

মালেমগী অফবা পূম্মক্কী লোইফম ওইরিবা মণিপুর

— কৰ্ণেল ঐচ সৱত (ৰিটাইয়দ) —

(ভুংগী মীৱোলশিংগীদমক কখোকচবা)

মে ৩, ২০২ ওদগী হৌখিবা মীতৈ অমসুং মী মানবা কুক্শিংগী থৌওং অসিদি মালেমদা থোক্ৰিবা যৌদোকশিংগা হায়নীংঙাই লৈতনা খেৱৰি। লমদম অসিদা হামসুং থোকখিত্ৰি অমসুং মত্ৰুদসু থেক্লেৱাই অসিগুস্তা তমখীয়া শৰা-ঙা ফাওবনা পাঙথোক্ৰা যৌদোকশিং অসিদি। চহী তৰেং খুন্তাকপগী মতমদা ফাওবা মীচম মীয়াম অসুৱা ৰাখিদে। থা ৫ ফাৱক্ৰুবা মতমসি ফাওবা এম এল এশিং অয়ান্‌নবা মাগী মাগী এ সীদা অৱাকগী মৈশানা কাথেক্ৰিয়া মীয়াম্ভু অমুজ্ঞা ফাওবা চংলগা য়়েংশিনবিদ্ৰি। ৰিলিফ ক্লেস্পশিংদা লৈরিবা মীয়াম হায়নীংঙাই লৈতনা ৱাৱি। শিবা ঙইবকী হিংলিবা হায়বদুনি।

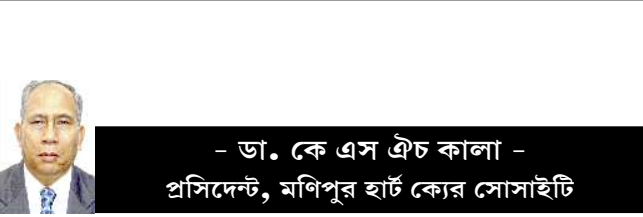
নোংমগী শূৱগা হিংবা মীয়ামদি য়াম্ভা ৱানা পুন্দি হিংলি। খুদম অমগুং পঞ্জগে। ৰিলিফ ক্লেস্প (মমিথদি ইজৱৰোই) অমদা খুঞ্জা ১৫০ হেৱা লৈৰি। এ সী অদুগী এম এল এ (মিনিষ্টৱস ওইৰি) মীওইদুনা নোংমা ফাওৱা ৰিলিফ ক্লেস্প মৱি/মঙা লৈৱিবদুনা য়েংশিনবা লাভে। মযূদমদগী কিলোমিটৰ অমমুক্কী অৱাঙ্গদা লৈরিবা ক্লেস্পশিং গুজুনি। লুপা লিশিং তৱা-তৱা খক ক্লেস্পশিংদুদা পীখি। মখা তানা অমুক পীৱক্তৱে। এম এল এশিং, মিনিষ্টৱশিং, এম পিশিংসি মীচম মীয়ামদগী খোমগংখিবা টেক্সশিংদুগী মতেংনা হিংলিবনি। মখোয়ানা থা ৫ মুৰ্কসি মীয়ামগী কৱিসু অফবা থবক অমা ফাওবা পাঙথোক্ৰা লোৱা থাগী তোলেপ লৌৱিবনি। মখোয় পুম্ভমক্ৰ ঙাইহাক লৈতনা দেক্ৰীদা কোয়বা চংলিবসি মীয়ামগী শেলননি। সেৱেল গৰ্ভমণ্টক্কী খৌজালদা মণিপুৰ মীয়াম হিংগদৌবা নভে।

হন্দক্কী মতাং অসিদা মীয়াম্ভা মীংকপ থোকহৌৱবদি, ৰাখল মুৱা খহুইহৌৱবদি খুৱাই অসি মত্ৰংগদৌবনি। শেল লৌৱগা মতিক চাদবা, লাইৱিক-লাইগু হেতবা, নুপী লোনবা (নুপী মৱি লৌবা) মীওইসু এম এল এ ওইনা মীয়াম্ভা খল্লি, দ্ৰগ লল্লোনবা, টিকা তৌবা, গঞ্জা লল্লোনবা, মী হাংপদ চেৰবা মীসু এম এল এ/মিনিষ্টৱ ওইৰি, ইবদা হহুদেইনীংঙাই ওইৱবা মীওই বৱসু এম এল এ ওইনা খল্লি। হৌজিক ওইৱিৰা এম এল এ হায়বদি Money Lending Agent শেল শাদোকপা এজেন্ট অসিদা শেলগী কৱৱৱ তৌৰি। ইলেক্ৰুদা লুপা ক্লেৱ ২০/৩০ খৱচ তৌৱগা লুপা ক্লেৱ ১০০/২০০ তাল্লি। মসিসু বিজিনেস মখল অমনি। মখোয়সি অশেংবা, অজবা মীয়ামগী মীহুং ওইৱম্ভবদি ওসি মীয়াম্ভা ৱাৱিবসি মখোয়না য়েংশিনবা লাক্ৰমলোইহুৱা? মখোয়দি শেল লল্লোনবনি। মখোয়সি কংলৈপাক্কী পুৱাৰী খঙৱা মী অমত্ৰা নভে। পুৱাৰী হায়বসি কৱস্কা সবৰ্জেক্টেনো খঙবসু নভে। হৌজিক কংলৈপাক্কী হিষ্ট্ৰিয়া চহী ৭৫ হেৱা শোয়দুনা মথং মথং ওইৱক্ৰিবসি কনাগুস্তা মীওই অমত্ৰা মীয়ামদা শেমলেৱক্ৰণী ৰাফম খৱদং ফাওবা ইৱগা ফোঙলমদে।

ইতিহাস হায়বসিদি Character (হায়বদি মীওইদু) থোক্ৰিবা মফম, তাং, শোক, নুমিং, যৌদোক্ৰী অশেংবা মৱোল যাওদবা যাদে। মমুং তানা খঙদনা, অখঙ অইৈ শাবা-শাবীনা পীক থল্লি। অহাঙবা চুফ্ৰা চপ মায়বা, তঙাই ফাওবা ফজনা খঙদবা কয়ানা মীদিয়া চেনেলশিংদা লাউ খোংলিবসি য়াম্ভা ইকায়নীংঙাইনি। অদুবু খুৱাই অসিদিদি ইকায়বা হায়বদু মীয়ামদগী মাঙস্ত্ৰে। ইকায়বা খঙদবা ফুৰুপ হায়বদি চাওখংতবা ফুৰুপ হায়বনি। ঐখোয়সু চাওখংপগী কাঙলূপ্তা যাও্দ্ৰি। খংনবা হায়বসি ফত্ৰবা অনী খংনে। মীতৈগীসু অশোয়বা য়াম্ভা লৈৰি। কুক্‌সু ৰাখল খববা, মীওইবকী মীানুশিং লৈবা ফুৰুপ নভে। মীওইবকী পুন্দি ফাগি তাহনগদৌৱে, মফম মৱাং খঙদৰা, মীয়াম্ভা খনখিবা মীহুংখীংবা। অসিগুস্তা মীওইবক্ৰি খনখিবা মীয়াম নখোয় নশা নোংমত্ৰা ৰাখল খঙদবৱা কাং খোং চাইৱিবসি? অশৌইবসিদা নাকৌইননা মতেং পাংলি মীয়াম্ভা।

খুৱাই অসিদা চহনৱিৰা লমচে-শাজং অসি লৌখংপা যাদনা মোংলবনি। ইতিহাস হায়বসি হঞ্জিন-হজিনবা ৱাৱিনি হায়বদু চুৱক্ৰি। নিংখৌগী মতমদা ঈ মেশেলগী মৱক্তা মপা মচানুপী ফাওবা মৱী লেনখি। হৌজিক্ৰী মতমগী নুপীশিংনা, মপাদগী চহী হেলেৰা নুপাশিংদা মচা পোক্ত্ৰি। মালেমসিদা লৈরিবা নুপা পুম্ভমত্ৰা মীতৈ নুপীশিংনা মযুম পানত্ৰে। অসিগুস্তা কাঙলুপ্তি কদাইসু লৈতে।

মীওইবকী কাঙলুপশিংগী মমাঙদা য়াম্ভা ইকায়নীংঙাই ওইবা গুজুনি, লমদম অসিদা চহনৱিৰা চহন-কাঙলোনসি। মালেমগী অতোৱা মফম অমত্ৰাদা-লমদম অসিগী চহনবীনি হায়না চহনৱিৰা অয়াম্ভসি পাঙথোক্তে। চহী কুইনা হিংলমদবা মখোয়দু মৱাইবক ফত্ৰবনি। অফবা নংব্ৰগা ফত্ৰবসি মশক খঙদে। নুপাসু নুপীসু হায়নীংঙাই লৈতনা শোয়ৱি। ইকায়বা হায়বদু শুক্ৰে লৈত্ৰে। আৱোনবা, মীয়াম্ভা, ইকায়নীংঙাই ওইবা থংত্ৰা খঙদা ফুৰুপনি। মালেমসিদা শেলনা লৈনা যাবা ফুৰুপ্তি মীতৈ হায়বা কাঙলুপ অসিতনি। ৰাফম অসি মত্ৰুংগী মীৱোলশিংগীদমক ইৱগা থল্লুম্ভনি। ইন্দিয়াগী চে



– ডা. কে এস ঐচ কালা –

প্ৰসিদ্‌েন্ট, মণিপুৰ হাৰ্ট কোৱ সোসাইটি

"Each year 18.6 millions people die of Cardiovascular diseases in the developing world"

"Cardiovascular Diseases is Public Health enemy number one"

"চহী ৩০ শুভ্ৰিবা মীওইদা হাৰ্ট এটেক তৌদুনা শিৰগী চাং ৰাংখংলক্ৰি"

ওসি সেপ্টেম্বৰ ২৯ মালেমগী মফম খুদিংমক্তা ৱৰ্শ হাৰ্ট দে থৌৱম পাঙথোক্ৰৱি। হন্দক

পাঙথোক্ৰৱিবসিনা ২৪শুবনি। অদুগা হন্দক্কী থিমনা Use Heart, Know Heart হায়বনি।

ঐখোয় ইশাদা যাওৱিৰা হাৰ্ট অসি মতম চুপ্তদা নীংশিংগদবনি, মহাক্কী মতেংনা ঐখোয়গী পুন্দি অসি হিংলিবনি। হাৰ্টনা মখৌ তৌবা হেক লেপখিবাৱ ঐখোয়গী পুন্দি অসি লৌইখিগনি। অদুনা ঐখোয়না মতম চুপ্তদা হাৰ্ট অসি মশা-মউ ফনা থস্কা তাই অমদি ঐখোয়না মাৰু শীজিমৱগা ঐখোয়গী পুন্দি অসি শাংনা হিংবা গুন্মবা হোংনগদবনি। ঐখোয়গী পুন্দিদা হৱাওবা, নুংঙাইবা অমদি মতম শাংনা হিংবা গুন্মবগীমত্ৰা ঐখোয়না হাৰ্ট অসি শীজিমগদবনি। হাৰ্ট অসি মশা মউ ফনা লেনবকীদমক্তা অফবা চিজ়াক চাবা, চুৰুট-বিড়ি থকপীদবা, বি পি কস্ত্ৰোল তৌবা, দাইবেচিস কস্ত্ৰোল তৌবা, চাং নাইনা হকচাং শাজ্জেল তৌবা, কোলেষ্টেৰেল ৰাংহন্দবা অমদি ৰাখল নুংঙাইনা লৈবা অসিনা হাৰ্টনা মখৌ তৌবদা মতেং পাংগনি।

মীপূম খুদিংমক হাৰ্ট অসি মশক খঙবীগদবনি। মসি মপাঙ্গল য়াম্ভা কনবা মন্ত্ৰুলৱ বোদি অমনি। ঐখোয়গী থবাক্কী ওই থংবা শৱক্তা হাৰ্ট অসি লৈ। লেপ্সা লৈতনা মখৌ তৌদুনা ঐখোয়গী পুন্দি অসি হিংলিবনি। ৱাৱে হায়দুনা পোখাবা নভে। সেকেন্দ খুদিংগী থবক তৌৱি (Contraction) । ঐখোয়না ৱাৱে হায়দুনা পোখাবা অদু হাৰ্টতদি যাদে। কনভ্ৰেক্সন হায়বদি থবক তৌবা লেপখিবাৱ ঐখোয়গী পুন্দি অসি লৌইখিগনি, অদুগা অতোৱা অমনা মহং শিন্দুনা থবক তৌৱিনবসু হকচাংদা যাওদে। ঐখোয় ময়াম অমুজং খহুম্ভিসি। হাৰ্ট মতেমতনতা থবক শূৱগা ঐখোয়গী পুন্দি অসি হিংলিবনি। লৈনা ঐখোয়না মাৰু কাউফম থোক্তে। হাৰ্ট অসিনা ঐখোয়গী ইশাদা যাওবা ঈ অসি ঈগী উতোংশিংদা লেপুনা লেলহ্লি। হাৰ্টনা য়াম্ভা থুনা কন্ত্ৰেক্সন তৌবা অমদি য়াম্ভা তপ্পা থবক তৌবা মতমদা

মচেচকী শেল অদুনা অফবা নংব্ৰগা ফংখিৱবা মী লল্লোনবা শাগুস্তা মীদুগা খেৱবদু খহুহনবা গুমদ্রে। ওসি মণিপুৱদা থোক্ৰিবসি মীয়ামগীসু মৱাল য়াম্ভা চাউনা লৈৱিবনি। শেলগা ইশাগী ঈজ্জকা শিৱবা হৌনদে। ওসি মালেমগী অৱাবদা কৱস্কা মীওইশিংনা পুন্দি কনবাৱিবগে?

মতিক চাদবা মীওইবদগী কৱিসু শিংখানীংঙাই ওইবা থবক অমত্ৰা উবা ফংলেই। পুম্ভলৌই লৌইশিৱক্ৰিবনি, লমচে-শাজং-শাজং য়াওদবশিংনা ফজত্ৰবা ইমা লৈবাক অসি মাঙহল্লিবনি। মীয়াম পুম্ভমক্তা ৰাখলসি অমসুং থবকসি পাঙথোকচহীয়াই মদুদি ‘ঐণ্ডেন্দা মালেমগী মী অমত্ৰনা ভোট খোহুঙী গেটতা ফাওবা লেপ্সা গুমদে। অদুগা মালেমগী লন-থুম পুম্ভমকসি কংচগে, অদুগা হুৱানবা অমসুং লমচে শাজং য়াওদবা শাদনী হেনবা মী অসিদা ভোট থাদবীযু হায়বা গুস্তা কনাসু পোক্তে।’

মণিপুৱদা অহোংদা অফবা লাকহনগে হায়ৱবদি থবক কৱা শ্ৰুসি। মীপান তাংদনবা হোংনসি। ইকায়বা খঙনা হিংসি। দেক্ৰীদা চংলগা লম্ভীদা লাউ খোংউবদু য়াম্ভা ইকায়নীংঙাইনি। সংসাৱসিদা অচুৱা-অৱানবা লৌইমাক খঙনৱিবনি। উমং-ৰামংদা

লৈবা জীবনবু কদাই ফাওবা অফবা খহুবা গুমগনি। থোক্ৰিবা পুম্ভমকসি কৱস্কা থোক্ৰকপনা খহুবীযু। মীওইবকী পোকগুদমনা পোকপা মপোক ফাগি তাৱিবসি থেশোয় শোৱা নুংঙাইতে। ফত্ৰবা ঈ হায়বসিদি খক মাত্ৰবা হৌনদে।

ওসি ক্লস ক্ৰমদা মইৈ তমগদৌবা ইশুশিংনা লম্ভী সৱক্ত থোক্ৰিক্ৰিবসিগী মৱম লাইৱিক ফজনা তন্ত্ৰক্ৰবা নখোয়না খঙলেই। মণিপুৱগী এদুকেসন সিস্টম অসি কৱপসনগী মতিক মপী কয়ানা চহী য়াম্ভা শাংনা এদুকেসন দিৱেক্তৱ ওইবদগী মৱাই চাইথখিবনি। হৌজিক খুৱাইসিদা শোয়ৱিৰা পুম্ভমকসি এদুকেসনগী মঙাল ফব্দবদগী থোক্ৰিবা গুজুনি। মত্ৰুংগী মীৱোলশিংবু তথী তাওইনা লোয়নবীবসি য়াম্ভা থশ্মোয় শৌক্ৰিংঙাইনি। ঈহৌই অসি অহলদনী, নহাশিং অমসুং মহৈৱোয় যৌশিৱক্ৰপা হায়বসি অৱৌইবা তাক্ৰকনি। ৰাখল খহুবা ৰাংপদগী থোক্ৰিক্ৰিবা গুজুনি।

অতোৱা ৰাফম খৱসু তাক্ৰা অসিদা খৱাইদবা যাদে। মণিপুৱগা য়ুমলোৱিৰা ম্যায়াৱ (বৰ্শা) মৱক্তা কিলোমিটৰ খৱগী বোৱঁৱ পিল্লৱ য়ুংলি। বোৱঁৱ পিল্লৱদা অসাম ৱাইফলসকী লোগো য়েকশিল্লি হায়ৱি। ইন্দিয়া-পাকিষ্টানগী বোৱঁৱ পিল্লৱ উজৱে। পিল্লৱঅদুনা ইন্দিয়গী সাইদত ইন্দিয়া থাই। অদুগা পাকিষ্টানগী সাইদতনা পাকিষ্টান ৱাই। অসাম ৱাইফলসনা তৌনিবা তৌৱিবসি মণিপুৱগী মতিক চাদবা ফম্ভাইবশিং উবদগী তৌৱক্ৰিবনি। নমদুনা মুখংহল্লু। ইন্দিয়গী লো অনী লৈতে।

মণিপুৱদা ঝাইদগী চাউবা ফম্ভাইবদগী হৌৱগা, ঝাইদগী অপীকপা ফম্ভাইবগী কৱেক্টৱ ওফ দুটিজ শিংদু ওফিস অদুগী ফল্লংদা ইৱগা থমগদৌবনি। অফবা খুদমদি অটৌবদুনা মথং মথং উৎপীগদৌবনি। মণিপুৱদা ইলেক্ৰিসিটিগী অৱাংপসি য়াম্ভা চাউনা লৈৱমনি। Oudh Narain Srivastava না গৰ্ভৱি ওইৱিউদা ৰাজ ভনদনা কেন্দল থানখি। মহাক্কী অদুগুস্তা মতিক মগুন অদু ওসি ফাওবা কাৰ্ডিত্ৰি। মহাক্ৰুস্কা মীওইশিং মশীং হেনগংহনসি। মীওইবকী পুন্দিসি য়াম্ভা অতেনবা জৰ্নি অমগুস্তনি। তেনত্ৰবা মতমসিদা ঐখোয় মশেল খংনবা, শাউবাবা, হাংনবা, তুপুনৱজিবা পাঙথোক্ৰিবা পুম্ভমকসি মীওইবকী ৱাহেহুৱক খঙবা অমত্ৰা নভে। মীওইবকী য়েক্ৰবদি মীওইবনা ওইফম থোক্তে। মী মৱসুসু শাদনী হেৱা তমখীবা, শাখীবা, মীানুশি লৈতবা য়াওৱম্ভি।

মীটৌলী পুৱাৰী ফল্লনা খঙদবা মীনা মীতৈ নুশিৰা ৰাংকনি। মীটৌনা মীতৈ নুশিদবগী হন্দক ময়েক লানা উস্ত্ৰা ঐখোয় পুম্ভমক্ৰে চেক্‌দৌবা লম্ভী থিংবা হৌনদে। মীটৌনা মীটৌনা মখল অমক্তী অয়েংপা পীৱৌইক্ৰবনি। ৱাৱক্ৰপা গুদ্ৰবাবা নাচলিং শৌগংপগী মহত্ৰা অফবা লায়ৱা অঙংশিংদা মতেং পাহবীযু। ক্ৰেদুইনুদা মীয়ামগা শীংবাবা যাদে। মীয়াম্ভা ঈশিংনি, ফম্ভাইবশিংসি গুজুস্তনি। ফত্ৰবকী কেসৱগী লায়নাশিং শোয়দনা ফংগদৌবা গুজুনি। মীয়াম্ভা হংলি লৈবাকসি কনবা গুস্তৱৌইৱদা হায়না। ফম্ভাইবশিংগী লমচে-শাজং, মওং-মটৌ জেদা থাজবা হংলি লৈক্ৰে। হোম মিনিষ্টৱগী ওফিলক ক্ৰমদা চহদৰা খোঙস্প লৌথোক্ৰই অমসু খুৰ্গুস্ত হায়না তাজৈ। ফম্ভাইবাসা মীতৈ চেহুবা যৌওশিং উৎপীগন্‌। হোম মিনিষ্টৱ অমসু প্ৰাইম মিনিষ্টৱগী ওফিসশিংদু কৱপসনগী মন্দিৱ গুজুনি। কৱপসনগী মন্দিৱদা কৱিসু খুৰুফুগী অমসু চহবকী মখৌ তাদে। অফবা মীল ইকায়খুৱে। ফত্ৰবা মীদগী মত্ৰে পুম্ভমক্তা লাপ্পা লৈগদবনি।

পীক্ৰুৱা মফম অসিদা ঐখোয় মশেল লৌহনমক খঙদবা গুজুনি। চিফ মিনিষ্টৱশিং, মিনিষ্টৱশিং, এম এল এশিংসি কৱস্কা পুন্দি লেলুমখি, কৱস্কা মখগদগী জীবনে হায়বসি লৌহনমক খঙই। ফম্ভাইবশিংগী দুকানশিং বজাৱদা লৈৱিবদু কয়াম কৱস্কা লৈখি হায়বসু মীয়াম্ভা খঙনে। মীয়ামগী চাওখং যৌৱাগী

ৱৰ্ল্ড হাৰ্ট দে (২৯ সেপ্টেম্বৰ, ২০২৩) থিম : Use Heart, Know Heart

ঐখোয়গী ইশাদা নুংঙাইতবা য়াম্ভা ফাওই। অদুনা মতম চুপ্তদা চাং নাইনা মখৌ তৌবনা ঐখোয়দা নুংঙাইবা ফাওই।

ঐখোয়না ওইখংবা থবাজ্ঞা নাবা ফাওৱকপা, শ্বৱ হোনবদা ৱাবা য়াওৱকপা, কোক গাওৱকপা, গুৰুণম মৰী নাৱকপা, ওইখংবা পান্ধেমদা নাৱকপা অসিনচিংবা য়াওৱক্ৰবদি হাৰ্টকী অনাবা লৈৱমগনি হায়না লৌবিবা য়াই। শম্ভা হায়ৱবদা হাৰ্টএটেক তৌৱকপা য়াই অদুনা ঐখোয়না অসিগুস্তা ময়ামসি ইশাদা পাওৱকপা মতমদা য়াম্ভা থুনমক হোম্পিটাল নংব্ৰগা ডাক্তৱগা তানবীহৌগদবনি। ঐখোয়না চেকশিন থৌৱাং মতম চানা লৌইহৌৱবদি হাৰ্টনা মখৌ তৌবা লেপখিদুনা ঐখোয়গী পুন্দি অসি লৌইখিবা য়াই।

মালেমদা চহী অমদা কাৰ্দিওভাস্কুলৱৰগী লায়নাদগী য়ামত্ৰবদা মীওই মিলিয়ন ১৮.৬ (Eighteen point six) দি শিৱি। মসি অটৈ অটৈ অনান্দগী লৈখিৱবা মীওইশিংদগী য়াম্ভা হেল্লি। হায়ৱিৰা অৱাবসি দিভেলপিং কন্ট্ৰিশিংদা হেৱা অৱাবা তাৱি। অদুনাদি ঐখোয়গী ঝাইদগী য়েক্ৰবা লায়না অসি কাৰ্দিওভাস্কুলৱৰগী অনাবনি।

হাৰ্টকী লায়না কয়ামক্ৰমগী মনুংদা খৱদং পঞ্জৱবদা বি পি ৰাংবা (High BP), হাৰ্ট এটেক (Heart attack), হাৰ্ট ব্লোক (Heart Block), ক্ৰমেটিক (Rheumatic) য়াং, কাৰ্দিও মায়োপেথি (Cardio-Myopathy), হাৰ্ট ফেক্সৱ (Heart Failure), হাৰ্ট ভাস্কুলৱ (Vasvular Heart Disease) গী লায়না অসিনচিংবনি। অদুগা ঈগী উতোংশিংগী লায়নাশিংগী মনুংদা খৱদং হায়জৱবদা এথেৰোসক্ৰেৱোসিস (Atherosclerosis), ষ্ট্ৰোক (Stroke), থ্ৰোমবোসিস (Thrombosis), ইমবোলিজম (Embolism) অমদি এনুৱিজম (Aneurysm) অসিনচিংবনি। হায়ৱিৰা লায়না ময়াম অসিনা হাৰ্টতা অৱাবা পীৱি।

অদু ওইৱবদি ঐখোয়না লায়না ময়ামসি কৱম হায়না থোক্ৰিক্ৰিবনা, কৱম হায়না লায়েংগদগে অমদি থিংনবা পান্ধৈনা কৱি কৱি লৈবগে হায়বদু খঙজিনবীগদবনি। ৱৰ্ল্ড হাৰ্ট দে হায়দুনা চহী খুদিংগী মালেমগী মফম খুদিংদা থৌৱম পাঙথোক্ৰিবসি মীপূম খুদিংমকপু হাৰ্টকী লায়না ময়ামসি ৰাখল তাহনবা, খঙহনবা অমদি গাকথোকপা গুন্মবনি। চহী ২৪ (কুনমৱি) অসি ৱৰ্ল্ড হাৰ্ট ফেদৱেসন অমদি মসিগী মসা ময়ামসিনা হাৰ্টকী সোসাইটি অমদি ওৰ্গনাইজেশন ময়ামসিগা পুনৰ্নিমৱগা থৌৱম অসি লেপুনা তৌদুনা লৌৱি। মীপূম খুদিংমকপু ঐখোয়গী ইশাদা যাওৱিৰা থশ্মোয় (হাৰ্ট) অসি কোৱ (Care) লৌবিগদবনি। অসুৱা তৌৱবদি ঐখোয়না কাৰ্দিওভাস্কুলৱৰগী লায়নাশিংদগী অমদি ষ্ট্ৰোক্কী গাকথোকপা গুমগনি। ঐখোয়গী হাৰ্ট অসি মশা মউ ফনা অমদি

‘কৱিনো অমদি তৌদৌৱিকো’ –২

যুম মৈ চাক্ৰক্ৰবদি যুমথখনবদসু মথং মথং মৈৱায়ৱকপা হায়বসিদি মশানা তাবনি। মথং মথং মৈৱায়ৱক্ৰিউদৈনা লানসি খামজিনবিহে। মৈৱিকপীদগী মেজ্ঞাওবী ওইৱকগনি। কুপ্প-কুপ্পবা ঈশিং ঈৱিকশিংনা পাক্ৰবা সমুদ্ৰ শেমখিবনি। শোক্ৰৱিৰা লানসি থা ৫ ফাৱক্ৰদৌৱে। শিনৱিবশিংসি তীল-কাং, উকেক-ৱায়া অমত্ৰা নভে, তাইবঙ মীওইবা গুজুনি। নাচুংদবা তৌবীগন্‌। মখোয় কাঙলূপ মচা অনীখক হাংৎতাক্ৰবগু হাংৎক হাংনজসন্‌ ইন্দিয়গী ইণ্টিগ্ৰিটিদা অকায়বা অমত্ৰসু লৈগদবনা নভবসিবু হায়দুনা কুইশঙম য়েংবিগন্‌। লান হায়বসিদি খামজিনবা অমা য়াওগদবনি। নংব্ৰগা ইয়াং য়াংনা খল্লবা জাংলা লৈঙাকসিগী লৈঙাকলোয়শিংনা। কুক্শিংনা মখোয়গী ওইবা হোমলেন্দ অমা ইন্দিয়গী মনুংদা মণিপুৱগী মফম খৱদা তানজবনি। ইন্দিয়া কায়গদবা নভে, নাগাশিংসু ইন্দিয়গী মনুংদা মখোয় নাগা তাবা মফমশিং নাগাখক্তগী অস্ত্ৰেলা অমগী মখাদা জেজং হায়বনি অমা থমদাখগা কায়গদবা নভে অদুবু মীতৈমিথিংদি ইন্দিয়াদগী তোখাৱ তাগে, মনীং মখা তম্ভা লৈবাক অমা শেমগে, ইন্দিয়গা শৱুৱোই মখোয়গী মনীংতম্ভা অমুক হঞ্জিনজ গে হায়বনি, অদুনাদি মখোয় মশেল মৱক্তা অমদা অমুক কক অমদা অমুক কক ইনশিন তৌদুনা মণিপুৱগী অপুনবা শক্তম থুগাইনবা লাং থাক্ৰনা মেত্ৰাবাক ইৱমদম অসিবু নুংশিজবাবা মীতৈ নোংশা ৫০/১০০ খক কদায় কদায়দো শাখুথুনা লৈৱিবদু গুস্তা কৌথোক্ৰগা অমুক্তদা পুত্ৰি মনুংদা অতোবা ইঞ্জাও অমা থমদাখগা তেনেৱা থোক্ৰগা কাদেকহৌৱগে, চিখ-নাচুংহৌবা খহুদনা ইজাউপ্তা তামা-চাউদানা উপ্ৰগা ফাৱগা লৌহৈৱে খল্লবজাবলা? লাক্ৰদৌৱিৰা পাৰ্লিযাদম্‌ট ইলেক্সনসি হেক লৌইবগা মণিপুৰ পুস্তা মহৌশাগুদম অমুক আৰ্মস ফোৰ্‌সে স্পেসল পৱাৱ এষ্ট, ১৯৫৮ থমজি ক্লগা লৌহৈৱে, কদায়া চেনাগদৌৱি, চীংলোন মাপলসু নাগা/কুক্শিংনা গুস্তা থংচিনহন্দুনা থম্ভনি, ইণ্টৱনেনসনল বোৱঁৱ হায়ৱে সিকাইশিংনা, এ আৱনা গুস্তা সিসি তৌশিন্দুনা থল্লে, পুত্ৰি মচা খুজিল ময়ামমুক্তা পাকপসিনা কয়াম কুইনা চেন্দুনা লোংকসিৱে?

কুক্শিংনা খঙইহৌনা লান্দাৱকদম্‌ থৱায় হিংনবা ইফুৰুপ মীতৈ ইজাতিশিং কৱবা অফং

শেলশিং অদুনা মযুম মকৈ, লন থুম পুম্ভমক লেপশিনখি। কাইনথংদদি মীয়ামগী অচুৱা ইহৌদা লৌইনমক উং ওল্লগা লৌইগদৌবা গুজুনি। হুৱাল্লগা শেম শাৱিৰা পুম্ভমক মীয়াম্ভা খঙলিবনি। লেপ্সা ফংবা, লেপ্সা লৌবনি। মণিপুৱগী ফম্ভাইবশিংসি চীংদা লৌইনমক য়ুম শাৱগা হোংদোকপা ফৱে। গ্ৰেটৱ ইফাল এৱিয়াদা লৈৱিৰা চীং মচাশিংদা মখোয় লেগুগদি মীয়ামগী চংখোক চংশিনসি খৱা কোল্লগনি। ৰাজ ভনদগী কমপ্লেক্স অসি সিনিয়ৱ সিটিজন অমসুং জিলদেন পাৰ্কশিং ওল্লেখকপনা ফগনি। মখোয় লৈবনা অয়েংপা য়াম্ভা পীৱি।

লায়ৱবা মীয়ামগী য়াইফনবা কৱিসু পাঙথোক্ৰবা মখোয়দি মশক উবনবা ফৈ। লাপ্পা থমখিবানা ফৈ। মীৱেম খৱা, অতা-অত্‌ ময়াং মচাশিং অসি চীংদা থমখিগদৌবনি। কৱপসনগী মহিক মপী, হংলাইশিংদা ইকায়খুম্বীগন্‌। হুৱানবা, মী লল্লোনবা য়াওবা ফক্সন অমত্ৰা এহাক য়াওগদে। ফত্ৰদা লমচে শাজং লুদবদগী য়াম্ভা লাপ্পা হিংজৈ। পুন্দিদি পুক্ৰচেল শেংনা হিংবনিনা য়াম্ভা নুংঙইনা হিংই। কনাসু ঐগী য়েক্ৰবা নভে। মীতৈ চেৱাওবগা অমসুং নিঙেল

চাক্কৌবগা অনীখকসি ফেণ্টিবেলগী হোলিদে ওইসি। অটৈ পুম্ভমক অমত্ৰা পাঙথোক্ৰাইসি। কুইম ঈৱাশিং পুম্ভমক থুপচিল্লসি। লাইগী থৌৱমশিং তুমিন-তুমিমা পাঙথোক্ৰসি। মাইক অহৌবা মখোলগী কুইম অমত্ৰা থক্ৰৱৌহসি। ইপা ইপুনা চহনৱদবা ফেণ্টিবেল অমত্ৰা হৌদেক্ৰৱাইসি, মীংকপ থোক্ৰসি।

মীং তাংববু নুশিৰিদাবা, যৌওইবদবসি খুৱাই অসিতনি। লুপা ক্লেৱ মশীং খঙদনা তুমিমা হুৱাল্লিবদু অগুস্তা খৱদদি মমিং তাংবদা কখোকপদা কৱি অকায়বা লৈবগে? কখোকপা, দান তৌবা হায়বসি মীওইবগী ঝাইদগী অফবা মতিক মগুননি। হিংলিউদা অফবা খৱদি পাঙথোক্ৰপীৱমউ। কখোক্কীযু পাপ পুম্ভমক কোৱেবা। বুটিশনা ইন্দিয়া থাদেক্ৰমদহিদা ক্লৱৰ পোটশিংদা ঈশিং চাইৱমখি। হেৱা অফবা খুদমশিং উৎলমখি। অদুগা ঐখোয়না অসুৰা য়াম্ভা ফংত্ৰিবসি ঈয়ান ওইদুনা তৌৱিবনি। ইশানা ইশাগী অশোয়বশিংসি খহুবা গুমদ্রে। লমদম অসিদিদি নুপাসু নুপীসু চপ মায়না ওক্তে। থায়নদগী ৱাৱী লৈৱবা মফমনি। ইফাল বজাৱ ময়াদা শামু ফাবগী নুঙগী মুৰ্তি অসি অক্ৰবা থবক চংপদা উবনবা হোংনৈ। ফত্ৰদা-ওক্তৰা মীয়ামগী মীহুংশিং থাগংলিবা ফুৰুপসিবু অফবনি হায়বা য়াৱিবৱা? নোৰ্থ ইষ্টকী ষ্টেট চদা ঐখোয়গী পোেক্ৰফম অসিনা ঝাইদগী হেৱা কৱণ্ট ওইবা, মশাগী কষ্টম অমসুং কলচৱ গুজুৱা, চাওখংতবা কাঙলুপ ওইৰি। য়াম্ভা ইকায়নীংঙাইনি।

ঐখোয়গী ইখৌদি মণিপুৰ কনবনি। ওসি ঐখোয়না ৱাৱিবসি ঐখোয়না তৌজক্ৰবগী মহয়নি। অদুবু মীয়ামগী শৰ্ভিদি কৱিগুস্তা পান্ধৈ অমনা নমখবা গুন্মোই। ফম্ভাইবা হাঙ্গগা মখোয়না তৌনীংবতা তৌবা য়াবা নভে। ফম্ভাইবা হায়বসি মীয়ামগী য়াইফনবা খনবনি। মীয়ামগী মখাদা ল