মণিপুরগী নীংতম্বসু য়াদ্রি, নাগালিমসু য়াদ্রি, কুকিগী তোঙানবা লৈবাকসু লৈবা য়ারোই, দেল্লীনা মীথিঙ্গাই শাবসু খোয়দৌ থীৎলি

- পোৎশংবম হকিম খাবা -

'ওন্থোক ওন্থোকপা' হায়বা ৱাহৈ অনী অসি তায়োন্নবা ৱাহন্থোক লৈবা, মীওইবগী মহৌশাগা মথক-মখা ওন্নবা থৌওংশিং অদুবু খঙনবা য়াই। লৈঙাক্কা মরী লৈনবা, ওফিশল ওইনা শেম-শাদুনা থম্বা চৎনরোলশিং অদু য়াওনা, খুন্নাইগী চৎনবীগী মায়োক্তা চৎপা লীচৎশিং অদুবু ওন্থোক ওন্থোকপা হায়না খঙনরি। খুদম ওইনা রুসিয়াগা য়েংথীনবা আমেরিকাগী প্রসিদেন্ট দোনাল্ড ত্রম্পনা মহাক্কী য়েক্নবা লৈবাক অসিগা লান শোক্নরিবা য়ুক্রেনদা মিসাইলনচিংবা লানগী খূৎলায়সু পীশিনবা, অদুগা অমরোমদনা রুসিয়া অমসুং য়ুক্রেন অনীমকপু নোংমৈ কাপ্পা লেপহন্নবা হোৎনবা অসিসু য়াম্না মরৌ লৈবা ওন্থোকপা থৌওং অমনি।

মথক্কী ৱাফম অসিমক্তা চপ মান্ননা, ইন্দিয়া হায়রিবা লৈবাক অসিগী অপূনবা শক্তমদগী মণিপুরীশিংনা তোঙানবা, মনীং-মখা তম্না পানবা লৈবাক অমা ওইনা লৈবা য়ারোই, অদুগা নাগাশিংগী ওইবা তোপ-তোপ্পা নাগালিম অমা শেম্বসু ওইথোক্লোই হায়রিবা দেল্লীগী মহা শকুনিশিংনা, সিপরেট এদমিনিষ্ট্রেশনগী ওইথোকপা য়াররোইদৌবা মঙলান অমদা তাউরিবা কুকি ইল্লিগেল ইম্মিগ্রেন্ট নার্কো-টেররিষ্টশিংগী ইস্যু অসিদা তোংশিন্দুনা মণিপুরবু লোইবা খম্বা নাইদ্রবা হাৎন-শুনবগী মৈরি অমদা চাকথেকহন্নবা প্রোক্সি-ৱার অমা থোকহনবমক্তা চপ মান্ননা উবা ফংনরিবা অসিসু অঙকপগী মশক ওইরবা ওন্থোক-ওন্থোকপা লীলা মখল অমনি।

পূম্নমক অসিদা খ্বাইদগী হেন্না ঙক্লিংঙাই ওইবা ওন্থোকপা থৌওং অমনা - তম্পাক্কী খুনঙাকপা অরাম্বাই তেঙ্গোলগী অরৈবা খূৎলায় কয়ামরুম তক্তুনা ফাগৎখ্রবা গভর্ণর ভল্লাগী পি আর গভর্ণমেন্টনা ইকুই কুইদনা তেংনৌপল, কাংপোকপী, চান্দেল অমসুং চুড়াচান্দপুর হায়রিবা চীংগী দিষ্ট্রিক্টশিং অসিদা কুকি লমহেন-তুহেনবশিংনা লোৎশিন্দুনা থল্লম্বা নোংমৈ ২০৩, মন্ধ অমসুং বোমশিং ফাগৎখিবগী থৌওং অসিনি। মীয়ামগী মায়কৈদগী, অসুম্না সিক্যুরিটি ফোর্সশিংনা হৌখিবা মতম খরা অসিদা, কুমজা ২০২৩গী মে ৩ মতুংদা পুলিস ষ্টেশনশিংদগী মাঙখিবা খূৎলায় ৬০০০ লোম হেনবা অদু লেপ্পা লৈতনা খোমগৎপগী থবক চথরবসু হৌজিক ফাওবদা খোমগৎপা ঙল্লিবা অসি মাঙখিবা খূৎলায়শিং অদুগী শরুক তরুক থোকপগী অমখক্তা ওইরি হায়না নুংনাংবা ফোঙদোক্লরকপগা লোয়ননা খূৎলায় ফাগৎপগী থৌওং অসি কুমজা ২০২৭তা পাঙথোক্কদৌরিবা মীখল অদুগা মরী লৈননা ভোটরশিংদা উৎ চাইবা মানবগুম্নসু উবা ফংনরি নৎত্রগা মীখল অসি ঈংনা-চিক্লা পাঙথোকহন্নবা হোৎনবসু ওইরম্বা য়াই।

মণিপুরদা থল্লিবা পি আর অসি কন্সটিট্যুশনগী চৎনরোল মতুংইন্না থা তরুক অমগা মখা তানা শাংদোকহল্লকপা তারবদি ইকুই কুইদনা পাঙথোক্কদৌরিবা, চহী অমগা মখায় ফাজিল্লক্ত্রবা ষ্টেট লেজিসলেটিভ এসেমব্লিগী মীখল অসিদা বি জে পিনা হান্নগী মতৌগুম্না এবসোল্যুট মেজোরিটি ফংবা ঙমগদ্রা হায়বসি হৌজিক ওইরিবা পার্টি অসিগী মনুংদা মচোই-মচোই তাবগী ফীভম অসি য়েংলুরবদি কয়া থাজনীংঙাই ওইদে। মীয়ামগী লুচিংবা ওইরিবা এম এল এশিংনা মাগী মাগী কাঙলূপ খায়দোক্লদুনা বিরেননা, রাধেশ্যামনা, সত্যব্রতনা নৎত্রগা গোবিন্দাসনা চীফ মিনিষ্টর ওইবা পোপ্যুলর গভর্ণমেন্ট শেন্নগনি হায়না সোশল মীদিয়াদা ইফোং ফোংনা চৌক্রি মুন্নরকপা অসিনা তাক্লিবদি মীখল মমাঙদা অনৌবা গভর্ণমেন্ট অমা শেন্নবসু নৎত্রগা মীখলদা মায় পাক্তুনা পুম্নৌ নৌবা বি জে পিগী গভর্ণমেন্ট অমা শেন্নকপা তারবসু অদুগুম্বা গভর্ণমেন্ট অদু মরা চেৎনা অমসুং মীয়ামগী ইহুল খঙনা মথৌ তৌবা লৈঙাক ওইরোই হায়বসিনি।

চহী লিশীং অনী হেল্লবা মণিপুরগী টেরিটরিয়েল ইন্টিগ্রিটি, য়েলহৌমীশিংগী অপূনবা শক্তম অমসুং মণিপুরীশিংগী পুৱারীগা শাগোন্নবা আইদেন্টিটি হায়রিবশিং অসিদা শীংনরকপগী লুরবা তানফম অসিদা ঐখোয়না ইশাগী ওইজ-ওইথক অমদি অকেম্ফাৎতা হিংবা পূন্সি মহিং অমদগী লাপথোকপা তারক্লি। মীখলগী মতম নকশিল্লকপগা লোয়ননা, মণিপুর কৌবা পীক্লবা ষ্টেট অমা লৈ হায়বসি খঙন খঙনা খঙখিদ্রবা ইন্দিয়াগী প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিনা ষ্টেট অসিদা লেঙবীরক্কদৌরি হায়বা তোকঙা অমনা মখোঙ পান্দুনা লৈরক-কোন্সাং পূম্নমক শীনবা থুংলকপদা মণিপুরীশিংনা করিসু হরাউনদে। চীফ সেক্রেটরি পি কে সিংহনা বফর জোন থম্না থম্না আই দি পিশিংবু দিসেম্বর থা ফাওবগী মনুংদা মশা-মশাগী য়ূমদা হঞ্জিনহন্নবা হোৎনরি, ফ্রী মুভমেন্ট অথুবা মতমদা য়ারক্লগনি অমসুং রিলিফ কেম্প লৈহল্লরোই হায়বনচিংবা ৱাফম কয়া ফোঙদোক্লক্লিবা অসি তাবদদি য়াম্নমক পূক্লিং থৌগৎনীংঙাইগী মশক্লি। অদুবু মসি নাকোইনবা মওংদা হায় কম্মান্দগী পোরম মতুংইন্না মীখলগী ভোট খোম্বা হৌবা ওইরম্বসু য়াই।

তম্পাক্কী এরিয়া মনুং চঙশিন্না বফর জোন হায়বসি লান হেক হৌরকপগা থমজিন্দুনা আই দি পিশিংবু চঙবসু য়াহন্দবা, করি অমুক হায়রুনি - মশাগী লৌবুক্তা কুমদুনা লৌ উজবফাওবদা খূৎলায় পায়বা সিফাইনা ঙাক-শেন্দ্রবদি থৱায় মাঙনীংঙাই ওইরবা মতম অসিদা ময়ূমদা হঞ্জিনবা য়াদবশিং অদুনা অতোপ্পা মফম অমদা মতম খরগী ওইনা শাগৎপা ফেব্রিকেটেদ য়ূমশিংদা লৈগদবনি হায়বা ৱাফম অমসু পি আর গভর্ণমেন্টনা লাউথোরক্লি। অসিগুম্বা গ্রাউন্দ রিয়েলিটিগা শম্নদবা অমসুং মমায় অনী লোঙবা ৱারোলশিং অসি বি জে পিগী হায় কম্মান্দনা পীরকপা পোলিটিকেল প্রেসরনা মরম ওইদুনা ফোঙদোক্লকপা ওইরম্বসু য়াই, অদুবু থৌওং অসিনা খোয়শাউনরবা মীয়ামগী পূক্লিংদগী মাঙখ্রবা থাজবা অদুদি নৌহৌননা হঞ্জিনহনবা ঙমগদবা মান্দে।

য়ুনিয়ন হোম মিনিষ্টর অমিট শাহনা মণিপুরদা থোক্লিবা ঈরাং অসি য়ূম্লোন্নবা ম্যান্মারগী চিন ষ্টেটতগী লো কায়না চঙশিল্লকপা ইল্লিগেল ইম্মিগ্রেন্টশিংনা থোকহনবনি হায়বা ৱাফম অমা কুমজা ২০২৩গী ওগষ্ট ৯দা লোক সভাদা থমখি। মসিগী মমাঙদনা মহাক্না ঈরাং অসি মীতৈনা সেদ্যুল্ড ত্রাইবকী লিষ্টতা য়াওশিন্নবা হোৎনরকপদগী হৌরকপনি হায়বা ৱাফম অমসু ফোঙদোকখি, অদুগা হৌজিক্না অমুক মসিদি মীতৈ অমসুং কুকি ফূরুপ অনীগী মরক্তা শোক্নবা কাঙলূপকী লাননি হায়বা পুম্নৌ নৌবা থিওরি অমগা অমুক পুথোরক্লি। পূম্নমক অসিদসু নত্তনা হোম মিনিষ্টর অসিনা ম্যান্মারদগী নারোন্দা মণিপুর তম্না চেনশিল্লক্লিবা নৎত্রগা পুশিল্লক্লিবা খূৎলায় পায়বা কুকি মীতোপশিং অসি টেররিষ্ট নত্তে হায়নসু মখোয়বু তুলসি মনামুক শেংনা উহন্নবা হোৎনরি। কনাগুম্বশিংনা লৈবাক অসি অমিট শাহগুম্বা মরৈ লিশীং লোংবা পোলিটিসিয়ন ঙাক্তা ঙায়রবদি পোলিটিক্সপু কনানসু থাজবা থম্নররোই হায়নরক্লি।

অতোপ্পা ওন্থোকপা থৌওং অমনা - অমিট শাহনা কুমজা ২০২৩গী মে ২৪দগী জুন ১ ফাওবা মণিপুরদা লাক্তুনা লৈরম্বদা হিংচাবীনা শরী শোনবগুম্না নুমিৎ ১৫নিগী মনুংদা মরা তপ্পগী ফীভমদা হঞ্জিনহনগনি হায়না য়াম্না মখৌ পোঙনা পীখিবা থাজবা অদুসু ঙসি চহী অনী হেল্লক্তুনা পি আর থল্লকপা থা ৬ ফারক্কদৌরবা মতম অসি ফাওবদা ঈরাং অসি কয়া মকা ফোংদ্রবসু মনুংদদি ওমদুনা চাকপা মৈরীগী মতৌগুম্না মচী লেঙদনা লৈবা অসিনি। ৱাফম অসিনা মরম ওইদুনা মণিপুরগী মীয়াম্না হোম মিনিষ্ট্রি অমসুং মসিগী পুঙলোন্দা জগোয় শারিবা পি আর গভর্ণমেন্ট অনীগী মফমদা থল্লম্বা থাজবা পূম্নমক অদু মাঙখ্রে।

ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টকী অসিগুম্বা থৌওংশিং অসি কুমজা ২০২১দা ম্যান্মারদা মিলিটরি কূ তৌদুনা লৈঙাক মুনখিবা মতম অদুদা মিলিটরি হুন্টাগী মায়োক্তা চোংথোক্লকখিবা অমসুং ইন্দিয়ানা শেমগৎপনি হায়নরিবা খূৎলায় পায়বা ম্যান্মারিজ চিন কুকি ফোর্সশিং (মণিপুরদা ইল্লিগেল ইম্মিগ্রেন্ট ওইনা চঙশিল্লক্লিবা) গী মতেংগা লোয়ননা মণিপুরগী চীং-তম অনীমক্কী লালহৌলূপশিংবু নমথনবা অমসুং কলাদান প্রোজেক্টনচিংবা, খা-নোংপোক এসিয়াদা চাইনাগী ঈথিলগা থেংনবা ঙম্নবা পায়খৎপা এক্ট ইষ্ট পোলিসিগী থৌরাংশিং অদুবুসু কায়হন্দনবা হোৎনবা, অরোনবা এজেন্দা অমগী মখাদা থাংলকপা খোঙথাং অমা ওইনা উবা ফংনরি।

মালেম অসিগী মনুংদা দেমোক্রেসি চৎনবা খ্বাইদগী চাউবা লৈবাক অমা ওইরিবা, শীংথাবা য়ানা মিলিটরিগী মপাঙ্গল লৈরবা অমসুং রুল ওফ লোদা অচেৎপা থাজবা থম্বা ইন্দিয়াগুম্বা লৈবাক অমগী গভর্ণমেন্টনা মশাগী ষ্টেট অমা ওইরিবা মণিপুরগী চুড়াচান্দপুর, কাংপোকপী অমসুং চান্দেলনচিংবা চীংগী দিষ্ট্রিক্টশিং অসিদা য়েলহৌঙৈদগী হৌনা পূন্না খুন্দামিন্নদুনা লাক্লবা নৎত্রগা চীংখোঙ-চীংয়াদা তম্পাক্কী দিষ্ট্রিক্টশিংগী মনুং চন্না খুন্দাবা (বফর জোন) মীতৈশিংবু গভর্ণমেন্টকা সস্পেন্সন ওফ ওপরেশন (সূ) তৌনরিবা খূৎলায় পায়বা কুকি লালহৌলূপশিংনা লুচিংবা কুকি মীয়াম্না ইখঙ খঙহৌদনা য়ূম মৈ থাদুনা মীওই ৬০,০০০ হেন্না লাঞ্জেন্নহনবা, মীওই ২৬০ হেন্না নোংমৈনা কাপ্তুনা হাৎপা অমসুং মীওই ৪০ রোম ফারগা মফম খঙদনা মাঙহনখিবদা হৌখিবা চহী অনী হেন্না তূমিন্না য়েংদুনা লৈবা হায়বসি মণিপুরগী অনৌবা পুৱারীদা য়াম্নমক থম্মোয় শোক্লিংঙাই ওইরবা তাঙ্কক অমনি।

য়ুনিটি ইন দাইভর্সিটি হায়বা ইন্দিয়াগী মশীং থীঙমদ্রবা মীওই ফূরুপ-কাঙলূপ কয়াগী মরক্তা অমত্তা ওইবগী চেৎলবা লীপুন অমা শাগৎনবা হোৎনরিবা লৈবাক অসিগী লৈঙাক্না অৱাং-নোংপোক লমদমগী চীংনুং কাচিন অসিদা লৈরিবা মণিপুরগী মীচম-মীয়ামগী পূন্সিবু, খা-নোংপোক এসিয়াদা চাইনাগা কৈথেল মুন্নরকপা অমসুং মীতৈ-নাগা মরী লৈনবা লালহৌবগী ঈরাং নমথনবা হোৎনবদা সস্পেন্সন ওফ ওপরেশন (সূ) তৌনদুনা লৈরিবা খূৎলায় পায়বা কুকি লালহৌলূপ নৎত্রগা কুকি নার্কো-টেররিষ্টশিংগী মতেং লৌদুনা মশাগী ষ্টেট অসিদা চঙজফম লৈত্রবা রিফ্যুজিশিংগী মতৌগুম্না হিংহল্লক্লি। অসিগুম্বা ইন্দিয়ান য়ুনিটি ইন দাইভর্সিটিগী তায়োন্নবা থৌওং অসিনা বি জে পিগী ইলেক্টোরেল পোলিটিক্সপু মণিপুরদা লৈখা তাহল্লক্নবা মরম অমা ওইরকপা য়াই। ●

মণিপুর মতৌ করম্না চাওখৎপা পুরক্কনি

(মমিং চৎলিবসি সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি অমদি স্কিল লেবর মরাং কায়না লৈবননি)

- অকোইজম নরজিৎ অঙোমচা -

ঙসি মণিপুরদা থেংনরিবা ফূরুপকী লান মীতৈ অমদি কুকিগী মরক্তা মীহাৎ-মীপূন থোরক্লিবসি য়াম্না লাইবক থীবা অমনি। ঐখোয়না চাওচৎ য়েংবদা, ৱাইদ এঙ্গলদগী য়েংবা তারবদি কুকিসু সাউথ ইষ্ট এসিয়ন পিপলনি হায়না কাঙলূপ অনীমক্না খন্দোকপা ঙল্লম্লবদি লান অসি থোক্লম্লোই। ঙসিদি মীতোপ অমগুম ওইনা উনরক্লিবসি কুকি হোমলেন্দ, সিপরেট এদমিনিষ্ট্রেশনগী দিমান্দ লাকপনা ওইহল্লকপনি। মণিপুরগী চহী লিশীং অনী হেনবগী পুৱারী লৈজবা ফূরুপ অমনি। মশাগী ময়েক লৈবা, লোল, ধর্ম্ম, চৎনবী লৈজবা য়াম্না সিভিলাইজ ওইবা ফূরুপনি মীতৈ হায়রিবসি। ৩৩ এ দিদগী নোংদা লাইরেন পাখঙবনা পান্দুনা লৈরকপা লমদম অমনি। চৈথারোল কুম্বাবা 'দি রোয়ল ক্রোনিকল ওফ মণিপুর' না শাখিনি। ঐখোয়গী রিট্টন হিষ্ট্রি লৈজবা অদুগা ঐখোয়গী টেরিটোরিএল বাউন্দরি লৈজবা, ইন্দিয়াদা পুল্লবা মতুংদগী সুম পীকশিল্লকখিবা লমদমনি। মণিপুর মচেৎ তানা থুগায়রগা কুকি হোমলেন্দ তানগে হায়রকপসিদি মীতৈ ঐখোয়গী থম্মোয়দা তাশোন্না থিনবগুম্বনি। অদুননি মীতৈ নোংশা ময়াম অমা থোরক্লিবসি। মণিপুরগী টেরিটোরিএল বাউন্দরি কায়বা য়ারোই হায়দুনা মীতৈ ময়াম অমা, লূপ ময়াম অমা থোরক্লিবসি। মীতৈ-কুকিগী লান অসি মখা তানা সুম শাংথরক্লবদি চাওখৎ লম্বীদা ঐখোয় মনীং হল্লগা চেল্লগনি।

চীং-তম অনীগী অচেৎপা মরী অমা শাগৎকে হায়রবদি মণিপুরদা চপ মান্নবা লেন্দ লো অমা শেম্বা মথৌ তাই। এম এল আর এন্দ এল আর এক্ট ১৯৬০ চীংগী লমদা এক্সটেন্দ তৌবা, চৎনহনবা মথৌ তাই। অদু ওইরবদি তম্মীসু চীংদা খুন্দা লৈতাবা, লম লৈবা-য়োনবা য়ারগনি। এম এল আর এন্দ এল আর এক্ট ১৯৬০না চীং-তম অনীসি খাইবুং-খাইবুং তান্নহল্লে। পীকখ্রবা তম্পাক্কী লমদম ৮% অসিদা ফূরুপ খুদিংমক খুন্দা লৈতাবা য়ারগা ৯২%না চীংগী লমদম ওইবা মণিপুরদা চীংমী খক্তনা খুন্দাগদবনি হায়বসি হৌজিক্কী মতমদা য়াম্না চান্নদবা লো ওইরে। মসি মণিপুর ষ্টেট এসেমব্লিদা পুথোক্তুনা খন্নবা মতম ওইরে, খন্নগদবনি।

তম্মীশিংনা চীংদা খুন্দারক্লবদি কম্যুনিটি মেরিএজ তৌদুনা চারৌ-মৌরৌনদুনা নাগা, কুকি অমদি মীতৈ অমত্তা ওইবগী ৱাখল্লোন শাগৎপা ঙল্লক্কনি। অপূনবগী শক্তম অমা শাগৎপদা য়াম্না চাউবা মতেং ওইগনি খল্লি। শান্তি লৈবা লমদম অমা ওইমিন্নসি হায়রবদি হায়রিবা থবকসি অথুবা মতমদা পায়খৎনবা হোৎনবা মথৌ য়াম্না তাই। মতৌ অসুম্না কলচরেল ইন্টিগ্রেশন, কম্যুনিটি একচেঞ্জ প্রোগ্রাম কয়া পায়খৎতুনা পূন্না হিংমিন্নবগী ৱাখল্লোন শাগৎপা মথৌ তাবগা লোয়ননা নুংশি চান্ননা হিংমিন্নবা ঙমগনি খল্লি।

চীংগী লমদা পোপি থাবগী মহুত্তা চা পান্বী থাবা, উহৈ-ৱাহৈগী পান্বী কয়া অমদি মনা-মশিং কয়া থাদুনা ঐখোয়গী মপান্দগী পুশিল্লক্লিবা পোৎলমশিং অসি পুশিল্লকহন্দবা য়াগনি। ঐখোয়গী পোত্থোক্না মরাং কায়না পুথোক্লবদা ঐখোয় করিগী মীপান তাংলুগনি। শেল-থুম পায়বা, পোত্থোক মরাং কায়না পুথোকপা লমদম অমা হায়বদু ওইবা ঙমগনি। মসিদবু ঐখোয় করিগী চাওখৎলোইদগে। মীপান তাংবা শেন্মীৎলোন ওইররোই, মনীং তম্বা শেন্মীৎলোন অমা পুরকপা ঙমগনি। তোঙান তাবগী ৱাখল্লোন থাদোক্তুনা ঐখোয় অমত্তা ওইবগী শক্তম অমা শাগৎপসু ঙল্লগনি। পূম্নমকসি গভর্ণমেন্ট পায়রিবা এম এল এ, মিনিষ্টরশিং, লৈঙাক পায়রিবশিংগীসু অচৌবা থৌদাং লৈ। ঐখোয় চাওখৎ লম্বীদা চঙশিনসিরা নৎত্রগা ফূরুপ মশেল হাত্তোক্লবনা ফবরা হায়বদুদি ঐ-ঐগী ৱাখলদা লৈরে। ●

দাইবেটিশ হায়বসিনা নহাক্কী খোঙ অদুগী খ্বাইদগী হেন্না তমথীবা য়েক্নবনি-২

- ডা. কে কে পান্দে -

সিনিয়র ভাস্ক্যুলর এন্দ ইন্দোভাস্ক্যুলর সর্জন,
ইন্দ্রপ্রস্থা এপোল্লো হোস্পিটাল, সরিটা বীহার, ন্যু দেল্লী

(ঙরাংগী মখা চথজরকপা...)

দাইবেটিশতনা হেন্না খোঙবীনচিংবা পোল্লিবা করিগীনো ? দাইবেটিশতা খোঙগী তোংশাশিং অসি মশা শোন্থরকপা মরমদগী খোঙগী শরূশিংদা প্রেসর পীবগী চাং অসি হেনগৎলকই। মতৌ অসুম্না লেপ্পা লৈতনা প্রেসর পীবা অসিনা খোঙগী তোংশাশিংগী প্রেসর পোইন্টশিংদা পোমথোরকই। অসিগুম্বা অপোম-অতঙশিং অসি লৈবদগী দাইবেটিশনা নাবা মীওইশিংনা খোঙউপ মনুংদা নুঙদুম মচা নৎত্রগা লৈতুম মচা-মচা লৈরবোই খল্লি। হায়রিবা অপোম-অতঙশিং অসিনা মরম ওইদুনা খোঙদা নারিবা চৈনাখোল অদু খাঙবা ঙল্লক্তে অমসুং লায়জৌদুনা নাবগী চাং ৱাংখৎলকই।

খোঙ নারকপদা কদাইদা চৎকনি ? দাইবেটিশনা নাবা মীওই অমনা খোঙনা চৎপা মতমদা খোঙ অসি নারকপা থেংনরবদি নৎত্রগা অহিং ফমুংদা তূল্লিঙৈদা জিং-জিং লাউরক্লবদি পন্থবা তৌদনা ভাস্ক্যুলর সর্জন অমগা তান্নবীদুনা নারিবা চৈনা অদুগী মরম খঙদোকপা হায়বসি য়াম্নমক মরু ওই। মীয়াম্না দাইবেটিশকী অসিগুম্বা চৈনাখোল মখল অসিবু ইতৎ তত্তনা আর্থ্রাইটিশ নৎত্রগা সিয়াটিকাগী চৈনা ওইনা শেরান্ননা লৌনবদগী শরূগী স্পেসিয়েলিষ্ট অমগা তান্নবা য়াওই। নারিবা চৈনা অদুগী মরম অদু খঙদোক্নবগীদমক্তা দোপ্পলর আর্টরিয়েল ষ্টদি ওফ লাৱর লিম্ব অমসুং সী টি পেরিফেরেল এনজিওগ্রাফিগুম্বা অখন্নবা টেষ্ট খরগী মথৌ তাগনি। মরম অসিনা মতম পূম্নমক্তা অসিগুম্বা টেষ্টশিং অসিগী খুদোংচাবা লৈবা হোস্পিটালশিংদা চৎপীয়ু। হায়রিবা টেষ্টশিং অসিগী রিজল্ট অমসুং ক্লিনিকেল ফাইন্দিংশিং অদুগী য়ূম্ফমদা মখা তানা লায়েং চথনবা ৱারেপ লৌগনি।

লায়েং চথবগী মওং-মতৌশিং :- দাইবেটিশতা খোঙ অসি হান্নগুম্না (কক্তনা) লৈহন্নবগীদমক্তা খোঙদা ঈ য়ৌহনবগী চাং হেনগৎহন্নবা চূনবা থবক লৌখৎলি। খোঙগী তোংশাশিংদা ঈ য়ৌহনবগী চাং হেনগৎহন্নবগীদমক্তা খোঙদা বাইপাস সর্জরি তৌবা অসিসু মেথদ মখল অমনি। মসিনা অশোকপা অদু ফহনবদা তেংবাঙগনি। অখন্নবা কেস খরদা সর্জরি তৌবদগীদি এঞ্জিওপ্লাষ্টি অমসুং খোঙগী ঈ চেনবা পাইপশিং অদু লাউথোকহনবা (ষ্টেন্টিং) অসি তৌনৈ। মরম অসিনা ঐখোয়না অচুম্বা লায়েং মওং অমা চেকশিন্না খনবা মথৌ তাই। মতম পূম্নমক্তা এক্সপরিয়েন্স লৈরবা ভাস্ক্যুলর সর্জন অমা লৈবা অমসুং খোঙগী বাইপাস সর্জরি অমদি খোঙগী শিংলীগী এঞ্জিওপ্লাষ্টি ষ্টেন্টিং হায়রিবশিং অসি য়াম্না তোয়না তৌবা হোস্পিটালশিংদা চৎপীয়ু। খোঙদা ঈ সপ্লাই তৌবগী চাং অসি হেনগৎহন্নবগীদমক্তা কনাগুম্বা অনাবা অমনা তঙাইফদনা মথৌ তাবা হীদাক মখল খরসু চাগনি।

করম্বা মতমদা লায়েংবা ঙমদে? করিগুম্বা দাইবেটিশনা নাবা মীওই অদুনা চুরুট থকপা অমসুং হীদাক মনা চাবা অসি পুমলেপ লেপ্তবা তারবদি খোঙশিং অদু কলহৌনবগীদমক্তা হোৎনরিবা পূম্নমক অদু অরেম্বা তাগনি। নোংমদা থকপা চুরুট নৎত্রগা হীদাক মনা চাবগী চাং হন্থবনা খোঙদা খুদোংথীবা থোকপগী চাং হন্থহনবা তৌদে হায়বসি মীপূম খুদীংমক্না খঙজিনবা চুমগনি। অদুমকপু, নহাক্না করিগুম্বা চুরুট থকপা অমসুং হীদাক মনা চাবা অসি মপূং ফানা লেপ্তবা তারবদি খোঙগী বাইপাস সর্জরি তৌবা অসি মায় পাক্লোই। মরম অসিনা চুরুট, বিড়ি অমসুং হীদাক মনা হায়রিবা পোৎশকশিং অসি পূন্সি চূপ্পগী ওইনা থাদোক্কদবনি।

লায়েংবদা মায় পাকহন্দবা মরু ওইবা অতোপ্পা মরম অমনা - নহাক্কী চাকচা-য়ুথক ফজদবা পূন্সি মহীং অমসুং নুংতিগী হৈনবীশিং অদুনি। নহাক্না করিগুম্বা নুমিৎ খুদীংগী কিলোমিটর মঙাদগী তরুক ফাওবা খোঙনা চত্তবা তারবা অমসুং কোলেস্টেরোল, চিনি অমদি ইশাগী অরূম্বা হায়রিবশিং অসি কন্ট্রোল তৌদ্রবদি সর্জরি অমসুং লায়েং ফনা য়াম্না মায় পাক্না চথখ্রবসু ইকুই কুইদনা খোঙ য়াওদবগী অৱাবা অমা মায়োক্লরকপা য়াই।

খোঙ কলহৌনবা করি থৌরাং তৌগনি ? দাইবেটিশনা নাবা মীওইশিংনা কৈদৌনুংদসু খোঙউপ তোংদনা য়ূমগী মনুং অমসুং মপান্দা চৎলোইদবনি অমদি কৈদৌনুংদসু মোজা উপ্তুনা খোঙউপ তোংলোইদবনি। হৌজিক্কী মতমদা ফংলিবা দাইবেটিশনা নাবা মীওইশিংগী অখন্নবা মোজা অমসুং খোঙউপশিং অসিগী মনুংদগী নহাক্কী ভাস্ক্যুলর সর্জননা তাক্লকপা অমা খনবীয়ু। দাইবেটিশকী অনাবশিংনা খোঙদা ন্যুরোপেথিগী চৈফূ হন্থহন্নবা অমসুং অশেংবা ঈ য়ৌবগী চাং হেনগৎহন্নবগীদমক্তা কিলোমিটর ৫দগী ৬ ফাওবা চাং নাইনা খোঙনা চৎপা হায়বসি খ্বাইদগী ফবা পাম্বৈ অমনি। খোঙ অদু তরু-তনান্না অমসুং চোৎহন্দনা থম্বীয়ু। মতম পূম্বদা ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং অদু কন্ট্রোল তৌদুনা থম্বীয়ু। লীশাং শিংনা ঈগী চিনি অসি কন্ট্রোল তৌদ্রবদি তুংদ খোঙ য়াওরক্তবা য়াই। উনশা অদু কংহনবীগনু অমসুং অপোম-অতঙ থোকহনবীগনু।

অরোইবদা, ঐহাক্না দাইবেটিশনা নাবা মীপূম খুদীংমক্কী মফমদা ইশাগী খোঙ অমসুং খোঙপাক অদু ভাস্ক্যুলর সর্জন অমনা থা অহুম খুদিংগী চ্যেক তৌহনবীনবা হায়জরি। করিগুম্বা মতাং অমদা ঈশিং হানবা অমসুং ঙাংশং ঙাংনা হুবাৎপা হায়রিবা লায়ওংশিং অসি উরবদি পন্থবা তৌদনা খুদক্তা ভাস্ক্যুলর সর্জন অমগা তান্নবীয়ু। মসিনা খোঙশিং অসিবু তেক্ত-কায়দনা লৈহন্নবা অমত্তা ঙাইরবা পাম্বৈনি। ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্বীজ -১১৭কী ৱাহং

১) "পি শিন্থরগবু অৱাবা কৌরবদি
ইঙা থাদা নোং চুরি
লৈচিলনা অৱাবা খঙবরা!
ঐদি কপ্তে, অদুনা ৱাদে খল্লবরা?"

মথক্তা থমজরিবা অসি লিরিকেল পোইম অমগী অহৌবদা য়াওবনি। লিরিকেল পোইম অসিগী অইবা অসি কনানো? লাইরিক্কী মমিং হায়য়ু।

২) "অমম্বা যুগ" (১৯৯৯) হায়বা লাইরিক অসি অতোপ্পা লোলদগী মণিপুরীদা ট্রান্সলেশন তৌবনি। ট্রান্সলেটরগী মমিং অমদি ওরিজিনেল রাইটরগী মমিং করি কৌবগে?

৩) "কোয়মাঙ মাঙবা খোঞ্জেল ইহুল" হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসি কনানা ইবগে? করম্বা মখলগী লাইরিক্নো?

৪) "ইনেবেন্মা" হায়বা ৱারীমচা অসি ৱারীমচাগী লাইরিক অমদা য়াওবনি। ৱারীমচা অসি য়াওরিবা লাইরিক্কী মমিং হায়য়ু। অইবা অসি কনানো?

৫) "থৱায় মঙা" হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিক্নো? অইবগী মমিং হায়য়ু।

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম জুলাই ১৫, লৈবাকপোকপা নুমিৎকী অয়ূক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা ঈ-মেল **hueiyenliteraryquiz@gmail.com** সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।