এডিটোরিয়েল

প্রেসকী মীওইশিং থীংবা

মীয়ামগী ওইবা ঈহৌ অমা চঙশিল্লকপা মতমদা মদু পাউ ওইনা লৌরগা মীয়ামদা শন্দোক্লিবা অসি মেডিয়াগী কাংবুনি। মদুনা মরম ওইরগা মমাংদা হৌখিবা ঈহৌ কয়াদা মেডিয়াগী মীওইশিংবু তোখায়না খন্দোক্লগা ঈ–পাউ পুন্বা খোন্বা য়াহনখি অমসুং মখোয়দা ইকাইখুম্নবা উৎপগা লোয়ননা অপান্বা পাউজেলশিং অদু পীদুনা পাউ–চেশিংদা ফোংহন্নবা হোৎনরকপা ঙাক্তনি। হৌজিক্লা অমুক খোঙজং অমগী পান্দম অমসুং পাউজেল অদু খঙবা ঙমদবা নত্রগা খঙনবা হোৎনদবা কাংবু কয়া অমা খোঙজংদা য়াওশিল্লকপদগী মেডিয়াগা খোঙজং শিল্লিবশিংগা লৈনরিবা মরী অদু খঙদবদগী মেডিয়াগী মীওইশিং ফাওবা য়াওনা থিংবা অমদি মখোয়দা অথীবা ৱাহৈ–খোন্দা শিজিন্নরকপদগী পামদবা থৌওং কয়া থোক্লকপা তত্তনা থেংনৈ। মসি খোঙজংগী মমল খঙদবা মীওইশিংনা খোঙজং অদুবু ফাগী তাহনবগী অচৌবা খুদম অমনি হায়না লৌবদসু কায়দে। অদুননি চঙশিল্লিবা খোঙজং কয়াদা মথোং খঙদবা থৌওংশিং লাকপদগী খোঙজং অদুগী চপ চাবা ফল অমত্তা ফংদ্রিবসু। পাউ–চে অমা নত্রগা ইলেক্ট্রোনিক মেডিয়া অমা ফোংনবা নত্রগা চলাইনবা হোৎনবা মতমদা তোঙান–তোঙান্বা দিপার্টমেন্টশিংগী মথৌ তৌরি। পাউমীশিংনা পাউ লৌরগা হেক্তা পাউ চে অমা ফোংবা য়াবা নত্তে। পাউশিং অদু এডিট তৌবা, পাউ অদু নম্বা, অপুন্বা পাউ–চে অমগী মশা অদু পুথোক্নবা হোৎনবা মতমদা দি টি পি ওপরেটরশিং, চে–চাং অমদি মুক্নচিংবা কয়া সপ্লাই তৌগদৌরিবা মেনেজমেন্ট টিমগী মীওইশিং অমদি অরোইবদা পাউ–চে অদু মেছিন্দা নম্লগা পুথোক্কদৌরিবা মেছিনমেনশিং অমসুং পাউ–চে অদু মীয়ামদা য়েন্থোক্কদবা সার্কুলেসন ষ্টাফকা লোয়ননা পাউ–চে পুগদৌরিবা হোকরশিং অসি চপ মান্নবা মথৌ তৌই। মরম অদুনা খোঙজংলোইশিংনা মখোয়না চঙশিনখিবা খোঙজংগী পাউ অদু নোংঙান্বদা উগে হায়বা তারগদি হায়রিবা পাউ চে অমা নত্রগা ইলেক্ট্রোনিক মেডিয়াগী মনুং চন্না মথৌ তৌরিবা মীওই খুদিংমক অসিগী অপুন্বা থৌদাং অমা মথৌ তাবনিনা– মদু খল্লগা মেডিয়াগী মীওইশিং অসিদি য়ারিমখৈ খোঙজংলোইশিংনা মথৌ তৌহনবদা অথীংবা পীদবা ফৈ। মসি জে সি আই এল পি এস কী মকোক থোংবা লুচিংলিবা মীওইশিংনা খঙলবসু তোঙান–তোঙান্বা মণিপুরগী মফম কয়াদা খোঙজং চঙশিল্লিবা মীওইশিং অদুদদি করিগুম্বা ইন্সত্রক্সন অমত্তা পীদবদৌনা উরে। মসিদগী মেডিয়া কাংবুগা খোঙজংলোইশিংগা খঙনদবা নত্রগা ঈ–পাউ ফাওনদবা মতাং অমা লৈরে নত্রগা লৈহল্লে। মসিনা তাকপদি খোঙজং অসিদা শরুক য়ারিবা তোঙান–তোঙান্বা মণিপুরগী মফম কয়াদা খোঙজং চঙশিল্লকপা মতমদা জোইন্ট কম্মিটি অদুগী গাইদলাইন অমসুং ইন্সত্রক্সনশিং অদু ইন্দবনা অয়াম্বা ওইরে হায়বসিনি।

হন্দক্কী খোঙজং অসি মীয়াম্না য়ান্নদুনা লৈরিবা খোঙজং অমনি। ষ্টেটসিদা লৈরিবা ইন্দিজিনস ওইবা মীওই কাংবু খুদিংমক অসিনা মণিপুরগী লৈরিবা লম পুম্নমক অসিগী মনুংদগী ইঞ্চি অমফাওবা অতোপ্পা মপাল লমগী মীওই অমত্তদা পীথোকপা পামফম থোক্তে অমসুং পামদে। মদুগীদমক মীয়ামগী খোল্লাও অদু পুরগা মরী লৈনবা মীহুৎশিং, লেজিসলেটরশিং অমদি দিপ্লোমেটশিংদা খঙহন্নবগীদমক মেডিয়ানা লৈরিবনি। অদুনা লোকেল প্রিন্ট মেডিয়া অমসুং ইলেক্ট্রোনিক মেডিয়া অনিমক্কী ওইনা মথৌ তৌরিবা অয়ুক অঙন্বদগী নুমিদাং অথেংবা ফাওবা মশাগী শিবা চঙবা হায়বদু থিদনা মথৌগীদমক চৎচরিবা মীওইশিংদা খোঙজংলোয়শিংনা অথীবা ৱাহৈ–ৱাতা শিজিন্নবা অমসুং মখোয়দা অথীংবা পীবা হায়বসি য়ারিমখৈ তৌহন্দনবা খোঙজংবু লুচিংলিবশিংনা অকন্বা পাউতাক পীবগা মথৌ তাই। করিগুম্বা মতাংদা পাউমীশিংনা কভরেজ তৌবা মতমদা মখোয়গী পাউ অদু হাপ্পবা য়ারোই অমসুং নমখিবা ফোটোসু হাপ্পবা য়ারোই হায়বনচিংবা ৱাহৈ–ৱাতা শিজিন্নবসু থেংনদবা নত্তে। মদু পাউ ওইনা পীবা হায়বসি অকক্নবা স্পেস অমগী মনুংদদি ওইথোকপগী শরুক অসি খরা মখৈ ৱাৎকনি। অসিগুম্বা পব্লিসিটিগী ঈখৌ লাংবা অসিনদি খোঙজং অদুগী মাইওন অদুদগী লাপথোকখিবা হায়বসি মশানা তাবনি। মদুননি ইতৎ–তত্তনা খোঙজং অসিবু লান্না উরকপা য়াবগী মওং কয়া লৈরে অমদি মাইয়োন অসি হন্দোকখিদনবা খোঙজংবু লুচিংলিবশিংনা হোৎনবীয়ু হায়না পাউ–চেশিংদা সজেসন তৌরিবা অসি। মেডিয়াগী মীওইশিংদা থীংবনদি অচুম্বা পাউ মীয়ামদা পীবা হায়বসি ওইথোক্তবা অমনি হায়বসিসু খন্থবা তাই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

সগোলবন্দ হৈনৌপোক্তা টৌটি ঈশিং থারকখিদ্রে

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

থা অমগী মনুংদা শুপ্নগী নুমিৎ ১৩/১৪ খক্তা অদুগীসু মথক্তা নোংমদা পুং ১ রোম মণিপুর সরকারগী পব্লিক হেল্‌থ ইঞ্জিনিয়ারিং দিপার্টমেন্ট লোইশঙনা থারকপা টৌটি ঈশিং জুলাই থাগী অহৌবা চয়োলদগী শগোলবন্দা হৈনৌপোক্তা থারকখিদ্রে । অদুম ওইনমক হৈনৌপোক্কা খুলোন্নরিবা তকয়েল, মোইরাং–হনুবা, শাদোকফম,লাঙজিং অচৌবদদি মহৌশাগুম টৌটি ঈশিং থারক্লি।

হৈনৌপোক্কী মীয়াম্না টৌটি ঈশিংবু থক্না–চান্নবা , থকপদা নত্তনা অরু অহেনগী ফি–রোল শু–চান্বদা তঙাইফদনা শিজিন্নৈ। টৌটি ঈশিংতবু য়াহৌরবদীনা হায়দনা অঙাং –অহল, নুপা–নুপী খাক্তনা অচিনবা কয়া কায়থোক্তুনা নোংজু–নুংশা মরক্তা ক্যুদা পরেং–পরেং লেপ্তুনা অৱা–নুঙাই মায়োক্নদুনা ঈশিং য়ান্নরম্বনি।

লমদমসিদা লন্নাই পুখ্রি মচা–মচা খরা লৈজরবসু ঈখোল কোইবদা শিজিন্নরি। লৈকায়–খুলগী পুখ্রি অহুম লৈরিবসিসু অদুক হক্না ফবা থক্না–চান্নবা, অরু–অহেন ফিরোল শু–চান্বদা শিজিন্নবা য়াবা ওইদ্রি। ঐখোয় মীওইনা হিংবদা খ্বায়দগী মরু ওইরিবসি অফবা ঈশিংনি অমদি লাইনা – তিন্না কয়াগী হৌরকফমসু ঈশিংনি হায়বসি লমদমসিবু কোল্লিবা মণিপুর সরকারগী পি ঐচ ই দি লোইশঙনা মীরায়দবা ফৈ হায়বদা হায়মন্বা থোক্লোই। ঈশিং পীরিবা লোইশঙসিনা লমদমসিগী মীয়ামদা পেন্দবা–নুংঙাইতবা অমসুং লোইশঙসিগী মেন–পৱারগী অৱাৎপা –অশোনবা লৈরগসু হৈনৌপোক্কী মীয়াম গা ফম্নিন্নরগা পাউ–ফাওদোক্নদুনা ৱারোইশিন অমা পুরক্লগা মীয়ামগী তঙাইফদ্রবা মীয়ামগী অপান্বা টৌটি ঈশিং থাবীবা য়াই।

অরোইবদা হায়জনিংবদি মরী লৈনবা মীওইশিংগী পুক্নিং চিংশিন্দুনা মখা তানা সগোলবন্দ হৈনৌপোক্কী টৌটি ঈশিং থাবীরক্তুনা লমদম অসিগী মীয়াম্না মায়োক্নরিবা ঈশিংগী অৱাবা অসিদগী কোহন্বীয়ু হায়না পেপরগী থোঙদা হায়জরি।

অদোমগী।
প্রেমচান্দ কুম্বীচা
সগোলবন্দ হৈনৌপোক
ইম্ফাল ৱেষ্ট

কিদনী (ঈশিং য়াফম)

ডাঃ রমেশ ঝুবেকর

মীওইবা (অতৈ জিব পান্নশিং য়াওনা) অমগী পুন্সিদা হেক পোকপদগীনা শিদ্রি ফাওবা নুংতি নুমিৎ খুদিং মপান থোক্নরিবা (ঈশিং চৎপা) অসি কদায়দগী করম্না থোরক্লিবনো হায়বা তারবদি ইচম–চম্না কিদনী (ঈশিং য়াফম) দগী থোরকপনি হায়গনি।

কিদনী, ঐখোয় মীওইবগী ওইনদি নিংজোন্দগী চৎখৎখ্রিবা য়াংলেন শরুগী নাকন য়েৎ ওই অনিদা পুকনোপকী শরুক ওইরক্না লৈবা হকচাং কয়াৎনি। ঙাংলৈননা কোনা মচু চংবা মওংদা কোইরোই তাশিন্দুনা লৈবা কয়াৎনি। মপুং–মরৈ ফারবা মীওই অমদা মহৌশাগী ওইবা মওংদা পান্নবা কিদনীগী মওং অসি খুত্তুম অমমুক চাওরবা লুম্বনা অমদা গ্রাম ১৫০ রোম লুমই। হায়রিবা অসি নুপী ওইবীশিংদনা খজিক্তং পিকথদুনা গ্রাম ১৩৫ রোমদং লুমই। কিদনীগী মওং মরিল অসিগী নাপ ওনবা তারবদি সেন্টিমিটর ১০ দগী ১২ ফাওবা শাংলগা পাকপনা সেন্টিমিটর ৫ দগী ৭ ফাওবা ওইরগা সেন্টিমিটর ৩ লোম থাই। কিদনীবু ঐখোয়না মাইক্রোস্কোপকুম্বা খুৎলাই থাদুনা য়েংবা তারবদি ফিজুম ওইনা থবক তৌবা মওংগী কাখল য়ুনিট লাক্ষ–লাক্ষনা খুজিং ওইদুনা কুংশিন্না তাশিন্দুনা লৈবা থেংনগনি। মসিবু ঐখোয়না ‘নেফ্রোন্স’ হায়না খঙনৈ। হায়রিবা নেফ্রোন্সশিং অসিবু ঈগী শরুকশিংনা (ব্লদ ভেসেল) কোইশিল্লগা মদুবু অমুক ‘কেপসুল’হায়না খংনবা কুয়োম অমনা অমুক য়োমশিল্লি।

ঐখোয়গী হক্কী ঈশিং অসি নেফ্রোন্দা ওইহল্লক্লগা মদুবু পেলভিস কৌবা কয়াত্তা খোমজিল্লি, মদুগা ঈশিংখাও (য়ুরিনরি ব্লাদর) গা শম্নবা ‘য়ুরেটর’ কৌবা মরীদা লাকহন্দুনা ঈশিংখাও য়ৌরকহল্লি।

নেফ্রোন্না হক্কী ঈশিং শুংলকপগী মওংনা থম্মোয়দগী হকচাংদা ঈ শন্দোক্লিবা মরীশিংদগী অমনা (রেনল আর্টরি) কিদনীদা ঈ থাজিল্লি, ঈ অদুবু কিদনীদা লৈরিবা ফিজুম (নেফ্রোন্স) শিং অদুনা চুমথোকই। চুমথোকপদা লেমহৌবশিং অদুবু হক্কী ঈশিং ওইনা শুংদোরকই। কিদনীদা চুমথোক্তুনা ঈশেং ওইরবা, ময়ান য়াওদ্রবা ঈ অদুনা ঈ মরীশিংদা চৎখ্রগা, 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 অখন্নবা মথৌশিংঃ

১। কিদনীনা ঈদা য়াওরকপা ফত্ত হৌদিশিংবু চুমথোকই।

২। হকচাংদা য়াওবা / য়াওগদবা ঈশিংগী অহেন–হেন্দগী চাংচৎ লেপ্তুনা চাং নাইহল্লি

৩। হকচাংদা য়াওবা সোডিয়ম, পোটাসিয়ম অমসুং ক্লোরাইডকী হেন্দোক–হেঞ্জিনগী চাংবুসু লেপ্তুনা থম্মী।

৪। হকচাংদা য়াওবা ঈগী ময়ান অমসুং মচাক্তা অশিনবা (এসিদ) অমসুং অয়াকপা আলকালি) গী শরুকপুসু চাং লেপ্তুনা থম্মী।

৫। হকচাংদা য়াম্না মরু ওইরিবা রেড সেলশিংবু থৌনা হাপ্পদা চংলিবা হোরমোন মখল অমা শুংবগী চাংসু লেপ্পী।

৬। ব্লদ প্রেসরগী চাং ঙাক শেল্লিবা হোরমোন মখলদুবুসু শুংই।

৭। ভিটামিন ডিবুসু কান্নবা মচাকশিংদা ওন্থোকহল্লি।

৮। কিদনীগী মনুংদা, চুমথোকপগী থবক তৌরিবা নেফ্রোনগী শরুক অসিনা খ্বাইদগী মরু ওই। মসিনা হকচাংদা য়াওরিবা ঈ খুদিংমকপু পুং অমদা অনি–অনিরক চুমথোকই। চুমথোক্লিবা অদুগী চাদ ৯৯ গী চাংদা থোরকপা ঈশেংশিং অদুনা ঈ মরীশিংদা অমুক থাজিনখ্রগা লেমহৌরিবা অদুনা হক্কী ঈশিং ওইনা শুংদোরকই। অসুম্না শুংদোরক্লিবা ঈশিংগী চাং অসি নোংমদা মীওই অমমদা লিটর ১.৫ দগীনা ২ ফাওবা ওইগনি। ঈবু চুমথোকপা মতম অদুদা হকচাংনা তঙাইফদনা সরকার ওইবা এসিদ, গ্লুকোজ, হোরমোন্নচিংবা কয়াবু হকচাংগী ঈচেলদা য়াওহল্লকই, অহেনবা চাংশিংবুনা ফাজিলহৌরগা হক্কী ঈশিংদা য়াওহল্লক্তুনা মপান থোরকহল্লকই।

কিদনী অমসুং থুমঃ

থুমনা ঈশিংবু ফাজিল্লি। হকচাংদা থুমগী শরুক য়াম্না য়াওরবদি ঈ অমসুং হকচাংগী টিশুশিংদা ঈশিংগী শরুক হেনগৎহল্লি। মসিনা অমরোমদা থম্মোয়না তৌগদবা মথৌ হেন্না চাওথোকহল্লকই। মদুনা মরম ওইদুনা মতুংদদি য়াম্না খুদোংথীনিঙাই ওইনা থম্মোয়দা বেরা থাংলকই। মসি থোক্তনবা কিদনীনা হকচাংদা থুমগী শরুকশিংবুসু চাং লেপ্তুনা থম্নবা অদুগা অহেনবা শরুকশিংবুনা হক্কী ঈশিংদা মপান থোরকহন্নবা থবক তৌই। থৌওং অসিদা অকায়বা লাক্লবদি মায় পোমখৎলকপদৌনা থাগৎলকপা, পুক থোন্দোরকপা, খোঙ পোমখৎলকপনচিংবা তৌরক্কনি। কনাগুম্বনা অয়ুক য়াহৌরকপদা মীৎকী মীৎখা থংবা শরুক্তা পোংথোক্লপগুম্বা থেংনবীরবদি, কিদনীনা হকচাংদগী অহেনবা থুমগী শরুক মপান থোরকহনবা ঙমদ্রবনি, বেরা লৈরবনি হায়বসি খংবীগদবনি। লোয়ননা অখং– অহৈ ডাক্তরশিংগা পন্থদনা তান্নবীগদবনি।

কিদনী অমসুং পোটাসিয়মঃ

হকচাংদা পোটাসিয়ম হেল্লগদি থম্মোয়বু খুদক্তা লেপহল্লকপগী, ৱাৎলগনা হকচাংগী মশলশিংনা মথৌ তৌবদা অপনবা পিরক্তুনা থম্মোয় অমসুং থবোম্মীগী মথৌশিংদা অকায়বা থোকহল্লকপগী লায়না পোক্লকই। অদুনা কিদনীনা অহেন্বা পোটাসিয়াম্বু মপান থোরকহন্নবা অদুগা খজিক্তংবুনা ফাজিলহৌনবগী থবক তৌই। মতাংসিদা খংজিনহৌবা য়াবা ৱাফম অমনা পোটাসিয়ম হায়বসি য়ুবী মহিদগীদি য়াম্না মরাং কায়না ফংই। অদুনা কনাগুম্বা কিদনী বেরা লৈরবা অমনা য়ুবী মহিকা থক্লরবদি খুদক্তা শিবা ফাওবা য়াই।

প্রোটিন অমসুং কিদনীঃ

ঐখোয়না চারিবা চিঞ্জাকশিংদা প্রোটিন য়াওই। মদুবু হকচাং মনুংদা মচা খায়না শুংদোকই। শুংবগী থবক্লা ফীরাক (লিভর) না তৌবনি। শুংদোকখ্রবগী 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 খঙনৈ। মদুম তৌরগদি য়ুরিয়াশিং অদুবু উনশাশিংনা হুমাংদা য়াওহল্লক্নবা হোৎনরকই, মদুনা উনশাদা হাকৎচবা অমদি চেৎখায়বচিংবা থোকহল্লকই। হায়রিবা অসিবু ঐখোয়না কিদনী বেরা তৌবগী লায়না চেল্লবা মীওই অমদা হেক্তমক উবা ফংগনি।

হক্কী ঈশিংদা য়াম্না তুংশিল্লকপা অমসুং কিদনীঃ

ঐখোয়না ঈশিং য়াম্না থক্লবদি মপান য়াম্না থোকই। মশুম্না তৌবসি ঈশিং য়াম্না থক্লুদ্রগসু নিংথমথাগী মতমগুম্বদসু অদুম থোকই। মদু হকচাংদা য়াওবা ঈশিংগী শরুকপু হুমাং ওইনা চৎখিদবনা, কিদনীনা লৌথোরকপনি। হায়বদি উনশাগী শরুক্লোমদা চেনবা ঈগী ঈচেলদু তপথরক্তুনা মনুংগী কয়াৎশিংদা চেনবা ঈচেল হেনগৎলকই, মদুনা মরম ওইদুনা কিদনীদা লাকপা ঈগী চাং হেনগৎলক্তুনা হক্কী ঈশিংথোরকপগী চাং হেনগৎলকপনি। কিদনীদগী থোরকপা হক্কী ঈশিংবু মপান্দা কয়া য়াম্না থোকহনখিগদগে নত্রগা থোকহনখিরোইদগে হায়বসিদি ‘এন্টি দ্যুরেটিক হোরমোন’ (এ ডি ঐচ) হায়বা অমনা চাং লেপ্পী।

কিদনীদা বেরা থাংলকপাঃ

কিদনীদা বেরা থাংহল্লকপা অসি মরম কয়ামুক্না ওইবা য়াই অশোক অপনদগী , পোকপদা শোয়রকপদগী , হাই ব্লড প্রেসরদগী, নুং লৈবদগী , ঈশিং মরী ফুন্নবদগী, দায়বেটিজ লায়নাদগী , হিদাক মখলশিংদা তুমথনবগী গুলি, অচিক–অরাক্কী ব্রুফেন, এসপিরিননচীংবা য়াম্না চাবদগী । অসিগুম্বা মরমগী পরিং য়াম্না শাংই। ময়ামসিগী মথক্তা অমুক অহল ওইশিল্লকপা হায়বসিমসু শোয়দনা য়াওরগদবা মচাক্লি। অসিগুম্বা ময়াম অসিদগী য়ারিমখৈ ঙাথোকপীনবগীদমক্তদি করিগুম্বা হিদাক লাংথক অমা চাবী থকপীগে হায়রবদি অখঙ–অহৈ তানবীরগা চাবীগদবনি। এডভরটিজমেন্টনচিংবা খরা হেক্তা পারগা হেক্তা চাশিন–থকচিনবীগনু।

কিদনী হায়বসি মীওইবগী হকচাংদা খ্বাইদগী মরু ওইবা কয়াৎশিংগী মনুংদা অমা ওইজরগসু মীপুম অয়াম্বনা কয়া থৌ–ৱা শানদবা মখলনি। মসিগী চেকশিন থৌরাং কয়া তৌনদে। য়াম্না কা হেন্না শোকচিল্লক্লবা শোয়রক্লবা মতমদতা কোইচেন–চেন্নরকপগুম্না তৌনগল্লি। কিদনীনা বেরা তৌববু হৌরক্লবদি মথং মথং তৌশিল্লক্তুনা মমৈদদি শিবা হায়বদু নত্তবা লম্বী লৈতবদৌনা তৌগল্লি। অদুনা কিদনীবুসু ঐখোয়না মতম চুপ্পদা চেকশিন্নরিবা হকচাং কয়াৎকুম ঙাক শেঞ্জগদবনি।

কিদনী বেরা তৌদুনা য়াদ্রবা অনাবা অমা লায়েংশঙগী দায়লাইসিস য়ুনিটতা য়েংলুরবদি, লান্দা খ্বাইদগী থৌরবা লাম্নী অমফাওবা মক্লাক নিক্কনি হায়নবা ৱাফম লৈ। অদুনা কিদনীগী অশোয় অঙাম কয়াদগী ঐখোয়না ঙাকথোকচনবগীদমক্তা মরক–মরক্তা কিদনী লায়েংবগী অখঙ–অহৈ ডাক্তর য়ুরোলোজিষ্ট (কিদনী সরজন) অমসুং নেফ্রোলোজিষ্ট (কিদনী ফিজিসীয়ন) শিংগী পাউতাক লৌদুনা ঐখোয়গী হক্কী ঈশিংবু চাংয়েং তৌদুনা হেক হেক য়েংথোকপীগদবনি। অদুগা দরকার লৈরবদি মতম চানা মখল–মখা লায়েং চথবীহৌগদবনি।

মেলেরিয়া লায়নাগী লাইওং

মেলেরিয়া করিনো?

মেলেরিয়ানা নাবা লাইওংসি মীওইবগী হকচাংদা মেলেরিয়াগী মহিক চংখ্রগা অরুম লাইহৌনা নারকপনি।

মেলেরিয়াগী লাইওংশিং করি–করিনো?

নারিবা মীওই অদু নুমিৎ খুদিংগী নত্রগা নোংমা কান্ননা য়াম্না নিংথম্বা নত্রগা থক–থক নিকপগী তুংদা লায়হৌ কন্না হৌরকই। নারিবা মীওইদু কোকচিকপা, হকচাং চিকপা অমসুং ওনিংবা ফাওবগী লাইওং উবা য়াই। হুমাংনা পুমচোৎ–চোৎপগা লোয়ননা লায়হৌ হন্থরক্কনি। মেলেরিয়াগী লাইওং অসি তাঙ্কক নাইনা মখাদা পীরিবা মওংশিং অসিদা থোকহল্লি।

নারে খংদ্রিঙৈগী ফিভম–অহানবা তাঙ্কক (পুং খরগী ওইনা থোকপা)

ক) হকচাংদা হৈনিংদবা ফাওবা অমসুং চোকথবা ঈংবগী লাইওং (মিনিট ১৫ দগী পুং ১ মখায় ফাওবা)

খ) কোক চিকপা, হেন্না হেন্না কনশিনলকপা

গ) ওনিংবা ফাওবা

ঘ) নিংথম চনলকপগা লোয়ননা কন্না নিকপা ফাওবা

ঙ) লায়হৌ হৌরকপা মতমদা ১০২° দগী ১০৬° F (৩৮.৮ দগী ৪১ °C)

চ) উনশাদা মৈশা য়াওদবা (ইংবা)।

শাবগী লাইওং (মিনিট ৩০ দগী পুং ৫ ফাওবা)

ক) হকচাংদা য়াম্না শাবা ফাওবা

খ) মাই, খুৎ অমসুং উনশাদা হুমাং য়াম্না চেন্থরকপা

গ) কোক শাথিনা চিকপা

ঘ) ওবা

ঙ) নুংশা শ্বর থুনা হোনবা

চ) লাইহৌ হন্থরকপা

হুমাং থোকপগী লাইওং

ক) হুমাংনা পুমচোৎ চোৎপা

খ) হকচাংগী অইং–অশাগী চাং চপ চানা লৈরকপা (লাইহৌ লেপখ্রবা)

গ) নিংথিনা তুমনিংবা ফাওরকপা

অনাবগী লাইওং লৈতবা মতম

অনাবদু লায়েংবীদ্রবদি মেলেরিয়াগী মহিক মখল অদুগী মখা পোন্না নুমিৎ, খুদিংগী, নোংমা কাল্লগা নত্রগা নুমিৎ নিনি কান্নরগা মথক্তা পিরিবা লাইওংশিং অসি হঞ্জিন–হঞ্জিন থোক্কনি। মশাদা চোকথবা অমসুং শোন্থবা ফাওগনি।

লাইহৌ হৌবা খুদিংগী নারিবা মীওইশিংগী মরক্তা অয়াম্বনা পৈ চাওথোরকপা অমসুং শোন্থরকপা থেংনগনি। মেলেরিয়ানা নারিঙৈদা অতোপ্পা লাইনা মশাদা চংলকই খুদম ওইনা লোক লাইহৌ, নত্রগা ডেঙগু, মহিক্লা নিংথম চনবা থোকহনবা । মথক্তা পিখ্রিবা লাইওংশিং অসি লৈতে হায়রগসু মেলেরিয়ানা নাদ্রে হায়না লৌবদি য়ারোই।

জ্ঞান মাংহনবগী লাইওং থোকহনবা মেলেরিয়াঃ

প্লাসমোডিয়া ফেলসিপেরগুম্বা মহিক্লা থোকহনবা মেলেরিয়ানা থোপ্পা (ব্রেন) শোকহনলকপা মতমদা জ্ঞান মতেক–মতেক মাংবা, তুমনিংবা ফাওবা নত্রগা জ্ঞান পুমমাং মাংবা লাইওংশিং উগনি। মসি মতম চানা লায়য়েংবীহৌদ্রবদি শিবা ফাওবা য়াই।

অরুম লাইহৌগা মেলেরিয়া লায়হৌগা করি খেন্নবগে?

মেলেরিয়ানা নারবা মীওই খুদিংদা অরুম লায়হৌনাগনি অদুবু অরুম লায়হৌনা নারবা মীওই খুদিংমক মেলেরিয়ানা নাবা মীওই নত্তে। উনশাদা মপাক মপাক ঙাংবা, খোং হান্বা নত্রগা লোক খুবগী লাইওংশিং অসি য়াওদবা অকন্বা লায়হৌ তৌবা থেংনরবদি মদু মেলেরিয়ানা নারে হায়না লৌবা য়াই।

নহাক্কী থরমোমিটর লৈত্রবদি, অনাবদুগী লাইবক্তা নত্রগা থবাক্তা খুৎনম্না থন্লগা অইং–অশা য়েংবা য়াই।

হকচাংগী অইং–অশা খংননবগীদমক থরমোমিটর করম্না শিজিন্নগদগে?

১) শাপোন শিজিন্নদুনা নত্রগা স্পিরিট / সবলোন মহিনা থরমোমিটরবু নিংথিনা চামথোক্লবা মতুংদা তরু–তরুবা ফি মচেৎ নত্রগা লশিংনা মদুবু শেংনা তৈথোকউ। মারকরিগী লেভেল অদু ডিগ্রী ৩৫ গী মখাদা লৈত্রিবা ফাওবা থরমোমিটর অদু হাইয়ু। থরমোমিটরগী মারকরি য়াওবা মতোন অদু খুৎনা পায়শিল্লোইদবনি মরমদি মদুনা অইং–অশা ওনবদা লানগনি।

২) থরমোমিটরগী মতোন অদু লৈখাদা থম্মু (থল্লবা মতুংদা চিন উমশিনহল্লু। নত্রগা মদু চিন্না চিকখাইবা থোকপা য়াই খল্লবদি শেগ্রাক্তা থমউ। অনাবদুনা জ্ঞান মাংবগী ফিভমদা লৈরবদি থরমোমিটর অদু শেগ্রাক্তা থম্মু।

৩)মসি মিনিট ৩–৫ ফাওবা থল্লবা মতুংদা লৌথোকউ।

৪) পারগা য়েংউ। (শেগ্রাক্তা লৌবা অশাবগী চাংনা চিন্দা লৌবা চাংদগী খরা হন্থগনি)।

৫) মতুংদা থরমোমিটরসু ঈশিং অমসুং সাপোন্না চামথোক্লবা মতুংদা তরু–তরুবা ফিনা

ৱাখল লায়নগী মরমদা (ৱাহং পাউখুম)

মখা চত্থরকপা

ৱাহংঃ পুক্লিংগী লায়না নারিবা মীওই অমবু লুহোংবিরগা ফহনবা ঙম্রা?

পাউখুমঃ পুক্লিংগী লায়নানা নারিবা মীওই অমবু লুহোংবিরুরবদি মহাক্কী অনাবা অদু হেন্না ফিভম লুশিল্লকপা য়াই। মরমদি লুহোংলুব্না মহাক্কী মশাদা য়ুম পানবগী অহেনবা পোৎলুম অমা অমুক হেনগৎহনবা ওইনা থোক্কনি। মরম অদুনা নিংথিনা লায়েংথোকপীদুনা অনাবা অদু ফহল্লবা মতমদা লুহোংবিরদি, অতৈ মীওইশিংগুম্না য়াম্না নুংঙাই য়াইফনা পুন্সি লেনবা য়াই।

ৱাহংঃ নারিবা মীওই অমবু করিগুম্বা থবক ইঙখাং শুহনবা নত্রগা মথৌদাং খরা পাঙথোকহনবনা অনাবা অদুবু ফগৎহনবদা মতেং ওইব্রা?

পাউখুমঃ পুক্লিংগী লায়নানা নারিবা মীওইশিংদা থবক শুবা নোম্বা অমদি করিগুম্বা মখলগী দাইত্ব খরা অদুমক লৌহনবা য়াই। মখোয়বু নারিঙৈ মনুঙ অদুদদি কনাগুম্বা মীওই অমনা য়েংশিনবিবা নত্রগা শেন্নবিবা চঙই। অদুবু অনাবা মীওই খুদিংমক্তা অসুম্না তৌগদবনি হায়বদি লৈতে। অকক্লবা অসিগুম্বা মীৎয়েং দরকার লৈবা অনাবশিং অদুতমক তৌবীগদবনি। লোয়ননা মখোয়না হয়েং ফগৎলক্লবা মতমদদি অতোপ্পা মীওইশিংগুম্না মশা মথন্তা লমজিং লমতাকচবা ঙম্লকই।

ৱাহংঃ শারৈ হৌবা পঙথবগী লায়না অসি মী অমদগী অতোপ্পা মীওই অমদা লৌনব্রা?

পাউখুমঃ লায়না অসি লৌনগদবা লায়না নত্তে। ঐখোয়না কনাগুম্বা অসিগুম্বা লায়না লৈবা মীওই অমা উরুবা নত্রগা শোক্ল শম্নরুবনা শারৈ হৌবগী লায়না অসি শন্দোকহনবা ঙমদে।

ৱাহংঃ শারৈ হৌবগী লায়না অসি পোৎশেম যাদু তৌবা,লাই তিন ফত্তবনা ঐখোয়গী হকচাংদা চঙলক্লগা থোকহনব্রা?

পাউখুমঃ শারৈ হৌবা পঙথবগী লায়না অসি ঐখোয় মীওইবগী থোপ্পা মথৌ পাঙথোক্লিবা শরুক্তগা অকায়বা অমদি অহোংবা লাকপদগীনি।

ৱাহংঃ শারৈ হৌবা পঙথবগী লায়না অসি লায়েংনবা হিদাক লাঙথক লৈব্রা?

পাউখুমঃ লায়নাশিং অসিগীদমক য়াম্না কান্নরবা অফবা মখলগী হিদাক লাঙথকশিং লৈ। ডোক্তরগী পাউতাক মতুং ইন্না নারিবা মীওই অদুবু চাং নাইনা হিদাক লাঙথক পীজরবদি শারৈ হৌবগী লায়না অসি কোকহনবা ঙমই।

ৱাহংঃ করিগুম্বা মীওই অমা শারৈ হৌদুনা লৈরম্বা থেঙনরবদি মতৌ করম্না মতেঙ পাংবিবা য়াই। মহাক্কী মখুত্তা করিগুম্বা য়োৎ মতেক অমা পায়হল্লবদি শরৈ হৌবা অদু লেপখিগদ্রা?

পাউখুমঃ করিগুম্বা মীওই অমা শারৈ হৌদুনা লৈরম্বা থেঙনরবদি মখাগী থৌওংশিং অসি পাঙথোক্তুনা অনাবা অদুবু তেঙবাংবিগদবনি,

১) অহান্বদা অনাবা অদুগী কোক অদু নাকল অমদা চেপহনবিগদবনি। ২) অনাবা অদুগী অকোয়বদা করিগুম্বা শোক্লিংঙাই অমদি খুদোং থিনিংঙাই ওইবা পোৎ চৈ লৈরম্লবদি মদু লৌথোক্তুনা হাঙনা থম্বীগনি। ৩) মহাক্কী ময়াদা য়াম্না কন্বা পোৎ চৈ অমত্তা চিকহল্লোইদবনি।

৪) মহাক্কী মশাদা অমদি শরু শয়াংদা কন্না ফাজিনবা তৌবীরোইদবনি।

৫) মহাক্না য়াম্না কন্না লেঙ ওৎপা তৌরম্বা অদু হেক লেপখিবগা শ্বর হোল্লকপ্রা হায়না য়েংবীয়ু।

৬) অনাবা মীওই অদুগী মখুত্তা য়োৎ মতেক অমা পায়হনবা করিগুম্বা মখলগী কান্নবা অমত্তা ফংলোই। খুদক্তা থিন্থবা তৌদনা অনা–লায়েংশঙদা পুদুনা অমদি হিদাক লাঙথক পীজদুনা লায়েংনবা পাউতাক পীবিয়ু।

ৱাহংঃ অসিগুম্বা মখলগী লায়নানা নারিবা মীওইশিংনা থবক ইনখাং অদুমক শুবা য়াব্রা?

শারৈ হৌবগী লায়না লৈবা অঙাংদা স্কুল অদুমক কাহনবা য়াব্রা?

পাউখুমঃ শারৈ হৌবগী লায়না লৈবা মীওই অমনা অতোপ্পা মীওইশিংগুম্না থবক অদুমক শুবা য়াই। অঙাং ওইরবসু স্কুল অদুমক চৎহনবিগদবনি। চাং নাইনা হিদাক লাঙথক পীজদুনা অমুক্তং ফহনখ্রবদি, অতোপ্পা মীওইশিংগুম্না অদুমক হিংবা য়াই। লায়না অসিনা হৌরকপা নৌরিঙৈ মতমদদি মৈশিং, অরেঙবা খুৎশু খুৎলাই মনাক নক্না থবক শুহল্লোইদবনি লোয়ননা মখল অমত্তগী হৱা গারিনচিংবা থৌহল্লোইদবনি।

ৱাহংঃ অসিগুম্বা মখলগী অনাবা মীওইশিংদা অখন্নবা মখলগী চিঞ্জাক পীজবা দরকার ওইব্রা? অমদি মখোয়দা চাবা য়াই নত্রগা য়াদে হায়বনচিংবা অথিংবা লৈব্রা?

পাউখুমঃ নারিবা মীওইশিংনা মখোয়গী ময়ুমদা নুংতিগী ওইনা থোং থাকপা অদু অদুমক চাবা কায়দে। মখোয়গীদমক অখন্নবা চিঞ্জাক অমা অমুক লৈতে। মখোয়দা চাং নাইনা চাবা থকপা দরকার ওই। চারা হেলহনবনা মখোয়দা খুদোংথিবা থোকপা য়াই।