

মেণ্টেল হেল্ঠ ফগৎনবা থৌরাং পায়খৎপা মতম ওইরে

— ডা. সোরাম মনিকান্ত —

সিনিয়র কন্সলটেন্ট সাইকিয়াট্রিষ্ট
dr.smanikanta@gmail.com



পুলি হায়বসি লানফমনি হায়নৈ। মীকুপ খুদিং হিরম অমা নংত্রগা অমদা খুদোচাদবা কয়া মায়োক্ৰবি। মসিগীদমক এঁথোয় হোৎনবা লেগ্না যাদে। থেংনরিবা খুদোংচাদবা কয়া অদু মায় পাল্লা মায়োক্ৰবা ওম্বুবা হোৎনবা তাই। এঁথোয়না মায়োক্ৰবি Challenges, Stress, Strain ময়াম অসিনা এঁথোয়গী পুলি মহিৎদা, শিনফমদা, শেল-থুমগী ফীভমদা নংত্রগা পুল্লিং-রাখলদা হায়বদি শাওনীংবা, কপনীংবা, পেন্দবা, থরায় বাবা, লাংতক্রুবা, অকিবা ফাওবা, অশোনবা, অশোয়াবা, দিসএবিলিটি কয়ামরুম অসিনা হীরম অমদা অকায়বা পীরকই। অসিগুন্না থৌওং কয়া অসি মীপুম খুদিংগী ওইনা য়েংবদা নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্ৰি। লমদম অসিদা থোক্ৰিবা থা ২১ হেল্লবা কাঙলুপকী ঈরাং অসিনা অমুকা হোয়া লৈতাহন্দ্রে। পুলি মহিৎদা অকায়বা পীরে। মরম অসিনা এঁথোয় খুদিংমক রাখল নুংঙাইনা, লৈতানা লৈবা ওম্বুদ্রে। অদুৰু মীওইবা এঁথোয় অরাবা-নুংঙাইতবা, লায়র-অনং, মায়খীবা, খংন-চৈতবা, অশি-অনা, অশোক-অপন, হাংন-শুনবা, অনীংবা পাঙথোকপা ওমদবা, নীংবা থুংদবা, খায়বুং তাবা, লৈফম লৈতবা, লাইরিক লাইশু তন্না ফংদবা, অমগা-অমগা য়েংখীনবা, অয়েৎপা-অপনবা কয়া মায়োক্ৰনুসু হামগী পুলি মহিৎদা হঞ্জিন্দুনা পুলি লেগ্না হোৎনবা ভাঙনি। অসুম তৌবা অসিনা মীওইবা এঁথোয় মাঙলেমদা খুন্মাও চাওশিনবা ওম্বুবা পাদ্লল, যৌনা অমা ওইহল্লি।

অঙাং ওইরিঙৈদা মমা-মপা কায়নখিবা, মইে-মশিং তন্না ফংদবা, শেংপা-চাবা মনীং থুংদবা কয়া অদু নাথৈদুনা থল্লগা মহয় যানবা পুলি অমা ওইখিবা য়াওদবা নন্তে। মথোয় অদু মমা-মপা লৈত্ৰে, লাইরিক লাইশু তন্না ফংৎ হায়দুনা লেগ্না লৈথোক্তে। মথোয় কয়া লৈত্ৰে হায়দুনা রাদুনা লৈথোকপগী মহৎ হিংদবা যাদে হায়দুনা হোৎনখিবা ভাঙনি। পুম্মক অসি মায়োক্ৰবা ওম্বুবা ইশাগী যৌনা, লিংজেল, হৈশিংনা, সোশল সপোর্ট অমদি ফেমিলি সপোর্ট মথৌ তাই। হায়রিবা ময়াম অসি ফংদবা নংত্রগা রাংপা মতমদা মীওই কয়া অমদি থেংনরিবা শীনবা, খুদোচাদবা কয়া অদু মপুং ফানা থেংনবা, মায়োক্ৰবা, খুদুম চনশিনবা ওমদবদগী থম্মোয় লায়নম ওইদুনা, অরা পোংলুম পুদুনা পুলি লেনবসু য়াওদবা নন্তে। মীওই কয়া অমদি রাখল লায়না লোয়নরক্তুনা পুলিদা ফবা ওম্বুরোইদবা লায়না অমা ওইনা লোয়নরকই। মশা মথস্তা শিজনবা হোৎনরকই। সুইসাইদ তৌদুনা শিবসু কয়া অমনি। থৌওং অসি রিলিফ কেস্পতা লৈরিবা মীওইশিংনা তেয়ানা থেংনরি।

মীওইবা এঁথোয় Stress, Strain, Pressure কয়া লৈবসু পুম্মক অদু মায়োক্ৰদুনা Normal living condition অমদা লৈনবা হোৎনৈ। মসিগীদমক্ত এঁথোয় mental health

ফনা লৈবগা লোয়ননা সাইকোলজিকেল এডজুস্টমেন্ট অমসু মথৌ তাই। এঁথোয়গী মেণ্টেল হায়জিন ফনা লৈবা য়াল্লা মরু ওই। মেণ্টেল হায়জিন হায়বসি শম্মা মাহিৎদ (পুল্লিং-রাখল) ফনা লৈবা ওম্বুবা হোৎনরিবা আট ওফ লিভিং অদুনি। মসিনা পুল্লিং রাখল হুহুৎনবা য়াবা, ক্লালিটি অমদি ইনজি শোহুৎনবা য়াবা কয়া অদুদগী ঙাকথোকপা ওমহল্লি। মথংদা মেণ্টেল হেল্ঠ হায়বসি করিনো খঙমিল্লি। পুল্লিং রাখল লৈতাবা, নোংমগী পুলি মহিৎদা থেংনরিবা শীংনবা, খুদোংচাদবা অমসুং ট্ৰেস কয়া অদু মপুং ফানা মায়োক্ৰবা ওম্বুগা লোয়ননা থবক তৌবা অমদি মইে-মশিং তমশিনবা, মীয়ামগী থবক থৌরমদা শরুক য়াবা, খুদাইগী চাওং থৌরাং কয়াদা কন্ট্রিবিউট তৌবা ওমগদবনি। মেণ্টেল হেল্ঠ ফনা লৈবা মতমদা এঁথোয়না হায় রিস্ক সিচুএশন কয়াদা পোজিটিভ রিজক্টকা লোয়ননা মায়োক্ৰবা ওম্বু। যৌনা ফনা থবক পাঙথোকপদা অটৌবা মতং ওই। নুংঙাইতবা, অরা-অনা, মেণ্টেল ত্রাওমা কয়াদগী রিকোভর তৌবা ওমহল্লি।

কাঙলুপকী লান অসিনা পীরিবা অরা চৈৎহেং, ইমাংদা থোকখিবা ফুবা-চৈবা, হাংপা-তুপ্পা, যুম-কৈ মৈ থাবা, লন-থুম মাঙ-তাকহনখিবা কয়া অদু নীংশিংলুবদা ইপাই হৌরি। থা ২১ হেল্লবা ঈরাং অসিনা মীওই খুদিংমকী পুল্লিং রাখলদা অটৌবা চৈৎহেং অমা পীরে। কৈদৌঙে লৌহিগদগে খঙদবা ঈরাং অসিনা এঁথোয়দা লৈরিবা মেণ্টেল ত্রাওমা অসিদগী রিকোভর তৌনবা হোৎনবদা অপনবা ওইরে। মিৎতা উদুনা লৈরিবা যৌদোক কয়া অদু কাঙথোকপা ওমদ্রে। নীংশিংবা (মেমোরি) অমসুং ইমোশন হায়বদি অরাবা, পাখৎপা, শাওনীংবা, কপনীংবা, লমন খুল্লিংবা কয়া অদু পুয়া লোয়নদুনা লৈরে। পুল্লিংদা ফাওরিবা নুংঙাইতবা কয়া অসি মপুং ফানা খুদুম চনশিনবা ওমহন্দ্রে। হকচাংদা ফাওরিবা নুংঙাইতবা খুদুম ওইনা মিহ্ন চোংবা, শুর হোনবা বাবা, কোক লুগা কয়া মায়োক্ৰদুনা লৈরে। পুল্লিং লৈতানা লৈবা ফংহন্দ্রে। পোজিটিভ থোট অমত্ৰা লাকপা ওমদ্রে। চহী ২ ফাগদৌরবা লেগ্না লৈতনা, নোংমা কাংদনা থোক্ৰিবা ঈরাং, ইন্দ্রিয়া লৈঙক্কী মীচং মীখায় নাইবা থৌওং কয়া অসিনা মেণ্টেল হেল্ঠ ফনা লৈবা ওমদ্রে।

ইমুং অমদা ট্ৰেস তেয়ানা অমদি কুইনা লৈরক্ৰুবা মতমদা অঙাংশিংবু ফজনা লোয়নবিবা ওমদ্রে। লোয়নবিবা তারবসু অঙাং অদুগী অনীংবা-অপান্না ওইদে। সেঙ্গ ওফ সিকুৱিটি অমা ফাওহনবা ওমদে। মনীং তন্না রাংলি। লাইরিক লাইশুনা পুল্লিং চঙবা রাংলি। মশাবু তেয়া খঞ্জি হায়বদি low self esteem লোয়নৈ। যুমগী মীওই মরু ওইনা মমা নংত্রগা মপা অমা শিখি-নাখিবা মতমদা মথোয়গী ওম্বুগী ওইহল্লি, নাওখী শাজবা, অপান্না খুদিংমক পীলবা হোৎনরিবা মীশক অমা লৈতবা, মাঙখিবা মতমদা য়াল্লা লোনলি ওইবা ফিলিং অমা ফাওবা হৌরকই। মসিনা মমা-মপা কায়নবগী শোক, চৈনা অদুদগী রিকোভর তৌনবা হোৎনবদা অয়েৎপা ওইহল্লি। অসিদসু নন্তনা অঙাংশিংবু ওংপী-নৈবিবা হায়বসিনসু মথোয়গী মেণ্টেল হেল্ঠ ফংগনবা হোৎনবা অটৌবা শাফু অমা ওইহল্লি।

চহী ভরেং ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাংশিং মতম চপ্পদা ওইনবিবা চহী। চাবা, ত্ৰুনা অমদি মনীং তন্না শাবদা অয়েৎপা পীরোইদবনি। মমা-মপা, ইমুং-মনুং অমদি অকোয়বদা লৈমিৱরিবশিংগা তেংনা তিন্না লোয়ননা তাকপী তন্নিবা কয়া অসিনা অঙাংশিংদা বেসিক লাইফ

অনৌবা ওর্গনাইজেশন অমা শেল্লগদা?

লৈরম্মোইদবদি মাদে।

লমদম অসিদা লৈরিবা মীপুম খুদিংমক্ৰা মচা মশুনা মশাগী চহী অহম চঙলকপদা চুড়াকরণবু হায়রবসু মরু কোকপবু হায়রবসু নাহৎ-নাহেংগী থৌরম অমদি পাঙথোক্ৰে। পোকপগা সনা য়ানত্ৰবসু মতমসি যৌরকপদা মরু কোকপগী থৌরম অমদি অদুম পাঙথোক্ৰি। থৌরম অসি পাঙথোকপগী কুংগী ওইবা অমদি কুইনা লৈরিবাক্ৰা খঙলমগদা? অঙাং-অইে, ব্রহ্মনশিং অদুদদি মরমশিং মরীক চুন্না তাকপীরমগদা? অহল-লমন, অখঙ-অইেহিংগা লোয়নবা বারী লাইরিক নিংখিনা তাবা মীওই খরা নন্তনা অয়ান্না চুড়াকরণগী মরম কুপ্পা খঙলমগদবা মাদে। খঙলবসু-খঙলবসু চংনবী অমা ওইনা থৌরমদি পাঙথোক্ৰি। হিন্দু ধর্মগী থাজনবগী মতুইয়া সংসার অসিদা লৈরিবা লেংলি পাল্লিবা থরায় পানবা পুম্মম মমাঙগী মপোক্তা মশা-মশানা তৌজ খিবা পাপ-পুনগী মতুইয়া পোক্ৰকপনি হায়না লৌনে। অফবা কর্ম তৌরকপনা অফবা মপোক্তা, ফত্বা কর্ম তৌরকপনা ফত্বা মপোক্তা পোক্ৰকপনি হায়গী থাজনবা লৈ। জগৎ-সংসার অসিদা লৈরিবা থরায় পানবা পুম্মক অসি পাপ তৌদবা অমত্ৰা লৈতবনা অমোং-অকায় কয়ামক্ৰা তিন্দুনা সংসার অসিদা লাক্ৰবনি। মীওইবা নন্তনা অইে মপোকশিংদি পান্ঠৈ লৈতে। নোংখঙকী ঈশিংনা তরু-তরুনা তারক্ৰবসু মালেম যৌরকপদা অমোং-অকায় কয়াগা তিন্দুনা মোৎশিনখিবা অদু পান্ঠৈ কয়া শীজিয়দুনা শেংদোক্ৰবা মতুংদা অশেংবা থকপা-চাবা য়ারবা অফবা ঈশিং ওইরকিবংগুম মীওই মপোক্ৰসু পোকপদা লোয়নরক্ৰবা অমোং-অকায়শিং অদু শেংদোক্ৰনবা বেদ শাস্ত্রনা তাকপীবা ‘মশ সংস্কার কর্ম’ হায়রিবা থৌরম তরা অসি পাঙথোক্ৰগা মতিক-মগুন লৈবা মীওই ওইগনি হায়বগী থাজনবা লৈ। মমাঙগী মপোক্ৰী অমদি মমা মপাদগী লোয়নরকপা অমোংপশিং অদু মমা-মপানা নিংখিনা বেদ শাস্ত্রগী মতুইয়া শেংদোকপীৱগা খনিন্দী অমোং অকায়গা লোয়ননা থোরক্ৰবসু মনুইদগী শেংদোক্ৰগা পুথোরক্ৰগা সনাগুন্না মতিক মঙাল লৈবা মচা অমা ওইনবগীদমক থৌরম তরা অসি পাঙথোকপা মতৌ তাই। মী অমগী পুলিদা পাঙথোক্ৰফম থোকপা থৌরম তরা অদুগী মতাংদা নৈনজরোই (মপুং ফাগদবসু মাদে, ইতিক নন্তে) চুড়াকরণ তরাদুগী মনুংদা অমনি। মীতৈ লাইনীগী লু-কোকপা, না-হুংপা নংত্রগা কোকথোক শেংদোকপগীসু মরম লৈরমগনি।

লমদম অসিগী হিন্দুশিনা থৌরম ভরামক পাঙথোক্ৰে, লমদম অসিদা পাঙথোক্ৰগা থৌরম থরা পনবা তারবদি শষ্টি পূজা, চাক্ৰপুজা, চুড়াকরণ, নগুন থাংবা অমসুং লুহোংবনি। মঙা অসিগী মনুংদসু চাক্ৰপুজা চংনবী ওইনা তৌদবা য়াদবগী মওদা তৌনদে। নগুন থাংবসু মমা-মপা খরনা অপান্ধগী মতুইদগী তৌনরি, মীপুম খুদিংমক্ৰা শোয়দনা পাঙথোক্ৰা থৌরম অমদি ওইদি। পাঙথোক্ৰফম থোক্ৰবা থৌরমশিংগী মনুংদা অতৈমক তৌনত্ৰবসু চুড়াকরণগী থৌরমসমিদি মীপুম খুদিংমক্ৰা শোয়দনা তৌনবা

ফিলি কয়া ফংহনবা ওম্বু। চহী ৮-১১ ফাওবগী অঙাংশিংনা ময়াম পুয়া লৈমিৱবা, শামমিৱবা, লাইরিক তশ্মিৱবা, অমগা-অমগা মতং পানবা অসিনা মরুপ-মপাং (friendship) ওইবগী রাখল্লোন চেলহল্লি। অফবা থবক অমা তৌবা মতমদা পুল্লিং যৌগৎপীগদবনি। মসিনা প্রোৱেম সোলভিং ফিল, দিসিজন মেকিং ফিল, ইফেক্টিভ কম্যুনিকেশন ফিল, ইম্পেথি অমসুং ট্ৰেস/ইমোশন কয়া মায়োক্ৰবা ওমহল্লি। ইনখংলকপগী মতমদা অফবা মথৌনা লৈবা, মীয়ামগী য়াইফনবা খনবা, অফবা কৱেস্তর চেনবা মীওই অমগী আইদেণ্টিটি ফোর্মেশনদা মতং পান্ঠা ওম্বু।

লমদম অসিদা থোক্ৰিবা ঈরাং অসিনা এঁথোয়দা ফাওরিবা অকি-অখং, অশি-অনা, লৈত-লায়রবা, লৈফম চাফম লৈতবা অরা পোংলুম কয়া অসিদগী ওসি ফাওবা রিকোভর তৌবা ওমদনা লৈরি। এঁথোয়না থেংনরিবা চেলঞ্জ অমদি খুদোংচাদবা কয়া অসি মায় পাল্লা মায়োক্ৰনবা হোৎনবদা মীওই অদুগী হৈশিংবা, যৌনা লিংজেল, ফেমিলি সপোর্ট অমসুং সোশল সপোর্ট য়াওদনি ওইথোক্তে। হৌজিক ওইরিবা লাঞ্জেরিবা অঙাংশিং মমা-মপা কায়নরে। লৈফম চাফম খঙদ্রে। ত্ৰুনা-চাবা মফম, মতম নাইদ্রে। লাইরিক ফজনা তন্না ফংদ্রে। পুয়া শামমিৱবা ফংদ্রে, শামফম লৈত্রে। মথোয়বু য়োকপী-থাকপীগদবা, লুনা তৌবীগদবা, মথোঙ শৌখীগদবা মপু-মবেন, মমা-মপা, মচিল-মনাও, মচে-মচল পুয়া লৈমিৱবা ফংদ্রে। অসিগুন্না ফীভম অসিদা মথোয়গী মতৌশিং, মথৌনা, মরিংজেল কদায়দগী ফংবা ওমগনি। মথোয়গী ওম্বুগী ওইগদবা মমা-মপা, ইমুং মনুংগী মীওইশিং মরমদম কয়বা খুল ওক্ৰি। অফং-অফংবা শূদুনা নোংমগী পুলি হিংনবা হোৎনরি। মসিদবু কদাইদগী ফেমিলি সপোর্ট। খুদুং, লৈকায়, মশাগী হৌরকফম ওইরিবা মফম অদুনা লৈবা ফংদবা মতম অসিদা কৱন্না অফবা খুদাই অমা লৈবা ওমগদৌরিবনে। অসিগুন্না ফীভম অসিদা কদায়দগী সোশল সপোর্ট, মীপুম খুদিংমক রাখল লায়না লায় ওং কয়া মায়োক্ৰে। লৈতাবা নুংঙাইবা পুলি মহিৎ অমদা লৈবা ওমদ্রে। অরা অনা খাঙলক্ৰিবা চহী ২ ফাগদৌরে। অসুন্না কয়াম কুইনা পুলি লেনখিগনি।

কাঙলুপকী লান মায়োক্ৰবিবা লমদম অসিগী মরু ওইনা লাঞ্জেরিবা রিলিফ কেস্পতা লৈরিবা মীওইশিং, ত্ৰুনা-চাবা খঙদনা অহিং য়ারেক্তুনা খুল ওক্ৰিবা অঙাংশিং অমসুং ইমা ইবেলবগী, ইংথোঙ চীয়াংদা লৈরিবা কুঁকশিংগী বোম, নোংমৈ হকৎখংননা মায়োক্ৰবিবা মীওইশিং পুম্মকী মেণ্টেল হেল্ঠ ফংগনবা অথুবদা থৌরাং লৌখৎপা মতম ওইরে। নংত্রগদি মীপুম খুদিংমক রাখল লায়নানা মরম ওইদুনা তুংগী মীরোলগীমক করিসু তৌবা ওমদ্রবা ফুৰুপ অমা ওইনা হিংবা তারিৱরা? পুম্মক অসিদগী ঙাকথোক্ৰা মেণ্টেল ইলনেস লায়ংনবা, মেণ্টেল হেল্ঠ ফংগনবা অথুবদা লৈঙক্ৰা শোর্ট টর্ম প্রান অমা পায়খৎপা মতম যৌরে। মসিগীদমক্ত লৈঙক্ৰা মেণ্টেল হেল্ঠ এক্সপোর্ট কম্টিটি অমা শেমদুনা তৌগদবা থবক থৌরমশিং য়াংথোকপা মথৌ তাই। লোয়ননা লাক্ৰিবা শেনবা চহী বডজেট শেনম অসিদা মেণ্টেল হেল্ঠ চালখংনবা অহেনবা শেনফম (বডজেট) কায়থোকপা য়াল্লমক মরু ওইরে। মতম নংত্রবদি খাঙেংফম যৌথিৱুনা কনবা ওমাইদবা য়াই। লমদম অসিদা রাখল লায়না লায়ংফম মতিক চান্কা লৈত্ৰি। মেণ্টেল হোল্পিটাল কৱন্না মতমদা মঙফাওনগনি কনানসু হায়বা ওমদি। মরম অসিনা লৈঙক্ৰা অথুবদা হীরম অসোমদা অহেনবা মীংয়েং চঙহীংই। ●

মতম মতমগী

গুরুময়ুম জ্ঞানেশ্বর শর্ম্ম

নহান সোশল মীদিয়াদা য়াল্লা য়েংনীংদবা ফোটো খরা থাগৎলকপা থেংনখি, কনানা থাগৎলকখিবনে হায়বদুমক্তি চপ চানা নীংশিংবা ওমদ্রে। চেঙেক তৌবা নিক্সা গ্লাস অমসুং চনবা য়াওবা প্লেটিকা লোয়নবা ফোটোনি। মদুব কনানা য়েংনীংগদৌরিবনে? থবাল ফবা নুমিৎ ওইরমাল্লে, চুড়াকরণ, নগুন থাংবা অমসুং লুহোংবা য়াল্লা ফাংনখি। অযুক পুং ১১মুক তারকপা মতমদগীদি মল-মখলগী ফোটো কয়া থাগৎলকপা থেংনখি। মপান লমগী য়াল্লা নানবা অটৌবা হোটেলগী বারগুন্না নিংখিনা শেম শারবা মফমসু উই। মদুনা ফলিবা মীওইশিং অদুদি পাইজমা কুট শেংপা মীওই ভাঙা ওইবনা হোটেলগী বারমক্তি ওইরোই হায়বা খঙই। ইচম-চম্মা সমিয়ানা খনবা, কান্টিনা খাবা মফমসু য়াওই, শর্দেই, মাদ্ৰালগুন্না মফমসু উই। মফম মাদ্ৰালবসু দুশদি অয়ান্না মাদ্ৰে। অনানবা টেবল-টেক্ৰি মরাং কায়না থাই, চান-থক্ৰবা মখল-মখলগী থল্লসু উই। মওং অদু য়েংবদা মপাম চাক্ৰৌবদ মাদ্ৰে, মতমদুগা হায়রগদি চুড়াকরণ নংত্রগা মরু কোকপগী ওইরমগদবা মাল্লি খল্লিঙৈদা ‘চুড়াকরণ হৌদৌরে হায়বা কেস্পন য়াওবা গ্লাস থাঙ্কনবগী পিকচর থাগৎলকপা উখি, মদুনা থৌরম অদু চুড়াকরণনি হায়বা কনফর্ম হৌই, মদুব কনানা য়েংনীংগদৌরিবনে? মথোয়শিং অদু ইচম-চম্মা লাকপসু নন্তে, বোউ পীদুনা কৌরিবনি, চেবাউদা মতম চানা লেঙবীরক্তুনা য়াইফ-খৌজল, য়াইফ রাইে পীবিবনা লেঙবীরকউ হায়জরিবনি, কোকঙাও মহি থকপীরনবা লাকপীযু হায়বদি নন্তে হায়বা মথোয়না পুদুনা লাকপসু ওইরম্মোই, যৌবুনা এরেঞ্জ তৌবা ওইফম থোকই। লৌহনমক নংত্রবসু অদুগুন্না মীওইশিং অদুনা করি য়াইফ রাইেহনে পীরামগদৌরিবসি? মরৈ ইকাই ফাইনা মথোয়না হায়রগা অদুগী মহয়বু লৈগদা?

লমদম অসিদা চুড়াকরণ, কনবেধ, নাহৎপা, লুকাপকা নংত্রগা কোকথোক শেংদোকপা হায়বনখিবা তোঙন তোঙম্মা মিথেখালবা থৌরম কয়া পাঙথোক্ৰি। মমাঙউদগী পাঙথোক্ৰক্ৰুবা থৌরম্দি অদুবু হৌজিক পাঙথোক্ৰবিবা অসিগা মেলেবা য়াল্লা লৈরে। মমাঙগী থৌরমশিংদি যজ্ঞ অমসুং সন্ধীভর্তনা মরু ওইনা লৌনগা অয়ান্না চাক য়াওনরমদে, খির নংত্রগা খেটি ওইনা তৌনরম্মী। ওসিদি চুড়াকরণবু তৌরবদি যজ্ঞ য়াওবা য়াওদবা, ঈশৈ তৌবা তৌদবা গা য়াওবা চাক্ৰনা অমদি শোয়বা য়াদ্ৰে। মফম খরদি চাকচামাঙদা লৈয়েং হেক ফাইব্রিবমই থকখবা হায়বসিমসু শোয়দ্রে। মদুগুন্না ফোটো ওইরমগদবা মাল্লি, কম্পেটসু য়াল্লা পীনরকখি, নৈরোই উদবা তিন্দুম চুম্মী, থক্ৰোই-থক্ৰোই হায়বনখিবা কয়া-কয়ানি, ফৈ নংত্রগা ফতে হায়বগী কম্পেট খেংনদে। থৌওং অদু য়ানীংদবা মীওই

এম এল এ আর কে ইমোনা তেরাদা ইমা কৈথেল শানবা উরেপ-উয়ুং তমন্ত্রে

ইফ্মল, ফেব্রুৱারী ১৪ (এচএনএস):
স গে ল ব ন্দ এ এস ম দ্দি
কন্সটিটিউশ্ণিকী এম এল এ আর কে
ইমোনা ওসি তেরাদা ইমা কৈথেল
শানবা উরেপ-উয়ুং তমন্ত্রে হায়না
এম এল এগী পি আর ওগী চেৱোল
অমনা ফোঙদোরক্ৰি।

চেৱোল অসিনা মখা তারদুনা
ইমা কৈথেল শানবগী থৌরাং
অসি নোর্থ ইষ্ট কাউন্সিল (এন ই
সী)না লুপা ক্লেৱ ৩ লোম
পীরকপগা লোয়ননা শাগৎপগী
থবক অসি পি দি এনা চখগদবনি
হায়রি।

কৈথেল শাবগী প্রোজেক্ট
অসিদা পুয়া পোংফম ৫২ য়াওরি।
উরেপ-উয়ুং তমন্ত্ৰা মরী লৈননা
এম এল এনা ফোঙদোকখিবদা
সগোলবন্দ এসেমব্লি কন্সটিটিউশ্ণিকী
ওইনা শেগৎ শাগৎলিবা অয়ান্না
লোয়শিল্লক্ৰে। মৈনো লৈক
কম্যুনিটি হোল, থোকচেম লৈকায়
কম্যুনিটি হোল, বাপুপরা অমসুং
সয়াংগী কম্যুনিটি হোলশিংসু শাবা
অদু অথুবা মতমদা তুং কোয়বা
লৈরে হায়খি।

অখাম লম্পাক, কাঁকৈথেল
সাইবম লৈকায়, কুৱাও মথোং
অমসুং থিঙোম লৈকায়গী



ক্ৰবশিংসু শাবা লোয়শিল্লক্ৰে।
সগোলবন্দ য়ুনাইটেড ক্ৰবকী খুমাং
চাওশিল্লকপশিং শীংথারদুনা এম
এল এনা মীয়ামগা লোয়ননা
হোৎনবদগী ফুটবোল ক্ৰব অসি
ওসিদি হোয়া খুমাং চাওশিন্দুনা স্টেট
লিগতা শরুক য়াবতা নন্তনা চহী
খরসিদা সী সী মিটকী রিৱর ফাওবা
ওইবা ওমদ্রে।

ক্ৰব অসিদা শানরিবা
শানরোয়শিংনা লেকফম চাফম
লৈতবগী অরাবা মায়োক্ৰদুনা
অশানবা কাদা পেশা পীরগা লৈরম্মা
অদু অথুবা মতমদা তুং কোয়বা
খুদোংচাবা অমা লৈহমবগী থৌরাং
তৌদুনা শানরোয়শিংনা অশানবা
য়ুদমা লৈবগী মন্ত্ৰা অখল্লা
মফম অমদা লৈনবা থৌরাং

পায়খৎলি। শানরোয়শিংগীদমক
শেমগৎ শাগৎলিবা বিল্ডিং অসি
অথুবা মতমদা শানরোয়শিংদা
খুংশীৱরগনি হায়না এম এল
এনা ফোঙদোকখিবগা লোয়ননা
শানরোয়শিং অসিনা লৈগদৌরিবা
বিল্ডিং অসিগী গ্রাউন্ড ফ্লোৱদা
শেমগৎলিবা দুকানশিং অসি মীয়ামদা
শান্তোক্তুনা শানরোয়শিং অমসুং
ক্ৰব মেনেজমেন্টকী শেল থুমগী
ফীভমদা চাউনা কানহল্লগনি। এম
এল এনা লমদম অসিদা সপ্পেদে
দদ এনিমেশনদা প্রসিদ্দেটস
থল্লক্ৰিবা অসি য়াল্লা লাইক ফীৱনি
হায়না ফোঙদোকখিবগা লোয়ননা
প্রসিদ্দেটস ক্ৰল থল্লকপা অসিনা
লমদম অসিগী চাউখং থৌরাংগী
ওইনা মতম খরগী লেপহল্লে হায়খি।

রেসিডেন্সিএল ফিল ব্রেনিং প্রোগ্রাম পাঙথোক্ৰগনি

ইফ্মল, ফেব্রুৱারী ১৪ (এচএনএস):
ইফ্মল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্ট লৈরিবা
থবক চঙবা য়ারবা নহাশিং, থবক
থিরিবশিং অমদি ইন্টেন্সিৱি দিসপ্লেস
পার্সনশিংনা এয়র ইন্ডিয়া অমসুং ইন্দি
দগোনা কেবিন ক্রু ওইনা গ্লেসমেন্ট
পীনবগীদমক রেসিডেন্সিএল ফিল
ব্রেনিং প্রোগ্রাম অমা পায়খৎকদৌরি
হায়না ইফ্মল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী দিপ্যুটি
কমিশ্যর খুম্ভেম দাইনগী চেৱোল
অমদা ফোঙদোরক্ৰি।

চেৱোল অসিনা মখা তারদুনা
হায়, রেসিডেন্সিএল ফিল ব্রেনিং
প্রোগ্রাম অসিদা কেপিদ্দেট ৫০০
তাকপী তন্তীদুনা মথোয়শিং অসি
এয়র ইন্ডিয়া অমসুং ইন্দিগোদা থবক
তৌহনবগী খুদোংচাবা পীগনি।
থরায় য়াওবা কেপিদ্দেটশিংনা
থা অসিগী ১৬ ফাওবদা ইফ্মল
ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী দিপ্যুটি কমিশ্যরগী
রিসিষ্ট সেক্সননা নংত্রগা রিলিফ
কেম্পকী নোদল ওফিসরশিংগী
খুংখাদা মরী লৈনবা চেচাংশি পীশি
দুনা ব্রেনিং প্রোগ্রাম অসিদা শরুক
য়াবা য়াগনি হায়রি। দিষ্ট্রিক্ট অসিগী
ওইনা ব্রেনিং অসিগীদমক অকুপ্পা
মরোল অমদি ফোর্ম পীশিনগদবা
নোদল ওফিসরশিং অদুদি হেইক্ৰজম
চিতলজিং মৈতৈ ফাইনাল্টিএল

এদতাইজর পরার, নোদল ওফিসর
ইফ্মল ইষ্ট, মাইক্ৰফর্ম সাইলসরাজ,
এস দি সি/ব্রাঞ্চ ওফিসর, দি সী
ওফিস ইফ্মল ইষ্ট কন্টেস্ট নম্বর
৮৭৮৭৩৩৩৯৩৯নি হায়রি।
অমরোমনা, থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী
ওইনসু থবক চঙবা য়ারবা
নহাশিং, থবক থিরিবশিং অমদি
ইন্টেন্সিৱি দিসপ্লেস পার্সনশিংনসু
রেসিডেন্সিএল ফিল ব্রেনিং প্রোগ্রাম
অসিদা শরুক য়ানবগীদমক থা
অসিগী ১৭কী নুমিৎয়েংবা মতুং
পুং ২ ফাওবদা মরী লৈনবা চে
চাংশি দিপ্যুটি কমিশ্যর থৌবালগী
ওফিস নংত্রগা রিলিফ কেম্প
নোদল ওফিসরশিংগী খুংখাদা
পীশিল্লক্ৰবনি হায়রি।
নোদল ওফিসরশিং অদুদি
নিংথৌজম মনিথৌই মৈতৈ, ব্রাঞ্চ
মেনেজর দি সী ওফিস থৌবাল
মোবাইল নম্বর ৯৬১২৪৪৩৭৬
অমসুং য়ানদন্ড খাওংম, লেদ
এক্সিডেন্স সেক্সন, ক্রম নম্বর ২৪
দি সী ওফিস নম্বর ৭০০৫১৩৪৫১৬নি ব্রেনিং
অসি দেক্ৰিৱা পাঙথোক্ৰবনি অমসুং
থা অসিগী ওইনা অহনবা বেটোতা
কেপিদ্দেট ৬০না ব্রেনিংদা শরুক
য়াগনি হায়রি।

মণিপুরদা প্রসিদ্দেটস ক্রল থল্লকপনা বি জে পিগী অশোয়বশিং মপুং ফানা উখোকচরেঃ সী পি আই (এম)

ইফ্মল, ফেব্রুৱারী ১৪ (এচএনএস):
মণিপুরদা প্রসিদ্দেটস ক্রল
থল্লকপবু কম্যুনিষ্ট পাটি ওফ
ইন্ডিয়া (মাক্সিস) (সী পি আই-
এম)না অকনবা মওংদা য়ানিৎদবা
ফোঙদোরকপগা লোয়ননা থৌওং
অসি বি জে পিগী দবল ইঞ্জিন
লৈঙক্কী অশোয়বশিং অদু মপুং
ফানা উখোকচরপনি হায়না সী পি
আই (এম)না মরাল শীৱকপগা
লোয়ননা থৌওং অসি কলিং পাট্টী
মনুংদা থোক্ৰিবা উংখংনবা অদু
লোয়শিন্নবা হোৎনবগী থৌরাং
অমনি হায়খি।

সী পি আই (এম)না মণিপুরদা
মইেশাওম্মা ইং তন্না পুরক্ৰবা
পোলিটিকেল পাটিখুদিংমক মীংয়েং
চঙনবগী ৰাফমশিং ফোঙদোক্ৰি।
দবল ইঞ্জিন লৈঙক্ৰ লৈঙক্কিৱা স্টেট
অসিদা চহী অনীরোমসি হান-
শুনবা অমদি অদু লৈতাবা যৌদোক
কয়া য়োক্ৰহল্লিবা অসি বি জে পিগী
দবল ইঞ্জিন লৈঙক্কী অশোয়বনি।
স্টেট অসিদা প্রসিদ্দেটস
ক্রল থল্লক্ৰিবা অসি মীয়ামগীদমক
য়াইফনবা নন্তে। মসিদি বি জে
পিগী মনুংদা লৈরিবা য়ানববশিং অদু
য়াশিন্নবা হোৎনবদা মতম লৌনবা
হোৎনবনি হায়খি।

সী পি আই (এম)না মখা তারদুনা
হায়, মণিপুরদা থোক্ৰিৱা ঈরাং অসিগী
মরু