কয়াম কুইনা ৱারবা মীয়াম্বু রিলিফ কেম্পতা ঙৌদুনা থম্বীখিগনি

(ইমা লৈবাকপু থম্মোয় য়াওনা নুংশিরবদি রিলিফ কেম্পকী কা অমদা পুং ২৪ খক্কী পূন্সি লেনবীয়ু। মতিক চাই হায়বদু থবক্লা উৎপীয়ু। নখোয় লৈবা/লৈতবগী করি খেন্নরিবগে?)

অচুম্বতনা মায় পাক্লকখিগনি
কর্নেল হাওরোংবম সরত (রিটাইয়র্দ)
শোথরবশিংদা কখোকচবা

মতুংগী মীরোলশিংনা মে ৩, ২০২৩দগী থোক্লকখিবা ঈরাং, নোংমৈ কাপ্পা, মঙক লেল্লগা হাৎপনচিংবা থোক্লিবা মওংসি খ্বাইদগী মতিক চাদবা মীশিংনা মকোক ওইখিবা অমসুং পাঙথোকফম থোকপা থবকশিং মথং-মথং পাঙথোক্তনা নমশিন্দুনা থল্লিবশিংসি খঙলকপদা য়াম্না নুংঙাইরোই। মে ৩, ২০২৩গী তারিখ অমসুং য়ূমশকৈশা অসিদি ইরমদমগী পুৱারীদা অমুবা মচুনা মীয়ামগী থম্মোয়দা য়ুংদুনা লৈহৌরগনি। নুমিৎ অসিদা পোকপা অঙাংশিং ফাওবা অফবা ওইগনি থাজদ্রে। চহী তরেৎ খুন্তাকখিবা (কুমজা ১৮১৯-১৮২৬) মতমদু চহী ১৯৯ শুরমখ্রে। মতমদুদা খোঙ লম্বীদি থিংখিদে। ঙসি মীতৈশিংনা নেসনল হায়ৱে অমত্তদা চৎপা য়াদ্রে। এরোপ্লেনদা পাইরগা মীওই পূম্নমক মপানদা চৎলি। এয়রপোর্ট অসি খ্বাইদগী চেকশিন্না থমগদৌবা মফম অমা ওইরক্লি। চহী তরেৎ খুন্তাকখিবদগী হেন্না শাথীরি।

লমদম অসিগী ঐখোয় পূম্নমক ইনাক খুনবা কাঙবুদা চিংদে। হিংনবগী হিংবা ঙম্নবা পাম্বৈ থির-থিরগা হিংলি। খ্বাইদগী অঙকপা অমনা য়াম্না ৱানা ইমুং-মনুংদুদা লাইরিক-লাইশু ফাওবা তম্নবগী ৱাখল চঙদবা কয়ানা পোলিটিক্সতা খোঙদারগা নম্ফু-হাফুদা পূন্সি হিংলগা লৈবাকসি কাং-খোং চাইহল্লিবসিদি য়াম্না কূপ্পা খন্থদ্রি। খুন্নাই অসি অখুবা ৱাখল, অখুবা থবক, অরোনবা থবকশিং মথং-মথং পাঙথোক্লগা পূন্সি হিংলি। খুন্নাই অসিগী মেজোরিটি ওইরিবা মীয়ামদি য়েৰূম অপূম্বগা চপ মান্নরি। মসিগী খুদমশিং ইলেক্সন খুদিংগী উরি। মালেমগী মীশিংনা নোক্লিবনি ঐখোয়গী পূন্সিদা পাঙথোক্লিবা ফত্তবা-খ্বাইনা চৎনদবা থবকশিং মথং-মথং চত্থবসিদা। হৌজিক ইন্দিয়াদা ষ্টেট খুদিংগী ফম্নাইবা ওইরিবশিংগী মনুংদা মণিপুরগী ফম্নাইবশিংসি খ্বাইদগী শোত্থরি। ইন্দিয়াগী অতোপ্পা চীফ মিনিষ্টর অমত্তা নুপী ২/৩ থিদে।

ঐখোয় মীওইবগী মপোক্তা অরোনবা থবক তৌখিবা, মীনম্বা ঙাঙবা, মীয়াম খঙলোই খল্লগা হন্দক এম পি ইলেক্সনদা নত্তবা পাম্বৈশিং শীজিন্নরগা ইলেক্সনদা মায় পাক্লবসু, করিবু অফবা মণিপুরদা নৎত্রগা মীচম মীয়ামগী য়াইফবা থৌরাং করিবু পুরকখিদগে? লুপা ২০০/৩০০দা চহী ৫গী ভোটিং রাইট অদু য়োন্থোক্লিবা মীয়ামসি ঙক্লিংঙাই ওইরি। শেলনা লৈবা য়ারিবমখৈ অদুম ৱানা হিংগনি হায়বসি থাজবীয়ু। মালেমগী মফম অমত্তদা ফম্নাইবশিংনা শেল পীরগা ভোট লৈদে। মসিগী অরোইবা মতম অমা শোয়দনা লাকখিগনি। অফবা মায়কৈদা ঐখোয় চৎসি। করিবু পুগদগে ঐখোয়না তাইবঙপাল অসি থাদোকপা মতমদা?

অহল ওইরক্লগা ঐখোয়না মালেমগী মপূবু নীংশিংলি অমসুং থম্মোয়দা শোল্লি। অরানবা থবকপু খঙনা খঙনা পাঙথোকপা হৌনবরা? অফবা মীংচৎতগী হেনবা করিবু লৈবগে? নোবেল প্রাইজ করম্না লিংখৎলমখি হায়বদু মীয়ামসু খঙবীরিবনি। হান্নসু হন্না-হন্না ইজখ্রে। মালেমসিদা হিংলিবা, চহী খরগী হিংলিবা, ঐখোয়গী মরক্তা, শুংশি শিদনা, মমিংদি, পৃথিবীসিনা লৈরিবমখৈ লৈহৌগদৌবা মীওই খরদি লেঙদনা লৈরি। মমিং খরদং পঞ্জরবদা-অলফ্রেদ নোবেল, গৌতম বুদ্ধ, মাদর টেরেসা, মহাভারতকী কর্ণ, লময়ানবা হিজম ইরাবতনচিংবসি কখোকপগী পূন্সি লেনখিবগী নীংশিংলি। মণিপুরগী ফম্নাইবশিংগী মরক্তা মরৈবাক্কী থবক্লা ইহান হান্না খনবগী থবকশিং কনা কনানা পাঙথোকখিবগে? মীয়ামগী অৱাববু থম্মোয় শেংনা কয়াম পাঙথোকখ্রবগে? মশা মশাগী লন-থুম্না কয়া য়াম্না পৈশিল্লগা থল্লল্লি হায়বসি ঐখোয় পূম্নমক্লা উরি।

ঐখোয় তাইবঙপান থাদোকপা মতমদা মীয়াম্না শোন্নরিবসি - মহাক্তু ফবনিদা, পামুইদা, নুংশিদা থম্মোয়না শোন্নবা অমা। অদুগা অতোপ্পা অমনা - ফরে ফরে মদু শিখিবা,ফৎখিদ্রবনি, মশাগীদা খনবনি, ... হায়ররোই।

মণিপুর খুন্নাইদা ভিক্ষা নিবা-নীবী লৈতে। অদুগা লন-থুম লাকপা, শেল নমদুনা লৌবদি মশীং খঙদনা হিংলি। মীওইবগী মীনুংশি মাঙখ্রবা খুন্নাইনি। হুরানবা মী ওইরম্বদগী ইলেক্সনদা অরানবা পাম্বৈশিং শীজিন্নরগা - হুরানবদগী - ইংলিসকী ৱাহৈ Honourable হায়বদি ইকায়খুম্নবা হায়বা মিংথোলসি ফংলগা চৎনরিবা খুন্নাইনি। হুরানবদগী Honourable হায়বগী মিংথোলসি য়াম্না থুনা ফংবা য়ারিবা লমদমনি। মসিবু অঙকপা ইরমদম নৎত্রা? মীয়াম্না হায়নরি - মীয়ামসি ৱাখল য়াম্না তাদ্রি। করম্বা মতমদা, চহীদা মীয়াম ৱাখল তারকখিগনি? খ্বাইদগী অরুবা ৱাহংগী পাউখুম ওইদুনা চহী কয়া হিংখিগনি? নুমিৎনা নোংচুপ্তুগী অয়ূক্তা থোক্লক্লবা মতমদা লমদমসিগী মীয়াম ৱাখল তারক্কদ্রা? য়াম্না মুন্না খন্থবীয়ু।

চহী ১০/১১ শুরবা অঙাংশিংনা ঙসিগী (হৌজিক্কী) প্রাইম মিনিষ্টর ওইরিবা মীওইসিদা ৱাহংশিং হংলি। শম্না ইজগে - অহানবদা - হৌজিক ইন্দিয়াদা থবক ফংদবগী চাংসি খ্বাইদগী ৱাংলি, চহী ৪৫গী মনুংসিদা। আই আই টিদা পাস তৌরবা ইঞ্জিনিয়র ফাওবা থবক ফংদ্রি, করিগীনো? অনীশুবদা - পোৎ চৈ তাঙবগী চাংসি খ্বাইদগী ৱাংলি। গ্যাস সিলিন্দর অমদা কুমজা ২০১৪দা লুপা ৪১৪ পীরম্বদু হৌজিক লুপা ১২৫৫ পীরি। ইমুংদা ইমা-ইপা য়াম্না খৎনরি। য়াম্না মমল ৱাংখৎলকপগী মরম ওইরগা। ৱানা হিংলি ঐখোয় পূম্নমক। য়াইফ-থৌদাং পূম্নমক কনাগী ওইখ্রবগে? অহুমশুবদা - ইনাক খুনবগা লায়রবগী চাংসি নোংম-নোংমগী য়াম্না খেন্নরি। অসিবু অফবা লৈঙাক্কী থবক্লা? মরিশুবদা - লৌ উবনা লোন লৌরুবগী শিংবা ঙমদবদগী সুইসাইদ তৌরি। অদুগা ইনাক খুনবগীনা লুপা ক্রোর ১৬ লাখতি কোকপীরি। করম্বা মখলগী থৌজালনো পাঙথোক্লিবসি? মঙাশুবদা - স্বিস বেঙ্কতা ব্লেক মনি কুমজা ২০১৫দা থমখিবদু হৌজিক্তি থ্রী টাইমস য়ৌরিবসি করিগীনো? তরুকশুবদা - ক্লাসতা অঙাংশিংনা চিট তৌরবদি ক্লাসতুদা ফেল ওইহল্লি। অদুগা ঙসি করপ ওইরবা ফম্নাইবশিংনা মীয়ামদা মীনম্বদি নহাক্লা করিসু তৌদ্রি। করি মরমগীনো? তরেৎশুবদা - অচৌবা বিজিনেস মীশিংদা লুপা ক্রোর ৩.৮গী প্রোজেক্ট পীরগা, ইলেক্টোরেল বোন্দগা লুপা কেআর ৮২৫১ লৌরিবসিগী মরমসিনা করি ওইফম থোক্লি? নিপালশুবদা - গুন্দাশিংনা য়ূমদা চঙলগা ইফোং ফোংনা মীচম হাৎপগীদি, নহাক্লা মতিক চাবা পনিশমেন্ট পীদ্রিবসিনা করিগীনো? নহাক্লা ঐখোয়দা ঙাঙখিবা ৱাগা, থবক ওইনা অসুক য়াম্না খেন্নরিবসি করিগীনো?

ঙসি মীচম মীয়ামদি হায়নীংঙাই লৈতনা ৱারি। শূফম-চাফম মফম মরাং খঙদ্রে। ৱাতমক পংঙাঙ ঙাঙবা অদুগা থবক ওইনদি করি পাঙথোক্লিবগে? চহী অমা হেল্লবা ফাওবসি মীয়ামগী চৎথোক চৎশিন ওইগদৌবা লম্বীশিং ফাওবা চৎহনবা ঙমদ্রি। মণিপুরদা হৌজিক ওইরিবা ফীভমসি মালেমগী অতোপ্পা মফম অমত্তদা লৈতে। খাঙবগী অরোইবা মীৎকুপ্তু ঙাইরিবরা?

কুমজা ১৯৬৩দগী ঙসি ফাওবদা ইন্দিয়াদা নুপীনা ষ্টেটকী চীফ মিনিষ্টরশিং ওইখিবসি ১৬ শুরে। মখোয়দুদি - Sucheta Kripalani (UP) (1908-1974), Nandini Satpathy (1931-2006) Odissa, Shashikala Kakodkar (1935-2016), Goa, Anwara Taimur (1936-2020), Assam, VN Janaki Ramachandran (1923-1996), Tamil nadu, J. Jayalithaa (1948-2016), Tamil Nadu, Mayawati (1956), Uttar Pradesh, Rajinder Kaur Bhattal (1945) Punjab, Rabri Devi (1955), Bihar, Sushma Swaraj (1952- 2019) Delhi, Sheila Dikshit (1938-2019), Delhi, Uma Bharti (1959), Madhya Pradesh, Vasundhara Raje (1953), Rajasthan, Mamta Banerjee (1955), West Bengal, Anandiben Patel (1941), Gujarat and Mehbooba Mufti (1959), Jammu and Kashmir নি।

ঙসি ফাওবদা মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টরশিংসি নুপানা ঙাক্তা ওইরি। অদুগা লোয়ননা লৈবাকসি ঈংনা তপ্না পানবা ঙমদ্রি। লৈঙাকসি কাং-খোং চাইবগী মওংসু হেনগৎলক্লি। অদুনা ঐহাক্লা অসুম খঞ্জবদা, মণিপুর অসিসু মতিক চাবী নুপী অমনা চীফ মিনিষ্টর অমুক্তা ওইহল্লগা লৈঙাকসি ঈংনা-চিক্লা মীয়াম নুংঙাইনা হিংনবগী পাম্বৈ ওইগদরা খঞ্জে। খিৎ হেনমনখ্রে হৌজিক ওইরিবা মওংসি। করম্বা মখলগী লৈঙাক্লো হায়বদু হন্না-হন্না হংজরি? ফত্তবগী চাংসি নোংম-নোংমগী হেন্না-হেন্না ৱাংখৎলক্লি। ফত্তবগী অরোইবা তাঙ্কক অমদি শোয়দনা নোংমদি লাক্কনি। চাওখৎপগী, অফবগী, মীওইবগী চৎন-কাঙলোন ঙাকপগী খুদম অমত্তা উদ্রি। মণিপুরগী চহী ২০০০/৩০০গী পুৱারীদা হৌজিক ওইরিবা ফীভমসি কৈদৌনুংদা ওইখিদ্রি। খ্বাইদগী ঙকপদি অফবা নৎত্রগা ফত্তবসি মীয়াম্না খন্দোকপা ঙমদ্রিবসি মীয়ামগী খ্বাইদগী অশোয়বনি। ৱাখল খন্থবা ঙমদবা মীদি অদুম ৱানা হিংবা তাবনি।

চহী অমা হেন্না চীংয়া তময়াদা লৈরিবা মীচম মীয়ামদি য়াম্না ৱানা পূন্সি লেল্লি। মখোয় তৌফম-চাফম মফম-মরাং খঙদ্রে। শূফম-নোম্ফমসু ফংদ্রে। খুন্নাই অসি পেরলাইস ওইখ্রবনি অমসুং ওইরি। ৱাখল ইখন-খন্দবা, পংহিং-হিংবা মীনদি করিসু খল্লল্লোই, হৌজিক ওইরিবা ফীভমসি। মতুংগী মীরোলগীদমক খনবা মীনদি, লোইরেদকো তৌরিবা পূম্নমকসি খল্লিবনি। রিলিফ কেম্পশিংগী মরক্তা য়াম্না ৱানা-ৱানা হিংবা য়াম্না য়াওরি। হংলাই ফম্নাইবশিংসু ইলেক্সন মমাঙদা ভোট খোম্বা লাক্লম্বা নত্তনা হৌজিক্তি লাক্ত্রে। মণিপুরদদি পুকচেল শেংবসি য়াম্না ৱাৎলি। অৱাবশিংগী মতেং পাংলিবা মখোয়না চেঙগী, এঞ্জাংগী মতেং পাংলিবসি মতম চানা, চয়োলগী ওইনা পীবিয়ু। নুমিৎ ১৫নিগী মতুংদা পীবদুদি মখোয়দা অৱাবা ওইরি। অৱাবদা অৱাবা হাপহনবীগনু। মতেং পাংবীয়ু অৱাবা তারবা মীয়ামদা।

ইন্দিয়াগী পার্লিয়ামেন্ট হাউসতা ফাওবা মমিং-মথা য়াওরগা মণিপুরগী ভাইওলেন্স অসিগী মরমদা মরীক চুম্না ৱা ঙাঙবা য়াদ্রি। মীয়ামদগী লোৎশিল্লগা থম্বা ৱাফম খরদি শোয়দনা লৈরি। ইন্দিয়াগী প্রাইম মিনিষ্টরনা ফাওবা (ৱা য়াম্না ঙাঙগনবা-মীনম্বা ঙাঙবগী হালেংবা লৈত্রবা) মীওই অসিনা ৱাফম অমত্তা ময়েক লানা ফোঙদোক্ত্রি। মীয়ামগী মফমদা য়াম্না চাউবা মীনল্লিবা ফম্নাইবশিংনি।

হৌজিক ইন্দিয়াগী মীয়াম্না ময়েক শেংনা খঙনরক্লে মদুদি হৌজিক্কী প্রাইম মিনিষ্টর অসি মপূন্সিদা মীনম্বা ঙাক্তা ঙাঙলগা অৱাংবা থাক্কী কৈরাক অসি য়ৌখি হায়বসি। অৱাংবদগী মহাক মতোমতা অমাংবগী কোমদা চোঙথরগা মপূন্সি লোইরগনি। মীনম্বা হায়বসিনা মীওইবগী পূন্সি ওইবা য়াবা নত্তে। অনোক লুপা লাখ অমা লিশীং কুন, Mercedez লুপা ক্রোর ১২পীবা তোংবা, নোংমদা দ্রেস ৫/৬ হোংলগা ফেশন পেরেদ য়াওবগী মওংদা লৈবা করম্বা ইন্দিয়াগী প্রাইম মিনিষ্টর য়াওখ্রবগে? মহাক মপূন্সিদা চা য়োনখিদে। মনাওনুপানা ৱাফমসি ফোঙদোক্লি। নহা ওইরিঙৈদা অমেরিকা, পেরিস, য়ুরোপকী লৈবাকশিং কোইরুবগী ফোটোশিং থাগৎনরক্লি।

মহাক্লা গুজরাটকী চীফ মিনিষ্টর ওইরিঙৈদা লায়রবা মীয়ামগী য়াইফ থৌরাং থোইদোক্লা পাঙথোক্লমদে। কুমজা ২০১১দা জি এস টিগী মায়োক্তা লৈখি। অদুগা মহাক্লা প্রাইম মিনিষ্টর ওইরগা জি এস টি অসি কুমজা ২০১৭কী জুলাই ১দা ইন্দিয়াদা নমদুনা চৎনহনখি। বি জে পিনা লৈঙাক হেক পায়খিবদগী টেক্সশিংসি শরুক ৪/৫ হেন্না ৱাংখৎখি। মতম অমদা বিহারগী লালু প্রসাদ য়াদবসু য়ূম খুদিংদা ঈশ্বরদৌনা লাৎলমখি। অদুবু শজিককী ৱাহৌদা ষণ ওইরগা লোইখি। অদুগা হৌজিক্কী প্রাইম মিনিষ্টর অসিনা মন্দিরশিংদগী ভুট ওইনা থোক্লক্লগা মীচম মীয়াম্বু তাইবঙপান থাদোকখ্রগা মীনম্বগী থবকশিং চত্থখিদ্রা? মণিপুর মীয়াম্না ৱারিবসি মীখা পোল্লগা, মীগী মতেং লৌরুবদগী তৌরিবনি হায়বসি খন্থবীয়ু। ●

অমখক্লা পেল্লবসিদা

- খোইস্নাম ধিরেন মীতৈ -

থৌনা ফরবা মীতৈশিং থৌনা উৎফম লৈতদুনা মানা-মানা থোকপা পাম্বৈ থিদুনা নুংঙাইনা খাঙনরি। মীতোপ্তা কোক নোনবা হৈতবা, মীনা লাকচবা য়াদবা লৈঙাক মপূগী থৌনাসু দেল্লীনা পুমথিং থিংজিনখিবদৈ থৌনা উৎফম লৈতদুনা ৱানা মৈচাক খাঙলিবনি। অসুম্না ৱানা খাঙবা মৈচাকসি মীতৈ নুপীমচা অমদা চিন পেন্না চৈরগা নুংঙাইবদা ওন্থোক্তুনা নুংঙাইনা লেল্লিবনি। মসিনা লুচিংবগী মতাংনি। তুং ইনবশিংদি কমদৌরি। লাইরিক লাইশু তমজদুনা, শিনফম অমা থিজদুনা মমা-মপা ওইবশিংগী মতেং পাংদৌবা মচা লিশীং লিশীংনা তুংগী লম্বী উদ্রদুনা থৌনা ফনা চোঙথোরকপসে মীরোন অসিমা মাঙলবনি। মাঙজসনু। ইরৈপাক্কীদমক থৱায় থাবদগী হেনবা অথোইবা শিন্থা অমা অমুক লৈত্রবনি। মসি খঙবা মীতৈ নোংশাশিং কনাদা লন্দাগদগে খঙদদুনা ইমুংদা শগোল থৌরি। মাঙ্গোল ময়ায়দা লানগী লাল্লাও লাউরি। মীতৈ নহা লিশীং লিশীংগী থৌনাদুনা লৈঙাকপশিংগী মঙাল মাঙখ্রবা থৌনাগী মৈ হাপকদবদু ইমুংদৈ মপান থোকপা য়াদদুনা ৱানা খাঙলি। ৱানা ৱানা সুম কুইনা লৈবদি য়াদবনিনা হৌজিক্তি ইশানা ইশাবু খ্বাইদগী মতিক চাবা মীনি হায়না মথন্তা হায়জরগা নুংঙাইনা লৈনরি। মখোয় খরনা নুংঙাইনা লৈরবসু অয়াম্বা মণিপুরীশিং লোইনা ৱারে। মীতৈদি চুম্না ৱাবা নৎত্রে। ৱাবগী জাত্তা কেগে নম্বা হায়বদু য়ৌনা ৱারে। মী ঐখোয়সি ৱানা হিংবা পামদে। ৱাবা পামদবনিনা নুংঙাইনা হিংবদি নত্তবা, নুংঙাইনা মতম লেনগে হায়রবদি য়ারিমখৈ পঙলগা নুংঙাইবা য়াই হায়বসি মশক মমিং তাকথোক্লিংদবা মী অমনা হায়বীরম্মী।

পঙবা মখল অনী শুই। অনীসিগী মনুংদা অপাম্বা অমা খল্লগা ফজনা পঙলগা ফজনা নুংঙাইবা য়াই। মীনা হায়বা ৱা তারগা করি হায়রিবনো করি ফোঙদোক্লিবনো খঙদবা মী ওইরগা ফজনা পঙলগা লৈবদা নুংঙাইরবনি। মসিগী ময়েক লারবা খুদমদি সড়ক্তা মথন্তা ৱারী শারগা চৎলিবা মীশিং অসিনি। মখোয়দা মীতৈ মীনা লাকচখ্রে হায়বগী অৱাবালৈতে। মীয়ামগী মীহুৎনা মশাগী মথৌ তৌগনি খঙদ্রে হায়বগী মীহুৎ ওইরিবশিংদা নুংঙাইতবা লৈতে। চাক লাম্লগা চাক চাই। চাক লৈত্রগা মীঙোন্দগী লৌই। পীরক্ত্রগা মুন্দুনা লাক্লগা চাই। তূম্নিংলগা তূম্মী। তূম্নিংদ্রগা নুমিদাং অথেংবদসু কোইচৎ চৎলি। শেল পাম্লগা শেল নি। শেল পীয়ু য়াদ্রগা শাউই। অসিগুম্বা মী মখলসিনা নুংঙাইবা হৌরকপসি শক্তি য়াম্না লৈবা মী অমনা কোইপু পুরগা চৎপদগী হৌরকই। তাইবঙ শেম্বা মপূ নত্তবা লাই অদুনা হায়বা ৱাদগী হেন্না অতৈ ৱা হায়বা হৈতে। মণিপুরদা হৌজিক নুংশা য়াম্না য়াক্লা শারিবসি দেল্লীদা বি জে পিগী অনৌবা লৈভাক শেল্লবা মতুংদা নুমিৎকা ৱারী শানরগা য়াম্না ঈং-তপ্পা লমদম অমা ওইরগনি হায়বসিনি মখোয়না মচিন্দা মুরুম-মুরুম শোন্দুনা সড়ক্তা চৎলিবসে।

অনীশুবা মখলগী নুংঙাইবা অসিমদি অয়াম্বনা লুচিংবা অমদি লৈঙাকপশিংদা ফংবা পঙবগী নুংঙাইবা মখলনি। মখোয়না পঙবসিদি মীচম মীয়াম্না হেক হায়বা লাউবমখৈ খঙদোক্লগা অমত্তা তাদে। য়াম্না ফজনা পঙলবা ঙাক্তনি। মোরেদা মীতৈ থানাশিং ঈশিং থক্লিংঙাই লৈত্রে য়াম্না ৱারে হায়বা তাদে। রিলিফ কেম্পতা লৈরিবা ইরৈচাশিংনা ময়ূমদা হঞ্জিনজরগা চরা হেল্লবসু হেঞ্জরগে, মখোয়গী পূন্সিসু অশা অমত্তদি ফংহনবীয়ু হায়না তেংথাবসু তাদে। তারগবু দেল্লীদা চৎলোইদ্রা। চীংদৈ নোংমৈ কাপথরকপা, চীংদৈ বোম কাপথরকপগী মখোলসু তাদে। তারগবু মণিপুরদা শান্তি হঞ্জিল্লক্লে হায়গদ্রা। মনা ফজনা পঙলবনিনা লান লোইশিনখ্রে হায়দুনা ফজনা নুংঙাইরে। ফজনা পঙবগী ফজনা নুংঙাইরে। কয়ামুক য়াম্না পঙলবগে হায়বদা বোম অচৌবা অমনা পোকখায়দুনা সেনাপতিদা থোং থুগাইবগী মখোল শুক্তা হেক তাদ্রবনি। মঙক পৈথোক-পৈথোক্তুনা ৱা ঙাঙবা নাপঙ হায়বদু ওইরবা লৈঙাকপশিংনি। অসুম্না অপঙবা অনীমক্লা নুংঙাইনা মতম লেল্লি। নুংঙাইনা লৈরবা মখোয়না য়াম্না ফজনা লৌশিনবা হৈবা ৱাহৈ অমখক্তি লৈ-নাপঙ। সিগী ৱাহৈসিফাও হেক তাদ্রবদি অপঙবা অনীদগী অপাম্বা অমা খল্লু হায়রগা অনীমক খনজিল্লবা মাল্লি। মসি হায়রম্লগা মশক মমিং তাকথোক্লিংদবা মীদো শ্বাই লাউনা মাঙখ্রে। ●

ৱর্ল্ড হায়পরটেন্সন দে, মে ১৭, ২০২৪

থিম : 'মিজর য়োর ব্লদ প্রেসর এক্যুরেটলি, কন্ট্রোল ইট, লিভ লোঙ্গর'

— ডা. ক্ষেত্রিময়ূম কলা—
প্রসিদেন্ট
দি মণিপুর হার্ট ক্যের সোসাইটি, ইম্ফাল

'হায়পরটেন্সন ইজ এ সাইলেন্ট কিল্লর'

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

'টু বিলিয়ন্স পিপলস ৱর্ল্ডৱাইদ হেব হায় ব্লদ প্রেসর'

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 খুদিংমক্লা হায়পরটেন্সন হায়বা লায়না অসিগী মরমদা ময়ামদা কূপ্পা খঙবা ঙম্নবা হায়বদি লায়না অসি করিনো, করি মরমদগী থোক্লক্লিবনো, করম করম্বা মীওইশিংদা হেন্না থোকপগে, লায়েংনবগী অমদি থোক্তনবগী পাম্বৈশিং তাকপীবা, পাউজেঞ্জবা অমদি লাউথোকপা অসিনি। মীপূম খুদিংমক্লা মশা মশাগী ব্লদ প্রেসর খঙদোকপীদুনা হায়পরটেন্সন হায়বা লায়না অসি লৈবরা, লৈতবরা ঙাকথোকপা ঙম্নবা অমদি চেকশিন থৌরাং লৌবীয়ু হায়না পাউজেঞ্জরি।

হন্দক চহীগী থিম্না 'মিজর য়োর ব্লদ প্রেসর এক্যুরেটলি, কন্ট্রোল ইট, লিভ লোঙ্গর' নি। মসি মমাঙ চহীগা চপ মান্নে। ইশাগী ব্লদ প্রেসর অসি য়াম্না কূপ্পা অমদি চেকশিন্না য়েংবীয়ু। মসি ৱাংলবদি হন্থনবা লাক্নবীয়ু অমদি কন্ট্রোল তৌবীয়ু, পূন্সি 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 পাউচে (ন্যুজপেপর) গী খূৎথাংদা ময়ামদা পাউতাক পীনবগী 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 হায়বসি ব্লদ প্রেসর ৱাংববু খঙনৈ। চহী ৪০ হায়রক্লবা মতমদা ঐখোয়গী ইশাদা লৈগদবা ব্লদ প্রেসর অসিনা মথক্কী সিষ্টোলিক্লা ১৩৫ এমএম ঐচ জি অদুগা মখাগী ডাইসটোলিক্লা ৮৫ এম এম ঐচ জিগী মখাদা লৈহনববু ঐখোয়না হেল্দি ব্লদ প্রেসর হায়না খঙনৈ। খ্বাইদগী ফবদি মথক্লা ১২০ এম এম ঐচ জি অদুগা মখানা ৮০ এম এম ঐচ জিনি। মসিবু ঐখোয়না এভরেজ ব্লদ প্রেসর হায়না খঙনৈ। অসুম্না ঐখোয়না ব্লদ প্রেসর অসি থম্বা ঙল্লবদি থম্মোয়না মথৌ তৌবদা চাং নাইনা তৌবা ঙমই। ব্লদ প্রেসর ৱাংলগদি থম্মোয়না মথৌ তৌবদা চাং নাইদে অমদি মপাঙ্গলসু হেন্না শীজিন্নে।

মশা ফবা মীওই অমদা লৈগদবা ব্লদ প্রেসর অসি ১২০/৮০ এম এম ঐচ জিনি। মসিদগী হেল্লবা অদুগা ১৩৯/৮৯ এম এম ঐচ জি ফাওবনা প্রী হায়পরটেন্সন হায়না খঙনৈ। অদুগা ১৪০/৯০ এম এম ঐচ জি য়ৌরবদি ষ্টেজ ৱান হায়পরটেন্সন হায়না খঙনৈ। ঐখোয়না চহী ৪০ হায়রকপা মতমদা লৈগদবা ব্লদ প্রেসর অসি ১৪০/৯০ এম এম ঐচ জিগী মখাদা লৈহনগদবনি। মীওইবগী মশাদা অকি অকিবা লায়না কয়ামরুম্না অৱাবা তাহনবগী মনুংদা ব্লদ প্রেসর ৱাংবা অসিসু অমনি। নুপা নুপী খায়দবা, কাঙলূপ-ফুরুপ খায়দবা 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 (কোজ) অসি খঙবা ঙমদে। অদুবু থোকহনবা য়াবা ফেক্টর কয়ামরুমদি ময়াম্না খঙনরি, মখোয় ময়ামশিংদুগী মনুংদা - ১) থুম কা হেন্না চাবা, নোংমদা ঐখোয়না থুম গ্রাম ৩-৪দগী হেন্না চাবীরোইদবনি। হায়বদি এঞ্জাংদা থাকপা থুমদগী হেন্না চাবীরোইদবনি। চাওরাক্লা অথনবা চমচ (স্পূন) 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, এদ্রিনেল গ্লান্দগী লায়না, এওর্টিক ক্বারক্টেসন, থাইরোইদ লায়না, অদুনা অঙনবা মতমদা ঙাকথোক্লবগী পাম্বৈসু লৈ। অদুবু ইসেন্সিএল অমদি সেকেন্দরি হায়পরটেন্সন অসি মীওইবগী পূন্সিদা 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 পূন্সি লোইশিনখিবা য়াওই। মরম অদুনা ঐখোয়না মসিবু সাইলেন্ট কিল্লর হায়না খঙনৈ। অতৈ অতৈ অৱাবা থোকহনবা কয়ামরুমগী মনুংদা হার্ট এটেক, হার্ট ফেল্লর, কিদনি ফেল্লর, কোক মনুংদা ঈ থোকপা (সেলেব্রেল হেমোরিএজ, ষ্ট্রোক) 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 (স্পূন) অমা থনবদা চাওরাক্লা গ্রাম অনীগী চাংনি। কনাগুম্বা মীওইশিংনা মশা ঙল্লক্তবা 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 ৱাৎনা চাবীরোইদবনি। (২) ফৎত্রবা চিঙ্গাক ক্বা, য়ু অমদি চুরুট বিড়ি শীজিন্নবিরোইদবনি। ঈ চেনবা উতোংশিং অসি থাগৎলক্তুনা 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 খুদিংমক্লা হোস্পিটালদা চৎপীদুনা লায়েংবীগদবনি। **ডাক্তরনা হায়বা হীদাক লাংথক মতম চানা অমদি মতম শাংনা চাবীগদবনি**। ইশাসি তোয়না হোস্পিটালদা চ্যেক তৌবনা হেন্না কান্নবা ওইগনি। চহী য়াল্লক্লবা মীওইবগী হকচাং অসি গাড়ী অমনবগা চপ মান্নে।

-লব য়োর হার্ট, হার্ট ইজ য়োর লাইফ- ●