নাৎ অমদি চৎনলোনগী নুংলোন কয়া উমংলাই হরাওবদা য়াওরিবসি হৌরক্লিবা নহাশিংদা খঙহনবা মথৌ তারে : প্রমোদিনী

ইম্ফাল, মার্চ ২৮ (ঐচ এন এস): ইপা-ইপু হাক্তক্তগী লিশাং শিংনা চত্থদুনা লাক্লিবা উমংলাই হরাওবদা ঐখোয়গী নাৎ, চৎনলোন কয়াগী মথক্তা খুন্নাইলোনগী মচাক কয়া অমসু য়াওরিবনি। হৌজিক্কী মতমদা সনা-লুপা, অকে-অমৌগী ফিজেৎ শেৎ-ইল্লগা লাইবুংদা জগোয় শাবা খক্তবু উনবগুম তৌরি। মরম অসিনা উমংলাই হরাওবদা য়াওরিবা নুংলোন কয়া অসি ঐখোয়গী হৌরক্লিবা নহাশিংদসু নীংথিনা খঙহনবা মথৌ তারে হায়না ডা. অম্বেদকর সাহিত্যশ্রি নেশনল এৱার্দী অমদি মচা চনু, ককচিংগী প্রসিদেন্টসু ওইরিবী ডা. নোংমাইথেম প্রমোদিনীনা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি ঙসি সঙ্গিট একাদেমী, ককচিং সুমাক লৈকায়না শীন্দুনা একাদেমী অসিগী শঙলেন্দা পাঙথোকপা 'ঙাপ্রুম তানবা' (প্রদক্সন ওফ পেক্যুলিয়র দান্স ওফ ককচিং হরাওবা) হায়বা তোপ-তোপ্পা জগোয় অমা পুথোকপগী থৌরমদা অথোইবা মীথুং ওইনা শরুক য়ারদুনা ৱাফম অসি ফোঙদোকখিবনি।

ডা. প্রমোদিনীনা মখা তানা হায়খিবদা, উমংলাই হরাওবগী মখলশিং কংলৈ হরাওবা, মোইরাং হরাওবা, চকপা হরাওবা অমসুং ককচিং হরাওবা হায়রিবা মখলশিং অসিগী মনুংদা ককচিং হরাওবা হায়রিবসিগী তোপ-তোপ্পা মশক অমা লৈজে। ককচিং হরাওবগী লাইরোই নুমিৎকী অরোইবা থৌরম ওইনা পাঙথোক্লিবা ঙসি সঙ্গিট একাদেমী, ককচিং সুমাক লৈকায়না উৎলিবা 'ঙাপ্রুম তানবা' হায়বা জগোয়সিদি লমদমসিগী অয়াম্বা মীয়াম্না খঙনদে। জগোয় অসিগী মওং-মতৌ অসি কমদৌবনো হায়বদু খঙদবনা অয়াম্বা ওইরি। মরম অসিনা ঙসি জগোয় অসিখক লৌথোক্তুনা মীয়ামদা উৎলিবা অসিমক নহাশিংগীদমক য়াম্না অফবা খোঙথাং অমনি। জগোয় মখল অসিগী মতাংদা হেন্না পাক চাউনা মীয়ামদা খঙহন্নবা হোৎনবগীসু মথৌ তারি হায়না মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

ঙসিগী ঙাপ্রুম তানবা জগোয় প্রদক্সনগী থৌরম অসিদা সাহিত্য একাদেমী এৱার্দী অমদি সঙ্গিট একাদেমী, ককচিং সুমাক লৈকায়গী প্রসিদেন্টসু ওইরিবা ক্ষেত্রি বিরনা থৌরম মপু অমসুং জৱাহরলাল নেহরু মণিপুর দান্স একাদেমীগী ভিজিটিং গুরু ক্ষেত্রি গোদাধরনা অখন্নবা মীথুং ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরমসিগী ৱাহৌদোক পীরদুনা একাদেমী অসিগী ত্রেজরর ক্ষেত্রি রাজেন্দ্রোনা হায়খিবদা, সঙ্গিট একাদেমী, ককচিংনা চহী-চহীগী ওইনা ঐখোয়গী নাৎকা মরী লৈনবা জগোয় মখলশিং হেক-হেক পুথোক্তুনা মীয়ামদা উত্তুনা লাক্লি। মসিগুম্বা একাদেমী অসিগী পরিং নাইনা চত্থরক্লিবা খোঙজং অসিগী শরুক অমা ওইনা ঙসিগী থৌরমসি পাঙথোকপনি। কুমসিগী ওইনা ককচি হরাওবগী লাইরোই নুমিত্তা শাবা ঙাপ্রুম তানবা হায়না খঙনবা জগোয় মখল অসি লৌখত্তুনা মীয়ামদা উৎনবগী থৌরাং তৌবনি। মসিগী মরু ওইবা পান্দমদি হায়রিবা জগোয় মখল অসি মণিপুরগী অতৈ লাই হরাওবা মখলশিংদা য়াওদবা জগোয় অমনি। মসিনা ককচিংগী তোপ-তোপ্পা কলচরগী মতিক-ময়ায় ফোঙদোকপগা লোয়ননা জগোয়সিগী নুংগী ওইবা ৱাখল্লোনশিং হৌরক্লিবা মীয়ামদা খঙহনবগা লোয়ননা জগোয় মখল অসিবু য়োকখত্তুনা থম্নবা হোৎনবদা একাদেমী অসিনা অচৌবা থৌদাং লৌনবগী পান্দমদা থৌরমসি পাঙথোকপনি হায়খি।

হকচাংদা কোলেষ্টরোলগী চাং

কা হেন্না ৱাংখৎলক্লবদি শরূগী মপাঙ্গল শোন্থহল্লকই

মীওইবগী ঈ দা য়াওবা কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংলবদি কার্দিওভাস্কুলর সিষ্টেমদা অকায়বা থোকহনবগা লোয়ননা হার্টকী লায়না ওইহল্লকই হায়বা হান্নদগী খঙনরবা ৱাফমনি। অদুবু কোলেষ্টরোল ৱাংবনা শরূগী মপাঙ্গল শোনথহল্লি হায়না অনৌবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা ফোঙদোকখ্রে।

ওষ্ট্রেলিয়াগী ব্রিসবেনদা লৈবা ক্বীন্সলেন্দ য়ুনিভর্সিটি ওফ টেক্নোলোজিগী রিসার্চর ইন্দিরা প্রসাদমনা হায়খি, ঈদা য়াওবা কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংলবদি কার্টিলেজ সেল (কনেক্টিভ টিস্যু) দা মাইটোকোন্দ্রিয়ল ওক্সিদেটিভ ষ্ট্রেস থোকহন্দুনা শরূ পাথরকই। মদুনা মরম ওইরগা ওষ্টিও-অরথ্রাইটিস ওইহল্লকই।

ওষ্টিওঅরথ্রাইটিস হায়বসি শরূগী লোইশিল্লকপদা য়াওবা ফ্লেক্সিবল টিস্যু পাথরকপদগী ওইরকপা অরথ্রাইটিস মখল অমনি। ঈদা য়াওবা কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংলবদি শরূ পাথরক্তুনা ওষ্টিওঅরথ্রাইটিস ওইরকই হায়বা ৱাফম অসি রিসার্চরশিংনা উচিদা কোলেষ্টরোল য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক পীজদুনা চাংয়েং তৌবদগী খঙলকপনি। লো দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন (এল দি এল) কোলেষ্টরোল অমসুং হায় দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন (ঐচ দি এল) কোলেষ্টরোল হায়দুনা কোলেষ্টরোলগী মখল অনী লৈ। এল দি এলনা ফৎতবা অদুগা ঐচ দি এলনা অফবা কোলেষ্টরোলনি হায়না খঙনৈ। এল দি এল কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংখৎলক্লবদি হার্টতা অকায়বা থোকহল্লকপগা লোয়ননা কার্দিওভাস্কুলর দিজিজগী রিস্ক ৱাংখৎলকই।

এল দি এল কোলেষ্টরোলনা ঈ দা য়াওবা অতৈ পোৎলমশিংগা পুল্লবা মতুংদা মপং ওল্লক্তুনা ঈ উতোং ফুঞ্জিল্লকপদগী ঈগী ঈচেলদা অপনবা পীরকই। লম্বী চিনবা মতমদা গাড়ী থৌবা য়াদবগুম ঈ উতোং ফুঞ্জিল্লকপদগী ঈ চেনবা ঙল্লক্তুনা এঞ্জিনা, কোরোনরি হার্ট দিজিজ (সী ঐচ দি), হার্ট এটেক অমসুং ষ্ট্রোক তৌহল্লকপা য়াই। থবাক্তা অরূম্বা পোৎশক অমনা ননবদৌনা নৎত্রগা ফদি শুম্বদৌনা অনাবা ফাওরকপগী থৌওংবু এঞ্জিনা কৌই। থবাক নাবা হায়বসি করিগুম্বা অশোয়বা খরা লৈরে হায়বগী ময়েক শেংলবা খুদমনি। হার্ট য়ৌনা চেনবা ঈগী ঈচেল তপথরকপদগী ফীভম অসি ওইরকপনি। থবাক নাবগী থৌওংবু ৱার্নিং বেল ওইনা লৌবগা লোয়ননা হকচাংদা করি অশোয়বা লৈবগে হায়বদু নীংথিনা চেক তৌথোকপা মথৌ তাই। খ্বাইদগী তোয়না থেংনবা হার্টকী লায়না কোরোনরি হার্ট দিজিজ (সী ঐচ দি) দি হার্ট য়ৌনা ঈ পুরিবা কোরোনরি অর্টরি ফুঞ্জিল্লকপদগী লায়না অসি ওইরকপনি। সী ঐচ দিনা হার্টকী মপাঙ্গল শোন্থহনবগা লোয়ননা এঞ্জিনা, হার্ট এটেক অমসুং হার্ট ফেল ওইহল্লকপা য়াই।

ওক্সিজেন মরাং কায়না য়াওবা ঈনা হার্ট য়ৌনা চেনবা ঙল্লক্ত্রবা মতমদা হার্ট এটেক তৌরকপনি। ঈদা কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংনা য়াওরবদি ঈ উতোং ফুনখিবা মরম্না হার্টতা ওক্সিজেন মরাং কায়না য়াওবা ঈ য়ৌবা ঙমদে। থবাক নাবা, নৎত্রগা হকচাংগী মথক থংবা শরুক্তা ৱাই ইচিন-চিন্দুনা নুংঙাইফম খঙদবা নৎত্রগা নিংশা শ্বর চনিং তানা হোনবা ঙল্লক্ত্রবদি হার্ট এটেক তৌরকপা য়াবগী খুদমনি। খুদোংচাদবশিং অসি মায়োক্নরকপা তারবদি খুদক্তা চেক তৌথোকপা মথৌ তাই। হার্ট এটেককা হাইরপ মান্নবা মওংদা ওক্সিজেন মরাং কায়না য়াওবা ঈ ফংলক্ত্রবা মতমদা ষ্ট্রোক তৌরকই। ব্রেননা ওক্সিজেন মরাং কায়না ফংলক্ত্রবা মতমদা ষ্ট্রোক তৌরকপনি। এল দি এল কোলেষ্টরোলনা ঈ উতোং ফুঞ্জিনখিবদগী ব্রেনদা ওক্সিজেন মরাং কায়না য়াওবা ঈ য়ৌরকপা ঙমদবনি। ওক্সিজেন ফংদ্রবদি ব্রেনগী সেলশিং তপ্পা-তপ্পা শিথরকপগা লোয়ননা খঙহৌদনা হকচাং খংশোন-শোন্থরকপা, পেরলাইসিস, ৱা ঙাঙবা ঙমদবা অমসুং ময়েক শেংনা উদবনচিংবা খুদোংচাদবশিং মায়োক্নরকই। হায়রিবা থৌওং অসি দাইবেটিস অমদি হাইপরটেন্সন-নচিংবা ক্রোনিক দিজিজ কয়ানা ওইহল্লকপসু য়াওই। দাইবেটিসনা নারবা মীওইশিংদা এল দি এল কোলেষ্টরোল ৱাংলবদি কার্দিওভাস্কুলর দিজিজগী রিস্ক হেনগৎলকই।

হাইপরটেন্সন অমসুং এল দি এল কোলেষ্টরোল ৱাংবগী থৌওং অসি লায়েংবা ঙম্মী। অদুবু কা-হেন্না খুদোংথিনিংঙাই ওইরবা থৌওং অসি হৌগৎলকপদা লাইওং অমত্তা উৎথোরক্তবা মরম্না ফীভম হেঞ্জিনখ্রবা মতমদতা খঙলকই। মালেমদা সেকেন্দ ৩৯ খুদিংগী হার্ট এটেক, ষ্ট্রোক নৎত্রগা অতৈ কার্দিওভাস্কুলর দিজিজনা মীওই অমমম্ শিরি। ঈদা য়াওবা এল দি এল কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংখৎলকপদগী ফীভম অসি ওইহল্লকপনি।

মীওইবগী চাকচা-য়ুথক অমসুং পুন্সি মহিংগা কোলেষ্টরোল ৱাংবগী থৌওংগা য়াম্না নক্নবা মরী লৈনৈ। সেচুরেটেদ ফেট অমসুং ট্রান্স ফেট য়াওবা চীঞ্জাক কা-হেন্না চাবগা লোয়ননা অয়াম্বা মতমদা ফমজিন্দুনা লৈরবদি ঈদা য়াওবা এল দি এল কোলেষ্টরোল ৱাংখৎলকই। চাবা-থকপগা মরী লৈনবা মরম্না করম্বা চীঞ্জাক চাগদগে অমসুং করম্বা চারোইদগে হায়বদু খঙবা মথৌ তাই। মৈখু শীজিন্নবা, য়ু থকপা অমদি অৱাবা ৱাখল খনবনসু কোলেষ্টরোল ৱাংখৎহনবদা মতেং পাংই হায়রি।

হীরম অসিগী মতাংদা লৌখৎপা য়াবা চেকশিন থৌরাংশিংদি মৈখু শীজিন্নবগী হৈনবী থাদোকপা, য়ু থক্তবা, হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎহন্দবা, ৱাখলগী চরাংনবা কোকহনবা অমসুং চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবনি। চাকচা-য়ুথক অমদি পুন্সি-মহিং শেমদোক্লবা ফাওবা কোলেষ্টরোল ৱাংদুনা লৈরবদি হীদাক লাংথক চাদুনা কোলেষ্টরোল হন্থহন্নবা হোৎনবগী তঙাইফদবা লৈ। মরমদি কোলেষ্টরোল ৱাংবনা থম্মোয়গী লায়না ওইহল্লকপগী মথক্তা শরূগী মপাঙ্গল শোন্থহল্লকপা য়াই।

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

চৈরাওবা অমদি ইদ উল ফিটরগী য়াইফ-পাউজেল পীনরক্লি

ইম্ফাল, মার্চ ২৮ (ঐচ এন এস) :

মীতৈ ফূরুপকী চহী হৌবা নুমিৎ শজিবু নোংমা পানবা চৈরাওবনা লাকপদা অমদি ইস্লাম লাইনিং চৎপশিংগী ইদ উল ফিটরনা লাকপদা মণিপুরগী লূপ কয়ানা য়াইফ-পাউজেল পীনরক্লি।

কোলিশন এগেনষ্ট দ্রগস এন্দ অলকোহোল (কাদা)গী ইনফোর্মেশন এন্দ পব্লিসিটি সেক্রেটরি এল ব্রোজেন অঙোমচাগী চেরোল অমনা, থা অসিগী ৩০ শজিবুগী নোংমা পানবা চৈরাওবনা লাকপদা মণিপুরী মীয়ামদা কাদাগী মায়কৈন্দগী য়াইফ-পাউজেল পীরক্লি। নুমিৎসিনা লাকপদা লমদমসিদা খুন্দামিন্নরিবা ফূরুপ খূদিংমক্তা ঈং-তপ্পা, নুংশি-চান্নবা ইচিল-ইনাও ওইবগী মরী হেন্না চেৎশিন্নবা হরাও-তয়াম্বা অমদি অৱাৎ-অপা লৈতবা লমদম অমা ওইরসনু হায়রি।

অমরোমদা, ইদ উল ফিটরনা লাকপদা মীতৈ পাঙলশিংগী মফমদা কাদানা য়াইফ-পাউজেল পীরক্লি। থা অমা চুপ্পা চরা হেন্দুনা কথোকপনা মপুং ওইবা শেংলবা কুম্মৈ অসিনা লাকপদা লমদমসিদা খুন্দামিন্নরিবা ফূরুপ মশেলগী মরক্তা নুংশি-চান্নবা য়াইফ নুংঙাইবা পুরক্লসনু হায়রি।

অমরোমদা, চৈরাওবা অমদি ইদ উল ফিটরনা লাকপদা ওল মণিপুর মৈতৈ পাঙল দিভেলপমেন্ট ওর্গনাইজেশন (এ এম এম দি ও) গী ভাইস প্রসিদেন্ট অবাস খানগী চেরোল অমনা য়াইফ পাউজেল পীরক্লি। মণিপুরদা খুন্দামিন্নরিবা মীতৈ/মৈতৈ কম্যুনিটিগী মরু ওইবা শজিবুগী নোংমা পানবা চহী হৌবা নুমিৎনা লাকপদা মণিপুরগী মনুং অমসুং মপান্দা খুন্দারিবা মীতৈ/মৈতৈ কম্যুনিটিদা নুংঙাই য়াইফ পাউজেল পীরক্লি।

লোয়ননা থা অমা চুপ্পা চরা হেন্দুনা অথোইবা মপু অল্লাহদা থৌনিদুনা লাক্লবা মতুংদা ইস্লামশিংনা পাঙথোক্লিবা খ্বাইদগী মরু ওইবা থৌরম ইদ উল ফিটরনা লাকপদা লমদমসিদা খুন্দামিন্নরিবা কাঙলুপ-ফূরুপ খূদিংমক্তা এ এম এম দি ও হেদ ক্বার্টরনা য়াইফ পাউজেল পীরদুনা হৌজিক ওইরিবা ইরমদমসিগী অদু-লৈতাদবা ফীভমসিগী য়েংলগা ইস্লামগী চৎন-কাঙলোনগী ৱাংমদা কা হেনবা হরাও-তয়াম্বা তৌবীদনবসু আপীল তৌরক্লি।

অমরোমদা, এথনো হেরিটেজ কাউন্সীল (হেরিকোন)গী সেক্রেটরি জেনরেল অহৈবম অনন্দনসু শজিবু নোংমা পানবা চৈরাওবনা লাকপদা মণিপুরগী মনুং অমসুং মপানগী ইরৈচাশিংদা য়াইফ-পাউজেল পীরক্লি।

কংলাগী অনৌবা দ্রামা 'অরোনবা মৈরী' উৎখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ২৮ (ঐচ এন এস) :

মালেমগী লৈবাক কয়াদা পাঙথোক্লবগুম্না মণিপুরদসু ৱর্ল্ড থিয়েটর দেগী থৌরম ঙরাং ষ্টেটসিগী থিয়েটর গ্রুপ কয়ানসু পাঙথোক্লখি। নুমিৎসিগী থৌরমগা মরী লৈননা কংলৈ লিভিং আর্টস (কংলা), মণিপুর, উচিৱানসু থৌরম অসি পাঙথোকপগা লোয়ননা উচিৱা ময়ায় লৈকায়দা লৈবা থিয়েটর অসিগী ওদিটোরিয়মদা 'অরোনবা মৈরী' হায়না মিংথোনবা অনৌবা দ্রামা অমা উৎখ্রে। দ্রামা অসি খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রোনা ইবনি। মসিবু লমজিং-লমতাকখিবনা থৌনাওজম প্রেমজিৎনি।

ঙরাংগী থৌরমসিগা মরী লৈননা অনৌবা দ্রামা অসিগী দিরেক্তর থৌনাওজম প্রেমজিৎনা হায়খিবদা, চহী খূদিংগী কংলৈ লিভিং আর্টস (কংলা)না ৱর্ল্ড থিয়েটর দেগী থৌরমসি হেক-হেক পাঙথোক্তুনা লাক্লি। কুমসি চহী ২০২৫গী ওইনদি থিয়েটর গ্রুপ অসিনা লৈরিবা উচিৱা খুলগী ওদিটোরিয়ম অসিদা থৌরমসি পাঙথোকপগা লোয়ননা 'অরোনবা মৈরী' হায়রিবা লৈখিদ্রবা লমদমসিগী শক্লাইরবা অইবা খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রোগী দ্রামা অসি মায়কৈ অসোমগী মীয়ামদা উহন্নবগী পান্দমদা উৎপনি হায়খি।

দ্রামা অসি উৎত্রিঙৈগী মমাঙদা থিয়েটর অসিগী এদভাইজর রাজ কুমার রাজেন্দ্রো অমদি থিয়েটর অসিগী শক্লাইরবা আর্টিষ্টশিংনা মৈরা চুখত্তুনা থৌরম হৌদোকপগা লোয়ননা সরাংথেম উশারানি অমদি মহাক্কী কাঙবুনা ফোক সোংশিং খুদোল তমখি।

নীংশিংবা য়াই, কংলৈ লিভিং আর্টসনা মণিপুরদা থিয়েটরগী লমদা তোঙান তোঙানবা খুদোল কয়া তম্বগা লোয়ননা থিয়েটর চাওখৎনবা হোৎনদুনা লাক্লি হায়রি।

অৱা-অনা তারবা মীওইশিংদা মতেং পাংবগী হৈনবী থমসি : রোমেন

ইম্ফাল, মার্চ ২৮ (ঐচ এন এস) :

মীওইবা অমা ওইনা মীনুংশিদা য়ূম্ফম ওইরগা অৱা-অনা তারবশিংবু অঙম্বা মতেং পাংবগী হৈনবী ঐখোয় খূদিংমক্না থম্লসি হায়না থৌনাওজম চাওবা মেমোরিএল চেরিটেবল ত্রষ্টকী ত্রষ্টি থৌনাওজম রোমেননা মীয়ামদা পাউজেল্লক্লি।

পাউজেল অসি ঙসি শীংজমৈ এসেম্লী কন্সটিট্যুএন্সিগী মনুং চন্না লৈবা মশাগী চহী ৬০গী মথক্তা লৈবা অহল ওইরবশিং অমদি মপুরোইবা শেৎন-খায়নখ্রবী নুপীশিংদা পেন্সনগী শেনফম য়েন্থোকপগী থৌরম অমদা ফোঙদোকখিবনি।

থৌনাওজম চাওবা মেমোরিএল চেরিটেবল ত্রষ্টনা শীন্দুনা শীংজমৈ চীংঙামখা ক্ষেত্রি লৈকায় নম্বুল মপালদা পাঙথোকখিবা থৌরমসিদা রোমেননা মখা তানা ফোঙদোকখিবদা, অৱা-অনা তাবা হায়বসি মীওইবনা মাঙজেনৈনা খঙহৌবা ঙম্বা নত্তে। মরম অসিনা কনাগুম্বনা অৱা-অনা তারকপা মতমদা ঐখোয়না মীওইবা অমনা মীওইবা অমবু অঙম্বা মতেং পাংগদবনি হায়বা ৱাখল্লোন লৈরবা মতমদা অদুগুম্বা মীওইশিং অদুগী খুন্নাইনা চাওখৎপা খুন্নাই অমা ওইহনবা ঙমগদৌরিবনি। পান্দম অসি ওইরক্লবগীদমক ঐখোয়না অৱা-অনা তারবশিংবু অঙম্বা থাক্তা মতেং পাংবগী হৈনবী শেমগৎনবগী ৱাখল্লোন্দা থৌরমসি পাঙথোকপনি।

অসিগুম্বা পান্দম অসিগী মখাদা পাঙথোকপা থৌরমসিদা পীরিবা পেন্সনগী তেংবাঙসি ত্রষ্ট অসিনা মতুং তারকপদা অতৈ অতোপ্পা ষ্টেট অসিগী এসেম্লী কন্সটিট্যুএন্সিশিংদসু পাঙথোক্লবা পান্দম থল্লি। মরু ওইনা মীমান্নদ্রবা দিফরেন্টলি এবল্ড ওইরবশিং খনগত্তুনা মখোয়দা অঙম্বা থাক্তা তেংবাঙ পীনবগী পান্দম থল্লি। অদুবু ষ্টেটসিদা হৌজিক লৈরিবা চহী ২ ফাজিল্লক্কদৌরবা ঈরাংসিনা মরম ওইদুনা খুদোংচাদবা কয়া লৈবদগী হৌজিক ফাওবগী ওইনদি ত্রষ্ট অসিনা খোঙথাং অসিমক্তি লৌখৎপা ঙমদ্রি হায়খি।

মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখিবদা, সোসল ৱার্করনি হায়না থোরক্লিবশিংনা অসিগুম্বা মখলগী তেংবাঙ অসিদা মশা-মশাগী খক্তদা মীৎয়েং থমহন্নিংদে। ষ্টেটসিগী মীয়ামগীদমকমীৎয়েং থমদুনা সোসল ৱার্কর হায়বদুগী ৱাহন্থোক লৈনা থবক তৌহন্নিংই হায়খি। থৌরমসিদা শীংজমৈ এ সীগী মনুং চন্না লৈবা চহী ৬০গী মথক্কী মীওই ১৯০ অমসুং মপুরোইবা লৈখিদ্রবী নুপী ৭৫দা পেন্সনগী শেনফম খূৎশিন্নখি।

বেবি রাশেশ্বরিগী মপোক নুমিৎকা মরী লৈননা ঈ কৎখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ২৮ (ঐচ এন এস) :

খোইজুমানদগী ইন্দিয়ন রেদ ক্রোস সোসাইটি, বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্ট ব্রাঞ্চকী লাইফ মেম্বর ওইরিবা রাকেশ সোইবমগী মচানুপী বেবি রাশেশ্বরি সোইবমগী ১১শুবা মপোক কুমওন থৌরমগা মরী লৈননা নোংমগী ওইবা ভোলন্টরি ব্লদ দোনেশন কেম্প অমা ঙসি ববিনা কেন্সর হোস্পিটাল, খাবৈসোইদা গ্রীন বৃগেদ মণিপুর, ইন্দিয়ন রেদ ক্রোস সোসাইটি, বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্ট ব্রাঞ্চ, গ্লোবেল সাইন্স ক্লব, খোইজুমান অমদি লাইফ সেভর্স মণিপুরনা খূৎশম্নদুনা শীল্লগা পাঙথোকখ্রে হায়না আই আর সী এস, বিষ্ণুপুরগী সেক্রেটরি ডা. ঐচ রোমেনগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

থৌরম অসিদা আই আর সী এস, বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্ট ব্রাঞ্চকী লাইফ মেম্বর লোংজম রোনাল্ডো অমদি রাশেশ্বরিগী অপোকপা রাকেশ সোইবম লোয়ননা নুপী অমা য়াওনা ভোলন্টরি ব্লদ দোনর ৩৫না লেম্না ঈ কৎখি। থৌরমসিদা ভোলন্টরি ব্লদ দোনর খূদিংমকপু ঈকায় খুম্নবা উৎপা ওইনা ব্লদ দোনরগী সর্টিফিকেট অমমমসু পীদুনা মখোয়বু পূক্নিং থৌগৎখি। লোয়ননা ঈ কথোকপনা হকচাংদা অকায়বা লৈতে হায়বসিগী মতাংদসু ৱাখল তামিন্নখি হায়রি।

[illegible]

[illegible]

[illegible]/লৌ য়োঞ্জরি

Nambol Khajiri Maning Leikai দা লৌফম .52 ওইবা লম্বীগা হেক তায়নবা Line গাড়ী চেনবা লম্বীনি। য়ূম-কৈ তাবদা নুংঙাইগদবা জগানি। হায়রিবা লৌফম অসিবু পাম্বীরবদি মখাদা পীজরিবা Phone No. অসিদা Contact তৌবীরকউ।

HL-P/1478/29

 # 7005210812, 8798801852

[illegible] / পাউজেলজবা

লাক্লিবা তাং ২/০৪/২০২৫ ইং, শজিবুগী ৫নি পানবা য়ুমশকৈশা নুমিৎ কোন্থৌজম লাইরেম্বী ইমাগী চহী খূদিংগী পাঙথোকচবা তনজা কৎপগী থৌরম পাঙথোকচরগনি। নুমিৎ অসিদা ইরৈচা খূদিংমক্না শরুক য়াবীরনবা পাউজেলজরি।

পাউজেলজরিবা : সেক্রেটরি
কোন্থৌজম লাইরেম্বী চাওখৎ থৌরাং লূপ

HL-P/1466/29

 # 8974926810

Regd. No. : KNL/497/(CE) of 2018 (I/W)

SANGAI TUTORIAL

Kwakeithel near Imphal College, Imphal

ADMISSION OPEN

FOUNDATION COURSE for

CLASS -XII Sc.(COHSEM) 7th April 2025 (4:20- 7:40 p.m.)
&
CLASS -XII Arts (COHSEM) 7th April 2025 (4:20- 7:40 p.m.)

HSE RESULT 2023 — 20th POSITION

- Course Fee: 16,000/- SCIENCE STUDENTS
- Subjects: Physics, Chemistry, Biology, Mathematics, English
- Course Fee: 14,000/- ARTS STUDENTS
- Subjects: History, Geography, Pol. Science, Economics, English
- INSTALLMENT BASIS ACCEPTED.
- Printed Study Materials.
- Hostel & Van Service available.

HSE RESULT 2023 — 18th POSITION

Form Available at:
1. 'SANGAI HOSTEL', Kwakeithel Ningthemkol, Opp. Kwakeithel Tiddim ground.
2. Office of Sangai Tutorial, Kwakeithel near Imphal College.(3:00pm-7:30pm)
3. 'YAIMA BOYS HOSTEL', Ghari Maning Leikai near Auto parking.

9436295785

HL-P/1295/23-29 Mar.

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২৯।০৩।২০২৫ ইং, থাংজ;
লমতাগী থাশু।

মেষ: অনম তানবা, ঈরাং পুবা অমদি হোয়া ফবনা মাঙজবতা নংগনি। নাইতোম অরুবা ৱারেপ লৌগনু, নোল্লুক্না চৎলু। লাই-গুরুগী ৱা কাওগনু।
লৈশা পাখংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

বৃষ: ফিংবা অমদি অশাওবনা কান্নবা পুরক্লোই, তপথৌ। পোরম শীন্দোকপা অমদি নীংথিনা ঙাং-শকপা হৈবনা ঈকায় খুম্নবীগনি, শেল-থুম কান্নগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

মিথুন: অনীংবা ফরে খনবা থবক্তা খূৎচাও থাবা মতাং চাগনি। মরুপকী মতেং ফংজগনি, হকচাংসু খিঙগনি। য়েৎনবা য়াবা থৌরমদদি য়াওদবনা ফগনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কর্কট: হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপা, কাওবদগী মাঙজবা, খূৎচাও থাবা য়াদ্রবসু অঙম্বনদি চানবীগনি। লৈজবা লৌশিং ফুদোক্তুনা ওইজ-ওইথক তানবা য়াগনি।
লৈশা পাখংগী- মরীদি হান্নগুম ফরি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/চেঙ

সিংহ: মরুপ-মপাংগী মতেং লৌবা অমদি ৱানোম-থৌনোম কান্ননি। অকিবা থাদোক্কদবা নুমিৎনি। নাপল তৌরবদি মীখাদুম পোনবা য়াবা লৈ, কাওগনু।
লৈশা পাখংগী- মীয়াম্না থাগৎপী।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

কন্যা: লন চঙবা, নীংবা থুংজবা, অয়েৎ-অপন কোকচবা, থৌনা ফুদোক্ল-ফুদোক্লগা হেন্না মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। ৱাঙাং শোয়রবদি অরং-অরাক মাঙগনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/কিসমিস

তুলা: ঙসিসু য়েৎনবনা মাঙজবা লৈখিনি, খাঙবা কল্লু। লাইবক ফবনা পাঙনিংবা থবক্তি লাইনা পাঙগনি, পাউ নুংঙাইবা তাগনি, লম চৎপা কান্নগনি।
লৈশা পাখংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: ইমুং-মনুংগী ৱা তাবা, মীয়ামগা মতেং লৌনবনা থোইনা কান্নজগনি। অনম তাল্লবা, মীৱা থাজরবা, শকখঙদবা লোয়নরবা অরেম্বা তাগনি।
লৈশা পাখংগী- নুংশি মরীদি ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

ধনু: নীংবা থুংবা ৱাগনি, নচা-ননাইনা ৱারৌবা, থৌনা ফুদোকপা মাঙজগদবা নুমিৎনি। ঙাং-শকপা, পোরম শীন্দোকপদি হৈগনি, অরং-অরাক ফংগনি।
লৈশা পাখংগী- অনীংবা খরদি ফোংদোকহৌ।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

মকর: লাইবক ফগনি, লৌশিং ফুদোক্না অফবা থবক পাঙবা ঙমজগনি, য়েক্লববু ঙমজদুনা মিংচৎ তানবসু য়াগনি। অফা-অপুনগী থবক্তদি খুউ শেল্লু।
লৈশা পাখংগী- নীংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কুম্ভ: মীয়াম্না তেংবাঙবীবা, লাই-গুরু অমদি মরুপ-মপাং লোয়নবগী নুংঙাইবা লৈগনি। অখঙ-অহৈগী মতেং য়াওদনা নরল থাংদোকপদি মতাং চারোই।
লৈশা পাখংগী- মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মীন: হরাওবা, পূক্নিং পেন্না শেন্দোং তানবা য়াবা, নচা-ননাই ফংজবা নুমিৎনি। য়েক্লবনদি হুন্দুনা ঙাংবীগনি, নোল্লুক্না চৎলবদি মায়থিবা লৈরোই।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবনা য়াম্না চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।