থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

# রিমসকী পি এম আর’দা কোরৌ খরা

চে কশিনহৌদবা মীকুপ অমদা থোকখিবা খুদোংথিবা থৌদোক অমদগী চয়োল তরুক লেঙ ওৎপা তৌহন্দনা থন্নুবা য়েৎথংবা পান্বোম অদু হান্নগুম মথৌ তৌহনবা ঙম্নবা রিজনল ইনষ্টিট্যুট ওফ মেদিকেল সাইন্সেসকী দিপার্টমেন্ট ওফ ফিজিকেল মেদিসিন এন্দ রিহেবিলিটেসন’দা শাজেলগীদমক চৎপদা, নহানমখৈ ঐনা শুকখন খল্লুদবা ৱা অমখক, শাজেন্দা ঐবু তেংবাঙলিবী ফিজিওথেরাপিষ্ট অমদগী তারকই। মদুদি, দিপার্টমেন্ট অদুদা থৌ-পাঙলিবী/থৌপাঙলিবা মখোয় পুম্নমক, নোংমগী মথৌ হৌরমদাইদা নুংতিগী লাইশোন-থৌরম (প্রেয়র) অমা পাঙথোকই। করি লাইদা খুরুম্বনো? মদু ঐহাক হংলুদে। অকক্লবা লাইনিং-লম্বী (ধর্ম্ম) অমগী লাইদুদা খুরুম্বা লাইশোন মখলদু নত্তে, ঐহাক খঙই। লাইশঙ অমদা শোনবা লাইশোনদুদি ঐহাক তানিংদে, ঐসু নোংমতা শোনখিদে। মরমদি, অদুগুম্বা লাইশোন্দু মুন্না থিজিল্লগা ওইরম্মী-মপু (ঈশ্বর) মাগী মমিং শোল্লগা, মতিক মগুন শৈথারগা অরোইবদা মাগীদমক করিগুম্বা অমা নিজবা। শোল্লিবা লাইশোন অদু ওইজবা থিবা থৌদৌ অমা হেক্তা ওইরম্বা, মানা লঙজখিবা মরাল (পাপ) অমা ঙাকপীনবা খুরুম্বা হেক্তা ওইরম্বদুদনি- ঐনা প্রেয়র থাজখিদবা।

অদুবু, সেন্টরদুদা মখোয়না শোল্লিবা লাইশোন অদুদি মদু নত্তে। থম্মোয়নুংসিদা ঐনা মখোয়বু থাগৎখি। অতোপ্পা থৌদোক অমা নীংশিংহল্লকখি। বেঙ্গলোরগী জে পি নগরদা লৈবা সঞ্জিবনি হোস্পিটাল (প্রাইভেট ক্লিনিক) অমগী মকোক, ডোক্তর শ্রীকান্ত, ইনে দাক্রোনোলোজিষ্ট অদুনা মাগী হোস্পিটালদা হেক থুংলবগা, মহাক্না নুংতিগী শোনবা লাইশোন। মহাক, প্রাইভেট কা (চেম্বর) দা লায়েংদে। রিসেপসনিষ্ট লৈরিবা, হেক চঙলকফমগী অচৌবা কাদুগী মমাঙ থংবা শরুক্তুদা ইফোং ফোংবা কাখল মচা মচা খায়দোক্লগা ডোক্তরশিংদু ফম্মী। ভিজিটর/পেসেন্ট ময়ামগী ফম্ফমনা কা’দুগী ময়ায়দুনি। অৱাংথংবা ফক্লাংদুদা অচৌবা ময়েক্লা শৈরেংগুম্বা ৱাহৈ পরেং খরা ইদুনা থেৎলি। পোষ্টরদুগী মখাদনা লাই মখল পুম্নমক্কী ফজরবা মিতম নৎত্রগা, অয়েকপা লাই-সুন থেৎলি। ধর্ম্ম পুম্নমক্কী ইতিনফমনি। ভিজিটরশিংগী ফমফমদু অদোমদা মমায় ওনশিল্লি। ইরিবা ৱাহৈ পরেংশিংদু ফম্লিবা মীয়াম অদুনা শোয়দনা পানবগী পান্দমনি। মিংথোল (তাইতল) ওইনা অসুম্না ঈ-সেবেন সিনস দেত মেন কম্মিটস ইভরিদে (মীওইবনা নুংতিগী নঙশিল্লিবা মরাল, পাপ, তরেৎ)। মহাত্মা গান্ধীগী মীৎয়েংদা উবা, মীওইবনা লংশিনবা পাপ মখলশিং অদুগী শক্তাক ৱারোলশিং অদুনি- ১) শুফম থোকপা থবক্তুদি শুদনা মরল ৱাংনা পৈশিনবা; ২) অচুম অরান খন্থদনা অপেনবা-নুংঙাইবা থিরিবা; ৩) মশাগী লমচৎ শেমগৎতনা অহেনবা লৌশিং তাল্লিবা; ৪) অফ-ফত্তই ৱাখল খন্দনা লল্লোন-ইতিক তৌরিবা; ৫) মীওইবই মতৌ (হ্যুমেনিটি) কাউথোক্লগা বিগ্যান (সাইন্স) কী চাউখৎপা থিরিবা; ৬) কথোকপা য়াওদবা লাইনিং লম্বী; ৭) প্রিন্সিপল য়াওদবা পোলিটিক্স। হোস্পিটালদুদা চঙলকপা, লায়েংবা লাকপা মীওই খুদিংমক্না হেক চঙলকপগা ইহান হান্না উগদবসি- ৱাহৈ পরেং তরেৎসিনি। লাইগী মিতমশিংদুই মমাঙদা মহাক্না প্রেয়র তৌবদু, হায়নরুবা তৌদনা ঐখোয় পুম্নমক য়াওশিনবগা চপ মান্নে। মহাক্কী প্রেয়র মনুংদা মমাঙদা খিল্লিবা লাইশিংদু কনামত্তনা নীংশিংদে। চীনবান লান্দবা লাইশোন মনুংদুদা খনখি- পাপ তরেৎসিগী মনুংদা করম্বনো ঐনা লংশিনখিবা। মী খুদিংমক্না নুংতিগী লংশিল্লিবা পাপ অমনি হায়রিবনিনা- ঐসু মাসু পাপি অমদি ওইরেদনা! খঙদ্রিঙৈ পাপ লংশিল্লুবা, পাপনি খঙলবা তুংদদি থবক অদু তৌনিংদে- রত্মাকরগী ৱারীদুনি। খনখি ঐ- মসি খঙনা তৌরিবা, মহাক অতে ডোক্তরশিংগদি মান্নরল্লরোই। ডোক্তর অমগী মফমদা লৈফম থোকপা থাজবা, ঈরায় লায়না পোকহনখি ডোক্তর শ্রীকান্তনা। শ্রীকান্ত’না ঐগী থম্মোয় খুদুন চনখিবা-থীরবা শক, মী খোনবা হৈতবা, ৱাঙাংদুনা নত্তে। অহানবদা মাগী প্রেয়র, অনীশুবদা মাগী লায়েং-মওং অদুননি। লায়ওং মশক খঙদদুনা’ শোমদা পি শিন্থনরুরবা, নিমহান্সকী সুপর-স্পেসলিষ্ট’না মঙোন্দা রিফর তৌখিবা... টেষ্ট কয়া তৌর’তুং নোংমা পুং নিপান’দা লাকউ কৌরগা ঐখোয়গী অনাবদুখক মমাঙদা ফমহল্লগা, অতে পেসেন্ট পুম্নমক্কী ছুটি থারগা নুংথিল পুং অনীফাওবা ডোক্তর পুম্নমক্না ফম্মিন্নরগা অনাবদুগীদমক দিসকসন তৌখিবা- অতোপ্পা হোস্পিটাল অমত্তদা তৌরক্লোই। তরুকশুবা পাপ- ‘রিলিজন ৱিদাউট সেক্রিফাইস’, মদুমদি মহাক লংশিনে দ। ৱারী শানবদা মানা হায়খিবনি- ‘মেদিকেল প্রোফেসন- ঐহাক্কীদি রিলিজন’নি। মদুগী মতুং চহী অহুম লৈরগা, নেংমা ‘বোম্বে মিরর’দা মহাক্কী ৱারী থেংনখি। মাগী ফোটোদুগী মখাদা ইরমখি ‘এ মেন ওফ ৱনদর’। ৱারীদুদি লীজররোই।

রিমস’না আর এম সী ওইরিঙৈদগী শাংলবা চহী কয়াগী এক্সপরিয়েন্সনি হকথেংনরকখিবা- তোঙান তোঙানবা ৱার্দশিংদা থবক শুরিবা সিনিয়র ওইরবা ডোক্তর অমদি নর্সতগী, থবক চঙবদা ঙায়রিবা ডোক্তরদগী নর্স ফাওবা। লায়েংলিবা ডোক্তরগা অনাবই সেবা লাক্লিবা পেসেন্ট পার্টিগা লৈনফম থোকপা মরীদু লৈনবা ঙমদবদগী অমনা অমবু পেন্নদবা পামদবা থৌদোক কয়া থোকখিবা, তাখি মীদিয়াগী খুথাংদা। মরাল শিনৈ- অমনা অমদা। অমনা হায় - মানা মথৌ তৌদবনি। অমদুনা খুমগনি- লাই নত্তে ঐহাকসু। অনীমকসি পাপ তরেৎ’তুগী মনুংদা অমা লংশিল্লুবনা খলহৈদবদু খল্লিবনি, তৌহৈদবদু তৌরিবনি। নোংমত্তং কনা খঙহন দনা পি এম আর (ফিজিকেল মেদিসিন এন্দ রিহেবিলিটেসন) দিপার্টমেন্ট’তা মীয়াম মরক্তুদা চঙলগা ইচন-ইচা-ইনাওশিংদুনা তৌরিবদু য়েংবীরুচো। কর্ম্মযোগী অমগী মতৌদুমক উবা ফংগনি। দন্দি পাল্লগা শুবা থবক খুৎসু, মশাগী মথৌদুমক্কি খল্লগা শুবা থবক খুৎশু- অনীগী খেন্নবদু ময়েক শেংনা উগনি। মপুগী মমাঙ থবক ফবা শাবই মতৌদু নত্তে। মতৌ অসি, মতম খরই মমাঙ, চপ চানদি নীংশিংদ্রে, ঐনা লাকখিবদুদদি তৌরমদে। কৈদৌঙৈদই হোংখিবা? মদু খঙবই মথৌ তাদে। অদুবু, পূক্নিংসিনদি হায়রকই- পুম্নমকসি প্রেয়রদুগী মহয়নি।

লৌশিং পুক্কে

# চহী নৌনা থাগী খোঙকাপ খমখিবা

ম শাগী চহী ৪০ শুদ্রিঙৈদা থাগী খোঙকাপ খমখিবা নুপীশিং শরূ শোন্থরকই অমসুং শরূ তেকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংনা লৈ হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙবা ঙম্লে। হায়রিবা নুপীশিং অদু কেলসিয়ম অমদি ভিটামিন-দি ফনা য়াম্না চারবসু থোইদোক্ন া কান্নবা ফংদে হায়রি।

ৱিমেন’স হেল্থ ইনিসিয়েটিব (দব্লিয়ু ঐচ আই) ট্রায়লগী শরুক অমা ওইনা নুপী ২২,০০০ দা চথখিবা ষ্টদি অমদা মশাগী চহী ৪০ শুদ্রিঙৈদা থাগী খোঙখাপ খমখিবা নুপীশিং শরূ তেক্কল্লি হায়বা খঙলকখিবনি।

নোর্থ অমেরিকান মেনোপোজ সোসাইটি (এন এ এম এস) গী জোন এন পিঙ্করটননা হায়খি, কেলসিয়ম অমদি ভিটামিন-দি সপ্লিমেন্ট পীজবগা লোয়ননা হোর্মোন থেরাপি চথদুনা শরূগী মপাঙ্গল কনখৎহন্নবা হোৎনবগী তঙাইফদবা লৈ।

অনা-লায়েংবগী শিনফমদা লৈরিবশিংনা লায়েংবগী থৌরাং লৌখৎপা মতমদা নুপী ওইবীশিংবু মশাগী চহী কয়া শুরকপদা থাগী খোঙকাপ খমখিবগে হায়বদু খঙদোকপা য়াম্নমক তঙাইফদে। চহী নৌনা থাগী খোঙকাপ খমখ্রবদি হার্ট দিজিজ অমসুং ওষ্টিওপোরোসিসকী রিস্ক ৱাংখৎলকপগা লোয়ননা নীংশিংবা ঙম্বগী মতিক ময়াই হন্থখি অমসুং তোয়না ৱাখল হোংহল্লি। শরূ শোন্থরকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংনা মায়োক্লবা নুপীশিংনা নুমীৎ খুদিংগী কেলসিয়ম মিলিগ্রাম ১২০০ অমসুং ভিটামিন দি মরাং কায়না চাবা মথৌ তাই। ফূদ সপ্লিমেন্ট ওইনা চাবা কেলসিয়মনা নুপীশিংদা এথরোসক্লেরোটিক প্লেক হেনগৎহন্নবা মরম্না য়ারিবমখৈ নুমীৎ খুদিংগী চারিবা চীঞ্জাক্তগী কেলসিয়ম অমসুং ভিটামিন-দি মরাং কায়না ফংনবা হোৎনগদবনি হায়না পিঙ্করটননা ফোঙদোকখি।

নুপী ওইবী খুদিংমক পুন্সিগী তাঙ্কক অমা নৎত্রগা অমদা মেনোপোজ মায়োক্নরকই। থাগী খোঙকাপ লেপখিবগী থৌওংবু মেনোপোজ হায়না খঙনৈ। য়াম্না তোয়না থেংনবা মেনোপোজগী খুদমশিংদি হুমাং পাখৎপা, মপান থোকফম ইকং-কংশিল্লকপা, তোয়না ৱাখল হোংদুনা খোয়রাং খোয়শাউনরকপা অমসুং নুপা-নুপী লোয়ননিংবগী অপাম্বা হন্থরকপা অসিনচিংবনি।

মেনোপোজগী মতাংদা মীয়াম্না থোইদোক্না থৌশানদবা ফিজিকেল অমসুং ইমোসনেলগী ওইবা খুদমশিংদি তাঙ-তাঙ চীকপা, মশল নাবা, কোক চীকপা, হকচাংগী অৱাম্বা হেনগৎলকপা অমসুং অহিং তূম্বা য়াদবনচিংবনি। থাগী খোঙকাপ খন্নমদাইদা তাঙ-তাঙ চীকপগা লোয়ননা লেংথোক-লেংশিন তৌবদা ৱানা থোকই। মেনোপোজ অরথ্রাইটিস হায়না খঙনবা থৌওং অসিনা খ্বাঙ, নিংজোল অমসুং খূউদা চৈনাখোল ফাওহল্লকই।

কনাগুম্বা নুপী খরদি মেনোপোজ নকশিল্লকপদা কা হেন্না কোক চীকপগী অৱাবা মায়োক্নরকই। ইখঙ খঙহৌদনা ইষ্ট্রোজেন হোর্মোনগী চাং হন্থখিবদগী খুদোংচাদবা অসি ওইহল্লকপনি। ইষ্ট্রোজেন হন্থখিবগা লোয়ননা চহী য়ামশিল্লকপগী মতুংইন্না মশল টিস্যু মাঙখিবা, পুন্সি মহিং, চাকচা-য়ুথক অমসুং হকচাং লেঙ-ওৎপগী চাং ৱাৎপা মরম্না মেনোপোজ মতমদা হকচাংগী অৱাম্বা হেনগৎলকই। মরুওইনা খ্বাঙ অমদি পুক্কী শরুকসু নোয়থোরকই। ওভারিনা ইষ্ট্রোজেন অমসুং প্রোগেষ্ট্রোন থাদোরকপগী চাং হন্থরকপা মরম্না মেনোপোজ নকশিল্লক্লবদি তূম্বা য়াদবগী অৱাবা মায়োক্নে। নুপী ওইবী অমগী পুন্সিদা মতম পুম্বগী ওইনা থাগী খোঙকাপ লেপখিবগী থৌওংবু মেনোপোজ নৎত্রগা ক্লাইমেক্টেরিক হায়না খঙনৈ। ওভারিদা মরূম অমত্তা লৈহৌদ্রবা মতমদা ফীভম অসি ওইহল্লকপনি।

ইষ্ট্রোজেননা নুপী ওইবীশিংবু হার্ট দিজিজদগী ঙাকথোকপনি। মেনোপোজ মতমদা ইষ্ট্রোজেনগী চাং হন্থখিবা মরম্না ঈদা য়াওবা ফেট্কী চাং ৱাংখৎলকই। অহোংবা অসিনা মরম ওইরগা হায় ব্লদ প্রেসর, হায় কোলেষ্টারোল, ষ্ট্রোক অমদি হার্ট দিজিজগী রিস্ক হেনগৎহল্লি।

বোর্দ ওফ দ ইন্টরনেসনল মেনোপোজ সোসাইটিগী দিরেক্টর দুরু শাহনা হায়খি, মশাগী চহী ৪০ দগীনা ৫০ ফাওবা শুরবা মীওইশিংগী মরক্তুদি নুপীদগী নুপানা হার্ট দিজিজ নারকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংবা হেল্লি। অদুবু থাগী খোঙকাপ খমখ্রবা মতুংদদি নুপীশিংনা রিস্ক ৱাংবা হেল্লি।

হার্ট দিজিজগী মরুওইবা রিস্ক ফেক্টরশিংদি ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকপা, ব্লদ কোলেষ্টরোল ৱাংখৎলকপা, দাইবেটিস অমদি প্রি-দাইবেটিস, মৈখু শীজিন্নবা, কা হেন্না য়ু থকপা, হকচাংগী অৱাম্বা নৎত্রগা অনোয়বা হেনবা, মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা চাদবা, হকচাং লেঙ-ওৎপগী চাং ৱাৎপা, ইমুং-মনুংগী ঈ মরীদা হার্টকী লায়না নাখিবা মীওই য়াওবা অমসুং অহল ওইশিল্লকপা অসিনচিংবনি।

অহল ওইশিল্লকপা অমসুং ইমুং-মনুংগী ওইবা ঈ মরীদা হার্ট দিজিজ নাবা য়াওখিবগী মতাংদদি করিসু তৌনিংঙাই লৈতে। অদুবু পুন্সি মহিং শেমদোক্তুনা হকচাংগী অরুম্বা হন্থহনবা, ব্লদ প্রেসর ৱাংহন্দবা, মৈখু শীজিন্নদবা অমসুং য়ু থক্তবদি ইশা-ইশাগী খুৎতা লৈবা থবক্নি।

চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবগা লোয়ননা মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা চাবা, পুক্নিং-ৱাখল চরাংনহনবা, মপুং ফানা পোত্থাবা, ব্লদ প্রেসর অমদি কোলেষ্টরোল ৱাংখৎহন্দবা অমসুং হকচাংগী অৱাম্বা অমসুং অনোয়বা হেনগৎহন্দবা ঙম্লবদি থম্মোয়গী লায়না ঙাকথোকপা ঙম্মী।

# ট্রাফিক জাম থোকপদগী মীয়াম চৎথোক চৎশিনদা চাউনা অৱাবা মায়োক্নখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৱারি ১০ (ঐচ এন এস): ইম্ফালগী মরুওইবা লম্বীশিংদা ঙসি অয়ুক পুং ১০ দগীনা নুংথিলগী পুং ৪ ফাওবা ট্রাফিক জাম থোকপদগী লম্বী চৎপা মীওইশিংদা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্নখ্রে।

মণিপুর ত্রান্সপোর্ট দিপার্টমেন্টকী মখাদা রেজিষ্টার তৌরিবা গাড়ী মপুশিংনা লম্বীদা গাড়ী থৌরকপা মতমদা লম্বীদা নিয়ম কায়না ট্রেক্ট লান্না থৌরকপা অমদি পরিংদা লাকপগী মহুত্তা নাকলদা লিৎখৎলক্লগা ৱান ৱে ফাওবা থিংজিন দনা ট্রেক্ট অমদি লেফট সাইদ ফাওবা চৎকদবা অদু থিংজিল্লকপদগী চৎথোক চৎশিনদা চাউনা অপনবা থোকখি। গাড়ী ময়াম অদুগী মায়কৈ তাক্নবা হোৎনরিবা ট্রাফিক পুলিস ফাওবা হুমাং অনপ্পী কাঙনখি।

ইম্ফালগী টিদ্দিম লম্বীরোমদগী লাকপা গাড়ীশিংনা কৈশামপাৎ ট্রাফিক আইলেন্দ ফাওবা গাড়ী রো মরি জীপ, কার, ট্রক, বস, মেজিক অমদি ওটোরিক্সোনচিংবনা থিংজিনখিবদগী টু হ্বিলরদা লাকপা গাড়ী কয়া নাকলদা চৎফম লৈতদুনা পন্দুনা লৈখি। গাড়ী থৌরিবা কাঙবুশিংনসু পরেং শানা লাকপগী মহুত্তা মমাং থাবা তানবগী ফিভমদা নাকলদগী লিৎখৎলক্তুনা লম্বী ব্লোক তৌখি।

ক্বাকৈথেল কৈথেলদগীনা লমলোং কৈথেল ফাওবা চৎনবা হোৎনবদা পুং অমরোম হেন্না চঙখি। লম্বী চৎপা অহল অমনা ফোঙদোরকপদা, গাড়ী থৌরিবশিংনা ট্রাফিক্কী নিয়ম ঙাক্না চৎলবদি ট্রাফিক জাম অসি খরমখৈদি হন্থগনি। চাকা মরি পানবদগীনা চাকা ১২ পানবা গাড়ীশিংনা লম্বীগী মেদিয়ানগী নাকনদা পরেং শানা লাক্লগদি ট্রাফিক জাম থোকপগী ভোল্যুম য়াম্ন া হন্থগনি। ট্রেক্ট অমনা ওটোরিক্সো অমদি টেক্সিগী থারগা অহুমশুবা মতায়গী ট্রেক্ট অদুনা টু হ্বিলর অমদি রিক্সোনচিংবা চৎহল্লগদি লম্বী চিনবা য়াম্না হন্থগনি। লৈরিবা ফিভম অসিদদি মশা মশাগী অহানবা তান্নবগী মওংদা নিয়মগী ৱাংমদা গাড়ী থৌনরকপনা লম্বী ফনা পাক্লগসু ট্রাফিক জাম থোকপা মশানা তাবনি।

ঙসি মরুওইনা ট্রাফিক জাম থোক্লিবা মফমশিং অসি ক্বাকৈথেল ট্রাফিক আইলেন্দ, কৈশামপাৎ ট্রাফিক আইলেন্দ, গভর্নর মমাংগী ট্রাফিক আইলেন্দ, কংলা ৱেষ্টর্ন গেটকী ট্রাফিক আইলেন্দ, এম জি এভেন্যুগী ট্রাফিক আইলেন্দ, খুয়াথোংগী ট্রাফিক আইলেন্দ, নোর্থ এ ও সীগী ট্রাফিক আইলেন্দ, মিনুথোংগী ট্রাফিক আইলেন্দ, কোনুং মমাংগী ট্রাফিক আইলেন্দ, সী এম বঙ্গলোগী ট্রাফিক আইলেন্দ অমদি শিংজমৈ চীংঙা মখোঙগী ট্রাফিক আইলেন্দনচিংবনি।

খ্বায়দগী মরুওইনা ট্রাফিক জাম থোকখিবা মফম্না মিনুথোংদগী কংলা পার্ক তারগা কৈশামপাৎ তাখিবা লম্বী অসিনি। লম্বী অসিদা গাড়ী লাকপগী চাং য়াম্না ৱাংবনা মীওই খরদি অথু অকাইগী থবক লাকপনা গাড়ীদগী কুমথরগা খোঙনা ফুথ পাঠতা চৎনবসু য়াওখি। মরম অদুনা হিরম অসিগী মতাংদা ট্রাফিক পুলিসনা লম্বী চৎলিবা অমদি গাড়ী থৌরিবা মীওইশিংদা নিয়ম চুম্না ট্রেকট ৱাংমা লান্দনা গাড়ী থৌহন্নবা মীয়ামদা খঙহনবা মতম ওইরে। হায়বা ইন্দবা গাড়ী দ্রাইভরশিংনা ফাইন চাউনা লৌদুনা মতুংদা অমুক হন্না তৌদনবা থবক লৌখৎপা মতম ওইরে হায়রি।

# ফিভম শোক্লবা লৈঙাক্কী স্কুল শেমগৎপা মথৌ তারি

ইম্ফাল, জন্যুৱারি ১০ (ঐচ এন এস): টুইসন তৌবা ঙমজদ্রবা মহৈরোয়শিং মখোয়গী অৱাৎপা সবজেক্টশিং মেনখৎনবগী মতাংদা থা অনীগী স্পেসল কোচিং চথরকখিবা অদু লোয়শিনবগী থৌরম ঙসি ইম্ফাল ইষ্টকী মনুং চম্না লৈবা সগোলমাংগী মল্টিপর্পজ কম্যুনিটি হোলদা পাঙথোকখ্রে।

ক্লাস টেনগী অখন্নবা কোচিং অসি দেসাম সগোলমাং য়ুনিটনা শীন্দুনা থোকচোম নবকুমার মেমোরিয়েল ট্রষ্ট সগোলমাংনা স্পোন্সর তৌদুনা পাঙথোকপনি। হৌখিবা নবেম্বর ১০ দগী চথরকখিবা স্পেসল কোচিং অসিদা মহৈরোয় ৭০ রোমনা শরুক য়াখি।

ঙসি লোয়শিনবগী থৌরম অদুদা খুন্দ্রাকপম এ সীগী এম এল এ টিঐচ লোকেশ্বর, সগোলমাং হায়র সেকেন্দরি স্কুলগী প্রিন্সিপাল লাইশ্রম বিনোদিনি, দেসামগী প্রসিদেন্ট সলাম অকাসনা মথংশিংনা চীফ গেষ্ট অমদি প্রসিদেন্ট অমসুং গেষ্ট ওফ ওনর ওইনা পাঙথোকখি।

থৌরম অদুদা চীফ গেষ্ট ওইখিবা টিঐচ লোকেশ্বরনা ফোঙদোক- খিবদা, এ সী অসিগী মনুংদা লৈরিবা লম্বী থোং শেমগৎপা লোয়রবা মতুংদা তুংগী য়ুম্বীরেল ওইগদৌরিবা মহৈরোয়শিংগী অৱাৎ অপা অমদি লাইব্রিক তম্বা ঙমজদ্রবা লোয়ননা টুইসন তৌবা ঙমজদ্রবা মহৈরোয়শিংগীদমক খল্লগা স্পেসল কোচিং অসি থোকচোম নবকুমার মেমোরিয়েও ট্রষ্টনা মতেং পাংবনি। মখা তানা মহৈরোয়শিংগী মথৌ তাবশিং মহাক্কী মায়কৈদগী অখাকপা লৈতনা পীগনি। মথং চহীদদি ক্লাস ইলেভেনগী সিলেবস কোভর তৌবা নংনবা এদ্যুকেসন সেক্তর অসি দিভলপ তৌনবা হোৎনসি।

লোক সভাদা সিটিজনশিপ এমেন্দমেন্ট বিল পাস তৌখিবা অসিগী মতাংদা মহাক্না মখা তানা হায়, সেন্তরদা বি জে পিগী লৈঙাক হেক লৈরবদি ইন্দিয়া অসি মৈ হৌদুনা চাকপগী ফিভমদা লৈরে। বি জে পিনা অৱাং নোংপোক্কী য়েলহৌমীশিংবু নমথনবা হোৎনরি। হৌজিক মহৈরোয়শিংগী তোঙান তোঙানবা ইগজাম থাগদৌরিবা মতমদা অসিদা বি জে পিনা ঈরাং থোক্লবা হোৎনরিবা অসি মহৈরোয়শিংগী তুংগী কেরিয়র মাঙহন্নবা হোৎনবনি হায়খি।

থৌরম অদুদগী দেসামগী প্রসিদেন্ট অকাসনা ফোঙদোকখিবদা, লৈঙাক্কী স্কুলশিং অয়াম্বা ফিভম শোক্নে। প্রাইমারি থাক্তগী হায়স্কুলগী থাক্তা লৈরিবা স্কুলশিং অসি লৈঙাক্না নৌহৌননা অমুক ফিভম ফগৎহনবা মথৌ তারে। স্কুলশিং অসি করম্বা ফিভমদা লৈরিবগে হায়বসিসু য়েংশিনহন্নিংই হায়খি।

# গম্ভীর সিংহগী নীংশিং থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৱারি ১০ (ঐচ এন এস): পীছ এন্দ ফ্রিদম একাদেমী থৌবাল অমদি মণিপুর হ্যুমেন রাইটস ওর্গনাইজেসন অনীনা পুন্না শীন্দুনা ঙরাং পীছ এন্দ ফ্রিদম একাদেমী থৌবালগী ওদিটোরিয়মদা ১৮৫ শুবা মহারাজ গম্ভীর সিংহ লৈখিদবগী নীংশিং থৌরম পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা হান্নগী হ্যুমেন রাইটস কম্মিসনগী মেম্বর এদভোকেট এনজি নোংয়াই, পীছ এন্দ ফ্রিদম একাদেমী থৌবালগী প্রিন্সিপাল জোতিন সলামনা মথংশিংনা অথোইবা মীথুংলেন অমদি থৌরম মপু ওইখি।

থৌরম অদুদা মণিপুর হ্যুমেন রাইটসকী সেক্রেটরি ডা. এন শান্তকুমার, সোসল এক্টিভিষ্ট ডা. এন সী শান্তনা রিছোর্স পর্সনশিং ওইনা মহারাজ গম্ভীর সিংহ অমদি কবো ভেল্লিগী মরমদা ৱা ঙাংখি।

অথোইবা মীথুংলেনগী ৱারোলদা এনজি নোংয়াইনা ফোঙদোকখিবদা, ঙসিগী মীরোলনা চহী তরেৎ খুন্তাকখিবদগী কনবীখিবা কবো তম্পাক লৌশিল্লম্বা অমসুং মণিপুরবু মনীং মখা তমহল্লম্বা মহারাজ গম্ভীর সিংহগী ফিদম্নিংঙাই ওইবা ৱাখল লৌদুনা অপুনবা মরৈবাক নুংশিবা খুনাই অমদি শেল-থুম অমদি পোলিটিকেলগী থাক ফাওবা শেমগৎলত্তুনা অওনবা, খুমাং চাওশিনবা মণিপুর অমা শেল্লম্মী হায়খি।

# য়ু এস আর এগী এক্স কাদর ১ শিরল্লে

ইম্ফাল, জন্যুৱারি ১০ : চুড়াচান্দপুর পুলিস ষ্টেসনদগী নোংপোকলোমদা কিলোমিটর মঙারোম চৎলগা লৈবা এস কোটলিয়ান খুনগী মনাক্তা লৈবা লোকলাইফাই তুরেল মপানদা নুপা অমগী অশিবা হকচাং ফঙলে।

ঙসি অয়ুক পুং ৭.১৫ রোম তাবা মতমদা শিনা ফঙখিবা নুপা অদুগী মমীং সিয়াখোমলাই ৱাইফৈ (২৮) অপোকপা লৈখিদ্রবা থাংখানমাং ৱাইফৈ কৌই। মহাক লোকলাইফাইগী তুরেল মপানদা লৈবনি হায়রি। লৈখিদ্রবা সিয়াখোমলাই ৱাইফৈ য়ু এস আর এগী এক্স কাদরনি। মহাক মমাংদা পুলিসনা ফারুরগা হৌজিক্না বেলদা লৈবনি হায়রি। মহাক্না লোকলাইফাই তুরেলগী খোঙনুংদা শিরগা লৈরম্বা মতমদা মশাদা থোইদোকপা দাগফম্নচিংবা অমত্তা লৈরমদে। মহাক মতৌ করম্না শিবনো হায়বা চপ চানা খঙবা ঙমদ্রি। থৌদোক অসিগী মতাংদা চুড়াচান্দপুর পুলিসনা য়ু দি কেস অমা লৌখৎখ্রে। অশিবা হকচাং অদুনা পুলিসনা লৌখৎলবা মতুংদা চুড়াচান্দপুর দিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটালগী মোর্গতা পোষ্ট মোর্তেম তৌরগা ইমুং মনুংগী মীওইশিংদা শিন্নখ্রে হায়রি।

# সগোলমাং অমদি কৈবিদা হায়স্কুল, হায়র সেকেন্দরি স্কুল অনী ৱার ফুটিংদা শাগৎলি

ইম্ফাল, জন্যুৱারি ১০ (ঐচ এন এস): লমদমসিদা হৌরক্লিবা মহৈরোয়শিংবু অফবা, মরু চঙবা সিটিজন অমমম ওইহন্নবগী পান্দমদা ফিভম ফত্তনা লৈরবা খুন্দ্রাকপম এ সীগী মনুংদা লৈবা কৈবি এদেদ হায়স্কুল অমদি সগোলমাংদা লৈবা হায়র সেকেন্দরি স্কুল অনী অসি এ সী অসিগী এম এল এ থোকচোম লোকেশ্বরনা মহাক্কী লোকেল এরিয়া দিভলপমেন্ট ফন্দদগী হৌজিক ৱার ফুটিংদা শাগৎতুনা লাক্কদৌরিবা একাদেমিক সেসন অসিদা লোয়শিন্দুনা খুৎশিন্ননবা অকনবা থবক পায়খৎলি।

হান্না ফিভম শোক্না লৈরল্লবা সগোলমাং অমদি কৈবিদা লৈবা হায়র সেকেন্দরি স্কুল অমদি এদে হায়স্কুল অনী অসিদা মহৈরোয় মশীং য়াম্না তল্লি। অদুবু স্কুলগী ক্লাসরুম মতিক চাদবনা নোংজুথাগী মতমদা মহৈরোয়শিং অমদি স্কুলগী ওজাশিংদা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লবদু উবদগী তুংগী মীরোলগীদমক খল্লগা স্কুলশিং অসি দিভলপমেন্ট কম্মিটিগা তানরগা পাঙথোকপনি হায়খি।

কৈবি এদেদ হায়স্কুল অসি পুন্না কা ১৪ লৈবনি। হৌজিক ফাওবদা থা অমগা নুমিৎ ১২ নি চঙনা শাগৎলকপা অসিদা চাদা ৭৫ দি শাবা লোয়শিল্লক্লে। স্কুল অসিদা হৌজিক মহৈরোয় ৫০০/৬০০ রোম লৈ। চহী অসিগী একাদেমিক সেসন হৌবা নংনবা মীয়ামদা খুৎশিন্নবা থৌরাং তৌরি। সগোলমাং হায়র সেকেন্দরি স্কুল অসিনা ক্লাস ৱানদগী টুৱেল্ভ ফাওবা লৈবনি। স্কুল অসিনা মমাং চহীগী দিসেম্বর ১৫ দগী শাবা হৌরকপনি। নৌনা শারিবা স্কুল অসিগী কা মরিদি লৈঙাক্না মতেং খরা পাংলকই অদুগা অতৈনা খুন্দ্রাকপম এ সীগী এম এল এগী লোকেল এরিয়া দিভলপমেন্ট ফন্দগী শাবনি। মসিদা মীয়াম্নসু মতেং পাংবীয়ু হায়না মহাক্না আপিল তৌরক্লি।