থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

# পুন্সি মশক লেপ্পনবা হোৎনবা

মথায় থায়না মমাংঙৈ, কুইরবা মতমগী মমাংদদি নত্তবা, ঙসি ঙরাংসু নত্তবা, খরদি কুইরবা মতম অমদা থোকখিবা ৱারীনি হায়। মালেমগী করম্বা মফমদা থোকখিবনো হায়দুনি ইজরিবা ঐহাকসু খঙজ দ্রে। তাহৌবা/পাহৌবা ৱারীদু নীংশিংলক্তুনা, মীয়ামদা লীথোকপা কান্নগদ্রা খন' লীথোকচবনি। ওজা তোংব্রানা মাগী কল্পনা শ্বয়ম্বর কৌবা ৱারী মচাদু মীঙোন্দগী তাহৌবা ৱারী, মানা অমুক লীথোকপনি হায়নবা, তাহৌবা কনানা নুংঙাইবীরবদি অমুক লীথোকপিখো হায়বদুগুম ঐসু হায়জরি - ৱারেং অসি পাবদা থম্মোয়াদা করিগুম্বা খরা ফাওবীরবদি অতোপ্পা কনাদসু লীথোকপিয়ু ৱারীসি।

মথক্তা ঐনা পঞ্জখিবা মতমদুদা, মালেমগী মফম অমদা নুপা অমা লৈরম্মী। মচানুপা মরি খুদোল তৌরম্লগা মাগী নুপী, তাইবংপান থাদোক্তুনা লাইরৈবাক্তা চৎখরে। মচা মরিদু মমাগী মীনুংশি ফংদনা মীমান্নবা ঙম্লবা, অচঙবা মী অমমম ওইহন্নবা হোৎনরকপদু অরায়বা থবক ওইখিদে। মখোয় মরিমক, চুং-ফিরাল চারবা, মশক মতৌ ফজবা, মশা-মউ ফরবা পাখঙ অমমম ওইরকপদুদা নুপাদু মথম্মোয়দা মদোম তুমিন, অপেনবগী মীনোক অমা নোকচখি। 'ঐনা মখোয়বু পুন্সি মশক খঙনবা লম্বী অমদি তাকপীরম্লে, লম্বী চৎপা হায়বদুদি মখোয়গী মথৌনি, কদায় তানা চৎকদগে, কনাগা খোঙবু ওইগদগে হায়বদুদি লেপচগদবনি মশানা ... অদুবু, মখোয়দা লৈরিবা অৱাৎপা-করম্বা মীৎয়েং য়েংলগা পুন্সি মশক খঙগদগে - হায়বসি করম্না তাকসিগে' - ৱাখলসিদা লম্মুক্লখি। খনবমখৈ খল্লগা মচাশিংদু নোংমা পুল্লপ কৌরে মনাক্তা। অদুগা হায়, 'ঈচাশা ! তাও, ঈপা ৱা অমা হায়গে নখোয়দা - পুন্সিদা কৈদৌঙৈদা, পোৎ অমগী মপাম্থোংগী শক্তম য়েংলগা হাথু হাথু পোত্তুগী মশক লেপকনু, পোত্তু মশক খঙদনা, কৈদৌঙৈদা ৱারেপ লৌগনু' ...। ৱাহৈসি হায়রগা মহাক্না মচাশিংদুবু তোঙান তোঙানবা মতমদা, অথাপ্পা মফম অমদা লৈবা মহাক্কী ইংখোল অমদা হৌরিবা নাসপাতি উহৈ পাম্বী খরদু য়েংলুনবা থারম্মী।

নীংথম থাগী ঈংলবা, নাপীশিংনাং মথক্তু উন্না পুমঙৌ ঙৌনা কৃপ্পা, তররর চিংশিনবা মতমদুদা মচানুপা অহলদু থারম্মী। থা খরা লৈরগা, য়েন্নিংথানা লাকপকান, মচানুপা য়াইমদু থাদুনা পাম্বীদুগী ফিভম য়েংহল্লমই। য়েন্নিং থানা লোইশিল্লকপা, নোংজু থানা লানশিল্লকপা মতমদুদনা অহুমশুবা মচাদু ইংখোলদুদা থুংলুরে মপাবুংগী য়াথংনা। শংলম্বা উনানা ঙাঙশিল্লক, লৈমায়থক্তা কেল্লমদাই, নাকেম্থানা লাকপদা ঈতোন তোনবা মচানুপাগী পালি ওইনা থোক্লরে।

মপাবুংনা পীবা শিম্থাদু পাঙবা লোইরবা মতুংদা ময়ুম ময়ুমদা হল্লকখ্রে হায়বা পাউদু তার' মতুংদা মখোয় মরিমক পুল্লপ কৌরে অহলদুনা ময়ুমদা। মানা মানা থেংনরকপা/উরকপা উহৈ পাম্বীদুগী পাউ তম্লনবা হায়রকই।

'কান্নদবা, অকংবা-অশিবা, মরূ কোক্লবা উপালশিংদু থম্লুবগী কান্নবা করিনো পাবুং ... ইংখোলদুদা করিমত্তা লৈহৌদে, হৌহৌরিবা হৈপালশিংদু অকংবা, কান্নদ্রবা উপাল ঙাক্তনি' ... নিংথম থাদা চৎলুবা মচানুপা অহলদুনা মপাদা পাউদম্মী।

য়েন্নিংথাদা চৎলুবা মচানুপা য়াইমদুনদি হায় অসুম্না ... 'মরূ কোক্লবা উপালদুগী মশাসিদগী থিন্দোরকপা অপোম্বা লৈগুম্লবা অশঙবা লৈয়োনশিং, পুক্লিং হুনা ফজে' ...।

অহুমশুবা মচাদুসু হায়, 'অশঙবা উনাশিংনা য়োম্লবা, মনা পুঙলবা পাম্বীশিং, শাৎকায়রকপদা ঙায়রিবা মপাল চরোং চরোং ... খোইবু অমদি চেক্লাশিংগী পামজবা কাইদোংফম ওইবতা নত্তনা, উরুমদুদা লামশাং চৎপশিংগী পোত্থাফম ওইহৌই'।

মরিশুবা, ঈতোন তোনবা মচাদুগী পাউদম্না অমনি ...'অকঙবা উপাল, শংশংনবা য়েন্নিং, মানা পুংবা উপাল-অমত্তা নত্তে ... মফমদুদা হৌহৌরিবা উপালশিং অদুদি, ঙাঙশিল্লক্লবা উনাশিং, নাপু মচুগী অমুনবা উহৈশিংনা মরীক চুম্না জুম-জুম পালহৌরিবা, খৌগংলবা-চরাম্লবশিংগী অরাম-খৌরাং কোকহল্লিবা উপাল ঙাক্তনি।

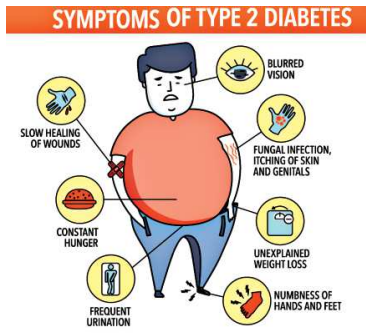
মচাশিংগী ৱা তারগা অহলদুনা হায়রকই ... 'নখোয় মরিমক্লা উরক্লিবদু অচুম্বা, অশেংবা শক্তম ঙাক্তনি অরানবা অমত্তা য়াওদে, লাল্লিবদি নখোয়গী মীৎয়েং অদুনি - উপালদুগী পুন্সিগী তোঙান তোঙানবা তাঙ্কক্তা ওইখিবা মান্নদবা শক্তম কয়াদুনা, উপালদুগী মশক লেপ্পবা ... চহী খুদিংগী থুংলরিবা কুমওন (ঋতু) মরি অসিদা তোঙান তোঙানবা, মান্নদবা শক্তম মরি উৎলবসু উপালদুগী পুন্সিদি অমত্তনি .... মান্নদবা শক্তম মরি অদুগী অসুপ্পা শক্তম অদুনা হৈপাল/লৈপাল/উপাল অমগী পুন্সি শক্তম ওইরিবনি ... মতৌ অসিগুম্না মীওইবগী পুন্সিদসু তোঙান তোঙানবা তাঙ্কক্তা তোঙান তোঙানবা, মান্নদবা শক্তম কয়া উগনি, অদুবু, শক্তম অদুদি মহাক্কী অশেংবা মশক নত্তে হায়বসি কৈদৌঙৈদা কাউগনু ... হৈপাল-লৈপালগী পুন্সিদদি, চহী খুদিংগী কুমওন মরিনা থৌগল্লি, পোকই মপোক অমমম, মীওইবগী পুন্সিদদি য়েন্নিংথা, নোংজুথা, নাকেম্থা, নিংথমথাগী মশক লৌরবা পুন্সি তাঙ্কক অমু'মুক'তনি লাক্লমগদবা। তাঙ্ককশিংদুদা ওইরম্বা পুন্সি শক্তম-অঙাং নাৱা ওইরিঙৈ, নুংশি নুংওন ঈপাক্তুদা তাউরুঙৈ, ঈচা-ঈসু-শাগৈ নাতৈ চাউরকঙৈ, কপ্পাক কূরু কাদুনা হনু মালহৈনরকঙৈ ... শক্তমশিংদু মদোম্না ওইদবনি পুন্সি অমা। অমগী মথংদা অমা, কানবা য়াদ' লাক্লিবা, হোংলক্লিবা শক্তমশিংদুগী অসুপ্পা শক্তমদুগী মমিংনি 'পুন্সি'।

মহৌশাগী খোঙচৎতা চহী খুদিং শোয়দনা কুমওন মরি তুইন্নবা লাকপগুম মীওইবগী পুক্লিং ঈহুল মরিসু মীওইবগা মতম চুপ্পদা ঈরোইনদুনা লৈ - নুংশিবা, অশাওবা, নুংঙাইবা অমদি অৱাবা। থাদোকপা ঙমদ্রবা ওইদুনসু মীওইবগী 'ইমোসন' (পুক্লিং ঈহুল) অমত্তনা তুং কোইনা মীওইবগা লোয়নদুনা লৈতে। মরম অসিনা, কনাগুম্বনা উৎলকপা নুংশিবা অমদি অশাওবা মতৌ, ঙাইহাকখক্কী ইথিলনি, মদুনা মশক লেপ্পুনু - মরমচৎ নত্তে মহাক্কী। ঐহাক/নহাক/মহাক্কী শরুক ওইনা থুংলরিবা অৱাবা নৎত্রগা নুংঙাইবা মীকুপ অদুসু ঈনাকসিদা লৈরমদৌবা মীৎকুপ খরখক্কীনি কাউগুমসি।

পাউদম অসি তম্লুবা, করি পাউজেল পীনিংবগীনো লাকশিনবীবা ঙম্বরা ? অতৈ অমগী নত্তে, কনাগুম্বা অমগী পুন্সি শক্তম মশক লেপকে খনবীরুনু অরেম্বনি, পুন্সি অমগী মশক্তি শিরবা মতুংদতা খঙগদবনি।

লৌশিং পুক্কে

# টাইপ ২ দাইবেটিস নাবা হৌরকপগী খুদমশিং




টাইপ ২ দাইবেটিসনা মীওই অমগী ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং য়াম্না কা হেন্না ৱাংহল্লি। নাবা হৌরকপা মতমগী খুদমশিং খঙদোকহৌবনা লায়না অসিবু থুনা লায়েংলগা খুদোংথীনিংঙাই ওইবগী চাং হন্থহনবদা মতেং পাংই।

টাইপ ২ দাইবেটিস হায়বসি হৌজিক্কী মতম অসিদা য়াম্না তোয়না নাগনবা লায়না অমা ওইরে। প্রিদাইবেটিস লৈবা মীওইশিংগী ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং লৈফম থোকপা চাংদগী হেন্না য়াওই, অদুবু দাইবেটিস নারে হায়বমক্তি য়াদ্রি। সী দি সীগী মতুংইন্না প্রিদাইবেটিস লৈবা মীওইশিং লায়েংহৌদ্রবদি চহী মঙাগী মনুংদা টাইপ ২ ওইরকপা য়াই হায়রি।

টাইপ ২ দাইবেটিস নারকপা অসি তপ্পা তপ্পা হেঞ্জিল্লকপা য়াই, অমদি ঙল্লিঙৈ ষ্টেজদদি য়াম্না অকনবা সিম্পটোমশিং উত্তবা য়াই। মসিনা মরম ওইরগা মীওই কয়াদি মশাদা লায়না অসি লৈরে হায়বা খঙজদে। মরম অদুনা অঙনবা ষ্টেজগী সাইন অমদি সিম্পটোমশিং তঙাইফদনা খঙজিনবা মথৌ তাই।

টাইপ ২ দাইবেটিসকী অঙনবা ষ্টেজগী সাইন অমদি সিম্পটোমশিংগী মনুংদা য়াওবশিংদি:

**মপান তোয়না থোকপা**- ঈদা চিনিগী চাং ৱাংনা য়াওরবদি কিদনিনা অহেনবা চিনিশিং অদু ফিল্টর তৌদুনা হকচাংগী মপালদা থাদোকখিনবা হোৎনরকই। মসিনা মরম ওইরগা মরুওইনা নুমিদাংগী মতমদা মপান তোয়না থোকহল্লক্লবগী মরম ওইহল্লকই।

**ঈশিং খৌরাংবা হেনগৎলকপা**- হকচাংদগী অহেনবা চিনিগী শরুক লৌথোকখিনবগীদমক মপান তোয়না থোকপা অসিনা মরম ওইরগা হকচাংদগী ঈশিংগী শরুক কা হেন্না মাঙহল্লি। মসিদগী দিহাইদ্রেসন তৌরক্তুনা ঈশিং খৌরাংবগী চাং হেনগৎলকই।

**মতম পুম্নমক্তা চরাম চদৎনবা**- মতম পুম্নমক্তা চরাম চদৎনবা ফাওদুনা লৈবা হায়বসি টাইপ ২ দাইবেটিসকী অহানবা খুদম ওইবা য়াই। দাইবেটিস লৈবা মীওইশিং মখোয়না চারিবা চীঙ্গাক্তগী ইনর্জি মতীক চানা ফংবা ঙমগন্দে।

ঐখোয়না চাশিনখিবা চীঙ্গাক অসি দাইজেষ্টিব সিষ্টমনা গ্লুকোজ হায়রিবা অচম্বা চিনি ওইনা ওম্থোকই, মসিবু হকচাংনা ফ্যুল ওইনা শীজি ন্নৈ। অদুবু দাইবেটিস লৈবা মীওইশিংদদি হায়রিবা গ্লুকোজ অসি ঈগী ঈচেলদগী হকচাংগী সেলশিংদা মতীক চানা চঙবা ঙমদে।

মসিনা মরম ওইরগা টাইপ ২ দাইবেটিস নাবা মীওইশিং অচা অথক চাখিবদা ঙায়রিবা ওইরবসু চরাম চদৎনবা অদুম ফাওদুনতা লৈ।

**য়াম্না চোকথবা ফাওবা**- টাইপ ২ দাইবেটিসনা নারবা মীওই অমগী ইনর্জি লেবেলদা অকায়বা পী, অমদি মসিনা মীওই অদুবু য়াম্না চোকথবা ফাওহল্লি। ঈগী ঈচেলদগী হকচাংগী সেলশিংদা চিনি মতীক চানা য়ৌবা ঙমদবদগী অসুম্না য়াম্না চোকথবা অসি থোকহল্লিবনি।

**ময়েক শেংনা উবা ঙমদবা**- ঈদা চিনিগী চাং হেন্না য়াওবনা মীৎতা য়াওবা অপীকপা ঈ উতোংশিং মাঙ তাকহল্লি, মসিনা উবা ঙম্বগী পাঙ্গল হন্থহল্লি। অসুম্না শেংনা উদবগী থৌওং অসি মীৎ নাম্মখক্তংদা নৎত্রগা অনীমক্তা থোকপা য়াই করিগুম্বদা অমুকসু ফখিবা য়াই। দাইবেটিস নাবা মীওইশিংনা লায়েংথোক্তনা লৈরগদি মীৎতা য়াওবা ঈ উতোং মচাশিং মাঙ-তাকপগী চাং হেঞ্জিল্লকই অমদি মপুঙ ফানা মীৎ তাঙখিবসু য়াই।

**অশোক-অপনশিং ওইশিনবা তপ্পা** - ঈদা চিনিগী চাং ৱাংনা য়াওবনা হকচাংগী শিংলি-নাউরিশিং মাঙ-তাকহল্লি, মসিনা ব্লদ সর্ক্যুলেসন নীংথিনা তৌবা ঙমহন্দে। মসিনা মরম ওইরগা খজিক্তং শোকখিবফাওবদা ওইশিন্নবা হোৎনবদা চয়োল নৎত্রগা থারোমদা চঙহনবা য়াই। অশোকপশিং ওইশিনবা তপ্পনা ইনফেক্সন তৌবগী রিস্কসু হেনগৎহল্লি।

**খোঙ-খূৎ জিং-জিং লাউবা, পংথবা নৎত্রগা নাবা** - চিনিগী চাং ৱাংবদগী ব্লদ সার্ক্যুলেসনদা কায়হল্লি অমদি হকচাংগী নর্ভশিং মাঙ তাকহল্লি। মসিনা মরম ওইরগা টাইপ ২ দাইবেটিস লৈবা মীওইশিংগী খোঙ অমদি খূৎতা জিং জিং লাউবা, পংথবা নৎত্রগা চৈনাখোল ফাওহন্নবগী মরম ওইরকই। হায়রিবা ফিভম অসিবু ন্যুরোপেথি হায়না খঙনৈ। লায়েংদনা মতম কুইনা লৈরগাদি মতমগী মতুংইন্না হেন্না খুদোংচাদবা থোকহল্লি।

**হাক্কচবা অমদি য়িষ্ট ইনফেক্সনশিং** - ঈ অমদি হককী ঈশিংদা অহেনবা চিনি য়াওবনা য়িষ্টশিংগী মচীঞ্জাক ফংহল্লি, মসিনা ইনফেক্সন থোহন্নবগী মচাক ওইরকই। য়িষ্ট ইনফেক্সন অসি লুম্বু লুম্বা শাবা অমদি চোৎ চোৎ লাউবা উনশাগী মফম, খুদম ওইনা চীন, ফিনুং অমদি শেগ্রাককুম্বা মফমদা তৌগল্লি। ইনফেক্সন তৌরিবা মফম অদু হাক্কচরকই, অদুবু শাবা-থূপ্পা, ঙাঙশিনবা অমদি চাথৎপসু তৌবা য়াই।

**ঙন্না দাইগ্লোসিস তৌবগী মরুওইবা** - ঙন্না দাইগ্লোসিস তৌহৌবনা খুদোংচাদবা কয়া থোক্লক্কদবদগী কনবদা মতেং পাংই। টাইপ ২ দাইবেটিসকী সাইনশিং ঙল্লিঙৈদা খঙহৌরগদি দাইগ্লোসিস অমদি ট্রিটমেন্ট ঙন্না হৌনবগী মতম ফংই।

লায়েংদনা লৈরগদি, চিনিগী চাং ৱাংবা অসিনা পুন্সি মাঙবা য়াবা খুদোংচাদবা কয়া থোকহল্লকই। খুদোংচাদবশিং অদুদি হার্টকী দিজিজ, ষ্ট্রোক, নর্ভ দেমেজ, খোঙগী প্রোব্লেমশিং, কিদনিগী লায়না, মীৎকী লায়না নৎত্রগা মীৎ উবা ঙম্বগী পাঙ্গল মাঙখিবা, অমদি নুপা-নুপী লোয়নবগী মরীদা অকায়বা লাকপা অসিনচিংবশিংনি। মসিখক্তং নত্তনা অতৈ খুদোংচাদবা কয়াসু থোকহল্লি।

টাইপ ২ দাইবেটিস থোকহনবা য়াবা মরম কয়ামরুম লৈ, মরমশিং অদুগী মনুংদা- মশাগী চহী ৪৫ হেল্লকপা; হকচাং লেঙ-ওৎপগী চাং ৱাৎপা; হকচাংগী অরূম্বা হেনবা নৎত্রগা নোয়বা; হকচাং ফরোইদবা চিঞ্জাক চাবা; ইমুংগী মীওইশিংগী মরক্তা দাইবেটিস নাবগী হিষ্ট্রি লৈবা; পোলিসিষ্টিক ওভারি সিন্দ্রোম লৈবা; গেষ্টেসনল দাইবেটিস, হার্ট দিজিজ নৎত্রগা ষ্ট্রোক তৌখিবগী মেদিকেল হিষ্ট্রি লৈবা; প্রিদাইবেটিস লৈবা অসিনচিংবশিং অসিনি।

# সরস মেলা হায়বসি সেল্ফ হেল্প গ্রুপশিংগী পোত্থোকশিং য়োন্নবা মফম অমা পীবনি : খম্বা

*নোমিতা খোংবান্তাবম*

ইম্ফাল, মার্চ ০৪ (ঐচ এন এস):

সরস মেলা হায়বসি সেল্ফ হেল্প গ্রুপশিংগী পোত্থোকশিং য়োন্নবগী মফম অমা পীবনি হায়না মণিপুর ষ্টেট রুরেল লাইভলিহুদ মিসনগী মেনেজর খম্বনা ফোঙদোরক্লি।

পাউচে অসিগা উনবদা খম্বা রোংলোনা হায়খি, রুরেল দিভলপমেন্ট এন্দ পঞ্চায়টি রাজ গী মখাদা মণিপুর ষ্টেট রুরেল লাওইভলিহুদ মিসন লৈবনি। মিসন অসিগী পান্দমদি খুঙ্গংগী সেল্ফ হেল্প গ্রুপ শেমহন্দুনা তুং কোয়না মরোমদোম লেপচবা ঙমহনবনি। হৌজিক সরস মেলা পাঙথোক্লিবসি ইম্ফাল ইষ্টকী সেল্ফ হেল্প গ্রুপশিং অমদি তেংনৌপল, মচিগী ওইনা পাঙথোকপনি। মখোয়না পুথোকপা পোৎলম কয়া য়োল্লি। নোংমদা ষ্টোল অমদা মী ২ ফম্বদা লুপা ৬০০ পীরি।

ষ্টোল ১০০ থমদুনা পোত্থোকশিং য়োলহল্লি। সরস মেলা অসি মিনিষ্ট্রি ওফ রুরেল দিভলপমেন্টকী পোলিসী শেম্বদা খুঙ্গংগী ইমা-ইবেলশিংগী নুংঙাইন্নবা হোৎনবনি। কুমজা ২০১৮ ফাওবদা মিনিষ্ট্রিনা চহী ১ গী মনুংদা অমুকমুক পাঙথোক্লবা ওর্দর লৈখ্রবনি। হন্দক্তগী মণিপুরদা পাঙথোকপা হৌরে। এন আর ঈ জি এগী মোনিটরিং সেল রুরেল দিভলপমেন্টনা পাঙথোক্লম্বনি।

সেল্ফ হেল্প গ্রুপ লিংবগা মেম্বরশিপ ট্রেনিং অমদি একাউন্ট টকী ট্রেনিং পী। সেল্ফ হেল্প গ্রুপ শেম্বা থা ৬ ফারকপগা ভিলেজ লেভেল ফেদরেসন শেম্মী। মসিগা লোয়নবদা সেল্ফ হেল্প গ্রুপ ৫ দগী ২০ ফাওবদা নক্লনা লৈবা গ্রুপশিং অমদি খুল নক্লবা অনী পুনশিন্নদুনা ফেদরেসন লৈহল্লি। হৌজিক ফেদরেসন ১২০ লৈরে। সেল্ফ হেল্প গ্রুপ শেম্বা হৌবগা মেম্বর খূদিংগী সেভিং তৌগনি। শেনফম অদুনা মেম্বরশিংদা লোন পীগনি। লোন অদু মতম চানা পীখৎলক্কনি। মসি ইনব্রা হায়বদু য়েংশিনগনি। রিপোর্টকী মতুংইন্না গ্রেদিং তৌই। এ অমসুং বি ফংবমখৈ কম্যুনিটি ইনভেষ্ট ফন্দ হায়না লৈরি। ফেদরেসনগী লেভেলদা কম্যুনিটি ফেদরেসন ১০ দা অহানবা ওইনা লুপা লাখ ১.১০ পীরি। কম্যুনিটি ফন্দ অসি সেল্ফ হেল্প গ্রুপকী একাউন্টতা দাইরেক্ট চঙলক্কনি। ভিলেজ লেভেল ফেদরেসন্নদি শিঙ্গৎকনি। তুং কোয়না লৈহৌনবা সেল্ফ হেল্প গ্রুপশিংনা মরোমদোম লৈহৌনবা লম্বী অমা পীবগী পান্দমদা শেমগৎপনি হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

# কংলা মীফম পাঙথোক্তুনা ৱারেপ কয়া লৌখ্রে : দিভলপমেন্ট সোসাইটি

ইম্ফাল, মার্চ ০৪(ঐচ এন এস):

কংলা ফমথৌ ৬৪ অমদি পানা লোয়শঙগী মীফম অমা পাউনা কৈথেলদা লৈবা কংলা শঙলেন্দা ফমথৌগী প্রসিদেন্ট সরত সনসম অমদি ফমথৌগী এদভাইজর অশাংবম ইবোহলনা ময়াই তাংবল ওইদুনা পাঙথোকখ্রে হায়না ওল ইন্দিয়া কংলা পাখংবা টেম্পল দিভলপমেন্ট সোসাইটিগী সেক্রেটরি ইংবা মঙাং য়ুম্নামচানা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, মীফম অদুনা ৱারেপ কয়াসু লৌখি। ৱারেপশিং অদুদি, মতম শাংনা মশাগী চহী ১০৬ শুবা ফাওবা ইরৈপাক্কীদমক্তা কথোকপীরম্বা সনা কোনুংগী মাইচৌ পুরেন হৈস্নাম অপাবীনা লৈখিদবদা কংলা মাইচৌ ফমথৌনা মিনট ২ তুমীন্না লেপ্তুনা অৱাবা ফোঙদোকখিবগা লোয়ননা ইমুং-মনুংগী অৱাদসু শরুক য়ামিন্নবা হায়না লেপ্পখি। কংলা লাইফম্লেনদা ইপা-ইপু খুরুম্বা চঙজরকপদা চম্মনবা থোক্লিবা অমদি লাইশক খঙদবনা তৌহৈদবা তৌশিল্লবদগী লায়না-তীন্না কোকচনবা মাংলমচৎতা কংলা মনুংদা মাইচৌ, মাইবা লোয়শঙ লৈরম্বুবু নীংশিংবীদুনা এম পি রঞ্জননা তঙইহন্দবা ফমথৌগী লোয়শঙথম্লীনবা কুমজা ১৯৪৭ দগী লেপ্তুনা চথরকপা মালেম পাফম চিংখৎপা থৌরমদা লাউথোকপীরম্বুবু থাগৎপগা লোয়ননা থবক ওইনা পাঙথোকপীনবা হায়জবা হায়না লেপ্পখি।

কংলা লাইফম্লেন চীং-তম য়েলহৌমী সলাই ৭কী লাইফমনা খুরক হাংদনা লৈবনা মাংলমচৎতগী লাইফমগা মরী লৈনদবা শঙলেন অমদি শেমদোক-শাদোকপীদনবা হায়জদুনসু লাক্লি। হন্দক লৈঙাক্লা ম্যুজিয়ম শানবা লাউথোকপীরিবসি ম্যুজিয়মগী মহুৎতা লাইফম ওইনা শেমগৎপীনবা মরী লৈনবা পিবারেলশিংদা হায়জবা হায়না লেপ্পখি। ইন্দিয়া অমদি মণিপুর লৈঙাক্কী মহুৎ শীন্দুনা বোর্দর পিল্লরগী কংলা ফমথৌনা চথরকপা য়ু কে, লন্দন, অমেরিকা, বাংলাদেশ, ইন্দিয়াগী মফম খূদিং লিগেল নোটিশ থারুবসু পাউখুম লান্না হল্লকপদগী হায় কোর্ট, লৱার কোর্টতা হৌজিক চথরিবা কেসতা হেন্না খুম্মাং চাউশিন্নবা অরৈবা শেলগী তেংবাং ইরৈপাক্কী য়াইতোংবশিং অমদি কংলাগী থৌমীশিংসু থৌদাং লৌমিন্নবা হায়না লেপ্পখি। মালেমগী চাউখৎ লমজে লদা মতিং লৈনা য়াওশিন্নবা সলাই ৭ চীং-তম য়েলহৌমীশিং অমত্তা ওইনা পুনশিন্নবা কংলা লাইফম্লেন ইপুথৌ পাখংবনা মমৈবু ময়ানা চিক্তুনা মালেম অপূনবগী চুখোং ফানফম কংলাদা নুমীৎ ৭নিগী ইন্টরনেসনল য়েলহৌমী কনভেন্সন পাঙথোকপা হায়না লেপ্পখি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

## ঈ এন টি কেম্প

থৌবাল, মার্চ ০৪ (ঐচ এন এস):

'হিয়ারিং ফোর লাইফ। দোন্ট লেট হিয়ারিং লোস লিমিটিয়ু' হায়বা পান্দমদা মালেমগী মফম কয়াদা পাঙথোক্লরিবা ৱর্ল্ড হিয়ারিং দে ২০২০গী পালন থৌরমগী শরুক অমা ওইনা শিজা ঈ এন টি হোস্পিটাল সনাকৈথেলনা শিন্দুনা নোংমগী ওইবা ফ্রী ঈ এন টি কেম্প অমা ঙরাং থৌবাল ৱাংমতাবা পার্কিংদা লৈবা শিজ ইনফোর্মেসন সেন্টরদা পাঙথোকখ্রে।

কেম্প অদুদা শিজা ঈ এন টি হোস্পিটাল সনাকৈথেলগী এসোসিএট কন্সলটেন্ট ঈ এন টি সর্জন ডা. তাওরেম মেধাপতিনা ফোঙদোকখিবদা, তাবগী চাং ৱাৎলবা অমদি তাদ্রবশিংবু য়েংথোক্তুনা করি-করি চেকশিন থৌরাং লৌখৎকদগে হায়বনচিংবা মখোয়দা মতেং পাঙনবগী পান্দমদা কেম্প অসি পাঙথোকপনি হায়খি। কেম্প অদুদা মীওই কয়ামরুম লেম্না অনা-লায়েংবগী খুদোংচাবা ফংহনখিবগা লোয়ননা লাইয়ন ক্লব থৌবাল গ্রেটর সেঞ্চুরিয়াগী মেম্বরশিংসু ভোলন্টরি মতেং পাংখি।

## য়াওশং থাবল নুমীৎ ৫নিদগী হেন্না চোংবা অথিংবা থম্লে : নুকো

ইম্ফাল, মার্চ০৪ (ঐচ এন এস):

য়াওশং কুম্মৈগা মরী লৈননা থাবল নুমীৎ ৫নিদগী হেন্না চোংবদা অথিংবা থম্লে হায়না নোর্দন য়ুনাইটেদ ক্লব ওর্গনাইজেসন (নুকো) গী জেনরেল সেক্রেটরি থৌদাম জোন্সননা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, হৌখিবা চহী খরা অসিদগী হৌনা য়াওশং লোইরবা মতুং থা কয়া মণিপুরগী তম্পাক্কী মফম কয়াদা মাগী মাগী অপাম্বদা কনানসু অথিংবা লৈতনা থাবল চোংবগী ফৎত্রবা হৈনবী অমা লৈরক্লি। য়াওশং মনুংদা থাবল চোংবদি এগজাম ফনা লৈদুনসু, লৈবাক্কী ওইবা ইস্যু লৈদুনসু কনানসু থিংলোই। থাবল চোংবগী কান্নবা করিসু লৈতবা, অরেম্বদা মাঙজবতনা থল্লবা অসি য়াওশং মতুং চোংবগী হৈনবী থাদোকপা ফরে। ইরমদম মণিপুরগী ওইরিবা ফীভম অসিদা ঐখোয়না ইথক ইরাংদা তাওদুনা লৈথোকপা মতম নত্তে। নুপীদা থোকপা ক্রাইম ময়াম অমা থাবল চোংফমদা থোক্লিবশিং খঙনরবা ঙাক্তনি।

হন্দক চহী অসিদগী হৌরগা কুম্মৈ অসিগা মরী লৈননা চোংবা থাবল অসি য়াওশং নুমীৎ মঙানিদগী হেন্না চোংবদা অথিংবা থম্লে। নুকোনা কোল্লিবা খোংহাম্পাৎতগী অৱাংবথংবা কাংপোকপী ফাওবদা লৈরিবা ক্লব, মৈরা পায়বী, ওর্গনাইজেসন অমদি লৈশাবীশিংনা অঙম্বা মতেং পাংদুনা য়াওশং মতুংদা থাবল শীনবীগনু। ঐখোয় ৱাখল তারসি। শুবা নোম্বা কনবা, থকশি-খাশি খঙবা ওইরসি। লৈবাক মচা তাবা মীওই অমমম ওইমিন্নদুনা চাউখৎপা লমদম ওইহল্লসি। ফৎতবদা হিদান্নবগী ৱাখল থাদোক্লসি। মহৈরোয়শিংগী য়েংলগা ঐখোয় পুম্নমক্লা হেৎনমিন্নসি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

## মোক দ্রিল পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ০৪: য়ুহা হাদুনা দিজ ষ্টর থোকহনবা মতমদা মতৌ করম্না ভিক্টিমশিং রেস্কু তৌগদগে হায়বগী মতাংদা লোক্তাক পাৱর ষ্টেসননা শীন্দুনা চুড়াচান্দপুর দিষ্ট্রিক্টকী লৈমতাক্তা লৈবা পাৱর হাউস এরিয়াদা মোক দ্রিল অমা ঙরাং পাঙথোকখ্রে।

মোক দ্রিল অদু লোক্তাক পাৱর ষ্টেসন (এন ঐচ পি সী) অমসুং ১২শুবা বট্টালিয়ন এন দি আর এফ (নেসনল দিজাষ্টর রেস্পোন্স ফোর্স)না পূম্না চথখি। মোক দ্রিল অদুদা মতৌ করম্না আর্থক্কেক থোক্লকপা মতমদা ভিক্টিমশিং থিগদগে অমদি মতৌ করম্না মখোয়বু রেস্কু তৌগদগে হায়বনচিংবসু উৎখি। মোক দ্রিল অদুগী এক্সর্সাইজ চথখিবা অদুদা আর্মি, ষ্টেট পুলিস, সী আর পি এফ, ফায়র বৃগেদকী পর্সনেলশিং অমদি খুঙ্গাশিংসু শরুক য়াখি। ১২শুবা বট্টালিয়ন এন দি আর এফকী টিম অদু কম্মান্দেন্ট ডা. জি মনোরঞ্জননা লুচিংখি। থৌরম অদুদা ১২শুবা বট্টালিয়ন এন দি আর এফকী দেপ্যুটি কম্মান্দেন্ট প্রনাব দাইমারি, ৫/১১ গুরখা রাইফলসকী কেপ্টেন অভিসেখ, লোক্তাক পুলিস ষ্টেসনগী ও সী, এম দি রাজু খান, ৩২শুবা বট্টালিয়ন সী আর পি এফকী এসিষ্টেন্ট কম্মান্দেন্ট জমখানলাল, বিষ্ণুপুর ফায়র ষ্টেসনগী ও সী অখিম কাৈমে অমসুং এন ঐচ পি সীগী সিনিয়র ওফিসর কয়াসু শরুক য়াখি।

## চিংমৈরোংদা মার্চ ৬তা মাও কৈথেল ফম্লগনি : কম্মিটি

ইম্ফাল, মার্চ ০৪ (ঐচ এন এস):

মাও-ইম্ফাল মার্কেট কোওর্দিনেসন কম্মিটিনা শীন্দুনা থা অসিগী ৬তা চিংমৈরোংদা মাও কৈথেল ফমগনি হায়না কম্মিটি অসিগী কনভিনর খুরাইজম অথৌবনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, কুমজা ২০১৫ দা মাও মীয়াম্না নাগালেন্দদা পোৎচৈ য়োনবদা সাউদর্ন অঙ্গামিনা অথিংবা পীরকখি। চৎথোক-চৎশিন্দা অয়েৎ-অপন পীরকপদগী মাও মীয়ামগী মনা-মশিং য়োনফম লৈরক্তদুনা হিংনবগী লানফমদা অচৌবা পোৎলুম অমা পুরকখি। লমদমসিগী সিভিল সোসাইটি ওর্গনাইজেসন, ইপসা, পান্দম, অকোম লূপ, ইপাক, কংলামৈ, কে আই এল, সী এল কে অমদি কে এস এনা মাও মীয়ামগীদমক লেপ্পগা লোয়ননা ঐখোয় অমত্তনি হায়বগী মীৎয়েং অমদি ইমোসনল ইন্টিগ্রিটি অমগা লোয়ননা ইকনমিক ইন্টিগ্রিটি অমা শাগৎমিন্নদুনা ইকনমিক ইন্টরদিপে-ন্দেন্সিগী মরী অমা শেমগৎমিন্নবগী ৱাখল্লোন অমদা মাওগী লৈহাওদা পুথোকপা পোৎলমশিং অদু ইম্ফালদা পুরক্তুনা য়োনবা হৌখিবনি। মাও-ইম্ফাল মার্কেট কোওর্দিনেসন কম্মিটি শেমদুনা মফম কয়াদা চয়োল অমগী মনুংদা অনীরক মাও কৈথেল ফমদুনা লাকখি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

## ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখে