

খাম্বোয় পাউডম হুইয়েন ইন্দু

খোয়শাউনবা, পেন্দবনা থল্লাবা মীকুপ খরা

নহান তমজখিবা থাম্বোয়সিগী পাউডম অদোমগী থাম্বোয়দসু ফোং-ফোং শানা লৈরমখিনি। কাউরমখিরোই। নুমীতুমা এহাজি খোয়দৌ শাউগংমনিখিনুনা করিগুমা থবক অমতুনা খোয়জঙখিদি। করিমতা তৌদনা অরেম্বদা মাঙখি, নোংমদুমা।

অমা লৌফম খঙলোই। কনানো অমনা নীংখিনা পাউতাক পীবািব ফৈ। অদুগা, 'অথুবা মতমদা রেথ-লিফটিং-একাদেমী অমা মণিপূর লেঙাঙ্কা অথুবা মতমদা হাংলগনি' লাউথোকসীদুনা তুল্লবদই মীকুপ থোকপসিমদি, কোনুংগুমা শদায় অমা শাবিগনি হায়দনা নোংমা মঙদা ইনিংখোনা লাঙ্কগা হায়রফুদুগু হরাওই।

অদুগা, নহান ফোঙদোকচখিবা, ময়ান্না লায়না লৌখিবা রাফম অমা, লায়না লৌবা য়ারোইদৌরে। ওলিস্পিক সিলভর মেদালিষ্ট মিরাবাই চনু, মণিপূর লেঙাঙ্কা চাঁ-লেঙ্গা ওঙ্কনা শেলগী রিবার্দ, লুপা ফ্রোর অমগা, মণিপূর পুলিস দিপার্টমেন্ট তা এডিসনেল সুপারভাইজেন্ট ওফ পুলিস (স্পোর্টস) কী ফম অমগা লাংহোকপীয়ে।

অদুগা, নোংগাঙ্ককপা, অয়ুকী পাউচে য়েংলুগদা থেংনরকখি-কেপ্তেন মুকগন মশামক রায়েলশঙগী খোঙজীদা লেপ্পে... সেকমাই পুলিস টেনসনগী মনুং চনবা খুল খোঙহাম্পাংতগী 'ওমেন অগোম' ওইয়েয়ে। হায়দবাব' তা লৈবা য়ুনিভার্সিটি অমগী রিসর্চ স্কোলারনি, ময়ুদমা থোক্কা লৈবনি।

ব্রেকফাস্টতা প্রোটিন চাবনা

নুমিদাংগী চাক্লেদনা প্রোটিন চাবদগী মসল হেন্না শেমগংলি

অয়ুকী মতমদা চাবা প্রোটিননা অতৈ মতমদা চাবা প্রোটিনদগী মসল শেমগংপদা মতেং পাংবা হেল্লি হায়না জপানগী টোকিওদা লৈবা রাসেদা য়ুনিভার্সিটি সাইন্টিফিকশিনা লুচিংদা চখাখিবা ষ্টুডি অমনা উৎপ্রে।



ষ্টুডি অদুগী লুচিংবা ওখর প্রো. শিগেনোবু শিবাটানা হায়, মীওইবনা, জেনরেল ওইনা প্রোটিন চাবগী চাং অসি চাংচংতা ব্রেকফাস্টতা গ্রাম ১৫ রোমনি, মসি নুমিদাংগী চাক্লেদনা গ্রাম ২৮ লোম চাবা অদুদগী তাখরিবনি।

উচি কাঙলুপ অনী অদুদা ফংলিবা খেগবা অদু মথোয়না প্রোটিন চাবগী মতম খেগবা অদুনি হায়বা কনফার্ম তৌনবগীদমক রিসার্ছরিশিং অদুনা এক্সপেরিমেন্ট অদু মসল-স্পেসিফিক বিমাল ১ নোকঅউট মাইচদা অমুক হরা তৌখি।

ষ্টুডি অদুদা শরক য়াখিদবা সটিফাইড ন্যুট্রিশনিষ্ট অমসুং একুপল্চরিস্ট ডা. জেরি বেলিনা হকচাংগী সর্কেদিয়ন রিদমবু ইকাইফল্কা করিগী মক ওইরিবনো হায়বা পল্লননা হায়, এখোয়গী মতম হায়বা অমসুং অজানবগী সর্কেদিয়ন সাইকলবু নীংখিনা ঙাকপা হায়বসি শোট-টাম অমসুং লোং-টার্ম হেল্ঠ অনীমক্কীদমক তঙাইফদে।

ইকোন কোনবদা ইফেক্ট অদু মীওইবদসু লৈবরা হায়বদু য়েংনবগীদমক রিসার্ছরিশিং অদুনা চহী য়াংগা নুপী ৬০ রিক্লেট তৌখি। হায়রিবা নুপীশিং অদুনা নুমিং খুদিংগী প্রোটিন চাবগী চাং অদু জপানিজ হেল্ঠ এক্সপার্টশিনা পীবা বেক্কেম্পেন্দনগা চানবা মীওইশিং।

হেল্ঠ কোর বার্করশিংবু পুক্রিং থৌগৎতুনা তেংবাওখ্বে

ইফাল, জুলাই ২৭ (এচ এন এস): কোভিড-১৯ খেংনবদা মাঙজিল থানা থরায় খুবক্তা হাপুনা মথৌ তৌরিবা হেল্ঠ কোর বার্করশিংবু পুক্রিং থৌগৎপা ওইনা ওসি ককচিং এসেমব্লী কন্সটিটিউশিনা কোংগ্রেস পাটি গী ইন্টেসিৎ কেম্পিটেন্ট অমা ওইরিবা য়েখোম নিলাচন্দ্র, ককচিং পাঞ্জি লৈকায়দা লৈবনা হেল্ঠ কোর বার্করশিংদা কোভিড লাইচৎ খেংনবদা মতেং ওইনবগীদমক কন্সয়ুনিটি হেল্ঠ সেন্টর (সী এচ সী) ককচিংদা মাঞ্চ, সেনিটািজর, সোদিয়ম হায়পোক্লেরাইট, সাপোন অমদি হেন্দ রাশকী পোংলমনিচিংবা কয়া খুদেলা পীয়ে।



থেংনরিবা অরাবশিং অমসুং মীয়ায়্না হোম্পিটালদা থাজবা থল্লুজবা, হোম্পিটাল চংলুরবদি কোভিড নারকনি, হোম্পিটালদগী কোভিড শব্দদারকখিনি হায়বগী রাফম অমা লাংকপা অসিদা হোম্পিটালশিংনা মীয়ায়দা থাজবা পীবাগী মথৌ

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মিয়ান্না করি হায়রি, করি পান্নি

মিরাবাই চনু ওকপগী নুঙাইবা মীকুপতা মণিপূর য়ুনিভার্সিটিবু নীংখিলকই। টোকিও ওলিম্পিক ২০২০গী ওইনা রেথলিফাটিংদা সিলভর মেদল লৌদনা ইন্দিয়া অমদি ইরমম মণিপূরবু মালেমদা মশক তাকব্রবি সাইখোম মিরাবাই চনু'র মণিপূর গভর্নমেন্ট অমদি মীয়ায়্না তারান্না ওকপে।

ওসিগী রাশি ফল

Table with 2 columns: Animal zodiac signs (e.g., Rat, Ox, Tiger) and their corresponding lucky/unlucky days and colors.

আর পি আই (এ) গী ফাউন্ডেশন দে থৌরম পাঙথোকশ্বে

ইফাল, জুলাই ২৭ (এচ এন এস): রিপব্লিকান পাটি ওফ ইন্দিয়া (এ) মণিপূর ষ্টেট কমিটি'না শীর্ষ দুনা মগোলগলত তেরা থিংবাইজম লৈকায়দা লৈব পাটি অসিগী ওফিকতা ওসি আর পি আই (এ) মণিপূর ষ্টেট কমিটি'নি প্রসিডেন্ট সাপম শামুভৌনা ময়াই তাংকল সৌন্দর আর পি আই (এ) গী ও ওভবা ফাউন্ডেশন দে অমদি পাটি অসিগী নেসনল প্রসিডেন্ট দিপক নিকলজগী মপোক কুমওন থৌরম য়ান্না পাঙথোকশ্বে হাননা আর পি আই (এ) মণিপূর ষ্টেট কমিটি'নি বার্কি প্রসিডেন্ট ডা. এন

কুঞ্জোনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরকপি। চেরোল অসিনা হায়, থৌরম অদুদা পাটিগী নেসনল প্রসিডেন্ট দিপক নিকলজগী মফমদা য়াইফ পাউজেল পীখিবগা লোয়না আর পি আই (এ) না ইন্দিয়া পোলিটিকেলগী ওইনা লৌরিবা যৌদাং কয়া মীয়ায়দা অশ্ববা দেস্খাক্লেটিক রাইট ফংহয়নবা লৌরিবা যৌদাং কয়াব নৌহৌননা নীংখিংখি।

অমদি য়ুনিয়ন টেরিটোরি ৯ গী পোলিটিকেলগী ওইবা রাফম কয়া পুথোক্কা য়ান্না কুপ্পা খন্ন নৈনাখি। ইন্দিয়া গভর্নমেন্টনা মণিপূর গী দিফি সিটি তারিবা শেনফম খুদিংমক কোকপীনবনা লুপা ফ্রোর লিশিং ১০ গী শেনফম পেকেজ ওইনা লাউথোকপীনবনা, মণিপূরগী জেটবেরিএল ইন্টিগ্রেটি কন্সটিটিউশন ওফ ইন্দিয়ানা প্রোটেক্ট তৌবীনবা অমদি কবে ডেঞ্জিগী মতংদা হায় ওইন ওদা পুথোকপীনবনা হায়জবা হায়বা বারপে কয়াসু লৌখি হায়না চেরোলদুনা ফোঙদোরকপি।

চান্দেল অমসুং তেংনৌপল দিষ্ট্রিক্ততা মাস এব্রোনেস পাঙথোকশ্বে

ইফাল, জুলাই ২৭ (এচ এন এস): লাইচৎ অসিদগী ঙাকথোক্কা অমদি থেংনবা ওঙ্কনবা কমিটি ওন কোভিড-১৯ মণিপূর (কাদা, যু পি এফ, নিপকা, এমসু, যু পি এসি ও, মণি কলেক্টা) না শীর্ষদুনা ওসি চান্দেল অমসুং তেংনৌপল দিষ্ট্রিক্ততা তোঙান তোঙানবা মফমখিনা কোভিড-১৯ গী মাস এব্রোনেস পাঙথোকশ্বে হায়না পেনাটি ওন কোভিড-১৯ মণিপূরগী মীয়ায় কোওর্ডিনেটর গীতচন্দ্র

মঙাননা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরকপি। চেরোল অসিনা হায়, 'দু ডেভিলসেনস, ষ্টে সেক্স ফ্রোম কোভিড-১৯; ডেভিলসেনস ইজ দি ওনলেট টু ফাইট কোভিড-১৯; মনিস্ট্রি এন ও পি, ষ্টে সেক্স এন হেল্ঠ; লেটস ফাইট কোভিড-১৯ টুগেদা' হায়বা ধীমান এব্রোনেস অদু পাঙথোকখিবনি। ওসি এব্রোনেস চাখিবা চান্দেল অমসুং তেংনৌপল দিষ্ট্রিক্ততা মনুং চনবা পল্লেল,

আইমোল খুনহাই, আইমোল চীংনুংহেং, কোদোমফাই, নাইরোম, থল্লাপোকপী, অকোমথাবি, ভূনাপন ডিলেজ, থল্লাখুয়েন ডিলেজ, পুরুম চুন্দ্র ফাইজ ডিলেজ, তুলুম ডিন, হৈবুংখুয়েন ডিলেজ, ফার ডিলেজ, রিংখ ডিলেজ, চিংখুয়েন ডিলেজ, লাইচিং কাংশঙ, চাং দল, জিওন ডিলেজ, আইবুলদম ডিলেজ, লমরিংখু ডিলেজ, পেনাটি ডিলেজ, পল্লাই ডিলেজ, হৈনৌমখোঙ ডিলেজ, রাবা চাং

ভাট ময়াদা দিপার্টমেন্ট অয়ান্না থবক কোঁদুনা

মণিপূর ষ্টেট এসেমব্লীগী ইলেক্সন ময়া যৌশিল্লকপনা হৌজিক মণিপূরগী দিপার্টমেন্ট অয়ান্না কুগী নোংজুগী মতেওম গভর্নমেন্ট অসিগী পোষ্টশিংগী থবক কৌবা হৌরক্কাগী। মসি করিগীনা হায়বসি মীয়ায়্না মূনা খহুবা মরু ওইনা থবক থিবিবা নহাশিবা রাখল তৌবগী মতম ওইরে।