এডিটোরিয়েল

হকচাংগী ফিভম তোঙাল্লবশিং

লৈঙাকখক্তা নত্তনা মীয়াম্নসু শৌগৎপীবগী তঙাইফদবা লৈ

ইন্দিয়াগী কুমজা ২০১১ (২০১৬ অপদেটেদ) গী সেন্সস মতুং ইন্না লৈবাক অসিগী অপুনবা মীশিং ক্রোর ১২১ লৈ। হায়রিবা মীশিং অসিগী মনুংদা ক্রোর ২.৬৮ না হকচাংগী ফিভম তোঙাল্লবা মীওইশিং হায়বদি দিফরেন্টলি এবল পার্সন ওইনা ঐখোয়গা হিংমিন্নরি। চাংচত্তা হকচাংগী ফিভম তোঙাল্লবা মীওইশিং অসি লৈবাক অসিগী অপুনবা মীশিংগী চাদা ২.২১ ওইরি। দিসএবলশিং অসিগী মনুংদা চাদা ৫৬ (ক্রোর ১.৬) না নুপানি অদুগা চাদা ৪৪ (ক্রোর ১.১৮) না নুপীনি। হকচাংগী ফিভম তোঙাল্লবা মীওই চাদা ৬৯ না রুরেল এরিয়াদগীনি অদুগা লেমহৌরিবা চাদা ৩১ না অর্বান এরিয়াদগীনি। লৈবাক অসিগী ওইনা হকচাংগী ফিভম তোঙাল্লবা মীওই অয়াম্বনা লাইরিক লাইশু নিংথিনা তমদে। গ্রেজুয়েট নৎত্রগা মসিগী মথক্তা লৈবা মহৈগী থাক য়ৌবা মীগী মশীং য়ামদে। অদুম ওইনমক মখোয় খরদি মেট্রিকুলেট পাস তৌবা য়াওই। মশাগী চহী ১০–১৯ ফাওবগী মনুংদা লৈবা মীওইনা হকচাংগী ফিভম তোঙাল্লবশিংগী চাং ৱাংই। হায়রিবা চহী মতাং অসিগী ওইনা লৈবাক অসিদা মীওই ৪,৬১৬,০৫০ লৈ। হকচাংগী ফিভম তোঙানবা হায়বসি হৌজিক্কী মতমদদি মখল ২১ থোক্লা খায়দোকই। অদুবু কুমজা ২০১১ গী সেন্সস মতুং ইন্নদি শুপ্নতগী মখল ৮ খক্তমক খায়দোকই। মখোয় অদুদি মীৎ উদবা নৎত্রগা উবগী শক্তি ৱাৎলবা কাঙবু, না তাদ্রবা, ৱা ঙাংবা ঙমদবা, লেঙ–ওৎপা নিংথিনা ঙমদবা, মেন্টেল রিটার্দেসন, মেন্টেল ইলনেস, মল্টিবল দিসএবিলিটি অমসুং অতোপ অতোপ্পশিংনি। না তাদবা হায়বসিনা দিফরেন্টলি এবল পার্সন অনী শুবা খ্বাইদগী য়াম্বা ওইরি। লৈবাক অসিগী ওইনা অসিগুম্বা মখলগী দিসএবল পার্সনগী মশীং অসি লাক্ষ ৫০.৭২ নি অদুগা উবা ঙমদবগীনা লাক্ষ ৫০.৩৩ নি। লেঙ–ওৎপা নিংথিনা ঙমদবশিংনা খ্বাইদগী মকোক্তা লৈরি। মখোয়গী মশীংনা লাক্ষ ৫৪.৩৬ ওইরি। মণিপুরগী ওইনা অপুনবা মীশীং লাক্ষ ২৯ রোম লৈ হায়না পাবদা হকচাংগী ফিভম তোঙাল্লবা মীওইগী মশীং অসি কুমজা ২০১১ গী সেন্সস মতুং ইন্না মীওই ৫৪,১১০ ওইরি। মসিগী মনুংদা উবা নিংথিনা ঙমদবা মীগী মশীংনা ১৮,২২৬, তাবা নিংথিনা ঙমদবশিংগী মশীংনা ১০,৯৮৪, ৱা ঙাংবা নিংথিনা থোক্তবগী মশিংনা ২,৫০৪ অমসুং লেঙ–ওৎপা ঙমদবশিংগী মশিংনা ৫,০৯৩ ওইরি।

হকচাংগী ফিভম তোঙাল্লবা মীওই কাঙলূপশিং অসি কনামত্তনা ওইনিংবা নত্তে। মহৌশানা পীরকপা খূদোল ওইনা ঐখোয়গী ইরক্তা তিল্লিবনি। মরম অদুনা ঐখোয়গী অৱা নুংঙাইগী থৌশিল অমা লৈঙাক্লা শেন্নকপা মতমদা মখোয়গীসু তোখায়বা থৌরাং অমা শেন্নগা য়াওহনগদবনি। খ্বাইদগী নুংঙাইতবা অমা হায়বা তারগদি মণিপুরদা হকচাংগী ফিভম তোঙাল্লবা মীওই মশীং হৌজিক্কী ওইনা পুন্না কয়া লৈবগে খঙবা ঙমদবা অসিনি। মসিগী মরুওইবা মরম থৌবু ওইরিবা সোসিয়েল রেলফিয়ার দিপার্টমেন্টনা চপ চাবা মশীং খঙদোক্লবা থবক লৌখত্তবননি। মীয়াম্নদি দিফরেন্টলি এবল পার্সনশিংগীদমক লৈঙাক্লা লৌখৎলিবা মখল ৬ কী খূদোংচাবা ফঙহল্লিবসি সেন্টরগী শেম্বং মখাদা পায়খৎপা ওইনা লৌই। অদুবু সেন্টরগী স্কিম অমত্তা মণিপুর লৈঙাক্লা দিফরেন্টলি এবলগী মতাংদা পায়খত্তে। সেন্টরগী ফন্দিংদি ষ্টেট অসিদা হকচাংগী ফিভম তোঙাল্লবশিংগী য়াইফ–থৌরাং পায়খৎননবা রেজিষ্টর তৌরগা লৈরিবা নন–গভর্ণমেন্ট ওর্গনাইজেসন (এনজিও)শিংদা থাদৈ। শেনফম খরনা সেন্টরনা দাইরেক্ট ওইনা এন জি ও শিং অদুদা পী। অদুগা খরনা সোসিয়েল রেলফিয়ার দিপার্টমেন্টকী খূথাংদা য়ৌহল্লি। লায়রবা ষ্টেট ওইবনিনা অপিকপা শেনফম খরনা দিফরেন্টলি এবল পার্সনশিংগী য়াইফ থৌরাং পায়খৎপা হায়বসি নিংবা থুংনিঙাই মরম লৈতে। মতাং অসিদা পঞ্জনিংবা ৱাফমদি হন্দক মরক থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা খাঙবোক্লোমদগী মরাইবক থিরবা ইমুং অমগী অৱাবা ৱারী সোসিয়েল মেদিয়াদা থাদোরকখিবদু তারুরগা থম্মোয় শোক্লা নুংঙাইতে। হকচাংগী ফিভম চাদ্রবা শোল্লবা মপা অদুনা হৌগৎ–কাংখৎপা ঙমদ্রবী মচানুপী অদুবু য়োক্লবা হোৎনবদা থেঙনখিবা খূদোংচাদবশিং অদু হৌজিক্তি মীয়াম্না মতেং পাঙনরক্তুনা পূন্সিরোল অমদা হিংহল্লে। পূন্না চাউখৎমিন্নসি, ঐখোয় হিংমিন্নসি, অমনা অমগী অৱাবদা মতেং পাঙনবা হায়বা মীওইবগী ৱাখল্লোন চেনবশিংনা মরুওইনা হকচাংগী ফিভম তোঙাল্লবশিংবু তেঙবাংহন্নিংই। মীওইবা অমগী ফঙফম থোকপশিং ফঙহন্নদা লৈঙাকখক্তা নত্তনা ঐখোয় পূম্নমক্কী অচৌবা থৌদাং লৈ হায়জনিংই।

ক্যাম্পেয়িং ইগিম স্কাউনটরগী

টেঙ্খাম্নবাসু লেপ্তুনে হুরিমলে লৌংখ্যাবোরিগী সম্মেলন টে

ক্যাম্পেয়িং ইগিম ২০১৯ (২০১৯ অমাম্পেংলম) গী লেপ্তুনে হুরুম্না ক্যাম্পে টেঙাম অমগী অমাদুদে অমগী অমাদুদে হুগৎঙ ৭৪৭ টে। ক্যাম্পেয়িং হুগোম হুগৎঙ ৪.৫৫ ৫ ক্যাম্পেয়িং ইগিম স্কাউনটর হুগৎক্লগী লেপ্তুনে মশীং অসি লাক্ষ ৫০.৭২ নি অদুগা উবা ঙমদবগীনা লাক্ষ ৫০.৩৩ নি। লেঙ–ওৎপা নিংথিনা ঙমদবশিংনা খ্বাইদগী মকোক্তা লৈরি। মখোয়গী মশীংনা লাক্ষ ৫৪.৩৬ ওইরি। মণিপুরগী ওইনা অপুনবা মীশীং লাক্ষ ২৯ রোম লৈ হায়না পাবদা হকচাংগী ফিভম তোঙাল্লবা মীওইগী মশীং অসি কুমজা ২০১১ গী সেন্সস মতুং ইন্না মীওই ৫৪,১১০ ওইরি। মসিগী মনুংদা উবা নিংথিনা ঙমদবা মীগী মশীংনা ১৮,২২৬, তাবা নিংথিনা ঙমদবশিংগী মশীংনা ১০,৯৮৪, ৱা ঙাংবা নিংথিনা থোক্তবগী মশিংনা ২,৫০৪ অমসুং লেঙ–ওৎপা ঙমদবশিংগী মশিংনা ৫,০৯৩ ওইরি।

হকচাংগী ফিভম তোঙাল্লবা মীওই কাঙলূপশিং অসি কনামত্তনা ওইনিংবা নত্তে। মহৌশানা পীরকপা খূদোল ওইনা ঐখোয়গী ইরক্তা তিল্লিবনি। মরম অদুনা ঐখোয়গী অৱা নুংঙাইগী থৌশিল অমা লৈঙাক্লা শেন্নকপা মতমদা মখোয়গীসু তোখায়বা থৌরাং অমা শেন্নগা য়াওহনগদবনি। খ্বাইদগী নুংঙাইতবা অমা হায়বা তারগদি মণিপুরদা হকচাংগী ফিভম তোঙাল্লবা মীওই মশীং হৌজিক্কী ওইনা পুন্না কয়া লৈবগে খঙবা ঙমদবা অসিনি। মসিগী মরুওইবা মরম থৌবু ওইরিবা সোসিয়েল রেলফিয়ার দিপার্টমেন্টনা চপ চাবা মশীং খঙদোক্লবা থবক লৌখত্তবননি। মীয়াম্নদি দিফরেন্টলি এবল পার্সনশিংগীদমক লৈঙাক্লা লৌখৎলিবা মখল ৬ কী খূদোংচাবা ফঙহল্লিবসি সেন্টরগী শেম্বং মখাদা পায়খৎপা ওইনা লৌই। অদুবু সেন্টরগী স্কিম অমত্তা মণিপুর লৈঙাক্লা দিফরেন্টলি এবলগী মতাংদা পায়খত্তে। সেন্টরগী ফন্দিংদি ষ্টেট অসিদা হকচাংগী ফিভম তোঙাল্লবশিংগী য়াইফ–থৌরাং পায়খৎননবা রেজিষ্টর তৌরগা লৈরিবা নন–গভর্ণমেন্ট ওর্গনাইজেসন (এনজিও)শিংদা থাদৈ। শেনফম খরনা সেন্টরনা দাইরেক্ট ওইনা এন জি ও শিং অদুদা পী। অদুগা খরনা সোসিয়েল রেলফিয়ার দিপার্টমেন্টকী খূথাংদা য়ৌহল্লি। লায়রবা ষ্টেট ওইবনিনা অপিকপা শেনফম খরনা দিফরেন্টলি এবল পার্সনশিংগী য়াইফ থৌরাং পায়খৎপা হায়বসি নিংবা থুংনিঙাই মরম লৈতে। মতাং অসিদা পঞ্জনিংবা ৱাফমদি হন্দক মরক থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা খাঙবোক্লোমদগী মরাইবক থিরবা ইমুং অমগী অৱাবা ৱারী সোসিয়েল মেদিয়াদা থাদোরকখিবদু তারুরগা থম্মোয় শোক্লা নুংঙাইতে। হকচাংগী ফিভম চাদ্রবা শোল্লবা মপা অদুনা হৌগৎ–কাংখৎপা ঙমদ্রবী মচানুপী অদুবু য়োক্লবা হোৎনবদা থেঙনখিবা খূদোংচাদবশিং অদু হৌজিক্তি মীয়াম্না মতেং পাঙনরক্তুনা পূন্সিরোল অমদা হিংহল্লে। পূন্না চাউখৎমিন্নসি, ঐখোয় হিংমিন্নসি, অমনা অমগী অৱাবদা মতেং পাঙনবা হায়বা মীওইবগী ৱাখল্লোন চেনবশিংনা মরুওইনা হকচাংগী ফিভম তোঙাল্লবশিংবু তেঙবাংহন্নিংই। মীওইবা অমগী ফঙফম থোকপশিং ফঙহন্নদা লৈঙাকখক্তা নত্তনা ঐখোয় পূম্নমক্কী অচৌবা থৌদাং লৈ হায়জনিংই।

ঈশিং পুকচৎকী লায়নাঃ ঙাকথোক্লবা পাম্বৈশিং অমসুং লায়য়েং

ডা. এস ইবোমচা সিংহ

ঐখোয় মৈতৈশিংনা 'ঈশিং পুকচৎ'কী লায়না হায়দুনা খঙনরিবা লায়না অসি 'ডায়বিটিজ' (Diabeties) হায়বসিনি।ডায়বিটিজ হায়বগী ৱাহন্থোক্লা– 'এ পাসর গ্রুপ' হায়বদি – 'ইফাও ফাওনদুনা চৎলবা' হায়বনি। অসুন্না থোল্লম্বা অসি , এরিটাউজ (Aretaeus) কৌবা গ্রিক্কী ফিজিসীয়ান (হিদাক–লাংথক শিজিন্নদুনা নৎত্রগা ওপরেসন্নচিংবা তৌদুনা অনা –লায়েংবদা মতিক চারবা মীওই) অমনা লায়না অসিগী লাইওংদি হকচাংগী তোংশা অমসুং শরূ– শয়াংনচিংবা পূন্নমক ঈশিং ওনখিবদগীনি হায়না খনখিবদগীনি।

খৃষ্টগী মমাঙ চহি চা ৫ গী অদুৱাইদা, ভারত্তা লৈখিবা 'সুশ্রুটা' কৌবা ফিজিসীয়ান অমনসু লায়না অসিবু 'প্রমেহস' কৌদুনা মসিগী লাইওং মখল ২০ মুক্কী মরমদা ইরম্মী। লায়না অসি অতনবা মীওইশিং, অইংবা অমসুং মরেক–মহাউ য়াওবা অমদি অথুম্বা চিঙ্গাক য়ান্না চাগনবা মীওইশিংগী ঈশিংদা চিনিগী শরুক হেন্না য়াওরকপদগী থোক্কল্লি হায়নসু সুশ্রুটানা হায়রম্মী।

ঈদা চিনিগী শরুক কা–হেন্না য়াওরকপদগী 'ডায়বিটিজ মেলাইটস' লায়নাগী মরু ওইবা মচাক ওইদুনসু, লায়না অসি হকচাংদা মখল কয়ামুক্কী 'মেটাবোলিক ডিসওর্ডর' হায়বদি চাশিনখিবা চিঙ্গাকশিংবু তুমহন্দুনা হকচাংগী মচাকশিং শুংদোকচবদা বেরা তৌরকপা ময়াম অমা লৈবদগী ওইরকপনি হায়না লৌনৈ।

ঐখোয়গী হকচাং অসিদা 'ইন্সুলিন' হায়না খঙনবা পোৎশক (মহি) অমা 'পেনক্রিজ' (চাব তুন্ননবা করিগুম্বা মহি অমা থোকহল্লকপা, চাকখাওগী ময়া নক্লা লৈবা হকচাংগী কয়াৎ অমা)গী মনুংদা লৈবা 'বেটা সেল' হায়না খঙনবা অমদগী থোরকই। হায়রিবা ইন্সুলিন অসি ৱাৎলক্লবদি হকচাংদা য়াওবা চিনিগী শরুক অসি য়াওফম থোকপা চাং অমদা থম্বা ঙন্নক্তে, মদুদগী ডায়বিটিজগী লায়না অসি পোক্লকই। অদুগা ইন্সুলিন ৱাৎলকপগী মরন্না মখাগী অশুন্না খাইদোকপা য়াইঃ –

১. হকচাংদা তশেংনা দরকার ওইরিবা ইন্সুলিনগী চাং অদু য়ৌবা ঙমদবা, ২. দরকার লৈবা ইন্সুলিনগী চাংদি চপ–চানা পুথোকপা ঙন্নগসু মদুগী মগুণ (মতিক ময়ায়) অদু য়াওদদুনা মথৌ তৌবা ঙমদবা। 'ডায়বিটিজ মেলাইটস' কী লায়না লায়ওংদি মখল–মখা য়ামখ্রে। মদু পূন্নমকপু য়ান্না কুপথনা নৈনরুদ্রবসু মথক্তা পঞ্জখ্রিবা ইন্সুলিনগী চাং ৱাৎপা নৎত্রগা চাং চপ চানা পুথোক্লগসু ময়ায় য়াওদবা (মগুন চেন্দবা) হায়রিবশিং অসিনা লায়না অসিগী মরুনি।

ডায়বিটিজ মেলাইটসনা হকচাংদা শোকহনবশিংঃ

লায়না অসিনা হকচাংগী মরুওইবা কয়াৎ কয়াদা য়ান্না খুদোংথীনিঙাই ওইনা শোকহল্লি, মদুদি (ক) থমোয়গী লায়না (হার্ট দিজিজ) কয়ামরুম থোকহন্দুনা পূন্সি তেলহল্লি, (খ) 'কিডনি'গী লায়না কয়ামরুম থোকহন্দুনা কিডনি অনীমক থবক তৌহন্দনা থুনা শিহল্লি, (গ) মীৎ অনীমক্তা উবগী পাঙ্গল হন্থহন্দুনা শোকহল্লকই অমসুং মীৎ অনীমক্কী মীৎ–নহাগী মিংশেলশিংদা মকহল্লক্তুনা উবদা ৱাহল্লি, (ঘ) খোঙ–খূৎ শোকপা–পনবদা নাবা ফাওবা ৱাৎহল্লকপা লোয়ননা খোঙশাশিং মুশিল্লক্তুনা (পংথবা য়াওনা) 'গেনগ্রেন' হায়না খঙনবা লায়না অমা পোক্লক্তুনা, ককথক্তবদি য়াদবা ফাওবা থোরকপা য়াই।

মথক্কীশিং অসি নত্তবদা অতোপ– অতোপ্পা লায়না, য়ান্না পোমগন– খোৎকৎলকপা, নাই য়ান্না চাগনলকপনচিংবা কয়া অমসু থোরকপা য়াই। ডায়বিটিজ মেলাইটসকী মখল অমা অনীদং খূৎই অসিদা নৈনজরবসু মসিগী লায়েং অমসুং চেকশিনবিগদবা থৌরম–থৌরাং কয়াবুদি খূৎই অসিদা নৈনজরি–

ডায়বিটিজ মেলাইটসকী মখলশিং ঃ–

(১) ইন্সুলিন পীদ্রবদি শুকয়া–য়াদ্রবা 'ইন্সুলিন ডিপেন্দেট ডায়বিটিজ মেলাইটস' (আই. ডি. ডি. এম.) হায়বদি অঙাং ওইরিঙৈদগী লোয়ননক্লবা লাইওং কাংবু, (২) ইন্সুলিন পীদ্রবসু য়াবা কাংবু – 'নন ইন্সুলিন ডিপেন্দেন্ট ডায়বিটিজ মেলাইটস' (এন. আই. ডি. এম.)। মসিনা চহী খরা য়ান্নকপদা পোক্লকপা লাইওংনি। মসি মশা য়ান্না নোইবা, নোইদবা অমসুং ময়াং কংবা মীওইশিংদা থোক্কল্লি নৎত্রগা থোক্কন্দে হায়বগী থোইদোকপা ৱাফম লৈতে। মীওই মখল অহুমক্তা থোকপা য়াই, (৩) চাব–থকপদা হকচাংগী ওইবা মচং ওইবা চিঙ্গাক ৱাৎলকপদগী (মালন্যুত্রিসন) থোরকপা কাংবু, (৪) মীরোনবগা মরী লৈননা নারকপা কাংবু অমসুং (৫) অতোপ– অতোপ্পা লায়নাশিংদগী ওইরকপা কাংবু (সেকেন্দ্রি ডি. এম.) অসিনচিংবা কয়ানি।

ডায়বিটিজ নাবগী লায়ওং অমসুং খুদমশিং ঃ–

ঈশিং চৎপগী চাং হেনবা অদুগা য়ান্না তোইনসু চৎপা, ঈশিং য়ান্না খৌরাংবা, ঈশিং য়ান্না থকপা, অথুম্বা য়ান্না চানিংবা পোকপা অমসুং চাবা, নাই য়ান্না চাগন্না পোমগনবা, নুপীদা ওইরগনা হকচাংদা (ফিনুংদা) হাকচ্চবা, মীৎ উবগী শক্তি হন্থরকপা, খোঙ –খূৎ জিং–জিং লাওরকপশিং অসিনি। ময়ামসিদগী হেঞ্জিললক্লগা মীৎ উরক্তবা, ঈশিং চৎপগী চাং হন্থরক্তুনা কিডনি অনীমক মথৌ তৌবা ঙন্নক্তদুনা শিখিবা অসিনচিংবা খুদোংথীনিংঙাই ওইরকপা কয়াসু লৈ।

লাইওং খঙনবা মওং (ডায়গ্লোসিস) ঃ–

মথক্তা পঞ্জখ্রিবা লাইওংশিং অসি তৌরক্লবদি মতুংদা হক্কি ঈশিং (য়ুরিন) চাং য়েংবা অমসুং ঈদা চিনিগী শরুক অসি, অয়ুক্তা করিগুম্বা অমত্তা চা–থক্তিঙৈ অমসুং চা–থক্লবা মতুং পূং ২ কান্নরগা য়েংথোকপিগদবনি। মদুদগী খঙলকপা চাংগী মতুং ইন্না লায়েংবা তৌগদবনি। মসিগা লোয়ননা কিডনিনা তৌফম থোকপা মথৌ (ফঙ্কসন) তৌরিবরা, থমোয় (হার্ট) ফরিবরা শোক্লবরা হায়বনচিংবসু নিংথিনা য়েংথোকপিগদবনি। 'ডায়বিটিজ' নারবা মীওইদা ট্যুবর্ক্যুলোসিস (টি. বি.) গী লায়নানা য়ান্না নাগল্লি অদুনা মসিগীসু য়েংথোকপীগদবনি।

করম –করম্বা মীওইদা ডায়বিটিজ নাগনবগে?

১. মমা–মপা ডায়বিটিজনা নাবা মীওই, ২. মশা য়ান্না নোইবা মীওই হায়বদি মশাগী ওইফম থোকপা অরুম্বগী চাংদগী চাদা ২০ গী চাংদা হেনবা, ৩. হান্নগী মশাগী ঈদা গ্লুকোজগী চাং য়েংবদা নোরমেল ওইদবা (হেনবা নৎত্রগা ৱাৎপা) মীওইশিং, ৪. অঙাং পোকপদা চিংনবা, য়ান্না তোইনা লাইয়ে চৎপা নৎত্রগা অঙাংগী মশা য়ান্না চাওবা হায়বদি পোকপদা লূম্ফম থোকপা কিলোগ্রাম ৩.৫ দগী হেনবা অঙাং পোকপীশিং, ৫. য়ান্না তোইনা মীরোনগনবীশিং অমদি মীরোনবগী থা ৬ তগী থা ৭ ফাওবগী মনুংগী নুপীশিংদা, ৬. থমোয়দা হাকথেং (হার্ট এটেক্ট) ফংখ্রবা মীওই নৎত্রগা ঈগী ঈচেল হেনবা (হায় ব্লড প্রেসর) অমসুং ৱাম্ব–পংথবা (ষ্ট্রোক) তৌখ্রবা মীওইশিং অমসুং ৭. ইন্টেষ্টাইন (চাকখাওদগী অমাংথোঙ ফাওবদা চৎলিবা মরী) মনুংদা নুং লৈবা অসিনচিংবা মীওইশিংদা লায়না অসি নাগল্লি। অদুগা তশেংনমক ডায়বিটিজনা নারবরা হায়বা খঙননবগীদমক্তদি ঈদা য়াওবা গ্লুকোজগী (চিনিগী) চাং খঙদোক্লবা, করিমত্তা চা–থক্তিঙৈ অমদি চা–থক্লবা (গ্লুকোজ থক্লবা) মতুংদা শিংলি অচৌবা অমসুং মচা (ভেন্স এন্দ কেপিলিয়ারী) অনীদগী লৌবা ঈ য়েংথোকহনগদবনি। হক্কী ঈশিংদা চিনিগী শরুক য়ান্না য়াওবা য়াওদবা য়েংবা অসিদি ইচম–চম্বা চাংয়েং (স্কুনিং) অমনি। মসিদা হক্কী ঈশিংদা চিনিগী শরুক য়াওদ্রগসু ডায়বিটিজনা নাদ্রে হায়না লৌনিংঙাইদি ওইদে।

মীরোল্লবী নুপীশিংদা ডায়বিটিজ লৈত্রা নৎত্রগা লৈতত্রা হায়বসিসু পুং ১ গী, ২ গী, ৩ গী ওইবা চারা হেল্লবা মতমদা ঈ লৌদুনা, ঈদা চিনিগী চাং য়াওফম থোকপা য়াওবরা নৎত্রগা য়াওদত্রা হায়বনচিংবগী চাংয়েং নিংথিনা তৌথোকপিরগা খঙবা ঙমগনি।

ডায়বিটিজ ঙাকথোক্লবা তৌবিবা য়াবা থৌওংশিং ঃ ১. চিঙ্গাক– ডায়বিটিজ মেলাইটসকিদি চিঙ্গাক্তা চেকশিনবিবা হায়বসি য়ান্নমক মরু ওই। মরম অদুনা ঐখোয়না চানরিবা চিঙ্গাকশিংদা হকচাংনা ফংগদবা মচাকশিংগী মরমদা খঙজিনবা য়ান্না কায়বা ওইগনি। চিঙ্গাক্কী মতাংদা মীওই অমগী মশাগী অরুম্বগী চাং খঙদোকপা হায়বসি তঙাইফদে। হকচাংগী লূম্ফম থোকপা অরুম্বগী চাং অসি মীওই অদুগী ৱাংবগী মতুংইন্না লেপ্পী। খুদম ওইনা ফুট ৫ ৱাংবা মীওই নুপাদা কেজি ৪৮.৭ অদুগা নুপীদনা কেজি ৪৫.৫ লূম্বা অমদি লূম্ফম থোকপা মীওইবগী অরুম্বগী চাংনি। অদুগা অমুক ফুট ৫ দগী ৱাংবা হেনখিবা মীওইশিংগীদমক্লা লূম্ফম থোকপা অরুম্বগী চাং খঙনবগীদমক্তী মথক্কী অৱাংবা ইঞ্চি অমমম হেনগৎলকপদা নুপাদনা কেজি ২.৮৬ অদুগা নুপীদনা কেজি ২.৩ তিনশিনগদবনী। অদুগা অমুক খরা ময়াং কংবা নৎত্রগা নোইবা মীওইশিংগীদমক্লা চাদা ১০ গী চাংদা খায়দোকপা নৎত্রগা তিনশিনবীরগা হকচাংগী লূম্ফম থোকপা অরুম্বগী চাং অসি লেপ্পীবা ঙমগনি।

দরকার লৈবা 'কেলোরি' (চারিবা চিঙ্গাক্তগী ফংফম থোকপা মৈশা অমসুং পাঙ্গলগী শক্তি) গী ফংফম থোকপা চাং খঙনবা ওইনবা ঃ– কেলোরিগী চাং ওয়নবা হায়বদি মীওই অমগী নোংমদা কেলোরি কয়া য়ান্না দরকার ওইবগে খঙননবগীদমক্তি, হকচাংগী অরুম্বা পাউন্ডগী মশিঙদা ১০ না পুরিবিগদবনি (পাউন্ড অমগা গ্রাম ৩৭৩.২৪ গা মান্নে)। খুদম ওইনা কনাগুম্বা মীওই অমগী মশাগী অরুম্বা কেজি ৫০ ওইবা তারবদি (৫০X১০০০÷ ৩৭৩.২৪)X১০=১৩৪০ কেলোরি' চাওরাক্লা ওইগনি। মসিগী মথক্তা ওফিসতা ফমদুনা অকনবা থবকশুদবা মীওইদনা হকচাংগী অরুম্বগী চাদা ৩, য়ান্না কনবদি নৎত্রগসু পাঙ্গল খরা পুথোকপা মীওইদনা চাদা ৫ অদুগা পাঙ্গল পুথোক্তুনা থবক কন্না শুবা মীওইদনা চাদা ১০ গী চাংদা হেনগদবনি। হায়রিবশিং অসিগী মথক্তা নোংমদা কেলোরি ৩০০ দগী ৫০০ ফাওবগী চাংদা হেনখ্রবদি লূম্ফম থোকপা চাংদগী হেল্লক্কনি মসিনা হকচাং চাওখৎলকপগী (নোইরকপা) মরম ওইরকই। ঐখোয়না দরকার লৈদুনা চানরিবা চিঙ্গাক অসি মখল অহুম থোক্লা খায়দোকই মদুদি কার্বোহায়দ্রেড (চিনিগী শরুক), প্রোটিন অমসুং থাউগী শরুক।

চিঙ্গাক চাবগী মতম ঃ– চাবগী মতমসি নোংমদা মরিরক্তগীনা মঙারক ফাওবা চাবিনবা অয়ুক্কী চরা (ব্রেক ফাষ্ট), অয়ুক থেংলকপগী চরা (মিড মোর্নিং মিল), নুমিৎ য়ুংবগী চাক্লেন (লঞ্চ), নুমিদাংৱাইরমগী চরাৱানবা (ইভিনিং মিল) অমসুং নুমিদাংগী চাক্লেন হায়দুনা চাবিবা ফৈ।

নোংমদা কেলোরি ১০০০ ফঙবা য়াবা মওংদা শা–ঙা চাদবা মীওইশিংনা চাবা য়াবা (ভারত্তা) চিঙ্গাকশিংগী নোয়াঃ ব্রেক ফাষ্ট – মপাল লৌথোক্লবা শঙ্গোম কপ অমা চিনি য়াওদনা, ডবলরুতি (ব্রেড) নৎত্রগা চেঙ–হৱাইগী মখলশিং (সেরিলস) গ্রাম ২৫, অনংবা চবোনগুম্বা পোরিদস কপ তঙখায়মুক নৎত্রগা অপিকপা ইডলি (খা ভারতকী মীশিংনা চানবা তকখায়রবা চেঙনা মতুম তানা শেম্বা চিঙ্গাক) অমা।

মিড মোর্নিং – চিনি য়াওদবা চা নৎত্রগা কোফি কপ অমা ঈশিংগা য়ান্নরবা চম্প্রা মহি গ্লাস অমা নৎত্রগা ছনা লৌথোকখ্রবা শঙ্গোমগী অশিনবা মহি (চিনি য়াওদনা)।

লঞ্চ – অতা নৎত্রগা চেং গ্রাম ৫০ হায়বদি তল নৎত্রগা চেঙ কপ অমনা থোংবা চাক। শঙ্গোম অফম্বা (কর্ড) কপ তংখাই অমা ঙৌথোক্তবা ছনা। (চিজ–পনির) গ্রাম ২৫।

ইভিনিং মিল– চিনি য়াওদবা চা কপ অমা, হৈ–রা গ্রাম ১০০ মুক নৎত্রগনা বিস্কুট থুময়াকপি (সোল্টেড বিস্কুট) অহুম।

ডিন্নর – অতা–চেং গ্রাম ৫০ (তল অমগা, চেং কপতংখাই অমনা থোংবা চাক), অশংবা মনা এঞ্জাং–নাপী গ্রাম ১২০ হৱাই গ্রাম ৩০ (কপ অমগী শরুক ৪ থোকপগী শরুক ৩)।

অদুগা থোংবা থাকপদা শিজিন্নবীগদবা থাউদি কৈথেলদা ফংলিবা রিফাইন্দ লৌরবা (সাফোলা গুম্বা) থাউশিং শিজিন্নবীগদবনি। মদুসু নোংমদা মী–অমগী ওইনা চাগী চমচ অহুমগুম্বদগী হেন্না শিজিন্নবীরোইদবনি। মথক্তা পিজখ্রিবা শা –ঙা চাদবা মী অমনা কেলোরি ১০০০ ফংবগী নোন্নাগুম মখাদা শা–ঙা চাবা (নন ভেজিটরিয়ান) মীওই অমনা চাগদবা নোন্না পিজরি–

ব্রেক ফাষ্ট – য়েরুম (অঙৌবা নত্তবা) অফুৎপা অমগা লোয়ননা মথক্কী ব্রেক ফাষ্টতা পঞ্জখ্রিবা ডবলরুতিনচিংবা চিঙ্গাকশিং।

মিড মোর্নিং ইভিনিং– ভেজিতরিয়ানগী চিঙ্গাক্তা হান্না পঞ্জখ্রবগুম

লঞ্চ – ভেজিটিরিয়ানগী চিঙ্গাক্তগী ছনা লৌথোকপিরগা

ডিন্নর – ভেজিটরিয়ানগী চিঙ্গাক্কা লোয়ননা শা–ঙা–য়েন গ্রাম ৯০ (কপ তংখাইমুক)।

ডায়বিটিজ মেলাইটসতা পীগদৌবা হিদাকশিং ঃ–১. ওরল হায়পোগ্লাইসেমিক এজেন্ট (ও. ঐচ. এ.) করম্বা মীওইদা, ঈদা চিনিগী শরুক হেনগৎতনবা হিদাক পীগদগে হায়বসি নীয়ম খরগী মতুংইন্না পীবিবা তাই। মী লোয়নমক্তা ''ও. ঐচ. এ.'' মখলগী হিদাক অসি পীবা য়াদে। ইন্সুলিনগী দরকার ওইদ্রিবা, চহী মীয়াই চল্লবা মীওইদগীনা অহল ওইরবা, অদুবু লায়নানা মরম ওইদুনা অতোপ্পা হকচাংগী কয়াৎ (ওর্গান) শোক্লিবা অদুম্নদি ওইরগা চিঙ্গাক খক্তনদি লায়েংবা য়ারক্লবা মীওইশিংদতা হিদাক মখল অসি পীগদবনি।

অদুগা (ক) ইন্সুলিন পীদবা য়াদ্রবা কাংবু,

(খ) লিভর অমসুং কিদনি (ফিরাক অমসুং পৈ) শোক্লবা কাংবু,

(গ) ও. ঐচ. এ. দা চানদবা (এলরজি) কাংবু,

(ঘ) মীরোনবী, অশোক–অপন লৈরবা অমসুং ওপরেসন্নচিংবা তৌগদবা মীওইশিং,

(ঙ) হকচাংগী লুমফম থোকপা লুম্বগী চাংদগী হন্থরবা,

(চ) ডায়বিটিজতুবু ও. ঐচ. এ. না ঙাকথোকপা ঙন্নক্লবা অমসুং

(ছ) অতোপ্পা লায়না অমনা মতম কুইনদগী নারক্লবা কাংবুগী মীওইশিংদদি ও. ঐচ. এ. গী হিদাকশিং পীরোইদবনি।

২. ইন্সুলিনঃ মখাদা পঞ্জরিবা মীওই (ডয়বিটিজনা নারবা) কাংলূপ অসিতদা ইন্সুলিন পীবিগদৌবনী, মদুদি –

(ক) ইন্সুলিন পীদ্রবদি য়াদ্রবা কাংবু,

(খ) ''ডায়বিটিজ কিটোএসিডোসিস'' কী মখলশিং,

(গ)''নন–কেটোটিক হায়পরগ্লাইসেমিক'' কী ফিভমদা লৈরবশিং,

(ঘ) অশোক –অপন থোক্লবা, অতৈ লায়না চেল্লবা অমসুং ওপরেসন তৌগদৌরবা কাংবুশিং,

(ঙ) ''এন. আই. ডি. ডি. এম. '' কাংবুদা ''ও. ঐচ. এ.'' না লায়েংবা য়ারক্লবা কাংবু অমসুং (চ) ''এন. আই. ডি. ডি. এম.'' দা অতৈ ''কমপ্লিকেসন'' থোক্লক্লবা কাংবুশিং অসিনি।

ঐখোয়না শিজিন্নরীবা ইন্সুলিনগী মখলশিং অসি অয়াম্বনা ''পোরসিন'' (ওককুম্বা শা) অমসুং ''বোবাইন'' (শা–ষণ) শিংদগী লৌরগা শেন্নকপনি। নাকল অমরোমদা সাইড ইফেক্ট ময়াম অমা লৈ। অদুবু ইন্সুলিনশিংগী মরক্তা খ্বাইদগী হেন্না ফবা, সাইড ইফেক্টসু য়ান্না লৈতবা ইন্সুলিন অমদি – ''হেমোন ইন্সুলিন'' হায়রিবা অসিনি।

ইন্সুলিনগী মখলশিংঃ ১. রিগুলার –সোলুবল– প্রেন ইন্সুলিন– মসিদি পূং তরুকতগী হেন্না শাংনা ময়ায় লৈতে মরমদুনা নোংমদা ৩ লক নৎত্রগা ৪ রক পীবিগদবনী। হকচাংগী শিংলি অমসুং মসল অনীমক্তা কাপ্পা য়াই, অদুগা মথক্তা পঞ্জখ্রিবা ''হেমোন ইন্সুলিন'' হায়রিবসিসু মখল অসিদা ফংই।

২. ইন্সুলিন জিঙ্ক সস্পেন্সন– মসিগী মখল