

নতুনশিঙী উপহার স্বাস্থ্য : - নতুন ফাল

“নায়রবা হুয়বসিনা রিভলুশন ওমসুং হুংন-শুনবগী ওপাংবাপনি।” - প্রুতি

স্বস ভারত অভিযান

বৈশম্পায়ন মুণিহা হায় তাত্ৰা জন্মোজয় মহারাজ? সরকার পায়বা কৌরবকা পায়হৌদবা পান্দবকা চিন কাংজৈদগী শেবোতি কাওনবা হৌরে। শবাক ফাল্লে শরা শল্পে ধোরা হ্রানামিগবা হায়দোকুরে পনবদা হস্লেইবা রানিদা রাজন।

জৌপটি ফী মুনবকা যৌনরপোংনি কৈনে। খমিদেব, ফী মুনবগীদু কোস্ত্রুকা কংলাগী ঈ-পাউ করি লৈ, তহিগু। মীখলগী লান্দি চগৌ য়েঙনরি টিকেংকী লালদা কো ফাইটিং তৌনরে। খেংতেক মীংতাং চিখ্লে, মইম চপলুরবা য়েংফাও বেপ্লেজ য়েংলগা থোরকহৌরে। লাস্ট বসতা চিখ্লেইবিশিঙু টেক্সি ড্রাইভরশিংনা মখুং খংহৌরি।

মুগিদেব, লৈকায় লৈকায়দনা কমদৌরি? সেল্ল হেল্প প্রপকী মীতিন তৌইহৌরে লৈশাবি মৌনহা ডাইরিয় তৌনরে। মীরেপ ওইগদবশিঙী ময়ুমদা কশ্মুনিটি কিচন ওহ্লেফ্রুপ্তে। হীয়াংখাঙ বোরলাই খুৰুদগী হেনপ্রুদো। অথুম-অহাও য়েদুনা ভিখা নিবা চনহৌরে।

মুগিদেব, মখা চখবিয়। অহীংদা ফীমু শেংপনা শঙলিলে, রাজন। নুংখিল পোবোপতা চুম নম্বা হৌনহৌরে, খোমগংনহৌরে অর্থ খেল্লহৌইদবা চাকখোং গ্যাস, মুমখতরী জিঙ্গ ...। তপখবিসি পরিষ্কিত নন্দল, শ্বস ভারত অভিযানগী শাবিখিবা লেট্রুদুদি লৌখংহৌদি।

যুষ্টিশিং

রাকমশিংনদি হায়নরি মীয়ায়সু শোমরি জতি অমগী যুষ্টি মখোয়াদুনি মখোয়াদু লৈরাং পোমশাংনবগুম মায়খোং তনৌ-তনৌবা য়ৌইবু য়োহেনবা মখোয়াদু

যুষ্টিনি! যুষ্টিনি! জাতিদুগী যুষ্টিনি। জাতিদুগী যুষ্টিনি। যুষ্টিদুগী মখৌনি। অসিগুয়া যুষ্টিদি উতেক উকায় ওইহৌদে উশি চঙবা তৌনদে ওসি তাইবঙপানসিদা হুয়েং যুষ্টিংদৌ... যুষ্টিসিবু করন্বনে? ওইরে অয়াহা উতেকুম উরে উশি চঙবঙম, তাতে উকায় মীংমাংদা উতেক উকায়না থল্পরে, যুষ্টি করম খনগনি? চঙশিনসি থীহৌসি শুক্লা মমলা উমংদা যুষ্টি মুমখোং ওইহুয়া! “শুম” কৌবা জিবনা শোকঙল্লৌইদবা মৈনা-ঈশিংনা চঙল্লৌইদবা অতোপ্লা যুষ্টিশিংগা, লান্দিবদা নোপলৌইদবা জাতি অসিগী যুষ্টিশিং।

ঈকায়জৈ লৈঙাকপশিং ঈকায়জৈ

কাম্মিরা য়াওনা ইন্দিয়গী অরাং নোংপোক ষ্টেট বরদা চনহল্লিবা এষ্ট অফম্পা পল্লকনু ঈকায়জৈ লৈবাক অসিগীদমক। হেজদবা লৈবাক অসিগী লৈঙাকপশিনা শীজিয়ারিবা দিডাইদ এন্ড রুলগী পোলিসী বৃটিশকী মমাওদা ঈকায়জৈ লৈবাক অসিগীদমক ওহ্লেফ্রুকা কুইনসু কোপী তৌপ্রেদকো।

ইনৌ নৌনা মখৌ হাপখিড্রবা লৌমীশিংগী অশাওবি ফার্ম বিল লাকচপ্রেদা! করি অশোয়াব লৈবনা ঈকায় ফিরক খুমখিবা মীমাওদা। কাম্মিরোই, মীং পাল্লিবদু উনবনি না পাল্লিবদু তানবনি খল্লদি মীয়ায়গা খাংলকপা মীংহুংনি খঙলদি মীয়ায়গী অপাম-পামদা নশ্বুনরকনু তিকশি শোল্লনু হৌখি ঙা চাউজসনু।

বিমোল



সাইখোম প্রেমচান্দ শানৌজম নিকিতা সেরাম প্রেমকুমার রাহেংবম প্রেমচান্দ কুইচা

লৈবাক অসিদা মীখল কয়ারক পাঙথোকপ্তে। কুমজা ২০২২ গী ১২ শুবা মণিপূর জেসিসলেটিভ এসেমব্লিগী ইলেঞ্জনসু কুইশিল্প্তরে। মীখলদা শেল চঙদনবা হোংনসি অমদি অফবা কেন্দিদেটিং খনসি হায়নরবসু ভোট ময়া নকশিল্পকপগা নুংশিংনা হুয়া মায়কৈ অমরোমদা অদুমক পুদনা চঙলি। অদু হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা অমদি মহৌরায় খুয়াইনা লাক্কৌরিবা মীখল অসিদা করি-করহা মখলগী মীখল পান্দী, করহা কেন্দিদেটিংনা ভোট কাইহুংই অমদি মীহুং খনবদা লৈবাক মীয়ায়গা করহা মওদা খলহুংই হায়বগী মতাংদা তোঙান-তোঙানবা শিনফমদা শক্লাইরবা মীওইশিংনা রাফম কয়া ফোঙদোরক্লি।

হৌজিক মণিপূরদা লৈরিবা পোলিটিকেল সিস্টম অসি ক্রিমিনেলগী ফীতম অমদা লাক্লে। পোলিটিক্স তৌবা মীওইশিংনা পোলিটিক্স তৌবা হৌদে। পোলিটিক্স তৌবা মীওই অমনা করি-করহা রাখল্লোল চেনগদগে হায়বসু খঙনদ্রে। মসিকম লমদম অসিগী ওইনা য়ান্না লাইবক থীবনি। পোলিটিকেল পাটিশিংগী নহাশিংগী শেল্লরক্লিবা ব্রিংশিং অসিদা লুচিবশিংনা অচুহা লম্বী তাকপী-তল্লীবা মখুংতা লান্না লমজি বিবগী অচৌবা মমি অমসু তাদবা নঙে। ক্রাইই তৌরে হায়না ইনশিবনা ওইনা তৌবা য়াওনরে। মসিনা তুংগী যুষ্টিশিং হুংতোকপীবা হায়বদু ওইরে। নহাশিংবু ভোটকী খুংলাই অমা ওইনা শীজিরে। হৌজিক-হৌজিক লৈরিবা পোলিটিকেল সিস্টম অসিদা মহৌরায় লুপশিংনসু মোনিটরি টিমশিং ফাওবদা শেমদুনা ভোটতা ট্রি এন্ড ফের ওইবা থৌরাং ফাওবা লৌখংতুনা থবক তৌবা হৌরে।

লাল্লিবসি কনানো ফোঙপ্তে

ইফাল, দিসেম্বর ২৪ (ব্রুচ এন এস): জিল্লা লৈশাংখেননা ইবা মণিপূরি ড্রামা লাল্লিবসি কনানো হায়না মিংখেনাবা লাইরিক ওসি অচুহা যৌরম অমগা লোয়ননা মণিপূর যুনিভার্সিটি কোর্ট হোলদা ফোঙপ্তে। বেঙ্গলি অমসুং মীত ময়েজা ইবা লাইরিক অসি ফোঙবগী যৌরমদা মণিপূর যুনিভার্সিটিগী ভাইস চাঞ্চেল্লর প্রোফেসর এন লোকেন্দ্র, পেট্রি ওটিক রাইটস ফোরম মণিপূরগী প্রসিডেন্ট নাওরোইবম খন্দা লুবাং অমসুং মণিপূর যুনিভার্সিটিগী রেজিষ্টার প্রোফেসর দিল্লি চান্দাবাবুনা যৌরম অমগা লোয়ননা মণিপূর যুনিভার্সিটি কোর্ট হোলদা ফোঙপ্তে।

য়াইফ পাউজেল পীরক্লি

ইফাল, দিসেম্বর ২৪ (ব্রুচ এন এস): মালোদা খুন্দামিয়ারি কাঙলুপ-ফুল্পশিংগী মরজা খুন্দিয় লাইনিং চপশিংগী ক্রী অমগী মনুংদা অমুং পাঙথোকপা খুন্দিয় কুইন্দা লাকপা ইনদমদা অসিদা খুন্দামিয়ারি কাঙলুপ-ফুল্পশিং মরওইনা খুন্দিয় লাইনিং চপা ইন্ডি-ইনোওশিগী মফমদা এমসুনা হরাও-অয়াং ফোঙদোকপগা লোয়ননা য়াইফ পাউজেল পীরক্লি। কুইন্দা অসিদা লাকপা লমদম অসিদা খুন্দামিয়ারি কাঙলুপ-ফুল্পশিংগী মরজা অমগা অমগা মতে পান্দনা পুলা নুশি-চগনা হিংমিয়ারি খুয়াই অমা লাকপা ওইসনু হায়না এমসুগী চেয়েল অমনা ফোঙদোরক্লি।

মীদিয়া ফেল্লোশিপ প্রোগ্রাম

ইফাল, দিসেম্বর ২৪ (ব্রুচ এন এস): অসিগী রেবসাইটতগী এপ্লিকেশন ফেল্লর ডাউনলোড তৌরগা মরী লৈনবা ৩-চাংশিং অমদি বাইও দোটাগা লোয়ননা লাক্লিবা কুমজা ২০২২গী জুলাই ১০ ফাওবগী মনুংদা পীল্লকপা য়াগনি হায়না পল্লিক রিলেসস এন্ড মীদিয়া মেনেজমেন্ট সেল সী এ যু ইফালগী হেদ অমসুং ইনফোর্মেশন এন্ড পল্লিসিটি ওফিসর খননবা এপ্লিকেশন কৌরি। থরায় য়াওবা কেন্দিদেটিংনা যুনিভার্সিটি চেয়েল অমনা খঙহল্লক্লি।

টেল্ড-টুপাম / লাম-থৌরম

Advertisement for Telad-Tupam / Lam-Thouram. Includes a photo of a man and text describing a health program. Text: 'তাংইবপান অসিদা এখোয় হুইনু কোনবিরহা ময়েংবম জিতেন্বর সিংহ-না তাইংং চেংলে লৌইরদনা নুংশিবনা ইমুং-মনুং, মরপ-মপাং অমদি শাটং-নাতে হুই পল্লমকপু থাদেকপা হৌখিবা চেং ১৮/১২/২০২১ কুমজা, পৌইনুগী ১৪নি পানবা খাংলু নুইংতা মপুগী লৈকোদা তৌরং-লেনম ওইনা তিনজত্রে। চংলিবা চেং ২২/১২/২০২১ কুমজা, পৌইনুগী ১৮নি পানবা লৈবাকপা নুইংতা চেং ২৮/১২/২০২১ কুমজা, পৌইনুগী ২৪নি পানবা লৈবাকপা নুইংতা অসিদা লৈখিবগী হাউকা থরায়না মপুগী লৈকোদা ঈনা-চিক্রা তিল্লকনবগীদমক মপুগী মিংই শকচ-শোঙলুনা ওমজা হেরাং-লৈরাং খরদং কংচুদা লাম-থৌরম পাঙথোকগদৌরি।

ওসিগী রাশি ফল

Horoscope section for the month of December 2021. Includes zodiac signs and their corresponding predictions. Text: 'অইবা : ডো. রাংখেম জীলোব সিংহ এলিট্ট প্রোফেসর (শাইওস্ট) জেনিটম চীংইমরোং, ইম্ফাল। অং ২৫/১২/২০২১ ইং, খাংজ; পৌইনুগী ২১নি পানবা। মেঘ: হুংবা লোয়ননা মীনা উশিবনা, তহা-তহা বা তপখোকপা য়াদবা অমদি মরুপা চানবীবা নুইংনি। লনদি চাওখংপা, মীয়ায়গা য়া বা নুইংতি ওই। লেশা পাংশিংগী: নুংশি মরি ফগনি। যৌনি পোংলম: লৈ অঙাংবা। বৃহ: ঙা-শকপা পক্টে, অং অরাক ফংগুম নুংঙাইবা, থবক শিনবা হেবা নুইংনি। মরপ খনবদি হেই, নিংবদমক পাঙদা য়াদে খনগনু। ইমুংগী রা হাউ। লেশা পাংশিংগী: তৌখোকপা পক্চগনি। যৌনি পোংলম: লৈ অঙাংবা। মিংন: মীচঙ রাংলাই, অরুবা থবক লায়না পাঙগনি, ইমুং মনুং মাতা পাক্কনি-চিনগনি। লেশা পাংশিংগী: চরানবরা মাজঙগনি। যৌনি পোংলম: লৈ হিগোক। কৰ্কট: পাউ নুংঙাইবা তাগনি, খাজদবা মফমদগী ওইজবা ফংগনি অমদি অকিবা হেরসু কোকগনি। অদু মরপ অমদি মীয়ায়গী মতেংদি ফংবা রাই। লেশা পাংশিংগী: ঈরাং পুগনু-মাজঙগনি। যৌনি পোংলম: লৈ অঙাংবা। সিংহ: মায় পাক্কনি, শেদোং চাওনা ফংগনি, অসৌবা আশা তৌবা য়াগনি। মরপ মপাং কায়ননবা হোংইনি, ওইউমদনা ইচঙ থৌগনু অমদি যৌয়াম পুগনু। লেশা পাংশিংগী: রাখল নুংঙাইগনি। যৌনি পোংলম: লৈ অঙাংবা। কৰ্কা: য়েংনবা নাচা-নাই ময়েং তাগনি, খংনবা পামগনু। হুংকা নুংঙাইবা, পোরম শিনবা হেবা, পল্লম থবক পাঙবা, থৌনা ফুলোকপা য়া বা নুইংনি। লেশা পাংশিংগী: খাঙবা কল্প। যৌনি পোংলম: লৈ হিগোক। তুলা: কিংনবা খরা লৈরসু সৌশিং চাওগনি, নঙগী মী য়াগনি, অচুহা রাখল্লোনা অফবা মফম কনবা ওমগনি। শেদোং তানবৈ থবক খুংচাও থায়া য়াগনি। লেশা পাংশিংগী: নিংবা থুংগনি। যৌনি পোংলম: লৈ হিগোক। বৃশ্চিক: থবক পাঙগনি, অঙহনা চানবীগনি, রাখল য়োগনি অমদি ওইজবা ফংগনি। হ্রানবনা ইমুং মনুংদা কল্পক-ফেংখিবিদি লৈ। অনম তানগনু-ইংথৌ। লেশা পাংশিংগী: নুংশিবা ফংই। যৌনি পোংলম: লৈ হিগোক। ধনু: খুং চাওগদি মীপায়া নগনি, অশাওবা ফাখদি কায়নবা নংবা য়াই, রাফনরদি ঈকাই নুংশি য়ায়াবা নংগনি। মীয়ায়গী তুং ইনবা ঈ, কখোকপা মতাং চাই। লেশা পাংশিংগী: তহা-তহাংগনি। যৌনি পোংলম: লৈ অঙাংবা। মকর: লাই-ওঙনা চানবীগনি, মায় পাকচব নুংঙাইজগনি, অচুহনা লেঙদা লন চাওখংপা লেগনি। লাংতরুনা যৌ পাঙবদি পোখাখম খঙসোই-খাঙবা কল্প। লেশা পাংশিংগী: মতম ইচা চারোই। যৌনি পোংলম: লৈ হিগোক। কৃষ্ণ: মীয়ায় লোয়নবা মাওনবা হেনগনি, মরপ খনবা লুই অমদি মছ চাওনবা শেদোং-অরোবা বা ওংথোকনু। নিংবদি থুংগনি, শেদোং চাওনা ফংগনি। যৌনি পোংশিংগী: লাইবক ফগনি। যৌনি পোংলম: লৈ হিগোক। মিন: মীচঙ হেনগংপা, লাইবক ফবা হেনবা, মীয়ায়গা য়ায়া অমদি মীকোক খোংনা থবক পাঙবা ওয়া নুইংনি। মতম মাজঙদনা অফবা থবক পাঙহৌরে। লেশা পাংশিংগী: নুংশিবা ফংই। যৌনি পোংলম: লৈ অঙাংবা।

হকচাং শাজেল

Advertisement for Hakchang Shajel. Includes text about health and fitness, and an illustration of a person running. Text: 'হকচাং শাজেল হকচাংগী ইনর্জি লেভেলশিং হেনগংহনবা ওশ্মী। তোঙান তোঙানবা মেডিকেল কন্ডিসনশিং লৈবা মীওইশিং য়াওনা মীওই কয়গীদমক হকচাং শাজেল হায়বসি তশেংনা ইনর্জি হেনগংহনবা পোংশক অমনি। অরিবা ষ্ট্রিড অমদা, চয়েল তরুচুপা চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবনা চোকখদুনা লৈবা মীওই ৩৬তা মখোয়ায় ফাওরহা চোকখবা অদু হুইরকপা থেংনবি। হকচাং শাজেল তৌবনা ক্রোনিক ফেটিগ সিন্ড্রোম (সী এফ এস) অমসুং অতোপ্লা হকশেলগী খুদোংগদবা মীওইশিংদুসু শীংখানিংঙাই ওইবা চাংদা ইনর্জি লেভেল হেনগংহনবা ওশ্মী। তশেংনা হায়বসি, সী এফ এস থেংনবদা রিলেজেশন অমসুং ট্রেইনিংগু পেসিভ থেরাপি শিং য়াওনা অতোপ্লা লায়িংশিং নংত্রগা লায়ং অমতা চখদবদগীদি হকচাং শাজেল তৌবনা হোয়া কামবা হেনবঙম তৌরি। লোয়ননা হকচাং শাজেল তৌবনা হাট অমসুং লংসতা পীবা অঙকপা ফংলবা হক শেলগী ওই বা কায়বশিং কাউরোইদবনি। এরোবিক এঞ্জলসহিজন কাৰ্দিওভাস্কুলার সিস্টেমসু ফগংহল্লি অমদি লংসকী হকশেলগী ফগংহল্লি, মসিনা ইনর্জি লেভেল হেনগংহনবদা নীংখিনা মতেং পাংবা ওশ্মী। এখোয়গী হকচাং লেভ-ওংপগী চাং হেনগংপদা, হাটনা ঈ কাপথোক কাপশিন তৌবগী চাং হেনগংতুনা মখৌ তৌরিবা মসলশিংদা ওস্ত্রিজেন হোয়া য়ৌহল্লি। চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবদা হাটকী মখৌ তৌবা ওশ্মী চাং হেনগংলকই অমদি ঈনা ওস্ত্রিজেন য়ৌহনবা হোয়া ওশ্মকই, মসিনা মসলশিংবু মখৌ হোয়া নীংখিনা তৌবা ওমহল্লকই। এরোবিক ট্রেইনিং মতম কুইনা তৌরকপা লংসতা রাহনবগী চাং হুইরকই, অমদি হায়রিবা এলিট্টিশিং অদু তৌবনবগীদমক মখৌ তারহা ইনর্জি চাং অদু হুইরকই। মসি এখোয়না অকনবা থবক তৌবা মতমদা নীংখা চনীং-চমাও শম্ভবদগী যৌওং অদু হুইরকপা য়াগনি মরম অমনি। কৃষ্ণ: মীয়ায় লোয়নবা অকনবা হেনগনি, মরপ খনবা লুই অমদি মছ চাওনবা শেদোং-অরোবা বা ওংথোকনু। নিংবদি থুংগনি, শেদোং চাওনা ফংগনি। যৌনি পোংশিংগী: লাইবক ফগনি। যৌনি পোংলম: লৈ হিগোক। মিন: মীচঙ হেনগংপা, লাইবক ফবা হেনবা, মীয়ায়গা য়ায়া অমদি মীকোক খোংনা থবক পাঙবা ওয়া নুইংনি। মতম মাজঙদনা অফবা থবক পাঙহৌরে। লেশা পাংশিংগী: নুংশিবা ফংই। যৌনি পোংলম: লৈ অঙাংবা।