

ট্রেনিং
পাণ্ডথোকসে

ফার্স্ট টেরাম/মিটে লায়ং

যা শংকতা লায়ংহা, দীর্ঘী পেলের মায় পাক্সা লায়ংহাওর। এন ইবোহাল মীটে
চীংহোংহো মনীং লোয়াক লরী চংফং মচিন, নিবর এগেমেরী কমপ্লং

১। হৌজীকী মতম অসিদা মীয়াকী মাপিহাংবির। হায়রবি
হায়বিন ইমালোন্দা লাইংহোয়া হায়বিন। হায়রবি
লাইওং অসি মীটে ঈঙ্গা ঈনো অসুম চললদরী
বোম তুন্দা শিরে, তুম্বাহাংবির হৌগংমভরে
হায়বাদি ঈগী লোলদা লাইংই হৈন্দা শিরে
হায়বান। হৌজীকী মমচগী লোন্দবি বি.পি.
পোকখাদুনা শিরে হায়না খঙে। হায়রবি
লাইওং অসি মীটে ঈঙ্গা ঈপুশিনা থল্লরী
হীদাকশিংনা লায়ংহোনা ফনবা ওংগে। অঙ্গুদা
মলেগী মীটে লায়ংহো সেনবীয়, তাময়য়।

২। হৌজীকী লায়না হায়বদ শর হোনাবা নুঙাইতবা, শট্টী থোংবা, হকচাং
চোকখাবা, তুন্দা মাদা, অকি অঙ পোকোপা অসিনাংহাওং
কায় সিং হাক্টা ওংবা প্রোফ্রোম। অনুর বাবীকুম মীটে লায়ংহো অতেনবা
মতমদা ফনবা ওংগে।

৩। হৌজীকী মতম খুংলায়গী পাক্সনা চাংয়েং তৌবদা অনাবগী লাইওং
খুংলাখো ওমদবা লায়না লাইওং কয়া মীটে লায়ংহো মায় পাক্সা
লায়েংজর। নুংশীংকী লায়না (Gastic)।

৪। Make-up (Parlour) তৌবদা চাচান্দরী মাদা allergy তৌবা
অসি মীটে লায়ংহো অতেনবা মমচমা কোকচেনবা ওঙজরে।

৫। হৌইংগী পুন্দিদা যা হায়বা খায়েগা চারাগী অসি পুন্দিগী লেঙব্রবা
পায়েল মাই অইংহাবির। অদমগী হেচাঙ ফনবির। যানা মীওংবরী
থরায়িন। যা নাবা অসমুং যাদু মাভা তিল চাবা হোবা, যারীদা পোয়া, নাই
চাবা, হু থোকোপা অসিনাংচিবা কয়া শক্তনা তৌবদা অমুক হৌখন্দ
মায় পাক্সা লায়ংজর।

৬। মতম পুন্দিগী লায়নাংই অসিগী মতম মাদা পঞ্জবির লায়নাংই অসি
ইয়োনো চায়েগে কয়া তৌজনা মীথিনো লায়ংহোনা মায় পুগর ফনবা অজরে।
লায়েংজি অদুর : নুংফ নাবা, লাই ওব্রো, কীংগ পুংখাবা, নুপীগী থাগী
খোয়োকপ শোয়া, কীংগী চাপা, ঈং-নুংগি, লিবর, চাকয়কিহাবা, এজরা হারা,
হায়া কিশা, খাগী কিশা, সাংসি, নুংশি অসি অকি কুংখাগী লায়না হারা,
লালচক-কুই হোনাবা, খোয়া হারা, হকচাদা ঈঙ্গা নুগ্গে নাংহা (without surgery)
ফনবা ওঙগী দাকো, গাওনা বাবা, মটিলো, অগোলা খুয়িক, নুংগি
চবা (হৌজি চাবা), হায়া-নাংপু হারা, খোজের শীথবা (voice down), ঈ-
মাই হকচাং হোয়াবা অমদি মশা পাপ নোনাবা, নাই তাবে অমদি উশাগী
মায় পাক্সা মায় পুগর ফনবা অজরে।
অঙ্গুদা মলেগী খঙবীরীবেশিনো মীটে লায়ং ইবোহাল, সনভাডা,
গোপোল অমফু মৌখুলদা ডারীয়।



Phone No. 9612225582
HL-B/5858/11/2-31/12

Ord. No. 4277 of 82 April
R. N. ISOHAL MEMBER
State & National Awardee