ঈশৈ ফাংনবা ফেষ্টিভেল ওফ সংকৃতনা অরিবা পালা মনোহরসাই নট সংকৃতনা লোইশিনখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ২০ (ঐচএনএস): মণিপুর ষ্টেট কলা একাদেমীগী চহী ৫০ শুরকপগী গোল্ডন জুবিলি থৌরম চহী অমা চুপ্পা পাঙথোকপা থৌরমগী মনুং চন্না নুমীৎ হুম্নী চথরকপা ঈশৈ ফাংনবা ফেষ্টিভেল ওফ সংকৃতনা লেইশিন থৌরম তেরা সাপম লৈরক্তা লৈবা শ্রীশ্রী গোপালদেব মান্দপতা পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা মণিপুর ষ্টেট কলা একাদেমীগী দেপ্যুটি সেক্রেটরি কৈশাম রাজুমনিনা হায়খি, সংকৃতন হায়বা শৈশক অরিবা পালা, মনোহরসাইনচিংবা শৈশক অসিগী মশক অসি অমুক হন্না হিঙ্গৎহন্নবা হোৎনবদা মীয়ামদা অমুক উহনবা অমসুনি। অদুগা বাশোক হায়বসিসু মাঙখিগদৌরবা শৈশক অমগুম্না লৈরক্লে। অদুনা মসিগা মরী লৈনবা শৈশক্কী মশক অমুক হন্না উহঞ্জবা ফেষ্টিভেল অমসুনি। তৌবতবু পাঙথোকচরিবা অসি নুপা খক্তগী ওইবা ঈশৈ ফাংনবা অমসুনি।

হায়রিবা শৈশকশিং অসি মণিপুর ষ্টেট কলা একাদেমীনা পাঙথোকপা ঙমদনা লাক্লগসু গোল্ডন জুবিলিগী থৌরমগী মনুং চন্না পাঙথোকচবনি। চহী

অমা চুপ্পা পাঙথোকচবা গোল্ডন জুবিলি থৌরম অসিগী মনুং চন্না একাদেমীনা পাঙথোকপা ঙমদনা চহী খরা হৌখ্রগসু পাঙথোক্লবা পান্দমগী মনুংদা থমজ দুনা পাঙথোকপনি। পায়খৎপা ঙমখিদবশিং অদু গোল্ডন জুবিলিগী মনুং চন্না পাঙথোক্কনি। মসিদসু নত্তনা একাদেমীনা হান্না পীদুনা লাকখিবা চহী লোনশিন্নবদগী অমুক্তা পীবা য়াদনা লৈবা এৱার্দ অদুসু চহী পুখহন্দনবা পীথোক্লগনি। ঈশৈশিং অসি অরিবা হান্নদগী চৎনরক্লবা শৈশক অদুগী মশক অদু উৎপা অমসুনি। অদুগা মরুওইনা বাশক হায়বসি লৈরক্ত্রবা শৈশক অমনি। ষ্টেট কলা একাদেমীগী ওইনা লৈজরক্লবা আর্ট এন্দ করচরগী লম অসিদা অরিবা মাঙখিগদৌরবা কয়াগী মশক অমুক হন্না উৎননবগী মফম পীদুনা য়োকখৎনবগী পান্দমদি লৈজরি হায়খি।

লোইশিনবা নুমীৎতা অহানবদা বাশক কালহন্টারিটা উৎখি। মান্দপ মপুদা গুরুময়ুম মনিহার অমসুং মোইবুং খোংবদা নাওরোইবম বিনোয়না ওইখি। পুঙ য়ৈবদা সগোলশেম রঘুমনি অমসুং তুং ইনবদা পুখ্রম্বম রঞ্জিৎনি। দুহারদা মৈকাম নবকিশোর, ঈশৈ হনবদা অধিকারিময়ুম সনাহল, খোন পাঙবদা লাইশ্রম অমুবা, পালাদা লাইশ্রম ইঙোবী, মোইরাংথেম নিধি, চোংথাম মনি, ক্ষেত্রিময়ুম কেশো, থাংজম কিংনা ওইখি। অনীশুবদা শকখিবা বাশক জোগী বেস শৈশক্কী পুঙ য়ৈবদা ক্ষেত্রিময়ুম কৃতি, তুং ইনবদা নোংমৈকাপম সুরজিৎ, ঈশৈ হনবদা নোংমাইথেম উপেন্দ্রো, দুহারদা ফাইরেম্বম ইতোমচা, খোন পাঙবদা ওইনাম সিংহজিৎ অমসুং পালাদা ইরেংবম গৌরচান্দ, নোংথোম্বম অমরজিৎ, তায়েঞ্জম শরত, য়ুম্নাম বিরেনকুমার, লৈতান্থেম নন্দোনা শৈশকখি।

সী এমগী ৱার ওন দ্রগস মিসনবু পাঙল লূপ ১০না শৌগৎখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ২০ (ঐচএনএস): মণিপুরদা লৈরিবা তোঙান তোঙানবা মৈতে পাঙলগী লূপ ১০না অমত্তা ওইনা পুনশিন্দুনা হৌজিক হৌজিক ষ্টেট অসিদগী দ্রগ মরু ফংনা মুখৎকদবনি হায়না মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টর এন বিরেননা চঙশিল্লিবা খোঙজং ৱার ওন দ্রগস ঙসিদগী মপুং ফানা শৌগৎপা হায়না অচেৎপা ফিরেপ অমা লৌদুনা পুন্না ৱাশকমিন্নখ্রে।

ঙসি নুংথিল লিলোং কৈথেলদা পাঙথোকপা ৱাশকমিন্নবগী থৌরম অদুদা শরুক য়াখিবা মৈতে পাঙল কাউন্সীল, মণিপুরগী কনভিনর হাজি অরাফট খুল্লাকপমনা পাউমীশিংদা হায়, মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টর নোংথোম্বম বিরেননা ঙসি ঙসিমক মণিপুরদা দ্রগস মরু ফংনা মুখৎকদবনি হায়না চঙশিল্লিবা ৱার ওন দ্রগস মিসন অসি য়াম্না মরম চাবা অদুগুন্বা খোঙজং অমনি। দ্রগস অসি মুখৎহৌদ্রবদি ষ্টেট অসিগী তুংগী

হৌরক্লিবা মীরোল অসিদা অচৌবা চৈথেং অমা পীরক্কনি। মরম অদুনা ষ্টেট অসিদা খুন্দারিবা ফুরুপ খুদিংমক্ন । কাঙলুপ-ফুরুপ খায়দনা অমত্তা ওইনা শৌগৎমিন্নদুনা মণিপুরদগী দ্রগস মরু ফংনা মুখৎল্লসি।

হাজি অরাফট খুল্লাকপমনা মখা তারদুনা হায়, হৌজিক হৌজিক মণিপুরগী চীংগী লম খরদা পোপ্পী কল্টিভেসনগীদমক উমং-ৱামং মরু ফংনা কোকথোক্লগা পোপ্পী কল্টিভেসন তৌরিবা অসি য়ানিংদে। অসিগুম্বা উমং-ৱামং কোকথোকপা অসিনা মরম ওইরগা ঐখোয়গী মহৌশাগী খলদা অকায়বা পীরক্লনা ঙসিদি ঈশিং ফংদবগী অৱাবা মায়োক্লরি। মরম অসিনা অসিগুম্বা পোপ্পী কল্টিভেসনগী থবক অসি খুদক্তা থিংগদবনি। ঐখোয় খুদিংমক উমং-ৱামং কোকথোকপগী মায়োক্তা লেপমিন্নরসি হায়বা ৱাফম ফোঙদোকখি।

ঙসিগী থৌরম অদুদা মণিপুর মুস্লিম ৱেলফ্যের ওর্গনাইজেসন, মৈতে পাঙল কাউন্সীল, ওল মণিপুর মুস্লিম ষ্টুদেন্টস ওর্গনাইজেসন, পাঙল ষ্টুদেন্টস ওর্গনাইজেসন, ওল মণিপুর মুস্লিম ৱেলফ্যের এন্দ দিভেলপমেন্ট ওর্গনাইজেসন, মুস্লিম ষ্টুদেন্টস এসোসিএসন, মণিপুর মুস্লিম ওনলাইন ফোরম, পি ৱাই দি সী, এ দি সী সী এম অমসুং লিলোং বজার দিভেলপমেন্ট কম্মিটিগী মরুওইবা মীহুৎশিংসু শরুক য়াখি।

ৱাশকপগী থৌরম অদুদা মণিপুর মুস্লিম ওনলাইন ফোরম (এম এম ও এফ) মণিপুরগী প্রসিদেন্ট রাইজ অহমদ তম্পাক, এম এম দব্লিয়ু ওগী প্রসিদেন্ট কোরিময়ুম বোবোই, পি এস ওগী প্রসিদেন্ট ফরিদ বোগিময়ুমনসু মণিপুর লৈঙাক্কী ৱার ওন দ্রগসপু শৌগৎপা ৱাফমশিং থমখি। ৱাশকপগী থৌরম অদুদা শরুক য়াখিবশিংনা মণিপুরদগী ময়াই কাবা নিশা মুখৎলসি, উমং কোকথোকপগী মায়োক্তা লেপ্পসি হায়বা খোল্লাউসু লাউখি।

খেনচাংলোন লোয়শঙ হাংদোকখ্রে চৈরাওবগী য়াইফ পাউজেল পীরক্লি

ইম্ফাল, মার্চ ২০ (ঐচএনএস) : লাইনিংথৌ সনামহী টেম্পল বোর্দনা শীন্দুনা ঙসি ইরোল ইয়েক অমদি ঐখোয়গী ৱাহন্থোক্লা ইবা অপোকলোন লাতম য়াওনা মহৌশাগী অহোংবা, মালেমদা মীওইবগী হীরম কয়াদা নৈনবগী লোয়শঙ অমা ওইগদৌরিবা খেনচাংলোন লোয়শঙ হাংদোকপগী থৌরম পাঙথোকখ্রে।

লোয়ননা শজিবু নোংমা পানবদগী হৌবা মীতৈ থাপালোন কেলেন্দর অমদি শজিবু চৈরাওবগী পীউজেল পীবা গ্রীটিং কার্দসু ফোঙখ্রে। থৌরম অদুদা লাইনিংথৌ সনামহী টেম্পল বোর্দকী ভাইস প্রসিদেন্ট বিদ্যাপতি সেঞ্জম, মেম্বর সেক্রেটরি শিবদট্ট লুৱাং, সিনিয়র মেম্বর কৈশাম ইবোমচা, খেনচাংলোন লোয়শঙগী শঙলাকপা অমদি হঞ্জবনা শরুক য়াখি।

শজিবু নোংমা পানবগী চহী হৌবা চৈরাওবনা লাকপদা মণিপুরগী মীয়ামদা য়াইফ পাউজেল পীবগা লোয়ননা খেনচাংলোন লোয়শঙ হাংবগী থৌরমগা মরী লৈননা মেম্বর সেক্রেটরি শিবদট্ট লুৱাংনা হায়খিবদা, হৌজিক্কী মতমদা মালেম তাইবংপান অসিদা ওইরক্লিবা অহোংবা, তাইবং মীওইবগী হীরম কয়া নৈননবগী অমদি মপোকলেননচিংবা য়েংনবগী খেনচাংলোন লোয়শঙ হাংদোকপনি হায়খি। লোয়শঙ অসিনা নৌনা ইরোল ইয়েক য়াওনা বেঙ্গলি ময়েক্তা পুন্না অপোক্লোন ইবগী খুদোংচাবা পীবা খক নত্তনা হান্না বেঙ্গলি ময়েক্তা ইরিবা অপোক্লোন (কুঠি) অসি মীতৈ ময়েক্তা ওন্থোক্লিংবশিংগী খুদোংচাবা পীজগনি অমদি হান্না অপোক্লোনদা মীরোলনা ইরিবশিং ইরোলদা ওন্থোক্লিংবা লৈরবসু মদুগী খুদোংচাবা পীজগনি হায়খি। নৌনা হাংদোক্লবা খেনচাংলোন লোয়শঙগী শঙলাকপা ওইনা তোংবম প্রেমজিৎ অমদি শংলাকপা হঞ্জবা ওইনা কোন্সম জিতেনদা লাইনিংথৌ সনামহী টেম্পল বোর্দকী ভি পি বিদ্যাপতি সেঞ্জমনা থৌপুনবা অয়াবা পীবগী চেরোল খুৎশিন্নখি।

মহৈ মরোং হুনবগী ফেষ্টিভেল ফালী লিৱৌতোহ ফনিটলোইশিনখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ২০ (ঐচএনএস): উখ্রুল দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা ফালী ভিলেজদা থা অসিগী ১৬তগী পাঙথোক্লকখিবা মহৈ মরোং হুনবা ফেষ্টিবেল ‘ফালী লিৱৌতোহ ফনিট’ ঙসি লোইশিনখ্রে। ঙসি ফেষ্টিভেল অসিগী অরোইবা নুমীৎতা কলচরবু য়োকখৎনবগী পান্দমদা কলচরগী নুমীৎ হায়না মিংথোনদুনা কলচরগী থৌরম কয়া পাঙথোকখি। লোয়ননা ইন্দিজিনস ফুদ এগজিবিসন অমসু পাঙথোকখি। ফালীগী খুঞ্জাশিংনা পুথোকপা পোথোকশিং উৎখি।

ফেষ্টিভেল লোইশিনবগী থৌরম অদুগা মরী লৈননা লাক্লিবা লোক সভা ইলেক্সনদা আউটর মণিপুর পার্লিয়ামেন্টরি কন্সটিট্যুএন্সিদা মীরেপ ওইনবা থৌরাং তৌরিবা ডা. এলিসন অবোনমৈনা তাংখুল ফুরুপনা খুন্দারিবা খুল অসিনা পাঙথোক্লিবা ফেষ্টিভেল অসিনা লমদম অসিগী মীয়াম্না মহৈ-মরোং হেন্না পুথোকপদা অচৌবা মতেং ওইগনি। লোয়ননা লৈঙাক্কী মায়কৈদগীসু অসিগুম্বা খুল অসিদা থেংনরিবা তোঙান তোঙানবা খুদোংচাবা কয়া অসি মীৎয়েং চঙবা অমা মথৌ তাই। মসিনা মীয়াম্না লৈঙাক অমা লৈরি হায়বা অদু খঙহন্দুনা মায়কৈ কয়াদা অহোংবা পুরকপা ঙমগনি। লোয়ননা লাক্কদবা ইলেক্সন অসিদা মহাক্লা মায় পাক্লবদি ফালী লমদম অসিবু হীরম কয়াদা অহোংবা পুরক্লবা থবক কয়া পায়খৎক্কনি। মরুওইনা হেল্থ, এদ্যুকেসন অমদি লম্বী-থোংদা অহেনবা মীৎয়েং চঙদুনা লমদম অসিবু চাউখৎনবা অঙন্বা থাক্তা হোৎনগনি হায়খি।

ঙসিগী থৌরম অদুদা শরুক য়াখিবা চীং-তম ৱিমেন দিভেলপমেন্ট এসোসিএসনগী প্রসিদেন্ট এন কুঞ্জেশোরিনা হায়খি, চীংগী মফমশিংদা এঞ্জাং-নাপী মহৈ-মরোং কয়া থারগসু মার্কেট লৈতবগী খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরি। মার্কেট লৈতবনা মরম ওইরগা মহৈ মরোংশিং মাঙবা কয়া ওইরি। পুথোক্লিবা মহৈ-মরোংশিং অসি য়োনফম লৈরত্তবদগী হিংনবগী লানফমদা অরানবা লম্বী কয়াদা চঙশিল্লক্লিবনি। মরম অদুনা গভর্ণমেন্ট অসিনা মার্কেট নীংথিনা লৈহনবা অমদি পুথোক্লিবা পোথোকশিং অসি মাঙহন্দবা মথৌ তাই। হৌজিক মতম অসিদা কলচরবু য়োকখৎনবগীদমক খুল অসিনা পাঙথোক্লিবা কলচর ফেষ্টিভেল অসি য়াম্না থাগৎনিংঙাইনি। কলচর ফেষ্টিভেল অসিবু হেন্না মপুং ফানবা ঐখোয় পুম্নমক্না শৌগৎফম থোকই। ইশাগী কলচরনা ইশাগী শক্তম তাক্কদৌরিবনি হায়খি।

কোংবা মরু খুরম্বগী থৌরমদা মীয়াম হুপ্পা শরুক য়াবীয়ু

ইম্ফাল, মার্চ ২০ (ঐচএনএস): লমদম অসিগী মরুওইবা লাইফমশিংগী মনুংদা অমা ওইরিবা কোংবা মরু হায়না খঙনরিবা লাইফম অসিগী চহীগী ওইবা লাইথৌ থৌরমদা লমদমসিদা লৈবীরিবা মীয়াম হুপ্পা শরুক য়াবীনবা লৈপাক মীয়ামগী মফমদা হায়জরি হায়না উমংলাই কনবা অপূনবা লূপ (উকল)গী সেক্রেটরি পব্লিসিটি টি ঐচ রতনকুমার মৈতৈনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চহী খূদিংগী পাঙথোক্কুনা লাকপা কোংবা মরুগী লাইথৌ থৌরম অসি হন্দক চহীগীসু লাক্লিবা শজিবুগী ৪নি পানবা মার্চ ২৫, থাংজ নুমীৎকী অহিংদগী হৌদুনা শজিবুগী ৫নি পানবা মার্চ ২৬, নোংমাইজিং নুমীৎ ফাওবা পাঙথোক্কনি। শজিবু নোংমা পানবা মতুংগী থংনবা নোংমাইজিং অহুম্লক খুরুম্বগী চৎনবী লৈবা লাইফম অসি হন্দক চহী অসিদগী লাইনিংগী খেন্নবা থমদনা মীয়াম হুপ্পা শরুক য়াবীনবা অমসুং লৈপাক্কী লুরবা লাইফম অসিবু কনবদা শরুক য়াবীরনবা হায়জরি। অৱাং নোংপোক য়ুম্নাম খুনৌগী অৱাং থংবা খুন্দোলদা লৈবা ঈশিখা পুলিস ষ্টেসনগী মায়োক্লবদা মনিং পাংনা হায়জিন্দুনা ঈশিং থেম্বী খুলদগী মনিং পাংবদা লৈরিবা কোংবা মরু লাইফম্লেন অসিদা য়াইবীলেন শীদবা, ইমা লৈমরেল শীদবী, কোংলৌতোন লৌথিবা, ঈরম ৭কী ঈতিনফম তুরেল অফৈবী, হি মচা তাবী, হিজাও তাবি, লাইওইরবা উনিংথৌ মচিন-মনাও অমসুং অতোপ্পা মরু ওইবা লাইফম কয়া অমা কোংবা মরু লাইফম্লেন অসিদা লৈরি। ঙল্লিঙৈ মতমদগী হৌনা লাইফম্লেন অসিবু অরুবা লাইফম অমা ওইনা লৌন্দুনা থন্বীরম্মী।

লৈপাক নিংথৌনা শক খঙলবা লাইফম অমা ওইনসু থম্লম্বতা নত্তনা কুমজা ১৯৬৩দা মণিপুর ষ্টেট দরবারনসু কোংবা মরু লাইফম্লেন অসিগী লমখৈনচিংবা য়াৎথোক্কুনা থম্বীরম্বগী অইবা মেপনচিংবসু লৈরি। অদুবু লৈপাক্কী অসিগুম্বা মরুওইবা লাইফম্লেন অসি ঙসিদি নোংম-নোংমগী মমি শামখিবা য়াবগী ফীভমদা লাক্লে। লৈঙাক্না নীংশিংবীদ্রবা অমসুং মীৎয়েং চঙবীদ্রবা লৈপাক্কী অরুবা লাইফম্লেন অসিগীদমক ঐখোয়গী মীয়াম্না অখন্নবা মীৎয়েং চঙমিন্নবগী তঙাইফদবা কয়া ঐখোয়গী মাঙদা তাদুনা লৈরে। লাইফম্লেন অসিগী অকোয়বদা হৌরিবা উপালশিং হৌখিবা চহী খরগী মমাঙদা অথিংবা য়াওদনা তক্কুনা য়ানবা হৌরক্লি।

কোংবা মরু চীংগী মীংয়াংদা লৈরিবা মরুওইবা লাইফম অসি য়ৌনা মীয়াম্না কাবদা খুদোংচানবগীদমক্তা লম্বী শেংদোকপা লোইশিনখ্রে। নুমীদাংগী খুদোংচাদবা থোক্তনবা লম্বীগী লমতুপশিংদা মৈ থান্ননবা অমসুং মীয়ামগী থক্লবা ঈশিং অমসুং চাননবনচিংবা খরদং ওইরবসু ফংহন্নবা অয়াম্বা শেম-শাবা লোইশিল্লক্লে। লৈপাক মীয়াম হুপ্পা শরুক য়ামিন্নগদৌরিবা কোংবা মরু খুরুম্বগী থৌরমশিং অসিদা অশোয়-অঙাম থোক্তনবা মতিক চাবা সিক্যুরিটি অমসুং মেদিকেল টিমশিং থাবীরক্লবা লৈঙাক্কী চীফ মিনিষ্টর অমসুং মরী লৈনবশিংদা হায়জখ্রে। উকলনা মপুং ওইনা অপূনবা মৈতে ইরুপ য়ুম্নাম খুনৌ, পোইরৈ ঈথিবা লূপ মণিপুর, ষ্টুদেন্ট ক্লব য়ুম্নাম খুনৌ মখা, গোল্ড ষ্টার ক্লব য়ুম্নাম খুনৌ, য়ুথ পাইওনর ক্লব ইশিখা, সিনাম য়ুথ দিভেলপমেন্ট ক্লব সিনাম, স্পোর্টিং এসোসিএসন য়ুম্নাম খুনৌ, উশিল কংলৈপাক, ঈথিল মণিপুর অমসুং তোঙান তোঙানবা ইনাৎকী ওইবা লূপ কয়া অমগা পুন্না খুৎশম্নদুনা কোংবা মরু খুরুম্বগী থৌরম অসি মপুং ফানবা হোৎনমিন্নরসি হায়রি।

গেট টুগেদর অমদি অৱাবা ফোঙদোকখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ২০ (ঐচএনএস): চাওয়াইমা হায়র সেকেন্দরি স্কুল থৌবালদা একাদেমী য়র ১৯৭৬-৭৭তা ক্লাস টুয়েল্ব সাইন্স অমদি আর্টস ষ্ট্রিমদা তম্লম্বশিং পুনশিন্দুনা এল্যুমনি বেটচ শেমদুনা গেট টুগেদরগী থৌরম পাঙথোকখ্রে।

থৌবাল ময়াই লৈকায়দা লৈবা ৱাইখোম দামুদোরগী য়ুমদা চাক্লেন অমা য়াওনা পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা লৈখিদ্রবা মীওই ৮গী থৱায় মিরেনশিংনা মপুগী খোয়াখাদা ঈংনা চিক্লা লৈরুনবা মীয়াম্না মিনিট অনী তুমীন্না লেপ্তুনা অৱাবসু ফোঙদোকখি। লৈখিদ্রবশিং অদুদি খুন্দ্রাকপম অচৌ, তখেল্লম্বম লালহরি, তখেল্লম্বম য়াইমা, থোকচোম দিলিপ, অসেম গুলাপি, অকোইজম সোরোজিনি, ৱাইখোম কুবের অমদি ৱাইখোম সামোনি।

ঙসি পাঙথোকখিবা অহানবা মীফম অদুদা লুৱাংথেম তর্পোননা কনভিনর ওইনা খনখি। হায়রিবা কুমজা ১৯৭৬-৭৭ বেটচ অসিদা য়াওহৌদবশিংনা বেটচ অসিদা য়াওবীনবা ফোন নম্বর ৭০০৫৪০৩১৫৫দা পাউফাওবীরক্লবা আপীল তৌরি। লোয়ননা বেটচ অসিগী মেম্বরশিংনা অৱা-অনা তারকপদসু মীয়ামগী মতেং পাংনবা হায়দুনা অমত্তা ওইনা ৱারেপ্পখি। মীফম অদুনা চহী খূদিংগী থৌরম পাঙথোকপা হায়নসু অমত্তা লেপ্পখি।

[illegible]

[illegible]

ভিটামিন বি ১২ ৱাৎলবদি হকচাংদা

লৌশিং পুক্কে

করি নুংঙাইতবশিং লাকপা য়াবগে হায়বগী মতাংদা খঙমিন্নসি

হকচাং ফনা লৈবনা অথোইবা লন্নি হায়না ঙল্লিঙৈ মতমদগী ঐখোয়গী ইপা ইপুশিংনা হায়নদুনা লাক্লি। মসিগী মরমসু ঐখোয় খুদিংমক্না হেন্না খঙনরবা ৱাফম ঙাক্তনি। শেল ফনা য়াম্না পায়দুনসু হকচাংগী ফিভম ফৎত্রবদি মদুগী কান্নফম নৎত্রগা নুংঙাইফম লৈতে। মরম অদুনা মীপুম খুদিংমক্না হকচাং ফনা অমদি নাদ-য়েক্তনা লৈবা পাম্মী। মসিগীদমক মখল মখা কয়াগী হকচাং শজেলশিং তৌদুনা হকচাং ফনা লৈহন্নবা হোৎনরি। অদুবু মীওইবগী পুন্সি অসি খুদিংমক্তা মপুঙ ফাবা ঙম্বদি নত্তে। করিগুম্বা মতমদা অমা নৎত্রগা অমদা অশোয়বা অহোবা হায়বসি অদুম্মক লাকই। মসিগী খুদম হায়ববু ফনা য়াম্না কন্না হোৎনদুনসু মীওইবগী হকচাংদা মখল কয়াগী লায়নাশিং নারক্লিবা অসিনি। ঐখোয়দা নারকপা লায়নাশিংগী মনুংদা পুন্সিবু তেমশিংনবা ঙম্বা লায়না মখল কয়াসু য়াওরি। অমরোমদা ঐখোয়না চাবা থকপা চেকশিলহৌদবা মীকুপ্তা হকচাংদা নুংঙাইতবা কয়া পোকহল্লি। ঐখোয়গী মীওইবগী হকচাংনা মশা মউ ফনা লৈহন্নবা হোৎনবদা তোঙান তোঙানবা মচাক মচল কয়া চঙই। মসিগী মনুংদা ভিটামিন বি ১২ অসিসু অমনি। ভিটামিন বি ১২ ৱাৎলবদি ঐখোয়গী হকচাংদা নুংঙাইতবা অমদি খুদোংচাদবা কয়া থোকহল্লক্কনি। খুদম ওইনা হায়রবদা চাবা তুমহনবগী থবক থৌরমশিংদা অকায়বা পীরকপা, অরুম্বা মরম চাদনা হন্থরকপা, হকচাং চোকথবা, চীন লৈ নুংঙাইতবা অমদি ৱাখল মপুঙ ফানা খনবা ঙম্লক্তবগী ফিভম অমদা লাকপা য়াই।

দোক্টর নৎত্রগা ফিজিসিয়ানশিংগী মনাক্তা চত্তনা ঐখোয়না অরায়বা মওংদা ঐখোয়গী হকচাংদা ভিটামনি বি ১২ ৱাৎলে হায়বসি মতৌ করম্না খঙবা ঙমগদগে হায়বসি অচৌবা ৱাহং অমা ওইরক্লি। মরম অদুনা ভিটামিন বি ১২ ৱাৎলকপা মতমদা ঐখোয়গী হকচাংদা পীরকপা খুদম খরগী মতাংদা খঙমিন্নসি।

১) ঐখোয়গী হকচাংনা মথৌ তাবা ভিটামিন বি ১২ কী চাং ৱাৎলকপা মতমদা ঐখোয়না নুংশা শ্বর হোন্দুনা নুংশিত্তগী লৌশিল্লিবা ওক্সিজেনশিং দেলিভরি তৌবগী থবক থৌরমশিংদা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লহল্লক্কনি। মদুনা মরম ওইরগা রেদ ব্লদ প্রদক্সনগী চাং হন্থহল্লি। রেদ ব্লদ প্রদক্সনগী চাং হন্থরকপনা মরম ওইরগা মরম চাদনা হকচাং চোকথহনবা, ৱাখল নুংঙাইহন্দবা অমদি কোক চিকপগী থৌওংশিং তোয়না থোকহল্লক্কনি।

২) ভিটামিন বি ১২ ৱাৎপনা ঐখোয়গী হকচাংদা থোকহল্লকপা য়াবশিংগী মনুংদা চাবা তুমদবগী থৌওং অসি অমনি। ভিটামিন বি ১২ ৱাৎলবদি ঐখোয়গী থিরিন্দা য়াওরিবা গটতা ওক্সেজেন মরাং কায়না য়ৌহনবা ঙমদে। মসিনা দাইজেষ্টিব প্রোব্লেমশিং থোকহল্লি। মদুনা মরম ওইরগা ঐখোয়গী হকচাংদা খঙহৌদনা দাইরিয়া, কন্সটিপেসন, ব্লোটিং অমসুং চানিং থক্লিংদবা ফাওহল্লক্কনি।

৩) ভিটামিন বি ১২ ৱাৎপনা এনেমিয়া থোকহল্লি। মসিনা মরম ওইরগা উন্সাগী ওইবা অনাবশিং থোকহল্লক্কনি। মরুওইনা ঐখোয়গী উন্সাদা মচু ওল্লকপা থেংনগনি। মরুওইনা উন্সাগী মচু অসি নাপু মচু ওল্লক্কনি। উন্সা মচু ওল্লক্লবদি ঐখোয়গী হকচাংদা ভিটামিন বি ১২ ৱাৎলে হায়বসি খঙগদবনি অমদি অথুবদা ফিজিসিয়ানশিং তানগদবনি।

৪) ভিটামিন বি ১২ ৱাৎলবদি চিন লৈ নুংঙাইতবগী থৌওংশিং থোকহনবগা লোয়ননা চাবা থকপা মতমদা মহাও খঙনা চাবা ঙমদবগী নুংঙাইতবশিং থোক্লক্কনি।

অমরোমদা ঐখোয়গী অকোয়বদা মরাং কায়না ফংলিবা অশংবা মনা মশিং মরাং কায়না চারবদি হকচাংনা মথৌ তাবা ভিটামিন বি ১২ লায়না ফংহনবা ঙমগনি। মরুওইনা উহৈ ৱাহৈসু মরাং কায়না চাবা কান্নগনি। ভিটামিন বি ১২ মরাং কায়না য়াওবা চিঞ্জাকশিংদি শেম, কমলা, চেঙ্গুম, বিটরুট, অলু, লফোই অমসুং ব্লুবেরি পনবা য়াই। হায়বরিবশিং অসি ঐখোয়না চাং নাইনা চারবদি ভিটামিন বি ১২ ৱাৎপগী খুদোংচাদবা লৈহল্লোই হায়রি।

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

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২১।০৩।২০২৩ ইং, লৈবাকপোকপা;
লমতাগী থাশু।

মেষ: লেপ্তুনা মাঙলোমদা চংশিনবনা ওইজবা য়াম্না ফংগনি, মীয়াম্না থোইনা চানবীগনি। অফবা থবক্তি নুমিৎ য়ুংবা মমাংদা পাংহৌবা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃষ: অনিংবা থবক পাঙগনি, শেলথুম কান্নগনি, মরুপ মপাং মরাং কায়গনি অমদি ইচং থৌবনা হেন্না থৌ পাঙগনি। য়েক্লবনদি তাথি-ঈরাং পুগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

মিথুন: নুমিৎয়ুংবা মতুংদা নীংবা থুংগনি, শেন্দোং ফংগনি, অরং-অরাক ফংগনি, অফবা মরুপকী মতেং লৌবসু য়াগনি। য়েৎনরদি মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লায়বক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কর্কট: নীংবদুমক পাঙগনি খনগনু অমদি শকখংদবনা অপনবা পিগদবা নুমিৎনি। অদুবু লাল্লুগনু অমদি অচুম্বনা মাংওইনৌ মায়থিবা লৈরোই।
লৈশা পাখংশিংগী- শোয়রে খঙলদি হন্দোকউ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

সিংহ: নুমিৎ য়ুংবা মমাংদা চাওনা মায় পাক্কদবা খোংশাল লৈ। ললোন ইতিক্তা খুৎচাও থাহৌরো। মীয়াম্না চাল্লি, অফবা মফম, লৈতেং ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

কন্য: লায়বক ফবা, শেন্দোং য়াম্বা, অফবা লৌশিং তানশিনবা ঙমগনি। অকিবা লৈতনা মাঙলোমদা চংশিল্লু। ৱাঙাং হৈত্রদি ইকাইবা নংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

তুলা: নুমিৎয়ুংবা মতুংদা লায়বক লৈগনি। ৱানোম থৌনোম কান্নগনি, অরং-অরাক লৌবা য়াগনি, লাই গুরুগী থবক্তা পুক্নিং চংবা মতাং চাই।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চারনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

বৃশ্চিক: ওইজ-ওইথক ফংগনি, অনৌবা নুংঙাইবা পাউ তাগনি, অরাপ্পা মীগী মতেং লৌবা য়াগনি নচাক নরল চাওখৎনবা হোৎনবা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফরোই-লাংগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

ধনু: নুমিৎয়ুংবা মমাংদা য়াম্না চাওনা কান্নগদবা খোংশাল লৈ-মতম থেংথদনা অফবা থবক্তা খুৎ থাহৌরো। অশাওবা ফাথরদি মীকোক থোংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংহন্নগনু
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর: থেংলপ্পা নীংবা থুংবা অমদি ৱাখল থোকপা লৈগনি। পল্লম্বা লন ফংবা য়াবা, থৌনা ফুদোকপনা ওইজবা ফংগদবা নুমিৎনি। চিন্দি কনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লায়বক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

কুম্ভ: অয়ুক্তা শেন্দোং চাওনা ফংবা, য়েক্লবা মাঙখিবা,অনৌবা পাউ তাজবা নুমিৎনি। অফবা লৌশিং-মঙাল ফংগনি-ৱাখল তান্নবা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মীন: নুমিৎয়ুংবা মতুংদা লাইবক থোইনা ফগনি-অনিংবা পুম্বা পাঙবা ঙমগনি। অয়াম্বা মীনা তেংবাংবিগনি, নুংঙাইবা ফংগনি। হুরানবদৈদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

HL-B/8071/16,17,18,19,20