ৱর্ল্ড স্লীপ দে - করিগীদমক পাঙথোক্লিবনো - ১

- ডা. এস পহেল মৈতে -

MD (Internal Medicine)
DM (Pulmonary, Critical Care & Sleep Medicine)
Assistant Professor of Medicine
JNIMS, Porompat, Imphal East

মীওইবনা মশা-মউ ফনা লৈনবগীদমক চাং নাইনা অমসুং মপুং ফানা তূম্বা য়াম্নমক তঙাইফদে হায়বা ৱাফম অসি ময়েক শেংনা খঙহন্নবগী ৱাখল্লোন্দা চহী খূদিংগী মার্চ ১৯দা 'ৱর্ল্ড স্লীপ দে'গী থৌরম পাঙথোক্লি। ৱর্ল্ড স্লীপ সোসাইটিনা মপুং ওইবা থৌদাং লৌরগা থৌরম অসি পাঙথোকপনি। মার্চ ১৯দা হন্দক ১৪রকশুবা ওইনা পাঙথোক্লিবা থৌরম অসিগী থিমদি 'রেগ্যুলর স্লীপ, হেল্দি ফ্যুচর' হায়বসিনি। চাং নাইনা নুমীৎ খূদিংগী মপুং ফানা তূম্বা হায়বসিনা হকচাং ফহনবগা লোয়ননা পুক্সিদা মরেক-মহাউ থোক্লা হিংবা ঙমহল্লি হায়বগী পাউজেল পীবনি।

তূম্বনা মীওইবগী পুক্সিদা করি ইথিল পীবগে?

মীওইবনা হিংবদা চীঞ্জাক, ঈশিং অমদি নুংশিৎ মথৌ তাবগুম মপুং ফানা তূম্বা হায়বসিসু য়াম্না তঙাইফদনা চঙবা মচাক অমনি। হকচাংগী কয়াৎ পুম্নমক নীংথিনা মথৌ তৌহনগে হায়রবদি নীংথিনা তূমদবা য়াদে। চাং নাইনা অমসুং মপুং ফানা তূম্বা তারবদি হকচাং অমসুং পূক্লিং-ৱাখলগী ফীভম ফহনবগা লোয়ননা মরেক-মহাউ থোক্লা হিংবা ঙমহল্লি। মীওইবনা তূম্লিঙৈ মতমদা ব্রেননা মথংগী নুমীৎতা তৌগদবা থবক-থৌরমশিংগী মতাংদা শেম শাজনবগী মতম ফংই। ব্রেনগী অনৌবা ন্যুরেল পাথৱেস শেমগৎতুনা অনৌবা লৌশিং তানশিনবা অমসুং তৌগদবা থবক-থৌরম পুম্নমক মতাং-মতম চানা নীংশিংবা ঙমহল্লি। অশোক-অপন য়াওরকপদা ওইশিনবা, নৎত্রগা অনা-অয়েক ফহনবা, নৎত্রগা ওর্গান সিষ্টম রিপ্যের তৌবগী থবক-থৌরম পুম্বা তূম্লিঙৈদা চৎথবা থৌওংনি। অঙাংশিং অমসুং অহলশিংগী মরক্তা তূম্বগী মওং-মতৌ য়াম্না চাউনা খেন্নে। তূম্বগী তাঙ্কক কয়ামরুম লৈ। অঙাং ওইরিঙৈদা তাঙ্কক অমগী মতম মিনিট ৬০ রোম ওইরম্মী। অহল ওইরক্লগনা মিনিট ৯০দগী ১২০ ফাওবা ওই। স্লীপ সাইকল খূদিংমক এন ১, এন ২, এন ৩ অমসুং রেপিদ আয় মুভমেন্ট (আর ঈ এম) হায়বা তাঙ্কক মরি য়াওই।

তূম্বা ৱাৎলবদি করি ওইহল্লকপগে ?

মপুং ফানা তূমদ্রবদি মীওইবগী পূক্লিং-ৱাখলদা হকথেংননা অকায়বা পীরকই। খরদং পল্লবদা নীংথিনা ৱাখল খনবা ঙমদে, ইথৌদা পূক্লিং চঙবা ঙমদে, নীংশিংবা ঙম্বগী মতীক-ময়াই হন্থরকই, অচুম্বা ৱারেপ লৌবা ঙম্লক্তে, হকচাং চোকথরকই অমসুং পূক্লিং-ৱাখল চরাংনরক্তুনা খোয়রাং খোয়শাওনহল্লি। কয়াম কুইনা তূম্বা ৱাৎলক্লবগে হায়বদুগী মখা পোন্না হকচাংদা পীরকপা চৈথেংসু খেন্নে।

একু্যট স্লীপ দেপ্রিভেসন : নোংম-ফাদোক তূমশীৎ ফাহৌদবা নৎত্রগা তূমহৌদবা হায়বসিনা ইশাগী ইথৌ পাঙথোকপদা অতম্ননা শোয়হনগে খল্লুদ্রবসু শোয়রকপা য়াবগী রিস্ক হেনগৎহল্লি। এক্সিদেন্ট থোকহনবসু য়াই। তূমশীৎ ফাদবদগী উইরি-উইরি গাড়ী থৌরবদি খুদোংথিনিংঙাই ওই। থবক তৌবদা মঙম শান্দবা অমসুং উইরকপা হায়বসিনা থৱায় মাঙনবগী মরম ওইহল্লকপা য়াই। ন্যুক্লিয়র রিয়েক্টরদা খুদোংথিবা থোরকপা, জহাজ কয়া সমুদ্রগী ঈরোলনুংদা লুপখিবা অমসুং এরোপ্লেন কায়বগী থৌদোক কয়ামরুম তূমশীৎ ফাদবগা মরী লৈনরম্বা য়াই হায়না অখঙ-অহৈশিংনা মোৎ পীরি। তূমশীৎ ফাদবা মীওইশিং মহৈ তম্বদা খুরৌ থাংই। থবক মফমদসু নীংথিনা থবক তৌবা ঙমদে। পূক্লিং-ৱাখল চরাংনরকপদগী খোয়রাং খোয়শাওনরক্তুনা অতোপ্পা মীগা থম্নবা মরীদা অকায়বা থোকহল্লকই।

মতম শাংনা তূমশীৎ ফারক্তবা মীওইশিংগী হকশেলদা ওইহল্লকপা থৌওংশিংদি :

১. কার্দিওভাস্ক্যুলর দিজিজেজ : হায় ব্লদ প্রেসর, কোরোনরি হার্ট দিজিজ, হার্ট এটেক অমসুং ষ্ট্রোক।

২. দাইবেটিস : ঈদা য়াওবা চিনি গী খল কায়রকপদগী দাইবেটিসকুম্বা মেটাবোলিক কন্দিসনশিং ওইহল্লকপা য়াবগী রিস্ক হেনগৎলকই।

৩. ওবেসিটি : তূম্বা ৱাৎপা মীওইশিং কেলোরি অমসুং কার্বোহাইদ্রেট হেঞ্জিন্না চাশিল্লি হায়বা থিজিনবদগী খঙলে। মরম অদুনা অয়াম্বা মতমদা তূমশীৎ ফাদবা মীওইশিং হকচাংগী অরূম্বা চাং চপ চানা থম্বা ঙমদে।

৪. ইম্যুনোদিফিসিয়ন্সি : ইনফেক্সনগী রিস্ক ৱাংই, ভেক্সিন কাপ্পদা থোইদোক্লা কান্নবা ফংদে।

৫. হোর্মোনগী খল কায়রকপা : গ্রোথ হোর্মোন অমদি টেষ্টোষ্টরোন পুথোকপগী মওংদা অশোয়বা লাকই। নোরেদ্রেনেলিন অমদি কোর্টিসোলগুম্বা ষ্ট্রেস হোর্মোনশিং চাং ৱাংনা পুথোরকই।

৬. ন্যুরোকোগনিটিভ ফঙ্কসন : নীংশিংবা ঙম্বগী মতিক ময়াই হন্থরকই অমসুং থবক শুবদা মঙম শান্দে।

৭. দিপ্রেসন, এঞ্জাইটি, সাইকোসিস অমদি ইম্পোর্টেন্সনচিংবা মেন্টেল হেল্থ দিসওর্দরশিং মায়োক্নরকই।

৮. ইনফর্টিলিটি ইস্যু : নুপা অমদি নুপী অনীমক্তা অঙাং ওইবা ঙমদবগী খুদোংচাদবা মায়োক্নরকপা য়াই।

করম-করম্বা মীওইশিং তূমশীৎ ফাদবগী খুদোংচাদবা মায়োক্লবগে ?

চহী মতাং অমসুং কাঙলুপকী খেন্নবা লৈতনা মীপুম খূদিংমক তূমশীৎ ফাদবগী অৱাবা মায়োক্নরকপা য়াই। অদুবু মীওই কাঙলুপ খরদা খুদোংচাদবা অসি মায়োক্নরকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংনা লৈ। হায়রিবা মীওইশিং অদুদি :-

১. থবক মফম য়াম্বা নৎত্রগা মতম শাংনা থবক শুবনা তূম্বগী মতম মতীক চানা ফংদবা মীওইশিং।

২. পালি নাইনা পুংজা খায়দোক্লগা থবক শুবা লিফ্‌ট ৱর্করশিং, ঙনতা হৌগৎলগা স্কুল চৎপা অঙাংশিং অমসুং ট্রেন নৎত্রগা বস তোংদুনা অতোপ্পা মফমদা থবক শুবা চৎপশিং।

৩. য়ু নৎত্রগা ময়াই কাবা দ্রগ লান্না শীজিন্নবশিং অমসুং মতম চানা তূমদবশিং।

৪. ষ্ট্রেস, এঞ্জাইটি, ইন্সোমনিয়া, স্লীপ এপনিয়া (ওবষ্ট্রক্টিভ অমদি সেন্ট্রেল), পেরাসোমনিয়া, রেষ্টলেস লেগ সিন্দ্রোম, নার্কোলিপসিনচিংবা খুদোংচাদবশিং।

৫. তূম্বদা অকায়বা থোকহনগদবা ফীভম মায়োক্লবা নৎত্রগা হিদাক-লাংথক শীজিন্নবা।

তূমশীৎ ফাদবা হায়বসি কয়াম তোয়না থেংনবা থৌওংনো?

অপূনবা মীশিংগী চাদা ৩৫না তূমশীৎ ফাদবগী খুদোংচাদবা মায়োক্নরি। মদুনা মরম ওইরগা মীওইশিং অদুগী পূক্লিং-ৱাখল অমসুং হকচাংদা অকায়বা পীরি। তূম্বা য়াদবা নৎত্রগা তূমশীৎ ফাদবনা মরম ওইরগা মালেমগী অপূনবা মীশিংগী চাদা ৪৫ রোম নুংঙাইনা হিংবা ঙমদ্রি। মপুং ফানা তূম্বা য়াদবা নৎত্রগা ইন্সোমনিয়াগী চৈথেং ফংলিবসি মালেমগী অপূনবা মীশিংগী চাদা ৩০দগী ৪৫ রোম ফাওবনি। ওইহল্লকপগী চপ চাবা মরম খঙদবা ইন্সোমনিয়া মায়োক্নরিবসি অপূনবা মীশিংগী চাদা ১ দগী ১০ ফাওবনি। অহল ওইরবা মীওইশিংগী মরক্তনা চাদা ২৫নি। মীওই চাদা ওবষ্ট্রক্টিভ স্লীপ এপনিয়া (ও এস এ) অমসুং চাদা ৩দগী ১০ ফাওবা রেক্টলেস লেগ সিন্দ্রোমগী খুদোংচাদবা মায়োক্নরি।

থোকহল্লকপা অমাঙ-অতাশিং : ষ্টেটিষ্টিক্স

- ইন্সোমনিয়ানা চহী অমদা দোলর বিলিয়ন ৯২.৫ দগী দোলর বিলিয়ন ১০৭.৫ ফাওবা মাঙ তাকহল্লি হায়বা য়ু এসকী ষ্টদি অমদগী খঙবা ঙম্লে।

- তূম্বা য়াদবগা মরী লৈনবা এক্সিদেন্টতা চহী খূদিংগী মীওই ৭১,০০০ অশোক অপন নংলি।

- মীওই ১,৫৫০ চহী খূদিংগী শিরি।

- চাং নাইনা তূম্বা মীওইশিংগা চাংদম্নরবদি তূম্বা য়াদবা মীওই চাদা ৪৬ লোম মতম চানা থবক চৎপা ঙমদবা নৎত্রগা থবক্তা শোয়বগী খুদোংচাদবা মায়োক্নে। চাং নাইনা তূম্বা মীওই চাদা ১৫ খক্তা খুদোংচাদবা অসি মায়োক্নে।

ইন্সোমনিয়া হায়বসি করিনো ?

- পাক হেক তূমথবা য়াদবা নৎত্রগা তোয়না মীৎকপ থোকপদগী মপুং ফানা তূম্বা য়াদবগী থৌওংবু ইন্সোমনিয়া হায়না খঙনৈ।

- খুদোংচাদবা অসি মতম খরখক মায়োক্লবা য়াই নৎত্রগা মতম শাংনা মায়োক্লবা য়াই।

- ইন্সোমনিয়াগী মখল অনী লৈ : প্রাইমারী অমসুং সেকেন্দরিনি। প্রাইমারী : হকশেলগী ওইবা খুদোংচাদবশিংগা মরী লৈনদবা ইন্সোমনিয়াবু প্রাইমারী ইন্সোমনিয়া কৌই। এজমা, দিপ্রেসন, অরথ্রাইটিস, কেন্সর, থবাক শাবা, চৈনাখোল ফাওবা নৎত্রগা সবষ্টেন্স এব্যুজনা মরম ওইরগা তূম্বা য়াহন্দবগী থৌওংবু সেকেন্দরি ইন্সোমনিয়া হায়না খঙনৈ।

- ওইহল্লকপগী চপ চাবা মরম খঙদোকপগা লোয়ননা হিদাক লাংথক থাদুনা লায়েংবগী তঙাইফদবা লৈ।

ওবষ্ট্রক্টিভ স্লীপ এপনিয়া হায়বসি করিনো ?

ওবষ্ট্রক্টিভ স্লীপ এপনিয়া (ও এস এ) হায়বসি তোয়না থেংনবা, থোইদোক্লদি থৌশানদবা দিসওর্দর অমনি। তূমথখ্রবা মতুংদা নিংশা শ্বর হোনবদা অকায়বা থোরকপদগী তোয়না মীকপ থোকপগী থৌওংনি। নুংথিলগী মতমদা কা হেন্না তূম্নিংবগী থৌওংগা মরী লৈনবা ও এস এবু ওবষ্ট্রক্টিভ স্লীপ এপনিয়া- হায়পোপনিয়া সিন্দ্রোম হায়না খঙনৈ। ওইহল্লকপগী মরুওইবা মরমদি হকচাংগী অরূম্বা অমসুং অনোয়বা কা হেনবা হায়বসিনি। হকচাংগী অরূম্বা চাদা ১০ হেল্লবদি এপনিয়া- হায়পোপনিয়া ইন্দেক্স (এ ঐচ আই) চাদা ৩২ হেনগৎলকই। হকচাংগী অরূম্বা চাদা ১০ হন্থহল্লবদি এ ঐচ আই চাদা ২৬ হন্থরকই। হকচাংগী অরূম্বনা এ ঐচ আইদা অহোংবা লাকহনবগী থৌওং অসি নুপীদগী নুপাদনা হেন্না ময়েক শেংবা উবা ফংই। ও এস এ হায়বসি হায়পরটেন্সন অমসুং অতৈ কার্দিভাস্ক্যুলর দিজিজ কয়াগী মরুওইবা রিস্ক ফেক্টরনি। স্লীপ এপনিয়া মতম চানা লায়েংহৌদ্রবদি হার্ট দিজিজ, ষ্ট্রোক অমদি ভাস্ক্যুলর দিমেন্সিয়া ওইহল্লকপা য়াই। অঙাংশিংগী ওইনদি স্লীপ এপনিয়ানা ন্যুরোসাইকোলোজিকেল দিষ্টর্বেন্স থোকহল্লকই।

নোক্টর্নেল সিম্পটমশিংদি : নাখোকপা, তূমথখ্রবা মতুংদা নিংশা শ্বর হোনবা ঙম্লক্তবা, মপুং ফানা তূম্বা য়াদবা অসিনচিংবনি।

দেটাইম সিম্পটম : মপুং ফানা তূমদবা, অয়ুক্তা কোক চিকপা, খনাও কংবা নৎত্রগা নাবা, নুংথিলগী মতমদা কা হেন্না তূম্নিংবা, নুংথিলগী মতমদা চোকথবা, নীংশিংবা ঙম্বগী মতীক-ময়াই হন্থরকপা, ৱাখল খনবগী মওং হোংলকপা, দিপ্রেসন, সেক্স্যুএল দিসফঙ্কসন, গ্যাষ্ট্রোইসোফেজিয়ল রিফ্লক্স, হায়পরটেন্সন অসিনচিংবনি।

অঙাং ওইরবসু নৎত্রগা অহলবু ওইরবসু স্লীপ এপনিয়াগী খুদোংচাদবা মায়োক্নরে হায়বগী চিংনবা লৈরবদি স্লীপ সেন্টরশিংদা নীংথিনা চেক তৌথোকপা মথৌ তাই। নীংথিনা লায়েংলগা ইরায় লায়না ফহনবা ঙম্মী। ●

এদিটরদা থারকপা ৱাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাউ, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

অর্বান লোকল বোদিশিংগী ইলেক্তৈদশিংগীদমক খজিক খক্তংদি

ইকায়খুম্নজরিবা এদিটর,

মণিপুরগী অর্বান লোকল বোদি (য়ু এল বি) গী ইলেক্সনশিংদা মায় পাক্তুনা থৌগাইশিং পুরুরবা, ঙসিনা লৈঙাক অসিনা মতম লোইরে হায়না ইন্থোকপীরক্লবা ইলেক্তৈদশিং অৱাবা কয়া মায়োক্নরে। হায়বদি লোকল এম এল এশিংগা খূৎশম্নরগা মীচম মীয়ামগীদমক মরু ওইনা লৈকায়, খুঙ্গংশিংগী চাওখৎ থৌরাংগী থবকশিংদা হকথেংননা অপিকপা ওনরেরিয়মদা থা থাগী ওইনা কাউন্সিল্লরশিংগী লুপা ৬,০০০ অদুগা ৱার্দ মেম্বরশিংগীনা লুপা ৩,০০০ পীরি। অদুসু থা থাগী রেগ্যুলর ওইনসু পীবিদে। ইলেক্তৈদতি ওইরুবনা লৈকায়গী, খুঙ্গংগী থৌদোক ৱাথোকশিং, দেব-কর্ম্ম অমত্তা চিংথহনবীদবা, মদুগী পোৎয়েং, দোনেসনশিংনা মরাং কায়বা, পূম্নমকশিং মীয়ামগা নকশিন্নদুনা থবক তৌজরকখিবগী মরু ওইনা লৈকায়গী লম্বী ফত্তবশিং শেমজিন্দুনা নূং চাইবা, দ্রেন অমদি কলভর্টশিং শেম্বা, য়ূম লৈতবশিংগীদমক হাওজিং ফোর ওল স্কিমগী মতেংনা য়ূম শাবীবা, লেত্রিন শাবীবনচিংবদা য়ূম্ফম ওইরগা পেঞ্জদুনা লাকখিবা য়ু এল বিগী ইলেক্তৈশিংবু থওইবীরক্তবা, চহী ৫ চূপ্না মীয়ামগীদমক তৌজরকখিবা অমদি তৌননবগীদমক মখা তানা প্রপোজেল কয়া থাখিববু শিংথাবীবগী মহুত্তা লৈঙাকসিনা য়ু এল বিগী থবকশিং পূম্নমক দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসনশিংদা (দি সীশিংদা) এদমিনিষ্ট্রেটরশিং ওইহন্দুনা থবক খুদিংমক তৌহনখিবা হায়বসি মরম খরা চাদবরা হায়না খঞে। য়ু এল বিগী চ্যেরপর্সনশিং লোয়ননা এগজিক্যুটিভ ওফিসরশিংবু রেসপেক্ট তৌবীদবা মাল্লি। মসিগী মহুত্তা মতম লোইরে লাউথোকপীখ্রবা লৈঙাক্লা হৌজিকমক্কীদি ইলেক্সন পাঙথোক্লবগী ওইথোকপা লৈত্রিবা হান্নগী য়ু এল বিগী ইলেক্তৈদ চ্যেরপর্সনশিংদা এদমিনিষ্ট্রেটর ওইনা হাপ্পীরগা মখোয়গী খূৎচাবীশিংগা লোয়ননা হান্নগুম্না (হায়বদি অনৌবা ইলেক্সন তৌদুনা কাউন্সিল্লরশিং খন্দ্রিবফাওবা) য়ু এল বিগী থবকশিং মরু ওইনা থার্দ ষ্টেট ফাইনান্স লোয়ননা ১৫শুবা ফাইনান্সকী থবকশিং তৌহল্লবদি ইলেক্তৈদশিংনা মীয়ামদগী অহেনবা কো-ওপরেসন ফংগনি হায়বদি পোলিটিক্স তৌরুবগী ৱাহন্থোক লৈগনি। নত্তদুনা মীয়ামগী অপাম্বদা য়ূম্ফম ওইরগা থাগৎখিবা থবকশিং পূম্নমক মরু ওইনা থার্দ ষ্টেট ফাইনান্সকী, ১৫শুবা ফাইনান্স কম্মিসনগী, লোয়ননা হৌজিক হৌজিক বর্নিং ইস্যু ওইরিবা হাওজিং ফোর ওল স্কিমগী থাগৎখিবা য়ূম শাখিবশিংগী, শাবা হৌননবগী, লেত্রিন শানবগী থাগৎখিবা পূম্নমক ঙসি হাপ্লিবা লৈঙাক্কী দি সীশিংনা এদমিনিষ্ট্রেটর ওইদুনা মখোয়গী অপাম্বদা শুখিবা তারবদি মীয়ামগী অপাম্বগী মায়োক্তা ওইখিদুনা ইলেক্সনশিং ফাওবা বোয়কোট তৌরকপা য়াই। মীয়াম্না অকুৎপদা লৈতৌবা অতোংবদনা লৈথোল্লে হায়নরক্কনি।

লৈঙাক্লসু হেন্না খঙবীরিবনি ঐখোয়গী ইরমদম লায়রবনা মশীং য়াম্মী হায়বা। অদুগুম্লবা চাকথুং ফিথুংদ্রবা লায়রবশিংনা করম্না নুংতিগী দি সী এদমিনিষ্ট্রেটর ওইবশিংগী ওফিসতা নুংতিগী চত্তুনা মখোয় মখোয়গী য়ূম শাবগী, লেত্রিন শাবগী, বজার শেংদোকপা, লৈকায়গী গার্বেজশিং খোমগৎপীদবগী, নূং চাইবীদবগী, লৈরক্তা মৈ মম্বগী মতাংদা ৱাকৎকদৌরিবনো? দি সীদি উন্নগে, ৱারী শানগে হায়বদা খুদক্তা ফংবসু নত্তে। মখোয়গী পি এ নৎত্রগা পি এস ওশিংনা নুংতিগী উন্নবগী খুদোংচাবশিংসু মফম মতম পীবিরক্তবদগী মীয়াম্না এদমিনিষ্ট্রেটরবু অমদি লৈঙাকপুসু ৱারৌরকপা য়াই।

মসিমত্তংগা খঙমিন্নসি মদুদি য়ু এল বিগী নোর্মসকী মতুংইন্না ৱার্দ দিভেলপমেন্ট কম্মিটিশিং শেম্মী, কম্মিটি অসিদা ৱার্দতুগী কাউন্সিল্লরনা চ্যেরপর্সন ওইগদবনি, ইলেক্তৈদ মেম্বর লোয়ননা স্কিল অমদি অনস্কিল এনগেজ ৱার্করসু লৈগদবনি, স্কিল ৱার্কর ১, অনস্কিল ৱার্কর ২ লোয়ননা ইলেক্তৈদ মেম্বর ২ (পার্ট ৱান এন্দ টু) কাউন্সিল্লরশিংগা মরী থোক্নদবা মফমদা, কা অচৌবা অমা ৱাইরগা থা-থাগী ভারা পীগদবনি। মদুগা মরী লৈননা কা ৱাইরগা ওফিস হাংখিবগী ৱাইরুরিবা কাশিংদুগী থা কয়াগী ভারাশিং ঙসি ফাওবদা লৈঙাকসিনা পীথোকপীদনা লৈরি। মদুদা হৌজিক মতম লোইরে হায়না দিজোল্ব তৌবীখ্রবা য়ু এল বিশিংগী ইলেক্তৈদশিং লোয়ননা ৱার্দশিংদা থবক তৌজরিবা এনগেজ ৱার্কর কয়াগী ওনরেরিয়মসু য়াওরিবনি। অহোয়ননা হাওজিং ফোর ওল স্কিমগী মখাদা মীওই লিশীং কয়াগী য়ূম শাননবগী প্রপোজেল থাদুনা লৈরিবনি। ফাউন্দেসন তৌদ্রবদি ফর্ষ্ট ইন্সটোলমেন্ট পীরোই হায়বদগী য়ূম কয়াগী ফাউন্দেসনশিং লোইখ্রবনি, কয়া অমসু ফাউন্দেসন তৌননবগীদমক শেল চঙনা নূং অমসুং লৈঙোইনচিংবা থানখ্রবনি। ফাউন্দেসনগী পৈশা ফংনখ্রবশিংনা মখা তানা সেকেন্দ ইন্সটোলমেন্টকী পৈশা পীননবগী ৱাকৎ, লেত্রিন শাবগী ৱাকৎশিংগী মখা তাবা প্রোসেস ময়াম অমসু ইলেক্তৈদশিংনা ঈ ওশিংগা তানদুনা থারগা অন্দর প্রোসেসতা লৈরিবনি, মসিদা অতৈশিংদি খরবু শাফরি, ইলেক্তৈদশিংনা ওফিসকীদমক ৱাইরুরিবা কাশিংদুগী মপুশিংনা লোয়ননা য়ূমগী, লেত্রিন শাবগী পৈশা ফংহৌদ্রবশিংনা পীরকপা প্রেসরশিং মরু ওইনা নখোয়গী কাউন্সিল্লরগী মতমসু লোইরে হায়, ঐখোয়গী পীথোক্তনা লৈরিবা পৈশাশিং নখোয়না লৈঙাক্তগী লৌথোক্লগা ঐখোয়দা ফংহন্দ্রিবা করিগীনো? নখোয় মখা তানা ভোট লেপ্লগা মীয়ামগী ঈ চূপখিগে হায়রিব্রা? ঐখোয়গী ৱাৎহৌবা পৈশাশিং থুনা পীথোকপীয়ু হায়না চৈবদা খাঙবা ঙমদ্রবনি। মসিদা করম্না ইলেক্তৈদশিংসিনা মখা তানা পোলিটিক্সতা খোঙদাবা ঙমগদৌরিবনো?

পূম্নমকসিদগী শাফননবা মরু ওইনা পোলিটিক্স তৌজরুরিবা ঐখোয়বুসু কনবীনবা ওনরেবল সী এমগী হৈথোই শিংথোইবশিং শীজিন্নবীরগা অথুবদা য়ু এল বিশিংগী ইলেক্সনশিং তৌথোকপীবা লোয়ননা ৱাৎহৌরিবা শেনফমশিং থুনা পীথোকপীবা নৎত্রগনা হান্নগী চ্যেরপর্সনশিংবু এদমিনিষ্ট্রেটর ওইনা হাপ্পীরগা মীয়ামগী ৱাৎহৌরিবা থবকশিং তৌহনবীদুনা মীয়ামগী পেন্দবশিং কোকহনবীরবদি মীয়ামগা ইলেক্তৈদশিংগগী মরী খরদি ফগৎকনি। লোয়ননা লৈঙাকসিগী থোইদোকপা পোলিসি প্রোগ্রামশিংবুসু মীয়াম্না পাম্নরক্কনি, থাগৎনরক্কনি। য়ারিবমখৈদি য়ু এল বিগী থবকশিংদা দি সীশিংবু এদমিনিষ্ট্রেটর ওইহনগুমসি।

অদোমগী - টি ঐচ বিরেন, নিংথৌখোং -১৪

IN THE COURT OF ASSISTANT SURVEY & SETTLEMENT OFFICER, III MANIPUR

Ref :- Mutation Case No. 92/AS & SO/III Date 17/03/2021

1. Meitankeishangbam Binoy Singh, S/o. (L) Ibotombi of Khurai Thangjam Leikai
2. M. Ongbi Hemolata Devi, W/o. (L) Ibomcha Singh of -do-
3. M. Ibopishak Singh, S/o. (L) Ibotombi Singh of -do-
4. M. Indrajit Singh, S/o. (L) -do- of -do-
5. M. Ongbi Asharani Devi, W/o. (L) Tomba Singh of -do-
6. M. Raj Singh, S/o. (L) Meghachandra Singh of -do-
7. M. Ricky Singh, S/o. (L) Meghachandra Singh of -do-
8. M. Riya Devi, D/o. (L) -do- of -do- - Petitioners

-Vrs-

Meitankeishangbam Ibotombi Singh, S/o. (L) Gopal Singh of Khurai Thangjam Leikai - O.P.

NOTICE

Imphal 18/03/2021

Under Section 46(3) of MLR & LR Act 1960 গী মতুংইন্না খঙহল্লি মদুদি খুল নং ২৫-সোইবম লৈকাই পাট্টা নং ৭২/অং অরিবা ৩৬৬/৭৭৫ অনৌবা দাগ নং ২৭৯/৫৮১ এরিয়া .০৮ একর চাওবা ইংখোল অসিগী পাট্টাদার নং মৈতানকৈশংবম ইবোতোম্বী সিংহ মৃতু ওইখ্রে। মথক্তা পল্লিবা দংকারীশিং অসিগী মমিংদা নামা পানবীরো হায়না উক্ত কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্লে। মরম অসিনা মৃ: পাট্টাদারগী মচা, মশুশিং, মরী-মতাশিং অমসুং ইংখোল অসিগা মরী লৈনবা মীওইশিংনা য়েৎপীনিংবা লৈরবদি লাক্লিবা তাং ২৭/০৩/২০২১ ইং, ফাওবগী মনুংদা উক্ত কোর্ট অসিদা অইবা চেনা দরখাষ্ট থারগদবনি। করিগুম্বা মথক্তা হায়রিবা তারিখ অসিগী মনুংদা ওবজেক্সন তৌরদ্রবদি আইনগী মতুংইন্না কেস মখা চথ্লরগনি। মতুংদা লাকপা আপতি কোর্ট অসিনা লৌররোই।

Sd/- Assistant Survey & Settlement Officer, III Manipur

HL-P/9343/19

IN THE COURT OF ASSISTANT SURVEY & SETTLEMENT OFFICER, III MANIPUR

Ref :- Mutation Case No. 93/AS & SO/III Date 17/03/2021

1. Meitankeishangbam Binoy Singh, S/o. (L) Ibotombi of Khurai Thangjam Leikai
2. M. Ongbi Hemolata Devi, W/o. (L) Ibomcha Singh of -do-
3. M. Ibopishak Singh, S/o. (L) Ibotombi Singh of -do-
4. M. Indrajit Singh, S/o. (L) -do- of -do-
5. M. Ongbi Asharani Devi, W/o. (L) Tomba Singh of -do-
6. M. Raj Singh, S/o. (L) Meghachandra Singh of -do-
7. M. Ricky Singh, S/o. (L) Meghachandra Singh of -do-
8. M. Riya Devi, D/o. (L) -do- of -do- - Petitioners

-Vrs-

Meitankeishangbam Ibotombi Singh, S/o. (L) Gopal Singh of Khurai Thangjam Leikai - O.P.

NOTICE

Imphal 18/03/2021

Under Section 46(3) of MLR & LR Act 1960 গী মতুংইন্না খঙহল্লি মদুদি খুল নং ২৫-সোইবম লৈকাই পাট্টা নং ৭২ অরিবা ৩৬৫ অনৌবা দাগ নং ২৮০ এরিয়া .০৩৩ একর চাওবা ইংখোল অসিগী পাট্টাদার নং মৈতানকৈশংবম ইবোতোম্বী সিংহ মৃতু ওইখ্রে। মথক্তা পল্লিবা দংকারীশিং অসিগী মমিংদা নামা পানবীরো হায়না উক্ত কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্লে। মরম অসিনা মৃ: পাট্টাদারগী মচা, মশুশিং, মরী-মতাশিং অমসুং ইংখোল অসিগা মরী লৈনবা মীওইশিংনা য়েৎপীনিংবা লৈরবদি লাক্লিবা তাং ২৭/০৩/২০২১ ইং, ফাওবগী মনুংদা উক্ত কোর্ট অসিদা অইবা চেনা দরখাষ্ট থারগদবনি। করিগুম্বা মথক্তা হায়রিবা তারিখ অসিগী মনুংদা ওবজেক্সন তৌরদ্রবদি আইনগী মতুংইন্না কেস মখা চথ্লরগনি। মতুংদা লাকপা আপতি কোর্ট অসিনা লৌররোই।

Sd/- Assistant Survey & Settlement Officer, III Manipur

HL-P/9343/19

IN THE COURT OF SUB-DEPUTY COLLECTOR, HIYANGLAM

Ref :- Mutation Case No. 49/SDC/H Dt. 31/01/2021

1. Kshetrimayum Bitananda Singh, S/o. Ksh. Nimai Singh of Sekmaijin Khunou Awang Leikai
2. Kshetrimayum Doren Singh, S/o. Ksh. Nimai Singh of Sekmaijin Khunou

-Petitoners

-Vrs-

(Late) Kshetrimayum Nipamacha Singh, S/o. (Late) Ksh. Nungsirei Singh of Sekmaijin

-O.P.P.

NOTICE

Kakching, the 16th March, 2021

Under Section 46(3) of MLR & LR Act 1960 গী মতুংইন্না মরী লৈনবা মীওইশিংদা খঙহল্লি, মদুদি হিয়াংলম তহশিল খুল নং ৬৭-হিয়াংলম, অনৌবা পাট্টা নং ৭৪৮ অরিবা পাট্টা নং ৮৭৯ দাগ নং ৫৭কী লম হেক্তর .৯০৭০ চাওবা ইংখোল লম অসিগী পাট্টাদার অসি মৃ: ওইখ্রে। মরম অসিনা মৃ: পাট্টাদারগী মিং কক্লগা উক্ত মৃ: পাট্টাদারগী মশুনুপা অনীদা নামা পানবীরো হায়না উক্ত কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্লে। মরম অসিনা ইংখোল অসিগা মরী লৈননা য়েৎপীনিংবা লৈরবদি লাক্লিবা তাং ২৩/০৩/২০২১ ইংগী অয়ুক পুং ১১.৩০ ফাওবগী মনুংদা দরখাষ্ট থাবীদুনা য়েৎপীহৌবা য়াগনি। মসিগী মতুংদা লাকপা ৱাকৎ লৌজরোই, কেস মখা চথ্লজরগনি।

Sd/- Sub-Deputy Collector, Hiyanglam

HL-B/6862/19

IN THE COURT OF THE SUB-DEPUTY COLLECTOR: IW : LAMSANG

Ref :- Mut. Case No. 294/SDC/IW -L/2021

1. Sinam Dhananjoy Singh S/o (L) Kala Singh of Ngariyambam Kwashiphai.
2. -do- Dhanabir Singh S/o (L) -do- of -do-
3. Yumnam Kamalini Devi W/o Y. Gandhi Singh of Bishnupur Makha Leikai Ward No. 5.

...Petitioners

-Vs-

Late Sinam (O) Luhini Devi W/o (L) Kulla Singh of Ngariyambam.

...O.P. Party

NOTICE

17/03/2021

U/S 46 (3) MLR & LR Act. 1960 অসিনা মরম ওইদুনা খঙহল্লি, মদুদি মৃত পাট্টাদার সিনাম ওংবী লুহিনি দেবী পীতা মৃত কুল্লা সিংহ সাং ঙারিয়াম্বমগী মিংদা লৈবা ঈ:ও: তহশিলগী খুল নং ৫০-ঙারিয়াম্বমগী অনৌবা পাট্টা নং ৫৯/১৭৯ দাগ নং ৫৪/২৪৭ এরিয়া ০.২১০০১ চাওবা ইংখোল অসি মথক্তা পীরিবা দংকারি অসিনা মাগী মমিংদা পানবীনবা উক্ত কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্লে। মরম অসিনা পাউচে অসিনা ফোঙবা নুমিত্তগী নুমিৎ ৭নিগী মনুংদা লম অসিগা মরী লৈনবা কনাগুম্বনা আপতি তৌবীনীংলবদি তৌবীবা য়াগনি। মথক্তা পীরিবা মতম অসিগী মতুংদগীদি কনা অমত্তগী আপতি লৈত্রে লৌরগা কোর্টনা মখা তাবা থবক চথ্লজরগনি।

Sd/- Sub-Deputy Collector IW:Lamsang

HL-P/9346/19