এডিটোরিয়েল

মতমগা চুনরক্তবা লম্বী–থোং

মওং চুম্বা লম্বী– থোং শেন্ননবা ৱাখল থাদবা চুমগনি

মণিপুরদা য়াম্না ঙল্লিনৈঙদগী হৌনা অফবা লম্বী– থোং লৈরমদে। মালেমগী অনীশুবা লাঞ্জাওগী মতমদা লানগা মরী লৈনবা খূৎচু–খূৎলাইশিং পুথোক–পুশিন তৌবা য়াননবা লম্বী শেমখিবা নৎত্রগা নৌনা চীং লম্বী কক্লগা শেমখিবশিং অদু মতম মতমগী ওইনা শেমজিন শাজিল্লগা হৌজিক অফবা লম্বী ওইনা শীজিন্নরকপনি। মতম অদুদা শেন্নম্বা লম্বীশিং অদু মণিপুর লৈঙাক্লা সেন্টরগী তেঙবাংগা লোয়ননা শেমজিল্লকপদগী, মণিপুরগী নেস্নেল হায়ৱে ১০২, নেস্নেল হায়ৱে ২গী ফীভম খরদি কাবুক–কাবুক অফবা লম্বী ওইনা উরি। অনৌবা ওইনা সেন্টরনা লুপা ক্রোর কয়ামরুম থাদদুনা হৌজিক শেমগৎপগী থবকশিং চখ্খরি। মরু ওইনা থৌবালদগী পলেন ফাওবগী লম্বী অসি নীংথিনা শেম্বা লোইশিল্লক্লে। হায়রিবা লম্বী অসি মতমগা চুননা শেন্নবনিনা লম্বী মতেক অসিদা চৎপা য়াদবা গাড়ী অমত্তা লৈররোই। অদুবু নেস্নেল হায়ৱেসু নত্তবা লম্বী কয়ামরুম মণিপুরদা লৈরি। লম্বীশিং অদুগী মনুংদা মেজোর দিষ্ট্রিক্ট রোদ, ইন্টর ভিল্লেজ রোদ (আই ভি আর) অমসুং সেন্ত্রেল গভর্ণমেন্টকী মখাদা পায়খৎপা প্রধান মন্ত্রি গ্রাম সাদক (সারট) যোজনা (পি এম জি এস ৱাই) গী লম্বীশিংনি। মণিপুর লৈঙাক্কী শেল–থুমগী ফীভম ফত্তবা মরন্না মরু ওইবা লম্বীশিং শেন্ননবা মতীক চাবা শেল থাদবা ঙমদে। মরম অদুনা মতমগা চুনবা মখলগী লম্বী শেন্ননবগীদমক শেল য়াম্না চাউনা থাদবা ঙমদবনিনা অপীকপা শেনফম খরনা শাংলবা লম্বী শেন্ননবা হোৎনরি। লুপা ক্রোর ১০০ চঙগদবা লম্বী অমা শেম্বদা লুপা ক্রোর ১০ খক্তমক পীরগদি অফবা লম্বী ওইহনবগী খুদোংচাবা অমা ফাওবা লৈরোই। মণিপুরদা মহৈ–মশিন নীংথিনা হৈরবা, মথৌদা চঙখোল্লবা ইঞ্জিনিয়ার কয়ামরুম লৈরগসু শেল মতীক চানা থাদদবনিনা মতমগা চুনরবা লম্বী অমা ফাওবা মণিপুরদা লৈবা উদে। লম্বী শেম্বগী মওং অসিসু লুপা ক্রোর ১০ থাদরিবা অদুদগী অঙম–অথৌশিং, শকখঙদবশিংগী, ইঞ্জিনিয়ারশিংগী অমসুং কন্ট্রেক্তরশিংগী ফুরিৎখাওদা শেল হাপহৌরগা খজিক্তং লেমহৌবদুনা শেম্বা লম্বী ওইবনা লম্বী অমত্তা চহী অমা ফানা চত্তে। কোইলাস থাবসু লাদগী হেন্না পানা থাই, নোং মরিক্লা য়েবদা মমায় চামহনবা ঙম্বা কোইলাস খূৎথানি।

অপীকপা ইন্দিয়াগী ষ্টেট অমা ওইজরগসু মালেমগী হোংলক্লিবা টেক্নোলোজিগী খোঙজেলশিং অদু য়ৌশিল্লকই। মসিনা মরম ওইরগা ফজবা অমসুং মমল য়াম্না তাংবা গাড়ীশিংদগী হেন্দোক্তুনা তোঙান তোঙানবা থবক থৌরম কয়াদা শীজিন্নবা হেভি ভেহিকল কয়ামরুমসু লোইখৎনরকই। হান্নদি কাঙ্খোঙ তরুক্কী ট্রক গাড়ী চল্লাইরম্বদু হৌজিক্লা কাঙ্খোঙ ১০, ১২ অমদি মসিদগী হেনবা গাড়ী কয়ামরুম পুশিল্লকই। টোন ৯ খক পুরগা থৌরম্বা ট্রকশিং হৌজিক্তি টোন ২৫ দগী ৩৫ ফাওবগী অরূম্বা পুবা গাড়ী কয়া শীজিন্নরকই। লৈবাক কোৎননবা নৎত্রগা ইন্ননবা টোন ২৫ হেন্না লুম্বা দোজর, এক্সকাভেটরশিংসু শীজিন্নরকই। অদুবু লৈঙাক্লা অপীকপা শেনফম খরা থাদরগা লম্বী শেম্বগী মওং–মতৌ অদুদি হৌজিকসু হোংদোকপা লৈতে। থাঙ্গৈ শেংনমক্কীদি লম্বী অমা শেম্বদা টোন কয়া য়াম্না লুম্বা গাড়ী লম্বীদুদা চৎহনগদগে হায়বদু ইঞ্জিনিয়ারশিংনা লেপথোক্লগা শেম্বীগদবনি। লৈতেম মান্নহন্নবা খূৎলাই শীজিন্নরগা কোইলাস থারম্বনিনা হেক য়েংবদদি ফজনা উরে। অদুগা কাঙ্খোঙ ১২ পানবা ট্রকশিংদা লৈবাক পীক–পীক থন্না হাপ্লগা থৌরকপদদি ফজখ্রবা লম্বীদু থা ১ চৎত্রে। কোম কয়ামরুম লম্বী ময়াইদা লৈরক্লে। লম্বী নমথখ্রে। মসিনা মরম ওইরগা লম্বী শেম্বগী থোইদোকপা ৱাহন্থোক লৈহন্দ্রে। শেল খক্তমক চাদিং তৌরি। মতাং অসিদা পঞ্জনীংবা ৱাফমদি মণিপুরদা লৈরিবা লম্বী খুদিংমক পোৎলুম পুবা গাড়ী মখল খুদিংমক চৎপা য়াননবা শেমখিবা নত্তে। শন্না হায়রবদা মতমগা চুনবা মখলগী লম্বী ওইদরি। লম্বীশিং অদুদা কয়ামুক য়াম্না লূম্বা পোৎ পুরগা গাড়ী অমা চৎপা য়াগদগে হায়বসি মরী লৈনবা ওথোরিটিশিংনা লম্বীগী মতাইদা মীয়াম উনবা থেৎলগা থন্ফম থোকই। মদু নত্তবা লৈঙাক্লা শেমজনি, লৈঙাক লৈরি হায়দুনা লম্বী খুদিংমক্তা মখল খুদিংমক্কী পোৎ পুবা গাড়ী চৎকনি হায়রগদি লানগনি। অমরোমদা লম্বী হায়বসি খরনা অরূম্বা পোৎ পুবা গাড়ীশিং চৎপা য়াগনি অদুগা খরনা য়ারোই হায়রগদি মীয়ামগী ফংফম থোকপশিং ফংহন্দে হায়না লৌবা তাবনি। ফীভম ময়াম অসি য়েংলগা মণিপুর লৈঙাক্লা মতমগা চুনবা লম্বী শেন্ননবা ৱাখল থাদবীয়ু, শেল পুথোকপীয়ু হায়জনীংই।

[illegible]

হার্ট এটেক অমসুং মসিদগী ঙাকথোক্লবা চেকশিন থৌরাং

ডা. ই কে সিংহ

কোরোনরি অরটরি ডিজিজ নৎত্রগা ‘ইস্কোমিক হার্ট ডিজিজ’ হায়বসি থম্মোয়গী মসলবু ওক্সিজেন পীরিবা ‘কোরোনরি অরটরি’ হায়না খঙনরিবা ঈ উতোং অদুগী মখুল খুজিল্লকপদগী ঈচেল ৱাৎলক্তুনা থবাক নারকপা লায়নানি। মসি ‘এথরোসেক্লেরোসিস’ হায়দুনা থম্মোয়গী মসলদা ঈ পীরিবা ঈ উতোংশিংবু চীঞ্জাক য়াওরকপা মহাও (থাউ)গী শরুক্লা ফুঞ্জিল্লকপদগী থোকহল্লকপা লায়নানি।

ঐখোয়না থবক কন্না শুবা 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 শুবা লেপ্তুনা পোত্থারগদি ফৈ। মসিবু ঐখোয়না ‘ষ্টাবল এঞ্জিনা’নৎত্রগা ‘এঞ্জিনা পেক্টোরিজ’ হায়না খঙনৈ।

ঈ উতোংশিং অসি ফুনজিল্লকপদগী খুজিল্লকপদা নত্তনা’ এথেরোমাটোস প্লেক’ হায়বদি ঈ উতোংগী মনুংদা মহাওগী শরুক্লা ফুনগৎলিবা শরুক অদু কায়রকপা অমদি ঈ মতুম অমনা ফুনজিনবা য়াওরবদি ওক্সিজেন ফঙদবদগী থম্মোয় মসলগী শরুক খরা শিথরক্তুনা থম্মোয়গী মথৌ নীংথিনা তৌবা ঙল্লক্তে। মসিবু ‘একুট মায়োকার্ডিএল ইনফার্কসন’ হায়বদি ঐখোয়না শম্না ‘হার্ট এটেক তৌবা’ হায়না খঙনৈ।

হার্ট এটেক তৌবা হায়বসিদা থবাক্কী ময়াই থঙবা শরুক্তা অরুম্বা নুং অমনা নম্থরকপগুম নারকপগা লোয়ননা স্বর হোনবদা ৱারকপনি। অদুগা থবাক্তদা নত্তনা পাম্বোম, ঙকশম, নঙ্গন অমদি পুক্লোমদা ফাওবা নাবা ফাওরকই।

হার্ট এটেক তৌবদা চাদা ২৫ দি খুদোংথিবা থোক্কল্লি। চাদা ২৫ অদুগী মনুংদা তঙ্খায় অমরোমদি লায়েংশঙ য়ৌবা নংদনা লাইবক থিবা থোক্লে। লায়না অসি চেনবা মীদা তুল্লিংঙৈদা মঙলাক্লবদগীসু থোকপা য়াওনৈ। অমরোমদা, ‘ডাইবেটিস’ হায়বদি ‘ ঈশিং পুকচেৎকী লায়না’ হায়দুনা ঈদা চিনিগী শরুক হেনবা মীওইশিংদা নৎত্রগা মিহুন পীকথরকপা, স্বর হোংনবদা ৱাবা অমদি হকচাং য়াম্না চোকথরকপগী লাইওং ওইনা হৌরকপা য়াই।

থম্মোয়গী মসলদা ঈচেল ৱাৎপগী লায়না অসি হৌরকপদা ‘ষ্টবল এঞ্জিনা’ হায়দুনা থবক কন্না শুরপা নৎত্রগা য়াম্না থুনা চৎপা কান্দা থবাক নাবা হৌরকই। অদুবু কুইনদি নাদে। পোত্থারগা নৎত্রগা ঈ উতোংশিং অদু লাওথোক্লবা ‘কোরোনরি ভারোডিলেটর’ চারগা খুদক্তা নাবা ফৈ।

‘ইলেক্টোকার্ডিওগ্রাম’ (ঈ সি জি) গী মতেংনা থম্মোয়গী করম্বা শরুক্তা ঈচেল ৱাৎপগে হায়বদু খঙদোকপা ঙম্মী। মসিগীদমক্তা করিগুম্বদা ‘ট্রিডমিল ষ্টেট’ (টি এম টি’ হায়দুনা হকচাং শাজেল তৌরিঙৈদা ঈ সি জি লৌবগী দরকার ওইরকপা য়াওই।

থম্মোয়গী ঈ উতোংশিং অসি মফম কদায়দা ফুনবগে হায়বদু খঙনবা ‘ কোরোনরি এঞ্জিওগ্রফি’ হায়দুনা তোং মরী ‘কেথেটর’না থম্মোয়গী উতোংশিং অদুদা মচু শঙবা হীদাক কাপশীন্দুনা ফুঞ্জিল্লিবা মফম খঙবা ঙমই। মখুল খুজিল্লক্লিবা অদুবু হিদাক চাদুনা ফহনবা ঙমদ্রগদি ‘কোরোনরি এঞ্জিওপ্লাষ্টি’ হায়দুনা খুজিল্লিবা উতোং অদুগী মনুংদা ‘ষ্টেন্ট’ হায়দুনা কবা খনবগুম্না চৈঙাক ঙাক্তুনা অমুক হন্না খুজিল্লক্তনবা তৌই। অদুবু ঈ উতোংশিং অদু মফম কয়াদা য়াম্না খুজিন্দুনা ফুল্লবদি ‘কোরোনরি অটিরি বাইপাস গ্রাফটিং’ (সি এ সি জি) হায়দুনা হকচাংগী অতোপ্পা মফমদগী ঈ উতোং মতৎ অমা লৌরগা শমচিজিন্নদুনা থমোয়দা ঈ ৱাৎপা মফমদা ঈ পীশিনবা ঙমদুনা অনাবশিংবু চহী কয়া থবাক নাবা ফাওহন্দবা ঙমই।

হার্ট এটেক তৌরক্লবদি থবাক য়াম্না নারক্কনি, পোত্থারবসু নাবা ফরক্লোই, স্বর হোনবদা ৱাশিল্লক্কনি, হকচাং য়াম্না শোন্থরক্কনি। অসিগুম্বা অসিদা ‘ঈ সি জি’ লৌরগা অমদি ঈদা ‘কার্ডিয়াক এঞ্জাইম’গী চহী য়েংলগা থম্মোয়গী মসলগী শরুক খরা শিরে হায়বদু খঙদোক্লবা হোৎনগদবনি।

ঐখোয়না হার্ট এটেক তৌরে হায়বসি য়ারিমখৈ থুনা খঙদোক্লবা হোৎনগদবনি। ঈ উতোংদা ঈ মতুম্না ফুনজিল্লকপা ফননবগীদমক্তা ‘থ্রোম্বোলাইটিক দ্রগ’ হায়রিবা হীদাক অসি হার্ট এটেক তৌরকপগী পুং ৬ কী মনুংদা নৎত্রগা থেঙলবদা পুং ১২ গী মনুংদা শীজিন্নহৌরবদি কান্নবা ফঙই। অদুবু হার্ট এটেক তৌরকপা অয়াম্বদি থেঙনা লাইওং খঙবদগী হায়রিবা হীদাক অসি শীজিন্নবা নংদে। হোস্পিটালদা থম্মোয়গী অরুবা লায়না পুং ২৪ কুপ্না য়েংবা যাবা ‘ইন্টেন্সিভ কোরোনরি ক্যের য়ুনিট’ (আই সি সি য়ু) থমদুনা অনাববু খুদক্তা লায়েংবা ঙমহৌরগসু অসিগুম্বা অনাবা মীওই কয়াগী থৱায় কনবা ঙমগদবনি।

থমোয়গী ঈ উতোংশিং ফুনজিল্লকপা নৎত্রগসু– ব্লদ প্রেসর ৱাংবা ডাইবেটিস চেনবা মরু ওইনা খ্বাঙগী মপাদা কাহেন্না নোয়থোক্তুনা হকচাংগী অরুম্বা লুম্ফম থোকপা চাংদগী য়াম্না হেনবা চুরুপ য়াম্না থকপা হকচাং শাজেল ৱাৎপা, ঈদা মহাওগী শরুক (কোলেষ্টেরোল) হেনবা চহী য়ামশিল্লকপা (নুপানা চহী ৪৫ দগী অদুগা নুপীনা চহী ৫৫ দগী) অমদি মমা মপাদা থমোয়গী লায়না লৈবা মীওইশিংনচিংবা অসিদসু হার্ট এটেক থোরক্লিঙাই ওই।

ঈদা মহাওগী শরুক হেনগৎলক্তুনা অকায়বা থোকহল্লক্কদবা কয়াদগী ঙাকথোক্লবগীদমক ঐখোয়না মহাও (থাউ)গী শরুক য়াম্না য়াওবা অচাথাউ মখলশিং, ঘি, মাখন, শঙ্গোম, শা য়েরুম্নচিংবা চাবগী মহুত্তা মনা মশীংদগী লৌবা থাউ (সোয়াবিনদগী শুংবগুম্বা) মখলশিং অমদি থাউগী শরুক হন্থবা চীঞ্জাক মখলশিং শীজিন্নবা ফৈ। হকচাংগী অরুম্বা (নোয়বা) হেনগৎলক্তনবা শাজেল তৌবতা নত্তা চারিবা চীঞ্জাক চনাংগী শরুক হায়বদি চাক, তলনচিংবা চাবা হন্থবগা লোয়ননা মশীং (ফাইবর)গী শরুক মনা–মশিং হৈরা অমদি হৱাইনচিংবা চাবা ফৈ। নোংমগী চাংদা তল (ব্রেড) মচেৎ অমগী চাংদা চীঞ্জাক হন্থনা চাবদা চহী অমদা মীওই অমনা মশাগী অরুম্বদা কিলো অমগী চাংদা হন্থহনবা ঙমই।

হৌজিক্কী মতমদদি খোঙনা চৎপগী মহুক্লা গাড়ী তোংনবগী চাং হেনগৎনরকপদগী হকচাং শাজেলগী চাং য়াম্না ৱাৎনরে। মসিমক থম্মোয়গী লায়না নারক্লবগী অচৌবা মরম অমনি। হকচাং শাজেলনা মসলদা ঈ কোলেষ্টেরোলগী চাং হেনগৎহনবগা লোয়ননা ‘কার্ডিয়াক রিজার্ভ’ হায়বদি থবক শুবদা থুনা ৱাদবা অমসুং শদৌ থোংদবগী চাং হেনগৎহল্লি। অদুম্নমক হকচাং শাজেল নৎত্রগা শদৌ য়াম্না থুংলবা অদুগা থবাক নারক্লবদি শাজেল হেল্লে হায়বা খঙগদবনি।

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

হকচাংগী অরুম্বা হেল্লে নৎত্রগা হেন্দে হায়বসি লায়না খঙনবগীদমক্তা ‘বোডি মাস ইন্দেক্স’ (বি এম আই) হায়দুনা ফোর্ম্যুলা ওইনা লৈরবা অসিদা হোত্তুনা য়েংগদবনি। মসি য়েংবগী মওংদি ইশাগী ওইরিবা হকচাংগী অরুম্বা কিলোগ্রাম মশীং অদুদা মশীং অদুদা ইশাগী অৱাংবা মিটরদা ওনবগী মশীং অদুগী স্কোয়রনা য়েন্থোকপদা ২৫ দগী হেন্না লেন্নবদি হকচাংগী অরুম্বা হেল্লে হায়বা খঙগদৌবনি। খ্বাঙ অমদি নিংজোনগগী খেন্নবগী চাং অসি নিংজোন্না ১ ওইবা মতমদা খ্বাঙনা ০.৮০ ওইবা চাংগী রেসিওদগী হেনগৎহল্লোইদবনি।

ঈগী শরুক্তা ‘কোলেষ্টেরোল’না চাদা মিলিগ্রাম ২০০, ‘এল ডি ঐচ কোলেষ্টেরোল’ না মিলিগ্রাম ১৩০, ‘ত্রেগ্লাইসেরেড’না মিলিগ্রাম ১৫০ দগী হেলহন্দবা ফৈ। হকচাংদা কান্নবা ‘ঐচ টি এল কোলেষ্টরোল’না চাদা মিলিগ্রাম ৪০ দগী হন্থহল্লোইদবনি।

থমোয়গী লায়না নারকপদা ঈদা ‘হোমোসিষ্টিন’ ৱাংলবদি অচম্বা ভিটামিন বি ১২, ফোলিক এসিদ অমদি বি ৬ না ফহনবা ঙমই।

হৌজিক্কী মতমদা চাউখৎলবা নোংচুপ লমগী লৈবাকশিংদদি থমোয়গী লায়না নাবগী চাং য়াম্না হন্থনরক্লি। মসিগী মরমদি–চুরুপ থকপগী চাং হন্থনরকপা, ব্লদ প্রেসার ৱাংলকপদা ঙন্না লায়েংবা চীঞ্জাক ঘি থাউ অমদি চনাংগী শরুক হন্থনরকপগা লোয়ননা মনা মশিং হৈরা মতিক চানা চাবা অমদি ঈদা কোলেষ্টেরোলগী বেরা থাংলকপা তারবসু য়াম্না 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 মীশিংদগীদি থম্মোয়গী লায়নানা শিহনবা মীশিংনা হেল্লগনি। মসিগী মরম অসি লৈবাক্কী ওইনা শেল থুমগী ফীভম ফগৎলকপদগী মী অয়াম্বনা ঘি–থাউ, শা–ঙা, য়েরুম অমদি অতৈ অথুম অহাও হেন্না চাখৎনরকপা অদুগা হৈরা, মনা মশিং চাবগী চাংনা হন্থরকপা, নুপা নুপী অনীমক্লা চুরুপ থকপগী চাং হেনগৎনরকপা ঈশিং থকপগী মহুত্তা কেলোরি য়াম্না ৱাংবা ‘সোফ ড্রিঙ্ক’ মখলশিং শীজিন্নরকপা লৈকাই খুন্নাইগী য়ূমদা লৈদুনা চাকখুমগী চীঞ্জাক চাবগী মহুত্তা অচৌবা সহরগী পূন্সি মরেলদা হোটেলগী নৎত্রগা হান্নমা শেমদোক্লবা (প্রোসেস ফুড) চীঞ্জাকশিংখক্তদা মপান তাংনরকপগী চাং য়াম্না ৱাংখৎলকপা কয়া অসিনি। অদুগীসু মথক্তা শাজেলগী মহুত্তা ইমুংদা ফমজিন্দুনা টি ভি য়েংবগী চাং হেনগৎনরকপনা মরম ওইদুনা থম্মোয়গী লায়না নারক্লবগী অহেনবা মচাক ওইহল্লক্লি।

থমোয়গী লায়নাদগী ঙাকথোক্লবগীদমক্তদি খ্বাইগী মকোক্তা চুরুপ থকপা থিংনবা সরকারনা অকনবা আইন অমা শেম্বগী দরকার লৈগনি। অদুগা মীপুম খুদিংমক্লা ব্লদ প্রেসার ৱাংহন্দনবা হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎহন্দনবা হকচাং শাজেল মতিক চানা তৌবা, ঘি–থাউ অথুম অহাও চাবগী মহুত্তা মনা মশিং হৈরা শীজিন্নদুনা ঈদা মহাওগী শরুক হেনগৎহন্দনবা হোৎনবগী তঙাইফদবসু লৈগনি। অদুগা পূক্লিং ৱাখলসু পোত্থাহন্নবা (ষ্টেস মেনেজমেন্ট) হোৎনবগা লোয়ননা যোগনচিংবা শাজেল তৌবা অমদি লাইনচিংবা নীংদুনা পূক্লিং শান্তি ওইনা লৈহন্নবা হোৎনগদবনি। হায়রিবশিং অসিখক্তনা থম্মোয়গী লায়নাদগী লাপথোকহন্নবা হোৎনবদা খ্বাইদগী চাউবা উপাই ওইগনি।

ঐখোয়না শীজিন্নবা ফবা চীঞ্জাকশিং

ডা. কে কে সিংহ

হকচাং অরুম লাইহৌ চেন্দ্রবা অনাবা, অরিবা অনাবা অমসুং মশা ফরিবা মীওইশিংনা শীজিন্নবা ফবা মনা মশিং অমসুং হৈরা খরগী মমিং মখাদা পীরি।

মনামশিংগী জাৎ ঃ

হঙ্গামমনা, পালংছাক, হৱাইমনা, চেংক্রুক, য়েরুমকৈরুম, মোনসাওবী, মরোইনাকুপ্পী, ফদিগোম, তিলহৌমনা, য়েন্দেম, শেবোৎ, তোবের্বাৎ, খোংদ্রুম, মাইরেন, কোবীফুল, কোবী, থমজেৎমাই, খামেন অশিনবা, মঙ্গ্রা, আলু, লফু, পেরুক, কারোল, ভেলন্দ্রি অসিনচিংবা।

হৈরাগী জাৎ – থৈবোং, অৱাথবী, কমলা, চম্প্রা, হৈনৌ, অমুনবা সীতাফল, নারান ফলা, লফোই, কিসমিস, বদাম, নাসপতি, কিহোম, তরবুজ, য়ুবী, অঙ্গুর, পুংদোল, জাম, খজুর, হৈতুপ, থাংতুপ, কফোই অমুনবা চোরফোন অমুনবা অসিনচিংবা।

হৱাই চেংৱাইগী জাৎ –

চেঙ চোইদবা, চেংপাক, গেহুগী য়াম (মোইদা শীজিন্নরোইদবনি) মাইরোংবী, মুগ, লৈবাক হৱাই, চনা মঙ্গল, চাক হৱাই, হৈকক, চুজাক, কোলি হৱাই, হৱাই–উরী, হৱাই অশাংবী অসিনচিংবা।

মছালাগী জাৎ – হৈরুবোপ, শিং, য়াইঙং, গোলমরিচ, লোংপাল, মেথি, জীরা অসিনচিংবা।

মথক্তা পনখ্রিবা মনা মশিংগী জাৎকী মনুংদা মাইরেন নুংশিৎ য়াম্না চেল্লি। মসি শীজিন্নবদা চেকশিনগদবনি। হৱাই মনাশু হাইরপ নুংশিৎ চেল্লি। খামেনসু নুংশিৎ চেনবা চীঞ্জাকশিংগী মনুংদা অমনি। মরম অদুনা মখোয় অসি শীজিন্নবা তারবসু য়াম্না তানা শীজিন্নগদবনি। পনখ্রিবা মনামশিংগী ওইনা তৌবা চীঞ্জাকশিং অসিদা নত্তনা মথক্তা নৈন্নখ্রিবা লৈনা তংদুনা য়েংবদা চমলপ তৌবা হায়বদি সাত্ত্বিক আহারগী ওইনা তৌবা চীঞ্জাক কয়ামরুমসু লৈ। মখোয় অদু শীজিন্নগদৌরিবা মীশিং অদুনা পুথোক্কদবনি। নৈনরিবা হিরম অসি ময়ামগী ওইবা ৱাফমনি। কনা কনাগুম্বা অনাবদা য়াম্না ফৈ। অদুগা অনাবা খরদনা হায়রিবা পোৎশিং অদু শুকপক পক্লদে। ইচম চম্না নাদবা মীওই অমদা ফৈ হায়রিবা লফোই অমা অনীদং পীজবদা নৎত্রগা চম্প্রা মহী গ্লাস অমা পীথকপদা ওবসু য়াওই নৎত্রগা য়াম্না মহী লাংনা মাংথোকই। মরম অসিদগীনি ঐখোয়না চীঞ্জাক গুণ য়েংদুনা চাগদবা নত্তে। হকচাংগী গুণ য়েংদুনা চাগদবনি হায়রিবসে।

মনামশিংগী জাৎ অমসুং হৈরাগী জাৎকী মীওইশিংনা চীঞ্জাক্কী মরমদা খঙহৈরবা হৌজিক ফাওবদা য়াম্না নৈনরি। পণ্ডিত কাংবু অমনা হৈরাগী জাৎনা হেল্লি হায়না মত পী অদুগা কাংবু অমনা মনা মশিংনা হেন্না ফৈ হায়না মত পী। মখোয় অনী অসি মতাং মতুং ইন্না হেন্না ফৈ হায়বদুনি। মনা মশিংগী জাৎকী চীঞ্জাক্লা হকচাংদা নোই পেলহনবা ঙমই। চাক অমসুং তল অদুগা মরু মরাংগী ওইবা চীঞ্জাকশিং শীজিন্নদ্রবা ফাওবা ঐখোয়না পূন্সিসিমা লেনবা য়াই। নাপীশিংবী চাদুনা শা–শলনা লেল্লিবা অসি অচৌবা খুদম অমনি। অমরোমদা অমুক হৈরাগী জাৎ অসিনা হকচাং মনুংগী ফত্তহৌদিশিং হকচাং মনুংদগী মপান্দা পুথোকরকপদা হেন্না শক্তি লৈ। মখোয়দা নোইহনবগী শক্তি খরা ৱাৎলি। মখোয়দি শুদ্ধি কারকনি। মরম অদুনা চীঞ্জাক মখল অনী অসি য়ান্নদুনা শীজিন্নগদবনি।

মরু মরাংগী জাৎকী চীঞ্জাক্তি অনাবনা য়ারিবমখৈ শীজিন্নরোইদবনি। মশা ফরিবা মী ফাওবা য়াম্না চাং কক্লা শীজিন্নগদবনি। হৱাই চেঙৱাইগী শরুক অসি শীজিন্নগে হায়রবদি মখোয়বু মতোন থোকহল্লগা শীজিন্নগদবনি। অনৌবগী জাৎ শীজিন্নবদি কায়দে। নুং হৱাইদি শীজিন্নবগী মওং তোঙাল্লি।

হৱাই চারদি ঐখোয়না শীজিন্নরোইদবনি। নুং হৱাই লোনবগী মহী শীজিন্নবা হকচাংদা কান্নহল্লি। মদুনা ঈ শেংহল্লি অমসুং হকচাং নোইহল্লি। পুক থল্লিঙৈ মতমদদি মসিসু শীজিন্নবা ফত্তে। শম্না হায়রবদা মরু মরাং হৱাই চেঙৱাই চেঙৱাইগী জাৎ অসিনা ঐখোয়বু নোইহল্লি অমসুং শক্তি পী। নোইহন্নবগীদমক্তা মখোয় অসিসু শীজিন্নদবদি য়াদে। অদুম্নদি ওইরগা নারিবা মীনদি মসি য়ারিবমখৈ শীজিন্নরোইদবনি । মরমদি চীঞ্জাক মখল অসিনা হকচাংবু নোইহনবগী মহুত্তা অনাববু নোইহল্লি অমসুং মপাঙ্গল কলহল্লি। হকচাংদা অনাবা লৈত্রে হায়বা খঙলবদি মসিগী জাৎকী চীঞ্জাক অসি চাং খরা খরা শীজিন্নবা য়ারে। হৱাই চেঙৱাই থোংবদা পুং অমদগী তাহল্লোইদবনি। হায়বদি নিংথিনা মুন্না থোংগদবনি। হায়রিবা মখলগী চীঞ্জাক অসি লাইরিক লাইশু তৌদুনা লেনবা মীতাশিংদি মশা নাদবা ওইরবসু য়াম্না চেকশিনগদবনি। মখোয়দা প্রোটিনগী শরুক য়াম্না য়াওবনা হজম ওইদবা মীওইশিংনা মনুং মতম চাদনা অনাবা পক্কল্লি।

মছলাগী ওইনা তৌবা চীঞ্জাকশিংদি হেক ঙল্লিবমখৈ শীজিন্নরোইদবনি। মখোয় অসি এখোয়গী পূন্সিদা শুকশি শীজিন্নদ্রবসু য়াই। মখোয় অসি শীজিন্নরগা হকচাংদা ময়াই কাবা পোকহল্লি। অদুগা দরকার ওইবদগী হেন্না চীঞ্জাকশিংবু চাহল্লি। পুক থল্লিবা অরাম্বা পোক্তবা মতমদসু মখোয়শিং অদু য়াওবা অচাপোৎ শীজিন্ননিংই। মখোয়বু চাং য়াম্না হন্থনা শিংনা শীজিন্নরবদি থোইনা কায়দবগী মরমসু লৈ। চাবা থকপা মতমদা লৈদা মহাও অমা পীবা হায়বসি পূক্লিংদা য়াম্না নুংঙাইবা পোকহল্লি। লৈগী মখা পোনবা মীওইবা ওইনা তৌবা ঐখোয়দি হাওরিমখৈ চাগদবনি। মরম অসিদগী মসিবু য়ারিমখৈ থাদোকপা ফৈ হায়বনি। থম্মোয়গী লায়না খুদিংদা মখল অসিগী চীঞ্জাক্তি পুমথা থাদোকপানা হেন্না ফৈ। পোম্বা তংবা অমসুং ব্লড প্রেসরগী অনাবদা চীঞ্জাক মখল অসি থাদোকপা হেন্না ফৈ। থাদোকপগা লোয়না থুম থাদোক্লবদি অনাবা অদু নোংমা নোংমগী অসুক ফগৎলে হায়বা খঙবা ঙমগনি। শীজিন্নরগনা নোংমা নোংমগী অসুম অসুম ফৎচিল্লক্তবগী খুদম উবা ঙমগনি। শিংদি চীঞ্জাক অসিগী মনুং চল্লবসু শীজিন্নবগী থোইনা কাইদে। মাদি চিন্দা অমসুং চাকখাওদা চীঞ্জাকশিং তুম্বদা মতেং ওইবা মহী থোকহল্লি। চাক চাগদবা পুংমুক পুংখাইমুক ৱাৎলিঙৈদা শিং মচেৎ খরা মৈতৈ থুমদা নমদুনা চাবা অরাম খৌরাং পোকহল্লি। অনাবনা ঈশিং অশাবা ফঙদদুনা ঈশিং অঈংবা শীজিন্নখ্রবদা শিং মচেৎ খরা পীজরবদি থকখ্রিবা ঈশিংগী দোষ লৈত্রে। অসুম্না শিংগীদি হিরম কয়ামরুমদা মাবু কান্নবগী মরম লৈ। হকচাংদসু থোইনা ময়াই কন্না পীদে।

রাষ্ট্রীয় স্বয়মসেবৱক সঙ্ঘ রাজনিতী

ডা. মনমোহন বৈদ্য

রাষ্ট্রীয় স্বয়মসেৱক সঙ্ঘগী সংবিধান্না অকক্লবা দল অমগী মীরেপশিংবু স্বয়মসেৱকশিংনা শৌগৎপদা অথিংবা পীদে। অদুম ওইনমক, স্বয়মসেবক চাদ ৯০ দি রাজনিতী দল অমত্তগী নৎত্রগা মীরেপ অমত্তগী ভোটি খোমদে, অদুম ওইনমক লৈবাক্কী মরু ওইবা ৱাফমশিংদদি থৱায় য়াওই অদুগা ঙাংবসু ঙাংই। তোঙান তোঙানবা থাক্তা। অসুম্না য়াওদুনসু সঙ্ঘ অসি রাজনিতী দল অমা নত্তে নৎত্রগা রাজনিতী দল অমহেক্তগী শরুক অমা ওইবসু নত্তে। মসি অপুনবা সমাজ অসিগী সংস্থান অমনি।

রাষ্ট্রীয় স্বয়মসেৱক সঙ্ঘনা হৌদোক্লকপদগী, মসি সমাজগী মনুংদা লৈবা সংস্থান অমা ওইবদু নত্তবা সমাজ পূম্নমক্কী সংস্থান অমা ওইনা মশানা খঞ্জদুনা লাকখিবনি। মসিগী ফীরেপ অসি বৃটিশ লৈঙাক্কী য়েল্হৌ–কেল্হৌনগী ঐখোয়না নীংতম্বা ফঙলবা মতুং ফাওবদসু সঙ্ঘনা হোংবা লৈত্রি। মরম অসিনা, নীংতম্বা ফঙলবা মতুং ১৯৪৯ দা শেমখিবা সঙ্ঘগী সংবিধান অদুদা ময়েক শেংনা ইরি মদুদি স্বয়মসেৱকশিংনা রাজনিতীদা চঙনিংবগী অপাম্বা লৈরবদি, মহাক্লা মনীং তম্না দল অমহেক্তদা য়াওবা য়াই। সংবিধান অসি জণ সঙ্ঘ লিংখৎত্রিঙৈ মমাঙদা ইখ্রবনি। অদুম ওইনমক জণ সঙ্ঘ লৈরবা মতুং ফাওবা , স্বয়মসেৱক অমসুং প্রচারকশিংনা তশেংনা মসিগীদমক মশা খীঙনা থবক তৌরি ফাওবদা, সংবিধান মনুংদা য়াওরিবা অসিদা করিগুম্বা অহোংবা অমত্তা লৈখিদে। নীংতম্বা ফঙলবা মতুং, ঐখোনা গণতন্ত্রবু তরাম্না লৌশিল্লবা মতমদা লৈবাক অসিদা রাজনিতী দল অমদগী হেন্না লৈবা তারকই। সঙ্ঘ অসি সমাজ পূম্নক্কী সংস্থান অমা ওইবদুনা সমাজগী হীরম অমত্তা সঙ্ঘনা শোক্লা–শম্নরমদবা লৈতে। স্বয়মসেৱক অমনা লৈবাক অসিদা থল্লিবা মহাক্কী পাক চাউবা মীৎয়েং অদুগা লোয়ননা মহাক্কী অপাম্বা মতুং ইন্না রাজনিতী মঞ্চ য়াওনা সমাজগী হীরম খুদিংমক্তা ইচং থৌনা শরুক য়াগনি হায়বসিদি মহৌশানা খঙফম থোকপনি। মরম অসিনা স্বয়মসেৱক খরনা রাজনিতীদা ইচং থৌনা শরুক য়াই হায়বগীদমক সঙ্ঘবু রাজনিতীগী তোঙানবা মশক অমনি হায়বা তারবদি মদু লাল্লি।

রাজনিতী দলদি মপুম অমগী ‘পার্ট’ অমখক্তনি অদুগা মসিগীদা কাউন্টর ‘পার্ট’সু লৈফম থোকই। সঙ্ঘদি সমাজ ‘মপুম’(পূম্নমক’ অসিগীনি। পূক্লিংনা লামশিনবদা সঙ্ঘ অমসুং হিন্দু সমাজগা কো–টর্মিনস ন (ঙমখৈ অমত্তনি), মনোৱৈজ্ঞাক ওইনা মখোয় অমত্তনি। মদু ওইরবদি মতৌ করম্না ‘মপুম’ অসিনা ‘পার্ট’ অমদা পুনশিগদৌরিবনো ? মসিগী খেন্নবা অসি খঙবা য়াম্না মরু ওই।

১৯২৫ দা সঙ্ঘ হৌদোকখ্রবা মতুংদা, ১৯৩০ দা মহাত্মা গান্ধীনা কৌখিবা সিৱিল ডিসওবিদিএন্স সুভমেন্ত অদুনা পূক্লিং চিংশিনখিদুনা মসিবু লিংখৎপীরম্বা ডা. হেডগেৱারনা স্বয়মসেৱক খরগা অমসু অতৈ অতোপ্পা কয়াগা লোয়ননা সত্যগ্রৈ অন্দোলন্দা শরুক য়াখি। মহাক্লা চত্রিঙৈ মমাঙদা, ডা. হেডগেৱারনা সঙ্ঘগী থৌদাং পূম্নমক ডা. পরণজপেদা শিন্নরম্মী অদুগা মহাক অমসুং অতৈ স্বয়মসেৱক্লা অসুম্না তৌরিবসি মখোয়গী মথৌনি খন্না মশাগী অনিংবা অপাম্বা অদুগা লোয়ননা তৌরিবনি হায়বসি ময়েক শেংনা হায়রম্মী। মদুগী ফল ওইনা চহী অমা অকনবা চৈরাক্লা লোয়ননা কৈশুমশংদা লেনখি।

নীংতম্বা ফঙলবা মতুংদা মতম অদুগী গৃহ মন্ত্রি, সরদার সঙ্ঘবু কংগ্রেস পার্টিদা পুনশিন্নবা ৱাফম থল্লম্মী। অদুম ওইনমক শ্রী গুরুজীনা য়ামনা নোল্লুক্লা, সঙ্ঘনা রাজনিতী দল অমগী নত্তনা সমাজ পূম্নমক্কী সংস্থান ওইনা থবক তৌবা পাম্মী হায়না সরদারজীনা হায়জরকপা অদুবু য়াখিদে।

মসিগী মতুং চহী খরা লৈরগা শ্রী গুরুজীগী মনাক্তা ডা. শ্যামাপ্রসাদ মুখর্জী লাকখি অদুগা শ্রী গুরুজীদা মহাক্লা লৈবাক অসিগী চপ চাবা ফীরেপ অদুগীদমক রাজনিতী দল অমা তঙাইফদে হায়বদু খঙহনখি অদুগা লোয়ননা সঙ্ঘনা মসিগী অহাংবা অসিগী পাউখুম পীগদবনি হায়বা ৱাফম থমখি। মহাক্কী ৱাফম অদুদা শ্রী গুরুজী মঙোন্দা, মায়কৈ অসিদা মহাক্লা লমজিংঙৈ অদুগা সঙ্ঘ মতেং পূম্নমক পীগনি হায়খি। অদুম ওইনমক সঙ্ঘদি মসিনা লেপখ্রবা সমাজ পূম্নমকপু ব্যৱস্থিত তৌবগী থবক অসি লেপ্তুনা চত্থখিগনি।

১৯৭৭ দা জনতা পার্টিনা ইলেক্সন মায় পাকখি মদুদা স্বয়মসেৱকশিংনা কখোকপগা লোয়ননা শরুক য়াখি। জনতা পার্টি শেমখিবা অদুদা মতম অদুগী পার্টি কয়ামা পুনশিনখি। শক্তি পায়রিবা রাজনিতী দল অদুদা সঙ্ঘবু পুন্সিন্নবা খুদোংচাবা কয়া পীগদবগী হায়রক্লফাওবদা মতম অদুগী সরসঙ্ঘচালক শ্রীলাসাহেব দেওরসনা লৈবাক্কীদমক য়াম্না মরু ওইবা, অরুবা ফীভম লাকপদা সঙ্ঘনা ইলেক্সনদা শরুক য়াই, অদুবু হৌজিক্তি সঙ্ঘনা সমাজবু ব্যৱস্থিত তৌবগী থবক অসিদা পূক্লিং লুপ্পগনি, অসুম হায়দুনা ইন্থোকখি।

সঙ্ঘবু খঙবা হায়বসি অৱায়বা থবক অমদি নত্তে অদুগা মসি নোংচুপকী বাইনারিজগী মতৌদা খল্লিবা অদুগুম্বা মীৎয়েং অদুনদি তশেংনা খঙবা ঙম্লোই।

ইশাৱাষ্য উপনিষদকী মঙাশুবা শ্লোক্তা আত্মা তত্বগী মরমদা শন্দোক্লা ইরি। আত্মানা অচৎ চত্তা খুদিংমক্তা লেঙদনা লৈরিবা অসিবু অসুম্না হায়রি।

আত্মা তত্বা অসি লেঙই অদুগসু লেঙদে। মসি লাপ্না লৈ অদুগা নক্লসু লৈ। মসিনা খুদিংমক্কী মনুং লৈ, মপান্দসু লৈ। মসি ওইথোকপা য়াদবদৌনা উই অদুম ওইনমক মসিদি অচুম্বদুনি। মসিগা চপ মান্ননা সঙ্ঘবুসু উবা য়াই।

সমাজ অমা শাগৎলক্লিবা অসসু কোমপ্লেক্স ওই। সমাজগী মনুংদা লৈগদৌরিবা অসি কাঙলূপ, থাজনবগী চৎনবী, ছাত্র, শিন্মী, মহৈ–মশিং, রাজনিতী, সম্প্রদাইশিংগী সংস্থান অসিনচিংবনি। সঙ্ঘ অসি সমাজ পূম্নমক্কী সংস্থান ওইবদুনা সঙ্ঘনা শোক্ল শম্নরমদবা সমাজগী শরুক অমত্তা লৈরোই। সঙ্ঘ অসি সমাজগী মনুংদা লৈবা সংস্থান অমদি ওইবা য়ারোই। পূম্নমক অসি ওইদুনসু সঙ্ঘ অসিদা অহেনবা খরদি য়াওরি।

মসিগা চপ মান্নবা মওং অসি ‘পুরুষশুক্ত’ দা শন্দোক্লা তাক্লি।

এতোমিক ৱৈজ্ঞানিক্লা মতম অমদা এটোম অসি থুগায়বা য়াদবা পোৎশক্লি হায়খি। মতুংদা মখোয়না হায়খি, এটম অসি থুগায়বা য়াই মসিদা পার্টিকল অহুম য়াওই–ইলেক্ট্রোন, প্রোটোন, নিউট্রোন। মতুং তারকপদা মখোয়না খঙলকএ মদুদি মসিদা য়াওরিবসি অহুমসি খক্তা নত্তে, সবএটোমিক পার্টিকল ময়াম অমা য়াওরি। অদুদগী অমুক হায়রকই, মখোয়সি পার্টিকল ওইবদুখক নত্তে, ৱেভ (ঈথক–ইপোমগী) মগুণসু য়াওই। অদুদগী থিঅরি অমা পুথোরকই, মসি পার্টিকল অমসুং ৱেভ অনীমক্লি। মসি মওং অনীমক্কী মতৌ উৎলি অদুনা দুএল নেচরনি। মমৈথংদা হাইজেনবর্গস অনসতেন্টি প্রিন্সিপল পুথোরকই, মদুনা হায়রিবদি পোৎশক অমগী লৈফম অমসুং খোংজেলবু মতম অমত্তদা চপ চানা ওনবা ঙম্লোই। মসিমক ঐখোয়গী ‘ঈশাৱাস্য উপনিষদ’তা হায়রম্লবনি। কনাগুম্বনা মসিবু খঙলবা অদুগা ভারতকী অশুপ্পা মীৎয়েং অসিবু খঙলবা অদুখক্তদা সঙ্ঘগী অশেংবা মশক খঙবা ঙমগনি।