থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

লাইরৈবাক্কী মোন্দ্রং অমা

অদোম করিগুম্বদা ৱাখল মোন্দ্রং শান্নদুনা, ওইথোক্লোইদবা করিগুম্বা ওইথোকহন্দুনা শান্নবা, নুংঙাইরবা থবক অদু তৌবীখ্রবরা করিগুম্বদা? লায়রবই চৈথেং হায়বদু নংদ্রবা, অরাম খৌরাং পোক্ত্রবা, কল্লক খম্বন পোক্ত্রবা, হুরান চিন্থি লৈত্রবা, অরানবা অমা তৌবগী ৱায়েন থৌদা তৌদ্রবা, ৱায়েন মপু অমদি উকিল হায়বা শিনফম অদুসু লৈত্রবা... অদুগুম্বা তাইবং অমা! মদু ওইথোকপা য়াবরা? লায়রবা হায়বদু লৈত্রবনা, ইনাক খুনবা হায়বদুসু লৈররোই। শিনফমগী খেন্নবা লৈত্রবনা, মীওইবগী মরক্তা অমনা অমবু তুহৎপা, হন্থনা য়েংবা হায়বদুসু লৈররোই। মান্নবা খুন্নাই! য়াইফবা খুন্নাই হায়বদু মদু নত্তবরা?

ৱাখল মোন্দ্রং শান্নবা হায়বসিগী কান্নবা অমসুং মাঙজবা! অনিমক লৈ। শান্নরিবা মীশক্তুগী 'এত্তিচ্যুট' অদুগী মখা পোল্লি- পোজিটিব? নৎত্রগা নেগেটিব? ইমাজিনেসন হায়রগনা পোজিটি, দে-দ্রিম হায়রগনা নেগেটিব। ইমাজিনেসনগী পোখোক্লি-ক্রিয়েটিভিটি অমদি ইনভেন্সন-অনৌবা খুৎই, অনৌবা শৈরেং, অনৌবা খুৎয়েক, অনৌবা খুৎলায়। দে-দ্রিম হায়রগনা ওইরোইদবা ৱাখল পরেং, ইশাই কাদা ফম্না ফম্না নিংথৌ পুন্সি লেল্লুবা, থাগী লৈবাক কোয়রুবা, ফিল্ম ষ্টার লুহোংলুবা। ইমাজিনেসনবু ওইরসু দে দ্রিমবু ওইরসু- শৈহৌ ওইনা পঞ্জখিবা ৱাখল মোন্দ্রং অসি ওইথোকপা য়াবা লন্বী অমা পুথোক্লকপা থোক্লবা কনাগুম্বা অমনা, খঙবীবরা- কনা কনানো অয়েৎ অথিং পীরক্তৌরিবা? অতোপ্পা মোন্দ্রং অমনি।

অহানবদা, লৈবাকসিবু ঙাক্লিবা, লৈঙাক থৌদা পাংলিবা, মীয়াম্না শেম্বা গভর্ণমেন্ট। লায়র-অনং থোকহনবা, অচৌ পিশক খায়হনবা, মীহাৎ মীপুন তোয়রিবা-লৈবাক লৈঙাক শোয়বননি। মীচম অমদি লৈঙাকপা, মখল অনী খায়দোল্লগা, অমনা অমবু তুহৎপা-অদুবু কৌই লৈবাক লৈঙাক! চুম্না লৈবাক ঙাক্লবা, মীচম অমদি লৈঙাকপা অনীগী খেন্না লৈরক্লোই। লায়রবা মীয়াম শেমগৎপা, মহৈ মশিন হৈহন্দবা, মীহাৎ মীপুন তোয়হনবা, লৈঙাক্কী থৌশিল ঙাক্তনি।

অনীশুবদা, রিলিজন! লায়র-অনং, অৱা-চৈথেং মীওইবনা খঙলমদ্রবা- লাইনিং লন্বী, ধর্ম্ম নৎত্রগা রিলিজন মালেমসিদা লৈরম্লোই। লায়র-অনং লৈতবা মান্নবা খুন্নাই হায়বদো রিলিজনগী য়েক্লবনি। ধর্ম্মনা হায়, মীওইববু অৱাবা খুদোংথিবদগী কন্নবা ঈশ্বর মহাক লৈরম্বনি। মাগী মগুন শোল্লগা, মকাদুদা চঙজরগা অৱা অনা কোক্কনি, মাগী থৌজাল ফংগনি। মাগী মশক খঙদবা, মাগী য়াথং ইন্দবা, পাপি কৌই মহাক্তু। পাপ অমা লংশিল্লবা চৈরাক অমা ফংগনি। চৈরাক অদু ফংদনবা চঙজৌ মাগী মফমদা। শিদবা মপু, কৃষ্ণ, অল্লাহ! অমনা অমদই হেনবনি- য়েৎনৈ, খৎনৈ, হাত্তোক্লে। মী ওইনা পোক্লিবা, তাঙলবা মপোক অসিদা অৱা অনা মায়োক্লরিবা, নহানমুক্কী (মমাঙগী) মপোক অদুদা তৌরকখিবা থবকশিং অদুগী মহয়নি-হিন্দু সাস্ত্রনা থাজহল্লি। লৈ-লৈতে খঙদবা নহানমুক্কী মপোক অদুগা হৌজিক্কী পুন্সি অসিগা মরী অমা শমজিল্লি। মপোক অসি লোইরগা মথংগী মপোক অমদা শায়োন অমা পোক্লুগনি থাজহল্লি। অসিগুম্বা বিলিফ-সিষ্টেম, পাউদমসিদা পঞ্জরিবা মোন্দ্রং অসিনা চুম্লক্লবা, পুন্নমক ঙম্না মুৎখ্রগনি। মদু পোলিটিকেল অমদি রিলিজিয়স লিদরশিংনা পায়দে। লায়রবা মী য়াম্লিমখৈ পোলিটিসিয়ন মশিং য়ামখিগনি। অপংবা মী লৈরিমখৈ ধর্ম্মই লুচিংবা লৈখিগনি। ঙরাং ফেসবুক্তা কনাগুম্বা অমনা ন্যুজ পেপক কত্তিং অমা থাগৎলকই- ৱেষ্ট বেঙ্গলগী জলপাইগুরী'দা নুপা অমনা, মানা হেক পোকচবা মচানুপী, চহী ১৫ খক্তা ঙায়রিবীদু 'নিকাহ' শোনদুনা লৌই... নিকাহ শোনবই থৌরমদুদা নুপীমচাদুগী মমামকসু শাখি ওইনা য়াওখি... নুপাদুনা হায়খিবা 'মচানুপীবু লুহোংদুনা লৌরিবদু অল্লাহগী য়াথং ঙাক্লিবনি' হায়বা পাউখুমদু মাগী নুপীনা থাজখি... মহাক্না হায়, 'ঐগী ইপুরোইবদি ধর্ম্ম লৈবা মীশক্লি, অল্লাহবু কিনা চৎপনি, মহাক্না ওইদবা ঙাঙ্গলক্লোই'...'সিনি মীওইবগী থাজবা, থাজবগী মতিক ময়াই।

কনাননো খঙদ্রে, কনানো'মনদি হায়খিবনি... 'ঐখোয়গী খুন্নাই অসি লায়েংবা ঙমদনা নারবা অনাবা অমগুম্বনি'। ৱাহৈ অসি নীংশিংলুরগা অতোপ্পা ৱারী অমা অমুক নীংশিংলকই। ঐখোয়গী লৈবাক অসিদা অনাবা মী মখল অনী লৈ- ইনাক খুনবা অনাবা অমদি লায়রজবা অনাবা। অনীসিগী মরক্তা অহানবগী অনাবা মখল অসিনি খুদোংথিনিংঙাই ওইবা অনাবা। তাবদা ঙকপা পোকপরা? লায়রবা অমনা নারকপদি খুদোংথিনিংঙাই ওইদ্রগা, লায়েংবা ঙম্বা, পৈশা লৈবা ইনাক খুনবা অমনা নারকপনা করিগী খুদোংথিনিংঙাই ওইরিবনো খঙবীনিংব্রা? হিদাক লৈনিংঙাই লৈতবা, অফবা চীঞ্জাক চাবা ঙমদবা মঙোন্দদি লায়েংলিবা ডাক্তরদুনা খনগনি- অনাবা অসি ইনাক্তা তোয়না লাকপা ঙম্বা অনাবা নত্তে, ইরিবা হিদাক খরসি চারগা ফখিবরা/শিখিবরা অমা মরাইনা ওইজনি! অদুগা ইনাক খুনবা অনাবা অদুদি? ডাক্তর খুদিং চমম্লে- থুনা ফহনগদরা? নৎত্রগা, শাংথনা অসুম নাহনগদ্রা? মখল কয়াগী পেথোলোজি টেষ্ট অমদি ক্লিনিকেল টেষ্ট... চাগদবা অমদি চারোইদবা চীঞ্জাক্কী প্রিসক্রিপসন, মেদিসিনেল প্রিসক্রিপসনগী মথক্তা... নুমীৎ কুননি/থা অমা/অনী/অহুমগী তুংদা অনৌবা টেষ্ট রিসল্ট ময়ামগী রিপোর্টকা লোয়ননা রুটিন চেক অপ, নৎত্রগা স্পেসল চেক অপ! অদুক্কী মতিক শাংথরিমখৈ অদুক্কী মতিক অহেনবা ইনকম। লায়েং (ভিজিৎ) অমুক্তা ফহল্লবা, কদায়দগী এক্সত্রা ইনকম?

অসুম্না, অৱা-অনা লৈতবা, নুংঙাইবতনা মশরুক ওইবা 'লাইরৈপাক'/স্বর্গ হায়বদু মালেমসিদা শেমগৎপা হায়বদো মীওইবনা শুপ্পাম পামদে। পাপিনা থনবা নরক হায়বা লমদমদুতং শেমগৎনিংই। অদুনা হায় মীওইবনা পাপনা থনবা তাইবংনি, অৱা অনং লৈতবা লাইরৈপাকতুদদি শিরবা তুংদতা য়ৌঙমগনি। মদু ঐহাক য়ানিংদে।

লৌশিং পুক্কৈ

ফেট খুদিংমক হকচাং শোকহনবা নংতে

মীওই অয়াম্বনা ফেটকী মরমদা ফৎতনা খন্নে। ফেটনা হকচাং নোয়খৎহনবগা লোয়ননা হীরম কয়াদা অমাঙ-অতা থোকহল্লি হায়নসু থাজনৈ। তশেংবদি হকচাং ফনা লৈনবা হোৎনবদা ফেটকী মথৌ তাই।

ফেট মখল খরা, মরুওইনা ঙা অমসুং ওলিভ ওইলদা য়াওবা ফেটনা হার্ট দিজিজগী রিস্ক হন্থহনবগা লোয়ননা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবদা মতেং পাংই।

অদুবু মীওই অয়াম্বনা শা, আইস ক্রিম অমসুং অথুম অহাউদা য়াওবা ফেটপু পাম্না চানবদগী হকচাংদা খুদোংচাদবা কয়ামরুম থোকহল্লকই। ফেটতি ঈশিংদা তুম্বা ঙমদে। নেচরেল ফেটশিংদা ফেট্টি এসিদ মোলিক্যুল অহুম য়াওই।

ফেট য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক চারবদি হকচাং নোয়খৎলকপগা লোয়ননা অরূম্বা হেনগৎলকই। মদুগীসু মথক্তা ফেটকী শরুকশিং হকচাং মনুংদা তুংদুনা লৈহৌই।

কার্বোহাইদ্রেট অমসুং প্রোটিন য়াওবা চীঞ্জাক্তুগীদি ফেট য়াওবা চীঞ্জাক চাবনা হকচাংগী অরূম্বা অমদি নোয়বা হেনগৎহল্লি। মদুগীসু মথক্তা চীঞ্জাক্তা য়াওবা ফেটকী শরুকশিং হকচাং মনুংদা তুংদুনা লৈহৌই। করিগুম্বা চীঞ্জাক্তা ফেটকী শরুক য়াওদবা তারবসু হকচাংনা অহেনবা প্রোটিন অমদি কার্বোহাইদ্রেটপু ফেটতা ওন্থোক্লগা হকচাং মনুংদা তুংশিন্দুনা থম্মী। হকচাংনা মথৌ তাবা ইনর্জিগী চাং অদুদগী হেন্না য়াম্না চাশিল্লবদি নোয়বগী চাংসু হেনগৎলকই।

চাংচৎতা নুপী অমগী হকচাংদা ফেটকী শরুক চাদা ২০ দগী ২৫ হেন্না য়াওই। নুপাদনা চাদা ১৫ য়াওই। নুপীনা মীরোনবা অমসুং অঙাং পোকপা য়াওনা অহেনবা মথৌ তৌবগী তঙাইফদবা মরম্না ফেটকী শরুক হেন্না য়াওবনি হায়রি।

হকচাংগী সেল অয়াম্বদা ফেট তুংশিন্দুনা থম্বা ঙম্বগী অকক্লবা চাং লৈ। অদুবু ফেট সেলশিংদি অকক্লবা চাং লৈতনা ফেট তুংশিন্দুনা থম্বা ঙম্মী। অনোয়বা মী অমগী ফেট সেলশিংনা ময়াং কংবা মী অমগী ফেট সেলশিংদগী শরুক ৫০রোম চাউবা হেল্লি। মসিগীসু মথক্তা অনোয়বা অঙাংশিংগী হকচাংদা ফেট সেলগী মশিং অসুম অসুম হেনগৎলকই।

ঐখোয়না চারিবা চীঞ্জাক্তা য়াওবা ফেটকী শরুকশিং হকচাংনা তুমহনবদা মতম শাংনা চঙই। মরম অদুনা মতম শাংনা পুক ইথন থনগৎপা মালহনবদগী হেঞ্জিন্না চাশিলহন্দে। পুন্নমক অসিদগী অকক্লবা চাংদা ফেটকী শরুক য়াওবা চীঞ্জাক খরা খরা চাবা মথৌ তাই।

হকচাংগী কয়াৎশিংনা তোঙান তোঙানবা মথৌ তৌবদা মতেং পাংলিবা ফেট্টি এসিদ পুথোক্লুবগীদমক্তসু ফেট য়াওবা চীঞ্জাক চাবা মথৌ তাই।

ফেটকী অতৈ অতোপ্পা মথৌশিংদি অঙাংশিংবু চাউবা হেনগৎহনবা, সেক্স হোর্মোন পুথোকপা অমসুং প্রোষ্টেগ্লেন্দিন শেমগৎপনি। প্রোষ্টেগ্লেন্দিন হায়বসি হোর্মোনগুম্বা কেমিকেলনি। মসিনা হকচাংগী তোঙান তোঙানবা কয়াৎশিং মথৌ তৌহনবদা মতেং পাংই। অদুম ওইনমক ফেটনা ব্রেন অমদি নরভস সিষ্টেমদা ইনর্জি সপ্লাই তৌদে। ব্রেন অমসুং নরভস সিষ্টেমগীদমক্তদি গ্লুকোজগী মতেংনা মথৌ তৌই। ভিটামিন মখল খরা অমদি এমাইনো এসিদকুম ফেট্টি এসিদসু চীঞ্জাক্তগী ফংবনি। হকচাংনা মথৌ তাবা ফেট্টি এসিদ পুন্নমক ভেজিটেবল ওইলদা য়াওবা লিনোলিক এসিদতগী ফংবা ঙম্মী।

ফেট য়াওদ্রবদি ফেট সোল্যুবল ওইবা ভিটামিন এ, ভিটামিন দি, ভিটামিন ঈ অমসুং ভিটামিন কে হকচাংনা লৌশিনবা ঙমদে। ভেজিটেবল ওইল চামচ অমদা য়াওবা লিনোলিক এসিদ অমসুং ফেটনা নোংমগী মথৌ তাবা ফেট-সোল্যুবল ভিটামিন পুন্নমক চীঞ্জাক্তগী লৌশিনবা ঙম্মী।

হকচাংনা ফেট য়াওদ্রবদি মথৌ নীংথিনা তৌবা ঙমদ্রবসু ফেটকী শরুক কা হেল্লবদি খুদোংথীবা কয়ামরুম থোকহল্লকপা য়াই। অদুবু ঙসিগী মীরোলদা হিংলিবা মীওই অয়াম্বা ফেটকী শরুক কা হেন্না চাবদগী তোঙান তোঙানবা মখল কয়াগী লায়না ওইহল্লক্লি।

ফেটকী তোঙান তোঙানবা মখল কয়ামরুম লৈ। ন্যুট্রিসনিষ্টশিংগী রেক্কমেন্দেসন মতুংইন্না অস্নেচুরেটেদকী শরুক্না য়াম্না চারগা সেচুরেটেদ ফেটকী শরুক্না চাং হন্থহনগদবনি হায়রি। সেচুরেটেদ ফেটতি রুম টেম্পরেচরদা মপং ওইনা ফমজিল্লকই। খুদম ওইনা ঘনশা, বট্টর অমদি চীজদা য়াওবা ফেটশিং রুম টেম্পরেচরদা থম্বদা মপং ওইনা ফমজিল্লকই। ওলিভ, কেনোলা অমসুং মনা-মশিংদা য়াওবা মোনোঅস্নেচুরেটেদ ফেটনা রুম টেম্পরেচরদা মহী ওইনা অদুমক লৈ অমসুং রেফ্রিজরেটরদা থম্লগনা নঙশিল্লকই।

সেচুরেটেদ ফেটনা ঈদা য়াওবা কোলষ্টরোলগী চাং ৱাংখৎহল্লি। অমরোমদা, মোনোঅস্নেচুরেটেদ অমসুং পোলিঅস্নেচুরেটেদ ফেটনা ব্লদ কোলেষ্টরোল হন্থহল্লি।

হকচাংদা খ্বাইদগী কান্নবা পীরিবসি পোলিঅস্নেচুরেটেদ ফেটনি। ওমেগা-৩ অমসুং ওমেগা-৬ হায়দুনা পোলিঅ-স্নেচুরেটেদ ফেট মখল অনী লৈ। অনীমক অফবা ফেট ওইবা তারবসু হকচাংদা হেন্না কান্নবা পীরিবসি ওমেগা- ৩ নি। অদুবু মীওই অয়াম্বা ওমেগা-৬ য়াওবা চীঞ্জাক মরাং কায়না চারগা ওমেগা-৩ দি চাং হন্থনা চায়। মদুনা মরম ওইরদুনা হার্ট দিজিজ অমদি অতৈ লায়না কয়া ওইহল্লকই। করিগুম্বা ওমেগা-৩ য়াওবা চীঞ্জাক চাং ৱাংনা চারগা ওমেগা-৬ কী চাং হন্থহল্লবদি হকচাংদা কান্নবা কয়ামরুম পী। সালমন, সার্দিন অমসুং মেকরেলনচিংবা থাউ থোকপা ঙাশিং, লোয়ননা য়েরুমদা ওমেগা-৩ য়াওই হায়রি।

নুপীমচা ১ দা ফম্লাল্লুবা জম্মান্দার জেলদা চঙখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ১৫ (ঐচ এন এস): ক্লাস এলেবেল তম্লিবা চহী ১৭ তা ঙাইরিবী মহৈরোয় নুপীমচা অমদা নমথাক তৌরগা ফম্লাল্লুবা জম্মান্দার অমা মোরে পুলিসনা ফারগা জেলদা থাজিনখ্রে।

থৌদোক অদুদা চেন্নরিবা জম্মান্দার অদুগী মমিং নিংথৌজম মাইকেল কৌই। মহাক ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা কোংপাল খাইদেম লৈকায়দা লৈবনি। মহাক হৌজিক হৌজিক ককচিংদা লৈবা কম্মান্দো পোষ্টতা এটেচ তৌদুনা লৈবনি হায়রি।

মহৈরোয় নুপীমচা অসিগী ইমুং-মনুংনা ফোঙদোরকপদা, হৌখিবা ফেব্রুৱারী ২ গী নুমীৎয়ুংবা মতুং পুংখায়রোম চৎপদা জম্মান্দার মাইকেলনা মহৈরোয় নুপীমচা অদু মোরেদা লৈবা হোটেল ইল্লোরাদা অচাপোৎ চারুসি হায়না পুশিল্লগা মহৈ মহিদা তুমথনবা গুলি হাপচিল্লগা নুপীমচা অদুনা জ্ঞান মাংদুনা লৈরিঙৌদা ফম্লানবগী থবক চথখিবনি। থোকখিবা থৌদোক অদু কনা অমত্তদা হায়দোকপা য়ারোই হায়নসু কিহনখি হায়রি। মহৈরোয় নুপীমচা অদুনা মঙোন্দা চথখিবা ওৎ-নৈবগী থৌওং অদুনা মহাক তৌফম খঙদনা তুম্বা চাবা খঙদনা মতম শাংনা লৈরমখি। মতুংদা মহাক্কী মওং মতৌ অদুদা মহাক্কী মচে অমদি ইমুং মনুংগী মীওইশিংনা করি তৌরবগে হায়না হংলুবদা মঙোন্দা থোকখিবা থৌদোকশিং অদু ইমুং-মনুংগী মীওইশিংদা ফোঙদোরকখি।

থৌদোক অসিগী মতাংদা নুপীমচা অদুগী ইমুং-মনুংগী মীওইশিংনা মোরে পুলিস ষ্টেসনদা ৱাকৎ-লকপদগী মোরে পুলিসনা থৌদোক অসিদা চেন্নরিবা মাইকেল এপ্রিল ৫ দা ফারগা স্পিসিয়েল কোর্ট পোক্সো, ইম্ফাল ৱেষ্টতা পুথোক্লগা নুমীৎ মঙানি পুলিস কষ্টদি রিমান্দ লৌথখি। মদুগী মতুংদা এপ্রিল ৯ দা মাইকেল স্পিসিয়েল কোর্ট পোক্সো, ইম্ফাল ৱেষ্টতা পুথোক্লগা নুমীৎ ১৫ নিগী জুদিসিয়েল রিমান্দদা জেলদা থাজিনখিবনি হায়রি।

ওপরেসন চথখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ১৫ : চপ চাবা পাউ অমা ফংবদগী ঙসি নুংথিল পুং ১.৩০ তাবদা ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্ট পুলিসকী এদিসনল এস পি এম কুমারজিৎনা লুচিংবা দি এস পি ওপস আর কে শমলেম্বা, পোরোম্পাৎকী এস দি পি ও শঙ্করজিৎ অমদি ইম্ফাল ইষ্টকী কম্মান্দোগী ও সী বি এল ৱাইফৈনচিংবা য়াওবা কম্বাইন্দ টিম অমনা থাঙ্গপাৎ অমদি নহাবম লৈকায় এরিয়াদা কোয়শিন্দুনা থি-হুম্বা চথখ্রে। নুপী পুলিস য়াওবা কম্বাইন্দ টিম অদুনা নুপা-নুপী পুন্না মীওই ২০০ রোম নহাবম লৈকায়গী লন্বীদা পুথোক্নুনা পরেং শানা লেপহন্দুনা ৱাহং পাউহং চথখি। অদুবু মীফা-মীপুনদি য়াওখিদে। পুলিসনা চথরিবা ওপরেসন অদু মখা তানা চথখিগনি।

অশানবা য়ুমদা লৈবা মীওইশিং ক্লবকী থৌমীশিংনা চেক তৌখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ১৫ (ঐচ এন এস): মণিপুরদা রোহিংয়া অমদি বাংলাদেশকী মীওইশিং চঙলকপদগী মীয়াম্না মীপায়নরকপদগী ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা নাগামপাল শিংজুবুং লৈরক্তা লৈবা শিংজুবুং য়ুথ ওর্গনাইজেসন (এস ৱাই ও) ক্লবনা ঙরাংদগী হৌনা নুমীৎ নীনি চুপ্পা লৈকাই অসিগী অশানবা য়ুমশিংদা লৈবা মীওইশিং চেক তৌবা হৌখ্রে।

ক্লব অসিগী জেনরেল সেক্রেটরি এল বেদিক এলিয়স বোদেনা ফোঙদোরকপদা, ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্ট পুলিসকী এস পিদা অইবা চে অমা পীদুনা খঙহল্লবা মতুংদা নাগামপাল শিংজুবুংগী এরিয়াদা অশানবা য়ুমশিংদা লৈবা মীওইশিং ঙরাং অয়ুক পুং ৭.৩০ দগী হৌনা চথরকপা অদু ঙসি নুংথিল ৫.৩০ দা লোইশিনখ্রে।

ক্লবকী থৌমীশিংনা হান্না থা অসিগী ১৩ দা অকোয়বদা হান্না মাইক পান্দুনা পব্লিসিটি চৎলবা মতুংদা লৈকাই অসিগী অশানবা য়ুমশিংদা লৈবা মীওইশিং মশাগী শক্তাকচেশিং, অধার কার্দনচিংবা য়াওনা পুরক্লবা খঙহনখি। মতুংদা ঙরাং অয়ুক্তদগী হৌনা ক্লব অসিগী শঙলেন্দা অশানবা য়ুমশিংদা লৈবা মীওইশিং চে-চাং কল্লেক্সন তৌদুনা চ্যেক তৌবা হৌখি।

মহাক্না মখা তানা ফোঙদোর-কপদা, মণিপুরগী মপান লমদগী চঙলকপা নন-মণিপুরী (ময়াং) পুন্না ৭৩৭ অদুগা মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা মফমদগী লাকপা লোকেলমেন্না ১২৩ কল্লেক্সন তৌখি হায়রি।

মণিপুরগী মপানদগী চঙলকপা নন লোকেলশিংগী মনুংদা নাগামপাল শিংজুবুং অমদি শগোলবন্দ মৈস্নাম লৈকায়নচিংবদা এদ্রেস তৌরগা অধার কার্দ পায়বা মীওইশিংসু য়াওরমখি। মশাগী শক্তাক চে অমদি মরী লৈনবা চে-চাংশিং শুনা য়াওদবশিং অদু থা ১ গী মনুংদা মরী লৈনবা কন্সল্ট ষ্টেট অমদি হোম ষ্টেটতগী পুরক্তুনা ক্লব অসিদা পীরক্লবা খঙহল্লি হায়রি।

ADVANCED COACHING INSTITUTE
Nagamapal Lamabam Leikai near RIMS Road,opposit koirengei auto parking Regd. No. : 729
The Largest,Trusted & Premier Coaching Institute,Imphal in both Sc. &Arts
TOPPERS OF COHSEM Sc. 2017
TOPPERS OF COHSEM ARTS 2017
2nd Position(Sc. 2017 R.K. Babysana
3rd Position(Sc.2017) VICTORIA
2nd Position (Arts) Guneshori
3rd Position(Arts) Dholenchandra
8th Position(Arts) Pebam Bruch
Foundation course for class ix ,x (2nd Batch) from 4th, 19th April'18
foundation course for class vi to viii from 1st. ,15th ,22th April'18.
4th Foundation Course for class xi, xii Sc(Evening) 4th, 19th April'18.
Foundation course for class xi,xii Sc.(Morning) from 4th, 19th April'18
3rd Foundation COURSE FOR xi and XII ARTS FROM 4th,19th ,27th April ,'18
1st Special separated batch for ix - xii inEnglish medium only.
ADMISSION OPEN for special vaccation crash course for class vi to xii in Sc. and Arts for JNV,Sainik and outsider institutions
Separated boys and girls hostels, van service,morning & evening batches
Only 35 Students per class (Limitted seats) for details # 7641030857/9862992105
Separated BOSEM, COHSEM & CBSE
Time : 4.30-7.40am/ 11am-4pm/4.30-7.40pm
HL-B/4560/6/4-6/5

SANGAI TUTORIAL
Kwakeithel near Imphal College (Children's Ideal High School)
ADMISSION OPEN
FOUNDATION COURSE for CLASS XII Sc. (COHSEM)
Class commencing on 5th April, 2018
Class timing : 4:30 pm - 7:30 pm
Faculty:
* Miss. Nonibala (Physics. COMET School)
* Sir. Sunil (Maths.Former Lec. COMET School)
* Sir. Suresh (CHEM. Former Lec. Extra Edge School)
* Miss. Leimathoi, (CHEM. MECI Explorer Academy)
* Maam. Radharani. (BIO)
* Sir. Oken. (English, MECI Explorer Academy)
Hostel & Van Service available
For more details : 7629855465 / 7005348862
HL-P/5033/8/3-6/4

SANGAI HOSTEL
KWAKEITHEL NINGTHEMKOL, Near LEE FAITH SCHOOL
OPP. KWAKEITHEL TIDDIM GROUND
ADMISSION OPEN (NEW BLOCK)
Special features :
Foundation Course for
XII Sc (COHSEM) 5th April, 2018
XI Sc (COHSEM) -2nd Week June 2018
Class X (BOSEM) 1st Week June 2018
FACULTY :
Miss Nonibala (Physics, COMET School)
Sir Sunil (Maths, Former Lec. COMET School)
Sir Suresh (Chem, Former Lec. Extra Edge School)
Miss Leimathoi (Chem, MECI Explorer Academy)
Maam Radharani (Bio)
Sir Oken (English, MECI Explorer Academy)
N.B. Free Admission / No Deposite System
7629855465 / 7005348862
HL-P/870/27/3-25/4(Alt.)

Newly Open
RD GRAFIX
RD Grafix
PRINTING & SIGNAGE ADVERTISING
Konika 512i
High Speed Printing
Upto-15% DISCOUNT
ON 3D SIGNAGE & PRINTING
SEGA ROAD, KONJENG HAJARI LEIKAI
rdgrafix2018@gmail.com ✆ : 7085085068
HL-B/4534/16/3-16/4