

ষণদা মতম চানা নাওফম তারক্তবা- করম্মা ঙাকথোক্কনি

- ডা. সরাংথেম জেসমারানি -

ষণবীনা ষণনাও পোক্কা মতুং পুং ৩-৮ ফাওবগী মনুংদা করিগুম্মা নাওফম তারক্তবাগদি মদু ঐথোয়না রিটেন প্লেসেন্টা/ নাওফম তাদবা হায়না খঙনে। নাওফম মতম চানা তাদবগী লাইওং অসি ষণ, ইরোই, হামেঙ অমদি যাওগা য়েঙনবদা ষণদনা ঝাইদগী হোয়া তোয়না থোকপা থেংনে।

- নাওফম তাদবগী হৌরকফম :
ক) থা শুদনা পোকপা নংত্রগা থা ৫গী মনুংদা মচা কায়বা অসিনাচিংবা ময়ামসিনা নাওফম তাহন্দবগী মচাক অমা ওইহল্লি।
খ) করিগুম্মা পোক্কা ষণনাওনুনা মশা চাউনা পোকপা নংত্রগা ষণবী মচা পোকপা ওমদবা নংত্রগা মচা খাউ লৈশীন্দুনা লৈবা অসিনাসু নাওফম তাবা ওমহন্দে।
গ) হীদাক শীজিমদুনা নমদুনা মচা পোকহনবা।
ঘ) মপা-মপু হাঙলগী ওইরকপা।
ঙ) শদোম থোকপী অমদি মচিঞ্জাক হোয়া পীজবা ষণদনা হোয়া উবা ফংই।
চ) চহী লীরবা, লাবা পোকপা ষণবীদনা হোয়া থোকহল্লি।
ছ) ডিটামিন অমদি মিনরেল রাংলসু হায়রিবা নাওফম তাবা ওমদবা অসি থোকহল্লি।
জ) করিগুম্মা ষণবীনা অতোপ্লা অনাবা কয়া লৈবা খুদম ওইনা হায়রবদা ব্রিসলোসিস, টু্যবরকুলোসিস অমদি অতোপ্লা কোকফাইনা থোকহনবা লায়না কয়া অসিনা নাওফম তাহন্দবগী মরম অমা ওইহল্লি।

নাওফম তারক্তবগী শক্তম :
করিগুম্মা মতমদসু নাওফম মচেন্ অমা মপালথোঙদা পুং ১২ দগী হোয়া য়াছদুনা লৈবা থেংনে। হায়রিবা মতমসিদা ষণবীদা চানিং থক্কাই ফাওহন্দে, শদোম থোকপগী চাং হুহুহল্লি। করিগুম্মা মতমদসু মচা খাউ চাথংহন্দুনা হকচাং/মশা শাগংহল্লি, শংদুনা লৈবা খোমদা হৌরকপসু য়াওরকই।
নাওফম তাদবগী অরাদা মায়েক্কুডিঙেদা মখাগী খৌরাংশিং ষণবুনা পায়খংপীয়া য়াই।

Table with 3 columns: সের.নং., মতম, করি তৌবা য়াই. Row 1: ১., গর্ভ পুরে হায়বা খঙলবা মতম, শজীক মরং কায়না পীজহৌবা। Row 2: ২., মচা পোক্কা থা অনীমুক রাংলিঙে, শগোল হরই অতীংবা নোংমদা গ্রাম ২৫০ - কেজি ১ ফাওবগী চাংদা পীজবীগনি মসিনা ডিটামিন ঈ অমদি সেলিনিয়মগী চাং রাংপা হুহুহল্লিগনি। Row 3: ৩., মচা পোকপা নুমিং, শা নাওফম তাদবগী যৌদোক থোকগদি মচা হেক পোকপগা Oxytocin 30-50 IU কাল্লিগনি। মসিগী মতুং পুং ১২ লৈরগা অমুক হমা কাল্লিগনি।

নাওফম তাদবসি করম্মা লায়ংগনি :
করিগুম্মা ষণবীদুনা অনা-অয়েক্কী লাইওং উৎলক্তগদি তপ্পা-তপ্পা নাওফমদু চিংথোকপীয়া য়াই। অদু মসিদা ফোস্ য়াওনা চিংথোকপীরগদি য়ুটাইন কোটিলিনোশিংসি য়াম্মা পাবনিনা নপশীন্দুনা লৈগদি অতোপ্লা লাইওং কয়া খোরকপা য়াই অমদি মচা পোকপদগী মথং হিট লাকপগী মতমসি শাংথল্লি।
করিগুম্মা মতমদসু মচাখাউ চিংশিলা হীদাকশিং শীজিমবা য়াওই অদু মসি কায়বা কয়া উবা ফংদে। করিগুম্মা ষণবীদুনা মমাঙদা নাওফম তাদবগী কেস লৈগদি হায়রিবা হীদাক অসি মচা হেক পোকপগা শীজিমবা য়াই।

- ষণবুনা করি করি তৌবা য়াবগে :
ক) মতম চানা নাওফম তারক্তবাগদি মনাক নকপদা লৈবা খঙ হৈরবা দৌষ্টর অমগা তানবীগনি।
খ) নাওফম মচেন্ অমা য়াওরকপা উরগদি মদুনা লোইনা তারক্তবা অরুম্মা পোং অমনা খক য়াছবীরোইবনি।
গ) নাওফম মচেন্ তারক্তবদু মপানথোঙগী মনাক্তা খক ককথংপীরোইবনি মরমদি মসিনা অমুক মচাখাউ চঙশিনগা কুইনা লৈদুনা লায়না লাইওং কয়া অমুক লাক্কনি।
ঘ) ফইবোক পোকপা ষণবী অয়াম্মা নুমিং ৮-১০ ওমখংনা পোকই। মসিনা নাওফম মতম চানা তাদবগীসু মরম অমা ওইহল্লি।
ঙ) করিগুম্মা হীদাক শীজিমদুনা নাওফম তাখিবা ওইরগদি অতোপ্লা হীদাক মখলশিং হায়বদি এন্টিবাইওটিক্স, ডিটামিন অমদি মিনরেল সাল্পিমেট, এন্টিইনফ্লেমেটরিশিংসি হাপুনা অমুক মখা তানা পীজবীগনি।
চ) নাওফম তাদবগী লায়নাসি লয়েংলবা মতুংদা অমদি মচা পোকপবা মতুং থা অমা লৈরগা অমুক হমা চোক-অপ তৌবীগনি অদুগা মসিদা অয়াম্মা মচাখাউ নাবগী লায়ওং থেংনবীরগদি মসিসু লায়ংবীহৌগনি।
ছ) মমাঙদা নাওফম তাদবগী হিটরি লৈরকপা নংত্রগা হিট সাইকল লাকপগী মতম মায়রক্তবা অমদি ঈ-নাই য়াম্মা মপান থোঙদগী তারক্তবদি মদু নিংথিনা মতম চানা লায়ংবীহৌগনি।
জ) নাওফম তাদবদগী লায়ংলগা ফরকপা ষণবিশিংদু অমুক থা অমা ফারক্কা অমাথোঙদা হুমদুনা য়েংবদা করিগুম্মা মচাখাউ নোমেল তারক্তবা অমদি ফত্বা মচম মপালথোঙদগী তারক্তবা ওইরগদি হিট সাইকল অনীরক কানবীরগা মচা লৌবিনা হোয়া ফৈ। মসি নংত্রগা মচ পোক্কা মতুং নুমিং ৬০নি লৈরগা লৌবিনা হোয়া ফৈ।
ঝ) করিগুম্মা মতমদসু ষণনাও হেক পোকপগা মপীদগী মচোম পীথকহৌদ্রগদি হোমেনেল চেঞ্জ তৌরকপদগী য়াম্মা থুনা মচাখাউ তাহনবগী মচাক অমা ওইহল্লি।
ঞ) নীংশিংবীগদবা অমনা নাওফম তাদবদগী হীদাক লাংথক শীজিমদুনা লায়ংলিবা মনুংদদি লায়ংলিবা ষণবীদুগী শদোম শীজিমবীরোইবনি।
ষণবুনা ষণশিং নিংথিনা শেরবীবা অমদি মতম চানা লায়ংবীহৌরগদি ষণবিশিংসি চাবোক ফনা লৈবা ওমহনবতা নংত্রা হোয়া শেদোং লৈবা অমসু ওইহনগনি।

লমদম অসিদা ঙা য়োকপদা পাঙথোকপীগদবা অফবা থৌওং খরা

ডা: য়ুম্মাম বেদজিং

ঐথোয়গী লমদম অসি চথোক-চংশিন খুদোংচাদবা, অরাংবা চিংশাংশিং, অকুং-অতোং নাইবা চিংশাং পরেংশিং, অকুংপা তম্পাক অমদি চোং-চোং লাউবা মফমশিংনা পুনশিদুনা লৈবা মফম অমনি। লমদম অসিদা ঙাগী পোথোক্কি চাং নেস্বগী মরু ওইবা মরম খরা থমজগে।

- ১) অশিনবা লৈবাক লৈহাও ওইবা।
২) অশিনবা ঈশিং ওইবা।
৩) লৈবাক অমদি ঈশিংদা আইরনগী চাং য়াম্মা য়াওবা।
৪) ঈশিং তুংদুনা লৈবা ওমদবা।
৫) অফবা মগুণ চেনবা ঙা মচা ফংদবা।
৬) অফবা মখলগী মচিঞ্জাক ফংদবা।
৭) ঙা পুথোক-পুশিন তৌবগী খুদোংচাবা রাংপা।
৮) ঙা য়োকপদা খুদোং চাগদৌবা মফম মরং কায়না লৈতবা।
৯) ঙামীশিংগী অপান্না কয়া ফংহনবা ওমদবা।
১০) মফম মতমগী মতুংইনা চানবা মওংগী থৌওংশিং শীজিমদবা অমদি লৈরিবা পুত্রি অদুগী চানবা থৌওংশিং শীজিমদবা অসিনাচিংবনি।
মালেমগী ওইনা ঙা য়োকপগী থৌওং অসি তাক্ক অহম থোক্কা খাইদোকপা য়াই। হায়রিবা তাক্কশিং অদুদি -
১) নসরি মেনেজমেন্ট : হায়রিবা তাক্ক অসিদা য়োক্কদৌরিবা ঙাদি নুমিং হুমনি/মরিনি শুরবা অদুগা চাওরাক্কা মিলিমিটার নিপান রোম শাংবা ঙাশিং স্পোউন হায়রগসু খঙনবা

- অসিদগী নুমিং ১৫নিন্দগী নুমিং ৩০নি শুবা অর্লি ফ্রাই হায়রগসু খঙনবা নংত্রগা মিলিমিটার ২১দগী ৪০ ফাওবা শাংলবা এডভান্স ফ্রাই হায়রগসু খঙনবা ঙাশিং অসি ফাওবা য়োকপা অদুবনি। হায়রিবা ঙা য়োকপগী তাক্ক অসিদা শীজিমগদৌবা পুত্রি অদু মতম পুন্মমতা হায়বদি চহী চুপ্পা ঈশিং লৈবনা হোয়া ফৈ অমদি নুংশা নিংথিনা ফংবা মফম ওইগদৌবনি। পুত্রিগী পাক চাওবগী চাংনা চাওরাক্কা ০.০২-০.০৪ হেক্টর ওইগদবনি। ঈশিংগী অরুবগী চাংনা ০.৭৫ মিটার ওইগদবনি।
২) রিয়ারিং মেনেজমেন্ট : হায়রিবা তাক্ক অসিদা য়োক্কদবা ঙা অসিনা নুমিং ১৫নিন্দগী ২০ রোম শুরবা ফ্রাই হায়রগা খঙনবা ঙাশিং অদুদগী থা ২দগী ৩ শুবা ঙা নংত্রগা মিলিমিটার ৪১দগী ৮০ রোম শাংবা ময়াম্মা ফিফ্রলিং হায়রগসু খঙনবা ঙাশিং অসিমুক চাওবা ফাওবা ওইগদবনি। হায়রিবা থৌওং অসিদা শীজিমগদবা পুত্রি অদু চহী চুপ্পা ঈশিং লৈবা মফম ওইদ্রবসু য়াই নংত্রগা চহী চুপ্পা ঈশিং লৈবা ওইরবসু য়াই, তৌবতবু নুংশা মঙাল ফজনা ফংবা ওইগদবনি। পুত্রিগী পাক চাওবগী চাংনা চাওরাক্কা ০.০৮-০.১ হেক্টর ওইগদবনি। ঈশিংগী অরুবগী চাংনা মিটার ১.৫ ফাওবা ওইগদবনি।
৩) গ্লো আউট মেনেজমেন্ট : হায়রিবা তাক্ক অসিদা য়োক্কদৌরিবা ঙা অসি চাওরাক্কা থা ২দগী ৩ ফাওবা শুরবা ময়াম্মা ফিফ্রলিং হায়রগা খঙনবা অদুদগী চানবীগদমতা শীজিমবা ঙাশিং টেবল সাইজ ফিশ হায়রগসু খঙনবা ঙাশিং চাওরাক্কা থা ৬তগী ১২ রোম শুরবা অমদি মিলিমিটার ৮১দগী ১৫০ ফাওবা অমদি মসিদগী হেনবা ওইগদবনি। শাম্মা হায়রবদা চানবগী ওইবা ঙা য়োকপা অদুবনি। হায়রিবা থৌওং অসিদা শীজিমগদবা পুত্রি অদু চহী চুপ্পা ঈশিং ফংবা মফম ওইগদবনি অমদি নুংশা মঙাল ফজনা ফংবা ওইগদবনি। পুত্রিগী পাকপা চাওবগী চাংনা ০.২ হেক্টর অমদি মসিদগী চাওবা ওইগদবনি। ঈশিংগী অরুবগী চাংনা চাওরাক্কা ১.৫ ওইগদবনি।
তঙাইফন্দা পাঙথোকপীগদবা থৌওং খরা :-

- ১) অহানবদা পুত্রিগী ঈশিং কংহন্দুনা লৈমায়দু নুংশা মঙাল ফজনা ফংহনবীগদবনি অমদি লৈমায়দু খৌইদোকপীদুনা ফত্বা নুংশিংশিং চংহনখিগদবনি।
২) মথংগী নুমিতা শুনু কিলোগ্রাম ৫০০দগী ৭০০ পরিদা চাইথোকপীগদবনি। মসিনা লৈবাক্কী অশিনবা ফংহনবা ওমগনি। অদুদগী ঈশিং খরা হাপ্পগা চয়লা অমরোম থপ্পীগদবনি। মদুগী মতুং তারকপদা ঈশিংগী অশিন অয়াক ফজনা থল্লবা ঈশিং অদু কয়াম শিনবগে হায়বা য়েংলগা মতুংদা শুনু অমুক শীজিমগদবনি।
৩) করিগুম্মা পুত্রি অদু হায়দগী শীজিমদুনা লাকপা পুত্রি ওইরবদি পুত্রিগী লৈমায়দু খুংলায় অমা শীজিমদুনা খোংকায়বীগদবনি। মসিনা ফত্বা নুংশিংশিং থোকহনখিবিদা মতেং পাংগনি।
৪) পামদবা ঙাশিং ফজনা ফাদোকপীগদবনি অমদি ঈশিংগী লুবগী চাং মিটার ১.৫ ওইগদবনি।
৫) পুথি অদু লৈহাও লৈহমবীগদমক যস্থি কিলোগ্রাম ১০,০০০ নংত্রগা থাওথি কিলোগ্রাম ২৫০গা লোয়ননা যস্থি কিলোগ্রাম ৫০০০ পরি অমগী পুত্রিদা চাইবীগদবনি। ঙা য়োক্কদা মতুংদদি হৌজিক শীজিমরিবা চাং অসিগী চাদা ৩০ থা খুদিগী চাইবীগদবনি।
৬) পরি অমদা ফ্রাই লাখ ২-৩ ফাওবা থাদবীগদবনি। করিগুম্মা স্পাউন ওইরবদি লাখ ২০-৩০ থাদবীগদবনি। স্পাউন য়োকপীগে হায়রবদি খরা হোয়া চেকশিনবা মথৌ তাই।
৭) ঙাগী মচিঞ্জাক অসি ফ্রাইগী ওইনদি অহানবা থা অদুগী ঙাশিংগী অরুবগী চাদা ১ থাবীগনি অদুগা মথংগী থাশিংগদি চাদা ২-৩ থাবীগনি।
৮) ঙা য়োক্কদা মতুং নুমিং ৪৫নিন্দগী ৯০ শুরকপা ফাওবগী মনুংদা ঙা খরা খরা ফাদোকপীদুনা ঙা মশীং হুহুহনবীগদবনি নংত্রগা পুত্রা ফাদোকপীদুনা চানবগী ওইনা য়োক্কদা পুত্রিশিংদা চানবা মশীং ওইনা থাদবীগদবনি।
চানবগী ওইনা য়োকপগী থৌওংশিং মথং অমুক থমজরক্কে।

ফৌ থাবদা মাইক্রোনুট্রিএন্টকী মরু ওইবা

ক্লোরিন খঙনগনি।
ঐথোয়গী লৌফমশিং অসি ঙল্লিঙে মতমদদি নাইত্রোজেন খক রাংপগী অরাদা মায়েক্করম্মী। অদু গুসিদি নাইত্রোজেন, ফোসফরস অমসুং পোটাস্কী মথক্ত সেকেন্দরি নুট্রিএন্ট অমসুং মাইক্রোনুট্রিএন্ট কয়া রাংপগী পাউ লৈরে। অসুন্না পাস্কীগী মচিঞ্জাকশিং রাংপগী অরাদা মাইক্রোক্লরকপগী মরু ওইবা মরমশিংদি তথোক লৈবা ফৌগী মখলশিং থানকপনা মরম ওইদুনা লৈবাক্তগী পাস্কীগী মচিঞ্জাকশিং হোয়া লৌথোকখিবা, চহী চুপ্পা পোং থাদুনা লৌফম হাংহল্লক্কা, পাস্কীগী মচিঞ্জাক মখল শুনা য়াওবা হার শীজিমবগী মছত্তা মচিঞ্জাক মখল অমা নংত্রগা অনীখক য়াওবা হার শীজিমবা, যস্থি, ষণমুং অমদি পাস্কীশিংদগী পথ-পুমথহল্লগা শেন্স হারশিং শীজিমবগী চাং য়াম্মা নেস্বা অমদি পাস্কীগী লেমহৌখাকশিং লৌফমদা খৌইজিদ্দুনা শীজিমবগী লৌশিং রাংপনচিংবনি।
মালেমগী ওইনা ফৌ থারিবা অপুনবা লমগী চাদা ৫০দি জিক্ক অমদি পোং ৫ে থারিবা অপুনবা লমগী চাদা ৩০না আইরন রাংপগী অরাদা মায়েক্করি। মাইক্রোনুট্রিএন্টশিং রাংলি হায়বসি লৌফম অদুগী লৈবাক নংত্রগা থারিবা পাস্কীশিং অদু চাংয়েং ঠৌথোক্কা নংত্রগা থারিবা পাস্কীশিংনা মচিঞ্জাক মখল অদু রাংপগী লায়ওং উৎলক্তবা মতম খক্তদা খঙই। অদু নিংশিংবীগদবদি মচিঞ্জাক মখল অদু রাংলে হায়বগী লাইওং শুংউৎ উৎনা লৌফম অদু চহী কয়া লৈবা য়াই। অসুন্না লৈরিঙে মতম অসিদা ফৌগী পোথোক চাদা ২০গী চাংদা হুহুহনগনি।
মাইক্রোনুট্রিএন্টকী মখলশিং অসি কয়া য়াম্মা, করম্মা মখলগী, করম্মা মওন্দা অমসুং মতমদা শীজিমগদগে হায়বসি নুট্রিএন্ট মখল অনী/অহম রাংলক্তবা মতমদা রাংপে লৌবা মতমদা য়াম্মা চেকশিনবা তঙাইফন্দে। মাইক্রোনুট্রিএন্ট রাংপগী অরাদবগী নুট্রিএন্টশিং অসি হেনবদগী থোকহনবা খুদোংচাদবশিং অদু মায়েক্করনা হোয়া রাই। মাইক্রোনুট্রিএন্টশিং অসিগী মনুংদা অমা

হেনবনা অতোপ্লা নুট্রিএন্টশিং পাস্কীনা লৌখংপদা অপুনবা পী অমদি অদুগুম্মা নুট্রিএন্টশিং অদু রাংপগী লাইওং উৎলক্তনি। মরম অদুনা মাইক্রোনুট্রিএন্টশিং অসি লৈবাক্তা হাপ্পা হায়বসি য়াম্মা চেকশিনবা তঙাইফন্দে।
মাইক্রোনুট্রিএন্টশিং অসি চাং য়ামদনা হাপ্পকদবা ওইবনা লৈবাক্তা চাইবদা চাং য়ামদবা থোকই। অমরোমদা অমুক মচিঞ্জাক মখলশিং অসি লৈবাক্তা ফোজিনিখিদ্দা পাস্কীশিংনা ফংগবা কায়বা অদু মপুং ফানা ফংবা ওমদে। মরম অদুনা তোঙান তোঙানবা মই মরোংশিংগীদমক শেন্সকপা মাইক্রোনুট্রিএন্ট মখল শুনা য়াওবগী ঈশিংদা থিংলগা কাপকদবা মাইক্রোনুট্রিএন্টশিং শীজিমবনা লৈবাক্তা হাপ্পকদবদগী হোয়া ফৈ। ফৌগীদমক অতন্না শেন্সকপা মাইক্রোনুট্রিএন্টশিং ফৌদা কাল্লীদুনা ফৌগী চাথোক হেনগংহনবা হোংনবীগদবনি। অমরোমদা অমুক লৌফমদা মরং কায়না য়াওবগী পাস্কীগী মচিঞ্জাকশিং অসি ফৌদা য়াওরকপগী চাং নেমেই। মরম অদুনা ঐথোয় মীওইবনা মথৌ তারিবা চাং অদু যৌনা ফংনবীগদমক মাইক্রোনুট্রিএন্টশিং অসি অহৌবা ফৌ পাস্কীদা ঈশিং থিংলগা কাল্লীবা ফৈ।
ফৌগী মাইক্রোনুট্রিএন্টশিং অসি ফৌগী পুঞ্জিগী শরক্তা অনীরক নংত্রগা অহুম্মক্কা কাল্লিগনি। ফৌনা হনবদগী নংত্রগা লিংবদগী থা অমা খরা হেনবা নংত্রগা থা হায়রকপদগী হৌরগা ফৌনা মপাল শাদুনা মরু লুকপা হৌরকপা ফাওবগী মনুংদা নুমিং ১৫নিগুম্মা কায়রগা অনীরক্তগী তাদনা কাল্লীদা ফৌগী পোথোক হেনগংহনবদা মতেং পাংবা হৌরম খুদিমক্তে কায়না পীদুনা ফৌগী পোথোক হেনগংহল্লি অমদি ফৌ অদুনা য়াওগদবা মীওইবদা মচি ওইবা মচলশিং মরং কায়না য়াওহন্দুনা পোথোক অদু মগুণ হেনগংহল্লি।
অসুন্না ফৌগী পোথোক হেনগংহনবা অমদি ফৌগী মগুণ হেনগংহনবীগদমক ফৌগীদমক শেন্সকপা মাইক্রোনুট্রিএন্ট মিজ্ঞচরশিং ফৌদা কাল্লীগদবনি।

নুমিং নীনি চুপ্পা নেসনল ইগজিক্যুটিভ মীটিং পাঙথোকক্কে

ইফ্বল, সেপ্টেম্বর ১৯ (ঐচএনএস):
ওল ইন্দিয়া কোংগ্রেস কমিটি (এ আই সী সী) সোসল মীদিয়া দিপার্টমেন্টনা শীন্দুনা সেপ্টেম্বর ১৭তগী হৌনা নুমিং নীনি চুপ্পা দেল্লীদা পাঙথোকখিবা ক্রিষ্টি ২০২১ নেসনল ইগজিক্যুটিভ মীটিং চরখকখিবা অদু ওরায় লেইশিন্বে।
থৌরম অদু এম পি সচি থারুনা মীফম অদু হৌদোকখি। মীফম অদুনা নেসনল লীদর রনথিপ সুজেরাল, এ আই সী সী সী জেনরেল সেক্রেটারি পি চিদম্বরম, অতৈ মশক নাইবা লুচিংবশিংনা স্টেটিংদগী লাকপা সোসল মীদিয়াগী বারিয়ারশিংদা যৌনা পীদুনা পুত্রিং যৌগংখি।
মণিপূরদগী শরুক য়াখিবা মালেমখোয়া সলাম, স্টেট কোও-

কুমওন থৌরম পাঙথোকক্কে

ইফ্বল, সেপ্টেম্বর ১৯ (ঐচএনএস):
১১তশুবা বট্টালিয়ন বি এস এফনা বি এস এফ রাইফলস রেলফের এসোসিএসনগী নুমিং থৌরম চুচাচন্দপুরদা পাঙথোকক্কে।
নুমিং অসিগা মরী লৈননা ১১তশুবা বি এস এফ বট্টালিয়নগী কম্যান্ডেট ডি এল কে রাইফেনা চুচাচন্দপুর দিষ্টিক্টকী বি এস এফ ব্রিগেডিংদা লেখিত্রবা বি এস এফ পর্সনলশিংবু নুংশিবা অমদি ইকায় খুন্মবা লায়ননা নীংশিংবা ওইনা লৈহৌরিবা ইমুং মনুংগী মীওইশিংদা অচল্ল খুদেলপাং পীদুনা মথোয়গী অরাদা শরুক য়াখি। থৌরম অদুগী মনুংচো বি এস এফকী বট্টালিয়ন হেডকোয়ার্টারশিংদা পাঙথোকখিবা এন্টিডিটিশিংদা শরুক য়াখিবা মীওইশিংদা মনা-মথুসু য়েছেকখি।

এরোরনেস রেল্লি পাঙথোকক্কে

ইফ্বল, সেপ্টেম্বর ১৯ (ঐচএনএস):
সেবা ওর সমরপন অভিযানগী মনুং চরা প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদীকী ৭১শুবা মপোক কুমওনগা মরী লৈননা সেপ্টেম্বর ১৭তগীনা ওক্টোবর ৭ ফাওবা লেগা লৈতনা তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা পাঙথোক্কদৌরিবা থৌরমশিংগী মনুং চরা ঙাশি বি জে পি পাংশিংই মন্দলনা শীন্দুনা পাংশেই এ সীগী ইন্টেন্টিং কেপিডেট ডা. কৃষ্ণনন্দনা স্পোন্সর রেল্লি অমা সগোলন্দ মৌহরাংহনুনা লম্পাক্তগী এনুকসেন মিনিষ্টর এস রাজেননা বাইক রেল্লি অমা লমখাদুনা হৌদোকখি।
থৌরমগা মরী লৈননা এস রাজেননা ফেঙদোকখিবদা, কোভিড-১৯গী অরাদা চৈত্বে মরক অসিদা লাইচং অসিগী মরমদা মীয়ামদা

মীখলদা মীরেপ ৩০ থাদোক্কনি: মনোরঞ্জন

ইফ্বল, সেপ্টেম্বর ১৯ (ঐচএনএস):
লৈঙাক্কী পিওন ফাওবা ওইবা য়ারোই দবা মীওই অমদা মতৌ করম্মা মীয়ামগী মীখং ওই হনগদৌরিবনা। কু মজা ২০২২দা পাঙথোক্কদৌরিবা মীখল অসিদা মীরেপ ৩০ থাদোক্কনি হায়না অপনা দল (এস) মণিপূর স্টেট যুনিটকী প্রসিডেন্ট কোছৌজম মনোরঞ্জনা ফোঙদোকখি।
গুসি কোঞ্জং লৈকয়দা লৈবা দ যুট কার্গিল মণিপূরনা মহাকপু তারাম্মা ওকপগী থৌরম অমদা মথক্কী রাফম অসি অপনা দল (এস)গী স্টেট প্রসিডেন্ট কে মনোরঞ্জনা ফোঙদোকখি।
মহাক্কা হায়শি, লাক্কিবা মীখল অসিদা পাট অসিগী ওইনা মীরেপ ৩০ থাদোক্কন নবা শেম-শারি। মেক্তিক পাস তৌবদা মীওই অমতা কেপিডেট ওইনা থাদোক্কোই।
লৈঙাক্কী পিওন ফাওবা ওইবা মতৌ করম্মা মীয়ামগী মীখং ওই হনগদৌরিবনা। কু মজা ২০২২দা পাঙথোক্কদৌরিবা মীখল অসিদা মীরেপ ৩০ থাদোক্কনি হায়না অপনা দল (এস) মণিপূর স্টেট যুনিটকী প্রসিডেন্ট কোছৌজম মনোরঞ্জনা ফোঙদোকখি।
গুসি কোঞ্জং লৈকয়দা লৈবা দ যুট কার্গিল মণিপূরনা মহাকপু তারাম্মা ওকপগী থৌরম অমদা মথক্কী রাফম অসি অপনা দল (এস)গী স্টেট প্রসিডেন্ট কে মনোরঞ্জনা ফোঙদোকখি।
মহাক্কা হায়শি, লাক্কিবা মীখল অসিদা পাট অসিগী ওইনা মীরেপ ৩০ থাদোক্কন নবা শেম-শারি। মেক্তিক পাস তৌবদা মীওই অমতা কেপিডেট ওইনা থাদোক্কোই।

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা বারেশিং অসিগী রাখল, মীংয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী রাখলোনে অমসুং মীংয়েংগা থৌইদোক্কা মরী লৈনদে।