কংলৈ লিভিং আর্টস মণিপুর, উচিৱানা শীনবা কংলা ঠিএটর মরাথোনগী নীনি চনবদা *ঐ নুপীনি, ঐ মমানি, থৱায়সে নুংশিবগীদমক* অমদি মচু উৎখ্রে

হেমচান্দ নিংথৌজম

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ০২ (ঐচএনএস): কংলৈ লিভিং আর্টস (কংলা), মণিপুর, উচিৱানা শীন দুনা চথরক্লিবা ১২শুবা ফেষ্টিভেল ওফ ফোক নেরেটিভ আর্টস এন্দ কংলা ঠিএটর মরাথোন-২০২৬কী ঙসি নীনি চনবগী অহানবা শোদা রোয়েল ঠিএট্রিকেল ক্লব, কৈশামথোং এলাংবম লৈকায়গী ড্রামা 'ঐ নুপীনি, ঐ মমানি' উৎখ্রে।

ড্রামা অসিগী অইবা নিংথৌজম রঞ্জিতা অমদি লমজিং-লমতাকখিবনা ও নবচন্দ্রনি।

ড্রামা অসি ষ্ট্রিট ভেন্দর কয়ানা থেংনরিবা অৱাবা উখোকপনি। লমদমসিদা নোংমা কাংদনা থোক্লিবা বোম পোকখায়বগী থৌদোক্না শোয়নাইবা ওইহল্লবা নহা ওইরিবী নুপীনা হিংনবগী লানফমদা খ্বাইরস্বন্দ কৈথেলদা ষ্ট্রিট ভেন্দর ফমদুনা মনা-মশিং য়োল্লকখি। লৈবাক্নে ষ্ট্রিট ভেন্দর ফম্লুবনা ট্রাফিক পুলিসনা তানবদগী মফম হোং-হোংদুনা পোৎ য়োনবা তারকখি। মহাক্না পোৎফম হোং-হোংদুনা চৎপদা হান্নগী ষ্ট্রিট ভেন্দর লৈমা থেংনখি। লৈমা থৌনা ফবী অখাঙ কনবী নুপীনি। লৈবাক্লেগী থোৎ-নৌরিবী, ঈং-তপ্পা মতৌদুদা নুপী-নহাদা কারন তাগনবা ট্রাফিক পুলিস নোংলৈনা খুদোংচাবা লৌনবা হোৎনরকখি। মপুরোইববু লাইগুম্না খঞ্জরিবী, নুপী ওইবীগী ঈকায় খুম্নববু চেকশিন্না ঙাক-শেঞ্জরিবী মশাগী অশেংবা হুমাং মমলনা শেল তাঞ্জরিবা লৈবাক্লেবু ট্রাফিক নোংলৈগা মরী লৈনৈ হায়না চিবোন-চিবোন ঙাংনরকপদগী মপুরোইবা তাইবং লৈবাক্লেনা পোৎ য়োল্লিবা মফমদুদা লোন্না য়েংবা লাকখি। নোংলৈনা লৈবাক্লেবু খুদুন চন্নবা কন্না হোৎনরম্মী। মহাক্কী অখাঙ কনবা, মক্তবা লমচৎনা নোংলৈবু মীকপ থোকহনখি। তাইবংনা লৈবাক্লেগী মক্তবা অশেংবা লমচৎ, মক্তবা হোংবা নাইদ্রবা থম্মোয়বু খঙবা ঙমখিবা থৌদোকপু উৎপা ড্রামানি।

ড্রামাসিগী দিরেক্তরগী ৱারোলদা মীওইবগী পূন্সিদা থেংনরিবা অৱা-নুংঙাই মরক্তা হিংনবগী লন্বীদা থেংনরিবা চৈথেং কয়া অদু ড্রামা ওইনা উখোকপনি। হিংনবগী লন্বী অমদি লৈঙাক্কী ওর্দর অনীগী মরক্তা থেংনরিবা ষ্ট্রিট ভেন্দরশিংগী অৱাবা মতৌ মীয়ামদা উখোক্লবা হোৎনবনি।

ড্রামাসিদা শক্তম লাংলিবশিংদি তাইবংগী শক্তমদা ঈ সুরেশ, নোংলৈ-এন জয়েন্তকুমার, থোকচাও-এল ইন্দ্রকুমার, পুলিস ওফিসর-ওইনাম অমরজিৎ, কার্পেন্টরশিংদা এস বিনোদকুমার অমদি আর কে প্রেমকুমার, লৈমা-টি ইবেতোম্বী অমদি লৈবাক্লেগী শক্তমদা এন কে মোনালিশা হায়রিবশিং অসিনি।

অনীশুবা শোদা দ নোর্থ ইষ্টর্ন ঠিএটর এসোসিএশন (নেটা), হৈঙাং ময়াই লৈকায়গী ড্রামা 'থৱায়সে নুংশিবগীদমক' উৎখি। ড্রামাসিগী অইবা অমদি লমজিং-লমতাকখিবনা সেঞ্জম নিমাইনি।

ড্রামাসিগী শন্নপ্পা ৱারীদি মীতৈশিং লানদা হৈ-শিংজরবসু ঈংনা চিক্না হিংবা পামজবা ফূরুপ অমনি। মসিমক্না মৈদিংঙু চাইরোংবগী মচা ইবেম্মা চকপা মখাওঙম্বী অৱাদা থাজদুনা মীতৈ অমসুং অৱা লৈবাক অনী মরুপ-মপাং ওইখি। অদুম ওইনমক চকপা মখাওঙম্বী অৱাগী লৈমরেন ফমথোল খনখিদে। লৈমকোলদা লৈশাৎ তল্লিঙৈ, থৌনা ফবা পল্লিবগা নুংশি ঈপাক্তা ঈরোয়না তাওজিং মরূ হুনখিবা নৱা অদু তাইবংদা খোঙদারকখি। অৱা লৈবাক্তা চাউবা শারেপ ফা, শা-লানদা থৌবদগী কেংদুঙম্বা মিংথোল ফংখি। মহাকসু মমা ইবেম্মদা লৈমরেন ফম্বাল পীখিদবগুম মচা অহল ওইরবসু অৱাগী তাংবলথক্তা ফমহনখিদে। লৌনম লীচৎ মাঙওইনবা কবো শেম্বীশিংনা হৌজ-থেঙ্খাং কয়াদা হুরান-লান্নাদা যুম মৈ থাবা, নুপী-অঙাং ফা-পুনবা, মীওৎ-মীনৈ কয়া চত্থবদা খাঙবগী পনখৈ লানখ্রবা মীতৈ নিংথৌনা পল্লিববু লাঞ্জিং পুরেল হাপ্তুনা অৱাগী মথক্তা লান তারুনবা খোঙলোয়শিংগা লোয়ননা শমশোককী লানফমদা থারকখি। শেম্বী কবোশিংনা নিংথৌ তাংবলথক্তা ফম্নাইহনখিদ্রবা কেংদুবু লাঞ্জিং পুরেল হাপ্তুনা মীতৈগা লান মায়োক্লনবা থারক্লম্মী। অকনবা লানফম অদুদা মতিক-মথৌনা লৈরবা নহা অমবু থাঙনা থিন্দুনা মায়থীবা পীখি। লানফমদা চকপা মখাওঙম্বী লাক্লুনা থৌনা ফবা নহা অদু নঙগী নুংশি খুদোল অদুনি তাক্লকখিবদা পল্লিবা ঐনা লান লাকপদি ঈগী খোঙ্গুল লীরকপনি। ঈখুৎমক্না ইচাগী থবাক্তা থৌরবা থাঙনা থিনবা, হে নুংশিরবা থৱায় ইচা লৈত্রবা ঐনা তাইবংসিদা হিংলরোই হায়দুনা মশা মথন্ত থাঙনা থিঞ্জিনজখি। চকপা মখাওঙম্বীসু মশাবী অমসুং মচাগীদমক থৱায় থাখি।

ড্রামাসিগী দিরেক্তরগী ৱারোলদা তুংগী মীরোল

মাঙনিংঙাই ওইবা পোপী পাম্বী থাবদগী কনবা পাম্বগীদমক ফম্বাক লীলা ওইনা ড্রামা অসি শেম্বনি হায়খি।

ড্রামাসিদা শক্তম লাংলিবশিংদি পল্লিবগী শক্তমদা থোকচোম ওকেন, কেংদুঙম্বা-লিকমাবম ব্রিতাম, নুমিৎ নিংথৌ-তায়েঞ্জম জেমস, লাইৱাক্সু- থোঙাম তরুনকুমার, লোইতোংবা-শংলাকপম ইনাওচা, চৌথাপ-লাইশ্রম রঞ্জিৎ, চকপা মখাওঙম্বী-যুম্নাম ওংবী উশারানি, ষঞ্জেন্নহা-মংশাতাবম নিংথিলৈমা, ঈশৈ শকপী-পুশুবম সুনিতা, অরোননাই-ৱাইখোম রঞ্জন অমদি গরিবনিৱাজগী শক্তমদা নিংথৌজম জয় হায়রিবশিং অসিনি।

অহুমশুবা শোদা যুমজাও লাইরেম্বী ড্রামাটিক এন্দ কলচরেল য়ুনিয়ন, খাগেমপল্লি হুইদ্রোম লৈকায়গী ড্রামা 'মচু' উৎখি। ড্রামাসিগী অইবা মনি যুম্নাম অমদি লমজিং-লমতাকখিবনা এম শ্যামকিশোরনি।

ড্রামাসিগী শন্নপ্পা ৱারীদি মীওইবগী পূন্সি অৱা-নুংঙাইনা পুল্লগা শেম্বনি। অদুবু মীওইবনা অৱাবা হায়বসিমদি শুকপাম পামদে। অদুবু মী ওইনা পোক্লবদি নোংমদি অৱাবা হায়বসি থেংনবা শোয়দ্রবনি। ফনা মরল-মথুম লৈবা ওইসনু, মশা-মউ ফবসু ওইসনু, অৱাবা অমা নৎত্রগা অমদি মাগী পূন্সিদা অদুম থেংনগনি। পূন্সিদা থেংনরিবা অৱাবদু থৌনা ফনা মায়োক্লন্দুনা অৱাবগী পল লাম্থোক্লুবা থেংনবা ঙম্বা মীদু

নৎত্রনে মায় পাকপা হায়রিবসে? অদুবু ঐখোয়না লৌশিং ফনা লৈদুনা, থৌনা ফনা লৈদুনসু, ইরল-ইথুম ফনা লৈদুনসু খুন্নাইগী মীনোক-মৈশাদগী নাম্থোকপা হায়বসিদি ৱানা থোকই, মীওই কয়া অমা পূন্সিদা শুকলান লান্দনা খুন্নাইগী মীনোক-মৈশা খাঙবা ঙম্নবা হোৎনবদা মশানা মশাগী পূন্সিবু মিরাইরকই, ঈকায় খুম্নরক্তে। খুন্নাই অমনা মীওইবগী থম্মোয়দা শংখিবা মচু অদুদি অফববু ওইরবসু ফত্তববু ওইরবসু পাক হেক কোকপা ঙমদে। মচুদুনা মরম ওইরগা পীখম্নখিবদু য়াওদবা নত্তে হায়বসি উৎপনি।

দিরেক্তরগী ৱারোলদা খুন্নাই অমদা থোক্লিবা থৌদোক-ৱাথোকশিং ফত্তবা থবক্তা হৈনবা মীওইশিংনা থোকহনবা কয়ানি। মরাল শুক্লে লৈজদবা মীওই কয়া মীনোক মৈশাদগী ইকায় ফিরুক খুমদুনা লেনবা কয়া অমসু য়াওদবা নত্তে। লোবু খূৎতা পায়দুনা খন্থহৌদবদগী অশোয়বা থৌদোকশিং অসি অমুক হন্না থোক্তনবা খন্থমিন্নহৌসি হায়না মীয়ামদা পীউজেল পীজবনি।

ড্রামসিদা শক্তম লাংলিবশিংদি সনাহলগী শক্তমদা কে শ্যামানন্দ, কান্ত-টি ঐচ নবচন্দ্র, নোংয়াই-ব্রিদীপ য়াংলেব, উধোপ-কে নোংদ্রেনখোম্বা, পাকা-ঐচ জিতেন, শান্তি-সী ঐচ শর্মিলা, তখেল্লৈ-ওইনাম মোনালিশা, ইবেমহল-সাপম চনু প্রেমা, থরোংশংবী-সিল্কি চনম্বম অমদি মেমচাগী শক্তমদা অহৈবম মেনেকানি।

লৌশিং পুক্কে

কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংখৎলক্লবদি

থম্মোয়গী লায়না নাহল্লক্কনি অমসুং শরূগী মপাঙ্গল শোন্থহল্লক্কনি

মীওইবগী ঈ দা য়াওবা কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংলবদি কার্দিওভাস্কুলর সিষ্টেমদা অকায়বা থোকহনবগা লোয়ননা হার্টকী লায়না ওইহল্লকই হায়বা হান্নদগী খঙনরবা ৱাফমনি। অদুবু কোলেষ্টরোল ৱাংবনা শরূগী মপাঙ্গল শোন্থহল্লি হায়না অনৌবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা ফোঙদোকখ্রে।

ওষ্ট্রেলিয়াগী ব্রিসবেনদা লৈবা ক্বীন্সলেন্দ য়ুনিভর্সিটি ওফ টেক্নোলোজিগী রিসার্চর ইন্দিরা প্রসাদমনা হায়খি, ঈদা য়াওবা কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংলবদি কার্টিলেজ সেল (কনেক্টিভ টিস্যু) দা মাইটোকোন্দ্রিয়ল ওক্সিদেটিভ ষ্ট্রেস থোকহন্দুনা শরূ পাথরকই। মদুনা মরম ওইরগা ওষ্টিও-অরথ্রাইটিস ওইহল্লকই।

ওষ্টিওঅরথ্রাইটিস হায়বসি শরূগী লোইশিল্লকপদা য়াওবা ফ্লেক্সিবল টিস্যু পাথরকপদগী ওইরকপা অরথ্রাইটিস মখল অমনি। ঈদা য়াওবা কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংলবদি শরূ পাথরক্তুনা ওষ্টিওঅরথ্রাইটিস ওইরকই হায়বা ৱাফম অসি রিসার্চরশিংনা উচিদা কোলেষ্টরোল য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক পীজদুনা চাংয়েং তৌবদগী খঙলকপনি। লো দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন (এল দি এল) কোলেষ্টরোল অমসুং হায় দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন (ঐচ দি এল) কোলেষ্টরোল হায়দুনা কোলেষ্টরোলগী মখল অনী লৈ। এল দি এলনা ফৎতবা অদুগা ঐচ দি এলনা অফবা কোলেষ্টরোল হায়না খঙনৈ। এল দি এল কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংখৎলক্লবদি হার্টতা অকায়বা থোকহল্লকপগা লোয়ননা কার্দিওভাস্কুলর দিজিজগী রিস্ক ৱাংখৎলকই।

এল দি এল কোলেষ্টরোলনা ঈ দা য়াওবা অতৈ পোৎলমশিংগা পূল্লবা মতুংদা মপং ওল্লক্তুনা ঈ উতোং ফুঞ্জিল্লকপদগী ঈগী ঈচেলদা অপনবা পীরকই। লম্বী চিনবা মতমদা গাড়ী থৌবা য়াদবগুম ঈ উতোং ফুঞ্জিল্লকপদগী ঈ চেনবা ঙল্লক্তদুনা এঞ্জিনা, কোরোনরি হার্ট দিজিজ (সী ঐচ দি), হার্ট এটেক অমসুং ষ্ট্রোক তৌহল্লকপা য়াই।

থবাক্তা অরুম্বা পোৎশক অমনা ননবদৌনা নৎত্রগা ফদি শুম্বদৌনা অনাবা ফাওরকপগী থৌওংবু এঞ্জিনা কৌই। থবাক নাবা হায়বসি করিগুম্বা অশোয়বা খরা লৈরে হায়বগী ময়েক শেংলবা খুদমনি। হার্ট য়ৌনা চেনবা ঈগী ঈচেল তপথরকপদগী ফীভম অসি ওইরকপনি। থবাক নাবগী থৌওংবু ৱার্নিং বেল ওইনা লৌবগা লোয়ননা হকচাংদা করি অশোয়বা লৈবগে হায়বদু নীংথিনা চেক তৌথোকপা মথৌ তাই।

খ্বাইদগী তোয়না থেংনবা হার্টকী লায়নাদি কোরোনরি হার্ট দিজিজ (সী ঐচ দি) দি হার্ট য়ৌনা ঈ পুরিবা কোরোনরি অর্টরি ফুঞ্জিল্লকপদগী লায়না অসি ওইরকপনি। সী ঐচ দিনা হার্টকী মপাঙ্গল শোন্থহনবগা লোয়ননা এঞ্জিনা, হার্ট এটেক অমুং হার্ট ফেল ওইহল্লকপা য়াই।

ওক্সিজেন মরাং কায়না য়াওবা ঈনা হার্ট য়ৌনা চেনবা ঙল্লক্তবা মতমদা হার্ট এটেক তৌরকপনি। ঈদা কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংনা য়াওরবদি ঈ উতোং ফুনখিবা মরম্না হার্টতা ওক্সিজেন মরাং কায়না য়াওবা ঈ য়ৌবা ঙমদে। থবাক নাবা, নৎত্রগা হকচাংগী মথক থংবা শরুক্তা ৱাই ইচিন-চিন্দুনা নুংঙাইফম খঙদবা নৎত্রগা নিংশা শ্বর চনিং তানা হোনবা ঙল্লক্তবদি হার্ট এটেক তৌরকপা য়াবগী খুদমনি। খুদোংচাদবশিং অসি মায়োক্লরকপা তারবদি খুদক্তা চেক তৌথোকপা মথৌ তাই।

হার্ট এটেকা হাইরপ মান্নবা মওংদা ওক্সিজেন মরাং কায়না য়াওবা ঈ ফংলক্তবা মতমদা ষ্ট্রোক তৌরকই। ব্রেননা ওক্সিজেন মরাং কায়না ফংলক্তবা মতমদা ষ্ট্রোক তৌরকপনি। এল দি এল কোলেষ্টরোলনা ঈ উতোং ফুঞ্জিনখিবদগী ব্রেনদা ওক্সিজেন মরাং কায়না য়াওবা ঈ য়ৌরকপা ঙমদবনি। ওক্সিজেন ফংদ্রবদি ব্রেন সেলশিং তপ্না-তপ্না শিথরকপগা লোয়ননা খঙহৌদনা হকচাং খংশোন-শোন্থরকপা, পেরলাইসিস, ৱা ঙাঙবা ঙমদবা অমসুং ময়েক শেংনা উদবনচিংবা খুদোংচাদবশিং মায়োক্লরকই। হায়রিবা থৌওং অসি দাইবেটিস অমদি হাইপরটেন্সন্নচিংবা ক্রোনিক দিজিজ কয়ানা ওইহল্লকপসু য়াওই। দাইবেটিসনা নারবা মীওইশিংদা এল দি এল কোলেষ্টরোল ৱাংলবদি কার্দিওভাস্কুলর দিজিজগী রিস্ক হেনগৎলকই। হাইপরটেন্সন অমসুং এল দি এল কোলেষ্টরোল ৱাংবগী থৌওং অসি লায়েংবা ঙম্মী। অদুবু কা-হেন্না খুদোংথিনিংঙাই ওইরবা থৌওং অসি হৌগৎলকপদা লাইওং অমত্তা উৎথোরক্তবা মরম্না ফীভম হেঞ্জিনখ্রবা মতমদতা খঙলকই।

মালেমদা সেকেন্দ ৩৯ খুদিংগী হার্ট এটেক, ষ্ট্রোক নৎত্রগা অতৈ কার্দিওভাস্কুলর দিজিজনা মীওই অমমম্ শিরি। ঈদা য়াওবা এল দি এল কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংখৎলকপদগী ফীভম অসি ওইহল্লকপনি। মীওইবগী চাকচা-যুথক অমসুং পুন্সি মহিংগা কোলেষ্টরোল ৱাংবগী থৌওংগা য়াম্না নক্লবা মরী লৈনৈ। সেচুরেটেদ ফেট অমসুং ট্রান্স ফেট য়াওবা চীঞ্জাক কা-হেন্না চাবগা লোয়ননা অয়াম্বা মতমদা ফমজিন্দুনা লৈরবদি ঈদা য়াওবা এল দি এল কোলেষ্টরোল ৱাংখৎলকই। চাবা-থক্পগা মরী লৈনবা মরম্না করম্বা চীঞ্জাক চাগদগে অমসুং করম্বা চারোইদগে হায়বদু খঙবা মথৌ তাই। মৈখু শীজিন্নবা, যু থকপা অমদি অৱাবা ৱাখল খনবনসু কোলেষ্টরোল ৱাংখৎহনবদা মতেং পাংই হায়রি।

হীরম অসিগী মতাংদা লৌখৎপা য়াবা চেকশিন থৌরাংশিংদি মৈখু শীজিন্নবগী হৈনবী থাদোকপা, যু থক্তবা, হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎহন্দবা, ৱাখলগী চরাংনবা কোকহনবা অমসুং চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবনি। চাকচা-যুথক অমদি পুন্সি-মহিং শেমদোক্লবা ফাওবা কোলেষ্টরোল ৱাংদুনা লৈরবদি হীদাক লাংথক চাদুনা কোলেষ্টরোল হন্থহন্নবা হোৎনবগী তঙাইফদবা লৈ। মরমদি কোলেষ্টরোল ৱাংবনা থম্মোয়গী লায়না ওইহল্লকপগী মথক্তা শরূগী মপাঙ্গল শোন্থহল্লকপা য়াই।

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

এফ বি টিনা মহৈরোয়শিংদা ষ্টেসন্নরি আইটেমশিং পীখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ০২ (ঐচএনএস): য়ুনাইটেদ ষ্টেটসতা হেদ ক্বার্টর ওইবা গ্লোবেল কলচরেল মীদিয়া এন্দ দিজিটেল প্রমোশন কম্পেনি অমা ওইরিবা ফ্যুচর বুক্সি টেক্নোলোজি (এফ বি টি)না ৱাঙ্গোইদা লৈবা ইবোতোন মেমোরিএল একাদেমী (আই এম এ)গী মহৈরোয়শিংদা তোঙান তোঙানবা ষ্টেসন্নরি আইটেমশিং পীখ্রে।

ৱাঙ্গোইদা লৈবা স্কুলসিগী কেম্পসতা পাঙথোকপা থৌরম অদুদা আই এম এগী ফাউন্দর চেয়রমেন দল্লিয়ু জাদুমনি, প্রিন্সিপাল এস অশা অমদি এফ বি টি কম্পেনিগী মীহুৎ লোংজম বেবিস্না য়াওনা মরু ওইবা মীওই কয়ানা শরুক য়াখি।

থৌরমসিগা মরী লৈননা কম্পেনিগী মীহুৎ বেবিস্নানা মালেমগী লৈবাক ৩০দা ব্রাঞ্চ লৈরবা এফ বি টি হায়রিবা কম্পেনিসিনা ইন্দিয়াদা মীওই লাখ ৫ হেনবা থবক পীবা ঙমখ্রে। মসিগী মথক্তা কম্পেনি অসিগী তেংবাঙ পীবগী থৌরম মখাদা মীওই লাখ কয়াদসু মতেং পাংখ্রে। মণিপুরগী ওইনসু ঙসি পাঙথোক্লিবা থৌরমসিনা অনীরকশুবনি। মমাঙদা রিলিফ কেম্পতা লৈরিবা অঙাংশিংদা তোঙান তোঙানবা পোৎলম কয়া মতেং পাংখ্রে। হৌজিকসু লমদমসিদা ওইরিবা ফীভম অসিগী য়েংদুনা অৱা-অনা তারবা, ময়ূম-মকৈ মৈ তুম্না থাদোকপীখ্রবশিংদা মীওইবগী মীনুংশিদা য়ুম্ফম ওইরগা কম্পেনি অসিনা মখা তানা মতেং পাংখিগনি। মসিগীদমক ষ্টেটসিগী তোঙান তোঙানবা মফমদা অৱাৎ-অপা লৈবশিং য়েংশিন্দুনা তেংবাঙ পীবগী থৌরম মখা তানা শীনখিগনি হায়খি।

অমরোমদা, আই এম এগী মহৈরোয়শিংদা তেংবাঙ পোৎলমশিং পীবীরকপা অদুগীদমক স্কুল ওথোরিটিগী মায়কৈদগীসু কম্পেনি অসিবু থাগৎপা ফোঙদোকখি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-১৩০গী ৱিন্নর থিয়াম রাজেন্দ্রনা ওইখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ০২ (ঐচ এন এস) : পাউচে অসিগী লেপ্তুনা চথরক্লিবা লিটরেরি ক্যুইজগী ১৩০ শুবা তাঙ্কক্কী ৱিন্নর রাইজিং সন দ্রেসেস থাংমৈবন্দ থাউ কমপ্লেক্সতগী থিয়াম রাজেন্দ্রনা ওইখ্রে।

ৱিন্নর ওইরবা থিয়াম রাজেন্দ্রনা ফোঙদোরকপদা, ঙসিগী তংদু-লৈতাদ্রবা ইরমদমসিদা হিংনা হিংনা মখোঙ-মখূৎ মচিন মেল্লবা অমগুম ইনিং তম্বা ঙমজদ্রবসিদগী হেন্না তোনবা কদায়দা লৈরুনি। ইফূরুপ অসিনা চহী অনীগা থা মাপন হেল্লবা ফাওবসিদা লমদমসিদা লৈরিবা অচৌবা পোলিটিকেল পার্টি ওইরিবা, সেন্ট্রদসু ষ্টেটসিদসু মীয়াম্না য়াদুনা থাগৎখিবা মখোয়না ঐখোয়বু ওৎপীরি। মখোয়দা ভোট পীদুনা রাইট পুম্বা শীন্নখ্রগা হৌজিক্না মীচম ঐখোয়দা ওৎপীররি। চীংদগী নোংমৈ কাপথরক্লগা তম্পাক্তা কোম্বীং ওপরেশন তৌরক্লি। চুড়াচান্দপুর, কাংপোকপী, ফেরজোল, তেংনৌপলদা লৈরিবা ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্টনা তোলোপ চারিবা

এমপ্লোয়ীশিংসি অচৌ-অচৌবা উ পাম্বী কয়া য়াম্থক্তুনা উমং কোকথোক্লগা পোপী থাবা উদবরা? মখোয়সি ওফিস হাংদুনা লৈরুবগী করি কান্নরিবগে? মখোয় হান্না সম্পেন্দ তৌবদা অকায়বা লৈরোইদ্রা খল্লি। মরমদি কান্নদবদা মখোয়দা পীরিবা পে অসি পীবগী মরম চারিব্রা? পাওনা কৈথেলদা উ খরা য়ানবগীদি ফাইন ওইনা উ পাম্বী ৫০ থানবগী চৈরাক পীখি। অদুবু অসুক চাউখ্রবা উমংদগী অচৌবা উশিং য়ান্দুনা পোপী থারিবসিদদি ফোরেষ্ট লোয়শঙনা করি তৌরিবগে। উ য়াল্লিবা মখোয়দা ঙসি ফাওবা করি এক্সন লৌখৎখ্রবগে?

ইন্দিয়া অমদি মণিপুর লৈঙাক্না কুকিশিংদা মীচঙ চঙবা মান্না লৈরিবসিদি নুংঙাইজদে। হৌজিক ইম্ফাল মনুংদা স্মার্টসিটিগীনি হায়দুনা লম্বী শেম্বীরিবা কনক্রিট রোদ অসিসু শেম্বা লোইরবা মফমশিংসি মপাল অরোইবসি স্লোপ থম্বীরমদবনা এক্সিদেন্ট থোকপগী চাংসু হেল্লক্লি। কোয়লাস থাবদি খরা হেন্না চাউবা মফমদা চাউথোক্না থাবীরম্মী। অদুবু কনক্রিট রোদকীদি হান্নদগী পীকশিন্না থাবগুম উরি। লম্বী মপালদা লৈবা যুমশিংনা মশাগী শেল পুথোক্তুনা স্লোপ হাপ্লমদবদু শেমজিনবনা অয়াম্বা ওইরি। মসিদি অৱাবদা অৱাবা পীবা থোক্লে। লম্বীদি মী মশীং হেল্লকপনা গাড়ীসু মশীং হেনগৎলক্লি। মকোক থোংবশিংগী মীৎয়েং চঙহন্নিংই। পি আর থম্বা চহী ফাদৌরবা ফাওবা এম এল এ য়াম্না লৈনা লৈনা লৈঙাক শেম্বা ঙমদনা সেন্টরনা হাপ্লকপা ঙাইবসি নুংঙাইজদে, ঈকায়জৈ হায়নসু ফোঙদোরকখি।

ꯒ꯭ꯂꯣꯕꯦꯜ ꯁ꯭ꯄꯣꯀꯟ [illegible]
ENGLISH COMPUTER
Govt. Regd. No. 2102 of 2012
GLOBAL SPOKEN ENGLISH & COMPUTER
Paona Bazar, Behind Pologround, Gourahari Market, Near Hotel Krishtina
ADMISSION OPEN FOR NEW BATCH
Online or Offline Class Available
For the Students of Class V to IX and Seniors
SPECIAL CLASS FOR ONE OR TWO PERSONS ONLY
SPOKEN ENGLISH
Classes for groups & special class for only one person
For Senior, College and University Students
Grammer, Pronunciation, Vocabulary, Group Discussion, Public Speaking.
Class Timing
07:00 am
08:30 am
11:30 am
COMPUTER COURSE
BCC, CCA, DCA, DTP, CCP, Tally with GST, Data Entry, Multimedia, Office Automation, Graphic Designing, Business Package Etc.
INSTRUCTORS:
Sir Tejkumar (Teaching Since 1987) (+91 8132904426)
Miss Alice Thokchom (M.A. English) (+91 7005847722)
HL-B/11065/3

পুৱারীদা ঙসি

[illegible]

১। কুমজা ২০০৬ কী ফেব্রুৱারী ৩দা ইজিপ্টকী পেসেঞ্জর পুবা জহাজ অমা নোং-চীংগী ফীভম ফত্তবদগী রেদ সীদা লূপথখিবদা পেসেঞ্জর ১০০০ হেন্না শিখি।

১. [illegible]

২। কুমজা ২০০৭ কী ঙসিগী নুমিৎসিদা এন এস সী এন (কে) গী কাদরশিংনা নাগালেন্দ বোর্দকী মখাদা মেত্রিক এগজাম থাবা চৎলম্বা তমেংলোংগী মহৈরোয় ৫৫না তোংলকপা বস অমা মহৈরোয় পুম্নমক কুমথহল্লগা আই টি রোদকী ভিয়েনাদা লোকখাদা ইন্থখি। মহৈরোয়শিং অদুনা এন এস সী এন (আই-এম)গী থৌশিল মখাদা নাগালেন্দদা এগজাম থাবা চৎপা অদু এন এস সী এন (কে) না থিংখি।

২. [illegible]

৩। কুমজা ২০০৭ কী ঙসিগী নুমিৎসিদা চীফ ইলেক্টোরেল ওফিসর মণিপুরনা ষ্টেট পুলিসতা গাড়ী অহুমদগী হেন্না শীজিন্নবা মীরেপশিংগী মথক্তা এক্সন লৌখৎনবা খঙহনখি। চহী অসিগী ফেব্রুৱারী ৮ দগী ৯শুবা মণিপুর ষ্টেট এসেম্বলী ইলেক্সন পাঙথোকপা হৌখি।

৩. [illegible]

৪। কুমজা ২০০৭ কী ঙসিগী নুমিৎসিদা ন্যু দেল্লিগী সাউথ এভেন্যুদা লৈবা এম পি ক্লবতা, দেল্লিগী মীতৈ অমসুং কোম ফূরুপনচিংবা মণিপুরীশিংগী অপূনবা মীফম অমা পাঙথোক্তুনা 'মীতৈ ইন্দিজিনস পিপলস ইন্টরনেশনল' হায়না মিংথোনবা লূপ অমা শেমখি। লূপ অসিনা মণিপুরদগী মীতোপ লৌথোকপা, ঙমখৈদা মীতোপ চঙলকপা থিংবা অমসুং চহী তরেৎ খুন্তাকপদা লাঞ্জেন্নখ্রবা মীতৈশিং হঞ্জিনহল্লক্লবা হোৎনবা হায়রিবা থবকশিং অসি পাঙথোক্লবা পান্দম থমখি।

৪. [illegible]

৫। কুমজা ২০০৭ তা ললাম্বুং মখোঙ য়ুথ ভোলন্টরি এসোসিএশননা শীন্দুনা ললাম্বুং মখোঙদা লৈবা বাস্কেট বোল কোর্টতা পাঙথোকপা অহানবা ষ্টেট লেভেল থাংজম সঞ্জিব মেমোরিএল বাস্কেট বোল টুর্নামেন্টকী চহীদুগী ঙসিগী নুমিৎসিদা শান্নখিবা মেটচশিংদা পি ৱাই ও অমসুং টি আই সী মায় পাকখি।

৫. [illegible]

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ০৩।০২।২০২৬ ইং, লৈবাকপোকপা;
ফাইরেনগী ১৭নি পানবা।

মেষ: নচাক-নরল চাওখৎপা, অফবা অহেনবা থবক্তা শেল থাদবা য়াবা অমদি মীয়াম্না হান্নগুম চানবীবা নুমিৎনি। পাউ নুংঙাইবা তাজগনি।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা

বৃষ: ইমুং-মনুং ৱা তান্নবা অমদি থৌনা ফুদোক্না থৌ পাঙবা থোইনা কান্নগনি। অদুবু মরুপ-মপাংনদি নথক থোংবদা লান্না পাউথোকপীগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

মিথুন: হকচাং খিঙবা, পোরম খঙবা, থবক পাঙবা, মরুপ-মপাংশিংনা ঈকায় খুম্নবীবা লৈ। য়েক্লবদগী ঈ তানা তাথিবা য়াবদগীদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কর্কট: খাঙবা কনবদা নত্তনা থিজিনবা তন্দবা, লৌশিং চাউবা মীগী নত্তনা অতোপ্পা মীৱা লৌদবনা মাঙবা য়াবদগী কঞ্জবা ঙমগনি।
লৈশা পাখংগী- মতম হৌহনখিবনা ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

সিংহ: পাইরক্কী লৌশিং চাউবা, নীংবদুমক পাঙবনা থোইনা কান্নবা অমদি মীকোক থোংবা নুমিৎনি। ঈরাং তৌরবদি নুংঙাইনদবা য়াই।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/চেঙ

কন্যা: হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপা, খুরক্কী ঈনা লাই শাবা, শোক-পনবা য়াবদগী চেকশিনগদবা নুমিৎনি। অখঙ-অহৈ তান্নদ্রবদি চোপকনি।
লৈশা পাখংগী- য়াকা য়েংনা চৎলু।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

তুলা: শেন্দোং তানবদি মীকোক থোংগনি, নীংবা মপা চাগনি, য়েৎনরম্বসু কোকচগনি, ৱানোম-থৌনোমসু মায় পাক্কনি, চিংনবা থাদোক্লো।
লৈশা পাখংগী- পুক্লিং পেঞ্জগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: লাই-গুরুনা চানবীগনি, মীয়াম্না অফবা মফমদা থম্বীগনি, মখোয়গী মরুম থুপ্না থৌ পাঙবা কান্নগনি। শকখঙদবা লোয়নবদি ফরোই।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

ধনু: নকন্থি ফুদোকপা, অশাওবা উখোকপা অমদি ৱানোম-থৌনোম্বনা নচাক-নরল মাঙবতা নত্তনা মিপাইবদুম পোক্কনি। মতম হৌহনখো।
লৈশা পাখংগী- লাইবক লৈতে।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

মকর: য়েৎনবা অমদি হকচাং নুংঙাইতবদি ফরনি, থিব-হুম্বা তন্দবনা য়াম্না কান্নহনগনি। অশাওবা অমদি চিন কনবদি মায়থিনবগী মরমনি।
লৈশা পাখংগী- ৱা ঙাংদবনা ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/কিসমিস

কুম্ভ: চিংনগনু, শোয়দনা নীংবা থুংগনি, লৌশিং অফবা তানশিনবা ঙমজগনি, পুথোকখিবা লন ফংবা য়াই। য়েৎনবগী থবক্তদি য়াওরুনু।
লৈশা পাখংগী- লাইবক য়াম্না ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মীন: মীচঙ হেনগৎপা, মীয়াম্না তেংবাঙবীবা, য়েক্লববু নীংহন্নদবনা মাঙহনবা, অফবনা হেনবা নুমিৎনি। মীতোপ্পা থাজবা হেক থল্লবা মাঙলনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।