

থম্মোয় পাউদম ছইয়েন ইন্দু

লৌশিং পুঁকৈ

পোলিটিসিয়নশিংগী অনৌবা কালিফিকেসন

কিদনিদা নুঙ লৈবা অমদি জোন্দিসনা নারবশিংনা চাগদবা অমসুং চারোইদবা



পীৰাখো। মহাক্কী মচানুপা (অনিল অমদি সুনিল সান্ত্বি) অনীনা মথোয়গী কোলেজদা চৎপদা প্ৰাইম মিনিষ্টৰগী গাভীনা থিন্দোক থিনজিন তৌবদুদ, মগী ময়ুম (বঙ্গলো) দগী কোলেজ ফাওবগী অথাপ্পদু পাথোৰুগা মদুদা চারমগদবা থাওগী মমল অদু পাথোৰুগা থা খুদিংগী মগী তলবতগী কাইথোৰুগা গবৰ্ণমেন্ট একাউন্টতা হাপচিন্থি হয়। মহাক্কী পি এম ওইরিঙে চাক তাঙবা থোজ্জুনা মীয়াম চাবা ফংনদেৰে' পাউ তাবদা মহাক্কী ইমুংগী মীয়াম (মীকোকশিং) দা লাউথোকখি ... 'ঙসিদগী লৈপাক্কী অৰাবা কোক্ৰিফাও, ঐথোয়সু নুমিদাংগী চৰা চাৰোইদবনি।' ষ্টেট অমগী চাফ মিনিষ্টৰনা মগী মরমদা লাকপীনবা বাৰ্তন তৌবদা 'সারনা লাকপীনবা ফৰ্ট ক্লাস ব্ৰেন কম্পাৰ্টমেন্ট অমা শেম শাজৰে' হায়রকপদা মানা পাউখুম হনাখি 'থর্দ ক্লাসকী মীওই অমগীদমক কৰিগী ফৰ্ট ক্লাস কম্পাৰ্টমেন্ট? ঐহাক থর্দ ক্লাস কম্পাৰ্টমেন্ট তোংলাগা লাক্কী...।' ঙসিগী প্ৰধান-সেবক পি এম অমগা, থর্দ ক্লাস সিত্জিন পি এম অমগা অনীগী পুন্দি মরেল অনী চাংদম্মদুনা য়েংনীংবা রাখল অমা ফাওবক্ৰুনা য়েল্লুবনি শকউদবা নুংগী মীং অনীনা। ইন্দিয়াদা ইন্দিয়া অল বিত্তোয়সু কেদৌনুদা দ্ৰষ্টিক্সিত্তাৰুগা, লাল বহাদুৰগী মতমদা বিত্তোয়সু অনীখক্তি থোকখি - গ্ৰীন অমদি হুইত বিত্তোয়সু। পি এম ওইৰবা মতুং চহী ওন্দা মায়োক্ৰিথি - অমতুং ওইৰব্দগী অনী

কিদনিদা নুঙ লৈবা হায়বসি ফোসফেট অমদি কেলসিয়ম ওকজালেট নংব্ৰগনা য়ুৰিক এচিদকী মপং পৈশিন্দুনা লৈরকপবুনি। কিদনিদা ঈশিং মৰীদা লৈবা নুঙনা মপান থোকপগী মৰীদা ফুঞ্জিকপা মতমদা কা-হো চেনাখোল ফাওবক্ৰই। ঈশিং নুশীং মোংশিল্পকপদগী থৰুবা ঈশিংদা মিনরল সোল্ট কা হোয়া যাওবা অমসুং ফণ্ডবা চীজাক চাবদগী কিদনিদা নুঙ লৈরকপনি। বেদ মীট কা হোয়া চাবা অমসুং য়ুৰিক এচিদকী চাং বাংনা যাওবা চীজাক চাবদগী কিদনিদা য়ুৰিক এচিদ মপং-মপং পৈশিল্পকুনা নুঙ ওল্লকপসু যাওই। কেদাৰি মাদিকল এসোসিয়েশন জৰ্নেলগী রিপোর্ট মতুং ইয়া ঈশিং মরাং কায়না থৰুবা হকচাং নমুন্দা থুমগী শৰক তুংশিন্দুনা লৈবা ওমদে। ঈশিং তোয়না থুঙনা থুমগী শৰক তুমহুগা চাং নাইনা কিদনিদগী থাদোকব্ৰবদি ওকজালেটকী ওইগেৰা, য়ুৰিক এচিদকী ওইগেৰা, নংব্ৰগনা কেলসিয়মগীও ওইগেৰা মখল অমতুগী নুঙ লৈবা ওমহুদে হায়না "ন্যু ইন্ডোনেসিয়া ওফ মেডিসিন" গী রিপোর্ট অমা ফাওদোকখি। মরম অদুনা নুমীং খুদিংগী ঈশিং গ্লাস অচৌবা ১০ দগী তাননা থুঙনা ঈশিং মৰী (য়ুৰিনরি ট্ৰেট্ট) দা বেক্টেৰিয়া লৈহদবা হোংনগদবনি। ঈশিং মরাং কায়না থকপা তারবদি কৰিগুনা নুঙ লৈবা থোকপসু থোইনা ফীভম লুশিলহুদে। কৰিগুনা কান্দা নুঙগী মচেক-ময়ান খেংপদগী কিদনিদা ইনফেক্সন তৌরকপা যাওই। অদুৰ ঈশিং মরাং কায়না থুঙনা নুঙশিং অদু পীক্ৰি ঙুঙা কিদনিদগী লায়না অত্ৰোপা ঈশিংদা। অতৈ অত্ৰোপা লৌখংপা য়াবা চেকশিন থৌরাশিংদি- ■ ভিটামিন সী মরাং কায়না যাওবা হৈ-রা চাং নাইনা চাদুনা ঈশিং মৰীদা বেক্টেৰিয়া পৈশিন্দুনা লৈহদবনা হোংনগদবনি। ■ অঈংবা মফমদা লৈবা এক্সিমোশিংনা ওমেগা-৩ ফেটি এচিদ যাওবা ডা মরাং কায়না চাবা মরম কিদনিদা নুঙ লৈবগী কেস অচৌবা থোঙে। মরম অদুনা মীপুম খুদিংমক ওমেগা-৩ যাওবা ডা চাং নাইনা চাগদবনি। ■ কনাগুনা অমা কিদনিদা নুঙ লৈবদগী থিনবা-লেংবচাং চাং চেনাখোল ফাওবক্ৰপা অচৌবা ঈশিংদা হৌরগা হকচাংগী মখাগী শৰকশিং ঈশিং অঈংবা



মিনিট ১০ রোম তীংলাগা ঈশিং অশাবদ অমুক তীংগদবনি। মসিনা চেনাখোল কোকহনবা গুম্মী। ■ নোংমদা অনীরক চম্প্ৰা মগীগা থোইহীগা লুপু-লুপু শাবা ঈশিংদা থীংলাগা থক্কবনি। মসিনা কৰিগুনা কান্দা কিদনি মনুংদগী নুঙ মচা-মচাশিং ঈশিং মৰীদা পুথোরুগা মপান থোকপদা যাওহনখিবা গুম্মী। অমরোমদা, মীংকী অচৌবা শৰক অমসুং উনশাগী মচু ওল্লকুনা নাপু মচু চঙলকুৰবদি জোন্দিস নাৰে হায়বগী খুদমনি। মসি ঈসী ঈচেলদা বিলিৰুবিন চাং বাংনা য়াওবকপদগী ওইরকপনি। লিভনা বেদব্লদ সেলশিং ব্ৰেকদাওন তৌদুনা আইরন রিসাইকল তৌবা মতমদা বাই-প্ৰোব্লিট ওইনা বিলিৰুবিন পুথোরকই। বাইলাগা লিভনা শুংবা চাবা তুমহুগা মই অমগা পুঞ্জা ওইরকপা মই অসি থোঙ হায়া নংব্ৰগনা মপান থোকপদা হকচাংদগী মপান থোকখিগদবনি। বিলিৰুবিননা হকচাং দেস ওইরকই। জোন্দিস মখল অহুম শুই। ষ্ট্ৰাইদগী কমন ওইনা থেংনবা মখলদি হেপাটাইটিস নংব্ৰগা অত্ৰোপা লিভৰগী অশোয়নবা ওইহক্কপনি। অত্ৰোপা অমা ওবষ্ট্ৰিট জোন্দিসনি। মসি গোলব্লদৰদা নুঙ লৈবা নংব্ৰগনা অত্ৰোপা গোলব্লদৰদা অনাবা অমা ওইহক্কপনি। য়ান্না তোয়না থেংনদবা অহুমশুবা মখল অদুদি বিলিৰুবিন মেটাবোলিজমদা অশোয়বা লৈবদগী ওইরকপনি। পোকপদা গুয়বিৰা অঙাশিংদা জোন্দিস নাৰা হায়বসিসু য়ান্না তোয়না থেংনবা যৌওং অমনি।

মীয়ায়না য়াবা সী এমশিংগী মনুংদা ওশুবা তারকখ্ৰবা এন বিরেনবু ইচমনা থাগৎপা ফোঙদোরক্কি



ইফাল, ওক্টোবৰ ১৬ (এচএনএস): মীয়ায়না য়াবা সী এমশিংগী মনুংদা ওশুবা তারকখ্ৰবা এন বিরেনবু ইনফোৰ্মেশন সেন্টৰ ফোৰ হিল এৰিয়াজ মণিপুৰ (ইচম) না হৰাওবা অমদি নুঙহিবা ফোঙদোরক্কি। মিনুথোং মনাজা লৈবা ইচমগী ওফিসতা গুসি পাঙথোকখিবা পাউগী মীফমদা য়ুমি হোৱামননা হায়, মণিপুৰগী চাফ মিনিষ্টৰ নোংথোফম বিৱেৰা মীয়ায়না য়াবা সী এমশিংগী মনুংদা ওশুবা তারকপা অসি মণিপুৰ ইতিহাসতা অহনবা ওঙমা লৌহৌৱগনি। মণিপুৰনা নীংতম্বা ফঙলবা মতুংদা মসিনা

কংলাদা ৰাস লীলা শান্নফম শেমগৎপা লেপকদবনি: ঈপাক

ইফাল, ওক্টোবৰ ১৬ (এচএনএস): মণিপুৰনা নিংথৌ পানবা লৈবাক অমা ওইৰিঙেদা কংলা অসি মণিপুৰগী কোনুং ওইৰম্মী। মৈতৈগী অশেংবা পুৰাৱীদা কংলা হায়বসি অশেংবা লমদম হায়না য়ান্না শেংবা লাইফমী নীংথিবা শেমজিনবীগদি মীয়ায়না চংখোকা চংশিন্দা হোয়া খুদোংচাগনি। লোয়না লগ্নীগী নাক য়েংতা লৈৰিবা ব্ৰেনশিংসু নীংথিবা শেম্মীদা নোং চুৰকপা মতমদা চীংদগী চেহুৰকপা ঈশিংদা লগ্নীদা তুংদা লৈবদগী লগ্নীদা থাৰিবা কোয়লাস অদু শোকহন্দবনা হোংনহুইই হায়রি। অমরোমদা, ইফাল উখুল লগ্নীগী চীংগী এৰিয়া খক নভুনা য়াইঙৎপাকপীদগীনা খাৰেশোই ফণ্ডবা তম্পাক্কি এৰিয়া অসিদু লগ্নীগী তোঙান তোঙানবা মফম পোষ্টহোল ক্যা লৈৰিবা অসিনা লগ্নী অসিদা গাভী চংখোকা চংশিন্দা তৌবদা খুদোংচাদবা ক্যা মীয়ায়না থেংনরি। ষ্ট্ৰাইদগী ফিভম শেক্ৰিবনা খাৰেশোইলীনা চিংভালে ফাওবগী লগ্নী মতেক অসিনি। লগ্নী অসিদা পেটহোল ক্যা লৈৰিবা অসি গাভী থৌরকপা মতমদা থৈদোক থৈগিন তৌবদা এক্সিটেন্ট থোকপচিবা য়াওৱে। মরম অদুনা মৰী লৈবদা ওখোৱিটনা হায়ৰিবা এৰিয়া অসি অতেনবা মতমদা মফমজিনবীংবগী অপাশা মীওই ক্যানসু ফোঙদোরক্কি।

শামুশঙ, য়ুমজা ও লাইৱেন্ৰী অমদি তোঙান তোঙানবা অশেংবা লাইফম ক্যা অমসু ওইৰি হায়ৰি। কংলা মমাওদা মতম অমদা ইন্দিয়া গভৰ্ণমেণ্টকী হোম মিনিষ্ট্ৰীগী মখাদা অসাম রাইফলসনা লৌশিনলম্বদগী ষ্টেট গভৰ্ণমেণ্টতা শিৱমদুনা অশেংবা লাইফমলেন ওইহৌবদা নভুনা ওসিদি ষ্ট্ৰাইদগী মৰুওইবা কলচৰেল অমদি হেৰিটেজ সাইটসু ওইৰি। তৌইগুহুসুং ঙসিদি মণিপুৰনা চাওখংপগী লমজেলদা য়াওবকপনা মফম ওইগা মফম অসি ট্ৰিষ্টিংশিংগী অচৌবা মফম অমদি গভৰ্ণমেণ্টগী ইনকম লাক্ৰবগী মরমদু য়ান্না চাৰেবা মতেং পাংবা মফম অমসু ওইৰি। ঙসি লাইফমলেন অসি পুৰাৱীদা য়েংলবসু মফম অসিগী শক্তমদা কায়রক্কদবা থবক অমতা ষ্টেট হায়বসি মণিপুৰ অমদি গভৰ্ণমেণ্টকী অচৌবা যৌদাংনি। অদুৰ ঙসিদি লাইফমলেন অসিদা তৌহেদবা অমদি শোকপা য়াবা মমাওদা মফম অসিদা ৰাস লীলা শান্নফম অমা শেমগৎলকপা যৌওং অসি খুদুতা লেগ্নী য়োয়না লৈপহৌবনা হৌজিক পাল্লিবা লেঙক অসিগী অচুম্বা থোঙথাং ওইগনি হায়ৰি। মণিপুৰগী শেংলবা হেৰিটেজ সাইট অমদি আৰ্কিওলজিকেল সাইট অমসু ওইৰিবা মফম অসিদা অসিগুনা মফম অমা শেমগৎপা হায়বসি ঈপাক কেদৌনুংদা য়াবা ওল্লোই।

তোঙান তোঙানবা লাইনীং হজিন হজিন লান তৌদুনা কংলাৰু হজিন হজিন অহাংবা মফম অমা ওইহুদুনা মতম অদুদা চহী ৭ খুন্তাকপা (সভেন য়রস দিবাষ্টেশন) তৌদুনা মণিপুৰীশিংনা অৰাবা মায়োক্কুদা ৰানা লেনখিবা মতমদু ঙসিসু নীংশিংগি, অদুৰ মহাৰাজ গুণ্ঠিৰ সিংহগী মতমদা বন্দিজৰিগী মথুংতলী মণিপুৰ অমদি কংলাৰু কলহৌদুনা মণিপুৰগী কোনুং অসি লংখাল, মীয়ায়না কাঞ্চিগুৰ হায়না খঙনিৰিবা মফম অসিদা কেপিটেল ওইখি। লোয়না ম মহাৰাজ নৱসিংহগী মতমদা অমুক্কা হোয়া কংলাৰু কুম্ভা ১৮৪৪ পু কেপিটেল ওইহুইখি হায়ৰি।

মণিপুৰীশিংনা ষ্ট্ৰাইদগী অশেংবা মফম ওইৰিবা অসি লোৰ্দ পাখংববু থৌনিজৰিবা মীয়ায়না পাখঙবা লৈ হায়না থাজনিৰিবা মফম অমসু ওইৰি। কংলাগী অশেংবা লাইফম খৰদি নুংজং ইকোন, নুস্কেইবি, মংলেন, পাউতাকপুং, পাখঙবা লোয়না পাখঙবা কেপ্পা, নন্তপুং, য়াওৱৈৰী, য়াইচম্পাং, লুগাপাং, মঙাং গুৰু,

গভৰ্ণমেণ্টনা শেঞ্জা ও থাদুনা শেমগৎখিবা গোবিন্দজগী চাউৰবা মাদম অসিদা তৌৰি য়। মদু নভুনা মখা তানা য়ান্না শেংলবা কংলাগী লাইফমলেনবু মাঙথোক্ৰা হোংনবদি খুয়াই অসিগী য়েক সলাইচাশিংগী মায়োকা লেগ্নি চাৰোইদবনি। হায়দগী মফম অদুনা অথুৰদা ৰাস লীলা শান্নফম শেমগৎলিবা অসি লেপকদবনি হায়বা ৰাফমসু ফোঙদোরক্কি। অমরোমদা মতম শাংনা চহী কয়গী মমাওদগী এমজি এভেনুগী লগ্নী থিংজি দুনা দুৰ্গা পুজগী থৌৱম পাঙথোক্ৰা অসি কয়গী মণিপুৰ গভৰ্ণমেণ্টগী ইফাল ৱেবটকী দি সিনা অৰাবা পীদুনা পাঙথোক্ৰিবনা হায়বদু মীয়ায়না খঙনবীয়া হায়না ফোঙদোরক্কি।

ৰাস লীলা তৌগে হায়ৰগদি

25% OFF FOR STUDENTS

20% OFF FAMILY OFFER (3 OR MORE)

20% OFF FOR SENIOR CITIZENS (60+ YRS)

15% OFF FOR COUPLE & PAIR

10% OFF FOR GYM NEW ENROLLMENT

LIMITED TIME OFFER

«RADIANT FITNESS» PALACE GATE, KONUNG MAMANG

নুমিৎ মৱিনি পুলিস ৱিৱান্দ পীত্ৰে

ইফাল, ওক্টোবৰ ১৬ (এচএনএস): ভিজিলেন্স এন্ড এণ্টি কৰপশন পুলিস ষ্টেশনা থা অসিগী ১২ গী নুংখিল পুং ৪ ৰোম তাৰা মতমদা ফাখিবা মণিপুৰ লৈঙাক্কী ফিফ্ৰি দিপাৰ্টমেন্টকী এডিসেল ৱিৱেজৰ ঐচ বিৱমনি গুসি চৈৱাপ কোৰ্ট কমপ্লেক্সতা লৈবা স্পেসল (পি সী এন্ট) কোৰ্ট ইফালদা পুথোক্ৰুগা নুমিৎ মৱিনি পুলিস ৱিৱান্দ পীত্ৰে। পনবা য়াবদি, সগালবন্দ মোইৱাং লৈৱজা লৈবা ঐচ বিৱমনি থা অসিগী ১১ দা নাওৱেমথোংগী লাইশ্ৰম লৈৱক ময়াদগী ভিজিলেন্স এন্ড এণ্টি কৰপশন পুলিস ষ্টেশনগী কাঙবুনা ফাখিবনি। মহাক ফাৰা মতমদা মশাদগী পোইন্ট ৩২ গী পিষ্টোল অনী, কাগা য়াৰিবা মৰু ৮৪, সনাল ৪৮, শেল ওইনা লুপা ৩,০৬,৬৪০ অমদি মোবাইল হে-দেট অনীগা কোৱনা ফংখিবনি। মঙেদগী ফাগখিবা নোংম অনী অদু অমদি লাইসেন্স পায়ৰমদে হায়ৰি।

কংলাদা ৰাস লীলা শান্নফম হোংনৱক্কবদি মদুগী অফ-ফতুগী থৌদাং লৈঙাক্কী পুগদবনি :ইপসা

ইফাল, ওক্টোবৰ ১৬ (এচএনএস): কংলাৰু অসিগী মশক তাক্ৰিবা শেংলবা মফম কংলা অসিদা ইনিংথৌ কয়না মনিং তৌনা মলেনগী লৈবাক কয়গী মমাওদা মনিং তম্বা লৈবাক্কী নিংথৌলৈ ওইনা মতিংক মঙাল কয়গা লোয়না হইনা হুয়া পাল্লশী হায়বসি পুৰাৱীদা লাভমশিংদা ময়েক লানা লৈজৰবা ৰাফমনি হায়না ইন্ ট্ৰেনেনসনল পিছ এন্ড মেসল এদভাৰ্চমেন্ট (ইপসা) না ফোঙদোরক্কি। ইপসাগী আই পি আৰ এস তৌবীহানা থোকপা চেৱেল অমনা হায়, মতমগী থোঙলৈনা তোঙান তোঙানবা শাক্ কয়গা লোয়না ঐথোয়গী শেংলবা কংলাগী শক্তমদা অহোংবা ক্যা লাকখি হায়বসি ইপসা অমদি লৈবাক্কী মীয়ায়না ওইখি। হৌজিক ঐথোয়না উৰিবা কংলা অসিগী মনুংদা শ্ৰীশ্ৰী গোবিন্দজগী

টেম্পল অমা লেংদা লৈরি। হায়ৰিবা টেম্পল অসি আৰ্কিওলজিকেল সাইট ওইনা খঙনি। কংলা অসিদা উৰিবা মখল খুদিংগী শক্তম অমদি শেমগৎলিবা পুন্মক্ক অসি পুৰাৱীদা শাগোনা শেমগৎপদি ওইৰমগনি। অদুৰ লৈবাক্কী মীয়ায়না মৱিং মৱাংদা লৈবাক্কী চুদবা অমদি চানদবা মওংদা কংলাগী মনুংদা শেমগৎ শাগৎপদি লৈবাক্কী মীয়ায়না য়ানিংদবা উৎকনি হায়না ইপসানা মৰী লৈবাক্কী গুৰু লৌশিং ওইনবা খঙনবা পাশী হায়না ফোঙদোরক্কি। কংলা মনুংদা লৈৰিবা শ্ৰীশ্ৰী গোবিন্দজ টেম্পলগী মমাওদা শাগৎলিবা শক্তম অসি কৰি মৱমগী শাৰিবনো হায়বদু লৈবাক্কী মীয়ায়না মৰী লৈবাক্কী মনুংদা অথুৰদা শেংদোকফম থোকই। মৱমদি মীয়ায়গী থম্মোয়দা কংলা মনুংদা ৰাস লীলা পাঙথোক্কৌৱে হায়না চিংনবা

ফাওৱে। কংলা মনুংদা ৰাস লীলা শান্নফদি ইপসানা য়াবা ওল্লোই। কংলা মনুংদা মনুংদা শান্নফা হোংনৱক্কবদি মদুগী অফ-ফতুগী থৌদাং মণিপুৰ গভৰ্ণমেণ্টনা পুগদবনি হায়ৰি। কুম্ভা ১৮৪১দা ইপেপাক, কংলাৰু অসিগী কোনুং ওইৰিবা কংলা অসি বৃটিশনা খুদুম চনত্ৰবা মতুংদা মথোয়গী অপাশ্ৰগী মতুং ইয়া উফুল তানা থুগাইখি। মদুগী মখা তারকপদা মতমদুগী মীৱোল অমদি ঙসিগী মীৱোলনা কংলাদা মনিং তম্বা চঙজা ফংদনা লাকখি। অদুৰ মীয়ায়না কংলা হোংনুদা থেংলবসু থেংনা কংলাদা মীয়ায়না মনিং তম্বা চঙজা ফংজ্ৰে। কোনুং ওইহক্কব কংলা অসি ঐথোয়গী ওইবা শক্তম অমদা পুনা শেমগৎমীৱগী থোঙজ্ৰ অমা পুনা চঙমিৱদুনা মালেমদা ঐথোয়গী লৈবাক্কী অসিগী মশক তাক্কি হায়না মখা তানা ফোঙদোরক্কি।