এডিটোরিয়েল

ইচং থৌবা মীহুৎ

লমদমসিগী মশিং খংদনা থোক্লিবা রাথোক – লাম্থোকশিংসিগী অরোইবা সোলুপস পুরক্লবা য়াম্না মতিং লৈবা কম্মিটি শেমদুনা ফিডম শোকচিল্লবা লমদমসিগী লৈঙ্গক্তা মরী লৈনবা রাথোকশিং অসি নিংথিনা লোইশিন্না হায়বসি লমদমসিগী মীয়াম্না খ্বাইদগী পাম্নবা থৌওং অমনি। খ্বাইদগী নুংঙইতবা অমনা হৌজিক ওইরিবা ফিডম অসি কন্নায় ফাওবা য়ৌনা শোকচিল্লবগে হায়বসি খুম্নাইসিদা লৈরিবা মীওইশিংনা খংবগী মথক্তা রায়েল থৌদাগী থবক পুরিবা মীওই খুদিংমক্লা খংই। অদুবু হায়রিবা পুম্নমক অদু খংদবা শারগা লৈথোকপগী হৈনবী লৈবদগী ওইরক্লিবা ফিডম অসি য়ৌরকপনি হায়বদা থোইনা লানগনি নিংদে। মতাং অসি য়ৌরকপদা লমদমসিদা হৌজিক লৈঙ্গক পুরিবা মতিং লৈবা লুচিংশিংনা লৈবাক্কী অমদি খুম্নাইগী য়েংলগা ইচং থৌনা মাইরাং য়াদুনা করিগুম্বা অচুম্বা মওংদা লুচিংবীবা তারগদি মখোয়গী মঙণ অদু খুম্নাইসিনা তুংকোইনা শক্লা–শোন্নগনি হায়বসি মীয়াম্নগী অমত্তা ঙাইরবা রাখল্লোন্নি। তশেংনা হায়বা তারগদি লমদমসিদা হৌজিক খ্বাইদগী তঙাইফদবা অসি ইচং থৌবা , মীয়াম্নগী রাখল্লোন খংনা মথৌ তৌবা লুচিংবা অমা থেক্লকপগী মথৌ তাই হায়বসিনি। মসিমক ঙসি মীয়াম্না তোঙান–তোঙাম্বা রাখল্লোনদা ফোংদোক্লম্না লাক্লি অমসুং মসিনা লৈঙাক অসিগী মায়োক্তা লাক্লপগুম্না তৌরি। মদুমকপু মীয়াম্নগী অপাম্নদি তশেংনা লৈঙাক্লেইশিংনা খংবগী মওংদা লৈ। মীয়াম্নগী অপাম্না থুংহন্না হায়বসিসু লুচিংবশিংগী মশানা তৌদবা য়াম্রবা তঙাইফদবা মথৌ অমনি হায়বসিসু মীয়াম্নগী মত মক নত্রবসু লুচিংবা ওইরুবশিংনা পাংথোক্তবা য়াম্রবা অচুম্বা মথৌ তৌহন্নিংবগী রাফমনি হায়না লৌবা য়াই। দিমোক্রেসি চংপা লৈবাক অমগী মনুং চাম্বা ষ্টেট অমগী মনুংদা লৈবা খ্বাই অমা ওইবনিনা লুচিংশিং অসিনা ঙু ওইরগা প্রজানা ঈশিং ওইরিবনি হায়বসি খংবা তারগদি লৈঙাক অসিদা মীয়াম্নগী মনাক্তা য়াম্না নকশিন্না মখোয়গী অপাম্না খুদিংমক অদু থবক্তা ওম্বোক্লবা হোংনফম থোকই। মসি মীহুৎশিংদা পাউতাক পীবা নত্রবসু মীহুৎশিং অদুনা খংফম থোকপা মশাগী ওইনা পাংথোকফম থোকপা থৌদাংশিং ওইফম থোকপনি। মতাংসিদা লুচিংবা খন্না মতমদা মীয়াম্নগীসু অশোইবা লৈ হায়না মীহুৎশিংনা পুথোরকপগী মওং অমা লাকপসিসু অচুম্বা ওইরোই। মখোয়ে মীয়াম্না খন্নবা লুচিংবা ওইবনা মশাগী খন্নবগী মহুত্তা মীয়ামনীদমক য়েংথোক্লুনা থবক তৌবা তবনি।

মসিনা খুম্নাইসিদা ভোটরশিংগা মীহুৎশিংগা লৈনরিবা অমদি লৈনগদবা মরমশিং ওইরবসু ঙসি মীয়াম্নগী মীহুৎশিংনা মতম চানা লোইশিন্নলহৌগদবা রাফম কয়া অমদগী য়ৈথোক্লুনা লৈখিবা অসিদগী তোঙান–তোঙাম্বা প্রোব্লেম কয়া থোকহল্লকপনি হায়বসি ময়েক শংলবনি। অদুগুম্বা য়ৈথোক্লুনা লাকপা অমদি মতম চানা লোইশিংগদবা রাথোক কয়া লোইশিন্দবদগী গভর্মেন্টগী দিপার্মেন্ট খুদিংমক্তা মখা–মখা কয়াগী প্রোব্লেম লৈরকপনি। মসিমক মীমোশিংদা পাউখোং ওইবা অমদি মীয়াম্নগী লীচং খন্দবদগী ওইহল্লকপা প্রোব্লেম ঙাক্তনি। অসিগুম্বা ফিডম কয়া অসিগী মনুংদা রারোইশিন পুরক্লবা প্রোব্লেমশিং অসি রিজিয়ু তৌবগী মথৌ তারে । মদু নত্রগদি মীয়াম্না অরাবা তারকপা মতমদা মদুগী মরাল অদু লৈঙাক্লেইশিংদা নত্রগা লুচিংবশিংদা থংজিল্লকপা মশানা তবনি। 'ছই ঙাওরা–হুইবু থীবা' হায়বা মণিপুরগী পাউরীশিংগী রাহল্লোক খংনা লৈঙাক্কী লুচিংবা ওইবা তাই। মীয়াম্নগী অমদি খুম্নাইগী প্রোব্লেমশিং অদু কাউথোকহন্নবা শিন্না লুচিংবশিং মীয়াম্না পান্নরক্লেই হায়বসিসু খংবা চুমই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

য়াম্না পকচগনিবু

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

লন্বী পাকথোকপনা কয়রা শুকফং ফংদ্রি হায়বসি শেংনা হায়নরক্লি। লন্বীগী নাক য়েত্তা দ্রেনেজ চাওনা লৈরবসু মথৌ তৌদ্রিবনিনা চেদা য়েকপা লাইগা চপ মান্নরি। প্লান না অমা তুংদা তৌথোরকপনা অমা ওইবা লৈবাকসিগী মরাইবক্তু ঙসিসু হায়গী মরাইবক অদুম্মক ওইভরি। পকচবসু হেনগৎলক্লি রাথোকপুর মণিপুরগী রাথোক য়াওদ্রবদি অচুম্বা মাইকৈদা মায় ওম্বা ঙমদবা হৈনবীসি চুরুট য়ু থকপা মীনা চুরুট য়ু থাদোকপা ঙমদবগা চপ হেক মন্নি।

ফনা চাওখৎলনি খল্লি– লন্বী সরক পাকথোক্লে, চাওথোক্লে । চৎথোক–চৎশিন্দা নিং তুন্নি খল্লুই অদুবু লন্বী তঙ্খায় অমদি গারি পার্কিংগী ওইরম্মী। সরক্কী নাক–য়েত্তা দ্রেন মতিক চানা লৈরবনিনা ঈশিং থুম্নরোই খল্লুই, দ্রেন্না মথৌ তৌদ্রবনিনা হায়গী হান্না হান্না হামু–হামু ওইরম্মী। ইকায়জৈ ক্লোরেনা খুজিং ওহবা প্লান অমগী মখাদা শেমখিবা ইম্ফাল সহর শেমগৎপগী থৌওশিং– কদায়দনো হেত্তো সুম চারম্মী। অতৈ লাইরি–সুম হাৎনবা হিদাক অমগী টেন্দর তৌবিদুনা লৈবাক কুইম্ফ ওইহন্নীয়ু । মদুনা হেন্না পকচগনি।

অদোমগী
অরুন মীতৈ
লংথবাল ,ইম্ফাল রেষ্ট

ৱাইশেল মরিন্দা রাজনিতি তৌবীগনু

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

কৈশামথোং কেন্দ্র,নাউরিয়া পাখলাকপা কেন্দ্র অমদি ৱাঙ্গোয় কেন্দ্রনচিংবদা তত্তনা লাই শারিবসি ৱাইসেল মরিননগি হায়বসি লানগদ্রা ? নোং খজিক্তং কয়া তারকপদা মরিল অসিগী নাক–য়েং, মনিং মমাংদা ঈশিংনা লাই শাদুনা মহৈ মরোং , শা–ষণ অমদি ইম্মুং মনুংদা চৈথেং হেক হেক পিরিবসি কেন্দ্রশিং অসিগী রাজনিতিরালাশিংগী য়াম্না হৈ–শিংলবা অথুপ্পা কাংলোম্না শান্নবা লীলা ঙাক্তনি হায়বদা লানগদ্রা?

য়াম্না মান্না প্রজাগীদমক খল্লগা মরিল অসিগী চপ চাবা ফিরেপ থম্বীদনা মতম মতমগী অত্তবা হোংনরি হায়বা উৎননবা ৱাইশেল মরিন ওইদুনা লাক্লিবসি চহিদা পাবদা পাফম খংদমথৈ মতম কুইরক্লবনি। মরমসিদা লন্নাই এন জি ও কয়াসু মতম মতমগী ফুরিৎ খাউ চোম্নমথৈ শেন্দানফম ওইথিবসু অদুম থেংনখ্রবনি। য়াম্না লুরিবনা হনুবী পাউদর থাবীবদৌনা এম এল এ শিংনা মাগী মাগী বার্করশিং মনিং থুংননবা মরিন অসিগী সরক্কা খংনবা শরুক খরদি রিটেঁয়িং রাল চন্না থেংনরিবসিসু লোয়শিন্না নাইদবা থবক্লম – য়াম্না চরক–চহিং নাইবা উরিবসি মরি লৈবশিংনা কুপ্পা য়েংশিন্নীবা মথৌ তারি। খংদ্রে মাইথেল মরিয়া হৌনা খঙকপ কপ্লক্লবদি অনকপা প্রজাশিং অখঙ–অরাক য়াওদুনা লায়েংশঙ জাম ওইদুনা তোক্লরকপসু য়ারি।

অদোমগী
লাইশ্রম দেবেন
ইম্ফাল রেষ্ট

উরিং

ঐখোয়গী পুন্সিদা, লেম্না ফংলকপা পোৎশক অমা ফাওবা য়াওদে হায়বদা হায়মম্বা থোক্লেয়। ঐখোয়া ঐখোয়না ফংজরিবা পোৎশক খুদিংমক্কী মমল, মওং অমা নত্রগা অমদা পীরবনী হায়দুনা লৌবা লান্দে। অসুম্না উরিং (শম্না pimples) হায়রগা খংনবা, Acne-এক্লি কৌবা পোৎশক অসিসু, মীওই অমনা অঙাং ওইরিউে পুন্সিগী তাঙ্কক লাম্বোরক্তুনা মপুং–মরৈ ফারকপগী তাঙ্কক্তা (Adult) লানশিল্লরুবগীদমক্তা পীবা পুন্সিগী মমললি হায়বা য়াই ।

পুক্কক চাওরকপদগীনা মপুং–মরৈ ফারকপা মতাং হায়বদি চহি ১৩ দগীনা ১৭ ফাওবগী মতম (Teenager/ Adolescent) মতাং অসিদা, ঐখোয় মীওইবগী হকচাংদা, নুঙ অমসুং পানগী অহোংবা ফিডম কয়া লাকই। মতাংসিদা হকচাংগী তোপ–তোপ্পা ''সেবাসস'' কৌবা অখন্নবা শরুক (Gland) অমনা থাও–ওই করি ওই তৌবা ''সেবম'' হায়রগা খংনবা পোৎশক অমা শুংদুনা থোকহল্লকই।

''সেবাসস'' না শুংদুনা থোকহল্লক্লিবা ''সেবম'' হায়রিবা পোৎশক অসিনা ঐখোয়গী হকচাংগী উনশাবু খ্রং –খ্রং কংশিনহন্দবতা (Dryness) নত্তনা লাইজৌদুনা নারকনিঙাই (Infection) ওইবা লায়না ক য়া দ গী সু ডাকথোকই। অদুবু ক রি গু ম্বা ''সেবাসস'' না ''সেবম'' হায়রিবা পোৎশক অসিবু চা ং–হে ন্না শুংদোক্ক পা তারবদি ''সেবম'' বু উনশাগী মপান্দা থোক হল্লক্ক বগী মথৌ তৌরিবা অপিক–অপাকপা মখুনগী মরীশিংদা ফু নগংলত্তুনা উনশাদা পিক্লা – পিক্লা ফুরিগুম্বা তোংথোরকই ।

''আইসোত্রেটিনোইন'' অসি য়াম্লবদা হপ্তা ১৬ ফাওবা শিজিন্নরবদী উরিং থুংবা পুংফা ফরকই। হিদাক অসি অহান্বা ওইনা শিজিন্নবা হৌরকপদা উনশাশিং কংশিল্লক্তুনা খ্রং–খ্রং লাওবা অমসুং হাক্কৎচবনচিংবা থোকই। অদুবু মথন্তা অদু ফজখি। অদুম্নমক করিগুম্বদা, অতোপ–অতোপ্পা মখলদা নুঙাইতবা য়াওরক্লবদি অখং–অহৈ তান্নবীগদবনি।

তোংথোক্লকইবা ফুরিশুম্বশিংদুগী মতোন্দা বিন্দু অমগুম অত্তৌবা নত্রগা অমুবা মচিন থোক্লকই। ঙৌনা লৈবা মচিনবুনা ''হরাট হেডস'' অদুগা মুনা লৈবনুনা ''ব্লেক হেডস'' হায়না খংনৈ। মসিগুম্বা মচিন অসিদা মহৌশানা থোকচরকপা ''বেক্তেরিয়া'' (মহিক–মতাই হায়না খংনবা য়াই) মখলশিংনা চংশিন্দুনা তংখৎলক্লিবা শরু কশিংবু, ঙাংনা পোমখৎহন্দুনা অচিক–অনাগা লোয়ননা পোকথায়হল্লকই। মসিগুম্বা অসিবু ঐখোয়না ইশম–শম্না উরিং (pimples) থুংবা হায়দুনা খংনরী।

উরিং হেজিল্লকপগী মওংঃ

মরুওইনা নুপীমচাশিংদদী পুন্সিগী অহানবা থাগী থোংকাপ লাক্লমদাই মতমদা য়াম্না শাথীবা মওংদা উরিং থুংলকপা য়াওনৈ। মদুদা চেকশিনহৌদ্রবদি নাই চবিৎ–চবিৎ চাদুনা (অপোম–অতংগুম) লৈবা নত্রগা তুংকোইনগী ওইনা দাগফম তাদুনা লৈহৌবা ফাওবা য়াওই ।

অমরোমদা, হকচাংদা উরিং থুংবগা , অশাবা মৈশা অমসুং নুশিত্তা য়াওবা ঈশিংগী চাং অনিগী মওংগা মরী লৈনৈ। মরম অদুনা কনা–কনাগুম্বা মীওই খরদদি ওলাংথাগী মতমদনা খরা খিৎ হেন্না উরিং চোংথোক্লকপসু য়াই ।

মতাং অসিদা পনবা য়াবা অমনা হৌজিক্কী মতমদা নুপীশিংনা (নুপীমচা, লৈশাবী , মৌ) অকে–অমৌগী শরুক অমা ওইনা মাইদা হিদাক লাংথক শিজিন্নদুনা নান্নবা নত্রগা কুচু ঙৌথোক্লবা হোংনবা কয়া অসিদা, কনা–কনাগুম্বী খরদদি খংহৌদনা উরিং থুংগংলকপসু য়াওই ।

উরিংগা চিঞ্জাক্কা লৈনবা মরীঃ

উরিং থুংবগা ঐখোয়না চান–থক্লরীবা চিঞ্জাক্কা কয়ামুক মরী লৈনবগে হায়বসিমদি হৌজিক ফাওবদদি তং–তানা খংনদ্রি। থাউ অমসুং থাউদা ঙৌবা নত্রগা তাওথোক্লবা চিঞ্জাক চাবনা উরিং থুংহনবগী মরম ওই হায়দুনা থাজনরগসু, হায়রিবা থাউ য়াওবা চিঞ্জাকশিংবু চাবা তোকথোক্লগসু উরিং থুংবা ফরকপা নত্রগা ফরক্তবা হায়বগী থোইদোকপা ৱাফম লৈতে। অদুম্নমক, থাউদা তাওবা চিঞ্জাকশিংদি চাদবা ফৈ। করিগুম্বা থাউদা তাওথোক্লবা চিঞ্জাকশিং চাদবনা মরম লৈহলহৌদুনা, পুন্সিদা ইকাই–নুংশি য়াম্নবা পোক্লক্তুনা মশা–মশাগী মতিক–মগুণগী চাংবু মথন্তা হন্থজহল্লক্তুনা অকায়বা কয়া থোকহল্লকপসু য়াওদবা নত্তে। মরম অদুনা, অমা–অমা ওইরবসু উরিংবু থুংলবদি অখং–অহৈ তান্নবীদুনা নিয়ম চুম্না হিদাক লাংথক তৌবীবনা খ্বাইদগী ফগনি।

হৌজিক্কী মতমদা ওপরেসন তৌদুনা উরিং লৌথোক্লবসু য়াওনরেদি হায়ববু মসিদি শেল অমসুং মতম অনিমক য়াম্না চংবেতা নত্তনা য়াম্না নাবা থৌওং অমনি। নিংশিংবা য়াবা ৱাফম অমনা, উরিং থুংবগী লায়না অসিদি লায়েংদুনা ফম্লে হায়রগসু, মতাং–মতম অমদা, নৌনা অমুক হেক্তা হৌরকপসু য়াই। মরমদি উরিং হায়বসি , তশেংনদি করিগুম্বা লায়না মখল অমা নত্তে । মসিদি ঐখোয়গী পুন্সিগী তাঙ্ককশিংগী মনুংদা পুক্কক চাওরকপা তাঙ্কক লাম্বোরক্তুনা মপুং–মরৈ ফারকপা তাঙ্কক্তা লানশিল্লকপা মতমদা মহৌশানা ওইজরকপা মওংনৈ।

উরিং ঙাকথোক্লবা পাম্বৈশিংঃ

হৌজিক্কী মতমদদি কৈথেলদা, অকে–অমৌগী মচল অমা ওইনা হকচাংদা তৈ–থোক্তুনা শিজিন্নবা হিদাক (cosmetic) মখল ময়াম অমা থোক্লে । ময়ামসিগী মরক্তগী মখল খরনা মতম খরগী ওইনা কান্নবা খরা পীরগসু নিয়ম চুম্না শিজিন্নদ্রবদি ফরকপগী মহুত্তা ফংলক্তবনা হেজিল্লক্লেই হায়নিংগী নিংথিনা ইদুনা (prescription) তাক্তবা ক্রিমুচিংবা মখলশিংদি লৈবিরোইহদনি ।

খরা কা–হেন্না থুংবদগী, শকফম হোংলবা কনা–কনাগুম্বা মীওইশিংনা (নুপা–নুপী) অখং অহৈ (ডাক্তর) তান্নরিবনি হায়দুনা নুমিৎ ১০–২০ নি য়েংলদ্রগা ইফৎ–ফংচিল্লক্তবা মওংদগী য়েংবা তোকথোকপা নত্রগা ডাক্তর হোংবনচিংবা তৌবা য়াওই। মসি ফক্তে। তৌবীরোইহদনি। ডাক্তর হোংবনা উরিং ফরক্লদবা নত্তে।

ডাক্তরশিংনা উরিংগীদমক ''সলফোনমাইডস,'' ''টে–ট্রাসাইক্লিন'' অমসুং ''ইরিথ্রোমাইসিন'' হায়রিবা মচলশিং য়াওবা ''এন্টিবাইওটিক'' হিদাকশিংবুনা নন্না শিজিন্নৈ। উরিং থুংবদা লাইজৌদুনা য়াম্না শাথীবরা ফাওবদা হিদাক মখলশিং অসি শিজিন্নদুনা লায়েংবদা য়াম্লবদা হাপ্তা ৬ তগীনা ১২ ফাওবগী মনুংদা নিংথিনা ফরক্লবা য়াম্না য়াওই।

Retino-A, persol, Pernox, Acnex হায়বনচিংবা হকচাংগী ক্রিম / লোনবা (উনশাদা তৈনবা মপঙ নত্রগা মহি ওইবা অথোংপা হিদাক) ময়াম অমসু লৈরি। তৌবতবু মখলশিং অসিদি অখং অহৈশিংগী পাউতাক মতুং–ইয়া শিজিন্নগদবনি নত্রগদি

ডা রাজন টি ডি

উনশাদা শাথীনা শোংক হল্লক্তুনা অ ম া ং ব া ওইরকপসু য়াম্না য়াওই। শম্না হায়রবদা উরিংখক্তগী ৱাফম নত্তনা হকচাংদা তৈনবগীদমক্তা করিগুম্বা মখল অমগী ক্রিম নত্রগা লোসন লৈনবগীদমক্তা মরুপ–মপাং নত্রগা হিদাক য়েক্লিবশিংদা হংলগা ফৈ হায়দুনসু হেক্তা লৈশিন্না চুমদে। মসিনা তুংগী মাংজনিঙাই মরম ওইরকই ।

করিগুম্বদা অতৈ ক্রিম নত্রগা লোসনশিং শিজিন্নরবা ফাওবদা ফংচিল্লক্তুবা য়াম্না শাথীবা উরিংগীদমক্তদি 'ভিটামিন–এ' গা মরী লৈননা শেন্নবা ''আইসোক্লেটিনোইন'' হায়না কৌবা হিদাক মখল অমা চাঁনৈ। হিদাক অসিনা উনশাদা থোক্লক্লিবা ''সেবম'' অমসুং ''কেরাটিন'' (উনশাগী মপান থংবা শরুক্তা য়াওবা মচাক অমা)গী চাং হন্থহন্দুনা উরিং থুংবগী চাং হন্থহল্লি।

''আইসোত্রেটিনোইন'' অসি য়াম্লবদা হপ্তা ১৬ ফাওবা শিজিন্নরবদী উরিং থুংবা পুংফা ফরকই। হিদাক অসি অহান্বা ওইনা শিজিন্নবা হৌরকপদা উনশাশিং কংশিল্লক্তুনা খ্রং–খ্রং লাওবা অমসুং হাক্কৎচবনচিংবা থোকই। অদুবু মথন্তা অদু ফজখি। অদুম্নমক করিগুম্বদা, অতোপ–অতোপ্পা মখলদা নুঙাইতবা য়াওরক্লবদি অখং–অহৈ তান্নবীগদবনি। হিদাক অসিনা, মরুওইনা নুপীশিংদদী অঙাং পোকপদা অশোয় অঙাম য়াওরকপা য়াই। মরম অদুনা মীরোন্নবী নুপীশিংদি হিদাক অসি শিজিন্নরোইহদনি।

অমরোমদা হিদাক অসি হৌজিক্কী ওইনদি ভারত্তা শান্নি। মপানলমদগী অখনা লাকপনা মরম ওইদুনা মমলসু য়াম্না তাংই ।

চেকশিল–থৌরাংঃ

১। থাউ থোক্লনবা (মরেক) উনশা ওইবা মীওইশিংদী ময়াক কন্দবা শাপোন শিজিন্নদুনা য়াম্না তোইনা মাই তাবিগদবনি।

২। মরেক থোক্লন্দবা খ্রং–খ্রং লাওগনবা মীওইশিংদি শাপোন শিজিন্নদুনা নোংমদা অনিরক্তগী হেন্না মাই তাবা ফত্তে। অদুবু শাপোন য়াওদনা অচম্বা ঈশিংনা তাথোকপিগদবনি ।

৩। উরিং থুংলবদি য়ারিবমথৈ শোক্লোইদবনি অদুগা শুকমেৎ মেংলোইদবনি।

৪। নুংতিগী চারীবা চিঞ্জাকশিংগী মনুংদা করিগুম্বা মখল অমনা উরিংদা হেজিল্লকই হায়বা খংলবদি, মদু চারোয়দবনি।

৫। অকে–অমৌগী শরুক অমা ওইনা মাইদা হিদাক লাংথক তৈব–থোংপনচিংবা য়ারিমথৈ তৌরোইহদবনি (উরিং–থুংলিউৈদা)

৬। উরিং হায়বসি মাইগী শরুকখক্তদা নত্তনা হকচাংগী অতৈ শরুক হায়বদি থবাক, নমগন্নচিংবা মফমদসু পাক–শান্না হেক্তা থুংলকপা য়াই হায়বসি নিংশিংবীয়ু।

৭। উরিং থুংলকপদা ৱানিংঙাই– ইকাইনিঙাই ওইবা ৱাফম অমত্তা লৈতে। উরিং হায়বসি লায়না মখল অমা নত্তে । চুম্নগী মহৌশাগী ওইবা ঐখোয়গী পুন্সিগা লোয়নরক্লবা (মতাংগী ওইবা) মওং অমনি হায়বসি কাউরোইহদবনি।

উরিংগী দাগফমঃ

কনাগুম্বনা উরিং হেক উবগা য়াম্না পায়দুনা শান্নিংই, মেৎথোকনিংই। নুপী মচাশিংনা মতম শাংনা মীংশেল মমাঙদা লৈদুনা উরিং অদু য়েংদুনা অমদি পায়দুনা লৈগম্লি মরমদি মসি মখোয়দা খ্বাইদগী নুংঙাইজদবা পোৎ অমনি

য়াম্না তোয়না পায়খোংতুনা শান্নবা অমদি মরোং মেৎথোক্লবা হোংনবনা মাইদা দাগফম লৈহবগী মচাক ওইগনি। খংজিনবা য়াবদি উরিং অসি নহাক্লা মেৎলুদ্রবসু মথন্তা ফজখি। মতম খজিং শংনা চংলবসু মথন্তা মুনজখিবা ফজখিবা অসিনা মাইদা দাগফম লৈহন্দে। মীংশেলগী মমাঙদা য়াম্না লৈতবনা মাইদা দাগফম লৈহন্দবগী খুদোংচাবা লৈহল্লি।

য়ু অমসুং ৱদ প্রেসর

মীপুম খুদিনা মওং কয়াগী মথা শাই। মীপুম খুদিনা অসিগুম্বা মথা শাবশিং অসিদা পাঁয়ে অমা নত্রগা অমনা নাম্থোকপা পাম্মী।

মী অয়াম্বদা য়ু থক্লগা মীওইবনা থেংনরিবা অরা অনা নত্রগা মাথা শাবদগী পোত্থাবা ফংই হায়না খঁয়ে। করিগুম্বা মতমদা ডাক্তর ফাওবনা চাং মামা হন্থহল্লি। অদুবু মী অয়াম্বনি চাং নাইনা চাং হন্থনা থকপা পাম্নদে মরমদি ''ঙাওবনা'' তৌদ্রি ফাওবা পেন্দে অমদি অরা–পোৎথাদে খল্লি।

করিগুম্বা নহাক্লা য়ু য়াম্না থকচিল্লবদি মীহুন হুনবগী চাং রাংখৎলকই লোয়ননা ৱদ প্রেসরগী চাংসু রাংখৎলকই।

মহৌশানা য়ুগা লোয়ননা থাউ–থুম য়াম্না য়াওবা, থাউদা তাওবা শা–ঙা, থুম য়াম্না য়াওবা হরাই–চেংরাই , অকংবা উহৈনচিংবা চাবা য়াম্না পাম্নে। থুম য়াম্না য়াওবা অচা–অথকশিং য়ুগা লোয়ননা চাশিন্না অসিনা ৱদ প্রেসর রাংখৎহন্নবগী মরম অমা ওইহল্লকই।

য়ু হায়বসি মশানা কেলোরি য়াম্না রাংবা চিঞ্জাকনি। মসিগা লোয়ননা থাউদা তাওবা অমদি থোংবা চিঞ্জক কয়া চাশিন্না অসিনা হকচাং নোইখংননা অমদি অরুবা হেনগংহন্নবগী মচাক ওইহল্লি। অসুম্না হকচাং চাওখৎপা অমদি লুম্না হেনগংপা অসিসু ৱদ প্রেসর হেনগংহল্লি। – চাং য়াম্না হন্থনা য়াম্রবদা পেক অনিদগী হেন্দনা থকউ

–য়ুগা লোয়ননা মারিগদবা অচাপোৎশিং অদু থুম য়াম্না য়াওবা অমদি থাউদা তাওবা চিঞ্জাকশিংগী মহৎত্তা গাজর, কোবিগুম্বা মনা মশিং অমদি চনা অকংবগুম্বা ওইনা শিজিন্নৌ। অসুম্না তৌরবদি নহাক্লী ৱদ প্রেসর হেনগংখংপগী মরম ওইরিবা থুম হন্থহনবত । নত্তনা নহাক্কী কেলোরি লৌশিনবগী চাংসু হন্থহনগনি।

(ইয়োর ওন ডাক্তরদগী ইথোকপা)

চাংয়েং তৌরগা য়েংবীয়ু

১. শম কন্থা–কলেংদুনা খ্রং–খ্রং লাউরবদি?

নূপী খংদে, নুপা খংদে, কোক্কী শমনা লেক–লেক ক্ষায়–ক্ষায় তানা রেশমগুম মোনবগী মহুত্তা খ্রু–খ্রু লাউনা কন্থা–কলেংনরক্লবদি শাম্পু নৎত্রগা চেংহৌনচিংবনা কোক লুজথোকপিরবা মতুংদা ঈশিং লিটর অমদা খোইহী চামা অনীগী চাংদা য়ানশিন্নবিরগা কোক থাদোকপিরগা অমুক্তং য়েংবিয়ু।

২. শম কেনবা ফহনবিগে হায়রবদি?

মতম মপা চাদনা কোক্কী শম কেল্লকপগী মরম য়ান্মী। মতম কুইনা তুম্বা রাৎলকপদগীসু কেল্লি, কোক য়াম্না শারগসু কেল্লি, হকচাঙদা শমগী মচীঙ্গাক রালগাসু কেল্লি... অতৈ মরম ময়া'মসু লৈরি। তুম্বা রাৎপগীদি মেনখৎনবা তুম্বীয়ু। কোক শবগীসু শাবিরুনু, ঈংথবনা হোংনবিয়ু, অরাবা মায়োক্লবদা কোক শারগা অরাবা কোক্তবনি নীংশিংবিয়ু। শমগী মচীঙ্গাক রাৎপগীদমক্তি য়েরুম

মমুৎ অমদা খোইহী চামচ অমা য়ানশিনবিরগা কুনা থীৎপিরগা কোক্তা নীংথিনা নোইদুনা তৈরগা পুংখায় অমরোম ঙাইরগা লুথোকপিয়ু হপ্তাগী অনীরক। পুংখায়দুগী মনুং কোক্তা ককচেকো চঙলক্তনবদি চেকশীনবিয়ু।

৩. শম–না খুনগৎপিগে হায়রবদি?

ইমুং–মনুংগী কাচিন–কোয়া লৈমায়দা, কার্পেৎ মথক্তা, সোফানচিংবগী শরুকশিংদা অমদি অতৈ মফমদিদা, মরু ওইনা য়ুমদা লোইনবিরিবা হুই–হৌদোংগী মশাদগী পকহৌ–তাহৌবা শম–না, মতুনচিংববু য়াম্না শেংনা লৌথোকপিগে হায়রবদি অমনবা ফদি (টারেল) অমা মচুম তাদনা চোংহুনবিরগা মফমশিং অদুদা উরু–উরু লৈশীন্না কনান–নাম্থোকপিয়ু ... মতুশিং অদু ফদি অদুদা পকশীন্নকপা থেংনবিগানি।

৪. শম লেক–লেক জুম–জুম নীংথিহনগে হায়রদি

খ্রু–খ্রু লাউগনবা শম বু লেক–লেক জুম জুম লাউবী শন্নাং ওইহয়বগী খ্বাইদগী ফরবা পাম্লেদি চোরফোনদগী শুংবা থাউ শিজিয়বনি। হৌজিক মতমগী অকে–অমৌগী পোৎলম য়োনবা দুকানশিংদা ইয়োন্দা–য়োন্নরিবা থাউ মখলনি 'চোরফোনগী থাউ'। থাউ অসি কোক্কী শমখোঙ মনুং য়ৌনা চঙখিনবা নিংথিনা মিনিট ৫–১০ চঙনা নোইদুনা তৈবীয়ু, অদুগা শম নিংথিনা পুনশিনবিরগা কংনা লুম্বু শাবা অথাবা টারেল অমনা কোক্তা য়েংশিনবিরগা পুং অনিরোমগদগী তাদনা থম্বিয়ু, অদুগা টারেলদু অমুক লৌথোকপিরগা কোক লুথোকপিগদৌরিবা শাম্পুদু অমুক শমখোঙ য়ৌনা চঙনবা নিংথিনা নোইবিরগা ঈশিংনা মহৌশাগুম থাদোকপিয়ু। থৌওং অসি পাটোকপিবদি কাউবিরোইদবদি, শমখোঙ চঙনবা শাম্পু হায়া নোইবিঙ্রিউেদা কোক ঈশিং চোংহুনবিদবা হায়বসিনি।