

থম্মোয় পাউদম হুইয়ন ইন্দু

লৌশিং পুইকৈ

# চাওখংত্ৰবা লমদা লৈবগী চৈনা

মালেম অসি ঙসিগী অঙকপনা থলে। চাওখংপগী থাক নেপ্তিঙে, হায়বদি মালেমগী লৈপাক পুন্মক মায়বা থাক্তা লৈরিঙে, অঙকপশিং অসি মশক থোফা উরমদে। সাইন্স এন্ড তেকনোলজিগী লমদা চাওখংপগী চাং খেপ্নবা অসিনা মালেম অসি শরক অনী থোফা খায়দোক পণ্ডম তৌরকখি। চাওখংপগী লমজেনদা মনীং থংনা চেপ্পিবা লৈপাকশিং অমদি মাঙজিন থানা চেনখংত্ৰবা লৈপাকশিং। ঐথেয়না মপুম-মৰৈ ফারকপা মতমদা 'ৰেপ্টন ৰল্ট' (নোংচুপলোমগী তাইবং) হায়রগা য়ুরোপ অমদি অমেরিকান চিংবদা লৈরিবা লৈপাকশিংবু খঙনরশ্মী। ঙসিসু অদুম খঙনরি। অদুবু, মালেমগী অনীশুবা লাঞ্জাও মতুদনীদি নোংপোকলোমগী লৈপাক খরসু চাওখংলবা লৈপাক হায়বা কেটগোরিদুগী মনুং চনত্ৰে। আ মথায় থায়না মমাংগৈদা 'এনসিয়েন্ট সিভিলাইজেশন' হায়দুনা মতমদা ঙসিগী তাইবঙ অসিদি 'চাওখংলক্ৰিবা লৈপাক' (দিভলপিং কন্ট্ৰি) হায়দুনা শীংথাবা লৈপাকশিংগী মনুং চল্লি। ইন্দিয়াগা মায়বা থাক্তা শীংথানরশ্মা 'চিনা' ঙসিদি অমেরিকাগা লম্বা তৌনবা লৈপাক অমা ওইত্ৰে। মীখা পোনবা লৈপাক ওইরশ্মদগী নীংত্ৰা লৈপাক ওইত্ৰবা ইন্দিয়াদী চহী তরানিপানগী মতুদনা নীংত্ৰা লৈপাক ওইরকপা, সহর মচা অমগুন্না কন্ট্ৰি 'সিঙ্গাপোর' না ঙসিদি লম কয়াদা চহী কুনমঙা হেমা মাঙজিন থানা চেনখংত্ৰবা লৈপাক ওইত্ৰে।



থোক্তে ঐ। অমুক্কা হেমা চমম্মরিবনা- রাখল অসি খল্লিবিবা কৰিগীনো খনবনি। অদোম কৰিগুন্না খস্বীত্ৰবরা - মালেমগী ওইনা লায়রবনি হায়না শকখঙনত্ৰবা লৈপাক (নোসন) শিং অসিদা মালেমগী অপুনবা মীশিংগী শরক কয় লৈ? চাদা হুসুত্ৰবা। ঙনাকখনবা লৈপাকনি হায়না শকখঙলবা লৈপাকশিংদা লৈহৌরিবা মীশিং-সুপ্ৰত্ৰগী ৩০%। মালেমগী অপুনবা মীশিংগী চাদা তরকখক ওইবা অমেরিকান মখন্তনা মালেম পুন্মগী ওইবা লন অদুগী শরক মৰী থোকপগী অমগী মপু ওইরিবনি। নোৰেদা লৈবা নুপা অমগী নোংমগী খুংশুমল অদুনা আফ্ৰিকাদা লৈবা ইথিওপিয়া, কোঙ্গো, বৰ্ফি দনচিংবা লৈপাকশিংদা লৈরিবা মীগী খুংশুমলদগী শরক চামরীক (ফোর হস্তেদ টাইমস) হেল্লি। অমেরিকাগা চাংদল্লকবদি কৰি ওইগনি খনবীযু। জাপানদা চংলুবা মরুপ অমনা তশ্মী - মানা লৈরিবা হোটেলদুদগী কিলোমিটর তরামঙা লাঙ্গা মফম অমদা হস্তে অসি খল্লবদি। ঐথেয়না কৰিগী অসুক থীনা লায়রবিবনো? নোংচুপ থংবা য়ুরোপ, অৰাং অমেরিকাগী লৈবাকশিং, মিডল ইষ্ট হায়না খঙনবা (নোংপোক নোংচুপ অনীগী মরন্তা ময়ায়দা লৈবা লৈপাকশিংগী নোংপোক থংবা) লৈপাকশিং - ঙসিগী নুমিৎ অসিদা মালেমগী অতৈ লৈপাকশিংগা চাংদল্লদুনা য়েংবদা কা হেমা ঙনাক খুঞ্জবা লৈপাক হায়বদু ওইত্ৰে। অদুগা অমরোমদা, লেতিন অমেরিকাগী, আফ্ৰিকা অমদি এশিয়াগী, নোংপোক থংবা য়ুরোপকী লৈপাকশিং অসিনা মথোয়গা চাংদল্লদুনা য়েংবদা পং তংনা লায়রবা, মপুক থল্লা চাবা ফঙজ্ৰবা মীয়াম। কৰিগী অসুক তমথিনা খেপ্নবা তাইবং অনী শেল্লক্ৰিবা? খনফম

লায়রবা কৰম কোকহনগদগে? খুংশুমল পীবা ঙমদ্রিবা শীনশঙ মপুশিংনা শিম্মীশিংগী খুংশুমল হেনগংহয়বা কৰি তোঁবা তাবগে? লুৰবা ইকনমিক্ৰী হিরম অদু শোকচরোই। ইথৌসু নভে, ইতিকসু নভে। অদুবু লৈপাকশিংগী ইকোনোমিক শোনবনি হায়বসিদি হায়নিংই। 'থর্দ ৰল্ট কন্ট্ৰি' (অহমশুবা তাইবংগী লৈপাকশিং) হায়বা রাই-রাপা অমা তবীরল্লগনি। ঐহাক থাজে, পাউদম অসি পাৰীবিবা অয়াম্বনসু খঙবীরল্লগনি 'থর্দ ৰল্ট কন্ট্ৰি' কৰন্বা লৈপাকশিংগী মমীংনো? মরুপ মপাং খরদা বারী শারকবদা খঙলকখি - মথোয় কনাসু খঙলমদে। মরমসিনা নীংশিংলিবনি - 'ফষ্ট ৰল্ট' কৰন্বনো? পাউদমসিগী অহৌবদা পঞ্জিবিবা শেল-থুম, য়ুমলৈ-কৈরৈ পুন্মত্ৰা চাওখংলবা লৈপাকশিংদুবু কৌই 'ফষ্ট ৰল্ট কন্ট্ৰি'। 'সেকেন্দ ৰল্ট কন্ট্ৰি' (অনীশুবা তাইবংদা লৈরিবা লৈপাকশিং) হায়না খঙনরিবা লৈপাকশিং - য়োংকী য়ুখল অমনা কুপশিন্দুনা লৈত্ৰবা, কম্মুনিটে পাতিশিংগী ওইবা তাইবং অদুনি; চাওখংলিববা, চাওখরিবরা - মরু ওইদে মথোয়দা। অহমশুবা তাইবং (থর্দ ৰল্ট) অহানবা অমসুং অনীশুবা তাইবংদুনা য়াওদবা, লেমহৌরিবা মালেমগী লৈপাক পুন্মত্ৰুগী ওইবা অসুপ্লা মীংখোল অমনি ঐবু রাহল্লিবা, পুন্মিৎ লাংত্ৰ হল্লিবা রাহংদি - ২০৫০ দা মালেমগী অহমশুবা ইকনমিক সুপার পাবর ওইরগনি পানরিবা লৈপাক অমনা ঙসিগী নুমিৎ অসিদা চাওখংত্ৰিবা (অন্দরদিবলপ) কন্ট্ৰি অমা ওইনা শকখঙবা, পেরামিটর (নাপটে ওইবা লম) কয়াদা আ মনীংদা, শোখরবা লৈপাক অমা ওইনা লৈরিবসি, ফগংনবা হোংনদ্রিবা কৰিগীনো হায়বসিনি।

# তুমশিং ফাদবর্গী খুদোংখিনিংঙই ওইবশিং

মপুং ফানা তুম্বা হায়বসি হকচাং ফনা থল্লবগীদমজ্ৰদি য়াম্মক তঙাইফদবা অমনি। নুমীদাং মপুং ফানা তুম্বা হকচাংগী কয়ং পুন্মক মথৌ নীংখিনা পাঙথোকপা ঙমহল্লি। কনাপুন্না হকচাংগী অরুন্না হস্তহল্লিৎলবদি নুমীদাং মপুং ফানা তুম্বা মতমদা পান্দম ফংবা ঙল্লেই। জমনিগী মুনিকতা হস্ততা পাঙথোকপা য়ুরোপিয়ন সোসাইটি ওফ কাৰ্ডিওলজিগী মীফমদা পুথোরকখিবা ষ্ট্ৰিদিগী রিপোর্ট অমনা হায়, নুমীদাং পুং ৬ ফানা তুম্বাদি এন্সিম্পটোমেটিক এথরোসক্লেৰোসিস ওইহল্লকপা য়াই। ঐ উতোংশিং কনশিল্লক্ৰুনা ফুঞ্জিল্লকপগী খৌওংবু এন্সিম্পটোমেটিক এথরোসক্লে-রোসিস হায়না খবনে। মশা-মউ ফবা অমসুং মীয়ায় চল্লবা মীওই ৪,০০০ দা চখাখিবা ষ্ট্ৰি অমদগী ৰাফম অসি খঙলকপনি। মীওইশিং অদু কাঙলুপ মরি থোক্কা খায়দোক্ৰুগা তুম্বগী মওং-মতৌ খেপ্নহল্লশ্মী। পুং ৬ ফানা তুম্বাদা, পুং ৬ তগী ৭ ফাওবা, পুং ৭ তগী ৮ ফাওবা অমসুং পুং ৮ হেমা তুম্বাদুনা কাঙলুপ মরি অদুবু তুম্বগী মতম মান্নহল্লমদে। ষ্ট্ৰিদিগী রিপোর্টনা হায়, মপুং ফাৰা তুম্বাদা মীওইশিংগী ঙু উতোংদা মপুং-মপুং পৈশিল্লকপদগী কনশিল্লকই অমসুং খুঞ্জিল্লকই। খোঙ অমদি ঙকশমগী ঙু উতোংদা ষ্ট্ৰি-দি অল্ট্ৰাসাউন্ড শীজিগরগা য়েংবদা ঙুইভম অসি খঙলকপনি। চাংচংতা মশাগী চহী ৪৬ শুরবা মীওইশিং অদু মপুং ফানা তুম্বাদা মতমদা ৰুদ প্ৰেসর বাংবা, হকচাংগী অরুন্না হেনবা অমসুং দাইবেটিসনচিংবা মেটাবোলিক সিন্ড্ৰোমগী রিষ্ক বাংখংলকপা থেংনখি। মরম অদুনা মীপুম খুদিংমক নুমীদাং মপুং ফানা তুম্বগী তঙাইফদবা লৈ। মীওইবনা মথৌ ফনা য়াম্মা চিল্লবসু থবক অমা তোঁবদা মতম কাইথোকপা ঙল্লিবিবসি তুম্বগী মতমনি। অহিং তুম্বদবমথৈ লাইরিক পাবা নংত্ৰগা থবক শুবা হায়বসি কেপ্ৰল অমগী নাকল



অনীমত্ৰা মৈ চুবগুন্নি। মপুং ফানা তুম্বাদি ৰাখল খনবা ঙুম্বগী মতিক ময়াই হস্তখিবা লোয়ননা অচুম অরান খন্দোকপদা বানা থোকই, লৌশিং তানশিনবদা শোংথরকই অমসুং থবক তোঁবদা শোয়বা যাবগী রিষ্ক হেনগংলকই। নোংমা ফাদোক নত্তনা মতম শাংনা তুম্বা ৰাংলবদি হকচাংগী অরুন্না হেনগংলকই। দাইবেটিস অমসুং থম্মোয়গী লায়না ওইহল্লকপদগী মনুং মতম চাদনা শিহনবা য়াই। হীরম অসিগী মতাংদা তোঙান তোঙানবা ষ্ট্ৰি কয় চখাখি লৈত্ৰে। ষ্ট্ৰি অমগী রিপোর্টনা হায়, তুমশিং ফাদবদি ৰাখল খনবা ঙুম্বগী মতিক ময়াই হস্তখিবা মরম্মা থবক তোঁবদা অশোয়বা কয় য়াওকই। গাড়ী যৌবদসু খুদোংখিনিংঙই ওই। জর্নেল ওফ অমেরিকান মেডিকেল এসোসিয়েশন (জে এ এম এ) গী রিপোর্টনা হায়, অয়ান্না মতমদা মপুং ফানা তুম্বাদা মীওইশিং বোদি মাস ইন্ডেক্স (বি এম আই) ৰাংখংলক্ৰুনা হকচাংগী অরুন্না অমসুং অনোয়বা হেনগংলকই। মীওইবনা তুম্বগী এপেটাইট, এনর্জি মেটাবোলিজম অমসুং গ্লুকোজ থাদোকপগী যৌওং কন্ট্ৰোল তৌনবা হোমোন পুথোকই। মপুং ফানা তুম্বাদি হায়রিবা হোমোনশিং অসিগী খল কায়রকই। মদুনা মরম ওইরগা দাইবেটিস, হকচাংগী অরুন্না হেনবা অমসুং থম্মোয়গী লায়না ওইহল্লকপনি হায়রি। নুমীৎ খুদিংগী হেঞ্জিমা তুম্বগু চপ মায়বা মওংদা খুদোংখিনিংঙই ওই।

মেটেল দিষ্ট্ৰেস অমসুং অতৈ পুন্মিৎ-ৰাখলগী ওইবা লায়নাশিং ওইহল্লকপা য়াই। মীওইবনা হকচাং ঙুম্বজ্ৰবা মতমদা ফমুংদা চঙদুনা হিগ্ৰা হায়বসি হৌনশানি। মহিক মতাই অমদি অনা অয়েক পুন্মক ঙাকথোক্ৰুবা মীওইবগী হকচাংদা য়াওবিবা ইন্সুলাইন সিষ্টেমস চোকথবা নাই। অয়ান্না মতমদা তুমশিং ফাদবদি ইন্সুলাইন সিষ্টেমগী মপাদ্ৰল শোহরকই। মদুনা মরম ওইরগা মহিক মতাই চঙলক্ৰুনা লায়না কয় ওইহল্লকপা য়াই। হকচাং ঙুম্বজ্ৰবা তারবসু মপুং ফানা তুম্বা তারবদি অতেনবা মতমগী মনুংদা ফগংলকই। তুম্বা য়াগন্দবা নংত্ৰগা মপুং ফানা তুম্বাদা মীওইশিং ইচম চল্লা লোক থংবা তারবসু পাক হেক ফৌ হায়বা য়াদে। কনাপুন্না তুম্বা য়ানবনি হায়দুনা য়ুথকপা য়াওই। অদুবু য়ুথকপনা ঙাইহাক তুম্বা য়াহল্লবসু মতুং তারকপদা তুম্বা য়াদবা অমসুং হেমা খুদোংখিনিংঙই ওইবা যৌওং কয় ওইহল্লকই হায়বা খিজিনবদগী খঙলে। হকশেলদা চাউনা অকায়বা থোকহনবা মরম্মা অয়ান্না মতমদা মপুং ফানা তুম্বাদা মীওইশিং পুন্মিৎ তেঞ্জি হায়বসিদা খৌইদোক্ৰা ঙক্ৰি ঙঙই ওইদে। নোংমদা পুং ৫ ফানা তুম্বাদা মীওইশিং মনুং মতম চাদনা শিবা যাবগী রিষ্ক চাদা ১৫ হেনগংলকই। অদুবু মপুং ফানা তুম্বগী কান্নবা পুন্মক মীওই অয়ান্না খঙনদবগী ফীতমদা লৈরি।

# মমি ৰাৱী টুসর নোংথোশ্বম : মোনোক্ৰোম

