



- ডা. কে এস ঐচ কালা -
প্রসিডেন্ট, মণিপুর হার্ট কেয়ার সোসাইটি

বর্ল্ড হার্ট দে

২৯ সেপ্টেম্বর, ২০২২

থিম : কর্ডিওভাস্কুলার হেল্ঠ ফোর ইভিভিভি



"Each year 18.6 millions people die of Cardiovascular diseases in the developing world"

"Cardiovascular Diseases is Public Health enemy number one"

"চহী ৩০ শুরিবা মীওই হার্ট এটেক তৌদনা শিবগী চাং রাংখংলক্রি"

৩সি সেপ্টেম্বর ২৯ মালেমগী মফম খুদিংমজা বর্ল্ড হার্ট দে খৌরম পাঙথোক্করি। হন্দক পাঙথোক্করিবসিনা ২৩শুবিব। অদুগা হন্দক থিমনা কার্দিওভাস্কুলার হেল্ঠ ফোর ইভিভিভি (Cardiovascular Health for Everyone) হায়বনি। মসিগী থিম অসিনা তাকপদি মীপুম খুদিংমক লায়রবা, ইনাক খুনবা মচা অমদি অটোবা খুদিংমক্কী হার্ট অমদি ঈগী উতোং ময়ামসি মশা মউ ফনবা অমদি অকনবা (Strong) ওইনবা হোংনমিগাসি হায়বনি।

ঐখোয়গী ইশাদা যাওরিবা হার্ট অসি য়াম্মা মপাদল কনবা মসল (Muscle) অমনি, লেপা লৈতনা মথৌ তৌদনা ঐখোয়গী পুসি অসি হিংলিবনি। রাবের হায়দুনা পোখাবা নত্তে। সেকেন্দ খুদিংগী থবক তৌরি (Contraction)। ঐখোয়না রাবের হায়দুনা পোখাবা অদু হার্টতদি যাদে। কনব্রেন হায়বদি থবক তৌবা লেপখিবদা ঐখোয়গী পুসি অসি লৌইখিগনি, অদুগা অতোপ্লা অমনা মহুং শিন্দুনা থবক তৌবানবসু হকচাংদা যাওদে। ঐখোয় ময়াম অমুজুং খুদিংমিগাসি। হার্ট মতোমতনা থবক শুরগা ঐখোয়গী পুসি অসি হিংলিবনি। অদুনা ঐখোয়না মাঝ কাউফম থোজে। হার্ট অসিনা ঐখোয়গী ইশাদা যাওবা ঈ অসি ঈগী উতোংখিগা লেপুনা চেলহল্লি।

হকচাংগী থবোয়াদা ঈ ময়ামসি শেংদেব্রা মতুংদা হার্টটা পীরকই। মসিগী মতুংদা হার্টনা ঈগী উতোং আর্টরিজ (Arteries) দা চেলহন্দুনা ঐখোয়গী হকচাং পুদুনা যৌবা গুন্নিবনি। অদুগা মতুংখা অথাপ অথাগা হকচাংগী মফমগী ফংত্রবা ঈ ময়ামসিনা ঈগী উতোং (Vein) দা লাক্সগা হার্ট যৌই অমদি হার্টনা অমুক থবোয়াদা শেংদেব্রা পীখি। অসুগা হার্ট অমদি ঈগী উতোং ময়ামসি মশা মউ ফনা লৈরবা অমদি মথৌ ফজনা তৌরবা মতমদনি ঐখোয়না নুংগুইনা হিংগদবসি।

কার্দিওভাস্কুলার হেল্ঠ হায়বদি হার্ট অমদি ঈ চেনবা উতোং ময়ামসি (Arteries, Veins and Capillaries) মশা মউ ফনা থব্বা হায়বনি। অদু ওইরবদি ঐখোয়না করি তৌগদগে হায়বদু খুদিংমিগাসি। ঐখোয়না খব্বা রাংলবা, খৌশাবা, নীংখিংবীদ্রবা অমদি চেকশিন্দ্রবদি ঐখোয়গী

পুসি অসি ইখঙ খঙহৌদনা লৌইখিবা য়াই। লাইরিক য়াম্মা হৌবা ওইরসু, হৌবা ওইরসু, ইনাক খুনবা ওইরবসু, লায়রবা ওইরবসু মীপুম খুদিংমক্কী মসি নীংখিংবীগদবনি।

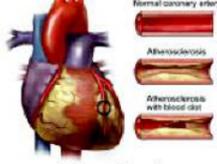
মালেমদা চহী অমদা কার্দিওভাস্কুলারগী লায়নাদগী য়ামদ্রবদা মীওই মিলিয়ন ১৮.৬ (Eighteen point six) দি শিরি। মসি অটৈ অটৈ অনাবদগী লৈখিব্রবা মীওইশিংদগী য়াম্মা হেল্লি। হায়রিবা অরাসি দিভেলপিং কন্ট্রিশিংদা হোয়া অরাসি তারি। অদুনা ঐখোয়গী ঈইদগী য়েব্রবা লায়না অসি কার্দিওভাস্কুলারগী অনাবনি।

হার্টকী লায়না কয়ামরফগী মনুংদা খরদং পঞ্জরবদা বি পি রাংবা (High BP), হার্ট এটেক (Heart attack), হার্ট ব্লক (Heart Block), রুমটিক (Rheumatic) হার্ট, কার্দিও মায়োপেথি (Cardio-Myopathy), হার্ট ফেল্লর (Heart Failure), হার্ট ভাসভুলার (Vasular Heart Disease) গী লায়না অসিনচিংবনি। অদুগা ঈগী উতোংখিগী লায়নাশিংগী মনুংদা খরদং হায়জরবদা এথেরোস্কেলোসিস (Atherosclerosis), ষ্ট্রোক (Stroke), থ্রোমবোসিস (Thrombosis), ইমবোলিজম (Embolism) অমদি এনুরিজম (Aneurysm) অসিনচিংবনি।

অদু ওইরবদি ঐখোয়না লায়না ময়ামসি করম হায়না থোক্করিনেবা, করম হায়না লায়ংগদগে অমদি থিংনবা পাট্টেনা করি করি লেবগে হায়বদু খঙজিনবীগদবনি। বর্ল্ড হার্ট দে হায়দুনা চহী খুদিংগী মালেমগী মফম খুদিংদা খৌরম পাঙথোক্করিবসি মীপুম খুদিংমকপ হার্টকী লায়না ময়ামসি রাখল তাহনবা, খঙহনবা অমদি ঙাকথোকপা গুন্নিবনি। চহী ২৩ (Twentythree) অসি বর্ল্ড



Heart attack



Atherosclerosis

হার্ট ফেব্রেনস অমদি মসিগী মসি ময়ামসিনা হার্টকী সোসাইটি অমদি ওর্গানাইজেনস ময়ামসিগা পুনমিয়ারগা খৌরম অসি লেপুনা তৌদনা লাক্সি। মীপুম খুদিংমক্কী ঐখোয়গী ইশাদা যাওরিবা থম্মোয় (হার্ট) অসি কেয়ার (Care) লৌবীগদবনি। অসুগা তৌরবদি ঐখোয়না কার্দিওভাস্কুলারগী

লায়নাশিংদগী অমদি ষ্ট্রোকগী ঙাকথোকপা গুন্নিবনি।

ঐখোয়গী হার্ট অসি মশা মউ ফনা অমদি মপাদল কলহরবগী পাম্শৈ কয়ামরফ লৈবগী মনুংদা খরদং হায়জরবদা অফবা চাঞ্জক চাবীবা, চুকট থকপীদবা, যু থকপীদবা, উইহ রাইহে তোয়না চাবীবা, হকচাং শাজেল চাং নাইনা অমদি মতম চুপ্পদা তৌবীবা, অফবা লাইফ ষ্টাইল লোয়নবীবা, ফন্তবা রাখল থাদোকপীবা, ঈশিং পুকচৎকী লায়না অমদি ব্লদ প্রেসর রাংবদা মতম চানা লায়ংবীহৌবা অমদি ইশাগী অরুগা য়ারিমখৈ হেদনবা হোংনবা অসিনচিংবনি।

ঈ চেনবা উতোং ময়ামসি মথৌ ফনা তৌবা গুন্নিব মতম চুপ্পদা খোঙ খুং অসি লেঙবীগদবনি। রাবিকিং (Walking) চংপা, শামবা, চেনবা চোংবা, হাইবা হুগা অসিনচিংবা তৌবীগদবনি। ওফিসকী থবক তৌবা ওইরবসু মতম কুইনা ফমজিন্দুনা লৈরববা মতুংদা হকচাংসি লেঙবা খোংপা, চংখোক চংখিন তৌবা অসিনচিংবা তৌবীগদবনি। চুকট-বিডি থকচিনবা, সেসুরেটেড ফেট (Saturated fat) য়াম্মা যাওবা চিঞ্জকসি য়াম্মা তোয়না চাশিনবা ঈ উতোং মশাসি থাগংপা হেল্লি অমদি মতুংখা ঈ মপুং ফনা চেনবা গুন্নিব য়াই অদুনা ঐখোয়না হায়রিবা ময়ামসি থাদোকপীগদবনি। পুসি অসি চহী ১০০ হিংবা গুন্নিবীদমজা ঐখোয়না থম্মোয়াদা পাদল পীবা তাই অমদি ঈগী উতোং ময়ামসি মথৌ ফজনা তৌবনা তাই। বর্ল্ড হার্ট ফেব্রেনস অমদি বর্ল্ড হেল্ঠ ওর্গানাইজেনস অনীসিনা পুনশিল্পগা বর্ল্ড হার্ট দে অসি কুমজা ১৯৯৯দা পাঙথোকখি, অদু মালেমগী মফম অয়াম্মদা কুমজা ২০০০গী সেপ্টেম্বর থাগী অরোইবা নোংমাইজিংদা পাঙথোকখি। হৌজিক্তি সেপ্টেম্বর থাগী তাং ২৯ চহী খুদিংগী ওইনা পাঙথোক্করে।

ঐখোয়না বর্ল্ড হার্ট দে অসি মখল মখলগী মওন্দা পাঙথোকপা য়াই। শম্মা হায়রবদা হেল্ঠ চেক-অপ তৌবা, স্পোর্টস তৌবা, রাবিকিং চংপা, ময়ামগা খন্ন-নেনবা অমদি বারী শানবা, হেল্ঠ মেলা তৌবা অসিনচিংবা মওন্দা তৌবা য়াই। মফম মতম অমদি ময়ামগা চানবা মওন্দা পাঙথোকপীগদবনি। পাঙথোক্করিবা খুদিংমক ঐখোয়না থম্মোয়াদা পাদল পীবা গুন্নিবা হোংনবীগদবনি।

অমুক মতমদা চাক চারবা মতুং পুং অমরোমদি পোখাদুনা লৈবীয়ু। নুমিডাংগী মতমদনা চাক চারবা মতুং পুং অনীরোম পোখারগা তুইগদবনি। তুই মতমদা ওইরোমদা চেল্পগা থবাকসি ননশিন্দুনা তুইরোইবনি। খোঙ হাম্মা য়াদে হায়দুনা টেইলেটতা কুইনা ফমদুনা লৈবিরোইবনি। ডাক্তরগা তাররগা খোঙ হাম্মা য়ানবা হীদাক লাংখকশিং চাবীগদবনি।

"YOUR HEART IS PRECIOUS AND TAKE CARE OF IT. HE LOVES ONLY ASPIRIN NOBODY ELSE" ●

“ওঁ দুর্গায়ৈ নমঃ”

- এল ইবোমচা -

বাকোল্লা বাকোল্লা
বাকোল্লা ফাসি লিফাসি
বাকোল ককনোই নোয়।
বাইনুও: বাইনুও:
বাইনুনা কাপ্পা লিকাপ্পা
বাইনু ইনোয় নোয়...!

হিন্দুগী লাই কোতি কুল্লা লেবগুম মৈতৈ ঐখোয়গীসু লৈ। মখোয়গী লাই নুপা নুপী 'দেবতা', 'দেবী' লেবগুম ঐখোয়গীসু লাই নুপা নুপী 'লাইরেন্দ্রা, লাইরেন্দ্রী' অসুগা লৈ। তৌবতবু ঐখোয়গী লাই নুপা নুপী অয়াম্মদি সনা কোনুগী মখাদা লেবা উমং লাইশিংগি হায়না খনবা লৈবনা কোনুগদগী অয়াদা লৌরগা চহী চহীগী লাই হরাওবা কোবা খৌরম অমা পাঙথোক্কৈ। মথক্কী ঈশৈ অসিমক মাইবীনা লাই হরাওবগী লাইবুংদা শকপা ঈশৈনি। য়াম্মা চেকশিনবা অমা হায়বা তারবদি লাই হরাউরিঙে মনুংদা লৈকায় রাংমদগী মীতোপ অমা লৈকায়গী ইমুং অমদা অহিং য়ারেক্সা থোক্কবদি লাই হরাওবা লৌইত্রি ফাওবা ময়ুদা হনবা যাদে, তঙাইফন্দা ময়ুদা হল্লবা তারবসু লাইরোই নুমিৎতা মশা লাক্সা হরাউবদা শরুক য়ারদবা য়াদবগী চংনবী লৈ। লাই হরাউবদা মথক্কী রাইহে অসিগী ঈশৈ নত্তবা অতোপ্লা রাইহে কয়াদা চপ মায়বা সুগী খোছোজা মাইবীনা ঈশৈ ওইনা শকপনা মীচম অমনা হেজা তাবদা মফম অমদা লাই হরাউরি হায়বা ইয়ায় লায়না খঙবা গুন্নি। মতো অসিমজি হিন্দুগী লাইশিংগদি তৌদে।

উমং লাইশিংগী মীং ওছোক্সা য়াম্মী, লাইরেন্দ্রাশিংগী মিং ওইনা খরদং পল্লবদা-পুথিবা, খল্লাংবা, নোংখা, খোরিফা, পুরৈরোয়া, রাংত্রেল, কোব্রু, থাংজিং, মার্জিং, লোয়ালকপা, নোংপোক নিংখৌ পনবা য়াই। অদুগা লাইরেন্দ্রীশিংগী মিং ওইনা খরদং পল্লবদা - লাইখুরেন্দ্রী, ইরৈমা, ইমা লৈমরেল, পাছোইবী, লাইঈশিং চাইবী, খুছোকহনবী, য়মজাও লাইরেন্দ্রী, কুদেং লাইরেন্দ্রী, কোছৌজম লাইরেন্দ্রী, পেতঙা, গানু লৈমা, হরাওরোমা পনবা য়াই। লাইশিং অসিগী হরাউবা হৌরমদাইগী লাই ইকৌখংপদগী হৌরগা হরাউবা লৌশিল্পমদাইগী লাই লম থোকপা, তাখুল নুবাবি অমসুং লাইবৌ চোংনচিংবগী লাইখৌ চপ মায়বা কাংলোন অমগী মখাদা পাঙথোকপা মাল্লি। তৌবতবু উমং লাই খরিদ পেনানা ওইনা অমসুং বারী লাইরিক্সা ওইনা পাঙথোক্কবসু য়াওই। অসিগুগা মখলগী লাই হরাউবুংদি অটৈ লাই হরাউবগুম ধন, বেন্দ, সাইত্রম খোংদে থিন্দে। মাইবা মাইবীনা 'হয়া' লাউদে

হায়বগী বানি লৈকায় মীয়ায়্য কী হুন্দেইনা করিদা করি শৌই-গামখিনি খন্য য়াম্মা চেকশিনা লাই হরাওবগী মমীদি য়াম্মা চাউনা তাই। য়াম্মা গুগুপা অমা হায়বা তারবদি, উমং লাইগী মনুং চল্লিবা হৈবোক চাংদা খুভম য়াদুনা লৈরিবা 'নোংপোক নিংখৌ' অদুগা হিয়াংখাংদা খুভম য়াদুনা লৈরিবা 'ইমা ইরৈমা' (হিয়াংখাং লাইরেন্দ্রী) অনীদি আ লাই হাজক্কগী গুসি ফাওবদা লাই হরাউবগী খৌরম পাঙথোক্কতে। লাই অনীসিগী ওইনদি, নোংমাইজিং, থাশি, পুর্নিমা, জম্মা তাবা নুমিৎশিং, রাখিনবা, বসন্তি পুজা, চেরাউবা, দুর্গা পুজা, 'হিয়াংখাং বর' নচিংবা নুমিৎশিংদা মীয়ায়্য হুগুপা লাক্সা লাই খুরুই। মরু ওইনা তম্পাক্কী কাচিন কোয়াদা লেবা নুপী ওইবীশিংদা চিংখদনা লাক্সা খুরুই। ঐখোয়গী লৈরিবা লাইরেন্দ্রা, লাইরেন্দ্রীশিং অসিগী মশা মশাগী তোঙন তোঙনবা বারী শিংবুল অমমম লেজবগুম হৈবোক চাংদা খুভম য়াদুনা লৈরিবা 'নোংপোক নিংখৌ' অমসুং 'ইমা ইরৈমা' (হিয়াংখাং লাইরেন্দ্রী) অনীসিগী লাইয়াম অটৈদগী তাবদা থোইদোক হেদোকপা বারী শিংবুল লৈজে।

ইমা ইরৈমা (হিয়াংখাং লাইরেন্দ্রী) হৈবোক নিংখৌগী মচানুপী ইমা লৈমরেল শিদিবগী লাংগনি হায়না চেংনা থাজনবা লৈ। লাইরেন্দ্রী লজ্জগী থোইদোক হেদোকপা শকহনবী ইমা ইরৈমা নোংমা নমুল তুরেলগী হিদেদা চেঙই শম্মাল লাং, ইরু মায়খদনা লৈরিঙেদা খুনম নিংখৌনা মনাই মশনগা লোয়ননা হি তোংদনা লোজক পাংতগী হিয়াংখাং লমলেন য়েংবা কোইরকপদা থেংনরবদগী মীতারকনা হানখিনবা তালোই ওইদবা য়াদে খঞ্জখি। অহানবা উনবদা নুংশি হায়না ফোঙদোকচবা গুন্নিবসু অনীরক শুবা উনবদি ইমা ইরৈমা ইরু মায়খাং হিদেদু মজুদা হিন্দু যৌজিল্পগা খুনম নিংখৌনি শজাকচদনা নুংশি হায়না ফোঙদোকপগা লোয়ননা তালোই ওইজরগে হায়জখি। মপা ইংবুংগো মীংমাং মজুদা খুনম নিংখৌগী মীমাং তুমাং খঙবদগী মতোদুদা শাউবদগী লুতোন কারবা ইমা ইরৈমা অসুগা য়ারা মপাউ তলুকই, 'ইপা ইংবুংগো উদ-শারদনা, করি থোকই তৌজ শারিনো'...? ইপা ইংবুংগো নাজা চংতুনা হায়জরুচো, অয়াবা পীরক্সা, অমুক তম্মা উমসি, পিরক্কদি অমুক রাইহল্লক্সু খুনম নিংখৌ...। খরা শাকগদা হায়রুচা হায়ববু খুনম নিংখৌদি ইনোং হাঞ্জম থোকখিদুনা নোং গানবা গুইঙমদা অমুক য়েদা অঙনবদা হৈ-রা, অথম অহাউ থমা হায়া লুকমাই, ফীরক, থুম্মোক য়াওবা হি-পোং খরগা লোয়নরক্সগা মশানা লমজিংদুনা হৈবোক নোংপোক নিংখৌদা রাঙাও কমজাও হুগা খুনম নিংখৌনি শজাকচরগা খংহাই খংজিন্দা অসুগা হায়রকই - 'ইপা ইংবুংগো নচনা লাকচরবিসি অটৈ করিগীসু নংচদে, নচানুপী 'ইরৈমা' ইবেশমসে তালোই ওইজরগে হায়বা লাকচবনি...।

- আচা-চা, ঐবু উশিংতবা শারদনা অহল লমন পান্দবদি...? নশামক্সা অদুগা হেজা তৌরবদি হায়রক্সগা, ইমুংদগী তিনেন তা লৌথোক্কবগী খৌরং তৌবগী মতোদু উদবদী

খুনম নিংখৌনা খুবাম চাংজৌ তরগা লোয়ননা মখুউ লৈতারদুনা নোংপোক নিংখৌদা অসুগা হায়জরকই-

- পছৌ শক্সা ইপা ইংবুংগো 'নোংপোক নিংখৌ' নচনা ইনিং তৌজদে, নচা ইবেশমনা তাকপীবা য়ারাদগী লাকচবনি...! অসি রাশি তাবদগী ইমা ইরৈমদি মপা ইংবুংগো লিংজেন খঙবনা কিমনবদগী থুনা য়াঙনা লংখবাল মায়কৈ তম্মা চেনখংখিরশ্মী।

- করি হায়বা খুনম নিংখৌ, ইচানা নঙবু পামদে খঙবদদি...? গুসি নঙনা পুরক্সিবা হৈ-রা, অথম অহাও থমা হায়া লুকমাই, ফীরক, থুম্মোক য়াওবা হি-পোংখিং হৈবোক চাংসিদা নুঙ ওন্দুনা লৈহৌরসনু অদুগা নঙনা মফম অসি থাদোক্কনা থুনা য়াঙনা চংচংখো চংলু...!

ইমা ইরৈমদি লংখবালদা লেবা শরাংখেম লুবাংবা অমসুং থোইদিংজম চনু অমুরে মতৈ মনোও অনীগী য়ুদা মী উগদবা মতমদনা লাই ওন্দুনা অদুগা উরোইদবা মতমদনা মী ওল্লগা চংজফম লৌদুনা মতম খরা লেখি। অসুগা মতম খরা মশক লোংতুনা লৈরিবা তুংদা নোংমা লমতা থাগী অহানবা নিংখৌকাবা নুমিৎতা 'ইমা ইরৈমা' না শাফোংলুক্সা মাগী অশেংবা মরী মখোঙ পুম্মক লুবাংবা অমসুং অমুরেদা পলেম পছৌ হায়না মিংগৌরগা অসুগা মশক তালুকই-

- নচা শক্সী ঐসে অটৈ কনা নত্তে, ইমা ইরৈমনি, ঐনা লাই ওইবনা নখোয়গা পুনবা য়াদে, মরম অদুনা ঐনা নখোয়গী নাজ্জগী চংলমমাই মতমসিদা নখোয়দা পীরমগদবা পাউতাক হায়ববু গুসিগী শকখঙ মায়খঙনবা নুমিৎসি লমতা থাগী অহানবা নিংখৌকাবা ওইবনা চহী হেক খুদিংগী লাকপা লমতাগী অহানবা নিংখৌকাবা ঐবু নীংজরগা নোংগানবগী লৈবাকপোকপা নুমিৎতনা হৈরুক কাবা (লাই কাবা) গী খৌরম চহী হেক খুদিংগী পাঙথোক্ককউ অদুগা চহী হেক খুদিংগী মেরাগী নিপামি পানবা খুদিংদনা নুপী ওইবীশিংগী ঈ-নুংখিংকী লায়না তিলনা কয়াদগী তিনকোক লাইকোকচনবা নুমিৎ 'বর নুমিৎ' তাবনা মীয়ায়্য পুম্মক্সা ঐবু নীংজৌও...! ঐ গুসিগী নুমিৎসিদগী হিয়াংখাংগী চাংমুং মচাদা খুভম য়াদুনা লৈকরগে চংলে হায়রক্সগা মিংমাং মজুদনা অমুক খঙদনা মাঙখি। মরম অসিনা মানা পাঙথোক্কবা হায়রক্সা খৌরমশিং গুসি গুসিমক মীয়ায়্য গাক্সা চংলি।

বারী লাইরিক কয়াদা ইমা ইরৈমগী তোঙন তোঙনবা কোলোই মিংলেন কয়ামা থোফ দুনা থম্মিরমবসু লৈবাক মীয়ায়্য 'হিয়াংখাং লাইরেন্দ্রী' হায়না থোইনা হোয়া খঙনবদগীরা খঙদে, লাই হরাউবা মশক খঙদে, হরাউদে। লাই হরাউবদা মরম ওইরগা মাইবা মাইবীনা লাই হরাউবদা শকপা মথক্কী ঈশৈ অসি শজ্জে। অদু 'বর নুমিৎ' য়াওনা অটৈ নুমিৎশিংদা পাঙথোকপা লাইগী খৌরমদদি 'ওঁ দুর্গায়ৈ নমঃ...! হায়না ১০৮ লক শোনবগী খোজেলদি ইতং তঙনা তাই। ●

ANGELS' COACHING CENTRE ॐॐॐ
URIPOK POLEM LEIKAI

ADMISSION OPEN Class 4 to 10 (BOSEM & CBSE) Starts on 15th Sept. 2022

FOUNDATION COURSE Class XI & XII Science (COHSEM & CBSE) Starts on 28th September

8TH POSITION SABIRAH BEGUM NIRMALABAS	9TH POSITION S. SWATI LITTLE FLOWER	10TH POSITION M. KHELINA LITTLE FLOWER	13TH POSITION B. BRINDA NIRMALABAS	14TH POSITION P. JENIBHA NIRMALABAS	16TH POSITION KH. SANAMATUM RIGHT STEP. SEKMAJ	16TH POSITION SHINY S. NIRMALABAS	17TH POSITION GAGAN N. ST. JOSEPH
BIDYA TH. LITTLE FLOWER 17TH POSITION	Y. KHENIKA CHRIST JYOTI 17TH POSITION	KHENJUA CHRIST JYOTI 17TH POSITION	MALEMNGANBI S. NIRMALABAS 17TH POSITION	JOSPHIN S. NIRMALABAS 18TH POSITION	MADHURISANA W. COMPREHENSIVE. ONAM 22ND POSITION	LINTHOI S. NIRMALABAS 25TH POSITION	
1ST POSITION 2020 RESHMI N. Pitambar	1ST POSITION 2019 BHUMIKA SH. Pitambar	1ST POSITION 2018 YAI PHABI M. (LFS)	1ST POSITION 2017 PRIYANKA M. (NBS)	1ST POSITION 2016 SOHANAL. (NBS)	1ST POSITION 2013 MIRANDA M. (NBS)		

CONTACT : 7628946313 / 9612441824 / 8732022342

ANGELS' COACHING CENTRE ॐॐॐ

ADVANCED COACHING INSTITUTE

FIRST COME FIRST SERVE BATCHES (EVENING)
4.30-7.50 PM / 4.15-7.40 PM / 4.10-7.30pm 4.30 to 7.30 am

OUR POSITION HOLDERS IN HSLC, CBSE & COHSEM EXAM

2nd Post DHANAJIT	9th Post. SWATI	10th Post KHEMLA	11th Post NEVITA	15th Post AVANTIKA	16th Post SHAGEENGANDA	17th Post BIDAYA	17th Post KHENIKA	17th Post KHENJUA	7th post SNEHA	9th post RAJEM	3rd Post. PARES	24th Post TANU		
11 TH Post NEVI DATA	4th Post ROBINSON	6th Post SHAH MINHAZ	8th Post. ANJU ANAND	9th Post. THOUNGAMBA	16th Post SAMANAN	3rd Post FROU.H.	7th Post ORINKUMAR	8th Post. PARITON	8th Post. PARHAN	10th Post. SANATHOI	5th Post SHARMEI	10th Post. REFRON	10th Post. INTHOINGAMBI	BRINDASHI

STATE BOARD (BOSEM & COHSEM)

REVISION CUM FOUNDATION X&XII

CLASS X-3rd OCT XII-5th OCT (Sc/Arts/Com)

CLASS X-5th OCT XII- 7th OCT

LAST DATE OF FORM SUBMISSION : 30th SEPT

1st REVISION COURSE OF 55 DAYS X&XII

X-3rd NOV(BOSEM) XII- 3rd NOV (SC/ARTS)

LAST DATE OF FORM SUBMISSION : 20th OCT

ADMISSION OPEN FOR FOUNDATION COURSE(2023-24) OF CLASS X & XII STARTED FROM 2nd week of DECEMBER.

REVISION COURSE OF 55 DAYS

X-2nd Nov XII- 4th Nov

Last Date of submission :20th OCT

PROVIDED PRINTED STUDY MATERIALS ** SUNDAY MOCK TEST SERIES

SPECIAL CONCESSION for Govt. school & 85% & Above

For details visit office of NAGAMPAL LAMABAM LEIKAI & KWAKEITHEL AKHAM LEIKAI BRANCH #9862992105