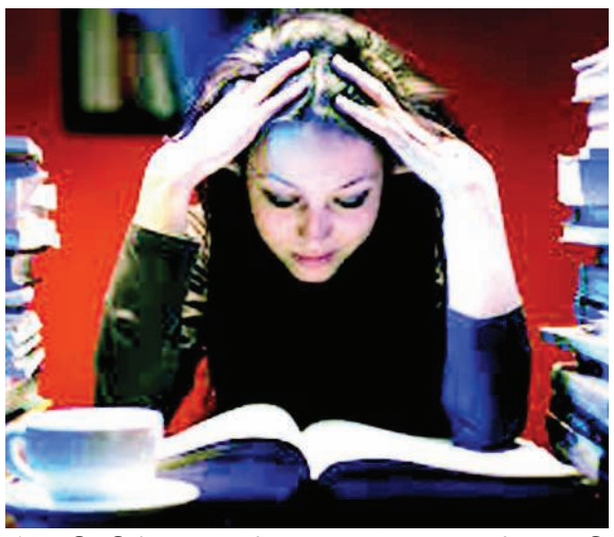
অৱাৎপা হংবীদ্রবসু তরাম্না ওকপীনবদি থোরক্কনি

থম্মোয় পাউদম | ও সি মৈরা



চুঙৌ চারবদি জোনদিস ফৈ হায়দুনা ঐখোয়গী লৈকায়দা চুঙৌ থারগা চাবা মীওই কয়া লৈ। অদুগা চুঙৌ চারবদি দাইবেটিক পেসেন্টশিংদদি খুদোংথিনিংঙাই ওই হায়দুনা দাইবেটিক পেসেন্টশিংনা চুঙৌ চানদে। চম্প্রা চাবনা হকচাংদা কান্নবা কয়া পী হায়বসি মীপুম পুম্নমক্লা খঙনৈ। অদুবু কান্নবা পীরিবা চম্প্রাগী মশুং অমত্তং হেক চারুবদা নাবা হৌবা মীসু লৈতবা নত্তে। মতৌ অসুম্না পোৎশক অমগী কান্নবা অমসুং কান্নদবা অদুম্মক লৈ। য়াম্না ফরে হায়নরিবা মী অমনা কনাগুম্বশিংগী মফমদদি অমাঙবা ওইরম্বসু য়াই।

তৌবতবু অফবগী চাংনা হেল্লবা মতমদদি ফৈ হায়নরিবসিদি। লমদমসিদা ফৎলমদবা মী কয়া ফগৎলকপা উরে। ফগৎলক্লিবশিং অসিবু মহৌশা ফৎলমদবা মীনি হায়দুনা মীয়াম মরক্তগী ইম্ফোক্লবা হোৎনবা হায়বসিদি ৱাখল থেনবা মীওইতনা তৌগদবা লীচৎনি। ফত্তবা মীনা অফবা ওইরকপগী খুদম পীনরকপা মতমদা বালমিকিগী মমিং হেক্তা পন্নরক্লিবসি। লৈবাকসিগী মপানি হায়নরিবা মহাত্মা গান্ধীবু হৌরকপা মতমদা করি ওইরম্বগে। য়োৎনা অকংবা উগা তীন্নরুবদগী ঈশিংদা তাউবা ঙম্মী, তীন্না লৈগা তীন্নরুবদগী লাইশঙ য়ৌবা ঙম্মী হায়বা ৱাফম ইতৎ-তৎতনা পন্নরিবনি। ফৎলমদবা অমনা ফগৎলকপা হায়বসি খ্বাইদগী মমল লৈনা লৌগদবনি। ফৎতবা মীগী হীদাক লৈতে হায়নরিবা অদু মশা মশানবু শেমদোক্লগে খন্না শেমদোক্লবদি হীদাক্তগী হেন্না কান্নবা ওই। লমদমসিদা হৌজিক্তি অফবা থবক তৌননবগী পোরম থিবা মীওই কয়া থোরক্লে। শেল তানবা য়াবমখৈ তানশিল্লুরিবসু তানশিল্লুরিবা শেলশিং অদুনা মীয়ামগী ওইবা কান্নবা থবক খরা তৌরম্লবগী লম্বী থিনরক্লে। লাইরিক-লাইশু হৈহৌবা মীওইশিংনা থিরকপা লম্বীদি কান্নবা লম্বী ওইগল্লি। অদুগা লাইরিক-লাইশুগী মঙাল ৱাৎপা অমসুং মী তীন্নবগী চাং ৱাৎপশিংনদি করি তৌরগা মীয়ামগী য়াইফগদগে খনবদা অৱাবা ওইনরিবনি। মদুগী খুদমদি তৌফম খঙদবদগী লৈকায়গী চাকচা-হৈজানবদা শেল পাংবা অমসুং লৈশাবীশিং অমদি মৌনহাশিংনা পুনশিল্লগা শিনবা ঈশৈ-নোংমাইগী থৌরমদা শেল পাংবনা মীয়ামগী থবক তৌরবনি খঞ্জবা মীগী মশীংসু নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লি। শুমাং লীলা লৈকায়দা উৎননবা শেল পাংবা, ঈশৈ-নোংমাইগী থৌরম শিন্ননবা শেল পাংবা তোইরক্লগনা মীওই খরনা ভোট লেপ্পু হায়না ইনশিনবীরক্কনি। অমদগী অনী অনীদগী অহুম মথং মথং ইনশিল্লকপদগী ভোট লেপ্পিংবগী ঈরাং থম্মোয়দা ফাওবা হৌরকই। অদুদগীদি সোসল ৱার্কর হায়বা ৱাহৈ অসি মীংগী মনিংদা তপশিল্লগা থৌরম খরদা চীফ গেষ্ট, গেষ্ট ওফ ওনর ওইবা হৌরকই। অসুম্না হৌরকখিবা মীওইশিংনা অয়াম্বনি হৌজিক মণিপুরগী এম এল এ ওইরিবশিং অসি।

খাঙতপতগী হৌরকপা ওইবনিনা করম্না লৈবাক শেমগনি খঙদবদগী লৈবাক অসিনা কাংখোং চাইরি। কাংখোং চাইরিবা অসি কনসি হায়রগদি এদ্যুকেসন পোলিসী মপাঙ্গল কনখৎহনবা চুম্লি। অন্দ্রো এ সীগী এম এল এ, টি ঐচ শ্যামকুমারনদি অন্দ্রো এ সীদা লৈরিবা লৈঙাক্কী স্কুল পুম্নমক অফবা থাক্তা শেমগৎনবা হোৎনরি। মণিপুরগী লৈঙাক্কী স্কুলশিং হিংহনবগী ৱাফম খন্নরকপদা শ্যামকুমারনা মাঙদা চোংথোরকই। এদ্যুকেসন মিনিষ্টরদগীদি শ্যামকুমারনা হেন্না লৈঙাক্কী স্কুলশিংগী মরমদা খঙলমগনি হায়না মীয়াম্না চিবোন-চিবোন ঙাঙনরক্লিবা অসি শ্যামকুমারগী হোৎনজমলনি হায়দবা য়ারোই।

হৌজিক ক্লাস টেন অমসুং টুয়েল্বকী ইগজাম থাগদৌরিবা মহৈরোয়শিংগী য়াম্না লুরবা তাঞ্জা অমনি। মখোয়না লাইরিক পাবদা অপনবা থোক্তনবগীদমক্তা হরাও-কুম্মৈ পাঙথোকপীগনু হায়দুনা মহৈরোয়শিংগী ওইবা লূপ কয়ানা অথিংবসু থল্লবনি। অথিংবা অসিনা মরম ওইরগা শুমাং লীলাগী আর্টিষ্ট, ঈশৈগী আর্টিষ্টশিংদদি চাউনা চৈথেং পীরিবনি। অদুবু ফনা য়াম্না অৱাবা মায়োক্লরবসু মহৈরোয়শিংগীনি খল্লগা আর্টিষ্টশিং অদুনা অৱাবা পুম্বা খাঙজিন্দুনা থম্লিবনি। মসি খঙনা মহৈরোয়শিংনসু লাইরিক পাবা মথৌ তাই। লাইরিক্তি পানিংদনা হরাও কুম্মৈদা নাম্না থোংজিনবা ওইরগদি লংজখিবা মরালগী চৈনা ফংলোইদবগী মরমসু লৈতে।

পঞ্জনিংবা ৱাফমদি হায়রিবা ইগজামশিং অসিদা মকোক মথং তারক্লবা মহৈরোয়শিংবু ষ্টেটকী থাক্তা, এসেমব্লী কনষ্টিট্যুএন্সিগী থাক্তা অমসুং লৈকায়-ক্লবকী থাক্তা শোয়দনমক তরাম্না ওক্তুনা পূক্লিং থৌগৎনরক্কনি। অদুবু ইগজাম-গীদমক্তা কন্না হোৎনরমদাই অসিদা করম্বা এম এল এ, মিনিষ্টরনা মহৈরোয়শিংগীনি হায়দুনা পাম্বোম তীংবীবা য়াওরিবগে। ৱাফম অসি শ্যামকুমারনদি য়ানিংলম্লোই। চুম্মী শ্যামকুমারনদি মহাক্কী এসেমব্লী কনষ্টিট্যুএন্সিগী মহৈরোয়-শিংগীদমক্তা হোৎনফম থোকপা শোয়দনা হোৎনরমগনি হায়না খল্লি। মহৈরোয় লৈতবা লৈঙাক্কী স্কুল অমদা চৎলুবদা ৱাখল অসি ফাওরকখিবনি। অফবা মহৈরোয়শিংতমক ওক্কনবা হোৎনরিবা অঙম-অথৌশিং অসিগী ৱাখল্লোন অসিনি ঙক্লিবদি। ওজা ১৫ লৈফম থোকপা স্কুল অমদা শুপ্পতগী ওজা ২ খক লৈবদগী মহৈরোয়শিং মথং মথং অতোপ্পা স্কুলদা হোৎনখিবদগী স্কুল অদু মহৈরোয় লৈরক্তবনি। স্কুল অদুগী ৱাৎলিবা ওজাশিং মতম চানা থাবীরক্লবা লৈকায়গী মীওইশিংনা হায়রুরবসু এসেমব্লী কনষ্টিট্যুএন্সি অদুগী এম এল এ অদুনা করিসু থওই-ৱাওইনা তৌদ্রিবা অসিগী মরম্না করিনো। অফবা মহৈরোয় থোক্লক্লবদি মখোয়না তৌরিবা অরোন অথুপকী থবকশিং অসি তৌরগদ্রা। মী শেমগৎপা হৈতবা মীনা মতিক চাবা লুচিংবা ওইগনি হায়বসিদি ওইথোক্তবা ৱানি।

ঈশৈ শৈরেং : খল্লকপা ৱাখল, হায়নিংবা খরা

দোনেশ্বর কোন্সম

মফম মতম খঙনা, চহীগী মতাংগা চাননা পূক্লিং ৱাখল থম্মোয়গী অচিকপা অরাঙবনা মীৎকুপ অমত্তা থানদনা অতাবশিংগী চীনদা কায়দোংফম ওইবা, থম্মোয়গী অথুপ্পদা য়াহিপচবা ঈশৈনি মতম ঈশৈ। অদুনা মফম মতম খুদিংমক্তা হিংদুনা লৈ, হিংমিন্নৈ হিংলিবশিংগা মতম ঈশৈগী ঈশৈ শৈরেংগী ৱাহন্থোক অসিনসু তাইবঙ পোত্থানবনি। নুংঙাইনবা পূক্লিং ৱাখল থম্মোয়গী ঈথিল ঈহুলনা ইজবনি, অদুমকপু য়াম্না নুংশিহন্না য়াম্না নুংঙাইহন্না অতাবশিংগী ৱাখলদা নীংশিংবগী মৈরা চুখৎপা ঙমহন্নবা অপান্থনা ফজবনি তানিংবনা নুংঙাইবনি নুংশিবনা নীংশিংবনি হায়বমকসু পুমচুম চুম্বা য়ারোই। মসিমক্লা থম্মোয় শেংনা ঈশৈ শৈরেং, শৈশক অমদি খোঞ্জেল শৈরোলসু শৈশক শৈহেকসু খোঞ্জেল অতাবশিংগী পূক্লিংদা হন্না হন্না পেনবা নাইদনা তানিংহনবগী খাঙমদনা ইনোৎ হাপ্পা ঙম্বা মথৌ তাই। ফজবগী মফমদা অমা লোয়নদুনা মফম মতম খুদিংদা লৈজবা শৈশক শৈহেক্কী ৱাহৈগা শৈরোলগা শাগোন্নদুনা থম্মোয়গী ওইবা ইথিল লায়না ফোঙদোকই। মসিমক মহৌশাগী মমল য়াম্লবা থৱায়নি, মাঙবা নাইদ্রবা মহৌশানা পীবা খুদোলনি। শৈশক শৈহেক য়াওদবদা ঈশৈ ওইবা কৈদৌঙৈদসু ঙমদে। শৈশক্লা শাগোন্নবা শৈরোল অদুবুনি 'ঈশৈ শৈরেং' হায়রিবসি। ফজবা ঈশৈ শৈরেংদি শৈশক শৈহেক শেমদুনা শক্ত্রবসু মথন্তা হিংদুনা থম্মোয়নুংদা মনিং তম্না লৈবা ঙম্মী। মসি মীৎকুপ অমত্তং নৎত্রগা নোংমফাদোক্কী ওইবা নত্তে। মসিদি মতম খুদিংমক্কীনি শিনাইদবনি। লাইশ্রম বিরেন্দ্রকুমারনা হায়খিবসি নীংশিংবা য়াই গীত কবিতাদি ঈশৈ শক্লবা লেংবনি, ঈশৈ শক্লবা লেংখি হায়দুনা শৈরেং কৌরিবনি। ইবা মতমদফাওবা ইরিবা মীদুগী পূক্লিং ঈপাক্তা শৈশক্কী ঈথক হৌই। ঈশৈগী নামিবা নুংশিৎনা কায়দ-কায়দা হুন্লি। শৈশক শৈহেক য়াওদ্রবদি ময়েক অদু পোলাংগা খেন্নবা লৈতে। ঈশৈ ময়েক অসিমকসু ফজবগী মফম অমা মশাদা য়াওজবা, অৱাংবা ফজবা খোরিরোলগী মতিক ময়াই চেনবা অমসুং থোইদোক্লা অহেনবা ফজবা হায়বসিনা থৱায় ওইবা, শৈশক শৈহেক শৈদা অদুগা মতম খুদিংদা নাওকোন্দুনা মপূক্লিং শোন্থদনবা লেপ্পনা নুংশিনা পুবীরিবা অথিল অয়ৈ অখোং য়াওদনা তোঙান্না মথন্তা মশক মচু থোক্লা লেপ্পা ঙম্লবা, ফজবা শিংথানবা য়ারবা ঈশৈ শৈরেং অমা ওইনবা হায়জনিংবদি শৈশক, তান্থা লোয়নদনা পাবা মতমদসু অপাবশিংগী অমদি পারগা তারিবশিংগী পূক্লিংবু খুদুম চনবা লায়না থোক্লোইদবগী মরম লৈতে। কলাগী মতিক ময়াই চেনবা, ফজবা হায়নিংলিবা খঙহন্নিংলিবা ৱাদুমক য়াওরবা শৈরোলনি।

শৈরেং খুদিংমক শৈরেংবা অদুমক ওইদবা য়াই, শৈরেংবশিংগী মরক্তা শৈরেংবা অমা ওইবগী মতিক ময়াই থোইদোক হেন্দোকপা পীথোরকপা পোকপদগী য়াওজদুনা লাক্লবা মীগী মশিংদি য়ামদে। শৈরেং ইবসু অদুমঙাই খেন্নবা লৈতে। চহী খরা অসিদা ফোঙনরিবা লাইরিকশিংসু শৈরেংনা অয়াম্বনি। হন্দক চহী খরা অসিদদি ঈশৈ শৈরেংগী ওইবা লাইরিকসু য়াম্না ফোঙনরক্লে। শকপিবা শকপিদবগী খল্লুদনা লাইরিক ওইনা ফোঙবা য়াই হায়বসি ঈশৈ শৈরেং ইবশিংদা লৈজবা ৱারেপনি। শৈরেংবশিং অসিনা পামজবশিংগী থম্মোয়দা হুন্নিংবা চঙলবা মরু অদুদি খুন্নাইগী লম্বীদা লাকপনা থম্লিংবা খোঙ্গুল খুনাম অদুনি। অসুম্না খল্লুরবদি মতম অসিদা মশিং য়ামদনা তোন্থনা মকা লাম্না নোকচবা ঙমদনা লৈজরম্বা ঈশৈ শৈরেং লাইরিক্কী মশিংনা হেন্নিং হেন্নিং লৈরক্কদৌরে। কুমজা ২০০৪ দা ৱাইখোম মংলেমগী 'ঐগী খুঙ্গং ঐগী পোক্লফম' অমদি হুশেন খুল্লাকপমগী 'শৈথা শৈরোল' কৌবা ঈশৈ শৈরেংগী লাইরিক অনীখক ফোঙখি। মথংগী চহীদগীদি অমফাওবা ফোঙলকখিদ্রে। খোরিরোলগী মচলশিংগী মনুংদা অমা ওইরিবা ঈশৈ শৈরেংগী লাইরিক্তি খ্বাইদগী মশিং য়ামদনা লিক্লা অমম্বদা মমি শামি উবা মঙালগুম্বনি। মমি তম্লক্লিবা থোৎ নৌরবা য়েন্নিং ওইরি। ফোঙলবা ঈশৈ শৈরেংগী ওইবা লাইরিক মশিং য়ামজদবগী ৱানি, চীন্দা পুবা, ঙাংনরিবা, শক্লরিবা ঈশৈগী মশিংদি করম্না থীরুবা ঙমগনি। অদুননি হায়জরিবা ঈশৈদি ঈশৈনি, চীন্দদা নত্তনা মফম খুদিংদা নিন্দুনা লৈ।

য়াম্না মরাং কায়না ইনরিবা মরুওইবা লৌখৎ ৱারোল অমসুং ফোঙনিংলিবা ৱাফম হায়রবদি মরম অমা লৈরবদি নুংশি নুংওন, কায়নবা, নীংশিংবা, অপাম মিহৌবগী, ওইনবগী ওইবা অসিনি। মসিনা মতম ঈশৈগী শাদোংনি, য়াঙলেন শরূনি, পোকপা শিবা, মঙ অমসুং তাইবঙগী অমত্তা ঙাইরবা লাইশোলনি। পুন্সিগী লম্বীদা নীংশিংবগী খোঙফম থনম্বা ঙম্মরিবনি। মসি থৱায়নি মসিদগী হেনবা করিবু লৈরিবগে তাইবঙপালসিদা।

লাই য়েকপা চাংদম্নগদৌরি

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ২৭ ঃ খ্বাই ললাম্লুং মখোঙদা লৈবা দ য়ুনাইটেদ চোংথামসনা শীন্দুনা ক্লাস সিক্সতগী টুয়েল্ব ফাওবগী থাক্তা মহৈ তম্লিবা মহৈরোয়শিংগী লাই য়েকপা চাংদম্নবগী থৌরম অমা ফেব্রুৱারি ২৮ দা পাঙথোক্লগনি হায়না চোংথাম রোমেননা প্রেসতা থোকপা চেরোল অমনা খঙহল্লক্লি।

লাই য়েকপা চাংদম্নবা অসিদা মকোক মথং তারবশিংদা মথংশিৎনা লুপা লিশিং ১০, লুপা লিশিং ৫ অমসুং লুপা লিশিং ৩ গী শেল য়াওবা মনা পীগদৌরি। পাঙথোক্কদৌরিবা লাই য়েকপা চাংদম্ন বা অসিগী থীমদি কুমজা ১৮৯১ গী এপ্রিল ২৫ দা খোংজোমদা শোক্লখিবা মণিপুরগী অরোইবা নীংতম লাল হায়বসিনা ওইগনি হায়রি।

হেন্না কুপ্পা ৱারোল খঙননবগীদমক্তা রিমস রোদ ইম্ফালদা লৈবা য়ুনাইটেদ চোংথামসকী ওফিসতগী নুমীৎ খুদিংগী অয়ুক পুং ১০ দগী নুংথিল পুং ৩ ফাওবগী মনুংদা খঙলবা য়াগনি হায়রি। লাই য়েকপা চাংদম্নবা অসি মেজর চোংথা মিয়া নীংশিং লাই য়েকপা চাংদম্নবা হায়না মিংথোল্লগা অহানবা ওইনা ষ্টেটকী থাক্তা পাঙথোক্কদবনি হায়নসু মখা তানা ফোঙদোরক্লি। চাংদম্নবা অসিদা য়াওগদৌরিবা মহৈরোয়শিংগী মীং পীশিল্লকপগী অরোইবা মতম লাক্লিবা ফেব্রুৱারী ২৫ গী নুংথিল পুং ৪ দা ওইগনি। মণিপুরগী নীংতক্লগী লানফম্দা থৱায়না পোন্থা পীখ্রবা অথৌবশিংগী মফমদা কথোক্লগা পাঙথোক্লিবা লাই য়েকপা চাংদম্নবা অসিনা হৌরক্লিবা মহৈরোয়-শিংদা মরৈবাক মরমদমবু নুংশিবগী ৱাখল্লোন শাগৎপা ঙমগনি হায়রি।

Ph. D. Degree Awarded

Mr. Jogesh Laishram, has been awarded the degree of Doctor of philosophy (Ph. D.) in Ecology and Environmental Science by **Assam (Central) University Silchar, Assam** on dated 22nd January, 2016 vide award Memo No. AURW-13/02R/04/2013 for his thesis entitled **"Socio-ecology and Socio-economic study of the people living in and around the Loktak lake of Manipur, North East India"** under the supervision of **Prof. Mithra Dey**, Dept. of Ecology and Environmental Science, Assam University, Silchar. During his research period he has published three (3) papers in international journals and presented paper in two international seminar/conference. He has also participated in many national and international seminars/conferences.

Mr. Jogesh Laishram, is the eldest son of Laishram Kamal Singh and R.K. Radhesana Devi of Uripok Sorbon Thingel, Imphal West, Manipur. He is the husband of Laishram (O) Olivia Devi and father of Buddhikanta Laishram.

We all wish him a bright and successful future.

HL-P/7405/4/28 Jan.

Family and Relatives

লৌশিং পুক্কে

য়ারিবমখৈ বি পি ৱাংহন্দনবা হোৎনগদবনি

মী পুম খুদিংমক মথৌ চিন্নরকপগা লোয়ননা চারম-থক্লম খঙলক্তবা অমসুং হকচাং শাজেল তৌবগী মতম ফংলক্তবা মরম্না পুন্সি মহিংগা মরী লৈনবা লায়না নাবা মীগী মশীং নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লে।

মেদিকেল সাইন্সনা চাউখৎলকপদগী মহীক মতায়না থোকহনবা লায়না অয়াম্বা খুদুম চনশিনবা ঙম্লে। অদুবু মহীক খক্তনা ফহনবা ঙমদবনিনা পুন্সি মহিংগা মরী লৈনবা লায়নাশিংদি অসুম অসুম মশীং হেনগৎলক্লি।

ব্লদ প্রেসর ৱাংবা হায়বসিসু পুন্সি মহিংগা মরী লৈনবা লায়না মখল অমনি। চাবা-থকপা মতম নাইরক্তবা, অয়াম্বা মতমদা ফমজিন্দুনা লৈবা অমসুং সোদিয়ম য়াওবা চীঙ্গাক (মরুওইনা থুম) কা-হেন্না চাবদগী মীওই অয়াম্বা বি পি ৱাংখৎলকপনি।

মালেমগী ওইনা কদায়বু নোর্মেল ব্লদ প্রেসর ওইগদগে হায়বগী মতাংদা য়েৎনবা ৱাফম কয়ামরুম লৈরি। য়ুরোপ অমদি অমেরিকাগী ওইনা ১৪০/৯০ এম এম ঐচজিবু নোর্মেল ব্লদ প্রেসর ওইনা লৌরবসু ইন্দিয়া য়াওনা এসিয়াগী ওইনদি মহৌশাদগী চৎনরক্লবা ১২০/৮০ বু নোর্মেল ওইনা লৌগদবনি হায়রি।

দিল্লিগী মেক্স হোস্পিটালদা দিপার্টমেন্ট ওফ কার্দিওলোজিগী এসোসিয়েট দিরেক্টর ওইবা ডা. মনোজ কুমারনা হায়খি, ব্লদ প্রেসর ৱাংলবদি ষ্ট্রোক তৌরকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংনা লৈ। এসিয়াগী মীওইশিংদনা খুদোংথিবা অসি মায়োক্লরকপা য়াবগী রিস্ক হেন্না ৱাংই।

হন্দক্তা ফোঙলকখিবা ৱর্ল্ড হেল্থ রিপোর্টকী মতুংইন্না ইনি দয়াদা লৈরিবা চহী ২৫ হেল্লবা নুপা চাদা ২৩.১০ অমসুং নুপী চাদা ২২.৬০ ব্লদ প্রেসর ৱাংই হায়রি। লেপ্তনা মথৌ তৌরিবা হার্টনা চপশিল্লকপা মতমদা হার্ট তগী থাদোরকপা ঈনা ঈ উতোং ফাওরগা হকচাংগী মফম শীনবা থুংনা চেল্লি। মসিগী শাফুনা ঈ উতোংদা পীবা প্রেসরবু সিষ্টোলিক ব্লদ প্রেসর (মথক থংবা মশীং) কৌই। নোর্মেলনি হায়বা লৌনবা সিষ্টোলিক বি পি দি ১২০ নি। হার্টনা মথৌ তৌবদা ঙাইহাক-ঙাইহাক পোত্থারিঙৈদা ঈ উতোংদা পীরকপা প্রেসরবুনা দাইষ্টোলিক ব্লদ প্রেসর কৌই। নোর্মেল ওইনা লৌনবা দাইষ্টোলিক ব্লদ প্রেসরদি ৮০ নি।

য়ুরোপ অমেরিকাগী মতাংদা বি এল কে সুপরস্পেসলিটি হোস্পিটালগী দিরেক্টর অমসুং সিনিয়র কন্সল্টেন্ট (কার্দিওলোজি) ডা. নিরাজ ভলানা হায়খি, নোংচুপ লৈবাকশিংদা ব্লদ প্রেসরগী রিদিং ১৪০/৯০ দগী হেনগৎখিবা মতমদা হাইপরটেন্সনগী লায়েং চথবা হৌনরে। থা অমগী মনুংদা ব্লদ প্রেসর হন্থহনবা ঙমদ্রবদি হীদাক্কী দোজ হেনগৎপা নৎত্রগা অতোপ্পা হীদাক অমা শিন্দোকপা মথৌ তাই হায়না ঐথ জোইন্ট নেসনল কম্মিটি (জে এন সী ৮) গী রেকমেন্দেসননা ফোঙদোকখি।

অদুবু ইন্দিয়া য়াওনা এসিয়াগী ওইনদি নোর্মেল ব্লদ প্রেসরগী রিদিং ১২০/৮০ ওইগদবনি হায়রি। নোংচুপ লৈবাক্কী মীওইশিংগা য়েংনবদা এসিয়াগী মীওইশিং ষ্ট্রোক অমসুং হার্ট এটেক তৌগনবগী রিস্ক ৱাংবা মরম্না ১২০/৮০ বু নোর্মেল বি পি ওইনা লৌগদবনি হায়না বি এল কে সুপরস্পেসলিটি হোস্পিটালদা কার্দিওলোজি দিপার্টমেন্ট কী চ্যেরমেন ওইবা ডা. সুভাশ চন্দ্রনা ফোঙদোকখি।

গুরগাওনগী পরস হোস্পি-টালদা সিনিয়র কন্সল্টেন্ট (কার্দিওলোজিষ্ট) ওইনা লৈবা ডা. ভারত কুক্রেটিনা হায়খি, মীপুম খুদিংমক পুন্সি মহিং শেমদোক্তুনা ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎহন্দনবা হোৎনগদবনি। সোদিয়ম য়াওবা চীঙ্গাক কা-হেন্না চাদবা, ব্লদ প্রেসর চাং নাইনা ওনবা অমসুং হকচাং শাজেল তৌদুনা পুন্সি মহিং শেমদোকপনা অমত্তা ঙাইরবা পাম্বেনি। যোগ অমদি মেদিটেসন তৌবসু কান্নগনি। হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎহন্দবগা লোয়ননা চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবা, মৈখু অমদি হীদাক মনাগী পোৎলম শীজিন্নদবা অমসুং যু কা-হেন্না থক্তবসু মথৌ তাই।

পুন্সি মহিংগা মরী লৈনবা লায়না খুদিংমক পুন্সি মহিং শেমদোক্তুনা ব্লদ প্রেসর হন্থহল্লবদি হেন্না ষ্ট্রোক, হার্ট এটেক অমদি থম্মোয়গী লায়নাদগী ঙাকথোকপা ঙমগনি হায়রি।

লমজিংবা আর্টিষ্ট এসোসিএসনগী *তারমদবনা ফৈ* উৎখ্রে

মণিপুর ষ্টেট শুমাং লীলা কাউন্সীলনা শীন্দুনা ইবোয়াইমা শুমাং লীলা শঙলেন্দা পাঙথোক্লিবা ১২ শুবা শুমাং লীলা নিংথম কুম্মৈগী ৬ শুবা সো ওইনা ঙসি নুংথিল লমজিং আর্টিষ্ট এসোসি-এসন্না শান্নবা শুমাং লীলা *তারমদবনা ফৈ* উৎখ্রে।

লীলা অসি উৎপা লোইরবা মতুংদা পাঙথোকপা পোষ্ট সো টোকতা লীলা অসিগী অইবী ওইরিবী ঐচ নিকেশ্বরী দেবী য়াওবা লাকখিদে। অইবী থোরক্তবা অসিনা মণিপুরী শুমাং লীলাগী অইবী অমা ওইনা নৌনা থেংনরিবী নিকেশ্বরী কনানো হায়না খঙনিংবগী ইখৌ লাংবা অদুমদি কোকহনবা ঙমখিদ্রে। পি খোগেন্দ্রোনা মোদরেটর ওইদুনা পাঙথোকখিবা পোষ্ট সো টোক্কী থৌরমদা মীওই কয়ানা তোঙন-তোঙাবনা ৱাহং কয়া হংলকখ্রবসু মোদরেটরনা য়াম্না হৈ-শিংনা কন্ট্রোল তৌখি।

তারমদবনা ফৈ হায়রিবা লীলা অসিগী নুংগী ৱারোলদি মীওইবা কয়ানা ঙমজবা উপায় শীজিন্নদুনা নুংঙাইনা হিংনবা হোৎনরি। হিংলিবশিং অসিগী মনুংদা খরনা অচুম্বা পাম্মী, খরা অমনা ওইদ-পাদগী থবক তৌদুনা মীগী পুন্সিবু মাঙহন্নবা হোৎনরি। ময়ামসিগী মনুংদা ময়াপাকপীসু অমনি। মপুরোইবা কায়নরবী ময়াপাকপীনা মচা অহুমবু অচুম্বা লম্বীদা শেল্লকই। মচানুপা অহল তম্ফাসনা মপান লমদা থারগা মহৈ তমহল্লি। মচানুপা অহলবু মপানদা মহৈ তম্লবা হোৎনবদা মচানুপা সনাতোম্বা অমসুং মচানুপী তরুবীগী নীংবা থুংহনবদি ঙমখিদে। মচানুপা অহল তম্ফাসনানা মহৈ তম্বা লোইদুনা লৈঙাক্কী থবক ফংলক্লবদা করম্নদি হরাওরোইদগে। তম্ফাসনানা লেম্বীসনাগা য়ুম্বানমিন্নরবা মতমদা চম্না লৈজরম্বা ইমুং অদুদা অকনবা নোংলৈ অমা শিৎলকখি। চহীনা পোৎলুম ফারকপদগী না তাবগী পাঙ্গল ৱাৎলবী ময়পাকপীনা মচা-মমৌনা ঙাঙ-শক্লরিবা অদু থোইনা খল্লুদে। অদুবু নোংমদি না তানবনি হায়দুনা হিয়ারিং এইদ হাপ্পবা মতমদা মচা-মমৌনা ঙাঙন-শক্লরিবা অদু তাহৈদবা ঙাক্তনি হায়বা খঙলকখি। মদুদগী না তানবা হাপ্পিবা হিয়ারিং এইদ অদু লংথোক্লগা হায়রকই *তারমদবনা ফৈ* হায়না। মসিনি না তারমদবনা ফৈ হায়রিবা লীলা অসিগী শল্লপ্পা ৱারী।

পোলোইদি অনৌবা মখলগী পোলোইনি। অদুবু লীলা অসিগী য়াংলেন শরূদি অরিবা শুমাং লীলাগী ফ্রোমুলানি হায়না লৌবা তাই। মরমদি মচা অমা মী ওইনবা শেল্লক্লগা মী ওইৱক্লবা মতমদা মমৌগী খুদোম্বীনা লৈদুনা পুখিবগী ৱারীদি মমাঙদা উখিবা শুমাং লীলা কয়াদা মশীং নাওচা, নুপী খোঞ্জেল নবকান্তনি। বেদাজিৎ পেদ দ্রম, তোম্বনা তবলা, বোবিনা কিবোর্দ, লোকেননা গুইটর, শান্তিনা বাঁসিগী থৌদাং পুরি। ঈশৈ ময়েক বোয়নি। অদুগা ম্যুজিক দিরেক্টরনা বোবিনা ওইরগা শুমাং লীলা অসিগী দিরেক্টরনা ককচীং বিরমঙ্গোলনা ওইরি।

লীলা খুৎপু অসি য়াম্লমক লীবা লীলা খুৎপুমক নৎত্রবসু দিকেট অমা হেন্না মীয়ামগী থৌগল তৌরক্লবা বেষ্ট এক্টেসকী মনা ফংখ্রে। সুরেন্দ্রোসু মতিং লৈরিবী নুপী শাবনি। মহাকসু বেষ্ট এক্ট্রেসকী মনা ফংখ্রবা আর্টিষ্টনি। দেনি, হেমলেট, ককচীং বিরমঙ্গলসু শুমাং লীলাদা অচৌবা মফম কল্লবা মীয়াম্না শকখঙনরবা আর্টিষ্টশিংনি। হায়রিবা আর্টিষ্টশিং অসিনা শান্নবা লীলা ওইবনিনা আর্টিষ্ট-শিংগী থোইদোক হেন্দে দাক্কপা নুংঙাইবা মশক খরা উবা হায়বসিদি মশানা তারবনি। মতাং অসিদনি লীলা অসিগী অইবী ওইরিবী নিকে-শ্বরীনা আর্টিষ্টশিংদা পীরিবা মচল অসি কয়াম য়াম্না চান্নরবগে হায়বা নৈনবা য়ারক্লিবসি। লীলাগী স্ক্রিপ্ট খরগা হেন্না ফগৎহল্লবদি হেন্না নুংঙাইবা লীলা অমা হায়বদু শোয়দনা ওইরমগদবনি।

ঙসিগী লীলা অসিদা হেন্না নুংঙাইরিবা অমদি ককচীং রিবমঙ্গল অমসুং বোয়গী এক্টিংশিংনি। বোয়দি করিগুম্বা মতমদা ফাগী চেনবা এক্টিং শীজিন্নখিবা থেংনৈ। মহাক্লা ফাগী মান্দনা তৌথোরকপা এক্টিংশিং মীয়াম্না খৌরাংনা ঙাইনরিবনি। বোয়না হায়খিবা, *নচেগী মায়দা থুংলিবা উরিংসি পেৎ লাউনা মেৎখাইয়ু* হায়বসিমক্লা মীওই কয়া পূক্লিং পায়বমখৈ নোকহনখ্রবনি। রিমঙ্গল অমসুং বোয়না ফাগী চেনবা কোমিক রোলদা খোঙদারকপা অসিমক মায় পাক্লেহায়বা তাই। মখা তানা বোয়দগী কোমিক রোল কয়া থাজবা থল্লি।

হয়েং জন্যুৱারি ২৮ দা টাইম ষ্টার আর্টিষ্ট য়ুনিয়নগী *নিঙোল অপাইবী* উৎকনি।