ঐখোয়না করি লানখ্রবগে? মচাশিংনা হংলিবা পাউখুমদি ফংদ্রিবা ৱাহংনি

-ডা. নোংমাইথেম প্রমোদিনী -

হায়নৈ অসুম্না - *তাইবঙপানসিদা খ্বাইদগী নুংশিবসি ইচানি। চাথোক্লিংবগী থাক য়ৌনা নুংশি। হৌদোংনা মচাবু নুংশিমনবদগী চাথোকই।* অচুম্বসু য়াওদবা নত্তে। হৌদোংনা অহানবা ফংজবা মচাবু চাথোকপগী থাক্তুমক য়ৌদ্রবসু মচাবু নুংশিজবগী হাকন চঙনবদা য়ুম্লোন-কৈরোন্নবা মশেন অমগা-অমগা চঙনদবা কৌন-ঙাঙনদবা হেক উবগা পৈথোক্লবা য়াওদবা নত্তে। হেক পোকমিন্নবা মচিল-মনাও ফাওবা কিশি শেৎনবসু কোঙ্গায়নি। ইচা য়াওনা লৈকায় অঙাং ময়াম শান্নবদা মীগী মচা ফজবদু য়েংনীংবা ফাওদে, ইচাখত্তবু য়েংনীংই হায়নরিবনি। তাইবঙপান্দা লৈরিবা মীপূম খুদিংমক্তগী হীরম খুদিংমক্তা ঐ হায়বা ঐসিনা খ্বাইদগী অহেনবা হায়বদু ওইনীংলমদৌ মাল্লি। মসি মীপূম খুদিংমক্কীনি হায়বা য়াই। কুচু-কুমেন, শাওং-শাবান, হৈবা-শিংবা, ৱাখল-লৌশিং, কনবা-থৌবা, নুংঙাই-য়াইফবনচিংবা শীংথাবা য়াবা হীরম পূম্নমক্তা ইচানা ঐবু কিৎ নমথরম্বন্দনি পেঞ্জগদৌরিবসি। মসি ইথনখক্তগী অপাম্বা ওইফম থোক্তে, মমা-মপা ওইবা খুদিংমক্কী লাইনীং ওইরমগনি।

করি করিগুম্বা মতাংদা মচা ওইবশিংগী থম্মোয়দা মমা-মপা ওইবশিংনা মখোয়বু নুংশিবীদ্রে, মীরাইবীরে, মীচং-মীখায় নাইবা মীৎয়েংনা য়েংবীরে হায়না ৱারৌবা হেক-হেক য়াওরকখিবগী থৌদোক ৱারী লাইরিক্তা থেংনৈ। মদুনা মরম ওইরগা মাঙহন-তাকহনবা য়াবা থৌদৌ কয়াসু চৎখৈ। মসিগুম্বসি লাই হাক্তক্কী ৱারীদসু অদুম্মক য়াওই। মালেম নোংখোঙ কোয়বগী মিথনা খুদম চাংদম ওইদুনা লৈরি। মপা গুরুগী হায়বা ইনবা মচা অশিবনি। মালেম লৈশেম্মু শেম্মী, মালেম নোংখোঙ তরেৎলক কোয়য়ু হায়রসু য়াথংদু পাঙথোকই। অদুবু মপা খঙবা পাখংবগী মিংথোনগা লোয়ননা গুরুগী মচা অতোনবা অপানবনা গুরুগী ফম্বান্দা ঙাম্থোইখি। মীচং-মীখাই নাইবা মতৌনি খন্না খম থেংনা ৱারৌখি অশিবা। ৱারৌবগী চাংদি মনাও অপানববু মথ্বায় লৌগে তেমশীংনখিবনি। লাইরেম্মশিংনা পনঙাক্লমদ্রবা, গুরুনা ফাজিন-থেমজিনবা হৈরমদ্রবদি পূমচাই চাইরমগনি। মমা-মপাগী থৌদাংসি লুখ্রবজাৎনি। মচা ওইবশিংবু চিখোন-নাউখোন্না য়োকপীবা ঙাকপী-শেনবীবা মথৌ তাই। করিগুম্বা মরম অমা নৎত্রগা অমনা ওইবা য়াই, লমহেন-তুহেনবা খরসু অদুম ময়াওবা তাবনি। অদুবু ওক্লে শিংদ্রে হায়দুনসু মচা নত্তে হায়না হুঞ্জেক্লবা য়ারিব্রা?

মণিপুর মীয়ামসে চাউবোক হায়গেরা অয়োকপা ওইনা লৌগেরা, হায়নীংবা মওংদা হায়সনু, লৌনীংবা মওংদা লৌসনু - ইন্দিয়াগী মচা-মনাই ওইরক্লিবসি কুইরে। চহী ১৩২ হায়রক্লবনি, তাঙ্কক অনীদনি। অহানবা তাঙ্কক্লা বৃটিশ ইন্দিয়াগী মচা-মনাই ওইনা কুমজা ১৮৯১গী এপ্রিল ২৭তগী কুমজা ১৯৪৭কী ওগষ্ট ১৪গী অহিং নোংয়াই চবুক য়ৌদ্রিঙৈ মমাঙ ফাওবা। অনীশুবা তাঙ্কক্লা নীং-খা তম্লবা ইন্দিয়াগী মচা মনাই ওইনা কুমজা ১৯৪৯গী ওক্টোবর ১৫দগী অসুম্না অসুম...। অসুক য়াম্না শাংলবা মতমসিদা মমা-মপাগী হায়বা ইনবা মচাশিং ওইদুনা লাকখিবরা খল্লি মণিপুর মীয়াম। মীওইবনি মতম পূম্নমক্তা পেম্থোক্তুনঙাক লৈবা ঙম্বা হৌনদে। পেলহন্দনবগী মচাক হুনবা থৌশিল কয়ানা মরম ওইরগা মীতৈসু, নাগাসু, কুকিসু মতাং-মতাংগী ওইনা নীংঙাই তৌখি। কিহন-খংহনবনি খঙদে, থেম-নৌবনি খঙদে তাইশিন-মেনশিন্নখিবা ঙাক্তনি।

কুমসিসে কুমদা অমনি। ইরমদমগী ফুরুপ অমনা চকৃনীংঙাই তৌরক্লি। মণিপুর মেপসে মতৎ-মতৎ শেত্তৎপীয়ু হায়বগীনি। কয়াদা শাথীখ্রবনো, শানোংবা হিগায়ৱাগী মতাংদগীসু শাথীবা হেল্লোইদ্রনে? অমনা মচা-মনাই থাজ-য়োঞ্জবগী থরুমদা হি শেগায়খিবগী ৱাথোক্লি। হন্দক্কীসিনা নার্কো-টেররিষ্ট ইল্লিগেল-ইম্মিগ্রেন্টশিংগী খুন্দা লৈতাফম মফম কনশিন্নবগী থরুমদা ইমা লৈবাক মণিপুরবু মচেৎ-মচেৎ শেগাইবীয়ু হায়বনি। চহী কয়া চঙনা কুফা মীফম ফমদুনা শুংগৎলকপা নীংঙাইনি। ইন্দিয়া লৈঙাক্তা তৌবা নীংঙাইনি। নীংঙাই খুৎথেম শোয়বনরা মীচম মীয়ামদা ওনশিল্লকখি। মদুগী মহয়সু চপ চানা ফংজরে। লাঞ্জদবা মীচম মীয়াম কয়াগী ময়ূম মকৈ তাক্লে তুল্লে। লাঞ্জেন্নরকপা কয়াগী তেংথাখোলনা পুমনিল নিল্লে। তাঙ্গোই ওনখ্রবা, উফুল তাখ্রবা য়ূম-কৈশিং, অশিবশিংগী থৱায় মমিশিংগী শান্নবুং ওল্লবা লমদম - মসিবু হৌনরিব্রনে! মমা-মপাদা নীংঙাই তৌববু অসুম্না তৌনবরা? লৈমিন্নরিবা ঈরৈচাশিংদা ওনশিনবা অমদি অমগা অমগা য়েংথীনহনবসিবু খোয়ুম কনাগী থৌইনশিন্নো? নিংঙাই খুত্তৌ পরিং চুমদবসি তৌগে য়াওনা তৌবনি। চৈনা তাঙবা নম্না হোঙবা হায়বদু নীংশিংলকই।

মণিপুর লৈহাওদা পোকপা চাউবা মচাশিংসে হায়বা অদুম ইনবনি। ইন্দিয়াদা তিল্লনি, মাগী মচা-মনাই ওইরনি লাউথোরকপা মতমদা মাই ঙমজরোই ইনিং-ইখা তম্না লৈজগে হায়দুনা ফ্রং-ফ্রং চোংবা কনাবু য়াওখিবগেনে? খরদি য়াওরমগনি অদুবু অপাম্বা-অনীংবশিংদু অদুম্মক লোৎশিন্দুনা থমখ্রবনি, মপান থোক্লা লাউবা ঙমজখিদ্রবনি। খাঙতপকী ইমা-ইপা ওইরবসু নাউয়োক-নাউকোনবীরগে হায়দুনা পাম্বোম তিংবীরবনিকো খন্না মখোয়না তৌবা খুদিংমক হোয়-হোয় হায়না য়াদুনা লাক্লি। মতম-মতমগী ওইবা পেন্দবা খোল্লাও, ৱাকৎ খোঙচৎ মীফম, জেনরেল ষ্ট্রাইক্লচিংবদি সুংতৌ তৌরকখিদে হায়ববুদি য়ারোই তৌরকখি। মদুদি মমা-মপাদা শীংনবা নত্তে, ওইনজবনি। হায়বা ইনবৈ চাংদি সেন্টরদা লৈঙাক চুপ্পি পায়বা পার্টিদুনা ষ্টেট অসিগীসু লৈঙাকপা পার্টি ওইরনি হায়বসি ইচম-চম্বা মীওই অমগী কোক্তসু তৃঙশিন্দুনা থম্লম্বা লাইৱা অমগা পাংখক ওইদুনা লাক্লিবনি। হায়বা ইনবসি হন্দক চহী মঙা তরুকসিদসু খংহেন হেনগৎখ্রবনি। ঐখোয়গী মীহুৎশিংনসু সেন্টর লৈঙাক্লোয়শিংবু কয়াগী মতিক ইকায়খুম্নজ রিবা। ৱাহৈ খুদিং জি-জিদগী হেঞ্জদবনি। ঐখোয় মীয়ামসু অদু মঙাই লৈবাক মায়ওন ফিরাল মায়ওন তৌদুনা লৈরকখিবনি। জি ময়াম্নবু পেনবীরদি লোইরে খঞ্জদুনা ইশা-ইশাগী মমল নাইদবা ভোটকী সিলদু মখোয়গী সিম্বোলদা চিংনবা লৈতনা কিৎ-কিৎ নমখিবনি, তরেৎ শেঞ্জা লৌরগা য়োনবা খরা পামজনা কৎচরি খরা য়াওনা। মসিমক্কী ৱাখল নত্তে, হীরম খুদিংমক্তা পঙয়াদা য়ারগা লাকপনা অয়াম্বনি।

ঙসিদি হায়বা ইল্লবা মচা-মনাই ঐখোয়সে ৱাবনা খম থেংলে, হায়হৈদবসু হায়রে। থা তরেৎ ফাজিল্লক্কদৌরে। মিৎনা উবা লাইগুম্না লাৎচরিবা ইমা-ইপা অনীমক শক্লবা মহাক্তি কুম্মৈ য়েংদুনা লৈথোকখ্রে। হোয়নি-মাইনি হায়খিদ্রে। হমাজ-ইজরেল অনীগী লানগীদমক্তি নিংদোল পোম্লি, ঙাইহাক্তা লৈতনা লাউ খোংলি। মণিপুরগী মচা মনাইশিংনা মায়োক্লরিবা অৱাবা খুদোংথীবা কয়া অসিবু ফিল্ম, দ্রামা, শুমাং কুম্মৈ য়েংবগুম য়েংদুনা লৈরি। মীশি মীনাগী চৈথোংনা য়ৈথৎলবা মীয়ামগী তেংথাখোল ৱাকৎখোলশিংসে নুংশিরবা ঈশৈ শৈহেক ওইনা তারিব্রা? মসিদনি মচা-মনাই ওইবা ঐখোয়না হংনীলিবসে - ***ঐখোয়না করি লানখ্রবগে?*** পাউখুম ফংদ্রিবা ৱাহংসিনা মৈগী তেঞ্জে ওল্লকপদুরা ঙাইরিবসে? ●

মণিপুরদা নেচরেল ফার্মিং তৌবদা মায় পাকহনসি হায়রগদি ঈথৈ-লৌখোং ফহনবা মথৌ তাই

বিজয় লাইশ্রম

নেচরেল ফার্মিং তৌবা হায়বসি রসায়নগী হার অসি শীজিন্নদনা মহৌশাগী সোইল য়াওরিবা বেক্টরিয়াশিং মাঙহন্দনা লৈহনবগা লোয়ননা হিংকুপশিংনা পান্বীশিংদা মচীঞ্জাক পীরগা অফবা পোথোকশিং মপূং ফানা পুথোকপা অদুবুনি। নেচরেল ফার্মিং তৌবা হায়বসি য়াম্না মরু ওই। ঐখোয়গী লমদম অসিদা চহী লিশাং শিংনা নেচরেল ফার্মিং তৌদুনা লাক্লি হায়না ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা কোম্থৌজম মখা লৈকায়দা লৈবা ওল মণিপুর প্রোগ্রেসিভ ফার্মর এসোসিএসনগী প্রসিদেন্ট কোম্থৌজম থোইবা মীতৈনা ফোঙদোরক্লি।

পাউচে অসিগা অখন্নানা উনবদা মহাক্লা মখা তানা হায়, কুমজা ১৯৮৫দগী হৌনা ইন্দিয়াগী ওইনা গ্রীন রেভল্যুসন হায়দুনা লাকপগা লোয়ননা রসায়নগী ওইবা মরু ওইনা য়ুরিয়া হায়বা অসি শীজিন্নরগা পোথোক হেন্না পুথোক্লবগী কাঙলোনসিদা রসায়নগী ওইবা হার অসি লমদম অসিদসু শীজিন্নবা হৌরকখি। মসিনা রসায়নগী হার অসি হেন্না শীজিন্নরকপনা পোথোক হেন্না পুথোক্লবগী মায়কৈরোমদা লাক্লি। অদুগা মাগী কেমিকেললোমদা শীজিন্নবগী চাংসু হেনগৎলক্লি। অদুগা ওর্গানিক ফার্মিং মতম শাংনা তৌদুনা লাক্লগা অমুক লম অমদা নেচরেল ফার্মিং তৌবা মতমদা মায় পাক্কদবা হায়রগদি মহৌশাগী ওইনা লৈরম্বা ঈথৈ লৌখোংদা ঈশিং অসি পান্বীগী মথৌ তাবগী মতুংইন্না মতম চানা ফংহনবা অমদি ঈশিং থাদোক-থাজিন য়াহনবা অসি য়াম্না মথৌ তাই। ঈথৈ-লৌখোংনা মতম চানা লৌমীশিংদা ঈশিং ফংহল্লগদি মহৌশাগী লৌউ পথাপ নেচরেল ফার্মিং তৌবা ঙম্লোইদবা অমত্তা লৈতে।

নেচরেল ফার্মিং তৌরকপা মতমদা থেংনরক্লিবশিং অসি অহানবদা ইনফ্রাষ্ট্রকচর অমদি ইরিগেসন ফাৎহনবনি। মসিনা মতম অমদা লৌখোঙ, চীং-পাৎ, তুরেলদগী ঈথৈ লৌখোঙদা কুম্বী-কালেন নাইদনা ঈশিং লাকপনা মরম ওইদুনা লৌবুকশিংদা ঈশিং হেক্তা ফংবা ঙম্মী। মসিনা লৌবুক্তা লৈরিবা চরুখোক, নাপী, অমোৎ অকায়শিং অসি পথ-পুমথরগা মশানা অদুম ফর্টিলাইজর মেনিওর তৌরগা অদুম হার শেমজবনি। অদুবু হৌজিক শাগৎলকপগী মতুংইন্না মালেমগী ওইনা অঙ্গৈং-অশাগী খল কায়রকপনা মরম ওইরগা ঈশিং ফংদ্রে। মদুগী মথক্তা শাগৎলকপগী মতুংইন্না নুংশাগী মৈশানা লৈমায়দা য়ৈবদা খ্রক-খ্রক কংবদগী লৈবাক্তা লৈরম্বা অফবা মখলগী বেক্টরিয়া অদু লৈবা ঙম্লক্তদুনা শিবা/হিংবা ঙম্লক্তবা অসিনা লৈবাক লৈহাও ফজনা লৈরম্বা লৌফমশিং অদু তপ্পা-তপ্পা মাঙথরকপনি। ঐখোয় ইশানা মতম শাংনা লৌউ-শিংউ তৌরকপা মতমদা লৈবাক লৈশা অসি মতম অমদা ঈশিং চোৎ-চোৎ লাওনা লৈবা মরম্না বেক্টরিয়া অসি মাঙলমদে। তিম্থোক্লা লৈনুংদা চংলগা লৈবদগী লৈবাক লৈশা য়াম্না ফনা লৈরম্মী।

হৌজিক নোং-চিং তাবগী চাং ৱাৎলকপা অমদি শাগৎলকপগী চাং অসি হেনগৎলকপা অসিনা লৈবাক লৈশাদা লৈহাও মাঙবগী ফীভম অমদা লৈরে। অদু ওইরগদি ঐখোয়না হৌজিক নেচরেল ফার্মিং লাকহনগে হায়বা তারবদি অহানবদা হান্না তৌরম্বা সাইকল অদু লাকহনবগী মচাক অমা চংই। অদুবু মতম অদুদদি ঈশিং অসি লৈরবনিনা ঈশিং চরাং, লৈবাক কুন্দোনচিংবা অসি মশা মথন্তা পথ-পুমথরক্তুনা লৈবাক লৈহাও ফজনা লৈরকপদগী মশা মথন্তা নাপীশিং অসি ফজনা অমুক হৌরকই। অদুবু হৌজিক্তি হৌবা ঙমদ্রবনিনা ঐখোয়না নেচরেল ফার্মিং অসি মায় পাকপা ঙমখিদবনি। অদুবু হান্নগী ফীভম অদুদা অমুক হঞ্জিন্নবা ঐখোয়না ঈশিংগী ঈথৈ লৌখোংশিং অসিদা ঈশিং নীংথিনা লৈহনবা, লৌবুকশিং কংহন্দনা ঈনিল লৈনা চোৎ-চোৎ লাওনা লৈহনবা অমা চংই। মদু ওইরবদি ঐখোয়না নেচরেল ফার্মিং তৌবা মতমদা মায় পাকপা ঙমগনি খল্লি। মরু ওইনা যণ লোয়রগা যম্থি-যণয়ুংগী হার অসিনা পান্বীদা নৎত্রগা লৌবুক্তা হাপ্পবদি লৌফম অদু হেন্না ফবা মফম অমা ওইবতা নত্তনা মফম অদুদা মতম-মতমগী মহৈ-মরোংশিং থাবদা পোথোক হেন্না পুথোকপা ঙমগনি। মমাঙঙৈগী মতমদা ঐখোয়গী অহল লমনশিংনা য়ূমথোঙ খুদিংগী যণ লোয়নরম্মী। য়ূমদা লোয়নরম্লিবা যণ মখল হায়বদি মপান লমদগী পুশিল্লকপা যণ জর্সি অসি নত্তবা লোকলগী কাও যণ অসিগী যম্থি অমদি যণয়ুং অসিনা লৌবুক অমদি ইঙ্খোলদা পোৎ চৈ থাবদা লৈবাক লৈহাও য়াম্না লৈহনবা ঙম্মী।

মতম অমদা ঐখোয়না থারম্লিবা ফৌ অসি কুম্বী ফৌরেল, থেংলবদা চিনাপতি অমদি চিনা নম্বর ৱান হায়বদু থানরম্মী। অদুবু হায়রিবা ভেরাইটি অসি মচাসু পোকপা ৱাৎপা অসিনা মসিগী মথক্তা সিষ্টম অসি মরু ওইনা লৌউ পথাপ অসি চাথোক লৈবতা নত্তনা টেক্লোলোজি সিষ্টম অসি চাওখৎলকপগী মতুংইন্না চাথোক লৈবা ফৌ, হায় য়েলদিং নৎত্রগা মাগী মচা অসি পোকহনবগী লৌউ পথাপ অসি শীজিন্নবা মথৌ তাই। শম্না হায়রবদা শিরি মেথোদকা হায়নবা সিষ্টম ওফ রাইস ইন্ট্রিগেসন হায়রিবা সিষ্টম অসিগুম্বা কাঙলোন অসি শীজিন্নরগদি হান্না থোক্লিবা পোথোক অদুদগী দবল টাইমস ফংবা ঙমগনি। মরম অদুনা অসিগুম্বা মতমগা চুনবা অনৌবা টেক্লোলোজিগী লৌউ পথাপ অসি শীজিন্নরগদি হেন্না পোথোক পুথোকপা ঙমগনি।

সোইল হায়বা অদুদি পান্বী অদুনা মথৌ তাবা মচীঞ্জাক অদু ফংলগা লোইরে। অদুনা হেন্না মচীঞ্জাক হাপচিল্লবগীসু মথৌ তাদে। অদু ওইরগদি দিকম্পোজ তৌবা পান্বী অদুগী মচীঞ্জাক অদুনা মফম অদুদগী অদুম ফংবা ঙম্লগদি পোথোক অদু চপ চানা অদুম ফংবা ঙমগনি। মরম অদুনা ঐখোয়গী লমদম অসিদা নেচরেল ফার্মিং তৌবা অসি মায় পাকহনসি হায়বা তারগদি অহানবদা ইনফ্রাষ্ট্রকচর অমদি ইরিগেসনগী লৈরিবা সোইল ফ্রেটিনিটিদা হৌবা ঙমগদবা পান্বী থাবীবা, শা-যণ খরা লোয়বীবা অদুগা যম্থি-যণয়ুং অদু দিকম্পোজ হারশিং অদুদা অমুক হাপ্পা তারগদি অদুম মায় পাক্কনি। অদুবু হৌজিক্তি দিকম্পোজ ফর্টিলাইজশিং অসি য়াম্না লায়না চাওখৎপগী মতুংইন্না শারে। অদুগা মার্কেটতসু অদুম পুথোক্লে। অদুগা মথৌ তাবা হার শেম্বদসু যণগী যম্থি অমদি যণয়ুং, চিনি অঙাংবা অমদি হৱাই তকখায়বগী বেসোন্নচিংবা শেম্লগা অফবা হার লমদম অসিদা পুথোকপা ঙম্লে। মরম অদুনা চাথোক হেন্না পুথোক্লে হায়রগদি অফবা ইরিগেসন অমা চংই।

হৌজিক চাওখৎপগী মতুংইন্না দিকম্পোজ হার অসি মহী নৎত্রগা মপং ওইনসু অদুম শারে। অদুবু লৌমীশিংনা খ্বাইদগী হেন্না মথৌ তারিবা অসি ইরিগেসন সিষ্টম অসিনি। অদুগা ঐখোয়না নেচরেল ফার্মিংগী চীঞ্জাক অসি লৈরগা চাবীরগদি ঐখোয় মীওইবদা মপান্দগী চঙলক্লিবা তোঙান তোঙানবা লায়না-তীলনাদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী। অদুগা চাবসু চাক পুখম অমা চারগা তঙ্খায় অমা চাবগা ফুদ ভেল্যু অসিদসু হেনগদৌরিবনি। মতম অমা লৌরিগী মপান্দা ঙাপ্রম পেরে লৈরম্বা লৈবাক্তা তিম্থোক মথী অসিনা লৌফম অদুদা লৈবাক্তা বিৎ-বিৎ লাওরগা লৈরম্বা অদু হৌজিক্তি কয়া উখিদ্রে। চরুখোকশিং অসি হৌজিক পৎলগা মাঙদ্রে। মদুগী মহুত্তা কংলগা মথন্তা কেল্লগা মাঙলে। মরমদি লৌবুক্তা পীরিবা নুংশাগী মৈশা অসিনা হৌরিবা নাপী ফাওবা কংলগা মাঙলে। অদু ওইরগদি বেক্টরিয়া কর্‌ম্না লৈগনি অদুগা সোইল অদুসু অফবা ওইররোই। হৌজিক্কী মতমদা চাওখৎপা লৈবাক্লা মীৎয়েং থল্লিবা অসি লৌবুক্তনি। চাইনানা চাওখৎলিবা অসি এগ্রিকলচরদা বেজ তৌবনি। মখোয়গী টেক্লোলোজি অসি অদুক্কী মতিক এদভান্স ওইখ্রে। অদুগা ঐখোয়গীদনা টোটেল্লি ফেলনি। মরম অদুনা লৌমীশিংদা চাওখৎলকপগী মতুংইন্না এর্ব্যেনেস ফাইটিং ময়াম অসি শূরি নোম্লিবা লৌমীশিংদা খঙহনবা অমা চংই। মসি তৌরগদি কান্নদবদা রসায়নগী হার ময়াম অমা শীজিন্নদুনা মাঙহল্লি, মতম চাদনা হার চাইরিবা অদুনা তোঙানবা লায়না তীলনা ময়াম অমা থোকহল্লি। অদুগা ঐখোয়গী য়াম্না লাইবক থীবা অমনা সীদ, সর্টিফাই সীদ অসি মতম চানা লৌমীদা ফংদবা অসিনা লৌমীশিংনা কোটতগী হেক্তা খায়রগা আর সী এম, পরমন, মমিং থোনদবী, থাংজিং ফৌ থাই। কোটতগী ফৌনা মরু হুনবা অসিনা পান্বীদা লায়না তীলনা তাবগী মচাক ওই। মসিনা ওর্গানিক ফার্মিং অমদি নেচরেল ফার্মিং তৌবদা লায়না তীলনা হেন্না তাবগা মরী লৈনরকই। অদুবু ঐখোয়না তৌহৌগাদবদি সর্টিফাই সীদনা থারগদি লায়না তীলনা হম্বুবগা লোয়ননা কাঙলোন চুম্না হোৎনরবদি পোথোক হেনগৎকনি।

লমদম অসিদা ঈকং থোক্লিবা অসি ঈশিং মেনেজ তৌবা হৈতবদগীনি। নেচরেল ফার্মিং অসি হিঙ্গৎহনসি হায়রবদি য়াম্না চম্বা সিষ্টম ভিজন অমগা লোয়ননা হোৎনবা চংই। লৈরিবা প্রোজেক্ট ময়াম অসিনা নীংথিনা থবক তৌবীরগদি খুজিল মময়মুক পাকপা লমদম অসিদা ঈশিংগী অৱাবা লৈরোই। লোক্তাক খোংবান্দা, লৌবুক্তা ঈশিং কংবা অসিদি ঐখোয়না ঈশিং মেনেজ তৌবা হৈতবনি হায়নীংই।

(আর্টিকল অসি অহুমশুবা এৱার্ড ইন সাইন্টিফিক জর্নেলিজম প্রোগ্রাম ওফ দি পব্লিক রিলেসন্স এন্দ মীদিয়া মেনেজমেন্ট সেল, সী এ য়ু ইম্ফাল, ডা. ইন্দিরা থৌনাওজম, ইনফোর্মেসন এন্দ পব্লিসিটি ওফিসর এন্দ হেদ পি আর এম এম সেলগী মখাদা ইজবনি। মখা তানা আর্টিকল অসিগী হেন্না খঙবীনীংলগদি ঈ-মেল : prmmcell@gmail.com **দগী খঙবা য়াগনি)** ●

ৱর্ল্ড দাইবেটিস দে (নবেম্বর ১৪, ২০২৩), থিম : ‘‘এসেস টু দাইবেটিস ক্যের’’

Over 500 million people are living with Diabetes around the globe

- ডো. কে এস ঐচ কলা -

(হান্নগী মখা...)

লমদম অসিগী মীওইশিংদা ডাইবেটিস লায়না অসি নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লিবা অসি করি মরমদগীনো হায়বসি অমুক থিদোকমিন্নসি।

১) মমাঙঙৈদা লৌ উবা মতমদা যণপোৎনা লৌ খোয়বা, খুৎনা লৌ লিংবা অমদি লৌ খাওবা অমদি ফৌ য়ৈবা ইশানা তৌজৈ, হৌজিক্কী মতমদনা মেছিন শীজিন্নদুনা হায়রিবা ময়ামসি অয়াম্বনা তোকখ্রে। হকচাংগী হুমাং তাদুনা তৌগদবা থবক ময়ামদু হম্বুখ্রে নৎত্রগা তৌদবগা চপ মান্নরে।

২) মহৌশাদি ফৌ অসি শুম্বলদা শুরবা মতুংদা থোক্লকপা চেঙদগী ঐখোয়না চাই অদুগা হৌজিক্লা মসিগী থবক অসি তৌখিদরে। মসিনা হকচাং শাজেল তৌবগী চাং অসি হম্বুহল্লি।

৩) অফ-অফবা হোটেল কয়ামরুম লীংখৎনরক্লে অমদি মখল মথেলগী অহাও-অহাওবা ফাষ্ট-ফুদ কয়ামরুম থমজিনবদগী চহী নৌরিবা মীওইশিংগী চাফম ওইদুনা মশা-মশাগী নোয়বগী অমদি অরূম্বগী চাং অসি হেলহন্দুনা ডাইবেটিসকী চংফম ওইরি।

৪)চাবা-থকপা শোয়রকপদগী নৎত্রগা জিনেটিকেল্লি অরানবদগী ওইরগসু ইশাদা য়াওবা থাইরোইদ গ্লান্দ অসি ফজনা থবক তৌবা ঙমদবনা ডাইবেটিসকী লায়না অসি ঙম্তানা ইশাদা চংলকই।

৫) লৈঙাক্কী নৎত্রগা প্রাইভেটকী ওইরবসু ওফিসরশিংনা মতম খরদং কায়থোকপীরগা হকচাং শাজেল তৌবীরগদি মতম কুইনা ফম্বুবগী ফৎত্রবা ময়ামদু কোকহনবা ঙমগনি অমদি ডাইবেটিসকী চংফমদু ওইদবা য়াই।

৬) ঐখোয়গী লমদমসিদা ফংলিবা মখল-মখলগী চেঙ অসি মপানগী লমদগী পুশিল্লকপা চেঙশিংগা য়েংনবদা হাওবগী চাং হেল্লি হায়বদা লানবা ওইরোই, অদুনা কা হেন্না অয়ূক্কী অমদি নুমিদাংগী মতমদা চাশিনবনা হকচাংদা কার্বোহায়দ্রেট হেন্না য়াওহনবনা ডাইবেটিসকী হৌরকফম হায়বদু ওইগদ্রা হংনীংই।

৭) খুঙ্গং (রুরেল) গী মীওই কয়ামরুম্না নুংঙাইবা অমদি চাওখৎলবা সহরদা লৈরগা হান্না থবক শূদুনা হুমাং তাহনবগী চাং হম্বুরকপনা ডাইবেটিসকী চংফম ওইরক্লি। মরম অদুনা অর্বানাইজেসন অসিনা ডাইবেটিসকী অনাবগী চাং অসি হেনগৎলক্লি।

৮) কম্প্যুটরগী চক (এজ) নি হায়রদুনা নহারোলশিংনা মতম চূপ্পদা টিভি, মোবাইল অমদি লেপটোপ পায়দুনা নুংঙাই-নুংঙাইরবা ঈশৈ, ফিল্ম অমদি গেমস অসিনচিংবা য়েংদুনা চাবা-থকপা কাউদুনা মতম চূপ্পদা ফমজিন্দুনা লৈবনা পূন্সিগী অঙনবা শরুক্তা ডাইবেটিস অসি চংলকপনি হায়নীংই।

৯) শেল-থুম (সোসিও-ইকনমি) গী ফীভম ফৎতবনরা নৎত্রগা ইশাগী অশোয়বা ওইবনরা ৱাখল-লায়না লৈবদগী ঐখোয় মশেল অমগা-অমগা উনবা য়ানদবা অমদি তোয়না খৎন-চৈনবনা মপান থোকনীংদবা অমদি ফমজিন্দুনা লৈবনা হকচাংদা য়াওবা কার্বোহায়দ্রেট অসি মসল ময়ামসিনা শীজিন্নবা হম্বুবদগী হকচাংগী ঈদা চিনি অসি হেলহন্দুনা ডাইবেটিস অসি থোকহনবগী অচৌবা মরম অমা ওইবা য়াই।

ডাইবেটিসনা করি করি নুঙাইতবা থোকহনবগে

অহানবদা লায়না অসি লৈরবদি মপান তোয়না থোকপা (Frequent Urination), ঈশিং য়াম্না খৌরাঙবা (Excessive Thirst), য়াম্না চোকথবা (Lack of energy), মীৎ শেংনা উরক্তবা (Blurr Vision), য়াম্না তোয়না অরাম্বা ফাওবা (Extreme Hunger), উনশা য়াম্না কঙবা (Very Dry Skin), য়াম্না তোয়না উনশা, য়া, প্রাইভেট পার্ট ইনফেক্সন তৌবা (Frequent infection), মরম চাদনা ইশা ময়েং তারকপা (Unexplained Weight loss), খোঙ-খুত্তা জিঙ-জিঙ লাওবা অমদি শোকপদা-খঙজিল্লক্তবা (Tingling & Numbness in hands & feet), ইশাগী ফীলিং হম্বুরকপা (Erectile dysfunction) অসিনচিংবা ময়ামসি থোকহনবা য়াই।

ডাইবেটিসনা থোকহনবা ফৎত্তবশিং (Complications)

ডাইবেটিস নারবা মীওই অনীগী মনুংদা অমদি খঙহৌদবদগী হকচাংদা অৱাবা কয়ামরুম পোকহল্লি। অদুনা ঐখোয়না লায়না অসি লৈবরা লৈতবরা হায়বসি ঙম্তানা খঙদোকপীগদবনি। হকচাংগী ঈদা-চিনি অসি হেনবদগী ঈগী উতোংদা তুংশিনবা অমদি ফুনজিনবনচিংবা তৌদুনা স্ট্রোক (Stroke), মীৎ তাংবা (Diabetic Retinopathy), থম্মোয়দা ঈ ফংহনদবা (Heart Attack) অমদি মপাঙ্গল য়াওদনা চাউথোকপা (Dilated Cordiomyopathy), কীডনি ফেলর (Kidney failure), খোঙ-খুৎতা ঈনফেক্সন (Infection) তৌরকপা অমদি পঙথহনবা (Gangrene), শীংলি (Nerve) শিথহনদুনা খোঙ-খুৎতা নাবা, জিঙ জিঙ ফাওবা (Paraesthesia, tingling & Numbness) অমদি হকচাঙগী ফীলিং হম্বুবা (Erectily dysfunction) অসিনচিংঙবা থোরকপা য়াই। খঙজিনবীগদবা অমনা লায়না অসি লৈরবদি খুজিন ককপা মতমদা খুজিনথাঙ শীজিন্নদনা নেল কটর শীজন্নবনা হেন্না অশোক অপল থোকহনদে।

ডাইবেটিসনা নারবশিংনা চাগদবা চীঞ্জাক :-

চাং নাইনা অমদি মতম চানা অয়ুক্কী অমদি নুমিদাংগী চাক চাবীগদবনি। চীঞ্জাক্লা লায়না অসিগী মরায়বক লেপকনি। ইশাগী অরূম্বা হেন্দনবগীদমক্তা ফেট অমদি সোল্ট য়াম্না য়াওদবা অদুগা ফাইবর য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাকশিং চাবীগদবনি। আলকোহোল অমদি অথুম্বা চীঞ্জাকশিং থাদোকপীগদবনি। চাক চাবগী মহুৎতা চাপাটি চাবনা হেন্না ফৈ। উহৈ মরু ওইনা হৈজামপেৎ (ষ্ট্রোবেরিস, ব্লেক বেরিস, গুজ বেরি), এপল অসিনচিংবা চাবা য়াই। কোফী, দালচিনি, চনান, কোলি হৱাই, কোবী লৈ অশঙবা, পালংচাক্লচিংবা মনা মশিং ময়ামসি তোয়না চাবীগদবনি। চয়োল অমদা ঙা অনীরক্তি চাবীগদবনি। কীডনিগী লায়না লৈত্রবদি নোংমদা শঙ্গোম অনীরক থকপা ফৈ।

ডাইবেটিস অমদি হকচাং শাজেল :-

লায়না অসি ফনবা হোৎনবদা হকচাং শাজেল তৌবীগদবনি। মরু ওইনা তৌবীগদবা হকচাং শাজে লশিংগী মনুংদা, ৱাকিং ময়ায় ওইরপনা কন্না চৎপা (Brisk Walking), ঈরোইবা (Swimming), চেনবা অমদি চোঙদুনা শান্নবা (Jogging), সাইকল থৌদুনা চৎপা (Cycling), বোক্সীং অমদি মসল শান্নবা (Aerobics), জগোয় শাবা (Dancing), কাথোক কাশিন শান্নবা (Climbing), অমদি যোগা শান্নবা অসিনচিংবনি। নোংমদা য়ামদ্রবদা মিনট ৩০ রোমসি হকচাং শাজেন তৌবিগদবনি।

ডাইবেটিস থিঙনবগী (Prevention) পাম্বৈশিং :-

থিঙনবগী পাম্বৈশিং অসি মখল অহুম থোকনা খায়দোকপা য়াই।

১। **প্রাইমারী প্রীভেনসন ঃ** ইশাগী অরূম্বা হেনদনবা হোৎনবা, অফবা চীঞ্জাক চাবা মরু ওইনা মশিং য়াওবা, অথুম্বা য়াম্না য়াওদবা মনা-মশিং, উহৈ-ৱাহৈ য়াম্না তোয়না চাবীবা, ফেট য়াম্না য়াওদবা চীঞ্জাক চাবা, য়ু (Alcohol) থাদোকপীবা, চাং-নাইনা অমদি তোয়না হকচাং শাজেল তৌবীবা।

২। **সেকেন্দরী প্রীভেনসন ঃ** মতম চানা অমদি মতম শাংনা মথৌ তাবা হীদাক চাবীদুনা হকচাংদা য়াওবা