ওল মণিপুর সোর্ট প্লে কম্পিটিশন - ২০২৫

হুম্নী চনবদা ৱাঙ্গোই দ্রামাটিক য়ুনিয়নগী 'হিরাচন্দ্র' অমদি নোকফদে কলচরেল ফাউন্দেশনগী 'লল্লোনলোইদবদা লল্লোনবা' উৎখ্রে

হেমচান্দ নিংথৌজম

ইম্ফাল, দিসেম্বর ০৮ (ঐচএনএস): থিএটর সেন্টর মণিপুর অমদি মণিপুর ষ্টেট কলা একাদেমী অনীনা খৃৎশন্নবা শীন্দুনা পাঙথোকপা ৫৪ শুবা ওল মণিপুর সোর্ট প্লে কম্পিটিশন-২০২৫ ঙসি হুম্নী চনবা নুমিৎকী অহানবা শোদা ইম্ফাল ৱেষ্টকী ৱাঙ্গোই দ্রামাটিক য়ুনিয়নগী 'হিরাচন্দ্র' উৎখ্রে।

দ্রামাসিগী অইবা ব্রজবাসিময়ুম জুগোলচন্দ্র অমদি লমজিং-লমতাকপনা চবুংবম ওপেন্দ্রনি।

দ্রামা অসিগী শন্নপ্পা ৱারীদি মণিপুরদা পাল্লম্বা মৈদিংঙু মার্জিৎকী মতমদা নিংথৌ মচাশিংগী মরক্তা নুংঙাইনদবা লৈবগী খুদোংচাবা লৌরগা অৱানা মণিপুরবু খুদুম চন্দুনা চহী ৭ খুন্তাকহনখি। চহী ৭ সিগী মনুংদা মণিপুরগী নুপী-অঙাং, অহল-লমন খাক্তনা খুবাক্তা য়াইরিনা লেংদুনা লম্বী-লমজাওদা হোইদুনা পুরগা চৎখি। মীওই কয়া অমবুনা কা মনুংদা হোইজিল্লগা থোঙ লোনশিন্দুনা মোরোক মৈ থাদুনা হাৎখি। মণিপুরগী নিংথৌ, অঙম-অথৌ ফম্লাইবশিং অয়াম্বা মণিপুরগী ৱাংমদা লাঞ্জেন্নখি। অদুবু মরৈবাক নীংজবা হিরাচন্দ্রদি মণিপুরগী কাচিন-কোয়াদা লৈরিবা ইরৈচাশিংবু তাশিন-খোমজিন্নবা হোৎনদুনা অৱাশিংগী মথক্তা লান্দাদুনা মখোয়বু মণিপুরদগী তাম্থোকখিনবা হোৎনরম্বা মরৈবাক নীংবগী মতৌ উৎপা দ্রামানি 'হিরাচন্দ্র'।

দ্রামাসিগী মতাংদা দিরেক্তরনা ফোঙদোক্লিবনা ঙসিগী মীরোলনা মণিপুরগী নিংথৌ মচা হিরাচন্দ্রগী পুন্সি ৱারী নৈনবা চঙই। মহাক অসি মশাগী ওইজবা থাদোক্লবা নাপল অমদি অচাউরম কাবা পুম্নমক থাদোক্তুনা মরৈবাক নুংশিবগী ৱাখল্লোন চেনখিবা মীশক অমনি। হৌজিক মণিপুরদা ওইরিবা ফীভমসিদা হিরাচন্দ্রগী মরৈবাক নীংবা, মরৈবাক্কীদমক্তা কখোকপগা লোয়ননা হোৎনখিবা কয়াগী পাউজেল ঙসিগী মীয়ামদা পীনবা হোৎনবনি হায়খি।

দ্রামা অসিদা শক্তম লাংলিবশিংদি নুপা কাঙলুপ্তা হিরাচন্দ্র-থৌনাওজম রোবেন, অৱা সেনাপতি-লোংজম ইবোচৌবা রাজ, খুল্লাকপা-চবুংবম ওপেন্দ্র, অথম- থৌদাম ধনেশ্বর, সুবোল-ৱাহেংবম অমুবা, চিত্রসিংহ-থোঙাম জিঙ্গো, লাম্মীশিং-রোমিও লাইশ্রম অমদি হুইদ্রোম য়াইফবনি। নুপী কাঙলুপ্তা লেংবোই-নামৈরাকপম সোলোনি অমদি কেতুকি-থৌনাওজম মেনিকানি। কোরসতা এল নবচন্দ্র, এস ঐচ চন্দ্রকলা, ৱাই জোন্সন, টি ঐচ বেদজিৎ, লনলৈবা, ৱাইমংলেম্বা অমদি সুস্মা টি ঐচনি। ক্রেদিটতা লাইট-রাহুল, ম্যুজিক-এ রোবিন্দ্রো, ষ্টেজ-ৱাই মংলেম্বা, মেক অপ-টি ঐচ রতন, কোষ্ট্যুম-টি ঐচ সনাতোম্বা, প্রদক্সন মেনেজর-দল্লিয়ু নবা হায়রিবশিং অসিনি।

ঙসিগী অরোইবা অমদি অনীশুবা শোদা ইম্ফাল ইষ্টকী খুরাই থৌদাম লৈকায়দগী নোকফদে কলচরেল ফাউন্দেশনগী দ্রামা 'লল্লোনলোইদবদা লল্লোনবা' উৎখি।

দ্রামা অসিগী অইবা মোইরাংথেম নিতিশ কুমার, লমজিং-লমতাকপনা থৌদাম রুহিনিকুমার অমদি তেংবাঙখিবা পাউনা থৌদামনি।

দ্রামাসিগী শন্নপ্পা ৱারীদি তরং-তরং চেম্থরিবা অমকপা লৈত্রবা লুরবা কলাগী ঈচেলনি। অদুবু ঙসিদি অকিবা ফংলবা খৃৎশা কয়ানা থিঞ্জিল্লক্তুনা নৈখায়রল্লবদা মশক-মচু ওল্লে। ওল্লক্লিবা মচুসিনা আর্ট খক্তবু লাইনিং ওইজবা য়ুম পুবী লুখ্রাবী লৈবাক্লেগী অমত্তা য়াওজবা মচানুপা মনিথোইবুসু শংজিনবীরে। দিরেক্তর বিজয়না দিরেক্সন পীবা থিএটর প্লে অমখক মপান লমদা শো উৎপা চৎলুনবগী ৱাফম লাক্লবদা লায়রবা মনিথোইহী মফমদদি অৱাবগী মশক ওইখি। মশা ঙমদদুনা লৈরিবী মমাবু থাদোক্লমদুনা মপান লমদা লীলা উৎপা চৎপা তাখি। উপায় লৈত্রবা মনিথোইসু মালেম লৈতঙ্গাই মরক্তা হিংনবগী লানফমদা অচঙবা লাম্মী ওইরকই। নাকল অমরোমদনা, অতোপ্পা থিএটর গ্রুপ অমগী আর্টপু লল্লোনপোৎ অমগুম লৌরিবা দিরেক্তর কেশোগী ঈৱাই ঈনিলগী শাফুনা আর্ট খক্তবু লাইনিং ওইজরিবা থিএটর গ্রুপ অমগী দিরেক্তর বিজয়গী পুক্লিং-ৱাখলদসু য়ৈরকখি। মমৈদা লৈঙাক্লা পীবা মতেং ফংবা হৌদুনা মঙাল অমা ফংবা হৌরকই অমদি গুরু শিক্ষ্য পরম্পরাগী শেংলবা লীপুন অদুনা হেন্না মরী চেৎশিলহনখি।

দ্রামাসিদা দিরেক্তরনা উৎনিংলিবনা তশেংনমক ফম্পাকথক্তা শান্নরিবা লীলা অসিতবু উৱা? মদুগী মরুমদা থম্মোয় শেংনা হোৎনজ রিবশিং অদুগী অৱাবদি কনানা উবীগনি হায়বা ৱাহং অসিবু পুদুনা চৎলিবা দ্রামা অমনি হায়রি।

দ্রামাসিদা শক্তম লাংলিবশিংদি নুপা কাঙলুপ্তা মনিথোই-পাওনা এলিয়জ রোমারিও থৌদাম, বিজয়-কে কুবের, খম্বা-এস সুন্দরলাল, কেশো-সুরেশ সরুংবম, রাজেন-সাইখোম সুরঞ্জয়নি। নুপী কাঙলুপ্তা লৈবাক্লে-সোনিয়া কৈশাম, প্রমোদিনি-থৌদাম মোধুবালা, মলয়া-সলাম হেলেনা অমদি রানি-অসেম মরিয়া হায়রিবশিং অসিনি। ক্রেদিটশিংদি ষ্টেজ-পাওনা এলিয়জ রোমারিও থৌদাম, কোষ্ট্যুম-অসেম মরিয়া, লাইট-রাহুল, মেক অপ-সলাম হেলেনা, ম্যুজিক-এস ভুবোন অমদি এন্দ্রিয়ুনি।

টি বি লায়নাগী মরমদা এৱ্যেৰ্নেস পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ০৮ (ঐচ এন এস) : থৌবালগী দিষ্ট্রিক্ট হেল্থ সোসাইটিগী মখাদা নেশনল টি বি ইলিমিনেশন প্রোগ্রাম, থৌবাল য়ুনিটনা শীন্দুনা লায়না অসিগী মতাংদা নোংমগী ওইবা এৱ্যেৰ্নেস প্রোগ্রাম অমা ঙসি দিষ্ট্রিক্ট অসিগী মনুংদা লৈবা চরাংপাৎ প্রাইমারী হেল্থ সেন্টরদা পাঙথোকখ্রে।

এৱ্যেৰ্নেস প্রোগ্রামসিদা থৌবালগী দিষ্ট্রিক্ট টি বি ওফিসর ডা. য়ুম্নাম সামিন, দিষ্ট্রিক্ট কো-ওর্দিনেটর থোঙাম ষ্টেফেন চনু অমসুং চরাংপাৎ প্রাইমারী হেল্থ সেন্টরগী মেদিকেল ওফিসর ইন-চার্জ ডা. মোনানা রিছোর্স পার্সনশিং ওইনা ৱা ঙাংখি। টি বি হায়বা লৌনগনবা লায়না মখল অসি মতম অমদদি য়াম্না কিনরম্মী। অদুবু ঙসিদি মসি হিদাক চাং নাইনা চারগা মপুং ফানা লায়েংবা ঙম্লে অমদি নারক্তনবা ভেক্সিননচিংবসু লৈরে হায়খি।

থৌরমসিদা চরাংপাৎ প্রাইমারী হেল্থ সেন্টরগী ষ্টাফশিং অমদি অশা ৱার্করশিংসু শরুক য়াখিবগা লোয়ননা আই সী মেটরিএলশিংসু য়েম্থোকখি। থৌবালগী দিষ্ট্রিক্ট হেল্থ সোসাইটিগী মখাদা নেশনল টি বি ইলিমিনেশন প্রোগ্রাম, থৌবাল য়ুনিটনা শীন্দুনা লায়না অসিগী মতাংদা নোংমগী ওইবা এৱ্যেৰ্নেস প্রোগ্রামগী ওইবা ব্রাঞ্চ)তা মীটিং নোটিশকী তারিখতগী পারগা নুমিৎ তরামঙা (১৫) নিগী মনুংদা অইবা ৱাকৎ চে পীবীরকপা নৎত্রগা পোষ্ট ওফিসকী খৃথাংদা থাবীরকপা য়াগনি। *হায়রিবা নুমিৎসিগী মনুংদা লাক্তবা নৎত্রগা য়ৌরক্তবা ৱাকৎচে লৌজরোই।*

Sd/- S. Saratkumar Sharma
Convenor
HL-P/4250/9,10,11

উচেক ফানবা থাক্লম্বা লাং ফাগৎপগী দ্রাইভ চখখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ০৮ (ঐচএনএস): লম্লক্কী উচেকশিং ফাননবা লাং থাকপশিংগী মথক্তা দ্রাইভ চখদুনা লাকপগী শরুক অমা ওইনা ঙসিসু থৌবাল ফোরেষ্ট ডিভিজনগী দি এফ ও, ডা. লৈশাংথেম জীসীলীগী মীৎয়েং মখাদা থৌবাল ফোরেষ্ট রেঞ্জগী ষ্টাফশিংনা তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা দ্রাইভ চখখ্রে।

থৌবাল ফোরেষ্ট রেঞ্জগী ফোরেষ্ট ওফিসর দিনেশচন্দ্র সলামগী লমজিং মখাদা ফোরেষ্টর খাঙেম্বম দিপকনা লুচিংদুনা ঙসি অঙনবা অয়ুক্তা রেঞ্জ অসিগী মনুংদা লৈবা সন্ত্রাম লৌকোল অমদি তেম্থা ইকোপ পাৎকী ভলনরেবল এরিয়াশিংদা পেত্রোল্লিং চত্তুনা দ্রাইভ চখখিবা অদুদা উচেক ফানবগীদমক থাক্লম্বা লাং কয়ামরুম ফাগৎখ্রে হায়রি।

ঙসি চখখিবা দ্রাইভ অদুবু লুচিংখিবা থৌবাল ফোরেষ্ট রেঞ্জগী ফোরেষ্টর খাঙেম্বম দিপকনা হায়খিবদা, ঐখোয়গী জুরিসদিক্সন মনুংদা লৈবা তোঙান তোঙানবা পাৎশিংদা মীরমদগী পাইরকপা উচেক কয়ানা লমদদুনা লৈরিবশিং অসিবু ফাবীদনবা অমদি হাৎপীদনবা রেঞ্জ অসিনা কোল্লিবা পাৎশিং, লৌবুকশিংদা ঙসি ফাওবা লেপ্পা লৈতনা দ্রাইভ চখদুনা লাক্লি। দ্রাইভ খৃদিংমক্তা উচেক ফাননবগীদমক থাক্লম্বা লাংশিং থেংনবা অসি য়াম্না লাইবক থীবনি। কনাগুম্বশিংনা মখা তানা রেঞ্জ অসিগী মনুং চন্না লৈরিবা পাৎ অমদি লৌবুকশিংদা মখা তানা লাং থাক্তুনা লম্লক্কী উচেকশিং ফাবীগনু হায়খি।

নীংশিংবা য়াই, মণিপুরদা নীংথম থা চঙলকপদা লমদমসিগী থুমহি চেন্দবা ঈশিং তুংবা পাৎশিংদা অরাপ্পা লমশিংদগী মখল মখা কয়াগী উচেকশিং কুমজা খৃদিংগী হেক-হেক পাইরক্তুনা চাক্তারে। উচেকশিং অসি নীংথম লোইশিল্লক্লবা মতমদা অমুক হন্না পাইখিগদৌরিবনি। তেল্লবা মতম খরা মখোয়না পামজবা ঈশিং-নুংশিৎ, অঙ্গৈং-অশাগী চং লৈরিঙৈদা লমদন্দুনা শৈদাংফম লৌররিবা উচেকশিং অসিবু মীনুংশিগা লোয়ননা য়েংবীফম থোকই। মখোয়বু নুংশি হৈতনা নোংমৈনা কাপ্তুনা অমদি লাং থাক্তুনা ফারগা য়োনবা ফাওবা য়াওরিবনি। হায়রিবা থবকশিং অসি মখা তানা চখদনবা লৈঙাক্কী মরী লৈনবশিংনা মীৎয়েং চঙলক্লিবনি।

লৈঙাক্কী ওজাশিংনা ঈ পি এফ/জি পি এ কাঙলোন চুম্না চখরি : ভোগেন্দ্র

ইম্ফাল, দিসেম্বর ০৮ (ঐচএনএস): লৈঙাক্কী স্কুলশিংদা লৈরিবা ওজাশিংনা ঈ পি এফ/জি পি এনচিংবশিংসি কাঙলোন চুম্না চখরি। অদুবু প্রাইভেট স্কুল খরদা মসি পুম্নমকসি নাথৈরিবসি তৌদনবা হোৎনসি হায়না এদ্যুকেশন (এস) কী দিরেক্তর ভোগেন্দ্র মীতৈনা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি ঙসি লৈঙাকসিগী দিপার্টমেন্ট ওফ এদ্যুকেশন (এস)না শীন্দুনা লম্ফেলদা লৈবা ষ্টেট কাউন্সীল ওফ এদ্যুকেশন রিছর্স এন্দ ত্রেনিং (এস সী ঈ আর টি)গী মল্টিপর্পজ হোলদা পাঙথোকখিবা এৱার্দ য়েম্থোকপগী থৌরমদা অথোইবা মীথুং ওইনা শরুক য়ারদুনা মহাক্না ফোঙদোকখিবনি।

থৌরমসিদা দিরেক্টোরেট ওফ এদ্যুকেশন (এস/হিলস)গী এদিশনল দিরেক্তর দাংমৈ মংলেমনা অখন্নবা মীথুং অমদি দিরেক্টোরেট ওফ এদ্যুকেশন (এস/ভেল্লি)গী এদিশনল দিরেক্তর বিসেশ্বর খুমুকচমনা থৌরম মপু ওইখি।

এন জি ভোগেন্দ্রনা মখা তানা হায়খিবদা, ঐখোয়গী মহৈরোয়শিংবু মখোয়গী তুংগী লম্বী শেম্বদা পুক্লিং থৌগৎপা ওইনা বোসেম অমদি কোসেমনা লৌবা চহীসিগী এগজ ামশিংদা মার্ক ৱাংনা ফংবা চহীগী ওইনা মহৈরোয় ৫০ খনগাত্তুনা এৱার্দসি পীবনি। লাইবক থীবদি মণিপুরদা লৈরিবা ঈরাংসিনা মরম ওইরগা চিংগী মহৈরোয় কয়াদি এৱার্দ য়েম্থোকপগী থৌরমসিদা শরুক য়াবা ঙমখিদ্রে। ...*মখা লমায় ৬ কলম ৭*

SKY HOSPITAL & RESEARCH CENTRE PVT. LTD.
RIMS ROAD, IMPHAL WEST - 795004
24x7 Emergency Services

Upcoming Special Heart Treatment Session
(Celebrating the glorious 10 years of heart care service to the people of Manipur and neighbouring Northeastern states of India at SKY Hospital, Manipur's first full fledged heart hospital)

Date	CATH LAB PROCEDURES & OPEN HEART SURGERIES	Booking Status
16-12-2025	EPS+RFA, Coronary Angiogram, PCI, Device Closure of Heart Hole (ASD, VSD, PDA, etc.), ICD/Combo Implant, etc.	Limited slots remaining, rush for the registration, first come first serve.
18-12-2025 onwards	Free Heart Surgery Camp for patients of any age group: 1. Coronary Artery Bypass Grafting (CABG), etc. 2. Heart Valve Replacement (MVR/ AVR /TVR) 3. Complex Surgical Correction of TOF 4. Large heart hole operation of ASD, VSD and PDA *(Led by renowned Heart Transplant Surgeon, Dr. Ajay Kaul)*	

- Free Heart OPD, Hypertension, Diabetes Detection Test etc. For all age group from 4th December to 31st December, 2025.
- Heart OPD timings: 8:00 am to 5:00 pm (Mon-Sat); 8:00 am to 2:00 pm (Sunday)
- Contact +91 8415 938 207, Front office for Registration.

HL-B/11053/9

লৌশিং পুক্কে

মতৌ করম্না ঐখোয়না

হায়পরটেন্সন লাকশিনগদগে হায়বগী মতাংদা খঙজিনবা য়াবশিং

ঈনা হকচাংগী মফম শীনবা থুংনা চেনবা মতমদা অর্টরিগী ৱালদা শাফু অমা পীরকই। ডোক্তরশিংনা মসিবু ব্লদ প্রেসর হায়না খঙনৈ। অহানবা হৌগৎলকপদা ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকপগী লায়ওং অমত্তা উৎথোরক্তবা মরম্না মীওই অয়াম্বা মশা মশানা খঙজদে। মতম শাংনা ব্লদ প্রেসর ৱাংদুনা লৈরবদি হার্ট অমদি ঈ উতোংদা অমাঙ অতা থোরকপা মরম্না ষ্ট্রোক, হার্ট এটেক অমদি অতৈ খুদোংথীবা কয়ামরুম থোকহল্লকপা য়াই।

ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকপগী তোঙান তোঙানবা মরম কয়ামরুম লৈ। খুদম ওইনা কিদনিগী অর্টরি খুজিল্লকপা, মীরোনবা, এদ্রিনেসল গ্লান্দগী অশোয়বা নৎত্রগা হীদাক মখল অমগী সাইদ ইফেক্ট ওইনা ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকপা য়াই। অদুবু অয়াম্বা মতমদা চপ চাবা মরম খঙবা ঙমদে। এথরোসক্লেরোসিস নৎত্রগা অর্টরিওসক্লোরেসিস, নৎত্রগা কিদনিগী প্রোব্লেম, ঈ উতোং ফুনবা, কা হেন্না নোয়বা, থুম য়াম্না চাবা, মৈখু শীজিন্নবা, য়ু থকপা, কোফী নৎত্রগা চা য়াম্না থকপা অমসুং কন্ট্রাসেপ্টিভ শীজিন্নবনা ব্লদ প্রেসর ৱাংহল্লকই। চাবা থকপা মতম নাইদবগা লোয়ননা ৱাখল য়াম্না ৱাবা অদুনা বি পি ৱাংবা নৎত্রগা হাইপরটেন্সন হায়বসি পুন্সি মহিংগা মরী লৈনবা হকচাংগী অশোয়বা অমনি হায়না লৌনৈ।

হকচাংগী ওইনা খ্বাইদগী পীকপা ঈ উতোং ওইরিবা অর্টরিওল খুজিল্লকপা নৎত্রগা চপশিল্লকপা মতমদা হার্টনা মদু ফাওরগা ঈ থাদোক্লবা হোৎনবদা হার্টনা মপাঙ্গল হেন্না ফুদোকপগী তঙাইফদবা ফীভম লাকই। এদ্রেনেলিন অমদি অতৈ হোর্মোন মখল খরনসু ঈ উতোং খুজিলহল্লি। মতমদুদা ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকই। চহী য়ামশিল্লকপগী মতুংইন্না মীওই অয়াম্বা ব্লদ প্রেসরগী চাং খরমখৈ ৱাংখৎলকই। অদুবু হাইপরটেন্সন ওইহল্লকপগী চপ চাবা মরম খঙবা ঙমদ্রি। মৈখু শীজিন্নবা, য়ু থকপা, হকচাং লেঙ-ওৎপগী চাং ৱাৎপা অমসুং অয়াম্বা মতমদা ৱাখল লাংতক্লবনা ব্লদ প্রেসর ৱাংহল্লকপা ওইরম্বা য়াই হায়না রিছার্চরশিংনা থাজরি। কুইনা পুন্সিবগা লোয়ননা নুংঙাইনা লৈনবগীদমক ব্লদ প্রেসর কন্ট্রোল তৌবা য়াম্নমক তঙাইফদে। অনৌবা লায়েং মখল কয়া পুথোরকপদগী মতম খরা হাইপরটেন্সননা মরম ওইরগা মী শিহনবগী চাং হন্থরবসু লায়না অসিনা নাবগী চাং তপ্পা তপ্পা অমুক ৱাংখৎলক্লে।

মাঙজৌননা হাইপরটেন্সন ঙাকথোকপা অমসুং কন্ট্রোল তৌবগী মতাংদদি চাকচা-য়ুথক শেমদোকপগা লোয়ননা পুন্সি মহিং হোংদোকপা য়াম্নমক তঙাইফদে হায়না অখঙ অহৈশিংনা ফোঙদোক্লি।

অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা থুম কা হেন্না চাদ্রবদি হাইপরটেন্সনগী রিস্ক হন্থহনবা ঙম্মী। ঐখোয়না শীজিন্নরিবা থুম অসি সোদিয়ম অমসুং ক্লোরিননা পুল্লগা ওইরকপনি। চহী য়ামশিল্লক্লবা মীওইশিং অমসুং দাইবেটিসকা শাগোন্নদুনা হিংলিবা মীওই খুদিংমক সোদিয়ম য়াওবা চীঙ্গাক্কী চাং হন্থনা চাবা মতমদা য়াম্না চাউনা কান্নবা ফংই। নেসনল ইনষ্টিট্যুটস ওফ হেল্থকী রেক্রমেন্দেসন মতুংইন্না মশা-মউ ফবা মীওই অমনা নোংমদা সোদিয়ম মিলিগ্রাম ২,৪০০ দগী হেন্না চারোইদবনি হায়রি।

হকচাংগী অরুম্বা খজিক্তং ওইরবসু হেনগৎলকপা মতমদা ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকই। মরম অদুনা হাইপরটেন্সনগী খুদোংচাদবা কোকহন্নবগীদমক হকচাংগী অরুম্বা চপ চানা থম্বা য়াম্নমক তঙাইফদে। ইশা ইশাগী চহী মতাং অমসুং অৱাংবগী মতুংইন্না হকচাংগী অরুম্বা চপ চানা থমগদবনি।

ফেটকী চাং কা হেন্না য়াওবা চীঙ্গাক চাবনা হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎহনবগা লোয়ননা ব্লদ প্রেসর ৱাংহনবদা মতেং পাংই। মরম অদুনা য়ারিবমখৈ ফেটকী শরুক হন্থনা চাগদবনি। থোংবা থাকপদা থাউ কা হেন্না শীজিন্নরোইদবনি। থাউদা তাউবা নৎত্রগা ঙৌবা চীঙ্গাক চাবগী মহুৎ ইচম চন্না ফুৎলগা চাবনা ফবা হেল্লি।

য়াম্না হন্থবা চাংদা নুমীৎ খুদিংগী য়ু খজিক খজিক থকপনা হার্ট ফহল্লি হায়না কনাগুম্বনা থাজনরবসু য়ু থকপনা হাইপরটেন্সনগী রিস্ক হেনগৎহল্লি হায়বা থিজিনবদগী খঙবা ঙম্লে। কেফিন য়াওবা মহী থকপনসু ব্লদ প্রেসর ৱাংহল্লি হায়রি। ঐখোয়না চারিবা চীঙ্গাক্তা য়াওবা ন্যুট্রিয়ন্ট খরনা হাইপরটেন্সন ঙাকথোকপা ঙম্মী। মরুওইনা পোটাসিয়ম হায়রিবা ইলেক্ট্রোলাইট অসিনা হকচাংদা য়াওবা থুম অমসুং মহীগী শরুক খল কায়হন্দবা মরম্না ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎহন্দে। মরম অদুনা নুমীৎ খুদিংগী পোটাসিয়ম য়াওবা চীঙ্গাক চাগদবনি। ষ্টদি খরগী রিপোর্ট মতুংইন্না কেলসিয়মগী চাং ৱাৎপা মীওইশিং ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকই। নুমীৎ খুদিংগী কেলসিয়ম য়াওবা চীঙ্গাক চাদুনা হাইপরটেন্সনদগী ঙাকথোক্লবা হোৎনগদবনি।

অতোপ্পা ষ্টদি অমগী রিপোর্ট মতুংইন্না চনমদা এলিসিন কৌবা য়াম্না মরুওইবা মচল অমা য়াওবা মরম্না ব্লদ প্রেসর হন্থহনবা ঙম্মী হায়রি। নিংশা শ্বর মনম নমথীহনবগা লোয়ননা হকচাং মনম চেলহনবা তারবসু নুমীৎ খুদিংগী চনম চারবদি ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎহন্দে। পুম্নমক অসিগী মথক্তা পুন্সি মহিং শেমদোক্লদবনি। অয়াম্বা মতমদা ফমজিদুনা লৈবা অমসুং হকচাং লেঙ-ওৎপগী চাং ৱাৎপা থোক্লবদি হাইপরটেন্সন ওইহল্লকপগা লোয়ননা পুন্সি মহিংগা মরী লৈনবা লায়না কয়া ওইহল্লকই। মরম অদুনা য়ারিবমখৈ হকচাং লেঙ-ওৎপা থবক তৌনবা হোৎনগদবনি। কা হেন্না খুদোংথীনিংঙাই ওইরবা হাইপরটেন্সন হায়বসি অহানবদা লায়ওং অমত্তা উৎথোরক্তবা মরম্না মশাগী চহী ৪০ হেল্লবা মীওই খুদিংমক চাং নাইনা ব্লদ প্রেসর চেক তৌবা মথৌ তাই।

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

পুৱারীদা ঙসি

গ্লাগৈৎগ্লিঙ থাগৈ

১। কুমজা ২০০৭ কী দিসেম্বর ৯, ঙসিগী নুমিৎসিগী অয়ুক অঙনবদা চান্দেল দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা এল বোংজোই খুলদা লৈবা ইন্দিয়ন আর্মিগী কেম্প অমদা মণিপুর পিপলস আর্মিগী ২৯৩ শুবা বট্টালিয়নগী ফাইটিং টিম অমনা অচৌবা খৃৎলায় কয়া শীজিন্নদুনা লান্দাবদা ইন্দিয়ন আর্মি মরি হাৎখ্রে হায়না লোনা থিংখ্রবা য়ু এন এল এফকী সিনিয়র পব্লিসিটি ওফিসরনা পাউচেশিংদা ফোঙদোরকখি।

২। কুমজা ২০০৭ তা, চুড়াচান্দপুর দিষ্ট্রিক্টকী হেংলেপ সব-দিভিজননা কোনবা আইনা মোল্লোই চীংদা লৈবা অনীশুবা এ আরগী কেম্পস মনুংদা বেরেক শাবগী থবক শুমিন্নবা হেদ মিষ্ট্রি অমা মহাক্কী মখাদা থবক শুবা শিন্নী অমনা উতুপ্পা থোমদুনা হাৎখি। থৌদোক অদু সিমেন্ট বেগ ১৫ রোম হুরান্দুনা য়োম্থোক্লম্বদগী নিংঙাই-শংদান্নরকপদা থোকখিবনি।

৩। কুমজা ২০০৭ তা, মণিপুরগী এদ্যুকেশন দিপার্টমেন্টনা থারকপা কাংপোকপী য়াইখোংপাউ য়ু জে বি স্কুলগী ওজা তরেৎ লাইরিক তাকপীবা হৈরমদবদগী খুঞ্জাশিংনা তানখি। মণিপুরগী ওজাশিং অসি অনকালিফাইদ ওইবা মীওই য়াম্না য়াওরে হায়না খুঞ্জাশিংনা নুংনাংবা ফোঙদোক্লখি।

৪। কুমজা ১৯৭৯ গী দিসেম্বর ৯দা, সাইন্টিষ্টশিংনা ২০শুবা চহীচাদা মীওই মিল্লিয়ন ৩০০ লোম হাৎখিবা, স্মোলপোক্স অসি মালেমদগী মুখৎলে হায়না সর্টিফাই তৌখি।

৫। কুমজা ২০০৭ তা, ওল মণিপুর ফুটবোল এসোসিএশননা খুমন লম্পাক মেইন ষ্টেদিয়মদা পাঙথোকপা ৫১ শুবা সার চুড়াচান্দ সিংহ কে সী এস আই, সী বি ই মেমোরিএল ফুটবোল টুর্নামেন্ট ২০০৭ কী ঙসিগী নুমিৎসিদা শান্নখিবা ফাইনেল মেচ্চতা নিষা, থাংমৈবন্দনা ওল মোইরাং ফুটবোল এসোসিএশন (অমোফা), মোইরাংবু গোল ২-০ দা মায়থীদুনা পীদুনা লেমজনিংঙুই ওইরবা চেম্পিয়ন ত্রোফিগী মপু ওইখি।

৬। কুমজা ২০০৭ তা, মণিপুরগী এদ্যুকেশন দিপার্টমেন্টনা থারকপা কাংপোকপী য়াইখোংপাউ য়ু জে বি স্কুলগী ওজা তরেৎ লাইরিক তাকপীবা হৈরমদবদগী খুঞ্জাশিংনা তানখি। মণিপুরগী ওজাশিং অসি অনকালিফাইদ ওইবা মীওই য়াম্না য়াওরে হায়না খুঞ্জাশিংনা নুংনাংবা ফোঙদোক্লখি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ৯।১২।২০২৫ ইং, লৈবাকপোকপা;
নুংথিল পুং ২.৩০ ফাওবা পোইনুগী ২০নি পাল্লি, মতুংদি ২১নি পাল্লনি।

মেষ: ৱাখল থোকই অদুবু লাইবক ফবদি ওইদে অদুনা খন্থদনা হোয়া ফগনু। হকচাং নুংঙাইরে, অকিবা কোকচরনি। নাপলনদি তাথি।
লৈশা পাখংগী- তাঞ্জা ইচা চারোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

বৃষ: ঙসিসু ৱাখল লৈগনি, লেপ্তনা অনৌবা আশা লাক্কনি। নথক থোংবগী মতেং ফংগনি। নখা থাবগা ৱাফংনবদি করিসু নত্তবদা চোপকনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক য়াম্না ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/কিসমিস

মিথুন: লৌশিং ফুদোকপা ঙমদ্রবসু থিবা-হুম্বা কল্লবদি ইচু তানা থৌ পাঙগনি, ৱানোম-থৌনোম কান্নগনি। চীঙ্গাক কান্নবদি ফত্তবা তৌনিংগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কর্কট: ঙসিসু পূক্লিং মকা লামগনি, ওইজ-ওইথক ফংগনি। মীঙোন্দগী শেল-থুম ফংবা য়াবা লৈ। নাইতোম ৱা তুপ্পদি নরল চৎকনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

সিংহ: নচাক-নরল চাওখৎপা, পল্লম্বা লন ফংদুনা মিংচৎ হেনগৎপগী নুংঙাইবা লৈ। ফিংলবদি ঈ তানা শোকপা য়াবা, কায়নবা লৈগনি।
লৈশা পাখংগী- থাগৎপীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কন্যা: য়েক্লবনা অয়েৎপা পীরকপনা ইমুং-মনুংদফাও ঈংদবা য়াই, থিজিনবা কল্লু। পোরম খঙবনা নীংথিনা থৌ পাঙগনি। মরুপতি তাঙগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

তুলা: নীংবদুমক পাঙবা য়াগনি। লান্দবা অমদি অচুম্বনা অঙম্ববু খুদুম চনগনি। নচাক-নরল চাওখৎকনি। অনমতা তানগনু নরল মাঙলোই।
লৈশা পাখংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

বৃশ্চিক: ইমুং-মনুংতা নত্তনা মীয়াম্না য়াম্না থাগৎপী অমদি মীরক পুল্লগা হরাওবা-নুংঙাইবা হেনগনি। অদুবু পন্দুনা লৈবা থবক্লদি খুরৌ থাংই।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

ধনু: খোয়রাং-খোয়শাওবা ফাথদ্রবদি মরুপ-মপাংগা খৎনদুনা নরল মাঙহঞ্জবা য়াই। ইমুং-মনুং ৱা তান্নরবদি ফমথোল ফংবগুম নুংঙাইগনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মকর: মায় পাকচরো হায়বা লৈ, নচাক-নরল তানশিনবা ঙমগনি, নক্লবনসু তেংবাঙবীগনি, খুরৌ থাংলম্বা ফরনি। অকাওবনদি তাথি।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কুম্ভ: নত্তবা ৱাখলনা মাঙওইনরবদি কিবা পোক্লক্কনি, শকখঙদবা লোয়নগনু। নীংহন্নদবনা পল্লম্বা থবক্তি পাঙগনি, মীয়ামগী মতেং ফংজগনি।
লৈশা পাখংগী- মরী হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মীন: য়েক্লববু লায়থোক্কনু, নথক থোংবদ