

সেন্ট্ৰেল জেল সজিৰাগী জিম অপগ্ৰেড তৌখৈ

এসএনএচ ইফল, দিসেম্বৰ ২১ঃ সেন্ট্ৰেল জেল সজিৰাগী লৈৱা অন্দৰ টাইবন অৰ্থাৎ প্ৰিজনাৰ সজিৰাগী পূৰ্ণা বন্দি ৬৫০ লৈৱা অসিগী প্ৰতিবা জিম ঙসি এপি আইকে মুইভা য়াওনা অপগ্ৰেড তৌবগী থৌৱম পাঙখোকৰি।

ঙসি সেন্ট্ৰেল জেল সজিৰাগী জিম অপগ্ৰেড তৌবগী থৌৱম অন্দৰা অসিগী আইকে মুইভা মখা তানা ফোংদোকখিবা দৌ অসিদা লৈৱা বন্দিবিশিঙীদমক জিম অপগ্ৰেড তৌবগী মশা মউ ফনা থন্নবা পান্দমদা ফিটনেস সেন্টৰগা মৰী লেননা তৌবনি। জেল অসিদা লৈৱা ইনটেনচিভ মতম লোয়না থোকৰি মতুদা মহাল্ল হামা লৈৱা ত্ৰাইমগী হেৰিট অন্দৰা অসিগী চশিনথিবা য়ায়া থোক। জেলদা যোগা অমসুঃ জিম শাম্ৰা বা লোয়না প্ৰিষ্ট্ৰিটুৱেল গ্ৰোৱাৰ্শশি চপ্তাৰ মতুদগীদি হায়গী

লমাই ১ গী মখা

দিসেম্বৰ ২৪ দগী ষ্টিয়াৰিং...

ট্ৰাইভাৰ অসি ফাত্ৰা মতুদা মহাক কুকি লালহৌবনি হায়না চিমেবিশিঙী কাখিৰনি হায়বসি গাটী মপুনা মোবাৰে ফোন ৮৭৩০০০৮৭১৮ অসিগী ফোন তৌদুনা খঙহল্লকখি। ফোন অদুখ হৌজিক ফিট ওফ তৌদুনা লৈকে হায়খি।

পোলিটিকেল...

হৌজিক লৈৱা বাথোক অসি কুপ্ৰেশনা থোকহৰনি। কেন্দ্ৰগী ওফিসিয়েল অমনা শব্দল খাৰা নত্ৰে লৰী শেৰনি হায়না হায়ৱিৰা অসি হেতুঃ য়াৱত্ৰ। শব্দল খাৰগী পোলিশি ফুলকপদা মশ শব্দল খাৰা নত্ৰে, পোল যুবনি হায়গদৌৱিত্ৰা হায়না হইখি।

গাটী থৌৱমা মশাগী হিনেবা লৰী থিৰিবা ট্ৰাইভাৰশিঙু ফাৰগা মফম খঙদনা থমা হায়বসি য়ায়া পাঙদবগী থৌওই। ইমুঃ মনুঙী অৰাৰা য়েলগুলা মহাকপৌ ঙ্ৰেড কাযনা থাদোকপীযু হায়না অসিগী থৌ।

মপিপুৰ সৰকাৰগী মায়েটকলগী গাটীগী মীওইশিংগা য়াশিমখিগনি হায়বগী মওন্দা তুমিমা লৈশনিবা অসি তৌহায়দে। লামদম অসিগী মীয়ামগী চাৰ-থক্ৰা পোহলম কৰা পুশিৱক্ৰিবা ট্ৰাইভাৰশিঙু সৰকাৰনা ঙাক শেনবীনাবা অসিগী থৌ।

পাটীগী মীফম অদুদা শৰুক য়াৱদুনা পাটী অসিগী ভাইস প্ৰিন্সিপেট এম ওজিন্দা হায়, কংগ্ৰেচনা দিল্লিদা পুৰুৱা হুল্লকপনা নন কংগ্ৰেচ পাটী থৰগী লুচিবেশিঙা ঙালিবা ৱাঙাৰিঃ অসিদি ৱাজনিতিগী ৰাখল মপুং ফাত্ৰিবা কাবুনা ঙাংগদনা ৱাঙনি।

নাকল অমৰোদা লামদম অসিগী লুপশিঙা ট্ৰাইভাৰশিঙু ফাৰগা শেল ভানবগী থবক অসি তৌবগিন।

হৌজিক ফাজিদুনা থদিবা ট্ৰাইভাৰশিঙু অসি দু দিসেম্বৰ ২৩ ফাওবগী মনুদা ফাৰিবা কাঙবুনা থাদেৱক্ৰুবা লোয়না মপিপুৰ সৰকাৰনা মথোয়ু হায়ৱিৰা নুমিং অসি ফাওবদা কৰবা থবক লৌখণ্ডীৱদি মথংগী নুমিং দিসেম্বৰ ২৪দগী চিদিন লৰী অমদি এন এচ-৩৭ ইফাল জিৱিৰাম লৰীদা তৌৱে কনসিয়েল তৌহিকলশি থৌৱিবা ট্ৰাইভাৰশিঙা ষ্টিয়াৰিং পায়দবগী থোঙঙ চশিল্লগনি হায়খি।

কংগ্ৰেচনা অয়াৰা পীৰগা খাখিবা শব্দল অসি মপিপুৰগী লম শোক্ৰে হায়দুনা মথোয়না অমুক লাওৱিবা অসি ৱাজনিতিগী খুদোচেবা লৌনা তৌবা থৌওনি হায়না মহাল্ল মখা অসি।

হিৰমশিঃ অসি য়াওবা মেমোৱেদম অমসুঃ মপিপুৰগী চিফ মিনিষ্টৰ অমদি মৰি লেনবিশিঙা ঙসি পিণিনত্ৰে হায়খি।

পাটীগী মীফম অদুদা শৰুক য়াৱদুনা শভিমাম (ৱিকোভাৰি ভাণ)গী মপু সুনিলা কুমাৰ নাৰীকা হায়, দিসেম্বৰ ১৫না গাটী ট্ৰাইভাৰ অসি অদু ফাত্ৰা মতুদা দিসেম্বৰ ১৬তাক এন এফ (এন)গী মীওইনি হায়বা অমনা তৌফিগেন তৌদুনা ট্ৰাইভাৰ অসি অদু মথোয়না ফাৰনি। লুপা লাফ ২৫ পুৰক্ৰগা লাফুট হায়ৱকখি।

চীমৈৰোদা ট্ৰাইবেল...

অসিনা ট্ৰাইবেল নুপী মচাশিগী খুদোচেবা ফৰ্ছল্লগনি হায়নসু মহাল্ল ফেঙদোকখি।

হাটেলগী খুদোচেবাশিঃ ডিষ্ট্ৰিক্ট খুদিমক্ৰে লৈৱা ট্ৰাইবেল মইহেই নুপীমচাশিগী ফৰ্ছল্লগনিদমক ডিষ্ট্ৰিক্ট মিশিঃ স্তনা অসিজ্ঞা হেট্টেল অমনাম শানবা গৰ্ভমেন্টকী থৌৱা লৈৱে। থৌৱাঃ অসিগী মখাদা ইফল ইটকী ওইনদি লিবৰেল কলেজদা শাস্ত্ৰে। পছবা তৌদনা হায়ৱিৰা থবকখি অসি মথং মথং পায়খংবদা ট্ৰেট গৰ্ভমেন্টনা কৰা হেঙনৈৱি হায়নসু ষ্টিপুটি সি এম না মখা তনা ফেঙদোকখি।

হোম মিনিষ্টৰ থাদোক্ৰুগা পাৰ্টিগী ...

লামদম অসিদা মুস্লিম মাইনেৱিৰিঃ ট্ৰেডনা য়েবা মানবা থৌঃ অমদা সোৱাদনী মইহেই সনাত্ৰ তমথিবা মওন্দা পুলিসনা কাপুনা হাংখিৰগী থৌদোক্তা জেবা পুলিসশিঃ ঙসিফাওবা ৱেৰক পীদনা লৈখোকপা, হাৰিৱেপোক চঙদবীৰদী মিস অৱিভমা বেগমগী ৱেপ কেচ ঙসিফাওবা মৱাল লৈৱৰশিঃ ৱেৰক পীদবা, মন্ত্ৰিপুত্ৰিমা আৰ বি আই শাবগী লম লৌশিৰা হেঙনৈৱকপদকী থোঙঙ চশিনবা এজিটেটৰ অমসুঃ পুলিসনা ফাৰগা ৱামজনিগী থৌৱম ফাওবা পাঙখোকৰুবা থৌদোক্তা জেৱিৰা পুলিসশিঃগী মথাত্ৰা এজ্ঞন লৌখণ্ডতা কৰাগী মথাত্ৰা হৰুক নোংমা কাবুনা বেম পোকখায়হদুনা মীশি মীনা থোকখিবা, শিৰী কৰা বেম পোকখায়হদুনা হাংখিবা, এমপিপিগী ভাইস প্ৰিন্সিপেটপু তমথিবা মওন্দা নোংমৈনা কাপুনা হাংখিবা থৌদোক কৰা অসিগী মতান্দা ঙসি ফাওবা হোম মিনিষ্টৰদনা তুমিমা লৈশিদুনা লৌখণ্ডা য়াৰা এজ্ঞন অমত্ত লৌখণ্ডতা লৈৱি।

হাটেলগী খুদোচেবাশিঃ ডিষ্ট্ৰিক্ট খুদিমক্ৰে লৈৱা ট্ৰাইবেল মইহেই নুপীমচাশিগী ফৰ্ছল্লগনিদমক ডিষ্ট্ৰিক্ট মিশিঃ স্তনা অসিজ্ঞা হেট্টেল অমনাম শানবা গৰ্ভমেন্টকী থৌৱা লৈৱে।

নাকল অমৰোদা ইন্দো-ম্যানমাৰ বোৰ্ডেৰ ফেৰিঙী মতান্দা থোৱক্ৰিবা ইশু অসি লৌশিৰা হেঙনৈৱগী মছত্তা পেপাৰ টাইগৰগী ৱোল লৌদুনা মানমাগী ৱোহিঃককী মুস্লিম ৪০০ ৱোম মপিপুৰদা চঙশিল্লক্ৰগা মপিপুৰগী মুস্লিমশিঙা মথোয়ু চঙফম পীদুনা লৈৱে হায়না হোম মিনিষ্টৰনা ফেঙদোকখিবা ৱাফম অদু কদই কাওবা জুগে হায়বা অশেংবা মৰী মথোঙ থাদোকপীদনা প্ৰজাদা খঙহনবীযু হায়নসু মহাল্ল ফেঙদোকখি।

সৰকাৰনা শিৰীশিংগীদমক মশক...

নোংমা থেংদবা তাখি। লাইবক থিবা হায়গত্ৰা নোংমা চুপা ঙাইৱবসু মহাজন লাঙবদগী মহাজ্ঞা থবক শুমিৰা মমামবদগী লুপা য়াট্টে পুৱগা মহাক ইফল ত্ৰা থোক্ৰকখি।

অমুক অঙনবদগী পেগেজৰ পূৰা গাটী অমত্তা থেংনবদবগী মফমদুদগী থোঙনা থোক্ৰকপদা তমেতোঃ বাজাৰ যৌৱদা নুমিদাগী পুং ১২ তাখি। মফমদুদা য়ায়া ৱানা চঙফম থিনুনা নুমিদাঃ অদু লেজ্ৰবা মতুঃ নোং ঙাৰ্গা ডু-পূৰা ট্ৰুক অমদা ইফাল য়ৌৱকখি। মতমদুদা কেইলাস থাৱদা ফলিবা খুংঅমন অসি স্ত্ৰাৱ ৱিকি লিশিঃ অমদা লুপা ১৭০ খৰ্জন হায়খি।

শিৰীশিংগী পুৰিদা অসুক কুইনা লৈৱক্ৰুবা অসিদা ঙসি ফাওবদা ট্ৰেট গৰ্ভমেন্টনা শিৰীশিংগীদমক কৰি চইথং থৌৱাঃ পায়খংলিগে হায়বসি জশেনা খৰ্জনবো থোকই। গৰ্ভমেন্টকী থৌৱাঃ লৈৱক্ৰুৱাই হাই অদু মক্তিক চানা এৱানেচ পীবীৰদা মহাল্ল পেদবা ফেঙদোকখি।

মহাল্লা গালি নেলেৱল ক্ৰুৱেল ইমপ্ৰোইভমেণ্ট গৰেন্টি স্কীম, (এম জি এন ই জি এ) লাফ্ৰে। কেইলাস থাবগী থবক তেজ্ৰগা থবক অসিদা মায় ঙনশিল্লগে হায়না থনি। অদু হৌজিক স্কীম অসিগী মখাদা হী অমদা নুমিং ১০নি স্তনা থবক শুব্বা ফংদে। থা অম্ৰ-মৰীৰী মনুবা নোংমত্ৰক স্কীম অসিগী মখাদা থবক ফংহলি। হম-হম মৰি লেনবিশিঙা ৱাৰুৎলবসু কৰিমতা কামবা ফংদে হায়নসু কৌনবা ফেঙদোকখি।

ট্ৰেট গৰ্ভমেন্টনা ট্ৰেট অসিদা স্ত্ৰগা চাজিৰা শিৰীশিংগী অৱাৰশিঃ খঙবীদুনা খুংঅমনশিঃ মতমগা চানবা মওন্দা লৌৱবগী থোঙনাঃ পায়খংলিগেবা লোয়না শিৰীশিংগীদমক মশক থোকপা থবক খৰদি পায়খংলিগেবা কৌনবা ট্ৰেট গৰ্ভমেন্টকী পুৰিঃ চিশিল্লকখি।

মহৈৱোইশিংগী খুদোল

Grid of student projects with photos and titles: Title: Uzumaki Naruto, Title: Hanuman, Title: Barbie, Title: Shark, Title: Scenary, Title: Stylish Girl

মুজিক দিৱেত্তৰসি প্ৰদ্যুসৰ নত্ৰগা ডিৱেত্তৰগী মখাদা লৈৱা

ইফল, দিসেম্বৰ ২১ঃ মপিপুৰ ফিলা ডিভলপমেণ্ট কোৰ্পোৰেশ্যন (এমএফডিসি) না শিন্দনা হৌখিবা ডিসেম্বৰ ১৮ দগী হৌদুনা পাঙখোক্ৰিবা ৮শ্ৰবা মপিপুৰ ট্ৰেট ফিলা ফেণ্টেভেল ২০১৩ গী শৰুক অমা ওইনা পাঙখোক্ৰিবা ওপন ফেৱৰমগী ঙসি হই চিৰা চনা নুমিত্ৰা 'মপিপুৰী ফিলা মুজিক' হায়বা হিৰমশিঃ বিজয়েক্ৰুমাৰ শৰ্মনা মোদৰেটৰ অমদি ৱা. হামোনা নবক্ৰে সিহেটা প্পিকৰ ওইদুনা মপুঃ ফৰবা দিক্ৰুনা লোয়না পাঙখোক্ৰিবা।

ফিল্মগী এপ্ৰেছ বোদি ওইৰিবা ফিলা ফেৱম মপিপুৰনা হৌজিকী মপিপুৰী ফিলা মুজিকী মতাঃ অসি অমুত্ৰঃ কুপ্পা খমৰগা ফিলা মুজিকতা অপুৰা মপিপুৰী মতম ঙ্ৰৈশ কাংলুপ (অস্মিক) না কদায় ফাওবা কৰি তৌবা য়াই, মথোয়দা কৰি থৌদাঃ শিৱবা য়াৰগে হায়বু পূৰা খৰহাইই হায়না ফিলা এণ্টিটিউ নৱেত্ত্ৰ নিঙেহনা মহাজ্ঞী ওইবা মত থমখি।

ফিলা মুজিকী মতাঃ অসিদি মুজিক দিৱেত্তৰ অমসুঃ ফিলা দিৱেত্তৰগা অনিচি য়ায়া নকৰ্মনা লোয়নদবা য়াদে। হৌজিকী ডিজিটেল ফিলাশিঙা শীজিমৰিবা ঐখোয়গী ইন্দিজনস মুজিক অসি মুজিক দিৱেত্তৰশিঙা খঙনা নগ্ৰা খঙনা তৌৱিৰা হায়বা ৱাফমগা লোয়না প্ৰেচৰ অমা পীৰগা হৌচেনিচনা ৱিয়েল আৰ্শি এপ্ৰোপাৰজাৰ অদু তৌবা স্ত্ৰবৰা হায়না সেনস অদুদা থমখি। ইন্দিজনস মুজিকী পিছশিঃ ফিলা বেফ্ৰাউদ মুজিক হায়া য়াওই। অদু লুৰিবদি কৰ্ৰা হাপকগে অমদি মমুঃ তনা, খঙনা তৌহাইই হায়না মুভগী ৱাৱোল পাৰি। ওপন দিক্ৰুনা অদুনা শৰুক য়াখিৰিশিঙী মনুগে ফিলা মেকৰ ওকেন অমাক্ৰু হৌজিকী মপিপুৰী ফিলা মুজিক অসি চানোবা মুজিক অমনা হমদুনা লৈৱিৰঙম তৌৱি। মপিপুৰী ফিলা ঙ্ৰৈশ ময়াদ অমা হায়াগী চেনবী লৈৱৰুঃ ঙসিদি অসিজ্ঞা ফেৱম কৰায়া থা-নৈনত্ৰবগী মতুসিদি ঙ্ৰৈশ অমা হনি হায়া নত্ৰগা

ওপন ফোৱম

নত্ৰগা দিৱেত্তৰগী মখাদা লৈৱা? প্ৰদূসৰনসু ঙ্ৰৈশগী এৱিয়াডা খুং থিংজনবা য়াওই। অদুনা প্ৰদূসৰ ওইৱৰুদগী মুজিক দিৱেত্তৰ ওইৱৰুপা হাৰগী ফিৰমদা লৈৱে। মুজিক দিৱেত্তৰনসু বেক গ্ৰাউদ মুজিককা মৰী লেনদবঙুয়া লৈ। মসি ফিলাগী বদজেট অমসুঃ ইকোনোমিগী ফিৰমদা ওইৱয়সু য়াই। মসিগা লোয়না ঙ্ৰৈশ ময়েত্তুঃ লিৱেত্তৰেগী মফম লৈৱে হায়না নুবাৰা উইফ। ফিলা মুজিক অসি ষ্টাৱদগী য়ায়া মকুওইবা য়ুনিট অমনি। মুজিক দিৱেত্তৰগী ক্ৰিয়েটিভ ৱাৰ্ক অমসুঃ ক্ৰিয়েটিভ অসি য়ায়াসু চেঞ্জেল ওই।

ফিল্মগী এপ্ৰেছ বোদি ওইৰিবা ফিলা ফেৱম মপিপুৰনা হৌজিকী মপিপুৰী ফিলা মুজিকী মতাঃ অসি অমুত্ৰঃ কুপ্পা খমৰগা ফিলা মুজিকতা অপুৰা মপিপুৰী মতম ঙ্ৰৈশ কাংলুপ (অস্মিক) না কদায় ফাওবা কৰি তৌবা য়াই, মথোয়দা কৰি থৌদাঃ শিৱবা য়াৰগে হায়বু পূৰা খৰহাইই হায়না ফিলা এণ্টিটিউ নৱেত্ত্ৰ নিঙেহনা মহাজ্ঞী ওইবা মত থমখি।

ফিল্ম মেকৰ সূৰ্যকান্ত শৰ্মনা সেলফিশ ওইবা প্ৰদূসৰশিঙা বেফ্ৰাউদ মুজিকী মশক খিছকপনি। অয়ালা চান ১০ দি বেফ্ৰাউদ মুজিক অসি ৱেৰেৰে ভেদে। ট্ৰেক মুজিকশিঃ শিঞ্জিঙে। মসি য়াছক্ৰা মতাদা ফিলা মুজিক হোম চাওখংলকনি হায়না অকনবা মত থমখি।

লমাই ১ গী মখা

হোম মিনিষ্টৰনা ইফাল ইষ্ট ডিষ্ট্ৰিক্ট পুলিসগী...

তাৰা ৱাৰা থৌদোক ৱাথোক কৰায়া জেৱকী ৱাফম লাফকশি নুঃভইতে। মীশিং য়ায়া ফেৰ অমা ওইবনা ফৌমাঃ য়াওবদি য়াৰ নত্ৰে। অদু মসি ওই হায়নসু য়াৰিৰমবট্ৰ য়াওহন্দনা হোংহনবা আই।

জনুৱাৰী থাদগী মীয়ায়া ...

তৌৱিগন। চয়েংনবা কৰা থেওতনা ওৱিজিনেলে দিষ্ট্ৰিক্ট বডিৱিশিঃ ওইহনবীযু। পুলিস দিষ্ট্ৰিক্ট বডিৱিশিঃ অমসুঃ পুলিস ষ্টেশ্যন জুৱিসদিৱিশিঃ লৈখাই তাৰা মতমগে থৌয়। দিষ্ট্ৰিক্ট অমগী পুলিনা অত্ৰো দিষ্ট্ৰিক্ট অমা লোশিল্লগা ক্ৰুটেল তৌবগী লৌওঃ তৌৱিগন। মফম চানা দিষ্ট্ৰিক্ট পুলিস থৌয়। চিঙী লমদা ওখোৱিটি অসি লৌবা য়াদে হায়বদগী মপিপুৰ সৰকাৰনা চিঙী লমদগী পমৰিট ৱাজগী সেন মুখংখিৰগী মনুদা হৌজিক অমুক পমৰিট ৱাজগী থবক তৌৱিবা দিষ্ট্ৰিক্ট অসি পমৰিট ৱাজ মুখংপাৰে। চিঙী লমদা পমৰিট ৱাজ লৈবা অসিনা ওখোৱিটি অনি শুৰকপগী চয়েংনবা কৰা থোকৰুৱে। মথৌ তৌবা ঙ্ৰামদা হিলা এৱিয়া কৰ্মাৱিগী থবকখিঃ উৱত সৰ্ববিধা পীৰা এষ্টকী মতুইয়া থবক খুদিমক মপুঃ ফনা পাঙখোকপীযু অমদি ওতেনেমেস দিষ্ট্ৰিক্ট ৱাজগী অসি ঙাৰত সৰ্ববিধা পীৰা এষ্টকী মতুইয়া তৌফম থোকপা থবক খুদিমক পাঙখোক্ৰিবা চিঙী প্ৰজাশিঃ ফকম থোকপা অধিকৰ অদু ফংহনবীযু হায়বা দাবীশিঙনি হায়খি।

মতমগা কমপ্ৰোমাইজ তৌসি হায়বদি নত্ৰে। য়েৱকখিঃ থেংনবা মতমদা চপ চানা মথোয়ক্ৰা তাৰনি। য়েৱকগা মীচম প্ৰজাগা থেৱবা মশক খঙনা থবক তৌবা তাৰনি হায়খি।

মথতা পনিবা হিৰামশিঃ অসি মপিপুৰ সৰকাৰনা মামজ্ঞগী হমা য়েবীদনা লাফ্ৰি। মৱম অসিনা হদকসু মপিপুৰ সৰকাৰনা হিৰমশিঃ অকনবা মীথং চৰবীযু হায়না আপিল তৌৱি। কৰিঙুৱা মপিপুৰ সৰকাৰনা ক্লেণ্ডা ভাৰিবা দাবীশিঃ অসি থবক ওজ্জুৱা হোংহনবীযু লাফ্ৰি হই ২০১৪ গী জনুৱাৰী থাদগী মীয়ায়গী ওইবা অকনবা থোঙঙঃ চঙশিৰা শেম-শাৰে হায়না ক্লেণ্ডামগী জেনৰেল সেফ্ৰেটৰি অসি ফেঙদোকখি।

Cartoon illustration with text: মখাগী লাই অসিদা কদই কদাই খেল্পবগে হায়বদু তাকউ ?

জাপানগী লিঙ্গ চাওখংনবা মেছিন মপিপুৰদা থুংলৱে

নুপাগী সেৱকী সমস্যা (য়েল সেৱকী প্ৰোভ্ৰেম)ঃ নুপাগী ফ্ৰী থনা থোকনবা, ফ্ৰী পাৰা, ফিঙুগী হক্কাগী শৰ্তি শোৱা, নুমীনাৰা ফ্ৰী চপা, খোঙ হায়া অমসুঃ মান থোকপদা ফ্ৰী লোয়নকপা, ফীংগী হক্কাডা হক্কা, ফুৰি থুংবা, নাই চাবা, অসিচিঃবিশিঃ অসি অয়ুবদিকী হীদাৰশিঃ অথবা মতমদা ফংহনা ঙ্ৰে।

নুপাগী সেৱকী সমস্যা (ফিলেল সেৱকী প্ৰোভ্ৰেম)ঃ নুপাগী ফিঙা চপা, থাগী থোকপ চাঃ নাইৱবা অদুগা চাঃ হোমা নংপা বাহনা চপা, মনম নমথিবা হক্কাঃ মনুলা হক্কা, ফুৰি থুংবা, নাই চাবা অমদি অটৌ লামাশিঃ অসি অথবা মতমদা ফংহনা ঙ্ৰে।

দাইবেটিসকী লায়নাদগী লাগথোকপা ঙ্ৰেঃ দাইবেটিসকী লৈনা লৈৱবদি ৰেট চাং হুৱৰক্তনি অথবা স্ৰেজ মপাফলসু শোহৰক্তনি অদুনা অয়ুবদিকী হীদাৰশিঃ অসি শিঞ্জিৱবদি মতম থৰগী মতুদা দাইবেটিসকী চাংসু নোংমা নোংমাগী হুৱৰক্তনি অদুগা স্ৰেজ মপাফলসু নোংমা নোংমাগী হেংগলক্তনি অদুনা অথবা মতমদা তানবীযু।

লিঙ্গ চাওখংনবা মেছিনঃ ব্ৰু অসিগী মতেনা অদোমগী প্ৰাইভেট পাট অদু শাংবা অমসুঃ চাওখংনবগা লোয়না হৰ্কট্ৰেবগী মতম শাংদোকহলি। মমল লুপা ৪০০ খৰ্জন।

ৱেইকী প্ৰোভ্ৰেমঃ অয়ুবদিকী মেদিচিনা অদোমগী অপিকপা অমসুঃ চোহুবা মখলগী ৱেইকী হেক য়েংবদা ফংবা, পুৰিঃ ঙ চীংগিঃনাইঃগাই ওইবা অমসুঃ মপুঃ মৰে ফনা থন্নবগীদমক ঙসি মক লাভুনা ৱেইট ওইলমেণ্ট অমদি হীদাক শিঞ্জিৱবীযু।

নুংখংঃ ই তাৰা,চাফংপা, পোদা, হাক্কাচবা, নুংখং ক্ৰুইনাইচিঃবা নুংখংগী মখলশিঃ অসি ওপৰেসন তৌদনা হীদাক শিঞ্জিৱবগা পুংফা ফংহনা ঙ্ৰে। নুমিং ৭নিনী মনুদা কামবা খঙবা ঙ্ৰমগনি।

অটৌবা পকপাঃ অটৌবা পকপাশিঃ থুনা ফংহনা ঙ্ৰুৱা ইঞ্জেল্লন থুংলৱে। হৌজিঃিত্ৰি অটৌবা পকপাশিঃবা থৌহিনা ৱাৰুগী দৰকাৰ ওইভে। ইঞ্জেল্লন অসি শীজিৱনা পুং ২৪গী মনুদা অটৌবা পক্ৰিবা মফম অদুগী মূঃ হোল্ককনি। লোয়না পুংফা ফংহনা ঙ্ৰুৱা। লোয়না মাথিঃ, ক্ৰিন অজমা, উৰিঃ, মাই চাফংপা মখল খুদিংগী ক্ৰিন দিঞ্জিঃ লয়েঃজৰি।

শম কনবা, কোক তাঙবা, পোক হৌবা, শমজাৰি অসিচিঃবা লামাশিঃ কোক্তা তেনবা থাও অদুগী অত্ৰো হীদাক থৰগা শিঞ্জিৱবদি শম কনবা হুৱক্ৰনি অসৌবা শম হৌগংল্কনি অমসুঃ পোকী মূঃ ঙ্ৰক্তনি।

গ্যাট্ৰিকী প্ৰোভ্ৰেম (পূকী লায়না)ঃ পুক নুংখং কাকা, চাবা থকপা তমদবা, অশিনবা কাথংপা, চানিঃ থক্ৰিঃবা পোক্তবা, পুক নাৰা, পুক থীননা, থোং হায়া নুংহাইতনা অসিচিঃবিশিঃ অসি অয়ুবদিকী হীদাৰশিঃ অসিনা লায়না ফংহনা ঙ্ৰে।

নাকোংগী প্ৰোভ্ৰেম (না তাদবা)ঃ না তাৰা ৱাংপা, নাকোংগা ঙ্ৰুদুনা লৈবা হায়া কৰিঃত তৌমদববা, নাকোংগা তাকী চাং ৱাংলকপা অমদি অত্ৰো মখলগী লায়নাশিঃ ফংহনা ঙ্ৰে। অমুত্ৰঃ লাফ্ৰুগা তানবীযু।

তাং চিকপা অমসুঃ ঙ্ৰাং নাৰাঃ তাং চিকপা, ঙ্ৰাং নাৰা, থোং খুং শিখবা, মশল নাৰা খুং হায়গংপা ঙ্ৰামদা অজমা, লোক থুবা, মীঃন কা হোমো চোবো, থবাক থেবা শূৰ ফুনবনচিঃবগীদমক ৱাৰিঃগনুঃ য়ায়া থুনা উমবিদনা কৰ্টেট্ৰ তৌৱি।

শূ কত্ৰা থাদোকখিঃ অফবা মখলগী অয়ুবদিকী হীদাক শিঞ্জিৱদুনা য়ুগী লাগথোকহনবা ঙ্ৰুৱা। নুংহাইবা পুশি মৰেলনা ওইহনবা ঙ্ৰুৱা। থুনামক তানবীযু।