হুইয়েন লানপাউ
ফমহৈন, লাম্বাচৌকপা, ৮ে ৪০, ৪০৭৪
৪৯ লৈ সন, ১১৪ লৈ হুলাম
হুইয়েন লানপাউ
ইম্ফাল, নিংথৌকাবা, জুন ৩০, ২০১৪
৩৮ শুবা চহী, ১১২ শুবা মশীং

ঙাপৈশিংদা তাবা লায়না-তিলনা ঙাকথোক্লবগী লমদা আই টি কেগী মফম

হায়গী মখা ...

অতৈ পোৎলমদগী তিল-লায়নাগী হিদাক শেম্বা

২) অনৌবা ষষ্ঠীদগী হিদাক শেম্বা ঃ

অনৌবা ষষ্ঠী গ্রাম ৫০০ ঈশিং লিটর ১০ দা থীৎলগা চৈ অমনা মমুৎ তানা ওৎখায়রগা পুং ৫/৬ রোম মখুম খুল্লগা উরুমদা থমগনি। মরক মরক্তা মখুম হাংদোক্লগা ওৎকনি। অসুম্না থল্লবা মতুংদা ফি অমনা চুমথোক্লগা পম্প অমগী মতেঙনা চয়োল অমা কান্নরগা অনী অহুম্লক কাপথোকপনা ফৌগী শাথীরবা ব্লাষ্ট লায়না (মনাদা মীৎ মওং মান্না খামদেকপা, পান্বীগী মতাংদা খামদেকপা অমদি চরোংগী মঙক্তা খামদেক্তুনা ফৌহাম শাৎহনবগী লায়না) অমসুং বেক্তরিয়েল লিফ ব্লাইট (মনা মতোন অমদি মতাইদগী ঙাংশীল্লক্লগা কংশিনবী লায়না) মায় পাক্লা ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়দুনা মনিপুরদা লৈবা কোলেজ ওফ এগ্রিকলচরদা চাংয়েং তৌদুনা উৎখ্রে। হায়রিবা হিদাক অসি ফৌদা নত্তনা মনা মশীং অমদি হৈ-রা পান্বীশিংদা চায়দুনা লায়না ঙাকথোকপসু যাই। তৌবতবু ফৌনা মুল্লক্তুনা লোক্লমদাই, মনা-মশীং, হৈ-রাশীংনা হেক্লগা য়োনবা চাবা তৌরমদাই নকশিল্লক্পদদী চায়বীরোইদবনি। মসিনা হু য়াওরক্কনি হায়বগী ৱা নত্তে ফৌ, মনা-মশীং হৈ-রাগী মশক থীহনগনি।

৩) ষষ্ঠী অকংবদগী হিদাক শেম্বা ঃ-

ষষ্ঠী অকংবা কিলো অমা লৌরগা মৈ থারগা ঈংহল্লবা মতুংদা উৎ ওইনা লৌরগা নিংথীনা শেম-শারবা পান্বীগী চরা হুনফমদা নুমিদাংৱাইদা পানা লৈরোন অমা চাইথোক্লবা মতুংদা ঈশিং পানা খীক্লগা অহিং অমা থল্লগা মথংগী অয়ুক অঙনবদা চারা হুনবীরবদি চরাদা লায়না তিলনা মরুওইনা ব্রকসি তিল, চারা পৎপী (দম্পিং ওফ) মপুং ফানা ঙাকথোক্তুনা লায়না তিলনা চেন্দবা মশা-মউ ফবা চারা পুথোকপদা য়াম্না চাওনা মতেং পাংগনি। থৌওং অসি চরা ওইনা লিংথোক্কদবা খামেন অশিনবী, খামেন অশাংবী, মোরোক, কোবীনচিংবদা অফবা চারা পুথোক্লবা পৈশা চঙনা য়াম্না লাইনা তৌবা য়াবা উপাই অমনি।

৪) ষনয়ুং হিদাক ওইনা শীজিন্নবা ঃ

অনৌবা ষনয়ুং মিলিলিটর ৩০ ঈশিং লিটর ১ গী চাংদা য়াল্লগা থা অমগী মনুংদা নুমিৎ ১০ নি কান্নরগা নুমিদাংৱাইরমদা অনীরক তিলহৌ চনম, খামেন অশীনবী, হৱাই থরাক, খামেন অশংবা, কোবী অমদি থাও থোকপা হঙ্গামদা চাইবনা হায়রিবা পান্বীশিং অসিদা তাবা লায়না তিলনা অয়াম্বা ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়দুনা চাংয়েং তৌদুনা উৎখ্রে। তৌবতবু হেক্লগা য়োনগদবা/চাগদবা নুমিৎ ৭/৮ খক্তা ঙাইরগদি চাইবীদবনা ফৈ। মরমদি পোৎথোকশিংদা ষনয়ুং মনম খরা নম্বা য়াই। অতোপ্পা ষনয়ুংদগী শেম্বা হিদাক শীজিন্নবগী কান্নবা অমনা, অনৌবা ষনয়ুং লিটর ১ ঈশিং লিটির ১০ দা য়াল্লগা ফৌদা চাইবনা মপান্দা তাবা তিলশীং খুদম ওইনা মনা কোনশীনবী, মরেক অঙৌবী (মনা মতোন ককপী), কৌজেং, মরেক অঙাংবী, ৱাইকুপ মানবী, ঙরোই কাবী তীন্নচিংবা মপুং ফানা ঙাকথোকপা ঙম্মী। হায়রিবা ষনয়ুংদগী শেম্বা হীদাক অসি শীজিন্নবদা চেকশীনগদবা অমনা নোং চীংগী ফীভম য়েংলগা চাইবীগনি, মরমদি নোংগী ঈশিংনা হিদাক অসিগী তীল ঙাকথোকপা ঙম্বগী শক্তি চামথোকখিবা ঙম্মী। অমরোমদনা হীদাক শেমগদৌরিবা ষনয়ুং অদু অনাবা ষন অমদি ষন্নাওগুম্বদগী লৌবীগনু কান্নবা ৱাৎকনি। খ্বায়দগী হেন্না কান্নবা ফংবসি থবক ফজনা শীজিন্নবা য়ারিবা ষন লাবা, ষনবীদসু মচা ১/২ দা ঙাইরিবশিংদগী লৌবা ষনয়ুংদগী শেম্বা হিদাক্লী। হায়রিবা ষনয়ুংদগী শেম্বা হিদাক অসিনা পান্বীগী তিল কাঙ ঙাকথোকপা ঙম্বদা নত্তনা পান্বীগী শাহৌদা মতীং লৈনা হৌহনবদা মতেং পাংই হায়বদি তোনিক ওইনসু মথৌ তাই। অসুম্না পৈশা ইচঙ চঙদনা ঐখোয়গী অকোয়বদা লৈবা পোৎলমশিং নিয়ম চুম্না শীজিন্নরবদি কান্নবা ফজনা লৌবা য়াই।

৫) ফিশু সাবনদগী তিলহিদাক শেম্বাঃ-

ফিশু সাবন খুদম ওইনা নিরমা ৱাশিং পাউদর গ্রাম ৫ হায়বদি খুবী অমদি খুদোনবী অনীনা চপ্পগা লৌখৎলকপা পাউদরগী চাং ১০ রক ঈশিং লিটর ১ গী চাংদা পাত্র অমদা থীৎলগা মপুং ফানা তুমহল্লবা মতুং পুং ৮ দগী ১০ (অহীং অমা) থল্লগা মথং নুমিৎকী নুমিদাংৱাইদা চাইবদা খামেন অশীনবা, হৱাই থরাক, হৱাই মুবী, হৱাই অশাংবী, চনা অমদি অতৈ হৱাইগী য়াম্না শাথিবা পান্বীশিং অসিনা মহৈ পানবা মতমদা মাঙহন্দুনা পোথোক অঙকপা ফংনা হন্থহনবা ঙম্বা মহৈ হুৎপী তিল য়াম্না মায় পাক্লা ঙাকথোকপা ঙম্মী। হায়রিবা তিল অসিদা নত্তনা ফৌ পান্বীগী য়াম্না মরু ওইবা খোমিৎ হানবগী (মরুদা চেং ওল্লক্কদবা মহী ওইনা য়াওবগী তাঙ্কক) তাঙ্কক্তা মহী চুপথোক্তুনা য়াম্না চাওনা ফৌথোক নীংথিনা পুথোকপদা অয়েৎপা পীবা উশিংসা নম্বী তিলসু হায়রিবা ফিশু সাবনদগী শেম্বা হিদাক অসি চাইবদা তীলশিং অসি তাবগী চাং নেম্না হায়বদি পোথোক হন্থহনবা য়ানা তুংদা অমুক ফোৎচিল্লম্মী। অনিশুবা কাঙলুপকী উচিশিংগী কিদনি নামদা ঈ পীবা ঈ উতোংবু ফুনজিনহন্দুনা ঈগী ঈচেলদু খজিক খজিক থিংলম্মী। অসুম্না অহুমশুবা কাঙলুপকী উচিশিংগীসু অতোপ্পা কিডনি নামদা চেনশিল্লকপা ঈগী ঈচেলদু খজিক খজিক থিংলম্মী। অসুম্না উচিশিংদুগী শেমদোক-শেমজিন তৌখ্রবা মতুং থা অনি লৈরগা উচি খুদিংমক হায়পরতেন্সনগী অনাবা লৈরকপদগী ঈগী উতোংশিং, কিদনি অমদি থম্মোয় (হর্ত) গী ফিভমসু ফৎচিল্লকখিদে। সাইন্টিষ্টশিংসিনা উচিশিংগী মমৈদা তোপ-তোপ্পা খুৎলাই শীজিন্নদুনা ব্লদ প্রেসর ওনখি।

অনীশুবা কাঙলুপকী উচিশিংদা ইচম চম্বা চীঞ্জাক পীজরম্মী অদুগা অহুমশুবা কাঙলুপকী উচিশিংদনা ভেন্থামরাই চূরনাম পীজরম্মী। কিলোগ্রাম অমগী চাংদা লুম্বা উচি অমদা চূরনাম গ্রাম ৪০০ নুংতিগী নুমিৎ ৬৩ নি চুপ্পা পীজরম্মী। সরাভনা বাবুনা ফোঙদোকপগী মতুংইন্না হীদাকসি পীজবা নুমিৎ হুম্নি শুবদগী অহোংবা লাকপা থেংনখি অদুগা থা অনিগী মতুংদদি উচিশিংদুগী ব্লদ প্রেসরশিং নোর্মেল ওইরকখি হায়রি। হীদাকসি পীজরুবা মতমদা ব্লদ প্রেসর হন্থরকপদা নত্তনা কিদনিদা লৈরম্বা অশোয়বশিং অমদি ঙকশম অমসুং কোক্তা ওক্সিজেন পুবা ঈ উতোংশিং (কেরোতিদ অর্তরি) গী ফিভমসু য়াম্না ফগৎলকপা থেংনরম্মী।

ইন্দোথেলিএল নাইট্রিক এক্সাইদ সিন্থেজ (ইনোস) হায়বা ইনজাইমসিনা ঈ উতোংশিংদা নাইট্রিক ওক্সাইদ শুংবদা কেতালিষ্টকী থবক তৌই। মখোয়না ভাস্কুলর তোনবুসু রেগুলেত তৌই। ইনোসনা থাদোরক্লিবা নাইট্রিক ওক্সাইদসি সেলশিংগী সিগ্নেলিং মোলিক্যুল-শিংনি। মসিনা ইনসুলিন থাদোরকপা, তোংশাশিং লেংথোক-লেংশিন তৌবদা মোদুলেত তৌই, অদুগা নর্ভ সেলশিং শেমগৎপদসু মতেং পাংই। চূরনামদা ইনোস মরাংকাইনা য়াওবনা নাইট্রিক ওক্সাইদকী চাং হেনগৎহন্দুনা কেরোতিদ অর্তরিদা লৈবা অশোয়বশিং চুমথোরকই। মসিগা লোয়ননা উচিশিংদুগী কিদনিদা লৈরম্বা অশোকপশিংদুসু কোকহনবা ঙম্লম্মী। অসুম্না জীন, তিসু অমদি ঈ উতোংশিংদা থাজদবা মওংদা ফগৎলকপা থেংনরম্মী হায়রি। অদুবু হৌজিকমক্কী ওইনদি থিজিনবগী থবকসি অহৌবা তাঙ্কক্তা লৈরিবনিনা মখা তানা মতম কুইনা হাইপরতেন্সনগী অনাবা লৈরক্লবা শাশিংদদি চূরনাম্না করম্না অহোংবা থোকহল্লকপগে হায়বদু থিজিনখিগনি হায়রি। মসিদসু মায় পাক্লগদি মীওইবদা অমুক চাংয়েং চথ্থগনি হায়না দাক্তর থানিকচলম্না ফোঙদোক্লি।

ব্লদ প্রেসর ৱাংবদগী ঙাকথোকপা ঙম্বা মনা-মশিংদগী শুংবা হীদাক

কাঙলোনগী তাইবং

কুঞ্জো নাওরেম

মীপুম খুদিংগী মশা-মশাগী ব্লদ প্রেসর লৈজে। ব্লদ প্রেসরনা মথক্তা (সাইস্তোলিক) ১২০ অদুগা মখাদনা (দাইস্তোলিক) ৮০ দগী হেল্লবদি ব্লদ প্রেসর ৱাংলে হায়না লৌনৈ। অদুবু মথক্তা ১২০-১৩৯, মখাদা ৮০-৮৯ ফাওবদা লৈরগদি মদুবু প্রিহায়পরতেন্সন হায়না খঙনৈ। মসিদগী হেনগৎখ্রগদি হায়পরতেন্সন লৈরে হায়। ইন্দিয়াগী সহরশিংদা লৈবা মীওই মরিগী মনুংদা অমা হায়বদি চাওরাক্লা ৩২% দি হায়পরতেন্সনগী খুদোংচাদবা মায়োক্লৈ, অদুগা খুঙ্গংদনা চাদা ২৮.৮% দি হায়পরতেন্সন্না নায় হায়রি। মসি অপুনবা মীশিংগী ওইনা ২৭.৮% নি। কার্দিএক কেয়র সেন্তরগী দিরেক্তর ওইরিবা অদুগা শ্রী রামাচন্দ্র মেদিকেল কোলেজ এন্দ রিছর্স ইন্সটিট্যুটকী প্রোফেসর ইমেরিতস ওইরিবা কার্দিওলোজিষ্ট দাক্তর এস থানিকচলমনা ফোঙদোকপগী মতুংইন্না ইন্দিয়াদা লৈবা ব্লদ প্রেসর ৱাংলবা মীশিংনা অয়াম্বা মতমদা এল্লোপেথিগী হীদাক চাই। অদুবু মীওই কয়া অমদি শেল-থুমগী ফিভম ফরক্তবা অমদি সাইদ ইফেক্টকী খুদোংচাদবশিং মায়োক্লরকপদগী হীদাক চাবা লেপখি হায়রি। মরম অসিনা সাইদ ইফেক্ট লৈতবা অমদি মমল হোংবা হীদাক শিং পুথোকপা মথৌ তারকই। মসিগীদমক থানিকচলম্না লুচিংবা ফুরুপ অমনা ইন্দিয়াগী মনা-মশিংদগী শুংবা হীদাক পুথোক্লবগী থবক পায়খৎপা হৌরকখি। অদুনা এলাইচি, শিং, জীরা, অশাংবা মখলগী মোরোক (*পাইপর লোঙ্গুম*), দিল (*এনেথম গ্রাভিওলেন্স*), লিকোরাইস (*গ্লাইসিরিজা গ্লাব্রা*), অমদি অঙৌবা থম্বালগী লৈনা (পেতাল) দগী শুংবা *ভেন্থামরাই চূরনাম* কৌবা হীদাক অসিনা ব্লদ প্রেসর হন্থহনবা ঙম্মী হায়না *এক্সপরিমেন্তেল বাইওলোজি এন্দ মেদিসিন* দা ফোঙদোকখ্রে।

ইন্দিয়াগী মনা-মশিং শীজিন্নদুনা লায়েংবগী থবকসি পৃথিবীদা মমিং চৎলি। নেচরোপেথি অমদি অয়ুরবেদিক্কী লায়েং অসি মফম খরদা য়াম্না মায় পাক্লা চথরি। ঐখোয়গী মনিপুরদসু নুং লৈবগী লায়েংবা ওজা নবকিশ্বর য়াওনা মীওই কয়ানা লায়েং পথাপসি মায় পাক্লা পাঙথোক্লি। মখোয়সি মরুওইনা মমাংঙৈদগী শীজিন্নরকপা লৌশিং জ্ঞান্দা য়ুম্ফম ওইরগা পাঙথোক্লবনা অয়াম্বনি। অদুনা হেন্না ফবা লায়েং ওইনবগীদমক মনা মশিংশিংবু লেবোরেতরিশিংদা চাংয়েংশিং পাঙথোক্তুনা থিজিনবগী মথৌ তারি। অসিগুম্বা ৱাখল্লোন্দা তামিলনাদুগী চেন্নাইদা লৈবা শ্রী রামাচন্দ্র য়ুনিভর্সিটিগী থিজিল্লোয়শিংনা হায়পরতেন্সন লায়েংনবগী থবক পায়খৎলকখিবনি। ভেন্থামরাই চূরনামসি থিজিল্লোয়শিংনা অহানবগী ওইনা উচিশিংদা চাংয়েং পাঙথোকখি। মখোয়না ব্লদ প্রেসর ৱাংলবা উচিশিংদা নুমিৎ ৬৩ নি হীদাকসি পীজবদা ব্লদ প্রেসর ফজনা হন্থরকপা থেংনখি হায়না থিজিনবসিদা য়াওখিবা তোক্সিকোলোজিষ্ট *সরাভনা বাবু* না ফোঙদোক্লি। মখোয়না চথখিবা চাংয়েংসিদগী উচিশিংগী জীন, তিসু, অমদি ঈ উতোংশিংগী ফিভম হেন্না ফগৎলকপসু থেংনরম্মী। অদুনা চাংয়েংসি অতৈ শা অমদি মীওইবদা পাঙথোক্লগনি হায়রি।

মখোয়গী থিজিনবা অসিদা থিজিল্লোয়শিংনা মশা মউ ফরিবা উচিশিংবু কাঙলুপ অহুম থোক্লা খায়দোক্লম্মী। অহানবা কাঙলুপকী উচিশিংগী পুক্কী শরুক অদু লেন্থৎলগা শেমদোক শেমজিন খরা তৌরবা

পোলিটিকেলগী অপুনবা থৌদাং লৌসি

মুক্লবা লৈবনা মীয়ামদা অকি-তুজুংবা হেনগৎলক্কনি

মনিপুরদা লিংলিবা নেসনেল অমসুং রিজনেল থাক্কী পোলিটিকেল পার্টিশিংনা লমদমসিগী মীয়ামগী পুন্সিরোলদা অচৌবা চৈথেং পীদুনা লাক্লিবা তোঙান তোঙানবা ইশ্যুশিংগী মতাংদা হকচিন্না লৌদুনা পায়খৎফম থোকপা থবক পায়খৎপগী চাং অদুক্কী মতীক নেন্লি হায়বা য়াই। অদুবু শক্তি পায়দুনা লাকখিবা পোলিটিকেল পার্টিশিংগী মরু ওইবা লুচীংবশিংনা মশা মশাগী ওইবা ফীরেপ লৌবদা হেন্না পুক্লিং লুপশিন্দুনা লন থুম তাশিন খোমজিনবরোমদনা হেন্না পুক্লিং চংবগী খুদম কয়া উদুনা লাক্লি। অসুম্না শক্তি লৈবা মীওইশিংনা খুন্নাই অসিদা নুংঙাই য়াইফনা খুৎকন পাঙ্গলবা ওইনা হিংলি। ষ্টেট অসিনা মায়োক্লরিবা কোকহনবা ঙমদনা লৈরীবা ইশ্যু কয়ানা মরম ওইরগা পীরকপা শাফু অদু মখোয়দসু শোইদনা য়ৌরক্কনি হায়বসি খন্থবা ফৈ। লমদম অসিদা হৌজিক হৌজিক য়াম্না মরু ওইবা প্রোব্লেম অমা ওইরিবা অসি মুক্লবা হায়বদি কনফ্লিক্ট লৈরীবা অসিনি। লৈঙাক্লা ইন্সর্জেন্সিগী ইরাং হায়না ৱাহন্থোক পীরগসু হিরমসিগী মতাংদা চপ চাবা মীৎয়েং অমা থমদুনা ৱাথোক অসি মতম চুপ্পগী ওইনা কোকহন্নবা হোৎনবা লৈত্রি। মীখলগী মতমদা তোঙান তোঙানবা পোলিটিকেল পার্টিশিংনা পুথোক্লরকখিবা মেনিফেষ্টোশিংদা থম্লরকখিবা ৱাশক কয়াগী মনুংদা লালহৌবগী ঈহৌ অমা লৈরীবা অসি শান্তি ওইবা মওংদা লোইশিন্নবা পোলিটিকেলগী ওইবা থবক লৌখৎকনি হায়বসি য়াওই। অদুবু মীখল হেক লোইখিবদগী হিরমসিগী মতাংদা করিগুম্বা খোঙথাং অমত্তা লৌখৎলকপা উরকখিদ্রি। শান্তি ওইবা মওংদা পোলিটিকেলগী ওইবা থাকক্তবু ওইরো টেবলদা ৱারী শান্নরগা ৱারোইশিন পুরক্লবা হোৎনবগী মহুৎ লানগী শাপোৎ-লানপোৎ শেমগৎপরোমদা পুক্লিং লুপ্তুনা লৈরে। হৌজিক্কালদা মালেমগী ওইনা লৈরক্লিবা অহোংবা কয়া য়েংলগা ষ্টেট অসিগী ওইনসু হেন্না মপাঙ্গল কনবা ফোর্স শেমগৎপগী তঙায়ফদবা লৈতবদি নত্তে। ঙসিদগীনা চহী কয়াগী মমাঙদগী মায়োক্লদুনা লৈরক্লিবা ৱাথোক অসি থেংননবা হোৎনবরোমদা হেন্না ৱাখল থাদদুনা লৈরকখিবদগী অতৈ হীরম কয়াদা মপুং ওইবা মীৎয়েং থম্বা ঙমদনা লৈবা উরক্লি। থাঙ্গৈশেংনা হায়রবদা লৈরক্লিবা মুক্লবা অসি শায়েং পাম্বোম ঙান্নরগা মতম পুম্নবগী ওইনা লোইশিনবা ঙম্লোই হায়বসি ইন্দিয়াগী পোলিটিকেল লীডরশিংনা খঙলবা অমসুং হায়দুনতা লাক্লবনি। অসুম্না খুন্নাইসিদা মায়োক্লরিবা কনফ্লিক্ট অসি হেক লৈরীবমখৈদি মীয়ামগী পুন্সিরোলদা অইংবা অতপ্পা হায়বদু খক ওইরোই। লমদমসিগী পোলিটিকেল লীডরশিংনা শক্তি পায়ননবা হোৎনবদা অরৈবা পাঙ্গল লৌশিং পুথোকপগুম মুক্লবা অসি কোকহন্নবা ওইথোকপা য়াবা লম্বী থীবা চুমলে। চুম্লগী ৱাহৈনা খুৎলায় থাদোক্তুনা চংলক্লবগী থোং লাওনা হাংদুনা লৈরী হায়বা শাদিং অমদা লৈবনদি চপ চাবা মহৈ ফংগনি থাজদে। মরম অসিনা লমদমসিদা লৈরীবা পোলিটিকেল পার্টি পূম্নমক্লা পার্টিগী খেন্নবা ৱাখল থাদোক্তুনা অমত্তা ওইনা ফম্মীন্নদুনা মুক্লবা অসি মতম চুপ্পগী ওইনা কোকহন্নবা থৌদাং লৌবা মতম ওইরে। মদু নৎত্রগদি ইরাং অসিখক্কী ৱাখক নত্তনা মখল কয়াগী পামদবা থৌদোক ৱাথোক থোরকপগী চাং অদুক্কী মতিক হেনগৎলক্কনি।

••• এডিটরদা থারকপা চিঠি •••

সেপাক তাক্রৌগী মীটিং অমুক হন্না পাঙথোকসি

ঈকাই খুম্নজরিবা এদিটর,

ওল মনিপুর সেপাক তাক্রৌ এসোসিয়েসনগী কুমজা ২০১৪-২০১৮ ফাওবগী থৌ পুননবগী জেনরেল বোদি মীটিং চৎলিবা থাসিগী ২২, নোংমাইজিং নুমিত্তা পাঙথোক্তুনা অনৌবা ওফিস বিয়াররশিং, এগজিক্যুটিব মেম্বরশিং খল্লে হায়বগী পাউ পাউচেদগী থেংনরে। মশান্না অসিবু শান্নরকপা মীওই অমা ওইনা নুংশিজবা, চাউখৎহন্নিংবা অমা ওইনা মশান্না অসি চাউখৎনবা অফবা শান্নরোই পুথোক্লবা হোৎনরকপা অমা ওইনা ঐঙোন্দা য়াম্না নুংঙাইতবা অমা ফাওখি। পাঙথোকখ্রিবা জেনরেল বোদি মীটিং অসি য়াম্না হাথু হাথুনা পাঙথোকখিবগী মমি তাই। মশান্না অসিবু চাউখৎনবা খন্দবা, পুন্না থবক তৌমিন্ননিংবগী ৱাখল্লোন লৈতবগী মমি তাই। খুদম ১) জেনরেল বোদি মীটিং পাঙথোক্লবগী মীটিং নোটিস খঙহনবদা অতেনবা মতম খক্তগী মনুংদা খঙহনখিবা। ২) লাইফ মেম্বরশিং, ইন্দিভিজুয়েল মেম্বরশিং শুনা মীটিংগী চে পীখিদবা। ৩) ইলেক্সন পাঙথোক্কনিদি হায়রগা আর ও হাপ্তুনা ইলেক্সন অমগী চপ চাবা নীতি নিয়মশিং ঙাক্তবা। ৪) জেনরেল বোদি মেম্বরশিং (লাইফ মেম্বর, ইন্দিভিজুয়েল মেম্বর, এফিলিয়েটেদ ক্লব রিপ্রজেন্টেটিব মেম্বর) মশিং পুন্না কয়া লৈবগে হায়বদু লিষ্ট অমা শেল্লগা মেম্বর খুদিংদা খঙহনখিদবা, য়ৌহনখিদবা।

য়াম্না থম্মোয়শেংনা মশান্না অসিবু নুংশিবা শান্নরোয়শিংগী খনবা, চাউখৎহনবা পাম্বা ওইরল্লগদি মশান্না অসিবু চাউখৎনবা হোৎনরিবা মীওই খুদিংমকপু য়াওহন্নবা হোৎনরমগদবনি। মদু নত্তনা শান্নরোয়শিংগী, মশান্না অসিগী খন্দনা পাঙথোকখ্রিবা জেনরেল বোদি মীটিং অদু মীওই খরগী লন্নাই কান্নবা য়েংলগা পাঙথোকখিবা মীটিং অমনি হায়বসিদা হায়মনবা থোক্লোই হায়না খল্লি। অরোইবদা ঐনা হায়জরিবদি মশান্না অসিবু চাওখৎহনসি অফবা শান্নরোয় পুথোকসি লৈবাক্কী মীংচৎ পুরক্ল বা হোৎনসি হায়রগদি ঐখোয় পুন্না হোৎনমিন্নবগী মথৌ তায়। ঐখোয় পুন্না য়াওবা য়াবা জেনরেল বোদি মীটিং অমা অমুক হন্না পাঙথোক্লবা শীল্লগা অনৌবা থৌ পুবশিং খনবনা পূম্নমক্কী য়াইফবা ওইগনি।

অদোমগী, এ মহাবির শর্ম্মা, বামোন লৈকায় মঙ্গে মখোং ইম্ফাল ইষ্ট।

হায়নবা লৈ ঃ

ইচা খোমদোন মৈরৌবী চেৎনা য়াল্লু।

মহৌশাগী খল অমসুং টুরিজম

এলাংবম মনিহার

নুমিৎ খরনিগী মমাংদা মনিপুরগী মীয়াম্না ঈশিং ফংদবগী অৱাবা চৈথেং ফংনখিবা মতমদা ঙাংনখি মদুদি লমদমসিগী মীয়াম্না মহৌশাগী খল থুগাইবদগী অমসুং থৌবু কয়ানা তৌফম থোকপা মথৌ কয়া তৌদবদগী ঈশিংদগী অৱাবা নংলিবনি হায়না। হায়রিবসি হন্দক্কী চহী অসিদা নত্তনা হৌখিবা চহী কয়া কয়াদা থোক্তুনা লাকখ্রবনি। অদুবু তুংগী অশানবা মীৎয়েং থম্বীগদবা থৌবুশিংনা তৌফম থোকপা, পায়খৎফম থোকপা থবকশিং লৌখৎপীদবনা মরম ওইরগা ঙসি মীয়াম্না ঈশিং নুংশিৎকী খল কায়বা অশুম অশুম হেঙ্গৎলক্লিবনি হায়জনিংই।

হায়রিবসি ঙসিগী তৌবা ঙম্বশিংনা ঙসিদগী তৌফম থোকপা থবকশিং তৌদ্রগদি চহী চহী খুদিংগী মীওইবা ঐখোয়না ৱাবা হেঙ্গৎলক্কনি। মরম অদুনা পৈশা ফনা পায়রবসু গভর্নমেন্টকী অয়াবা অমসুং সেন্টরদগী ফংবা শেনফম নত্তনা পায়খৎপা য়াদবা থবক ওইবনা গভর্নমেন্টবু মায় চুম্বীরিবশিংনা হোৎনবীবা তাবনি। অদুননি মীয়াম্না ৱানরবা কান্দা গভর্নমেন্টদা হেক হেক তায়নরিবা। ঐখোয়গী মনিপুর সনা লৈবাক অসি মহৌশাগী প্রকৃতিনা থম্বীরম্বা ফজবা শক্তম কয়ামরুম লৈরম্মী হায়নৈ অদুবু ঙসিদি অদুগুম্বা ফজবা শক্তমশিং অদু শেমজিন শাজিনবগী মহুত্তা য়ৈখায় থিঙ্গাইবনা য়ামশিল্লকপনা মহৌশাগী খল কায়রক্লিবনি হায়বসি হৌজিক্কী মীরোলনা ভাব তামিন্নবা চঙই। লম্ফেল পাৎতা ২৫০ একরগী অচৌবা ঈশিংগী ভোলুম অমা থম্বীদুনা মীয়ামদা ঈশিং মরাং কায়না ফংহন্নবা অথুবদা হোৎনবীয়ু হায়না পাউচেগী থোঙদা খঙহনবা লৈখ্রে। মদু থবক ওইনা পাঙথোকপা হায়বসি গভর্নমেন্ট পায়বীরিবা অচৌ অশাংশিংনা খন্থবিগদবনি। অদুবু তৌবীগদবা মখোয়না তৌবীদ্রবদি অইবা ঐখোয়গী করি উপায় লৈ। অমুকসু হায়জরি মদুদি চীফ মিনিষ্টর অমসুং হেল্ঠ মিনিষ্টরনা লম্ফেল পাৎতা অচৌবা ঈশিংগী ভোলুম থম্নবা থবক হৌরগনি। হায়রিবসি কুমজা ২০১৪ দা লোয়নবা হোৎনগনি হায়বীবা লৈখ্রে। ২০১৪ হায়বসু হায়বনি ২০১৬ ফাওবদা লোইবীরগদি মীয়ামগী লায়বক ফবতা নত্তনা ইতিহাসিক অমসু ওইহৌরগনি হায়না থমজনিংই।

মথক্কী ঈশিংগী ভোলুম অসিমক লম্ফেল পাৎতা থম্বীরবদি মনিপুরদা য়াম্না ফজবা টুরিজমগী মফম অমা শেমগৎতুনা নুংতি নুমিৎ খুদিংগী য়াম্লবা শেনফম তানবা য়াবতা নত্তনা মীওই কয়াদা থবক পীনবগী থৌশিল কয়া অমা লৈ। থৌশিলশিং অদুদি ২৫০ একরগী ঈশিংগী ভোলুম লৈরগদি মদু লম্ফেল পাৎ হায়না কৌবা য়ারগনি। অদুগা পাৎ অদুগী অকোয়বদা মখল মখা কয়াগী লৈগী গার্দেন, ফিল্ম নম্বা য়াবগী ষ্টেন্দরদা শেম্বীবা। পাৎ অদুগী চুথেক মরিদা ৱাটর রিজর্বর খিনবীদুনা ইম্ফাল সহরদা ঈশিং মরাং কায়না ফঙহনবা। পাৎতগী খরখিৎ লাপ্তুক্লা ডাক বঙ্গলো অমা শাবীদুনা টুরিষ্টশিং থুংনবা অমসুং মনিপুরগী অরাপ্পা মফমদগী লাক্লগা হনবদা খুদোং চাহৌদবা মীওই কয়াগী অহোঙবা ভারাদা য়ারেকফম ওইনবসু শেম্বীবা। পাৎ অদুদা মোটোর বোত থম্বীদুনা টুরিষ্টশিংগী পুক্লিং চিংশিন্নবা হোৎনবীবা। মতাং অসিদা নীংশিংজরকই মদুদি ওনরেবল চীফ মিনিষ্টর ও ইবোবী অমসুং য়ুনিয়ন টুরিজম সেক্রেটরি পর্ভেজ দেৱান, আই এ এসনা হৌখিবা মার্চ ৪ দা টুরিজমগী মেগা প্রোজেক্ট সেন্দ্রাদা উরেপ উয়ুং তম্বীখি। অমুকসু মনিপুরগী গভর্নর ভি কে দুগ্গলনা এপ্রিল ৭ তা মনিপুর ইকো টুরিজম কনক্লেব হৌদোকপদা হায়খিবদি - "টুরিষ্টশিং লাক্লিংনবা খরা থমসি।" মতাং অসিদা টুরিষ্টশিংনা য়াম্নমক লাক্লিংগদবা অমসুং য়েংনিংগদবা প্লান মেপ অমা পীয়ু হায়রগদি অইবনা অসুম্না থমজগে মদুদি -

১) মথক্তা হায়জখ্রিবা পাৎ, লৈকোন, ৱাটর রিজার্ভর, ডাক বঙ্গলো পুক্লিং হুনবগী শক্তমদা শেম্বী শাবীবা।

২) উরিপোক নৎত্রগা রিমস রোদতগী পাৎ য়ৌবা ফাওবা মরাং কায়বা পক্কা রোদ থম্বীবগা লোয়ননা নাক য়েৎতা কুম্বী কালেন নাইদনা শাৎপা লৈ মখলশিং অমসুং উরুম লাংনবা উ থাবীবা। মসিনা পাৎ অদুগী ফজবদা য়াম্না মতেং ওইগনি।

৩) পাৎতগী ইরোইশেনবগী জু ফাওবসু অনীশুবগী রোদ অসুম্না শেম্বীবা।

৪) জুদগী ইরোইশেনবা চীংথক ফাওবা শিরি থাক থাক শেম্বীদুনা ময়ায়দা য়োৎলি তিংদুনা কাখৎ/কুমথগী তোঙান তোঙান শেম্বীবা। মদুদা নুপাগী নুপীগী খায়দোকপীবসু য়াই। চীংথক্তুদা ৱেটিং সেদ শাবীবা।

৫) থাংমৈবন্দগী চৈরাও চীংথক্তা লৈরিবা শীব মহাদেবগী লাইশঙ অসি হেক য়েংবদা ঈশ্বর লৈদ-লৈবোই নিংবগী থাক্তা শাবীবা।

৬) চীঙ্খোংদগী শীব মন্দির ফাওবা মরিশুবদা পঞ্জখ্রিবা অশুম্না শিরি শেম্বীবা অমসুং চীঙ্খোংদা গাড়ী পার্ক শেম্বীবা।

৭) মহাদেব মন্দিরগী অকোয়বদা উজাও কয়া থাবীদুনা উমং শেম্বীবা, মহৈ য়ানবা উশিংনা অয়াম্বা থাবীবা।

৮) ঈশ্বর খুরুম্বা লোইরগা জু-পাৎ য়েংনিংবশিংনা চৎননবা চৈরাও চীংথক্তগী ইরোইশেনবা চীংথক ফাওবা উরংঘতল (দোলাই অপাইবীৱ হন্দোক হঞ্জিন তোংবা য়ানবা শেম্বীবা।

৯) ইরোইশেনবদগী ফৈদিংগা ফাওবগী চীং অসিগী নাক য়েৎতা অমসুং শা লিৎপা য়াদনবা অৱাংবা য়োৎকী তরাগী জালি খাবীরগা উ-ৱা থাবীদুনা অশংবা চীংশাংগী শিনরি শেম্বীদুনা অচৌবা শা মখল কয়া থম্বীদুনা টুরিষ্টশিংগী পুক্লিং চীংশিন্নবা হোৎনবীবা। চীং অসিনা ইম্ফাল সহরগী ফজবদসু য়াম্না মতেং পাংগনি।

১০) ফৈদিঙ্গাদগী ইরোইশেনবা ফাওবা চীংশাংগী চীংখোং পরেংদা টুরিষ্টশিংনা শা য়েংনিংবা, শিনরি য়েংনিংবা চৎননবা অনানবা পক্কা রোদ শেম্বীবা। মদুদা গাড়ী তোংনিংলবসু অখন্নবা টুরিষ্টতগী ওইবা গাড়ী ওইগদবনি।

অরোয়বদা, মথক