# ঈনাৎকী চৎনবীদা হিন্দু লাইনিংগী ইথিলনা মরিং মরাংহনবগী থাক অমদা লাকপা লাইবক থীবনি : সিকো

**ইম্ফাল, জন্যারী ১০ (ঐচএন এস):** মীতৈ খুন্নাইসি অঙনবা মতমদগী তোপ-তোপ্পা ঈনাৎকী চৎনরোল অমদি লাইনিং-লাইশোন, ঈরাৎ-থৌনিগী কাঙলোন শাগোন্নরকই। মসিমক্না মালেমগী তোঙান তোঙানবা লৈবাক্কী মীয়াম্না মীতৈ খুন্নাইগী চৎন-লোনচৎপু অৱাংবা থাক্তা ঈকায় খুম্নবা উৎলিবনি। লাইবক থীবদি খুন্নাইসিগী লিশাং শিৎনা চৎনরকখিবা লাইনিং-লাইশোন, ঈনাৎকী চৎনবীদা মপান লমগী হিন্দু লাইনিংগী ইথিল চঙশিল্লকখিবদগী পীরকপা শাফুনা মরিং-মরাংহনবদা নত্তনা কংলৈচাশিংবু হৌরকফম খঙদবা মপা-মপু মশক খঙদবগী থাক অমদা লৈরক্লি। মসিমক্তি মীতৈ য়েলহৌমীশিংগী খ্বাইদগী চাউনা লাইবক থীবনি হায়না সাউথ ইষ্ট এসিয়া কলচরেল ওর্গনাইজেশন (সিকো)গী সেক্রেটরি পল্লিসিটি থাংজম ইনাওচাগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোলসিনা মখা তারদুনা, ইরৈবাক ইরমদমগী শক্তমদা মরিং-মরাংবা অমদি হৌফম-শাৎফম খঙদবগী থাক্তা লৈরক্লিবা অমদি মীতৈপ্পা তৌরক্লিবা কয়াসিদগী মরম চানা কলহৌনবগী পান্দমদা সিকোনা ঈনাৎকী চৎনবী ঙাক শেনবা অমদি শন্দোক্তুনা নৌহৌননা মালেমগী থাক্তা পুখৎনবা, য়েলহৌমী মীতৈ কলহৌনবগীদমক অচৌবা থৌদাং লৌদুনা লাক্লি। হৌজিকসু থা খরসিদা মপান্দগী হাইজিল্লকপা লমহেন-তুহেনবা, হৌরকফম খঙদবা নারোং দা চঙশিল্লকপা কাঙবুশিংসিনা মীতৈ মীয়ামদা লান্দারক্তুনা শীংনরক্লিবসি ৱারোইশিন পুরক্ত্রিঙৈ চৈরকসিদা ঐখোয় খৃদিং মীৎ-না শিংনা লাইবক থীবনি হায়না সাউথ ইষ্ট এসিয়া কলচরেল ওর্গনাইজেশন (সিকো)গী সেক্রেটরি পল্লিসিটি পাঙথোকমিন্নসি। মালেমগী ফূরুপ কয়াগীসু মখোয়গী থাজনবী ওইনা লন-থুমগী লাইরেন্থী লৈবগুম মীতৈশিংগীসু লৈজরি।

খুদম ওইনা জপানগী বেনটেন/বেনজাইটেন, থাইলেন্দগী নংক্রাক, কোরিয়াগী ইওবসিন, ভিয়েটনামগী বা-চুআ জু, ইজিপকী রেনেনেট, পগানগী টারা, রোমগী কোপিয়া/নোমেটা অমদি নোংচুপ অফ্রিকাগী অশিয়াকলে/ওসানোবুআ অসিনচিংবনি। অসুম্না অতৈ লৈবাক কয়াগীসু মখোয়-মখোয়গী থাজনবী লনগৈ লাইরেন্থী লৈজে।

লাক্লিবা ৱাকচিংগী ১২নি পানবা থাংজ নুমিৎ (হয়েং) অসি মীতৈশিংগীদমক্তদি ইমোইনু অহোং অচাউবী ইমাবু থৌনিজবগী শেংলবা নুমিৎনি। ইমোইনু ঈরাৎ থৌনিগী থৌরমসি সোসিও কলচরেলদা য়াম্না ৱাহন্থোক লৈবা হকচিন্না লৌবা য়াবা অমনি। মীতৈদি চহীচা কয়াগী মমাঙদগী ফুঙ্গা লাইরু ফম্লী ইমাবু চেৎনা নীংনরকই। ইমোইনু ইমাদি থৌজাল হৈবীনি, অচান-মীরাই নাইদবী, অচম্বা খক্তা পান্থী, অরানববু নমথবী, মীনম্ভবু য়াদবীনি। অসিগুম্লবা ইমাগী ঈরাৎ থৌনিবু মীতৈগী য়ূমথোঙ লুপ্পা শেংনা চুম্না পাঙথোকমিন্নদুনা ইমাদগী লন-থুম পূক্লিং চেৎনা নীজহৌসি হায়রি।

মালেমগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা লৈরিবা মীতৈশিংনা হয়েং ৱাকচিংগী ১২নি পানবা থাংজ নুমিৎনা লাকপদা কংলৈ খুন্নাইগী মীয়ামদা অফবা, চাওখৎপা, ঈং-তপ্পা, মান্নবা, তংদু-লৈতাবা, পূন্সি-নুংশাংবা, হীরম খূদিংমক্তা ৱাত্ত-পাদবা, শেল-থুম ফাংহনবা, ইমুং মহি লাঙদবা, মীগা মীগগী ওইবা অফবা মরী হেন্না চেৎশিনবা, নুপী-অঙাংদা চখবা ৱাথোক থোক্তবা অমদি নুংঙাই-য়াইফবা ইমুং-মনুং ওইবা পুম্নমক ইমানা পীনবীরম্বা ওইসনু হায়না পাউজেল্লক্লি।

# মণিপুর ষ্টেট শুমাং লীলা কাউন্সীলগী ২১শুবা নীংথম কুম্মৈগী মঙানি চনবদা 'য়োকচবীসু ইমানি' অমদি 'থিঙ্গী নাচৌবা' উৎখ্রে

হেমচান্দ নিংথৌজম

**ইম্ফাল, জন্যারী ১০ (ঐচ এন এস):** মণিপুর ষ্টেট শুমাং লীলা কাউন্সীলনা শীন্দুনা চখরকপা

২১শুবা নীংথম কুম্মৈগী ঙসি মঙানি চনবা নুমিৎকী অহানবা শোদা য়াঙম লৈরক নুপী লীলা এসোসিএশনগী 'য়োকচবীসু ইমানি' উৎখি।

লীলা অসিগী অইবা নবদ্বিপ নিংথৌজা অমদি তাকপী-তম্বীবনা এম পুর্ণিমাসি লৈমনি। লীলাসিগী শল্লপ্পা ৱারীদি কেগে মোইরাং লমদমদা লৈবা কুদাং খূৎকোইবনা অহল ওইশিল্লক্লবদা পলেম মমানা নৌনা হুন্দোকপীরম্বা মদোম পোকচবী মমোম লীকশংনু শাফবীনা মতাও খুয়োন খুন্থৌবগী মচাদা থাজদুনা মচা নিঙোলনা মফম্ব খঙনা য়ূম্লেপ চারা তমহৌবদু পামজরম্মী। অদুবু খোইয়ুম নোংদমখোলনা কনবনা লীকশংনুদি খাৎলৈ লৌবুক্তা লৌয়ানবা চৎপদা হেক-হেক থেংনবা তম্না পাখঙ অমগা নুংশি লৈপুন্নবদগী তাওজিং হৈরু পানখ্রে। ৱাফম্সি খঙনরক্লবদা লুহোংবগী থৌরাং কায়রে। ঈকায়বদগী কুদাং খূৎকোইবনা তাওজিং হৈরু পানখ্রবী লীকশংনুবু মরাননায়ৈদগী তাম্থোক্খি। লীকশংনুনা লৌবুক্তা থেংনখিবা পাখঙ অদুদি চীংঙু পাখঙবনা শাইওন্দুনা লাকখিবনি। চীংঙুগী থৌজ লদগী লীকশংনুনা মপারী অমা ফংজরে। চীংঙুনা চৈশু য়াইওইবা অমা মমা-মচাদা পীবীখি। মপাম মোইরাং লমদমদা অমুক লাকপদা অপোকপা খূৎকোইবদি নোঙ্গাখিরল্লে। লীকশংনু মপারী সনা য়াইরংচানগা লোয়ননা খুয়োন খুন্থৌবগীদা চঙজফম লৌদুনা লৈরকখি। নোংমা খুন্থৌবনা লিকশংনু মমা-মচগী য়াই ওইরবা চৈশুদু পুদুনা মোইরাং নিংথৌগী কংলা কাবদা সনথোঙদা ঙাদুনা থন্দদা নিংথৌগী মপারীনা খোঙ্গাওনরুবদগী পীখম্লখি। লীকশংনু মমা-মচাবু চৈশুদুগী ৱাহৌদগী নিংথৌগী মনাইশিংনা ফানবা থিরকখি। মপারীবু খুমন য়াঙ্গোইতবীদা শীন্নরম্লগা মমাবুনা কৈশুমশঙদা থমখি। কবো শেনবী অৱা লৈবাক্তা অৱা তুরৈ চন্দুনা নিংথৌ পান্দ্রে। পুথ্রী লাইনিংবগী য়াথংনা লাঙ্গৈই য়াইশা থাদোক্তুনা নিংথৌ ওইবীনবা মী থিরকপদা খুমনপুংদগী সনা য়াইরংচানবু পুদুনা লাকখি। অৱা মীয়াম্না মখোয়গী নিংথৌ হাপখ্রে। পাউসি তারবদা খুমনগী য়োকচবী মমা য়াঙ্গোইতবী অমদি চেংলেঙথ্রী অনীমক শেনবীপুংদা লাকখি। লোয়ননা মোইরাংগী কৈশুমশঙদগী থাদোক্লবা লীকশংনুসু পম্থৌ খুন্থৌবগা লোয়ননা অৱা লৈবাক্তা থুংলরে। য়াঙ্গোইতবী অমদি লীকশংনু অনীমক নিংথৌ পোকপী মমানি হায়না চোংথোরক্লে। নিংথৌ সনা য়াইরংচাননা পলেম অনীমক্কী খোম্লাং লমন কাউফ্দে খন্না মমা অনীমকপু লৌশিনখি।

লীলা অসিদা শক্তম লাংলৈবীশিংদি- পাখঙবগী শক্তমদা শিন্থৌইবী চনু, মোইরাং নিংথৌদা- পি মেমচা, কুদাং খূৎকোইবদা- বি ললিতা, সনা য়াইরংচানদা- শিন্থৌইবী চনু, সোই শেনবদা-এ ওমিলা, লৈশংদা- ঐচ প্রোমিলা, কবোগী অঙম্বদা- কে কানোনবালা, নিংথৌ মনাইদা-বিনারানি অমদি ৱাই গুনিত, শাফবীদা- শান্থলেম্বী মোইরাংথেম, য়াঙ্গোইতবীদা- এস মেনেকা চনু, চেংলেঙম্বীদা- অকোইজম রেবিকা, মতারোইশিংদা-পি হেন্থৌইবী, টি ঐচ ইঙালেম্বী অসিনচিংবনি।

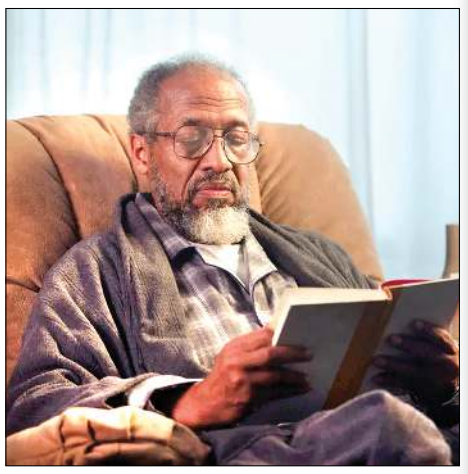
অনীশুবা শো ওইনা শিব যাত্রা কম দ্রামা এসোসিএশনগী 'থিঙ্গী নাচৌবা' উৎখি। লীলা অসিগী অইবা অমদি লমজিং-লমতাকপা কে ঐচ সোমোরেন্দ্রোনি। লীলাসিগী শল্লপ্পা ৱারীদি-নোংমা খঙথৌদনা চোংথে খুল্লাকপগী মমোমবু উবদগী পাখঙবনা নুজা অদুবু মাগী ওইগে খল্লুই। খুল্লানবা খুলগী তম্না পাখঙগী শক্তম লৌদুনা খোঙদোইহনবা মীকুপ্তা পাখঙ-লৈশা অনী নুংশি পন্দোম লোম্লখি। নুজা মাগী খোইজিখাদা নৱা অমা মীতম্লে। মৈবু ফিনা কুপ্পা য়াদবগুম চৎলমদাইগী মতমদা পাউমেল্লকখি। য়েনবানা নুঙগী ককয়েননা শগোল তুফাং য়ৈ য়েনগী য়েনখোং তম্লবা নশাবী লৈয়ে খঙ্খ্রোদো হায়বা ৱারীসিনি।

লীলাসিদা শক্তম লাংখিবীশিংদি পাখঙবা-এন সুন্দরি, চোংথে খুল্লাকপা-এম লাতা, নিঙোল লাকপা-এস য়োমাবতি, লুপলাকপা-এ বিদ্যালক্ষ্মী, খুঞ্জা পাখঙ-লৈশাবীশিং-পূজা, রোজিতা, অবে, ভেলেন্দা, অঙাংদা-বেবি খেলবিস, চোংথে খুল্লাকপী-ৱাই যমুনা, খম্লাংতাওবী-বি ধনমঞ্জুরি অসিনচিংবনি।

*জন্যারী ১১, ২০২৫দা শান্নগদবা লীলা ঃ-*
**অহানবদা :** নুমিংয়ুংবা মতুং পুং ১২.৩০ দা রিমেন দান্স এন্দ দ্রামাটিক য়ুনিয়ন, তাওথোংগী 'মমিদগী মুচু'
**অনীশুবদা :** নুংথিল পুং ২.৩০ দা মালোম পান্থোইবী আর্টিষ্ট এসোসিএশনগী 'শিরোই লিলি' উৎকনি

# লাইরিক ময়েক চত্তবা

## মীওইশিংদনা দিমেন্সিয়া নাবগী চাং য়াম্না ৱাংই হায়বসি অদোম খঙব্রা



লাইরিক ময়েক ইবা অমদি পাবা ঙমদবনা মরম ওইরগা দিমেন্সিয়া নারকপগী চান্স শরুক অনী নৎত্রগনা অহুমফাওবা হেনগৎহল্লি হায়না হন্দক্তা নৌনা চথখিবা রিছার্স অমনা উৎখ্রে। য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী দিপার্টমেন্ট ওফ এদ্যুকেসনগী মতুংইন্না অমেরিকাগী মীওইশিংগী শরুক ৫ থোকপগী ১ দি কম্প্যোরিং অমদি কন্ট্রাষ্টিং ইনফোর্মেসন, পেরাফ্রেজিং নৎত্রগনা লো-লেভেল ইনফরেন্স হায়রিবা থৌওংশিং অসিদা মথৌ তাবা লিটরেসি স্কিল লৈতে। অপূনবা ওইনা য়েংবদা য়ু এসগী এদল্ড মিল্লিয়ন ৪৩ দি লিটরেসি এবিলিটি নেম্মী। দিপার্টমেন্ট অসিনা কুমজা ২০১১ অমসুং ২০১৪গী মনুংদা চথখিবা ষ্টদি অমগী রিজল্টকী মতুংইন্না মীওই মিল্লিয়ন ২৬.৫ দি মথক্তা পনখ্রিবা লিটরেসি স্কিল অসি লৈতে, মীওই মিল্লিয়ন ৮.৪ না অমুক্তা হেন্না লিটরেসি স্কিল হন্থে, অদুগা মীওই মিল্লিয়ন ৪.২ দি লিঙ্গুইষ্টিক নৎত্রগনা কোগ্নিটিব বেরিয়রনা মরম ওইরগা ষ্টদি অদুদা শরুক য়াবা ঙমখিদে।

অনৌবা রিছার্স অসিনা লাইরিক ময়েক ইবা অমদি পাবা ঙমদবা মীওইশিং দিমেন্সিয়া নারকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংই হায়বা উৎখ্রে। রিছার্স অসিগী সেনিয়র অথর ওইরিবা জেন্নিফর মেনলি অসি ন্যু য়োর্কতা লৈবা কলম্বিয়া য়ুনিভর্সিটি ভেগেলোস কোলেজ ওফ ফিজিসিয়ন এন্দ সর্জন্সকী পি ঐচ দিনি। মেনলিনা লিটরেসিগা ব্রেন হেল্থ কা লৈনবা মরী শন্দোক্লা তাক্লদুনা হায়খি মদুদি, লাইরিক ময়েক ইবা অমদি পাবা হৈবা হায়বা অসিনা মীওই অমবু ব্রেন শীজিন্নবগী থবক-থৌরম ময়ামদা এঙ্কেজ তৌবা ঙমহল্লি, খুদম ওইনা পাউচে পানা পানা য়ূমগী অতৈ থবক-থৌরমশিংসু তৌবগুম্না। মমাঙদা চথখিবা রিছার্সনা অসিগুম্বা থবক-থৌরমশিং অসিনা দিমেন্সিয়াগী রিস্ক হন্থহল্লি হায়বা উৎখ্রে হায়নসু মহাক্লা মখা তাখি। অশেংবমকসু কোগ্নিটিব রিজর্বগী থিওরিগী মতুংইন্না ব্রেনগী ফ্লেক্সিবিলিটি অমদি প্রোব্লেমশিংগী অল্টর্নেটিব সোল্যুসনশিং থিবা ঙম্বগী এবিলিটিনা অলজাইমর'সকী সিম্পটোমশিং হন্থহল্লি হায়রি।

জেন্নিফর মেনলিনা লাইরিকা ইবা অমদি পাবা হায়বসি ব্রেনবু মশা ফন্না থম্লবা ফেক্টর ওইবা য়াই হায়বসি অহেনবা খুদম-চাংদমশিং ঐখোয়গী ষ্টদি অসিনা পীরি হায়না ফোঙদোক্লি। অনৌবা ষ্টদি অসিদা মেনলি অমদি মহাক্কী খোঙলোয়শিংনা সর্ভে তৌবগা লোয়ননা মেনহট্টনদা লৈবা ফোর্মেল এদ্যুকেসনগী থাক ৱাংনা তমহৌদ্রবা মীওই ৯৮৩দা চাংয়েং তৌরম্মী। পার্টিসিপেন্ট অয়াম্বা দোমিনিকান রিপব্লিককী মহৈ-মশিং তম্না ফংবগী খুদোংচাবা কয়া ফংদবা খুঙ্গংগী লমদা পোকপা অমদি চাউরকপা মীওইশিংনি। পার্টিসিপেন্টশিং অসি চাংচত্তা মশাগী চহী ৭৭ শুরবা অহলশিংনি, মখোয় অসি য়াম্লবদা চহী ৪ ফাওবখক্ত ফ্লুল চৎখিবশিংনি।

'নহাক করিগুম্বদা লাইরিক ইবা-পাবা তমখ্রবরা?' হায়বা ৱাহংসিদা পার্টিসিপেন্টশিংনা পীরকপা পাউখুমশিংদা য়ুম্ফম ওইদুনা পার্টিসিপেন্টশিং অসি কাঙলুপ-কাঙলুপ খায়দোক্লম্মী। মদুদা মীওই ২৩৭ না ইবা পাবা হৈবা অদুগা মীওই ৭৪৬ না ইবা পাবা হৈতবশিংনি হায়বা খঙখি। অহানবা ওইনা পার্টিসিপেন্টশিং অসিদা মেদিকেল এগজামিনেশন অমা পাঙথোক্লবা মতুংদা মেমোরি অমদি রিজনিং টেষ্ট অমসু চখরম্মী। মতুংদা থা ১৮ দগীনা চহী ২ ফাওবা খুদিংগী মখোয়বু টেষ্টশিং অদু অমুক্তা হন্না তৌহল্লি, অসুম্না চহী ৪ চুপ্পা চথখি। ষ্টদি অসি হৌগৎলকপদা মতমদা ইবা পাবা হৈতবা কাঙলুপকী মীওই ২৩৭ অদুগী মনুংদা মীওই ৮৩ হায়বদি চাদা ৩৫ দা দিমেন্সিয়া নাবা থেংনখি। অদুবু মসিগা মান্নদবা মওংদা ইবা পাবা হৈবা কাঙলুপগী মীওই ৭৪৬ অদুগী মনুংদা মীওই ১৩৪ খক্তং হায়বদি চাদা ১৮ খক্তং লায়না অসি নাখি। মশাগী চহী, শেল-থুমগী ফিভম অমদি কার্দিওভাস্কুলর লায়নানচিংবা কয়াগী খুদোংচাদবা কয়া অসি লৈহন্দ্রবা মতুংদা ষ্টদি অসি চথরিঙৈ মনুংদা ইবা পাবা হৈবা মীওইশিং অদুগা চাংদম্নদুনা য়েংবদা লাইরিক ময়েক ইবা পাবা হৈতবা পার্টিসিপেন্টশিং অদুদা দিমেন্সিয়া নারকপা য়াবগী চাং শরুক অনী হেল্লি হায়বা খঙবা ঙমখি।

মেনলিনা হায়খি, লাইরিক ময়েক ইবা-পাবা হৈবা অসি শুপ্পতগী পাবা অমদি লোলগী স্কোরখক্ত নত্তনা নিংশিংবা ঙম্বা অমদি ৱাখল খনবা ঙম্বগী টেষ্টশিংদসু স্কোর ৱাংবগসু মরী লৈনৈ। ফংলিবা রিজল্ট অসিনা তাক্লি মদুদি লাইরিক পাবনা ব্রেনবু মায়কৈ কয়াদা মপাঙ্গল কনখৎহন্দুনা দিমেন্সিয়া নারকহন্দবা অমদি নারকপা থীম্থহনবতা মতেং পাংই। লাইরিক শুক্তম তমহৌদবদগীদি চহী খজিক্তং ওইরবসু লাইরিক তমহৌদুনা ইবা-পাবা হৈহৌবনা পুন্সি চুপ্পগী ওইনা কান্নবা ফংই হায়নসু জেন্নিফর মেনলিনা মখা তারি।

আর্টিকল অসি রিলাইএবল সোর্সতা য়ুম্ফম ওইরগা ফোঙবনি, অদুবু মসিনা মেদিকেল প্রোফেসনেলশিংগী পাউতাককী মহুৎ শিন্নবা হোৎনবদি নত্তে

**৭ লৌশিং পুক্কৈ**

# ꯑꯃꯁꯤꯡꯖꯦꯜ ꯀꯣꯂꯦꯛ ꯑꯁꯤꯡ ꯑꯃꯍꯧꯖꯤ ꯑꯁꯤꯡꯕꯥ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯃꯥꯏꯊꯤꯕꯥ ꯃꯇꯧ ꯀꯥꯟꯅꯕꯥ ꯃꯔꯤꯑꯣꯏꯕꯥ ꯑꯃꯁꯤꯡꯕꯥ ꯂꯥꯏꯔꯤꯛ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯃꯥꯏꯊꯤꯕꯥ ꯃꯇꯧ ꯀꯥꯟꯅꯕꯥ ꯃꯔꯤꯑꯣꯏꯕꯥ ꯑꯃꯁꯤꯡꯕꯥ ꯂꯥꯏꯔꯤꯛ

**ꯀꯅꯥꯏꯖꯦꯜ, ꯊꯧꯔꯥꯡꯁꯤꯡ ꯱꯰ (ꯏꯆꯍ ꯑꯍꯨ ꯑꯍꯧ):** ꯀꯅꯥꯏꯖꯦꯜ ꯑꯁꯤꯡꯕꯥ ꯃꯇꯧ ꯀꯥꯟꯅꯕꯥ ꯃꯔꯤꯑꯣꯏꯕꯥ ꯑꯃꯁꯤꯡꯕꯥ ꯂꯥꯏꯔꯤꯛ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯃꯥꯏꯊꯤ