ফূরুপ কয়াগী লুচিংবশিং খন্ন-নৈনদুনা মণিপুরদা তংদু-লৈতাবা হঞ্জিল্লক্নবা রিকমেন্দেসন ৬ পুথোকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ২৬ (ঐচ এন এস) : ঙসি লম্ফেলপাৎতা লৈবা ইন্সটিট্যুট ওফ কোওপরেটিভ মেনেজমেন্টকী কনফরেন্স হোলদা ওল মণিপুর ইথিকেল সোসল-কলচরেল ওর্গনাইজেসন (অমেস্কো)না মীতৈ পাঙল খুন্থোক নীংশিং থৌরম কম্মিটি (মৈপাক নিংথৌ)গা খুৎশম্নদুনা 'কম্ম্যুনিটি রেস্পোন্সিবিলিটি ফোর পিছ এন্দ হার্মোনি ইন মণিপুর' হায়বা হীরমসিদা কম্ম্যুনিটি লিদর্স মীট অমা পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা লমদমসিদা তংদু লৈতাবা হঞ্জিল্লক্নবা মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা ফূরুপ কয়াগী লুচিংবশিংনা পুন্না ফম্মিন্নদুনা খন্ন-নৈনরবা মতুংদা রিকমেন্দেসন মঙা পুথোকখ্রে। থা ১০ ফাগদৌরবা লমদমসিগী তংদু লৈতাদবা ফীভমসিদা কাঙলুপ পুন্নমক্না খৎনরিবা কাঙলুপ অনীবু য়েংদুনা লৈবগী মহুৎ ঐখোয় পুন্নমক্কী ইরমদমনি খন্দুনা অপূনবা ওইনা লৌদুনা অথুবা মতমদা তংদু লৈতাবা পুরক্তবা য়াদে হায়বগী পান্দমদা লমদমসিগী কাঙলুপ কয়াসিনা অপূনবা ওইনা করি তৌবা য়াবগে হায়না খন্ন-নৈনখি।

খন্ন-নৈনবা অদুদা মৈতৈ, মৈতৈ পাঙল, চিরু, চোথে, কবুই, কোইরেং, কোম, মরিং, ইনপুই, রোংমৈ, থাঙ্গাল অমসুং অতৈ ফূরুপশিংগী লুচিংবশিং শরুক য়াখি। লমদমসিগী শক্লাইরবা সোসল সাইন্টিষ্ট ডা. ধনবির লাইশ্রমনা মোদরেটর ওইদুনা পাঙথোকখিবা থৌরমদু অয়ুক পুং ১০ রোম তাবদগী হৌখি। সেসন অদুদা লমদমসিদা লৈমিন্নরিবা ফূরুপ কয়াগী মরক্তা লৈনরিবা মরী অমসুং করম্না হিংমিন্নরকখিবগে হায়বগী ৱারী কয়া পুখৎনরকখি। হৌজিক ওইরিবা তংদু লৈতাদবা ফীভমসি করম্না অসুক য়াম্না শোকচিনখ্রিবনো অমসুং হান্নগী ফীভমদা হঞ্জিল্লকপা ঙমদ্রিবনো হায়বসু নৈনখি।

মণিপুর অমসুং অৱাং নোংপোক্কী পীক্লবা লৈবাকশিংসিদা লৈরিবা তোঙান-তোঙানবা অপীকপা ফূরুপশিংবু অমগা অমগা য়েংথিনহন্দুনা মপাঙ্গল শোন্না পুনশিনবা ঙমদনা লৈহল্লিবসি কমদৌনা অমত্তা ওইনা থেংনগদগে হায়বসু খন্নখি।

নুমীৎয়ুংবা মতুংগী সেসন্দা নেসনল রিছার্স সেন্টর (এন আর সী) মণিপুরগী প্রসিদেন্ট এস ভুবোলনা চেয়রপর্সন ওইরগা ফূরুপ কয়াগী লুচিংবশিংগী মীফমসিনা রিকমেন্দেসন মঙা পুথোকখি। রিকমেন্দেসনশিং অদুদি লমদমসিদা লৈরিবা ফূরুপ পুন্নমক্না থেংনরিবা তংদু লৈতাদবগী ফীভমসি ইন্দিয়া লৈঙাক্না থৌদাং লৌগদবনি অমসুং ঈং-তপ্পা ফীভম অমা হঞ্জিল্লক্নবা ইন্দিয়া লৈঙাক্না হোৎনগদবনি।

থোক্লিবা ঈরাংসিনা মরম ওইদুনা অৱাব তাহল্লবা ময়ূম-মকৈ লৈহন্দ্রবা, মরল-মথুম মাঙহন-তাকহল্লবা মীওইশিং অমদি ইমুংশিংদা মতিক চাবা কম্পেন্সেসন থিন্থবা তৌদনা পীগদবনি অমসুং লাঞ্জেন্নরিবশিং মশা-মশাগী হান্নগী হিংজরম্না য়ুমশিং অমদি লৈফমশিংদা হঞ্জিলহনগদবনি।

মণিপুরদা খুন্দা-লৈতামিন্নরিবা শোত্থরবা ফূরুপশিংগী অৱাৎপশিং অমদি ঈরাংসিনা মরম ওইদুনা অৱাবা মায়োক্লরিবশিংগী অৱাবা খরদা ওইরবসু কোক্নবা অখন্নবা ইকনমিক পেকেজ ফূরুপ খূদিংমক্তা ফংহনগদবনি।

মণিপুরদা য়েলহৌঙৈদগী নুংশি-চান্ননা ফূরুপ কয়াগী অচেৎপা মরীসিবু থদৎনবা হোৎনবা মানবা থৌওংশিংগী মায়োক্তা ফূরুপশিংনা লেপমিন্নগদবনি।

মীওইবগী ফজবা লীচৎ অমদি মালেমগী চৎন-কাঙলোনশিংবু ঈকায় খুম্নবা উত্তুনা খূৎলায় পায়বা ফোর্সশিংনা খূৎলায় পায়দবা মীচম মীয়ামদা মরু ওইনা নুপী-অঙাংদা অশোক-অপন নংহল্লোইদবনি অমসুং মীওইবা অমগী রাইট্‌পু ঈকায় খুম্নগদবনি হায়রিবশিং অসিনি।

ঙসিগী মীফমসি লোইশিল্লকপদা অমেস্কোগী প্রসিদেন্ট এল ইবোতোম্বীনা ফোঙদোকখিবদা, মৈতৈনা নৎত্রগা অতোপ্পা ফূরুপ অমত্তনা ফূরুপ কয়াগী লুচিংবশিং কৌদুনা অতোপ্পা কাঙলুপকী মথক্তা মীচঙ খোমজিনবা নত্তে। ঙসি পুথোক্লিবা রিকমেন্দেসন মঙাসি লমদমসিদা লৈরিবা ফূরুপ পুন্নমক্কী য়াইফনবনি হায়না ফোঙদোকখি।

অৱাবা ফোঙদোকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ২৬ (ঐচ এন এস) : মণিপুরী ফিল্মগী শক্লাইরবা ম্যুজিক দিরেক্তর সনসম শামু (রৌবি) ইরমসিফাই মমাঙ লৈকায়দা লৈবনা মশাগী অনাবা অমনা মরম ওইরগা থা অসিগী ২৫, নোংমাইজিং নুমিত্তা লৈখিদবদা ফিল্ম ফোরম মণিপুরনা থম্মোয় শোক্না অৱাবা ফোঙদোরক্লি। লৈখিদ্রবসিগী থৱায়না তইবং মপুগী লৈকোলদা ঈংনা চিক্না পোথাহনবীয়ু হায়দুনা শেম্বীবা মপুগী মফমদা থৌনিজরি হায়না ফিল্ম ফোরম মণিপুরগী জেনরেল সেক্রেটরি কে রোনেলচন্দ্রনা ফোঙদোরক্লি।

গুৱাহাতিদা নুমিৎ নীনিগী সোলো ফেষ্টিভেল হৌদোকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ২৬ (ঐচ এন এস) : সঙ্গীত নাটক একাদেমী ন্যু দেল্লিগী কন্সটিট্যুএন্ট য়ুনিট অমা ওইরিবা জৱাহরলাল নেহরু মণিপুর দান্স একাদেমীনা শীন্দুনা নুমিৎ নীনি চথগদবা সোলো দান্স ফেষ্টিভেল অমা অসামগী গুৱাহাতিদা লৈবা শ্রীশ্রী মহাদেব ইন্টরনেসনল ওদিটোরিয়ম কলা ক্ষেত্রদা হৌদোকখ্রে হায়না জে এন মণিপুর দান্স একাদেমীগী গুরু কে এস ঐচ কৃতিনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

অহুমশুবা রাজর্ষি ভ্যাগ্যচন্দ্র সোলো দান্স ফেষ্টিভেল ২০২৪গা মরী লৈননা পাঙথোকপা সোলো ফেষ্টিভেল অদুদা মণিপুরগী মনুং অমসুং মপান্দগী তোঙান তোঙানবা কলচরেল ইন্সটিট্যুসন অমসুং ওর্গনাইজেসনশিংদগী আর্টিষ্ট ১৫না শরুক য়ারি। মদুগী মনুংদা মণিপুরদগী সিনিয়র আর্টিষ্ট ৩ ইনভাইটি ওইনা শরুক য়ারি।

শরুক য়ারিবা ওর্গনাইজেসনশিং অদুদি জে এন এম দি এ ইম্ফাল, প্রোগ্রেসিভ আর্টিষ্ট লেবোরেটরি লম্বোইখোংনাংখোঙ, মণিপুরী জগোয় মরুপ লম্বোইখোংনাংখোঙ, খুরাই কলা ভবন খুরাই, মণিপুর য়ুনিভর্সিটি, মণিপুর য়ুনিভর্সিটি ওফ কলচর পেলেস কম্পাউন্দ, বিশ্ব ভারতি য়ুনিভর্সিটি শান্তিনিকেতন, অঞ্জিকা সেন্টর ওফ মণিপুরী দান্স এন্দ মুভমেন্ট থেরাপি কোলকাটা অমদি গুরু দেবজানি চালিয়াস মণিপুর দান্স ইন্সটিট্যুটনি। মসিগী মথক্তা ইনভাইটি ওইনা লতাসনা দেবী মুম্বাই, বি ভুল কান্ত সিনহা গুৱাহাতি অমদি মণিপুরগী সিনিয়র আর্টিষ্ট অহুম অদুনা এ লক্ষ্মী সঙ্গীত নাটক একাদেমী এৱার্দী, এন অমুস্না সঙ্গীত নাটক একাদেমী এৱার্দী অমসুং এস নোয়োনশখি সঙ্গীত নাটক একাদেমী এৱার্দী হায়রিবশিংসু শরুক য়াখি।

নুপীশিংনা মীরোল্লিঙৈ মতমদা

প্রোটিন মরাং কায়না য়াওবা চিঞ্জাকশিং চাবগী হৈনবী থমগদবনি

নুপা-নুপী অনীনা য়ুম্বানবগী লম্বীদা খোঙদারবা মতুং নুপী ওইবী অদুনা মমা ওইগদৌরে হায়রকপা মতমদা মাগী মপুরোইবা খক নত্তনা মনেমবোক মকুবোক অমদি মরী-মতা খূদিংমক্না হরাওনরিবনি। মীরোল্লে হায়বা খঙলবা মতুংদদি নুপী ওইবীশিংবু ইমুং-মনুংগী মীওইশিংনা লুনা চান্না তৌবীবা অমদি অৱাবা থবক কয়া হেন্না শুহন্দবগী চৎনবীসু লমদম অসিদা লৈরি। অদুম ওইনমক মীরোল্লবী নৎত্রগনা মমা ওইগদৌরবীশিংনা পুক্নুংদা য়াওরিবা অঙাং অদুবু মশা-মউ ফনা লৈহন্নবগীদমক য়াম্না চেকশিনবা মথৌ তাই। পুক্নুংদা য়াওরিবা অঙাং অদুবু মশা-মউ ফনা লৈহন্নবা হোৎনবদা মীরোনবী নুপী অদুগী মশা-মউ অমদি ৱাখল মপাঙ্গল কন্না লৈহনবা মথৌ তাই। মসিনা মরম ওইরগা মীরোনবী নুপীশিংনা চাবা থকপা মতমদা য়াম্না চেকশিনগদবনি। মীরোনবী নুপীশিংদা তোঙান তোঙানবা মখলগী কান্নরবা মচল কয়া চাবা মথৌ তাই। হায়রিবা মচলশিং অদুগী মনুংদা প্রোটিনসু অমনি।

মীরোনবী নুপীশিংনা মশা-মউ ফনা লৈনবা অমদি পুক্নুংদা য়াওরিবা অঙাং অদুবু তীঞ্জং-কায়জংদবা ওইহন্নবা হোৎনবদা প্রোটিন মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাকশিং চাগদবনি। হেল্থ ক্যের এক্সপার্টশিংগী মতুংইন্না মীরোল্লবী নুপী খূদিংমক্না নোংমদা প্রোটিন গ্রাম ৭০গী চাংদা য়ামদ্রবদা কঞ্জুম তৌবা মথৌ তাই। অদুবু হায়রিবা অসি মীরোনবী নুপী অদুগী ফিজিকেল এক্টিভিটি অমদি হকচাংগী অরুম্বা মতুংইন্না অহোংবা লাক্কনি। মীরোনবী নুপীশিংনা প্রোটিন চাবা মথৌ তারিবগী মরুওইবা মরমদি পুক্নুংদা য়াওরিবা অঙাং অদুবু মশা-মউ ফনা লৈহন্নবা অমদি চাউখৎহনবদা প্রোটিননা অচৌবা থৌদাং লৌবননি। মসিগী মথক্তা প্রোটিননা মমা ওইগদৌরিবীশিংগী ব্রেন অমসুং মসলবু মশা-মউ ফনা লৈহনবদসু চাউনা মতেং পাংই। মরম অদুনা মীরোনবী নুপীশিংনা চাবা য়াবা প্রোটিন মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাক খরগী মতাংদা ঐখোয় খঙমিন্নসি।

১) ঐখোয়গী অকোয়বদা অমদি অহোংবা মমলদা মরাং কায়না ফংলিবা য়েরুম অসি প্রোটিন চাং য়াম্না য়াওবা অমা ওই। মরম অদুনা মীরোনবী নুপীশিংনা য়েরুম চাং নাইনা চানবা হোৎনগদবনি। হেল্থ ক্যের এক্সপার্ট অয়াম্বনা মীরোনবী নুপীশিংদা য়েরুম চানবা খঙহল্লি। মরমদি য়েরুমদা য়াওরিবা এমিনো এসিদনা পুক্নুংদা লৈরিবা অঙাংগী সেলশিং চাউখৎহনবদা মতেং পাংই। অমরোমদা য়েরুমদা ওমেগা থ্রী ফেটি এসিদ মরাং কায়না য়াওই। মসিনা মরম ওইরগা অঙাংশিংগী ব্রেন দিভেলপ তৌবদসু মতেং পাংই হায়না থিজিল্লোইশিংনা ফোঙদোরক্লি।

২) লমদম অসিদা ঐখোয়গী অহল-লমনশিংনা ঙল্লিঙৈ মতমদগী হৌরগা য়াম্না পাম্না চানরম্বা অমদি হকচাংদা কান্নবা কয়া পী হায়রিবা শঙ্গোম অফম্বা নৎত্রগা শঙ্গোম মপাল অসিসু মীরোনবী নুপীশিংনা চাবদা কান্নবা ওই। মরমদি হায়রিবা শঙ্গোম মপাল অসিদা কেলসিয়ম অমদি প্রোটিন শরুক মরাং কায়না য়াওই। মরুওইনা শঙ্গোম অফম্বগী মহুৎতা শঙ্গোম মপাল ওইনা চাবনা হেন্না কান্নগনি। মসি চাবনা হকচাংদা মথৌ তাবা প্রোটিন অমসুং কেলসিয়ম ফংহনবদা নত্তনা চাবা তুমহনবা, হকচাংগী ইম্যুন সিষ্টেম কনখৎহনবা অমদি হায় ব্লদ প্রেসরদগী ঙাকথোকপসু ঙম্মী। হায়রিবশিং অসিদগী খ্বাইদগী হেন্না কান্নবা অমা হায়রগদি মীরোনবী নুপীশিংনা মশাগী অরুম্বা কা হেন্না হেনগৎলকপদগী থিংবসু ঙম্মী। ঙমজরবদি নোংমদা শঙ্গোম মপাল তেঙ্গোৎ অমা মীরোনবী নুপীশিংনা মীরোল্লিঙৈ মতমদা চানবা হোৎনগদবনি।

৩) চাউখৎলকপগী মতুংইন্না কৈথেলদা হৌজিক্তি প্রোটিন য়াওবা চীঞ্জাক কয়া পুথোক্তুনা য়োল্লি। অদুবু মপং ওইবা অকনবা পোৎলমশিং চাবগী মহুৎতা কুপ্পা তকখায়রবা প্রোটিন পাউদরশিং মীরোনবীশিংনা চানবা হোৎনগদবনি। মসিনা মীরোনবীনা মখোয়গী হকচাংদা মথৌ তাবা প্রোটিনগী চাং অদু ফংহনবা ঙম্মী। অদুম ওইনমক কৈথেলদগী প্রোটিন পাউদর লৈদুনা চাদ্রিঙৈগী মমাঙদা অখঙ-অহৈশিংগা হান্না তান্নগদবনি হায়রি। মসিগী মথক্তা বদাম অমদি ঐখোয়গী কৈথেলদা মরাং কায়না ফংলিবা ঙা, য়েন, খজিং, ৱাইখুনচিংবসু চাবদা য়াম্না কান্নবা পী হায়রি।

৪) ঐখোয়না ইঞ্জাং মথেল অমা ওইনা মরক মরক্তা চানরিবা শঙ্গোম সনা অসিসু মীরোনবী নুপীশিংনা চাবদা য়াম্না কান্নবা ওইগনি। হকচাংগী ইনর্জি বুষ্ট তৌহনবা ঙম্বা এমিনো এসিদ শঙ্গোম সনাদা মরাং কায়না য়াওই। মসিনা মমা ওইবীশিং মশা মউ ফনা লৈহনবদা চাউনা মতেং পাংই। মসিগী মথক্তা শঙ্গোম সনাদা কেলসিয়ম, ফোসফরস মরাং কায়না য়াওই। হায়রিবা অসিনা অঙাংশিংগী য়া অমদি শরূশিং দিবলপ তৌহনবদা চাওনা মতেং পাংই। শঙ্গোম সনাদা য়াওরিবা খ্বাইদগী কান্নবা মচল অমা হায়াগদি ভিটামিন বি ১২ অসিনি। মসিনা রেদ ব্লদ সেল প্রদক্সন অমসুং নর্ভস সিষ্টেমনা মপুঙ ফানা মথৌ তৌহনবদা মতেং পাংশিল্লি।

৫) ঐখোয়গী অকোয়বদা য়াম্না মরাং কায়না ফংলিবা লৈবাক হৱাই অসিসু মীরোনবী নুপীশিংনা চাবদা য়াম্না কান্নবা ওইগনি। পুক্নুংদা লৈরিবা অঙাংশিংবু চাউখৎহনবা অমদি মশা মউ ফনা লৈহনবদা খ্বাইদগী হেন্না মথৌ তারিবসি এমিনো এসিদনি। হায়রিবা এমিনো এসিদ অসি লৈবাক হৱাইদা মরাং কায়না য়াওই। লৈবাক হৱাইদা এমিনো এসিদখক্তা নত্তনা অতোপ্পা হকচাংদা য়াম্না কান্নবা পীবা ঙমগদবা মিনরেলশিং হায়বসি মেগ্নেসিয়ম অমসুং আইরনগগী শরুকসু মরাং কায়না য়াওই। মরম অদুনা মীরোল্লিঙৈ মতমদা নুপীশিংনা মমল হোংনসু ফংলিবা লৈবাক হৱাই অসি নোংমগী খরদা ওইরবসু চাবগী হৈনবী থমগদবনি। মসিনা পুক্নুংদা লৈরিবা অঙাংশিংগী ব্রেন ফগৎহনবদসু চাউনা মতেং পাংই হায়না অখঙ অহৈশিংনা ফোঙদোক্লরি।

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

লৈঙাক্কী থৌওংদা লৌমী লূপশিং পেন্নদ্রে : কে ব্রজমনি

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ২৬ (ঐচ এন এস) : নোংচুপ ইম্ফাল লৌমী-শিন্মী চাওখৎ থৌরাং লূপ অৱাং খুনৌ খোইয়ুম সাবলগী সেক্রেটরি কে ব্রজমনিনা থাদোরকপা চেরোল অমনা লৈঙাক্কী থৌওংদা লৌমী লূপশিং পেন্নদ্রে হায়না ফোঙদোরক্লি।

চেরোলসিনা মখা তারদুনা, লৌ উবনা মপুং ওইবা শিনফম ওইরিবা লমদমসিদা লৈঙাক অমদি মরি লৈনবা এগ্রিকলচরেল দিপার্টমেন্টশিংনা লৌমীদা চথরিবা থৌওংশিং য়াম্না শোক্লিংঙাইনি হায়রি।

হৌখিবা চহীগী মে ৩দগী চথরক্লিবা কুকি জো মিলিটেন্টশিংগী লান্দাসিনা লৌমীশিংদা হায়নিংঙাই লৈতনা অৱাবা পীরি। চীংখোঙ-চীংয়াদা লৈবা লৌফম কয়া লৌ উবা ঙমখিদ্রে। অসিগুম্বা লৌফমশিং অদুগীদমক লৈঙাক্কী মায়কৈদগী কম্পেন্সেসন পীননবা সেন্টরগী হোম দিপার্টমেন্টনা শেনফম খরা কাইথরকখ্রবনি। মদু লৈঙাক্না লৌ লোকপা নংনবা শেনফমদু পীবীয়ু হায়দুনা লৌমীশিংগী মায়কৈদগী ৱাকত্তুনা লাকখিবনি। শেনফমদু অথুবদা পীরগনি হায়দুনা মরি লৈনবশিংনা কয়ারক হন্না থাজবা পীখিবা লৈখ্রে। অদুবু লৈঙাক্কী মায়কৈদগী থবক ওইনা পাঙথোরকপা লৈত্রি।

লৌমীশিংগী অৱাবা উবদগী কোকোমিগী মায়কৈদগীসু কোকোমি ফার্মরস ৱিংনা লৈঙাক্তা দেট লাইন অমা পীদুনা ৱার্নিং ফাওবা তৌখিবা লৈখ্রে। কোকোমি ফার্মরস ৱিংগী খোঙজং লৌমী লূপশিংনা শৌগৎকনি হায়দুনা শেম-শাদুনা লৈখিবনি। অদুবু কেবিনেটনা অয়াবা পীবদগী খোঙজং হন্দোকখিবা লৈখ্রে। হৌজিক থানখিবা মতম হেন্দোক্লবসু শেন্থং খূৎশিন্নবা লৈত্রি।

অমরোমদা, অঙনফৌ থাদুনা অৱাৎপা খরা মেনখৎনবা লৌমীশিংনা হোৎনগদবসু ঈথৈ-লৌখোংগী খুদোংচাদবা মায়োক্লরি। মসিদা নত্তনা হৌজিক ফাওবা ফৌদি পীদ্রি। লানসি অথুবা মতমদা লোইশিনবগী মমিসু উদ্রি। মসিনা মরম ওইরগা মমাঙগী চহীদা থেংনখিবা অৱাবদু কোক্নবা লৈঙাক অমদি এগ্রিকলচর দিপার্টমেন্টকী মায়কৈদগী অথুবা মতমদা তেংবাঙবীনবগী থৌরাং পায়খৎপীয়ু হায়রি।

ঐখোয় মশেল পুনশিন্নদুনা চৎমিন্নবা মতম ওইরে : সূর্জকান্ত

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ২৬ (ঐচ এন এস) : হৌজিক ঐখোয় পুনশিন্নবা ৱাৎলে, অমত্তা ওইবগী লিংজেল মান্নবা লৈরবা মতমদা ঐখোয়গী মায় পাকপগী লম্বীদা চঙশিনবা ঙমগনি। ঐখোয় মশেল পুনশিন্দুনা অমত্তা ওইনা চৎমিন্নবগী মতম ওইরে হায়না ফিল্ম ফোরম মণিপুরগী চেয়রমেন এল সূর্জকান্ত শর্ম্মানা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি থাসিগী ২৫দা এম এস এফ দি এসকী প্রিভিয়ু থিয়েটরদা ৱর্ল্ড এক্সপ্রেসনগী বেন্নর মখাদা খাইদেম নুংথিলচাইবী এলিয়স চনালেম্বীনা পুথোকপা 'খোল্লাং লমন' মিংথোনবা ফিল্ম অমগী প্রেস সোদা ফোঙদোকখিবনি। ফিল্ম অদু ও সী মৈরানা দিরেক্সন পীবনি।

ফিল্ম প্রেস সোগী থৌরমদুদা সিনে রাইটর্স এন্দ প্লেরাইট ফোরম মণিপুরগী প্রসিদেন্ট মনাওবী এম এম, সোসল এক্টিভিষ্ট ফৈরোইজম হেমন্ত অমসুং ফিল্ম ফোরম মণিপুরগী চেয়রমেন এল সূর্জকান্তনা প্রসিদিয়ম মেম্বর ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরমদুদা এল সূর্জকান্তনা ফোঙদোকখিবদা, 'খোল্লাং লমন' হায়না মিংথোনবা ফিল্মসি হৌজিক-হৌজিক মণিপুরদা থোক্লিবা ঈরাংসিনা মরম ওইরগা তোঙান তোঙানবা মফম্মদা হাংদোক্লিবা রিলিফ কেম্পশিংদা অমদি লৈকায়-লৈকায়গী অখন্নবা কম্ম্যুনিটি হোলদা ফিল্ম ফোরম মণিপুরগী তেংবাঙগা লোয়ননা উৎননবা শেম-শারি হায়খি।

ফিল্মসি মতমসিগা খ্বাইদগী চান্নরবা ফিল্ম অমনি খন্দুনা ফোরমগী মায়কৈদগী সপোর্ট তৌই হায়না ফিল্ম ফোরমগী প্রসিদেন্ট সূর্জকান্তনা মখা তানা ফোঙদোকখি।

ফিল্মসিদা মীয়ামগী ওইবা অপূনবগী শক্তম শাগৎপা ঙম্বগী মমি অমা ময়েক শেংনা উৎলি। হৌজিক মণিপুরদা থোক্লিবা ঈরাংসি ঐখোয়না মায় পাকপগী লম্বীদা ফিল্মসি য়েংমিন্নদুনা ঐখোয়গী ওইবা অপূনবগী শক্তম উৎপা মথৌ তাই। ফিল্মসিগী ষ্টোরি অমদি দাইলোগ চনা লুখোইনা ইবনি। এদিটর সঞ্জিৎ এক্স এল, ম্যুজিক দিরেক্সন্না ননাও সগোলমাংনা পীবনি। অমর, ইথোই, দেনি লিকমাবম, ময়া, ওকেন থৌদাম, রতন মুখাই, নোংথাংঙানবী, অবেনাও, ইথৌনচিংবা আর্টিষ্টশিংনা ফিল্মসিদা মরু ওইবা রোল লৌরি।

[illegible]

[illegible]

Apollo Academy
Kwakeithel Bazar, Airport Road-01
(In touch with Shri Cheitnya)
Registration is going on for
NEET (UG) - 2024
50 - DAYS CONDENSE COURSE
Class starts : 11th March, 2024 Session : Morning & Evening
Course fee: ₹ 10,000/
Two months Hostel feeship free for
(a) Relief camp NEET -24 aspirants and (b) Students scoring 85% and above in HSLC-2022.
Special Features:
✓ Daily practising problems
✓ Class duration: 1hr. & 15 min.
✓ Daily 4 classes: Phy, Chem, Bot, & Zoo.
✓ Mock test on every Sunday
✓ Explanatory (solution) classes after tests
✓ 2 Mega Mock test (XI Sc. & XII Sc. section)
Forms Available:Apollo Office, Kwakeithel, Near Amuco Office (9am. to 3p.m.)
HL-B/8518/22 to 15 March Alt.

SPOKEN ENGLISH
FOR GENERAL CLASSES AND SPECIAL CLASSES FOR ONLY ONE PERSON
FOR SENIOR AND STUDENTS (OFFLINE OR ONLINE)
GLOBAL SPOKEN ENGLISH AND DOT COM COMPUTER
GOURAHARI MARKET, BEHIND POLOGROUND, NEAR HOTEL KHRISTINA PAONA BAZAR, IMPHAL
CLASS TIMING : 5:15 AM TO 6:30 AM, 6:30 AM TO 8:00 AM, 11:00AM TO 12:30 PM, 3:00 PM TO 4:30PM, 5:00PM TO 6:30 PM.
INSTRUCTOR : SIR TEJKUMAR (TEACHING SINCE 1987)
PLEASE CONTACT : 8132904426
HL-B/8573/30 Jan. to 28 March.

[illegible]

[illegible]

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

Class	Rate	No. Of Bricks	Amount
1st Class	13.00	1,500	19,500
		2,000	26,000
2nd Class	12.20	1,500	18,300
		2,000	24,400
1st Reject	11.00	1,500	16,500
		2,000	22,000
Jhamat	10.00	1,500	15,000
		2,000	20,000
P.T	10.50	1,500	15,750
		2,000	21,000
P.T Reject	8.50	1,500	12,750
		2,000	17,000
3rd Class	5.50	1,500	8,250
		2,000	11,000
4th Class	4.00	1,500	6,000
		2,000	8,000
Checktek 1 Load 407 Cantor			3,500

Contact No. 7005513073 / 6009512716
HL-P/9648/18-29feb/1-18march

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২৭।০২।২০২৪ ইং, লৈবাকপোকপা;
ফাইরেলগী ১৮নি পানবা।

মেষ: নীংবা থুংবা, ওইজ-ওইথক ফংবা হেনবা, অরিবা থবক পাঙবা অমদি য়েৎনরম্বা কোকচবা নুমিৎনি। ঙাং-শকপসু য়াম্না হৈগনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

বৃষ: হোয়া ফরুনু, ওইজবা মাঙগনি, মীগী থবক্তা য়াওশিল্লুবনা কায়নবা নংগনি। থিবা-হুম্বা কনবনা থবক পাঙজবা, লন/নুংঙাইবা ফংগনি।
লৈশা পাখংগী- পাউ নুংঙাইবা তাগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

মিথুন: মীগী মতেংনা থবক পাঙউ হায়বা নুমিৎনি-অদুনা মীয়াম্না য়ানবা চৎলু। ৱানোম-থৌনোম তৌরুনু-অঙম্বনা নরল মৎপিখিনি।
লৈশা পাখংগী- মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

কর্কট: অশাওবনা নুংশা থিবা নংহনবা য়াই, তপথৌ। ৱাখল খন্থরগা অমদি নীংহন্নদনা মাঙলোমদা চঙশিনবদি শোয়দনা মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফরে।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

সিংহ: শাজৎ হৈগদবা নুমিৎনি, অচুম্বনা উপায় ওইয়ু, মরুপ/লাই-গুরুগী ৱা লুম্না লৌ। য়েৎনবা য়াউরুনু, ৱা ঙাংদবনা হেন্না ফৈ।
লৈশা পাখংগী- লানগে খনগনু-ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/হিগোক

কন্যা: হরাওবা-নুংঙাইবা, ওইজবা ফংগদবা নুমিৎনি। নচাক-নরল ফংবতা নত্তনা মীয়াম্না য়াই। হুরানবনা ইমুংদা মীতাবদি লৈ-পঙথগনু।
লৈশা পাখংগী- মরী য়াম্না ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

তুলা: ঐ মঙাইরে খল্লদি নখা থাবনা উশিৎলোই, ওইজবসু মাঙগনি। হকচাংদি নুংঙাইজবা হেনগনি, মীয়ামগা তান্নবনা চাওখৎকনি।
লৈশা পাখংগী- মরী হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

বৃশ্চিক: লাইবক ফবা, অঙম্বনা চানবীবা, ঙাংথোকপদা রাশি য়াওবা, হকচাং নুংঙাইজবা, ফমথোল ফংবগুম নুংঙাইজবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

ধনু: লৌশিং চাউবনা খন্ন-নৈনবদা চাওখৎকনি, অচুম্বদা য়ুম্ফম ওইবশিং কান্নগনি, নীংবদুমক পাঙগনি। অরাপ্পগা মরীদি হেন্না ফরোই।
লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংজে।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মকর: ঙসিসু থাজদবা নুংঙাইবা ফংগনি, অরাপ্পা চৎপা মহয় য়ানগনি, থবক পাঙই, নচা-ননাইশিংনা তেংবাঙবী। নাপলনদি তাথিগনি।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

কুম্ভ: অনম তানবা/শাওগৎপনা মাঙজবতা নংগনি, হোয়া ফগনু-নীংবা মপা চারোই। ঈংথনা অমদি লৌশিং চাউবগী ৱাতমক লৌ।
লৈশা পাখংগী- মতম লৌবা ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

মীন: লাংতক্লবনা কায়নবা নংবা য়াবা লৈরসু ওইজ-ওইথক্কী লমদদি চাউনা নীংবা থুংগনি। ফমথোল হাইগৎপগুম নুংঙাইগনি, লন চঙই।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।