হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ লিচি

– ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার –

সী এস আই আর ঃ নোর্থ ইষ্ট ইনষ্টিট্যুট ওফ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি, লম্ফেলপাৎ

লিচি নৎত্রগা লিটচি হায়না কৌনবা উ পাম্বী অসি ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা মহৌশাদগী হৌরক্লব্রা নৎত্রগা পুশিল্লক্তুনা থাখিব্রা হায়বসি চপ চানা খঙবা ঙমদ্রবসু কুইরবা মতমদগী হৌই হায়দুনা বোটানিকেল সর্ভে ওফ ইন্দিয়ানা ইবা ফ্লোরা ওফ মণিপুরগী লাইরিক অদুদা পীরি। কুমজা ১৯৬১দা ফোঙখিবা দাইকোটিলেদোনস প্লান্টস ওফ মণিপুর টেরিটোরি (Dicotyledonous plants of Manipur Territory) হায়রিবা বোটানিকেল সর্ভে ওফ ইন্দিয়াগী বুলেটিন্দা ফোঙখ্রিবা রিছার্স আর্টিকল অদুদসু লিচি পাম্বী অসি ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা থাদুনা হৌই হায়না পনখি।

লিচি পাম্বী অসি ইংলিসতা লিটচি (Litchi) নৎত্রগা লাইচি (Lychee), অসামীজদা লিচু (Lichu), নেপালিদা লিচি (Lichi), চানিজদা পিনয়িন (Pinyin), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা *লিচচি চাইনেন্সীস (Litchi Chinensis Sonn.)* নৎত্রগা *দিমোকার্পস লিচি (Democarpus lichi Lour.)* নৎত্রগা *নেফেলিয়ম চাইনেন্সী Nephelium Chinense (Sonn.) Druce* নৎত্রগা *নেফেলিয়ম লিতচি (Nephelium litchi Comb.)* নৎত্রগা *সাইতেলিয়া চাইনেন্সীস (Scytalia Chinensis (Sonn.) Gaertn.)* হায়না কৌই অমসুং *সেপিনেদন্সী (Sapindaceae)* শাগৈগী মনুং চল্লি।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না লিচি পাম্বী অসি মহৌশাগী ওইনা নোংপোক থংবা এসিয়াগী লমদমশিং মরুওইনা খা থংবা চাইনাগী মফমশিং, কম্বোদিয়া, ভিয়েটনাম অমসুং ফিলিপিন্সকী মফমশিংদা মহৌশাগী ওইনা হৌজে। পাউদমশিংগী মতুংইন্না লিচি পাম্বী অসি সব-স্পিসিস ৩ ফংই। মখোয়শিং অদুদি (ক) লিটচি চাইনেন্সীস সব-স্বিসিস চাইনেন্সীস (খ) লিটচি চাইনেন্সীস সব-স্পিসিস ফিলিপিনেন্সীস অমসুং (গ) লিটচি চাইনেন্সীস সব-স্পিসিস জাভেন্সীস অসিনচিংবনি। অহানবগী সব-স্পিসিস অসি ময়াম্না য়াম্না পাম্না থান্নবা অদুগা খা থংবা চাইনাগী মফমশিং, অৱাং থংবা ভিয়েটনামগী মফমশিং অমসুং কম্বোদিয়াদা মহৌশাগী ওইনা হৌজে। অনীশুবগী অসিনা ময়াম্না ইথা থান্নদবা অদুগা ফিলিপিন্সতা মহৌশাগী ওইনা হৌজবা অদুগা অহুমশুবা সব-স্পিসিস অদুনা মলেসিয়া অমসুং ইন্দোনেসিয়াদা য়াম্না পাম্না থানবা অদুনি।

লিচি পাম্বী অসি ফ্রেন্সকী লমকোয়বা অমসুং মহৌশাবু থিজিনবা পীরে সোনরত (Pierre Sonnerat) হায়রিবা নুপা অসিনা কুমজা ১৭৮২দা ইদুনা ফোঙখিবা লাইরিক 'ভোয়েজ টু দি ইষ্ট ইন্দিজ এন্দ চাইনা মেদ বিত্বিন ১৭৭৪ এন্দ ১৭৮১' (Voyage to the East Indies and China, made between 1774 and 1781) অসিদা ইহান হানবা ওইনা নৈনদুনা ফোঙখি। লিচি পাম্বী অসি ময়ায় ওইরপ্না চাউবা মতম পুম্নমক্তা শংদুনা লৈ হায়বদি ইভগ্রীন ওইবা পাম্বী অমনি। পাম্বী অসি য়াম্না তপ্না হৌবা অদুগা মতোন্দা মনা য়াম্না পুঙবা পাম্বীনি।

লিচি পাম্বী অসি খা থংবা চাইনাগী মফমশিংদা মহৌশাগী ওইনা হৌজরবসু থাদুনা শীজিন্নরকপদি কুমজা ১০৫৯ খক্তদনি। লিচি পাম্বী অসি ইন্দিয়াগী অশাবা মফমশিং হায়বদি ত্রোপিকেলগী ওইবা অঙৈং-অশা লৈবা মফমশিংদা য়াম্না পাক-শন্না থানৈ। মালেমগী ওইনা লিচি খ্বাইদগী পুথোকপা চাইনাগী হেক মথংদা ইন্দিয়ানা খ্বাইদগী হেন্না লিচি পুথোকই। বাংলাদেশ, শ্রী লঙ্কা, খা-অফ্রিকাদসু লিচি পাম্বী অসি পাক শন্না থানবগী পাউদমশিং লৈ। চিনহায় ওইনা হায়নবা পাউদমগী মতুংইন্নদি লিচি পাম্বী অসি চাইনাদদি খৃষ্টনা পোকত্রিঙৈ চহী ২০০০গী মমাঙদগী থাদুনা লাক্লে হায়বসিনি। লিচি পাম্বী অসি থাখ্রবা মতুং চহী ৮ নৎত্রগা ১২দগী মহৈ পানবা হৌই। পাম্বী অসি অঙৈং-অশা সেন্টিগ্রেদ দিগ্রী ২০দগী ৩৫ ফাওবদা য়াম্না চুশিন্ননা হৌবা ঙম্মী। উন তাবা মফমশিংদদি লিচি পাম্বী অসি ফজনা হৌবা ঙমদে। পাউদমশিংগী মতুং ইন্না মপূং মরৈ ফারবা লিচি পাম্বী অমগী মহৈ অদু কেজি ১০দগী ৮০ ফাওবা লোকপা ঙম্মী।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না লিচি পাম্বীগী অমুনবা মহৈগী মতোং হায়বদি পল্প (Pulp) অদু চিঙ্গাক্কী ওইবা মগুনশিং থোইদোক হেন্দোক্লা য়াওই। হায়রিবা অমুনবা পল্প গ্রাম ১০০দা ইনর্জি কিলো কেলোরি ৬৬, কার্বোহাইদ্রেটস গ্রাম ১৬.৫৩, সুগরস গ্রাম ১৫.২৩, দাইটেরি ফাইবর গ্রাম ১.৩, ফেট গ্রাম ০.৪৪, প্রোটিন গ্রাম ০.৮৩, ভিটামিনশিং - থিয়ামিন মিলিগ্রাম ০.০১১, রাইবোফ্লেবিন মিলিগ্রাম ০.০৬৫, নিয়াসিন মিলিগ্রাম ০.৬০৩, ফোলেট মাইক্রোগ্রাম ১৪, ভিটামিন সী মিলিগ্রাম ৭১.৫, মিনরেলশিং কেলসিয়ম মিলিগ্রাম ৫, আইরন মিলিগ্রাম ০.১৩, মেগনেসিয়ম মিলিগ্রাম ১০, ফোসফরস মিলিগ্রাম ৩১, পোটাসিয়ম মিলিগ্রাম ১৭১, সোদিয়ম মিলিগ্রাম ১ অমসুং জিঙ্ক মিলিগ্রাম ০.০৭ অসিনচিংবনি।

লিচি পাম্বী অসি মীওইবনা হীরম কয়ামরুমদা শীজিন্নৈ। লিচি পাম্বীগী অমুনবা মহৈ অসি খ্বাইদগী হাওবা উহৈ অমা ওইনা মালেমগী মফম খুদিংমক্তা চানৈ। মমুন ফাদ্রিবা লিচি পাম্বীগী মহয় অদু থোংদুনা চানবগী পাউদমশিং ঐখোয়না থেংনৈ। লিচি মহৈ অদু কংহল্লগা শেম্বা লিচি নট (Lychee Nut) হায়বসি তোপ তোপ্পা মহাও অমা লৈ অমসুং মসি চাইনাদা য়াম্না পাম্না চানৈ। লিচিগী অমুনবা মহৈ অদুদগী থক্লবা মহী অমা শেমদুনা কৈথেলদা য়োল্লি। লিচি পাম্বীগী উগী মকু অদুদা তেনীন (Tannin) হায়রিবা মচাক অসি চাং ৱাংনা য়াওবগী পাউদমশিং লৈ অমসুং মসি মখল কয়াগী পোখোকশিংদা শীজিন্নৈ। লিচি পাম্বীগী উ অসি মহুৎ য়াম্না কুপ্পী (Fine grains) অমসুং শুম্না অমদি লৈশৌনা থোইদোক্লা চাদবা মরম্না যূম কৈ শাবদা য়াম্না খুদোংচাহল্লি অমসুং মতম য়াম্না কুইনা চৎলি। লিচি পাম্বী অসি মতম পুম্নমক্তা শংদুনতা লৈবা মনা য়াম্না পুঙবা মরম্না যূমগী অকোয়বদা উরুম পীনবা থানৈ।

হীদাক ওইনা লিচি পাম্বী অসি য়াম্না কুইরবা মতমদগী শীজিন্নরকপগী পাউদমশিং লৈ। লিচিগী অমুনবা মহৈ অদুগী মকু অদু ফজনা কংহল্লগা মকুপ তানা তকখায়রগা লূম্বু-লূম্বু শাবা ঈশিংগা পীথক্তুনা খোঙ হামথবা অদু লায়েংনৈ। নুপাগী ফিনুংগী টেষ্টিকলস (Testicles) হায়রিবা মরুম অনী অদুদা নাবা লায়না ওর্কিটিস (Orchitis) অসি লিচি পাম্বীগী মরূ অদুদগী শেম্বা হীদাক্লা লায়েংবগী পাউদমশিং লৈ। মীওইবগী শিংলি-নাওরিদা নাবা ন্যুরালজিক দিসওর্দর (Neuralgic disorder) অসিসু লিচি পাম্বীগী মরূদগী লায়েংনবগী পাউদমশিং ঐখোয়না থেংনৈ। লিচি পাম্বীগী লৈ অমদি মরা শুগাইদুনা ঈশিংদা শেম্বা মহী অদুনা তেংথোক্তুনা খৌনাও নাবা অদু লায়েংনৈ। লিচিগী মরূ অসি চাবদা অরুম লাইহৌ তৌহনবা ঙম্বা মরম্না হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা অখঙ-অহৈগী পাউতাক লৌবীগনি। ●

ৱর্ল্ড হার্ট দে (সেপ্টেম্বর ২৯, ২০১৯)

থিম : মাই হার্ট - য়োর হার্ট

- ডো. কে এস ঐচ কলা -

ঙসি সেপ্তেম্বর ২৯, মালেমগী মফম খুদিংমক্তা ৱর্ল্ড হার্ট দে থৌরম পাঙথোক্লরি। হন্দক পাঙথোক্লিবসিনা কুন শুবনি। অদুগা হন্দক্কী থিম্না "মাই হার্ট-য়োর হার্ট" (My Heart-Your Heart) নি। ঐগী থমোয় অমদি নহাক্কী থমোয়বু মশা ফনা লৈনবগীদমক্তা অমদি মপাঙ্গল কন্নবগীদমক্তা (হার্ট হেরো) হোৎনবীবা হায়বসিনি।

ৱর্ল্ড হার্ট ফেদরেসন অমদি ৱর্ল্ড হেলড ওর্গেনাইজেশন অনীশিনা পুনশিল্লগা ৱর্ল্ড হার্ট দে অসি কুমজা ১৯৯৯ দা পাঙথোকখিবনি, অদুবু মালেমগী মফম অয়াম্বদা কুমজা ২০০০ গী সেপ্টেম্বর থাগী অরোয়বা নোংমাইজিংদা পাঙথোকখি। হৌজিক্তি সেপ্টেম্বর ২৯ দা চহি খুদিংগী ওইনা পাঙথোকনরে।

মসি পাঙথোকপগী মরমদি মীপুম খুদিঙদা থমোয়গী লায়নাসি করিনো অমদি মসিদগী করম হায়না ঙাকথোকদগে হায়বগী মতাঙদা ময়ামদা খঙহনবা অমদি ৱাখল তাহনবা অদুগা থৱায় য়াওনা ঙাকথোক্লবা অমদি থিঙবা ঙমনবা হোৎনমীন্নবসিনি। মীপুম খুদিমক্লা ঐখোয়গী ঈশাদা য়াওরিবা থম্মোয় অসি কেয়র লৌবীগদবনি। অসুম্না তৌরবদি ঐখোয়না কারদিওভাসকুলরগী লায়নাশিংদগী অমদি Strok তগী ঙাকথোকপা ঙমগনি।

ঙসি মালেমগী মফম খুদিংমক্তা থামোয়গী লায়নানা খ্বাইদগী হেন্না শিগনবা লায়না হায়বদু ওইরি। শম্না হায়রবদা চহি ১ দা য়ামদ্রবদা মীওই মিলিয়ন ১৭.৯ রোমদি থামোয়গী লায়নানা মরম ওইদুনা শিরি। মসিনা লায়না অতৈ হায়বদি কেন্সর, মেলেরিয়া অমদি ডাইবেতিস পুনশিল্লগা শিবগী চাংদগী হেল্লি। লায়বক থীবা অমনা থামোয়গী লায়নাদগী লৈখিদ্রবা অনাবশিং অসি চাম্মগী মনুংদা ৮০(মরিফু) রোমদি মপুঙ ফানা চাওখৎত্রিবা লৈবাকশিঙদগীনি। ঐখোয়গী লমদম হায়বদি ইন্দিয়াদসু থম্মোয়গী লায়নাদগী নারবা মীওই য়াম্না লৈ, চাউরাক্লা হোস্পিতালদা লৈবা অনাবা ১০০ গী মনুংদা ১২-১৫ নি থম্মোয়গী অনাবনা ওইরি। অসুম্না ইন্দিয়ানা মালেমগী মনুঙদা থমোয়গী লায়নানা নাবগী মকোক্ ওইরি।

ঐগী হার্ট (থমোয়) অমদি নহাক্কী হার্ট (থমোয়) অসি মশা মউ ফনা লৈহনগদবনি অমদি থমগদবনি, হায়বদি হেলদি হার্ট অমদি হার্ট হেরো ওইনা লৈহনগদবনি। মসিনা তাকপদি মীপুম খুদিংমক্কী হার্ট (থমোয়) অসি মশা-মউ ফনা থমগদবনি অমদি মপাঙ্গল কলহনগদবনি মরমদি ঐখোয়গী পুন্সি অসি মতম শাংনা হায়বদি য়ামদ্রবদা চহি ১০০ দি হিংবা ঙমনবনি। অদুনা ঐখোয়গী হার্ট (থমোয়) অসি মশা মউ ফনা অমদি মপাঙ্গল কলহন্নবগী পাম্বে কয়ামরুম লৈবগী মনুংদা, খরদং হায়রবদা অফবা চীঞ্জাক চাবীবা, চুরুট-বেড়ী থকপীদবা, য়ু-থকপীদবা, হকচাং শাজেল চাং নাইনা অমদি মতম চুপ্পদা তৌবীবা, অফবা লাইফ ষ্টাইল লোয়নবীবা, ফৎত্রবা ৱাখল থাদোকপীবা অসিনচিংবা ঐখোয়গী পুন্সিদা পাঙথোকপা ঙমনবা হোৎনবীগদবনি।

মথক্তা হায়খিবা ময়ামসি ঐখোয়না মতম চানা পাঙথোক্লবদি অমদি তৌরবদি ঐখোয়না থমোয়দা পাঙ্গল অমদি শক্তি পীবা ঙমগনি। পুন্সি অসি চহি ১০০ হিঙবা ঙমনবগীদমক্তা ঐখোয়না থমোয়দা পাঙ্গল পীবীবা তায়, করম হায়না পীগদগে হায়ববু মমাঙদা হায়জখিবা ময়ামসি ঐখোয়না ঈনবা তায় অমদি তৌবা তায়।

ঐখোয়না World Heart Day অসি মখল মখলগী মওংদা পাঙথোকপা য়াই । শমনা হায়রবদা হেল্ট চেক-কপ তৌবা, স্পোর্টস শান্নবা, ৱাকিং চৎপা, ময়ামগা খন্না-নৈনবা অমদি ৱারী শানবা, হেল্ট মেলা তৌবা অসিনচিংবা মওঙদা তৌবা য়াই। মফম মতম অমদি ময়ামগা চানবা মওঙদা পাঙথোকপীগদবনি। পাঙথোক্লিবা খুদিংমক ঐখোয়না থম্মোয়দা পাঙ্গল (Power) পীবা ঙমনবা হোৎনবীগদবনি।

অফবা চিঙ্গাক চাবা ঃ ঐখোয়না মতম শাংনা পুন্সি অসি লৈগে খনবীরবদি চারীবা চীঞ্জাক অসি থমোয়দা অফবা অমদি ফৎতবা ওইগদরা হায়বদু য়েঙলগা চাবীগদবনি। চাগদবা থাওশিংগী মনুঙদা মনা মশিংদগী শুঙলকপা হায়বদি নুঙহৱাই অমদি নুমিৎলৈ মরুদগী শেমলকপা থাওনা হেন্না ফৈ। সেচুরেটেড ফেট য়াওবা থাওশিং য়ারিবামখৈ চাবীরোইদবনি। নুমিৎ খুদিংগী শা-ঙা অতেকপসু চাবীরোইদবনি। মখোয়শিং অসি হকচাঙদা চঙখ্রগা সেচুরেটেড ফেটগী চাংসি ৱাঙহনলি। সেচুরেডট ফেট অসিনা হকচাঙদা চঙখ্রগা ঈদা য়াওবা কোলেসতেরোল অসি ৱাঙখৎহনলি অমদি ঈগী উতোঙ মচা মচা ময়ামসি ফুনজিনলক্তুনা হার্ট এক্টেক তৌবগী চাং অসি ৱাঙহনলি। কাউবীরোইদবা অমনা মতম চুপ্পদা মনা মশিং উহৈ-ৱাহৈ য়াম্না তোয়না চাবীগদবনি।

চুরুট বেড়ী থকপগী অমাঙবা ঃ মৈখু অসি হকচাঙদা করিমতা কানবা পীবা পোৎ নতে, মসিদগী ঐখোয়না থাপনা লৈনবা হোৎনবীগদবনি। চুরুট বেড়ী থকপদগী হকচাঙদা চঙখ্রবা মৈখু অসিনা ঈ-চেনবা উতোং ময়ামসিদা থাগৎপা ১দি ফুনজিনলকপনচিংবা থোকহনলকই। অদুগা মমৈথঙদা ব্লড প্রেসর ৱাঙবা অমদি ঈগী উতোঙ থাগৎহনবা অসিনচিংবা থোকলকই। মরম কয়ামরুমসিনা মথৌ তৌবদা অপনবা পী। ঈগী উতোং খুজিনবা মরম ওইদুনা হাট এতেক অমদি হাট ফেলর থোকহনবা য়াই, অদুনা চুরুট বেড়ীসি পুন্সিগী থকপীরোইদবনি।

মালেমগী ওইনা চুরুট বেড়ী থকপা মীওই ২৫০০ (Two thousand & five hundred) অসি নুমীৎ খুদিংগী শিরি। চুরুট বেড়ী থকপদগী অসুক য়াম্না ফৎত্তবা কয়ামরুম থম্মোয়দা থোকহনলবসু, থকলিবা মীশিং অসিনা মসিগী ৱাখল অসি লৈতবগুম তৌই। চুরুট-বেড়ী থকপদগী শিখিবা মীওই ১০০ গী মনুংদা ৭০ দি মশাগী চহি ৩০-৬৯ লৈবনা অয়াম্বনি।

নীঙশিঙগদবা অমনা চুরুট-বেড়ী থকপীবা মীওইশিং অসি থমোয়দা লায়না কয়ামরুম পোকহনবদা নৎতনা চিনবালগী কেন্সর, থবোমবীগী কেন্সর, ব্রেস কেন্সর, সরভাইকেল কেন্সর অসিনচিংবা কয়ামরুম থোকহনলি।

আলকোহোল শীজন্নদবা ঃ- মসিগী ময়াই কাবা চিঙ্গাক অসি শীজিননবা তৌবীরোইদবনি। মসিনা হকচাঙদা চঙখ্রগা ঐখোয়দা লায়না কয়ামরুম পোকহনলি। মমৈথঙদা থমোয়গী মসল অমদি হকচাংগী মসল অয়াম্বা শিথহনলি। Dilated Cardiomyopathy হায়বা থমোয়গী মসল মপাঙ্গল শোনথবগী লায়না অসি আলকাহোল শীজন্নবা মীওইশিংদা থোকহললি, অসুম্না আলকোহোলনা ঐখোয়গী মমল য়াম্লবা পুন্সি অসি লোয়শিলহনখি।

লাঙতকনবা ৱাখল খনবীদবা ঃ পাখৎপা, লাঙতকনবা অমদি অৱাবা ৱাখলনা থমোয়দা অকায়বা কয়ামরুম থোকহনলি। ময়ামসিনা মীহুন কন্না চোঙবা, য়াঙনা চৎপা ১দি তপথবা অসিনচিংবা থোকহনবা য়াই। থবাক নাবা, থবাক্তা মীহুন চোঙবা, কোক ঙাওবা, ৱাখল মাঙবা অসিনচিংবা থোকহনবা য়াই। মসিনা তাকপদি থমোয় অসি মথৌ ফজনা তৌবা ঙমদ্রে ১দি মমৈথঙদা মথৌ তৌবা লেপখিদুনা ঐখোয়গী পুন্সি অসিসু লোইখিবা য়াই। অসুম্না ৱাখল নুঙাইতবনা ঈশাগী ব্লড প্রেসর অসি ৱাঙখৎপা ১দি কোলেসতেরোল শরুকসু ৱাঙখৎহনলি । ঐখোয়না ৱাখল নুঙাইতবা ময়ামসি থোকতনবা ১দি থোকলবসু লাকথবা ঙমনবা উপায় থীবীগদবনি। মসি করম্না থিঙগদগে ১দি করম্না খাঙগদগে হায়বসু ময়ামগা তানবীগদবনি।

ঈমুং মনুংগী ওইনা থোকলিবা ৱাখল নুঙাইনদবা ময়ামশিং অসি লৈহনদনবা হোৎনবীগদবনি। লৈমীননরিবা মীওইশিংগী মরক্তা মোৎ খেৎনবা, চামিন থকমীন্নবদা মানদবা, মমা-মপা ওইবীবশিংদা চাওখৎলক্লিবা মচাশিংনা পুবা থাঙবা ঙমলোইদবা ডিমান্দ তৌবা, লৈকায়গা অমদি থঙনরিবা য়ুমলোনবশিংগা নুঙাইনদবা অসিনচিংবা ময়ামসি থোকহনদনবা অমদি লৈহনদনবা হোৎনবীগদবনি। হায়রীবা ৱাখলগী ফৎত্রবা ময়ামসিনা থমোয়গী মথৌ তৌবদা অকায়বা পী অমদি খঙহৌদনা ঐখোয়গী পুন্সি অসিসু লোইখিবা য়াই।

হকচাঙ শাজেন ঃ মতম চুপ্পদা হকচাং শাজেন তৌবগী কানবদু নীঙশিবীগদবনি। য়ামদ্রবদা নুমিৎ খুদিঙগী পুঙ অমরোমদি হকচাঙ শাজেন তৌবীগদবনি । ৱাকিং চৎপা, চেনবা-চোঙবা, লমতু-শেঙদোকপা, ঈঙখোলদা থবক মচা মশু তৌবা, লৈ পাম্বী থাবা অমদি পম্বী মচা মচা থাবা ওইরবসু তৌবীগদবনি। অসুম্না শাজেন তৌবনা হকচাঙগী ঈ চেনবা হেলহনলি অমদি পাঙ্গল কনবসু হেলহনলি। অদুগা হকচাং

তৌদ্রবদি থমোয়দা অমদি ঈ চেনবা উতোংশিঙদা হকচাংগী ঈ অসি মপুঙ ফানা চেনবা ঙমদে অমদি লায়না কয়ামরুম থোকলকপা য়াই। চাং নাইনা থবক শূরবা অমদি হকচাং শাজেন তৌরবদি ঈশাগী ব্লড প্রেসর অসি ৱাঙহনদবা ১দি ঈশাগী অরুম্বা অসি হেলহনদবা ঙম্মী।

হাইপরটেন্সন (Hypertension) হায়বসি ব্লড প্রেসর (Blood Pressure) ৱাঙববু খঙনৈ। চহি ৪০ হায়রক্লবা মতমদা ঐখোয়গী ঈশাদা লৈগদবা ব্লড প্রেসর অসিনা মথক্কী সিষ্টোলিক্লা ১৩৫ mmHg অদুগা মখাগী ডাইসতোলিক্লা ৮৫ mmHg গী মখাদা লৈহনববু ঐখোয়না হেল্ডি ব্লড প্রেসর হায়না খঙনৈ। খ্বাইদগী ফবদি মথক্লা ১২০ mmHg অদুগা মখানা ৮০ mmHg নি। মসিবু ঐখোয়না এভরেজ ব্লড প্রেসর হায়না খঙনৈ।

হায় ব্লড প্রেসরসি (ব্লড প্রেসর ৱাংবা) ঐখোয়না মতম চানা লায়েংবিহৌদ্রবদি ঐখোয়গী ঈশাদা অৱাবা কয়ামরুম পী। কনাগুম্বা অনাবা খরদনা করিমতা মশাদা অৱাবা অমদি নুঙাইতবা পিরমদনা মশাগী পুন্সি লোয়শিনখিবা য়াওই। মরম অদুনা ঐখোয়না মসিবু সাইলেন্ট কিল্লর (Silent Killer) হায়না খঙনৈ। অতৈ-অতৈ অৱাবা থোকহনবা কয়ামরুমগী মনুংদা হার্ট এটেক্ট, হার্ট ফেল্লর, কীডনী ফেল্লর, কোক মনুংদা ঈ থোকপা (Cerebral Haemorrhage, Stroke,) মীৎ মনুংদা ঈ থোকপা, ঈ চেনবা উতোংশিং থাগৎপা, চাউথোকপা অমদি তৎপা অসিনচিংবা থোক্লকপা য়াই।

হাই ব্লড প্রেসর অসি থোকলকতনবা ১দি ঙাকথোকপা ঙমনবা হোৎনবীগদবনি। কা হেন্ন থুমগী চাং চাবীরোইদবনি, হকচাংগী নোয়বগী চাং হেলহনবীরোইদবনি, ঘী-থাও কা হেন্না চাবীরোইদবনি, উহৈ ৱাহৈ তোয়না চাবীগদবনি।

ঈশিং পুকচৎকী লায়না (ডাইবেতিস) ঃ ঐখোয়গী লমদমসিদা লায়না অসিদগী নাবা মীওই য়াম্না লৈ। চাবা থকপদা চীনীগী চাংসি য়াম্না য়াওখিবা, চহি য়ামখৎলকলপা মীওইশিং, অহাওবা চিঙ্গাক তোয়না ১দি কা হেন্না চাশিনবা, হকচাঙগী ঈনডোক্রাইনগী লায়না, ময়ামসিনা ঈশিঙ পুকচৎকী লায়না অসি থোকহনলি। লায়না অসিনা থমোয়গী মশাদা য়াওরিবা ঈ চেনবা উতোং মচা মচা ময়ামসি ফুনজিনলকপা অমদি থাগৎলকপা তৌদুনা কীনিঙাই ওইরবা হার্ট এতেক অসি থোকহনবা য়াই অদুনা মতম চুপদা ঈশিং পুকচৎকী লায়না অসি লৈহনদনবা হোৎনবীয়ু।

ৱর্ল্ড হার্ট ডে ২০১৯ অসিগী থীম অসি ময়ামদা য়াম্না মরু ওইবা পাউজেল অমনি অমদি মীপুম খুদিঙমক্লা মসিবু নীংশিংবীদুনা ঐখোয়গী পুন্সি অসি য়ামদ্রবদা চহি চামদি হিংবা ঙমনবা হোৎনমীনসি।

থম্মোয়দা পাঙ্গল পীবা ঙমনবগীদমক্তা ঐখোয়না অফবা চিঙ্গাক চাবা, চুরুট বেড়ী থকপীদবা, য়ু থকপীদবা, ব্লড প্রেসর অমদি কোলেসতেরোল ৱাঙহনবীদবা, হকচাঙ শাজেন চাং-নাইনা তৌবীবা, ফৎত্রবা ৱাখল থাদোকপীবা হকচাঙগী অরুম্বা হেলহনবীদবা অসিনচিংবা ময়ামসি ঐখোয়না মতম চানা তৌবীগদবনি।

অয়ুক্কী মতমদা চাক চারবা মতুং পুঙ অমরোমদি পোত্থাদুনা লৈবিয়ু। নুমিদাংগী মতমদনা চাক চারবা মতুং পুং অনিরোম পোত্থারগা তূমবিগদবনি। তূম্বা মতমদা ওইরোমদা চেপলগা থবাকসি ননশিন দুনা তুম্বিরোইদবনি। খোঙ হাম্বা য়াদ্রে হাইদুনা টোইলেৎতা কুইনা ফমদুনা লৈবিরোইদবনি। ডোক্টরগা তানরগা খোঙ হাম্বা য়ানবা হিদাক লাংথকশিং চাবিগদবনি।

"your heart is precious and take care for it. he loves only aspirin nobody else"? ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-১০৪

১। ঐখোয়গী পুৱারীদা কাউবা য়াররোইদবা মীশকশিংগী মনুংদা নিরঞ্জন সুবেদারসু অমনি। মহাক মৈতৈ নত্তে, নেপালিনি, ছেত্রি শাগৈনি। মাবুসু সাহেবনা ফাঁসি তৌদুনা হাৎখিবনি।
(ক) মহাক ফাঁসি তৌখিবদু কুমজা ১৮৯১গী করি থাদনো?
(খ) মাবু পোকপা অপোকপগী মমিং করি কৌবগে?

২। "ফনা নুংশিবা কোকিলগী খোঞ্জেলসু ওইসনু। ... নূংনা শাবা থম্মোয়দা অরেম্বা ওইগনি।" ৱাফম অসি উপন্যাস, 'কালিমাই মমাঙদা লাইবক কৎপসু য়াওই, কত্তবসু য়াওই' হায়বা অদুদগীনি। অইবদু কনানো হায়য়ু।

৩। "শেন্দাং মচা অমা/পাইথোক্লকই পাইবা ঙম্বোই ঙমদবোই লৌবুক্তা/খুনুং খরং অমনা তাপ লাকখি।" পরেং অহুম অসিনা, 'বসন্ত ওইগেরা, নাকেন্থা ওইগেরা' কৌবা শৈরেং লাইরিক অদুদগী লৌথোকপনি। কবি অদুগী মমিং হায়য়ু।

৪। "মচা পোকমিন্নরিবা মাগী নুপীবু হাৎকে হোৎনবা নুপা অমতা তাইবঙপানসিদা পোকহনবীরনু। মীগী নুপাবু ফাদুনা মৱা ওইবা ঙম্বী নুপীসু অমতা পোকহনবীরনু।" ৱাফম অসিমনা 'অহিংসিনা লোইদ্রিঙৈ' কৌবা উপন্যাস অদুদগী লৌথোকপনি। অইবীদু কনানো?

৫। "ঐগী নুংশি লম্বীদা/মাবু অমুক উররোই/মরক মরক মঙলান্দা/লাকপা নত্তনা লাক্লরোই।" পরেংশিং অসিনা মমিং লৈরবা ঈশৈ অমগী অহৌবা পরেংশিংনি। অইবদু কনানো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম সেপ্টেম্বর ৩০, নিংথৌকাবা 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।

মরোল থোকপা লাই

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