এডিটোরিয়েল

অফস্পা অমদি ষ্টেট সরকার

সেন্টরদা পাল্লিবা বিজেপী সরকারনা মণিপুর অমদি আসামদা চহি কয়া আর্মীদা চৈঙাক পীদুনা থল্লম্বা আর্ম ফোর্সেস স্পিসিয়েল পৱার এক্ট (অফস্পা) মখা তানা লাউথোকপা ঙম্বগী শক্তি লৈররোই হায়না য়ুনিয়ন হোম মিনিষ্টরনা লাউথোক্কবা শেমশাখ্রে হায়রি, লাউথোক্লবগুম্বনি। এক্ট অসি মখা তানা থম্বা নৎত্রগা থমদবগী ৱারেপ পূন্নমক ষ্টেট লৈঙাক্কী অপাম্বগী মতুং ইন্না চখবা তাবনি। য়াম্না মরৌ লৈবা এক্ট অসিগী সেক্সন ৩ শুবগী মখাদা তঙাইফদবা লৈরবদি সিভিল এদমিষ্ট্রেসনগী মতেং পাংননবগীদমক শক্তি লৈনা আর্মদ ফোর্সশিং শিজিন্নবা য়াই হায়না য়াওরি। এক্ট অসিনা মতম কয়া চৈফু পিরিবা জম্মু এন্দ কাস্মিরদদি অসিগুম্বা ফিরেপ লৌননবগী প্রোপোজেল অমত্তা লৈত্রি হায়রি।

অৱাং নোংপোক্কী ওইনা ত্রিপুরা, মীজোরাম ষ্টেট অফস্পা চৎনদবা ষ্টেট ওইখ্রবনি। মেঘালয়াদসু আসাম ষ্টেটকা লোন্নবা কিলোমিটর ২০ শাংবা শরুক খরা নত্তনা মপুং ওইবা শরুক অয়াম্বা এক্ট অসি চৎনহনখিদ্রবনি। মণিপুরদসু হান্না পাল্লম্বা কোংগ্রেস সরকারনা তম্পাক্কী শরুকশিংদা এক্ট অসি লৌথোকখ্রবনি অদুবু চীংগী শরুক অপূম্বদদি এক্ট অসি অদুম্মক চৎনরিবনি। আইন্না য়াদ্রবা লালহৌবগী ইরাং লাকশিনবা ঙমদবনা মরম ওইদুনা ইন্দিয়া লৈঙাক্না অৱাং নোংপোক্কী ষ্টেট, আসাম, নগালেন্দ অমদি মণিপুরদা মতম কয়াদগী অফস্পা চৎনহন্দুনা লাকখিবনি। এক্ট অসিগী মখাদা মরম চাদনা মীচম কয়া হাৎখিবা, মাংখীবা নৎত্রগা ফাখিবগী অচৌবা ৱাথোক কয়াসু ঙসি ফাওবা কওনদ্রি। নুপী ওইবী কয়াগী ইজ্জৎ লৈখা তাহনখিবা এক্ট অমা ওই হায়নসু কি-তুক্কৎচনরিবা এক্ট অসি ঙসিদি লৌথোকখিবা নৎত্রগা লৌথোক্তবা ষ্টেট লৈঙাক্কী হৈ-শিংবগী মখা পোলহল্লরে। শন্না হায়রবদা লৈঙাক্লোইশিংদদি য়াম্না কোক শাবা তাঞ্জা অমসু ওইরকপা তারি।

এক্ট অসিগী মায়োক্তা ইরোম চনু শর্মিলানা চহি ১৬ হেন্না চরা হেনখ্রবসু কান্নবা ফংদনা তোকখিবগী থৌদোকসু লৈরিবনি। য়াম্না লুনা লৌনরম্বা অফস্পানা ষ্টেট লৈঙাক্তা খংচোং চোংশিল্লকপা হায়বসি শোয়দনা ষ্টেট অসিদা ইনৌ নৌবা মায়োন অমদি হোংলকপা তাবনি। হৈশিংনা লৈঙাকপশিংনা অচেৎপা খোংফম শেমহৌদ্রবদি রাজনিতিগী মাইওনসু থৈখিবা য়ারি।

খুদিংমক লালহৌবগী ইরাংদা নামা থোংদুনা সেন্টরনা য়েংলম্বা মীৎয়েংনা খংহৌদনা ষ্টেট সরকারদা থৈজিল্লক্লিবসিগী মরম হায়বা তারবদি চৎলিবা চহিসিগী মার্চ থা ফাওবগী রিপোর্টতা লালহৌবগা মরি লৈনবা ইরাংগী ফিভম খঙহন হন্থরকপসিনসু ওইরম্বা য়াই। হৌখিবা চহি ইং ২০১৪, ২০১৫, ২০১৬ তা লালহৌবগী ইরাংগা মরি লৈনবা থৌদোকশিং চনিদগী চনি য়াঙ্খে হেন্না থোক্লম্বদগী খংহন হন্থরকখিবসি সেন্টরগী মীৎয়েংদা পূন্নমক লাকশিন্বা ঙম্লে হায়না খল্লম্বসু য়াই। ওইনিংবা ওইরবসু ষ্টেট সিগী মীয়াম্না পান্নরিবদি ষ্টেটসিদা আর্ম ফোর্সেস স্পিসিয়েল পৱার এক্ট (অফস্পা) অমুক হন্না থম্বীদবা হায়বসিনা শোয়দনা ওইরগনি।

মণিপুর ষ্টেটকুম অসাম ষ্টেটকী ওইনসু এক্ট অসিগী মরুমদা শাথিরবা থৌদোক ৱাথোক কয়ামসু লৈরমগনি। অদুবু পূন্নমকঅদু অসাম ষ্টেটকী লৈঙাকপশিংগী শরুক ওইহনখ্রগা মণিপুর ষ্টেটকী ওইনদি মণিপুরগী লৈঙাক্লোইশিংনা মণিপুর প্রজাগীদমক খল্লগা প্রজা পূন্নমক্না মতম কুইনদগী পান্নরকত্রবা আর্ম ফোর্সেস স্পিসিয়েল পৱার এক্ট, মীয়াম্না অফস্পা হায়রগা খঙনরিবা এক্ট অসিবু মতম পূম্বগী ওইনা লৌথোকখিনবা অচুম্বা খোঙথাঙ লৌখৎলকনি হায়না চেৎনা থাজনরি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

মান্নবা য়েংবা মিৎয়েংদুমদি চীংশাংদুনা লৎনরোই

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

লৈমায়গী ফিভমদা অপিকপা লমনি মণিপুর। চিং-তম অনিগী মওং-মতৌসু অশুক্কি মতিক খেৎননা চীংনা চাওবা লমদমনি। অদুবু মীশিংগী চাংদি তমদনা হেন্না তাই। ফিভমসি করি-কমদৌনা ওইখ্রিবা। চীংমীনসু লীশাং-শিৎনা পানখ্রে, তম্মিনসু লীশাং-শীৎনা পাল্লি। অৱাবদি লুচিংবা অমতনা মরৈবাক চাওখৎপগী ৱাহন্থোক নুং পান তুনা শম্নহনবা ঙমদ্রি।

লম অমা চাওখৎপা হায়বসি খোঙহায় খুদায় ফবা মফম খরা য়েংলগা শেমগৎ-শাগৎপনা ওইবা য়াবা নত্তে। মায়কৈ মরি পুন্না থোং মান্নবা য়েংবা চঙঙি। মদুতদা লমদুগী অশেংবা সভ্যতাগী মশক ফংগনি। 'অশেংবমক লুচিংবশিংগী লাপ্না তাম্না কোনশিনবা ফংদ্রবা খুত্তুনা নুংশিনা য়েংবা মীৎয়েংদুমদি চিংশাংদুনা লৎনরোই।'

অরোইবদা লাকচনিংলীবা ৱাফমদি স্পোর্ট য়ুনিভর্সিটি অমা লীংবদুনি। মসি থবক্তা ওন্থোক্লবা মতম ওইরে।

অদোমগী
শ্রী মাধবা
শেঞ্জম চিরাং।

"অনৌবা সরকারগী এন্তি করপ্সন সেল"

ইকায়খুম্নজরিবা এদিটর,

অনৌবা সরকারগী এন্তি করপ্সন সেল মণিপুরগী হিস্ত্রীদা লৈহৌগদবা থাগৎনিঙাইনি। সেল অসিগী এক্সন ওইনা পোষ্ট মচা খরা এক্সন লৌবা হৌখ্রে। সেল অসিনা মরুওইনা ভি আই পি, মন্ত্রি, এম এল এ শিংনা করপ্সন তৌরম্লবদি একসন লৌবা ঙমগদৌরিব্রা? করপ্সনগী মরুদি মন্ত্রি, এম এল এ শিংদগী হৌরকপনি হায়নৈ। মখোইনা করপ্সন তৌদ্রবদি, মচা-মশুনা করপ্সন তৌবা ঙমলোই। মমাংগী সরকারনা থবক লৌবদা শেল চাওনা সম্পতী য়োল্লগা পিনখি হায়নৈ। মশাগী মেরিৎতা লোইনমক লৌবা ওইরবদি, লৈবাক ইরাং অসি খরদি হন্থগনি। মেরীৎ লৈত্তবা, শংগা-পংগা লৈবা, শেঞ্জাও পাইবা মীওইনা শেল থোমজিল্লগা খনবা তারবদি, মেরিৎ লৈবা খনহৌদবা কেন্দিদেৎ অদুনা অফবা ৱাখল লাক্কদ্রা।

দি. পি. সি. লোই্খিবা হায়দোক্কদবা ৱাৎলিবা পোষ্ট ময়াম অসি শেল লৌদনা মশাগী মেরিৎতা লৌরগদি, এন্তি করপসন সেলগী মগুন হেনগৎকনি। মণিপুর প্রজানা মণিপৱারগী মতেংনা ভোৎ কারিবনি হায়বসি খংই। লাক্কদৌরিবা পঞ্চায়েৎ ইলেকসন, এম. পি. ইলেকসন অসি শেল চংদনবা সরকার অমদি প্রজাশিংনা হোৎনরবদি করপসনগী চংসু হন্থরক্কনি। ভোৎতা শেল চংলিবা মখৈ (য়েল্লিবা অমদি লৌরীবা) করপসনগী চাংসু হেনগৎল্লক্কনি। লৌহৌরগা লোইরে, পিহৌরগা লোইরে হায়বগী ৱাখল থাদোকসি, তুংগী মণিপুরগী ফিভম খনশি। মণিপুর ভারতকী মনিনি।

অদোমগী
থিংবাইজম ইতোবী সিং
তোপ অৱাং লৈকাই

মমা অমসুং অঙাংশিংদা মচি ওইবা চিঞ্জাক পীজবগী কান্নবা

ইউ. সুমতী দেবী

ইনফেন্ট এণ্ড য়ং চাইল্ড ন্যুট্রিসন

পোকপদগী থা ৬ সুবা অমদি পীক্লিবা অঙাংশিংগী ন্যুট্রিসন অসি য়াম্না মরুওই, মরমদি হায়রিবা মতম অসিদনি চাইল্ড ন্যুট্রিসন য়াম্না ওইহল্লিবসি। খঙহৌদনা থুনা য়াংনা চাউবা হেনগৎলকপগী মতম ওইবনা ফংফম থোকপা ন্যুট্রিসনগী চাংসু ৱংখৎপা দরকার ওই। হায়রিবা মতম অসিদা চিঞ্জাক্কী চাং অমসুং মচল সুনা য়াওবা ন্যুট্রিয়েন্টসশিংগা লোয়ননা নিয়ম চুম্না পীজ-পীথক তৌবীবা য়াম্না মরুওই।

পোকপা কুইদ্রিবা অঙাংশিংগী মরুওইবা চিঞ্জাক হায়রগদি ব্রেষ্ট ফিদিং অমদি কমপ্লিমেন্টরি ফিদিং অসিনি। লৈবাক অসিদা ব্রেষ্ট ফি্দিং অসি খঙনরগসু, নিয়ম চুন্না খোল্লাং পীথকপগী চাংদি য়াম্না নেল্লী। নেসনেল ফেমিলি হেলথ সরভে- ২ (১৯৯৮-৯৯) রিপোর্ট কী মতুংইন্নদি, অঙাং অমা হেক পোকপা মতুং পুং ১ গী মনুংদা মমাগী খোল্লাং পীথকপগী চাং অসি ১৫.৮%নি, ৫৫%না থা অহুমসুবা ফাওবদং খোল্লাং পীথকই, অদুগা ৩৩.৫%না কমপ্লিমেন্টরি ফুড হায়বদি মচিঞ্জাক পীবা হৌবসি থা ৬ তগী ৯ ফাওবগী মনুংদা হৌই।

ব্রেষ্ট ফিদিং (খোল্লাং পীথকপা)

পোকপদা ঙাইরিবা অপীকপা অঙাংগীদমক্তদি মমাগী খোল্লাং খক্তা অহানবগী থা ৬ সুবা ফাওবা পীথকপা অসিনা খ্বাইদগী ফবা মওংগী অঙাং খুয়োক্কী হায়না ৱার্ল্ড হেলথ এসেমব্লী রিজোলুসন ৫৪.২ না অয়াবা পীখি। থা ৬ কী হেক মতুংদা মমাগী খোল্লাং পীথকপীবা অসিগা লোয়ননা য়ূমদা ফংবা অমদি য়ূমদা শেন্বা চিঞ্জাক পীজবা হৌগদবনি। হায়রিবা চৎনবী মওং অসি সমাজ অসিদা লৈরিবা তোঙানবা কাঙলূপ খূদিংমক্তা চৎনবা য়াই।

অরলি ইনিসিয়েসন ওফ ব্রেষ্ট ফিদিংঃ

সধারণ ওইবা মওংদা অঙাং পোকপা (নোর্মেল দেলিভরিজ) নুপী ওইবীশিংনা, অঙাং পোকখ্রবা পুক্মাই অমগী মনুংদা মায় পাক্কা খোল্লাং শেমগৎপা অমদি অহানবা থোক্লপা নাপু মচুগী অনংবা মহী "কোলোস্ত্রম" অসি অঙাংদা পীথকপীগদবনি। পোকপা নৌরিবা অঙাংদা কোলোস্ত্রম পীথকপা অসিনা অঙাং অদুগী অহানবা পুন্সিদা লাক্কদবা অনাবশিং ইনফেক্সনশিংদগী ঙাকথোকপা ঙমই। কোলোস্ত্রম পীথকপা অসিবু অহানবা টিকা (ফাষ্ট ইমুনাইজেসন) হায়না খঙনৈ। মসিদা ভিটিমিন -এ সুনা মরাঙ কাইনা য়াওই।

এক্সক্লুসিভ ব্রেষ্ট ফিদিং (খোল্লাং খক্তগী ওইবা)ঃ

অপীকপা অঙাংশিংদা মমাগী খোল্লাং খক্তা পীথকপা অসিনা হেন্না মরুওইরিবদি, দাইরিয়া অমসুং রেসপিরেটরি ইনফেক্সনশিং থীংবা ঙমই লোয়ননা অপীকপা অঙাংশিং শীবগী চাং হন্থহল্লি।

কন্টিন্যুদ ব্রেষ্ট ফিদিং ফোর টু ইয়রস এণ্ড বিয়োন্দ (চহী অনী অমদি হেন্না মখা তানা পীথকপা)

অঙাং অমদা মমাগী খোল্লাং চহী অনী সুরবা ফাওবা অমদি মদুগী মখা তাথনা পীথক পীবদা অকায়বা করিসু লৈতে। মমাগী খোল্লাংদা হেন্না মগুণ লৈরবা প্রোটিন, ভিটামিন-এ অমসুং এন্টি ইনফেটিভ প্রোপর্টিজ য়াওই।

কমপ্লিমেনটরি ফিদিং (চিঞ্জাক পীজবা হৌবা)ঃ

অঙাংগী অহানবা নৌরিঙৈগী অয়াঙবা খোঙজেলদা চাউখৎলক্লিবা মতম অসিগী মতুং ইন্না থা ৬ হেক সুবা মতমদগী চিঞ্জাক পীজবা হৌবা অসি য়াম্না মরু ওই।

হৱাই, চেং হৱাইগী ঙৌথোক্লগা শেন্বা মকুপ (পাউদর) অদুগা চীনী অমদি অমুনবা লফোইদা শৌহল্লবা ঈশিংগা লোয়ননা তিনশিন্নরগা মপং অমদি মহীগা লোয়ননা পেৎনা শেন্বা চিঞ্জাক অসি থা ৬ হেক সুবদগী অহানবা চিঞ্জাক ওইনা হৌবীবা য়ারে।

অপীকপা অঙাং অমনা চাবদা নুংঙাইগদবা মওংদা পেৎনা অমদি মরু মরাং য়াওদনা য়ূমদা ফংলিবা চিঞ্জাক্তগী শেমদোক্লগা পীজবা য়াই। নৎত্রগা তেঙ্গোৎ মচা অমদা তন (রোটি) তন্থাই অমা, মরু মরাং অমদি মোরোক্কী শরুক য়াওদবা হৱাই থোংবা মহীদা পোপথোকহল্লগা, নীংথিনা মেৎখায়রগা ইনবীবা য়াই।

মমাংঙৈদা চৎনরম্বা "চাউবী" (চাক্কা, ঙাগা নৎত্রগা হৱাইগা পূন্না থোংবা) থোংবা, য়ান্নসু মহী লাংদনা পেৎলপ্না থোংবা চাক্কী মওংসু শেল্লগা পীজবা য়াই।

অশংবা মনা মশিং অঙাংগীদমক্তা য়াম্না মরুওই, মরমদি অশংবা মনা মশিংদা, আইরন, বেটুকার্বোনেৎ, (ভিটামিন-এ), ফোলিক এসিদ অমদি অতোপ্পা অতৈ ন্যুত্রিয়েসনশিং ফংই। চয়োল অমগী মনুংদা, নুমীৎ অহুম নৎত্রগা নুমিৎ মঙাদি অশংবা মনা মশিং ফুৎলগা মেৎখায়রগা পীজবা য়াম্না কান্নে।

মতম মতমগী ওইনা ফংবা অমুনবা অৱাথবী, হৈনৌ, লফোই মেৎখায়রগা অঙাংদা পীজবা য়াই। ঙৌথোক্লবা, হৱাই অমদি ঙৌথোক্লবা চেং, কুপ্না শুগাইবগা তিনশীনরগা তরু তনানবা মখুম চেৎপা লীক্লি অমদা হাপ্তুনা থা অমগী ওইনা শেল্লগা থম্বা য়াই। হায়রিবা চেং-হৱাই মকুপ অদুদা শৌহল্লবা ঈশিং নৎত্রগা শঙ্গোমগা নৈখায়রগা পীজবসু য়াই।

"থাউ নৎত্রগা ঘী" নৎত্রগা চীনিগী শরুক খরা অঙাংগী চিঞ্জাক্তা তিনশীন্দুনা শেন্বা অসিনা চাং য়াম্না চাবা ঙমদ্রবসু energy মপূং ফানা ফংহল্লি।

মমাগী খোল্লাং চহী সুবা ফাওবা মখা চৎথনা পীথকপীবগা লোয়ননা, থা ৬ সুবদগী চিঞ্জাক পীজবা হৌগদবনি। অদুগা অঙাংনা চাউবা হেনগৎলকপগী মতুং ইন্না, পীজরিবা চিঞ্জাক্কী চাংসু খরা খরা হেনগৎপীগদবনি।

হায়রিবা মওংশিং অসিদা অঙাংগী চিঞ্জাক শেল্লগা চাং য়ামদনা নোংমদা তোইনা পীজবা অসিনা মালন্যুত্রেসন হায়বদি তীনজেন লাইচেনবা অনাবা মওং অসি পীক্লীবা অঙাংশিংদা ঙাকথোকপা ঙমগনি।

গ্রো মোনিটরিং এণ্ড প্রোমোসন (জিএমপি) চাং নাইনা অঙাংগী অরুম্বা ওন্থোকপীবা অসিনা গ্রোথ Growth চ্যেক তৌবা ঙমই। চাউজন থীরকপা অদুসু ঙল্লীঙৈদা খঙদোক্তুনা চেকশিন থৌরাং লৌখৎপদা উপায় ওই।

হায়জিন ঃ

অঙাংগী চিঞ্জাক শেন্বা অমদি পীজ পীথক তৌবা মতমদা লূ-নানবা হায়বসি তঙাই ফদে। লূ-নানবা ৱাৎপদগী থোক্লকপা ইনফেক্সননা মালন্যুত্রিসন অমুক ওইহল্লি।

ফিদিং দ্যুরিং ইলনেস (নৌরিঙৈদা পীজ পীথকপা)ঃ

অঙাং মশা ঙমদবা মতমদসু পীজ-পীথক তৌবীগদবনি। মরমদি অঙাংনা ইনফেক্সন অমা নৎত্রগা অমদগী নারিঙৈ মতমদা মশাদগী মাঙখিবা ন্যুট্রিসশিংদু মেনখৎপীবা দরকার ওই। নৎত্রবদি অনাবা ফগৎলকপগী মতম চঙই।

ন্যুট্রিসন ওফ প্রগনেন্ট ৱুমন (মীরোনবী নুপীশিংগী ন্যুট্রিসন)ঃ

মীরোনবী নুপী অমা- মপুং ফাবা মচী ওইবা চিঞ্জাক চাগনি।

– থা সুরমদাইদা (মেকস ত্রাইষ্টের) মপূং ফানা পোৎথাগনি।

– মীরোনবগী মতমদু ফাওবা আইরন অমদি ফোলিক এসিদ টেব্লেট চাগনি।

দাইতরি ত্রিপস (চিঞ্জাক্কী মওং)

– হান্না চাবা চিঞ্জাক্তগী হেনগৎনবা চাগনি।

– হৱাই মপুম, হৱাই, হৱাই মতোন থোকপা অশংবা মনা মশিং, চীনী অঙাংবা, লৈপাক হৱাই, থাউ থোকপা মহৈ মরোং হায়বদি আইরন য়াওবা চাগনি।

– অহানবা মীরোনবা হৌগৎলকপা মতমদা মরু ওইবা ফোলিক এসিদা ফংন্নবগীদমক্তা নুমিৎ খুদিংগী চারিবা চিঞ্জাকতা মনা মশিংগী শরুক য়াওহনগদবনি।

– মতমগী ওইনা ফংবা উঁহে-ৱাহৈ অমা নুমিৎ খুদিংগী চাগনি।

– শঙ্গোম, শঙ্গোম অফম্বা, য়েরুম, শা-ঙা চাবা ফৈ।

– মীরোনবী নুপী খুদিংমক্না আইওদাইজ সোল্ট চাগদবনি। মসিনা মমাগী বুম্ব মনুংদা লৈরিবা অঙাংগী ব্রেন দিভেলপমেন্টদা আইওদাইজ য়াম্না মরু ওই।

– মহী মনাই অমদি ঈশিং মরাং কায়না থক্কনি।

– নোংমদা চাং য়ামদনা চিঞ্জাক তোয়না তোয়না চাগনি।

রেষ্ট (পোৎথাবা)ঃ

– মীরোল্লীঙৈ মতম চুপ্পা অকনবা থবক তৌরোইদবনি।

– থা য়ামশিল্লকপগা লোয়ননা হিপথরগা মপূং ফানা পোথাগনি। মসিনা মমাদগী অঙাংদা ন্যুত্রিয়েন্টশিং মপূং ফানা ফংহল্লি।

– নুপী অমনা মীরোনবা মতমদা ১০-১২ কেজি ৱেট হেনগৎকদবনি।

আইরন এন্দ ফোলিক এসিদ টেব্লেটসঃ

– মীরোল্লীঙৈ মতম চুপ্পা আই. এফ. এ. টেব্লেট চাগদবনি।

– আইরন অমদি ফোলিক এসিদ টেব্লেট চাবনা, "ঈ" ৱাৎপগী লায়না (এনেমিয়া' কৃচ্ছু তাইবা অমদি চোকথবা য়াওদনা মপূং ফাবা মশা ফবা অঙাং পোকহল্লি।

– ফোলিক এসিদ ৱাৎপনা, পোক্লকপা অঙাংদা "ন্যুরেল ট্যুব দিফেক্স" ওইনবা য়াই।

ইমুনাইজেসনঃ

– থা "৬" অমসুং "৮" গী মরক্তা, চয়োল ২-৩ কান্নরগা টি.টি. অনীরক কাপথোক্কদবনি।

ন্যুত্রিসন ওফ কেটেটিং মাদর্স

খোমজিংলিবী মমা অমনা নুমিৎ খুদিংগী চারিবা চিঞ্জাক্কী চাংদগী হেন্না চাগনি।

পোকপা নৌরিবা অঙাং অদুগী শঙ্গোম মপূংফানা পুথোকপা ঙন্ননবগীদমক্তা খোমজিংবী মমা অমনা নোংমদা ৫৫০ কেলোরিজ দরকার ওই।

হরাও তয়াম্বা ইমুং মনুংগী পুন্সিমরেল, ইমুংগী মীওইশিংগী মতেং, মমল য়ামদ্রবসু মচি ওইবা চিঞ্জাক, হায়রিবশিং অসিনা মমা অমদি মচা অনীমক্তা মশা ফহল্লি।

দাইট (চিঞ্জাক)ঃ

– নোংমগী চিঞ্জাক্তা হৱাই অমদি মনা মশিং য়াওহনগদবনি।

– নোংমদা মনা মশিং অমদি উঁহে চাবা কাউরোইদবনি।

– শঙ্গোম, মহী মনাই অমদি ঈশিং য়াম্না থকপা ফৈ।

– য়েরুম, শা, ঙা চাবা হেন্না কান্নবা ফংহল্লি।

– অহেনবা ইনর্জি দরকার ওইরিবদু ফংবা ঙন্ননবগীদমক্তা, ঘী, থাউ অমদি চীনীগী চাং খরা খরা চিঞ্জাক্তা য়াওহনগদবনি।

রেষ্ট (পোথাবা)

– হকচাংগী নুংঙাইবা ফিভমদা অমদি নুংঙাইবা ৱাখলগা লোয়ননা খোল্লাং পীথকপীগদবনি। মরম অমা হেক্তগী অৱাবা ৱাখল অমনা খোল্লাং থোকপদা অকাইবা ওইহল্লি।

আই এফ এ টেব্লেটঃ

– অহানবা খোল্লাং পীথকপা থা ৬ ফাওবদি আই এফ এ টেব্লেট চাগনি।

এডভানটেজেজ ওফ ব্রেষ্ট ফিদিং ফোর দি মাদর (খোল্লাং পীথকপনা মমাদা কান্নবা পীবা)

য়াম্না ঙন্না মচাবু খোল্লাং পীথকপা হৌবনা, মমা অমনা অঙাং পোকখ্রবা মতুংদা, য়াম্না খুদোংথীনিংঙাই ওইবা মওংদা ঈ-হাথবা অমদি ঈ ৱাৎপগী লায়নাদগী ঙাকথোকপা ঙমই।

– মচাবু ফজনা চাং নাইনা খোল্লাং পীথকপনা মমাগী ইম্যুন সিষ্টেম ফগৎহল্লি। মথংগী অমুক হন্না মীরোল্লকপগী মতম শাংদোকহল্লি।

– অমদি দাইবেটিক মাদরগী দরকার ওইবা ইন্সুলিনগী চাং হন্থহল্লি।

– মচাবু খোল্লাং পীথকপনা মমা ওইবীশিংদা ব্রেষ্ট কেন্সর, ওভেরিয়ান কেন্সর অমসুং ওষ্টেওপোরেসিসনা নারকপা য়াবগী চাং য়াম্না নেমহল্লি।

(লৈকোলদগী)

ডাইবিটিজ করম্না ঙাকথোক্কনি, শিন্দোক্কনি

ডাইবিটিজ (ঈশিং পুকচৎ) হায়রগা খঙনবা লায়না মখল অসিনা হকচাংগী তৌফম থোকপা মথৌশিং অদু তৌহনবা ঙমহন্দে। মীওই অমগী হকচাংদা য়াওবা হোর্মোন ইন্সুলিন অদুনা গ্লুকোজগী চাং লেপ্তুনা হকচাং অমগী শক্তিগী চাং লেপ্পী। হকচাংদা ইন্সুলিন মতিক চানা য়াওদ্রবদি, ঈগী শরুক্তা গ্লুকোজগী চাং কা হেন্না তুংশিন্দুনা লৈবনা ব্লড গ্লুকোজগী লেভেল হেনগৎহন্দুনা অমাঙ অতা কয়া থোকহনবগী মরম ওই। ব্লড গ্লুকোজ লেভেলনা কা হেন্না হকচাংদা তুংশিন্দুনা, মতম শাংনা লৈরবদি, মসিনা থম্মোয়, ঈশিং মরী, মীৎ অমসুং শিংলি নাওরিশিংদা অমাঙবা থোকহল্লি। অদুনা মীওই অমনা অয়াম্বা মতমদা হায়বদি চহি য়ামশিল্লকপগী মতুংইন্না ব্লড সুগর লেভেলগী চাং য়েংথোক্তুনা চ্যেকশিন্না শেন্নবা মথৌ তাই। মতৌ করম্না মীওই অমগী মশাদা ডাইবিটিজ ওইহল্লকপগে অমসুং মসিবু করম্না শেন্নগনি হায়বদুসু খঙজিনবা দরকার ওই।

ডাইবিটিজ মখলশিং

১. ডাইবিটিজ হায়রিবা লায়না অসিগী মখল অহুম লৈ।

ডাইবিটিজ টাইপ ৱানঃ

ডাইবিটিজ টাইপ ৱান হায়রিবা লায়না মখল অসিদি ক্রোনিক ডিজিজ (কুম পুরবা লায়না) ওইনা লৌনৈ। মসিগী মখল অসিদি অঙাংশিং, ইনখৎলক্লিবা নহাশিং অমসুং পাখং নহাশিংদা অয়াম্বা নাগল্লি। অদুবু মসিগী ডাইবিটিজ মখল অসিদি মীওই অমগী মশাদা চহি মতাং অমদা হেক্তা নারকপা য়াই। মসিগী ডাইবিটিজ মখল অসিবু জুভিনাইল ডাইবিটিজ হায়রগসু খংনৈ। অমরোমদনা ইন্সুলিনগী মখা পোনবা ডাইবিটিজ হায়রগসু খংনৈ। মসিগী মখল অসিদদি হকচাংনা ইন্সুলিনগী চাং পুথোকপসি য়াম্না অপিকপা চাংদা নৎত্রগনা ইন্সুলিন সুকপু পুথোক্তবসু য়াওই।

ডাইবিটিজ টাইপ টুঃ

মসিগী ডাইবিটিজ মখল অসিদি অয়াম্বনা কমন ওইনা মীওই অয়াম্বনা লৈগন্বা মখলনি। অমরোমদা মসিবু ইন্সুলিনগী মখা পোন্দবা ডাইবিটিজনি হায়নসু খংনৈ। মসিগী মখল অসিদি মীয়ায় চল্লবা মীওইশিংখক্তদা লৈগনবা লায়না ওইনসু লৌনৈ। মসিগী কেস অসিদি, হকচাংদুনা ইন্সুলিনগী চাং মরাং কায়না পুথোকপা ঙমদে। করিগুম্বা পুথোকপা তারবসু কয়াদবরোমদা ওইনা শিজিন্নে।

গেসেল ডাইবিটিজঃ

মসিগী ডাইবিটিজ মখল অসিদি নুপীদনা অয়াম্বনা ওইনা থেনগনি। মীরোনবী নুপী অমগী অরোইবা ট্রৈমেস্টরদা লায়না মখল অসিনা নাগল্লি। অদুবু হায়রিবা নুপী অসি মীরোনবা লোইরগা মতুংদা পুংফ হনবগা ঙমই।

ডাইবিটিজ হায়রিবা লায়না মখল অসি মীওই খুদিংমক্তা লোইনা হেক্তা শুকশেয় শোয়দনা নারগনি হায়বা লৈতে। অদুবু কনাগুম্বা মীওই খরদদি ডাইবিটিজ হায়রিবা লায়না মখল অসি শুকশোয় শেয়দনা নারকপা য়াবগী ওইথোকপা অদু লৈ। করম করম্বা মীওইশিংদনা ডাইবিটিজ নারকপা য়াবগী ওইথোকপা লৈ হায়বদু মখাগী অসিদগী খঙমীন্নসি-

– মীওই অমগী ইমুং মনুং হায়বদি পারি পুরিদা ডাইবিটিজ লায়নানা লাম্থেংনবা য়াওবা ওইরবা।

– মীওই অমগী হকচাং অদু লুমগদবা চাংদগী হেন্না লুল্লবা নৎত্রগা কা হেন্না নোইবা মীওই ওইরবা।

– নুপী অমগী পারি পুরিদগী হায়বদি মমাঙদা ইমুংগী মীওইশিংদা মীরোল্লিঙৈদা ডাইবিটিজ (গেস্লেল ডাইবিটজ) লৈবা য়াওরবা।

– মীওই অদুনা চৌক্রিদতা ফমদুনা থবক শুবা মীওই ওইরবা হায়বদি টেবল ৱার্কতদা মায় ওনশিনবা মীওইশিং।

– কনাগুম্বা মীওই অমগী মশাদা কা হেন্না লৈফম চাফম খঙদবদগী খোইরাং খোইশাওনবা লৈবা মীওইশিং।

ঙল্লিঙৈগী মতমদা ডাইবিটিজগী লায়না লায়ওং অসি পাক হেক্তা খঙবা ঙমদে। অদুনা মীওই অমগী মশাদা ঙল্লিঙৈ মতমদা ডাইবিটিজ লৈরে হায়দুনা খঙদোকপগী থৌওং অসি য়াম্না লুবা হায়বদু ওই। তোঙান তোঙানবা কেসশিংগী ওইনসু ডাইবিটিজ অসিগী চপ চাবা মওং খংবা ঙমদে। মসিগী মরম অমা হায়বা তারগনা ডাইবিটিজগী লায়ওং অসি ময়েক শেংনা উখোরকপা হায়বদু ওইদে। মরম অদুনা ঐখোয়না চাং নাইনা ডাইবিটিজগী টেষ্ট তৌথোকপা হায়বসিনা খ্বাইদগী ফৈ।

ঙল্লিঙৈ মতমদা ডাইবিটিজগী লায়না লায়ওং অসি পাক হেক্তা খঙবা ঙমদে। অদুনা মীওই অমগী মশাদা ঙল্লিঙৈ মতমদা ডাইবিটিজ লৈরে হায়বদু খঙদোকপগী থৌওং অসি য়াম্না লুবা হায়বদু ওই। তোঙান তোঙানবা কেশশিংগী ওইনসু ডাইবিটিজ অসিগী চপ চাবা মওং খঙবা ঙমদে। মসিগী মরম অমা হায়বা তারগনা ডাইবিটিজগী লায়ওং অসি ময়েক শেংনা উখোরকপা হায়বদু ওইদে। মরম অদুনা ঐখোয়না চাং নাইনা ডাইবিটিজগী টেষ্ট তৌথোকপা হায়বসিনা খ্বাইদগী ফৈ।

ঙল্লিঙৈ মতমদা ডাইবিটিজগী লায়ওংশিং মখাগী অসিদগী খঙবা য়াই ঃ

– ঙাইহাক লৈতনা চানিং থক্লিংবা ফাওদুনা, চিন্দা করিগুম্বা অমা চানিদুনতা লৈবা।

– মহৌশাগী ময়াদনা মওংদা হক্কী ঈশিং ঙাইহাক লৈতনা থাদোকপা।

– কা হেন্না অরুম্বা হন্থদুনা ইশাদা ইহৈ হৈনিংদবগা লোয়ননা ইশোন শোন্থবা।

– মীত্তা ময়েক শেংনা উবা ঙমদবগা লোয়ননা মরক মরক্তা মশেং মরাংগুম্বা উবা।

– ঙাইহাক লৈতনা হকচাংদা খোঙ খূৎ চিংশিন খোৎচিন তৌবা (শজিং হৌবা)

– কা হেন্‌ন ঈশিং খৌরাংবা পোকপা। ঙাইহাক লৈতনা মহি মনাই থক্লিংবা ফাওবা।

– ইশাদা খঙহৌদনা অরুম্বগী চাং খঙহেন হেনগৎলকপা।

– উনশাদা খঙহৌদনা ইনফেক্সন তৌবা।

– খোঙ খূত্তা পংথ শিথবা তৌদুনা হকচাংদা শোকপা মতমদা করিগুম্বা অমত্তা অনাবা ফাওদবা।

ডাইবিটিজ চিঞ্জাক ঃ

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

ডাইবিটিজ মীওই অমগী চানবা চাকলেন্দা মখাগীশিং অসি তঙাইফদনায়াওগদবনি হায়বসি ৱাখলদা থমজিনসি।

– মনা মশিং মরাং কায়না য়াওহনগদবনি। মতম মতমগী উঁহে 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।

– চাবগী চাং য়েংলগা চাগনি। কা হেন্না চাশিনবা তৌরোইদবনি।

– কেলোরি য়াম্না ৱাংবা চিঞ্জাক অমসুং থাউদা তাওবা চিঞ্জাক চাবগী চাং হন্থহনগদবনি।

করম্না মেনেজ তৌগনি?

ডাইবিটিজ টাইপ ৱানঃ

ঙাইহাক লৈতনা ব্লড সুগার লেভেল চাং নাইনা য়েংথোকউ। মসিগীদমক্তা হৌজিক্তি ফার্মাসি অয়াম্বদা ব্লড গ্লুকোজ মোনিটর কিট থম্লবনি।

ডাক্তরনা হায়বগী মতুং ইন্না ইন্সুলিন কাপ্পুনা, নহাক্কী হকচাংদা সুগর লেভেলগী চাং অদু নিংথিনা থম্নবা 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 খঙজিননবা হোৎনগদবনি। করিনা, কমদৌনা ডাইবিটিজ ওইহল্লকপা য়াবগে হায়বদু নহাক্না খঙগদবনি। নহাক্না চিঞ্জাক্কা চাবা মতমদা হকচাংদা কান্নগদবা মচি ওইবা চাদুনা, হকচাংগী ওইবা থবক থৌরমশিং হায়বদি পাঙ্গলগী থবক শুবা হায়বসি নুংতিগী তৌদ্রবা য়াদ্রবা ইথৌ অমগুম লৌগদবনি। হকচাংগী অরুম্ববু কা হেন্না হেনগৎহল্লোইদবনি। হাকচাংগী অরুম্ববু বেলেন্স অমদা থম্নবা 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 নারক্কবগী চাওরবা মরম অমসুং 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 মখাগী হকচাং কান্নগদবা মচি ওইবা চিঞ্জাক চাবা দরকার ওই। চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবা দরকার ওই। বি পি অমসুং কোলেষ্টেরোলগী লেভেলশিংদা ঙল্লি চাং নাইনা, ডাক্তরনা পীরকপা ইন্সট্রক্সনশিং মতুং ইন্না চাগদবনি। হকচাংগী ডাক্তরনা চ্যোক তৌহনা তৌগদবনি।

(মখা মথঙ ইরাইদা...) (অণৌবা)