10 OCTOBER - মালেমগী পূক্লিং ৱাখলগী ওইবা হকশেলগী নুমিৎ

– ডা. সোরাম মনিকান্তা –
প্রসিদেন্ট, ইন্দিয়ন সাইকিয়াট্রিক সোসাইটি,
মণিপুর ষ্টেট ব্রাঞ্চ
dr.smanikanta@gmail.com

মালেমগী মফম খুদিংমক্তা 10 October নুমিৎ অসিবু ৱর্ল্ড মেন্টেল হেল্থ দে হায়না থৌরম পাঙথোক্লুরি। ঐখোয় খুদিংমক পূক্লিং ৱাখল ফনা অমদি খুন্নাইগা অফবা মরী থমদুনা করম্না লৈমিন্নগদগে হায়না খঙমিন্নবা নুমিৎ অমনি। থৌরম অসি ইহান হানবা ওইনা ৱর্ল্ড ফেদরেসন ফোর মেন্টেল হেল্থকী মীৎয়েং মখাদা ১৯৯২গী নুমিৎ অসিদা পাঙথোকপা হৌখি। ১৯৯৪দগী অখন্নবা থিম অমমমগা লোয়ননা পাঙথোক্লুনা লাক্লি। হন্দক চহীগী ওইনা মেন্টেল হেল্থ ইন এন অনইক্লেল ৱর্ল্ড' হায়বা থিম অসিদা থৌরম অসি পাঙথোক্লি। ইন্দিয়ন সাইকিয়াত্রিক সোসাইটি, মণিপুর ষ্টেট ব্রাঞ্চনা নুমিৎ অসি পি ঐচ সী গম্ফাজোলদা মীয়ামগী ওইবা খন্ন-নৈনবা অমা হেল্থ কেম্প অমগা লোয়ননা পাঙথোক্লবা শেম শারি। ওবজার্ভেসন অসিগী নুংগী ওইবা ৱারোল অদু মীদিয়াগী খুথাংদা মীয়ামদা খঙহন্নবা মীদিয়া মীট অমা ওক্টোবর ৯গী পুং ২ তাবদা আই এম এ হোল, লম্ফেলপাৎতা পাঙথোক্কনি। মসিদা মীদিয়াগী মীওইশিং য়াওবীনবা হায়জরি। মালেমগী ওইনা মীওই বিলিয়ন ১ পূক্লিং ৱাখলগী ওইবা অনাবনা নারি। মীওই মিলিয়ন অহুম্না চহী খুদিংগী য়ু থকপনা মরম ওইদুনা অনা অয়েক, অশোক অপন কয়ানা খাংঙুথক্তা পুন্সি লোম্লি। সেকেন্দ ৪০ খুদিংগী মীওই অমমম সুইসাইদ তৌদুনা শিরি। লায়না পুম্নমক্কী চাদা ১৬তি ৱাখল লায়নানি।

পূক্লিং লৈতানা, টেন্সন লৈতনা, প্রেসর য়াওদনা থবক তৌনীংই। মীপূম খুদিংমক ঈংনা তপ্না হিংবা পাম্মী। অদুবু মরম অমা নৎত্রগা অমনা ঈংনা তপ্না অনীংবা অপাম্বা মতোন লোম্না হিংবদি কনাসু য়াওদে। শেল থুমগী ফীভম ফত্তবা, লৈফম চাফম লৈতবা, থবক ইনখাং ফংদবা, মচা-মৱা ফত্তবা, অনা-অয়েক, নুপী অঙাংদা চথবা ক্রাইম, দ্রগকী করবার, ময়াই কাবা চিঞ্জাক শীজিন্নবগী ৱাথোক, হাৎন-শুনবা, মীফা-মীপূন, ফুরুপ অমগা ফুরুপ অমগা উংখৎনবা, লমগী ৱাথোক, কোভিদ লাইচৎনা পীরিবা চৈথেং ময়াম অসিনা পূক্লিং ৱাখলগী লায়ওং কয়া থেংনরি। অদুবু লৈরিবা মেন্টেল হেল্থ প্রোব্লেম অসিগা য়েংনবদা লায়েংবগী খুদোংচাবদি য়াম্না শোথরি। মসি মফম অমগা মফম অমগা মান্নদে। মরম অসিনা মেন্টেল হেল্থ এব্রেন্সেস অমসুং ট্রিটমেন্ট ফেসিলিটি মীপূম খুদিংমক্তা মফম খুদিংমক্তা, লায়রবা ইনাকখুনবা, খুঙ্গং সহর, লাইরিক হৈবা হৈতবা, অঙাং অহল, নুপা নুপী থিদনা থোং মান্ননা ফংহনবা মথৌ তাই। ইন্দিয়াগী ওইনা মীওই ক্রোর ১৮ ৱাখল লায়নানা নাবা থেংনরি। মীওই মিলিয়ন ৫৭ দিপ্রেসন অমসুং মিলিয়ন ৪৯ এনজাইটিনা নারে হায়না পানরি। মসি নুপী কাঙলূপ্তুনা খরা হেল্লি। পূম্নমক অসি য়েংলুরগা ইন্দিয়াগী প্রসিদেন্ট রাম নাথ কোবিন্দনা অসুম্না ফোঙদোকখি মদুদি ঐখোয় হৌজিক মেন্টেল হেল্থ ইপিদেমিক অমা মায়োক্লবা য়ানা লৈরে। মসিমক য়াম্না চুম্না ৱাফমনি।

পূক্লিং ৱাখলগী লায়না নারবা মীওই কয়া শেল থুমগী পোৎলুম মায়োক্লরি। লায়েংনবা হোৎনবদা চঙখিবা শেনফম অদুনা হেন্না হেন্না লায়রবা হায়বদু ওইরকই। লায়েংবদা চঙবা শেনফম অদুদা নত্তনা চৎথোক চৎশিন, গাড়ী অৱাইমল পূম্নমক অসিনা ইকোনোমিক বর্দন অমা ওইহল্লি। ৱাখল লায়না নারিবা মীওই শেল থুম তাল্লিবা মীয়াই চল্লবা মীশক্লা অয়াম্বনি। মখোয়না মতম কুইনা নাদুনা লৈবা অসিনা ইমুং-মনুংগী শেল থুমদা অৱাৎপা কয়া থেংনৈ অমসুং ইমুং-মনুংগী মীওইশিং হীরম কয়াদা শোকহল্লি। খুঙ্গংগী লমদা লায়েংবগী খুদোংচাবা লৈতবনা খুদোংচাবা লৈবা মফমদা পুদুনা লায়েংবা তারকই। তৌফম খঙদ্রবা মতমদা মফম অদুদা ফংলিবা ত্রেদিসনেলগী ওইবা লায়েং পথাপ চথদুনা লায়েংনবা হোৎনরকই। মসিনা মপূং ফানা ফবদি ঙমদবনা শেল থুমগী পোৎলুমদি অসুম হেনগৎলকই।

ষ্টদি রিপোর্ট অমগী মতুংইন্না পূক্লিং ৱাখলগী ওইবা অনাবা অসি কোভিদ লাইচৎ মনুং অসিদা চাদা ২০গী চাংদা হেনগৎলি। মসি নুপী অঙাংদনা খরা হেল্লি। সাইকোলোজিকেল ষ্ট্রেস অসি অর্বান এরিয়াদা লৈবা লায়রবা মীওইশিংদনা হেল্লি। মসিগী মরু ওইবা মরম খরদি লৈফম চাফমগী খুদোংচাদবা, শুফম নোম্ফম লৈতবা, নোংমগী তাল্লগা চাবা, অনা-অয়েক য়াওবা মতমদা মীঙোন্দগী শেল পুশিনবা অমসুং শেন্দোলনা খ্বাং কোয়রকপা, লোকদাউন, কর্ফিয়ুনা চৎথোক চৎশিন খুদোংচাদবা অমসুং লল্লোনফম লৈতবা পনবা য়াই। লাইরিক তম্লিবা অঙাংশিং, নহাশিংদা পূক্লিং ৱাখলগী ওইবা লায়না কয়া থোকহল্লি। স্কুল, কোলেজ মতম কক্তনা থিংজিনবা, রেগ্যুলর ক্লাস চথবা য়াহন্দবা, সোসিএলাইজেসন ৱাৎপা, চৎথোক চৎশিন্দা অথিংবা থম্বা, অনৌবা লাইফ স্কিল অমসুং অনৌবা লর্নিং মেদিয়ম অমদা এদাপ্ট তৌনবা হোৎনবা, মখোয়গী ফ্যচরগী মতাংদা ৱাখল চরাংনবা কয়া অসিনা ৱাখল লায়নাগী হৌরকফমনি। পূক্লিং ৱাখলদা অহোংবা লাকপগা লোয়ননা লমচৎ শাজৎতসু খেন্নবা কয়া উরকই। ফ্রষ্ট্রেসন কয়া থেংনবা ঙমদবদগী ময়াই কাবা চিঞ্জাক শীজিন্নবা অমসুং এনজাইটি, দিপ্রেসনগী চাং হেনগৎলকপা থেংনৈ। মীওই কয়া অমনা ৱাখল লায়নানা মরম ওইদুনা মশা মথন্তা শিজরি। চহীদা মীওই মিলিয়ন অমা হায়বদি নোংমদা মীওই লিশীং অহুম মশা মথন্তা শিজদুনা পুন্সি লোম্লি। পূম্নমক অসি য়েংলুরগা মেন্টেল হেল্থ এব্রেন্সেস মীপূম খুদিংদা য়ৌহনবা মথৌ তারি।

পূক্লিং ৱাখলগী ওইবা অনাবা অসি লায়েংবদা মতম চংই অমসুং অখকন্নবা লায়েং পথাপ অমা চথবা মথৌ তাই। ৱাখল লায়না নারবা মীওইশিংগী চাদা ৭৫-৯৫দি লায়রবা, রেগ্যুলর ইনকম লৈতবা মীওইশিংনি অমসুং মসিনা মরম ওইদুনা মপূং ফাবা লায়েং পথাপ চথবা ঙমদে। লোয়ননা মতিক চাবা লায়েংফমসু লৈতে। লায়েংনবা হোৎনবদা চৎথোক চৎশিনগী খুদোং চাদবা কয়া মায়োক্লৈ। মরম অদুনা মতম চানা রেগ্যুলর চ্যেক-অপ চৎপা ঙমদে। মফম অদুগী কনভেন্সনেল ওইবা লায়েং পথাপ কয়া চথদুনা লৈ। ইন্দিয়াগী অপূনবা মীশিং ক্রোর ১৩০ লৈবগী মনুংদা Psychiatrist, Psychiatric Nurse, Clinical Psychologist, Psychiatric Social Worker লৈফম থোকপা চাংদগী য়াম্না হন্থনা লৈরি। লৈরিবা খরা অসিসু অয়াম্বনা সিটি, টাউনদা লৈখিবনা মখোয়গী সর্ভিস ফংবা ঙমদে। অসিদসু নত্তনা লৈরিবা জেনরেল হোস্পিটালশিংদা ৱাখল লায়না লায়েংবগী খুদোংচাবা য়াম্না ৱাৎলি। মরম অসিনা পূক্লিং ৱাখলগী ওইবা অনাবা কয়ানা ফংফম থোকপা লায়েংগী খুদোংচাবা ফংবা ঙমদনা লৈরি। ৱাখল লায়নাগী অনাবশিংবু কিনা-তুক্কচনা, হন্থনা য়েংবা মীৎয়েং অমা ঐখোয়গী ইরক্তা লৈরি। অসিগুম্বা ষ্টিগমা অমসুং দিসক্রিমিনেসন অসিনা খুন্নাইগী মীনোক কিবদগী লোৎশিন্দুনা থম্বসু কয়ানি অমসুং ফোংনা লায়েংবা থোকপা ঙমহন্দে। পূক্লিং ৱাখলগী অনাবা অমবু মপূং ফানা লায়েংনবা হোৎনবদা ফিজিকেল, সোসল, সাইকোলোজিকেল সপোর্ট অমা চঙই। মসিগীদমক্তা ঐখোয় পূম্নমক মেন্টেল হেল্থকী মতাংদা পূন্না ৱাখল তামিন্নবা মথৌ তাই। হকশেলগী লম্দসু ফিজিকেল হেল্থ অমসুং মেন্টেল হেল্থ য়েংনবদা খেন্নবা কয়ামরুম উবা ফংই। লৈঙাক্কী অমসুং লন্নাইগী লৈরিবা জেনরেল হোস্পিটালশিংদা মেন্টেল হেল্থকী অখন্নবা ফেসিলিটি ফংবা য়াম্না ৱাৎলি। লৈঙাক্কী বদজেটতসু হেল্ট সেক্টরদা কায়থোক্লিবা শেনফম অসি য়াম্না পিকই। অদুগা অমুক মেন্টেল হেল্থকীদমক্তি মসি জিরো বদজেটনি হায়বা য়াই। মরম অসিনা মেন্টেল হেল্থ চাওখৎনবা হোৎনবদা লৈরিবা খেন্নবা কয়া অসি য়েংশিনবা মথৌ তারে। মসিগীদমক্তা ঐখোয় খুদিংমক শরুক য়াফম থোকই। লৈঙাক্লসু মসিদা অহেনবা মীৎয়েং চঙহন্নীংই।

মেন্টেল হেল্থ চাওখৎনবা বদজেটতা অখন্নবা শেনফম কায়থোকপা মথৌ তারে। দিষ্ট্রিক্ট মেন্টেল হেল্থ প্রোগ্রাম হেন্না ফগৎহন্দুনা মফম খুদিংদা পব্লিক এব্রেন্সেস পীবা মতম ওইরে। অঙ্গনৱাদি ৱার্করস, আশা ৱার্করস, নর্স, ডাক্টরশিংনা মেন্টেল হেল্থকী মরমদা ত্রেনিং পীদুনা পূক্লিং ৱাখলগী অনাবা খঙদোক্তুনা লায়েংনবা হোৎনগদবনি। ঙম্না অনাবা খঙদোকপা, ঙম্না লায়েংবা অমসুং মতম চানা অখঙ অহৈগা তান্নহৌবনা অনাবা থুনা ফগৎহল্লি অমসুং খুদোং থিগদবা কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙমহল্লি। পিক্লিবা অঙাংশিংবু লর্নিং দিসএবিলিটি লৈব্রা খঙদোক্লবা হোৎনবা অমসুং লাইফ স্কিল ত্রেনিং পীদুনা মেন্টেল হেল্থ প্রোগ্রাম কয়াদগী ঙাকথোক্লবা শিনবীগদবনি। প্রাইমারি হেল্থ সব-সেন্টর অমসুং প্রাইমারি হেল্থ সেন্টর খুদিংমক্তা মেন্টেল হেল্থকী খুদোংচাবা ফংহনগদবনি। দিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটাল খুদিংদা সাইকিয়াত্রিককী ফমুং ১০ ফংহন্দুনা মেন্টেল হেল্থ ক্যের সর্ভিস ফংনবা শিনবীগদবনি। অখন্নবা বিহেবিয়র মোদিফিকেসন অমসুং রিহেবিলিটেসন সেন্টর কয়া লিংখৎতুনা ময়াই কাবা চিঞ্জাক্তা লাইচুরবা মীওইশিংবু মতম চানা লায়েংবগী খুদোংচাবা ফংহনগদবনি। ফিজিকেল ইলনেস লৈবা মীওইদা ৱাখল লায়নাসু লোয়নগল্লি। খুদম ওইনা দাইবিটিস, ব্লদ প্রেসর ৱাংবা, কেন্সর, হার্ট দিজিজ নারবা মীওইশিংদা এনজাইটি অমসুং দিপ্রেসন নাবা তোয়না থেংনৈ। পূক্লিং ৱাখলগী ওইবা অনাবশিং অসি লায়েংবা মতমদা অতৈ অনাবশিং ফগৎপগী চাং হেনগৎহল্লি। মরম অসিনা মপূং ফাবা Liaison Psychiatry লৈহনবা মথৌ তাই। হায়নবা লৈ "There is no health without mental health" । ৱাফম অসিমক অচুম্বনি। মপূং ফাবা ষ্টেটকী মেন্টেল হোস্পিটাল অমা লিংখৎতুনা অফবা মখলগী মেন্টেল হেল্থ ক্যের সর্ভিস ফংহনবা মতম ওইরে। কোভিদ লাইচৎ মতমগী মতুংইন্না লোইখিবসু য়াই। অদুবু মসি লোইখ্রবা মতুংদসু মেন্টেল হেল্থ ইস্যু কয়াদি তুং কোয়না কোভিদনা পীরম্বা খুদোল অমা ওইনা লৈহৌরগনি। মরম অসিনা মেন্টেল হেল্থ ইস্যুশিং অসি মপূং ফানা থেংনবা ঙম্নবা মাঙজৌননা চেকশিন থৌরাং লৌখৎপা তঙাইফদে। 10 October, World Mental Health Day থৌরম পাঙথোকপগা লোয়ননা প্রাইওরিটিদা লৈঙাক্লা মেন্টেল হেল্থ ফগৎনবা থবক পায়খৎহন্নীংই। ●

হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ হাওচক # ৩১০

– ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার –
সী এস আই আর ঃ নোর্থ ইষ্ট ইন্সটিট্যুট
ওফ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি, লম্ফেলপাৎ

ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা থোইদোক হেন্দোক্লা মরাং কায়না অমদি হাজোংবা পাম্বী (ৱীদ) অমা ওইনা হৌবা অদুগা মীয়াম্না থোইদোক্লদি থৌশাবীদ্রবা অদুবু হীদাক্কী মগুনদি থোইদোক্লা শিংথানীংঙাই ওইনা য়াওবা পাম্বীলক্তগী হাওচক হায়রিবা পাম্বী অসিসু অদুমক মরু ওই। হাওচক পাম্বী অসি ওরিয়াদা মোহারেন্টি (Moharenti), চাইনিজদা নি আই না জিয়াং (Ni ai na xiang), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা ব্লুমিওপসিস ফালকাতা (Blumeopsis falcata (D. Don) Merr.) নৎত্রগা ব্লুমিওপসিস ফ্লাভা (Blumeopsis flava (DC.) Gagnep.) নৎত্রগা ব্লুমিয়া ফ্লাভা (Blumea flava DC.) নৎত্রগা ব্লুমিয়া লেকোমতি (Blumea lecomtei Vaniot & H. Lev.) নৎত্রগা লাগেরা ফ্লাভা (Laggera flava (Candolle) Bentham) নৎত্রগা বেকারিস এমপ্লেসিকোলিস (Baccharis amplexicaulis Wall ex DC.) হায়না কৌই অমসুং এসতরেসী (Asteraceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। বোটানিষ্ট অয়াম্বনা ব্লুমিওপসিস ফালকাতা অমসুং ব্লুমিওপসিস ফ্লাভা অনী অসি তোঙান তোঙানবা পাম্বী মখল অনিনী হায়না লৌনরবসু বোটানিষ্ট খরনদি পাম্বী অমখক্তগী তোঙান তোঙানবা মমিং থোনবনি হায়না হায়রিবসি ঙসিদি অয়াম্বনা য়ানরে। মরম অসিনা ব্লুমিওপসি হায়রিবা জিন্স (Genus) অসিগী মোনাতাইপিক স্পিসিস হায়বদি স্পিসিস অমখক্তমক লৈবা জিন্সনি হায়না লৌনরে। মরম অসিনা হাওচক পাম্বীগী খ্বাইদগী নৌবা অমদি য়াম্ননা শীজিন্নরিবা বোটানিকেলগী ওইবা মমিং অসি ব্লুমিওপসি ফালকাতা অসিনা ওইরে। হাওচক পাম্বীগী শাগৈদা চনবা অতোপ্পা মরু ওইবা পাম্বী খরদি - সেফফ্লোৱর (Safflower) হায়বদি কুশুমলৈ পাম্বী (Carthamus tinctorius L.), অফ্রিকান মেরিগোল্ড (African marigold) হায়বদি সনারৈ পাম্বী (Tagetes erecta L.), সনফ্লৱর (Sunflower) হায়বদি নুমিৎলৈ পাম্বী (Helianthus annus L.) অসিনচিংবনি।

হাওচক হায়রিবা পাম্বী অসি চাওরাক্লা সেন্টিমিটর ২৫দগী ১০০ ফাওবা ৱাংবা চহী অমখক্তমক পুন্সিবা অথোৎপা পাম্বী অমনি। পাম্বী অসি করিগুম্বা কান্দা সেন্টিমিটর ২০০ ফাওবা ৱাংবা থেংনৈ। হাওচক পাম্বীগী মখোক অদু মশুং ৪ নাইনা মশোং (Ridge) কাই অমসুং হেক য়েংবদা হৱাই তেংনৌমানবী (Psaphocarpus tetragonolobus DC.) মাল্লি। পাম্বী অসিগী মনাশিং অদু হঙ্গাম পাম্বীগী মনা মাল্লপ্পা নায়াৎ কয়ামরুম য়াৎলি অমসুং পাম্বীগী মশা পূম্নমক শংত্রিক শংই। হাওচক পাম্বীগী য়াম্না কুপ্পা ঙাংতক তৌবা নৎত্রগা হঙ্গাম মপাল মচু চংলপ তৌবা লৈশিং অদু মিলিমিটর ৩-৪ রোম চাওবা কেপিচুলম (Capitulum) হায়না খঙনবা মতুম তারপ তৌবা মকোক অমদা পূন্না পাম্বী অদুগী মতোন্দা পাল্লি। পাম্বী অসি ওক্টোবর অমসুং মার্চ ফাওবগী মনুংদা লৈ শাৎলি অমসুং মহৈ পাল্লি। হাওচক পাম্বীগী মশা পূম্নমক মনম (Aroma) চেল্লি।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না হাওচক পাম্বী অসি খা থংবা চাইনা, ইন্দিয়া, নেপাল, পাকিষ্টান, ভুটান, শ্রী লঙ্কা, বাংলাদেশ অমসুং খা নোংপোক থংবা এসিয়াগী মফম কয়ামরুমদগী হৌরকখিবনি।

ম্যান্মারদসু হাওচক পাম্বী অসি থোইদোক্লা মরাং কায়না হৌবগী পাউদমশিং লৈ। ফ্লেঙ্ক (Flannc) না কুমজা ২০০৯দা ফোঙখিবা পাউদম 'গ্লোবেল কম্পোজিটি চেকলিষ্ট" (Global Compositae Checklist) কী মতুংইন্না হাওচক পাম্বী অসি ঙসিদি মালেমগী মফম কয়ামরুমদা শন্দোকখিদুনা হাজোংবা পাম্বী অমা ওইনা হৌখরে। হাওচক পাম্বী অসি ইন্দিয়াগী অয়াম্বা মফমশিংদা হৌই। খা ভারতকী মফম অয়াম্বদা হাওচক পাম্বী অসি য়াম্না মরাং কায়না হৌবগী পাউদম লৈ। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদদি মতম অমদা হাওচক পাম্বী অসি থোইদোক্লা মরাং কায়না হৌরম্লবসু ঙসিদি খরা হম্বৱগুম তৌরক্লে। অতোপ্পা পাউদম অমগী মতুংইন্না হাওচক পাম্বী অসি ইন্দোনেসিয়া, মলেসিয়া, থাইলেন্দ অমসুং ভিয়েটনামদসু মরাং কায়না হৌই।

হাওচক পাম্বী অসি মীওইবনা হীরম কয়ামরুমদা শীজিন্নৈ। অনা লায়েংদা হাওচক পাম্বী অসি লোক থুংবা অমসুং নাতোন মহী চেনবদা হীদাক ওইনা শীজিন্নৈ। হীরম অসিদা হাওচক পাম্বীগী নৌতক তৌবা মনা অদু শুগাইরগা লৌবা মহী অদু অচা থুম খরা তুমহল্লগা শেম্বা মহী অদু নোংমদা চামচ ২গী চাংদাদা হাপ্তা অমগুম্বা পীথকপীগনি। অঙাংদদি চামচ অমগী চাংতমক পীথকপীগনি। অঙাংনা য়াম্না তোয়না লোক খুরবদি হাওচক পাম্বীগী লিতক তৌবা মনা অদু অচাকপা মৈতালদা ফজনা শাহল্লগা লাইবক অমসুং থবাক্তা থোম্বীগনি। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদদি হাওচক পাম্বীগী মনা অমসুং মতোন অদু শুগাইরগা শুমদুনা লৌবা মহী অদু অশোক অপন তৌবদা থোমদুনা ঈ খকহনবগী মথক্তা অশোকপা অদু থুনা ওইশিলহনবদা শীজিন্নৈ।

হরা-কংখু তৌবা মীওইদসু হাওচক পাম্বীগী নৌতক তৌবা মনা অমসুং মখোক অদু শুগাইরগা লৌবা মহী অদুদা খোইহি খরা নৈখায়রগা পীথক্তুনা লয়েংনবগী পাউদমসু লৈ। হাওচক পাম্বীগী মখোক অদু ইঞ্চি ৩-৪ রোম শাংনা কক্লগা নুংশাদা কাবক-কাবক কংহল্লগা মৈদা চুদুনা বিড়িগুম্না থক্তুনসু হরা-কংখু অদু লায়েংনবসু থেংনৈ। মখল মখা কয়াগী উনশাগী লায়নাশিং অদু হাওচক পাম্বীগী লীতক তৌবা মনা অমসুং মখোক অদু পূন্না শুগাইমিন্নরগা শেম্বা অনংবা মোলোম অদু তৈদুনা য়াম্না কুইরবা মতমদগী লায়েংনরক্লি। লোক কংখু তৌরবদি হাওচক পাম্বী অদু ঈশিং খরগা মখুম খুম্বা পাত্র অমদা ফুৎলগা মদুদগী কারকপা মনিল অদু শ্বর হোঞ্জিনবদা কান্নবা ফল ফংবা ঙমগনি। য়াম্না লিরবা লায়েং পথাপ্তা হাওচক পাম্বী অদু ঈশিং খরগা ফুৎলগা হায়রিবা মপং অদু লশিংগী ফি অমনা য়োমশিল্লগা হীগা য়ৈদুনা খ্বাং অমসুং নঙ্গল নাবা অদু লায়েংনৈ। হীগা অদু নোংমদা অনীরক য়ৈবীগনি। অঙাংশিংনা ফুগ্রি য়াম্না তোয়না থুংলবদি হাওচক পাম্বী অদুগা উরিশিবী (Vitex trifoliatus নৎত্রগা Vitex negundo) মনাগা চাং মান্ননা লৌরগা ফুৎতুনা লৌবা মহী অদুনা নোংমদা অমুক হাপ্তা অনীগুম্বদা চাং নাইনা ঈরু-লুজথোকপীবদা য়াম্না কান্নবা ফল ফংবা ঙমগনি। দ্রোপসী (Dropsy) নৎত্রগা ইদিমা (Oedema) হায়না খঙনবা মীওইবগী হকচাংদা মরু ওইনা খোঙ-খৃত্তা ঈশিং হাগৎপগী লায়না অসিদা হাওচক পাম্বী অমসুং হঙ্গাম থাউগা য়ান্নরগা শেম্বা মোলম অদুনা চাং নাইনা তৈদুনা নোইবদা কান্নবা ফল ফংবগী পাউদমশিং লৈ। হাওচক পাম্বী অসি অশংবা মচুগী মুক মখল অমা শাবদসু শীজিন্নৈ। ●

ষ্টেটকী পাউ

কম্ম্যুনিটি হোল মীয়ামদা খৃৎশিন্নখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ০৮ (ঐচএনএস):

ওইনাম এ সীগী মনুংদা লৈবা ইরেংবম গ্রাম পঞ্চায়তকী ৱার্দ নম্বর-১ হৈনৌবোক অৱাং লৈকায় নামোইখুলদা ২০২০-২১গী এম এল এ লোকল এরিয়া দিভলপমেন্ট ফন্দগী মখাদা নৌনা শাবা কম্ম্যুনিটি হোল অমা এম এল এ রাধাকিশ্বরনা শঙ্গাদুনা মীয়ামদা খৃৎশিন্নখ্রে।

থৌরম অদুগা মরী লৈননা এম এল এ রাধাকিশ্বরনা হায়খিবদা, খুন্নাই অমা চাওখৎপা হায়বসি মালেমগী ওইনা হোংলক্লিবা অহোংবা অসি খঙবা চঙই। টুরিজম অমদি ইনভাইরনমেন্টকী শক্তম ফজহনবা মতমদা লমদম অমা অমদি খুন্নাই অমা চাওখৎহনবা ঙমগনি। হৈনৌবোক খুঙ্গং অসিগী চাওখৎ থৌরাংগী শরুক অমা ওইনা ঙসি শঙ্গারিবা কম্ম্যুনিটি হোল অসি ময়াম্না নিয়ম চুম্না শীজিন্নবীয়ু অমদি মসি শাবদা মতেং পাংবীরকখিবা মীয়াম খৃদিংমকপুসু থাগৎপা ফোঙদোকচরি হায়রি।

ঙসিগী থৌরম অদুদা এম এল এ লাইশ্রম রাধাকিশ্বর, দব্লিয়ু মুহিন্দ্রো, সিনিয়র সিটিজন হৈনৌবোক, এল রঞ্জিৎ এ ঈ দি আর দি এ বিষ্ণুপুর অমদি খুঙ্গং অদুগী অহল লমন কয়াসু শরুক য়াখি।

সেভা ঔর সমরপন অভিয়ান থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ০৮ (ঐচএনএস):

প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিগী ৭১শুবা মপোক নুমিৎকা মরী লৈননা মমাঙ থাগী তাং ১৭তগী হৌরগা নুমিৎ ২০ চুপ্পা ঙসি ফাওবা চথরকপা সেভা ঔর সমরপন অভিয়ান লোইশিনবগী থৌরম অমা কুম্বী বি জে পি মন্দল অমসুং এক্স-মিনিষ্টর এন মঙ্গিগা খৃৎশন্নরগা শীন্দুনা ঙসি ইবুধৌ ঈশিং চাইবা কম্ম্যুনিটি হোলদা পাঙথোকখ্রে।

ঙসিগী থৌরম অদুদা কুম্বী এ সীদা বি জে পিগী কেন্দিদেট ওইনা শেম-শারিবা এক্স-মিনিষ্টর এন মঙ্গি, বি জে পি কুম্বী মন্দলগী প্রসিদেন্ট সেরাম অঙৌসনা, ভাইস প্রসিদেন্ট বি জে পি বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্ট কম্মিটি, কেএচ লক্সমন; ৱাঙু বোরায়াংবি জেদ পি মেম্বর এম ব্রোজেন; ৱাঙু তেরাখোং জি পি প্রধাণ পি বালেশ্বর; এক্স-চ্যেরপের্সন কুম্বী ম্যুনিসিপাল কাওন্সিল, দব্লিয়ু প্রিয়োরঞ্জন; বি জে ৱাই এম বি জে পি কুম্বী মন্দল প্রসিদেন্ট এন ওপেন্দ্রো অমদি প্রসিদেন্ট মহিলা মোর্চা বি জে পি কুম্বী মন্দল প্রসিদেন্ট ব্রজেশ্বরিনা থৌরম মপুশিং ওইনা শরুক য়াখিবগা লোয়ননা কুম্বী এ সীদগী তোঙান তোঙানবা লম্দা শকখঙলবশিংসু শরুক য়াখি।

থৌরমগা মরী লৈননা এন মঙ্গিনা হায়খিবদা, ইন্দিয়াগী প্রাইম মিনিষ্টরনা মীয়ামগী সেভাগীদমক চহী ২০ হেন্না কখোক্তুনা লাক্লি। ঙসি নরেন্দ্র মোদিগী লৈঙাক অসিনা লমদম অসিবু মালেমগী থাক্তা হীরম খৃদিংমক্তা অচৌ অচৌবা লৈবাকশিংগা থাক মান্ননবা হোৎনরকপা অসিনা অহোংবা কয়া পুরকপা উরে। অসুম্না চাওখৎপগী লম্দা নোংমা নোংমগী চঙশিল্লকপা অসিদা মণিপুর অমদি ঐখোয়গী কুম্বী এ সী অসিসু চাওখৎপগী মঙাল ফংহৌসি, অফবা খুন্নাই অমা ঐখোয় পূন্না শেমগৎমিন্নরসি হায়খি।

থৌরমগী শরুক অমা ওইনা এ সী অসিগী তোঙান তোঙানবা হীরমশিংদা থোইদোক হেন্দোক্লা শক্লাইরবশিংবুসু অচম্বা খৃদোলপোৎ পীদুনা ইকায় খুম্নবা উৎখি।

মোইরাং মল্টিপর্পজ টাওন হোল শঙ্গাখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ০৮ (ঐচএনএস):

এম এল এ লোকল এরিয়া দিভলপমেন্ট প্রোগ্রামগী ফন্দগী ফিলেম লাইফ্রাকপম লৈকায়, মোইরাংদা শাবা মোইরাং মল্টিপর্পজ টাওন হোল ঙসি এ সী অসিগী এম এল এ পি শরতচন্দ্রনা শঙ্গাদুনা মীয়ামদা শিন্নখ্রে।

ফিলেম লাইফ্রাকপম লৈকায় দিভলপমেন্ট কম্মিটিনা শীন্দুনা পাঙথোকখিবা টাওন হোল শঙ্গাবগী থৌরম অদুদা লৈকায় অসিগী সিনিয়র সিটিজন ফিলেম ইবোমচা, হেমাম বিসেশ্বরি, এক্স-কাওন্সিল্লর মোইরাং ম্যুনিসিপাল কাওন্সিল ৱার্দ নম্বর ৭; কোঞ্জেংবম প্রেমিলা, এক্স-কাওন্সিল্লর মোইরাং ম্যুনিসিপাল কাওন্সিল ৱার্দ নম্বর ৬; নারেংবম ইবোমচা, এক্স-কাওন্সিল্লর মোইরাং ম্যুনিসিপাল কাওন্সিল ৱার্দ নম্বর ৪; মোইরাংথেম ইবেমচা, এক্স-কাওন্সিল্লর মোইরাং ম্যুনিসিপাল কাওন্সিল ৱার্দ নম্বর ৩ অমদি কোঞ্জেংবম জুগিন্দ্রো, এক্স-কাওন্সিল্লর মোইরাং ম্যুনিসিপাল কাওন্সিল ৱার্দ নম্বর ৮না থৌরম মপুশিং ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরমগা মরী লৈননা এম এল এনা মীদিয়াদা ফোঙদোকখিবদা, মীয়ামগী অচৌবা কন্ত্রিব্যুসন য়াওনা এম এল এ লোকল এরিয়া দিভলপমেন্ট ফন্দগা পূন্দুনা লুপা লাখ ১০ রোম চঙনা শাবা টাওন হোল অসি ঙসি মীয়ামদা খৃৎশিন্নবগা লোয়ননা অসিগুম্বা চাওখৎ থৌরাংগী থবক অসি মায় পাক্লবা হোৎনবদা থৌদাং লৌরিবশিংদসু থাগৎচবা ফোঙদোকচরি হায়খি।

মহাক্লা মখা তানা হায়খিবদা, ঙসি শঙ্গারিবা টাওন হোল অসি মোইরাং ম্যুনিসিপালিটিগী ৱার্দ নম্বর ৭গী মীয়ামখক্কী নত্তে, য়াম্না মফম চাবা এরিয়াদা শারিবা কম্ম্যুনিটি হোল অসি তুংদা একজিবিসন হোল ওইনা শীজিন্নবা নৎত্রগা নহাশিংনা বেদমিন্টন প্রাক্টিস তৌফম ওইনা শীজিন্নবসু য়াগনি।

ঙসি মীয়াম্না অমত্তা ওইনা পূনশিল্লগা থবক অসি মায় পাক্লবা হোৎনরিবা অসি য়াম্না লাইবক ফবনি। মখা তানসু ময়াম পূন্না অসিগুম্বা অফবা থবকশিং অসি তৌমিন্নসি হায়খি।

ফাওন্দেসন ডে পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ০৮ (ঐচএনএস):

ঙসি দ প্রাইভেট স্কুলস দিভলপমেন্ট কাওন্সিল থৌবাল কৌবা কাওন্সিল অমা শেমদুনা থৌবাল দিষ্ট্রিক্ট মনুংদা লৈবা প্রাইভেট স্কুলশিংগী য়াইফনবা থবক থৌরম তৌরকপা চহী ১৩ মপূং ফারকপগা লোয়ননা কাওন্সিল অসিগী ১৩শুবা ফাওন্দেসন ডেগী থৌরম ঙসি ফেন্সিয়র হায়র সেকেন্দরি স্কুল থৌবালদা পাঙথোকখ্রে।

য়ুনাইটেদ ৱি ষ্টেন্দ, দিভাইদেদ ৱি ফোর হায়বা থীমগা লোয়ননা পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা প্রাইভেট স্কুলস দিভলপমেন্ট কাওন্সিল থৌবালগী প্রসিদেন্ট দা. এন রঞ্জিৎ, সেক্রেটরি এল শকতিদর, ফাইনান্স: এন ওজিৎনা অথোইবা মীথুংলেনশিং ওইনা শরুক য়াখি।

ঙ্গ্রেপ্রেপ্রা / দুকান প্লোট অমা য়োঞ্জরি

RIMS Road তা লৈবা দুকান প্লোট অমা য়োঞ্জ