ꯍꯨꯏꯍꯩꯌꯥꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ
ꯑꯃꯨꯛ ꯍꯟꯊꯕ ꯑꯁꯤꯡꯒꯤ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯏꯀꯥꯏ ꯑꯁꯤ, ꯏꯁ.ꯏꯁ.ꯏ ꯸꯵, ꯏꯁ.ꯏꯁ.ꯏ ꯸꯶
ꯑꯃꯨꯛ ꯍꯟꯊꯕ ꯑꯁꯤꯡ, ꯏꯁ.ꯏꯁ.ꯏ ꯸꯵ ꯑꯁꯤ ꯃꯔꯨꯑꯣꯏ
হুইয়েন লানপাউ
ইম্ফাল, য়ুমশকৈশ, নবেম্বর ১২, ২০১৪
৩৮ শুবা চহী, ২৪১ শুবা মশীং

লম্বীমক্কী শক্তানে, গাড়ী মশীংনে-লোইরে

চাইথোরকপা ৱাখল

নরেন্দ্র নিঙোম্বা

চাউখৎ থৌরাংগী থবক্তা মায় ওনশিনবীরিবা গভর্নমেন্ট অসিনা মীদিয়াদা নৎত্রগা মীয়াম তিনবা প্লেটফোর্মদা য়াম্না তোয়না ঙাঙলি-লাউরিবসি গভর্নমেন্ট অসিনা লম্বী থোং শেমগৎ শাগৎপা অমদি চাউখৎ থৌরাংদা কন্না মায় ওনশিল্লি হায়বা অসিমদি য়াম্না তোয়না পনবা পাউচেগী খুখাংদগী নৎত্রগা ইলেক্ট্রোনিক মীদিয়াগী খুখাংদগী তাজবা ফংলি। মসি তাজবদা অসুক্কী মতিক পুক্লিংদা নুংঙাইবা ফাওই। অদুমক্তি ওইরে হায়রেরগা- মণিপুরগী লম্বীগী ফীভম অসি পাউচেদা তাবদু নৎতবা হকথেংননা য়েংলুবদদি ওন্থোক্লা লাইবক থীবা হায়গদরা, পুক্লিং খঙনুং নুংশিবা ফাওই। মণিপুরগী লম্বী য়াম্না ফংত্রে। অরাপ্পগী ৱা তোকথোকখুগ্রা ইম্ফাল মনুং অমদি অকোয়বগী লম্বীগী ফীভম অসি ওন্থোক্লা নুংশা থীনীংঙাই ওইবা ফীভম অমদা লৈ। মসি খিৎতা হায়জিন্নবা নত্তে। গভর্নমেন্ট পায়রিবা অচৌ-অশাং পুন্নমক্লা তোয়না চৎপীরিবনিনা শোয়দনা খঙবীরমগনি। লম্বীদা ইচম চম্না গাড়ী থৌজবা মীয়াম মথন্তা লম্বীগী কোঙ্কুৎতা তুশিন্দুনা এক্সিদেন্ট থোকপা কয়া অমা য়াওরি।

ফীভম অসিদা হায়রদি লম্বী ফত্তবা, লম্বী পিকপা অমদি অচৎ-অওক্কী মশীংনা য়াম্না হেনগৎপনা মরম ওইদুনা ট্রাফিক জাম ওইবা তোয়না থেংনরিবা থৌদোক ঙাক্তনি। মী মশীং হেনগৎলকপগী মতুং ইন্না লম্বীদা মী চিনখৎলকপা হায়বসিমদি নেচরেলনি। গাড়ী মশীং হেনগৎলকপা মতমগী ওল্লকপা য়াওলদা থিংবা ঙম্বা হৌনদে। খোঙনা চৎপগী হৈনবী, সাইকল তোংদুনা স্কুল/কোলেজ/ওফিস কানরম্বগী চাং হন্থরকই। মী অমা গাড়ী অমগী মওংদা চৎনরকপনা লম্বী চিনবগী চাংসু নোংমা নোংমগী হেনগৎলক্লি। অমরোমদা ঐখোয় খুদিংমক ট্রাফিক রুল নীংথিনা খঙনদে। অঙম-অঙম্বা থৌজিন্নবনসু লম্বী চিলহনবা অমদি এক্সিদেন্ট থোকহন্নবগী অচৌবা মরম অমা ওইহল্লিবনি। মরু ওইনা নহা ওইবশিংনা গাড়ী মচাদগী অচৌবা ফাওবা য়াঙনা য়াঙনা থৌজিন্নবা, নাক-য়েং অমদি তুং-মাঙ কয়া থোইনা য়েংদনা মাগী মাগী অনীংবদু ঙাক তৌনবনসু খুদোংথীবগী চাং হেলহল্লি।

নহান নোংমা বামোন লৈকায়, নহাবমদা হৈজিংপোং মফম অমদা নুংশিখ্রবা ইয়াম্বা খরগা ৱারী শানৈ। মদুই মনুংদা, ইয়াম্বা সনাতোম্বনা হায়বা লুহোংবদা গাড়ী য়াম্না পরেং পরেং, চৎপা অমদি মদুনা লম্বী চিলহনবগী মতমদা ৱা অমা হায়খিবদু সুম খল্লুরগা য়াম চুম্বা, মসি মীয়াম পুন্না খঙমীন্নবা অমদি খন্নমীন্নবদা য়াম কান্নবা ওইবনা ৱারেংসি ইজনবগী তাঙ্গাদু লৌজরি। শন্নপ্পা ৱাদি- হান্নদগী চিন্দুনা লৈজরবা লম্বীশিংদা লুহোংবগী গাড়ী পরেং পরেংনা হেন্না নাতৈ ৱায়োং চাদবা অঙকপা য়ংনা থোকহল্লে। থৌদোক অমা থোকপদা খঙনা চান্নবা কয়াদা চেবাউ চৎতুনা থৌরম য়াওনবা হায়বসিমসু ঐখোয়গীদি চৎনে।

চাইথোরকপা ৱাখল

নরেন্দ্র নিঙোম্বা

থৌদোক্তু য়াওরুদবদা মরুপ মপাং কায়নবা য়াবগী থাক ফাওবা লৈনৈ। অদুনা থবক চিল্লবসু তঙাই ফদনা চৎনবা হায়বসি অদুম তৌনৈ। লুরিবদি মীদুনা লাকপদা গাড়ী অমদি শোইদ্রে। লৈকায়গী অহল-লমন, নুপা-নুপী খরা নৎতনা অয়াম্বনা লুহোংবা য়াওবা লাকপদা মশাগী গাড়ী মচাদগীনা অচৌবা লোয়না পুদুনা চৎনৈ। লুহোংবগীদমক থওইনা গাড়ী ৱাইনদবগী থাক ফাওবা লৈনরে। মমাঙউদৈদি অকক্লবা মশীংদা থৌবুদুনা গাড়ী ৱাইনরম্মী। হৌজিক লাক্লিবা অরুবা ৱাফমদি লুহোংবগী পরেং পরেং চৎপদা তঙাই ফদবা বেন্দ পার্টি পুবা, যাত্রা পুবী তোংবা, মমা তোংবা, বর তোংবা অমদি মতুংদা মপা তোংবা গাড়ী মঙাসিদং পরেং ওইনা চৎলগা লুহোংবা য়াওবা লাকপীরিবশিংনা পরেং ওইনা চৎত্রবসু লুহোংফমদা মতম চানা য়ৌবীরকপদা করি কায়গদগে। লৈকায়গী গাড়ী য়াওদবা অহল-লমনশিংসু শরুক য়াবা লেংলক্লিবা কনাগুম্বগী গাড়ীদা তোংনরগা লুহোংফম তান্না থৌনরগা পুন্না লুহোংফমদা থেংনবা করি কায়গদগে। চিনখ্রবা লম্বীদা লুহোংবা অমদি য়ামদ্রবদা গাড়ী কুম্বা-নীফুগী মথক্তা পরেং চৎনবা অসিনা লম্বী চিনবসু হেনগৎহল্লে। নুমিৎ থা ফবা নুমিত্তদি লুহোংবসি য়াম্না ফাংনৈ। হৌখিবা নবেম্বর ৫ দুদি অঙকপা অমা ওইখি। ঐ ইশামক লুহোংবা অমা চৎচৈ। মদুদা লম্বীদা লুহোংবা ২০ হেন্না থেংনৈ। নুমিৎতুদা চিনবা লম্বীসি অঙকপা হায়বদু ওইখি। ট্রাফিক জাম ওইদুনা তেনখ্রবা লম্বী অমা চৎনবা হোৎনবদা পুং ১ হেন্না চঙনখি। মসিগুম্বসিনা লুহোংবা য়াওবা নত্তবা অথু-অকায়, অনা-অয়েক্কী চৎনবা কয়াদদি য়াম্না শাখিনা খুদোং চাহনখিদে। ইয়াম্বা সনাতোম্বনা হায়রিবসি য়াম্না চুম্বী। মসি খন্নবা য়াবা ৱাফমনি হায়নীংঙি।

লুহোংবদা গাড়ী মশীং য়াম্বা হায়বসি থায়না মমাঙউদৈদি ফেসন অমা ওইনা চৎনরম্মী। লমদমসিদা জীপ, কার মশীং য়ামদ্রিঙৈদা লুহোংবা অমদা গাড়ী মশীং ২০ মুক্তা চৎলবদি গাড়ী য়াম্মী হায়না হায়নৈ। গাড়ী য়ামদ্রগদি ঈজৎ লৈতবদৌনা খন্নরম্মী। অয়াম্বনসু খোঙনা চৎপা য়াবা মফমদদি খোঙনা লুহোংবা চৎনরিঙৈগী ৱানি। লুহোংবদা গাড়ী মশীং য়াম্বসিনা শঙ্ক য়াম লৈবগী কন্সেপ্ট অমদা পুনৈ। হৌজিকসু মদুগী ৱাখল্লোন অদুদগী ইহোং-হোংদোকপা ঙমদ্রি। লুহোংদৌরিবা যাত্রা তৌদুনা মাঙ্গোলদা ফম্লিবা বরদুনবু হংঙি- গাড়ী মশীং কয়া শুরে? মায়দু য়াম য়ামহন্নীংবগী মওংনি। অদুগুম্বা ৱাখল্লোন অদুনা চিংলগা নুমিৎ থা ফবদা লুহোংলিবা মশীং অসি অসুক্কী মতিক য়াম্মী। মায়কৈ কয়াদগী হায়জিন্নরক্লিবা লুহোংবগী গাড়ী ময়ামদুনা অচৎ-অওকশিংদা খুদোং চাহন্দবা কয়া অমা থোক্লে। থাশিং শুদুনা অঙাং উনবা হোস্পিটালদা লাকপা কয়া লম্বী থিংদুনা খুদোং চাহন্দ্রে। মশা লুমথরক্তুনা য়ুম থুনা য়ৌরগা মশা য়াংথোক্লীংবা কয়া ট্রাফিক জাম থোক্তুনা মবুক মেৎতুনা ৱানা খাঙনরে। লম্বীদা ফি মাঙবা য়াবগী অকিবা ফাও লৈরে। খৎন-চৈনবগী অথু-অকায় ওইনা চৎতবা য়াদবা কয়া লম্বী ময়ায়দা খোরো-খোরো খোৎতুনা লৈনরে। অদুনদি ইয়াম্বা সনাতোম্বগী ৱাসি ঐখোয় মুন্না খন্নবা য়াই। লুহোংবদা গাড়ী ময়াম অমা কলেজা তৌদুনা পরেং পরেং চৎপসি তোকথোক্লগা চৎত য়াদবা, চৎনবীগী মতুং ইন্না পরেং কায়হন্দবা, বেন্দ, যাত্রা, মমা, বর অমদি মপাগী গাড়ীখক পরেং চৎলগা লম্বী শমগেরা কৈদৌগেগে লুহোংফম তান্না মানা-মানা থোকপা থৌনরগা লুহোংফমদা উন্নদুনা শরুক য়ামীন্নবা হায়বসিনা খ্বায়দগী শম্বা অমদি ফবা উপায় অমা ওইফম থোকই। মসি য়াম্না সেরিয়স ওইনা খন্নবা চুমগনি। ৱারেংসি পাবীরিবশিংনসু খঙন-চান্নবশিংদা ৱারী তৌনদুনা ওইথোকপা য়াবরা হায়না নৈনবা হৌবীবা য়াই খঞ্জে।

গভর্নমেন্টকী মায়কৈদগীসু পাউ চেদা করিদা দিভলপমেন্টকী ৱা তোয়না তোয়না পনবীরিবদুগী মনুংদা লম্বী শম্বা হায়বা অসিসু য়াওহনবীয়ু। জীরি-ইম্ফাল লম্বী কুম পুদুনা লৈরিবা অসি করম্না থুনা লোইশিনবা য়াগদগে হায়বগী কাঙলোন পুথোপীয়ু। মহৈ শোয়দনা ফংগনি। লম্বী লমশাংসি নৎতবা মতেক ময়াগা আই ভি রোদ অমত্তা নাতৈ চান্দ্রিবসি থুনা অমুক্তা য়েংশীনবীয়ু। লম্বী শেম্মীবনি হায়না শেম্মগা কোয়লা ফকপা য়াবগী মওংদা লৈকায় মী থোরক্লগা মীদিয়াগী মমাঙদা ফাকপদু য়াম ঈকায়, মদুগুম্বা থোকহনবীদনবা হোৎনহন্নীংঙি। লৈকায়গী মীয়াম্না লম্বীদা ফমজিন্দুনা থারিবা কোয়লা খুথাদা পেন্দবা কয়া লাক্লিবসি করম্না কোকহনগদগে খনবীয়ু। সঙাই ফেষ্টিভেল নংনবা কোয়লা তৈবগী মহুৎতা তুং কোয়না চৎনবা য়ানবা তেদবীদা কোয়লা ওইনা থাবীয়ু। মীয়াম্না পেন্দবা ফোঙদোক্লরবা মতুংদা থিকাদা ব্লেক লিষ্ট তৌগনি তৌগনি হায়বদুনা করি কান্নরি। কনানা করম্বা থিকাদার ব্লেক লিষ্ট তৌখ্রে হায়না থিগংনরবগে। কনাবু ব্লেক লিষ্ট তৌরবগে, মাদুই মহুৎতা খুদক্তা বিল থিংজিনবীরগা ক্বালিটি লৈনা কোয়লা অমুক হন্না থাহনবনা অচুম্বা ওইগনি। য়ুম শাবৈবু ওইরো, উকু শৈম্বৈবু ওইরো, থোং শাবৈবু ওইরো, নাতৈ চাদবা পাউ কয়া তারিবসি তাহনবীদনবা গভর্নমেন্টকী মেছিন্নরিশিংনা ওফিসরশিংনা কুপশেন শেন্নবীবা চংঙি। থিকাদার ব্লেক লিষ্ট তৌগনি হায়বসি মীয়াম্না অপেনবা ওইদে, মরমদি থিকাদার অমত্তা ঙসি ফাওবা ব্লেক লিষ্ট তৌদুনা থিকা পীদ্রে হায়বা অমত্তা মীয়াম্না তাবা ফংদে। মসি কান্নদবা ঙাইহাক্কী ৱা ওইনা তাদুনা তোকই।

অৱা-অনা খঙদোকমিন্নবা চংই

ইখুৎ লান্থোক্লবদি মীখুৎ লান্থোরক্কনি কাওগুমসি

মণিপুরদা চাউখৎপা হায়বসিগী থাক অদু য়ৌনা কাবা ঙম্বা হোৎনবগী পান্দম থম্না উরক্তবা কুইরে। ষ্টেট অসিদা মথঙ মথঙ লৈঙাক পায়রকখিবা লুচিংবশিংগী মরক্তা লমদমসিগী মীয়ামগী পুলিরোলদা য়াম্না মরু ওইরিবা সোসিও ইকোনোমিগী ফীভম ফগৎহন্নবা অশানবা মীৎয়েংগা লোয়ননা মায়পুননা থবক তৌরকখিবা অমত্তা উরক্তি। মতম মতমগী ওইনা থেংনরকপা ৱাথোক-লান্থোক নৎত্রগা মখল অমগী থৌদোক মায়োক্লবা নৎতনা মীয়ামগী লায়বক লেপ্পবা হোৎনবদা খ্বায়দগী মরু ওইরিবা শেন্মীৎলোনগী ফীভম ফগৎহন্নবা হোৎনবগী মতাংদা মশীংখা ফুদোকপা লৈতে। হৌজিক হৌজিক সেন্টরদা লিংলিবা এন ডি এ লৈঙাক্কী প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিগী ঈহৌ অমা লৈরক্লিবা অসি মহাক মশক ফজৈ নৎত্রগা ইন্দিয়াগী মনুংদা শাগৈ-জাৎ অৱাংবা অমগী ইমুংদা পোকপনি হায়বগী ৱাফম নৎতে। মহাক্লা ইন্দিয়া পুন্থগী ওইনা অথোই-অহেন খাইদনা থোং মান্ননা চাউখৎপা পুরক্তুনা মপাঙ্গল কনবা অমত্তা ওইবা লৈবাক ওইহন্নবগী মঙলান অমা মঙফাওনহন্নবা হোৎনরকপদা লৌরক্লিবা থৌদাং অদুগীনি। চা য়োনবা ওইনা হৌরকখিবা পি এম মোদিনা গুজরাটকী সি এম ওইরিঙৈ মনুংদা ষ্টেট অদুদা শীংথানীংঙাই ওইবা ট্রান্সফোর্মেসন অমা পুরকপা ঙমখি হায়বসি হায়মনবা থোক্লোই। গুজরাটকী অহম্মেদাবাদনচিংবা সিটিশিংদা পায়খৎলিবা থবকশিং অদু ইন্দিয়াগী ওইনা তমজনিংঙাইনি। মণিপুরগী ওইবা ৱাফম অমুক লাক্লবদা, ষ্টেট অসিগী মনুংদা লৈঙাক পায়নবা হোৎনরিবা অমদি পায়রিবা লুচিংবা কয়ানা চিনবান্দা ফজবা ৱাহৈ ঙাংলগা খুৎ য়াওদবা পুম্নমক্লা উরি। মণিপুরদা য়েলহৌঙৈদগী খুন্দা লৈতাদুনা লৈমীন্নরক্লিবা ফুরুপশিংগী মরক্তা অমত্তা ওইবা, নুংশি চান্নবা, মচিন-মনাও ওইবগী লীপুন অমা লৈহন্নবা হোৎনবদা লুচিংবনি হায়রিবা কয়ানা করম্বা মতিক থোকপা থৌদাং লৌখ্রবগে? মশা মশাগী লন-থুম পৈখৎনবা শাগৈ-নাতৈ নুংঙাই য়াইফহৌনবা হোৎনবরোমদা থৱায় য়াওশিনবনা নম্মী। থোং মান্ননা চাউখৎহন্নবা হোৎনবা হায়বদুগী হকচিনবা মীৎয়েং উবা ফংদ্রি। ষ্টেট অসিগী মনুংদা এদ্যুকেসন, হেলথ, সেনিটেসন, ৱাটর সপ্লাই অমদি পৱারনচিংবগী লম্দা মতম শাংনা পেন্নদবা লৈরক্লি। অপুনবা মণিপুরগী ৱাফমদি ঙাইহাক লৈতনা পনবা, ইম্ফালদা ফজবা ফীরোল শেৎ-চাদুনা পুল্লগা ফজ-ফজবা ৱারোল ফোঙদোক্লবদি লেপ্তে। অদুবু ফীভম শোক্লিবা ষ্টেট অসিগী মনুংদা অমুক্তা হেন্না শোখ্দুনা লৈরিবা তম্পাক্কী অমদি চীংগী লমদমদা চৎতুনা অৱা-অনা খঙদোকমীন্নদুনা অমনা-অমবু তেংবাঙনবগী থবক অদুদি হায়নিংঙাই লৈতনা ৱাৎলে। চীংগী লমদমদা অনা-লায়েংগী খুদোংচাবা ফংদবদগী মীশি-মীনা কয়া মায়োক্লরি। লম্বী থোংগী ফীভম য়ৌনা শোকপনা চৎথোক-চৎশিন্দা ঙমখৈ লৈতনা অৱাবা মায়োক্লরি। চীংদা লৈবা লৈঙাক্লা লিংবা লোইশঙশিংদা থবক তৌরিবা থৌমী কয়ানা মথৌ তৌবা চৎতবা কয়া অমা লৈরি। পীকখ্রবা ইমুং অমগুম্বা মণিপুরদা লৈরিবা মীয়াম্না থেংনরিবা অৱাবা কয়া মশক খঙদোক্লবা হোৎনদুনা অদুগুম্বা অৱাবা কয়া অদু কোকহন্নবা অপুনবগী ওইবা থৌদাং লৌমীন্নরবদবু মণিপুরদা করিগী অমত্তা ওইবা শক্তম শাগৎপা ঙক্লোইদৌরিবনো? মরম অসিনা মণিপুর লৈঙাক্কী চুপ্পী পায়রিবশিংনা মণিপুর মীয়ামগী অৱাবা কয়া হকথেংননা খঙদোক্লবগীদমক লমদম'সিগী কাচিন কোয়া শিনবা থুংনা চৎতুনা মীয়ামগা হকথেংননা পাউ ফাওনবা চংই। মসিগা লোয়ননা লমদম'সিগী মীয়ামগী পুন্লিরোলদা অহোংবা পুরক্লবা হোৎনবদা মখল কয়াগী থৌগাই পুদুনা চেন-চোংলিবা লূপ, সি এস ও অমদি মীয়ামগী লুচিংবশিংনা ইম্ফাল খক্তদা কন্সেন্ট্রেট তৌদুনা লৈবগী মহুৎ মনুং হুঞ্জিনবা অমদি খোঙহাই চাদবা চীংগী লমদমদা চৎতুনা হকথেংননা ৱাখল তামিন্ননবা হোৎনদুনা অঙম্বা থাক্তা তেংবাঙ পীনদুনা মণিপুরগী পুৱারী, আইদেন্টিটি, মখল কয়াগী নাট-কলচরগী খায়দোক্লবা য়াদবা মরী খঙদোকমীন্ননবা হোৎনবা হায়বা ঈহৌ অমা শাগৎপদা মহয় ফংগনি। মীতৈ ইপা ইপুশিংগী ৱাহৈদা ইখুৎ লান্থোক্লবদি মীখুৎ লান্থোক্কনি হায়বা ৱাফম কাওগুমসি।

ৱর্ল্ড দায়বেটিস দে অমদি হকচাং শাজেল

শান্ন-কাঙলোন

লৈশাংথেম অজিৎ

ৱর্ল্ড হেলথ ওর্গনাইজেসনগী রিপোর্ট মতুং ইন্না হৌজিক মালেম অসিদা দায়বেটিস লৈবা মীওই মিল্লিয়ন ৩৫০ রোম লৈ অমদি দায়বেটিসনা চহী অসিদা মীওই মিল্লিয়ন ৩.৪ শিখি। কুমজা ২০৩০ দদি লায়না অসিনা হাৎপা অসি অহুম থোকপগী অনীগী চাংদা হেঙ্গলক্কনি। অসিগুম্বা 'সাইলেন্ট কিল্লর' হায়না খঙনবা লায়না অসিগী মরমদা মীয়ামদা খঙহন্নবা অমদি লায়না অসিদগী ঙাকথোক্লবা ইন্টরনেসনেল দায়বেটিস ফেদেরেসন অমসুং ৱর্ল্ড হেলথ ওর্গনাইজেসন্না কুমজা ১৯৯৯ দগী হৌনা নবেম্বর ১৪ দা চহী খুদিংগী ওইনা 'ৱর্ল্ড দায়বেটিস ডে' পাঙথোক্তুনা মীয়ামদা লায়না অসি করম্না লৈরকপনো, লায়না অসি লৈতনবা করি থবক পায়খৎকনি অমদি লায়না অসি নারবা মীওইশিংনা করি চেকশিন থৌরাং লৌখৎকনি হায়বনচিংবা দায়বেটিসকা মরী লৈনবা ৱাফম কয়াদা য়ুম্ফম ওইরগা নুমিৎ অসি মালেমগী মফম পুম্বদা 'ইন্সুলিন' পুথোকখিবা ফ্রেদরিক বেন্তিংগী মপোক নুমিৎতা পাঙথোকই। ফ্রেদরিক বেন্তিং অমদি চার্লেস বেষ্টনা কুমজা ১৯২১ দা ইন্সুলিন পুথোকপগী থিজিনবা হৌখিবনি।

চহী অসিদা হেলদি লিভিং এন্দ দায়বেটিস (হকচাং ফনা লৈবা অমসুং দায়বেটিস) হায়বা থিম অসি কুমজা ২০১৪ দগী ২০১৬ ফাওবা শীজিন্নগনি। নুমিৎ অসি মালেমদা লৈরিবা ইন্টরনেসনেল দায়বেটিসকী লৈবাক ১৬০ দা লৈরিবা মেম্বর এসোসিয়েসন ২০০ না পাঙথোক্কনি।

ইন্দিয়াগী ওইনদি মীওই মিল্লিয়ন ৬৭ রোম দায়বেটিসনা নারি অসিগী মথক্তা মীওই মিল্লিয়ন ৭৭.২ না প্রী দায়বেটিক হায়বদি লায়না অসি নারক্কদবগী খোঙ থাংজিনবা হৌরক্লি। লৈবাক অসিগী সহর চেন্নাইগী চাদা ২২ লায়না অসিনা নাই। হৌজিক পান্নরিবনা কুমজা ২০৩০ দা ইন্দিয়ানা মালেমদা দায়বেটিসনা নাবা মীওই খ্বায়দগী লৈবা লৈবাক ওইরগনি। শান্নরোয়শিংগী মরক্তা দায়বেটিস লৈবা অফাওবা কয়া অমুক য়াওরি অদুবু মখোয় অয়াম্বদি তাইপ-১ গী দায়বেটিস ঙাক্তা ওইনা তৌই। য়ুনাইটেদ কিঙদমগী ষ্টেভেন জিওফ্রি রেদগ্রেত হিহোনবগী থৌরমদা ওলিম্পিক্কী সনাগী মেদল মঙা ফংদুনা লৈবাক অদুগী মহারানি ইলিজাবেদনা 'নাইট হুদ' পীখিবা নিপা অসি তাইপ ১ দায়বেটিস লৈবা শান্নরোয়নি। মহাক্লা কুমজা ১৯৮৪ (লোস এঞ্জেলিস) ওলিম্পিক্তগী হৌরগা, সিওল (১৯৮৮), বার্সেলোনা (১৯৯২), অটলান্তা (১৯৯৬) অমসুং সিদনি (২০০০) ওলিম্পিক্ত সনাগী মেদল লৌখি। মহাক্লুম্বা লায়না অসি লৈবা অফাওবা শান্নরোয়শিংগী মনুংদা পাকিষ্টানগী কৃকেট শান্নরোয় ফাষ্ট বোল্লর ৱাসিম অক্রমসু য়াওরি। মহাক কুমজা ১৯৮৫ দগী কুমজা ২০০৩ ফাওবা টেষ্ট মায় পাক্লা শান্নখি অমদি ইন্টরনেসনেল কৃকেট কাউন্সিলগী হোল ওফ ফেমদা মমিং য়াওরি। তাইপ-১গী দাইবেটিস লৈবশিংদি পানক্রিস্তা ইন্সুলিন থোরক্তবা মরম্না ইন্সুলিন শীজিন্নদবা য়াদে। মসিগী মতাংদা অমেরিকাগী নেসনেল বাস্কেটবোল এসোসিয়েসনগী শান্নরোয় তোরোন্তো রাপ্টরগী গেরী ফোবেসনা অসুম্না হায় মদুদি মহাক নোংমদা ইন্সুলিন মঙারক কাপ্পী, শান্নরমদাই খুদিংগী ব্লদ গ্লুকোজ চেক তৌই, গেমসগী হাফ থাবদা অমুক কাপ্পী, গেমস লোয়রগা অমুক কাপ্পী, নিংথিনা চাবা অমদি নিংথিনা পোত্থাবা অসিনা য়াম্না মতেং ওই।

অসুম্না হায়নবা লৈ মদুদি দোক্টরশিংনা অনাবা অমা শেন্নববুদি দায়বেটিস লৈবা অফাওবা শান্নরোয় অমা লোয়নবনা হেন্না লুই। দোক্টরনা হায়বদি, লায়েংলগা দায়বেটিস ফহনবা ঙমদে অদুবু দোক্টরনা লায়েংবগী পান্দমদি অনাবা অদুগী ব্লদ গ্লুকোজগী চাং অদু হেক য়ারিবা মখৈ নোর্মেলদা থম্না অমদি অনাবগী তুংগী পুন্দিদা হকচাংগী ওইবা প্রোব্লেম লৈহন্দনবা হোৎনবা, মহাক্কী হকচাংদা ইন্সুলিন থোক্তুবদি চাং নাইনা ইনজেক্সন কাপকনি, মসিনা অনাবগী গ্লুকোজ অদু নোর্মেলদা থমগনি। লায়না অসিনা থোকহল্লিবা লায়নাশিংদি থম্মোয়গী লায়নাশিং অমদি হায়প টেন্সন্নচিংবনি। লায়না অসি লৈবা মীনা লায়না অসি নাদবা মীদগী চাদা ৩০গী চাংচত্তা মপুন্সি তেল্লি।

দোক্টরশিংনা লায়না অসি কন্ট্রোল তৌনবা পাউতাক কয়া অমুক পীবগা লোয়ননা লায়না অসি চঙদনবা লমজিং কয়া অমুকসু থল্লি অদুবু খ্বায়দগী মরু ওইবা পাউতাক্তি হকচাং শাজেল তৌবনি।

নুংতিগী হকচাং শাজেল মিনিট ৩০ দগী মিনিট ৬০ ফাওবা চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌরবদি লায়না অসি লৈবা মীওইশিংগী ব্লদ গ্লুকোজগী চাং হন্থরক্কনি। অমরোমদা লায়না অসি চেন্দবা মীওইশিংদদি শাজেল অসিনা লায়না অসি চঙবা ঙল্লোই। মরম অসিনা লায়না অসি লৈবা মীওইশিংনা ঈদা অথুম্বগী শরুক য়াওবা হন্থনবা শাজেল তৌই, দায়বেটিস লৈতবা মীওইশিংনা লায়না অসি চঙবা ঙমদনবা শাজেল তৌই। লায়না অসি নাবা মীওইনা করম্বা শাজেল তৌবা তাই অমদি লায়না অসি লৈতবা মীওইশিংনা করম্বা শাজেল তৌগনি হায়বা খঙনবা দোক্টরশিংগা তান্নবীগদবনি।

ইম্ফাল সহরগী ময়ায়দা লৈবা মীওইশিংগী ওইনদি শান্নফম অচৌবা লম্পাক, অচৌবা পার্ক মতিক চানা লৈতবা, লম্বীদা গাড়ী য়াম্না চৎপা, লম্বীসু পীকপা, তোঙানবা খোঙ লম্বী লৈতবা মরম্না শাজেল তৌফম, মখল মখা অয়াম্বা মশান্নশিং শান্ননবা মফম অমদি খোঙনা শাংনা চৎনবা (ৱাকিং) অমদি লমজেল চেন্নবা লম্বী লমশাং লৈতে। সহর অসিদা জিম খরদি লৈরে অদুবু শেল পায়দবা/ থোক্তবা মীওইশিংদি জিমদা চৎপা ঙমদে। মতৌ অসুম্না হকচাং শাজেল তৌবগী খুদোংচাবা ফংদবা মঙক কল্লি, হায়বা ইন্দে হায়দুনা তমথীনা ওৎ-নৈখি। নগাশিংসু মতমদুদা অৱাবা নংখিবা কাঙলূপনি। ফীভম অসিদগী বৃটিশশিংনা অসামদা চা থানবগীদমক বিহার, য়ু পি অমদি বেঙ্গলদগী মশীং য়াম্লবা ত্রাইবেলশিং পুশিল্লকখিবদগী অসামদা মীতোপ-মীয়ানগী মশীং অসি অকিবা ফংনা হেঙ্গৎলকখিবনি। মখা তাবা অসামগী ফীভমদি নোংম-নোংমগী লুশিল্লকপগী ৱাখক্তনি।

নোর্থ ইষ্টর্ন ষ্টেটতা ইন্দিয়া গভর্নমেন্টনা ত্রাইবেল মীয়াম্বু নুংশিবা শারিবা অসিগুম কুমজা ১৭৬৩ দা য়ুরোপীয়ানশিংনা অৱাং অমেরিকাদা লৈবা রেদ ইন্দিয়ানশিংগী সনাগী খনি, মণি-মুক্তা, জঙ্গলগী পোত্থোক মুন্নবা হোৎনবদা চমজরবা রেদ ইন্দিয়াশিংদা অঙাংবা কম্বল জহাজ মপোৎ-মপোৎ য়েন্থোক্লম্মী। মখোয়না পুরকখিবা কম্বলশিং মনুংদা স্মোল পোক্স নারবা মীগী ঈ-নাই তৈশিন্দুনা পুরকখি। মরম অদুনা রেদ ইন্দিয়ান মীশিং তঙ্খায় অমরোম লায়নাদুনা নাদুনা শিখিরম্মী। ফত্ত লৌশিংদুগী মায়োক্তা রেদ ইন্দিয়ানশিংগী মায়কৈদগী সিওক্স লুচিংবা রেদ ক্লাউথ, সিটিং বুল অপাচে লুচিংবা জেরোসীমোননচিংবা কয়াগী লিচিং মখাদা অকনবা লালহৌ তৌখি। ফন কন্না হোৎনদুনসু য়ুরোপীয়ানশিং অমেরিকাদগী তকথোকপদি ঙমখিদ্রে। অঙৌবা কাঙবু অসিনা রেদ ইন্দিয়ানশিং মশা মউ লায়েংবীরিবনি হায়রগা অঙাং পোক্তনবা হীদাক পাক্তক্লনা পীজখি। মসিনা ত্রাইব খরদি মুৎপা য়াবগী চাংদা হায়থরকখি। মতম অমদা সেন্ট্রেল কার্লিফোর্নীয়াদা লৈরম্বা য়োক্কটস হায়রিবা ট্রাইব অসি মরম খঙদনা মুৎখ্রে, য়ুরোপ্তা লৈরম্বা নিন্দরথাল হায়রিবা কাঙলূপসিসু মুৎখ্রে। নিউ সাউথ ৱেলসতা লৈরম্বা অৱাকবাল হায়রিবা ত্রাইব অসিসু মাঙখ্রে। জিনোসাইদকী মওংদা মীরোল তুম্না মাঙখিবা জাতি কাঙ্খুল মুৎখিবগী ৱাথোক অসি ৱর্ল্ড ইন্দিজিনস ফোরম কয়াদা পুথোক্তুনা দিবেট তৌনরি। নোর্থ ইষ্টকী অসামদসু মোরান ত্রাইব থীবা ৱারে। ত্রাইবেলশিং মুৎখিবগী মরম চাউনা লৈফম থোকপনি। হান্না লৈরম্বা কাঙলূপ অমা পুন্মুৎ মুৎপসি অচৌবা মরম শোইদনা লৈগনি।

অৱাং নোংপোক লমগী ওইনা হৌজিক থেংনরিবা খ্বায়দগী তমথীবা খুদোংথীবা হায়রগদি মপালগী মীতোপ মীয়ানশিং লমদমসিগী হান্নদগী লৈজরকপা য়েলহৌমীশিংগী ঈং-চিকপা খুন্নাই অমদি ইন্দিজিনস পোপর্টিদা মীতোপশিংনা চাউনা মফম কনশিল্লক্তুনা শীংনরক্লিবা অসিসু অমনি হায়বা তায়। লম-অসিদা থীজিন হুমজিন তৌরিবা মীয়াম অমদি লূপশিংনা হৌজিক শাফু কন্না চেনশিল্লক্লিবা ঈচেল অসিগী মায়োক্তা ইশাগী শক্তম কঞ্জনবা অকনবা পল অমা থীংহৌবগী অরুবা ফীভম অমা মায়োক্লবা তারি।

চহী খরসিদা উরদৌবা অৱাং নোংপোক লমগী খুদোংথীবশিংগী চেকশিন ৱা

এন সি খুমন

লমগী পাক চাউবা চাংগা লৈরিবা মীশিংগা য়েংনবদা, মী অমদি লমগী খল কায়রবদি লৈবাক্কা খুদোংথীবা মায়োক্লরবনি। অৱাং-নোংপোক লমদা মীশিংগী খুদোংথীবগী থাক অমা লাকখ্রিবসি ঈশিং-ঈচাউগী মতৌগুম অহিং অমদা খঙহেন হেঙ্গৎলম্বদগী নোংঙাল্লগা খঙলকখিবা নত্তে। তপ্পা-তপ্পা, ইফোং ফোংনা ওইরকখিবা খুদোংথীবনি। পাক চাউরবা ইন্দিয়াগী ঈরেন্দা মণিপুরগী পীক্লবা ঈচেলনসু কুমজা ১৯৪৯ দা তিল্লবদগী ঙসিদি মীশিং হেঙ্গৎপগী অকিবা থাক অসি য়ৌরকখিবনি। লমদমসিগী অশেংবা য়েলহৌমীশিংনা ইন্দিয়া গভর্নমেন্টগী য়াইফ য়ুম্বান থৌরাংদা বার্থ কন্ট্রোল তৌবদগী নোংম-নোংমগী মীশিং হন্থরক্লি অদুগা মপাল্লমদগী চঙলকপা মীতোপ মীয়ানগী মীশিংনা নোংম-নোংমগী হেঙ্গৎলকপা ঐখোয়না উরি। অচৌবা ঈপাক্কী মশক মপুণ ঈচেল মচাগী মশক মাঙখিবগুম মণিপুরনা ইন্দিয়াদা তিল্লবদগী খুদোংথীবসি ঙসিদি মায়োক্লরিবনি। শকওং-শক্তাদা, ঈশিং-নুংশিৎ, শাজৎ-ৱাঙাং, হৈনবী লমচৎ, ঈগী মরীদা পুমখেন খেন্নরবা লম অমদা তিল্লুবগা নুংঙাইরনি খল্লম্বা ঙসিনা মহাক্কী কোনুং