কুকিশিংনা হায়ৰেশিংদা অথিংবা পীবা তোক্লবা, খূৎলায় থাদোক্লবা মতুংদা কন্দিশন য়াওদনা ৱারী শানবা চুমগনি : হাওমী

ইম্ফাল, এপ্রিল ০৪ (ঐচ এন এস):
কুকিশিংনা হায়ৰেশিংদা অথিংবা পীবা তোক্লবা অমসুং খূৎলায় থাদোক্লবা মতুংদা কন্দিশন য়াওদনা ৱারী শানবনা চুমগনি হায়না ফেদরেশন ওফ হাওমী (এফ ও ঐচ)গী জেনরেল সেক্রেটরি ৱাই শ্যাম খুমনগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোলসিনা মখা তারদুনা, মিনিষ্টির ওফ হোম এফেয়র্সনা কুকিগী সী এস ওশিংগা মীতৈগী সী এস ওশিংগা হয়েং ৱারী শাননবা শীল্লিবা মীফম অসি সেন্ত্রেল গভর্ণমেন্টনা পিছ লাক্লবা থবক তৌরি হায়বা উৎনবা, মতম লেন্নবা খোঙথাংনি। মসিনা য়েলহৌমীশিংগী ওইনা কান্নবা অমত্তা ফংলোই। কুকিনা ৱারী শানদ্রিঙৈদা মাঙজৌননা কন্দিশন অহুম থমখ্রে। মদুদি মীতৈ অমত্তা কুকি তাবা মফমদা চঙহন্দবা, সিপরেট এদমিনিষ্ট্রেশনগী ৱারোইশিন পুরকপা অমদি চহী ১ সিজ ফায়র এগ্রিমেন্ট তৌবা হায়রিবশিং অসিনি।

অমরোমদা, ঐখোয়না ৱারী শানগে, শরুক য়াগে হায়রবদি ঐখোয়গীসু কন্দিশন থমগদবনি। ৱারী শানগদৌরিবা অসি করম্বা কুকিগনো? ৱারী শানবা অসিদা য়াওগদৌরিবশিংদু ইন্দিয়াগী সিটিজেনলা, করম্বা মতমদগী মণিপুরদা লৈরকখি হায়বদু হান্না খঙফম থোকই। অদুগা লম অসি য়েলহৌমী য়েক-সলাই লৈবশিংগীনি, মখোয়না লাক্লগা খুন্দাশিল্লকপনি হায়বসিসু মখোয়না তারবা মতুংদা ৱারী শানগদবনি। মদুদি নত্তনা কুকিনা কন্দিশন থল্লগা ৱারী শারবদি মীফম অদু মখোয়গী কন্দিশন অদুদা ৱারী শাবদা য়ারে হায়না কুকিশিংনা লৌগনি। মদুগী কান্নবদু কুকিনা লৌদুনা মতুং তারকপদা মখোয়না পীবা কন্দিশন অহুমদা ৱারী শানখ্রে হায়না খুদোংচাবা লৌরক্লেই হায়নিংঙাই লৈতে।

ৱারী শানবগী মহুৎ সেন্ত্রেল লৈঙাক্কী সবজেক্ট অমা ওইরিবা নেশনল হায়ৰেশিং মীপুম খূদিংমক ফ্রী ওইনা চৎহনবা অমদি চীংদা লৈরিবা মীতৈগী লাইফমশিং অমসুং পুৱারী অমদি নাৎকা শাগোন্নরবা মফমশিং ঙাক শেন্দুনা তেক্ত-কায়দনা থম্নবা হান্না হোৎনফম থোকই। মীতৈশিংদি থেল্লগা য়াবনি, খূৎলায় পীথোকউ পীথোকই, খূৎলায় থাদোকউ থাদোকই হায়দুনা অপঙবা শীবদু তৌদবা ফৈ। কুকিনা খূৎলায় থাদোক্লোই, নেশনল হায়ৰে থিংগনি হায়রিবসিদা ইন্দিয়া লৈঙাক্না করি তৌফম থোকই হায়বদু হান্না তৌবনা নাকল অনীগী পিছ পুরকপদা মতেং ওইগনি।

ৱারী শানগে হায়রগা লৈঙাক্না অদুম ৱারী শাবীয়ু। অদুগা মদুনা য়েলহৌমীগী ইন্টরেষ্ট শোকহনবদি য়ারোই। কাংপোকপী অমদি চূড়াচান্দপুরদগী মীওই কয়া মখোয়গী মরমদম ম্যান্মারদা চত্তুনা লান য়াওবগী ৱাফম লৈরগদি ম্যান্মারদা মখোয়গী সিপরেট এদমিনিষ্ট্রেশন অদু ফংনবা হোৎনজবনা হেন্না ফগনি। অদু ওইরবদি মণিপুরদা উতাংবীগী পোৎলুমসু পুররোই। ঙসি ফাওবা ইন্দিয়া লৈঙাক্না ম্যান্মার রিফ্যুজিশিংগা 'সূ' তৌনবা তোক্তবসিগী নুংগী ওইবা ৱাহন্থোক্তুনা মণিপুর মচেৎ তানবা অমদি পিছ পামজবা য়েলহৌমীশিংদা অচৌবা চৈথেং অমা পীরিবনি। মসি তুং কোয়না তৌদনবা 'সূ' তোক্তুনা ইন্দিয়া লৈঙাক্না লমদমসিগী মীয়ামগী খল্লগা থবক্তা ওন্থোকফম থোকই। মণিপুরগী য়েলহৌমীশিংগী অপান্বনা নাথৈরগা ৱারী শানবগী ৱাহন্থোক লৈগদ্রা হায়না চেরোলসিনা মখা তানা হংলক্লি।

মরম চাদনা ঐখোয়না ভিটামিন

লৌশিং পুক্কে

হকচাং ফনবনি হায়দুনা চাশিনবগী থবক কৈদৌনুংদা তৌরোইদবনি

ঐখোয়গী হকচাংদা ভিটামিন ৱাৎপরা ৱাৎতবরা হায়বসি ব্লদ টেষ্ট অমা তৌরগা খঙবা ঙমই। মীওই কয়া অমদি ভিটামিন ৱাৎপগীনি হায়দুনা মশানা হীদাক-লাংথক নৎত্রগা ভিটামিন সপ্লিমেন্টশিং চাজে। অদুবু পুনেদা বেজ তৌবা এপোল্লো দাইগ্নোষ্টিক্সনা চথবা ষ্টদি অমনা মীওইবনা অহল ওইশিল্লকপগা লোয়ননা ভিটামিন দি অমদি বি১২ ৱাৎপগী চাং হেনগৎলকই হায়বসি লাল্লি হায়না উৎখ্রে অমদি চাং চানা ভিটামিন সপ্লিমেন্টশিং শীজিন্ননবা অমদি মদু শীজিন্নবদা খুদোংথীবা থোক্তনবগীদমক ব্লদ টেষ্ট তৌবা অমসুং ডাক্তরগী পাউতাক মথৌ তাই হায়বা খঙবা ঙমখ্রে।

ভিটামিন দি অমসুং বি১২ ৱাৎপা মী কয়ামুক য়াম্না লৈবগে খঙনবগীদমক পুনেগী এপোল্লো দাইগ্নোষ্টিক্সনা হৌখিবা থা ৬কী মনুংদা ব্লদ টেষ্ট তৌবা লাকখিবা মপুঙ-মৰে ফারবা (এদল্ট) পেসেন্ট ৩,০০০গী ব্লদ সেম্পলশিং লৌদুনা ষ্টদি অমা চথখি। মশাগী চহী ২০দগী ৬০ ফাওবগী মনুংদা লৈবা পেসেন্ট ৩,০০০ অদুগী মনুংদা ১৬৭৩ না নুপানি অদুগা ১৩২৭না নুপীনি। মদুদা পেসেন্টশিং অদুগী চাদা ৭০ না ভিটামিন দি অদুগা চাদা ৫৩না ভিটামিন বি ১২ ৱাৎপা থেংনখি। পেসেন্টশিং অদুগী মনুংদা চাদা ১৫ রোমদি ভিটামিন সপ্লিমেন্টশিং ডাক্তরগী পাউতাক য়াওদনা মশানা চাজবা মীওইশিং ওইরম্মী।

নুংশা মঙাল অমদি ভিটামিন দি হাপচিল্লবা চীঞ্জাকশিং অসিনা ভিটামিন দিগী সোর্স ওইরগসু পুন্সি মরেল অমদি চাবা-থকপগী হৈনবীদা অহোংবা লাকপা মরম্না মথৌ তাবা ভিটামিনগী চাং অদু ফংনবগীদমক মীওই কয়ানা দাইটরি সপ্লিমেন্টশিং শীজিন্নরি। মীওই অমগী হকশেলগী ফিভম নৎত্রগা মহাক্কী ঈদা য়াওবা ভিটামিন দিগী চাং অদুগী মতুংইন্না ডাক্তরনা দোজ খরা ৱাংনা নৎত্রগা খরা নেম্না রেক্কমেন্দ তৌরকপা য়াই।

এপোল্লো দাইগ্নোষ্টিক্সকী জোনেল পেথোলোজিষ্ট ডা. সঞ্জয় আইঙ্গলনা ফোঙদোকপগী মতুংইন্না, টাইপ টু দাইবেটিস মেল্লিটস নাররুকদবদগী অমসুং লায়না অসিনা থোকহল্লরুকদবা খুদোংচাদবা কয়াদগী ঙাকথোকপদা ভিটামিন দিনা লৌরিবা থৌদাং অদুনা মরম ওইরগা খজিক্তং নৎত্রগা ময়াই ওইরপ্পা চাংদা ভিটামিন দি ৱাৎপা হায়বসি টাইপ টু দাইবেটিস নাররুবগী রিস্ক ফেক্টর অমনি হায়না আইদেন্টিফাই তৌই। ফিভম অসিনা ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্স ৱাংখৎহল্লি অমদি পেনক্রিয়সকী বেটা সেলশিংদগী ইন্সুলিন পুথোকপগী চাং হন্থহল্লি। ভিটামিন দি ৱাৎপগা কার্দিওভাস্কুলর দিজিজগী রিস্ক হেনগৎপা, শরুগী দেন্সিটি নেম্বা, শরু তেক্কনবা, ওষ্টিওপোরোসিস অমদি হাইপরটেন্সননচিংবগা মতম চুপ্পদা লোয়নদুনা লৈ। ভিটামিন বি১২ ৱাৎপনা কাউগনবা, দিপ্রেসন, মসলগী মপাঙ্গল শোন্থবা, হকচাং জিং জিং লাউবা অমদি পংথবা অসিনচিংবশিং তৌহল্লকই হায়রি।

ভিটামিন দি অমসুং বি১২ ৱাৎপা অসি মীওই অয়াম্বনা লায়েংনগন্দে নৎত্রগা মীওই কয়ানা ভিটামিন ৱাৎপগীদমক মতীক চাবা ইনভেষ্টিগেসন তৌনদবনা মতীক চানা লায়েংনগন্দে অমদি মীওই কয়ানা এক্সপার্টশিংগী পাউতাক য়াওদনা মশানা ভিটামিন সপ্লিমেন্টশিং শীজিন্নবগী হৈনবী লৈনৈ। ভিটামিন দি অমসুং বি১২ অসি স্কেলেটল অমদি নোন-স্কেলেটল হেল্থকীদমক য়াম্না মরু ওই। মপুঙ মৰে ফারবা মীওই অমনা নোংমদা মথৌ তাবা ভিটামিন বি১২ গী রেক্কমেন্দেদ দেলি ইন্টেক (আর দি আই) অসি মাইক্রোগ্রাম ২.৪ নি। মরেক থোকপা ঙা, চেঙ্গুম অমদি য়েরুম চাবা অমসুং সনশাইন (নুংশা মঙালগী) ভিটামিন মরাং কায়না ফংবা হায়বসিনা পুন্সি চুপ্পা হকচাং তীক তীক লাউনা অমদি নাদা-য়েক্তনা লৈনবগী মরুওইবা পাম্বৈনি হায়নসু ডা. সঞ্জয় আইঙ্গলনা মখা তানা ফোঙদোক্লি।

এপোল্লো স্পেক্ট্রা পুনেগী ওর্থোপেদিক অমসুং স্পাইন সর্জন ডা. অনন্দ কভিনা হায়, সনশাইন ভিটামিন হায়নসু খঙনরিবা ভিটামিন দি অসি ঐখোয়গী শরুগী মিনরেলাইজেসন অমসুং মেন্টেনেন্সকীদমক মথৌ তাবা মরম্না ভিটামিন অসি ৱাৎপনা অঙাংদা শরু থোৎহনবা অমদি অহলশিংদনা শরু তেক্কনবা অমদি শরুগী মশক মওং হোংহনবা/ কায়হনবগী খুদোংচাদবা থোকহনবা য়াই। ভিটামিন দি অসি তোঙান তোঙানবা হকচাংগী ফঙ্কসন কয়াগীদমকসু মরু ওই অমদি মসিনা কেন্সর মখল খরদগী ঙাকথোকপা, ইম্ম্যুন কনখৎহনবা ঙমই অমদি দাইবেটিস অমসুং হাইপরটেন্সন কন্ত্রোল তৌবদা মতেং পাংই হায়না রিসার্ছ কয়ানা উৎখ্রে। ঐখোয়গী লৈবাক অসি নুংশা মঙাল মরাং কায়না ফংলগসু পুন্সি মরেলদা অহোংবা লাকপা অমদি য়ূম মনুংদদা লৈবনা মরম ওইরগা লৈবাক অসিদা লৈরিবা অপুনবা মীওইশিংগী চাদা ৭০দগী ৮০ ফাওবদি ভিটামিন দি ৱাৎলি অমদি মরম খঙদনা মসল প্যেন তৌবা অমদি চোকথগনবগী খুদোংচাদবা থেংনরি। অসিগুম্বা ভিটামিন দি ৱাৎপগী থৌওংশিং অসি ক্বালিফাই ওইরবা মেদিকেল প্রোফেসনেলশিংগী খুথাংদা নীংথিনা দাইগ্নোজ তৌদুনা লায়েংথোকপা মথৌ তাই।

মসিগা মান্ননা ভিটামিন বি১২ ৱাৎপগী থৌওংসু শা-ঙা চাদবা অমদি য়েরুম নৎত্রগা শঙ্গোমগী পোথোকশিং চাদবা মীওইশিংদা থেংনৈ। হকচাংনা চীঞ্জাক্তগী মচি ওইবা পোৎলমশিং চুপশিনবগী প্রোব্লেম লৈবা মীওইশিং অমদি এসিদিটিগী হীদাক-লাংথক শীজিন্নবা মীওইশিংদসু ভিটামিন বি১২ ৱাৎপগী থৌওং অসি থেংনৈ। ভিটামিন বি১২ ৱাৎপনা ইরিটেবিলিটি, দিপ্রেসন, মীৎ উবা ঙন্বগী পাঙ্গল হন্থরকপা অমদি শিংলি নাউরীশিং মথৌ নীংথিনা তৌবা ঙল্লক্তবনচিংবা থোকহল্লকপা য়াই। মসি ঈশিংদা তুম্বা ঙম্বা ভিটামিন অমা ওইবা মরম্না হকচাংদা তুংশিন্দুনা লৈতে অমদি চাং নাইনা সপ্লিমেন্টেসন তৌবা মথৌ তাই। মসি চাগদ্রা/থক্কদ্রা নৎত্রগা ইঞ্জেক্সন ওইনা কাপকদ্রা হায়বদুদি ডাক্তরনা দাইগ্নোজ অমসুং টেষ্ট তৌরবা মতুংদা লেপকদবনি হায়নসু ডা. অনন্দ কভিনা মখা তানা ফোঙদোক্লি।

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

রাজুনা লেবর সেলগী ষ্টেটপ্রসিদেন্ট ওইরগনি

ইম্ফাল, এপ্রিল ০৪ (ঐচ এন এস) :
লোক জনশক্তি পার্টি (রাম বিলাস) জনশক্তি মজদূর সভা মণিপুর, লেবর সেলগী ষ্টেটপ্রসিদেন্ট ওইনা খাঙেম্বম রাজুবু খল্লে হায়না পার্টি অসিগী জনশক্তি মজদূর সভা লেবর সেলগী নেশনল প্রসিদেন্ট রাজেশ পস্বাননা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোলসিনা মখা তারদুনা, রাজুবু প্রসিদেন্ট ওইনা খল্লকপদা নেশনল জেনরেল সেক্রেটরি অমদি নোর্থ ইষ্টকী ইন-চার্জসু ওইরিবা ৱাঙ্খৈরাকপম শ্রীমাননা থাগৎপা ফোঙদোরক্লি। মহাক্না ফম অসি পুরকপগা লোয়ননা লমদমসিগী শিন্মীশিংগী য়াইফ থৌরাং কয়া পায়খৎলকপদা অচৌবা থৌদাং শোয়দনা লৌরকপা ঙম্লগনি হায়বগী থাজবসু ফোঙদোরক্লি। পনবা য়াবদি, খাঙেম্বম রাজু ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী কৈশামথোং হোদাম লৈরক্তগীনি।

রেদিও নোংইনগী মরিশুবা মপোক কুমওন থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ০৪ (ঐচ এন এস) :
ইম্ফালগী বি টি রোদতা লৈবা গম্ভির সিংহ সোপ্পিং অর্কেদতগী মেগহজ ৯০.৮ এফ এম চেনেলদা শন্দোক্লিবা 'রেদিও নোংইন' লিংখৎখিবগী মরিশুবা মপোক কুমওন থৌরম ঙসি অচম্বা থৌরম অমগা লোয়ননা পাঙথোকখ্রে।

রেদিও নোংইনগী ওদিটোরিয়মদা পাঙথোকখিবা থৌরমসিদা রেদিওসিগী এদভাইজর ডা. রহৈজ উদ্দিন সৈখ, মণিপুর য়ুনিভর্সিটিগী আর্থ সাইন্স দিপার্টমেন্টকী প্রোফেসর ডা. সনসম সুভামেনন, সোসল ৱার্কর অমদি ওন্ত্রপ্রেন্যুর রাজকুমার নোংদ্রেনখোম্বা মৈতৈ অমসুং রেদিও নোংইনগী এম দি য়েন্দ্রেম্বম ইবোচৌবনা অথোইবা মীথুংশিং ওইনা শরুক য়াখি।

মপোক কুমওন থৌরমসিগা মরী লৈননা রেদিও নোংইনগী এম দি ইবোচৌবনা নুংগী ওইবা ৱারোল পীরদুনা হায়খিবদা, রেদিও অসি মিনিষ্ট্রি ওফ ইনফোর্মেশন এন্দ ব্রোদকাষ্টিংগী মখাদা কম্যুনিটি এফ এম রেদিও ষ্টেশন অমা ওইনা মীয়ামগী মীনুংশিগা লোয়ননা শৌগৎপীবদগী অঙম্বা থাক্তা মখল-মথেল শুনা থৌগল তৌনবা হোৎনদুনা লাক্লি। নোংইনগী তোমথিন হায়বা থৌরমদা মরু ওইনা তোঙান তোঙানবা হীরমশিংদা হৈথোই-শিংথোইরবা মীওইশিংগী প্রোগ্রামনা মীয়ামদা ৱাখল-লৌশিং পীনবা হোৎনরি। মসিগা লোয়ননা মীয়াম্নসু য়াম্না পাম্না তবীবা থৌরম অমা ঙসি ফাওবা ওইরি হায়খি।

থৌরমসিগা মরী লৈননা ৱাঙাংলোয়শিংনা ফোঙদোক্লখিবদা, নুমিৎ খূদিংগী অয়ুক পুং ১১দগী তোঙান তোঙানবা থৌরম কয়াগা লোয়ননা নুমিদাং পুং ৯.৩০ তাবা ফাওবা শন্দোক্লিবা রেদিও নোংইনগী প্রোগ্রামশিং অসি হেন্না মতিক ময়ায় লৈবা অমদি মীয়ামদা অনৌবা ৱাখল-লৌশিং পীবা ঙম্বা থৌরম অমা ওইরকসনু হায়না য়াইফ-পাউজেল পীনখি। থৌরমসিগী মনুং চন্না রেদিও অসিগী ষ্টাফশিং অমদি প্রোগ্রামগী মীওইশিংদা অচম্বা খুদোলপোৎ পীদুনা ঈকায় খুম্নবসু উৎখি।

ময়ায় লম্বী কোলেজগী মহৈরোয়শিং খোঙজং চঙশিনখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ০৪ (ঐচ এন এস) :
ময়ায় লম্বী কোলেজগী ওজা ট্রান্সফর তৌখ্রবা তুং মতম শাংনা মহুৎ থাবীরক্তবগী মায়োক্তা ঙসি কোলেজ অসিগী মহৈরোয়শিংনা কোলেজগী গেট মমাঙদা ৱাকৎ খোঙজং চঙশিনখ্রে।

খোঙজং অসিদা মরম চাদনা কোলেজ অসিদগী ওজাশিং ট্রান্সফর তৌবীগনু, অৱাৎপা ওজাশিং অথুবা মতমগী মনুংদা হাপ্পীয়ু হায়বা ৱারোলশিং ইবা প্লে কার্দ কয়া শীজিন্নখিবগা লোয়ননা খোল্লাও কয়াসু লাউখি। খোঙজং অসিগা মরী লৈননা কোলেজ অসিগী ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়নগী ফাইনান্স সেক্রেটরিগী থৌ পুরিবা ফুসম অলম খাননা ফোঙদোরকপদা, কোলেজ অসিদগী ইকনোমিক্স দিপার্টমেন্টকী ওজা ট্রান্সফর তৌরিবা অসি মরম চাদে। হান্নদগী হৌনা কোলেজ অসিগী দিপার্টমেন্ট অসিদা ওজাগী অৱাৎপা লৈরিবনি। ফীভমসিদা ওজা ট্রান্সফর তৌবা হায়বসি য়ানিংদে হায়দুনা মমাঙ থাগী ২৭তা মহৈরোয়শিংনা মরী লৈনবা এদ্যুকেশন দিরেক্তর অমদি কম্মিস্নর অনীগী মফমদা মেমোরেন্দম পীশিন্দুনা খঙহনখিবা লৈখ্রে।

অদুমকপু ঙসি ফাওবা মরী লৈনবা ওথোরিটিশিংনা হীরম অসিদা মীৎয়েং চঙবীদবা মানবা মওংদা তুমীন্না লৈথোরক্লি। থৌওংসি কোলেজ অসিগী মহৈরোয়শিংগী ওইনদি খ্বাইদগী হেন্না লাইবক থীবনি। মরম অসিনা পুং ৪৮ গী মনুংদা কোলেজ অসিগী অৱাৎপা ওজাশিং থাবীরক্তবা থোক্লবদি হেন্না কনবা খোঙজং কয়া কোলেজ অসিগী মহৈরোয়শিংনা চঙশিল্লগনি। লোয়ননা কোলেজ অসি পুমথিং থিংজিনবগী ৱারেপ লৌরকপা য়াই হায়রি।

[illegible]

[illegible] (ঐচ এন এস) : [illegible]

'প্লাষ্টিক বোট্টল অমদি অতৈ প্লাষ্টিক্কী পোৎলম কয়া লৈখ্রে'

ইম্ফাল, এপ্রিল ০৪ (ঐচ এন এস) :
প্লাষ্টিক বোট্টল অমদি প্লাষ্টিক্কী অতৈ শীজিন্নবা য়াদ্রবা পোৎলম খক্তা নত্তনা মখল খূদিংমক্কী অমোৎ-অকায়শিং লোইশিন-খমজিনবগা লোয়ননা হৈরোক-ৱাংজিং রিভর রিজুভেনেশন কেম্প্যেন চঙশিন্দুনা লাক্লিবসি মপুং ফাহন্নবা ১২শুবা ওইনা ঙসি ইকো নেটৱার্ক মণিপুর অমদি হৈরোক্কী সেল্ফ হেল্প গ্রুপশিংগা পুল্লগা তুরেল তোর্বান্দগী খোমগৎলকপদা নত্তনা লম্বী-সড়ক্তগী খুল্লকপা প্লাষ্টিক বোট্টল অমদি অতৈ প্লাষ্টিক্কী পোৎলম কয়া তেন্থা মরোংবন্দদা লৈবা অশোক ত্রেদর্সনা কে জি ওল্লগা শেল পীদুনা ঙসিসু লৈখ্রে হায়না ইকো নেটৱার্ক মণিপুরগী প্রসিদেন্ট শিন্থাঙম্বা লাইশ্রমনা ফোঙদোরক্লি।

মহাক্না মখা তানা হায়খিবদা, ইকো নেটৱার্ক মণিপুরনা মহৌশাগুম্না হৈরোক মায়কৈদা লৈরিবা সেল্ফ হেল্প গ্রুপশিং অমদি হৈরোক্কী ক্লবশিংগা খূৎশম্নদুনা অফবা ঈশিং চেনবা তরু-তনান্না লৈবা তুরেল অমা ওইহন্নবা লূ-নান্না থম্নবগী কেম্প্যেন চথদুনা লাকখি। চথরক্লিবা খোঙজং অসিগী মনুং চন্না তুরেল শেংবদা থেংনরকপা প্লাষ্টিক্কী পোৎলমনচিংবা অমোৎ-অকায়শিং অমদি য়ূম-য়ূমদগী লৌখৎপা, লম্বী-সড়ক্তা লংথোক্লম্বা খুনগৎপদা নত্তনা তুরেলদা থাদগদবা অমোৎ-অকায় কয়াবু মফম চানা পৈশিন্দুনা থল্লগা অশোক ত্রেদর্সনা মদুবু অমুক শেল পীদুনা লৈবগী থবক লেপ্তুনা চথরি।

লূ-নানবা অমদি অমোৎ-অকায় লৈতবা লমদম অমা ওইহন্নবা হোৎনবদা লমদমসিদা লৈরিবা ঐখোয় খূদিংমক্কী অচৌবা থৌদাং লৈ। তুরেল তোর্বান্দা অমদি মফম চাদবশিংদা শীজিন্নবা লোইরবা পোৎলমশিং লংথোকপগী মহুৎ পোৎশকশিং অসি মফম চাবদা পৈশিন্দুনা থল্লগা মপুং ফানা লোইশিনবনা ফৈ হায়বদু মীয়াম্না খনবীয়ু। অমোৎ-অকায় লোইশিনবদা পাম্বৈ অমা ওইনা সেগ্রেগেশন মপুং ফানা তৌরগা শেল ওন্থোকপা য়ারে হায়বা মীয়াম্না খঙনরকপদগী হায়রিবা পোৎলমশিং অসিবু খুঞ্জিল্লগা থমদুনা ঙসিসু অরুম্বা ওন্দুনা য়োনবা ঙম্বগী থাক য়ৌরক্লে। মতৌ অসুম্না মণিপুরদা লৈরিবা মীপুম খূদিংমক্না য়াম্না শাফবা মওংদা হিংবদা নুংঙাইবা মালেম অমা ওইহন্নবা হোৎনবা মতমদা ঐখোয়না শীজিন্নবা লোইরগা পুথোরক্লিবা পোৎলমশিং অসিনা ঐখোয়দা অমুক্কা হন্না অমাঙবা পীবা পোৎলমশিং ওইরকপদগী ঙাকথোক্লবা হোৎনসি হায়খি।

3- DAYS COMPREHENSIVE KANGLAYEN (SCHIZOPHYLLUM) MUSHROOM CULTIVATION TRAINING PROGRAM AT
LANGDAI FOUNDATION TRAINING CENTRE
By
National Awardee (Progressive Mushroom Grower)
(DMR) Solan, Himachal Pradesh
1st BATCH
ENROLLED NOW

1st Day Session on Theory	2nd Day Session on Practical	3rd Day Session on Practical
FRIDAY 10 APRIL 2025, 10.00 AM – 02.30 PM	SATURDAY 11 APRIL 2025, 10.00 AM – 02.30 PM	SUNDAY 12 APRIL 2025, 10.00 AM – 02.30 PM

7005013565/ 9774723147
KHONGMAN ZONE 5 WEST, IMPHAL EAST , MANIPUR 795008
langdaifoundation007@gmail.com
HL-P/1486/4,5

Regd. No. : KNL/497/(CE) of 2018 (I/W)
SANGAI TUTORIAL
Kwakeithel near Imphal College,Imphal
ADMISSION OPEN
FOUNDATION COURSE for
CLASS -XII Sc.(COHSEM) 7th April 2025 (4:20- 7:40 p.m.)
&
CLASS -XII Arts (COHSEM) 7th April 2025 (4:20- 7:40 p.m.)
HSE RESULT 2023 — 20th POSITION
HSE RESULT 2023 — 18th POSITION
Course Fee: 16,000/- SCIENCE STUDENTS
Subjects: Physics, Chemistry, Biology, Mathematics, English
Course Fee: 14,000/- ARTS STUDENTS
Subjects: History, Geography, Pol. Science, Economics, English
INSTALLMENT BASIS ACCEPTED.
Printed Study Materials.
Hostel & Van Service available.
Form Available at:
1. 'SANGAI HOSTEL', Kwakeithel Ningthemkol, Opp. Kwakeithel Tiddim ground.
2. Office of Sangai Tutorial, Kwakeithel near Imphal College.(3:00pm-7:30pm)
3. 'YAIMA BOYS HOSTEL', Ghari Maning Leikai near Auto parking.
9436295785
HL-P/1295/3-29 April - 1-24 May

[illegible]

[illegible]

THE PUBLIC GIRLS' HIGH SCHOOL
LAMDENG KHUNOU
[illegible]/NOTIFICATION
The 3rd April, 2025
No. 08/PGHS/ELEC-04 : Election of one Donor, one Subscriber and two Guardian Representatives for constitution of School Managing Committee of the Public Girls' High School (Aided), Lamdeng Khunou, will be held as per schedule given below.
1. Date of Nomination File : From 11/04/2025 to 13/04/2025
2. Date of Scrutiny : 15/04/2025 (from 10 a.m.)
3. Date of Withdrawal : 16/04/2025
4. Date of Election : 19/04/2025, Saturday (from 10 a.m. to 1p.m.)
For details please contact the undersigned.
Sd/- L. Helen Devi
R.O./Headmistress
The Public Girls' H/School, Lamdeng Khunou
HL-P/1540/5

[illegible]/ক্রিটিক্স ফোরম মণিপুর
মণিপুরী দ্রামাগী চাম্মাশুবা চহীগী কুমওন নুমিৎ নীনিগী সেমিনার
The 12th & 13th April 2025
Venue : DIPR Hall, Near Keishampat
হিরম : মণিপুরগী পুৱারিবু শাগোননা পুথরকপদা পর্ফোর্মেন্সকী থৌদাং
Theme : Performance as the Act of Embodying & Transferring the Manipur History
The delegate fee of Rs. 300/- can be submitted via UPI to the phone numbers 9856216220 and 9612166767 & 9612084656 along with a screenshot sent via WhatsApp to the same numbers latest by the 10th April, 2025.
HL-P/1483/4,5,6

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ৫। ০৪। ২০২৫ ইং, থাংজ;
শজিবুগী ৮ নি পানবা।

মেষ: অরেম্বদা চাদিং তৌবা অমদি ইমুং-মনুং ৱাখল মান্নদবনা চাদিং হেনবা য়াই। মীনা ইনশিনবা লৌরবদি কায়নগনি। মরুপ-মপাংগী মতেংনদি চাওখৎকনি।
লৈশা পাখঙগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/চেঙ

বৃষ: ঙসিসু নীংহন্নদবা অমদি খুদক্কী ওইবা ৱারেপ লৌবদা অকায়বা লৈরোই। ইমুং-মনুংগী ৱা তাও, অকিবা লৈতনা থৌ পাঙজবা মতাং চাগনি।
লৈশা পাখঙগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা

মিথুন: হরাওবা, মিংচৎ ফংজবা , খূৎচাও থাবা মতাং চাবা নুমিৎনি। নীংজবদুমক পাঙবনা হেন্না নচাক-নরল চাওখৎকনি। অশাওবনদি নরল মাঙহঞ্জগনি।
লৈশা পাখঙগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কর্কট: লৌশিং অমদি অচুম্বা নত্তনা নঙগী মরুপ লৈতে কাওগনু। মহু চাউবনা নথক থোংবদা লান্না তমশিনবা লৈরবসু লাই-গুরুনা শোয়দনা চানবীগনি।
লৈশা পাখঙগী- মীৱা থাজরবদি ফররোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

সিংহ: মীকোক থোংবা ঙম্নবা নোল্লুক্না চৎলু, মৈদগীসু চেকশিনবা ফগনি। নক্লবা অমদি মীয়ামগী মতেংনা নুংঙাইবা অমদি য়াইফগদবা নুমিৎনি, কাওগনু।
লৈশা পাখঙগী- নুংশিবনা থোইনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

কন্যা: লন-থুম চাওখৎপা, নীংবা মপা চাবা অমদি হোয়া ফবগী কান্নজবা নুমিৎনি। থৌনা ফুদোকপনা হেন্না থৌ পাঙগনি। অদুবু পোরম শীন্দোকপদি হৈরোই।
লৈশা পাখঙগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/কিসমিস

তুলা: য়েৎনবদা ঙন্বীনবা লৈতবা, অফবা মিংচৎ ফংগদবা অফবনা হেনবা নুমিৎনি। য়েক্লবসু শোন্দে, লাইথোকপা য়ারোই। নচা-ননাইগী মতেংদি কান্নগনি।
লৈশা পাখঙগী- হান্নগুম শাজৎ হৈয়ু।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/চেঙ

বৃশ্চিক: লৌশিংনা উপায় ওইয়ু, লানগেসু খনগনু, ইমুং-মনুং অমদি মীয়ামগী মতেং লৌবদা অকায়বা লৈরোই। অচুম্বনা মাঙওইনরবদি নীংজবা থুংগনি।
লৈশা পাখঙগী- মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

ধনু: নীংবদি শোয়দনা থুংগনি, থাজবা মাঙহনগনু। নোল্লুকপা হৈত্রবদি নশাগী ওইজবা ফাওবা মাঙখিনি। নীংবদুমক্তি মরম চানা পাঙগনি, নুংঙাইজগনি
লৈশা পাখঙগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মকর: ইমুং-মনুংদা ফাওবা শাওনবদগী নুংঙাইনদবা খরদি লৈরবা য়াই। মিংচৎ তানবদি মায় পাক্কনি, মীয়ামগী ফনবা খনবনা চাওখৎপসু হেনগনি, থাজৌ।
লৈশা পাখঙগী- ঈকায় খুম্নবীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা

কুম্ভ: মতম খরা মাঙলবসু নীংবা খুদিং পাঙবগী মহুত্তা লৌশিং চাউবগী ৱা তাবা কান্নগনি। হুরানবনা তাথি, কাওগনু। অৱাবা হৈননবা হোৎনৌ, মায়থিরোই।
লৈশা পাখঙগী- য়াকা য়েংনা চৎলু।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মীন: য়েক্লবনা কোক শাহল্লসু নাপল তৌদ্রবদি মাঙলোই । মীয়ামগী ৱা তাও, অশিংবনি হায়নগনি। হুরানবা খন্দোকপা হৈনবা হোৎনৌ, কিবা হন্থখিনি।
লৈশা পাখঙগী- নুংশিবনা ৱাবীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।