মণিপুরগী মহৈরোয় লূপশিংনা ঙসি পাঙথোক্কদৌরিবা নিঙোল চাক্কৌবগী য়াইফ পাউজেল পীনরক্লি

ইম্ফাল, ওক্তোবর ২২ (ঐচ এন এস): হিয়াঙ্গৈগী নীনি পানবা হয়েং শগোলশেল নুমিৎসিদা পাঙথোক্কদৌরিবা নিঙোল চাক্কৌবগী থৌরমগা মরী লৈননা মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা মহৈরোয় লূপশিংনা য়াইফ-পাউজেল পীরক্লি।

দেমোক্রেটিক ষ্টুদেন্টস এল্লাইয়েন্স ওফ মণিপুর (দেসাম)গী প্রসিদেন্ট ময়েংবম সোমোরজিৎ মৈতৈগী চেরোল অমদা, কংলৈ সিভিলাইজেশনগী সিম্বোল অমা ওইরিবা নিঙোল চাক্কৌবগী অশেংবা নুংগী ৱাহন্থোক য়াওবা অমদি ঐখোয়গী শেন্মীৎলোনগী য়ূন্ফম থোনবা থৌরম অমা ওইহল্লসি হায়না ফোঙদোরক্লি।

চেরোলসিনা মখা তারদুনা, কুমসিগী ওইনা পাঙথোক্কদৌরিবা নিঙোল চাক্কৌবনা লাকপদা কংলৈ মীয়াম মরু ওইনা নিঙোল ওইবী পুন্নমক্কী মফমদা দেসামনা য়াইফ-পাউজেল পীজরি। নিঙোল চাক্কৌবা হায়বসি চহী খূদিংগী হিয়াঙ্গৈগী নীনি পানবা নুমিত্তা তোঙান তোঙানবা শাগৈশিংদা য়ূম পানখ্রবা মচে, মচলশিংবু মবুং-মৌপ্বাশিংনা চাক্কৌদুনা চাক চামিন্নবা, শাগৈ ওন্দুনা ময়ূম পানখ্রবী নিঙোলশিংনসু উহৈ-ৱাহৈ পুরক্তুনা চামিন-থকমিন্নবগী নুংঙাইবা থৌরম অমনি। থৌরমসিগী নুংদা পুরিবা ৱাখল্লোন্দি মচে-মচল অমদি মবুং-মৌপ্বাগী মরক্তা লৈনবা মরীবু হেন্না চেৎশিলহন্দুনা মচিন-মনাও ওইবগী মরী চেৎশিলহন্দুনা খুন্নাইসিবু ঈং-তপ্পা পুন্না হিংমিন্নবা পূন্সিরোল অমা শাগৎপনি। থৌরমসি ফূরুপ কয়ানসু পাম্নরক্লিবা মালেমগী থাক্তা মীয়াম্না খঙনবা নুমিৎ অমা ওইরক্লে। লাইবক থীবদি মতমগী খোঙজেল মতুংইন্না হৌখিবা চহী খরসিদা নিঙোল চাক্কৌবগী ৱাহন্থোক মশক, মচৎ অমদি লীক্লমদা চাউনা অহোঙবা কয়া লাক্লিবসিনি। ঙসিদি নিঙোল চাক্কৌবা, নিঙোলশিংনা মপামদা চাক্কৌপোৎ পুবদা অমদি পিবাশিংনা নিঙোলশিংদা চাক্কৌ খুদোল পীবগী হিদান্নফম, অকে-অমৌ অমদি ফিজেৎ-লৈতেং হিদান্নফম, অচৌ-মচা, লায়র-ইনাক খুনবগী খায়ফম ফেষ্টিভেল ওইরক্লে। তশেংনা হায়রবদা ঙসিদি নিঙোল চাক্কৌবসি নাপল অমদি চাদিংগী চাইনপুং ওল্লে। পুন্নমকসিনা মরম ওইরগা নিঙোলশিং অমদি মবুং-মৌপ্বা ওইবশিংনা খৌরাংনা খুৎ থেক্তুনা ঙাইনরম্বা নুমিৎ অসি ঙসিদি মীওই কয়াগী মফমদদি লাক্কনি খনবদা অকিবা পোল্লবা, থরায় ৱাবা, মিৎলুদা পিরাং শিন্থহনবা, ঈকায় ফিরুক খুল্লগনি হায়বগী অকিবা পোল্লবা, শুংলাক লাকহন্নিংদবা নুমিৎ অমা ওইরক্লে। মসিনা খুন্নাই পূন্সিরোলদা অকায়বা কয়া পীরক্লিবসি অফবা খুদম নত্তে হায়না লূপ অসিনা খল্লি।

মরম অসিনা হয়েং পাঙথোক্কদৌরিবা কুমসি চহীগী নিঙোল চাক্কৌবসি থৌরমসিগী নুংগী ৱাহন্থোক মশক, মচৎ, লীক্লম কায়হন্দনা পাঙথোকসি। চাক্কৌপোৎ য়াম্না পুবা, ফিজেৎ-লৈতেং, খুদোলপোৎ হিদান্নবা ওইহনগুমসি। মসিগী মহুত্তা খুন্নাইগী মতিং নৌহৌননা শাগৎপা অচেৎপা খুন্নাইগী লীপুন শাগৎপা, শেন্মীৎলোন শাগৎপা অমদি নাৎকী শক্তম কন্নবা স্পিরিট অদুদা য়ূন্ফম ওইদুনা পাঙথোকসি। মরম অসিনা নিঙোলশিংনা চাক্কৌপোৎ য়াম্না পুবীদবগা লোয়ননা য়ারিবমখৈ ইরমদমদা ফংবা অমদি পুথোকপা পোৎলমশিং ওইনা পুবীয়ু। অকে-অমৌদা হিদান্নবীগনু। পিবাশিংনসু খুদোল তন্বদা হিদান্নবা তৌবীগনু। ইরমদমগী ইয়োংদা শাবা ফিরোল, ইরমদমদা পুথোকপা পোথোক ওইনা খুদোল তন্বীয়ু। ঐখোয়না মীরমদা থোকপা অমদি পুথোকপা পোৎলমশিং লৈরগা চাক্কৌরবদি মীরমদা শেল চৎখিগনি। অদুগা ইরমদমদা থোকপা অমদি পুথোকপা পোৎ লৈরগা ইরমদমগী ফিশাবীশিং অমদি লৌমীশিংনা শেল ফংগনি। মরম অসিনা ইরমদমদা থোকপা অমদি পুথোকপা পোথোক্লা চাক্কৌসি। ইরমদমগী ফিশাবীশিং, লৌমীশিং অমদি ওন্ত্রপ্রেন্যুরশিং য়োকখৎসি। খুন্নাইগী শেন্মীৎকী য়ূন্ফম থোনগৎলসি। লোয়ননা মীতৈ/মৈতৈনা পোকপদগীনা শিবা ফাওবদা পাঙথোক্লিবা থৌরমশিংদা মরিং-মরাংবা থৌরম কয়া হাপচিল্লকপা অমদি শেল কা হেন্না চঙহনবগী থৌওং শেমদোক্লবা ঈনাৎ কনবা লূপতিন, মণিপুর (ইয়োল)না চঙশিল্লক্লিবা খোঙজংসি মীয়াম হুপ্না শৌগৎমিন্নসি হায়নসু ফোঙদোরক্লি।

অমরোমদা, ওল মণিপুর ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন (এমসু) হেদ ক্বার্টরগী এসিষ্টেন্ট পব্লিসিটি এন্দ ইনফোর্মেশন সেক্রেটরি ঙাঙোম নিহেনগী চেরোল অমনা, হয়েং হিয়াঙ্গৈগী নীনি পানবা নিঙোলশিংগী খ্বাইদগী নুংঙাইরবা কুম্মৈ নিঙোল চাক্কৌবা নুমিৎনা লাকপদা ইরৈপাক ইরমদমসিদা খুন্দা-লৈতামিন্নরিবা ফূরুপ খূদিংমক্কী নিঙোলশিং অমদি মালেমগী মফম কয়াদা খুন্দাদুনা লৈরিবা মণিপুরী নিঙোলশিংগী মফমদা মহৈরোয়শিংগী অপূনবা লূপ এমসু ময়াই লোয়শঙনা থম্মোয়গী ওইবা অশেংবা নুংশিবগা লোয়ননা য়াইফ পাউজেল পীরক্লি।

চেরোলসিনা মখা তারদুনা, লিশাং শিংনা পাঙথোক্তুনা লাক্লিবা মণিপুরী ফূরুপকী লেমজ নিংঙাই ওইরবা কুম্মৈসিগী নুংগী ফজখ্রবা ৱাহন্থোক লৈজে। মবুং-মৌপ্বা ওইবশিংনা য়ূম্নাক শাগৈ ওনখ্রবী মচে-মচলশিংবু লৈজবা মথেলনা চাক্কৌজদুনা ঙমজবা খুদোল তমজরগা মচিন-মৌপ্বা অনীগী মরক্তা লৈনরিবা অশেংবা নুংশিনবগী লীপুন অমদি খুন্নাইসিগী নুংগী ঈচেলদা চেল্লিবা অশেংবা ঈ মরীগী শক্তমদু হেন্না ময়েক শেংহনবা নুমিৎনি। মতমগী অওনবনা ফজখ্রবা কুম্মৈসিবু মরিং মরাংবা মীতোপশিংগী মচল য়াওশিল্লকপা, খুদোলপোৎনচিংবদা হিদান্নরক্তুনা লায়র-ইনাকখুনবা অনীগী মরক্তা খেন্নবা থম্নবা হোৎনরকপসিদি তশেংনা লাইবক থীবনি হায়না এমসুনা লৌজে। কুম্মৈসিগী খুদোংচাবা লৌদুনা লল্লোন-ইতিক তৌবশিংনা পোৎ-চৈগী মমল হেনগৎনা য়োনবা অমদি দিস্কাউন্ট, ওফরগী মিংদা মীয়ামদা অপঙবা শীবীগনু হায়নসু আপীল তৌরক্লি। ঐখোয়গী অশেংবা ফূরুপকী ফিদম ঙাক্লা চৎমিন্নদুনা নিঙোল চাক্কৌবসিবু হেন্না ৱাহন্থোক লৈহন্দুনা লৈহৌ-য়েলহৌঙৈদগী খুন্দারক্লবা নুংগী ৱাহন্থোক অদু কায়হন্দনা পাঙথোকমিন্নসি হায়না ফোঙদোরক্লি। ...*মখা লমায় ৬ কলম ১*

লৌশিং পুক্কৈ

অমুনবা লফোই চাবনা ঐখোয়গী

হকচাংদা মতৌ করম্না কান্নবা পীবগে হায়বগী মতাংদা খঙমিন্নসি

মীয়াম্না খ্বাইদগী পাম্না চানরিবা উহৈশিংগী মনুংদা লফোইসু অমনি। কান্নরবা মচল কয়ামরুম য়াওরবা লফোই অনীখক চারবদি চাক চরা অমা চাবগা চপ মান্নবা কান্নবা ফংই হায়না অখঙ অহৈশিংনা ফোঙদোকপা লৈখ্রবনি। মসিগী মরুওইবা মরমদি লফোইদা মখল কয়াগী ন্যুট্রিয়েন্ট, ভিটামিন, ফাইবর, লোয়ননা সুক্রোজ অমদি ফ্রক্টোজগুম্বা নেচরেল সুগর য়াওবননি। য়েংবদা মশক ফজবা হঙ্গামপাল মচুগী মশা নানবা লফোই অমুনবা চানিংলোইদবা কনাবু লৈরমগদগে। অদুবু মফম-মফম কয়াদা নাপু মচু চঙলক্তুনা খাল্লকপদগী মশক থীজিল্লক্লবদি লফোই অদু পৎলে, চাবদা কান্নররোই খন্দুনা লংথোক্লে। হীরম অসিগী মতাংদা অখঙ-অহৈশিংনা হায়রিবদি লফোইগী মচি-মচিদা নাপু মচু চঙলক্তুনা খামজিল্লকপগী চাং হেল্লিবমখৈ হকচাংদা কান্নবা হেল্লি হায়বসিনি। লফোই অমুনবদা ট্যুমর নেক্রোসিস ফেক্টর (টি এন এফ) গী চাং ৱাংনা য়াওবনা কেন্সর লায়না ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়রি। মসিগীসু মথক্তা ইম্যুন সিষ্টেমগী মপাঙ্গল কনখৎহনবা মরম্না দিপ্রেসন, কোন্সটিপেসন, থবাক শাবা, ব্লদ প্রেসর ৱাংবা, অলসর অমদি ঈ ৱাৎপগী খুদোংচাদবা কোকহল্লি হায়রি।

অখঙ অহৈশিংনা হায়খি, চহী চুপ্পা ফংলিবা অমসুং ইহোঙ হোঙবা লফোইগী কান্নবা কয়ামরুম লৈ। লফু পাম্বীদগী হৌরগা, লা, লফোই অমদি লফু থরোনচিংবা পুন্নমক লোইনা কান্নে। লফোই অমখক চাবদা কেলোরি ১০৫ ফংবা ঙম্বা মরম্না খুদক্তা হকচাং তেকখৎহল্লি।

মেগনেসিয়ম অমসুং পোটাসিয়ম মরাং কায়না য়াওবা লফোই চাং নাইনা চারবদি মশল পোৎথাহনবগা লোয়ননা খোঙ-খুৎ শিথবা অমদি তুন্নিঙৈদা মশল চেনখৎলকপগী অৱাবা কোকহল্লি। পোটাসিয়ম মরাং কায়না য়াওবা লফোই চাবনা ব্লদ প্রেসর রেগ্যুলেট তৌবা মরম্না হার্ট এটেক অমদি ষ্ট্রোক তৌহন্দে। চাকখাউদা এসিদ থোরকপগী চাং হন্থহনবা মরম্না অলসর অমসুং এসিদিটিগী খুদোংচাদবা কোকহল্লি।

ফাইবর অমদি পেক্টিস মরাং কায়না য়াওবা লফোই চাবনা খোঙ হাম্বা চাং নাইহল্লি অমসুং কোন্সটিপেসনগী অৱাবা কোকহল্লি। কনাগুম্বনা খোঙ হামথবদগী হকচাং চোকথরকপা তারবদি লফোই চাবা মতমদা হকচাং কনখৎহল্লি। দাইরিয়া তৌবা মতমদা হকচাংদগী মহী অমসুং ইলেক্ট্রোলাইট য়াম্না মাঙখিবা মরম্না দিহাইদ্রেসনগী খুদোংচাদবা মায়োক্ক রকই। অদুবু লফোই চাবা তারবদি মাঙখিবা পোটাসিয়মগী শরুক পুন্নমক খুদক্তা ফংবা ঙম্বা মরম্না হকচাং কনখৎলকই। খোঙ হামথবা থোক্লবদি মাঙখিবা পোটাসিয়ম মেনখৎনবগীদমক লফোই চাশিনগদবনি।

লফোইদা য়াওবা ফ্রক্টো ওলিগো সকরাইদ (এফ ও এস) তা প্রোবাইওটিক্কী মগুন চেল্লি। মসিনা ইন্টেষ্টাইনদা অফবা মহীক্কী মশীং হেনগৎহনবা মরম্না পূক নুংশিৎ কাহন্দে। হকচাংনা কেলসিয়ম চুপশিনবদসু মতেং পাংবা মরম্না শরুগী মপাঙ্গল কলহল্লি। চাং নাইনা লফোই চারবদি হকচাংদগী অহেনবা মহী লৌথোকখিবদা মতেং পাংবগা লোয়ননা কিদনিদা নুঙ লৈহন্দে অমসুং হকচাং মনুংগী অমোৎপশিং শেংদোকই। কনাগুম্বনা তুম্বা য়াদবগী অৱাবা মায়োক্লরবদি চাং নাইনা লফোই চাবা কান্নগনি। লফোইদা য়াওবা ট্রিপ্টোফেননা ব্রেন য়ৌরগা সেরোটোনিনদা ওন্থোরকই। মসিনা ৱাখল নুংঙাইহনবগা লোয়ননা কন্সেন্ট্রেসনগী লেবেল ৱাংখৎহল্লি।

লফোই চারবদি সেক্স্যুয়েল হোর্মোন পুথোকপদা মতেং পাংবা ন্যুট্রিয়েন্টশিং ফংবা ঙম্বনিনা ফিনুংগী হকচাং মপাঙ্গল কনখৎহল্লি। হকচাংনা সেরোটোনিন পুথোকপগী খল কায়হন্দবা মরম্না য়ুম্বান পুন্সি মরেক মহাউ থোকহল্লি হায়রি। মতৌ অসুম্না হকচাংদা কান্নরবা মগুন কয়া চেল্লি। অদুবু য়েংবদা তরু-তনানবা লফোইদগীদি মচেৎ মচেৎ খামদেল্লবা অপৎপা মানবা লফোইনা হকচাং ফবা হেল্লি।

গ্রাম ১২০ লুম্বা লফোই অমুনবা অমদা য়াওরিবসি কেলোরি ১০৫, সোদিয়ম মিলিগ্রাম ১, কার্বোহাইড্রেট গ্রাম ২৭, দাইটরি ফাইবর গ্রাম ৬, সুগর গ্রাম ১৪.৪, ষ্টার্চ গ্রাম ৬.৩, প্রোটিন গ্রাম ১.৩, ভিটামিন এ ইন্টর্নেসনল য়ুনিট ৭৫.৫, ভিটামিন সী মিলিগ্রাম ১০.৩, ভিটামিন ঈ মিলিগ্রাম ০.১, ভিটামিন কে মাইক্রোগ্রাম ০.৬, রাইবোফ্লেবিন মিলিগ্রাম ০.১, নিয়াসিন মিলিগ্রাম ০.৮, ভিটামিন বি-৬ মিলিগ্রাম ০.৪, ফোলেট মাইক্রোগ্রাম ২৩.৬, পেন্টোথেনিক এসিদ মিলিগ্রাম ০.৪, কোলিন মিলিগ্রাম ১১.৬, কেলসিয়ম মিলিগ্রাম ৫.৯, আইরন মিলিগ্রাম ০.৩, মেগনেসিয়ম মিলিগ্রাম ৩১.৯, ফোসফরস মিলিগ্রাম ৩১.৯, পোটাসিয়ম মিলিগ্রাম ৪২২, সোদিয়ম মিলিগ্রাম ১.২, জিঙ্ক মিলিগ্রাম ০.২, কোপ্পর মিলিগ্রাম ০.১, মেনগনিজ মিলিগ্রাম ০.৩, সেলেনিয়ম মাইক্রোগ্রাম ১.২ অমসুং ফ্লোরাইদ মাইক্রোগ্রাম ২.৬ নি।

আর্টিকল অসি রিলাইএবল সোর্সতা য়ুন্ফম ওইরগা ফোঙবনি, অদুবু মসিনা মেদিকেল প্রোফেসনেলশিংগী পাউতাকক্কী মহুৎ শিন্নবা হোৎনবদি নত্তে

ঐনা শান্নবা হৌগৎলকপা মতমদদি সলাই তরেৎকী ফিরাল অমত্তা উবা ফংলকখিদে : এন কুঞ্জরানি

ইম্ফাল, ওক্তোবর ২২ (ঐচ এন এস) :
ঐহাক ইরমদমসিদা পোকচরবসু থবক্লা মরম ওইদুনা মণিপুরগী ৱাংমদা অয়াম্বা মতমদা লৈরকই। ঐনা শান্নবা হৌগৎলকপা মতমদা সলাই তরেৎকী ফিরাল অমত্তা উবা ফংখিদে হায়না শক্লাইরবী ওলিম্পিয়ন নামৈরাকপম কুঞ্জরানিনা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি ঙসি থাংমৈবন্দ চৈরাওচীংগী টৱার অনীদা মণিপুরগী য়েক-সলাই তরেৎকী মচু য়াওবা ফিরাল অমা চিংখৎলদুনা মনিং তম্না পাইহনখিবগী থৌরমদা ফোঙদোকখিবনি।

মহাক্লা মখা তানা হায়খিবদা, ঐনা মায় পাকপা শান্নরোই অমা ওইনবা হোৎনরকপা মতমদা চৈরাও চীং অসিদা চয়োল অমদা অনীরক/অহুন্নক কাদুনা প্রাক্টিস তৌফম ওইরকখি। চীং অসিনা ৱাংবগুম অমুক্তং ৱাংজগে, লমদমসি মালেমদা মশক খঙহঞ্জগে হায়না মফমসিবু কোল্লিবা ইবুধৌ-ইবেনধৌদসু থৌনিজখি। মফম কয়া চৎলুরবসু ইরমদমদগী হেনবা লৈতে। ইরমদম মণিপুরসি নুংশিমনবদগী অমদি হৌগৎলক্লিবা মহৈরোয়শিংদা থৌনা লিংজেল হাপ্লবগী ৱাখল্লোন্দা মচু তরেৎকী ফিরালসি ঙসি চিংখৎপনি হায়খি।

নাকল অমরোমদা, থৌরমসিদা শরুক য়াখিবা নহারোল লৈশেম্বা ক্লব, সিনাম লৈকায়গী সেক্রেটরি মাইবম যসোবন্তনা ফোঙদোকখিবদা, লমদমসিগী মীয়াম্না চৈরাও চীংসি য়াম্না পাম্না কানবা মফম অমা ওইরে। অসিগুম্বা চীং অসি কন্নবা হোৎনবদা ক্লব অসিনসু অচৌবা থৌদাং লৌদুনা লাক্লি। লাইবক ফবদি ঙসি চিংখৎলিবা য়েক-সলাই তরেৎকী ফিরালসিনা চীংসিদা কারকপা মীপুম খূদিংমক্কী পূক্নিং শুগ্নাৎলগনি। মসিগা লোয়ননা লম কোয়বা লাকপশিং নৎত্রগা চীং অসিবু কারক্লিবা মীওইশিংনসু চৈরাও চীংসি ঙাক শেনবদা থৌদাং লৌমিন্নসি। মফমসিবু লূ-নান্না থমসি। পোৎ-চৈ অরেমখাক ওইরবা প্লাষ্টিকশিং মফম চানা হুন্দোকসি। মফমসিদা থীল্লিবা প্লাষ্টিক বোটুল বেঙ্কসিদা অহাঙবা সিঙ্গল য়ুজ প্লাষ্টিক বোটুলশিং য়াওনা মখল খূদিংগী প্লাষ্টিক্কী পোৎলমশিং থাদবীয়ু হায়খি।

লো কোলেজ ওইনামগী এমপ্লোয়ীশিংদা বোনস য়েন্থোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্তোবর ২২ (ঐচ এন এস) :
রোয়েল একাদেমী ওফ লো, ওইনামগী গভর্ণিং বোদি (জি বি)না একাদেমী অসিদা মথৌ পাঙলিবা টিচিং অমদি নন-টিচিং ষ্টাফ পুন্না ৩২দা লাক্লিবা নিঙোল চাক্কৌবগা মরী লৈননা অঙম্বা ফেষ্টিভেল বোনস পীদুনা পূক্নিং থৌগৎখিবগা লোয়ননা নিঙোল চাক্কৌবা কুম্মৈনা লাকপদা মণিপুরী খুন্নাইনা চাওখৎপা, ঈংনা চিক্লা পানবা লমদম অমা ওইবা ঙল্লসনু হায়না য়াইফ-পাউজেল পীরক্লি।

একাদেমী অসিগী গভর্ণিং বোদিগী প্রসিদেন্ট ও নিমাইচান্দ, সেক্রেটরি ৱাই রমানন্দ অমদি মেম্বর টি মৈনোসু ফেষ্টিভ বোনস খূৎশিন্নবগী থৌরমদুদা শরুক য়াখি।

গভর্ণিং বোদিগী সেক্রেটরি ৱাই রমানন্দনা কোলেজসিগী ওজাশিং অমদি নন-টিচিং ষ্টাফশিংনা কোলেজ অসিগীদমক মতম কয়াদগী হোৎনদুনা লাক্লিবা অসিদা নৌনা খল্লবা জি বিগী থৌমীশিংনা কুপ্না খন্নরবা মতুংদা লমদমসিগী ওইনা খ্বাইদগী চাউবা নাৎকী থৌরম অমসু ওইরিবা নিঙোল চাক্কৌবনা লাকপসিদা হরাও-নুংঙাইনা শরুক য়াজবদা মতেং খরদং ওইরবসু হায়দুনা ফেষ্টিভেল বোনস অসি পীজবনি। নুমিৎ অসিনা লাকপদা তংদু-লৈতাবা, নুংশি-চান্নরা হিংমিন্নবা মণিপুর অমা ওইরসনু। লোয়ননা নিঙোল চাক্কৌবা থৌরমসিনা মবুং-মৌপ্বা, মমা-মপা ওইবশিংগা লৈজবা চরা অমা চামিন্নদুনা নুংশি-চান্নবগী মরী হেনগৎপা ওইরসনু হায়খি।

কোলেজসিগী টিচিং অমসুং নন-টিচিং ষ্টাফশিংনসু জি বিবু থাগৎলদুনা লমদমসিগী মীয়াম্নসু খুদোলপোৎতা হিদান্নবা তোক্লসি হায়খি।

মৈতৈগী হিয়াঙ্গৈ নোংমা পানবা হি য়াই কাবা ঈরাৎ থৌনি পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্তোবর ২২ (ঐচ এন এস) :
ইমা লৈশেম ঈনাৎ লোয়শঙনা শীন্দুনা মৈতৈগী হিয়াঙ্গৈ নোংমা পানবা হি য়াই কাবা ঈরাৎ থৌনি থৌরম ঙসি নোংপোক চীংঙু থোঙ মৈতৈ লাইকোল থলো সিপি লোক, সেলোই লংমাইচীংদা পাঙথোকখ্রে।

মৈতৈ হিয়াঙ্গৈ নোংমা পানবা হি য়াই কাবা ঈরাৎ থৌনি থৌরম পাঙথোকপগা লোয়ননা লাই ওইবা পন্থৌনা হায়খিবদা, মণিপুরদা মৈতৈ ফূরুপ হিংলিবা মরম্না মৈতৈগী লাইনিংলোনশিংদা তৎন-থানবা য়াদ্রবা হিয়াঙ্গৈ নোংমা পানবনি। নুমিৎসিদা কুম অমগী অহানবা লোকপা ফৌদগী চেঙ অনৌবা অসি লাইনিংথৌ লৈমরেল অমদি ইপা-ইপু পোকপদা কৎচরগা ঐখোয়গী থবক থৌরম অমদি হীরম কয়াদা নুংঙাই য়াইফনবা ঈরাৎচদুনা নীজবনি। মরম অসিনা থৌরমসি সেলোই লংমাইচীংগী চীঙ্খৈ লাকপা লাই ওইবদা চেঙ অনৌবা অমদি এঙ্গাং-নাপী অনৌবা মনা-মশিংশিংনা অথেনপোৎ ওইরগা কৎচবনি। মসিগী তুংদা চেঙ অনৌবসি থোংলগা অমুক লুক্লেন চৎচবনি। মসিনা মীওইবনা চাবদা খোঙহাম-খূৎহাম চোইবা, লায়না-তীলনা লাকপা, নারম-খোৎলম্বা ময়াম অদু মৈতৈ ঐখোয়গী লৈজরক্লবা হিয়াঙ্গৈ নোংমা পানবদা কৎচরগা চাবদা খুদোংথিবা থোকহনবীগনু হায়নসু নীজরিবনি।

ইঙ্খোলদা হৌবা মনা-মশিং, উহৈ-ৱাহৈদা নত্তনা মনা-মশিং কয়াবু শিংজু চাবা মৈতৈ ওইবনিনা অনা-অয়েক কয়া লাক্কদবা লৈবদু লৈহনবীগনু নীজবনি। মৈতৈশিংনা মেরা থাসিমা লাই নীংই। লাই নীংজবগী মহয় হি য়াই অসিনা হিয়াঙ্গৈ থাদা খোইয়ুম লাই তাইবং মপু শিদবনা মীওইবদা পীনবী। লাইদা কৎলিবা চেঙ অনৌবসিনা থোংলগা নিঙোলশিংদা পীজদুনা চাক্কৌই। নিঙোল চাক্কৌবা হায়রিবসি নোংমা পানবদা কৎলগা নীনি পানবদা থোংলগা পীজবনি।

মৈতৈ ফূরুপকী য়াম্না ফজখ্রবা লাই হাক্তক্তগী চৎনরক্লবা হিয়াঙ্গৈ নোংমা পানববু ঐখোয়না মিরাইবা ইন্থোকপা তৌরোইদবনি। মৈতৈ য়ূমথোঙ খূদিংদা চেঙ অনৌবা, এঙ্গাং-নাপী অনৌবা লাইনিংথৌ লৈমরেলদা কৎনৈ। কৎলিবশিংসি হৌরক্লিবা মীরোলনা হেন্না নুংঙাই য়াইফবা মৈতৈ ফূরুপকী ওইনা লাইনিংথৌ লৈমরেলদা নীজবনি।

...*মখা লমায় ৬ কলম ১*

HL-P/3782/21,22,23

[illegible]

[illegible]

পুৱারীদা ঙসি

[illegible]

১। কুমজা ২০০৯ গী ওক্তোবর ২৩ দা, মণিপুরগী মিদ-দে-মিল স্কিম কাং-খোং চাইখি। রবিনা-সঞ্জিৎ মীহাৎকী মায়োক্তা মহৈ-তম্ফমশঙ পুন্নমক ক্লাস বোয়কোট তৌনখিবদগী লাৱর অমসুং অপ্পর প্রাইমারী স্কুলশিংদা থা অমা হেন্না মহৈরোয় কানরক্তবা মরম্না মিদ-দে-মিলগী চেঙ বেগ ১,২৮৪ মফম খঙদনা মাঙখি।

১. [illegible]

২। কুমজা ২০০৯ দা, ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্তকী লমশাং পুলিস ষ্টেশননা কোনবা কমেং য়েনগাওবুংগী মফম অমদা দিষ্ট্রিক্ত অসিগী কম্মান্ডো দাশিংগা য়ু জিনি চিংনবশিংগা নোংমৈ কাপ্লবদা য়ু জি অনী শিখি।

২. [illegible]

৩। কুমজা ২০০৯ দা ঙসি, পি এল এগী কাদর অমগী অশিবা হকচাং অমা উখ্রুল দিষ্ট্রিক্তকী লিতান পুলিস ষ্টেশনদগী অৱাং-নোংচুপ্তা কিলোমিটর ৫০ রোম চৎলগা লৈবা তাঙ্খুল হুন্দুং ইথম লমখাইদগী ফংখি। হকচাং অসি থা অসিগী ১৯দা য়াইরিপোক পুলিস ষ্টেশনগী মনুং চনবা চন্দ্রখোং মথক্কী নুংশিৎহাইবী খুলদা এন এস সী এন (আই-এম)গী কাদরনি চিংনবশিংনা পি এল এগী কাঙবু অমদা এন্কুশ তৌরকপদা শোকখিবা ওইগনি হায়না চিংনবা পোক্লখি।

৩. [illegible]

৪। কুমজা ২০০৯ দা, লেন্দ রেকোর্দস এন্দ সেট্টলমেন্ট দিপার্টমেন্টতা সর্ভে ওফিসর ওইরম্বা মীওই অমগী কৈশাম্পাৎ থৌচোম লৈকায়দা লৈবা য়ুমদা শকখঙদবশিংনা বোম লংশিন্দুনা পোকখায়হনবদা মীওই অনী বোম মচেৎনা পান্দুনা ফীভম লুনা শোকখি।

৪. [illegible]

৫। কুমজা ২০০৯ দা, ওল মণিপুর বস ওনর্স এসোসিএশননা বস মপুশিংগী রোদ পর্মিট অমসুং টেক্সি পর্মিটশিং ষ্টেট গভর্ণমেন্টতা সরেন্দর তৌরগনি হায়না লাউথোকখি। থৌওং অসি পেসেঞ্জর পুবা গাড়ীশিংগী তুং কোয়না চৎনগদবা ট্রান্সপোর্ট পোলিসী অমা শেম্বা য়াওনা, দিমান্দ কয়া থবক্তা ওন্থোরক্তবদগীনি।

৫. [illegible]

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২৩। ১০। ২০২৫ ইং, শগোলশেল;
হিয়াঙ্গৈগী নীনি পানবা।

মেষ: লাইবক ফবা, নীংবা থুংবা, মরুপ্না তেংবাঙবীবা, শেন্দোং চাউবা নুমিৎনি। নাপলনা মাঙহনবা, ঈরাং তৌবনা চাদিং হেনবদি য়াই।
লৈশা পাখৎগী- ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

বৃষ: নীংবা শোয়দনা থুংগনি, ফরে খনবা থবক্তুদি চিন্থদনা পাঙনবা হোৎনৌ। অরং-অরাক ফংবগী নুংঙাইজবা, মীনা থাগৎপীবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখৎগী- লাইবক য়াম্না ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

মিথুন: ঈকায় খুম্নবীবা, মীনা থাগৎপীবা, থবক পাঙবা নুমিৎনি। লৌশিং ফুদোক্লা নচাক-নরল তানশিনবা ঙমজগনি। মরুপ্তি তাঙগনি।
লৈশা পাখৎগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/কিসমিস

কর্কট: মরুপ-মপাংশিংগা পাঙমীন্নবা থবকশিং মায় পাক্কনি, মীয়াম্না য়াই, নুংঙাইগনি। লৌশিং চাউবা লোয়নদ্রবদি ফত্তবা পান্থৈ পামগনি।
লৈশা পাখৎগী- মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

সিংহ: হকচাং খিঙবা, লাইবক ফবতা নত্তনা মীনা লাকচবা ঙমদবা নুমিৎনি। মরুপ-মপাংতা নত্তনা লাই-গুরুনা চানবীগনি, মতম মাঙহল্লনু।
লৈশা পাখৎগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

কন্যা: পূক্নিং ফাথনা লৈথোকউ, অৱাৎপা লৈতবা মী লৈতবনি। ৱা ঙাংদবা, য়েৎনবা য়াওরুদবা অমদি অশাওবা ফাথবনা য়াইফগদবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখৎগী- লান্দবনা কান্নগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

তুলা: মরুপ-মপাং অমদি নচা-ননাইশিংনা লুনা চান্না তৌবীগনি। নক্লবগা মরী ফগৎপা, য়েক্লবদি হন্থরকপা নুমিৎনি। হুদগীদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখৎগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: নোল্লুক্লা চৎত্রবদি পাঙনিংবা থবক্তা য়েৎপা, মরুপ-মপাংগা লান্না খন্নবা লৈরবসু মীয়াম্নদি চানবীগনি। ইমুং-মনুং ৱা তান্নবা চাওখৎকনি।
লৈশা পাখৎগী- মরীদি হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

ধনু: শেল-থুম কান্নজবা, নচা-ননাই চাওখৎপা, লাই-গুরুনা চানবীবা হেনবা নুমিৎনি। মীনা ফনা শোন্নগনি, অরং-অরাক ফংগনি।
লৈশা পাখৎগী- মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

মকর: নীংজবা থুংজবা, ঈকায় খুম্নবীবা, ঙাং-শকপা হৈবা, লৌশিং চাউবা নুমিৎনি। লাই-গুরুনসু থোইনা চানবীগনি। য়েক্লবা হন্থরনি।
লৈশা পাখৎগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

কুম্ভ: লৌশিং ফুদোকপা, য়েক্লবা চাওখৎপা, মরুপ-মপাং থাজবা লুবা নুমিৎনি। অফবা খজিক্তি ফংজগনি, নখা-থাবগী মতেংদি কান্নগনি।
লৈশা পাখৎগী- মীৱা লৌদবনা শাফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

মীন: অচুম্বা অমদি লৌশিং চাউবা মীগী পাউতাক ইনবনা য়াম্না শাফগনি। মীকোক থোংবা পাম্লবদি অনম তানগনু অমদি অশাওবা উথোক্কনু।
লৈশা পাখৎগী- ঈংথৌ, ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।