হোম মিনিষ্টরগী ফ্রী মুভমেন্টকী ৱারেপ মণিপুরদা ফেল ওইরে, অতৈ লৈবাকশিংগী মমাঙদা ঈকায়নিঙাইনি: করমজিৎ

ইম্ফাল, মার্চ ১২ (ঐচ এন এস): মণিপুরদা হৌখিবা কুমজা ২০২৩গী মে ৩দগী থোরক্লিবা থা ২২ হেল্লবা ঈরাং অসিদগী তংদু-লৈতাবা অমসুং মহৌশাগী ফীভমদা হঞ্জিল্লক্লবগীদমক হোম মিনিষ্টরগী মীৎয়েং মখাদা মণিপুরগী গভর্ণর, সিক্যুরিটি এদভাইজর, চীফ সেক্রেটরি, দি জি পি অমদি সিক্যুরিটিগী টোপ ওফিসলশিং য়াওনা মণিপুরগী সিক্যুরিটি মীটিং পাঙথোক্লবা মতুংদা য়ুনিয়ন হোম মিনিষ্টরনা থা অসিগী ৮দগী মণিপুরগী হায়ৱে অনীদা ফ্রী মুভমেন্ট লৈহল্লগনি লাউথোকখিবদু কুকিনা অথিংবা পীদুনা ফেল ওইহনবা হায়বসি অতোপ্পা লৈবাকশিংগী মমাঙদা ঈকায়নিঙাইনি। অথুবদা হোম মিনিষ্টরনা হায়খিবা ৱা ঙাক্তুনা ফ্রী মুভমেন্ট য়াহল্লু অমদি তংদু-লৈতাবা অমসুং মহৌশাগী পূন্সিদা হঞ্জিলহল্লু হায়না মণিপুর পিপলস পার্টি (এম পি পি)গী য়ুথ ফ্রন্টকী প্রসিদেন্ট অরাম্বম করমজিৎনা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি ঙসি খোঙহাম্পাৎ ময়াই লৈকায়দা লৈবা মহাক্কী য়ূমদা পাঙথোকপা পাউগী মীফম অমদা ফোঙদোকখিবনি। মহাক্না মখা তানা হায়খিবদা, হৌখিবা চহী ২০২৩গী মে ৩দগী থোরক্লিবা ঈরাংসি লোইশিন্দ্রিঙৈ খঙহৌদনা চীফ মিনিষ্টরনা রিজাইন তৌখ্রবা মতুং ফেব্রুৱারী ১৩দগী এসেমব্লী সস্পেন্দেদ এনিমেশন থমদুনা প্রসিদেন্টস রুল থমখিবসি লাইবক থীবনি। প্রসিদেন্টস রুল হেক থমখিবগা মণিপুরগী ওইরক্লিবা ফীভমসি করিনো হায়বা খঙদনা মীয়ামদা হেন্নদুম চমন্নবা, অকি-তুজুংবা পোকহল্লে। পি আর থমখ্রবা মতুং গভর্ণরনা লমদমসিদা ঈং-তপ্পা অমদি মহৌশাগী ফীভমদা হঞ্জিল্লক্লবগীদমক নাকল অনীদা খূৎশু-খূৎলায় সরেন্দর তৌনবা আপীল তৌরকপদু অফবা খোঙথাংনি খনখি।

গভর্ণরগী আপীল অদুগী মতুংইন্না মীতৈ খুল ঙাকপশিংনা খূৎলায় সরেন্দর তৌখ্রে। অদুবু লাইবক থীবদি কুকি-জো কম্যুনিটিশিংনা খূৎলায় ১/২দগী হেন্না সরেন্দর তৌদ্রি। অদুনা সেন্ত্রেল গভর্ণমেন্টনা চীংগী কুকি তাবা মফমশিংদা কোম্বীং ওপরেশন তৌদুনা কুকিশিংনা পায়খিবা অফবা খূৎলায়শিং অদু ফাগৎলু, মখোয়দা লৈহৌবা খূৎলায়শিং লৌখত্তুনা অথুবা মতমদা মণিপুরদা ঈং-তপ্পা অমদি মহৌশাগী ফীভমদা হঞ্জিন্নবা হোৎনবীয়ু হায়না মহাক্না সেন্টরগী পূক্লিং চিংশিল্লক্লি।

নাকল অমরোমদা, হন্দক য়ুনিয়ন হোম মিনিষ্টর অমিট শাহগী মখাদা গভর্ণর, সিক্যুরিটি এদভাইজর, চীফ সেক্রেটরি, দি জি পি অমদি সিক্যুরিটি ফোর্সকী টোপ ওফিসলশিং য়াওনা পাঙথোকখিবা ষ্টেটসিগী সিক্যুরিটি রিভিয়ু মীটিং লোইরবা মতুং য়ুনিয়ন হোম মিনিষ্টর থা অসিগী ৮দগী মণিপুরগী হায়ৱে অনীদা ফ্রী মুভমেন্ট লৈহল্লগনি হায়না লাউথোরকখিবদা মণিপুরদা লৈরিবা ফুরুপ পূম্নমক্না হরাওনরুরবনি। অদুবু নুমিৎ অসিদা লৈবাকসিগী হোম মিনিষ্টরগী ৱারেপ্পু কুকিশিংনা ফেল ওইহনখিবা হায়বসি অতোপ্পা লৈবাকশিংগী মমাঙদা ঈকায়নিঙাইনি হায়না এম পি পিনা লৌই।

হোম মিনিষ্টরনা হায়ৱে অনীদা ফ্রী মুভমেন্ট লৈহনগনি হায়খিবদু ঙসি ফাওবা মায় পাক্ত্রি। মহাক্কী ৱাফম থবক্তা ওন্থোকপীয়ু হায়নসু মহাক্না হোম মিনিষ্টরগী পূক্লিং চিংশিল্লক্লি।

ষ্ট্রেস লৈহন্দনবা হোৎনবদা

লৌশিং পুক্কে

ঐখোয়না চাবা য়াবা মচী ওইবা চীঞ্জাক খরগী মতাংদা খঙমিন্নসি

ঐখোয়না ষ্ট্রেস লৈবা মতমদা মদুদগী পোথানবা লম্বী থিরকপা হায়বসি মশানা তাবনি। মতম মতমগী ওইনা লাকপা ষ্ট্রেস হায়বসি অদুম্মক থেংনগদবা লৈরবনি, মদুবু থেংনদনবা হোৎনবা হায়বসি অরায়বা ৱাফম নত্তে। অদুগা ক্রোনিক ওইবা মওংদা লৈরবা ষ্ট্রেসনা হকচাংগী ফিজিকেল অমদি ইমোসনেল হেল্থ অনীমক্তা য়াম্ন চাউনা শোকহনবা য়াই। তশেংনা হায়রবদা, মসিনা থম্মোয়গী লায়না অমসুং দিপ্রেসনগুম্বা লায়না কয়া লৈরকপা য়াবগী রিস্ক হেনগৎহল্লকপা য়াই।

অদুবু নুংঙাইনিংঙাই ওইবা ৱাফম অমা ওইনা অকক্লবা চীঞ্জাক খরদা ষ্ট্রেস ফহনবা ঙম্বগী মতীক-ময়াই য়াওই হায়রি। লমদম অসিদা য়াম্না লায়না ফংবা, ষ্ট্রেস হন্থহনবদা মতেং পাংবা চীঞ্জাক খরা মখাদা পীরি।

লৈবাক মঙ্গ্রা : লৈবাক মঙ্গ্রাগুম্বা ন্যুট্রিয়েন্ট মরাঙ কায়না য়াওবা কার্বোহাইদ্রেটকী সোর্স ওইবা পোৎলমশিং চাবনা ষ্ট্রেস হোর্মোন কোর্টিসোলগী লেভেল হন্থহনবদা মতেং পাংবা য়াই।

কোর্টিসোল লেবেল য়াম্না চেকশিন্না রেগ্যুলেট তৌরগসু ক্রোনিক ষ্ট্রেসনা কোর্টিসোল দিসফঙ্কসন তৌহনবা ঙমই, মসিদগী ইনফ্লেমেসন, চীকপা-নাবা, অমদি অতৈ পামদবা ইফেক্ট কয়া লাকহনবা য়াই। লৈবাক মঙ্গ্রা অসি অফবা কোর্বোহাইদ্রেটকীদমক্তদি য়াম্না কান্নবা চীঞ্জাক অমনি। মসিদা ভিটামিন সী অমদি পোটাসিয়মনচিংবা ষ্ট্রেস রেস্পোন্সকীদমক মরুওইবা ন্যুট্রিয়েন্ট মরাঙ কায়না য়াওই।

শা-য়েনগী ওর্গান মিট : যন অমসুং য়েনগুম্বা শাশিংগী হার্ট, লিভর, অমসুং কিদনিনচিংবা অসি বিটামিন বি, মরু ওইনা বি১২, বি৬, রিবোফ্লেভিন, অমসুং ফোলেটনচিংবা ষ্ট্রেস কন্ত্রোল তৌবদা মথৌ তাবা মচাকশিং মরাঙ কায়না য়াওই। মুদ রেগ্যুলেট তৌবদা মতেং পাংবা দোপামাইন অমসুং সেরোটোনিননচিংবা ন্যুরোট্রান্সমিটরশিং পুথোকপদা বিটামিন বি মথৌ তাই। বিটামিন বি সপ্লিমেন্ট শীজিন্নবা নৎত্রগা শাগী ওর্গান (কলেজাগুম্বা হায়রগসু খঙনবা)শিং চাবনা ষ্ট্রেস হন্থহনবদা মতেং পাংবা ঙমই।

য়েরুম : শীংথানিংঙাই ওইবা মওংদা ন্যুট্রিয়েন্ট কয়া য়াওবা মরম্না য়েরুম অসিবু মহৌশাগী মল্টিভিটামিন হায়রগসু খঙনৈ। য়েরুমদা ভিটামিনশিং, মিনরেলশিং, এমিনো এসিদশিং, অমদি এন্টিওক্সিদেন্টশিংনচিংবা অফবা ষ্ট্রেস রেস্পোন্সকীদমক মথৌ তাবা পোৎচাকশিং মরাঙ কায়না য়াওই। য়েরুমদা কোলিন কৌবা, চীঞ্জাক খরখক্তংদা মরাঙ কায়না ফংবা, ন্যুট্রিয়েন্ট অমা মরাঙ কায়না য়াওই। ব্রেন হেল্থতা কোলিননা য়াম্না মরুওইবা থৌদাং লৌই হায়বা খঙবা ঙমখ্রে, অমদি মসিনা ষ্ট্রেসতগী ঙাকথোকপা ঙমই।

এনিমেল ষ্টদিশিংনা হায়রি মদুদি, কোলিন সপ্লিমেন্টনা ষ্ট্রেস রেস্পোন্স ফগৎহনবদা অমদি মুদ ফগৎহনবদা মতেং পাংই।

শেলফিশ : শেলফিশশিং অসি টৌরিনগুম্বা এমিনো এসিদশিং চাং ৱাংনা য়াওই, মসিদা মুদ ফগৎহনবা ঙম্বা মতীক-ময়াইশিং য়াওই হায়রি। দোপামাইনগুম্বা ষ্ট্রেস রেস্পোন্স রেগ্যুলেট তৌবদা তঙাইফদনা চঙবা ন্যুরোট্রান্সমিটরশিং পুথোক্লবগীদমক টৌরিন অমদি অতৈ এমিনো এসিদশিং মথৌ তাই। টৌরিনদা এন্টিদিপ্রেসন ইফেক্ট য়াওই হায়না ষ্টদিশিংনা উৎলি। শেলফিশশিং অসি ভিটামিন বি১২, জিঙ্ক, কোপ্পর, মেঙ্গানিস, অমদি সেলেনিয়মনচিংবা মরাঙ কায়না য়াওই। মখোয় অসি মুদ ফগৎহনবদা মতেং পাংবা পোৎলম ঙাক্তনি।

ফেট্টি ফিশ : মেকরেল, সালমোন অমদি সার্দিন্সনচিংবা ফেট্টি ফিশশিংদা ষ্ট্রেস লেভেল হন্থহনবা অমসুং মুদ ফগৎহনবদা মতেং পাংবা ভিটামিন দি অমসুং অতোপ্পা ন্যুট্রিয়েন্টশিং মরাঙ কায়না য়াওই হায়রি।

চনম : চনমদা গ্লুটাথিয়োনগী লেভেল হেনগৎহনবদা মতেং পাংবা সল্ফর কম্পাউন্দশিং চাং ৱাংনা য়াওই। গ্লুটাথিয়োন হায়রিবা এন্টিওক্সিদেন্ট অসি ঐখোয়বু ষ্ট্রেসতগী ঙাকথোক্লবা হকচাংগী ফার্ষ্ট লাইন ওফ দিফেন্সকী শরুক অমনি।

নুমিৎলৈ মরু : নুমিৎলৈ মরুদা ভিটামিন ঈ মরাঙ কায়না য়াওই। হায়রিবা ফেট-সোলুবল ভিটামিন অসিনা য়াম্না মপাঙ্গল কনবা এন্টিওক্সিদেন্ট অমা ওইনা মথৌ তৌই, অমদি মসি মেন্টল হেল্থকীদমক তঙাইফদবা পোৎলম অমনি। মসিদা নত্তনা নুমিৎলৈ মরুদা মেগ্নেসিয়ম, মেঙ্গানিস, সেলেনিয়ম, জিঙ্ক, বিটামিন বিশিং, অমদি কোপ্পরনচিংবা ষ্ট্রেস হন্থহনবা ন্যুট্রিয়েন্টশিংসু চাং ৱাংনা য়াওই।

ব্রোকোলি : ব্রোকোলিগুম্বা কোবিগী মখলশিং অসি হকচাংদা কান্ননিংঙাই ওইবা মচাক কয়া য়াওবগীদমক খঙনৈ। অসিগুম্বা মনা-মশিং মখল অসি মরাঙ কায়না য়াওবা দাইট চাবনা কেন্সর, থম্মোয়গী লায়না, অমসুং দিপ্রেসননচিংবা পুক্লীং-ৱাখলগী খুদোংচাদবশিং হন্থহল্লি।

হৱাই চনা : হৱাই চনা অসি মেগ্নেসিয়ম, পোটাসিয়ম, ভিটামিন বি, জিঙ্ক, সেলেনিয়ম, মেঙ্গানিস, অমদি কোপ্পরনচিংবা ষ্ট্রেস হন্থহনবা ভিটামিন অমদি মিনরেলশিংনা পীক থন্না য়াওই। চাবদসু য়াম্না হাউবা হৱাই অসি এল-ট্রিপ্টোফানসু মরাঙ কায়না য়াওই। ট্রিপ্টোফান অসি মুদ রেগ্যুলেটিং ন্যুরোট্রান্সমিটরশিং পুথোকপদা মথৌ তাই।

ব্লুবেরি : ব্লুবেরিনা মুদ ফগৎহনবা য়াওনা হকশেলগী ওইবা তোঙান তোঙানবা কান্নবা কয়ামরুম পীবা ঙমই। ব্লুবেরি অসি য়াম্না মপাঙ্গল কনবা এন্টি-ইনফ্লেমেটরি অমদি ন্যুরোপ্রোটেক্টিভ ইফেক্টশিং লৈবা ফ্লেভোনোইদ এন্টিওক্সিদেন্টশিং চাং ৱাংনা য়াওই। মসিনা ষ্ট্রেসকা মরী লৈনবা ইনফ্লেমেসন হন্থহনবা য়াই অমদি ষ্ট্রেসকা মরী লৈনবা সেলুলর দেমেজশিংদগীসু ঙাকথোকপদা মতেং পাংবা য়াই হায়রি।

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

ঈকায় খুম্নবা উৎখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ১২ (ঐচ এন এস) :

ইমাগী মৈরাগী ইমাশিংনা রিজনল ইন্সটিট্যুট ওফ মেদিকেল সাইন্সেস (রিমস)কী মেদিকেল সুপরিন্টেন্দেন্ট ওইরম্বদগী পোথারবা ডা. ৱাই মোহেন অমদি অতোপ্পা মহাক্না লোয়নখিবা মীওই অমবু থৌনা ফৰগীদমক ঈকায় খুম্নবা উৎপা ওইনা ঙসি মহাক্কী ময়ূমদা চত্তুনা লেংয়ান অমমম খুদোল তম্বগা লোয়নননা থাগৎপা ফোঙদোকখ্রে।

নীংশিংবা য়াই, ডা. মোহেন অমসুং মহাক্না লোয়নবা অমনা থা অসিগী ৮দা ফোক্সনা শীন্দুনা ইম্ফাল-দিমাপুর লম্বীদা চৎখিবা পিছ রেল্লিদা শরুক য়ারুবনি। মদুদা লমহেন-তুহেনবা কুকি-জো মিলিটেন্টশিংনা শীন্দুনা লম্বী চৎপা থিংবগা লোয়ননা নুঙনচিংবা থোমজিল্লক্তুনা অকায়-অতোয় থোকখিবনি। মদুদা ডাক্তর অমদি মহাক্না লোয়নখিবদি কেম্পর ত্রক অমগী মনুংদা আর্মিনা কাখৎহন্দুনা তোংহনবদগী অশোয়-অঙাম য়াওরকখিদবনি হায়রি।

আই দি পিশিংনা পুথোকপা পোৎলমশিং য়োনবগী থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ১২ (ঐচ এন এস) :

দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেশন, থৌবালগী মখাদা হৌজিক-হৌজিক দিষ্ট্রিক্ট অসিগী তোঙান তোঙানবা মফম অহুমদা হাংলিবা রিলিফ কেম্পশিংদা লৈরিবা ইনমেটশিংনা শেম-শাদুনা পুথোকপা পোৎলমশিং য়োনবা নোংমগী ওইবা 'সেলস ইভেন্ট' অমা ঙসি থৌবালগী দি সী কমপ্লেক্সতা লৈবা কাউন্টিং হোলদা পাঙথোকখ্রে।

আইদি পিশিংনা হাঙজবা অপূনবা ষ্টোল ১৫গী ওইবা সেলস ইভেন্ট অসিগা মরী লৈননা দি সী থৌবাল অহন্থেম সুভাশ, আই এ এসনা ফোঙদোরকপদা, হৌখিবা কুমজা ২০২৩গী মে ৩দগী লমদমসিদা থোরক্লিবা ঈরাংসিনা মরম ওইরগা হৌজিক দিষ্ট্রিক্ট অসিগী মফম অহুমদা রিলিফ কেম্প অহুম হাংলি। হায়রিবা রিলিফ কেম্প অহুমসিদা লৈরিবা ইনমেটশিংগীদমক দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেশনগী মায়কৈদগী মখোয়-মখোয়গী পূন্সি হিংবদা মতেং ওইনবগীদমক মরন্নাইগী ওইনা শেন্থোক লম্বী শেমগৎচনবগী পান্দমদা তোঙান তোঙানবা স্কিল দিভেলপমেন্টকী ওইবা ত্রেনিং প্রোগ্রাম কয়া মতম-মতমগী ওইনা পাঙথোক্তুনা লাক্লি।

ত্রেনিং প্রোগ্রামশিং অসিগী মহয় ওইনা ঙসিদি ইনমেটশিংনা প্লাষ্টিকনা শাবা পোৎলম কয়া, কেন্দল, মোরা অমদি কৌনানা শাবা পোৎলম-চৈরম কয়াগা লোয়ননা লৈতেং ওইনা শীজিন্নবা য়াবা পোৎলম কয়াসু শাদুনা পুথোকপা ঙল্লে। অসুম্না ইনমেটশিং অসিনা শাজবা পোৎলমশিং অসি লমদমসিগী মীয়াম্না লৈবা ফংজনবগীদমক ঙসিগী সেলস ইভেন্ট অসি পাঙথোকপনি হায়খি।

ঙসি অয়ুক পুং ১০ দগী নুমিদাংৱাইরম ফাওবা পাঙথোকখিবা থৌরমসিদা লমদমসিগী মীয়াম্না ইনমেটশিংবু নুংশিবীবগা লোয়ননা পোৎ-চৈ লৈবা লাক্লখি। ঙসি নোংমখক পাঙথোকপা সেলস ইভেন্টসিদা চাউরাক্লা লুপা লাখ ১ রোমগী পোৎলমশিং য়োনবা ঙমখিবা অসিগীদমক পোথোকশিং অসিবু লৈবা লাকপীখিবশিংবু দি সীনা অপেনবা পোকপগা লোয়ননা থাগৎপসু ফোঙদোক্লি হায়না মহাক্না মখা তানা ফোঙদোরকখি।

নোংমাইথেম কিরনকুমারগী 'চোমাগী দমরু' ফোঙলগনি

ইম্ফাল, মার্চ ১২ (ঐচ এন এস) :

থা অসিগী ১৪, ইরাই নুমিৎকী নুংথিল পুং ১ তাবদা নিত্যাইপাৎ চুথেক্তা লৈবা দিরেক্টোরেট ওফ ইনফোর্মেশন এন্দ পব্লিক রিলেসন্স (দি আই পি আর)গী ওদিটোরিয়মদা মণিপুরী লিটরেরি সোসাইটি, ইম্ফালনা শীন্দুনা লূপ অসিগী মেম্বর নোংমাইথেম কিরনকুমারনা জ্ঞানপিথ কে শিবরাম করন্থগী কন্নড় নোভেল 'চোমানা দুদি'বু ইংরাজিদগী মণিপুরী লোলদা হন্দোক্লবা 'চোমাগী দমরু' হায়না মিংথোনবা লাইরিক অমা মীতৈ ময়েক অমসুং বাংলা ময়েক অনীমক্তা পুন্না ফোঙলগনি হায়না সোসাইটি অসিগী জেনরেল সেক্রেটরি নাওরেম রাজেন্দ্রোগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোলসিনা মখা তারদুনা, নুমিৎ অসিদা হন্দোক্লোই অসিগী হান্না ফোঙখ্রবা লাইরিক 'অন্না ফ্রাঙ্ক-লৈশাবী মচা অমগী ডায়রী' হায়বা লাইরিক অদুসু মীতৈ ময়েক্কী অহানবা খূৎনম অমদি বাংলা ময়েক্কী ওইনা অনীশুবা খূৎনমসু ফোঙগদৌরি। থৌরমসিদা মণিপুরী লিটরেরি সোসাইটি, ইম্ফালগী চেফোঙ 'সাহিত্য লৈচল' ভোল্যুম ৩২, ৭২শুবা মশীংসু ফোঙগনি হায়রি।

থৌরমসিদা মণিপুর লৈঙাক্কী আর্ট এন্দ কলচরগী স্পেসল কম্মিস্নর মোংজম জয়, আই এ এস; সাহিত্য একাদেমী, ন্যু দেল্লিগী মণিপুরী এদভাইজরি বোর্দকী হান্নগী কনভিনর প্রোফেসর হুইরেম বিহারী অমসুং মণিপুরী লিটরেরি সোসাইটি ইম্ফালগী প্রসিদেন্ট নাওরেম লোকেশ্বরনা মথংশিংনা অথোইবা মীথুং, অখন্নবা মীথুং অমসুং থৌরম মপু ওইনা শরুক য়াগনি। ফোঙগদৌরিবা লাইরিক 'চোমাগী দমরু'গী মরমদা ইম্ফাল কোলেজগী প্রিন্সিপাল ওইরম্বা প্রোফেসর মোইরাংথেম প্রিয়ব্রতনা ৱা ঙাংগনি হায়নসু ফোঙদোরক্লি।

য়াওশঙ মনুংদা কুম্মৈ-হরাও পাঙথোকপদা অথিংবা থম্নরক্লি

ইম্ফাল, মার্চ ১২ (ঐচ এন এস) :

কুমসি চহীগী ওইনা থা অসিগী ১৪দগী হৌগদৌরিবা য়াওশঙ কুম্মৈ মনুংদা মখল কয়াগী হরাও-কুম্মৈগী থবক্তা লমদমসিগী লূপ কয়ানা লেপ্পুনা অথিংবা থম্নরক্লি।

লমশাং অমদি সেকমাই এ সী অনীগী অপূনবা লূপ ওইরিবা রুরেল য়ুনাইটেদ ক্লবস ওর্গনাইজেশন (রুকো)না কোনবা মফমশিংদা লাক্লিবা য়াওশঙ কুম্মৈ মনুংদা থাবল চোংবা, য়াওশঙগী মিংদা চাকচা-হৈজানবা, হাওসি তৌবা, লম্বীদা থত্তুনা শেল নিবা, হোলি ঈশৈ শকপা, য়ূম-য়ূমদা চঙলগা শেল খায়বা অমদি অবের তৈনবনচিংবা পূম্নমক পুমথিং থিংলে হায়না ওর্গনাইজেশন অসিগী প্রসিদেন্ট এন রসন্তকুমারগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

লমশাং অমদি সেকমাই এ সী অনীদা লানগী চৈথেং ফংলবা খুঙ্গং কয়াগী অৰা-মীকপখোল অমদি চহী ২ শুরক্কদৌরবা ঈরাংসিদা লাম্হেংনরিবা মীওই কয়াগী অৰাবদা রুকোনা ঈকায় খুম্নবা উত্তুনা য়াওশঙ মনুংদা অথিংবা কয়াসি থম্বনি। অদুমকপু লৈকায়গী ক্লবশিংদা হৌগৎলক্লিবা নহারোলশিংগীদমক শান্ন-খোৎনবগী থৌরম পাঙথোকপদদি অথিংবা লৈতে। মপুং ফানা শৌগৎলি হায়রি।

অমরোমদা, পাঙ্গৈ য়াংদোং য়ুথ দিভেলপমেন্ট এসোসিএশন (পি ৱাই ৱাই দি এ)গী সেক্রেটরি চিঙাখম জিকো মীতৈনা ফোঙদোরকপদা, হৌখিবা কুমজা ২০২৩গী মে ৩দগী থোরক্লিবা কাঙলুপকী ঈরাংদা ইমা লৈবাক্কীদমক থৱায়না পোন্থা পীখ্রবশিংগী ইমুং-মনুং অমদি রিলিফ কেম্পতা লৈরিবশিংগী অৰাবদা শরুক য়াবা ওইনা এসোসিএশন অসিনা চহী খূদিংগী পাঙথোক্তুনা লাকপা য়াওশঙ স্পোর্টস মীটকুমসিগী ওইনা পাঙথোক্লরোই হায়রি।

[illegible]

[illegible]

[illegible]/য়ুম চিংজরি

চহী কয়াগী মমাঙদগী লেপ্পুনা হোৎনজরিবা য়ুম, শঙ্গোয়, কৈ-কোৎ চাউরবা মান্দোপনচিংবা কয়া অসি মমায় লৈথোক-লৈশিন, উগী য়ুম মফম নেম্না লৈবশিংবু ৱাংনা থাঙ্গৎনিংবনচিংবা অসি অচৌবা-মচা খায়দনা মপোৎ য়াম্না চঙহন্দনা অমদি মী ৩/৪ দনা থবক শুবা ঙম্মী। কনাগুম্বা তৌবীনিংবা লৈরগদি মখাগী অসিদা পাউ পীবীরকউ।

Sd/- Bisho, Heirok
Phone No. : 8837230047

HL-P/1204/13

[illegible]/য়াম্বেম শাগৈ অপোকপা খুরুম্বগী পাউজেল

লাক্লিবা তাং ১৩/০৪/২০২৫ ইং, নোংমাইজিং, শজিবুগী পুর্ণিমা নুমিৎ অসিদা য়াম্বেম শাগৈগী অপোকপা খুরুম্বগী নুমিৎ থোক্লে। মরম অসিনা নুমিৎ অসিদা য়াম্বেম শাগৈ-চাশিংনা থৌরম অসিবু য়াওবীনবা পাউজেঞ্জরি।

পাউজেঞ্জরিবা : **সেক্রেটরি**
য়াম্বেম অপোকপা থৌগল লূপ
বামোনকম্পু মখা লৈকাই ইরিলবুং, ইম্ফাল ইষ্ট
6009852943/9402967994

HL-P/1952/13

[illegible]/DOCUMENT LOST

I have lost my Mark Sheet and Admit Card of 5th Semester of 2020 and 6th Semester of 2021bearing Roll No. 8203720 Issued by Manipur University on the way in between Canchipur and Imphal on 3rd March 2025. Finders are requested to handover the same to the undersigned.

HL-P/1210/13
Sd/- William Vunghmuanlal

MANIPUR STATE PHARMACY COUNCIL

(Constituted under the Pharmacy Act, 1948)

Medical Directorate Complex, Lamphelpat, Imphal - 795004

[illegible]/NOTICE

Imphal, the 12th March, 2025.

No.I/R/MSPC-2024: it is hereby informed to all the "Registered Pharmacists" registered under the Manipur State Pharmacy Council that the "Second Session of the Continuing Pharmacy Education" (Refresher Course) will be held on Thursday, the 27th March, 2025. All concerned are hereby informed to book their seat on or before 21st March, 2025 at the office of the MSPC on first come first served basis along with a sum of Rs. 700/- (Rupees seven hundred) only as Delegation Fee per head.

It is also reminded that under section 4.2 of the Pharmacy Practice Regulations, 2015, a pharmacist shall attain minimum of 2 (two) refresher courses of such for a minimum of one day duration each in a span of 5 (five) years for renewal of their registration certificate.

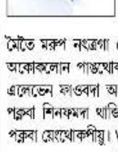
It is also being informed that those pharmacists who have already attended the First Session of Continuing Pharmacy Education Refresher Course are not allowed to attain in the Second Session of CPE. Priorities shall be provided to those pharmacists whose registration is to be expired on 31st December, 2025.

Any pharmacist who does not renewed their registration certificate within the stipulated time period, he / she may face Cancellation of his / her name from the register of the Manipur State Pharmacy Council.

Any delay in renewals, he /she will have to pay late fine as imposed earlier refer to the notification dated 21st August, 2023.

Sd/- **Soubam Brajakeshor Singh**
Registrar, Manipur State Pharmacy Council.

HL-P/1202/13



[illegible]

অমুক্তা উদ্রিবা অনৌবা কুঠি ইজরী

ওঁ গণেশায় নমঃ

খ্বায়দগী অনৌবা মওংগী মপোৰলোন (কুঠি) মৈতৈ ময়েক্তা অমদি বেঙ্গেলি ময়েক্তা ইবিয়ু লোলনা ইমারোলনা। মতম্ন পুরকপা দৰা ফল মৈতৈ মরুপ নৎত্রগা গৌরগী লৌবিবা য়াগনি। লাকমগী অৱাবা তগদবা মতম খঙলোক্তুনা অকোকলোন পাঙথোকপিরগা ইংনা চিক্লা য়ুম পানবা ওইবিয়ু। অঙাংগীদমক ক্লাস নাইনদগী এলেভেন ফাওবদা অঙাংগী হৈবা শিংবা য়েংবিদুনা মপোক্ত য়াওরকপা শিনফম খঙদোক্লগা পক্লবা শিনফমদা থাজিনবিয়ু। মায় পাকপা পুন্সি ওইনবা হোৎনবিয়ু। লুহোংগদবা নুপা নুপী পক্লবা য়েংখোকপীয়ু। Whatsappকী খুৎথাংনা কুঠি থাবিরক্লগা য়েংবগী খুদোংচাবসু ফংবিগনি।

অকুপ্পা ৱারোলগীদমক উন্নবিয়ু তান্নবিয়ুঃ-

NGANGOM NORENDRAJIT (Atomba Luwang)
SINGJAMEI CHIROM LEIKAI, IMPHAL WEST (Google Map Ngangom Dukan)
Retd. Teacher:- JAWAHAR NAVODAYA VIDYALAYA, Kakching, and Khumbong. Call/Whatsapp - 7005710994

HL-P/1905/20, 23,26

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ১৩।০৩।২০২৫ ইং, শগোলশেল;
অয়ুক পুং ১০.৩৬ ফাওবা লমতাগী ১৪ নি পাল্লি, মতুংদি থানিলনি।

মেষ: মীয়ামগা লৈনবা মরী ফবা ৱাৎপা, চিংনবা অমদি পঙশিনবা লৈগনি। নচা-ননাইগী মতেংদি কান্নগনি, থাংজিনখ্রবদি হল্লনু, মতম লাক্লগনি।
লৈশা পাখংগী- হেন্না আশা চাউগনু কান্নরোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা

বৃষ: ইমুং-মনুংদা ৱাখল তান্নদবনা নরল ময়েং তাগনি, অশাওবা লোয়নগনু। নাইতোম/মরুপ-মপাংগা পাঙমিন্নবা থবকশিং চাউনা কান্নগনি।
লৈশা পাখংগী- মতম খরা লৌ।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

মিথুন: খোয়রাংবা ফাথরবদি নচাক-নরল চাওখৎপা, নীংবা মপা চাবা, হকচাং নুংঙাইবা অমদি মীয়াম্না ফনা শোন্নবা লৈগনি। ৱানোম্বসু কান্নগনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কর্কট: খূৎ চাউবনা নরলদা ময়েং তাগনি, য়াকা য়েংনা চৎলু। নক্লবশিংগী মতেং লৌরবদি অকিবা কোকচগনি, নখা থাবনা উশিৎকনি।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/চেঙ

সিংহ: ঙসিসু পূক্লিং পেন্না নুংঙাইজবা, মীয়ামগা মরী হান্নদগী হেন্না ফগৎপা লৈগনি। অদুবু নোল্লুক্না চৎত্রবদি মীকোক থোংবদি ৱাগনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক য়াম্না ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কন্যা: থৌনা ফুদোকপনা মায় পাক্কদবা অমদি নরল হেন্না তানশিনবা ঙমগদবা নুমিৎনি। পোরম শীন্দোকপগীদি অখঙ-অহৈগী ৱা তাদবা য়ারোই।
লৈশা পাখংগী- নীংবা খুদিং থুংগনি খনগনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/কিসমিস

তুলা: খুরৌ থাংবা অমদি অফবা মফম ফংবা ৱারবসু নীংবদি শোয়দনা থুংজগনি। পাংঙমদবা থবক পাঙলনি, লাই-গুরুনা থোইনা চানবীগনি।
লৈশা পাখংগী- ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: নথক থোংবনা চানবীগনি, ওইজ-ওইথকসু ফংগনি। ইমুং-মনুং ৱা তান্নবা/মীয়ামগা লোয়নবনা চীং-লেম্না মায় পাকপা হেনগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

ধনু: ৱানোম-থৌনোম কান্নগনি, পাংঙমদবা থবকসু পাইরক্কী লৌশিংতনা পাঙগনি। হন্থবা লোয়নবা, খন্থদনা হোয়া ফবনা মীপাইগনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক লৈতে।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

মকর: পল্লম্বা লন-ফংজবা, মরুপ লোয়নবনা হেন্না খুম্মাং চাওশিনগদবা নুমিৎনি। অঙম্বনসু চাল্লি, খুদোংচাবা মাঙহনগনু। অনমদি কনগনু।
লৈশা পাখংগী- নীংবা মপা চাদে।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কুম্ভ: মীচঙ হেনগৎপা, অনৌবা আশা লাকপা, শেন্দোং লৈবা নুমিৎনি। লৌশিংদি খরা ৱাৎপা, মীৱা লৌবনা নচাক-নরল ময়েং তাবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংজগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মীন: নচা-ননাইগী মতেংনা ওইজবা য়াম্না ফংজগনি, চিংনবা থাদোউ। অদুবু নাইতোম অনৌবা থবক পাঙগনু, নাপল থাদোকউ, মীৱা লৌগনু।
লৈশা পাখংগী- ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।