# কংলৈ লিভিং আর্টস মণিপুর, উচিৱানা শীনবা কংলা ঠিএটর মরাথোনগী মরিনি চনবদা *চৈশু*, *অনৌবা মপোক* অমদি *তিঞ্জাং* উৎখ্রে

*হেমচান্দ নিংথৌজম*

**ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ০৪ (ঐচএনএস):** কংলৈ লিভিং আর্টস (কংলা), মণিপুর, উচিৱানা শীন্দুনা চথরল্লিবা ১২শুবা ফেষ্টিভেল ওফ ফোক নেরেটিভ আর্টস এন্দ কংলা ঠিএটর মরাথোন-২০২৬কী ঙসি মরিনি চনবগী অহানবা শোদা দ কল্চরেল পিস ফোরম, কাঞ্চিপুর ইম্ফাল ৱেষ্টকী দ্রামা 'চৈশু' উৎখ্রে। দ্রামাসিগী অইবা অমদি লমজিং-লমতাকখিবা পেবম বিরকুমারনি।

দ্রামাসিগী শন্নপ্পা ৱারীদি তাইবংপানসিদা মীওইবা মরক্তা ওইরিবা মওং-মতৌশিং পুমঙক ঙক্লা উরে। চৎনবী ওইরবোই খন্দুনা নীংবা কায়বা, অৱা-অনা কয়া ইরাইথুংগীনি খন্দুনা পূন্সিগী অরোইবা পূংফম ফাওবা ঙাইদুনা লেন্নরি। তশেংনমক্কীনি মসি ইরাইথুংগীনি। লায়র-অনং, অতোন-অতা তাইবং মপুগী মীচৈ নত্তে। খুন্নাইসিগী চৎনবীনা নমদুনা ওইহনবনি। মসি পূম্নমক অপূনবা, অচেৎপা পাঙ্গলনা শেমদোল্লক্কনি। রুসাই ওক্রম অমদি পেবম যাইখোম্বনি। নুপী কাঙলুপ্তা থোইনুগী শক্তমদা মঙাল্লেমা হিজম, শান্তি-পেবম লকি চনু অমদি শক্তিগী শক্তমদা এল সুর্মিলা হায়রিবশিং অসিনি।

ঙসিগী অনীশুবা শোদা ইষ্টর্ন মণিপুর আর্টিষ্ট এসোসিএশন (ইমা), চরাংপাৎকী দ্রামা 'অনৌবা মপোক' উৎখি। দ্রামাসিগী অইবা অজিৎকুমার লাইশ্রম অমদি লমজিং-লমতাকখিবনা কে বোরমনিনি।

দ্রামাসিগী শন্নপ্পা ৱারীদি মীওইবা ঐখোয়গী লীচৎসিসু অঙকপনি। মী ওইনবা শেন্বী-শাবীরকপা মীবু নুংঙাই য়াইফরবা মতমদা থৌওইরক্তবা, মিরাইরকপা কয়াসু য়াওরি। অদুবু মসি মীওইবা অমগী অফবা লীচৎতি নত্তে। ঐখোয়না তৌরুবা থবক্কী মহয় ঈশা-ঈশানা ফংগনি। মসি শকউদবা তাইবং শেন্বা মপুনা শীল্লকখ্রবা লীক্লমনি। মমা-মচা খক্তা লৈজরম্বা লৈবাক্লেবু সনাজাওবনা মাগী নুপী ওইনা লৌখি। য়ানবগী মতুংইন্না সনাজাওবা নুপী মপাম লৈবাক্লেগী য়ূমদা লৈখি। লৈবাক্লেগী মপানা থন্বীরম্বা লন-থুম পূন্নমক মনিং তম্না সনাজাওবনা শীজিন্নখি। থিকা তৌবগী মিংদা লৈজরম্বা মাল-চাং পূন্নমক য়োম্হোকখি। লৈবাক্লে মমিৎ উরক্তবদা পীক্লিবা মচাগা পুন্না হোন্দোকপীরল্লগা অশানবা কা ৱাইদুনা নুপী অমগা লৈমিন্নখি। লৈবাক্লে ৱাবনা পন্দোন লোমখি। লাইগী নোংদমদগী পূকচেল চাউবা ওফিসর অমা থেংনদুনা অৱাবা কয়া মতেং পাংবীখি। মপান লমদা পুদুনা লায়েংবীদুনা মমিৎ উরকখি। নুপী কায়নখ্রবা ওফিসরদুনা লৌশিনবীদুনা নুংঙাইনা থম্বীখি। অনৌবা মপোক অমগা পাঙ্খক ওইখি। অমরোমদা সনাজাওবা মহাক্লা তৌজরুবা ফত্তবা লীচৎকী চৈরোক অমা ওইনা লৈখা তানা মাঙদুনা চন্নফম খঙদবা পূন্সি মরেলদা লৈখি। দিরেক্তগী অরানবা তৌবা ফত্তে, তুংগী পূন্সিদা মায় পাক্লা নুংঙাইনা হিংগে হায়রবদি অফবা থবক তৌ হায়বা পাউজেল পীরিবা দ্রামানি।

মপান ফরিঙে তাইবংপানসি ঐগীতা ওইরবোই খন্দুনা ঙক হাইগৎপা, লায়র-অনং, অতোন-অতা, চাকনি-ফিনিবশিংবু মী ওইনা উরক্তবা, লৈবাক মীয়ামগী নুংঙাই য়াইফনবা হোৎনবগী মহুত্তা শেঞ্জা-থুমজা, নুপী ওইবীগী ঈকায় খুম্নবা মাঙহনবনচিংবা থৌদোক কয়া তত্তনা থোক্লি। মখোয়গী হকচাংদা চেল্লিবা ঈগী মচুগা মহাক্কী ঈগা চপ মান্নে, মখোয়সু অৱা-অনা, অরাম-খৌরাং কোক্লমগনিকো হায়না মীকুপ অমত্তা ফাওবা খঙবা ঙমদে। নাপলনা য়োল্লবা, ঐ মঙাইরে খঙনা কাখৎলিবা সনাগী কৈরাক তেক্তুনা নিংজোন নানা তুরবা মতমদা নুপী ওইবীগী ঈকায় খুম্নবা খোঙ্গাওনখ্রবা মরোমদোম শিজনবা থৌরাং ফাওবা তৌরল্লবী নুপীমচা অমনা মশাগী পূন্সিবু কখোক্তুনা মীয়াম মমাঙদা খুদোংথিরবা অশিবগী খয়াৎতগী কনবীখি। মতম অদুদা ৱাখল তারক্তুনা মমাঙথক্কী মরাল য়াজখি। মাগী তুংগী পূন্সিদা ফত্তবা অমুক হন্না তৌজররোই হায়না ঙাকপীয়ু হায়জখি। মসিনি দ্রামাসিদা উৎলিবসি।

দ্রামাসিদা শক্তম লাংখিবশিংদি নুপা কাঙলুপ্তা থোকচাওগী শক্তমদা জে বি নিংথৌজা, চাওবা-সী ঐচ সিংহজিৎ, অনন্দ-সুরি লাইশ্রম, গার্দশিং-সী ঐচ রাকেশ, এম চিংলেম্বা, মনি-এন দেবেন, থোইবা-হেনরি ওক্রম, য়াইমা-টি ঐচ ইবোচৌবা, অঙাংশিংদা য়াইস্না পেবম, ঐচশরতকুমার, সনাজাওবা-এস আকান্তমঙাংনি। নুপী কাঙলুপ্তা লৈবাক্লেগী শক্তমদা রমায়া থাংজম, মেমথোই-এল সেনোরিতা, ইবেমহল-এল শখি, থোইনু-কে সঞ্জিতা অমদি য়াইহেনবগী শক্তমদা বেবি এল হেম্বোইস্নানি।

ঙসিগী অরোইবা অহুমশুবা শোদা লাংমৈদোং দ্রামাটিক য়ুনিয়নগী 'তিঞ্জাং' উৎখি। দ্রামাসিগী অইবা খুন্দ্রাকপম ব্রজচান্দ অমদি লমজিং-লমতাকখিবনা এস রতনকুমারনি।

দ্রামাসিগী শন্নপ্পা ৱারীদি খুন্নাইগী চৎনবীগী ফিবালসিনা চেৎনা পুনশিন্দুনা হিংলিবা মীওইবগী পূন্সিনি। ফিবালনুংসিদগী ৱাংমা হেক লাম্হোকখিবদা মীদুনমদুনা খুন্নাইসিনা অঙাওবা ওইহল্লকই নৎত্রগা শা অমা ওইনা উরকই। মতমদুদদি মীদুগী থম্মোয়দা খাঙবা ঙন্দ্গী পনখে লানখিদুনা হেন্না শাথিবা পূন্সি অমা ওইরকই। পূন্নমক্লা মিরাইবীরক্লবা খুন্নাইসিগী ফিবালনুংদগী ইন্থোকপীখ্রবা সাজৌনা খুন্নাইদুনা নমদুনা শারমচৎ ওইরকখি, খুন্নাইদুদা অঙাওবা শাগুম মী চিকপা হৌরকখি। ফীভম অসিদা লাল্লিবসিবু মীদুরা নৎত্রগা খুন্নাইদুরা নৎত্রগা শাগী ৱাখল চেল্লিবা মীদুগী মরাল্লা হায়না নৈনরিবা দ্রামানি 'তিঞ্জাং'। তৌবা ঙম্বা, খৎকন পাঙ্গনবা, অকল-অথৌশিংনা তৌনিংবতা তৌবা ঐখোয়গী খুন্নাইনি। মখোয়না লম্মন খুন্নরকপা অমদি শীংনরকপদা মতু শোনবা তোল্ল-তারবশিংগী হিংবগী হক তত্তনা শীজিন্নরকই। চৈথেংশিং অদুগী চৈনাসু মতোন শোনবশিং খক্তনা খাঙবা তাই। হিংবগী হক পূন্নমক মৎপীরবা তোল্লবা থৱায় মচা অমখক্লা মীনা ওনবা শা অমগী মকোন্দা পূন্সি লেল্লগে, মপূন্সি চুপ্পা শারংনুংদা হিংলগে খল্লবদি মহাক করি তৌবা তাই। তঙাইফন্দনা মহাকসু শা ওনবা তাই। খুন্নাইসিদা তিঞ্জাং ওইবা মথৌ তাই হায়বা উৎপা দ্রামানি।

দ্রামাসিদা শক্তম লাংলিবশিংদি, নুপা কাঙলুপ্তা সাজৌসনাগী শক্তমদা এল প্রিয়োকুমার মৈতৈ, জাত্রা-করন হুইদ্রোম অমদি ইমোচাগী শক্তমদা টি ঐচ দেবিদনি। নুপীদা সনাতোম্বীগী শক্তমদা হুইদ্রোম রেস্মা হায়রিবশিং অসিনি।

# ফেট চাং য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাকশিং কা হেন্না চাশিল্লবদি ইন্টেষ্টিনেল কেন্সর নাহল্লক্নবা মরম ওই

লৌশিং পুক্কে

ফেট মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাক তোয়না চারবদি ইন্টেষ্টিনেল কেন্সরগী রিস্ক হেনগৎলকই হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙবা ঙম্লে। য়ুনিভর্সিটি ওফ পেন্সিলভেনিয়াগী রিছার্চর জোন লেমব্রিসনা হায়খি, উচিদা চাংয়েং তৌদুনা য়েংবদা ফেট য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক চাবনা ইন্টেষ্টাইনদা কেন্সর তৌহল্লি হায়বা খঙলকপনি।

'মোলিক্যুলর কেন্সর রিছার্চ' জর্নেলদা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টনা হায়খি, হকচাং লূন্বা নৎত্রগা লূমদবা অমসুং ময়াং কংবা নৎত্রগা মশা নোয়বগী ৱাফম্না তোঙান্না থমখ্রগা চাবা থকপগী মওং শোয়রবদি ইন্টেষ্টাইনদা কেন্সর তৌরকই হায়বা ময়েক শেংনা খঙলে।

হকচাংগী অরুম্বা অমসুং অনোয়বা হেনবা হায়বসি কেন্সরগী মরুওইবা রিস্ক ফেক্টরনি। অদুম ওইনমক ময়াং কংবা মীওই ওইরবসু ফেটকী শরুক য়াওবা চীঞ্জাক তোয়না চারবদি ইন্টেষ্টিনেল কেন্সরগী রিস্ক হেনগৎলকই হায়না য়ুনিভর্সিটি ওফ পেন্সিলভেনিয়াগী রিছার্চর এদিমারা রিসনা ফোঙদোকখি।

রিছার্চরশিংনা উচি খরদা ফেটকী শরুক কা হেন্না য়াওবা চীঞ্জাক পীজরম্মী। অতোপ্পা খরনা ইচম চম্বা মওংদা অতৈ অতোপ্পা চীঞ্জাকশিং পীজরম্মী। মতম খরগী মনুংদা চাংদম্নদুনা য়েংবদা ফেটকী শরুক কা হেন্না য়াওবা চীঞ্জাক পীজবা উচি কাঙলুপ অদু ইন্টেষ্টিনেল কেন্সরগী রিস্ক ৱাংখৎলকপা থেংনখি। ফেট য়াওবা চীঞ্জাক চাবনা থোকহল্লকপা য়াবা খুদক্কী ওইবা সাইদ ইফেক্তিতি পূক নুংশিৎ কাবা, পূক কংখৎপা, থগেবদা অশিনবা কাবা অমসুং থবাক শাবনি। তুংদা থোকহল্লকপা য়াবা লোং-টর্ম সাইদ ইফেক্টনা হার্ট দিজিজগী রিস্ক হেনগৎহনবনি। হকচাং ফনা লৈনবগীদমক ফেটকী শরুক খরদি অদুম্মক চাবা মথৌ তাই। অদুবু অকক্নবা চাং অমা লৈগদবনি।

'ন্যুয়োর্ক টাইমস' হেল্থ গাইদকী রেক্কমেন্দেসন মতুংইন্না সেচুরেটেদ ফেট অমসুং ট্রান্স ফেটকী চাং হন্থরগা অন্সেচুরেটেদ ফেটকী চাংনা হেন্না চাগদবনি। তোঙান তোঙানবা শা মরুওইনা রেদ মিটতা সেচুরেটেদ অমদি ট্রান্সফেট য়াওই। ওলিভ ওইল অমদি ঙা মখল খরদনা অন্সেচুরেটেদ ফেট য়াওই। সেচুরেটেদ অমসুং ট্রান্স ফেট য়াম্না চাবনা ইনফ্লেমেসন থোকহন্দুনা ইন্টেষ্টিনেল কেন্সরগী রিস্ক হেনগৎহনবনি।

অমেরিকান হার্ট এসোসিএসনগী রিপোর্ট অমনা হায়খি, চাংচৎতা অমেরিকানশিংগী চীঞ্জাক্তা ফেটকী শরুক য়াম্না য়াওই। মদুনা মরম ওইরগা দাইবেটিস অমদি কোরোনরি হার্ট দিজিজনচিংবা খুদোংথিনিংঙাই ওইরবা লায়নাশিংগী রিস্ক হেনগৎহল্লি। সেচুরেটেদ ফেট অমসুং কোলেস্টেরোল য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক চাবনা ঈ উতোংশিং ফুঞ্জিলহল্লি। ইনখৎলক্লিবা অঙাংশিংদি অয়াম্বা মতমদা চেন-চোংদুনা শান্নবনিনা ফেট য়াওবা চীঞ্জাক চারবসু থোইনা অকায়বা লৈতে। অঙাং ওইরগসু হকচাং লেঙ-ওৎপগী চাং ৱাৎলগদি ফেট য়াওবা চীঞ্জাক চাবদা খুদোংথিনিংঙাই ওই।

মীওইবনা চাবদা য়াওখিবা সেচুরেটেদ ফেট অমসুং ট্রান্স ফেটনা ঈ উতোংদা পৈশিল্লকপদগী ঈ উতোং অদু খুজিল্লকই। মদুনা মরম ওইরগা ঈগী ঈচেলদা অকায়বা থোকহল্লি। থৌওং অসিবু এথরোসক্লেরোসিস হায়না খঙনৈ। কোলেষ্টেরোল য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক চারবদি হাইপরটেন্সন (ব্লদ প্রেসর ৱাংবা) ওইহল্লকই। ঈ উতোং ফুঞ্জিল্লক্তুনা ঈগী ঈচেলদা অকায়বা থোরকপদগী ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকপনি। কিদনি য়াওনা তোঙান তোঙানবা হকচাংগী কয়াৎশিংদা অকায়বা থোকহল্লকপা মরম্না ব্লদ প্রেসর ৱাংবগী থৌওং অসি খুদোংথিনিংঙাই ওই।

ব্লদ প্রেসর ৱাংবনা থোকহল্লকপা য়াবা খুদোংথিনিংঙাই ওইবা থৌওংশিংদি হার্ট এটেক, ষ্ট্রোক অমসুং কিদনি ফেলিয়রনচিংবনি। চাবা থকপগী মওং শোয়দুনা হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎলকপদগী টাইপ-টু দাইবেটিস নারকপা তারবদি অমুক্কা হেন্না খুদোংথিনিংঙাই ওই। এথরোসক্লোরোসিসনা মরম ওইরগা ব্রেন য়ৌবা ঈ উতোং ফুঞ্জিল্লক্লবদি ষ্ট্রোক তৌরকপা য়াই। হার্টকী রিজনদা লৈবা ঈ উতোং ফুল্লগনা হার্ট এটেক তৌরকই। হার্ট এটেক অমদি ষ্ট্রোকনা মী শিহনবা য়াই।

ঐখোয়না চাশিনখিবা চীঞ্জাক খুদিংমক দাইজেষ্টিভ সিষ্টেমনা তুমহনবদা গ্যাস থোরকই। অদুবু গ্যাস কা হেন্না থোরক্লবদি হকচাং নুংঙাইহন্দে। নেসনল দাইজেষ্টিভ দিজিজেজ ইনফোর্মেসন ক্লিয়রিং হাউসকী রিপোর্ট মতুংইন্না ফেট য়াওবা চীঞ্জাক য়াম্না চারবদি পূক ইথন থনগৎতুনা লৈবা মরম্না নুংশিৎ কারকপদগী হকচাং নুংঙাইহন্দে। মরুওইনা থাউদা তাউবা নৎত্রগা ঙৌবা চীঞ্জাক চাবদগী খুদোংচাদবা অসি ওইহল্লকই। য়াম্না তোয়না থগেবদা অশিনবা কাবগী থৌওংবু গ্যাষ্ট্রোইসোফেজিয়ল রিফ্লক্স দিজিজ (জি ঈ আর দি) কৌই। মরক মরক্তা জি ঈ আর দিগী খুদোংচাদবা মায়োক্নরবদি এন্টাসিদ শীজিন্নরগা নৎত্রগনা চাবা থকপগী মওং হোংদোক্লগা ফহনবা ঙম্মী। অদুবু য়াম্না তোয়না মায়োক্নরবদি হকচাংদা খুদোংচাদবা কয়ামরুম থোকহল্লি। ফেট য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক তোয়না চাবনা খুদোংচাদবা অসি ওইহল্লকপনি। য়ুনিভর্সিটি ওফ মেরিলেন্দ মেদিকেল সেন্টরগী রিপোর্ট অমনা হায়খি, ফেট মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাক তোয়না চাবা মতমদা ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকপগা লোয়ননা কোলেষ্টেরোল ৱাংখৎলকপদগী হার্ট দিজিজ অমসুং কার্দিয়াক এরেষ্টকী রিস্ক হেনগৎলকই। সেচুরেটেদ ফেট অমসুং কোলেষ্টেরোল মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাকশিংদি শনশা, হামেং-শা, হোল মিল্ক, ক্রিম অমসুং য়েরুম মমুৎনচিংবনি। মফম খুদিং য়োল্লিবা কুকিজ, কেক, চিপ, ক্রেকর অমদি ফাষ্ট ফুদশিংদা ট্রান্স ফেট য়াম্না য়াওই। য়ারিবমখৈ অসিগুম্বা মখলগী চীঞ্জাক চারোইদবনি।

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

# লূপ ৩গী থৌমীশিংনা খ্বাইরম্বন্দ কৈথেলদা চেজাই য়েন্থোকখ্রে

**ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ০৪ (ঐচএনএস):** মণিপুর নাৎ কনবা লূপ, ওল মণিপুর আর্ট এন্দ কলচর ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন অমদি ওল মণিপুর এথনিকেল সোসিও কলচরেল ওর্গনাইজেশন অহুম্না চথরকপা মণিপুর খুন্নাইদা পোকপদগী শিবা ফাওবগী চৎনবী কাঙলোনশিং মাঙথরল্লিবা অসিদগী খরদা ওইরবসু মীয়ামদা ৱাখল তামিন্ননবগী তাঞ্জা অমা ওইনা ঙসি খ্বাইরম্বন্দ ইমা কৈথেলদা লূপ অহুমগী থৌমীশিংনা অহানবা তাঙ্কক্কী ওইনা চেজাই য়েন্থোকখ্রে হায়না লূপ অহুমগী মীদিয়া কো-ওর্দিনেটর দিপুৱাঙ্খেমগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোলসিনা মখা তারদুনা, লমদম অমা চাওখৎপদা মশাগী নাৎ, খুন্নাইলোন অমদি চৎনবী কয়ামরুমনা অচৌবা থৌদাং লৌরি। লুরিবদি ইরমদমসিদা তোঙান তোঙানবা পোকপদগী শিবা ফাওবগী মনুং চৎনরিবা কাঙলোনশিংদা মপান লমগী ওইবা ম্যুজিকেল ইন্সত্রুমেন্ট কয়ামরুম শীজিন্নরকপসিনা লমদমসিগী কলচরসিবু মপানগী মীওইশিংনা উরগা লান্না লৌখিদুনা ঐখোয়গী ওইবা কলচর অমদি চৎনবী-কাঙলোনশিংসি মীরমদগী মতৌ তম্লকপনি হায়রকপা য়াবগী ওইথোকপা লৈতবসু নত্তে।

অসিগুম্বা থৌওংশিংসি ওইরক্তনবনা হোৎনবদা লৈবাক মীয়াম অমদি শেঞ্জাও পায়বা অঙম-অথৌ খূদিংমক্লা ৱাখল তাবীদুনা লমদমসিগী অরিবা নাৎ অমদি চৎনবীগী কাঙলোন্দা মরিং-মরাংহনবা থৌরমশিং পাঙথোকপীগনু। মীয়াম্না ৱাখল তাবীদুনা ইশা-ইশাগী ইথৌদাংনি খন্দুনা খুন্নাইসিগী চৎনবী কন্নবা হোৎনবদা ঐখোয় পূন্নমক্কী থৌদাং লৈ হায়বদু উৎপীদুনা শেমদোকমিন্নসি হায়না লূপ অহুমগী মায়কৈদগী মীয়ামদা পাউজেল্লক্লি। মখা তানা লমদমসিগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদসু ৱাখল তামিন্নবগী থৌরম পাঙথোক্লবা শেম-শারিবসিদসু মীয়াম্না মতেং পাংবীয়ু হায়রি।


## OFFICE OF THE AD-HOC COMMITTEE OF ALL MANIPUR ELECTED PRIs OF 2017

Panchayat Bhawan Porompat
Imphal East, Manipur

**ꯊꯥꯒꯠꯄ ꯐꯣꯡꯗꯣꯛꯆꯔꯤ/হরাও নুংঙাইবা ফোংদোকচরি**

শীংজমৈ কেন্দ্রগী এম এল এ শ্রী য়ূম্নাম খেমচান্দ সিংহবু মণিপুরগী অনৌবা সী এম ওইরকপদা এদহোক কম্মিটি ওফ ওল মণিপুর ইলেক্টেদ পি আর আই এস ওফ ২০১৭ না হরাওবা নুংঙাইবা ফোংদোকচরি, তরাম্না ওকচরি লোয়ননা অথুবদা মণিপুরদা শান্তি হঞ্জিল্লকপা ওইরসনু হায়না ঈশ্বরদা খুরুমজরি।

**Sd/- Pheiroijam Heramani Singh**
Chairman,
Adhoc Committee of All Manipur
Elected PRIs of 2017

HL-P/0014/5



## [illegible] / পাঞ্জি তম্বা

**(SUNDAY খক তম্বা)**

Institute অসিনা মশক নাইবা পাঞ্জি কয়া পুথোকখ্রবা ১০০% মায় পাক্লবা Systematic Study দা Computer Software না কুষ্ঠি ইবা, ফল (ভাব বীচার) কুপ্পা য়েংবা তম্বা হৌরগনি। থৱায় য়াওবীবশিংনা পাঞ্জি অমগী হৈফম থোকপা কুপ্পা হৈবীয়ু।

**তম্বা হৌবা : তাং ০৮।০২।২০২৬ ইং (মশিং ৫)**

Sd/- **Acharya Ahambhijit Sairom**
Secretary : Astrological Coaching Centre
Uripok Yambem Leikai, Imphal (Lane 5)
**# 6909260636**

HL-P/0009/5


# [illegible]

**ꯏꯝꯐꯥꯜ, ꯐꯦꯕ꯭ꯔꯨꯋꯥꯔꯤ ꯰꯴ (ꯑꯦꯆ ꯑꯦꯟ ꯑꯦꯁ):** [illegible]

[illegible]


[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, Pronunclation, 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/11065/5


# পুৱারীদা ঙসি

## ꯄꯨꯋꯥꯔꯤꯗꯥ ꯉꯁꯤ

১। কুমজা ২০২৩ গী ফেব্রুৱারী ৫ দা পোপ ম্যুজিক অমসুং হিপ-হোপকী শক্লাইরবা আর্টিষ্ট বীয়োন্সনা মহাক্কী ৩২শুবা গ্রেম্মি এৱার্দ ফংখিবগা লোয়ননা এৱার্দ অসিগী পুৱারীদা মহাক্লা খ্বাইদগী হেন্না ঈকায়-খুম্নরবী শৈশকপী ওইখি।

꯱. [illegible]

২। কুমজা ২০০৭ কী ফেব্রুৱারী ৫না দেটলাইন ওইবা মণিপুরগী পাউচেশিংদা য়ু এন এল এফকী চেরোল পল্লদুনা, মতম অদুগী 'চীফ মিনিষ্টর ও ইবোবী অমসুং মহাক্কী খূৎপুনা' মীখলগী ফন্দ ওইনবা লুপা ক্রোর ৫গী মথক্তা পি দল্লিয়ু দিদগী লৌথোক্লম্লে অমসুং শেনফমশিং অসিগী মনুংদগী লুপা ক্রোর ৪ হেন্না য়াওল্লুপ অসিদা পীখৎলক্লে হায়না রিপোর্ট তৌনখি।

꯲. [illegible]

৩। কুমজা ২০০৭ কী ঙসিগী নুমিৎসিদা ওল ইন্দিয়া কোংগ্রেস কম্মিটিগী প্রসিদেন্ট অমসুং সেন্টরগী লৈঙাক পায়রিবা য়ু পি এগী চেয়রপার্সন সোনিয়া গান্ধী ইম্ফাল অমদি ৱাংজিংদা ৯শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লী মীখলগী ভোট খোম্বা লাকখি।

꯳. [illegible]

৪। কুমজা ২০০৭ তা, ইন্দিয়া লৈঙাক্না তৌনবা সিজ ফায়রগী গ্রাউন্দ রুল থুগাইদুনা উখ্রুলগী শিরোই চীংদা শারম্বা এন এস সী এন (আই-এম) গী অরোনবা কেম্প অমা ফর্ষ্ট এ আরগী কাঙবু অমনা থুগাইখি।

꯴. [illegible]

৫। কুমজা ২০০৭ তা, টেন্নিসকী শান্নরোই মার্কো বাগদাটিসনা মশান্না অসিগী টোপ সীদ ওইরিবা ইভান জুবীসিকপু ৭-৬ (৪), ৪-৬, ৬-৪ দা থোইদুনা অনীরকশুবা টাইটল লৌখি। মহাক্লা ফাইনেল মেটচ অদুদা ব্রেক পোইন্ট ৫ মায় পাকপা ঙমখি। শান্নরোই অনী অসি মমাঙগী চহীদা পাঙথোকখিবা ওষ্ট্রেলিয়া ওপন ফাইনেলদা লম্বা তৌনবদা জুবীসিকনা মায় পাকখি।

꯵. [illegible]

৬। কুমজা ২০০৭ তা গুৱাহাতিদা পাঙথোকপা ৩৩শুবা নেশনল গেমস হৌগদবা নুমিৎ ৫নি ৱাংলিঙৈদা বোম অমা পোকখায়বদগী গৱা ফুটবোল এসোসিএশনননা গেমস অসিদা গৱাদগী নুপা টিম শরুক য়াররোই হায়না ফোঙদোরকখি।

꯶. [illegible]

## ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ০৫।০২।২০২৬ ইং, শগোলশেল;
ফাইরেনগী ১৯নি পানবা।

**মেষ:** লৈজবা লৌশিং ফুদোকপা ঙমদবা, পূক্লিং ৱাবা, থিবা-হুম্বা কন্দ্রবদি কায়নবা নংবা লৈ। শেল-থুম কান্নগনি, পাউ নুংঙাইবা তাজগনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফরনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

**বৃষ:** অৱাবা ফাওদনা থৌ পাঙবনা নথক থোংবনা চানবী, হৈথোই-শিংথোই, লেংফদ্রবা লন ফংবগী নুংঙাইজে। খুরক্কী ঈনদি লাই শাই।
লৈশা পাখংগী- মীৱা থাজগনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

**মিথুন:** শাওনিংবা, ফিংবা, অনম তানবা য়াদে, ঈংনা থৌ পাঙনবা হোৎনৌ। নীংথিনা খন্থদনা খূৎ চাউগনু। অঙম্বগী ৱা তাদ্রবদি নীংঙম্লোই।
লৈশা পাখংগী- নীংবনা অমা ওইগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

**কর্কট:** হকচাং নুংঙাইবা হেনবা, নীংবা মপা চাবা, অফবা মিংচৎ ফংজবা নুমিৎনি। অশাওবা/চিন কনবা লোয়নরবদি ওইজবা মাঙগনি।
লৈশা পাখংগী- খাঙবা কল্লু, ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

**সিংহ:** লৌশিংগী মঙাল ফংজবা, অচুম্বনা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। মীনা ইনশিনবা/শকখঙদবা থাজবদি লুগনি। খৎন-চৈনবা য়াবদৈ চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংগী- কা-হেন্না আশা চাউরুখিনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

**কন্যা:** হরাওবা-নুংঙাইবা, মীয়াম্না থাগৎনবা, নচাক-নরল ফংবা অমদি ৱানোম-থৌনোম কান্নবা নুমিৎনি। ঙক কল্লবদি অচানবা কায়নগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

**তুলা:** হৈ-শিংদ্রবদি ঈকায়-নুংশি য়ান্নবা থৌদোক নংগনি। অফবা মরুপ তাঙবা নুমিৎনি। লাই-গুরুগী ৱা তারবদি মাঙবা য়াবদৈ কঞ্জগনি।
লৈশা পাখংগী- অশাওবা উথোক্কনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস



**বৃশ্চিক:** নচাক-নরল ময়েং তাদনবা য়েৎনরুনু, থিবা-হুম্বা কল্লু, লৌশিং চাউবগী ৱা তাও। পল্লম্বা লনদি ফংগনি, অঙম্বনা চানগনি।
লৈশা পাখংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস



**ধনু:** নীংবা মপা চানা থৌ পাঙগনি, ওইজ-ওইথক ফংগনি। মীয়াম্না হান্নগুম থাজবীগনি, য়েক্লবা হন্থখিনি। অঙম্বনদি নরলদা মীতারি, হৈয়ু।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক



**মকর:** পূক্লিং লৈতানা পোথাবা ফগনি। থবক অমত্তা মাঙ থানা নাইতোম পাঙগনু। মৈ/খূৎলায়দগী অকিবা নংবা য়াবা লৈ, নাপল তৌগনু।
লৈশা পাখংগী- মতম হৌহনখো।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/অঙাঙবা

**কুম্ভ:** চিন য়াংলবা, মতাং চাদনা থৌনা ফুদোকপা পাম্লবা অমদি অফা-অপুনগী থবক্তা য়াওরবা ফগদবা লৈরোই। লান্দনবা হোৎনৌ।
লৈশা পাখংগী- পূকচেল চাউথোকউ।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/কিসমিস

**মীন:** ৱাখল লৈনা থৌ পাঙবা ঙমজগনি, অফবা থবক পাঙহৌবা কান্নগনি। তৌবতবু অখঙ-অহৈগী ৱাদি হিক্তোক্কনু, মীতোপ থাজগনু।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।