মশাগী ফীভম হোংলকপদা শঙ্গোম থোকপী ষণশিং শেন্নবীবা

ডো. সরাংথেম জেসমারানি

শঙ্গোম থোকপী ষণশিংদা মশাগী ফীভম হোংলকপা হায়রগা খঙনরিবসি মচা লৌখ্রবা মতুং পোল্লমদাইগী হাপ্তা অহুম ৰাৎলিঙৈদগী পোল্লবা মতুং হাপ্তা অহুম ফাওবসিনি। মসি চাউরাক্লা হাপ্তা তরুক ফাওবনি অদুবু অয়াম্বনা হাপ্তা নিপান ফাওবা লৌনরি। অসিগুম্বা মতমসি ষণবীশিংগী হকচাংগী ফীভমদা য়াম্না খুদোংথিনিংঙাই ওইবা অমা ওইরি। মরমদি অসিগুম্বা মতমসিদা হকচাং মনুংদা অহোংবা কয়া অমা লাকই। মরম অসিনা খুদোংথিনীংঙাই ওইরবা মতমসিদা চেকশিন্না শেন্নবীবসি য়াম্না তঙাইফদে।

গর্ভ লৈরিঙৈদা খুদোংথিনীংঙাই ওইবসি মখল অহুম থোক্লা খায়দোকপা য়াই।

- হকচাংগী পাঙ্গল হন্থরক্তুনা লায়না কয়া অমা লাকপা। খুদম ওইনা হায়রবদা ফিৱাক চাউরকপা, হকচাংদা গ্লুকোজ ৰাৎলকপদগী থোরকপা লায়নাসি মায়োক্লে।
- মীনরেল ৰাৎলকপদগী লায়না কয়া অমা থোক্লকপা। খুদম ওইনা হায়রবদা, ঈদা কেলসিয়মগী চাং হন্থরকপা।
- হকচাংগী ইম্যুন হন্থরকপদগী থোরকপা লায়নাশিং। খুদম ওইনা হায়রবদা নাওফম তারক্তবা, খোমদা হৌরকপা অসিনচিংবনি।

ফীভম হোংলকপগী শেন্নবা মতমদা মখল অহুম থোক্লা খায়দোকপা য়াই।

১) গর্ভ পুরিঙৈ মতমদা শেন্নবা

- গর্ভ পুবগী মতম খঙদোল্লবা তুংদা মচা পোক্কদবগী মতম লেপথোকপা।
- গর্ভ পুরবীগী ষণবীশিং মচা পোক্কদবা থা অনী ৰাৎলিঙৈদগী শঙ্গোম শুম্বা তোকপীগনি।
- মচা পোল্লবা তুংদা শঙ্গোম হেন্না থোল্লবা অমদি অফবা তেক্তা কায়দবা ষনাও মচা পোল্লবা অফবা মখলগী মচিঞ্জাক পীজবীগনি। নোংমদা মফোনগী শরুকসি কেজি ২-৩ পোক্কদবা থা অনী ৰাৎলিঙৈদগী পীজবা য়াই অমদি শজিক মরাং কায়না পীজবীগনি। মসিনা ভিটামিন এ মরাং কায়না ফংহনবা ঙম্মী।
- কেলসিয়ম অমদি ফোসফোরসকী মথৌ য়াম্না লৈবা মরম্না থাওথি পীজবা মথৌ তাই। মসিদসু নত্তনা চেঙকুপ/ৰাইকুপ, গেহু তকপগী মফোনসু পীজবিগনি। মসিগী মথক্তা মিনরেল মিক্সর চাদা ১গী চাংদা মচিঞ্জাক হাপ্লগা পীজবীগনি।
- ষণবীশিং চীন্না খক থম্বীরোইদবনি অমদি লৈমায়সু কা হেন্না নালহনবীরোইদবনি। মসিদা নাল্লগদি নান্থুবগী চাং য়াম্না ৰাংই। গর্ভ লৈরবা ষণবীশিং য়াম্না শাংনা মখোঙনা চৎহনবীরোইদবনি।
- গর্ভ লৈরবী ষণবীশিং অকি অখঙ নংহনবীরোইদবনি অমদি অতোপ্পা ষণশিংগা ৰাইনহন্দুনা খৎনহনবীরোইদবনি।
- ষণবী মশাদা অশোক অপন লৈতনবা মখোয়বু থল্লিবা শঙ্গোলদু নুংশিৎ নুংশা কা হেন্না ফংবা ওইগদবনি অমদি লৈমাইসু কা হেন্না নান্দনবা চরু থাবীগনি।
- মচা পোক্কদবা হাপ্তা অমা ৰাৎলিঙৈদগী হৌনা অতোপ্পা মফম অমদা তোঙান্না থম্বীদুনা ময়াম মরক্তগী লাপথোক্লা থম্বীগনি।
- মখোম/মথাদু তোয়না য়েংবীগনি। করিগুম্বা কা হেন্না থনবা উরগদি য়াম্না থুনা শঙ্গোম খরা শুমদোকপীগনি। গর্ভ লৈরবী ষণশিং য়ারিবমখৈ শাজেল তৌবীদুনা ঈশিং মরাং কায়না পীথকপীগনি।

২) মচা পোল্লমদাইদা শেম শাবীবা :

মচা পোল্লমদাইদা ষণবীদু অতোপ্পা ষণশিংদগী তোঙানবা মফমদা থম্বীদুনা চরু থাবীদুনা নুংশিৎ নুংশা চঙবা মফমদা থম্বীগনি। গর্ভ লৈরবা ষণবীদু কুপ্পা অমদি নীংথিনা শেন্নবীগনি। মচা পোল্লমদাইদা খুদম খরা উৎপা হৌরকই। মখোয় অদুদি :-

- পোল্লক্কদৌরিবা ষণাও মচাদু মচা খাও মনুংদা মপূং মরৈ ফারবনিনা ষণবীগী মবুক্তা চোন্থরগা লৈবা উগনি।
- খোমনীং অনীগী মথকলোমদা তাইনবা অকুৎপা মফম অমা লৈবা থেংনগনি। মসি মচা পোল্লমদাইদা হেন্না লুনা কুৎশিনবা উগনি।
- শঙ্গোমসু য়াম্না নংনা থোরক্কনি। ঈশিংদা য়াম্না থুনা তুম্বা ঙল্লোই।
- ষণবীদু মচা পোল্লমদাইদা চানিং থক্লিংবা ৰাৎলক্কনি। লৈতাফম খঙদনা লৈবা উগনি।
- মপান্থোংদগী মুচুম তারকপা উগনি অমদি য়াম্না তোয়না মচিৎ মচিৎ মপান থোকপসু উগনি।

৩) ষণবীশিং মচা পোক্লিঙৈ অমদি লোইরগা শেন্নবা :

- মচা পোক্ত্রিঙৈগী মমাঙ অমদি পোল্লবা তুংদা লুম্বু-লুম্বু শাবা মহীদা চেঙকুপ/ৰাইকুপ কেজি অমগা, চিনি অঙাংবা মতুম অমগা পীথকপীগনি। মসিনা শঙ্গোম থোকপা হেনবগী মথক্তা নাওফমসু থুনা তাহল্লি।
- নীংথমথা মতমদদি ঈশিং লুম্বু-লুম্বু শাবা অয়াম্বা মতমদা পীথকপীগনি অমদি কা হেন্না অঙৈংবদা পুথোক্তনবা হোৎনবীগনি।
- মচা পোক্ত্রিঙৈগী মমাঙদা ইহান হান্না মপান্থোংদগী ঈশিং কায়রক্কনি। অসিগুম্বা মতমদদি পুঙ্খাই অমগী মনুংদা মচা পোকপগী আশা থম্বীবা য়ারে। অহানবদা খোঙগী লোঙখুম হান্না থোল্লবা তুংদা মকোক্লা মখোঙদা ঙাথদুনা থোরকপা উগনি। মসি নোর্মেলদা পোকপগী অফবা খুদম অমনি। করিগুম্বা নোর্মেল তাদবা থেংনরগদি নৎত্রগা ঈশিং কায়রবা তুংদা পুং মরিগী মনুংদা মচা পোক্ত্রগাদি মনাক নকপদা লৈবা ভেটিরিনরি ডাক্তর অমগা তানবীগনি।
- ষণাও মচা হেক পোকপগা মপীনা লেকহন্নবা হোৎনবীয়ু। করিগুম্বা মপীনা লেক্তবা তারগদি শ্বর নিংথিনা হোনব্রা হায়না য়েংবিয়ু। করিগুম্বা নিংথিনা শ্বর হোনবা ঙমদ্রবা ওইরবদি মনাতোন, মমিৎ, মনা অমদি মচিন্দা পকপা মপ্রাং ময়াম অমা লৌথোকপীরগা মশাদু ফী অমনা নৎত্রগা চরু নৎত্রগা বোরানা তৈথোকপীরগা লুম্না থম্বীগনি।
- মচা পোকপা লোইরগা মপান্থোংগী শরুক মমৈ অমদি নাকলগী শরুক খুদিংমক পোটাসিয়ম পর্মেনগনেট নৎত্রগা নীম মনা ঈশিংদা ফুৎলবা নীম মহীনা অমোৎ অকায় অমদি তীল চঙদনবা চামথোকপীগনি।
- মচা হেক পোকপা লোইবগা লুম্বু লুম্বু শাবা ধানা পীজবীগনি। মসিনা মপীদা মপাঙ্গল হাপ্পী।
- মচা হেক পোকপা লোইরগা ষণবীগী মখোম/মথাদু পোমখৎপা নৎত্রগা চাউথোরক্তুনা লৈবা উগনি। শঙ্গোমদু শুমদোকপীবনা হেন্না ফৈ। মসিনা কেলসিয়ম হন্থরকপগী লায়না লাকপগী চাং য়াম্না হস্থে।
- মচা পোল্লবা মতুং পুং ২-৪ ফাওবগী মনুংদা নাওফম তারক্কনি। করিগুম্বা পুং ১২ ফাওবগী মনুংদা নাওফমদু তারক্তবা থোল্লগাদি মনাক নকপা ভেটিরিনরি ডাক্তর অমগা তানবীগনি। নীংশিংবীগদবা অমনা নাওফমসি ষণবীনা চাদনবা হোৎনবীগনি। করিগুম্বা চাখিবা থোল্লগাদি নাওফমসি প্রোটিনগী চাং ৰাংবা মরম্না শঙ্গোম থোকপগী চাং য়াম্না হস্থে।
- শঙ্গোম থোকপী ষণদা য়াম্না তোয়না নাগনবা লায়না মিলু ফীভর অমদি খোমদা হৌবা লায়নাসি য়াম্না তোয়না থেংনৈ। মসি নারক্তনবা শঙ্গোম শুম্বা মতমদা লোয়না শুমদোকপীগনি অমদি খোমদা হৌদনবা য়াম্না তোয়না ষণবুনা চেক তৌবা তাই অমদি লূ-নান্না শঙ্গোম শুন্থীগনি।
- শজিক মরাং কায়না পীজবীগনি। মসিদসু নত্তনা হান্না পীজরম্বা ধানাগী চাংদগী হেন্না পীজবীগনি।

ষণবুশিংনা অসিগুম্বা মতমসিদা চেকশিন্না শেন্নবীরগদি লাক্কদবা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্বতা নত্তনা শঙ্গোম থোকপগী চাংসু হেনগৎকনি। ●

লৈতেংগী ওইবা ঙা য়োকপা অমদি মসিগী কান্নবা খরা

ডো: য়ূম্নাম বেদজিৎ

হৌজিক্কী মতমদা লৈতেংগী ওইবা ঙা য়োকপা হায়বসি ময়াম্না য়াম্না পাম্নবা হোবি অমা ওইরক্লি। মসিনা মরম ওইদুনা লৈতেংগী ওইবা ঙাশিংগী লল্লোনবদা অচৌবা শেনফম কয়া ফংবা য়াবগী খুদোংচাবা কয়া লৈরক্লি। মালেমগী ওইনা লৈতেংগী ঙা লৈবা য়োনবা তৌবদা চহী অমদা য়ু এস দোলর বিলিয়ন মঙাগী মথক্তা কান্নবা ফংলি অমদি চহী অমদা চাদা নিপান হেনগৎলক্তুনা লৈতেংগী ঙাগী মরমদা থবক থৌরম কয়া পায়খৎনবগী খুদোংচাবা পীরি। লৈতেংগী ঙাবু অতোপ্পা লৈবাক্তা য়োন্দুনা খ্বাইদগী হেন্না পৈশা তাল্লিবা লৈবাক অসি সিঙ্গাপোরনা ওইরি। মথংদনা হোংকোং, মলেসিয়া, থাইলেন্দ, ফিলিপিন্স, টাইৱান, ইন্দোনেসিয়া অমসুং ইন্দিয়ানা মথংশিংনা ওইরি। লৈতেংগী ঙাবু অতোপ্পা লৈবাকশিংদগী খ্বাইদগী য়াম্না পুশিল্লিবা লৈবাক্লা য়ু এস এনা ওইরি। মথংদা য়ুরোপ অমদি জপান্না মথংশিংনা ওইরি। হৌজিক হৌজিক ইীরম অসিদা কন্না খুমাং চাওশিল্লক্লিবা লৈবাক্লা চাইনা অমসুং সাউথ অফ্রিকানি। য়ু এস এদা চহী অমদা য়ু এস দোলর মিলিয়ন ৫০০ রোমগী লৈতেংগী ঙা অতোপ্পা লৈবাকশিংদগী পুশিল্লি।

লৈতেংগী ঙা লল্লোন ইতিক তৌবদা ইন্দিয়াগী ওইনা লুপা লাক্ষ ১৫৮.২৩ চহী অমগী ওইনা কান্নবা ফংলি। হায়রিবা অসি মালেমগী ওইনা চাদা ০.০০৪ খক্তমকনি অমদি হায়রিবা অসিগী মরুওইবা শরুক্তি পাৎ তুরেলনচিংবা ঐখোয়গী অকোয়বদা লৈবা ঈশিংদগী ফাদুনা য়োনবনি। মপান লৈবাকশিংদা থাদোকখবতা নত্তনা ঐখোয়গী লৈবাক অসিদসু লৈতেংগী ঙাশিং অসি লৈবা য়োনবা কয়া তৌনবগী খুদোংচাবা কয়াসু লৈরি। তৌইগুম্বসুং মপান লমদগী পুশিল্লকপা ঙাশিংনা অচৌবা শরুক ওইরি। হায়রিবা ইীরম অসিদা ঐখোয়গী লৈবাক অসিগী মনুংদা লৈবা য়োনবা তৌবদা চহী অমদা লুপা ক্রোর ১০ হেন্না কান্নবা ফংলি অমদি চহী অমদা চাদা ২০ হেনগৎলক্লি। হায়রিবা ইীরম অসিদা অসুক চাউবা শেনফম তানবা য়াই হায়বসি খঙবা মীওইগী মশীং য়াম্না নেম্মী অমদি হৌজিক চখৎরিবা লৈবা য়োনবগী থবক অসিসু বৈগ্যানিক ওইবা থৌওংদা পায়খৎপা নত্তে। তৌইগুম্বসুং লৈতেংগী ওইবা ঙা য়োকপা, মচা পুথোকপা অমদি লৈবা য়োনবগী থবকসি অরুবা থৌওংদি নত্তে। হায়রিবা থৌওংশিং অসি পায়খৎপনা মপান লৈবাক্তা থাদোকখবা নৎত্রগা য়োনখিবদা নত্তনা মীওই কয়াবু থবক পীবসু ঙমগনি।

ঐখোয়গী লৈবাক্তগী মপান লমদা থাদোকখ্রিবা ঙাশিংগী চাদা ৯৫ দি মহৌশানা লৈজরম্বা ঈশিংদগী ফাবনি। ইন্দিয়াগী ওইনা মহৌশাদগী লৈরক্লবা ঙাশিংবু ফাদুনা য়োনবগী থৌওংসি মরুওইনা অৱাং নোংপোক ইন্দিয়াগী মফমশিংদগী ওইনা তৌই। মথংদা খা ভারতকী মফমশিংদগী ওইনা তৌই। হায়রিবা মফম অনী অসি ঙাগী বাইওদাইবরসিটিগীদমক্তদি হোট স্পোটনি। অসুম্না মহৌশাদগী লৈরক্লবা ফজবা অমদি অতাঙবা ঙাশিং অসি ফারগা মপান লৈবাক্তা অসুম অসুম য়োম্থোকখ্রবদি ঙাশিং অসি মুৎখিগনি। মরম অদুনা হায়রিবা ঙাশিং অসি য়োক্তুনা মচা পুথোকপগী তঙাইফদবা লৈরি।

লৈতেংগী ঙাশিং অসি য়োল্লবগীদমক্তা এক্কারিয়ম শেম্বা হায়বসি অরুবা থবক অমা নত্তে। কনাগুম্বা মীওই অমনা ইরায় লায়না শেম্বা য়াই হায়বদি সিলিকোন সিলেন্ট (ট্যুব ওফ সিলিকোন রবর) অমসুং মসিবু কাপনবা গন অমগা লৈবিরগা ইরায় লায়না শেম্বা য়াই। হায়রিবা পোৎশকশিং অসি কৈথেলদা ইরায় লায়না ফংবা পোৎশক ঙাক্তনি। করিগুম্বা রেক্টেঙ্গল হায়বদি চুথেক নাইবা এক্কারিয়ম শেম্বীগে হায়রবদি অকক্লবা গ্লাস মঙা লৈবীবা মথৌ তাই। মনিংথংবা গ্লাস অদু শকয়েং মিংশেল ওইহনবসু য়াই। তৌইগুম্বসুং পাম্বী অমদি নূংনচিংবা য়েকপা, নপ্পনা হেন্না পাম্নে।

মথক্তা পনখ্রিবা সিলিকোন রবর ট্যুব অমনা এক্কারিয়ম মঙা তরুক শেম্বা কোন্নে। এক্কারিয়মগী মওং মতৌ অমদি চাউবগী চাংশি অমা হেক্তা ওইবা য়াই। তৌইগুম্বসুং মখাদা পীরিবা চাউবগী চাং অমদি রেক্টেঙ্গল হায়বদি চিথেক নাইবা এক্কারিয়ম অসিনা খুদোংচাবা হেল্লি। চিথেক নাইবা এক্কারিয়ম শেম্বদা চঙগদবা গ্লাস অমদি মখোয়গী চাউবা অমদি থাবগী চাং অদু মখাদা পীরি।

এক্কারিয়মগী চাউবগী চাং	গ্লাসকী চাউবগী চাং (সীএম)	গ্লাসকী থাবগী চাং (এম এম)
১) ৬০ x ৩০ x ৩০	৬০ x ৩০ = মশীং ৩ ৩০ x ২৯ = মশীং ২	৪
২) ৭৫ x ৩০ x ৩০	৭৫ x ৩০ = মশীং ৩ ৩০ x ২৯ = মশীং ২	৫
৩) ৯০ x ৪৫ x ৪৫	৯০ x ৪৫ = মশীং ৩ ৪৫ x ৪৩.৫ = মশীং ২	৬
৪) ১২০ x ৪৫ x ৪৫	১২০ x ৪৫ = মশীং ৩ ৪৫ x ৪৩ = মশীং ২	৮-১০

এক্কারিয়ম অমা শেমগৎপদা খঙজিনগদবা খরা মখাদা থমজরি।

১) এক্কারিয়ম পানখৎত্রিঙৈদা কদাইদা থমগদগে হায়বদু খনবিগদবনি। হায়বদি নুংশা মঙাল ফংদবা মফম অমদি কনাগুম্বা অমনা ফম্বা মতমদা মমিৎকী মপাগা চানহনগদবনি। হায়বদি চাউরাক্লা ফিট অহুমলোম লৈমাইদগী ৰাংহনগদবনি। নুংশা মঙাল ফংবা মফমদা থল্লবদি ঈশং কারকপগী খুদোংচাদবা থেংনগনি। এক্কারিয়মগী মখাদা ইঞ্চি অমরোম থাবা থরমোকোল হায়বদি চোংগাং থাবিগদবনি। (২) এক্কারিয়মগী মনুং থংবা গ্লাস মোৎলবসু শাপোন কৈদৌঙৈদা শীজিন্নরোইদবনি। ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবা শীজিন্নদুনা ফিগুম্বা অমনা তকথোকপীগদবনি। (৩) এক্কারিয়ম মনুংদা হাপ্পবা নূং মচাশিং অদু চান্বদসু শাপোন কৈদৌঙৈদা শীজিন্নরোইদবনি। ঈশিং ইচম্না শেংনা চান্থীগদবনি। হান্নना শীজিন্নরুরবা নূংশিংদি চামথোল্লবা মতুংদা নুংশাদা ফজনা কংহল্লগা শীজিন্নবীগদবনি। (৪) য়ারিবমখৈ এক্কারিয়মগী মখুম খুমদুনা থম্বীগদবনি।(৫) এক্কারিয়ম অমদা থম্বীগদবা ঙা মশীং অদু মখাগী ফোর্মুলা অসি শীজিন্নদুনা হোৎপীগদবনি।

$$\frac{\text{এক্কারিয়মগী অশাংবা (সীএম) অপাকপা x (সীএম)}}{২০}$$

মসিদগী ফংলকপা মশীং অদুদা থাদগদবা ঙা অদুগী অশাংবনা য়েন্থোক্লগা ফংলকপা মশীং অদু এক্কারিয়ম অদুদা থাদগদবা ঙা মশীংনি। খুদম ওইনা হায়রবদা মথক্কী ফোর্মুলা অসিদা ফংলকপা মশীং অদু ১০০ ওইরবা অদুগা থাদগদবা ঙা অদুনা সেন্টিমিটর ৫ শাংবা ওইরবদি এক্কারিয়ম অদুদা ঙা মশীং ২০ থাদবা য়াগনি। (৬) ঙাগী মচিঞ্জাক্তি লৈতেংগী ওইবা ঙাশিং অসি য়োনবা দুকানশিংদা ফংগনি। মচিঞ্জাক পীজবা মতমদা কৈদৌঙৈদসু হেন্না পীজরোইদবনি হায়বদি য়োক্লিবা ঙাগী অপূনবা অরুম্বগী চাদা অমখক্তমক নোংমদা পীজগদবনি। (৭) নিংথমথাগী মতমদা ঈশিংগী অহিং অশা চাং অমদা থম্নবগীদমক থর্মোস্টেট শীজিন্নবিগদবনি। (৮) লৈতেংগী ওইবা ঙাশিং অসি য়োকত্রিঙৈগী মমাঙ্গা করম্বা মখলগী ঙা য়োক্কদৌরিবনো, মচা পুথোল্লবগীদমক য়োক্কদৌরিব্রা, ইমুংদা থম্বা এক্কারিয়মদা য়োক্কদৌরিব্রা নৎত্রগা য়ূমগী মপান্দা য়োক্কদৌরিব্রা হায়বনচিংবা ফজনা খনবীগদবনি।

লৈতেংগী ওইবা ঙাশিং অসি য়োকপনা মীওই কয়াগী শেন্দান লম্বী ওইবদা নত্তনা থবক ফংদবা মীওই কয়া অমসু থবক পীবা ঙমগনি। মসিগীসু মথক্তা ঐখোয়গী অকোয়বদা লৈরিবা অতাঙবা ঙাশিং অসি ফাদুনা মচা পুথোকপগী থবক পায়খৎলবদি মাঙখিগদৌরবা ঙাশিংবু কনবদা অচৌবা থৌদাং লৌগনি। মরমশিং অসি লৈবনা চাননবা ঙা খক্তমক য়োকপা নত্তনা লৈতেংগী ওইবা ঙাশিং য়োক্তুনা অমদি মচা পুথোক্তুনা শেন্দাল লম্বী ওইবদা নত্তনা মাঙখিগদৌরবা ঙাশিংবু কনবদসু অচৌবা থৌদাং লৌমিন্নরসি।

মসিদসু নত্তনা এক্কারিয়ম থম্বা মতমদা মীওই কয়াগী পোত্থানবগী তাঞ্জা পীরি। এক্কারিয়ম মনুংদা ঙানা শান্নজবা উবদা মীওই কয়াগী লাংতক্লবা পূক্নিংবু ঈংথহনবদা মতেং পাংবদা নত্তনা ঙাশিং অসি থম্বা মতমদসু হুই, হৌদোং অমদি অতোপ্পা শাগুম্না শেন্নবগী মথৌ তাদে। খুদম ওইনা হায়রবদা চয়োল অমা নৎত্রগা থাখায় অমা য়ূম থাদোক্তুনা মপান্দা চৎকদবা ওইরবসু মখোয়গীদমক্তা থোইনা মথা শানীংঙাই ওইদে। মচিঞ্জাক পীজদ্রবসু থোইদোক্লা অকায়বা লৈতে। করিগুম্বা মচিঞ্জাক থাবীনীংলবসু নুমিৎ তরামঙানিরোমগী মচিঞ্জাক অমুক্তদা থাবিরম্বগী খুদোংচাবসু লৈ। ●

ꯁ꯭ꯃꯥꯔꯠ ꯇ꯭ꯌꯨꯇꯣꯔꯤꯌꯦꯜ ꯁꯦꯟꯇꯔ
SMART TUTORIAL CENTRE
ADMISSION OPEN

Revision Course 2021
Class X (BOSEM)
Class XII (Science & Arts)

Foundation 2021
Class X (BOSEM)
Class XII (Science & Arts)

Commences on 10th & 20th January 2021

- ☞ Special fee consession for former student
- ☞ Regular mock test with analysis
- ☞ Well structured study material
- ☞ Seperate hostel for boys & girls

For details please visit **Smart Tutorial Centre**
Singjamei Super Market # 8730999192 / 9366048860
HL-P/8361/28/12-26/01

ADVANCED COACHING INSTITUTE
ADMISSION OPEN
MEDICAL & ENGINEERING last FOUNDATION COURSE

Last FOUNDATIONCOURSE 2020
CLASS X(BOSEM)
CLASSX(CBSE)
CLASS XII (Sc.,Arts & Commerce)
CLASS XI (COHSEM & CBSE)
Last date of admission:6th,Dec.
CLASS STARTED FROM :7th,Dec.
Limited Seats
FIRST COME FIRST SERVE
BATCHES
Morning: 4.30 -7.50 A.M & 8.15-11.30 A.M
Evening: 12.30-3.45 P.M & 1.30-5.30 P.M

REVISION COURSE 2020
CLASSX(CBSE)
CLASS X(BOSEM)
CLASS XII (Sc. cbse)
CLASS XII (Sc.COHSEM)
CLASS XII Arts CBSE & COHSEM
CLASS XII COMMERSE CBSE & COHSEM
OFFICE HOUR : 10 A.M. TO 3.30 P.M
Last date of admission: 16th DEC. CLASS STARTED: 17th DEC'20

SEPARATE HOSTEL FOR BOYS AND GIRLS'
SPECIAL CONCESSION
1. 50% OFF IN REVISION COURSE (Ex student).
2. SPECIAL FEE CONCESSION ON 90% & ABOVE IN X EXAM.
3. REGULAR MOCK TEST SERIES ON EVERY SUNDAY.
4. SPECIAL FEE CONCESSION ON GOVERNMENT SCHOOL.

ADVANCED COACHING INSTITUTE NAGAMAPAL
Whatapp no : 8787586090 / 9862992105
advancedcoachinginstitute12@gmail.com
NAGAMAPAL LAMABAM LEKAI, NEAR RIMS ROAD JUNCTION
FOR QUERY : 9862992105
HL-B/6518/10Nov.-7Jan. (alt)

ꯊꯥꯒꯠꯆꯔꯤ / খোঙ হাম্বা মতমদা পয়াগুম্না পীক্লা পানা হান্নকপা, খোঙ হাম্বা মতমদা অমাংবদু মপান্দা লোইনা থোক্লকউ য়াদবা, মচিৎ-মচিৎ হাম্বা, অমাংথোঙদা চিক্লি-চিক্লি তৌরগা লৈবা, ঙকশম মরী নাবা ফহনবগীদমক ওজা অজাদপু থাগৎচরি।

ঐগী হকচাংদা নুংশংনা নাদুনা খোঙ হাম্বা মতমদা পয়াগুম্না পীক্লা হান্নকপা, খোঙ হাম্বদা অমাংবদু লোইনা থোক্লকউ য়াদবা, মচিৎ-মচিৎ হাম্বা, অমাংথোঙদা চিক্লি-চিক্লি তৌরগা লৈবা, ঙকশম মরী নাবা, য়াঙলেন শরূদা চিকপা-নাবা, খ্বাঙ নাবা, মসলশিং চিকপা-নাবা, অমাংথোঙ ময়াদা পোমথোরকপা, হকচাং লু-তোং চিকপা-নাবা, পূক্তা গ্যাষ্ট্রিক কারগা পূক কংখৎপা, চাবা-থকপা য়াদবা, পূক পংখোংতা খোংবা, অমাংমদা ঈ তৈরকপা, খোঙ-খূৎ শজিং হৌরগা শিথরকপগুম করিগুম্বা পোৎ অমা পায়বদা খূৎতগী তাখিবা খঙহৌদবা, লেংজুম অনীমক চিকপা-নাবা, য়াঙলেন শরূদা চিকপা-নাবা তৌরগা চপ তিংখৎলগা চৎপা ফাওবা ঙল্লক্তবা, খোঙ হাম্বদা অমাংবদু মপান্দা লোইনা থোল্লক্তবা, খূৎনা কোৎলগা লৌতোকপা, লৌথোকহৌদ্রগনা অমাংথোঙদা হম-হম লাল্লগা চিল্লগা লৈবা অদু স্টেট অমদি নেসনল এৱার্দ ফংলবা ওজা MV Azad Phusam ☎ 9089738275 / 7628890261 দা চৎতুনা লায়েংজবদগী ঐগী হকচাংদা লৈরম্বা অনাবশিং অদু মপুগী থৌজালদগী ফরে। মরম অসিনা ওজা Azad পু থাগৎচরি।

ওজাগী লায়েংফমশিংদি :
1. Hatta, Opp. Oil Pump near Public Hospital, Imphal
2. Mayang Imphal Konchak Bazar (6am to 10am)
3. Bishnupur Bazar Ward No. 9 (only Saturday & Wednesday open)
4. Yairipok Bazar near traffic point. (only Sunday open)

HL-P/8292/28
থাগৎচরিবা : **P. Nilamani**, Mayang Imphal

ꯊꯥꯒꯠꯆꯔꯤ / খোঙ হাম্বা য়াদবা, খোঙ হান্নসু মপূং ফানা হাম্বা য়াদবা, অমাংথোঙ ময়াদা পোমথোল্লগা লৈবা, অমাংথোঙ মনুংদা য়াম্না চিকপা-নাবা, পূক্তা গ্যাষ্ট্রিক কাবা, পূকচেপ নাবা, মরক-মরক্তা অমাংথোঙগী অকোয়বদা মরেং-মরেং চৎপা ফহনবগী ওজা Zia-Ul-Haque পু থাগৎচরি।

ঐগী হকচাংদা নুংশংনা য়াম্না কন্না নাদুনা খোঙ হাম্বা য়াদবা, খোঙ হাম্বা য়ানবা হোৎনবদা হকচাংদা অৱাবা অমা ওইবা, হামেং মথিগুম্না খজিক্তং হান্নগা তোকপা, খোঙ হান্নগসু মপূং ফানা হাম্বা য়াদবা, অমাংথোঙ ময়াদা পোমথোল্লগা লৈবা, অমাংথোঙ মনুংদা য়াম্না চিকপা অমদি নাবা, অমাংথোঙ মনুংদা চিকপা-নাবা অমদি পোমথোকপা অদু ফনবা ঈশিং অশাবা ফম্মু হায়না ফম্বা মতমদা চিকপা অদু ঙাইহাক্তং ফরগা অমুক চিক্লকপা অমদি পোমথোকপা অদু হঞ্জিনবা ঙমদবা, নোংম-নোংমগী চিকপা-নাবা হেল্লকপা অমদি পোমথোকপসু হেল্লকপা, খোঙ হাম্বা মতমদা শংঙগা অদুম লৈনিংবা, নোংম-নোংমগী হকচাং শোন্থরকপা অমদি ময়েং তাশিল্লকপা, পূক্তা গ্যাষ্ট্রিক কারগা প্রিক-প্রিক খোংবা, চাবা-থকপা য়াদবা, চাকখাউ শোকপা, ওনিং-ওনিং তৌরগা লৈবা,ঙকশম মরী নাবা, লেংজুম নাবা, কোঙ খূৎ শজিং হৌবা, খ্বাঙ নাবা, ফম্বী শোনবা তৌরম্বা অদু স্টেট অমদি নেসনল এৱার্দ ফংলবা **Regd. No. 1591/SR/IW/2019, MD. Zia-Ul-Haque Phusam ☎ 8414825323, 9774274439** দা চৎতুনা লায়েংজরুবদগী ঐগী হকচাংদা লৈরম্বা অনাবশিং অদু মপূগী থৌজালদগী মপূং ফানা ফরে। মরম অসিনা ওজা Zia-Ul-Haque পু থাগৎচরি।

লায়েংফম :1. Kekru Villa North AOC, Opp. Kekru Pat, Imphal (10 a.m. to 5 pm.)
2. Mayang Imphal, Konchak Makha Leikai. (6 am to 9 am.)
3. Yairipok Bamon Leikai Kabastan Road (Only Wed. & Sat. Open) (10 a.m. to 4pm.)

HL-P/8307/28
থাগৎচরিবা : **W. Hemo Meitei,** RIMS Road

ꯂꯥꯟꯅ ꯊꯧꯔꯝ / লান্ন-থৌরম

মালেম তাইবংপানসিদা ঐখোয় খ্বায়বু কোনবীরম্বা **অহোংশাংবম ইবোহনবী মৈতৈ** - না হৌখিবা চৈচৎ ১৯-১২-২০২০ কুমজা, পোইনুগী ০৫নি পানবা থাংজ কোরৌদা তাইবং মপূগী শিন্থা লোয়রদুনা মপূগী লৈকান্দা লৈরাং লৈনম ওইনা তিঞ্জখ্রে।

লাক্লিবা চৈচৎ ২৩-১২-২০২০ কুমজা, পোইনুগী ০৯নি পানবা য়ুমশকৈশা কোরৌদা মঙানি লৈহুন তমজরগা, চৈচৎ ২৯-১২-২০২০ কুমজা, পোইনুগী ১৪নি পানবা লৈবাকপোকপা কোরৌদা লান্ন-থৌরম নুমীৎ থোক্লে। নুমীৎ অসিদা ঙমজবা হৈরাং-লৈরাং খরদং তাইবং মপূদা কচ্চবগা লোয়ননা মপূগী মিঙ্খে শকচ-শোঞ্জগনি।

থৌরম অসিদা অহল-লমন, মরুপ-মপাংশিংনা মতম চানা লেঙবীরক্তুনা মপূগী মিঙ্খে তাবীরনবা পাউচেগী থোঙদা লৈরাং-লৈহুৎ শিন্না পাউজেঞ্জরি। পাউচেগী থোঙদা লৈরাং-লৈহুৎ শিন্না পাউজেঞ্জবগী অয়োন-অরান খিবিক ঙাকপীগনি।

সেবা ফংজরিবশিং :
১। য়াংলেম ওংবী মেমথোইবী (মচানুপী)
২। অহোংশাংবম চন্দ্রলেখা (মচানুপী)
৩। অহোংশাংবম দেবলা (মচানুপী)
৪। নাওরেম ওংবী শৈত্যাভামা (মচানুপী)

থৌরম পরেং :
অয়ূক পুং ৮:০০ - মপূগী মিঙ্খে শকচ-শোঞ্জবা হৌবা
অয়ূক পুং ১১:০০ - লুক্লেন ফংবা

অৱাং পোৎশঙবম খুল্লেন ময়াই লৈকাই।

HL-P/8341/26,27,28

ꯂꯥꯏꯌꯦꯡꯖꯔꯤ / লায়েংজরি
UMA AYURVEDIC CLINIC (DR.(VAID) R N GUPTA)

উনশাগী লায়না, অঙৌবা পকপা, নুংশং, গ্যাষ্টিক, ফিনুংগী অনাবশিং, নাকোংগী প্রোব্লেম, শমগী প্রোব্লেম, তাং-তাং চিকপা অমসুং খ্বাং নাবা অসিনচিংবা অনাবশিং

(অঙৌবা পকপা)
হৌজিক অঙৌবা পকপগীদমক থোইদোক্লা ৱানিংঙাই লৈত্রে। অঙৌবা পকপশিংগীদমক্তা অফবা মখলগী হীদাকশিং শিজিন্নদুনা চাউনা মায় পাক্লা লায়েংজরি। উনশাগী মহৌশাগী কুচু মাঙবা নৎত্রগা মখল খুদিংমক্কী উনশাগী লায়নাশিং ফহনবা ঙম্লে। মায়হিং, স্কিন, অজমা, উরিং, মায় চাথৎপা স্কিন দিজিজ লায়েংজরি।

(তাং-তাং চিকপা)
তাং চিকপা, খ্বাং নাবা, খোঙ খূৎ শিথবা, মশল পাবা, খূৎ হায়গৎপা ঙমদবা, থবাক নাবা, মীহুন কা হেন্না চোংবা, থবাক খেবা, শ্বর ফুনবনচিংবগীদমক ৱাবীরুগনু য়াম্না থুনা উনবিয়ু তানবীয়ু।

(দাইবেটিসকী প্রোব্লেম)
দাইবেটিসকী সিমতোম লৈরবদি ৱেৎ হন্থরক্কনি। ফম্বী চাং হন্থর্ক্কনি, মপান তোয়না থোক্কনি, হকচাংগী পাঙ্গল শোন্থারক্কনি। হায়রিবা প্রোব্লেমশিং অসি লৈরবদি অথুবা মতমদা ঐখোয়গী ক্লিনিক্তা লাকপীদুনা তানবীয়ু।

(নুংশং)
নুংশং, ঈ-তাবা, চাথৎপা, পোম্বা, হাকৎচবা, নুংশং কক্লাইনচিংবা নুংশংগী মখলশিং অসি ওপরেশন তৌদনা হীদাক শিজিন্নরগা পুংফ ফহনবা ঙম্লে।

(গ্যাষ্টিক্কী প্রোব্লেম)
পুক নুংশিৎ কাবা, চাব-থকপা তুমদবা, চানিং-থক্লিংবা পোক্তবা, পুক নাবা, খোঙ হাম্বা নুংঙাইতবা অসিগুম্বগী প্রোব্লেমশিং অসি লৈরবদি অথুবা মতমদা লাকপীয়ু।

নুপা-নুপী অনীগী পুন্সি নুংঙাইনা লেনবা ওইবিয়ু

(নুপাগী প্রোব্লেম)
ফম্বী পাবা, নুপাগী ফম্বী থুনা চৎকনবা, অহিংদা কছা চৎপা, ঈশিং চৎপা অমদি অমাংবগা লোয়ননা কছা চৎপা, ফিনুংদা হাক্কচবা, ফিনুংগী হকচাংগী শক্তি শোন্থবা তারবদি অথুবা মতমদা কন্টেক্ট তৌবিয়ু অমদি উনবিয়ু।

(নুপীগী প্রোব্লেম)
নুপীগী ফিভৌ চৎপা, থাগী খোংকাপ চাং নাইদবা অদুগা চাং হেন্না নৎত্রগা ৱাৎনা চৎপা, মনম নমথিবা, হকচাং মনুংদা হাক্কচবা ফুরি থুংবা অমদি অতৈ লায়নাশিং ফহনবা ঙম্লে।

(নাকোং অমসুং সাইনসকী প্রোব্লেম)
না তাদবা নাকোংদা ঙংদুনা লৈবা, হান্না করিসু তৌরমদবা নাকোংদা তাবগী চাং হন্থরকপা অমসুং অতোপ্পা মখলগী লায়নাশিং ফহনবা ঙম্লে। সাইনসকী প্রোব্লেম, নাতোন ফুনবা, শ্বর হোনবদা ৱাবা, হকথি তোয়না খনবা, নপ মহী তাবা অসিনচিংবা তৌবিরবদি ঐখোয়গী ক্লিনিক্তা তানবীয়ু।

(শমগী প্রোব্লেম)
শম কেনবা, পোক হৌবা, শমজাবী, চহী চাদনা নৌনা পোক হৌবা, কোক শাবা হাক্কচবা অসিনচিংবা লায়ওংশিং অসিগীসু অথুবা মতমদা তানবীয়ু।

HOW TO GIVE UP WINE
If you or your adict want to give up wine. If you want to return happiness in your family then please use our "VISH MUKTI" Powder. You can give it with meal, vegetables or tea without telling him.

HOW TO CONTROL SUGAR LEVEL
If you want to control diabetes, then please use our sugar nil. Your sugar level will be control very soon. You can give up insulin, price Rs. 210/-

DR.(VAID) R N GUPTA (396),
Khuyathong Road, Kwality Wall Ice Cream Building 1st Floor, Opposite Senapati Bus Parking.
HL-B/6498/03/11-02/12

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্লা মরী লৈনদে।