থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

মণিপুরগী সী এম'না অফবা সী এম ওইরকপদা...

মণিপুরগী ঈকায় খুম্নরবা চীফ মিনিষ্টর, নোংথোম্বম বিরেন, ইন্দিয়াগী মমিং চৎলবা নেসনল নিউজ এজেন্সী অমনা পাঙথোকপা সর্ভে রিপোর্ট অমগী মতুংইন্না ইন্দিয়াগী খ্বাইদগী ফবা চীফ মিনিষ্টর খরগী মথং মনাও শেম্বদা অহুমশুবা মফম কল্লে, বি জে পি'না পানবা ষ্টেটশিংগী মরক্তনা খ্বাইদগী মকোক্তা লৈরে হায়বগী পাউ অমা মণিপুরগী পাউচেশিংদা ফোঙনরকই। মণিপুরগী গভর্ণর নজমা হেপ্তুলানসু হরাও তয়াম ফোঙদোক্তুনা তরাম্না ওকপগী থৌরম ফাওবা পাঙথোকখ্রে। পাউ অসি তাবদা পোলিটিকেল পার্টিশিংগী মরক্তা মান্নদবা রিএক্সন লাকপগী পাউ ফংই, মীয়াম খঙনবা ফোঙদোক্লরকপদি থেংনদে। সরকার পায়মিন্নরিবা পার্টিশিংগী মরক্তসু থোইনা মথুম মরাং হৌবা তৌদে। বি জে পি মশানবুদি হরাওবা তাবনি মশানা।

অদুগা 'সিমদি তশেংনা ময়েক শেংই-মরু ওইবা ওপোজিসন পার্টি ওইরিবা কোংগ্রেস পার্টিগী থৌমীশিংনদি পাউ অসি তাবদা হরাওবা ঙমদে। প্রেসচিংবা মীদিয়াদা মপান থোক্লা ষ্টেটমেন্ট ওইনা ফোঙদোক্লবসু লৈকায় লৈকায়গী স্পোক্সমেন ওইবা থৌমীশিংদুনা রোদসাইদ হোটেলশিংদা পাউ অসিবু করেম কথায়ননা ঙাঙই। সংবিধান'না পীবা 'ফ্রীদম ওফ থোত এন্দ স্পিচ'- রাইট অদু শীজিন্নরগা হায়ববুদি ওইরমগনি। থিংদে কনামত্তনসু। পাউ অমা তারবদি- মদুবু থাজবা/থাজদবা, য়ানিংবা/য়ানিংবা-মী মখল লৈগনি। লৈফম থোকই। অদুবু, লোজিকল মাইন্দ হায়গদ্রা/এদ্যুকেটেদ মাইন্দ হায়গদ্রা, খজিক্তং ৱাখল খন্থবা মী অমা ওইরবদি অসিগুম্বা পাউ অমা তাবদা শোয়দনা খন্থরক্কনি- করম্বা ইনফোর্মেসন'দা যুম্ফম ওইদুনা হায়রক্লিবনো? হেক্তা রিজেক্ট তৌরম্লোই।

অফবা মী কনানো? খুম্বা হেক্তা লুবনি। ঐঙোন্দা ফবা মহাক্তো, কনাগুম্বা অমই মফমদদি ফত্তবা মী ওইরম্নি। ঐনা মীফত্তনি খল্লুবা, অতোপ্পা লীশিং কয়াদদি লাইগুম্বা অমা ওইরম্বা- অঙকপা নত্তে লমসিদা। মশাবু লাইনি হায়জরম্বা, তুংইনবা কয়ানা য়োল্লম্বা, নিংথৌগুম্না লেল্লম্বা- ঙসি কৈশুমশঙদা ফাদোক ওইরিবা কনা (অদোম্না হেন্না খঙবীরবনি, মমিং পলহনবীরনু) মাগী তুংইনবশিংগী মফমদদি- মহাক অফবা মী অমনি। ৱায়েনশঙনা ৱায়েল্লকই- মহাক মীফত্তা অমনি। মতু মচা নুংঙাইনবা মীগী মপোৎ মুল্লম্বা, মীহাৎপা ওইরম্বা 'রত্নাকর দাকু'- বাল্মীকি মুনি ওইরক্তুনা 'রামায়ন' কৌবা মহাকাব্য ইরকখি, অচুম্বই শক্তমনি লৌনরিবা 'রাম' কৌবা ক্যারেক্টর অসি শেমগৎলমখি। অদুনদি, কনাগুম্বা এক্স-ৱাই-জেদ, ক্যারেক্টর অমবু অফবনি নৎত্রগা ফত্তবনি- হেক্তা হায়বা লুগনি। রোবর্ট ষ্টেভেনসন'না 'দাক্তর জেক্বিল অমসুং মিষ্টর হাইদ' হায়বা লাইরিক অমা ইদুনা অফবা অমসুং ফত্তবা হায়বা মীওইবগী লমচৎ অনীসি তোখায় তোখায়বা ক্যারেক্টর অমনি হায়বা উৎননবা হোৎনরল্লিবদু, অসিগুম্বা তাইওন্নবা ৱারী কয়া লৈরিবসি তারুরবা তুংদনি। ফবা নৎত্রগা ফত্তবা মীৎয়েংদুনা লেপ্পনি। মসি অফবনি নৎত্রগা ফত্তবনি- শক্তাকচে অমা নপ্তুনা তাকথোকচবা নত্তে। থবক্তুনা উৎপনি, মীৎয়েংদুনা খঙবনি।

মতৌ অসিগুমদুনা, লৈবাক (ষ্টেট) অমগী মীয়ামদুগী থৌগল তৌরনি চোংথোরক্লিবা লৈঙাকপশিংদুগী মরক্তগী খ্বাইদই মশিং য়াম্বা মীহুৎশিংনা শৌগৎলগা থৌগল্লোয় মকোক ওইনা খল্লবা লুচিংবা (চীফ মিনিষ্টর) অমবু ফৈ নত্তে ফত্তে- হায়বা ঙম্বা কনানো, লমদমদুগী মীয়াম নত্তনা? হায়বা তারবসু কনাগুম্বনা- মদু অরুবা থবক অমনি। মরমদি, চীফ মিনিষ্টর অমগী অফ-ফত্ত লেপথোক্লবা য়ার্দষ্টিক, অরেপ্পা পাদম অমা নত্তে। অদুবু ইন্দিয়াগী ষ্টেটশিংদা পাল্লকখিবা চীফ মিনিষ্টরশিংগী অশেংবা মশক, অফ-ফত্তা লেপথোক্লবা মীয়াম্না পাদম লাক্লবা মখাগী ৱাফমশিং অসিদা মীৎয়েং থম্নে- জাৎ, কুচু, হৌরকফম, ধর্ম্ম, অচৌ-পিশক্কী খেন্নবা থমদবা; শোত্থরবা কাঙবু, তোল্ল তারবশিংগীদমক অখন্নবা মীৎয়েং থম্বা; অচুম্বা তৌবশিংবু থৌনা হাপ্পা, অরানবা তৌবশিংবু ঐগী মীগী য়েংদনা চৈরাক পীবা। নুপীনি নৎত্রগা নুপানি হায়বই ৱাখল থমদনা, কনানা কয়াম কুইনা চীফ মিনিষ্টর হায়বই ৱাদু কাউথোক্লগা, অফবা সী এম কনানো খন্দোক্লবইদমক্তি মহাক্লা তৌরম্বা থবক অমদি লৈবাক্তুদা পুরক্লম্বা অহোংবা অদুনা মরূনি।

লৈবাক হুপ্লা শোন্নবা অফবা সী এম খরগী মীয়াম্না শোন্নবা মতৌ খরা নীংশিংলুবা কান্ননি। অহানবদা ত্রিপুরাগী 'মানিক সরকার'। ১৯৮৮ দগী ২০১৭ ফাওবা লেপ্তুনা সী এম ওইরকপদা মশাগী একাউন্ট'তা লুপা লাখ অমদগী হেন্না লৈরমদবা, খ্বাইদগী লায়রবা সী এম'নি হায়নখিবা, তঙাইফদবা খরদগী হেন্না লৌদনা চীফ মিনিষ্টরগী তলব পুম্নমক লৈবাক মীয়ামদা কত্থোকখিবা- ত্রিপুরাগী প্রজাশিংনা মহাক্কুম্বা সী এম অমুক হন্না লাক্লরোই শোন্নরি। অনীশুবদা ৱেষ্ট বেঙ্গলগী বিধান চন্দ্র রোই। ইন্দিয়ন মেদিকেল এসোসিএসন অমদি মেদিকেল কাউন্সীল ওফ ইন্দিয়া লিংখৎলমখিবা, মহাক্কী লৈজবা মরল মথুম, ময়ুম-মকৈ পুম্নমক বেঙ্গল সরকারদা পীথোক্লমখিবা, মহাক্কী মপোক নুমীৎপু 'ডোক্তরগী নুমীৎ' হায়দুনা লৈবাক শিন্না পাঙথোক্লরিবা- বি সী রোইগুম্বা সী এমদি ইন্দিয়াদসু অনী শুররোই হায়নরি। অহুমশুবদা, কেরলাগী ঈ এম এস নম্বুদ্রিপদ। ইন্দিয়াদা কোংগ্রেস নত্তবা পার্টি অমগী অহানবা সী এম ওইরকপগী থোইদোক্লা মমিং চৎখিবা, নম্বুদ্রিপদনা কেরলা'দা হকশেল অমা এদ্যুকেসনগী লমদা অহোংবা পুরকখিবগীদমক নেসনল ফিগর ওইরকখি। মহাক্কী লৈজবা মাল-চাং-সম্পতি-ময়ুম ইংখোল পুম্নমক 'সী পি (এম)' পার্টিগী মিংদা পীথোক্লমখি।

চীং-তমগী মরী ফগৎহনবদা অখন্নবা মীৎয়েং চঙবা, খুঙ্গংগী পুন্সিদা অখন্নবা মীৎয়েং চঙদুনা পুন্সিগী থাক হেনগৎহন্নবা হোৎনবা, অখন্নবা হকশেল থৌরাং অমদি তেংবাং, মীচম-মীয়ামগা হকথেংননা ৱারী শাদুনা থম্মোয়গী মরী শাগৎপা- অসিনচিংবা খরসিনা মরম শোয়দনা ওইগনি, মণিপুরগী সী এম বিরেনবু অহুমশুবা থাক্তা চিংখৎখ্রিবা। অদুবু মীয়ামগী অশেংবা হিংবগী থাক অদুদদি থোইনা হোংবা লৈত্রি হায়বসিদংদি ওনরেবল সী এম'না নীংশিংবীবা ফগনি। শান্নরোয় অমসুং কলাকারশিংনা মণিপুরবু মালেমদা শক্তাকইদি হায়রগা, চহীগী বজেট শেল্লদাইদা নীংশিংবীদবা 'সিমত্তংগা নীংশিংবীরক্লবদি, মথংগী সর্ভেদা হাইথখ্র'সু মণিপুর মীয়াম্নদি শোন্নহৌরনি।

লৌশিং পুক্কে

ভিটামিন ডিনা টাইপ-২ দাইবেটিস লৈবী নুপীশিংদা নাবা অমসুং ৱাখল শোকথবা ফহল্লি

মালেমগী মফম অতৈদদা নত্তনা ইন্দিয়াদা, লোয়ননা মণিপুরদসু দাইবেটিস অনাবগা লোয়ননা হিংলিবা মীওই নোংম-নোংমগী মশিং হেনগৎলক্লি। মসিদা ঐখোয়না খঙজিনবদা কান্নগদবা কয়ামরুমগী মনুঙদা মরু ওইবা অমখক লৈরি। মদুদি অতৈ করিসু নত্তে, ভিটামিন দি চাবা, মসি ৱাৎহন্দনবা মেনখৎনবগী ভিটামিন দি সপ্লিমেন্টশিং পীরবদি টাইপ-২ দাইবেটিস লৈবী নুপীশিংগী হকচাং কয়াৎতা নাবা অমসুং ৱাখল শোন্থবা হন্থহল্লি। মসি হন্দক্তা চত্থখিবা ষ্টদি অমদা ফঙখিবা কান্নরবা ফল অমনি।

মীওইবগী ঈদা য়াওবা চিনিগী শরুকপু ইনর্জিদা ওন্থোক্লবদা মথৌ তারিবা ইন্সুলিন ৱাৎপদগী দাইবেটিস হায়বা লায়না অসি নাহল্লকপনি। দাইবেটিসকী মখল অনী লৈ-অমনা টাইপ-১ দাইবেটিসনি। মসি হকচাংনা ইন্সুলিন পুথোকপা ৱাৎপনি। অদুগা অতোপ্পা অমনা টাইপ-২ দাইবেটিস হায়বসিনি। হকচাংগী সেলশিংনা, হকচাংনা পুথোক্লক্লিবা ইন্সুলিন অদুদা পাউখুম পীবা ঙমদবা অদুনা ওইরকপা মওং অদু দাইবেটিস টাইপ-২ হায়বসিনি।

টাইপ-১ দাইবেটিস অসিদি মহৌশানা জিনেটিক্কী অশোয়বা লৈবদগী মথঙ মথঙ থংথরকপা মখলনি। অদুগা টাইপ-২ দাইবেটিসতি ঐখোয়না ঙসি লেল্লিবা অনৌবা মওঙগী পুন্সি মরেল হায়বদি লাইফ ষ্টাইলগী মরমশিংদগী থোকহল্লকপা লায়নানি। মালেমগী মাঙজিল থানা চাউখৎলবা লৈবাকশিংগী মীওইশিংদা টাইপ-২ হায়রিবা লাইফ ষ্টাইলগী লায়না অসি নাগল্লি। মসি অয়াম্বা মতমদা হার্টকী লায়নাশিং, হায়পরটেন্সন অমসুং ওবেসিটি হায়বদি হকচাং নোয়বগা মরি লৈনৈ।

টাইপ-২ দাইবেটিস লৈবা মীওইশিংগী হকচাং কয়াৎশিংদা নাবা অমসুং ৱাখল শোন্থবা হায়বসি লোয়নৈ। মসিদা ভিটামিন দিনা লৌবা থৌদাংগী কান্নবা চাং অসি ষ্টদি অয়াম্বনা ওন্নবা হোৎনদে। অদুবু অনৌবা ষ্টদি অসিদা রিছাসরশিংনা চয়োলগী ওইনা থা ৬ ভিটামিন দি-২ সপ্লিমেন্ট পীজবদা টাইপ-২ দাইবেটিস লৈবী নুপীশিংগী ৱাখল শোন্থবদা কয়াম্না ফগৎহনবগে হায়বদু চাংয়েং তৌখি। ভিটামিন-দি সপ্লিমেন্ট পীজখিবা মতুঙদগীদি অনাবশিংদুগী ৱাখল শোন্থবা হায়বদি দিপ্রেসন অদু শিংথানিংঙাই ওইনা ফগৎলকখি।

ষ্টদি অসিগী অহৌবদদি অনাবশিং অদুগী চাদা ৬১ না মখোয়গী খোঙশিংদা অশাবা ফাওবগী নাবা ফাওখি অদুগা চাদা ৭১ না মখুৎ, খুদোনবীশিং অমসুং খোঙদা চিকপা অমসুং শোকপদা নাবা ফাওখি। অদুবু ভিটামিন দি-২ সপ্লিমেন্ট পীরবা থা ৩ অমসুং থা ৬ কী মতুঙদদি অদুগুম্বা নাবশিং অদু শীংথানিংঙাই ওইনা হন্থখ্রে হায়বসি রিচার্সরশিং অদুনা ফংখি।

টাইপ-২ দাইবেটিস অমসুং দিপ্রেসন লৈবী নুপীশিংগীদমক অসুম্না নাবা ফাওবসি অয়াম্বনা থোকপা অমসুং করিগুম্বদা শাথিনা অৱাবা ফিভম অমনি হায়না লোয়োলা য়ুনিভর্সিটি চিকাগো ষ্ট্রিটচ স্কুল ওফ মেদিসিনগী সায়কিয়াত্রি এন্দ বিহেভাইরেল ন্যুরোসাইন্সেসকী ফেল্লো অমসুং ষ্টদি অসিগী লিদ ওথর ওইরিবা টৌদ্দ দোয়লনা হায়রি।

হৌজিক হিরম অসিগী মতাঙদা মখা তানা থিজিনবগী মথৌ তাবা লৈরবফাওবদসু টাইপ-২ দাইবেটিস লৈবশিংদা নাবা অমসুং ৱাখল শোকথবা হায়রিবা অৱাবা ফিভম অনিমক্কীদমক আশা লৈবা অফবা লায়েং অমদি ভিটামিন দি-২ সপ্লিমেন্ট পীজবা অসিনি।

ষ্টদি অসি লোয়োলা য়ুনি-ভর্সিটিগী হেল্থ সাইন্সেস কেম্পসতা পাঙথোকখিবা রিছার্স কনফরেন্স অমদা পুথোকখ্রে।

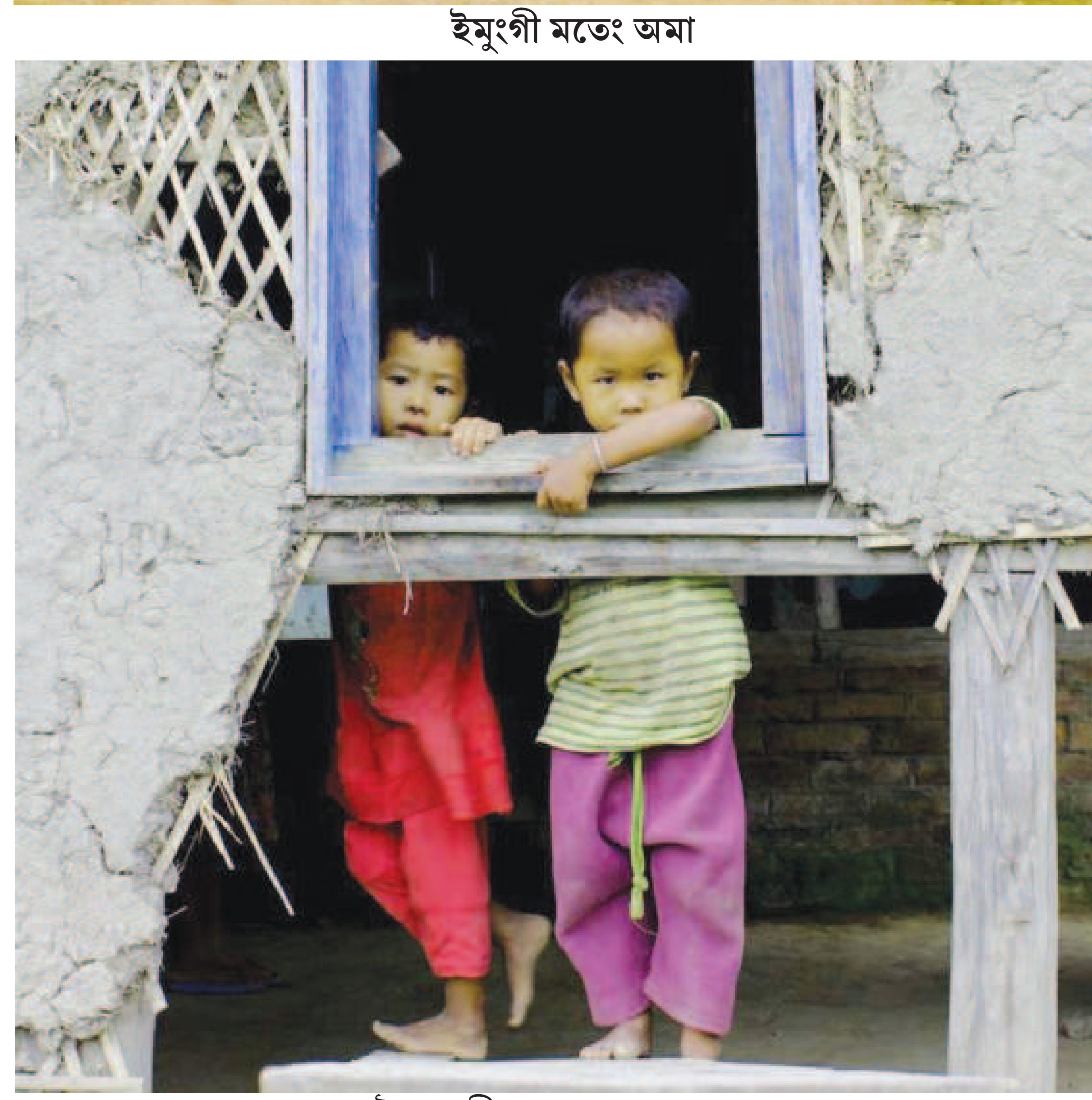
মমি ৱারী

- বুশো রাজকুমার -

বন্দ মরক্তা

ইমাগী মনাক্তা ঙাইহাক তুমথোকশি

ইমুংগী মতেং অমা



ঐখোয়গী স্কুল অমসুং শান্নফম