চাদা ৩৩ রিজার্ভেসনগী শেমদোক্লবা বিল মতম শাংনা চৎনবা য়াদবা ফীভমদা থমগদৌরিবসি য়াবা ঙম্লোই : শখি

ইম্ফাল, ওক্তোবর ২৩ (ঐচএনএস) : সেন্টর লৈঙাক্না নুপীদা পৱার পীরি হায়রবসু শেমদোক্লবা অমদি পাস তৌরবা চাদা ৩৩ নুপীগী রিজার্ভেসনগী বিল মতম শাংনা চৎনবা য়াদবা ফীভমদা থমগদৌরিবসি য়াবা ঙম্লোই হায়না নেসনল ফেদরেসন ওফ ইন্দিয়ন ৱিমেন্সকী ভাইস প্রসিদেন্ট অমদি ওল মণিপুর নুপী মরুপ (এ এম এন এম)কী প্রসিদেন্ট ওইরিবী মাইস্নাম শখিনা ফোঙদোকখ্রে হায়না কোন্থৌজম এরিয়া কম্মিটি, এ এম এন এমগী সেক্রেটরি এম সুন্দরিনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

ৱাফম অসি ঙসি ইম্ফাল ৱেষ্টকী কাংমোং মাইস্নাম লৈকায়গী পিছ কোট্রেজদা ওল মণিপুর নুপী মরুপকী কোন্থৌজম কেন্দ্র এরিয়া কম্মিটিগী জেনরেল বোদি মীফমদা শরুক য়ারদুনা এম শখিনা ফোঙদোকখিবনি। ঙসিগী জেনরেল বোদি মীফম অসিদা প্রসিদিয়ম মেম্বরশিং ওইনা কোন্থৌজম এরিয়া কম্মিটি, ওল মণিপুর নুপী মরুপকী প্রসিদেন্ট কে অহনবী, খাবী ব্রাঞ্চ কম্মিটি নুপী মরুপকী কে ঐচ ইবেয়াইমসু শরুক য়াখি।

ওল মণিপুর নুপী মরুপ, কোন্থৌজম এরিয়া কম্মিটিগী সেক্রেটরি এম সুন্দরিনা মপুং ফাবা রিপোর্ট অমা মীফমদুদা থম্বগা লোয়ননা মরুপ অসিনা মণিপুরগী ঙমখৈ কন্নবা হোৎনবদা খুলখুলদা লৈরিবা মেম্বর অমদি লুচিংবী কয়া শরুক য়াখি অমসুং মাঙজিল থানা থৌদাং লৌখিবগী মতাংদা মীয়ামদা থমখি।

প্রসিদিয়ম মেম্বর ওইনা শরুক য়াখিবী এ এম এন এমগী প্রসিদেন্ট মাইস্নাম শখিনা মখা তানা ফোঙদোকখিবদা, চহী অসিগী দিসেম্বর ৬তগী ৮ ফাওবা দেল্লিদা নেসনল ফেদরেসন ওফ ইন্দিয়ন ৱিমেন্সকী ২২শুবা নেসনল কোংগ্রেসতা মরুপকী মীহুৎশিং শরুক য়ারগনি। মদুদা মণিপুরদা থোক্লিবা ৱাথোকসি খুদক্তা লোইশিন্নবা প্রাইম মিনিষ্টর মণিপুরদা শুংশোয় শোয়দনা লাক্কদবনি অমসুং চহী লীশিং ২গী মমাঙদা লৈরম্বা মণিপুরগী ঙমখৈ থুগায়বা য়ারোই হায়বা ৱারেপ অমা পুখত্তুনা পাস তৌগনি। নেসনল ফেদরেসন ওফ ইন্দিয়ন ৱিমেন্সকী জেনরেল সেক্রেটরিনা মমাঙ চহীগী অঙনবা শরুক্তা মণিপুরদা লাক্তুনা থোক্লিবা ক্রাইসিস অসি খুদক্তা সোল্যুসন পুরকউ হায়না লাউরুবগী বিরেন লৈঙাক্কী মীওইশিংনা এফ আই আর চন্দুনা কেস অসি হৌজিক-হৌজিক কোর্টতা পন্দুনা লৈরিবনি। মণিপুর মীয়ামগীদমক ফেদরেসন অসিনা মখা তানা ওল ইন্দিয়া লেভেলদা অকনবা মঙংদা থেংনখিনি হায়না ফোঙদোকখি।

মীফম অসিদা কোন্থৌজম এরিয়া কম্মিটিনা কোল্লিবা খুল কয়াদা লৈরিবা ইমুং পুরিবী মমা ওইবী কয়া ঙসিদি ৱাথোকসিনা মরম ওইদুনা অৱাবা ফীভমদা লংথবীরি। মচা কায়নখ্রবী মমা কয়াসু এ সী অসিদা লৈরি। সগোলতোংবগী খুল ঙাকপা অমা লৈখিদ্রে, খুম্বোংদগী নহা অনীনা কুকি মিলিটেন্টশিংনা মফম খঙদনা মাঙহনখ্রে। ৱাথোকসিনা মরম ওইদুনা এ সী অসিগী মীয়াম কা হেন্না শেল-থুমগী ফীভম শোকচিল্লে। মরম অদুনা মণিপুর লৈঙাক্না খুদক্তা মণিপুর মীয়ামগী শেন্মীৎলোনগী ফীভম ফগৎনবা স্পেসল ইকনমিক পেকেজ অমা সেন্টরদগী থাদরকহন্নবা অকনবা দিমান্দ অমা তৌহন্নবগী ৱারেপসু লৌখি। মদুগা লোয়ননা চাদা ৩৩ ৱিমেন্স রিজার্ভেসন এক্ট শেমদোক্তুনা ২০২৭কী জেনরেল ইলেক্সন্দগী চৎনবা য়াহল্লু হায়না লৈঙাক্তা তকশিনবা হায়বা ৱারেপসু লৌখি। মসিগা লোয়ননা খুদক্তা পঞ্চায়ৎ, ম্যুনিসিপাল অমদি এ দি সী মীখল পাঙথোক্লবা লৈঙাক্না ওর্দর থোক্কদবনি অমসুং লোকেল বোদিশিংসি চপ চানা মথৌ তৌহনগদবনি। গ্রাসরুটতা লৈবা মীয়ামগা হকথেংননা শম্নহন্দুনা কান্নবা ফংহনগদবনি হায়বা তকশিন ৱারেপ অমসু লৌখি হায়রি।

সেক্তাদা হেদ ওফিস ওইগদবা কোকোমিগী মসা লোয়শঙ হাংদোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্তোবর ২৩ (ঐচএনএস) :

শওম্বুং, ইথম, নুঙ্গৈই, সেক্তা, পুংদোংবম, লৌসাংখোং, য়ৌরবুং অমদি হুইদ্রোমগী অকোয়বদা লৈরিবা খুলশিংগী ওইবা কোওর্দিনেটিং কম্মিটি ওফ মণিপুর ইন্টিগ্রিটি (কোকোমি)গী সেক্তাদা হেদ ওফিস ওইগদবা মসা লোয়শঙ অমা হাংদোকখ্রে হায়না কোকোমিগী মীদিয়া কোওর্দিনেটর য়ূমখাইবম সুর্জিৎকুমার খুমননা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

মসা লোয়শঙ হাংদোকপগা মরী লৈননা মীয়ামগী মীফম অমা ঙসি সেক্তা মখা লৈকায় কম্যুনিটি হোলদা পাঙথোকখ্রে। মীয়ামগী মীফম অদুনা মসা লোয়শঙ অসিগী য়েৎনবা লৈতনা খনখ্রবা থৌ পুগদবশিং অদুদি, চ্যেরমেনদা হাওবম য়াইস্কুল মৈতৈ, ভাইস চ্যেরমেনদা হাওবম রাজেন, কনভিনরদা লুৱাংশংবম লন্দন, কো-কনভিনর ওর্গনাইজেসন্দা হাওরোংবম বিদ্যাসাগর, কো-কনভিনর ফাইনান্সতা দল্লিয়ু ভিম, কো-কনভিনর পল্লিসিটিদা খোইস্নাম সঞ্জয়, কো-কনভিনর য়ুথ ৱিং ওইগদবশিংনা ফিজম ঈংবা মৈতৈ অমসুং চবুংবম বিকেন, কো-কনভিনর মেদিকেলদা শগোলশেম রোমেন অমদি কো-কনভিনর ৱিমেন ৱিংদনা য়ূমখাইবম মেমচা অমদি মুতুম অনন্দি লৈমনি। ইগজিক্যুটিভ মেম্বরশিং ওইনা ময়াংলম্বম শামুঙৌ, হাওবম মোচা, লম্বাময়ুম লৈমহল, ইরোম শান্তি লৈমা, হুইদ্রোম ইন্দ্রানি লৈমা অমদি শগোলশেম সুন্দর মৈতৈবু য়েৎনবা লৈতনা খল্লে হায়না চেরোলসিনা মখা তারি।

অকোয়বদা মরাং কায়না ফংলিবা

লৌশিং পুক্কে

লফোই চাবনা হকচাংদা কান্নবা কয়া পীবা ঙম্মী

মীয়াম্না খ্বাইদগী পাম্না চানরিবা উহৈশিংগী মনুংদা লফোইসু অমনি। কান্নরবা মচল কয়ামরুম য়াওরবা লফোই অনীখক চারবদি চাক চরা অমা চাবগা চপ মান্ননা কান্নবা ফংই হায়না অখঙ অহৈশিংনা ফোঙদোকপা লৈখ্রবনি। মসিগী মরুওইবা মরমদি লফোইদা মখল কয়াগী ন্যুট্রিয়েন্ট, ভিটামিন, ফাইবর লোয়ননা সুক্রোজ অমদি ফ্রুক্টোজগুম্বা নেচরেল সুগর য়াওবননি।

য়েংবদা মশক ফজবা হঙ্গামপাল মচুগী মশা নানবা লফোই অমুনবা চানিংলোইদবা কনাবু লৈরমগদগে। অদুবু মফম-মফম কয়াদা নাপু মচু চঙলক্তুনা খামজিল্লকপদগী মশক থীজিল্লক্লবদি লফোই অদু পৎলে, চাবদা কান্নররোই খন্দুনা লংথোক্লে। হীরম অসিগী মতাংদা অখঙ-অহৈশিংনা হায়রিবদি লফোইগী মচি-মচিদা নাপু মচু চঙলক্তুনা খামজিল্লকপগী চাং হেল্লিবমখৈ হকচাংদা কান্নবা হেল্লি হায়বসিনি। লফোই অমুনবদা ট্যুমর নেক্রোসিস ফেক্টর (টি এন এফ) গী চাং ৱাংনা য়াওবনা কেন্সর লায়না ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়রি। মসিগীসু মথক্তা ইম্যুন সিষ্টেমগী মপাঙ্গল কনখৎহনবা মরম্না দিপ্রেসন, কোন্সটিপেসন, থবাক শাবা, ব্লদ প্রেসর ৱাংবা, অলসর অমদি ঈ ৱাৎপগী খুদোংচাদবা কোকহল্লি হায়রি।

অখঙ অহৈশিংনা হায়রি, চহী চুপ্পা ফংলিবা অমসুং ইহোঙ হোঙবা লফোইগী কান্নবা কয়ামরুম লৈ। লফু পাম্বীদগী হৌরগা, লা, লফোই অমদি লফু থরোনচিংবা পুম্নমক লোয়না কান্নে। লফোই অমখক চাবদা কেলোরি ১০৫ ফংবা ঙম্বা মরম্না খুদক্তা হকচাং তেকখৎহল্লি। মেগনেসিয়ম অমসং পোটাসিয়ম মরাং কায়না য়াওবা লফোই চাং নাইনা চারবদি মশল পোথাহনবগা লোয়ননা খোঙ-খুৎ শিথবা অমদি তুন্নিঙৈদা মশল চেনখৎলকপগী অৱাবা কোকহল্লি। পোটাসিয়ম মরাং কায়না য়াওবা লফোই চাবনা ব্লদ প্রেসর রেগ্যুলেট তৌবা মরম্না হার্ট এটেক অমদি ষ্ট্রোক তৌহন্দে। চাকখাউদা এসিদ থোরকপগী চাং হন্থহনবা মরমনা অলসর অমসুং এসিদিটিগী খুদোংচাদবা কোকহল্লি।

লফোইদা ফাইবর অমদি পেক্টিন মরাং কায়না য়াওবা মরম্না মসি চাবনা খোঙ হাম্বা চাং নাইহল্লি অমসুং কোন্সটিপেসনগী অৱাবা কোকহল্লি। কনাগুম্বনা খোঙ হামথবদগী হকচাং চোকথরকপা তারবদি লফোই চাবা মতমদা হকচাং কনখৎহল্লি। দাইরিয়া তৌবা মতমদা হকচাংদগী মহী অমসুং ইলেক্ট্রোলাইট য়াম্না মাঙখিবা মরম্না দিহাইদ্রেসনগী খুদোংচাদবা য়াম্না মায়োক্লুরকই। অদুবু লফোই চাবা তারবদি মাঙখিবা পোটাসিয়মগী শরুক পুম্নমক খুদক্তা ফংবা ঙম্বা মরম্না হকচাং কনখৎলকই। খোঙ হামথবা থোক্লবদি মাঙখিবা পোটাসিয়ম মেনখৎনবগীদমক লফোই চাশিনগদবনি। লফোইদা য়াওবা ফ্রুক্টো ওলিগো সকরাইদ (এফ ও এস) তা প্রো বাইওটিক্কী মগুন চেল্লি। মসিনা ইন্টেষ্টাইনদা অফবা মহীক্কী মশীং হেনগৎহনবা মরম্না পূকনুংদা নুংশিৎ কাহন্দে। হকচাংনা কেলসিয়ম চুপশিনবদসু মতেং পাংবা মরম্না শরদ্গী মপাঙ্গল কলহল্লি। চাং নাইনা লফোই চারবদি হকচাংদগী অহেনবা মহী লৌথোকখিবদা মতেং পাংবগা লোয়ননা কিদনিদা নুঙ লৈহন্দে অমসুং হকচাং মনুংগী অমোৎপশিং শেংদোকই।

কনাগুম্বনা তুম্বা য়াদবগী অৱাবা মায়োক্লুরবদি চাং নাইনা লফোই চাবা কান্নগনি। লফোইদা য়াওবা ট্রিপ্টোফেননা ব্রেন য়ৌরগা সেরোটোনিনদা ওন্থোরকই। মসিনা ৱাখল নুংঙাইহনবগা লোয়ননা কন্সেন্ট্রেসনগী লেবেল ৱাংখৎহল্লি। লফোই চারবদি সেক্স্যুয়েল হোর্মোন পুথোকপদা মতেং পাংবা ন্যুট্রিএন্টশিং ফংবা ঙম্বনিনা ফিনুংগী হকচাং মপাঙ্গল কনখৎহল্লি। হকচাংনা সেরোটোনিন পুথোকপগী খল কায়হন্দবা মরম্না য়ুম্বান পুন্সি মরেক মহাউ থোকহল্লি হায়রি। মতৌ অসুম্না হকচাংদা কান্নরবা মগুন কয়া চেল্লি। অদুবু য়েংবদা তরু -তনানবা লফোইদগীদি মচেৎ মচেৎ খামদেক্লবা অপৎপা মানবা লফোইনা হকচাং ফবা হেল্লি। গ্রাম ১২০ লুম্বা লফোই অমুনবা অমদা য়াওরিবসি কেলোরি ১০৫, সোদিয়ম মিলিগ্রাম ১, কার্বোহাইদ্রেট গ্রাম ২৭, দাইটরি ফাইবর গ্রাম ৬, সুগর গ্রাম ১৪.৪, ষ্টার্চ গ্রাম ৬.৩, প্রোটিন গ্রাম ১.৩, ভিটামিন এ ইন্টর্নেসনল য়ুনিট ৭৫.৫, ভিটামিন সী মিলিগ্রাম ১০.৩, ভিটামিন ঈ মিলিগ্রাম ০.১, ভিটামিন কে মাইক্রোগ্রাম ০.৬, রাইবোফ্লেবিন মিলিগ্রাম ০.১, নিয়াসিন মিলিগ্রাম ০.৮, ভিটামিন বি-৬ মিলিগ্রাম ০.৪, ফোলেট মাইক্রোগ্রাম ২৩.৬, পেন্টোথেনিক এসিদ মিলিগ্রাম ০.৪, কোলিন মিলিগ্রাম ১১.৬, কেলসিয়ম মিলিগ্রাম ৫.৯, আইরন মিলিগ্রাম ০.৩, মেগনেসিয়ম মিলিগ্রাম ৩১.৯, ফোসফরস মিলিগ্রাম ৩১.৯, পোটাসিয়ম মিলিগ্রাম ৪২২, সোদিয়ম মিলিগ্রাম ১.২, জিঙ্ক মিলিগ্রাম ০.২, কোপ্পর মিলিগ্রাম ০.১, মেনগনিজ মিলিগ্রাম ০.৩, সেলেনিয়ম মাইক্রোগ্রাম ১.২ অমসুং ফ্লোরাইদ মাইক্রোগ্রাম ২.৬ নি।

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

জে দি টি টি এগী ইগজিক্যুটিভ বোদিনা অৱাবা ফোঙদোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্তোবর ২৩ (ঐচএনএস) :

জিরিবাম দিষ্ট্রিক্ট টেবল টেন্নিস এসোসিএসন (জে দি টি টি এ)গী ইগজিক্যুটিভ বোদিগী মেম্বরশিংনা এসোসিএসন অসিগী ফাউন্দর, জোইন্ট সেক্রেটরিগী থৌ পুরম্বা সী ঐচ বিক্রমজিৎনা মশাগী অনাবা অমনা মরম ওইদুনা মনুং মতম চাদনা চৎলিবা থা অসিগী ২০দা লৈখিদবদা ঙসি অৱাবা ফোঙদোকখ্রে।

ঙসি নুংথিল পুং ৩.৩০ তাবা মতমদা জিরিবামগী চন্দ্রপুরদা লৈবা টি ঐচ সোমোরেন্দ্র এলিয়স ওকেনগী সঙ্গাইদা পাঙথোকখিবা অৱাবা ফোঙদোকপগী মীফমদা মেম্বরশিংনা মিনট অনী তুমীন্না লেপ্পুনা লৈখিদ্রবগী থৱায়বু তাইবং মপুগী মনাক্তা ঈংনা চিক্লা লৈহনবীনবগীদমক থৌনিজখ্রে।

লোয়ননা লৈখিদ্রবা বিক্রমজিৎনা হিংলিঙৈগী মতমদা জিরিবাম দিষ্ট্রিক্ট টেবল টেন্নিস এসোসিএসন অসিগীদমক পাঙথোক্লম্বা থৌরম থৌদা কয়াবু নৌহৌননা শীংথানখি। ঙসিগী অৱাবা ফোঙদোকপগী মীফম অদুদা শরুক য়াখিবশিংনা লক্ষিপুরদা লৈবা লৈখিদ্রবা সী ঐচ বিক্রমজিৎকী য়ূমদা চত্তুনা লৈখিদ্রবগী ইমুং-মনুংগী মীওইশিংগী অৱাবদা শরুক য়াবগা লোয়ননা মহাক্কী মফমদা ঈকায় খুম্নবা উৎখি হায়রি।

মণিপুর য়ুনিভর্সিটি ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন্না নেসনল সেমিনার পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্তোবর ২৩ (ঐচএনএস) :

মণিপুর য়ুনিভর্সিটি ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন (মুসু)না শীন্দুনা 'এ মেটিক্যুলস এস্পেক্ট ওন মণিপুরী লেংগ্বেজ, লিটরেচর, কলচর এন্দ সোসাইটি' হায়বা হীরমসিদা নোংমগী ওইবা নেসনল সেমিনার অমা ঙরাং পাঙথোকখ্রে।

মণিপুর য়ুনিভর্সিটিগী দিপার্টমেন্ট ওফ আর্থ সাইন্সকী সিনেট হোলদা পাঙথোকখিবা সেমিনার অদু হৌদোকপগী থৌরমদা মণিপুর য়ুনিভর্সিটিগী দিন ওফ হ্যুমেনিটিজ প্রোফেসর সোইবম ইমোবা, মুসুগী প্রসিদেন্ট নোংথোম্বম সুরজ মৈতৈ, মণিপুর কাং এসোসিএসনগী প্রসিদেন্ট এম জাদুমনি অমদি ওল অসাম কাং এসোসিএসনগী প্রসিদেন্ট সী ঐচ কুলবিধু সিংহানা থৌরমগী মরু ওইবা অথোইবা মীথুংশিং ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরমদুগা মরী লৈননা মণিপুর য়ুনিভর্সিটিগী মণিপুরী দিপার্টমেন্টকী এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর, নেসনল সেমিনার অসিগী কনভিনরসু ওইরিবা ডা. এন সনাতোম্বনা ফোঙদোরকপদা, লমদমসিগী মীয়াম্না মমালোল য়াওনা ইপা-ইপুগী মশক থিজিনবা অমদি খোঙ্গুল লীবা ৱাৎপা, নৈনবা ৱাৎপনা মরৈবাক মরমদম নুংশিবগী চাং হন্থরক্লি। মসিবু খরমখৈ ওইরবসু মেনখৎপা হায়বসি লমদমসিগী তুংগী য়ূম্বীরেল ওইরক্কদৌরিবা মহৈরোয়শিং য়াওনা ওজাশিং পুনশিন্নদুনা খন্ন-নৈনবগী তঙাইফদবা লৈরে।

অমরোমদা, মহৈরোয়শিংনা মখোয়না তম্লিবা সিলেবস অসিনসু হীরমশিংসি মপুং ফানা কোনশিনবা ঙমদবনা অদুঙৈ ইপা-ইপু মতমগী চৎনরোল, থকশি-খাশি, য়ূম্বাল্লোন, য়ূমশারোল, লম্মিৎলোন, ৱাঙুরোল অসিনচিংবশিংসি খঙবগী চাং য়াম্না নেম্লে। সেমিনার অদুদা তোঙান তোঙানবা হীরমদা রিছোর্স পার্সন ১০না চে পাথোক্তুনা নৈনবনা খুন্নাইগী শক্তম খরদা ওইরবসু মীয়ামদা উহনবা ঙম্নবগীদমক সেমিনারসি শীনবনি হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

গুজরাটকীদমক ইম্ফাল থাদোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্তোবর ২৩ (ঐচএনএস) :

লাক্লিবা ওক্তোবর ৩১দা গুজরাতকী কেৱাদিয়াদা পাঙথোক্কদবা 'রাষ্ট্রিয়া একটা দিবস সিলেব্রেসন'দা শরুক য়ারুনবগীদমক পর্ফোর্মিং আর্টিষ্ট সেন্টর, খুরাই ইম্ফাল ইষ্টকী আর্টিষ্ট ১২ ঙসি ইম্ফাল থাদোকখ্রে হায়না সেন্টর অসিগী সেক্রেটরি য়েঙ্খোম মনিহারনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

সিলেব্রেসন অসি ৱেষ্ট জোন কলচরেল সেন্টর অমদি য়ুথস সর্ভিসেস এন্দ কলচরেল এক্টিভিটিজ দিপার্টমেন্ট গান্ধীনগর, গুজরাটনা শীল-লাঙবনি। থৌরমদুদা সেন্টরসিনা বসন্ত রাস উৎকনি হায়রি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২৪।১০।২০২৪ ইং, শগোলশেল ;
মেরাগী ২৩নি পানবা।

মেষ: য়েক্লবনা খুদোংচাবা লৌখিদনবা ৱা য়াম্না ঙাংগনু, হোয়া ফগনু। পল্লম্বা থবক পাঙগনি, লান্দবনা লন তানশিঞ্জবা ঙমগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/কিসমিস

বৃষ: অরাপ্পা চৎপা অমদি অনৌবা মরুপ-মপাংগা মতেং লৌনবা কান্নগনি, পাউসু নুংঙাইগনি। শেন্দোং য়াম্না লৈ। মীয়ামগদি মরী ফরোই।
লৈশা পাখংগী- ঈরাং পুদ্রবদি ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/চেঙ

মিথুন: হোয়া ফবা, অনম কনবা, চেকশিনবা ৱাৎপনা মাঙজবতা নংগনি। নঙগীনি হায়বা মীচঙ তাঙগনি। নোল্লুক্না লৈথোকউ, কান্নগনি।
লৈশা পাখংগী- তায়ওন্নগনি, খম্থৌ।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/কিসমিস

কর্কট: থবক পনবা অমদি নচা-ননাইনা খোইদৌ শাওগৎলবসু ঈংথৌ। হকচাং নুংঙাইগনি, ওইজবা ফংগনি, অরং-অরাক ফংগনি।
লৈশা পাখংগী- পূক্লিং পেন্না নুংঙাইজগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

সিংহ: কোক থাদদ্রবদি মাঙবনা হেনগনি। অখন্নবা থৌরম খুদিংদা অনিরক খন্থরগা খূৎ থাও। লোয়নবগী মতেং লৌবা চাউনা কান্নগনি।
লৈশা পাখংগী- হেন্না আশা চাউরুনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

কন্যা: ওইজবা য়াম্না তানশিনবা ঙমগনি, নথক থোংবগী মতেংনা অফবা মফম কনবা ঙমজগনি। শেল চৎফমসু ৱাৎতে, অনম তানগনু।
লৈশা পাখংগী- নীংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

তুলা: মীকোক থোংবা ঙমদবগী/পাইরক্কী লৌশিং শোনবনা পোত্থাফম খঙলোই। থৌনা হন্দ্রবা, য়ুমগী ৱা তারবা অপানবা থবক পাঙগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

বৃশ্চিক: হকচাং খিংগনি, অরং-অরাক ফংবগী নুংঙাইজবা, য়েক্লবা লাকশিনবা নুমিৎনি। খূৎ চাউরবদি অঙম্বনা তাথিবীগনি, য়েৎনরুনু।
লৈশা পাখংগী- ঈকায় খুম্নবীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

ধনু: নাইতোম মাঙজিল থাগনু, ইমুং-মনুং/য়াম্না নক্লবা মীগী মতেংসু ফংবা ৱাগনি। অরিবা নত্তনা অনৌবা থবক থৌরম পাঙদবা ফগনি।
লৈশা পাখংগী- পূক্লিং ফাথনা লৈয়ু।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

মকর: ঙসিসু চৈ কাবা নুমিৎনি। মতম মাঙহন্দনা খূৎচাও থাবা মতাং য়াম্না চাগনি। নচা-ননাই অমদি মীয়াম্নসু তেংবাঙবীবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংগী- মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

কুম্ভ: মতম মাঙবা ফরনি, অফবা থবক্তা নীংবদুমক পাঙবা য়ারগনি। অফবা থবক্কী মহয় চাগনি, নক্লবগী মতেংনা ওইজবা তানশিনগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/কিসমিস

মীন: য়েৎনবা পাল্লবা অমদি চরাংনরবা কান্নগদবা লৈতে। নীংথিনা শীন্দোক্লবা থবক পাঙবদি চাউনা মায় পাক্কনি। অফবা মরুপ ফংগনি।
লৈশা পাখংগী- ঈকায় খুম্নবীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

YAKAIROL
RHYMES TEACHERS' TRAINING CENTRE
THONGJU PART II, NEAR BOROIMAKHONG, IMPHAL EAST, MANIPUR - 795003

ADMISSION OPEN

6 months Course

COURSE INCLUDES
➢ Rhymes Singing, Story Telling
➢ Spoken English, Child Psychology
➢ Make up & Fine Arts

Starting
24th October, 2024

Contact us :
9774636883/8794493517

HL-P/1384/6 to 24 Alt.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

M/S BEE BRICK FIELD
Wangjing Sabal Checkon Leikai
Near, Khongjom War Memorial

GSTIN - 14CMPYS1064C2ZU

Class	Rate	No. Of Bricks	Amount
1st Reject	10.00	1,500	15,000
		2,000	20,000
P.T	9.50	1,500	14,250
		2,000	19,000
P.T Reject	7.00	1,500	10,500
		2,000	14,000
1st Class	14.50	1,500	21,750
		2,000	29,000
2nd Class	13.70	1,500	20,550
		2,000	27,400
3rd Class	7.50	1,500	11,250
		2,000	15,000
Checktek 1 Load 407 Cantor			4,500

Contact No. 6009512716/7005134130

HL-P/1546/21-30

[illegible]

MS BRICK FIELD
TAOBUNGKHOK
P.S.PATSOI, P.O. LANGJING

1. Ist class. 15.00
2. 2nd class. 14.00
3. Reject. I. 12.50
4. Reject. II. 11.50
5. Peti. I. 12.00
6. Peti. II. 10.00
7. Jammat. 10.00
8. 3rd class. 6.00

Contact no.6909236749
Block Machine

HL-B/9059/13/9-13/10

[illegible] / ইঙ্খোল য়োঞ্জরি

মালোম অৱাং আর্মি কেন্টিন গেট ওপ্লোজিৎতগী 120m টিদ্দিম রোদতগী আই ভি আরদা চঙলগা মসিগা হেক তায়ননা ইম্ফাল এয়রপোর্টতগী পংলাপ লাপ্পুনা লৈবা ইঙ্খোল point 5 (30x72 sq.ft.) চাউবা অচিনবা অমগীদমক অথুবগী য়োঞ্জরি। মমলনা Rs. 3300/- sq.ft. নেগোসিএবল ওইজগনি। পাম্বীবা মীওইশিংনা মখাগী কন্টেক্ট নম্বর অসিদা পাউ ফাওবীরকউ।

HL-P/1535/20,22,24

9089821060