এডিটোরিয়েল

মেরাগী ঈচাউ থোকপা তারগদি

মণিপুরদা অনৌবা লৈঙাক অমা লাকখিবসি থা ৬ লোম ওইরে হায়না লৌবা য়াই। অনৌবা লৈঙাক অমা পায়রকপা মতমদা লৈঙাকসিদা য়াওরিবা মীহুৎশিংনা তোঙান–তোঙানবা ৱাশক কয়া মীয়ামদা শকখি অমসুং মদু থবক্তা ওন্থোক্লবা হোৎনবগী তঞ্জা অমদি ইফং ফংদনা লাক্লি হায়বা য়াই। চহিসিদা তার্ম অহুম হায়বদি চহি ১৫ কংগ্রেসকী এলাইয়েন্সনা লৈঙাক পুদুনা লাক্লবা মতুং বী জে পিনা লুচিংবা এন ডি এ লৈঙাক অমা অহানবা ওইনা লাকখিবনি। মপূংওইবা পার্টি ওইরিবা বী জে পি গী লৈঙাক অমা সেন্টরদা লাকখিবা মরমনা ষ্টেট সিগী পোলিটিকেল সিনারিও অসিদসু অহোংবা অমা লাকখি অমসুং মদুমক্কী অপাম্বসু মীয়ামদা লৈখি। অদুবু ইলেক্সনগী রিজল্ট অদু য়েংবা তারগদি হান্নগী লৈঙাক অদুদা মশাগী মত পীবনা শরুক য়াম্না হেনখি হায়বা তাই। অদুমকপু এলাইন্স অমা লিংলগা লৈঙাক অসিগী অওনবা অমা বী জে পিনা পুরকপদি ঙমখ্রে। মসিদা কংগ্রেস পার্টিগী টিকেটতা মীখল থেংনদুনা কারকখিবা এম এল এ কয়া অমসু য়াওশিনখি। মসিদা হৌজিক ওইরিবদি কংগ্রেসকী টিকেটতা মীহুৎ ওইনা কারকখিবশিং অদুনা বী জে পী দা য়াওখিবা মতমদা এম পি সি সি (আই) গী মায়কৈদগী নৎত্রগা ওপোজিসন লিদরগী মায়কৈদগী ঙসিফাউবদি চপচানা বি জে পিদা য়াওখ্রবা কংগ্রেস এম এল এ শিং অদুদা হকথেংননা শিংনবা অমফাউবা লৈতে অমদি মখোয়বু ডিসক্বালিফাই তৌনবা এসেম্ব্লিদা অকনবা মওংদা য়েংলকপসু লৈখিদে। মসিদগী ঙসিগী লৈঙাক অসি চপ চানা সিক্যুওর ওইরে হায়না লৌদুনা মীয়ামদা লৈঙাক অসিগী মমি অমা তাহন্নবা হোৎনরি। মসি মায়পাকপা লৈঙাকসিগী প্রোসেস অমা ওইনা লৌবা লানগনি। খ্বাইদগী লাইবক থিরিবা অওনবা পুরকখিবা লৈঙাক অসিগী থেংনরিবা মওংদি হৌখিবা থা ৬ মক অসি হঞ্জিন–হঞ্জিন মণিপুরদা মহৌশাগা মান্নদবা মওংদা অকনবা নোংজু মায়য়োক্লদুনা লাক্লিবা অসিনি। মরমসিদগী থা ৬ অসিগী মনূংদা অনৌবা লৈঙাক্না নুমিৎ ১০০ নিগী মনুংদা শোইদনা মীয়ামদা অওনবা কয়া অমা পুরকপগী মমি তাহল্লগনি হায়খিবসু লৈ। মদুসু লৈঙাকসিনা ঙাকপা ঙমখিদবা ৱাফম অমা ওই হায়না লৌবা তাই। মমাংগী লৈঙাকশিংনা সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টনা লৌরকপা ফীরেপ অদু ঙাইদুনা অসুমক লৈরকপগী থাদরকপা শেনফম কয়াসু লৌহৌদবগী অমদি মতম চানা ফোংদোকহৌদবগী মমি অমদি ঙসিগী লৈঙাক্না উরে। মরম কয়াশিং অসিদগী লৈঙাক্না থা ৬ অসিগী মনূংদা পাংথোকপা ঙমখিদবা থৌশিল কয়া অমসু ঐখোয়না উবা ফংই। হৌখিবা থা ৬ অসি ঈচাউ থেংননবা অমসুং ঈচাউ নংলবা ইমুংমনুংশিংদা লৈবা মীওইশিং অদুগী কান্নবা অমসুং পূন্না ৱা–তান্নমিন্নবগী তঞ্জা অমা ফাউবা লৈঙাকসিনা অতে ষ্টেটশিংদা পীরিবা মওংগুম পীখিবা লৈত্রি। মসিনা তাকপদি ষ্টেটসিগী ওইনা সেন্টরগী মতেঙ নিদনা পায়খৎপা য়াবা থবক অমা ফাউবা লৈতে হায়বসিনি। মসিগী মরম হায়ববু থা ৬ সিদা মীয়ামদগী খোমগৎপা শেনফমনা কাহেন্না ৱাংলবসু সেন্টরদগী থাদরক্কদবা অচৌবা শেনফম কয়া অদুগী মতাংদা মমাংগী লৈঙাক্না তঙাইফদবা দোকুমেন্টশিং পীশল্লক্তবনা ভেরিফিকেসন তৌবসু ঙমদে। অমদি মদুনা মরম ওইরগা মখা তাবা শেনফম অমতা থাদরক্লবগী খুদোংচাবসু লৈতে।

অসিগুম্বা চয়েৎনবা কয়া অসি লৈবদগী অমসুং সেন্টরনা খুদক্তা শেল থাদবগী ওইথোকপা লৈতবনিনা মণিপুরদা লৈরিবা কলচর অমসুং ট্রেদিসনেল দান্সশিং অসি মতম –মতমগী ওইনা হিংবা ঙম্নবা হোৎনবদা তোঙান তোঙানবা উপাইশিং পূন্নমক শিজিন্নরি। অসিগুম্বা তাংকক অমদা লৈরবসু ঙসিগী লৈঙাক অসিনা অহেনবা শেনফম অমতা য়ুনিয়ন গভর্ণমেন্টতগী নিখিবসু লৈতে। মখা তাবা প্রোজেক্ট শিং পায়খৎনবা হোৎনবা মতমদসু হৌজিকী লৈরিবা এক্ত শিং অসিনা অথিংবা কয়া অমা পীরি। হৌজিকসু লম্বী –থোংগী ফীভম অসি হৌখিবা থা ৬ অসিদা অওনবা কয়া অমা লাক্লে হায়রগসু শেমজিনবদি ঙমদ্রি। মসি পূন্নমক অসি মেটরিয়েল ৱার্ল্ড অসিদা পীবা চৈথেংদগীনি। লুরিবদি ঈচাউ কয়া অমা নংখ্রবা ইমুং–মনুংশিংদা পীরিবা চৈথেং অদুগীদমক লৈঙাক্কী মায়কৈদগী পীরিবা তেংবাং অসি য়াম্না পীকমল্লি। হৌজিকসু ঈচাউ মতুংসিদা নৌনা লাক্লিবা মেরাগী ঈচাউ হায়বা অমসু লৈরিবনিনা হন্দক্কী ফৌথোক অসি য়াম্না হন্থখিবা য়াই হায়না ফোংদোক্লবসু লৈখ্রে। মদুমক ওইদুনসু মেরাগী ঈচাউ অমা থেংনবগী অহৌবা মতম অমসু ওইরবনিনা করম্বা থৌরাং লৌখৎতুনা মপূং ফারবা লৌফমশিংদা লৈরিবা ফৌ পাম্বীশিং কন্দুনা পোৎথোক হেনগৎহন্নবা করম্বা থৌশিল অমা লৈরবগে হায়বদু মীয়ামনা লৈঙাকসিদগী খংহল্লকপা পাম্মী।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

শেঞ্জা থুমজানরিঙৈ, লমচৎ মাংহল্লিঙৈ

ইকায় খুম্নজরিবা এদিটর,

মাংথরক্লিবা সমাজ অসিগী মরু ওইবা মরম অনিদং হায়বা তারবদি শেঞ্জা থুমজা অমদি থকশি খাসিগী অশোয়বা মচৎননি হায়গনি। লমদম অসিদা মফম–মরাং খঙদবমখৈ খূৎচাউ থাখিবা শেঞ্জা থুমজাগী ৱাথোক লাম্থোক্লা তপ্লা তপ্লা ঙসিদি অকন্বা শাফু ফংদুনা চুমথোকপদা ৱারবা তাঙ্কক হায়বদু য়ৌরে। চুমথোকফম খঙদ্রে হায়না চীন থোক্লদবতা ঙাইরে ঙসিগী লৈঙাকপশিং। অদুবু তপ্লা তপ্লদি শেঞ্জা থুমজাগী ৱাথোক কয়াদা চেন্নবশিংদা অকন্বা মীৎয়েং য়েংনরকপসি অফবা খোঙথাংনি। অদুবু হুরাম্বশিংবু হুরাম্বনা ফাই হায়বদি তাহনগুমসি। তুংগী পোলোই য়েংনা অচুম্বগীদমক অকিবা লৈতবা লৈঙাক অমা ওইহন্বদা পূন্সি ফাওবা কথোকপা ঙম্বা লুচিংবা অমা মতম শাংনদগী লমদমসিগী মীওইশিংনা খৌরাংনা ঙাইরক্লি হায়বসি কাওবীদবা ফৈ। প্রজাগী অপাম্বদা লুচিংবনা হরাওনা মাংজিল থাবীয়ু, চাম্ম, লিশিং, লাক্ষনা খুজিং ওইদুনা তুংইঞ্জরক্কনি। কুইরে লমদমসিগী প্রজা কয়া তংদু লৈতাদনা লেল্লক্লিবা পুন্সি মরেল। হায়রুদুনা কৈদৌনি, কৈদৌঙৈ শান্তি ফংগনি, কৈদৌঙৈ শেঞ্জা–থুমজা লৈতবা সমাজ অমা ওইরক্কনি, কৈদৌঙৈ মীহাৎ মীপূন, নুপীবু ওৎপীবা লৈতবা সমাজ অমা শেম্লক্কনি। ঙাইদুতনসু লাক্লি, ঙাইখিনি, লৈঙাক লুচিংশিংনা প্রজাবু নুংঙাইহনগে প্রজাবু ৱাহনগে মনিংনি। পূন্নমক অচুম্বদা য়ুম্ফম ওইবা অচেৎপা ৱাখলগী মখা পোনগনি।

অমরোমদা লৈঙাকপদতা তাইনদনা লমদমসিগী প্রজা পূন্নমক্লা অপিকপা অঙাংদগী হৌনা –ইনখৎলক্লিবা নহাশিংদা, থকশি খাসিগী তঙাইফদবা অফ–ফত্তা নিংথিনা খঙহন্দুনা অফবা মাইওন্দা পুরক্লবা হোৎনবগী তঙাইফদবসু লৈরে। মমা–মপানা মচাশিংদা, মথক থোংবশিংনা মখা থাবশিংদা, ওঝাশিংনা ছাত্রশিংদা মতম অমদা লমদমসিদা মীপূম খুদিংনা থকসি–খাসি লৈনা, অমনা অমবু য়াম্না নোল্লুক্লবা মওংদা ঙাংনা শক্লরম্বা কয়াগী ৱারী তাহম্বীদুনা, ফজরবা থকসি–খাসিগী মশক খংহম্বীবা তঙাইফদ্রবনি। লমচৎ য়াওদনা অফবা সমাজ অমা শেমগৎপা কৈদৌঙৈ ওইথোক্লোই। শান্নবদা, তিন্নবদা, থেংনবদা মতম অমদদি ফজবা লমচৎকী খম থেংনা ফজবা লমদম অমা ওইরম্মী হায়বসি– ইতিহাসনা শাক্ষীনি। মতম লৈরি, শেমগৎ–শাগৎনবা, ওইহনসি মতম অমগী মণিপুর, করম্বা মণিপুর? শান্নবদা, পুকচেল চাওবদা, লমচৎ ব্যবহারদা অতোপ্পা লমগী মীনা খম থেংনা থাগৎনরম্বা মণিপুর।

নিহথৌ পাল্লিঙৈ নিংথৌগী য়াথংবু খম থেংনা ইকাইখুম্নরম্মী। নিংথৌনসু প্রজাগী য়াইফনবা মতম পূম্বদা খন্নীরম্মী। থকসি–খাসি, শেঞ্জা–থুমজাগী মায়োক্তা নিংথৌনা অকন্বা য়াথং লাওথোক্তুনা চৈরাকসু পিরম্বনা, কনাসু লম হেনগে খন্নরমদে। থাইনগী নিংথৌশিংদুগী অকন্বা মীৎয়েং অদুম্মক ঙসিগী লৈঙাকপশিংনা য়েংশিন্বীয়ু। অকন্বা চৈরা পীবীয়ু। খরতা ওইরসু শাফৱা য়েংসি। তাৎ–পাৎকী য়াথংদি ওইহনগুমসি।

অদোমগী
বিসি খুমন
ইম্ফাল

মালেমগী থম্মোইগী নুমীৎ ২০১৭

থম্মোইবু মশা–মউ ফনা থম্বা

ঙসি সেপ্টেম্বরগী তাং ২৯ দা পৃথিবীগী মফম খুদিংমক্তা ৱার্ল্ড হার্ট দে পালন তৌনরি। হন্দক তৌরিবসিনা তরানিপাল শুবনি। অদুগা হন্দক্কী থিন্না “সেয়ার দা পাৱার (Share the Power)”নি। থমোয়বু মশা ফনা লৈনবগীদমক্তা অমদি মপাঙ্গল কন্নবগীদমক্তা খুদোংথিনিঙায় ওইরবা মরম কয়ামরুমসি লৈহন্দনবা হোৎনবীবা হায়বসিনি।

“ঐখোয়না চুরুপ–বেড়ী থক্তবা, ক্বা চাদবা, ফত্তবা চিঞ্জাক চাদবা, হকচাঙগী ব্লড প্রেসর ৱাঙহনদবা, ঈশাগী অরুম্বা হেলহনদবা অদুগা চিনি অমদি কেলেসতোরেল ৱাঙহনদবা অমদি লাঙতক্লবা ৱাখল থাদোকপনা থম্মোয়গী মপাঙ্গল কনবা হেল্লি অমদি নুঙাইনা শাংনা হিঙবা ঙমগনি” হায়রিবা ঐখোয়গী পাঙ্গল অমদি সক্তি অসি মীপূম খুদিংদা অমদি অতে অতে সংস্থানশিংদা তাকপিদুনা নৎত্রগা তম্বীদুনা মখোয়সু ঐখোয়গী তুঙ ঈল্লবদি শোয়দনমক্কী মখোয়গী থম্মোয়শিঙদু নুঙাইনা অমদি মতম শাঙনা লৈবা ঙমগনি।

মথক্তা হায়খিবা ময়ামসি ঐখোয়না মতম চানা পাঙথোক্লবদি অমদি তৌরবদি ঐখোয়না থম্মোয়দা পাঙ্গল অমদি শক্তি পীবা ঙমগনি। পুন্সি অসি চহি ১০০ হিঙবা ঙমনবগীদমক্তা ঐখোয়না থম্মোয়দা পাঙ্গল পীবীবা তায়, করম হায়না পীগদগে হায়ববু মমাঙদা হায়জখিবা ময়ামসি ঐখোয়না ঈনবা তায় অমদি তৌবা তায়।

ঙসি পৃথিবীগী মফম খুদিংমক্তা থমোয়গী লায়নানা খ্বাইদগী হেন্না শিগনবা লায়না হায়বদু ওইরি। শন্না হায়রবদা চহি ১ দা য়ামদ্রবদা মীওই মিলিয়ন ১৭.৩ রোমদি থামোয়গী লায়নানা মরম ওইদুনা শিরি। মসিনা লায়না অতৈ হায়বদি কেন্সর, মেলেরিয়া অমদি ডাইবেতিস পুনশিল্লগা শিবগী চাংদগী হেল্লি। লায়বক থিবা অমনা থামোয়গী লায়নাদগী লৈখিদ্রবা অনাবশিং অসি চামগী মনুঙদা ৮০ (মরিফু) রোমদি মপূঙ ফানা চাওখৎত্রিবা লৈবাকশিংদগীনি। ঐখোয়গী লমদম হায়বদি ভারত্তসু থম্মোয়গী লায়নাদগী নারবা মীওই য়াম্না লৈ, চাউরাক্লা হোস্পিতালদা লৈবা অনাবা ১০০ গী মনুংদা ১২–১৫ দি থম্মোয়গী অনাবনা ওইরি। অসুন্না ভারতনা পৃথিবীগী মনুঙদা থমোয়গী লায়নানা নাবগী মকোক ওইরি।

ঐখোয়না World Health Day অসি মখল মখলগী মওঙদা পাঙথোকপা য়াই। শমনা হায়রবদা হেল্থ চেক–কপ তৌবা, স্পোর্টর তৌবা, ৱাকিং চৎপা, ময়ামগা খন্না–নৈনবা অমদি ৱারি শানবা, হেল্থ মেলা তৌবা, অসিনচিঙবা মওঙদা তৌবা য়াই। মফম মতম অমদি ময়ামগা চানবা মওঙদা পাঙথোকপীগদবনি। পাঙথোকখিবা খুদিংমক ঐখোয়না থম্মোয়দা পাঙ্গল (Power) পীবা ঙমনবা হোৎনবীগদবনি।

চুরূপ বেড়ী থকপগী অমাঙবাঃ মৈখু অসি হকচাঙদা করিমতা কানবা পীবা পোৎ নতে, মসিদগী ঐখোয়না থাপনা লৈনবা হোৎনবীগদবনি। চুরূপ বেড়ী থকপদগী হকচাঙদা চঙখ্রবা মৈখু অসিনা ঈ–চেনবা উতোং ময়ামসিদা থাগৎপা অমদি ফুনজিনলকপা নচিংবা থোকহনলকই। অদুগা মমৈথঙদা ব্লড প্রেসর ৱাঙবা অমদি ঈগী উতোঙ থাগৎহনবা অসিনচিংবা থোকলকই। মরম কয়ামরুমসিনা মথৌ তৌবদা অপনবা পী। ঈগী উতোং খুজিনবনা মরম ওইদুনা হার্ট এতেক অমদি হার্ট ফেলর থোকহনবা য়াই, অদুনা চুরূপ বেড়ীসি পুন্সিগী থকপীরোইদবনি।

পৃথিবীগী ওইনা চুরূপ বেড়ী থকপা মীওই ২৫০০ (Two thousand & five hundred) অসি নুমীৎ খুদিঙগী শিরি। চুরূপ বেড়ী থকপদগী অসুক য়াম্না ফত্তবা কয়ামরুম থম্মোয়দা থোকহনলবসু থকলিবা মীশিঙ অসিনা মসিগী ৱাখল অসি লৈতবগুম তৌই। চুরূপ–বেড়ী থকপদগী শিখিবা মীওই ১০০ গী মনুঙদা ৭০ দি মশাগী চহি ৩০–৬৯ লৈবনা অয়াম্বনি।

নীঙশিঙগদবা অমনা চুরূপ–বেড়ী থকপীবা মীওইশিঙ অসি থমোয়দা লায়না কয়ামরুম পোকহনবদা নৎতনা চিনবালগী কেন্সর, ব্রেষ্ট কেন্সর, সরভাইকেল কেন্সর অসিনচিঙবা কয়ামরুম থোকহনলি।

চাগদবা অমদি চারোইদবা চিঞ্জাকঃ ঐখোয়না মতম শাঙনা পুন্সি অসি লৈগে খনবীরবদি চারীবা চীঞ্জাক অসি থমোয়দা অফবরা অমদি ফৎতবা ওইগদরা হায়বদু য়েঙলগা চাবীগদবনি। চাগদবা থাওশিঙগী মনুঙদা মনা মশিঙদগী শুঙলকপা হায়বদি নুঙহৱাই অমদি নুমিৎলৈ মরুদগী শেমলকপা থাওনা হেন্না ফৈ। স্যেচুরেটেড ফেট য়াওবা থাওশিং য়ারিবামখৈ চাবীরোইদবনি। নুমিৎ খুদিংগী শা–ঙা অতেকপসু চাবীরোইদবনি। মখোয়শিং অসি হকচাঙদা চঙখ্রগা স্যেচুরেটেড ফেটগী চাংসি ৱাঙহনলি। স্যেচুরেডট ফেট অসিনা হকচাংদা চঙখ্রগা ঈদা য়াওবা কোলেসতোরেল অসি ৱাংখৎহল্লি অমদি ঈগী উতোঙ মচা মচা ময়ামসি ফুনজিনলক্তুনা হার্ট এটেক তৌবগী চাং অসি ৱাঙহনলি। কাওবীরোইদবা অমনা মতম চুপ্পদা মনা মশিঙ উহৈ–ৱাহৈ য়াম্না তোয়না চাবীগদবনি।

আলকোহোল শীজন্নবাঃ– মসিগী ময়াই কাবা চিঞ্জাক অসি শীজিন্নবা তৌবীরোইদবনি। মসিনা হকচাংদা চঙখ্রগা ঐখোয়দা লায়না কয়ামরুম পোকহনখি। মমৈথঙদা থমোয়গী মসল অমদি হকচাংগী মসল অয়াম্বা শিথহনলি। Dilated Cardiomyopathy হায়বা থমোয়গী মসল মপাঙ্গল শোনথবগী লায়না অসি আলকাহোল শীজন্নবা মীওইশিংদা থোকহললি, অসুন্না আলকোহোলনা ঐখোয়গী মমল য়াম্নবা পুন্সি অসি লোয়শিলহনখি।

লাঙতকনবা ৱাখলঃ– পাখৎপা, লাঙতক্লবা অমদি অৱাবা ৱাখলনা থমোয়দা অকায়বা কয়ামরুম থোকহনলি। ময়ামসিনা মীহুন কন্না চোঙবা, য়াঙনা চৎপা অমদি তপথবা অসিনচিঙবা থোকহনবা য়াই। থবাক নাবা, থবাক্তা মীহুন চোঙবা, কোক ঙাওবা, জ্ঞান মাঙবা অসিনচিংবা থোকহনবা য়াই। মসিনা তাকপদি থমোয় অসি মথৌ ফজনা তৌবা ঙমদ্রে অমদি মমৈথঙদা মথৌ তৌবা লেপখীদুনা ঐখোয়গী পুন্সি অসিসু লোয়খিবা য়াই। অসুন্না ৱাখল নুঙাইতবনা ঈশাগী ব্লড প্রেসর অসি ৱাখখৎপা অমদি কোলেসতোরেল শরুকসু ৱাঙখৎহনলি। ঐখোয়না ৱাখল নুঙাইতবা ময়ামসি থোকতনবা অমদি থোক্লবসু লাকথবা ঙমনবা উপায় থীবীগদবনি। মসি করন্না থিঙগদগে অমদি করন্না খাঙগদগে হায়বসু ময়ামগা তানবীগদবনি।

ঈমুঙ মনুঙগী ওইনা থোক্লিবা ৱাখল নুঙাইনদবা ময়ামশিং অসি লৈহনদনবা হোৎনবীগদবনি। লৈমীন্নরিবা মীওইশিংগী মরক্তা মোৎ খেৎনবা, চামিন থকমীন্নবদা মানদবা, মমা–মপা ওইবীবশিংদা চাওখৎলক্লিবা মচাশিংনা পুবা থাংবা ঙমলোইদবা ডিমান্দ তৌবা, লৈকায়গা অমদি থংনরিবা য়ুমলোন্নবশিংগা নুঙাইনদবা অসিনচিংবা ময়ামসি থোকহনদনবা অমদি লৈহনদনবা হোৎনবীগদবনি। হায়রীবা ৱাখলগী ফৎত্রবা ময়ামসিনা থমোয়গী মথৌ তৌবদা অকায়বা পী অমদি খঙহৌদনা ঐখোয়গী পুন্সি অসিসু লোয়খিবা য়াই।

হকচাং শাজেনঃ– মতম চুপ্পদা হকচাং শাজেন তৌবগী কান্নবদু নীঙশিবীগদবনি। য়ামদ্রবদা নুমিৎ খুদিংগী পুঙ অমরোমদি হকচাং শাজেন তৌবীগদবনি। ৱালকিং চৎপা, চেনবা–চোংবা, লমতু–শেঙদোকপা, ঈঙখোলদা থবক মচা মশু তৌবা, লৈ পাম্বী থাবা অমদি পাম্বী মচা মচা থাবা ওইরবসু তৌবীগদবনি। অশুন্না শাজেন তৌবনা হকচাংগী ঈ চেনবা হেলহনলি অমদি পাঙ্গল কনবসু হেলহনলি। অদুগা হকচাং শাজেন তৌদ্রবদি থমোয়দা অমদি ঈ চেনবা উতোংশিঙদা হকচাংগী ঈ অসি মপুঙ ফানা চেনবা ঙমদে অমদি লায়না কয়ামরুম থোকলকপা য়াই। চাং নাইনা থবক শুরবা অমদি হকচাং শাজেন তৌরবদি ঈশাগী ব্লড প্রেসর অসি ৱাঙহনদবা অমদি ইশাগী অরুম্বা অসি হেলহনদবা ঙম্মী।

হাইপরটেন্সন (Hypertension) হায়বসি ব্লড প্রেসর (Blood Pressure) ৱাঙববু খঙনৈ। চহি ৪০ হায়রক্লবা মতমদা ঐখোয়গী ইশাদা লৈগদবা ব্লড প্রেসর অসিনা মথক্কী সিষ্টোলিক্লা ১৩৫ mmHg অদুগা মখাগী ডাইসতোলিক্লা ৮৫ mmHg গী মখাদা লৈহনববু ঐখোয়না হেল্দি ব্লড প্রেসর হায়না খঙনৈ। খ্বাইদগী ফবদি মথক্লা ১২০ mmHg অদুগা মখানা ৮০ mmHg নি। মসিবু ঐখোয়না এভরেজ ব্লড প্রেসর হায়না খঙনৈ।

হায় ব্লড প্রেসরসি (ব্লড প্রেসর ৱাংবা) ঐখোয়না মতম চানা লায়েংবিহৌদ্রবদি ঐখোয়গী ঈশাদা অৱাবা কয়ামরুম পী। কনাগুম্বা অনাবা খরদনা করিমতা মশাদা অৱাবা অমদি নুঙাইতবা পিরমদনা মশাগী পুন্সি লোয়শিনখিবা য়াওই। মরম অদুনা ঐখোয়না মসিবু সাইলেন্ট কিল্লর (Silent Killer) হায়না খঙনৈ। অতৈ –অতৈ অৱাবা থোকহনবা কয়ামরুমগী মনুংদা হার্ট এটেক্ট, হার্ট ফেল্লর, কীডনী ফেল্লর, কোক মনুংদা ঈ থোকপা (Cerebral Haemorrhage, Stroke,) মীৎ মনুংদা ঈ থোকপা, ঈ চেনবা উতোংশিং থাগৎপা, চাউথোকপা অমদি তৎপা অসিনচিংবা থোক্লকপা য়াই।

হাই ব্লড প্রেসর অসি থোক্লক্তনবা অমদি ঙাকথোকপা ঙন্নবা হোৎনবীগদবনি। কা হেন্না থুমগী চাবীরোইদবনি, হকচাংগী নোয়বগী চাং হেলহনবীরোইদবনি, ঘী–থাও কা হেন্না চাবীরোইদবনি, উহৈ ৱাহৈ তোয়না চাবীগদবনি।

ঈশিং পুকচৎকী লায়না (ডাইবেতিস)ঃ –ঐখোয়গী লমদমসিদা লায়না অসিদগী নাবা মীওই য়াম্না লৈ। চাবা থকপদা চীনীগী চাংসি য়াম্না য়াওখিবা, চহি য়ামখৎলক্লপা মীওইশিঙ, অহাওবা চিঞ্জাক তোয়না অমদি কা হেন্না চাশিনবা, হকচাংগী ঈনডোক্রাইন গী লায়না, ময়ামসিনা ঈশিং পুকচৎকী লায়না অসি থোকহনলি। লায়না অসিনা থমোয়গী মশাদা য়াওরিবা ঈ চেনবা উতোং মচা মচা ময়ামসি ফুনজিনলকপা অমদি থাগৎলকপা তৌদুনা কীনিঙাই ওইরবা হার্ট এতেক অসি থোকহনবা য়াই অদুনা মতম চুপ্পদা ঈশিং পুকচৎকী লায়না অসি লৈহনদনবা হোৎনবীয়ু।

ৱার্ল্ড হার্ট ডে ২০১৭ অসিগী থীম অসি ময়ামদা য়াম্না মরু ওইবা পাউজেল অমনি অমদি মীপূম খুদিংমক্লা মসিবু নীঙশিংবীদুনা ঐখোয়গী পুন্সি অসি য়ামদ্রবদা চহি চামদি হিংবা ঙমনবা হোৎনমীন্নসি।

থম্মোয়দা পাঙ্গল (Power) পীবা ঙমনবগীদমক্তা ঐখোয়না ফৎতবা ময়ামসি, হায়বদি ক্বা চাবা, চুরূপ বেড়ী থকচিনবা, প্রেসর অমদি চিনি ৱাঙহনবা, কোলেসতোরেল ৱাঙহনবা, হকচাং শাজেন তৌদবা, ফৎত্রবা ৱাখল ময়ামগী মকোন শাহনবা, হকচাংগী অরুম্বা হেলহনবা অসিনচিঙবা ময়ামসি থাদোকপীবনা হেন্না ফগনি।

ডা. কে এস ঐচ কালা সিংহ
প্রসিদেন্ট , মণিপুর হার্ট ক্যার সোসাইটি

মৈখু থাদোক্লবা লাঞ্চং

অহানবা লাল্লোং

মৈখু শীজিন্নবদগী মাঙজরিবশিং খঙদোকপিয়ুঃ

→ চুরূপ – বেরী –কাংচুপ – হিদাকফু থক্তুনা মৈখু শীজিন্নবা হায়বসি নোংদম্বা মানা শেম্বীরক্তুনা পীনবিরক্লিবা ঐখোয়গী হকচাং অসিবু ইশানা ওৎচ–নৈজবগুম্বনি।

→ মৈখু শীজিন্নবনা হকচাংগী কুচু–কুমেন মাঙহল্লি, চহীগা মপা চানদনা উন খুইজিলহল্লি, কোক্তা পোক মতম চাদনা হৌহল্লকপদা য়াঙশিলহল্লি, য়াগী মচু থোকহন্দে, শ্বর নমথীহল্লি অদুগা হকচাং পূম্বদসু নমথীবা মনম অমা চেলহল্লকই।

→ নূপী– নুপা য়ুম্বানমিন্নবগী পূন্সিদা মরম চাদনা পাঙ্গল শোম্থহল্লি, চীন–য়া অমদি হকচাংদা চেল্লবা নমথীবা মনন্না মরম ওইদুনা নূপী–নুপা ওইবগী হেন্না নকশিন্নগদবা মতাঙ কয়াদা অমনা–অমদগী লাপথোকনহল্লি, নৌরিবা অঙাংশিংগা য়াম্না নুংশি চান্ননা লৈমিন্নগদবা কয়াদগী লাপথোকহল্লি।

→ হকচাং মশাদা য়াওজরকপা তোঙান–তোঙানবা লায়না –তিলনা কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙন্নবগী শক্তিশিং হম্থহল্লকপনা মখল মখা লায়না–তিলনা থুংগল্লি, লায়না চেল্লকপদা য়াঙনা ফগৎহনবগী শক্তিসু হম্থরকপনা ফগৎপদা কুইনা চঙলকই।

→ চাকখাওদা এসিডিটি, অলসর, কেনসরনচিংবা মখল মখা লায়না কয়ামরুম পোকহল্লি।

→ ভারতখক্তংদা চহীগী চাংচত্তা মীওই লাখ কুন লোমদি মৈখু শীজিন্নবনা মরম ওইদুনা 'হার্ট এটেক্ট' গী খুদোং থীবা নঙনৈ, মসিগী মনুংদগী মীওই লীশিং ৩০ রোমদি লায়কন্নবা ঙমদনা তাইবং থাদোক্লখি।

→ হার্ট এটেক্টখক নত্তনা মৈখু শীজিন্নবনা মরম ওইদুনা চহী খুদিং মীওই লাখ কুনগী মক্তা ব্লড প্রেসরগী লায়না চেলহল্লি। শিংলি নাউরিশিংদা মখল মখা লায়না পোকহন্দুনা খোঙ –খূৎ অমদি হকচাংগী তাং–তাংশিংদা মতা থীনা অনাবা পোকহল্লি।

→ 'ব্রেন' দা পঙথবগী লায়না পোকহল্লি।

→ মীরোনবীনা মৈখু শীজিন্নরবদি মরূ ওইনা নূপা ওইনা পোক্লক্কদবা অঙাংগী ঈদি গর্ভনুংদা কায়বগী থৌদোক য়াম্না মরাঙ কায়, অঙাং ওইনা পূকুংদা নৎত্রগা পোক্লবা তূংদা শিবগী চাংসু য়াম্না ৱাংই।

→ ভারতখক্তুদা চুরূপ মৈখূ শীজিন্নবা থোকহল্লকপা মখল মখা লায়না কয়ানা মরম ওইদুনা চহী খুদিংগী মীওই লাখ তরারোম শিহল্লি।

→ মৈখু শীজিন্নবনা মরম ওইদুনা ফংহল্লিবা অশুক কিনীঙাই ওইখ্র–ওইখ্রবা মওঙ ময়াম অসিগী মথক্তা, মৈখু শীজিন্ননবগীদমক্তা নোংমগী খরচ তৌখ্রিবা শেল–থুমশিং অদুগী হিসাব হাইফেত্তং চাউরাক্লা হোত্তোক্তুনা য়েংবিয়ু।

অনীসুবা লাল্লোং

মৈখু শীজিন্নররোই খনবা হৌবিয়ুঃ

→ মৈখু শীজিন্নবা তোক্তবা য়াদ্রে হায়না কন্না খনবিয়ু। মদু পাঙথোকপদা কয়া–য়াম্না অৱাবা ওইগনি হায়বগী খনবিবা তৌবিরুদনা 'ৱাগেখৈ ৱাজসনু মসিদদি তোল্লগে' হায়বরোমদা হঞ্জিন হঞ্জিন খনবিয়ু।

→ মৈখু শীজিন্নররোই খনবা হৌবিরকপদগীদি মহৌশাগী ওইরকপা ইশাগী নুংতিগী ওইবা থৌওঙ পরীংশিংদা খরা খরা হোংদোকপা হৌবিয়ু। হকচাং শাজেল মচা মচা তৌবিবা হৌবিয়ু, হান্নদগী ঈশিং খরা য়াম্না থকপা হৌবিয়ু, পোত্থাবগী মতম খরা শাংদোকহনবিয়ু।

→ নোংমগী শীজিন্নবিরম্লিবা মৈখুগী চাং অদুদগী খজিক খজিক হম্থহন্নবা শোয়দনমক্কী হোৎনবিয়ু। চুরূপ মচৈ মপূম অমা থকপগী মহুত্তা তম্খায় অমা, তম্খায়গী মহুত্তা অমুক অনীরক্তং চিংলগা তোকথোকপিবনচিংবা হৌবিয়ু। থকপসু য়ান্নমক খাঙঙমদবা পোক্লক্লবা মতমদতা থকপিয়ু।

→ চা, কোফি থকপগী মহুত্তা শঙ্গোম নৎত্রগা হৈ মহীগুম্বা থক্লবা হোৎনবিয়ু।

→ ইশানা তাপ লাম্বদা ফংগদৌবা মফমদা চুরূপ–বেরী থম্বীগনু, য়াম্না চেৎনা উপুগুম্বদা শো লোন্দুনা থম্বিয়ু, শো লোন্দুনা থল্লিবা অদুসু চেরংনচিংবনা চেকশিন্না মরোল মরোল য়োমশিনদুনা থম্বিয়ু। চখোক–খোত্তোকপিবদসু ইশাদা লোয়নদুনা পুবিগনু। মৈখু শীজিন্নরিবা মীওই অমগী মনাক্তা চঙবদা নমথীবা মনম ফাওবিনবা পূক্লীং লাকশিনবিয়ু।

→ অদুদগীদি... কৈদৌঙৈদগী হৌনা মৈখু শীজিন্নবা পূম্লেপ লেপকদৌরিবনো হায়বগী চপ চাবা নুমীৎ অমা লেপথোকপিয়ু। অদুগুম্বা নুমিৎ অদু ইশাগী ওইনদি নীং–খা তম্বা নুমীৎনি হায়না খনবিদুনা নুঙাইরবা ভাব কয়া শাগৎপীয়ু। নহানমখৈ ইশানা শীজিন্নরকখ্রিবা মৈখুশিং অদু কনাগুম্বা শক্তি অমনা ওৎপি–নৈবিবা ওইনা নম্ফুদা শীজিন্নহল্লম্বনি, মদুদগী কোক্লগনি হায়নমক লৌবিয়ু। তৌবদবু লেপ্লিগদৌরিবা নুমীৎ অদু থৌ য়াম্না চিল্লোইদবা, অদুগা ইমুং মনূংগী ওইনসু খরা শান্তি লৈনা মোন্দা নুঙাইনগদবা নুমীৎ ওইনা খনবিয়ু। অসুন্না লেপ্লিরবা নুমীৎ অদুমদি অরেম্বদা নাম্থোকহনবিখ্রনু, অকিবা পোকপিবগী মহুত্তা পূন্সিগী ওইনা অচৌবা লানফম অমা জয় তৌরবনি হায়বগী চাউথোকপা পোকপিয়ু।

অহুমসুবা লাল্লোং

মৈখু শীজিন্নবা লেপ্লিরবদাঃ

→ মৈখু শীজিন্ননীংবনা লাংতক্লহল্লক্লবা মতাঙদা 'চুইং গম', ইলাইচি নৎত্রগা লোং–পানগুম্বা উমবিনবা থৌরাংবিয়ু। অঙৈংবা ঈশিং থকচিনবিয়ু। অশাংবা নুংশা শ্বর হোন্দোক হোঞ্জিন শান্নবিয়ু। ইশানা হৌজিক খাঙলিবা অৱাবা কয়া অসি ইশাগী অমদি ইমুং মনূংগী ওইনা মমল নাইদ্রবা কান্নবা কয়ামুক ফংনবনিকো হায়বসু মতম খুদিং নীংবিনবা হোৎনবিয়ু। পাঙদবা, উইল য়াওদবা মীগীদি পূন্সিদা চন্নফম লৈতে হায়বসু নীশিংবিয়ু।

→ মৈখু শীজিন্নরিবা মরূপ মপাঙশিংদা ৱা চাউরপ–চাউরপ ঙাঙদুনা মৈখু শীজিন্নবগী অমাঙবশিংগী মরমদা পণ্ডিত অমগুম ঙাঙ–শকপা হৌবিয়ু।

(কর্টেসিঃ মাই ডাক্তর)

তুম্বা য়াদবগী লায়নাদা মহৌশাগী লায়েং

ডা. ঐচ. কে. বাখ্রু

তুম্বা য়াদবগী লায়নাবু 'ইন্সোম্নিয়া' হায়না খঙনৈ। লায়না অসি, মরুওইনা পাঙ্গল পুথোক্তুনা (হুমাং তানা) থবক শুনগন্দ্রবা সহরদা লৈবা নুংঙাই য়াইফরবনি হায়নবা মীওইশিংগী মরক্তা হেন্না–হেন্না লায়চুনগল্লক্লি। লায়না অসিগীদমক্তা হিদাক (তুম্নিংনবা) মখল মখা কয়া কৈথেলদা ফংই অমসুং চানৈ। অদুবু ইন্সোম্নিয়া কোক্লবদীমক্তা গুলিনচিংবা চানবদগী থম্মোয়গী য়াওনা মখল মখা লায়না কয়া পোক্লক্তুনা লাইবক থীনবা কয়া তোয়না য়াওনরক্লি। অমরোমদা লায়না অসিনা মরম ওইদুনা মীওই কয়া অমগী বুদ্ধি লৌশিং শোম্থহন্দুনা মখোয়গী নুংতিগী ওইবা পুন্সিদা অকায়বা কয়া পীরক্তুনা মীয়ামগা মীমান্নহল্লক্তবগী থৌদোক কয়া থোক্লক্লি।

তুম্বা মপুং ফাবা ঙমদবা, তোয়না য়াওনগনবা, অয়ুক নুংথিলগী মতমদা করিগুম্বা থবক অমত্তদা পুক্নিং লুপশিনবা ঙম্লক্তবা, পুক্নিং লৈতারক্তবা, চমম্নবনা হেল্লকপা, লোয়ননা মশাদা মীমান্নদবগী ৱাখল পোক্লকপা অমসুং মশানা মশাবু থাজবা ৱাৎলকপনচিংবশিং অসি ইন্সোম্নিয়াগী লায়না চঙলকপগী মওং অমসুং খুদমনি।

পুক্নিং খোইরাং খোইশাওনরবা কা হেন্ন থবক ৱারুবা, কা হেন্না নুংহাইবা নৎত্রগা লাংতক্লবশিং পোক্লবা অসিনচিংবশিং অসি ইন্সোম্নিয়া ওইরকপগী মরুওইবা মরমশিংনি। লনাইগী ওইবা পুক্নিং লৈতাফম খঙদবা অৱা–অনাগী মরমশিংনসু মীওই অমগী তুম্বা য়াদবগী মচাক ওইহল্লি। অশাওবা, খোঙ হাম্বদা অকায়বা লৈবা, নুমিদাংদা হেন্না চাশিন–থকচিল্লুবা, চা–কোফি কা হেন্না থকপা, কা হেন্না চাক লামখিবগুম্বা, চুরুট –বিরি য়াম্না অমদি নিশা শীজিন্নবশিংনসু ইন্সোম্নিয়া ওইহল্লকপগী অচৌবা মরম ওইহল্লি।

লায়না অসি কোকহন্নবগীদমক্তা গুলি চাবনা, মতম খরখক্কী ওইনা খরা শাফহনবা ঙম্লম্লগসু তুং কোয়রকপদদি ময়াই চল্লশিল্লক্কনি। লোয়ননা মীওই অমগী পুক্নিং লৌশিং অমদি ব্রেনগী মপাঙ্গল হম্থহল্লকই। ইন্সোম্নিয়া –কোক্লবগী গুলি চাবনা চাবা তুমদবা, উনশা কংশিল্লকপা লায়না ঙাকথোকপগী শক্তি মাঙথরকপা, নুংশা শ্বর হোনবদা অকায়বা লাকপা, ঈচেল কায়রকপা চানিং থক্লিংবা পোক্লক্তবা, ব্লদ প্রেসরগী লায়না পোক্লকপা, কিদনি শোক্লকপা, মমৈ মকোক শম্মনা খনবা ঙম্বগী শক্তি মাঙশিল্লকপনচিংবশিং থোক্লকই।

ইন্সোম্নিয়াদগী কোক্লবগীদমক্তা ঐখোয়দা অচম্বা অমসুং ৱাদবা শাজেল খরা তৌবাতাই। শাজেলশিং অসি তৌবগী হৌরকপা নুমিৎ খরনিদি কা –হেন্না অৱাবা থোকপা য়াই, অদুবু নুমিৎ খরনিখক ৱারগা তুং –কোয়নগী ওইনা পুন্সিদা য়াইফবা কয়া পুরক্কদবা লৈবনিনা অৱাবশিং অদু খাংবদু করিসু নত্তে, হায়বা ৱাখল পোকপীগদবনি। অহানবদা–চাং নাইনা তুম্লবগীদমক্তা ঙন্না ফমুং চংবা অমসুং অঙনবা মতমদা হৌগৎপগী চাং নাইবা মতম ককপীগদবনি। মদুনা মরম ওইদুনা অহৌবগী মতম খরদদি অয়ুক নুংথিলদা লৈফম চাফম খঙলক্তবনচিংবা কয়া পোক্লকপা য়াই। মদু খাঙবীবা ঙম্বগী শক্তি লৈহনবীগদবনি। ৱাফম অমনা অহিংদা নোংয়াইগী মমাঙদা পুং ২ তুমহৌবগা, নোংয়াই মতুংদা পুং ৪ তুম্বদগী হেন্না কান্নবা ফঙই হায়বসি কাউবীরোইদবনি।

ইন্সোম্নিয়া কোক্লবগীদমক্তা থাওদা ঙৌবা/তাউবা পোৎ–চৈ য়ারিবমখৈ থাদোকপীগদবনি। অয়ুক্তা উহৈ ৱাহৈ অমসুং নুংথিল অমদি নুমিদাংগী চাক্লেনশিংদা মনা–মশিং গী এন্‌শাংশিং অমসুং (প্রোটিন হেন্না য়াওগদবা চীঞ্জাকশিং শিন্ন–শিন্ননা চাবীগদবনি। তুম্লমদাইদা অশাবা শঙ্গোম গ্লাস অমদা খোইহি চামচ অমা –অনি য়ানশিল্লগা থকপীবনসু তুম্বা পোকহনবদা মতেং পাংই হায়বসি কাউবীরোইদবনি।

তুম্লমদাইদা লুম্বু–লুম্বু শাবা ঈশিংনা খোঙ –খুৎ হামদোকপীবা অমসুং তিংবা, হকচাং শাজেল খরা তৌবা, ৱাকিং চৎপা, চাবা থকপা হেক লোইবগা ফমুংদা চঙবগী মহুত্তা ঙাহৌ–ঙাহৌ ঙাইহাক চৎপা, ফমুংদা চঙলগা শ্বর শাংনা–শাংনা হোনবগা লোয়ননা ৱাখলগী চরাংনবা কয়া কাওথোক্লবা হোৎনবা হায়বশিং অসিসু তুম্নিংবা পোকহনবদা মতেং পাংই।

তুম্লমদাইদা ৱাখলগী চরাংনবশিংবু কাউথোক্লবা হোৎনবা হায়বসি য়াম্না অরুবা থৌদৌ অমনি। মসিদা নিংশিংবীগদবদি মাথা শানা খনবনা, নোংঙাল্লকপদা পুন্সিগী অৱা–অনা কোকহনবদা মতেং পাংবসি কৈদৌঙৈদা ওইথোক্তে হায়বসি তুম্লমদাইদা হোট ৱাটর বেগপু য়াংলেন্দা থম্বা লোয়ননা লাইরিক মচা অমা পাবনসু তুমথবদা মতেং য়াম্না পাংই।

তুম্বা য়াদবগী লায়না 'ইন্সোম্নিয়া' হায়বসি ইরায় লায়বা মখলগী লায়না অমা ওইজরগসু, মসিনা মীওই অমগী পুন্সিবু লায়না মাঙহনবা ঙমই হায়বসি নিংশিংবীগদবনি। মদুগা লোয়ননা, লায়না অসিদগী ঙাকথোক্লবা হিদাক য়াওদবা অচম্বা, পঞ্জখ্রবা শাজেলশিং অসি শাগোন্নবীগদবনি।