

তৃষ্ণা যাদব (INSOMNIA) অমসুং মসিগী লায়েং

— ডা. সোরাম মনিকান্তা —

প্রসিদ্দেণ্ট, ইন্দিয়ন সাইকিয়াট্রিক সোসাইটি, মণিপুৰ ষ্টেট ব্রাঞ্চ

dr.smanikanta@gmail.com



হকচাং ফনা অমসুং রাখল নুংঙাইনা লৈবা হায়বসি মীপূম খুদিংমকী অপাশ্বনি। হকচাং না-য়েক্তনা লৈনবা হোংনবদা অফবা চিজাক চাবা, তরু-তনামা লৈবা, চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবা, ময়াই কাবা চিজাক য়ু, চুৰুট শীজি়দবা, মতম চানা অনা লায়েংবা, ইম্ম্যন সিস্টম ফগৎহনবা, তৃষ্ণা চাবা মতম নাইবা, মপুং ফানা তৃষ্ণা মথৌ তাই। কোভিদ-১৯ লোকদাউন লৈখিবদগী হোপ্পিটাল অমদি ক্লিনিক অয়াম্মা থিংজিনখিদুনা অনাবা য়েংফম নংত্রগা কলন্ট তৌনবা ডোষ্টর ফংদবদগী অনা লায়েংবদা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরি। কোভিদ-১৯গী অকিবা, লাইহৌ হৌবা, লোক খুবা খুদিংমক কোভিদ-১৯ ওইরমগত্ৰা চিংনবা, ইমুং-মনুগী মীওই খুদিংমক কোভিদ-১৯ নারবদি কমদৌগনি হায়বনচিংবা রাখল যাস্মী। চংনীংবা কয়া চংপা ফংদে। তৌনীংবা কয়া তৌবা ওমদে। চান-থক্ৰবা, শেল-থুমগী খুদোংচাদবা, তৌর-তৌরবা, য়েংলু-য়েংলুদবা অরাংপগী অরাংপা ঙাজ্জা, অঙাংশিংগী লাইরিক-লাইশু তম্মা ফংদবগী রাখল মফাং মফাংই। খল্লবদা পুক্রিং রাখল লৈতাদে, চাবা, তৃষ্ণা যাদে। তৃষ্ণা যাদবগী মওং তোঙাল্লি। মখল যাস্মী :

- তৃষ্ণা যাদবা, ফমুং চঙলবসু তুল্লিংবা ফাওদবা।
- য়াম্মা তোয়না মিংকপ থোকপা, লিশাং শিংনা তুমথবা যাদবা।
- ত্লম্ববসু মঙ-হা য়াম্মা তোয়বা, অকিবা মথোং হুজ্বা মঙ ঙাজ্জা মঙবা, নোংঙাল্লগা তুমদবদৌনা হকচাং ইচোক চোকথবা।
- মতেক মতেক তৃষ্ণা অদুব তৃষ্ণগী মতমগা মিংকপ থোকপগী মতমগা য়েংনবদা তৃষ্ণা মতমনা রাংপা।
- মীওই খরনা তৃষ্ণা মতমনা য়াম্মা তোয়না নাথোকই। মরম অদুনা অতোপ্লা তৃশ্মিন্নরিবা নংত্রগা থংননা লৈবা মীওইশিংদা তৃষ্ণা য়াহন্দে, মশামকসু মপুং ফানা তৃষ্ণা যাদে।
- তুল্লিঙৈদা য়াম্মা তোয়না রা ঙাজ্জা, লাও থোংবা, খোঙ-খুং কাওবা-খিনবা অমসুং ফুন-চৈনবগী মওং তৌবা।
- মীওই খরনা তৃম্বদগী ফুক হৌগৎলগা কোয়চং চংপা অদুগা অমুক ফমুংদা হজ্জিদুনা তৃষ্ণা। হংল্লরগাসু নীংশিংবা ওমদবা থৌওং অসিদি য়াম্মা খুদোং থীনীংঙাইনি।
- মশা নোয়বা মীওইশিংনা তৃম্বদা হৌনা হৌনা নাথোক্তুনা তৃম্বসু য়াওই। মসি অফবা থৌওং অমা নঙে। মপুং ফানা তৃষ্ণা ফংদে। অমুক অমুক শ্বর ফুইনা থিংবা অদুগা অমুকসু শ্বর শাংনা হোনবসু য়াওই। খাংতপ্তা শ্বর তংখিগ্ৰা, শিগ্ৰাদা খল্লি। মসি য়েংবদা অকিবগী মশকনি।
- নুংখিলগী মতমনা ঙাইহাক শংবদা তুল্লিংবনা খাংবা ওমদবা, ঙাইহাঙং তুম্ভবদি লৈবা ওমদবা কয়াসু লৈ। থৌওং অসি Narcolepsy হায়না খঙনৈ।
- তৃষ্ণা হায়বসি অশিবগা পাংখক্লি হায়নরিবনি। তুল্লিঙৈ মতমনা অকোয়বদা কৰি তৌরি, থোক্লি হায়বা খঙবা ওমদে। লেংবা ওংপা ওমদে। অদুব ঐথোয়না তুল্লিবা মীওই অদু হৌদোকপা য়াই হায়বদি মিংকপ থোকহনবা ওম্মী। তৃষ্ণা হায়বসিদা তোঙান তোঙানবা থৌওং অমখক চংখৈ। মসিবু ঐথোয়না REM (Rapid Eye Movement) Sleep অমসুং Non-REM (Non Rapid Eye Movement) Sleep হায়না খঙনৈ। REM Sleep কী মতমনা মিৎ অসি য়াম্মা তোয়না মুভমেন্ট তৌই। তৃশ্মি হায়জরগাসু ব্রেনগী মথৌদি মিৎ

শিংবা মতমনা লৈবা মওংগা মাই। REM Sleep কী মতম অসিদি ঐথোয়না মঙ মঙলিবসি (Dream) । ব্রেনগী মথৌ খরা তৌজরবসু থোঙ খুং লেংবা থোংপদি ওমদে। হাট্ বিট, ব্রদ প্রেসর তুমদবা মতমনা লৈবগা হাইফেং মান্না লৈ। তৌবতবু শ্বর হোনবদি চাং নাইদে। নোংমদা পুং ৬-৭ ফাওবা তৃষ্ণা মতমনা আর ঐ এম স্লিপকী মতম অসি চাউরাক্সা পুং অমা মখায়গুশ্বনি। অতোপ্লা থৌওং অদুনা নন আর এম স্লিপ কৌই। মসিগী মতম অসিদি আর ঐ এম স্লিপকুন্না মিৎ অসি য়াম্মা তোয়না মুভমেন্ট তৌদে। Slow নংত্রগা কৰিগুশ্বা লেংদনা লৈবসু য়াওই। তৃম্বসি ঐথোয়না ষ্টেজ মঙা থোক্তা খাইদোকই :-

Stage 1 (Non REM Sleep) : ঐথোয়না তৃষ্ণা হেক হৌরকপা মতম অদুনা ষ্টেজ রান চঙলক্লবনি। লেংবা ওংপা পুন্মক লেপত্ৰগনি। মতম অসিদা অকোয়বদা থোকপা যৌদোকশিং অদু খরা খঙগুম তৌই। অকোয়বদা লাংবা থোংপা তৌবা মতমনা ইরায় লায়না মিংকপ থোকই।

Stage 2 (Non REM Sleep) : মসিগী থাক অসিদি মীওই অদু ফজনা তুমথবা হৌরে। অকোয়বদা কৰি তৌরিবগে হায়বা খঙবা ওমদে। মিছল হনবা অমসুং শ্বর হোনবগী চাং হায়দগী হেমা তপথরকই। থোদি টেম্পায়েচর অমসুং আই মুভমেন্ট হায়দগী হহুৱক্লনি।

Stage 3 (Non REM Sleep) : ষ্টেজ অসিবু ঐথোয়না দীপ স্লিপ হায়নসু কৌই। হৌদোকপা তাদে। কৰিগুশ্বা নশ্বুদা হৌদোকলুবদি তরং চংপা য়াই।

Stage 4 (Non REM Sleep) : মসি অমুকা হেমা তুমথবা মতমনি। মতাং অসিদা হৌদোকপা রানা থোকই। কৌবা তাগন্দে। মসি আইদগী মরু ওইবা ষ্টেজ অমনি। মরমদি হকচাংগী অশোয়বা, অশোনবা কয়া রিপ্যার তৌই। ইম্ম্যন সিস্টম কনখংনবা থবক পাঙথোকই অমসুং হকচাংদগী হোমেনে কয়া রিলিজ তৌই। মসিনা অঙাংশিংদা চাউবা (গ্ৰোথ) হেনগৎহল্লি।

Stage 5 (REM Sleep) : স্লিপ সাইকল অমগী অরোইবা ষ্টেজ অসিবু আর ঐ এম স্লিপ হায়না খঙনৈ। ষ্টেজ অসিদি ঐথোয়না মঙ মঙলিবসি। ষ্টেজ অসিদা আই মুভমেন্ট অসি খোঙজেল য়াঙবা হেল্লি। মরম অসিনা রেপিড আই মুভমেন্ট স্লিপ হায়না কৌরিবনি। আর ঐ এম স্লিপকী মরু ওইবা যৌদাংদি মেমোরি অমসুং লনিংদা শীজি়বা ব্রেনগী শরুক অদু ষ্টিমুলেট টৌবগা লোয়ননা ইনফোৰ্মেসন ষ্টোর তৌশিন্দুনা থস্মী। ষ্টেজ রান্দগী ফাইভ ফাওবগী মতম অসি চাউরাক্সা মিনট ৯০ মুক চঙই। মসিবু স্লিপ সাইকল হায়না খঙনৈ। অহিং অমদা চাংচত্ৰা স্লিপ সাইকল ৪-৬ ফাওবা চংখৈ। ষ্টেজ ২-৪ ফাওবা অসিবু ঐথোয়না দীপ স্লিপ হায়নসু খঙনৈ। মপুং ফানা তৃষ্ণা হায়বসি ষ্টেজ ২-৪ ফাওবগী মখা পোশ্লি। মপুং ফানা তুমদবা মতমনা রাখল থোক্তবা, পুক্রিং চঙবা রাংপা, মতেক-মতেক তুল্লিংবা ফাওবা, খোয়শাওনবা কয়া থেংনবা য়াই। স্লিপ সাইকল অমগা অমগগী মরজ্জা মিংকপ থোকপসু য়াওই। অসিগুশ্বা মতম অসিদা ঐথোয়না য়াওন্দুনা নুংঙাইবা পোজিন (য়াহি়প) অমা খিনবা হোংনৈ। নোংমদা মীওই অমনা পুং ৬-৭ তৃষ্ণা ফৈ।

তৃষ্ণা যাদবগী মরম খরা :-

- ১) হকচাংদা চিকপা-নাবা তৌবা (arthritis, headache, toothache)
- ২) হকচাংদা অনা অয়েক য়াওবা (Asthma, allergy)
- ৩) স্লিপ দিসওর্ডর লৈবা খুদম ওইনা -
 - Sleep apnea
 - Snoring
 - Narcolepsy
 - REM Sleep behaviour disorder

৪. অকোয়বগী ফীভম :-

- তুমগদৌরিবা কা অদু লাইট য়াম্মা হেমা ঙানবা।
- কা হেমা লাঙবা, লাওবা থোংবা।
- ইমুং মনুংদা অনা-অয়েক, অশি-অনা য়াওবা।
- য়াম্মা তোয়না নুমিদাং দুটি তাবা মীওইশিং।
- থবক তৌরম্বদগী তোকখিবা, থবক মফম হোংবা।
- নক্ৰবা মরুপ-মপাং, মরী-মতা লৈখিবদা য়াওবা।
- ময়াই কাবা চিজাক শীজি়বা।
- পুক্রিং রাখল লৈতাদবা, রাখল পিকথবা।

মথক্তা পঞ্জরিবা মরম ময়াম অসিগী মনুংদা ষ্ট্রাইদগী হেমা মরু ওইবসি পুক্রিং রাখল চরাংনবা অমসুং রাখল পিকথবা (depression) অসিনি হায়বা য়াই। কোভিদ-১৯ পেন্দমিক মতম অসিদা মীপূম খুদিংনা মায়োক্লরিবা হকশেলগী সমস্যা (প্রোব্লেম) অমা হায়বা তারবদি পুক্রিং রাখল লৈতাদবা, থরায় রাবা অসিনি অমসুং তৃষ্ণা যাদবগী অটৌবা মরম অমনি।

লায়েং পথাপ :- মীওই খুদিংমক্সা তৌবা য়াবা ইচম চম্মা লায়েং পথাপ খরা মখাদা পীজরি :

- ১) তৃষ্ণা অমসুং হৌগৎপা চাং নাইবা, অকক্ৰবা মতম অমা থল্লবা হোংনবা। হয়েংদি শুটিনি নংত্রগা থবক লৈতে হায়দুনা তুমশিনবা তৌরোইদবনি।
- ২) নিতিগী নুমিদাংরাইরমদা চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌনবা হোংনগদবনি।
- ৩) তুল্লমদাইদা কোফি, চা য়ারিবমথৈ শীজি়দবা, অসিদসু নঙনা তুল্লমদাইদা অনা-অয়েকী হীদাক চাবা মতমনা সী এন এস ষ্টিমুলেট য়াওহন্দনা হোংনগনি।
- ৪) নুংখিলগী মতমনা উইদনবা অমসুং তুমদনবা হোংনবা। মরু ওইনা পুং ওগী মতুংদা তুমদবা ফৈ। কৰিগুশ্বা নুংখিলদা তৃষ্ণা তারবসু য়াম্বদা পুংছাই অমদগী হেল্লোইদবনি।
- ৫) ময়াই কাবা চিজাক, য়ু, টোবেকো শীজি়বগী হৈনবী থাদোক্লবনি। মসিনা তুমথনবা হোংনবদা অরবা ওইহল্লি।
- ৬) হকচাংদা চিকপা/নাবা লৈরবদি মাঙজৌননা ডোষ্টরগা তানদুনা লায়েংথোক্ৰবা হোংনগদবনি।
- ৭) নুমিদাংদা চাক হেঞ্জি়া চারোইদবনি। চাবা হেক তোকপগা তুমশিল্লোইদবনি।
- ৮) তুমগদৌরিবা কা অদু য়াম্মা কক্ষোটেবল ওইবা কা অমা ওইগদবনি। মসি তুম্বখকী ওইনা শীজি়গনি। মৈ য়াম্মা ঙালহন্দবা ফৈ। ফমুং মনাজ্জা ঘড়ী, রেদিও, সেল ফোন থল্লোইদবনি।
- ৯) তুল্লমদাইদা য়ারিবমথৈ থরাই নুংঙাইরোইদবা রাখল থল্লোইদবনি। Yoga, Prayer, Breathing excercise তৌদুনা টেন্সন হহুৱনা হোংনগনি।
- ১০) গুস্তানা ফমুংদা চঙদুনা তৃষ্ণা থোইনা কান্না ফংলেই। মসিনা হেমা তৃষ্ণা য়াহন্দবা য়াই। অতোপ্লা কা অমদা লাইরিক পাদুনা তুল্লিংবা ঙাইবা য়াই। তুল্লিংলকপা মতমনা ফমুংদা চঙগনি।
- ১১) অযুক্তা ফমুংদা কুইনা তুমশিন্দুনা লৈরোইদবনি। জোঞ্জিং, রাকিং তৌবা কান্নগনি।
- ১২) তৃষ্ণা য়াদে হায়দুনা ডোষ্টর তানদনা কৈদৌনুংদা ফার্মাসিদা হংলগা হীদাক চাবীরোইদবনি।

এদল্ল পোপুলেসনগী চাদা ৩৫ অহল ওইরবা মীওইশিংগীনা চাদা ৩০-৩৫ অমসুং টিনেজ কাঙলপকীনা চাদা ২৩.৮ ফাওবা ইল্‌সোমনিয়া, তৃষ্ণা যাদবগী প্রোব্লেম অসি লৈবা থেংনৈ। অপূনবা ইল্‌সোমনিয়াগী চাদা ৪০দি মসিগী মরু ওইবা মরম অসি পুক্রিং রাখলগী অনাবা ওইগল্লি। মরম অদুনা ইল্‌সোমনিয়া নংত্রগা স্লিপ দিষ্টৰ্বেলকী প্রোব্লেম থেংনরবদি গুল্লিঙৈদা অখঙ অহৈশিংগা তানদুনা লায়েংথোকপনা ষ্ট্রাইদগী অফবা ওইগনি। ●

কবুই ফুরুপকী গান-ঙাই

- দি এল কবুই -

গান-ঙাইদা ‘মাইথন’ (মেশেং) মৈ অনৌবা অশেংবা লৌগনি। মৈ অশেংবসি মতৌ করম্মা লৌগদগে হায়বা রাফমদুনি মীয়ামদা থমজনীংলবিদি। হৌজিক্তগী চহী লিশিং মঙগী মমাঙদা ওইগনি হায়না পানরিবা, মীগা কৈগা মৈবা চিংখিবা মফম, নুংগী য়ুম অদু হৌজিক ফাওবা লৈরি। য়ুম অদুগী ফোটো দি এল কবুইনা ইবা গান-ঙাই লাইরিজ্ঞা য়াওরি। মতম অদুনা মৈবা চিংখিবা উ ‘লংচি থিংবং’ (কবুইনা কৌনবা উ অমগী মমিং) না ‘মাইগং’ (মৈবা) অমদি ‘চরি পৈবং’ (কবুইনা কৌনবা রা অমগী মমিং) না ‘মাইরু’ (মৈরি) ওইদুনা মৈবা চিংদুনা মৈ পুথোকখি। মতমদুনা শীজি়বগা উ অমদি রা অদুনা শেমদুনা মৈবা চিংদুনা পুথোকপা মৈ অদুব মেশেংনি হায়না খঙনগনি। অতোপ্লা মখল মথেলনা পুথোকপা মৈনা মেশেং ওইবা যাদে। কবুইনা ওসি ফাওবা গান-ঙাইদা অশেংবা মৈ পুথোক্তুনা চহী খুদিংগী হরাওনরি।

কবুইগী চংনবীদা ফৌ খাওবা হৌবগী পূজা অমা লৌদুনা তৌগনি। মদুব কবুইনা ‘লাও থাকমৈ’ হায়না কৌই। থৌরম অদুনা হায়রিবা ‘লংচি থিংবং’ উগী মশা অমা য়াওদবা যাদে। নুমিতুদা কৌগৌদুনা ‘মজালু’ ফৌগী ঈশৈ শক্‌নি। মসিগী নুংগী ওইবা রাহছোক্তি য়াম্মা পাক চাউনা লৈত্ৰে। হৌজিক্তী মতমনা মালেম পুথিবািনা চাওখংলিবা, অঙক-অঙকপা টেক্সেলোজি খুংশু খুংলায় পুথোক্লিবা পুন্মক মৈগী মপালা অয়ান্ননি হায়বা য়াই।

মণিপুৰদা খুন্দরিবা রিকোগানাইজ ব্রাইব ও৪ য়াওনা ফুরুপ ৩৬ রোম অসিগী মনুংদা গান-ঙাই পাঙথোকপা ফুরুপ খরা লৈরম্মা হাও। অদুব কবুই ফুরুপকী গান-ঙাই (গান-কুশ্মৈ) অসিদি ময়েক শেংনা লৈজৈ। গান-ঙাইগী মরমদা হৌত্ৰবা চহী ২৮ রোমগী মতম জন্মারাবিগী ৬, ১৯৯৩ ইংগী নুমিদাং পুং ৬.৪৫ তাবা মতমনা ওল ইন্দিয়া রেদিও ইশ্বালগী খুদুংগী থৌরমদা মণিপুৰী লোদাদি এল কবুইনা মিনট ১০ রা ঙাজ্জি। মদুদগী গান-ঙাইবু হাও হরাওবা হায়না খঙনরম্বদু তোকত্ৰে। হান্নাদি, মহাবলি কবুই খুল হরাওবা, মৌইরাংখোম কবুই খুল হরাওবা,

কৈশামথোং কবুই খুল হরাওবা অমদি হাও হরাওবা হায়না খঙনরম্বনি। অসুম্মা মথং-মথং চংথরজুনা ১৯৯৪ ইংদা কবুই ধৰ্ম্ম সভা মণিপুৰনা গান-ঙাইগী য়াইফ পাউজেল প্রেসতা থাদোকখি। কুমজা ১৯৯৫দসু লূপ অসিনা গান-ঙাইগী য়াইফ পাউজেল প্রেসতা থাদোকখি, ফোঙখি। কুম অদুদা মণিপুৰগী গভৰ্ণরনা গান-ঙাইগী য়াইফ পাউজেল অহানবা ওইনা প্রেসতা থাদোকখি। পাউচেদা ফোঙখি। মথংদা হৌজিক্সা আই এস টি ভি হায়না খঙনরিবা আই সী টি ভি হায়রিঙৈ মতমনা গান-ঙাইগী মরমদা দি এল কবুইনা কুমজা ১৯৯৮দা মণিপুৰী লোন্দা অমুকা রা ঙাজ্জি। মদুদগী গান-ঙাই (অঙানবা-কুশ্মৈ) অসি অমুকা হেমা মীয়ামদা পাক শম্মা খঙহন্নাবগী খুদোংচাবা ফংখি।

গান-ঙাই মনুংদা ‘লাগঙ’ লাই পুন্মকী নিংথৌ লাইনিংথৌ য়াওই হায়না কবুই ধৰ্ম্ম চংপা কাঙলুপা খাজনৈ। মরম অদুনা হরাওরিঙৈ মনুংদা ঈরাং পূজা অমদি অটৈ লাই-তীলগী থৌরম তৌবা যাদে। অদুগীসু মথক্তা পাখং লৈশাবিশিংনা নত্তবা রাখল, নত্তবা লমচং অমদি চেন-চোঙা যাদে। কৰিগুশ্বা চেন-চোংবা তারবদি চেল্লিবা অমদি লৈশা-লাকপশিংগী মথক্তা চংনবগী মতুংইম্মা মতিক চাবা বারাক কোংহল্লি। মরম অদুনা পাখং লৈশাবিশিংনা মদু ঙাক্সা চংনৈ। অদুদসু নত্তনা ‘বানজা’ হনুবা কারবা অহলশিং নত্তনা ময়ুমদা তৃষ্ণা যাদে। মথোয়শিংদি ময়ুমদা তুমজরবসু নুপা-নুপী য়ুম্মানবগী মরী লৈনদে, মশানা ঙাক্সা চংপা ওম্মী, মরম অদুনা ময়ুমদা তুম্মনি। মসি য়াম্মা চেংনা গান-ঙাইগী মনুংদা ঙাক্সা চংনৈ। কনাগুশ্বা ময়ুম পাল্লবা নুপা অমসুং পাখং অমনা পাখং ফান্দা তুমদনা ময়ুমদা তুল্লবদি, নোং ঙাল্লগা পাখশিংনা ময়ুমদা তৃষ্ণগী লক্সা ঈশৈ শক্‌না চেকনি। মসিবু কবুইনা ‘কাইজিপ লাওমৈ’ হায়না খঙনৈ। চংনবগী মতুংইম্মা কোংফম কেরিপা কোংহল্লি। মসি অতোপ্লা খুন্দগী লাকপা নুপাদা ফাওবা তৌই। মসি য়াম্মা ইকায়নৈ। অরোইবা নুমিত্ৰা ‘রাং-পশ্মৈ’ থৌরমগীদমক খনগৎপা মতমনা হায়রিবা মীওইশিং অসি য়াওবা যাদে। ব্রহ্মাচার্য ঙাকপনা লাগঙ (ঈশ্বর) ফই হায়বসি কবুইনা থাজৈ।

অদুদসু নত্তনা পাখং ফানগী ইমুংদা নুপী মীরোলবী য়াওরবসু পাখং অমত্তা হায়রিবা ‘রাং-পশ্মৈ’ থৌরম অসি তৌবা যাদে। ময়ুম পাল্লবা নুপাশিংগী মরজ্জগী খনগৎকনি। মসিনা

তাকপদি গান-ঙাইগী থৌরম অসি য়াম্মা লুবা থৌরম ঙাজনি। মসিগী নুংগী ওইবা রাহছোক য়াম্মা পাক চাউনা লৈত্ৰে।

কবুইগী বারীদা মৈহৌরোন্দগী মৈ অসি তাইবঙ মীনা শীজি়াদুনা লাকচরবসু মৈথাং লৌদুনা শীজি়রম্মী। মৈ পুথোকপা হৈরমদে। মৈ অসি লাইগী পোংনি, লাইমকনি হায়না লৌই। মৈ মুংত্ৰবদি ইমুং অমদগী নিদুনা লৌররগা শীজি়বসি চংনরম্মী। মৈ অসি মীওইবনা হিংবদা চঙদবা যাদবা য়াম্মা মরু ওইবা পোং অমা ওইবনা কনাগুশ্বা অমনা মৈ পীযু হায়না নিরবদি মৈ লৈনা লৈনা পীদবা তৌহেদে হায়নবা লৈ। কবুইগী অঙাংশিংনা শান্নবদা মৈ নিবগী রাঙাঙ রাতা শীজি়াদুনা শান্নবা মশান্না অমা লৈ। মসিসু অটৌবা খুদম অমনি।

কবুইনা থাজৈ, মীগা লাইগা পূৰা লৈমিন্নরম্বদগী মীগা লাইগা খাইদোক্লরে। অদুব মালেম অসিদা লৈবা জীব পুন্মক্‌তি লৈমিন্নরি, লোলসু অমত্তদা খঙনরি। অদুব লাগঙ লাইনিংথৌনা জ িবশিং অসি মাগী মাগী কাঙলূপ কাঙলূপ তোখাই তোখাই লৈহনবা পাস্মী। মরম অদুনা লাগঙ লাইনিংথৌনা লাংওনলক্‌না তাইবঙ মীবু লমজিং লমতাকপীন্নরবা মতুং মৈ অসি কনানা শীজি়গদগে হায়না মোত লৌখি। মদুনা মৈ অনৌবা পুথোকপা গুস্তনা মৈ শীজি়মজরসনু হায়না য়ানরে। মরম অদুনা জীব পুন্মক নমিং লৌইনা খুমজিল্লো হায়না খুমজিনহল্লো। অদুগা মৈ লৌইনা লোংশিনত্ৰে। জীব অটৈনা মৈ পুথোক্ৰা হোংনখি অদুব মায় পাকখিত্ৰে। মীগা কৈদঙাইরে। কৈনা মৈবা হাম্মা চিংই মৈখ ফাওবদি থোকই অদুব মৈদি পুথোকপা ওমদনা তোকত্ৰে। মথংদা মীওইবনা মৈবা চিংদুনা মৈ অনৌবা পুথোকপা ওমখি। মদুদগীদি মীওইবা নত্তনা জীব পুন্মক মৈ য়াওদনা হিংবা গুস্তনবা, ঈংদনবা মৈতান অহিংবা অমমম লৌইনা পীজ রেদ, অদুগা চংহন্দে। মসিগী বারী য়াম্মা শাংনা লৈত্ৰে। মীওইবনা অনৌবা মৈ পুথোকপা গুস্তা অদুদা ওমথৈ লৈতনা হরাওখি। মীওইবনা মৈ পুথোকপা গুস্তমব্রবদি ওসি ঐথোয়না মৈদগী অঙকপা ফংনা কান্নবা ফংইবসি ফংলশ্মোইদবনি। মালেমদা চাওখংপগী মঙাল পীরিবসি মৈগী মপান্ননি। অদুনা মৈ শীজি়বগা ফংবগী নুংঙাইবা ফোঙদোক্তুনা হরাওবা কুশ্মৈ অদুব গান-ঙাই হায়না কৌই। গান হায়বদি অঙানবা হায়বনি, ঙাই হায়বদি কুশ্মৈ হায়বনি। ●

ꯏꯪꯪ꯭꯫ꯪ / খঙউজুবা

তাং ১৫-০১-২০২১

'Modern Progressive Academy' Kakching Regd. No. 196 of 2012/13 কৌনা খুল অসি 'সনা য়ুম্মি মহৈকোল' হায়না মিৎ ওজরগনি। থৌরম অসিদা কনাগুশ্বা য়েংপীনিংবা লৈরবদি লাক্সিবা তাং ৩০/০১/২০২১ ইং ফাওবগী মনুংদা খাদা শহি তৌজরিবা অমদি Deputy Registrar of Societies, Kakching গী ওক্সিসতা পাউ পীথীরকপা, য়েংপীথীরকপা য়াগনি। মসিগী মখা তাবা বাকং অমত্তা লৌজরোই।

খঙহজুরিবা : B. Rameshwori Devi
Secretary, Modern Progressive Academy,
Kakching Chumnang

HL-B/6706/16

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

Ref :- Mutation case no. 34/AS & SO/TBL Dt. 08/01/2021
Moirangthem Priyoshakhi Devi W/o (L) Shyamsunder Singh of Khangabok Part-I Awang Leikai. -Applicant

-Vrs-
(Late) Pattadar Moirangthem Shyamsunder Singh S/o (L) Nila Singh of Khangabok Part-I Awang Leikai. -OPP.

ꯏꯪꯪ꯭꯫ꯪ / NOTICE
Dt. 15-01-2021

Under Section 46(3) MLR & LR Act 196০ গী মতুংইম্মা মরী লৈনবা মীওইশিংদা খঙহল্লি মদুদি তহশিল থৌবাল খুল নং. ৩৩-খাঙবোক পাট্টা নং. ১৭৭২/৩৩৮৪ (অনৌবা) দাগ নং ৪৯০৪/৪৯৩৭ এরিয়া.০০৮১ স্টেটর চাওবা ইউখোল (দুকান) অসিদা নামা পাল্লিবা পাট্টাদার য়ু: ওইশ্ৰে। য়ু: পাট্টাদারগী মমিং কক্সা য়ু: পাট্টাদারগী লোয়নবী মৌইরাংথেম প্রিয়োশখি দেবীগী মমিংদা নামা পানবীরো হায়না মথকী উক্তা কোট অসিদা নরখট্ট থারক্‌ত্ৰে। মরম অদুনা মরম অসিগা মরী লৈনবা মীওইশিংনা য়েংনিংবা লৈরবদি মথকী উক্তা কোট অসিদা পাউচে অসিনা ফোঙদা নমীং ৭ (তরেং)নিগী মনুংদা অইবা চেমা দরখাট্ট থাদুনা য়েংলবা য়াগনি। মদু নংত্ৰবদি হৌনবী মতুংইম্মা কেস মখা চখরগনি। মতুংদা লাকপা আশ্তি কোট অসিনা লৌরোই।

Sd/- M. Ningthembi Singh
Assistant Survey & Settlement Officer, Thoubal
Government of Manipur

HL-P/8587/16

GOVERNMENT OF MANIPUR
DIRECTORATE FOR WELFARE OF OTHER BACKWARD CLASSES & SC
Secured Office Complex, A.T. Line, Imphal

ꯏꯪꯪ꯭꯫ꯪ ꯏꯪꯪ꯭꯫ꯪ / TENDER NOTICE
Imphal, the 15th January, 2021

No. 3/F(CSS)/SCA/T(Piggery)/OBC&SC-2020/527 : As approved by the Work Advisory Board (WAB) of the Department of OBCs and SC, Government of Manipur in its meeting held on 26/09/2020, Tenders in 2 (two) bids system (Technical and Financial) are invited through e-tender for supply of **livestock animals (Piglets)** under Piggery Scheme. The estimates cost of the bid is Rs. 74.00 lakh.

2. Tender is to be submitted on-line through e-procurement/tender portal <https://manipur.tenders.gov.in>

The critical dates of bids are as follows:

Particular	Start Time & Date	End Time & Date
Publishing/downloading Tender Documents	11.00 hrs of 16-01-2021	14.00 hrs of 06-02-2021
Seeking Clarification	11.00 hrs of 16-01-2021	14.00 hrs of 28-01-2021
Bid Security (EMD) & Tender Fee both as Bank Draft in original	11.00 hrs of 16-01-2021	14.00 hrs of 04-02-2021
Submission of Tender Documents	11.00 hrs of 16-01-2021	11.00 hrs of 06-02-2021
Technical Bid Opening		12.30 hrs of 06-02-2021
Price Bid Opening		12.30 hrs of 09-02-2021

3. Other details can be seen in the bidding documents.

4. Modification/Amendment/Corrigendum, if any, shall not be advertised in the newspapers, but shall be uploaded in the website only.

5. Both the technical bid and price bid will be opened in the Directorate for Welfare of OBC & SC, Manipur, 1st Floor, South Block, Secured Office Complex, A.T. Lines, Imphal.

Sd/- Ng. Bhogendra Meitei
Director (Welfare of OBCs & SC),
Manipur

HL-B/6704/16

GOVERNMENT OF MANIPUR
DIRECTORATE FOR WELFARE OF OTHER BACKWARD CLASSES & SC
Secured Office Complex, A.T. Line, Imphal

ꯏꯪꯪ꯭꯫ꯪ ꯏꯪꯪ꯭꯫ꯪ / TENDER NOTICE
Imphal, the 15th January, 2021

No. 3/F(CSS)/SCA/T(Piggery)/OBC&SC-2020/528 : As approved by the Work Advisory Board (WAB) of the Department of OBCs and SC, Government of Manipur in its meeting held on 26/09/2020, Tenders in 2 (two) bids system (Technical and Financial) are invited through e-tender for supply of **fish fingerling / yearling** under Fishery Scheme. The estimates cost of the bid is Rs. 52.00 lakh.

2. Tender is to be submitted on-line through e-procurement/tender portal <https://manipur.tenders.gov.in>

The critical dates of bids are as follows:

Particular	Start Time & Date	End Time & Date
Publishing/downloading Tender Documents	11.00 hrs of 16-01-2021	14.00 hrs of 06-02-2021
Seeking Clarification	11.00 hrs of 16-01-2021	14.00 hrs of 28-01-2021
Bid Security (EMD) & Tender Fee both as Bank Draft in original	11.00 hrs of 16-01-2021	14.00 hrs of 04-02-2021
Submission of Tender Documents	11.00 hrs of 16-01-2021	11.00 hrs of 06-02-2021
Technical Bid Opening		12.30 hrs of 06-02-2021
Price Bid Opening		12.30 hrs of 09-02-2021

3. Other details can be seen in the bidding documents.

4. Modification/Amendment/Corrigendum, if any, shall not be advertised in the newspapers, but shall be uploaded in the website only.

5. Both the technical bid and price bid will be opened in the Directorate for Welfare of OBC & SC, Manipur, 1st Floor, South Block, Secured Office Complex, A.T. Lines, Imphal.

Sd/- Ng. Bhogendra Meitei
Director (Welfare of OBCs & SC),
Manipur

HL-B/6703/16

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা বারোংশিং অসিগী রাখল, মীংয়েং অইবা মশা মশাগিনি। পাউচে অসিগী রাখল্লোন অমসুং মীংয়েংগা থোইদোক্সা মরী লৈনদে।