

থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

লৌশিং পুন্টৈ

হিজম অঙাংহল, লৈখিদ্ৰবা মতুং চহী ৭৬ হিংলক্ৰে

আলু, মৰুওইনা চিপস অমদি ক্ৰিম্পস কা-হেন্না চাবনা নুপীশিংদা গেটেসনেল দাইবেটিসকী ৰিষ্ক হেনগৎহল্লি



মহাকবি 'দ গ্ৰেট পোইট' হায়বা মিখোল অসি অশৈবা/কবি অমদা পীনীইং হায়দুনা হেন্তা পীৰুবা যাবা মিখোল অমা নত্তে। মীনসু পাক হেক যানীগদবা নত্তে। মণিপুৰদা পোকখিবা অটো-অটোবা কবি কয়া - চাউৰা-কমলদী হৌৱৰগা ওসি ফাওবদা পোকখিবা মশীং লাকঙমদ্রবা শৈৱেংবা/শৈৱাংবশিং, কনাদসু মহাকবি হায়বা ৰাতপসি নল্পগা কৌনদে, অঙাংহল মথন্বা নত্তনা।

আলু, মৰুওইনা চিপস অমদি ক্ৰিম্পস কা-হেন্না চাবনা নুপীশিংদা গেটেসনেল দাইবেটিসকী ৰিষ্ক হেনগৎহল্লি হায়বা হন্দজা নৌনা থিজিবদনী খঙলে। গেটেসনেল দাইবেটিস হায়বসি নুপী ওইবাশিংনা মীৱোন্টাই মনুংদা ৰুদ সুগৰণী চাং ৰাংখংলকপগী থৌওংবুনি। মসিনা মমা অমদি মচা অনীমজা খুদোংখিংঙাই ওইহনবগা লোয়ননা তুংগী পুসিদা থম্মোয়গী লায়না অমসুং অতৈ মখলগী দাইবেটিস ওইহনকপগী লৈ।



দাইবেটিসকী ৰিষ্ক চাদা ১০ ৰোম হুইহনবা গুণী হায়ৰি। আলু চাৰগা দাইবেটিস ওইহনকপগী মতাংদা ৰিছাৰ্চৰিংশনা চপ চাবা মৰম পীবা গুন্টাই। অদুৰ ওইহনক আলুদা ষ্টাৰ্ট কায়না য়াওবা মৰুনা ৰুদ সুগৰ ৰাংখংলকপগী ওইহনগনি হায়না খাজনরি। মীৱোনেবা হায়বসিমক্ৰু নৌনা যুগুনা পুসিদা খোঙদাৰকপা মট-মনাওশিংগী মফমদদি হাৰাওনিঙাই ওইৰবা থৌওং অমনি। মৰম অদুনা মীৱোনবগী খুদম হেক ফংলকপগা চপ চাবা অমা খঙদোকপগীমক টেট্টে তৌবগী থৌওং অমা হেক হেক চচনরি। শেনয়েক অমগী ময়াম অনী লৈবগুন্ট ডল্লিঙোদা প্ৰেগনেলি টেট্টে তৌবগী কাৰবা অমসুং কাৰাবনা লৈ।

লাঙ্গোল নিংথৌ ইৰুংশঙনা শীন্দুনা হুইয়েন সেটেলমেন্টকী মতাংদা খন্ন-নৈনবা মীফম অমা পাঙথোকখ্ৰে

ইফাল, জুলাই ২৮ (এট এন এস): হেক এদ ওৰিজন ওফ হুইয়েন সেটেলমেন্ট হায়বা হিৱদমা খন্ন-নৈনবা মীফম অমা ওসি লাঙ্গোল নিংথৌ ইৰুংশঙ লাঙ্গোল ইফাল ৰেট্টনা শীন্দুনা পাঙথোকখ্ৰে। মীত লাঙ্গোলদা পাঙথোকখিবা থৌৱম অদুনা লাঙ্গোল নিংথৌ থৌগল লুপতিংগী জেনৱেল সেক্টৰি এ কে শান্তিকুমাৰনা হায়খি, গুল্লিঙে মতমদনী হৌনা লাঙ্গোলগী চিংশাং অসিদা লৈৱিবা লাইফমশিং অসি ওফ শেৰাৰ মীওই কয়া খুন্দাদুনা লাঙ্গোল হায়বসি ককনিঙাই লৈতে। হায়ৰিবা মফমশিং অসিদা চাদনা ওপাদুনা লৈজৰা মীওইশিং অসি মতমগী মতুংইয়া মুমকাক হেনগৎলকপা হায়বসি মশানা তাবনি। ওসি ৰিজৰ্ব ৰেৱেণ্টকী মফমনি হায়না লৈজৰা ওইহকলেতনা মীয়ায়ব তাল্লেক্ৰা হোংনৱৰজিবা অসি ওইহকৰি। হৌজিক জেৱিৰনা লম অসি ৰিভিউ ভিলেজ ওইনা হানুওম লৈফবীয়া হায়খি।



অসি নিংথৌ পাঞ্জিঙে মতমদচিং অসি ইফালদেগী স্বাইদগী নকপা ওইহনা শীং য়াদুনা নিংথৌ অমসুং অনকদা লৈবা থুঞ্জাশিংনা শীজিৱগী হায়না অহল-লমনশিন্দা ৱাৰী লীৱস্থা লৈ। চিং অসিদা লৈৱিবা লাইফমশিং অসিসূ নৌনা পুৰিলকপা নত্তে। নিংথৌবা থোক্ৰা বা মতমদগী লৈৱকৰুবা লাইফমশিং। উমংলাই হায়ৰগা ঐথোয়না লাইওইব্ৰা ইপা-ইপু পুৰেলশিংবুনি। মথোয়ব নিংজবা, ফুৰমজবা অসি চহনী ওইনা লিশাং-শিংনা লাইখৌ পাঙথোক্ৰা লাঞ্জি। লাঙ্গোল উমংলাইশিংগী খুদম কমাৰম্ভ লৈ। ওফ লাইৱেট্ট, লাঙ্গোল নিংথৌ, লাঙ্গোল লাইৱেট্ট, লুৱাং নিংথৌ পুৰিলকপা খুদম লৈ। লাঙ্গোল চিং ইচ্ছা চৰুই নত্তে। মসিদা চিঙ্গোল তৱেং চিংময় নিপান লৈ। চিংদোল তৱেং অমদি শাবী শাদৌ ওইহনফম চিংদোল, থোজিক চিংদোল, কুমদম চিংদোল, পুৰিল মফম চিংদোল, লৈছেই নোংহৌ চিংদোল, লুৱাং চিংদোল, হিৱেই হাইলৈ চিংদোল অসিনি।

ষ্টেট লেভেল পেট্ৰিওটিক সোং কম্পিটিসন পাঙথোক্ৰগনি

ইফাল, জুলাই ২৮ (এট এন এস): আট্টি ট্ৰেনিং কম এডুকেশনেল ৰিসৰ্চ সেন্টাৰ (এটৱেক) না চহী খুদিংগী পাঙথোক্ৰা লাকপা লৈৱকনিংবদা যুফম ওইবা ৫৬ক শুবা ষ্টেট লেভেল পেট্ৰিওটিক সোং কম্পিটিসন ২০১৯ লাঞ্জিবা ওগষ্ট ১৩ না শিঞ্জমৈ চিংগামখাদা লৈবা লৈময়োল আৰ্টিসেটাদ পাঙথোক্ৰগনি হায়না এটৱেককী সেক্টৰি ওফেক্টো খুন্দোংবাম্ভা প্ৰেসত তাধাৱেৰকপা চেলোল অমদা হায়ৰি। চেৱোল অদুনা হায়, থৌৱম অসিদা ৬-পোগংশংম জিলা পৰিষদ লাইশ্ৰাম ৰোবি দেবী, ষ্টেট টিচৰ এৱাৰ্ডি সৌৰাম সোৰিতা দেবী, মৈপা কৰ্মমণিগী চেৱমেনসু ওইৰিবা সোৰিএল ৰাৰ্কৰ মহেশ্বৰ থৌনাওজম অমদি এটৱেককী প্ৰিন্সিপেল লাইজৰা মেমকুমাৰনা মথশিংনা অথোইবা মীথুং, অথোইবা মীথুং অমদি থৌৱম মপুগী ফমফম্ভাংদা লেভলশিবগিনি।

ওসিগী ৰাশি ফল

Table with columns for zodiac signs (Aries, Taurus, Gemini, Cancer, Leo, Virgo, Libra, Scorpio, Sagittarius, Capricorn, Aquarius, Pisces) and their corresponding horoscope predictions for the month of July.