

মপোক নুমিৎ থৌরম পাঙথোকস্ত্ৰে

ককচীং, নবেম্বৰ ০৫ : লিবাট থিয়েটৰ ককচীং লিংখৎখিবাগী চহী ১০ মণ্ডং ফাৱকপগা লোয়ননা ওসি লিবাট থিয়েটৰগী ১০শুৰা মপোক নুমিৎ থৌৱম ককচীং খুনয়াই লৈকায়না লৈবা থিয়েটৰ অসিগী শঙ লেন্দা পাঙথোকস্ত্ৰে।থৌৱম অদুনা শক্লুইৱৰা পে ৱাইট নাওৱেৰে কালিমোহেনা, লিবাট থিয়েটৰ ককচীংগী প্ৰসিদ্দেট য়াক্ৰেম সতা অমসুং পে ৱাইট ফেট্ৰি সনাজাওনৰা দেজ মেম্বৰ ওইনা শৰুক য়াখি। লিবাট থিয়েটৰগী মপোক কুমওন থৌৱম অদুগী মপুং ওইৰা শৰুক অমা ওইনা থিয়েটৰ অসি হৌদোৱকপদা অচৌৰা থৌদাং লৌখিৰা লৈখিদ্ৰবা আৰ্টিষ্টশিংগী মফমদা হৈফং-লৈকেস্ত তদুনা ঈকায় খুম্বা উৎখি। মসিগী মথক্তা থিয়েটৰ অসিগীদমক অৱাৰা কয়া তুং ওইনদুনা থিয়েটৰগী লমদা থৌ পাংলিৰা আৰ্টিষ্টিংদা লিবাট থিয়েটৰ ককচীংগী মায়কৈদগী অচসা খুদোলপোৎ পীদুনা পুঞ্জিং থৌগৎখি। থৌৱমদুদা ৱাঙঙলোয় ওইখিৰাশিংনা, থিয়েটৰনা খুৱাই অসিলা লৈৱিৰা থৌদাং অমদি পীৱিৰা কামবশিং শীংখাদুনা ৱাফম কয়া ফোঙদেক্ৰুথি হায়ৰ।

থৌ পুগদবশিং খনস্ত্ৰে

ইম্ফাল, নবেম্বৰ ০৫ : বি জে পি কৈশামথোং মন্দলগী নৌনা থৌ পুগদবশিং খল্লে হায়না বি জে পি মণিপুৰগী প্ৰসিদন্টে কে ভবানন্দনা থোকপা চেৱোল অমনা হায়ৰ। থৌ পুগদবশিং অসিগী মনুংদা ভাইস প্ৰসিদে টতা ৱাৱেগ্না নৰা, এন্ লোক্বেল্জিং অমদি ঐচ জেনেল য়াওৱৰ। জেনৱেল সেক্ৰেটৰিদা ঐচ ভেনেকেশ্বৰ শৰ্মা অমদি এ জিতেন শৰ্মা য়াওৱৰ। ভাইস প্ৰসিদে ট অমদি জেনৱেল সেক্ৰেটৰিংশি অসি য়াওনা মেম্বৰ ২৯ অসি কৈশামথোং মন্দলগী থৌ পুগবগীদমক খল্লে হায়নসু চেৱোল অদুনা মথা হায়ৰ।

‘দেসামগী প্ৰসিদন্টে ফুৱকপা য়ানিংদে’

ইম্ফাল, নবেম্বৰ ০৫ : দেসামগী প্ৰসিদন্টে অঙম্মা অমদি মহৈৱোয় ৫ বু শিংজমৈ পুলিসকী কাঙবুনা চৈফম নাইনা ফুৰা থৌওং য়ানিংদে হায়না লাইনিংথৌ সনামহী থৌগাল কাঙলপকী লুচিংপুৱেল ওইনাম মেজোৱনা থাদোৱকপা চেৱোল অমনা হায়ৰ। চেৱোলা অদুনা হায়, মহৈৱোয় ফুৰা থৌওং অদ্ য়াম্মা হস্কেইৰা থৌদোক্ৰি। দেসামানা লমন্ম অসিদা ক্লালিচি এন্দুকেসন পুৱকপা অমদি অফৰা মহৈৱোয় ওইনৰা খোঙথাং লৌৱকখিৰা মীয়াম্মা খঙই। পুলিস পাৰ্সনেলশিংনা মহৈৱোয়দা ফু-চৈখিৰা অদ্ তৌগে য়াওনা তৌৱিৱা হায়ৰা ৱাফম লাক্ৰি। থৌদোক অসিদা চেম্বাৱিৰা পুলিস পাৰ্সনেলশিং মতিক চাৰা মৱালগী মণ্ডংইমা চৈৱাক কীফম থোকই। ফুৰা লৌইথ্ৰগা লাল্লে হায়ৱগা হেজ্ঞা য়াগদ্ৰা। অসুন্ম্মা লমদম অসিদা কয়ৱক হম্মা থোক্ৰকপা তাৱবদি কমদৌনা হিংগনি। ৱাফম অসি য়াম্মা চাওৰা ৱাথোক অমা লাঙনৰা লৈঙাক্ৰা অথুৰা মতমদা মীংয়েং চঙদুনা তৌফম থোকপা অচুন্ম্মা থৌদোং লৌম্বি। মদ্ নৰেবদি অফৰা ফল লাক্ৰনৰা মাদ্দে। লৈঙাক্ৰা অথুৰা মতমদা মীংয়েং চঙবীয়ু। থৌদোক অসিগী মতাংদা লাইনিংথৌ সনামহী থৌগাল কাঙলপসু তুমি়া লৈফম থোক্তে। মীয়াম ঙাকপী শেনবীদ্ৰবানিা ঙাকপী শেনবীয়ু হায়না মপী-মপা ওইখিংশিদা হায়জৰি। হীৱম অসিগী মতাংদা তুমি়া য়েংদুনা লৈৱোস হায়নসু চেৱোল অদুনা মথা তানা ফোঙদোৱক্ৰি।

‘ইন্টৰভিযু অথুৰদা হায়দোকপীয়ু’

ইম্ফাল, নবেম্বৰ ০৫ : মণিপুৰ ফায়ৰ সাৰ্বিসকী ভাইছ ভোসি মতম চানা লৌইশিনবীদুনা অথুৰা মতমদা হায়দোকপীয়ু হায়না ওল মণিপুৰ ফায়ৰ সাৰ্বিৰ কৈদিদেট এন্দ্ গাৰ্জিয়ান এসোসিয়েশন (এ এম এফ এস সী জি এ)গী মেম্বৰশিংনা ওসি ফায়ৰ সাৰ্বিস হেফকাউৰ্গী গেট মমাঙদা খোঙজং চঙশিৰে। খোঙজং অদুদা শৰুক য়াখিৰা ওল মণিপুৰ ফায়ৰ সাৰ্বিস কে শ্দিদেট এন্দ্ গাৰ্জিয়ান এসোসিয়েশনগী মেম্বৰ নিংইযৌজা ৱাফল্‌দা হায়খি, হৌখিৰা কুমজা ২০১৪গী ওস্তোৱৰ থাদা মণিপুৰ ফায়ৰ সাৰ্বিসকী পেণ্ট খৱা লৌনৰা নোটিফিকেসন থোকখি। অদুম ওইনমক হায়ৰিৰা পেণ্ট অসিগী ইন্ টৰভিযু লৌখিৰাৱী ৱিজন্ট হায়দোকপীদুৱা অসিগী মতাংদা হোম মিনিষ্টৰ উননৰা হোংনৰদা উনৰা ফংথিৎ অমসুং হৌজিকফাওৰা উনৰা ফংদনা লৈ। মণিপুৰ ফায়ৰ সাৰ্বিসেসকী পেণ্ট ১২৬ মুক লৌনৰা নোটিফিকেসন থোক্তুনা কৌখিনদি। হৌজিক ফাওৰা ভাইছ ভোসি পাঙথোক্ৰদৰা ৱাৱলি। তা অসিগী ১৫ ফাওবগী মনুংদা নোটিফিকেসন থোকখিৰা পেণ্টশিং অসিগী ৱিজন্ট হায়দোকপীদৰা তাৱবদি মথা তাৰা অকনৰা খোঙজং চঙশিল্লগনি হায়খি।

এম এল এ বোয়কোট তৌৱে হায়না নিংঙোম্বমদা মীয়াম্মা ৱাকৎ খোঙচৎ চৎস্ত্ৰে

ইম্ফাল, নবেম্বৰ ০৫ (ঐচ এন এস): নাওৱিয়া পাখঙলাকপা এসেমৱ্ৰি কন্সটিটিুয়েণ্টী (এ সী)গী এম এল এ, আৱ কে আনন্দনা নিংঙোম্বম তাৰা লম্বী কোয়লাস থাখিৰা ফাওৰা এম এল এ অসি বোয়কোট তৌৱে অমদি মফম অসিদা চঙলকপসু য়াৱোই হায়না নিংঙোম্বমগী মীওই কয়না ৱাকৎ খোঙচৎ চৎস্ত্ৰে।

খোঙজং অদ্ চাৰ্ভিট্ৰঙী মাঙওইননা নিংঙোম্বমদগী মীওই কয়ানা অমতা ওইনা নিংঙোম্বম কৈখেলদা লৈৰা কন্সয়ুনিচি হোলদা পুন্দুনা এম এল এ, আৱ কে আনন্দগী অচান-মীৱাইনহিৰা থৌওং য়ানিংদে, নিংঙোম্বম তাৰা লম্বী কোয়লাস থাদুনা শেমদ্ৰিৰা ফাওৰা এম এল এৰু বোয়কোট তৌৱে। মফম অসিদা এম এল এ চঙলকপসু য়াৱোই হায়না থাৰা প্লে কাৰ্দশিং পায়দুনা ৱাকৎ মীফম অমসু চখাখি।

ৱাকৎ মীফম অদুগী তুংদা ইম্ফাল ই টৱনেনসনল এয়ৱপোৰ্টকী নাকন্দা লৈৱিৰা নিংঙোম্বমগী মকওইৰা লম্বীগী হৌজিক ওইৱিৰা কীভমশিং য়েংহল্লদুনা নিংঙোম্বম অপুনৰা দিভলপমেণ্ট ইবোতাস্ত্ৰদা হায়খি, হৌখিৰা কুমজা ২০০৯দা ইম্ফাল এয়ৱপোৰ্ট চাউথোকপগী থবক পায়খংলকপগা মৰী লৈননা নাওৱিয়া এ সীগী মনুং চ্চাৱ

কেৱলা বেম্বু ফেণ্টতা শৰুক য়ানিংবশিংগী এপ্লিকেসন কৌৱি

ইম্ফাল, নবেম্বৰ ০৫ (ঐচ এন এস): কেৱলা গভৰ্ণমেণ্টকী দিপাৰ্টমেণ্ট ওফ ইন্দ্ৰষ্ট্ৰিজ এন্দ্ কন্সাৰ্চাৰা কেৱলা ষ্টেট বেবু মিসন (কে এস বি এম) অমসুং কেৱলা বুৱো ওফ ইন্দ্ৰষ্ট্ৰিল এন্দ্ প্ৰমোেসন (কে-বি আই পি)গা খুংশম্মদুনা লাক্ৰিৰা দিসেম্বৰ ২দগী ৬ ফাওৰা ইন্‌ক্লুম (কোচিগী মেৱিন দ্ৰাইবতা পাঙথোক্ৰদৌৰিৰা ১৩শুৰা কেৱলা বেবু ফেণ্টকী এদিসন্দা শৰুক য়ানিংৰা ষ্টেটসিদ্দগী ৱাগী পোথোকশিং শাদুনা পুথোক্ৰিৰা মীওইশিংদা থা অসিগী ১০ ফাওবগী মনুংদা দিৱেজৌৱেট ওফ কন্সাৰ্চ এন্দ্ ইন্দ্ৰষ্ট্ৰিজগী ওফিসতা

সোৱাদা থোকখিৰা থৌদোক্কী তেকচাক মণিপুৰ লৈঙাক্ৰা পুফম থোকই : মাইনোৱিটি মোৰ্চা

ইম্ফাল, নবেম্বৰ ০৫ (ঐচ এন এস): সোৱাদা থোক্ৰিৰা থৌদোক অসিগী তেকচাক পুন্না মণিপুৰ লৈঙাক্ৰা পুফম থোকই হায়ৰ। বি জে পি মাইনোৱিটি মোৰ্চা মণিপুৰ প্ৰদেশকী প্ৰসিদেট সলাম খাননা প্ৰেসতা থাদোৱকপা চেৱোল অমনা হায়ৰ।

চেৱোল অদুনা হায়, স্পোৰ্টস যুনিভাৰ্চিটি শানৰা থৌৱাংলিৰা মফম অদুনা যুনিচন মিনিষ্টৰ ৱিজয় গোয়লগা লোয়ননা মণিপুৰগী চাফ মিনিষ্টৱনা য়েংশিনৰা চৎপদা থোকহম্বীংদৰা থৌদোক থোক্ৰুদা অশোক-অপন নংথবশিং ৱিমসতা লায়কন্ৱৰি। লায়কন্ৱৰিৰাংগ য়েংশিল্লৰা অমদি ভিক্তিমশিংগা উক্ৰবৰা য়াওক্ৰৰা বি জে পি মাইনোৱিটি মোৰ্চাগী প্ৰসিদন্টে

ইম্ফাল থাদোক্ৰগনি

ইম্ফাল, নবেম্বৰ ০৫ (ঐচ এন এস): পৈৱিসতা পুং অমদি ধোলোপ-চেলোম উংলুদৰা মণিপুৰী জগোই মকপকী টিম অমা হয়েং ইম্ফাল থাদোক্ৰগনি।

মণিপুৰী জগোই মকপকী সেক্ৰেটৰি আৱ কে সনাহনবীনা থাদোৱকপা চেৱোল অমনা হায়, পৈৱিসতা

য়েলহৌমীশিংগা শাগোন্ৱৰকপা মচাক মথুম থিজিনৰা মথৌ তাই : প্ৰো. খগেন্দ্ৰ

ইম্ফাল, নবেম্বৰ ০৫ (ঐচ এন এস): ইথনাগ্ৰাফি ওফ মীটৈ হায়ৰা হিৱমসিদা নুমিং নীনি চৎখগদৰা নেসনেল সেমিনৱ অমা ওসিদগী মণিপুৰ প্ৰেস ক্লবতা মণিপুৰ য়ুনিভৰ্চিটি ওফ কলচৱগী ভাইস চাঞ্চেলৱ প্ৰো. নাওৱেম খগেন্দ্ৰনা অখোয়ৰা মীথুং ওইদুনা হৌদোক্ৰে।

মণিপুৰ গৱন্মেন্টকী দিপাৰ্টমেণ্ট ওফ আৰ্ট এন্দ্ কলচৱগী শেস্থং মখাদা সাপম ৱাজমনি ইন্‌আৰ্ট্ৰিট্‌ট্‌ ওফ মণিপুৰ ষ্টিডিজনা শীন্দুনা পাঙথোকখিৰা থৌৱমদুদা মুত্ৰৰা মুজিয়মগী দাইৱেষ্ট্ৰৰ মুত্ৰৰা হায়ৱদুনা থৌৱম মপু ওইখি। তোঙান তোঙানৰা ৱিছোৰ্চ পৰ্সন কয়ানা চে পাথোক্তুনা মীতৈগী হৌৱক্ৰলৈ নেনাগদৰা সেমিনৱ অদুনা মেদোৱেৰ মৰী ফমদুনা চে পাথোক্ৰনি। নেসনেল সেমিনৱ হৌদোক্ৰদুনা, মণিপুৰসি অণীকপা ষ্টেট অমা ওজৱল্লবসু চিট ২০০০ গী পুৱাৰি লৈজৰা নিংইথৌ পানৰা লৈবাক ওইনা মমিং তন্ম্মা পাল্লম্বী। লমদমসিগী আৰ্ট এন্দ্ কলচৱ য়াওনা লৈশেমলোনগী মচাক থমা লৈজৱল্লৱা লমদমনি।



লৈৰা নিংঙোম্বম অৰাং লৈকায়গী য়াল্লৰা য়ুম-ইম্‌ছোল কয়া শোকখি। লম্বী ফাগীগী কীভম শোকহনখি। এয়ৱপোৰ্ট কৈম্বিংগী নাকন্দা লৈৱিৰা খুল অসিগী লম্বী অসিদা মহৈৱোয়শিংনা চখোক-চৎশিন তৌবদা এক্সিদ্দেণ্ট থোকপা য়াবগী অকিৰা লৈ। লম্বী অসি ফাওৱগা ইম্ফাল তন্ম্মা চৎনৰা হোংনৰদা লৌমী অমসুং ঙুমীশিনা মশীং য়াম্মা লৈৰা খুল অসিগী মীয়ামদা খুদোংচাদৰা কয়া থোকহল্লে। লম্বী অসি শেম্বলবগী য়াল্লৰা

শেনফম কয়া কায়থোকস্ত্ৰে হায়না ঙাঙনৱবসু ওসি ফাওৰা লম্বী অসি শেমাজিনবীদনা থল্লি। নিংঙোম্বম মীয়ামগী লাইফ লাইন ওইৱিৰা লম্বী অসি শেম্ববগী শেনফমশিং তশেংনা কায়থোকস্ত্ৰবদি হায়ৰিৰা শেনফমশিং অদ্ কদায়দা চৎখবগে হায়নসু ফোঙদোকখি।

খোঙজং অদুদা শৰুক য়াখিৰা এস চাৰ্ভীতেননা হায়খি, হৌখিৰা চহী ১০ ৱোম অসিদা নাওৱিয়া এ সীগী এম

‘থৰায় খুৰাক্তা হাপ্তুনা থবক তৌৱিৰা দ্ৰাইভৱগী পুন্সিগী মমল খঙফম থোকই’

ইম্ফাল, নবেম্বৰ ০৫ (ঐচ এন এস): থৰায় খুৰাক্তা হাপ্তুনা মণিপুৰ মীয়ামগী থবক তৌৱিৰা দ্ৰাইভৱশিংগী পুন্সিগী মমল লৈঙাক্ৰা খঙফম থোকই হায়না ওল লিলোং য়ুনাইটেদ ক্লব ওৰ্গনাইজেসনগী জেনৱেল সেক্ৰেটৰিনা থাদোৱকপা চেৱোল অমনা হায়ৰ।

চেৱোল অসিদা হায়, ঐচ এন-৩৯ অমদি ৫৩দা খুদোংচাদৰা লৈহন্দৰা ঙল্ৱা লৈঙাক পামই। মণিপুৰ বোৱৰ এৱিয়াদা লৈৰা অণীকপা ষ্টেট অমনি। মালেমগী ওইনা মতিক ময়ায় লৈৰা শামৱোয় কয়ানা মশক তাকুনা চাউখৎ লমজেলদা

এল এনা নিংঙোম্বম খুলগী মশক থোকপা থবক অমফাওৰা পায়খৎপিদি। মফম অসিদা থক্লৰা অফৰা ঈশিং ফংহন্দ্ৰি। কোফুংনা মৱাং কয়না লৈৱৰা নিংঙোম্বমগী লম্বী অসি কোয়লাস থাবদি লায়ৱদনা কোফুংশিং অসি মেনশিল্লৰা নুঙ ফাওৰা থাবিদে। মৱম অসিনা নিংঙোম্বমগী মীয়াম্মা হৌজিক হৌজিক এ সী অসিগী এম এল এ ওইৱিৰা আৱ কে আনন্দগী থৌওং অসি পেন্দে হায়নসু ফোঙদোকখি।

এল এনা নিংঙোম্বম খুলগী মশক থোকপা থবক অমফাওৰা পায়খৎপিদি। মফম অসিদা থক্লৰা অফৰা ঈশিং ফংহন্দ্ৰি। কোফুংনা মৱাং কয়না লৈৱৰা নিংঙোম্বমগী লম্বী অসি কোয়লাস থাবদি লায়ৱদনা কোফুংশিং অসি মেনশিল্লৰা নুঙ ফাওৰা থাবিদে। মৱম অসিনা নিংঙোম্বমগী মীয়াম্মা হৌজিক হৌজিক এ সী অসিগী এম এল এ ওইৱিৰা আৱ কে আনন্দগী থৌওং অসি পেন্দে হায়নসু ফোঙদোকখি।

লমদমসিগী মীয়াম্মা হিংবদা চঙলিৰা পোৎচং অয়াম্মা মণিপুৰগী মপাদন্দী পুশিল্লকপা ঙাক্ৰনি। চেঙ, চিনি, থুম, থাউ, হৰাই, আলু, তিলহৌ, চনম অসিনচিৰা কয়া অসি নোংমা কাংদনা মনুত্ৰা পুশিল্লক্ৰনি। পোংলমশিং অসি পুশিল্লকপা লেগ্নদা মণিপুৰ মীয়াম্মা

এৱাদশিং পীগদৌৱি

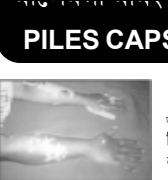
ইম্ফাল, নবেম্বৰ ০৫ (ঐচ এন এস): নোৰ্থ ইষ্ট বাইওগ্ৰাফি ফোৱৰম, মণিপুৰনা নোৰ্থইষ্টকী মনুংদা লৈৱিৰা তোঙান-তোঙানৰা ফুৱপশিংগী মীওইশিংদগী ৱিজনেল অমসুং নেসনলগী থাক্তা চহী ১০দগী তাদনা আৰ্ট এন্দ্ ককচাৱ (জগোই, ঈশৈ, পুঙ, থাঙ-তা, লীলা, ড্ৰামা, ফিল্ম, ৱিছাৰ্চ, খুংশা হৈবনচিংৰা), স্পোৰ্টস, এদুকেসন, ইম্‌ষ্ট্ৰি, সোসাল ৱাৰ্ক, মিডিয়া অমদি লিটৰেচৱনচিৰবা হীৱমদা খুন্ৱাইগীদমক য়াইফনৰা থবক তৌৱিৰবশিংদা তোঙান-তোঙানৰা এৱাদশিং পীগদৌৱি হায়নসু ফোৱম অসিগী ফাউন্দ্ৰ চোৱমেননা থাদোৱকপা চেৱোলা অননা হায়ৰ।

চেৱোল অদুনা হায়, এৱাদশিং অসি নোৰ্থ ইষ্ট বাইওগ্ৰাফি ফোৱম, লিংখৎখিৰগী মৱিৱক শুৰা চহীগী থৌৱমগা মৰী লৈননা চহীসিগী দিসেম্বৰ ৪ দা বাবুৱাদা লৈৰা সেৰা মিনি কন্ফৰেন্স হোলদা অয়ুক পুু ১১ তাবদা লাগ্ৰোকনি।

এৱাদশিং অসিদা সাৰ্টিফিকেট, মমেটেট, লেংৱান ফি অমসুং খুদোলপোংখিৰা য়াওৱৰ। মতিক চাৰা মীওইশিংনা মশাগী বাইও দোটা অমসুং মৰী লৈনৰা দোকুমেণ্টশিং নবেম্বৰ ২৫


ডুট্টা ক্লিনিক DUTTA CLINIC


মালেমগী মমিং লৈৱৰা নুংশংগী হিদাক ARSHNASAK
PILES CAPSULE DUTTA CLINIC তগী ফংবীগনি



অস্তৌৰা পক্সা:

অস্তৌৰা পক্সাশিনা থৌইনা ৱানিংঙাই ষ্ট্ৰে। মতম চানা লায়েলবদি অতৈ অনাবাগুম ফহনৰা ঙশ্ৰী। অস্তৌৰা পক্সাশিংখক অফৰা মখলগী হিদাকশিং শিজিৱদুনা অনাবা মীওইশিং কয়া ফহনৰা ঙমস্তে। অমুঙং লাকপীদুনা অদেমগী অনাবসু পুংফা ফহনবীয়ু।

তাং-তাং চিক্কা:

তাং তাং চিক্কা, ঝাং নাৰা, খোঙ খুং লিখৰা, মশল নাৰা, থবাক নাৰা, বীহন কাহোৱা চেংৰা, থবাক খেৰা অসিনচিৰবশিং অসি ঐথোয়গী হিদাক্তা পুংফা ফহনৰা ঙশ্ৰী।

নুপাগী গ্ৰোৱম:

ফণী পাৰা, ফণী দ্ৰা চৎকনৰা, অহিলা কাছা চৎপা অমদি মপান থোকপা নত্ৰগা অমাংবদা কাছা লোয়নৰা তাৱবদি ঐথোয়গী হিদাক অসি শিজিৱনা নিংফা হাফ্‌চৰা, নিংফা গী হকচাংগী শৰ্ভি শোৱকপা ফহনৰা ঙশ্ৰী। সোনোৱিা, সাইফিলস ইফাৰ্চিটিট হায়ৰিৰা লায়নাশিং অসি পুংফা ফহনৰা ঙশ্ৰী। মাৰুলুৱা পুদগী ময়ও হনগংহল্লকপা ঙশ্ৰা অমদি শোৱকৰবা ইন্দ্ৰিগী শৰ্ভিবু অমুক হনগংহনৰা ঙশ্ৰেম পুণি শাদোক্ৰহল্লগা মেন পৱাৱ অদেমগীদমক লৈজৱে।

নুগীৰী গ্ৰোৱম:

ফিটৌ চংপা থাগী থোংকপা চাং নাইদম, মনম নমথিৰা, ফিংদুৱা হাফ্‌চৰা অসি পুংফা ফহনৰা ঙশ্ৰী অমদি ষ্ট্ৰে চোংহনচাটংৰা অসি ক্ৰিম অমদি হিদাক শিজিৱদুনা ফজহনৰা ঙমহাই।

নুশং অমসং গাৱল্লিকী:

নুশং ই তাল, চাংপাং, পোশা, হাফ্‌চৰা, নুশং কক্ৰাই অসিনাচিৰা নুশংগী মখলশি অসি ওপৱেসন তৌনা হিৱক শিজিৱৱগা পুংফা ফহনৰা ঙশ্ৰী।

পুক নুশিং কৰা, চাৰা থকপা তুম্বনৰা, চানিৎ থক্ৰিৰা পোক্তৰা, পুক নাৰা, থোং হাৱা নুঙইতিৰা অসিগীদমকসু ঐথোয়গী হিদাক্তা অথুৰা মতমদা অদেমগী অৱাৰা অদ্ কৈৱনি।

ডাইবেটিস:

ঐথোয়গী হিদাকশিং অসি শিজিৱৱৰবা ডাইবেটিসকী চাং নোংমা নোংফা হহুংনৰা ঙশ্ৰী অমসুং সেগ্ন পাৱাৰ ষ্বেছথলিং। অদুগা মাৰুলুৱা পাক্ল ৱৌইননা খংৰা ঙমহাই।

নাংকোং অমসং সাইনফীকী গ্ৰোৱম:

না ভাৱা ৱাংপা, নাংকোং ওঁদুনা লৈৰা হাৱা কৱিসু তৌৱমৰদা নাংকোং ভাৱকী চাং হহুৱকপা অমদি নাংকোং ফহনৰা নপ মৰি ভাৱা, হাক্‌থি হোয়না মনৰা, ৱুৱ হেনৱা ৱাৰা হায়ৱিৰাশি অসি ঐথোয়গী মৌদিলগী ফহনৰা ঙশ্ৰে।

অগুগা মৰ শেনোৱ, পোক হৌৰা, মখজৰী অমদি চহীৰা চান্ৱানা পোক হৌৰা, কোক শাৰা হাফ্‌চৰা অসিগীদমকসু অথুৰা মতমদা অদেমগী অৱাৰা অদ্ কৈৱনি।

তাং তাং চিক্কা, ঝাং নাৰা, খোঙ খুং লিখৰা, মশল নাৰা, থবাক নাৰা, বীহন কাহোৱা চেংৰা, থবাক খেৰা অসিনচিৰবশিং অসি ঐথোয়গী হিদাক্তা পুংফা ফহনৰা ঙশ্ৰী।

নুপাগী গ্ৰোৱম:

ফণী পাৰা, ফণী দ্ৰা চৎকনৰা, অহিলা কাছা চৎপা অমদি মপান থোকপা নত্ৰগা অমাংবদা কাছা লোয়নৰা তাৱবদি ঐথোয়গী হিদাক অসি শিজিৱনা নিংফা হাফ্‌চৰা, নিংফা গী হকচাংগী শৰ্ভি শোৱকপা ফহনৰা ঙশ্ৰী। সোনোৱিা, সাইফিলস ইফাৰ্চিটিট হায়ৰিৰা লায়নাশিং অসি পুংফা ফহনৰা ঙশ্ৰী। মাৰুলুৱা পুদগী ময়ও হনগংহল্লকপা ঙশ্ৰা অমদি শোৱকৰবা ইন্দ্ৰিগী শৰ্ভিবু অমুক হনগংহনৰা ঙশ্ৰেম পুণি শাদোক্ৰহল্লগা মেন পৱাৱ অদেমগীদমক লৈজৱে।

নুগীৰী গ্ৰোৱম:

ফিটৌ চংপা থাগী থোংকপা চাং নাইদম, মনম নমথিৰা, ফিংদুৱা হাফ্‌চৰা অসি পুংফা ফহনৰা ঙশ্ৰী অমদি ষ্ট্ৰে চোংহনচাটংৰা অসি ক্ৰিম অমদি হিদাক শিজিৱদুনা ফজহনৰা ঙমহাই।

নুশং অমসং গাৱল্লিকী:

নুশং ই তাল, চাংপাং, পোশা, হাফ্‌চৰা, নুশং কক্ৰাই অসিনাচিৰা নুশংগী মখলশি অসি ওপৱেসন তৌনা হিৱক শিজিৱৱগা পুংফা ফহনৰা ঙশ্ৰী।

পুক নুশিং কৰা, চাৰা থকপা তুম্বনৰা, চানিৎ থক্ৰিৰা পোক্তৰা, পুক নাৰা, থোং হাৱা নুঙইতিৰা অসিগীদমকসু ঐথোয়গী হিদাক্তা অথুৰা মতমদা অদেমগী অৱাৰা অদ্ কৈৱনি।

ডাইবেটিস:

ঐথোয়গী হিদাকশিং অসি শিজিৱৱৰবা ডাইবেটিসকী চাং নোংমা নোংফা হহুংনৰা ঙশ্ৰী অমসুং সেগ্ন পাৱাৰ ষ্বেছথলিং। অদুগা মাৰুলুৱা পাক্ল ৱৌইননা খংৰা ঙমহাই।

নাংকোং অমসং সাইনফীকী গ্ৰোৱম:

না ভাৱা ৱাংপা, নাংকোং ওঁদুনা লৈৰা হাৱা কৱিসু তৌৱমৰদা নাংকোং ভাৱকী চাং হহুৱকপা অমদি নাংকোং ফহনৰা নপ মৰি ভাৱা, হাক্‌থি হোয়না মনৰা, ৱুৱ হেনৱা ৱাৰা হায়ৱিৰাশি অসি ঐথোয়গী মৌদিলগী ফহনৰা ঙশ্ৰে।

অগুগা মৰ শেনোৱ, পোক হৌৰা, মখজৰী অমদি চহীৰা চান্ৱানা পোক হৌৰা, কোক শাৰা হাফ্‌চৰা অসিগীদমকসু অথুৰা মতমদা অদেমগী অৱাৰা অদ্ কৈৱনি।

তাং তাং চিক্কা, ঝাং নাৰা, খোঙ খুং লিখৰা, মশল নাৰা, থবাক নাৰা, বীহন কাহোৱা চেংৰা, থবাক খেৰা অসিনচিৰবশিং অসি ঐথোয়গী হিদাক্তা পুংফা ফহনৰা ঙশ্ৰী।

নুপাগী গ্ৰোৱম:

ফণী পাৰা, ফণী দ্ৰা চৎকনৰা, অহিলা কাছা চৎপা অমদি মপান থোকপা নত্ৰগা অমাংবদা কাছা লোয়নৰা তাৱবদি ঐথোয়গী হিদাক অসি শিজিৱনা নিংফা হাফ্‌চৰা, নিংফা গী হকচাংগী শৰ্ভি শোৱকপা ফহনৰা ঙশ্ৰী। সোনোৱিা, সাইফিলস ইফাৰ্চিটিট হায়ৰিৰা লায়নাশিং অসি পুংফা ফহনৰা ঙশ্ৰী। মাৰুলুৱা পুদগী ময়ও হনগংহল্লকপা ঙশ্ৰা অমদি শোৱকৰবা ইন্দ্ৰিগী শৰ্ভিবু অমুক হনগংহনৰা ঙশ্ৰেম পুণি শাদোক্ৰহল্লগা মেন পৱাৱ অদেমগীদমক লৈজৱে।

নুগীৰী গ্ৰোৱম:

ফিটৌ চংপা থাগী থোংকপা চাং নাইদম, মনম নমথিৰা, ফিংদুৱা হাফ্‌চৰা অসি পুংফা ফহনৰা ঙশ্ৰী অমদি ষ্ট্ৰে চোংহনচাটংৰা অসি ক্ৰিম অমদি হিদাক শিজিৱদুনা ফজহনৰা ঙমহাই।

নুশং অমসং গাৱল্লিকী:

নুশং ই তাল, চাংপাং, পোশা, হাফ্‌চৰা, নুশং কক্ৰাই অসিনাচিৰা নুশংগী মখলশি অসি ওপৱেসন তৌনা হিৱক শিজিৱৱগা পুংফা ফহনৰা ঙশ্ৰী।

পুক নুশিং কৰা, চাৰা থকপা তুম্বনৰা, চানিৎ থক্ৰিৰা পোক্তৰা, পুক নাৰা, থোং হাৱা নুঙইতিৰা অসিগীদমকসু ঐথোয়গী হিদাক্তা অথুৰা মতমদা অদেমগী অৱাৰা অদ্ কৈৱনি।

ডাইবেটিস:

ঐথোয়গী হিদাকশিং অসি শিজিৱৱৰবা ডাইবেটিসকী চাং নোংমা নোংফা হহুংনৰা ঙশ্ৰী অমসুং সেগ্ন পাৱাৰ ষ্বেছথলিং। অদুগা মাৰুলুৱা পাক্ল ৱৌইননা খংৰা ঙমহাই।

নাংকোং অমসং সাইনফীকী গ্ৰোৱম:

না ভাৱা ৱাংপা, নাংকোং ওঁদুনা লৈৰা হাৱা কৱিসু তৌৱমৰদা নাংকোং ভাৱকী চাং হহুৱকপা অমদি নাংকোং ফহনৰা নপ মৰি ভাৱা, হাক্‌থি হোয়না মনৰা, ৱুৱ হেনৱা ৱাৰা হায়ৱিৰাশি অসি ঐথোয়গী মৌদিল