থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

থুমগী অপীকপা ইন্দষ্ট্রি অমা হিঙ্গৎহনবা - ২

অপীকপা লমদমসিগী কন্তেক্স'তা ৱারেংসিগী মিংথোল ওইনা 'অপীকপা ইন্দষ্ট্রি' হায়জরগসু থুমগী ইন্দষ্ট্রি অসি অপীকপা ইন্দষ্ট্রি অমদি নত্তে। মালেমসিদা লৈরিবা মীওই খূদিংমক, লম-লমগী মতুংইন্না ফুদ হেবিত খেন্নরবসু মখোয়গী চীঞ্জাক্তা 'থুম'- তঙায়ফদনা য়াওদবা য়াদ্রবা মচল অমনি। মালেমগী ওইনা পুথোক্লিবা চাননবা থুমগী চাং অসি মিল্লিয়ন-টোন-২৩০ রোমনি। খ্বাইদগী য়াম্না থুম পুথোকপা লৈপাকশিংগী মনুংদা 'ইন্দিয়া'না 'চিনা' অমসুং 'য়ু এস এ'গী মতুংদা অহুমশুবা মফম কল্লি হায়। ইন্দিয়া'না নীংতম্বা লৈপাক ওইদ্রিঙৈ, লমদমসিদা পুথোকচবা থুম মীয়াম্না শীজিন্নবা কোন্নদবদগী 'য়ুনাইটেদ কিংদম' অমসুং 'এদেন্স'তগী পুশিল্লক্তুনা শীজিন্নরম্বগী ৱারী, লাইরিকশিংদা পারকখি। ইন্দিয়ন-ফ্রীদম-ষ্ট্রগলগী মরুওইবা থৌদোক ওইনা শোন্নরিবা মহাত্মা গান্ধীগী 'দান্দি-মার্চ' সাবরমতি আশ্রমদগী সমুদ্র তোর্ব্বানগী সহর-মচা 'দান্দি' তম্না চৎপা খোঙচৎ অদু বৃটিশ-ইন্দিয়ন-গভর্ণমেন্ট'না 'থুমদা টেক্স লৌব'গী থৌশিল অদুগী মায়োক্তনি। গান্ধীগী 'সত্যগ্রহ'না খুৎলায় ওইদুনা চঙশিনখিবা ৱাথোক অদু চাউথোরক্তুনা মীওই লীশিং হুস্ফু হেন্না ফাজিনখিবা... গান্ধী'বু লন্দন'দা কৌদুনা রাউন্দ-টেবল-কনফরেন্স পাঙথোক্তুনা ৱাথোক্তুগী ৱাখৈ পুরকখিবা ইতিহাসকী তাঙ্কক'তুনা তাকই- 'থুম' মীওইবগী পুন্সিদা কয়ামুক য়াম্না মরুওইবা কম্মোদিটি অমনো।

অতোপ্পা ৱারী অমগা লৈ, অঙাং ওইরিঙৈ পারকখিবা। হিন্দী-ৱারী-মচানি। নিংথৌ বিক্রম সিংগী অমত্তা পোকপী মমোম সুলেখা'বু দরবারদা কৌথোক্তুনা হংখি, 'ইপাগী ইবেম্মা দরবারসিনা খঙনীংই নঙনা ইপাবু কয়াম নুংশিবগে... ৱাহৈ অহুমখক্তা ফোঙদোকউ'...। লৌশিং শিংবী নুপীমচানি, খুদক্তুদা খঙবা ঙমখি- অপোকপগী মফমদা ইনশিল্লে কনাগুম্বা অমনা। মুন্না খল্লগা খুল্লকখি... পাবুংবু ঐনা 'থুম নুংশিবগুম নুংশিজৈ'...। সভাদুদা তীল্লিবা অঙম-অথৌ ঙকপই পনখৈ লৈখিদে। মপাবুং-নিংথৌ নীংবা কায়খি। সনা-লুপা-মনি-মুক্তাগা চাংদম্নবই মহুত্তা, করিসু লৈতবা 'থুম'গা চাংদম্নবা! ঈকায়-নুংশি য়ান্নরবা মপাবুংবু থেমজিনখি... 'ঐনা পাবুংবু ঙমখৈ লৈতা নুংশিজৈ, অদুনদি ঐহাক্লা থুমগা পান্দম্নরিবা'...। 'নুমীৎ হুম্নীগী মনুংদা প্রমান তৌ'- মপাবুংগী য়াথংনি। হুম্নিশুবা নুমীত্তা, য়ুম্লোন্নবা নিংথৌ 'উদয়বীর'- মপাবুংগী য়েক্লবা ওইরম্বদগী নৌনা মরুপ ওইরকপা- অখন্নবা চাক্লেন অমগীদমক বার্ত্তন তৌরে... মচানুপী সুলেখা'না চাক্লেন অদু লাঙগনি। য়েক্লরুরগা মরুপ ওইরকপগী নুংঙাইবনা মথুম-মরাং হৌরবা 'উদয়বীর'- নীংথিনা শেম শারবা, মনম চেল্লবা মথেল লুক্কোই- লাম্না-পামজনা হুক্লুরগা থুম অমত্তা থাক্লমদবদুদা খোয়শাওনখি...'ঐবু ঈকায়বা পীরিবরা'? মমোম কৌদুনা ৱাফংনরে। সুলেখা'না পাউখুমলকই... 'পাবুং! নীংথিনা শেম শারবা মথেল-লুক্কোইশিংবু মহাও য়াওহন্দ্রিবা, কান্নদ্রবা মথেল ওইহল্লিবা, মদুদা থুম য়াওদবননি... কাউবদগী শোয়দুনা তৌখিবা নত্তে, ঐনা থওইনা থাকখিদবনি... ময়াম্না মমল লৈতে খনবীরিবা থুম য়াওদনা অহাওবা মথেল অমত্তগী মহাও য়াওদবগুম, ঐগী ইপা নিংথৌ-বিক্রম য়াওদনা ঐগী পুন্সি ৱাহন্থোক লৈতবা পুন্সিনি... ইপা-ইবুংঙোদগী হেন্না মমল লৈবা পোৎশক অমত্তা লৈতে তাইবংসিদা'...। ৱাহৈসিনা ৱাখল তাহনখি তীল্লিবা মীয়াম পুম্নমক। থুম নৌনা থাকচিন্দুনা হাওরবা চাক্লেন চামিন্নখি।

অসুম্না, মীওইবগী হকচাংদা য়াওরিবা হকচাং কায়াৎ খূদিংমকপু শাগৎলিবা, মশীং লাকঙমদ্রবা পীক্ল-পীক্লবা কাথুপ (সেল)শিং আইওদিন কৌবা মিনরেলদু য়াওদনা মথৌ-থৌদাং পাঙ'ঙমদবা, কান্নদবা কাথুপ অমা ওইরিবনি হায়বা অচুম্বসি খঙলকঙৈদগী হকচাংদা আইওদিন করম্না ফংহনগনি- সাইন্টিষ্টশিংদা অৱাবা অমা ওইরমখি। ইঞ্জেক্সন ওইনা কাপ্লুবা য়াবসু নত্তবা। প্রোব্লেমদুগী সোল্যুসন'নি- থুমদা আইওদিন হাপচিনবা। থুম'বু আইওদাইজ তৌবা। চীঞ্জাক্তা থুম হাপ্পুবা- মালেমগী মফম অমত্তসু লৈরম্লরোই হৌজিক্তি। কম্মন-সোল্ট (চাননবা থুম) শুংবা মফম, ইন্দিয়া'দা ১১৭৯৯ লৈ- গভর্ণমেন্টকী সোর্স'না হায়বনি। য়ামখ্রবা মফমশিং অসিগী চাদা মরিফুনিপাল্লোমদি অপীকপা সেন্টর মচাশিংনি। টাটাগুম্বা অচৌবা থুম মেন্যুফেকচরর'না তরুকলোম। মেদিয়ম স্কেল মেন্যুফেকচরর'সু তরুকলোমতনি। ৱাইখোং, সিখোং, চন্দ্রখোং, ফোনজৌখোং, নিঙেল, কৈথেলমানবী, চিংঙাই, খরসোম, থিৱা অমসুং সনাকৈথেল খুঙ্গংনচিংবদা ফংলম্বা, মীতৈ/মৈতৈ থুম হায়না খঙনবা, মপাক-মপাক ওইনা শাবা থুম মখলদু পুথোক্লম্বা মফমশিং অসিদি সরকারনা শকখঙলবা লিষ্ট লীশিং খরগী মনুংসিদা চল্লম্লোই। হৌজিক্তি 'নিঙেল' খুলদা ইমুং মঙা-তরুক্লা শাবদু নত্তনা 'মৈতৈ-থুম' মফম অমত্তদা শাখিদ্রে তায়। মমিংতগী ওইনা শুংলিবদুসু 'হিংনবগী পাম্বৈ ওইননবা শুংবা নত্তে, অখন্নবা লাইনিং-লাইশোন থৌরমশিংদা য়াওদ'-য়াদবা মচল ওইবদুগী তঙায়ফদনা শুংবনি... থুমখোংদগী ঈশিং শোক্লুরগা মৈদা লোল্লগা থুম মপাক অমা ফংননবা হোৎনবদা চঙলিবা সীং কোকথোং কয়ানি'... থুম শুংলিবী নিংঙেল খুনগী খুঞ্জা-নুপী অমনা হায়বনি। খরসোম খুনগী খুঞ্জা অমনসু মখোয়গী থুমখোংদা শুংলম্বা থুম মখলদু চাবদা লায়না মখল কয়া নাহন্দে থাজনদুনা মণিপুরগী মাও অমদি নাগালেন্দ য়ৌনা য়োল্লম্বগী ৱারী লী। ঙসিদি, শিনফমদুদা শেন্দোং ফংদবা, লৈবীনবা লৈরক্তবদগী থুম শুংবা তোকখরে। অহোঙবা মমলদা ফংবা আইওদাইজ থুম'না মহুৎ শীনখরে। নিংঙেল খুনগী নুপীশিংনা 'মৈতৈ-থুম'গী ঈকায়খুম্নবা ঙাক্লিবা, মফম অমা কল্লিবসিসু কুইররোই। তোকখিগদবা নুমীত্তু খুৎ থেক্তুনা পাবা য়ারনি। অদুবু, ৱাফমসিমদি অচুম্বনি, মদুদি, সরকারসিনবু পাল্লবা- মৈতৈ-থুম ইন্দষ্ট্রি নৌনা অমুক হিঙ্গৎহনবা ইরায় লায়বা থৌশিলনি। থুমহি চেনবা ঈশিংগী ঈফুৎ কংখিবনা, মহৌশাই রিছোর্স লোইখিবনা মপুন্সি লোইখিবা শিনশঙ নত্তে। মালেমগী লৈমায় অসিগী শরুক চাম্মা থোকপই হুস্ফুতরাদি ঈশিংনা কুপশিল্লিবনি। অদুগা মালেমদা লৈরিবা ঈশিংগী চাদা মরিফুতরাতরেৎতি থুমহি চেনবা ঙাক্তনি। সাইন্টিষ্টশিংনা হায়- মালেমগী লৈমায়দা লৈরিবা ঈশিংসিদা য়াওবা থুম পুম্নমক মপং ওইনা শুংদোক্লবা করিগুম্বা, মালেম পুম্বই লৈমায়সি ফুট ৫০০ (মিটর ১৬৬) থাবা কুয়োম অমা শেম্বা কোন্নগনি। হায়বদি মথোল নিফু ৱাংবা বিল্ডিং অমগী অথাবা! মতম অমগী মৈতৈ-থুমগী থুমখোংশিং, ঙসিসু হান্নগুম থুমহি চেনবা ঈশিং- ঈচেলদুদা চেল্লমগনি, ইতুংফমদা তুংলমগনি। ঐখোয়গী তৌফম থোকপা ইথৌদুতনি কাউখিবা।

থৌদাংদু পুন্না অমুক্তং পাঙথোকমিন্নসিরা?

নোনেদা দিষ্ট্রিক্ট হিল লিদর্স দে অমদি মীয়ামগী নুমীৎ পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ১৫ (ঐচ এন এস) : দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসন নোনেনা শীন্দুনা ঙসি নোনে দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা লোংমাই-থ্রীগী মল্টিপর্পজ হোলদা লৈঙাক্কী তোঙান তোঙানবা দিপার্টমেন্ট ১৫গী ষ্টোলশিং হাঙবগা লোয়ননা দিষ্ট্রিক্ট হিল লিদর্স দে অমদি মীয়ামগী নুমীৎ পাঙথোকখ্রে হায়না দিষ্ট্রিক্ট ইনফোর্মেসন ওফিসর নোনেগী মায়কৈদগী থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

ঙসি পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা মরুওইনা এদ্যুকেসন, হেল্থ, কেফ এন্দ পি দি, ফোরেষ্ট, সোসল ৱেলফেয়র, এন আই সীনচিংবা ষ্টোলশিং হাংদুনা মীয়ামদা সর্ভিসশিং ফংহনখি। মীয়ামগী নুমীৎ থৌরম অদুগী মনুং চন্না মীয়াম্না পি এম কিষান স্কিমগীদমক দোক্যুমেন্ট সবমিট তৌরকখিবদু কুপ্না য়েংশিনখিবগা লোয়ননা বেনিফিসরিশিংদা স্পোর্টস মেটরিএলসু য়েন্থোকখি। লোয়ননা কোভিদ ভেক্সিনেসনগী থৌরম অমসু পাঙথোকখি হায়রি।

/ ১৫শুবা কুমওল

লোইতোংবম ঁবসন্ত সিংহ
তাইবঙ খোঙদারকখিবা : ৩০/০৮/১৯৫৬
তাইবঙদগী খোঙদোয়খিবা : ১৬/১২/২০০৭

থম্মোয়সিনদি হায়রি নঙ লৈরি ইনাক্তা
লাপথোকউ য়াদ্রি ইফমদগী,
অদুবু ঐ শাওরি নঙবুদি য়াম্না শাওরি
তাক্লমদনা হায়রমদনা মপাউ অমত্তা,
হৌনবরা ঐঙোন্দা করিসু তম্লমদনা
করি ইরাল লংজখিবগীনো ঐনা,
করিসু হায়রমদনা নঙনা উইশিনখি নমিৎ
থাজখিদে ঐ শিববু অশুক লাইব্রা অশুক থুনা,
ওমচাক্লরিবা থম্মোয়সিদা লিশিঞ্জরিবা পাউদমসে
তম্লরোই ঐসু নঙোন্দা তানিংলরোই নঙনা,
অদুনবু নঙনা থাদোক্লম্বা নৎত্রা ঐখোয়বু
উখিদবা কুইরে নঙগী অশেংবা শক্তম,
লেপ্পখিদ্রে ইনাক্তা অসুক কুইবসে
থম্মোয়দা লাৎচবা নত্তনা,
মিকুপ খূদিং পূংজা খূদিং
খল্লি করম লেল্লমগবা নঙবু,
ঙসিদি ফারেদো খঙহৌদনা কুমজা ১৫
হায়দবা ঙল্লোই কল্লি নঙগী থম্মোয়,
থম্মোয়গী শেংলবা মপাউসিগা
লৈরাং খুজোক খরসিগা
লেপ্পু য়াদ্রবা মিৎলু পিরাংসিগা,
কৎচরি নফমদা লৌবীয়ুকো
তাজরসনু মনিংতম্না পিরাংসিদি।।

লোইতোংবম ওংবী সৌবাম সোবিতা দেবী
ক্বাকৈথেল লাইশ্রম লৈকায়, ইম্ফাল

HL-C/211/16

/ কুমওন্না লাকপদা

ঐখোয়গী ইরক্তা লৈমিন্নরম্বা
তোইজম ঁপ্রিতমকুমার সিংহনা
ঐখোয়বু থাদোক্তুনা চৎখিবা
চহী অমা মপুং ফারক্লে।

নুংশিরবা মরুপ নহাক্লা
ঈশ্বরগী খুয়াখাদা ঈংনা-চিক্লা
লৈবা ওইয়ুকো।

ফিরোই নুমীৎ : ১৭/১২/২০২২
ইং পোইনুগী ২৪নি পানবা, থাংজ

দি:আই:পি:আর মণিপুরগী ষ্টাফশিং

HL-C/212/16

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টেট) জেনিমস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৬।১২।২০২২ ইং, ইরাই;
পোইনুগী ২৩নি পানবা।

মেষ: নকন্থিনা নরল মাঙহঞ্জবা, ৱাঙাং হৈত্রদি ঈকায়বা নংবা য়াবা, খুৎচাও থাবা য়াদবা, য়েক্লবনা হুন্দুনা ঙাংবা লৈ। অরিবা থবক্তমক পাঙউ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংলোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ

বৃষ: নথক থোংবনা য়ানবা চৎপা অমদি খাঙবা কনবনা অরিবা থবক পাঙগদবা নুমিৎনি। মীংচৎ/লন/লৌশিং ফংবগী নুংঙাইজবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মিথুন: ইমুং মনুং ৱাখল তান্নবা ৱাৎপনা থবক পন্থবা য়াই, মীয়ামগা ৱাখল মান্নবা ৱাৎলি। লল্লোন ইতিক কান্নগনি, অরাপ্পদগী কান্নবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

কর্কট: পুক্লিং ফাথনা অমদি অখঙ অহে তান্ননা থৌ পাঙগদবা নুমিৎনি। খুৎ চাওরুনু, মরুপ মপাং লোয়নবা কান্নফম খঙলোই, নরল চেকশিঞ্জৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- অনৌবা ৱা কাঙদবা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ

সিংহ: হন্থবা লোয়নরদি নরল মাঙগনি অমদি ফংবা য়াবসু পোরম শীনবা হৈতবনা থিন্থগনি। য়েৎনরম্বদি কোক্লনি, থৌনা লৈবনা থৌ পাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

কন্যা: লাঙতক্লবা/য়েৎনবনা অমদি মীতোপ থাজবনা মাঙবা য়াবা নুমিৎনি। নুংশিবা মরুপকী ৱা তাও অমদি অচুম্বনা মাঙওইনৌ-মাঙবা লৈরোই।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক লৈতে।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

তুলা: অনম তানবদমক তৌগনু লম খূদিংদা মায় পাক্কনি। শেন্দোং তানবা মায় পাক্কনি, থবক্কী লমদসু নীংবা থুংগনি, মীয়াম লোয়নবা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

বৃশ্চিক: পন্দুনা লৈবা থবক্কী কোক শাবা, ৱাজাউ ঙাংবা য়াদবা, য়েক্লবনা তাথিবা নুমিৎনি-ঈংথনা লৈয়ু। লাইবক ফবনা অনীংবা খরদি ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- অশাওবা থাদোকউ-ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাঙবা

ধনু: মরম চাদনা মীনা চৈবিবা য়াবা লৈ-ৱা ঙাংদবনা মফগনি। য়েক্লরম্বা মীনা থাজদনা চানবীগনি। অরিবা নত্তনা অরুবা থবক অমত্তা পাঙখিনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ

মকর: মরুপ মপাংগা ৱাখল তান্নরোই, ঈরাং পুরদি মরম চাদনা মীঙোন্দা শেল পীথোক্কনি। অদুবু নথক থোংবগী ৱা হিক্তোক্তুদি মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংবা ৱাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ

কুম্ভ: ৱাখল থোক্কনি, অনৌবা আশা লাক্কনি, শেন্দোংসু য়াম্না লৈ। নীংহন্নদবা, মীয়াম্না পাম্নবা থবক পাঙবনা অচৌবা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী য়াম্না ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

মিন: চিংনবা লৈরম্বা ফরনি, অফবা মরুপ ফংবগী নুংঙাইজবা, অরুবা থবকসু নীংথিনা পাঙবা ঙম্বা, ইমুং মনুংসু ৱাখল মান্নবা অফবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

পি সী ও এস লৈবা মীওইশিংনা

চাবদা কান্নবা অমসুং কান্নদবা চীঞ্জাক খরা খঙজিনসি

পোলিসিষ্টিক ওভেরি সিন্দ্রোম (পি সী ও এস) অসি কম্মন ওইনা হোর্মোন ইম্বেলেন্স ওইরকপা অমদি মেটাবোলিজমগী থবক থৌওংশিংদা অকায়বা লাকপদগী থোকহল্লকপা খুদোংচাদবা মখল অমনি। পি সী ও এস অসি হৌজিক্কী মতমদা নুপীশিংনা থেংনবা খ্বাইদগী হেন্না খুদোংচাদবা থৌওংশিংগী মনুংদা অমা ওইরি। থিজিল্লোইশিংনা ফোঙদোকখিবগী মতুংইন্না মালেমগী ওইনা নুপী ১০গী মনুংদা অমদি পি সী ও এসকী খুদোংচাদবা অসি মায়োক্লে। মসিনা মরম ওইরগা নুপীশিংদা তোঙান তোঙানবা মখলগী লায়নাশিং নাহল্লক্লবা অচৌবা মরম অমা ওইরকই। মরুওইনা পি সী ও এসকা লোয়ননা হিংলিবা নুপী অমনা দাইবেটিস, থম্মোয়গী ওইবা প্রোব্লেমশিং, দিপ্রেসন অমসুং ইন্দোমেট্রিএল কেন্সর নাহল্লকপগী চাং য়াম্না ৱাংই। মসিদা নত্তনা নুপীগী থাগী খোঙকাপ লাকপা মতমদসু মতম নাইদবগী নৎত্রগনা করিগুম্বা মতমদা থাগী খোঙকাপ লাকহন্দবা ফাওবা য়াওই। পি সী ও এসনা ওভেরিগী মপানথংবা শরুকশিংদা অপীক-অপীকপা জগাশিং শেমগৎতুনা মনুংদা ঈশিং তুংশিনহনবগী থৌওংশিংসু থোকহল্লি। পি সী ও এস লৈবা মীওইশিংনা নোর্মেল পার্সন অমদগী ইন্স্যুলিনগী চাং কা হেন্না য়াওবা থেংনৈ।

ইন্স্যুলিন হায়রিবসি পেনক্রিজদা পুথোকপা হোর্মোন মখল অমনি। মসিনা হকচাংদা য়াওরিবা সুগর (গ্লুকোজ)বু ইনর্জিদা ওন্থোকপগী থবক চৈখে। মসিনা মরম ওইরগা দাইবেটিস নাহল্লক্লবা অচৌবা মরম অমা ওইরকই। অমরোমদা পি সী ও এসকা লোয়ননা হিংলিবা মীওই অমনা মখোয়গী নোংমগী চারিবা চীঞ্জাক অমদি পুন্সি মহিংদা অহোংবা খরা পুরকপা ঙল্লবদি হকচাংদা থোকহল্লক্কদবা তোঙান তোঙানবা খুদোংচাদবা কয়াদগী হন্থহনবা ঙমগনি। করিগুম্বা ঐখোয়গী হকচাংদা ইন্স্যুলিন মরাং কায়না পুথোকপা ঙমদ্রবদি ঈদা য়াওবা সুগরগী চাং ৱাংখৎলক্কনি। মসিনা মরম ওইরগা করিগুম্বা মতমদা থম্মোয়গী ওইবা খুদোংচাদবশিং থোকহল্লকপসু য়াই। ইন্স্যুলিন অসি পি সী ও এসকা য়াম্না মরী লৈনৈ। অমরোমদা, হকচাংদা পুথোক্লিবা ইন্স্যুলিন অসি মথৌ ফজনা তৌবা ঙল্লক্তবদি মহৌশানা হকচাংগী শরুক খরনা ইন্স্যুলিনবু হায় লেভেলদা পম্প তৌনবা হোৎনরক্কনি। মসি ঈদা য়াওবা সুগরগী চাং নোর্মেল ওইনা লৈনবা হোৎনরকপদনি। অদুবু ইন্স্যুলিনগী চাং ৱাংখৎলক্লবদি মসিনা ওভেরিদগী টেষ্টোটেরোনগুম্বা এন্দ্রোজেনশিং কা হেন্না পুথোরক্কনি। হায়রিবশিং অসি নুপীশিংগী ওইনদি খুদোংথিনিংঙাই ওই। হকচাংদা য়াওরিবা ইন্স্যুলিননা মপুং ফানা মথৌ তৌবা ঙল্লক্তবা হায়বসি ঐখোয়না চারিবা চীঞ্জাকশিংগী মখাসু পোল্লি। কার্বোহায়দ্রেটকী চাং য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাকশিং কা হেন্না চাশিনবা মতমদা ঐখোয়গী হকচাংদা ইন্স্যুলিন রেজিষ্টেন্স ওইরকপা য়াই। মসিনা মরম ওইরগা হকচাংগী অরূম্বা হন্থরকপগী থৌওংশিং থোকহল্লি। অসিগুম্বা পামদবা থৌদোকশিং অসি থোকহল্লক্তনবগীদমক ঐখোয়না চাবা য়াবা চীঞ্জাক খরগী মতাংদা খঙমিন্নসি।

১) গ্লাইসেমিক ইন্দেক্স (জি আই)গী চাং নেম্বা দাইটশিং ঐখোয়না চানবা হোৎনগদবনি। জি আই চাং নেম্না য়াওবা চীঞ্জাকশিং অসি ঐখোয়গী হকচাংদা তুমহনবদা মতম খরা চঙই। মসিনা মরম ওইরগা ইন্স্যুলিন লেভেল হেনগৎহল্লক্তে। অদুবু কার্বোহায়দ্রেট চাং য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক চাবা মতমদদি ইন্স্যুলিন লেভেলগী চাং অসি লায়না হেনগৎহনবা ঙম্মী। জি আই নেম্বা দাইট খরা হায়রগদি গেহু, মরাং কায়না ঐখোয়গী কৈথেলশিংদা ফংলিবা হৱাই থরাকনচিংবা অতোপ্পা হৱাই মখলশিং, বদাম, উহৈ-ৱাহৈ অমদি অশংবা মনা-মশিংগা লোয়ননা হান্ননা শেমদোক শাদোক্ত্রিবা চীঞ্জাকশিংনি।

২) পি সী ও এস লৈরে হায়বা খঙলবদি ঐখোয়না এন্টি ইনফ্লেমেটরি দাইটশিং চানবা হোৎনগদবনি। এন্টি ইনফ্লেমেটরি চাং য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক খরা হায়রগদি বেরি মখলশিং, ফেটি ফিশ, লিফি গ্রীন্স অমসুং ভর্জিন ওলিব ওইলশিংনি। মখোয়শিং অসি শীজিন্নবনা ফেটিগকুম্বা ইনফ্লেমেসনগা মরী লৈনবা খুদোংচাদবশিং হন্থহনবা ঙম্মী। শম্না হায়রবদা পি সী ও এস লৈবা মীওইশিংনা মরুওইনা ফাইবরগী চাং ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাকশিং, মহৌশানা ফংজবা শেমদোক-শাদোক্ত্রিবা চীঞ্জাক, ঐখোয়গী কৈথেলদা মরাং কায়না ফংলিবা ব্রোকোলি অমদি কোবী থমচেৎ অমসুং অকংবা হৱাই মরূশিং মরাং কায়না চাগদবনি।

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

মমি ৱারী

ৱাকচিংগী মনম

থৱান