থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

কান্নদবদা লাউদৌ শরুক পুলিসকী মথক্তা কেস ফাইল তৌসি

হৌজিক মণিপুরদা কনাসু মপূক্লিং লৈতানা, ঈংনা চিক্লা লৈরম্লোই-চীংদসু তমদসু। চীংমীনসু তম্মীদা, তম্মীনসু চীংমীদা অমনা অমদা ৱারৌনবা, নিংদোন পোম্লবা মতমনি। মমাঙদগী য়েলহৌঙৈগী মতমদগী অমত্তা ওইনা, চারৌ-মৌরৌননা, মচিন-মনাওগুম, মরুপ-মপাংগুম, ইতাও-ইতাও লেঙ্গোন্নরা লৈরম্বদু ঙসিদি ফনা নীংথিনা লাপথোক্লরকপগুম তৌরক্লে। হৌজিক হৌজিকমক ওইরিবা মওং অসি অমুত্তং তিল্লাং খয়োংনরগা খন্থবীয়ু-কদায়দা কনানা অশোয়বা খোঙথাং থাংখিবদগী মায়কৈ ফাংনা চংনখিবনো?

মমাঙথৈ, মপানগী লাইনিং চঙলক্লিঁথৈ, খুঙ্গং অমা নিংথৌ অমা, হেনজিন্নবা য়াদা পাল্লিথৈ, লমখৈ হেন্দোক হেঞ্জিনগী ঙাইহাক লৈতা চায়নরিথৈ, ত্রাইবেলশিংগী থাক্তা লৈরিথৈ, মংশক-তানবৈ নাম্মাদা লুরেন ককপা চংনরিথৈ, ইপা-ইপু-ইপুথৌ খুভমবু লাই ওইন লাংনরিথৈ মতমদুদা ঙসিগীসিগুম উংখংনবা, কাঙলুপ নাইবা ৱাখলদি খন্নরমগনি থাজদে। মতম কুইনা শেংনরু, চেংলৌ শকখঙলুদ্রবা, অকাউ পরৈ চল্লুবা, ৱাহায় অমদা নীংশিংলক, লেংগা লেংগা কোন্ননা, নচা ইচা পীনসি, শরী ৱাশক পন্দুনা তরা চীন্দমমিন্নবা-ৱারীদতা মঙায়রে তাইবঙসিদা উদরে। খঙদে'সিবু-মতমগী অহোংবা হায়'দুরা?

নত্তে। মতমগী অহোংবা নত্তে। লাইনিং হোংবনা হোংহল্লকপা ৱাখলদুনা থোকহনবনি। তরানিপানশুবা চহীচা হৌরকপদা পাক্তক্লনা হিন্দু লাইনিং লৌখিবা, মদুগী মতুং তাবদা তপ্লা তপ্লা হোংহল্লকখিবা লীচং শাজং, মী অমগা অমগগী মরক্তা অমাঙ অশেঙ খায়দুনা থল্লকখিবা খেংনবা, চাকচা য়ুথক অমদি পুন্সি মহিংগী খেংনবা থমদুনা চীংয়া তময়া অমদি চীংনুংগী খুঞ্জা কয়াবু অতোনবা, হন্থবা থাক্কী কাঙলুপনি হায়দুনা 'হিন্দু লাইনিংদা লাইমিং লৌবা য়াহনখিদবা' অদুনা খৃষ্টকী লাইনিং 'খৃষ্টিয়ানিতি' লমদমসিদা চঙলক্লনবগী অচৌবা মরম অমা ওইখিবনি। মালেম পুম্বনা খঙনরবসিনি- 'খৃষ্টিয়ানিতি' অমদি 'ইস্লাম' অনীসিদি লাইনিং লম্বী পাকথোক চাউথোকহনবদা থোইদোক্লা এগ্রেসিব ওইবা কাঙলুপনি। লমদমসিদা চঙলকপা ইকুই কুইদ্রিথৈ, হেনগংলক্লিবা রিলিজিয়স পোপুলেসন অসিনা খুদম চাংদমনি।

ধর্ম্মনা মরম ওইদুনা হৌখিবা চহীচা অসিগী মনুংদা পীখ্রবা ফুরুপ মচা মচাশিং অসিগী মরক্তা পুনশিনহনবা অমদি খাইদোক্লবা অনীমক ময়েক শেংনা থোক্লকই। খৃষ্টিয়ান মশেন পুনশিন্নবা, মুস্লিম মশেন অমত্তা ওইবা, লোয়ননা হিন্দু লাইনিং চংপশিংগী মনুংদা হিন্দু-সনামহী ওইবা কাঙলুপ অমদি হিন্দু লাইনিংগী মমিদি মাঙদ্রিবা 'হিন্দু য়াদবা সনামহী লাইনিং হিংগংহনবা পান্বা' কাঙলুপ। মসিনা থোল্লকই অনৌবা 'পোলিটিকেল দোমিনেন্স'গী অরোনবা য়ুস্ফম অমা। রিলিজন'দগী পোলিটিক্স ওল্লকখি। হিন্দু অমদি মুসলমান অনীনা অসি তোংশিন্নহন্দে। মরম অসিদগী, কাঙলুপ অনীসিগী মীওইশিংনা মরাল সী। ঙসি মণিপুরগী পোলিটিক্স'তা চরাঙনরিবা মশাগী 'ভিজন' য়াওদবা পোলিটিসিয়নশিংবু মশিং য়ামদ্রবসু মশাগী 'পোলিটিকেল ভিজন' লৈজবা পোলিটিসিয়ন খুজোক অমনা কয়াদা লায়না লাঙ্গোয় চন্দুনা থমখিবা উবীরেদনা?

য়েংবীয়ু, মণিপুরগী 'পোলি-টিকেল সিনারিও'দা খ্বাইদগী চাউবা ঈরাং অমদি মরুওইবা মতাঙ অমনি খন্নরম্বা 'ইন্নর লাইন পার্মিট সিস্টেম' চংহনগদবনি হায়না অচৌবা ঈহৌ অমগী মমায় চুল্লম্বা 'জে সী আই এল পি এস'কী কনভিনর খোমদ্রাম রতনবু 'ফেসবুক'তা শেমজিনবা ফোটো অমখক থাগংলগা 'ৱান্টেদ' লাউথোকহল্লগা কয়াদা লায়না 'চেক-মেত' তৌখ্রিবা/দৃষ্টি থৌখ্রিবা? শাশিনবনি হায়বা খঙলবসু, লোগী অহোবা কয়া লৈ খঙলবসু কনাগুম্বা অমত্তনা করিমত্তা তৌবা ঙমদ্রিবসি করিগীনো? ফেসবুক'তা থোগংলকপা ফোটো অমবু পুলিস দিপার্টমেন্টনা ফোরেন্সিক লেবোরেটরিদা থাদ্রিবসি করিগীনো? ফোরেন্সিক লেবো-রেটরিগী রিপোর্টসি গভর্ণমেন্টনা তৌবা টেষ্ট নংত্রবদি 'লো কোর্ট'না লৌরোই হায়বা লিগেল প্রোবিজন লৈবা জাংলা? লৈত্রবদি ঈহৌ য়াওরিবা সিভিল সোসাইটি ওর্গনাইজেসন অমত্তনা টেষ্ট অদু তৌহন্দ্রিবা করিগীনো? অদুগা, অতোপ্পা ফেসবুক ফোটো অমদা, শক্লাইরবা মাইনোরিটি ওর্গনাইজেসন অমগী মরুওইবা থৌপুবা অমনা পায়হৈদবা অচৌবা নোংমৈ অমা পায়রিবদুগী লীখুন থিগংত্রিবনা করিগী? ইন্দিয়ন আর্মিনফাও পায়দ্রিবা সোফি-ষ্টিকেটেদ গন অমবু মীচম অমনা পায়রিবদু মণিপুর আইন'না য়াদ্রবসু ইন্দিয়ন আইন'না য়াবরা?

রতন'গী ফোটোদু শাশিন্নবনি হায়বা খঙলগদি, মহাকপু ৱান্টেদ লাউথোকপা য়ানিংদে, হন্দোকউ হায়না লাউবগী মথক্তা লোগী ওইবা থবক খরসু লৌখংননবা অখঙ-অহৈ তান্নবা চুমগনি। লৈঙাক্লসু ৱান্টেদ লাউথোকপা অমদি এফ আই আর লৌখংপদু মীয়ামগী খল্লগা হন্দোকফম থোকই। মদু হেক নংত্রবমখৈদি ষ্টেট অসিদা তংদু-লৈতাদবা ফীভম মায়োক্লখিগনি।

ওন্নখিবা

কলাকারশিং! কলাগী শিনফম থাদোক্লো হায়বা কেপসনগী মখাদা ঙরাংগী চেফোংদা য়াওখিবা থম্মোয় পাউদমগী ৱারী পরিংদা ত্বেনতি ফার্ষ্ট সেঞ্চুরি হায়খিবদু ত্বেনতি থার্দ সেঞ্চুরি হায়গদবনি।

লৌশিং পুক্কে

মীওই অয়াম্বনা চানরিবা ভিটামিনশিংগী

তোঙান-তোঙানবা হীদাক শাবা কম্পেনিশিংনা কান্নদবা মওংদা মীয়াম্বু ভিটামিন পীজরগা য়াল্লবা শেনফম অমা তান্নবা হোংনরি হায়না হেল্থ এক্সপার্টশিংনা ফোঙদোকখ্রে।

মোনাস য়ুনিভর্সিটিদা দিপার্টমেন্ট ওফ ইপিদিমিওলোজি এন্দ প্রিভেন্টিব মেদিসিনসগী প্রোফেসার ওইবা কেন হার্ভেনা হায়খি, মীওই অয়াম্বনা কান্নদবা মওংদা ভিটামিন চাদুনা অরেম্বদা শেল অমসুং মতম মাঙহল্লি। অখন্নবা মীওই খরনা ভিটামিন অমসুং সপ্লিমেন্ট চাবগী তঙাইফদবা লৈরবসু মীওই অয়াম্বনা কান্নদবা মওংদা ভিটিামিন চাদুনা অরেম্বদা য়াল্লবা শেনফম অমসুং মতম মাঙহল্লি। কম্পেনি অয়াম্বনা পুথোক্লিবা ভিটামিনশিংদা হাপ্লিবা মচলশিং হেনগংহনবগী তঙাইফদবা লৈ হায়নসু মহাক্লা ফোঙদোকখি।

দেকিন য়ুনিভর্সিটিগী স্কুল ওফ এক্সরসাইজ এন্দ ন্যুট্রিসন সাইন্সেসতা এসোসিয়েট প্রোফেসার ওইবা টিম ক্রোনা হায়খি, কনাগুম্বা মীওই খরনা অখন্নবা সপ্লিমেন্ট চাবগী মথৌ তাই। খুদম ওইনা মীরোনবী নুপীশিংনা ফোলিক এসিদ চাবা অমসুং এনিমিয়া ওইরবা নুপীশিংনা আইরন চাবগী তঙাইফদবা লৈ। মতাং-মতম অমসুং মথৌ তাবগী মতুংইন্না হায়রিবা সপ্লিমেন্টশিং অদু চাগদবনি। অদুবু কান্নদবা মওংদা মীওই অয়াম্বনা অরেম্বদা চাবগী তঙাইফদবা লৈরবসু কান্নদবা মওংদা মীওই খুদিংমক্লা আইরন চাবা তারবদি খুদোংথিবা কয়ামরুম থোকহল্লকপা য়াই।

দাইটিসিয়ন্স এসোসিয়েসন ওফ ওষ্ট্রেলিয়াগী ডা. ট্রেন্ট ৱাটসননা ফোঙদোকখিবা মতুংইন্না মীওই খুদিংমক মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা চাদবা তারবদি ভিটামিন নংত্রগা ফুদ সপ্লিমেন্ট চাবগী থোইনা কান্নবা লৈতে। মচল শুনা য়াওবা চীঞ্জাক (বেলেন্স দাইট) চারবা মতুংদা অৱাংপা

ভিটামিন চান্নরি।

এসোসিয়েট প্রোফেসার ক্রোনা হায়খি, হন্থবা চাংদা ভিটামিন মখল খুদিংমক য়াওবনিনা মল্টিভিটামিন চাবদা থোইদোক্লা অকায়বা লৈতে। হেঞ্জিন্না ভিটামিন চারবসু খুদোংথিনিংঙাই ওই। খুদম ওইনা হায়রবদা আইরন ৱাংপা মীওইশিংনা আইরন সপ্লিমেন্ট খরা অদু মেনখংনবগীদমক ফুদ সপ্লিমেন্ট নংত্রগা ভিটামিন চাগদবনি।

ওষ্ট্রেলিয়ন সেল্ফ মেদিকেল ইন্দষ্ট্রি রেগ্যুলেটরি এন্দ সাইন্টিফিক এফিয়ার্সকী দিরেক্টর ষ্টিভ স্কার্ফনা হায়খি, মথৌ তাবগী মতুংইন্না অকক্লবা চাংদা ভিটামিন চাবগী কান্নবা লৈ। অদুবু কান্নদবা মওংদা মীপুম খুদিংমক ভিটামিন নংত্রগা ফুদ সপ্লিমেন্ট চারবদি হকচাংদা খুদোংথিবা কয়ামরুম থোকহল্লকপা য়াই।

দাটিসিয়ন্স এসোসিএসন ওফ ওষ্ট্রেলিয়াগী হা. ট্রেন্ট ৱাটসননা হায়খি, ব্লদ টেষ্ট তৌদুনা অকক্লবা ভিটামিন নংত্রগা মিনরেল ৱাংলি হায়বা ময়েক শেংনা খঙদোক্লবা মতুংদা ৱাংলিবা শরুক অদু মেনখংনবা সপ্লিমেন্ট চাগদবনি।

কান্নদবা মওংদা ভিটামিন অমদি মিনরেল হেঞ্জিন্না চাবগী মতাংদা মহাক্লা হায়খি, হকচাংদা নিয়াসিন (ভিটামিন বি-৩) হেল্লবদি উনশা অমসুং লিভর শোকই। ভিটামিন সী হেল্লগনা গ্যেষ্ট্রোইন্টেষ্টিকেল ট্রেক্টতা অকায়বা থোকহন্দুনা খোঙ হামথরকপা য়াই।

ভিটামিন এ হেনবা মতমদা লিভর শোকপা, পূক্লংগী অঙাংদা অকায়বা থোকহনবা অমসুং উপা ঙম্বগী মতিক ময়াই হন্থরকপা য়াই। ভিটামিন দি হেল্লগনা কিদনি, হার্ট অমসুং ঈ উতোংদা কেলসিয়ম পৈশিল্লকপা য়াই। হকচাংদা ভিটামিন ঈ হেল্লবদি ব্লদ ক্লোটিংদা অপনবা থোকহল্লি। কেলসিয়ম হেল্লবদি খোঙ হাম্বা য়াহন্দবগা লোয়ননা কিদনি অমসুং ঈশিং মরীদা নুঙ লৈরকই। মেগনিসিয়ম হেল্লবদি খোঙ হামথহল্লি। পোটাসিয়ম হেল্লবদি হার্টতা অপনবপা থোকহনবগা লোয়ননা মশল শোন্থরকই অমসুং ওন্নিংলকই। আইরন হেল্লবদি গ্যেষ্ট্রোইন্টেষ্টিনেল প্রোব্লেম থোকহনবগা লোয়ননা হকচাং চোকথরকই অমসুং হকচাংগী কয়াংশিং মাঙ তাকহল্লি। জিঙ্ক হেল্লবদি ওবা-ফায়বা তৌহনবগা লোয়ননা চানিং-থক্লিংবা ফাওহন্দে।

পুন্নমক অসিগী য়েংলুরগা মীপুম খুদিংমক নীংথিনা টেষ্ট তৌরগা ইশাগী অৱাংপা ভিটামিন অমসুং মিনরেল অদুতমক চাগদবনি হায়না মোনাস য়ুনিভর্সিটিগী প্রোফেসার কেন হার্ভেনা ফোঙদোকখি।

হীদাক কান্নরবা পান্বীশিং ঃ সনা-খোংনাং

ময়াম্না ইথা-থাজদ্রবসু সনা-খোংনাং হায়রিবা উজাও পান্বী অসিগী থোইদোক-হেন্দোকপা হীদাক্কী মগুনশিং লৈ। সনা-খোংনাং হায়রিবা পান্বী অসি মণিপুরদা মরুওইনা মীতৈ/মৈতৈ ফুরুপনা থোইদোক হেন্দোক্লা মরুওইবা পান্বী অমনি হায়দুনা ঈরাং পুজা তৌনরিবা পান্বীনি। পান্বী অসি অসুক্কী মতিক মগুন লৈবা অমদি মহূ-ময়াই কনবা মরম্না য়ুমগী অকোয়বদা অমদি ইশাগী ওইবা লমশিংদা থানদে। পান্বী অসি মরুওইনা লাইশঙগী মনাক, সোরোক্কী মপান অমদি লৈকায়গী ওইবা মফমশিং মরুওইনা শান্নবুং, ষনজাবুং অমসুং তুরেলগী মপানদা থান্নে। সনা খোংনাং অসি পান্বীশিংগী মনুংদা খ্বাইদগী মতম শাংনা পুন্সিবা পান্বীশিংগী মনুংদা অমনি অমসুং পান্বী অসি চহী ২১৪৭ ফাওবা পুন্সিখিবগী ৱারী লৈ।

সনা-খোংনাং পান্বী অসি হিন্দীদা পীপাল (Peepal) ইংলিসতা বোধী ত্রী (Bodhi tree) নংত্রগা ত্রী ওফ ৱিজদম (Tree of Wisdom) অদুগা সাইন্টিফিক নংত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা *ফিকস রেলিজিওসা (Ficus religiosa Linn)* হায়না কৌই অমসুং মোরেসি (Moraceae) শাগৈগী মনুং চল্লি।

সনা-খোংনাং পান্বী অসি ইন্দিয়াগী খ্বাইদগী লুন্না লৌনবা পান্বীশিংগী মনুংদা অমনি। হিন্দু অমসুং বুদ্ধিষ্টশিংগা শাগোন্নদুনা লাক্লবা পান্বীশিংগী মনুংদা সনা খোংনাং পান্বী অসিসু অমনি। গৌতম বুদ্ধনা লাই নীংদুনা মঙাল ফংখিবদু সনা খোংনাংগী মখাদনি হায়বগী পাউদম লৈ। মরম অসিদগী সনা খোংনাং অসি থোইদোক হেন্দোক্লা বো-ত্রী (Bo tree) নংত্রগা বোধি ত্রী (Bodhi tree) হায়না পাক শন্না খঙনবগী ৱাফম লৈ। পান্বী অসি হিন্দুশিংনা মশা থাবা অমদি য়ান্থংপা তৌনদে মরমদি কনাগুম্বা অমনা য়ানলুরবা অমদি মশা থারুরবদি মী অদুগী ইমুং-মনুং অমসুং চারোল-শুরোলশিংদা অৱা-অনা থোক্লল্লি হায়না থাজনবদগীনি। কনাগুম্বা মীওই অমনা সনা খোংনাং অসি মীয়ামগী ওইবা মফমশিংদা থারবদি মী অদু য়াইফ-নুংঙাইবা অমদি ঈংনা চিক্লা পানবা ঙম্মী হায়নসু থাজনৈ। ইন্দিয়াগী ফুঙ্গা ৱারীশিংদা অসুম্না ইরি মদুদি, 'সনা খোংনাং অসি খোংনাংবতকী তালোয়নি'।

সনা খোংনাং পান্বী অসি ইন্দিয়াদগী হৌরকখিবা ওইরমগনি হায়না থাজনরি অমসুং ইন্দিয়াগী অয়াম্বা মফমশিংদা মরুওইনা হিমালয়গী নেমথনা শন্দোকখ্রিবা লমদমশিং, ইন্দিয়াগী ময়ায় থংবা লমদমশিং, উরিষ্যাগী অয়াম্বা মফমশিং, বেঙ্গোল অমদি অৱাং নোংপোক ইন্দিয়াগী মরুওইবা মণিপুরগী মফমশিংদা অদুম্মক হৌই। য়াম্না নুংঙাইবা ৱাফম অমনা অসুক চাউখ্রবা অমদি চহী য়াম্না পুন্সিখ্রবা পান্বী অসি হৌগংলকপা মতমদদি অতোপ্পা পান্বী নংত্রগা পোংশক অমদা উতাংবী অমগুম্না হৌরকই।

সনা খোংনাং পান্বী অসি ঈরাং থৌনি তৌবদা শীজিন্নবতা নংতনা মসিগী হীদাক্কী কান্নবশিং অসি থোইদোক্লা শীংথানিংঙাই ওই। সনা খোংনাংগী অনৌবা মনা অসি মীওইবগী হকচাং নাদ-য়েক্তনা থম্বা অমদি হকচাংদা শক্তি পীবা ঙম্বা তোনিক অমা ওইনা শীজিন্নবগী পাউদমশিং লৈ। অশোক-অপন তৌদুনা ঈ থোকপদা সনা খোংনাং মনা অনৌবদু শুগাইরগা থোম্বদা য়াম্না কান্নবা পী লোয়ননা মনা অনৌবা শুগাইদুনা শেম্বা মহী অদু ঈশিং খরগা লোয়ননা নোংমদা মিলিটর ৫০ রোমগী চাংদা থকপদসু থোইদোক্লা কান্নহল্লি। থম্মোয় শোনবা অমসুং মসিগা মরী লৈনবা তোঙান তোঙানবা লায়নাশিং লায়েংবদা সনা খোংনাংগী মগুনশিং থোইদোক্লা শিংথানৈ। সনা-খোংনাং মনা অনৌবা অদু পোপ্লি-পোপ্লি শুগাইরগা অহিং অমা অফবা ঈশিংদা তীংদুনা লৌবা মহী অদু নোংমদা অহুম্লক গ্লাস অমমমগী চাংদাদা পীথক্তুনা অঙাং মশা শোনবা অমদি তীঞ্জং-কায়জংদবা অদু লায়েংনৈ। খোঙ হাম্বা য়াদবা (Constipation) অমদি থজিন শাওগংপদা সনা খোংনাং অনৌবা মনা অদু উরুমদা কংহল্লগা কুপ্লা তকখায়রগা চিনি অঙৌবা খরা হাপ্পুনা তেব্লেট হায়বদি গুলীগী মওংদা শেল্লগা হায়রিবা গুলি অদু নুমীদাং তুম্বা চঙলমদাইগী মতমদা গুলি অমত্তং ঈশিং লুম্বু-লুম্বু শাবগা নংত্রগনা হেন্না ফবনা শঙ্গোমগা লোয়ননা চাবীরবদি মথংগী নোংঙাল্লকপদা খোঙ অদু ফজনা হামদোকহনবা ঙম্মী হায়বগী পাউদম লৈ। সনা খোংনাগী মহয়দসু খোঙ হামদোকহনবা ঙম্বগী মগুনশিং য়াওই হায়রি।

ডাঃ হুইদ্রোম বীরকুমার সিংহ

কনাগুম্বা মীওই অমা ইতোন ফাইরবদি (dysentery) সনা খোংনাং অনৌবা মনা অদু ফদিগোম মনাগা চাং মান্ননা লৌরগা চিনি অঙৌবা খরগা পুন্না শায়দুনা চারবদি কান্নবা য়াম্না ফংগনি নংত্রগা উগী মকুগী অনৌবা মপ্রাম অদু শায়দুনা চাবীবা অদুম্মক য়াই। ঙৌ চাউথোক্তুনা খৌবোম্বী তৌরবদি সনা-খোংনাং মরা অদু নংগুম্বা অমনা শুগাইরগা লৌবা মহী অদুনা চাং নাইনা তৈবীবা য়াই। মসি নংত্রগসু সনা খোংনাং মনা অদু ফজনা শুগাইরগা ঘী খরগা মৈদা শাহন্দুনা ঙৌ নংত্রগা অনাবা মফম অদুদা বেন্দেজকুম্না থোল্লগা য়েংপীবসু অদুম্মক য়াই। অপোম-অতঙ তৌবদসু সনা খোংনাং মনা অদু শুগাইরগা ঘী খরগা মৈদা শাহল্লগা থোল্লবসু অনাবা অদু থুনা ওইশিলহনবা অমসুং নাই চারবসু থুনা চিংথোকপা ঙম্বগী পাউদম লৈ।

হক্কী ঈশিং কা হেন্না চংলবদি সনা খোংনাং উগী মকু অদু ঈশিংদা অহিং অমা তীংদুনা লৌবা মহী অদু অয়ুক-অঙনবদা গ্লাস ১ গী চাংদা হাপ্তা অমগুম্বদং পীথক্তুনা লায়েংবা য়াগনি। সনা খোংনাং মহয় অদু উরুমদা ফৌদুনা কংহল্লগা কুপ্লা পাউদর তানা তকখায়রগা খোইহী খরগা তোংতুনা নোংমদা চামচ ১ গী চাংদা নুমীৎ ১৫/২০ রোমদং পীজরবদি নুপী-নুপাগী ফিনুংগী লায়নাশিং ফহনবগী পাউদমশিং লৈ।

হেক হেক থিংজিল্লকপদগী আর্ট তৌনিংবগী ৱাখল মাঙহল্লি

লমদমসিদা বন্দ, ব্লোকেদ তৌবনা লায়রবা মীয়ামদা ৱাহনবতা নত্তনা আর্ট তৌজরিবা লমদমসিগী আর্টিষ্টশিংদসু চাউনা অৱাবা চৈথেং পীরে। মরম অদুনা প্রোফেসনেল আর্ট তৌজরিবা কাঙবুদা হেক হেক থিংজিনবগী থবকসি তৌহন্নিংদে হায়না শুমাং লীলাগী মশক নাইরক্লিবা আর্টিষ্ট ওকেন থৌদামনা ফোঙদোরক্লি।

কুমজা ২০০০ দগী মণিপুরগী মীয়াম্না খ্বাইদগী পাম্নরিবা আর্ট ফোর্ম শুমাং কুম্মৈদা শরুক য়ারক্লিবা ওকেন থৌদাম তোঙান তোঙানবা লীলা কাঙবু তরুকলোমদা য়াওরম্বতা নত্তনা বেষ্ট এক্টর অমদি বেষ্ট সপ্পোর্টিং এক্টরগী মনা কয়া ফংলক্লবা আর্টিষ্টনি।

থৌদাম ময়াই লৈকায়, থৌবালদা কুমজা ১৯৭৮ গী সেপ্টেম্বর ১০দা থৌদাম খোমৈ অমদি কুঞ্জরাশিগী মচা অহুমগী মনুংদা মহাক্লা অহলনি। ময়াং ইম্ফাল সেকেন্দরি স্কুলদা মেত্রিক অমদি টুয়েল্ভ লোইশিল্লবা মতুংদা ইম্ফাল কোলেজদগী কুমজা ২০০০ দা বি এ সী লোইশিনখি। ষ্টেনোগ্রাফিদা দিপ্লোমা ফংলবা ওকেন অঙাং ওইরিঙৈদগী আর্টকী লমদা থৱায় য়াওরকই। ইমুং মনুংদা আর্ট পামজবা মীওই লৈত্রবসু মহাক্তি আর্টকীদমক্তা মপুন্সি কথোকপা হৌরকখি। কুমজা ২০০৬ কী ওক্টোবর থাদা লৈশাংথেম থোইগা পুন্সি লম্বীদা চংমিন্নদুনা হিদান অমদি আর্টকী অপোকপা ওইরে। কুমজা ১৯৯৭ তা মহাক্লা টুয়েল্ভ পাস হেক তৌবগা মীতৈ ইমা থৌগল্লুপ কৌবা থৌবালদা লৈবা শুমাং লীলাগী কাঙবু অসিদা শরুক য়ারকখি। মহাক্কী অহানবা ওজা ওইরিবা খেকমন দেবাননা লীলা কাঙবু অসিদা পুশিনবীদুনা মহাকপু পূক্লিং থৌগংখি। *মমল য়াওদ্রবা পুন্সি* কৌবা লীলা অসিদা অহানবা ওইনা মেন কেরেক্টর ওইনা শরুক য়াখি। অপোকপা মপানা লম অসিদা য়াওদনবা কন্না থিংলকপদগী ইম্ফাল কোলেজদা লাইরিক তম্মনবা ক্বাকৈথেলদা লৈখি। অপোকপা মপানা পামদ্রবসু আর্টপু পামজবদগী খেকমক দেবান, প্রফুলো, বিরজিৎ ঙাংঙোম্বা, কুল্লা, মংসিদম বিনোদ, উচিৱা মুনাল, ৱারেপ্পা নব, এল ইবোতোম্বী শর্ম্মা, ইবাই থোইবা, কৈরাও রাজেন অমদি ইরাবততগী ওকেননা য়ুমগী অহল খঙহন্দনা লোন্না লোন্না শুমাং লীলাগী লৌশিং তানশিনখি।

কুমজা ২০০০ দা টাইম ষ্টার আর্টিষ্ট য়ুনিয়নদা য়াওদুনা মণিপুর ষ্টেট কলা একাদেমীনা শীনবা শুমাং লীলা ফেষ্টিবেলদা *কথোকখ্রবা থৱায়* কৌবা লীলা অসিদা অহানবা স্পেসল জুরি এৱার্দ ২০০১ ফংখি। কুমজা ২০০১ দগী কুমজা ২০০৭ ফাওবা নোর্থ ইম্ফাল মণিপুর যাত্রা মন্দলদা য়াওদুনা তোঙান তোঙানবা শুমাং লীলা কয়াদা মেন কেরেক্টর লৌখি। কুমজা ২০০৩ দা পাঙথোকপা ফেষ্টিবেলদা ডোক্তর চোনজোননা ইবা অদুগা প্রফুলোনা দিরেক্সন পীবা *তৈথোকপীরমদ্রবা পিরাং* দা ডোক্তর গৌতম শাখিবগীদমক বেষ্ট এক্টর এৱার্দ ফংখি। কুমজা ২০০৮ দা পাঙথোকখিবা ফেষ্টিবেলদা মনি য়ুম্নাম ইবা, লোইতাং মনিনা দিরেক্সন পীবা *অঙাঙবা লৈই* কৌবা লীলা অসিদসু শৈশকপা রাজেসকী শক্তম শাবদা বেষ্ট এক্টর এৱার্দ ফংখি। কুমজা ২০০৭ তগী কুমজা ২০০৮ ফাওবা ইম্ফাল যাত্রা মন্দলদা য়াওখি। কুমজা ২০০৮ তগী ২০১০ ফাওবা সঙাই আর্টিষ্ট এসোসিএসন্দা য়াওদুনা ইমো হৈস্নাম্বনা ইবা নবা ৱারেপ্পনা লমজিং-লমতাকপা *মাইবীদো মাইবদো মপুরোইবদো* হায়বসিদা মাইবীগী মচা মালেমঙানবা শাখি। কুমজা ২০১১ দগী কুমজা ২০১৩ ফাওবা নহারোল খোঙথাং আর্টিষ্ট এসোসিএসন্দা য়াওখি। কুমজা ২০১৩ দা নৌনা শেমখিবা ইরমদম মণিপুর আর্টিষ্ট এসোসিএসন শম্না ইমা হায়না খঙনরিবা লূপ অসিদা য়াওরকপদগী মহাক্কী পোকপদগী য়াওজরক্লবা টেলেন্ট কয়া উংথোক্তুনা মীয়াম্না শক খঙলবা আর্টিষ্ট অমা ওইরক্লি। ওক্রম কুঞ্জোনা ইবা চিংলেন থিয়ামনা লমজিং-লমতাকপা *সনাগী ঙা, ৱারী লোইদ্রি* কৌবা কুমজা ২০১৫ গী বেষ্ট প্লে

তাখিবা লীলা অসিদসু বেষ্ট সপ্পোর্টিং এক্টরগী মনা ফংখি। ৱারী লোইদ্রি অনীশুবা শরুক ঙাইখিনি কৌবা লীলা অসিদসু সেকেন্দ বেষ্ট এক্টরগী মিংথোন ফংখি।

ৱারী মচা অমদি শৈরেং পাবা পামজবা আর্টিষ্ট অসি ওল ইন্দিয়া রেদিও ইম্ফালগী নহারোলগী খোঞ্জেলদসু রিদর ওইনা শরুক য়ারি। মণিপুরদা আর্টকী লমদা মপুন্সি কথোক্লবা আর্টিষ্টশিংনা অৱাবা কয়া মায়োক্লরবসু মণিপুরগী মীয়াম্না করেম্নবগুম্বা থৌদোক কয়া তংতনা থেংনৈ। লূপ অমা নংত্রগা লূপ অমনা থৌদোক অমগা মরী লৈননা থা অমা চুপ্পা থিংজিনবা অসিনা ঈশৈ শক্লিবা, জগোয় শারিবা, এক্টর ওইনা লৈরিবা মীওইশিংগী হিংবগী পুন্সিদা চাউনা চৈথেং পীরি। অসিগুম্বা কয়া অসিনা আর্টিষ্টশিংনা নীংতম্না আর্ট তৌজবদা নিংহন্নবা তংতনা থোকহল্লি হায়খি।

ইহিলেন খা-ঙানবা

HL-B/3128/7/06-0607

DIRECT & SPOT ADMISSION - 2016

MBBS,BDS,MDS,BAMS,BHMS,BPT, MPT,
NURSING : B.Sc NURSING, GNM,
PB-NURSING, MSc. NURSING

BE / B-TECH / M-TECH / LAT-ENTRY

CIVIL / EEE / MECHANICAL, ECE / IT / ARCHITECTURE
COMPUTER SCIENCE, MECHATRONICS,
ARONOTICAL/ROBOTIC

B. Sc. / M. Sc.

AGRICULTURE, HORTICULTURE, FORESTRY, FISHRIES

B. Sc., B.A. & M.A., M. Sc. & Ph.D.

PHY., CHE., ZOO., BIO., MATH., I.T., MASS COM, HIS., POL. Sc.,
ENG, ECO, GEPHY, GEO, SOCIOLOGY, FORENSIC Sc.

BBA, BCA, BIO-TECH, FOOD-TECH, BMLT, OPTHALMIC,
FOOD NUTRITION & DIETETICS, B.PHAM, D.PHAM,
MEDICAL MICROBIOLOGY, RADIOLOGY, TOURISM,
MASS COM, ART & SCIENCE, MLT, OT-TECH, RADIOLOGY,
DAILYSES, X-RAY, MRI, CARDIOLOGY, CT-SCAN, ETC.

PROGRESSIVE EDUCATIONAL COUNSEL
Singjamei Leishangthem Leikai opp. Library
SINGJAMEI - #9089335398 THOUBAL# 9089267407