মণিপুর ষ্টেট শুমাং লীলা কাউন্সীলগী ২১শুবা নীংথম কুম্মেগী তরাতরেৎনি চনবদা পিছ মেকর আর্টিষ্ট এসোসিএশনগী 'লীপুন' উৎখ্রে

হেমচান্দ নিংথৌজম

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ২২ (ঐচ এন এস): মণিপুর ষ্টেট শুমাং লীলা কাউন্সীলনা শীন্দুনা থা অসিগী ৬তগী চথুরকপা ২১শুবা নীংথম কুম্মেগী ঙসি তরাতরেৎনি চনবা নুমিত্তা পিছ মেকর আর্টিষ্ট এসোসিএশনগী 'লীপুন' উৎখ্রে। লীলা অসিগী অইবা মনাওবী এম এম অমদি লমজিং-লমতাকখিবনা দোমরেন্দ্রো অখামনি।

লীলা অসিগী শল্লপ্পা ৱারীদি মশা-মশাগী তোঙান-তোঙানবা শক্লোন লৈজবা মীওই কাঙলুপ কয়ানা খুন্দারিবা লমদম অসিগী লাইরিক হৈবী চনু নিঙোলশিংনা মশানা মশাবু মশক খঙজদুনা শেল্লকপা চেৎলবা লীপুন অমনি। নুংশিবগী লীপুননি। মীতৈ ফূরুপ কঞ্জনবা অপূনবগী লীপুননি হায়বসিদা যূম্ফম ওইবা ৱারীনি।

লীলা অসিদা শক্তম লাংখিবশিংদি নুপা কাঙলুপ্তা ফুংরৈঙম-যূম্নাম অরুন কুমার, পোইরৈতোন-ঙাশেপ্পম রোবার্টসন, অয়াংবা-অথোকপম সন্তোশ, লোইজিংখোম্বা-নাওরেম তম্ফাস্না মীতৈ, অজয় সাহ- হেনরি, পুন্সিবা-সোরোখাইবম ইবোহনবী অমদি সোরৈঙমগী শক্তমদা লাই ইবোতোম্বীনি। নুপীগী শক্তম লাংখিবশিংনা লুৱাংলৈমা- সেঞ্জম দিপসন, চনিংখোম্বী-হুইরেম বিশেস, থর্মিলা- রোশন অমদি লুইনিংলাগী শক্তমদা যুম্নাম মিলননি।

লীলা অসিদা নুপা খোঞ্জেলদা শৈশকখিবা সনাথোই মঙাং, নুপী খোঞ্জেলদা শৈশকখিবনা লিকমাবম বিকি, তবলাদা লাইমুজম বিনোই, গিটরদা মোইরাংথেম রোবার্টমীতৈ, কি-বোর্দতা লৈফ্রাকপম সুরচান্দ, পেদ দ্রমদা চিঙ্খম আমা, বাঁসিদা সেরাম রোমাজিৎ, লীলা অসিগী ঈশৈ ময়েক ইখিবা মনাওবী এম এম, ম্যুজিক দিরেক্তর লৈফ্রাকপম সুরচান্দ অমদি ম্যুজিক কন্সল্টেন্টনা জিতেন কুমার নাওরেমনি।

পিছ মেকর আর্টিষ্ট এসোসিএশন হায়রিবা লীলা খূৎপু অসি থোইদোক্লা ইনর্জেটিক ওইবা, কম্পিটিটিভ ওইবা লীলা খূৎপু অমনি। খূৎপু অসিনা শান্নবা লীলা কয়া লমদমসিগী মীয়াম্না পাম্নদুনা লাক্লি। মসিদা নত্তনা লীলা খূৎপুশিং হোঙ্গন্দবা এক্সপরিয়েন্স লৈরবা আর্টিষ্ট কয়ানা শরুক য়ারিবা লীলা খূৎপু অমনি। খূৎপু অসিনা মমাঙদা মমিং লৈরবা লীলা কয়া পুথোকখ্রবা মতুং ঙসি শান্নখিবা 'লীপুন' হায়না মিংথোনবা লীলা অসিসু য়াম্না ফজবা লীলা অমা ওইখি।

চহী ২ ফারক্কদৌরবা হৌজিক-হৌজিক লমদমসিদা থোক্লিবা ফূরুপ অনীগী মরক্তা মুক্লবা অসিনা মরম ওইরগা মতম কয়া লীলা শান্নবা লেপ্পুরবা মতুং মণিপুর ষ্টেট শুমাং লীলা কাউন্সীলনা শীল্লিবা ফেষ্টিভেল অসিনা আর্টিষ্টশিংদা অনৌবা ঈনোৎ অমা হাপ্তুনা নৌহৌনা আর্টিষ্টশিংনা লীলা অমুক তমখৎনরক্তুনা উৎনরকপা অসিমক্তি থাগৎনিংঙাইনি। হন্দক থা অমা অনী অসিদা পিছ মেকর আর্টিষ্ট এসোসিএশনগী লীলা অহুম উৎখ্রে। লীলাশিং অসি লোইনা ফজবা ওইখি। ঙসিগী লীলা অসিসু ফজবগা লোয়ননা লমদমসিগী মীয়ামদা পাউজেল কয়া পীরিবা লীলা অমা ওইখি। মীতৈশিং পুনশিন্দুনা ফূরুপ অসিগী শক্তম কল্লসি, ঈগী পল ঙাক্লসি হায়বা পাউজেল পুবা লীলানি। লীলা অসিনা ঈগী পল থুগায়দুনা মীতোপ-মীয়ানচাদা লমদমসিগী চনুরা নিঙোলশিংনা যূম পানগদবগী শরুক থৱায় থাবনা হেন্না ফৈ হায়বা মপাউ পুবগা লোয়ননা পুনশিন্নবগী ৱাখল্লোন শাগৎনবগী ইথিল পীরিবা অসিমক থাগৎনিংঙাইনি।

লীলা অসিগী মরু ওইবা ৱারীগী পরিংদা অয়াংবা শাখিবা অথোকপম সন্তোশকী মতাং চাবা ফাগীগী এক্টিং কয়ানা মীয়াম্বু নোকহনখি। লোইজিংখোম্বা শাখিবা নাওরেম তম্ফাস্নাগী এক্টিংসু ফজখি। মসিগুম্বা কেরেক্টর অসিগী ৱাখল্লোন অসি ঙসিগী মীতৈ ফূরুপনা তমজনিংঙাই ওইরি। ফুংরৈঙম শাখিবা যূম্নাম অরুন কুমারসু থৱায় য়াওনা এক্টিং তৌখি। মপাগী শক্তম লাংখিবা সোরোখাইবম ইবোহনবী অমদি লাই ইবোতোম্বী অনীগী ফজবা দাইলোগশিংনা মীয়াম পেলহনখি।

জন্যুৱারী ২৩, ২০২৫দা শান্নগদবা লীলা ঃ- নুংথিল পুং ২.০০ দা কামখ্য সঙ্গিট মন্দলগী 'লৈকংলাদা শাৎপী' উৎকনি।

লৈঙাক অমদি মীয়াম পুন্না থবক তৌমিন্নরবদি মায় পাক্কনি : শিন্থাঙম্বা

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ২২ (ঐচ এন এস): থবক খূদিংমক লৈঙাক খক্তদা নৎত্রগা মীয়াম খক্তদা ইন্থোকপগী মহুৎ লৈঙাক অমদি মীয়াম পুন্না তৌমিন্নরবদি থবক খূদিংমক মায় পাক্কনি হায়না ইকো নেটৱার্ক, হৈরোক্কী প্রসিদেন্ট শিন্থাঙম্বা লাইশ্রমনা ফোঙদোরক্লি।

মহাক্না মখা তানা হায়খিবদা, ইকো নেটৱার্ক, হৈরোক্না হৈরোক ৱাংজিং রিভর রিজুভিনেশন কেম্পেন চথুদুনা লাকপগী মনুং চন্না তুরেল খোংবালদা অমোৎ-অকায় শেংদোকপা অমদি মখা তানা তুরেলদা লংথোক্কদবা অমোৎ-অকায়শিং তুরেল য়ৌদ্রিঙৈ যূম-যূমদা চঙদুনা গার্বেজ কল্লেক্সন চয়োলগী ওইনা পাঙথোক্তুনা মদুদগী ফংলকপা গার্বেজশিংদগী মপুং ফানা সেগ্রেগেশন তৌরগা তুংশিল্লকপা প্লাষ্টিক বটুলনচিংবা প্লাষ্টিক্কী পোৎলমশিং রিসাইকল তৌননবা তেন্থা মরোংবন্দদা লৈবা অশোক ত্রেদর্সনা মমল পীরগা লৈবগী থবক লেপ্পুনা চথরি। অসুম্না মমল পীরগা লৈখিবা অসিনা অমোৎ-অকায়শিং খুন্দোকপদা থৌনা পীবীদুনা হেন্না খোমজিন-তাশিন্নিংবগী ঈনোৎ মীয়ামদা পীরি। ঐখোয়না শীজিন্নবা লোইরে খন্দুনা লংথোক্লিবা পোৎলম খূদিংমক অমাঙবা অমত্তা লৈতে। হীরম কয়াদা অমুক হন্না কান্নবা মওংদা শীজিন্নবা য়াই হায়বসি খঙবদগী মফম মরাং খঙদনা পংলংদা লংথোক্লি। অঙাংগী হগিজ, নুপীশিংগী সেনিটরি নিপকিন পেপর, রেপর, প্লাষ্টিক, ইলেক্ট্রোনিককী আইটেমশিং, কিটচন ৱেষ্ট, প্লাষ্টিক্কী মখল কয়াগী পোৎলমশিং, ফিরোল অসিনচিংবা কয়াসি লেম্না মাঙবা অমত্তা লৈতে। লোইনমক তোঙান-তোঙানবা কান্নবা হীরমদা শীজিন্নবা য়াই হায়বসি মীয়াম হুপ্পা খঙহনবা মথৌ তারি।

অকোয়বগী ফীভম কনবদা দিপার্টমেন্টনা তৌগদবা থবক কয়া ইকো নেটৱার্ক, হৈরোক্না তৌদুনা দিপার্টমেন্টকী মতেং পাংদুনা লাকপনি। অদুবু লাইবক থীবদি ইকো নেটৱার্ককী টিমনা পোল্যুশন কন্ট্রোল বোর্দকী চেয়রমেন উনবা হোৎনবদা উনহল্লক্তবা, এনভাইরনমেন্ট এন্দ ক্লাইমেট চেঞ্জগী কন্সর্ন মিনিষ্টর উননবা হোৎনবদা উনহল্লক্তবা অসিনা এনভাইরনমেন্ট কনবদা অচৌবা থৌদাং লৌনবা হোৎনজরিবা কয়াদা নীংবা কায়হনবদা নত্তনা পূকচেল শেংনা ওথোরিটিশিং অসিনা থবক তৌরমগনি হায়বগী থাজবা অদুদি মাঙহল্লে হায়নসু শিন্থাঙম্বনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

সর্ব শিক্ষ্য অভিয়ান সর্বনাস সিষ্টেম ওইহনগুমসি : আর কে নিমাই

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ২২ (ঐচ এন এস): মহৈরোয় অমদি ওজা লৈতনা লৈঙাক্কী স্কুল অপগ্রেট তৌবনা স্কুল ফরি হায়বা য়ারোই। সর্ব শিক্ষ্য অভিয়ান, সর্বনাস সিষ্টেম ওইহনগুমসি হায়না ডা. আর কে নিমাইনা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি ঙরাং প্রেস ক্লবতা চুড়াচান্দ হায়র সেকেন্দরি স্কুলগী ওইবা সী সী স্কুল ফ্রেন্দস, মণিপুরনা শীন্দুনা পাঙথোকপা নৌনা শেম্বা এসোসিএশন সী সী স্কুল এলম্নাই (এ সী সী এস এ)গী থৌ পুগদবশিং ৱাশক লৌবা অমদি সী সী স্কুল ফ্রেন্দসকী চহীগী পুথোকপা লাইরিক 'দ অর্কাইব' ফোঙবগী থৌরমদা অথোইবা মীথুং ওইনা শরুক য়ারদুনা ফোঙদোকখিবনি। মহাক্না মখা তানা হায়খিবদা, কোভিদ লায়চত্তগী লাম্থোরকপগা ঈরাং অমুক মায়োক্নরকপদগী খুন্নাইসিগী মহৈ-মশিংদা চাউনা চৈথেং পীরি। লান ফনা তৌরবসু এদ্যুকেশনগী মায়কৈদদি অয়েৎ-অপন লৈতবা মওংদা মহৈরোয়শিংদা মহৈ-মশিং তম্বীবা মথৌ তাই হায়নসু ফোঙদোকখি।

থৌরম অসিদা মেন্টেল হেল্থ এক্টিভিষ্ট ডা. আর কে লেনিন, রিটাইয়র্দ প্রোফেসর ডা. সিনাম রাজেন্দ্র, সী সী হায়র সেকেন্দরি স্কুলগী প্রিন্সিপাল খুলেম মেমতোম্বী, স্কুলসিগী হান্নগী প্রিন্সিপাল সিনাম ইন্দ্রানি অমদি লাইশ্রম রিতানা মরু ওইবা মীথুংশিং ওইনা শরুক য়াখি।

অৱাবা ফোঙদোকখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ২২ (ঐচ এন এস): জে এন মণিপুর দান্স একাদেমীগী অহানবা দিরেক্তর ওইনা কুমজা ১৯৮২গী ওক্তোবর ১দগী ১৯৯৬কী জুন ১০ ফাওবা থৌ পুরম্বা লোয়ননা কলচর অমসুং সাহিত্যদা অচৌবা থৌদাং লৌরম্বা খুমন্থেম প্রকাশনা থা অসিগী ১৭তা লৈখিদবদা ঙসি একাদেমী অসিগী গুরু, আর্টিষ্ট, ওফিস ষ্টাফ অমসুং মহৈরোয়শিংনা অৱাবা ফোঙদোকপগী মীফম অমা নুমিৎয়ুংবা মতুং পুং ১২.৩০ তাবদা দিরেক্তর পি বিলাশনা মীফম মপু ওইদুনা একাদেমীসিগী ওদিটোরিয়মদা পাঙথোকখ্রে হায়না একাদেমীসিগী এসিষ্টেন্ট (এদমিনিষ্ট্রেশন)গী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

[illegible]

[illegible]

মণিপুর ষ্টেট শুমাং লীলা কাউন্সীলনা এৱার্দশিং লাউথোকখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ২২ (ঐচ এন এস): মণিপুর ষ্টেট শুমাং লীলা কাউন্সীলনা ২১শুবা শুমাং লীলা নীংথম কুম্মেগা মরী লৈননা লাম্থোক্কদবা এৱার্দ ফংগদবশিংগী মমিং কাউন্সীল অসিগী এৱার্দ সব-কম্মিটিগী চেয়রমেন কে এস ঐচ জুগিন্দ্রোনা ঙরাং লাউথোকখ্রে।

এৱার্দফংলগদবশিং অদুদি পিদোন্নু এৱার্দনা ডা. রতন থিয়াম (থিয়েটর দিরেক্তর)দা, শান্তি এৱার্দনা এ ইনাকখুনবা (সিনিয়র এক্টর), মোইরাংনিংথৌ এৱার্দনা পুর্ণিমাশি লৈমা (কাউন্সীলগী প্রসিদেন্ট ওইরম্বী), গোজেন এৱার্দনা কে তোম্বা (অহানবা নুপী খোঞ্জেল শৈশকপা), গুলামচাৎ আইদিয়েল এৱার্দনা জেমস হৈগ্রুজম (নুপা খোঞ্জেল শৈশকপা অমসুং ম্যুজিক দিরেক্তর), পোপ্যুলর এৱার্দনা কে ঐচ ধাকেশ্বর (এক্টর), মোধুমঙ্গোল এৱার্দনা কে দেবান (ম্যুজিসিয়ন), ওজা বোরি এৱার্দনা মোমোন গোস্বামি (এক্ট্রেস/দিরেক্তর), এন বিরেন্দ্রকুমার এৱার্দনা ওক্রম কুঞ্জো (স্ক্রপ্ট রাইটর), বি জে সী শর্ম্মা এৱার্দনা টি ঐচ রমনি (এক্ট্রেস) অমদি বাবু য়াইমবী এৱার্দনা নবদ্বিপ নিংথৌজা (নুপী লীলাগী অইবা)দা পীরগনি হায়রি।

এৱার্দশিং অসি কুমসি চহীগী চথুরিবা নীংথম কুম্মে অসিগী লোইশিনবা নুমিৎ জন্যুৱারী ২৪দা লাম্থোক্লগনি। লোয়ননা নুমিৎ অসিদা অখন্নবা আর্টিষ্টশিংনা শান্নবা শুমাং লীলা 'দ থর্দ মে' সু মীয়ামদা অখন্নবা উৎকনি হায়নসু কাউন্সীলগী মায়কৈদগী ফোঙদোরক্লি।

OFFICE OF
THE MANIPUR STATE YOGA ASSOCIATION (MSYA)
Regd. No. 3295 of 1980
[illegible]/NOTICE
Dated the 22nd January, 2025

It is hereby notified to all the members of the Manipur State Yoga Association (MSYA), Registration No. 3295 of 1980 that a Special General Body Meeting will be held on 16th February, 2025, SUNDAY at 9.00 a.m. under the guidance of the Registrar of Societies, Manipur to revive the registration as the term of the Managing Committee has expired.

Agenda : 1. Report from the General Secretary.
2. Election of the New Managing Committee members.
3. Miscellaneous points, if any with the permission of the Chair.

Venue : Multi-Utility-Park, Nongmeibung, Nambam Chuthek

Sd/- Dr. N. Ibohal Singh
Ex-General Secretary
Manipur State Yoga Association

HL-P/0521/23

KDS BRICK FIELD
Bamdiar Tera Makhong, Tiddim Road
থবক কৌজরি
ক্লিজরি থবক

▷মোহোরি কম চৌকিদারগী ফম অমা কৌজরি◁

মশাগী চহি ৪০দগী তাদবা ওইগদবনি লোয়ননা মতৈ মনাও ওইনা লৌজগনি। লৈফম অমদি ইলেক্ট্রিক ফ্রী ওইজগনি।

▷সেলরি- থাদা লুপা ১০,০০০/-

Contact No
8414974262, 9612917942, 9362804775

HL-P/530/23

লৌশিং পুক্কে

কার্দিওভাস্ক্যুলর শাজেল

তৌদুনা ঐখোয়না হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবা য়াই

হকচাংগী অরূম্বা হন্থহন্নবগীদমক তৌগদবা কার্দিওভাস্ক্যুলর এক্সর্সাইজ কী চাং অমসুং কয়াম কুইনা তৌগদগে হায়বসি মীওই অমগা অমগা খেন্নগনি। কার্দিওভাস্ক্যুলর এক্সর্সাইজ নৎত্রগা 'কার্দিও' না মীওই অমগী হার্ট রেট অমদি নীংশা হোনবগী চাং হেনগৎহল্লি। হায়রিবা শাজেলশিং অসি তৌবদা রিপিটেটিব মুভমেন্টশিং য়াওই অমদি মসল কয়ামরুম শীজিন্নে। খুদম ওইনা চেনবা অমদি সাইক্লিং পনবা য়াই।

কার্দিওনা মীওই অমবু হকচাংগী অরূম্বা মেনেজ তৌবদা মতেং পাংই অমদি হার্ট অমসুং লংস ফনা থম্নবগীদমক শাজেল অসি তঙাইফদে। চাং নাইনা ফিজিকেল এক্টিবিটি তৌবনা মীওই অমনা মশাগী অরূম্বা মেনেজ তৌবা ঙম্বদা মতেং পাংই। সেন্টর্স ফোর দিজিজ কন্ট্রোল এন্দ প্রিভেন্সন (সী দি সী)গী মতুংইন্না হকচাংগী অরূম্বা হন্থহন্নবগীদমক হকচাংদা কান্নবা দাইট অমদি ফিজিকেল এক্টিবিটি মথৌ তাই হায়রি।

হকচাংগী অরূম্বা হন্থহন্নবগীদমক মীওই অমনা নোংবগী বর্ন তৌরিবা কেলোরিগী চাং অদুদগী তাথবা চাংদা কেলোরি চাবা মথৌ তাই, অমদি মীওই অয়াম্বনা মখোয়গী দাইটদা য়াওবা কেলোরিগী চাং অকক্না থম্বা মথৌ তাই। চাং নাইনা ফিজিকেল এক্টিবিটি তৌবসু মথৌ তাই। কার্দিও হায়বসি হকচাংগী ফেট বর্ন তৌনবা অমদি হকচাংগী অরূম্বা হন্থহন্নবা য়াম্না ফবা পাম্বৈ অমনি। সী দি সীনা হায়রি মদুদি, হকচাংগী অরূম্বা হন্থহন্নবগীদমক কার্দিও কয়া য়াম্না তৌগদগে হায়বসি মীওই অমগা অমগা মান্নদে। সী দি সীগী পাউতাক মতুংইন্না মীওই অমনা চয়োল অমগী ওইবা মখাদা পীরিবা এক্টিবিটিশিং অসি য়াওবা হকচাং শাজেলগী রুটিন অমা ইনগদবনি। এক্টিবিটিশিং অদুদি:

- মিনিট ১৫০ গী ওইবা ময়াই ওইরপ্পা চাংদা এরোবিক এক্টিবিটি তৌবা, খুদম ওইনা খোঙজেল য়াঙনা চৎপা;
- মিনিট ৭৫গী ওইবা অকনবা চাংদা এরোবিক এক্টিবিটি তৌবা, খুদম ওইনা চেনবা;
- মথক্কী অনী অসি চাং মান্ননা তৌমিন্নবা; হায়রিবশিং অসিনি। চয়োল খুদিংগী হায়রিবা চাং অসিদা হকচাং শাজেল তৌবা হায়বসি হকচাং ফনা লৈনবগীদমক য়াম্না মরু ওই। মতীক চাবা দাইট চাদুনা হায়রিবা চাং অসিদা হকচাং শাজেল তৌরবদি মীওই অয়াম্বদা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবদা মতেং পাংগনি।

অদুমওইনমক, মীওই খরগীদমক্তদি হকচাংগী অরূম্বা হন্থহন্নবগীদমক অহেনবা শাজেল তৌবা মথৌ তাবসু য়াই। সী দি সীনা হায়রি মদুদি, মীওই অমগী হকচাংগী অরূম্বদা এফেক্ট তৌবা ফেক্টর কয়ামরুম লৈ। ফেক্টরশিং অদুগী মনুংদা:

- ইনভাইরনমেন্ট: মীওই খরদি খোঙনা চৎনবা লম্বী নৎত্রগা অশংবা লম্পাক লৈতবা মফমদা লৈবা য়াওই, মখোয়দি হকচাং শাজেল তৌবদা খুদোংচাদবা মায়োক্নে।
- জিনেটিক্স: মীওই অমগী হকচাংদা ফেট তুংশিনবা অমদি ইনর্জি শীজিন্নবগী মওং অসি জিনেটিক ফেক্টরশিংনসু ইনফ্লুএন্স পী।
- ক্রোনিক ওইবা অনাবা: ক্রোনিক ওইবা অনাবা খরা খুদম ওইনা হার্টকী অনাবা না হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎহনবা নৎত্রগা হকচাং শাজেল তৌবদা খুদোং চাহন্দবা য়াওই।
- হীদাক-লাংথকশিং: হীদাক-লাংথক খরা (খুদম ওইনা এন্টিসাইকোটিক মেদিকেসনশিং) গী সাইদ ইফেক্টনা মীওই খরদা হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎহনবা য়াই। হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবা হায়বসি মহৌশানা কুইনা চঙবা প্রোসেস অমনি, খাঙবা অমসুং হোৎনবা কনবা মথৌ তাই। অফবা চিঙ্গাক চাবগা লোয়ননা হকচাং শাজেল চাং নাইনা তৌরবসু হকচাংগী অরূম্বা হন্থদ্রবদি ডাক্তর তানগদবনি। হকচাং শাজেল তৌদুনা কেলোরি ৩,৫০০ বর্ন তৌহনবনা হকচাংগী অরূম্বা পাউন্দ অমা হন্থহনগনি হায়না কনাগুম্বনা হায়। অদুমওইনমক, তোঙান তোঙানবা মীওইশিংদা মেটাবোলিজমগী অহোংবা লৈবা অদুদি হায়রিবা চাং অসিনা খঙহনবা ঙমদে হায়না নেসনল ইনষ্টিট্যুট্স ওফ হেল্থ (এন আই ঐচ) তা চথুবা রিসার্চশিংগী রিপোর্টনা হায়রি।

হকচাং মনুংদা চিঙ্গাকপু ইনর্জিদা ওন্থোকহনবা কেমিকেল রিএক্সনশিংবু মেটাবোলিজম কৌই। মীওই অমগী মেটাবোলিজম অসি মশাগী চহী অমদি এক্টিবিটিগী লেবেলশিং য়াওনা ফেক্টর কয়ামরুম্না এফেক্ট তৌই। তোঙান তোঙানবা এক্টিবিটিশিংনা কেলোরি কয়া য়াম্না বর্ন তৌবগে হায়বদু মখাদা পীরি। হায়রিবা চাং অসি পাউন্দ ১৫৪ (কিলোগ্রাম ৬৯.৮৫) লূম্বা মীওই অমগীনি।

– পুঙদা কিমি: ৫গী চাংদা চেনবা : মিনিট ৩০ চেনবদা কেলোরি ২৯৫ বর্ন তৌই; মিনিট ৬০ চেনবদা কেলোরি ৫৯০ বর্ন তৌই।
– পুঙদা কিমি: ১০গী চাংদা সাইকল থৌবা : মিনিট ৩০ থৌবদা কেলোরি ২৯৫ বর্ন তৌই; মিনিট ৬০ থৌবদা কেলোরি ৫৯০ বর্ন তৌই।
– ইরোয়বা (স্লো ফ্রীষ্টাইল লেপ্স) : মিনিট ৩০ দা কেলোরি ২৫৫ বর্ন তৌই; মিনিট ৬০ দা কেলোরি ৫১০ বর্ন তৌই।
– এরোবিক : মিনিট ৩০ দা কেলোরি ২৪০ বর্ন তৌই; মিনিট ৬০ দা কেলোরি ৪৮০ বর্ন তৌই।
– পুঙদা কিমি: ৪.৫গী চাংদা চৎপা : মিনিট ৩০ দা কেলোরি ২৩০ বর্ন তৌই; মিনিট ৬০ দা কেলোরি ৪৪০ বর্ন তৌই।
– বাস্কেটবোল (য়াম্না কন্না শান্নবা): মিনিট ৩০ দা কেলোরি ২২০ বর্ন তৌই; মিনিট ৬০ দা কেলোরি ৪৪০ বর্ন তৌই।
– উককপা/য়ানবগুম্বা অকনবা থবক তৌবা : মিনিট ৩০ দা কেলোরি ২২০ বর্ন তৌই; মিনিট ৬০ দা কেলোরি ৪৪০ বর্ন তৌই। নীংশিংগদবা ৱাফম অমনা, মথক্তা পীরিবা চাং অসি হকচাংগী অরূম্বা খেন্নবগী মতুংইন্না খেন্নগনি। মরম অদুনা মীওই অমনা মশাগী অরূম্বা হন্থহন্নবগীদমক কার্দিও এক্সর্সাইজ কয়া য়াম্না তৌগদগে হায়বগী চপ চাবা পাউখুম লৈতে। হকচাং ফনা লৈনবগীদমক কার্দিও অসি য়াম্না ফৈ। কার্দিও অমদি অতোপ্পা শাজেল মখলশিং পূন্না তৌরবদি কান্নবা য়াম্না হেল্লি। হকচাং শাজেল তৌবা মতমদা নুংঙাইনা তৌগদবনি, অসুম্না তৌবা অসিনা মীওই অমদা শাজেল তৌবগী হৈনবী অমা লৈহনবা ঙমগনি। হকচাং শাজেল তৌবদা নুংঙাইহন্নবগী পাম্বৈ ওইনা নুংশিৎ নুংশা মরাং কায়না ফংবা মফমদা শাজেল তৌবা, মরূপশিংগা শাজেল তৌমিন্নবা অসিনচিংবা কয়া তৌবা য়াই।

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

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২৩।০১।২০২৫ ইং, শগোলশেল;
নংথিল পুং ৫.৩৮ ফাওবা ৱাকচিংগী ২৪নি পাল্লি, মতুং ২৫নি পাল্লনি।

মেষ: মহু চাউবদগী চেকশিল্লু, অকাওবা/তনবনা মাঙজগনি। মীয়াম্নদি চাল্লি, শেন্দোংসু য়াম্না লৈগনি, নচা-ননাইগী মতেং ফংজগনি।
লৈশা পাখংগী- মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

বৃষ: লাইবক ফরনি, মীগী মতেং পাল্লবসু ফংগনি, ৱাখল থোক্কনি অদুনা অনৌবা থৌরম পাঙবা অমদি মীচঙ খোম্বা কান্নগনি। নোল্লুক্নদি চৎলু।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

মিথুন: নীংবদুমক পাঙদা য়াদে খনগনু, থৈদোক-থৈজিন হৈয়ু। য়েক্নবনা খোয়দৌ শাওগৎহল্লবসু ৱায়াম ঙাংদ্রবদি থোইনা মাঙবা লৈরোই।
লৈশা পাখংগী- মতম খরগা লৌখো।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কর্কট: অফবা মিংচৎ ফংজগনি, চাদিং হন্থবা ঙল্লনি অমদি লৌশিং ফুদোকপা থৌরম শীন্দোকপসু য়াম্না হৈগনি। য়েৎনবদি পাঙলোই।
লৈশা পাখংগী- ঈকায় খুম্নবীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

সিংহ: মহু চাউবদগী অকিবা অমদি চিংনবা পোকপা লৈরবসু নীংহন্নদ্রবদি মায়থিবা লৈরোই। হকচাংসু খিঙবা হেনগনি। মীৱাদি লৌগনু।
লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কন্যা: নঙগী ওইবা নক্নবা নত্তনা মীচঙ তাঙগনি অদুনা অনম তান্না চৎকনু, খূৎচাওসু থাগনু। থৌনাদি হন্দবনা থবক খরদি লায়না পাঙগনি।
লৈশা পাখংগী- নাপলনা মাঙহনগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

তুলা: মীচঙ হেনগৎপা, ৱাখল থোকপা, নথক থোংবনা ঈকায় খুম্নবীবা, পাঙ্গল ফুদোকপা মতাং চাবা নুমিৎনি। নখা থাবনদি য়েংশিল্লি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: অনৌবা থবক পাঙবা য়াখিরোই। ঙসিসু নক্নবগা মরী ফবা ৱাৎকনি, খাঙবা কল্লু। লৌশিংনা উপায় ওইরবদি নচাক নরল হেনগৎকনি।
লৈশা পাখংগী- মতাং ইচা চারোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

ধনু: শেল-থুমগী লমদা লাইবক ফগনি। মীয়ামগী মতেংগা লোয়ননা থৌ পাঙবনা হেন্না চাওখৎকদবা নুমিৎনি। ঙক কল্লবদি লন মাঙগনি।
লৈশা পাখংগী- মরী ফরি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

মকর: ৱাখল থোক্না অরুবা থবকসু পাঙবা ঙমগনি, আশা চাউবগী কান্নবা লৈ। মরুপ-মপাংনসু চাল্লি, মতম মাঙহন্দনা খূৎচাও থাহৌরো।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

কুম্ভ: খুরৌ থাংবা খরদি চেল্লি, থিবা-হুম্বা কল্লু অমদি লৌশিং তানশিল্লু। নচা-ননাইদি চাওখৎকনি, অরং-অরাক ফংবগুম নুংঙাইবসু লৈ।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মীন: পূক্লিংদা মওল-মওল খনবা, নুংঙাইতবা পাউসু তাবা লৈরবসু নীংহন্নদ্রবদি ময়েং তারোই। মরুপ/ইমুং-মনুং লোয়নবনা হেন্না চাওখৎকনি।
লৈশা পাখংগী- মতম ঙাইয়ু।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

EDU HUB COACHING CENTRE
(A Centre to Mould Young Minds)
Heirangoithong Jaganath Achouba Leirak, Imphal

ADMISSION OPEN
For
classes VI to X

★ Subject offered: Mathematics, Science, Social Science, English, Manipuri (& Hindi for Classes VI to VIII)
★ Commencement of class: 9th January, 2025
★ Class Timing: 4:30 pm – 7:30 pm
★ Regular checking of Exercise books
★ Chapter-wise test for every subject
★ Regular Home-Assignment for students' self-study

For further details please contact : 8257837793 / 9378074854

HLB/9289/21,23,25,29,30,1

CAREER POINT KOTA
since 1993
IMPHAL CENTRE
By expert faculty team from Kota
ADMISSION
FOR SESSION 2025-26 Open
JEE|NEET|Olympiads
VIII, IX, X, XI & XII

Mr. PRAMOD MAHESHWARI (PM SIR)
(B.Tech, IIT Delhi)
CMD & CEO, Career Point Limited
STUDENTS SUCCESS COACH

91-81328-69797 imphal@cpuniverse.in
NINGTHEMCHA KARONG HEIRANGOITHONG WEST-795001

HL-P/0493/21-26,28-31jan/1-20feb