ৱর্ল্ড দাইবেটিস দে

(নবেম্বর ১৪, ২০২০) থিম : ‘‘নর্স এন্দ দাইবেটিস’’

- ডো. কে এস ঐচ কলা -

ৱর্ল্ড দাইবেটিস দে অসি কুমজা ১৯৯১ দা ইন্টরনেসনল দাইবেটিস ফেদরেসন অমদি ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গানাইজেসননা হৌদোকখিবনি। মসি হৌদোকখিবগী মরমদি মালেমসিদা দাইবেটিসনা নারবা অনাবা য়াম্না লৈ অমদি দিভলপ্পিং লৈবাকশিংদা য়াম্না হেন্না লৈগল্লি। মরু ওইনা চাইনা অমদি ইন্দিয়াদা লায়না অসিগী চাং অসি য়াম্না ৱাঙনা লৈ। ***ইন্দিয়াদা মীওই মঙাগী মনুংদা অমদি লায়না অসিদগী অৱাবা তারি।*** লায়না অসি ঙন্তানা খঙদোকপা ঙম্নবা হোৎনবা, মতম চানা লায়েংহৌবা, তুংদা থোক্লক্কদবা অৱাবা অমদি ফত্রবা ময়ামদগী ঙাকথোকপা ঙম্নবা হোৎনবা, লায়না অসি থিংবা ঙম্নবগীদমক্তা অমদি মীয়ামদা ৱাখল তাহননবগীদমক্তা ইন্টরনেসনল দাইবেটিস ফেদরেসনগী মসা ২৩০ হেনবনা লৈবাক ১৬০ রোমদা নুমিৎ অসি পালন তৌনরি।

ঙসি মালেমদা হেল্থ ৱর্করশিংগী মনুংদা নর্স ময়াম অসিনা শরুক তঙ্খায় অমরোমদগী ময়ামগীদমক্তা কৎথোকপগা লোয়ননা লেপ্তুনা থবক তৌরি। মখোয়গী মতেং য়াওদ্রবদি দাইবেটিস হায়বা লায়না অসি খঙদোকপা অমদি থিংনবা হোৎনরকপদা মপূং ফাবা ঙমলোই। অর্বান অমদি রুরল এরিয়াদা মখোয়গী অচৌবা থৌদাং লৈ। মীপূম খুদিংমকপু অহানবদা উনবা মখোয়না তৌরি অদুনা অনাবশিংদা লায়না অসি লৈত্রিঙৈদা ইশাদা করি করি ফাওরকপগে, করম হায়না খঙদোকপা ঙমগদগে অমদি করম হায়না থিংবা ঙমগদগে হায়বদু অনাবশিংদা ঙন্তানা তাকপীগদবনি অমসুং মপূং ফানা ৱাখল তাহনগদবনি। International Diabetic Federation না হায়রীবদি মমা-মপা, মচা-মশু খুদিংমকপু লায়না অসিগী মরমদা পূন্না খঙমীন্নগদবনি অমদি মখোয় মশেল অমগা অমগা মতেং পাঙন্দুনা লায়নাসিদগী ঙাকথোকপা ঙম্নবা হোৎনমীন্নগদবনি হায়বা অসিনি, য়াম্না মরু ওইবা ৱাফমদি ঃ

(১) লায়না অসি মতম কুইনা লায়েংগদবনি, অদুগা লায়েংবদা শেল য়াম্না চঙই অমদি চিঙ্গাক য়াম্না থিংই। (২) লায়না অসি ফনবা হোৎনবদা হকচাং শাজেল দরকার ওই অমদি চাবা থকপা মতম চানা চাবগী দরকার ওই। (৩) মতম চানা লায়েংহৌদ্রবদি মীৎ তাঙবা, হার্ট এটেক তৌবা, কিদনি ফেল ওইহনবা, খোঙ-খূৎ পংথরকপা অমদি শিথরকপা অসিনচিংবা কয়ামরুমসি থোক্লকপা য়াই। (৪) দাইবেটিস নারবা নুপীশিংনা মীরোল্লবদি থা শুদ্রিঙৈদা অঙাং পোকপগী চাং য়াম্না ৱাংনা লৈ অমদি পোক্লকপা অঙাংদুসু মপূং ফাবা ৱাৎপদগী মওং তাদবা য়াই। (৫) দাইবেটিস হায়বা লায়না অসি নুপীশিংদা শিগনবা লায়না ৯শুবনি। চহী অমদা লায়না অসিদগী শিখিবা নুপীগী মশীং অসি চাউরাক্লা মিলিয়ন অনীরোমনি। (৬) দাইবেটিসনা নারবা মমা-মপা ওইরবদি মখোয়না পোক্লকপা মচাশিংসু লায়না অসি লৈরকপা য়াই। (৭) দাইবেটিসনা নারবা নুপীশিং অসিদা থম্মোয়গী লায়না নারকপগী চাং অসি শরুক ১০ রোম দাইবেটিস নাদবা মীওইশিংদগী হেল্লি।

দাইবেটিস হায়বা লায়না অসি করিনো

ইশাগী ঈদা চিনীগী চাং হেন্না য়াওববু ঐখোয়না দাইবেটিস হায়না খঙনৈ। চাক চাদ্রিঙৈদা ঈদা য়াওবা চীনি অসি শরুক ১৩০ mg/dl অমদি চাক তোকপা মতুংদনা ১৮০ mg/dl অসিদগী হেলহনলোইদবনি। লায়না অসি মখল অহুম শুই মদুদি ঃ-

টাইপ ১ দাইবেটিস

মসিবু ঐখোয়না Juvenile দাইবেটিস হায়না খঙনৈ, মরমদি অঙাংশিংদা নত্রগা নহা ওইরিবা মীওইশিংদা লৈগল্লি। ঐখোয়গী হকচাং অসিনা ইনসুলিন অসি পুথোকপা ঙমদবদগীনি, মরমদি মসি পুথোক্কদবা পেনক্রিজ গ্লান্দ (Pancrease Gland) বীতা সেল (B-Cell) অসি ফেল ওইবা নত্রগা শিবদগীনি। অদুনা মপান্দগী ইনসুলিন অসি কাপ্পা তায়।

টাইপ ২ দাইবেটিস

মসিবু ঐখোয়না নন ইনসুলিন দিপেদেন দাইবেটিস মেলিতস হায়না খঙনৈ। দাইবেটিস নাবা মীওইশিংগী মনুংদা চাম্মদা ৯০ মুক্তি লায়না অসি ওই। ঐখোয়গী হকচাং অসিনা মথৌ তাবা ইনসুলিন অসি মতিক চানা পুথোকপা ঙমদবদগীনি, নত্রগনা হকচাংগী সেল ময়ামসিনা ইনসুলিন অসি শীজননবা ঙমদবদগীনি। লায়না মখল অসি চহি য়াল্লক্লবা মীওইশিংদা লৈগল্লি অমদি অনাবা মীওইশিংনা য়াম্না থেঙনা খঙবসু য়াওই।

গেসতেসনেল (Gestational) দাইবেটিস

মসিনা মীরোলবী নুপীশিংদা হকচাংগী চীনীগী চাং অসি ৱাঙবদগীনি। তশেংবা করি মরমদগী থোকপনো হায়বদুসু খঙবা ঙমদে। চাওরাক্লা হাপ্তা ২৮ হায়রক্লবা মতমদা নত্রগা হেল্লক্লবা মতমদা থোক্কল্লি। ***চাওরাক্লা মীরোলবী নুপী ১০০ গী মনুংদা ৪ রোমদি লায়না অসিদগী অৱাবা তাই।*** অদুবু অঙাং পোক্লবা মতুঙদা অদুম ফখিবসু য়াওই। অসিগুম্বা মমাশিংনা পোকপা মচাশিংসু হকচাংগী অরূম্বগী চাংসু হেনগল্লি অমদি দাইবেটিসু লৈগল্লি।

দাইবেটিসনা হকচাংদা করি করি নুঙাইতবা থোকহনবগে

অহানবদা লায়না অসি লৈরবদি মপান তোয়না থোকপা (Frequent Urination), ঈশিং য়াম্না খৌরাঙবা (Excessive Thirst), য়াম্না চোকথবা (Lack of energy), মীৎ শেংনা উরক্তবা (Blurr Vision), য়াম্না তোয়না অরাম্বা ফাওবা (Extreme Hunger), উনশা য়াম্না কঙবা (Very Dry Skin), য়াম্না তোয়না উনশা, য়া, প্রাইভেট পার্ট ইনফেক্সন তৌবা (Frequent infection), মরম চাদনা ইশা ময়েং তারকপা (Unexplained Weight loss), খোঙ-খূত্তা জিঙ-জিঙ লাওবা অমদি শোকপদা-খঙজিল্লক্তবা (Tingling & Numbness in hands & feet), ইশাগী ফীলিং হন্থরকপা (Erectile dysfunction) অসিনচিংবা ময়ামসি থোকহনবা য়াই।

দাইবেটিসনা থোকহনবা ফৎত্তবশিং (Complications)

দাইবেটিস নারবা মীওই অনীগী মনুংদা অমদি খঙহৌদবদগী হকচাংদা অৱাবা কয়ামরুম পোকহল্লি। অদুনা ঐখোয়না লায়না অসি লৈবরা লৈতবরা হায়বসি ঙন্তানা খঙদোকপীগদবনি। হকচাংগী ঈদা-চিনি অসি হেনবদগী ঈগী উতোংদা তুংশিনবা অমদি ফুনজিনবনচিংবা তৌদুনা স্ত্রোক (Stroke), মীৎ তাংবা (Diabetic Retinopathy), থম্মোয়দা ঈ ফংহনদবা (Heart Attack) অমদি মপাঙ্গল য়াওদনা চাউথোকপা (Dilated Cordiomyopathy), কীডনি ফেলর (Kidney failure), খোঙ-খূৎতা ঈনফেক্সন (Infection) তৌরকপা অমদি পঙথহনবা (Gangrene), শীংলি (Nerve) শিদহনদুনা খোঙ-খূৎতা নাবা, জিঙ জিঙ ফাওবা (Paraesthesia, tingling & Numbness) অমদি হকচাঙগী ফীলিং হন্থবা (Erectily dysfunction) অসিনংিঙবা থোরকপা য়াই। খঙজিনবীগদবা অমনা লায়না অসি লৈরবদি খুজিন ককপা মতমদা খুজিনথাঙ শীজিন্নদনা নেল কটর শীজন্নবনা হেন্না অশোক অপল থোকহনদে।

দাইবেটিসনা নারবশিংনা চাগদবা চীঞ্জাক

চাং নাইনা অমদি মতম চানা অয়ুক্কী অমদি নুমিদাংগী চাক চাবীগদবনি। চীঞ্জাক্লা লায়না অসিগী মরায়বক লেপকনি। ইশাগী অরূম্বা হেন্দনবগীদমক্তা ফেট অমদি থুম য়াম্না য়াওদবা অদুগা ফাইবর য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাকশিং চাবীগদবনি। আলকোহোল অমদি অথুম্বা চীঞ্জাকশিং থাদোকপীগদবনি। চাক চাবগী মহুৎতা চাপাটি চাবনা হেন্না ফৈ। উহৈ মরু ওইনা হৈজামপেৎ (ষ্টোবেরিস, ব্লেক বেরিস, গুজবেরি), এপল অসিনচিংবা চাবা য়াই। কোফী, দালচিনি, চনান, কোলি হৱাই, কোবী লৈ অশঙবা, পালংচাক্লচিংবা মনা মশিং ময়ামসি তোয়না চাবীগদবনি। চয়োল অমদা ঙা অনীরক্তি চাবীগদবনি। কীডনিগী লায়না লৈত্রবদি নোংমদা শঙ্গোম অনীরক থকপা ফৈ।

দাইবেটিস অমদি হকচাং শাজেল

লায়না অসি ফনবা হোৎনবদা হকচাং শাজেল তৌবীগদবনি । মরু ওইনা তৌবীগদবা হকচাং শাজেলশিংগী মনুংদা, ৱাকিং ময়ায় ওইরপনা কন্না চৎপা (Brisk Walking), ঈরোইবা (Swimming), চেনবা অমদি চোঙদুনা শান্নবা (Jogging), সাইকল থৌদুনা চৎপা (Cycling), বোক্সীং অমদি মসল শান্নবা (Aerobics), জগোয় শাবা (Dancing), কাথোক কাশিন শান্নবা (Climbing) অমদি যোগা শান্নবা অসিনচিংবনি। নোংমদা য়ামদ্রবদা মিনট ৩০ রোমসি হকচাং শাজেন তৌবিগদবনি।

দাইবেটিস থিঙনবগী (Prevention) পান্থৈশিং

থিঙনবগী পান্থৈশিং অসি মখল অহুম থোকনা খায়দোকপা য়াই।

১। ***প্রাইমারী প্রীভেনসন ঃ*** ইশাগী অরূম্বা হেনদনবা হোৎনবা, অফবা চীঞ্জাক চাবা মরু ওইনা মশিং য়াওবা, অথুম্বা য়াম্না য়াওদবা মনা-মশিং, উহৈ-ৱাহৈ য়াম্না তোয়না চাবীবা, ফেট য়াম্না য়াওদবা চীঞ্জাক চাবা, য়ু (Alcohol) থাদোকপীবা, চাং-নাইনা অমদি তোয়না হকচাং শাজেল তৌবীবা।

২। ***সেকেন্দরী প্রীভেনসন ঃ*** মতম চানা অমদি মতম শাংনা মথৌ তাবা হীদাক চাবীদুনা হকচাংদা য়াওবা চিনিগী চাংদু ৱাঙদনবা হোৎনবীবা।

৩। ***টরসরী প্রীভেনসন ঃ*** দাইবেটিস নারবা মীওইশিংগীদমক্তা দাইবেটিস ক্লীনিক অমদি ঈপীদেমিওলোজিকেল রিসার্ছ সেন্টর (Epidemiological Rsearch Centre) অসি লীংখৎপীদুনা অনাবগী মরমদা কুপনা খঙবা ঙম্নবা হোৎনবা। ●

হীদাক কান্নরবা পান্থীশিং ঃ য়েনখুমীৎ

– ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার –

সী এস আই আর ঃ নোর্থ ইষ্ট ইনষ্টিট্যুট ওফ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি, লম্ফেলপাৎ

মীওইবদা অমাঙবা অমসুং কান্নবা অনীমক পীবা পান্থীশিংগী মনুংদা য়েনখুমীৎ হায়রিবা পান্থী অসি থোইদোক্লা মরু ওই। য়েনখুমীৎ পান্থী অসি ইংলিসতা মেক্সিকান পৃক্লি পোপ্পী (Mexican prickly poppy) নৎত্রগা পৃক্লি পোপ্পী (Prickly poppy) নৎত্রগা ফ্লাৱরিং থিসল (Flowering thistle) নৎত্রগা কার্দো (Cardo) নৎত্রগা কার্দোসেন্টো (Cardosanto), হিন্দিদা সত্যানাসী (Satyanashi) নৎত্রগ সিয়ালকান্তা (Shialkanta) নৎত্রগা ভর্বেন্দ (Bharband), সংস্কৃৎতা কছরিনি (Kshrini) নৎত্রগা পিতোপুসপা (Pitopushpa) নৎত্রগা শ্রীগালকান্তা (Srigalkanta), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা *আর্জেমোন মেক্সিকানা (Argemone mexicana L.)* নৎত্রগা *আর্জেমোন লেলোকার্পা (Argemone lelocarpa Greene)* হায়না কৌই অমসুং *পপেভরেসী (Papaveraceae)* শাগৈগী মনুং চল্লি। শাগৈ অসিদা চনবা মরু ওইবা পান্থী অমত্তং হায়রবদি পোপ্পী পান্থী (Papaver somniferum L.) অসিনি।

য়েনখুমীৎ হায়রিবা পান্থী অসি এনুয়েল হায়বদি চহী অমখক পুন্সিবা, সেন্টিমিটর ১২০ ফাওবা ৱাংবা পান্থী মখল অমনি। পান্থী অসিগী মশা পূম্নমক্তা য়াম্না থৌবা তিঙ্খংশিং য়াম্না কুঙনা পাল্লি অমসুং মনাশিং অসিগী এপেক্স (Apex) হায়বদি মতোন অমসুং মার্জিন (Margin) হায়বদি মনাগী অকোয়বশিং অদু য়াম্না মচিন তুমদুনা তিঙ্খংগুম্না পাল্লি। হায়রিবা তিঙ্খংগুম্না পাল্লিবা মনাশিং অদু হেক য়েংবদা য়েনগী খুজিনশিং মানবদগী পান্থী অসিবু য়েন-খুমীৎ হায়না কৌনৈ। য়েনখুমীৎ পান্থীগী মশা পূম্নমক অসি ঙৌরুনবা চান্দি মচুগা অশংবগা মরাং-মরাং লাংঙি। পান্থী অসিগী মখোক অমসুং মতোন অদু হেক থেকপদা অঙৌবা মচুগী লেটেক্স (Latex) হায়বদি মখোম মহী অমা থোকপা মরম্না কনাগুম্বনা পান্থী অসিবু খোমথোকপী হায়নসু অদুমক কৌনৈ। য়েনখুমীৎ পান্থী অসিগী লৈ অসি হঙ্গামপাল মচুদা সেন্টিমিটর ২দগী ৫ ফাওবা চাউই। লোয়ননা চহী চূপ্পা লৈ শাৎলি। পান্থী অসিগী মহৈ অসি কেপসুল হায়দুনা সেন্টিমিটর ৩ ফাওবা চাউই অমসুং মশুং মঙা নাইরপ তৌই। লোয়ননা খেৎপদা অঙৌবা মখোম মহী অমা থোকই। মরূ অদু শাংতক্লা কূপ্পী অমসুং কাংচেৎ মচু চঙলপ তৌই।

য়েনখুমীৎ পান্থী অসি অমেরিকাগী ত্রোপিকেলগী লমদমশিং মরু ওইনা মেক্সিকো, ফ্লোরিদা, ময়ায় থংবা অমেরিকা, খা থংবা অমেরিকা অমসুং কেরিবিয়ানগী লমদমশিংদগী হৌরকখিবনি হায়না পাউদল্লি। পান্থী অসি ইন্দিয়াদা পুশিল্লকখিবা নৎত্রগা চঙলকখিবদগী ঙসিদি পান্থী অসি মহৌশাগী ওইবা মওংদা হৌখ্রে। ইন্দিয়াগী মফম অয়াম্বদা ঙসিদি পান্থী অসি পাক-শন্না হৌরে। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদদি পান্থী অসি করম্বা মতমদগী হৌরকখ্রবগে হায়বগী চপ চাবা পাউদমশিং লৈতে। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা য়েনখুমীৎ পান্থী অসি তুরেলগী তোর্ব্বান, শঞ্জাবুঙ, শীজিন্নদ্রবা লমলেম ওইনা লৈবা মফমশিং অমদি ঈশিং তোয়না থুমগনবা লৈঙোইনা নম্না তাবা মফমশিংদা থোইদোক্লা মরাং কায়না হৌবা থেংনৈ।

বিজ্ঞানগী ওইবা পাউদমশিংগী মতুংইন্না য়েনখুমীৎ পান্থীগী মরূদা হঙ্গাম মপাল চঙলপ তৌবা ময়াম্না আর্জেমোন ওইল নৎত্রগা কটকর ওইল হায়না খঙনবা থাউ অসি চাদা ২২দগী ৩৬ ফাওবগী চাংদা য়াওই। হায়রিবা থাউ অসিদা হূ চেনবা শেঙ্গুইনারিন (Sanguinarine) অমসুং দাইহাইদ্রো শেঙ্গুইনারিন (Dihydro sanguinarine) হায়রিবা অলকালোইদশিং অসি য়াওবগী পাউদম লৈ অমসুং হায়রিবা থাউ অসি মীওইবদা য়াম্না অমাঙ-অতাশিং থোকহনবা ঙম্মী। মিরিসতিক (Myristic), পালমিতিক (Palmitic) অমসুং লিনোলিক (Linoleic) এসিদশিং অসি হায়রিবা থাউ অসিদা য়াওবগী পাউদমসু লৈ। য়েনখুমীৎকী অনৌবা মহৈ অদু হেক ককপদা থোরকপা মহী (মখোম) অদুদা বর্বেরিন (Berberine) অমসুং প্রোটোপিন (Protopine) সু য়াওই হায়না পাউদমলি।

মনা-মশিংগী অনা-লায়েংদা য়েনখুমীৎ পান্থী অসি হক্কী ঈশিং ফজনা চৎহনবা (Diuretic), খোঙ ফজনা হামদোকহনবা (Purgative) অমসুং থিবোং থিরিলদা লৈবা তীল হাৎপদা হীদাক ওইনা শীজিন্নরক্লি। স্বর্নকশ্রী (Svarnakshiri) চুর্না অমসুং তেল (Tail) হায়রিবা অয়ুর্বেদিক্কী হীদাকশিং অসি য়েনখুমীৎ পান্থীদগী শাবনি। য়েনখুমীৎ পান্থীগী মখোম অদু উনশাগী লায়নাশিং মরু ওইনা কুষ্টি থুংবা হায়বদি লেপ্রোসি তৌবদা লৈদুনা লায়েংনবগী পাউদমশিং লৈ। হোমিওপেথি লায়েংবদা য়েনখুমীৎ পান্থী অসি তেপ-ৱার্ম হায়রিবা তীলগী লায়না অসি লায়েংবগী হীদাক শাবদা শীজিন্নৈ। মেক্সিকোদদি য়েনখুমীৎ পান্থী অসি কিদনিগী অনা-লায়েংদা শীজিন্নবগী পাউদম লৈ। য়েনখুমীৎ পান্থীগী থাউ অসি তৈবদা তোংশা কায়দুনা চিকপা-নাবা তৌবদা তৈদুনা লায়েংবগী মথক্তা তূম্লিংহনবা ঙম্বা অমদি খোইরাই কোক চিকপদা থোইদোক্লা কান্নহল্লি। য়েনখুমীৎ পান্থীগী মনা অদু চাগুম্না লোল্লগা মালিগী মীওইশিংনা মলেরিয়া অসি লায়েংনৈ। ওপথালমিয়া অমসুং ওপেসিটি ওফ কোর্নিয়া হায়রিবা মীৎকী লায়নাশিং অসি য়েনখুমীৎ পান্থীগী মহি অদুনা লায়েংনবগী পাউদমশিং লৈ।

য়েনখুমীৎ পান্থীগী মরূগী থাউ অদু মৈ থানবা অমসুং সাপোন শাবদা শীজিন্নৈ অমসুং লৈশৌদগীসু ঙাকথোকপা ঙম্মী। য়াম্না চেকশিনগদবদি য়েনখুমীৎকী মরূ অসি হঙ্গাম মরূগা য়াম্না মান্নবা মরম্না অনী অসি য়ানশিন্নদুনা য়োল্লি। করিগুম্বা হঙ্গাম থাউদা য়েনখুমীৎকী থাউ অসি য়ানশিন্নখ্রবদি মদু চারুবা মীওই অদু ইদেমা (Edema) নৎত্রগা দ্রোপসি (Dropsy) হায়রিবা মীওইবগী হকচাংদা মহী-মনাই পৈখৎতুনা হার্ট এটেক ফাওবা তৌহনবা ঙম্মী হায়না পাউদমলি। হায়রিবা থৌদোক অসি ইন্দিয়া, ফিজি, সাউথ অফ্রিকানচিংবা লৈবাকশিংদা থোকখ্রে। খুদম ওইনা থৌদোক অসি ইন্দিয়াদা কুমজা ১৯৮৯দা থোকখিদুনা য়াম্না চাউবা ৱাথোক অমা ওইখিবনি। ●

IN THE COURT OF THE ASSISTANT SURVEY & SETTLEMENT OFFICER, THOUBAL

Ref :- Mut. case no. 489/AS & SO(TBL) Dt. 12/11/2020

1. Thongam Biren Singh S/o (L) Meipak Singh of Khangabok.
2. Smt. Thongam (o) Tombi Devi W/o. (L) Meipak Singh of -do- village.
3. Smt. Thongam (o) Subita Devi W/o. Biren Singh of -do- village.

- Petitioners

-Vrs-

1. Thongam Neta Meitei (Nabalak) S/o. Biren Singh of Khangabok
2. Thongam Bisu Meitei (Nabalak) S/o. Biren Singh of -do- village.

- Opposite Party

ꯅꯣꯇꯤꯁ / **NOTICE**

13/11/2020

নোটিস অসিনা মরী লৈনবা opposite Party গী মীওইশিংদা খঙহল্লি। মদুদি থৌবাল তহশিল খুল নং. ৩৩-খাঙবোক পাট্টা নং ৮৭০/৮২৪ (অরিবা/অনৌবা) গী দাগ নং ৪০৪৪গী এরিয়া .১১০০ হেক্টর চাওবা ইংখোল অসিগী উক্তা পাট্টাদা পাল্লিবা কো-পাট্টাদার নং ৩ অমসুং ৪ লান্না মমিং পাল্লিবা অসি পিটিস্নরশিংনা মমিং কক্থৎপীয়ু হায়না কোর্ট অসিদা অইবা চেনা দরখাষ্ট থারক্লে।

কেস অসিগী মরীদা কনাগুম্বনা য়েৎনিংবা/ওবজেক্সন তৌবীনিংবা লৈরবদি পাউচেদা ফোঙলিবা নুমীৎ তরেৎ (৭) ফাওবগী মনুংদা কোর্ট অসিদা আপতি/ওবজেক্সন তৌগদবনি। করিগুম্বা শোয়রবদি মতুংদা লাকপা আপতি (ওবজেক্সন) লৌজরোই। হৌনবী মতুং ইন্না কেস অসি মখা চথগনি।

Sd/- M. Ningthembi Singh
Assistant Survey & Settlement Officer, Thoubal
HL-P/8045/14

ꯍꯦꯜꯄꯔ/ HELPER অমা পামজৈ

য়ূমদা লৈরগা থবক শুবা য়াবা Helper নুপী অমা পামজৈ। মশাগী চহী ২০-৫০ ফাওবগী মনুংদা লৈবা ওইগদবনি। হেন্না অকুপ্পা মরোল খঙনবীগদমক মখাগী কন্টেক্ট নম্বর অসিদা পাউ ফাওবীরকউ।

Sd/- Ambika Saikhom
Sagolband Bijoygovinda
7005265676
HL-P/8037/13&14

ꯌꯣꯟꯖꯔꯤ

“ATHUBAGI INGKHOL AMA YONJARI”

National Highway 39 gi main road ka tainabada lam ama yonjari. Square feet = 24 (breadth) x 52 (length). Pambiba sing amadi details khanbiningba singna makhagi contact no. asida pao faobirak u.

* No Broker (Broker di changbirak kanu!)

# 8837373947
HL-P/8039/14,15,16

GOVERNMENT OF MANIPUR
DIRECTORATE OF INFORMATION & PUBLIC RELATIONS

ꯇꯦꯟꯗꯔ ꯅꯣꯇꯤꯁ / **TENDER NOTICE**
Imphal, the 11th November, 2020

No. 5/13/96-DIPR (Pt-III) A: Sealed tenders are hereby invited from the Firms for printing and supply of Multi-coloured Manipur Today, Coffee Table Book, Folders/ Booklets and Black & White Magazines. The tenders will be received upto 2 p.m. of 23rd November 2020 and the same will be opened at 3 p.m. of the same day by the undersigned in his office room in presence or absence of the tenderers as the case may be.

For details kindly visit websites www.dipr-manipur.gov.in/ www.manipurtenders.gov.in/ www.manipur.gov.in or the DIPR, Manipur during office hours.

Sd/- **H. Balkrisna Singh**
Director,
Information & Public Relations
Manipur
HL-B/6533/14

ꯂꯥꯏꯌꯦꯡꯖꯔꯤ / লায়েংজরি

UMA AYURVEDIC CLINIC
(DR.(VAID) R N GUPTA)

উনশাগী লায়না, অঙৌবা পকপা, নুংশং, গ্যাষ্টিক, ফিনুংগী অনাবশিং, নাকোংগী প্রোব্লেম, শমগী প্রোব্লেম, তাং-তাং চিকপা অমসুং খ্বাং নাবা অসিনচিংবা অনাবশিং

(অঙৌবা পকপা)

হৌজিক অঙৌবা পকপগীদমক থোইদোক্লা ৱানিংঙাই লৈত্রে। অঙৌবা পকপশিংগীদমক্তা অফবা মখলগী হীদাকশিং শিজিন্নদুনা চাউনা মায় পাক্লা লায়েংজরি। উনশাগী মহৌশাগী কুচু মাঙবা নৎত্রগা মখল খুদিংমক্কী উনশাগী লায়নাশিং ফহনবা ঙম্লে। মায়হিং, স্কিন, অজমা, উরিং, মায় চাথৎপা স্কিন দিজিজ লায়েংজরি।

(তাং-তাং চিকপা)

তাং চিকপা, খ্বাং নাবা, খোঙ খুৎ শিথবা, মশল পাবা, খুৎ হায়গৎপা ঙমদবা, থবাক নাবা, মীহুন কা হেন্না চোংবা, থবাক খেবা, শ্বর ফুনবনচিংবগীদমক ৱাবীরুগনু য়াম্না থুনা উনবিয়ু তানবীয়ু।

(দাইবেটিসকী প্রোব্লেম)

দাইবেটিসকী সিমতোম লৈরবদি ৱেৎ হন্থরক্কনি। ফম্বী চাং হন্থ্রক্কনি, মপান তোয়না থোক্কনি, হকচাংগী পাঙ্গল শোঙ্খারক্কনি। হায়রিবা প্রোব্লেমশিং অসি লৈরবদি অথুবা মতমদা ঐখোয়গী ক্লিনিক্তা লাকপীদুনা তানবীয়ু।

(নুংশং)

নুংশং, ঈ-তাবা, চাথৎপা, পোম্বা, হাকৎচবা, নুংশং কক্লাইনচিংবা নুংশংগী মখলশিং অসি ওপরেশন তৌদনা হীদাক শিজিন্নরগা পুংফ ফহনবা ঙম্লে।

(গ্যাষ্টিক্কী প্রোব্লেম)

পুক নুংশিৎ কাবা, চাব-থকপা তুমদবা, চানিং-থক্লিংবা পোক্তবা, পুক নাবা, খোঙ হাম্বা নুংঙাইতবা অসিগুম্বগী প্রোব্লেমশিং অসি লৈরবদি অথুবা মতমদা লাকপীয়ু।

নুপা-নুপী অনীগী পুন্সি নুংঙাইনা লেনবা ওইবিয়ু

(নুপাগী প্রোব্লেম)

ফম্বী পাবা, নুপাগী ফম্বী থুনা চৎকনবা, অহিংদা কছা চৎপা, ঈশিং চৎপা অমদি অমাংবগা লোয়ননা কছা চৎপা, ফিনুংদা হাক্লচবা, ফিনুংগী হকচাংগী শক্তি শোন্থবা তারবদি অথুবা মতমদা কন্টেক্ট তৌবিয়ু অমদি উনবিয়ু।

(নুপীগী প্রোব্লেম)

নুপীগী ফিঙৌ চৎপা, থাগী খোংকাপ চাং নাইদবা অদুগা চাং হেন্না নৎত্রগা ৱাৎনা চৎপা, মনম নমথিবা, হকচাং মনুংদা হাক্লচবা ফুরি থুংবা অমদি অতৈ লায়নাশিং ফহনবা ঙম্লে।

(নাকোং অমসুং সাইনসকী প্রোব্লেম)

না তাদবা নাকোংদা ঙংদুনা লৈবা, হান্না করিসু তৌরমদবা নাকোংদা তাবগী চাং হন্থরকপা অমসুং অতোপ্পা মখলগী লায়নাশিং ফহনবা ঙম্লে। সাইনসকী প্রোব্লেম, নাতোন ফুনবা, শ্বর হোনবদা ৱাবা, হকথি তোয়না খনবা, নপ মহী তাবা অসিনচিংবা তৌবিরবদি ঐখোয়গী ক্লিনিক্তা তানবীয়ু।

(শমগী প্রোব্লেম)

শম কেনবা, পোক হৌবা, শমজাবী, চহী চাদনা নৌনা পোক হৌবা, কোক শাবা হাক্লচবা অসিনচিংবা লায়ওংশিং অসিগীসু অথুবা মতমদা তানবীয়ু।

HOW TO GIVE UP WINE

If you or your adict want to give up wine. If you want to return happiness in your family then please use our "VISH MUKTI" Powder. You can give it with meal, vegetables or tea without telling him.

HOW TO CONTROL SUGAR LEVEL

If you want to control diabetes, then please use our sugar nil. Your sugar level will be control very soon. You can give up insulin, price Rs. 210/-

DR.(VAID) R N GUPTA (396),
Khuyathong Road, Kwality Wall Ice Cream
Building 1st Floor, Opposite Senapati Bus Parking.
HL-B/6498/03/11-02/12

GOVERNMENT OF MANIPUR
DIRECTORATE FOR WELFARE OF OBC & SC
1ST FLOOR, SECURED OFFICE COMPLEX, A.T.LINE, IMPHAL
ꯅꯣꯇꯤꯐꯤꯀꯦꯁꯟ / **NOTIFICATION**
Imphal, the 11th November, 2020/462

No. D/8/EDP/OBC&SC-2019: In continuation of this Office Notification of even no. dated 25th September, 2020, it is hereby informed to the selected beneficiaries for (i) Poultry and (ii) Knapsack Sprayer under EDP schemes, 2019-2020 of this Directorate for Welfare of OBC & SCs, Government of Manipur to submit their relevant documents for verification of delivery slips on or before 20/11/2020 failing which delivery slips shall not be entertained anymore.

2. For details please contact the Scheme Officer/OBC & SC for the year, 2019- 2020 during Office hour.

Sd/- Ng. Bhogendra Meitei
Director (OBC&SC),
Government of Manipur
HL-B/6523/13

MBBS AT ABROAD

Since:2003
Admission Open 2020
ISO 9001:2015-QCS-2020-JREC-12453

Bangladesh, Kazakhstan, Kyrgystan, Russia, Phillipines, Ukraine

Free counselling for higher education ABROAD
MCI & NEXT Coaching Centre at IMPHAL
“ Free Clinical Practices at JR Clinic Health Centre during Vacation”
INDIA/ MALAYASIA

NB: For Admission in China the NMC & Ministry of Education China has not published the list of Medical University for the session 2020/21.

MBBS, BDS, Nursing, B.Tech, B.Pharm, Management

JR Clinic Health Centre
Minuthong Hatta Telipati Road River Bank
Imphal, Manipur

JR International Education Consultant
(A.S.Education Trust)
Khergao Thambalkhong Near Cambridge School
Imphal, Manipur

#+91 8974084294/ 8787659341/8399087121 0385-3560172
HL-P/7788/21/10-19/11