মোংশাঙ্গৈদা লৈবা ওল্ড এজ হোমদা ফ্রী হেল্থ কেম্প পাঙথোক্তুনা অহলশিংগী থৌগল তৌখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ১০ (ঐচ এন এস): মোংশাঙ্গৈদা লৈবা ওল্ড এজ হোমদা মেদিকেল দিজিজগা মরী লৈনবা ফ্রী হেল্থ কেম্প অমা পাঙথোক্তুনা ওল্ড এজ হোম অসিদা লৈরিবা অহলশিংগী থৌগল তৌখ্রে হায়না ওল মণিপুর সিনিয়র সিটিজন্স ৱেলফেয়ার এসোসিএসনগী জেনরেল সেক্রেটরি বি সনামচা শর্ম্মনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

ফ্রী হেল্থ কেম্প অদু জেনিমসকী দিপার্টমেন্ট ওফ মেদিসিনগী শক্ল ইরবা ডোক্তর, চেষ্ট, ক্রিটিকেল ক্যের মেদিসিন এন্দ স্লীপ মেদিসিনগী সুপর স্পেসিএলিষ্ট ডা. সোইবম পহেলনা মহাক্কী ক্লিনিক্তা অনা-লায়েংবগী থবক চথমিন্নরিবা নর্সশিং অমদি টেক্নিসিয়ন ষ্টাফ ১০গী টিম য়াওনা হায়নখিবা মতুংইন্না ঙরাং অয়ুক মোংশাঙ্গৈ মখা লৈকায়দা লৈবা ওল্ড এজ হোমদা মায় পাক্লা পাঙথোকখিবনি।

চেরোল অদুনা মখা তারদুনা হায়, মোংশাঙ্গৈ মখা লৈকায়দা লৈবা ওল্ড এজ হোম অসিদা লৈরিবা অহলশিং অদুবু মেদিকেলগী টিম অদুনা চাউরাক্লা অয়ুক পুং ৯.৩০ রোম তাবা অদুরাইদগী মথং-মনাও নাইনা ঈ সী জি, ব্লদ সুগর টেষ্টিং, ইনহেল্লর ট্রেনিং, স্পাইরোমেট্রি (প্রি এন্দ পোষ্ট) টেষ্টিংনচিংবা নুংথিল পুং ১ তাবা ফাওবা পাঙথোকখি। ফ্রী মেদিকেল কেম্প অদুদা ওল্ড এজ হোম অসিদা লৈরিবা অহল নুপা-নুপী য়াওনা পুন্না মীওই ১৮ য়াম্না চেকশিন্না মেদিকেল টিম অদুনা লায়েংবীখি। লোয়ননা ওল্ড এজ হোম অসিদা লৈরিবা অহলশিংবু লায়েংবা লাকখিবা মেদিকেল টিম অদুনা হোমগী লায়েংলিবা অহলশিং অদুদা মখোয়না পাঙথোক্কদবা হকচাং-শাজেল, চাগদবা অমদি চারোইদবা চীঞ্জাক, তূমগদবা মতমনচিংবা য়াম্না নুংশিনা ময়েক শেংনা তাকপী তম্বীদুনা খঙহনবগা লোয়ননা মতৌ করম্না হকচাং নাদ-য়েক্তনা লৈগদগে হায়বগী মতাংদসু এব্রোর্নেস পীখি হায়রি।

মোংশাঙ্গৈদা লৈরিবা ওল্ড এজ হোমগী অহলশিং অদুনা মখোয়-মখোয়দা থেংনরিবা অৱা-অনা অমদি মায়োক্লরিবা অনাবশিং অদুগা মরী লৈননা চাগদবা অমদি থক্কদবা হিদাক লাংথক ময়াম অমসু লেম্না শেল লৌদনা পীবীরমখি। য়াম্না চেকশিন্না ওল্ড এজ হোম অসিদা লৈরিবা অহলশিং অদুবু লায়েংবীরম্বগীদমক লাকখিবা মেদিকেল টিম অদুবু ওল্ড এজ হোম অসিদা লৈরিবা অহলশিংনা হেল্থ কেম্প অদুবু লুচিংখিবা ডা. পহেল অমসুং মহাক্কা লাকমিন্নখিবা ষ্টাফশিংবু হায়নিংঙাই লৈতনা থাগৎপা ফোঙদোকখিবগা লোয়ননা অমুক হন্না লাক্তুনা মখোয়বু লায়েংবীনবা হায়জখি হায়রি।

লায়ন্স ক্লব ওফ কাঞ্চিপুরগী ওফিস বিয়াররশিং ৱাশক লৌখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ১০ (ঐচ এন এস): লায়ন্স ক্লব ওফ কাঞ্চিপুরগী চহীগী খৃদিংগী পাঙথোকপগুম হন্দক চহীগী অনৌবা ওফিস বিয়াররশিংগী ইন্সটোলেসন প্রোগ্রাম পাঙথোকখ্রে হায়না লায়ন্স ক্লব ওফ কাঞ্চিপুরগী মার্কেটিং কম্যুনিকেসন্স চ্যেরপর্সন লায়ন এম সনাতোম্বনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

ইন্সটোলেসনগী প্রোগ্রাম অদুদা লায়ন পি এম জে এফ ডা. দব্লিয়ু গোপিমোহোন আই পি দি জিনা চীফ গেষ্ট অমদি ইন্সটোলেসন ওফিসর ওইখিবগা লোয়ননা লায়ন এম জে এফ, টি ঐচ কেশো ভি দি জি-ৱাননা ইন্দক্সন ওফিসর ওইদুনা অনৌবা মেম্বর অহুম ইন্দস্ট তৌবীখি হায়রি। লোয়ননা লায়ন এম জে এফ, এন গোজেন্দ্র এস সী এ, পি দি জিনা গেষ্ট ওফ ওনর অমদি এম জে এফ, ঐচ মনিকুমারনা স্পেসল ইনভাইটি ওইনা থৌরম অদু মায় পাক্লা পাঙথোকখি।

অনৌবা লায়নিষ্টিক য়র ২০২৩-২৪গী বোর্দ ওফ দিরেক্টর ওইনা খনগৎলবা মেম্বরশিং অদুদি লায়ন এম জে এফ, এন মিলননা প্রসিদেন্ট; লায়ন এম জে এফ, এস রাজেন অমদি লায়ন এন ইবোতোম্বীনা ভাইস প্রসিদেন্ট; লায়ন এম জে এফ, টি ঐচ দোরেন্দ্রোনা সেক্রেটরি; লায়ন সী ঐচ কাবেরিনা ট্রেজরর; লায়ন লৈতাম্বেম সিতোলনা ক্লব এদমিনিষ্ট্রেটর; লায়ন এম জে এফ, এন বিরেন্দ্রনা মেম্বরশিং চ্যেরপর্সন; লায়ন এল কুমারজিৎনা এল সী আই এফ কোওর্দিনেটর; লায়ন এম জে এফ, এস লোকেন্দ্রোনা সর্ভিস চ্যেরপর্সন; লায়ন পি এম জে এফ, এম সনাতোম্বনা মার্কেটিং কম্যুনিকেসন্স চ্যেরপর্সন লোয়ননা মেম্বর ১৭ পুন্না (দিরেক্টর) ওইনা পুন্না মেম্বর ২৯না ৱাশক লৌমিন্নখি।

ফ্রীদম ফাইটর হেমাম নিলমনিগী মপোক কুমওন পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ১০ (ঐচ এন এস): মণিপুর লৈঙাক্কী এদ্যুকেসন মিনিষ্টর ফাওবা ওইরমখিবা শক্লাইরবা লমদম অসিগী ফ্রীদম ফাইটর হেমাম নিলমনিগী ১১১রকশুবা মপোক কুমওন থৌরম ঙসি হেমাম নিলমনি ফাউন্দেসন এ চেরিটেবল ট্রষ্ট, মোইরাংনা শীন্দুনা পাঙথোকখ্রে।

মোইরাং কোঞ্জেংবম লৈকায়দা লৈবা লাইওইখ্রবা ফ্রীদম ফাইটর হেমাম নিলমনিগী শঙ্গাইদা হৌজিক্লা ইন্দিয়া লৈঙাক্লা লৌশিন্দুনা আই এন এ হেদ ক্বার্টর ওইনা প্রিজ ার্ভ তৌদুনা থমখ্রবা কেম্পসতা পাঙথোকখিবা হেমাম নিলমনিগী ১১১রকশুবা মপোক কুমওনগী থৌরম অদুদা লৈখিদ্রবগী ইমুং-মনুংগী লৈহৌরিবা মচা-মশুশিং, মহাক্কা লোয়নজহৌবা, তীন্নহৌদবা মীওইশিং অমদি ট্রষ্টকী থৌ পুবা মীওই কয়াসু শরুক য়াখি।

হৌজিক মণিপুরগী ওইরিবা তংদু লৈতাদবা ফীতম অসিনা মরম ওইরগা লৈখিদ্রবা ফ্রীদম ফাইটর হেমাম নিলমনিগী ফোটোদা লৈ কৎপগা লোয়ননা মিনিট অনী তুমীন্না লেপ্তুনা লৈখিদ্রবগী মফমদা ঈকায় খুম্নবা উৎখি। ফ্রীদম ফাইটর হেমাম নিলমনিগী মপোক কুমওনগী থৌরম অদুগী শরুক অমা ওইনা মোইরাং কোঞ্জেংবম লৈকায় কম্যুনিটি হোলদা হাংলিবা রিলিফ কেম্পতা চুড়াচান্দপুর অমদি অতৈ তোঙান তোঙানবা মফম কয়াদগী লাঞ্জেন্নরক্তুনা চঙজফম লৌদুনা লৈরিবা রাইওট ভিক্টিমশিংগী ওইবা অয়ুক্কী চাক্লেন অমা চামিন্নখিবগা লোয়ননা হৌজিক কেম্পশিং অদুদা লৈরিবা অঙাংশিংদসু মখোয়গী মহৈ তম্বদা মতেং ওইনবা হায়দুনা বোই অমদি কলমনচিংবা পোৎলম কয়াসু তেংবাঙখি হায়রি।

দাইবেটিসনা নারে হায়বা খঙলবদি

লৌশিং পুক্কে

ঐখোয়না করি তৌবা য়াবগে অমদি করিদগী চেকশিনগদগে হায়বা খঙজিনসি

দাইবেটিস হায়রিবা লায়না মখল অসি মালেমগী ওইনা মীওইবদা খ্বাইদগী হেন্না চৈথেং পীরিবা লায়নাশিংগী মনুংদা অমনি হায়বসি ঐখোয় খুদিংমক্লা খঙনরবা ৱাফম অমনি। দাইবেটিসনা মরম ওইরগা মরাল লৈজদ্রবা মীওই কয়াগী পুন্সি অরেম্বদা মাঙহনখ্রে। মসিনা মরম ওইরগা লায়না অসিনা নারবদি থুনা শিরগদ্রা হায়না খনবা মী য়াওদবসু নত্তে। অদুবু ঐখোয়না দাইবেটিস হায়রিবা লায়না মখল অসিগী মতাংদা য়াম্ন মুন্না খঙলবদি কা হেন্না মীপাইনিঙাই ওইদে। দাইবেটিসনা নারবদি ঐখোয় হেক্তা শিগনি হায়বা লৈতে। লায়না মখল অসি কন্ট্রোল তৌবা য়াই হায়না অখঙ অহৈশিংনা য়াম্না তোয়না পল্লি। অদুবু ঐখোয়না লায়না অসি মতৌ করম্না কন্ট্রোল তৌদুনা থমগদগে হায়বদি খঙদ্রি। মসি থিজিনবা ৱাৎপননি। দাইবেটিসনা নারবা মতুংদা ঐখোয়না করি তৌগদগে হায়বদু খঙমিন্নসি।

ঐখোয়গী পুন্সি মহিং অমদি হকচাং শাজেল তৌবগসু দাইবেটিসকা য়াম্না মরী লৈনৈ। মরম অদুনা ঐখোয়না চাবা থকপা মতমদা য়াম্না চেকশিনগদবনি। চাং নাইনা শাজেল তৌগদবনি। চাং নাইনা হেল্থ চেকঅপ তৌগদবনি। চুরুট থক্লোইদবনি, অলকোহোল শিজিন্নবদা চাং হেঞ্জিল্লোইদবনি অমদি ষ্ট্রেস মেনেজমেন্ট হৈগদবনি। দাইবেটিসনা নারে হায়বা খঙলবদি ইশানা চাবা থকপা য়াম্না চেকশিনগদবনি হায়বগী মরমদি ঐখোয়না চারিবশিং অদুনা ব্লদ সুগরদা ইফেক্ট তৌরিবনি। মরম অদুনা ঐখোয়গী হকচাংনা মথৌ তারিবা চাং অদুতমক চাগদবনি। হেঞ্জিন্না চারোইদবনি। ফেটকী শরুক য়াওদবা চিঞ্জাক্লা হেন্না চাগদবনি। মরুওইনা মনা মশিং, হৈ-রা অমদি মরু মরাংশিংনা হেন্না চানবা হোৎনগদবনি। কার্বোহাইদ্রেট চাং ৱাংনা য়াওবা চিঞ্জাকশিং চাবদা চেকশিনগদবনি মরমদি কার্বোহায়দ্রেটশিং অসি সুগরদা অমুক ওস্থোক্লিবনি। ব্লদ সুগর কন্ট্রোল তৌনবা নৎত্রগা ইন্সুলিন কাপ্লিবা মীওইনা কার্বোহায়দ্রেট চাং ৱাংনা য়াওবা চিঞ্জাকশিং চাবদা য়াম্না চেকশিনগদবনি।

চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবনসু ঐখোয়না দাইবেটিস কন্ট্রোল তৌদনা থম্নবা হোৎনবদা য়াম্না মতেং পাংই। নোংমদা য়ামদ্রবদা মিনিট ৩০ রোমদি ঐখোয়না শাজেল তৌবা য়াম্না কান্নগনি। হকচাং য়াম্না এক্টিব ওইনা লৈহনবা মথৌ তাই। হকচাং এক্টিব ওইনা লৈবনা ব্লদ সগুরগী চাং হন্থহনবদা মতেং পাংই। হকচাং এক্টিব ওইনা লৈহন্নবা ঐখোয়না শাজেল তৌবা মথৌ তাই। মসিনা দাইবেটিস খক্তা নত্তনা থম্মোয়গী ওইবা লায়নাশিংসু কন্ট্রোল তৌবা অমদি ঙাকথোকপদা মতেং পাংই হায়রি।

ঐখোয় ইশানা দাইবেটিস নারে হায়বা খঙলবদি চেকঅপ চাং নাইনা তৌবা মথৌ তাই। চহী অমদা য়ামদ্রবদা অনীরক্তি

দোক্টরগা তানগদবনি। দাইবেটিস নারবা মীওইশিংদনা হেন্না থম্মোয়গী লায়না নাহল্লকপগী খুদোংথিবসু লৈ। মরম অদুনা ঐখোয়না ঐখোয়গী হকচাংদা য়াওরিবা কোলেষ্টেরোল, ব্লদ প্রেসর অমদি A1C গী মশিং খঙদোক্লবা হোৎনগদবনি। চহী খুদিংগী মীৎ লায়েংগদবনি অমদি খোঙগী দোক্টরদা চত্তুনা ফূট অলসর অমদি নর্ভশিং মপাঙ্গল শোঞ্জিল্লকপগী মতাংদা য়েংথোক্কদবনি। য়ারিবমখৈ ঐখোয়না ষ্ট্রেস লৈহন্দনবা হোৎনগদবনি।

মরমদি ঐখোয়গী ৱাখল নৎত্রগা হকচাংদা ষ্ট্রেস লৈবা মতমদা ব্লদ সুগরগী চাং অসি হেনগৎলি। মতম অয়াম্বদা খোইরাং খোইশাউনদুনা লৈবা মীওইশিংনা দাইবেটিস কন্ট্রোল তৌবা ঙম্লোই। খোইরাং খোইশাউনদুনা লৈরবদি মতম চানা চাবা, তুম্বা, শাজেল তৌবা অমদি হিদাক চাবগী মতম চাং নাইরক্লোই। মরম অদুনা মসিদগী ঙাকথোক্লবা ঐখোয়না যোগ তৌবা নৎত্রগা ষ্ট্রেস লৈহন্দনবা পাম্বৈশিং থিগদবনি। দাইবেটিস নারবা মীওইশিংনা চুরুট অমসুং অলকোহোল শিজিন্নবদা য়াম্না চেকশিনগদবনি। মরুওইনা চুরুটতি থক্লোইদবনি। মরমদি দাইবেটিস নারবা মীওইনা চুরুট থকপনা হকচাংদা লায়না মখল কয়া মরুওইনা থম্মোয়, মীৎ, কিদনি, ব্লদ ভেসেল দিজিস, নর্ভ মপাঙ্গল শোম্থহনবা অমদি ফূট প্রোব্লেম কয়া থোকহল্লি। চপ মান্ননা অলকোহোল শিজিন্নবা মতমদসু য়াম্না চেকশিনগদবনি। ঐখোয়না অলকোহোল শিজিন্নগে হায়রবদি শিজিন্নদ্রিঙৈগী মাঙওইননা ব্লদ সুগর চেক তৌগদবনি। অমেরিকান দাইবেটিস এসোসিএসনগী মতুংইন্না দাইবেটিস নারবা নুপীনা নোংমদা ৱাইন নৎত্রগা লিকর পেগ অমা অদুগা নুপানা অনীদগী হেন্না থক্লোইদবনি হায়রি।

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

মেক্স মহারাষ্ট্রগী ন্যুজ চেনেলদা মৈতৈদা লান্দারকপগী পাউদম ময়েক শেংনা থমখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ১০ (ঐচ এন এস): মণিপুরদা থোক্লিবা লানফম অমা ওইরিবা কুকি মিলিটেন্টশিংনা মৈতৈ ফুরুপতা অতম্নানা লান্দারক্লিবা অসিবু মপানগী লমশিংদা লান্না পাউদম্লিবা অদুগী পাউখুম পীরদুনা মেক্স মহারাষ্ট্র কৌবা নেসনল ন্যুজ চেনেল অমগী খন্ন-নৈনবগী থৌরমদা আর পি আই অথৱালেগী নেসনল সেক্রেটরি মহেশ্বর থৌনাওজমনা কুকি মিলিটেন্টশিংগী থৌওং ময়েক শেংনা পাউদমখ্রে হায়রি।

ন্যুজ চেনেল অদুগী খন্ন-নৈনবদা মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোকখিবদা, চুড়াচান্দপুরদা লৈবা মৈতৈ হিন্দু অমদি মৈতৈ খৃষ্টিয়ন লাইনিং চৎপশিংগী য়ুম পুম্নমক মৈ থাদুনা অমাঙ-অতা থোকহনখিবা অসিনা ঈরাং অসি লাইনিংগা মরী লৈনদে, কুকি খুৎলায় পায়বশিংনা শান্নবা লাল্লোংনি হায়বা ময়েক শেংনা তক্লে। লোয়ননা লেন্দ রিফোর্মস এক্টকী মতুংইন্না মণিপুরগী অপূনবা লমগী চাদা ৮ খক্তা ওইরিবা তম্পাক্কী লম অসি খক্তদা খুন্দাবা য়াহল্লিবা মৈতৈশিং অসি মেজোরিটি ওইবা ফুরুপনি হায়বা খক্কী মিংদা লান্না কুকিশিংনা পাউথোক্লি। থা অনী হেল্লক্লবা ঈরাং অসিগী ৱারোইশিন পুরক্লবা সেন্টর লৈঙাক্লা হোৎনদবা অসিনা ষ্টেট অসি লৈবাক অসিগী মনুং চন্না লৈত্রবরা হায়বা ৱাহং মীয়াম্না হংনরক্লে হায়নসু মহাক্লা ফোঙদোকখি।

খন্ন-নৈনবগী মীফম অদুদা আর পি আই অথৱালেগী নোর্থ ইষ্ট ইন-চার্জ বিনোদ নিকালজেনা মণিপুর অসি ফুরুপ কয়ানা পুন্না নুংশি-চান্ননা লৈমিন্নরম্বা ষ্টেট অমনি। মরম অদুনা সেন্টর লৈঙাক্লা অহেনবা মীৎয়েং চঙদুনা কুকি লালহৌলুপশিংগা লৈনরিবা সূহন্দোকহন্দুনা মহৌশাগী ফীতমদা লাক্লবা হোৎনবীয়ু হায়নসু আপীল তৌখি।

থোক্লিবা ঈরাং লোইশিন্নবা হোৎনবদা মতম চঙখিগদবনা অতোপ্পা ফুরুপশিংনসু মতেং পাংশিনবগী থবক পায়খৎপা হৌরসি : ইরাইজাও রোংমৈ

ইম্ফাল, জুলাই ১০ (ঐচ এন এস): থোক্লিবা ঈরাং লোইশিন্নবা হোৎনবদা মতম চঙখিগদবনা অতোপ্পা ফুরুপশিংনসু মতেং পাংশিনবগী থবক পায়খৎপা হৌরসি হায়না য়োমেন এক্সটেন্সন সর্ভিসকী চীফ ফঙ্কসন্নরি দাংমৈ ইরাইজাও রোংমৈনা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাংখৈ এ সীগী এম এল এ থাংজম অরুনকুমারগী মীৎয়েং মখাদা পিছ কম্মিটিৱাংখৈ এ সীনা শীন্দুনা গভর্ণমেন্ট দান্স কোলেজ পেলেস কম্পাউন্দদা হাংলিবা রিলিফ কেম্পতা ইমান্যুএল হোস্পিটাল এসোসিএসন, ন্যু দেল্লীগা লোয়ননা য়োমেন এক্সটেন্সন সর্ভিস (য়েস) দিমদাইলোংনা হ্যুমেনিটরিয়ন রেস্পোন্স এন্দ রিলিফ সপোর্ট টু এফেক্টেদ পিপল হায়বা তেংবাঙ মখাদা তেংবাঙগী পোৎলমশিং খুৎশিন্নবগী থৌরম অমদা ৱাফম অসি ফোঙদোকখিবনি।

থৌরম অদুদা দাংমৈ ইরাইজাও রোংমৈনা মখা তানা ফোঙদোকখিবদা, মণিপুরদা মতম কুইনা নুংশি-চান্ননা ঈংনা তপ্পা লৈমিন্নরক্লিবা ইচিল-ইনাও খৃদিংমক হৌজিক্তি মৈহৌ-লাংপোক থোক্তুনা অৱা-মৈশা লাংলে। মসিনা ফুরুপশিংগী মরক্তা অমনা অমগী থাজবা মাঙলকপা অমদি থম্মোয়গী নুংশিনবগী মরীসু মাঙলকপা অসি উবদা থম্মোয় শোক্লা নুংঙাইতে। মরম অদুনা লৈমিন্নরিবা ফুরুপশিংনসু ঙমজ-ঙমজবা হোৎনদুনা ঐখোয়সু মতেং পাংসি। অফবা লম্বী লাক্লবা থম্মোয়গী ওইবা মরী হেন্না চেৎশিন্নবা থবক পায়খৎমিন্নসি হায়নসু মীয়ামদা আপীল তৌখি।

থৌরম অদুগা মরী লৈননা ৱাংখৈ এ সীগী এম এল এ থাংজম অরুনকুমারনা হায়খি, ঙসি মীয়াম্না নুংশিবীদুনা রিলিফ কেম্প অসিদা লাকপীদুনা মতেং পাংবীরিবা অসিগীদমক্তা থাগৎপা ফোঙদোকচবগা লোয়ননা ঈকায় খুম্নবা উৎচরি। ক্লব, মৈরা পায়বীশিংনা অচৌবা থৌদাং লৌবীবদগী রিলিফ কেম্প অসি মায় পাক্লবা হাংবা ঙমজবনি হায়খি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ১১। ০৭। ২০২৩ ইং, লৈবাকপোকপা;
নুমীদাং পুং ৬.০৫ ফাওবা ইঙেনগী ২৪নি পাল্লি, মতুং ২৫নি পাল্লনি।

মেষ: অয়েৎপা লৈতনা থৌ পাঙবা ঙম্বা, ৱাখলগী পাঙ্গল কনবা, লাইবক ফবা নুমীৎনি। অকিবদি লোয়নৈ, নাইতোম ৱারেপ লৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- থোইনা লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃষ: হোয়া ফবা, মীৱা হেন্না থাজবা, নাইতোম ৱারেপ লৌবা য়াদবা নুমীৎনি। মীয়াম লোয়ননবা হোৎনৌ- য়েক্লবা লাকশিনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

মিথুন: ঐ মঙাইরে খন্না চৎলদি মীখা পোনগনি। নোল্লক্লা অদুবু থৌনা হন্দনা চৎলগনা অফবা মফম কনগনি, লন চাউখৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাঙবা

কর্কট: ৱাথোকপা য়াবা লৈ- লৌশিং চাউবগী পাউতাক লৌরগা ৱা ঙাংউ। খাঙবা কল্লদি মীকোক থোংগনি অমদি লন কনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক

সিংহ: লৌশিং চাউই, ৱাখল তান্নদবা লৈরম্বা তান্নথোকপা য়াগনি। নীংবা থুংবদা নত্তনা মীয়াম্নসু চানগনি। মহু চাউবদৈদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা লুনা তৌবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা

কন্যা: নীংবা মপা চাদবা, লন মাঙবা, মীয়ামগা মরী ফৎতবা লৈ- ঈরাং পুগনু। ইচঙ থৌরদি পাঙগে খনবা থবক্তা চাউনা মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- পুকচেল পীকশিনগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ

তুলা: লম খৃদিংদা মায় পাক্কনি, মতম মাঙহনগনু, অকিবা লৈতনা ওইজবা তানবা য়াগনি, অফবা থবক পাঙগনি, মিংচৎসু ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

বৃশ্চিক: পোরম শীনবা হৈত্রসু মরুপ-মপাংগা ৱারৌনরসু, লৌশিং থোকপা ৱাৎলসু লাইবক ফগনি অমদি নথক থোংবনা চানবী।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

ধনু: ৱাজাও য়াম্না ঙাংলদি ইমুং-মনুংদা ফাওবা নুংশিনরোই। কায়নবগী নুংঙাইতবা লৈগনি। মীগী মতেংনা য়েক্লবা লাকশিনবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফরি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

মকর: ইচঙ থৌনা য়েক্লবা থেংনবদা মায়থীবা লৈরোই। পল্লম্বা লন ফংবা য়াবা, মরুপ-মপাংগা পাঙমিন্নবা থবক্তনা হেন্না কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম

কুম্ভ: ঙাংবা শকপা, পোরম য়াৎপা হৈগনি। লাইবক ফবনা য়েক্লববু লায়না খুদম চনগনি। খুরৌ থাংবা খরা লৈরসু মীনা থাগৎপী।
লৈশা পাখংশিংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মীন: লন ময়েং তাবা, অফা-অপুন্নবা লৈতনবা হন্থবা লোয়নগনু, য়েৎনবা পামগনু। অচুম্বা উপায়তনা লন চাউখৎপা ঙমগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- য়াকা য়েংনা চৎলু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

থাউ গ্রাউন্দদা স্কিল দিভেলপমেন্ট ট্রেনিং প্রোগ্রাম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ১০ (ঐচ এন এস): থাংমৈবন্দ য়ুনাইটেদ ক্লবনা শীন্দুনা থাংমৈবন্দগী থাউ গ্রাউন্দদা হাংলিবা রিলিফ কেম্পতা চঙজফম লৌদুনা লৈরিবা নুপী ইনমেটশিংদা ৱিমেন্স ৱেলফেয়ার এসোসিএসন, উরিপোক সোর্বোন থিঙেল হাওরোংবম লৈকায় এন্দ রিমস রোদ সাউথকী নুপী থৌমীশিংনা শীন্দুনা কেন্দল অমসুং অগর্বতি শাবগী স্কিল দিভেলপমেন্ট ট্রেনিং প্রোগ্রাম অমা পাঙথোকখ্রে হায়না এসোসিএসন অসিগী জেনরেল সেক্রেটরি এল কিরনগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, ট্রেনিং প্রোগ্রাম অসিদগী কান্নবা ফংলকপা নুপীশিংনা শারকপা কেন্দল অমসুং ধুপশিং অদু মৈরা লূপ অসিনা থৌদাং লৌরগা মীয়ামদা য়োঞ্জগনি। মদুদগী ফংলকপা শেনফমশিং অদুদগী চাদা ৮০না নুপী ইনমেটশিং অদুদা ফংহনগনি অমসুং লেমহৌরিবা চাদা ২০ অদুনা লোইজিং লোয়াশিংদা খুল ঙাকপগী থৌগাই পাঙলিবা ইচিল-ইনাওশিংগী মতেং পাংবদা শীজিন্নগনি। মমাঙদসু মৈরা লূপ অসিনা শীন্দুনা দ ট্রেন এন্দ এক্সপো সেন্টর, লম্বোইখোংনাংখোঙদা হাংলিবা রিলিফ কেম্পতা লৈরিবা নুপী ইনমেটশিংদসু কেন্দল অমসুং ধুপ শাবগী ট্রেনিং প্রোগ্রাম পাঙথোকপা লৈখ্রে হায়রি।

স্কিল দিভেলপমেন্ট ট্রেনিং প্রোগ্রাম অদুদা রিলিফ কেম্পতা লৈরিবা মীওইশিংনা মখোয়দা তাকপী তম্বীবগীদমক্তসু থাগৎপা ফোঙদোকখি।

সনামহী কিয়োংদা লাইথৌ পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ১০ (ঐচ এন এস): কংলৈপাক্কী মপারী-মমোমশিংবু মতিং লৈনা, থৌনা লৈনা মরৈবাক ঙাকচবা ঙম্নবা অমদি লৈবাক্কী মপী-মপা ওইবশিংবুসু মতিং লৈনা য়েক্লবদগী ঙাকথোক্তুনা মায় পাক্লা লৈবাক ঙাকচবা ঙমহনবীয়ু হায়না সেলোই লংমাইজীং সনামহী লাইনিংকোলদা লাইনিংথৌ সনামহীদা থৌনিজখ্রে হায়না সনামহী লাইনিংকোলগী লুপলাকপা পুরেল লাইশ্রম ইশাবন্তনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

থৌনি থৌরম অদু অঙনবা অয়ুক্কী মতমদা সলাই তরেৎকী পিবা-নিংঙোল তরেৎ-তরেৎনা পুন্না উচান মৈরা ১০৮ লাঙদুনা হৈকৎ-লৈকৎ তমজখি। মদুগী মতুংদা শরোই খাঙদুনা শরোইগী মচিঞ্জাক তমদুনা ফত্তবশিংবু মাঙহন্দুনা ইরমদম মণিপুর ঈং-তপ্পা পুরক্তুনা মহৌশাগী ফীতমদা হঞ্জিনহনবীয়ু হায়না থৌনিজখি।

থৌরম অদুদা লাইনিংকোল অসিগী অকোয়বদা লৈরিবা মৈরা পায়বী, ক্লব অমদি মীয়াম য়াওনা ফাউন্দেসন ফোর য়ুনিভর্সিটি ওফ সনামহী কলচর অমসুং লাইনিংথৌ সনামহী থৌগল কাঙলুপকী থৌবুরোয়শিংসু পুন্না শরুক য়ামিন্নখি হায়নসু চেরোলদুনা মখা তারি।

দি এম য়ুদা থমজিল্লিবা আর্মদ ফোর্সেসশিং লৌথোকপীয়ু

ইম্ফাল, জুলাই ১০ (ঐচ এন এস): ধনমঞ্জুরি য়ুনিভর্সিটি (দি এম য়ু)গী কেম্পস মনুংদা লৈরিবা আর্মদ ফোর্সেসশিং অসি অথুবদা লৌথোকপীনবা মরী লৈনবা ওথোরিটিশিংগী মফমদা হায়জরি হায়না কোওর্দিনেটিং বোদি ওফ দ দি এম য়ু কন্সটিট্যুএন্ট কোলেজেজ ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন ২০২২-২৩গী কনভিনর লোংজম সমসননা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

দি এম য়ুগী কন্সটিট্যুএন্ট কোলেজ মঙাগী সেমিষ্টর ফাইনেল এগজাম লাক্লিবা থা অসিগী জুলাই ২৪দগী হৌরগনি হায়বগী নোটিশ অমসুং অনীশুবা অমদি মরিশুবা সেমিষ্টরগী এগজামিনেসন ফোর্ম ফিলঅপ তৌনবা নোটিশসু দি এম য়ুগী এগজামিনেসন কন্ট্রোল্লরনা থোকখিবা লৈরে। মরম অদুনা জি পি রিমেন্স কোলেজ, এল এম এস লো কোলেজদা হৌজিক হৌজিকমক কেম্প শাদুনা লৈরিবা আর্মদ ফোর্সেসশিং অসি খুদক্তা লৌথোকপীয়ু। হায়সু মরী লৈনবা ওথোরিটিশিংদা মাঙজে মহৈরোয়শিংগী ক্লাস কোলেজদা লৌবা য়ানবসু দি এম য়ু ওথোরিটিনা শীনফম থোকই।

এগজাম পাঙথোক্লগদবা কোলেজশিংদা আর্মদ ফোর্সশিংনা অদুম্মক কেম্প শাদুনা লৈরবদি মহৈরোয়শিংনা মতৌ করম্না এগজাম থাগদগে হায়বদুসু ওথোরিটিশিংনা কুপ্পা নৈনবীয়ু। কোলেজশিংগী একাদেমীক এটমোস্ফিয়র অসিবু গভর্ণমেন্টকী ওথোরিটিশিংনা থুগায়বীগনু। মহৈরোয়শিংদা অকি-তুজুংবা ফাওহনবীগনু হায়রি।

ꯁꯦꯡꯕꯤꯒꯤ ꯑꯣꯏꯕꯥ ꯑꯦꯅꯔꯖꯤ ꯑꯣꯏꯅꯥ ꯑꯣꯏꯕꯥꯒꯤ ꯑꯣꯏꯕꯥꯒꯤꯗꯥ ꯑꯣꯏꯕꯥꯒꯤꯗꯥꯒꯤꯗꯥꯒꯤꯗꯥꯒꯤꯗꯥꯒꯤꯗꯥꯒꯤꯗꯥꯒꯤꯗꯥꯒꯤꯗꯥꯒꯤꯗꯥꯒꯤ