দিষ্টর্বেন্স ফ্রী এদ্যুকেশন জোন দিমান্দ দেগা মরী লৈননা মফম অহুমদা রেল্লি চৎকদৌরি : দিমান্দ কম্মিটি

ইম্ফাল, জুন ৩০ (ঐচ এন এস): লমদমসিদা অফবা মহৈ তম্বগী কাঙলোন লৈহন্নবগী পান্দমদা এদ্যুকেশন সেক্তরবু মখল অমত্তগী অয়েৎ-অপন পীদবা জোন ওইহন্নবগীদমককুমজা ২০০৮গী জুলাই ৫বু দিষ্টর্বেন্স ফ্রী এদ্যুকেশন জোন দিমান্দ দে হায়না লাউথোকখিবদগী কো-ওর্দিনেটিং কম্মিটি ওন দিষ্টর্বেন্স ফ্রী এদ্যুকেশনল জোন দিমান্দ কম্মিটিনা লেপ্তুনা খোঙজং কয়া চঙশিন্দুনা লাক্লি। কুমসি চহীগী ওইনা ১৮শুবা দিষ্টর্বেন্স ফ্রী এদ্যুকেশন জোন দিমান্দ দে ২০২৫ মফম অহুমদা মীয়ামগী রেল্লি চত্তুনা পাঙথোক্লগনি হায়না কম্মিটিসিগী কনভিনর ময়েংবম সোমোরজিৎ মীতৈনা ঙসি নুংথিল প্রেস ক্লবতা পাঙথোকপা পাউগী মীফম অমদা ফোঙদোকখ্রে।

মহাক্না মখা তানা হায়খিবদা, 'মেক এদ্যুকেশন দিষ্টর্বেন্স ফ্রী জোন' হায়বা থীমদা চৎকদৌরিবা মীয়ামগী রেল্লিগী মফম অহুম অদুদি ইম্ফাল ৱেষ্ট অমসুং ইষ্টকী ওইনা থাউ গ্রাউন্দদগী ইম্ফাল কোলেজ ফাওবা, ককচিং অমসুং থৌবালগী ওইনা বাসু গ্রাউন্দদগী থৌবাল কোলেজ ফাওবা অমদি বিষ্ণুপুরগী ওইনা দি এস এ গ্রাউন্দদগী ইকো থিয়াম লৈকায় কম্যুনিটি হোল ফাওবনি হায়না ফোঙদোকখি।

চৎকদৌরিবা রেল্লিসিদা এদ্যুকেশন সেক্তরবু দিষ্টর্বেন্স ফ্রী ওইবা জোন ওইহন্নবগীদমক সেক্তর খুদিংমক্তা কম্মিটি অসিনা তৌগদবা দিমান্দশিংদি মহৈলোয়শঙশিং অমদি এদ্যুকেশনল ইন্সটিট্যুশনশিংদা পুবা-থাংবা ঙল্লোইদবা শেল অমদি পোৎ-চৈগী দিমান্দ খূৎলায় পায়বশিংনা তৌবীগনু। এদ্যুকেশনদা লৈঙাক্না পোলিটিসাইজেশন তৌবীগনু, চহী অমদা ক্লাস তৌবা নুমিৎ মশীং ২২০দগী হন্থবা য়াদে হায়বা লো অমা লৈঙাক্না শেম্বীয়ু। লৈঙাক্না মতম চানা থবক পায়খত্তবনা মহৈ-মশিং তম্বগী কাঙলোন কায়হনবা অমদি মহৈরোয়শিংদা অৱাবা পীবা তৌরোইদবনি। এদ্যুকেশনগা মরী লৈনবা থবকশিংদা করপশন, নেপোটিজম অমদি ফেবোরিটিজমগী থবক চথবীগনু, এদ্যুকেশন (এস) অমদি (য়ু)গী দিরেক্তর মতিক চাবা ওজাশিংদগী ওইহন্নবা লৈঙাক্না থবক পায়খৎপীয়ু অমদি এদ্যুকেশনবু য়ৈখাই-থিনগাইবা পীদবা মফম (দিষ্টর্বেন্স ফ্রী জোন) ওইহনবীয়ু হায়রিবশিং অসিনি।

মহাক্না মখা তানা হায়খিবদা, হায়রিবা রেল্লিসিদা ক্লাস আইটকী মথক্তা মহৈ তম্লিবা মহৈরোয়শিং, ওজাশিং, গার্দিয়ানশিং অমদি মীয়াম পুন্না শরুক য়ামিন্নসি। লোয়ননা নুমিৎসিদা বন্দ অমদি রেল্লিসিদা অপনবা পীবা য়াবা থবক অমত্তা তৌবীদনবসু সেক্সন খূদিংমক্কী মফমদা আপীল তৌখি।

সনামহী লাইনিংদা মিঙ্খৈ পীবগী থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জুন ৩০ (ঐচ এন এস) : অপূনবা ঈনাৎ শিনলোন লূপ, লিলোং চজিং মমাঙ লৈকায়, হৈনৌমখোঙ অমদি সনামহী টেম্পল বোর্দ অনীনা পুন্না শীন্দুনা ঙসি অয়ুক সনামহী লাইনিংদা মিঙ্খৈ পীবগী থৌরম অমা পাঙথোকখ্রে হায়না লূপ অসিগী সেক্রেটরি এল পান্থোইবী চনুগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

থৌরমসিদা পিবা অমদি নিঙোল পুন্না ৩০ রোম্না মিঙ্খৈ লৌখি। থৌরমসি মমাংঙৈদগী হৌনা মীতৈগী ইপা-ইপুশিংনা চৎনরম্বা থৌরম পরিংশিংবু মাঙহন্দনবা অমদি ঈনাৎপু য়োকখৎনবগী পান্দমদা পাঙথোকপনি। মসিগুম্বা থৌরমসি মতুংদসু মখা তানা পাঙথোক্লবা হোৎনখিগনি হায়নসু চেরোলসিনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

'লাংমৈথেৎকী মফমশিংদা পাম ত্রী থাবা য়ারোই'

ইম্ফাল, জুন ৩০ (ঐচ এন এস) : থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা লাংমৈথেৎ খুঙ্গংগী ওইনা মহৌশাদগী ইপা-ইপুশিংনা ঙাক শেন্দুনা লৈরক্লবা লাংমৈথেৎ মনিং চীংদগী লাংমৈথেৎ লোকচাউ হায়না খঙনরিবা মফমশিংসি য়াওনা খুলসিনা কোল্লিবা মফমশিংদা কনাগুম্বা লন্নাই মীওই নৎত্রগা এজেন্সী অমত্তনা পাম ত্রী হায়রিবা পাম্বী মখলসি থাবদা অথিংবা থম্লে হায়না নোংপোক নিংথৌ পান্থোইবী লাই থৌগল্লূপ, লাংমৈথেৎকী মাইবম দেবেনগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

...মখা লমায় ৬ কলম ৭

মতেং পাংখ্রে

ইম্ফাল, জুন ৩০ (ঐচ এন এস) : য়ুনাইটেদ দিভেলপমেন্ট ক্লব (য়ু দি সী), ঙাইখোং খুল্লেন, ঙাইখোং সিফাই, ঙাকচৌপোকপী অমদি মায়কৈ কনবা টিমনা পুন্না খূৎশম্নদুনা খুলসিদা লৈরিবা বিলো পোবর্টি লাইনদা লৈবা মীওইশিং হোস্পিটালদা কুইনা নাদুনা লৈরৱবা মীওইশিংগী ইমুং অহুমদা অঙম্বা মতেং ওইনা নোংমদা চঙদবা য়াদ্রবা চেঙ অমদি হিদাক-লাংথক লৈবদা শীজিন্নবা শেলগী মতেং পাংখ্রে।

য়ু দি সীগী সেক্রেটরি ওর্গনাইজেশন তখেল্লম্বম গোগোন, এসিষ্টেন্ট সেক্রেটরিশিং খ্বাইরাকপম লুৱাং, লাইশ্রম দেবকিশ্বর, কনভিনর পুখ্রম্বম ইনাওবী অমদি অতৈ মেম্বরশিংনা শরুক য়াদুনা লাইশ্রম নোবো, তাকয়েঞ্জম রোমি, লাইশ্রম শ্যাম, লাইশ্রম ধরমেন্দ্রনচিংবগী ময়ূম-ময়ূমদা চৎলগা তেংবাঙ পোৎলমশিংসি খূৎশিন্নখি। ক্লবশিং অসিনা মখা তানা খুঙ্গংসিদা লৈরিবা বিলো পোবর্টি লাইনদা লৈবা অনা-লায়েংবগী খুদোংচাদবা মায়োক্নরিবা ইমুংশিংদা অঙম্বা তেংবাঙ পীবগী থবক চথখিগনি হায়রি।

ꯃꯇꯦꯡ ꯄꯥꯡꯈ꯭ꯔꯦ

ꯏꯝꯐꯥꯜ, ꯖꯨꯟ ꯳꯰ (ꯍꯩꯆ ꯑꯦꯟ ꯑꯦꯁ): ꯌꯨ. ꯗꯤꯚꯦꯂꯞꯃꯦꯟꯇ ꯀ꯭ꯂꯕ (ꯌꯨ ꯗꯤ ꯁꯤ), ꯉꯥꯏꯈꯣꯡ ꯈꯨꯜꯂꯦꯟ, ꯉꯥꯏꯈꯣꯡ ꯁꯤꯐꯥꯏ, ꯉꯥꯛꯆꯧꯄꯣꯛꯄꯤ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯃꯥꯌꯀꯩ ꯀꯟꯕꯥ ꯇꯤꯃꯅꯥ ꯄꯨꯟꯅꯥ ꯈꯨꯠꯁꯝꯅꯗꯨꯅꯥ ꯈꯨꯂꯁꯤꯗꯥ ꯂꯩꯔꯤꯕꯥ ꯕꯤꯂꯣ ꯄꯣꯚꯔꯇꯤ ꯂꯥꯏꯟꯗꯥ ꯂꯩꯕꯥ ꯃꯤꯑꯣꯏꯁꯤꯡ ꯍꯣꯁ꯭ꯄꯤꯇꯥꯂꯗꯥ ꯀꯨꯏꯅꯥ ꯅꯥꯗꯨꯅꯥ ꯂꯩꯔꯕꯥ ꯃꯤꯑꯣꯏꯁꯤꯡꯒꯤ ꯏꯃꯨꯡ ꯑꯍꯨꯝꯗꯥ ꯑꯉꯥꯡꯕꯥ ꯃꯇꯦꯡ ꯑꯣꯏꯅꯥ ꯅꯣꯡꯃꯗꯥ ꯆꯉꯗꯕꯥ ꯌꯥꯗ꯭ꯔꯕꯥ ꯆꯦꯡ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯍꯤꯗꯥꯛ-ꯂꯥꯡꯊꯛ ꯂꯩꯕꯗꯥ ꯁꯤꯖꯤꯟꯅꯕꯥ ꯁꯦꯂꯒꯤ ꯃꯇꯦꯡ ꯄꯥꯡꯈ꯭ꯔꯦ꯫

ꯌꯨ ꯗꯤ ꯁꯤꯒꯤ ꯁꯦꯛꯔꯦꯇꯔꯤ ꯑꯣꯔꯒꯥꯅꯥꯏꯖꯦꯁꯟ ꯇꯈꯦꯜꯂꯝꯕꯝ ꯒꯣꯒꯣꯟ, ꯑꯦꯁꯤꯁ꯭ꯇꯦꯟꯇ ꯁꯦꯛꯔꯦꯇꯔꯤꯁꯤꯡ ꯈ꯭ꯋꯥꯏꯔꯥꯀꯄꯝ ꯂꯨꯋꯥꯡ, ꯂꯥꯏꯁ꯭ꯔꯝ ꯗꯦꯕꯀꯤꯁ꯭ꯋꯔ, ꯀꯟꯚꯤꯅꯔ ꯄꯨꯈ꯭ꯔꯝꯕꯝ ꯏꯅꯥꯑꯣꯕꯤ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯑꯇꯩ ꯃꯦꯝꯕꯔꯁꯤꯡꯅꯥ ꯁꯔꯨꯛ ꯌꯥꯗꯨꯅꯥ ꯂꯥꯏꯁ꯭ꯔꯝ ꯅꯣꯕꯣ, ꯇꯥꯀꯌꯦꯜꯂꯝ ꯔꯣꯃꯤ, ꯂꯥꯏꯁ꯭ꯔꯝ ꯁ꯭ꯌꯥꯝ, ꯂꯥꯏꯁ꯭ꯔꯝ ꯙꯔꯃꯦꯟꯗ꯭ꯔꯅꯆꯤꯡꯕꯒꯤ ꯃꯌꯨꯝ-ꯃꯌꯨꯝꯗꯥ ꯆꯠꯂꯒꯥ ꯇꯦꯡꯕꯥꯡ ꯄꯣꯠꯂꯃꯁꯤꯡꯁꯤ ꯈꯨꯠꯁꯤꯟꯅꯈꯤ꯫ ꯀ꯭ꯂꯕꯁꯤꯡ ꯑꯁꯤꯅꯥ ꯃꯈꯥ ꯇꯥꯅꯥ ꯈꯨꯡꯒꯪꯁꯤꯗꯥ ꯂꯩꯔꯤꯕꯥ ꯕꯤꯂꯣ ꯄꯣꯚꯔꯇꯤ ꯂꯥꯏꯟꯗꯥ ꯂꯩꯕꯥ ꯑꯅꯥ-ꯂꯥꯌꯦꯡꯕꯒꯤ ꯈꯨꯗꯣꯡꯆꯥꯗꯕꯥ ꯃꯥꯌꯣꯛꯅꯔꯤꯕꯥ ꯏꯃꯨꯡꯁꯤꯡꯗꯥ ꯑꯉꯥꯡꯕꯥ ꯇꯦꯡꯕꯥꯡ ꯄꯤꯕꯒꯤ ꯊꯕꯛ ꯆꯠꯊꯤꯒꯅꯤ ꯍꯥꯌꯔꯤ꯫

মণিপুরগী স্কুলশিংদা তঙাইফদনা চিংশুবম অকাবগী ফোটো থেৎহন্নবগীদমক য়েন্থোকপা হৌখ্রে

ইম্ফাল, জুন ৩০ (ঐচ এন এস) : ৱাখল্লোন মান্নবা অপূনবা (ৱামা), কংলৈপাক অমসুং ওল মণিপুর রিকগ্নাইজ্দ প্রাইভেট স্কুল ৱেলফেয়র এসোসিএশননা মমাঙ চহী ২০২৪দা য়ানখিবা অমদি মীয়ামদা খঙহনখিবগী মতুংইন্না লৈখিদ্রবা মীয়ামগী লুচিংপুরেল চিংশুবম অকাবগী মমি (ফোটো) লমদমসিগী মহৈশেঙশিংদা থেৎহন্দুনা হৌরক্লিবা মহৈরোয়শিংদা লুচিংপুরেল অসিগী পূন্সি ৱারী খঙহন্নবগী পান্দমদা স্কুলশিংদা ফোটো য়েন্থোকপা হৌখ্রে হায়না ৱামাগী পব্লিসিটি সেক্রেটরি লমদম্বা সলামগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

থৌরাংসিগী মখাদা ৱামাগী প্রসিদেন্ট মোইরাংথেম নাওখোম্বনা লুচিংবা থৌমীশিংনা ইম্ফাল ইষ্টকী কোংপাল খাইদেম লৈকায়দা লৈবা এস এল এরেনো ওফ লর্নিং স্কুলদা স্কুলসিগী হেদ মিষ্ট্রেস সচিকালা মৈত্রম অমদি মহৈরোয়শিংগা পুন্না লুচিংপুরেল অসিগী ফোটো শীন্নবগী থৌরম পাঙথোকখ্রে।

অমরোমদা, ঙসিগী ওইনা ইম্ফাল ইষ্টকী তোপ অৱাং লৈকায়দা লৈবা মঙ্গোলজাও ইংলিস স্কুল অমদি মোইৱাংকম্পু খেৱা কৈথেলদা লৈবা নোর্থইষ্টর্ন ইংলিস স্কুলদা লুচিংপুরেল অসিগী ফোটো শীন্নবগী থৌরমসু পাঙথোকখি। ফোটো শীন্নবগী থৌরমসি তম্পাক্কী স্কুল খূদিংমক্তা মখা তানা ৱামাগী থৌমীশিংনা চথখিগনি হায়রি।

খোঙজংসিদা লমদমসিগী স্কুল খূদিংমক্না শৌগৎপীবগা লোয়ননা লুচিংপুরেলসিগী ফোটো শোয়দনা লৌবীদুনা মহাক্না হিংলিঙৈদা লোল, ময়েক, ঈনাৎ, লাইনিং অমদি চীংমী-তম্মীগী অপূনবা শক্তম শাগৎনবা হোৎনবদা লৌরম্বা থৌদাংবু ঈকায় খুম্নবগা লোয়ননা ৱামানা লৌখৎলক্লিবা থৌরাংসিগীদমক থৌমীশিংবু পূক্নিং থৌগৎপীনবসু চেরোলসিনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

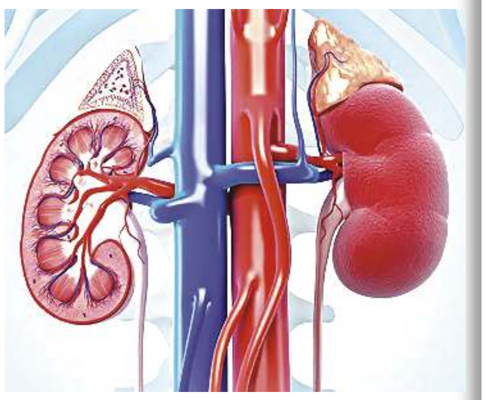
ꯑꯦꯗꯃꯤꯁꯟ ꯂꯧꯕꯤꯌꯨ
GET YOUR ADMISSION
FOR SESSION 2025 - 26 IN INDIA
MBBS / MS / MD / BDS / M.PHARM
B PHARM / MLT / AYUSH / BHMS
HURRY LIMITED SEATS
PLEASE CALL @
+91 9862032170
87873 88548
Karnataka, West Bengal, Kerala, Tamil Nadu, Andhra Pradesh, Orissa, Uttar Pradesh, Rajasthan, Madhya Pradesh.
HL-P/2433/ 20 to 04 July

ꯑꯦꯗꯃꯤꯁꯟ
ADMISSION
OPEN FOR
REGULAR MEDICAL COURSE
FOR NEET(UG) 2026
EXCITING LEARNING
ENVIRONMENT FOR SUCCESS
REGULAR MEDICAL
COURSE FOR NEET(UG)
ENTERATIVE & ENGAGING ACTIVITIES
Excellent Faculty
Regular Physical Class
Advanced Booklet
Support Groups
Regular Test
Improve Grades
ENROLL NOW
Special Attraction
Freeship for meritorious students in Class X and XII.
Freeship for High Scoring students in NEET(UG)–2025
Special concession for UNIFIED NEET ACADEMY students.
Regular Test Series on Every Sunday Till NEET(UG) 2026
UNIFIED NEET ACADEMY
FOR MORE INFORMATION
Contact Us
OFFICE OF U.N.A.
KWAKEITHEL BAZAR AIRPORT ROAD
OPP. BEETA PHARMACY
HL-B/9594/19

লৌশিং পুক্কে

ঐখোয়না নুমিৎ খুদিংগী তৌবা

থবক থৌওং খরনা কিদনি শোকহন্নবা অচৌবা মরম অমা ওইরি



ঐখোয়গী হকচাংদা য়াওরিবা কিদনি অসিনা হকচাং মনুংদা য়াম্না মরু ওইবা থৌদাং অমা লৌই। ঐখোয়গী হকচাংদগী ফত্তবা অমদি অহেনবা মহীগী শরুকশিং লৌথোকখিবদা কিদনিশিং অসিনা মতেং পাংবগা লোয়ননা হকচাং মনুংগী ঈশিং, থুম অমসুং মিনরেলশিংগী খল চানা থম্নবগীদমক হকচাংদগী এসিদ লৌথোকখিবদসু কিদনিনা মতেং পাংই। হায়রিবা খল অসি কায়রগদি হকচাংগী নর্ভশিং, মসলশিং অমদি হকচাং মনুংদা য়াওবা অতোপ্পা টিস্যুশিংনা মথৌ নীংথিনা তৌবা ঙমদে। মসিনা মরম ওইরগা ঐখোয়না ইশাগী কিদনিশিংগীদমক নীংথিনা চেকশিনবা য়াম্না মরু ওই।

ঐখোয়গী কিদনিশিং অসিদা অমাঙ অতা থোকহনবা য়াবা ঐখোয়না নুমিৎ খুদিংগী তৌবা হৈনবী কয়ামরুম লৈ। অদুগুম্বা হৈনবীশিং অদুগী মনুংদা তোয়না খরা হেন্না তোয়না তৌগনবা হৈনবী খরগী মরমদা মখাদা পীরি।

পেইনকিল্লরশিং হেঞ্জিন্না শীজিন্নবা ঃ ডাক্তরগী প্রিস্ক্রিপ্সন য়াওদ্রগসু ফার্মাসিদগী হেক্তমক লৈবা য়াবা নোনষ্টেরোইদেল এন্টি-ইনফ্লেমেটরি দ্রগ (এন এস এ আই দি)শিং অসি হকচাংদা চীকপা-নাবা তৌরকপা হন্থহনবদা মতেং পাংই। অদুবু হায়রিবা দ্রগশিং অসিনা ঐখোয়গী কিদনিবু মাঙ তাকহনবা ঙমই, মসি মরুওইনা হান্ননা কিদনিগী অনাবা লৈবা মীওইশিংগীদমক ফত্তে। অদুনা চাং নাইনা এন এস এ আই দিশিং শীজিন্নবগী চাং হন্থহন্নবা হোৎনগদবনি অমদি রেকমেন্দ তৌবা চাংদগী হেঞ্জিন্না শীজিন্নরোইদবনি।

চাবা থকপা মতমদা থুম অহিংবা তোয়না চাবা ঃ থুম (সোদিয়ম)গী চাং ৱাংনা য়াওবা দাইটশিংনা ব্লদ প্রেসর হেনগৎহনবা য়াই অমদি মসিনা মরম ওইরগা কিদনিগী লায়না নারকপগী রিস্ক লৈহল্লকই। হান্ননা থুম চাং চানা য়াওজরবা চানবা পোৎলমশিং অদু চাবা মতমদা অহেনবা থুম অমুক্কা চারবদি দাইটতা থুমগী চাং হেন্না য়াওহনগনি। থুমগী মহুত্তা মরোই মপাঙ অমদি মরু-মরাংশিং শীজিন্নদুনা চীঞ্জাক্কী মহাও হেনগৎহন্নবা হোৎনবা য়াই। অসুম্না শীজিন্নবা হৌখ্রগদি, অসুম শীজিন্নরক্লগা অহেনবা থুম অদু থাদোক্লবা হোৎনবদা লায়না থোক্কনি।

প্রোসেস তৌরবা চীঞ্জাকশিং চাবা ঃ প্রোসেস তৌরবা চীঞ্জাকশিং অসি সোদিয়ম অমসুং ফোসফরস মরাঙ কায়না য়াওই। কিদনিগী অনাবা লৈবা মীওইশিংনা পেকেজ ফুদশিং থাদোক্নদবনি। ফোসফরস ৱাংনা য়াওবা, প্রোসেস তৌরবা চীঞ্জাক চাবনা কিদনিশিং অমসুং শরুশয়াংশিংদা অমাঙ অতা থোকহনবা য়াই।

ঈশিং/মহী মনায় মরাঙ কায়না থক্তবা ঃ ঈশিং/মহী মনায় মরাঙ কায়না থক্লুনা ইশাগী হকচাংবু হাইদ্রেট ওইনা থম্বনা হকচাং মনুংদগী সোদিয়ম অমসুং হু চেনবা পোৎলমশিং লৌথোকখিনবা হোৎনবদা কিদনিদা মতেং পাংই। ঈশিং মরাঙ কায়না থকপনা কিদনিদা নুঙ লৈবগী য়াম্না নুংঙাইতবা থৌওং অদুদগী ঙাকথোকপদসু মতেং পাংই। কিদনিগী প্রোব্লেমশিং লৈবা মীওইশিং মহী-মনায়গী চাং হন্থূনা থকপগী মথৌ তাবসু য়াই। অদুবু কিদনি শোক্ত্রিবা/মশা ফরিবা মীওইশিংদি নুমিৎ খুদিংগী ঈশিং লিটর ৩-৪ থক্কদবনি।

তুমশিং ফাদবা ঃ নুমিদাংগী মতমদা নীংথিনা, মপুঙ ফানা অমদি নুংঙাইনা তুম্বা হায়বসি ইশাগী হকশেলবু ফনা থম্নবগীদমক অদুক্কী মতীক মরু ওই। কিদনি ফঙ্কসন অসি হকচাংগী স্লিপ-ৱেক (তুম্বাহৌগৎপগী) রগ্যুলেট তৌই, কিদনিগী পুং ২৪গী ৱার্কলোদপু কোওর্দিনেট তৌবদা সাইকল অসিনা মতেং পাংলিবনি।

চিনি কা হেন্না চাবা ঃ চিনি কা হেঞ্জিন্না চাবনা ওবেসিটি (হকচাং নোয়বা) লাকহনবা য়াই, মসিনা ব্লদ প্রেসর ৱাংবা অমদি দাইবিটিজকী রিস্ক হেনগৎহল্লকই। হায়রিবা অনাবা অনীমক অসিনা কিদনিগী অনাবা লাকহনবা ঙমই। অদুনা ঐখোয়না চেকশিনগদবা অসি এদেদ সুগর চাবগী মতাংদখক নত্তে, হিদন সুগরশিংগীসুনি। বিস্কিটশিং, কোন্দিমেন্টশিং (খুদম ওইনা টোমেটো সোস), সিরিয়লশিং অমদি হ্বাইট ব্রেদশিং চারোইদবনি, মরমদি মখোয় পুম্নমক অসিদা হিদন সুগর লোয়না য়াওই। অচা-অথকশিং লৈদ্রিঙৈ মমাঙদা পেকেজিং অদু নীংথিনা পাগদবনি।

মৈখু শীজিন্নবা ঃ মৈখু শীজিন্নবা হকচাং শোক্লিংঙাই ওই। মৈখু শীজিন্নবা মীওইশিং মখোয়গী হককী ঈশিংদা প্রোটিন য়াওরম্বা য়াবগী চাং ৱাংই, মসি কিদনিদা অমাঙ অতা থোকপগী খুদম অমনি।

য়ু কা হেন্না থকপা ঃ য়ু য়াম্না থকপা (নোংমদা ড্রিঙ্ক ৪দগী হেন্না থকপা) মীওইশিং অসি ক্রোনিক কিদনি দিজিজকী রিস্ক শরুক অনী ৱাংবা হেল্লি।

লেঙ ওৎপগী চাং ৱাৎপা ঃ মতম কা হেন্না শাংনা ফম্বা হায়বসি কিদনিগী অনাবশিং লৈরকপগা মরী লৈনৈ। সেদন্টরি ওইবা পুন্সি মরেল অমদা লেনবনা কিদনি হেল্থতা চৈথেং পীবা য়াই। ফিজিকেল এক্টিভিটি চাং নাইনা তৌবগা ব্লদ প্রেসর ফগৎহনবা অমসুং মেটাবোলিজম হেন্না ফহনবগা মরী লৈনৈ, মসি কিদনি হেল্থকীদমক য়াম্না ফৈ।

শা (মিট) কা হেন্না চাবা ঃ এনিমেল প্রোটিননা ঈদা এসিদকী চাং ৱাংনা জেনরেট তৌই, মসি কিদনিদা শোক্লিংঙাই ওই অমদি এসিদোসিস থোকহনবা য়াই। এসিদোসিস হায়বসি কিদনিনা এসিদপু মথৌ তাবা চাংদা খোঙজেল য়াঙনা মাঙহনবা ঙমদবগী অনাবা অমনি।

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

পুৱারীদা ঙসি

ꯄꯨꯋꯥꯔꯤꯗꯥ ꯉꯁꯤ

১। কুমজা ২০১০ গী জুলাই ১দা সেনাপতি দিষ্ট্রিক্টতা য়ুনাইটেদ নাগা কাউন্সীলনা শীন্দুনা পাঙথোকপা অহুমশুবা নাগা পিপল্স কনভেন্সনদা নাগাশিংনা মণিপুর গভর্ণমেন্টকা মরী লৈনদনবা অমসুং নাগাশিংগী তোঙানবা লৈঙাক অমা লিংনবগীদমক্তা সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টতা তকশিন্নবা ৱারেপ লৌখি।

꯱. ꯀꯨꯝꯖꯥ ꯲꯰꯱꯰ ꯒꯤ ꯖꯨꯂꯥꯏ ꯱ ꯗꯥ ꯁꯦꯅꯥꯄꯇꯤ ꯗꯤꯁ꯭ꯠꯔꯤꯛꯇꯥ ꯌꯨꯅꯥꯏꯇꯦꯗ ꯅꯥꯒꯥ ꯀꯥꯎꯟꯁꯤꯜꯅꯥ ꯁꯤꯟꯗꯨꯅꯥ ꯄꯥꯡꯊꯣꯛꯄꯥ ꯑꯍꯨꯝꯁꯨꯕꯥ ꯅꯥꯒꯥ ꯄꯤꯄꯂꯁ ꯀꯟꯚꯦꯟꯁꯟꯗꯥ ꯅꯥꯒꯥꯁꯤꯡꯅꯥ ꯃꯅꯤꯄꯨꯔ ꯒꯚꯔꯅꯃꯦꯟꯇꯀꯥ ꯃꯔꯤ ꯂꯩꯅꯗꯅꯕꯥ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯅꯥꯒꯥꯁꯤꯡꯒꯤ ꯇꯣꯉꯥꯟꯅꯕꯥ ꯂꯩꯉꯥꯛ ꯑꯃꯥ ꯂꯤꯡꯅꯕꯒꯤꯗꯃꯛꯇꯥ ꯁꯦꯟꯇ꯭ꯔꯦꯜ ꯒꯚꯔꯅꯃꯦꯟꯇꯇꯥ ꯇꯛꯁꯤꯟꯅꯕꯥ ꯋꯥꯔꯦꯞ ꯂꯧꯈꯤ꯫

২। কুমজা ১৮৬৭ কী জুলাই ১দা বৃটিশ নোর্থ অমেরিকা এক্ট চৎনবা হৌখিবগা লোয়ননা কানাদা অসি মশানা লৈঙাকচবা গ্রেট বৃটেনগী লমদম অমা ওইখি। নেশনল হোলিদে ওইরিবা নুমিৎ অসি কুমজা ১৯৮২ ফাওবা দোমিনিয়ন দে হায়না খঙনরম্বদগী ঙসিদি কানাদা দে হায়না খঙনরে।

꯲. ꯀꯨꯝꯖꯥ ꯱꯸꯶꯷ ꯀꯤ ꯖꯨꯂꯥꯏ ꯱ ꯗꯥ ꯕ꯭ꯔꯤꯇꯤꯁ ꯅꯣꯔꯊ ꯑꯃꯦꯔꯤꯀꯥ ꯑꯦꯛꯠ ꯆꯠꯅꯕꯥ ꯍꯧꯈꯤꯕꯒꯥ ꯂꯣꯌꯅꯅꯥ ꯀꯅꯥꯗꯥ ꯑꯁꯤ ꯃꯁꯥꯅꯥ ꯂꯩꯉꯥꯀꯆꯕꯥ ꯒ꯭ꯔꯦꯠ ꯕ꯭ꯔꯤꯇꯦꯅꯒꯤ ꯂꯃꯗꯝ ꯑꯃꯥ ꯑꯣꯏꯈꯤ꯫ ꯅꯦꯁꯅꯦꯜ ꯍꯣꯂꯤꯗꯦ ꯑꯣꯏꯔꯤꯕꯥ ꯅꯨꯃꯤꯠ ꯑꯁꯤ ꯀꯨꯝꯖꯥ ꯱꯹꯸꯲ ꯐꯥꯑꯣꯕꯥ ꯗꯣꯃꯤꯅꯤꯌꯟ ꯗꯦ ꯍꯥꯌꯅꯥ ꯈꯉꯅꯔꯝꯕꯗꯒꯤ ꯉꯁꯤꯗꯤ ꯀꯅꯥꯗꯥ ꯗꯦ ꯍꯥꯌꯅꯥ ꯈꯉꯅꯔꯦ꯫

৩। কুমজা ১৯৪৪গী জুলাই ১দা লৈবাক ৪৪গী মীহুৎশিংনা ব্রেটন ৱুদ্স, ন্যু হেম্পশাইয়রদা মীফম পাঙথোক্লুনা ইন্টরনেশনল মোনিটরি ফন্দ অমসুং ৱর্ল্ড বেঙ্ক অনী অসি লিংখৎনবা ৱারেপ লৌখি।

꯳. ꯀꯨꯝꯖꯥ ꯱꯹꯴꯴ ꯒꯤ ꯖꯨꯂꯥꯏ ꯱ ꯗꯥ ꯂꯩꯕꯥꯛ ꯴꯴ ꯒꯤ ꯃꯤꯍꯨꯠꯁꯤꯡꯅꯥ ꯕ꯭ꯔꯦꯇꯟ ꯋꯨꯗꯁ, ꯅ꯭ꯌꯨ ꯍꯦꯝꯄꯁꯥꯏꯌꯔꯗꯥ ꯃꯤꯐꯝ ꯄꯥꯡꯊꯣꯛꯂꯨꯅꯥ ꯏꯟꯇꯔꯅꯦꯁꯅꯦꯜ ꯃꯣꯅꯤꯇꯔꯤ ꯐꯟꯗ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯋꯔꯜꯗ ꯕꯦꯉ꯭ꯛ ꯑꯅꯤ ꯑꯁꯤ ꯂꯤꯡꯈꯠꯅꯕꯥ ꯋꯥꯔꯦꯞ ꯂꯧꯈꯤ꯫

৪। কুমজা ১৯৯৭ কী জুলাই ১দা হোং কোং অসি বৃটিশকী কোলোনি অমা ওইনা চহী ১৫৬ লৈরক্লবা মতুংদা চাইনাগী লৈঙাক্তা অমুক হঞ্জিনখি।

꯴. ꯀꯨꯝꯖꯥ ꯱꯹꯹꯷ ꯀꯤ ꯖꯨꯂꯥꯏ ꯱ ꯗꯥ ꯍꯣꯡ ꯀꯣꯡ ꯑꯁꯤ ꯕ꯭ꯔꯤꯇꯤꯁꯀꯤ ꯀꯣꯂꯣꯅꯤ ꯑꯃꯥ ꯑꯣꯏꯅꯥ ꯆꯍꯤ ꯱꯵꯶ ꯂꯩꯔꯛꯂꯕꯥ ꯃꯇꯨꯡꯗꯥ ꯆꯥꯏꯅꯥꯒꯤ ꯂꯩꯉꯥꯛꯇꯥ ꯑꯃꯨꯛ ꯍꯟꯖꯤꯟꯈꯤ꯫

৫। য়ুনাইটেদ ষ্টেটস অমসুং ক্যুবা অনী চহী ৫০ হেন্না য়েংথিনদুনা লৈরক্লবা মতুং কুমজা ২০১৫ গী জুলাই ১দা লৈবাক অনীগী কোনুংশিংদা ইম্বেসিশিং অমুক হন্না হাংদোক্লগনি হায়না লাউথোকখিবগা লোয়ননা কোল্ড ৱার মতমগী য়েন্নবা লৈবাক অনীগী মরক্তা হিষ্টোরিক ওইবা দিপ্লোমেসিগী মরী মপূং ফানা হঞ্জিনখি।

꯵. ꯌꯨꯅꯥꯏꯇꯦꯗ ꯁ꯭ꯇꯦꯠꯁ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯀ꯭ꯌꯨꯕꯥ ꯑꯅꯤ ꯆꯍꯤ ꯵꯰ ꯍꯦꯟꯅꯥ ꯌꯦꯡꯊꯤꯟꯗꯨꯅꯥ ꯂꯩꯔꯛꯂꯕꯥ ꯃꯇꯨꯡ ꯀꯨꯝꯖꯥ ꯲꯰꯱꯵ ꯒꯤ ꯖꯨꯂꯥꯏ ꯱ ꯗꯥ ꯂꯩꯕꯥꯛ ꯑꯅꯤꯒꯤ ꯀꯣꯅꯨꯡꯁꯤꯡꯗꯥ ꯏꯝꯕꯦꯁꯤꯁꯤꯡ ꯑꯃꯨꯛ ꯍꯟꯅꯥ ꯍꯥꯡꯗꯣꯛꯂꯒꯅꯤ ꯍꯥꯌꯅꯥ ꯂꯥꯎꯊꯣꯛꯈꯤꯕꯒꯥ ꯂꯣꯌꯅꯅꯥ ꯀꯣꯜꯗ ꯋꯥꯔ ꯃꯇꯝꯒꯤ ꯌꯦꯟꯅꯕꯥ ꯂꯩꯕꯥꯛ ꯑꯅꯤꯒꯤ ꯃꯔꯛꯇꯥ ꯍꯤꯁ꯭ꯇꯣꯔꯤꯛ ꯑꯣꯏꯕꯥ ꯗꯤꯞꯂꯣꯃꯦꯁꯤꯒꯤ ꯃꯔꯤ ꯃꯄꯨꯡ ꯐꯥꯅꯥ ꯍꯟꯖꯤꯟꯈꯤ꯫

৬। কুমজা ২০১৯ গী জুলাই ১দা ৱিম্বলদনগী প্রোফেশনল ইরাদা কালিফাই ওইরবী খ্বাইদগী নহা ওইবী শান্নরোই, মশাগী চহী ১৫ শুরবী কোকো গৌফনা চহী ৩৯ শুরবী ভিনস ৱিল্লিয়মবু ফর্ষ্ট রাউন্দদা মায়থীবা পীখি।

꯶. ꯀꯨꯝꯖꯥ ꯲꯰꯱꯹ ꯒꯤ ꯖꯨꯂꯥꯏ ꯱ ꯗꯥ ꯋꯤꯝꯕꯂꯗꯟꯒꯤ ꯄ꯭ꯔꯣꯐꯦꯁꯅꯦꯜ ꯏꯔꯥꯗꯥ ꯀꯣꯂꯤꯐꯥꯏ ꯑꯣꯏꯔꯕꯤ ꯈ꯭ꯋꯥꯏꯗꯒꯤ ꯅꯍꯥ ꯑꯣꯏꯕꯤ ꯁꯥꯟꯅꯔꯣꯏ, ꯃꯁꯥꯒꯤ ꯆꯍꯤ ꯱꯵ ꯁꯨꯔꯕꯤ ꯀꯣꯀꯣ ꯒꯧꯐꯅꯥ ꯆꯍꯤ ꯳꯹ ꯁꯨꯔꯕꯤ ꯚꯤꯅꯁ ꯋꯤꯂꯤꯌꯃꯕꯨ ꯐꯔꯁ꯭ꯠ ꯔꯥꯎꯟꯗꯗꯥ ꯃꯥꯌꯊꯤꯕꯥ ꯄꯤꯈꯤ꯫

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ১।০৭।২০২৫ ইং; লৈবাকপোকপা;
অয়ুক পুং ১০.২১ ফাওবা ঈঙেলগী ৫ পাল্লি, মতুংদি ৬ নি পাল্লনি।

মেষ: অরাপ্পদগী কান্নবা ফংজগনি, পাউসু নুংঙাইবা তাগনি, খল্লুদবা কান্নবা ফংজগনি। মীয়াম্না তেংবাঙনিববা, পাইরক্কী লৌশিং চাওখৎকনি।
লৈশা পাখঙগী- নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

বৃষ: মীয়াম্না থাগৎপিবা, অরং-অরাক ফংজবা য়াবা নুমিৎনি। অনম তানবনা নরল ময়েং তাবা, অকাওবনা থবক থিন্থবা, ফিংবনা মাঙবা লৈ।
লৈশা পাখঙগী- নাপলনা তাথিগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

মিথুন: নীংবা থুংগনি, নচাক-নরল চাওখৎনবা হোৎনবা থোইনা কান্নগনি।, অকিবা মাঙখিনি। অনম তানবা, মরুপ মপাংনদি কল্লক্কনি।
লৈশা পাখঙগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/কিসমিস

কর্কট: হান্নদৈ পাঙলকপা নত্তনা অনৌবা থবক পাঙদবনা তুংদা কান্নবা হেনগনি। ৱা ঙাংদবা, অশাওবা উথোক্তবা, মীৱা লৌদবনা য়াইফগনি।
লৈশা পাখঙগী- ঈংথনা লৈথোকউ।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

সিংহ: য়েক্লবনা অকিবা পীরক্লবসু থওইনা খল্লুনু। নীংজবা থুংগনি, মীয়াম্না য়াম্না য়াগনি, নচা-ননাই চাওখৎকনি, লান্দবনা নরল হেন্না ফংগনি।
লৈশা পাখঙগী- মরী য়াম্না ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কন্যা: নচাক-নরল চাওখৎকনি, ৱনোম-থৌনোম কান্নগনি, ঙাং-শকপা হৈগনি। য়েৎনবনদি মাঙজবা, অকল অথৌদা খুউ শেনগদবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখঙগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

তুলা: থবক পাঙগনি, লন চঙগনি, অফবা মিংচৎ ফংবগী নুংঙাইজবা, নচা-ননাইতা নত্তনা মরুপ-মপাংশিংগা নুংশিনবা হেনগৎপা নুমিৎনি।
লৈশা পাখঙগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: পোরম শোয়বা, নথক থোংবগা ৱারৌনবা, মীয়ামগা মরী ফবা ৱাৎপা নুমিৎনি। থেংলপ্পা লাই-গুরুনা চানবীগনি ,ওইজবা ফংগনি।
লৈশা পাখঙগী- য়াকা য়েংনা চৎপা ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

ধনু: আশা চাউবা মতাং চাদে, ফংবা য়াবা পনখিনি, মীয়াম্না মায় লৈথোকখিনি, ঙকচাও থেক্কনু। অদুবু মতাং চাবদা থৌনা ফুদোকপদি কান্নগনি।
লৈশা পাখঙগী- মতম হৌহনখো।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

মকর: অশাওবনা মাঙজবা, তীন্নবা/লোয়নবশিংনা তাথিবা, হোয়া ফরুবনা নুংশাদুম থিজল্লকপা য়াই। চঙশিনখ্রবদি হল্লনু মীকোক থোংগনি।
লৈশা পাখঙগী- লাইবক লৈরোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কুম্ভ: নীংবা মপা চানা খূৎচাও থাবা মতাং চাগনি। অফবা লৌশিং ফুদোকপা ঙমগনি অমদি অফবা মিংচৎ ফংগনি। হকচাং নুংঙাইবদি ৱাৎকনি।
লৈশা পাখঙগী- লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মীন: নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংগনি, শেন্দোং তানবদনা হেন্না মাঙজিল থাগনি। মীয়ামগী মতেং পান্নবদি ফংগনি। য়েৎনবা/মীৱা লৌবদি ফরোই।
লৈশা পাখঙগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।