প্রোক্সি লান্মীবু ইনশিল্লিবা লৈঙাক্কী মথক্তা মীয়াম্না থেংনবনা অচুম্বা লান ওইগনি : রিফকো

ইম্ফাল, মে ১৮ (ঐচএনএস): মীয়ামদা কাঙলুপকী লান থোক্লবা ইনশিল্লিবা মপাঙ্খোংদনা লান খাম্বা শারিবা লৈঙাকসিবু য়েলহৌ মশেল পুল্লপ পুন্না থেংনবনা প্রোক্সি লান্মী থেংনবদগী হেন্না মরু ওই। জষ্টিস লৈতনা তংদু-লৈতারোই। ঙাকপীবা য়াওদনা জষ্টিস লৈরোই। লানসিনা মাঙজগদৌরিবসি ঐখোয় পুম্বনি। প্রোক্সি লান্মীবু ইনশিল্লিবা লৈঙাক্কী মথক্তা মীয়াম্না থেংনবনা অচুম্বা লান ওইগনি হায়না রিজনল ইন্দিজিনস ফোরম ফোর পিছফুল কো-এগজিষ্টেন্স (রিফকো)গী সেক্রেটরি এন সী খুমনগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোলসিনা মখা তারদুনা, হৌজিক মণিপুরদা থোক্লিবা কাঙলুপকী লান অসি মখা তাদনবা কাঙলুপ খূদিংগী লাইনিংগী লুচিংবশিং, সী এস ওশিং, লন্নাই অমদি লৈঙাক্কী থৌ পুবশিংনা অচেৎপা খোঙফমগা লোয়ননা থবক তৌমিন্নদুনা তংদু-লৈতানবা লম্বী শেম্মিন্নবা চঙই। লানসিনা খ্বাইদগী শোকহল্লিবসি নুপী-অঙাং অমদি অহল ওইরবশিংনি। মণিপুরদা কাঙলুপকী লান এথনিক কনফ্লিক্ট থোক্লবা অকক্লবা কাঙলুপ খরগী অখন্নবা তেঙ্গোল খরবু ইন্দিয়া লৈঙাক্না হৌবদগী শীজিন্নদুনা লমদমসিদা লৈরিবা য়েলহৌমীশিংগী মথক্তা লান্দাহন্দুনা লমদমসিদা তংদু-লৈতাহন্দনবা মতম পুম্বদা কন্না হোৎনরি।

ঙল্লিঙৈ ১৯৬০ দা মারশিংগী মথক্তা মসিগুম্বা প্রোক্সি লান্মীশিংসিনা লান্দাহনখি। কুমজা ১৯৯২-৯৩ দনা নাগাশিংগা লান চহী ৫/৬ লোম লান শোক্নে। মতমদুদা কাঙলুপশিংগী অৱাবা তারবা নুপী-অঙাং অমদি অহলশিংবু মেজর কম্যুনিটি ওইরিবা মীতৈশিংনা চঙজফম পীদুনা লান লেপ্পবা হোৎনখি। কুমজা ১৯৯৭ তা পাইতেশিংগী মথক্তা লান তাই। ২০২৩ দদি মতম অমদা মখোয়বু অৱা-অনাদা মতেং পাংবীদুনা চঙজফম পীখিবা মীতৈশিংগী মথক্তা লান তাশিল্লক্নুনা ঙসি ফাওবা লোইবা নাইহন্দ্রি। মরকসিদা নাগাশিংগী মথক্তসু লান্দাহন্দুনা হৌজিক্তি মীতৈ অমদি নাগা অনীমক অৱাবা তারি।

মণিপুরদা মতম শাংনা লৈমিন্নরক্লবা সন ওফ দ সোইল ওইরিবা কাঙলুপশিং হাৎন-শুনবা মতমদা মখোয়দা লানগী মচাক অমদি থৌনা-লিংজেলদা অৱাৎপা লৈহন্দে। য়ুনিয়ন অমদি ষ্টেট লৈঙাক্না নাকোয়ননা কাঙলুপসিদা মীচঙ চঙবগুম উহল্লি। মসিমক্না মখোয়দা অকিবা অমদি নীংহন্নবা লৈহন্দে। লানসিগী মাঙজবা অমদি মণিপুরগী তুংলমচৎকীদমক খল্লগা য়েলহৌমীশিংদি লানসি পামদে। অদুনা ঙসি ফাওবদা এগ্রেশন অসিবু ঙাকথোক্লবা হোৎনবা ঙাক্তেনি। মরম অদুনা কাঙলুপকী লানসি খূৎনেক্কী প্রোক্সি লান্মীশিংনা থোকহনবনি হায়রি।

চেরোলসিনা মখা তারদুনা, হৌজিক চথরিবা কাঙলুপকী লানসিদা কাঙলুপসিনা চোকথবা অমদি হনবা লৈতবা হায়বসি মপাঙ্গল কল্লবা এজেন্সী অমনা মখোয়গী তুংদা লেপ্পননি। মচিন-মনাও ওইরিবা রসিয়া অমদি য়ুক্রেন, চাইনা অমদি টাইৱান অসিগী মরক্তা মপাঙ্গল কল্লবা য়ু এসনা নাকল অমদা তোংশিন্দুনা লেপ্পা লৈতনা লান চথহল্লি। মতৌ অসুম্না ইন্দিয়া লৈঙাক্না মাগা য়ানদবা পাকিস্তানগী কোক চিক্লবা হোৎনবদা বেলোচশিংগী ঈহৌ (কিটাল)দা মতেং পাংশিল্লি। ম্যান্মার লৈঙাক্কী মায়োক্তা লালহৌ চথরিবা এথনিক মাইনোরিটিশিংদা অচৌবা মতেং পাংশিল্লি। অসুম্না মণিপুর অমদি অৱাং নোংপোক ইন্দিয়াদা লৈমিন্নরিবা এথনিক মাইনোরিটি কয়াগী চেৎলবা মরী থুগাইনবা কাঙলুপ অসিবু শীজিন্নরি। লোয়ননা মণিপুরদা এথনিক অহুমগী লমখৈ য়াখোক্লবা থৌরাংসু কন্না হোৎনরি হায়না ফোঙদোরক্লি।

মহৈরোয়শিং তরাম্না ওকখ্রে

ইম্ফাল, মে ১৮ (ঐচএনএস):

বোসেম অমদি কোসেমনা লৌবা কুমসি চহীগী ক্লাস টেন অমদি ত্বেল্‌ভকী এগজামিনেশনশিংদা মার্ক ৱাংনা ফংদুনা মায় পাক্লকখ্রবা থৌবাল ওক্রমদা লৈবা পেরেদাইজ ইংলিস স্কুলগী মহৈরোয়শিংবু পূক্নিং থৌগৎপগা লোয়ননা তরাম্না ওকখ্রে।

স্কুলসিগী এসেম্বল হোলদা পাঙথোকখিবা থৌরমদুদা এক্নে দাককী প্রসিদেন্ট লুৱাংচা চিঙ্খে, পি ঈ এস স্কুল মেনেজমেন্ট কম্মিটিগী প্রসিদেন্ট লিশম অচৌ, কংলৈপাক ষ্টুদেন্টস এসোসিএশন (কে এস এ)গী প্রসিদেন্ট সেরাম হেমজিৎ, পেরেদাইজ ইংলিস স্কুলগী প্রিন্সিপাল নিঙোম্বম রঞ্জিৎ, ওক্রম য়ুথ ক্লবকী সেক্রেটরি ওক্রম ইনাওবী অমদি পি ঈ এসকী এদভাইজর য়ূম্নাম প্রতাপনা প্রসিদিয়ম মেম্বরশিং ওইনা শরুক য়াখি। থৌরমদুদা স্কুলসিদগী পোজিশন লৌরকখ্রবা অমদি স্কুলসিদগী হৌখিবা মীথোই-মীহেল্লক্লবা মহৈরোয়শিংদসু অচম্বা খুদোল পীদুনা পূক্নিং থৌগত্নুনা ঈকায় খুম্নবা উৎখি।

লিটরেরি ক্যুইজ ১৩৬কী ৱিন্নর অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ুমনা ওইখ্রে

ইম্ফাল, মে ১৮ (ঐচএনএস):

পাউচে অসিগী লেপ্পুনা চথরক্লিবা হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজগী ১৩৬ শুবা তাঙ্কক্কী ৱিন্নর তাওথোং অয়ুংবা ময়াই লৈকায়, লমশাংদগী অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ুমনা ওইখ্রে।

ৱিন্নর ওইরবা অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ুমনা ফোঙদোরকপদা, চহী ৩ ফারক্লবা মণিপুরদা থোক্লিবা লানসিগী মথং-মথং ওইরক্লিবা শক্তম/শক্লোন ময়ামসি পুম্নমক্না উনরবা অমদি খঙনরবা ঙাক্তনি। নৌহৌননা ঙাংনরুবগী কান্নবা লৈত্রে। ৱারোইশিন পুরক্কদবা ইন্দিয়া লৈঙাক্না তৌফম থোকপা তৌরক্ত্রবদা করি পাম্বৈ লৈ। ইন্দিয়া লৈঙাক্না করি খল্লিবা, করি তৌরিবা, করি ঙাইরিবা, করম্না ৱারোইশিন পুরক্কদৌরিবা, মণিপুরগী তুংগী লাইবক করি ওইরক্কদগে, ময়ামসি খল্লুবদা মীপাইবা পোকই, খাঙফম খঙদনা শাউনিংই।

মীতৈ-কুকি কনফ্লিক্টতগী কুকি-নাগা কনফ্লিক্ট অমুক মখা শমথরকপা ঐখোয়না ঙক্লিংঙাই করিসু লৈতে। মসি থোরক্কনি হায়বসি ঐখোয়না চিংনদুনা লাকখ্রবনি। খ্বাইদগী ঙক্লিবদি মণিপুর লৈঙাক শেল্লিবা এম এল এ/মিনিষ্টরশিংসিগী তুমীন্না লৈবা ঙম্বা মতৌসিনি। ৱারী শানবা খক্তনা ৱারোইশিন পুরক্কনি খল্লিবা, মথৌ মশক খঙদবা, শিল্লম-শিন্থোং খঙদবা, করি ঙাংগনি, করি তৌগনি খঙদবমখৈ ইন্দিয়া লৈঙাক্কী য়াকা য়েংদুনা লৈরিবা মখোয়গী থৌশাদবা, ৱাখল মীৎয়েং শান্দবা, য়াম্না ইগ্নোরেন্ট ওইবা মতৌসি ঙক্তবা ঙমদে।

হৌজিক থোক্লিবা কনফ্লিক্ট অসিদি ইচম চম্বা কাঙলুপকী লান নত্তে। মপান্দগী চঙলকপা চিন-কুকি-নার্কো টেরিরিষ্টশিংনা মণিপুরদা লান্দারকপনি, মণিপুরগী লম মুন্দুনা মখোয়গী হোমলেন্দ শেমগে হোৎনবনি। অপূনবা মণিপুর অমগী মঙলান্দা নীংতম্বা তাল্লিবা তম্পাক্কী লালহৌবশিংবু ফাগি তাহনবা থৌওংনি। য়েলহৌমী ফূরুপশিং মরু ওইনা মীতৈ অমসুং নাগাশিংবু করিসু লৈতনা খন্দুনা ফূরুপ অনীগী মথক্তা ওনশিন্দুনা লান্দাবা ঙল্লিবসি ইন্দিয়া লৈঙাক্না থোকহনবনি। কুকিশিংনা নোংম-নোংমগী হেন্না মথোই কারক্লি। ঙাংনিং-ঙাংনিংবা ঙাংলিবা, তৌনিং-তৌনিংবা তৌরিবা, য়াম্না থুনা মপাঙ্গল কনখৎলক্লিবসি ইন্দিয়া লৈঙাক্না 'সূ' পীদুনা মতেং পাংবদগীনি। ইন্দিয়া লৈঙাক্কী পান্দম করিনো হায়বসি অচৌবা ৱাহং অমা ওইরি।

লুরবা তাঞ্জাসিদা মণিপুরদা খুন্দারিবা য়েলহৌ-ফূরুপ খুদিংমক্না চীং-তম খায়দনা অমত্ত ওইনা পুনশিন্দুনা মণিপুর কলহৌনবা হোৎনবগী মতম ওইরে। খোঙফম চেৎনা লেপমিন্নদুনা ইন্দিয়া লৈঙাক্না থেংনফম থোকই, মখোয়না পাল্লিবসি করিনো হায়বসি চপ চানা ৱাফংনগদবনি। কুকিশিংবু মতম চানা নমথহৌদ্রবদি মণিপুরগী তুংগী লাইবক তম্বা ঙমদে হায়নসু ফোঙদোরক্লি।

খাঙবোককী কৈফা লৌকোলদা কুমজা ১৯৮৪ দা ফংখিবা শেলয়েকশিং মীয়ামদা য়েংহনখ্রে

ইম্ফাল, মে ১৮ (ঐচএনএস):

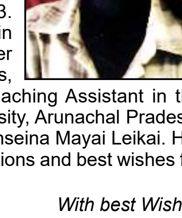
খাঙবোককী কৈফা লৌকোলদা কুমজা ১৯৮৪ দা লৌবুক তৌথোকপদা ফংখিবা অরিবা শেল মযেকশিং মীয়ামদা উত্নুনা য়েংহনবগী থৌরম অমা বুক ক্লব, খাঙবোকনা শীন্দুনা খাঙবোক পার্ট থ্রী মখা লৈকায়দা লৈবা বি ঐচ মনিথোই মান্দপতা ঙরাং পাঙথোকখ্রে।

থৌরমসিদা অথোইবা মীথুং ওইখিবা মুতুৱা ম্যুজিয়মগী দিরেক্তরসু ওইরিবা খাঙবোককী কষ্টদিয়ন মুতুৱা বহাদুরনা হায়খিবদা, কুমজা ১৯৮৪ দা খাঙবোককী কৈফা লৌকোলগী লৌবুক মাইস্নাম মাইমুনা তৌথোক্লবদা শেলয়েকশিংসি ফংলকখিবনি। মসিদগী ঐনা লৌজহৌবা শেলয়েক ২৩০০ অসি হৌজিক অন্দ্রোগী কলচরেল কমপ্লেক্সতা থল্লি। এগজিবিশন অসিগীদমক পুরক্লিবসিদি মাঙখিগদ্রা হায়না খন্দুনা খরতমক পুরকপনি। শেলয়েকশিংসি তোঙান তোঙানবা নিংথৌরোলশিং উরা কোম্থৌবা, গরিবনিৱাজ, গম্ভিরসিংহ অমদি সুরচন্দ্রনচিংবগী মতমগী য়াওরি। ঐখোয়না চিটসাই হায়বসি মহাক্কী শেলয়েক অসিদদি জিটসহা হায়না ইরগা থল্লম্মী। শেলয়েক অসিগী মনুংদা অমদা চৈটয়া সুদি টসা ৱালি হায়রগা ২৬৪ হায়না ইরম্মী। ২৬৪ হায়না ইবসি বেঙ্গলদা থাদুনা টেষ্ট তৌবদা মণিপুরদা চৎনরিবসি সর্কা সম্পদ নত্তে, বিকা সম্পদনি হায়। মরম অসিনা শেলয়েকশিংসি অনীশুবা চহীচাগী ওইগনি হায়না লৌই।

খাঙবোককী কোইল হোর্দিংসিদা ফংলিবসি শকাব্দ ১৭২৪ গী ওইগনি। মণিপুরসি কয়াম কুইরবগে হায়বগী অইবা রেকোর্দ, পুয়া সনামহী লাইকনদা শান্তিদাস গোসাইগী মতমদা সনা, মনি মুক্তা লৈবনিনা মণিপুর কৌবগী ৱাফম ইরম্বসি কুপ্না য়েংবদদি শ্রীশ্রী মেখলেশ্বর গোমতি রানি সে হায়না ইরম্মী। অদুগা য়ান্দাবু মতমদসু মেখলেশ্বর হায়না ইরম্বা মরম্না ভগ্যচন্দ্রগী মতমদা মণিপুর হৌরকখিবনি হায়না লৌই। শীজিন্নরিবা মযেকসি হিন্দী মযেকনি হায়গনি। মণিপুরনা মপানগা শম্নবা ওইবনিনা মযেকসি য়েক্লগা শন্দাকপা ওইগনি। চূড়াচান্দ মতমদা ইংদা-বৃটিশ কোইন মীতৈ নুপীশিংনা য়াদ্রবসু নমদুনা মণিপুরদা শীজিন্নবা হৌহনখি হায়নসু ফোঙদোকখি।

[illegible]

Ph.D. DEGREE AWARDED



Ms. Longjam Roshini Chanu, has been awarded the degree of Doctor of Philosophy in Statistics by Manipur University, Imphal vide notification No. MU/9-119/25/2113 dated 24th April, 2026. Her registration number is 4447 of 2020. She carried out her research on the topic. ***"Study on Trend Free Block Designs and its D-optimality Criteria"*** under the supervision of Prof. Kh. Kumarchand Singh, Department of Statistics, Manipur University. Dr. Roshini successfully cleared SLET in 2023. During her research career, she published research papers in UGC-CARE and Scopus-Indexed Journals and presented her research work at several national and international conferences, seminars and webinars. She is currently serving as a Teaching Assistant in the Department of Agricultural Economics, Rajiv Gandhi University, Arunachal Pradesh. Dr. Roshini is the daughter of L. Ranjitkumar Meitei of Naranseina Mayai Leikai. Her family, relatives and friends extend their heartfelt congratulations and best wishes for her future endeavors and continued success.

With best Wishes
Family, Relatives and Friends

HL-P/1090/19

[illegible]

SDJM Higher Secondary School

Ghari Awang / Sangaiprou (Near FCI Godown)

Future-Ready Campus Under Development

ADMISSION OPEN

FOR CLASS XI SCIENCE (2026-27)

In collaboration with MTG PUBLICATIONS, SEA

CATEGORY-I (General)

- Admission Fee: Rs 3500 only
- No Tuition Fee for Class XI
- Free CUET Classes
- School Bag Provided

CATEGORY-II (NEET & JEE Integrated Course)

- Classes for XI & XII Science
- NEET and JEE Coaching (SEA)
- Free CUET Preparation (SEA)
- Study Materials under MTG Publications
- Regular Mock Tests

SCHOLARSHIP & BENEFITS FOR MERITORIOUS STUDENTS (FOR CATEGORY II)

CGPA – 10 in HSLC 2026	: free admission, free installment (fees for XI and XII), free NEET, JEE and CUET coaching classes.
CGPA – 9.5 in HSLC 2026	: free admission, free installment (fees for XI), free NEET, JEE and CUET coaching classes.
CGPA – 9 in HSLC 2026	: free admission, free NEET, JEE and CUET coaching classes, free books grant.
CGPA – 8 in HSLC 2026	: 50% off on admission fee, free books grant.
CGPA – 7 in HSLC 2026	: 30% off on admission fee, free books grant.
CGPA – 6 in HSLC 2026	: 20% off on admission fee, free books grant.

VAN AND BUS SERVICE ₹1300/ month for Bus

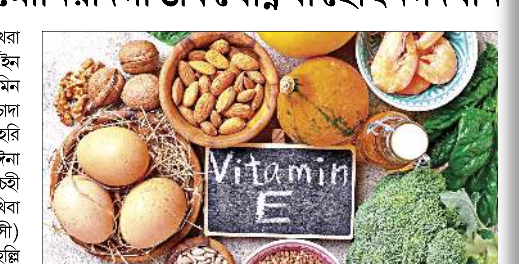
For enquiries, reach us at: 9089173782 sdjmhighersecschool@gmail.com

HL-P/0996/12 May to 6 June

লৌশিং পুক্কে

অহল ওইরবশিংনা ভিটামিন ঈ মরাং

কায়না য়াওবা চীঞ্জাকশিং চাদুনা ন্যুমোনিয়াদগী ঙাকথোক্লবা হোৎনগদবনি



ভটামিন ঈ চাবনা অহল ওইরবা মীওইশিংদা ন্যুমোনিয়াদগী খরা ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙলে। 'ক্লিনিকেল ইন্টরভেন্সন ইন এজিং' জর্নেলদা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টনা হায়খি, নোংমদা ভিটামিন ঈ মিলিগ্রাম ৫০ চাবনা অহল ওইরবামীওইশিংদা ন্যুমোনিয়াগী রিস্ক চাদা ৭২ হন্থহনবা ঙম্মী। ফিনলেন্দদা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ হেলসিনকিগী হেরি হেমিলানা কম্যুনিতি এক্বাইরদ ন্যুমোনিয়াগী রিস্ক হন্থহনবদা ভিটামিন ঈনা কয়া য়াম্না কান্নবা পীবগে হায়বগী মতাংদা কুপ্না থিজিল্লম্মী। মশাগী চহী ৫০ দগীনা ৬৯ ফাওবগী মনুংদা লৈবা মৈখু শীজিন্নবা মীওইশিংদা চথখিবা অলফা-টোকোফেরোল বেটাকেরোটিন কেন্সর প্রিভেন্সন (এ টি বি সী) ষ্টদিগী দেটা কুপ্না নৈনদুনা য়েংবদা ভিটামিন ঈনা ন্যুমোনিয়াগী রিস্ক হন্থহল্লি হায়বা খঙলকপনি।

মীওইবনা মশাগী চহী কয়া শুরকপদগী মৈখু শীজিন্নবা হৌবগে হায়বদুগী মতুং ইন্না রিস্ক হন্থবগী চাংসু খেন্নৈ। মশাগী চহী ২১ হেল্লবা মতুংদা মৈখু শীজিন্নবা মীওইশিংদা ভিটামিন ঈনা ন্যুমোনিয়াগী রিস্ক চাদা ৩৫ রোম হন্থহল্লি। চহী য়াম্না নৌনা মৈখু শীজিন্নরক্লবা মীওইশিংদদি ভিটামিন ঈ ফনা য়াম্না চারবসু থোইদোক্না কান্নবা ফংদে হায়রি।

রিছার্সরশিংনা মীওই ৭,৪৬৯ দা চথখিবা ষ্টদি অমদা কা হেন্না মৈখু শীজিন্নদবা অমসুং নোংমগী ঙাইহাক-ঙাইহাক হকচাং শাজেল তৌবা মীওই ২,২১৬ তা ভিটামিন ঈনা ন্যুমোনিয়াগীরিস্ক চাদা ৬৯ হন্থহনবা থেংনখি। কা হেন্না মৈখু শীজিন্নবাঅমসুং হকচাং শাজেল তৌদবা মীওইশিংদদি ভিটামিন ঈ চারবসু থোইদোক্না কান্নবা পীদে হায়রি।

নুমিৎ খুদিংগী হকচাংনা ভিটামিন ঈ মরাং কায়না ফংনবগী মতাংদা অখঙ-অহৈশিংনা হায়, সলাদতা য়েরুম হাপচিল্লগা চারবদি ভিটামিন ঈ মরাং কায়না ফংবা ঙম্মী। মনা-মশিংদগী ফংবাভিটামিন ঈনা হকচাংদা কান্নবা কয়ামরুম পী। পর্দ্যু য়ুনিভর্সিটিগী হেলথ এক্সপার্ট ৱেন কেম্পবেলনা হায়খি, মীওই অয়াম্বনা চারিবা চীঞ্জাক্তগী ভিটামিন ঈ মরাং কায়না ফংবা ঙমদে। এন্টি-ওক্সিদেন্ট অমসুং এন্টি-ইনফ্লেমেটরিগী মগুন চেনবা মরম্না ভিটামিন ঈ মরাং কায়না চারবদি পুন্সি মহিংগা মরী লৈনবা লায়না কয়ামরুম ঙাকথোকপা ঙম্মী। হৌজিক্তি অরায়বা মওংদা ভিটামিন ঈ ফংনবগী পাম্বৈ ওইনা সলাদতা য়েরুম হাপচিল্লগা চাবা য়ারে।

অতোপ্পা রিছার্সর জং য়ুন কিমনা হায়খি, সলাদতা য়েরুম অহুম থুগাইরগা হাপচিন্দুনা চারবদি ভিটামিন ঈগী শরুক ৪ দগী ৭ ফাওবা হেন্না ফংবা ঙম্মী। ফার্মাসিদা য়োল্লিবা গুলি অমসুং ফুদ সপ্লিমেন্ট চাববুদি চীঞ্জাক্তগী ফংবা ভিটামিন ঈনা হকচাংদা কান্নবা হেল্লি। ইসেন্সিয়ল এমাইনো এসিদ, অনসেচুরেটেদ ফেট্টি এসিদ অমদি ভিটামিন বি মরাং কায়না য়াওবা য়েরুমদা ভিটামিন ঈসু য়াওই। হেন্না মরু ওইরিবা ৱাফমদি ভিটামিন ঈ য়াওবা চীঞ্জাক অমা তোখাইনা চাবদগী য়েরুমগা পূল্লগা চাবনা কান্নবা হেল্লি। নুংশিৎ মোৎশিল্লকপনা লংসতা থোকহল্লক্কদবা অমাঙ-অতা পুম্নমক ভিটামিন ঈনা ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়বা বৃটিশ রিছার্সরশিংনা খঙবা ঙম্নে। কিংস কোলেজ, লন্দনগী রিছার্সর ফ্রেঙ্ক কেলিনা হায়খি, নুংশিৎতা য়াওবা পার্টিক্যুলেট মেটর (অমোৎপা) না নিংশাশ্বর হোনবদা য়াওখ্রগা লংসতা অমাঙ অতা থোকহল্লকই। মদুনা মরম ওইরগা অজমা অমদি ন্যুমোনিয়ানচিংবা লংসকা মরী লৈনবা লায়না কয়া ওইহল্লকপা য়াই। অদুবু মীওইবগী ঈদা ভিটামিন ঈ মরাং কায়না য়াওরবদি খুদোংথিবা পুম্নমক্তগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

বৃটেনগী তোঙান-তোঙানবা মফমদা লৈবা মীওই ৫,৫০০ দা চথখিবা ষ্টদি অমদগী ৱাফম অসি খঙবা ঙল্লকখিবনি। 'অমেরিকন জর্নেল ওফ রেস্পিরেটরি এন্দ ক্রিটিকেল ক্যের মেদিসিন' দা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টনা হায়খি, ইনফ্লেমেসন্না মরম ওইরগা পোকহল্লকপা লায়না খুদিংমক ভিটামিন ঈনা ঙাকথোকপা ঙম্মী। অহল ওইরবা মীওই খুদিংমক ন্যুমোনিয়াগী রিস্ক ৱাংনা লৈ। পুন্সি মহিং শোয়বা অমসুং অকোয়বগী ঈশিং নুংশিৎ মোৎশিল্লকপনা হকচাং মনুংদা থোকহল্লকপা ইনফ্লেমেশন্না মরম ওইরগা ন্যুমোনিয়াগী রিস্ক ৱাংখৎলকপনি। পুন্সি মহিং শেমদোকপগা লোয়ননা হকচাং শাজেল তৌবা অমসুং ভিটামিন ঈ য়াওবা চীঞ্জাক মরাং কায়না চারগা রিস্ক হন্থনবা ঙম্মী।

ফিনলেন্দদা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ হেলসিনকিগী রিছাসর্র হেরি হেমিলা অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা মীওই ২৯,১৩৩ দা চথখিবা ষ্টদি অমদা ভিটামিন ঈনা লায়না কয়া ঙাকথোকপা ঙম্বগী খুদম ফংবা ঙমখি। মরুওইনা ইম্যুন সিষ্টমগী মপাঙ্গল কনখৎহনবা মরম্না ন্যুমোনিয়াগী রিস্ক হন্থহনবনি। ষ্টদিগী রিপোর্ট অসি 'বৃটিশ জর্নেল ওফ ন্যুট্রিসন' দা হন্দক্তা ফোঙলকখি। অমরোমদা, ন্যুমোনিয়া ঙাকথোক্লবগীদমক চহী অমগী মনুংদা অনীরক দেন্টিষ্ট অমগী মনাক্তা চৎলগা য়ারি-য়াখোঙগী লায়না লৈবরা হায়বদুসু চেক তৌথোক্কদবনি হায়রি।

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

[illegible]

[illegible]

পুৱারীদা ঙসি

[illegible]

১। কুমজা ১৮৮৫ গী মে ১৯ দা, য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী মাছাচুসেটসতা লৈবা Jan Matzeliger's Consolidated Lasting Machine Company, Lynn না ইহান হানবা ওইনা খোঙউপ মপৈ-মপৈ শাদুনা পুথোকখি।

[illegible] Jan Matzeliger's Consolidated Lasting Machine Company, Lynn [illegible]

২। কুমজা ২০১২ দা, থৌবাল খুন্নৌ চীংখোঙদগী সেকেন্দ ৱর্ল্দ ৱার মতমগী ওইগনি চিংনবা বোম ১৬ চহীসিগী মে ১৭তা ফংলে, বোমশিং অদু থৌবাল ক্ষেত্রিলৈকায়দা লম্বী শেম্নবা থৌবাল খুন্নৌ চীংখোঙদগী এক্সকাভেটরনা লৈবাক কোৎলগা টিপ্পরদা হাপ্তুনা পুরকপদা থেংনরকপনি হায়না পুলিসনা চহীদুগী ঙসিগী নুমিৎসিদা ফোঙদোকখি।

[illegible]

৩। কুমজা ২০১২ দা, কুকি নেশনল ফ্রন্টকী ২৫ শুবা রাইজিং দেগী থৌরম নাথেলজাংদা লৈবা ইবিনেজর কেম্পতা পাঙথোকপদা কাংপোকপীগী এম এল এ নেমচা কিপগেন, সদর হিলস ওটোনোমস দিষ্ট্রিক্ট কাউন্সীলগী চেয়রমেন এস ঐচ সৈপু অমসুং লৈঙাক্কী মকোক থোংবা ওফিসল কয়ানা শরুক য়াখি।

[illegible]

৪। কুমজা ২০১২ দা, তেরা কৈথেলদগী নাউরেমথোং তাবা লৌক্রাকপম লৈকায়গী লম্বী ময়াইদা পোৎ পুবা ত্রক অমা পৃথখি অমসুং দ্রাইভরনা পৃথরিবা মফম অদুদগী থৌগৎনবা এসিলরেটর নেৎশিল্লুবদা পৃথবা হেঞ্জিল্লক্তুনা মমাঙগী কাঙ্খোং নাম্না থাঙ্গৎলকখি।

[illegible]

৫। কুমজা ২০১২ দা, পাঙথোকপা লন্দন ওলিম্পিক গেমস, ২০১২ দা ক্বালিফাই ওইরবা মণিপুরগী শান্নরোই মরি, বোক্সর এল দেবেন্দ্রো, ৱেটলিফ্টর সোনিয়া, আর্চর এল বোম্বেলা অমসুং বোক্সর এম সী মেরি কোমদা চহীদুগী ঙসিগী নুমিৎসিদা স্পোর্টস ওথোরিটি ওফ ইন্দিয়া (সাই), এন ঈ আর সী ইম্ফালনা য়াইফ-থৌজাল পীখি।

[illegible]

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওটেট) জেনিমস
চীংমেরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৯।০৫। ২০২৬ ইং, লৈবাকপোকপা;
ইঙাগী ৩ নি পানবা।

মেষ: লৌশিং ফুদোকপা খরা ৱারবসু নীংবদি থুংগনি, নুংঙাইবা পাউসু তাগনি, অরাপ্পা চৎপা কান্নগনি, মরুপ-মপাংগী মতেং ফংজগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

বৃষ: মীয়াম্না পাম্বা অমদি য়েক্লবা লৈরম্বসু লাকশিনবা ঙমজবা নুমিৎনি। খুদক্কী ৱারেপ লৌবদি লুগনি, হুরানবদগী য়াম্না চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংগী- নুংশি মরীদি ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মিথুন: হরাওবা-নুংঙাইবা অমদি শেন্দোং য়াম্না লৈবা নুমিৎনি। ঙসিসু থৌনা ফুদোকপনা খ্বাইদগী হেন্না খুদোংচাবা ফংজগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কর্কট: নচা-ননাইগী ৱা লৌবা কান্নগনি, মিংচৎ তানবা অমদি মীবু পেলহন্নবা ৱা ঙাং-শকপা মতাং চাগনি। য়েৎনবদি য়াওরুনু, মাঙগনি।
লৈশা পাখংগী- মতম হৌহনখো।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

সিংহ: শেল-থুম কান্নগনি, নীংবা থুংজগনি, খূৎচাও থাবগী কান্নবসু ফংজগনি। ৱা য়াম্না ঙাংথোকপদি ফরোই, থাজদনা নক্লবনা তাথি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কন্যা: লাইবক ফগনি, অফবা থবক পাঙহৌবা য়াগনি। হকচাংসু নুংঙাইবা হেনগনি, ইচঙ থৌবনা মীকোক থোংউ হায়বা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংগী- মায় পাকচগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

তুলা: লাই-গুরুনা চানবীগনি, চাদিংসু হন্থগনি, তুংগী পোরম শীন্দোকপা মতাং চাই। অশাওবনা মাঙওইনরবদি খৎন-চৈনবা নংগনি।
লৈশা পাখংগী- হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

বৃশ্চিক: পূক্নিং ফাথনা লৈয়ু, অখঙ-অহৈগী ৱা তাদনা অনৌবা থৌরম অমত্তা পাঙদবনা ফগনি। য়েৎনবা, ঙাইঙমদবনা মাঙবতা নংগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবনা অমা ওইগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

ধনু: লাইবক ফৈ, খূৎচাও থানা থৌ পাঙবা মতাং চাগনি। ৱানোম-থৌনোম কান্নগনি, পাইরক্কী লৌশিং চাউই। মীয়াম্নদি ৱারৌগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/চেঙ

মকর: নীংবা মপা চারগনি, ইমুং-মনুং ৱা তান্নরগা থৌ পাঙবনা য়াম্না খুন্মাঙ চাওশিনগনি। অনম তানবা, নাপল তৌবদি পামদবা নংগনি।
লৈশা পাখংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কুম্ভ: অফবা মিংচৎ ফংজগনি, পোরম শীন্দোকপা হৈগনি, থৌনা ফুদোকপনা অফবা মফম কনগনি। অফা-অপুনগী থবক্তদি য়াওরুনু।
লৈশা পাখংগী- মতম মাঙগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম

মীন: মাঙজিল থানা থৌ অমত্তা পাঙদবনা ফগনি। অখঙ-অহৈ/নথক থোংবগী পাউতাক লৌরবদি মাঙবা য়াবা কয়াদগী লায়না কনগনি।
লৈশা পাখংগী- ঈংথনা লৈথোকউ।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।