লাইশ্রম লন্ধোনিনা দিরেক্সন পীবা *চীংনুংগী শৈরোল*

থম্মোয় পাউদম ও সি মৈরা

লাইশ্রম লন্ধোনি মণিপুরগী ঠিএটরগী লমদা অনৌবা নংত্রে। নুপী দিরেক্টর অমা ওইনা মশাগী মফম কঞ্জরবীনি। মহাক্না পুথোকপা ফম্বাক লীলা কয়া মীয়াম্না য়েংখ্রে। চন্দ্রকৃতি ওদিটোরিয়মদা পাঙথোকপা নুপী দিরেক্টরশিংতগী ওইবা ঠিএটর ফেষ্টিবেলদা মহাক্কী লীলাসু উৎখ্রে। মণিপুর মনুংগী ওইবা ঠিএটর ফেষ্টিবেলশিংতা নত্তনা মপান লমদা পাঙথোকপা ঠিএটর ফেষ্টিবেল কয়াদসু মহাক্না দিরেক্সন পীবা ফম্বাক লীলা কয়াসু উৎলুরে। মনা কয়াসু লৌরকখ্রে। পাদা হায়রিবা ঠিএটরগী লূপ অসি লন্ধোনিগা য়াম্না চান্নবা ঠিএটরগী গ্রুপ অমনি হায়না লৌবা তাই। পাদানা তোপ খোংনামখোঙদগী হৌরক্লগা মণিপুরগী লোইজিং লোয়া কয়াদা ঠিএটরগী লৈনম য়েনবা ঙল্লিবা অসিমক লন্ধোনিগী হোৎনজমলনি হায়না লৌবা তাই। পাদাদগী হৌরকখিবা আর্টিষ্ট কয়া ঙসিদি লমদমসিগী তোঙান তোঙানবা আর্ট ফোর্ম কয়াদা মশক মমিং নাইনা থোরক্লি।

অৱাবা কয়া মায়োক্লরবসু পাদাবু অফবা মায়কৈ অমদা পুনবা হোৎনরিবী লন্ধোনিনা দিরেক্সন পীবা *চীংনুংগী শৈরোল* ১৬ শুবা অঙ্গা নত্যা সজ্যা য়াত্রা বারিয়ারপুর, ২০১৬ তা উৎলুরে।

চীংনুংগী শৈরোল হায়রিবা লীলা অসি নিল্লধজ খুমননা ইবনি। লীলা অসিবু লমজিং লমতাক্লিবীসু লাইশ্রম লন্ধোনিনি। লীলা অসিবু উৎলুরিবা মল্টি লিঙ্গুয়েল ওইবা ১৬ শুবা অঙ্গা নত্যা সজ্যা য়াত্রা বারিয়ারপুর, ২০১৬ ঠিএটর ফেষ্টিবেল অসিদা তোঙান তোঙানবা ঠিএটরগী গ্রুপ ১৭ না শরুক য়াখি। অতোপ্পা জগোয়গী গ্রুপ খরসু শরুক য়াখি। হৌখিবা ফেব্রুৱারি ৫ দগী হৌরগা ফেব্রুৱারি ৭ তা লোইশিনখিবা ঠিএটর ফেষ্টিবেল অসিদা পাদাগী আর্টিষ্টশিংনা শান্নবা *চীংনুংগী শৈরোল*না তোঙান তোঙানবা মনা কয়াসু লৌরকখি। হায়রিবা লীলা অসি ফেষ্টিবেল অসিগীদমক্তা হৌখিবা ফেব্রুৱারি ৭ কী নোংয়াই মতুং পুং ১.৪৫ তাবা মতমদা উৎখি। ঈংবনা থক-থক নীক্লবা মতম অদুদা আর্টিষ্টশিংনা থৱায় য়াম্না য়াওনা লীলা শান্নখি। অসুম্না অথেংবা অহিংদা শান্নবা লীলা অসি মণিপুরগী ওইনদি মশিং খরা লীকই হায়বা তাই। হায়বদি মণিপুর মনুংদদি অথেংবা অহিংদা শান্নবা ফম্বাক লীলা য়েংবীনবা মীগী মশিং য়াম্না লীক্লি। শুমাং লীলাগুম্না অথেংবা অহিংদা ফম্বাক লীলা শান্নবগী চৎনবী চহী খরগী মমাঙদা মণিপুরদা য়াম্না কন্না লৈরম্মী। কোয়না চৎতুনা দ্রামা শান্নবা কাঙবুসু লৈরম্মী। শঙ্গোয় অচৌবদা অমসুং লম্পাক্তা খাজিল্লগা দ্রামা শান্নরম্বগী তাঙ্কক অমা মণিপুরদা লৈখি। অদুবু হৌজিকমক্কী ওইনদি হায়রিবা মঙং অসিগী লীলা খুৎশানা অসি থিবদা খরা ৱানা থোক্লে। হোলদা উৎপা নত্তনা শঙ্গোয়দা অমসুং লম্পাক্তা দ্রামা উৎপগী চৎনবী মাঙখ্রে হায়না লৌবা তাই। অসিগুম্বা চৈরক অসিদা পাদাগী আর্টিষ্টশিংনা থৱায় য়াওনা মণিপুরী ঠিএটর হিঙ্গৎহন্নবা লৌরক্লিবা খোঙথাং অসি থাগৎনিংঙাইনি। মসিমক্তনি পাদানা শান্নবা লীলা অসিনা তোঙান তোঙানবা মনা কয়া মথক্তা পঞ্জখ্রিবা ঠিএটর ফেষ্টিবেল অসিদগী লৌবা ঙম্লক্লিবসি। ঠিএটর মার্চকী চীংলেন্নবা থৌরমগীদমক্তা পাদানা হান্না লৈজবা ফিজেৎ লৈতেংশিং শীজিন্নদুনা নেসনল ইন্টিগ্রেসনগী থিমদা থৌরম অদু য়াওনবগী ৱারেপ লৌজখি। পাদাগী আর্টিষ্টশিংনা লিংজেল মান্নবগী মশক মখোয়না উৎথোরকপা লীলাশিংদগী উবা ফংখি। হন্দক পুথোরক্লিবা চীংনুংগী শৈরোল হায়রিবা লীলা অসিদসু মদুগী মমি তাবা থেংনৈ। পাদানা হায়রিবা ঠিএটর ফেষ্টিবেল অসিদা শরুক য়াননবা চৎপা মতমদা চীংগী লমশিংদা মতম শাংনা বন্দ লৈখিবা অসিসু অৱাবা অমনি। খোঙচৎ হৌজিল্লবা তুংদা বন্দ হন্দোক্লে হায়বগী পাউ লাকখি। লাইবক্তা তম্বা অমা লৈরম্লগনি খল্লগা পাদানা খোঙচৎ অদুদা নীংহন্নবা লৈখিদে। বন্দ, ব্লোকেদকী চৈথেং মরক্তা দ্রামা উৎলুবগী মহৈ ওইনা লীলা অসিদা লৌরকখিবা তোঙান তোঙানবা মনাশিং অদুনি। বেষ্ট মেক-অপ, কৈ ইবোতোম্বী, বেষ্ট এক্টর ফেমেল, এল সুচিত্রা, বেষ্ট সপোর্টিং এক্টর মেন, এল জিনন, বেষ্ট সেট ঈ মংলেম, বেষ্ট দিরেক্টর লাইশ্রম লন্ধোনি, মেরিট এৱার্দ মেন কে এস ঐচ রোশান্তা অমসুং মেরিট এৱার্দ ফেমেল এন প্রেমিলা, ওভর ওল টিম এৱার্দ, বেষ্ট গ্রুপ দান্স অমসুং সেকেন্দ বেষ্ট ঠিএটর মাছনি। পাদানা অসিগুম্বা মনা কয়া লৌরকপা অসি থাগৎনিংঙাইনি।

দিরেক্টর লন্ধোনি

লৌশিং পুক্কে

পুন্সি মহিং শেমদোকপগী তঙাইফদবা

মশাগী চহী ২০ হেল্লকপদা ঙাইরিবা মীওইশিংনা নহা ওইরিবা মরম্না হার্টকী মতাংদা থোইদোক্না নুংনাংবা পোক্লিংঙাই ওইদে হায়না খল্লম্বা য়াই। অদুবু মশাগী চহী ২৫ শুরবা মীওই খুদিংমক্না পুন্সিগী অনৌবা তাঙ্কক অমদা খোঙ থাংজিনবা হৌরে হায়না খন্থবগা লোয়ননা হকশেলগী মতাংদা কা-হেন্না চেকশিনবা মথৌ তারে হায়না অখঙ-অহৈ কয়ানা মোত পীরি।

ৱাশিংটনদা লৈবা ডোক্তরস কম্যুনিটি হোস্পিটালগী কার্দিওলোজিষ্ট ডা. বিক্রম রায়ানা হায়খি, মশাগী চহী ২৫ শুরবা মীওই খুদিংমক কোলেষ্টরোলগী চাং খঙদোকপগা লোয়ননা ব্লদ প্রেসর চেক তৌবা মথৌ তাই। হার্ট এটেক নৎত্রগা ষ্ট্রোক্কী খুদম উৎথোরকপদা নুপা অমদি নুপীগী মরক্তা খেন্নবা কয়ামরুম লৈ।

ডা. বিক্রম রায়ানা হায়খি, নুপাদা উৎথোরকপা হার্ট এটেক নৎত্রগা ষ্ট্রোক্কী খুদমদি থবাক নাবা, থবাক ইলুম-লুমথরকপা অমসুং থবাক নারম্বদগী পাম্বোমলোমদা তপ্না তপ্না শন্দোকপা অসিনচিংবনি। নুপীদা উৎথোরকপা খুদম্না নিংশা শ্বর থেনবা, চাকখাউ মপাদা নাবা, উইরি-উইরি তৌরকপা অমসুং এঞ্জাইটি ৱাংখৎলকপা অসিনচিংবনি। হায়রিবা খুদমশিং অসি উৎথোরকপদা নুপী অয়াম্বনা অতোপ্পা লায়না ওইরবোই নীংবগা লোয়ননা থাগী খোঙকাপ খল্লকপগী খুদমনি হায়না শেরান্নবা লৌবা য়াওই। হার্ট এটেক্কী খুদমনি হায়বা নুপী অয়াম্বনা খন্থরুবা তৌদে।

থম্মোয়গী লায়নাগা মরী লৈননা হার্ট এটেক নৎত্রগা ষ্ট্রোক তৌহল্লকপা য়াবা রিস্কশিংগী মতাংদা ডা. রায়ানা হায়খি, ইঞ্চি ৩৫ দগী হেন্না খ্বাঙ চাউবা মীওইশিং হার্টকী লায়না নারকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংনা লৈ। পূক অমসুং খ্বাঙ মপাদা লৈবা ফেটনা খুদোংথিনিংঙাই ওইরবা এঞ্জাইম অমসুং কেমিকেলশিং থাদোরকপদগী হকচাং মনুংদা ইনফ্লেমেসন তৌরকই। মসিনা মরম ওইরদুনা হার্টতা অকায়বা পীরকই। অদুবু পুন্সি মহিং শেমদোকপা মতমদা হার্টকী ফীভম ফগৎলকপগা লোয়ননা রিস্ক পুম্নমক হন্থখি। পুন্সি মহিং শেমদোকপগী অহানবা খোঙথাং ওইনা চাকচা-য়ুথক ফজবগা লোয়ননা য়ামদ্রবদা নুমীৎ খুদিংগী মীনিট ২০ লোম হকচাং শাজেল তৌগদবনি। মসিনা হার্টকী ফীভম ফনা থম্বদা চাউনা মতেং পাংগনি হায়না ডা. রায়ানা ফোঙদোকখি।

মালেমদা চহী খুদিংগী ষ্ট্রোক অমসুং হার্ট এটেক তৌরিবা মীওই অয়াম্বা পুন্সি মহিং শেমদোক্লম্বা তারবদি খুদোংথিবা অসি মাঙজৌননা ঙাকথোক্লম্বা য়াবনি হায়রি। অদুম ওইনমক রিস্ক ফেক্টর খরদি মীওইবগী কন্ট্রোল মখাদা লৈতে। খুদম ওইনা হায়রবদা চহী য়ামশিল্লকপা অমসুং ইমুং মনুংগী কনাগুম্বা মীওই অমা ষ্ট্রোক তৌখিবা হায়বসি ঐখোয় মীওইবগী কন্ট্রোল মখাদা লৈবা রিস্ক ফেক্টর নত্তে।

অদুম ওইনমক ইশা ইশানা চেকশিন থৌরাং লৌখৎলগা ইরায় লায়না হন্থহনবা ঙম্বা রিস্ক ফেক্টর কয়ামরুম লৈ। খুদম ওইনা হায়রবদা য়ারিবমখৈ ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎহন্দনবা হোৎনগদবনি। ঈ-না হকচাংগী মফম শীনবা থুংনা চেনবদা ঈ উতোংগী ৱালদা পীরিবা প্রেসর অদুবু ব্লদ প্রেসর হায়না খঙনৈ। ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকপা মতমদা হার্টনা মথৌ হেন্না তৌবগী তঙাইফদবা ফীভম লাকই। মদুনা মরম ওইরদুনা ঈ উতোং শোন্থরকই অমসুং হকচাংগী কয়াৎ অয়াম্বা শোকচিল্লকই। য়ারিবমখৈ ব্লদ প্রেসরগী রিদিং অসি ১২০/৮০ দগী হেলহন্দনবা হোৎনগদবনি। করিগুম্বা রিদিং অসি ১৪০/৯০ য়ৌখ্রবদি খুদোংথিনিংঙাই ওইরে হায়না লৌগদবনি। বিপিহন্থহন্নবগীদমক সোদিয়ম য়াওবা চীঞ্জাক হন্থনা চাবগা লোয়ননা য়ু অমদি মৈখু শীজিন্নবগী হৈনবী থাদোক্নদবনি অমসুং চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌগদবনি। হকচাংনা কোলেষ্টরোল মথৌ তাই। অদুবু ঈদা কোলেষ্টরোল কা-হেন্না য়াওরবদি ঈ উতোং ফুল্লত্তুনা ষ্ট্রোক নৎত্রগা হার্ট এটেক তৌহল্লকপা য়াই। কোলেষ্টরোল হন্থহন্নবগীদমক পুন্সি মহিং শেমদোকপগা লোয়ননা ডোক্তরগা তান্নদুনা হীদাকলাংথক চাগদবনি।

হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎলকপা মতমদা ব্লদ প্রেসরগী চাংসু ৱাংখৎলকই। ব্লদ প্রেসর ৱাংলবদি হার্ট এটেক নৎত্রগা ষ্ট্রোক তৌরকপা য়াবগী রিস্কসু ৱাংখৎলকই। মরম অদুনা য়ারিবমখৈ হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎহল্লোইদবনি। হায়রিবা পুম্নমক অসি ইশা ইশাগী কন্ট্রোল মখাদা লৈবা থৌরাং ঙাক্তনি।

Atal Pension Yojana

মথাং অহুম থোক্না খুদোংচাবা ফংবা

হান্ননা রেজিষ্টার তৌখ্রবা সবস্ক্রাইবরস লাখ ২০

এ পি ৱাই অসি ইন্দিয়াগী চহী ১৮-৪০ ফাওবগী মনুংদা লৈবা মীয়ামগীনি

অতল পেন্সন যোজনা

শোয়দনা খুদোংচাবা ৩ ফংলগদবা এ পি ৱাই:

1 মিনিমম গরেন্টেদ থাগী পেন্সন (₹ ১০০০-₹ ৫০০০) মপুন্সি চুপ্পগী ওইনা সবস্ক্রাইবরদুগী।

2 চপ মান্নবা গরেন্টেদ এমাউন্ট পেন্সন স্পাউজ অদুগী পুন্সি চুপ্পা সবস্ক্রাইবর অদুনা শিরবা তুংদা।

3 নোমিনিনা ফংহৌগদবা পেন্সন ৱেল্থগী ₹ ১.৭০ লাখ - ₹ ৮.৫০ লাখ স্পাউজনা শিরগা।

(ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টনা থাজবা পীরবা পেন্সন স্কিম)

ইন্দিয়াগী ৱার্করশিংগী চাদা ৮৮ না অহল ওইরক্লবা মতমদা শেন্থোক লম্বী অমত্তা লৈতে অমসুং মখোয়শিং অদুগী মরক্তা নহাকসু মনুং চল্লুবগী মথৌ তাদে।

অহেনবা থৌরাংশিং :

- কনাগুম্বনা **কুমজা ২০১৬ কী মার্চ ৩১** ফাওবগী মমাঙদা য়াওরবদি গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়ানা চহী ৫ গী ওইবা অপূনবা কন্ট্রিব্যুসন ₹ ১০০০ চহী ১ দা কান্নবা ফংগদবা মীওইশিংদা পীগনি।
- করিগুম্বদা শেনফম য়াম্না লাক্লবদি গরেন্টিদা সবস্ক্রাইবরশিংদা পীরিবা অদুগী ৱাংমদা অহেনবা পেন্সন ফংগনি।
- শেনফমশিং অদু থাগী, থা ৪ গী নৎত্রগা চহী তংখায়গী ওইনা থিবা য়াগনি।
- চহী ১৮ দগী ৪০ ফাওবগী মনুংদা স্বাভালম্বন সবস্ক্রাইবরশিংনা এ পি ৱাইদা য়াওশিনবা য়াগনি।
- ইমুং অমদা পেন্সনগী শেনফম য়াম্না ফংনবা য়াওবা য়াবা ইমুং অদুগী মীওই খুদিংমক্না এ পি ৱাইদা য়াওশিনবা য়াগনি।
- ইমুং অমদা পেন্সনগী কান্নবা হেন্না ফংহন্নবা ইমুং অদুগী মীওই অমদগী হেন্না এ পি ৱাইদা য়াওশিনবা য়াগনি।

এ পি ৱাইনা পুম্নমক্কী মথৌ তাবা পেন্সন ফংহনবদা খুৎশিন্নগনি, ঙসিমক য়াওশিন্দুনা নহাক্কী বেঙ্ক অমসুং পোষ্ট ওফিসকী খুথাংদা চাং নাইনা শেল তুংশিল্লু।

পুন্সিগী অনীরকশুবা ইন্নিংস চহী ৬০ গী তুংদা হৌরগনি, নুংঙাইনা এ পি ৱাইগা লোয়ননা

pfrda

NABARD
এসিষ্টেদ অন্দর ফাইনান্সিএল ইনক্লুসন ফন্দ মেনটেন্দ বাই 'এন এ বি এ আর দি'

davp 15102/13/0088/1516

www.pfrda.org.in

অকুপ্পা মরোলগীদমক টোল ফ্রি নম্বর ১৮০০-১১০-০৬৯