‘ভাল্লো’ মমৈ শাংথহল্লোইদবনি

মফম, মতম অমসুং ফীভম খঙগদবনি

মণিপুর পীকচরবসু ফূরুপ-কাঙলূপ ৩৪/৩৫ লৈ। কম্যুনিটি য়াম্না লৈবাকসিগা পাঙ্থক ওইবদগী ‘মিনি ইন্দিয়া’নি হায়দুনা ফাওবা শীংথানরিবনি। অদুবু পুকচেল পীকশিন্দুনা ফূরুপ ৩৪/৩৫সিগী মনুংদগী ‘মীতৈ’ হায়রিবা কাঙলূপসি খক্তগী ৱা ঙাঙবা নত্তে। মীতৈ খক্তবু চিংথোরকপসু নত্তে। অদুবু ফূরুপশিংসিগী মনুংদা ‘মীতৈ’দি অতোপ্পা মণিপুরগী কাঙলূপশিংনা ‘বিগ ব্রদর’ হায়রগসু খঙনরকপনিনা মসিগী মরম শোয়দনা লৈগনি। কাঙলূপশিংসিগী মনুংদা মীশিং য়াম্বগী হৌনবা খূৎকন-পাঙ্গনবদগী ৱাফমসি পুথোক্তুনা অমসুং মিংথোন্দুনা শীজিন্নরকপা শোয়দনা ওইগদোইনি। অদুবু মাঙজিল থারিবা ফূরুপসিনা মফম-মতম অমসুং ফীভম খঙদবগী মচৎতুদি হৌজিক খৃষ্টতগী চহী ২০২৬ শুজিল্লক্লবা ফাওবদা হোংদোকচবা ঙমদ্রি। নাথৈরক্তুনা অচুম্বা-অশেংবা লীক্লমদা খোঙদারকপদি ঙমদ্রি। ৱাফমসিদা মান্নদবা, খেন্নবা শিনফমশিং খূৎপায়নরিবা অমসুং অখঙ-অহৈশিং য়াওনা ফূরুপসিগী মীওইশিংনা শাওরংনরোইদবনি। পূম্নমক্না য়াগদবনি। অশেঙবা-অচুম্বনি। অদুবু ফূরুপসিনা হৌজিক ফাওবদা ‘লাইকোই’ থুংবদৌনা শোন্দম-নাদমদুনা লৈরক্লিবসিবু করিগীনো? মীতৈগীনি হায়বা থৌরম অমা পাঙথোকপদা ‘অদুনি-অদানি’ হায়দুনা ‘হোই’ লাওদুনা অদুম মপাংথোক্লখিবা, থৌরমদুগী নুংগী ৱাহন্থোক্তি ময়েক-লানা অমসুং শেংনা খঙদবা মীওইশিংগী মশীংনা য়ামশিল্লকপদগী ওইগদৌরিব্রা হায়বনি। মীতৈগী ওইনা ‘পোইরৈতোন খুন্থোক’ অমসুং লাইনিংথৌ সনামহিগা মনাওনুপা পাখঙবা (কোনচিন তুকথবা) গী মতমদগী লাকখৎলগা কোৎথোক্লগুমসি। কুমজা ১৮১৯দগী ১৮২৬ ফাওবা মণিপুরনা অৱাগী মখূৎতা চহী ৭ খুন্তাকখ্রিবা করিগীনো? থৌরমদি ‘নেশনল রি-কন্সোলিদেশন মন্থ’ হায়দুনা থাবুম অমা চূপ্পা পাঙথোরকই। মণিপুরদা খক্তা নত্তনা মীতৈ তাবা মফমশিংদসু চৎতুনা পাঙথোক্লুই। পাঙথোকফম থোকপদগী পাঙথোরক্লিবনি। থৌরমসি পাঙথোক্কনু হায়বা নত্তে। থৌরমসিগী মায়োক্তা ৱায়েৎ তৌরকপসু নত্তে । তৌফম থোক্তে। মীতৈ মশেল ওনশিন্নদুনা খোঙচেপ হাইনফম থোক্তে। তৌবতবু মহারাজ নরসিংহ, গম্ভির সিংহ অমসুং হিরাচন্দ্রনচিংবা মীতৈগী অথৌবশিংগী মথৌনা-মরিংজেল অমসুং মতিক-ময়াই শক-শোন্দুনা মখোয়গী খুভমদা, মিতমদা লৈ-শু কৎতুনা শীংথাবদা, ইকায়খুম্নবা উৎপদা করি-করম্বা মরমশিংদগী অৱাগী মখূৎতা চহী ৭ খুন্তাকখিবনো হায়বসিসু থৌরম শিল্লিবশিংনা অমসুং অখঙ-অহৈশিংনা ঙসিগী ফূরুপসিগী মীরোলদা ময়েক শেংনা খঙহনগদবনি।

‘চহী ৭ খুন্তাকপা’ খক্কি নত্তনা কুমজা ১৮৯১গী এপ্রিল ২৩গী খোংজোম লান, চহীসিগী ওগষ্ট ১৩গী ‘পেত্রিওটস’ দে’ (অথৌবশিংগী নুমিৎ) হায়বসিসু করি-করিনো, করি মরমশিংদগী থোকখ্রিবনো হায়বদুসু খঙহনগদবনি। চুম্না ‘খোংজোম নুমিৎ’ অমসুং ‘অথৌবশিংগী নুমিৎ’শিং পাঙথোক্তুনা হৈকৎ-লৈকৎ তম্বনা য়ারক্তে হায়বনি। মসিগী খুদম চাংদমশিং লৈবাক ৱাথোক ওইবমখৈ লৈখ্রে। ‘ওগষ্ট ১৩’দা খুমন লম্পাক্তা ‘দিজে’ নীকথনখিবগী কুম্মৈ তানখি। খোংজোম দেদনা থাবল চোংখৎলকপদগী ৱারু-নুংলু থোক্লখি। মণিপুরগী মরু ওইনা মীতৈশিংগী খ্বাইদগী মরু ওইখ্রবা থৌরমশিংসিবু থৌওইনা মরিং-মরাংহনখ্রিবদুবু থৌরমশিংসিগী নুংগী ৱাহন্থোক মনুং-থিৎনা খঙদবশিংনা য়ামশিল্লকপদগী নৎত্রা? খঙলম্লগবু মপাম হরাওরমগদ্রা হায়বনি। অফবসু-ফত্তবসু ময়েক শেংনা খঙহনগদবনি। ফত্তবশিং খন্দোক্লগা অমুক হঞ্জিল্লক্তনবা হোৎনগদবনি। অদুগা অফবশিংনা লৌশিনগদবনি। হায়রিবা লীক্লমসিদদি মতম শাংনা খোঙদারক্তুবনিনা মায়কৈ শোমদদি মীতৈনা হোত্রোং হোদুনা লৈরক্লিবসি কুইরে হায়বনি। হৌজিকসু মীতৈ হায়রিবা ফূরুপসিনা হৌজিক ময়োক্লরিবা মতম অমসুং ফীভমশিংসি খঙলজ ৎলা? পূম্নমকসি খঙলগবু মীতৈনা তম্পাক্কী খুজিল মমায়মুক পাকপা মফমসিদগী খুবৈ অমা হেন্দোকপা য়াদনা/ঙমদনা চহী ৩ ফাজিল্লক্কদৌরবা ফাওবদা গুহা মনুংগী হঙোইদৌনা লৈরকফম থোকপ্রা হায়বনি। অকক্লবা চগো অমগী মনুংদগী নাম্থোকপা ঙমদনা লৈরকপনা হিংনবগী শিন্থাদা লৌউ-শিংউবা ওইরবসু, লল্লোন ইতিক্কী ওইরবসু থবক-থৌরম কয়া’মা পাদম অমগী মখাদা নৎত্রগা পৌ নম্বদৌনা তৌহল্লকপনা মীপূম খুদিংমক্কী শেন্মীৎলোনশিং চং ফংনা শোকচিল্লক্লিবনি। অশেঙবমক মীতৈ হায়রিবা ফূরুপসি ‘শন্দ্রেন্দ্রী’ মমাগী ইবেম্মা ইমাদি খ্বাং য়ৌরে, ঙক য়ৌরে হায়বদুগী ফীভমদা লৈরক্লবনি। ৱাফমসি ফূরুপসিবু হন্থনা য়েংবা অমসুং হেঞ্জিন্না হায়বা নত্তে। ওইদ্রিবা, মায়োক্লদ্রিবা ফীভম অমা কোৎশিন-লামশিন্দুনা হায়বদি চুমদে। অদুবু অমুক হন্না হৌগৎপা ঙম্লরোইদবগী ফীভমদা শোকচিল্লবা শেন্মীৎলোনসিগী মথক্তা মশাগী ময়ূম-ইখোলদা হঞ্জিনবা ফংদ্রিবা নুপী অঙাং য়াওনা মীওইশিংগী মশীংসু লিশীং-লিশীংনা খুজিং ওইদুনা লৈরিবনি। পূম্নমকসি মীওই খুজোক অমনা মে ৩,২০২৩দগী হৌরকখিবা লানসি কনানা করিগীদমক হৌরকপনো, মীচং-চংদুনা শৌগৎপনা কনা-কনানো, খাম্ফু তৌরকপশিংনা কনানো, লানসিগী পান্দম (দিমান্দ) না করিনো হায়বসি খঙবগী ৱানি। শিখি-নাখিবা য়াওবশিংগী ইমুংনা, রিলিফ কেম্পশিংদা চংফম লৌরিবশিংনা অৱা-মৈশাগী মশক খঙবগী ৱানি। অতৈ ফূরুপশিংগীদি তোকথোকখ্রো। হায়রিবা মরম ময়ামসিবু মীতৈ পূম্নমক্না শিৎ-নান্না খঙলম্লগদ্রা হায়বনি। খঙলগবু হৌজিক ফাওবা লোইশিন-খমজিনবা’মা নাইদনা পুমচাই চাইরগা লৈরকফম থোকপ্রা হায়বনি। মীতৈদি য়াখিরোই। থায়না নিংথৌ পাল্লিঙৈগী নাকপাক তান্নবা, ওনশিন্নদুনা হাত্তোক্লবগী মিহুলদু অদুম্মক চোংলি, হন্থরক্তি। মসি পূম্নমক মফম, মতম অমসুং ফীভমশিংসিগী মশক খঙবা মীতৈশিংগী মশীং য়ামদবদগীনি। মরমশিং অসিনা মার্চ ৩দগী হৌরকখিবা লমতাগী য়াওশঙ মার্চ ৭,২০২৬তা নুমিৎ ৫নি মপূং ফাখ্রে। শাংলবা নুমিৎশিংসিদা পাঙথোক্লখিবা স্পোর্টস, থাবল চোংবা অমসুং কুম্মৈসিগী মনুং চনবা থৌরমশিংসি হরাও-ত্তয়াম্বা অমসুং খূবাক খুদুনা ‘ভাল্লো’ হায়খিবা ঙাক্তনি। অদুবু বিগ ব্রদর মীতৈশিং ৱাখল তাদ্রি, শিন্থোং খঙদ্রি, অমত্তা ওইনা খূৎশম্লনা লেপমিন্নবা হৌজিকসু ঙমজদ্রিবনিনা ‘ভালো’ মমৈ শাংথহল্লকপা চুম্লোই হায়নীংই। মীয়ামগীদমক মপাম্বোম তিংথোক্তুনা ফৈগাক ফৈনা লেপকদবা মীহুৎশিংগী মনুংদসু থৌনা ফবা লাইওইখ্রবা ইপা-ইপুশিংদুগুম্বা অমত্তা য়াওরক্তে। দেল্লীদসু থম্বাল শাৎপনিনা খরা শাফগদ্রা অমসুং ইস্নোন খুদিংগী পেঙবা, ঙাতোন লক্কনেনা মীখলদা থাখিবা ঈলদু হৌজিক্তি হঞ্জিন-হঞ্জিন শোল্লবসু খজিং, ঙমহাই ফাওবা লক্তে। লোং খজিংগা কবোকংগা চরাং ঙাক্তা ওইনা লক্লে হায়বনি। মখোয়সিবু চহী মুক্তা ঙাইশিল্লক্লবা মথংগী ১৩শুবা এসেমব্লি মীখলদা অমুক হন্না থাগৎলুবদা মণিপুরগী মীয়াম, মরু ওইনা মীতৈশিংদি ‘শগোল হঞ্জন কৈনা চায়’ হায়বগী ফীভমদু তারক্লেইদ্রা হায়বনি। মখোয়সি শিৎ-নান্না শিত্তোক-চামথোকখ্রগা সেন্টরগী লুচিংবশিংদা মখোঙ থিনবা ঙমগদবা মীহুৎশিং লৈবাক্কী চফু লৈবদা কোকসি খৎতুনা খনবগুম খনবা হৌরগদবা মতমনি। ‘ভাল্লো’ মমৈ শাংথহনবা চুম্লোই। মীহুৎশিং অচঙবা ওইরগা মীয়ামসু ৱাখল তারক্কদবনি।

মীতৈগী পুয়া ‘নিঙ্থৌলোল্ লম্পুপা’ (নিংথৌরোল লম্বুবা)-(৭১৯)

(পুয়াগী অরিবা ময়েক্তগী বাংলা ময়েক্তা চনম হেমচন্দ্রনা লায়থোক্লা ইথোকপা অসি মীতৈ ময়েক্তসু নুমিৎ খুদিংগী ইথোক্তুনা ফোঙজরগনি।)

ৱালতং চামমা খোমনা লোকলকয়ে। মাকলং ঈশিং ঈৱাংগী। নোংমৈ চানি খোমা লোকলকয়ে। শেলবী কবো লৌখৈতোলগী। খাগী ফি ফারাংজি। ময়েক নাইবা। থানচু য়েকনা লৈতেংবা। খোমনা লোকলকয়ে। তুবী খুৎশুনা হুয়েল লালদা লালঙমলকপগী। লাইরেল মৈদিংঙু খুকেপ লালথাবা। তারাং তেৱা অথৌবা ফাবা ও মিংকৌনখিয়ে। তুবী সনা খূৎশুনখিবদি। অসিনসু লোইবা লৈখিদে। মাইকৈ নোংপোক পাংনা লম। ●

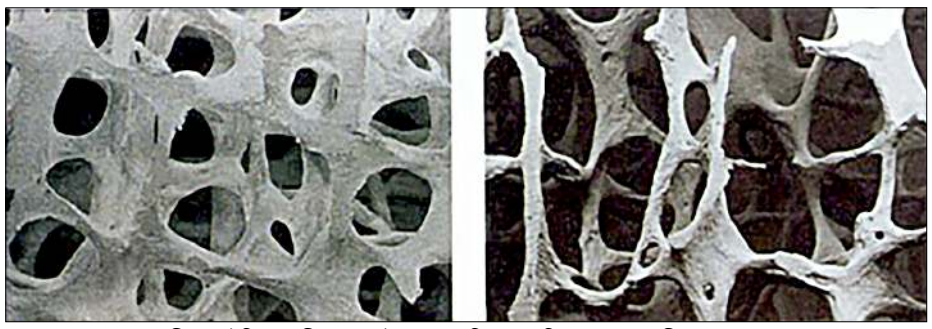
[illegible] ([illegible]) -([illegible])

([illegible])

[illegible] ●

মীওইবগী হকচাংনা মশা-মউ ফনা লৈবদা য়োৎ, কেলসিয়ম অমসুং পোটাসিয়মগুম্বা ন্যুত্রিএন্টশিং মথৌ তাই। নুত্রিএন্টশিংগী মনুংদা মাইক্রোন্যুত্রিএন্ট হায়রগা খঙনরিবা কেলসিয়ম, মেগ্নেসিয়ম অমসুং পোটাসিয়মগুম্বা অসিনা চাং হেন্না মথৌ তাই অমসুং মখোয়না ইত্রকচরেল, ন্যুরোমস্ক্যুলর অমসুং হায়দ্রোইলেক্ট্রিক বেলান্স ফঙ্কশনশিংদা মরু ওইবা থৌদাং লৌই; অদুগা মাইক্রোন্যুত্রিএন্টশিং ওইরিবা য়োৎ, জিঙ্ক অমসুংকোরিগুম্বনা য়াম্না য়ামদবা চাংদা মথৌ তাই অমসুং মখোয়না এঞ্জাইম কোফেক্টর, এন্টিওক্সিদেন্ট অমসুং ইম্যুন সিষ্টমগী রেগুলেটরশিং ওইনা মথৌ তৌই। ঐখোয়না চারিবা চীঞ্জাকশিংদা য়াওরিবা ন্যুত্রিএন্টশিং অসি থিরিলনা চূপশিল্লি। চূপশিনবগী চাং ৱাংলবদি মখল-মখা কয়াগী লায়নাশিংনা নাহল্লকই। থিরিলনা চূপশিনবসিদা মরম কয়ানা অপনবা পীরকপা য়াই।

সাইন্সকী খোঙচৎ
কুঞ্জো নাওরেম



ফীভম কাইদ্রিবা শরূগী শক্তম (ওই) অমসুং ওষ্টিওপোরোসিসনা নারবা শরূগী শক্তম (য়েৎ)

ব্রাজিলগী ফেদরল য়ুনিভর্সিটি ওফ সাউ পাওলো (UNIFESP) অমসুং এ বি সী মেদিকেল স্কুল (FMABC) গী থিজিন-লূপ অমনা ‘প্রোটোন পম্প ইনহিবিটর’শিং হায়না খঙনরিবা ওমেপ্রাজোল, পান্টোপ্রাজোলগুম্বা চাকখাউগা মরী লৈনবা অনাবশিংদা শীজিন্নরিবা হীদাকশিং অসি তুং কোইনা চারক্লবদি ন্যুত্রিএন্টশিং চূপশিনবগী চাংদা অপনবা পীরক্তুনা এনেমিয়া অমসুং শরূ মাঙশিল্লকপগী অনাবশিং থেংনরকপা য়াই হায়না ‘এ সী এস ওমেগা’ (নবেম্বর ১২,২০২৫)দা ফোঙদোরকখ্রে।

থিজিন-লূপ অসিনা ওমেপ্রোজোলবু লেপ্তুনা ঊচিশিংদা পীজবা মতমদা করি পামদবা অহোংবশিং থোরকপগে হায়না য়েংশিনখি। হীদাক অসিনা চাকখাওদা তুংশিল্লকপদা নত্তনা, স্প্লী অমসুং ফিরাক্তা তুংশিল্লকপসু থেংনগনি। অসুম্না চথখিবা চাংয়েংদা ঈদা য়াওবা কেলসিয়মগী চাংনা হেনগৎলকপদা, য়োৎকী চাংনা হন্থরকখি, মসিনা ওষ্টিওপোরোসিস অমসুং এনেমিয়াগুম্বা থোকহল্লকপা য়াই। মসিগা লোয়ননা ইম্যুন সিষ্টমগী সেলশিংদা অহোংবশিং থোরকখি।

চাংয়েংশিং অসি পাঙথোক্লবগীদমক থিজিন-লূপ অসিনা মপূং-মরৈ ফারবা ঊচিশিংবু কাঙলূপ অনী : কন্ট্রোল গ্রুপ অমসুং ওমেপ্রোজোল পীজবা ঊচিশিংগী কাঙলূপ হায়না খায়দোকখি। হীদাকসি মীওইবনা চারিবা চাংদুগা মান্ননা তোঙান তোঙানবা নুমিৎশিং হায়বদি নুমিৎ ১০, ৩০ অমসুং ৬০নি চূপ্পা পীজদুনা য়েংখি। অসুম্না ওমেপ্রোজোল পীজরবা ঊচিশিংদুনা চারিবা চীঞ্জাক্তগী ফংলিবা কেলসিয়ম্বু চূপশিনবগী চাং হন্থরম্মী। অদুবু ঊচিশিংদুগী ঈদা কেলসিয়মগী চাং য়াম্না হেনগৎলকপদি থেংনরম্মী। মরমদি শরূদগী কেলসিয়ম অসি চূপথোরক্তুনা ঈদা চাং হেন্না য়াওরকই অদুগা ন্যুত্রিএন্টশিংগী খল কাইরকই। মসিনা ওষ্টিওপোরোসিস ওইহল্লক্লবগী মরম অমা ওই। অতোপ্পা অমরোমদনা, ঊচিশিংদুগী ঈদা য়োৎকী চাংদি হন্থনা য়াওরকখি। মসিনা এমেনিয়া ওইহল্লকই। অদুম ওইনমক অসিগুম্বা হায়পোথেসিস অসি চুম্মী হায়বদু উৎনবগীদমক মখা তানা থিজিনবগী তঙাইফদবদি লৈরি হায়না UNIFESP তা প্রোফেসর ওইরিবা Angerson Nogueira না ফোঙদোক্লি।

ওমেপ্রাজোল, পান্টোপ্রাজোল অমসুং ইসোমেপ্রাজোলগুম্বা হীদাকশিং অসিনা হায়দ্রোজেন আইওন (H^+), পোটাসিয়ম আইওন (K^+) অমসুং ATPase এঞ্জাইমবু থিংলগা মথৌ তৌই। প্রোটোন পম্প হায়নসু খঙনরিবা এঞ্জাইম অসিনা চাকখাওদা হায়দ্রোক্লোরিক এসিদ শুংবগী অরোইক্ষবা তাঙ্কক্তা মরু ওইবা থৌদাং লৌই। প্রোটোন পম্পনা এসিদ পুথোকই, অদুগা এসিদসিনা চাবা তুমহনবদা মতেং পাংই। এসিদকী চাং হেন্না পুথোরক্লগা চাকখাওগী অনাবা ওইরকই। প্রোটোন পম্পতা অথিংবা পীদুনা এসিদ পুথোকপগী চাং হন্থহল্লগা, হীদাকশিং অসিনা অলসর, গ্যাষ্ট্রাইটিস অমসুং এসিদ রিফ্লক্সকুম্বগী লায়ওংশিংবু ফহল্লি। অদুম ওইনমক, সাইদ ইফেক্ট ওইনা চাকখাওদা এসিদকী চাং হন্থরকপা অসিনা এসিদিক মেদিয়ম অমদা চূপশিনবা ঙম্বা ন্যুত্রিএন্টশিংবু চূপশিনবগী চাং হন্থহল্লি।

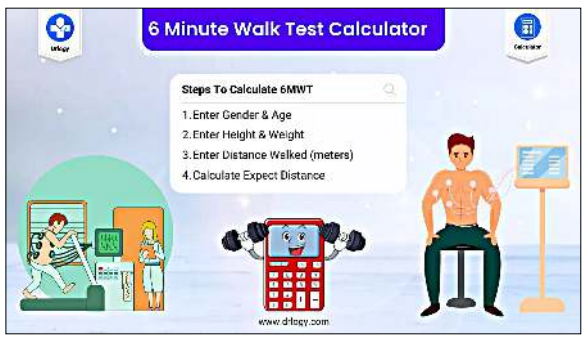
থিজিন-লূপ অসিনা ফোঙদোকপগী মতুংইন্না ওমেপ্রাজোলসি চহী কুম্ব্রা হেন্না শীজিন্নরক্লে, হৌজিকসু তোয়না শীজিন্নরি, কনাগুম্বশিংনা লায়েংলিবা ডাক্তরগী অয়াবা য়াওদনা শীজিন্নে অদুগা পীরিবা মতমদগীসু হেন্না শীজিন্নে হায়রি। চাকখাওগা মরী লৈনবা অনাবা কয়াবু হীদাক অসিনা ফহল্লি অদুবু কা হেন্না শীজিন্নরকপা হায়বদি পুক খজিক্তং শাগৎলকপদসু হেন্না শীজিন্নবা, অপীবা মতমদগী হেন্না, থা কয়া চারকপা অসিনা ফত্তবা মহয় ওইহল্লকই। মসিগী সাইদ ইফেক্টশিংসি ঐখোয়না নাথৈদুনা থম্বা য়ারোই হায়না UNIFESP কী থিজিল্লোয় Andrea Santana de Brito না ফোঙদোক্লি। ব্রাজিলিয়ন হেল্থ রেগ্যুলেটরি এজেন্সী (ANVISA) না হৌখিবা চহী ২০২৫গী নবেম্বর থাদগী এমেপ্রাজোল (২০ এমজি) বু ‘ওভর-দ-কাউন্টর’ দ্রগ হায়বদি প্রিস্ক্রিপশন য়াওদনা লৈবা য়াবা হীদাক ওইনা য়োনবা য়ারগনি হায়না লাউথোকখিবসিনা হেন্না ফত্তবা অমা ওইহল্লকপা য়াই হায়না বৃটোনা নুংনাংবা ফোঙদোক্লি। অদুম ওইনমক ANVISA না চেকশিন ৱা খরদি থল্লি : য়াম্লবদা নুমিৎ ১৪নি খক্তমক চাগদবনি অদুগা নুমিৎ ১৪নিদগী হেন্না চাননবা পেকেজশিংদি প্রিস্ক্রিপশন য়াওদনা য়োনবা য়ারোই।

ঊচিশিংদা পাঙথোকখিবা চাংয়েং অসি ওমেপ্রাজোলদা পাঙথোকখিবা ওইরবসু হেন্না নৌরিবা পান্টোপ্রাজোল অমসুং ইসোমেপ্রাজোলগুম্বা হীদাকশিং অসিবু প্রোটোন পম্প থিংদুনা, চপ মান্নবা মওংদা মথৌ তৌই। হেন্না চেকশিন্নঙাই ওইরিবদি, হীদাকশিং অসিনা ওমেপ্রাজেলদগী হেন্না মপাঙ্গল কল্লি অমসুং হকচাংদা তুং কোইনা মথৌ তৌদুনা লৈ। হীদাকশিং অসিনা নুমিৎ মঙানিদগী হেন্না প্রোটোন পম্পশিংবু থিংদুনা থম্বা ঙম্মী, অদুবু ওমেপ্রোজোলনদি নুমিৎ হুম্নিংমুক্তং থিংই। অসুম্না প্রোটোন পম্পশিংবু থিংবসিনা এসিদ পুথোকপগী চাং হন্থহল্লি, অদুগা এসিদিক মীদিয়মদা চূপশিনবা ঙম্বা ন্যুত্রিএন্টশিংবু চূপশিনবগী চাং হন্থহল্লি। মরম অদুনা ওমেপ্রাজোল, পান্টোপ্রাজোলগুম্বা প্রোটোন পম্প ইনহিবিটরশিংবু তুং কোইনা চারিবশিংনা ন্যুত্রিএন্ট সপ্লিমেন্টশিং চাবা নৎত্রগা মখোয়বু লায়েংলিবা ডাক্তরশিংনা কূপ্পা য়েংশিনবগী তঙাইফদবা লৈ হায়না নোগ্যুইরেনা ফোঙদোক্লি। ●

নহাক্কী হকচাংগী ফীভম খঙদোক্লবগীদমক্তা মিনট ৬কী ৱাকিং-টেষ্ট কালক্যুলেটর শীজিন্নবা য়াই

- নোঙথাঙ লৈমা -

মিনট ৬কী ৱাকিং টেষ্ট হায়বসি খোঙনা চৎপা অমসুং খাঙবা ঙম্বগী মওং অদু য়েংলগা হকচাংনা পাঙথোক্লিবা মথৌ-মঙমশিং অদুগী মশক খঙবা ঙম্লবা হোৎনবা, ইচম চন্থা পাম্বে অমনি। কনাগুম্বা মীওই অমনা লৈতেম মান্নবা অকনবা লৈমায় অমদা মিনট ৬কী মনুংদা কয়া য়াম্না শাংনা খোঙনা চৎপা ঙম্বগে হায়বদু টেষ্ট অসিনা খঙদোক্লবা হোৎনৈ। মসি হায়ফেৎ য়েংবা মতমদদি কয়া মরু ওইদবা চাংয়েং মখল অমা ওইনা উবসু য়াই, অদুবু কার্দিওভাস্ক্যুলর, পলমোনরি সিষ্টমশিং অমসুং হকশেলগী অপূনবা ফীভম হায়রিবশিং অসিগী মতাংদা মসিনা য়াম্না মরু ওইবা ৱাফম কয়ামরুম খঙহনবা ঙম্মী।



হকচাংগী ফীভম চাং য়েংবা ত্রিদমিল নৎত্রগা মচী লেঙহন্দনা থম্বা বাইক টেষ্টকুম্বা, কন্ট্রোল তৌরবা ইনভাইরনমেন্টশিংগা খেন্নবা মওং অমদা মিনট ৬কী ৱাকিং টেষ্ট অসিনা কনাগুম্বা মীওই অমনা নুমিৎ খূদীংগী মশাগী মথৌ করম্না পাঙথোকপগে হায়বদু খঙহল্লি। থৌওং অসিনা অনাবা মীওই অমগী পুন্সি মহিং, মওং অমসুং নুমিৎ খূদীংগী মায়োক্লরিবা নুংঙাইবশিং অদু খঙবা ঙমহল্লি।

ৱাকিং-টেষ্ট অসি করম্না পাঙথোকই ?

অনাবা মীওই অদু মিনট ৬ লৈতেম মান্নবা, মাঙজৌননা অরাপ্পা ওল্লবা, মহৌশানা মিটর ৩০ শাংবা লম্বেল অমদা চৎনবা খঙহনগনি। মীওই অদু ৱারবসু ঙাইহাক পোথাবা য়াই, অদুবু হেক য়ারিবমখৈ থুনা অমুক চৎপা হৌগনি। মিনট তরুক্কী মনুংদা চৎলিবা অরাপ্পা অদু মিনট নৎত্রগা ফিটকী পাদমদা রেকোর্দ তৌগনি। হায়রিবা চাংয়েং অসিদা চৎলিবা অরাপ্পা অদুগা, মশাগী চহী অমসুং নুপা-নুপীগী মতুংইন্না খেন্নবা নোর্মেল ভেল্যুশিং অদুগা চাংদম্নগনি। খুদম ওইনা মশাগী চহী ৬০গী মখাদা লৈবা, মশা-মউ ফরিবা মীওই অমনা মিনট তরুক্কী মনুংদা মিটর ৪০০-৭০০ চৎপা ঙমগনি, অদুগা মশাগী অনাবা লৈবা মীওই নৎত্রগা চহী য়াম্লবশিংনা হায়রিবা অরাপ্পা অসি য়ৌনা চৎপা ঙল্লোই। অসিগুম্বা রিজল্টশিং অসি খঙবা ঙমহনবা মতাং কয়ামরুম লৈ। নহা ওইরিবা মীওই অমসুং নুপাশিংনা শাংনা চৎপা ঙম্মী। মশা নোয়বা নৎত্রগা মরেপ ৱাংদবা মীওইনা চৎপা ঙম্বগী চাং অসি হন্থে। হার্ট, লংস নৎত্রগা মস্ক্যুলোস্কেলেটনগী অনাবা লৈবশিংনা শাংনা চৎপা ঙমদে।

মিনট তরুককী ৱাকিং টেষ্ট হায়বসি কনাগুম্বা মীওই অমনা কয়াম লাপ্পা চৎপা ঙম্বগে হায়বদু খক ওনবগী ৱাফম নত্তে, মসি হকচাংগী মওং-মতৌ কয়ামরুম খঙহনবা পাম্বে অমনি। টেষ্ট অসি হার্ট ফেলর নৎত্রগা অতৈ কার্দিওভাস্ক্যুলর দিজিজশিংগী ফীভম খঙবা ঙম্লবগীদমক্তা তোয়না শীজিন্নে। লাপ্পা চৎপা ঙমদবা হায়বসিনা হার্টকী মথৌ চুম্না তৌদবা, কার্দিয়াক আউটপুট নেম্বা নৎত্রগা ঈগী ঈচেল হন্থরকপা হায়রিবা ফীভমশিং অসি উৎলি। মসিনা দাক্তরশিংগী মফমদা নারিবা মী অদুগী হকচিনবা লায়ওং অদু খঙহন্দুনা, হোস্পিটালদা লায়েংগদ্রা নৎত্রগা কয়াম কুইনা হিংগনি হায়বনচিংবা ৱারেপ কয়ামরুম লৌহনবা ঙম্মী।

ক্রোনিক ওবষ্ট্রুক্টিভ পলমুনরি ফাইব্রোশিসনচিংবা ক্রোনিক রেস্পিরেটরি কন্দিশননা নাবা মীওইশিংদা ৱাকিং টেষ্ট অসিনা থবোম্বীগী মথৌ-মঙম অদু খঙবা ঙমহল্লি। লাপ্পা চৎপা ঙমদ্রবদি নিংশা হোনবা নুংঙাইতবা নৎত্রগা ওক্সিজেন মতীক চানা ফংবা ঙমদবা হায়রিবশিং অসি ওইবা য়াই। টেষ্ট অসি সপ্লিমেন্টেল ওক্সিজেন নৎত্রগা পলমুনরি রিহেবীলিটেশন প্রোগ্রামশিংনা কান্নবা পীব্রা হায়বসি মোনিটর তৌনবগীদমক্তা শীজিন্নে। মরু ওইনা, মশাগী অনাবা ফব্লক্লবা অহল ওইরবা মীওইশিংগী মশা ফবা অমসুং খাঙবা ঙম্বগী চাং অদু টেষ্ট অসিনা প্রেক্টিকেল ওইবা মওংদা ওল্লি। লম শাংনা চৎপা ঙমদবা হায়বসি অয়াম্বা মতমদা হকচাং শোম্থরকপা, মশল শোনবা, চোকথবা হায়রিবা ফীভমশিং অসিগা মরী লৈনৈ অমসুং শাজেল তৌবা নৎত্রগা রিহেবীলিটেশনগী মথৌ তাগনি।

কিদনিগী লায়না, কেন্সর নৎত্রগা দাইবেটিস অসিনচিংবা ক্রোনিক দিজিজশিংদা টেষ্ট অসিনা কয়াম কুইনা হিংগনি অমসুং অনাবগী মশা কয়াম ফরি হায়বসি খঙবা ঙমহল্লি। রিসর্ছতা য়াম্না শাংনা চৎপা ঙম্বা অনাবা মীওইশিংদি পুন্সি শাংনা হিংগনি হায়বসি উৎলি। সর্জরি পাঙথোক্লিঙৈগী মমাঙদা মরু ওইনা লংস ত্রান্সপ্লান্ট নৎত্রগা কার্দিয়াক প্রোসিজরগুম্বদা অনাবা মীওই অদু ওপরেট তৌবা য়াগনি নৎত্রগা ফগৎলকপগী ফীভম ফগনি হায়বসি খঙদোক্লবগীদমক্তা টেষ্ট অসি পাঙথোকই। মসিনা সর্জরি মতুংগী নৎত্রগা কেমোথেরাপিগুম্বা লায়েংলিঙৈদা ফগৎলকপগী মওং অদুবুসু খঙবা ঙমহল্লি। ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্বীজ -১৩৩গী ৱাহং

১) “চহী লিশীং কয়া চৎলক্লি ঐহাক পৃথিবীগী লম্বীদা
সিংহল সমুদ্রদগী অহিঙগী অমম্বদা মালয় সাগরদা
কোয়রুরে কয়া ঐহাক; বিম্বিসার অশোক্কী ৱাউথাংনরবা জগৎতা...।”
শৈরেং মতেক অসি অতোপ্পা লোলদগী মণিপুরীদা হন্দোক্লবা শৈরেং ‘বনলতা সেন’ হায়বদুগী অহৌবা পরেংনি। হন্দোক্লবা শৈরেং লাইরিক্কী মমিং অমসুং ত্রান্সলেটর অসি কনানো?

২) “নোংহৌ অমুক লাকপদা” হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসি কনানা ইবগে?

৩) “মণিপুরগী পুৱারীদা নুপীগী মফম ৱাংনা লৈরকই। লাই হাক্তক্তসু অদুমঙায়।” ৱাহৈ পরেং অসি মণিপুরগী মপান্দা লৈবা অইবা অমগী লাইরিক অমগী ৱাহৈ খরদংদা ফোঙদোকপা ৱাহৈনি। অইবগী মমিং করি কৌবগে? লাইরিক্কী মমিং ইয়ু।

৪) “সোরোজা” হায়বা লাইরিক অসি অইবা কনাগী লাইরিক্লো?

৫) “অমুবা ফিগী আনোক” হায়রিবা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউথুম মার্চ ১৫, নোংমাইজিং নুমিৎকী অয়ূক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা ঈ-মেল **hueiyenliteraryquiz@gmail.com** সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউথুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। ৱাহং খুদিংমক্কী পাউথুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

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