এডিটোরিয়েল

মীয়ামসু ৱাকৎমন্দে

ষ্টেট সরকারনা লমদমসিদা চাওখৎ–থৌরাংগী থবক কয়া পায়খৎলকপা হায়বা অসিদি মীয়াম্না খ্বাইদগী পান্না থৌশিল অমনি। অদুবু চাওখৎ–থৌরাংগী থবকশিং পায়খৎপদা মতম চাদনা হৌবা অমসু মতম চানা লোইশিন্দবা হায়বসিনা মীয়ামদা খ্বাইদগী চাওনা খুদোংচোদবা কয়া মায়োক্লহন্না হায়বসি মণিপুরদদি চৎনবী অমগুম লৈরে। মসিগী মতাংদা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরিবা মণিপুরগী মীয়াম্না সরকারগী থৌশিলগী অশোয়বা অদুদা করিগুম্বা ৱাকৎ অমত্তা লানখৎপা উদে, মসিগী মন্তত্তা য়াম্না সাইলেন্ট ওইনা পংখাদো খাংজিল্লগা লৈনবদৌনা উই। মসিগী ফত্তবা কয়া অমা লৈ অমসুং মীয়াম্না সরকারগী থবক তৌরিবা পল্লিক সার্ভেন্টশিং, থিকাদারশিং অমদি লৈঙাক্লিবা মীহুৎশিংদগী হেন্না চাওবা শক্তি লৈ হায়বসি খংবা মখৌ তাই। মতাং অসিদা পম্নিংবা অমনা ইন্দিয়া হায়বসি পুন্না য়েংবা মতমদা চাদ ৬০ দগীনা ৭০ ফাওবদি লাইরবা মীওই ঙাত্তা ওই অমসুং হায়রিবা মীশিংগী খ্বাইদগী চাওবা লাইরবা কাংলুপ অসি দিমাক্রেসিগী মিংদা খুদোংচাবা পুন্না মৎপিরবা অমসুং মীখল মতমদা খ্বাইদগী মমল য়াম্না মীওই ওইনা উবদগী মীয়ামগী মীহুৎশিংনা অমদি পল্লিক সার্ভেন্টশিংনা খুদোংচাবা লৌফম অমা ওইবদগী মীয়াম পুন্না রা ঙাংদবা অমদি মচিন মেনম্বগা মীওইশিং ওইনা লৈবদগী ওইরকপ্তা হায়বসিনি। অতৈ অতোপ্পা ইন্দিয়াগী ষ্টেটশিংদা লৈরিবা মীওইশিংগা মণিপুরদা লৈরিবা মীওইশিংগা পান্নরুবদা য়েংবা তারগদি লাইরিক–লাইহু হৈবা মীশিংগী চাংসু য়াম্না রাংই অদুদা সরকারগী অশোইবা কয়া অসি উরবসু ৱাকৎতবগী মশিংসু খ্বাইদগী রাংই। মতাংসিদা ওইরক্লিবদি লাইরিক–লাইহু হৈরবা মীওইশিংনা সরকারগী অশোয়বা থৌশিলশিং অসি পুথোক্তুনা মখোয়গী পল্লিক প্লেটফোর্ম অমত্তদা হায়দবা অমদি ৱাকৎতবা অসিনা মীয়ামদা খুদোংচোদবা কয়া অসি থোকহন্নকপনি হায়নিংই। মণিপুরগী মফম পুন্না য়েংলুদ্রগসু ইন্টলেকচুয়েল অমদি সরকারগী অচৌবা থৌ পুবা মীওইশিং, চীং অমসুং তমগী শেঙ্গাও পায়খৎং, মতিক ময়াই লৈরবা মীওই কয়ানা অচৌ–অচৌবা শেনফম কয়া নোমেগী মনুদা তান্দুনা মতমসিগী ওইবা লাইফ ষ্টাইল অমদা হিংলিবা মীওইশিংনা থম্না লৈরবা ইম্ফাল রেষ্টেকী এরিয়া অসিদা ওইইরিবা ফিডম অসি খন্নবা য়াই। খঙ–হৈরবা মীওই কয়ানা লৈরিবা মফমশিং অসিদা শেমগৎ–শাগৎপগী থবক পায়খৎপদগী হৌজিক ফাওবদা মীওইশিং অসিনা থেংনরিবা খুদোংচোদবা অসি চহি অনিরোম ফারবনি। মসিদা মীওই অমত্তনা চোংথোক্তুনা পায়খৎলিবা থবকশিং অসিনা মীয়ামদা থোকহল্লিবা অরাবশিং অমদি মখোয় মশানা থেংনরিবা খুদোংচাদবশিং অদুগী মতাদা ৱাকৎ অমফাওবা থাঙ্গৎপা উদে ।

লাইরবা ইমুংগী মীওই অমনা অরানবা তৌরুবা মতমদা নত্রগা লৈকাইগী থৌদোক–রাথোক্কী মতাংদেনা ইমা–ইবেল অদি অখং–অহৈ পুন্না চোংথোক্তুনা ৱাকৎ মীফমশিং য়াম্না তোইনা পাংথোকই। অদুবু লৈকাইদা লৈরিবা মীয়াম অমদি চৎথোক–চৎশিন তৌরিবশিংনা অমসুং কারবার তৌদুনা ইমুং পুনবা হোৎনরিবা মীওই কয়ানা পুন্না থেংনরিবা লন্বী শেন্নগী লোইশিন্দবা অমসুং মদুনা শোকহল্লিবা অকোইবগী অমদি হকশেলগী মতাংদদি কনাগুম্বা অমত্তা চোংথোক্তুনা পুন্না নত্রগা তোখাইনা লন্বী শেন্না লোইশিল্লু হায়বা ৱাকৎ মীফম অমত্তা চথদবা অদুমক য়েংদুনা রা–ঙাংদবা শাক্তি ওইনা লৈবসিনদি চাওখৎপগী খোঙথাং অসি থিহুহল্লবা মাঙক অমা ওইবা নত্তনা খোঙজেল য়াখৎনা চাওখৎনবা হোৎনবা হায়বুদদি ওইরবোই। লাইরিক–লাইহু হৈরবশিংনা ফাওবা মখোয়না খুন্নাই অসিদা পাংথোক্লহন্না মখৌ অমদি পীগদবা ঈথিল অদু করিনো হায়বা খংবা ঙমদ্রগদি নোমেগী চারা তান্নগা হিংজরিবা মীওইশিংনদি করি খংলুগনি। অদুনা হৌজিক শোথরিবা মণিপুরগী চাওখৎ–খোঙথাং অসি মীমান্নবা মঙ অমদা পুরক্লবা হোৎনগে হায়বা তারগদি মীয়াম্না য়াম্না তোইনা থেংনরিবা খুদোংচাদবশিং অদুগী মায়োজা পুন্না ৱাকৎমীয়াবা অমসুং মীয়ামগী মীহুৎখন্না মতমদা চায়েং তৌখিবা মতমদা লুচিংবা অমা ওইবগী মণ্ডপ লৈনা মীয়ামগা চৎমীয়াবা ঙমগদবা মখোয়সু মীচমশিংগী থাক্তা কুমথদুনা লৈবাক রায়েলগী বৈসিক ওইবা হায়বদি তঙইফম্না চত্তবা থৌরাংশিংদা মীয়াম্নু লুচিংবা ঙমগদবা মীওইশিং খন্নগী তঙইফম্নবা লৈরে। ৱাকৎপা হায়বসি মীয়াম্না খনখিবা মীহুৎশিং অদুদনি অমসুং মীহুৎশিংনা অদু তাঙ্গদি মখোয়দা পারা অমা তঙ্গীবা ঙম্গী হায়বদুসু উৎনবা হোৎনবা তাই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

মণিপুর সরকারনা লাইরিক্কী মীৎয়েং চংবীয়ু

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

মৈতৈ লৈপাক মণিপুরবু মৈতৈ ঐখোয়গী ইপা ইপুশিংনা "পোইরৈ মৈতৈ সনা লৈপাক লাই লৈপাক" হায়না কোল্লেই মমিং খোনবীরম্মী। কোল্লেই মমিং অসিগী রাহম্বোক খলবদি পুক্লিং নুংঙোলনিংঙাইনি। কুইরেদা মৈতৈ সনা লৈবাকসে কোঙৌবাক ওনখিবা । মৈতৈ খুম্নাইদি চৎনা–চৎনা হিংনা –হিংনা শিবা খুম্নাই অমা ওইনা হৌহ চা কয়া হৌখরে , ফরক্কদরা–ফরক্কদরা হায়রগা নোমা–নোমেগী অসুম হেঞ্জিল্লক্তুনা লৈখা তানা মাংলবা মতমসিদা মৈতৈ লৈবাক চাওখৎলে খন্দুনা হরাওনা হিংনরী। ঙসি মৈতৈ ইরৈপাক ইরমদম অসিবু নুংশিবা কয়াম লৈরিগদরা? মচিন্দদি য়াম্না নুংশিবা শায় থবক্তা ওইনা উবদি মমিংতগী মখুৎতি য়াওদে। পুম্নমক অসি মৈতৈ লৈপাক্কী অখং–অহৈ অমম্না থোকহনবনি হায়বদা হায়মম্বা থোক্লেই , মরমদি মসিবু থোকহল্লিবদি লাইরিকনি। খাজবীদ্রগা ঙসি মৈতৈ লৈপাক্তা লৈরিবা মহৈকোন লাইরিক তম্বফম শঙলেনশিং অসিদা তন্নিবা মহৈরোই পুম্নমক্তা হংবীয়ু ওঝাশিংসু য়াওনা । হংবীগদবা রাহংদি 'লাইরিক' হায়রীবা অসি করি হায়রীবনো? করি মরমগী কৌরিবনো? মসিবু খলংবদি ওবাসু মহৈরোইসু কয়াবা খরা ফংগনি খঁঞ্জে। মসি খন্দ্রবদি মীরমগী মীনা হংঙকপদা য়াম্না ইকায়নিংঙাইনি। মসি খন্দনা ওঝা করম্না ওইগনি? লাইরিক মশক খংদনা লাইরিক তম্বদি লাইরিক তাকপীবদি তেকচাক (পাপ) লংশিয়বগী মশক্লি। ঙসি ঐ ইশাগীতা , ঐগী ইরলতা, লেপশিয়বগীতা খন্দুনা মাংলবা মৈতৈ সনা লৈপাক্কী লায়েংনবা লমজিং মৈরাদি লাইরিক্লি। অসিগুম্বা মতিক মণ্ডপ লৈবা লাইরিকপু মহৈ কোন্দা কয়াম তন্নিবগে? মরম অসিনা করিসু খংজদবা ঐনা হায়জনিংবদি মৈতৈ লৈপাক্তা লৈরিবা মাইচৌ–মাইনৌ পুম্নমকপু মণিপুর সরকারনা লোইনা কৌখৎতুনা, লাইরিক হায়বা অসিবু করিনো? কদায়দগী ওইরকপগে, হৌরকপগে? করি মরমগী লাইরিক কৌরিবনো? লাইরিক্কী মমিংনা করি কেই? অখং অহৈ কয়ানা মাগী –মাগী অইবশিং অদু পাথোক্লবা অমদি খন্না নৈনবদু আই এস টি ডি , ইম্পেক টি ডি, রেদিও অফিসতা , মীয়াম খুম্নাইদা তাহনবীবতা নত্তনা ফিলম অমা লৌহৌরগা , লাইরিক হায়নদু অসিনি খংনবা তুংগী লাক্কদবা ইচা–ইশুগী ওইনা থম্বীবা পামৌজে।

অদোমগী
শোইবম ঙনিন্দ্রো মৈতৈ
কোংবা ক্ষেত্রি লৈকাই।

কিদনী (ঈশিং য়াফম)

মীওইবা (অতৈ জিব পাম্নশিং য়াওনা) অমগী পুন্সিদা হেক পোকপদগীনা শিত্রি ফাওবা নুতি নুমিৎ খুদিং মপান থোক্লরিবা (ঈশিং চৎপা) অসি কন্নায়দগী করম্না থোক্লরিবনো হায়বা তারবদি ইচম–চান্না কিদনী (ঈশিং য়াফম) দগী থোরকপনি হায়রুনি।

কিদনী, ঐখোয়া মীওইবগী ওইনদি নিংজোনদগী চৎখৎঙিবা য়াজেল শরুগী নাকন য়েং ওই অনিদা পুকনোপবী শরুক ওইরক্লর লৈবা হকচাং কয়াংনি। ঙাংলৈননা কোনা মচু চবা মওদা কোইরোই তাশিন্দুনা লৈবা কয়াংনি। মপুং –মরৈ ফারবা মীওই অমদা মহৌশাগী ওইবা মওদা পান্নবা কিদনীগী মওং অসি খুব্রুম অমমুক চাওরবা লুদনা অমদা গ্রাম ১৫০ য়েম লুমই। হায়রিবা অসি নুপী ওইবশিংদনা খজিক্ত পিকথদুনা গ্রাম ১৩৫ রোমদং লুমই। কিদনীগী মওং মরিল অসিগী নাপ ওনবা তারবদি সেন্টিমিটার ১০ দগী ১২ ফাওবা শাংলগা পাকপনা সেন্টিমিটর ৫ দগী ৭ ফাওবা ওইরগা সেন্টিমিটর ৩ লোম থাই। কিদনীবু ঐখোয়ানা মাইক্রোস্কোপকুন্না খুৎলাই থাদুনা য়েংবা তারবদি ফিক্তুম ওইনা থবক তৌবা মওংগী ক্বাখল ফুনিট লাক্ষ–লাক্ষনা খুজিং ওইদুনা কুংশিয়া তাশিন্দুনা লৈবা থেংনগি। মসিবু ঐখোয়না 'নেক্লোস' হায়না খঙনি। হায়রিবা নেক্লোফাংগি অসিবু ঈগী শরুকশিংনা (ব্লদ ভেসেল) কোইশিল্লগা মদুবু অমুক 'কেপসুল' হায়না খংনবা কুয়োম অমনা অমুক য়োমশিল্লি।

ঐখোয়গী হক্কী ঈশিং অসি নেক্লোদা ওইহল্লক্লগা মদুবু পেলডিস কৌবা কয়াত্তা খোমজিল্লি, মদুগী ঈশিংখাও (য়ুরিনারি ব্লাদর) গা শম্লনা 'য়ুরেটস' কৌবা মরীদা লাকহন্দুনা ঈশিংখাও য়ৌরকহল্লি।

নেক্লোদা হক্কী ঈশিং শুলকপগী মওংনা থম্মোয়দগী হকচাদা ঈ শংদোক্লিবা মরীশিংদগী অমনা (রেনল আর্টরি) কিদনীদা ঈ থাজিল্লি, ঈ অদুবু কিদনীদা লৈরিবা ফিডুম (নেক্লোস) শিং অদুনা চুমথোকই। চুমথোকপদা লেমহৌবশিং অদুবু হক্কী ঈশিং ওইনা শুংদোরকই। কিদনীদা চুমথোক্লগা ঈশেং ওইরবা, ময়াম য়াওজবা ঈ অদুনা ঈ মরীশিংদা চৎঙ্গগা, চুমথোকহৌরবা হক্কী ঈশিং অদুনা মথক্তা পনখিবগুম্না ঈশিং খাও য়ৌরকই। মদুবু অমুক ঈশিং মরী (য়ুরেথ্রা) দগী মপান থোরকই। থৌওং অসিবু ঐখোয়না মপান থোকপা (ঈশিং চৎপা) হায়না খংনরি।

কিদনীগী অখয়বা মথৌশিংঃ

১। কিদনীনা ঈদা য়াওরকপা ফত্ত হৌদিশিংবু চুমথোকই।

২। হকচাদা য়াওবা ।য়াওগদবা ঈশিংগী অহেন–হেন্দদী চাচং লেক্তুনা চাং নাইহল্লি

৩। হকচাদা য়াওবা সোডিয়াম, পোটাসিয়াম অমসুং ক্লোরাইডকী হেন্দোক–হেঞ্জিনগী চাবুসু লেক্তুনা থম্মী।

৪। হকচাদা য়াওবা ঈগী ময়াম অমসুং মচত্তা অশিনবা (এসিদ) অমসুং অয়াকপা আলকালি) গী শরুকপসু চাং লেক্তুনা থম্মী।

৫। হকচাদা য়াম্না মরু ওইরবা রেড সেলশিংবু থৌনা হাপ্পান চলিবা হোরমোন মখল অমা শুবগী চাংসু লেপ্পী।

৬। ব্লদ প্লেসরগী চাং ঙাক শেল্লিবা হোরমোন মখলদুবুসু শুংই।

৭। ভিটামিন ডিরসু কায়বা মচাকশিংদা ওল্লোকহল্লি।

৮। কিদনীগী মনুদা, চুমথোকপগী থবক তৌরিবা নেক্লোদগী শরুক অসিনা খ্বাইদগী মরু ওই। মসিনা হকচাদা য়াওরিবা ঈ খুদিংমকপু পুং অমদা অনি–অনিরক চুমথোকই। চুমথোক্লিবা আদুগী চাদ ৯৯ গী চাদো থোরকপা ঈশেংশিং অদুনা ঈ মরীশিংদা অমুক থাজিনখুগা লেমহৌরিবা অদুনা হক্কী ঈশিং ওইনা শুংদোরকই। অসুম্না শুংদোরক্লিবা ঈশিংগী চাং অসি নোমেদা মীওই অমমদা লিটার ১.৫ দগীনা ২ ফাওবা ওইগনি। ঈবু চুমথোকপা মতম অদুদা হকচাদা তঙইফদনা সরকার ওইবা এসিদ, গুকোজ, হোরমোনচিংবা কয়াবু হকচাগী ঈচেলদা য়াওহল্লকই, অহেনবা চাংশিংবুনা ফাজিলহৌরগা হক্কী ঈশিংদা য়াওহল্লক্তুনা মপান থোরকহল্লকই।

কিদনী অমসুং খুমঃ

থুমনা ঈশিংবু ফাজিল্লি। হকচাদা থুমগী শরুক য়াম্না য়াওরবদি ঈ অমসুং হকচাংগী টিশুশিংদা ঈশিংগী শরুক হেনগথহল্লি। মসিনা অমরোমদা থম্মোয়না তৌগদবা মখৌ হেরা চাওথোকহল্লকই। মদুনা মরম ওইদুনা মতুংদদি য়াম্না খুদোংখীনিঙাই ওইনা থম্মোয়দা বেরা থালেনই। মসি থোক্তনবা কিদনীনা হকচাদা থুমগী শরুকশিংবুসু চাং লেপ্তুনা খন্নরা অদুগা অহেনবা শরুকশিংবুনা হক্কী ঈশিংদা মপান থোরকহল্লবা থবক তৌই। থৌওং অসিদা অকায়বা লাক্লবদি ময় পোমখৎলকপদৌনা থাগৎলকপা, পুক থোদ্দোরকপা, খোঙ পোমখৎলকপনচিংবা তৌরক্লনি। কনাগুম্না অয়ুক য়াহৌরকপদা মীৎকী মীৎখা থংবা শরুক্তা পোংথোক্লপগুম্না থেংনবীরবদি, কিদনীনা হকচাদদগী অহেনবা থুমগী শরুক মপান থোরকহনবা ঙমদ্রবনি, বেরা লৈরবনি হায়বসি খংবীপদবনি। লোয়ননা অখং– অহৈ ডাক্তরশিংগা পম্বদনা তান্নবীপদবনি।

ডাঃ রমেশ ঝুবেকর

কিদনী অমসুং পোটাসিয়াম:

হকচাদা পোটাসিয়াম ক্ষেত্রগদি থম্মোয়দু খুদক্তা লেপশক্লরকপগী, ৱাংলগনা হকচাংগী মশলশিংনা মখৌ তৌবদা অপনবা পিরক্তুনা থম্মোয়া অমসুং থবোশ্মীগী মখৌশিংদা অকায়বা থোকহল্লকপগী লায়না পোক্লরই। অদুনা কিদনীনা অহেন্না পোটাসিয়াম্নু মপান থোরকহল্লবা অদুগা খজিক্তবুনা ফাজিলহৌনবগী থবক তৌই। মতাংসিদা খংজিংহৌবা য়াবা রাক্ষম অমনা পোটাসিয়াম হায়বসি য়ুবী মহিদগীদি য়াম্না মরাং কয়ানা ফংই। অদুনা কনাগুম্না কিদনী বেরা লৈরবা ঙমনা য়ুবী মহিক্কা খুব্রুবদি খুদক্তা শিবা ফাওবা য়াই।

প্রোটিন অমসুং কিদনীঃ

ঐখোয়না চাবিবা চিঞ্জাকশিংদা প্রোটিন য়াওই। মদুবু হকচাং মনুদা মচা খায়না শুংদোকই। শুংবগী থবক্লর ফীরাক (লিভর) না তৌবনি। শুংদোকশ্রবগী লেমহৌখাক্লা য়ুরিয়া ওইরকই। য়ুরিয়াশিংদুবু অমুক কিদনীনা মপান থোরকহল্লকই। কিদনীনা মসিগী থৌওং অসি মপুং ফানা তৌবা ঙমদ্রগদি য়ুরিয়াশিং অদুনা ঈগী ঈচেলদা য়াওশিল্লকই। মসিবু ঐখোয়না য়ুরেমিক পোইজনিং হায়না খঙনি। মদুবু তৌরগদি য়ুরিয়াশিং অদুবু উনশাশিংনা ছমাংদা য়াওহল্লক্লবা হোৎনরকই, মদুনা উনশাদা হকৎচবা অমদি চেৎখায়বচিংবা থোকহল্লকই। হায়রিবা অসিবু ঐখোয়না কিদনী বেরা তৌবগী লোয়না চেল্লবা মীওই অমদা হেক্তমক উবা য়াওনি।

হক্কী ঈশিংদা য়াম্না তুংশিল্লকপা অমসুং কিদনীঃ

ঐখোয়না ঈশিং য়াম্না থক্লবদি মপান য়াম্না থোকই। মশুম্না তৌবসি ঈশিং য়াম্না থক্লজগসু নিংথমথাগী মতমগুম্নসু অদুম থোকই। মদু হকচাংনা য়াওবা ঈশিংগী শরুকপু ঙমাং ওইনা চৎখিদবনা, কিদনীনা লৌথোংকপনি। হায়বদি উনশাগী শরক্লমদা চেনবা ঈগী ঈচেলদু তপথরক্তুনা মনুগী কয়াংশিংদা চেনবা ঈচেল হেনগলিবকই, মদুনা মরম ওইদুনা কিদনীদা লাকপা ঈগীচং তুমথবগুম্না হক্কী ঈশিংথোরকপগী চাং হেনগথলকপনি। কিদনীদগী থোরকপা হক্কী ঈশিংবু মপান্দা কয়া য়াম্না থোকহনখিগদগে নত্রগা থোকহনখিরোইদগে হায়বসিদি 'এন্টি দ্যুরেটিক হরোমোন' (এ ডি ঐচ) হায়বা অমনা চাং লেপ্পী।

কিদনীদা বেরা থাংহক্লকপাঃ

কিদনীদা বেরা থাংহক্লকপা অসি মরম কয়ামুক্তা ওইবা য়াই অশোক অপনদগী , পোকপদা শোয়রকপদগী , হায় ব্লড প্রেসরদগী, নুং লৈবদগী , ঈশিং মরী ফুনবদগী, দায়বিটিজ লায়নাদগী , হিদাক মখলশিংদা তুমখনবগী গুলি, অচিক–অরাক্কী ব্রংফেন, এসপিরিননচীংবা য়াম্না চাবদগী । অসিগুম্না মরমগী পরিং য়াম্না শাংই। ময়ামসিগী মথক্তা অমুক অহল ওইশিল্লকপা হায়বসিমসু শোয়দনা য়াওরগদবা মচাক্লি । অসিগুম্না ময়াম অসিদগী য়া রি ম টে খ ঙাথোকপীনবগীদমক্তাদি করিগুম্না হিদাক লাংখক অমা চাবী থকপীগে হায়ারবদি অখঙ–অহৈ তানবীরগা চীবীগদবনি। এডভরটিজমেন্টনচিংবা খরা হেক্তা পারগা হেক্তা চাশিন–থকচিনবীগনু।

কিদনী হায়বসি মীওইবী কনাংদা খ্বাইদগী মরু ওইবা কয়াংশিংগী মনুদা অমা ওইজরগসু মীপুম ময়ান্নবা কয়া থৌ–রা শানদবা মখলনি। মসিগী চেকশিং থৌরাং কয়া তৌনদে। য়াম্না কা হেয়া শোকচিল্লক্তবা শোয়রক্লবা মতমদতা কোইচেন–চেররকপগুম্না তৌনগ্রি। কিদনীনা বেরা তৌববু হৌরক্লবদি মথং মথং তৌশিল্লক্তুনা মঁমেনদি শিবা হায়বদু নত্তবা লম্বী তৈতববনৌনা তৌনগ্রি। অদুনা কিদনীবুসু ঐখোয়না মতম চুল্লদা চেকশিন্নরিবা হকচাং কয়াংকুম ঙাক শেঞ্জগদবনি।

কিদনী বেরা তৌদুনা য়াম্রবা অনাবা অমা লায়েংশঙগী দায়লাইসিস য়ুনিটতা য়েংলুরবদি, লোন্দা খ্বাইদগী থৌরবা লাম্নী অমফাওবা মক্লাক নিক্কনি হায়নবা রাক্ষম লৈ। অদুনা কিদনীগী অশোয়ে অঙাম কয়াদগী ঐখোয়না ঙাকথোকচবগীদমত্তা মরক–মরক্তা কিদনী লায়েংবগী অখঙ–অহৈ ডাক্তর য়ুরোলোজিষ্ট (কিদনী স্পেশালিস্ট) শিংগী পাউতাক লৌদুনা ঐখোয়গী হক্কী ঈশিংবু চায়েয়ে তৌদুনা হেক হেক য়েংথোকপীগদবনি। অদুগা দরকার লৈরবদি মতম চানা মখল–মখা লায়েং চখবীহৌগদবনি।

লফোই চাবগী কান্নবশিং

ঐখোয়না ইখং–খনেরবা উহৈ মখলনি–লফোই । মসি কান্নরবা চিঞ্জাক ওইনা শিজিন্নতা নত্তনা অপাৎ–অতংগী অচিক–অনাশিং অমদি দাইশেন্ট্রিনচিংবা লায়নাশিংদদি ফরবা হিদাক মখল ওইনসু চাঁনে। তাইফোইদকী অরুম লাইহৌ থাদোরকপদদি লফোই চাগদবমক্লি হায়নৈ অমসুং পিজৈনে।

লফোইদা, হকচাংগী ইনর্ভি হঙৎহরনবা অমসুং টিসুৎশিংবু শেমগৎপদা মরুওইবা ভিটামিন অমসুং মিনরেল কয়ামরুম পংথোক থোক্তবা মওংদা য়ানশিন্নদুনা পুন্নপ য়াওই । মসিগী কেলোরিক ভেল্যুসু অতৈ উহৈশিংগী মায়দনা য়াম্না রাংই। খরা চাওবা লফোই অমদগী কোলোরি ১০০ গী চাদো ফবো ঙম্গী। ঈশিংগী চাংদি নেত্রগা মপং এইবা চিঞ্জাকী চানা য়াম্না রাংই। হকচাদা ইরাই–লাইনা চশিন্দুনা হেক্তা তুম্বা ঙম্বা চিনিগী শরুকসু চাং–রান্না য়াওই, অদুনা থবক রান্না শু–নোন্নুবদগী চোকখরবা হকচাংবু খুদক্তা তেকখৎহনবনদি লফোই চাবসিসু খ্বাইদগী থোইরবা অমনি।

লফোইদা কেলসিয়ম, মেগনিসিয়ম, ফোসফরস, সলফর, আইরন অমসুং কোপর হায়রিবা মিনরেলশিং অসি মরাং কায়না য়াওই। প্রোটিনগা ফেটকগী শরুক্তি খজিক্তং চাং–হুম্না য়াওই, অদুবু শঙ্গোমগা চামীন্নরবদি অরাংপদু মেনখৎপা ঙম্গী। লফোইহণা শঙ্গোমগা হায়বা চিঞ্জাক অসিমক্তবু মরেপ–মরাং তন্নক্লিবা অঙাংশিংদদি খ্বাইদগী মমল য়াম্নবা চিঞ্জাকশিংগী মনুদা অমনি। লফোইহণা ভিটামিন এ, বি ,সি, ডি অমসুং ঈ মরাং কায়না য়াওই। ভিটামিন সি রাপদগী থোরকপা 'স্কুর্ভি' হায়বা লাইয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্বদি লফোইহনা খ্বাইদগী ফবা অনিশুবা চিঞ্জাক্লি। লফোইহদা ভিটামিন এ গা কেলসিয়ামগা চাং রান্না য়াওবনি, মসি চাবনা মীৎ অমসুং য়া ফহনবদা নিংথৌনা মতেং পাঙই। আইরনগী চাংসু য়াম্না রান্না য়াওই, অদুনা ঈ রাৎপা মীওইশিংদদি লফোই চাবনা কান্নবা য়াম্না ফহই। শম্না য়ায়রবদা ময়াং কংবদগী নোইনিংলবা কাংবুদি লফোইহণা শঙ্গোমগা চাং নাইনা চাবীগদবমক্লি ।

কর্টেসিঃ হেল্ঠ হেরাও

অখং অহৈশিংনা থিজিল্লমা মতুংদা খলেকপা লফোইহণী কান্নবশিংগী মনুদো মরুওইনা পনবা য়াবশিংদি লফোই পিজরকপা অঙাং অমনা পিজরক্তবা অমদগী চাওদম শাংগনবা অমসুং মশা মউ ফবা হেল্লি, লফোই চাবনা মীওই অমবু মশা ফনা অমসুং নহা ওইথোক্লা লৈহনবদা মতেং পাঙই, কিদনিগা মরী লৈনবা লায়না চেনবা মীওইশিংদসু লফোইহদা প্রোটিন অমসুং ফেটকী শরুক্তা চাং নেন্না য়াওরগা কার্বোহাইড্রেডকী চাং রান্না য়াওবননা য়াম্না কান্নবা চিঞ্জাক মখল অমা ওইহল্লি, লফোইহণী থোংপা অমসুং পেংপা মওংসিনা মসিবু থীবাংং থীরিনগী বেরা লৈবশিংদা মপুঙ ওইবা চিঞ্জাক ওইনা পিজবদা য়াম্না কান্নহল্লি। মপুং ওইবা চিঞ্জাক ওইনা লফোইবু মপুং ওইবা চিঞ্জাক ওইনা শিজিন্নদুনা কোঙগো (আফ্রিকা) দা লৈবা রবর ফোরেষ্টশিংদা থবক শুবা শিন্নীশিংদি লফোইখক্তমক চারগা থা কয়ামরুম ফাওবা লৈন্নে হায়রি।

চাবা য়াবা লমলক্কী মনা–মশিংশিং

কান্নরবা মনা–মশিংশিং অসি খংননবা অমদি খংহরবা হোৎনবদা ঙসিগী মহৈরোইশিংগী চাওরবা থৌদাং লৈ। পারি –পুরিদগী খুনুংলোনগী চিনবু ওইনা পুথরক্লিবা পান্নীগী মরমদা লমসিগী খ্বান্নিনা খংজরিবা ইজেরিবশিং অসি পুথোক্লক্তুনা মীয়ামদা খংহনবা হায়বসি মহৈরোইশিংগী থৌদাং ওইফম কোইবা।

রাখল্লোনসিদা মহৈরোইশিংবু চিংশিনবনা লমসিগী মহৈলোইশঙশিংগী অমদি মহৈদগী থৌবু ওইবীরিবশিংগী মথৌনি। পুম্নমক অসিগী মথক্তা ঐখোয়গী য়ুনিভর্সিটিগী থৌবুরোইগী মীৎয়েংসু মায়কৈসোমদা চিংশিনজরী। করিগুম্না পান্নী অমগী মমিং অমসুং কায়বা চিংবুন্দগী খলবসু, পান্নীদুবু খন্দ্রবদি, লৈরোম্নুদা ফুমদুনা লৈবা মণিগুম্বনি।

মথক্তা পঙ্গথিবা, পান্নী মরাং কাইনা হৌবা লমনিনা, ঐখোয়গী খুন্নাইসিদা হৌরক্লিবা নহারোলশিংসু , ঐখোয়গী পান্নী তঙইফদনা মশক খংহরনগীদমক্তা মরী লৈনবা সবজেক্তকী সেলেবস য়েংশিনবা তঙাই ফদে। ঐখোয়গী য়ুনিভর্সিটিসিদি মসিগা য়াম্না মরী লৈনবা শরুক অমদি, অসুক কুইবসি নাকোইহনবা থমদুনা লাক্লি। এম এস সি লাইফ সাইন্স বোটনিদা, ঙসি ফাওবা , তেক্সোনোমিবু স্পিসিএলাইজেসন কোর্স অমা ওইনা হাবীদ্রি। বোটনিদা এম এ সি পাশ তৌজরক্লবসু লমসিগী পান্নীশিংবু খংবগী থাক্তি য়াম্না হুম্না লৈরি। মায়কৈসিদা থৌনুরোইশিংগী রাখল্লোনশিং অমুক্তা হয়া চিংশিনজরি। হৌজিক তৌগদবদি, অকোইবদা লৈবা মহৌশা লাইরেম্বীদগী তম্বনি। কা মনুংদা ফম্নগা, পারগা অমদি তন্নগা পান্নী মশক খঙবা ঙমলোই। মেগাজিন অসিগী মতে লৌরগা পান্নী মমিং খংজিনবীগনি। মমিংগা কোয়ানা পান্নীদুবু খঙবা মীওই অমগী মতেনা মশক খঙগনি। অসুম তৌনা পান্নীগা কোয়ানা পান্নী মমিং ময়াম অমা খঙনবা হোৎনগনি। লমদমসিদা লৈরিবা তোঙান–তোঙানবা ফুরুপকী ইনাওশিংনা তোঙান–তোঙাম্না মখোয়গী দাইলেকশিংদা পান্নীশিংসিগী মমিং করি কৌবগে হায়রবদু মেগাজিন অসিগী থোঙদা খংহনবীরক্লবদি অমুক্তা হেন্না পুন্না খংমীয়ংগী লম্বীদা য়াংশিন্না হেনগনি থাজে।

অহানবা ওইনা য়াইঙশিংগী কাংলুপকী পান্নী খরা খঙজিনসি। পান্নীশিং অসি, লৈ শাংপা, মহৈ পাম্না মোনোকোটিলিডোনস ক্লাসকি জিঞ্জিবরেসি শাগেগী মনুংদা চল্লি। কাংলুপ অসি ,পান্নী মশা শিন্না থুনা মনম চেনবা থাউ য়াওবা কাংলুপনি। থাউ অসিদা মখল–মখেলগী রসায়ন য়াওরি, মরমদুনা পান্নী অয়াম্না কোন্ডিমেন্টস (মনম নুংশিনা মহাউ লৈহরবা) ওইনা শিজিন্নে। মনম চেনবা থাউগী মথক্তা মুংং শংবা য়াবা রসায়ন য়াওবশিংগী মনুংদা য়াইঙং অমদি য়াইমু পনবা য়াই। রসায়নশিং অসি লৈবাক্তা তাবা মরু অমদি লৈদগী ওল্লকপা মরুদনা চাং য়াম্না হেন্না য়াওই।

মথং মথং..

ঐচ নন্দিরম শর্ম্ম