এডিটৌরিয়েল

অশেংবা গারী মশিং পুথোকপা ফৈ

ষ্টেট অসিগী মনুংদা চেল্লিবা অমদি ষ্টেটসিগী মীওইশিংনা মপাল লমদগী লৈবা গারীশিংগী মখল অসি অসুক্কী মতিক য়ামখ্রে। শাজিন্নবা রেজিষ্ট্রেসন নম্বরশিং পীরম্বগী ৱাথোক কয়া অমসু লৈখ্রে। হায়রিবা কয়া অসিনা মরম ওইরগা ষ্টেটসিগী লম্বীশিং অসিদা চেল্লিবা গারীগী মশিং অসি কা হেন্না লৈঙাক্লা পাবদগী হেনগৎখিবনা মরম ওইরগা য়ান্না তোইনা ট্রাফিক জাম ওইবগী থৌদোক কয়া থোক্লি। মণিপুর মনুংদা শেমগৎ–শাগৎলিবা নেসনেল হায়ৱেশিং অসিগী চপ চাবা পাকফম থোকপা শরুক অদু য়ৌনা অমসুং নেসনেল হায়ৱে অমগী শেমগৎপা মতমদা তৌগদবা ক্বালিটি কন্ট্রোল অদুসু তৌদে হায়বসি নেসনেল হায়ৱেশিংগী মনাক্তা লৈরিবা য়ুমশিংগী য়ুম্বুশিংনা ফাওরিবা ৱাখল্লোনশিং অদুদগী খঙবা ঙম্মী। গারী অচৌবা অমা হৌজিক্কী মতমদা চেনবা তারগদি মদু চৎখিবগী ইম্পেক্ট অমা লম্বী মনাক্তা লৈবা য়ুমশিংদা অদুমক ফাওই। মসি য়াম্না মুন্না খন্থবা তারগদি লম্বী মনাক্তা শারিবা য়ুমশিং অসিগী খুৎশা অসি শোয়বদগী ওইরম্বসু য়াই। মতম অমদা খ্বাইদগীচাওবা মাল পুবা অসিগী অরুম্বা টোন মঙা (৫) ওইরম্বা মতমদা শেমখিবা লম্বীশিং অদু নৌনা পুথোরক্লিবা টোন কুন (২০) ফাওবা হাপ্পা য়াবা গারীশিংনা চেল্লকপা তারগদি হায়রিবা লম্বী অদু শাথিনা শোকপগী মথক্তা মনাক নকপদা লৈরিবা ক্বালিটি কন্ট্রোল তৌদনা শাখিবা বিল্ডিংশিং অদুদি মশানা নিক্লকপা তাবনি। মসি লম্বী থোং শেমগৎ শাগৎপগী মথৌ তৌরিবা ষ্টেট ডিপার্টমেন্ট অমদি নেসনেল হায়ৱে পায়রিবা য়ুনিয়ন মিনিষ্ট্রি ওফ সর্ফেস ট্রান্সপোর্টনা য়াম্না হেন্না ময়েক শেংনা খঙফম থোকই। তশেংনা হায়বা তারগদি মরী লৈনবা সেন্ট্রেল মিনিষ্ট্রিনা ষ্টেট অসিদা শেমগৎলিবা লম্বী থোংশিং অসিগী মতাংদা পায়খৎখিবা প্রোজেক্টকী মতুং ইন্না শেমগৎ–শাগৎলম্বা নত্তে হায়বসিনি। মসিসু ষ্টেট গভর্নমেন্ট না সেন্ট্রেল গভর্নমেন্টকী গাইদ লাইনশিং অদু তশেংনা ইন্দবদগী থোকপনি। মসি অথুবা মতমদা কদায়দা শোয়রিবনো হায়বদু চৎথরিবা এসেমব্লি সেসনদা পুথোক্কুনা খন্নবা মথৌ তারবনি। খ্বাইদগী হেন্না নুংঙাইত্রিবা অমনা মখোল হৌবা অচৌবা গারীশিং চেল্লকপা মতমদা থৈননবা মফম লৈতবা অসিনি। অমরোমদা হায়রগনা ষ্টেট গভর্নমেন্টকী অশোয়বা থৌশিল খক্তদা পাউমীশিংনা উরিঙৈদা নারোন্দা লৈবা মীওইশিংনা ওইজবা লৌখিবগী থৌওং কয়াদা খুদিংমক পাল্লক্লিবা সরকার অসিদা য়েংশিলহৌদবদগী অশোয়বা অদুনি। খ্বাইদগী লুরিবা অমনা মণিপুর সরকারগী ট্রান্সপোর্ট ডিপার্টমেন্টনা সিক্যুরিটি নম্বর প্লেট হাপ্পকদবনি হায়না ফোংদোকপা তারবসু মণিপুর পুলিসকী মীওইশিংদা হংবা মতমদা মদুগী চপ চান্নবা পাউখুম পীবা ঙমদে। মসিগী অচৌবা মরম অমনা মণিপুরদা চেল্লিবা গারী মশিং অসি কয়ানো খঙদনবা হোৎনরকপা অমসুং অরানবা তৌরিবশিং অদু ফাবা ঙম্নবা লৌখৎলকপা থৌরাং অমা ওইফম থোকই।

খ্বাইদগী লুরিবদি হৌজিক ফাওবা ট্রান্সপোর্ট ডিপার্টমেন্টনা মরী লৈনবা ৱাহংশিংগী পাউখুম পীবা ঙমদবা অসিনি। লম্বীগা চান্নদবা মওংদা কা–হেন্না পেসেঞ্জর গারীশিং চেনশিল্লকপনা মরম ওইরগা অহোঙবা মমলদা লমথুংফম য়ৌনা চৎপা ঙমগদবা মখলগী খুৎশিন থৌরাংশিং পায়খৎপা মতমদা খ্বাইদগী লাইবক থিরিবা থৌদৌদি লম্বীগী পাকপসু য়ৌদবা মফমশিংদা ট্রান্সপোট ডিপার্টমেন্টনা মথোং হুক্তবা মশিংগী পেসেঞ্জর গারীশিং চেন্নবা পার্মিট পীরকপা অসিনি । মসিনা মরম ওইরগা মণিপুরগী লম্বীশিং অসিদা য়াম্না তোয়না লম্বীদা থোকপা এক্সিদেন্টকী চাং হেঙ্গৎলকপনি। মসি অথুবা মতমদা য়েংশিল্লগা ট্রান্সপোর্ট ডিপার্টমেন্টনা পিকখ্রবা মণিপুরগী লম্বীশিং অসিদা চেল্লক্কদবা গারী মশিং অদুখক য়েংলগা পার্মিট পীবা তাই। মথোং খঙদনা পার্মিট পীথোক্কুনা গারী খুদিংমক মশিং য়াম্না লম্বীদা চেনবগী থৌওংশিং অসি চেক তৌবা মথৌ তারে। আইনগী চৎনবী পুন্নমক কানথোক্লগা মরী লৈনবা ওথোরিটিশিংনা মশিং খঙদনা অয়াবা পীখিবা কয়া অদুনা ঙসি ওইরকপা ফিভমদা লাকপনি। অকক্লবা রুটশিং খায়দোক্কুনা গারীশিং অসি য়েহোক্লগা শিজিন্নহল্লবা অমসুং মদুনা মীয়ামদা খুদোং চাবা কয়া ফংহনগদবা ওইরগদি গারী মশিং হেনবসু কায়দে। মদুমক্তি মণিপুরদা অকক্লবা চহি খরগী মনুংদা ওইরক্কদবা শেম্মিৎলোন অদুদা য়েংলগা শেম্বা থৌরাং ওইহন্নিংই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

মরি লৈনবনা য়েংশিনবীয়ু

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

পব্লিক ৱার্ক্স দিপার্টমেন্টনা শোরোক মতায় পাকথোকপগী থবক তৌবীরিবা অসিদা থিনুংগৈ লাইমনাই তাবা লম্বী অসিদা ফিভম য়াম্না থিনা শোকহল্লে। টিদিম রোর্দতগী ইবুধৌ সনামহি লম্বী/লাইমনাই থিনুংপুই ভিলেজ তাবা অসি লম্বীগী ফিভম য়াম্না থিনা শোকলে। লোয়ননা পি দবলিয়ু দি দিপার্টমেন্টকী মখাদা এ বি সি আই কম্পেনি অসিনা ৱাইদুনা লৈরিবা শোরোখাইবম ওংবি ইবেয়াইমা দেবীগী ইস্কোল শান্দোকলিবা অসিগী মপা ফাউবদা থিনুংগৈ ৱার্দ নম্বর ৯ গী মফম অসি কম্পেনিগী গারীনা নোংমদা লেপ্তনা অমদি মশিং খংদনা চৎথোক চৎশিন তৌবদগী লম্বীগী নাক–য়েংতা লৈবা য়ুমশিংদা উফুল লেপ্তনা নুমিৎ চুপ্পা অমা হৌহনবদগী মনাক নকপদা লৈরিবা মীয়ামদা অনা–অয়েক নংহনবগা লোয়ননা য়ূম মনূং ফাউবা উফুল চৎশিনবদগী খূল অসিগী মহৌশাগী পূন্সিদা কাহেন্না অকাইবা কয়া থোকহল্লে। হিরমসিদা মরি লৈনবা মীয়ামগী মীহুৎ অমদি অতৈ ওথোরিটিশিংনা অথুবা মতমদা য়েংশিনবিনবা পূন্নমক্কী মীৎয়েং চিংশিনজরি।

অদোমগী
লাইশ্রম অশালতা দেবী
থিনুংঙৈ মনিংলৈকাই

মহৈরোইশিংগী য়াইফবসি খূৎ য়াওহনসি

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

সরকারনা মহৈরোইশিংগী য়াইফনবা খোংথাং কয়া পায়খৎলকইবসি তশেংনা য়েংলুরগদি য়াম্নমক মশক মচু থোকপা য়ারবনি। লাইবক থিবদি মমাংদা পানখিবা লৈঙাক কয়াদসু এডুকেসন য়াইফনবগী খোল্লাওশিং লেপ্লকখিদে। লল্লোনবীনা হায়বা ৱাগুন্না নঙ ওইবগী শেন্দোংকা হাপত্রবনি হায়বদুনি। ফনা য়াম্না ঙাংনরগসু অচুম্বা লৈরোই অরাম্বা য়াওরোই। অদুবু হন্দক্কী লৈঙাক মতমদা চাওথোরকই মহৈরোইশিংগী মতিক মঙালশিং তশেংনা অফবনি লৌগদ্রা নংত্রগা হন্থরকইবনি হায়গদ্রা হায়বসিনি। সরকারগী ওইবা স্কুলশিংদা মহৈরোইশিং তম্নবগী ডিমান্দশিং থোইনা লৈতবগুম্না মীয়াম্না লৌনরিবসিনি। হৌজিক লন্নাই স্কুল অদুগা মিসন স্কুলশিংদা মীং চন্নবগী ৱাথোকশিং কয়া নোংম নোংমগী হেনগৎলকই। তশেংনা মসি লন্নাইগী অমদি মিসন স্কুলশিং ফওবগী খুদম ওইহনগদৌরিব্রা? য়াম্না শেংনা হায়রুরগদি মিসন স্কুলশিংদা প্রাইভেট স্কুলশিংদা ওজা ওইরিবশিং থাগী তলবশিং খেন্নবসিনি। ওজাশিংনা মহৈরোইশিংগী খনবা অদুগা সরকারগী ওজা সরকারগী স্কুলশিংদা ঙসি মিসন স্কুলশিং অমদি লন্নাই স্কুল গুম্না ডিমান্দ কয়া লাকহনবা ঙম্লবদি ক্বালিটি এডুকেসন য়ৌরক্কে হায়গদৌরিবনি। সরকারগী এডুকেসনবু লমজিং লমতাকপিরিবা খুদিংমক্তা মিসন স্কুলগুম্না মিং চনবা ফংহৌনবা মীয়াম্না মীপাইবদো পুথোকপিয়ু। মিসন স্কুল লন্নাই স্কুলশিংগী তম্বীরিবা থৌওংশিং সরকারগী ওজাশিংদা চৎনহনবীয়ু। পূন্নমক্কী য়াইফনবা অঙম্বশিংনা পুথোকপিরকপা মীয়াম্না খৌরাংনা ঙাইহরি।

অদোমগী
কে ইমো মৈতৈ
ইম্ফাল

দাইবেটিস নাবগী চাং হেনগৎলকপা অমসুং চেকশিন থৌরাং

ডা. হুইরেম তেম্বা

লায়েংবা ঙমদে হায়নরিবা দাইবেটিস লায়না অসি ঙসিদি মালেমগী ওইবা অচৌবা খুদোংথিবা অমা ওইরে। ইন্দিয়াদা লায়না অসিনা নাবগী চাং য়াম্না ৱাংলে হায়রিঙৈ তাঞ্জাদা ঐখোয়গী পীকখ্রবা লৈবাক মণিপুরদসু অঙকপা মওং অমদা নারে। লৈকাইদগী হেন্দোক্কুনা য়ূমথোং খুদিংদা দাইবেটিসনা নাবা মীওই লৈরে হায়বা য়াই। য়াম্না নুঙাইতবা অমনা ইনখৎলক্লিবা অঙাংশিংদা লায়না অসিনা নারকপা অসিনি।

মালেমগী ওইনা চাইনানা দাইবেটিস খ্বাইদগী নাবা লৈবাক ওইজরবসু অপূনবা মীশিংগী চাংচত্তা পাবদা ইন্দিয়ানা হেন্দুনা 'কেপিটেল ওব দাইবেটিস' হায়না মীংথোল ফংলি। ইন্টর্নেসনেল দাইবেটিস ফেদরেসন্না পীখিবা রিপোর্টতা মালেমগী ওইনা মীওই মিল্লিয়ন ৩৮৭ দাইবেটিসনা নারে অদুগা চাদা ৪৬.৩ মিল্লিয়ন্না দাইগ্নোসিস তৌবা ঙমদনা লৈরি হায়না পল্লি। থিংহৌদ্রবদি ইং ২০৩৫ দদি মিল্লিয়ন ৫৯২ য়ৌগনি হায়না রিপোর্ট তৌরি। ইন্দিয়াগী ওইনসু মীওই মিল্লিয়ন ৬৫.১ হেন্না লায়না অসিনা নারে হায়রি। রিপোর্ট অসিদা মীপাইনিংঙাই ওইরিবদি মীওই ১০ গী মনুংদা অমদি দাইবেটিসনা নারকপা য়ানা লৈরে অদুগা মালেমগী ওইনা সেকেন্দ ৬ খুদিংগী মী অমমম লায়না অসিনা নারগা শি হায়বসিনি।

মণিপুরগী ওইনসু চাংচত্তা মণিপুরদা দাইবেটিস নাবগী চাংদা ৱাংলে হায়বসি খংলে। মসিগী মরমসু লৈফম থোকই ইন্দিয়াগী ওইনা সহরদা চাদা ৯ অদুগা খুঙ্গংদনা চাদা ৩ গী চাং লায়না অসিনা নাই। মালেমগী ওইনসু দাইবেটিসনা নাবা অপূনবা মীগী চাদা ৮০ দি লাইরবা, চাওখৎলক্লিবা থর্দ ৱার্ল্ড কন্ট্রিশিংদা লৈ। অদুনা লায়না অসি অর্বানাইজেসনগী চৈথেং নৌনা ফংবা লৈবাকশিং অমদি মফমশিংদনা মরু ওইনা নাই। হীংবগী মওং অমসুং চাকচা–ইথক্তা অহোঙবা কয়া লাকপা অদুগা হান্নগী লৈরম্বা (ৱার্ক কলচর) শুবা নোম্বগী মওং কায়রকপা অৱাবা পাঙ্গলগী থবক শুনিংদবা, ৱাদনা নুঙাইনা হিংনবা হোৎনরকপা কয়া অসিনা দাইবেটিস নারক্লবগী অচৌবা মরম ওই। শুবা নোম্বা অমসুং শাজেল ৱাৎপা অদুগা চাবা থকপদনা অথিংবা থমদনা অহাও অহাওবা খন্দুনা পংচা চাবদগী হকচাং নোইথোক্কুনা অরুম্বা হেনগৎলবা (Obesity) মীওইদা দাইবেটিস নাবগী চাং হেল্লি।

অদুনদি লায়না অসিগী মরমদা পুন্না খংমিন্নদুনা ইশা ইশানা ঙাকথোকচনবা হোৎনবগী তাঞ্জা অদু লাক্লে।

করম্বা লায়নানো?

দাইবেটিস মেটাবোলিক দিসওর্দরগী অনাবনি। হায়বদি ঐখোয়না চারিবা চীঞ্জাকশিং অসি হকচাংদা চীঞ্জাক অয়াম্বা চখাওদা তুমহল্লগা ইন্টেষ্টাইন্দগী গ্লুকোজ ওইনা ঈদা চুপশিল্লবা মতুংদা হকচাংগী সেল খুদিংদা পুরক্লগা ইনর্জি ফংহন্দুনা মীওইবনা হিংই। চখাও মনাক্তা লৈবা পেনক্রিয়স কৌবা ওর্গান অমদগী ইন্সুলিন কৌবা হোর্মোন অমা থাদোকই। ইন্সুলিন্না চীঞ্জাক্তগী ফংলিবা গ্লুকোজ অদু সেল মনুংদা পুশিনবগী থবক তৌই। অদুগা ইন্সুলিনগী চাং ৱাৎপা নৎত্রগা মথৌ নীংথিনা তৌবা ঙমদ্রবা নৎত্রগা হকচাংগী সেলশিংনা মদুবু শীজিন্নবা ঙমদ্রবা কান্দা ঈদা গ্লুকোজগী চাং হেন্দুনা দাইবেটিস নারকই। অদুনা শন্না ঈদা গ্লুকোজগী চাং হেন্না য়াওদুনা তোঙান তোঙানবা লায়ওং কয়া থোক্কুনা নারকপা লায়নাবু দাইবেটিস হায়।

তঙাইফদনা খংগদবাঃ

মহৌশানা দাইবেটিসকী লেবোরেটরি দাইগ্নোসিসতা মখল অনি থোক্লা তৌই। চাক চাদ্রিঙৈদা (FBG) অদুগা চারবা মতুংদা (PPBG) তৌবা অসিনি। চাক চাদ্রিঙৈদা ১০০ মিলিগ্রাম /দিঃ এলঃ গী মখাদা লৈরবদি নাদ্রি। ১০০ দগীনা ১২০ ফাওবদা লৈরবদি নাবা হৌগদৌরে হায়বা তাকই। অদুগা ১২০ দগী হেনখ্রবদি নারে। চাবা মতুংদা য়েংবদা মিলিগ্রাম ১৪০ গী মখাদা লৈরগা নাদ্রি হায়বা তাকই। ১৪০ দগীনা ২০০ ফাওবা লৈরগনা নাগদৌরে অদুগা ২০০ গী মথক লানখৎখ্রবদি নারে হায়না লৌই। হৌজিক্কী মতমদদি অতোপ্পা A1C Test কৌবা আমেরিকান মেথদ অমসু লৈরে।

দাইবেটিস মখল ঃ– হৌজিক্কী মতমদা দাইবেটিসকী অনাবসি শন্না অনী থোক্লা খায়দোকই।

(১) টাইপ–১ ঃ– ইন্সুলিন শুকশুং শুংলক্তবদগী নাবা মখলনি। চহী ৩০ গী মখাদা নাগল্লি হায়দুনা জুবনাইন দাইবেটিস হায়নসু খংনৈ (IDDM)।

(২) টাইপ–২ ঃ– ইন্সুলিনগী চাং ৱাৎপা নৎত্রগা মথৌ তৌদবদগী নাবা মখলনি। মীয়াই চল্লবা মীদা নাগল্লি হায়দুনা এদল্ট দাইবেটিস হায়রগসু খংনৈ। হৌজিক্কী মতমদা খ্বাইদগী নাগনবা মখলনি। চারিবা চীঞ্জাক অমসুং পুন্সি মহিং (Life style) গা মরী লৈননা নাবা দাইবেটিস মখলনি।

মরু ওইবা লায়ওংশিং ঃ

(১) চোকথগনবা

(২) মপান তোয়না থোকপা (Frequent urination)

(৩) ঈশিং খৌরাংবা (Polydipsia)

(৪) চাক লামগনবা (Polyphagia)

(৫) অরুম্বা খংহন হন্থবা

(৬) উবগী পাঙ্গল ৱাৎপা (Blurred vision), মশেন–মরাংবা

(৭) খোঙ–শজিং হৌবা, পংথ–শিথবা

(৮) অপোম–অতং, অশোকপা ওইশিনগন্দবা

(৯) ফম্বী শোনবা, অঙাং ওইগন্দবা (Sterility)

(১০) নুপী –নুপাগী হকচাংথোংদা নাগনবা (Vaginal infection and balanites)

দাইবেটিসনা থোকহনবা খুদোংথিবশিংঃ

দাইবেটিস মতম চানা ঙন্না লায়েংহৌদ্রবদি তমথিবা লায়থৈ কয়ানা নারক্কুনা খুদোংথীহল্লি। ঈদা গ্লুকোজগী চাং হেনবদগী ঈ–উতোংশিংদা গমগুন্না নপশিন্দুনা মরিল খুজিল্লকই। ঈগী ঈচেল য়ৌবা ঙমদদুনা মচীঞ্জাক পীদবদগী মপাঙ্গল শোন্থরক্কুনা মথৌ তৌবা ঙম্লক্তে। অনাবা ওল্লকই। দাইবেটিসকী অনাবশিংগী ঈদা ফেটকী চাং (Lipids-cholesterol and triglyceride) হেনবদগী ঈগী উতোং থাগৎলগা মরিল খুজিন্দুনা (Atherosclerosis) হকচাংগী মরু ওইবা কয়াৎশিংদা (Organs) খুদোংথীবা নংহল্লি। হার্টতা নাবা, ব্রেনদা ষ্ট্রোক, মীৎ তাঙবা (Diabetic retinopathy), কিদনি ফেল ওইবা (Nephropathy/Uremea) নচিংবা থোক্কুনা য়াম্না ৱানা শিগল্লি। খোঙদা পংথ–শিথবদগী হেন্দোক্কুনা দাইবেটিস গেংগ্রিন থোকহন্দুনা য়াম্না নুংঙাইহন্দে। ওইশিনবা ঙমদদুনা হেঞ্জিল্লকপদগী এম্পুটেসন তৌদুনা খোঙ ককপা ফাওবা য়াওই। শীংলী–নাওরী শোন্থহন্দুনা খোঙ–খূৎ চীকপা–নাবা, শাবা, শিথবা, চাবা তুমদবা, ফম্বী শোনবা, য়ুং অমসুং অমাংবা চাং কায়বা কয়া থোক্লকই। খংবীগদবা অমনা দাইবেটিসনা কুইনা নারক্লবা মীদা ব্লদ প্রেসরসু ৱাংলক্কুনা হাইপরটেন্সন নারকই। মদুগীসু মথক্তা হকচাংগী লায়না তিন্না ঙাকথোক্লবা লৈজবা ইম্যুন শোন্থরকপদগী টিঃ বিঃ নচিংবা ওর্প্চুনিস ইনফেক্সন কয়ানা নাবা তোয়না থেংনৈ।

টাইপ–২ দাইবেটিসনা নাগনবশিং (Risk factors)ঃ

(১) হকচাং কা হেন্না নোয়বা (Obesity)

(২) ফমজিন্দুনতা লৈবা (Sedentary life style)

(৩) অফ–ফত্ত থিদনা কা হেন্না চাবা

(৪) পারী–পুরীগী ওইবা (Genetic factor)

(৫) চহী য়াম্লকপা (65+)

(৬) ব্লদ প্রেসর অমসুং কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংবা

(৭) মীরোনবদা দাইবেটিস নাবা (গোষ্টেসনেল দাইবেটিস) অসিনচিংবা।

লায়েং অমসুং থিংনবা উপাইঃ

দাইবেটিস লায়না নাখ্রবদি পুরা ফহনবা ঙমদবা অনাবনি হায়বসি পূন্নমক্লা খঙনরবা ৱাফমনি। অদুবু চাকচা ইথক, পুন্সি মহিং শেমদোক্কুনা চুন্না হিংনবা হোৎনরবদি পুন্সি নুংশাংনা খুদোংথীবা য়াওদনা হিংবা য়াই। অদুনা নাদ্রিঙৈদা মরম খংনা নারক্তনবা হোৎনবা অদুগা নাখ্রগনা অখং–অহৈ তান্নদুনা লাকশিন্নবা হোৎনবা হায়বসিনা ঐখোয়গী পান্দম ওইগদবনি। দাইবেটিস নাদনবা নৎত্রগা লাকশিন্নবা হোৎনবদা মখাগী হীরম মরি অসি ঙাক্লা চৎপা তঙাসফদে।

১. চাগদবা চীঞ্জাক /চাবা থকপা ঃ–

চাবা থকপদা দাইবেটিসকা মরি য়াম্না লৈনৈ। চাবদা চাবা য়াবা য়াদবা খঙনা চাং তম্লগা চাবা, কা হেন্না চাদবা তাই। অয়ুক নুমিদাংগী চাকলেন্দা চাং য়াম্না চাবগী মহুত্তা চাং ককথরগা মরক্তা মতম খায়দোক্লগা অহুম মরিরক থোক্লা চানবা হোৎনবা তাই। হকচাংগী অরুম্বা হন্থনবনি হায়দুনা চরা হেনবদি ফত্তে। চাবদা মশীং (Fiber) য়াওবা চীঞ্জাকশিং –উহৈ–ৱাহৈ, অশংবা মনা–মশিং অমসুং হৱাই (Whole grain & pulses) চাবা ফৈ। লৈবাক্তা পানবা (Roots and tubers) আলু, মঙ্গ্রা অথুম্বনচিংবা চারোইদবনি। অদুবু কারোল অমদি মুলা চাবদি য়াই। থাউ–থুম অমসুং চিনিদি য়ারিবমখৈ চাং হন্থনা চানবা হোৎনগদবনি। হোর্লিক্স, বোর্নভিতা অমসুং থাউদা তাওথোক্লবা (Fried food) পোৎ চারোইদবনি। শিংজুগুম্বা হিংনা চাবা ফৈ। অদুবু হাওনবা মসলা, থাউ অমসুং চত্তনি য়ানশিনবদি ফত্তে। দাইবেটিস নারবা মী অমনা নোংমদা অচা থাউ চামচ ২–৩ চাবা কায়দে। থাউসু চাকশঙদা থম্বদা ফমজিন্দবা, মহী ওইবা (Unsaturated fat) চাগদবনি। মপং ওনবা ঘী, দালদা (Saturated) চাবা ফত্তে। হকচাংগী প্রোটিন ফংনবা স্কীম তৌরবা শঙ্গোম, শঙ্গোম অফম্বা, ছানা, ঙা, য়েন, য়েরুমগী অঙৌবা শরুক, নুং হৱাই, মতোন থোকপা চানানচিংবা চাবা য়াই। দাইবেটিসকী অনাবশিংনা মরু ওইনা চাগদবা এঙ্গুাংদি–হৱাই, মেথি, কারোল অখাবা, চেঙ্গুম, কার্দ, কোবী, মনা–মশিং অসিনি। মরোই–মরাং, ময়াং মতোন অমসুং কোত্তুনা চাবা য়াবা মনা মশিংশিং চাবসু ফৈ।

চানবা চীঞ্জাক শেম্বা–শাবা অদুগা থোংবা থাকপা অসিসু য়াম্না মরু ওইরি। হিংনা চাবা অদুগা অপৌবা পোৎ চাবনা ঈদা গ্লুকোজগী চাং থোইনা হেঙ্গৎহন্দে (Low glycemic index)। অদুগা কুপ্পা–তোইনা থোংবা চীঞ্জাক্লা Glycemic index ৱাংই। মৈদা য়াইবা–লৌবা তনগং চাবনা অথোংবা চাক, হৱাই, হৈ–মহী, ক্ষেট্রিদগী গ্লুকোজ চাং হন্থনা য়াওবনা হেন্না ফৈ। অকনবা অনাবদদি ভেজিটেবল জুইসনা হৈ মহীদগী হেন্না কান্নে। হৈ –রা চাবা ফৈ হায়দুনসু অথুম্বা য়াম্না মুনবা লফোই, হৈনৌ, অঙ্গুরনচিংবদি চিনিগী চাং য়াম্না য়াওবনা চাবা ফত্তে। মখাদা দাইবেটিসকী চীঞ্জাক্তা মরু ওইনা খংগদবা ৱাফম খরা পীজরি।

(১) চারিবা চীঞ্জাক্তা মশীংগী শরুক য়াওগদবনি।

(২) চাক্লেন্দা অনীরক্তমক য়াম্না চাশিনবগী মহুত্তা ঙহাক ঙহাক কান্নরগা ৩–৪ রক চাগদবনি।

(৩) বেকরি অমসুং জঙ্গ ফুদকী মহুত্তা চেঙ–হৱাই থোংদুনা চাবীয়ু।

(৪) ফমুং চঙলমদাই পুং অনীরোমতমক ঙাইরবা কান্দা চনাংগী শরুক য়াম্না য়াওবা কার্বোনহাইদ্রেটকী চীঞ্জাক চাবা ফত্তে।

(৫) হৈ–মহীগী মহুৎ ভেজেটেবল জুইস থক্লবা হোৎনবীয়ু।

(৬) মৈখু অমসুং য়ু শীজিন্নবা তোকপীয়ু।

হকচাং শাজেলঃ

দাইবেটিসকী চেকশিন থৌরাংদা হকচাং শাজেল য়াম্না মরু ওই। শাজেল তৌবনা মেতাবোলিজমদা মতেং পীবতা নত্তনা শরু–শয়াং অমসুং মশলগী মপাঙ্গলসু কনহল্লি। অহেনবা গ্লুকোজ চাকথোকহন্দুনা (কেলোরি) ইনর্জি ওইনা ফংহন্দুনা ঈদা চিনিগী চাং হন্থহল্লি। শাজেলনা ঈদা য়াওবা ফেৎকী (কোলেষ্টরোল) শরুক হন্থহল্লি, ব্লদ প্রেসর হন্থহল্লি। হকচাংগী অরুম্বা হন্থহন্দুনা চাং চানা থম্বা ঙম্মী। মসিদা নত্তনা অনাবশিংনা শীজিন্নরিবা ইন্সুলিন অমসুং চারিবা হীদাক্কী চাংসু হন্থহনবা ঙম্মী। হকচাং পাঙ্গল কনহন্দুনা লায়না তিন্না কয়াদগী ঙাকথোক্কুনা হকচাং নুংঙাইনা হিংবা ঙমহল্লি। দাইবেটিসতদি থবক কন্না শুবদগী শাজেলনা হেন্না কান্নে। মরু ওইবা মরমদি শাজেল তৌবনা পুক্নিং ৱাখল নুংঙাইহন্দুনা তেন্সন হন্থহনবা অসিনি। মসিনা ইন্সুলিন পুথোকপগী চাংসু হেনগৎহল্লি। মহৌশানা ঐখোয়না ৱাখল নুংঙাইবা মতমদা ইন্সুলিনগী চাং হেনগৎলি অদুগা পুক্নিং ৱাবা লাংতক্কুবা মতমদা হন্থে। অসুন্না ইন্সুলিনগা মীওইবগী পুক্নিং ৱাখলগা মরী য়াম্না লৈনৈ।

টাইপ–২ দাইবেটিস অসি থবক শুবগী চাং ৱাৎপা (Sedentary life style) অনোয়বা (Obesity) চহীসু য়াম্লবা মীওইদা নাগনবা ওইবনা তৌগদবা শজেলসু খোঙনা ৱাক্কিং চৎপা, সাইকল থৌবা, য়োগ শান্নবনচিংবা অচম্বা শাজেল তৌবীবা য়াই। তৌবতবু নুমিৎ খুদিংগী চাং নাইনা নোংমদা মিনিট ৪৫ দগী পুং ১ ফাওবদি তৌদবা য়াদবনি। তঙাইফদনা লেপ্পা তারবসু হাপ্তা অমদা নুমিৎ ৫ নিদি তৌবীগদবনি। মরম হায়ববু শাজেলনা ইন্সুলিনদা ইফেক্ত পীবা ঙম্বসি পূং ২৪ দগী ৪৮ ফাওবদং ওইবননি।

শাজেল তৌবদা হকচাং কয়াৎ লোইনা য়াওবা শাজেল তৌবীয়ু। ইচম চন্না খোঙ লাউনা থাংদুনা খূৎ নাক য়েৎ হাইদুনা দ্রিল তৌবগী মতৌগুন্না অপনবা অমত্তা পীদনা কন্না চৎপা (With low resistance and high intensity) অসিমক য়াম্না কান্নে। মসিনা কেলোরি খ্বাইদগী চাদিং তৌরিবা অশাংবা শরুক অমসুং মশলশিং মপূং ফানা থবক তৌহনবা ঙম্মী।

হীদাক্কী লায়েংঃ

দাইবেটিসনা নারে হেক চিংনবগা অখং অহৈ ডাক্তর তান্নবা কাওবা য়াদে। ডাক্তরগী পাউতাক মতুং ইন্না শীজিন্নগদবা হীদাক অদুগা চাগদবা চীঞ্জাক তৌগদবা শাজেল পূন্নমক কাইদনা ইনবীগদবনি। করম্বা হীদাক্লা হেন্না কান্নবগে হায়বদু খংদোকপসু ফৈ। ডাক্তরগী পাউতাক য়াওদনা হীদাক চাবা তোকথোকপা নৎত্রগা অমগী মহুৎ অমনা শীনবা তৌবীরোইদবনি।

ইশাগী চেকশিন থৌরাংঃ

মথক্তা থমজখ্রিবা চাগদবা চীঞ্জাক হকচাং শাজেল অমসুং ডাক্তরগী লায়েং অসিবু কায়দনা ইশানা পাঙথোকপা অদুবু সেলফ মোনিটর তৌবা হায়। খঙলবসু নৎত্রগা ঙমগদবা লৈরবসু ইনবু ইনবীদ্রবদি করিসু কান্নদ্রে। হায়রিবশিং অসি ঙাক্লা চৎপা হায়বসিসু অরাইবা অমদি নত্তে। ইশাগী চপ চাবা ফিরেপ অমগা লোয়ননা হোৎনবা চংই। মসিদা লৈমিন্নরিবা ইমুং মনুংগী মীওইৎশিংগী থৌদাংসু চাউই। হান্নগী হৈনবী শাজৎ থাদোকপা তাই। চারম্বা ফত্তবা, চানদবা চীঞ্জাক চাদবা তাই। মদুগা লোয়ননা চাং নাইনা শাজেল তৌবা তাই। তশেংনমক হান্নগী মওং অদুদগী অনৌবা পুন্সি মরেল অমদা হোংদোক্কুনা হিংবা তাই। অসুন্না ডাক্তরগী লায়েংগা লোয়ননা ইশা ইশাগী পুক্নিং ৱারকচদুনা মথক্কী হীরমশিং অসি ঙাক্লা চৎলবদি হকচাং ফবা মীগুম পুন্সি নুংশাংনা হিংবা ঙমগনি।

হোমিওপেথিগী লায়েংঃ

সিষ্টেম্মিক ওইবা অনাবা ওইবনা দাইবেটিসকী লায়েংদা হোমিওপেথিগী হীদাক্লা কান্নবা পীবা ঙম্মী। অনাবা মীদুগী ফিজিকেল কন্সটিটুসন, মাগী হৈনবী, পূক্নিং ৱাখল অমসুং চীঞ্জাক্কী অপাম পামদা মোদেলিটিজনচিংবদা য়ূম্ফম ওইরগা মঙোন্দা ফংলিবা লায়ওংগী অপূনবা মশক অমসুং মাগী তোপ তোপ্পা মশক (Individuality) অদুগা চানবা হীদাক পী। দাইবেটিসকীনি হায়দুনা অনাবা খুদিংদা পীগদবা অকক্লা হীদাক লৈতে (No specific medicine)। অদুমকপু গ্লুকোজগী চাং হন্থহন্নবা শীজিন্নবা হীদাক খরদি– Syzygium jambojiumQ, Uranium nit. 3x, Cephalendra Indica Q, অমসুং Bio-combination No.7 পনবা য়াই। গ্লুকোজ কন্ট্রেলগী হীদাকশিং অসিগা লোয়ননা চাননা খল্লবা কন্সটিট্যুসন ওইবা হোমিওপেথিক দাইলুসন্না তুং কোইনা কান্নহল্লি। হীদাক মতম শাংনা চাবদা হকচাং শোকহন্দে।

কিদনি অমসুং মসিগী চেকশিন থৌরাং

মীওইবগী কয়াৎশিং অসি মাগী মাগী মথৌ লোইনা লৈজে। কয়াৎশিং অসিগী মনুংদা মরুওইবা অমা ওইরিবসি কিদনিনি। কিদনি হায়রিবা হকচাংদা মনুংদা লৈরিবা ওর্গান অসি য়ামনা মরুওইবা ওইদুনা মীওই অমগী হিংবগী পুন্সিবু মখা য়ান্না পোল্লি। কিদনিনা তিঙ্গুং কায়জঙনবা মশ–মউ ফনা লৈরবদি মীওই অদুসু মপাঙ্গল লৈনা মশা মউ ফবা হায়বসু ওই। অদুনা মীওইবা ঐখোয়না কিদনিবু ফনা থম্বা হায়বসি য়াম্না দরকার ওই।

মীওইবগী হকচাংদা কিদনি অনি লৈ। কিদনি অসি য়েৎ, ওইদা পুক্কী জগাদা লৈ। কিদনি অনিমক চাওবা মান্নদে। অমনা খরা য়েংখৎবা (চাওতক) তৌই। ওইগী জগাদা লৈবদুনা খরা পিক্তক তৌই। মখোয়গী মথৌসি হকচাংদা লৈবা ফত্তবা পোৎশকশিংবু মপান্দা থাদকোপনি। মীওই অমনা চারিবা চিঞ্জাকশিং অসিগী কায়ফম লৌখ্রবা মতুংদা হকচাংদা ফত্তবা মখৈ লৌথোকখি। কিদনিনা হক্কী ঈশিং ওইনা মপান্দা থাদোরকই। হকচাংদা হু ওনগদবা টোক্সিক ওইবা মচাকশিংবু কিদনিনা মপাল্লোমদা পুথোরক্কুনা মীওইদুগী মশাদা অনা অয়েক লৈহন্দে। কিদনিগী মথৌসি হকচাংগী মপান্দা ফত্তবা পুথোকপদা নত্তে, মসিনা মীওই অমগী মশাদা ব্লড প্রেসরগী চাংসু লেপ্পী। মীওই অমগী মশাদা ব্লড প্রেসর রাংনা অমদি নেম্না লৈবা মতমদা কিদনিনা রেনেক্স অমদা লৈহন্নবা হোৎনৈ। মসিনা হকচাংগী কায়াৎশিংদা ঈ থাদোক নাজিন তৌদুনা শাঁরে।

কিদনিবু ফনা থমগে হায়রবদি অফবা চিঞ্জাক চাবা দরকার ওই। চীঞ্জাক চাবা মতমদা য়াম্না চেকশিনবা মথৌ তাই। য়ারিবমখৈ ব্লড প্রেসর রাংনা লৈহন্দনবা হোৎনবা দরকার ওই। হকচাং কা হেন্না নোইদনবা হোৎনগনি। প্রোটিনগী শরুকশিং মরু ওইনা শানচিংবা চাবগী চাং য়াম্না রাংহল্লোইদবনি। চিনিগী শরুক য়াওবা পোৎশিং কা হেন্না চাবীরোইদবনি।

মতম লৈবা খিবিক্তা অশংবা তগৎ তগৎ তেকপা মনা–মশিং অমসুং উহৈ রাহৈ মরাং কায়না চাগদবনি। য়ামদবদা চায়োল অমগী মনুংদা নুমিৎ ৫ নিমুক্তি পুং ১.৩০ মুক্তী চাংনা হকচাং শাজেল তৌদুনা হুমাং তাহনগদবনি। হকচাং কা হেন্না নোইবনা লায়না কয়ামরুম পোল্লক্কুবগী মরম ওই। লায়না লৈরবদি কিদনিদা অকায়বা য়ান্না লাকই। ঈশিং পুকচৎ (ডাইবিটিজ) কী লায়ওং লৈহল্লোইদবনি। ডাইবিটিজ লৈরবা মীওই অমদা কিদনি অসিগী ফিভমসি কুইনা মশা–মউ ফনা লৈবা ঙমদে। মপান থোকপদা নুঙাইতবা লৈরবদি কিদনিগী অনাবা লৈরক্রা হায়বগী চেকশিন থৌরাং লৌখৎপা ওইনা অখঙ অহৈ ডাক্তর তান্নগা ঙাল্লিঙৈদা লায়েংহৌবা ফৈ। চুঙগী ব্লড প্রেসর লৈদুনা হিদাক চারি হায়না লৈথোকপা ফত্তে। হকচাংদা নুঙ লৈদুনা খোঙ হাম্বা মপান থোকপনচিংবা নুংঙাইতবা য়াওরক্রবদি ঙল্লিভেদা লায়েংহৌবা ফৈ। কিদনিদা নুঙ লৈদুনা মপান থোকপনা নুংঙাইতবা লৈবসি কিদনিদা য়ান্না শোকই।

(মতমগী মণিপুরদগী)