হিয়াংলমগী শান্নরোইশিংনা ওলিম্পিক গেমসতা শরুক য়াবদা লুপা লাখ ১০, মেদল লৌরকপদা লুপা লাখ ১৫ পীরগনি : অরুনকুমার

ইম্ফাল, জুলাই ২৫ (ঐচ এন এস):

করিগুম্বা লাইবক ফদুনা কুমজা ২০২৭তা পাঙথোক্কদৌরিবা মীখলসিদা মায় পাক্লবদি হিয়াংলম এ সীগী মনুংদগী শান্নরোইশিংনা ওলিম্পিক গেমসতা শরুক য়াবদা লুপা লাখ ১০, মেদল লৌরকপদা লুপা লাখ ১৫ অদুগা এসিয়ন/কম্মনৱেল্থতা শরুক য়াবদনা লুপা লাখ ৫ অমদি নেশনল গেমসতা মেদল লৌরকপদনা লুপা লাখ ১গী এৱার্দশিং পীরগনি হায়না হিয়াংলম এ সীদা মীরেপ ওইনবা শেম-শারিবা লময়ানবা ইন্টরপ্রাইজেসকী প্রোপ্রাইটর ডা. এলাংবম অমিটকুমারনা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি ঙসি ককচিং দিষ্ট্রিক্টকী এলাংখাংপোকপী প্লেগ্রাউন্দদা পাঙথোকপা লেট এল সনা এলিয়জ ইঙম মেমোরিএল ট্রোফি, নাইন মেন এ সাইট ওপন ফুটবোল টুর্নামেন্ট ২০২৫গী ফাইনেল মেটচকী থৌরমদা মহাক্না শরুক য়ারদুনা ফোঙদোকখিবনি। দিভেলপমেন্ট য়ুথস এসোসিএশন, এলাংখাংপোকপীনা শীন্দুনা থা অসিগী ১০দগী টিম ৩২না শরুকয়াদুনা চত্থরকখিবা টুর্নামেন্ট অসিগী ফাইনেল মেটচ অদুদা ৱাঙ্খেম এফ সী এলাংখাংপোকপীনা ইমোইনু বোর্দিং এফ সী থৌনাওজমবু পাঞ্জল ৩-০দা মায়থীবা পীদুনা টুর্নামেন্ট অসিগী মপু ওইখি।

থৌরমসিগা মরী লৈননা অমিটকুমারনা মখা তানা হায়খিবদা, খুন্নাই অমদা হৌরক্লিবা নহাশিংবু অফবা মায়কৈ অমদা পুনবা হোৎনবদা স্পোর্টসনা অচৌবা থৌদাং কয়া লৌদুনা লাক্লি। মরু ওইনা ঙসিগী হৌরক্লিবা নহা কয়ানা থকশি-খাশি ৱাৎলকপা অমদি ময়াই কাবা চীঞ্জাক্কী ঈপাক্তা তারক্লিবা কয়াসিবু অফবা মায়কৈদা পুরকপদা স্পোর্টসনা য়াম্না চাউনা মতেং ওইরি। মরম অসিনা মীয়াম্নসু স্পোর্টস পার্সনশিংবু পূক্নিং থৌগৎপসি য়াম্না মথৌ তাই। লোয়ননা ঐহাক্কী মায়কৈদগীসু মালেমদা মণিপুরবু মশক তাক্লিবা স্পোর্টস অসিবু হেন্না চাওখৎহনবা ঙম্নবা হিয়াংলম এ সীদা শান্নবুং কয়া তপ্না তপ্না শেমগৎপা হৌরে। হিয়াংলম এ সীদগী মতিং লৈবা শান্নরোই কয়া লেপ্তুনা পুথোক্লবা অঙম্বা থাক্তা হোৎনগনি। মসিগী মনুং চন্না করিগুম্বা ঐহাকপু হিয়াংলম এ সীগী মীয়ামগী মীহুৎ ওইহনবা তারবদি এ সী অসিগী মনুংদগী কনাগুম্বা শান্নরোই অমনা ওলিম্পিকতা শরুক য়াবদা লুপা লাখ ১০, করিগুম্বা মেদল লৌরক্লগনা লুপা লাখ ১৫ পীগনি। মসিদা নত্তনা এসিয়ন গেমস অমদি কম্মনৱেল্থ গেমসতা শরুক য়াবদনা লুপা লাখ ৫ পীগনি অমদি নেশনল গেমসতা মেদল লৌরকপদনা লুপা লাখ ১ মনা ওইনা পীগনি। মরম অসিনা হিয়াংলম এ সীদা লৈরিবা শান্নরোইশিংনা মখোয়দা হেন্না হোৎনহন্নিংবা পোক্লবা পায়খৎকে খল্লিবা থবকশিং অসিদা মীয়াম্নসু মতেং পাংবীয়ু হায়খি।

লাইরিক ফোঙগদৌরি

ইম্ফাল, জুলাই ২৫ (ঐচ এন এস) :

থা অসিগী ২৭, নোংমাইজিং নুমিৎকী নুংথিল পুং ১ তাবদা কৈশাম্পাৎতা লৈবা দি আই পি আরগী হোলদা লৈশাংথেম বুধি মীতৈনা ইবা 'তাইবং মনুং য়াইফনবা কাঙলোন' অমসুং সাপম ভৈগ্যনা এদিট তৌবা 'সনামহী লাইনিংগী ৱাঙুলোন অমসুং কাঙলোনগী অহুমশুবা খূৎনম' ফোঙলগনি হায়না ইন্টরনেশনল সনামহী এসোসিএশন (আই এস এ), তেরা পৃথ্বি মপাল সয়াং লৈরক্কী প্রসিদেন্ট সাপম ভৈগ্যগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

থৌরমসিদা দি এম য়ুনিভর্সিটিগী দিন ওফ হ্যুমেনিটিজ প্রোফেসর লনচেনবা মীতৈনা অথোইবা মীথুং অমসুং ঈতিনফমগী শিন্তাকপুরেল চাম্বা লাইশ্রমনা থৌরম মপু ওইগনি। নুমিৎ অসিদা সনামহী লাইনিংগী ৱাঙুলোন অমসুং কাঙলোন হায়বা লুপা ৩০০ পীবা লাইরিকসি চাদা ৫০ কন্সেশন পীদুনা লুপা ১৫০দা য়োনগনি হায়নসু ফোঙদোরক্লি।

ঈকী লাইনিং হিংকৎহনপা ঐগী ইথৌনি হায়বা থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২৫ (ঐচ এন এস):

ইমা লৈশেম ঈনাৎ লোয়শঙনা শীন্দুনা ঈকী লাইনিং হিংকৎহনপা ঐগী ইথৌনি হায়বা থৌরম পাঙথোকপগা লোয়ননা ৱাঙ্খৈ মেহৌলে পন্থৌ মৈ চাক্লে শৈথা ঈশৈ অমসুং চীঙ্খৈ লাকপা শায়োল শৈথালোল ঈশৈ ফোঙখ্রে।

থৱানগী নোংমা পানবগী মপুদা লুক্লেন কৎপা থৌরমসু নোংপোক চীংঙু থোঙ মৈতৈ লাইকোন থলো সিপি লোক সেলোই লংমাই চীং, পন্থৌ ঈশাইকোনদা পাঙথোকখিবা থৌরমদুদা খ্বাইরক্সন্দ ইমা কৈথেল মরিগী কৈথেল ফম্বীশিংনা শরুক য়াখি। থৌরমসিদা খ্বাইরক্সন্দ ইমা কৈথেল জোইন্ট কো-ওর্দিনেটিং কম্মিটি ফোর পিছকী কনভিনর লাইশ্রম মেম্মনা হায়খিবদা, নোংমা পানবা নুমিৎ হায়বসি মৈতৈ ফুরুপকী ওইনদি য়াম্না মরু ওইবা অহকপা নুমিৎ অমনি। মরম অসিনা নুমিৎসিদা মৈতৈ চাকশেং লুকলেন কৎপসিদা খ্বাইরক্সন্দ কৈথেল মরিগী কৈথেল ফম্বী ঐখোয় ৭০ হেনবনা শরুক য়াদুনা পাঙথোক্লিবনি। লাই ওইবা পন্থৌনা মৈতৈ লাইনিং হিংকৎহন্নবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং লৌরিবসি ঐখোয়নসু য়ানিংই। করিগীনো হায়রগা কৈথেল লাইরেম্বী-লাইরেম্বা ইমা-ইপাসি কৈথেল শাবা লোইরবা মতমদা পুশিন্নবা হোৎনবদা ঙমখিদে। জে সী বিনা ফুক্লবা হোৎনবদা ঙমখিদবদগী করম্না লাইরেম্বী-লাইরেম্বসি ফুক্কদগে হায়বগী ৱাখলদা লৈনখি। অদুবু পন্থৌদা চৎলগা হঙ্গৎলুরসি হায়দুনা চৎলুবা মতমদা পন্থৌনা লৈরাং অমা পীরক্তুনা তাকপীরকপগী মতুংইন্না থৌরম পাঙথোকচরবদা ইরায় লায়না ফুক্তুনা পুরকপা ঙমখি। ফুকপা ঙমখিদবা জে সী বি অদু ময়া ফাওবা তেকখি। পন্থৌগী থৌজালনা ঙমখিবদগী পন্থৌনা তাকপীখিবা হিয়াঙ্গৈগী ১৩নি পানবা নুমিৎসিদা ইপা-ইমা অনীসি ঙসি ফাওবদা ঈরাৎচরি। লোয়ননা মৈতৈ লাই ওইবনিনা হৌজিক লাইরেম্বী-লাইরেম্বা অনীগী মফমদা মৈতৈগী লৈশা থমদুনা ঈরাৎচরি হায়খি।

লাই ওইবা পন্থৌনা হায়খিবদা, মালেম অমগী মথকসিদা মীওইবা কৌবা ঐখোয়সি পোকইবনি। মীওইবা ঐখোয়সি অহিংবনি। অদুনা অৱাবা কয়া থেংনরক্কনি। হেক চাওখৎলক্লিবা খূদিংগী মীওইবদা অৱাবসি খজিক-খজিক্তি থেংলমগনি।

...মখা লমায় ৬ কলম ৭

সেকমাইজিন কৈথেলগী কম্যুনিটি হোলদা কনভর্জেন্স মেলা পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২৫ (ঐচ এন এস) :

ময়াং ইম্ফাল এ সীগী মনুং চনবা সেকমাইজিন কৈথেলগী কম্যুনিটি হোলদা ইম্ফাল ৱেষ্ট টুগী মণিপুর ষ্টেট রুরেল লাইভলিহুদ মিশন, সী দি ব্লোক ৱাঙ্গোইগী মখাদা ফৌবাকচাও-সেকমাইজিন গ্রাম পঞ্চায়ট অমদি থৌনা লৈবী ভি এল এফ, হঙ্গুন চাওখৎপা ভি এল এফকা পুন্না শীন্দুনা পি আর আই, সী বি ও কনভর্জেন্স প্রোজেক্টকী মনুং চন্না নোংমগী ওইবা কনভর্জেন্স মেলা অমা পাঙথোকখ্রে।

থৌরমসিদা ময়াং ইম্ফালগী এম এল এ কোঙ্খাম রোবিন্দ্রো, ফৌবাকচাও-সেকমাইজিন জি পিগী চেয়রপার্সন ওইনাম পোপিলোন, উচিৱা জেদ পিগী চেয়রপার্সন ময়েংবম জ্ঞানেন্দ্রো, ইম্ফাল ৱেষ্টকী এদিশনল দেপ্যুটি কম্মিস্নর কৈশাম জাদুমনি অমসুং দিপার্টমেন্ট কয়াগী মকোক থোংবা ওফিসলশিংসু শরুক য়াখি।

লৈঙাক্কী শেন্থুং মখাদা এম এস আর এল এমনা খুঙ্গংশিংদা লৈরিবা নুপীশিংদা সেল্ফ হেল্প গ্রুপ শেমদুনা নুপীশিংগী শেন্মীৎলোন ফগৎহনবা অমদি বেঙ্ক একাউন্ট ফাওবা লৈরমদবা কয়া একাউন্ট হাংহন্দুনা বেঙ্ককী কান্নবশিং খঙবা ঙম্লে। খুঙ্গংদা লৈবা মীওই অয়াম্বনা লৌউ-শিংউবা অমদি ফার্ম তৌবনা মরু ওইবা শিনফমনি। মরম অদুনা লৈঙাক্না পীরিবা স্কিমশিংসি ফংনবা হোৎনবদা মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টশিংদা তোয়না চৎপগী খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্নে। মরম অসিনা ঙসি পাঙথোক্লিবা মেলা অসিনা মণিপুর লৈঙাক্কী তোঙান তোঙানবা লাইন দিপার্টমেন্ট ২২গী ওফিসলশিংনা মাগী মাগী ষ্টোলশিং হাংদুনা মখোয়না পায়খৎলিবা থবক থৌরমশিংগী মতাংদা সেল্ফ হেল্প গ্রুপশিংদা খঙহনখি।

এম এল এ রোবিন্দ্রোনা হায়খিবদা, উচিৱাগী ওইনা ভি এল এফকী ওফিস ২ শাবা লোইগদৌরে। হঙ্গুনগীনা লম লৈরে শাবা হৌরগনি হায়না ফোঙদোকখি।

ঈ পি এফ ওগী আউটরিচ প্রোগ্রাম পাঙথোক্কদৌরি

ইম্ফাল, জুলাই ২৫ (ঐচ এন এস) :

ইমপ্লোয়ীজ প্রোভিদেন্ট ফন্দ ওর্গনাইজেশন (ঈ পি এফ ও), ইম্ফালনা পি এম বিক্সিটভারত যোজনা চাওখৎহন্নবগীদমক্তা মণিপুরগী দিষ্ট্রিক্ট মরিদা নিধি আপকে নিকৎ ২.০গী থৌরম থা অসিগী ২৮ দা পাঙথোক্লগনি। থৌরমসিদা ইম্ফাল ৱেষ্ট, থৌবাল, সেনাপতি অমসুং তমেংলোং হায়রিবা দিষ্ট্রিক্টশিংসিদা ইমপ্লোয়রশিংদা থবকপীবগী খুদোংচাবা শেমগৎহন্নবা অমসুং ইন্সেন্টিভ ফংহন্নবগী পান্দমদা এৱ্যের্নেস সেসন ওইনা পাঙথোক্কদবনি হায়না রিজনল পি এফ কম্মিস্নর-টু, ঈ পি এফ ও, এস এস ও ইম্ফাল অঙোম সুরেন্দ্রগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

প্রোগ্রামসি ইম্ফাল ৱেষ্টকী আর দি ও, কোলেজ ওফ নর্সিং লমদেং, থৌবালগী ব্রাইট ফাউন্দেশন স্কুল, সেনাপতিগী মাউন্ট জিওন সিনিয়র সেকেন্দরি স্কুল অমসুং তমেংলোংগী দোন বোস্কো হায়রিবা মহৈশঙশিং অসিদা পাঙথোক্কদবনি হায়রি।

এৱ্যের্নেস সেসন অসি পাঙথোকপগা লোয়ননা ঈ পি এফ ওগী ওফিসলশিংনা প্রোভিদেন্ট ফন্দ, পেন্সন অমসুং অতৈ ঈ পি এফ ও সর্ভিসশিংগা মরী লৈনবা ৱাকৎশিংসু তাগনি। মীয়াম্না থাঙ্গৎলকপা ৱাকৎশিং অদু খুদক্তা ৱাতেম্বগা লোয়ননা লোইশিনবা ঙমদবা কেসশিং অদুনা গুৱাহাতিগী ওফিসতা থাদুনা খোঙলৈ থুনা প্রোসেস লোইশিনগনি। থৌরমসিদা ইমপ্লোয়ী অমদি পেন্সনর ২০০ হেনবনা শরুক য়ারবা য়াই হায়রি।

THE BLESS DIAGNOSTICS

THE BLESS DIAGNOSTICS PRESENTS
THE RAJKUMAR SANAJAOBA SINGH MEMORIAL SCHOLARSHIP (RKSSMS)
This exclusive scholarship aims to motivate and uplift young undergraduate medical students of the state in their academic journey

TERMS & CONDITIONS:
Duration: The scholarship will cover one academic year, from August 2025 to July 2026.
Amount & Disbursement: ₹3,000 will be credited monthly to the applicant's bank account during the 2nd week of each month. Acknowledgment must be made by signing a special ledger at The Bless Diagnostics, office, once every 3 months or earlier during office hours.
Selection Preference: In the event of tied scores, priority will be given to applicants who are children of cancer or AIDS patients, single parents, or Internally Displaced Persons (IDPs). Decisions by the Board of Directors will be final.
Renewal: Applicants may reapply as fresh candidates after one year.
Eligibility: Total annual financial aid (from all sources) must not exceed ₹22,000. The scholarship will cease upon completion of the MBBS course.
Registration opens 01 July - 10 Aug, 2025

FORMS AVAILABLE AT:
1. The Bless Diagnostics Porompat (7 AM - 8 PM)
2. The Bless Diagnostics, RIMS Road (7 AM - 4 PM)
3. Chamber of Commerce (7 AM - 2 PM)
4. Heirangoithong (7 AM - 2 PM)
5. Yumnam Leikai (7 AM - 2 PM)

"No further complaints will be accepted after the deadline" www.theblessdiagnostics.in Address: Khurai Ahongei Leirak, JNIMS Gate Opp. Axis Bank

HL-P/2925/25,26,27,28,29

ENGLISH COMPUTER
Govt. Regd. No. 2102 of 2012
GLOBAL SPOKEN ENGLISH & COMPUTER
1. Paona Bazar, Behind Pologround, Gourahari Market, Near Hotel Krishtina
2. Keishampat Leimajam Leikai, Near Community Hall, Imphal
Online or Offline Class Available
Admission Open for New Batch
SPECIAL CLASS FOR ONE OR TWO PERSONS ONLY
SPOKEN ENGLISH
Classes for groups & special class for only one person
For Senior, College and University Students
Grammer, Pronunciation, Vocabulary, Group Discussion, Public Speaking.
Class Timing
05:30 am
07:00 am
08:30 am
11:00 am
03:30 pm
06:30 pm
COMPUTER COURSE
BCC, CCA, DCA, DTP, CCP, Tally with GST, Data Entry, Multimedia, Office Automation, Graphic Designing, Business Package Etc.
INSTRUCTORS:
Sir Tejkumar (Teaching Since 1987) (+91 8132904426)
Miss Alice Thokchom (M.A. English) (+91 7005847722)

HL-B/9562/20 May to 26 July

লৌশিং পুক্কে

শাজেল চাং নাইনা তৌবনা

হকচাংদা মতৌ করম্না কান্নবা পীবগে হায়বগী মতাংদা - ১

হকচাংগী মসলশিং মথৌ তৌহনবা অমদি হকচাংনা কেলোরিশিং বর্ন তৌবা মথৌ তাবা মখল অমা হেক্তগী হকচাং লেঙবা-ওৎপবু হকচাং শাজেল হায়না কৌই। ফিজিকেল এক্টিভিটিগী মখল কয়ামরুম লৈ, খরদং পল্লবদা ঈরোইবা, রন্নিং (চেনবা), জোগিং (চৎপা অমসুং চেনবগী মরক/তপনা চেনবা), ৱাকিং (চৎপা), দান্সিং (জগোয় শাবা) অসিনচিংবা পনবা য়াই।

হকচাং খীং-খীং লাউনা লৈবা হায়বসিনা হকচাং অমসুং পুক্নীং ৱাখল অনীমক্তা হকশেলগী ওইবা কান্নবা কয়া পী হায়না উৎতুনা লাকখ্রবনি। মসিনা মীওই অমবু হেন্না পুন্সি নুংশাংহনবদা ফাওবা মতেং পাংবা ঙম্বা য়াই। চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবনা মীওইবগী হকচাং অমসুং ব্রেনদা পীবা মরুওইবা কান্নবা খরগী মরমদা মখাদা পীরি।

হকচাং শাজেল তৌবনা ঐখোয়বু হরাও-নুংঙাইবা হেন্না ফাওহল্লি

হকচাং শাজেল তৌবনা ঐখোয়গী মুদ ফগৎহল্লি অমদি দিপ্রেসন, এঞ্জাইটি অমসুং ষ্ট্রেস লৈবগী চাং হন্থহল্লি হায়বা উৎতুনা লাকখ্রবনি। মসিনা ষ্ট্রেস অমসুং এঞ্জাইটি রেগ্যুলেট তৌবা ব্রেনগী শরুকশিংদা অহোংবা লাকহল্লি। মসিনা সেরোটোনিন অমসুং নোরইপিফ্রাইন হোর্মোনশিংদা ব্রেননা সেন্সিটিভ ওইবগী চাং হেনগৎহনবসু ঙম্মী। হায়রিবা হোর্মোনশিং অসিনা দিপ্রেসন ফহল্লি।

মসিদা নত্তনা, হকচাং শাজেলনা এন্দোর্ফিনশিং পুথোকপগী চাংসু হেনগৎহনবা ঙম্মী, এন্দোর্ফিনশিং অসিনা মীওইবদা পোজিটিভ ফিলিং পুথোকপা অমসুং চৈনাখোল ফাওবগী চাং হন্থহনবদা মতেং পাংই। নুংঙাইরিবা ৱাফমদি, হকচাং শাজেল তৌবদা কনবা/তপ্পগী চাং অদু থোইদোক্তে। তৌরিবা ফিজিকেল এক্টিভিটি অদুগী চাং কল্লবসু তপ্লবসু মদুনা ঐখোয়গী মুদতা কান্নবা পীবা ঙম্বগুম তৌরি। দিপ্রেসন লৈবা নুপী ২৪দা চত্থখিবা ষ্টদি অমদা কনবা/তপ্পগী চাং অমা হেক্তদা হকচাং শাজেল তৌবনা দিপ্রেসনগী ইথিল ফাওবগী চাং শীংথানিংঙাই ওইবা মওংদা হন্থখি হায়রি। মুদতা হকচাং শাজেলনা পীবা ইফেক্ট অসি অসুক্কী মতীক কল্লী মদুদি, হকচাং শাজেল তৌগে (নৎত্রগা তৌরোই) হায়না লেপ্পা অসি ফাওবনা মতম খরগী মনুংদা খেন্নবা উহনবা ঙম্মী।

হকচাং শাজেলনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবদা মতেং পাংবা ঙম্মী

ষ্টদি খরনা উৎখ্রে মদুদি, হকচাং লেঙ ওৎতবা হায়বা অসি হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎহনবা অমসুং নোয়খৎহনবগী মরুওইবা মরম অমনি। হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবদা হকচাং শাজেলনা পীবা ইফেক্ট অদু খঙনবগীদমক, হকচাং শাজেল তৌবা অমসুং ইনর্জি শীজিন্নবগী মরক্তা লৈনবা মরী অদু খঙবা মরু ওই। ঐখোয়গী হকচাংনা ইনর্জিবু মওং অহুমদা শীজিন্নৈ, মখোয় অদুদি – চাশিনখ্রিবা চীঞ্জাক তুমহনবদা, হকচাং শাজেল তৌবদা অমদি হকচাংগী মথৌশিং খুদম ওইনা মিহুল চোংবা অমদি নীংশা হোনবনচিংবশিং মেন্টেন তৌবদা, অসিনচিংবশিংনি।

মীওই অমনা দাইটিং তৌরিঙৈ মনুংদা, কেলোরি হন্থনা চাবনা মীওই অদুগী মেটাবোলিক রেট হন্থরক্কনি, মসিনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবদা মতম খরগী ওইনা থীন্থহনবা য়াই। অদুবু মসিগী ওন্না তৈনবদা, চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবনদি মেটাবোলিক রেট হেনগৎহল্লি, মসিনা কেলোরিশিং হেন্না বর্ন তৌদুনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবদা মতেং পাংবা ঙম্মী।

মসিগীসু মথক্তা, ষ্টদিশিংনা উৎখ্রে মদুদি, এরোবিক এক্সর্সাইজ অমসুং রেজিষ্টেন্স ট্রেনিং পারগা তৌবনা হকচাংদগী ফেট লৌথোকপগী চাং হেনগৎহনবা অমদি মসল মাস মেন্টেন তৌদুনা থম্বা ঙম্মী, মসি হকচাংগী অরূম্বা হন্থহল্লগা থম্বা অমসুং লিন মসলগী মাস মেন্টেন তৌদুনা থম্নবগীদমক তঙাইফদবনি।

হকচাং শাজেল তৌবা হায়বসি ঐখোয়গী মসল অমসুং শরূগীদমক য়াম্না ফৈ

ঐখোয়গী হকচাংগী মসলশিং অমসুং শরূশিং শাগৎনবা মপাঙ্গল ফনা থম্বদা হকচাং শাজেলনা য়াম্না মরুওইবা থৌদাং অমা লৌই। ৱেথলিফটিংগুম্বা এক্টিভিটিশিং অসি মপা চান্নবা প্রোটিন চাবগা পারবদি মসল শাগৎহনবা ঙম্মী। মসিগী মরমদি হকচাং শাজেল তৌবনা ঐখোয়গী মসলশিংদা অমিনো এসিদশিং চুপশিনবা ঙম্বগী চাং হেনগৎহনবা হোর্মোনশিং পুথোকপদা মতেং পাংই। মসিনা মসলশিং অদুবু চাওখৎহনবা অমদি কায়থবগী চাং হন্থহনবদা মতেং পাংই।

মীওইবনা চহী য়ামশিল্লকপগা লোয়ননা, মখোয়গী মসল মাস ফঙ্কসন মাঙথরকই, মসিনা শোকপা-পনবগী রিস্ক হেনগৎহল্লকই। চাং নাইনা ফিজিকেল এক্টিভিটি তৌবা হায়বসি চহী য়ামশিল্লকপদা হকচাংদগী মসল মাঙথরকপা হন্থহন্নবা অমদি পাঙ্গল য়োক্তুনা থম্নবগীদমক তঙাইফদে।

হকচাং শাজেল তৌবনা অহল মতম ওইশিল্লক্লবা মতমদা ওষ্টিওপোরোসিস তৌরকহন্দবদা মতেং পাংবগী মথক্তা নহা ওইরিঙৈ মতমদা শরূগী দেন্সিটি শাগৎপদসু মতেং পাংই। রিছর্স খরনা হায়রি মদুদি, হায় ইম্পেক্ট এক্সর্সাইজ (খুদম ওইনা জিম্নাষ্টিক নৎত্রগা চেনবা) নৎত্রগা ওদ ইম্পেক্ট স্পোর্টশিং (খুদম ওইনা সোকর নৎত্রগা বাস্কেটবোল)না নো ইম্পেক্ট স্পোর্টশিং (খুদম ওইনা ঈরোইবা অমসুং সাইক্লিং)দগী শরূগী দেন্সিটি হেন্না হেনগৎহনবদা মতেং পাংই।

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

পুৱারীদা ঙসি

১। কুমজা ২০১০গী জুলাই ২৬ তা ফম্বা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লীগী মীফমদা এম পি পিগী এম এল এ, ও জয়না ষ্টেট অসিগী দিপার্টমেন্ট ৩৪ দা শেঞ্জা-থুমজা কা হেন্না তৌবদগী কুমজা ১৯৯১গী মে ২৮দা লিংখৎখিবা ষ্টেট ভিজিলেন্স কম্মিশননা কেস ২০৬ চৈরাক পীবা য়ারে হায়না রিকমেন্দ তৌরবসু এক্সন অমত্তা লৌখৎত্রিবা অসি গভর্ণমেন্টনা হুরানবা ওফিসর ময়াম য়োক্তুনা থম্লব্রা হায়না হংখি।

১.

২। কুমজা ১৮৪৭ তা মীনাই-ফুঙ্গাদগী নাম্থোরক্লবা অমেরিকান মীনাইশিংনা লিংখৎপা নোংচুপ থংবা আফ্রিকাগী লৈবাক লাইবিরিয়া মনীং-মখা তম্লে হায়না লাউথোকখি।

২.

৩। কুমজা ১৯৪৫ দা লেবর পার্টিনা কঞ্জর্ভেটিভশিংবু তোরা তুনা মায়থীবা পীরবা মতুংদা ৱীন্সটন চর্চিলনা বৃটেইনগী প্রাইম মিনিষ্টরগী ফম থাদোকখি। ক্লিমেন্ট এট্টলিনা মহাক্কী মহুৎ শিনখি।

৩.

৪। কুমজা ১৯৫৩ দা ফিদেল ক্যাষ্ট্রোনা নোংপোক থংবা ক্যুবাগী আর্মি বেরেকশিংদা এটেক অমা চত্থবদা মায় পাক্তবসু মদুনা ফুলহেন্সিও বাটিষ্টাগী মায়োক্তা হৌবা মহাক্কী লালহৌগী শৈহৌ ওইখি। ক্যাষ্ট্রোনা বাটিষ্টাবু কুমজা ১৯৫৯ দা মায়থীবা পীখি।

৪.

৫। তোকিওগী সবৱেশিংদা গ্যাসকী এটেক অমা তৌদুনা মীওই ১৩ হাৎখিবগী থৌদোক অমা য়াওনা কুমজা ১৯৯০গী মতমদা চত্থখিবা ক্রাইম পরেং অমগীদমক্তা শিগদবা মতম ঙাইদুনা লৈরবা জপানগী দুমসদে কল্ট অমগী অরোইবা মীওই তরুক কুমজা ২০১৮দা হাৎখি।

৫.

৬। কুমজা ১৯৭১ দা এপোল্লো ফিফটিননা থা লৈবাক্তা অমেরিকাগী ৪ রকশুবা মায় পাক্লা মী য়াওনা চৎপা খোঙচৎ অদু কেপ কেন্নেদিদগী কাপখৎখি।

৬.

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২৬।০৭।২০২৫ ইং, থাংজ;
থৱানগী নীনি পানবা।

মেষ: অশাওবা/য়েৎনবনা মাঙজবা, আশা চাউরুরগা ৱারৌনবা হেনগদবা নুমিৎনি। পোরম য়াৎথোক্লবা থবক্তদি কান্নগনি, মিংচৎ ফংগনি।
লৈশা পাখংগী- ঙাংথোকপদা পকচগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

বৃষ: নীংবা মপা চাবা, লাইবক ফবা, অফবা মফম কনবগী নুংঙাইজবা নুমিৎনি। য়েৎনবদা অমদি লৌশিং তান্নবদা মায়থিবা লৈরোই, চিংনগনু।
লৈশা পাখংগী- লাইবক থোইনা ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মিথুন: নচা-ননাই অমদি মীয়ামগা মরী ফগৎলক্কনি। পাইরক্কী লৌশিং শোনবনা কাউগনগনি, নাইতোম ৱারেপ লৌবসু লুই, হোয়া ফগনু।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবনা নুংশিবীরনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/হিগোক

কর্কট: পূক্নিং মকা লাম্বা, অনৌ-অনৌবা থবক্তা ওইজবা ফংগদবা নুমিৎনি। অশাওবনা মাঙজবা, নচাক-নরলগী কোক শাবদি লৈখিনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংজগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

সিংহ: ঙাইঙমদ্রবদি য়েক্লবনা খুদোংচাবা লৌখিনি। নথক থোংবনসু ইরায় লায়না থৌজানবীরোই। নচাক-নরলদি ফংগনি, মীনা থাগৎপীগনি।
লৈশা পাখংগী- ঙাংবদি তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কন্যা: নুংঙাইবা পাউ তাজবা, অরাপ্পগী মতেং ফংজবা, লম চৎপা কান্নগদবা, মীয়াম্না চানবীবা লৈ। অরুবা ৱারেপ লৌবদি মতাং ইচা চারোই।
লৈশা পাখংগী- হান্নগুম মরী ফরি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

তুলা: লম অয়াম্বদা মায়থিবা লৈরোইদবা নুমিৎনি, খুদোংচাবা মাঙহল্লনু। ইচং থৌনা লন-থুম তানবা য়ারনি, মীনা লাকচবা ঙম্লোই, ৱাখল লৈ।
লৈশা পাখংগী- মরী হেন্না ফগৎলনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: খূৎ চাউবা অমদি অরং-অরাক ফংনবা হোৎনবা কান্নরোই। পল্লম্বা লন অমদি মিংচৎ ফংবা য়াই, ঙাংথোকপদা মীনা ফজনা শোন্নগনি ।
লৈশা পাখংগী- ঈকায় খুম্নবীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/হিগোক

ধনু: অচুম্বা অমদি লৈজবা লৌশিং নীংথিনা শীজিন্নবনা মীনা লাকচবা ঙম্লোই। থাজবা মরুপকী মতেংদি কান্নগনি। অদুবু নরলদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংগী- আশা চাউরুনু, কান্নরোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মকর: ঙসিসু নীংবা থুংগনি, ইমুং-মনুং ৱা তান্নবনা হেন্না চাওখৎকনি। ঈরাং পুরবদি মীয়ামগা মরী ফরম্বদগী ফৎলক্লোই। মৈ/নুংশিত্তগী চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবা ফংজগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কুম্ভ: নীংবা থুংলনি, ওইজ-ওইথক তানবদা খূৎচাও থাবা অমদি নীংহন্নদনা মাঙলোমদা চঙশিনবা মতাং চাই। অশাওবা লোয়নবদি ফরোই।
লৈশা পাখংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

মীন: ৱা ঙাংবা অমদি তুংগী পোরম শীন্দোকপদি অখঙ-অহৈ তান্নদবা তৌগনু নৎত্রবদি অরং-অরাক মাঙগনি। নচাক-নরলদি ঙসিসু ফংজগনি।
লৈশা পাখংগী- ঈকায় খুম্নবীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।