য়ুনিভর্সেল ফার্মরস ওর্গনাইজেশন ১দি লৌমীশিংনা
এক্স-সী এম ইবোবী, এম এল এ সূর্য্যকুমারবু থাগৎলক্লি

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ১৩ (ঐচএনএস): হৌখিবা চহী ১৫ রোমগী মমাঙদগী খাঙবোকঁক এ সীগী এম এল এ ওক্রম সূর্য্যকুমার অমদি যৌবাল এ সীগী এম এল এসু ওইরিবা হায়গী চিফ মিনিষ্টর ওক্রম ইবোবীনা তুংগী অশানবা মীৎয়েং অমগা লোয়ননা অরোং তুরেল মরিল অমদি খোৱাননচিবা য়াওনা শেম-শাবীরঙ্গনা ঙসিদি তুরেল অসিগী অকোয়বদা খুদ্দরিবা লৌমী মীয়ামদা ঈশিং মরাং কায়না ফংহন্দুনা চাউনা কান্নবা পীবীবগীদমক য়ুনিভর্সেল ফার্মরস ওর্গনাইজেশন, খাঙবোক অমদি লৌমী মীয়াম্না অরাংবা থাঙা থাগৎপা ফোঙদোরক্লি।

হৌখিবা চহী ২ রোমসিদা খাঙবোকতা লৌরোক অনীরক লোকপগী অকনবা ঈহৌ অমা লাকপদগী অহেনবা মীৎয়েং চঙবগী তঙাইফদবা লাকপদগী য়ুনিভর্সেল ফার্মরস ওর্গনাইজেশননা মতম কয়াগী মমাঙদগী শীজিন্নবা য়াদনা লাক্লিবা অরোং তুরেল মখা দামবু শেমজিনবীনবা হায়জরুবদগী খাঙবোকঁকী এম এল এ ওক্রম সূর্য্যকুমারনা দাম অদু শেমজিন-শাজিনবগী থবক পায়খৎপিখি। মদুগী হৌজিক ঈশিং মরাং কায়না ফংহন্দুনা খাঙবোকক্কা খুদ্দমিন্নরিবা খুলশিংসু চহী ১দা লৌরোক অনীরক লোকপগী ঈহৌদা খুম্মাঙ চাউশিন্না য়াঙনা চঙশিল্লকপদা ওর্গনাইজেশন অসিগী সেক্রেটরি মোইরাংথেম মুনালনা এম এল এ অনীসিদা ঈকায় খুম্নবা উৎপগা লোয়ননা থাগৎপা ফোঙদোরক্লি।

খাঙবোককী ওইনা লৌ পরী লীশিং ১ হেনবদা লৌরোক অনীরক লোকপগী খুদোংচাবা পীবদা নত্তনা তোঙান লৌকোলশিংদা অপনবা পোকপগী অহেনবা ঈশিং পীবিদুনা চিঙ্গাত্তা মীপাল তাঙদনবা হোৎনবীবগীদমক সেক্রেটরি নিংথৌখোম তোম্বনা এম এল এ সূর্য্যকুমারবু তৌবীমল খঙবা উৎলক্লি।

মমাঙদগী হৌনা দাম অসি মতম-মতমগী য়ান-য়ানবা শেমখিবনি। অদুবু হন্দক্তি লৌমীশিংনা থেংনবা ঈশিং ফংদবগী অৱাবসি উৱীদুনা চপ চানা তুং কোয়না শীজিন্নবা য়ানবা দাম অসি শেম্লিরকখিবনি। মসিগীদমক অপেনবা পোকপগী লোয়ননা মখা তানসু মতম-মতমগী ওইনা লৌমী মীয়ামগী অৱাং-অপা য়েংশিনবিরকপা হায়বগী অচেৎপা থাজবা লৈ হায়খি।

হীরামসিগী মতাংদা খাঙবোক পার্ট থ্রী এদমিনিষ্ট্রেটিভ কম্মিটিগী চেয়ারপার্সন ওইরম্বা মোইরাংথেম মহেননসু অসিগুম্বা লৌমী মীয়ামগী ইন্টরেষ্টতা এম এল এ সূর্য্যকুমারনা লৌখৎলক্লিবা থবক যৌরমশিং অসিগীদমক থাগৎপা ফোঙদোক্খি।

ৱর্ল্ড কেন্সর দে পাঙথোক্লখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ১৩ (ঐচএনএস): মালেম শীনবা থুংনা পাঙথোক্ল বগুম ৱর্ল্ড কেন্সর দে ২০২৬কী থৌরম ইম্ফাল ইষ্টকী অনন্দ সিংহ হায়র সেকেন্দরি একাদেমী অমসুং মহারাজ বোধচন্দ্র কোলেজ, পেলেস কম্পাউন্দদসু পাঙথোকখ্রে।

মহৈশঙ অনীসিদা পাঙথোকখিবা মালেমগী কেন্সরগী নুমিৎ থৌরমসি ইম্ফাল ইষ্টকী চীফ মেদিকেল ওফিসরগী মীৎয়েং মখাদা এন সী দি সেলনা শীন্দুনা পাঙথোকখিবনি। থৌরমসিদা নন-কম্যুনিকেবল দিজিজগী মতাংদা চেকশিন থৌরাং পাঙথোকখিবগা লোয়ননা স্ক্রিনিংগী থবকসু চথখি। থৌরমসিদা পুন্না মীওই ১৫০ রোম্না শরুক য়াখি অমদি নন-কম্যুনিকেবল দিজিজ স্ক্রিনিংসু পাঙথোকখি। ঙসিগী থৌরমগী শরুক অমা ওইনা ফিজিওথেরাপিষ্টনা পূন্সিগী মহিং হোংহনবা অমদি ষ্ট্রেস রিলিভিং এক্সর্সাইজনচিংবা পাঙথোক্তুনা মীয়ামদা উৎখি। লোয়ননা এম বি কোলেজগী মহৈরোয় ৪ সু এন পি-এন সী দি এৱ্যের্নেস পীনবা এম্বেসেদর ওইনা হাপখি।

মহৈরোয়শিংনা মতম মাঙহন্দনা হোৎনরবদি তুংদা য়াইফগনি : ডা. রুদ্রবাবু

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ১৩ (ঐচএনএস): ঙসিগী মহৈরোয়শিংনা মতম মাঙহন্দনা হোৎনরবদি লেমহৌরিবা তুংগী পূন্সিদা নুংঙাই য়াইফগনি হায়না খা-মণিপুর কোলেজ, ককচিংগী প্রিন্সিপাল ডা. ও রুদ্রবাবুনা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি ঙসি কোলেজ অসিগী ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ননা শীন্দুনা থা অসিগী ৯দগী হৌদুনা শান্ন-খোৎনবা, দিবেট চাংদম্নবা য়াওনা তোঙান তোঙানবা থৌরম কয়াগা লোয়ননা চথরকখিবা কোলেজ ৱীককী মনুং চন্না পাঙথোকপা এন্যুএল ফ্রেসর্স মীটতা থৌরম মপু ওইনা শরুক য়ারদুনা মহাক্না ফোঙদোকখিবনি।

কোলেজসিগী মল্টিপর্পজ হোলদা পাঙথোকখিবা থৌরমদুদা ডা. রুদ্রবাবুনা মখা তারদুনা হায়, মহৈরোয়শিংনা মহৈ তম্লিঙৈ মনুংদা মরু ওইনা কোলেজ তম্লিঙৈ মতম হায়বসি য়াম্না মরু ওইনা লৌগদবনি। হায়রিবা মতমসিদা ঐখোয়না তৌরকখিবা, পাঙথোরকখিবা কোলেজগী থবক থৌরম কয়া শরুক য়ারকপগী নুংঙাইবা কয়াদুসু নীংশিংলুরগা মতম অমদা শোয়দনা নুংঙাইবা ফাওরকখিগনি। অদুম্মকপু ঐখোয়না কোলেজ কারিঙৈ মতমদা হরাও-নুংঙাইথোকপা খক তৌদুনা মতম লেন্থোকখ্রবদি তুংদা ঐখোয়গী পূন্সিদা অৱাবা কয়া লাকখিবসু য়াই। মরম অদুনা কোলেজ কারিঙৈগী মতম হায়বসি মহৈরোয়শিংগী ওইনদি পূন্সি লম্বী অমা শেম্নবগী অচৌবা মতাং অমনি। ৱাফম অসি ঙসিগী মহৈরোয়শিংনা পূক্লিংদা খক কাউরোইদবনি অমদি মথৌ নীংথিনা পাঙথোক্লবা হোৎনগদবনি। মতম পূম্নমক্তা তুংগী পূন্সিদা মায় পাক্না অমসুং নুংঙাই-য়াইফনা হিংবা ঙম্নবা মতম লৈরিঙৈদা হোৎনবীয়ু। মতমনা কনাবুসু ঙাইবীদে হায়বসি কাউগনু হায়বনচিংবা পাউতাক কয়া মহৈরোয়শিংদা পীখি।

ঙসিগী থৌরমসিদা কোলেজসিগী মহৈরোয়শিংনা ঈনাৎকী ওইবা জগোয়-ঈশৈ কয়া পাঙথোক্তুনা মানা মানা হৈজবশিং উথোক্লখি। লোয়ননা থৌরমসিদা কোলেজসিগী ভাইস প্রিন্সিপাল এম দ্রুজয় অমসুং কোলেজসিগী প্রিন্সিপাল ওইরম্বা ৱাই রাজু অনীসু শরুক য়াখি।

মীলালনা মহৈরোয়শিংদা য়াইফ পাউজেল পীরক্লি

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ১৩ (ঐচএনএস): মীতৈইরোল ইয়েক লোয়নশিল্লোল অপূনবা লূপ (মীলাল), কংলৈপাক্লা লমদমসিগী মীয়াম অমদি সী এস ওশিং মরু ওইনা মহৈরোয়শিংদা হৃদকচহীগী কোসেম অমদি বোসেমনা থা অসিগী ১৭ অমদি ২৩দগী মণিপুর পুম্বদা পাঙথোক্কদৌরিবা এগজামশিং অসিগীদমক মীলালনা মহৈরোয় খূদিংমক্তা ৱাখল ফাথনা, য়াম্না নুংঙাইনা, অকি-তুজুংবা অমদি নত্তবা পান্থে শীজিন্নদনা পাঙথোক্লবা য়াইফ-পাউজেল পীরক্লি।

মীলালগী পব্লিসিটি সেক্রেটরি সোইবম অরুন মীতৈগী চেরোল অমনা মখা তারদুনা, লমদমসিদা লৈমিন্নরিবা ফূরুপ খূদিংমক্লসু অসিগুম্বা য়াম্না লুরবা মহৈরোয়শিংগী লাইবক লেপকদৌরিবা চাংদম্নবা অসিগীদমক এগজাম হৌবদগীনা লোইদ্রিবা ফাওবা লৈবাক্কী ঈরাং থোকপা য়াবা খৎন-চৈনবা, হরাও-কুম্মৈ অমদি বন্দ অমদি ব্লোকেদনচিংবা তৌবীদনবা মীলালগী মায়কৈদগী মাঙজৌননা আপীল তৌরক্লি।

চাংদম্নবা অসিগীদমক মীলালনা মমাঙ চহীশিংদগী য়েংশিন্দুনা লাকখিবগী মনুং চন্না কুমসি চহীগীসু জিরিবাম দিষ্ট্রিক্ট য়াওনা পাঙথোক্কদৌরিবা চাংদম্নবা অসিগীদমক মীতৈ ময়েক সবজেক্টকী এগজাম পাঙথোক্কদবা নুমিৎশিং কোসেমগীনা থা অসিগী ১৯ অমদি বোসেমগীনা মথং থাগী ১৩ হায়রিবা নুমিৎশিং অসিদা তম্পাক্কী দিষ্ট্রিক্ট খূদিংমক্কী সেন্টরশিংদা মীলালগী থৌমী ৩৪না কোয়না চত্তুনা য়েংশিনগনি হায়রি।

খোঙচৎ অসিদা এগজাম অসিবু অশোয়-অঙাম য়াওদনা চুম্না পাঙথোক্লবা ঙাক শেনবীরিবা মণিপুর পুলিস অমদি সী এস ও লোয়ননা লমদমসিগী মীয়াম্নসু মীলালবু পূক্লিং থৌগৎপীনবা আপীলসু তৌরক্লি।

এম এস এফনা জেদ ঈ ওদা চেরোল পীশিনখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ১৩ (ঐচএনএস): জিরিবাম দিষ্ট্রিক্টকী বরাক সার্কল/এরিয়াদা থবক পুরিবা ওজাশিংগী খুদোংচাদবা কয়াগী মতাংদা মণিপুরী ষ্টুদেন্টস ফেদরেশন (এম এস এফ), জিরিবাম দিষ্ট্রিক্ট কম্মিটিনা জিরিবামগী জোনেল এদ্যুকেশন ওফিসর (জেদ ঈ ও) দা অইবা চেরোল পীশিনখ্রে হায়না দিষ্ট্রিক্ট কম্মিটি অসিগী জোইন্ট সেক্রেটরি খুন্দ্রাকপম অলেক্সকী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

পীশিনখিবা চেরোল অদুদা থোক্লিবা থৌদোক-ৱাথোক অসিনা মরম ওইরগা জিরিবামগী বরাক সার্কল/এরিয়াদসু সেফ্ট ওইদবা অমদি রেদ জোন এরিয়া ওইবনা মফমসিগী মহৈ লোয়শঙশিংদা থৌ পুরিবা ওজাশিংসি মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙমদনা লাক্লি। মসিনা মহৈ লোয়শঙশিং অসিগী ওজা, মহৈরোয় অমদি মমা-মপাশিংদসু চাউনা অকায়বা পীরে। রেদ জোন এরিয়াদা লৈরিবা মহৈশঙশিংদা ওজা ওইরিবশিংবু দিষ্ট্রিক্টসিগী মনুং চন্না লৈবা অতোপ্পা শাফগদবা মহৈশঙশিংদা মতম খরগী ওইনা মহৌশাগী ...*মখা লমায় ৬ কলম ১*

[illegible] / WANTED ARTISAN

ৱা (Bamboo) না শাবা ফম্নবা মোরা (Ordinary) শাবা হৈবা মীওই 3 (Three) পামজৈ। পান্বীবা Artisans শিংনা Contact তৌবীরকউ।

Joyhand Craft Centre
#: 6909719039

HL-P/4535/12,13,14,

[illegible]

M/S BEE BRICK FIELD

Wangjing Sabal Checkon Leikai

GSTIN - 14CMPYS1064C2ZU

Class	Rate	No. Of Bricks	Bricks Amount	Trans. & Labour	Total Amount
1st Class	12.90	1,500	19,350	2,700	22,050
		2,000	25,800	2,700	28,500
2nd Class	11.80	1,500	17,700	2,700	20,400
		2,000	23,600	2,700	26,300
1st Reject	11.50	1,500	17,250	2,700	19,950
		2,000	23,000	2,700	25,700
Jahmat	10.50	1,500	15,750	2,700	18,450
		2,000	21,000	2,700	23,700
1st P.T.	9.80	1,500	14,700	2,700	17,400
		2,000	19,600	2,700	22,300
2nd P.T	8.50	1,500	12,750	2,700	15,450
		2,000	17,000	2,700	19,700
P.T Reject	7.50	1,500	11,250	2,700	13,950
		2,000	15,000	2,700	17,700
3rd Class	6.50	1,500	9,750	2,700	12,450
		2,000	13,000	2,700	15,700
Checktek 1 Load 407			5,400	2,700	8,100

Please Contact:
9366988039 / 7005513073

HL-P/4997/03 to 21 Feb.

[illegible] / য়ূম চিংজরি

চহী কয়াগী মমাংদগী লেপ্তুনা হোৎনজরিবা য়ূম, শঙ্গোয়, কৈ-কোৎ চাওরবা মান্দোপ্পচিংবা কয়া অসি মমায় লৈথোক-লৈশিন, উগী য়ূম মফম নেম্না লৈবশিংবু ৱাংনা থাঙ্গৎনিংবনচিংবা অসি অচৌবা-মচা খায়দনা মপোৎ য়াম্না চঙহন্দনা অমদি মী ৩/৪ দনা থবক শুবা ঙম্মী। কনাগুম্বনা তৌবীনিংবা লৈরগদি মখাগী অসিদা পাউ পীবীরকউ।

Sd/- **Bisho, Heirok**
Phone No. 8837230047

HL-P/0111/14

[illegible] / অৱাবা ফোংদোকচবা

ঙসি তাং ১৩/০২/২০২৬ ইং, ইরাই নুমিৎকী নুংথিল পুং ৩ তাবা মতমদা Sagolband Block Congress Committee গী President না ময়াই তাংবলদা লেংশিনবীদুনা Ex-MLA Dr. Kh. Loken শঙ্গাইদা হৌখিবা শগোলশেন নুমিৎকী তাং ১২/০২/২০২৬ তা লম্বীগী খুদোংথিবা থৌদোক অমদা মনুং মতম চাদনা লৈখিদবদা SBCC না থম্মোয় শোক্লা নুংঙাইতবা ফোংদোক্লি লোয়ননা লৈহৌরিবা ইমুং-মনুংগী অৱাবদসু শরুক য়াজরি। লোয়ননা মহাক্কী থৱায়না লাইরমলেন্দা ইংনা চিক্লা লৈরুনবা থৌনিজরি।

লৈখিদ্রবা থাংজম বসন্ত সিংহ Polling Station 11/5 কী President ওইবতা নত্তনা Block কী অচৌবা থৌদাং লৌরম্বা মীশক অমসুনি। মহাক্লা লৈখিদবা অসি Sagolband Block কী অচৌবা মেনশিনবা ঙম্লরোইদবা মাংজবা অমা ওইহৌরগনি।

Sd/- **Ngangom Ranajit Singh**
President, Sagolband Block Congress Committee

HL-P/0116/14

হকচাংগী ইম্ম্যুন সিষ্টেম মপাঙ্গল

লৌশিং পুক্কে

কন্না লৈহন্নবা হোৎনবদা ঐখোয়না চাবা য়াবা চীঞ্জাকশিং

ঐখোয়না হকচাং ফনা অমদি তিঞ্জং কায়জংদনা লৈনবা হোৎনবদা ঐখোয়গী ইম্ম্যুন সিষ্টেম মপাঙ্গল কন্না লৈহনবা মথৌ তাই। ইম্ম্যুন সিষ্টেম মপাঙ্গল কন্না লৈহন্নবগীদমক অখঙ অহৈ অমদি দোক্টরশিংগা তানদুনা মমল তাঙবা ফূদ সপ্লিমেন্ট কয়া লৈদুনা চানরি। অদুবু শেন্থোক লম্বী ৱাৎপা মীওইশিংদি অতাঙবা চীঞ্জাকশিং লৈদুনা চাবা ঙমদবগী অৱাবা কয়া মায়োক্ন রি। অদুবু ঐখোয়না ইম্ম্যুন সিষ্টেম মপাঙ্গল কনখৎহন্নবা হোৎনবদা মমল য়াম্না তাঙবা দাইটশিং লৈদুনা চাদ্রবসু য়াই। ঐখোয়গী অকোয়বদা লায়না অমদি মমল হোঙনা ফংবা মনা মশিং অমদি হৈ রা চাবনা ইম্ম্যুন সিষ্টেম মপাঙ্গল কনখৎহনবা য়াই হায়না থিজিল্লোয় কয়ানা ফোঙদোক্লরকপা লৈরে। অমরোমদা ঐখোয় ইশানদি খঙজদবা অদুবু ঐখোয়না নুমিৎ খুদিংগী চানরিবা চিঞ্জাকশিংদা ইম্ম্যুন সিষ্টেম মপাঙ্গল কনখৎহনবা ঙম্বা কয়া য়াওরি। মমল হোঙনা অমদি ঐখোয়গী অকোয়বদা মরাং কায়না ফংবা ইম্ম্যুন সিষ্টেম মপাঙ্গল কন্না লৈহনবদা মতেং ওইবা চীঞ্জাকশিং অদুগী মতাংদা খঙমিন্নসি।

১) চনম – চনম হায়রিবা মরোই মপাঙ মখল অসি ঐখোয়না নুমিৎ খুদিংগী চানরিবা অমনি। অদুবু মসিনা পীরিবা কান্নবশিং অদুগী মতাংদদি ঐখোয়না খঙদে অমদি নোংমতা খঙনবসু হোৎনরুদে। ঐখোয়না খঙলিবা হায়ববু চনম চাবনা হকচাংদা কান্নবা পী হায়বসিখক্তনি। অদুবু পীরিবা কান্নবা অসি করিনো হায়বসু খঙদে। চনমদা ইম্ম্যুন বুষ্ট তৌবা ঙম্বা সলফরগী চাং অসি য়াম্না য়াওই। ঙল্লিঙৈ মতমদগী হৌরগা চনম চাবনা লায়না তিননা কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙমহল্লি হায়বগী থাজনবসু লৈরি। চনম চাং নাইনা চাবনা অর্টরিশিং ফুঞ্জিল্লকপা থিংবা ঙম্মী অমদি ব্লদ প্রেসর নেম্বা মীওইশিংদসু কান্নবা পী হায়রি। অদুম ওইনমক ব্লদ প্রেসর নেম্বা মীওইশিংনা চনম চাবদা কান্নবা পী হায়বগী মতাংদা অখঙ অহৈশিংনা চপ চাবা খুদমগা কোন্ননা হায়বদি লৈত্রি।

২) ব্রোকোলি – ব্রোকোলি চাবনা হকচাংগী ইম্ম্যুন মপাঙ্গল কনখৎনা লৈহনবদা চাউনা মতেং পাংই। মরমদি ব্রোকোলিদা মিনরেল অমদি মিনরেলশিং মরাং কায়না য়াওই। মসিদা য়াওরিবা ভিটামিনশিংদি ভিটামিন এ, ভিটামিন সী অমসুং ভিটামিন ঈনি। মসিগী মথক্তা ফাইবর অমদি এন্টিওক্সিদেন্টসু য়াওই। ঐখোয়না চানরিবা খ্বাইদগী ফবা অমদি হকচাংদা কান্নবা পীবা অশংবা মনা মশিংগী মনুংদা ব্রোকোলিসু অমনি। ব্রোকোলি থোংবা নৎত্রগা ঙৌবা মতমদা য়াম্না মুন্না থোংবা অমদি ঙৌরোইদবনি। অমরোমদা ব্রোকোলি থোংদুনা নৎত্রগা ঙৌদুনা চাবগী মহুত্তা ষ্টিম তৌবনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ হায়রি।

৩) শিং – মালেমগী মীওই অয়াম্বা শিং অসি পাম্না চানৈ হায়না লৌবা য়াই। ঐখোয়গী লমদম অসিদসু শিং অসি য়াম্না কম্মন ওইনা শিজিন্নবা মরোই মপাংশিংগী মনুংদা অমনি। শা ঙা থোংবা অমদি কাংশোই থোংবদা শিং অসি হাপ্লে। শিং অসি মরাং কায়না ফংই অমদি মমলসু হোঙই। অদুবু ঐখোয়না নুমিৎ খুদিংগী চারিবা শিংনা পীবা কান্নবশিংগী মতাংদা ঐখোয় খঙমিন্নসি। শিং চাবনা ইনফ্লেমেসন হন্থহনবা ঙম্মী অমদি ইনফ্লেমেসনগা মরী লৈনবা অনাবশিং কন্ট্রোল তৌবা ঙম্মী। খৌনাউ নুংঙাইহল্লি অমদি ওনিংবা অমসুং কোক ঙাওবসু ফহনবা ঙম্মী হায়না থিজিল্লোয়শিংনা ফোঙদোক্লরি। মসিগী মথক্তা মতম কুইনা নাদুনা লাক্লবা অনাবশিংগী চৈনা অমদি কোলেষ্টেরোল হন্থহনবদসু মতেং পাংই হায়রি।

৪) য়াইঙং – মালেমগী ওইনা য়াইঙং অসি য়াম্না কম্মন ওইনা শিজিন্নরিবা মখল অমনি। ঐখোয়না মরুওইনা য়াইঙংদগী শেমদোক্লবা মচু অসি য়াম্না শিজিন্নৈ। অহাওবা মখলগী এঞ্জং থোংবা অমদি মদুবু মশক ফজহন্নবা হোৎনবদা ঐখোয়না য়াইঙং অশুবা মচু হায়রগা খঙনরিবা অসি শিজিন্নরি। অদুবু মচুনা ঐখোয়দা করি কান্নবা পীরিবগে হায়বদুদি নোংমতা নৈনরুবা তৌদে। খঙসু খঙদে। অদুবু ঐখোয়না চানরিবা চিঞ্জাকশিংগী মচল অমা ওইরিবা মচু অসি চহী কয়াগী মমাংদগী ওষ্টিও অরথ্রাইটিস অমসুং রুমাটোইদ অরথ্রাইটিস লায়েংবদা শিজিন্নদুনা লাক্লি। য়াইঙংদা কর্কুমিন কৌবা মচাক অমা য়াওরি। মসিনা য়াইঙংগী তোঙানবা মচু অমা লৈহনবগা লোয়ননা মসলগী মপাঙ্গল শোন্থহল্লকপদগী ঙাকথোকপসু ঙম্মী। শম্না হায়রবদা য়াইঙং অসি য়াম্না ফবা ইম্ম্যুন বুষ্টর অমনি লোয়ননা এন্টিভাইরেলসু ওই।

৫) গ্রিন টি – ঐখোয়না অয়ুক নোংঙাল্লকপদা নৎত্রগা মরুপ মপাংগী ময়ুমদা নৎত্রগনা হোটেলদা কম্মন ওইনা থক্লরিবা গ্রিন টিনসু হকচাংদা কান্নবা কয়া অমা পীরি। গ্রিন টি থকপনা হকচাংদা কান্নবা পী হায়বগী মতাংদি খুদিংমক্লা খঙই। অদুবু মসিনা করি করিদা কান্নবা পীরিবগে হায়বদুদি ঐখোয়না কা হেন্না নৈনরুদে। অদুবু মসিদা করি য়াওরিবগে অমদি করম্না কান্নবা পীবগে হায়বগী মতাংদা য়েংসি। গ্রিন অমসুং ব্লেক টি অনীমক্তা ফ্লেভোনোইদস হায়না খঙনবা এন্টিওক্সিদেন্ট মখল অমা য়াওরি। অদুবু গ্রিন টিদনা অহেনবা ঈ জি সী জি হায়না খঙনবা এন্টিওক্সিদেন্ট অমসু য়াওই। মসিদা য়াওরিবা ঈ জি সী জি হায়না খঙনবা এন্টিওক্সিদেন্ট মখল অসি হকচাংগী ইম্ম্যুন মপাঙ্গল য়াম্না কন্না লৈহনবদা চাওনা মতেং পাংই হায়বসি থিজিনবদগী খঙবা ঙম্লে। ব্লেক টি শেম্নবা হোৎনরকপা মতমদা ফর্মেনটেসন প্রোসেস অমা চঙই। অদুবু হায়রিবা ফর্মেনটেসন প্রোসেস অসিদা ব্লেক টিদগী ঈ জি সী জিগী শরুক অসি অয়াম্বনা মাঙখি। অদুবু গ্রিন টিগী ওইনা ফর্মেনটেসন তৌবগী মহুত্তা ষ্টিম ওইনা তৌবনা ঈ জি সী জি অসি মাঙহন্দনা লৈহল্লি হায়রি। অমরোমদা গ্রিন টিদা এমিনো এসিদ এল-থিয়ানাইনসু য়াওই। মসিনা মরম ওইরগাঐখোয়গী হকচাংগী টিসু সেলশিংদা জর্ম ফাইট তৌবা ঙম্বা কম্পাউন্দশিংসু পুথোকই হায়রি।

৬) অৱাথবী – অৱাথবী পাম্বী অসি ঐখোয়গী অকোয়বদা মরাং কায়না হৌবা পাম্বী মখল অমনি। অৱাথবী অসি ঐখোয়গী অকোয়বদা মরাং কায়না অদুম্মক ফংই হায়বা য়াই। ঐখোয়না অৱাথবী অমুনবা অমদি অশংবা অনীমক চাই। ঐখোয়না চানরিবা অৱাথবীদা ঐখোয়গী হকচাংনা য়াম্না মথৌ তাবা ভিটামিন সীগী চাং অসি ৱাংনা য়াওই। মসিগী মথক্তা চাবা তুমহনবা ঙম্বা পপাইন হায়না খঙনবা এনজাইম মখল অমসু য়াওরি। মসিদা নত্তনা অৱাথবীদা পোটাসিয়ম, মেগ্নেসিয়ম অমদি ফোলেটকী চাংসু মরাং কায়না য়াওই। মরম অদুনা নোংমগী অৱাথবী মশুং অমা চাং নাইনা চাবা ঙল্লবদি য়াম্না কান্নবা হায়বদু ওইগনি।

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

পুৱারীদা ঙসি

[illegible]

১। কুমজা ১৯৮৯ গী ফেব্রুৱারী ১৪ দা ইরানগী লুচিংবা অয়াটোল্লাহ খোমৈনিনা, ইস্লামবু করেম-কথাইনবনি হায়না অকনবা মওংদা য়ানিংদবা উৎপা নোভেল 'দি সাটানিক ভর্সেস'কী অইবা সলমান রসদিবু হাৎলু হায়বা য়াথং (ফটৱা) অমা মুস্লিমশিংদা পীখি।

১. [illegible]

২। কুমজা ২০০৭ কী ঙসিগী নুমিৎসিদা ৯শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লী মীখলগী অনীশুবা তাঙ্কক্তা ইম্ফাল ইষ্ট, ইম্ফাল ৱেষ্ট অমসুং বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী ভোটর লাখ ৭.৩৯ হেনবনা কন্সটিট্যুএন্সি ২৯ দা ঈংনা চীক্লা ভোট থাদনখি।

২. [illegible]

৩। কুমজা ২০০৭ তা ফোঙনখিবা ঙসিগী নুমিৎসিগী পাউচেশিংদা চূড়াচান্দপুর অমসুং ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী প্রধান মন্ত্রি গ্রাম সড়ক যোজনা স্কিমগা মরী লৈনবা ওদিটেদ এক্কাউন্ট ষ্টেটমেন্ট, য়ুটিলাইজেশন সর্টিফিকেট সেন্টরদা থাগত্তবদগী ৱাথোক ওইরে হায়না রিপোর্ট তৌনখি।

৩. [illegible]

৪। কুমজা ২০০৭ তা খা-নোংপোক থংবা ইরানগী জহেদান সিটিদা অল কৈদাগা মরী লৈনবা জুন্দোল্লাহ কৌবা গ্রুপ অমনা কার-বোম অমা পোকখায়হন্দুনা ইলাইট রেভল্যুস্নরি গার্দসকী মীওই ১৮ হাৎখ্রে হায়না লৈবাক অসিগী আই আর এন এ ন্যুজ এজেন্সীনা রিপোর্ট তৌখি।

৪. [illegible]

৫। কুমজা ২০০৭ তা অসামনা য়ূম্বু ওইদুনা পাঙথোকপা ৩৩ শুবা নেশনল গেমসকী তরুক্লি চনবা নুমিত্তা মণিপুরনা পুন্না মেদল ৮১ ফংদুনা মাঙজিল থানা চৎখি। নুমিৎ অসিদা সনামচা চনুনা ৱেথ লিফ্টিংদা গোল্ড অমা লৌখি।

৫. [illegible]

৬। কুমজা ২০০৭ কী ঙসিগী নুমিৎসিদা গৱাদা শান্নখিবা ইন্দিয়া অমসুং শ্রীলঙ্কাগী ৩শুবা ৱান দে ইন্টরনেশনল (ও দি আই) ক্রিকেট মেটচতা রাহুল দ্রাভিদনা সেঞ্চুরি ১২ য়ৌখিবগা লোয়ননা ও দি আই মেটচতা রন ১০,০০০ লৌবা ঙম্বা শান্নরোই ওইদুনা ইলাইট ক্লব ওফ ক্রিকেটরগী মনুং চনখি।

৬. [illegible]

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ১৪।০২।২০২৬ ইং, থাংজ; নুংথিল পুং ৪.০২ ফাওবা
ফাইরেনগী ২৭নি পাল্লি, মতুংদি ২৮নি পাল্লনি।

মেষ: আশা চাউবী কান্নবা ৱাৎপা, মরুপ-মপাংগা ৱাখল তানদবা লৈ। নচাক-নরলদি চাওখৎকনি, মীয়াম্না য়াই অমদি মীকোক থোংগনি।
লৈশা পাখংগী- মরীদি হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম

বৃষ: মরুপ-মপাংগা নৎত্রগা নীংহন্নদবনা অরুবা থবকসু লায়না পাঙগনি। নচা-ননাইগী চাওখৎপা, অকিবা লৈতবনা মায় পাক্কনি, মীনা কিগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা মপাদি চারোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা

মিথুন: মীচঙ হেনগৎপা, নীংবা মপা চাবা, নীংথিনা থৌরম পাঙবা ঙম্বা, মীনা থাগৎনবা নুমিৎনি। য়াকা য়েংনা থৌনা ফুদোক্তুবদি খৎনরক্কনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক য়াম্না ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

কর্কট: হকচাং খিঙলনি, খৃৎচাও থানা ওইজ-ওইথক তানবা য়াগনি। অনৌবা ৱাখল পোক্কনি। অরোন-অথুপ নাইয়ু নৎত্রবদি হুবীখিগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংজগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

সিংহ: ঙক কনবনা মীকোক থোংবা ৱাগনি, ঈরাং পুরবদি কায়নবা অমদি ৱারৌনবা হেনগৎকনি। পাইরক্কী লৌশিং শোল্লি, থৌ য়ামগনু।
লৈশা পাখংগী- নীংবনা অমা ওইগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কন্যা: পোরম য়াথোকপা অমদি ঙাং-শকপা হৈগনি। মরম খঙদনা হোয়াদি ফগনু, নক্কবনি হায়না লায়থোক্লুবা অপঙ তাগনি, চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংগী- ফনা শোন্নগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

তুলা: চেকশিন্দ্রবদি নথক থোংবনা চৈবীবা য়াবা লৈ। অতৈ মরমদদি চাউনা নীংবা থুংগনি। য়েৎনরম্বা কোকচরনি, অনৌবা লৌশিং ফংগনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: ইমুং-মনুং নৎত্রবসু মীয়ামগী মতুং ইন্না থৌ পাঙবদা হেন্না মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। অখঙ-অহৈ শাদুনা মীতোপ থাজবনদি অপঙ তানি।
লৈশা পাখংগী- মরী হান্নদৈ ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

ধনু: নীংবা মপা চাবা, পূক্লিং মকা লাম্না নীংবদুমক পাঙবা ঙমগদবা নুমিৎনি। অঙম্বনা চানবীরনি, চিংনরনু। হন্থবা লোয়নরবদি লন মাঙগনি।
লৈশা পাখংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

মকর: খোয়রাংগনু, অশাওবা উথোক্কনু, তাশিল্লু, তুংদা কান্নগনি। থিজিনবা কল্লবদি নরল চাওখৎকনি, অফা-অপুন নংবা য়াবা কোক্কনি।
লৈশা পাখংগী- মতাং ইচা চারোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/কিসমিস

কুম্ভ: নীংজবা থুংগনি, য়েক্লবা হন্থখিনি, অথোইবা লৌশিং ফংগনি, লান্দবনা নরল চাওখৎকনি। অকিবা পোক্তনবা ৱা য়াম্না ঙাংগনু।
লৈশা পাখংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মীন: ৱাখল লৈনা অফবা থবক পাঙবা ঙমগনি, নচা-ননাইশিং লোয়নবনা খ্বাইদগী লাইবক ফগদবা নুমিৎনি। নাপল/মীতোপ্পদি তাথিগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংজগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।