ꯍꯨꯏꯌꯦꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ

ꯌꯨꯝꯁꯀꯩꯁꯥ, ꯖꯨꯟ ꯲꯳, ꯲꯰꯲꯱, ꯏꯝꯐꯥꯜ

꯴꯵ ꯁꯨꯕꯥ ꯆꯍꯤ, ꯸꯸ ꯁꯨꯕꯥ ꯃꯁꯤꯡ

হুইয়েন লানপাউ

য়ূমশকৈশা, জুন ২৩, ২০২১, ইম্ফাল

৪৫শুবা চহী, ৮৮শুবা মশীং

অহেনবা চেঙ কদাইদগীনো

মীয়ামদা মখা-তানা নমথাক তৌবা চুম্লোই

চেঙগী ৱাথোক লোইদ্রি। ফংদ্রি, শুনা য়েনবীদ্রে হায়বগী ৱাকৎ লাক্লি। কোভিদ পেন্দমিক মনুংদা নেসনল ফুদ সিক্যুরিটি এক্ট (নফসা) গী রেসন কার্দ পায়বশিংদা প্রধান মন্ত্রি গ্রাম কলয়ান অন্ন-য়োজনা (পি এম জি কে এ ৱাই) গী মখাদা মমাঙ থা মে অমসুং চৎলিবা জুন থা অসিগী ওইনা মীকোক্তা চেঙ কেজি ৫/৫ লেম্না পীয়ু হায়বনি। হায়রক্লিবসি ঐখোয়শ্বাইদা থবক্তা ওন্থোরকপদা ৱাথোক-লান্থোক্না পীক থল্লকপনি। হৌজিক জুন থা লোইগদবা নুমিৎ খরনিদা ঙাইশিল্লক্লবা ফাওবদা ৱাথোকসি লোইবা খন্বা নাইদবনি। অদুবু নফসাগী রেসন কার্দ হোল্ডরশিংদা স্কিম অসিগী মখাদা চেঙ লেম্না পীবগী থবকসি লাক্লিবা নবেম্বর থা ফাওবা চথগনি হায়রিবসিগী মতুংইন্না মখা শমথরক্লবদি ৱাথোকসিসু হেন্না পাকথোক চাওথোকপসু য়ারি। ৱাথোক ময়ামসিনা লমজিং ওইরগা চেঙগী মতাংসি হায়কোর্ট ফাওবা য়ৌরক্লে। লৈঙাক্কী মায়কৈদগীসু চেঙগী মতাংদা ইকায় শঙ্গোই হাংদনবা থবক কয়া অমসু লৌখৎলে। মরী লৈনরিবা কঞ্জুমর এফ্যেরস, ফুদ এন্দ পব্লিক দিষ্ট্রিব্যুসন (সী এ এফ এন্দ পি দি) গী ওফিসলশিংদা পীবা য়াবা ইন্সত্রক্সনশিং পীখ্রে। ফ্যের প্রাইস শোপ (এফ পি এস) এজেন্টশিংগী থবক থৌরমশিংদসু ক্রক-ক্রক লাকশিল্লে। অদুবু চেঙ শুনা পীদ্রে হায়বগী ৱাকৎশিংদি অদুম্মক লেপ্তুনা তৌনরক্লি। মসিবু ৱাকৎসিগা মরী লৈননা চৈরাক ফংফম থোকপা মরী লৈনবা মীওই অমত্তদা চৈ থাদবদগী ওইগদৌরিব্রা? চেঙ লেম্না য়েনবগী থবকসিদা ৱাথোক-লান্থোক থোরক্তনবা পায়খৎপা য়াবা থবকশিং পায়খৎ-পায়খৎনা, হোৎনবা য়াবশিং হোৎন-হোৎননা থোকহল্লক্তবা ঙমদ্রিবসিবু থবকসিদা লৈঙাক্কী চিন্দোন-লৈতোন্দা তোয়না পক্তুনা লৈরিবা 'ট্রান্সপরেন্সি অমসুং একাউন্টেবিলিটি' হায়বদু নাথৈদুনা থমখিবদগী ওইগদৌরিব্রা? মসিনা অশেংবা ওইরম্লগদি মীয়ামগী মীহুৎ, মীয়ামগী লৈঙাক খূৎপাইনরিবা, মীয়ামগী নাওশুম হাইরিবা খূৎশিংদু পোকপদা হরাওদবা, শিবদা কপনীংদবা হায়বদু চপ চানা থোরক্কনি।

মসিনা লেম্না য়েনগদবা চেঙ শুনা য়েন্দ্রে, পীদ্রে হায়বগী ৱাফমনি। মসিগী মতুংদা থৌদোকশিংসিগা ইরোইননা হৌজিক অমুক থোরক্লিবা ৱাফমদি চেঙ ৱাৎনা, শুদনা য়েনবগী ৱাথোক অসি শুংনৎ নত্তবদা এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সি অমগী নফসাগী রেসন কার্দ পায়বা মীওইশিং খক্তদা য়েনগদবা চেঙশিং অসি এসেমব্লি সেগমেন্ট অদুগী মীওই পূম্নমক্তা য়েনখৎলকপা অমসুং এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সি খরদনা লেম্না চেঙ কেজি ৫/৫ য়েনফম থোকপদা হেঞ্জিন্না চেঙ কিলো ২০/২০ মুক য়েনখৎলকপগী থৌদোকশিং অসিনি। কোভিদ-১৯ পেন্দমিক্কী সেকেন্দ ৱেভকী চৈথেংনা খম থেংনা ৱাহল্লবা মীয়ামদা পাক্তক্লনা চেঙ য়েল্লকপা অমসুং ইন্দিয়া অমদি মণিপুর লৈঙাক্না য়েন্থোকফম থোকপা চাংদগী হেঞ্জিন্না য়েল্লকপা অসিবুদি ঙমদবগী ৱানি। য়াম্না ফবা থবকনি। মসিগুম্বা থবকশিং চথরক্লিবা মীওইশিংবু তৌবীমল খঙবা উৎতুনা থাগৎপীফম থোকই। অফবা থবক তৌরক্লগনা ফৈ হায়গদবনি। ফত্তবা তৌরক্লগনা ফত্তে হায়বা ঙম্বগী থৌনা লৈগদবনি। মসি লৈবাকসিগী কন্সটিট্যুসন অমসুং চৎনরিবা লোশিংনা য়াবা থবকশিংনি। অদুবু লাক্লিবা ৱাহংদি মীয়ামদা য়েন্থোক্লবা পীরকপা চেঙ মশীংদগী হেঞ্জিন্না মীপূম তিংনা য়েনখৎলকপা অমদি অহেনবা চাংদা য়েল্লক্লিবা চেঙশিং অসি কদাইদগীনো হায়বসিনি। মরমদি মণিপুরগী ওইনা চৎলিবা চহীসিগী মে অমসুং জুন থাগী য়েনগদবা চেঙশিং ইন্দিয়া লৈঙাক্না অকক্লনা পীরকপনি। ষ্টেটসিগী নফসাগী রেসন কার্দ হোল্ডরশিংগী মশীংদা যূম্ফম ওইরগা পীরকপনি। মসিদগী ষ্টেট লৈঙাক্না মাগী মাগী এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সিশিংদা এল্লোকেসন থোক্তুনা য়েন্থোরক্লগা হায়রিবা চাকথুংসিদগী চেঙশিং অসিবু ফংফম থোক্লিবা বেনিফিসরিশিংদা অমুক য়েন্থোরকপনি। অকক্লবা কার্দ হোল্ডরশিংগী চপ চাবা মশীংশিং পীরকপনি। অদুবু মসিগী মথক্তা কার্দ পায়বসু পায়দবসু তুনা য়েন্থোরকপা অমসুং য়েন্থোকফম থোকপা চেঙ মশীংদগী হেঙ্গৎনা য়েনবা য়াওনরক্লিবসি কদাইদগী চেঙনো হায়বনি। অহেনবা চেঙশিং অসি চেঙ শুনা য়েনখিদবা এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সিশিং অদুদগী ককথহৌবা চেঙশিং অদুদগী ওইরম্লগদি অফবা থবকনি হায়দুনা খঙদ্রিঙৈদা অতিয়া পক্লা থাগৎলুরবসু খঙলক্লবদি থাগৎলুবা খূৎ অনীদু খংথা থাদোক্লগা অফবা তৌবনি হায়রিবা মীওইশিংদু মখ্বাং তেক্লবা কোয়লাস মথক্তা থাদবগী ফীভমসু লাকপা য়াই। অহেনবা চেঙ অমসুং ফংফম থোক্ত্রবসু ফংলে হরাওনখিবা মীয়ামদুনা চেঙদুনা থোংবা চাক্তু য়োৎপা য়াগনি থাজদে। মরমদি হৌজিক লৈবাক ৱাথোক ওইরিবা চেঙসি গভর্ণমেন্টকী কন্ট্রোল আইটেমনি। লৈঙাক্না শুপ্না পায়শিল্লবা পোৎলমশিংগী মনুংদা অমনি। অন-ওথোরাইজ পর্সন অমত্তনা চেঙসিগী মপু ওইবা য়াদে। ওপন মার্কেটতসু ফংবা পোৎ অমসু নত্তে। হৌজিক সী এ এফ এন্দ পি দি পায়রিবা মিনিষ্টর অসিগী মমাঙদা লোয়শঙসিবু পায়রম্বা মিনিষ্টর অমগী মতমদা কন্ট্রোল আইটেমসি দুকান্দা, কৈথেলদা য়োল্লম্বা থেংনরবদি অকনবা চৈরাক পীগনি হায়বগী ওর্দর ফাওবা থোকখি। অদুবু চেদা খক্তা থোকপা ওর্দরনিনা থবক্তা ওন্থোক্তবদগী চেঙসিবু মথৌ তারকপা মীয়াম্না মমল য়াম্লবসু য়ামদ্রবসু লৈনীংবা মতমদা লৈবা ফংলি। কন্ট্রোল আইটেম ওইরিবা চেঙসিবু অসিগুম্বা মফমশিং অসিদা য়াহল্লক্লিবসিনা কনানা কমদৌনা থোকহল্লকপনো? মসিমসু ঙসি ফাউবদা পাউখুম ফংদ্রিবা ৱাহং ওইরিবনি। হোয়, হায়রিবা চেঙশিং অসি ইম্ফালদা লৈবা ফুদ কোর্পোরেসন ওফ ইন্দিয়া (এফ সী আই) গী 'ওপন মার্কেট সেল স্কিম দোমেষ্টিক' কী মখাদা লৈবদি য়াই। অদুবু মসিসু ষ্টেট লৈঙাককী অয়াবদি য়াওদবা য়াদে। অদুনা ফংফম থোক্তবা মীওইশিংদসু য়েল্লক্লিবা, চেঙ মশীং হেঞ্জিন্না য়েল্লক্লিবশিংসি খুবাক খুদুনা তরাম্না ওক্লবসু অহেনবা চেঙশিংসি কদাইদগীনো হায়বদুসু চেঙশিং অসিবু ফংহল্লিবা মীয়ামদসু খঙহল্লু।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-২০

১) মণিপুরগী শক্লাইরবা স্কোলর অমসুং কবি অমগী শৈরেং মতেকনি - "ওইরকই থৱায় পান্দবগী জগৎ প্রকৃতিগী/চঙলকই পুন্সি জগৎতা প্রাণময়গী লমদমদগী/ওইরকই পূক্নিং মনোময় জগৎকী নুংশা শ্বরনা/হৌজিক্তি য়াতারি চরাঙননা মীওইবগী পুন্সিনা/খনজৈ মীওইবনা পন্থুংফম য়ৌরেদনা/লোইরেদনা তীর্থ যাত্রাগী খোঙচৎসে।" কবি অসি কনানো, মহাক্কী করম্বা লাইরিক্তা য়াওবা করি শৈরেংদগীনো?

২) মির্জা মুহম্মদ হাদী রুসৱাগী "উমরাও জান অদা" হায়বসি মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপগে?

৩) "খোইয়ম ব্রহ্মা অচিবা নঙগী সনা তুখোং খুদিংদা তলা উমিৎলোইনা মহে চুম্না য়ানবগুম থবী শেনগোইরেন অপানবনা মঙাল য়ুমদা চংলবনিনা ফকলাং লোঞ্জা মিফাৎলমদা উফুন সনা হায়ে কুপকুম হন্দোক হঞ্জিননা ফমফল্লিবী মায়া শক্তি লাইরৈমা নঙোন্দগী শিব মহাদেব চোংথোক্লকএ।" ৱাহৈ পরেং অসি কদায়দগী লৌথোরকপনো?

৪) মহারাজ কুমারি বিনোদিনী দেবীগী "যামিনি সুণ্ডর গুহ গোল্ড মেদল' ফংখিবা লাইরিক্তু করি লাইরিক্নো?

৫) মণিপুরী সাহিত্যগী (মণিপুরদা ফোঙবা) অহানবা চেফোঙ অদু করিনো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম জুন ৩০, য়ূমশকৈশা নুমিৎকী অয়ূক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা ঈ-মেল ***hueiyenliteraryquiz@gmail.com*** সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

দাইবেটিস ভেক্সিন্না ক্লিনিকেল ষ্টদিদা শিংথানীংঙাই ওইবা মহয় পীরকপা

সাইন্সকী খোঙচৎ

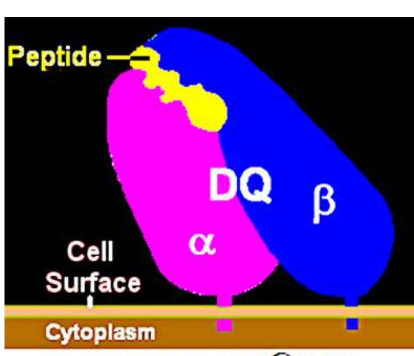
কুঞ্জো নাওরেম

"Everybody's going to have some degree of health problems, and as we get older I think we've gotta maintain."
-Tom Hanks

ঈশিং পুকচৎ হায়রগসু খঙনবা দাইবেটিস হায়রিবা লায়নাসি মখল অনী থোক্লা খাইদোকই : টাইপ ১ অমসুং টাইপ ২। টাইপ ১ দাইবেটিসতা, হকচাংগী ইম্ম্যুন সিষ্টম্না ইন্সুলিন পুথোক্লিবা সেলশিংবু মাঙ-তাকহল্লি। ইন্সুলিন পুথোক্লিবা সেলশিংনা মাঙ-তাক্লবা মতমদা, ইন্সুলিন পুথোকপা ঙম্লক্তবদগী হকচাংনা ঈদা য়াওরিবা চিনি/গ্লুকোজগী চাংবু কাইহন্দনা থম্বা ঙম্লক্তে; অদুনা মখল অসিগী দাইবেটিস নারবা মী অমনা লেমহৌরিবা পুন্সি চুপ্পা ইন্সুলিন কাপ্পগী মথৌ তারকই। টাইপ ২ দাইবেটিস হায়বসিনা হকচাংনা ইন্সুলিনদি মহৌশাগুম্না অদুম পুথোক্লগা, পুথোরক্লিবা ইন্সুলিন অদুদা হকচাংনা ফজনা পাউখুম পীবা ঙমদবা, হায়বদি ইন্সুলিন অদুবু শীজিন্নবা ঙম্লক্তবদগী/ইন্সুলিন রেসিষ্টেন্ট ওইরকপদগী ঈদা য়াওরিবা চিনিবু চাং চানা থম্বা ঙম্লক্তবা অদুনি।

ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসনগী মতুংইন্না, দাইবেটিস নারবা মীগী মশীংসি কুমজা ১৯৮০দা মিলিয়ন ১০৮ ওইরম্বদগী কুমজা ২০১৪দা মিলিয়ন ৪২২ ওইরকখি হায়রি। কুমজা ২০০০ অমসুং ২০১৬কী মরক্তা দাইবেটিসনা মরম ওইরগা মনুং-মতম চাদনা শিখিবগী চাংসি ৫% হেনগৎলকখি। কুমজা ২০১৯দা মী মিলিয়ন ১.৫দি দাইবেটিসনা হকথেংননা শিহনখি হায়না দব্লিয়ু ঐচ ওগী ৱেবসাইটতা ফোঙদোক্লি।

টাইপ ১ দাইবেটিসকী মতাংদা, ফার্মমাস্যুটিকেল কম্পেনি Diamyd Medical না শেন্থং পীরগা লিনকোপিং য়ুনিভর্সিটিগী থিজিন-লূপ অমনা পাঙথোকখিবা ক্লিনিকেল ষ্টদি অমদা ইম্ম্যুনোথেরাপিনা হকচাংনা ইন্সুলিন লেপ্তুনা পুথোকহনবা ঙমগদ্রা হায়বগী চাংয়েংশিং পাঙথোকখি। থিজিনবা অসিদা GAD হায়না খঙনবা প্রোটিন অমা লিম্ফ নোদশিংদা কাপশিনবা মতমদা মীশিংগী সবগ্রুপ অমদা কান্নবা ফংবগী মতাংদা 'দাইবেটিস ক্যের' না পাউদম্লক্লি।



HLA DQ মোলিক্যুল

টাইপ ১ দাইবেটিসকী মতাংদা থিজিনবগী লম্‌সিদা য়াম্নমক মথৌ তারিবা ৱাহং অমদি ইম্ম্যুন সিষ্টম্না লান্দাশিনবসি তপথহনবা নৎত্রগা মপূং ফানা থিংবা ঙমগদ্রা হায়বসিনি। ওইথোকপা য়াবা লাল্লোং অমদি ভেক্সিন কাপ্পগা মান্নবা মওং অমদা ইম্ম্যুন সিষ্টমগী সেলশিংগা রিএক্সন থোকপা ঙম্বা প্রোটিন অমা কাপশিল্লগা ইম্ম্যুন দিফেন্সপু শেমদোকপসিনি। টাইপ ১ দাইবেটিসতা, ইম্ম্যুন সিষ্টম্না এন্টিবোদিশিং শেম্বা ঙম্বা প্রোটিনশিংগী মনুংদা অমা ওইরিবদি GAD65 (গলুতামিক এসিদ দিকারবোক্সিলেজ) নি। লিনকোপিং য়ুনিভর্সিটিগী প্রোফেসর Johnny Ludvigsson না হৌখিবা চহী কয়ামুকসিদা টাইপ ১ দাইবেটিস লৈরবশিংবু GAD না ভেক্সিন ওইনা কাপথোকপগী মতাংদা থিজিন্দুনা লাকখিবনি।

থিজিনখিবা অসিদগী খঙবা ঙম্লকখিবদি, হকচাং মনুংদা ইন্সুলিন খজিক্তং ওইরবসু পুথোকপা ঙম্বসিনা অনাবা মীদুগী হকশেলদা য়াম্না কান্নবা পী হায়বসিনি। দাইবেটিস নারবা মী অমগী হকচাংনা ইন্সুলিনবু মরোমদোম পুথোকপা ঙম্বসিনা ঈদা চিনিগী চাং ৱাৎলকপসি থোকহন্দে। মসিনা ইন্সুলিনগী চাং নেল্লকপা মতমদা হেক হেক থোক্কনবা, পুন্সিবু তেমশিংনবা কিটোএসিদোসিস থোরকপা য়াবগী চাংবুসু হন্থহল্লি হায়না Johnny Ludvigsson না ফোঙদোক্লি। DIAGNODE-2 হায়না খঙনবা ক্লিনিকেল ফেজ ২গী নৈনবা অমদা, নহা ওইরিবা টাইপ ১ দাইবেটিস লৈরবা মী ১০৯গী লিম্ফ নোদশিংদা GAD-alum কাপ্পগী মহয়শিংদু য়েংশিল্লম্মী। শরুক য়াখিবশিংদুনা মহৌশাগী ওইবা ইন্সুলিন পুথোরকপগী চাংশিংদু চাংয়েংশিং হেক হৌবগা অমসুং থা ১৫গী মতুংদসু ওল্লম্মী। মসিগীসু মথক্তা, লোং টর্ম ব্লদ সুগর লেভেল (HbA1c) অমসুং অনাবশিংদুনা নোংমদা ইন্সুলিন কয়া য়াম্না কাপ্পগী মথৌ তাবগে হায়বদুসু ওল্লম্মী।

দাইবেটিসকী অনাবদা ইম্ম্যুনোথেরাপি শীজিন্ন-বগী মতাংদা হান্না নৈনি-খবদগী খঙলকখিবদি লায়েংসিদা অনাবশিংনা পাউখুম পীরকপসি জীনেটিক ফেক্টরশিংগী মখা পোল্লি হায়বসিনি। মরম অসিনা থিজিন-লূপ অসিনা DIAG-NODE-2 দা "HLA জীনশিং" হায়না খঙনবা তোঙান-তোঙানবা ভেরিএন্টশিংদা য়েংশিনবগী থবকসু পাঙথোক্লম্মী। প্রোটিনশিং অসিগী অসিগুম্বা জীনশিংগী কোদতু সেল খরগী সরফেসতা লৈরম্মী। মখোয়না প্রোটিনশিংদুবু ফাজিনবগী থবক তৌরম্মী অমসুং মখোয়না চৎখিবা মতমদা ইম্ম্যুন সেলশিংগা থেংনরম্মী। অসুম্না থেংনরিবা প্রোটিনগী ফ্রাগমেন্ট অদুনা করিগুম্বা বেক্টরিয়াদগী লৌবা ওইরবদি, ইম্ম্যুন সিষ্টম্না মপান্দগী চঙলক্লিবা প্রোটিন অদুগী মায়োক্তা এন্টিবোদিশিং শেমগৎলকফম থোকপনি। অদুবু, ইম্ম্যুন সিষ্টম্না করিগুম্বা মতমদা হকচাংগী হান্না লৈজরম্বা পোৎশিংগী মায়োক্তা রিএক্সন থোকই অদুগা HLA মখল খরনা টাইপ ১ দাইবেটিস থোকহনবগী চাং হেনগৎপগা মরী লৈনরম্মী। HLA গী ভেরিএন্ট অমা ওইরিবা HLA-DR3-DQ2 না GAD65 প্রোটিনবু ইম্ম্যুন সিষ্টমগী সেলশিংদা ইথিল পীহল্লম্মী। অদুগা ভেরিএন্ট অসি য়াওবা অনাবশিংনা লায়নাসিগী ঙল্লিঙৈ মতমদা GAD65 গী মায়োক্তা এন্টিবোদিশিং শেম্লম্মী। চাংয়েং তৌখিবা অনাবশিংদুগী তঙ্খাইমুক্তা HLA-DR3-DQ2 ভেরিএন্টসি য়াওরম্মী।

চাংয়েং পাঙথোকখিবা অনাবা ১০৯দু চহী ১২ অমসুং ২৪গী মনুংদা লৈবশিংনি। মখোয় থা তরুক্কী মমাঙদা টাইপ ১ দাইবেটিসনা নারকপা থেংনখিবনি, অদুগা মখোয়বু কাঙলূপ অনী থোক্লা খাইদোক্লম্মী। কাঙলূপ অমদা, থা অমমম কান্নরগা GAD-alum অহুম্লক অমসুং ভিটামিন দিবু গুলি ওইনা পীজরম্মী। অনীশুবা কাঙলূপ (কন্ট্রোল গ্রুপ) অদুদনা, প্লাসিবো (অনা-লায়েংদা কান্নগদবা হীদাক-লাংথক্কী মগুণ চেন্দবা পোৎ অমবু হীদাক মালহল্লগা শীজিন্নবা) ওইনা পীরম্মী। চাংয়েংদা শরুক য়াখিবা অমদি থিজিন-লূপ অদুদা য়াওখিবা মীশক অমত্তদা, করম-করম্বা অনাবশিংদা GAD-alum পীখিবগে হায়বদু খঙহনবা তৌরমদে। কাঙলূপ অনীমক্কী ওইনা, লায়েং পাঙথোকখিবা অমসুং প্লাসিবো পীখিবশিংদগী খোমজিনখিবা ইন্সুলিনগী চাংদা খেন্নবসু লৈহল্লমদে। অদুবু, HLA জীনশিংগী DR3-DQ2 য়াওরম্বা অনাবশিংগী সবগ্রুপ অদুদা GAD-alum না কান্নবা পীবদি থিজিন-লূপ অদুনা থেংনরম্মী।

HLA জীনশিংগী DR3-DQ2 ভেরিএন্ট য়াওবা অনাবশিংগী সবগ্রুপ অদুদা, অতোপ্পশিংদা তৌবগুম্না ইন্সুলিন পুথোকপদু থুনমক হন্থখিবা থেংনরমদে। অতোপ্পা অমরোমদা, HLA জীনশিংগী DR3-DQ2 ভেরিএন্ট য়াওদবা অনাবশিংদদি কান্নবা মহয় ফংবা থেংনখিদে হায়না Johnny Ludvigsson না ফোঙদোক্লি। মসিগা লোয়ননা, GAD-alum না লায়েংবদা পামদবা সাইদ ইফেক্টশিংসু থেংনখিদে হায়রি। GAD-alum না লায়েংবগী থবক্তা শরুক য়াখিবা তঙ্খাইমুক্কী মনুংদা কান্নবা ফংবা, শাফবা অমসুং ইচম চম্বা থৌওং অমা ওইবনিনা, থিজিন-লূপ অসিনা মখা তানা পাক-শন্না থিজিনবগী থবক পাঙথোক্লবা থৌরাং তৌরি। অসিগুম্বা থিজিনবা অসিনা টাইপ ১ দাইবেটিসকী অনাবশিংবু লায়েংনবগী অনৌবা হীদাক অমা শেমগৎপা ঙমহল্লগনি হায়না থিজিন-লূপ অসিনা আশা তৌরি। ●

মিলখা সিংহ লৈখিদবদা ইন্দিয়া পূম্বনা অৱাবা ফোঙদোকপা

- লৈশাংথেম অজিৎ -

"মিলখা সিংহনা লৈখিদবদা ঐখোয়না অচৌবা য়াম্না শিংথানীংঙাই ওইবা শান্নরোয় অমা মাঙজরে। মহাক্না নেসন অসিগী মঙলানবু মঙফাওনহনখ্রে অমদি মশীং খঙমদ্রবা ইন্দিয়া মচাশিংগী থম্মোয়দা মহাক্কী ওইনা থোইদোক হেন্দোকপা মফম অমা কন্দুনা থমখ্রে। মহাক্কী থৌজাল হৈবা, মীগী মপূক্নিং থৌগৎপা মীওইবগী মগুণ অদুনা মীওই মিলিয়ন কয়ামুক্না মহাকপু নুংশিবা পোকহল্লি। মহাক্না লৈখিদবা অসি য়াম্না নুংঙাইতবা পোকই।" মহাকপু নুংশিবশিংনা অৱাবা ফোঙদোক্লরক্লি।

শান্নরোয় অসিনা লৈখিদবদা মীওই কয়ানা ত্বিটরদা অৱাবা ফোঙদোকপগী পাউজেল মশীং খঙদনা থাজিন্নরকখি। প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিনা ইন্দিয়াগী প্রসিদেন্ট রামনাথ গোবিন্দদা অসুম্না পাউজেল অমা পীরকখি - আইকোন ওইরিবা মিলখা সিংহ লৈখিদবা অসি ঐগী থম্মোয়দা অৱাবা পোকই, মহাক্কী হোৎনবা কনবা অমসুং লমচৎ ফজবগী ৱারী অসিনা ইন্দিয়াগী চারোল-শুরোলনা নীংশিংদুনা লৈহৌরগনি। ঐনা মহাক্কী ইমুং-মনুংগী মীওইশিংদা অমদি মশীং থিঙমদনা লৈরিবা মহাকপু নুংশিবা মীওইশিংদসু অৱাবা ফোঙদোকচরি।

ইন্দিয়াগী মমিং চৎলবা লমজেল্লোই মিলখা সিংহ চান্দিগরগী হোস্পিটাল অমদা জুন ১৮, ২০২১দা লৈখিদবদা ইন্দিয়াগী মফম কয়াদা কাঙলূপ কয়ানা মহাকপু ইকায়খুম্নবা উৎখিবদা নত্তনা মহাক্কী মতিক মগুণ খঙবা, মহাকপু নুংশিজবা মালেমগী মফম কয়াদা লৈবা মীওইশিংনা মহাকপু ইকায়খুম্নবা উৎলক্লি অমদি মফম কয়াদগী নুংঙাইতবা ফোঙদোরক্লি। মহাক মশাগী চহী ৯১ শুখ্রে। মহাক্কী লোইনবী প্রোফেসর নিরমালা কোরসু নুমিৎ মঙানিগী মমাংদা হায়বদি জুন ১৩, ২০২১দা লৈখিদবদা মঙাইরি। মিলখা সিংহ কুমজা ১৯৫১দা ইন্দিয়ন আর্মিদা সিফাই খল্লম্মী অদুগা ইলেক্ট্রিকেল মেকানিকেল এঞ্জিনিয়ারিংগী সেন্টরদা মহাক্কী মফম ওইরম্মী। মফম অসিদনি মহাক্না এথলেটিক্সতা থৱায় য়াওখিদুনা মিটর ৪০০গী লমজেলদা মালেম শিনবা থুংনা মমিং চৎতুনা মীথোয় মীহেনবা লমজেল্লোয় অমা ওইনা লৈবাক অসিগী মীংচৎ কয়ামুক পুরকখি। মিলখা সিংহ কুমজা ১৯২৯গী নবেম্বর ২০দা গোভিন্দপুরদা পোকখি। মসি পাকিস্থানগী মনুংদা লৈবা মুজাফারগরহ দিষ্ট্রিক্টতা লৈবা মফম অমনি। মহাক্কী মচল, মচে অমদি মচিন মনাও পুল্লপনা ১৫নি। মসিগী মনুংদা ৮ লৈখিদ্রে। মসি ইন্দিয়া অমসুং পাকিস্থান খাইদোক্ত্রিঙৈগী মমাঙদনি। লৈবাক অসি অনী থোক্লা খাইদোকপা মতমদা মহাক্কী মপা-মমা, ময়াম্বা অমগা মচে অনীগা পাকিস্থান্দা হাৎতোকপীখি। পূম্নমক অসি মহাক্কী মমাঙদা থোকখিবনি।

অসুম্না পাকিস্থানগী পঞ্জাবতা হিন্দু অমসুং শিখশিং হাৎনবা অদুদগী নান্থোরক্তুনা দেল্লী ফাওবা লাকখি। মসি কুমজা ১৯৪৭তনি। মফম অসিদা মহাক মচেগী মনাক্তা মতম খরা লৈরম্মী। মরমদি মচে অদু হান্না মফম অদুদা লুহোংদুনা লৈখ্রবনি। মতম খরগী মতুংদা ট্রেন্দা টিকেট য়াওদনা তোংলুবদগী ফাদুনা টিহার জেলদা মতম খরা থমখি। মহাক্কী মচেনা মহাক্কী লৈজরিবা সনাগী খুজি অদু খরা কায়থোক্লগা মহাকপু জেলদগী লৌথোকপীরম্মী। মহাক পুরানা কিলদা লৈবা রেফ্যুজি কেম্পতা মতম খরা লৈরম্মী। মতুং তারকপদা সাধারা কোলোনিদা লৈহনখি। মফম অদু পাকিস্থান্দগী চেল্লকপা রেফ্যুজি ময়ামগী লৈফমনি।

মহাক্না সিফাই খন্নবা হন্ন হন্না হোৎনবদা মরিরকশুবদা মায় পাক্তুনা কুমজা ১৯৫১দা ইন্দিয়ন আর্মিদা চঙখি। মহাক সেকেন্দরবাদতা লৈবা ইলেক্ট্রিকেল মেকানিকেল এঞ্জিনিয়র সেন্টরদা লৈরিঙৈদা এথলেটিক্সকী থৌরমদা অথোয় অহেন তান্নবা য়াওনবা লমজেল চেনবা হৌখি। অনৌবা খল্লকখিবা সিফাইশিং অদুগী কিলোমিটর ১০গী ক্রোস কন্ত্রিগী লমজেল চেলহনবদা মহাক্কী দম লৈবা, য়াঙনা-শাংনা চেনবা ঙম্বগী মগুণ অদু উবদগী মহাকপু খনগৎতুনা মখোয়গী রেজিমেন্ট অদুগী খনগৎলবা শান্নরোয়শিং অদুগী মরক্তা য়াওহন্দুনা কোচ অমগী মখাদা ট্রেনিং তৌবা হৌহনখি। মহাক্না কন্না হোৎনবদগী লৈবাক অসিগী মিটর ২০০ অমসুং ৪০০গী লমজেলদা মকোক তাদুনা ইন্দিয়াগী মহুৎ শিন্দুনা কুমজা ১৯৫৬তা মেলবোর্নদা পাঙথোকখিবা ওলিম্পিক গেমসকী থৌরম অনীদা ইন্দিয়াগী মহুৎ শিন্দুনা শরুক য়াখিবদা মায়থীবা নংখি।

মেলবোর্ন ওলিম্পিক অদুদা মিটর ৪০০গী লমজেলদা মকোক তাখিবা অমেরিকাগী চার্লস জেনকিনসকা শকখঙ মায়খঙনদুনা চার্লর্স জেনকিনসনা মঙোন্দা লমজেল চেনবা নুপা অমনা তৌগদবা লমজেলশিং, লমজেল চেনবনা তৌগদবা ট্রেনিংগী মওংশিং চেদা ইদুনা পীবিনবা হায়জবদা চার্লর্স জেনকিনসনা মহাক্কী মতেং পাংখি। মহাক্না হাপ্তা অমদা তৌগদবা রুটিন, কম্পিটিসন ময়াদা তৌগদবা শাজেলশিং, স্পিদ হেনগৎনবা অমদি স্পিদ ইন্দুরেন্স হেন্না ফগৎহনবা, মিটর ৪০০ চেনবদা চঙগদবা লমজেল্লোয় অমগী হকচাংদা য়াওরিবা খেন্ন-খেন্নবা মসলগী কান্ননবদা নত্তনা হার্ট অমসুং লঙসকী কেপাসিটি, মথৌ হেনগৎনবা ট্রেনিংগী পথাপশিংসু থাবিরকখি। তৌইগুম্বসুং মহাক্তি লাইরিক তমহৌদবা মরম্না ইংলিস ইবা, পাবা অমসুং ঙাঙবা ঙমদে। মরম অদুনা মেলবোর্নদা ইংলিস খঙবা শান্নরোয় অমগা লোয়ননা চার্লস জেনকিনসকী মনাক্তা চৎমিন্নে। মখোয় অনীনা ইংলিসতা ঙাঙনরিবা অদুগী ৱাহন্থোক মঙোন্দা হিন্দিদা অমুক হন্দোকপীখি।

মিলখা সিংহনা মহাক্কী মরুপ্না থারকপা প্রোগ্রাম অদু থৱায় য়াওনা লেপ্তুনা চথদুনা মহাক্কী রেকোর্দ অসি তপ্না তপ্না হেনগৎলক্তুনা ইন্দিয়া, এসিয়া অমসুং কম্মনৱেলথ গেমসকী মিটর ৪০০গী লমজেলদা সনাগী মেদল ফংবা ঙমখি। মরম অসিনা লৈবাক অসিনা মহাকপু মপূক্নিং থৌগৎতুনা ওলিম্পিক গেমসতা মেদল অমা শোয়দনা লৌগনি হায়না আশা তৌখি অদুবু রোম ওলিম্পিক্তা মহাক্কী টেক্টিসতা অশোয়বা খরা লৈখিবদগী মরিশুবা পোজিসন তাখি। মদুদি মহাক্না লমজেল অদুগী তঙ্খায় (মিটর ২০০) অহানবা শরুক অদু খরা য়াঙনা চেন্থোক্লুই মদুদা অরোইবগী তঙ্খায়দা য়াঙবগী চাং হন্থরকপা য়াই হায়না খন্দুনা খজিক্তং তপথনীংবগী নীংহন্নবা অমা তৌরুই হায়না মহাক্না হায়খি। লমজেল অসি অমেরিকাগী ওটিস দেভিসনা অহানবা অমসুং জর্মনিগী কার্ল কউফমেন্না অনীশুবা তাখি। মখোয় অনীগী রেকোর্দ অদু সেকেন্দ ৪৪.৯দা চপ মান্নখি। খা অফ্রিকাগী মালকোলম স্পেন্সনা সেকেন্দ ৪৫.৬তা মরিশুবা তাখি। মালকোলম স্পেন্সনা মঙোন্দগী সেকেন্দ ০০.১ হেন্না য়াঙবা হেনখি। মিলখা সিংহগী পোকপগী নুমিৎ, থা অমসুং চহী অসি মহাক্কী পোক্নফম পাকিস্থান্দগী ফংবা রেকোর্দকী মতুংইন্নদি নবেম্বর ২০, ১৯২৯নি। অতৈদদি ওক্টোবর ১৭, ১৯৩৫ অমসুং নবেম্বর ২০, ১৯৩৫নি। মহাক্কী পাসপোর্টকী মতুংইন্নদি নবেম্বর ২০, ১৯৩২নি। মিলখা সিংহনা চহী ৩৫গী মথক্তা ইন্দিয়াদা লৈবা শান্নরোয়শিংবু এথলেটিক্সতা হেন্না থৱায় য়াওশিন্নবা হায়দুনা ভেটরান এথলেটিক্স ফেদরেসন ওফ ইন্দিয়া শেমদুনা লৈবাক অসিদা লৈবা চহী য়ামশিল্লক্লবা নুপা নুপীশিংবু এথলেটিক্সকী থৌরমশিংদা শরুক য়াহন্দুনা মমান্নবশিংগা লম্বা তৌনহনবখক্তা নত্তনা অহল ওইশিল্লক্লবশিংবু শান্ন-খোৎনবনা মীওইবগী খোঙচৎ অসিদা কান্নবা কয়ামুক পীবা ঙম্মী হায়বা থবক্লা তাকহল্লি। হৌজিক্লা মাষ্টর এথলেটিক্স ফেদরেসন ওফ ইন্দিয়া হায়না অনৌবা মমিং থোনখ্রবা ফেদরেসন অসিদা মণিপুরগী চহী ৩৫ মথক্কী এথলিটকী লূপসু য়াওশিন্দুনা নেসনল চেম্পিয়নশিপ্তা চহী কয়ামুক শরুক য়াদুনা লাকখিবখক্তা নত্তনা মণিপুরগী অফবা শান্নরোয়শিংবু মাষ্টর ৱর্ল্ড এথলেটিক্স চেম্পিয়নশিপ অমসুং মাষ্টর এসিয়া চেম্পিয়নশিপ্তা শরুক য়াহন্দুনা ষ্টেট অসিগী মীংচৎ পুরকপা অহল ওইরবা নুপা অমসুং নুপী শান্নরোয় কয়ামুক লৈরি। ●

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্না মরী লৈনদে।