পুক্লিং পৌশিং | বামোন অমুমচা

থাজৌ নওসে কনাগুম্বা অমনি

নহাক নশানা নহাকসি য়েন্নাও মচা অমগুম খঞ্জরম্বা য়াই। তশেংবদি উমাইবী অমনি অতিয়াদা ৱানা পাইবা ঙম্বা। নহাক্না করি খল্লি ? অহানবদা নহাক অসে তশেংনা নহাক্তগী ওইবা গুণ চেঞ্জবা কনাগুম্বা অমনি হায়বসি থাজৌ। মতুংদা নহাক্না তশেংনা ওইনিংলিবদু ফংনবা হোৎনজৌ। ঙমদব্রা য়েংউ শোয়দনা ঙমগনি।

ইন্দিয়াগী প্রসিদেন্ট ফাওবা ওইখিবা অফাওবা সাইন্টিস অব্দুল কলাম অঙাং ওইরিঙৈদা হিংনবগী লানফম থেংনবদা খবর য়োল্লম্মী। প্রাইম মিনিষ্টর ওইরিবা লাল বহাদুর শাস্ত্রি স্কুল য়ৌনবগীদমক মাইল কয়া খোঙনা চৎখি। করিগুম্বা কান্দা তুরেল লাম্বোক্লবা হিরানমন লৈতদুনা লাইরিক অমদি ফিরোল মকোক্তা য়েৎশিল্লগা ইরোইদুনা তুরেল লাম্বোক্লম্মী। প্রসিদেন্ট কে আর নরায়নসু অসুক্কী মতীক নংনা হৌরক্লম্মী মদুদি মহাক্কী মমা–মপানা মহাক্কী স্কুলগী ফী পীবা ঙমদদুনা মরক মরক্তা লাইরিক তম্বা লেপ্পা তাখি।

চহী ১০ ইন্দিয়াগী প্রাইম মিনিষ্টর ওইখিবা হান্না রিজার্ব বেঙ্ককী গভর্ণরসু ওইরম্বা অফাওবা ইকোনোমিষ্ট অসি য়ান্না নংনা হৌরকখিবা মীশকনি। মহাক্কী খুন্দগী স্কুল তম্না নুমিৎ খুদিংগী খোঙনা শাংনা শাংনা চৎলম্মী।

অসিগুম্বা পুন্সিগী অৱাবা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লদুনসু মখোয় লোইনমক লৈবাক অসিগী প্রাইম মিনিষ্টর অমদি প্রসিদেন্ট ওইখিবা ঙাক্তনি।

ছেট ৫'৩' ৱাৰ্কশোপ থাকেলী

ৱাৰ্কশোপ থোৱে ৱাৰ্কশোপ হুৱে থাকেলী হুৱেৱেক্ত ৱাৰ্কশোপ ফেব্রুৱারি ২৬ তগী হৌদুনা থা ১ চুপ্পা চথরকপা ৱাৰ্কশোপ এন্দ প্রদক্সন ওফ মণিপুরী ডান্স ফোর চিলদ্রেন প্রোগ্রাম ঙসি লোইশিনবগী থৌরম পাঙথোকখ্রে।

ঙসি জৱাহরলাল নেহরু মণিপুর ডান্স একাদেমিদা পাঙথোকখিবা লোইশিনবগী থৌরমদুদা, জে এন মণিপুর ডান্স একাদেমিগী দাইরেক্তর এল ওপেন্দ্রো শর্ম্মনা অথোইবা মীথুংলেন, আর্ট ক্রিতিক এন্দ রাইটর শ্রী অয়েকপম রাজমণিনা ইকায়খুম্নবা মীথুংলেন অমদি ম্যুজিকোলোজিষ্ট এন্দ পালগী দাইরেক্তর এন টিকেননা থৌরম মপু ওইখি।

থৌরম অদুগা মরী লৈননা অথোইবা মীথুংলেনগী ৱারোল পীরদুনা ওপেন্দ্রোনা হায়, লমদম অসিগী আর্টকী লমদা থবক তৌরিবশিংনা ষ্টেট অসিগী শক্তম ঙাক্তুনা লাক্লি। আর্টপু তাকপী তম্বীরিবা ওজাশিংনা পৈশাদা দিপেন তৌরগা তাকপী–তম্বীবা তৌনদে। থা ১ চুপ্পা পাঙথোক্লিবা ৱাৰ্কশোপ কম প্রদক্সনগী থৌরমসিদা মরু ওইনা পীক্লিবা অঙাংশিংবু লমদম অসিগা শাগোন্নদুনা লাক্লবা আর্ট ফোর্মগী জগোয়শিং তাকপী তম্বীবসিনা লাক্কদৌরিবা তুংগী মীরোলশিংদসু শক্তম অসিগী মমি পীবদা চাউনা কান্নবা পীগনি। মখা তানা অসিগুম্বা প্রোগ্রাম কয়া পাঙথোক্তুনা ইনখৎলক্লিবা অঙাংশিংবু লমদম অসিগী কলচরগা শাগোন্নবা হোৎনবদা তঙাইফদে হায়না ফোঙদোকখি।

ঠৈংথেৰো **DUTTA** ঠৈংথেৰো

মালেমগী মমিং লৈরবা নুংশংগী হিদাক অর্সিনাসক পাইলস কেপসুল দত্তা ক্লিনিকতগী ফংবিগনি

অঙৌবা পকপা

অঙৌবা পকপশিংবু থুনা ফহনবা ঙম্বা ইঞ্জেক্সন থুংলরে। হৌজিক্কী অঙৌবা পকপশিংনা থোইনা ৱারুবগী দরকার ওইদ্রে। ইঞ্জেক্সন অসি শীজিন্নবনা পূং ২৪ গী মনুংদা অঙৌবা পক্লিবা মফম অদুগী মচু হোংলক্লনি। লোয়ননা পুংফ ফহনবা ঙম্মী। লোয়ননা মায়হিং, স্কিন অজমা, উরিং, মায় চাফৎপা মখল খুদিংগী স্কিন দিজিজ লায়েংজরি।

নুপাগী সেক্সকী সমস্যা (মেল সেক্সসুএল প্রোব্লেম)

নুপাগী ফম্বী থুনা থোক্লনবা, ফম্বী পাবা, ফিনুংগী হকচাংগী শক্তি শোম্ববা, নুমিদাংদা ফম্বী চৎপা, খোঙ হান্না অমসুং মপান থোকপদা ফম্বী লোয়নরকপা, ফীনুংগী হকচাংদা হাক্কচবা, ফুরি থুংবা, নাই চাবা অসিনচিংবশিং অসি অয়ুরবেদিক্কী হীদাকশিংনা অথুবা মতমদা ফহনবা ঙম্রে।

নুপীগী সেক্সকী সমস্যা (ফিমেল সেক্সচুএল প্রোব্লেম)

নুপীগী ফিঙৌ চৎপা, থাগী খোঙকাপ চাং নাইদ্রবা অদুগা চাং হেন্না নৎত্রগা ৱাৎনা চৎপা, মনম নমথিবা হকচাং মনুংদা হাক্কচবা, ফুরি থুংবা, নাই চাবা অমদি অতৈ লায়নাশিং অসি অথুবা মতমদা ফহনবা ঙম্রে।

দাইবেটিসকী লায়নাদগী ঙাকথোকপা ঙম্রে

দাইবেটিসকী লায়না লৈরবদি ব্রেট চাং হন্থরক্কনি অদুগা সেক্সকী মপাঙ্গলসু শোম্বরক্কনি অদুনা অয়ুরবেদিক্কী হীদাকশিং অসি শীজিন্নরবদি মতম খরগী মতুংদা দাইবেটিক্সকী চাংসু নোংমা নোংমগী হন্থরক্কনি অদুগা সেক্সকী মপাঙ্গলসু নোংমা নোংমগী হেনগৎলক্কনি অদুনা অথুবা মতমদা তান্নবীয়ু।

ব্রেষ্টকী প্রোব্লেম

অয়ুরবেদিক্কী মেদিসিন্না অদোমগী অপীকপা অমসুং চোম্ববা মখলগী ব্রেষ্টপু হেক য়েংবদা ফজবা, পুক্লীং চীংশিন্নিংঙাই ওইবা অমসুং মপূং মরৈ ফানা থম্নবগীদমক ঙসিমক লাক্তুনা ব্রেষ্ট ওইন্টমেন্ট অমদি হীদাক শীজিন্নবীয়ু।

নুংশং

ঈ তাবা, চাফৎপা পোম্বা, হাক্কচবা, নুংশং কক্লাইনচিংবা নুংশংগী মখল অসি ওপরেসন তৌদনা হীদাক শীজিন্নরগা পুংফ ফহনবা ঙম্রে। নুমিৎ ৭ নিগী মনুংদা কান্নবা খঙবা ঙমগনি।

শমগী প্রোব্লেম

শম কেনবা, কোক তাঙবা, পোক হৌবা, শমজাবী অসিনচিংবা লায়নাশিংদা কোক্তা তৈনবা থাউ অদুগী অতোপ্পা হীদাক খরগা শীজিন্নরবদি শম কেনবা হন্থরক্কনি অনৌবা শম হৌগৎলক্কনি অমসুং পোক্কী মচু ওল্লক্কনি।

গ্যাষ্ট্রিকী প্রোব্লেম (পুক্কী লায়না)

পুক নুংশিৎ কাবা, চাবা থকপা তুমদবা, অসিনবা কাখৎপা, চানিং থক্লিংবা পোক্তবা, পুক নাবা, পুক থীনবা, খোঙ হান্না নুংঙাইতবা অসিনচিংবা অসি অয়ুরবেদিক্কী হীদাকশিং অসিনা লায়না ফহনবা ঙম্রে।

নাকোংগী প্রোব্লেম (না তাদবা)

না তাবা ৱাৎপা, নাকোংদা ঙংদুনা লৈবা হান্না করিসু তৌরমদবা, নাকোংদা তাবগী চাং ৱাৎলকপা অমদি অতোপ্পা মখলগী লায়নাশিং ফহনবা ঙম্রে। অমুক্তং লাক্লগা তান্নবীয়ু।

তাং চিকপা অমসুং খ্বাঙ নাবা

তাং চিকপা, খ্বাঙ নাবা, খোঙ খৎ শিথবা, মশল নাবা, খৎ হাইগৎপা ঙমদবা অজমা, লোক খুবা, মীহুন কা হেন্না চোংবা, থবাক খেবা শ্বর ফুনবনচিংবগীদমক রাবীরুগনু য়াম্না থুনা উনবিদুনা কন্টেক তৌবীয়ু।

য়ু করম্না থাদোক্কনি

অফবা মখলগী অয়ুরবেদিক্কী হীদাক শীজিন্নদুনা য়ুদগী লাপথোকহনবা ঙম্মী। নুংঙাইবা পুন্সি মরেলনা ওইহনবা ঙম্মী। থুনমক তান্নবীয়ু।

SL/Package

Please Contact DR. (VAID) A.K. DAS | DUTTA CLINIC (REGD. NO. 55503) AYURVEDIC & UNANI MEDICINE Khoyathong Christian Literature House Building Thangal Bazar Road, Khoyathong, Imphal

ঠৈংথেৰো / **NOTICE**

Imphal, the 6th April, 2019

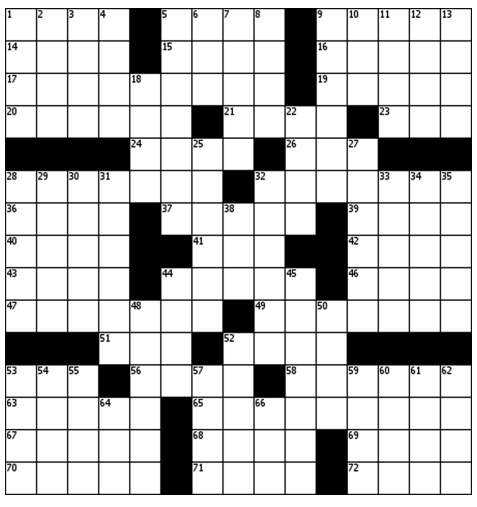
UVFAM HOUSIE POSTPONED

The Housie Bumper Draw organized in the aid of the **United Veteran Football Association, Manipur** has been postponed on account of the General Strike on the 7th April, 2019 and the same has been rescheduled on **Manday the 15th April, 2019** at the same timing and venue. Inconvenience so caused may kindly be regretted.

Sd/-
(Kh. Ibopishak Singh)
United Veteran Football Association, Manipur

SL/4597/07

Crossword # 124



ACROSS
1. Throat-clearing sound
5. Urgent abbr.
9. Brief
14. Not taped
15. Wine-producing valley
16. Customary
17. School leader
19. Diamond and Armstrong
20. Not often
21. Rip apart
23. Formerly named
24. Emporium
26. Distinctive time
28. Agreeable
32. Unidealistic one
36. Musical group
37. Stitched
39. Operator
40. Norwegian city
41. Guided
42. Horse's hair
43. Active person
44. Migratory birds
46. Space gp.
47. Went inside
49. Tempted
51. Bear's hideaway
52. Computer fodder
53. Fire leftover
56. Sandwich store
58. Attraction
63. Depart
65. Pointed out
67. Creepy
68. Official stamp
69. Warbled
70. Dairy product
71. Upper limbs
72. Slipper

DOWN
1. "Heidi" setting
2. Employ
3. Corrupt
4. Fix
5. Creatures
6. Plant juice
7. Separated
8. Colorless
9. Frozen wasteland
10. WNW's opposite
11. Destroy
12. Discount event
13. In addition
18. Grooming aid
22. Lack
25. Felt dizzy
27. Graduates
28. Home
29. Bricklayer
30. Narrow channel
31. Loved dearly
32. What Moses parted (2 wds.)
33. Author ____ Asimov
34. Perceive
35. Tire pattern
38. Miniature
44. Cowboy ____ Autry
45. Involves
48. Cash in
50. Powder mineral
52. Roadside eatery
53. Guinness of "Star Wars"
54. Observer
55. Rabbitlike animal
57. ____ Kudrow of "Friends"
59. Lad's girl
60. Western state
61. Gambling city
62. Border
64. Through
66. Beaver project

পাউখুম লমায় ৭ দা

ঠৈংথ মথেল মথৈগাৱৈৰেংগে থৈং মথেল (থেন থৈং গী)

LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA (LIC)

Free Recruitment Compaign for Salary LIC Agent

Silent Benefits-
1. Rs. 6000/5000 p.m
2. Unlimited Commission
3. Two/Four Wheeler Adevance
4. Housing Loan for Agents

Eligibility Criteria - XII Passed for more details please contact-
1. 7005890014
2. 7005578457
3. 7005204276

SL/4594/07

EMPLOYMENT NEWS

থবক্কী পাও

Riflemen vacancy in Tripura Police Recruitment 2019

Tripura Police recently published Riflemen recruitment notification 2019; Check all details here and apply on/before 08-06-2019.

Tripura Police March 2019	*Notification Details*
Riflemen	*10TH, ITI, Diploma*
Job Location	*West Tripura*
Total Vacancies	*1488*
Date Added	*08/03/2019*
Last date to Apply	*08/06/2019*

Join Indian Army Recruitment 2019

Indian Army Invites applications for the post of Soldier General Duty, Soldier Clerk & Various Vacancy 2019. Indian army recruitment Qualification/ eligibility conditions, how to apply & other rules are give below… Official website is www.joinindianarmy.nic.in

Join Indian Army Recruitment – Himachal Pradesh Army Rally – Soldier General Duty, Soldier Clerk & Various Vacancy – ***Last Date 18 May 2019***

Post Name	*Soldier General Duty, Soldier Clerk*
No Of Indian Army Vacancy	*Not Specified*
Pay Scale	*As Per Rules of Indian Army*
joinindianarmy.nic.in Qualification	*12th*
Age Limit	*17 ½ – 21 Years,*
Indian Army Job Location	*All India*

ITBP Recruitment 2019

ITBP aka Indo-Tibetian Border Police Force Invites applications for the post of 496 Medical Officer. Apply Online before 01 May 2019. ITBP Recruitment Qualification/ eligibility conditions, how to apply & other rules are given below… Official website is www.itbpolice.nic.in

Indo-Tibetian Border Police Force – ITBP Recruitment – 496 Medical Officer Vacancy – ***Last Date 01 May 2019***

Post Name	*Medical Officer*
No of ITBP Vacancy	*496*
Age Limit	*Max- 50*
itbpolice.nic.in Qualification	*PG/ Diploma/MBBA*
Pay Scale	*56100-177500(Level 12)*
ITBP Job Location	*All India*

Fellow Program vacancy in Indian Institute of Management Calcutta Recruitment 2019

Indian Institute of Management Calcutta 2019 recruitment notification has been released for Fellow Program Vacancies; explore all details here and apply on/before 30-06-2019.
Indian Institute of Management Calcutta September 2018 Notification Details

Fellow Program	*Any Graduate, B.Tech/B.E, Any Post Graduate, CA*
Job Location	*Kolkata*
Total Vacancies	*01*
Date Added	*11/09/2018*
Last date to Apply	*30/06/2019*

CGPSC Recruitment 2019

CGPSC aka Chhattisgarh Public Service Commission invites Online Application for 1581 Librarian, Sports Officer, Civil Judge, Assistant Professor, Professor, Associate Professor & HOD Vacancy 2019. CGPSC Recruitment Qualification/eligibility conditions, how to apply & other rules are given below…Official website is www.psc.cg.gov.in

Chhattisgarh Public Service Commission – CGPSC Recruitment 2019 – 117 Librarian & Sports Officer Vacancy – ***Last Date 04 May***

Post Name	*Librarian & Sports Officer*
No Of CGPSC Vacancy	*117*
Pay Scale	*15600 – 39100/-*
psc.cg.gov.in Qualification	*Post Graduate*
Age Limit	*21 to 30 years*
PSCCG Job Location	*Chhattisgarh*

UGAT 2019 - Exam Pattern, Eligibility Criteria, Apply Online

All India Management Association (AIMA) invites applications for admission to various undergraduate programs such as Integrated MBA (IMBA), BBA, BCA, BHM and B.Com. through UGAT 2019 entrance exam. Interested candidates may check the eligibility criteria and apply online from 02-01-2019 to 26-04-2019.

More details about UGAT (2019) Entrance Exam including eligibility criteria, application fee, how to apply, important dates etc. are given below:

Eligibility Criteria for UGAT (2019):

Educational Qualification: Candidates who have passed or are appearing for 12th class examination from any recognised board or school are eligible to apply for UGAT 2019.

Age Limit:No Age Limit
Exam Pattern:

For BBA, BCA, IMBA Course:

Sr. No.	*Section*	*Questions*
1	English	40
2	Numerical and Data Analysis	30
3	Reasoning and Intelligence	30
4	General Knowledge	30

For BHM Course:

Sr. No.	*Section*	*Questions*
1	English	40
2	Numerical and Data Analysis	30
3	Reasoning and Intelligence	30
4	General Knowledge	30
5	Service Aptitude	25
6	Science Aptitude	25

How to Apply: Interested and eligible candidates may apply online through AIMA website - https://www.aima.in/ - from 02-01-2019 to 26-04-2019.

Important Dates:
• Starting Date of Online Application: 02-01-2019
• Last Date of Online Application: 26-04-2019

শারুংবম বীনোদিনী

ঙসোমগৈ ঠংমক্তাগী

অহিংসিনা লোইদ্রিঙৈ

(লাইরিক অসি হৌজিক হৌজিক মীয়াম্না পাম্না পানরিবা নোভেলনি। লাইরিক অসিদা মণিপুরী সাহিত্য পরিষদ ইম্ফালনা পীবা "ডা. যামিনি সাহিত্য মনা" অমদি সাহিত্য সেবা সমিতি, মণিপুর ঃ ককচিংনা পীবা "য়েন্দ্রেম্বম সুরলতা পুরস্কার" ফংখ্রে।)

অরোইবা শরুক

ঙরাংগী মখা...

ৱাকচীংগী অহংবদা অরুম্বা ফিজেৎ, কালেম্বাদা অহংবা ঈশিং, নোংজুথাগী ছাটিন, ঐখোয় মীওইবগী চৎনবী খরা লৈবসি হৌরকফম অমমম লৈবগুম তৌই। অরীবা চৎনবী খরদি লাইওইখ্রবা ইপা ইপুশিংদুগী পুন্সিগী থেংনদুনা খঙলকপা ওইরকপা ওইরমগনি। খরা অমনা মহৌশাগী ফীভম হোংলকপদগীনি হায়বা য়াই। পূম্নমক অসিবু ঙম্বদি তঙাইফদবা হায়বসিনা হেক–হেক ওই। তঙাইফদববু চৎনবীনা হেক ঙমখ্রবদি অফবা ওইদ্রে হায়বসিসু অচুম্বনি। মরকসিদা ঐখোয় ঙম্নমক হিংলিবনি হায়বসিদি কাউবা ইঙবা ঙমদবগুম ঐসু তৌদবা য়াদ্রবা তঙাইফদবা করি লৈরিবগে হায়বদু তত্তনা থিবা হৌরকখি।

অহিংদুমদি ঐ ইমুংদা, ফম্মুংদা তুম্নগে খনখিদে। নুমিদাংগী চাক্তু ঙল্লপ লোইশিল্লগা রেন–কোট মুরৈনবদু লিৎশিন্দুনা হামেঙ মকোন মনীংগী মনা পূংবা হৈনৌ পাম্বীদুদা য়ারেক্লগে খনখি। মেদামগী চাক পীরুরগা ঐসু পূক থন্না চাথোক্লগা থোঙজাউদু মপানদা পুনা পান্সিদুনা, মশা লোংবা হৈনৌ পাম্বী মথক্তা অদুম কারে। হৈনৌ পাম্বী মথক্তুদা ফম্বদি, হোৎনরবসু নাতৈ চাদ্রে, লেপ্পগুম ঙাবগুম তৌবদুনা খরা শাফরে। থৌওংদুনা অমরোমদা লমজঙদগী চঙলকপা কনাবুসু উরনি, শউনগী বেগতুসু শঙবা য়ারনি খনখি। মদু ঐনা তঙাইফদবা থবক্লি হায়না খল্লবগী ঙম্লিবনি, নুপীগী পুন্সিদবু মদু চৎনবদি নত্তে। উচেক ৱায়াদি নত্তবনিনা তুম্বদি অদুম তুমখিদে। সনাজাউবনা হাত্তুনা শিদ্রিঙৈ মেদামগী লায়থুংদু মশক খঙদবা য়াদে, মদুতা খঙলগদি চহী অসুক কুইনা হোৎনরকপগী মায় পাকপনি খল্লগে। অনীংবা অরীবনিনা অহিং চুপ্পা খনখি। ঐনা লেঙবা খুদিং হামেঙ অনীদুনা খংদুনা খোঙলকখি। ঐসু মখোয়না অহানবা খোংলকপদদি খংদুনা হৈনৌ পাম্বীদুদগী মতেক অমা শিখখিবা খঙহৌদে, খুরাইদা শারি–শারি লাউরকপদু তিন তৈশিন্দুনা অমম্বদুদা অদুম খাঙখি। হামেঙ অনীদুদা ৱা খরদি হায়নীংখিবনি অমম্বদা ঐসু লোৎলিবনিনা অদুম হায়খিদ্রে। নোংঙাল্লমদায়গী অহংবা নুংশিৎ লাকপদুদদি পুক্লীং তশেংনা নুংশিরকখি। মাঙগী পুন্সিদুদা, ওইরিবা পুন্সিদু শমজিল্লবদা নাম্বখিবা পি, মতুম–মতুম তান তাখিবদু হৈনৌ মুন্দুনা কেনখিবগুম্বনি। তাইনফম লৈতবদগী থম্মোয় কায়খিবনি, হৌনশানি খল্লগা থেমজবনি থম্মোয়সু। পাক খকউ য়াখিদে পিদুসু, তৈথোক্লবসু ইকায় খঙদ্রমাল্লে, অদুম শিম্বরকখি। ঐনা তৌরিবা থৌদৌদুবু মালেমসিদা অতোপ্পা অমনা তৌরমগদ্রা? ঐগী পুন্সিসিদগী হেন্না ৱারবা কয়াসু লৈরম্বদি য়াই, থৌদৌসিমদি মান্নরমগনি খন্দে। পূম্নমক লাইবক্লা তম্লবনি খন্দুনা হিংনরিবা ঙাক্তনি। হৈনৌ মথক্তুদা তোংলগা খনবা ৱাখলশিংদু মচন শুরকপদা নোংথাংগী মৈঙাল তোয়না উরকই। মদু ঐগী অকিবীনি, খাকপা লাউবনা ইন্নরকপদু খংলনি খঙনা–খঙনা খংবনি। লাপ্তক তৌনা নোংথাং কুপখিবদু লাপ্তক অদুম খাকথখি। ঐ খোঙ নাম্মা শৎ কুমথখি, ঙহাক অমুক খাঙই। কলেজ তম্লিঙৈগী দিজাষ্টর মেনেজমেন্ট ত্রেনিংদু নীংশিংলকপদদি মিহুল চেংগুম চেঙ্গানরকখি। ইপি সেন্টর হায়বদু নোংখাকপগী, জ্বার হাবগী লৈ হায়না ওজানা তাখি।

মথং মথং ...

য়ুমগী লায়য়েং

শগোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

চাবা (চিঞ্জাক)

ঙরাংগী মখা...

মরু ওইবা অমনা হিংনবগী ওইবা থৱায়গী পাঙ্গল শেমগৎ–শাগৎকে হায়রবদি থৱায়গী পাঙ্গল মাঙহনবা লমচৎ পূম্নমক থাদোক্কনি। য়ু, গঞ্জা, কানি, চুরুট, কোফী, চা অসি তপ্পা হাৎপা হুনি। মসিদা ড্রগসু মরুনি। এনাসিন চাবদগী, এস্প্রো চাবদগী, মাইসিন ময়াম অসিনা মী মশীং নাইদনা হাৎলি। মমিৎ শোকহল্লি, নহা ওইনা মপোক হৌহল্লি। ডাক্তরনা শেম্বা লায়না "আইওতোজেনীক দিজিজেস" হায়না ডাক্তরদনা য়োক্তুনা থম্বা, লিংখৎপা লায়নানা জগৎ থন্না লৈ। সেক্সতা হেনবা, থুনা ইনাকখুম্নবা লাক্লবদা মরী–মতাং মাঙহন্নবা, তুক্কচবা, লমন শিংনীংবা, অকিবা, মাঙন তাক্লবা ওইবা মথুম–মরাং হৌবা পূম্নমক থাদোকপীয়ু। পুক্লীং–হকচাং থৱায় মচেৎ–মচেৎ শেগায়বনি। ডাক্তরনা হায়বা মতুং ইন্না মমামক্লা মচাগী হু ইল্লবা যুগনি। পৈশাগী মীহৌদা হু য়াল্লগা চীঞ্জাক য়োল্লবনি, ইশানা ইশাবু কঞ্জবা শেমগৎচবা নত্তনা কনানা য়েংবীগনি।

অদুগা অঙাং–অহল, অশোনবা, অনাবা, অকনবা পূম্নমক চপ মান্নবা মওংদা থৱায়গী পাঙ্গল য়োকখৎনা থবক লৌখৎকনি। শুপ্নগী অঙাং মচাগী ৱাফমদি তোঙাল্লি। মখোয়াগীদি অরানবা কয়া অদু চুমথোকপীরগা অদুম মফজখি। চাবা–থকপনা মরু ওইনা য়েংলগা মফজখি। অদুগা অনাবগী চাং মতুং ইন্না পোখাবা, চরা হেনবা, ফজনা পীজবা, তুম্বা, ঈশিং শীজিন্নবা, নুংশা য়াইবা চঙই।

একুট হায়বদি ফর–ফর হাইবা লায়নাদদি, পূম্নমক তোক্লগা ফমুংদা ঈশিং অমসুং চীঞ্জাক, পোখাবদগী হেল্লোইদবনি।

অহানবা রুটিন ঃ– অয়ুক নোংঙানবদা নহাকপু চানবীদুনা তাইবঙ মী অমা ওইনা পোকহল্লিবা ঈশ্বরবু নীংশিংউ। পোকপা শিবা নাইবা, অৱা অনা নুংঙাইবা খায়বা মীওইবগী পুন্সিনি। ঐসু মীনি হায়সিমগা নীংশিংউ। লাইরিক অসিদা পীরিবা নীয়ম কয়াগী মতুং ইন্না অনৌবা পুন্সি অমা লৈরগে খনবীয়ু। মীওইবগী শাংখ্রবা পুন্সি অসিদা নোংমা কৌবা পুন্সি মচাসিমদি অচুম্বদা চৎলগে অফবা মতৌরগে, ফত্তে, অরানবনি হায়বা অমত্তা য়াওহল্লোই হায়না চেংনা নীংদুনা নোংমা হায়বা নুমিৎ অসি হৌগৎলু। নোংমা কৌবা নুমিৎ খুদিংমক ফজনা শীজিন্নরগা নোংমা শাবা কয়ানা চহী অমদি ফজনা লেনগনি। পুন্সিসু চহী কয়ানা শাবনি। অচুম্বা নুমিত্তনা হৌরগা অচুম্বা নুমিত্তনা মপুন্সি শাগৎলে। ৱাখল অসিগা লোয়ননা মশা শেমগৎহৌ।

ফমুংদা লৈরিঙৈদা মখোঙ–মখূৎ অদু অয়ৌবীদা তিংথোকউ, শ্বর শাংনা হোল্লু। নপাম্বোম, খুকউ, তাং থেকপগুম্না কোনশীল্লু। শ্বর শাংনা শাংনা ২/৩ লক শান্নৌ। হৌগৎলো অদুগা খোঙ হামদোক্লো, চিন–য়া থীন্দোক্লো অদুগা শাজেল তৌরো ৱার্কিং চৎপা, করিগুম্বা মখলগী শান্নবা অসি পাঙ্গলগী মতুং ইন্না অয়ূক্তা তৌবিয়ু।

শাজেল মতুংদা হকচাং অপূম্বা খুদৈনা নান্দুনা, তক্তুনা ইরুজথোকউ। নুংথিলগী পূং ৪/৫ তাবদা অমুক ৱার্কিং খরা চখোকপা কান্নে। শ্বর শাংনা হোন্দোকপনা ৱার্কিংগী কান্নবা য়াম্না হেনগৎহল্লি। অয়ুক পূং ৮ দগী পূং ১০, নুংথিল পূং ৩/৪ ফাওবদা খোঙদগী হৌনা নুংশা য়াইবা কান্নে।

নুমিৎ তাবদা হকচাং পোখাবা, অৱা পোখাদোকপা তমগনি। খরা কনবা মীগীদি অসিনা খ্বাইদগী ফবা রুটিননি। মথং মথং ...