অসাম ৰাইফলসকী ইনভেষ্টিচর সিরেমোনিদা গভর্ণরনা তরাম্না ওকখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৰারী ২৯ (ঐচ এন এস) : গভর্ণরগী সেক্রেটরিয়েট রাজভবন্দগী থাদোরকপা চেরোল অমনা ঙসি রাজভবনগী দরবার হোলদা পাঙথোকপা অসাম রাইফলসকী ইনভেষ্টিচর সিরেমোনিদা গভর্ণর অনুসুইয়া উইকেনা তরাম্না ওকখ্রে হায়রি।

চেরোল অসিনা মখা তারদুনা, থৌরম অদুদা গভর্ণরনা হায়খিবদা, অসাম রাইফলস অসি চহী ১৮৭কী লেমজনিংঙাই ওইরবা পুৰারী লৈজরবা, ইন্টিগ্রিটিগীদমক লান্মীশিংনা কত্থোকপগা লোয়ননা এচিভমেন্ট কয়া পাঙথোক্তুনা লাক্লি। মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখিবদা, লৈবাক অসিগী ওইবা কাউন্টর ইন্সর্জেন্সি ওপরেসনশিং, লো এন্দ ওর্দর ঙাক্লবা হোৎনবা, লোকেল এদমিনিষ্ট্রেটিভ ৰার্কতা মতেং পাঙবা, দিজাষ্টর মেনেজমেন্ট অমসুং রিমোট এরিয়াশিংদা সোসিও ইকনমিক দিভেলপমেন্ট প্রোগ্রাম পাঙথোকপনচিংবদা অসাম রাইফলসনা মতম পুন্নমক্তা মাঙজিল থাদুনা লাক্লি। লোয়ননা ইন্দিয়াগী অৰাং নোংপোক লমদমদা মীয়ামগী য়াইফ থৌরাংশিং পায়খৎলকপদা মীয়ামগী মায়কৈদগী থাজবা ফংলি হায়না মহাক্না থাগৎখি।

হৌজিক-হৌজিক ওইরিবা মণিপুরগী ফীভমসিদা অসাম রাইফলসনা তংদু লৈতাবা অমসুং য়াইফ নুংঙাই হঞ্জিল্লক্নবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং লৌদুনা লাকপগা লোয়ননা ফুরুপ মশেলগী মরক্তা উংখৎনবা লৈরম্বা কয়া হন্থরক্নবা হোৎনরক্লি। অসাম রাইফলসনা মীচম-মীয়ামগী সিক্যুরিটি ওইবদা নত্তনা মীয়ামগা ৰারী-ৰাতাই শানদুনা পূক্নিং থৌগৎপগী থবকসু পাঙথোরক্লি। মখোয়না কত্থোকপগা লোয়ননা পাঙথোরকপা থবকশিংনা ঐখোয়না ষ্টেট অসিগী খুদোংচাদ্রবা মতমসিদা মীচম-মীয়ামগী য়াইফনবগীদমক্তা থম্মোয় শেংনা মথৌ পাঙথোক্লি। গভর্ণরনা মণিপুরগী চীফ সেক্রেটরি ডা. ভিনিট জোসি অমসুং সিক্যুরিটি এদভাইজর কুলদিপ সিংহ অমসুং মখোয়গী কাঙবুনা মণিপুরদা পিছ অমসুং নোর্মেলসি হঞ্জিল্লক্নবা হোৎনরিবা অসিদা অপেনবা ফোঙদোকখি।

ঙসি পাঙথোকখিবা থৌরমদুদা গভর্ণরনা অসাম রাইফলসকী পর্সনেলশিংদা গোল্ড অমসুং সিলভর মেদলশিং য়েন্থোকপগা লোয়ননা গভর্ণরগী য়ুনিট সাইটেসনশিং, আর্মি অমসুং এ আরগী য়ুনিটশিংদা য়েন্থোকখি। মেদল ফংলবশিং অমসুং গভর্ণরগী সাইটেসন ফংলবশিংদা মখোয়-মখোয়না পাঙথোকখিবা থোইদোক হেন্দোকপা থবক্কীদমক থাগৎপা ফোঙদোকপগা লোয়ননা তুংগী পূন্সিদা হেন্না য়াইফবা ওইরসনু হায়খি।

ঙসিগী থৌরম অদুদা গভর্ণরগী এদভাইজর, কুলদিপ সিংহ, ইন্সপেক্তর জেনরেল, অসাম রাইফলস সাউথ, মেজর জেনরেল রাজন শরাৰট, চীফ সেক্রেটরি ডা. ভিনিট জোসি, মণিপুর ষ্টেট চীফ ইনফোর্মেসন কম্মিস্নার কৈইজম রাধেশ্যাম, এদিসনল চীফ সেক্রেটরি এম ঐচ খান, কম্মিস্নার (হোম) টি রঞ্জিৎনচিংবসু শরুক য়াখি।

এল্যুমনাই দি এম সী সাইন্সনা হেল্থ আই চেক অপ কেম্প পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৰারী ২৯ (ঐচ এন এস) : এল্যুমনাই দি এম কোলেজ ওফ সাইন্স ১৯৯৬ টুয়েল্ভ এন্দ ১৯৯৯ টি দি সী বেটচনা শীন্দুনা রিলিফ কেম্পতা লৈরিবা ইনমেটশিংদা মতেং পাঙবা ওইনা পরিং নাইনা চথরক্লিবা ফ্রী হেল্থ কেম্পকী শরুক অমা ওইনা ঙরাং কুম্বী তেরাখা অপ্পর প্রাইমারী স্কুলদা লৈবা রিলিফ কেম্পতা ফ্রী আই চেক অপ অমসুং ব্লদ টেষ্টিং কেম্প অমা পাঙথোকখ্রে।

রিলিফ কেম্পতা লৈরিবা ইনমেটশিংগী মীৎ চেক তৌবগা লোয়ননা মীৎ শোক্লবা মীওইশিংদা লেম্না আনোক পীনবগীদমক টেষ্ট তৌদুনা খঙদোকখিবা কেম্প অদুদা ইনমেটশিংগী ব্লদ গ্রুপসু টেষ্ট তৌখি। হেল্থ কেম্প অদুদা এল্যুমনাই দি এম কোলেজ ওফ সাইন্সকী মেম্বর ওইরিবা এম এস এম ঈ টেক্নোলোজি সেন্টর ইম্ফালগী দেপ্যুটি দিরেক্তর ডা. সিনাম য়োইরেনতোম্বা মৈতৈনা কেম্প অদুদা লৈরিবা ইনমেটশিং মশা মরোমদোম হিংজবা ঙম্নবা মখোয়গী শেন্থোক লম্বী হেনগৎহন্নবগী মতাংদা স্কিল দিভেলপমেন্টকী এৱেয়র্নেস প্রোগ্রাম অমসু পাঙথোকখি।

ফ্রী আই চেক অপ কেম্প অদুদা মীৎতা টেরিজিয়ম অমসুং ঙৌদোং থুংবা অনাবা মীওই অনী অমসুং নাকোং দ্রম হোবা অনাবা অমগা পুন্না মীওই অহুম এল্যুমনাই অসিগী মায়কৈদগী অচঙবা চাদিং পুন্নমক পুথোক্লগা অথুবদা ওপরেসন পাঙথোক্লগনি হায়রি।

কেম্প অদুগী মতাংদা এল্যুমনাইগী মায়কৈদগী মাইমোম কুঞ্জকেশ্বরনা ফোঙদোকখিবদা, মণিপুরদা হৌখিবা চহী ২০২৩গী মে থাদগী থোরকখিবা ঈরাংসিনা মরম ওইদুনা কুকি খূৎলায় পায়বশিংনা ময়ূম-মকৈ তুম্না মৈ থাদোকপীখিবদগী হৌজিক ফাওবা রিলিফ কেম্পতা লাঞ্জেন্নরক্তুনা অৰাবা কয়া মায়োক্লদুনা লৈরিবা ইনমেটশিংগী মতেং খরদং ওইরবসু পাঙনবগী পান্দমদা এল্যুমনাই অসিগী হৌজিক তোঙান-তোঙানবা শিনফমদা থবক তৌদুনা লৈরবশিংনা তাঙ্কক কয়ারক থোক্না অঙম্বা শেল অমসুং পোৎলমশিং পুথোক্লদুনা রিলিফ কেম্পতা লৈরিবশিংদা ফ্রী হেল্থ কেম্প, শেল, ফি-রোল, বোই কলম য়াওনা তোঙান-তোঙানবা মখলগী মতেং কয়া পাঙ্জদুনা লাক্লি হায়খি।

এল্যুমনাই অসিগী মেম্বর ওইরিবা শক্লাইরবা ডোক্তর কয়ানা শরুক য়াদুনা অথুবা মতমদা মখা তানা রিলিফ কেম্পতা লৈরিবা ইনমেটশিংতগী ওইবা ফ্রী হেল্থ কেম্প অমসু পাঙথোক্লগনি হায়না ফোঙদোকখি। এল্যুমনাইগী মেম্বর নত্তবা জোনষ্টোন হায়র সেকেন্দরি স্কুলগী প্রিন্সিপাল ওইরম্বা কে ঐচ তুলচন্দ্রনসু শেল ওইনা লুপা লিশিং ১০/১০গী মতেং পাঙখি।

অশংবা মনা মশিংগী মরক্তা

লৌশিং পুক্কে

পালংশাকনা অথোইবনি হায়বগী মরম ঐখোয় খঙমিন্নসি

মহৌশানা ঐখোয়গী অকোয়বদা মরাং কায়না ফংলিবা অশংবা মনা মশিং চাবনা হকচাংদা কান্নবা কয়া পীবা ঙম্মী হায়বসি ঐখোয় খুদিংমক্না খঙনরবা ৰাফম অমনি। মনা মশিং খুদিংমক্কী ওইনা তোঙান তোঙানবা হকচাংনা মথৌ তাবা মচল কয়া য়াওরি। অদুবু য়াওরিবা মচলশিং অদু অমগা অমগা মান্নদবসু য়াই। অদুবু অশংবা মনা মশিং চাবনা কান্নবা কয়া পী হায়বসিমদি য়াম্না চুম্লবা ৰাফমনি।

মমাঙগী ইদিসনদা পালংশাক্তা য়াওবা কান্নরবা মখলগী মচলশিংগী মতাংদা ঐখোয় পুন্না খঙমিন্নখ্রে। মখা তারকপা অসিদি পালংশাক চাবনা ঐখোয়গী হকচাংদা পীরিবা মরুওইবা কান্নবশিংগী মতাংদা মখা তানা ঐখোয় অমুক খঙমিন্নরসি।

১) কেন্সরদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী : পালংশাক্তা জিসান্থিন অমসুং কেরোটেনোইদস কৌবা মচলশিং অসি মরাং কায়না য়াওই। হায়রিবশিং অসিনা হকচাংদা য়াওবা ফ্রী রেদিকেলশিং মাঙহনবা ঙম্মী। হকচাংদা য়াওরিবা ফ্রী রেদিকেলশিং অসিনা ঐখোয়গী হকচাংদা তোঙান তোঙানবা মখলগী লায়নাশিং মরুওইনা কেন্সর নাহল্লকপদা চাউনা মতেং পাংই। অদুবু পালংশাক চাং নাইনা চারবদি হায়রিবা থৌওংশিং অসিদগী থিংবা ঙমগনি। পালংশাক চাং নাইনা চাবনা ষ্টোমাক কেন্সর, মাউথ কেন্সর অমদি ইসোফেগস কেন্সরদগীসু ঙাকথোকপা ঙম্মী।

২) ব্লদ সুগর হন্থহল্লি : পালংশাক্তা পোটাসিয়ম মরাং কায়না য়াওই। ব্লদ প্রেসর ৰাংবা মীওইশিং মরুওইনা পোটাসিয়ম য়াওবা চীঞ্জাকশিং শীজিন্নবা অখঙ-অহৈশিংনা পল্লি। মরম অদুনা ব্লদ প্রেসর হন্থহনবা ঙম্বা পোটাসিয়ম পালংশাক্তা মরাং কায়না য়াওবনা মরম ওইরগা অশংবা মনা অসি চাবদা য়াম্না কান্নবা ওই। থিজিল্লোইশিংনসু ব্লদ প্রেসর লৈবা মীওইশিং পালংশাক চাং নাইনা চানবা পাউতাক পীরি।

৩) শরূ মপাঙ্গল কন্না লৈহনবা ঙম্মী : পালংশাক অসি ভিটামিন এগী মরুওইবা হৌরকফম অমসু ওইরি। ঐখোয়গী হকচাংদা য়াওরিবা শরূশিং মপাঙ্গল কন্না অমদি মশা-মউ ফনা লৈহন্নবা হোৎনবদা ভিটামিন কেগী থৌদাং য়াম্না চাউই। মসিগী মথক্তা ঐখোয়গী হকচাংনা কেলসিয়ম মপুং ফানা চুপশিন্নবা হোৎনবদা পালংশাক্না অহেনবা মতেং পাংশিল্লি। পালংশাক খুবাম অমদা কেলসিয়ম মিলিগ্রাম ২৫০ য়াওই। মসিনা মরম ওইরগা পালংশাক চাং নাইনা চাবনা হকচাংগী শরূ মপাঙ্গল ফনা লৈহনবদা নত্তনা য়া মপাঙ্গল কন্না লৈহনবদসু চাউনা মতেং পাংই।

৪) মীৎ ফনা লৈহল্লি : পালংশাক্তা লুটেইন অমসুং জিজান্থিন কৌবা এন্টি ওক্সিদেন্টশিং য়াওই। হায়রিবা এন্টি এক্সিদেন্টশিং অসিনা ঐখোয়গী হকচাং কায়াৎকী মরুওইবা শরুকশিংগী মনুংদা অমা ওইরিবা মীৎকী মপাঙ্গল ফনা লৈহনবদা নত্তনা ঙৌদোং নারকপদগীসু ঙাকথোকপা ঙম্মী। অহল ওইশিল্লকপা মতমদা মীৎকী মপাঙ্গল শোন্থরক্তুনা উবা ঙল্লক্তবগী থৌদোকশিংসু পালংশাক চাং নাইনা চারবদি হন্থহনবা ঙম্মী। মরমদি পালংশাক্তা য়াওরিবা ভিটামিন এনা মিউকস মেম্ব্রেনশিং মেন্টেন তৌদুনা থম্বগীনি।

৫) হায়পরটেন্সন হন্থহল্লি : হায়পরটেন্সন হায়রিবা অসি ঐখোয় মীওইবা খূদিংমক্তা থোকপা ঙাক্তনি। মসি ব্লদ প্রেসর ৰাংখৎহন্নবা অচৌবা মরম অমনি। হায়পরটেন্সন লৈবা মীওইশিংদা তোঙান তোঙানবা মখলগী লায়নাশিং মরুওইনা থম্মোয়গী লায়নাশিং, কিদনি অমদি ষ্ট্রোক তৌহনবগী চাং ৰাংই। অদুবু অশংবা মনা-মশিংগী মনুংদা অথোইবনি হায়নরিবা পালংশাক চাবনা অসিগুম্বা থৌওংশিং অসিদগী লায়না ঙাকথোকপা ঙম্মী। নুমীৎ খূদিংগী পালংশাক চাবনা এঞ্জাইটি অমসুং ষ্ট্রেস হন্থহন্দুনা পূক্নিংবু মকা লাম্না লৈহনবা ঙম্মী। ভিটামিন সীনা হায়পরটেন্সন হন্থহনবদা চাউনা মতেং পাংই। হায়পরটেন্সন হন্থহনবদা মতেং পাংলিবা ভিটামিন সী পালংশাক্তা মরাং কায়না য়াওই।

৬) কাওজন থিবদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী : পালংশাক্তা আইরনগী শরুক মরাং কায়না য়াওই। ঐখোয়গী হকচাংদা য়াওরিবা আইরনগী কম্পোনেন্ট অসিনা এনেমিয়া (রেদ ব্লদ ৰাৎপা) থোক্লক্কদবদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

৭) ইম্যুন সিষ্টেম মপাঙ্গল কনখৎহনবা ঙম্মী : পালংশাক্তা ভিটামিন এ মরাং কায়না য়াওই। ভিটামনি এ অসি অতোপ্পা মনা মশিংদা কয়া য়াওগন্দবা হকচাংগী ওইনদি য়াম্না কান্নবা অমনি। মসিনা মরম ওইরগা রেসপিরেটরি, ইন্টেষ্টাইনেল ট্রেক্ট অমসুং ম্যুকস মেমব্রেনশিং মপাঙ্গল কনখৎহল্লি। মরম অদুনা ঐখোয়না পালংশাক মহি অসি নোংমদা কপ অমমম্ থকপা ঙল্লবদি য়াম্না কান্নবা হায়বদু ওইগনি। মসিনা হকচাংবু মশা মউ ফনা লৈহনবতা নত্তনা নোংমগী ওইনা হকচাংনা তগৎ তগৎ তেক্না লৈহনবদসু অচৌবা মতেং ওইগনি।

৮) উন্সা মশক ফজহনবদা মতেং য়াম্না পাংই : ঐখোয়গী হকচাংগী খ্বাইদগী মরুওইবা শরুক অমা হায়রগদি উন্সাসু অমনি। ঐখোয়গী উন্সা অসি য়াম্না সেন্সিটিব ওইবা হকচাংগী শরুক অমনি। উন্সা মশক ফজদ্রবদি য়েংবদা নুংঙাইতবা হায়বদু ওইগল্লি। মরম অদুনা মীপুম খুদিংমক্না উন্সাবু মশক ফজনা লৈহনবা পাম্মী। উন্সা মশক ফজহন্নবা হোৎনবদা পালংশাক অসি য়াম্না কান্নে। মরমদি উন্সাবু মশা মউ ফনা লৈহনবদা অচৌবা থৌদাং লৌরিবা ভিটামিন এ, ভিটামনি সী, ভিটামনি ঈ অমসুং ভিটামিন কে মরাং কায়না য়াওবননি।

মসিদা নত্তনা আইরন অসি নুপীশিংগী ওইনদি য়াম্না মথৌ তাই। নুপীশিংগী থাগী খোঙকাপ লাকপদা চাং নাইহনবা ঙম্মী। মসিগী মথক্তা আইরননা ইম্যুন সিষ্টেম মপাঙ্গল কনখৎহনবগা লোয়ননা হকচাংদা য়াওরিবা সেল খূদিংমক্তা ওক্সিজেন্ট কেরি তৌবা ঙমহল্লি। মরম অদুনা ঐখোয়না পালংশাক নুমীৎ খূদিংগী নৎত্রবসু চয়োল অমগী মনুংদা মরিরক্তগী তাদনা চানবা হোৎনগদবনি। মথক্তা পনখ্রিবা কান্নবশিং অসি নত্তবা তোঙান তোঙানবা কান্নবা কয়াসু লৈরি। পালংশাক চাং নাইনা চাবনা উনসা মশক ফজহনবা অমদি কা হেন্না উরিং থুংবদগীসু ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়রি।

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

এম দব্লিয়ু এফনা অৰাবা ফোঙদোকখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৰারী ২৯ (ঐচ এন এস) : মণিপুর ৱিমেন্স ফেদরেসন (এম দব্লিয়ু এফ)কী সেক্রেটরি ইনফোর্মেসন এন্দ পব্লিক রিলেসন্স এ বিনারানিনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হৌখিবা জন্যুৰারী ২৭তা সাইকুল পুলিস ষ্টেসনগী মনুং চনবা সদাং অমদি মোলসাংগী মফম খরদা কুকি চিন টেররিষ্টশিংগা মীতৈ খুল ঙাকপশিংগা অকনবা মওংদা নোংমৈ কাপ্নরকপদগী অশোক-অপন নংলবা খুল ঙাকপশিংগী মতেং পাঙননবা হায়দুনা মণিপুরগী তোঙান-তোঙানবা মফমদগী মৈরা পায়বীশিং খামেনলোক তম্না চঙশিন্নরকখি হায়রি।

চঙশিন্নরকখিবা ইমা-ইবেলশিং অদুগী মনুংদা ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা কংলা সিফাইদগী ট্রেক্টর তোংদুনা লাকখিবী ইমাশিংগী মরক্তা য়াওরকখিবী লাইরেনলাকপম বিমোলা (৫১) মপুরোইবা এল বিজয়না ট্রেক্টরনা শওস্ণুং য়ৌরকপদা খঙহৌদনা ট্রেক্টরতগী ওন্থোরক্তুনা তাবদগী লায়কন্নবা ঙমদনা লৈখিদবদা এম দব্লিয়ু এফনা থম্মোয় শোক্না অৰাবা ফোঙদোরক্লি।

ইমা অসিনা লৈবাক্কী চিরবা তাঞ্জাদা ইরৈবাক-ইরমদম কন্নবগী লান্থেংনরিবা মচাশিংগীদমক তেংবাঙবা লাকপদা লৈখিদবা হায়বসি লানফমদা থৰায় থাখিবগা চপ মান্নে, চঙনা লাইরম্লেন য়ৌখিবনি হায়না ফেদরেসন অসিনা লৌই হায়না ফোঙদোকখি। ইমা অসিনা লৈখিদবগী অৰাবা নংহৌরবা ইমুং-মনুংদা ফেদরেসন অসিগী মায়কৈদগী অৰাবদা শরুক য়াবা ফোঙদোকচরি হায়নসু চেরোল অসিনা মখা তারি।

স্পাইনেল কোর্দ শোক্লবী মঞ্জুবালাদা এল এম জিনা হ্বিল চ্যের তেংবাঙখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৰারী ২৯ (ঐচ এন এস) : লাইক মাইন্দেদ গ্রুপ (এল এম জি)গী পব্লিসিটি সেক্রেটরি রাকেশ নাওরেমনা থাদোরকপা চেরোল অমনা গ্রুপ অসিনা মণিপুরগী অৰা-অনা তারবশিংদা মতেং পীরকপগী শরুক অমা ওইনা ঙসি অয়ুক স্পাইনেল কোর্দতা শোকখিবদগী চৎপা ঙমদদুনা লৈরিবী তখেল্লম্বম মঞ্জুবালা (৩০) মপুরোইবা টি মোমোচাগী মফমদা হ্বিল চ্যের অমা মতেং পাঙখ্রে হায়না ফোঙদোরক্লি।

ঙসিগী তেংবাঙ খোঙচৎ অদু গ্রুপ অসিগী সেক্রেটরি ওজিৎ সোরোখাইবমনা লুচিংখি। খোঙচৎ অদুদা বোইনাও মাইবম অমসুং সোবিতা মাইবমনচিংবা গ্রুপ অসিগী মরু ওইবা মেম্বর কয়াসু শরুক য়াখি।

ঙসিগী থৌরম অদুগা মরী লৈননা এল এম জিগী সেক্রেটরি ওজিৎ সোরোখাইবমনা ফোঙদোকখিবদা, নহা ওইরিবী মৌনহা অমা খ্বাং নাবগী ওপরেসন তৌরুবদা স্পাইনেল কোর্দ শোকখিবদগী চৎপা ঙমদদুনা লৈরে, হ্বিল চ্যের অমা লৈরগদি চৎপদা ঙাক্লৌ ওইগনি। হ্বিল চ্যের অমত্তং মতেং পাঙবীয়ু হায়না এল এম জিদা হায়রকপদগী হ্বিল চ্যের অদু ঙসি খুদক্কী ওইনা মঞ্জুবালাদা মতেং পাঙজবনি।

মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখিবদা, হেন্না পূক্নিং নুংশিনিংঙাই ওইরিবদি ঙসি এল এম জিনা মতেং পাঙজরিবা হ্বিল চ্যের অসি হৌজিক-হৌজিক খোঙগী শরুক্তা শোকখিবদগী য়োৎ ফুমদুনা চৎপদা কা হেন্না খুদোংচাদনা লৈরিবী এল এম জিগী মেম্বর অমসু ওইরিবী সোবিতা মাইবমনা এল এম জিদা দোনেট তৌবীরকখিবনি। মশাগী মখোঙ শোকপগী অৰাবা কয়া খাঙলিবী সোবিতা মাইবমনা মহাক্কুম্না চৎপদা খুদোং য়াম্না চাদনা ৰানা খাঙদুনা লৈরে হায়বা পাউ তাবদগী সোবিতা মাইবমনা তেংবাঙ পোৎলম অদু এল এম জিদা খূৎশিন্নরকখিবনি। মসিগুম্বা সোবিতাগী পূকচেল চাউবগী থৌওং অমদি অৰাবা তারবশিংবু মতেং পাঙনিংবগী ৰাখল্লোন অদুবু এল এম জিগী মায়কৈদগী থাগৎপসু ফোঙদোকখি।

মতৌ অসুম্না ইরমদম অসিদা হিংমিন্নরিবা ঐখোয়না অৰা-অনা তারকপা মতমদা অঙম-অঙম্বা মতেং পাঙনদুনা পুন্না হিংমিন্নবগী মতৌ অমা শাগৎলসি হায়না সেক্রেটরি ওজিৎনা মখা তানা ফোঙদোকখি হায়রি।

[illegible]

[illegible]

HL-B/8419/12 Dec.

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.

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ৩০।০১।২০২৪ ইং, লৈবাকপোকপা; অয়ুক পুং ৮.৫৫ ফাওবা ৰাকচিংগী ১৯নি পাল্লি, মতুংদি ২০ নি পাল্লনি।

মেষ: য়েক্লবনা লান্না পাউথোকপি, নথক থোংবনা ৰারৌগনি। ওইজ-ওইথক্তি ফংগনি, অফবা মরুপ ফংগনি, থবক পাঙগনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফরগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/কিসমিস

বৃষ: অরাপ্পগা মতেং লৌনবা য়াগনি, অঙম্বনা ঙসিসু চাল্লি, অরুবা থবক ওইরসু লায়না পাঙগনি। নচা ননাইগী পূক্নিং পেঞ্জগনি।
লৈশা পাখংগী- মরী হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

মিথুন: অহেনবা আশা তৌবগী মহুৎ ময়েং তাদনবা হোৎনৌ-অদুসু মায় পাকপনি। নাপল/মহু চাউবদগী চেকশিন্দবনা মাঙনবগী মরম্নি।
লৈশা পাখংগী- ইশাগীসু অশোয়বা লৈ-নীংশিংউ।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কর্কট: নোল্লুক্না চৎলবা, নাইতোম ৰা-তুপথোক্ত্রবা ৰাখল ঈংগনি। কান্নবদি য়াম্না ফংবা য়ারে, অকল-অথৌগী লমদসু মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

সিংহ: অরং-অরাক চেকশিল্লু, অফা-অপুন্নবা নংবা য়াই, চিন য়াওরুনু। অচুম্বনা মাঙওইনরদি লাই-গুরুনফাও থৌজালবীগনি।
লৈশা পাখংগী- ফোঙদোক্লিংবা লৈরসু মতাং চাদে।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কন্যা: মীৰা থোইনা থাজদনা ৰাখল নুংঙাইনা থাজবা মাঙদনা থৌ পাঙবা য়াগনি। পল্লম্বা লন ফংবা য়ানা লৈরে। ঙক্তি কনগনু।
লৈশা পাখংগী- লাইবক থোইনা ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

তুলা: মফম চানা নচাক-নরল থাদবা য়াগনি, ইমুং-মনুংগী ৰা-তাবা ফগনি। কিগনু থৌনা লৈয়ু-মায় পাক্কনি। ঐ মঙাইরেদি খনগনু।
লৈশা পাখংগী- হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা

বৃশ্চিক: চিন য়াংবা/নকন্থিনা নরল মাঙহঞ্জবা, য়েক্লবনা নরলদা মীতাবা লৈ-ফিংগনু। নথক থোংবনা চানবীবা, শেন্দোং ফংবদি লৈ।
লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

ধনু: মরুপ-মপাংশিংগা লান্না খন্নদনবা পূক্তা ৰা থম্বা হৈয়ু। মরম চাবা অমদি অচুম্বা থবক পাঙউ-মায়থিবা লৈরোই, মীয়াম্নসু পাম্নগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংজগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মকর: পূক্নিং লৈতানা থৌ পাঙদ্রদি কায়নগনি, নচা-ননাই ময়েং তাগনি। অঙনবদা কান্নগনি। অরাপ্পা মীগা মতেং লৌনবা ফগনি।
লৈশা পাখংগী- আশা চাউরুখিনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কুম্ভ: মীকোক থোংবা ৰাগনি, হোয়া ফবসু মতম মাঙগনি। থবক্তি পাঙগনি-নক্লবগী মতেং লৌ, অকিবা লৈগনু-লন চাওখৎকনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবনা অমা ওইগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

মীন: ওইজবা খ্বাইদগী হেন্না ফংগদবা নুমিৎনি। য়েৎনবতা য়ারুনু অতৈদি ঙম্নমক মায় পাক্লনি। থৌনা উখোক্লো, মিংচৎ ফংগনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।