পূক্নিং ৱাখল লৈতাদবা - ২

(কোভিদ-১৯ অমসুং পূক্নিং ৱাখল লৈতাদবা)

— ডা. সোরাম মনিকান্তা —

প্রসিদেন্ট, ইন্দিয়ন সাইকিয়াট্রিক সোসাইটি, মণিপুর ষ্টেট ব্রাঞ্চ
dr.smanikanta@gmail.com

মালেমগী ওইনা কোভিদ-১৯ পেন্দেমিক্না মরম ওইদুনা মীপূম খুদিংমক্কী থম্মোয়দা অকিবা-তুজুংবা, নুংনাংবা অমদি ৱাখল লৈতাদবা ফীভম অমদা লৈহল্লে। মণিপুরদসু কোভিদ-১৯ নাবগী চাং হেনগৎলক্লি। উখুল অমসুং জিরিবামদা কোভিদ-১৯ নাবগী Spike (খঙহেন হেনগৎপা) থেংনখ্রবা মতুংদা থৌবাল দিষ্ট্রিক্টতসু কোভিদ-১৯ নাবগী মশীং অসুম-অসুম হেনগৎলক্লি। মসিদা হেন্না নুংনাংবা ফাওরিবদি মপান্দা চৎলুদবা মীওইশিংগী মরক্তা কোভিদ-১৯ নাবা থেংনরকপা অসিনি। মসিমক্তি ঐখোয় খুদিংমক্না চেকশিন্দবা য়াদ্রবা থৌওং অমনি। লোকদাউন অমদি কর্ফিয়ু থমদুনা লায়না অসি শন্দোরকপা থিংনবা হোৎনরি। এস ও পি ইন্দবা মীওই কয়াবু ফাদুনা detailed তৌরি, fine কয়া থিহল্লি। অসিগুম্বা অথিংবা অসিগী চৈনা অসি পিল্লিবা অঙাংশিং, লাইরিক-লাইশু তম্লিবা নহারোলশিং অমদি নোংমগী খূৎশুমল তান্দুনা হিংলিবা মীওইশিংদনা খরা হেন্না থেংনৈ।

লোকদাউন অমদি কর্ফিয়ু লৈবা মরম্না মীপূম খুদিংমক্কী নোংমগী পুন্সি মরেলদা অচৌবা অহোংবা অমা পীরকই। মসিবু এদজষ্ট তৌনবা হোৎনবদা হান্নগী নোংমগী রুটিন খুদিংমক শেমদোকপা মথৌ তারকই। চৎথোক-খোত্তোকপা, মীয়াম পূনবা, লাইনীং-লাইশোনগী থৌরমশিং, দেব-কর্ম্ম, চাওখৎ-থৌরাংগী ওইবা মীফম কয়া অথিংবা থল্লি। স্কুল/কোলেজ কয়া থোঙ লোন্দুনা লৈরি। মহৈরোয় কয়ানা মখোয়গী অনীংবা অপাম্বা মনীং-মখা তম্বা অদু ফংলক্তবদগী লোকদাউন অমদি কর্ফিয়ুগী অথিংবা থুগাইদুনা লম্বী সরক্তা গাড়ী মচা-অচৌবা থৌদুনা চৎলি, কোয়রি। লোকল এদমিনিষ্ট্রেসনবু মতেং পাংলিবা সিক্যুরিটি পর্সনেল কয়ানা মখোয়বু detailed তৌদুনা থম্বী। লোকদাউনগী চৎন-কাঙলোন থুগাইবগীদমক ফাইন থিহল্লি। মসিদা খন্নবা য়াবা ৱাফমদি - মহৈরোয় কয়াদি এগজামিনেসনগীদমক্তা ষ্টদিদা মায় ওনশিন্দুনা থা ২/৩ মপান থোকপা, কোয়বা চৎপা ফংলক্তবা, এগজাম পাস তৌবগী মমান্নবশিংগা পূনবা ফংদবা, তুংগী করিয়র করি ওইগদগে হায়বগী চরাংনবা মতম অসিদা য়ূমদা তৌফম খঙদনা মতম লেনবা হায়বসি মখোয়গীদমক্তদি অচৌবা পোৎলুম অমনি। মসিনা মরম ওইরগা লম্বী সরক্তা থোরক্তুনা মখোয়গী অনীংবা ফীল্লিং অদু ফোঙদোরকপনি। মখোয়বু detailed তৌদুনা ফাইন থিহনবা, লিচৈনা কনবা, হঙোই চোঙহনবনা মখোয়গী inner feeling অদু থিংবা ঙম্লোই। মখোয়গী emotional feeling অদু খঙবীবগা লোয়ননা ৱারী শাবীবগী তঙাইফদবা অদু সিক্যুরিটি পর্সনেলশিংগী ৱাখল্লোন্দা লৈহন্নীংই। চেলেঞ্জিং ওইবা থৌওং অমদা চৎখিবা তারবদি পূক্নিং ৱাখলগী ওইবা লায়ওং কয়া উৎলকপা য়াই। মরু ওইনা ৱাখল লৈতাদবা, ষ্টদিদা পূক্নিং চঙবা ৱাৎপা, কাউগনবা, শাওনীংবা, শিংনবা, ৱাখল পিকথরকপা অমদি মখল মখা কয়াগী ময়াই কাবা চিঞ্জাক কয়া শীজিন্নরক্নবগী মরম অমসু ওইহল্লি।

থৌওংশিং অসি ক্বারন্টিন সেন্টর, সী সী সী, আইসোলেসন ৱার্দতা লৈরিবা মীওইশিংদসু থেংনবা য়াই। কোভিদ-১৯ নারমগদ্রা, লৈমিন্নরিবা মীওইশিংদগী লৌনরক্কদ্রা, শিরগদ্রা, ইমুং-মনুং নৎত্রগা কৈরোয় লৈকায়গী মীওইশিংনা মহাকপু লান্না লৌখিগদ্রা, ইন্থোকপীগদ্রা হায়বনচিংবা ৱাখল ময়াম অমা মথং-মথং লাকহল্লকপা য়াই। অসিগীসু মথক্তা ক্বারন্টিন সেন্টর অদুগী খুদোংচাদবা অৱাৎপশিং অদুনসু অমুক্কা হেন্না খোইশাওনবা ফাওহল্লি। অকক্নবা দেলি রুটিন অমা লৈতবা মরম্না মতম লেনবদা অৱাবা ওইহল্লি। মসিনা মরম ওইদুনা ক্বারন্টিন সেন্টরদা মখোয় মশেল পূনশিন্দুনা ঈশৈ শকপা, জগোয় শাবগী থৌওং কয়া চথরকই। মফম খরদনা য়ু অমদি ময়াই কাবা পোৎশক পুশিল্লম্বগী থৌদোক কয়া লৈখ্রে। পূম্নমক অসি পূক্নিং ৱাখল চরাংনবা, লৈতাদবা অসিনসু অচৌবা মরম অমনি। পূম্নমক অসিদগী ঙাকথোক্নবা ক্বারন্টিন সেন্টরগী গাইদলাইন অদু ইনবখক্তা নত্তবা হ্যুমেন ভেল্যু খঙনা য়ানগদবা চৎন-কাঙলোন অমা শেম্বা য়াই। খুদম ওইনা -

- নোংমগী ওইবা অকক্নবা থবক থৌরমশিং (য়াহৌবদগীনা তূম্বা চঙদ্রিবা ফাওবা)।

- কা নৎত্রগা সেন্টর (মফম) অদু লূ-নান্না থম্নবা হোৎনবদা মখোয়বুসু য়াওহনবা, থৌদাং য়াহনবা।

- নুমিৎ খুদিংগী কাউন্সেল্লিং নৎত্রগা ইন্টরেক্টিভ সেসন অমা থম্বা। দিসিজন লৌবদা মখোয়বুসু শরুক য়াহনবা।

- যোগ, মেদিটেসন, এক্সর্সাইজ, জোগ্গিং চাং নাইনা তৌহনবা নৎত্রগা Breathing exercise, Relaxation exercise তম্বীবা অমসুং তৌহনবা। শম্না হায়ররবদা House Rule অমা শেমদুনা চৎনহনবা কান্নগনি।

পেদ ক্বারন্টিন সেন্টরদা লৈবা মীওইশিংদনা পূক্নিং ৱাখলগী লায়ওংশিং অসি খরা হেন্না থেংনবা য়াই। ক্বারন্টিন তৌবগী ideal ওইবা মফম অমা ওইরবসু য়াম্না lonely ওইবা ফীভম অমদা লৈদুনা মখল মখা কয়াগী ৱাখল লায়না লাক্নবগী অচৌবা মরম অমা ওইহল্লি। মী উন্নবগী অথিংবা লৈবা মরম্না High Psychological Trauma অমা ফংদুনা Depression নারকপা য়াই। মখোয়গীমক্তা অখন্নবা Psychological support mechanism অমা থম্বীবা ফৈ। Primary School অমদি Educational establishment পূম্নমক থিংজিনখিবনা পিল্লিবা অঙাংশিংদসু চৈথেং অসিগী মমি তাদবা নত্তে। ষ্টদিদা পূক্নিং চঙবা ৱাৎপা, লাইরিক পানীংদবা, হোম ৱর্ক তৌনীংদবা, মথৌদা পূক্নিং চঙলক্তবা, দিসিপ্লিন ৱাৎলকপা, লাইরিক তৌসি হায়রুরগা লৈথোক্নবা হোৎনবা ময়াম অসি উবা ফংগনি। মমান্নবশিংদগী ফংলকপা নন-ফোর্মেল ওইবা স্কিল কয়া ফংবা ৱাৎলকপা অমদি পর্সনেল রিলেসনশিপ্তা অকায়বা পীরকপা য়াই। ইমুং-মনুংগী মীওইশিংনসু নুমিৎ চূপ্পা শেন্নবা, লোয়নবা ঙমদবনা অঙাংশিংবু ফ্রী থারকই। মোবাইল ফোন, ইন্টরনেট এদিক্ট চুরক্নবগী অচৌবা মরম অমসু ওইরকই।

নোংমগী চরা তাল্লিবা মীওইশিংদসু কোভিদ-১৯না মরম ওইদুনা পূক্নিং ৱাখলগী লায়ওং কয়া থেংনরকই। কোভিদ-১৯গী চৎন-কাঙলোন থওইদনা নোংমগী চরা ফংনবা অফং-অফংবা থবক শূনবা হোৎনরকই। মসিদা মফম, মতম, অহিং, নুংথিল, নুমিদাং থিরক্তে। তূম্বা-চাবা চাং নাইবা ৱাৎলকই। ইম্ম্যুন সিষ্টম শোন্থহল্লি। Face mask, Personel hygiene তুংওইনরকই। হিংবসি লান্না, লুম্না লৌরকই। হিংনবা পাম্বৈ থিরকপদা হুরান-চিন্থি ফাওবা তৌরকপা য়াই। ফত্তবা করবার কয়া খুদম ওইনা ময়াই কাবা পোৎলম কয়াগী অরোনবা করবার অমদি হ্যুমেন ত্রাফিক্কিং ফাওবদা চেন্নরকপা য়াই।

কোভিদ-১৯গী চৈথেং অসি সহর (Urban) অমসুং খুঙ্গং (Rural) গী মীপূম খুদিংদা য়ৌদবা লৈতে। লায়রবগী পনখৈ মখাদা লৈবা (বি পি এল) মীওইশিংদনা খরা হেন্না থেংনগনি। খুঙ্গংদা লৈবা মীওই চাম্মগী মনুংদা ৩৭তি লায়রবগী পনখৈ মখাদা লৈ। অদুগা সহরগী ওইনা য়েংলুরগনা চাদা ২৯-৩০ ফাওবনি। সহরগী লায়রবা মশীংসু নোংম-নোংমগী হেনগৎহল্লি। মসিগী মরু ওইবা মরমদি থবক থিবা, মহৈ-মশীন তম্বা, থবক তৌবা মীওই কয়া খুঙ্গংদগী সহরদা লাকপসিননি। মপান্দগী লাকপা মাইগ্রেন্ট ৱর্করশিং অসিনসু অচৌবা পোৎলুম অমা ওইহল্লি। পোপ্যুলেসন হেনগৎলকপা, লৈফম লৈরক্তবা, শূফম-চাফমগী খুদোংচাবা ৱাৎলকপা, হিংবদা শেল চঙবা হেনগৎলকপা, মী মশেলগী মরক্তা লৈনবা নুংশিনবগী মরী অদু ৱাৎপা, ঐগী শোয়দ্রগা লোইরে খন্দুনা অমনা অমগী মতেং পাংনবা ৱাৎপা ময়ামশিং অসিনা সহরগী লায়রবগী চাং অসুম অসুম হেনগৎলকই। কোভিদ-১৯ অমসুং লোকদাউন মতম অসিদা সহরগী মীওই কয়াদসু মরু ওইনা Urban Poor শিংদা পূক্নিং ৱাখলগী লায়ওং কয়া লাকহল্লি। কোভিদ-১৯ নাবগী মশীং হেনগৎলকপা, মপান্দা চৎলুদবা অমদি ইমুং-মনুংগী মীওইশিংদসু কোভিদ-১৯ নাবা য়াওদবা নৎত্রগা কোভিদ-১৯ নাবা মীওইগা শোক্ন-শম্নরুবা লৈতবা মীওই কয়াদসু কোভিদ-১৯ নাবগী মশীং হেনগৎলক্লি। মসিনা মীপূম খুদিংগী থম্মোয়দা অকিবা হেনগৎলকই। অমনা অমবু থাজদবা হৌরকই। কোভিদ-১৯ নাবা মীওই অয়াম্বদি লায়ওং উত্তে, লায়ওং লাক্নবসু থোইনা থৌশানীংঙাই ওইদে। কনাবু কোভিদ-১৯ নারমগদগে খঙবা ঙমদবা অসিনা পূক্নিং ৱাখলদা নুংনাংবা ফাওহল্লি। মসিগীসু মথক্তা হোস্পিটাল কয়া থিংজিল্লকপা, লন্নাই ডোক্টর কয়া লায়েংবা লেপখিবা অসিনা অনা-অয়েক য়াওরকপা মতমদা লায়েংফম লৈরোইদ্রা হায়বগী মিপাইবা পূম্নমক অসিনা অমুক্কসু পূক্নিং ৱাখল লৈতাহন্দে। অকিবা (Phobia), পাখৎপা (Panic attack), তূম্বা-চাবা য়ারক্তবা, অশাওবা, হিংনীংবগী ৱাখল ফাওরক্তবা ফীভম অসি লাক্নবদি শোয়দনমক্কী অখঙ-অহৈগা তানবিগদবনি। তঙাইফদ্রবদি খুদক্কী ওইনা অঙৈংবা ঈশিং গ্লাস অমা থক্তুনা অচিকপা মফম অমদা ৱাখল ফাথনবা হোৎনগনি। ঈশৈ তাদুনা ঙাইহাক কাউথোক্নবা হোৎনবা নৎত্রগা খঙন-চান্নবা, মরী-মতাশিংগা ফোন্দা ৱারী-ৱাতাই শাদুনা মতম হৌহনখিবা কান্নগনি। লৈফম-চাফম খঙদবা, পূক্নিং-ৱাখল লৈতাদবা অসিনা তোইরবদি Breathing exercise হায়বদি শ্বর শান্নবগী শাজেল নৎত্রগা Relaxation exercise তৌদুনা নুংঙাইতবা কোক্নবা হোৎনবসিসু পাম্বৈ অমা ওইগনি। নুংঙাইগদবা পোজিসন অমা য়েংলগা ফম্ববু ওইরবসু, হিপ্পবু ওইরবসু অহানবদা শ্বর শাংনা চিংশিন্দুনা ঙাইহাক থমগনি। অসুম্না তৌবা অসিদা পুক্কী শরুকসু য়াওহনগনি। ঙাইহাক থম্লবা মতুংদা শ্বর তপ্না-তপ্না হোন্দোক্কনি। অসুম্না মিনট ৫-১০ শান্নগনি। অতোপ্পা পাম্বৈ অমনা মফম অমদা খোঙ-খূৎ শাংনা তিংথোক্লগা লোংনা হিপকনি। কম্ফোর্টেবল ওইবা পোজিসন অমা ফংলবা মতুংদা খূৎশাশিং অসি তপ্না-তপ্না খূৎতুম তাশিনগনি অদুগা ঙাইহাক চেৎনা পায়শিন্দুনা থমগনি। ঙাইহাক থম্লবা মতুংদা তপ্না-তপ্না অমুক থাদোক্কনি। অসুম্না তৌবা মতম অসিদা খোঙপাক অনীসু তপ্না-তপ্না খূৎ অনীগা চান্নগা থেক্কৎকনি। ঙাইহাক চেৎনা থম্লগা তপ্না-তপ্না অমুক থাদোক্কনি। মসিগা লোয়ননা শ্বরসু তপ্না-তপ্না চিংশিন্দুনা ঙাইহাক থমগনি। মসিদা পুক্কী শরুকসু য়াওহনগনি। খোঙ-খূৎ, শ্বর মতম অমত্তদা পূন্না শান্নগনি। অসুম্না মিনট ৫-১০ তৌগনি। মসি নোংমদা ২/৩ লক তৌবা য়াই নৎত্রগা Guided imagery হায়বদি চীংয়া তময়াগী অচিকপা মফম, লাই নীংফম নৎত্রগা হৌখিবা নুংঙাইরবা থৌদোক অমা ৱাখলনা শাদুনা পূক্নিংদা চপ য়ুংনা চিংশিন্দুনা মফম অদুদা নুংঙাইনা কোয়রিবনি নৎত্রগা মতম লেল্লিবনি খন্দুনা ঙাইহাক পেন্থোকপা ঙম্নবা হোৎনবসু কান্নগনি। মসিগা লোয়ননা চাং নাইনা যোগ, মেদিটেসন, এক্সর্সাইজ তৌবসু পূক্নিং ৱাখল লৈতাদবা অসিদগী ঙাকথোক্নবা পাম্বৈ অমনি। ●

হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ তেরা পাম্বী

— ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার —

সী এস আই আর ঃ নোর্থ ইষ্ট ইনষ্টিট্যুট ওফ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি, লম্ফেলপাৎ

ইন্দিয়াগী য়াম্না মরুওইবা পাম্বীশিংগী মনুংদা তেরা পাম্বী অসিসু অমনি। তেরা পাম্বী অসি ইংলিসতা সিল্ক কোতন ত্রী (Silk Cotton tree) নৎত্রগা কোতন ত্রী (Cotton tree), হিন্দীদা সিমুল (Simul) নৎত্রগা সেমুল (Semul), অসামিজদা দুম্বোইল (Dumboil), কুকিদা ফুমচোং (Phumchong), উর্দুদা সুম্বাল (Sumbal), সংস্কৃততা আপুরানি (Apurani) নৎত্রগা চিরায়ু (Chirayu), তিবেতান্দা সিন-সা-ইমা-লা (Sin-sa-ima-la), অরাবিক্তা মাওক্রাস (Maochras) নৎত্রগা মুসলি (Musli), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোতানিকেলগী ওইবা মমিংদা *বোম্বেক্স সিবা (Bombax ceiba Linn)* নৎত্রগা *বোম্বেক্স একুলিয়াতম (Bombax aculeatum Linn.)* নৎত্রগা *বোম্বেক্স মালাবারিকম (Bombax malabaricum DC.)* নৎত্রগা *গোসাম্পীনস মালাবারিকা (Gossampinus malabarica Merr.)* নৎত্রগা *সালমালিয়া মালাবারিকা (Salmalia malabarica (DC.) Schott & Endl.)* হায়না কৌই অমসুং *বোম্বেকেসী (Bombacaceae)* শাগৈগী মনুং চল্লি।

তেরা পাম্বী অসি ফুট ১০০ রোম ৱাংবা নিংথম থাগী মতমদা মনা য়াম্না কেনগনবা অচৌবা উ পাম্বী অমনি। পাউদমশিংগী মতুংইন্না তেরা পাম্বী অসি চহী ১০০ হেন্না পুন্সি। পাম্বী অসি জান্যুৱারী থা লোইশিল্লকপদা মনাশিং অদু লোইনা কেনখি অদুগা ফেব্রুৱারী থাখায় অদুৱাইদগী মপান শাৎপা হৌই। তেরা পাম্বীগী লৈশিং অদু সেন্টিমিটর ১০ রোম চাওই অমসুং মচু অদু ঙাকশং ঙাংই। করিগুম্বদসু হঙ্গাম মপাল অমসুং অঙৌবা মচুগী লৈশিংসু শাৎপা থেংনবীগনি। অঙৌবা মচুগী লৈ শাৎপা তেরা পাম্বী অসি য়াম্না তোয়না থেংনদে অমসুং মীওইবনা য়াম্না লুনা লৌনৈ মরমদি পাম্বী অদুদা থোইদোক হেন্দোকপা অঙকপা মগুনশিং য়াওই হায়না লৌনৈ। মরম অসিনা অঙৌবা মচুগী লৈ শাৎপা তেরা পাম্বীশিং অদুগী মকু (Bark) অমসুং উ অদু তোয়না ককথৎখিবা অমসুং খোক্তোকপা থেংনবীগনি। তেরা পাম্বী অসি লৈ মরাং কায়না শাৎপা মতমদা মখল কয়াগী উচেকশিং মরুওইনা খোইনীং অসি মরাং কায়না খোইহী চুপ্পা থেংনবীগনি। মসিগী মথক্তা ক্বাক, সেন্দ্রাং অমসুং চোঙাশিং য়াক্লা য়াক্লা খোংদুনা লৈ অমদগী লৈ অমদা কোয়পাই পাইদুনা লৈহীশিং চুপ্পা থেংনবীগনি। হায়নবা লৈ মদুদি তেরা পাম্বীশিংনা মপুং ফানা লৈ শাৎপা মতমদা পাম্বী অদুবু য়েংবদা থম্মোয় নুংওন্দবা মীওই অদু নূংনা শাবা থম্মোয় পাল্লমগনি হায়না ফাওবা হায়নরিবনি। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা তেরা পাম্বীবু শৈথাদুনা ঈশৈ ফাওবা শক্নরিবনি। য়েরুম মওং মানবা তেরা পাম্বীগী মহৈ অদু সেন্টিমিটর ৩দগী ৫ ফাওবা পাকপা অদুগা সেন্টিমিটর ১০ দগী ১৬ ফাওবা শাংবা অকনবা মখুম ৫না য়োমশিন্দুনা লৈ। হায়রিবা মখুম ৫ অদু মহৈ অদুনা মমুন ফারক্লবা কান্দা লোইনা কেনখিগনি। হায়রিবা মহৈ অদুগী মনুংদা তেরা মতু (Cotton) য়োমশিল্লবা অপীকপা মরু কয়ামরুম অদুগী অকোয়বদা চাইথোরকই অমসুং নুংশিৎনা হুমদুনা য়াম্না থাপ্পা মফমশিং ফাওবা পাইদুনা চৎখিবা ঙম্মী।

তেরা পাম্বী অসি মীওইবদা থোইদোক হেন্দোকপা কান্নবা পী। মসা খূদিংমক শীজিন্নে। ঐখোয় মৈতৈনা হায়নবা লৈ মদুদি তেরাগী মোম্পাক-মোন্দুম হায়বদি তেরাগী লশিংদগী শাবা মোন অমসুং মোম্পাক অসি অসুক্কী মতিক মগুন লৈ মদুদি হীপ্পদা য়াম্না নুংঙাইবা, য়াংবা অমসুং মতম শাংনা চৎপা অসিনি। অদুম ওইনমক তেরাগী লশিং অসিগী ফাইবর অসি য়াম্না তেনবা মরম্না ফিরোল শানবগী লং ওইনা চিংবদদি থোইদোক্না খুদোংচাহন্দে। মরম অসিনা লশিং অসি মোন-মোম্পাক হানবদা পাম্না শীজিন্নে। তেরা পাম্বীগী উ অসি ময়ায় ওইরপ্না থোৎপা মরম্না মৈখেৎ উপু অমসুং মৈখৎ মচৈ শাবদা য়াম্না পাম্না শীজিন্নে। পাউদম অমগী মতুংইন্না মুম্বাই সহরদা লৈবা মৈখেৎকী ফেক্টরীখক্তদা মৈখেৎ শানবগীদমক্তা তেরা পাম্বীগী উ অসি চহী খূদিংগী তন লাখ ১গী মথক্তা শীজিন্নে। তেরা পাম্বীগী উ অসি ইন্দিয়াগী মফম অয়াম্বদা অচৌবা খূৎশু-খূৎলায়শিং অমসুং মেছিনশিং পেকিং বোক্স হায়বদি য়োম্নবা উপু শাবদা পাম্না শীজিন্নে। তেরা পাম্বীগী উ অসি য়াম্না য়াংবা মরম্না ঙা ফানবা লাংশিং ঈশিংদা তাওহনবদা শীজিন্নে। হায়রিবা উককশিং অদু ঈশিংদা শীজিন্নবদসু মপুন্সি শাংনা চৎলি। অদুবু উশিং অদু লৈশৌনদি য়াম্না চাগল্লি।

তেরা পাম্বীদা হীদাক্কী ওইবা মগুনশিং অদুমক য়াওই। তেরা পাম্বী অহিংবা অদুদা থাঙনা য়ানবদা থোরকপা গম অদু অয়ুর্বেদিক্কী লায়েংদা শীজিন্নে। হায়রিবা গম অদু মোরকাস হায়না কৌনৈ অমসুং কৈথেলদা অদুমক য়োনবা থেংনৈ। হায়রিবা মোরকাস অদু ঈশিং খরদা মৈদা লোন দুনা তুমহল্লগা শেম্বা মলম অদুনা চাং নাইনা তৈবদা উনশাগী লায়নাশিং, তোংশা কায়দুনা চীকপা-নাবা তৌবা অমসুং অপোম-অতংদা লায়েংনৈ। তেরা পাম্বী মরুওইনা তেরা অঙৌবা পাম্বীগী মরা অদু ফজনা চামথোক্লগা ঈশিংদা ফজনা ফুৎলগা শেম্বা মহী অদুদা খোইহী খরা হাপ্পুনা শেম্বা মহী অদু চাং নাইনা পীথক্তুনা নুপা-নুপীগী ফম্বী ফগৎহনবা ঙম্মী হায়বগী পাউদমশিং লৈ। হায়রিবা অসিনা ঈশিং য়াফম তৌবা অসিদসু থোইদোক্না কান্নহল্লি। তেরা পাম্বীগী মনা শুগাইরগা থোমদুনা লিন অমসুং তীন-কাংনা চীকপা অদুসু লায়েংনৈ। তেরাগী লৈ অদু শুগাইরগা শেম্বা মলম অদুনা তৈবদা অরুম-লাইহৌ তৌবা অদু মপূং ফানা হন্থহনবা ঙম্মী। তেরাগী মরা অদু শুগাইরগা পীজদুনা কোলেরা হায়রিবা লাইচৎ অদু লায়েংনরম্বগী পাউদমশিংসু লৈ। খোঙ কন্না হামথবদা তেরা পাম্বীগী গম অদু ঈশিংদা নৈখাইরগা পীথক্তুনা লায়েংনৈ। তেরা পাম্বীগী অঙাংবা লৈ অদু য়াম্না হাওবা এঞ্জাং ওইনা থোংদুনা চানবগী পাউদমশিংসু লৈ। তেরা পাম্বীগী অনৌবা মনা অদুসু এঞ্জাং ওইনা চানৈ। ●

ষ্টেটকী পাউ

চীফ মিনিষ্টরদা ফজদবা ৱা ঙাংলুবা মংলেম কোর্টনা বেল পীখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ৩১ (ঐচ এন এস): চীফ মিনিষ্টর এন বিরেন য়াওনা মহাক্কী লৈঙাক অমসুং বি জে পিগী ৱর্করশিংদা ফজদবা ৱাহৈ-ৱাতাশিং ইদুনা মশাগী ফেসবুক একাউন্টতা অপলোদ তৌরুবদগীনি হায়দুনা ইম্ফাল পুলিস ষ্টেসন্না কেস অমা রেজিষ্টর তৌদুনা লৌখৎলগা ফাদুনা মখোয়গী কষ্টদিদা থম্লকখিবা উশম মংলেম (২৩), অপোকপা উশম গোপি, উরিপোক লাইখুরেম্বী লৈকায় কোর্টনা বেল পীখ্রে।

মহাক্না মশাগী ফেসবুক একাউন্টতা ফজদবা ৱাহৈ-ৱাতাশিংসি ইরগা থা অসিগী ২৩দা অপলোদ তৌরকপদগী পুলিসনা থা অসিগী ২৭তা থেংনবদগী নুমীৎ অদুমক্তদা মহাক্কী মথক্তা রেগ্যুলর কেস অমা রেজিষ্টর তৌদুনা লৌখৎপীগনি। কেস অদুগী এফ আই আর নম্বর-১৪৩ (৭)২০২০ অন্দর সেক্সন ১৫৩-এ/৫০৪/৫০৫(বি)(সী)(২)/৫০৬ আই পি সীনি।

কেস অসিগা মরী লৈননা মহাক থা অসিগী ২৭কী নুংথিল পুং ১ রোম তাবদা ফারগা চীফ জুদিসল মেজিষ্ট্রেট (সী জে এম), ইম্ফাল ৱেষ্টকী কোর্টতা মথং থাগী ১ ফাওবগী পুলিস কষ্টদি রিমান্দ প্রেয়র তৌরদুনা পুলিসনা পুথোরকখিবনি। অদুম ওইনমক কোর্টনা মহাকপু ঙসি ফাওবগী ওইনা পুলিস কষ্টদিদা রিমান্দ তৌখিবনি। অদুগা ঙসি মহাক্কী পুলিস কষ্টদি রিমান্দগী মতম লোইরদুনা কোর্ট অসিদা জুদিসল কষ্টদি রিমান্দ প্রেয়র তৌরদুনা পুথোরকখিবদা মহাক্কী মায়কৈদগী পুলিসকী প্রেয়র অসিদা ওবজেক্সন তৌরক্তুনা কেস অসিদগী বেল পীবীনবা প্রেয়র তৌরকখিবনি।

কোর্টনা মহাক্কী বেল প্রেয়র অদু খন্নরগা মহাকপু লুপা লিশিং ৫০গী পর্সনেল রিলিজ (পি আর) বোন্দ অমসুং মসিগা মান্নবা সিউরিটি অমগদা কেস অসিদগী বেল পীখিবনি। বেল হিয়রিং অসিদা মহাক্কী মায়কৈদা এদভোকেট অহোংশাংবম সুরেনকুমারনা লেপখি।

ভি দি এফ গার্জিয়ান এসোসিএসন্না পেন্দবা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, জুলাই ৩১ (ঐচ এন এস): ওল মণিপুর ভি দি এফ গার্জিয়ান এসোসিএসনগী লমজিং মখাদা থৌবাল দিষ্ট্রিক্ট ভি দি এফ গার্জিয়ান এসোসিএসন্না ঙসি থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী লৈরোংথেলদা লৈবা কম্যুনিটি হোলদা গার্জিয়ানশিংগী ওইবা মীফম অমা পাঙথোক্তুনা ভি দি এফশিংগী ৱাকৎ মণিপুর লৈঙাক্না তাবীদবদগী প্রোটেষ্ট তৌখ্রে।

ৱাকৎ মীফম অদুদা দিষ্ট্রিক্ট অসিগী গার্জিয়ান এসোসিএসনগী প্রসিদেন্ট মাইবম অপাম্বীনা ফোঙদোকখিবদা, জুলাই ১৬তগী ঙসি ফাওবা ভি দি এফশিনা মখোয়গী দিমান্দ রেগ্যুলরাইজেসন তাহনবা, থা ১৩গী পে পীথোকপা, মতমসিগা চান্নবা রেম্যুনরেসন পীবীবা কয়া য়াওনা দিমান্দ কয়া মণিপুর লৈঙাক্তা তান্দুনা লাকপনি। মসিদা মণিপুর লৈঙাক্না তাশিন-উশিন্নদনা তুমীন্না লৈথোক্লি।

লোয়ননা ফ্রন্টলাইনদা লেপ্পুনা কোভিদ-১৯ লান্থেংনরিবা, লো এন্দ ওর্দর ঙাকপদা অচৌবা থৌদাং লৌরিবা ভি দি এফশিংগী ৱাকৎ কয়া অসিবু খঙবীদনা লৈবগীদমক ঐখোয়সু মখোয়গী গার্জিয়ান অমা ওইনা পেন্দবদগী অসিগুম্বা ঙসিগী সিট ইন প্রোটেষ্ট অসি শীনবনি। মখা তাবা থবক থৌরমদা অহেনবা এজিটেসন কয়া ওল মণিপুর ভি দি এফ গার্জিয়ান এসোসিএসন্না চঙশিল্লকপদা শরুক য়াগনি। মরম অসিনা মমা ওইবী লোয়ননা ফেমিলি মেম্বরশিংনা শিবা কিদনা মণিপুর লৈঙাক্কী মথক্তা ঈহৌ কয়া চঙশিল্লক্ত্রিঙৈদা ভি দি এফশিংগী দিমান্দ থবক ওইনা ওন্থোকপীয়ু হায়নসু আপিল তৌরক্লি।

থাগৎপা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, জুলাই ৩১: কোভিদ-১৯ লাইচৎনা ইরমদম মণিপুরদা য়ৌশিল্লক্তুনা ইরমদমসিগী শরুক ওইরিবা য়াইস্কুল এ সী য়ৌরক্তুনা মীয়ামগী থৌগলদা নর্স অমা ওইনা থৱায় হকচাং য়াওনা থবক তৌরিবী য়াইস্কুল এ সীগী ৱার্দ নম্বর ১৯গী ৱাংখৈ কোন্সম লৈকায় অসিদা লৈবী ইচল অমা নারক্তুনা কন্টেনমেন্ট জোন ওইরে হায়না লাউথোরকপদগী চৎথোক চৎশিন য়াদ্রবা মতম অসিদা য়াইস্কুল এ সীগী এম এল এনা চান-থক্নবা পোৎলম কয়া পীবীরকপগীদমক থাগৎলি হায়না ৱাংখৈ কোন্সম লৈরক দিভলপমেন্ট কম্মিটিগী সেক্রেটরিনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

কোর্টশিংগী রেগ্যুলর সিটিংশিং ওগষ্ট ৭ ফাওবা সস্পেন্দ তৌখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ৩১ (ঐচ এন এস): ঙসি হায় কোর্ট ওফ মণিপুরগী রেজিষ্ট্রার জেনরেল এ গুনেশ্বরনা থোকখিবা কোর্ট অসিগী নোটিফিকেসন নম্বর ৭৩গী মতুংইন্না ষ্টেট অসিদা লৈরিবা হায় কোর্ট ওফ মণিপুর য়াওনা দিষ্ট্রিক্ট কোর্টশিং অমসুং ট্রাইব্যুনেলশিংগী রেগ্যুলর সিটিংশিং ওগষ্ট ৭ ফাওবা সস্পেন্দ তৌরে হায়রি।

নোটিফিকেসন অসি মমাঙদা কোর্ট অসিনা থোকখিবা নোটিফিকেসন নম্বর- ৭২না ষ্টেট অসিদা নোবেল কোরোনাভাইরস (কোভিদ-১৯) পেন্দেমিক্কী মায়োক্তা লৌখৎকদবা চেকশিন থৌরাংশিংগী মতাংদা ফোঙদোকখিবা ৱারোলশিং অদুগী মখা তারকপা ওইনা পার্সিএল মোদিফিকেসন তৌরবা মতুংদা থোকপনি হায়রি।

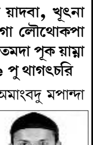
লোয়ননা গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়া অমসুং মণিপুর লৈঙাক্না থা অসিগী ২৯দা থোকখিবা ওর্দরশিংগী মতুংইন্না চত্থরক্লিবা লোকদাউন অসি মথং থাগী ৬ ফাওবা শাংদোক্লগনি হায়খিবগা ঈরোয়ননা চীফ জষ্টিসকী অয়াবা মতুংইন্না নোটিফিকেসন অসি থোকপনি হায়রি।

অদুম ওইনমক মথং থাগী ৭ ফাওবা কোর্টশিং অসিগী রেগ্যুলর সিটিংশিং সস্পেন্দ তৌরগসু হায় কোর্ট য়াওনা কোর্ট পুম্নমক্না আর্জেন্ট মোসন কেসশিংদি ভিদিও কনফরেন্সিংগী খুত্থাংদা লৌখৎকনি হায়রি। লোয়ননা রেগ্যুলর সিটিংশিং সস্পেন্দ তৌরিঙৈগী মনুংদা এদভোকেটশিংনা কোর্ট কমপ্লেক্সশিংদা চঙবা মতমদা অকনবা সোসল দিষ্টেন্সিং অমসুং কোভিদ-১৯ প্রোটোকোলশিং ঙাক্নবসু খঙহল্লি।

লিটিগেন্টশিং অমসুং কেসকা মরী লৈনবা ওফিসলশিংনা কোর্ট কমপ্লেক্সশিংদা চঙবা মতমদদি কোর্টশিং অদুগী প্রিসাইদিং ওফিসরশিংদগী মাঙজৌননা পর্মিসন লৌগদবনি হায়রি। লোয়ননা কোর্ট কমপ্লেক্স পুম্নমক্তা তঙাইফদনা মতম পুম্নমক্তা মাস্ক শীজিন্নগদবনি হায়নসু নোটিশ অসিনা মখা তানা খঙহল্লি।

ঙাক্নসরো/খোঙ হাম্বা মতমদা অমাংবদু মপান্দা লোইনা থোক্লকউ য়াদবা, খূৎনা কোৎলগা লৌথোকপা, অমাংথোঙ মনুংদু খুজিনবা, খূৎনা কোৎলগা লৌথোকপা অদুনা অমাংথোঙ মনুং অমদি মপান্দা তৎপা, খোঙ হামনিংলকপা মতমদা পূক য়াম্না য়েক্লগা লৌকাং মচুগুম্না হাল্লকপা ফহনবগীদমক ওজা Zia-Ul-Haque পু থাগৎচরি

ঐগী হকচাংদা নূংশঙনা য়াম্না কন্না নাদুনা খোঙ হাম্বা মতমদা অমাংবদু মপান্দা লোইনা থোক্লকউ য়াদবা, খূৎনা কোৎলগা লৌথোকপা, করিগুম্বা শেংনা কোৎলগা লৌথোকহৌদবা তারগদি অমাংথোঙ মনুংদা য়াম্না নুংঙাইতবা অমদি হম-হম লাউনা লাকপগুম্না তৌরগা চিকপা, শেংনা কোৎলগা লৌথোকখিবা তারগদি করিমক্তা তৌদবা, খূৎনা কোৎলগা লৌথোকমন্দনা অমাংথোঙ মনুং অমদি মপান্দা তৎপা, করিগুম্বা খোং অকনবা হাল্লকপা তারগদি তৎফম অদুদা থেংলগা ঈ দ্রোপ-দ্রোপ তারকপা, খোং অপেৎপা হাল্লগদি করিসু তৌদবা, থুনগী শরূ অসি ফম্বদা য়াম্না নাবা, খোং হাম্বগী শংবদা অমাংথোঙ মপান অকোয়বদু পোমথোকপা, অমাংথোঙ মপান্দা হৱাই মঙ্গন মরূমুক চাওবা চাংদা অমা পোমথোরকপা, খোং হামনিংলকপা মতমদা পূক য়াম্না য়েক্লগা লৌকাং মচুগুম্না অমুবা হাল্লকপা, লৌকাং মচুগুম খোং হেক হাল্লকপগা হকচাং পাঙ্গল য়াম্না শোন্থবা অমদি পোথারগতা লৈনিংবা, খ্বাঙ নাবা তৌরম্বা অদু ষ্টেট এন্দ নেসনল এৱার্দ ফংলবা Regd. No. 1591/SR/IW/2019, MD. Zia-Ul-Haque Phusam ☎ 8414825323, 9774274439 দা চৎতুনা লায়েংজরুবদগী ঐগী হকচাংদা লৈরম্বা অনাবশিং অদু মপূগী থৌজালদগী মপূং ফানা ফরে। মরম অসিনা ওজা Zia-Ul-Haque পু থাগৎচরি।



লায়েংফম :1. Kekru Villa North AOC, Opp. Kekru Pat, Imphal (10 a.m. to 5 pm.)
2. Mayang Imphal, Konchak Makha Leikai. (6 am to 9 am.)
3. Yairipok Bamon Leikai Kabastan Road (Only Wed. & Sat. Open) (10 a.m. to 4pm.)
HL-P/7172/1 থাগৎচরিবা : W. Ricky Meitei, Sagolband.

MANIPUR UNIVERSITY
TENDER NOTICE
Dated 31st July, 2020

No. MU/14/Project Cell/Tender/2019: Manipur University invites sealed tenders from firms for supply of consumable items. Terms & Conditions for submitting the bids can be downloaded from the website www.manipuruniv.ac.in.

Sd/-
Purchase Officer
Manipur University
Canchipur
HL-B/6299/1

GOVERNMENT OF MANIPUR
DIRECTORATE OF AGRICULTURE : MANIPUR

ꯈꯣꯟꯖꯦꯜ / NOTICE
Dated, the 30th July' 20

No. AGM- I/526/SMAM/2020-21 : Last date of submission of prescribed documents for release of subsidy under SMAM (2020-21) is extended upto 14th August' 20 in view of the present Pandemic, COVID-19.

Sd/- I. Akendro Singh
Nodal Officer
(SMAM)
HL-P/7418/01

ꯊꯥꯒꯠꯆꯔꯤ / নূংশঙ (পাইলস) ওপরেসন তৌদনা ফহল্লি

Naorem Ibomcha

নূংশঙগা মরী লৈনবা লায়ওং খুদিংমক :- মপান্দা পোম্বা, তংবা, ঈ তাবা, ঈ দ্রোপ-দ্রোপ তাবা, ঈ পেচকারিদৌনা কাপ্পা, অমাংথোঙ চোন্থবা, নাই চারগা পোম্বা অদুগা মখুল হুৎলকপা (ফেষ্টুলা), মনুংদা পোম্বা (হেমোরোয়র্দ), হাক্কৎচবা অদুগা খোঙ হাম্বা য়াদবা অসিনি। অদুগা অতোপ্পা লায়ওং খরনা হকচাংদা তাং-তাং চিকপা, খ্বাং নাবা, খোঙ-খূৎতা চিকপা, পোম্বা, পংথবা-শিথবা হকচাংগী শরুকশিংদা শিংলি-নাওরি নুংঙাইতবা হায়রিবা লায়ওংশিং অসি ফহন্নীংবা লৈরগদি হংবীনীংবা লৈরগদি অমুক্তং লেংথোকপীরক্তুনা তানবীয়ু।

লায়েংজরিবা - Naorem Ibomcha Meitei
Heingang Awang Leikai
Contact Nos. 8014023792/6009147645
HL-B/6295/27 july to 25 Aug.

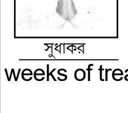
IN THE COURT OF THE SUB - DEPUTY COLLECTOR, MOIRANG
Ref :- Mut. Case No.180/SDC/M dt. 30/07/2020
Aribam Latamani Devi W/o. (L) A. Dinachandra Sharma of Moirang Kiyam Leikai.
-Vs-
(Late) Aribam Dinachandra Sharma S/o. (L) A. Maipak Sharma of Moirang Kiyam Leikai.

ꯈꯣꯟꯖꯦꯜ / NOTICE
Moirang, the 30th July, 2020

Under Section 46(3) of MLR & LR Act. 1960 গী মতুংইন্না খঙহল্লি, মদুদি খুল নং ৫১ - ঙাস্থ্র লৱাইদা লৈবা পাট্টা নং ১৯৪৮/১৯৬০ অনৌবা, সী এস দাগকী নং ২০৮৮/২৮০০, এরিয়া ০.১৩ একর চাওবা ইংখোল অসিগী কো-পাট্টাদার নং ১ অসি মৃ: ওইখ্রে। মৃ: ওইখ্রবা পাট্টাদারগী লোয়নবী ইমুং-মনুংনা হায়রিবা লম অসি মীং ওনবীরো হায়না উক্ত কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্লে। অদুনা লম অসিগা মরী লৈনবা মীওইশিংনা পাউচে অসিনা ফোঙবা নুমীৎতগী নুমীৎ ৭ (তরেৎ) নিগী মনুংদা উক্ত কোর্টতা অপতি তৌরবা য়াগনি। মতুংদা লাকপা আপতি লৌজরোই। উক্ত কোর্টকী হৌনবী মতুংইন্না কেস মখা চত্থগনি।

HL-P/6300/1 Sd/- Sub-Deputy Collector,Moirang

ꯊꯥꯒꯠꯆꯔꯤ / I AM THANKING OJA SUDHAKAR



সুধাকর

I am thanking Oja Laishram Sudhakar S/o L. Nabakishore of Sagolband Khamnam Leirak near I.T.I Imphal for curing me from my bilateral renal calculi after four weeks of treating me by him.

Sd/- Kh. Mahendra Singh
Moirang Kampu Mayai Leikai
HL-P/7417/1

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্না মরী লৈনদে।