থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

# ৱাখলদগী ৱাহৈ

ঙরাং ঐগী মরূপ অমগা, মীওইবনা অহল ওইশিল্লক্লগা কাউগনবগী চাং হেনগৎলক্লিবসিগী মতাঙদা ৱারী শাই। নীংশিংবা হায়বা ব্রেনগী মথৌ অদু তৌবা ঙম্লক্তবা ব্রেনগী সেল য়ামশিল্লকপা, হায়বদি ব্রেনগী সেল (কোক্কী অপীকপা কাখূ) অদুনা আর এন এ কৌবা প্রোটিন অদু শুংবা ঙম্লক্তবদগী থোকপা নীংশিংবা ৱারকপা (কাউগনবা)গী অনাবা মখল (অলঝাইমরগী অনাবা) অদু নাবা হৌরক্লবজাৎলা চিংনবা ফোঙদোক্লকই। মখূৎমক্লা হৌজিক্তা পায়রম্বা পোৎশক অমা, খূদক্তুদা অতোপ্পা থবক অমা তৌরুঙৈ/ৱারী অমা শারুঙৈ, কদায়দা থমখ্রʼগে কাউখিবা... মমীৎতা ঊপ্লিবা আনোকʼতুবু কদায়দা লৈখ্রʼগে থিরুবা... চহী লৈশিল্লক্লবা মীওইশিংদা তোয়না থেংনবা থৌদোক্লি। ইংরাজি লোনʼদা মসিবু ‘এবসেন্ত-মাইন্দেদনেস’ কৌই। ৱাহৈসিগী ৱাহন্থোক থিরুরবদি ‘পূক্লিং খোয়জঙদবা’ হায়না হনফম থোকই। অদুবু, ঐখোয়নদি ঈচম চম্না ‘কাউগনবা’ নৎত্রগা ‘কাউজল থীবা’ হায়না খন্দাক্লে। নিউরোনেল দিসওর্দর (কোক্কী মথৌ তৌরক্তবা) মখল অসি ‘অলঝাইমর দিজিজ’ হায়নবা কাউগনবগী অনাবা মখল অসি নারকপগী অহানবা খূদম চাংদম্লা? খল্লকপনি ৱাখলসিনা।

অমুক্তসু খল্লুদবা ৱাখলসি খল্লকপগী মরম-মান্নদবা পূক্লিংগী মচৎ অনীদগীনি। অমনা, হৌজিক্তা পায়রম্বা পোৎ থিবা খঙদদুনা খোয়শাউনবই থৌদোক তোয়না থোকচিল্লকপা। অনীশুবা মরমʼনা, নুতিগী ইরক্লিবা পাউদমসিদা-ঙরাং নহান তমখিবা ইপাউদু ঙসি হেক্তা কাউরিবা, হঙ্গৎনা চৎলগা পারুরসু, ৱাফমদুদা ঙসি য়ানীংদবা য়াওরক্লিবসি ঐগী কোক্কী ব্রেন সেলশিং মথৌ হন্থরকপদগীরা-খল্লপা। ঐখোয়বু তাকপী তম্বীরকখিবা ওজাশিংনা তাক্লকখি- অচঙবা মী হায়বসিদি ৱাখলগী কন্সিস্তেন্সি লৈগদবনি, লৌখিবা ফিরেপ হোংলোইদবনি। লৌখিবা ৱারেপ/ফিরেপ হোংবই ৱা নত্তবা,ঐঙোন্দা লৈরিবা প্রোব্লেমʼসিনা-ঙরাং খনখিবা ৱাখলদু/ঙরাং লৌখিবা ৱারেপতু ঙসি ওইরিবা ফিবমসিদা অদুম চুমদুনা লৈগদ্রা? ফিবম/মতম/ সিচ্যুয়েসন হোংলকপনা মদুদসু অহোংবা লাকফম থোক্তবরা? অদুগীসু মথক্তা ৱাখল হায়বসিমক লেঙদবা, হোংবা নাইদবা শক্তম (মিতম)গুম্বা অমা ওইফম থোক্তে হায়বসি খনগনু য়াদবা অসিনচিংবা ৱাখলশিং অসি ঐঙোন্দা প্রোব্লেম অমা ওইরক্লে। ঙরাং হায়বসি হৌখ্রবা মতম অদুনি, হৌখ্রবা হায়বসি লোইখ্রবনি, ঙসিসিদা লৈত্রবনি। লৈত্রবা হায়বসি শিখ্রবনি। অশিবগা অহিংবগা মান্নবদি হৌনবরা? হৌজিক/ঙসি হায়বসিনি অহিংবা। হয়েং হায়বদুসু পোক্ত্রিবনি। পোক্ত্রিবা/লাক্ত্রিবা মতম -হয়েংদুদা করি ওইরনি? কনানা হায়বা ঙমগনি! হয়েং খনগদবা ৱাখলদু ঙসি হায়বা ঙমদবসিগুম ঙরাং খনখিবা ৱাখলদুমক ঙসিসু অদুম নীংশিংদুনা লৈরবদি তাইবংপান অসিদা অহোংবা-কদায়দগী লাক্লমগনি! ঙরাং ওজানা তাক্লকখিবা ‘ৱাখল হায়বসি কন্সিস্তেন্ত ওইগদবনি’ হায়বদু ঙসিগী মীরোলসিদদি তাক্লবা য়াদরে। ‘ঙরাংগী ৱাখলদুদি মল্লবনি, ঙসি চন্নফম লৈত্রবা’ ...ঙসিগী মীরোলনা হায়রকই।

মদগুরু জগ্গি বাসুদেবʼনা ‘ৱাখল’গী অনৌবা দিফিনিসন অমা পী- ‘ৱাখল হায়বসি মীওইবগী কোকসিদা তুংশিন্দুনা লৈখ্রবা ‘নীংশিংবা/মেমোরি’ ময়াম অদু মথৌ তৌহল্লুরগা রিসাইকল তৌবদগী থোক্লকপনি’। হৌখ্রবা মতমগী নীংশিংবা মরক্তা লৈরগা অনৌবা য়ূম্ফম থোনবা ঙম্লোই। হৌজিক/ঙসি হায়বা মতমসিদা হিংবা তম্মু, ঙরাং খনখিবা ৱাখলদু ঙসি অমুক নীংশিংলুনু। ঙসিগী অহিংবা মতমসিদা অনৌবা থৌদোক ময়াম অমা থোক্লি, অনৌবা মী কয়া অমা থেংনরি। ঙরাংগী মল্লবা আইদিয়াদুদা, হোংবা তৌদা কন্সিস্তেন্ত ওইনা লৈরবা... ঐহাক অহিংবা ওইদরে। অদুনদি, মীওইবগী ‘ৱাহৈ’-করিগুম্বা অমা হায়দোকখিবা হায়বসি য়াম্না মরু ওইরম্লে। হায়দোকখ্রবা ৱাফম অমা- মদুদা লেঙদনা, হোংদনা লেপ্লগা লৈগদ্রা? নৎত্রগা, মফম-মতমগী মতুং ইন্না হোংদোক-হোংজিন নাইগদ্রা?

মালেমসিদা খ্বাইদই হান্না চাওখৎখিবা, ঙসিসু খ্বাইদই হেন্না চাওখৎপা জাতি অদু ‘ঐখোয় ওইগদবনি’ খনজরিবা চাইনিজশিংগী খ্বাইদই মরু ওইবা ‘রিলিজন’ অমা ওইরিবা ‘তাওইজম’দা থাজবা মীওইশিংনা হায়বা অমা লৈ, মখোয়গী লাইশঙ খূদিংমক্তসু ময়েক লানা ইদুনা থম্মী হায়... ‘অচীকপা (তুমিন লৈবা) হায়বসিনা ফোঙদোক্লিবা ৱারোলশিংসিদগী হেন্না মরীক চুম্না হায়বা ঙমদ্রিমখে করিমত্তা হায়গনু, তুমিন লৈয়ু’...।

ৱাফম অসি খঙলবা মতুংগীরা! নৎত্রগা, চানরুবা হায়দুরা? গৌতম বুদ্ধগী ৱারী অমা লৈ। মহাক্তি করিগুম্বা মখল অমত্তগী ফিলোজোফিʼদা থাজখিদবা মীশক্লি। মাগী মতৌ তম্লগা, মাগী য়াথং ইল্লগা পূন্সিদা লাকপা অহোংবদুগীদমক্লি মাগী মতুং ইন্নরিবা। মাগী তুংইনবশিংগী মরক্তা ‘আনন্দʼ নত্তবা ‘মহাকশ্যপ’ কৌবা অতোপ্পা তুংইনবা অমগা লৈ। মাগী মরমদা ময়াম্না শোন্নরকখিবসি থৌদোক অমগী মতুংদনি। নোংমা, ময়াম পূন্নমক্কী মমাঙদা বুদ্ধনা মহাকশ্যপʼতা থম্বাল অমখক খূৎশিন্নরগা হায়... ‘ৱাহৈনা হায়বা য়াবা, তাকপা য়াবা পূন্নমক্তুদি লোইনমক্তা হায়খ্রবনি, ৱাহৈনা তাকপা য়াদবা লৌশিংদুনি ঐনা নঙোন্দা পীরিবা’...। নুমীৎতুদগী পূন্নমক্কী মীৎয়েংফম মহাকশ্যপʼতা ওইরক্লে। হান্নদি কনামত্তনা থওইবীরমদবনি।

নুমীৎতুদগীদি মাগা থেংনবা/উনবা খূদিংমক্লা হংলিবসি ‘থম্বাল অদু ফংলবা মতুংদা মঙোন্দা করি অহোংবা লাকপগে, মশাদা করি ওইরকপগে’ হায়বা অসি খক্তনি। ‘করি হায়না খুমসিগে’- মসিতনা অৱাবা ওইরে মহাকশ্যপʼকী। গৌতম বুদ্ধগী শাংলবা, চাউরবা ৱারীদুদসু মহাকশ্যপʼনা হায়রম্বা/তাক্লম্বা পাউজেল অমত্তসু থেংনরোই, মহাক্লা হায়রম্বা ইচম চম্বা ৱাহৈ খরা অসি নত্তনা... ‘ঐগী গুরুদেবনা ৱাহৈনা পীবা নত্তবা পাউতাক অসিদি অসুক্কী মতীক ফজখ্রে, অসুক্কী মতীক ময়াই চেনখ্রে, ঐগী করম্বা ৱাহৈনা মতীক চানা ফোঙদোক্কদগে... ৱাহৈতনা ৱাৎতুনা পাউরেল অদুগী ময়াই চমগনি...অদুননি ঐনা তুমিন লৈরিবা’...।

তুমিন লৈবনা হেন্না মরীক চুম্না ফোঙদোক্লিবা মীওইবগী ৱাখলনি। অদুবু, ৱাহৈগী মতেং লৌদনা ফোঙদোকপা ঙমদ্রবা ‘থম্মোয় পাউদম’ কাখলনি। হায়নীংলিবদু ৱাহৈতনা ৱাৎলম্লগদবনি।

লৌশিং পুক্কে

# কোলেষ্টরোল ৱাংবগী খূদোংথীনিংঙাই ওইবা

মীওইবগী ঈ দা য়াওবা কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংলবদি কার্দিওভাস্কুলর সিষ্টেমদা অকায়বা থোকহনবগা লোয়ননা হার্টকী লায়না ওইহল্লকই হায়বা হান্নদগী খঙনরবা ৱাফমনি। অদুবু কোলেষ্টরোল ৱাংবনা শরূগী মপাঙ্গল শোনথহল্লি হায়না অনৌবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা ফোঙদোকখ্রে।

ওষ্ট্রেলিয়াগী ব্রিসবেনদা লৈবা ক্বীন্সলেন্দ য়ুনিভর্সিটি ওফ টেক্নোলোজিগী রিসার্ছর ইন্দিরা প্রসাদমনা হায়খি, ঈদা য়াওবা কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংলবদি কার্টিলেজ সেল (কনেক্টিভ টিস্যু) দা মাইটোকোন্দ্রিয়ল ওক্সিদেটিভ ষ্ট্রেস থোকহন্দুনা শরূ পাথরকই। মদুনা মরম ওইরগা ওষ্টিও-অরথ্রাইটিস ওইহল্লকই।

ওষ্টিওঅরথ্রাইটিস হায়বসি শরূগী লোইশিল্লকপদা য়াওবা ফ্লেক্সিবল টিস্যু পাথরকপদগী ওইরকপা অরথ্রাইটিস মখল অমনি। ঈদা য়াওবা কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংলবদি শরূ পাথরক্তুনা ওষ্টিওঅরথ্রাইটিস ওইরকই হায়বা ৱাফম অসি রিসার্ছরশিংনা উচিদা কোলেষ্টরোল য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক পীজদুনা চাংয়েং তৌবদগী খঙলকপনি।

লো দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন (এল দি এল) কোলেষ্টরোল অমসুং হায় দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন (ঐচ দি এল) কোলেষ্টরোল হায়দুনা কোলেষ্টরোলগী মখল অনী লৈ। এল দি এলনা ফৎতবা অদুগা ঐচ দি এলনা অফবা কোলেষ্টরোল হায়না খঙনৈ। এল দি এল কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংখৎলক্লবদি হার্টতা অকায়বা থোকহল্লকপগা লোয়ননা কার্দিওভাস্কুলর দিজিজগী রিস্ক ৱাংখৎলকই।

এল দি এল কোলেষ্টরোলনা ঈ দা য়াওবা অতৈ পোৎলমশিংগা পূল্লবা মতুংদা মপং ওল্লক্তুনা ঈ উতোং ফুঞ্জিল্লকপদগী ঈগী ঈচেলদা অপনবা পীরকই। লম্বী চিনবা মতমদা গাড়ী থৌবা য়াদবগুম ঈ উতোং ফুঞ্জিল্লকপদগী ঈ চেনবা ঙম্লক্তুনা এঞ্জিনা, কোরোনরি হার্ট দিজিজ (সী ঐচ দি), হার্ট এটেক অমসুং ষ্ট্রোক তৌহল্লকপা য়াই।

থবাক্তা অরূম্বা পোৎশক অমনা ননবদৌনা নৎত্রগা ফদি শুম্বদৌনা অনাবা ফাওরকপগী থৌওংবু এঞ্জিনা কৌই। থবাক নাবা হায়বসি করিগুম্বা অশোয়বা খরা লৈরে হায়বগী ময়েক শেংলবা খুদমনি। হার্ট য়ৌনা চেনবা ঈগী ঈচেল তপথরকপদগী ফীভম অসি ওইরকপনি। থবাক নাবগী থৌওংবু ৱার্নিং বেল ওইনা লৌবগা লোয়ননা হকচাংদা করি অশোয়বা লৈবগে হায়বদু নীংথিনা চেক তৌথোকপা মথৌ তাই।

খ্বাইদগী তোয়না থেংনবা হার্টকী লায়নাদি কোরোনরি হার্ট দিজিজ (সী ঐচ দি) দি হার্ট য়ৌনা ঈ পুরিবা কোরোনরি অর্টরি ফুঞ্জিল্লকপদগী লায়না অসি ওইরকপনি। সী ঐচ দিনা হার্টকী মপাঙ্গল শোনথহনবগা লোয়ননা এঞ্জিনা, হার্ট এটেক অমুং হার্ট ফেল ওইহল্লকপা য়াই।

ওক্সিজেন মরাং কায়না য়াওবা ঈনা হার্ট য়ৌনা চেনবা ঙম্লক্ত্রবা মতমদা হার্ট এটেক তৌরকপনি। ঈদা কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংনা য়াওরবদি ঈ উতোং ফুনখিবা মরম্না হার্টতা ওক্সিজেন মরাং কায়না য়াওবা ঈ য়ৌবা ঙমদে। থবাক নাবা, নৎত্রগা হকচাংগী মথক থংবা শরুক্তা ৱাই ইচিন-চিন্দুনা নুংঙাইফম খঙদবা নৎত্রগা নিংশাশ্বর চনিং তানা হোনবা ঙম্লক্ত্রবদি হার্ট এটেক তৌরকপা য়াবগী খুদমনি। খুদোংচাদবশিং অসি মায়োক্লরকপা তারবদি খুদক্তা চেক তৌথোকপা মথৌ তাই।

হাইপরটেন্সন অমসুং এল দি এল কোলেষ্টরোল ৱাংবগী থৌওং অসি লায়েংবা ঙম্মী। অদুবু কা-হেন্না খুদোংথিনিংঙাই ওইরবা থৌওং অসি হৌগৎলকপদা লাইওং অমত্তা উৎথোরক্তবা মরম্না ফীভম হেঞ্জিনখ্রবা মতমদতা খঙলকই।

মালেমদা সেকেন্দ ৩৯ খুদিংগী হার্ট এটেক, ষ্ট্রোক নৎত্রগা অতৈ কার্দিওভাস্কুলর দিজিজনা মীওই অমমম্ শিরি। ঈদা য়াওবা এল দি এল কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংখৎলকপদগী ফীভম অসি ওইহল্লকপনি। মীওইবগী চাকচা-য়ুথক অমসুং পুন্সি মহিংগা কোলেষ্টরোল ৱাংবগী থৌওংগা য়াম্না নক্লবা মরী লৈনৈ। সেচুরেটেদ ফেট অমসুং ট্রান্স ফেট য়াওবা চীঞ্জাক কা-হেন্না চাবগা লোয়ননা অয়াম্বা মতমদা ফমজিন্দুনা লৈরবদি ঈদা য়াওবা এল দি এল কোলেষ্টরোল ৱাংখৎলকই।

হার্ট এটেকা হাইরপ মান্নবা মওংদা ওক্সিজেন মরাং কায়না য়াওবা ঈ ফংলক্ত্রবা মতমদা ষ্ট্রোক তৌরকই। ব্রেননা ওক্সিজেন মরাং কায়না ফংলক্ত্রবা মতমদা ষ্ট্রোক তৌরকপনি। এল দি এল কোলেষ্টরোলনা ঈ উতোং ফুঞ্জিনখিবদগী ব্রেনদা ওক্সিজেন মরাং কায়না য়াওবা ঈ য়ৌরকপা ঙমদবনি। ওক্সিজেন ফংদ্রবদি ব্রেন সেলশিং তপ্না-তপ্না শিথরকপগা লোয়ননা খঙহৌদনা হকচাং খংশোন-শোনথরকপা, পেরলাইসিস, ৱা ঙাঙবা ঙমদবা অমসুং ময়েক শেংনা উদবনচিংবা খুদোংচাদবশিং মায়োক্লরকই। হায়রিবা থৌওং অসি দাইবেটিস অমদি হাইপরটেন্সন-নচিংবা ক্রোনিক দিজিজ কয়ানা ওইহল্লকপসু য়াওই। দাইবেটিসনা নারবা মীওইশিংদা এল দি এল কোলেষ্টরোল ৱাংলবদি কার্দিওভাস্কুলর দিজিজগী রিস্ক হেনগৎলকই।

চাবা-থকপগা মরী লৈনবা মরম্না করম্বা চীঞ্জাক চাগদগে অমসুং করম্বা চারোইদগে হায়বদু খঙবা মথৌ তাই। মৈখু শীজিন্নবা, য়ু থকপা অমদি অৱাবা ৱাখল খনবনসু কোলেষ্টরোল ৱাংখৎহনবদা মতেং পাংই হায়রি।

হীরম অসিগী মতাংদা লৌখৎপা য়াবা চেকশিন থৌরাংশিংদি মৈখু শীজিন্নবগী হৈনবী থাদোকপা, য়ু থক্তবা, হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎ-হন্দবা, ৱাখলগী চরাংনবা কোকহনবা অমসুং চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবনি।

চাকচা-য়ুথক অমদি পুন্সি-মহিং শেমদোক্লবা ফাওবা কোলেষ্টরোল ৱাংদুনা লৈরবদি হীদাক লাংথক চাদুনা কোলেষ্টরোল হন্থহন্নবা হোৎনবগী তঙাইফদবা লৈ। মরমদি কোলেষ্টরোল ৱাংবনা থম্মোয়গী লায়না ওইহল্লকপগী মথক্তা শরূগী মপাঙ্গল শোন্থহল্লকপা য়াই।

## হুইয়েন লানপাউ স্পোর্টস ক্যুইজ নম্বর ৯৪ অমসুং লিটরেরি ক্যুইজ নম্বর ৯৫গী ৱিন্নর ওইখ্রবশিংদা মনা পীখ্রে

ইম্ফাল, মে ১৯ (ঐচ এন এস):

হুইয়েন লানপাউ পাউচে অসিনা লেপ্তুনা চথরক্লিবা হুইয়েন লানপাউগী স্পোর্টস ক্যুইজ নম্বর ৯৪ গী ৱিন্নর ওইখ্রবা তোংব্রম জিবোন অমদি লিটরেরি ক্যুইজ নম্বর ৯৫ গী ৱিন্নর ওইখ্রবী সগোলশেম লম্লেবী চনুদা হুইয়েন লানপাউগ্রুপ ওফ পব্লিকেসন্সনা ৱিন্নর ওইখ্রবা অনীদা মনা খুৎশিন্নখ্রে।

সেগা রোদ থৌদা ভাবোক লৈকায়দা লৈবা পাউচে অসিগী ওফিসতা পাঙথোকপা মনা খুৎশিন্নবগী থৌরম অদুদা হুইয়েন লানপাউ স্পোর্টস ক্যুইজ নম্বর ৯৪ গী মনা ফঙখ্রবা তোংব্রম জিবোন, অপোকপা টি ঐচ তেন্দেন অমদি অপোকপী সোরোজিনিগী অনীগী মচানুপানি। লাংজিং অচৌবা মখা লৈকায়দগীনি।

তোংব্রম জিবোননা ফোঙদোরকপদা, পাউচে অসি পাবদা য়াম্না নুংঙাইবতা নত্তনা মতম অসিগী চুন্নরবা পাউচেনি। পাউচে অসিদা মীওইবা ঐখোয়না খঙদ্রবা য়াদ্রবা পাউ কয়া অমা হাপ্পীরি অমদি অপাবশিংবু নুংঙাইহল্লি। পাউচে অসিগী অনীশুবা লমায়দা হাপ্পীরিবা থম্মোয় পাউদম, লৌশিং পুক্কে, ফ্রন্ট পেজকী হেদলাইনশিং, হুইয়েন লানপাউ পোল, স্পোর্টস সেক্সনশিং অসি পনবা য়াই। লৈকায়গী ৱাকৎ অমা পল্লবদা টোটি ঈশিং চহী ১০ হেন্না তাদ্রে। এম এল এনসু শেমগনি হায়রগা শেন্বীদ্রে। মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টনা য়েংশিনবীয়ু হায়নসু ফোঙদোকখি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ নম্বর ৯৫ গী মনা ফংখ্রবী লংথবাল কুঞ্জ ময়াই লৈকায়দা লৈবী সগোলশেম মনিহার অমদি সগোলশেম ওংবী লৈরেনতোম্বী লৈমা অনীগী মচানুপী সগোলশেম লম্লেবী চনু মণিপুর য়ুনিভর্সিটিদা হৌজিক মণিপুরী সবেজক্টতা পি ঐচ দি তৌরি।

মহাক্লা ফোঙদোরকপদা, পাউচে অসি পাউমখল শুনা য়াওবনিনা পাবদা য়াম্না নুংঙাই। মসিদা য়াওরিবা লিটরেরি ক্যুইজগী ৱাহংশিংগী পাউখুমশিং ফংনবা হোৎনবদা লাইরিক য়াম্না পায়। পাউচে অসি পাবদা খঙলমদবা হিরম কয়া খঙবা ঙম্মী। কাউখ্রবা কয়াবু নীংশিংহনবদা অমদি খঙহনবদা পাউচে অসিনা মতেং য়াম্না পাংই। নোংমাইজিং নুমীৎকী পাউদা শক্লাইরবা অইবা অমদি অইবীশিং উনবীবগী পাউ হাপহন্নিংই। পাউচে অসিগী খুখাংদা ৱাকৎ ওইনা মমাঙদসু হায়খ্রবা লৈকায়গী টোটি ঈশিং চহী অমা হেল্লবফাওবা লাক্ত্রি। মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টনা য়েংশিনবীদুনা ঈশিং ফংহনবীয়ু। হৌজিক লংথবাল কুঞ্জা ময়াই লৈকায়গী লম্বী অসি য়াম্না ফৎত্রে। লম্বী অসি পীকপনা মরম ওইরগা মী চৎপা অমদি গাড়ীনচিংবা থৌবদা খুদোংথিবা কয়া মায়োক্লরে। মরম অদুনা লৈঙাক্লা লম্বী অসি অথুবদা পাকথোকপীবগা লোয়ননা শেমজিনবীয়ু। প্রিপেদ লাকপদগী চাং য়াম্না নাইদ্রে। মরম অদুনা চাং নাইনা মৈ পীবীনবা মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টনা মীৎয়েং চঙবীয়ু। চানবা চেঙগী মমল য়াম্না ৱাংলিবা অমদি পোৎচৈগী মমল য়াম্না ৱাংলিবসি লৈঙাক্লা মীৎয়েং চঙবীয়ু। লংথবাল কুঞ্জ ময়াই লৈকায়গী লম্বীগী ফীভম মতম শাংনা ফৎতনা লাক্লিবা অসি মরী লৈনবশিংনা য়েংশিন্দুনা শেমজিনবীয়ু। থক্লবা ঈশিংগী খুদোংচাদবা অসিসু য়াম্না চাউনা লৈরি। হিরম অসিগী মতাংদসু মরী লৈনবশিংনা মীৎয়েং চঙবীদুনা মীয়ামগী অৱাবা অসি কোকহনবীয়ু হায়নসু মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোকখি।

## ফম থিন্দোকপগী থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, মে ১৯ (ঐচ এন এস):

রাধা মান্দপ সেবা তৌরিবা নিংথৌ অথৌফমগী হৌরকফম ওইরিবা অমদি চহী চা কয়াদগী চৎনরকপা ফম থিন্দোকপগী থৌরম ঙসি নিংথৌখোং রাধা মান্দপতা পাঙথোকখ্রে।

কুমজা ১৮০৩ দগী হৌনা চৎনরক্লবা নিংথৌ শিনবগী থৌরম অসি পাঙথোকপগী মতাংদা রাধা মান্দপ সেবা কম্মিটিগী সেক্রেটরি আর কে বিরজিৎনা হায়খি, হিন্দু লাইনিংনা মরম ওইরগা খুমন নিংথৌবু কলারাজ হায়না কৌনরম্বা অদু ঙসিদগী শিন্দোক্লে। মসিগী মহুৎ ইপা-ইপুনা কৌনরম্বা খুমন নিংথৌ কৌরগনি। নৌনা খল্লবা ইনিংথৌগী মমিং লৈখিদ্রবা নিংথৌ আর কে মন্দোসনাগী মচা ইবুংঙো ইনিংথৌ আর কে জিতেননা ওইরগনি হায়নসু ফোঙদোকখি হায়রি।

## অঞ্জলি লাইশ্রম ওকখ্রে

ইম্ফাল, মে ১৯ (ঐচ এন এস):

কাউন্সীল ওফ হায়র সেকেন্দরি এদ্যুকেসন মণিপুর (কোসেম) না লৌবা হায়র সেকেন্দরি এগজাম ২০১৯ গী সাইন্স ষ্ট্রিমদা ১৫ শুবা পোজিসন ফংলকখ্রবী অঞ্জলি লাইশ্রম তরাম্না ওকখ্রে হায়না থোংজু চিঙ্গোংলৈ মখোঙ দিভলপমেন্ট ক্লবকী সেক্রেটরিনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, ক্লব অসিনা কোনবা মফমদা লৈবা অঞ্জলি লাইশ্রমবু ঙরাং ক্লব অসিগী গ্রাউন্দদা পাঙথোকপা থৌরম অমদা তরাম্না ওকখি। অঞ্জলি লাইশ্রম থোংজু পার্ট টুদগী এল বুধ অমসুং গীতাগী মচানুপীনি। অঞ্জলিগী তুংগী করিয়রদা হেন্না মীথোই-মীহেনবা ওইরসনু। মহৈরোয় অসিদা শেলগী মনা পীবগা লোয়ননা পূক্নিং থৌগৎখি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

## ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ২০।০৫।২০১৯ ইং, নিংথৌকাবা, কালেনগী ১৭নি পানবা।

**মেষ :** মরুপ-মপাংগী মতেং ফংগনি, ইমুং-মনুং ৱা তানবা কান্নগনি। হোয়া ফবা অমদি অশিংবা শাবদি কান্নরোই । মতাং চানা থৌনা ফুদোকপদি য়াগদবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী : ৱাঙাঙ শোইরদি চোপকনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা।

**বৃষ :** মীনা ইনশিনবা লৌগনু, শোইদনা নীংবা থুংগনি অমদি কাঙলোন চুম্না চৎপনা কান্নবা য়াম্না ফংগনি। শেল-থুমগী লম্দদি মীকোক থোংনা মাই পাক্কনি। খাংবদি কল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী : মাই পাকপগী নুংঙাইবা লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

**মিথুন :** লাইবক ফগনি, লল্লোন-ইতিক কান্নগনি, খন্থরগা পাংবা থবক খুদিং শোইদনা মাই পাক্কনি। পংথরদি য়েক্লবা চাউখৎকনি অমদি ফংবা য়াবা মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী : নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু।

**কর্কট :** মরুপ-মপাং লোইনবনা পাংঙমদ্রবা থবক ফাওবা পাংগনি। ইচং থৌবনা শেল-থুমগী থবক্তা চাউনা কান্নবা ফংগনি । অদুবু হোয়া ফবা অমদি চরাংনবনা মতম মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী : নুংশি মরীদি হেন্না ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

**সিংহ:** নথক থোংবনা য়াম্না চানগনি, মরুপ-মপাংনসু তেংবাংবীগনি অমদি অরং-অরাক ফংবা নত্রগা মীনা থাগৎপিবগী নুংঙাইবা লৈ। খুৎ চাউরদি ওইজবা মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী : থাগৎপিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

**কন্যা :** মাই পাক্কনি, ৱাখল থোক্কনি, অনীংবা-অপাম্বা ফোংদোকপা কান্নগদবা নুমিৎনি লৌশিংনা শমু ফাবগুম পঞ্জাউ থেংনবদা মাই পাক্কনি। কিগনু অমদি মীৱা থাজগনু।
লৈশা পাখংশিংগী : খনবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

**তুলা :** লন চাওখৎকনি, ইমুং-মনুং নুংশিননা থবক পাংগনি, নথক থোংবনা চানগনি অমদি ঙাঙথোকপদা মীয়াম্না থাগৎপিগদবা অফবা নুমিৎনি। করবারদি য়াদে।
লৈশা পাখংশিংগী : নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

**বৃশ্চিক :** লাইবক ফবা ঙসিসু লৈ, মীচংসু হেনগৎপা অমদি লাই-গুরুনসু চানবীবা নুমিৎনি। লোয়নবনা থাজদনা নরলদা মীতাবা অমদি হন্থবা লোয়নবনা মথা শাহনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী : ৱাখল নুংঙাইজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

**ধনু :** য়েক্লবা হন্থরনি, অঙম্বনা চানগনি, লৈঙাক্কী থবক্তা চাউনা মাই পাক্কনি। মীয়াম্না য়াই অমদি শেল ফংই। খন্থদনা চাদিং তৌগনু অমদি লল্লোন-ইতিক্তা তপথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী : নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

**মকর :** ওইজ-ওইথক য়াম্না ফংগনি, মরুপ-মপাংগী মতেং লৌবা কান্নগনি অমদি থবক থানাদসু মাই পাকপা শোইদে। অরং-অরাক্তি চেকশিনবা ফৈ, ৱা য়াম্না ঙাঙগনু।
লৈশা পাখংশিংগী : লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

**কুম্বা :** লাইবক থোইনা ফবনা অনীংবা থবক শোইদনা পাংবা ঙমগনি,অয়েৎপা লৈরম্বা কোক্কনি অমদি মুক্লবদা ঙমগনি। অদুবু নচাক-নরলদি চেকশিনবা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী : নীংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু।

**মিন :** ইমুং-মনুং অমদি নক্লবা মীশিংগী ৱা তাবনা খ্বাইদগী হেন্না ফবা ওইগনি। অরোন-অথুপ হায়দোক্কনু অমদি ৱাখল খন্থদবা তৌগনু- নত্রদি মীপাইবা নংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী : নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

JCRE
GLOBAL COLLEGE
NOW HIRING

JCRE Global College, founded by Jugeswar Foundation - a 'Non- Profitable Society', is established in 2019. JGC's sole focus is to nurture Holistic, Socially Responsible and Employable Professionals. We are recruiting the following posts:

| PROFILE | ELIGIBILITY | NO. OF POST |
|---|---|---|
| Librarian | • Bachelor of Library Science / Master of Library and Information Science (MLIS / M.Lib). • Preferably 2 years of work experience as a librarian or similar role. | 01 |
| Office Assistant | • Graduate having good IT Skills. • Possession of two wheeler. • Should be flexible and reliable. | 01 |
| Housekeeping staff | • Class VIII passed. • Proven experience as a cleaner or housekeeper. | 01 |
| Security | • Minimum qualification – X Passed. • Proven work experience as a security and should be flexible and reliable. | 01 |

Interested candidates can send their resume at hr@jcre.ac.in on or before 31st May 2019.

For any queries, please contact:
JCRE Skill Solutions
Meisnam Leikai,Opp. THAU Ground, Thangmeiband, Imphal West - 795001, Manipur
Tel: +91 9678165475 / +91 8787318758 ( Call us during 10:00 am to 04:00 pm, Mon - Sat)

HL-B/5393/16,17,19,20

LUWANG EDUCATIONAL TRUST
A Prominent Education Consultancy of North East India
Regd. No. 548/SR(IE)/2016
+91 7005683347
+91 9856167106
ADMISSION STARTS FOR SESSION 2019-2020
LUWANG EDUCATIONAL TRUST
BETTER EDUCATION FOR BRIGHT FUTURE

MBBS ABROAD:
BANGLADESH
CHINA
NEPAL
KYRGYZSTAN
UKRAINE
KAZAKHSTAN
PHILIPPINES

PACKAGE STARTS FROM 10 LACS

STUDY IN INDIA:
# MBBS
# BDS
# BSc AGRICULTURE
# BSc HORTICULTURE
# BSc FORESTRY
# NURSING
# FISHERY
# BE/B.Tech
# MEDICAL MICROBIOLOGY
# FORENSIC Sc.
# B.Pharm.
#TRAVEL & TOURISM
#CBZ,BPT
at DEHRADUN, CHANDIGARH, BENGALURU, GUWAHATI & ANDHRA PRADESH
TOP & OLDEST RECOGNISED COLLEGES

FEW SEATS FOR BAMS AYURVEDIC

Luwang Educational Trust, Palace Compound, Near Govindajee Temple Main Gate, Imphal East

HL-B/5398/20,21,22,23,25-12july (alt)