মণিপুরদা লৈরিবা ইমাশিং অহুমশুবা নুপীলালগীদমক শেম-শাবা মথৌ তারে : ঐচ প্রিয়োকুমার

ইম্ফাল, এপ্রিল ২০ (ঐচএনএস): নিংথৌ ফম মুন্নরিঙৈ, মচিন-মনাও পূকচেল খোয়জেল তীন্নদ্রিঙৈদা মণিপুরদা চহী তরেৎ খুন্তাকপা থোকখিবদৌনা ঙসিগী লৈরিবা লৈঙাক অসিদসু চপ মান্ননা থোক্লে। মসিনা মরম ওইরগা ঙসিগী মণিপুরদসু অনৌবা চহী তরেৎ খুন্তাকপা অমা অমুক থোক্লকপা য়াবগী অকিবা লৈরে। মরম অসিনা মণিপুরদা লৈরিবা ইমাশিং অমত্তা ওইনা পুনশিন্দুনা অহুমশুবা নুপীলাল অমগীদমক শেম-শামিন্নরসি হায়না কোলিশন এগেনষ্ট দ্রগস এন্দ অলকোহোল (কাদা), মণিপুরগী প্রসিদেন্ট ঐচ প্রিয়োকুমারনা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি ঙসি থৌবাল দিষ্ট্রিক্ট য়ুনাইটেদ ৱিমেন্স দিভেলপমেন্ট ওর্গনাইজেশন (থৌবাল ইমা)গী ২৮শুবা মপোক কুমওন থৌরমদা অথোইবা মীথুংগী ৱারোল পীবদা মহাক্না ফোঙদোকখিবনি।

থৌরমদুদা থৌবাল ইমাগী প্রসিদেন্ট খুমুকচম ওংবী মেম্মনা থৌরম মপু অমদি ইচলগী জেনরেল সেক্রেটরি ঐচ বেনিনা অখন্নবা মীথুং ওইনা শরুক য়াখি।

ককচিং দিষ্ট্রিক্টকী ৱাবগাই-লমখাইদা পাঙথোকখিবা থৌরমদুদা প্রিয়োকুমারনা মখা তারদুনা হায়, ঙসি-ঙসিমক মণিপুরদা থোক্লিবা ঈৱাংসিদা জিরিবামদা অপীকপা অঙাং অহুম য়াওনা মীওই মঙা হাৎখিবা অমসুং বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী ত্রোংলাওবীদা অপীকপা অঙাং অনী হাৎপীখিবদা প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিনা ৱাফম অমত্তা হায়খিবা লৈতে। মণিপুর লৈঙাকসু অদুমঙাই। হায়রূরগা এন আই এদা শীন্ননি হেক্তা হায়। এন আই এ অসি ষ্টেট লৈঙাক্কী মখাদা লৈব্রা? এন আই এদি ষ্টেট লৈঙাক্কী মথক্তা লৈগদবনি। মখোয়না এন আই এদা শীন্নে শীন্নে হায়রিবসি মণিপুরদা পাল্লিবা লৈঙাকসিগী চীফ মিনিষ্টর অমদি কাউন্সীল ওফ মিনিষ্টরশিং মকোক চিক্তনবা এন আই এদা থবক তৌহনবনি। মণিপুরগী পাল্লিবা লৈঙাকসিনা লমদমসিদা থোক্লিবা ঈৱাংসি লোইশিন্নবা পূকচেল তিংনা থবক তৌদে। মখোয় খূদিংমকসি ফমগী মীকান্নদুনা লৈনবদৌনা তৌরে। মসি ওইরবদি ঐখোয়গী লৈবাকসি করি ফীভমদা লাক্কদগে হায়বদু ঐখোয় মীয়াম্না খন্নহৌবা মথৌ তাই। ঙসিদি মখোয় চীফ মিনিষ্টর ফম মুন্নরিঙৈ, কেবিনেট মিনিষ্টরগী ফম মুন্নরিঙৈদা ঐখোয়গী ইরৈবাক ইরমদমসিনা লৈখা তারক্লিবসিনি হায়না ফোঙদোকখি।

ঙসিগী থৌরমদুদা থৌবাল ইমাগী প্রসিদেন্ট ওইরম্বী লৈখিদ্রবী কাঙুজম ওংবী থাম্না, সাপম ওংবী বিমোলা, এগজিক্যুটিভ মেম্বর ওইরম্বী লাইতোঞ্জম ওংবী শ্যামা, মেম্বর ওইরম্বী সনাহনবী অমসুং নেপ্রম ওংবী নিঙোলগী ফোটোদা মীয়াম্না লৈ কত্তুনা ঈকায় খুম্নবসু উৎখি।

হংকেন পাখঙবা থৌনি পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ২০ (ঐচএনএস): পথাং-পুথাং তত্তনা লৈবাক নিংথৌগীদমক পাঙথোরকপা হংকেন পাখঙবা থৌনি থৌরম ঙসি কালেনগী হুম্নী পানবদা পাঙথোকখ্রে হায়না উত্রা শঙলেন সনা কোনুংগী পল্লিসিটি ৱাঙ্খৌরাকপা এল পোইরৈতোনগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোলসিনা মখা তারদুনা, অদুঙৈ হৈঙাংদা লৈবাক নিংথৌ পান্দুনা লৈরবা মতমদা অশিবনা কাংথোলদা কাঙ্খল খনবগুম লৈঙাক্লবদা পাখঙবনা মনিং তম্না কোয়না চত্তুনা লৈখ্রবদা লাইয়ামনা ৱাকৎলকখি। অশিবনা পাখঙববু থিরকপদা মপাউ চীংদা থেংনখি। অশিবা অমদি পাখঙবনা অমত্তা ওইনা উনদুনা পামেল উশা তোংদুনা কুমথরকখি। মদুদা চীংমায় অমদা য়ৈশিন্দুনা পাখঙবনা লৈহৌরবদা অশিবনা খোঙলে থুরক্লো হায়রল্লগা হনখি। পাখঙবনা উঙাম তোংদুনা হল্লকপদা হংকেন খোংদা নোংথাং লৈমনা ঈন চিংদুনা লৈরমখি। মদুদা পাখঙবনা হঙ্গেন নমখায়দুনা চৎকে তৌবদা নোংথাং লৈমনা ফাদুনা ৱারী শানখিবা মফমসিদা লৈবাক্কী য়াইফনবগীদমক উত্রা শঙলেননা শীন্দুনা হৌখিবা ৱারী-শীংবুলবু নীংশিংদুনা থৌনি থৌরমসি পাঙথোকপনি। থৌরমসি মৈনা ৱাই তাঙনা শম, লৈবাক নিংথৌনা চখুরকপা সনা কোনুংগী মশিল অমনি। ঙসিগী থৌরমসি অঙোম নিংথৌনা লুচিংদুনা ফম্নাইবশিং, মাইবা, পেনা, মাইবী অমদি লোয়শঙগী থৌমীশিং য়াওনা পাঙথোকখি হায়রি।

মীশি-মীনা থোরকপদা কন্দেম তৌবগী মহুৎ থোক্তনবা লৌফম থোকপা থৌদাং লৌবীয়ু : ৱাই জয়কুমার

ইম্ফাল, এপ্রিল ২০ (ঐচএনএস): মীশি-মীনা থোক্লকপদা কন্দেম তৌবগী মহুৎ থোক্তনবা লৌফম থোকপা থৌদাং লৌবীয়ু। দেপ্যুটি চীফ মিনিষ্টর নেমচা কিপগেননা লুচিংদুনা মণিপুরদা তংদু-লৈতাবা হঞ্জিন্নবা মীয়াম্না জষ্টিস পীয়ু হায়না খোয়শাউদুনা লাউরিবসি নেমথনবা চেন্নবশিং খঙদোকপীয়ু হায়না এন পি পি তেরা লাইগী প্রসিদেন্ট য়ুম্নাম জয়কুমারনা ফোঙদোরক্লি।

ৱাফম অসি ঙসি নাওরেমথোংদা লৈবা পার্টি অসিগী ওফিসতা পাউমীশিংগা উনবদা ফোঙদোক্লদুনা মহাক্না মখা তানা হায়, ত্রোংলাওবীগী থৌদোক্তা মরী লৈননা মীয়ামদা জষ্টিস পীগদবনি হায়না দিমান্দ তৌরদুনা ঙসি ফাওবা মীয়ামগী অচৌবা ঈহৌ হৌরি। থৌদোক অদুগা মরী লৈননা কুকি-জোগী সী এস ওশিংগী মায়কৈদগী কুকিশিংনা তৌবা নত্তে হায়বা লৈখ্রে। লোয়ননা থৌদোকসিদা য়ু কে এন এগী খূৎ য়াওদে হায়বা ৱাফম লাকখ্রে। অদুবু ত্রোংলাওবীগী থৌদোক্তা শীজিন্নখিবা খূৎলায়দু আর পি জিনি, খূৎলায় অসি মীওই অমনা হেক্তা লায়না শীজিন্নবা ঙম্বা নত্তে। খূৎলায়সি কুকি মিলিটেন্ট গ্রুপ অমদি তম্পাক্তা লৈরিবা অচৌবা নহারোল গ্রুপশিংনা শীজিন্নবা হৈ। অদুবু তম্পাক্তা লৈরিবা গ্রুপনা মৈতৈদা খূৎ থারগা করি কান্নবা লৈ হায়বসি য়েংলগা থৌদোক অদু মখোয়মক্না তৌরম্লোই। ফীভমসিদা কুকি মিলিটেন্টশিংনা তৌবা ওইগনি হায়না থাজনরি।

অমরোমদা, টি এম কসোমদা লম্বী চৎপা নাগা ফুরুপকী মীওইদা এন্বুশ তৌদুনা মীশি-মীনা থোকহনবদু এন এস সী এন (আই-এম)গী ফেক্সননা তৌবা ওইগনি হায়বা ৱাফম অমা লাক্লি। ফেক্সন মশেল খূৎ থোক্লবদি য়াই। তৌবতবু নাগা গ্রুপ অমনা নাগা অমদা খূৎ থাবদি তৌরোই। মরম অসিনা থৌদোক অসিসু কুকি মিলিটেন্টশিংনা চখবা ওইগনি। মণিপুর লৈঙাক্কী য়াম্না মরু ওইবা ফম পুরিবা দেপ্যুটি চীফ মিনিষ্টর নেমচা কিপগেননা মহাক্কী মায়কৈদগী হোৎনদুনা এটেকশিংসিদা চেন্নরিবা কুকি মিলিটেন্ট গ্রুপ অদু খঙদোক্তুনা তশেংনা চেন্নবশিং পুথোরকপা মতমদা মীয়াম্না শাউনরিবসি খামজিনবা ঙমগনি। তঙাইফদ্রবদি দেপ্যুটিচীফমিনিষ্টরনা মিনিষ্ট্রি ওফ হোম এফেয়সকী মতেং লৌদুনা চেন্নবশিং থিদোক্লবা হোৎনবা মথৌ তারি।

মহাক্না মখা তানা হায়, থিনুঙ্গৈদা অসাম রাইফল্লসনা দ্রগ ফাবা চৎপনি হায়বা থৌদোক্তা মরী লৈননা অচৌবা ৱাথোক অমা লাকখিবদুসু ৱাহং কয়া লাক্লি। দ্রগ ফাবসি অসাম রাইফল্লসকী মথৌরা, এয়রপোর্টতা অসাম রাইফল্লসনা চঙলগা দ্রগ ফাবা য়াব্রা, সী আই এস এফকী মথৌ নৎত্রা। দ্রগ ফাবা চৎলবসু করিগী সিভিল দ্রেসতা খূৎলায় পায়রগা চৎলিবনো। দ্রগ লল্লোনবদা অসাম রাইফল্লসসু চেন্নরব্রা হায়বগী অচৌবা ৱাহং লাক্লি। থৌদোকসিগী মতাংদা মণিপুর লৈঙাক্না অসাম রাইফল্লসকী মকোক থোংবা ওফিসলশিংগা পাউ ফাওনদুনা অশেংবা খঙদোকপা চঙই। কুকিশিংনা মৈতৈ অমদি নাগাদা ওনশিল্লগা খৎনবা হৌরিবসি মৈতৈ অমদি নাগা পুনশিল্লগা লান হৌরক্লবদি কুকিশিং মণিপুরদা লৈবা ঙমগদ্রা। ফীভমসিদা কুকি-জোগী সী এস ওশিংনসু লমদমসিদা পুন্না তংদু-লৈতানবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং লৌবীয়ু হায়খি।

মীহাৎপা ফারগনি, এন আই এদা শিন্নরগনি হায়বা...

লমায় ১গী মখা... কোর্ট কমপ্লেক্সকী মমাঙদা ৱাকৎ খোঙজং চঙশিনখ্রে।

খোঙজং অসিদা শরুক য়াখিবা এসোসিএশন অসিগীসু প্রসিদেন্ট ওইরম্বদা নত্তনা মণিপুর হ্যুমেন রাইটস কম্মিশনগী এক্টিং চেয়রপর্সন ফাওবা ওইরমখিবা সিনিয়র এদভোকেট খাইদেম মনিনা মীহাৎপা ফারগনি, এন আই এদা শিন্নরগনি হায়বা খক্তনা য়ারোই। মীহাৎপশিং ফারগা মরালগী মতুং ইনবা চৈরাক পীবা অমদি সী আর পি এফনা নোংমৈ কাপখিবা অদু চুমদবা মরম্না মখোয়গী মথক্তসু জুদিশল ইনক্বারি চথফম থোকই হায়না ফোঙদোকখ্রে।

খোঙজংসিগা মরী লৈননা শরুক য়াখিবা অম্বাগী প্রসিদেন্ট চকপ্রম বিমোলচন্দ্রনা পাউমীশিংদা ফোঙদোকখিবদা, থা অসিগী ৭ তা বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী ত্রোংলাওবী অৱাং লৈকায়দা কুকি মিলিটেন্টনি চিংনবশিংনা অহিংদা য়ূমদা বোম কাপশিন্দুনা অঙাং অনী হাৎখিবা লোয়ননা থা অসিগী ১৮ দা উখ্রুল দিষ্ট্রিক্টকী টি এম কসোমদা এম্বুশ চথদুনা মীচম অনী হাৎখিবগী থৌওংবু য়ানিংদবা ফোঙদোক্তুনা প্রোটেষ্টসি চথবনি। মণিপুর লৈঙাক্না মণিপুরগী সিক্যুরিটিগী সিষ্টেমসি মীচম ঙাকহনবা ঙম্নবা মেনেজ তৌদ্রবরা, তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা মীচম-মীয়াম ঙাইহাক লৈতনা হাৎলক্লিবসিনা মীচম ঙাক্লবা লৈরিবা সিক্যুরিটি ফোর্সশিং অসিগী মেনেজমেন্টসি কদায়দা অহোবা লৈরবগে, শিরবা মীচম-মীয়ামগী জষ্টিস ঙসি ফাওবা অমত্তা ফংবা লৈত্রি। মণিপুরদা রাইট টু রিলিজন লৈত্রে। কৌব্রু, থাংজিং কারগা লাই খুরুম্বা ফংদ্রে। রাইট টুফ্রী মুভমেন্ট লৈত্রে। মসি লাইবক য়াম্না থীবনি। মরম অসিনা ঐখোয় করি তৌবা য়াবা লৈবগে হায়বদু য়েংবা ওইনা ঙসিগী ৱাকৎ খোঙজংসি চথবনি হায়খি।

খোঙজংসিদা শরুক য়াখিবা সিনিয়র এদভোকেট খাইদেম মনিনা হায়খিবদা, অঙাং য়াওনা মীচম মীয়াম্বু হাৎনিংবা মতমদা হাৎলকপা অমদি প্রোটেষ্ট লাকপা মীয়ামদা সী আর পি এফনা নোংমৈ কাপশিন্দুনা মীচম অহুম হাৎখিবগী থৌওং হকচিন্না কন্দেম তৌই। মীহাৎপা ফারগনি, এন আই এদা শীন্নরগনি হায়বা খক্না য়ারোই। মীহাৎপশিং ফারগা মরালগী চৈরাক পীবা অমদি সী আর পি এফশিংনা নোংমৈ কাপখিবসি কাঙলোন চুমদবা মরম্না মখোয়গী মথক্তসু জুদিসল ইনক্বারি চথফম থোকই। লৈঙাক্না মীয়ামগী ইহুল খঙনা থবক তৌবা চুমগনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

সেন্ট্রেল ফোর্সশিংনা মরম চাদনা সিভিলদা খূৎলায় পুদুনা চৎপীগনু : ডা. আই এস কোন্থৌজম

ইম্ফাল, এপ্রিল ২০ (ঐচএনএস): মীয়াম্না ঈৱাং হৌরিঙৈ মতমদা সেন্ট্রেল ফোর্সশিংনা সিভিল দ্রেসতা খূৎলায় পায়রগা চৎপীগনু। মসিনা থিনুঙ্গৈ অমদি নিংথৌখোঙগী মরক্তা মীয়াম্না ফাদুনা ঈৱাং থোকখিবশিং অমুক থোক্তনবা মরম চাদনা সেন্ট্রেল ফোর্সনা হোৎনগদবনি অমদি ত্রোংলাওবীগী থৌদোক্তা চেন্নবা মরাল লৈবশিং মীয়াম খঙনা চৈরাক পীয়ু হায়না অপূনবা লূপ, নিংথৌখোঙগী চেয়রমেন ডা. আই এস কোন্থৌজমনা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি ঙসি ত্রোংলাওবী মীশিগা মরী লৈননা প্রোটেক্সন কম্মিটি নিংথৌখোঙ, ৱিমেন ৱিং নিংথৌখোঙ অমদি অপূনবা লূপ নিংথৌখোঙনা খূৎশম্নদুনা মায়কৈ অদোমগী মীয়ামগা লোয়ননা নিংথৌখোঙ কৈথেলদগী হৌরগা বিষ্ণুপুরদা লৈবা ন্যু মিনি সেক্রেটরিয়েট কমপ্লেক্স তম্না চৎখিবা ৱাকৎ খোঙচৎ অমদি দেপ্যুটি কম্মিস্নরদা এজেন্দা ১১ য়াওবা মেমোরেন্দম পীশিনখিবগা মরী লৈননা ফোঙদোকখিবনি।

মেমোরেন্দম অদুদা কন্দেমনেশন এন্দ ইনভেষ্টিগেশন, আইদেন্টিফিকেশন এন্দ পনিসমেন্ট ওফ পর্পেত্রেটর, এফ আই আর এগেনষ্ট সিক্যুরিটি পর্সনেলস, প্রোটেক্সন ওফ লেন্দ এন্দ আইদেন্টিটি, রেষ্টোরেশন ওফ লো এন্দ ওর্দর, জষ্টিস এন্দ ইম্মিদিএট এক্সন, ইষ্টাব্লিসমেন্ট ওফ ইনক্বারি কম্মিশন, টাইম বেজ ইনভেষ্টিগেশন, এদ্রেসিং ৱাইদর ভাইওলেন্স এন্দ এন্স্যুরিং পিছ, প্রোটেষ্ট এগেনষ্ট সিক্যুরিটি ওপরেশন/অফস্পা, ক্বাশিং ওফ এফ আই আর এগেনষ্ট ইন্নোসেন্ট সিভিলিয়ন হায়বনচিংবা এজেন্দাশিং য়াওখি হায়রি।

ꯑꯦꯗꯃꯤꯁꯟ ꯑꯣꯄꯦꯟ

ADMISSION OPEN

FOR

- RHYMES TEACHERS TRAINING COURSE FOR PRE-PRIMARY TEACHERS
- YOU CAN ALSO HIRE RHYMES TEACHERS FROM US.
- SPOKEN ENGLISH & ENGLISH GRAMMAR COURSE FOR STUDENTS & SENIORS
- WRITTEN ENGLISH COURSE

Please Contact

PHOENIX SCHOOL OF TEACHERS TRAINING

Nagamapal Laimayum Leirak Imphal

 # 8974642764

HL-B/11242/25 March to 24 April

লৌশিং পুক্কে

নুমিৎ খুদিংগী নুংশা ঙাইহাক

য়াইবনা হকচাংদা কান্নবা পী হায়বসি অদোম হান্না খঙলব্রা

নুংশা মঙাল ইফং ফংদবা মফমদা লৈবা মীওইশিং ভিটামিন দি ৱাৎপগী খুদাংচাদবা মায়োক্লবগা লোয়ননা ল্যুকেমিয়া (ব্লদ কেন্সর) অমদি অতৈ কেন্সর মখল খরা নারকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংনা লৈ হায়বা হন্দক্তা নৌনা থিজিনবদগী খঙলে। য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী য়ুনিভর্সিটি ওফ কার্লিফোর্নিয়া, সেন দিগো স্কুল ওফ মেদিসিনদা প্রোফেসার ওইবা সেদ্রিক গার্লেন্দনা হায়খি, নুংশা মঙাল ইফং ফংদবা মফমদা লৈবা মীওইশিং ল্যুকেমিয়া নারকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংনা লৈ হায়বা খঙলে। মালেমগী তোঙান-তোঙানবা লৈবাক ১৭২ দগী খোমজিন্দুনা দেটা নৈনরবা মতুংদা ৱাফম অসি খঙলকপনি। ভিটামিন দি ৱাৎপদগী মীওই অয়াম্বা ল্যুকেমিয়া নারকপনি হায়রি।

ওষ্ট্রেলিয়া, ন্যু জিলেন্দ, চিলি, আইরলেন্দ, কেনাদা অমদি য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকুম্বা নোর্থ পোল নৎত্রগা সাউথ পোল মনাক্তা লৈবা লৈবাকশিংদা ল্যুকেমিয়াগী রিস্ক ৱাংনা লৈ। মসিগী মরুওইবা মরমদি নুংশা মঙাল ইফং ফংদবননি। অমরোমদা নুংশা মঙাল মরাং কায়না ফংবনিনা বোলিভিয়া, সামোৱা, মদগস্কর অমদি নাইজেরিয়াগুম্বা ইক্বেটর মনাক্তা লৈবা লৈবাকশিংদদি কেন্সর নাবগী চাং নেম্না লৈ। গার্লেন্দনা হায়খি, নুংশা মঙাল ফংদবা মফমদা লৈবা মীওইশিংদি হকচাংনা ভিটামিন দি মরাং কায়না লৌশিনবা ঙমদে। মদুনা মরম ওইরদুনা ল্যুকেমিয়া অমদি অতৈ কেন্সর মখল খরগী রিস্ক হেনগৎহল্লি। নুংশা মঙালদা য়াওবা অল্ট্রাভাইওলেট রেদিয়েসননা উস্নাদা য়ৈবা মতমদা হকচাংনা ভিটামিন দি মপুং ফানা লৌশিনবা ঙম্মী।

ৱর্ল্দ হেল্থ ওর্গনাইজেসন (দব্লিয়ু ঐচ ও) গী মখাদা ইন্টরনেসনল এজেন্সী অমা ওইনা লৈরিবা গ্লোবোকেননা থিজিনবদা ৱাফম অসি খঙলকপনি। নুংশা মঙাল ফংদবা মফমদা লৈবা মীওইশিং কেন্সর নারকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংই হায়বা ৱাফম অসি পি এল ও এস ৱান জর্নেলদা ফোঙলকখিবনি। নিংথমথাসি নুংশা য়াইবা নুংঙাইবা মতাং ওই। মরম অদুনা ফৈজুপ মনুংদা হীপচিন্দুনা লৈবগী মহুত্তা নোংমগী ঙাইহাক-ঙাইহাক অয়ুক্তা নুংশা য়াইবনা হকচাংদা কান্নবা কয়ামরুম পী। অদুম ওইনমক মতম শাংনা নুংশা য়াইবসু য়াদে। মসিনা উনসা খুইহনবগা লোয়ননা স্কিন কেন্সর ওইহল্লকপা য়াই। অখঙ-অহৈশিংগী মোত মতুংইন্না নোংমদা মিনিট ১৫ রোম নুংশা য়াইগদবনি হায়রি। নুমিৎ খুদিংগী ঙাইহাক ঙাইহাক নুংশা য়াইরবদি হকচাংনা নুংশাদগী ভিটামিন দি অমসুং কেলসিয়ম লৌশিনবা ঙম্বা মরম্না শরুগী মপাঙ্গল কলহল্লি। মশলগী মপাঙ্গল কলহনবগা লোয়ননা থম্মোয়গী মীহুল চাং নাইহল্লি। হকচাংনা ভিটামিন দি ৱাৎলবা মতমদা ওটোইম্যুন দিজিজ, কার্দিওভাস্কুলর দিজিজ, ক্রোনিক ইনফ্লেমেসন, কেন্সর মখল খরা অমসুং দাইবেটিস নারকপা য়াবগী রিস্ক হেনগৎলকই।

ভিটামিন দিনা ইম্যুন সিষ্টেম কনখৎহনবা মরম্না হকচাংদা বেক্টেরিয়া অমদি ভাইরসনা ইনফেক্সন তৌরকপদা ইরায় লায়না ঙাকথোকপা ঙম্মী। অঙৈংবা অমসুং নুংশা মঙাল ইফং ফংদবা মফমদা লৈবা মীওই ৬ খুদিংগী মনুংদা অমদি সিজনেল এফেক্টিভ দিসওদর্র (এস এ দি) গী খুদোংচাদবা মায়োক্নে। অদুবু নোংমগী ঙাইহাক ঙাইহাক নুংশা য়াইরবদি হকচাংদা সেরোটোনিন চাং হেনগৎহন্দুনা অহেনবা এন্দোর্ফিন পুথোরকপদগী পূক্নিং-ৱাখল নুংঙাইহল্লি। তোঙান-তোঙানবা ষ্টদিশিংগী রিপোর্টনা হায়রি, নোংমগী ঙাইহাক নুংশা য়াইরবদি ভিটামিন দি মরাং কায়না ফংবা ঙম্বা মরম্না দাইবেটিস, হার্ট দিজিজ, ওটোইম্যুন দিসওদর্র, ওবেসিটি, ইনফর্টিলিটি অমদি অতৈ খুদোংচাদবশিং খরমখৈ কোকহনবা ঙম্মী। নুংশা য়াইবনা লিভরগী মথৌ হেনগৎহনবা মরম্না জোন্দিস ফহনবদা মতেং পাংই। ইশম শম্না হায়রবদা নুমিৎ খুদিংগী ঙাইহাক ঙাইহাক নুংশা য়াইবনা ক্রোনিক দিজিজ ২৫ হেন্না ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়রি। নুংশা মঙালনা চৈনাখোল হন্থহনবা ঙম্মী হায়বগী মতাংদা রিছার্চরশিংনা হায়রি, নুমিৎ খুদিংগী চাং নাইনা মিনিট ১৫ রোম নুংশা য়াইবা মতমদা র্যুমেটোইদ অরথ্রাইটিসকী চাং হন্থহল্লি। কনাগুম্বা মীওই অমা ওপরেসন তৌরুরবা মতুংদা চাং নাইনা নুংশা য়াইরবদি চৈনাখোল হন্থহনবগা লোয়ননা ওপরেসন তৌবগী লেনখিবা মফম থুনা ওইশিলহল্লি। কনাগুম্বা তুম্বা য়াদবগী অৱাবা মায়োক্লরবদি নুমিৎ খুদিংগী চাং নাইনা নুংশা য়াইবা কান্নগনি। অয়ুক্তা মিনিট ১৫ রোম নুংশা য়াইরবদি নুমিদাং তুম্বা নুংঙাইহল্লি।

কান্নবা ফনা য়াম্না ফংবা তারবসু হেঞ্জিনবা মওংদা মতম শাংনা নুংশা য়াইরবদি অমাঙ-অতা কয়া থোকহল্লকই। মরম অদুনা য়াম্লবদা নুমিৎ খুদিংগী মিনিট ১৫ রোমতমক নুংশা য়াইগদবনি হায়না অখঙ-অহৈশিংনা ফোঙদোক্লি।

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

ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্ট য়ুনাইটেদ ক্লবস ওর্গনাইজেশননা খুদক্তা 'সূ' হন্দোক্লবা দিমান্দ তৌরি

ইম্ফাল, এপ্রিল ২০ (ঐচএনএস): থা অসিগী ১৮, ইৱাই নুমিৎকী নুংথিল পুং ২.৩০ রোম তাবদা লিতান পুলিসনা কোনবা টি এম কসোমদা 'সূ'দা য়াওরিবা নার্কো টেররিষ্টশিংনা মীচম-মীয়ামদা ওনশিন্দুনা নোংমৈ কাপশিল্লকপগী থৌদোক্তা মণিপুরী তাঙ্খুল ফুরুপকী মীওই অনী লৈখিদবগী থৌদোকপু ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্ট য়ুনাইটেদ ক্লবস ওর্গনাইজেশন (ইদুকো)না থম্মোয় শোক্লা নুংঙাইতবা ফোঙদোকপগা লোয়ননা লৈখিদ্রবশিংগী ইমুং-মনুংগী অৱাবদসু শরুক য়াজরি হায়না ক্লব অসিগী সেক্রেটরি পল্লিসিটি থৌদাম রুপচন্দ্রগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোলসিনা মখা তারদুনা, অসিগুম্বা থৌদোকসি মখা তানা থোক্তনবা ইন্দিয়া অমসুং মণিপুর লৈঙাক্না খুদক্তা 'সূ' হন্দোক্লবা দিমান্দ তৌরি। চথরক্লিবা থৌওংসিনা মণিপুরবু মচেৎ কয়া থোক্না থুগাইনবা অমদি য়েলহৌ-ফুরুপ ওইরিবা কাঙলুপশিংবু মুথৎনবা হোৎনরকপনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। থৌওংশিংসি সেন্ট্রেল সিক্যুরিটি ফোর্স অমদি নার্কো টেররিষ্ট অনী পুল্লগা চথরকপা থৌওংশিংনি। মীয়ামগী পুন্সি অমসুং লন-থুম ঙাকপা ঙমদ্রবা সেন্ট্রেল সিক্যুরিটি ফোর্সশিং লৈবীরনু হায়রি।

পুৱারীদা ঙসি
সাৱৈৰণিক থৌ

ꯄꯨꯋꯥꯔꯤꯗꯥ ꯉꯁꯤ

১। কুমজা ১৯১০ গী এপ্রিল ২১ দা, মার্ক ত্বাইন হায়রগা হেন্না খঙনবা অইবা সেম্যুয়েল লেংহোর্ন ক্লিমেন্স মশাগী চহী ৭৪ দা কন্নেক্টিকটকী রেদ্দিংদা লৈখিদে।

꯱. ꯀꯨꯝꯖꯥ ꯱꯹꯱꯰ ꯒꯤ ꯑꯦꯞꯔꯤꯜ ꯲꯱ ꯗꯥ, ꯃꯥꯔꯛ ꯇ꯭ꯋꯥꯏꯟ ꯍꯥꯌꯔꯒꯥ ꯍꯦꯟꯅꯥ ꯈꯪꯅꯕꯥ ꯑꯣꯏꯕꯥ ꯁꯦꯝꯌꯨꯌꯦꯜ ꯂꯦꯡꯍꯣꯔꯟ ꯀ꯭ꯂꯤꯃꯦꯟꯁ ꯃꯁꯥꯒꯤ ꯆꯍꯤ ꯷꯴ ꯗꯥ ꯀꯅꯦꯛꯇꯤꯀꯠꯀꯤ ꯔꯦꯗꯤꯡꯗꯥ ꯂꯩꯈꯤꯗꯦ꯫

২। কুমজা ২০০৯ দা, পাঙথোকপা এম য়ু ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়নগী থৌ পুবশিং খনবগী মীখলদা অরানবা তৌখিবশিং চুমথোক্লবা থবক লৌখৎলবরা হায়না ভি সী প্রো: অমুবা উনবা লাকপা মহৈরোয়শিংনা ভি সীবু থৌশাদে হায়দুনা এম য়ুগী এ ব্লোকতা য়েরুম অমসুং খামেন অশিনবা লংশিল্লগা অকনবা মওংদা প্রোটেষ্ট তৌখি।

꯲. ꯀꯨꯝꯖꯥ ꯲꯰꯰꯹ ꯗꯥ, ꯄꯥꯡꯊꯣꯛꯄꯥ ꯑꯦꯝ ꯌꯨ ꯁ꯭ꯇꯨꯗꯦꯟꯇꯁ ꯌꯨꯅꯤꯌꯅꯒꯤ ꯊꯧ ꯄꯨꯕꯁꯤꯡ ꯈꯟꯕꯒꯤ ꯃꯤꯈꯜꯗꯥ ꯑꯔꯥꯟꯕꯥ ꯇꯧꯈꯤꯕꯁꯤꯡ ꯆꯨꯝꯊꯣꯛꯂꯕꯥ ꯊꯕꯛ ꯂꯧꯈꯠꯂꯕꯔꯥ ꯍꯥꯌꯅꯥ ꯚꯤ ꯁꯤ ꯞꯔꯣ: ꯑꯃꯨꯕꯥ ꯎꯅꯕꯥ ꯂꯥꯛꯄꯥ ꯃꯍꯩꯔꯣꯏꯁꯤꯡꯅꯥ ꯚꯤ ꯁꯤꯕꯨ ꯊꯧꯁꯥꯗꯦ ꯍꯥꯌꯗꯨꯅꯥ ꯑꯦꯝ ꯌꯨꯒꯤ ꯑꯦ ꯕ꯭ꯂꯣꯀꯇꯥ ꯌꯦꯔꯨꯝ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯈꯥꯃꯦꯟ ꯑꯁꯤꯟꯕꯥ ꯂꯪꯁꯤꯜꯂꯒꯥ ꯑꯀꯟꯕꯥ ꯃꯑꯣꯡꯗꯥ ꯞꯔꯣꯇꯦꯁ꯭ꯠ ꯇꯧꯈꯤ꯫

৩। কুমজা ২০০৯ দা, লালহৌবশিং তকথোক্লবা আর্মিনা নুমিৎ ১০ নি চুপ্না চথখিবা ওপরেশন সম্মর ষ্টোর্মগী মরু ওইবা মফম অমা ওইরিবা উঙামেন পাৎ, লোক্তাকতগী অশিবা সঙাইগী শরুক খরা ফংখি। লাঞ্জেন্নরুরবা খুঞ্জাশিং চহীদুগী ঙসিগী নুমিৎসিদা য়ূমদা হঞ্জিন্নখি।

꯳. ꯀꯨꯝꯖꯥ ꯲꯰꯰꯹ ꯗꯥ, ꯂꯥꯜꯍꯧꯕꯁꯤꯡ ꯇꯀꯊꯣꯛꯂꯕꯥ ꯑꯥꯔꯃꯤꯅꯥ ꯅꯨꯃꯤꯠ ꯱꯰ ꯅꯤ ꯆꯨꯞꯅꯥ ꯆꯠꯈꯤꯕꯥ ꯑꯣꯄꯔꯦꯁꯟ ꯁꯝꯃꯔ ꯁ꯭ꯇꯣꯔꯃꯒꯤ ꯃꯔꯨ ꯑꯣꯏꯕꯥ ꯃꯐꯝ ꯑꯃꯥ ꯑꯣꯏꯔꯤꯕꯥ ꯎꯉꯥꯃꯦꯟ ꯄꯥꯠ, ꯂꯣꯛꯇꯥꯛꯇꯒꯤ ꯑꯁꯤꯕꯥ ꯁꯉꯥꯏꯒꯤ ꯁꯔꯨꯛ ꯈꯔꯥ ꯐꯪꯈꯤ꯫ ꯂꯥꯟꯖꯦꯟꯅꯔꯨꯔꯕꯥ ꯈꯨꯟꯖꯥꯁꯤꯡ ꯆꯍꯤꯗꯨꯒꯤ ꯉꯁꯤꯒꯤ ꯅꯨꯃꯤꯠꯁꯤꯗꯥ ꯌꯨꯝꯗꯥ ꯍꯟꯖꯤꯟꯅꯈꯤ꯫

৪। কুমজা ২০০৯ দা, পাঙথোকপা নম্বর-১ ইন্নর মণিপুর পার্লিয়ামেন্টরি কন্সটিট্যুএন্সিগী মীখল নকশিল্লকপগা লোয়ননা চহীদুগী ঙসিগী নুমিৎসিগী নুমিদাং নম্বোল ব্লোক কোংগ্রেস কম্মিটিগী ওফিস মনাক্তা শকখঙদবশিংনা হেন্দ গ্রেনেদ অমা পোকখায়হনখি। থৌদোক অদুদা মীশি-মীনা থোকখিদে।

꯴. ꯀꯨꯝꯖꯥ ꯲꯰꯰꯹ ꯗꯥ, ꯄꯥꯡꯊꯣꯛꯄꯥ ꯅꯝꯕꯔ-꯱ ꯏꯅꯅꯔ ꯃꯅꯤꯄꯨꯔ ꯄꯥꯔꯂꯤꯌꯥꯃꯦꯟꯇꯔꯤ ꯀꯟꯁꯇꯤꯠꯌꯨꯑꯦꯟꯁꯤꯒꯤ ꯃꯤꯈꯜ ꯅꯀꯁꯤꯜꯂꯀꯄꯒꯥ ꯂꯣꯌꯅꯅꯥ ꯆꯍꯤꯗꯨꯒꯤ ꯉꯁꯤꯒꯤ ꯅꯨꯃꯤꯠꯁꯤꯒꯤ ꯅꯨꯃꯤꯗꯥꯡ ꯅꯝꯕꯣꯜ ꯕ꯭ꯂꯣꯛ ꯀꯣꯡꯒ꯭ꯔꯦꯁ ꯀꯝꯃꯤꯇꯤꯒꯤ ꯑꯣꯐꯤꯁ ꯃꯅꯥꯛꯇꯥ ꯁꯀꯈꯪꯗꯕꯁꯤꯡꯅꯥ ꯍꯦꯟꯗ ꯒ꯭ꯔꯦꯅꯦꯗ ꯑꯃꯥ ꯄꯣꯀꯈꯥꯌꯍꯟꯈꯤ꯫ ꯊꯧꯗꯣꯛ ꯑꯗꯨꯗꯥ ꯃꯤꯁꯤ-ꯃꯤꯅꯥ ꯊꯣꯀꯈꯤꯗꯦ꯫

৫। কুমজা ২০০৯ দা, ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্ট ফুটবোল এসোসিএশননা শীন্দুনা খুমন লম্পাক মেইন ষ্টেদিয়মদা পাঙথোকপা ৫শুবা শোরাইসম রোনিকা মেমোরিএল ষ্টেট লেভেল জুনিয়র গর্লস ফুটবোল টুর্নামেন্ট ২০০৮-০৯ গী ঙসিগী নুমিৎসিদা শান্নখিবা মেটচতা এন ৱাই টি ঐচ সী, ওক্রম চুথেক অমসুং ৱাই দব্লিয়ু সী, লংথবাল মায় পাকখি।

꯵. ꯀꯨꯝꯖꯥ ꯲꯰꯰꯹ ꯗꯥ, ꯏꯝꯐꯥꯜ ꯏꯁ꯭ꯠ ꯗꯤꯁ꯭ꯠꯔꯤꯛꯠ ꯐꯨꯠꯕꯣꯜ ꯑꯦꯁꯣꯁꯤꯑꯦꯁꯟꯅꯥ ꯁꯤꯟꯗꯨꯅꯥ ꯈꯨꯃꯟ ꯂꯝꯄꯥꯛ ꯃꯦꯏꯟ ꯁ꯭ꯇꯦꯗꯤꯌꯃꯗꯥ ꯄꯥꯡꯊꯣꯛꯄꯥ ꯵ꯁꯨꯕꯥ ꯁꯣꯔꯥꯏꯁꯝ ꯔꯣꯅꯤꯀꯥ ꯃꯦꯃꯣꯔꯤꯑꯦꯜ ꯁ꯭ꯇꯦꯠ ꯂꯦꯚꯦꯜ ꯖꯨꯅꯤꯌꯔ ꯒꯔꯂꯁ ꯐꯨꯠꯕꯣꯜ ꯇꯨꯔꯅꯥꯃꯦꯟꯠ ꯲꯰꯰꯸-꯰꯹ ꯒꯤ ꯉꯁꯤꯒꯤ ꯅꯨꯃꯤꯠꯁꯤꯗꯥ ꯁꯥꯟꯅꯈꯤꯕꯥ ꯃꯦꯆꯇꯥ ꯑꯦꯟ ꯋꯥꯏ ꯇꯤ ꯑꯦꯆ ꯁꯤ, ꯑꯣꯛꯔꯝ ꯆꯨꯊꯦꯛ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯋꯥꯏ ꯗꯕ꯭ꯂꯤꯌꯨ ꯁꯤ, ꯂꯪꯊꯕꯥꯜ ꯃꯥꯏ ꯄꯥꯀꯈꯤ꯫

৬। কুমজা ২০০৯ দা, চাইনাগী বৈজিংদা পাঙথোকপা আই এস এস এফ ৱর্ল্দ কপ সূটিং চেম্পিয়ন্সিপতা ইন্দিয়াগী সিলভর মেদল অমা, নুপীগী এয়র পিষ্টল ইভেন্টতা চহীদুগী ঙসিগী নুমিৎসিদা লৌখি।

꯶. ꯀꯨꯝꯖꯥ ꯲꯰꯰꯹ ꯗꯥ, ꯆꯥꯏꯅꯥꯒꯤ ꯕꯩꯖꯤꯡꯗꯥ ꯄꯥꯡꯊꯣꯛꯄꯥ ꯑꯥꯏ ꯑꯦꯁ ꯑꯦꯁ ꯑꯦꯐ ꯋꯔꯜꯗ ꯀꯞ ꯁꯨꯇꯤꯡ ꯆꯦꯝꯄꯤꯌꯟꯁꯤꯄꯇꯥ ꯏꯟꯗꯤꯌꯥꯒꯤ ꯁꯤꯂꯚꯔ ꯃꯦꯗꯜ ꯑꯃꯥ, ꯅꯨꯄꯤꯒꯤ ꯑꯦꯌꯔ ꯄꯤꯁ꯭ꯇꯜ ꯏꯚꯦꯟꯇꯇꯥ ꯆꯍꯤꯗꯨꯒꯤ ꯉꯁꯤꯒꯤ ꯅꯨꯃꯤꯠꯁꯤꯗꯥ ꯂꯧꯈꯤ꯫

ঙসিগী ৱাশি ফল

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

তাং ২১।০৪।২০২৬ ইং, লৈবাকপোকপা;
কালেনগী ৪ নি পানবা।

মেষ: অরাপ্পদগী মতেং ফংগনি, পাউসু নুংঙাইবা তাগনি, মীয়ামগসু মরী ফগনি। হোয়া ফবা, অখঙ-অহৈ শাবদি ৱাখল থেনবা তাগনি।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবনা য়াম্না চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

বৃষ: লাইবক ফৈ, ৱাখল থোক্কনি, মরুপ নত্তনা মীয়াম্না পাম্নবা নুমিৎনি। লুরিবদি নোল্লুক্না চৎপা অমদি মরুপ খনবা হৈবদি মথৌ তাগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

মিথুন: অফবা মরুপকী মতেং ফংগনি, থৌনা ফুদোকপনা নথক থোংবনা চানবীবসু হেনগনি। আশা চাউবদি মাঙগনি, নীংথিনা খন্থখো।
লৈশা পাখংগী- হায়জবদি তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম

কর্কট: নীংবদুমক কনাগী থৌইনশিল য়াওদনা পাঙবা কান্ননি, মীচঙ খোম্বসু মতাং চাই। য়েৎনবদি ফরোই, ৱাসু ঙাংগনু, পঙশিন্নবা ফগনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

সিংহ: অনীংবা পাঙগনি, চাদিং হন্থবা ঙমগনি, অফবা থবক্তা শেল থাদবা চীংনরনু। অদুবু মীৱা থাজরবদি হুরানবনা খুদোংচাবা লৌথ্রনি।
লৈশা পাখংগী- মায় পাকচগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কন্যা: অশাওবা লোৎশিল্লু অমদি হোয়া ফগনু। অতোপ্পা শকলোন্দা মাঙলোমদা খোঙ থাংজিনবদি লেপকনু। মীনা লাকচবা ঙল্লোই।
লৈশা পাখংগী- নীংবনা অমা ওইগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

তুলা: মরম খঙদ্রবদি নীংবা খুদিংদা খূৎচাও থাগনু। ৱানোম-থৌনোম কান্নবা, ইমুং-মনুংগী ৱা তাবনা হেন্না ফবা, অরং-অরাক ফংবদি লৈ।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম

বৃশ্চিক: মীতোপ্তা থাজবা থম্লবদি মরুপ কায়নরনি, থিবা-হুম্বা কন্দ্রবদি মরুপ অমদি নচা-ননাই ময়েং তাগনি। থাজদনা নথক থোংবনদি চানবীগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

ধনু: অঙম্বগী থৌইনশিন্না নচা-ননাই ময়েং তাবা, পাইরক্কী লৌশিংসু শোনবনা ৱারেপ লৌরোইদবা নুমিৎনি। ওইজবা থিবদদি নীংবা থুংগনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

মকর: অনৌবা থবক পাঙবদা মাঙজবা খরা লৈরবসু কিদবনা মফম কনগনি, য়েক্লবা লাকশিনগনি, অঙম্বনা চানবীগনি। পোরম য়াৎপা হৈ।
লৈশা পাখংগী- মতম মাঙগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা

কুম্ভ: য়েক্লবনা খুদোংচাবা লৌখিদনবা ৱা য়াম্না ঙাংগনু, য়েৎনবা য়াওরুনু। লৌশিংনা পাম্বৈ ওইরবদি কান্নগনি, মাঙবা য়াবা লন ফংগনি।
লৈশা পাখংগী- লান্দবনা শাফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/হিগোক

মীন: মীৱা লৌদ্রবা অমদি অখঙ-অহৈ শাদ্রবা য়াম্না শাফগনি। পূক্নিংদা ফাওরকপদুদি পাঙবা ঙমগনি, নখা থাবগী মতেং লৌবা মতাং চাগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।