তূন্নিরৈঙেদা অঙাংনা ফমুংদা ঈশিং চৎশিনবা

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

অঙাং মরু ওইনা চহী তরেৎকী মথক্তা লৈবা অঙাংশিংনা তূন্নিরৈঙেদা ঈশিং চৎশিনবগী থৌওং অসিবু Bed Wetting নৎত্রগা Nocturnal Enuresis হায়না খঙনৈ। অসিগুম্বা থৌওং অসি য়াম্না তোয়না থোকপা মতমদা অঙাংশিং অদুদা নুংঙাইতবা থোকপদা নত্তনা মমা মপাদসু য়াম্না নীংবা কায়বা থোকহল্লি। মরমদি মখোয়না অঙাং অদুদা অফবা মী অমা ওইরকপগী অচেৎপা থাজবা অদু থম্মী। তূন্নিরৈঙেদা ফমুংদা ঈশিং চৎশিনবা হায়বসি য়াম্না তোয়না থোকপা থৌওং অমদি নত্তে। অদুবু অসিগুম্বা অঙাংশিং অসি অখঙ অহৈগা তানদুনা মতম চানা লায়েংবগী মথৌ তারকই। চহী অহুম ফাওবদা লৈবা অঙাংশিংদা চাদা নিফু ফাওবদি ফমুংদা ঈশিং চৎশিনবা থেংনগনি। মসিগী মরু ওইবা মরম অমদি চহী মতাং অসিদা ঈশিং খাও (Urinary Bladder) অদু মপূং ফানা চাওবা ৱাৎপা অমসুং অহিং চুপ্পা তুংদুনা লৈরকপা হক্কী ঈশিং অদু পুবা ঙল্লক্তবা নৎত্রগা অঙাং অদুনা ঈশিং খাও অদু থল্লে হায়বা খঙবা ঙমদবা কয়া অসিদগী ওইবসু য়াই। চহী ৫-৬ ফাওবদা লৈবা অঙাংগী চাদা তরামঙাদি ফমুংদা ঈশিং চৎশিনবগী থৌওং অসি থেংনৈ। অদুবু অঙাং খরদি মশাগী চহী ১০-১২ ফাওবা থৌওং অসি লৈবা য়াই। মখোয় মশানা নুমিদাংদা Bladder Control তৌবা ঙমদে। অসিগুম্বা অঙাং অসিদি ফেমলি হিষ্ট্রি হায়বদি ইমুং মনুংগী মীওইশিংদসু ফমুংদা ঈশিং চৎশিনবগী থৌদোক লৈবা য়াই। অদুগুম্বা ইমুং অমগী অঙাংশিংনা ফমুংদা ঈশিং চৎশিনবদা থোইনা ঙক্লিংঙাই ওইদে। অঙাং অমনা তূন্নিরৈঙেদা ফমুংদা ঈশিং চৎশিনবা হায়বসি অঙাং অমগী দিভেলপমেন্টেল ষ্টেজ দা থোকপা থৌওং ওইবনা কনানসু সিরিয়স ওইনা খন্নদে। চহী তরেৎকী মথক্তা লৈবা অঙাংশিংনা তোয়না ফমুংদা ঈশিং চৎশিনবা মতম খরা থৌওং অসি লেপ্লুরবা মতুংদা অমুক হৌরক্লবদি অখঙ অহৈগা তান্নবীগনি। অসিদসু নত্তনা লাইওং অসি উৎপা অঙাং অদুনা য়েকপা, নাবগী মওং উৎলবা, ঈশিং মচু অদু ঙাংবা, খোঙ হাম্বা মতম কুইনা য়াদবা, য়ৈখৎতুনা লৈবা, ঈশিং কা হেন্না খৌরাংবা, তূম্বদা নাখোকপা অসিনচিংবা লাইওংশিং অসি লোয়নবা থেংনরবদি অথুবদা অখঙ অহৈগা তান্নদুনা লায়েংনবা হোৎনবীগনি। য়ূমদা নৎত্রগা স্কুলদা অঙাং অমনা ষ্ট্রেস নৎত্রগা প্রোব্লেম অমা লৈবা মতমদা ফমুংদা ঈশিং চৎশিনবগী থৌওং অসি থোকপা য়াই। ঐখোয়না কাউরোইদবা অমদি ফমুংদা ঈশিং চৎশিনবা অঙাং অমদা লক্লবা, চৈবীবা, ফূবিবা নৎত্রগা মানা নুংঙাইরোইদবা মওংদা ঙাঙবা-শকপা তৌবিরোইদবনি।

অঙাংনা তূন্নিরৈঙেদা ফমুংদা ঈশিং চৎশিনবগী চপ চাবা মরম খঙদ্রবসু মসি ওইরকপা য়াবা খরদি :-

১) ঈশিং খাও (Urinary Bladder) গী সাইজ লিকপা অমসুং নুমিদাংগী মতমদা তুংশিনবা হক্কী ঈশিং অদু পুবা ঙল্লক্তবা।

২) নর্ভস শোনবদগী নৎত্রগা মপূং ফানা মেচুওর ওইবা ৱাৎপা মরম্না ঈশিং খাও (Urinary Bladder) থনবা (Full) ওইবা মতমদা মদু ব্রেননা খঙবা ৱাৎলি অমসুং ব্লেদ্দর অদু চাওথোকহন্দুনা অহেনবা ঈশিং অদু তুংশিনবা ঙমদে। করিগুম্বদা অঙাং অদুনা Deep Sleep তা লৈবা মতমদা অঙাংগী ব্রেন অদুনা ব্লেদ্দর অদু থল্লে হায়বা খঙবা ঙমদবসু য়াওই।

৩) Hormone-AntiDiuretic Hormone (ADH) হকচাংদগী পুথোকপা ৱাৎপনা মরম ওইদুনা নুমিদাংগী মতমদা য়ুরিন চাং হেন্না পুথোকই অমসুং বেদ ৱেট্টিং থোকহল্লি।

৪) Urinary Tract Infection তৌবা হায়বসিসু নুমিদাংদা ফমুংদা ঈশিং চৎশিনবগী মরম অমনি। অসিগুম্বা থৌওং অসিদি ঈশিং মচু ওনগনি। য়েকপা-শাবা লোয়নগনি।

৫) নুমিদাংগী মতমদা মপূং ফানা তূম্বা ৱাৎপা অঙাংশিংদনা ফমুংদা ঈশিং চৎশিনবগী চাং হেল্লি।

৬) দাইবেটিস নাবা অঙাংশিংদসু ফমুংদা ঈশিং চৎশিনবগী থৌওং অসি থেংনবা য়াই। অসিগুম্বা অঙাংশিংদদি ঈশিং য়াম্না চৎপদা নত্তনা ঈশিং খৌরাংবা, চোকথবা, ময়াং কংবা থেংনবা য়াই।

৭) মতম কুইনা অমাংবা য়ৈখৎপা অঙাংশিংদসু বেদ ৱেট্টিং তৌবা য়াই। মসিগী মরু ওইবা মরমদি থিবোং থিরিল অদু অমাংবা পৈশিন্দুনা লৈবদগী ব্লেদ্দর অদু মথৌ ফজনা তৌবা ঙল্লক্তে।

৮) ষ্ট্রেস অমদি এনজাইটি লৈবা অঙাংশিং খুদম ওইনা নাওরোন মখা তারকপা, স্কুল চৎপা হৌরকপা নৎত্রগা অতোপ্পা য়ূম/মফম অমদা তূম্বা মতমদসু বেদ ৱেট্টিংগী থৌওং অসি থোকপা য়াই।

৯) ফেমিলিদা ফমুংদা ঈশিং চৎশিনবগী হিষ্ট্রি লৈবা মীওইশিংগী মচা মশুদা থৌওং অসি থোকপা হেল্লি।

১০) য়াম্না লেংগনবা খুদম ওইনা Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) লৈবা অঙাংদনা অমুক হেন্না বেদ ৱেট্টিং তৌবা হেল্লি।

ঐখোয়না চেকশিনগদবদি ফমুংদা ঈশিং তোয়না চৎশিনবা অঙাংশিংদা ৱাখল চরাংনবা, মচিন মনাও নৎত্রগা অতৈ অতোপ্পা অঙাংশিংগী মমাঙদা ইকায়জবা, মখোয়গা পুন্নীংদবা, মশা মথন্তা অসুম হন্থনা খল্লকপা কয়া তুংদা লোয়নরকপা য়াই। মীগী ময়ূমদা চৎনীংদবা, কেম্প নৎত্রগা অহিং লেক্কদবা থৌরম কয়াদা কনফিদেন্স ৱাৎপা অমসুং অকিবা ফাওবদগী ময়ামগা তিন্নবা ৱাৎলকই। ফমুংদা অচোৎপদা তূমশিন্দুনা লৈবা মরম্না উনশাগী লায়না থোক্লকপা য়াই। মসিগীদমক অয়ূক য়াহৌবদা চামথোক্কদবনি। অচোৎপা ফিরোল অদু মতম চানা শুদোক চামথোক্কদবনি।

বেদ ৱেট্টিং থোক্তনবা ঐখোয়না তৌবা য়াবা খরা :-

১) নুমিদাংগী মতমদা মরু ওইনা তূল্লমদাইদা ঈশিং, মহি-মনাই থকপা হন্থবা ফৈ। অয়ূক নুংথিলগী মতমদা মহি-মনাই মরাং কায়না থকপনা নুমিদাংগী মতমদা ঈশিং খৌরাংবা হন্থহল্লি। অদুবু নুংথিল, নুমিদাংৱাইরমদা শান্ন-খোৎনবা তৌবা অঙাংশিংদদি মহি-মনাই পীথক্তবা তৌরোইদবনি।

২) কেফিন য়াওবা চিঞ্জাক চাবা, থকপা তৌবনা Urinary Bladder, ঈশিং খাও ষ্টিমুলেট তৌবা হেলহল্লি।

৩) নুমিদাংদা রুটিন ওইনা তূল্লমদাইদা ময়ুং থেমদোকপীবা কায়দ্রে। অদুবু ময়ুং হাঞ্জিনগনি হায়দুনা ফমুং চংলবা মতুংদা অমুক হন্না ময়ুং থেমদোকপা তৌরোইদবনি। মদুগী মহুত্তা অঙাং অদুদা অহিংদা মপান থোক্লবা খঙহনগনি। মথৌ তারবদি টব মচা অমা ফমুং মনাক্তা থম্বীবা য়াই। মসিগীদমক নুমিদাংদা য়াম্না ঙান্দবা মৈ মচা অমা থানবীবা ফৈ।

৪) অয়ূক নুংথিলগী মতমদা পুং ৩/৪ খুদিংগী ময়ুং থেমদোকপীবা কায়দে। মসিনা য়ুং হান্নীংবগী খাংজিনবা ঙমদবগী হৈনবী অদু হন্থহনগনি।

৫) ফমুং চোৎশিনবা খুদিং অয়ূক্তা হকচাংগী শরুকশিং অদু চামথোক্কনি। অসুম্না তৌবা অসিনা উনশাগী লায়নাদগী ঙাকথোকপা ঙমহল্লি।

৬) ঐখোয়না খঙজিনগদবদি অঙাংনা ফমুংদা ঈশিং চৎশিনবগী মরম অমদি ষ্ট্রেস অমসুং এনজাইটি অসিসু অমনি। মখোয়গী ইমোসনেল ফিল্লিং খঙদোক্লবা হোৎনগনি অমসুং মতেং পাংবীগনি। অসুম্না ষ্ট্রেস, এনজাইটি হন্থহন্দুনা চরাংনবা ফহনবা মতমদা ঈশিং চৎশিনবগী থৌওং হন্থহনবা ঙমগনি। অঙাং অতৈনা লক্লবা, করেম্নবা তৌহল্লোইদবনি।

৭) য়াম্না তোয়না ঈশিং চৎশিল্লে হায়দুনা মতম কুইনা দাইপরস নৎত্রগা দিসপোজিবল অন্দরৱেয়র শীজিন্নবা তৌরোইদবনি। মসিগী মহুৎতা মোম্পাক মথক্তা প্লাষ্টিক কোভর অমা থাবীগনি। অহেনবা বেদ শীট অমসুং অঙাংগী ফিজোল হোংদোকহনবা ফৈ।

৮) পুংকক চাওরবা অঙাং ওইরবদি ঈশিং চৎশিনবগী অয়ূক অদুদা হকচাংগী শরুক অদু চামথোক্কনি। অচোৎপা ফিরোল মফম চানা শুদোক চামথোল্লবা কন্টেনর অমদা হাপচিনগনি। অসুম্না অঙাং অদুদা থৌদাং লৌহনবা তম্বীগনি।

৯) বেদ ৱেট্টিং নৎত্রগা তূন্নিরৈঙেদা অঙাংনা ফমুংদা ঈশিং চৎশিনবা হায়বা থৌওং অসি অঙাং অদুগী অনীংবা অপাম্বা নত্তে। মসি খঙহৌদনা থোকপা থৌদোক অমনি। মরম অসিনা মঙোন্দা চৈ থাংবা, ফূবা-চৈবা, ঙাঙবা-শকপা, করেম্নবা, লক্লবা তৌবিরোইদবনি। অতোপ্পা অঙাংশিংনসু লক্লবা য়াহল্লোইদবনি।

বেদ ৱেট্টিং তৌবা অঙাং অমনা থেংনবা য়াবা সাইকোলোজিকেল প্রোব্লেম খরা পনবা তারবদি Low self esteem হায়বদি মশাবু হন্থনা খঞ্জবা, মীমান্নদ্রে খনবা, মীনা লক্লরক্কদ্রা কিজবা, লাংতক্লবা অমসুং চাবা থকপা অথিংবা থল্লকপা উৎলকপা য়াই। হায়রিবা থৌওংশিং অসিনা কুইনা সুম চথুরক্লবদি মীয়ামগা তিন্ননীংদবা, হৈনীংবা ৱাৎপা, ৱাখল পীকথবা কয়া থেংনরকপা য়াবগী ওইথোকপা লৈ। মসিনা মরম ওইদুনা অঙাং অদুদা কম্যুনিকেসন স্কিল অমসুং ইন্টরপর্সনেল রিলেসনশিপ্তা অকায়বা পীরকই। মী অতৈগা ৱারী ৱাতাই তৌবা ৱাৎপা অমসুং লৈমিন্নরিবা মীওইশিংগা অফবা মরী থম্বা ঙল্লক্তবা য়াই। অসিদসু নত্তনা পূক্লিং নুংশিবা, শাওনীংবা, কপনীংবা নৎত্রগা পূক্লিং চরাংনবা মতমদা করম্না থেংনগনি অমসুং মায়োক্লগনি হায়বদু খঙবা ৱাৎলি। মশাগী ওইবা দিসিজন লৌবা ঙমদবা, প্রোব্লেম অমা লৈবদা করম্না সোল্ভ তৌগদগে হায়বগী হৈশিংবা অদু ফংবা ঙমদে। সেল্ফ এৱ্যের্নেস অমসুং সেল্ফ কনফিদেন্স ৱাৎপা থেংনগনি। অঙাং অদুগী মশাদা য়াওবা পোটেন্সিএল হায়বদি তৌবা ঙম্বগী হৈশিংবা অদু উৎথোকপা ঙমহন্দে। মরম অদুনা ঐখোয়না ষ্ট্রেস হন্থহনবা অমসুং মখোয়গী প্রোব্লেম খঙদোক্তুনা তেংবাঙবীনবা হোৎনবীগনি। ফমুংদা ঈশিং চৎশিনবগী ৱাফম খক্তা নত্তনা মসিগা লোয়নরকপা য়াবা সাইকোলোজিকেল ষ্ট্রেস অদু খঙমিন্নদুনা মতম চানা লায়েংবীনবা হোৎনবনা পূম্নমক্কী য়াইফবা ওইগনি। ●

শক্লোন য়াম্বী নুপী - ২

(খুন্নাইসিগী থৌদোক-ৱাথোক কয়াদা নুপীনা ৱারোইশিন পুরক্লি, নুপী ঐখোয়গী গুণশিংবু ময়েক শেংনা উৎপা ঙম্বী ওইরসি)

— মুতুম শান্তি —

মালেমগী ওইনা নুপানা শেল তান্দুনা নুপীনা কুপ্না য়ূম পানবা নুংঙাইবা ইমুং অমা হায়বদু মশীং য়াম্না তাঙনা থোক্লে। নুপাশিংসু নুপী শেল থোকপী পাম্নরক্লি। নুপীনা মপান থোক্লা শেল তানবদগী অফ-ফত্ত কয়া উবা ফংলি। নুপীনা শেল কা হেন্না পাম্বী ওইবা অফবা নত্তে। নুপানা পুশিল্লকপা খরনা চেকশিন্না শীজিন্নদুনা নুংঙাইবা ইমুং অমা ওইহনবা ঙম্বী য়ূম্বীরেনবী মশীং য়ামহনসি। খুন্নাই অসি মিংশেলগুম্না লংহনসি, ফজহনসি। য়ূম্বানমিন্নরিবা নুপী-নুপা অনীনা ৱাখল চান্নবা হিংমিন্নদুনা নুংঙাইবা ইমুং অমা শেমগৎসি। শেল খক লৈরগা য়াবা নত্তে। লৈজবা খরনা নুংঙাইনা হিংবা হৈবা য়ূম্বান ওইহনসি। নুপীনা য়ূম পানবনি।

নুপী মখল কয়ানি। অফবসু, ফত্তবসু অনীমক লৈ। ফত্তবনা মশীং হেনগৎলক্লি। নুপীনা মপুরোইবনা শেল পুরক্লগা হরাওনা সেবা তৌবা, শেল পুরক্তবা মতমদনা ইশৌ লাংবা, থীনা চৈবা নুপীসু লৈতবা নত্তে। চাক ফাওবা পীজনীংদবা নুপী কয়ানি। মসিবু করম্না য়ূম পানগনি, শেল খক নুংশিবা নুপী ওইরি।

নুপীনা মপুরোইববু নুংশিবা ঙমদবা কয়াসু লৈ। শেল য়াম্না থোকপা নুপা ওইরবসু নুপীনা থৌশাবীদবা, থৌওই ৱাওই তৌদবা নুপীসু লৈ। ঙসিদি এঞ্জাং অসি চানীংই হায়রবসু থোংবীদবা লৈ। মসি থম্মোয়নুংদগী নুংশিবা ৱাৎপগী খুদমনি। মতৈ মনাও কৈথেল কামিন্নবদা নুপানা চানীংবা এঞ্জাং অসি লৈয়ু হায়বফাওবা লৈদবা ঙম্বী থম্মোয় কনবী লৈ। নুপাসিনা করি খনখিনি হায়বগী ৱাখল য়াওদবনা মপুরোইববু থম্মোয়দা য়েক্লবগুম উরি। মসি অফবগী খুদম নত্তে। নুপাগী ৱাসু নুপীনা নুংশিনা তাবীবা, নুপীগী ৱাসু নুপানা নুংশিনা তাবীবা চঙই।

কনাগুম্বী মমাশিংনা লায়রবনা মরম ওইরগা মচাবু মবুক থাকপা ঙমদবদগী মীগী য়ূমদা থমদুনা য়োকহনখিবসু লৈ। লম্বীসি অমমমনি। মমানা মচা নুংশিদবা হায়বসিদি মালেমগী ওইনা য়েংবদা অঙকপা থৌদোকনি। মমাদি মচাগীদমক হিংনরি। মচাবু য়োম্বোক্লগা হিংনবগী পাম্বৈ থিরিবী মমাসু লৈরি। মপুরোইবদুনা নিশাদা লুপলি। থম্মোয়দু নূঙদগীসু হেন্না কল্লি। য়ূমগী মৌনা মপুরোইবা লৈনা লৈনা মকুবোক্কা অরোনবা মরী থম্বা ঙম্বী নুপীসু লৈতবা নত্তে। মসিদি মকু-মনেমবু ইমা ইপামক্লি খনবা ঙমদবীগী শাজৎনি। মমাঙঙৈদদি মকুবোক, মতৈ উবদা মকোক খুমদুনা লাপ্পা থৈদোক্তুনা চৎনরম্মী। পোৎ অমা পীবদা শোক্ল-শম্ননা পীবা য়ারমদে, চৎনরমদে। পীবা তারবসু লৈবাক্তা থম্নরম্মী। মীতৈ ঐখোয়গী ফজখ্রবা চৎনবীবু মাঙহনগুমসি, য়োকখৎসি ঐখোয় পূম্বনা।

মচেগী অঙাং উনবা মতমদা মনাওনুপী থমদুনা মচেগী সেবা তৌবগী চৎনবীনা ৱাথোক কয়া ওইখি। মসি নুপাগী (মতৈ) অরানবা খোঙথাংনি। মনাওনুপী লৈশাবী অসিনা শিংবা ৱাৎপগী খুদমনি। লৈশাবী ওইরিঙৈদা মমল লৈনা, চেকশিন্না লৈগদবনি। নুপীদি খোঙফম অমা শোয়বদা লোইরবনি। কোকপা য়াদ্রবা মচু ওইখিনি। ৱারীনগনি মীপূম খুদিংনা, পুন্সিনা হিংলিবমখৈ। অসিদসু নত্তনা লৈশাবী ওইরিঙৈ নুপাগা অরোনবা মরী থম্লুবনা য়ূম্বাল লম্বীদা কপ্পা লেনখিবা নুপী কয়ানি। অসিগুম্বা লৈশাবী শাবী কয়ানা অতোনবী ওইবা ঙম্বগী থৌনা লৈরকই। হান্নগী অরোনবা মরী থম্লুবা নুপানা হুন্দোকপীরি। নুপী খক্তনা অপংবগী লাংদা থুবনি। লৈশাবীনা ফিজেৎ চাকচা কামগনু। নুপীগী হকচাং কয়াৎপু কুপশিনদুনা মমল য়াম্বী নুপী ওইরসি।

ৱাজরক্লবী ইমাগী শক্তম

নুপী নুপা লুহোংদুনা য়ূম্বান লম্বীদা লৈমিন্নরবসু ৱাখল চান্নদবা ইমুং কয়ানি। ইমুংসিনা মপাম্হোংদদি মতৈ মনাওনি হায়বা, মনুংদদি পুন্সিগী ওইনা কৌন-ঙাঙনা তৌখিদবা লৈ। মানা মানা পাম্বা তৌনীংবতা তৌরি। ৱা তান্নবা হায়বদু শুংলৈ লৈত্রে। চাকথোংবী নুপীদুনা মাগী মাগী শরুক থিদোক্তুনা চাক থল্লি। নুপানা চাক চাবা মতমদা নুপীদু চাদে। নুপীনা চাবদসু নুপা অদু থোকখি। নুমিদাংদনা নুপানা য়ু থকচিল্লগা অহিং চূপ্পা থাঙ-উতুপ পায়দুনা নুপী অদুবু হাৎকনি হায়না কিহল্লি। নুপীদু পুন্সি শাংলবা লম্বীসিদা তূমখিদবনা অয়াম্বনি। নুপাদুদি অয়ূক তূম্বা ফংখিদে। নুপা য়ু ঙাওবগা লৈমিন্নবদা ৱানা খাঙবা নুপী কয়ানি লমদমসিদা।

মপুরোইবা লৈনা লৈনা নুপীশিং ৱানা হিংলিবা, ৱানা ৱানা শিখ্রবা নুপীগী মশীং য়াম্লি। লৌশিং য়াওদবা নুপা, মাগী পুন্সিদা থবক অমা মপূং ফানা পাঙথোকচবা ঙমদবা নুপানা নুপীশিংবু অৱাবা মৈচাক্লা মৈরানবী ওইনা হিংবা নুপী মশীং থিঙমদনা লৈ। মী ওইনা পোক্লগা থবক শুনীংদবসিদি শিজখিবনা নুপীদা হেন্না অফবা ওইরি। থবক শুনীংদবা মীগী থবক লৈতে। শুনীংবগীদি থবক ৱাৎপা লৈতে। লৈত লায়রগী মৈনা চুরবা নুপাশিং হিংনবগী লানফমদা অৱাবা কয়া মায়োক্লরি।

নুপী খরা অমনা মপুরোইবগী য়ূমদগী নুংশিরবা মচা অদু হুন্দোক্তুনা ময়ূম পানখিবসু য়াওরি। মসিনা করম্বা নুপী জাৎনো, তাবদা হঙ্গোইবা, তুকৎচনীংঙাই ওইরবা নুপী হায়বদুনি। মখোয়গুম্বী নুপীশিংনা নুপী কয়াবু থাজবা মাঙহনবা হায়বদু ওইরি। মসি মোবাইল ফোন থোরকপদগীসু হেনগৎলকই হায়বা য়াই। নুপা ময়ূমদা লৈরগা অতোপ্পা নুপা মশীং খঙদনা অরোনবা মরী থল্লিবা নুপীসিনা খুন্নাই অসিবু মরু ফংনা মাঙহল্লি। নুপানা খঙলবসু মচাগী খন্দুনা খাইনবা ঙদবা ইমুংসু লৈরি। তুংগী আশা লৈত্রবা, মচা মশুবু করিসু লৈতনা খনবী অঙকপা নুপীশিংনি। ৱাখল খন্থবা ঙমদবা ফত্তবী নুপী কয়ানা মহাক্কী ইমুংখক্তা নত্তনা শাগৈ পূম্বা মাঙহল্লি। মসি খুন্নাইসিগী খ্বাইদগী ফৎত্রবা খুদমনি।

ইমুংগী নুপী অহল ওইরবীশিংনা খোঞ্জেল য়াক্লা মচা, মমৌ, মশু কয়া ৱারকপদা খোম্হোক ফজদবনা ৱাখল, পূক্লিং নুংঙাইহন্দবা নুপীসু লৈ। লৈকায়দা কোইচৎ চৎতুনা মমৌশিংবু ফত্তবা মায়কৈদা ৱারী শাবীবা মনেমবোক কয়াসু লৈ। মসিদি মনেম্বোক্লা মমৌশিংবু মচানুপীগুম্না নুংশিবা ঙমদবগী খুদমনি। অহল ওইরকপা মতমদা ৱাঙাঙ শঙাঙ ফজদবসি খক তৌরোইদবনি। মচাশিং অমদি মশুশিংবু মীচং মীখাই নাইনা নুংশিবা অহলসু লৈ। পুন্সিগী লম্বীনা তেনশিল্লকপদা ইচা, ইমৌ, ইশুশিং নুংশিনা লোয়নবীরম্বনা খ্বাইদগী অফবা ওইগনি। অহল ওইরবী ঐনা পূম্নমকপু নুংশিরবা মখোয় পূম্নমক্লসু ঐবু নুংশিগনি।

য়ূমগী ইমৌনা অহল ওইরবী মনেমবু থীনা তৌবসু য়াওরি। চাক চখোম অমা পীজবদা অহাওবা ঙা মচেৎ অমফাওবা পীজখিদবা মৌ য়াম্না লৈ। মৌসিনা মাগী মচা, মপুরোইবদি পীজরি। মনেম হনুবীদুবুদি চাগে চাও চারোই তোকসনু হায়বগী মওংদা থম্বীরি। মচিন্দা হনুবীসিদা খরা থুনা শিখ্রবদি ঐ ৱাই শংলনি হায়না মচিন্না হায়দোকপা ঙম্বী নুপীসু লৈ। মনেম অদুনা শিবফাওবা ঙা চাখিদে। য়াম্না ৱানা শিবা ঙাইখিবা কয়ানি। শিরবা মতমদা হনুবীদুগী অৱাবা কোকখি। মীনা ঙাঙনখি, অসুক ৱানা হিংগদবগী শরুক শিখিবনা ফরে হায়না।

মাগী মৌ লাক্ত্রিঙৈদা মচানুপীশিংনা ওৎপা নৈবা হৌরক্লি। ময়ূমদা লৈতনা লৈকায়দা কোইচেন চেন্দুনা য়ূমথোঙ খুদিংদা তূল্লি। ঙসিনা অমদা, হয়েংনা অমদা মানা তৌজরুবা মানা ফংলি। য়ূম্বালোন খঙদবী, ৱারেম ঙাঙবী, ময়ূমগী মখাদা লৈবা হৈনদবী নুপী কয়াদা থোক্লকপা থৌদোক্লি।

লৈশাবী ওইনা হিংলকপদা অৱাবতনা শরুক ওইরকপীসু লৈ। মচেনা লৈশাবী ওইরিঙৈ মনাওশিংনা পীক্লিবা অঙাং ওইনা মমা মপা অনী লৈখিদবদগী ময়ূম পালহৌদবসু লৈ। মনাওশিংবু মমা মপা শক্তুনা নাউকোল্লক্লগা, চাওরবা মতমদা মচেবু মীনুংশি য়াওদনা ইন্থোক্তুনা থম্বীরি। য়ূম পানবগী মতমসু হেন্দোকখিবনা মথন্তা য়ূমগী মচি অমদা তোঙান পীজদুনা পুন্সি লেনবসু লৈরি। মতমনদি চাদ্রবনিনা নুপী খাইনখিবা নৎত্রগা শিখিবদা অতোনবী ওইখি। হান্না ৱারম্বগী মথক্তা হেন্না অৱাবা ওইখি।

মথক্তা ইজরিবা ৱাহৈ খরা অসি নুপী ওইবীগী খোঙচৎ কায়রবা পুন্সিগী লুরবা খোঙথাংবু পাম্মুজবনা পেন্দবনা ইথোকচবনি। চৎনরিবা অওনবা লাকপা খুদিংমক অফবা ওইরকপা ওইসনু। ফত্তবা খুদিংমক থাদোক্তুনা অফবা মায়কৈদা চৎপা ঙম্বনা পুন্সিদা মায় পাক্কনি। অৱা অনা লৈত-লায়র কয়াগী মতেং পাংলম্বনা তাইবঙ মপুগী থৌগলনি খনসি। মথংগী মপোক হায়বা লৈতবা মীওইপোকনি। শিরগা লোইরবা মীওইবনি। হিংলিঙৈদা মীনুংশি লৈনা পাল্লম্বনা তুংগী মীরোলনা শক্ল-শোন্নহৌগনি। নুংশি চান্নবা হিংমিন্নসি ঐখোয় পূম্বা। নুংশিনবদগী অহেনবা করি অমা লৈতে মালেমদা। অইবীনা নুপী ওইবীশিংবু খুরুমজরি। ●

ষ্টেটকী পাউ

মণিপুর সঙাই ফেষ্টিবেলনা 'সঙাই'দা করি কান্নবা ...

লামায় ১গী মখা... মীওইশিংগীসু চাওরবা থৌদাং লৈ হায়রকখি।

অদুবু পার্ক অসিগা হকথেংননা মরী লৈনরিবা ইথাই দাম অসি কুমজা ১৯৮৩দগী লৈরকপনি। অদুগা কৈবুল লমজাও নেসনল পার্ককী মনুং চন্না লৈরিবা ফুমদিশিং অসিসু অদুমক তাওদুনা লৈরকপনি। চহী খরগী মমাঙদদি পার্ককী ফুমদিশিং অসি নীংথমথাগী মতমদা লৈবাক মখা খম থেংনা লুপথরগা লৈবাক্তগী ন্যুত্রিএন্টশিং চূপখৎলক্তুনা ফুমদিশিংগী থাগৎলকপগী চাংসু হেনগৎহল্লকই। মরম অসিনা ফুমদিশিংদগী সঙাইনা পাম্না চারিবা হানৌশিং নৌনা চোংলকপদা অচৌবা মতেং ওইরম্মী। অদুবু ইথাই দামনা মরম ওইরগা মহৌশাদগী লৈরক্লিবা শক্তম অসি কায়থরকপদগী হৌজিকসু কৈবুল লমজাও নেসনল পার্ককী মনুংদা লৈরিবা ফুমদিশিং নোংম-নোংমগী পাশিল্লক্লে। মরম অসিনা অতাওবা ফুম মথক্তা লৈহনফম থোকপা ফুমদগী ফীভম কায়রকপনা সঙাইগী লৈফম মাঙশিলহল্লকপা য়াবগী অকিবা লৈরে হায়রি।

তশেংনমক ফুমদিশিং অসি ফুট ৬তগী ৭কী মথক্তা থানা লৈগদবনি। মসিগী মথক্তা সঙাইশিংনা চেন চোংদুনা শান্নবা অমদি মচিঞ্জাক চাবদা মখল অমত্তগী অপনবা/অয়েৎপা পীদনা লৈগদবনি। হায়রিবা ফীভম অসি চহী খরগী মমাঙদা লৈরম্মী। অদুবু হৌজিক লৈরিবা পার্ক অসিগী মনুং চল্লিবা ফুমদিশিং অসিদি শুপ্লতগী ফুট ৩ রোমদমক থারে।

অদুম ওইনমক পার্ক মনুংদা লৈরিবা ফুমদিশিং অসি মফম অমগা অমগা থাবা নৎত্রগা পাবগী চাং মান্নদববুদি য়াওরি। অদুম ওইনমক নীংথমথাগী মতমদা ঈশিংগী শরুক ৱাৎলকপদগী ফুমদিশিং মখাদা কুমথখিদুনা লৈবাক্লা শম্নবা অমসুং ফুমদিশিংদুনা লৈবাক্তগী ন্যুত্রিএন টশিং চূপশিল্লগা থাগৎলক্তুনা অমুক তাওখৎলকপগী ওইবা মহৌশাগী ফীভম অদুমক্তি ইথাই দামনা লোক্তাক প্রোজেক্টকীদমক য়েংলগা ঈশিং মৌখৎহন্দুনা থম্বা নৎত্রগা থাদোকপনা হকথেংননা মহৌশাদগী চথুরক্লিবা ফুমদিশিংগী খোঙচৎতা অকায়বা পী। ফীভম অসিমক মখা তানা অদুমক চথুরক্লগদি লৈফম-চাফম মাঙশিল্লকপদা তাঙলবা শা মখল অসিসু মৃৎখিবা য়াই হায়রি।

অদুবু হৌজিক লৈঙাক্কী মায়কৈদগী সঙাইগীদমক তোঙানবা ব্রিদিং সেন্টর হাংদোরকপা অমদি ককচীং দিষ্ট্রিক্টকী পুমলেন পাৎতসু সঙাইগী অনীশুবা হোম হাংদোক্লবা খন্নবা লৈরকপগা লোয়নননা লাঙ্গোলদসু সঙাইগী ব্রিদিং সেন্টর থমদুনা শা মখল অসিবু মৃৎখিদনবসু হোৎনরি। পূম্নমকসিগী মথক্তা সঙাইগী লৈফম ওইরিবা কৈবুল লমজাও নেসনল পার্ক অসিগী পাক চাওবগী শরুক্তা অহেনবা স্কৱার কিলোমিটর ৫.২ অমগসু

...মখা লামায় ৯ কলম...

OFFICE OF THE MANIPUR APEX CO-OPERATIVE MARKETING SOCIETY LTD.

ꯅꯣꯇꯤꯐꯤꯀꯦꯁꯟ / NOTIFICATION

Imphal, the 9th November, 2022

No. 15/MACMS/M-Notice/18-19: It is hereby informed that a Special General Body Meeting with Election of Board of Directors of Manipur Apex Cooperative Marketing Society Ltd., for the term of 2022-2027 will be held on Wednesday the 23rd November, 2022 at 11:00 am at the Office premises of the MACMS Ltd., Chingmeirong, Imphal to discuss/transact the following agenda.

Agenda :

1. **Election of New Board of Directors, Manipur Apex Cooperative Marketing Society Ltd. for the term 2022-2027.**

This Notice is issued with the approval of Chairman, MACMS Ltd.

All delegates from all affiliated members Cooperative Societies are requested to attend the meeting on time.

Sd/- H. Hangshing
Managing Director, MACMS Ltd.

HL-P/4894/11,12,13

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