‘প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিগী লিচিং মখাদা লৈবাক অসিগী অৱাং নোংপোক ষ্টেটশিংদা লালহৌবগী ইরাং নেমথখ্রে’

ন্যু দেল্লি, জন্যুৱারী ০৫ (এজেন্সী) : সেন্টরদা প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিনা লুচিংবা লৈঙাক লাকখ্রবা মতুং লৈবাক অসি তোঙান তোঙানবা লম কয়াদা খোঙজেল য়াংনা চেল্লক্লি অমদি লালহৌবগী ইরাংনা মরম ওইরগা মতম শাংনা লৈবাক অসিগী অৱাং নোংপোক থংবা ষ্টেটশিংদা তংদু লৈতানা লৈবা ঙমদনা লাকখিবা অদু হৌজিক্তি লালহৌবগী ইরাং নেমথরকপদগী মীয়াম ৱাখল নুংঙাইনা হিংবা ঙম্ন রে হায়না য়ুনিয়ন মিনিষ্টর ফোর দিভেলপমেন্ট ওফ নোর্থ ইষ্ট রিজন জি কিষন রেদিনা ফোঙদোরক্লি।

দোনর মিনিষ্টর রেদিনা মখা তানা ফোঙদোকখিবদা অৱাং নোংপোক ষ্টেটশিংদা লালহৌবগা মরী লৈনবা ভাইওলেন্সকী ওইবা থৌওং চাদা ৭৪ গী চাংদা হন্থখ্রে। সিক্যুরিটি ফোর্সশিংদা এটেক চথুবগী চাংনা চাদা ৬০ অদুগা মরাল লৈজদবা মীচম শিবগী চাংনা চাদা ৮৯ গী চাংদা হন্থখ্রে। হৌখিবা কুমজা ২০২২ গী ওইনা খুৎলায় পায়দুনা অরানবা লন্মীদা চৎলুরবা নহা লিশিং ৮ লোম খুৎলায় থাদোক্তুনা হান্নগী পুন্সি মহিংদা অমুক হঞ্জিল্লকখি। হায়রিবা নহাশিং অসিবু লৈঙাক্কী মায়কৈদগী তরাম্না ওকখিবগা লোয়নননা মখোয়গীদমক পায়খৎপা য়াবা থবক থৌরমশিং পায়খৎলি হায়রি।

মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখিবদা প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিনা লুচিংবা সেন্টরদা লৈরিবা লৈঙাক অসিগী মরুওইবা পান্দমদি অৱাং নোংপোক ষ্টেটশিংদা অহেনবা মিৎয়েং চঙদুনা লৈবাক অসিগী অতোপ্পা ষ্টেটশিংগা মান্নবা থাক্তা পুখৎলকপনি। মসিনা মরম ওইরগা প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিনা হৌখিবা চহী ৮ অসিদা অৱাং নোংপোক ষ্টেটশিংদা ৫০ রক হেন্না ভিজিট তৌখ্রে। অদুগা মিনিষ্টর ৭৪ না তোঙান তোঙানবা অৱাং নোংপোককী শরুকশিংদা ৪০০ রক হেন্না ভিজিট তৌখ্রে। ঙল্লিঙৈ মতমদা অৱাং নোংপোক লমদমশিং অসি বোম পোকখায়বা, বন্দ য়াম্না তোয়না তৌবা অমদি তংদু লৈতানা হিংবা ঙমদবগী ফীভম অমদা লাকখিবনি। অদুবু প্রাইম মিনিষ্টর মোদিনা লুচিংবা লৈঙাক লাকখ্রবা মতুং লালহৌবা কয়াগা পিচ এগ্রিমেন্টশিং খুৎয়েক পীনখ্রে। মসিনা মরম ওইরগা লালহৌবনা থোকহল্লম্বা পামদবা থৌদোক্কী চাং য়াম্না হন্থখ্রে। হৌখিবা চহী ৩ রোম অসিদা তোঙান তোঙানবা লালহৌলুপ ৩ গা পিছ এগ্রিমেন্ট সাইন তৌনখি। হৌজিকসু লালহৌলুপ ২ গা পিছ এগ্রিমেন্ট সাইন তৌনবা ৱারী শাবগী থবক চথরি। হৌখিবা কুমজা ২০১৪ দগী হৌজিক ফাওবদা অৱাং নোংপোক ষ্টেটশিংদা লুপা লাখ ক্রোর ৪ হেন্না সেন্টরনা ফন্দিং তৌখ্রে। মিনিষ্ট্রি ওফ দোনরগী মখাদা হৌখিবা চহী ৪ দা লুপা ক্রোর ৭,৫৩৪.৪৬ ফন্দিং তৌখি হায়রি।

অরানবা পাউ শন্দোক্তনবা আপিল তৌরক্লি

কোলকটা, জন্যুৱারী ০৫ (এজেন্সী) : ভন্দে ভারত এক্সপ্রেসতা নুঙনা থাজিন্দুনা এটেক চথুখিবা অদুগী মতাংদা অরানবা পাউশন্দোক্তনবা ৱেষ্ট বেঙ্গলগী চীফ মিনিষ্টর মমতা বেনর্জি ’না আপিল তৌরকখিবগা লোয়নননা হন্দক্তা ষ্টেট অসিদা ভন্দে ভারত এক্সপ্রেসতা অনীরক নুঙনা থাজিল্লকখি হায়বা থৌদোক অদুগী মতাংদা থিজিনবগী থবক চথবা হৌখ্রে। নুঙনা থাজিনবগী থৌদোক অদু অনীমক ৱেষ্ট বেঙ্গলদা থোকখিবা নত্তে। থৌদোক অমদি বিহারদা থোকখিবনি। মসিদা পোলিটিকেলগী ওইবা খুদোংচাবা লৌনবগীদমক অরানবা পাউ শন্দোক্লোইদবনি হায়রি।

হৌখিবা পুং ২৪ দা লৈবাক অসিদা কোভিদকী অনৌবা কেস ১৭৫ থেংনখি

ন্যু দেল্লি, জন্যুৱারী ০৫ (এজেন্সী) : লৈবাক অসিদা হৌখিবা পুং ২৪ দা কোভিদ-১৯ লায়না লায়চৎকী অনৌবা কেস ১৮৮ থেংনখিবগা লোয়নননা হায়রিবা মতম অসিদা লায়চৎ অসিনা মরম ওইরগা মীওই ৩ শিহনখি হায়না য়ুনিয়ন হেল্থ মিনিষ্ট্রিগী রিপোর্ট অমনা হায়রি।

রিপোর্ট অসিগী মতুংইন্না ঙসি থেংনখিবা কেস মশিং ১৮৮ থারগা হৌজিক ফাওবগীওইনা লায়না লায়চৎ অসিনা লৈবাক অসিদা শোকহনখিবা অপুনবা মী মশিং ৪,৪৬,৭৯,৩১৯ শুখ্রে। অদুম ওইনমক এক্টিব কেস মশিংদি ২৫৫৪ দা হন্থরকখ্রে। অদুগা ঙসি লাইচৎ অসিনা মীওই ৩ শিহনখিবনা মরম ওইরগা হৌজিক ফাওবগী ওইনা লৈবাক অসিদা কোভিদ-১৯ না শিহনখিবা মী মশিং ৫,৩০,৭১০ শুখ্রে। লৈবাক অসিদা কোভিদ-১৯ রিকোভরি রেটনা চাদা ৯৮.৮০ লৈরি। অদুগা এক্টিভ কেসকি চাংনা চাদা ০.০১ ওইরি। ইন্দিয়াদা কোভিদ-১৯ লায়না লায়চৎ অসিনা শোকহনখিবা মী মশিং হৌখিবা কুমজা ২০২০ গী ওগষ্ট ৭ ফাওবদা লাখ ২০ হেনখি। ওগষ্ট ২৩ দা লাখ ৩০ য়ৌখি। অদুগা সেপ্তেম্বর ৫ লাখ ৪০ য়ৌখিবগা লোয়নননা থা অসিগী ১৬ তা লাখ ৫০ হেনখি। কুমজা ২০২০ দা লৈবাক অসিদা কোভিদনা খ্বাইদগী হেন্না চৈথেং পীখি। চহী অসিগী ওক্টোবর থা লোয়রকপা ফাওবদা কোভিদ-১৯ না শোকহনবা মী মশিং লাখ ৯০ হেনখি। কুমজা ২০২০ দা লৈবাক অসিদা কোভিদনা খ্বাইদগী হেন্না চৈথেং পীখি। চহী অসিগী ওক্টোবর থা লোয়রকপা ফাওবদা কোভিদ-১৯ না শোকহনবা মী মশিং লাখ ৯০ হেনখি। মমাং চহীগী দিসেম্বর ১৯ ফাওবদা মীওই ক্রোর অমা হেন্না লায়চৎ অসিনা শোকহনখিবনি হায়রি।

থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

‘অফবা মী’ অমসুং ‘ফত্তবা মী’

‘অফবা মী’ হায়বসি কনাবুনো? করম্বনো? করম্বা ৱাহৈনা ফোঙদোক্কনি? মীপূম খুদিংনা য়ানগদবা, য়ুনিভর্সেল ক্রুথ ওইনা য়ানগদবা ৱাহৈ থিবা ফংদে। অফবা মী মশক খঙদনা ফত্তবা-মী মশক খঙদোকপসু লুগনি। অফবা নত্তবা মী মশক খঙবা ঙম্নবা, অফবা নৎত্রগা ফত্তবা হায়বসি করিনো? মদু হান্না খঙবা তঙায়ফদে।

‘নহাক নঙগী ইমুং-মনুংগী মীশিংগা মতম লেনমিন্নবরা... লেনমিন্নে!... ফৈ! গুদ! মাগী ইমুং-মনুংগী মীশিংগা লোয়নননা মতম লেনমিন্নবা ফংদ্রবা, নৎত্রগা ঙমদ্রবা মহাক অদো, কৈদৌঙৈদসু অশেংবা মী ওইবা ঙম্লরোইদবনি’...‘গোদ ফাদর’ হায়বা লাইরিক্তুদা য়াওবা মমিং চৎলবা দাইলোগ অমনি। দাইলোগ অদু নীংশিংলুবদনি, ঐ ইশানা ইশাদা য়েংজরগা ৱারেং অসি ইনীংলক্লিবা। ইশানা ইশাদা হংনীংলকখি- ঐহাকসিবু অফবা মীশক অমরা? নৎত্রগা, ফত্তবা মীশক অমরা? কনানা হায়খিবনো হায়বদুদি তাক্লমদবা ৱাহায় অমা ঐগী দাইরিগী লামায় অমদা ইরমখি... ‘অফবা মী অমগী অহানবা শক্তাক্লফম অদুদি, অতোপ্পনা পুরিবা অৱা’-পোৎলুম অদু মহাক্লা পুরিবগুম মপূক্লিংদা ফাওবা ঙম্বা অদুনি’...। অদুগা, অতোপ্পা অমগসু থেংনরকখি... ‘অফবা মী হায়বসি মীদুগী মশক-মতৌ-হৌরকফম-ৱাঙাং-শাঙাংদুনা তাক্কদবা নত্তে, মহাক্লা তৌরিবা/তৌখিবা থবক্তুনা তাক্কদবনি’...।

অসূম্না, খন্দা খঞ্জিল্লুরগা নীংশিংলকই- বাল্মিকি মুনি- মালেমগী খ্বাইদগী মমিং চৎপা, অফবা মীশিংগী মরক্তা অমনি শীংথানরিবা ‘শ্রীরাম’ কৌবা ক্যারেক্তর অমা শেমগৎলমখিবা অইবা। মহাক্লা অইবা ওইদ্রিঙৈ ‘রত্নাকর’ কৌবা তমথীরবা মীহাৎপা-দাকু অমা ওইরম্মী তায়। মহাক্লা তৌরিবা ফত্তবা, পাপকী থবক ময়ামদু মহাক্কী মতু-মচা-ইমুং-মনুংগী মীশিংদু চাবা-থকপা ৱাত্তনা নুংঙাইনা থম্নবইদমক্লি। ইমুং-মনুংগী মীদদি ‘মহাক অফবা মীশক’নি। অতোপ্পা মীগী মীৎয়েংদনা ‘খ্বাইদই ফত্তবা মী’। মহাক্লা তৌখিবা পাপকী মশক ওইরবা থবকশিং অদুগী মহয়/চৈরাক ফংবা তারবা, ইমুং-মনুংগী মীওইশিংসু চৈরাক্তু ফংমিন্নবা য়াবরা... কনাগুম্বা ৱাখল লৈবা অমনা হংহনখিবা ৱাহংদুগী পাউখুম তারবা মতুংদনি মহাক্লা লুত-পাতকী ৱাখল থাদোক্তুনা অইবা অমা ওইরকখিবা।

অফবনা করিনো? অচুম্বনা করম্বনো? ফত্তবা, অরানবা হায়বদু মসিনি। মসিনা অরোইবা দিফিনিসন’নি- কনানসু হায়বা ঙম্লোই। ৱারেংসিদা তাক্লবসু হোৎনজরোই। অখঙবা, অহৈবা, অফাওবশিংনা হায়রম্বশিংদু ইনফোর্মেসন ওইনা কোকসিদা তূংশিন্দুনা লৈহৌবা-ইথোক্তুনা শান্নবনি, ময়ামদা সেয়র তৌজবনি। অফাওবা গুরু অমনা হায়- অফবা নৎত্রগা ফত্তবা- তাক্লনবা মীওইবগী ৱাহৈ লৈতে। তোঙান তোঙানবা লাইনীং/রিলিজন/ধর্ম্মদা থাজবা মীওইশিংগী লুচিংবা খরনা মাগী মাগী ওইবা মীৎয়েংদগী অফবা নৎত্রগা অচুম্বগী মশক তোঙান তোঙান তাক্লনবা হোৎনরম্মী... অদুবু, অশেংবদি অফবা নৎত্রগা ফত্তবা মী হায়বসি, কনাগুম্বা অমনা মশাবু, অতোপ্পা কনাগুম্বা অমগা চাংদম্নরুরগা পোল্লককপা ৱাখল অমনি। ঐগা লোয়নরিবা-তীন্নরিবা/নক্ন রিবা মীশিংদুগা ঐহাক্না চাংদম্ননা য়েংলগা- মখোয়দুবু ফত্তবনি হায়না লৌরগা, ঐহাক অফবা ওইবগুম্বনি।

ৱারী অমা নীংশিংসি। ফাগী-ৱারীনি হায়সিরা? খুল অমদা লাইশঙ অমা লৈরম্মী। লাইশঙদুদা লাই-থৌগল তৌরিবা, সাধু-লাইনীংবা অমা। লাইশঙদুদা লাই-খুরুম্বা লাকপা, অথেনপোৎ কৎপা লাকপা মীশিংদুগী মহুৎ শীল্লগা, মচীন্দা লাইশোন খরা শোনবীবা, মীয়াম্না মকোক নোনবদুদা মশা-মথন্তা চাউথোকচৈ- ‘মহাক অফবা মী অমনি’। লাইশঙদুদই ইলাপ লাপ্তুনা শকহেনবী নুপী অমা লৈ- মীয়াম্না ওক্তবী, লমচৎ নাইদবীনি হায়নবা। নোংমগী মনুংদা, মনাক্তা চঙখিবা, চঙলুবা মীগী মশীং মহাক্লা তত্তনা মশীং থী। খল্লুরগা খোয়শাওনৈ- খুন্নাইসি মহাক্লা মাঙহন্দৌরে।

নুপীদু নোংমা লাইশঙদুদা, লাকই লাই খুরুম্বা, অনানবা-ফিশেং শেৎলদুনা সাধুনা চংহন্দে...‘ঐগী লাইশঙ’সি মাংথোক্কনু, নহাক্কুম্বী ফত্তবী, লমচৎ নাইদবী অমগী মফম লৈতে লাইশঙসিদা’...। নুমীত্তুগী মতুংদা, অহিং-নুংথিল কয়া’ম কপ্পুনা লেনখি নুপীদু, কনাসু মনাক্তা চঙহনখিদে, চৈখি তাইবং মপুদা... ‘করিগীনো ননাইবু অদুক তাথীবীরিবা’! মঙোন্দা তাংজ’-হিংলিবা চাকখাওশিংদুগী খল্লগা, তরাম্না ওক্লুদ্রবা মীশিংদু অমুক ওকপা তারকখি। তানফম খুদিং তাইবং মপুদা খুরুমখি- তোল্লবীবু ঙাকপীয়ু। লাইনীংবদু হেন্না খোয়শাউনখি... নুপীসি শোয়দনা নোরোক্কী কোমদা তারনি’। তাইবং মপুদা মরালগী পোৎলুম তাক্লবা, মনাক্তা চঙলুবা নুপা মশীং খঙনবা, নুংদুম অমমম পৈশিনবা হৌখি।

মপুগী নোংদম অঙকপনি। চহী খরগী তুং, নুপীদুসু সাধুসু শিরে পুংফম অমত্তদা। অশিবগী লাই অদু লাক্লে লৌবা মখোয়বু। লাইরৈপাক (স্বর্গ) তম্না নুপীদুবু পুরগা, সাধুবুনা ‘নরক’তা পূনবা শেম শারক্লে। লাইনীংব’না ৱাকৎলি... ‘করি ৱানো অশি’নিংথৌ! মপুন্সি চুপ্পা পাপকী থবক তৌরকখিবা পাপি মাবুনা স্বর্গ তম্না পুরগা, মতম-চুপ্পদা মপুগী সেবা তৌরকখিবা ঐবুনা ‘নরক’তুদা করিগী’...? অশি’নিংথৌনা খুল্লকই... ‘তাইবং মপু অমসুং মীওইবগী থৌগল তৌবনা নথৌ ওইগদবা নহাক্লা, নঙগী নথৌ তুংওইনা’ অতোপ্পনা পাঙথোকপা পাপকী থবক মশীং থীদুনা সনজীংগুম ৱাংবা নুঙগী মপৈ পৈরিবা... পুন্যগী থবক নত্তে, অতোপ্পা কনাগী পেন্নবা করি থবক তৌখ্রবগে কৈদৌঙৈ... নহাক্লা লৈফম থোকপা মফমদুদনি পুদৌরিবা নহাকপু’...।

ধর্ম্মরাজ যুধিষ্ঠিরগুম্বা, অফবা থবক নত্তনা অতোপ্পা অমা তৌখিদ্রবা কনাগুম্বা অমসু, নহা ওইবই নুংঙাইবা মতম লোইদ্রিঙৈ অশি’ লৈপাক্তা থুংলরে। স্বর্গগী শীৎ’তা থম্নবা থৱায়শিংগী লিষ্টতুদা মহাক্কী মিং য়াওরমদ্রে। করিগীনো হংলুবদা, লাইরেম্বীশিংনা খুল্লকই... ‘সারগী কনফিদন্সিঅল রিপোর্ট’তা ফত্তবা থবক অমত্তা তৌরম্বগী রিমার্ক য়াওরমদে, ঙসি ফাওবই মনুংদা অসিগুম্বা রিপোর্ট অমত্তসু থেংনদ্রি, ৱাচৎ-ৱানোম তৌরগা ইহল্লকপা রিপোর্ট ওইরম্লি’...।

লাইয়ামশিংনা খন্নরগা, পাম্বৈ অমা পুথোক্লে... ‘নঙগী হকচাং পোলাংদু হৌজিক ফাওবা কনামত্তা থেংনদ্রি, পাঙথোকফম থোকপা মথৌ মঙম অমত্তসু পাঙথোক্ত্রি... পুং অহুমগী মতম পীরগে, অমুক হিঙ্গৎহল্লগা, ফত্তবা/পাপকী থবক অমত্তং পাঙথোক্লুচো, নঙগী নফম পীরগে’...। অমুক হিঙ্গৎলক্লগা, করম্বা পাপকী থবক পাঙথোকসিগে খল্লিঙৈ পুং অমা তংখায় হৌখরে। কায়নথংদা খল্লক্লে... ‘খুন্দোন্দা নাইতোম লৈরিবী, ঐঙোন্দা লোন্না য়েংগনবী, অরিবী লৈশাবী ইচেসি নমদুনা ফম্লাল্লুরগে’...। থীন্দনা লাক্লে য়ুমদোনপোক্তুদা। অনীংবদু পাঙথোক্লে। মতমদুদদি, অশি-নিংথৌনা পীরকপা পুংফম লোইদৌবা পুংখায় অমত্তা ঙায়রম্লে। ‘মাগী ময়ুমদা শিরদি ৱায়াম্নরনি খন্দুনা থোক্লকপগী থোঙজিন য়ৌরকপদা নুপীদুনা হায়রকই... ‘য়েংঙোই, নঙনা ঙসি ইফমদা পাঙথোক্লল্লিবা অফবা থবক অসিগীদমক নঙবু ঐনা মপোকসিমগী কাউররোই, শিংঙমদ্রবা লমন তোনশিঞ্জরে’...।

খ্বাই লাউখি নুপাদু, অশি’ লৈপাক্কী দুত’তুনা করম্বা রিপোর্ট তৌরম্মি?

লৌশিং পুক্কে

অনৌবা চহীনা লাকপসিদা

ঐখোয় খুদিংমক হকচাং ফনা লৈনবা অফবা চীঙ্গাক চাবগী হৈনবী থম্লসি

ঐখোয় মীওইবনা অয়ুক নুংথিল নাইদনা শেল তান্নবা হোৎনরবসু লোয়শিল্লকপদা হকচাং ফবনা লন্নি হায়বা ৱাহৈ অসি অদুম্মক হায়নদুনা লাক্লবা ঙাক্তনি। মরম অদুনা অনৌবা চহীনা লাকপসিদা ঐখোয় খুদিংমক নাদ-য়েক্তনা হকচাং ফনা লৈহন্নবা হোৎনরসি। অদুবু হকচাং ফনা লৈহন্নবা হোৎনবদা তৌগদবা থবক থৌরম কয়া অমা লৈখ্রে। মদুগী মনুংদা ঐখোয়না চারিবা চিঞ্জাক অসিসু অমনি। ফত্তবা চিঞ্জাক চাশিল্লগা ঐখোয়না হকচাং ফনা লৈহন্নবা হোৎনবদা কৈদৌনুংদা মায় পাকপা ঙম্লোই। মরম অদুনা হকচাং ফনা লৈহন্নবা হোৎনবদা ঐখোয়না অফবা চিঞ্জাক চাবা অমদি চাবা থকপগী মতম কায়হন্দবা য়াম্না মথৌ তাই। চাবা থকপা মতম নাইরবা অমদি অফবা চিঞ্জাক চারবা মতমদা ঐখোয়না ঐখোয়গী হকচাংবু মশা মউ ফনা থম্বা ঙম্বগা লোয়নননা লায়না তিন্না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙমগদৌরিবনি। ঐখোয়না হকচাং ফনবনি হায়দুনা মখল মখা কয়াগী হকচাং শজেল অমদি জিমদা চত্তুনা হোৎনরি। জিম চত্তুনা অমদি হকচাং শজেল চাং নাইনা তৌবরসু মচি ওইবা চিঞ্জাক চাদ্রবদি কান্নবা করিসু ফংলোই মদুনা হেন্না হকচাং শোকচিল্লক্লবা মরম অমা ওইরক্কনি। মরম অদুনা অনৌবা চহীনা লাকপসিদা হকচাং ফনা লৈহন্নবগীদমক ঐখোয় খুদিংমক্লা অফবা চিঞ্জাক চাবগী হৈনবী থম্লসি। ঐখোয়না হকচাং ফনা লৈনবগীদমক চাং নাইনা চাবা য়াবা চীঙ্গাক খরগী মতাংদা খঙমিন্নসি।

১) হকচাং ফনা থম্নবা হোৎনবা মতমদা ঐখোয়না ফাইবরগী শরুক য়াওবা চিঞ্জাকশিং চানবা হোৎনগদবনি। মরুওইনা ফাইবর অসি উহৈ-ৱাহৈ, অশংবা মনা মশিং, হৱাই-চেংৱাই অমদি বদামনচিংবদা য়াওই। হায়রিবা চিঞ্জাকশিং অসিদা ফাইবরখক্তা নত্তনা ভিটামিন অমদি মিনরেলসু মরাং কায়না য়াওই। মরম অদুনা ঐখোয়না ঐখোয়গী অকোয়বদা মরাং কায়না অমদি মমল হোংনা ফংলিবা চিঞ্জাকশিং অসি চাং নাইনা চাগদবনি। মসিনা ঐখোয়গী হকচাংদা কোলোন কেন্সর, থস্মোয়গী ওইবা লায়না অমদি ব্লদ প্রেসর কন্ট্রোল তৌদুনা থম্বদা মতেং পাংগনি।

২) চিনি অঙৌবা চাবা মতমদা ঐখোয়না য়াম্না চেকশিনগদবনি। মরমদি চিনি অঙৌবা কা হেন্না চাশিনবনা ঐখোয়গী হকচাংদা মখল কয়াগী লায়নাশিং মরুওইনা দাইবেটিস, ফেট্টি লিভর দিজিজ অমদি হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎহল্লকপা য়াই। মরম অদুনা ঐখোয়না অথুম্বা চানিংলবসু চিনি অঙৌবা চাবগী চাংদি হন্থগদবনি। মদুগী মহুত্তা সুক্রোসকী চাং য়াম্না য়াওদবা অতোপ্পা ভিটামিন অমদি মিনরেলগী শরুকশিং য়াওবা মখলগী অথুম্বশিং ওইনা শিজিন্ননবা হোৎনগদবনি।

৩) ব্রেকফাষ্ট তৌবনা হকচাংদা কান্নবা কয়া পীবা ঙম্মী। হৌজিক্কী মতমদা মী অয়াম্বা মশাগী ওইবা অচিনবা সেদ্যুলনা মরম ওইরগা ব্রেকফাষ্ট চাবগী হৈনবী লৈতবা মীওইশিংসু য়াওদবা নত্তে। অঙনবা অয়ুক্তা ব্রেকফাষ্ট লৌবগী হৈনবী ঐখোয় খুদিংমক্লা থম্নবা হোৎনগদবনি। হকচাংগী অরুম্বা হন্থহন্নবনি হায়দুনা মীওই কয়ানা ব্রেকফাষ্ট চাবগী হৈনবগী থাদোক্তবসু নত্তে। অদুবু মসি অফবা নত্তে। অয়ুক্তা ব্রেকফাষ্ট লৌবা মতমদা য়েরুম, চনান, উহৈ ৱাহৈ অমদি অশংবা মনা মশিং চানবা হোৎনগদবনি।

৪) ঈশিং অসি ঐখোয় মীওইবনা হিংবদা চংদবা য়াদবা পোৎলমশিংগী মনুংদা অমনি। ঈশিংনা ঐখোয়গী হকচাংদা মরুওইবা থৌদাং কয়া লৌরি। খুদম ওইনা হায়রবদা হকচাংগী অরুম্বা হন্থহন্নবা হোৎনবদা ঈশিংনা মতেং য়াম্না পাংই। ঈশিং মরাং কায়না অমদি চাং নাইনা থকপনা হকচাংদা য়াওবা হূ চেনবা মচাকশিং শেংদোকপা, মেতাবোলিজমগী থবক য়াংখৎহনবা অমদি ঐখোয়না চাশিল্লিবা ময়াম অসি তুমহনবদা চাওনা মতেং পাংই। মরম অদুনা ঐখোয়না য়ামদ্রবদা ঈশিং গ্লাস ৭-৮ দগী তাদনা নোংমদা থক্কদবনি।

হায়রিবা ময়াম অসিগী মথক্তা খ্বাইদগী হেন্না ফবা হায়রগদি খোঙনা শাংনা শাংনা চৎপা অসিনি। অফবা চিঞ্জাক চাবগী মথক্তা নোংমদা য়ামদ্রবদা ঐখোয়না মিনিট ১৫ দগী তাদনা খোঙনা চৎপগী হৈনবী অমা থম্বা ঙম্লবদি লায়না তিন্না চেন্দনা হকচাং ফনা লৈবা ঙমগনি হায়রি।

আর্টিকেল অসি রিলাইএবল সোর্সতা য়ুম্ফম ওইরগা ফোঙবনি, অদুবু মসিনা মেদিকেল প্রোফেসনেলশিংগী পাউতাককী মহুৎ শিন্নবা হোৎনবদি নত্তে

মমি ৱারী

ফজবা পোৎশক হায়রিবসি মী মানবা মওং অসিরা

নৱাথ