এডিটোরিয়েল

অঙম তান্নগী থবক তৌরকপসি থাগৎনিংঙাইনি

*মমাংগী চহি খরদগী হৌরগা মণিপুরদা তুরিজম চাউখংহয়বগীদমক সঙাই ফেষ্টিভেল পাংথোক্তুনা লাক্লি অমসুং মসিগী মরম ওইরগা মণিপুর কৌবা ইন্দিয়াগী নোংপোক থংবা চীদাইদা লৈবা নেচরেল ওইবা মহৌশাগী খুৎশেমগী ফজবনা থল্লবা লমদম অমা লৈ হায়বসি খংহল্লক্লি। মসিসু অফবা খোংথাং অমনি। নাকল অমরোমদা হায়রিবা ফেষ্টিভেল অসিগী ওইনা নেসনেল লেভেলদগী হায়বদি সেন্টরদগী অটোবা শেনফম অমা টুরিজম মিনিষ্ট্রিগী মখাদা কায়থোক্তুনা থন্নগা মরম ওইরগা অটোবা মওং অমদা ফেষ্টিভেল অসি পাংথোকপা ঙম্লনি হায়নসু লৌবা য়াই। ফেষ্টিভেল অসিনা সাউথ ইষ্ট এসিয়াগী লৈবাক কয়া কোনশিনবা ঙমদুনা লাক্লি অমসুং লৈবাকশিংগী ওইবা পোথোকশিং অদু লৈবা য়োনবগী থবক কয়া অমসু চথহনবা ঙমলি। হৌখিবা চহি খর অসিদা সাউথ–ইষ্ট এসিয়াগী লৈবাকশিংনা মণিপুরগী ওইবা চংনা লোনচং অমসুং লমদমসিগী ইন্দিজিনস ওইবা কলচর অসি খংবাগা লোয়ানবা লমদমসিগী মীয়ামনা পুথোক্লিবা পোংলমশিং অসিগী মতিক –মণ্ডগ অমদি ফজবা কয়া অদু খংবা ঙমলে হায়নসু লৌবা য়াই। হৌজিক ইন্দিয়াগী এক্ট ইষ্ট পোলিসিগী মখাদা মণিপুরগী নোংপোক থাং অদুদি হাংদোকপ্তে হায়না লৌবা তাই। হৌজিক ওইরিবা ফিচম অসিদা মণিপুরদা লৈরিবা খোনিগী পোথোকশিং অসি পুথোক্লবা হোংনবগী মহুৎ খুৎ–শা হৈবগী পোথোকশিং, স্পোল স্লেল ওইবা টেক্সাটাইলগা মরিলৈনবা পোথোকশিং অসি নৌবা ইম্প্রুভ তৌদুনা ইন্টরনেসনেসলে ষ্টেন্দাং অমা লেপথোক্লেগা পুথোকপগী মখৌ তারে। মসিমক কম্পার্স এন্দ ইন্দষ্ট্রি অমসুং টেক্সাটাইলগী থৌ পুরিবা মিনিষ্টরনা মীংয়েং চংফম থোকপা এরিয়া অমা ওইরবনি। হায়রিবা হিরম অসিদা শেল থাদবা তারগদি মদুদগী ফোংরেন এক্সচেঞ্জগী আর্নিং অসি য়াম্না হেনগৎহন্দুনা লৈবাকসিগী রেভিন্দুদা কয়াবা খরদি পুরকপা য়াই হায়না খল্লি। মদুমক নহা ওইরিবা দিপার্টমেন্ট অসিগী মিনিষ্টরনা খংলবা অমসুং চাউনা মীংয়েং থল্লিবা এরিয়া অমা ওই হায়না খল্লি। হৌজিক ষ্টেট অসিগী রেভিন্দু অসি য়াম্না হন্থবা থাক্তা লৈরে হায়বসি খংদুনা লৈরবনি। মদুমক্তা মরম ওইরগা সঙাই ফেষ্টিভেল মনুংদা হেক হেক লৈঙাক্কী ফগৎহয়বা লৌখৎপা থৌওং অসি লমদম অসিগী চাউখৎ থৌরাংগা মরি লৈনবা থবকশিং পায়খৎলিবনি হায়বসিসু লৈঙাক পুরিবশিংনসু হেন্না খংলিবনি।

নোং–চীংগী ফীঙমনা মরম ওইরগা ফেষ্টিভেল অসি নংনবগী দমক শেমগৎ শাগৎলিবা কয়া অসি মণিপুরগী লুচিংবা ওইরিবা চীফমিনিষ্টরনা লোকেল এরিয়াদীংদা লৈরিবা বার্ফরশিংগী লেভেলদগী থবক পায়খৎহয়বা হোংনবনা হেন্না ফরমগদবনি। অমরোমদা হায়বা তারগদি সঙাই ফেষ্টিভেল নকশিল্লক্লবা মতমদা লন্বী পাকথোক চাউথোকপগী থবক কয়া অমসু পায়খৎলকপা উরে। মিনিষ্টরশিংনা মপানলমদা চৎপা মতমদা হুন্দোক্লিবা শেনয়ায় কয়া অদুগী মতাংদসু নৈনবা অমা চল্লি। মতিক চারবসু চাহবসু মণিপুর লৈঙাক্লা ফেষ্টিভেল অসি শিনবা মতমদা মীয়ামগী ময়ৈকৈদগী য়ারিবমখৈ রাকৎ লাক্তনবা হোংনবা তাই। নুংঙাইরিবদি সঙাই ফেষ্টিভেল অসিগা শঙ্গদৌরবা তোঙান তোঙানবা মখলগী লন্বীশিং শেমজিল্লকপা অমসুং উম্বুল হৌদবা লন্বী ওইহল্লকপা অসিনি। মসিদসু মীয়াম্না হেন্না মতেং পীবা তারগদি ঙসি শেদ্রিবা লন্বীশিং অসি তুংকোইনা চৎপা য়াগদবা লন্বীশিং শোইহনা ওইরক্লনি হায়বগী থাজবা অদুদি মীয়ামদা থল্লি। তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা পাক শন্না পাংথোক্লদৌরিবা ফেষ্টিভেল অসিগা মরিলৈনবা লন্বী থোং শেন্তগী মথক্তা শেমজিন–শাজিল্লিবশিং অদুগীসু য়েংশিল্লগা মখা তানা শেমজিন শাজিল্লি হায়বা নৎত্রগনা পুক্লিং চংনা থবকশিং মায় পাক্লা লোইশিন্নবা হোংনরি হায়বসিমসু মীয়ামদা খংহনবা চুমী। অঙম তান্নগী থবক তৌরকপসি থাগৎনিংঙাইনি

মালেমগী দাইবেটিস নুমীৎ (নবেম্বর ১৪,২০১৭)

মালেমগী দাইবেটিস নুমীৎকী ৱাখল্লোন অমসুং পান্দম

ৱার্ল্ড দাইবেটিস দে অসি শোক ১৯৯১ দা ইন্টরনেসেনেল দাইবেটিস ফেদেরেসন অমদি ৱার্ল্ড হেলথ ওরগনাইজেসন না হৌদোকখিবনি। মসি হৌদোকখিবগী মরমদি পৃথিবীসিদা দাইবেটিসনা নারবা অনাবা য়াম্না ৱাঙনা লৈ। ভারত্তা মীওই মণ্ডগী মনুঙদা অমদি লাইনা অসিদগী অৱাবা তারি। লাইনা অসি ঙম্ভনা খঙদোকপা ঙমনবা হোংনব, মতম চানা লায়োহৌবা, তুঙদা থোকলকন্দবা অৱাবা অমদি ফত্রবা ময়ামদগী ঙাকথোকপা ঙমনবা হোংনবা, লাইনা অসি থিংবা ঙমনবদীদমক্তা অমদি মীয়ামদা জ্ঞান তাহনানবগীদমক্তা ইন্টরনেসেনেল দাইবেটিস ফোদেরেসনগী মশা ২৩০ হেনবনা লৈবাক ১৬০ রোমদা নুমিৎ অসি পাঙথোকনরি।

হন্দক চহিগী থীমনা ৱুমেন অমদি দাইবেটিস, তুঙগী পুক্সিদিদা হকচাঙ ফবা ওইহননবগী থোংথাঙ হায়বনি। মসিগী লায়নাসি নুপীশিংদা চেকশিন থৌরাং লৌনবগী মরমদিঃ–

১. ছক্তিক নুপী মিলয়ন ১৯৯ রোমনা লাইনা অসিদগী অৱাবা তারি, মসিগী মশিঙ অসি শোক ২০৪০ দদি মিলয়ন ৩১৩ দা হেনগৎপা য়ারি।

২. লায়না অসিনা নারবা নুপী ৫ গী মনুঙদা অনীদি অঙাং পোকপা য়াবা চহিগী মতমদা ওইরি। অসিগুম্বা মীওইসি পৃথিবিসিদা মিলিয়ন ৬০ রোম ওইরি।

৩. দাইবেটিস হায়বা লায়না অসি নুপীশিংদা শিগনবা লায়না ৯ শুবনি। চহি অমদা লায়না অসিদগী শিখিবা নুপীগী মশিঙ অসি চাওরাক্লা মিলিয়ন অনী রোমনি।

৪. দাইবেটিসনা নারবা নুপীশিং অসিদা থোয়োহগী লায়না নারকপগী চাং অসি শরুক ১০০ রোম দাইবেটিস নাদবা মীওইশিঙদগী হেল্লি।

৫. দাইবেটিসনা নারবা নুপীশিংনা মীরোললকপি থা শুদ্রিঙেদা অঙাং পোকপগী চাং য়াম্না ৱাঙনা লৈ অমদি পোকলকপা অঙাংদুসু মপুঙ ফাবা ৱাৎপদগী মওঙ তাদবা য়াই।

দাইবেটিসনা নারবা নুপীশিংনা লৌগদবা চেকশিন থৌরাঙশিং

. হকচাং ফনা থন্না –ঙম্নবা ঙল্লিঙৈগী মতমদগী হোৎনথাবনি।

. লায়না অসি খঙদোরুবা হোৎনবীবা, মপুঙ–ফানা অমদি মতম শাংনা হিদাক–লাঙথক চাবীথদবনি।

. লায়না অসি করিনো অমদি তুঙদা করি করি থোক্লকপা য়ানগে হায়নসু কুপনা তাকপীবা অমদি ঙাকথোকপা ঙমনবা অনৌবা উপায়শিং খঙহনগদবনি।

. দাইবেটিসনা নারবা নুপীশিংনা মীরোললকপা মতমদা ডাক্টরশিংদা ঙনতানা য়েঙহনগদবনি অমদি চেকশিন থৌরাঙ খুদিদমক্তা লোয়ানগা লৈবীথদবনি।

. লায়না অসিদগী অৱাবা তারবা নুপী খুদিদমক চাবা থকপদা চেকশিনবীথদবনি অমদি হকচাং শাজেনসু চাঙ নাইনা তৌবীথদবনি।

দাইবেটিস হায়বা লায়না অসি করিনো

ঈশাগী ঈদা চিনীগী চাং হেন্না য়াওবু ঐখোয়না দাইবেটিস হায়না খঙনি। চাক চাঙিঙৈদা ঈদা য়াওবা চীনি অসি শরুক 130 mg/d1 অমদি চাক তোকপা মতুঙদা 180 mg/d1 অসিদগী হেনহলোনৈদবনি। লায়না অসি মখল অহুম শুই মদুদিঃ–

টাইপ ১ দাইবেটিস

মসিবু ঐখোয়না Juvenile দাইবেটিস হায়না খঙনি, মরমদি অঙাংশিংদা নৎত্রগা নহা ওইরিবা মীওইশিংদা লৈগল্লি। ঐখোয়গী হকচাং অসিনা ইনশুলিন অসি পুথোকপা ঙমদবদগীনি, মরমদি মসি পুথোকদবা বীতা সেল (B-Cell) অসি ফেল ওইবা নৎত্রগা শিবদগীনি। অদুনা মপানদগী ইনশুলিন অসি কাপ্পা তায়। মরম অসিদগী মসিগী মখল দাইবেটিস অসিবু ইনশুলিন ডিপেনদেন্ট দাইবেটিস মেলিতস হায়না খঙনি। দাইবেটিস নাবা মীওইশিঙগী মনুঙদা চামদা ১০ মুক্তি লায়না অসি ওই।

টাইপ ২ দাইবেটিস

মসিবু ঐখোয়না নন ইনশুলিন ডিপেনদেন্ট দাইবেটিস মেলিতস হায়না খঙনি। দাইবেটিস নাবা মীওইশিংগী মনুঙদা চামদা ৯০ মুক্তি লায়না অসি ওই। ঐখোয়গী হকচাং অসিনা দরকার লৈবা ইনশুলিন অসি মতিক চানা পুথোকপা ঙমদবদগীনি, নৎত্রগনা হকচাংগী সেল ময়ামসিনা ইনশুলিন অসি শীজিয়বা ঙমদবদগীনি। লায়না মখল অসি চহি য়ামকলবা মীওইশিংদা লৈগল্লি অমদি অনাবা মীওই–শিংনা য়াম্না থেঙনা খঙবসু য়াওই। য়াম্না তোয়না থোকনবা মীওইশিংগী মনুদা চহি ৪০ শুরবা, ফমজিন্দুনা থবক তৌবা, ফংতবা সীনাকেনসিন (Infection) তৌরকপা অমদি পুমথহনবা (Gangrene), শিঙলী (Nerve) শিথহনদুনা থোঙ–খুৎত্তা নাবা, জিঙ–জিঙ ফাওবা (Paraesthesia, tingling & Numbness) অমদি হকচাংগী ফীলিঙ হনথবা (Erectily dysfunction) অসিনচিঙবা থোরকপা য়াই। খঙজিনবীগদবা অমনা লাইনা অসি লৈরবদি খুজিন ককপা মতমদা খুজিনখাঙ শীজিয়দনা নেল কটর শীজিয়বনা হেন্না অশোক অপল থোকহনদে।

দাইবেটিসনা নারবশিংনা চাগদবা চীঙাক

চাং নাইনা অমদি মতম চানা অয়ুক্কী অমদি নুমিদংগী চাক চাবীগদবনি। চীঙাক্লা লায়না অসিগী ৱাখল চোইবা অমসুং জ্ঞান মাঙলকপা (হায়পর্টেন্সিপ ইকেফেলোপেথি),

৪. ঈশিং মরীদা শোকহনবা (রিনেল ইফেক্টঃ) কিডনিগী মথৌ হন্থরকপা (রিনেল ইন্সফিসিয়েন্সি) অমদি মঠৈথংদদি কিডনিনা মথৌ তৌবা সুকঙম ঙম্লক্তবা (রিনেল ফেইলর)।

হায়পর্টেনশী লাইঙঃ– ব্লড প্রেসর রাংনা লৈরবা মীওই অয়ান্না মশাদা করিগুম্বা নুঙইতবা অমত্তা ফাওদবা য়াই। অদুবু খঙইদোনা রান্থবা, জ্ঞান মাঙলকপা, হকচাঙ পঙথবনচিংবা য়াওরকপদগী ডাক্টরবু য়েংহুন্থবদা ব্লড প্রেসর রাংনা লৈরদ্রে হায়বা খঙলকপা য়াই। অদুগী করিগুম্বা ইচম–চন্না মেডিকেল চেক –অপ তৌরুবদসু প্রেসর রাংনা লৈরম্না থেংনবা য়াই। মরম অসিনা মশাগী চহী ৪০ শুরবা মীওইশিংনা হকচাংদা করিগুম্বা নুঙইতবা অমত্তা য়াওদ্রগসু থা ৬–৬ কী মনুংদা মেডিকেল চেক –অপ অমুক–মুক তৌথোকপিবা ফৈ।

হায়পর্টেন্সন লৈরবা মীওইশিংদা পোক্লকপা য়াবা নুঙইতবশিংগী মনুংদা কোক চীকপা, মরু ওইনা লুখমলোমদা চীকপা (ওক্সিপিটেল হেডএক), থবাক্কী মিহুল চোংবা (পলপিটেসন), চোকথগনবা, কোক ঙাওবা অমদি ইন্দ্রি শোম্ববনচিংবা য়াওই। শিংলি ফংহন্দবদগী থোকহনবা নাহী তাবা, ঈশিং চৎপদা ঈ য়াওবা, হকচাং পঙথবা, শ্বর হোনবদা ৱাবা, থবাক নাবা, মীৎ মম্নচিংবা কয়া অমসু থোকহনবা য়াই।

হায়পর্টেনশী লায়োং ঃ– ব্লড প্রেসর ৱাংবনা নারবা মীওই খুদিমক খুদোংথীবদগী ঙাকথোক্লবগীদমক্তা মতম চানা, কেক খঙলকপগা লায়েংবিগদবনি। প্রেসর রাংলকপগী মরম অমা লৈরবদি ওপরেসনচিংবা তৌথোকপিদুনা মরম অদুবু য়াম্না থুনা লৌথোক্লবা হোংনবিগদবনি। প্রাইমারি নৎত্রগা ইসেন্সিএল ওইরগদি প্রেসর নেমথনবা হীদাক – লাংথক অমসুং চাকহেন কয়া পুন্সি চুক্লগী ওইনা দরকার লৈ।

হায়পর্টেন্সন হায়বসি লোক থুংবা, পুক নাবা নৎত্রগা লাইহৌ হৌবগুম্বগী লায়নাগুম্না অকক্লবা মতম খরা হীদাক চারগা হেক্তা ফখিগদৌবা নত্তে। মতম মতমগী ওইনা ডাক্টরগা তানবিবা দরকার ওই। ফরে হায়দুনা হীদাক চারন্নদগী খংলেপ–লেপ্লবসু প্রেসর খংরাং অমসু রাংথখংলক্তুনা খুদোংথীবা নংবা য়াই। অদুগা ৱাখল চরাঙনবা, পুক্লাং লৈতাদবনা প্রেসর কন্ট্রোল তৌবা য়াই। অদুনা য়ারিমৈথে পুক্লাং ঈনবা হোংনবিগদবনি।

চিঙ্গাকঃ– হায়পর্টেন্সন লৈরবদি থুমগী চাং য়াম্না হন্থনা চাবীগদবনি। থুম নমদুনা খক চাবীরেইদবনি। থুম থাকপা এন্সাং চারবসু থুম চমহনবিগদবনি, থুম শৃকথাক থাক্তবা অচবা এগাংগী খমলশিং চাবীনবা হোংনবিগদৌবনি। য়াম্না রাংদবা ব্লড প্রেসরদি চিঙ্গাক্তা থুম ককথবতনসু হীদাক য়াওদনা ফহনবা ঙম্বসু য়াওই। হীদাক দরকার লৈবা মীওইশিংদসু থুম হন্থনা চাবনা হীদাক্কী দরকার ওইবা চাং হন্থহল্লি।

হকচাং য়াম্না নোইবা, অরূম্বা হেনবা মীওইশিংদি চনাং য়াওবা অমদি থাউগী শরুক য়াওবা চিঙ্গাক্কী চাং হন্থনবা অমসু হকচাংগী অরূম্বা হন্থহরবা হোংনবিগদৌবনি।

হায়পর্টেন্সন লৈবা মীওইশিংনা মৈথু শিজীয়বা য়াম্না ফত্তে, শিজীয়রকপা ওইরবদি খুদক্তা থাদোকপিয়ু। মৈথুনা শিংলিদা নাবা লায়নাবু ফংচিনহন্দে, থুমোয় হেন্না–থুনা শোকচিলহল্লি। প্রেসরবু নোর্মেলদা পুরকপদসু রাহল্লি। হীদাক হেন্না দরকার লৈহল্লি।

য়ু য়াম্না থকপসু লায়না অসিগীদমক্তা ফত্তে। অদুবু নোংমদা আউঙ অমগী মনুংদা থকপগীদি থোইনা অকায়বা লৈতে। চাং নাইনা য়ামদনা থক্লবদি ব্লড প্রেসর ফাওবা খরমখৈদি হন্থহল্লি। থোমোয়গী শিংলিগী লায়নাদগীসু খরমখৈদি ঙাকথোকপা ঙম্লি।

হকচাং শাজেনঃ– হকচাংদা য়াম্না চোকথহন্দবা শাজেল চাং নাইনা তৌবনা ব্লড প্রেসর রাংনা লৈবা মীওইদসু কায়বা পী। থৌরি চোংবা, ঈরোয়না, ৱাকিং চৎপনচিংবা 'আইসোটোনিক এক্সসাইজ'না অরূম্বা থাঙৎপনচিংবা 'আইসোমেত্রিক এক্সসাইজ'দগী কায়না হেল্লি। শাজেল অসি য়াম্নমদবদা হপ্তা অমদা অহুম্নক, অমুক্তা মিনিট ৩০ দগী তাদনা তৌবা ঙম্লবদি ফৈ। চহী ৪০ মথক্কী অমদি শিংলিগী লায়না লৈবা মীওইশিংদি শাজেল হৌদিঙৈদা ডাক্টরগী পাউতাক লৌবীগদবনি।

হীদাকঃ– চাওখৎলকপগী মতুং ইন্না ব্লড প্রেসর ৱাংবগী লায়না লায়েংনবগীদমক্তা অফ–অফবা, সাইড ইফেক্টস লৈরোইদবা মখল–মখা কয়াগী হীদাক কয়া লৈরে। অদুবু চানবগী অমদি চাবগী চাংগীদমক্তদি ডাক্টরগী পাউতাক লৌবীগদবনি।

হায়পর্টেন্সন হায়বসি আচন্না অনাবা নত্তে। ইশা –ইশানা চেকশীগ্লগদবা অমসুং মতম চানা হীদাক শিজীয়বদা ডাক্টরগী পাউতাক মরক – মরক্তা লৌবীগদবনি। মদুনা মসিদগী থোরকপা য়াবা খুদোংথীবা কয়াদগী ঙাকথোক্তুনা মমল য়াম্রবা পুন্সিবু নুঙইনা অমসুং পুন্সি নুশাংনা হিংবা ঙমহনগনি।

ডাঃ তরুনী এন জি

'বি পি' লৈবা হায়রগা মীয়াম্না খঙনরিবা 'ব্লড প্রেসর ৱাংবগী লায়না' অসিবু 'হায়পর্টেন্সন' হায়না খঙনি। মসি মীওইবদা নাগনবা লায়না মখলশিংগী মনুংদা অমনি।

'বি পি' (ব্লড প্রেসর) হায়বা অসিদি মীপুম খুদিদমক্তা লৈ অদুবু 'হায়পর্টেন্সন' হায়রগদি ব্লড প্রেসর অসি মশাগী লৈফম থোকপা চাং (নোর্মল) দগী রাংনা লৈববু খঙনি। মসিনা শিংলিগী লায়না 'কোরোনারি আর্টরি ডিজিজ' অমদি লাইয়ৈ চৎপা 'সেলেব্রো ভাস্কুলর এক্সিডেন্ট' হায়রবা লায়নাশিং থোকহল্লক্লবগী মরূ ওইবা মরম ওই।

মীওই অমগী মশাগী চহী লৈশীল্লকপগী মতুং ইন্না হায়পর্টেন্সন লৈরক্লীঙাইবগী চাং (হেনগৎলকই। মরম অসিনা মশাগী চহী হন্থুন্দগী হেল্লবা মীওই চাংচত্তা চাম্মদা হন্থুদি হায়পর্টেন্সন লায়নাগা শাগোয়ৈ। লায়না অসি মখল অনী শুই–

১. সিষ্টোলিক–ডাইষ্টোলিক হায়পর্টেন্সনঃ মখল অসিদা, সিষ্টোলিক অমসুং ডাইষ্টোলিক হায়না খঙবনা ব্লড প্রেসর অনীমক নোর্মেলদগী হেন্না রাংই, হায়রদি সিষ্টোলিক বি পিনা 140 mm Hg দগী অদুগা ডাইষ্টোলিক বি পিনা 90 mm Hg গী মথক্তা লৈরকই।

২. আইসোলেটেড সিষ্টোলিক হায়পর্টেন্সনঃ ডাইষ্টোলিক বি পিনা নোর্মেলগী চাং 90 mm Hg ফাওবগী মনুংদা লৈরগা সিষ্টোলিক বি পিনা 160 mm Hg দগী হেন্না লৈরবদি মদুবু 'আইসোলেটেড সিষ্টোলিক হায়পর্টেন্সন' হায়না খঙনি।

হায়পর্টেন্সন হায়বসি ১০০ দা ৯০ দি করিগীদমক্তা ওইরকপনা হায়বগী মরম ইরৈ–লৈতনা হেক্তমক ওইরকপা য়াই। মসিগুম্বা মখলগী ব্লড প্রেসর রাংববু 'প্রাইমারি নক্তগা ইসেন্সিএল' হায়পর্টেন্সন কৌই। মরম অমা নৎত্রগা অমা লৈরগা রাংখৎলকপা বি পিবুনা 'সেকেণ্ডি হায়পর্টেন্সন' হায়না খঙনি। মসি ওইরকপা মরমশিংগী মনুংদা কিডনিগী লায়না, 'এন্দোক্রিন' (হকচাং মনুংদা হকচাংগী মচাক চৎপা) লায়না, নুপীনা মীরোন্দনবা গুলি 'ওরল কন্ট্রাসেপ্টিভ পিল' শিজীয়বনচিংবশিং পনবা য়াই।

নুপা নুপী খোনবগুম হায়পর্টেন্সনগী লাইওসু নুপাগা নুপীগা খেঁয়ে। নুপী অমগা নুপা অমগদা ব্লড প্রেসরগী চাং চপ–মান্নমা লৈবা মতমদা, নুপা অদুদনা হেন্না শাথীবা অমসুং খুদোংথীনিঙই ওই। অদুগা, মৈথু শিজীয়বা, হকচাংগী অরূম্বা য়াম্না হেনবা, ঈদা কোলেষ্টেরোলগী শরুক য়াম্না হেনবা, ডাইবিটিসনচিংবা লৈরগসু ব্লড প্রেসর ৱাংবগী খুদোংথীবা কয়া, য়াম্না থুনা হিঙ্গিলহল্লি। অসিগুম্বা অনাবশিং অসিদদি লায়েংবা মতমদা হীদাক্কী চাং য়াম্না হন্থনা চাবীগদবনি। অসিগুম্বা মনুংদা মতমদা থোক্কল্লি। চাওরাক্লা মীরোল্লবী নুপী ১০০ গী মনুংদা ৪ রোমদি লায়না অসিদগী অৱাবা তায়। অদুবু অঙাং পোক্লবা মতুঙদা অদুম ফখিবসু য়াওই। অসিগুম্বা মমা শিংনা পোকপা মাচশিংসু হকচাঙগী অরুন্নগী চাংসু হেনগনলি অমদি দাইবেটিসসু লৈগল্লি।

দাইবেটিসনা হকচাংদা করি করি নুঙইতবা থোকহনবগে

অহানবদা লায়না অসি লৈরবদি মপান ঙোয়না থোকপা (Frequent Urination), ঈশিঙ য়াম্না খৌরাংবা (Excessive Thirst), য়াম্না চোকথবা (Lack of energy), মীৎ শেঙনা উরক্তবা (Blurr Vision), য়াম্না তোয়না অরান্না ফাওবা (Extreme Hunger), উনশা য়াম্না কঙবা (Very Dry Skin), য়াম্না তোয়না উশা, য়া, প্রাইতেট পার্ট ঈনফেকসন তৌবা (Freguent infection), মরম চাদনা ঈশা ময়েঙ তারকপা (Unexplained Weight loss), থোঙ–খুত্তা জিঙ–জিঙ লাওবা অমদি শোকপদা–খঙজিল্লকতবা (Tingling & Numbness in hands & feet), ঈশাগী ফীলীঙ হনথরকপা (Erectile dyfunction) অসিনচিঙবা ময়ামসি থোকহনবা য়াই।

দাইবেটিসনা থোকহনবা ফত্তবশিঙ (Complications)

দাইবেটিস নারবা মীওই অনীগী মনুঙদা অমদি খঙইদৌবদগী হকচাংদা অৱাবা কয়ামরুম পোকহললি। অদুনা ঐখোয়না লায়না অসি লৈবরা লৈতবরা হায়বসি ঙনতানা খঙদোকপীগদবনি। হকচাংগী ঈদা–চিনি অসি হেনবদগী ঈগী উতোংদা তুঙশিংবা অমদি ফুনজিনবনচিঙবা তৌদুনা স্ট্রোক (Stroke), মীৎ তাঙবা (Diabetic Retinopathy), থম্মোয়না ঈ ফহহনদবা (Heart Attack), অমদি মপাঙ্গল য়াওদনা চাওথোকপা (Dilated Cordiomyopathy), কীডনি ফেলর (Kidney failure), খোঙ খুৎতা ঈনফেকসন (Infection) তৌরকপা অমদি পুমথহনবা (Gangrene), শিঙলী (Nerve) শিথহনদুনা খোঙ–খুৎত্তা নাবা, জিঙ–জিঙ ফাওবা (Paraesthesia, tingling & Numbness) অমদি হকচাংগী ফীলিঙ হনথবা (Erectily dysfunction) অসিনচিঙবা থোরকপা য়াই। খঙজিনবীগদবা অমনা লাইনা অসি লৈরবদি খুজিন ককপা মতমদা খুজিনখাঙ শীজিয়দনা নেল কটর শীজিয়বনা হেন্না অশোক অপল থোকহনদে।

দাইবেটিসনা নারবশিংনা চাগদবা চীঙাক

চাং নাইনা অমদি মতম চানা অয়ুক্কী অমদি নুমিদংগী চাক চাবীগদবনি। চীঙাক্লা লায়না অসিগী

ডা. কে এস ঐচ কালা সিংহ
প্রসিডেন্ট
মণিপুর হার্ট ক্যায় সোসাইটি, ইম্ফাল

এডিটরদা থারকপা চিঠি

ফুড সেক্যুরিটি এক্ট শেন্দোং পান্থশিংনা মীৎয়েং চঙলে

ইকয়া খুম্নজরিবা এডিটর,

তশেংনা ভারত সরকারনা মণিপুরগী প্রজাশিং য়াইফনবগী খুথাংদা লাইরবশিংবু কয়ানবনি হায়দুনা মখল মখলগী এক্ট কয়া থাক্লিল্লক্তুনা ঐখোয়া মশেল য়েথিনবগী লাক্লোংশিংবু মিনুংশি লৈবরোমদা উহল্লি। মমাঙদসু হান্না পঞ্জয়াতকী খুথাংদা এ পি এল বিপি এল এ এ রাই হায়দুনা কাঙলুপ খাইদোক্তুনা চে চিনি ফংহনবসু চেনহল্লক্লে। মদুসু মদুদা লৈঙাক কাঙবুনা অটোবা খুৎ থিংজিন্দুনা লৈঙাকপশিংগী অচানবশিংদা খন্দুনা শক্তিশিং পায়শিনহনখিবদগী ফংফম থোকপা চে চিনি শুনা ফদবদগী অমদি চহী অমদা থা অনীগী য়েন্নগা অটৈনা মাংহল্লকপা কয়াগী ঈ–পাউ খবরশিংদা তোয়রকখি। মদুদগী রাথোক কয়া লেপ্তুনা য়ৌরক্লবসু অঙঙশিংগী খুৎ য়াওবগুম্না মরাল লৈরবা নোমিনিশিংবু অঙ্গা লৈবাক মপুশিংনা কনবীবগী থৌনা পুথোকপগী রারী পরেং অমা ফাজিল্লগা থমখিবনি। থেঙাং কয়া কয়া লৈবাক মপুশিংনা অচুন্না অরানবা করিনো খঙহন্দনা লৈরকখিবশিংগী অরোনবশিং দিল্লি সরকারনা তাবা ফংবদগী অমুক নৌহৌনবা ফুড সেক্যুরিটি এক্ট ঐহৌদোক্তুনা মখোয়না ফংনিংলিবা পান্দমশিং ফংনবা অকনবা শক্তি অমা শাগোয়রগা শিন্নরক্লি। মসিদা থরায় য়াওনা লমদমসিগী লুচিংপুরেলনা লাইরবশিংবু কনিংবগী রাখল্লোন লৈবদগী থরায় তানা মণিপুরদা চংনহল্লকখি। লাইবক থিবদি লমদমসে কুবরেগী মগ মশু কয়ানা কুবরেগ মীচেং ময়েং তাদনবা লুচিংপুরেলবু ঙাকলৌ শেমননবা মীৎয়েং থদা হৌরক্লি। মসিনা ঙসি ফাওবা এক্ট ঐ ইন্দিয়াগী মফম অতৈশিংদা চংনবা হেঙ্গেরবসু লমদম অসিগী কাচিন কোইহা খুদিদা চংনবা ঙমদনা রাথোক্লা মাঙথরক্লি। চেঙ শুনা ফংহন্দবগী লৈকয়া কয়া অমদদি য়েন্নিবা চেঙশিং লাইরবশিংদা ফংবগী মহুৎ শেঙাও পায়বশিংদা ফংহল্লে হায়বসু ফোঙদোক্লরক্লে। এক্ট অসিনা শক্তি পীরিবদি মশাগী শেন্থোক পীকপা হিংবগী লন্বীদা অৱা নৈনা ফংলবা লায়রবশিংগী মতেং পীনবনি। লমদমসিদদি শক্তি লৈবশিংনা শেন্দোং কাওবা ঙমদবনা মশাগী শেন্থোক য়াম্না লৈবশিং কয়ানা মাংজিল থানা এক্ট অসিগী খুদোংচাবা লৌনবসু হোংনদবা নত্তে। মখোয়গী ফজবা রাখল্লোনশিংদা লায়রবা মুথৎসি হায়না ভারতকী লৈঙাকপশিংনা ভোটেন্সী মিটিং কয়াদসু তোয়না লাওদুনা প্রজাগী শক্তি ফংলকখিবনি লায়রবা মুথৎপদা শেঙাও পায়বশিংনা মাঙ থানা এক্ট অসিদা শরুক য়ারি। শেন্দোং পান্না খুদিংমক লায়রবা অমত্তা নত্তবননা লায়রবা মুথৎপদা খুম্মাং চাওশিন্নবা লায়রবশিংনা ফংগদবা শরুকশিং অঙ্গশিংগা নারোন্দা থৈদুনা মমল হেন্না য়োনবগী ঈ পাউশিংদা শাফোঙনারি। এক্ট অসি চংনরে হায়বা নুমিৎ অদুদগী হৌরদুনা রাথোকশিংসু তুংইন্না লাক্লি। লায়রবশিংগী মরাইরক ফবা খরদি ফংফম থোকপা চেঙগী চাং শুনা ফদ্রেবসু অফবা খরদং কৌতাদা ওন্দুনা পীরবসু ফংবু ফলবদি হায়দুনা তুমিন লৈবসু কোঙ্গাইনি। এক্ট অসিনসু লায়রবা মুথৎপদা অটোবা মতেং অমা ওইরকপগা লোয়েনা নাকল অমদা মীতোপমখৈনা অহাংবা লম উবা য়াক্লরবগী লায়রবা প্রজাশিংনসু হিংবা য়াদে খন্দুনা মমল য়াম্রবা মশাগী লমশিংবু মীতোপশিংদা য়োন য়োন্দুনা লৈফম লৈরক্তবনা লায়রবসু মুংলনি, কুবরেমখৈসু মুংলক্লনি মথং মথং শেন্দোং পান্না মীওই লৈরমিখৈদি লায়রবশিংগী উকল ওইগদবশিংদা মীৎয়েং থঙ্গদী চংনবী অমা লৈবনিনা এক্ট অসিসু কুইনা চংকনি থাজবা ঙমদে।

অদোমগী,
সোরাইসম ইঙো মীতৈ, ইম্ফাল