এডিটোরিয়েল

ব্লোকেদকী ৱারোইশিন অমদি পুরকসি

হন্দক নৌনা মণিপুরদা লৈঙাক পুরকখিবা বি জে পি না লূচিংবা লৈঙাক অসিনা হেক লাকপদগী মতম অমদা প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোডিনা করিগুম্বা বি জে পি না মণিপুরদা লৈঙাক পায়বা তারগদি পুং ৪৮ গী মনুংদা কুম পুরবা ইকোনোমিক ব্লোকেদ অসি হন্দোক্কনি হায়না থাজবা পীখি। মসিগী মমাঙদা পীখিবা থাজবা অমনা থা ৩ গী মনুংদা ইম্ফাল–জিরিবাম লম্বী হায়বদি নেস্নেল হায়ৱে নম্বর ৩৭ অসি মপুং ফানা শেমজিনবা লোইগনি হায়খিবনি। সেন্তরনা বি জে পি না লূচিংবা এন দি এ লৈঙাক লৈখ্রিবসি চহী ৩ ফাগদৌরে, অদুবু সেন্তরদা লৈরিবা লৈঙাক অদুনা মণিপুরগী লৈঙাক অসিগদি করিগুম্বা মওং অমত্তদা মরী লৈনহন্দনা লাকখিবগুম তৌই। মসিদগী মণিপুরদা লৈরিবা কংগ্রেসনা লূচিংবা লৈঙাক্লসু সেন্তরগা য়ান্নদবা কয়া অদু মীয়ামদা ফোঙদোক্তুবসু মদুগী মমি অমা মীয়ামদা অদুমক থমখি। মসি অমরোমদা হায়রগদি সিজন তৌরবা পোলিটিসিয়ানশিংনা শান্নবা দ্রামা অমনি হায়না লৌবা তাই। লৈরিবা য়ান্নদবা ময়ামগী চৈরক অদুদা কংগ্রেসনা মণিপুরগী ১১ শুবা ষ্টেট এসেমব্লি মীখলদা লার্জেষ্ট মেজোরিতি ফংখি অমসুং মখোয়না সরকার শেমগে হায়বগী ক্লেমসু য়াম্না য়ানিংদবা মওং অমদা তৌবদৌনা উখি। মসিগী মথক্তা সেকেণ্ড লার্জেষ্ট পার্টি ওইরিবা বি জে পি দা মখোয়গা এলাই ওইরিবা ষ্টেট পার্টিশিংনা পুল্লগা সরকার শেম্নবগী বার্ত্তন অমা তৌখি। মদুদসু মশিং য়াম্বা কংগ্রেস পার্টিনা অয়েৎপা অমত্তা পীখিদে। মসিমক অচৌবা পোলিটিকেল গেম অমনি হায়না লৌবা তাই। ওইরক্লিবদি থাজদবনা থল্লবা লৈঙাক অমা থাজবা মাঙহনখিবা লৈঙাক অমগী মতুংদা লাকপা অসিনি। অসিগুম্বা লৈঙাক অমনা কদাইফাওবা য়ৌনা মীয়ামগী য়াইফ থৌরাংশিংগী থবক পায়খৎলক্কদগে হায়বসিদি অচৌবা ৱাহং অমা অদুমক ওইবা তাবনি। মসিমক্লা মরম ওইরগা ঙসিগী লৈঙাক অসি মতম থাবা য়াবা লৈঙাক অমগুম্না মীয়ামদা ফাওহল্লি। অমবু ওইরবসু অনৌবা অওনবা অমদি লাক্লে, বি জে পি গী লৈঙাক্লা মণিপুরদা অওনবা অমদি পুরক্লগনি হায়বসি বি জে পি না পীখিবা পাউজেল অদুগী মতুংইন্না খ্বাইদগী ঙাইনরিবা ৱাফম অমনি। তৌবতবু হায়রিবা অনৌবা অওনবা লৈঙাক অসিনা ঙসিফাওবগী ওইনদি করিগুম্বা অনৌবা মীয়ামগী ওইবা প্রোজেক্টশিংগী মতাংদা মখোয়গী ৱাখল্লোন করি লৈরবগে হায়বদুদি ফোঙদোকপা লৈতে। মসিগী মথক্তা মণিপুর লৈঙাক্লা ৱাশক লৌখ্রবা এম এল এ শিংগী মায়কৈদগী মখোয়না লমদমসিগী ওইনা করম্বা থবক পায়খৎনবা করম্বা মিনিষ্ট্রিদা শীন্নখ্রবগে হায়বা ৱাফম অদুমদি ময়েক শেংদে। ব্লোকেদকী ৱারোইশিন অমা পুরকখ্রে হায়না লৌবা তারবসু ইকোনোমিক ব্লোকেদ অসি পুল্লপ্না হন্দোকপদি লৈত্রি। ঙরাং –নহান য়ান্নখিবা এগ্রিমেন্ট অদু চৎনহন্নবা হোৎনবদা ঙসিগী লৈঙাক্লা লৌরকপা ফিরেপ অমা ওইগদৌরিবরা হায়বসি হংদবা য়াদবনি। শম্না হায়রগদি মণিপুর নেস্নেল হায়ৱে অনী অসিদা থল্লিবা অথিংবশিং অসি মণিপুর লৈঙাক্কী মায়কৈদগী চত্তুনা অচুম্বা ৱারোল কয়া ফোঙদোক্লম্বা য়াবনি। মদু তৌহৌদ্রগসু লাক্কদৌরিবা থা খরা অসিদদি মীয়ামগী তৌবা ঙম্বা শক্তি অমসুং মখোয়গী ফিরেপ অদু খঙহন্নবা হোৎনবদা মতম শাংনা চঙবা য়াই।

থম্মোয়গী মসলদা ইচেল ৱাংলকপা অমসুং হার্ট এটেক

ডা. ই কে সিংহ

‘কোরোনরি অরটরি ডিজিজ’ (coronary artery disease) নত্ত্রগা ‘ইস্কেমিক হার্ট ডিজিজ’ (ischaemic heart disease) হায়বসি থম্মোয়গী মসলবু ওক্সিজেন পীরিবা ‘কোরোনরি অরটরি’ (coronary artery) হায়না খঙনরিবা ঈ উতোং অদুগী মখূল খুজিল্লকপদগী ঈচেল ৱাংলক্তুনা থবাক নারকপা লায়নানি। মসি ‘এথরোসক্লেরোসিস’ (atheroschlerosis) হায়দুনা থম্মোয়গী মসলদা ঈ পীরিবা ঈ উতোংশিংবু চিঙ্গাক্তা য়াওরকপা মহাও (থাউ) গী শরূক্তা ফুনজিল্লকপদগী থোকহল্লকপা লায়নানি।

ঐখোয়না থবক কন্না শূবা কান্দা মিহুল হুনবগী চাং হেনগৎলকপগা লোয়ননা হকচাংদা ওক্সিজেনগী দরকার হেন্না লৈরকই। মতাং অসিদা মথক্তা পনখ্রিবা লায়না অসি চেনবা মীওইদুদি থবাক নাবা ফাওরক্কনি। থবাক নারক্লিবা অদু থবক শূবা লেপ্তুনা পোথরগদি ফৈ। মসিবু ঐখোয়না ‘স্টাবল এঞ্জিনা’ নত্ত্রগা ‘এঞ্জিনা পেক্টোরিজ’ হায়না খঙনৈ।

ঈ উতোংশিং অসি ফুনজিল্লকপদগী খুজিল্লকপদা নত্তনা ‘এথেরোমটোস প্লেক’ হায়বদি ঈ উতোংগী মনুংদা মহাওগী শরূক্লা ফুনগৎলিবা শরূক অদু কায়রকপা অমদি ঈ মতুম অমনা ফুনজিনবা য়াওরবদি ওক্সিজেন ফংদবদগী থম্মোয় মসলগী শরূক খরা শিথরক্তুনা থমোয়গী মথৌ নীংথিনা তৌবা ঙম্লক্তে। মসিবু ‘একুটে মায়োকর্ডিএল ইনফার্কসন’ (acute myocardial infarction) হায়বদি ঐখোয়না শন্না ‘হার্ট এটেক তৌবা’ হায়না খঙনৈ।

হার্ট এটেক তৌবা হায়বসিদা থবাক্কী ময়াই থংবা শরূক্তা অরূম্বা নুং অমনা নম্বুরকপগুম নারকপগা লোয়ননা স্বর হোনবদা ৱারকপনি। অদুগা থবাক্তদা নত্তনা পাম্বোম, ঙকশম, নঙ্গল অমদি পূকলোমদা ফাওবা নাবা ফাওরকই।

হার্ট এটেক তৌবদা চাদা ২৫ দি খুদোংথীবা থোক্কল্লি। চাদা ২৫ অদুগী মনুংদা তঙ্খায় অমরোমদি লায়েংশঙ য়ৌবা নংদনা লাইবক থীবা থোক্লে। লায়না অসি চেনবা মীদা অসিগুম্বা লাইবক থীবা অসি, খূদক্তা মরূ ওইনা নুঙাইতবা পাউ তাবদগী নত্ত্রগা তূল্লিঁঙেদা মঙলাক্লবদগীসু থোকপা য়াওনৈ। অমরেমাদা, ‘ডাইবেটিস’ হায়বদি ‘ঈশিং পূকচৎকী লায়না’ হায়দুনা ঈদা চিনিগী শরূক হেনবা মীওইশিংদা নত্ত্রগা চহী য়াম্লবা মীশিংদা হার্ট এটেক তৌরকপদি থবাক নাবগী মহুত্তা মিহুন পীকথরকপা, স্বর হোনবদা ৱাবা অমদি হকচাং য়ান্না চোকথরকপগী লাইওং ওইনা হৌরকপা য়াই।

থম্মোয়গী মসলদা ঈচেল ৱাংপগী লোয়না অসি হৌরকপদা ‘স্টবল এঞ্জিনা’ হায়দুনা থবক কন্না শূরবা নত্ত্রগা য়ান্না থুনা চৎপা কান্দা থবাক নাবা হৌরকই। অদুবু কুইনদি নাদে। পোথারগা নৎত্রগা ঈ উতোংশিং অদু লাওথোক্লবা ‘কোরোনরি ভারোডিলেটর’ চারগা খূদক্তা নাবা ফৈ।

‘ইলেক্ট্রোকার্ডিওগ্রাম’ (ঈ সি জি) গী মতেংনা থমোয়গী করম্বা শরূক্তা ঈচেল ৱাংপগে হায়বদু খঙদোকপা ঙম্মী। মসিগীদমক্তা করিগুম্বা ‘ট্রিডমিল টেষ্ট’ (টি এম টি) হায়দুনা হকচাং শাজেল তৌরিঁঙেদা ‘ঈ সি জি’ লৌবগী দরকার ওইরকপা য়াওই।

থমোয়গী ঈ উতোংশিং অসি মফম কদায়দা ফুনবগে হায়বদু খঙনবা ‘কোরোনরি এঞ্জিওগ্রাফি’ হায়দুনা তোং মরী ‘কেথেটর’ না থমোয়গীউতোংশিং অদুদা মচু শঙবা হীদাক কাপশীন্দুনা ফুনজিল্লিবা মফম খঙবা ঙমই। মখূল খূজিল্লক্লিবা অদুবু হিদাক চাদুনা ফহনবা ঙমদ্রগদি ‘কোরেনরি এঞ্জিওপ্লাষ্টি’ হায়দুনা খূজিল্লিবা উতোং অদুগী মনুংদা ‘ষ্টেন্ট’ হায়দুনা কবা খনবগুন্না চৈঙাক ঙাক্তুনা অমুক হন্না খূজিল্লক্তনবা তৌই। অদুবু ঈ উতোংশিং অদু মফম কয়াদা য়ান্না খূজিন্দুনা ফুল্লবদি ‘কোরোনরি অটিরি বাইপাস গ্রাফটিং’ (সি এ বি জি) হায়দুনা হকচাংগী অতোপ্পা মফমদগী ঈ উতোং মতৎ অমা লৌরগা শমজিন্নদুনা থমোয়দা ঈ ৱাংপা মফমদা ঈ পীশিনবা ঙমদুনা অনাবশিংবু চহী কয়া থবাক নাবা ফওহন্দবা ঙমই।

হার্ট এটেক তৌরক্লবদি থবাক য়ান্না কন্না নারক্কনি, পোথারবসু নাবা ফরক্লোই, স্বর হোনবদা ৱাশিল্লক্কনি, হকচাং য়ান্না শোম্বরক্কনি। অসিগুম্বা অসিদা ‘ঈ সি জি’ লৌরগা অমদি ঈদা ‘কার্ডিয়াক এনজাইম’ গী চাং য়েংলগা থমোয়গী মসলগী শরূক খরা শিরে হায়বদু খঙদোক্লবা হোৎনগদবনি।

ঐখোয়না হার্ট এটেক তৌরে হায়বসি য়ারিমখৈ থুনা খঙদোক্লবা হোৎনগদবনি। ঈ উতোংদা ঈ মতূন্না ফুনজিল্লকপা ফননবগীদমক্তা ‘থ্রোম্বোলাইটিক ড্রগ’ হায়রিবা হীদাক অসি হার্ট এটেক তৌরকপগী পুং ৬কী মনুংদা নৎত্রগা থেঙলবদা পুং ১২ গী মনুংদা শীজিন্নহৌরবদি কান্নবা ফংই। অদুবু হার্ট এটেক তৌরকপা অয়াম্বদি থেঙনা লাইওং খঙবদগী হায়রিবা হীদাক অসি শীজিন্নবা নংদে। হোস্পিটালদা থমোয়গী অরুবা লায়না পুং ২৪ কুপ্পা য়েংবা য়াবা ‘ইন্টেন্সিভ কোরোনরি ক্যেব য়ুনিট’ (আই সি সি য়ু) থমদুনা অনাববু খূদক্তা লায়েংবা ঙমহৌরগসু অসিগুম্বা অনাবা মীওই কয়াগী থরায় কনবা ঙমগদবনি।

থম্মোয়গী ঈ উতোংশিং ফুনজিল্লকপা নৎত্রগসু – ব্লড প্রেসর ৱাংবা, ডাইবেটিস চেনবা, মরূ ওইবনা খ্বাঙগী মপাদা কা – হেন্না নোয়থোক্তুনা হকচাংগী অরূম্বা লূম্ফম থোকপা চাংদগী য়ান্না হেনবা, চুরূপ য়ান্না থকপা, হকচাং শাজেল ৱাংপা, ঈদা মহাওগী শরূক (কোলেস্টেরোল) হেনবা, চহী য়ামশিল্লকপা (নূপানা চহী ৪৫ দগী অদুগা নুপীনা চহী ৫৫ দগী), অমদি মমা – মপাদা থমোয়গী লায়না লৈবা মীওইশিংনচিংবা অসিদসু হার্ট এটেক থোরক্কীঙাই ওই।

ঈদা মহাওগী শরূক হেনগৎলক্তুনা অকায়বা থোকহল্লক্কদবা কয়াদগী ঙাকথোক্লবগীদমক ঐখোয়না মহাও (থাউ) গী শরূক য়ান্না য়াওবা অচাথাউ মখলশিং, ঘি, মাখন, শঙ্গোম, শা, য়েরুম্নচিংবা চাবগী মহুত্তা মনা মশিঙদগী লৌবা থাউ (সোয়াবিনদগী শুংবগুম্বা) মখলশিং অমদি থাউগী শরূক হন্থবা চিঞ্জাক মখলশিং শীজিন্নবা ফৈ। হকচাংগী অরূম্বা (নোয়বা) হেনগৎলক্তনবা শাজেল তৌবতা নত্তনা চারিবা চিঞ্জাক্তা চনাংগী শরূক হায়বদি চাক, তলনচিংবা চাবা হন্থবগা লোয়ননা মশীং (ফাইবর) গী শরূক মনা–মশিং হৈ –রা অমদি হৱাইনচিংবা চাবা ফৈ। নোংমগী চাংদা তল (ব্রেড) মচেৎ অমগী চাংদা চিঞ্জাক হন্থনা চাবদা চহী অমদা মীওই অমনা মশাগী অরূম্বদা কিলো অমগী চাংদা হন্থহনবা ঙমই।

হৌজিক্কী মতমদদি খোঙনা চৎপগী মহুত্তা গারী তোংনবগী চাং হেনগৎনরকপদগী হকচাং শাজেলগী চাং য়ান্না ৱাৎনরে। মসিমক থম্মোয়গী লায়না নারক্লবগী অচৌবা মরম অমনি। হকচাং শাজেলনা মসলদা ঈ চেনবগী চাং অমদি হকচাংদা কান্নবা ‘ঐচ ডি এল কোলেস্টেরোল’ গী চাং হেনগৎহনবগা লোয়ননা ‘কার্ডিয়াক রিজার্ভ’ হায়বদি থবক শূবদা থুনা ৱাদবা অমসুং শদৌ থোংদবগী চাং হেনগৎহল্লি। অদুন্নমক হকচাং শাজেল নৎত্রগা থবক তৌবদা মিহুল চোংবা য়ান্না থুজিল্লকপা নৎত্রগা শদৌ য়ান্না থোংলবা অদুগা থবাক নারক্লবদি শাজেল হেল্লে হায়বা খঙগদবনি।

মীওই অমনা খ্বাইদগী হেন্না হুনবা য়াবা মিহুন অসি ২২০ দগী মশাগী চহী খাইদোকপদা তারিবা মশিঙ অদুনি শাজেল তৌবা মতমদনা মশিঙ অদুগী চাদা ৮০ দগী হেলহনবা ফত্তে। খূদম ওইনা, মশাগী চহী ৬০ শুরবা মীওই অমনা শাজেল তৌবা মতমদা মিনিট অমদা মিহুল ১২৮ দগী হেন্না হুলহনবা ফত্তে।

হকচাংগী অরূম্বা হেল্লে নৎত্রগা হেন্দে হায়বসি লায়না খঙনবগীদমক্তা ‘বোডি মাস ইন্দেক্স’ (বি এম আই) হায়দুনা ফোর্ম্যুলা ওইনা লৈরবা অসিদা হোত্নুনা য়েংগদবনি। মসি য়েংবগী মওঙদি ইশাগী ওইরিবা হকচাংগী অরূম্বা কিলোগ্রাম মশিঙ অদুদা ইশাগী অৱাংবা মিটরদা ওনবগী মশিঙ অদুগী স্কোয়রনা য়েম্থোকপদা ২৫ দগী হেন্না লেপ্পবদি হকচাংগী অরূম্বা হেল্লে হায়বা খঙগদৌবনি। খ্বাঙ অমদি নিংজোনদগী খেন্নবগী চাং অসি নিংজোন্না ১ ওইবা মতমদা খ্বাঙনা ০.৮৫ ওইবা চাংগী রেসিওদগী হেনগৎহল্লোইদবনি।

ঈগী শরুক্তা ‘কোলেস্টেরোল’ না চাদা মিলিগ্রাম ২০০, ‘এল. ডিঐচ কোলেস্টেরোল’ না মিলিগ্রাম ১৫০ দগী হেলহন্দবা ফৈ। হকচাংদা কান্নবা ‘ঐচ ডি এল কোলেস্টরোল’ না চাদা মিলিগ্রাম ৪০ দগী হন্থহল্লোইদবনি।

থমোয়গী লায়না নারকপদা ঈদা ‘হোমোসিষ্টিন’ (homocystine) ৱাংলবদি অচম্বা ভিটামিন B_{12}, Folic acid অমদি B_6 না ফহনবা ঙমই।

হৌজিক্কী মতম চাওখৎলবা নোংচুপ লমগী লৈবাকশিংদদি থমোয়গী লায়না নাবগী চাং হন্থনরকপা, ব্লড প্রেসর ৱাংলকপদা ঙন্না লায়েংবা, চিঞ্জাক্তা ঘি থাউ অমদি চনাংগী শরূক হন্থনরকপগা লোয়ননা মনা –মশিং হৈ –রা মতীক চানা চাবা অমদি ঈদা কোলেষ্টেরোলগী বেরা থাংলকপা তারবসু য়ান্না ঙন্না নীংথিনা লায়েংহৌবা অসিনচিংবনি।

অমরোমদা ভারত অমদি খা নোংপোক এসিয়াগী লৈবাকশিংদদি থম্মোয়গী লায়না নাবগী চাং অসি নহারোলশিং য়াওনা হেনগৎলক্লি। চহী খরগী মতুংদদি ভারত্তা মহীক্লা নাহনবা লায়না (ইনফেক্সস ডিজিজ) মখলনা শিহনবা মীশিঙদগীদি থমোয়গী লায়নানা শিহনবা মীশিঙনা হেল্লগনি। মসিগী মরম অসি – লৈবাক্কী ওইনা শেল থুমগী ফীভম ফগৎলকপদগী মী অয়াম্বনা ঘি–থাউ, শা–ঙা, য়েরুম অমদি অতৈ অথূম–অহাও হেন্না চাখৎনরকপা অদুগা হৈ–রা মনা মশিং চাবগী চাংনা হন্থরকপা, নূপা নূপী অনীমক্লা চুরূপ থকপগী চাং হেনগৎনরকপা, ঈশিং থকপগী মহুত্তা কেলোরি য়ান্না ৱাংবা ‘সোফ ড্রিঙ্ক’ মখলশিং শীজিন্নরকপা, লৈকায় খু ন্নাইগী য়ূমদা লৈদুনা চাকখূমগী চিঞ্জাক চাবগী মহুত্তা অচৌবা সহরগী পুন্সি মরেলদা হোটেলগী নৎত্রগা হান্নন্না শেমদোক্লবা (প্রোসেস ফুড) চিঞ্জাকশিংখক্তদা মপান তাংনরকপগী চাং য়ান্না ৱাংখৎলকপা কয়া অসিনি অদুগীসু মথক্তা শাজেলগী মহুত্তা ইমুংদা ফমজীন্দুনা টি ভি য়েংবগী চাং হেনগৎনরকপনা মরম ওইদুনা থমোয়গী লায়না নারক্লবগী অহেনবা মচাক ওইহল্লক্লি।

থম্মোয়গী লায়নাদগী ঙাকথোক্লবগীদমক্তদি খ্বাইগী মকোক্তা চুরূপ থকপা থিংনবা সরকারনা অকনবা আইন অমা শেম্বগীদরকার লৈগনি। অদুগা মীপূম খূদিংমক্লা ব্লদ প্রেসর ৱাংহন্দনবা, হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎহন্দনবা অহাও চাবগী মহুত্তা মনা –মশীং হৈরা শীজিন্নদুনা ঈদা মহাওগী শরূক হেনগৎহন্দনবা হোৎনবগী তঙাইফদবসু লৈগনি। অদুগা পুক্কীং ৱাখলবু পোথাহন্নবা (ষ্ট্রেস মেনেজমেন্ট) হোৎনবগা লোয়ননা যোগনচিংবা শাজেল তৌবা অমদি লাইনচিংবা নীংদুনা পুক্কীং শান্তি ওইনা লৈহন্নবা হোৎনগদবনি। হায়রিবশিং অসিখক্তঃনা থম্মোয়গী লায়নাদগী লাপথোকহন্নবা হোৎনবদা খ্বাইদগী চাউবা উপাই ওইগনি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

“অনৌবা সরকার শেল চাদবা সরকার ওইসনু”

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

হৌখিবা সরকার অদু কেন্দ্রগী মন্ত্রিশিং অমদি মণিপুর প্রজা অয়াম্বনা শেল চাবা সরকারনি হায়না মাস মেডিয়াদা ফোংনখ্রবনি। মরু ওইনা সরকারগী থবক লৌবদা, লাইরবা প্রজা, সংগ সঙ্গ–পঙ্গ লৈজদনা, শেল পাইজদনা, লাইরিক–লাইশু ফন–য়ান্না হৈরবসু থবক চংবগী অশা লৈখিদ্রবনি। ভোৎ মমাংদা ভারতকী প্রাইমমিনিষ্টর নরেন্দ্র মোডিনা, লাংজিংদা ৱা ঙাংবদা, ভারতকী অতৈ ষ্টেটশিংদা ১০%গী ৱাহৈ তাখিদ্রি অদুবু মণিপুর ষ্টেট অসিদি ১০%হায়না ৱাহৈ হায়রম্বা অসি মমাংগী সরকার অসি ইকাই নিঙাইনি। মমাংগী সরকারগী মন্ত্রি, এম. এল. এ. খরদি থবক হাপ্পীগনি হায়দুনা শেল লৌশিনখ্রগা ভোৎ কারক্তবা ফাওবা য়াওরম্বা য়াই। য়ু পিগী ডিস্ত্রিক অমনা হেন্না চাওনা পিকখ্রবা ষ্টেট অসিগী স্পোর্ত অমদি কলচরনা, পৃথীবীগী লৈবাকশিংদা ভারৎকী ইজৎ কনবগা লোইননা মণিপুর শক তাকলিবনি। লৈখিদ্রবী ভারৎকী প্রাইম মিনিষ্টর ইন্দিরা গান্ধিনা মণিপুর অসি ভারতকী মনিনি হায়বীরম্মী, হন্দক্তসু প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিনা লাজিংদা, মণিপুর অসি ভারতকী শেংলবা লাইফমনি হায়বীরম্বা ষ্টেট অসি অনৌবা সরকারনা কাওবীদবা ওইসনু। ভারতকী অতৈ ষ্টেটশিংদগী মাংজিন থাবা ষ্টেট ওইহন্নিংই হৌখিবা ১৯৮৯ ইংদা বেঙ্গোলদা চিফ মিনিষ্টর ওইখিবা জ্যোতিবসুনা কলকতাগী সোললেক্তা ইমপ্লোইজশিংগী কনফরেন্স অমা পাংথোকখিবদা চিফগেষ্ট ওইনা লাকপদা সেকুরিতি অমত্তা য়াওদনা এম্বাসেদর কার অমদা দ্রাইভরগা লাকখি। ষ্টেট অসিদ মীনিষ্টর অমদি এম এল এ শিংদা চৎলিবা খরচ অসি জ্যেতি বসুগী মমাংদা ইকাইনিঙাইনি। অরোইবদা, অনৌবা সরকার অসিনা মরুওইনা থবক লৌবদা মশাগী মেরিৎকী মতুং ইন্না লৌরবদি লাইরিক হৈনিংবগী চাংসু হেনগৎল্লক্কনি, লৈবাক ইরাং থোকপগী চাংসু হন্থরক্কনি। ভোৎ মমাংদা ৱাশকখিবা লোইনা ১০% গী ৱাফম অমুক হন্না তাহল্লরোইশি।

অদোমগী
থিংবাইজম ইতোবী সিংহ
তোপ অৱাং লৈকাই

ইনফোর্মেসন সেক্যুরিটি এৱেয়ার্নেস

পাস ৱার্ডকি থ্রেটশিং

পাসৱার্ড অসি অতোপ্পা মীওইশিংগা শেয়ার তৌবা য়াই অমসুং লান্না শীজিন্নবা য়াই লোয়ননা করিগুম্বা মতমদা পাসৱার্ডশিং কাওখিবসু য়াওই। ওথোরাইজ তৌদবা য়ুজরশিংনা হুরানখিবা পাসৱার্ডশিং অদুনা নহাক নশাগী ইনফোর্মেসনশিং লৌথোকখিবসু য়াই।

শোলদর সর্ফিং

পাসৱার্ড হুরানবগী পাম্বৈ অমদি কনাগুম্বা মীওই অমনা মহাক্কী পাসৱার্ড অদু টাইপ তৌরিঁঙেদা মতুংদা লেপশিল্লগা মহাক্কী পাসৱার্ড অদু য়েংথোকপনি। শোলদর সর্ফিং হায়বসি অতম্না য়েংথোক্লবগী টেক্নিক অমনি হায়বদি কনাগুম্বা অমগী মরেংজুমলোমদগী লোম্না য়েংদুনা পাসৱার্ডশিং, পিনশিং, অতৈ অতোপ্পা য়ান্না মরুওইবা মরন্নাইগী ওইবা ইনফোর্মেসনশিং খঙদোকপনি, লোয়ননা নহাক্লা টেলিফোন্দা ক্রেদিটকার্ড পীবগী ৱারী শানবা ফাওবা তাথোকপনি। শোলদর সর্ফিং অসি মীয়াম তিনবা মফমদা য়ান্না লায়না তৌবা য়াই । মসি য়াম্নন লায়না কনাগুম্না অমগী মতুংদা লেপশিল্লগা মখোয়না ফোর্ম মেনশিনবা, এ টি এম মেছিন অমদা পিন নম্বর অমা হাপচিনবা নৎত্রগা পব্লিক পে ফোন অমদা কোল্লিং কার্ড শীজিন্নবা অদুবু য়ান্না লায়না য়েংথোকপা অমদি খঙদোকপনি।

নঙগী পাসৱার্ডশিং চেদা ইবা নত্ত্রগা হার্দ দিস্ক অমদা ষ্টোর তৌবা

শকখঙদবা মীতোপশিংনা পাসৱার্ড ইবা চেশিং অমদি ষ্টোর তৌবা হার্দ দিস্কশিং থিবগী থবক তৌই।

ব্রুটফোর্স এটেকশিং

পাসৱার্ড হুরানবগী অতোপ্পা পাম্বৈ অমদি ভাবনা শাগত্তুনা শেম্বনি। হেক্করশিংনা ইন্দিভিজুয়েল অমগী পার্সেনেল ইনফোর্মেসনগী মতেংনা ওইথোকপা য়াবা কম্বিনেসন কয়া অমা চাংয়েং তৌদুনা হোৎনৈ। মখোয়না মীওইশিং অদুগী মীংশিং, কৌনবা মীংশিং (নিক নেম), লৈরবদি হেক্করশিং অদুনা পাসৱার্ড অদু ফেক তৌননবা ফাষ্ট প্রোসেসরশিং অমসুং মখল মখাগী সোফৱেয়র টুলশিং শীজিন্নৈ। অসিগুম্বা মখলগী পাসৱার্ড ফেক তৌবা অসিবু ‘‘ব্রুটফোর্স এটেক্ট’’ হায়না খঙনৈ।

দিক্সনারী এটেকশিং

হেক্করশিংনা নহাক্কী পাসৱার্ড অদু ফেক তৌননবা সোফৱেয়র টুল খরগী মতেং লৌদুনা ওইথোকপা য়াবা দিক্সনারীগী ৱাহৈশিং শীজিন্নরগা চাংয়েং তৌদুনা হোৎনৈ। মসিবুনা ‘‘দিক্সনারী এটেক’’ কৌই।

শকখঙদবা লম্নানবশিংগা নহাক্কী পাসৱার্ডশিং শেয়ার তৌবা

কনাগুমবা শকখঙদবা লমলানবশিংগা নহাক্কী পাসৱার্ডশিং শেয়ার তৌরুবদা নহাক্কী পার্সোনেল ইনফোর্মেসনশিং মাঙখিনবগী মরম ওইবা য়াই। মখোয়না নহাক্কী লোগিন ইনফোর্মেসন শীজিন্নদুনা নঙগী ইনফোর্মেসন অদুদা এক্সেস তৌবা ঙমখিগনি। ওপরেটিং সিষ্টেম অদুনা সিষ্টেম অদুদা কনানা লোগ্নিং তৌরিবনো হায়বদু খঙবা ঙম্লোই অমসুং মসিনা কনাগুম্বা মীওই অমবু লোগিন পেজ অদুদা য়াওরিবা ক্রেদেন্সিয়েল ইনফোর্মেসন অদুদা চঙলকপা অদুম য়াহনগনি। অদুগুম্বা শকখঙদবা মীওইশিং অদুনা নঙগী ইনফোর্মেসন অদুদা চঙলবা মতুংদা মখোয়না মদুবু শীজিন্নদুনা তৌনিংবা থবক তৌখিবা ঙমগনি। মখোয়না কোপি তৌবা, মোদিফাই তৌবা নৎত্রগা মদু মুখৎখিবা ফাওবা য়াই।

অফবা পাসৱার্ড অমা নিংথিনা থম্নবা গাইডলাইনশিং

পাসৱার্ড অমা শেম্নবগীদমক য়ামদ্রবদা কেরেক্টর ৮ নৎত্রগা মসিদগী হেনবা শীজিন্নগদবনি। ঐখোয়না মশিং য়াম্না শীজিন্নরিবমখৈ পাসৱার্ড অদু হেন্না সেক্যুর ওই।

পাসৱার্ড অমা শেম্না মতমদা মখল মখা কয়াগী কেরেক্টর কম্বিনেসন শীজিন্নগদবনি। খূদম ওইনা, পাসৱার্ড অদু লৱার কেস, অপ্পর কেস, নম্বরশিং অমসুং অখন্নবা কেরেক্টরশিংগী কম্বিনেসন য়াওবা পাসৱার্ড শেম্মু।

দিক্সনারীগী ৱাহৈ শীজিন্নরোইদবনি। মরমদি মখোয়শিং অদুদি য়ান্না ক্রেক তৌবা ঙম্মী।

নীংশিংবা ঙমগদবা পাসৱার্ড শেমগদবনি মসিনা পাসৱার্ড অদু করিগুম্বা মফম অমদা ইশিন্দুনা থম্বগী দরকার ওইহন্দে। অসুম্না ইশিন্দুনা থমদনবসু হায়রিবনি।

পাসৱার্ড অদু ভাবনা শাজিনবদা অরুবা অমা ওইহনগদবনি।

চয়োল অনীগী মনুংদা অমুক্তি পাসৱার্ড অদু হোংদোক্কদবনি, নৎত্রগা মদু কনাগুম্বা অমনা খঙখ্রে হায়না চিংনরবদি মদু হোংদোক্কদবনি।

মমাংদা শীজিন্নখ্রবা পাসৱার্ড অদু অমুক হন্না শীজিন্নরোইদবনি।

নহাক্না পাসৱার্ড অদু এন্টর তৌবা মতমদা কনাগুম্বা অমা নহাক্কী ননাক্তা নাকন্দা ফমদুনা লৈরবদি য়াম্নন চেকশিনগদবনি।

নঙগী অকোইবদা লৈবা পোৎলমশিংগী মমিংবু নঙগী একাউন্টগী পাসৱার্ডশিং শেম্নদা শীজিন্নরোইদবনি।

মীয়াম তিনবা মফমশিং নৎত্রগা স্কুলশিংদা নঙগী লোগিন একাউন্টশিংদা নঙগী পাসৱার্ডশিং এন্টর তৌবা মতমদা শোলদর সর্ফরশিংদগী চেকশিনগদবনি।

নঙগী পাসৱার্ডশিং অদু অতোপ্পা কনাগী মমাংদা উৎথোক্লোইদবনি নৎত্রগা নঙগী য়ুজরগী মীংশিং অমসুং পাসৱার্ডশিং অদু ওথোরাইজ তৌদবা মীওইশিংগী মমাংদা টাইপ তৌরোইদবনি।

অনওথোরাইজ ওইবা য়ুজরশিংনা উখিদনবা কিবোর্দ অদু চে নৎত্রগা খূৎ নৎত্রগা করিগুম্বা অমনা খনজিনগদবনি।

নঙগী পাসৱার্ড অদু কৈদৌঙেদসু চেদা ইশিন্দুনা থম্লোইদবনি নৎত্রগা মদু ডিক্স দ্রাইভ অমত্তদা ষ্টোর তৌরোইদবনি, মখোয়বু ষ্টোর তৌদুনা থম্নবগী মফমদি ব্রেইন্না (পুক্নিংনা) খ্বাইদগী ফবা মফন্নি।

পার্সোনেল ইনফোর্মেসনশিং হায়বদি নিকনেমশিং, ফোন নম্বরশিং অমসুং পোকপগী তারিক অসিনচিংবনা মহুৎ শিনবা পাসৱার্ড কৈদৌঙেদা শীজিন্নরোইদবনি।

(সেন্টর ফোর ডিভলোপমেন্ট ওফ এডভান্স কম্যুটিং)