থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

নুংঙাইবা হায়ববু করিনো?

‘শান্তি’ - হায়বা সংস্কৃট ৱাহে অসি ঙসিদি মালেমগী মফম কয়াদা শীজিন্নবা, মীপূম তিংনা মসিগী ৱাহন্থোক খঙনরবা ৱাহে অমা ওইরক্লে। ঐখোয়গী চরাংনবা খুন্নাই অসিবু ঈংবা-তপ্পা-মরা-তাবা ফীভম অমদা পুরক্লবা হোৎনববু ‘শান্তি পুরক্লবা হোৎনবা’ হায়নরি। লালহৌবা নহারোলশিংগা খূৎলায় থাদোক্তুনা, মীয়ামগী ওইবা পুন্সি লীক্লমদা লাক্ল বগীদমক লৈঙাক্কা ৱারী শানবদুবুসু ‘শান্তিগী ৱারী শানবা’/‘পিছ টোক’ হায়নরি। খুন্নাই অমনা চরাংনরকপা, মীহাৎ মীপূন-হুরান চিন্থি কা হেন্না থোরকপবু শান্তি লৈতবা খুন্নাই কৌই। অসিগুম্বা খুন্নাই অমগী চপ চাবা, অহিংবা খুদম অমা হায়রগদি ‘-ঐখোয়গী মণিপুরী খুন্নাই’ অসি অমনি। শান্তি লৈত্রবা খুন্নাই অমা শেল্লিবা মীওইশিং - মরন্নাই ওইবা পুন্সিদু ঈংনা লৈবা ঙল্লল্লোই। মপূক্লিং চরাংনরমগনি, ইমুং মহী লাংলমগনি, নুংঙাইবা মশক খঙলমলোই।

তশেংবনি, নুংঙাইনা হিংবা হায়বসিগা পূক্লিং ঈংবা (শান্তি ওইবা) হায়বসিগা অচেৎপা মরী লৈনৈ। লন-থুম চীংমুক ৱাংনা পৈশিনবা, ৱাত্তা পাদবা পুন্সি অমা ফংবা হায়বসিগা শান্তি ওইবা, নুংঙাইবা পুন্সি হায়বদুগা অনী অসি শাথীনা খেন্নে। কোনুংগুম্বা ফূরা-দলান্দা লৈর’সু পুন্সিবু শীংনবা বোম-তোপ-নোংমৈ ঙাইহাক লৈতনা কাপশিল্লবা, অফা-অপূন লৈতনা খোঙকাপ অমত্তা চখোকচবা ঙমদ্রবা, শাগৈ-নাতৈ মরুপ-মপাং মরক তিনবা ফংদ্রবা, ঙাইহাক হরাও-মীনোক তম্নবা কুম্মৈ-ফিওং য়েংবা চৎপা ফংদ্রবা - অদুগুম্বা পুন্সিদু ‘নুংঙাইবা পুন্সি’নি কনানসু হায়রক্লোই। অদুনদি, ঐখোয়গী লম অসিদা ‘নুংঙাইবা মী’ লৈরমগদ্রা? হংবা য়াবা ৱাহংনি।

অদু ওইরবদি নুংঙাইবা কদায়বু কৌই? শান্তি ওইবা হায়বসিগা নুংঙাইবগা মরী লৈনবরা? লৈনরবদি, করম্বা মরীনো, কমদৌনা লৈনৈ? ইরায় লায়না হেক্তা খুল্লগা, লায়না লৌবা য়াবা পাউখুম নত্তে। পুন্সিগা হিংবগা লৈনবা মরী অদুগুম্বনি। পূক্লিং শান্তি ওইবা (ঈংবা-তপ্পা) না পুন্সিবু মরেক-মহাও থোক্লা হিংবা ঙমহল্লি, নুংঙাইবগী লম্বীদা লমজিংই। নুংঙাইবা নৎত্রগা অৱাবা হায়বসি পূক্লিংগী ঙাইহাক-ঙাইহাক্কী ওইবা শক্লোন অমনি। অৱাবা মশক খঙদনা নুংঙাইবগী থাক লেপ্পা য়ারোই। ‘নুংঙাইনা লৈরম্বা মীকূপ অমা’ খুদক্তা তাইওন্নবা পাউ অমনা ‘অৱাবা’ ওন্থোক্তুনা তেংথা নাওই কপহনবা য়াই। অনী অসি অসুক্কী মতিক শেৎনবা য়াদবা মরী লৈনৈ, মদুদি ‘শান্তি’ ফংদনা কনাগুম্বা অমনা ‘নুংঙাইবা’ শুকফং ফংলোই। নুংঙাইবা হৈতনা শান্তিদি ফংগদ্রা? অনী অসি করম্বনা হানগদগে? মসিগী পাউখুমদি, কনাগুম্বনা লৌরিবা ‘নুংঙাইবগী ৱাহন্থোক’ অদুগী মখা পোনগনি ... মপান্থোংগী শক্লোননা লেপকদ্রা নৎত্রগা নুংগী ওইবা পূক্লিংগী মতৌদুনা লেপকদ্রা?

‘ঙাইহাক্কী ওইবা’ নত্তবা, ‘তুংকোয়বা নুংঙাইবা’ ফংগে হায়রবদি মপান্থোংগী থৌদোক ৱাথোক্লা ঐগী পূক্লিংগী ‘নুংগী ওইবা ঈং-তপ্পগী মতৌ’ অদু থুগাইবা ঙমহল্লোইদবনি। শ্রীমদভাগবত গীতাগী ৱাহে খরা মতাংসিদা নীংশিংলকই...’ ‘... মশাগী পূক্লিংবু লাকশিনবা ঙল্লবা মহাক্তুদি - তাইবঙদসু অশাবদসু, অৱাবদসু নুংঙাইবদসু, মায় পাকপদসু মায়থীবদসু - মশাদা অহোংবা অমত্তা লৈতে, চপ য়ুংবা পূক্লিংগী মশক্তুসু মাঙবা লৈতে...’। গৌতম বুদ্ধনসু হায়রম্মী ... ‘মীওইবনা মশাগী পূক্লিংবু লাকশিনবা ঙল্লবদি, পুন্সি-মঙাল ফংবগী লম্বীদা চঙশিল্লক্লবনি - তাইবঙপানগী লৌশিং-পূম্বা পুদুনা, নুংঙাইবৈ ঈচেলদু মহাক তম্না চেনশিল্লক্কনি...’।

ঐখোয়গী পুন্সিদা থোক্লরিবা থৌদোকশিং অসি কূপ্পা থিজিল্লুরগদি ঐখোয় মীওইবগী পূক্লিংনা খনবা ৱাখলগা য়াম্না নক্লবা মরী লৈনৈ। মরম অসিনা ঐখোয়না পুন্সিসিদা নুংঙাই-য়াইফবা, অহোংবা অমা পুরক্লিংলবদি ঐখোয়গী পূক্লিংগী ঙমখৈ অসি পাকথোকহনবা তাই। শান্তি পুরক্লবগীদমক নুংঙাইবা, নুংঙাইনা হিংনবগীদমক শান্তি - তঙাইফদবা পোৎশক অনী অসি পূক্লিংসিনা ‘ফাওবা ঙম্বা’ অমদি মথৌ তারি। মসি ‘ফাওবা ঙল্লবা’ তুংদা ঐখোয়না নীংশিংগদবা অতোপ্পা ৱাফম অমদি - ঐনা নুংঙাইবা পাল্লিবা অসিগুম ঐগা লোয়নরিবা মহাক্তুসু, তাইবঙসিদা লৈরিবা মীওইবা পূম্নমকসু নুংঙাইবা পাল্লমগনি হায়বা ৱাখল অসিনি। মহাক্লা নুংঙাইত্রবা, ঐসু নুংঙাইবা শুকফং ফংলোই। ‘ঐ নুংঙাইগে মী ৱাহনগে’ হায়বা ৱাখলদু পূক্লিংসিদগী তান্থোকখিগদবনি। ‘মীচা শিসনু নীংলগা ইচা শি’ - হায়বা মীতৈ পাউরৌ লৈরিবসিনি। অদুনদি, অতোপ্পবু নুংঙাইহন্দনা ঐ নুংঙাইবা য়ারোই হায়বসিমদি ঐখোয় খুদিংমক্লা য়ানবা তঙাইফদে। ৱাখল অসি পূক্লিংসিদা ফাওদনা খুন্নাইসিদা শান্তি কৈদৌনুংদা লাক্লোই। ‘ইশাগী ওইজবা থিবা’ অমদি ‘অতোপ্পগী মরল-মথুম কল্লকপা’ হায়বা ৱাখল অনী অসি পূক্লিংসিদগী তান্থোকপা ঙমদ্রিমখৈ অতোপ্পবু নুংঙাইহনবা ঙল্লোই, ইশাগী নুংঙাইবসু ফংলোই।

ধর্ম্মগী ৱারী লাইরিকশিংনা তম্বীরল্লিবা পরা, লাইপোক ওইখ্রবা ধর্ম্মগী লুচিংবা- লাইগী মপাউ শন্দোকপশিংনা তাকপীরম্বা পাউজেলশিং - মীওইবশিংগী মরক্তা নুংশিনবগী, হিংমিন্নবগী, অমনা অমবু ইকায়খুম্নবগী, অরান-খুবম ফংনবগী, মীহাৎ-মীপূন তৌদনবগী, থৱায় পানবা পূম্নমকপু চপ মান্ননা নুংশিনবগী পাউজেল পুবা ঙাক্তনি। ঐগী লাইনীং-লম্বী (ধর্ম্ম) অসিনা অথোয়বনি অতোপ্পনা ‘নরক’ নি খল্লবদি করম্না তিন্নবা য়াগনি? ঐগী ধর্ম্ম অসি চৎপনা অফবনি, অতোপ্পা ধর্ম্ম চৎপা কাঙবুনা সৈতান (মীফত্ত) নি হায়রবদি হাৎনরকপা তাবনি। অমাং-অশেং হায়বসি লাইনীং-লম্বী অদুগী মীংদা খায়গদবা নত্তে, মীদুগী পুন্সি মহিং, হৈনবীদুদা খায়গদবনি। মণিপুরগী শান্তি থুগাইবগী মরম অমসু - লাইনীং লম্বী অমনা, মীশিংগী মরক্তা অমাং-অশেং খায়দুনা মচেৎ তাহল্লম্বননি। ইন্দিয়াদা শান্তি লৈত্রিবা - হিন্দু-মুসলিম নুংশিনদবননি। মালেমগী শান্তি থুগাইরিবা - খৃষ্টিয়ানগা মুসলিমগা মুক্লবননি। মাগী মাগী লাইনীং-পুরেল অমদি লাইরিকশিংনা হায়রম্বা ৱাহায়শিং অদুগী নুংগী ৱাহন্থোক খঙদুনা মশা-মশাগী মপূক্লিং ৱারক্তুনা লাকশিনবা ঙমদ্রিবা ফাওবদি মালেমসিদা মী মশেল মূক্লখিনি, হাৎনখিনি, শুনখিনি - শান্তি লাকখিরোই। মালেম অসি লাঙখিনি, নুংঙাইবা মশক খঙখিরোই।

মীওইবগী পূক্লিং হায়বসিদি ঙৌরোক ঙৌবা ফি অমগুম্বনি। অঙাংবা মচু শঙলগা ঙাংলকপা, অশংবা শংলগা শংলকপা। মতম কুইনা নুংশাদা ফৌদুনা থল্লগা মচুদু অমুক মাঙখিবা। নৌরিবা অঙাংগী পূক্লিংদা করম্বা লাইনীং-লম্বীগী মমি তাবগে? অঙাং নাৱা অমগী মোমোন মীনোক অদুনি অশেংবা শান্তিগী মমি। নৌরিবা অঙাং অমদা মম কা ওইবীগী থোৎলবা খূৎনা শোকপদুনি শান্তি পুরক্লবা লম্বী। লাইনীং লম্বী অমত্তগা নৎত্রগা ঈশ্বরগী শক্লোন অমত্তগা মরী লৈনদে। মীনোক অদু নীংশিংদুনা নোংমগী মনুংদা অমুক্তা ওইর’সু ঐখোয় পূম্নমক চিনবানসিদা মোমোন মীনোক তল্লবা - শান্তিগী লম্বীদা চঙলবনি ঐখোয়।

কল্লক-য়েংথী, হুরান-চিন্থি, শেঙ্গা থুমজানা হারবা ঐখোয়গী খুন্নাইসিদা কনাগী চিনবান্দা মোমোন মীনোক তল্লিবগে? নোকপা হৈত্রবা থম্মোয়দুনা করম্না নুংশিবা মশক খঙগদগে? নুংশিবা খঙদবা থম্মোয়দুনা কৈদৌঙৈ নুংঙাইবা ঙমগনি?

লৌশিং পুক্কে/খোমজিনবা- কৈথেল্লাকপম খুমনঙম্বা

খোঙ্কাপ ১০,০০০ চৎপদা কেলোরি কয়া য়াম্না বর্ন তৌবগে

চাং নাইনা খোঙনা চৎপনা হকশেলগী ওইবা কান্নবা কয়া ফংই। মসি য়াম্নসু লায়বা অদুগা য়াম্নসু কান্নবা শাজেল মখল অমা ওইবগী মথক্তা নোংমগী খোঙ্কাপ মশিং শুনা চৎলবদি দিপ্রেসনগী রিস্ক হন্থহল্লি, হকচাংগী অরূম্বা চাং চানা থম্বদা মতেং পাংই, ব্রেন, শরূশু ফগৎহল্লি।

নোংমগী খোঙ্কাপ ১০,০০০ চৎপা হায়বসি ফিজিকেল এক্টিবিটি চাং নাইনা তৌনবগীদমক চহী কয়াগী মমাঙদগী রিকম্মেন্দ তৌনদুনা লাক্লি। অদুবু নোংমগী খোঙ্কাপ ১০,০০০ চৎনবগীদমক রিকম্মেন্দ তৌরিবা অসিগী চপ চাবা মরম করিনো, অমদি অসুম তৌবা অসিনা ঐখোয়না হকচাং তীক-তীক লাউনা লৈনবগীদমক থল্লিবা পান্দম অদু ফংবদা মতেং পাংবা ঙমগদ্রা হায়বসি ৱাহং অমা ওইরি। নুংত্তিগী খোঙ্কাপ ১০,০০০ চৎপা অসিনা করি-করি কান্নবা পীবগে অমদি অসুম তৌবা অসিদা কেলোরি কয়া বর্ন তৌবগে হায়বদু নৈনমিন্নসি।

মীওই কয়াদদি খোঙ্কাপ ১০,০০০ চৎপা হায়বসি চাউরাক্লা মাইল ৫ রোম চৎপগা মান্নে। খোঙ্কাপ ১০,০০০ হায়না অকক্লনা হায়রিবা অসি চহীচা ১৯৬০ গী মতমদা জপান ৱাকিং ক্লব অমনা শীজিন্নরম্বা স্লোগানদগী লৌরকখিবনি।

খোঙ্কাপ ১০,০০০ চৎপা অসি হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবা অমদি হকচাং ফনা লৈহনবগীদমক য়াম্ন ফৈ হায়বা ৱাফমশি হৌজিক হৌজিক চথুরিবা রিসার্ছনসু উৎলি।

মশাগী বোদি মাস ইন্দেক্স (বি এম আই) ৩১.৭-৪৪.৯ ফাওবগী মনুংদা লৈবা মপুঙ ফারবা মীওই ৩৫দা চথুখিবা ষ্টদি অমদা পার্টিসিপেন্টশিংদা দাইএটরি কাউন্সেল্লিং পীবগা লোয়ননা মখোয়না নুংত্তিগী চৎপগী খোঙ্কাপ মশিং অদু ১০,০০০ য়ৌদ্রিফাওবা নুংত্তিগী হেনগৎহল্লম্মী। থা তরুক লৈরবা মতুংদা পার্টিসিপেন্টশিং অদুগী বি এম আইশিং অদু চাদ ৩.৭ গী চাংদা য়াম্না ময়েক শেংনা হন্থরম্বা থেংনখি। মসিখক্তা নত্তনা হকচাংগী অতোপ্পা মিজর্মেন্টশিংদসু ফগৎলকখি। অদুবু হায়রিবা মতম অদুদা দাইএটরি কাউন্সেল্লিংসু চথুবা মরম্না নুংত্তিগী চৎলিবা অদুখক্তনা বি এম আই হন্থহনবগী মরম্নি হায়বদি য়াদ্রি।

অদুবু খোঙ্কাপ ১০,০০০ চৎপদা কেলোরি কয়া য়াম্না বর্ন তৌবগে হায়বসি ওনবদি য়াম্না অরায়বা থৌওং অমদি ওইদে। ফিজিকেল এক্টিবিটি তৌবা মতমদা কেলোরি বর্ন তৌবা হায়বসি ফেক্টর কয়ামরূম্না অহোংবা থোকহনবা মরম্না মীওই অমগগী মফমদা খোঙ্কাপশিংদি চৎপদা বর্ন তৌবা কেলোরিগী মশিং অদু খেন্নবা য়াই। ফেক্টরশিং অদুদি -

হকচাংগী অরূম্বা অমদি চাউবগী চাং: ফিজিকেল এক্টিবিটি তৌবা মতমদা বর্ন তৌবা কেলোরিগী চাংদা অহোংবা থোকহল্লিবা মরুওইবা ফেক্টরশিংগী মনুংদা হকচাংগী চাউবগী চাং অমদি লূম্বগী চাং অসিসু অমনি হায়না মতম কয়াগী মমাঙদগী থাজনদুনা লাক্লি। থাজনবী অসিগী মতুংইন্না মশা চাউবা মীওই অমনা লেঙনবা হোৎনবা মতমদা মশা পীকপা মীওই অমনা শীজিন্নবা ইনর্জি অদুদগী হেন্না চঙবা মরম্না মশা চাউবা মীওই অদুনা হকচাং লেঙ ওৎপা মতমদা কোলোরি হেন্না বর্ন তৌই হায়রি।

অদুমওইনমক, হকচাংগী অরূম্বা অদু এদজষ্ট তৌখ্রবা মতুংদা, ফিজিকেল এক্টিভিটি তৌবা মতমদা বর্ন তৌবা কেলোরিগী চাং অসি মশা হেন্না লূম্বা মীওইদা হেল্লমদবা য়াই হায়না উৎলি হায়না অনৌবা রিসার্ছনদি উৎলি।

মরম অদুনা খোঙনা চৎপা মতমদা কেলোরি বর্ন তৌবগী চাংদা হকচাংগী অরূম্বনা করম্না এফেক্ট তৌবগে হায়বগী মতাংদা মখা তানা থিজিনবা মথৌ তারি।

খোঙথাং অমদি লৈমায়গী ফিভম: খোঙ্কাপ ১০,০০০ চৎপদা থাংলিবা খোঙথাং অদু কয়াম থুনা থাংবগে অমদি চৎলিবা লৈমায় অদু করম্বা মখলনো হায়বা অসিসু কেলোরি বর্ন তৌবগী চাংদা অহোংবা থোকহনবা মরমশিংনি।

খুদম ওইনা, চীঙমায় অমদা খোঙথাং থুনা পুঙদা মাইল ৫গী চাংদা কাখৎলবদি মিনিট অমদা কেলোরি ৭তগী হেন্না বর্ন তৌবা ঙম্বা য়াই।

অদুগা অমরোমদনা, চীঙমায় অদুদা খোঙথাং তপ্না পুঙদা মাইল ৩-৪গী চাংদা কুমথরবদি মিনিট অমদা কেলোরি ৩.৫ অমসুং ৭কী চাংদা বর্ন তৌবা য়াই।

নহা ওইরিবা মীওইশিংদা চথুখিবা ষ্টদি অমদা খোঙ্কাপ ১০,০০০ পুঙদা মাইল ৪গী চাংদা চৎপনা চপ মান্নবা লাপ্পগী চাংদা পুঙদা মাইল ২ গী চাংদা চৎপা মীওইশিংদগী কেলোরি ১৫৩ হেন্না বর্ন তৌবা থেংনখি।

জিনেটিক্স: কেলোরি বর্ন তৌবদা অহোংবা থোকহনবা কয়া থৌশানরূদবা মরম অমা হায়রগদি ঐখোয়গী জিনেটিক্স অসিনি।

মীওই ফাইবোক ৮ দা চয়োল ২ চথুখিবা ষ্টদি অমদা ফিজিকেল এক্টিবিটি তৌবা মতমদা কেলোরি বর্ন তৌবগী চাং অসি জিনেটিক খেন্নবা অসিনা চাদা ৭২গী চাংদা খেন্নহল্লি হায়না ৱারোইশিন পীখি। অদুমওইনমক টোপিক অসিগী মরমদা চথুখিবা রিসার্ছ কয়াদি মতম কুইরবগী মমাঙদা চথুখিবা ওইবনা হেন্না মখা তানা থিজিনবদি মথৌ তারি।

বর্ন তৌবা কেলোরিগী চাং করম্না ওনগদগে:

খোঙ্কাপ ১০,০০০ থাংবা মতমদা কেলোরি কয়া য়াম্না বর্ন তৌবগে হায়বা ওন্নবগী খ্বাইদগী ফবা পান্থৈ অমা হায়রগদি হকচাংগী অরূম্বা, এক্সর্সাইজ অদু কয়াম কনবা মওংদা তৌবগে অমদি কয়াম কুইনা তৌবগে হায়বদু য়াওবা ইক্বেসন অমা শীজিন্নবনি।

হায়রিবা ফেক্টরশিং অসি শীজিন্নবা অচম্বা ইক্বেসন অমা মখাদা পীরি:

মিনিট অমদা বর্ন তৌবা কেলোরিগী চাং = ০.০১৭৫ x মেটাবোলিক ইক্বিভেলেন্ট ওফ টাস্ক (এম ঈ টি) x হকচাংগী অরূম্বা (কিলোগ্রামদা)

নুপীশিংদা চথুখিবা ষ্টদি অমদা পার্টিসিপেন্টশিংনা চয়োল অমদা নুমিৎ হুম্নি-হুম্নি মিনিট ৫০-৭০গী চাংদা খোঙনা চৎখিবা চয়োল ১২গী ৱাকিং প্রোগ্রাম অমদা শরুক য়াখিবী নুপীশিং অদু পূক নোয়বা হন্থহনবা ঙমখি অমদি ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্সকী ব্লদ মার্কর্স ফগৎলকখি। নোংমদা খোঙ্কাপ ১০,০০০ চৎপা হায়বসি হায়রিবা পান্দম অসি ফংনবগীদমক লম্বী অমনি।

‘য়েলহৌমী কনমিন্ননবা ময়াই কাবা পোৎলমশিং মাঙহল্লসি, মসিগী মায়োক্তা ঐখোয় চঙশিল্লসি’

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ০৮ (ঐচ এন এস): য়েলহৌমী কনমিন্ননবা ময়াই কাবা পোৎলমশিং মাঙহনমিন্নরসি, ময়াই কাবা চীঙ্গাক্কী মায়োক্তা ঐখোয় খুদিংমক খুৎশম্নদুনা চঙশিনমিন্নরসি হায়না নিংঙোল ক্লব হৈরোক্কী সেক্রেটরি জেনরেল কে ঐচ সোফিয়ানা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, মণিপুর লৈঙাক্লা ৱার ওন দ্রগকী পান্দম ফংনবা এন এ বিনা শীন্দুনা সিক্যুরিটি ফোর্স কয়াগা পরিং নাইনা চথুদুনা লাকপা কানি, হিরোইন নম্বর ফোরনচিংবা ময়াই কাবা দ্রগ মখল কয়া শুংলক্কদবা পোপী পান্বী য়ান্থৎপগী থবক চথুরি। নিংঙোল ক্লবনা লমদম অসিদগী ময়াই কাবা চীঙ্গাক থিংনবগী চঙশিল্লিবা খোঙজংশিং ঈকায় খুম্নদুনা পোপী য়ান্থৎপা য়াওনবা হায়রকপদগী মীওইবা খুন্নাই মরুওইনা লমদম অসিগী মীয়াম্বু ময়াই কাবা দ্রগকী ঈপাক্তগী কন্নবা পোপী য়ান্থৎপদা শরুক য়াখিবনি। অশিল-অরাং থৌবুদি এন এ বি মণিপুরনা পুবনি। পোপী য়ান্থৎপদা শরুক য়াখিবা নিংঙোল ক্লব হৈরোক্কী থৌমীশিংনা শরুক য়াদুনা ৱার ওন দ্রগকী মতেং পাংলুবা থৌমীনি হায়বগী ফোটো থাগৎলুবগী খুদোংচাবা লৌরগা এন এ বি পুলিস, এম আর, সিক্যুরিটি ফোর্সশিংগী ফোটো ফাওবা উৎপীদনা চমজরবা নিংঙোলশিংবু সোসল মীদিয়াদা মীগী মপোৎ-মরল মাঙহনবী ওইনা উহনবীগনু। থৌদৌ অসিদি থিঙেলদা তায়নবা ঙমদ্রগা নাশিখোংদা তায়নৈ হায়বনি। নিংঙোল ওইরিবী ঐখোয়না লমদম অসিগী ইবুং-ইপ্পাশিংবু ময়াই কাবা চীঙ্গাক্কী ঈপাক্তগী কন্নবা পোপী য়ান্থৎপদা শরুক য়ারুবনি। মীয়ামগী থৌদাং লৌবদা লান্না পাউথোকপীগনু।

পোপী কল্টিভেসন তৌরিবা অদুগা লৈঙাক্কী এজেন্সীশিংনা থিংনবা হোৎনবদা মীংচৎ থিহন্নবা হোৎনরিবশিংগী মথক্তা লোগী ওইবা চৈরাকপীনবা অকনবা মীৎয়েং চঙবীয়ু। ঙসিদি লমদম অসিদা খুৎশেমগী লুখ্রাবী কয়া থোরক্লিবা অসি ঐখোয় মখা তানা খুৎশেমগী লুখ্রা অমা ওইনিংদে। লমদম অসি তীঞ্জং-কায়জংদবা খুন্নাই অমা ওইদুনা মালেমদা মতিং লৈনা মশক তাকপা ঙম্বা লমদম অমা ওইরক্লবা পান্দমদা লেপ্তুনা চঙশিল্লক্লিবা ময়াই কাবা চীঙ্গাক কয়া মরু ফংনা মুখৎনবা হোৎনরিবশিংবু লান্না উহনবীগনু। য়েলহৌমী কনমিন্ননবা ময়াই কাবা পোৎলমশিং মাঙহনমিন্নরসি। ময়াই কাবা চীঙ্গাক্কী মায়োক্তা ঐখোয় খুদিংমক খুৎশম্নদুনা চঙশিনমিন্নরসি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

থাগৎপা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ০৮ (ঐচ এন এস): শিন্মী অমসুং লৌমী মীয়াম্বু লুচিংলিবা সেন্ট্রেল ট্রেদ য়ুনিয়ন ১০ অমসুং লৌমী লূপশিংনা চথবা ষ্ট্রাইক মায় পাকহনবগীদমক থাগৎপা ফোঙদোক্লি হায়না কোওর্দিনেটিং বোদি ওফ ট্রেদ য়ুনিয়ন মণিপুরগী জেইন্ট কনভিনরনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, কোওর্দিনেটিং বোদি ওফ ট্রেদ য়ুনিয়ন মণিপুর অমসুং মণিপুর লৌমী লূপকী বেনর মখাদা খোঙজং চঙশিনখি। খোঙজং অসিদা সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টকী লোয়শঙশিংগী ষ্টাফশিং, শিন্মীশিংগী য়ুনিয়ন অমদি এসোসিএসন কয়ানা শরুক য়াখি। মীয়ামগী মায়কৈদগীসু সপোর্ট ফংখি। দিমোক্রেসি চৎপা লৈবাক অসিদা এন দি এ লৈঙাক্লা শুরি-নোল্লিবা শিন্মী মীয়ামগী রাইট, এন্টি লেবর ওইবা পোলিসী কয়াদগী কন্নবগীদমক খোঙজং অদু চঙশিনখিবনি। খোঙজং অসিদা শৌগৎলকখিবা খুদিংমকপু থাগৎপা ফোঙদোক্লি। মখা তানা চঙশিল্লকপা খোঙজংদসু মপুং ফানা সপোর্ট তৌরক্কনি থাজে হায়রি।

ইন্টেন্সিফাইদ মিসন ইন্দ্রধন্যুস অনীশুবা ফেজ হৌদোকখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ০৮ (ঐচ এন এস): ইন্দিয়া লৈঙাক্লা মনুং হঞ্জিন্না লৈবা খুল কয়াদা লৈবা অঙাংশিংবু ভেক্সিনেসন তৌদুনা লায়না তরেৎতগী ঙাকথোক্লবা পায়খৎলকপা ইন্টেন্সিফাইদ মিসন ইন্দ্রধন্যুস ২.০গী সেকেন্দ ফেজ ঙসি মোরেদসু হৌদোকখ্রে।

দিষ্ট্রিক্ট হেল্‌ঠ সোসাইটি, তেংনৌপলগী মীৎয়েং মখাদা প্রাইমারী হেল্‌ঠ সেন্টর মোরেনা শীন্দুনা হেল্‌ঠ সেন্টর মোরেদা হৌদোকপগী থৌরম অদু পাঙথোকখি।

থৌরম অদুদা মোরেগী এদিসনল দেপ্যুটি কম্মিস্নার এল মনিকান্তনা ফোঙদোকখিবদা, ইন্টেন্সিফাইদ মিসন ইন্দ্রধন্যুস অসি টিম ৱার্ক নৎত্রবদি মায় পাকপা ঙল্লোই। মমাঙ থাদা পাঙথোকখিবা ফেজদা মণিপুরনা ইন্দিয়াগী অপীকপা ষ্টেটশিংগী মরক্তা মকোক থোংবা তাখি। হায়রিবা ফেজ অসিদসু এস্পিয়রিং দিষ্ট্রিক্ট অমা ওইরিবা তেংনৌপল দিষ্ট্রিক্টকী ষ্টাফশিং, আশা ৱার্কর অমদি অঙ্গনৱাদি ৱার্করশিংনা মপুং ফানা মখোয় মখোয়গী মথৌ নীংথিনা তৌমিন্নসি। ঐখোয়-ঐখোয়গী খুলশিংদা লৈরিবা অঙাংশিংবু অমদি মমা ওইবীশিংবু মতম চানা ভেক্সিনেসন কাপথোকপীয়ু। অঙাংশিংবু মশা-মউফনা থম্না হায়বসি য়াম্না মরুওইবা অমনি। ইন্টেন্সিফাইদ মিসন ইন্দ্রধন্যুস ২.০ (২০১৯-২০২০) গী ২রকশুবা ফেজগী ওইনা ভেক্সিনেসন কাপথোক্কদৌরিবা অসিদা অঙাংশিংবু নীংথিনা হিদাক অসি কাপহৌনবগী থৌদাং লৌমিন্নসি। মমা-মপা ওইবশিংনসু মচাশিংবু হিদাক কাপথোকহৌনবা হোৎনবীয়ু হায়নসু মহাক্লা ফোঙদোকখি।

থৌরম অদুদা হেল্‌ঠ সেন্টর মোরেগী এম ও ইন-চার্জ ডা. কে ঐচ শান্তিকুমার, দিষ্ট্রিক্ট ইম্যুনাইজেসন ওফিসর কে ঐচ গোজেন্দ্রো অমদি ৪৩শুবা এ আরগী ডা. সৈত্য রঞ্জনসু শরুক য়াখি হায়রি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ৯ । ১।২০২০,শগোলশেল,
ৱাকচীংগী ১৪ নি পানবা ।

মেষ : মরুপ-মপাং লোয়নবদা নুংঙাইবা, লাইবক ফবা অমদি নিংবদুমক পাংবা ঙমজবা লৈগনি। অদুবু শিখাং খাংগনু অমদি শোকপনবা য়াবা থবক্তা চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - নিংবু মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ : লন-থুম লেপশিনবা য়াগনি, নিংথিনা তুংগী থৌরম য়াৎথোকপা ফগনি অমদি নচা-ননাইগী লমদা লাইবক ফবা লৈগনি। অশাওবা অমদি য়েৎনবনা মাঙজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ইকায়খুম্নবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু।

মিথুন : নিংবা থুংগনি, লাইবকসু ফৈ অদুনা অনৌবা থবক চিংনদনা পাংবা য়াগনি। অফবা ৱাখল-লৌশিং ফংগনি, ইমুং-মনং পুন্না চৎচবা ফগনি । পাউদি নুংঙাইতে।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট : মীয়ামগা মরী ফবা হৌরনি অমদি পন্দুনা লৈরুবা শেল-থুম খরদি ফংবা য়াবা লৈরে। নচাক নরল অমদি লৈঙাক্কী লমদা নিংহন্নদনা মাঙলোমদা চংশিনল্লো।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফগৎলনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

সিংহ : লল্লোন ইতিক্তা চাওনা মাই পাক্কনি, লৌশিংসু ফুদোক্লা থৌ পাংবা ঙমগদবা নুমিৎনি অদুনা অফবা থবক পাংহৌবা ফগনি। অদুবু হন্থবা লোইনরদি মাঙজৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - মাই পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

কন্যা : য়েক্লবনা য়েৎনবা খরা নংহল্লসু অমদি খুরৌ থাংবা লৈরসু মীংচৎ লৈনা অমদি ওইজ ওইথক ফংনা অফবা থবক পাংবদি শোইদনা ঙমজগনি-নিংহন্নগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা : নথক থোংবগা চয়েৎনবা লৈবা য়াই-চরাংগনু অমদি পুকচেল শেংদবা মীদগী চেকশিল্লু। হকচাং নুংঙাইবা অমদি মীয়ামগী মতেং লৌবা য়াবদি হেনগৎলনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : মীরক্তা চংলগা নুংঙাইজবা অমদি মখোয়গী মতেংতনা কান্নবা ফংগদবা নুমিৎনি। নথক থোংবনা ৱারৌবা অমদি মীকোক থোংবা ৱাবা লৈবসু য়াই।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা থোইনা চানগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু : খ্বাইদগী হেন্না নীংবা থুংবা নুমিৎনি। লল্লোন ইতিক্তসু থোইনা কান্নবা ফংগনি অমদি অনৌবা অশাগী মপাল তাংবা য়াগনি। অশাওবা অমদি য়েৎনবনদি তাথি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

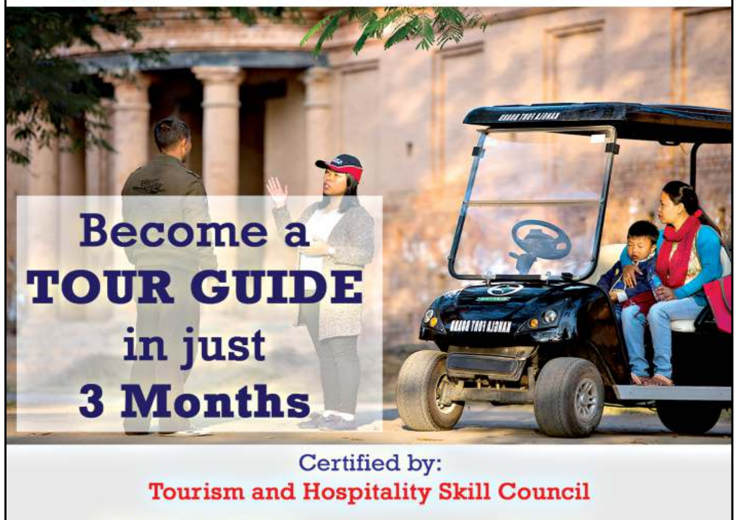
মকর : লন চৎফম য়াল্লসু অমদি নক্লবগা কাইনবা য়াবা লৈরসু নিংবদি থুংগনি। মীচংসু ফংগনি, নুংঙাইবা পাউ খরসু তাগনি অমদি অনৌবা অশা কয়া লাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু।

কুম্বা : য়েক্লবনা অমদি খন্থহৌদবনা মতম মাঙহনবা খরা লৈরসু মরুপ মপাং অমদি অঙম্বনা তেংবাংবীবা লৈগনি। নিংহন্নদবনা শেল-থুম শোইদনা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফরনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিন : হন্থবা লোয়নগনু অমদি হেঞ্জিন্না অশা চাওগনু। য়েক্লবদি লাকশিনগনি, অকিবা লৈতনা থৌনা ফুদোকপনা নথক থোংববু পেলহনবা অমদি থবক পাংবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

JCRE Skill Solutions
empowering our youth
ADMISSION OPEN



Certified by:
Tourism and Hospitality Skill Council

Admission Criteria:
- Qualification Certificate (10th Pass or Above)
- Age (Year): 18 - 35
- Photocopy of Aadhar card
- Passport Photo

Features:
- Course Handbook
- Industry Exposure
- Guest Sessions by Industry Experts

JCRE Skill Solutions
Thangmeiband Meisnam Leikai, Imphal West - 795001
+91 9366847804 / +91 7085051125
Call us in between 09:30 am - 04:00 pm (Mon - Sat)

HL-B/5723/9,10

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.
- A new development in the way of Schooling has been open in our state with the thought of developing both moral and in Physical ways. Come & Join with us in this wonderful world of our journey towards education.
- Total Child Care
- Nutritious Food
- Child Psycological Development
- Well Equipped Playing Facilities
- Accurate Teacher and Child Ratio
- Last date of form submission : 10th January, 2020.
- Session starting from 16th January, 2020.

Kinder pool and twinkle kids system of education

Monthly Tuition Fees are exempted for this academic year as an introductory offer.
6009103078

HL-B/5915/27/12-01/20Jan