ꯍꯨꯏꯌꯦꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ

ꯌꯨꯝꯁꯀꯩꯁꯥ, ꯃꯦ ꯱꯷, ꯲꯰꯲꯳, ꯏꯝꯐꯥꯜ

꯴꯷ ꯁꯨꯕꯥ ꯆꯍꯤ, ꯵꯳ ꯁꯨꯕꯥ ꯃꯁꯤꯡ

হুইয়েন লানপাউ

য়ূমশকৈশা, মে ১৭, ২০২৩, ইম্ফাল

৪৭শুবা চহী, ৫৩শুবা মশীং

ইন্সোন কাংদনা লাক্লম্বশিং

মৱা-মখোল তাখিদ্রে

মণিপুরনা ওক্টোবর ১৫, ১৯৪৯দগী লৈবাকসিগী ফিবান্নুংদা তিন্দুনা মসিগী শরুক অমা ওইরকপদগী হৌনা কোৎথোক্লুদ্রবসু জন্যুৱারী ২১, ১৯৭২দা মপূং ফাবা ষ্টেট অমা ওইরকখিবদগী হৌজিক ফাওবদা পাঙথোকখ্রিবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিগী ১২শুবা মীখল ফাওবগী মনুংদা লিংখিবা মণিপুর লৈঙাকশিংগী মনুংদগী য়ুনিয়ন মিনিষ্টিরশিং য়াম্না তোয়না, খ্বাইদগী কূংনা লাকখিবসি ১১শুবা এসেমব্লিদগী শেমখিবা লৈঙাক্কী মতমদনা ওইখি। মসিগী মখা শমথরকপদা মমাঙ চহী ২০২২গী ফেব্রুৱারী ২৮ অমসুং মার্চ ৫দা তাঙ্কক অনী থোক্লা পাঙথোকখিবা ১২শুবা এসেমব্লি মীখলগী মতুংদগী লিংদুনা লৈরক্লিবা হৌজিক ফাওবগী লৈঙাকসিদসু লাকখি। লৈঙাকসিনা পাঙথোকখিবা চীং অমসুং তম মীয়ামগী হরাও-কুম্মৈশিংদা খক্তা নত্তনা কেবিনেট অমসুং ষ্টেট মিনিষ্টরশিং ইন্সোন কাংদনা লাক্কুনা শরুক য়ারখি। চীংমী-তম্মী খাক্তনা অরৈ-লৈত পাউহংলদুনা তোরো খোদানরখি। লাকখিবা মিনিষ্টর পূম্নমক্কসু লৈবাকসিগী অৱাং-নোংপোক্কী ষ্টেটশিং চাওখৎতনা লৈবাকসি চাওখৎপা য়ারোই হায়বা ৱাফমশিংসু মখোয়গী চিন্দোন-লৈতোন্দা পকখি। ৱাফমসি প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিনসু তোয়না হায়বগী মথক্তা মহাক্কী মরু ওইবা মিনিষ্টরশিং মরু ওইনা হোম মিনিষ্টর, দিফেন্স মিনিষ্টরনচিংবসু য়াম্না তোয়না হায়খিবা ৱাফমশিংনি। তোয়না হায়মন্দনা অৱাং-নোংপোক ষ্টেটশিংগী মনুংদগী মণিপুরগী মীয়াম্বুনা হেন্না লুনা তৌবদৌনসু উখি। য়ুনিয়ন লৈঙাক্কী তোঙান-তোঙানবা মিনিষ্ট্রিশিংগী মিনিষ্টরশিং লাক্কুনা সেন্টরনা স্পোন্সর তৌবা চাওখৎ-থৌরাংগী থবকশিংসু হকথেংননা য়েংশিল্লখি। ইশম-শম্বা প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিনা লুচিংবা য়ুনিয়ন লৈঙাক লৈরকখিবদগী মিনিষ্টরশিং খ্বাইদগী তোয়না লাকপা ষ্টেটশিংগী মনুংদা মণিপুরসু মাঙজিল থাবা ষ্টেট অমা ওইখি। পূম্নমকসিগী মথক্তা কেবিনেটকী থাক্তা মক নৎত্রবসু মণিপুরগী এম পি অমদা ফাওবা য়ুনিয়ন ষ্টেট মিনিষ্টরগী ফম থিনে দারকখ্রিবনি। ময়ামসিগী তৌবীমল মণিপুরগী মীয়াম্না কাউথোকফম থোক্তে।

অদুবু প্রাইম মিনিষ্টরদগী হৌরগা সেন্টরগী লৈঙাক্না খ্বাইদগী হেন্না মীৎয়েং চঙবা ষ্টেট অমনি হায়দুনা লৌবা য়ারবা মণিপুরদা মে ৩, ২০২৩দগী হৌরক্কুনা থোকখ্রিবা য়ূম-কৈ মৈ থাদোক্লবদগী হৌরগা মীওই কয়াগী পুন্সি মাঙবা থৌদোকশিং মনম-মনম থোকচিল্লকখ্রিবা অসিগা মরী লৈননদি সেন্টরগী মিনিষ্টরশিং তুমিৎ ফাওবা পাইরদবগী ফীভমদা চেক-মোক লাওরদ্রিবা অসিবু করিগীনো? চুম্না লাক্তবা খক নত্তনা থোকখ্রিবা মীশি-মীনা য়াওবা থৌদোকশিংসিগী মতাংদা মীয়াম খঙনা ফোঙদোরকপা ৱাফম অমত্তা ফাওবা থেংনদ্রিবসিবু করিগী ওইরমগদগে? থৌওংসিবু 'ফিরাল মমায় চুন্লিঙৈ মরুপ ৱাৎতে মীরম্লেনদা' হায়বদুগী থৌদৌদা চত্থরক্কুনা মপান ফরিবমখৈ লোয়ননি, তিন্ননি, ফীভম ফরক্কুবদি দায় লৈতে হায়বদুগী লম্বীদা খোঙদারকপদগী ওইগদৌরিব্রা? মসিমক ওইরম্লবদি মখোয়দু অশেংবা লুচিংবা নত্তে। লুচিংবগী মায়খুম উপ্পা ক্লাক্তা ৱাহোংগী মতু থেৎচিনবনি হায়দুনা লৌগনি। মহৌশাগুম্না হৌজিক ফীভম ফৎত্রিঙৈসিদসু লাকউ। তাথোক-তাশিন তৌদুনা অঙম্বা মতেং পাংলরাও। নেমথবা হৌরক্লবা লানসি ফাওবা চাক্লিবা মৈশিং পুংমুৎ মূত্থৎলগা লান খাম্বা য়াওরোলাও। মতুং থোরক্তনবা পাম্বৈসু থিদোকমিন্নদুনা শন্তাইনবা পুরকসি। হৌজিক মৈ হৌদুনা চাক্লিঙৈদদি লাক্কুগা হয়েং লোক-সভাগী মীখল মমাঙদা ভোট খোম্লবদুদি ফিদা থাবীনবা লৈগনি থাজদেবু।

ꯏꯁꯣꯟ ꯀꯥꯡꯗꯅꯥ ꯂꯥꯛꯂꯝꯕꯁꯤꯡ

ꯃꯔꯥ-ꯃꯈꯣꯜ ꯇꯥꯈꯤꯗ꯭ꯔꯦ

[illegible]

ৱর্ল্ড হায়পরটেন্সন দে, মে ১৭, ২০২৩

Theme : "Measure your Blood Pressure Accurately, Control it, live Longer"

হায়পরটেন্সন ইজ এ সাইলেন্ট কিল্লর

''ইশাগী চহী কয়া শুরবগে হংবীগনু, ব্লদ প্রেসর ৱাংবরা নৎত্রগা ৱাংদবরা হংবীয়ু''

Two billions people worldwide have high blood pressure

— ডা. ক্ষেত্রিময়ূম কলা—

প্রসিদেন্ট

দি মণিপুর হার্ট ক্যের সোসাইটি, ইম্ফাল

Measuring B.P.

Stroke due to high B.P.

Heart attack due to high B.P.

মে থাগী তাং ১৭ অসি মালেমগী মফম খুদিংমক্তা শিনবা থুংনা ৱর্ল্ড হায়পরটেন্সন দে হায়না থৌরম পাঙথোক্লরি। মসি ৱর্ল্ড হায়পরটেন্সন লীগনা কুমজা ২০০৫দা হৌদোকখিবনি। হৌদোকখিবগী মরমদি মীপূম খুদিংমক্না হায়পরটেন্সন হায়বা লায়না অসিগী মরমদা ময়ামদা কূপ্না খঙবা ঙম্নবা হায়বদি লায়না অসি করিনো, করি মরমদগী থোক্লক্লিবনো, করম করম্বা মীওইশিংদা হেন্না থোকপগে, লায়েংনবগী অমদি থোক্তনবগী পাম্বৈশিং তাকপীবা, পাউজেঞ্জবা অমদি লাউথোকপা অসিনি। মীপূম খুদিংমক্না মশা মশাগী ব্লদ প্রেসর খঙদোকপীদুনা হায়পরটেন্সন হায়বা লায়না অসি লৈবরা, লৈতবরা ঙাকথোকপা ঙম্নবা অমদি চেকশিন থৌরাং লৌবীয়ু হায়না পাউজেঞ্জরি।

হন্দক চহীগী থিম্না "Measure your Blood Pressure Accurately, Control it, live Longer" নি।

ইশাগী ব্লদ প্রেসর অসি য়াম্না কুপ্না অমদি চেকশিন্না য়েংবীয়ু। মসি ৱাংলবদি হন্থহন্নবা লাক্লবীয়ু অমদি কন্ট্রোল তৌবীয়ু, পুন্সি অসি কুইনা অমদি মতম শাংনা লৈবা ঙম্নবা হোৎনবীয়ু। ঙসি মালেমগী মফম খুদিংমক্তা অখঙ অহৈ কয়ানা মীচম মীয়ামদা ব্লদ প্রেসর চ্যেক তৌবা, ময়াম পূন্না মীটিং তৌমিন্নবা অমদি পূন্না খন্নমীন্নবা অদুগা রেদিও, টিভি, ইন্টরনেট অমদি খবর (ন্যুজপেপর)গী খূত্থাংদা ময়ামদা পাউতাক পীবিবা পাঙথোকচবনি।

ব্লদ প্রেসর ৱাংবসিনা ঐখোয়দা নুংঙাইতবা কয়ামরুম পীরকপা য়াই। মরু ওইনা থবাক্তা মীহুল চোংবা, মীহুল চাং নাইদবা, ৱাখল মাঙবা, তূম্বা য়াদবা, ঙকশম নাবা, মিৎ নাবা, নাহি তাবা, মীৎতা পোৎ চৈ ময়ামসি শেংনা উরক্তবা, হকচাং চোকথবা, নাকোং ঙংবা, শ্বর হোনবদা ৱাবা অসিনচিংবা পীরকপা য়াই। অদুনা ইশাদা অসিগুম্বা নুংঙাইতবা হেক ফাওরকপা মতমদা য়াম্না থুনমক ডাক্তরশিংগা তানগদবনি। মথৌ তাবা টেষ্ট খুদিংমক তৌথোকপীহৌগদবনি অমদি হীদাক লাংথক্লচিংবা মতম চানা চাবীহৌগদবনি। মতম চানা লায়েংবীহৌবনা তুংদা থোক্লক্কদবা খুদোংথিবা কয়ামরুমদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

হায়পরটেন্সন (Hypertension) হায়বসি ব্লদ প্রেসর (Blood Pressure) ৱাংববু খঙনৈ। চহী ৪০ হায়রক্লবা মতমদা ঐখোয়গী ইশাদা লৈগদবা ব্লদ প্রেসর অসিনা মথক্কী সিষ্টোলিক্লা ১৩৫ mmHg অদুগা মখাগী ডাইসটোলিক্লা ৮৫ mmHg গী মখাদা লৈহনববু ঐখোয়না হেল্দি ব্লদ প্রেসর হায়না খঙনৈ। খ্বাইদগী ফৱদি মথক্লা ১২০ mmHg অদুগা মখানা ৮০ mmHg নি। মসিবু ঐখোয়না এভরেজ ব্লদ প্রেসর হায়না খঙনৈ। অসুম্না ঐখোয়না ব্লদ প্রেসর অসি থন্বা ঙম্লবদি থম্মোয়না মথৌ তৌবদা চাং নাইনা তৌবা ঙমই। ব্লদ প্রেসর ৱাংলগদি থম্মোয়না মথৌ তৌবদা চাং নাইদে অমদি মপাঙ্গলসু হেন্না শীজিন্নে।

মশা ফৱা মীওই অমদা লৈগদবা ব্লদ প্রেসর অসি ১২০/৮০ mmHg নি। মসিদগী হেল্লবা অদুগা ১৩৯/৮৯ mmHg ফাওবনা প্রী হায়পরটেন্সন হায়না খঙনৈ। অদুগা ১৪০/৯০ mmHg য়ৌরবদি ষ্টেজ ৱান হায়পরটেন্সন হায়না খঙনৈ। ঐখোয়না চহী ৪০ হায়রকপা মতমদা লৈগদবা ব্লদ প্রেসর অসি ১৪০/৯০ mmHg গী মখাদা লৈহনগদবনি। মীওইবগী মশাদা অকি অকিবা লায়না কয়ামরুম্না অৱাবা তাহনবগী মনুংদা ব্লদ প্রেসর ৱাংবা অসিসু অমনি। নুপা নুপী খাইদবা, কাঙলূপ-ফুরুপ খাইদবা লায়না মখল অমনি। **ঙসি মালেমদা চাওরাক্লা মীওই বিলিয়ন অনীরোম হায় ব্লদ প্রেসরদগী অৱাবা তারি**। অদুগা অমেরিকাদা মীওই মিলিয়ন ৭০ রোম্না হায় ব্লদ প্রেসরগী অনাবা ওইরি। ইন্দিয়াগী ওইনা চপ চাবা রিপোর্ট লৈত্রবসু চাওরাক্লা কুমজা ১৯৯৫দনা জয়পুরদা নুপানা ৩০% অদুগা নুপীনা ৩৩% অদুগা কুমজা ১৯৯৯দা মুম্বাইদা নুপানা ৪৪% অদুগা নুপীনা ৪৫% ব্লদ প্রেসর ৱাংবগী রিপোর্ট তৌরকখ্রে। মসিনা তাকপদি মী ১০গী মনুংদা ৩দি ব্লদ প্রেসর ৱাংই হায়বসিনি। মণিপুরদদি ব্লদ প্রেসর ৱাংবগী তাংদাংবা থিজিনবগী রিপোর্ট ঙসি ফাওবা লৈত্রি অদুবু ঐখোয়না হোস্পিটালদা ব্লদ প্রেসর ৱাংবা মীওই কয়ামরুম্না অৱাবা তাবদি য়াম্না থেংনরে।

হায় ব্লদ প্রেসর (ব্লদ প্রেসর ৱাংবা) অসি মখল অনী থোক্লা খাইদোকপা য়াই। ইসেন্সিএল (প্রাইমারি) অমদি সেকেন্দরিনি। ইসেন্সিএলগী তশেংবা মরম হায়বদি হৌরকফম (Cause) অসি খঙবা ঙমদে। অদুবু থোকহনবা য়াবা ফেক্টর কয়ামরুমদি ময়াম্না খঙনরি, মখোয় ময়ামশিংদুগী মনুংদা - ১) থুম কা হেন্না চাবা, নোংমদা ঐখোয়না থুম গ্রাম মরিদগী হেন্না চাবীরোইদবনি। হায়বদি এঞ্জাংদা থাকপা থুমদগী হেন্না চাবীরোইদবনি। চাওরাক্লা অথনবা চমচ (Spoon) অমগা গ্রাম অনীগা মান্নে। (২) মশা য়াম্না নোয়বা মীওইশিংদা (ওবেসিটি) হায়রিবা হায় ব্লদ প্রেসর অসি য়াম্না লৈগল্লি। লায়না অসিদা নত্তনা অতোপ অতোপ্পা লায়না কয়ামরুমসু লৈরকপা য়াই। (৩) চুরুট, বিড়ি থকপা মীওইশিংদা য়াম্না ঙন্না লায়না অসি লৈরকই। (৪) লাঙতক্লবা ৱাখল অমদি পূক্লিং লৈতাদবা মীওইশিংদা য়াম্না তোয়না নাগল্লি। মসি নুপীশিংদনা হেন্না থোক্কল্লি। (৫) ফমজিন্দুনা তৌবা থবক্কী শিনফম (সীদেনতেরি জোব), অয়াম্বা মতমদা ফমদুনা লৈবা থবক তৌবা মীওইশিংদা লায়না অসি লৈগল্লি। (৬) য়ু (অলকোহোল) য়াম্না থকপা মীওইশিংদা হায় ব্লদ প্রেসরগী লায়না লৈবতা নত্তনা লিভরগী লায়নাসু লৈরকই। (৭) হকচাংগী ঈদা য়াওবা কোলেসটেরোল য়াম্না ৱাংবা মীওইশিংদা ব্লদ প্রেসর লৈগল্লি। (৮) হেরিদিটরি : মমা মপানা লায়না অসি লৈরবদি মখোয়না পোকপা মচাশিং অদু লায়না অসিনা নারকপা য়াই।

সেকেন্দরি হায়পরটেন্সন থোক্লকপা য়াবগী মরম য়াম্না লৈ, মরম কয়ামরুমগী মনুংদা কিদনিগী লায়না (Kidney disease), এড্রিনেল গ্লান্দগী লায়না (Adrenal Gland disease), এওর্টিক ক্বারক্টেসন (Aortic Coarctation), থাইরোইদ লায়না (Thyroid Gland disease), অদুনা অঙনবা মতদা ঙাকথোক্লবগী পাম্বৈসু লৈ। অদুবু ইসেন্সিএল অমদি সেকেন্দরি হায়পরটেন্সন অসি মীওইবগী পুন্সিদা হেক্তা থোরকপা য়াবা অকিবা লায়না ঙাক্তনি।

হায় ব্লদ প্রেসর (ব্লদ প্রেসর ৱাংবা) সি ঐখোয়না মতম চানা লায়েংবীহৌদ্রবদি ঐখোয়গী ইশাদা অৱাবা কয়ামরুম পী। কনাগুম্বা অনাবা খরদনা করিমত্তা মশাদা অৱাবা অমদি নুংঙাইতবা পীরমদনা মশাগী পুন্সি লোইশিনখিবা য়াওই। মরম অদুনা ঐখোয়না মসিবু সাইলেন্ট কিল্লর (Silent Killer) হায়না খঙনৈ। অতৈ অতৈ অৱাবা থোকহনবা কয়ামরুমগী মনুংদা হার্ট এটেক, হার্ট ফেল্লর, কিদনি ফেল্লর, কোক মনুংদা ঈ থোকপা (Cerebral Haemorrhage), Stroke, মীৎ মনুংদা ঈ থোকপা, ঈ চেনবা উতোংশিং থাগৎপা, চাওথোকপা অমদি তৎপা অসিনচিংবা থোক্লকপা য়াই।

হায় ব্লদ প্রেসর (ব্লদ প্রেসর ৱাংবা) অসি থোক্লক্তনবা লম্বৈল কয়ামরুম লৈ অমদি ঙাকথোক্লবগী পাম্বৈশিংগী মনুংদা :- (১) কা হেন্না থুমগী চাংশিং চাবীরোইদবনি। চাক এঞ্জাংদা থুম য়াম্না থাকপীদবা অমদি থুমগী শরুক য়াম্না য়াওবা ঙা অকংবনচিংবা চাবসি থাদোকপীগদবনি। নোংমদা গ্রাম মরিদগী হেন্না চাবীরোইদবনি। চমচ (Spoon) অমা থনবদা চাওরাক্লা গ্রাম অনীগী চাংনি। কনাগুম্বা মীওইশিংনা মশা ঙম্লক্তবা মতমদা চাক্তা থুম য়াম্না তোৎশিল্লগা নৎত্রগা য়োমশিল্লগা চাবা য়াওই। মসিমসু তৌবীরোইদবনি। চাক চানবা অমদি উৎসবনচিংবা চাবদা থুমগী শরুক কা হেন্না চাশিনবসু ফত্তে। **কাউবীরোইদবা অমনা থুমসি ইশাগী চাগদবা চাংদগী ৱাংনা চাবীরোইদবনি**। (২) ফৎত্রবা চিঞ্জাক ক্বা, য়ু অমদি চুরুট বিড়ি শীজিন্নবিরোইদবনি। ঈ চেনবা উতোংশিং অসি থাগৎলক্কুনা ব্লদ প্রেসর ৱাংবগী চাংসু য়াম্না ৱাংই। (৩) হকচাংগী নোয়বগী চাং হেলহনবীরোইদবনি। কা হেন্না মরেক মহাও য়াওবা ঘি-থাও, শা-ঙা অতেকপনচিংবা তোয়না চাবীরোইদবনি। হকচাং নোয়বা হেল্লগা হেন্না ফজগদবা নত্তে। লায়না ময়ামগী হৌরকফম ওইগনি। (৪) হকচাংদা য়াওবা চিনি অমদি কোলেসটেরোল ৱাংদনবা মতম চূপ্পদা হোৎনবীগদবনি। (৫) লাংতক্লবা অমদি পূক্লিং লৈতাদবা ৱাখল য়ারিবমখৈ থুনা থাদোকপা ঙম্নবা হোৎনবীগদবনি। (৬) ওফিসকী থবক তৌবিরবসু হকচাংগী অফবা ওইনবা নুমিৎ খুদিংগী এক্সর্সাইজ চাং নাইনা তৌবীগদবনি, নোংমদা য়ামদ্রবদা পুং ১ রোমদি হকচাংগী এক্সর্সাইজ, খোঙনা চৎপা ওইরগসু তৌবীগদবনি। (৭) হকচাং ৱারে অমদি চোকথরে হায়দুনা দুকান্দা য়োনবা থুম অমদি চিনি য়াম্না য়াওবা অহাওবা মহী হেক্তা লৈরগা পাঙ্গল কনখৎনবনি হায়দুনা থকচিনবা তৌবীরোইদবনি। (৮) নুমিদাংগী মতমদা অহাওবা চাক এঞ্জাং য়াম্না চাশিল্লগা ফমুংদা হেক্তা চঙদুনা তূম্বীরোইদবনি। য়ামদ্রবদা চাক চারবা মতুং পুং ২ লৈরগা ফমুংদা চঙবীগদবনি। য়ারিবমখৈ ওইরোমদা থবাকসি ননশিল্লগা তূম্বীরোইদবনি।

ব্লদ প্রেসর ৱাংবা মীওই খুদিংমক্না হোস্পিটালদা চৎপীদুনা লায়েংবীগদবনি। ডাক্তরনা হায়বা হীদাক লাংথক <u>মতম চানা অমদি মতম শাংনা চাবীগদবনি</u>। ইশাসি তোয়না হোস্পিটালদা চ্যেক তৌবনা হেন্না কান্নবা ওইগনি। চহী য়াম্লক্লবা মীওইবগী হকচাং অসি গাড়ী অমনবগা চপ মান্নে।

- LOVE YOUR HEART, HEART IS YOUR LIFE- ●

এদিটরদা থারকপা ৱাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাউ, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

অথুবা মতমদা তুং কোইনা ঈং-তপ্পা পুরক্কদবা ৱারোইশিন অমা পুবিরক্লবা শিনবীয়ু

ইকায়খুম্নজরিবা এদিটর,

হৌখিবা মে ৩, ২০২৩গী থৌদোক্কুগী মতুংদা ঙসিসু, ঙরাংসু, নহানসু ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টকা 'সু' তৌনরিবা কুকি মিলিটেন্টশিংনা মীচম মীয়ামদা, আর্মিদা, পুলিস কম্মান্দোদা খূৎ থাবা, মীচম ফাবা কয়া অমা লেপ্তুনা চত্থরক্লি। হৌজিক মীতৈ মীয়াম কয়াগী থম্মোয়দা নুংনাংবা, নুংঙাইতবা পোক্লিবা কয়া দবল ইঞ্জিন গভর্ণমেন্ট, বি জে পি লৈঙাক অসিনা য়েংদুনা লৈবগী মওংদা করিগুম্বা এক্সন অমত্তা লৌদনা লৈরিবা অসি মীতৈ অমা ওইনা য়াম্না পেঞ্জদে। মৈতৈগী এম এল এ ৪০ অসি পুনশিন্দুনা মুন্না-কূপ্না খন্নবা মতম য়ৌদ্রিবরা। অৱাবা তারবা রিলিফ কেম্পতা লৈরিবা ইচিল-ইনাওশিংগীমক্তদি সী এস ও, মীচম মীয়ামদা শিন্নবীরগা লৈবাক্কী ওইবা অরুবা ইস্যু অসিগী মরমদা পুনশিন্নদুনা খন্ন-নৈনবা মতম য়ৌরবরা খঞ্জে।

সিক্যুরিটিনা ঙাক শেন্দুনা লৈরিবা অঙম-অথৌশিংদি করিসু মীপাইরমদবা য়াই অদুবু মীচম মীয়াম ঐখোয়দি থম্মোয়দা খাংঙমদবা অৱাবা হায়বদু ওইরে। সেন্টরগী ৱা ঙাইরিঙৈ মণিপুর ঙসি, হয়েং করি ওইরক্কনি হায়বা ঙমদে। সেন্টরগী ৱা লাকত্রিঙৈদা ঐখোয়গী অপূনবা ৱারেপ অমদি লৌহৌবনা চুম্ব্রা খঞ্জে। পুকচেল চাওবা, মীনুংশি লৈবা কত্থোকপতনা মশরুক ওইবা মীতৈ/মৈতৈশিংসে পাংদবনি অয়ম্বনি খলহনবদি লানগনি খল্লি। তাইবঙ মপুনা শেম্বা নোংমা শিরগা লোইরগদবা মীওইবা মপোক্কী খন্থবা ঙমদবা মীওইবা অসি করম্বা মখলগী জিবনো হায়নীংই। সস্পেন্সন ওফ ওপরেসন (সু) থুগাইদুনা লান্দাশিল্লক্লবসিদা লৈঙাক অসিনা ঙাইরিবসি করিনো? মখোয়বু লৌথোক্কে/লোইশিনগে খল্লবদি পুং ১ ফাও ফারোই অদুবু মদুগী মহুত্তা য়েংদুনা লৈবা মাল্লিবা, ঈরাং লৈতবা মফমশিংদা আর্মিনা পেট্রোলিং চৎলিবা, তৌরিবা মতৌসিবু মনুংদা করি অরোনবা এজেন্দা লৈবননো? মীয়াম্বু ঙাকপী শেনবীবা ঙমদ্রবদি লৈঙাক লৈবগী ৱাহন্থোক করিনো, কয়াম কুইনা ঐখোয় খাংখো-ঙাইখো হায়বনো? অথুবা মতমদা তুং কোইনা চৎনগদবা, ঈং-তপ্পা পুরক্কদবা ৱারোইশিন অমা পুরক্লবা শিনবীয়ু নৎত্রবদি পূম্নমক্কী অফবা অমত্তা ওইগদবা মান্দে। হৌজিক ইন্টরনেট থিংজিনবীবদগী ইলেক্ট্রিক বিল, মোবাইল ফোন রিচার্জ, মপান লমদা লাইরিক তমদুনা লৈজরিবা অঙাংশিংগী শেল থাদোক-থাজিন তৌবা পূম্নমক য়াদ্রবনিনা মীচম মীয়াম অৱাবগী মথক্তা অৱাবা হায়বদু ওইরে।

ইন্দিয়া লৈঙাক পায়বিরিবা ইকায়খুম্নজরিবা অমদি মণিপুরগী লৈঙাক্কী মকোক ওইরিবা/ওইরিবীশিংগী মফমদা অরোইবদা মীচম মীয়াম ঐখোয়গী থম্মোয়নুংগী খোল্লাউ অসি তাবীয়ু অমদি অথুবা মতমদা তুং কোইনা ঈং-তপ্পা পুরক্কদবা ৱারোইশিন অমা পুবিরক্লবা শিনবীয়ু হায়জরি।

অদোমগী - সান্তিকুমার ৱাইরোকপম

হৈরাঙ্গোইথোং নাওরিয়া পাখংলাকপা লৈকায়

চাওখৎ থৌরাংগীদমক মখোয়দা ঙাক্তা ইন্থোকপীগুমসি হায়জরি

ইকায়খুম্নজরিবা এদিটর,

মালেমদা অনীশুনা লৈরম্লোই 'নুংশি-চান্ননা লৈমিন্নসি চীংমী-তম্মী ইচিল-ইনাওনি' হায়বা ৱাহৈসি। খঙহৌদনা থোক্লকপা কাঙলূপকী ঈরাংনা ইরমদমসিদা লৈমিন্নরিবা মীচম মীয়াম খুদিংমক্লা লাইনীংগী খেন্নবা থম্নদনা অৱা-অনা তারবশিংদা মতেং পাংনদুনা অমত্তা ওইবগী লিপুননা চেৎশিন্নহল্লে। অদুবু থম্মোয়দা নুংঙাইতবা, পূক্লিং নুংশিবা অমদি অদুমক হৌজিকসু লৈরি। মপানগী নেসনল মীদিয়াশিংদা হিন্দু মৈতৈনা খৃষ্টান চর্চ মৈ থাবীরে, য়ূম-কৈ থুদেকপীরে, ফূবিরে, হাৎপীরে হায়দুনা লমায় খুদিংগী, চেনেল খুদিংগী শন্দোক্লি অদুবু কনানা হাল্লি মৈ থাবা, থুগাইবা ঙসি ফাওবা ঐখোয়গীদমক কনামত্তনা হাপ্পীদ্রি, হায়বীদ্রি নেসনল মীদিয়া অমদি নেসনল পেপরশিংদা, লোকল চেনেলশিংদা সবজেক্ট খুদিংগী খঙবী-হৈবীরবা মীদিয়া পেনেলিষ্ট হিন্দি, ইংলিস লোলনা নেসনল মীদিয়াশিংদা প্রজেন্টেসন তৌবা ঙম্বীদ্রবরা হংজনীংই। শ্বাইদা ঙাক্তা ঙাঙলগা লৈবিবা উজে, চৎপীয়ু মপান্দসু ঙাঙবীরুচো শেংদোকপীরুচো মীচম মীয়ামগী মহুৎ শিনবীদুনা, পেন্দবগী ৱাকৎচবনি ঙাকপীগনি। ঙসিদি মীচম মীয়াম ঐখোয়না ইরমদম লৈবাক ঙাকচবনি হায়বসি ময়েক শেংলকপগুম তৌরক্লে।

অরোইবদা, এদিটরদা তমজরি মতুংদদি মীচম মীয়ামগী মহুৎ শিনবীদুনা চেনবী-চোংবীরিবা ঙাঙবীরিবশিং ইংলিস, হিন্দি ফজনা ঙাঙবা ঙম্বা ওইহনবীয়ু। এম পি থাবীবা মতমদসু ইংলিস, হিন্দি ঙাঙবা হৈবা থাবীয়ু। পার্লিয়ামেন্টতা মণিপুরগী টর্ন তারকপা কান্দা মক্লাক নিকপা থাবীগনু। ষ্টেট গভর্ণমেন্টকী ওইনদি শেঞ্জাও পায়বা খরনা মীচম মীয়ামগী মীহুৎ ওইদুনা লৈবাক ঙাকচবনি। চাওখৎ থৌরাংগীদমক মখোয়দা ঙাক্তা ইন্থোকপীগুমসি হায়জরি।

অদোমগী - শমুরাইলাৎপম বিপিন শর্ম্মা

খোংমন মাংজিল