‘কোভিদ-১৯ পেন্দেমিক মনুংদা হীদাক মনা (টোবেক্কো) শীজিন্নবা হেনগৎলকপা’

– ডা. সোরাম মনিকান্তা –

প্রসিদেন্ট, ইন্দিয়ন সাইকিয়াট্রিক সোসাইটি,
মণিপুর ষ্টেট ব্রাঞ্চ
dr.smanikanta@gmail.com

হীদাক মনা (টোবেক্কো) মণিপুর খুন্নাইগা শাগোন্নদুনা লাক্লবা পোৎশক অমগুম্না লৌনৈ। অঙনবা মতমদা অহল লমনশিংনা খুদোং হান্দুনা হীদাকফু থকপা চৎনবী অমা ওইরম্মী। মচা মমৌশিংনা ঙান্থক, তিকি, হীদাক মনা অশুবা থৌরাং তৌদুনা থম্মী। মতমগী মতুংইন্না চুরুট, বিড়ি তপ্না-তপ্না শীজিন্নবা হৌরকই। নুপী মরক্তসু হীদাক মনা শীজিন্নবা, বিড়ি চিংবা উবা ফংলকই। চৎনবী অমা ওইনা হৈথা-পোৎথাদা চুরুট/বিড়ি য়াওরকই। চুরুট-বিড়ি থকপনা অৱা পোত্থাফম ওইরকই। চাক তোকপদা, মনুং চঙলমদাইদা চুরুট-বিড়ি শীজিন্নবগী হৈনবী লৈরকই। মতমগী খোঙচৎ মতুংইন্না হৌজিক্তি নুপী-নুপা, অহল-অঙাং থিদনা মীপূম খুদিংমক্না হীদাক মনাগী পোত্থোক অমা নৎত্রগা অমদি শীজিন্নবা থেংনরে। মসি চুরুট-বিড়ি নৎত্রগা জরদা, খৈনি, তলপ অমা হেক্তা ওইবা য়াই। মরুপ-মপাং উন্নবা-তিন্নবদা চুরুট মচৈ অমা লানবা, ক্বা মতপ অমা পুথোক্তুনা চামিন্নবা, মহৈরোয় নহারোলগী মরক্তা তলপ য়েন্নদুনা চামিন্নবা অসি ফেসন অমগুম্না চত্থরে, লেম্নরে। নুপীলক্তা ক্বা জরদা চাবা, চীং অমসুং তমদা নুপীমচাশিংনা খৈনি চাবা তোয়না থেংনরে। ইন্দিয়াগী ওইনা মীওই মিলিয়ন ১২০ না মৈখু ওইনা শীজিন্নৈ। দব্লিয়ু এচ ওগী রিপোর্ট অমগী মতুংইন্না হীদাক মনাবু মৈখু ওইনা শীজিন্নবা মীওই মালেমগী চাদা ১২দি ইন্দিয়াদা লৈ। মীওই মিলিয়ন অমা হেনবনা হীদাক মনা শীজিন্নবনা মরম ওইদুনা চহী খুদিংগী শিরি। মালেমগী অপূনবা মীশিংগী চাদা ১৭ ইন্দিয়াদা লৈ। অদুবু থম্মোয় লায়না (হার্ট দিজিজ) গী পোৎলুম অসি মালেমগী চাদা ৮৩দি ইন্দিয়াদা ওই। মসিগী মরমদি হীদাক মনা শীজিন্নবা মীওইশিংদা থম্মোয়গী লায়না নাবা হেল্লি। Global Adult Tobacco Survery (GATS-2) গী মতুংইন্না ইন্দিয়াদা চহী ১৫গী মথক্তা লৈবা নুপা মশীং চাদা ৬২ মখায় (৬২.৫) অদুগা নুপীনা চাদা ৪৭ দসমিক নিপাল (৪৭.৮) হীদাক মনা শীজিন্নৈ। মসি মৈখু ওইনা নৎত্রগা অতোপ্পা মৈখু থোক্তবা হীদাক মনাগী পোত্থোক ওইবা য়াই। অপূনবা মীশিংগী ওইনা পাবদা চহী ১৫গী মথক্তা লৈবা মীওই চাদা ৫৫দি হীদাক মনা শীজিন্নৈ। অসিদসু নত্তনা মীওই চাদা ৩৪না মৈখু ওইনা শীজিন্নবা মীওইশিংগা লৈমিন্নবদগী মসিগী চৈথেং ফংলি। মখোয় অসিবু সেকেন্দ হেন্দ (Second Hand) স্মোকর নৎত্রগা পেসিফ স্মোকর কৌই। চুরুট-বিড়ি থকপা মীওইশিংগা লৈমিন্নবা মতমদা লৈমিন্নরিবা মীওইশিং অদুদসু হীদাক মনাগী মৈখু খরা মখোয়গী থবোম্বীদা শ্বর হোনবদা চঙখি। অসুম্না মতম কুইনা লৈমিন্নরবদি মশানা হীদাক মনা শীজিন্নদ্রবসু হীদাক মনা শীজিন্নবা মীগুম্না চৈথেং ফংলকই। মসি চহী নৌরিবা অঙাংশিংদনা শাথিবা হেল্লি। মিরোনবী নুপীনা হীদাক মনা শীজিন্নরবদি অঙাং লৈয়েং চত্তুনা কায়গল্লি। নৎত্রগা থা শুদনা অঙাং পোক্কল্লি। পোক্লবসু অঙাংগী অৰূম্বা হীদাক মনা শীজিন্নদবা মীগা চাংদম্নবদা হন্থে অমসুং চাওদম থিগল্লি। অসিদসু নত্তনা শোয়নাইবা হায়বদি Birth defect কয়া থোকহল্লি। ব্রেন মপূং ফানা দিভলপ তৌদবা মরম্না গ্যান লৌশিং ফবা ৱাৎলি। করি অমুক হায়গনি ইন্দিয়াদা নোংমদা হীদাক মনা শীজিন্নবগা মরী লৈননা মীওই লিশীং অনী চাতরেৎ শিহল্লি। অপূনবা কেন্সর লায়নাগী চাদা নিফুদি হীদাক মনা শীজিন্নবগা মরী লৈনৈ। হীদাক মনা শীজিন্নদবা মীগা চাংদম্নদুনা য়েংবদা হীদাক মনা শীজিন্নবা মীনা চহী ১০দগীনা ২০ ফাওবা ঙনখৎনা পুন্সি তেনশিল্লি। হীদাক মনা অসি মালেমগী ওইনা মীচম মীয়ামগী হকশেল অমসুং শেল-থুমদা খ্বাইদগী অৱা পোৎলুম নংহনবা পোৎশক অমনি। হীদাক মনা শীজিন্নবগা মরী লৈনদবা অনাববু করি লৈরিবগে। মসিনা মরম ওইদুনা অনা লায়েংবদা, হীদাক-লাংথক লৈবদা, অনা-লায়েংগী চৎথোক চৎশিন তৌবদা অমদি মখল মখা কয়াগী চাংয়েং তৌবদা চঙলিবা, তিংলিবা পৈশা ময়াম খন্দুনা য়েংবীয়ু। অসিদসু নত্তনা হকচাং ফৎত্রবনিনা পাঙ্গল শোন্থরে। পাঙ্গল য়াওদ্রবনিনা মতিং লৈনা থবক শূবা ঙমদ্রে। পোত্থোক ৱাৎলে, শেন্থোক হন্থরে। চাউরাক্লা পাবদা ইন্দিয়াগী ওইনা চহীদা লুপা ১৩,৫০০ ক্রোর মাঙঙি হায়না পানরি। মসি টোবেক্কো ইন্দষ্ট্রিনা মীওই কয়া থবক পীবা অমসুং রেভিন্যু কারকপা অদুদগী শরুক য়াম্বা হেল্লি।

কোভিদ-১৯ পেন্দেমিক্লা মরম ওইদুনা থা অনী হেন্না লোকদাউন লৈখিবা মতমদা নোংমগী পুন্সি মরেলদা/মহিংদা শিংনবা কয়া লাকখি। মসিনা মরম ওইদুনা নোংমগী থবক থৌরম তৌফম খঙদনা লৈখি। মীপূম খুদিংমক্কী থম্মোয়দা কোভিদ-১৯গী অকিবা, পাখৎপা, লৈতাদবা, চরাংনবা, তৌফম খঙদবা, খোয়শাওনবা ময়াম অমা পূক্নিংদা ফাওবা মতমনি। পূম্নমক অসি থেংনবা হায়বসি মখোয়দা অচৌবা পোৎলুম অমনি। মীওইবা খুদিংমক নুংঙাইনা ৱাখল লৈতানা, ৱাখল থোক্লা তৌরিবা থবক নৎত্রগা লেল্লিবা মতম অদু নুংঙাইরবা, পেন্থোকপা, অমগা অমগা অফবা মরী থমদুনা লৈবা পাম্মী। মসি ফংলক্তৃবা মতমদা অতোপ্পা পাম্বৈ কয়া থিরকই। হায়রিবা পাম্বৈশিং অসিগী মনুংদা ময়াই কাবা চিঙ্গাক শীজিন্নবা অসিসু অমনি। অসিদসু নত্তনা শূফম নোম্ফম খঙদনা লৈরিঙৈদা শেল থুমগী অৱাবসু কোঙ্গাইনি। অসিগুম্বা মতম অসিদা মীওই খরনা অরানবা পাম্বৈ শীজিন্নদুনা দ্রগকী অরোনবা করবার চত্থরকই। লোকদাউন মনুংদা ম্যান্মারদগী পুশিল্লকপা গুলি, ৱিন চুরুট কয়া মণিপুর পুলিসনা ফাগৎখিবা লৈখ্রে। ইম্ফাল এয়রপোর্ট অমসুং ইম্ফাল ইষ্টকী মফম অমদা য়াল্লবা ক্বা মনা অমদি মখল কয়াগী হীদাক মনাগী পোত্থোক ফাগৎতুনা মাঙহন-তাকহনখ্রে। মসিনা তাকপদি হীদাক মনা শীজিন্নবগী চাং অসি লোকদাউন মনুংদা খঙহেন হেনগৎলকখি। মসিগী মরু ওইবা মরম খরা মথক্তা পনখ্রে। হায়রিবা হীদাক মনাগী পোৎশকশিং অসি শীজিন্নবনা মীওই অদুগী হকচাং শোকহনবতা নত্তনা শূফম নোম্ফম খঙদ্রবা, পৈশা থোক্ত্রবা মতম অসিদা শেল-থুমগী পোৎলুম অমসু হাপকৎলি। চুরুট নৎত্রগা ক্বা জরদা তোয়না শীজিন্নবনা য়ামদ্রবদা থা অমদা লুপা ৬০০-৭০০ ফাওবা চাদিং তৌই। ইমুং-মনুং, মপা-মচা, মনি-মমৌ, মচিন-মনাও পূন্না পূন্না ক্বা জরদা চামিন্নবগী চৎনবী অমা ওইরকই অমসুং ময়াম্না য়াবা অথিংবা লৈতবা পোৎশক অমা ওইনা লৌরকই। অদুবু চেকশিনগদবদি হীদাক মনা শীজিন্নবা হায়বসি তুংদা ময়াই কাবা চিঙ্গাক্কী পোৎলম কয়া শীজিন্নরক্লবগী মৰূ হুনবা হৌখ্রবনি। Tobacco use is the gateway of future drug use । ময়াই কাবা চিঙ্গাক শীজিন্নবা হায়বসি তোঙানবা তোপ-তোপ্পা সাইকোলোজিকেল করেক্টর অমা লৈ। হীদাক মনাদা তোঙান-তোঙানবা কেমিকেল ৭০০কী মথক্তা য়াওই। মসিনা কেন্সর য়াওনা লায়না কয়ামরুম থোকহল্লি। হীদাক মনাদা য়াওরিবা নিকোটিন হায়রিবা অসি য়াম্না থুনা লাইচুগনবা পোৎশক অমনি। মতম খরা শীজিন্নরবা মতুংদা এদিক্ট চুগল্লি। মসিগী ময়াই কাবা চিঙ্গাক অসি পুং ৩-৪দগী হেন্না চৎতে। হায়রিবা মতম অসি য়ৌরকপা মতমদা অমুক চানীংবা ফাওরকই। মসিবু ফংনবা থিরকই অমসুং হোৎনরকই। পূক্নিং ৱাখলদা মসি ৱাৎতনবা খনবা হৌরকই। অতৈ থবক থৌরমদা খোয়জংবা ৱাৎলি। মসি ফংনবা হোৎনবনা মাগী মথৌ ওইরকই। নোংমগী তৌগদবা থবক থৌরম থৌশারক্তে। মমৈথংদা এদিক্ট অমা ওইরক্লবগী অচৌবা মরম অমা ওইহল্লি। ঐখোয়না করিসু লৈতনা খল্লিবা নুপী-নুপা, অঙাং-অহল খাক্তনা শীজিন্নরিবা হীদাক মনা অসিদগী চেকশিনবা ফৈ। ক্বা জরদা ফংদবা মতমদা মরু ওইনা নুপীশিংনা লোকদাউনগী অথিংবা থওইদনা ক্বা থিবা থোরকই। ক্বা মতপ অমদা লুপা ৫০ পীবদা কনাসু মমল তিক্লুদে। ফংলগা লোইরে খনখিবা ঙাক্লি। কোভিদ-১৯ পেন্দেমিক অসিনা মীপূম খুদিংমক ৱানরিঙৈ মতম অসিদা ময়াই কাবা চিঙ্গাক্কী পোৎলুম অমা হাপকৎনবা হোৎনগুমসি। ঐখোয়গী তুংগী য়ুম্বীরেল ওইগদৌরিবা নহাশিংবু কনসি। ফত্তবা হৈনবী থাদোকসি। মসি শীজিন্নদনা অফবা পুন্সি মরেল অমা শেম্নবা হোৎনসি। খুদম ওইনা :

- অয়ুক ঙন্না হৌবা অমসুং জোগিং, যোগ নৎত্রগা ৱাকিং চৎপা।
- মেদিটেসন নৎত্রগা এক্সর্সাইজ চাং নাইনা তৌবা। নুমিৎ খুদিংগী মিনট ১০ ধ্যান তৌদুনা পূক্নিং ফাথনবা হোৎনবা নৎত্রগা রিলাক্সেসন এক্সর্সাইজ তৌদুনা পূক্নিং অমসুং হকচাং অনীমক ফাথনবা হোৎনবনা পূক্নিং লাংতক্লবা, অকিবা ফাওবা অমসুং টেন্সন হন্থহনবদা অচৌবা মতেং ওইগনি।
- অয়ূক্কী, নুমিদাংগী চাকলেন মতম নাইনা চাবা। মসি য়ারিবমখৈ ইমুংগী মীওইশিংগা পূন্না চামিন্নগনি। অফবা, অতেকপা চিঙ্গাক চাগদবনি।
- নুংথিল-নুমিদাংৱাইরমগী মতমদা পূন্না চা থকমিন্নবা অমসুং ৱারী-ৱাতাই শাদুনা মতম ঙাইহাক লেনবা। চিনিগী শরুক য়াম্না শীজিন্নদবা ফৈ। অসুম্না তৌবসিনা ইমুং-মনুং নুংশি চান্ননা লৈমিন্নবদা মতেং পাংই।
- তূম্বা মতম নাইগনি। মপূং ফানা তূম্নবা হোৎনগনি। তূম্বা য়াদবা মতমদা করি তৌরে হায়দুনা মরম হংবীগনি। মপূং ফানা তূম্বা হায়বসি য়াম্না মরু ওই। মসিনা ইম্যুন সিষ্টম ফগৎহনবদা চাউনা মতেং পাংই। পূক্নিং ৱাখল লাংতক্লবসু ফহল্লি।
- থৱায় নুংঙাইতবগী থৌওং অমা হেক উরকপদা খুদক্তা ৱারী শাদুনা মতেং পাংনবা হোৎনবীগনি। মাগীদমক্তা ময়াম লৈরি খঙহনগনি। অমত্তা ওইবগী ৱাখল্লোন ফাওহনগনি। ৱাখল নুংঙাইরক্তবা মতমদা খঙন-চান্নবা, মরী-মতা, মরুপ-মপাংদা ফোন তৌদুনা ৱারী শাবসু কান্নগনি।

মসিগা লোয়ননা কোভিদ-১৯ নাদনবা চেকশিন থৌরাং লৌখৎকদবনি। অকোয়বগী ফীভম লূ-নান্না থম্নবা হোৎনবা, খূৎ-শা তোয়না সাপোন্না শেংনা হামগদবনি। লোক খুবা নৎত্রগা হাকথি খনবা মতমদা পাম্বৈাম থাংগৎতুনা মসিগী মখাদা খুগনি। লোক খুবা, হাকথি খনবা খুদিং সাপোন্না খূৎ-শা হামদোক্কনি। ইমুং-মনুংগী মীওই অমা লোক লাইহৌ তৌরবদি শোক্লা-শম্নবা তৌরোইদবনি অমসুং কোভিদ-১৯গী চেকশিন থৌরাং লৌখৎকদবনি নৎত্রগা ডোক্টর তান্নগদবনি। কোভিদ-১৯ পেন্দেমিক অসি ঐখোয়গী অনৌবা পুন্সি অমা হৌনবগী খুদোংচাবা অমনি হায়না লৌগদবনি। মসিদগী খঙবা য়াবা খঙহৌরসি। অনৌবা চাওখৎপা পুন্সি মরেল অমা হৌরসি। ●

হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ মোকতোক হৈ

– ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার –

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

তোপ-তোপ্পা মহাও অমসুং মগুন লৈবগীদমক্তা থোইদোক্লা শীংথানবা হৈশিংগী মনুংদা মোকতোক হৈ পাম্বী অসি ইংলিসতা বর্মীজ গ্রেপস (Burmese Grapes), হিন্দিদা লুতকো (Lutco), অসামিজদা লেতেকু (Leteku), বেঙ্গোলিদা লোতকুৱা (Lotqua), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা *বেক্যুরিয়া রেমিফ্লোরা (Baccaurea ramiflora Lour.)* নৎত্রগা *বেক্যুরিয়া সেপিদা (Baccaurea sapida (Roxb.) Muell-Arg)* নৎত্রগা *বেক্যুরিয়া কোলিফ্লোরা (Baccaurea cauliflora Lour.)* নৎত্রগা *বেক্যুরিয়া রেয়ী (Baccaurea wrayi King-ex Hook.f.)* নৎত্রগা *বেক্যুরিয়া ওক্সিকার্পা (Baccaurea oxycarpa Gagnep)* নৎত্রগা *পৈরার্দি সেপিদা (Pierardi sapida Roxb.)* হায়না কৌই অমসুং য়ুফোর্বিয়েসী (Euphorbiaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। অদুবু হৌজিক্তি পাম্বী অসি *ফাইলান্থেসী (Phyllanthaceae)* শাগৈগী মনুংদা থমখ্রে। শাগৈ অসিদা চনবা অতোপ্পা মরু ওইবা পাম্বী খরদি হৈগ্রু (Emblica officinalis Gaertn.) কিহোরী পাম্বী (Phyllanthus acidus (L.) Skeels) অসিনচিংবনি।

মোকতোক হৈ হায়রিবা অসি মিটর ১০ রোম ৱাংবা ইভর্গ্রিন হায়বদি মতম পূম্নমক্তা শংদুনতা লৈবা মনা য়াম্না পুঙবা পিক্তক তৌবা উ পাম্বী অমনি। পাম্বী অসিগী লৈ অসি য়াম্না পিকই অমসুং ৱাওথাংনবা মচুদা চবুন ওইনা শাৎলি। মোকতোক হৈগী মহৈ অসি শাংতক তৌনা মতুম তাদুনা সেন্টিমিটর ২.৫দগী ৩.৫ ফাওবা চাউদুনা হোম-হোম লাউই অমসুং কোমলা নৎত্রগা হঙ্গাম মপাল মচু চঙলপ্পা ঙাংঙি অমসুং চরোং ওইনা তেকথবমখৈ পাল্লি। পাম্বী অসিগী মহৈ অসি উগী মখোক্তগীসু চরোং চরোং য়ান্থদুনা পানবসু থেংনবীগনি। মহৈ অসি মুল্লবা কান্দা শীন্তক তৌনা থুম্মী অমসুং তোঙানবা মহাও অমা লৈ।

মোকতোক হৈ হায়রিবা পাম্বী অসি মহৌশাগী ওইনা ম্যান্মার, খা থংবা চাইনাগী লমদমশিং, মলেসিয়া, ভিয়েটনাম, লাওস, হিমালয়গী মফমশিং, সিক্কিম অমসুং অৱাং নোংপোক ইন্দিয়াগী অয়াম্বা মফমশিং মরু ওইনা মণিপুর, অরুনাচল প্রদেশ অমসুং মেঘালয়াদা হৌজৈ। মোকতোক হৈ পাম্বী অসি নেপাল অমসুং অন্দমান নিকোবরদসু অদুমক হৌবগী পাউদমশিং লৈ। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদদি মোকতোক হৈ পাম্বী অসি অসামগা তাইনবা মফমশিং, জিরিবাম, মক্রু তুরেলগী মপানশিংদা মপূং মরৈ ফানা হৌবা থেংনৈ।

বিজ্ঞানগী পাউদমশিংগী মতুংইন্না মোকতোক হৈ পাম্বীগী মহৈ অদুদা এসকোর্বিক এসিদ (Ascorbic acid), এঞ্জাইমস (Enzymes) অমসুং বাইওফ্লেবোনোইদ (Bioflavonoid) শিং থোইদোক হেন্দোক্লা মরাং কায়না য়াওই। মিনরেলশিং মরু ওইনা ক্রোমিয়ম, পোটাসিয়ম অমসুং মেগ্নেসিয়ম অসিসু চাং ৱাংনা য়াওবগী পাউদমসু লৈ। হায়রিবা অসিগী মথক্তা ভিটামিন বি (Vitamin B) অমসুং এমিনো এসিদশিংসু য়াওই। পাউদমশিংগী মতুংইন্না মোকতোক হৈ পাম্বীগী অমুনবা মহৈদা হৈশিংগী মরক্তা খ্বাইদগী ৱাংবা চাংদা আইরন (Iron) অসি হৈ মতোং গ্রাম ১০০গী মনুংদা গ্রাম ৫.৩৪ ফাওবা য়াওই।

মোকতোক হৈ অসি থোইদোক্লা হাওবা হৈ অমা ওইনা পাম্না চানৈ। হৈ অসি ফ্রেস ওইনা চাবদসু অদুমক মহাও লৈ নৎত্রগা লূম্বু-লূম্বু শাবা ঈশিংদা মতম খরদং তীংলগা চাবসু য়াই। মুল্লবা মতমদদি হৈসিগী মতোং অদু য়াম্না থোৎলি অমসুং মহাও য়াম্না লৈ। হৈ অসিদগী য়াম্না হাওবা মীয়াম্না পাম্নবা য়ু মখল অমা শেম্নৈ। মোকতোক হৈগী মৰূ অদুসু অদুম্মক মহাও লৈনা চাবা য়াই। মমুন ফারবা হৈ অসিগী মতোং অসি চিনি খরগা থিৎলগা য়াম্না হাওবা হৈ মহী অমা শেম্বসু য়াই। কেক শাবদসু মোকতোক হৈগী অমুনবা মতোং অদু য়াম্না পাম্না শীজিন্নৈ।

মোকতোক হৈ পাম্বী অসি মখল খরগী অনা-লায়েংদা শীজিন্নবগী পাউদমশিং লৈ। পাম্বী অসিগী মমুন ফাদ্রিবা মহৈ অদু পানা শোইরগা ঈশিংদা মিনট খরা শৌহন্দুনা শেম্বা মহী অদু পীথক্তুনা খোঙ হাম্বা য়াদদুনা মতম শাংনা অমাংবা য়ৈখৎপা অদু লায়েংনৈ। মোকতোক হৈ পাম্বীগী উগী মকু অদু ঈশিংদা ফজনা ফুৎলগা লৌবা মহী অদুনা ঈরুজদুনা মখল মখা কয়াগী ফুগ্রি অমদি উনশাগী লায়নাশিং লায়েংবা অসি য়াম্না কুইরবা মতমদগী শীজিন্নদুনা লাক্লে। ইন্দিয়াগী মফম খরদদি মোকতোক হৈ মহৈদগী শেম্বা য়ু অদু পীথক্তুনা চাবা তুমদবা অদু লায়েংনৈ। তোয়না লোক খুবা অঙাংশিংদা হায়রিবা য়ু অদু ঈশিং লূম্বু-লূম্বু শাবদা মহী লাংথোকহল্লগা পীথক্তুনসু লায়েংনবগী পাউদমসু লৈ। মোকতোক হৈ পাম্বীগী মরা অদু ঈশিংদা চিনি খরা হাপ্তুনা ফুৎলগা শেম্বা মহী অদু চাং নাইনা পীথকপদা মীওইবগী শিংলি নাওরি মপাঙ্গল কন্না থম্বা ঙম্বতা নত্তনা অনা-অয়েক কয়াদগীসু ঙাকথোকপা ঙম্বগী পাউদমসু লৈ। অদুবু য়াম্না চেকশিনবীগদৌবদি মোকতোক হৈ অসি য়াম্না তোয়না অমদি চাং য়াম্না হেন্না চারবদি পুক শাওগৎপা অমদি চাবা তুমদবা য়াই। মরমদি মহৈগী মনাং অদুনা চাকখাওগী মথক থংবা শরুকশিংদা নপশিনখিদুনা অপাবা কুরাংবান অমা শেমখিবা য়াই অমসুং মসিনা চাবা তুমদবা অমদি থজিন শাওগৎনবগী ওইথোকপা লৈ।

মোকতোক হৈ পাম্বী অসি য়ুমগী অকোয়বদা অমদি হৈকোল-লৈকোলশিংদা অদুমক থাবিবা য়াই। ঙসিদি এসিয়াগী অয়াম্বা লৈবাকশিংদা পাম্বী অসি পাম্না পাক শন্না থান্নখ্রে। পাম্বী অসি মৰূদগী চারা শেম্বা অসি য়াম্না মায় পাকপদি ওইদে অদুবু মসা কক্লগা কোলোম শেম্বদি য়াই। হায়রিবা কোলোম অদু থাখ্রবা মতুং চহী ৬-৭তগী লৈ শাৎপা অমদি মহৈ পানবা হৌই। পাউদম খরগী মতুংইন্না মপূং মরৈ ফারবা মোকতোক হৈ পাম্বী অমনা চহী অমদা অমুনবা মহৈ কেজি ১৫০ ফাওবা পোৎথোক পুথোকপা ঙম্মী। হৈ অসি কৈথেলদা য়াম্না তোয়না য়োনবা অমদি লৈবা থেংনদ্রবসু হৈ অসি মহী শেম্বা অমদি য়ু মখল অমা শুংবদা পাক-শন্না শীজিন্নবা মরম্না পাম্বী অসি থাদুনা অচৌবা শেন্দাল লম্বী অমা ওইহনবগী ওইথোকপদি য়াম্না চাউনা লৈ। পোৎথোকসু য়াম্না ৱাংনা ফংবা ঙম্মী। ●

GOVERNMENT OF MANIPUR
OFFICE OF THE DISTRICT SOCIAL WELFARE OFICER, BISHNUPUR

ꯅꯣꯇꯤꯁ / NOTICE

Bishnupur, the 22nd October, 2020

No. 18/1/10-DSWO/BPR : নোটিস অসিনা মরম ওইদুনা District Social Welfare Office, Bishnupur না Unemployment Allowance for Persons with Disabilities for the year 2020-21 গীদমক এপ্লিকেসন ফোর্ম থাবা হৌজরে। দিষ্ট্রিক্ট অসিগী মনুংদা লৈরিবা Unemployed Persons with Disabilities শিংনা খূদোংচাবা অসিবু লৌহৌননবা ওফিস অসিদগী এপ্লিকেসন ফোর্ম লৌবিরনবা খঙহঞ্জরি। লোয়ননা মরী লৈনবা দোক্যুমেন্টশিং য়াওনা লাক্লিবা তাং ৩০/১১/২০২০ ইং ফাওবগী মনুংদা District Social Welfare Office, Bishnupur দা শোয়দনমক্কী থাজিনবিরক্লবা খঙহল্লি।

Sd/- **N. Jotish Singh**
HL-P/7765/17   District Social Welfare Officer, Bishnupur.

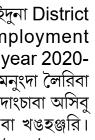
ꯊꯥꯒꯠꯆꯔꯤ/ পাইলসকী ওজা
ABDUL HAQUE পু থাগৎচরি

ঐগী হকচাংদা নুংশংনা য়াম্না কন্না নাদুনা অমাংথোঙ মপান্দা চেখাইবা, খোঙ হাম্বা মতমদা শৌজ নান্থবা, খূৎনা ইনখৎত্রিফাওবা চঙউ য়াদবা, খোঙ হাম্বা মতমদা ঈ দ্রোপ-দ্রোপ তারকপা, পূক্তা গ্যাষ্ট্রিক কারগা থাজিনলোমদা হাইগৎলকপা, অমাংথোঙদা হম-হম লাউনা চিক্লগা লৈবা, পূকচেপ নাবা, ঙকশম মরী নাবা, ফম্বী শোনবা, খ্বাঙ নাবা তৌরম্বা অদু ওজা **Abdul Haque,** Contact No. : 8794429681, 8014623756 তা চৎতুনা লায়েংজরুবদগী ঐগী হকচাংদা লৈরম্বা অনাবশিং অদু মপূগী থৌজালদগী মপূং ফানা ফরে। মরম অদুনা ওজা অব্দুল হকপু থাগৎচরি। পুন্সি শাংনা মীয়ামগী সেবা মতম কুইনা তৌখিনবা মপূগী মফমদা থৌনীজরি।

ওজাগী লায়েংফমদি :-
1. Wangoi SBI Awang, Near Oil Pump (6:00-5:00 p.m.)

থাগৎচরিবা : **Ch. Broken Meitei**
HL-B/6457/24   Lilong Arapti

ꯅꯨꯡꯉꯥꯏꯕꯥ/ খোঙ হান্বদা কোঙ্গোলিনগুম্বা মৰূ-মৰূ নুংতিগী হাম্লকপনা অমাংথোঙ মনুংদা খেতৎলগা চাথৎপনা খোঙ হাম্বা লোইরকপদা অমাংথোঙ মনুংদা শারগা লৈবা, খোঙ মপূং ফানা হাম্বা য়াদবা, মতম কুইনা চঙবা ফহনবগীদমক ওজা অজাদপু থাগৎচরি।

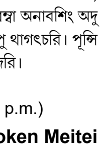


ঐ খোঙ হান্বদা কোঙ্গোলিনগুম্বা মৰূ-মৰূ নুংতিগী হাম্লকপনা অমাংথোঙ মনুংদা খেতৎলগা চাথৎপনা খোঙ হাম্বা লোইরকপদা অমাংথোঙ মনুংদা শারগা লৈবা, খোঙ মপূং ফানা হাম্বা য়াদবা, মতম কুইনা চঙবা, খোঙ হাম্বা খূদিংগী ঈ দ্রোপ-দ্রোপ তারকপা, ঈ তাখিবনা মরম ওইদুনা হকচাংদা ঈ ৱাৎশিল্লকপা, পাঙ্গল শোন্থরকপা, খোঙ হাম্বা চঙনি খনবদা অকিবা পোকপা, খোঙ হান্বদা মনাঙ য়াম্না য়াওরকপা, মদু য়াওরকপগা হকচাং চোকথ-ৱান্থবা, খোঙ হাম্বা খূদিংগী শৌজ নান্থবা, মশানা হঙ্গৎলু য়াদবা, খূৎনা ইনশিনবা, ফম্বদসু নান্থবা, অমাংথোঙ মনুংদা চক্-চক্ থিল্লকপা, অমাংথোঙদা নুংশিৎ চৎলু য়াদবা, পূক্তা গ্যাষ্ট্রিক কারগা থবাকলোমদা চেনখৎলগা থবাক নাবা, শ্বর হোনবা ৱাবা, করিগুম্বা অমা চাশিনবদা খনাউদা ইথন্তা থনগৎলগা লৈবা, খ্বাঙ নাবা, ঙকশম মরী নাবা তৌরম্বা অদু ষ্টেট অমদি নেসনল এৱার্দ ফংলবা ওজা MV Azad Phusam ☎ 9089738275 / 7628890261 দা চৎতুনা লায়েংজবদগী ঐগী হকচাংদা লৈরম্বা অনাবশিং অদু মপূগী থৌজালদগী ফরে। মরম অসিনা ওজা Azad পু থাগৎচরি।

ওজাগী লায়েংফমশিংদি :
1. Hatta, Opp. Oil Pump near Public Hospital, Imphal
2. Mayang Imphal Konchak Bazar (6am to 10am)
2. Bishnupur Bazar Ward No. 9 (only Saturday & Wednesday open)
3. Yairipok Bazar near traffic point. (only Sunday open)

HL-P/7758/24   *থাগৎচরিবা :* **N. Somendro**, Mantripukhri

ꯅꯨꯡꯉꯥꯏꯕꯥ/ খোঙ হাম্বা খূদিংগী শৌজ নান্থরকপা, নান্থবা শৌজ অদু খোঙ হাম্না লোইরগা মশানা অমুক হঙ্গৎচখিবা, খোঙ হাম্বগী শংবদা অমাংথোঙ মপান অকোয়বদু চাওথোকপা, খোঙ য়াম্না তোয়না হাম্বা, করিগুম্বা অমা চাশিনবা মতমদা খোঙ হেক্তা হাম্নিংবা, খোঙ হাম্বদা ইপুম নাইবগুম্না মনম নমথিবা হাম্লকপা ফহনবগী ওজা Zia-Ul-Haque পু থাগৎচরি



ঐগী হকচাংদা নুংশংনা য়াম্না কন্না নাদুনা খোঙ হাম্বা খূদিংগী শৌজ নান্থবা, নান্থবা শৌজ অদু মশানা অমুক হঙ্গৎকিবা, খোঙ হাম্বা লোইরগা অমাংথোঙ শারি-শারি তৌরগা লৈবা, খোঙ হাম্বগী শংবদা অমাংথোঙ মপান অকোয়বদু চাওথোরকপা, খোঙ হাম্বা লোইরগা হান্নগী ফীভমদা অমুক লৈখিবা, অমাংথোঙ মপান্দা ইনা য়াৎপগুম্না তৎপা, খোঙ হাম্বদসু য়াম্না থুপ্পা অমদি খোঙ হাম্বা লোইরগা চাম্বদসু য়াম্না থুপ্পা, খোঙ য়াম্না তোয়না হাম্বা, করিগুম্বা অমা চাশিনবা মতমদা খোঙ হেক্তা হাম্নিংবা, খোঙ হাম্নিংলকপা মতমদা খাঙবা ঙমদবা, খোঙ হাম্বদা ইপুম নাইবগুম্না মনম নমথিবা হাম্লকপা, শা-ঙা, থাউ, মোরোক চাবা য়াদবা, মনাঙসু য়াম্না য়াওরকপা, অমাংথোঙ মনুংদা চক্-চক্ থিনলকপা, পূকচেপ নাবা, পূক শাওগৎপা, অমাংথোঙদা হম-হম লাউনা লাক্লগা চিকপসু য়াওবা, ঙকশম মরী নাবা, লেংজুম অনীমক চিকপা নাবা, য়াঙলেন শৰূদা চিকপা-নাবা, খ্বাঙ নাবা তৌরম্বা অদু ষ্টেট অমদি নেসনল এৱার্দ ফংলবা **Regd. No. 1591/SR/IW/2019, MD. Zia-Ul-Haque Phusam ☎ 8414825323, 9774274439** দা চৎতুনা লায়েংজরুবদগী ঐগী হকচাংদা লৈরম্বা অনাবশিং অদু মপূগী থৌজালদগী মপূং ফানা ফরে। মরম অসিনা ওজা Zia-Ul-Haque পু থাগৎচরি।

লায়েংফম :1. Kekru Villa North AOC, Opp. Kekru Pat, Imphal (10 a.m. to 5 pm.)
2. Mayang Imphal, Konchak Makha Leikai. (6 am to 9 am.)
3. Yairipok Bamon Leikai Kabastan Road (Only Wed. & Sat. Open) (10 a.m. to 4pm.)

HL-B/6463/24   *থাগৎচরিবী :* **O. Ronald Singh,** Lamlong

ꯃꯊꯧ ꯇꯥꯔꯦ/ গাড়ী দ্রাইভর পামজৈ

গাড়ী নীংথিজনা থৌবা হৈবা মী পামজৈ। পাম্বীবা মীওইশিংনা মখাদা পীজরিবা কন্টেক্ট নম্বর অসিদা পাউ ফাওবীরকউ।

Contact No. : 7005762877
6009586547
HL-P/7917/24

IN THE COURT OF SUB-DEPUTY COLLECTOR, NAMBOL

Ref :- Mut. Case No. 852/SDC/NBL of 2020

Thounaojam Sobita Devi W/o (L) Th. Sangai Singh of Phoijing Makha Leikai. -Petitioner

-Vrs-

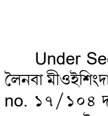
(Late) Thounaojam Kamdeva Singh S/o (L) Th. Chaobhal Singh of Phoijing Makha Leikai. *-O.P.*

ꯅꯣꯇꯤꯁ / **NOTICE**
23/10/2020

Under Section 46(3) of MLR & LR Act. 1960 গী মতুংইন্না মরী লৈনবা মীওইশিংদা খঙহল্লি, মদুদি Village no. 17-Phoijing Makha Patta no. ১৭/১০৪ দাগ নং ৪২ অমসুং ৪৩ এরিয়া মথংশিংনা ০.০৪ একর অমসুং ০.২৮ একর ইংখোল অমসুং Patta no. ১৭/৫৭ দাগ নং ৬৭ এরিয়া ০.২৩ একর চাওবা ইংখোল অনী অসিগী পাট্টাদার মৃত ওইখ্রে। মরম অদুনা পাট্টাদারগী মিং কক্লগা দংকারিদা নামা পানবীরো হায়না উক্তা কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্লে। মরম অসিনা ইংখোল অসিগা মরী লৈনবা মীওইশিংনা য়েৎনিংবা (ওবজেক্সন) লৈরবদি পাউচে অসিনা ফোঙবা নুমীৎতগী নুমীৎ ৭ (তরেৎ)নি ফাওবগী মনুংদা কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্তুনা য়েৎপিরবা য়াগনি। মসিগী মতুংদা লাকপা কোর্ট অসিনা লৌররোই। কোর্টকী হৌনবী মতুংইন্না কেস মখা চত্থখ্রগনি।

HL-P/7916/24   **Sd/- Sub-Deputy Collector**
Nambol

ꯅꯨꯡꯉꯥꯏꯕꯥ/ **I AM VERY HAPPY**



SUDHAKAR

After treatment 7 (seven) weeks by Laishram Sudhakar S/o. L Nabakishore of Sagolband Khamnam Leirak, near I.T.I. Imphal no sign of calcul size 13 mm from Rt Renal Pelvis was found when newly taken ultrasound. So I am very happy and thanking Sudhakar through newspaper.

HL-P/7913/24   **Sd/- T. Tomba, Senjam Khunou**

ꯂꯥꯏꯌꯦꯡ ꯁꯡ/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 খূৎ শিথবা, মশল পাবা, খূৎ 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 হন্থৱককনি, মপান তোয়না থোক্কনি, হকচাংগী পাঙ্গল শোন্থারক্কনি। 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-থক্নিংবা 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 হাক্কচবা, ফিনুংগী হকচাংগী শক্তি শোন্থবা তারবদি অথুবা মতমদা কন্টেক্ট তৌবিয়ু অমদি উনবিয়ু।

(নুপীগী প্রোব্লেম)
নুপীগী ফিডৌ চৎপা, থাগী খোংকাপ চাং নাইদবা অদুগা চাং হেন্না নৎত্রগা ৱাৎনা চৎপা, মনম নমথিবা, হকচাং মনুংদা হাক্কচবা 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 হাক্কচবা 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/6430/04/10-02/11