থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

মাতাগী 'মেগা থিয়েতর ফেস্তিবেল'

মণিপুরী থিয়েতর শিরে! থিয়েতর ৱার্কর অয়াম্বনা হায়নবনি। লৈখিদ্রবা শক্লাইরবা থিয়েতর গুরু পদ্মভুষন হৈস্নাম কাহ্নাইলালনসু হায়রম্মী, মাগী পুন্সি নুমিদাংৱাইরমগী নুমিদাংৱাইরম অমদা ... 'ঙসিগী মণিপুরী থিয়েতর খাঙেনফমদা থাংদোক্লবা শিগদৌরবা হকচাং অমগা পাঙ্খক ওইরে'...।

ইশু অসি কন্না দিবেত তৌনরিবা ৱাফম অমনি। য়ানীংবা খরা য়ানীংদবা খরা। হিংনবগীদমক অতোপ্পা শীনফম পায়রগা 'থিয়েতর'বুনা পামজনা তৌবা থবক অমগুম তৌবা 'ঐ'গুম্বা মীশক খরদদি 'থিয়েতর' কৌবা অহিংবা কলা অসি হিংখিবরা? শিরবরা? হায়বা ৱাফম অসি থোইদোক্তে। য়েংহন্নীংবা অয়েংবা (তার্গেতেদ ওদিয়েন্স) খরগীদমক পুথোকচবা দ্রামা পর্ফোর্মেন্সনি। মমল চঙনা পুথোকচবা প্রদক্সন ওইজরবসু মমল লৌরগা য়েংহনবা পর্ফোর্মেন্সনি নত্তে। মণিপুরদা পুথোক্লরিবা থিয়েতর গ্রুপ অয়াম্বগী প্রদক্সনশিং। থিয়েতরনা শীনফম ওইবনি হায়জবা প্রোফেসনেল থিয়েতর গ্রুপশিং,

নোংম ঈংনা-চীক্লা ৱারী শাবীয়ু-মখোয়না পুথোক্লিবা দ্রামাতিক পর্ফোর্মেন্স ময়াম অদু অয়েংবশিংদা য়োল্লগা ফংলকপা শেনফম অদুনা মখোয়বু হিংহনবা ঙম্বরা? গভর্নমেন্তনা (মিনিস্ত্রি ওফ কলচরনা) পীরকপা সেলরি গ্রান্ত অদু ফংদ্রবা, য়েংশি- থা কয়া হিংবা ঙম্বগে? কলাকারশিংবু হিংহনবা ঙমদবা লিভিং আর্ত-অহিংবা কলা কৌবা য়ারোই। পর্ফোর্মিং আর্ত পুম্নমক্কী মপানি হায়নরিবা থিয়েতর, পর্ফোর্মিং আর্তিস্ত অমত্তনা মীরায়বা য়াদবা কলানি। পর্ফোর্ম তৌরিবা কলাকারশিংগী ত্রেনিং গ্রাউন্দনি - থিয়েতরগী লেবোরেতরি, রিহার্সেল হোল। অসিগুম্বা কলাকারশিংনা পুথোকচবা মশাগী কলাগী পোত্থোক অদুনা মশাবু হিংহঞবা ঙম্বা কলাদি 'সূমা-লীলা' মথন্তনি।

অসুম্না, হায়নি মেতরিঅলিস্তিক ওইরবা মোর্দন ৱর্ল্ড অসিদা, মণিপুরগুম্বা ইন্দস্ত্রিঅল ইকোনোমি মশক খঙদ্রিবা সোসাইতি অমদা এন্তরতেইনমেন্ত ইন্দস্ত্রি অমা লিংবা হায়বসি অৱাবগী মশক্নি। অৱাবা শিনফম অসি মায়োক্লনি চোংথোরক্লিবা থিয়েতর গ্রুপ খরা অদু নীংশিংলকপদা, মণিপুর থিয়েতর একাদেমী (মাতা), ৱাঙ্গোই - কাউথোকপা য়াদবা অমনি। মশক নাইবা লীলা কয়া পুথোকখ্রে। ভারতকী মফম কয়াদা লীলা কয়া উৎলুরে। চহী খরগী মমাঙফাও, মরক মরক মতিঙ লৈবা লীলা কয়া পুথোক্লম্মি। হৌখিবা চহী খরসিদদি মাতাগী অনৌবা লীলা উবা ফংলকখিদে। ওইবা য়াই - শিথরক্লে হায়নরিবা মণিপুরি থিয়েতরগী অমম্বা কোরৌ অদুগী মঙাল ফংখিদবা।

অদুবু, থাজদনা শাফোঙলকখি - হৌখ্রবা চহী (২০১৭) গী লোইরমদাই, দিসেম্বর ১৮ দগী ২৪ ফাওবা পাঙথোকখিবা নুমিৎ তরেৎনিগী 'মেগা থিয়েতর ফেস্তিবেল' অমগা লোয়ননা। তাঙনা সীনবা থিয়েতর ফেস্তিবেল অসিগী মফম ওইনা, ফেস্তিবেল অসি সীল্লিবা মণিপুর থিয়েতর একাদেমীগী দিরেক্তর সারুংবম বিরেন্না খনখি - মণিপুরগী কলচরেল কেপিতেলনি হায়নরিবা 'মোইরাং' গী নীংশিংনিংঙাই (ঐতিহাসিক) ওইরবা 'আই এন এ হোল' দা। মণিপুরি লিতরেচরগী লোমনাইদ্রবা পুক্কে অমা থনল্লিবা 'মোইরাং কংলৈরোল'গী ৱারীশিং, খোরীলোন সুবা কনাগী থম্মোয়না অকাও পরৈনরমগদগে! অদুবু, কয়াদা লাইবক থীখ্রবা! অনৌবা মতমগী থিয়েতরগী অকনবা ঈহৌসিদা মোইরাং-লমলেনসিদগী ঈচঙ থৌবা থিয়েতর গ্রুপ অমত্তা থোক্লকখিদে। থোক্লকপগী মমিসু উদরি। অৱাৎপা অসি মেনখৎপা, 'মাতা'গী বিরেন্না পামখিবরা? নুমিৎ ৭ নিগী থিয়েতর ইভেন্ত অসিনা মোইরাংগী প্রজা-মীয়ামদা, মরূ ওইনা নহা ওইরিবশিংগী থম্মোয়দা চান্বা ৱাবা মচু অমা চুহনখিবা ঙম্বরা? নৈনগদবদি মচুনি।

নুমিৎ তরেৎনিগী থিয়েতর ইভেন্ত অদুদা মণিপুরগী থিয়েতর ওর্গনাইজেসন ৭ (তরেৎ) না লীলা তরেৎ উৎখি - ১। খোরিফাবা আর্তিস্ত এসোসিয়েসনগী *লমদাইথেল*, ২। কংলৈ লিভিং আর্তসকী *ঐখোয় অনী*, ৩। রাগ তরঙ্গ মন্দলগী *ৱায়েলশঙগী রাধা*, ৪। থাংজিং আর্তস এন্দ কলচরেল একাদেমীগী *তখেল সুরল লায়রবা*, ৫। লিবর্তি থিয়েতরগী *এন্তিগোনে*, ৬। চীংঙু থাংজিং ৰুইমেন্স কলচরেল এসোসিয়েসনগী *হাওবা-কোনু*, ৭। মণিপুর থিয়েতর একাদেমীগী *ৱাতর! ৱাতর!*

লৌশিং পুক্কে

মাইগ্রেন অমসুং চীন মনুংদা লৈবা বেক্টেরিয়া

মাইগ্রেননা নারবা মীওইশিং অখন্নবা চীঙ্গাক খরা চারুবদগী কা হেন্না কোক চীকপা শোয়দনা থেংনরম্লগনি। চীন মনুংদা লৈবা বেক্টেরিয়ানা ফীভম অসি ওইহল্লকপনি হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙবা ঙম্লে।

রিছার্চরশিংনা হায়খি, মাইগ্রেননা নারবা মীওইশিংগী চীন মনুংদা লৈবা বেক্টেরিয়াশিংনা অখন্নবা চীঙ্গাক খরদা য়াওবা নাইট্রেট ৱেকদাউন তৌরগা নাইট্রিক ওক্সাইদ ওন্থোক্তুনা ঈগী ঈচেলদা তিলহনখি। মসিনা মরম ওইরগা ঈ উতোং লাউথোকহ-নবদগী ঈগী ঈচেল ফগৎহল্লি। থৌওং অসিনা হার্টকী ফীভম ফগৎহনবদা মতেং পাংলবসু ৱেন অমদি শমখোঙগী ঈ উতোং লাউথোকহনবা মরম্না কোক চীকহল্লকপা য়াই।

অশংবা মনা-মশিং অয়াম্বদা নাইট্রেট মরাং কায়না য়াওই। প্রোসেস তৌরবা মিটতসু নাইট্রেটপু প্রিজর্ভেটিভ ওইনা শীজিন্নৈ। প্রোসেস তৌরবা মিটতা নাইট্রেদ হাপ্লবদি মচু ফজহনবগা লোয়ননা মহাউ হেনগৎহল্লি।

মাইগ্রেননা নারবা মীওইশিংনা য়ারিবমখৈ প্রোসেস তৌরবা চীঙ্গাক চারোইদবনি হায়না ডোক্তরশিংনা মতম কয়াগী মমাঙদগী ফোঙদোক্তুনা লাক্লি।

টোরোন্টোদা লৈবা হেদেক এন্দ পেন রিলিফ সেন্টরগী মকোক ডা. মাইকেল জিটনিনা হায়খি, মাইগ্রেননা নারবা মীওইশিংনা প্রোসেস তৌবা চীঙ্গাক চারুরবদি কোক চীকপা হৌরকই হায়বসি হান্নদগী খঙনরবা ৱাফমনি। অদুবু করি মরমদগী কমদৌনা ওইহল্লকপনো হায়বদুদি চপ চানা খঙবা ঙমখিদে।

নাইট্রেটনা নাইট্রিক ওক্সাইদ ওন্থোক্লবা মতুংদা হার্টকী মথৌ নীংথিনা তৌহনবদা মতেং পাংই। মরম অদুনা থবাক নাবা নৎত্রগা কঞ্জেন্টিভ হার্ট ফেলিয়র পেসেন্টশিংদা নাইট্রেট য়াওবা হীদাক পীজনৈ। অদুবু নাইট্রেট য়াওবা হীদাক চারুবা মীওই মঙাগী মনুংদা মরিদি হীদাক্কী সাইদ ইফেক্ট ওইনা কোক চীকপগী অৱাবা মায়োক্লে।

য়ুনিভর্সিটি ওপ কেলিফোর্নিয়া সেন দিগোগী এন্টেশনিও গোঞ্জালেজনা লুচিংদুনা চথখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা হায়খি, মাইগ্রেননা নারবা মীওইশিংনা অখন্নবা চীঙ্গাক চারুবদগী কোক চীকপা হৌরক্লিবসি চীন মনুংদা য়াওবা বেক্টেরিয়ানা থোকহনবনি।

রিছার্চরশিংনা অমেরিকান গট প্রোজেক্টকী দেটা কুপ্পা নৈনদুনা য়েংবদা মাইগ্রেননা নারবা মীওইশিংগী চীন মনুংদা বেক্টেরিয়া মশীং য়াম্না য়াওরম্বা থেংনখি।

ক্রোনিক মাইগ্রেন হায়বসি য়াম্না তোয়না অমসুং কা হেনবা মওংদা কোক চীকপগা লোয়ননা ওনিংবা, ওবা, অহৌবা মখোল তাবা য়াদবা অমসুং অরংবা মঙাল উবা য়াদবগী থৌওংবুনি।

মাইগ্রেনগী অনাবা হৌরকপা মতমদা পুং খরদগী হৌরগা নুমীৎ কয়ানি কোক চীকপগী অৱাবা মায়োক্লে। অমেরিকান সোসাইটি ফোর মাইক্রোবাইওলোজিগী ওনলাইন জর্নেল 'এমসিষ্টেমস'তা ফোঙলকখিবা রিপোর্ট অমনা হায়খি, মাইগ্রেননা মরম ওইরগা চীন মনুংদা বেক্টেরিয়া য়াম্না লৈহল্লকপরা নৎত্রগা চীন মনুংদা বেক্টেরিয়া য়াম্না লৈবদগী মাইগ্রেন ওইহল্লকপরা হায়বদু চপ চানা খঙদোক্লবা হোৎনরি। অদুম ওইনমক চীন মনুংদা লৈরিবা বেক্টেরিয়াগী মশীং হন্থহল্লগা মাইগ্রেন ফহনবা ঙম্বগী ফীভমদা লৈরে হায়রি।

মাইগ্রেননা মরম ওইরগা কোক চীকহল্লকপগী মরুওইবা মরমশিংদি এলর্জি অমসুং এলর্জিক রিয়েক্সন, অরংবা মঙাল, অহৌবা মখোল, অকনবা মনম, ফিজিকেল নৎত্রগা ইমোসনেল ষ্ট্রেস, টেন্সন, এঞ্জাইটি, দিপ্রেসন, কা হেন্না হরাওবা নৎত্রগা ৱাবা, তূম্বা মতম নাইদবা, মৈখু মরক্তা লৈবা, চরা হেনবা, দিহাইদ্রেসন, য়ুথকপা, থাগী খোঙকাপ চাং নাইদবা, মীরোন্দনবা হীদাক চাবা, থাগী খোঙকাপ খমখিবা, টেন্সন হেদেক, দাইরাসাইন য়াওবা চীঙ্গাক (রেদ ৱাইন, অরিবা শঙ্গোম মপান, ঙা অয়াইবা, হৱাই মখল খরা), মোনোসোদিয়ম গ্লুটামেট (এম এস জি) নৎত্রগা নাইট্রেট, লোয়ননা স্লিপিং টেব্লেট কন্ট্রাসেপ্টিভ পিল অমসুং হোর্মোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপিনচিংবনি।

মাইগ্রেন ঙাকথোক্লবগী মরুওইবা পান্থৈদি খুদোংচাদবা ফীভম অসি ওইহল্লকপা পোৎলমশিংদগী লাপথোক্লা লৈবনি। চাবা-থকপগী মওং হোংদোকপগা লোয়ননা হকচাং শাজেল তৌবনা মাইগ্রেন এটেক্কী খরমখৈ ঙাকথোকপা ঙম্মী। অতৈ অতোপ্পা চেকশিন থৌরাংশিংদি এন্টিকনভলসেন্ট, এন্টিপিপ্রেসেন্ট, গাবাপেন্টিন, বোট্যুলিনিয়ম টোক্সিন এ (বোটোক্স), মেগনেসিয়ম সাইট্রেট, রাইবোফ্লেবিন, ভিটামিন বি-১২ অমসুং মেলাটোন্নচিংবা মনা-মশিং অমদি ভিটামিন শীজিন্নবা, মীৎ লায়েংথোকপা (ভিজন করেক্সন), হকচাং শাজেল তৌবা, মপুং ফানা তূম্বা অমসুং মেদিটেসন তৌবা অসিনচিংবনি।

কনাগুম্বা মীওই খরদি হীদাক লাংথক কা হেন্না চাবদগী মাইগ্রেন এটেক তৌরকপা য়াওই। থৌওং অসিবু মেদিকেসন ওভরয়ুজ হেদেক (এম ও ঐচ) নৎত্রগা রিবাওন্দ হেদেক হায়না খঙনৈ।

মাইগ্রেনগী মতাংদা অনৌবা হীদাক মখল অনী পুথোরকপগা লোয়ননা চাংয়েং তৌবগী থাক্তা লৈরি। অনৌবা ইন্ট্রানেজেল ট্রিটমেন্ট মখল অমনসু মাইগ্রেন পেসেন্টশিংদা কোক চীকপগী চাং চাদা ৮৮ লোম হন্থহনবা ঙম্লে।

য়ুনাইটেদ ষ্টেটসতা হন্দক্তা চথখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা হায়খি মদুদি, মেদিটেসন তৌবনা ষ্ট্রেস হন্থহনবগা লোয়ননা কোক চীকপগী চাং হন্থহল্লি। 'ন্যুরো-লোজি' জর্নেলদা হন্দক্তা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টনা হায়খি, মেদিটেসন তৌবা মতমদা পূক্লিং ৱাখল নীংথিনা পোথাহনবা মরম্না কোক চীকপা ফহনবনি।

পুম্নমক অসি ওইদুনসু চীন মনুংদা লৈবা বেক্টেরিয়ানা মরম ওইরগা কোকচীকহল্লকপনি হায়বা খঙলবনিনা মাইগ্রেন পেসেন্টশিংনা অখন্নবা চীঙ্গাক, মরুওইনা নাইট্রেট য়াওবা চীঙ্গাক চারোইদবনি।

সগোলমাংদা দিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটাল শানবা উরেপ উয়ুং তমখিবা চহী তরুক হেল্লবসু মচি লেংদনা লৈরি

বিজয় লাইশ্রম

ইম্ফাল, মার্চ ১৬(ঐচ এন এস): এক্স চীফ মিনিষ্টর ওক্রম ইবোবীনা ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা সগোলমাংদা দিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটাল অমা শানবা উরেপ উয়ুং তমখিবা চহী তরুক হেল্লবসু ঙসি ফাওবা করিগুম্বা থবক অমত্তা পায়খৎপীদনা মচি লেঙদনা লৈরিবা অসি মণিপুর লৈঙাক্লা অথুবা মতমদা থবক পায়খৎপীনবা পীছ এন্দ দিভলপমেন্ট কো-ওর্দিনেটিং কম্মিটি খুন্দ্রাকপমনা লৈঙাক্কী মীৎয়েং চিংশিল্লক্লি।

কম্মিটি অসিগী জেনরেল সেক্রেটরি খুন্দ্রাকপম হেমজিৎনা ফোঙদোরকপদা, ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈরিবা সগোলমাংগী হান্না কম্যুনিটি হেলঠ সেন্তর লৈরিবা অসি খরা চাউথোক্তুনা অমদি দিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটাল অমা শানবা হৌখিবা কুমজা ২০১১ গী সেপ্তেম্বর ২৬ তা মতম অদুগী চীফ মিনিষ্টর ওইরম্বা ওক্রম ইবোবীনা উরেপ উয়ুং তম্লম্বনি। পুন্না লম একর ৪.৮৫ চাউবা মফম অসি লম মপু মীওই তরুক্তগী লৌশিল্লগা শানবা থৌরাং তৌরম্বনি।

হায়রিবা দিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটাল অসি শানবগীদমক মণিপুর লৈঙাক্লা শেল কায়থোক্তুনা ফেন্সিং ফাওবা তৌশিন্দুনা লৈরবনি। অদুবু দিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটাল অসিদি ঙসি ফাওবা উরেপ উয়ুং তমখিবদগী মচি লেঙদনা শাদনা লৈরিবসি লমদম অসিগী মীয়াম্না পেন্দবা কয়া ফোঙদোক্লরক্লি।

খুঞ্জাশিংগী অপাম্বা মতুংইন্না, হায়রিবা দিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটাল অসি শানবগীদমক পীছ এন্দ দিভলপমেন্ট কো-ওর্দিনেটিং কম্মিটিগী থৌ-পুবশিংনা মণিপুর লৈঙাক্তা তকশিল্লুবা মতমদা লম মপু ওইরিবা মীওই তরুক্কী মনুংদা মীওই মরি অমদি অইবা চে পীরে। মখোয়গী লমগী কম্পেন্সেসন পীনবসু লৌ সঙম অমদা লুপা লাখ ৪.৯০ থৌরাং লৈরবনি। লৌ মপু ওইরিবা মীওই অনীনা ঙসি ফাওবা মণিপুর লৈঙাক্তা অইবা চে পীরক্তবনা হায়রিবা হোস্পিটাল অসি শাবা হৌবা ঙমদবনি হায়বা কম্মিটি অসিগী থৌ-পুবশিংনা থিগৎলুবদগী খঙবা ঙম্লে হায়রি।

মরু ওইনা হৌজিক দিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটাল অসি শানবগীদমক লমগী মপু অনীনা মরী লৈনবা চে-চাং লৈঙাক্তা পীখৎলক্তবদগী থবক অসি পন্দুনা লৈবনি হায়রি।

মরম অদুনা লৈঙাক্লা ৱার্ক ওর্দর পীদুনা দিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটাল শানবা থৌরাং তৌরিবা অসি অথুবা মতমদা লম মপুশিংনা লৈঙাক্তা অইবা চে পীবীদুনা হোস্পিটাল অসি শাবা হৌনবা মায়কৈ অসোমগী মীয়াম্না মরী লৈনবশিংগী মীৎয়েং চিংশিল্লক্লি।

মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোরকপদা, মফম অসিদা দিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটাল অমা লৈরগদি খুল অসিগা তায়নবদা লৈরিবশিং মরুওইনা সাইখুল এরিয়ারোমগী মীয়াম্নসু হোস্পিটাল অসিদা লাক্তুনা লায়েংবগী খুদোংচাবা ফঙগ-দৌরিবনি। লোয়ননা লোয়ালমগী মীওইশিংনা ইম্ফাল তান্না লায়েংবা চৎনবা হোৎনবদা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরম্বা অদুসু কোকহনবা ঙম্লগনি হায়রি। মরম অদুনা মফম অসিদা দিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটাল অমা থম্বসি লম মপুশিংনা অথুবা মতমদা লৈঙাক্তা মরী লৈনবা চে-চাংশিং পীশিনবীদুনা মখোয়গী লৌফম থোকপা কম্পেন্সেসন লৌবীদুনা অথুবা মতমদা দিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটাল অসি শাবা হৌবা ঙমদনা পন্দুনা মতম শাংনা লৈরক্লিবা অসি ঙসিগী লৈঙাক্লা থবক ওইনা পাঙথোকপীদুনা মদুগী কান্নবা অদু মীয়ামদা ফঙহনবীনবা মহাক্লা মখা তানা আপিল তৌরক্লি।

কোরকোমগী পুং ১৭ কী বন্দনা মহৌশাগী পুন্সিদা খমথেংনা অকায়বা থোকহনখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ১৬(ঐচ এন এস): ইন্দিয়াগী প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিনা মণিপুরদা লাকপগী মায়োক্তা য়ানিংদবা ফোঙদোক্তুনা কোরকোমনা ঙরাং অহিংদগী চথরকখিবা পুং ১৭ কী সট দাউন্দনা মণিপুরগী মহৌশাগী পুন্সিদা শাথিনা অকায়বা থোকহনখ্রে।

বন্দ অসিনা মরম ওইদুনা ঙসি ইম্ফালগী খ্বাইরম্বন্দ কৈথেলশিংগী দুকানশিং থোঙ লোন্নখি। মণিপুর মনুং অমদি মপান ফাউদুনা চেল্লিবা গাড়ীশিং চেন্নখিদে। মদুনা মরম ওইদুনা খ্বাইরম্বন্দ কৈথেলদা পোৎ চৈয়োনবা লাকপা অমদি লৈবা লাকপামী মশীং য়াম্না হন্থখি। বন্দ অসিনা লৈঙাক্কী স্কুল, কোলেজশিং অমদি প্রাইভেট স্কুলশিং থোঙ লোন্নখি।

গাড়ী চেন্দবনা লৈঙাক্কী লোয়শঙশিংদা ইমপ্লোয়ীশিং ওফিস কানরকপগী চাং য়াম্না হন্থখি। বন্দ মনুংদা হরাউ-কুম্মৈ, লীলানচিংবা অমত্তা তৌনখিদে। বন্দ অসি ইম্ফাল ইষ্ট অমদি ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুংদা লৈরিবা কোংবা কৈথেল, লমলোং কৈথেল, চীংমৈরোং কৈথেল, লম্ফেল কৈথেল, নাওরেমথোং কৈথেল, তেরা কৈথেল, ক্বাকৈথেল অমদি শিংজমৈ কৈথেলনচিংবদসু পোৎফম ফম্নখিদে।

থৌবাল, বিষ্ণুপুর অমদি ককচিং দিষ্ট্রিক্টতসু বন্দ অসিনা মরম ওইদুনা দুকান থোঙ হাঙনখিদে। গাড়ী চেন্দবনা মরম ওইদুনা পোৎ য়োনবা অমদি লৈবশিংসু লাক্লখিদে হায়রি।

বন্দ অসিনা মরম ওইদুনা মোরেদগী ইম্ফালদা থোক্লক্কদবা গাড়ীশিং মোরেদা পন্দুনা লৈনখি। ইম্ফালদগী মোরেদা চঙগদবা পেসেঞ্জর গাড়ী কয়াসু চেন্নখিদে। গুৱাহাটি অমদি দিমাপুরদগী নেসনল হায়ৱে ২ দা ইম্ফাল তম্না চঙলক্কদবা গাড়ী কয়াসু মাও অমদি নাগালেন্দ মনুংদা পন্দুনা লৈনখি। শিলচররোমদগী নেসনল হায়ৱে ৩৭ দা ইম্ফাল তম্না চঙলক্কদবা পোৎ চৈপুবা গাড়ীশিং লোয়ননা পেসেঞ্জর গাড়ী কয়া অমত্তা চঙলকখিদে। জিরি অমদি অসাম মনুংদা গাড়ী কয়া পন্দুনা লৈনখি।

কোরকোমনা কৌখিবা পুং ১৭ কী বন্দ অসিনা চীংগী দিষ্ট্রিক্ট হেদ ক্বার্টরশিংদসু চৈথেং পীখি। ইম্ফালদগী চীংগী দিষ্ট্রিক্টশিং অমদি মপান লমদা চৎকদবা পেসেঞ্জর পুবা গাড়ী কয়া চেন্নখিদে। ঙসিগী বন্দ মনুংদা পামদবা থৌদোকশিং থোকপগী পাউদি লৈখিদে।

লেইশাং ... / নুঙশং লায়না খুদিংমক লাইনা ফহনবা ঙম্লে

নুঙশংগী লায়না খুদিংমক মায় পাক্লা লাইয়েংজরি। অদোম অদোমগী হকচাংদা নুঙশং হায়রিবা লায়না অসিনা নাবীরগদি ঙসি ঙসিমক লাকপীদুনা অদোমগী হকচাংদা লৈরিবা নুংঙাইতবা অদু অথুবা মতমদা য়েংথোকপীয়ু। অদোমগীদমক্তা খুদোংচাবা থমজরি।

লায়েংজরিবা ঃ

Naorem Ibomcha Meitei
Heingang Awang Leikai, Near Saya club,
Mobile No. ☎ 8729960411

HL-P/752/17/3-16/4