বাংলাদেশকী মণিপুর রাজবারি লৈঙাক্লা ঙাক-শেলহনসি : য়ু সী এম

ইম্ফাল, মে ১৩ (ঐচ এন এস) : য়ুনাইটেদ কম্মিটি মণিপুর (য়ু সী এম)না পরিং নাইনা চথরকপা ইপা-ইপুগী ঈগী খোঙ্গুল লীবগী থৌরম ঙসি বাংলাদেশকী সিলেটতা লৈবা মহারাজ গম্ভির সিংহগী মণিপুরী রাজবারিদা পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা সিলেটতা লৈবা অশোক শর্ম্মনা থৌবুরেল, অথোইবা মীথুংনা কে জয়চন্দ্র অমসুং অখন্নবা মীথুংশিংনা বাংলাদেশতগী মাইবম উত্তম, ৱাই নৃপেন্দ্র অমদি কে ঐচ শামেন্দ্র লোয়ননা মণিপুরদগী য়ু সী এমগী ভাইস প্রসিদেন্ট ৱাই কে ধিরেননা শরুক য়াখি।

থৌরমদুদা য়ু সী এমগী প্রসিদেন্ট জয়চন্দ্র কোম্থৌজমনা ফোঙদোকখিবদা, মণিপুরগী পুৱারী হঙ্গৎনা য়েংবদা সিলেটতা লৈরিবা রাজবারি কাম্থোকপা য়ারোই। মরমদি মণিপুরনা চহী তরেৎ খুন্তাকপা মতুংদা গম্ভির সিংহনা বৃটিশতগী মতেং লৌরগা লেভি কৌবা মীওই ৫০০না শাবা লাম্মী টিম অমা শেমগৎখি। মখা তাবা ওইনা খোঙমী-লাম্মী অমসুং শগোল লাম্মী ৫০০০ রোম্না মণিপুরদা লৈবা বর্মিজশিংবু নীংথি তুরেল ফাওবা তাম্থোক্তুনা মণিপুর অমুক হন্না নীংতম্বা হঞ্জিলহনখিবনি। মরম অদুনা মণিপুর গভর্ণমেন্টনা বাংলাদেশ গভর্ণমেন্টতা হায়জদুনা মফম অসিবু আর্কিওলোজিকেল মোন্যুমেন্ট অমা ওইনা শেমগৎপগা লোয়ননা ঙাক শেন্নবা হায়জবা মথৌ তাই হায়না আপীল তৌখি।

মহাক্না মখা তাখিবদা চহী তরেৎ খুন্তাকপা মতম ১৮১৯দা নিংথৌ মচিন-মনাও অহুম মহারাজ চৌরজিৎ, মহারাজ মার্জিৎ অমসুং মহারাজ গম্ভির সিংহ কছারদা থুংখি। কছারদা চহী ৪ লৈরবা মতুংদা মফম অদু থাদোক্তুনা কুমজা ১৮২৩দা সিলেট য়ৌরকখি। মখোয়না চৎপা মতমদা গোবিন্দ অমসুং পাখংবগী মীতমশিং লোয়নরকখি। ঙসিদি মরু ওইবা লাইফস্লেন নিংথৌনা লাৎলম্বা খুভমশিং মপু পান্দবদৌনা অতোপ্পা লাইনিংগী খুভম ওইনা লৈহৌরি। অসুম্না পুৱারীগা শাগোন্ননা লৈরিবা বাংলাদেশ সিলেটকী মহারাজ গম্ভির সিংহনা লৈরম্বা মণিপুর রাজবারিনা ওইহৌরিবা ফীভম অদু য়েংলুবদা থম্মোয়াদা নুংঙাইতবা পোকই। মণিপুরগী হিষ্ট্রি নৈনরুবদা সিলেটকী রাজবারিগী মফমসি কান্দুনা চৎপা য়ারোই। মরম অসিনা লমদমসিগী হৌরক্লিবা মীরোলনা তুংগী মীরোলগীদমক খন্দুনা অসিগুম্বা হিষ্টোরিকেল ওইরবা মফমসিবু খঙমিন্নবা তঙাইফদে হায়খি।

যোগ চেম্পিয়ন্সিপকী ত্রেনিং পাঙথোক্কদৌরি

ইম্ফাল, মে ১৩ (ঐচ এন এস) : মণিপুর যোগস্না স্পোর্টস এসোসিএসনগী জেনরেল সেক্রেটরি পুখ্রম্বম বিরপ্রদাশনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ৪শুবা ষ্টেট যোগ চেম্পিয়ন্সিপ লাক্লিবা জুনগী অরোইবা চয়োলদা পাঙথোক্কদৌরিবা অসিগা মরী লৈননা নুমিৎ হুম্নীগী ওইবা ত্রেনিং প্রোগ্রাম অমা ইম্ফাল অমদি ককচিংদা থা অসিগী ১৭তগী হৌগদৌরি হায়রি।

চেম্পিয়ন্সিপ অসিদা য়াওনিংবা যোগগী শান্নরোইশিং অমদি যোগগী কোচশিংনা অথুবা মতমদা ওনলাইনগী খুথাংদা রেজিষ্টর তৌরকপা য়াগনি। অকুপ্পা মরোলগীদমক মোবাইল নম্বর ৭০৮৫২০৪৯২৭/৮৭৩০০২৫১১১ নৎত্রগা ই-মেল এদ্রেস mysamanipur@gmail.com অসিদগী খঙবীবা য়াগনি হায়রি।

খেলচন্দ্রগী মপোক-কুমওন পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, মে ১৩ (ঐচ এন এস) : কলচরেল ফোরম মণিপুরগী জেনরেল সেক্রেটরি ডা. নাওরেম অহঞ্জাও মৈতৈনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ঙসি নুংথিল পুং ২ তাবদা কলচরেল ফোরম মণিপুরনা শীন্দুনা মেজোর খুলদা লৈবা প্রেস ক্লবতা পন্দিত নিংথৌখোংজম খেলচন্দ্রগী ১০৭শুবা মপোক-কুমওন পাঙথোকখ্রে হায়রি।

থৌরমদুদা প্রো. হুইরেম বিহারী রিটাইয়র্দ প্রোফেসর মণিপুর য়ুনিভর্সিটিনা অথোইবা মীথুং, কলচরেল ফোরমগী প্রসিদেন্ট প্রো. কোইজম শান্তিবালানা থৌরম মপু অমসুং ফোরম অসিগী ভাইস প্রসিদেন্ট প্রো. হিদংময়ুম একেন্দ্রনা অখন্নবা মীথুং অমদি অসাম য়ুনিভর্সিটি সিলচর মণিপুরী দিপার্টমেন্টকী হেদ প্রো. হাওবম নোনিকুমারনা 'এন্টিক্কারিয়ন অমগী পন্দিত নিংথৌখোংজম খেলচন্দ্র সিংহ' হায়বসিদা ৱা ঙংখি।

অফবা মহৈরোয় মশীং হেন্না পুথোক্তুনা খুন্নাই কন্নবা হোৎনসি : পি শরতচন্দ্র

ইম্ফাল, মে ১৩ (ঐচ এন এস) : হৌগৎলক্লিবা মহৈরোয়শিং অসিনা লমদমসিগী তুংগী যূম্বী ওইরক্কদৌরিবনি। মরম অদুনা অফবা মহৈরোয় মশীং হেন্না পুথোক্তুনা ঐখোয়গী খুন্নাই অসিবু কন্নবা খৃদিংমক্না হোৎনমিন্নসি হায়না ই কে হায়র সেকেন্দরি স্কুলগী সেক্রেটরি পি শরতচন্দ্রনা ফোঙদোরক্লি।

সঙাকফমদা লৈবা ই কে হায়র সেকেন্দরি স্কুলদা ঙসি পাঙথোকখিবা পাউগী মীফম অমদা ৱা ঙাংলদুনা শরতচন্দ্রনা হায়, ঙসি কাউন্সীল ওফ হায়র সেকেন্দরি স্কুলনা লৌবা ক্লাস টুয়েল্বকী রিজল্ট লাউথোকপদা স্কুল অসিগী ওইনা আর্টস ষ্ট্রিমদা পুন্না মহৈরোয় ১২ অহানবা পোজিসন্দগী তরাশুবা পোজিসন ফাওবদা য়াওরকখিবসি য়াম্না চাউথোকচনিংঙাই ওই। স্কুল অসিগী ওজাশিং, মহৈরোয়শিংগী মমা-মপাশিং অমদি মহৈরোয়শিংনা হোৎনখিবা কয়া অদু মায় পাকপা ঙম্লে হায়না লৌই। স্কুল অসিগী ওইনসু মহৈরোয়শিংদা অহেনবা তাকপী-তম্বীবগী থবকশিং লেপ্পা লৈতনা চথদুনা লাক্লি। মণিপুরদা হৌজিক থোক্লিবা তংদু লৈতাদবগী থৌদোকসিনা মরম ওইরগা মহৈরোয় কয়াগী পূক্লিংদা চরাংনবশিং পোকহন্দবা নত্তে। অদুম ওইনমক স্কুল অসিগী ওজাশিংনা মহৈরোয়শিংগী পূক্লিং ফাথবীদুনা মখোয়বু অফবা লম্বীদা পৃশিনবা ঙম্বসি স্কুল অসিগী ওইনদি মায় পাকপনি হায়খি।

মহাক্না হায়, ঙসি ক্লাস টুয়েল্বকী এগজাম লাউথোকখিবা অদুদা আর্টস ষ্ট্রিমগী ওইনা স্কুল অসিগী মহৈরোয় ১২ তরাশুবা পোজিসন ফাওবগী মনুংদা য়াওরকখিবনি। অহানবা পোজিসন্দা ১, অনীশুবা পোজিসন্দা ১, অহুমশুবা পোজিসন্দা ১, মরিশুবা পোজিসন্দা ১, মঙাশুবা পোজিসন্দা ১, তরুকশুবা পোজিসন্দা ১, তরেৎশুবা পোজিসন্দা ২, মাপলশুবা পোজিসন্দা ১ অদুগা তরাশুবা পোজিসন্দা ৩ য়াওরকখিবনি।

নবশ্যামগী ক্লেম চৎনরোই

ইম্ফাল, মে ১৩ (ঐচ এন এস) : ৱর্ল্ড মীতৈ কাউন্সীল (দল্লিয়ু এম সী)গী সেন্ট্রেল ইগজিক্যুটিভ কম্মিটি (সী ঈ সী) অমসুং দিসিপ্লিনরি কম্মিটি অনীনা পুন্না ভর্চ্যুএল ওইনা মীফম ফমদুনা মার্চ ২৪দা রিজাইন তৌখ্রবা হৈক্রুজম নবশ্যামনা এপ্রিল ১২দা অমুক হন্না চ্যেরমেনশিপকীদমক রিক্লেম তৌরকখিবা অদু চৎনরোই। মহাক এক্স ওইনা অদুম্মক লৈগনি ৱারেপখ্রে হায়না সী ঈ সী, দল্লিয়ু এম সীগী সেক্রেটরি ওর্গনাইজেসন কৈশাম সঞ্জিব কুমার সিংহানা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি। মে ৫দা ডা. কে এন চান্দবু ওফিসিএটিং চ্যেরমেন খনখ্রবা মতুংদা মহাক্কী এপ্রুভেল য়াওদনা রিকন্সত্রক্ট তৌখিবা অসাম য়ুনিট অন-কন্সটিট্যুসনল ওইবনা চৎনরোই হায়রি।

লৌশিং পুক্কে

অয়ুক য়াহৌরকপদা ঐখোয়না চাং

নাইনা থক্লিবা চানা হকচাংদা করি কান্নবা অমদি অমাঙবা পীবগে হায়বা খঙজিনসি

মীওইবা খুন্নাইরোলগী পুন্সি হঙ্গৎনা য়েংলুবদা মীওইবগী পুন্সি মহিংদা চা থকপগী হৈনবী লৈরমদে। অদুবু মতমগী অহোংবগী মতুংইন্না চাবা থকপা অমদি তূম্বা-হিপ্পদা চাউনা অহোংবা লাকপদা নত্তনা পুন্সি মহিংদসু খেন্নবা কয়া লাক্লে। ঙসিগী মোদর্ন সিভিলাইজেসন অসিদা হিংলিবা মীওই খৃদিংগী পুন্সি মহিং খেন্নরবসু চাউরাক্লা য়েংবদা মীওই অয়াম্বনা নোংমদা অয়ুক্তগী হৌরগা নুমীদাংৱাইরম ফাওবদা চা থকপগী হৈনবী লৈ। মীওই খরদি হেক হৌগৎলকপগা চা হান্না থক্লবা হোৎনবা য়াওদবসু নত্তে।

পোৎশক খৃদিংমক্কী তোংজবা অমদি মাঙজবা লৈবগুম্না চা থকপগীসু সাইদ ইফেক্ট হায়বদি হকচাংদা শোকহল্লকপা য়াবগী মরম খরা লৈতবসু নত্তে। চা মখল কয়া থোক্লা থক্লবদা নত্তনা মালেমগী ওইনা য়েংলুরবসু চাগী খুৎথক অমদি চা লোনবগী মওং মতৌ লোয়ননা চাগী মখল কয়া থোক্লা লৈরি। কনাগুম্বা খরনা মণিপুরগী ওইনা য়েংলুবা মতমদা চাঙাং ওইনা থকপা পাম্মী। অদুগা কনাগুম্বা মীওই খরদি শঙ্গোম য়াওবা চা খক্তা থক্লে। মীওই খরনা গ্রীন টিদনা হেন্না খোয়দাজবা লৈতবসু নত্তে।

হৌজিক ঐখোয়না থক্লরিবা চা অসিদা হাপ্লিবা চা মনাগী ক্বালিটিসু খেন্নবগী মতুংইন্না চাগী মহাওদসু খেন্নবা লৈরি। চা থকপনা মীওইবগী হকচাংদা কা হেন্না অমাঙবা থোকহন্দ্রবসু কনাগুম্বা মীওই খরনদি চা অসি স্লো পোইজনিনি হায়বা ফাওবা য়াওদবা নত্তে। চাদা য়াওরিবা টেন্নিস হায়রিবা কম্পাউন্দ অসিনা মীওইবগী দাইজেষ্টিভ ট্রেক্টতা অকায়বা খরা পী হায়নসু অখঙ-অহৈশিংনা ফোঙদোক্লরক্লি। লোয়ননা চা তোয়না থকপা মীওইশিংদদি করি-করিগুম্বা মতমদা এঞ্জাইটি ষ্ট্রেস অমদি তোয়না ৱাগন্দুনা পোখাবা ঙমদবগী অৱাবা মায়োক্লবা য়াওদবসু নত্তে। চাদা য়াওরিবা কেফিন হায়রিবা মচাক অসিনা মীওইবগী হকচাংদা ৱাখল ৱাহনবা অমদি পোখাবা ঙমদবগী লায়না নাহল্লকপা য়াওদবসু নত্তে।

অদুবু থক্লিবা চা অদুদা কেফিন ফ্রী ওইবা হায়বদি হার্বেল ওইবা চা মখল থক্লবদি হকচাংদা পোকহল্লক্লিবা ৱাখল নুংঙাইতবা অমদি পোখাবা ঙমদবগী লায়ওং অদু লৈরোই। ষ্টদি অমগী রিপোর্টকী মতুংইন্না চাদা য়াওরিবা কেফিন হায়রিবা কম্পাউন্দ অসিনা মরম ওইরগা মীওইবগী তূম্বগী চাং ৱাৎলকপদগী হায়বদি তূম্লিংবা ফাওরক্তবগী লায়না লাক্তুনা মখল মখা কয়াগী লায়না লাক্লবগী মচাক অমসু ওইরক্তবা নত্তে। তূম্বা হায়বসি মীওইবা অমগী ওইনদি য়াম্না মরুওইবা অমনি। চাং নাইনা তূম্লক্তবা মীওই অমদা মখল মখা কয়াগী লায়না লাক্লবগী অচৌবা মরম ওই। মরম অদুনা ইপা-ইপুশিংনা হায়রম্বা তূম্বা চাবা মতম নাইদ্রবা মীওইদুগী পুন্সি অদু অশিবা মীগা পাঙ্কপ ওইরে। চা কা হেন্না থকপনা পুক্তা শাগৎপা অমদি হকচাংদা তৌফম লাকফম খঙদবা অৱাবা মখলগী লায়না থোক্লক্লবগী মচাক অমসু ওই।

কনাগুম্বা মীওই খরদি চা থকপা অসিসু নিশা অমা ওইনা শীজিন্নবগী মওংদা লাকপসু য়াওদবা নত্তে। নোংমগী মনুংদা চা থকহৌদ্রবদি লৈতাফম খঙদবা মওংদা লাকপনা মীওই অদুগী ৱাখল লৌশিং অমদি চোকথবা ফাওরক্তুনা তৌফম খঙদবগী লায়ওং থোক্লকপসু য়াওরি। অদুমকপু ঙসি ফাওবগী ওইনদি চা থকপদগী য়াম্না কা হেন্না অরুবা লায়না নারকপগী রিপোর্টতি লৈতে। মরম অদুনা পোৎশক খৃদিংগী অফবা অমদি ফত্তবা লৈবগুম্না ফনা অফবা পোৎ ওইরবসু চাং অমদা অদুমক শীজিন্নবনদি হকচাংগী ওইনা কান্নবা ওইগনি। মরমদি শঙ্গোম হায়রিবা মীওইবগী হকচাংদা কান্নবা য়াম্না পীরিবা চীঙ্গাক অসি ফাওবদা কা হেন্না থকচিল্লবদি মখল মখা কয়াগী লায়না নারক্লবগী অচৌবা মচাক অমা ওইরিবনি। চা থকপগী মাঙজবা খরা লৈ হায়রগাসু চা থকপগী কান্নবা কয়া অমসু লৈতবা নত্তে। চা থকপনা মীওইবগী ৱাখল লৌশিং থোকহনবদা নত্তনা হকচাং নুংঙাইনা থম্বদা মতেং ওই। অফবা মখলগী চা থকপনা মীওইবগী ইম্যুন সিষ্টেম কনখৎহনবদা নত্তনা হকচাংদা লাক্কদবা ইচম চম্বা লায়নাশিংদগীসু ঙাকথোকপা ঙম্মী। অফবা মখলগী চা থকপনা কেন্সর অমদি হার্ট দিজিজনচিংবা লায়না লাক্কদবগী খরমখৈ কনবা ঙম্মী। হকচাংদা য়াওরিবা ফত্তবা পোৎশকশিংসু মহাক্না লৌথোকপা ঙম্বদা নত্তনা মীওইবগী য়াম্না মরুওইবা কয়াৎ অমা ওইরিবা য়া হায়রিবা পোৎশক অসিবুসু মপাঙ্গল কন্না থম্বা ঙম্মী।

মতমগী মতুংইন্না চা থকপবু খোয়দাজবা মীওইশিংদি তোঙান তোঙানবা মখলগী হার্বেল ওইবা চাশিং থকপদা নত্তনা হ্বাইট টি, গ্রীন টি, ব্লেক টি, ওলোং টিনচিংবা মখল কয়াগী চাশিং থক্লে। হার্বেলগী ওইবা চা থকপনা মীওইবগী হকচাংদা কান্নবা কয়া পীরি। হার্বেলগী চা অসিদসু তোঙান তোঙানবা মখল কয়া থোক্লা লৈ। মসিদা পান্বী কয়াগী মনাশিং শীজিন্নরি। অদুমকপু হার্বেলগী চা থকপনা তূম্লিংবা ফাওহনবা, হকচাং চোকথবা ফহনবদা নত্তনা পূক্লিং ৱাখল শোম্বগী লায়না অদুদগীসু কোকহনবা ঙম্মী। কনাগুম্বা অখঙ অহৈশিংগী মোতকী মতুংইন্না হার্বেল চা থকপনা ব্লদ প্রেসর চাং নাইনা থমদুনা ব্লদ সার্কুলেসন্দা কান্নবা পীরি। মসিদা নত্তনা স্কিনবু ফনা থম্বদা অমদি কোলেষ্টোরোলবু কন্ট্রোল তৌদুনা থম্বদা অচৌবা মতেং ওই। চা থকপদা শুপ্পগী অফবা মখলগী চা মনা শীজিন্নবা খক্তা নত্তনা চা লোনবদা হাপ্লিবা শীংনসু মীওইবগী হকচাংদা কান্নবা কয়া পীরি। মালেমগী লৈবাক কয়াদদি চা লোনবা মতমদা মীওইবগী হকচাংদা কান্নবা পীবা ওর্গানিক ওইবা পোৎশক কয়া হাপ্লদুনা থক্লে। মতম অমদা গ্রীন টি হায়বসি কয়া শীজিন্নরমদে। অদুবু ঙসিদি গ্রীন টি থকপা পাম্বগী চাং হেনগৎনরক্লি। গ্রীন টি অসি অখঙ-অহৈশিংগী মোতকী মতুংইন্না চাইনাদগী হৌরকখিবনি হায়নসু পান্নরি।

ষ্টদি অমগী রিপোর্টকী মতুংইন্না গ্রীন টি চাং নাইনা থকপনা লিভর, ব্রেষ্ট, প্রোষ্টেট অমদি কোলোরেক্টেল কেন্সর লায়না লাক্কদবদগী খরমখৈদি ঙাকথোকপা ঙম্মী। চা হায়বা পোৎশক অসি মীওইবগী পুন্সিগা থাদোক্লবা য়াররোইদবা পোৎশক অমনি। অদুমকপু চাং নাইনা শীজিন্নবনা হকচাংদা কান্নবা পীবা হায়বদু ওইগনি।

আর্টিকল অসি রিলাইএবল সোর্সতা য়ুম্ফম ওইরগা ফোঙবনি, অদুবু মসিনা মেদিকেল প্রোফেসনেলশিংগী পাউতাককী মহুৎ শিন্নবা হোৎনবদি নত্তে

৪ী ঢ্যে ঢ্যে ট্যুঙ্গাম ২৪ঙ্চ : ই্যাগে

চ্যম্ফল, ম্ব ১৪ (ঐচ ঢ্যে ঢ্যে) : ই্যমঙ্গোল ঢ্যে লেগিরি ঐ্যেক্তগী ঢ্যেপাথেক্টগোল (ই্যাগে) হুগোল্লেপাগী লোল্লাগী চ্যম্বেগী চ্যম্বেগোল ঢ্যেল্লম গাৱেরগী ৪াঙ্গোল লেগিগে ৪্যেপাগাম ২ঙ্গেন ঢ্যেহুগে ল্লাগেরগী ৪্যেপাগাম ২ঙ্গেন চ্যেহুগে (ই্যাগে) ট্যুঙ্গাম ২৪ঙ্চ চ্যেল্লম্বগাগী।

১৩ঙ্গাগেরে ৪্যেগ্রেপ্পাগী হুগো ২৪ঙ্চ হুরেগেম্বে গ্রাম্বেম্ব ৪্যেপাঙ্চ ল্লাগেরগী গ্রাম্বাগে হুপু ঢ্যেঙ্চ ঙ্গেম্বা ট্যুঙ্গাম ৪ী ঢ্যে ঢ্যে ল্লাম্বাগেরে ঢ্যেহু ট্যুঙ্গাগেরে ৪্যেপাঙ্চ ল্লাগেরগী ঢ্যেপাথেক্টগোল হুগোল্লেপাগী হুরিম্বেগে ২েগোল্লেম্ব ই্যাম্বেগাগুরে ২েল্লেম হুরিম ৪্যম্বুরে ২েগোল্লেম্ব ই্যাম্বেগাগুরে ২েল্লেম হুরিম ৪্যম্বুরে ২েগোল্লেম্ব ঢ্যে লেগিরি ঐ্যেক্তগী ঢ্যেপাথেক্টগোল হুগোল্লেপাগে ২গাং ২েগে ল্লাম্বে হুরিম্বেগাগিম্বেগা ঢ্যাগেরে হুগোল্লেপাগে ট্যুঙ্গাগেরে ২েগোল্লেম্ব হুরিম ৪্যম্বুরে