

ৰেভলুশন মৰ্থো তাৰে মীয়ামগী ৰেভলুশন

- লুখোই নহা -

চহী ফনা শাংলক্ৰে, ইন্দিয়ানা মণিপুৰ লৌশিনখিবদা ঝাইৰহুন্দ কৈথেলগী শামু মখোঙদা মতমদুগী অহল-লমন খৰনা থাবল চোংখিবদু।
ঙসিদি ফংলে থাবল চোংখিবদুগী মহয়। মতমদুদা ইন্দিয়াগী মাঙজিল থাখিবা পোলিটিকেল পাাট্ অমবু য়াম্মা পামজখিবা থাবল চোংখিবা মণিপুৰী অহল খৰা অদুগী হাজুঙ্ৰগী
ঙসি ফাওবসিদা ঐথেয়গী পুৰ্ণিং অমদি ৰাখলদা ইমা লৈবাক মণিপুৰ কংলৈপাক অসি মশক খঙদনবা, নুংশিবগী ইথিল ময়াই চমহয়বা, ইন্দিয়াগী অৰোনবা পোলিসি অমগী মখাদা হিংলকখিবসিদা, ঐথেয়গী ইপা-ইপু হাজুঙ্ৰগী লৈজৰকখিবা মশক থোকপা পুলিৰোল অদু পুম্মাং মাঙশ্ৰে, খুন্নাহিসি হৌজি ক্ৰি হীৰম খুদিংদা এমোৎ-অকায ফঙবনা পীক থনগাভুনা লৈৰো মণিপুৰ কংলৈপাকসিগী মীয়ামগী লুচিংবা লময়ানবা ইৰাবতনা ‘থাদ্‌সোল’ ময়া থাংনবা পীৰমখিবা পাউ্‌জেল নংত্ৰগা যৌদাং অদু
ঙসি ফাওবদা মীয়াম্মা পাঙথোকপা লৈত্ৰি। পাউ্‌জেল অদু সেণ্টেদুৱৰ থা খুদিংগী ঈশৈদু খৰা শল্পুগা, জগোয খৰা শাৰগা, মাৰ্চ পাষ্ট খৰা চংলগা, শৈৰেং খৰা থিৰগা তোকউ হায়বা নভে, ময়া থাংঙু হায়বনি ‘থাদ্‌সোল’ দু যৌদ্ৰিবফাওবা। হৌশ্ৰবনা হৌশ্ৰবসু হুন্দক্তি ‘থাদ্‌সোল’ ময়া পুমথৌ যৌহুল্পসি। যৌহৌদ্ৰবদি থাদ্‌সোল অদু কাঙ্খ থাঙ তাদুনা মাঙশ্ৰগনি, ‘থাদ্‌সোল’ অদু মাঙখিবা হায়বসি মণিপুৰ কংলৈপাক মুংখিবগা পাঙ্খক্ৰি।

‘পুত্ৰিদু মোৎপদগী ঈশিং’ দুনমথীৰবা শীজিন্নবা য়াদ্ৰবদি পুত্ৰিদু কুঙ্গং শাঠৈ নৈখাইগদবনি শীজিন্নবা য়াবা অফবা ঈশিং থোৱৰুৱা...’ হায়বা অহল ইবুংঙো ফাদৰ ওফ সোশল ৱাৰ্কৰ যৌনাওজম ইবোয়াইমনা অঠৈ মহৈৰোয লুপশিং লৈত্ৰিঙৈ এমসু খক্তমক লৈখিবা মতমদুদা হায়বীৰমখিবা মমল নাইদ্ৰবা ৱাঠৈ মতেক’সি
ঙসিদি নীংশিংলকই। অদুবু লুৰিবদি শীজিন্নবা য়াবা অৰুবা ঈশিং ফংনবা কুঙ্গং শানা নৈখায়গদববু ‘থাদ্‌সোল’ দু ময়া নিংথিনা থাংবীদবনা পুত্ৰিদা কুঙ্কুৰগা কাখংলকপনা হাল্লিবসিনি। অদুবু
ঙসিদি, ঙসি ঙসিমক্ৰী পুংফমসিদা মণিপুৰগী অনন্থা শৰুক ইম্মাপ্ৰেণ্ট নাৰ্কো কুকি টেৱিৰিষ্টশিংগী খুৰাম্মুংদা চনশিলহন্দুনা থল্লক্ৰিবসিনা মৰম ওইৱগা ‘থাদ্‌সোল’ অদু মালেমগী শক্তি অৱন্তনা লাক্ৰ-ফানবা
ঙল্লোইদবা মওন্দা ময়া থাংলি। মণিপুৰীশিং মৰু ওইনা মীতৈশিং মহৌশাগী পুলি (নোৰ্মেল) দা, লন্দী-সড়কতা পংচং-মচৎপা উৰমগনি, হৰাও-কৃৎক্ষদা শৰুক য়াবা অদুম উগনি, থবক শুৱমগনি, থক-চাৱমগনি, মখল খুদিংমক মীতৈনা চখ্‌বা উৰমগনি। মসিনা ইন্দিয়ানা পামজবা মশুঙ্কনি অমদি থল্লমগনি মীতৈ শাউবা ফৰে, নোৰ্মেল তাৰে ঐথেয়ানা পাউথোক্ৰিংলিবা অৰোনবা এজেন্দা অদুদি পাউথোকহৌৱেদনা হায়না। ‘থাদ্‌সোল’ ময়া থাংলিবসিদি মখেয়না খঙবা, উৰা ভমদে।

- হৈম্‌মাম শ্যাম মঙাং -

হায়ৰিবা ‘তম্‌লাং-কাংলম্’ (তৱা-কাংলম্) ওইবা চংনাই-কাঙলোন (চংন-কাঙলোন) অদুবু ওইথোকহনবা অমদি পাঙথোকপা য়াননবগীদমক লোয়ননা হায়ৰিবা চংনাই-কাঙলোন অদুনা মৰম ওইদুনা ঈগী ঈতুংফম অমদি কাংনফম ওইবা থংওই (থম্মোয়) মহাক্কা আতিনয়া (অতিয়া) ওইনবা কোকনুংগী কাচিনদা নপতুনা লৈৰিবা তাইবঙগী মিংনা উঙমদবা লৈ (‘খোনলৈ’ হায়না খঙনবা) মহাক্কা থানদুনা অহিংবা হায়বদু ওইৱক্লবা মতুং, হায়ৰিবা ‘খোনলৈ’ অদুগা কোকনুং মশাদা কোনথোক্-কোনশিন শামৱিৰা তাইবঙগী মিংনা উনৰিবা লৈ (‘তাইলৈ’ হায়না কৌনবা) মহাক্কা পামৱকপা মতুংইমা ‘আখংপা’ (অখংবা) ওইৱকপা অদুবু হায়বদি ‘পাখংপা’ (অখংবা) ওইৱকপা অদুবু হায়বদি ‘পাখপো’ ওইৱকপা অদুবু নানথোক্খিদনবা অমদি থৈদোক্খিদনবা ফাজিন্ পুনশিন্দুনা থম্মা গুম্মা তোপ-তোপ্পা অমদি অমত্ৰা ঙাইৰিবা কাংলোন-পাৱৈ (এন য়ুনিক এন্দ্‌ দি ওনলি সাইণ্টিফিক এপ্লাইএন্স) অমা ঈলৈপাক অসিগী ইপা-ইপু অমদি ইমাই-ইপেন (ইমা-ইবেন) ওইবা অনীমক্‌না শাগেগাদুনা লাক্খি হায়বসি ইলৈচা পুম্মক্ৰুা নিংশিংমিন্নাসি অমদি খম্মমিন্নাসি। অসিগুম্মা কাংলোন-পামবৈ অসি মতমদুগী ইপা ইপু অমদি ইমাই-ইপেন ওইবশিং অদুনা থৱায়দা থৱায় ওইনা লৌনদুনা লাকখিবনি হায়বসি ইলৈচা পুম্মমক্তা অমুক্সু নীংশিংজৰি। অদুৱা হায়ৰিবা কাংলোন-পামবৈ অদুবু থৱায় ওইনা লৌনদুনা লাকখিবগী মৰু ওইবা অমদি অমত্ৰা ঙাইৰিবা মৱমদি হায়ৰিবা ‘কাংলোন-পামবৈ’ অদুনা মথক্তা পঞ্জখিবা পাখংবগী খোনলম্‌ তমলেং (খোংলম্‌ তৰেং) অমদি মখোয়গা লোয়নবা নুমিং (নুংমৈ), থা অমদি থৱান্মীচাক (থংৱাইমৈচাং) মখোয তৱা অসিগী অপুনববু মছং শিন্না খঙহল্লি। মখোয তৱা অসিবু মছং শিন্না খঙহিল্লিবা ‘কাংলোন-পামবৈ’ অদুদি ইপা ইপুগী মতমদগী হৌনা লিশাংশিংনা মীৱোল কয়া ঙাঙন-শক্ৰদুনা লাকখিবা ‘নুংলোন’ হায়না খঙনবা য়াবা ৱাহহুছাক লৈবা লোল হায়বদি হৌলাক্‌লোন (হৌৱকলোন) ওইবা অদুদা য়ুম্মফ ওইৱগা লংহিং-লংশেংনা (লং অহিংবা অমদি লং অশেংনবা) শেন্মা ‘স্বাংলি’ (খাংলিং) হায়ৰিবা অসিনি।

ৱৰ্ল্ড দাইবেটিস দে (নবেম্বৰ ১৪, ২০২৫), থিম : “দাইবেটিস এন্দ্‌ 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 -

(ঙৱাংগী মখা...) **গেসতেসনেল ডাইবেটিস :** -মসি মীৱোলবী নুপীশিংদা হকচাংগী ঈদা য়াওবা চিনীগী চাং অসি ৱাঙবদগীনি। তশেৰা কৰি মৱমদগী থোকপনো হায়দদুসু খঙবা ভমদে। চাওৱাক্ৰা মীৱোনবগী হপ্তা ২৮ হায়ৱৰুৱা মতমদা নত্ৰগা হেঙ্কৰুৱা মতমদা থোকল্লি। ***চাওৱাক্ৰা মীৱোলবী নুপী ১০০ গী মনুংদা ৪ ৰোমদি লায়না অসিদগী অৱাৰা তায়।*** অদুবু অঙাং পোৰুৱা মতুঙদা অদুম ফখিবসু য়াওই। অসিগুম্মা মমাশিংনা পোকপা মচাশিংসু হকচাংগী অৱম্বগী চাংসু হেনগল্লি অমদি ডাইবেটিসসু লেগল্লি।

কাৰ্দিও ডাইবেটিস, হাৰ্ট অমদি ডাইবেটিস অপুনবগী লায়না অসি পৃথিবিগী মফম খুদিংমক্তা ঈশিং ঈচাওগুম্মা নোংম-নোংমগী হেনগংলক্ৰি। মণিপুৰদসু ঈশিং পুকচংকী লায়না অমদি থম্মোয়গী লায়না অসিদগী অৱাৰা তাৱবা মীওইশিং মশীং য়াম্মা লৈৱে অমদি তুংদসু অঙকপা ফংনা হেনগংলকখিনি। ডাক্তৰ অমা ওইনা লাক্ৰিবা অনাবশিংদা ডাইবেটিস অমদি বি পি ৱাংবগী ৱাৰী হংহৌহেবা ঐথেয়গী অফবা ৱাখল ওইগনি।

ঙসি ফাওবা পৃথিবিগী অমদি মালেমগী কোভিদ-১৯দগী লৈখিদ্ৰবা মীওই অয়াম্মা ডাইবেটিসকী লায়না লৈবনা লায়ংবা ভুদন্দা চংখিবনি হায়বসি অৱানবা ওইদবা য়াই অদুনা ডাইবেটিস হায়ৰিবা লায়না অসিনা কোভিদ-১৯গা মৰুপ-মপাং ওইৱগা মীওইবা ঐথেয়গী পুলি অসি মাঙহনবদা চাউৱৰা যৌদাং লৌৱি।

ডাইবেটিসনা কৰি কৰি নুঙাইতবা থোকহনবপে

অৱনবদা লায়না অসি লৈৱবদি মপান তোয়না থোকপা (Frequent Urination), ঈশিং য়াম্মা খৌৱাঙবা (Excessive Thirst), য়াম্মা চোকথবা (Lack of energy), মীং শেংনা উৱক্তবা (Blurr Vision), য়াম্মা তোয়না অৱাম্মা ফাওবা (Extreme Hunger), উনশা য়াম্মা কঙবা (Very Dry Skin), য়াম্মা তোয়না উনশা, য়া, প্ৰাইভেট পাৰ্ট ইনফেক্‌শন তৌবা (Frequent infection), মৱম চাদনা ইশা ময়েং তাৱকপা (Unexplained Weight loss), খোঙ-খৃতা জিঙ-জিঙ লাওবা অমদি শোকপদা-খঙজিন্নক্তবা (Tingling & Numbness in hands & feet), ইশাগী

থাদ্‌সোল ময়া থাংবগী থবকসি ইৰাবতপু কোনশিন্দুনা থল্লিবা পোলিটিকেল পাাট্ অমনা চখ্‌ফম থোকপদু চখ্‌দনা লাকশ্ৰবসু ভুসিদি ময়া থাংবগী থবক মীপুম খুদিংনা চখ্‌ৱি। ইন্দিয়ানা মণিপুৰদা বফৰ জোন থমজিন্দুনা ইশ্মাপ্ৰেণ্ট নাৰ্কো কুকি টেৱিৰিষ্টশিংবু মণিপুৰ থুগায়হম্বা চখ্‌হাল্লিবা থবকশিং, নাৰ্কো কুকি টেৱিৰিষ্টশিং ইন্দিয়ানা যোকখংতুনা থল্লিবমথৈ, মীতৈবু ইন্দিয়ানা নেশনল হায়ৱেদা চংহন্দনা থল্লিবমথৈ, পহলগামগী যৌদোকপনা টেৱিৰিষ্টশিংনা চখ্‌বনি হায়ৱগা মণিপুৰদা পাক্তক মীহাং চখ্‌ৱিৰা, য়ুম মৈ থাৱিৰা, খুল কয়া থুগাইৱিববুনা ইন্দিয়াগী আইননা য়াই হায়দুনা মখেয়বুনা টেৱিৰিষ্ট নভে হায়ৱিবমথৈ, ইশম শম্মা ইন্দিয়ানা মণিপুৰ থুগায়বগী থবক চখ্‌ৱিঙৈ, মীতৈশিংনা মণিপুৰীশিংনা ‘থাদ্‌সোল’ অদু ময়া কৰা থাংলি, যৌবগী চাংদু যৌনবা।

ইম্মাপ্ৰেণ্ট নাৰ্কো কুকি টেৱিৰিষ্টশিং (কুকিদা মীচম হায়বা লৈত্ৰে, মখেয পুম্মক্ৰি মীতৈদা লাদাৱিবসি) না য়াদ্ৰবদি মণিপুৰদা লৈঙাক লিংবা য়াৱোইকা হায়বা ইন্দিয়াগী মথো চাদবা ৱাফমসি মৈবুলনি। অদুবু সনাদি মৈ থেংনৰিঠৈ লংবা হেনগংলকপনি। মৈবুলসিনসু ‘থাদ্‌সোল’ অদু মৈ ঈক্ৰি। মখোঙদা শীংজংনা য়ানবীৱৰুৱফাওবদা ৱাখল তাবা ভুমজদবা পোলিটিকেল পাাট্‌ খৰনা লৈজবগী ৱানি, মণিপুৰ মীয়াম্মা ফজনা খঙলবনি ইন্দিয়ানা মণিপুৰ মুখংনবা অকনবা থবক পায়খংলে হায়বসি। ইন্দিয়ানা মণিপুৰদা লান্দাৱিবসি ঐথেয মীয়ামগী মিংমাঙদনি, মণিপুৰী নখেয়না কৈদৌবা ভুমগদগে, পাদ্‌ল কল্লবা ইন্দিয়ানা তৌৱকপা থবক্তা হায়বগী কাইদাসিনসু ‘থাদ্‌সোল’ বু ময়া যৌনীংবনা খাঙবা ভুমদ্ৰবনি। ইন্দিয়ানা চখ্‌ৱিৰা তমথীৰবা প্ৰোঞ্জি ৱাৱ অসিগী মায়েক্তা মণিপুৰ লৈঙাক্ৰা লেপকদবদুসু ভুসি লৈৰিবা মিহুংশিং’সি মোদিনা, অমিট শাহনা অৰোনবা গদা অমা শাদুনা থমশ্ৰবৱা খঙদে, মখেয লৌহিনমক ঙানম নল্লগা তাৱগা লৈৱে। মখেয মতীং য়াওত্ৰে, মণিপুৰ কাযৱবসু য়াই মখেয’নিনা হায়বা ইন্‌বদি গুল্লোই’ না লৈথোকশ্ৰবনিনা মণিপুৰ কংলৈপাক কনবগী থবক’সি ঐথেয মীয়ামগী খৃংতা তাৰে।

হৌজিক ওইৰিবা মাঙদা তাদুনা লৈৰিবা অসিগুম্মা পোফম অসিদা মীয়ামদি ‘থাদ্‌সোল’ দু ময়া ফেংদুনা মীয়ামগী ৰেভলুশ্যন অমগীদমক শেম শাদুনা লৈৱবনি। অদুবু লুৰিবদি মীয়াম্মু লুচিংবীগদবা মীশক ওইৱবসু সী এস ও ওইৱবসু থোৱক্তবসিনি। হৌজিক ফাওবগী ওইনদি প্ৰোঞ্জি ৱাৱ’সি মায়থীবা পীদুনা মণিপুৰ কৰবা লাঞ্জংদা লুপ অমত্ৰা চিাখদনা শৰুক য়াদুনা লাক্ৰি, মীওই পুম্মকসু শৰুক য়াদুনা লাক্ৰি, মমা লৈবাক্ৰীদমক থৱায়না পোছা পীখিবা মীওই মশীং য়াল্লে, অশোক-অপন নংখিবা তাঙলবা ইমা লৈবাক্ৰী মপাৰী-মমোম ফনা য়ামত্ৰে। অদুবু ভুসি ফাওবদা চঙশিল্লকখিবা খোঙজ’সিদি লুচিংবা মীশক অমগী মখাদা নংত্ৰগা সী এস ও/লুপ অমগী মখাদা চখ্‌বা ওইদবনা মায় পাকপগী নুংঙাইবা হায়বদুমদি ফংদ্ৰি। ফেজ-ৱান

মচু তৰেংকী ফিৱাল - ১৫

‘খাংলিং’ (খ্বাংলি) মশা অদুদা হায়ৰিবা লংহি-লংশেংনা শেন্মা লংকোন্‌ তৰেং লৈগনি। লংকোন্‌ তৰেং অদুদি মথক্তা পন্‌জখিবা পাখংবগী খোনলম তৰেং (খোংলম্‌ তৰেং) অদুবু মছং শিন্না খঙনহল্লি। লংকোন তৰেং অদুবু ‘লৈনিংথৌ’ (লাহিংইথৌ), ‘পাখংপা’ (পাখংবা) অমদি ‘আতিনয়া কুংলুম্‌ সিন্‌তম্পা’ (অতিয়া গুৰু শিন্দবা) হায়ৰিবা কুংলম্‌ আছন (গুৰু অছম) অসিগী মিংথৈনা কোইশিনগনি(কোনশিনগনি)। (মিংথ অদুদি মতাং অসিদা ইজৱৰোই)। কাংলোন-পামবৈ অদুবু শেমগাং-শাগৎপগী অৱোইবদা কিসি (খিনসিন্‌) অছম লৈগনি। কিসি অছম অদুদি মথক্তা পঞ্জখিবা নুমিং (নুংমৈ), থা অমদি থৱানমিচাক্‌ (থংৱাইমৈচাং) মখেয অছম অসিনি।

হায়ৰিবা খাংলিং (স্বাংলি) অসিনা মথক্তা পঞ্জখিবা খোনলা তমলোং (খোংলম্‌ তৰেং) লোয়ননা নুংমৈ (নুমিং) অমদি থা অসিগী মশক ওইবা মিং (মৈ) অনী অমদি থৱান্মীচাক (থংৱাইমৈচাং) গী মশক ওইবা লাইবক খেমলাই (লৈপক্‌ মিনলৈ) পুৱা মখেয তৱা অসিবু মছং শিন্না খঙহনবা অসিগী মথক্তা হায়ৰিবা খোনলম তমলেং অসিগী মথৌ মঙমব্‌ মথং মনাও কাইদনা শেংনা থল্লকপদগী থম্মোয়নুংগী ঈনা শেংনা থল্লকপা মতুংইমা চেনশিল্লকখিবা খোনশিংবু কোকনুংগী কাচিন্দা খাংদুনা অমদি লিংদুনা লৈৱকপা হায়বদি খাংলিং (খ্বাংলি) ওইববু মছং শিন্না খঙনহল্লি। হায়ৰিবা খাংলিং (স্বাংলি) অদুগী ফাফমদি খুমনেবী (খুনতোংপী), খংয়াই (খুনয়াই) অমদি খুংনিংথৌ (খুননিংথৌ) হায়ৰিবা মখেয অছম অসিগী পুনশিন্নবা মফৈগী অশাংবা নংত্ৰগা খৃংপী (খুনপী) মথক্ৰী অনীশুৰা তাং অমদি খৃংপীগী (খুনপীগী) খুজিন-মমায়গী অৱোইবা চখ্‌থৱগা লৈবা শৰুক - মখেয অনীগী অশাংবা অদু খৌইদৌগী মখাদা চখ্‌ৱগা লৈবা খাংগী (খ্বাংগী) শৰুক ওইবা মফম অদুদা খাংলিং (স্বাংলি) অদু ফাগনি। অসুম্মা ফাবা অসিবু খাংলি ফাবা হায়না কৌনগনি। হায়ৰিবা খাংলিং ফাফম অদুবু ‘খোনলিং তিনমিন য়াফম’ হায়না কৌনগনি।

কোকনুংগী কাচিন্দা খোনগী মায়লোন ওইবশিংনা (খোন) লিংলক্ৰিবা অদুগা (লিং) থম্মোয়নুংগী (থংওইনুংগী) ঈনা কাংলক্ৰিবা অদুগা তিন্নহন্দুনা (তিন্‌) অমদি হায়ৰিবা খোনগী মায়লোন ওইবশিং অদুবু কোকনুংদা থিন্দুনা লৈনবা (খিন) য়াবা (য়া) মফম (ফম) ওইববু ‘খোনলিংতিনমিন য়াফম’ হায়না কৌনগনি। অমুকসু খাংলিনা মৱম

ওইখিবা লুচিংবা য়াওদবা মীয়ামগী খোঙজং অদুদি কুকি-জো-নাৰ্কো টেৱিৰিষ্টশিংগী লান্দা অদু পাইৱক-পাইখু ওইনা মানা মানা থোকপা পাদ্‌ল-লৌশিং-যৌনা-শেল পুথোক্ৰুদা থেংনখিবনি। ফেজ-টু ওইগদৌৱিৰা মীয়ামগী খোঙজংসিদি ‘তৌৱিবসি কৰিনো, ঐথেয কৈদৌবা তাই’ হায়বনচিংবা মুন্না খঙলবগী মথক্তা ‘থাদ্‌সোল’ অদু ময়া থাংনৱবনিনা অমুকো, কোকোমি, ফশ্বে, লংসাই যৌনা, য়ুথ ওফ মণিপুৰ, অৱাম্মাই লোয়ননা মাঙজিল থাৱিবা ইমা লুপশিংগী অপুনবা ফ্ৰন্ট অমা শেন্মা মথৌ তাৰে। অপুনবা ফ্ৰন্ট অদু লমদমসিগী অহল-লমনগী লুপ ‘তৱাগী চৈশু’ না য়েংশিনবীদুনা এদভাইজৰগী ৱোল লৌবিফম থোকই। অসুম্মা চুংশিন্নদ্ৰগদি ইন্দিয়ানা তল য়েল্লিবসিদা মণিপুৰ মশুং কয়া থোকখিবা য়াই।

অদুনা, অসুম্মা থাংজিল্লক্ৰিবা ইন্দিয়াগী পো অসিদদি মীয়াম্মা পিপলস ৰেভলুশ্যন চখ্‌ৱো হায়বনি। ৰেভলুশ্যন হায়ৱে’না ভাইওলেঙ্গ মুভমেন্ট অদু নভে। ঐথেয মীয়ামগী পুৰ্ণিং-ৱাখলদগী হিংসা (ভাইওলেঙ্গ) হায়বদু থাগ্গা থমশ্ৰগা মখল কয়াগী নন-ভাইওলেঙ্গকী খোঙজংশিং চঙশিনবা তাবনি, মণিপুৰ কঞ্জবনা।

অসিগুম্মা অনৌবা মীয়ামগী ৰেভলুশ্যন অসিদদি হায় স্কুল তল্লিৰা মহৈৰোয়শিংদগীনা সিনিয়ৱ সিটি্‌জেন ফাওবনা শৰুক য়াগদবা পীসফুল ওইবা খোঙফমদা লেপকদবনি। ইন্দিয়ানা মখল খুদিংগী থুংলায পায়বা মখেয়গী সিকুৱিটি ফোৰ্‌ লাখ ২ /৩ থাজিঞ্জৱকসনু, পীসফুলগী খোঙজংসিদা য়াওবা য়াৱবা মশীং লাখ ২০ হেৱা লৈৱম্মা য়াই। পীসফুল খোঙজংসিগী মতাংদি, "We demand Pre-Merger status of Manipur", Sovereignty of Manipur is our birth rights" হায়বনচিংবা দিমালন্দা খোঙফম চেংনা লেপমিন্নদুনা নোংম-নোংমগী পাল্লি নাইনা নোংমনা চহী ৬০দগীনা মথক্তা লৈৱবা সিনিয়ৱ সিটি্‌জেন নুপা অমদি নুপীশিংগী,ম থংনা মৈৱা পায়বীশিংগী, মথংদনা চহী ৩০দগীনা ৬০ ফাওবগী মনুংদা লৈবা নুপাখৈগী অদুগা মথং নুমিত্তনা হায়ৰিৰা চহীসিগী নুপীখৈগী অদুগা মথংদনা ক্লাস আইটকী চহী লেক্সাদগী হৌৱগা মশাগী চহী ৩০ ফাওবদা লৈবা মীওইশিংনা মাগী মাগী লৈকায়দা সিট্‌ ইন প্ৰোটেষ্ট পাঙথোকপা য়াই। অসুম্মা নোংমনা হেক পুল্লপ থোক্ৰৱক্ৰুগা অপুনবগী সিট্‌ ইন প্ৰোটেষ্ট অদুগা নুমিদাংদনা ৱেল্লি চংপা নন্ত্ৰবিদা লৈকায় লৈকায়দা সিট্‌ ইন প্ৰোটেষ্ট চখ্‌বগুম্‌ মৈৱা পায়ৱগা লেপুনা অমত্ৰা ওইবা খোল্লাওদা দিমাদ অসি তৌবা য়াই। দিমাদ অসি অপুনবগী ফ্ৰন্ট অদুনা লমজিংলগা খোঙজংসি চঙশিন্দুনা হোংনহৌদ্ৰবদি মণিপুৰ কনবা গুল্লোই। অদুনা চহী কয়াগী মমাঙদগী মণিপুৰ কংলৈপাক্ৰীদমক মাঙজিল থানা লৈবীৱিৰা লুপশিংনা অসুম্মা অপুনবা ফ্ৰন্ট অমা হেক শেল্কপদা মীয়াম হৌগংলক্ৰনি যৌনা অমগা লোয়ননা। অপুনবা ফ্ৰন্ট শেন্সসি মতম হেনখিনি, মসিবু হেক শেন্মবা মণিপুৰ কঞ্জনবা খোঙজং কনামত্তনা মায়থীবা পীবা গুল্লোই। ●

ওইদুনা কোকনুংগী কাচিন্দা খাংদুনা (খাং) অমদি লিংদুনা লৈৱক্ৰিবা খোনগী মায়লোন ওইবশিংগা থংওইনুংগী (থম্মোয়নুংগী) ঈনা কাংলক্ৰিবা অদুগা ফাদুদুনা (ফা) লৈৱকপা (পা) অদুবুনি ‘খাংলিং ফাপা’ হায়না কৌনগদৌৱিবসি।

অকলোন চুম্মা অমদি ৱাহহুছাক খঙনা খাংলিং ফাবনা খোনগী মায়লোন ওইবশিংনা হায়বদি ৱামনলোন অমদি মিংখনলোন ওইবশিংনা কোকনুংগী কাচিনদা লিংলক্ৰিবা অদুগা থংওইনুংগী (থম্মোয়নুংগী) ঈনা কাংলক্ৰিবা অদুগা তিন্নদুনা অমদি ফাদুদুনা লৈৱকপনা মৱম ওইদুনা খুদোংখীবা কয়াদগী ঙাকথোকচবা অমদি অচুম্মা অমদি অশেংবা পুনসিৱোন (পুনশিনলোন) ওইবা লমপী পীনবীববু মথক্ৰী ৱাহহুছাক অনী অসিনা ফোঙদোকই। কোকনুংদা লিংলক্ৰিবা খোনগী মায়লোন (মৱোন) ওইবশিংনা থংওইনুংগী (থম্মোয়নুংগী) ঈনা কাংলক্ৰিবা অদুগা তিন্নৱকপা অদুবু ‘তিন’ (সলইভা) হায়ৰিবা কোকনুংদা চূপখংলক্ৰিবা মহি-মচুম অসিনা সাইণ্টিফিকেল্লি নংত্ৰগা স্পিৱিচুএল্লি খঙহনবা য়াই। থংওইনুংগী (থম্মোয়নুংগী) ঈনা ফংবা লেপলকপদা হায়ৰিবা মহি-মচুম অদুনা কোকনুংদা চুমথৱক্ৰিবা অদু লেপখিগনি লোয়ননা কোকনুংদা লৈৱম্মা খোনগী মায়লোন (মৱোন) ওইবশিং অদুসু লৈৱক্ৰোই, খননাউ (খননৌ) কংলক্ৰনি অমদি খোন শিথৱকপনি। য়োৎশিন্নবা (য়োকসিননাইপা) তিন লৈৱক্ৰোই। তিন মহাক্ৰা কংলকপা অদুবুনি খোন লৈৱক্তবা, খোন শিথৱকপা হায়বদি ‘সিপা’ (সিন) হায়বদুগী লমপীনা কনশিল্লকপা হায়না কৌনগদৌৱিবসি। ‘কং’ অমদি ‘সি’ হায়ৰিবা খোন (প্ৰামাটিকেল্লি ‘সাউন্দ্‌’/‘সিলেবল’) অনী অসি শীজিন্নদা অফবা ওইগনন্দে। ‘কং’ হায়বদি ‘কংবা’/‘কংশিল্লকপা অদুগা ‘সি’ হায়বনা ‘সিৰা’/শিথৱকপা হায়বনি।

অমুকসু কাংলোন চুম্মা অমদি কাংলোন ঙাক্ৰা খাংলিং ফাৰিবা মী মহাক অদুদি ৱাখল মাঙবা অমদি ৱাখল চৌইবা হায়বদু কৈদৌঙৈদসু থোক্ৰোই হায়জনীংই। ৱাখল মাঙদনা অমদি চৌইদনা লৈবা ভুমলিবদু থংওই (থম্মোয়) মানা শেংনা লৈৱকপা অদুননি হায়বসি সাইণ্টিফিকেল্লি অমদি স্পিৱিচুএল্লি অনীমক্তা চুমনগনি খল্লি। অশেংবা থংওই হায়বদু ওইবা গুল্লনবগীদমক খাংলিংগী লং অদু ‘লশিং লৈ’ (লংশিন লৈ) অদুদগী শুংবা ‘লংহিং-লংশেং’ অদুনা শেমগদবনি। ●

তৌবীগদবা হকচাং শাজেলশিংগী মনুংদা, ৱাকিং ময়ায় ওইৱপনা কৰা চংপা (Brisk Walking), ঈৰোইবা (Swimming), চেনবা অমদি চোঙদুনা শামবা (Jogging), সাইকল যৌদুনা চংপা (Cycling), বোক্সিং অমদি মসল শামবা (Aerobics), জগোয শাবা (Dancing), কাথোক কাশিন শামবা (Climbing), অমদি যোগা শামবা অসিনচিংবনি। নোংমদা য়ামদ্ৰবদা মিনট ৩০ ৱোমসি হকচাং শাজেন তৌবিগদবনি।

স্বামি বিবেকানন্দনা অসুম্মা হায়ৱম্মী “শান্গে হায়ৱবদি ফুটবোল শান্ৰো” মসিগী মৱম য়াম্মা লৈ। ফুটবোল শান্নবদা হকচাং কয়াং পুম্মক লেঙ ওংলি। হুম্‌ং তাই, মদুনা হকচাং ফহল্লি। য়ামদ্ৰবদা পুং অমৰোম শান্নৱবদি হকচাংগী মফম খুদিংমক্তা ঈ মৱাং কায়না ফংহল্লি। অসুম্মা শান্নবসিদা হকচাংগী সেল ময়ামসিনা ঈদা য়াওবা চিনি অদু শীজিন্নখি অমদি ঐথেয়না ডাইবেটিসতগী ঙাকথোকপা গুম্মী। অদুবু অঙকপদি মফম অয়াম্মদা চাওখংপা সহৱগী মফম ওহুছোকপদা (Urbanisation), শান্নফম লম্পাক লৈত্ৰে, স্কুল কোলেজ অয়াম্মা শান্নফম য়াওদনা লিংখংলে, মসিনা তাকপদি চহী য়ামদ্ৰিবা *নহাৱোলশিংবু ডাইবেটিস লায়নাসিগী চঙজফম ওইৱে হায়বনি।*

ডাইবেটিস থিঙনবগী (Prevention) পায়ৈশিং :-

থিঙনবগী পায়ৈশিং অসি মখল অছম থোকনা খায়দোকপা য়াই।

১। প্ৰাইমাৰী প্ৰীভেন্সন : ইশাগী অৱম্মা হেদ্‌নবা হোংনবা, অফবা চীঞ্জাক চাবা মৰু ওইনা মশিং য়াওবা, অথুশ্বা য়াম্মা য়াওদবা মনা-মশিং, উইহ-ৱাইহ য়াম্মা তোয়না চাবীবা, ফেট য়াম্মা য়াওদবা চীঞ্জাক চাবা, য়ু (Alcohol) থাদোকপীবা, চাং-নাইনা অমদি তোয়না হকচাং শাজেল তৌবীবা।

২। সেকেন্দৰী প্ৰীভেন্সন : মতম চানা অমদি মতম শাংনা মথৌ তাবা হীদাক চাবীদুনা হকচাংদা য়াওবা চিনীগী চাংদু ৱাঙদনবা হোংনবীবা।

৩। টৱসৰী প্ৰীভেন্সন : ডাইবেটিস নাৱবা মীওইশংগীদমক্তা ডাইবেটিস ক্লিনিক অমদি ঈপীডেমিওলোজিকেল ৱিচাৰ্‌ সেন্টৱ (Epidemiological Research Centre) অসি লীংখংপীদুনা অনাবগী মৱমদা কুপনা খঙবা গুল্লবা হোংনবা। ●

	পাউচে অসিদা ফোঙজৰিবা ৱাৱেংশিং অসিগী ৱাখল, মীংয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসু মীংয়েংগা থৌইদেৱু মৰী লৈনদে।	
---------------	--	---------------