



বিষ্ণুপুর দিষ্টিক্তী দেপুটি কমিস্নর পূজা এলাংবমনা দিষ্টিক্তি অসিগী লৌবুকশিংদা চৎতুনা লৌমীশিংনা মায়োকুরিবা খুদোংচাদবশিং হকথেননা য়েংশিনখিবা

লৌশিং পুইকৈ : মীরোল্লিঙৈ মতমদা এভোকেদো চাবনা ... **লামায় ২**

লামায় ৪ হেক চানরগনা লাই, হেক চানব্রগনা রাই

এথোয়গী ঈনাং লীচং কাউথোকপা চুম্লেই **লামায় ৫**

লামায় ৬ এসেমব্লী দিজোন্ড তৌশ্রগনি হায়না মীয়ান্না...

ইন্দিয়ান মিলিটারি দেলিগেশনগী টিমগা ম্যায়ান্না... **লামায় ৮**

লামায় ১০ অফবা শায়রোয় পুথোক্ৰবা হোংনবদা কোচকী...

য়াইরিপোক সী ঐচ সীগী দেস্টেল য়ুনিটনা পাঙথোকপা ওরেল হেপ্ট এনুকেশন সেশনদা শরুক য়াখিবা অঙ্গনবাদি বার্কর অমদি আশা বার্করশিংনা খুদোল পোং পীদুনা পুন্সিং থোংখিবা



অসামদা ফোরেটকী এরিয়া যাওনা লম খোপচিনবশিংগী মথক্তা উকায় তকথবা হৌরে লাপখ্রবা মণিপুরদগী ফাওবা লাভুনা অসামদা লম খোপচিল্লরে দিষ্টিক্তি কমিস্নরনা মখোয়বু ময়ুমদা হলহনখ্রগনি : হিমন্ট বিশ্বা সর্ম

গুৱাহাটী, জুলাই ১৮ (এজেন্সী) : লাপখ্রবা মণিপুরদগী মীওইশিং ফাওবা লাভুনা অসামদা লম খোপচিল্লরে হায়রদুনা এহাকী লৈঙাকী মায়কৈদগীদি অসামগী ফোরেটকী লমশিং যাওনা ষ্টেট অসিগী লমশিংবু ইল্লিগেল ওইবা মওংদা খোপচিল্লবশিং তকথোক্ৰগনি হায়না অসামগী চীফ মিনিষ্টর হিমন্ট বিশ্বা সর্মনা ফোণ্ডদোক্ৰে।



রাফম অসি গুসি গুৱাহাটীদা পাঙথোকখিবা পাউগী মীফম অমদা মহাক্স ফোণ্ডদোকখিবা নঙনা অসামগী ফোরেট লেন্দ যাওনা লোগী ৱাংমদা লম খোপচিল্লবশিংনা আহানবদা মখোয় খরখতমক অসামগী মফম অমদা লাক্কিন অদুগা মখোয়না লৈশিল্লবা মফম অদুনা লৌ-শিং উবা হৌরকপগা লোয়ননা পছন্দনা অতোপ্রা মীওইশিংসু পুশিল্লকুনা ইল্লিগেল ওইবা

মওংদা পাক চাউনা খুদাশিনবা হৌরক্কনি হায়নসু ফোণ্ডদোকখি। মহাক্স হায়, লখিম্পূরদা ইকুই কুইদ্রিঙেী মমাঙদা ইল্লিগেল ওইবা মওংদা লম খোপচিল্লবা এনকোচরশিংগী মথক্তা ইভিল্লনগী দ্রাইভ অমা চাখি। ইভিল্লন অদুদা মণিপুরদগী মীওইশিং

লৈরঙ্গা থেংখি। গুসিনা মণিপুর অমসুং নগাওনদগী ইমুং ১২ থেংনবগা লোয়ননা মখোয় লখিম্পূর যৌশিনত্রে। মখোয়বু অসাম লৈঙাকী মায়কৈদগী মাজৌজেননা এনকোচরশিংনি হায়না খঙহনখ্রবনি অদুবু মখোয়গী মথক্তা ইভিল্লনগী থবক চাখা হৌরক্ৰে হায়বসি মখোয় মশানা খঙজদ্রি হায়খি।

পাউগী মীফম অসিদা চীফ মিনিষ্টর হিমন্ট বিশ্বা সর্মনা মথা তানা ফোণ্ডদোকখিবদা ইভিল্লন তৌদুনা তকথোক্ৰবা মীওইশিং অসি দিষ্টিক্তি কমিস্নরগী মায়কৈদগী মখোয়গী মরমদা হলহনখ্রগনি। হৌজিক ফাওবদা থেংখিবা এনকোচরশিংগী মনুংদগী অয়াহুনা মখোয় অসামগী ...**মথা লমায় ৩ কলম ২**

গভর্ণরনা কামজোংদা চৎতুনা দিষ্টিক্তি এদমিনিষ্ট্রেশননা পায়খংপা থবকশিং রিভিযু তৌখে দিষ্টিক্তি ওফিশলশিংনা মায়োকুরবা খুদোংচাদবশিং গভর্ণরদা পাউদমখ্বে কামজোং দিষ্টিক্তিকী সী এস ওশিংনা মেমোরেন্দমশিং পীশিল্লকখ্বে

ইম্ফাল, জুলাই ১৮ (এচএনএস) : গভর্ণর অজয় কুমার ভল্লানা গুসি কামজোং দিষ্টিক্তিতা চৎতুনা দিষ্টিক্তি এদমিনিষ্ট্রেশননা মীয়ামগীদমক পায়খংখিবা থবক থৌরমশিংগী মতাংদা চের লৌদুনা রিভিযু মীটিং অমা দিষ্টিক্তি অসিগী দেপুটি কমিস্নরগী ওফিসতা পাঙথোকখিবদা দিষ্টিক্তি ওফিশলশিংনা মায়োকুরবা খুদোংচাদবশিং গভর্ণরদা পাউদমকখিবা লোয়ননা ফীডমশিং অদুগী বারোইশিন পুরক্কগীদমক গভর্ণরনা খুং থিংজিনিবীয় হায়জরকত্রে।

দিষ্টিক্তি অসিগী দেপুটি কমিস্নরগী ওফিসতা পাঙথোকপা রিভিযু মীটিংদা এম এল এ লেসিও কৈশিং, দিষ্টিক্তি অসিগী দেপুটি কমিস্নর, পলিসকী এস পি অমসুং তোঙান তোঙানবা লোয়শঙশিংগী দিষ্টিক্তি লেভেল ওফিসরশিংনা শরুক য়াখি। গভর্ণরনা চের লৌদুনা পাঙথোকখিবা রিভিযু মীটিংনা য়েংশিনখিবা মীয়ামগী থবক থৌরমশিংগী মনুংদা এনুকেশন, হেপ্টকোর, রোদ কনেক্টিভিটি, ট্রান্সপোর্টেশন, পবান, ৱাটর



সপ্লাই, নেটৱার্ক কনেক্টিভিটি, ইলেক্ট্রিক্স, ফোরেস্ট মেনেজমেন্ট, ফুড দিষ্ট্রিবিউশন অমসুং মীয়ামগী অতোপ্রা ইমেসিএল সার্ভিসশিংগী মতাংদা য়াওখি। কামজোং দিষ্টিক্তিকী মফম অসিদা দিষ্টিক্তি ওফিশলশিংনা মশাগী মথৌ পাঙথোকপদা মায়োকুরবা তোঙান তোঙানবা খুদোংচাদবশিং গভর্ণরদা পাউদমক লোয়ননা ফীডমশিং অসি লাক্কিশিবা করি কহহা ...**মথা লমায় ৩ কলম ৬**

মণিপুরদা মীতোপ খন্দোক্তনা সেসস পাঙথোকপা য়ারোই : সী জে এফ দি

মণিপুরগী ঈরাংনা এদমিনিষ্ট্রেশন ফেল ওইদুনা লৈরি, মীতোপ খন্দোকপা লৌইদ্রিঙৈ নম্ফুদা সেসস পাঙথোক্ৰবা হোংনরক্কবদি মীয়ামগা পূন্না থেংনসি : জিটেন্দ্র নিঙোম



ইম্ফাল, জুলাই ১৮ (এচএনএস) : মণিপুরদা হৌজিক ক্রী মুভমেন্ট য়াদ্রি অমসুং অমগা অমগা চঙনবসু য়াদ্রি। তাঞ্জাসিদা

পার্লিয়ামেন্টতা ৱা য়ান্না গাঙলগসু থবক্তা ওল্লোকপা গুন্ডবদি মীহুং ওইবগী করি কানগনি: মহেশ্বর খৌনাওজম

ইম্ফাল, জুলাই ১৮ (এচএনএস) : মীয়ামগী ৱাখল গাইহাক নুংঙাইনবা পার্লিয়ামেন্টতা ৱা ফনা য়ান্না গাঙলগসু থবক্তা ওল্লোকপা গুন্ডবদি মীয়ামগী মীহুং ওইবগী করি কানগনি হায়না আর পি আই-এগী নেশনল সেক্রেটারি ওইবদা নঙনা পাটি অসিগী ষ্টেট য়ুনিটকী প্রসিডেন্টসু ওইরিবা মহেশ্বর খৌনাওজমনা ফোণ্ডদোকত্রে।

ৱা ফ ম অসি কৈশাম্পাংতা লৈবা মহাক্কী য়ুমদা গুসি পাঙথোকপা পাউগী মীফমদা ফোণ্ডদোক্ৰনা মহাক্স হায়, থা অসিগী ২১দগী হৌগদৌরিবা পার্লিয়ামেন্টকী নোংজু মীফম অসিদা মণিপুরগী হৌজিক



খুদিংমক্ৰা খঙনরে। পার্লিয়ামেন্ট মীফমদা অক্কুরবা মীংকুপ ৱগরী ওইনা ৱা গাঙনবগী খুদোংচাখা ...**মথা লমায় ৩ কলম ১**

মীতোপা নাগাগী লম খোপচিনবা য়ারোই হায়দুনা তমংলোংদা ৱাকং খোঙচং চংখ্বে

ইম্ফাল, জুলাই ১৮ (এচএনএস) : তমংলোং দিষ্টিক্তিকী তোঙান তোঙানবা সী এস ওশিংনা শরুক য়াদুনা গুসি দিষ্টিক্তি অসিগী হেদ কার্টোদা মীতোপা নাগাগী লম খোপচিনবা য়ারোই হায়বা যাওনা তোঙান তোঙানবা দিমাদশিং তান্নদুনা মীয়ামগী অটৌবা খোঙচং অমা চংখ্বে।

তমংলোংগী পল্লিক গ্রাউন্ডদগী হৌবক্সগা দিষ্টিক্তি হেদ কার্টো ফাওবা মীওই লিশিং ক্যানা শরুক য়াদুনা চংখিবা খোঙচং অসিনা তাল্লিবা দিমাদশিংগী মনুংদা নকসাগী মখাদা তমংলোং দিষ্টিক্তিকী মীয়ামগীদমক পীরকপা চেঙশিং হুরানগনু, কুকি-জোশিংনা জেলিয়াংরোগী লমদা জর্মন নংখ্রগা টাইগার রোদ হায়দুনা শেমজিল্লকপা য়ারোই অমসুং জেলিয়াংরোগী এরিয়াদা সূ তৌনরিবা কুকি মিলিটেন্টশিংগী কেম্প হাংবা য়ারোই হায়নচিবা য়াওরি। লোয়ননা তমংলোং দিষ্টিক্তিকী মীয়ামগীদমক লৈঙাক্স পায়খংপা ক্রিমশিং অথুবা মতমদা থবক্তা ওল্লোক্ৰনা মসিগী কানবা ফংহল্ল হায়খি। খোঙচং অসিবু সিকুরিটি পর্সনেলশিংনা নীংখিনা গুজ শেন্দুনা পামদবা যৌদোকশিং থোকহন্দবা হোংনখি। অমরোমদা, গুসি অতিং নোংখাইদগী হৌরদুনা নাগাগী লমদা মীতোপা লম খোপচিল্লকপা অমদি লম্বী শেমজিল্লকপা মায়োক্তা অকনবা খোঙজ খশিং চঙশিল্লগনি হায়রি।

এক্টিভ কেস ১০

ইম্ফাল, জুলাই ১৮ (এচএনএস) : গুসি সেক্স্পল ১৩ ষ্টেট তৌবদা পোজিটিভ কেস ১ থেংনদুনা অপূনবা কেস ৩২৮ শুরবসু মণিপুরদা কোভিড-১৯গী এক্টিভ কেস ১০ খঙা গুইরে।

গাড়ী হুরানবা ২ ফারে,

রোয়েল ইনফিল্ড অমা ফংলে
ইম্ফাল, জুলাই ১৮ (এচএনএস) : পুলিশনা গুৱাং লিলোং পি এসকী মনু চনবা কালৈখোং ওইল পম্পদগী লিলোং সিরিনথোংদগী এম দি অটৌবা (১৯) অমসুং লিলোং মথা লৈকায়দগী এম দি অবদুল রজাক এলিয়জ চুরাহা (২০) কৌবা গাড়ী হুরানবা নহা অনী ফারে। মখোয়দগী রোয়েল ইনফিল্ড (গুৱিলা মোদেল) মোটোর সাইকেল অমা রিকোডর তৌরে হায়রি।

ওগষ্ট ৯দা ৱল্ড ইন্দিজিনস দেগী থৌরম পাঙথোক্কগনি : অসাং কসার

ইম্ফাল, জুলাই ১৮ (এচএনএস) : ইন্দিজিনস পিপল ফোরাম্মা শীদুনা থংখ থাগী ৯দা 'দিফেইন্স ৱাইটচ', সেপিং ফ্লোরস' হায়বা পান্দমদা ইম্ফালগী সিটি কনভেন্সন সেন্টা ৱল্ড ইন্দিজিনস দে-২০২৫গী থৌরম পাঙথোক্কনি হায়না ইন্দিজিনস পিপল ফোরম, মণিপুরগী প্রসিডেন্ট অসাং কসারনা ফোণ্ডদোকত্রে।

প্রেস ক্লবতা পাঙথোকপা পাউগী মীফমদা ৱাফম অসি ফোণ্ডদোক্ৰনা মহাক্স হায়, থৌরম অসি নোর্থ ইষ্ট ইন্দিজিনস পিপল ফোরম (এন ঈ আই পি এফ) কী মীংয়েং মখাদা পাঙথোক্কবনি। থৌরম অসিদা অৱাং ...**মথা লমায় ৩ কলম ১**

এন সী সীনা অপূনবগী শক্তম অমসুং থকসি খাসিগী অফবা ৱাখল্লোন পীরি : ভি সী লোকেন্দ্র

ইম্ফাল, জুলাই ১৮ (এচএনএস) : নেশনল কেদেট কোর (এন সী সী) গী রেজিং দেগী থৌরম গুসি এম য়ুদা পাঙথোকপগা লোয়ননা মইহেকোল অসিগীসু এন সী সীগী য়ুনিট অমা হাংদোকত্রে। থৌরম অসিদা শরুক য়াখিবা ভি সী প্রোফেসর এন লোকেন্দ্রনা ফোণ্ডদোকখিবদা এন সী সীনা লৈবাক অসিগী অপূনবগী শক্তম অমসুং থকসি-খাসিগী অফবা ৱাখল্লোন মীয়ামদা পীরি হায়না শীংখাখি। এম য়ু কেম্পসতা এন সী সীগী য়ুনিট অমা হাংদোকপা হায়বসি এহাকী ওইনা য়ান্না কুইনা মজবুতকপা মজলান অমনি। এন সী সীগী গ্রেপ হেদ কার্টোদা গ্রেপ কসায়ন ৱগেদরগী য়ান্না চাউবা মতেদগী মইহেকোল অসিদা য়ুনিট অমা হাংদোকপদা য়ান্না নুংঙাইবা ফাওগৈ। য়ুনিট অসিদা মইহেকোল অসিগী তোঙান তোঙানবা অন্দর প্রেজন্ট মইহেকোল কয়া শরুক য়াহনবা থবক পায়খংলগনি। এন সী সীগী কেদেট অমা ওইনা হকচাং ফনা নেনবা হোংনবা, থকসি-খাসি খঙবা, মইরোবক মরমদম নুংশিবা অমদি খুয়াই অসিগী থবক তৌনিংবগী ৱাখল্লোন পীবা গুন্ডগনি হায়খি। থৌরম অসিদা শরুক য়াখিবা ৱগেদরগি ডি কননরসনহানসু এম য়ু কেম্পসতা এন সী সীগী য়ুনিট অমা হাংদোকপদা মহাক্কী মায়কৈদগীসু নুংঙাইবা পোকই হায়খি।

দি সী পূজা এলাংবমনা লৌবুকশিংদা চৎতুনা লৌমীশিংনা মায়োকুরিবা খুদোংচাদবশিং য়েংশিনখ্বে

ইম্ফাল, জুলাই ১৮ (এচএনএস) : বিষ্ণুপুর দিষ্টিক্তিকী দেপুটি কমিস্নর পূজা এলাংবমনা গুসি গাঙলৱাই, নরানসেনা, ফুলাবা অমসুং থিনুস্টাইলিবা যাওনা দিষ্টিক্তি অসিগী মনুংদা লৈবা তোঙান তোঙানবা লৌবুকশিংদা চৎতুনা লৌমীশিংনা হকথেননা উলুদুনা মখোয়না মায়োকুরিবা খুদোংচাদবশিং য়েংশিনখ্বে। খোঙচং অসিদা লৌমীশিংনা হৌজিক ওইরিবা সিকুরিটিগী ইসুশিং অসিনা লৌমীশিংনা লৌবুক্তা লৌ শুবা গুমত্রে হায়বসি ৱাফমশিং ফোণ্ডদোক্কবদি। অদু ওইনমক লৌ উবনা এথোয়গী মরু ওইবা থিংনবগী পাইই ওইরিবনা দি সীগী মায়কৈদগী লৌমীশিংনা লৌবুক্তা লৌ শুবদা থোকহন্দবা যৌদোকশিং থোকহন্দবগীদমক মথৌ তাবা থবকশিং লৌখংলগনি হায়বগী থাজবা পীখি। লোয়ননা দি সীগী মায়কৈদগী লৌমীশিংনা মায়োকুরিবা খুদোংচাদবশিং কোকহনবা মরী লেনবা ওখোরিটিশিংনা মতম চানা থবক পাঙথোক্ৰনা মহয় য়ানগদবা বারোইশিন পুরক্কনি হায়বগী থাজবসু থাখি। দি সী মশামক্স লৌবুকশিংদা লাকুনা লৌমীশিংনা মায়োকুরিবা খুদোংচাদবশিং হকথেননা য়েংশিল্লবদা লৌমীশিংগী মায়কৈদগী দি সী বু থাগংপা ফোণ্ডদোক্কবদি।

এথোয়গী পূজিগী থবক থৌরম পূমুমক্তা ষ্টেটেটিক্স চঙলি : প্রোফেসর চান্দবাবু



ইম্ফাল, জুলাই ১৮ (এচএনএস) : এথোয়গী রিচেস কয়াম লৈরে, এথোয়গী নোংমগী পুন্সিদি করি চঙলি হায়বগী মনুংদা চেঙ-চাক, থুম-থাও, মনা-মশিনাচিবা কয়াম চঙই হায়বসিগী দাটা লৌইনা লৈগনি। হায়রিবা দাটা অসি ষ্টেটেটিক্সকী মনুং চল্লিবনি হায়না দি এম য়ুগী ভি সী প্রোফেসর দল্লি চান্দবাবুনা ফোণ্ডদোকত্রে। ৱাফম অসি গুসি মিনিষ্ট্রি ওফ ষ্টেটেটিক্স এন্ড প্রোগ্রাম ইম্প্রিমেন্টেশনগী নেশনল সেক্স্পল সার্ভে ওফিস ...**মথা লমায় ৩ কলম ৬**

যু জি অমা ফারে

ইম্ফাল, জুলাই ১৮ (এচএনএস) : পুলিশ কন্ট্রোল রুমনা গুসি নুমিডাং থোরকপা চেৱোল অমদা পুলিশনা গুসি টিডিম লল্লীগী লৈশ্রম লমখাইদগী লৈচোম্ম অজিৎ কুমার এলিয়জ ইনাওতোহা (৩০) কৌবা লৈশ্রম মমাঙ লৈকায়দগী প্রিপাক্কী কানর অমা মারটি সুজুক্ত ফোন্ দেলটা কার অমা অমসুং মোবাইল ফোন অমগা কোন্না ফারে হায়রি।

ৱেদ ক্রোসকী তেবোঙ পোংলম

ইম্ফাল, জুলাই ১৮ (এচএনএস) : ইন্দিয়ান ৱেদ ক্রোস সোসাইটি, ককচীং দিষ্টিক্তি ব্রাঞ্চনা খোইদুম খুলগী য়ুম ২০ লোমদা তেবোঙ পোংলমশিং য়েছোকত্রে। তেবোঙ পোংলমশিং ৱেদ ক্রোস অসিগী চোরমেন ডা. এম রাজকুমার, সেক্রেটারি কে এস এইচ ধন্দাস অনীনা লুজিবা টিমা ঈশিং ঈচাওগী অৱাবা মায়োকুরিবা খোইদুম খুলগী ইমুংশিংসিদা দম্ভুর, কাঙ্কাল অমসুং হায়জিন কিটচিবা রিলিফ মেটরিএলশিং খুংশিলাখিবনি হায়রি।

কোইরেন্দেদগী সেকমাই

ফাওবগী লম্বী সেকমাই

পরাওদা থিংগনি : পি দল্লিযু দি

ইম্ফাল, জুলাই ১৮ (এচএনএস) : লৈঙাকী পল্লিক ৱাঙ্ক পাটমেন্ট (পি দল্লিযু দি) গী এগজিকিউটিভ ইঞ্জিনিয়র ইম্ফাল ইষ্ট ডিভিজন কে এইচ ৱোংলিননা থোকপা চেৱোল অমদা পাইপ কলভর্ট ফ্লুইডাইদমক লৈবাক তৌথোক্কবনা থা অসিগী ২০দা কোইরেন্দেদগীনা সেকমাই ফাওবগী লম্বী পরিংগী সেকমাই পরাও মনাজ্ঞা থবক অসি পাঙথোক্কিঙেী মনুংদা নোংমগী ওইনা ট্রাকিকতা অথিংবা লৈগনি হায়রি।

চহী ৭ খক্তা গাইরিবী নুপীমচা ১গী ইকায়খুয়বা মাঙনবখিবা মীওই কোর্টনা চহী ৬কী ফাদোক গীত্রে

ইম্ফাল, জুলাই ১৮ (এচএনএস) : হৌখিবা কুমজা ২০১৭কী ওগষ্ট থাদা চহী ৭ খক্তা গাইরিবী নুপীমচা অমগী ইকায়খুয়বা মাঙনবখিবিবগী মরালদা লস্ফলদা লৈবা ফাট্ট ড্রেক্ট স্পেশাল কোর্ট নম্বর টু, মণিপুরগী জজ দল্লিযু তোনেন মৈতৌ কোর্টনা চখরকখিবা ৱায়েলগী মতুংইয়া থা অসিগী ১৪দা পোজ্ঞো এক্কী সেক্সন ১০গী মখাদা মরাল লৈরে হায়দুনা কনভিক্টন পীত্ৰবা সপ্রাম মনীং লৈকায়দগী নিংখৌজম খোজো (৩০) অপোকপা এন ইন্ভেস্তিগেটর চহী ৬কী ফাদোক গীত্রে। কোর্ট ...**মথা লমায় ৩ কলম ৬**
গ্যাসকী পাউ লমায় ৩দা

ৱিলিফ কেম্পতা কোলোন কেমরগী সেকেন্দ ষ্টেজগা শাগোন্ননা হিংলিবা দিলিপনা হায় ইশাগী অনাবা লায়োংনবা হোংনবদা শেল লৈরক্তবদগী ইচানা তল্লীংবা দি এম কোলেজদা তমহনবা গুমদ্রে

ৱিলিফ কেম্পতা লৈরক্তবশিংগী হকথেনবা পাউদম সেরৌ অৱাং লৈকায়দগী খুত্ৰা

(গুৱাংগী মথা...)
চান্দ্রম দিলিপনা পাউচে অসিদা মথা তানা হায়, হৌজিক সেরৌগীদি লাঞ্ছনাখিবা মীওইশিং মশাগী ময়ুমদা হঞ্জিৱা য়ারে হায় অদুবু য়ুমদি শাদ্রি। মখোয়না হঞ্জিৱা লেনবগীদমক য়ুম শাবা লৌইরে হায়না লৈঙাক্স হায়রিবা অসিসু পূন্না য়ুম ২০ ফাওবা শুনা তশেংনমক শাবা লৌইরিবনি। অদুগা সেরৌগী ওইনা শাফম থোক্ৰিবা য়ুমগী মশীনা চাউৱোয় য়ুম ৫০০গী মথক্তা ওইগনি। মরম অসিনা অসুক য়ামখ্রবা য়ুমশিং অসি চৎতবা যাদ্রি। ৱিলিফ কেম্পতা লৈৱিবা কহহা মতমদা শাবা লৌশিল্লকুনা লাঞ্ছনাৱিবা এথোয় চঙশিল্লনা লৈবা ফংগদৌরিবনা হায়বসি

হনীংঙাই ওইবা ৱাহং ওইরি। মরম অসিনা য়ুমদা হঞ্জিৱা ইশাগী শিনফম অমা পায়দুনা শেল থোকফম লৈদুনা হিংবদা ৱাদনবা লৈঙাক্স থৌৱা তৌহন্নাই। এখোনা চাবা থকপগীদি মেম পানা অদুক হৌজিকসু পীবিরি। মসিগী মথক্তা গুতোক গুতৌ লেনবনি হায়দুনা নুমিং ১৫/১৫নগী ওইনা লুপা ২০০/৩০০দা ওইববসু পীবিবনা অসুকী মতিক হায়নীংঙাই তৌতনা থাগচনাই। মসিগী মথক্তা অশোন-অনা অমদি অঙথিংগী মই-মশিং তছগী লম্বীনা খজিতং লৈঙাক্কী মায়কৈদগী মতেং পাংবীরবদি অমুক্কা হোয়া নুংঙাইজগনি। এহাতি থা খুদিংগী মেদিকেল চেক-অপ মরম অসিনা অসুক য়ামখ্রবা য়ুমশিং অসি চৎতবা যাদ্রি। ৱিলিফ কেম্পতা লৈৱিবা মীওইশিংবু মথৌ তাবা খুংশু খুংলায়িং পুবিৱকুনা নোংমতা ওইববসু ৱদ প্রেসর চেক

তৌবা, সুগরনচিংবা টেষ্ট তৌবীৱগী থবকসু পাঙথোকহঞ্জনিংই। অদুগা হীদাক-লাংথক পুবিৱকুনা পীবিবসু পামজৈ। ডিটামিন খক্তা ওইববসু মতিক চানা পুবিৱকুনা পীবিয়ু। থবকশিং অসি গুন্ডাই হায়রগনা হকশেলগী কার্দনা লৈবা যাদবা অমসুং কার্দ অসিনা ৱেনশিল্পবা এথোয়নসু লৈবা গুন্ডাইৱা হীদাকশিং হকশেল কাদকী মনুং চলহনবীদুনা ফনবা থৌৱা তৌহন্নাই। থবক অসিসু তৌবীৱোই হায়রগনা মই তল্লিবা ইচা-ইশুশিংনা মখোয়গীদমক বেঞ্চ একাউন্টদা থাগী ওইনা শীজিৱনবা স্কোলরশিপগী মওংদা শেল চঙহনবীয়ু নংওবদি ৱিলিফ কেম্পশিংদা লৈৱিক্সা লাঞ্ছনৱক্কবশিংদি অৱাবগী মথক্তা অৱাবনা পীক থল্লে। চাবা-থকপা ৱাহংতে অমসুং হিংলি হায়বদুনা গুইরে। অৱাংপনা থনবদগী হিংলীৱদা পুন্সি ওইৱক্ৰে হায়রকখি।