ইন্দিয়াদা চৎনরিবা অনৌবা ক্রিমিনেল লো অহুমগা হান্না চৎনরম্বা অরিবা লোশিং অদুগা মান্নদবা মওং খরা

- পোৎশংবম হকিম খাবা -

ভারতিয়া ন্যায় সনহিতা (বি এন এস), ভারতিয়া নাগরিক শুরক্ষা সনহিতা (বি এন এস এস) অমসুং ভারতিয়া শাক্ষ্যা অধিনিয়ম (বি এস এ) হায়না মমিং থোনবা অনৌবা ক্রিমিনেল লো অহুম অসি লৈবাক অসিদা চৎনবা হৌখিবগা লোয়ননা ইন্দিয়াগী জষ্টিস সিষ্টম অসিদা অনৌবা য়াওল অমা লাকপগুম্না উবা ফংনরি। হায়রিবা ক্রিমিনেল লো অহুম অসি হান্না চৎনরম্বা ক্রিমিনেল প্রোভিজনশিং অদুবু তোঙান তোঙানবা মওংদা পাক-চাউনা নৎত্রগা খজিক্তং শেমদোক-শেমজিন তৌরগা চৎনহল্লকপনি। অসিগুম্বা কুপ্না খন্ন-নৈনরগা পুথোরক্লিবা অনৌবা প্রোভিজনশিং অসি হৌজিক্কী মতম অসিদা লৈরিবা খুন্নাইগী তঙাইফদনা মথৌ তাবশিং অদুগা মরী লৈননা দ্রাফ্ট তৌখিবা ওইগনি হায়বগী থাজবা লৈ, অদুবু করিগুম্বা প্রোভিজন খরগী মতাংদদি মীয়ামগী মায়কৈদগী য়ানীংদবা ফোঙদোক্লরক্লি। মরম অসিনা অনৌবা লো অহুম অসিদা য়াওরিবা মরু ওইবা মওং-মতৌশিং অদুগী মরমদা শম্পৎনা খঙজিনবা কান্নগনি।

অনৌবা ক্রিমিনেল লো অহুম অসি চৎনবা হৌখিবা কুমজা ২০২৪গী জুলাই ১ অসি ইন্দিয়াগী জষ্টিস সিষ্টমদা মরু ওইবা নুমিৎ অমনি হায়না লৌবা য়াই। মমাঙ চহীগী দিসেম্বর থাদা বি এন এস, বি এন এস এস অমসুং বি এস এ হায়রিবা অনৌবা লো অহুম অসি পার্লিয়ামেন্টনা পাস তৌখি। ঙসিদি অনৌবা লো অহুম অসিনা হৌজিক চৎনরিবা ইন্দিয়ন পেনাল কোদ (আই পি সী), ক্রিমিনেল প্রোসিজর কোদ (সী আর পি সী) অমসুং ইন্দিয়ন ইভিদেন্স এক্ট হায়রিবা লোশিং অসিগী মহুৎ শিন্না চৎনরে।

হান্না চৎনরম্বা অরিবা ক্রিমিনেল লোশিং অদুসু ইন্দিয়ানা বৃটিশকী লোইলম-লৈঙাক্তগী নীংতম্বা ফংখ্রবা মতুংদা কয়ারক হন্না শেমদোক-শেমজিন তৌখ্রবনি। মরম অসিনা হন্দক শেমদোক্লিবা ক্রিমিনেল লো অহুম অসিদা য়াম্না চাউনা অহোংবা অমা উবা ফংগনি হায়না মীয়াম্না চাউনা থাজবা পোক্নরি। য়ুনিয়ন হোম মিনিষ্ট্রিগী মায়কৈদগীসু সনহিতাশিং অসি ইন্দিয়াগী মীওইশিংনা মশাগীদমক্তা শেমজবা লো ঙাক্তনি হায়রি। অদুবু মতাং অসিদা খন্ননীংঙাই ওইবা ৱাফমদি, লিগেল এক্সপার্ট খরনা অনৌবা লোশিং অসিদা মরু ওইবা অহোংবা কয়া য়াওরবসু হান্না চৎনরম্বা মওংশিং অদু 'পুমহোং হোংদোকপা' হায়বদুমক্তি নত্তে হায়না ফোঙদোক্নরকপা অসিনি।

ভারতিয়া ন্যায় সনহিতাদা শেমদোক্লিবশিং :- ভারতিয়া ন্যায় সনহিতানা ইন্দিয়ান পেনাল কোদকী মহুৎ শিল্লে। অনৌবা মখলগী ক্রাইম কয়ামরুম ভারতিয়া ন্যায় সনহিতা অসিদা হাপচিল্লক্লি। খুদম ওইনা ক্লোজ ৬৯ হায়বসি কূপ্না খন্নবা য়াবা অদুগুম্বা অনৌবা ক্রাইমশিং অদুগী মনুংদা অমনি। প্রোভিজন অসিগী মখাদা, "নমথাক্কী পান্থৈশিং" শীজিন্নদুনা হক্তিন্নরবদি চৈরাক ফংগনি হায়রি। অসিগুম্বা ক্রাইম অমগী চৈরাক অসি ফাইন অমা থিবগা লোয়ননা চহী ১০ ফাওবা কৈশুমশঙদা থম্বা হায়বসিনি। মতাং অসিদা 'নমথাক্কী পান্থৈ' হায়রিবা ৱাফম অসিনা ফোঙদোক্লিবা নমথাক তৌবগী মওং অসি -- থবক্কী ফম কাহনগনি নৎত্রগা থবক পীগনি হায়না মীনমদুনা ৱাশকপা, মশক-মমিং লোৎলগা নৎত্রগা মোইথেম তৌদুনা লুহোংবা হায়রিবশিং অসিনি। হায়রিবা লো অসিবু য়ানীংবা অমসুং য়ানীংদবগী ৱারোল অনীমক ফোঙদোক্নরকপা থেংনৈ। মসিবু য়ানীংদবা কাঙবুনা করিগুম্বা কেস খরদদি লো অসিনা মশা-মশা য়ানদুনা মরী লৈনবা ফাওবদা ক্রিমিনেল অমা ওইহল্লকপা য়াই হায়না নুংনাংবা পোক্নরি।

বি এন এস অসিগী অনৌবা ক্লোজ ১০৩শুবা অসিগী মতুংইন্না কাষ্ট, কম্যুনিটি নৎত্রগা ফূরুপকী মীৎয়েংদা মী হাৎপা হায়বসি য়াম্না হকচিনবা ক্রাইম অমা ওইনা লৌবগী শীংথানীংঙাই ওইরবা অহোংবা অমা ক্রিমিনেল লো অসিদা উবা ফংই। ইন্দিয়াদা অসিগুম্বা মখলগী ক্রাইম অসি য়াম্না তোয়না থোকপা থৌওং অমনি। অনৌবা লো অসিগী মখাদা হায়রিবা ক্রাইমশিং অসি চৈরাক পীবগী চাং হেনগৎলবা য়াই হায়না থাজনরি।

বি এন এস অসিনা অনৌবা লো ওইনা চৎনহন্নবা পান্দম থম্বা অতৈ অহোংবা কয়াসু লৈরি। ওর্গনাইজ ক্রাইম অমসুং টেররগা মরী লৈনবা হান্না মশা-মশাগী অকক্নবা লোশিংগী মনুং চন্না লৈরম্বা ওফেন্স কয়ামরুমগী ৱায়েল চথবদা অহোংবা লৈরে। বি এন এসনা টেররিজমগা মরী লৈনবা প্রোভিজনশিংগীদমক্তা য়ু এ পি এদগী মওং কয়া লৌরি। ক্লোজ ১১১ (১) দা পল্লিবা বি এন এসকী ওর্গনাইজ ক্রাইম হায়বসিদা রোব্বরি, এক্সটোর্শন, মী ফাবা, গাড়ী হুরানবা, খূৎনেক্তা মী হাৎপা, লম খোপচিনবা, সাইবর-ক্রাইমশিং, শেল লান্না শীজিন্নবা, দ্রগ লল্লোনবা, মী লল্লোনবা, লোনা য়াদবা থবক নৎত্রগা পোৎ-চৈ, নোংমৈ অমসুং মী হায়রিবশিং অসিগা মরী লৈনবা "লো কায়বা থবক খূদীংমক লীশাং শীৎনা তৌবা" মতমদা অকনবা চৈরাক ফংগনি হায়রি। থাদোকমল লৌনবা নৎত্রগা নত্তবা লমচৎ চৎহন্নবগীদমক্তা মী লল্লোনবগী রেক্কেট থম্বা অসিসু অকনবা চৈরাক ফংনীংঙাই ওইবা ক্রাইম অমনি। অদুম ওইনমক "অকনবা চৈরাক পীগদবা সাইবর-ক্রাইমশিং" হায়বা ৱারোল অসিদি কয়া ময়েক শেংদবা মরম্না মখা তানা চুমথোকপা নৎত্রগা শেমদোকপা মথৌ তারি হায়না অখঙ-অহৈশিংনা ফোঙদোক্নরি।

ভারতিয়া ন্যায় সনহিতাগী ক্লোজ ৩০৪ (১) না 'পোৎ লাকপা' হায়বসিগী মওং অমা তাক্লি। ইন্দিয়ন পেনাল কোদ (আই পি সী) অসি পারবা কনাগুম্বশিংনদি হায়রিবা প্রোভিজন অসিদা হাপচিল্লিবা 'পোৎ লাকপা' হায়বসি অনৌবা ক্রাইম অমনি, লোয়ননা হুরানবগা মান্নদে হায়বসি খঙবা ঙমগনি। অদুবু অসিগুম্বা ক্রাইম অনীমক অসিগী চৈরাক্তি চপ মান্ননা চহী অহুম ফাওবা ওইরি।

বি এন এস অমসুং আই পি সী অনী অসিগী মরক্তা চপ মান্নবা প্রোভিজন কয়ামরুম য়াওরি। খুদম ওইনা অনীমক অসি জেনরেল এক্সেপশন, পনিশমেন্ট অমসুং এবেটমেন্ট হায়রিবশিং অসিগা মরী লৈনবা চেপ্টরশিংনা হৌরি। ক্রিমিনেল লো অনিমক রাইট টু প্রাইভেট দিফেন্স অসিগা লোয়ননা মখা তানা চথরি।

ভারতিয়া নাগরিক শুরক্ষা সনহিতাগী শেমদোকপশিং :- ভারতিয়া নাগরিক শুরক্ষা সনহিতানা ক্রিমিনেল প্রোসিজর কোদ, ওফ ১৯৭৩গী মহুৎ শিন্দোক্লে। সী আর পি সী অসিনা প্রোজিক্যুশন, এরেষ্ট, বেল অমসুং অতৈ হীরম কয়াগী প্রোসিজরশিং পীরি।

ভারতিয়া নাগরিক শুরক্ষা সনহিতানা চহী তরেৎ নৎত্রগা মসিদগী হেন্না জেলদা থম্বগী চৈরাক পীবা য়াবা মরালশিংদি ফোরেন্সিক ইনভেষ্টিগেশন শোয়দনা তৌগদবনি হায়রি। ফোরেন্সিক এক্সপার্টশিংনা ফোরেন্সিক ইভিদেন্স খোমজিন্নবা অমসুং প্রোসেস অদু রেকোর্দ তৌনবগীদমক্তা ক্রাইম থোক্লিবা মফমশিং অদুদা চৎকনি। ইনক্বারি, প্রোসিদিং অমসুং ত্রাইএল পূম্নমক অদু ইলেক্ট্রোনিক ওইনা পাঙথোক্কদবনি। ইনভেষ্টিগেশন, ত্রাইএল নৎত্রগা ইনক্বারি হায়রিবা মরমশিং অসিগীদমক্তা ইলেক্ট্রোনিক কম্যুনিকেশনগী দিভাইসশিং অদু শীজিন্নবগী অয়াবা কোর্টনা পীগদবনি।

ভারতিয়া শাক্ষ্যা অধিনিয়ম :- ভারতিয়া শাক্ষ্যা অধিনিয়ম হায়বসি ইন্দিয়ন ইভিদেন্স এক্টকী মহুৎ শিনবা অনৌবা লোনি। অনৌবা ক্রিমিনেল লো অসিনা লৈবাক অসিদা ইভিদেন্স প্রোসেস তৌবগী মওং-মতৌদা অহোংবশিং পুরক্নবা হোৎনরি। ভারতিয়া শাক্ষ্যা অধিনিয়ম অসিনা পুথোক্লিবা অচৌবা অহোংবা অমদি "ইলেক্ট্রোনিক অমসুং দিজিটেল রেকোর্দশিং" বু ইভিদেন্স ওইনা শীজিন্নবা য়াহনবা অসিনি। হায়রিবা অনৌবা প্রোভিজন অসিনা সার্ভর লোগ্স, ঈ-মেল, লেপটোপ, দিভাইসশিংদা থম্বা ফাইল, লোকেশন ইনফোর্মেশন, ৱেবসাইট কন্টেন্ট অমসুং মেসেজ হায়রিবশিং অসি য়াওনা অতৈ ইলেক্ট্রোনিক রেকোর্দ মখল-মখা কয়াবুসু কোনশিল্লি।

বি এস এ অসিনা ইলেক্ট্রোনিক ওইবা মওংদা লৌবা ওরেল ইভিদেন্স অসিসু অয়াবা পীরি। মসিগীসু মথক্তা রেপকি ভিক্টিমশিংবু হেন্না ঙাক-শেনবা ঙম্নবগীদমক্তা ভিক্টিম অদুগী ষ্টেটমেন্ট অদু ওদিও-ভিদিওগী খূথাংদা রেকোর্দ তৌরগনি। মসিনা ইনভেষ্টিগেশন অদুবুসু হেন্না ময়েক শেংহনগনি।

"সেকেন্দরি ইভিদেন্স" পাকথোক-চাউথোকহনবা অসিসু ভারতিয়া শাক্ষ্যা অধিনিয়মদা য়াওবা অতোপ্পা মরু ওইবা অহোংবা অমনি। হৌজিক্তি অইবা অমসুং ৱাহৈগী ইভিদেন্স অনীমক অসি সেকেন্দরি ইভিদেন্সকী মনুং চল্লগনি।

ৱারোই ওইনা, বি এন এস, বি এন এস এস অমসুং বি এস এ হায়রিবা লো অহুম অসি চৎনবা হৌখিবা কুমজা ২০২৪গী জুলাই ১ অসি ইন্দিয়াগী জষ্টিস সিষ্টমদা শীংথানীংঙাই ওইরবা নুমিৎ অমনি হায়বা য়াই। লৈবাক অসিদা মতম শাংনা চৎনদুনা লাক্লবা ইন্দিয়ান পেনাল কোদ, ক্রিমিনেল প্রোসিজর কোদ অমসুং ইন্দিয়ান ইভিদেন্স এক্ট হায়রিবশিং অসিগী মহুৎ শিন্দোক্লবগীদমক্তা শেম-শাদুনা পুথোক্লিবা অনৌবা ক্রিমিনেল লোশিং অসিনা লৈবাক অসিদা হৌজিক জুদিসিয়ারিনা মায়োক্নরিবা খুদোংচাদবা কয়া কোকহন্নবা পান্দমদা মরু ওইবা মতাং খরা শেমদোক্লি।

বি এস এনা অনৌবা ক্রাইম মখল খরা হাপচিল্লক্লি। বি এন এস এসনা ফোরেন্সিক ইনভেষ্টিগেশন হায়বসি তঙাইফদনা তৌদবা য়াদবা থৌওং অমা ওইহনবগা লোয়ননা লিগেল প্রোসেস পূম্নমক দিজিটাইজ তৌহল্লগনি। বি এস এ অসিনা ইলেক্ট্রোনিক অমসুং দিজিটেলগী রেকোর্দশিংবু ৱায়েল চথবা মতমদা শীজিন্নবা য়াহন্দুনা ইভিদেন্স শীজিন্নবগী মওং অসি মোর্দনাইজ তৌরক্লি। মসিনা জুদিসিয়ারিগী অরুবা মতাংশিংবু হেন্না ময়েক শেংনা অমসুং অরাইবা মওংদা পাঙথোকপা ঙমহল্লগনি। অনৌবা ক্রিমিনেল লো অহুম অসিবু মায়কৈ কয়াদগী য়ানীংবা অমসুং য়ানীংদবগী ৱাফম কয়া ফোঙদোক্নরক্লিবা অসি ইন্দিয়াগী লিগেল সিষ্টম অসিগী ওইবা অনৌবা য়াওল অমগী য়াম্না মরু ওইবা তাঙ্কক অমা ওইনা লৌনরি। ●

ৱর্ল্ড দাইবেটিস দে (নবেম্বর ১৪, ২০২৫), থিম : "দাইবেটিস এন্দ ৱেল-বিয়িং"

"INDIA IS THE DIABETES CAPITAL OF THE WORLD"

Over 537 million people are living with Diabetes around the globe. In India number of Diabetes patients are about 74.9 million.

- ডো. কে এস ঐচ কলা -

"আর্টিকল অসি চহী খুদিংগী লেপ্তুনা ইজবগী মরমদি মণিপুরদা ডাইবেটিস হায়বা লায়না অসি চহী খুদিংগী লেপ্তুনা নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লি। মসি ঐখোয় ময়াম পূন্না থিংমিন্নসি অমদি ঐখোয়গী মমল য়াম্লবা পূন্সি অসি মতম শাংনা হিংবা ঙম্নবা হোৎনমিন্নসি হায়জবনি"

ৱর্ল্ড ডাইবেটিস দে অসি কুমজা ১৯৯১ দা ইন্টরনেসনল ডাইবেটিস ফেদরেসন অমদি ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গানাইজেসনন্না হৌদোকখিবনি। মসি হৌদোকখিবগী মরমদি মালেমসিদা ডাইবেটিসনা নারবা অনাবা য়াম্না লৈ অমদি দিভেলপিং লৈবাকশিংদা য়াম্না হেন্না লৈগল্লি। মরু ওইনা চাইনা অমদি ইন্দিয়াদা লায়না অসিগী চাং অসি য়াম্না ৱাঙনা লৈ। ***<u>ইন্দিয়াদা মীওই মঙাগী মনুংদা অমদি লায়না অসিদগী অৱাবা তারি।</u>*** লায়না অসি ঙন্তানা খঙদোকপা ঙম্নবা হোৎনবা, মতম চানা লায়েংহৌবা, তুংদা থোক্লক্কদবা অৱাবা অমদি ফৎত্রবা ময়ামদগী ঙাকথোকপা ঙম্নবা হোৎনবা, লায়না অসি থিংবা ঙম্নবগীদমক্তা অমদি মীয়ামদা ৱাখল তাহন্নবগীদমক্তা ইন্টরনেসনল ডাইবেটিস ফেদরেসনগী মসা ১৩০ হেনবনা লৈবাক ১৬০ রোমদা নুমিৎ অসিগী থৌরম পাঙথোক্লি।

পৃথিবীদা লৈবা অচৌবা লৈবাক ১০দি ডাইবেটিস হায়বা লায়না অসিগী কোনুং ওইখ্রে, লৈবাকশিংদুদি চাইনা (১৪০.৯ মিল্লিয়ন, ২০২১), ইন্দিয়া (৭৪.২ মিল্লিয়ন, ২০২১), পাকিষ্টান (৩৩ মিল্লিয়ন, ২০২১), য়ু এস এ (৩২.২ মিল্লিয়ন, ২০২৪), ইন্দোনেসিয়া (২১.৭ মিল্লিয়ন, ২০২৪), ব্রাজিল (২১.১ মিল্লিয়ন, ২০২৪), মেক্সিকো (১৬.৭ মিল্লিয়ন, ২০২৪), ইজিপ্ট (১৪.৪ মিল্লিয়ন, ২০২৪), জপান (১১.০ মিল্লিয়ন, ২০২১) অমসুং বাংলাদেশ (১১.০ মিল্লিয়ন, ২০২৪) নি।

হন্দক চহিগী থীমনা ***'ডাইবেটিস এন্দ ৱেল বিয়িং'*** হায়বনি। মসি মমাঙগী চহীগা চপ মান্নে। মসিনা তাকপদি ফৎত্রবা লায়না ডাইবেটিস অসি ঐঙোন্দা লৈরবসু ঐগী ইশা অমদি পূন্সি অসি নুংঙাইনা অমদি হরাওনা লৈবা হায়বনি। মসি করম হায়না ওইথোক্কদগে হায়বদু ঐগী ৱাখল, ইশাগী পূক্নিং অমদি লৌশিংগী হোৎনবগী মথৌ তাই। মরমদি ডাইবেটিস নারবা মীওই খুদিংমক মপূং ফানা ঙন্তানা লায়েংহৌদ্রবদি লায়না অসিনা ঐখোয়দা অৱাবা কয়ামরুম পীরি। শম্না হায়রবদা মপূং ফানা লায়েংহৌদ্রবদি লায়না অসিনা মীৎ তাংহনবা (ডাইবেটিস রেটিনোপেথি), হার্টতা অৱাবা পীবা (হার্ট এটেক), কিদনি ফেলর অমদি খোঙ খূৎ পঙথনবা অমদি পুমথনবা (গেনঙ্গ্রীন) থোকহনবা অসিনচিংবনি।

হায়রিবা ময়ামসি অমত্তা থোকহন্দনবা হোৎনবা অমদি চারোইদবা চীঞ্জাকশিং চাবীদবা, নুমিৎ খুদিংগী হকচাং শাজেল চাং নাইনা তৌবীবা, ইশাগী অরুম্বা হেলহন্দনবা হোৎনবা, চুরুট-বিড়ি শীজিন্নদবা অমদি ডাইবেটিস ক্যের সেন্টরদা ঙন্তানা চঙহৌবনা লায়না অসিদগী ঙাকথোকপা ঙমগনি অমদি ঐখোয়না লায়না অসি য়াওরবসু নুংঙাইনা হিংবা ঙমগনি। অসুম্না ঐখোয়গী পূক্নিং অমদি ৱাখল মতম চূপ্পদা নুংঙাইনা লৈবা ঙমগনি।

ডাইবেটিসনা নারবা মীওই খুদিংমক মথৌ তাবা হীদাক চাবা নত্তনা ডাইবেটিসপু ক্যের লৌবীরিবা ক্লিনিক হায়বদি অসিগুম্বা অনাবশিং অসিবু মরী মখোঙ শেংনা তাকপীবা, তুংদা থোক্লক্কদবা ফত্তবা ময়ামদুবু তাকপীবা অমদি ময়ামদুদগী ঙাকথোক্লবা তাকপীবা সেন্টর অদুবু ঐখোয়না ডাইবেটিস ক্যের সেন্টর হায়না খঙনৈ।

অসিগুম্বা সেন্টর অসিদা ঙন্তানা চঙহৌবনা তুংদা ডাইবেটিসনা থোকহনগদবা নুংঙাইতবা ময়ামশিং মরু ওইনা মীৎ উশিল্লক্তবা, হার্ট এটেক তৌবা, কিদনি ফেল ওইহনবা, খোঙ-খূৎ পঙশিল্লকপা ময়ামসিদগী ঙাকথোকপা ঙমগনি।

হৌজিক হৌজিক মণিপুরদা ডাইবেটিস নাবগী চাং অসি নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লি, মসিনা হেল্থ ক্যের সেক্টরদা অচৌবা চৈথেং অমা পীরি। মরমদি ডাইবেটিসপু মপূং ফানা লায়েংবীনবা ডাক্তরগী মশীংদি য়াম্না ৱাৎলি অদুগা লায়না অসিদগী অৱাবা তারবা মীওই কয়াদি মপূং ফানা লায়েংবা ঙমদ্রি, শেল-থুমগী অৱাবা, অনকপদা হোস্পিটালশিং লৈতবা অমদি অরোইবা পূন্সিদা লায়না অসিনা অৱাবা তাহনগনি হায়বসি মখোয়দা খঙদবা।

মসিগীসু মথক্তা ইপা-ইপু, অহল-লমন ময়াম্না শুরম্বা থবক ময়ামসি অয়াম্বা উবা ফংখিদ্রে, শম্না হায়রবদা লৌ উবা, ফৌ য়ৈবা ময়ামসি মেছিন্না শিনখ্রে। সাইকল থৌদুনা চৎপা, মখোঙ মরি পানবা গাড়ীশিংনা শিনখ্রে। খোঙনা চৎতুনা কৈথেল কাবা তোকখ্রে, নুপীশিংনা ফৌ শুবা তোকখ্রে। নহাশিং খুদিংমক মোবাইল ফোন্না ফাখ্রে। টিভি, ফেসবুক, য়ুট্যুবনা কোশিন্দুনা থমখ্রে। ফমুংদা, সোফাদা শান্নফম ওইখ্রে, য়ুমদা থোংলগা চাগদবা চীঞ্জাকশিংসু হোটেলদগী অহাওবনা শিনখ্রে। হায়রিবা ময়ামসিনা ঈদা য়াওবা গ্লুকোজগী চাং অসি ৱাংহল্লি অমদি ঙন্তানা ডাইবেটিস লায়না অসিগী মকোন শাফম ওইরকই।

১) হৌজিক নুপী মিলিয়ন ১৯৯ রোম্না লায়না অসিদগী অৱাবা তারি, মসিগী মশীং অসি কুমজা ২০৪০দদি মিলিয়ন ৩১৩দা হেনগৎলকপা য়ারি।

২) ***<u>লায়না অসিনা নারবা নুপী ৫গী মনুংদা অনীদি অঙাং পোকপা য়াবা চহীগী মতমদা ওইরি।</u>*** অসিগুম্বা মীওইসি পৃথিবীসিদা মিলিয়ন ৬০ রোম ওইরি।

৩) ডাইবেটিসনা নারবা নুপীশিংনা মীরোল্লবদি থা শুদ্রিঙৈদা অঙাং পোকপগী চাং য়াম্না ৱাংনা লৈ অমদি পোক্লকপা অঙাংদুসু মপূং ফাবা ৱাৎপদগী মওং তাদবা য়াই।

৪) ডাইবেটিসনা নারবা নুপীশিং অসিদা থম্মোয়গী লায়না নারকপগী চাং অসি শরুক ৯০ রোম ডাইবেটিস নাদবা মীওইশিংদগী হেল্লি।

৫) ডাইবেটিস হায়বা লায়না অসি নুপীশিংদা শিগনবা লায়না ৯ শুবনি। চহী অমদা লায়না অসিদগী শিখিবা নুপীগী মশীং অসি চাউরাক্না মিলিয়ন ২ রোমনি।

<u>ডাইবেটিস হায়বা লায়না অসি করিনো ?</u>

ইশাগী ঈদা চিনীগী চাং হেন্না য়াওববু ঐখোয়না ডাইবেটিস হায়না খঙনৈ। চাক চাদ্রিঙৈদা ঈদা য়াওবা চীনি অসি শরুক ১৩০ mg/dl অমদি চাক তোকপা মতুংদনা ১৮০ mg/dl অসিদগী হেলহনলোইদবনি। লায়না অসি মখল অহুম শুই মদুদি ঃ-

<u>টাইপ ১ ডাইবেটিস :</u>

মসিবু ঐখোয়না Juvenile ডাইবেটিস হায়না খঙনৈ, মরমদি অঙাংশিংদা নত্রগা নহা ওইরিবা মীওইশিংদা লৈগল্লি। ঐখোয়গী হকচাং অসিনা ইনসুলিন অসি পুথোকপা ঙমদবদগীনি, মরমদি মসি পুথোক্কদবা পেনক্রিজ গ্লান্দ (Pancrease Gland) গী বীতা সেল (B-Cell) অসি ফেল ওইবা নত্রগা শিবদগীনি। অদুনা মপান্দগী ইনসুলিন কাপ্পা তায়। খঙজিনবীগদবা অমনা ঈদা য়াওবা গ্লুকোজ অদু হকচাংগী সেলশিংদা থাজিন্দুনা ইনর্জি ওন্থোকপদা ইন্সুলিনগী মতেং চঙই।

<u>টাইপ ২ ডাইবেটিস :</u>

মসিবু ঐখোয়না নন ইন্সুলিন ডিপেন্দেন ডাইবেটিস মেলিতস হায়না খঙনৈ। ডাইবেটিস নাবা মীওইশিংগী মনুংদা চাম্মদা ৯০ মুক্তি লায়না অসি ওই। ঐখোয়গী হকচাং অসিনা মথৌ তাবা ইন্সুলিন অসি মতিক চানা পুথোকপা ঙমদবদগীনি নত্রগনা হকচাংগী সেল ময়ামসিনা ইন্সুলিন অসি শীজন্নবা ঙমদবদগীনি। লায়না মখল অসি চহি য়াম্লক্লবা মীওইশিংদা লৈগল্লি অমদি অনাবা মীওইশিংনা য়াম্না থেঙনা খঙবসু য়াওই। ● (মখা চথজরকখিগনি)

লাইনীংহল নাওরিয়া ফুলো (ফুন্দ্রে) অমসুং মহাক্না মীতৈগীদমক লৌরম্বা থৌদাং - (১১)

- লুক্রাম মধুকুমার মীতৈ -

(হান্নগী মখা চথজরকপা...)

শৈরেংনা :- নিংতম্না ইবা শৈরেংনা শৈহেক-শৈদা নাইবা ৱাহে-খোন্থাং না-পু তাবা মান্ননা ইবা শৈরেংনা অয়াম্বনি। ইচেল নাইবা, অচম্বা ৱাহে-ৱাতাদা ৱাখলগী চীংলেম্বনা হেনবা শৈরেংনা অয়াম্বনি। মহাক্কী শৈরেংশিংনা মহাকপু অশৈরেনবা (মহাকবি) নি হায়না শক্তাক্লি। ৱাংঙুরোলগী অৱাংবা ৱাখলগী লাইরিক কয়ানা মহাকপু অথোইবা ৱাংঙুসু অশৈবা অমনি হায়বসু খঙহল্লি। মীতৈগী মনুংদা অতাঙবনি।

নিংথৌরেল পামহৈবা (গরিবনিৱাজ) গী হাক্তক্তগী পোইরৈ লৈময়োন অসিগী ৱায়েন পথাপ, লীচৎ-পথাপ চৎনরোল কয়া মীরৈবাকচাগী মখূৎ চনখি। মীতৈ ঈনাৎ মূথৎখি। মীতৈ পূম্নমক মূৎখি। মীতৈগী হৌফম মরু ওইরিবা য়েক-সলাই মীগী গোত্রদা ওলহনখি। ৱারী-শীংবুল, পুদিন, পুয়া, অফাওবা মীওই কয়াগী মরী মখোঙ মূথৎতুনা, ঐখোয়গীনা মূথৎপা অমসুং মাঙহনবা মতমনি। অসুম্না চহী ২০০ রোম মীতৈ মূৎপগী খাঙেনফম য়ৌনা চঙশিল্লকপা মতমনি। মসিনা ইমালোল মীতৈলোল কাউহন্দুনা অমসুং মাঙহন্দুনা মীরৈবাকচাগী ফিজেৎ-চাকচা অমসুং মরোল তল্লকপবু মতম অসি ফাওবা করি অমত্তা য়ৌবা য়াহনখিদে। অসুম্না লাকপনা মীতৈ পুংমূৎ মূৎখিবা য়াবগী ঙমখৈ য়ৌরবদা কুমজা ১৯৩০দা লাইনিংহল নাওরিয়ানা মীতৈ কন্নবগীদমক্তা অনৌবা ঈহৌ অমগা লোয়ননা ফোংনা 'অপোকপা মরুপ' কছারগী ঝাব্রীবোন্দা শাফোংলকই। অদুগা মণিপুরদনা কুমজা ১৯৪৫দা লাইওইখ্রবা অহলশিং পুখ্রম্বম শুরচান্দ, পুখ্রম্বম ইবোমচা অমদি তখেলম্বম বোকুল মখোয় অহুমগী লিচিং মখাদা "মীতৈ মরুপ" ৱাঙ্খ্রে থম্বালখোংদা ফোংনা শাফোংলকই।

মীতৈবু চাওখৎপা খুন্নাই অমগী ঈরুপনি খঙহন্নীংলম্মী। মালেমদা মীতৈগী তোপ তোপ্পা মনাৎ মশিন, লোল, ময়েক, লীচৎ, কংলৈরোল, পুদিন্নচিংবা লৈজবা মীখা পোন দনা পাঞ্জরকপা অমনি হায়বসি থিজিন্দুনা খঙহনবীরম্মী। লৈখা তারবা খুন্নাইবু অওনবা পুরকখি। অসুম্না নাওরিয়া অহলনা খুন্নাইবু কুপ্না নৈনখি অমসুং লমজিংখি। মীতৈ খুন্নাইগী মাঙখিগদবা পুংজাদা মীতৈ কন্নবগীদমক্তা নীংবা কায়রবা পামহৈবা নিংথৌ মতমগী মীতৈ অহল লমনশিংগী থৱায় মিরেলনা শায়ওল্লকখিবা মীথোই মপোক অমনি। মীতৈ খুন্নাইবু অওনবা পুরকখিবা অথোইবা মীশক্লি। অসিগুম্বা মীশক অমবু ইকায়খুম্নবা উৎপা হায়বসি ঐখোয়গী ইথৌনি।

মালেমগী চাওখৎ খোঙথাং অসিদা মীকুপ অমত্তং, পুং অমত্তং হান্না শুবা, নোম্বা, থিবা হেনখিদুনা অফ-নুংঙাই ফংনরি, মীথোই-মীহেন ওইনরি। মসি মালেম অসিদা লৈরিবা মনীংতম্বা লৈবাকশিংগী য়াইফ-নুংঙাই লমজেলনি। অদুবু ঐখোয় মীতৈদি চহী ৩০০ য়ৌনীংচৎ তূমদুনা খোঙফম অমা নাম্থোক্তুনা ইরৈবাক অসিদা মোংবা চঙখিবদগী মতমগী খোঙচৎ খঙদনা মঙ অমগী মনুংদা মঙ অমা মঙদুনা নাখোক্তুনা তূম্লুরে। হৌখিবা চহী ৯২/৯৩ অসিদা নোংচুপকী শাগৈ অরিবা, নাওরেম শাগৈদা শায়ওনবা মঙাং য়েক্তা য়াথোকপা মীপোক লাংওন চঙখোনবা ফুন্দ্রে, ফুল্লো মিঙ্গৌবা লাইনীংহল ইবুংঙো নাওরিয়াদা মপুগী পাউজেল লাক্তুনা কুইনা তূম্লুরবা মীতৈবু "হৌরো হৌরো পারিখোই, মপুগী পাউবু লাকএ ইবুংঙোশিং" য়াকাইবিরকখি। মমিং মনা শিংবা য়াহৌঙনবা মপু নীংবা মচা মনাইশিংনা কোইনা লৈনা য়েংবা মপোৎ মরলসু লোইনা হুবিখ্রে। মাঙবা তাকপা ওইরম্লে। লাইনীংহলগী শিদ য়াথং পুদুনা নুংশা থিবগা লোয়ননা মরুপ মপাং পূম্নমক হৌরো হৌরো লাউবা তাবীবনা তাবীদে, খঙবীবনা খঙবীদে।

চহী ৩০০গী মতুংদা মথং মথং হৌদোক্নবা লাউন খোঙনবা খোঞ্জেলনা তূম্বা য়াদ্রবা মীয়ামদু "শোমদা, শোমদা" হায়দুনা মায়কৈ মায়কৈ খূৎথিন্না মদোম মদোম চেন্নরি। মদুদা লাইনিংহল ইবুংঙোগী তরং লাইপাউনা তাকপীরি য়াইফরবা ইবুংঙোশিং "ইপু শিদবা য়াকাইরো, ইবেন শিদবী থাগোল্লো, অফ নুংঙাই থুংজরো, তুরেল লাইজ পাথনি। খুয়া তপ্না থাবীও, মিৎয়েং চুম্না য়েংবীও"। ঐখোয় কুইনা তূম্লুরবনিনা হৌজিক অমুক তূমদনা শুবা নোম্বগী মতম ওইরে। ঐগীনা করম্বনো, মীগীনা করম্বনো খঙনা শুবা নোম্বা নত্তনা লম্বী লৈতে। লাইনিংহলগী লোন্দাদা "চহী ২০০বু তূম্বা হৌনদে য়াহৌরসি ইবুংঙোশিং"। মুন্না য়েংলগা, খোঙথাং চুম্না থাংলবদি পান্দমদু য়ৌগনি।

পামহৈবা নিংথৌগী মতমদা ময়াং লম্থোইবা শান্তিদাস গোশাইগা লৌতুনরগা মীতৈগী কংলৈরোন, পুয়া পূম্নমক মৈ থাদোকখ্রে। মীতৈগী অপোকপা খুরুম্বা, সনামহী-লৈমরেল ঈরাৎপা, উমংলাই হরাওববু কুসংস্কারনি হায়জিল্লে। খা-ৱাং, নোংচুপকী লাইরিক পূম্নমক চিংমুক ৱাংনা পৈরে। ● (মখা চথজরকখিগনি)

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্বীজ -১২৫গী ৱাহং

১) "মহাক্না হায়রম্মী" হায়বা ৱারীমচা অসি অতোপ্পা লোলদগী মণিপুরীদা হন্দোক্লবা ৱারীমচাগী লাইরিক্তা য়াওবা ৱারীমচা অমনি।
ৱারীমচা অসি য়াওরিবা লাইরিক্কী মমিং করি কৌবগে? ত্রান্সলেটর অসি কনানো?

২) "নঙবু ঙাইবদা অহীংসে হৌখরে
নোংমদোল থাজসু তাখরে
নঙবু থিবদা তাংলৌসে থেঙখরে
নোংমদোল থৱান মুৎখরে।"

ঈশৈ শৈরেং মতেক অসি য়াওরিবা লাইরিক্কী মমিং অমদি অইবসিগী মমিং ইয়ু।

৩) "গীতাগী পাউজেল" (২০০৮) হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসি কনানা ইবগে?

৪) "ঐহাক লমকোইবা পামজৈ। মালেমগী মফম কয়াদা য়ৌনীংই।"
ৱাহৈ পরেং অসি নীংশিং ৱারী অমগী ৱাহৌদোক্তা অইবনা ফোঙদোকপনি। অইবা অসি কনানো?

৫) "মরি তৎলবা বীনা" হায়বা লাইরিক অসিগী অইবগী মমিং হায়য়ু।

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম নবেম্বর ১৫, থাংজ নুমিৎকী অয়ুক 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।

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