য়ু সী এমনা শীন্দুনা ক্রেকুপাৎতা লাংবন থাগী হৈথা-লৈথাবা হৌদোকখ্রে

ইন্দিয়া লৈঙাক ১দি মণিপুরগী পোলিটিসিয়নশিংদগী লৈবাক কনগনি হায়বগী থাজবা লৈতে : ৱাই কে ধিরেন

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ০৮ (ঐচ এন এস): 'সূ' এব্রোগেট তৌনবা এসেমব্লীদা ৱারেপ লৌখিবা এম এল এশিংনা হন্দক ইন্দিয়া লৈঙাক্লা নৌহৌনা 'সূ' এক্সটেন্সন তৌরকপদা এম এল এ অমত্তনা সেন্টরদা খোল্লাও অমফাওবা লাউবা ঙমদবসি লাইবক থীবনি। ইন্দিয়া লৈঙাক অমদি মণিপুরগী পোলিটিসিয়নশিংনা খুন্নাই কনগনি, লৈবাক কনগনি হায়বগী থাজবা অমত্তা লৈত্রে হায়না য়ুনাইটেদ কন্সিটি মণিপুর (য়ু সী এম) গী প্রসিদেন্ট ৱাই কে ধিরেননা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি য়ু সী এমনা শীন্দুনা ঙসি দ গ্রেট জুন অপরাইজিং মেমোরিএল কমপ্লেক্স, কেন্দ্রুপাৎতা পাঙথোকখিবা লাংবন হৈথা-লৈথাবা হৌদোকপগী থৌরমদা ফোঙদোকখিবনি। মহাক্না মখা তানা হায়খিবদা, কুমজা ২০০১গী মণিপুরগী টেরিটরিএল ইন্টিগ্রিটি অমদি মণিপুর নেশনল য়ুনিটিগী ওইবা মীয়ামগী অকনবা ঈহৌদা থৱায়না পোম্বা পীখ্রবা অথৌবা-অথৌবীশিংগী মফমদা নাৎকী চৎনবী মতুংইন্না লাংবন হৈথা-লৈথাবগী থৌরম পাঙথোকপনি।

ঙসিদগী চহী ২৫গী মমাঙদা মীয়ামগী ওইবা ঈহৌদা মীওই কয়াগী পুন্সি পীখম্লখ্রবা মতুং ঙসি ফাওবদা মণিপুরগী অপুনবগী শক্তম অমদি নেশনল য়ুনিটিদা শীংনরকপা লেপত্রি। ইন্দিয়া লৈঙাক্লা মণিপুরগী য়ুনিটি থুগাইনবা হোৎনবা লেপত্রি। মসিগী মরক্তা মণিপুরগী মীয়াম্না হিংলিবা পুন্সি মহিংসিদা ইন্দিয়া লৈঙাক্লা লৌরিবা থৌদাংসি মীয়াম্না ৱাহং হংনিংঙাই ওইরবনি।

কুমজা ২০২৩গী মে ৩দগী চিন-কুকি-নার্কো টেররিষ্টশিংনা লমদমসিগী য়েলহৌমীশিংদা লান্দারকখিবদগী থোক্লিবা চহী ২ হেঞ্জিল্লক্লবা কনফ্লিক্ট অসিগী ৱারোইশিন লৈত্রি। ইন্দিয়া লৈঙাক্লসু মশাগী লৈবাক্তা য়েলহৌমীশিংদা মীহাৎ-মীপুন চথদুনা লান্দারকপদা মীৎয়েং চঙদ্রি। মদুগী মহুৎ ইন্দিয়া লৈঙাক্লা হান্নদগী লৌতুনদুনা লৈবা কুকি-নার্কো টেররিষ্টশিংবু হেন্না মপাঙ্গল পীনবগী ৱাখল্লোন অমখক্তা থা অসিগী ৪দা 'সূ' এক্সটেন্দ তৌবা হায়বসি মণিপুর মীয়াম অমদি য়েলহৌমীশিংনা য়াফম থোক্তবা এগ্রিমেন্ট অমনি। নৌনা খূৎয়েক পীনরিবা এগ্রিমেন্ট অসি অকনবা মওংদা কন্দেম তৌই। মীচম ঙাকপী-শেনবীনবা লৌখৎলকপা খোঙথাং নত্তে। মসিদি ইন্দিয়া লৈঙাক্লা য়োকখৎলগা থম্বা কুকি-নার্কো টেররিষ্টশিংবু থৌনা হাপ্পনি হায়বসি ময়েক শেংনা তাকই।

মহাক্না মখা তানা হায়খিবদা, মীচম-মীয়ামদা ওনশিল্লগা নোংমৈ কাপ্পা ঙম্বা, মীয়াম হাৎপা ঙম্বা খূৎলায় পায়বা নার্কো-টেররিষ্ট য়োকখৎপসি ইন্দিয়া নত্তনা মালেমদা অতোপ্পা লৈবাক অমত্তা লৈতে। ইন্দিয়া লৈঙাক্লা কুকি খূৎলায় পায়বশিংদা তোংশিল্লগা চহী ২ হেঞ্জিল্লক্লবা ফাওবা য়েলহৌমীশিংবু ওৎ-নৈদুনা চথোক-চৎশিন য়াহন্দনা থম্লিবসি মণিপুর মীয়াম্না ৱাখল তাফম থোকই। য়েলহৌমী পুম্নমক্না লমদমসিদা হৌজিক ওইরক্লিবা ফীভমসি মুন্না খঙমিন্নরগা ঐখোয়গী খুন্নাই অসি ঐখোয় খক্তনা কঞ্জগদবনি হায়বসি খঙমিন্নসি। ইন্দিয়া লৈঙাক্তগীদি ঐখোয়গী খুন্নাই কন্নবা থাজবা অমত্তা লৈত্রে।

মণিপুরদা লৈরিবা য়েলহৌমীশিংগী ইশা-ইশাগী চাকখুমদা মৈ চাক্লিঙৈ অপুনবা মণিপুর খুন্নাই কন্নবা অমত্তা ওইনা পুনশিনবগী তঙাইফদবা লৈ। 'সূ' এব্রোগেট তৌনবা এসেমব্লীদা ৱারেপ লৌখিবা এম এল এশিংনা হন্দক সেন্টরনা নৌহৌনা 'সূ' এক্সটেন্দ তৌরকপদা এম এল এ অমত্তনা ইন্দিয়া লৈঙাক্কী মায়োক্তা ৱাহৈ অমত্তা ওইরবসু ঙাংবা ঙমদবা হায়বসি লাইবক থীবনি। পোলিটিসিয়নশিংসিদি ইন্দিয়া লৈঙাক্লা লৈরগা থমখ্রবা কাঙবুনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। মখোয়দি সেন্টরনা ফম্মু ফম্বা, লেপ্পু লেপ্পগী শাজৎ-লীচৎ অমখক্তা তাওরগা লৈখ্রবনি। মখোয়দদি মীয়াম্না থাজবা থম্লিংঙাই লৈতে। মণিপুর মুৎপদা পোলিটিসিয়নশিংগী ইমুংসু য়াওই হায়বসি কাউবীগনু।

হন্দক মণিপুরদা প্রাইম মিনিষ্টর লাক্কনি হায়বসিদা করিমত্তা হরাওনিংঙাই অমদি হায়নিংঙাই ৱা লৈতে। মীওই কয়া লাঞ্জেন্নদুনা মীশি-মীনা, মীহাৎ-মীপুন কয়া চথবদা, মীওই লীশিং ৬০ রোম লাঞ্জেন্নদুনা ময়ূমদা হঞ্জিনবা ফংদনা চহী ২ হেল্লক্লবা ফাওবা লৈরকপসিদা ৱাহৈ অমত্তা ঙাংদ্রগা হন্দক পি এমনা মণিপুরদা লাক্কনি হায়রিবসি হরাওনিংঙাই ওইদে। মণিপুরনা ইন্দিয়াদা তীল্লুরবসু লমদমসিগী মীয়ামসি ইন্দিয়াগী সিটিজন অমা ওইনা উদ্রি। ষ্টেটসিদা খুন্দারিবা ফূরুপ ৩৫ রোমসি য়ুনিটি ওইনা লৈনবা ইন্দিয়া লৈঙাক্লা থবক অমত্তা পায়খৎলক্তি। ফূরুপ অমদা অমুক তোংশিন, অমদা অমুক তোংশিন তৌদুনা লৈরি। পি এমনা মণিপুরসি ইন্দিয়াগী শরুক অমনি হায়না খন্ত্রা হায়বদু মহাক্কী ভিজিট অসিদা য়েংবা নত্তনা অতোপ্পা ৱাখল খল্লুনিংঙাই লৈতে হায়না ফোঙদোকখি।

উনশা লায়েংবগী কেম্প

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ০৮ (ঐচ এন এস) : থৌবাল ৱাংমতাবা ময়াইলৈকায়গী পিপল ৱেলফেয়র ওর্গনাইজেশননা থা অসিগী ১৩দা পাঙথোক্কদৌরিবা ২৯শুবা মপোক কুমওন থৌরমগী মাঙওইননা ঙসি ২রকশুবা ওইনা সর্টিফাইদ দর্মাটোলোজিষ্ট এন্দ দর্মাটোসর্জন্ট ডা. মিকি হিজমগা খূৎশম্নদুনা নোংমগী ওইবা লেম্না উনশা লায়েংবগী কেম্পকা লোয়ননা এব্র্যোর্নেস প্রোগ্রাম অমা থৌবাল ৱাংমতাবদা লৈবা ক্লব অসিগী শঙলেন্দা পাঙথোকখ্রে।

কেম্পসিদা মীওইকয়াগী উনশাগা মরী লৈনবা লায়ওং কয়া লায়েংবগা লোয়ননা মথৌ তাবা হীদাক-লাংথকশিংসু লেম্না ফংহনখিবগা লোয়ননা উনশাগী চেকশিন-থৌরাংগী মতাংদা পাউতাক পীখি।

মণিপুর পন্দিত লোয়শঙনা লাংবন হৈশোই কৎখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ০৮ (ঐচ এন এস): মণিপুর পন্দিত লোয়শঙনা কুমজা খূদিংগী লেপ্তুনা পাঙথোক্তুনা লাকপগুম কুমসি চহীগী ওইনসু ঙসি লাংবনগী ১৬নি পানবা নুমিৎসিদা লোয়শঙ অসিগী পন্দিত য়াইমা ৱাহেংবম সনাতোননা লুচিংদুনা লাংবন হৈশোই কৎপগী থৌরম পাঙথোকখ্রে হায়না লোয়শঙ অসিগী পন্দিত অতোনবা দল্লিয়ু লবঙ্গোগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোলসিনা মখা তারদুনা, ঙসিগী থৌরমসিদা লোয়শঙ অসিগী পন্দিতশিং, অমাইবা, অমাইবী, পেনা লোয়শঙগী পেনালোইশিং অমদি চৈরাপ লোয়শঙগী মরু ওইবা ফম্নাইবশিংসু শরুক য়াখি।

থৌরমসি লোয়শঙ অসিগী লাই ওইখ্রবা অহল-লমনশিং অমদি কুমজা ২০২৩গী মে ৩দগী কুকি-জো মিলিটেন্টশিংনা মীতৈ য়েলহৌমীশিংগী মথক্তা অতম্নুনা চথরকখিবা লান্দা অদুদা ফূরুপ অসিগী ইরৈচাশিং কন্নবা অমদি লমখৈ ঙাক্লবা থৌদাং লৌবদা থৱায়না পোম্বা ওইখ্রবা অথৌবা-অথৌবীশিংগী ফোটোদসু লৈ-শু কত্তুনা মখোয়গী য়াইবী থৱায়না তাইবং মপুগী মনাক্তা ঈংনা চিক্লা লৈবীনবা ঈরাৎ থৌনিজখি হায়নসু চেরোলসিনা ফোঙদোরক্লি।

লাই ওইখ্রবা ইপা-ইপুশিংগী থৱায়না লাইরম্লেন্দা ঈংনা চিক্লা লৈবীসনু : ফোক্স

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ০৮ (ঐচ এন এস): ঐখোয়গী লাই ওইখ্রবা থৌনা ফরবা ইপা-ইপুশিং অদুগী থৱায় মিরেলনা লাইরম্লেন্দা ঈংনা চিক্লা লৈবা ওইরসনু। মখোয়গীদমক খোংজোম ৱার মেমোরিএল কমপ্লেক্স ফাওদুনা চেল্লিবা খোংজোম তুরেলদা লাংবন হৈশোই তম্বগী থৌরমসি পাঙথোকপনি হায়না ফেদরেশন ওফ সিভিল সোসাইটি ওর্গনাইজেশন্স (ফোক্স), মণিপুরগী ৱার্কিং প্রসিদেন্ট বি এম য়াইমা শাহনা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি ঙসি ফোক্স, মণিপুরনা শীন্দুনা খোংজোম ৱার মেমোরিএল কমপ্লেক্স মনুং ফাওদুনা চেল্লিবা খোংজোম তুরেলদা অদুঙৈ এঙলো মণিপুরী ৱার ১৮৯১দা ইরৈবাক্কী নীংতম্বা ঙাক্লবগীদমক লোইলম শন্দোকপা বৃটিশকা মায়োক্ত বা লানফমদা থৱায়না পোম্বা পীখ্রবা ঐখোয়গী অথৌবা ইপা-ইপুশিংগী মফমদা লাংবন চরা তমদুনা লাংবন হৈশোই তম্বগী থৌরম পাঙথোকপদা শরুক য়ারদুনা ফোঙদোকখিবনি।

মহাক্না মখা তানা হায়খিবদা, ইপা-ইপুশিং অদুনা ইমা লৈবাক্কীদমক থৱায়না পোম্বা ফাওবা পীদুনা ইরৈবাক্কীদমক চৎখিবা লীক্লম অদুদা ঙসিগী মীরোল ঐখোয়নসু খুদুং ইন্না চক্তুনা ইমা লৈবাকপু কনবা ঙমজগে। মখোয়গী তুং ইনবা ঙমজগে হায়বা ৱাখল্লোনগা লোয়ননা থৌরমসি পাঙথোকপনি হায়খি।

এল য়ু সীগী মপোক কুমওন পাঙথোক্তুনা থোইদোক-হেন্দোকপা কয়াবু তরাম্না ওকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ০৮ (ঐচ এন এস): লিলোং য়ুনাইটেদ ক্লব (এল য়ু সী) লিংখত্তুনা লিলোং মনুংগী অমদি লৈবাক্কী ওইবা থবক থৌরম কয়াদা শরুক য়ারকপা চহী ১ মপুং ফারকপগা লোয়ননা ক্লব অসিগী অহানবা মপোক কুমওন থৌরম ঙসি লিলোং উশোইপোকপীদা লৈবা লিলোং হাওরৈবী কোলেজগী মল্টিপর্পজ হোলদা পাঙথোকপগা লোয়ননা থোইদোক-হেন্দোকপা মীওই কয়াদা অচম্বা খুদোল অমদি এপ্রিসিএশন সর্টিফিকেট পীদুনা পুক্লিং থৌগৎখ্রে।

থৌরমসিদা থৌবালগী দি সী হন্নাহ কামৈ, এদিশনল এস পি, এন সুরজ, লিলোং হাওরৈবী কোলেজগী প্রিন্সিপাল প্রোফেসর এম দি এ সট্টর শাহ, দারুল য়াতামা লিল বনট ৱা জমিয়াটস সালিহাট লিলোং ইফমগী নাজিম-ঈ-তালিমাট মুফ্টি এম দি সবির শাহ ক্বাস্মি, থৌবাল দিষ্ট্রিক্ট কবাদ্দি এসোসিএশনগী সেক্রেটরি এম দি অয়ুব অলি অমদি এল য়ু সীগী কনভিনর এদভাইজর সজাদ ভুইয়াময়ুমনা অথোইবা মীথুংশিং ওইনা শরুক য়াখি।

দি সী হন্নাহ কামৈনা হায়খিবদা, য়ুনিটি, ইন্টিগ্রিটি অমদি সষ্টেনেবল দিভেলপমেন্টতা মোটো ওইদুনা থবক পাঙথোরক্লিবা লূপসিগী পান্দম মপুং ফাদুনা লিলোং খক্তা নত্তনা থৌবাল দিষ্ট্রিক্ট পূম্নদসু হেন্না চাওখৎপা পুরকপা ওইরসনু হায়খি।

ꯃ ꯑꯦꯅꯑꯦꯁ ꯑꯦꯔꯤꯡꯔꯤ ꯄꯥꯡ-ꯑꯦꯅꯑꯦꯁꯕꯤꯕ ꯄꯥꯡꯕꯥ ꯑꯦꯁꯤꯅꯤꯕ
THE MOIRANG PRIMARY CO-OPERATIVE BANK LTD.
MOIRANG BAZAR, BISHNUPUR DISTRICT, MANIPUR-795 133

"খঙহঞ্জবা"

লাক্লিবা September গী তাং ২৮ নোংমাইজিং নুমিৎকী নুংথিল পুং ১২:৩০ তাবা মতমদা মোইরাং INA Memorial Hall দা The Moirang Primary Co-Operative Bank Ltd. কী ৬১ রকশুবা Annual General Body Meeting পাঙথোকচরগনি, মরম অদুনা Meeting অসিদা Bank অসিগী Share Holder খূদিংমক্লা মতম চানা লেংবীরক্লবা Press Media গী থোঙদা পাউজেঞ্জরি।

পাউজেঞ্জরিবা : **শ্রী খাইরাকপম রাজু সিংহ,** Manager
The Moirang Primary Co-Operative Bank Ltd.
Moirang Bazar

HL-P/3388/9

ꯀꯦꯡꯕꯤꯡ ꯀꯌꯥꯂꯤꯡ/থবক কৌজরি
OFFICE OF THE
MANGAL COUNSELLING CENTRE
Regd. No. IW/ (WHM)0979

SLNo	Designation	Salary	Qualification	No. of post
1	Airport Staff	25,000-Above	XII- Graduate	15
2	Bank Staff	22,000 Above	Any Graduate	10
3	Sales Manager	17,000+ Incentive	XII- Above	05
4	Reception	8,000 Above	XII- Graduate	03
5	Recovery Officer	8,000 + Incentive	X- Above	10
6	Agent	10,000- Above	VIII- Above	15

Date of Submission: 11/09/2025
Date of Interview 13/09/2025

Pliz Contact
9862615486/8119054217
Office hour: 10:00am. To 4:00pm

Sd/-
Mangal Counselling Centre
Wagengbam Leikai, Near
Narayan Satationery

HL-P/9816/1,3,5,7,9,11

লৌশিং পুক্কে

লফোইনা মতৌ করম্না ঐখোয়গী

হকচাংদা কান্নবা পীবগে হায়বগী মতাংদা খঙমিন্নসি

মীয়াম্না খ্বাইদগী পাম্না চানরিবা উহৈশিংগী মনুংদা লফোইসু অমনি। কান্নরবা মচল কয়ামরুম য়াওরবা লফোই অনীখক চাববদি চাক চরা অমা চাবগা চপ মান্নবা কান্নবা ফংই হায়না অখঙ অহৈশিংনা ফোঙদোকপা লৈখ্রবনি। মসিগী মরুওইবা মরমদি লফোইদা মখল কয়াগী ন্যুট্রিয়ন্ট, ভিটামিন, ফাইবর, লোয়ননা সুক্রোজ অমদি ফ্রক্টোজগুম্বা নেচরেল সুগর য়াওবননি।

য়েংবদা মশক ফজবা হঙ্গামপাল মচুগী মশা নানবা লফোই অমুনবা চানিংলোইদবা কনাবু লৈরমগদগে। অদুবু মফম-মফম কয়াদা নাপু মচু চঙলক্তুনা খাম্লকপদগী মশক থীজিল্লক্লবদি লফোই অদু পৎলে, চাবদা কান্নররোই খন্দুনা লংথোক্লে। হীরম অসিগী মতাংদা অখঙ-অহৈশিংনা হায়রিবদি লফোইগী মচি-মচিদা নাপু মচু চঙলক্তুনা খামজিল্লকপগী চাং হেল্লিবমখৈ হকচাংদা কান্নবা হেল্লি হায়বসিনি। লফোই অমুনবদা ট্যুমর নেক্রোসিস ফেক্টর (টি এন এফ) গী চাং ৱাংনা য়াওবনা কেন্সর লায়না ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়রি। মসিগীসু মথক্তা ইম্যুন সিষ্টেমগী মপাঙ্গল কনখৎহনবা মরম্না দিপ্রেসন, কোন্সটিপেসন, থবাক শাবা, ব্লদ প্রেসর ৱাংবা, অলসর অমদি ঈ ৱাৎপগী খুদোংচাদবা কোকহল্লি হায়রি।

অখঙ অহৈশিংনা হায়রি, চহী চুপ্পা ফংলিবা অমসুং ইহোঙ হোঙবা লফোইগী কান্নবা কয়ামরুম লৈ। লফু পাম্বীদগী হৌরগা, লা, লফোই অমদি লফু থারোনচিংবা পুম্নমক লোইনা কান্নে। লফোই অমখক চাবদা কেলোরি ১০৫ ফংবা ঙম্বা মরম্না খুদক্তা হকচাং তেকখৎহল্লি।

মেগনেসিয়ম অমসুং পোটাসিয়ম মরাং কায়না য়াওবা লফোই চাং নাইনা চারবদি মশল পোৎথাহনবগা লোয়ননা খোঙ-খুৎ শিথবা অমদি তুম্লিঙৈদা মশল চেনখৎলকপগী অৱাবা কোকহল্লি। পোটাসিয়ম মরাং কায়না য়াওবা লফোই চাবনা ব্লদ প্রেসর রেগ্যুলেট তৌবা মরম্না হার্ট এটেক অমদি ষ্ট্রোক তৌহন্দে। চাকখাঙদা এসিদ থোরকপগী চাং হন্থহনবা মরম্না অলসর অমসুং এসিদিটিগী খুদোংচাদবা কোকহল্লি।

ফাইবর অমদি পেক্টিন মরাং কায়না য়াওবা লফোই চাবনা খোঙ হাম্বা চাং নাইহল্লি অমসুং কোন্সটিপেসনগী অৱাবা কোকহল্লি। কনাগুম্বনা খোঙ হামথবদগী হকচাং চোকথরকপা তারবদি লফোই চাবা মতমদা হকচাং কনখৎহল্লি। দাইরিয়া তৌবা মতমদা হকচাংদগী মহী অমসুং ইলেক্ট্রোলাইট য়াম্না মাঙখিবা মরম্না দিহাইদ্রেসনগী খুদোংচাদবা মায়োক্লরকই। অদুবু লফোই চাবা তারবদি মাঙখিবা পোটাসিয়মগী শরুক পুম্নমক খুদক্তা ফংবা ঙম্বা মরম্না হকচাং কনখৎলকই। খোঙ হামথবা থোক্লবদি মাঙখিবা পোটাসিয়ম মেনখৎনবগীদমক লফোই চাশিনগদবনি।

লফোইদা য়াওবা ফ্রক্টো ওলিগো সকরাইদ (এফ ও এস) তা প্রোবাইওটিক্কী মগুন চেল্লি। মসিনা ইন্টেষ্টাইনদা অফবা মহীক্কী মশীং হেনগৎহনবা মরম্না পূক নুংশিৎ কাহন্দে। হকচাংনা কেলসিয়ম চুপশিনবদসু মতেং পাংবা মরম্না শরুগী মপাঙ্গল কলহল্লি। চাং নাইনা লফোই চারবদি হকচাংদগী অহেনবা মহী লৌথোকখিবদা মতেং পাংবগা লোয়ননা কিদনিদা নুঙ লৈহন্দে অমসুং হকচাং মনুংগী অমোৎপশিং শেংদোকই।

কনাগুম্বনা তুম্না য়াদবগী অৱাবা মায়োক্লরবদি চাং নাইনা লফোই চাবা কান্নগনি। লফোইদা য়াওবা ট্রিপ্টোফেননা ব্রেন য়ৌরগা সেরোটোনিনদা ওম্থোরকই। মসিনা ৱাখল নুংঙাইহনবগা লোয়ননা কন্সেপ্ট্রেসনগী লেবেল ৱাংখৎহল্লি। লফোই চারবদি সেক্স্যুয়েল হোর্মোন পুথোকপদা মতেং পাংবা ন্যুট্রিয়ন্টশিং ফংবা ঙম্বনিনা ফিনুংগী হকচাং মপাঙ্গল কনখৎহল্লি। হকচাংনা সেরোটোনিন পুথোকপগী খল কায়হন্দবা মরম্না য়ুম্বান পুন্সি মরেক মহাউ থোকহল্লি হায়রি। মতৌ অসুম্না হকচাংদা কান্নরবা মগুন কয়া চেল্লি। অদুবু য়েংবদা তরু-তনানবা লফোইদগীদি মচেৎ মচেৎ খামদেক্লবা অপৎপা মানবা লফোইনা হকচাং ফবা হেল্লি।

গ্রাম ১২০ লুম্বা লফোই অমুনবা অমদা য়াওরিবসি কেলোরি ১০৫, সোদিয়ম মিলিগ্রাম ১, কার্বোহাইদ্রেট গ্রাম ২৭, দাইটরি ফাইবর গ্রাম ৬, সুগর গ্রাম ১৪.৪, ষ্টার্চ গ্রাম ৬.৩, প্রোটিন গ্রাম ১.৩, ভিটামিন এ ইন্টর্নেসনল য়ুনিট ৭৫.৫, ভিটামিন সী মিলিগ্রাম ১০.৩, ভিটামিন ঈ মিলিগ্রাম ০.১, ভিটামিন কে মাইক্রোগ্রাম ০.৬, রাইবোফ্লেবিন মিলিগ্রাম ০.১, নিয়াসিন মিলিগ্রাম ০.৮, ভিটামিন বি-৬ মিলিগ্রাম ০.৪, ফোলেট মাইক্রোগ্রাম ২৩.৬, পেন্টোথেনিক এসিদ মিলিগ্রাম ০.৪, কোলিন মিলিগ্রাম ১১.৬, কেলসিয়ম মিলিগ্রাম ৫.৯, আইরন মিলিগ্রাম ০.৩, মেগনেসিয়ম মিলিগ্রাম ৩১.৯, ফোসফরস মিলিগ্রাম ৩১.৯, পোটাসিয়ম মিলিগ্রাম ৪২২, সোদিয়ম মিলিগ্রাম ১.২, জিঙ্ক মিলিগ্রাম ০.২, কোপ্পর মিলিগ্রাম ০.১, মেনগনিজ মিলিগ্রাম ০.৩, সেলেনিয়ম মাইক্রোগ্রাম ১.২ অমসুং ফ্লোরাইদ মাইক্রোগ্রাম ২.৬ নি।

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

'ꯒꯤꯕꯤꯡꯕꯥꯏꯔꯦꯡ' ꯑꯣꯏꯕ ꯑꯣꯏ ꯑꯣꯏꯕꯥꯏꯕꯥ ꯁꯤꯕꯤꯒꯤ ꯇꯣꯔꯦꯕꯇꯤꯕꯤ ꯁꯤꯕꯤꯒꯤ ꯑꯣꯏꯕ : ꯕꯤꯇꯣꯔꯦꯕ

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ০৮ (ঐচ এন এস): ꯁꯤꯕꯤꯒꯤ ꯇꯣꯔꯦꯕꯇꯤꯕꯤ ꯒꯤꯕꯤꯡꯕꯥꯏꯔꯦꯡ ꯒꯤꯕꯤꯡꯕꯥꯏꯔꯦꯡꯒꯤ ꯑꯣꯏꯕ ꯑꯣꯏꯕꯥꯏꯕꯥ ꯁꯤꯕꯤ