থাবুম অমা চুপ্পা পাঙথোক্কদবা লময়ানবা হিজম ইরাবত নীংশিং থৌরম পি পি সী এমগী ওফিসতা হৌদোকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ০১ (ঐচ এন এস): প্রোটেক্সন এন্দ প্রিজার্ভেশন কম্মিটি, মণিপুর (পি পি সী এম)গী মীৎয়েং মখাদা লময়ানবা ইরাবত নীংশিং থৌরম ওবজার্ভেশন কম্মিটি (লিনটোক)না শীন্দুনা সেপ্টেম্বর থাবুম অমা চুপ্পা পাঙথোক্কদবা লময়ানবা হিজম ইরাবত নীংশিং থৌরম ঙসি অয়ুক পুং ১১ তাবদা ইম্ফালগী ৱাহেংবম লৈকায় লাইরেম্বী মনাক্তা লৈবা পি পি সী এমগী ওফিসতা হৌদোকখ্রে হায়না লিনটোককী কনভিনর এল শ্যাম খুমনগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

হৌদোকপগী থৌরমসিদা পি পি সী এমগী কনভিনর ফৈরোইজম নন্দো লুৱাং, লিনটোককী কনভিনর এল শ্যাম খুমন, কম্মিটি অসিগী কো-কনভিনরশিং কে ঐচ গোপেন লুৱাং, কে থোইবা মীতৈ অমদি ৱাই টিকেন্দ্রনা ময়াই তাংবল লৌখি। ফৈরোইজম নন্দো লুৱাং অমদি এল শ্যাম খুমননা লুচিংদুনা পি পি সী এমদা য়াওরিবা মৈরা পায়বী অমদি অতৈ সী এস ও কয়াগী থৌমীশিংনা লময়ানবা ইরাবতকী মফমদা হৈকৎ-লৈকৎ তমদুনা থাবুম অমা চথগদবা নীংশিং থৌরমসি হৌদোকখি।

থৌরমসিগা মরী লৈননা লিনটোককী কনভিনর এল শ্যাম খুমননা ফোঙদোকখিবদা, ঙসিগী মীরোলদা লৈরিবা ঐখোয়না লময়ানবা ইরাবতনা পামজরম্বা মণিপুর অদু ওইনবা হোৎনমিন্নসি। মহাক্কী মতিক-ময়াইবু মীয়ামদা হেন্না খঙহন্নবগীদমক লিনটোককা তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা লময়ানবা অসিগী নীংশিং থৌরম কয়া পাঙথোক্কনি। মপুং ওইবা থৌরমদি লময়ানবা ইরাবতকী পুন্সিগা মরী লৈনখিবা নুমিৎশিংদা (তরিখশিংদা) পাঙথোক্কনি। মসিগীদমক মীয়াম্না মতেং পাংবীয়ু হায়খি।

ফৈরোইজম নন্দো লুৱাংনা ফোঙদোকখিবদা, ঐখোয় মীয়াম্না লময়ানবা ইরাবতকী খোঙ্গুল লীবগা লোয়ননা মহাক্না পামজরম্বা লম্বী নৎত্রগা থবক করিনো হায়বদু মুন্না নৈনরগা ঐখোয়-ঐখোয়না ঙম্বা অমদি চান্নবা থবকশিংদা মায় ওনশিন্দুনা ঐখোয়গী মণিপুরসি ঈংনা চিক্না পানবা নুংঙাই-য়াইফবা লমদম অমা ওইনবা হোৎনমিন্নগদবনি হায়খি।

মহাক্না মখা তানা হায়খিবদা, ইরমদমসিদা পোকখিবা মীনি হায়দুনা পঙথা থাগৎপগী মহুত্তা ইন্দিয়াগী খ্বাইদগী ফাওবা লুচিংবনি হায়না লৈরিবা মহাত্মা গান্ধীগা ইরাবতকা চাংদম্নদুনা য়েংলগা মহাক্কী মশক অমদি মতিক-ময়াই লেপ্পনা চুমগনি খল্লি। লময়ানবা অসি য়াম্না লায়রবা ইমুং অমদা পোকখিবনি। মশাগী চহী ৪ খক্তা ঙাইরিঙৈদা অপোকপা কায়নখি, খরা লৈরগা অপোকপীসু কায়নখি। অসুম্না অঙাং ওইরিঙৈদগী য়াম্না ৱানা চাকথুং-ফিথুংদনা হৌরকখি। গান্ধীদি য়াম্না নুংঙাই-য়াইফবা ইমুংদা পোকপনি। মহাক্কী অপোকপা গুজরাতকী পোর্বন্দরগী দেৱাননি। গান্ধীনা অঙাং ওইরিঙৈদা মমা-মপা কায়নখিদে। মহাক ইরাবতকুম্না য়াম্না নৌনা মমা-মপা কায়নরম্লবদি অফাওবা মী ওইরম্লোই। হিজম ইরাবততা লুচিংপুরেল, জননেতা নৎত্রগা লময়ানবা হায়না মিংথোল পীরিবসি মীয়াম্ননি। অদুগা গান্ধীদা মহাত্মা হায়না মিংথোল পীরিবসিনা রবিন্দ্রনাথ টেগোরননি অমদি ফাদর ওফ নেশন হায়না মিংথোল পীরিবসিনা নেতাজি সুভাশ বোসননি। শম্না হায়রবদা ইরাবততা পীরিবা লময়ানবা হায়বা মিংথোলনা মীয়াম্না পীবনি। অদুগা গান্ধীদা পীরিবা মিংথোলনা মীওই অনীখক্না পীবনি। ৱাফম অসি মহাত্মা গান্ধীবু লান্না পাউথোকপা নত্তে। চুম্নগী ইরাবতকা চাংদম্নবনি হায়না ফোঙদোকখি।

থৌরমসিদা পি পি সী এমগী হান্নগী কনভিনর জিতেন্দ্র নিঙোম্বসু ৱা ঙাংখি।

...মখা লমায় ৬ কলম ৬

ইরাবতকী ফিদম খঙহনবা মথৌ তাই : শরতচান্দ থিয়াম

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ০১ (ঐচ এন এস) : খুন্নাই অসিগী হৌজিক্কী মীরোলসিদা মীয়ামগী লুচিংবা ইরাবতকী ফিন্দমসি খঙহনবা মথৌ তাই। ঙসিগী মীয়ামসি লৈবাক্কী খনবা কথোকপগী ৱাখল্লোন চেনবগী তঙাইফদবা মতম ওইরে হায়না সাহিত্য একাদেমী এৱার্দী শরতচান্দ থিয়ামনা ফোঙদোকখ্রে হায়না এল এল ৱাই সীগী সেক্রেটেরি এল সঞ্জিৎকুমারগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

ৱাফমসি ঙসি লুক্রাম লৈরক য়ুথ ক্লব (এল এল ৱাই সী)না শীন্দুনা সেপ্টেম্বর থা অমা চুপ্পা ইরাবত নীংশিং থাবুম হায়না তোঙান তোঙানবা থৌরম কয়া পাঙথোক্লবগীদমক ক্লব অসিগী ওফিসতা হৌদোকপগী থৌরমদা মহাক্না অথোইবা মীথুং ওইনা শরুক য়াখিবদা ফোঙদোকখিবনি। থৌরমসিদা ক্লব অসিগী প্রসিদেন্ট সুশিল সোইবমনা থৌরম মপু ওইনা শরুক য়াখি। থাবুম অসিগী মনুংদা মহৈরোয়শিংবু মীয়ামগী ৱাখল চেলহনবা, মায় পাক্লবা মীওই কয়াবু ওকপনচিংবা পাঙথোক্কনি হায়রি।

চাওখৎ-থৌরাংগী থবক্তা থিংদোক-থিংজিনগী ৱাফম লৈতে : সনাতোম্বা

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ০১ (ঐচ এন এস): পাওবিতেক হায় স্কুল শেমগৎ শাগৎনবা হৌখিবা কুমজা ২০২১-২০২২দগী হৌনা থাদরকপা ফন্দগী মতাংদা হৌজিক ২০২৫ ফাওবা কন্ট্রেক্টরশিংনা য়েৎনদুনা লৈবদগী থবক ওইনা পাঙথোকপা ঙমদদুনা লাক্লি, চাওখৎ-থৌরাংগী থবক্তা থিংদোক-থিংজিনগী ৱাফম লৈতে। চুম্নতগী চয়েৎনবা লৈবনি হায়না পাওবিতেক হায় স্কুল মেনেজমেন্ট কম্মিটিগী কনভিনরগী থৌসু পুরিবা থোংখোঙময়ুম সনাতোম্বনা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি ঙসি ৱাঙ্গৈ এ সীগী এম এল এ, কে ঐচ লোকেনবু সোসল মীদিয়াগী খূত্থাংদা মীওই খরনা পাওবিতেক হায় স্কুলগী মতাংদা মিংচৎ থিহন্নবা হোৎনরক্লিবসিগী মতাংদা পাওবিতেক হায় স্কুল মেনেজমেন্ট কম্মিটিগী মায়কৈদগী শেংদোক ৱারোল পীরদুনা মহাক্না ফোঙদোকখিবনি।

মহাক্না মখা তানা হায়খিবদা, চয়েৎনবা পুন্নমক কোক্নবা এ সী অসিগী ওইনা স্কুল ফগৎহনসি মিশনগী চেয়রমেনসু ওইরিবা এম এল এ লোকেনদা পাওবিতেক হায় স্কুলগী মেনেজমেন্ট কম্মিটিনা অথুবদা শেমগৎ-শাগৎপা হৌনবা ৱাকৎলুবদগী এম এল এনা চয়েৎনবা লৈরিবা ফন্দ অসিনা স্কুল অসিবু অথুবদা শেমগৎপা য়ারোইদবনা মীয়ামগী ফন্দসু ওইরিবা মহাক্কী লোকেল এরিয়া দিভেলপমেন্ট ফন্দদগী ওইনা শেম্ননবা এদ্যুকেশন দিপার্টমেন্টকী অয়াবা লৌদুনা থবক পাঙথোক্লবা হোৎনরকপদা ৱার্ক ওর্দরগী মিংদা কন্ট্রেক্ট লৌনিংবশিংনা মতম থিন্থনবা হোৎনরকপা অমদি মীয়ামগী মীহুৎ অমবু লান্না উহনবসি য়ুম্ফম য়াওদবনি। মমাঙগী এক্স-এম এল এগী মতমদা কন্ট্রেক্ট তৌবশিংনা ৱানা সিলিং থারগা ষ্টেপ্লরনা ফাজিন্দুনা লৈরম্বা অমদি স্কুলগী ফ্লোর থাবা লোইরগা উফুল হৌবা, ক্বালিটি মেন্টেন তৌদনা থবক শুরম্লগা ফন্দ লৌথোকখিবগী ৱাথোক লৈখ্রবনি। মমাঙদসু হৌজিক্কী এম এল এগা লোয়ননা এদ্যুকেশন দিপার্টমেন্টকী ওফিসল টিমগা ইন্সপেক্সন লাকপীদুনা কাঙলোন চুম্না রিপ্যারিং তৌনবা হায়খিবা লৈখ্রবসু ঙসি ফাওবা থবক ওইনা ওন্থোক্ত্রি হায়খি।

ববিনা ব্লদ সেন্টরদা এ ভি বি দিনা ১০০রকশুবা এস দি পি দোনেট তৌখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ০১ (ঐচ এন এস): খাবৈশোইদা লৈবা ববিনা ব্লদ সেন্টরদা এসোসিএশন ওফ ভোলন্টরি ব্লদ দোনর্স (এ ভি বি দি), মণিপুর এন্দ এসোসিএটসকী ১০০ রকশুবা এস দি পি (সিঙ্গল দোনর প্লেটলেট) দোনেট তৌখ্রে।

লূপ অসিনা মমাঙ চহীগী ওক্তোবরদগী মীয়ামগীদমক কখোকপগা লোয়ননা এস দি পি পীবা হৌরকখিবনি। ঙসিগী ১০০ রকশুবগা মরী লৈননা পাঙথোকপা অচম্বা থৌরমদা ববিনা গ্রুপ ওফ কম্পেনিজগী এম দি ডা. ধবলি থাংজমনা ব্লদ দোনর ময়াম্বু থাগৎপা ফোঙদোকখি। লোয়ননা ঙসিগী ১০০শুবা এস দি পি দোনেশন অসিদা অমুক্কা হেন্না তোপ-তোপ্পা মশক অমা ওইহল্লিবসিদি মণিপুরগী নুপীলক্তগী এস দি পি দোনর মথন্ত ওইরিবী থম্বালখোঙ লিশম লৈরক্তগী সরাংথেম কুমারজিৎকী লোয়নবী করাম ভিক্টোরিয়ানা মহাক্কী অহুম্লকশুবা ওইনা এস দি পি পীখিবা অসিনি।

ডা. ধবলিনা মখা তানা হায়খিবদা, কুমারজিৎ সরাংথেম অমদি মহাক্কী টিম মেম্বরশিংসি মীয়ামদা ঈ কখোক্লবগী এৱ্যেনেস অমদি মোটিভেশন পীবদা নত্তনা মশাদগী হেন্দোক্তুনা ইমুং-মনুংগী মীওইশিং ফাওবা ঈ কখোক্তুনা লাক্লিবনি হায়খি।

পনবা য়াবদি, ববিনা ব্লদ সেন্টরগী অনৌবা টেরুমো কম্পেনিগী স্পেক্ট্রা ওপটিয়াগী মেছিন শঙ্গাবা অসি কুমারজিৎ সরাংথেমনা দোনর ওইখিবদা নত্তনা মদুগী এস দি পি অদু লেম্না জেনিমসতা লৈরিবা পেসেন্ট অমদা কখোকখিবনি। এ ভি বি দিগী ত্রেজরর ওইরিবা কুমারজিৎ সরাংথেমনা হায়খিবদা, নুপীশিংসু ভোলন্টরি ব্লদ দোনেশনগী খোঙজংসিদা শরুক য়ামিন্নসি। লোয়ননা মণিপুরগী মীয়াম্নসু চাং নাইনা ঈ কখোকমিন্নদুনা মীয়ামগী তেংবাঙ পীবদা নত্তনা ইশাসু হকচাং ফনা লৈহনবদা ব্লদ দোনেশননা চাউনা মতেং পাংলিবনি হায়খি।

রিমসকী ওফিসল খরদা কে সী পি-পি দব্লিয়ু জিনা ৱাফম খরা থম্লক্লি

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ০১ : রিমসকী দেপ্যুটি দিরেক্তর অমদি ডাক্তর খরনা রিমস কাং-খোং চাইহল্লে হায়না কংলৈপাক কম্যুনিষ্ট পার্টি (পি দব্লিয়ু জি) এম সী য়ুনিফিকেশনগী পি আর ও চিঙ্খৈঙানবগী চেরোল অমনা খঙহল্লক্লি।

চেরোলসিনা মখা তারদুনা, লৈত-লায়রবা মীয়ামগী লায়েংশঙ ওইরিবা রিমস হোস্পিটাল অসি নোংম-নোংমগী মোৎপা হেঙ্গিল্লক্লে। মমাঙদা লৈরম্বা দেপ্যুটি দিরেক্তরশিংদি রিমস চাওখৎনবা অমদি মীয়ামগী কান্ননবা থবক য়াম্না তৌবীরম্মী। অদুবু হৌজিক লৈরিবা দেপ্যুটি দিরেক্তর আর কে মেকোল্টনদি নুঙগী মুর্তি অমগুম্না খিন্দুনা লৈরে।

দেপ্যুটি দিরেক্তর আর কে মেকোল্ট অসি মহাক্কী মখা তাবা ষ্টাফ খরনা তৌ হায়বা থবক্তং তৌদুনা লৈরে। মহাক্কী দিরেক্সন মতুংইন্না এ ব্লোকতা লৈবা রিমসকী ষ্টাফ পুম্নমক অমগা অমগা য়ানদ্রে অমদি নুংশিনদ্রে। হোস্পিটালগী এদমিনিষ্ট্রেশন অমদি মেনেজমেন্ট তৌবদা মহাক মতিক চাদে। অদুনা মহাক হান্নগী দিপার্টমেন্টতা থুনা হলহনখিবনা ফগনি, মীয়ামগী অফবা ওইগনি। রিমস হোস্পিটালদা লায়েংবা মতমদা দাইগ্নোষ্টিক টেষ্ট তৌবদা শেল পীরগা টেষ্ট তৌরিবশিং অসি শেল লৌফম থোক্তে। মসিদা শীজিন্নরিবা মেছিন্নরিশিং অসি লৈঙাক্না লায়রবা মীয়ামগীদমক্তা লেম্না টেষ্ট তৌনবা থম্বনি। মসিদা মেছিনশিংগী মেন্টেনেন্স অমদি ষ্টাফশিংগী সেলেরি লৈঙাক্না পীদুনা থমখ্রবনি। ওন্ন-তৈনবদা রিমসকী দাইগ্নোষ্টিক টেষ্ট তৌবগী মমলগা মপানদা টেষ্ট তৌবগী মমলগা চাংদম্নদুনা লৈরে। হায়রিবশিংসি খুদক্তা লেপকদবনি হায়রি।

রিমসকী ডাক্তর খরনা মশাগী খুদোংচাবা লৌদুনা লন্নাই হোস্পিটালশিংদা প্রাক্টিস তৌরিঙৈদা রিমসতা লায়েংলিবা মীয়ামদা মায় ওনশিনবীদ্রে। মখোয়দা লৈঙাক্না প্রাইভেট প্রাক্টিস তৌদনবা পীরিবা এল্লাওৱেন্স অদু খুদক্তা লৌথোকউ নৎত্রগা প্রাইভেটতা প্রাক্টিস তৌবা খুদক্তা লেপকদবনি। করিগুম্বা হায়রিবশিংসি নুমিৎ হুম্নীগী মনুংদা লন্নাই প্রাক্টিস তৌবা তোক্ত্রগদি মদুদা থোরকপা অফ-ফত্ত মশা-মশানা তেকচাক পুজগদবনি অমসুং খূৎ থারগনি হায়নসু চেরোলসিনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

[illegible] / ইঙ্খোল য়োঙ্গরি

Point 13 (.১৩) চাওবা ইঙ্খোল অমা য়োঙ্গরি, মফমনা নহারুপ অৱাং লৈকাই Near AIM School, অকুপ্পা মরোলগীদমক মখাদা পীজরিবা Contact No. অসিদা Phone তৌবীরকপা য়াগনি।

HL-P/2549/2,5,14 **# 9878254514**

[illegible] / EMPLOYMENT NOTICE

SL. NO.	POST	CRITERIA	SALARY PER MONTH
1	Deputy Manager,Branch Relationship Manager	Any Graduate with min 50% Fresher (Upto 27yrs)	35K to 45K + Mediclaim + P.F, ESI
2	Personal/Business Loan Executive, Branch Relationship Executive	Any Graduate with minimum experience of 1yr in any Banking/NBFC/ Microfinance (Upto 35yrs)	18K to 25K + Incentive + Mediclaim + P.F, ESI and Other Benefit.
3	Relationship Manager, Sales Officer, Business Development Executive	Any Graduate Fresher (Below 28yrs)	20K to 28K + Incentive + Mediclaim + P.F, ESI and Other Benefit
4	Customer Relationship Executive / Branch Relationship Executive	XII Fresher (Upto 28yrs)	14K to 18K + Incentive + Mediclaim + P.F, ESI and Other Benefit
5	CSA, Retail Associate, F&B Associate, Guest Relation Executive	XII Fresher (Upto 27yrs)	19K CTC + Incentive for Retails Associate and One Time Meal for F&B Associate
6	Lens Executive	XII (Upto 26yrs)	18,000 to 21,000
7	Sales Executive	XII (Upto 25yrs)	7000+Incentive

DATE OF INTERVIEW :08.09.2025
LAST DT. OF FORM SUBMISSION :06.09.2025

FOR DETAILS PLEASE CALL US:
7005947474/9402297310

PLEASE VISIT:
EFEC
WAHENGBAM LEIKAI
KANGABAM LEIRAK MACHIN
TRANSFORMER MAKHONG

HL-P/2848/28,30,2,3,5 Sept

লৌশিং পুক্কে

মরম লৈতনা মিনরেল অমদি ভিটামিন কা হেন্না চাশিনবনা হকচাং শোক্লবগী অচৌবা মতম ওইহল্লি

থবক তৌবদা মনবা ফত্তে হায়না ঙল্লিঙৈ মতমদগী ঐখোয়গী ইপা ইপুশিংনা হায়নদুনা লাক্লি। চপ মান্নমা ঐখোয়না চাবা মতমদসু কা হেন্না চাশিনবা অসি ফত্তে। ঐখোয়গী হকচাংনা মথৌ তারিবা চাং অদুখক্তমক চাবনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ। কা হেন্না চাশিল্লবদি হকচাংদা অমাঙবা কয়া লাকপা য়াই হায়বসি ঐখোয় খুদিংমক্না কাউরোইদবনি।

তোঙান-তোঙানবা হীদাক শাবা কম্পেনিশিংনা কান্নদবা মওংদা মীয়াম্বু ভিটামিন পীজরগা য়াম্লবা শেনফম অমা তান্নবা হোৎনরি হায়না হেল্থ এক্সপার্টশিংনা ফোঙদোকখ্রে।

মোনাস য়ুনিভর্সিটিদা দিপার্টমেন্ট ওফ ইপিদিমিওলোজি এন্দ প্রিভেন্টিব মেদিসিন্সগী প্রোফেসর ওইবা কেন হার্ভেনা হায়খি, মীওই অয়াম্বনা কান্নদবা মওংদা ভিটামিন চাদুনা অরেম্বদা শেল অমসুং মতম মাঙহল্লি। অখন্নবা মীওই খরনা ভিটামিন অমসুং সপ্লিমেন্ট চাবগী তঙাইফদবা লৈরবসু মীওই অয়াম্বনা কান্নদবা মওংদা ভিটামিন চাদুনা অরেম্বদা য়াম্লবা শেনফম অমসুং মতম মাঙহল্লি। কম্পেনি অয়াম্বনা পুথোক্লিবা ভিটামিনশিংদা হাপ্লিবা মচলশিং হেনগৎহনবগী তঙাইফদবা লৈ হায়নসু মহাক্না ফোঙদোকখি।

দেকিন য়ুনিভর্সিটিগী স্কুল ওফ এক্সরসাইজ এন্দ ন্যুট্রিসন সাইন্সেসতা এসোসিয়েট প্রোফেসার ওইবা টিম ক্রোনা হায়খি, কনাগুম্বা মীওই খরনা অখন্নবা সপ্লিমেন্ট চাবগী মথৌ তাই। খুদম ওইনা মীরোনবী নুপীশিংনা ফোলিক এসিদ চাবা অমসুং এনিমিয়া ওইরবা নুপীশিংনা আইরন চাবগী তঙাইফদবা লৈ। মতাং-মতম অমসুং মথৌ তাবগী মতুংইন্না হায়রিবা সপ্লিমেন্টশিং অদু চাগদবনি। অদুবু কান্নদবা মওংদা মীওই অয়াম্বনা অরেম্বদা ভিটামিন চান্নরি।

এসোসিয়েট প্রোফেসার ক্রোনা হায়খি, হন্থবা চাংদা ভিটামিন মখল খুদিংমক য়াওবনিনা মল্টিভিটামিন চাবদা থোইদোক্না অকায়বা লৈতে। হেঞ্জিন্না ভিটামিন চারবসু খুদোংথিনিংঙাই ওই। খুদম ওইনা হায়রবদা আইরন ৱাৎপা মীওইশিংনা আইরন সপ্লিমেন্ট চাবগী তঙাইফদবা লৈরবসু কান্নদবা মওংদা মীওই খুদিংমক্না আইরন চাবা তারবদি খুদোংথিবা কয়ামরুম থোকহল্লকপা য়াই। দাইটিসিয়ন্স এসোসিয়েসন ওফ ওষ্ট্রেলিয়াগী ডা. ট্রেন্ট ৱাটসননা ফোঙদোকখিবা মতুংইন্না মীওই খুদিংমক মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা চাবা তারবদি ভিটামিন নৎত্রগা ফুদ সপ্লিমেন্ট চাবগী থোইনা কান্নবা লৈতে। মচল শুনা য়াওবা চীঞ্জাক (বেলেন্স দাইট) চারবা মতুংদা অৱাৎপা খরা অদু মেনখৎনবগীদমক ফুদ সপ্লিমেন্ট নৎত্রগা ভিটামিন চাগদবনি।

ওষ্ট্রেলিয়ন সেল্ফ মেদিকেল ইন্দষ্ট্রি রেগ্যুলেটরি এন্দ সাইন্টিফিক এফিয়ার্সকী দিরেক্টর ষ্টিভ স্কার্ফনা হায়খি, মথৌ তাবগী মতুংইন্না অকক্লবা চাংদা ভিটামিন চাবগী কান্নবা লৈ। অদুবু কান্নদবা মওংদা মীপুম খুদিংমক

ভিটামিন নৎত্রগা ফুদ সপ্লিমেন্ট চারবদি হকচাংদা খুদোংথিবা কয়ামরুম থোকহল্লকপা য়াই।

দাইটিসিয়ন্স এসোসিএসন ওফ ওষ্ট্রেলিয়াগী হা. ট্রেন্ট ৱাটসননা হায়খি, ব্লদ টেষ্ট তৌদুনা অকক্লবা ভিটামিন নৎত্রগা মিনরেল ৱাৎলি হায়বা ময়েক শেংনা খঙদোক্লবা মতুংদা ৱাৎলিবা শরুক অদু মেনখৎনবা সপ্লিমেন্ট চাগদবনি।কান্নদবা মওংদা ভিটামিন অমদি মিনরেল হেঞ্জিন্না চাবগী মতাংদা মহাক্না হায়খি, হকচাংদা নিয়াসিন (ভিটামিন বি-৩) হেল্লবদি উনশা অমসুং লিভর শোকই। ভিটামিন সী হেল্লগনা গ্যেষ্ট্রোইন্টেষ্টিকেল ট্রেক্টতা অকায়বা থোকহন্দুনা খোঙ হামথরকপা য়াই।

ভিটামিন এ হেনবা মতমদা লিভর শোকপা, পুক্নুংগী অঙাংদা অকায়বা থোকহনবা অমসুং উবা ঙম্বগী মতিক ময়াই হন্থরকপা য়াই। ভিটামিন দি হেল্লগনা কিদনি, হার্ট অমসুং ঈ উতোংদা কেলসিয়ম পৈশিল্লকপা য়াই। হকচাংদা ভিটামিন ঈ হেল্লবদি ব্লদ ক্লোটিংদা অপনবা থোকহল্লি। কেলসিয়ম হেল্লবদি খোঙ হাম্বা য়াহন্দবগা লোয়ননা কিদনি অমসুং ঈশিং মরীদা নুঙ লৈরকই। মেগনিসিয়ম হেল্লবদি খোঙ হামথহল্লি। পোটাসিয়ম হেল্লবদি হার্টতা অপনবা থোকহনবগা লোয়ননা মশল শোন্থরকই অমসুং ওনিংলকই। আইরন হেল্লবদি গ্যেষ্ট্রোইন্টেষ্টিনেল প্রোব্লেম থোকহনবগা লোয়ননা হকচাং চোকথরকই অমসুং হকচাংগী কয়াৎশিং মাঙ তাকহল্লি। জিঙ্ক হেল্লবদি ওবা-ফায়বা তৌহনবগা লোয়ননা চানিং-থক্লিংবা ফাওহন্দে।

পুম্নমক অসিগী য়েংলুরগা মীপুম খুদিংমক নীংথিনা টেষ্ট তৌরগা ইশাগী অৱাৎপা ভিটামিন অমসুং মিনরেল অদুতমক চাগদবনি হায়না মোনাস য়ুনিভর্সিটিগী প্রোফেসার কেন হার্ভেনা ফোঙদোকখি।

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

[illegible]

[illegible]

পুৱারীদা ঙসি

[illegible]

১। কুমজা ২০১১গী সেপ্টেম্বর ২দা, আর পি এফকী এসিষ্টেন্ট পব্লিসিটি সেক্রেটরি জি জিতেশ্বর শর্ম্মা এলাইজ জি এম চাংজৌ সিক্যুরিটি ফোর্স ওইগনি চিংনবশিংনা ফাখ্রগা মফম খঙহন্দনা থম্বগী মায়োক্তা জে এ সীনা কৌবা পুং ৪৮গী জেনরেল ষ্ট্রাইকনা মণিপুরগী মহৌশাগী পুন্সিদা চাউনা অকায়বা পীখি।

[illegible]

২। কুমজা ১৯৪৫ দা, জাপাননা টোকয়ো বেগী য়ু এস এস মিসৌরিগী ফম্বাক্তা হৌনবী মতুংইন্না পাঙথোকপা থৌরমশিংদা সরেন্দর তৌদুনা মালেমগী ২শুবা লাঞ্জাও লোইশিনখি।

[illegible]

৩। কুমজা ১৬৬৬ তা, গ্রেট ফায়র ওফ লন্দন হায়না খঙনবা অচৌবা মৈহৌ-লাংপোক্কী থৌদোক নুমিৎ হুম্নী চুপ্পা থোক্তুনা, সেইন্ট পোল’স কেথেদ্রেল য়াওনা য়ূম ১৩,০০০ অমসুং অতৈ য়ূম-কৈ চা কয়া মৈনা তুম্না চাকখি।

[illegible]

৪। কুমজা ১৯৫৮ দা, প্রসিদেন্ট দ্বাইট দি ঐসেনহোৱরনা মেথ অমসুং সাইন্সকুম্বা হীরমশিংদা মহৈ তম্বগী চাং হেনগৎহন্নবগীদমক্তা পব্লিক অমসুং প্রাইভেট এদ্যুকেশনদা মতেং পাংগদবা নেশনল দিফেন্স এদ্যুকেশন এক্ট খূৎয়েক পীখি।

[illegible]

৫। কুমজা ১৯৬৯ দা, কনাগুম্বা খরনা ইন্টর্নেট শাফোঙলকপনি হায়না খন্নবা থৌওং অমা ওইনা লোস এঞ্জেলসকী য়ুনিভর্সিটি ওফ কেলিফোর্নিয়াদা শমজিন্নরবা কম্প্যুটর অনীনা ফিট ১৫ শাংবা কেবল অমগী খূত্থাংদা চাংয়েংগী দাটা থাদোক-থাজিন তৌখি।

[illegible]

৬। কুমজা ২০১৩ দা, মঙারকশুবা ওইনা হোৎনবদা য়ু এসকী ইন্দ্যুরেন্স স্বিম্মর দাইনা ন্যাদনা সার্কতগী ঙাকথোক্লবা য়োৎকী শারং অমগী মতেং য়াওদনা ক্যুবাদগী ফ্লোরিদা ফাওবা ঈরোয়বা ইহান হানবা মীশক ওইখি।

[illegible]

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ০২। ০৯। ২০২৫ ইং, লৈবাকপোকপা;
লাংবনগী ১০ নি পানবা।

মেষ: অনম তানবনা নখা থাবগা মুকুগনি। পাইরক্কী লৌশিং শোনবনা খুদক্কী ৱারেপ লৌগনু। অদুবু থৌনাদি হনগনু, অশাওবা ফুদোকহৌরো।
লৈশা পাখংগী- হেন্না আশা চাউরুনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

বৃষ: লাইবক ফবতা নত্তনা ৱাখলসু থোকপনা ওইজবা য়াম্না তানবা ঙমগনি। খাঙবা কনবনা য়েৎনবা লৈরম্লবসু কোকচগনি। মিংচৎ তালহৌরো।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

মিথুন: নচাক-নরল থোইনা চাওখৎনবা হোৎনবদা মায় পাক্কনি। অয়েৎপা কোক্তুনা পাংঙমদবা থবক পাঙগনি। তৌহৈদবা তৌরবদি কিনিংঙাইনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কর্কট: মীয়াম্না চানবীবা, ৱাখলসু নুংঙাইজবা, লন ফংবা নুমিৎনি। নচাক-নরলগী লমদা নোল্লুক্না চৎপনা য়াইফবা হেনগনি। মীতোপ থাজগনু।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

সিংহ: আশা চাউরুরবদি মরুপ-মপাংগা নুংঙাইনরোই, নকন্থিনা নরল মাঙহঞ্জবা তাগনি অদুবু খন্থরবদি অরং-অরাক ফংগনি, হকচাং নুংঙাইজগনি।
লৈশা পাখংগী- মতম খরা ঙাইবা ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কন্যা: হান্ননা পোরম শীন্দোক্লবদি মিংচৎ অফবা ফংগদবা, পল্লম্বা লন ফংবা অমদি থবক্কী পাউ নুংঙাইবা লৈগনি। য়েক্লবনদি অফা-অপুন্নহনগনি।
লৈশা পাখংগী- ঙাংথোকপদা পকচগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

তুলা: মীয়াম্না থোইনা চানবীবা, মখোয়গী মতেংনা অরুবা থবক লায়না পাঙবা লৈ। লৌশিং চাউবনা অমদি লান্দবনা নথক থোংবা লাকশিনগনি।
লৈশা পাখংগী- মরী হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: মায়থিবা লৈররোইদবা নুমিৎনি। ওইজ-ওইথক থীবদা পূক্নিং পেন্না মায় পাকচগনি। মীকোক থোংনবা হোৎনবদসু য়াম্না খুদোংচারনি।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

ধনু: থৌনা ফুদোকপনা অমদি নচা-ননাইগী মতেং লৌবনা থবক পাঙগনি। ঙাং-শকপদি হৈবা ৱাৎকনি, ৱাঙাং চেকশিন্দ্রবদি চোপ্পা শোয়রোই।
লৈশা পাখংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/হিগোক

মকর: শেল-থুম তানশিনবা অমদি মীচঙ খোম্বদা মায় পাক্কনি। অফা-অপুন নংবা য়াবদৈ কোকচরগনি, হকচাং খিঙগনি। খুরক্কী ঈনদি লাই শাই।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

কুম্ভ: য়েক্লবা ঙমজদুনা পাংঙমদবা থবক পাঙলনি, নীংবা মপা চাগনি, আশা চাউবগী কান্নবসু লৈ। মীতোপ্পদি কীহনগনি, অরোনবা ঙাংথোক্কনু।
লৈশা পাখংগী- মীৱা লৌদ্রবদি নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মীন: হেন্না আশা চাউবা, ফিংবা অমদি নথক থোংবগী মতেং ঙাইবনা চাউনা মাঙ-তাক্কনি, ঈংথৌ। নীংহন্নদবনা মীকোক্তি থোংগনি, চিংনগনু।
লৈশা পাখংগী- অনম তানবা য়াগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।