

যোগ দ রে ওফ লাইফ হায়বা থীমদা নুমীং ১০নি চুপ্পা চখরকখিবা যোগ কোর্স লোইশিনখ্বে

ইম্ফাল, এপ্রিল ২৬ (এইচএনএস): বিবেকানন্দ কেন্দ্র কৈন্যকুমারী ইম্ফাল ব্রাঞ্চনা শীন্দুনা ধনমঞ্জুরি যুনিভার্সিটিটা এপ্রিল ১৭তগী ২৬ ফাওবা যোগ দ রে ওফ লাইফ হায়বা থীমদা নুমীং ১০নি চুপ্পা পাঙথোকখিবা যোগ কোর্সকী যৌরম ভসি লোইশিনখ্বে।



নুমীং ১০নি চুপ্পা পাঙথোকখিবা যোগ কোর্সকী যৌরম অসিদা ইম্ফাল অমদি যৌবালদগী লাকপা মীওই কয়না শরুক য়াখি। যৌরম অসি মীওইবগী পুন্সিদা যোগনা পীরিবা কায়বশিং খঙহনবগা লায়ননা যোগগী লেইরিবা তোঙান তোঙানবা আসনশিংগী মতাংদসু তাকপী তহীম। লায়ননা যোগগী আসনশিং মতো করুয়া পাঙথোকখি, মদগী কায়ব করিনো অমদি যোগগী তোঙান তোঙানবা গিওরিগী মতাংদসু যৌরম অদুগা মরী নৈননা খর-নৈনখিবাগা লায়ননা যোগগী এক্সপার্টশিংগী কোর্স অদুগা মতাংদসু যোগনা পীরিবা সার্বিককর্তসু য়েহোকখি।

ভিটামিন দি মরাং কায়না যাওবা

চিঞ্জাক অমদি মসিনা হকচাংদা পীরিবা কায়বশিংগী মতাংদা খঙজিনসি

এথোয়গী হকচাংদা মথৌ তাবা মচলশিংগী মনুংদা ভিটামিন দিসু অমনি। এথোয়গী হকচাংদা মথৌ তাবা ভিটামিন দিগী চাং অদু মপুঙ ফানা ফংবা ওমদ্রবদি তোঙান তোঙানবা মখলগী নুংঙাইতবশিং এথোয়গী হকচাংদা থোকহল্লকই। ভিটামিন দি হায়না খঙনরিবা অসি ফেট সোলুবল ওইবা ভিটামিননি। মসিদা ভিটামিন দি-১, দি-২ অমসুং দি-৩ যাওরি। ভিটামিন দি অসি এথোয়গী অকায়বদা মরাং কায়না ফংলিবা চিঞ্জাকশিংগী ইয়ায় লায়না ফংই। মসিগী মথঙা এথোয়গী হকচাংদা নুংশা মঙালদা লৈবা মতাংদা ভিটামিন দি অসি হকচাংদা অদুম্বাক পুথোকপা ওমই।



মচলশিং অদুনা এথোয়গী রাখলোনদগী নেগটিব ওইবশিং হুহুহনবা ওমই।

এথোয়না হকচাংদা ভিটামিন দি মরাং কায়না ফংহল্লবদি মসিনা শরুক অমদি য়াগী মপাঙ্গল ফনা লৈহনবতা নন্তনা লায়না মখল কয়াদগী ঙাকথোকপদসু মতেং পাংই। মরম অদুনা এথোয়না ভিটামিন দি মরাং কায়না যাওবা চিঞ্জাকশিং মতম পুশ্বদা চানবা হোংনগদবনি। ভিটামিন দিনা এথোয়গী হকচাংদা পীরিবা কায়বা অমদি মসি রাংপা মতমদা এথোয়না থেংনবা য়াবা য়ুদোংচাদবা খরগী মতাংদা এথোয়না হৌজিক খঙমিয়ারসি।

৩) এথোয়গী মীওইবনা থেংনবা স্নাইদগী নুংঙাইতবশিংগী মনুংদা হকচাংগী অরুশ্বা হেংনগংলকপা অসিসু অমনি। হকচাংগী অরুশ্বা কা হেমা হেংনগংলকপা মীওই অয়াম্মা ভিটামিন দিগী চাং নেম্মা যাওবদগী ওইথোকপা লৈ। অরুশ্বা হুহুহনবনি হায়দুনা দাইট কল্লোল তৌরিবা মীওইশিংদগী ভিটামিন দিগী সল্লিমেন্টশিং যাওবা চিঞ্জাকশিং চারগা দাইট মেটেন তৌবনা অরুশ্বা থনা হুহুহনবা ওমই।

১) ভিটামিন দিনা এথোয়গী হকচাংদা নাহল্লকদবা লায়না খরদগী ঙাকথোকপা ওম্মী। মরুওইনা ভিটামিন দিনা থেংমায়গী ওইবা লায়নাশিং নারক্কবদগী ঙাকথোকপদা চাওনা মতেং পাংই। এথোয়গী হকচাংদা ভিটামিন দিগী লেবেল অসি চাং নেম্মা যাওবদি হায়পারটেনশন, হার্ট ফেল ওইবা অমসুং ষ্ট্রোকশিংগী থোকহল্লকপগী চাং রাংখংলকই। মসিদা নন্তনা ভিটামিন দিগী চাং নেম্মবদি ওম্মী হক লাইহৌ অমদি শ্বর হোনবদা নুংঙাইতবগী থৌদোকশিংসু থোকহল্লি।

অমরোমদা ভিটামিন দি মরাং কায়না যাওবা চিঞ্জাক খরা হায়রগদি চেঙ্গুম, য়েফম মমুং, লিভর মিট, মনগী শ্বদেংম অমসুং হায়রং হেংরাইশিং অসিনি। চেঙ্গুম অসি ভিটামিন দিগী মরুওইবা হৌরকফমনি। চেঙ্গুম কপ অমদা ভিটামিন দিগী চাং ১৩৬ আই যু যাওই। য়েফম মমুংত যাওবা ভিটামিন দিগী চাংনা ৩৬.৭ আই যু ওইরি। মরম অদুনা অয়ুক অয়ুকপা মতমদা য়েফম অনী চারবদি য়াম্মা কায়বা ফংগনি। শাশিংগী লিভর অসি ভিটামিনখঙা নন্তনা প্রোটিন অমসুং মিনরেল কয়গী হৌরকফম ওই। মরম অদুনা মিট লিভরশিং অসি কা হেমা চাঙ্গবসু চাং অমদা এথোয়না চানবা হোংনগদবনি হায়না অখঙ অইহাংনা ফোঙদোকরি।

২) ভিটামিন দিনা এথোয়গী মীওইবগী রাখল নুংঙাইবনা লৈহনবা অমদি দিপ্রেশনগী চাং হুহুহনবা ওম্মী। দিপ্রেশন লৈহনবা হায়বসি য়াম্মা মরুওই। মরমদি দিপ্রেশন লৈরবা কনাগুশ্বা মীওই অমদা মীরক থোকপা মতমদা ময়ামগা রাখল পুঞ্জবতা অমদি তৌক তৌকবা থবকশিংদা মায়থিনবা অটৌবা মরম অমা ওই। অদুবু এথোয়না ভিটামিন দি মরাং কায়না যাওবা চিঞ্জাকশিং চাওবা মতমদা মসিদা যাওরিবা

আইকেল অসি রিলিএবল সোর্সজ যুশ্বাম ওইরগা ঙেঙবনি, অদুবু মসিনা মেডিকেল প্রোফেশনেলশিংগী পাউডাক্কী মতং শিরাবা হেংনবদি নভে

পোরোম্পাংকী পঞ্চায়ট ভবনদা সেসিটাইজেন প্রোগ্রাম পাঙথোকখ্বে



ইম্ফাল, এপ্রিল ২৬ (এইচএনএস): সোর এন্ড কেয়ার রাংইখ নিখেম পুত্রি মপালানা শীন্দুনা ইম্ফাল ইষ্টকী মনুং চম্বা লৈবা পোরোম্পাংকী পঞ্চায়ট ভবনদা সাইকোসোসিএল রিহেবিলিটেশন ওফ পার্সন রিথ ক্রোনিক মেটেল ইলনেস হায়বা থীমদা যৌরমগী ওইবা সেসিটাইজে সনগী যৌরম অমা পাঙথোকখ্বে।

অমসুং এনুকেশন দিপার্টমেন্টকী নিংজপানবাভিৎবসু শরুক য়াখি। যৌরম অদুনা সাইকোলজিস্ট ডা. লেনিননা অথোইবা রাঙাংলোয় ওইলুনা মতম শাংনা নারবা লায়না লাইংগী মরমদা শুগায়না তাকবিবাগা লায়ননা মীওই অমগী পুঞ্জিং-রাখল মতো করুয়া নুংঙাইবনা লৈবা ভৌরা হেংনবদা তৌগদগা অমদি তৌরোইবাগা থবকশিংগী মতাংদসু রাফম কয়া ফোঙদোকখি মায়ামদা এয়োনেস পীথি। লায়ননা ডা. লেনিননা মতাং তানা ফোঙদোকখিবদা, গুসিগী য়ুনাইবা এথোয় পুন্মক্কা স্নাইদগী মথৌ তারিবসি এথোয় পুন্মক্কী ওইনা পুঞ্জিং-রাখল ফনা লেইহীবা অমনি। কোতিড-১৯গী মতমদা এথোয় পুন্মক্কা রাখল-হকচাং কয়াক য়াম্মা রাখি হায়বদু

লায়ননা নারবা মীওইখিৎবু খক হুহুনা য়েইবৌইবনি। মথোয়বু নুশিং-চয়না লায়নবিবাগা লায়ননা মতম চানা লায়ংখোকপীনবা হোংনগদবনি হায়শি।

পুঞ্জিং রাখলনা নাদুনা হিংনবগী লানফমদা লাহেংনবিবাগা তোঙান তোঙানবা মখলগী লাইফ স্টেপনিং অমসুং স্লোটে পীগদবা ট্রেনিং কয়সু পীনবা হোংনবি। মথোয়গুশ্ববা মীওইখিৎবা ভোকেশনেল ট্রেনিং পীৰীডনা হিংনবা হোংনবদা মতেং পাংই। এ এ এ আশা, এ এন এম, অন্ডনরাডি রাব্বকশিংবু সী এম ওনা মথোয়না লৌরিবা থৌদাংকুনা অদুগীমতসু থাগংপা ফোঙদোকখি হায়শি, পুঞ্জিং-রাখলনা নারবা মীওইখিৎবু ফেমিলিগা অমদি সোসাইটিগা এঞ্জেক্ট তৌবিবাগা মগী মগী ফেমিলিগা লৈহনবনা স্নাইদগী হেমা হে। মথোয়বু সাইকোলজি কেল রিহেবিলিটেশন তৌবদা মথৌ তারিবসি ভোকেশনেল ট্রেনিং, লাইফ স্কিল, সোসাল স্কিল অমদি নোংনগ চহনবিবা মীওইখিৎবা চহৎদ্রবা চহন-কাঙলোনশিং তস্বীবাগা লায়ননা মথোয়বু ঈকায় য়ম্বা উপা অমসুং ফিজিকেল এক্সার্সিজ তৌবনিচিবা তাকপী তস্বীবাগী তওইফদবা লৈ হায়নসু ডা. এল ইন্দিরানা মথা তানা ফোঙদোকখি।

বর্ষ মলেইয়া দে পাঙথোকখ্বে

ইম্ফাল, এপ্রিল ২৬ (এইচএনএস): দিষ্ট্রিক্ট ভেজের নোং দিজিক কুপে ট্রাল সোসাইটি খৌবাল দিষ্ট্রিক্টনা শীন্দুনা বর্ষ মলেইয়া দে ২০২৩ সী এম ও গফিস কমপ্লেক্স খৌবালগী এন এচ এন হোদাদ পাঙথোকখ্বে। টাইম টি দিলিভার জিরো মলেইয়া: ইনভেন্ট, ইনভেন্ট এন্ড ইমপ্লিমেন্ট হায়বা থীমগা লায়ননা পাঙথোকখিবা বর্ষ মলেইয়া দেগী যৌরম অদুনা সী

গুসিগী রাশি ফল

Table with 2 columns: Zodiac signs (e.g., Aries, Taurus) and their corresponding horoscope details in Assamese. Includes dates and specific advice for each sign.

ইনিংথৌ কুল্লচন্দ্র নীংশিংখ্বে

ইম্ফাল, এপ্রিল ২৬ (এইচএনএস): হৌজিক হৌজিক হায়ং থোংবাংল উফোং যুশ্বফদা লৌরিবা সনামহী লাইশঙ অসি ১৮৯১গী এপ্রিল ২৬ শক্ৰিগী ১৭নি পানবা নোংমাইজিং নুমীংতা ইনিংথৌ কুল্লচন্দ্রনা শক্ৰদুনা মীয়ামদা খুংশিবিবিহননি। অদুগুশ্ববা নুমীং এপ্রিল ২৬পু নীংশিংদুনা গুসি লাইশিংখৌ সনামহী টেম্পল বোর্দনি ইনিংথৌ কুল্লচন্দ্রগী ফোটেদা হৈকং হৈকং অমদুনা ঈকায় য়ম্বা উপগী যৌরম অমা পাঙথোকখ্বে।

গুসি পাঙথোকখিবা ইনিংথৌ কুল্লচন্দ্র নীংশিংজবা অমদি ঈকায় য়ম্বাগী যৌরম অদুগা মরী লৈননা লাইশিংখৌ সনামহী টেম্পল বোর্দকী মেয়র সেক্রেটারি মাইসাম শিবদত্ত ভুল্লানা ফোঙদোকখিবা, অহনবা ইনা পাঙথোকখিবা ইনিংথৌ কুল্লচন্দ্রগী নীংশিং যৌরম অসি মথং চহীমদি হেমা পাক চাউনে পাঙথোকখি। ইনিংথৌ কুল্লচন্দ্রগী মীতম অমসু বীন্নয়না যৌরাং

ত্রিপুরাগী নরায়ন খামারদা ১৩২ শ্ববা খোংজোম দে পাঙথোকখ্বে

ইম্ফাল, এপ্রিল ২৬ (এইচএনএস): মেজর চোংখামিয়া মেমোরিএল ট্রুট অগরতলা ত্রিপুরানা শীন্দুনা নরায়ন খামারদা লৈবা মেজর চোংখামিয়া মেমোরিএল কমপ্লেক্সতা ১৩২ শ্ববা খোংজোম লান নীংশিং মীওইকী যৌরম পাঙথোকখ্বে।



অগরতলা ত্রিপুরাগী নরায়ন খামারদা লৈবা মেজর চোংখামিয়া মেমোরিএল ক ম পুঞ্জিং স্তা পাঙথোকখিবা খোংজোম লান নীংশিং নুমীংকী যৌরম অদুনা ট্রুট অসিগী পুন্সিদেট গুঞ্জময়ম নিতাই শর্মনা যৌরম মপু, চৌসোহনী

ইপা-ইপুশিং অদুনা সনা লৈবাক মণিপুৰবু কননা হেংনবনা লৌখিবা থৌদাংবু অমুক হুয়া মচা ওইবা এথোয়না নীংশিংখি। মসিগী মমাঙদা লাঞ্জিংলেন অসিগী অহৌইবা য়াখিৎ তানখিবা শিনাই তুরেল তোক্কাদ লৈবা সমাধিদসু চহৎনা হৈকং-লৈকং তমখি। লায়ননা লময়ানব নীংশিং সেক্রেটারি কে এচ মাৰ্বীনা অথৌবশিংবু শৈথাবা নীংশিংখি ইতিহাসকী লামায়াদ কৌবা লৈবাক নীংবা শৈরেং অমসু পাথোকখি হায়রি।

FREE* Biz TRIP to USA

Advertisement for a business trip to the USA. Text includes: 'FREE* Biz TRIP to USA in Aug 2023 for person JOINING Business within 29th April 2023 with Rs.18 Lakhs or 20,000 USDT for GLOBAL PASSIVE EARNING. MONTHLY PASSIVE EARNING : Rs.6,88,800/- In 10 Months Total Earning : Rs.65+ Lakhs/-'. Includes contact numbers and WhatsApp details.