এডিটোরিয়েল

মীয়ামগী মীহুৎশিংনা মতম চানা মথৌ পাংথোকপা তাই

ষ্টেটসিদা পূন্না খুন্দা–লৈতামিন্নরক্লিবা মীওই কাংলূপশিং অসিনা ঙসি তোখাই তান্নবগী মওং অমদা লাক্লিবসি মওং অমদা হায়বা তারগদি মীয়ামগী মীহুৎশিং অসিনা অপূনবগী শক্তম অমা পুরক্লবা হোৎনবদা মণিপুরি অমা ওইনা মখোয়গী লৌফম থোকপা থৌদাংশিং অদু লৌদবা অমদি মীখলগা মরী লৈনবা পোরমখক্তদা য়েংখিবা মীৎয়েং অমদগী লাকপনি হায়না লৌবা য়ারে। করিগুম্বা ষ্টেটসিগী পুৱারি খংনা মীহুৎশিংনা মশা–মশাগী মথৌ তৌনরম্বা তারগদি ঙসি ওইরিবা খায়বুং তান্নবগী মওং অসি লৈরমদবসু য়াবনি। ষ্টেট অসি তোঙান–তোঙান্বা মীওই কাংলুপশিং অমদি তোঙান–তোঙান্বা ধর্ম্ম চৎপা কাংলুপশিংনা য়াম্না নুংশি–চান্ননা হৌখিবা চহি চা কয়া অমা খুন্দামিন্নরকপা লমদম অমনি। অসিগুম্বা লমদম অসিদা তোঙান–তোঙান্বা লুপ কয়া অমনা মীওই কাংলুপশিংগী মহৌশাদগী লৈজরক্লবা চান্ন–চিন্নবগী অমসুং কাংলুপ মশেল নুংশিনবগী ৱাখল্লোন অদু মাংহন্নবা হোৎনরক্লি। মসিদগী লাকপা তোঙান–তোঙান্বা থৌওংশিংনা মরম ওইরগা কাংলুপ মশেল তোখায় তান্নবগী নত্রগা তাননিংবগী মওং অমদা লৈরক্লি । মসিগী সিষ্টেম অসি মখা তানা চৎনবা তারগদি লমদমসিদগী ইন্দিজিনস ওইবা ইথনিক কম্যুনিটিশিং অসি শোইদনা মুৎখিবা য়াবগী মওং অমদা লাকপা য়াই। হৌজিকসু সরকারগী থৌ পুরিবা মতিক চাবনি হায়না লৈরবা মীওই কয়া অমা ষ্টেট গভর্নমেন্টকী সেক্রেটরিয়েট অনিমক্তা লৈরবরা হায়বসি য়েংশিন্বা তাই। খুন্নাই অসিদা চরাংনবা কয়া লাকহল্লিবসিদি মীয়ামগী মীহুৎশিংনা মীয়ামগী প্রোব্লেম খংদবদগী থোকপনি হায়না লৌবা ফাওবা য়াই। ওইরক্লিবা মওং কয়া অসিদগী য়েংবা তারগদি শেম্হোক লৈতবা লন্নাই থবক শুদুনা হিংলিবা মীওই কয়া অমনদি য়াম্না শাথিবা মওংগী খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরকপা য়াই। অসিগুম্বা অপীক–অপীকপা থৌওং কয়া অমা মতম চানা সরকারনা থবক পায়খৎতুনা থীংবগী মহুত্তা অথীংবা পীবা ঙমদনা লৈরম্বদগী ঙসিগী চরক–চহিং নাইবা ষ্টেটকী পোলিটিকেল প্রোব্লেম অসি লাকহল্লিবনি। অদুনা মীয়ামগী মীহুৎশিংনা মহাক্কী কেন্দ্রগী মনুংদা লৈরিবা ইন্টলেকচুয়েল সার্কলগা শম্নবা ঙমদবদগী থৌওং অমসু লাকহল্লে।

অসিগুম্বা তোঙান–তোঙান্বা চাওখৎলকপগী মতুংইন্না পায়খৎকদবা সেন্টরগী স্কিমশিং পায়খৎতুনা উৎনবা হোৎনরকপা হায়বসি পাউ–চে অসি চাওখৎলে হায়বগী খুদমনি। খুন্নাইদা চরাংনবা ৱাথোক কয়া লাকপা মতমদা মীয়াম্না খংগদবসি মশা–মশাগী হকশিং অদু মওং চুম্না শিজিন্নবা ঙমদবগী ওইরকপা থৌওং অমা ওইরি। অসিগুম্বা মথোং হুক্তবা থৌওং কয়া অসিদি মতম চারিঙৈদা লোইশিলহৌনবা হোৎনবগী মথৌ তাই। হৌজিক লৈরিবা ফিভম্না মীয়াম্না হক শিজিন্নবা হৈতবা অসিনি। মসিনা মরম ওইরগা পুন্নমক মরাই চাইথনবগী মরম অমসু ওইদবা নত্তে । মীয়ামগী মীহুৎশিংনা করিগুম্বা মীহুৎ অমা ওইবগী হকশিং অদু চপ চানা শিজিন্নবীদবা তারগদি অসিনা মরম ওইরগা খুন্নাই অসি মুৎখিবা য়াবগী ফিভমদা লৈহল্লকপা য়াই। পাল্লিবদি মীহুৎ অমা ওইনা মশাগী থবক চপ চানা তৌবা অমসুং শেঞ্জা–থুমজা তৌদবা সরকার অমদা নৌনা মথৌ তৌরক্লিবশিং অদুদা অহেন্বা মনা পীবা য়ানবা শিন্বা থৌশিল অমনি লৌবসু য়াই। খুন্নাইদা চরাংনবা কয়া থোক্লিবসি মীহুৎশিংনা ষ্টেট অসিগী মনুংদা লৈরিবা মফম পুন্নমক্তা মণিপুরদা য়েল্হৌমীশিং কন্নবগীদমক তোঙান্বা থৌশিল অমা পায়খৎপা মথৌ তারক্কনি । চরাংনবা হেল্লগদি পুক্লিংদা লৈতাদবা লৈগনি। মসি পুম্বা কোকহন্নবগীদমক তোপ–তোপ্পা থৌশিলশিং পুথোক্তুনা হেন্না ফবা খুন্নাই অমা শেমগৎনবা হোৎনবা তাই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

আই এন ডি অমদি হেলমেটকী চন্নফম পীবীয়ু

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

মণিপুর সরকারগী মোটোর ভিহকল লোইশংনা য়াম্না চাউবা ড্রাইব কয়া চখদুনা আই এন দি নম্বর প্লেট নম নমদুনা শীজিন্নবগী থৌরাংশিং ঙসিদি কান্নবা খঙদনা মাংখ্রে। হেলমেট শীজিন্নদবগী ফা ফাদুনা পোকেৎ মনি তানবা খোঙজং কয়াসু শাজিং হৌরম্লগা তোকখ্রে। আই এন দি গী কান্নবা মীয়ামদা খঙহন্দ্রবসু নম্ফুদা শীজিন্নবগী ফাইন ফাওবা লৌদুনা মখোয়গী খরচশিং তাল্লম্বশিং সরকারনসু য়েংদুনা লৈথোক্লি। হৌজিক আই এন দি না তশেংনা মীয়ামদা কান্নবা ফংহনগে হায়বগী লম্বীশিং দিপার্টমেন্ট অসিনা উৎপা খঙহনবা ঙমদ্রি। হৌজিক থাউ ফংনদ্রিবা ব্লোকেদকী অৱাবা লৈনরিবা তাল্লকসিদা আই এন দি নম্বর প্লেট য়াওবা হেলমেট শীজিন্নবশিংবু থাউ ফংদবগী অৱাবশিং লৈহন্দবা য়াই। লূরিবদি আই এন দি করিনো হায়বসি দিপার্টমেন্ট অসিনা মীয়ামদা ফোংদোকপা ঙমদ্রি। চুন্নগী থৌবা য়াদে হায়দুনা তুশোন মানশোনবশিং মীগা ৱা কন্না ঙাংনবা পামদবশিংদা থেংনবা নত্তনা অতৈ ময়াম অমা য়াওদনা চৎলি। তশেংনা লমদমসিগী লৈরিবা সরকারগী লোইশঙ খুদিংমক নিয়ম চুম্না থবক অমত্তা পাইখত্তবা মরমদগী ঙসিসু চাউখৎপগী লমজেল শরুক য়াবা ঙমদরি। তশেংনা আই এন দি অসিগী মপান লমদা ফংইবা খুদোংচাবশিং লৈরবদি ঙসি অসিগুম্বা গারীশিংদা থাউগী অৱাবা লৈহন্দবা য়াই। য়াম্না ঙকপা অমনা থাউগী ক্যু লেপ্তুনা টোকন লৌনবসিদা সোরাৎকী তল লৌবদৌনা চাকলুক লোন্নবা হোৎনবা মীওই কয়াসু উরক্লিবসিনি। তশেংনা চাকচা হৈজানবদা চাকলুক অনী লোল্লগা চাবিবা ওইরগদি থাগৎপা য়াই। থাউ পম্পশিংনা অরোনবা কয়া চখবা য়ানবগী লাল্লোংদা ক্যুদা লেংইবশিং খরদা য়েল্লম্লগা থাউ লোইরে হায়বসু য়াওদবা নত্তে। সরকারনসু অচুম্বা তৌনিংদে। থাউ পম্পশিংনসু ওইজবা লৌবা পামই । প্রজাশিংনসু মশাখক্তগী হেন্না ফংনবা হোৎনজে। পুন্নমক অহেনবা ঙাক্তা পাম্নবনা চুমথোক্লবা কনামত্তনা হোৎনবা লৈতে। তশেংনা থাউ পম্পশিংদা পীরিবা থাউশিং অসি নিয়ম চুম্নবু মীয়ামদা ফংহল্লবদি ব্লেক্তা থাউ য়োন্নবগী মরম লৈতে। ব্লেক্কী থাউ হাল্লুরবা গারীশিং কয়া লম্বীদা য়াদবা কয়া য়াওরকপনা ব্লেক্কী থাউয়োনবশিং ফাজিনবা চুমলে। মতম অমদদি সেক্যুরিতিশিংনা ব্লেক্কী থাউ য়োনবা খুদিংমক চৎ–চত্তুনা ফাবা উরম্বশিং ঙসিদি হেলমেটকী কান্নবশিং লাকপদগী হন্দক্কী উখিদ্রে। সরকারনসু আই এন দি অমদি হেলমেটকী কান্নবশিং হন্দক্কী থাউগী প্রোব্লেমশিং অসিদা খেন্নবা কান্নবশিং উৎপা ঙম্লবদি মীপুম খুদিংমক গারী মচা শীজিন্নবশিং আই এন দি অমদি হেলমেট শীজিন্নরক্কনি থাজে। ইলেক্ট্রিক বিল য়াওদ্রবদি সরকারগী তলব লৌবা য়াহন্দবগুম্না সরকারনসু শিন্নবা থৌরাংবিয়ু।

অদোমগী
সি আইচ বিরেন
ইম্ফাল

অঙাংদা মমাগী খোল্লাং পীথকপা অমসুং মপং ওইবা চিঙ্গাক পীজবা

মমাগী খোল্লাং হায়বসি পোকপদা ঙায়রিবা অঙাং অমগী খ্বাইদগী ফবা চিঙ্গাক্লি। পোকপদগী থা ৬ শুদ্রিফাওবা মমাগী খোল্লাংখক্তমক পীথকপদা অঙাংদু মশা–মউ ফনা চাউখৎলকপদা অমদি পূক্লিং লৌশিং মপুঙ ফানা চাউখৎলকপদা চঙগদবা মচি ওইবা চিঙ্গাক খুদিংমক পীবা ঙম্মী। অঙাংদুনা চাউখৎলকপনা থা ৬ কী মতুংদগীদি অঙাংদুদা চঙগদবা মচি ওইবা খুদিংমক মমাগী খোল্লাংখক্তনা পীবা ঙম্রক্তে অমসুং থা ৬ শুরকপা মতুংদগীদি অহেনবা মপংগী চিঙ্গাক পীবা (চউম্বা) মথৌ তাই। মমাগী খোল্লাং অঙাংদুনা চহী ২ নৎত্রগা কুইথনা পীথক্কদবনি (শাংথনা পীথকপা)।

মমাগী খোল্লাং পীথকপগী কান্নবাঃ

অঙাংদা কান্নবা–

. মমাগী খোল্লাংদা চূনবা মখলগী প্রোতিনশিং, থাওগী শরুক, চিনিগী শরুক, ভিতামিনশিং, থুম মখলশিং অমদি এঞ্জাইমশিং অঙাংদুদা চঙগদবা চাংগী মতুংইন্না য়াওই।

. মমাগী খোল্লাং লূ–নাল্লি, মহীক–মতাই চেন্দে অমদি মহীক্তগী ঙাকথোক্লবা অহিংবা লিয়ুকোসাইতশিং, ইম্যুনোগ্লোবলিনশিং অমদি এন্তিবোদিশিং অমসুং গ্রোথ ফেক্তরশিং য়াওই।

. মমাগী খোল্লাংখক্তমক থা ৬ পীথকপা অঙাং অমনা খোমচুপ পীথকপা অঙাং অমদগী খোঙ হামদুনা শিবগী শরুক ১৪ হঞ্জে, লোক্কী লায়নানা নাদুনা শিবগী চাং শরুক ৪ হঞ্জে অমদি অতৈ মহীক চঙদুনা নাবা লায়নানা শিহনবগী চাং শরুক ৩ হঞ্জে।

. মমাগী খোল্লাংখক্তমক থা ৬ পীথকপনা হারা, পক্লদবা (এলর্জি) অমদি খূৎহিং নাবগী চাং হঞ্জে।

. মমাগী খোল্লাং পীথকপা অঙাংশিংনা আই ক্যু ৱাংবা হেল্লি।

মমাদা কান্নবাঃ

. হেক পোকপগা মচাবু খোল্লাং পীথকপনা অঙাং উন্নরবা মতুং ঈ চৎপা, ঈ হাথবা হঞ্জে অমদি অঙাংখাওদু হান্নগী ফিভমদা থুনা হঞ্জিনহল্লকই।

. মচাবু খোল্লাং পীথকপনা অঙাং উন্নরবা মতূং থা ৪ দগী ৬ ফাওবদা মীরোনবা থিংনবা মহৌশাগী পাম্বে ওই।

. মচাবু খোম পীথকপনা খোমগী অমদি ওভেরিগী কেন্সর থোকপদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

. মমাগী খোল্লাং পীথকপনা মমা অমদি মচাগী নুংশিনবগী মরী হেলহল্লি।

মীয়ামগী ওইনা কান্নবাঃ

. মমাগী খোল্লাংখক্তমক পীথকপনা চহী ফাদ্রিবা অঙাং অমদি চহী ৫গী মখাগী অঙাংশিংগী অপূনবগী ওইনা নাবা অমদি শিবগী চাং হঞ্জে।

. মমাগী খোল্লাং পীথকপনা শেল–থুম চাদিং তৌহনবা হঞ্জে অমদি মহৌশাগী ফিভমদা অকায়বা থোকহন্দে।

মমাগী খোম পীথকপগী কান্নবা .....

মমাগী খোল্লাং

. মপুঙ ফাবা মচি ওইবশিং

. লায়না তুম্বা ঙম্মী

. ফজনা শীজিন্নবা ঙম্মী

. মহীক চঙবদগী ঙাকথোকই

. নুংশিনবগী মরী হেলহনবদা অমদি নীংথিনা হকচাং পূক্লিং চাউখৎলকপদা মতেং পাংই।

. নৌনা মীরোনবা থেঙথহল্লি।

. মমাগী হকচাংবু লায়না কয়াদগী ঙাকথোকই।

অশেন্বা শঙ্গোম পীথকপগী খুদোংথীবা......

. খোঙ হান্বা অমদি লোক্কী লায়না হেলহল্লি

. খোঙ কুইনা হান্বগী লায়না তৌগল্লি

. খোঙ্গলাই চুবা, ভিতামিন এ ৱাৎপা

. হেন্না শিহন্নিংঙাই ওই

. ঙন্তানা মমা মীরোলহল্লি

. পক্লন্দবা লায়না অমদি শঙ্গোমদা পক্লন্দবা হেল্লি

. কা হেন্না নোয়

. শিংবা ৱাৎলি

. ঈ ৱাৎপা, ওভেরিগী অমদি খোমগী কেন্সর নারকপগী থুদোংথীনিংঙাই ওই।

ওক্সিতোসিনা রিফ্লেক্সঃ

ওক্সিতোসিন রিফ্লেক্সসি খোম থোকহনবদা মতেং পাংই। মচানা খোম চিংবা মতমদা খোমজীন্দা লৈবা অশোক–অপন পুবা শিংলিনৌরি শিংগৎহন্দুনা (স্তিমুলস পীদুনা) পিতুইতরি গ্লেন্দগী মতুং থংবা শরুক্তগী ওক্সিতোসিন হোরমোন ঈ–দা থাদোরকই।......

প্রোলেক্তিন রিফ্লেক্সঃ

হৌজিক খোম পীথকপা মতূং পূং অমমখায়দগী অনীগী তুংদা খোম শুংফম অলভিওলাইদ খোম শুংবসি প্রোলেক্তিন রিফ্লেক্সকা মরী লৈনৈ। অঙাংনা খোম চিংবদা খোমজীন্দা লৈবা অশোক–অপন পুবা শিংলি–নৌরি শিংগৎহন্দুনা (স্তিমুলস পীদুনা) পিতুইতরি গ্লেন্দগী মমাংথংবা শরুক্তগী ঈদা প্রোলেক্তিন হোরমোন থাদোরকই।

খোম পীথকপা মতুংদা থাদোরকই মথংগী খোম পীথক্লবা পুথোকই.......

হকচাংগী লৈনবা ফিভম অমদি অঙাংনা মমাদা খোম চিংবগী ফিভমঃ

অফবা– অচুম্বা মওংদা মমা মচাগী হকচাংগী ফিভম লৈবা অমসুং অফবা–অচুম্বা মওংদা মচানা মমাদা খোমজিংবা অনীসি মায় পাক্লা খোল্লাং পীথকপগী খ্বাইদগী মরুওইবা শরুক অনীনি।

হকচাংগী ফিভমঃ

ফিভম চুম্না খোম পীথকপাঃ.....

. মমানা মায়গা মায়গা ওনশিন্ননা য়েংশিনবীবা

. অঙাংগী কোক অমদি ঙক পরীং অমত্তদা লৈ নৎত্রগা ঙক খজিক্তং তুংলোমদা থেক্তোকই।

. অঙাংগী মশাদু মমারোমদা ওনশিল্লি।

. অঙাংগী মশাদু মমাদা নপশিন্নদুনা মমাগী খোমদা মায়োক্লনা লৈ।

. অঙাংগী মশা পূম্বা মমানা ঙাক্লৌ পী।

. মমা মচাগী মীৎ চান্ননা লৈ।

ফিভম শোয়না খোম পীথকপাঃ....

. মমা মচা মীৎ চান্নদে

. অঙাংগী মশা মমাদগী লৈথোকই।

. অঙাংগী মশা মমাদগী থাপ্তোক্লা লৈ।

. অঙাংগী মশাদু ঙাক্লৌ পীদে পমখৎপীদে।

. মমা অমদি মচা অনীমক্কী মীৎ চান্নদে।

খোমজিংবগী মওংঃ

অচুম্বা–অফবা খোমজিংবগী মওংঃ....

. অঙাংগী খদাং খোমদা পক্লনা লৈ।

. অঙাংগী ময়া লাওনা কাথোকই অমদি মখা থংবা চীনবাল পেথোকই।

. খোমজিনগী অকোয়বদা লৈরিবা অমুবা (এরিওলা) অঙাংগী চীনবালগী মথক্তনা মখাদগী হেন্না লৈবা উই।

. খোম পীথক্লিঙৈদা খোমজিন্দা অনাবা অমত্তা ফাওদে।

অরানবা–অশোয়বা খোমজিংবগী মওংঃ......

. অঙাংনা খোমজিন্দতা চিংই।

. য়া লাওনা কাথোক্তে, অমসুং এরিওলাগী অয়াম্বা শরুক অমদি মসিগী মখাদা লৈবা লেক্তিফেরস সাইনস্ (খোমগী তূংফম খাউ) চীনবালগী মপান্দা লৈ।

. খদাং মমাগী খোমদগী থাপ্তোকই।

. ফিভমসিদা থক্লবদি মমাগী খোমজিন্দা অনাবা ফাওই অমসুং মমানা খোম পীথক্লিংবা ৱাৎলকই।

খোম পীথকপা হৌবাঃ

ঙন্তানা খোম পীথকপা হৌগদবনি, ঙন্নবদি পোকপা মতূং পূংখায় অমগী মনুংদা হৌহৌগদবনি। অঙাংসি পোকপা মতূং মিনিত ৩০ দগী ৬০ ফাওবগী মনুংদা খ্বাইদগী মমীৎ মনা শিংই অমসুং মশা খীং–খীং লাউবা হেল্লি। খোমজিংবদসু হেক পোকপা মতমদা খ্বাইদগী ফৈ। ঙন্তানা খোম পীথকপা হৌবনা মায় পাক্লা মমাগী খোল্লাংতমক পীথকপদা মতেং পাংই।

মমাগী খোল্লাংতমক পীথকপাঃ

অহানবা থা ৬ তি মমাগী খোল্লাংতমক পীথক্কদবনি। মমাগী খোল্লাংতমক পীথকপা হায়বগী ৱাহল্লোক্তি অঙাংদুনা মমাগী খোল্লাংতমক থকই, অতোপ্পা মহী অমত্তা, ঈশিংফাওবা য়াওনা নৎত্রগা অতৈ মপংগী চীঙ্গাক পীদে, দোক্তরনা ইরকপা মহী লাঙথোকহন্দবা ভিতামিনশিং–থুম দ্রোপ নৎত্রগা মহী নত্তনা।

খোম পীথকপা হৌদ্রিঙৈদা অতৈ পীথকপা নৎত্রগা কপ্পা থেন্নবা অশেন্বা খোমজিন চিংহনবাঃ

খোম পীথকপা হৌদ্রিঙৈদা মহী মনাই অমত্তা অঙাংদুদা পীথক্লোইদবনি অমদি কপ্পা থেন্নবা অশেন্বা খোমজিন চূপহল্লোইদবনি। খোম পীথকপা হৌদ্রিঙৈদা করিমত্তা পীথকপীরোইদবনি। খোম পীথকপা হৌদ্রিঙৈদা পীথকপা মহী–মনাইশিং খুদম ওইনা চিনি তুমহল্লবা ঈশিং, খোইহি, ঈশিং অসিনচিংবা পীথকপনা অঙাংদু নাহল্লকই অমদি মায় পাক্লা খোল্লাংতমক পীথকপদা অপনবা পী। কপ্পা থেন্নবা রবরগী খোমজিন পীবনা মমানা খোল্লাংতমক পীথকপা অপনবা পীবতা নত্তনা মহীক মতাই চঙদুনসু নাহল্লি।

অঙাংনা পাল্লিবমখৈ পীথকপাঃ

তোয়না খোম পীথকপা অমদি অঙাংনা হেক পাল্লিবমখৈ তোয়না পীথক্কনি অমদি মতম অমা খায়না পীথক্লোই। পূং অমমখায়দগী অনীগী মতূংদা মথংগী খোম পীথক্লবা মহৌশানা মমাগী খোম থৌরাং তৌই। মরম অদুনা হৌজিক পীথকপা মতূং পূং ২ য়ৌদনা মথংগী খোম অঙাংদুনা পাল্লবদি পীথকপা য়াই।

মপং পীজবা হৌবাঃ

মপং পীজবসি থা ৬ শুবদগী হৌগদবনি। মমাগী খোল্লাংগী মথক্তা অহেনবা মপংগী চীঙ্গাক পীজবা হৌবনা অঙাংদু মতীক চানা হকচাং অমদি পূক্লিং লৌশিং চাউখৎপদা চঙবা মচি ওইবা চীঙ্গাক অমদি পাঙ্গল কন্নবা মচলশিং পী। অঙাংদু থা ৬ তগী ৯ গী চহী মতাংদা নোংমদা ২ দগী ৩ ফাওবা মপং পীজগনি অমসুং থা ৯ দগী ১২ ফাওবগী চহী মতাংদা নোংমদা ৩ দগী ৪ ফাওবা পীজগনি। মপং পীজবসি ইমুংদা চানরিবা চীঙ্গাক্তগী য়ূমদা থোংগদবনি। য়ূমগী চানরিবা চেং হৱাইদগী অঙাংদুগী অহানবা মপংগী চীঙ্গাক ওইহনগদবনি। অঙাংদুদা পীজগদৌরিবা পেত্তক তৌবা চীঙ্গাক্তু লায়না তুম্বা ঙমগদবা অমদি মচি ওইবা শরুক চাং য়াম্না ৱাংনা য়াওগদবনি। ঙৌথোক্লবা হৱাই চেংৱাই অশৌবা ঈশিংদা য়ানশিল্লগা চিনি অমদি থাউ খজিক্তং হাপ্লগা মিনিত ২ মুক থোংলগা অঙাংদুগী চানবা চিঙ্গাক শেমগনি অমদি অঙাংদুনা থা ৬ হেক শুরকপদগী পীজবা হৌবা য়ারে। চিনি, ঘি নৎত্রগা ঙৌথোক্লবা থাউ হাপ্পনা চীঙ্গাক্কী মচি ওইবা অমদি পাঙ্গল পীবগী মগুণ হেনগৎহল্লি। (মুং,চানা, মায়রোংবী) গী চাং ২ অমসুং লৈবাকহৱাইগী চাং ১ য়ানশিন্নরগা শেম্বা য়াই। চানবা চিঙ্গাকশিংসি তোঙান তোঙান্না ঙৌথোক্লগা, তোঙান তোঙান্না তকখায়রগা নৎত্রগা শুগায়রগা নুংশিৎ চঙহন্দনা মখুম চেংনা খুমজিল্লগা থম্বা য়াই। য়ানশিন্নরবা অঙাংগী চীঙ্গাক চামচ অচৌবা ২ লৌরগা ঈশিংদা, হেন্না ফবনা শঙ্গোমদা হাপ্লগা শৌহনগনি। য়ূমদা থোংবা এঞ্জাং মোরোক মরু–মরাং হাপত্রিঙৈদা লৌথোক্লগা নোইখাইরগা হাপ্পীবা য়াই।

শাংথনা খোম পীথকপাঃ

চহী ২ ফাওবা নৎত্রগা চহী ২ দগী হেন্না শাংথনা মপং ওইবা চীঙ্গাক পীজবগা লোয়ননা খোম পীথক্কদবনি। মসিনা পাঙ্গল পীবা চীঙ্গাক ফংবা হেলহল্লি, ময়াং কংবা অমদি মহীক চঙবগী খুদোংথীনিংঙাই হন্থহল্লি অমদি মমা–মচাগী নুংশিনবগী মরী ফগৎহনবদা মতেং পাংই।

থবক শুবী মমা অমসুং খোল্লাং পীথকপাঃ

ইমুং–মনুং অমদি লৈকায়গী মীয়াম্না মমাদু মপূং ফানা মতেং পাংবিরবা অমদি থা ৬ মীরোনবগী শুতি পীরবা, থবক মফমদা খোম পীথকপগী–খোম পীথকপা অমদি সুমদোক্লবগী মতম কাইথোকপীরবা অমদি খুদোংচাবা লৈরবা অমসুং অনকপদা অঙাং শেন্নফম লৈরবদি নৎত্রগা মমানা থবক শুফমদা শুমিন্নরিবা মীয়াম কাঙলূপনা মতেং পাংবীরবা, মথক্তা পঞ্জখ্রিবা অফবা মওংদা খোম পীথকপগী মওংসি ফংবা ঙমগনি। মমানা অঙাংগা থাপ্লবা মতমদা খোম শুমদোক্লবা অমদি অঙাংদুগা লৈমিন্নবা হেক ফংবগা খোম পীথক্লবদি মমাগী থবক শুবা অমদি মচা খোম পীথকপগা অনীসি পূনশিনবা ঙমগনি। মমানা পূং ২–৩ কান্ননা চাং নাইনা খোম শুমদোকহৌগদবনি, তরু–তনানবা পাত্র অমদা হাপ্লগা থনমদুনা য়ূমদগী চখোকখিবা মতমদা অঙাং শেন্নহৌরিবদুনা পীথকহৌবা য়াই। মহৌশাগী ঈংবা শাবা চাংদা পূং ৮ অমদি রেফ্রিজরেতরদা পূং ২৪ ফাওবা থম্বা য়াই। য়ূম নক্লবা নৎত্রগা থবক মফমদা অঙাং শেন্নফম লৈরবদি খোম পীথকপগী কাইথোকপা মতমদা খোম পীথক্কদবনি। য়ূম থাপ্লবা নৎত্রগা থবক শুফম মনাক্তা অঙাং শেন্নফম লৈত্রবদি থাপ্লবদি মমাদুনা খোম শুমদোক্লগা য়ূমদা থনম্বা য়াই নৎত্রগা হুন্দোকখিগদৌবনি। মসিনা খোম নীংথিনা থোক্তুনা লৈহল্লি অমদি খোম নঙখৎপা খোমদা হৌবা থিংই।

মমা নৎত্রগা অঙাং মশা ঙমদ্রবদিঃ

মমা নৎত্রগা অঙাংদা তোয়না নাগনবা অচম্বা লায়নাদদি খোম পীথকপা তোক্লোইদবনি। খোম পীথকপনা খোঙ হাম্বা অমদি লোক্কী লায়না থুনা ফহনবদা মতেং পাংই। মমাদু মশা ঙমদ্রবসু দোক্তরনা পীথকপা লেপ্পু হায়বা নৎত্রবদি খোম পীথকপা শোয় ঙামদনা পীথকপা য়াই। মমানা খোমজিংলিঙৈদা চাবা হীদাক অয়াম্বা খোম পীথকপদা শোয় ঙামদে।

(কর্টেসিঃ বি পি এ এম)

ডাইবিটিজ লায়না অমসুং মসিগী চেকশিন থৌরাংশিং

ডা. মদন কতারিয়া

মমাং ইরাইগী মখা ...

ডাইবিটিজ চিঙ্গাকঃ

ডাইবিটিজ পেসেন্ট অমগী চিঙ্গাক অসি চিনিগী শরুক য়াওহন্দবদু নত্তে। ডাইবিটিজ পেসেন্ট অমগী চিঙ্গাক চাবা মতমদা চপ চাবা চাং দরকার ওইবা মচি ওইবা চিঙ্গাকশিং অদু চাং মান্ননা চাবা হায়বসিনি খ্বাইদগী মরু ওইরিবসি। চিঙ্গাক চাবা মতমদা চনাংগী শরুক (কার্বোহায়ড্রেট), প্রোটিন অমসুং মহাওগী শরুক য়াওহনগদবনি। মসিগী মচি ওইবা চিঙ্গাকশিং অসি য়াওবনা ঈগী খোঙজেলদা গ্লুকোজবু চাং অমদা থমদুনাঈদা চেলহনবা ঙমই।

ডাইবিটিজ মীওই অমগী চানবা চাকলেন্দা মখাগীশিং অসি তঙাইফদনা য়াওগদবনি হায়বসি ৱাখলদা থমজিনসি।

. মনা মশিং মরাং কায়না য়াওহনগদবনি। মতম মতমগী উঁহৈ ৱাহৈসু মরাং কায়না চাগদবনি।

. চাক চাবা মতমদা হৱাইগী মথেল অমমমদি নোংমগী চাকলেন্দা শুকশোয় শোয়দনা য়াওহনগদবনি।

. শঙ্গোম মপ্রাং য়াওদবা খনগদবনি। শঙ্গোম অফম্বা অমসুং মখন্দা ফেটকী শরুক কা হেন্না য়াওদবা খনগদবনি।

. কা হেন্না থুমহন্দবা মহি মনাই মরাং কায়না থক্কদবনি।

. থাওদা কা হেন্না মুলহন্দুনা তাউরগা চাবা চিঙ্গাক চারোইদবনি।

. চাবগী চাং য়েংলগা চাগনি। কা হেন্না চাশিনবা তৌরোইদবনি।

. কেলোরি য়াম্না ৱাংবা চিঙ্গাক অমসুং থাউদা তাওবা চিঙ্গাক চাবগী চাং হন্থহনগদবনি।

করম্না মেনেজ তৌগনি?

ডাইবিটিজ টাইপ ৱানঃ

ঙাইহাক লৈতনা ব্লড সুগর লেভেল চাং নাইনা য়েংথোক্কনি। মসিগীদমক্তা হৌজিক্তি ফার্মাসি অয়াম্বদা ব্লড গ্লুকোজ মোনিটর কিট থম্লবনি।

ডাক্তরনা হায়বগী মতুং ইন্না ইন্সুলিন কাপ্তুনা নহাক্কী হকচাংদা সুগার লেভেলগী চাং অদু নিংথিনা থন্নবা হোৎনগদবনি।

ডাক্তরনা পীবা পাউতাকশিং অদু কৈদৌঙৈদা হিকতোক্লোইদবনি। হকচাং শাজেল চাং নাইনা তৌগদবনি।

ডাক্তরগী মনাক্তা চাং নাইনা মহাক্না হায়রকপগী মতুংইন্না চ্যেক অপ চৎকনি।

ডাইবিটিজগী চেকশিনগদবাঃ

ডাইবিটিজদগী করম্না চেকশিনগদগে হায়বগী মতাংদা নহাক নশাদা লৈরে। নশানা ডাইবিটিজগীদমক্তা খঙবা য়াবা মখৈ খঙজিনবা হোৎনগদবনি। করিনা, কমদৌনা ডাইবিটিজ ওইহল্লকপা য়াবগে হায়বদু কান্নগদবা মচি ওইবা চাদুনা, হকচাংগী ওইবা থবক থৌরমশিং হায়বদি পাঙ্গলগী থবক শুবা হায়বসি নুংতিগী তৌদুনা য়ামদ্রবা ইথৌ অমগুম লৌগদবনি। হকচাংগী অরুম্ববু কা হেন্না হেনগৎহলোইদবনি। হকচাংগী অরুম্ববু বেলেন্স অমদা থন্নবা হোৎনগদবনি। নহাক্কী অরুম্বা অদু ওইফম থোকপদগী হেনগৎহল্লোইদবনি। নহাক্কী হকচাংগী বোডি মাস ইনদেক্স (বি এম আই) অদু ২৫% দগী মখাদা থমগদবনি।

করিগুম্বা মীওই অমনা নিকোটিনগী চাং য়াম্না শিজিন্নরবদি, মহাক অদু ডাইবিটিজ নারক্লবগী চাওরবা মরম অমসু লৈ। মৈখু কা হেন্না শিজিন্নবা মীওই অমগী মশাদদি ডাইবিটিজনা নাহল্লক্তুনা হার্ট এটেক, ষ্ট্রোক, নর্ভস অমসুং কিডনি ফাওবা মাঙহল্লকপা য়াই।

ব্লড প্রেসর অমসুং কোলেষ্টোরেলগী লেভেল চ্যেক তৌবা হায়বসিসু খ্বাইদগী মরু ওইবা অমনি। মসি মীওই অমগী তৌফদ্রবা থৌদাং ওইনা লৌগদবনি। হকচাংদা ব্লড প্রেসরগী চাং ৱাংলবা, মসিনা হার্ট এটেক তৌরক্লবগী চাওনা থাজবা লৈ। অসিদসু নত্তনা ষ্ট্রোক তৌদুনা পুন্সিদা অকিবা ফংলবা চৈথেং ফংনবগী মরমসু ওইগনি। অদুনা চাবা মতমদা অফবা মখলগী হকচাংদা কান্নগদবা মচি ওইবা ওইগনি। অদুনা চাবা মতমদা অফবা মখলগী হকচাংদা কান্নগদবা মচি ওইবা চিঙ্গাক চাবা দরকার ওই। চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবা দরকার ওই। বি পি অমসুং কোলেষ্টোরেলগী লেভেলগীদমক্তা গুলি চাং নাইনা, ডাক্তরনা পীরকপা ইন্সট্রক্সনগী মতুং ইন্না চাগদবনি। নহাক্কী ডাক্তরনা চ্যেক তোইনা তৌহনগদবনি।

মীৎকীদমক্তা চেকশিনগদবাঃ

ডাইবিটিনা মরম ওইদুনা নহাক্কী মীৎপু শোকহনবা য়াই। মরম অদুনা নহাক্নন মীৎকী ডাক্তর (ওপথালমোলোজিষ্ট)দা থাগী ওইনা চৎতুনা চ্যেক তৌগনি। ডাইবিটিজনা মরম ওইদুনা মীৎকী রেটিনাদা চাওনা অমাঙবসু থোকহল্লি।

ডাইবিটিজনা মরম ওইরগা য়ারি য়াখোঙদা শোকহনবসু য়াই। মরম অদুনা অফবা মখলগী ওরেল হায়জিন তৌবা য়াম্না মরু ওই। নহাক্না য়াগী ডাক্তর তান্নবা চঙই। নহাক্কী য়ারিদা ঈ থোক্লবা, ঙাংশং ঙাংনা উরবা নৎত্রগা পোমখৎপা থেংনরবদি নহাক্না য়াগী ডাক্তর (ডেন্টিষ্ট) অমা তান্নবনা খ্বাইদগী ফৈ।

ব্লড প্রেসর ৱাংবনা মরম ওইরগা খোঙগী নর্ভতা মাঙহনবা য়াই। ডাইবিটিজনা মরম ওইরগা খোঙগী নর্ভ মখৈ শোন্থহন্দুনা, খোঙদা ঈগী খোঙজেল তপথহন্দুনা খুনিং কায়বগী থৌওং লৈহনবসু য়াওই। মরম অদুনা খোঙবু ফজনা থন্নবগীদমক্তা মোজানচিংবা উপশিন্দুনা চ্যেকশিন্না থম্বা দরকার ওই। খোঙবু লু নান্না থমদুনা চোৎ চোৎ লাওবগা লোয়ননা থোংনা থন্নবা হোৎনগদবনি। হায়রিবা থৌওংশিং অসিবু চ্যেকশিন্না ইল্লবদি খুনিং কায়বদগী ঙাকথোকপা ঙমগনি। নহাক্না করিগুম্বা য়ু থকপা মীওই অমা ওইবা তারগদি, মসি চাং অমদা থক্তুনা নিয়ম অমগী মখাদা তৌগদবনি। য়ু থকপা মতমদা চাক্লেনগা লোয়ননা থক্কদবনি। চাক্লেন য়াওদবা য়ু থকপা তৌরোইবনি।

মীওই অমগী হকচাংদা য়াওরিবা হোর্মোনগী চাং অসিবু, নিংথিনা পুথোক্তুনা মশা মউ ফবা, তিঞ্জং কায়জংদবা মীওই অমা হায়বদু ওই হায়বসি পূন্নমক্লা খঙনরবা ৱাফন্নি। অদুবু হকচাংদা ডাইবিটিজগী চৈথেং ফংলবা মীওই অমগী মশাদদি হোর্মোন্না পুথোকপা ইন্সুলিনগী চাং অসি ফিভম ফত্তবদা লৈবা য়াবা খুদোংচাবা য়াম্না ৱাংই। অদুনা হকচাংদা য়াম্না চরাংনবা, লৈতাফম খঙদবা, খোইরাং খোইশাওনবা লৈহন্দনবা হোৎনগদবনি। ফজনা পোত্থারগা নুঙাইনা তুম্নবা হোৎনগদবনি।

ডাইবিটিজগীদমক্তা য়ুমদা ইশানা তৌজগদবাঃ

– অশংবা মনা মশিংনা ডাইবিটিজ কন্ট্রোল তৌবা য়াই। ময়াম্না করি লিজস হায়রগা খঙনবা অসি নোংমদা য়ামদ্রবদা ৮–১০ ফাওবা চখাও হাংলিঙৈ মতমদা শাইরবদি, হকচাংদা য়াওবা ব্লড সুগার ৱাংবগী লেভেল অদু হন্থহন্দুনা নোর্মেলদা লাকহনবা ঙমই।

– হৱাই মরুশিং হায়বদি নটস, অলমোন্স, কেসুনট, অশংবা মনা মশিং অমসুং মমুন ফারবা জমুনগী মহি চাং নাইনা চাবনসু ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং হন্থহনবা ঙমই।

– অয়ুক চাকখাও হাংলিঙৈ মতমদা ঙৌথোক্লবা অলমোনবু চারবদি ব্লড সুগর ৱাংবদগী হন্থহনবা ঙমই।

–ময়াম্না কারোন অখাবী হায়না খঙনরিবা এঞ্জাং মখল অসিসু ডাইবিটিজগীদমক্তদি য়াম্না কান্নরবা হিদাক মখল অমনি। মীওই অয়াম্বনা কারোন অখাবী অসি থাওদা থুমনা তাউরগা চাবগী হৈনবী ওইনা তৌনৈ। কারোন অখোবীদগী কান্নরবা মচাক কয়ামরুম য়াওরি। কারোন অখাবী অসি চাক্তা ঙাল্লগা চাবসু য়াই। চাবগী মওং খেন্নরবসু মসিগী কান্নবদি হকচাংদা ফংই। খ্বাইদগী ফবদি কারোন অখাবীগী মরু অসি লৌথোক্লগা, গ্রাইন্দরদা তকখায়দুনা নোংমদা গ্লাস অমগী চাংদা থক্লবদি ব্লড সুগরগী লেভেল অসি ইরাই লাইনা হন্থহনবা ঙমই।

– ঈশিং অশৌবা লিটর অমদা সিনামোন পাউদর (মকুপ) অদু থাদদুনা মিনিট ১৫–২০ ফাওবা থম্মু। মদুদগী চুমথোক্লগা ঈংহল্লগা থম্মু। মসিবু য়াম্না নত্তবীদা খজিক খজিক নুমিত্তুদা থক্কনি। মসিনা ডাইবিটিজ কন্ট্রোল ফজনা তৌবা ঙমই।