এপ্রিল ২৭ তগী তম্পাক্কী মহৈলোয়শঙশিং হাংদোক্কুনা মহৈ তম্বা হৌবগী অয়াবা পীবীয়ু : জয় খুমন

ইম্ফাল, এপ্রিল ২৪ (ঐচএনএস): মতম শাংনা মহৈলোয়শঙশিং থোঙ লোন্দুনা লৈরকপনা মহৈরোয়শিংনা মহৈ তম্বদা অৱাবা চৈথেং নংদুনা লাক্লি। মহৈরোয় হায়বসি খুন্নাইসিগী তুংগী যূম্বী ওইগদৌরিবনি। মরম অসিনা থা অসিগী ২৭ তগী তম্পাক্কী মহৈলোয়শঙশিং হাংদোক্কুনা মহৈ-মশিং তম্বা হৌবগী অয়াবা পীবীয়ু হায়না ওল মণিপুর রিকগ্নাইজদ প্রাইভেট স্কুলস ৱেলফেয়র এসোসিএশনগী প্রসিদেন্ট জয় খুমননা আপীল তৌরক্লি।

ৱাফম অসি ঙসি এসোসিএশনসিনা শীন্দুনা কুকি-নার্কো টেররিষ্টশিংনা বোম কাপশিন্দুনা ত্রোংলাওবীদা অঙাং অনী হাৎখিবা, সী আর পি এফনা মীচম অহুম হাৎখিবা অমদি কুকি-নার্কো টেররিষ্টশিংনা নাগা মীচম অনী হাৎখিবগী থৌদোকশিং য়ানিংদবা ফোঙদোক্কুনা ঙসি কৈশাম্পাৎ লৈমজম লৈকায় কম্যুনিটি হোলদা চঙশিনখিবা ৱাকৎ খোঙজংদা শরুক য়ারদুনা মহাক্না ফোঙদোকখিবনি।

জয় খুমননা মখা তানা হায়খিবদা, থা অসিগী ৭ তা কুকি-নার্কো টেররিষ্টশিংনা বোম কাপশিন্দুনা মশাগী ময়ূমদা মমাগী মনাক্তা তূপ্লিবা অঙাং অনী হাৎখিবা অমদি থৌদোকসিগা মরী লৈননা মীচমশিংনা য়ানিংদবা ফোঙদোকপগী ঈহৌ হৌরকপদা সী আর পি এফনা কাপ্লকপা নোংমৈনা পান্দুনা মীচম অহুম শিখিবগা লোয়ননা ইম্ফাল-উখ্রুল লম্বীদা নাগা মীচম অনী হাৎখিবগী থৌদোকশিংবু য়ানিংদবা ফোঙদোক্কুনা এসোসিএশন অসিনা ৱাকৎ খোঙজংসি চঙশিনবনি। থৌদোকশিং অসিদা এজিটেশন চঙশিনবদা অশোক-অপন নংদুনা লৈরিবশিংগী মফমদসু নুংঙাইতবা ফোঙদোকচরি। থৌদোকসিনা মরম ওইরগা তম্পাক লমগী তোঙান তোঙানবা সেক্তরশিং থোঙ লোনশিনখিবদগী মহৌশাগুম থবক অমত্তা পাঙথোকপা য়াদনা লৈরক্লিবা অসিবুসু কন্দেম তৌই।

অমরোমদা, মহৈ-মশিং তম্ফম মহৈলোয়শঙশিং থোঙ লোনশিনখিবনা মরম ওইদুনা তুংগী যূম্বী ওইগদৌরিবা মহৈরোয়শিং অসিগী মহৈ-মশিং তম্বদা অচৌবা চৈথেং নংলে। মখোয়বু মহৈ-মশিং তমহন্দনা থম্বসিনা খুন্নাইসিদা মাঙজরক্কদবা কয়া লৈবনা মহৈলোয়শঙশিং থোঙ হাংদুনা মহৈ তম্বা য়াহনগদবনি। ঈহৌ কয়া লাকপা তারগসু এদ্যুকেশন সেক্তর অসিদি খরমখৈ কোমথোকপীয়ু। লৈবাক হুপ্পা খুন্নাইসিগীদমক তৌদবা য়াদ্রবা তাঞ্জাশিংদা এসোসিএশন অসিনা শরুক য়াগনি। মরী লৈনবশিংনসু মীয়াম্না তাল্লিবা দিমান্দ, পাল্লিবশিং মুন্না খন্থবীরগা তবীদুনা ঈহৌ অসিগী ৱারোইশিন অমা পুরক্কুনা ঈং-তপ্পা পুরকপীয়ু। থা অসিগী ২৭ তগী তম্পাক্তা লৈরিবা মহৈলোয়শঙশিং হাংদোক্লবগী অয়াবা পীবীয়ু। নুমিৎসিদগী মহৈরোয়শিং মহৈ তম্বা হৌবদা লৈবাক মীয়াম্না মতেং পীবীয়ু হায়নসু ফোঙদোকখি।

মীয়ামদা সনথোঙ খূৎশিন্নখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ২৪ (ঐচএনএস): খাঙবোক খুঙ্গংগী অমত্তা ঙাইরবা লাইনিংথৌ ইকোপ নিংথৌ হরাওবুংগী সনথোঙ ঙসি মীয়ামদা হৌনবী মতুংইন্না খূৎশিন্নখ্রে।

ঙসি মীয়ামদা খূৎশিন্নখিবা সনথোঙ অসি থোকচোম মিলন (অমু), খাঙবোক পার্ট টু ময়াই লৈকায় লোয়শঙদা লৈবনা মহাক্কী অপোকপী লৈখিদ্রবী থোকচোম সুবিতাগী মিংদা কৎপনি। মসিগী মমাঙদসু মহাক্না খা থংবা গেট কত্তুনা মীয়ামদা খূৎশিন্নখিবা লৈখ্রে।

থৌরমসিগা মরী লৈননা লাইনিংথৌ ইকোপ নিংথৌ হরাওবা কম্মিটিগী সেক্রেটরি মোইরাংথেম মহেননা হায়খিবদা, থা অসিগী ২৭, কালেনগী ১১ নি পানবা নুমিত্তা সনথোঙ অসিগী দোনর থোকচোম মিলনদা ইকোপ নিংথৌগী ফিজিগী য়াই হায়বা এৱার্দ পীদুনা ঈকায় খুম্নবা উৎলগনি।

মহাক্না মখা তানা হায়, দোনর ওইরিবা অমু অসি তাইবং মপুবু থাজবা মীশক অমনি। মহাক্না মহাক্কী লৈখিদ্রবী অপোকপীগী মিংদা সনথোঙ অসি কৎখিবনি। মখা তানা মহাক্না খুঙ্গংসিগী অমদি লাইবুংসিগীদমক অঙন্থা থৌদাং কয়া লৌরকখিগনি হায়খি।

কে সোমরৈ ভিল্লেজদা কেন্দল লাইট ভিজিল পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ২৪ (ঐচএনএস): উখ্রুল দিষ্ট্রিক্টকী টি এম কসোম ভিল্লেজদা থা অসিগী ১৮ দা কুকি মিলিটেন্টশিংনা এম্বুশ চথদুনা চমজরবা তাঙ্খুল নাগা মীচম অনী-টশর ভিল্লেজদগী চিনাওশাং শোকুংনাও অমদি খরাসোম ভিল্লেজদগী য়ারুইঙম ভাশুমবু মীনুংশি লৈতনা হাৎপীখিবা থৌদোকপু পেন্দবা ফোঙদোক্লদুনা অমদি লৈখিদ্রবা অনীগী মফমদা অৱাবা ফোঙদোকপা ওইনা ঙরাং নুমিদাং কামজোং দিষ্ট্রিক্টকী কে সোমরৈ ভিল্লেজদা কেন্দল লাইট ভিজিলগী থৌরম পাঙথোকখ্রে।

য়ুনাইটেদ নাগা কাউন্সীল (য়ু এন সী), মণিপুরগী মীৎয়েং মখাদা শাংপুন শনাও লোং (এস এস এল) অমদি শাংপুন কতমনাও লোং (এস কে এল) অনীনা শীন্দুনা পাঙথোকখিবা থৌরমদুদা ভিল্লেজ অসিগী অকোয়বদা লৈরিবা ভিল্লেজ ২৯গী ইমা-ইবেল অমসুং মীয়াম্না শরুক য়াখি। থৌরমদুদা মীয়াম্না তাঙ্খুল নেশনল এন্থেম শক্কুনা অমদি খুলগী ওইবা মিংদা 'জর্মৈ' হায়না খঙনবা পুন্না মৈরা পায়মিন্নদুনা অপূনবগী ওইবা প্রেয়র পাঙথোকখি। ইম্ফালদগী ময়ূমদা হঞ্জরকপা তাঙ্খুল মীচম অনীবু কুকি মিলিটেন্টশিংনা এম্বুশ তৌদুনা হাৎখিবদু মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টরগী উখ্রুল খোঙচৎকী হেক মতুংদনি। অকনবা চেকশিন-থৌরাং কয়া পায়খৎলে, মীয়াম পুনবদা মীপাইনিংঙাই লৈত্রে হায়না থাজবা পীরবা মতুংদা থোকখিবা থৌদোক অমা ওইবনা মীচম-মীয়াম্না হেন্না খোয়শাঊনবা থৌদোক অমা ওইরে হায়না ৱাঙাংলোই কয়ানা পেন্দবা ফোঙদোক্লখি।

পিঙ্কি নিংশেন কৌবী খুঞ্জা অমনা ফোঙদোরকপদা, লাইবক থীবা থৌদোক অদুদা ঐখোয়গী চমজরবা তাঙ্খুল মীচম অনী লৈখিদবদু থম্মোয় শোক্না নুংঙাইতে। অসিগুম্বা থৌদোকসি মতুং তারকপদা অতোপ্পা ইমুং অমত্তদা থোক্তবা ওইরসনু। ঐখোয় তংদু-লৈতানা লৈবা পামজে। লৈঙাক্লসু মীচম-মীয়াম্বু ঙাকপী-শেনবীনবা থৌরাং মতিক চানা পায়খৎপীয়ু। অমম্ববু অঙানবনা মাঙহনবা ঙম্বগুম ঙসিগী কেন্দল লাইট ভিজিলগী মৈঙাল অসিদা লমদমসিদা থোক্লিবা ফৎত্রবা থৌদোক খূদিংমক মাঙখিবা ওইরসনু। নুংঙাইবা, তংদু-লৈতাবা লমদম অমা ওইরক্লসনু অমদি লৈখিদ্রবা তাঙ্খুল ইচিল-ইনাও অনীগী থৱায়সু ঈংনা চিন্না লাইরম্লে দা লৈরসনু হায়না ফোঙদোকখি।

ঙসিগী থৌরমদুদা চর্চকী লুচিংবশিং, এস টি এন বি এগী এগজিক্যুটিভ সেক্রেটরি রেভরেন্ট ডা. রাইমি রিমাই, এস টি এন বি এগী ৱিমেন সেক্রেটরি সোমিরিন সারিও, কে সোমরৈ, বপ্টিষ্ট চর্চকী পাষ্টর রিটর্নিং নিংশেন, খুলসিগী হেদমেন অলুংপম শিংলাই অমদি শাংপুন শানাও লোং লোয়ননা শাংপুন কতমনাও লোংগী লুচিংবা কয়াসু শরুক য়াখি।

লো তমদুনা এদমিনিষ্ট্রেশনসি শেমদোকপা পাম্মী : সলাম রোবিন্সন

অল্কা থোকচোম

ইম্ফাল, এপ্রিল ২৪ (ঐচএনএস): চহীসিগী কোসেমনা লৌবা ক্লাস ত্বেল্ভকী এগজামগী আর্টস ষ্ট্রিমদা ৪ শুবা পোজিশন লৌরকখ্রবা মোইরাং এ সীগী মনুং চনবা থম্নাপোকপীদগী সলাম রোবিন্সননা 'অঙাং ওইরিঙৈদগী এক্টিভ সর্ভিসকী থবক তৌবা পামজরকই। অদুবু হৌজিক মণিপুরদা থোরক্লিবা ঈরাংসিদগী লো তমদুনা এদমিনিষ্ট্রেশনসি শেমদোকপা পাম্মী' হায়না পাউচে অসিগা অখন্ননা উনরুবদা ফোঙদোরক্লি।

সলাম রোবিন্সনগী অপোকপগী মিং সলাম রোমিও অমদি অপোকপীগী মিংনা সলাম ওংবী সুনিতা কৌই। মহাক্না মখা তানা ফোঙদোরকপদা, এনলাইটন নোলেজ হায়র সেকেন্দরি স্কুলদা তমদুনা ক্লাস ত্বেল্ভকীদমক রেসিদেন্সিএল হাংবীদুনা ওজাশিংনা থৱায় য়াওনা হোৎনবীবগা লোয়ননা মহাক্কী ত্রোংলাওবীদগী মমান্নবা চবুংবম করিশ অমদি মহাক্কী অপোকপা-অপোকপী অনীনসু মচাদা মচাগুম শেল-থুমগী মতেং পাংবীরক্কুনা মায় পাকপা ঙম্লকখিবনি। করিগুম্বা লান অসি থোক্লমদ্রগদি মসিদগী হেন্না টোপ থ্রী মনুং ফাওবা চনবা ঙম্লমগনি থাজে হায়খি।

মহাক্না মখা তারদুনা, অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা ঐহাক লাইরিক কা হেন্না ফনা হৌরকখিদে। অদুবু ইমুং-মনুংগী শেল-থুমগী ফীভম ফৎলক্তবদগী ক্লাস টেনগী এগজামদা ঐহাক্না খল্লকখিবা থাক অদু য়ৌরকপা ঙমখিদে। মদুদগী ঐহাক্না হেন্না কন্না হোৎননিংবগী ৱাখল ফাওরকখি। ওল্লিঙৈ মতমদগী আর্মি ওফিসর ওইবা পাম্না হৌরকখি। অদুবু হৌজিক ওইরিবা মণিপুরগী ফীভমসি য়েংলুবদা ঐহাক্না জুদিসিয়রিগী লাইনদা চঙদুনা জজ অমা ওইদুনা মণিপুরদা ফংদ্রিবা জষ্টিস কয়াসি ফংনবা হোৎনবা অমদি এদমিনিষ্ট্রেশনগী অশোয়বশিং শেমদোকপা পাম্মী। ঐহাক্না আর্টস ষ্ট্রিমদা মণিপুরগী ওইনা মরিশুবা পোজিশন তারকপসিদসু স্কুলসিদা পুন্না তম্মিন্নবা ইমান্নবী সাইন্স ষ্ট্রিমগী থর্দ পোজিশন ফংলিবী চেসাবম নুর্মিয়ানসু ঐহাক্না খঙদবা মতমদা তাথোক-তাশিন তৌদুনা মতেং য়াম্না পাংবীখি। মসিগীদমক মহাকপুসু থাগৎনিংই।

অমরোমদা, ঐখোয়গী বেটচ অসি অসুক্কী মতিক লাইবক থীবা বেটচ অমনি। ক্লাস টেনগী মতমদসু হৌজিক থোক্লিবা ঈরাংসি হৌরকখিবা চহী ওইবনা থা ৬ হেন্না স্কুল কাখিদবনা মহৈরোয়শিংদা অসুক্কী মতিক অকায়বা পীখিবনি। স্কুল চৎত্রবনিনা সিলেবস লোইশিলহৌদবা কয়া য়াওখি। অনলাইন ক্লাস ফজনা তৌরম্বদু ইন্টর্নেট থিংখিবা কয়ানা খুদোংচাদবা নংখি। হন্দক্কী ত্বেল্ভ ক্লাসকী এগজামসিদসু অমুক লানসিনা অকায়বা কয়া পীখি। অদুবু ঐখোয়গী স্কুলগী ওইনা রেসিদেন্সিএল ফেসিলিটি ফংহনখিবদুনা অচৌবা মতেং ওইখি। মদুমক্না ঐহাক্না মায় পাকপা ঙম্লকখিবনি নৎত্রবদি ঙম্লম্লোই। করিগুম্বা লান অসি থোক্লমদ্রবদি মসিদগী হেন্না হোৎনবা ঙম্লমগনি হায়না ফোঙদোরকখি।

মহাক্না মখা তানা থম্লকপদা, ঐহাক্কী তুংগী পুন্সিদা মখা তাবা জেনরেশনশিংদদি মণিপুর অমদি সেন্ট্রেল লৈঙাক অনীনা থোকহল্লিবা লান অসিনা মহৈরোয়শিংদা পীরিবা চৈথেংসি পীহন্নিংদে। হৌজিক্কী মতমসি কম্পিটিশনগী য়াম্না কল্লবা মতমনি। মতমসিদা মণিপুরদা চহী ৩ লোম লৈঙাক্না লান লোইশিনবীদনা মীচম কয়া হাত্তোকপীবা অমদি থোকহন্নিংদবা থৌদোক কয়া থোক্লিবসি লাইবক থীবনি। পূম্নমকসি লৈঙাক্কী অচৌবা অশোয়বনি হায়বদু ময়েক শেংলে হায়খি।

THE WRITERS FORUM IMPHAL
[illegible] / NOTICE
এপ্রিলগী তাং ২৫ গী অয়ুক পুং ১০ দা তৌগনি হায়না তৌরম্বা রাইটর্স ফোরম, ইম্ফালগী GB মীটিং অদু অয়ুক্কী পুং ৮:৩০ দা ঙনখৎনা তৌবা হায়না লেপ্নরে। চহীগী চাক্কেন্না পুং ১১:০০ মমাংদা চামিন্নবা হায়না খন্নরে।
সহি/-
মোইরাংথেম নোটিলাল
সেক্রেটরি
দ রাইটর্স ফোরম, ইম্ফাল।
HL-P/0714/25

[illegible]
NBS TRADERS
Address : Malom Tuliyaima, Awang Leikai, P.O. & P.S. - Patsoi, Imphal West, Manipur - 795140 Phone No. +91 6009404507
JOB VACANCY
Job Title: Administrative Assistant
Location: Imphal
Type: Full-time
Job Summary: We are looking for a highly organized and proactive Office Assistant to support our daily administrative tasks. The ideal candidate ensures smooth office operations, maintains files, and handles client communication.
Key Responsibilities:
• Manage front office operations, greeting visitors and handling calls.
• Data entry, documentation, and managing official email accounts.
Requirements:
• Minimum Graduate.
• Very good knowledge of MS Office (Word, Excel).
• Fluent in English and local languages.
• 1+ years experience in office administration.
• Salary Negotiable
• Both gender can apply.
Apply: Send resume to n.budhichandrasingh01@gmail.com on or before 30/04/2026
Contact: +918414870411
HL-P/0712/25 & 26

লৌশিং পুক্কে

লফোই চাবনা মতৌ করম্না

হকচাংদা কান্নবা পীবগে হায়বগী মতাংদা ঐখোয় খঙমিন্নসি

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

য়েংবদা মশক ফজবা হঙ্গামপাল মচুগী মশা নানবা লফোই অমুনবা চানিংলোইদবা কনাবু লৈরমগদগে। অদুবু মফম-মফম কয়াদা নাপু মচু চঙলক্কুনা খামজিল্লকপদগী মশক থীজিল্লক্লবদি লফোই অদু পৎলে, চাবদা কান্নররোই খন্দুনা লংথোক্লে।

হীরম অসিগী মতাংদা অখঙ-অহৈশিংনা হায়রিবদি লফোইগী মচি-মচিদা নাপু মচু চঙলক্কুনা 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 লোয়না কান্নে। লফোই অমখক চাবদা কেলোরি ১০৫ ফংবা ঙম্বা মরম্না খুদক্তা হকচাং তেকখৎহল্লি। মেগনেসিয়ম অমসুং পোটাসিয়ম মরাং কায়না য়াওবা লফোই চাং নাইনা চারবদি মশল পোত্থাহনবগা লোয়ননা খোঙ-খূৎ শিথবা অমদি তুন্নিঙৈদা মশল চেনখৎলকপগী অৱাবা কোকহল্লি। পোটাসিয়ম মরাং কায়না য়াওবা লফোই চাবনা ব্লদ প্রেসর রেগ্যুলেট তৌবা মরম্না হার্ট এটেক অমদি ষ্ট্রোক তৌহন্দে। চাকখাঊদা এসিদ থোরকপগী চাং হন্থহনবা মরমনা 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 দিহাইদ্রেসনকী খুদোংচাদবা য়াম্না মায়োক্নরকই। অদুবু লফোই চাবা তারবদি মাঙখিবা পোটাসিয়মগী শরুক পুম্নমক খুদক্তা ফংবা ঙম্বা মরম্না হকচাং কনখৎলকই। খোঙ হামথবা থোক্লবদি মাঙখিবা পোটাসিয়ম মেনখৎনবগীদমক লফোই চাশিনগদবনি।

লফোইদা য়াওবা ফ্রুক্টো ওলিগো সকরাইদ (এফ ও এস) সি প্রোবাইওটিক্কী মগুন চেল্লি। মসিনা ইন্টেষ্টাইনদা অফবা মহীক্কী মশীং হেনগৎহনবা মরম্না পূকনুংদা 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 তুম্বা য়াদবগী অৱাবা মায়োক্লরবদি চাং নাইনা লফোই চাবা কান্নগনি। লফোইদা য়াওবা ট্রিপ্টোফেননা ব্রেন য়ৌরগা সেরোটোনিনদা ওন্থোরকই। মসিনা ৱাখল নুংঙাইহনবগা লোয়ননা কন্সেন্ট্রেসনগী লেবেল ৱাংখৎহল্লি।

লফোই চারবদি সেক্স্যুয়েল হোর্মোন পুথোকপদা মতেং পাংবা ন্যুট্রিয়েন্টশিং 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 খামদেল্লবা অপৎপা মানবা লফোইনা হকচাংদা ফবা হেল্লি। গ্রাম ১২০ লুপ্পা 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

[illegible]

[illegible]

পুৱারীদা ঙসি

[illegible]

১। কুমজা ১৫০৭ কী এপ্রিল ২৫ দা, জর্মনিগী কার্টোগ্রাফর Martin Waldseemuller না পুথোকপা মালেমগী মেপ অমদা ইটলিগী হিরোই-লমজীংবা (নেভিগেটর) Amerigo Vespucci বু ঈকায়-খুম্নবা উত্তুনা "America" হায়বা ৱাহৈ অসি ইহান হানবা ওইনা শীজিন্নখি।

[illegible] Martin Waldseemuller [illegible] Amerigo Vespucci [illegible] "America" [illegible]

২। কুমজা ২০০৯ দা, এথনো হেরিটেজ কাউন্সীল (হেরিকোন) অমসুং উমংলাই থৌগল-থৌনি লূপ অনীনা চহীদুগী ঙসিগী নুমিৎসিদা লাংঙথেল কম্যুনিটি হোলদা পুন্না পাঙথোকমিন্নবা লাই হরাওবগী খন্ন-নৈনবা অমদা, চৎন-পথাপ থুগাইরগা লাই হরাওবগী মায়োক্তা অরোইবা পূংফম ফাওবা মায়োক্নরমগনি হায়না হেরিকোননা লাউথোকখি।

[illegible]

৩। কুমজা ২০০৯ দা, লম্লাইগী লাইকোৎ চীং লম্বীদা ২৩-এ আর অমসুং থৌবাল দিষ্ট্রিক্ট কম্মান্দোগা কাপ্পবনি হায়বা থৌদোক্তা লৈখিদবা থৌবাল হাওখাদগী এলাংবম কিরঞ্জিৎ মীচমনি, মীহাৎপা কম্মান্দো চৈরাক পীয়ু হায়না চহীদুগী ঙসিগী নুমিৎসিদা লমদম অসিগী মীয়াম্না চীফ মিনিষ্টর ও ইবোবীদা মেমোরেন্দম পীশিনবা লাকখি।

[illegible]

৪। কুমজা ২০০৯ দা, ওল মণিপুর এথনিকেল সোসিও কলচরেল ওর্গনাইজেশন (অমেস্কো)না চীং-তম মরী চেৎশিনহন্নবা চথরকপা শজিবু খুদোল তম্বগী শরুক অমা ওইনা মাওগী কালিনামাইদা লমদম অসিগী খুঞ্জাশিংদা শজিবু খুদোল তমখি।

[illegible]

৫। কুমজা ২০০৯ দা, প্রোগ্রেসিভ য়ুথ ক্লব, সগোলমাংনা শীন্দুনা ইরৈমা স্পোর্টস কমপ্লেক্সতা পাঙথোকপা অনীশুবা এস বিনয় মেন্স ওপন ফুটবোল ত্রোফি, ২০০৯ গী ঙসিগী নুমিৎসিদা শান্নখিবা মেটচতা য়ুনাইটেদ পুখাও স্পোর্টিং এসোসিএশন, পুখাও অমসুং টি কে টি, ৱাঙ্খে মায় পাকখি।

[illegible]

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২৫।০৪।২০২৬ ইং, থাংজ;
কালেনগী ৯ নি পানবা।

মেষ: মীয়াম্না থোইনা চাল্লি, মখোয়গী মতেং লৈ। নাইতোম মায়পুন্ননা থৌ পাঙবদি কোক খরা শাগনি অমদি ফিংলগনা কায়নবা নংবা য়াই।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবনা লুনা খল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

বৃষ: লম খুদিংদা কনানসু লাকচবা ঙম্লোই। নচা-ননাই চাওখৎকনি, ঙাং-শকপা হৈগনি, ফরে খনবা থবক্তা থৌনাসু ফুদোকহৌবা য়াগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মিথুন: হকচাং খিঙগনি, থবক পাঙগনি, মরুপ ৱাৎলোই। অফা-অপুন কোকচগনি। লৌশিংদি খরা ৱাৎলি, অদুনা নাইতোম চৎকনু।
লৈশা পাখংগী- ফনা শোন্নবীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

কর্কট: হরাওবা-নুংঙাইজবা, মীচঙ হেনগৎপা, মীয়াম্না তেংবাঙবীবা নুমিৎনি। হুদগীদি চেকশিল্লু, য়েক্নবা লায়থোকপা য়াদবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

সিংহ: মীগী মতুং ইনবদি য়াগদবা নুমিৎনি। শোক-পনবা য়াবদগী চেকশিল্লু, অশাওবা উখোক্ত্রবা, নাপল তৌদ্রবদি মাঙবা লৈরোই।
লৈশা পাখংগী- মতম হৌহনখো।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কন্যা: নীংবদুমক পাঙবনা কান্নজগনি, লাইবক খরদি ফগনি। অহকপা ৱা ঙাংবদি লুগনি, অফা-অপুনগী থবক্তা খুউ শেল্লু, অশাওবা ফাথৌ।
লৈশা পাখংগী- য়াকা য়েংবা ফগনি
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

তুলা: মহু চাউবগা ওনশিন্নদ্রবদি মায়থিবা লৈররোইদবা নুমিৎনি। য়েৎনবদা ঙন্বীনবা লৈরোই, মীচঙ ৱাৎলোই, নীংবদুমক পাঙবা ঙমগনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফরি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: মশক নাইবা থবক পাঙবা ঙমগনি, নাইতোম ওইরবসু অরুবা ৱা তুপথোকপা কায়রোই। ঈরাং পুরবদি মীয়ামগা মরী ফরোই থাজৌ।
লৈশা পাখংগী- হেঞ্জিন্না খল্লুনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

ধনু: পোরম নীংথিনা শীন্দোক্লবা থবকশিং লায়না পাঙগনি, অশাওবা উখোকপগীসু কান্নবা ফংগনি। মরম চাদনা হোয়া ফবদি নুংশা থিগনি।
লৈশা পাখংগী- মতম লৌবা ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম

মকর: মায়থিরোইদবা নুমিৎনি, খূৎচাও থানা অনীংবা পাঙহৌরো। য়েক্নবা লৈরম্লবসু হৈ-শিংবনা লায়না খুদুম চনগনি, অঙম্বনসু চানবীগনি।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবা ফংজবগী নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কুম্ভ: ৱাখল থোক্কনি, মীচঙ ৱাৎলোই, মরুপ-মপাংতা নত্তনা নথক থোংবনসু চানবীগনি। চেকশিনগদবদি মহু চাউবনা শেন্নে, পঙথগনু।
লৈশা পাখংগী- মরী হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মীন: মীয়াম লোয়ননবা হোৎনৌ নৎত্রসু মখোয়দা তেংবাঙথোকপনা তুংদা কান্নগনি। য়েক্নবদি পাঙ্গল্লি, পূংলোনগী মতুং ইন্না চৎপা ফগনি।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।