

চিঅ মরুনা হকচাংদা পীবা কাল্বা



মনুংদা চাদা ৫৫-৬০দি Omega 3 alphalinoletic acid অমসুং চাদা ১৮-২০দি Omega 6 linoleic acid নি। অসিগুস্তা Poly unsaturated fatty acid শিং অসি মীওইবগী হকচাংদা মতোমতা শুংহুনা পুথোকপা গুদমবনা মরম ওইদনা ঐখোয়গী চিঞ্জাকী মচলদা যাওহনবা হায়বসি তঙাইফবনি। অসিগুস্তা চিঞ্জাকী মচলশিং অসিনা মীওইবনা anti inflammatory গী মচাক পীবা, ব্রেনবু মথৌ ফগংহনবা অমদি মীওইবগী হকচাংবু মশা ফনা

থন্দা মতেং পাংবা মচাক মরাং কায়না যাওরি। চিঅ মরুনা যাওবা প্রোটিনগী চাং অসি চাদা ১৫-২৪নি। যাওরিবা প্রোটিনশিং অসিগী মনুংদা Globalin চাদা ৫২-৫৪ ওইবগা লোয়না Albumin না ১৭.৩, Glutelin না ১৩.৫ অমসুং Prolamin না ১৭.৯নি। মনা-মশিং চাবা মীওইবগীদমক প্রোটিন ফংবগী মফ ওইবা পোংলম অমা ওইনা চিঅ মরু শীঞ্জাবা যাই। চিঅ মরুনা ফেট, প্রোটিন অমসুং মশিংগী খল চানা যাওবনা মরম ওইদনা তুঙ্গা মতমদা তপ্পা তপ্পা তুমই। মরম অসিনা চিঅনা মীওইবদা পীবা পাদল শক্তি অদু তপ্পা-তপ্পা কুইনা পীদুনা মীওইবগী ঠগী খোঙজেলদা যাওগদবা চিনিগী চাং অসি অকল্বা খল অমদা থন্দা মতেং পাংই। চিঅ মরুনা কেলসিয়াম, মেগনিসিয়াম অমসুং মেসানিজ হায়রিবা মীওইবগী হকচাংদা মথৌ তাবা মচাকশিং মরাং কায়না যাওবনা মরম ওইদনা মীওইবনা তোঙান তোঙানবা এঞ্জাইমশিং শুংবদসু মতেং পাংই। অসুগুস্তা চিঅ মরুনা প্রোটিন ১৫-২৫%, ফেট ৩০-৩৩%, কার্বোহাইড্রেট ২৬-৪১%, মশিংগী শরক ১৮-৩০, ওমেগা ৩ ফেট এচিঅ অমদি এচিওক্সিডেট হায়না খঙনবা মচাকশিং মরাং কায়না যাওবসিনা পান্নী অসিবু সুপার ফুদ নংব্রোগা ঝাইদগী ফবা চিঞ্জাকী মচল হায়না মিংখোনি পান্নরিক। অসিগুস্তা হকচাং ফনা থন্দা মতেং পাংগদবা পান্নী মখল অসি মণিপুৰদা মায় পান্না থাৰা য়াৰবনা অদুগা থানবা মরুসু কে ডি কে থৌবালদা ফংবনা মরম ওইদনা লৌমী ইচি ইনাওশিংনা পান্নী মখল অসিবু থাবীয়ু।

এদিটরদা থারকপা ব্রাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাউ, পাউডম অমসুং অতৈ-অতৈ

হৈ-রা মাঙহনগুমসি

ইকায়খুঞ্জরীবা এদিটর, লাবন থা হেক লাকপদা লেখিদ্রবা অহল লমনশিংগী মফমদা হৈ-রা কৎপা নীংশিংলকই। লাবন থা অসি অরাবা থাসু ওই। মরমদি অরিবা ফৌ-চেঙসু লৌইশিল্পকা, অদৌবসু লোকঅরিব মতমনি। নুংশাসু য়ান্না শাবা থা অমসুনি। হৌজিকী মতমদা লাকপা লাবন থাদি কোডিড লায়না লাইচৎ কনবা মতমনি। লৈঙাকসু মথৌ চিনবা, মীয়ামসু বানবা মতমনি। খরা হেমা লায়রবা ইমুংশিংদি কা হেমা বারমগনি। লৌ-শিং উবা ফাওবদা এস ও পি গুস্তা পাঙথোকদৌবা মতমনি। শুবা-নোঙ্গা পুথিং থিংলিবা মতমনি হায়বসু যাই। চাবা থকপা নিং থুংনদা অমদি পোং চৌগী মমলসু য়ান্না বাংবা মতমসু ওইরি। চৈরকসিদা লৈঙাক লমদমসিগী চাকহাও, কিহোম, শীং, য়াইঙংচিংবা কয়া মপান লমদা থাদেক। মসিনা মরম ওইদনা মমল হেগৎলি অমদি মরাং কায়না ইরমদমসিদা ফংলভে। অরাবা নংলিবিদ লমদমসিগী মীয়ামনি।

অমরোমদনা, মী মাঙনবগী মচাক ওইরিবা ফংব্রবা দ্রগতি তোয়না পুশিল্পকপগী পাউ মীয়ান্না তারি। পোং চৌগী মমল তাঙখংলকপগী অমদি মরাং কায়রক্তবগী মরকসিদা লাইগী মীংদা তাঙল-তাঙলবা চাবদা ওহেঙ্কা হকচাংদা মচি ওইব্রদৌবা হৈ-রা কয়া তাঙনা-তাঙনা লৈরগা য়ান্না-য়ান্না লাইদা কংলগা মাঙহল্লে। মসি গুসি-গুস্তাংদগী না নভে। চহী কয়াদগী চখদুনা লাঞ্জিবনি। খোংবান ময়াদা, লন্থী অচৌবগী ময়াদা অমদি ফুট পাথকী মখতা ওহেঙ্কা য়ান্না পৈ-পৈদুনা মাঙহল্লে/হুন্দেক। মসি মীয়াম পুদুনা উনরিবা খঙনরিবা গুজনি। মসিবু মীয়ান্না চুম্বী অমদি হে হায়না খনবিবরা? অফবা মচি ওইবা হৈ-রাবু মাঙহনবা হৌনবরা? হৈ-রা মাঙহনবা হায়বসি চৈরাক ফংবা য়াবনি, তৌদবগী বাদনি। লাইবিক লাইশু হৌনবরা খম থেংনা চাওখংনবরা মতমসিদা অসুক কায়রবা হৈ-রা ময়াম অমা লাইগী মিংদা হুন্দেকুনা মাঙহনবসিবু শিংলিবা-পংলিবা হংজীংই। হৈ-রা চাবনা হকচাংদা কয়া য়ান্না কায়রিবা অমদি হুন্দেকপদনী পথ-পুথথরকপা অদুনা ঐখোয়গী অকোয়বগী ফীতমদা কয়ামক চাউনা ফবতা

ওইহল্লকিবা অসি খঙনবদি মসি তৌরমলৌইবনি। চাবা ফংদবা, চাদি চনীংবা মীওই কয়া অমা লৈরগা অরেন্দা মাঙহনবা/হুন্দেকপসিবু চুপ্তনে? অতোপ্পা চাওখংপা লমগী মীশিংনা উগ্ৰগা য়ান্না নোকুগনি অমদি ঐখোয়বু করসু মীনা খল্লনি। হৈ-রাগী কায়বগী খল্লবদি তৌরিবসি য়ান্না থিনা ইকায়নীংই ওইবনি। হৈ-রা হায়বসি নোংমগী ওইনা তঙাইফবনা মরাং অসিনা চাগদৌবা পোংনি। মতম মতমগা চান-চুনা আইন, চংন-কাঙলোন কয়া ফাওবা পাল্লিমেটনা শেমদেকি/হোংদেকি। মরম অসিনা ঐখোয় পুদুনা লৌইনা রাখল তামিগসি, অশোয়াবা-অরানবা কয়াসু চুমথোকমিগসি। চান-থকুবা পোংলম কয়া অমদি মমল তাঙলবা হৈ-রা মাঙহনগুমসি। মদুগী মছতা বেলেপ দাইটকী মচল অমা ওইনা চাবনা হোংনিমিগসি। মসিনা অফবা, রাখল তাবা খুয়াই অমা শোয়দনা ওইরকনি।

অদোমগী - ইরোম মোবি কেশামথোং ইরোম পুস্তি মপাল, ইম্ফাল রেই

ষ্টেটকী পাউ

চাওখং থৌরাংগী থবক তৌবা গুন্সবা বি জে পিগী লৈঙাক লাকহনসি : হিয়াইনু

ইম্ফাল, ওক্টোবর ০৩ (এচ এন এস): ষ্টেট অসিদা অম্বুলা হেমা চাওখং থৌরাংগী থবক তৌবা গুন্সবা অমদি ঈং-তপ্পা নুংগুই য়াইফবা লমদম অমা ওইরকবা বি জে পিগী লৈঙাক লাকহনসি হোংমিগসি হায়না চিফ মিনিষ্টরগী লৌইনি নোংখোম্গ ওংবি হিয়াইনু ফোঙদেকপে।

দল্লিয়ু এ এল রাই দি এগী সনা ফুদোংবগী থৌরম পাঙথোকখ্বে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ০৩ (এচ এন এস): ককচিং দিষ্টিক্টকী মনুং চমা লৈবা রাবগাই অরাং লেকায় যুথ ডিপ্লেপমেণ্ট এসোসিয়েশন (দল্লিয়ু এ এল রাই দি এ) লিংখংখিবগী চহী ৫০ শুরকপগী সনা ফুদোংবা (গোন্ডন জুবিলি) থৌরম গুসি রাবগাই অরাং লেকায় কস্মুনিটি হোলনা পাঙথোকখ্বে।

BSc. NURSING তল্লিংবশিং কৌজরি

St. Martha College of Nursing Lakhara, Guwahati দা B.Sc. Nursing তল্লিংবশিং কৌজরি। ILETS অমদি OET গী খুদোংচাবা লৈগনি। তল্লিংবা মীওইশিংনা মখাগী কন্টেস্ট নম্বর অসিদা পাউ ফাওবীরকউ। Contact No. : 9612888377 7005389688

নরেন্দ্র মোদিগী ৭১শুবা কুমওন থৌরম পাঙথোকখ্বে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ০৩ (এচ এন এস): বি জে পি লন্সাই মদলনা গান্ধী জয়ন্তীগী থৌরম অমদি প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিগী ৭১শুবা মপোক নুমিৎকী থৌরম মখাংখীনা পাঙথোকপগী শরক অমা ওইনা গুসি নোংগুদা লম-তু শেংবগী থৌরম অমা পাঙথোকখ্বে হায়রি।

অসামগী হোজাইদা পল্লিক মীটিং পাঙথোকখ্বে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ০৩ (এচ এন এস): বর্ড মীটে কমডেন হোজাই জে নেল ক্যাটিনা শীদুনা অসামদা লৈরিবা মীটে সিভিল সোসাইটি ওগনাইজে সনশিংগা লোয়না পল্লিক মীটিং অমা ওগাং এ এম এস পি ভবন, হোজাই হিলা পাঙথোকখ্বে।

NO HIGH QUALIFICATION, NO EXPERIENCE, NO DEPOSIT REQUIRED

Class X, XII pass touraba amadi graduation tamilba candidate singbu Different Official Post kidamak thabak koujari. Imphal East, Imphal West, Thoubal, Bishnupur, Senapati, Chandel amasing atoppa District singdamak oigadabani. Thabak as mashagi chahi 35 gi manungda leiba lairik tamilba, tamba toklaba khudingmakna apply toubiba yagani.

COMET Coaching advertisement for Medical & Engineering courses. Includes text: 'COMET Combined Oceans of Medical & Engineering Tutorials', 'ADMISSION OPEN 2021-22', 'Free Studentship available', 'Zoom Live Classes for all subjects'.

COMET Coaching advertisement for Medical & Engineering courses. Includes text: 'COMET Combined Oceans of Medical & Engineering Tutorials', 'ADMISSION OPEN 2021-22', 'Free Studentship available', 'Zoom Live Classes for all subjects'.

Advertisement for a job position. Includes text: 'JOB FOR X AND XII PASS', 'NO HIGH QUALIFICATION, NO EXPERIENCE, NO DEPOSIT REQUIRED', 'Class X, XII pass touraba amadi graduation tamilba candidate...'.

Advertisement for a person. Includes text: 'Sudhakar / সুধাকরবু থাগংচরি', 'চহী দশা লাংফম, মপোকী থবক ইনবাং, পুরবা লালোন-ইতিক, শেল-থুম, মাঙবা তোংবা, যুম ইছোল, লৌ, দুকান, য়ুয়ান লন্থী, নুপী-অভাং, মচা যাওদবা, অঙাংগী মই-মশিন, অরাংবা পরিফা, লাইরিজা থরায় যাওদবা, হায়না তামবা ইন্দবা, ময়াই কাবা চীঞ্জা লাইচুবা, পুরবা লক্টোইন, অফবা গাউ নম্বর, ডোট লেপা, হকচাংগী অরবা অনাবা অসিনাচিবা কুদীদগী কুপখনা য়েংজরি। হারা ফোন্দপী অয়াবা লৌবীরগা অমুক পুং ৭৩গী ১২ মনুং ফোন তৌবীরকপা/লাকপীবা য়াগনি, অয়াবা (CPN) যাওদনা লাকপা য়েংজি। লেবাকপোকপা য়েংজি। Whatsapp mobile : 9077188456. Contact : JM Dr Ph Rajendra, (International Astrologer) Nongmeibung Wangkheirakpam Leikai Near Community Hall, Imphal East