পার্লিয়ামেন্টতা ৱাহং হংখিবা এম পি বিমোল অকোইজম অমদি পাউখুম পীখিবা মিনিষ্টর ওফ ষ্টেট ফোর ত্রাইবেল এফেয়র্সপু থাগৎচরি : এম এম টি য়ু

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২০ (ঐচ এন এস): চহী ১৩ হেন্না মণিপুর মীয়াম্না তান্দুনা লাকপা মীতৈ/মৈতৈবু ইন্দিয়ন কন্সটিট্যুশনগী আর্টিকল ৩৪২(১)গী মনুং চন্না সেদ্যুল্ড ত্রাইব (এস টি)গী লিষ্টতা য়াওহনবীয়ু হায়না তক্লদুনা লাকখিবগী শরুক অমা ওইনা চত্থখিবা ইন্দিয়াগী পার্লিয়ামেন্ট মীফমদা পুথোক্তুনা খন্নখ্রে হায়না মীতৈ/মৈতৈ ত্রাইব য়ুনিয়ন (এম এম টি য়ু)গী সেক্রেটরি এদমিনিষ্ট্রেশন মুতুম চুরামনি মীতৈগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোলসিনা মখা তারদুনা, ইন্দিয়াগী পার্লিয়ামেন্টতা মীতৈ/মৈতৈবু এস টি লিষ্টতা চলহনবীয়ু হায়বগী মতাংদা ৱাহং হংবীখিবা এম পি বিমোল অকোইজম অমদি ৱাহংদুগী পাউখুম পীখিবা মিনিষ্টর ওফ ষ্টেট ফোর ত্রাইবেল এফেয়র্স দুর্গাদাস উইকেবু এম এম টি য়ুগী মায়কৈদগী থাগৎপা অমদি তৌবীমল খঙবা উৎলক্লি।

এম পি বিমোল অকোইজমনা মণিপুর, অসাম অমদি ত্রিপুরাদা খুন্দারিবা মীতৈশিংসি এস টি লিষ্টতা য়াওহন্নবগী করি-করি থবক পায়খৎপীরবগে হায়না হংখি। ৱাহংদুগী পাউখুমদা মিনিষ্টর ওফ ষ্টেট ফোর ত্রাইবেল এফেয়র্স দুর্গাদাস উইকেনা পাউখুম পীখিবদা ষ্টেট নৎত্রগা য়ুনিয়ন টেরিটরিগী লৈঙাক্না রিকমেন্দেশন থারক্লবা মতুংদা রেজিষ্টর জেনরেল ওফ ইন্দিয়া অমদি নেশনল কম্মিশন ফোর সেদ্যুল্ড ত্রাইব (এন সী এস টি)না খন্নরবা মতুংদা কাঙলুপ অদুবু এস টি লিষ্টতা চনবা য়াই নৎত্রগা য়াদে হায়না লেপকদবনি হায়না খুমখি।

পার্লিয়ামেন্টতা পুথোক্তুনা হংখিবা ৱাহং অসি মণিপুর খক নত্তনা অতোপ-অতোপ্পা ষ্টেটশিংদা খুন্দারিবা য়েলহৌ-ফুরুপ ওইরিবা মীতৈশিংগী সিক্যুরিটি, লেন্দ, সোসিও-ইকনমি অমদি ফংফম থোকপা হকশিং ফংদনা লৈরিবা মীতৈশিংনা মতম কয়াগী মমাঙদগী হংলগা লাক্লবা ৱাহং অমনি। ইনি দয়া লৈঙাক্কী জিও-পোলিটিকোগী মীৎয়েংদা মীতৈ ফুরুপ অসি নুংশিবগী মমি তাদে অমদি ফুরুপ অসি মুৎখিবদা থোইনা লুম্না লৌদবগুম তৌরি। মসিদা ষ্টেটসিদা পাল্লিবা লৈঙাক অসিনসু ফুরুপসি কন্সটিট্যুশনল সেভ গার্দ অমা ফংহন্নবা হোৎনবগী মমিসু তাদে।

কুমজা ২০১৩দগী চৎলিবা চহী অসি ফাওবদা মণিপুরদা লৈরিবা সী এস ওশিংনা মীওই লাখ কয়ানা খুজিং ওইদুনা রেল্লি, ৱাকৎ মীফমনচিংবা মখল-মখা কয়াগী খোঙজং চঙশিন্দুনা ষ্টেট লৈঙাক্না রিকমেন্দেশন থাবীয়ু হায়দুনা তক্লদুনা লাক্লি। মসিদা লৈঙাক্না তবীরক্তবদগী এম এম টি য়ুনা কুমজা ২০২৩দা রিট পিটিশন অমা হায় কোর্ট ওফ মণিপুরদা থাখি। মদুগী পাউখুমদা ষ্টেট লৈঙাক্ন। রিকমেন্দেশন থাফম থোকই হায়না ওর্দরসু তাখ্রে। ষ্টেট লৈঙাক্না চহী অমগী মতম পীবীয়ু হায়খিবা অদুসু চৎলিবা চহী অসিগী মার্চ থাদা মতম লোইখ্রে। হৌজিকসু লৈঙাক্না করিসু তাশিন্নদনা মণিপুর মীয়াম্না তাল্লিবা দিমান্দ অসি নাথৈদুনা থল্লি। মীওই লাখ ৯ লোম্না মাস মিসকোল কেম্পেন অমদা মীতৈশিংনা এস টি লিষ্টতা চন্নবা চঙশিল্লিবা খোঙজংশিং মরম চাই হায়না ফোংনা উৎপা লৈখ্রে। মসিদা নত্তনা এম এম টি য়ুনা নেশনৱাইদ কেম্পেন অমা চত্থবা মতমদসু ইন্দিয়াগী মশক নাইবা তোঙান তোঙানবা মীওই কয়ানা মীতৈনা এস টি লিষ্টতা চন্দনা লৈবসি মরম চাদে। মসি মরী লৈনবশিংনা থবক পায়খৎফম থোকই হায়না ফোঙদোকপসু লৈখ্রবনি।

চহী ১৩ হেন্না মীতৈবু এস টি লিষ্টতা চন্নবা হায়দুনা দেমোক্রেটিক ওইবা খোঙজং খক্তমক চঙশিন্দুনা লাক্লি। ভাইওলেন্স ওইবা খোঙজং চঙশিন্দ্রিবমখে মীয়ামগী খোল্লাও শুক্তা তাদবা মণিপুর লৈঙাকসিনা অথুবদা রিকমেন্দেশন থানবা হোৎনবীয়ু অমদি মণিপুর মীয়ামগী ইহুল খঙনা থবক তৌবীয়ু হায়না চেরোলসিনা লৈঙাক অসিদা আপীল তৌরক্লি।

জন্যুৱারী ৯দা ওইনা পাঙথোক্লগনি

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২০ (ঐচ এন এস): কো-ওর্দিনেটিং কম্মিটি ওন ক্রাইসিস রিজোল্যুশন, মণিপুরগী দিবেটিং কম্পিটিশন মথং চহী ২০২৫গী জন্যুৱারী ৯দা ওইনা পাঙথোক্লগনি হায়না কম্মিটি অসিগী কনভিনর ও সুমতিবালাগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

হায়রিবা দিবেটিং কম্পিটিশন অসি কো-ওর্দিনেটিং কম্মিটি ওন ক্রাইসিস রিজোল্যুশন, মণিপুরনা শীল-লাঙদুনা চৎলিবা থা অসিগী ২১দা পাঙথোক্কনি হায়না তৌরম্বনি। দিবেটিং কম্পিটিশন অসিগী টোপিক্ক। মণিপুরদা প্রসিদেন্টস রুল লাকপনা ৱাথোকসিগী ৱারোইশিন পুরকপা ঙম্লোই হায়বসিনি হায়রি।

ত্রেনিং পীবগা লোয়ননা মরূ-মরাংশিং য়েন্থোকখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২০ (ঐচ এন এস): কুম অমগী ওইনা মপুং ওইবা লৌরোক লোল্লবা মতুং হাংহৌরিবা লৌফমশিংদা নীংথম লৌরোক্কী মনা-মশিং থাদুনা লৌমীশিংগী ইনকম হেনগৎহন্নবগী মতাংদা নোংমগী ওইবা ত্রেনিং প্রোগ্রাম অমা কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্র (কে ভি কে), উৎলৌদা পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা হীরমসিদা অখঙ-অহৈগী ৱারোল সবজেক্ট মেট্টর স্পেসিএলিষ্ট (হোর্টিকলচর) ডা. পি বিজয়ানা ৱা ঙাংখি। থৌরমসিগী মনুং চন্না কে ভি কেনা লৌমীশিংগীদমক্তা পাঙথোকপা য়াবা থবক থৌরমশিংগী মতাংদা সবজেক্ট মেট্টর স্পেসিএলিষ্ট (এস এম এস) এগ্রিকলচরেল এক্সটেন্সন ডা. এ তরাজিৎনা ৱাফম কয়াসু থমখি।

মহাক্না ফোঙদোকখিবদা, মতম কয়াগী মমাঙদগী ঐখোয়না লৌফমশিং লৌরোক অমুক্তং লোক্লবা মতুংদা হাংহন্দুনা থল্লক্লি। মসিগী চৎনবীসি হোংদোক্তুনা নীংথমগী মতমগা চান্নবা মহৈ-মরোংশিং থাদুনা লৌমীশিংগী শেন্থোক হেনগৎহন্নবা কে ভি কেগী মায়কৈদগী হোৎনদুনা লাক্লি হায়খি।

থৌরমদুগা মরী লৈননা শরুক য়াখিবা লৌমীশিংদা অমেরিকান পি, কেবেজ, ওনিয়ন, ব্রোকোলি অমদি নোলকোলনচিংবগী মরূ-মরাংশিং য়েন্থোকখি। থৌরমদুদা লৌমী ৪০ রোম্না শরুক য়াখি হায়রি।

খোঙকাপ মশিং য়াম্না চৎপনা

লৌশিং পুক্কে

ঐখোয় মীওইবদা মতৌ করম্না কান্নবা পীবগে হায়বা খঙমিন্নসি

চাং নাইনা খোঙনা চৎপনা হকশেলগী ওইবা কান্নবা কয়া ফংই। মসি য়াম্নসু লায়বা অদুগা য়াম্নসু কান্নবা শাজেল মখল অমা ওইবগী মথক্তা নোংমগী খোঙকাপ মশিং শুনা চৎলবদি দিপ্রেসনগী রিস্ক হন্থহল্লি, হকচাংগী অরূম্বা চাং চানা থম্বদা মতেং পাংই, ব্রেন অমদি শরূসু ফগাৎহল্লি।

নোংমগী খোঙকাপ ১০,০০০ চৎপা হায়বসি ফিজিকেল এক্টিবিটি চাং নাইনা তৌনবগীদমক চহী কয়াগী মমাঙদগী রিকমেন্দ তৌনদুনা লাক্লি। অদুবু নোংমগী খোঙকাপ ১০,০০০ চৎনবগীদমক রিকমেন্দ তৌরিবা অসিগী চপ চাবা মরম করিনো, অমদি অসুম তৌবা অসিনা ঐখোয়না হকচাং তীক-তীক লাউনা লৈনবগীদমক থল্লিবা পান্দম অদু ফংবদা মতেং পাংবা ঙমগদ্রা হায়বসি ৱাহং অমা ওইরি। নুংতিগী খোঙকাপ ১০,০০০ চৎপা অসিনা করি-করি কান্নবা পীবগে অমদি অসুম তৌবা অসিদা কেলোরি কয়া বর্ন তৌবগে হায়বদু নৈনমিন্নসি। মীওই কয়াদদি খোঙকাপ ১০,০০০ চৎপা হায়বসি চাউরাক্না মাইল ৫ রোম চৎপগা মান্নে। খোঙকাপ ১০,০০০ হায়না অকক্লনা হায়রিবা অসি চহীচা ১৯৬০ গী মতমদা জপান ৱাকিং ক্লব অমনা শীজিন্নরম্বা স্লোগানদগী লৌরকখিবনি।

খোঙকাপ ১০,০০০ চৎপা অসি হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবা অমদি হকচাং ফনা লৈহন্নবগীদমক য়াম্না ফৈ হায়বা ৱাফমসি হৌজিক হৌজিক চত্থরিবা রিসার্চনসু উৎলি। মশাগী বোদি মাস ইন্দেক্স (বি এম আই) ৩১.৭-৪৪.৯ ফাওবগী মনুংদা লৈবা মপুঙ ফারবা মীওই ৩৫দা চত্থখিবা ষ্টদি অমদা পার্টিসিপেন্টশিংদা দাইএটরি কাউন্সেল্লিং পীবগা লোয়ননা মখোয়না নুংতিগী চৎপগী খোঙকাপ মশিং অদু ১০,০০০ য়ৌদ্রিফাওবা নুংতিগী হেনগৎহল্লম্মী। থা তরুক লৈরবা মতুংদা পার্টিসিপেন্টশিং অদুগী বি এম আইশিং অদু চাদা ৩.৭ গী চাংদা য়াম্না ময়েক শেংনা হন্থরম্বা থেংনখি। মসিখক্তা নত্তনা হকচাংগী অতোপ্পা মিজর্মেন্টশিংদসু ফগৎলকখি। অদুবু হায়রিবা মতম অদুদা দাইএটরি কাউন্সেল্লিংসু চত্থবা মরম্না নুংতিগী চৎলিবা অদুখক্তনা বি এম আই হন্থহনবগী মরম্নি হায়বদি য়াদ্রি।

অদুবু খোঙকাপ ১০,০০০ চৎপদা কেলোরি কয়া য়াম্না বর্ন তৌবগে হায়বসি ওনবদি য়াম্না অরায়বা থৌওং অমদি ওইদে। ফিজিকেল এক্টিবিটি তৌবা মতমদা কেলোরি বর্ন তৌবা হায়বসি ফেক্টর কয়ামরুম্না অহোংবা থোকহনবা মরম্না মীওই অমগা অমগগী মফমদা খোঙকাপশিংসি চৎপদা বর্ন তৌবা কেলোরিগী মশিং অদু খেন্নবা য়াই।

ফেক্টরশিং অদুদি - হকচাংগী অরূম্বা অমদি চাউবগী চাং: ফিজিকেল এক্টিভিটি তৌবা মতমদা বর্ন তৌবা কেলোরিগী চাংদা অহোংবা থোকহল্লিবা মরুওইবা ফেক্টরশিংগী মনুংদা হকচাংগী চাউবগী চাং অমদি লূম্বগী চাং অসিসু অমনি হায়না মতম কয়াগী মমাঙদগী থাজনদুনা লাক্লি। থাজনবী অসিগী মতুংইন্না মশা চাউবা মীওই অমনা লেঙনবা হোৎনবা মতমদা মশা পীকপা মীওই অমনা শীজিন্নবা ইনর্জি অদুদগী হেন্না চঙবা মরম্না মশা চাউবা মীওই অদুনা হকচাং লেঙ ওৎপা মতমদা কোলোরি হেন্না বর্ন তৌই হায়রি।

অদুমওইনমক, হকচাংগী অরূম্বা অদু এদজষ্ট তৌখ্রবা মতুংদা, ফিজিকেল এক্টিভিটি তৌবা মতমদা বর্ন তৌবা কেলোরিগী চাং অসি মশা হেন্না লূম্বা মীওইদা হেল্লমদবা য়াই হায়না উৎলি হায়না অনৌবা রিসার্চনদি উৎলি। মরম অদুনা খোঙনা চৎপা মতমদা কেলোরি বর্ন তৌবগী চাংদা হকচাংগী অরূম্বনা করম্না এফেক্ট তৌবগে হায়বগী মতাংদা মখা তানা থিজিনবা মথৌ তারি।

খোঙথাং অমদি লৈমায়গী ফিভম: খোঙকাপ ১০,০০০ চৎপদা থাংলিবা খোঙথাং অদু কয়াম থুনা থাংবগে অমদি চৎলিবা লৈমায় অদু করম্বা মখলনো হায়বা অসিসু কেলোরি বর্ন তৌবগী চাংদা অহোংবা থোকহনবা মরমশিংনি। খুদম ওইনা, চীঙমায় অমদা খোঙথাং থুনা পুংদা মাইল ৫গী চাংদা কাখৎলবদি মিনিট অমদা কেলোরি ৭তগী হেন্না বর্ন তৌবা ঙম্বা য়াই। অদুগা অমরোমদনা, চীঙমায় অদুদা খোঙথাং তপ্পা পুংদা মাইল ৩-৪গী চাংদা কুমথরবদি মিনিট অমদা কেলোরি ৩.৫ অমসুং ৭কী চাংদা বর্ন তৌবা য়াই। নহা ওইরিবা মীওইশিংদা চত্থখিবা ষ্টদি অমদা খোঙকাপ ১০,০০০ পুংদা মাইল ৪গী চাংদা চৎপনা চপ মান্নবা লাপ্পগী চাংদা পুংদা মাইল ২ গী চাংদা চৎপা মীওইশিংদগী কেলোরি ১৫৩ হেন্না বর্ন তৌবা থেংনখি।

জিনেটিক্স: কেলোরি বর্ন তৌবদা অহোংবা থোকহনবা কয়া থৌশানরুদবা মরম অমা হায়রগদি ঐখোয়গী জিনেটিক্স অসিনি। মীওই ফাইবোক ৮ দা চয়োল ২ চত্থখিবা ষ্টদি অমদা ফিজিকেল এক্টিভিটি তৌবা মতমদা কেলোরি বর্ন তৌবগী চাং অসি জিনেটিক খেন্নবা অসিনা চাদা ৭২গী চাংদা খেন্নহল্লি হায়না ৱারোইশিন পীখি। অদুমওইনমক টোপিক অসিগী মরমদা চত্থখিবা রিসার্চ কয়াদি মতম কুইরবগী মমাঙদা চত্থখিবা ওইবনা হেন্না মখা তানা থিজিনবদি মথৌ তারি।

বর্ন তৌবা কেলোরিগী চাং করম্না ওনগদগে: খোঙকাপ ১০,০০০ থাংবা মতমদা কেলোরি কয়া য়াম্না বর্ন তৌবগে হায়বা ওন্নবগী খ্বাইদগী ফবা পাম্বৈ অমা হায়রগদি হকচাংগী অরূম্বা, এক্সর্সাইজ অদু কয়াম কনবা মওংদা তৌবগে অমদি কয়াম কুইনা তৌবগে হায়বদু য়াওবা ইক্বেসন অমা শীজিন্নবনি। হায়রিবা ফেক্টরশিং অসি শীজিন্নবা অচম্বা ইক্বেসন অমা মখাদা পীরি:

মিনিট অমদা বর্ন তৌবা কেলোরিগী চাং = ০.০১৭৫ X মেটাবোলিক ইক্বিভেলেন্ট ওফ টাস্ক (এম ঈ টি) X হকচাংগী অরূম্বা (কিলোগ্রামদা) নুপীশিংদা চত্থখিবা ষ্টদি অমদা পার্টিসিপেন্টশিংনা চয়োল অমদা নুমিৎ হুম্নি-হুম্নি মিনিট ৫০-৭০গী চাংদা খোঙনা চৎখিবা চয়োল ১২গী ৱাকিং প্রোগ্রাম অমদা শরুক য়াখিবী নুপীশিং অদু পূক নোয়বা হন্থহনবা ঙমখি অমদি ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্সকী ব্লদ মার্কর্স ফগৎলকখি। নোংমদা খোঙকাপ ১০,০০০ চৎপা হায়বসি হায়রিবা পান্দম অসি ফংনবগীদমক লম্বী অমনি।

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

খৃষ্টমাস মমাঙদা তোলোপ পীথোকপীয়ু : এ আই টি য়ু সী

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২০ (ঐচ এন এস): খৃষ্টিয়ন লাইনিং চৎপশিংগী খ্বাইদগী চাউবা কুম্মৈ অমা ওইরিবা খৃষ্টমাসকী থৌরম নীংথিনা শরুক য়াবা অমদি পাঙথোকপা ঙম্ননবা মণিপুর লৈঙাক্না খৃষ্টমাস মমাঙদা থাগী খুৎশুমল, তোলোপনচিংবা পীথোকপীয়ু হায়না ওল ইন্দিয়া ত্রেদ য়ুনিয়ন কোংগ্রেস (এ আই টি য়ু সী), মণিপুর ষ্টেট কম্মিটিগী জেনরেল সেক্রেটরি এল সোটিনকুমারগী চেরোল অমনা আপীল তৌরক্লি।

চেরোলসিনা মখা তারদুনা, খৃষ্টমাস হায়রিবা কুম্মৈসি মালেমগী ওইনসু খৃষ্টিয়ন লাইনিং চৎপশিংগী অথোইবা কুম্মৈ অমনি। অমরোমদা, তোঙান-তোঙানবা লাইনিং চৎপা ফুরুপ-কাঙলুপ কয়ানসু শরুক য়াগদৌরিবনি। ফুরুপ-কাঙলুপ হায়বা থিদনা মণিপুরদা লৈরিবা শিন্মীশিং, লৈঙাক্কী থৌ পাঙলিবা থৌমীশিং, কেজ্যুএল, ৱার্ক চার্জ, মাষ্টরোলনচিংবা লোইনমক কোনশিনবীদুনা মখোয়-মখোয়গী খুৎশুমলশিং খৃষ্টমাস মমাঙদা পীথোকপীয়ু। মসিগা লোয়ননা কুম্মসি চহীগী ওইনা খৃষ্টমাস ফেষ্টিভেলসিনা লাকপনা এ আই টি য়ু সী, মণিপুরগী মায়কৈদগী নুংশি-চান্নবা, ঈং-তপ্পা, ৱাত্ত-পাদবা, অপূনবগী লিংজেল শাগত্তুনা ইরমদম মণিপুরগী শক্তম কনবা ওইরসনু হায়নসু চেরোলসিনা পাউজেল পীরক্লি।

[illegible]

জিরি ন্যুজ নেটৱার্ককী ২০শুবা মপোক কুমওন থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২০ (ঐচ এন এস): প্রেস ক্লবতা জিরি ন্যুজ নেটৱার্ক (জে এন এন) কম্মিটি, জিরিবামনা শীন্দুনা ঙরাং জে এন এনগী ২০ শুবা মপোক কুমওন থৌরম পাঙথোকখিবগা লোয়ননা অনীশুবা কেক্রেবম সনাতোন সিংহ মেমোরিএল বেষ্ট জর্নেলিষ্ট এৱার্দ ২০২৪ লান্থোকখ্রে।

থৌরম অদুদা জিরি ন্যুজ নেটৱার্ককী ফাউন্দর মোইরাংথেম রোমিওনা নুংগী ওইবা ৱারোল ফোঙদোকখিবদা, থৌরম অসি মমাঙ থা নবেম্বর ২০দা জিরিবামদা জিরি ন্যুজ নেটৱার্ককী ২০শুবা মপোক কুমওন থৌরমদা লান্থোক্কদবা বেষ্ট জর্নেলিষ্ট এৱার্দনি। অদুবু লৈবাক্কী অমদি জিরিবামদা থোকহন্নিংদবা থৌদোকশিং থোকখিবনা মরম ওইরগা য়েথোক্লকখিবনি। ঙসিদি জিরিবাম অসি য়াম্না মরু ওইবা মণিপুরগী মফম অমা ওইরে। জিরিবাম দিষ্ট্রিক্ট লৈত্রবদি মণিপুর চাওখৎপা য়ারোই হায়না অখঙ-অহৈ কয়ানা লাউরি। জিরিবাম অসি মিনি ইন্দিয়ানি। মণিপুরগী অতৈ দিষ্ট্রিক্টশিংগা খরা খেন্নৈ। মফম অসি নেচরেল রিছোর্স মরাং কায়না ফংই। অদুবু নীংথিনা য়ুটিলাইজ তৌবীদে। মদুগী খুদম হায়ববু বিদ্যানগরদা ফংবা মণিপুরগী অতৈ মফম কয়াদা মরাং কায়না ফংদবা লীচু, কেশনট ফার্মশিং কোকথোক্লগা স্পোর্টস কমপ্লেক্স শারিবা দিষ্ট্রিক্টনি। মসিদা নত্তনা মোংবুংদা শেমখিবা টি ইষ্টেট মপুং ফানা য়েংশিনবীদবদগী ঙসিদি চন্নফম লৈতনা মাঙখ্রে। অসিগুম্বা ময়ামসি পীকখ্রবা জিরিবামগী মীয়াম্না ঙসি ফাওবা য়েংশিনবীনবা লাউদুনা লাক্লি। মসিগুম্বা কয়াসি জিরি ন্যুজ নেটৱার্ক (জে এন এন)নসু শক্লোন কয়া লৌদুনা ঙসি ফাওবা মীয়ামগী পাউখোল্লোয় ওইনা লৈঙাক্তা খঙহন-উহন্দুনা লাক্লি।

জিরিবামদা পাউমীশিং অসি মতম অমদদি কয়া থৌশানরমদে। মথৌ লৈতবা মীগুম উবীরম্মী। অদুবু ঙসিদি পাউমীগী মতিক-ময়াই অমদি কান্নবা কয়া খঙনরক্লিবসিদা জে এন এনগী চাউরবা থৌদাং কয়া য়াওরি। জিরিবামদা ইহান হান্না ইংলিস অমদি মণিপুরীদা পাউ পুথোকপা, বাই কলর ৱীক্লি পেপর অমদি পাউগী মরমদা ৱেবসাইট হাংদোকপা অহানবা ওইখি। জিরিবাম দিষ্ট্রিক্ট অসি ময়োল লমদগী লাপ্পা লৈবা মফম ওইবনা কম্যুনিকেশন গেপ কয়া লৈরি। মরম অসিনা চাওখৎ-খোঙথাংদা অচৌবা অপনবা পীদবসু নত্তে। মসিদা মীয়ামগী থৌগল তৌরিবা জে এন এনগী ষ্টাফ পাউমীশিংনা চোকথবা নাইদনা মীয়ামগী থৌগল তৌদুনা লাক্লি। অসিগুম্বা পাউমীশিংগী শিনফমদা লৈদুনা লৈবাক্কী থবক তৌরিবা কয়াবু পূক্লিং থৌগৎপা ওইনা জে এন এনগী চীফ এদভাইজর কে শরতনা পোলিটিক্সকী ৱাখল্লোনদগী তোখায়না থল্লগা জিরিবাম অমদি মণিপুরগী জর্নেলিষ্টশিংবু পূক্লিং থৌগৎপা অমদি ঈকায় খুম্নফম থোকই হায়না মশামক্লা এৱার্দ অনী কৎপীবগীদমকসু থাগৎপা ফোঙদোক্লদুনা মণিপুরগী ইম্ফাল ময়োলদা লৈরিবা মীদিয়াগী য়ুনিয়ন অমদি মীদিয়া হাউসশিংনা লাপ্পা লৈরিবা পাউমীশিংবু ক্যের লৌবীয়ু হায়নসু ফোঙদোকখি।

থৌরম অসিদা অনীশুবা কেক্রেবম সনাতোন সিংহ মেমোরিএল বেষ্ট জর্নেলিষ্ট এৱার্দ ২০২৪গী মনা মণিপুরগী ওইনা খনগৎলবা পাউমী অনীদা জিরি ন্যুজ নেটৱার্ক কম্মিটিগী চীফ এদভাইজর কে শরতকুমারনা খৃৎশিন্নখি। মনা ফংলবা পাউমী অনী অদুদি ককচিং দিষ্ট্রিক্টকী হিয়াংলম মখা লৈকায়দগী ইম্পেক্ট টিভিগী ষ্টাফ রিপোর্টর এলাংবম ওজিৎকুমার (মুশুক) অমদি জিরিবামগী ভুতাংখাল মৈতৈদগী নোর্থ ইষ্ট ৱিন্দো টিভি, জিরিবামগী করেস্পোন্দেন্ট আর কে চন্দ্রম্নানি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২১। ১২। ২০২৪ ইং, থাংজ; নুমিৎয়ুংবা মতুং ১২.৪০ ফাওবা পোইনুগী ২২নি পানগনি, মতুংদি ২৩নি পাল্লনি।

মেষ: হন্থবা লোয়নবা অমদি নোল্লুকপা হৈতবনা মীকোক থোংবা ৱাগনি। মরুপ অফবসু তাঙগনি। নচাক-নরলদি হান্নগুম চাওখৎকনি।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

বৃষ: ৱাখল থোকপা খরা ৱাৎপনা অখঙ-অহৈ তান্নদনা অনৌবা থবক পাঙদবনা ফৈ। ৱাঙাং হৈত্রবদি চোপকনি। থৌনানা উপায় ওইয়ু।
লৈশা পাখংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/কিসমিস

মিথুন: লৌশিং খারা ৱাৎলি, নাইতোম অরুবা ৱা খন্নদবা ফৈ। হকচাং নুংঙাইগনি, অফবা মরুপ ফংজৈ, অরং-অরাকসু ফংবগী নুংঙাই।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কর্কট: লানগে খনগনু, অঙম্বগী য়াথং/লৌশিংনা উপায় ওইবা কান্নগনি। মীয়াম লোয়নবনা নুংঙাইফম খঙলোই। নীংহন্নদবনা মায়দি পাক্কনি।
লৈশা পাখংগী- মীৱা লৌরবদি ফররোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

সিংহ: ঙসিসু নীংবা থুংজবা, ৱাখল থোকপা, ওইজ-ওইথক ফংজবা লৈগনি। হকচাং নুংঙাইবদি ৱাৎলি, থৌয়াম পুগনু, অশাওবা ফাথৌ।
লৈশা পাখংগী- মায় পাকচগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কন্যা: হকচাং খিঙবা, ঙাংথোকপদা মীনা তানীংবা, থবক্কী নুংঙাইবা পাউ তাজবা নুমিৎনি। য়েৎনবগীসু কান্নবা ফংগনি, লেম্না থারুরনু।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

তুলা: খুৎচাও থানা ওইজ-ওইথক তানবা য়াগনি। থাজদনা নুংঙাইজবা খরসু ফংজগনি। মীচঙ খোম্বা য়াগনি। নক্লবনা খরদি য়েংশিল্লি।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: মীপাইরম্বা কোকচরগনি, ইমুং-মনুংতা নত্তনা মীয়াম্না তেংবাঙবী, চাদিংসু হন্থহনবা ঙমগনি। নাইতোম অরুবা থৌরমদি পাঙগনু।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

ধনু: নীংবা মপা চাবা ৱাৎকনি, আশা চাউরুনু। থৌনা ফুদোকপসু অপঙ তাগনি, ঈ তানা শোকপা য়াই। মিংচৎতি লৈ, ঙাং-শকপসু হৈ।
লৈশা পাখংগী- অশাওবা লোয়নরবদি মাঙগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

মকর: য়েৎনবনা মাঙজবা, হকচাংসু নুংঙাইবা ৱাৎপা লৈ। লান্দবনা লাকচবা, অঙম্বনা চানবীবা, তুংগী পোরম শীনবা হৈবসু লৈগনি।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কুম্ভ: লাইবক ফবনা হোয়া ফরুবা নৎত্রগা খুৎচাও থারুবগী কান্নবা ফংগনি। নরলদা মীতাবা য়াম্মী, অরৈবা শাগনু, তুংগী ৱা খাকপা ফৈ।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মীন: লম খুদিংদা কান্নগদবা অমদি অনীংবা থবকশিং মায় পাক্লা পাঙগদবা নুমিৎনি। মীয়ামনা চানবীগনি, য়েক্লবা লৈরম্লবসু লাকশিনগনি।
লৈশা পাখংগী- মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

[illegible]

M/S BEE BRICK FIELD
Wangjing Sabal Checkon Leikai
Near, Khongjom War Memorial
GSTIN - 14CMPYS1064C2ZU

Class	Rate	No. Of Bricks	Amount
1st Class	12.80	1,500	19,200
		2,000	25,600
2nd Class	12.00	1,500	18,000
		2,000	24,000
1st Reject	11.00	1,500	16,500
		2,000	22,000
1st P.T	10.30	1,500	15,450
		2,000	20,600
2nd P.T	9.30	1,500	13,950
		2,000	18,600
P.T Reject	8.00	1,500	12,000
		2,000	16,000
3rd Class	5.80	1,500	8,700
		2,000	11,600
Checktek 1 Load 407 Cantor			4,500

Contact No. 9612725842

NB: Check BEE Da Order Touraga BEE Thadaba Atoppa Check Tharamadi. Makhagi No. Asida Contact Toubiyou : 6009233487

HL-P/1805/23 Nov. to 20 Dec.

HL-B/9166/16-31Nov./4-31Dec./3-14jan(alt.)