মণিপুরদা আই এল পি হোত্রোং হোরে, য়োংনা য়ুবী কোনবগুম লৈরে : ফেদরেশন ওফ হাওমী

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৬ (ঐচ এন এস): মণিপুরদা আই এল পি হোত্রোং হোরে, য়োংনা য়ুবী কোনবগুম লৈরে। আই এল পি পাস পায়দবা মীওই লীশিং হেন্না মণিপুরদা লৈরি হায়না ফেদরেশন ওফ হাওমীগী জেনরেল সেক্রেটরি ৱাই শ্যাম খুমনগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

আই এল পি পাস পায়দবা মীওই লীশিং হেন্না মণিপুরদা লৈরি, নেপালিশিংদা ঙসি ফাওবদা আই এল পি পাস কয়া য়াম্না ইস্যু তৌখ্রবগে ?

চেরোলসিনা মখা তারদুনা, য়েলহৌমী কঞ্জনবা চহী ২০/৩০ চঙনা মণিপুরগী মীয়াম্না মীশি-মীনা, অশোক-অপন, মীফা-মীপুন য়াওনা তান্নদুনা লাকখিবা ইন্নর লাইন পর্মিট সিস্টেম (আই এল পি এস)নি। মীয়ামগী লেপ্পা লৈতবা খোঙজংদুনা কুমজা ২০১৯গী দিসেম্বর ১১দা ইন্দিয়াগী প্রসিদেন্টনা খুৎয়েক পীদুনা ইন্দিয়াগী মনুংদা আই এল পি চৎনবা মরিশুবা ষ্টেট মণিপুরনা ওইখিবনি।

আই এল পি করিগীদমক্তা চৎনবা পাল্লিবনো? অদুগা ইন্দিয়া লৈঙাক্লা করিগী মণিপুরদা আই এল পি চৎননবা ৱারেপ লৌরিবনো? মসি অতৈগী নত্তে। ইরমদমসিগী য়েলহৌমী, নেটিভ পিপলশিংসি হীরম খুদিংমক্তা কঞ্জনবনি হায়বসি কাউথোক্তুনা লৈঙাক্লা আই এল পিগী কান্নবশিং য়েলহৌমীশিংদা ফংহন্দনা ঙসি ফাওবা আই এল পি চৎনবা চহী ৫ ফারক্লবা ফাওবা নাথৈদুনা থন্নক্লি। আই এল পি করিনো, মসিনা মীয়ামদা পীগদবা কান্নবনা করিনো হায়বদু খঙদবা ওইরগদি মাঙজৌননা আই এল পি চৎনরিবা ষ্টেটশিংদা চৎলগা তম্লুরো নৎত্রগা অখণ্ড-অহৈ তান্নবনা চুমগনি। আই এল পিবু মীতোপ চঙলকপদা পাস পীবা অদুগা পাস অদু রিন্যুএল তৌবা খক্তরা? মণিপুর লৈঙাক্লা ঙসি ফাওবদা আই এল পিগী মতাংদা চখরক্লিবসি নত্তবা করি অহেনবা খোঙথাং পায়খৎখ্রবগে হংলক্লি।

হৌজিক মণিপুরদা আই এল পি পাস পায়দবা মীওই লীশিংগী মথক্তা লৈরি। অদুঙৈ মণিপুর ষ্টেট দরবারগী ওর্দর নম্বর ২, ১৯৪৬কী ওগষ্ট ২৬তা ইরং পার্ট ৱান অমদি টুদা নেপালিগী য়ুম্নাক ৬০ খক খুন্দানবা অয়াবা পীখিবনি। অদুবু নেপালিগী মীশিং অসি ঙসিদি লাখ ১গী ময়া য়ৌরে। চয়োল খুদিংগী নেপাল ফাওবা গাড়ী চেন্দুনা সর্ভিস তৌরি। মসিদা মণিপুর লৈঙাক্তা হংনিংলিবদি নেপালিশিং অসিদা ঙসি ফাওবদা আই এল পি পাস কয়া য়াম্না ইস্যু তৌখ্রবগে হায়বসিনি।

মসিদদি থবক চিনবগীরা নৎত্রগা উশিন্নদবগীরা নৎত্রগা অচুম্বা তৌবা কিবগীরা হায়বা ৱাহংসি থোরক্লি। আই এল পি ফংনবা হোৎনবদা নোংমতসু শরুক য়াখিদবা লাইরিক হৈবা ওফিসর খরনা মোনিটর তৌরগদি করম্না থম্মোয় শেংনা থবক তৌগনি। ঙসি ফাওবদা লমদমসিগী য়েলহৌমী মশক তাক্তুনা আই এল পি পায়গদবশিং অকক্লবা মশীং পীবা ঙমদ্রি। কুমজা ২০২২গী সেপ্টেম্বর ২২গী মথোং হুক্তবা অরানবা মণিপুর গেজেট অদুনা আই এল পিবু লান্না লমজিংলি। মসিদা য়েলহৌমীশিংবু চহীনা লেপ্পা অদুগা বেঙ্গল ইষ্টর্ন ফ্রন্টিয়র রেগ্যুলেশন এক্ট, ১৮৭২দা য়াওদবা ইনি দজিনস হায়বসি পুশিন্দুনা মীয়াম্বু লান্না লমজিংলি।

মণিপুর মীয়াম্না য়াম্না ৱানা হোৎনদুনা ফংলকখিবা ইন্নর লাইন পর্মিট সিস্টেম মপুং ফানা মণিপুর লৈঙাক্লা চৎনহন্নবা লৌখৎফম থোকপা থবক লৌখৎসি হায়রদুনা থবক্তা অথুবা মতমদা ওহ্লোকপীনবা মণিপুর লৈঙাক্কী মফমদা চেরোলসিনা খঙহল্লক্লি।

য়ু মৈ থাদুনা মাঙহনখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৬ (ঐচ এন এস) : বিষ্ণুপুরগী এন্টি দ্রগ কেম্প্যান, অপূনবা লূপ নিংথৌখোং, বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী মৈরা পায়বী অপূনবা লূপ (এম পি এ এল)না খুৎশম্ন দুনা ময়াই কাবা চীঙাক্কী মায়োক্তা চথরকপা দ্রাইভকী শরুক অমা ওইনা ঙরাং নিংথৌখোং প্রোজেক্ট গেট, নিংথৌ অৱাং খুনৌ অমদি নিংথৌ কৈথেলগী অকোয়বদগী ফাগৎলকপা ময়াই কাবা চীঙাক্কী পোৎলমশিং ঙসি নিংথৌখোং কৈথেলদা মৈ থাদুনা মাঙহনখ্রে।

এম পি এ এলগী সেক্রেটরি আর কে সচি, অপূনবা লূপ নিংথৌখোংগী চেয়রমেন ডা. আই এস কোহ্লৌজম, এ দি সীগী কনভিনর টি ঐচ রোমেন অমদি অতৈ থৌমীশিংনা শরুকয়াদুনা ময়াই কাবা পোৎলমশিং মৈ থাবগা মরী লৈননা এ দি সীগী কো-কনভিনর ইরেংবম ন্যুতননা ফোঙদোকখিবদা, মণিপুরদা থোক্লিবা ঈরাংসিনা মীয়াম্না খম থেংনা ৱানরবা মতমসিদা ময়াই কাবা চীঙাক্লা ইমুং-মনুংদা খৎন-চৈনবনচিংবা থোক্লিবসিখরদা ওইরবসু হন্থবনবা দ্রাইভসি চথবনি হায়খি।

কোলেজগী থাক য়ৌরকপগা মহৈরোয়শিং ক্লাস য়াওবগী চাং হন্থে, গার্দিয়ানশিংনসু শেন্নবা হন্থবগুম তৌই : ডা. নিলচন্দ্র

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৬ (ঐচ এন এস) : মণিপুরদা হৌজিক্কী মতমদা ক্লাস ক্লেল্ভ পাস হেক তৌখিবগা কোলেজ গী থাক য়ৌরকপদগী মহৈরোয়শিং ক্লাস চাং নাইনা য়াওবগী চাং য়াম্না হন্থে। গার্দিয়ানশিংনসু মচাশিংগী মহৈ তম্বগী লমদা কমদৌরিবগে হায়না য়েংশিনবসু হন্থরকপগুম তৌই হায়না দি এম কোলেজ ওফ আর্টসকী মেথমেটিক্স দিপার্টমেন্টকী হেদ এসোসিয়েট প্রোফেসর টি ঐচ নিলচন্দ্রনা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি ঙসি অয়ুক পূং ১০.৩০ তাবদা কোলেজ অসিগী ওদিটোরিয়মদা ধনমঞ্জুরি কোলেজ ওফ আর্টসকী ৭৯শুবা মপোক কুমওনগা মরী লৈননা কুমজা ২০২৩-২৪গী সিক্স সেমিষ্টর এগজামদা তোঙান তোঙানবা দিপার্টমেন্টশিংগী টোপ ওইরক্খ্রবা মহৈরোয়শিংদা দোনরশিং অমদি দিপার্টমেন্ট মশা-মশানা পীবা শেল অমদি সাইটেশন য়াওবা মেরিটোরিয়স এৱার্দ য়েন্থোকপগী য়ৌরমদা মহাক্লা শরুক য়াখিবদা ফোঙদোকখিবনি।

থৌরমসিদা কোলেজসিগী প্রিন্সিপাল ওইরম্বা সরঙ্গজিৎ খুন্দ্রাকপমনা অথোইবা মীথুং, কোলেজসিগী প্রিন্সিপাল ওইরম্বদগী থবক্তগী পোথারবা প্রিন্সিপালশিং প্রোফেসর সী ঐচ সিলারমনি, ডা. এ দোরেন অনীনা অখন্নবা মীথুং অমদি কোলেজসিগী প্রিন্সিপাল প্রোফেসর এস লনচেনবা মীতৈনা থৌরম মপু ওইনা শরুক য়াখি।

কোলেজ অসিগী হিষ্ট্রি দিপার্টমেন্টকী এসোসিএট প্রোফেসর সয়দ অহমদনা ফোঙদোকখিবদা, ধনমঞ্জুরি কোলেজ লিংখৎখিবগী ৱারী-শীংবুল অমদি মণিপুরদা ৱেষ্টর্ন এদুকেশন মরুহল্লকখিবগা লোয়ননা মহৈলোয়শঙশিং লিংখৎখিবগী ৱারী-শীংবুলশিং মরিক চুম্না পাউদমখি। মণিপুরদা অহানবা ওইনা কুমজা ১৯৪৬তা লিংখৎখিবা কোলেজ অসিগীদমক কুমজা ১৯৪২দা কেপ্টেন হাইদিনা লুচিংবা গভর্ণিং বোদি অমা শেমখিবগা লোয়ননা কোলেজ অসি লন্নাই ওইনা লিংখৎখিবদগী কায়নথংদা লৈঙাক্লা লৌশিনখিবনি হায়খি।

গাম্যাঙশাং কৈচ লেম্লেন মাম্যাসিন্নম ক্লংঙ টেঙটোম্ন লেহ্নিং মাথেম্যাঙ্কম

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৫ (ঐচ এন এস):

[illegible]

লোক্তাক লাইরেম্বীদা খয়োম পীবগী থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৬ (ঐচ এন এস) : লাইনিংথৌ সনামহী টেম্পল বোর্দ (এল এস টি বি) অমদি ইমা লোক্তাক লাইরেম্বী থৌগল লূপ অনীনা ঙসি কুমসি চহীসিদা ঈশিংদা তাদুনা অৱা-অনা, মীশি-মীনা থোক্তনবা লৈবাক্কী ওইনা ঈশিংগী লাইরেম্বী ইমা ইরেম্মা খুরুমদুনা লোক্তাক লাইরেম্বীদা খয়োম পীদুনা থৌনিজবগী থৌরম লোক্তাক ঈয়াইদা পাঙথোকখ্রে।

এল এস টি বিগী মাইবা লোয়শঙগী শঙলাকপা সলাম মনি লুৱাংনা লুচিংদুনা মাইবী লোয়শঙগী শঙলাকপী এস অমুরৈ, অমাইবীশিং আর কে মনিতোম্বী, সী ঐচ ইন্দিরা, ৱাই অশা, পেনা শঙলাকপা টি ঐচ কবিচন্দ্র অমদি ইমা লোক্তাক লাইরেম্বী ... *মখা লমায় ৬ কলম১*

টেঙে-ঙঁক্রম/লান্না-থৌরম

তাইবংপান্দা ঐখোয় খ্বাইগী মরক্তা তীনবীরম্বা **সোইবম ওংবী প্রেমিলা অমদি সোইবম অর্জুন**-না মাগী নুংশিজরবা ইমুং-মনুং অমদি ঐখোয় খ্বাই পুম্নমকপু থাদোক্লম্লগা, হৌখিবা চৈচৎ ০৪-০৮-২০২৫ কুমজা, থৱানগী ১০নি পানবা নিংথৌকাবা কোরৌদা পূন্সি চেংজেল লোইরদুনা তাইবংপান মপুগী খুয়া খাদা লৈরাং লৈনম ওইনা তীনখরে।

লাক্লিবা চৈচৎ ০৮-০৮-২০২৫ কুমজা, থৱানগী ১৪ নি পানবা ইরাই কোরৌদা মঙানি লৈহুন তমজরগা, চৈচৎ ১৪-০৮-২০২৫ কুমজা, থৱানগী ২১ নি পানবা য়াইফরবা শগোলশেল কোরৌদা লান্না-থৌরম থোক্লে। নুমিৎ অসিদা লৈখিদ্রবী অমদি লৈখিদ্রবগী থৱায় মীরেননা মপুগী লৈকোলদা ঈংনা চিক্লা লৈরুনবগীদমক ঙমজবা খরদং, হৈরাং-লৈরাংজদুনা তাইবংপান মপুগী খুয়া খাদা কৎচগাদৌরি।

থৌরম অসিদা অহল-লমন, মরুপ-মপাং, শাগৈ-নাতৈ, ইমা-ইবেল অমদি ইচে-ইচল খ্বাই খিবিক্লা মতম চানা লেঙবীরক্তুনা মপুগী মিঙ্খৈবু তাবীরনবা অমদি লুক্লেন ফংবীরনবা পাউচেগী থোঙদা চে-না লৈরাং-লৈহুৎ শীন্দুনা পাউজেগী। পাউচেগী থোঙদা চে-না লৈরাং-লৈহুৎ শীন্দুনা পাউজেঞ্জবগী অরানবা খিবিক ঙাকপীগনি।

থৌরম পরেং :
অয়ুক পুং ৮:০০ - থৌরম হৌবা।
নুংথিল পুং ১১:৩০ - লুক্লেন ফংবা।

পাউজেঞ্জরিবশিং :
১। সোইবম মনিংথোই (মপুরোইবা অমসুং মপা)
২। সোইবম মালেমঙানবা (মচানুপা অমসুং ময়াম্বা)

লম্লেন লমদম : থৌবাল অচৌবা পাখংখোং লৈরক।

HL-P/3093/7

এম্প্লয়/EMPLOYMENT NEWS

SL.NO.	POST	VACANCY	QUAL	SALARY
1	Airport Ground Staff	27	XII	17,000 – 23,000
2	Branch Relation Executive	35	XII	14,000 – 16,000
3	Banking Operational staff	46	Graduate	20,000 – 25,000
4	Relationship Manager	24	Graduate	20,000 – 25,000
5	Bank Back Office Staff	09	Graduate	35,000 – 43,000
6	Delhi Duty Free Staff	15	Graduate	23,000 – 27,000

Spoken English and Personality Development course only @ Rs.2,000/- only.

Last date of form Submission : 08.08.2025
Date of Interview : 09.08.2025

Please Contact:
EFEC
Wahengbam Leikai Kangabam Leirak Machin
Transformer Makhong Kaidongfam Building Top Floor
7005947474/9402297310

HL-P/2848/1,3,4,6,7

ফোন / CALL তৌবীরকউ
(Door step service on call)
অদোমগী য়ুম-য়ুমদা লাক্তুনা Refrigerator, Washing Machine, Room AC, Car AC, Electric Fitting, Geyser, Microwave Oven, Water Purifier, Chimney (Wet Servicing also), Pipe Fitting, Air Cooler, Built in Glass Hob, Tulu, Pressure Pump অমসুং LED TV (Pick up and drop) নচিংবশিং Repairing অমসুং Servicing তৌজরি।
KINDLY CONTACT : IMOINU DOOR STEP SERVICES
Regd. No. : MN-05-0023045
Khuyathong Pukhri Achouba Mapal, Imphal
#9366887571/7005232052
HL-P/3088/7

লৌশিং পুক্কে

ঐখোয়না নুমিৎ খুদিংগী চানরিবা

প্রোটিন মরাং কায়না য়াওবা চীঙ্গাকশিংনা হকচাংগী অরুম্বা হন্থহনবা ঙম্মী

প্রোটিনগী চাং ৱাংনা য়াওবা চীঙ্গাক চাবনা হকচাংগী মসল শাগৎপা, হকচাংগী অরুম্বা হন্থহনবা, অমদি চারবা মতুংদা পুক হেন্না থনবা ফাওবনচিংবা য়াওনা কান্নবা কয়ামরুম পী। প্রোটিনগী চাং য়াম্না চাবনা কান্নরবসু হকচাং ফনা থম্নবগীদমক্তদি বেলেন্স দাইট চাবা হায়বসি তঙাইফদে। প্রোটিন মরাং কায়না য়াওবা চীঙ্গাক চাবনা হকচাংগী অরুম্বা হন্থহনবদা মতেং পাংই, মরমদি মসিনা কা হেঞ্জিন্না চাগদবদগী কম্থোকই। হকচাং শাজেল তৌবগা লোয়ননা প্রোটিনগী চাং ৱাংনা য়াওবা দাইট চাবনা লিন মসল শাগৎপদা মতেং পাংই। লিন মসলনা কেলোরি হেন্না বর্ন তৌবদা মতেং পাংই, মসিনা হকচাংগী অরুম্বা হন্থহনবদসু মতেং পাংবা ঙমই। হকচাংগী অরুম্বা হন্থহনবদা মতেং পাংনবগীদমক ঐখোয়না চাবা য়াবা লমদম অসিদা ফংবা প্রোটিন ৱাংনা য়াওবা চীঙ্গাক খরগী মরমদা মখাদা পীরি।

চাক হৱাই অমুবা: চাক হৱাই অমুবা হায়বসি শেল ইচঙ চঙদনা প্রোটিন মরাঙ কায়না ফংবা চীঙ্গাক অমনি। হৱাই মখল অসি তোঙান তোঙানবা মওং কয়ামরুমদা থোং-থাকপা য়াবা, চাবদসু য়াম্না মহাউ লৈবা হৱাইনি।

হৱাই থাঙপাকপী: হৱাই থাঙপাকপী অসিসু চাবদা মহাউ লৈবা য়াম্না কান্নবা চীঙ্গাক অমনি। হৱাই থাঙপাকপী গ্রাম ১০০ চাবদা প্রোটিন গ্রাম ২১রোম ফংবা ঙমই।

চুজাক: হঙ্গাম্পাল মচুগী চুজাক কপ অমদগী প্রোটিন গ্রাম ১৫.৬লোম ফংবা ঙমই। মসিগীসু মথক্তা চুজাক্তা মশীং অমসুং মিনরেলগী শরুকসু মরাঙ কায়না য়াওই।

আলু: আলু অসি চনাং ওইবা কার্বোহাইদ্রেট অমা ওইনা খঙনৈ, অদুবু মসিদা প্রোটিন য়াওনা ন্যুট্রেন্টশিংসু য়াওই। ময়ায় ওইরপ্পা চাংদা চাউবা মকু য়াওবা আলু অমদা প্রোটিন গ্রাম ৪ হেন্না য়াওই। অদুবু চেকশিনগদবদি, আলু অসি চাং হেঞ্জিন্না চারবদি কেলোরি কাউন্ট হেনগৎহনগনি।

ব্রোকোলি: ব্রোকোলি অহিংবা কপ অমদা প্রোটিন গ্রাম ২.৬ অমসুং ফোলেট অমদি পোটাসিয়ম্নচিংবা ন্যুট্রিয়ন্ট মখল কয়া য়াওই। অদুবু কেলোরিদি ৩১খক্ত য়াওই।

কোবিলৈ: কোবিলৈ অসি কেলোরিগী চাং নেম্বগা লোয়ননা প্রোটিন মরাঙ কায়না য়াওই। কোবি লৈ কপ অমদা কেলোরি ২৭ অমসুং প্রোটিন গ্রাম ২ য়াওই।

য়েরুম: য়েরুম অসি প্রোটিন, ন্যুট্রিয়ন্ট, অমসুং অফবা ফেটশিংগী ফংফম ওইবা অফবা চীঙ্গাক অমনি। তোঙান তোঙানবা ষ্টদি কয়ানা উৎখ্রে মদুদি, য়েরুম চাবনা মীওই অমবু চাবগী অপেনবা হেন্না পোকহনবা অমসুং কা হেঞ্জিন্না চাগদবদগী কম্থোকই।

যনশা: যনশা চাবদা প্রোটিনগী চাং ৱাংনা ফংবা ঙমই। হকচাংগী অরুম্বা হন্থহন্নবগীদমক চাবা য়াবা যনশা মখল কয়া লৈ। ময়ায় ওইরপ্পা চাংদা কার্বোহাইদ্রেট য়াওবা দাইট ফোলো তৌবা মীওইশিংনা ফেটকী শরুক য়াওদবা যনশা চাগদবনি, অদুগা কার্বোহাইদ্রেটকী চাং নেম্বা দাইট চাবা মীওইশিংদি ফেটকী শরুক য়াওবা যনশা চাবা য়াই।

য়েনগী মথা (চিকন ব্রেষ্ট): য়েনগী মথা অসি প্রোটিন মরাঙ কায়না য়াওই। মসি মউন য়াওদনা চাবা মতমদা ফংবা কেলোরিশিং অদু অয়াম্বনা প্রোটিনদগী ফংবনি। মউন য়াওদবা য়েনগী মথা গ্রাম ১৩৬তা প্রোটিন গ্রাম ২৬ লোম য়াওই।

ওট্স: ওট্স হায়বসি লমদম অসিদা কয়া থানদ্রবসু পোৎয়োন-ফমশিংদদি মরাঙ কায়না ফংই। চীঙ্গাক মখল অসি কমপ্লেক্স কার্বোহাইদ্রেটসু মরাঙ কায়না য়াওই। পোৎয়োনফমদগী ওট্স লৈবা মতমদা এদ্দেদ সুগর য়াওদবা খল্লগা লৈগদবনি।

স্পিরুলিনা: স্পিরুলিনা হায়বসি ফ্রেস ৱাটর অমসুং সোল্ট ৱাটর অনীমক্তা মচা পোকপা বেক্টরিয়া অমনি। বেক্টরিয়া অসিগী পাউদর খজি কখক্তংদগী তোঙান তোঙানবা মখলগী ন্যুট্রিয়ন্টশিং অমসুং প্রোটিন ফংবা ঙমই।

নুংশাদা কংহল্লবা খামেন অশিনবা: নুংশাদা কংহল্লবা খামেন অশিনবা অসি চাবদসু হাউবা, প্রোটিন, ন্যুট্রিয়ন্টশিং অমসুং ফাইবরসু মরাঙ কায়না য়াওই।

পোংহৈতোন (পুংথোন): প্রোটিন মরাং কায়না য়াওবা উহৈশিংগী মনুংদা পোংহৈতোন অসিসু অমনি। মসিদা ভিটামিন সীগুম্বা অতোপ্পা ন্যুট্রিয়ন্টশিংসু য়াওই।

হৱাই থরাক: হৱাই থরাক্তা প্রোটিন, ফাইবর অমসুং অতোপ্পা ন্যুট্রিয়ন্টশিং মরাঙ কায়না য়াওই। হৱাই মখল অসি য়াম্নসু তাঙদবা, ইরায় লায়না হেক্তা ফংবা, অমদি য়েঙ্খুং মথেল কয়াদসু হাপ্পা য়াবা অহাউবা হৱাই মখলনি। হৱাই থরাক গ্রাম ১৭০দগী কেলোরি ৬২, কার্বোহাইদ্রেট গ্রাম ১১, ফাইবর গ্রাম ৪, প্রোটিন গ্রাম ৪, ভিটামিন এ আর দি আই (রেকমেন্দেট দাইটরি ইন্টেক)গী ৩৪%, ভিটামিন কে আর দি আই (রেকমেন্দেট দাইটরি ইন্টেক)গী ২৪%, ভিটামিন সী আর দি আই (রেকমেন্দেট দাইটরি ইন্টেক)গী ১৩%, থিয়ামিন আর দি আই (রেকমেন্দেট দাইটরি ইন্টেক)গী ১৫%, ফোলেট আর দি আই (রেকমেন্দেট দাইটরি ইন্টেক)গী ১২%, মেঙ্গানিজ আর দি আই (রেকমেন্দেট দাইটরি ইন্টেক)গী ১১%, আইরন আর দি আই (রেকমেন্দেট দাইটরি ইন্টেক)গী ৭% অমসুং ফোস্ফোরাস আর দি আই (রেকমেন্দেট দাইটরি ইন্টেক)গী ৬% ফংবা ঙমই।

পোর্ক: লিন পোর্ক (সবক্যুটেনিয়স ফেট অমসুং শরু লৌথোকপ্পবা ওকশাগী মতোংগী শরুক) অসি প্রোটিন ফংনবগীদক অফবা সোর্স অমনি। অদুবু প্রোসেস তৌরবা পোর্ক প্রদক্তশিংদি চারোইদবনি।

টর্কি: টর্কিগী শাদোঙদা প্রোটিনগী চাং ৱাংনা য়াওই। বোনলেস টর্কি গ্রাম ১০০দগী প্রোটিন গ্রাম ১৩ ফংবা ঙমই।

হৱাই চনা: হৱাই চনা অসি ফাইবরগী চাং ৱাংনা য়াওবা হকচাংদা কান্নরবা ভেজিটরিয়ন প্রোটিন অমনি। থম্মোয় অমসুং শরু মশা ফহনবদা মতেং পাংবা ন্যুট্রিয়ন্ট কয়াসু হৱাই মখল অসিদা য়াওই। মসিনা কেন্সরদগী ঙাকথোকপদসু মতেং পাংই।

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

পুৱারীদা ঙসি

গ্লোরেঙাম থাগে

১। কুমজা ২০১২ গী ওগষ্ট ৭ তা, মণিপুর লৈঙাক্লা ত্রান্সপোর্ট সবসিদি পীরগা অহোঙবা মমলদা ফংহনবা য়ুরিয়াদা নুঙকুপ কয়ামরুম য়াওরে হায়না লৌমীশিংনা হুইয়েন লানপাউ পাউচেদা ৱাকৎনরকখি।

২. [illegible]

২। কুমজা ১৯৪২ দা, য়ু এস অমসুং অতৈ এল্লাইদ ফোর্সশিংনা গুৱাদালকেনেলদা চঙশিন্দুনা মালেমগী ২শুবা লাঞ্জাও মনুংগী পেসিফিকতা অহানবা এল্লাইদকী লাঞ্জং হৌখি।

৪. [illegible]

৩। কুমজা ১৯৬০ দা কোট দি'ভোইর হায়বা লৈবাক অসি ফ্রান্সতগী নীংতম্বা ফংখি।

৫. [illegible]

৪। কুমজা ১৯৭১ দা এপোল্লো-১৫গী থাগী মিসন মসিগী কম্মান্দ মোদ্যুল অদু পেসিফিক ওসিনদা তারকপগা লোয়ননা মায় পাক্লা লোইশিনখি।

৫। কুমজা ১৯৯০ দা প্রসিদেন্ট জোর্জ ঐচ দব্লিয়ু বুশনা ইরাকনা লান্দারকপা য়াই হায়না থাউ মরাং কায়না পুথোক্লিবা সাউদি অরাবিয়াবু ঙাক শেন্নবা য়ু এসকী লান্মী অমসুং ৱারপ্লেনশিং থৌরাং তৌনবা ওর্দর তৌখি।

৬. [illegible]

৬। কুমজা ১৯৯৮ দা, কেনয়া অমসুং টাঞ্জানিয়াদা লৈবা য়ু এসকী এম্বেসিশিংদা টেররিষ্টশিংনা বোম পোকখায়হন্দুনা অমেরিকান ১২ য়াওনা মীওই ২২৪ হাৎখি।

৭। কুমজা ১৯৭৪ দা ফ্রেঞ্চ হায়ৱায়র আর্টিষ্ট ফিলিপ পেটিনা ন্যু য়োর্ককী ৱর্ল্ড ত্রেদ সেন্টরগী টাৱর অনীগী মরক্তা লৈমায়দগী ফিট ১,৩০০ ৱাংনা তিংবা থৌরী অমদা লৈঙাক্কী অয়াবা য়াওদনা চৎখি, থৌদোক অদু একাদেমী এৱার্দ ফংবা দোক্যুমেন্টরি ফিল্ম 'মেন ওন ৱায়র' হায়বসিদা উৎখি।

৮। কুমজা ১৭৮৯ দা য়ু এস কোংগ্রেসনা য়ু এস দিপার্টমেন্ট ওফ ৱার লিংখৎখি।

৯. [illegible]

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ৭। ০৮। ২০২৫ ইং, শগোলশেল;
নুংথিল পুং ২.২৮ ফাওবা থৱানগী ১৩নি পাল্লি, মতুংদি ১৪ নি পাল্লনি।

মেষ: অরাপ্পদগী কান্নবা ফংজবা, মীয়ামগা মরী ফগৎপা, থৌনা ফুদোকপা মতাং চাবা নুমিৎনি। নাইতোম ৱা তুপকনু, নাপল তৌরবদি কায়নগনি।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

বৃষ: ইচঙ থৌবা, ঈকায় খুম্নবীবা, য়েৎনবদা চাউনা মায় পাক্কদবা লৈ। অদুবু খুৎচাও থাবা, আশা চাউবা অমদি অশাওবা ফুদোকপদি মাঙগনি।
লৈশা পাখংগী- ফনা শোন্নগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

মিথুন: থিবা-হুম্বা তন্দবা অমদি নীংবদুমক পাঙবনা চাউনা মায় পাকচগনি। অফবা মরুপ্তি তাঙগনি, ঙাকপা ঙম্লোইদবা ৱা ঙাংলবদি নরল চৎকনি।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/কিসমিস

কর্কট: হকচাং খিঙগনি, অনৌবা আশাগা লোয়ননা পাঙবা থৌরমশিং মায় পাক্কনি। মীৱা লৌরবা, অখণ্ড-অহৈ শারবা মাঙবনা হেল্লনি।
লৈশা পাখংগী- মায় পাকচগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

সিংহ: মীয়াম্না তেংবাঙনিংবা, পাংঙমদবা থবক পাঙবগী নুংঙাইজবা, অফবা মিংচৎ ফংবা নুমিৎনি। ঐ মঙাইরে খন্না চৎলবদি কায়নবদুম নংগনি।
লৈশা পাখংগী- নুংশি মরীদি ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

কন্যা: অরং-অরাক ফংজবা, হকচাং নুংঙাইবা, ঙাংথোকপদা পকচবা নুমিৎনি। য়েৎনরবদি/খোয়রাংবা ফাথদ্রবদি ফংবা য়াবা কান্নবা মাঙখিনি।
লৈশা পাখংগী- ঙাংথোকপদা পকচগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

তুলা: হুরান-চিন্থি নংদনবা ওইনা মতেং পাঙথোকউ। লম অয়াম্বদদি চাউনা মায় পাক্কনি, লৌশিং চাউগনি, য়েৎনরম্বা কোক্লনি, মীনা চাল্লি।
লৈশা পাখংগী- মরী য়াম্না ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: মীয়াম্না শোন্নবা, মখোয়গী অমদি য়ুমগী ৱা তাবনা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। মীতোপ্পা মরুপ কায়নহনগনি, পাইরক্কী লৌশিং শোনগনি।
লৈশা পাখংগী- মরীদি হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

ধনু: শেন্দোং চাউগনি। নচা-ননাইগী মতেংসু ফংগনি, পোরম শীন্দোকপা হৈগনি। খাঙবা কন্দ্রবদি অমদি অনম তানবনদি মীখা পোনগনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

মকর: মরুপ-মপাংগী মতেংনা নথক থোংববুসু লাকশিনগনি, কিদবনা কান্নবা হেনগনি, ঙাং-শকপা হৈবনা মিং চৎকনি। য়েৎনবদি ফরোই।
লৈশা পাখংগী- মতম হৌহনখো।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/কিসমিস

কুম্ভ: য়েক্লবা হন্থখিবা, লৌশিং চাউবা, হকচাং নুংঙাইবা, নচাক-নরল চাওখৎপা, অফবনা হেনবা নুমিৎনি। অদুবু য়েক্লবনা কিহনবদি লৈখিনি।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মীন: অনীংবা থবক লায়না পাঙগনি, নক্লবশিংগী মতেং লৌবা কান্নগনি। ঙক কল্লবদি নচা-ননাই ময়েং তাগনি, ইমুংদসু নারি তীন্নরোই।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।