মাদর্স দে পাঙথোকপগী কান্নবা লৈবরা?

মতম মতমগী
গুরুময়ূম জ্ঞানেশ্বর শর্ম্ম

নহান নোংমাইজিং নুমিৎ মে ১১ অয়ূক্কী চাক চারবা মতুংদা পোথাবা ওইনা ফমুংদা হিপ্লগা মোবাইল ফোনদু মহৌশাগী মহৌশা মেৎলুবনি। ফেসবুকতা অনৌবা করি করম্বা পোষ্ট য়াওরিবনো য়েংনীংদুনা মথং-মথং চীংথরুবদা অপোকপী মমা নুংশিবগী ৱাহৈ কয়া য়াওবা ফোটো কয়া মথং-মথং চোঙথোরকই। অমা অনীগী ৱা নৎত্রে, চীংথরুবা খুদিংগী তোঙান তোঙানবা কেপশনদা ফজ-ফজরবা ৱাহৈ কয়া ইরগা থাগৎনরকপনি। ফজৈ, পাবদা নুংঙাই অপোকপী মমা নুংশিবা ময়ামদুগী ৱাহৈশিংদো, নুংশি নুংশিরবা ৱাহৈ কয়া কয়ানি। চহী লৈশিল্লবা মীওইশিংনা থাগৎলকপদা ফোটোদি লৈহৌদ্রে হায়রগা ফজবা ৱাহৈ কয়া ইরগা থাগৎলকপসু য়াওই। ঙসি ঙসিমক তাইবঙদা লৈমিন্নরিবা অমদি তাইবঙ থাদোক্তুনা লাইরমলেন্দা তিনখ্রবা মীওই কয়া কয়াগী ফোটোনি। কনা কনাগুম্বনা অপোকপী মমাবু ফানদা নৎত্রগা মোরাদা ফমহল্লগা খুদেংদা মখোঙ হান্বীদুনা থৌগল তৌবগী ফোটো থাগৎলপসু য়াওই। পূম্নমক অসি উরুরগা নীংশিংলকই নুমিৎতো ইন্টরনেশনল মাদর্স দেনি হায়বা। ইন্টরনেশনল মাদর্স দে অসি চহী খুদিংগী মে থাগী অনীশুবা নোংমাইজিং নুমিত্তা পাঙথোক্তুনা লাক্লি। মমাঙথক্তদি নুমিৎ অসি মাদরিং সন্দে হায়না খঙনরম্মী। হিন্দু লাইনীংগী ওইনসু মাতৃ নবমী হায়না খঙনবা লৈখিদ্রবী অপোকপী মমা অমসুং নক্লবা নুপী মরী মতাশিংবু ইকায়খুম্নবা উৎপগী থৌরম অমা সেপ্টেম্বর নৎত্রগা ওক্টোবর থাদা তাবা হিন্দু লুনর কেলেন্দরগী কৃষ্ণ পক্ষা (থামম্বা থাখাই মনুংগী) মাপন্নি চনবা নুমিত্তা পাঙথোক্লবা মাদর্স দেগা হায়ফেৎ মান্নবা থৌরম অমসু লৈরম্মী, হৌজিক্কী মীরোলনদি খঙলমগদবা মান্দ্রে।

মমাঙঙৈ হায়বা তারে ঐখোয়না লাইরিক তম্বা হৌরকপা মতমদা থেংনখিবা থম্মোয়দা কাউবা য়াদনা লেঙদনা লৈবা ৱাহৈ খরা লৈ, নৌহৌননা নীংশিংলকই মদুদি "মালেম লৈনা লূম্বরা পলেম ইমানা মহেল্লি, কোরৌ নোংদোলনা ৱাংবরা পম্বৌ ইপানা মহেল্লি" হায়বা ওইরমাল্লে। ক্লাস কয়াগী লাইরিক্তা য়াওখিবনো হায়বদুমক্তি নীংশিংবা ঙমদ্রবসু ৱাহৈশিং অদুদি ঙসিসু কাউবা ঙমদনা থম্মোয়দা লেঙদনা লৈরি। হৌজিক্কী লাইরিকশিংদদি য়াওখিদ্রবা মাল্লি, থেংনখিদ্রে, দিং দোং বেল, বা বা ব্লেক শিপ, স্থিঙ্কল স্থিঙ্কলনা শিনখ্রমাল্লে। হৌজিক্কী হৌরক্লিবা নহাশিংনা খঙলরোইদবা পাউরৌনি। ইমা ইপাদগী হেনবা লৈতে হায়বনি, মখোয়না পোকপীরমদ্রবদি ঐখোয় তাইবঙপানসিদা খোঙদারক্লম্লোই। ঐখোয়বু তাইবঙদা পুবিরক্লিবা মখোয়বু ইকায়খুম্নবা উৎকদবনি, উৎফম থোকই। মসি ঐখোয়না খ্বাইদগী হান্না তৌগদবা ইথৌনি। মচাবু মমানা নুংশিরিবা অসিগুম্না অতোপ্পা নুপী অমত্তনা নুংশিবসু ঙম্লোই, মমা-মপানা অথোইবনি। হিন্দু ধর্ম্ম (লাইনীং) দা ইমা মখল তরেৎ লৈ হায়বগী অচেৎপা থাজনবী অমসু লৈ। অহানবদা অপোকপী ইমা (নেচরেল বর্থ মাদর), অনীশুবদা মহৈ মশিং তাকপী তম্বীরিবা গুরু (ওজা), অহুমশুবদা য়োকপীবা ইমা (নর্সিং মাদর), মরিশুবদা লাইনীং লাইশোন অমদি অত্মাগা মরী লৈনবশিং তাকপী তম্বীরিবা গুরু (স্পিরিচুএল টিচর), মঙাশুবদা লৈবাক্কী নিংথৌগী নুপী (রাজ মাটা), তরুকশুবদা ষণবী (গো মাটা) অমদি তরেৎশুবদা মালেম ইমা (পৃথি মাটা) নি। তরেৎসিগী মনুংদা অপোকপী ইমানা অথোইবীনি, মঙোন্দগী হেনবা অমা তাইবঙসিদা লৈতে, অতোপ্পনা মহুৎ শিনবা য়ারোই, শিনবীনবা লৈতে।

মাদর্স দেবু হায়রবসু, মাতৃ নবমীবু হায়রবসু নৎত্রগা মমিং অমত্তা থোন্দ্রবসু অপোকপী ইমাবুদি কাউথোক্লোইদবনি, নীংশিংগদবনি অমদি মখোয়গী থৌগল মচা ওইরিবা ঐখোয়না মতম পূম্বদা তৌফম থোকই। নোংমখক্কী ৱা নত্তে, নুমিৎ খুদিংগী, মীৎকুপ খুদিংগী, পূন্সি চূপ্পগী ওইনা তৌগদবনি। থাবুম তরা নাওপুদুনা অৱাবা কোঙ্গায় খাঙদুনা তাইবঙপান উহনবীরিবা, ঈ মতুমদগী চাউনবা য়োকপীরক্লিবা মচানা নোকপা উরগা থৱায় তানা নোক্লিবা, কপ্পা উরগা কপ্লিবা ইমাবু কমদৌনা কাউথোক্কদৌরিবনো? মীওই অমগী অৱাবা খুদিংমক্তা অমত্তা চিথদনা শরুক য়ারিবা মীওই অমা হায়বা তারবদি অপোকপী ইমানি। মতম পূম্নমক্তা অপোকপী ইমাবু নুংশিগদবনি। মরমদি মালেমদা অতোপ্পা অমা ফংলোই। মমা-মপা নুংশিবদি পুইন্য (অফবা) গী মশক্লি। রামায়নগী ৱারীদা মমিৎ অনীমক উদ্রবা মমা-মপা অনীবু তোঙান তোঙানবা থুমোক অনীদা হাপ্লগা চৈ অমগী মতেংনা তীর্থ (লাইফম) কয়াদা পুদুনা মমা-মপাগী অনীংবা অপাম্বা পাঙথোকখিবা শ্রবন কুমার মমা-মপা নীংবগী মমিং চৎখি। মপাগী ৱাশক ঙাকপদা নিংথৌ খুভম তুংওইনরম্লগা চহী তরামরি বন চৎখিবা শ্রীরামবু 'বেটা হো তো রাম জৈশা' (মচা ওইরবদি রামগুম্বা ওইয়ু) হায়না শীংথানরি। মপাগী মনীং থুংনবা মপূন্সি চূপ্পা ব্রাহ্মচারি (য়ুম পান্দবা) ওইগনি হায়না ৱাশকখিবা পীতামা ভীস্মবু কনানা কাউগনি? মমা-মপা নীংবগী ৱারী কয়া অমসু লৈরি, পূম্নমক পুশিঞ্জরোই। হৌজিক্কী মতমদা মমা-মপা নুংশিবা হায়বসি মথক্কী মহাপুরুষশিং (মীথোই-মীহেল্লবা) অসিনা তৌখিবা অদুম্না তৌগদবসু নত্তে, তৌসু হায়রোই। হৌজিক্কী মতমসিদা কনানা অদুম্না তৌনরিবগে? তৌনদ্রে। ঙসি মমা-মপাবু লুনা তৌবীবা হায়বসি মচাশিংদা য়াম্না কা হেন্না চাউবা পোৎলূম অমা থোনগৎপীবনি হায়না লৌরোইদবনি। মখোয়গী চৈশু ওইবীবনি হায়না লৌবা য়াই। নুমিৎ খুদিংগী ইমুংগী শোয়দনা থোংলিবা চাক অদুদা ইমা-ইপাগী চাক চরা অনীখক হাপ্পবু কয়াম ৱাবনো? কয়াম চারুনি, কয়াম কুইনা হিংগনি? মফি মরোল খরা শূদোক চামথোকপীবা, নারক্লবা মতমদা লায়েংবীবা, লৈকায়গী দেব-কর্ম্ম চৎপা মতমদা মথৌ তাবা শেল খরা পীবীবা মসি মঙাইনে। কার লৈবীয়ু, ফোরেন টুর পুবীয়ু হায়রক্কদবদি মান্দে হায়বা।

মমা-মপাবু নুংশিবা, লুনা তৌবীবা অসিবু কয়াম লূম্বা পোৎলূম্লো? কুম খুদিংগী মাদর্স দে, ফাদর্স দে লাকপা মতমদা সোশল মীদিয়াদা ফোটোগা কোন্ননা থাগৎলিবা মীপূম খুদিংমক্লা মমা-মপাবু নুংশিনা লোয়নবীরমগদ্রা? মমা-মপাবু মখোঙ হান্বীবগী ফোটো অপলোদ তৌরিবা মীওইশিং অসিনা নুমিৎ খুদিংগী মখোঙ হামদুনা থৌগল তৌরমগদ্রা? ঐখোয়না হকথেংননা থেংনবা মমা-মপাবু মীৎনা উবা লাইমক্লি খঞ্জবা, থবক চথোক্লমদাইদা মখোঙ শোক্লা খুরুমজরগা চৎপা, মমা-মপাগী থৌগলদা অৱাৎপা অমত্তা লৈহন্দবা মীওই কয়া অমসু লৈ। কনা কনাগুম্বা খরনা দন্দিগী মওংদা মচিল-মনাওশিংগী মরক্তা অয়ূক-নুমিদাং খায়দোক্লগা থাকপা নৎত্রগা মমা-মপাবু হিংনা-হিংনা খায়দোকপীবসু য়াওদবা নত্তে। মোর্নিং অমদি ইভনিং ৱাকিংদা থেংনবা মরুপ-মপাংশিংনা মচা-মমৌশিংনা তাথী-তাওইননা তৌবীবগী ৱারী তৌরকপসু য়াওই। লৈঙাক্কী থবক তৌরম্বা য়াম্লবসু য়ামদ্রবসু থাগী পেন্সন ফংবা মীওইশিংনা খরা ফরে, মদু নত্তনা শূর-নোম্লগা হিংলম্বা পাঙ্গল অমদি ৱাখল হন্থখ্রবা মীওইশিংগীদি অৱাবগী মশক্লি। ঙসিগী খুন্নাইদা ঐখোয়না তোয়না তানরবা মচা মশুশিংনা মমা-মপাবু শিখ্রবা মতুংদা ইকায়খুম্নবা উৎপগী চাং ৱাংই হায়নবদুমক থোক্লি। হিংলিঙৈগী মতমদা নীংথিনা পীজ-পীথক তৌবীদ্রবসু, নুংশিনা লোয়নবীদ্রবসু শিরবা মতুংদা শ্রাদ্ধ কর্ম্ম (লান্ন-থৌরম) থাগী অহানবা দিন (নুমিৎ), অরোইবগী দিন অমদি কুমওন ফিরোই তৌদবা লৈখ্রবরা? ঈশৈ নোংমাই, শেম্বা ফিথা, চান-থক্লবা, দক্ষিনা মীগী মমাঙদা চোপ্পা য়াদে হায়দুনা ধুম-ধামদা পাঙথোক্লখিবা ঙাক্তনি। মসিনা মমা-মপা ওইবশিং অদুনা পেল্লগদ্রা?

লাইরিক হৈবগী চাংসু ফনা ফজনা ৱাংলে, মোরেল সাইন্সসু স্কুলদগী হৌনা সবজেক্ট অমা ওইনা তম্নরমগনি অদুবু হৌগৎলক্লিবা অঙাংদগী হৌরগা মীয়াই চল্লবা মীওই ফাওবা অয়াম্বনা থকসি-খাসি নাইদবা, মীনুংশি ৱাৎপা, তৌগদবা-তৌরোইদবা খঙদবগুম তৌরিবা অসিদি লাইবক থীবনি। পীকখ্রবা লমদম অসিদা ওল্ড এজ হোমগী মশীং য়ামখৎলক্লিবা, হোমদা লৈবা ইনমেটকী মশীং য়ামখৎলক্লিবা অসি অফবগী খুদম নত্তে। মচা-মমৌনা থৌগল তৌদুনা মশুশিংগা লৈমিন্নগদবা অহলশিং অদুনা হোমদা লেল্লিবা পূন্সি মরেল অদু নুংঙাইরমগদ্রা? শিবা ঙাইবনি হায়বদা লাল্লগদ্রা? মখোয় মশেল শান্নরমগদবা ৱারীশিং অদু নুংঙাই য়াইফবগী ওইরমগদ্রা? মপাল ফরিঙৈদা মচা-মশুশিংনা এ টি এম কার্দনি খনখিবা ভেলিদিটি লোইরবা মতুংদা ইম্থোকপীবা অসিবু মীওইবগী লীচৎনি হায়রসিরা? নোংমখক মাদর্স দে, ফাদর্স দেগী থৌরম পাঙথোক্লগা (মদুসু সোশল মীদিয়াদা) চুমথোকপা ঙম্লগদ্রা? মাদর্স দে, ফাদর্স দেগী কান্নববু লৈরিবরা? মমিংতগী ওইনা পাঙথোকপা ফঙ্কশন অদুগী কান্নববু লৈগদ্রা? ●

ৱর্ল্ড হায়পরটেন্সন দে, মে ১৭, ২০২৫

থিম : "মিজর য়োর ব্লদ প্রেসর একুরেটেলি, কন্ট্রোল ইট, লীভ লোঙ্গর"

– ডা. কে এস ঐচ কলা–
পাষ্ট 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"

হৌজিক-হৌজিক মণিপুরদা থোক্লিবা ঈরাং অমদি তংদু লৈতাদবা পূন্সিগী ফীভমসিদা রিলিফ কেম্পদা চঙজফম লৌদুনা লৈরিবা মমল য়াম্লবা পূন্সি অসি তুম্ফম চাফম খঙদ্রবা, অৱাবা ময়ামগী পোৎলূম পুরবা, অহিং নুংথিল মশক খঙদ্রবা নুংশিজরবা মীওই কয়ামরুম ব্লদ প্রেসর ৱাংবদগী (হায়পরটেন্সন) ঈ চেনবা ঈগী উতোং তৎপা অমদি পোকখায়বদগী কোক মনুংদা ঈ থোকহন্দুনা স্ট্রোক থোকহল্লি অমদি ডাক্তরশিংনা কন্না হোৎনরবসু মীওই কয়াগী পূন্সিদি অৱাবদা তানরি।

অদুগা অমুকসু সহরগী অমদি খুঙ্গংগী মীওই কয়ামরুম্না ব্লদ প্রেসর ৱাংবদগী মতম চানা লায়েংহৌদবা অমদি মথৌ তাবা হীদাকশিংসু মপূং ফানা চাবা ঙমহৌদবদগী হার্ট ফেল ওইদুনা অমদি স্ট্রোক তৌদুনা ইন্টেন্সিভ ক্যের য়ুনিটতা থমদুনা লায়কন্নরি। মসিগী ফীভমসিদা শেল কয়ামরুম চঙজরবসু মমল য়াম্লবা পূন্সিদি শোয়দনা ফরক্কনি হায়বা লৈতে।

মীরোল্লবী নুপী কয়ামরুম্না ব্লদ প্রেসর ৱাংবগী লায়না (হায়পরটেন্সন) লৈরবসু মপূং ফানা অমদি মতম চানা লায়েংহৌদবদগী অঙাং পোকপা মতমদা নুংশিজরবা মচাদু থম্লম্লগা মমাগী তাঙলবা অমদি মমল য়াম্লবা পূন্সি অদুদি তাইবঙপান থাদোক্তুনা চৎখি অমদি মমাগী মরী-মতা, শাগৈ-নাতৈশিংনা অসিগুম্বা থৌদোকশিংদা ডাক্তর অমদি হোস্পিটালদা পেন্দবা ৱাফম কয়ামরুমসু ফোঙদোক্লবা য়াওরি।

মে থাগী তাং ১৭ অসি মালেমগী মফম খুদিং শিনবা থুংনা ৱর্ল্ড হায়পরটেন্সন দে (ব্লদ প্রেসর ৱাঙবা) হায়না থৌরম পাঙথোক্লরি। মসি ৱর্ল্ড হায়পরটেন্সন লীগনা কুমজা ২০০৫দা হৌদোকখিবনি। হৌদোকখিবগী মরমদি মীপূম খুদিংমক্লা অঙাং-অহল, নুপা-নুপী, লায়রবা, ইনাকখুনবা, লাইরিক হৈবা-হৈতবদা হায়পরটেন্সন হায়বা লায়না অসিগী মরমদা ময়ামদা কূপ্পা খঙবা ঙম্লবা 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 ঙম্লবা অমদি চেকশিন থৌরাং লৌবীয়ু হায়না পাউজেঞ্জবনি।

হন্দক চহীগী থিম্না "মিজর য়োর ব্লদ প্রেসর একুরেটেলি, কন্ট্রোল ইট, লীভ লোঙ্গর" নি। মসি মমাঙ চহীগা চপ মান্নে। ইশাগী ব্লদ প্রেসর অসি য়াম্না কুপ্পা অমদি চেকশিন্না য়েংবীয়ু। মসি ৱাংলবদি হন্থহন্নবা লাক্লবীয়ু অমদি কন্ট্রোল তৌবীয়ু, পুন্সি অসি কুইনা অমদি মতম শাংনা লৈবা ঙম্লবা 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 খৃথাংদা ময়ামদা পাউতাক পীনবগী পাঙথোকচবনি।

ব্লদ প্রেসর ৱাংবসিনা ঐখোয়দা নুংঙাইতবা কয়ামরুম পীরকপা য়াই। মরু ওইনা থবাক্তা মীহুল চোংবা, মীহুল চাং নাইদবা, ৱাখল মাঙবা, তূম্না 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 এম এম 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 ঙম্লবদি 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 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 খায়দোকপা য়াই। ইসেন্সিএল (প্রাইমারি) অমদি সেকেন্দরিনি। ইসেন্সিএলগী তশেংবা মরম হায়বদি হৌরকফম (কোজ) অসি খঙবা ঙমদে। অদুবু থোকহনবা য়াবা ফেক্টর কয়ামরুমদি ময়াম্না খঙনরি, মখোয় ময়ামশিংদুদি :-১) থুম কা হেন্না চাবা, নোংমদা ঐখোয়না থুম গ্রাম ৩-৪দগী হেন্না চাবীরোইদবনি। হায়বদি এঞ্জাংদা থাকপা থুমদগী হেন্না চাবীরোইদবনি। চাওরাক্লা অথনবা চামচ (স্পুন) 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 ঙম্না 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 ক্বারক্টেশন, থাইরোইদ গ্লান্দগী লায়না অদুনা অঙনবা মতমদা 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 হায়না খঙনৈ। অতৈ অতৈ অৱাবা থোকহনবা কয়ামরুমগী মনুংদা হার্ট এটেক, হার্ট ফেল্লর, কিদনি ফেল্লর, কোক মনুংদা ঈ থোকপা (সেলেব্রেল হেমোরিএজ, স্ট্রোক), মীৎ মনুংদা ঈ থোকপা, ঈ চেনবা উতোংশিং থাগৎপা, চাওথোকপা অমদি তৎপা অসিনচিংবা থোক্লকপা য়াই।

হায় ব্লদ প্রেসর (ব্লদ প্রেসর ৱাংবা) অসি থোক্লক্তনবা লম্বেল 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 অহুম-মরিদগী হেন্না চাবীরোইদবনি। চামচ (স্পুন) 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 ৱাৎনসু চবীরোইদবনি। (২) ফৎত্রবা চিঞ্জাক 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 ফজ গদবা নত্তে। লায়না ময়ামগী হৌরকফম ওইগনি। (৪) হকচাংদা য়াওবা চিনি অমদি কোলেসটেরোল ৱাংদনবা মতম চূপ্পদা হোৎনবীগদবনি। (৫) লাংতক্লবা অমদি পূক্লিং লৈতাদবা ৱাখল য়ারিবমখৈ থুনা থাদোকপা ঙম্লবা 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 চোকখরে হায়দুনা দুকান্দা য়োনবা থুম অমদি চিনি য়াম্না য়াওবা অহাওবা মহী হেক্তা লৈরগা পাঙ্গল কনখৎননবি 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 য়াম্লক্লবা মীওইবগী হকচাং অসি গাড়ী অমনবগা চপ মান্নে।

-লভ য়োর হার্ট, হার্ট ইজ য়োর লাইফ ●

[illegible] - (৫)

- [illegible] -

Dear Deepak Sandhu,

I have been told that Mr.Aribam Syam Sharma-Director of ISHANOU-would not receive (from your authorities) an air ticket to come to Cannes to attend the presentation of his Film.

When I invited the film,I specified the Director as well as the actors had to come.It is good for the film and for Indian Cinema in general.

I understand that you have rules and the tickets are only available for films in competition in festivals. However,Cannes is a very special event and I am sure you realize that it is more important to have a film in 'Un Certain Regard' Official selection then in competition in a small event.

Therefore I ask you to make an exception in this case for 'Un Certain Regard' -which should be classed alongside the competition - and to one or preferably two' tickets (for Sharma and his actress)

I would appreciate very much for your kind comprehension in this matter and I deeply regret the fact that Cannes Film Festival can only offer rooms and board (but in this case we would provide room for the actress too)

So , I hope you can be flexible too, as rules are made to be broken, aren't they?

I wait for your answer and I thank you very much in advance for your help and attention to this matter

With my best regards,

Sd/- Gilles Jacob

Delugue General

Paris,4th.April 1991

([illegible], [illegible], [illegible], [