৫১শুবা ওল মণিপুর শুমাং লীলা ফেষ্টিভেল ২০২২-২৩

কেগে মোইরাংগী ৱারীদা য়ুম্ফম ওইবা *লীকশংনু শাফবী* অমদি এস তোম্বনা ইবা তরুনকুমারনা লমজিংবা *তেংথাখোল* উৎখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ১৫ (ঐচ এন এস) : মণিপুর ষ্টেট কলা একাদেমীনা শীন্দুনা ৫১শুবা ওল মণিপুর শুমাং লীলা ফেষ্টিভেল ২০২২-২৩গী অথোই-অহেন তান্নবা নুপী শুমাং লীলা ফেষ্টিভেলগী ঙসি মঙানি চনবা নুমীৎতা য়াঙম লৈরক নুপী লীলা এসোসিএসনগী *লীকশংনু শাফবী* অমসুং মালোম তুলিহল অৱাং লৈকায় নুপী চাউখৎ থৌরাং লূপকী *তেংথাখোল* উৎখ্রে।

ফেষ্টিভেল অসিগী অহানবা উৎখিবা য়াঙম লৈরক নুপী লীলা এসোসিএসনগী লীকশংনু শাফবী হায়না মিংথোনবা লীলা অসি নবদ্বিপ নিংথৌজানা ইরগা এম পুর্ণিমাসি লৈমনা লমজিং-লমতাকপনি। লীলা অসিগী ৱারীদা কেগে মোইরাং লমদমগী কুদাং খুৎকোইবনা অহল ওইশিল্লকপদা নৌনা পলেম কায়নখ্রবী পোকচবী মমোম লীকশংনু শাফবীবু মতাউ ওইরিবা খুয়োল খুন্থৌবগী মচাদা থাজ দুনা মচানুপীগী মফম খঙনা থল্লমগে খঞ্জরকই। মতমদুদা লীকশংনুদি খালে লৌবুক্তা লৌয়ানবা চৎপদা থেংনখিবা পাখং অমগা নুংশি মরী চেৎনা লৈপুন শেম্বগা লোয়ননা তাওজিং হৈরু তমখ্রে। অপোকপনা মচানুপীবু হায়ন-শীংনদুনা পুন্সি-লৈপুন শেম্নবা থৌরাংখ্রবদা মমোম ওইবী লীকশংনুগী ওইরম্লিবা মতৌদুনা হেন্না খোয়শাওনদুনা মোংবা মরানয়াইদগী তান্থোকখি। লীকশংনু শকখঙ মপুং ফানা খঙদ্রিবা নুংশি মরী থম্বনা হানখ্রবসু মাঙা অদু অতে কনাসু নত্তে লেম্না মাঙবা য়াদ্রবা চীংঙু পাখংবনা শায়োনবা ওইখি। লীকশংনু মপারী অমা ফংজ রে। মমা-মচাগী চৈঙাক ওইবা চৈফু অমা মশানৌনা পীবীখিবদগী মোংবা মরানয়াইদা হল্লকপদা অপোকপদি নোঙ্গারম্লে। খুয়োন খুন্থৌবগী মশাইদা শৈদাংদুনা লৈরে।

লীকশংনুগী সনা য়াইওইবা খুন্থৌবনা পুদুনা মোইরাং নিংথৌগী কংলা কাবদা পুদুনা সনথোংদা ঙাদুনা থল্লম্মী। নিংথৌগী মপারীনা খোঙ্গানরুবদগী পুন্সি পীখম্নখি। চৈফুগী ৱাহৌদগী লীকশংনুবু ফাননবা থিরকখি। মমা-মচা অনীগী খুদোংথিবদা মচাবু শোক্তনবা কঞ্জনবা মপারীবু খুমন য়াঙ্গোইতাবীদা শীন্নরল্লগা কৈশুমশঙদা লৈখি। কবো শেম্বী অৱা লৈবাক্তা নিংথৌ লৈতবদগী নিংথৌ ওইবীনবা থিরকপদা খুমনপুংদগী সনা য়াইরংচানবু পুরক্তুনা অৱা নিংথৌ হাপখি। পাউ অসি তাবদা য়োকচবা পলেম য়াঙ্গোইতাবী অমদি মশাবী চেংলৈঙানবী অনীনা শেম্বীপুংদা লাকখি। য়াঙ্গোইতাবীদা অমসুং লীকশংনু অনীনা মচানি হায়দুনা চোংথোরক্লবদা চীংঙু লাইগী মতিক ময়াই চেল্লবা সনা য়াইরংচাননা মমা অনীবু লৌশিনখিবগী ৱারীদা য়ুম্ফম ওইবা লীলানি।

লীলাগী খোঙজেলদা ময়াই ওইনা চৎলি। লীলারোইশিংগী থৱায় য়াওবা ফোঙদোকই। লীলারোইশিংদা পীরিবা থৌদাংদা মপুং ফানা পাঙথোকপা ঙম্নবগী হোৎনবা মতম তাই। লীলা অসিদা নুপাগী শক্তম লাংখিবশিংদা নোংদা লাইরেন পাখংবদা আর কে রঞ্জনা, মোইরাং নিংথৌ পি মেমচা, কুদাং খুৎকোইবদা বি ললিতা, খুয়োন খুন্থৌবদা এ সকুন্তলা, সনা য়াইরংচানদা টি ঐচ মহেশ্বরি, শোইশেনবদা এম মেনেকা, লৈশংদা ঐচ কবিতা, নিংথৌ মনাই অঙম্বদা কে ঐচ মেমতোন অমসুং মোমোলিনিনা শক্তম লাংখি। নুপীগী শক্তমদা লীকশংনু শাফবীদা শান্তলেম্বী মোইরাংথেম, য়াঙ্গোইতাবীদা বেদারানি, চেংলৈঙম্বীদা অকোইজম রেবিকা অমসুং লীকশংনু মমান্নবীদা টি ঐচ ইঙালেম্বী চনু অমসুং কে ঐচ অলিয়ানা শক্তম লাংখি।

ঙসিগী অনীশুবা উৎখিবা মালোম তুলিহল অৱাং লৈকায় নুপী চাউখৎ থৌরাং লূপকী তেংথাখোল হায়রিবা লীলা অসি এস তোম্বা মৈতৈনা ইরগা তরুনকুমার থাংজমনা লমজিং-লমতাকপনি।

লীলাগী ৱারীদা হাওসি

নামোইনু পোত্তংবী পলেম ওইবীগী মীৎয়েংখাদা মরুম থুপ্পুনা হিংজরকখি। অপোকপা পন্থৌনা লংফৈ চৎতুনা থৌশু থৌগাই পাঙবা চৎখিবদগী চহী কয়া য়ুম থাদোক্তুনা চৎখি। মসিনা মরম ওইরগা হাওসি নামোইনু ইনখৎলকপা লৈশাগী পুন্সিদা নুংঙাইবা ফংখিদে। অতোনবী পলেমগী অখাবা মীৎয়েং, মীনুংশি হৈত্রবা চৈথেং কয়াগী মরক্তা মীৎলু পিরাং মরক্তা লেনবা পুন্সি ওইখি। মীওৎ মীনৈ মরক্তা নোংম-নোংমগী মীওৎ-মীনৈসু হেনগৎলকখি। হাওসি নামোইনুগী কোইরেলথক্তা কোংয়াং খাবৈনা থাবদা হরিনোংনাং কৌবা চেক্লা ওন্দুনা পাইরগা য়ুমগী শাইজিন্দা নপ্তুনা তাঙদুনা লৈখি। অপোকপা পন্থৌনা হলৱাইরক্লবদা মমোম উরক্ত্রবদা কৈরোই লৈকায়গী মচিন্দগী পোক্তবী পলেমগী মখুৎতা মচাগী থৱায় মাঙখি তারে। মপা-মচাগী থম্মোয় শোকপা মতৌদা লাইগী নোংদমদা মপা-মচা ৱারী শানবা ফংহনখি। মচাবু হাৎপীবা, হরিনোংনাং চেক্লা পাউ পুন্নমক অপোকপদা তমজখি। অপোকপনা নুপী অতোনবী তালোইবু য়াইবী লৌনবা অশাউবা উৎপা মতৌনি। মচাবু কৌদুনা তেংথাবদা য়ুম্ফম ওইবা লীলানি।

লীলা অসিগী খোঙজেলদসু ময়াই ওইনা চৎতুনা লীলারোইশিংগী পীরিবা থৌদাং মপুং ফানা পাঙথোক্ল বা হোৎনবগী মমি তানা শান্নবা ওইখি। লীলা অসিদা নুপাগী শক্তম লাংখিবশিংদা চাক্লে লোইকেনবদা লাইশ্রম খোমদোনবী, চেঙৈ নিংথৌবদা পি শর্মা, চিংখৈবদা এল সুভারানি, তাওথোং হনুবদা এন জি চাওবী, খুঞ্জা অহলদা সী ঐচ লৈমা, হেম্না মিমাবদা এল বিজয়া, খোঙলোইদা এস লৈখম অমসুং তম্নলাইশিংদা কে এস ঐচ ললিতাবী, ৱাই বিনাশখি, ঐচ মনোরামা, এস উতারানি, ৱাই নিংঙোললৈমনা শক্তম লাংখি। নুপীগী শক্তমদা হাওসি নামোইনুদা এল জেসিকা, লৈরাংতোনদা টি লাতা, লৈরাংহনদা ৱাই ইন্দিরা, হিয়াইনু অঙাংদা এন রামেশ্বরি অমদি পোনজেংনুদা পি ঐচ সঙ্গিতানা শক্তম লাংখি।

লৌশিং পুক্কে

পালংশাকপু ঐখোয়না খ্বাইদগী

হেন্না ফবা অশংবা মনা মশিংগী মনুংদা অমনি হায়বগী মরম খঙমিন্নসি

মমাঙগী ইদিসনদা পালংশাক্তা য়াওবা কান্নরবা মখলগী মচলশিংগী মতাংদা ঐখোয় পুন্না খঙমিন্নখ্রে। মখা তারকপা অসিদি পালংশাক চাবনা ঐখোয়গী হকচাংদা পীরিবা মরুওইবা কান্নবশিংগী মতাংদা মখা তানা ঐখোয় অমুক খঙমিন্নরসি।

১) কেন্সরদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী : পালংশাক্তা জিসান্থিন অমসুং কেরোটেনোইদস কৌবা মচলশিং অসি মরাং কায়না য়াওই। হায়রিবশিং অসিনা হকচাংদা য়াওবা ফ্রী রেদিকেলশিং মাঙহনবা ঙম্মী। হকচাংদা য়াওরিবা ফ্রী রেদিকেলশিং অসিনা ঐখোয়গী হকচাংদা তোঙান তোঙানবা মখলগী লায়নাশিং মরুওইনা কেন্সর নাহল্লকপদা চাউনা মতেং পাংই। অদুবু পালংশাক চাং নাইনা চারবদি হায়রিবা থৌওংশিং অসিদগী থিংবা ঙমগনি। পালংশাক চাং নাইনা চাবনা ষ্টোমাক কেন্সর, মাউথ কেন্সর অমদি ইসোফেগস কেন্সরদগীসু ঙাকথোকপা ঙম্মী।

২) ব্লদ সুগর হন্থহল্লি : পালংশাক্তা পোটাসিয়ম মরাং কায়না য়াওই। ব্লদ প্রেসর ৱাংবা মীওইশিং মরুওইনা পোটাসিয়ম য়াওবা চীঞ্জাকশিং শীজিন্ননবা অখঙ-অহৈশিংনা পল্লি। মরম অদুনা ব্লদ প্রেসর হন্থহনবা ঙম্বা পোটাসিয়ম পালংশাক্তা মরাং কায়না য়াওবনা মরম ওইরগা অশংবা মনা অসি চাবদা য়াম্না কান্নবা ওই। থিজিল্লোইশিংনসু ব্লদ প্রেসর লৈবা মীওইশিং পালংশাক চাং নাইনা চানবা পাউতাক পীরি।

৩) শরূ মপাঙ্গল কন্না লৈহনবা ঙম্মী : পালংশাক অসি ভিটামিন এগী মরুওইবা হৌরকফম অমসু ওইরি। ঐখোয়গী হকচাংদা য়াওরিবা শরূশিং মপাঙ্গল কন্না অমদি মশা-মউ ফনা লৈহন্নবা হোৎনবদা ভিটামিন কেগী থৌদাং য়াম্না চাউই। মসিগী মথক্তা ঐখোয়গী হকচাংনা কেলসিয়ম মপুং ফানা চুপশিন্নবা হোৎনবদা পালংশাক্লা অহেনবা মতেং পাংশিল্লি। পালংশাক খুবাম অমদা কেলসিয়ম মিলিগ্রাম ২৫০ য়াওই। মসিনা মরম ওইরগা পালংশাক চাং নাইনা চাবনা হকচাংগী শরূ মপাঙ্গল ফনা লৈহনবদা নত্তনা য়া মপাঙ্গল কন্না লৈহনবদসু চাউনা মতেং পাংই।

৪) মীৎ ফনা লৈহল্লি : পালংশাক্তা লুটেইন অমসুং জিজান্থিন কৌবা এন্টি ওক্সিদেন্টশিং য়াওই। হায়রিবা এন্টি এক্সিদেন্টশিং অসিনা ঐখোয়গী হকচাং কায়াৎকী মরুওইবা শরুকশিংগী মনুংদা অমা ওইরিবা মীৎকী মপাঙ্গল ফনা লৈহনবদা নত্তনা ভৌদোং নারকপদগীসু ঙাকথোকপা ঙম্মী। অহল ওইশিল্লকপা মতমদা মীৎকী মপাঙ্গল শোন্থরক্তুনা উবা ঙল্লক্তবগী থৌদোকশিংসু পালংশাক চাং নাইনা চারবদি হন্থহনবা ঙম্মী। মরমদি পালংশাক্তা য়াওরিবা ভিটামিন এনা মিউকস মেম্ব্রেনশিং মেন্টেন তৌদুনা থম্বগীনি।

৫) হায়পরটেন্সন হন্থহল্লি : হায়পরটেন্সন হায়রিবা অসি ঐখোয় মীওইবা খূদিংমক্তা থোকপা ঙাক্তনি। মসি ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎহন্নবা অচৌবা মরম অমনি। হায়পরটেন্সন লৈবা মীওইশিংদা তোঙান তোঙানবা মখলগী লায়নাশিং মরুওইনা থম্মোয়গী লায়নাশিং, কিদনি অমদি ষ্ট্রোক তৌহনবগী চাং ৱাংই। অদুবু অশংবা মনা-মশিংগী মনুংদা অথোইবনি হায়নরিবা পালংশাক চাবনা অসিগুম্বা থৌওংশিং অসিদগী লায়না ঙাকথোকপা ঙম্মী। নুমীৎ খূদিংগী পালংশাক চাবনা এঞ্জাইটি অমসুং ষ্ট্রেস হন্থহন্দুনা পূক্নিংবু মকা লাম্না লৈহনবা ঙম্মী। ভিটামিন সীনা হায়পরটেন্সন হন্থহনবদা চাউনা মতেং পাংই। হায়পরটেন্সন হন্থহনবদা মতেং পাংলিবা ভিটামিন সী পালংশাক্তা মরাং কায়না য়াওই।

৬) কাওজন থিবদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী : পালংশাক্তা আইরনগী শরুক মরাং কায়না য়াওই। ঐখোয়গী হকচাংদা য়াওরিবা আইরনগী কম্পোনেন্ট অসিনা এনেমিয়া (কাওজন থিবা) থোক্লক্কদবদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী। মসিদা নত্তনা আইরন অসি নুপীশিংগী ওইনদি য়াম্না মথৌ তাই। নুপীশিংগী থাগী খোঙকাপ লাকপদা চাং নাইহনবা ঙম্মী। মসিগী মথক্তা আইরননা ইম্যুন সিষ্টেম মপাঙ্গল কনখৎহনবগা লোয়ননা হকচাংদা য়াওরিবা সেল খূদিংমক্তা ওক্সিদেন্ট কেরি তৌবা ঙমহল্লি। মরম অদুনা ঐখোয়না পালংশাক নুমীৎ খূদিংগী নৎত্রবসু চয়োল অমগী মনুংদা মরিরক্তগী তাদনা চানবা হোৎনগদবনি। মথক্তা পনখ্রিবা কান্নবশিং অসি নত্তবা তোঙান তোঙানবা কান্নবা কয়াসু লৈরি। পালংশাক চাং নাইনা চাবনা উনসা মশক ফজহনবা অমদি কা হেন্না উরিং থুংবদগীসু ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়রি।

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

লায়ন্স ক্লব ওফ ইম্ফালনা পোৎলমশিং খুৎশিন্নখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ১৫ (ঐচএন এস) : 'ইন্টরনেসনল চাইল্ডহুদ কেন্সর দে, ২০২৩'গা মরী লৈননা লায়ন্স ক্লব ওফ ইম্ফাল অমদি লায়ন্স ক্লব ওফ কাঞ্চিপুর গ্রেটরনা খুৎশম্ন দুনা ঙসি জেনিমস হোস্পিটাল, পোরোম্পাৎ অমদি মাদর এন্দ চাইল্ড ক্যের হোস্পিটাল, সগোলবন্দদা কেন্সর লায়নানা নাদুনা লায়েংলিবা অঙাং ৩৫ রোমদা চান-থক্লবা পোৎলম, টি-সার্ট, টুপি, লাই য়েক্ল বা মপোৎ মচৈ অমদি হিদাক লাংথক খুৎশিন্নখ্রে হায়না লায়ন্স ক্লব ওফ ইম্ফালগী লায়ন মানস মাইস্নামনা থাদোরকপা চেরো ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, থৌরম অদুদা লায়ন্স ক্লবসকী দিষ্ট্রিক্ট গভর্ণর লায়ন ডা. দল্লিয়ু গোপিমোহননা অথোইবা মীথুংলেন ওইখি। লোয়ননা শক্লাইরবী শৈশকপী মঙ্কা ময়াংলম্বমসু শরুক য়াদুনা অঙাংশিংগী পূক্নিং থৌগৎখি। জে নিমসকী মায়কৈদগী মেদিকেল সুপরিন্টেন্দেন্ট প্রোফেসর কে ঐচ লোকেশোর, ডা. অনিল ইরোম লোয়ননা মাদর এন্দ চাইল্ড ক্যের হোস্পিটালগী মায়কৈদগী ডা. কে ঐচ রতনকুমারগা লোয়ননা স্পেসলিষ্ট কয়া শরুক য়াখি।

থৌরম অদুগা মরী লৈননা দিষ্ট্রিক্ট গভর্ণর লায়ন ডা. দল্লিয়ু গোপিমোহননা ফোঙদোকখিবদা, চাইল্ডহুদ কেন্সর অসি লায়ন্স ক্লবস ইন্টরনেসনলগী মরুওইবা সর্ভিস প্রোজেক্ট ৫গী মনুংদা অমা ওইরি। মরম অসিনা মালেম অসিদা লৈরিবা লায়ন্স ক্লবস কয়ানা চাইল্ডহুদ কেন্সরগা মরী লৈননা তৌরিবা থবক্লম লায়ন্স ক্লব ওফ ইম্ফাল অমদি লায়ন্স ক্লব ওফ কাঞ্চিপুর গ্রেটরনা খুৎশম্নরগা লৌখৎলিবা থৌদাং অসি থাগৎনিংঙাইনি। হৌজিক মেদিকেল সাইন্সনা চাউখৎলবা মতম অসিদা কেন্সর লায়না অসি নৌরিঙৈদা খঙহৌরবদি মায় পাক্লা লায়েংদুনা পুন্সি শাংদোকহনবা ঙম্লে। মরম অসিনা মমা-মপা ওইবশিংনা হোস্পিটালদা চৎতুনা লায়েং পথাপ চুম্না অঙাংশিংবু লায়েংবীনবা হায়খি।

জেনিমসকী মায়কৈদগী ডা. অনিল ইরোমনা হায়খিবদা, লৈঙাক্কী লায়েংবগা মরী লৈনবা স্কিম হৌদোরকপনা মণিপুরগী মফম কয়াদগী কেন্সরনা নারবা অঙাংশিং হোস্পিটাল অসিদা শেল য়াম্না তিংদনা লায়েংবা ঙম্লে হায়নসু ফোঙদোকখি হায়রি।

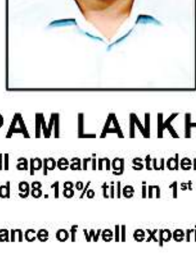
লোয়ননা পেরেন্টশিংনা য়ারিবমখৈ লায়না অসিনা নারম্বা য়াই হায়বগী চিংনবা মওং খরা হেক লাকপা মতমদা অথুবা মতমদা মরী লৈনবা হোস্পিটালশিংদা চৎতুনা লায়েংথোকপীয়ু হায়রি।

[illegible]

[illegible]

NACHOM EDU FOUNDATION
Foundation of Future
NEET/JEE/IIT

CONGRATULATIONS
MANIPUR TOPPER



AYEKPAM LANKHOMBA
(XII appearing student)
Secured 98.18% tile in 1st attempt

Under the guidance of well experienced faculties

PHYSICS

Er. Sundaram Kumar
* 10 plus years of Exp (JEE/NEET)
* B.Tech/PGPM/MBA/Six-Sigma Certification Quality Management

CHEMISTRY

Nawal Kishore Giri
* Bachelor of Mechanical Engineering
* Ex faculty of Vidyamandir classes, Ex faculty of Career Point KOTA

MATHS

Basant Kumar
* Ex Faculty member of Aakash Coahing Institute, Muzzafarpur
* Over 25 years of experience for JEE

BIOLOGY

Vishal Kumar
* M.Sc. Life Science
* Post Graduate diploma in bioinformatics
* Teaching experience 10 years (NEET)

Registrations Open Now for
45 Days Crash Course for JEE (Main) April Session, 2023
Commencing from 20th February, 2023 (First Batch)

For more details
Contact : 9402979552 / 8729948874
3rd Floor, M/S L.K. & Sons' Apartment, Kwakeithel Thokchom Leikai, Imphal

HL-P/6008/9/2 to 28/2 1/3 to 8/3 to 13,14

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টেট) জেনিমস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৬।০২।২০২৩ ইং, শগোলশেল, ফাইরেলগী ২৬নি পানবা।

মেষ: অশাওবা ফাথৌ-নৎত্রদি নরল ময়েং তাগনি। য়েৎনবদি ঙমগনি, পোরম য়াৎপা, অরং-অরাক ফংনবা হোৎনবদা মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লেমজনিংঙাইনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

বৃষ: য়েৎনবা লৈরম্লসু নীংহন্নরনু মায় পাক্কনি। লৌশিং চাওই-নীংথিনা মতাং চানা খুৎ থাবনা হৈ-শিংবা তাগনি। মীতোপ্তি থাজগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল লাঙখিনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মিথুন: অফবগী থবক্তা মায়থিবা অমত্তা লৈরোইদবা নুমিৎনি। খল্লুদবা ওইজবা ফংগনি, পাউ নুংঙাইবা তাগনি, মীয়াম্না থাগৎলি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা লুনা তৌই।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

কর্কট: অঙম্বনা নরল মৎপিখিনি-চেকশিল্লু। য়াকা য়েংদনা ইচঙ থৌগনু। থৌনা ফুদোকপদি ওইজবতা ফংগনি, মীচঙ হেনগৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

সিংহ: ৱা য়াম্না ঙাংবা, অফা-অপুনগী থবক্তা য়াওবা, মরম খঙদনা হোয়া ফরুবনা মাঙগদবা নুমিৎনি। অখঙ অহৈগী ৱা নীংশিংউ।
লৈশা পাখংশিংগী- মরুপকী মতেং লৌবা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

কন্যা: পাউ নুংঙাইতবা তাগনি, মরৌ লৈবা মীদগী কিবা পোকপা, য়েক্লবনা নরল মৎপিবা য়াবা লৈ। লান্দবা খক্তনা খরদি শাফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নমথাক তৌগনু-মাঙগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

তুলা: ঙক কনবনা নচা-ননাই কায়নবা য়াবা লৈ-ঈংথৌ। মীনা পাম্নবা পাঙবনা নুংঙাইবা হেনগনি, শেন্দোং য়ামগনি, লন চঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

বৃশ্চিক: খোয়রাং খোয়শাওবা অমদি য়েক্লবনা লাকচবীবা য়াবা লৈ-তুংগী খল্লগা ঈংথৌ। অরং-অরাক্তি ফংগনি, ঙাং-শকপা হৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

ধনু: মরুপ মপাংগা ৱাখল তান্নদবা লৈগনি, লৌনম চাওবা মী থেংনগনি-পঙথগনু। নচাক নরলদি চাওখৎকনি, য়েৎনরম্বা ফরনি।
লৈশা পাখংশিংগী- হেন্না আশা চাওরুনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

মকর: অনীংবা থবক পাঙবা, নচা-ননাই অমদি মীয়ামগী মতেংনা চাওখৎপা নুমিৎনি। নাইতোম ৱা তুপথোক্কনু-নরলদা তায়ননি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা লুনা চান্না তৌই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কুম্ভ: লাইবক ফৈ, লল্লোন ইতিক্তা থাজদনা কান্নগনি, খন্থরগা পাঙবা থবকশিং মায় পাক্কনি। কোক শাবা লৈতনবা নাপল তৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা খরদি থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাঙবা

মিন: য়েৎনবনা/লাঙতক্লবনা মাঙজবা খরা লৈরসু মীংচৎ ফংগনি। অঙম্বনা অফবা মফম পীবিগনি, থৌনা হন্দবনা মায় পাক্কদবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লান্ন-থৌরম

মালেম তাইবঙপানসিদা ঐখোয় খ্বাইগী ইরক্তা তিনবীরম্বা মরৈবাক্কীদমক খঞ্জবদা মীৎকুপ অমফাওবা নুংঙাইবা ফংজখিদ্রবা লাই ওইখ্রবা **ইরেংবম ভোরোত মীয়াম্না চাওরেন**- হায়না খঙনবীখিবনা মপুনা থারকপা চৈশিং-চৈথেক শুরদুনা হৈরাং-হৈশিং শুনা চাদা, লৈরাং-লৈশিং শুনা চিন্দা, তাইবঙ চেংজেল লোইরদুনা হৌখিবা লোইদাম ফাইরেন থাগী ১৯নি পানবা, য়াইফরবা কোরৌ ইরাই নুমীৎ, ইং কুমজা ২০২৩গী ফেব্রুৱারী ১০, নুমীৎ অসিদা শেম্বীবা মপু মহাক্কী মফমদা লৈরাং লৈনম ওইনা তিনজখ্রে।

লাক্লিবা লোইদাম ফাইরেনগী ২৩নি পানবা, য়াইফরবা কোরৌ লৈপাকপোকপা নুমীৎ, ইং কুমজা ২০২৩গী ফেব্রুৱারী ১৪, নুমীৎ অসিদা মঙানি লৈহুন তমজরগা, লাক্লিবা লোইদাম ফাইরেনগী ৩০নি পানবা, য়াইফরবা কোরৌ নিংথৌকাবা নুমীৎ, ইং কুমজা ২০২৩গী ফেব্রুৱারী ২০, নুমীৎ অসিদা লান্ন-থৌরম থোক্লে। নুমীৎ অসিদা লৈখিদ্রবগী থৱায়না মপু মাগী মফমদা ঈংনা চিক্লা লৈজরুনবগীদমক মপুগী মিংথৈ শক-শোনজদুনা ঙমজবা হৈরাং-লৈরাং খরদং কৎচগনি।

নুমীৎ অসিদা অহল-লমন, মরুপ-মপাং, ইচিন-ইনাও, ইচে-ইচল, খ্বাই খিবিক্লা মতম চানা লেঙবীরক্তুনা লান্ন-থৌরম অসিবু শরুক য়াবীরনবা পাউচেগী থোঙদা চেনা লৈরাংগী লৈহুৎ শিন্না লৈকৎচরি। পাউচেগী থোঙদা চেনা লৈরাং লৈহুৎ শিঞ্জদুনা পাওজেঞ্জবগী অয়োন-অরান খিবিক ঙাকপীগনি।

নোল্লুকচরিবশিং ঃ-

ইরেংবম ওংবী য়মুনা লৈমা (মমা)

ইরেংবম ওংবী জোইশ্রি (পুর্ণিমা) লৈমা (লোইনবী)

১।	ইরেংবম ওংবী আনন্দি দেবী	(মতৈমা)	১।	ইরেংবম ব্রজবিহারি সিংহ	(ময়াম্বা)
২।	ইরেংবম নিঙোল বীলাশিনী	(মচে)	২।	ইরেংবম রাজেন্দ্র	(মনাওনুপা)
৩।	ইরেংবম নিঙোল শোরোজিনী	(মচন্নুপী)	৩।	ইরেংবম বসন্ত	(মনাওনুপা)
৪।	ইরেংবম ওংবী বোহিলা	(মনাওনুপী)	৪।	ইরেংবম রোসন্ত (বন্ত)	(মনাওনুপা)
৫।	ইরেংবম ওংবী ইন্দিরা	(মনাওনুপী)	৫।	ইরেংবম ধমেন্দ্র	(মনাওনুপা)
৬।	ইরেংবম ওংবী ইন্দিরা	(মনাওনুপী)	৬।	রাহুল ইরেংবম	(মচানুপা)
৭।	ইরেংবম ওংবী সুনোলতা (পেপে)	(মনাওনুপী)	৭।	ঙানবা ইরেংবম	(মচানুপা)
৮।	ডাঃ দাইনা ইরেংবম	(মচানুপী)	৮।	কনবা ইরেংবম	(মচানুপা)
৯।	ডাঃ দেবিনা ইরেংবম	(মচানুপী)	৯।	বিকি (কন্নাও) ইরেংবম	(মচানুপা)
১০।	ইরেংবম এলিজাভেথ	(মচানুপী)	১০।	মঙালথোইবা ইরেংবম	(মচানুপা)
১১।	ইরেংবম রঞ্জুনা	(মচানুপী)			
১২।	ডাঃ দেবিকা (বুচি) ইরেংবম	(মচানুপী)			
১৩।	মালেমঙানবী ইরেংবম	(মচানুপী)			

খাগেমপল্লি হুইদ্রোম লৈকাই, ইম্ফাল।