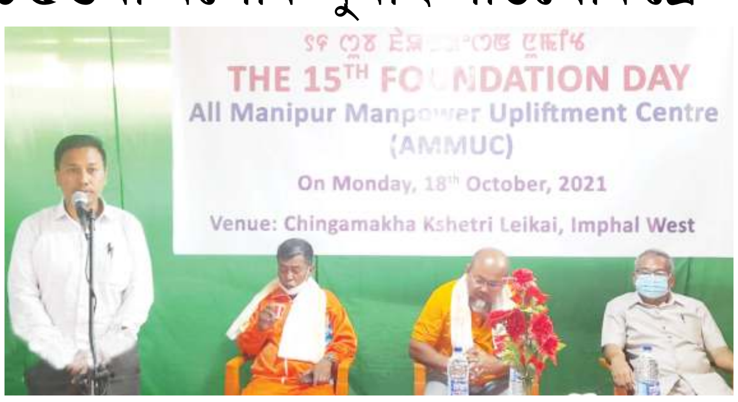
অম্মুককী ১৫শুবা মপোক নুমীৎ পাঙথোকখ্রে



ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৮ (ঐচ এন এস): ওল মণিপুর মেনপৱার অপলিফ্টমেন্ট সেন্টর (অম্মুক) শীংজমৈ চিংঙামখা ক্ষেত্রি লৈকায়গী ১৫শুবা মপোক নুমীৎ থৌরম ঙসি শীংজমৈ চিংঙামখা ক্ষেত্রি লৈকায়দা লৈবা য়েংখোম গুনমনিগী য়ুমদা অচম্বা থৌরম অমগা লোয়ননা পাঙথোকখ্রে।

মপুং ওইবা থৌরমদি ঙসি অয়ুক পুং ৬ রোম তাবদা ময়াম পুল্লগা অয়ুক পুং ৬.৩০দগী পুং ৯ ফাওবা কেক্রুপাৎতা সোসল সর্ভিস তৌবগা লোয়ননা অম্মুককী মেম্বর অমদি থৌমীশিংনা মমাঙ চহীদা কেক্রুপাৎতা থাখিবা উ চারাশিং অশিবা য়াওবশিং নৌনা অমুক থাজিনবা, থারিবা উ পান্বীশিং হিংহন্নবা হোৎনবনি। মতুংদা অয়ুক পুং ১০.৩০ রোম তাবদা চিংঙামখা ক্ষেত্রি লৈকায়দা লৈবা য়েংখোম গুনমনিগী য়ুমদা অম্মুককী ১৫শুবা মপোক নুমীৎ থৌরম পাঙথোকখি। লূপ অসিগী মতম শাংনা থবক শিন্থা পাঙথোকপীরম্বা লৈখিদ্রবা থৌমীশিংগী ফোটোদা মীয়াম্না লৈ-শু কৎতুনা মখোয়বু ঈকায়খুম্নবা উৎখি। তুংদা অম্মুককী এদভাইজরি বোর্দকী চ্যেরমেন সিনিয়র এদভোকেট এন মহেন্দ্র, অম্মুককী এদভাইজরি বোর্দকী কনভেনর এস বিমোলচন্দ্র অমদি অম্মুককী প্রসিদেন্ট টি ধিয়ানচান্দনা মথংশিংনা চীফ গেষ্ট, গেষ্ট ওফ ওনর অমদি প্রসিদেন্ট ওইদুনা থৌরম অদু ঈংনা চিক্লা পাঙথোকখি। থৌরম অদুদা লেংবীরকপা ইনভাইটিস অমদি দিষ্টিংগ্যুইস ৱার্করশিংদা চীফ গেষ্ট, প্রসিদেন্ট অমদি গেষ্ট ওফ ওনরনা সর্টিফিকেট, মমেন্টোনচিংবা পীদুনা ঈকায়খুম্নবা উৎখি।

লূপ অসিগী মরুওইবা পান্দমদি ইরমদম অসিগী থবক শুবা শিন্মীশিংবু য়োকখৎপগা লোয়ননা মপান্দগী নোংমা কাংদনা চঙলক্লিবা শিন্মীশিংনা ঐখোয়গী থবকশিং তপ্না তপ্না পায়শিল্লক্লিবা অসিবু থিংহৌনবা হোৎনবনি। ঙসিগী থৌরম অদুদা তোঙান তোঙানবা সোসল ওর্গনাইজেসনগী মরুওইবা লুচিংবা কয়াসু লাক্কুনা শরুক য়াখি। লোয়ননা মীয়াম পুন্না চাক্লেন অমসু চামিন্নখি।

সন্দে ইকো ক্লবকী থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৮ (ঐচ এন এস): অঙান চীং ইকো পার্ক ককচিংদা লেপ্তুনা চথরিবা সন্দে ইকো ক্লবকী থৌরম পাঙথোকখিবগা লোয়ননা লায়ন্স ক্লব ওফ ইম্ফাল সেপ্তুরিয়ন্না স্পোন্সর তৌদুনা চহী ১৩ ফাওবগী মনুংদা লৈবা মহৈরোয়শিংগী ওইবা লায়ন্স ইন্টরনেসনল পিছ পোষ্টর কন্টেষ্টকী শরুক অমা ওইনা পেন্টিং কম্পিটিসনসু পাঙথোকখ্রে।

পেন্টিং কম্পিটিসন হৌদ্রিঙৈদা সন্দে ইকো ক্লবকী ভলন্টিয়রশিংনা লম-তূ শেংবগা লোয়ননা উপালশিং মখোঙ শোমজিনখি। ঙসিগী পেন্টিং কম্পিটিসন অদুদা পুন্না মহৈরোয় ৪২না শরুক য়াখি। চাংদম্নবা অসিদা ভিক্টোরি হায় স্কুল ককচিংগী ক্ষেত্রিময়ুম সাগরনা অহানবা, অসাম রাইফলস পব্লিক স্কুলগী কল্পনানা অনীশুবা অমসুং পি আর ইংলিস স্কুলগী পাইখোম্বনা অহুমশুবা পোজিসন তাখি।

মীয়ামগী খন্ন-নৈনবা মীফম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৮ (ঐচ এন এস): কোলিসন এগেনষ্ট দ্রগস এন্দ অলকোহোল (কাদা)না লমদম অসিদগী ময়াই কাবা চীঙাক মরু ফংনা মুখৎননবা চঙশিল্লকপা তোঙান তোঙানবা খোঙজংগী শরুক অমা ওইনা ঙসি নুংথিল ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা লম্বোইখুলদা লম্বোইখুল লমজিং নুপী কাঙলুপকা কাদাগা খুৎশম্ন দুনা মীয়ামগী ওইবা খন্ন-নৈনবা মীফম অমা পাঙথোকখ্রে হায়না কাদাগী ইনফোর্মেসন এন্দ পব্লিসিটি সেক্রেটরি খুন্দোংবম আনন্দনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, খন্ন-নৈনবা মীফম অদুদা লম্বোইখুল লমজিং নুপী কাঙলুপকী প্রসিদেন্ট মোইরাংথেম মোমোন, কাদা উয়ুম্পোক য়ুনিটকী এদভাইজর করাম রাবৈ অমসুং কাদাগী প্রসিদেন্ট হিজম প্রিয়োকুমারনা প্রসিদিয়ম মেম্বরশিং ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরমদুদা রিসোর্ছ পার্সন ওইনা শরুক য়াখিবা কাদাগী ভাইস প্রসিদেন্ট দিপাঞ্জিৎ নিংথৌজমনা হায়খি, মতম শাংনা কোভিদ-১৯ লাইচৎনা মরম ওইরগা মীপুম খূদিংমক তৌফম থোকপা ইথৌদাংশিং তৌবা য়াদবদগী মতম শাংনা অৱাবা মায়োক্লদুনা লাকপা অদু হৌজিক অথিংবা কোমথোকপদগী মীয়ামগী থবক থৌরমশিং তৌবা হৌরক্লে। অদুবু কোভিদ-১৯গী লাইচৎনা মরম ওইরগা অথিংবা কয়া লৈরিঙৈ মনুংদা ময়াই কাবা চীঙাক্কী পোৎলম কয়াদি নোংমা কাংদনা ইম্ফাল-মোরে লম্বীগী পরিংদা অমদি মণিপুরগা অতোপ্পা ষ্টেটশিংগা ফাওনরিবা নেসনল হায়ৱেশিংদা ফাগৎপা লেপ্তে। হৌজিক ইলেক্সন নকশিল্লক্লে অদুনা ঐখোয় ঐখোয়গী কন্সটিট্যুএন্সিশিংদগী ময়াই কাবা চীঙাক থিংবা ঙমগদবা খুন্নাই অসিবু ময়াই কাবা চীঙাক্তগী কন্নিংবগী ৱাখল্লোন লৈবা মীওইশিং খনবগী তঙাইফদবা অদু ওইরে হায়নসু ফোঙদোকখি।

প্রসিদিয়ম মেম্বর ওইনা শরুক য়াখিবা লম্বোইখুল লমজিং নুপী কাঙলুপকী প্রসিদেন্ট মোইরাংথেম মোমোননা হায়খিবদা, য়ু অমসুং ময়াই কাবা চীঙাক মখলশিং শীজিন্নবনা ইমুং কাং-খোং চাইহনবতা নত্তনা ইমুং অমগী শেন্মীৎলোনদা চাউনা চৈথেং পী অদুনা ঙসি পাঙথোক্লিবা এৱ্যেরনেস প্রোগ্রাম অসিদা ঐখোয় খূদিংমক শরুক য়াফম থোকই। হৌজিক লমদম অসিদা নহারোল কয়া ময়াই কাবা চীঙাক পাক শন্না শীজিন্নরকপা অসি থিংননবা মৈরা পায়বী অমদি ক্লবকী চপ চাবা থৌদাংশিং অদু লৌদুনা অসিগুম্বা ময়াই কাবা চীঙাক্কী লাইচৎ অসি থিংনবা হোৎনবা মতম ওইরে হায়নসু চেরোলদুনা মখা তারক্লি।

মীয়ামগী অপাম্বশিং গ্রাম সভাদা পুথোক্তুনা খন্নবনি : তমা

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৮ (ঐচ এন এস): অনীশুবা তোপ দুসারা গ্রাম পঞ্চায়টকী অখন্নবা গ্রাম সভাগী মীফম অমা ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী তোপ অৱাং লৈকায় নেহরু মেমোরিএল ক্লবকী ইমা ইমোইনু কম্যুনিটি হোলদা পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা ইম্ফাল ইষ্ট উপ-অধক্ষ্য কে এস ঐচ তমা, তোপ দুসারা গ্রাম পঞ্চায়টকী প্রধান এম সুরবালা, ইম্ফাল ইষ্ট বি দি ও ক্ষেত্রিগাও সী দি ব্লোক্কী এম সী এস সুবিন্সন সাপম, নেহরু মেমোরিএল ক্লবকী প্রসিদেন্ট লৌরেম্বম ইবোতোম্বী, রিমসকী মেদিকেল ওফিসর ডা. য়াংলেম অজিৎ, তোপ দুসারা লমজিংগী ভি এম এফকী প্রসিদেন্ট দল্লিয়ু অমুবী অমদি তোপ দুসারা য়ারল ভি এল এফকী প্রসিদেন্ট কে ইবেতোননা মথংশিংনা চীফ গেষ্ট, প্রসিদেন্ট অমদি গেষ্ট ওফ ওনর ওইনা শরুক য়াখি।

ঙসিগী থৌরম অদুদা চীফ গেষ্ট ওইখিবী ইম্ফাল ইষ্টকী উপ-অধক্ষ্য কে এস ঐচ তমানা ফোঙদোকখিবদা, অনীশুবা তোপ দুসারা গ্রাম পঞ্চায়টকী অখন্নবা গ্রাম সভাগী মীফম অসিদা মথং চহী ২০২২গী এপ্রিলদগী পাঙথোকক্দৌরিবা লেবর বডজেট শেম্নবগী ফাইনেলাইজ তৌনবগী লোয়ননা লন্নাই মীওইশিংগী করি মথৌ তাবা লৈরিবগে হায়বদু য়াম্না মনিং তম্না অসিগুম্বা গ্রাম সভা অসিদা মীয়ামগী অপাম্বা অদু করিনো হায়বদু পুন্না খঙমিন্নে। হায়রিবা ময়াম অদু ব্লোক দিভেলপমেন্ট ওফিসর, জি আর এস, পঞ্চায়ট সেক্রেটরি লৈরিবা ময়ামশিংগী মমাঙদা ঐখোয় পুন্না মীয়াম্না পাম্বা ৱাকৎশিং অদু থমহৌবনি। হায়রিবা গ্রাম সভা অসিদা মীয়াম্না য়ানরগা পীবা অদুনা তোপ দুসারা গ্রাম পঞ্চায়ট অসিগী থবকশিং অমদি মীয়ামগী অপাম্বশিং ওইগনি হায়খি।

থৌরম অদুদা তোপ দুসারা গ্রাম পঞ্চায়টকী প্রধান এম সুরবালানা ফোঙদোকখিবদা, ঙসিগী গ্রাম সভাগী মীফম অসিদা পাঙথোকক্দৌরিবা মীফম অসিদা মথং চহী ২০২২ অমদি ২০২৩দা পাঙথোকক্দৌরিবা থবকশিং অসিগী গ্রাম পঞ্চায়ট দিভেলপমেন্ট শেম্বনি। হায়বদি ষ্টেট ফাইনান্স, ১৪শুবা ফাইনান্স, ১৫শুবা ফাইনান্স, এম জি এন আর ঈ জি এসকী মখাদা পায়খৎকদবা সেল্ফ হেল্প গ্রুপকী ভিলেজ লেভেল ফেদরেসন অসিগী মথৌ তাবা থবকশিং পায়খৎনবা অনীরকশুবা মীফমনি হায়খি।

ঙসিগী থৌরম অদুদা ইম্ফাল ইষ্টকী পঞ্চায়ট সেক্রেটরি এন গনপ্রিয়ারিনা ফোঙদোকখিবদা, গ্রাম পঞ্চায়টকী মীফম অসিদা লৈরিবা ৱার্দ তরেৎকী মীওইশিং শুনা য়াওবীরগদি মতুংদা চিথি-নাম্বা লৈতনবা মথৌ তাবা থবকশিং পুথোক্তুনা পুন্না খন্নসি হায়খি।

ওক্টোবর ২২দা পাঙথোক্লগনি

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৮ (ঐচ এন এস): কুমজা ২০২১গী ফেব্রুৱারী থাদা প্রাইমারীদগী গ্রেজ্যুএট টিচর প্রমোসনগী দিরেক্টর (এস)তা এ সী আরশিং পীশিনখিবা ২০১০ নৎত্রগা মমাঙগী বেটচকী ওইবা ওজাশিংগী জেনরেল বোদি মীফম অমা ওক্টোবর ১৯দা পাঙথোক্কনি তৌরম্বা অদু ভোটরশিংগী হিয়রিং লৈবনা ওক্টোবর ২২গী নুংথিল পুং ১দা কৈশামথোং হায় স্কুলদা পাঙথোক্লগনি। হৌজিক লৈরিবা প্রমোসন প্রোসেস অমদি প্রমোসন থুনা ফংননবা কুপ্না খন্নগনি। থৌপুবা ওজাশিং অয়াম্বনা বি এল ওশিং ওইরুবনা য়ৈথোকখিবনি। মীফম অসিদা লাক্কবা ওজাশিংগী ৱাকৎ কম্মিটিনা লৌজরোই হায়না গ্রেজ্যুএট টিচর প্রমোসন দিমান্দ কম্মিটি মণিপুরগী জেনরেল সেক্রেটরি এল জয়কুমারনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

এৱ্যের্নেস প্রোগ্রাম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৮ (ঐচ এন এস): কোভিদ-১৯গী লাইচৎ অসি পুন্না থিংমিন্ননবা পান্দমদা চথরকপা কোভিদ-১৯ এৱ্যের্নেস কম পোষ্টর কেম্পেয়ন ঙসিসু খেকমন মখা লৈকায়, থৌবাল দিষ্ট্রিক্টতা কোভিদ-১৯গী মরমদা ৱাখল তামিন্নবগা লোয়ননা কোভিদ-১৯গী ওইবা পোষ্টর কয়াসু মীয়ামদা য়েন্থোক্তুনা অমদি মীয়াম পুনফমশিংদা থেৎতুনা পাঙথোকখ্রে হায়না সেলিন দিজিটেলগী ফিল্ড পব্লিসিটি ওফিসর কে এস ঐচ জেমসনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, থৌরম অদুগা মরী লৈননা সেলিন দিজিটেলগী প্রদ্যুসর ফাঞ্জৌবম লনজিৎনা হৌজিক্তি ঐখোয় মতম শাংনা লাইচৎ অসি লোইনরক্লবনিনা ঐখোয় য়াম্না ৱাখল তানা ইশা ইশানা চেকশিনমিন্নবগী থৌদাং লৌমিন্নদুনা লাইচৎ অসি থিংমিন্নসি। লাইচৎ অসি খরা শাফরক্লিঙৈদা ঐখোয় পুম্নমক্লা চেকশিনবগী মথক্তা হেন্না চেকশিনমিন্নবগী ফিরেপ লৌমিন্নসি। কেম্পেয়ন অদুদা সেলিন দিজিটেলগী এফ পি ও, কে এস ঐচ জেমস, আর ও, এস ঐচ শান্তি শর্ম্মা অমদি সেলিন দিজিটেলগী এগজিক্যুটিভ মেম্বরশিংসু শরুক য়াখি।

সিক্যুরিটি মীট

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৮ (ঐচ এন এস): আই জি এ আর (সাউথ)কী মীৎয়েং মখাদা চুড়াচান্দপুর বট্টালিয়ন্না শীন্দুনা চুড়াচান্দপুর দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা হেংকোট ভিলেজদা ঙসি ভিলেজ চীফস অমদি কাউন্সীলগী মীহুৎশিংনা শরুক য়ারগা সিক্যুরিটি মীট অমা পাঙথোকখ্রে হায়রি।

প্রাইভেট

Resonance®
Educating for better tomorrow
Live-video Learning Program (LLP) Centre

ADMISSION OPEN!

1 year course for NEET 2022
1 year course for JEE Mains and Mains+Advanced
2 year course for NEET & JEE for Class 11 Students

For the promising future doctors and engineers,
Resonance LLP Centre Imphal brings to you
- Best subject experts from Kota
- Live interaction classes
- Recorded classes for future reference
- Latest study materials
- Routine class tests

ENROLL TODAY!

* Hostel and other amenities for Early Bird registrations

SUBJECT EXPERTS: HIGHLY QUALIFIED
IITians & RESEARCH SCHOLARS

Nachom Edu Foundation,
3rd Floor, S.I. & Sons Building,
Kwakeithel Thokchom Leikai,
Imphal- 795001

For more details
9402979552
8794961535

HL-P/0356/14 to 28 Oct.

লৌশিং পুক্কে

ৱর্ল্ড পিদিয়াট্রিক বোন এন্দ জোইন্ট দে

অঙাংশিংগী শরূগী হকশেলগীদমক মমা-মপাশিংনা খঙগদবশিং-১

চহী খুদিংগী ওক্টোবর ১৯বু ৱর্ল্ড পিদিয়াট্রিক বোন এন্দ জোইন্ট দে পাঙথোক্তুনা অঙাংশিংদা মস্ক্যুলোস্কেলেটল কন্দিসনশিংনা পীবা চৈথেংশিংগী মতাংদা এৱ্যের্নেস শন্দোক্লি। নুমিৎ অসিনা লাকপগা ইরোইননা মমা-মপা ওইবশিংনা মচা ওইবশিংগী শরূগী হকশেলগী মতাংদা খঙজিনবা মথৌ তাবশিংগী মতাংদা থমজরি।

কুমজা ২০২০গী মার্চ থাদগী হৌনা লৈবাক অসিদা কোভিদ-১৯ পেন্দমিক অমসুং মসিদগী থোক্লকপা হেল্থ ইমজেন্সিনা মরম ওইরগা অথিংবা কয়া লৈহল্লক্লি। মতম অদুদগী হৌনা ক্বারন্টিননা মরম ওইরগা স্কুলশিং অমদি য়ুনিভর্সিটিশিং থোঙ লোল্লকখিবনি, মসিদা নত্তনা পব্লিক এন্টপ্রাইজশিং অমসুং থবক থৌরমশিংবুসু লেপহল্লকখিবনি।

অঙাংশিংবু মপান্দা থোক্তুনা লাইরিক লাইশু তম্বা, থবক তৌবা অমদি শান্না-খোৎনবগী থৌওংশিং তৌবা য়াহন্দনা লৈরকখিবনি, মসিনা মরম ওইরগা মখোয়গী ফিজিকেল হেল্থ অমদি দিভেলপমেন্টতা য়াম্না চাউনা চৈথেং পীরি। ক্রাইসিস অসিনা মরম ওইরগা ঐখোয় খুদিংমক্লা অহেনবা অয়েৎ-অপনশিং মায়োক্নরগসু, অঙাংগী মমা-মপা ওইবশিংদি মখোয়গী অঙাংশিং অদুনা য়ুমদগী লাইরিক তম্লিঙৈ, অমদি অতৈ থবকশিং তৌরিঙৈদা মখোয়বু করম্না শেন্নগদগে অমদি লায়না লাইচৎ মরক অসিদা পুক্নীং ফাথদুনা লৈনবগী মতাংদা নুংনাংবা তোয়না ফাওরিবনি।

অঙাংশিংগী শরূগী লায়না হায়রগা শরূগী মপাঙ্গল, চাউখৎলকপা (গ্রোথ), অমদি হকশেলদা অকায়বা পীবা অনাবশিং অদুবু খঙনৈ। অঙাংশিং শরূশিং লেপ্তুনা চাউখৎলকপগা লোয়ননা মশক মওংসু হোংলক্লিবনি। শরূনা চাউখৎলকপদা অয়েৎপা, অপনবা থোক্কদৌরিবা কয়াৎ অসি গ্রোথ প্লেট হায়বা অসিদনি। গ্রোথ রিমোদেলিং তৌরিঙৈ মনুংদা অরিবা শরূশিং অনৌবা শরূগী টিসুনা তপ্না তপ্না শিন্দোকই। অঙাং অদুনা চাউখৎলকপগা লোয়ননা গ্রোথ এবনোর্মেলিটিশিং ফগৎলকপা য়াই নৎত্রগা হেঞ্জিল্লকপসু য়াই। অতোপ্পা শরূগী দিসওর্দরশিং মমা মপাশিংদগী থঙথরকপা য়াই নৎত্রগা মশা মথন্তা ওইজরকপসু য়াই।

অঙাংশিংগী শরূ ফহন্নবগীদমক মমা-মপা ওইবশিংনা কাউরোইদবা ৱাফম খরা মখাদা পীরি:

ইশাগী অঙাংশিংবু চয়োল অমগী য়ামদ্রবদা মঙারক্তি ফিজিকেল এক্টিভিটিশিংদা শরুক য়াহন্নবা পুক্নীং থৌগৎপা

ইশাগী অঙাংশিংবু মশাগী চহীগা চানবা, নুংঙাইবসু ওইবা তোঙান তোঙানবা এক্টিভিটিশিংদা শরুক য়ানবগীদমক পুক্নীং থৌগৎকদবনি। অসিগুম্বা এক্টিভিটিশিং অসি অঙাং অদুগী মশাগী চহীগী মখা পোল্লি। প্রিস্কুল্লর (চহী ৩ দগী ৫ ফাওবগী) অঙাংশিংগী ওইনা নুমিৎ চুপ্পা এক্টিভ ওইদুনা লৈবা মতাংদগী হৌরগা স্কুল কাবা চহী মতাং অমসুং ইনখৎলকপগী চহী মতাংগী (চহী ৬ দগী চহী ১৭গী মতম ফাওবা) অঙাংশিংগী ওইনা মিনিট ৬০ নৎত্রগা মসিদগী হেন্না এক্টিভ ওইবা মতাংনচিংবা লৈ। অঙাংশিংগী নুমিৎ খুদিংগী মিনিট ৬০ নৎত্রগা মসিদগী হেন্না ফিজিকেল এক্টিভিটি তৌহনবা অদুদা চয়োল অমগী য়ামদ্রবদা অনীরক্তি অৱাংবা কাবা নৎত্রগা পুস-অপ্সকুম্বা মসল-ষ্ট্রেঙ্থনিং এক্সর্সাইজশিং য়াওহনগদবনি।

ন্যুট্রিসনগী ওইনদি, ইশাগী অঙাংশিংবু কেলসিয়ম মরাঙ কায়না য়াওবা দাইট পীজগদবনি

কেলসিয়ম অসি শঙ্গোমগী পোথোকশিংদা ময়ায় ওইরপ্পা চাংদা য়াওই। লৈবাক অসিগী খা থংবা শরুক্তা লৈবা মীওইশিংগী ওইনা রাগী হায়রিবা হৱায় মখল অসি কেলসিয়ম ফংনবগীদমক য়াম্না অফবা সোর্স অমনি। রাগী গ্রাম ১০০দা কেলসিয়ম মিলিগ্রাম ৩৫০-৩৭৫ য়াওই। মীওই অমগী দাইটতা রাগী য়াওহনবা হায়বসি য়াম্না মরূ ওই। করিগুম্বা রাগী ফংদ্রগদি লৈবাক অসিগী অৱাং থংবা শরুক্তা লৈবা মীওইশিংনা মসিগী মহুত্তা রাজমা নৎত্রগা থোইদিং অঙৌবা (সেসমি) ওইনা শীজিন্নবসু য়াই। হৱাই রাজমা অমসু সেসমি অসিসু কেলসিয়মগী চাং য়াম্না ৱাংনা য়াওই।

কোলা, সোদা, অমসুং এরেটিদ দ্রিঙ্কশিং অঙাংগী দাইটতা য়াওহল্লোইদবনি

সোদা অমসুং কার্বোনেটেদ দ্রিঙ্কশিং কা হেন্না থকপনা অঙাংশিংদা শরূগী মাস হন্থহল্লি হায়বা তাকপা দেটা মতীক চানা লৈ। ফিভম অসি থোকহনবগী চপ চাবা মরম অদু খঙদ্রিবা ওইরগসু, সোদা থকপা মরুওইনা কোলাশিং থকপনা শরূগী দেন্সিটিদা পামদবা ইফেক্ট কয়া পী হায়না রিসার্ছরশিংনা থাজৈ। মসিগী ওইথোকপা য়াবা মরম অমা হায়রগদি, কোলা থকপা মীওইশিং হকচাংদা হেন্না মচি ওইগদবা মহী-মনাইশিং খুদম ওইনা শঙ্গোম নৎত্রগা কেলসিয়ম-ফোর্টিফাইদ জুসকুম্বগী মহুত্তা সোদানা ওইনা মহুৎ শিনখিবনা মখোয়গী দাইটতগী কেলসিয়ম অমসুং ভিটামিন দি মতীক চানা ফংবা য়াবগী চাং নেম্বা অসিসু ওইবা য়াই হায়রি।

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

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

কেন্দিদেটশিংনা ভোট কানবদি অদুমক হোৎনবিয়ু অদুবু মীয়াম্বু নপাক-নপাক তানবদি হোৎনবিগনু

লৈবাক অসিগী লুচিংবশিংনা কেন্দিদেট ওইবিরিবশিংনা মশা-মশাগী ভোট কানবা অদুমক হোৎনবিয়ু। তৌবতবু মীয়াম্বু নপাক-নপাক তাহন্দুনা মীয়ামগী মরক্তা খৎননবা থবক্তি তৌবিগনু। মীয়াম্নসু মানা-মানা পামজবা মীওইশিংদা অদুমক ভোট থাদবিয়ু। ইশাগী তৌফম থোকপা থবক্লি। মসিগীদমক্তা ঐখোয় মশেল মরক্তা হাৎনরগা করি কান্নরিবগে হায়না ইশা-ইশাদা হংবিয়ু। কান্নবা করিমত্তা ফংদবনি। ইকোক কায়বমখৈ চেঞ্জদুনা কাখিবা মীশক্তুনা ইচা-ইশুশিংবু শেল অমত্তা তিংদনা গভর্ণমেন্টকী থবক হাপলক্দ্রা? করিগুম্বা ইচা-ইশুশিংবু শেল অমত্তা তিংদনা নিয়ম চুম্না থবক হাপ্লক্দবা ওইরবদি মখোয়গীদমক শিবমখৈ চেন-চোংজগে। মীগী ভোটকীদমক্তা নোংমৈ পুথোক্তুনা কাপ্তুনা মীবু শোকহল্লিবা অমসুং শিহল্লিবসি থৌনা লৈ হায়নবগীরা? হৌজিক ইলেক্সন ময়া নকশিল্লকপা অসিগা ইরোইননা ইলেক্সনগা মরি লৈনবা থৌরমশিংদা লেপ্পা লৈতনা থোরক্লিবা থৌদোক-ৱাথোকশিং অমদি ইরাংশিং অসি মখা তানা থোক্তনবগী মরি লৈনবশিংনা অশি-অনা থোক্তনবগীমক তুমিন-তুমিন লোন্না-থুপ্না করিগুম্বা নোংমৈ পায়নবা য়াওরবদি নোংমৈশিং অদু ফাগৎপিনবা হোৎনবিয়ু। লোয়ননা মখা তানা ইরাং থোক্তনবা লৈঙাক্লা চেকশিন্না শেন্নবিবগী মতম অদু ওইরে হায়জ নিংই। নৎতদনা অসুমক থাদোক্তুনা থল্লবদি লমদম অসিদা ভোট ময়া নকশিল্লক্লগা হেন্না থোকহন্নিংদবা থৌদোক কয়া থোক্লকখিবা য়াই।

❒ ওইনাম কুঞ্জেশ্বর, লাংজিং অচৌবা

সনা লৈবাক মণিপুরনি পোংনা হায়নরবসু মায়কৈ খুদিংদা অৱাৎপতনা পীকি থল্লে

সনা লৈবাক ইরমদম অসি করি অমত্তা অৱাৎ-অপা লৈতবা লমদম ওইনা হৌরকপা ইরমদম অমনি। অদুবু ঙসিদি অৱাৎপনা পীক থনবা লমদম অমা হায়বদু ওইরে। মসি ঐখোয়না থৌ-ৱা শাদবা অমদি চেকশিন্দবদগী থোক্লকপনি। তশেংনা ঐখোয় ৱাখল তাবা য়াম্না ৱাৎলি। ঐখোয়-ঐখোয়গী অকোয়বগী ফীভম ফগৎহনসি। মসিগী মনুংদা হৌজিক-হৌজিক ঐখোয়না লুনদি খঞ্জিনদবা ঈশিং অসিসু ঐখোয়গী নোংমগী পুন্সিদা ৱাৎথরকপা হায়বদু ওইরে। তুরেল কয়া মোৎশিল্লকপা, পুখ্রি-পাৎ কয়া মাঙথরকপা অসিদা নত্তনা রেন ৱাটরসু রিজর্ভ তৌবগী হৈনবি লৈতবগীনি। ঐখোয়না খঞ্জিন্দ্রিঙৈ ঈশিং তাঙবা থোক্লগনি। এম এল এশিংনা থাগী চেং অমদি কেরোসিন য়েনবগুম নোংমদি শোয়দনা ঈশিংসু য়েল্লকপা য়ানা লৈরে। মণিপুরগী পুৱারিদা থোকখিবা তারগদি য়াম্না ইকায়বা অমা ওইখ্রগনি। মরম অদুনা তুরেল-চিং-পাৎ য়োকখৎসি। তুরেলদা প্লাষ্টিককী পোৎলমশিং থাদরোইসি। অফবা ঈশিং পুথোক্তুনা অফবা লৈবাক অমা ওইহনসি। ঈশিং লৈদবা য়াই অমদি গভর্ণমেন্ট এন জি ওশিং য়ুথশিংনা এৱ্যারনেস প্রোগ্রাম কয়া শিন্দুনা ঐখোয়গী হৌরক্লিবা মীরোলশিংদা ৱাখল তাহন্দুনা মাঙশিল্লক্লবা ঈশিংবু কলহৌসি। ইশাগীনি হায়বা খনসি। ঐগী ইমুংদা ঈশিং ৱাৎতে হায়না লৈথোকপা য়াবা মতম নৎত্রে। ঐখোয় পুম্নমক্লা মাগী-মাগী লেভেল ঙমজবা থাদুনা মালেমদগী অমদি মণিপুরদগী ঈশিংগী অৱাবা কয়া মায়োক্লরিবা অসি কোক্লনবা হোৎনরসি।

❒ নিংথৌজম রোনাল্ডো, হৈরোক পার্ট-২

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নৎত্রগা hueiyen_lanpao@rediffmail.com/hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ১৯।১০।২০২১ ইং, লৈবাকপোকপা;
মেরাগী ১৪ নি পানবা।

মেষ: পল্লম্বা থবক পাঙগনি অমদি পল্লম্বা শেল ফংবা য়াবা লৈ। শিন লাঙবা হৈগনি অমদি ঙাং-শকপদা রাশি য়াওগনি। অদুবু লৌশিং ফুদোকপদি ৱাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃষ: লৌশিং চাওবা, লাইবক ফবা অমদি ওইজ-ওইথক ফংগদবা নুমিৎনি। মীতোপ্না কিহনবা লৈরসু খন্থরগা থাংবা খোঙথাং খুদিং মায় পাক্কনি। ঈরাংদি পুগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন: ৱাখলগী পাঙ্গল কনবা, লাইবক ফবা অমদি খন্থরগা পাঙবা থবক্তা নচাক নরল চাওখৎপা নুমিৎনি। থিন্থদনা অনিংবা অফবা থবক্তা খুৎচাও থাহৌরো।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট: চরাংনগনু মীপাইনিংঙাই ওই অমদি মতাং চাদনা হোয়া ফগনু। পাংঙমদবা থবক পাঙবৈ নুংঙাইবা অমদি মীনা থাগৎপিবগী নুংঙাইবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্লিং লাঙগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

সিংহ: য়েৎনবদদি ঙন্বীনবা কনাসু লৈরোই, খাঙবা কনবৈ কান্নবা ফংগনি অমদি মীয়াম্না য়াবা থবক পাঙবা কান্নগনি। শকখঙদবদি লোয়নবা চেকশিল্লু, পংথগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- থেংলপ্না নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা: নিংবা থুংবৈ নুংঙাইবা, লন চঙবা অমদি নচাক নরল ফংবা লৈ। নথক থোংবনসু চানবীগনি। অদুবু হুরানবনা য়েংথি অমদি অনম তানবনা মাঙজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা: কনানসু ইনশিনবা লৌগনু অমদি মতাং চাদনা অনম কনবনা কোক শাবা অমদি কায়নবা নংগনি, কাওগনু। শেন্দোং তানবা থবক্তদি শোয়দনা মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক: চরাংনরদি মতম মাঙগনি অমদি খুৎচাও থাগনু। মীনা থাগৎপিবা, ঙাং-শকপা হৈবা অমদি মরুপ মপাংনা তেংবাঙবীবা অমদি হকচাং নুংঙাইবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- অনিংবা ফোঙদোকপা য়াগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

ধনু: লৌশিংনা উপায় ওইবদা নচাক নরল চাওখৎপা অমদি মরুপ মপাংবু হরাওহনবা ঙম্বা নুমিৎনি। পাউ নুংঙাইবা মথং মথং তাগনি অদুবু য়েক্লবনদি তাথি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঈংথনা লৈখো।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মকর: ইচঙ থৌবগী কান্নবা ফংগনি, নিংহন্নগনু। লাইবক ফবনা শেন্দোং/মীচংসু য়াম্না ফংজগনি অমদি খুৎচাও থাবা য়াবা নুমিৎনি। মীয়াম্নসু থোইনা চানবীগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্ভ: নহৈ অমদি ফমথোলগী লমদা নুংঙাইজবা নুমিৎনি। অরং অরাক লৌবা য়াগনি অমদি তুংদা পাঙগদবা থবক্কী পোরম শিনে দাকপা মতাং য়াম্না চাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মতম ঙাইখো।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন: হরাওবা নুংঙাইবা, মীচঙ হেনগৎপা অমদি অনৌবা থৌরম পাঙবদা মায় পাকপা ঙসিসু লৈগনি। শেল-থুম অমদি লৌশিং শোয়দনা ফংগনি, মতম মাঙহনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।