কুম্বী এ সীদা শেমগৎ-শাগৎলিবা ৱাটর সপ্লাইগী থবক থৌরমশিং ইহিং হিংলম্লে : ডা. কে ঐচ রোমেশ

ইম্ফাল, জুলাই ০৯ (ঐচ এন এস): মীয়ামদা অফবা ঈশিং ফংহন্নবা কুমজা ২০২১গী দিসেম্বর থাদগী ন্যু দিভেলপমেন্ট বেঙ্ক (এন দি বি)কী শেন্থুং মখাদা লুপা ক্রোর ১১.৬৪ রোম চঙনা কুম্বী ৱাটর সপ্লাই ওগমেন্টেশন স্কিমগী শেমগৎ-শাগৎলিবা থবকশিং দিষ্ট্রিক্ট দিভেলপমেন্ট কো-ওর্দিনেশন এন্দ মোনিটরিং কম্মিটি (দিশা)গী মেম্বর ডা. কে ঐচ রোমেশনা হকথেংননা য়েংশিল্লুবদা ইহিং হিংদুনা লৈরম্বা থেংনরে। মহাক্না করম্বা মতমদা মপুং ফানা লোইশিনগদৌরিবনো হায়না মরী লৈনবশিংগী পূক্নিং চিংশিল্লক্লি।

মণিপুর লৈঙাক্কী পব্লিক হেল্থ ইঞ্জিনিয়রিং লোয়শঙ বিষ্ণুপুরগী পি ঐচ ঈ দি দিভিজননা ইমপ্লিমেন্টিং এজেন্সী ওইদুনা শুরিবা থবকশিং ইহিং হিংনা লৈরম্বা অমদি থবক্তু লোইশিনবগী মতম সাইন্দ বোর্দতসু য়াওরমদবা অদুগীদমকসু মহাক্না পেন্দবা ফোঙদোরক্লি।

ডা. রোমেশনা লুচিংবা দিশাগী মীহুৎ কাঙবু অসিনা কুম্বী এ সীগী মনুংদা লৈরিবা চাইরেল মঙজিলদা জল জিবন মিশন (জে জে এম)গী মখাদা পায়খৎলিবা ৱাটর সপ্লাই স্কিম অসিনা মীয়ামদা ঈশিং পীননবা পাইপ লাইন তিংলিবা অসিসু কাঙলোন চুম্না মথৌ তাবা মফমশিংদা রিদ্যুসিং সোকেটনচিংবা অমত্তা হাপ্লমদবসিনা মওং-মরিল তানা থবক শুরমদ্রে খঙবগা লোয়ননা পংতৌদা তৌশিনবা কয়া অমসু থেংনরকখি হায়রি।

মীহুৎ কাঙবু অসিনা কুম্বী ম্যুনিসিপাল কাউন্সীলগী অৱাং খুনৌদা অটল মিশন ফোর রিজুভিনেশন এন্দ অর্বান ট্রান্সফোর্মেশন (অমরুট) ২.০গী শেন্থুং মখাদা লুপা লাখ ৮ রোম্না ৱাটর ট্রিটমেন্ট য়াওনা শেমগৎ-শাগৎনবা সেঙ্কশন তৌখ্রবা পব্লিক পোন্দগী ফীভমসু য়েংশিল্লদুনা ডা. রোমেশনা হায়খিবদা, অমরুট ২.০গী মখাদা পব্লিক পোন্দ অসিবু ব্যুটিফিকেশন অমদি ৱাটর ট্রিটমেন্ট তৌনবা মরী লৈনবা দিপার্টমেন্ট নৎত্রগা মীয়ামগীদমক্তা তৌগদবশিংদু থবক্তা ওন্থোক্ত্রবরা হায়বদু য়েংশিনবা লাকপনি। অদুবু হৌজিক লৈরল্লিবা ফীভমসিদি হান্না চহী ৪/৫গী মমাঙদা লৈখিবা ফীভমদুদগী করিসু অহোংবা লৈরমদ্রে।

হায়রিবা পব্লিক পোন্দ অসি সেন্ত্রেল স্পোন্সরশিপকী মখাদা অমরুটনা মাঙজৌননা লুপা লাখ ৮ সেঙ্কশন তৌখ্রবনি। লৈঙাক্না মীয়ামগীদমক অফবা থক্লবা ঈশিং ফংহন্নবগীদমক থাদরক্লিবা থবকশিংগী মওংশিং ফিল্ডতা পাঙথোক্কনল্লিবা কয়াসিগী চপ চাবা রিপোর্টখুদিংমক দিষ্ট্রিক্ট দিভেলপমেন্ট কো-ওর্দিনেশন এন্দ মোনিটরিং কম্মিটিগী চেরপার্সনসু ওইরিবা এম পি অঙোমচা বিমোল অকোইজম অমদি মেম্বর সেক্রেটরি ওইরিবা দি সী বিষ্ণুপুর য়াওনা থা অসিগী ১১ অমদি ১২দা পাঙথোক্কদৌরিবা মীফমদা পুখৎলগনি। মসিগীদমক মরী লৈনবা লোয়শঙশিংদা ইমপ্লিমেন্ট তৌনবা মহাক্কী মায়কৈদগী অমদি লৈকায়সিগী মায়কৈদগী আপীলসু তৌরক্লি।

ঈকায় খুম্নবা উৎখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ০৯ (ঐচ এন এস) : মশাগী ওইজবা থিদনা কখোকপদনা মাঙজিল থারবা, ব্লদ দোনরশিং অমদি সিঙ্গল দোনর প্লেটলেট (এস দি পি)শিংবু ঈকায় খুম্নবা উৎখ্রে।

পুন্না চৎমিন্নরিবা লূপ মরি এ ভি বি দি, এল এ এফ, এল এস এল, পি এ টি দি ওগী ব্লদ দোনেশন ইন-চার্জ ওইরিবা কুমারজিৎ সরাংথেমনা হায়খিবদা, ব্লদ দোনর ময়াম্না লৈরিবসি মীয়ামগী পূন্সি কন্নবনি। ঙল্লিবমখৈ হালেংবা লৈতনা ঈ কক্তুনা মীওইবগী পূন্সি কনখিগনি। থৌরমসিদা মণিপুরগী অহানবা অমদি অমত্তা ঙায়রিবা নুপী এস দি পি দোনর করাম ভিক্টোরিয়াবুসু ঈকায় খুম্নবা উৎখি। ববিনা গ্রুপ ওফ কম্পেনিজগী মেনেজিং দিরেক্তর ডা. ধবলি থাংজমনসু দোনর ময়াম্থু থাগৎপদা নত্তনা ববিনা ব্লদ সেন্টরসি শেল তান্নবগীদমক হাংখিবা নত্তে। মীয়ামগী মতেং পাংনবগীদমক্তনি হায়খি।

থাজবদা য়ূম্ফম ওইবা লিদরশিংগী কন্সল্টেন্সি প্রোগ্রাম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ০৯ (ঐচ এন এস) : ব্রিদ ফোর দ ৱর্ল্ড (বি আর ও টি) অমদি পিপলস রিছোর্স দিভেলপমেন্ট এসোসিএশন (পি আর দি এ), বিষ্ণুপুরনা খুৎশম্ননা শীন্দুনা ঙসি ইম্ফালগী ইস্কোন টেম্পলদা নোংমগী ওইবা ফেইঠ বেজ্দ লিদরশিংগী কন্সল্টেন্সি প্রোগ্রাম অমা পাঙথোকখ্রে।

থৌরমসিদা আই আর এ পিগী এদিটর প্রদিপ ফাঞ্জৌবম, পি আর দি এ বিষ্ণুপুরগী সেক্রেটরি লোংজম সুরঞ্জয়, হেল্থ এন্দ ফেমিলি ৱেলফেয়র লোয়শঙগী রিটাইয়র্দ এদিশনল দিরেক্তর ডা. ৱাহেংবম গুলাপি, পোলিটিকেল এনালিষ্ট লৈহাওথাবম শরত, ইন্টরফেইঠ ফোরম মণিপুরগী কনভিনর বাচস্পতিময়ুম দেবেন, রিটাইয়র্দ ষ্টেট টি বি ওফিসর ডা. ওক্রম মনিহার অমদি মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদগী লাকপা ফেইঠ লিদর কয়াসু শরুক য়াখি।

থৌরমসিগা মরী লৈননা প্রদিপ ফাঞ্জৌবমনা হায়খিবদা, নুংশি-চান্ননা, তংদু-লৈতানা হিংমিন্নবা নত্তনা মীওইবা ঐখোয়না নুংঙাইনা হিংনবগী লম্বী লৈতে হায়বসি খঙমিন্নবা ফৈ। লাইনিং খুদিংমক্না নুংশি-চান্ননা হিংমিন্নবসিনা খ্বাইদগী ফৈ হায়রি। মরম অসিনা লাইনিং অমনা অমবু, খুন্নাই অমনা অমবু ঈকায় খুম্নবা হায়বসিনা তংদু লৈতাবা পুরক্লবগী খ্বাইদগী মরু ওইবা খোঙথাংনি। মীওইবনা নাপল তৌবনা করিসু কান্নরোই। পুন্না হিংমিন্নবা নত্তনা নুংঙাইনা হিংনবগী পাম্বৈ লৈতে। মরম অসিনা পুন্না হিংমিন্নসি হায়না ফোঙদোকখি।

লুৱাংশংবমদা ভি পি আর পি কনভর্জেন্স মেলা পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ০৯ (ঐচ এন এস) : মণিপুর ষ্টেট রুরেল লাইভলিহুদ মিশন (এম এস আর এল এম)গী মীৎয়েং মখাদা হৈঙাং এ সীগী মনুং চনবা গ্রাম পঞ্চায়ট ৮ পুনশিন্দুনা শেন্থা থৌঙন্বী ৱিমেন মল্টিপর্পজ কো-ওপরেটিভ সোসাইটি লিমিটেদনা শীন্দুনা ভি পি আর পি কনভর্জেন্স মেলা পাঙথোকখ্রে।

লুৱাংশংবম পুখ্রি অচৌবা মপাল কম্যুনিটি হোলদা পাঙথোকখিবা মেলাসিদা শরুক য়াখিবা এম এস আর এল এমগী ষ্টেট মিশন মেনেজর বিনোতা লোইতোংবমনা ফোঙদোরকপদা, ভিল্লেজ পোস্পরিটি রেজিলিএন্স প্লান (ভি পি আর পি)গী মখাদা গ্রাসরুট লেভেলদা খুঙ্গং-খুঙ্গংশিং চাওখৎনবগী পান্দমদা মেলাসি পাঙথোকপনি। খুঙ্গংগী মীয়াম্না ফংফম থোকপা হক অমদি য়াইফ থৌরাংশিং মরী লৈনবা লোয়শঙশিংদা চত্তুনা মতম চঙনা তানবগী মহুত্তা মেলা অসিদা মরী লৈনবা লোয়শঙ খুদিংমক লাক্তুনা মীয়ামগী মতেং পাংলি। সষ্টেনেবল দিভেলপমেন্ট গোলসকী মখাদা খুঙ্গংশিংদা করম্বা গোলনা মরু ওইবগে হায়বা খঙদোক্নুনা শোখনা লৈরিবা কয়াসি মেনখৎপদা মেলা অসিনা চাউনা মতেং পাংলি।

নাকল অমরোমদা, মেলাসিদা শরুক য়াখিবা হৈঙাং সী দি ব্লোককী ব্লোক দিভেলপমেন্ট ওফিসর এলাংবম অমুথোই খা ঙানবনা ফোঙদোকখিবদা, ব্লোক অসিগী মখাদা সেল্ফ হেল্প গ্রুপ অমদি ভিলেজ লেভেল ফেদরেশন কয়ানা শরুক য়াদুনা ক্লষ্টর লেভেলগী থাক্তা চথরিবা মেলাসিদা পুন্না লাইন দিপার্টমেন্ট ২৯ লোম্না শরুক য়াদুনা মীয়ামদা চাউনা কান্নবা পীরি।

মমাংঙৈদা গ্রাম সভা ফল্লিঙৈ মতমদা মপুং ফাবা ঙমদবদু ঙসিদি ক্লষ্টর লেভেলদা তীল্লিবা মীয়ামসিনা মতুং তাবদা লৈঙাক্কী চাওখৎ থৌরাংশিং খুঙ্গংশিংদসু মপুং ফানা য়ৌহনবা ঙম্লগনি খল্লি। চহী অমদা গ্রাম পঞ্চায়ট অমদা করি করম্বা চাওখৎ থৌরাংশিং পায়খৎখ্রে অমদি কয়াম য়াম্না খুম্নাঙ চাউশিল্লে হায়বসি পঞ্চায়ট দিভেলপমেন্ট ইন্দেক্স হায়বা পোর্টেলদগী মীয়াম্নসু উবা ফংলগনি হায়না মখা তানা ফোঙদোকখি।

[illegible]

[illegible]

ফসৈৎ/অৱাবা ফোঙদোকচবা

শ্রীশ্রী গোবিন্দজিউ পালা লোয়শঙগী অখন্নবা পালা নম্বর ৩ শুবগী ঈশৈ হনবা ওইনা মতম শাংনা সেবা তৌবীরম্বা ওঝা শ্রী ফুরাইলাৎপম কুল্লাচন্দ্র শর্ম্মানা ইখঙ খঙহৌদনা হৌখিবা তাং ৩/৭/২০২৫ ইং, শগোলশেল নুমিৎতা লৈখিদবদা শ্রীশ্রী গোবিন্দজিউ পালা লোয়শঙনা মিনিট ২ তুমীন্না লেপ্পুনা ওঝাগী থৱায়না শ্রীগোবিন্দগী চরন নাক্তা ঈংনা-চিক্না নুংঙাইনা লৈজরুনবা নিজবগা লোয়ননা লৈখিদবগী অৱাবা ফোঙদোকচরি।

নোল্লুকচরিবা :

ৱাইরোকপম শান্তিকুমার সিংহ

সেক্রেটরি

শ্রীশ্রী গোবিন্দজী পালা লোয়শঙ, মণিপুর

HL-P/2762/10

[illegible] / দুকান অমা য়োঞ্জরি

উরিপোক খ্বাই ব্রহ্মপুর (চক্রিকোম)দা লৈবা G+2 বিল্ডিং (with underground) অমা অথুবা মতমদা য়োঞ্জরি। পাম্বীবা মীওইশিংনা মখাগী কন্টেক্ট নম্বর অসিদা কন্টেক্ট তৌবীরকউ।

Sd/- Rajesh Moirangthem
8256921124/7085455675
Uripok Khwai Brahmapur Leikai

HL-P/2758/10,11,12,13,16

[illegible]

GLOBAL SPOKEN ENGLISH & COMPUTER

ENGLISH COMPUTER

Govt. Regd. No. 2102 of 2012

1. Paona Bazar, Behind Pologround, Gourahari Market, Near Hotel Krishtina
2. Keishampat Leimajam Leikai, Near Community Hall, Imphal

Online or Offline Class Available

Admission Open for New Batch

SPECIAL CLASS FOR ONE OR TWO PERSONS ONLY

SPOKEN ENGLISH

Classes for groups & special class for only one person
For Senior, College and University Students
Grammer, Pronunciation, Vocabulary, Group Discussion, Public Speaking.

Class Timing
05:30 am
07:00 am
08:30 am
11:00 am
03:30 pm
06:30 pm

COMPUTER COURSE
BCC, CCA, DCA, DTP, CCP, Tally with GST, Data Entry, Multimedia, Office Automation, Graphic Designing, Business Package Etc.

INSTRUCTORS:
Sir Tejkumar (Teaching Since 1987) (+91 8132904426)
Miss Alice Thokchom (M.A. English) (+91 7005847722)

HL-B/9562/20 May to 26 July

লৌশিং পুক্কে

করি করম্বা পাম্বৈ শীজিন্নরগা

ঐখোয়না ভিটামিন দি ফংগদগে হায়বগী মতাংদা খঙমিন্নসি

ভিটামিন দি হায়বসি ঐখোয় মীওইবগী হকচাংদা তঙাইফদনা মথৌ তাবা মরুওইবা পোৎলমশিংগী মনুংদা অমনি। ভিটামিন দি ফংনবগী খ্বাইদগী ফরবা সোর্সশিংগী মনুংদা নুমিৎ অসিসু অমনি। নুংশা মঙালদা এক্সপোজ তৌবদা ঐখোয়গী হকচাংনা ভিটামিন দিগী চাং কয়ামুক য়াম্না ফংবা ঙম্বগে হায়বসি মরম কয়ামুক্কী মখা পোল্লি। খুদম ওইনা ঐখোয়না নুংশা য়াইবগী মতম (করম্বা মতমদা য়াইবনো), জিওগ্রাফিকেল লোকেসন, মীওইদুগী কুচু অসিনচিংবা পনবা য়াই।

ভিটামিন দি হায়বসি মীওইবগী হকচাংদা তঙাইফদনা চঙবা ন্যুট্রিএন্ট অমনি। হকচাংনা (শরুনা) কেলসিয়ম চূপশিনবা ঙম্নবগীদমক ভিটামিন দি মথৌ তাই। ভিটামিন দিনা শরু চাউখৎপা, শরু ওইশিলহনবা, অমদি ইম্যুন সিষ্টেম ফঙ্কসননচিংবদসু থৌদাং লৌই।

ঐখোয়গী হকচাংগী তোঙান তোঙানবা প্রোসেসশিংগীদমক ভিটামিন দিগী লেপ্তুবা সোর্স অমা মথৌ তাই। নুমিৎ অসি মহৌশাগী ওইবা খ্বাইদগী ফবা ঐখোয়গী ভিটামিন দি ফংফম্নি। নুংশা মঙালদা ঙাইহাক্তং ওইরবসু লেপ্তুবনা হকচাংনা নোংমগী মথৌ তাবা ভিটামিন দি মপুঙ ফানা ফংবা ঙম্মী। হায়রিবা নুংশা মঙালদা ঙাইহাক লেপ্পগী মতম অসি ভিটামিন দি কাউন্সিলগী মতুংইন্না কুচু ঙৌবা মীওইশিংগীনা মিনিট ১৫ অদুগা কুচু মুবা মীওইশিংগী ওইনদি পুঙ অনীরোমনি হায়রি।

ভিটামিন দি মরাঙ কায়না য়াওবা চীঞ্জাক মখল য়াম্না য়ামদে, মরম অদুনা ভিটামিন দি মরাঙ কায়না ফংনবগীদমক চাং নাইনা মপান্দা থোকপা মথৌ তাই।

নুমিৎকী অল্ট্রাভাইওলেট বি (য়ু ভী বি) রেশিংনা মীওই অমগী উনশাদা য়ৈবা মতমদা টিশুশিংগী মনুংদা হকচাংনা শীজিন্ননবা ভিটামিন দি শুংবা হৌই। অদুমওইনমক নীংশিংগদবা ৱাফম অমদি নুংশাদা কা হেন্না লৈরবসু উনশা বর্ন তৌবা য়াই অমদি স্কিন কেন্সর ওলহল্লকপা য়াই।

ঐখোয়গী শরু শাগৎপগী খ্বাইদগী মরুওইবা মচাক অমা ওইরিবা কেলসিয়ম অসি চূপশিনবদা ভিটামিন দিনা হকচাংদা মতেং পাংই। হকচাংগী নর্ভশিং, মসলশিং অমদি ইম্যুন সিষ্টেম মথৌ নিংথিনা তৌহন্দুনা থন্বদসু হকচাংনা ভিটামিন দি মথৌ তাই। ভিটামিন দি ৱাৎপনা রিকেট নৎত্রগা ওষ্টিওমালাসিয়াগুম্বা শরু শোনবগী লাইনাশিং থোকহল্লি অমদি ওষ্টিওপোরোসিস হায়না খঙনবা শরুগী মনুংদা মখুল মখুল হোবা অমদি তেক্কনবগী লায়না অমা নাহল্লি। নুংশা মঙালনা উনশাদা হেক য়ৈবগা টিসুশিংগী মনুংদা ভিটামিন দি শুংবগী প্রোসেসশিং হৌই। নুমিৎতগী ভিটামিন দি ফংনবগীদমক কুচু ওনবমখৈ নুংশা য়াইবা নৎত্রগা উনশা কাথেকহনবা (বর্ন)গী মথৌ তাদে।

উনশা কাথেকপদা চঙবা মতম অদুগী তঙ্খাইখক্তংদা হকচাংনা নোংমদা মথৌ তাবা ভিটামিন দি ফংবা ঙম্মী। মীওই অমনা নুংশা মঙালদগী ভিটামিন দি ফংবগী চাং অসি মরম কয়ামরুম্না অহোংবা পী। মরম খরা মখাদা পীরি:

- **মতম:** নুমিৎ চপ য়ুংবা মতমদনা নুংশানা ভিটামিন দি পুথোকপগী চাং হেল্লি। অশাবা নুংশাদা কুইনা লৈবা মতমদা সনগ্লাস শীজিন্নগদবনি অমদি ঈশিং মরাং কায়না থক্কদবনি।

- **নুংশা মঙালদা উনশা এক্সপোজ তৌবগী চাং:** মীওই অমনা নুংশা মঙালদা মহাক্কী উনশা শরুকশিং হেন্না এক্সপোজ তৌবগী চাং হেল্লিবমখৈ ভিটামিন দি ফংবগী চাংসু হেল্লি। খুদম ওইনা মায় নৎত্রগা খুৎ য়াইবদগী নঙ্গল য়াইবনা ভিটামিন দি য়াম্না ফংবা হেল্লি।

- **কুচু:** কুচু ঙৌবা মীওইশিংনা কুচু মুবা মীওইশিংদগী ভিটামিন দি থুনা শুংবা হেল্লি। ময়ায় ওইরপ্পা চাংদা তোয়না নুংশা য়াইবা অসি হকচাংদা য়াম্না কান্নে, অদুবু মতম শাংনা য়াইরগদি খুদোংথীনিংঙাই ওই অমদি মসিনা স্কিন কেন্সর নাহল্লক্লবগী মরম অমা ওইবা য়াই হায়বসি কাউরোইদবনি। সনস্ক্রিন শীজিন্নবনা হকচাংনা ভিটামিন দি শুংবা ঙম্বগী পাঙ্গল হন্থহল্লি। অদুমওইনমক নুংশাদা লৈবদা সনস্ক্রিন শীজিন্নদ্রগাদি সনবর্ন তৌহল্লি অমদি মসিনা স্কিন কেন্সর দিভেলপ তৌহল্লকপদা মতেং পাংবা য়াই। নুংশাদা য়াওবা য়ু ভি বি রেশিং অসি মিংশেল ফাওরগা চৎপা ঙমদবা মরম্না থোংনাউগী মিংশেল ফাওরগা লাকপদা নুংশা মঙালদা য়াইবনা ভিটামিন দি শুংবা ঙমদে।

মীওই খরগী উনশাদি অতৈ মীওইশিংদগী তাথনা ভিটামিন শুংই। মীওই খরা অমনা ফেট সেলশিংদগী ঈগী ঈচেলদা ভিটামিন দি মতীক চানা থাদোকপা ঙমদে। অকক্লবা মীওই খরদসু ভিটামিন দি অসি শীজিন্নবা য়াবা মওংদা এক্টিভেট তৌবা ঙমদে। অসিগুম্বা মীওইশিং অসি ভিটামিন দি দিফিসিএন্সিগী রিস্ক থেংনবা য়াই, মীওইশিং অদুদি-অহল ওইরবা মীওইশিং, কুচু মুবা মীওইশিং, হকচাং নোয়বা মীওইশিং, কিদনি নৎত্রগা লিভরগী অনাবা লৈবা মীওইশিংনি।

ভিটামিন দিগী ফংফম অসি নুমিৎ, অকক্লবা চীঞ্জাক খরা, অমদি ভিটামিন দি সপ্লিমেন্টশিং অসিনি। অতোপ্পা চীঞ্জাকশিংগা য়েংনবদা ভিটামিন দি হেন্না য়াওবা চীঞ্জাকশিংদি- য়েরুম, সার্দিন (ঙা মখল অমা), অমদি সাল্মোন (ঙা কাঙলুপ অমা) হায়রিবশিং অসিনি। মেন্যুফেকচর তৌবা চীঞ্জাক খরদসু ভিটামিন দি মরাঙ কায়না য়াওবা লৈ।

নুংশা মঙালদগী ভিটামিন দি মতীক চানা ফংবা ঙমদবা মীওইশিং অমদি নুংশা মঙালদা মতম কুইনা লৈবগী মতম ফংদবা মীওইশিংগী ওইনদি ভিটামিন চাং ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাকশিং অমদি সপ্লিমেন্টশিং চাবা মথৌ তাই।

খঙজিনগদবা ৱাফম অমনা- য়াম্না তাঙনা থোকপা ফিভম অমা ওইনা ভিটামিন দি সপ্লিমেন্টশিং হেঞ্জিন্না চারগদি ভিটামিন দি টোক্সিসিটি থোকপা য়াই, মসিনা মরম ওইরগা ওনীংবা, কনষ্টিপেসন, হকচাং শোন্থবা অমদি কিদনি দেমেজনচিংবসু থোকহনবা য়াই। ভিটামিন দি টোক্সিসিটিগী মরমদা মথংগী ইসু অমদা নৈনমিন্নসি।

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

পুৱারীদা ঙসি

[illegible]

১। কুমজা ২০১০ দা, ওল মণিপুর ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন (এমসু)না লূপ অসিগী দি এম কোলেজ কেম্পসতা লৈবা ময়াই লোয়শঙদা মীয়ামদা চেঙ মমল হোঙনা য়েন্থোকপা হৌরকপদা পুলিসনা চেঙশিং অদু ময়াং দুকানশিংদগী মুনখিবনি হায়না মরাল শীদুনা থিংখি অমসুং এমসুগী প্রসিদেন্ট জেমসবোন্দ মঙাং য়াওনা থৌমী মরি ফাজিনখি।

১. [illegible]

২। কুমজা ১৯৪০ দা জর্মনিগী লূফ্টৱাফ হায়না খঙনবা নোংথক্কী লান মীনা খা থংবা ইংলেন্দদা এটেকশিং চথরকখিবগা লোয়ননা বেট্টল ওফ বৃটেইন শোক্লবা হৌখি। রোয়েল এয়রফোর্সনা মায় পাকখি।

২. [illegible]

৩। কুমজা ১৯২৫দা, দার্বিনগী থীওরি ওফ ইভোল্যুশন তম্বীদুনা লোথুগাইরে হায়বা মরালদা জোন টি স্কোপ্সপু ৱায়েল চথনবগীদমক্তা টেন্নেসিগী দেটনদা জ্যুরি খনবা হৌখি। স্কোপ্সপু মরাল লৈরে হায়না লাউথোকখি অমসুং ফাইন তৌখি, অদুবু ৱায়েল অদু টেক্নিকেল গ্রাউন্দদা চৎনবা য়াহনখিদে।

৩. [illegible]

৪। কুমজা ১৯৬২ দা নাসানা টেলষ্টার-১ হায়রিবা ইহান হানবা এক্টিভ কম্যুনিকেশন্স সেটেল্লাইট অসি থাগৎখি।

৪. [illegible]

৫। কুমজা ১৯৯১ দা বোরিস এন য়েল্টশিননা রুসিয়ন রিপব্লিককী মীখলদা মায় পাক্লবা অহানবা প্রসিদেন্ট ওইনা ওফিস পায়বগী ৱাশক লৌখি।

৫. [illegible]

৬। কুমজা ১৯৯১ দা প্রসিদেন্ট জোর্জ দব্লিয়ু বুশনা সাউথ আফ্রিকাগী মথক্তা থম্লম্বা শেল-থুমগী অথিংবশিং অদু লৌথোকখি।

৬. [illegible]

৭। এয়রলাইনগী পাইলোটশিংবু মখোয়না থৌরিবা এরোপ্লেনশিং অদু টেররিষ্টশিংদগী ঙাকথোকপা ঙমহন্নবগীদমক্তা কুমজা ২০০২দা হাউসনা পাইলোটশিংনা কোকপিটতা নোংমৈ পুশিনবদা অয়াবা পীখি। হায়রিবা খোঙথাং অসি মতুংদা প্রসিদেন্ট জোর্জ দব্লিয়ু বুশনা খুৎয়েক পীদুনা লো ওইনা চৎনহনখি।

৭. [illegible]

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ১০।০৭।২০২৫ ইং, **শগোলশেল;**
ঈঙেলগী থানিল।

মেষ: নচা-ননাইগী চাওখৎপা, ইচঙ থৌবা হেনগৎপা, নাইতোম থৌ পাঙবনা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। লল্লোন ইতিক্তদি খুউ শেনগদবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংবা ৱাগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

বৃষ: থৌরম শীন্দোকপা হৈবা, নচা-ননাইগী মতেং অমদি ঈকায় খুম্নবীবা য়াবা লৈ। নথক থোংবনা চানবীগনি। ফিংলবদি মরুপ য়েংথিনরক্কনি
লৈশা পাখংগী- ঙাং-শকপদা তানিংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

মিথুন: খৎচাও থানা শেন্দোং তানবা, লেঙদবা লন তানশিনবা ঙম্বা অমদি নীংবা থুংবনা হেনবা নুমিৎনি।
অখঙ-অহৈ শারবদি অপঙ তাগনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কর্কট: হকচাং নুংঙাই, মরুপ-মপাং পুনবা থবক্তি মায় পাক্কনি। নাইতোম ৱারেপ লৌবা, মীতোপ্তা থাজবা থম্বা অমদি চিন য়াংবদি ফরোই।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

সিংহ: অফবা মিংচৎ ফংবগী নুংঙাইজবা, নচাক-নরলসু খরদি চাওখৎকনি। খোয়রাং-খোয়শাওবা ফাথদ্রবদি নথক থোংবনা তাথিবীগনি।
লৈশা পাখংগী- ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কন্যা: খাঙবা অমদি থিবা-হুম্বা কনবা ফগনি। য়াকা য়েংনা চৎত্রবদি থবক পনগনি। অরং-অরাক ফংবা অমদি হকচাং নুংঙাইবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংগী- ঙাংথোকপদা থাগৎপীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

তুলা: মীতোপ্না য়েংথিবা, হুরান-চিন্থি নংবা য়াবদৈ চেকশিল্লু। লাই-তিনগী থবক্তদি পূক্নিং চঙবা, অফবা থবক পাঙবগী নুংঙাইবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংগী- মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: লৌশিং শোল্লি, মীকোক থোংবা ৱাই। মীয়াম্না য়েংশিনবা অমদি খন্থদ্রবদি নরলদা তায়নবা লৈ। থৌনা ফবনা অমত্তা ঙায়রবা পাম্বৈনি।
লৈশা পাখংগী- ইশাগীতা খনগনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

ধনু: হরাওবা, মীচঙ হেনগৎপা, ঈকায় খুম্নবীবা, নচা-ননাইগী মতেংনা থৌনা ফুদোকপা ঙমজবা নুমিৎনি। পাংঙমদবা থবক পাঙবা য়ারনি।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

মকর: য়েৎনরম্বা ফরনি, থিবা-হুম্বা কনবনা মায়থিবা লৈরোই, নরল চাওখৎকনি। খন্থদনা ইচঙ থৌবা, হৈ-শিংবা শাবদি মাঙবনা হেনগনি।
লৈশা পাখংগী- মতম খরা লৌবা ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

কুম্ভ: নীংজবা থুংগনি, নচা-ননাইগী মতেং লৌবা য়াগনি অমদি য়েক্লবা লাকশিনগনি। মহু চাউবনদি তাথি, পঙথগনু, অখঙ-অহৈ তান্নৌ।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মীন: অনৌবা ৱাখলনা মশক থোক্না থৌ পাঙগনি। মফম চানা নরল থাদদুনা ওইজবা তানবা য়াগনি। ৱানোম্বা কান্নগনি। নোল্লুকুদি চৎলু।
লৈশা পাখংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।