থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

অনৌবা অমা পুথোকপা, ক্রিয়েটিভিটি

অদোম্না তৌরিবা থবক অমা, করিগীদমক তৌরিবনো হায়না তশেংনা হেক হংজিল্লক্লবদি চপ চাবা (মরম চাবা) পাউখুম অমা তাপ হেক খুন্না য়াদবনি। অপেনবা অমা ফংনবনি। নৎত্রগা, খূৎশুমল (অৱামল) খরা ফংনবনি। মান্নদবা পাউখুম কয়া ফংগনি। অদুগা, পাউখুমশিং অদু অশেংবা, মতিক চাবা পাউখুমদুদি ওইরল্লোই। করিগী তৌরিবনো হায়বা পাউখুমদু ফংলে হায়নসু লৌরসি। থবক অদু করম হায়না (করম্মায়না) তৌবগে? হায়না অমুক হংজিনসি। মহাক শোয়দনা চমম্লগনি। স্পেনগী মীতম শাবা কলাকার (স্কল্পটর) 'ইদুৱার্দো চিল্লিদা'না হায়রমখিবা ৱা অমা লৈ ... 'করম হায়না তৌগদবা থবকনো খঙলবদুদি তৌদুনতা লাক্লি ঐখোয়, ঙসিসু তৌরি, তৌখিগনি হয়েংসু... অদুনা, হৌজিক ঐখোয়না তৌগদবা মরু ওইবা থবক্তি করম্না তৌগদবনো খঙদবা থবক অদুনি'...।

করম্না তৌগনি খঙদবা থবক! অদুসু মরু ওইবা, তৌদবা য়াদবা।

অতোপ্পা মীশিংনা করেম কথায়নবীরবসু কলাকারশিংবুদি ৱাখল খলহনখি। অনৌবা পূক্লিং ইথিল অমা পীখি। মমাঙথক্তা, মীনা অমুক্তা তৌখিদ্রিবা থবক'তুদি পুমনৌ নৌবা থবকনি। করম্না হৌনি, করম্না লোইনি খঙদবা। থবক অমা তৌবদা এক্সপরিয়েন্স লৈরবা মীশক অমনা তৌবগা, এক্সপরিয়েন্স লৈত্রিবা অমনা তৌবগা - অনী অসি মান্নরোই। অদুননি, থবক অমগীদমক এদভর্টাইজমেন্ট থোকপদা, 'থবক্তুদা চহী অদুক এক্সপরিয়েন্স লৈরবা মীশক্তুবুনা হেন্না পামজৈ' হায়বা মরোল অমা হাপ্লরিবা।

অনৌবা থবক অমা তৌবদবু হান্না এক্সপরিয়েন্স লৈরবা মীশক অমা পাম্মী হায়নরিবসি করিগীনো? ঐদি ঙকই। এক্সপরিয়েন্স লৈরবা মীশক, নুপা নৎত্রগা নুপীদুনা তৌদৌরিবা, মাগী এক্সপরিয়েন্স এপ্লাই তৌদৌরিবা থবক্তুবু করম্না অনৌবা থবক ওইদৌরিবা? অদোম য়াবীনীংদবরা - চহী কুন এক্সপরিয়েন্স লৈরবা মীশক অমা হায়বসি তশেংবদি মহাক্না থবক অদু তৌবগী চহী অমগী এক্সপরিয়েন্স অদু চহী তরামাপন হঞ্জিন-হঞ্জিন তৌরকপনি। চপ মান্নবা থবক অমা হঞ্জিন হঞ্জিন তৌরকপগী তরু-তরু, তনান-তনান তৌবদুদি ঙম্লকই। অদুবু, অনৌবা আইদিয়া, অনৌবা শক্তম অমা পুথোকপগী মতিক-মঙম অদুদি তপ্না তপ্না মাঙলকই। মতাংসিদা, থবক অমা তৌবগী নৎত্রগা হৌবগীদমক 'ক্রিয়েটিব থিঙ্কিং' হায়বসি তঙাইফদনা মথৌ তারকই। ক্রিয়েটিব থিঙ্কিং হায়বসি, কনাগুম্বা অমনা 'ঐহাক ঙসিদগী অনৌবা ৱাখল খল্লগে' হায়না খল্লকপা ৱাখল অদু নত্তে। ক্রিয়েটিব ওইগে খল্লগা হেক্তা ক্রিয়েটিব ওইরক্কদবা নত্তে। ক্রিয়েটিব আর্টিষ্ট অমা হায়বসি 'অনৌবা আর্ট অমা পুথোক্কে' হায়বা ৱাখলদুদা অঙাওবগুম লূপ্তুনা লৈগদবা নত্তে। মসিদি কনাগুম্বা অমগী পূক্লিংগী মওং-মতৌ অমনি। ঐখোয়না লৈরিবা, হিংলিবা তাইবঙপান অসিগী অকোয়বদা থোক্লিবা থৌদোক-ৱাথোক, মহৌশাগী ওইবা অহোংবা ময়াম অসিদা ঐখোয়না করম্না য়েংবগে... ইশানা করম' য়াওশিনবগে হায়বদুগী মখা পোল্লি কনাগুম্বা অমগী মশাদা য়াওবা ক্রিয়েটিবিটি। চাকথোংবা, চান-থক্লবা শেম-শাবা অমসু, সনা শাবা অমসু, ফি-শাবা-ফুরিৎ তূবা অমসু, নুপী অমনা ইমুংগী পোৎ-চৈ থেন্দুনা থম্বদসু... ক্রিয়েটিব ওইবা মীদুগী ৱাখলগী মমিদি থবক্তুদা হেক্তা তাগনি। অদুগা, 'সিমসু থাজবীয়ু, শোয়দনা চুল্লগদবা ৱাফমনি মদুদি করিগুম্বা হীরম অমদা এক্সপার্ট/ স্পেসলিষ্ট নৎত্রগা ওথোরিটি অমা ওইরবা মহাক্তুদি কৈদৌঙৈ ক্রিয়েটিব ওইররোই। মরমদি, এক্সপার্ট/স্পেসলিষ্ট অমনা তৌরক্কদৌরিবা থবক্তুদি হৌখ্রবা মতম অমদা, মহাক্না তৌখিবা থবক্তুগী এক্সপরিয়েন্স'তা যূম্ফম ওইরগনি। মমাঙদা তৌখিবা থবক্তু অমুক হন্না তৌবনি শোয়রে নৎত্রগা শোয়দে হায়রিবা - মদুনা মরম ওইরগনি। পুমনৌ নৌনা তৌরিবা, অনৌবা ক্রিয়েসন অদুদি লানবা নৎত্রগা শোয়বা হায়বদু লৈরোই। মরমদি, ক্রিয়েট তৌরিবা ক্রিয়েটর অদুনা খঙদে-অচুম্বা/অশেংবদু করম্বনো? করম-হায়না তৌগদবনো? করম্বা মশক ওইগদবনো? কনানসু হায়'ঙল্লোই, মরমদি থবক অদু কনামত্তনা তৌখিদ্রি।

অমেরিকাগী মমিং চৎলগা ফিক্সন-রাইটর 'ইথন কেনিন'না হায় - মহাক্না ষ্টেনফোর্দ য়ুনিভর্সিটিদা তম্লিঙৈদা অমেরিকান নোভেলিষ্ট অমদি ৱারীমচা ইবা 'জোহন চীভর'গী ৱারী মচাদা ঙাওজখি। ৱাহৈ অমত্তা চিংখদনা, পরেং অমদি লামায় অমত্তা লৎ'তনা চীনফা পুদুনা শান্নখি। চীভরগী খূৎই, টেক্নিক... ফজরিবসি কদায়দনো, মনুং হুৎনা থিজিনখি, পূক্লিং-ৱাখল খঙননবা হোৎনখি। কাইনথংদা হায়রকই ... 'চীভরগী খূৎইগা অতোপ্পগা খেন্নরিবসি অতৈদা ওইরমদ্রে, মাগী ৱাহৈ পরেংশিং ময়াম্না ইনরিবসিদগী খরা হেন্না শাংগনি, পেরাগ্রাফসু কা হেন্না চাউগনি ... হায়নীংলিবা ৱাফম খুদিংমক, খরা শাংদোক্লা, মরীক চূম্না হায়ননবা হোৎনগনি'...। পুম্নমক্লা হায়নখি - কেনিন'দি চীভরগী ফোটো কোপিনি। মতৌ তম্বা খূৎইনি।

লাইরিক ইবা অমদি লাই য়েকপগুম্বা কলাদদি অমনা অমদা ইথিল পীনবদি য়াই। তৌনখি অফাওবা কলাকারশিংনসু। তৌনরি ঙসিসু। পিকাসো'না য়েকপা 'অঙ্গুর চরোং'দু উবদা জুআন গ্রীস' মমিৎ কূপখিদে। মথংগী নুমিত্তা জুআন গ্রীস'না য়েক্লকখি - লিক্লি গ্লাস মনুংদা য়াওবা অঙ্গুর চরোং অমা। ময়াম্না হায়খি - পিকাসোগী লাই অমা জুআন'না লিক্লিগী গ্লাস'তা হাপচিনখ্রে। অতোপ্পদই পুরুবা ক্রিয়েটিব আইদিয়া অমা! মতৌ তম্বা নত্তবা! মদুবু কৌই ক্রিয়েসনগী অহৌবা। পূক্লিং অনী উনবা। উনবদুই মতুংদা শকখঙনবা। শক খঙনরবা মতুংদনি আইদিয়াদুনা অনৌবা অমা ওইরকখিবা।

লৌশিং পুক্কে

প্রোটিন ৱাংনা য়াওবা চিঞ্জাক চাবনা হার্ট এটেককী রিস্ক হেনগৎহনবা য়াই

মীওই কয়ানা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহন্নবগীদমক অমদি মসল হেন্না কলহন্নবগীদমক প্রোটিন ৱাংনা য়াওবা চিঞ্জাক চানৈ। অদুবু উচি শীজিন্নরগা পাঙথোকখিবা অনৌবা ষ্টদি অমগী মতুংইন্না অসিগুম্বা দাইট অসিনা মরম ওইরগা কার্দিওভাস্কুলর হেল্থতা খুদোংথীবা থোকহনবা য়াই হায়রি।

শেন্ট লুইদা লৈবা ৱাশিংটন য়ুনিভর্সিটি স্কুল ওফ মেদিসিনগী এসোসিএট প্রোফেসর ডা. বাবাক রাজনিনা হায়, 'হৌখিবা চহী অসিদা য়াম্না পোপ্যুলর ওইবা হেল্লক্লিবা, প্রোটিন দাইটশিং অসি হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবদা কান্নে হায়বসিদি ময়েক শেংলে। অদুবু শাদা চথুবা ষ্টদিশিংদা অমদি মীওইবদা চথুবা অচৌবা ইপিদেমিওলোজিকেল ষ্টদি খরদদি প্রোটিনগী চাং ৱাংনা য়াওবা দাইটকা কার্দিওভাস্কুলর প্রোব্লেমশিংগা মরী লৈনরম্বা থেংনরে।

মরম অসি লৈবনা ডা. রাজনি অমদি মহাক্কী কলিগশিংনা প্রোটিন ৱাংনা য়াওবা দাইটশিংনা আর্টরিশিংগী মনুংদা প্লেক লৈহল্লক্তুনা কার্দিওভাস্কুলর হেল্থতা হকথেংননা ইনফ্লুএন্স তৌবরা হায়বা অসি খঙদোক্লবা লেপ্লখি।

মহাক অমদি মহাক্কী টিমনা মখোয়গী ষ্টদি অদু মোদেল উচিশিংদা চথুখি অমদি মখোয়গী ফাইন্দিংশিং অদু নেচর মেটাবোলিজম কৌবা জর্নেল অমদা পব্লিস তৌরকখ্রে।

ষ্টদি অদুদা রিসার্চরশিং অদুনা উচিশিং অদুদা ফেটকী চাং ৱাংনা য়াওবা দাইট পীজরম্মী। মখোয়না হায় মদুদি, ইহান হানবদা আর্টরিএল প্লেক শাগৎনবগীদমক উচিশিং অদুদা ফেটকী চাং ৱাংবা দাইট মথৌ তাই।

উচিশিং অদুদগী মরক্তা খরা অমদনা ফেট অমদি প্রোটিন অনীমক ৱাংনা য়াওবা দাইট পীজরম্মী, অদুগা অতোপ্পা উচিশিংদনা ফেটকী চাংদি ৱাংবা অদুগা প্রোটিননা নেম্বা দাইট পীজরম্মী। মসিনা মরম ওইরগা ইনভেষ্টিগেটরশিংনা খেন্নবশিং মশক খঙদোকপা য়াহল্লম্মী।

ডা. রাজনিনা হায়, মিল্কশেক নৎত্রগা স্মুধি অমদা প্রোটিন পাউদর চামচ অনী-অহুমখক হাপখিবদা প্রোটিন গ্রাম ৪০ রোমগী চাংদা ফংবা ঙম্মী। মসি নোংমগী রেকম্মেন্দ তৌবা চাং অদু য়ৌরবগুম্বনি।

কার্দিওভাস্কুলর হেল্থতা প্রোটিনগী ইফেক্ট লৈবরা হায়বা য়েংনবগীদমক ষ্টদি অসিদা ফেট অমসুং প্রোটিন ৱাংনা পীজরিবা উচিশিং অদুগী দাইটতা য়াওরিবা ফেটকী চাংদি লেঙদনা থম্লগা প্রোটিনগী চাং অদু শরুক অহুম হেনগৎহনখি হায়নসু মহাক্না মখা তারি।

ফেট অমদি প্রোটিন অনীমক ৱাংনা পীজবা উচিশিং অদুদা এথেরোসক্লেরোসিস হায়না খঙনবা আর্টরিএল প্লেকশিং মশিং য়াম্না পৈখৎলকপগী থৌওং অমা দিবেলপ তৌরকপদা নত্তনা হায়রিবা ফিভম অসি ফেটকী চাংনা ৱাংলগা প্রোটিনগী চাংনা নেম্না পীজবা উচি কাংলুপ অদুদগী য়াম্না কা হেন্না ফিভম শোকপা হেনবা অদু ডা. রাজনি অমদি মহাক্কী টিমনা থেংনখি।

ফেট অমদি প্রোটিন অনীমক চাং ৱাংনা চাবা উচিশিং অদু ফেটকী চাং ৱাংনা চারগসু হকচাংগী অরূম্বদি হেনগৎলমদে, অদুবু ফেট ৱাংলগা প্রোটিন নেম্না চাবা উচিশিং অদুগা চাংদম্ন বদা আর্টরিদা প্লেক লৈবগী চাংদি চাদা ৩০গী চাংদা হেল্লম্মী।

মসিগী মথক্তা, উচিশিং অদুগী আর্টরিদা লৈরক্লিবা প্লেক মখল অদুবু রিসার্চরশিং অদুনা 'অনষ্টেবল' প্লেক হায়না খঙনরম্মী, মশা পাবা হেনবা প্লেক মখল অসিনা আর্টরিগী ৱালশিংবু ইরায় লায়না কায়হনবা, ঈ উতোং ফুনবগী রিস্ক হেনগৎহল্লকপা অমদি হার্ট এটেক তৌহনবসু ঙম্মী।

প্রোটিন ৱাংবা দাইটনা প্লেক লৈবা হেনগৎহল্লি হায়বা উৎপগী মতাংদা ষ্টদি অসিনা অহানবদি নত্তে, অদুবু মসিনা প্লেককী হেন্না ময়েক শেংবা এনালাইসিস অদুগা লোয়ননা প্রোটিন ৱাংনা শীজিন্নবনা পীরিবা ইম্পেক্ট অদু হেন্না মমুৎ তানা খঙহল্লি হায়না ডা. রাজনিনা ফোঙদোক্লি।

রিসার্চরশিং অদুনা হায়, মেমেলশিংগী হকচাংদা আর্টরিএল প্লেকতগী ঙাকথোক্লবা ফার্ষ্ট-লাইন দিফেন্স অমা তশেংনা য়াওই। মেক্রোফেজ কৌবা ৱাইট ব্লদ সেল মখল অমনা অসিগুম্বা প্লেক অসিবু মশক খঙদোকপগা লোয়ননা লৌথোকপগী থবক তৌই।

অদুমকপু করিগুম্বা মতমদা মখোয়সিনা খুদিংমক মায়োক্লবদি ঙম্লক্তবা য়াওই। অসিগুম্বা মতমসিদা মেক্রোফেজশিং অসি শিখি অমদি প্লেকশিং অদু মখা তানা মশিং য়ামখৎলকই।

ডা. রজনিনা মহাক অমদি মহাক্কী টিমনা ফংলিবা অদু পল্লদুনা হায়, প্রোটিন চাং ৱাংনা য়াওবা দাইট পীজরিবা উচিশিং অসিদা প্লেকশিং অদু মেক্রোফেজশিংগী মংফম অমা ওইরম্মী।

প্লেককী কোরদা য়াওবা অশিবা সেলশিংনা প্লেক অদুবু কা হেন্না অনষ্টেবল ওইহল্লি অমদি য়াম্না হোগনবা অমা ওইহল্লি। ঈগী ঈচেলনা প্লেকশিং অদু ফাওদুনা চৎপা মতমদা মরুওইনা ব্লদ প্রেসর ৱাংবশিংদা ঈগী ঈচেল অদুগী শাফু অদুনা প্লেকশিং অদুদা ষ্ট্রেস য়াম্না পী। হায়রিবা ফিভম অসি হার্ট এটেক তৌহন্নবগী মচাক অমনি হায়না ডা. বাবাক রাজনিনা হায়রি।

রিসার্চরশিং অদুনা দাইটরি প্রোটিননা অনষ্টেবল আর্টরিএল প্লেক শেম্বদা মতেং পাংশিল্লিবা অদুগী মেকানিজম অদুসু য়েংশিল্লম্মী। মসিগীদমক্তা দাইটরি প্রোটিন অসি দাইজেষ্ট তৌখ্রবা মতুংদা করি তৌবগে হায়বদু য়েংলম্মী। প্রোটিন অদু দাইজেষ্ট তৌখিবগা এমাইনো এসিদশিংদা কায়থরকই।

টিম অদুনা থেংনখি মদুদি প্রোটিন ৱাংবা দাইটতগী দিরাইব তৌরকপা অহেনবা এমাইনো এসিদশিং অদুনা ডঙ্খ্বগঙ কৌবা মেক্রোফেজদা য়াওবা অতোপ্পা প্রোটিন অমবু এক্টিভেট তৌই। ডঙ্খ্বগঙ অসি এক্টিব ওইরকপদগী মখোয়না মেক্রোফেজনা প্লেক পৈখৎলকপবু মশক খঙদোকপা অমদি শেংদোকপগী থবক তৌবগী মহুত্তা মেক্রোফেজ মশিং হেনগৎহনবদা ওইনা ফোকস তৌনবগীদমক সিগ্নেল অমা থাখি। মসিদগী মেক্রোফেজশিং অদু এবনোর্মেল ওইবা মওংদা মশিং হেনগৎলকপদগী মখোয় অদু শিহল্লকই হায়রি।

ওল মণিপুর সাউন্দ সর্ভিস এসোসিএসনগী ১৯লকশুবা মপোক কুমওন থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ০৪ (ঐচ এন এস): ওল মণিপুর সাউন্দ সর্ভিস এসোসিএসনগী ১৯লকশুবা মপোক কুমওন থৌরম ঙসি য়াইস্কুল জন্মস্থান কম্যুনিটি হোলদা পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা এসোসিএসন অসিগী এদভাইজর মোইরাংথেম ইবোপিশক্না চীফ গেষ্ট, এসোসিএসনগী ভাইস প্রসিদেন্ট ওইনাম নিলোনা প্রসিদেন্ট ওইনা শরুক য়াখি। এসোসিএসন অসিগী হান্নগী প্রসিদেন্ট পি ঐচ সচিকান্তনা গেষ্ট ওফ ওরন ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরম অসিগী হৌরকপদা এসোসিএসন অসিগী লৈখিদ্রবা মীওইশিংগী শক্তমদা লৈ-শু কৎতুনা ঈকায় খুম্নবা উৎখি।

থৌরম অদুদা চীফ গেষ্ট ওইখিবা মোইরাংথেম ইবোপিশক্না ফোঙদোকখিবদা, সাউন্দ হায়বসি অসুক্কী মতিক মরুওই। থৌরম খূদিংমক্তা সাউন্দ য়াওদবা য়াদে। চহী ৭০ শুরবা ফাওবা সাউন্দগী হীরমদা লৈরি। সাউন্দনা মীয়ামদা কান্নবা পীরিবনি। সাউন্দগী মরুওইবা কয়া অসি হৌজিক্কী মতমদা খঙনরক্লে হায়নসু মহাক্না ফোঙদোকখি।

থৌরম অদুদা গেষ্ট ওফ ওনর ওইনা শরুক য়ারদুনা পি ঐচ সচিকান্তনা হায়খি, সাউন্দ সর্ভিসকী মেম্বরশিং ঈকায় খুম্নবা উৎলি। এসোসিএসন অসি পুংচাই চাইদুনা লৈরম্বদগী ১৯লকশুবা পুনশিনবা নুমীৎ হায়বদু থোক্লে। ঙসি মেম্বরশিং মতম চানা লাক্তে। মসি ঐখোয়গী পাঙ্গল শোনবনি হায়না লৌই। এসোসিএসনগী মেম্বরশিং মতম চানা লাক্তুনা অফ-ফত্তা তান্নবা তঙাইফদে। ঐখোয় ময়াম পুনশিন্নদুনা চাউখৎনবা হোৎনগদবনি। পুন্না হিংমিন্নবা অমসুং লিংজেল মান্ননা চৎমিন্নবা হায়বসি ঐখোয় খূদিংমক্কী ওইনা অফবা অমনি। এসোসিএসন অসি হেন্না হেন্না মপাঙ্গল কনখৎনবা হোৎনমিন্নসি হায়নসু মহাক্না ফোঙদোকখি।

থৌরম অদুদা এসোসিএসনগী মেম্বর কয়াদসু অচম্বা খুদোল তমদুনা ঈকায় খুম্নবা উৎখি।

নন-কম্যুনিকেবল দিজিজশিংগী ফ্রী স্ক্রিনিং কেম্প পব্লিক ক্লব লাইব্রেরী কম ইনফোর্মেসন সেন্টরদা চথখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ০৪ (ঐচ এন এস): পব্লিক ক্লবনা দিষ্ট্রিক্ট নন-কম্যুনিকেবল দিজিজ সেল, দিষ্ট্রিক্ট হেল্‌থ সোসাইটি, ইম্ফাল ইষ্ট অমদি অলভিয়া বাইওক্যেরগা খুৎশম্নদুনা নন-কম্যুনিকেবল দিজিজগী ফ্রী স্ক্রিনিং কেম্প অমা তোপ খোংনাংমখোংদা লৈবা পব্লিক ক্লব লাইব্রেরী কম ইনফোর্মেসন সেন্টরদা পাঙথোকখ্রে।

ফ্রী স্ক্রিনিং কেম্প অসিগী মতাংদা পব্লিক ক্লব লাইব্রেরী কম ইনফোর্মেসন সেন্টরগী প্রসিদেন্ট লাইশ্রম বিবেকানন্দনা ফোঙদোকখিবদা, ক্লব অসিনা হকশেল অমসুং লূ-নানবা হায়বা থীমদা মীৎয়েং থম্লগা থবক থৌরাং কয়া পায়খৎতুনা লাক্লি। লৈকায়গী য়াইফনবা থবক থৌরাংশিং পায়খৎপগী শরুক অমা ওইনা ঙসিগী ফ্রী হেল্‌থ স্ক্রিনিং কেম্প অসিসু পাঙথোকপনি। কেম্প অসিদা ইম্ফাল ইষ্টকী সী এম ওগী মায়কৈদগী ডোক্তর ৪ য়াওনা মীওই ৯ না শাবা টিম অমা পীবীরকই। লৈকায় অসিদা লৈবা ডা. এ নরান বাবু অমদি ডোক্তর ৩গা লোয়ননা অনা-লায়েংগী থবকশিং অসি চথখিবনি।

কেম্প অসিদা লমদম অসোমগী মীওই কয়া তোঙান তোঙানবা লায়না-লায়ওং মখল কয়া লায়েংবগী খুদোংচাবা পীরি। শেল-থুমগী ফীভম চাদবদগী লায়েংদনা লৈবা মীওই কয়াদসু লায়েংবগী খুদোংচাবা পীবনি। চৎথোক-চৎশিনগী খুদোংচাদবনা মরম ওইরগা হকচাংগী চেক তৌনিংবা মীওই কয়া অমসু চেক তৌদনা লৈবশিং অদু ঙসি মফম অসিদা ফ্রী স্ক্রিনিং কেম্প চথবা অসিগী খুদোংচাবা লৌবা য়ারে। হকচাং ফনা লৈবা হায়বসি মীওইবগী পুন্সিদা য়াম্না মরুওইবা অমনি। হকচাংদা নারক-য়েক্লকপা য়াওরকপদা মতম চানা লায়েংদুনা হকচাংগী ফীভম ফনা থম্বা হায়বসি তঙাইফদে। হকচাংদা অনা-অয়েক য়াওরকপদা লায়েংদনা নমশিন্দুনা থম্বা হায়বসি য়াম্না ফৎতবা অমনি। নাবা হৌরকপদা লায়েংহৌবা তঙাইফদে। মতম চানা লায়েংলগদি লায়না মখল কয়া লায়েংবদা খুদোংচাবা ওই। অনাবা হেঞ্জিল্লবা মতমদা লায়েংবগী মহুৎতা ঙম্লিঙৈদা লায়েংদুনা ফহন্নবা হোৎনবা চঙই হায়নসু মহাক্না ফোঙদোকখি।

কেম্প অদুদা এল এফ টি, কে এফ টি, সুগর অমদি অতৈ টেষ্ট মখল কয়াসু লেম্না তৌখি। হিদাক-লাংথকসু লেম্না য়েন্থোকখি হায়রি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ৫।০২।২০২০ ইং, য়ুমশকৈশা, ফাইরেলগী ১১ নি পানবা।

মেষ : লাই-গুরুনা চানবীবা, পন্দুনা লৈরুবা শেল-থুম ফংজবা য়াবা অমদি লম চৎপগী কান্নবা ফংগনি। খরা থেংনা মরুপ-মপাংদগী কান্নবা ফংগনি, অফবা মফম ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃষ : ৱাখল নুংঙাইবা, হরাওবা অমদি শেল-থুমগী লম্‌দা কান্নবা নুংথিল ফাওবা লৈগনি। মীয়াম্না য়াবগী পূক্লিং পেঞ্জবা লৈগনি। মরুপ শাবশিংদগীদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : থেংলপ্পা অনীংবা পাংবা মায় শোইদনা পাক্কনি অমদি নচাক-নরল চাওখৎকনি। পন্দুনা লৈরুবা শেল-থুম ফংবা য়াবা, থৌনা ফুদোকপনা হেন্না কান্নবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট : নুংথিল ফাওবা মায় পাক্কনি, লল্লোন ইতিক্তা চাউনা কান্নগনি অমদি অনৌবা ৱাখল্লোন্না পাংবা থবক মহয় য়ানগনি। অদুবু অরিবা থবক্তদি খুরৌথাংবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা থাগৎপিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : থবক পাংগনি, শেল ফংগনি, মীয়াম্না চানগনি অমদি নঙগী ওইবা মীশিংগী মতেং লৌবসু য়াগনি। লমদগী কান্নবা ফংগনি অমদি থাজদনা নুংঙাইবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

কন্যা : মীপাইরম্বা কোকচদুনা থেংলপ্পা নীংবা থুংগনি অমদি শেন্দোং তানবা থবক্তা কান্নগনি। অদুবু ঈরাং পূরদি নচাক নরল মাঙগনি, লাই-গুরুনা চানবীবা ৱাৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱারৌনবা লৈগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

তুলা : নকন্থিনা নরল মাংহনবা য়াবা অমদি ৱাঙাঙ শোইবনা লাইবক থীবা অমদি চোপ্পা য়াবা লৈ-শাজৎ হৈয়ু। হান্নদগী পায়রকপা থবক্তি অকাইবা লৈরোই।
লৈশা পাখংশিংগী - পূক্লিং ফাথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃশ্চিক : নীংজবা থুংগনি, নথক থোংবনা নুংথিল ফাওবা চানবীগনি। মরুপ-মপাংনা তেংবাঙনীংবা অমদি য়েৎনবদা চাউনা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। নরল চাওখৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

ধনু : নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংজবা ঙসিসু লৈগনি, য়েক্লবা কোকচদুনা শেল-থুম অমদি মীচং ফংবগী নুংঙাইবা লৈজগনি। পাইরক্কী লৌশিং শোল্লি ইচং হেন্না থৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর : থেংলপ্পা মতম মাঙবা কোকচদুনা নীংবা থুংগনি অমদি শেন্দোং তানবদা মায় পাক্কনি। কোক শাবা খরা লৈরসু মীগী মতেংদি শোইদনা ফংগনি, শেল ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফরনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কুম্বা : থবক পাংবগী নুংঙাইবা, পাঙ্গল ফুদোকপা থবক্তনা হেন্না মায় পাকচবা লৈগনি অমদি মরী-মতা ফংবৈ নুংঙাই। হন্থবা লোয়নরদি চোপ্পা য়াবদি লৈ-ৱা ঙাঙগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - চিন য়াংগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

মিন : নচা ননাই অমদি লল্লোন ইতিক্কী লম্‌দা নুংথিল ফাওবা পূক্লিং পেন্না নুংঙাইজগনি। লৌশিং চাউবা লোয়নবনা থবক মঙম শানগনি অমদি অকিবা মাঙখিনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক খরা ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

JCRE Skill Solutions
empowering our youth
We're HIRING
Accountant
No. of Vacancies: 02
Essential Requirements:
B.Com / M.Com / MBA in Finance
Good in MS Word, MS Excel and Tally ERP9
Possession of two wheeler is mandatory.
Project Co-ordinator
No. of Vacancy: 01
Essential Requirements:
Any Graduate
Good in MS Office (Word, Excel and PPT)
Possession of two wheeler is mandatory.
Job Location: Thangmeiband
hr@jcre.ac.in (interested candidates may send their resume on or before 7th of February 2020)
8837416697 Call us in between 09:30 am - 04:00 pm (Mon-Sat)
HL-B/5723/2-5

ADMISSION OPEN
"LULLABY"
A Child Care Cum Pre-School
Nagamapal RIMS Road Corner, Near Traffic Point
A co-educational school for Playgroup, Pre-Nursery, Nursery and KG.
1 year scholarship to those aspiring students who stood 1st, 2nd and 3rd position in their respective classes.
Total Child Care
Nutritious Food
Child Psycological Development
Well Equipped Playing Facilities
Accurate Teacher and Child Ratio
Session starting from 6th February, 2020.
Kinder pool and twinkle kids system of education
Monthly Tution Fees are free for this academic year as an introductory offer.
6009103078
HL-P/4570/19-28jan.