

শচিপু ইনাং ঙাইখং কুন্সৈগী তরেংনি চনবদা লাই য়েকপগী অথোই-অহেন তান্নবশিংদা মনা য়েস্তোকথ্ৰে

ইফাল, এপ্রিল ১২ (এচএনএস): শচিপু ইনাং ঙাইখং কুন্সৈগী তরেংনি চনবদা লাই য়েকপা চাংদম্বা কাঙলুপ অহমগী অথোই অহেন তান্নবদা মকোক মথং তারকশ্ববিশংদা মনা য়েস্তোকথ্ৰে।



পাঙথোকথিবনি। চাংদম্বা অদু ক্লাস টুদীয়া ক্লাস ফোর, ক্লাস ফাইবতগী ক্লাস সিক্স, ক্লাস আইটতগী ক্লাস টেন অমসুং ক্লাস এলবেনদী টুয়েন্স ফাওবগী কাঙলুপতা পাঙথোকথিব। চাংদম্বা অদুগী ওইনা অহানবা,

পুংজা ২ তাবদা পাঙথোকপা য়োরমদা পিবা অমসুং নিংগোলনা চাং ঙু লাইতাই ঙু ম্হা খোই য়ুম লাইলুপ ঙাইখংবা ইরাংতুনা ফিজং হুইদোকথিব। চংকোই সলাইশঙগী মইহেয়োরশিংগী শচিপু লৈচন জ গোগয় উৎখি।

রিকগনিসনগী মতাংদা থোকথিবা নোটিফিকেসনগী মরমদা খন্নত্ৰে

ইফাল, এপ্রিল ১২ (এচএনএস): সী পি আইসী নোসনল সেক্রেটারিএটমীফম নু দেলিগী শাট্টিসী হেদ ফারি অজয় ভবন্দা অথুবা ওইনা ফমদুনা ইলেক্সন কমিশ্যন ওফ ইন্দিয়ানা লৈবাক অসিগী পোলিটিকেল পাটিশিংগী রিকগনিসনগী মতাংদা থোকথিবা নোটিফিকেসনগী মরমদা খন্নত্ৰে হায়না এম এস সী পি আইসী আইসিটি সেক্রেটারি এম জয়কুমার কুৰাংনা থানেবদা চেংরোল অমনা ফেগুদেবলি।

ওইরকুবা হোংনবদা থোঁদাং কয়ামরম লৌজ খি। গুসি গুসিসু সী পি আইসী চাওত্ৰবা সব-কমিটিনেট ওইরিবা ইন্দিয়া লৈবাকী দেমোক্রেসি ভেলু কনবগীদমক মাজিল থানা হোংনবি। সী পি আই হায়বসি ইন্দিয়ানী ঙাইদী লীরবা পোলিটিকেল পাটিশিংগী মনুংদা অমা ওইরিবনি। সী পি আইসী ইন্দিয়া লৈবাকীদমক সেক্রেটারি জেভেবদা মহাপুরস কয়গী হোংনজমবু মাংদা থমদনা লৈবাকসিগী কমিটিসন গুভ শেংলা, সোসল জটিসকীদমক, সেকুলারিজমগীদমক অমসুং সোসয়লিজমগীদমক হববা লৈতানা লাহুংনখিগনি।

হববা লৈতনা নেসনল লেভেলদা অমদি স্টেট লেভেলদা লাহুংনজবিবা পাটি অসিগী লৈগদবা থাকী মতাংদা ইলেক্সন কমিশ্যনগী মরমদা হন্দোকথিবা অসিমক ওইনসু পাটি অসিনা মখা তানা মীয়ামগীদমক লেভুনা টুগল চঙশনিবা লেগ্না তৌরোই হায়রি।

শকাইরবা অইবা চনা লুখোইদা ইবোয়াইমা শুমাং লীলা এরাৰ্দ খুংশিন্নত্ৰে



ইফাল, এপ্রিল ১২ (এচএনএস): ঐখোয়গী শুমাং লীলা হাববা মালেমদা অনী শুদ্রবা ঙাইচমগী মপাদল কনবা থিয়েটার অমা মণিপূরনা লৈজে হায়বা রাফমোন অসিদা মীপুম খুংশিন্নত্ৰে চখরবদি

রতন থিয়ামনা ফোঙদোকথ্ৰে। মণিপূর স্টেট শুমাং লীলা কাউন্সীলনা শীদুনা ২৩তম শুমাং লীলা দে থোরম পেলেস কম্পাউ দেবদা ইবোয়াইমা শুমাং লীলানা পাঙথোকথিবাগী লায়ননা চহী অসিগী ওইনা ইবোয়াইমা শুমাং লীলা এরাৰ্দ লমদম অসিগী শকাইরবা শুমাং লীলাগী অইবা মীয়াম্হা চনা লুখোই হায়না খঙনবিবা ওইনামতা তুনানদা খুংশিন্নখিগা লায়ননা ভেটরানা শুমাং লীলা আট্টিশিংদসু খুদোলপোং লীখা। ইবোয়াইমা শুমাং লীলা এরাৰ্দ অসিদা লুপা লিখিং ৫০, সাইটেশন অমদি লেংয়ান অমা য়াওরি।

কাউন্সেলিং কম এগজামিনেসন

ইফাল, এপ্রিল ১২ (এচএনএস): আই টি সেক্টরনা লেগুনা দিমাংদ তৌরকিবা ফিল্ড হায়নে রিহোর্স পীবা গুন্মবা মণিপূর গভর্নমেন্টনা হিউদুনা কম্পেনি লিমিটেড, ঐচ সী এল টেকনোলজিগা খুংশিন্নদা দিষ্ট্রিক্ট খুংশিন্ন চখরকিবা টেক বি কাউন্সেলিং কম এগজামিনেসন প্রোসেস গুসি বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী ওইনা বিষ্ণুপুর বজারদা লৈবা ঐচল কম্পিউটারদা পাঙথোকথ্ৰে।

গুসি বিষ্ণুপুর বজারদা লৈবা ঐচল কম্পিউটারদা পাঙথোকথিবা কাউন্সেলিং কম এগজামিনেসন প্রোসেস অদুগা মরী লৈননা ঐচ সী এল টেকনোলজিগা খুংশিন্নদা দিষ্ট্রিক্ট খুংশিন্ন চখরকিবা টেক বি কাউন্সেলিং কম এগজামিনেসন প্রোসেস গুসি বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী ওইনা বিষ্ণুপুর বজারদা লৈবা ঐচল কম্পিউটারদা পাঙথোকথ্ৰে।

দাইট সেন্টর অমদি আই সী পি মোরেগী ফীভম য়েংশিনত্ৰে

ইফাল, এপ্রিল ১২ (এচএনএস): তেংনৌপল দিষ্ট্রিক্টকী জ লেমোল ভিলেজদা দিষ্ট্রিক্ট অসিগী নৌনা শাগলিবা দাইট সেন্টরগী ফীভম অমদি মোরেদা লৈবা ইটি ট্রাণ্ডেট কে সেন্টর (আই সী পি) গী হৌজিক লৈরিবা ফীভমশিং মণিপূর লেজিমেটেড এসেমব্লীগী পল্লিক এফেসর কমিটিগী চেয়রমেন কে মেঘচন্দ্রনা লুচিংবা এম এল এ মরি য়াওবা টিম অমনা চহুনা য়েংশিনত্ৰে।

কমিটিগী ওইরিবা এম এল এ ডা. উশম দেবেন, এম এল এ লেজি মাং, এম এল এ ওক্রম সূর্যকুমার য়াওনা লেভাকী তোঙন তোঙানবা দিপার্টমেন্ট শিংগী ওফিসলিগি য়াওনা চংখিবা খোঙচং অদুনা অহানবা ওইনা কে জলেমোল কুমজা ২০১৫-১৬কী মতমদগী

নুমীং হুম্বী চুপ্পা পাঙথোকথিব ইন্টরনেসনল সেমিনার হৌদোকথ্ৰে

ইফাল, এপ্রিল ১২ (এচএনএস): ইন্দিয়ান টাইকক্সর এট মোইরাং বাই আই এন এ: এপোল্ডেল ওফ কলেজ এন্ড ভেল্লর ওফ দ ইন্দিয়ান ইন্দিপেন্ডেন্স মুভমেন্ট হায়বা থীমদা মুফম ওইনুনা গুসিন্দী হৌরগা নুমীং হুম্বী চুপ্পা চংখগদবা ইন্টরনেসনল সেমিনার হৌদোকথ্ৰে।

ইন্দিয়ান টাইকক্সর এট মোইরাং বাই আই এন এ: এপোল্ডেল ওফ কলেজ এন্ড ভেল্লর ওফ দ ইন্দিয়ান ইন্দিপেন্ডেন্স মুভমেন্ট হায়বা থীমদা মুফম ওইনুনা গুসিন্দী হৌরগা নুমীং হুম্বী চুপ্পা চংখগদবা ইন্টরনেসনল সেমিনার হৌদোকথ্ৰে।

ইন্দিয়ান টাইকক্সর এট মোইরাং বাই আই এন এ: এপোল্ডেল ওফ কলেজ এন্ড ভেল্লর ওফ দ ইন্দিয়ান ইন্দিপেন্ডেন্স মুভমেন্ট হায়বা থীমদা মুফম ওইনুনা গুসিন্দী হৌরগা নুমীং হুম্বী চুপ্পা চংখগদবা ইন্টরনেসনল সেমিনার হৌদোকথ্ৰে।

রাখল তামিন্নবগী য়োরম পাঙথোকথ্ৰে

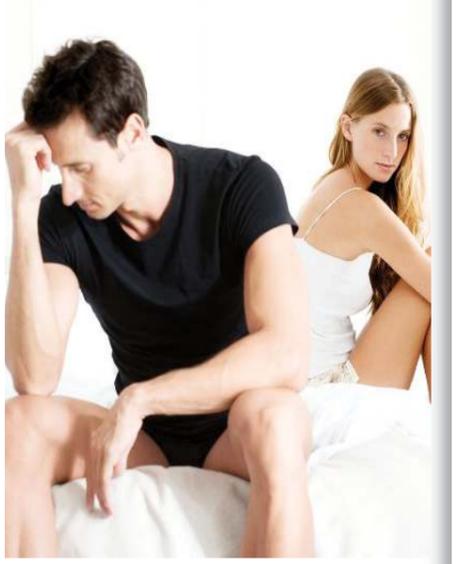
ইফাল, এপ্রিল ১২ (এচএনএস): ইফাল, এপ্রিল ১২ (এচএনএস): এটি নার্কোটিক ট্রাক্‌স মণিপূর অমদি থোংজোম পুলিস স্টেশন থৌলকি দিষ্ট্রিক্ট অনীনা পুয়া খুংশিন্নদা দ্রগ এন্ড ইন্ডাস্ট্রি ট্রাফিকিং হায়বা হীরমদা নোংমগী ওইবা মীয়ামগা রাখল তামিন্নবগী য়োরম অমা গুসি থোংজোমদা লৈবা থোংজোম স্টেপ্পেড ইন্ডাস্ট্রি পাঙথোকথ্ৰে।

ইফাল, এপ্রিল ১২ (এচএনএস): এটি নার্কোটিক ট্রাক্‌স মণিপূর অমদি থোংজোম পুলিস স্টেশন থৌলকি দিষ্ট্রিক্ট অনীনা পুয়া খুংশিন্নদা দ্রগ এন্ড ইন্ডাস্ট্রি ট্রাফিকিং হায়বা হীরমদা নোংমগী ওইবা মীয়ামগা রাখল তামিন্নবগী য়োরম অমা গুসি থোংজোমদা লৈবা থোংজোম স্টেপ্পেড ইন্ডাস্ট্রি পাঙথোকথ্ৰে।

ইফাল, এপ্রিল ১২ (এচএনএস): এটি নার্কোটিক ট্রাক্‌স মণিপূর অমদি থোংজোম পুলিস স্টেশন থৌলকি দিষ্ট্রিক্ট অনীনা পুয়া খুংশিন্নদা দ্রগ এন্ড ইন্ডাস্ট্রি ট্রাফিকিং হায়বা হীরমদা নোংমগী ওইবা মীয়ামগা রাখল তামিন্নবগী য়োরম অমা গুসি থোংজোমদা লৈবা থোংজোম স্টেপ্পেড ইন্ডাস্ট্রি পাঙথোকথ্ৰে।

নুপাগী ফাটিলিটি হুহুন্দনবগীদমক ঐখোয়না করি তৌবা য়াবগে হায়বগী মতাংদা খঙমিনসি

মীওইবগী পুন্সিগী মরুওইবা তাক্ক অমা হায়রগদি য়ুয়ানবগী লম্বীদা খোঙ থাঙজিল্লকপা অসিনি। য়ুম পাশ্চিঙেদা হান্না নুপা অমদি নুপীশিংনা হিংলন্বা পুন্সি মহিং অদুগা য়ুম পাল্লবা মতুংদা হিংগদবা অমদি তৌগদবা কয়াদা খেংনবা কয় লৈরি। অদুবু মীওইবনা য়ুম পাল্লবা মতুংদা ঙাইদী হান্না টাংগেট থল্লিবা অসি তিজং কায়জংদবা মশা মট ফবা মচানুপা নংত্রগা মচানুপী অমা ফংজবা অদুনি। অদুবু হায়রিবা অসি মীওইবা খুংশিন্নকী মরীইবক্তা তম্বদি নভে।



কায়না য়াওবা চিজাক খরা হায়রগদি ঙ্টো বেরি, খামেন অশিনবা, ব্রোকোলি, কোবি, অরাথবি, চম্প্রা, পুংদোন, কিরি অমসুং শঙ্কোম মপালনা চংখনি।

ইনফাটিলিটিগী কেস অসি শরুক অহম থোকপগী মনুংদা অমদি নুপাগী রিপ্ৰদক্টিব ইস্যু লৈবদগী, শরুক অহম থোকপগী মনুংদা অমনা নুপীগী রিপ্ৰদক্টিব ইস্যু লৈবদগী অদুগা অতোপ্লা শরুক অমনা নুপা অমসুং নুপী অনীমক্কা ওইবা প্রোল্লম নংত্রগা মরম খঙদবা ফেষ্টিবলিং ওইহল্লি। অমরোমদা নুপাগী ইনফাটিলিটিগী ওইবা ইস্যুশিং অসি টেটিকল বার্ক, হোরমোন ইমবেলেস অমসুং মেল রিপ্ৰদক্টিব ওর্গানদা অথিৎবা কয় পীরকপদগীনি। অদুবু ঐখোয়না চাবা মতমদা মটি ওইবা চিজাকশিংতমক চারবদি নুপাগী ফাটিলিটিগী মপাদল ফনা লৈহনবদা চাওনা মতেং পাংবা গুমই।

১) ডিটামিন সী- ডিটামিন সীনা ঐখোয়গী হকচাং কয়ংশিংদা কায়না কয় পী হায়বসি মীপুম খুংশিন্নত্ৰা খঙই। ডিটামিন সী মরাং কায়না য়াওবা চিজাক চাবনা ঐখোয়গী উন্না অমদি শরুকী মপাদল ফনা লৈহনবদা চাওনা মতেং পাংই হায়বসু ঐখোয়না খঙই। অদুবু মসিনা ফাটিলিটিগী মতাংদা কয়না পীবগে হায়বদুদি নোংমতা নৈনরুবা তৌদে। মরমদি মসিনা ফাটিলিটিদা কায়না পী হায়বদু খঙবদনি। ডিটামিন সীনা স্পর্ম মপাদল কনখংহনবগা লায়ননা স্পর্ম মশিংসু হেনগৎহল্লি। ডিটামিন সী মরাং

২) ডিটামিন বি ১২- ডিটামিন বি ১২ অসি স্পর্ম প্রদক্টিব প্রোসেসতা য়ান্না মরুওইবা মচল অমনি। ডিটামিন বি ১২ অসি মরুওইনা গা, শা, য়েরুম অমদি শঙ্কোমগী পোথোকশিংদগী মরাং কায়না ফংবা গুমগনি। ৩) জিঙ্ক- টেট্টোষ্টেরোন হেনগৎহনবা অমদি ফাটিলিটি প্রোমোট তৌবা অমসুং মসলগী মপাদল কনখংহনবদা জিঙ্কনা মরুওইবা থৌদাং লৌই। জিঙ্ক অসি মরুওইনা পালংশাক, চেঙ্গুম, লৈবাক হরাই, অভোকোদে, নুং হরাই অমদি চুঞ্জাভা য়াওই। ৪) ডিটামিন ঈ- ডিটামিন ঈ অসি ঐখোয়গী হকচাংদা য়াওবা ফেটশিং মপুঙ ফানা তুমহনবা গুন্না এন্টিওক্সিডেন্ট মখল অমনি। মসিনা ফ্রি রেডিকেলশিংনা অকায়বা কয় পীরকদবগী গুভকথোকপসু গুমই। ডিটামিন ঈনা স্পর্ম অমাও অতা থোকহনবদগী কনবা গুমই। ডিটামিন ঈ অসি মরুওইনা নুমিৎলৈ মরু, ব্রোকোলি, পালংশাক, অমন্দ অমদি হেজেলনটশিংদা য়াওই। ফোলেট হায়রিবা ন্যুট্রিয়েন্ট অসিসু নুপাগী ফাটিলিটি ফহনবদা চাওনা মতেং পাংবা গুমই হায়রি।

আইস্কল অসি রিলাইবল সোর্সতা মুফম ওইরগা ফোঙনি, অদুবু মসিনা মেডিকেল প্রোফেশনলশিংগী পাউতাক্কী মছং শিমা হোংনবদি নভে