এডিটোরিয়েল

ৱারোইশিন অমদি পুরকপা ফৈ

ষ্টেটসিদা হৌজিক ওইরিবা ফিভম অসি মনিং–মমাং শম্নদনা লৈবা মীয়ামগী পুন্সিসু মশক খঙদবা মওংদা চথবা থৌওংশিংদগী থোকপা থৌদোক্না চমম্নহল্লবা ফিভম অদুনি হায়না লৌবা তাই। আই এল পি সিষ্টেম চংনহল্লু হায়দুনা খোঙজং কয়া অমা মথং–মথং চঙশিন্দুনা লাক্লিঙৈসিদা এসেমব্লিনা রিজোলুসন অমা লৌদুনা হায়া পাস তৌগ্রবা বিল অমা গভর্নরগী অয়াবা লৌনবা থগ্রবা মতুং অমুক রিজার্ভ তৌদুনা থম্জবা বিল অদু অমুক হন্দোক্লবা রিজোলুসন অমা এসেমব্লিগী মীফম অমনা লৌরগা বিল অদু হন্দোক্লবগী অয়াবা গভর্নরনা নত্রগা ভারতকী প্রসিদেন্টনা পীরক্লজ্ঞা হায়বসি য়াম্না খন্নিংঙাই ওইবা রাফম অমা ওইরে। মমাংদা মীয়াম্না কয়া তকশিনবদগী ষ্টেটসিদা আই এল পি চংনহনগৰবনি হায়বসিগী মতাংদা ষ্টেট এসেমব্লিনা অহুম্নক হয়া রিজোলুসন লৌগ্রে। রিজোলুসন অদু লৌখিবগী মখা তাবদা করম্না এক্সন অমা সেন্ট্রেল গভর্নমেন্টনা লৌগ্রবগে নত্রগা ষ্টেটকী রিজোলুসন ওইবনিনা ষ্টেট গভর্নমেন্টনা করম্না মওংদা আই এল পিগী মতাংদা চংনরোল অমা শেমখ্রবগে হায়বসি হংনিঙাই ওই। মদু ওইবা তারগদি রিজোলুসন অমা লৌগ্রগা হায়া পাস তৌগ্রবা বিল অমা ৱিথদ্রো তৌবা হায়বসি গভর্নরনা নত্রগা প্রসিদেন্টনা অয়াবা পীরক্লজ্ঞা নত্রগনা মসি কন্সট্যিট্যুসনগী করম্না ক্লোজনা অয়াবা পীরক্লদৌরিবগে হায়বসি মীয়াম্না খঙদে অমসুং মসিদগী মীয়াম্না ঙসিগী সরকার অসিগী মথক্তা থাজদবগী চাং হেন্নকপনা মরম ওইরগা তোঙান–তোঙান্না খোঙজং কয়া চংশিল্লকপনি হায়না লৌবদা করি কায় হায়বসিমসু হংনিঙাই ওই।

অমরোমদা থোক্লিবা থৌদোকশিং অসি করিদগীনো হায়না থিগৎপা তারগদি লেজিসলেটরশিংনা বিল অমা পাস তৌনবা রিজোলুসন লৌবা মতমদা তুংদা লাক্লদবা মখল–মখা কয়াগী প্রোব্লেমশিং অদু খঙদবগদীনি হায়না লৌবা তাবনি। পাস তৌম্রবা বিল অমা ৱিথদ্রো তৌগে হায়বা তারগদি বিল অদু মুত তৌখিবা লেজিসলেটর অদুনা অমুক মোসন অমা হাউসতা মুত তৌবা তাই। মোসন অদু হাউসনা এপ্রুভ তৌরবা মতুং অমুক বিল অদুগী মতাংদা দিক্লসন অমা তৌরবা মতুং হাউসনা রিজোলুসন অমা লৌবা তাবনি। মদুগী রিজোলুসন অদুনা হায়া পাস তৌগ্রবা এপ্রুভেল ঙাইরিবা বিল অদু হন্দোক্লবা অয়াবা লৌবা তাবনি। অদু নত্তবদা মমাংদা থোকখ্রিবা রিজোলুসন কয়া অমনা করিগুম্না মওং অমত্তগী অহোংবা পুরকপা ঙ্গমখিদবা অদুগী য়েংলগদি ষ্টেট এসেমব্লিগী রিজোলুসন অসি কদায়াদনো অমা মাংগ্রে হায়না লৌবা তাই নত্রগা ষ্টেটসিগী এসেমব্লি রিজোলুসনশিং অসি গভর্নরনা নত্রগা সেন্ট্রেল গভর্নমেন্টনা খঙদে হায়না লৌবা তাবনি। মসিদি ইশম–শন্না লোজিক অমনি। অমরোমদা অমুক খোঙজং চংশিল্লবশিংনা তান্নফম থোকপা দাবিশিং অদু তানবা মতমদা করম্না মীশক্তা নত্রগা গ্রুপ্তা নত্রগনা মীয়ামগী লুচিংবদা মখোয়গী অপাম্বশিং অদু ফোংদেক্লগা তাল্লিবশিং অদুগী মহৈ অমা ফংগদগে হায়বা অসি খঙদবদৌনা উবা অসিনি। মীয়াম্না পাদিনা রাফম কয়া মুন্না খঙহন্না মখৌ তারিবসি মীয়াম্নগী ওইনা ষ্টেটসিগী লুচিংবা হায়বদি চিফ মিনিষ্টর ওইফম থোকই। মরমদি মহাক অসি ষ্টেটসিগী মীয়াম্না য়াদুনা থাগৎখ্রবা ষ্টেটসিগী মীয়ামগী লুচিংবা অমনি, মপী–মপা ওইবা মীশক্লি। অদুনা চিফ মিনিষ্টরগা লোয়নানা মহাক্কী কাউন্সিল ওফ মিনিষ্টরগা মীয়ামগী খোঙজং কয়া অসিগী মীহৎশিংগা য়াম্না কুপ্পা নৈনদুনা মীয়াম্না থেংনিরবা অরাবা কয়া অসি অথুবা মতমদা কোকহন্নবা হোংনবা তাই। ঈহৌগী লুচিংগীবশিং অসিনা মীয়ামগী ঈম্বল অদু খঙবনিনা চপ চাবা ঈম্বল অমদি মদু সোন্ন তৌনবা হোংনগে হায়বা তারগদি মীহৎ–মশেল মরক্তা রা তাম্রফম থোকই। খ্বাইদগী নুংঙাইতবদি হন্দক্কী ঈহৌসিদা সরকারনা মহৈরোই অমা লৈখিদবগী মতাংদা রাফম অমত্তা ফোংদোক্তনা লৈবা অসিনি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

চৎলোকো তুংগী মীরোলগীদমক

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

চৎলবরা, রোবিনহুদ, নঙদি লাইরম্লেন্দা লৈগী দোলাই তোংদুনা! নসুং–নমাম্নবা, নরুপ–নপিক্লা, নচং–নচল, ইমা–ইবেল, ওবা–ওরু, ইপা–ইপু কয়াবু থাদোক্লম, নঙগী তাইবঙগী শিন্না লোইরে মতাঙম থাদোক্লুনা নুংশিরবা নরমদম মপিপুর! করিগী অদুক ৱারোনা চংলি, লমদম অসিগী অঙম–অখৌ শক্তি পায়রিবা মীওইশিং অসিবু মী ওইরমদে শা ওইরম্লে খন্না রারোরবরা? অদুবু ঙসিদি নঙবু করিদা শোইখিগদগে খন্না ঈ মতুমদগী চাউনবা য়োক্লকপা ইমা–বাবানা ওন্না–থোইনা তিন্থোক রাংদোং চোংবঙম তেংথোরিবসে নঙদি করিমতা উদ্রবরা, পলেম –পম্লৌগী খোন্নাং লম্পন শিংঙমদনা করিগীনো অদুম তন্থা–তন্থা চংলিবা, পাম্রদবরা লমদমশিগী হন্নারনা কয়ানা ঙক্লিবা লৈঙাক শায়দ?

নঙগী নুংশিজরবা নরমদম মপিপুর , মীয়ানচা কয়ানা মফম খুদিং থুংজিক্লুনা নজাতিগী খোঙ্গুল কাংখুলদগী মুংলমদাই য়ৌরক্লদৌরবা তান্নফম অসিদা নমনিলেবাক্লীদমক নঙগী মমল য়াম্রবা থরায়না পোম্না পীদুনা নজাতিগী মীওইশিংগী লমজিং মৈরা ওইরম্না নঙগী থরায়না লাইরমলেন্দা ইংন–চিক্লা পোথাররুরো, নঙনা নীংজরম্না নঙগী মঙলান ঙসিদি শোইদনা মাই পাক্লগনি, করিগুম্না মাই পাকতবা তারবসু নঙগী নতুদো ইম্লক্লদবা নরুপ–নপিক্লা ১০০–১০০ না খুৎশম্নুদুনা নঙগী নিজেরয়া পান্দসু শোইদনা মাই পাকহক্লকখিনি। নঙগী মপোক্তি মহৈ য়াম্লবা মপোক্লি, নুমিৎ–থানা নৈরিবমখৈ মুংলরোইহেনবা মপোক্লি, তুংবা য়ৌরক্লদবা মীরোল কয়াগী মফমদা নঙগী নামিদি সনা গী মুক্ল ময়েক লানা ইদুনা লৈহৌরগনি। চংলোকো অখৌবা লাইরমলেন্দা, ইংন–চিক্লা পোথাররো অদুবু হুরকখো অমুক্তংদি নঙগী নুংশিরবা নরমশিদা নঙগী অপাম্বদু ফংলবা মতমদুদা অথোইবা মপোক ওইনা।"

থৌদোক অমগী , রাকৎ অমগী শিরিবা মীওইশিংশে ঐখোয় প্রজা নত্রা? মখোয়গী মমা–মপা , মতু–মাচাশিং অমত্তা শিখিবা য়াউবরা? মখোয়না মোন্নুম–মোহেক্তা ওন্দুনা শারেন–ঙারেন চাদুনা ময়া কাবমখৈ লন–থুম হুরান হুরান্দুনা লন–থুম চীংঙম্না রাংনা পৈখৎনবা হোংনরি। জীপ কার ফুরা–দলান্দা, মনাই–মশল থমদুনা কেবাক থোক্লা নুংঙইনা লেল্লি।

ঐখোয় প্রজা পুম্নমক অমত্তা ওইবগী রাখলদা চংশিনমিন্নরশি, কক্লক–য়েংথিনবা নুংশিনদবগী রাখল থাদোক্লসি। মকোক ওইনিংবগী রাখক্লোন্দা ঙউনরগুমশি, শুনিন্দবগী রাখক্লোন থাদোক্লশি, অমগা–অমগা তেবোংনদুনা মতিং লৈবা ফুরুপ অমা ওইনবা রাখলদা হোংনমিন্নরশি। হি গাইহা, ককশাবি শাবা কয়ানা ইঁরৈবাক–ইরমদম অসি মচেৎ–মচেৎ তানা থুগাইনবা হোংনরকপা খুদিংমক্তগী ঙাকখোক্লুনবা ঐখোয় পুম্নমক অমত্তা ওইনা চংশিনমিন্নরশি। ফৌহাম চেনবা, মরু চংদবা ঙসিগী মীওইবা সমাজলককশিদগী , মতমদুদা ফংগনি ঐখোয়গী লৈবাক প্রজাগী অপাম্বা ফফবা শাসন, প্রজা ঐখোয়না গ্যান তারবদতা লৈঙাকপশিংনা মথি ফোংবা য়ারোই, প্রজাগী অপাম্বনা গভর্নমেন্টকী লো ওইগদবনি, প্রজানা য়াম্রবা গভর্নমেন্ট মিকুপ অমা ফাউবা হিংবা য়ারোই। মসি খঙনা গভর্নমেন্টনা থবক তৌগদবনি।

অদোমগী
শ্রি খন্না
খুরাই

ব্লড প্রেসর ৱাংবগী লায়না (হায়পর্তেন্সন) অমসুং মসিগী খুদোংথীবশিংদগী লাপথোক্লবা পাম্বৈশিং

ডাঃ তরুনী এনজি

'বিঃপিঃ' লৈবা হায়রগা সাধারন মীয়াম্না খঙনরিবা , ব্লড প্রেসর রাংবনী লায়না (হায় ব্লড প্রসর) অসিবু 'হায়পর্তেন্সন' হায়না খঙনৈ। মসি ঐখোয় মীওইবশিংনা য়াম্না তোয়না নাগনবা লায়না মখলশিংগী মনুংদা অমনি।

বি পি (ব্লড প্রেসর) হায়বা অসিদি মীপুম খুদিংমক্তা লৈ অদুবু 'হায়পর্তেন্সন' হায়রগদি ব্লড প্রেসর অসি মশাগী লৈফম থোকপা চাং (নোর্মল) দগী ৱাংনা লৈববু খঙনৈ। ব্লড প্রেসর রাংবনা থম্মোয়গী, শিংলিগী লায়না 'কোরোনবী আটরি ড্রিজিঙ' অমদি লাইয়ৈ চংপা 'সেরেব্রো ভাস্কুলর এক্সিডেন্ট' হায়রিবা লায়নাশিংগী মরুওইবা মরম ওই।

মীওই অমগী মশাগী চহি লৈশিল্লকপগী মতুংইয়া হায়পর্তেন্সন লৈরক্লিঙাইগী চাং হেনগৎলি, মরমসিমক্না মশাগী চহি হুম্ফুদগী হেন্নবা মীওই চামগী মনুংদা চাংচত্তা হুম্ফুদি হায়পর্তেন্সনগী লায়না শাগোম্লে।

হায়পর্তেন্সন মখল অনি শুই–

১) সিষ্টোলিক–ডাইষ্টোলিক হায়পর্তেন্সনঃ– মখল অসিদা সিষ্টোলিক অমসুং ডাইষ্টোলিক হায়না খঙনবা ব্লড প্রেসর অনিমক নোর্মলদগী হেন্না ৱাংই। হায়বদি সিষ্টোলিক বি পি না ১৪০ mm Hg গী মথক্তা অদুগা ডাইষ্টোলি বি পি না 90 mm Hg গী মথক্তা লৈববুনি।

২) আইসোলোটেড সিষ্টোলিক হায়পর্তেসনঃ – ডাইষ্টোলিক বি পি না নোর্মলগী চাং 90 mm Hg দগী হেন্না লৈরবদি , মদুবু ডাইসোলেটেড সিষ্টোলিক হায়পর্তেন্স হায়বা খঙনৈ।

হায়পর্তেন্সনা ওইরকপা চামগী মনুংদা মরিফ্তরাদগী হেন্নদা, মরম ইলৈ–লৈতনা ওইরকপা য়াই হায়বদি করিগীদমক্তা ওইরিবনো হায়বা মরম লৈতে। মসিগুম্না মখলগী ব্লড প্রেসর রাংববু 'প্রাইমারি নত্রগা ইসেন্সিয়েল 'হায়পর্তেন্সন' কৌই। অদুগা বি পি রাংলকপগী মরম লৈরবদি মদুবু ঐখোয়না 'সেকণ্ডি হায়পর্তেন্সন' হায়না খঙনৈ। সেকণ্ডি হায়পর্তেন্সন ওইরকপগী মরমশিংগী মনুংদা কিডনিগী লায়না 'এন্দোক্রাইন' গী লায়না, নুপীশিংনা মীরোলহন্দবগী গুলি শিজিন্নবা 'ওরল কন্ট্রাসেপ্টিভ পিল' অসিনচিংবা খর পনবা য়াই।

নুপী–নুপা খেন্নবগুম্না হায়পর্তেন্সন্না নাবগী লাইওসু মখোয়না খেঁয়ে। নুপী অমগা নুপা অমগদা ব্লড প্রেসরগী চাং চপ–মান্নরা লৈবা মতমদা, নুপাদুদনা হেন্না শাথীবা অমসুং খুদোংথীনিঙাই ওই। অদুগা করিগুম্না শিংলিদা ফংহন্দবগী তোখাইবা মরম লৈরবদি, খুদম ওইনা–মৈখু শিজিন্নবা, হকচাংগী অরুম্না য়াম্না হেনবা, ঈদা কোলেষ্টেরোলগী শরুক য়াম্না হেনবা, ঈদা চিনিগী শরুক হেনবগী লায়না 'ডাইবিটিজ' নচিংবা লৈরবদি ব্লড প্রেসর ৱাংবগী খুদোংথীবা কয়া য়াম্না থুনা হেঙ্গিলহল্লি। অসিগুম্না অসিগী চাং চপ–মান্নরা লায়েংবা মতমদা হিদাক্কী চাং হেন্না দরকার ওই।

হায়পর্তেন্সগী লায়না অসি হকচাংদা করিগুম্না মখলগী নুঙাইতবা অমত্তা ফাওবক্তুবসু চেনবা য়াই, য়াম্না তোয়নসু নাগল্লি, ইরাই লাইনসু হেক্তা খঙবা ঙম্মী অমসুং লায়েংই, অদুবু করিগুম্না, মতম চানা লায়েংহৌডগনা শিবা য়াবা খুদোংথীবা 'কমপ্লিকেসন' ময়াম অমসু হেক্তা থোকপা য়াই। অদুগা অমরোমদনা মসিবু ইরাই লায়না লায়েংবা হেক্তা ঙম্মী হায়দুনা অনাবশিংনা ডাক্তরগী পাউতাক য়াওদনা হিদাক–লাংথক হেক্তমক চাশিনজবদগী, হিদাক্কী ফত্তবা ফল কয়া লৈনরকপা অমদি লায়েংবদা চাং নাইদবা য়াম্না হেনগৎহল্লি। মরমশিং অসিমক্না হায়পর্তেন্সনগী লায়না অসি য়াম্না মরুওইবা মীয়ামগী ওইবা হকশেলগী সমস্যা (পল্লিক হেলঠ প্রোব্লেম) অমনি।

হায়পর্তেন্সম্না নারবা মীওই অমনা লায়েংদনা লৈবা তারবদি মশাগী পুন্সিগী চহি তারাদগী কুন ফাওবা তেনশিনহনবদা নত্তনা অতৈ খুদোংথীবা কয়া থোক্লক্লিংঙাই ওই। হাইপর্তেন্সন লৈরবা মীওই চামদা কুম্ভাদি শিংলি থাগৎপা (এথেরোসক্লেরোসিস) না মরম ওইদুনা লায়না লাইথেৎ কয়ামুক থোরকপা য়াই, মদুদিঃ–

১)– থম্মোয়গী (হার্ট) শিংলি ফুনবা অমসুং খুজিনবা (কোরোনারি হার্ট ডিজিজ)

২) খুদক্তা শিবা (সডন ডেঠ)

৩) মীছন চাং নাইদনা ছনবা (কার্ডিয়াক এরিঠমিয়াজ)

৪) ব্রেন মনুংদা ঈ থোক্তুনা নত্রগা ঈগী উতোং ফুন্দুনা হকচাং তঙখাই পঙথবা (এথেরোথ্রোমবোলিক স্ট্রোক), অমসুং

৫) অপিকপা শিংলিশিংগী লায়নাশিং (পেরিফরেল ভাসক্লুলর ডিজিজ) নি।

হায়পর্তেন্সন লৈবা মীওই চামদা ৫০ দি শুপ্রগী ব্লদ প্রেসর রাংবনা মরম ওইদুনা অতোপ্পা হকচাংগী কয়াং (ওর্গান) কয়াদা অকায়বা, অশোকপা থোকহল্লি । মদুদি–

১) থম্মোয়দা (হার্ট) শোকহনবা ঃ

ক) থম্মোয়গী অথাবা হেনগৎহনবা অমদি মমৈথংদা চাওথোকহনবা (হায়পর্টোঁপি এণ্ড লেটর ডাইলেটেসন ওভ ডি হার্ট)

খ) থম্মোয়না মাগী মথৌ তৌবা ঙম্লকতবা (হার্ট ফেইলর)

গ) থম্মোয়গী শিংলিগী লায়নাশিং (এঞ্জায়না পেক্টোরিস এণ্ড মায়োকার্ডিয়েল, 'হার্ট এটেক' হায়বা খঙনবা)

২) মীৎ শোকহনবা (রেটিনোপেথি)ঃ

৩) ব্রেনদা শোকহনবা (সেন্ট্রেল নর্ভস সিষ্টেম ডিস ফঙ্কসন)

ক) ব্রেনদা ঈ চেনবা ৱাংপদগী থোকপা (সেরেব্রেল ইনপরাকসন)

খ) ব্রেনদা ঈ থোকপা (সেরেব্রেল হেমোরেজ) অমসুং

গ) ব্লড প্রেসর হেন্না রাংবদগী রাখল চোইবা অমসুং জ্ঞান মাংলকপা (হায়পর্তেন্সন ইন্সেফেলোপেথি)

৪)ঈশিং মরীদা শোকহনবা (রিনেল ইফেক্ট)

কিডনিগী মথৌ হন্থরকপা (রিনেল ইন্সফিসিয়েন্সী) অমদি মমৈথংদদি কিডনিনা মথৌ তৌবা শুকঙম ঙম্লক্তবা (রিনেল ফেইলর)।

লাইওং (সিমটোমস)ঃ ব্লড প্রেসর রাংনা লৈরবা মীওই অয়াম্না মশাদা করিগুম্না নুঙইহবা অমত্তা ফাওদবা য়াই অদুবু খঙহৌদনা রানখবা, জ্ঞান মাংলকপা, হকচাং পংথবনচিংবা য়াওরকপদগী ডাক্তরবু য়েংহল্লবদা প্রেসর রাংনা লৈরক্তে হায়বা খঙলকপা য়াই । অদুগা করিগুম্না ইচম–চম্না মেডিকেল চ্যেকঅপ তৌরুবদসু প্রেসর রাংনা লৈরম্না থেংনবা য়াই। মরম অসিনা চহি ৪০ শুরবা মীওইশিংনা মশাগী হকচাংদা করিগুম্না নুঙাইতবা অমত্তা ফাওদগাসু থা ৬–৬ কি মনুংদা মেডিকেল চ্যেকঅপ অমুক–মুক তৌথোকপিবা ফৈ।

হায়পর্তেন্সন লৈরবা মীওইশিংগী হকচাংদা পোকলকপা য়াবা নুঙাইতবশিংগী মনুংদা কোকচিকপা, মরুওইনা লুথমলোমদা চিকপা (ওক্সিপিটেল হেডএক) থবাক্কী মীছল চোংবা (পলপিটেসন), চোকথগনবা, কোকঙাওবা অমদি ইন্দ্রি শোম্বনবচিংবা য়াওই। মসিদা চৎপদা ঈ য়াওবা, হকচাং পঙথবা, শ্বর হোনবদা ৱাবা, থবাক নাবা, মীৎ মন্থা অসিনচিংবা কয়া অমসু থোকহনবা য়াই।

লায়েংবাঃ ব্লড প্রেসর রাংবনা নারবা মীওই খুদিংমক খুদোংথীবদগী ঙাকথোক্লুনবা মমল য়াম্রবা পুন্সিবু নুঙাইনা অমদি নুংশাঙনা হিংবা ঙমহগনি। মতম চানা হায়বদি হেক খঙলকপা লায়েংবীগদবনি। প্রেসর রাংলকপগী মরম অমা লৈরবা, অদুগা ওপরেসন্নচিংবা তৌথোকপীদুনা মরম অদুবু লৌথোকখিবা য়াওরবদি থুনা লৌথোক্লবা হোংনবীগদবনি। মথক্তা পঞ্জপ্রিবা অদুঙম্না, প্রাইমারি নত্রগা ইসেন্সিয়েল ওইরগদি প্রেসর নেমথনবা হিদাক–লাংথক অমসুং চাকহেন কয়া পুন্সিচুপ্পগী ওইনা দরকার লৈ।

হায়পর্তেন্সন হায়বসি লোক খুংবা, পুক নাবা নত্রগা লাইহৌ হৌবগুম্নগী লায়নাগুম্না অকক্লবা মতম খরা হিদাক চারগা হেক্তা ফখিগদৌবা লাইওং নত্তে। মসিদি মতম–মতমগী মতুংইয়া ডাক্তরগা তানবীবা দরকার ওই। করিগুম্না ফরে হায়দুনা হিদাক চারম্নদগী খঙলেপ–লেপ্লরসু পেসর খংরাং অমুক রাংখংলক্লুনা খুদোংথীরবা থোরকপা য়াই। অদুগা রাখল চরাংনবা অমদি পুক্লিং লৈতাদবনা প্রেসর কন্ট্রোল তৌবা রাহল্লি, মরম অদুনা য়ারিবমখৈ পুক্লিং ইংনা লৈনবা হোংনবীগদবনি।

চিঙ্গাকঃ হাপর্তেন্সন লৈরবা মীওই অমনা থুমগী চাং য়াম্না হন্থনা চাবীগদবনি। মসিগীদমক্তা থুম নমদুনা চাদবা, য়েনশাং থুম চম্না চাবা, তুম থাকপা য়েনশাংগী মখেল য়াম্না চাদবা খরসিনা থুমগী চাং হন্থবা ঙমহল্লি। য়াম্না কন্না রাংদবা ব্রড প্রেসর লৈবা (মাইল্ড হাপর্তেন্সন) শিংদদি তুম ককখবতনা হিদাক শিজিন্নদনা ব্রড প্রেসরবু নোরম্রদা পুথরকপা ঙম্নসু য়াওই। অদুদা নত্তনা হিদাক দরকার ওইবা মীওইশিংদসু থুম হন্থনা চাবনা হিদাক্কী দরকার ওইবা চাং হন্থহল্লি। হকচাং য়াম্না নোইবা, অরুম্না হেনবা মীশিংগীদমক্তি চনাং য়াওবা অমদি থাওগী শরুক য়াওবা চিঙ্গাক্কী চাং হন্থনা চাবীগদবনি অমসুং হকচাংগী অরুম্না হন্থনবা হোংনবীগদবনি।

থাঙি শিজিন্নবীবা মতমদা 'সচরেটেড ফেট' হন্থনা য়াওবা থাঙি শিজিন্নবীবা ফৈ। 'কোলেষ্টেরোল' য়াম্না য়াওবা চিঙ্গাক হন্থনা চাবীগদবনি, মসিনা শিংলি শোকহনবা থম্মোয়গী লায়না অমদি ব্রেদা ঈ থোকপগী চাং হন্থহল্লি।

হায়পর্তেন্সন লৈবা মীওইশিংগীদমক্তদি মৈখু শিজিন্নবা য়াম্না ফত্তে অদুনা শিজিন্নবনা শিংলিদা নাবা লায়নাবু ফংহনিসহদে, থম্মোয়দা হেন্না থুনা শোকচিলহল্লি, অদুদা নত্তনা প্রেসরবু নোরম্রদা পুথরকপদা রাহল্লি অমসুং হিদাক হেন্না দরকার লৈহল্লি।

য়ু য়াম্না হেন্না থকপা, লায়না অসিগীদমক্তা ফত্তে অদুবু নোংমদা অউঙ অমগী মনুংদা থক্লবদি ব্লড প্রেসরদা থোয়না অকায়বা লৈতে। চাং নাইনা য়ামদনা থক্লবদি ব্লড প্রেসর ফাওবা খরমখৈদি ঙাকথোকপা ঙম্মী।

হকচাং শাজেলঃ হকচাংদা য়াম্না চোকথহন্দবা শাজেল চাং নায়না তৌবনা ব্লড প্রেসর ৱাংনা লৈবা মীদসু কান্নবা পি। থৌরি চোংবা, ঈরোইবা, ৱাকিং চৎপনচিংবা 'আইসোটোনিক এক্সর্সাইজ' না অরুম্না থাঙংপনচিংবা 'আইসোমেট্রিক এক্সর্সাইজ' দগী ফবা হেল্লি। হকচাং শাজেল অসি য়াম্রদবা হন্তা অমদা অহুমলক, অদুগা অমুত্তা মিনিট ৩০ দগী তাদনা তৌবা ঙ্গ্রবনি ফৈ। থম্মোয়গী লায়না লৈবা চহি অহল ওইবা (হায়বদি ৪০ গী মথক্তা) অদুগা অতোপ্পা শিংলিগী লায়না লৈবা মীশিংদি শাজেল তৌবা হৌদ্রিঙৈদা ডাক্তরগী পাউতাক লৌবীগদবনি

হিদাকঃ চাওখৎলকপগী মতুং ইয়া ব্লড প্রেসর ৱাংবগী লায়নাবু লায়েংনবগীদমক্তা অফ অফবা, হকচাংদসু ফত্তবা ফল থোকহন্দবা মখল–মখা কয়াগী হিদাক কয়া লৈরে। অদুমুমক তানবীদুনা চান্দ্রিঙৈগী মমাঙদা মতম লৈবা খিবিক্তা ডাক্তরগা তানবীদুনা পাউতাক লৌবিরবা মতুংদা চাবিগদবনি। মদুদা নত্তনা মতম–মতমগী ওইনা হিদাক্কী চাং ওন্থোক–ওননশিন তৌনবগীদমক্তসু ডাক্তরগা মরক–মরক্তা উন্নরীগদবনি।

অরোয়বা ওইনা পঞ্জনিংবদি 'হায়পর্তেন্সন' হায়বা লায়না অসি য়াম্না চম্না নাবা মাল্লবসু ইচম–চম্না অনাবা নত্তে। ইশা–ইশানা চেকশিঞ্জবা কয়া অমদি মতম চানা হিদাক শিজিন্নবা অমসুং ডাক্তরগী পাউতাক মরক–মরক্তা লৌবীবনা লায়না অসিদগী অমসুং মসিদগী থোক্লকপা য়াবা খুদোংথীবা কয়াদগী ঙাকথোক্লুনা মমল য়াম্রবা পুন্সিবু নুঙাইনা অমদি নুংশাঙনা হিংবা ঙমহগনি।

চুরুপ থকপা তোক্লবা উপাই খর

অহানবা খোঙথাংঃ

ক) চুরুপ থকপা তোক্লগে হায়বগী অকনবা ফিরেপ অমা লৌ। মদু তোকপদা রাগনি হায়বগী রাখল খম্বরুনু।

খ) নহাক্কী পুন্সি মরেল হোংদোকউ। চাং নাইনা হকচাং শোজেল তৌ, ইশিং য়াম্না থকউ। অদুগা শাংনা পোংথাও

গ) তোক্লগে হায়বা নুমিৎ অমা লেপলো। মদু নহাক্কী নীংতম্বা নুমিৎনি হায়না লাওথোকউ। নুমিৎ অদু পুক্লিং রাখল লৈতানা লৈবা নুমিৎ ওইহয়বা হোংনৌ।

অনিশুবা খোঙথাংঃ–

১)খঙতোক তোকপাঃ

তোক্লগে হায়না লেপ্পবা নুমিৎ অদুদা তোকথোকউ। মসি য়াম্না কনবা উপাই অমদি ওইবা য়াই অদুবু য়াম্না মাই পাকই।

২) তপ্তা তপ্তা তোকপাঃ

নংনা তোক্লগে খনবা নুমিৎ অমা লেপলো। মদুগী মমাঙদা নুংতিগী থকপা চুরুপ মশিং অদুদগী মথং–মথং হন্থৌ।

ক) চুরুপ অমা থকপা মতমদা তঙ্খায় য়ৌরকপদা হুন্দোকখো।

খ) চকা চাবা তোকপগুম্না য়াম্না থকনিংলকপা মতম অদু খক্তদা থকউ। থবক লৈতবা, মতম লেনবা ওইনা চুরুপ থকপা তোকথোক্লবা হোংনৌ।

গ) কোফি থকপগী মহৎতা শক্লোম নত্রগা হৈ মহি থকপগী অনৌবা হৈনবী শেম্মু।

ঘ) নংনা লাম্বা ৱাবা মফমদা চুরুপ থম্মু।

ঙ)চুরুপ উপু অদু রবর বেলট অমনা ফাজিল্লু

চ) নহাক্কী চুরুপ থকপগী স্ত্রে অদু হাংহন্দনা থম্মু, মদুনা নংনা চুরুপ কয়া থকখ্রবগে হায়বদু খঙবা ঙমগনি।

ছ) নঙনা চুরুপ থকপা তোক্লগে হায়না লেপ্পা নুমিৎ অদুদা অকিবা লৈতনা লেপথোকউ। অমুক খম্ববা তৌরুনু।

অহমখবা খোঙথাং

ক) চুরুপ থকনিংলকপা মতমদা অথুম্বা চিঙ্গাক অমা, চুইংগম, সুপারি, ব্রৈক্র অকংবা, এলাইচি, চনা অঙৌবগুম্বা অমনা মহৎশিন্দুনা চাশিল্লু।

খ) য়াম্না কন্না থকনিংবা ফাওরকপা মতমদা অইংবা ঈশিং থকচিল্লু অদুগা নুংশা শ্বর তপ্তা তপ্তা হোল্লু।

গ) থবক য়াম্না চীলহল্লু চা নত্রগা কোফি হন্থৌ, নহাক্কী হান্না লৈরম্না রুটিন হোংদোকউ, মরুপ–মপাং উন্নৌ।

মরিগুবা খোঙথাং

ক) শোইখিবদগী তম্মু। শোইরুরিবদু করিদগীনো হায়বা খন্থৌ। অমুক হয়া হোংনৌ। ইরাই লায়না মাইরিরে হায়বা য়াগনু।

খ) শোইবা হায়বসি তম্নবগী পাম্বৈ অমনি হায়বসিদা থাক্তৌ। নহাক্কা অমুক্তং শোইখ্রে। নহাক অমুক হয়া চুরুপ কী নিশা চুরবনি হায়না খনগনু।

গ) নহাক মাই পাক্তবা য়াদবনি হায়না খন্নু। নহাক্কা ফংগে তাল্লিবা পম্বু অদু ফংবদা নহাক্কা কয়া নুংঙাইগদগে হায়বদু খম্বরগা হোংনৌ।

মৈখু অমদি হিদাক মনা শিজিন্নবগী মাঙঅবাশিং

১) হকচাংঃ মসি ইশ্বরনা পীবীবা ইখোয়গী হকচাং অসি লান্না শিজিন্নবনি।

২)শকঃ মসিনা মাই খুইহল্লি, নৌনা পোক হৌহল্লি, খুৎ অমদি হকচাং নমখিহল্লি, শ্বর নমথি, য়া মোৎশিলহল্লি।

৩) নুপা নুপী মরীঃ মসিনা নুপা–নুপী হকতিয়নিংবা হন্থহল্লি।

৪)থবাম্বীঃ কেন্সর, ব্রোনক্রাইটিস নিমোনিয়া থোকহল্লি।

৫) হার্ট এটেক্টঃ হার্ট এটেক্ট তৌবগী খুদোংথিবা থেংনবগী চাং য়াম্না ৱাংহল্লি, ব্লদ প্রেসর ৱাংহল্লি, কাসকুলার ডিজিজ পোকহন্দুনা থোঙ নাহল্লি।

৬) চাখাওঃ এসিদকী চাং হেনগৎহল্লি, অলসর অমদি কেন্সর তৌহল্লি।

৭) থোপঃ পেরেলাইসিস তৌহল্লি।

৮) ইমুলিটিঃ হকচাংদা অনাবা ঙাথোক্লবগী শক্তি ইমুনিটি হন্থহল্লি।

৯) মীরোলবীঃ অঙাংখাও মনুংদা অঙাং শিবগী চাং ৱাংহল্লি।

১০) শিবগী চাংঃ ইন্দিয়াদা চহি খুদিংগী মী লাক্ষ ১০ রোমদি মৈখু অমদি হিদাক মনা শিজিন্নবগা মরী নৈলবা লায়ননা শিহল্লি।