কছার দিষ্ট্রিক্টকী নিংথেম খুলদা কার্গিল সহিদ ইরোম নন্দচান্দ সিংহাগী মীতম মায়খুম হাংদোকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ২৭ (ঐচএনএস): অসামগী ফূদ, পব্লিক দিষ্ট্রিব্যুশন এন্দ কঞ্জ্যুমর এফেয়র্স, মাইন্স এন্দ মিনরেলস এন্দ বরাক ভেল্লি দিভেলপমেন্ট দিপার্টমেন্টকী মিনিষ্টর কৌশিক রাইনা ঙসি কছার দিষ্ট্রিক্টকী নিংথেম খুলদা কার্গিল সহিদ ইরোম নন্দচান্দ সিংহাগী মীতম মায়খুম হাংদোকখ্রে। লোয়ননা ঙসিদগী হৌনা নিংথেম খুলগী নুঙফৌ তুরেলগী মথক্তা শারিবা থোং অসিবুনা 'নন্দচান্দ সিংহা ব্রিজ' মিংথোল্লগনি হায়নসু মিনিষ্টরনা লাউথোকখ্রে।

পনবা য়াই, ইরোম নন্দচান্দ সিংহা অসাম ষ্টেটকী কছার দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা লক্ষিপুর কো-দিষ্ট্রিক্টনা কোনবা শ্রীবার অৰাং লৈকায়দা কুমজা ১৯৭৭ কী ফেব্রুৱারী ২৭তা তাইবং খোঙদারকখি। মহাক লৈখিদ্রবা ইরোম কেটোমনি সিংহা অমসুং বেন্দাগী অনীশুবা মচানুপানি। মহাক কুমজা ১৯৯৬কী ফেব্রুৱারী ২৪দা ইন্দিয়ন আর্মিগী আর্টিলিরি রেজিমেন্টতা জোইন্ট তৌখি। কুমজা ১৯৯৯গী মেদগী জুলাই থা ফাওবা জম্মু অমসুং কাশ্মিরগী কার্গিল দিষ্ট্রিক্টতা ইন্দিয়া অমদি পাকিস্তান অনীগী মরক্তা শোক্লখিবা কার্গিল লানগী 'ওপরেশন বিজয়'দা চহী অদুগী জুলাই ২দা ইমা লৈবাক ইন্দিয়াগীদমক্তা থৱায় থাখি।

মহাক্কী মতিক-মথৌনা অমদি ইমা লৈবাক্কীদমক্তা অকিবা লৈতনা থৱায়না পোন্থা ওইখিবা অসিগীদমক্তা ইন্দিয়া লৈঙাক্না গেলেন্টরি এৱার্দ 'সেনা মেদল' পীদুনা ঈকায় খুম্নখি। সহিদ ইরোম নন্দচান্দ সিংহা মতিক মথৌনা লৈবা লাম্মী অমা ওইবদা নত্তনা সাহিত্যবু পামজবা অমদি লীলা-দ্রামাগী অইবা অমা ওইবদা নত্তনা মল্টি টেলেন্টেদ পর্সনেলিটি অমসু ওইরম্মী। মহাক্না ইরম্বা লীলা 'লুখ্রাবীদো ঐগীসু ইমানি' হায়বসি শ্রীবারদা শান্নখি। তুংদা ওর্গনাইজেশন অসিনা হায়রিবা লীলা অসি অকাশবানি সিলচরদসু শান্নদুনা তাঙ্কক অনীরক থোক্লা শন্দোকখিবা লৈখ্রবনি।

ঙসি সেনা মেদল এৱার্দী নন্দচান্দগী মীতম মায়খুম হাংদোকপগী থৌরম অসিদা মার্টিয়র নন্দচান্দ সিংহা ষ্টেচু কন্সত্রক্সন কন্মিটিগী চেয়রমেন আর কে সনাহলনা মীফম মপু অমসুং অসামগী ফূদ, পব্লিক দিষ্ট্রিব্যুশন এন্দ কঞ্জ্যুমর এফেয়র্স, মাইন্স এন্দ মিনরেলস এন্দ বরাক ভেল্লি দিভেলপমেন্ট দিপার্টমেন্টকী মিনিষ্টর কৌশিক রাইনা অথোইবা মীথুং ওইনা শরুক য়াখি।

মীতম অসিবু খীন্নবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং লৌখিবা মিনিষ্টর কৌশিক রাই অমদি অসামগী চীফ মিনিষ্টর হিমন্ত বিশ্ব শর্ম্মা অনীবুসু কন্সত্রক্সন কন্মিটি অমদি লমদমসিগী মীয়ামগী মায়কৈদগী তৌবীমল খঙবা অমদি থাগৎপা ফোঙদোকখি।

নেচরোপেথিগী লেম্না লায়েংবগী কেম্প হৌদোক্লগনি

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ২৭ (ঐচএনএস): লাক্লিবা মার্চ ১ নোংমাইজিং নুমিত্তগী হৌদুনা মার্চ ৫ ফাওবা লেম্না হিদাক য়াওদনা লায়েংবগী কেম্প অমা মুনাল যোগ এন্দ নেচরকিয়োর এন্দ যোগ হোস্পিটাল, পোরোম্পাৎ মখা লৈকায়, জেনিমস হোস্পিটাল মমাঙ অমদি নেচরকিয়োর এন্দ যোগ হোস্পিটাল, কোংবগা পুন্না খূৎশম্নদুনা পাঙথোক্লগনি হায়না নেচরকিয়োর এন্দ যোগ হোস্পিটাল, কোংবা ক্ষেত্রি লৈকায়গী চীফ কন্সলটেন্ট ডা. কে বসন্তগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোলসিনা মখা তারদুনা, হিদাক্কী লায়েং পান্বীদ্রবা অমদি লায়েংবদা ফবা ঙমদ্রবশিংনসু অমুক্তং চাংয়েং তৌবীয়ু। মরু ওইনা অরিবা অনাবা, দাইবেটিস, থম্মোয়গী লায়না, বি পি ৰাংবা, থবাক্কী অনাবশিং, চাবা-থকপগা মরী লৈনবা লিভর অমদি চাকখাওগী অনাবা, শিংলি অমদি মরী-মতাং নাবা, খ্বাং অমদি ঙককী অনাবনচিংবা কয়া ঈশিংগী লায়েং, হকচাং মরী শুবা, মালিস তৌবা, লৈবাক অমদি চীঙাক্কী লায়েংনা য়েংগনি হায়নসু ফোঙদোরক্লি।

চাইল্ড মেরিএজ ফ্রী ওইহনবা কোর্ট নৎত্রগা লৈঙাক খক্তনা ওইথোক্লোই : সামোম ইবজেন

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ২৭ (ঐচএনএস): চাইল্ড মেরিএজ ফ্রী ইন্দিয়া অমা ওইহনবা হায়বসি কোর্ট নৎত্রগা লৈঙাক খক্তনা ওইহনবা ওইথোক্লোই। মীয়াম হুপ্না হোৎনমিন্নবা মথৌ তাই। মমা-মপা ওইরিবশিং অমদি ওজাশিংদা নত্তনা ক্লবশিং, মৈরা পায়বী, পঞ্চায়টনচিংবনা ৰাখল তাবা চঙই। মরম অদুনা মীয়াম পুন্না হোৎনমিন্নবা তঙাইফদে হায়না দি এল এস এ বিষ্ণুপুরগী চেয়রমেন সামোম ইবজেননা ফোঙদোকখ্রে।

ৰাফম অসি দিষ্ট্রিক্ট লিগেল সর্ভিসেস ওথোরিটি (দি এল এস এ), বিষ্ণুপুর অমদি লিগেল এইদ ক্লিনিক, থাঙ্গ করাং অনীনা পুন্না খূৎশম্নরগা ইথিং খুঞ্জাও মান্দপতা নোংমগী ওইবা লিগেল এৱেয়র্নেস প্রোগ্রাম অমা পাঙথোকপদা রিছোর্স পার্সন ওইনা শরুক য়াখিবদা মহাক্না ফোঙদোকখিবনি।

থৌরমসি নেশনল লিগেল সর্ভিসেস ওথোরিটি (এন এল এস এ)গী মখাদা ইন্দিয়া শীনবা থুংনা পায়খৎলকপা অশা (এৱেয়র্নেস, সপ্পোর্ট, হেল্প এন্দ এক্সন) ষ্টেন্দর্দ ওপরেটিং প্রোসিদ্যুর-টুৱার্দস ইলিমিনেটিং চাইল্ড মেরিএজ, ২০২৫গী মনুং চনবা হন্দ্রেদ দেজ ইন্টেন্সিভ এৱেয়র্নেস কেম্পেয়ন ফোর চাইল্ড মেরিএজ ফ্রী ইন্দিয়া হায়বা থৌরমগী মনুং চন্না মণিপুর ষ্টেট লিগেল সর্ভিসেস ওথোরিটি (মসলসা)গী মীৎয়েং মখাদা পাঙথোকপনি।

'প্রোহিবিশন ওফ চাইল্ড মেরিএজ এক্ট-২০২৬'দা হেন্না মীৎয়েং থম্লগা পাঙথোকপা থৌরমসিদা বিষ্ণুপুরগী চীফ লিগেল এইদ দিফেন্স কাউন্সেল য়েলাম রমানন্দ, থাঙ্গগী অগাপে চিলদ্রেন জুনিয়র হায় স্কুলগী হেদ মাষ্টর মোইরাংথেম ইবোসনা, থাঙ্গগী প্রাইমারী হেল্থ সেন্টরগী এম ও ডা. লাইরেঞ্জম জপাননা প্রেসিদিয়ম মেম্বরশিং ওইখি।

থৌরমসিদা মপুং ওইবা টোপিক অনী প্রোহিবিশন ওফ চাইল্ড মেরিএজ এক্ট ২০০৬ অমদি চাইল্ড মেরিএজ বেরিয়র ইন নেসন্স দিভেলপমেন্ট হায়বসিদা চীফ লিগেল এইদ দিফেন্স কাউন্সেল সিষ্টেম, বিষ্ণুপুর এদভোকেট ৰাই রমানন্দ অমদি বিষ্ণুপুরগী দিষ্ট্রিক্ট লিগেল সর্ভিসেস ওথোরিটিগী চেয়রমেন সামোম ইবজেন অনীনা রিছোর্স পার্সন ওইনা শরুক য়াখি।

য়াওশঙ কুম্হৈ নুমিৎ হুম্নীদা তেনশিনবীয়ু : নিঙোল ক্লব হৈরোক

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ২৭ (ঐচএনএস): য়াওশঙ কুম্হৈ নুমিৎ হুম্নীদা তেনশিনবীয়ু হায়না নিঙোল ক্লব, হৈরোক্কী সেক্রেটরি মোইরাংথেম ইনুংঙানবী চনুনা ফোঙদোকখ্রে।

ৰাফম অসি ঙসি য়াওশঙ নুমিৎ হুম্নীদা তেনশিন্নবা আপীল তৌবগা মরী লৈননা ঙসি হৈরোক পার্ট থ্রীদা লৈবা নিঙোল ক্লবকী টেম্পররি ওফিসতা পাঙথোকখিবা পাউগী মীফম অমদা ফোঙদোকখিবনি।

মহাক্না মখা তানা হায়খিবদা, হৌখিবা কুমজা ২০২৩গী মে ৩দগী থোরক্লিবা লৈবাক্কী ঈরাংসিনা মরম ওইরগা মীওই কয়া অমা অৱাবা তাদুনা রিলিফ কেম্পতা পুন্সি লেল্লি। মীওই কয়া অমগী মীকপ-মীরাওখোল লেপত্রি। পুম্নমকসি ঐখোয়না খন্থমিন্নরগা নুমিৎ হুম্নীদা য়াওশঙ কুম্হৈসি তেনশিনবীয়ু। কুম্হৈ-হরাও মতম শাংনা কুইনা পাঙথোকপনা হীরম কয়াদা অমাঙবা পীরি। মতম কুইনা হরাও-কুম্হৈ পাঙথোকপনা অরেম্বদা শেল হেন্না চৎনবগী মরম ওইহল্লিবনি। অমরোমদা, ইনখৎলক্লিবা নহা কয়ানা ময়াই কাবা চীঙাক চারক্লবগী মরম ওইহল্লি। ময়াই কাবা চীঙাক চাশিল্লগা অবের তৈবগী মিংদা নুপীশিংদা মশা শোকপা হায়বদি মোলেক্টেশনগী থৌওং কয়া চথনবগী খুদোংচাবা পীবা অমসু ওইহল্লি হায়খি।

মহাক্না মখা তারদুনা, থাবল চোংফমদগী নুপীমচাশিংবু কৌথোকপীরগা ঈকায় খুম্নবা মাঙহনবদা নত্তনা গেঙ রেপ ফাওবা চথখিবগী থৌওং কয়া মমাঙথক্তা লৈখ্রে। মসিগীসু মথক্তা বোসেম অমদি কোসেমনা লৌবা এগজামশিং মায়োক্নরিবা মহৈরোয়শিংদা হেন্না ৰাখল চরাংনবা পোকহনবা অদুগা মহৈ-মশিং তম্বদসু অকায়বা ওইহনবদা নত্তনা লম্বীদা থৌরী থৎপা অসিনা অথু-অকায়গী অনা-অয়েক পুরকপশিংদা হেন্না খুদোংথীনবা মরম ওইহল্লকপা অসিগুম্বা কয়াসি ঐখোয় পুন্না ৰাখল তামিন্নরগা য়াওশঙ কুম্হৈসি নুমিৎ হুম্নীদা তেনশিনমিন্নসি।

কুম্হৈসিদা মীরমগী চৎনবী কয়া চিংশিন্দুনা অবের তৈনবা, ঈশিং হৈনবা, থৌরী থৎপনচিংবশিং অসিদগী খরা নাথৈরগা ইশাগী লৈজরম্বা নাৎকী ওইবা মওংদা য়াওশঙ কুম্হৈ পাঙথোকমিন্নসি। কুম্হৈ-হরাওদা এক্সিদেন্টনচিংবা পামদবা থৌদোকশিং থোক্তনবা ঐখোয় পুন্না চেকশিনমিন্নসি। মসিগীদমক মরু ওইনা মমা-মপা ওইবশিংনা মচাশিংনা কুম্হৈ-হরাওদা মতম কয়া হেন্না মাঙহনবদা অয়াবা পীবীদবা, চেকশিন্না য়েংশিনবীবা তঙাইফদে। খুদোংথীনিংঙাই ওইবা কয়াসিদগী ঐখোয়না ৰাখল তামিন্নরগা য়াওশঙ কুম্হৈ নুমিৎ হুম্নীদা তেনশিনবদা লমদমসিগী ক্লব, মৈরা পায়বী অমদি সী এস ওশিংনসু মতেং পাংবীয়ু হায়না নিঙোল ক্লব, হৈরোক্কী মায়কৈদগী পুক্নিং চিংশিল্লক্লি।

দিসপ্লেসদ মহৈরোয়শিংগী কলচরেল পর্ফোর্মেন্স ষ্টদিজ ৱার্কশোপ হৌদোকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ২৭ (ঐচএনএস): দিসপ্লেসদ ষ্টুদেন্টশিংগী ওইবা নুমিৎ ৩০নি চুপ্পা চথগদবা কলচরেল পর্ফোর্মেন্স ষ্টদিজগী ৱার্কশোপ অমা ঙসি ইরোম মৈজ্রাও ইংলিস স্কুলগী হোলদা হৌদোকখ্রে।

মৈজ্রাও মোদেল ইংলিস স্কুলনা লাইনিংথৌ সনামহী টেম্পল বোর্দ (এল এস টি বি), গভর্ণমেন্ট দান্স কোলেজ অমদি ইরোম মৈজ্রাও ৱিমেন ফোর কলচরেল সেন্টরগা খূৎশম্নদুনা পাঙথোক্লিবা ৱার্কশোপ অসি হৌদোকপগী থৌরমদা মণিপুর লৈঙাক্কী আর্ট এন্দ কলচর দিপার্টমেন্টকী জোইন্ট দিরেক্তর জি ধর্ম্মদাসনা অথোইবা মীথুং, মণিপুর ষ্টেট কলা একাদেমী এৱার্দী পি ঐচ গুনচন্দ্রনা থৌরম মপু, লাইনিংথৌ সনামহী টেম্পল বোর্দকী মেম্বর সেক্রেটরি শিবদত্ত লুৱাং, মণিপুর ষ্টেট শুমাং লীলা কাউন্সীলগী এদভাইজর তর্পন অমদি এম এস এস এল সীগী এক্টিং প্রেসিদেন্ট হৱাইবম বুধিনা অখন্নবা মীথুংশিং ওইনা শরুক য়াখি।

ক্লাস ৱানদগী টেন ফাওবদা তম্লিবা অঙাং ৫৬ লোম্না শরুক য়াদুনা চথগদৌরিবা ৱার্কশোপ হৌদোকপগা মরী লৈননা জি ধর্ম্মদাসনা ফোঙদোকখিবদা, অসিগুম্বা ৱার্কশোপ অমা শীন্দুনা অঙাংশিংদা কলচরগী মরমদা তম্বীবা হায়বসি য়াম্না নুংঙাইজে। ৱার্কশোপ অসিদা মণিপুরী জগোয়, ঈশৈ, পূঙ, লীলা-দ্রামা, মার্সিএল আর্টনচিংবা কয়া অঙাংশিংদা তম্বীবা হায়বসিনা হীরমশিং অসিগী বেসিক ওইবা মচাকশিং খঙহনবা হায়বসি য়াম্না মরু ওই। দিপার্টমেন্টকী অমদি ঐহাক্কী মায়কৈদগী পাংবা য়াবা মতেং লৈরগসু অঙম্বা পাংগনি হায়খি।

ৱার্কশোপ অসিগী প্রোজেক্ট দিরেক্তর এস ঐচ হেমন্তনা ফোঙদোকখিবদা, কুমজা ২০২৩গী মে ৩দগী হৌরকখিবা কাঙলুপ অনীগী ঈরাংসিনা মরম ওইরগা দিসপ্লেস ওইরবা মহৈরোয় ২৫০গী মথক্তা মফমসিদা কেম্প তৌদুনা মহৈ-মশিং তমহল্লকখি হায়খি।

HIYANGTHANG LAIREMBI DEVELOPMENT SEVA COMMITTEE

[illegible]/মীয়ামদা পাওজেঙ্বা

লাক্লিবা তাং ০৩/০৩/২০২৬ লমতাগী পুর্ণিমা নুমিৎ অসি চন্দ্রগ্রহন লৈবনা মরম ওইদুনা হিয়াংথাং লাইরেম্বী ইমাগী মন্দির থোঙ হাংজররোই। মথংগী নুমিৎ তাং ০৪/০৩/২০২৬ য়ুমশকৈশা নুমিত্তা ওইনা ইমাগী মন্দির থোঙ হাংজরগনি। ইমাগী দর্শন ফংবীনিংবশিংনা হায়রিবা নুমিৎ অসিদা ওইনা লেংবীরক্নবা কন্মিটিগী মায়কৈদগী নোল্লুক্না নীংশিংজরি।

পাওজেঙ্গরিবা :
হিয়াংথাং লাইরেম্বী দিভেলপমেন্ট সেবা কন্মিটি
হিয়াংথাং

HL-P/0261/28

পি সী ও এস লৈবা মীওইশিংনা

লৌশিং পুক্কে

চাবদা কান্নবা অমসুং কান্নদবা চীঙাক খরা খঙজিনসি

পোলিসিষ্টিক ওভেরি সিন্দ্রোম (পি সী ও এস) অসি কম্মন ওইনা হোর্মোন ইম্বেলেন্স ওইরকপা অমদি মেটাবোলিজমগী থবক থৌওংশিংদা অকায়বা লাকপদগী থোকহল্লকপা খুদোংচাদবা মখল অমনি। পি সী ও এস অসি হৌজিক্কী মতমদা নুপীশিংনা থেংনবা খ্বাইদগী হেন্না খুদোংচাদবা থৌওংশিংগী মনুংদা অমা ওইরি। থিজিল্লোইশিংনা ফোঙদোকখিবগী মতুংইন্না মালেমগী ওইনা নুপী ১০গী মনুংদা অমদি পি সী ও এসকী খুদোংচাদবা অসি মায়োক্নে। মসিনা মরম ওইরগা নুপীশিংদা তোঙান তোঙানবা মখলগী লায়নাশিং নাহল্লক্নবা অচৌবা মরম অমা ওইরকই।

মরুওইনা পি সী ও এসকা লোয়ননা হিংলিবা নুপী অমনা দাইবেটিস, থম্মোয়গী ওইবা প্রোব্লেমশিং, দিপ্রেসন অমসুং ইন্দোমেট্রিএল কেন্সর নাহল্লকপগী চাং য়াম্না ৰাংই। মসিদা নত্তনা নুপীগী থাগী খোঙকাপ লাকপা মতমদসু মতম নাইদবগী নৎত্রগনা করিগুম্বা মতমদা থাগী খোঙকাপ লাকহন্দবা ফাওবা য়াওই। পি সী ও এসনা ওভেরিগী মপানথংবা শরুকশিংদা অপীক-অপীকপা জগাশিং শেমগৎতুনা মনুংদা ঈশিং তুংশিনহনবগী থৌওংশিংসু থোকহল্লি। পি সী ও এস লৈবা মীওইশিংনা নোর্মেল পার্সন অমদগী ইন্স্যুলিনগী চাং কা হেন্না য়াওবা থেংনৈ।

ইন্স্যুলিন হায়রিবসি পেনক্রিজনা পুথোকপা হোর্মোন মখল অমনি। মসিনা হকচাংদা য়াওরিবা সুগর (গ্লুকোজ)বু ইনর্জিদা ওন্থোকপগী থবক চথৈ। মসিনা মরম ওইরগা দাইবেটিস নাহল্লক্নবা অচৌবা মরম অমা ওইরকই। অমরোমদা পি সী ও এসকা লোয়ননা হিংলিবা মীওই অমনা মখোয়গী নোংমগী চারিবা চীঙাক অমদি পুন্সি মহিংদা অহোংবা খরা পুরকপা ঙম্লবদি হকচাংদা থোকহল্লক্নদবা তোঙান তোঙানবা খুদোংচাদবা কয়াদগী হন্থহনবা ঙমগনি। করিগুম্বা ঐখোয়গী হকচাংদা ইন্স্যুলিন মরাং কায়না পুথোকপা ঙমদ্রবদি ঈদা য়াওবা সুগরগী চাং ৰাংখৎলক্কনি। মসিনা মরম ওইরগা করিগুম্বা মতমদা থম্মোয়গী ওইবা খুদোংচাদবশিং থোকহল্লকপসু য়াই। ইন্স্যুলিন অসি পি সী ও এসকা য়াম্না মরী লৈনৈ। অমরোমদা, হকচাংদা পুথোক্লিবা ইন্স্যুলিন অসি মথৌ ফজনা তৌবা ঙম্লক্তব্দি মহৌশানা হকচাংগী শরুক খরনা ইন্স্যুলিনবু হায় লেভেলদা পম্প তৌনবা হোৎনরক্কনি। মসি ঈদা য়াওবা সুগরগী চাং নোর্মেল ওইনা লৈনবা হোৎনরকপদনি। অদুবু ইন্স্যুলিনগী চাং ৰাংখৎলক্লবদি মসিনা ওভেরিদগী টেষ্টোটেরোনগুম্বা এন্দ্রোজেনশিং কা হেন্না পুথোরক্কনি। হায়রিবশিং অসি নুপীশিংগী ওইনদি খুদোংথিনিংঙাই ওই। হকচাংদা য়াওরিবা ইন্স্যুলিননা মপুং ফানা মথৌ তৌবা ঙম্লক্তবা হায়বসি ঐখোয়না চারিবা চীঙাকশিংগী মখাসু পোল্লি। কার্বোহায়দ্রেটকী চাং য়াম্না য়াওবা চীঙাকশিং কা হেন্না চাশিনবা মতমদা ঐখোয়গী হকচাংদা ইন্স্যুলিন রেজিষ্টেন্স ওইরকপা য়াই। মসিনা মরম ওইরগা হকচাংগী অরূম্বা হন্থরকপগী থৌওংশিং থোকহল্লি। অসিগুম্বা পামদবা থৌদোকশিং অসি থোকহল্লক্তনবগীদমক ঐখোয়না চাবা য়াবা চীঙাক খরগী মতাংদা খঙমিন্নসি।

১) গ্লাইসেমিক ইন্দেক্স (জি আই)গী চাং নেম্বা দাইটশিং ঐখোয়না চানবা হোৎনগদবনি। জি আই চাং নেম্না য়াওবা চীঙাকশিং অসি ঐখোয়গী হকচাংদা তুমহনবদা মতম খরা চঙই। মসিনা মরম ওইরগা ইন্স্যুলিন লেভেল হেনগৎহল্লক্তে। অদুবু কার্বোহায়দ্রেট চাং য়াম্না য়াওবা চীঙাক চাবা মতমদদি ইন্স্যুলিন লেভেলগী চাং অসি লায়না হেনগৎহনবা ঙম্মী। জি আই নেম্বা দাইট খরা হায়রগদি গেহু, মরাং কায়না ঐখোয়গী কৈথেলশিংদা ফংলিবা হৱাই থরাকনচিংবা অতোপ্পা হৱাই মখলশিং, বদাম, উহৈ-ৰাহৈ অমদি অশংবা মনা-মশিংগা লোয়ননা হান্ননা শেমদোক শাদোক্ত্রিবা চীঙাকশিংনি।

২) পি সী ও এস লৈরে হায়বা খঙলবদি ঐখোয়না এন্টি ইনফ্লেমেটরি দাইটশিং চানবা হোৎনগদবনি। এন্টি ইনফ্লেমেটরি চাং য়াম্না য়াওবা চীঙাক খরা হায়রগদি বেরি মখলশিং, ফেটি ফিশ, লিফি গ্রীন্স অমসুং ভর্জিন ওলিব ওইলশিংনি। মখোয়শিং অসি শীজিন্নবনা ফেটিগকুম্বা ইনফ্লেমেসনগা মরী লৈনবা খুদোংচাদবশিং হন্থহনবা ঙম্মী। শম্না হায়রবদা পি সী ও এস লৈবা মীওইশিংনা মরুওইনা ফাইবরগী চাং ৰাংনা য়াওবা চীঙাকশিং, মহৌশানা ফংজবা শেমদোক-শাদোক্ত্রিবা চীঙাক, ঐখোয়গী কৈথেলদা মরাং কায়না ফংলিবা ব্রোকোলি অমদি কোবী থমচেৎ অমসুং অকংবা হৱাই মরূশিং মরাং কায়না চাগদবনি।

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

[illegible]

[illegible]

পুৱারীদা ঙসি

[illegible]

১। কুমজা ১৯৮৬ কী ফেব্রুৱারী ২৮ দা, স্বিদেনগী প্রাইম মিনিষ্টর ওলোফ পাল্ম, মহাক্কী লোয়নবীগা লোয়ননা ষ্টোকহোল্মগী লম্বী অমদা চৎমিন্নরিঙৈদা নোংমৈনা কাপ্লগা হাৎখি, মহাকপু হাৎলিবা মীওই অদু ঙসি ফাওবা ফাবা ঙমদ্রি অমসুং মশকসু খঙবা ঙমদনা লৈরি।

꯱. [illegible]

২। কুমজা ২০১৮গী ফেব্রুৱারী ২৮ ফাওবদা মণিপুর লৈঙাক্কী ইমপ্লোয়মেন্ট এক্সচেঞ্জগী রেজিষ্টরদা থবক থিবা মীওই ৩,৫৮,১২৩ লৈখি, মীওই ৪,৭৩,০৩৭ তি রিন্যু তৌরক্তবদগী রেজিষ্টরদগী মিং লৌথোকখ্রে হায়না চহীদুগী ঙসিগী নুমিৎসিদা এক্সচেঞ্জ অসিগী এদিশনল দিরেক্তরনা পাউমীশিংদা ফোঙদোকখি।

꯲. [illegible]

৩। কুমজা ২০১৮ দা মণিপুর ফায়র সর্ভিসকী লৈফম থোকপা ষ্টাফ ৫৩৩ লৈগদবদা পোষ্ট ৩০৬ লোম হাঙদুনা লৈখি। দিষ্ট্রিক্ট ৯ লৈরম্বা অদুগী মথক্তা গভর্ণমেন্টনা অনৌবা দিষ্ট্রিক্ট ৭ অমুক নৌনা শেমখিবদগী অনৌবা ফায়র ষ্টেশন ১৪ লৈঙাক্না শেল্লবসু মেন পাৱর ৰাৎপদগী হাংদোকপা ঙমখিদে।

꯳. [illegible]

৪। কুমজা ২০১৮ দা ৱুসু এসোসিএশন ওফ মণিপুরনা শীন্দুনা খুমন লম্পাক ইন্দোর ষ্টেদিয়মদা পাঙথোকপা ১৮ শুবা ষ্টেট লেভেল সব-জুনিয়র এন্দ জুনিয়র ৱুসু চেম্পিয়ন্সিপ ২০১৮ গী সব-জুনিয়র গর্লস টাইজি ক্বান ইভেন্টকী গ্রুপ সীদা জোনা প্রিন্সি কোন্সম অমসুং ওইনাম মালেম ঙানবীনা গোল্ড লৌখি।

꯴. [illegible]

৫। কুমজা ২০১৮ দা লৈমপোকপম খুনফম অপূনবা শান্নরোই লূপ (লসাল) না শীন্দুনা নম্বোল লৈমপোকপমদা লৈবা লসালগী গ্রাউন্দদা পাঙথোকপা ২২ শুবা এন চন্দ্রেশ্বর মেমোরিএল সভেন এ সাইদ ষ্টেট লেভেল ফুটবোল টুর্নামেন্ট ২০১৮ গী ঙসিগী নুমিৎসিদা শান্নখিবা মেটচতা ইবুধৌ এফ সী লৈমপোকপমনা জোরো এফ সী লৌরেম্বমবু মায়থীবা পীখি।

꯵. [illegible]

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২৮।০২।২০২৬ ইং, থাংজ;
লমতাগী ১২নি পানবা।

মেষ: মরুপশিংনা নুংশিবীবা ৰাৎপা, থবক অমদি লন পনবা লৈরি। য়েক্লবদি লাকশিনবা, থৌরম শীন্দোকপা হৈবা, মিংচৎ ফংবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফবা ৰাৎলি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

বৃষ: অফা-অপুন নংবা য়াবা কোকচগনি, হকচাং নুংঙাইগনি, লৌশিং/নচাক-নরল চাওখৎহনবা ঙমগনি। শকখঙদবা থাজবদি অশোয়বনি।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মিথুন: মীয়াম্না পান্নবা থবক্তা পূক্নিং চঙবনা নুংঙাইজবতা নত্তনা নথক থোংবনসু চানবীগনি। মীনা ইনশিনবা লৌরবা, ঙক কল্লবদি মায়থিগনি।
লৈশা পাখংগী- নুংশি মরীদি হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কর্কট: ফিংবা অমদি হন্থবা লোয়নবনা নুংশা থীবা নংগনি। নোল্লুকপা হৈত্রবদি মীকোক থোংলরোই। হকচাংদি নুংঙাই, শেন্দোং চাউগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

সিংহ: লাই-গুরুনা ঙসিসু য়াম্না চাল্লি, লানগে খনগনু। নহৈ-নশিংদা মায় পাক্কনি, লৌশিংসু ফুদোকপা ঙমজগনি। অদুবু য়েক্লবনদি অচেংবা ঙাই।
লৈশা পাখংগী- নীংবনা অমা ওইগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কন্যা: শেল-থুমগী লমদা চাউনা মায় পাক্কনি, লমদগী কান্নবা ফংজগনি। নীংথিনা খন্থবা/লৌশিং চাউবগী ৱা তাদ্রবদি কায়নবা নংগদৌরি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক লৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/চেঙ

তুলা: অনম তাল্লবা, ঐ মঙাইরে খন্না চৎলবা, নাইতোম ৱারেপ লৌবনা ফজফম লৈরোই। মীয়ামগা লোয়নবনা নুংঙাই অমদি থবক পাঙগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

বৃশ্চিক: অরং-অরাক ফংবগী নুংঙাইজবা, পোরম শীন্দোকপা হৈবা অমদি মীনা ঈকায় খুম্নবীবা ফংজগনি। অশাওবা লোয়নরবদি কায়নগনি।
লৈশা পাখংগী- য়াকা য়েংনা চৎলু।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

ধনু: মহু চাউবদগী অকিবা লৈরম্বা কোকচগনি, অরাপ্পা চৎপা মহয় য়ানগনি, অনৌবা মরুপনা চানবীগনি। থিবা-হুম্বা কন্দ্রবদি নরল মাঙগনি।
লৈশা পাখংগী- আশা চাউরুখিনু, কান্নরোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা

মকর: নীংবা মপা চানা ওইজবা তানবা ঙমগনি, মীয়াম্নসু তেংবাঙনিংগনি। অদুবু মুক্লবা পাল্লবা অমদি খন্থদ্রবদি নচাক-নরলদি ময়েং তাখিনি।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কুম্ভ: খোয়রাং-খোয়শাওনবনা নুংঙাইফম খঙদবা, ফিংলবদি শোক-পনবা য়াবা লৈ। নীংববুদি থুংগনি, শেল ফংগনি। ৱাফংনবদি চোপকনি।
লৈশা পাখংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/হিগোক

মীন: খুরৌ থাংবা, য়েৎনবনা মাঙজবা, অশাওবনা কায়নবা লৈগনি। থৌরম পরেং শীন্দোকপদি মচু তাগনি, মীনা ঈকায় খুম্নবীগনি।
লৈশা পাখংগী- ফনা খল্লু, ফনা লাক্কনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।