এডিটোরিয়েল

মণিপুরগী কোক চিক্লিবা রাফম অনি

*মণিপুরদা গভর্নমেন্ট খত নত্তনা মীপুম খুদিমক্কী কোত্তা চন্দুনা লৈরিবা রাফম অনিদি আই এল পি সিষ্টেম নত্রগা মান্নবা আইন অমা শেমগদবনি হায়বা ঈহৌ অসিগা মফম মরাং খংদ্রিবা ঐখোয়নদি মীপাইরিবা আগষ্ট ৩ দা ইন্দিয়া গভর্নমেন্টকী ইন্টরলোকুটর আর এন রবিগা এন এস সি এন (আই এম) গী জেনরেল সেক্রেটরি টি মুইভা গা সহি তৌনখিবা পীছ একোর্ড অদুনি। অহানবগী রাফম অসি মতম শান্না নাকল অনি উনবা য়ানদুনা লৈরক্লবদু য়ানবা খরগী মখাদা রারী অনিরক শানল্লে। অদুবু লৈখায় তাবদি লৈত্রি। জে সি আই এল পিগী মাইকেদগী পুখৎলিবা পোইন্ট মঙা অদু মণিপুর গভর্নমেন্টনা ড্রাফ তৌরিবা বীল অসিদা য়াওবা য়াওদবগী চয়েংনবা অদুম লৈ। জে সি না বীল অসি পুখৎতুনা পাস তৌগদবনি হায়না থাখিবা মতমদি আগষ্ট ১৫ নি। নুমিৎ অসি ফাওবদি বিল অসি লোইশিশব্রা ঙম্রারোই হায়না চীফ মিনিষ্টরনা ঙসি ফোংদোকখিবা লৈশ্রে। অমরোমদা থানখিবা মতম অদু ফাওবগী মনুংদা বীল পুথোকপগী থবক পাঙখোক্তুবনিনা হাঞ্জম মীয়ামগী ঈহৌ চংশিল্লগে অমুক হায়রকপা য়ারি। অসুম্না নাকল অনিনা হায়গী মতৌওম্না মুক্লরকপা মতমদা গভর্নমেন্টনা হেন্না কোক চিকপগী মথক্তা হেন্না রাগদৌরিবা অসি প্রজা মীয়ামনি। অমরোমদা রাথোক অসি লোইশিব্রা ফাওবা মহৈ লোইশঙশিং হাংবা য়ারোই হায়বা মহৈ লুপ খরগী মীরেপসু লৈরি। মসিগীসু মথক্তা বিল পাস তৌদ্রিবা ফাওবা ঈহৌ অসিদা লৈখিবনা রোবীনহুবদী অরোইবা মখৌ মঙম পাথোক্লোই হায়বা রাফম অমসু মাঙদা তাদুনা লৈরি। অসিগুম্না ফিতম অসিদা মণিপুর ডম্পাক্কী মরুওইনা ইম্ফাল ইষ্ট অমদি রেষ্ট কী স্কুলশিংদা মহৈ তদ্রিবা মহৈরোইশিংগী চহি মাঙবগী রাফমসু লাক্লে। পুম্নমক অসি য়েংলোগা মণিপুর গভর্নমেন্ট, ঈহৌ শাগৎলিবা জে সি আই এল পি সিষ্টেম অমদি রোবিনহুদ মীশিগী মতাংদা শেমখিবা জে এ সিনা করিনো অমা নত্রগা অমা ভৌদুনা রাথোক অসি কুহৈনা চৎথদনবা হোৎনবা চুম্রে। নাকল অমদনা অসুক য়াম্না কোকচিকপা রাফম অমা মাঙদা তাদুনা লৈরিঙৈ চৈরক অসিদা আগষ্ট ৩ দা ইখঙ খঙহৌদনা ইন্দিয়া গভর্নমেন্ট অমনি এন এস সি এন (আই এম) অনিনা মরোল মরি হায়দোক্তবা পীছ একোর্ড অমা সহি তৌশিল্লকপা অসিনা নাগালেন্দগী য়ুমলোম্নাদুনা লৈরুবা মণিপুরদা তদু লৈতাহন্দবা ফিতম অমা লাকহল্লে। হায়দগী হৌনা মণিপুরগী অপুম্বগী শক্তম কায়গম্না অমদি ষ্টেটকী মনুংদা ষ্টেট অমগী লৈঙাক লৈহয়না হোৎনবা লৈত্রা হায়বগী নিংজিং মাঙজিন্নবা লৈবা মরক্তা ওইরক্লিবা ফিতম অসিদা মণিপুর গভর্নমেন্ট অমদি চিফ মিনিষ্টর ও ইবোবীনা ষ্টেট মনুংগী রাথোক অমদা কোক ঙাওদুনা লৈথোক্লেম্নবদি লাইবক থিবা ওইগদৌরিবনি। মণিপুরগুম্না মশাগী ষ্টেটকী ফিতমদা কায়রক্তদ্রা হায়বগী চীনবা লৈবা অসামদদি চীফ মিনিষ্টর তরুন গোগোইনা য়াম্না থৌনা ফথা ফিরেপ লৌদুনা অসামগী এসেমব্লিদা নৌটোননা রারেপ লৌদুনা সেন্ট্রেল গভর্নমেন্টকী মীন নাকেং শিংহনজে। মণিপুরগী ওইনদি সেন্টদা হায়রক্লে, মনুংগী মরোলদা পীরকউ হায়রম্লে হায়বগী থাক্তা লৈবদৌনা তৌরি। মসিগীসু মথক্তা পোলিটিকেল পার্টিশিংগী মরক্তা মত খেন্নবা রাফম কয়াপাউ চেশিংদা ফোংদোক্লবসু উরি। মতাং অসিদা হৌদোক্লিংবা রাফম অমদি মণিপুর গভর্নমেন্ট, পোলিটিকেল পার্টি পুম্নমক, সিভিল সোসাইতি ওর্গানাইজেসন পুম্নমক অসাম্না লৌরিবা ফিরেপ অসিগুম্না মত অমতা ওইনা লেপ্লি হায়বসি ইন্দিয়া গভর্নমেন্টতা মাংজৌননা খঙহনবা দরকার ওই খল্লি। নত্রগদি চাওরনা রাথোক অমা লৈরিঙৈ চৈরক অসি অতোপ্পা অটোঁবা রাথোক অমা অমুক ময়োক্লরবদি লৈঙাক সানস তৌরিবা গভর্নমেন্টসু মীয়ামসু পুম্না রাম্নিম্নগি। মতাং অসি য়ৌরবদি লুচিংবা ওইবশিংনা রাখল ইংনা খঙরগা লৈবাক লাংদনবা থবক লৌখৎহন্নিঃই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

নাগালেন্দগী প্রজানা কচ্চা–নাগা পামদে

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

মণিপুরগী রাজনিতি হৈবা লাইরিক লাইশু খং হৈরবা কয়া অমা লৈরগসু ঙসিগী লমদমসিগী উরিবা শক্তমশিং অসি য়েংলুরগদি ঐ ভাব তাদে নঙ জ্ঞান তাওকো হায়বদুনি। ঙসি বি জে পীনা দিল্লিদা সরকার পায়রকপা অসিদগী খংপেক খংপেক খংবা থবক ঙাক্তা পুথোরক্লি। মখা তাবা কয়া অমসু পুথোরকখিনি হায়বসি থাজবা মাংবা ঙমদরি। মসি মমাদা কংগ্রেস সরকার লৈরিঙৈ য়াম্না হৈ শিনো য়াংলগা মপান থোকহন্দনা নুঙঙী ওইনা থমলহল্লি। অদুবু ঙসিদি খংহৌদনা হৌখিবা চহি ২০০১ দা বিজেপীনা অমুক ১৮ জুন মীকপা থোকহনখি। থোক্লিবা থৌদোকশিং মণিপুর ইমাগী তম্পাক থক্তনি। নাগালেণ্ডগী ওইদবগী চিন্‌ল্ল শৈরেলা লমদমসিদা খোয়রি নাওফম ফুমখিবা খরনা লমদমসি অরাম্না ময়েক্তা ইশিন্নবা হোৎনরি। য়াম্না ইকায়নিঙইনি, ''কচ্চা–নাগা'' রাহৈসি মণিপুরদা লৈবা কাংলুপ খরদা নাগালেণ্ডগী প্রজানা থম্বীরিবা ইকায় খুম্নবসি নাগালেণ্ডগী প্রজাশিংনা কচ্চা নাগাশিংগী পুনশিন্নবদা অপাম্না পোত্তে। মণিপুরগী লৈরিবা রাজনিতি দলশিং কয়াগী মীছৎশিংনা শোম্নদগী ঙসিদি অমুক্তা তাদ্রিবা দিনান্দ পরেং পুথোরকপদা লাল্লি হায়বা ঙমদরি। লমদম অসিদা কংগ্রেস সরকার ওইরিবনা সেন্টদা বি জে পি না সাশন তৌরগসু নাগালেণ্ডগী হৌরকখিবা রারী অমদি লমদমসিগী ত্রাইবশিংগী হৌরকখিবা রারীশিংবু মমুৎ তানা খংহন্না ঙম্রা চংই। মদুমক ঙসিগী লৈরিবা দলশিংসিগী লুচিংবশিংদা মমুৎ তানা খংবা লৈতবনা তাবা নুংঙাইতবা পাওনা পুমনিল নিল্লি। হন্দক্কী একোর্ড অসিগী চৈথেনো কংগ্রেস অমসুং বি জে পী দল অনি অসিদা শোয়দনা চাকণুং ফংলনগৌরি। বি জে পি সু চিন কাংত্রুম শাদুনা পংঙাদা ঙাংবী হৈনবী কয়া উত্তুনা তৈরি। তানিংত্রে প্রজা অমত্তনা তানিলক্তুবনি, মরমদি ১৮ জুন বি জে পি না ফিরাল হায়বগনি অদুগা হন্দকসু কুম পুরবা থাংক্লনা কিন্থজগদবা একোর্ড সাইন্দ তৌনবা মণিপুর মীয়ামদা মীপাইরিবা কয়া নহাক থক্তনিংকো পুম্নমকসে হায়নরবনি। লমদমসিদবু বি জে পি দল মণিপুরনা মাগী মথৌনা নিংথৌওই হায়বগী মীয়ামদা উৎপা য়াবা মীয়াম্না পেনগদবা করি থবক তৌরকপ্পবগে? মণিপুর কায়বা য়াবা নোর্থ–ইষ্ট মচেৎ মচৎ থুগায়নবগী তানফমদি উচিন নাচিম্না অনিরক্তি শুহনগদৌরে।

তশেংনা মসিদবী বি জে পি মণিপুরদা মরা তানা হৌবা ঙমগদ্র হায়বা রাহৎসি মচি মচি নৈনবা হৌরক্লে।

অদোমগী,
লাবা মীতৈ
খুরাই

নুপীগী থাগী খোঙকাপ খন্বা–১

ডা গীতা বরুৱা নাঠ

নুপী অমগী পুন্সিদা ওবেরিগী মথৌ লেপখিবা, থাগী খোঙকাপ খমখিবা মতমদা হকচাদো মখল–মখা কয়াগী অহোবো লাইবা। অহোবেশিং অসিগী মনুদা খরদি ওবেরিয়ানগী মথৌ লেপখিবা অমসুং থাগী খোঙকাপ খমখিবগা মরী লৈনবশিং অমসুং অতোপ্পশিংনা চহি য়ামশিল্লকপগী মওংনি।

২১৩দা সদাঙী চংশিল্লকপদা অঙকপা ফংনা চাওখৎলবা খুৎসু–খুৎলাই কয়া মেদিকেল সাইঙনা পুথোরকপগা লোয়ননা ঐখোয়না চহি য়ামশিল্লকপগা মরী লৈনবা খুদোচোদবশিং মায়োক্লরি। তশেংববি শোক ২০৫০ দদি মী ৫ গী মনুদা অমদি অহল ওইশিল্লকনি। মসিগীসু মথক্তা চহি ৮৩ চংশিল্লক্লিবা থাগী খোঙকাপ নিংথিজনা খমখিবা নুপীশিংনা হেন্না পুন্সি শাংগনি।

থাগী খোঙকাপ খন্নমদাইদা মনুদা নুপীশিংনা মসি খঙজিনবা দরকার ওই। চহি ৩০ হেন্দোরক্লবা মতমদদি নিংথিনা মাংজৌননা থৌরাং তৌরবদি থাগী খোঙকাপ খমন্নবা মতুদো হরাও তয়ান্নগা লোয়ননা পুন্সিবু নিংখা–তম্না, থাজনা, নিয়ম চুম্না হিংবা ঙমগনি।

নুপী অমগী পুন্সিদা থাগী খোঙকাপ খন্বা হায়বসি মহৌশানি। থাগী খোঙকাপ খমখিবা হায়বদি অঙাং ওইরক্লবা মরুম পুথোকপগী থবক পাংথোকপা লোইথিদুনা থাগী খোঙকাপ পুংলেপ লেপখিববু খঙনৈ। অঙাংখাও মরীদা লৈবা ওভরি কৌবা কয়াংশিংনা নুপীগী হকচাংথোং গী এসত্রোজেন অমসুং প্রোজেসটোজেন হোরমোনশিং পুথোকপগা হন্থবদগী থাগী খোঙকাপ খমখি। নুপী অমগী পুন্সিদা থাগী খোঙকাপ খমখিবা হায়বসি অমুকখন্ড থোকপা থৌদোক্লি, নুমিৎ অদুগী মতুদা থনে–থনেনা থা ১২ ফাওবা থাগী খোঙকাপ লাক্তবদি অমসুং হকচাং কয়াং নত্রগা হকচাংথী ফিতম অমনা অসিবু খংনবা পাম্নৈ লৈতে।

থাগী খোঙকাপ খমখিবদা নহাক্লা করি থৌরাং তৌগনি? থাগী খোঙকাপ খমখিবদা নহাক্লা তৌগদবা থৌরাংঃ–

১। থাগী খোঙকাপ খমখিবগী মরী লৈননা–মপুংফানা খংগদবদি

ক) থাগী খোঙকাপ খন্বা করিনো

খ) নহাক্লা ওইরক্লনি খন্বা লাইওংশিং করিনো

গ) লাইওংশিং অসিদা মহৌশাগী ওইবা মওংদা তৌগদবা চেকশিন থৌরাং অমসুং দরকার লৈরগদি নহাক্লা ডাক্তরগী পাউতাক লৌবা।

২) থাগী খোঙকাপ খমখিবা মহৌশাগী ওইহরকপনি য়ায়না লৌবা

ক) লাইওংশিংসি মীওই অমগী অমগী খেন্নবা মরম্না থাগী খোঙকাপ খমন্নবা অতোপ্পশিংনা মসিগী মরমদা ঙায়বা হেক্তমক লৌগীদানু।

মথক্তা পনখিবা রাফমশিং অসি নৈনশ্রে অদুনা নহাক্লী রাহৎশিগী পউখুম লোয়নমক খুম্নে হায়না আশা তৌই।

থাগী খোঙকাপ লেপখিবগী মরমদা হেন্না খঙনবনা নুপীগী অঙাং পোকপগা মরী লৈননা অমসুং থাগী খোঙকাপ গী মরমদা genital organs নৈনসি।

নুপীগী হকচাংথোঙগী কয়াংশিং মখাদা পীরি

১। মপাহোংগী জিনাইতেলিয়া –ভলভা

২। মনু থবেরা হকচাংগী কয়াং

ক) হকচাংথোং (ভেজিনা)

খ) অঙাংখাও (উটেরস)

গ) মরুমশিং লাক্তবগী উতোং (ফেক্লোপিয়ান ট্যুব)

ঘ) মরুম থোক্লকফমশিং (ওভেরিস)

থোম থোকহন্নবা কয়াংশিং নত্রগা খোমনা নুপী অমগী অঙাং পোকপগী মরী লৈননা কয়াংনি। নুপী অমা কেক পোকপদগী থাগী খোঙকাপ খমখিবা ফাওবদা অঙাং পোকপগী লম্বীদা অহোবো কয়ামক্লম থোকই।

অঙাংখাও হায়বসি মনুংখবা জিনেতেল ওর্গানি মসিনা নুপী অমগী থাগী খোঙকাপ লাকপা, মীরোনবা অমসুং অঙাং পোকপগী থবক পাংথোকই।

অঙাংখাওগী মথকথংবা হকচাংগী শরুক অহম থোকপগী অনি অদুবু মপুং ওইবা কয়াং হায়না খঙনৈ মসিদা ফেক্লোপিয়ান ট্যুব অনি নাকল নাকলদা লৈ। অহমন্তবা মখা থংবা অসিবু অঙাংখাও মচিন (সরভিক্স) নত্রগা মঙক হায়না খঙনৈ। (ভারজা অয়াম্না ওইনা নাগনবা লায়নদি অঙাংখাও মচিন্দা কেক্সর নাবনি মসিদগী ঙাকথোক্তে হায়রবদি চহিগী ওইনা চাং–নাইনা ডাক্তরদা য়েংথোকপা অমসুং পেপ স্মীয়র হায়না মীয়াম্না খঙনবা চাংয়েঃ অসি তৌদুনা য়েংগদবনি।

অঙাং ওইরক্লবা মরুমশিং পুথোকপা কয়াংশিং

নুপীগী অঙাং ওইরক্লবদা কয়াং অনিনা সেক্স হোরমোনম অমসুং মরুম পুথোকই।

Ovaries না পুথোকপা সেক্স হোরমোনশিং করি করিনো?

Overies না পুথোকপা সেক্স হোরমোনশিং মখাদা পীরি–

ক) ইষ্ট্রোজেন

খ) প্রোজেসটেরোন

গ) এণ্ডোরোজেন

(Testosterone অমসুং androstenendiane কৌবা নুপাদগী ফংবা হোরমোন অনি অসি ওবেরিদসু শরুক খরা ফংই।

ইষ্ট্রোজেনগী মথৌ করিনো?

নুপীমচা অমনা মীওই শুরক্তুনা মপুং ফাবা নুপী অমা ওইরকপদা হকচাদো অহোবো কয়ামরুম উরক্লিবসি ইষ্ট্রোজেননা থোকহনবনি। ইষ্ট্রোজেননা অঙাং পোক্লবগী কয়াংশিং মপুং ফানা শাগৎপদা মতেং পাংই অমসুং মতম চানা অঙাং পোকপগী মথৌ পাংথোকই। ইষ্ট্রোজেননা নুপী ওইবীগী অতে–অতে কয়াংশিং মথৌ নিংথিনা তৌহল্লি। খুদম ওইনা খোম মপুং ফাহননা), উনশা থোৎহল্লি, তক্ত তহেয়া উহল্লি অমসুং চেকশিলহল্লি,শরু–শায়াং কনখৎহল্লি, ঈচেল ফহল্লি, শোকপা–পনবা খংনবা শিংলি ফহল্লি, কয়াংশিং শেমগৎলি অসিনচিংবা । ইষ্ট্রোজেননা হকচাংথোং থাগৎহল্লি অমসুং হকচাংথোগী মনুংদা এসিদকী শরুক থোকহল্লি। মসিনা হকচাংথোংবু মহিক চংবদগী ঙাকথোকই।

অঙাং মরুম পুথোক্লবা কয়াংনা মখাতানা হোরমোন মতিকচানা পুথোকপা ঙমদবদগী মরুমশিংবু থাদোরকই নত্রগা অঙাংখাও মনুংদা ঈ অমসুং অতে কয়াংশিং অঙাংখাওগী মনুংদা পৈশিল্লি, মসিনা মরম ওইদুনা মরম পুথোকপা অমসুং থাগী খোঙকাপ লেপখি। মরুম পুথোক্লবা কয়াংশিংনা থাগী খোঙকাপ লেপম্নবা মতুদো চহি খরদি ইষ্ট্রোজেন চাং পিক্লা পুথোকপা ঙম্নী।

থাগী খোঙকাপ করিনো অমসুং মতৌ করম্না ওইরকই?

নুমিৎ ২৮ নি রোম কান্ন–কান্নবা হকচাংথোংদগী থাগী ওইনা ঈ চৎপণু থাগী খোঙকাপ হায়না খঙনৈ মসি ইষ্ট্রোজেন–প্রোজেসটেরোন না মরম ওইদুনা অঙাংখাওদগী ঈ লাকই। মসি অঙাং পোকপা য়াবগী মতম হায়বদি মীওই শুরকপদগীনা থাগী খোঙকাপ খন্না ফাওবগী মতমদা থোকই। থাগী খোঙকাপ অহানবা লাকপা নুমিৎতগীনা মথং লেপখিবা মতম ফাওবা ঈ চৎপণী মতমনি।

থাগী খোঙকাপ লাকপসি হোরমোনগী মখা পোল্লি। মসি হায়পোথেক্লামস অমসুং এনটেরিয়ার পিট্যুয়েটরি (ট্রেঙ্গদা লৈবা ক্যয়াং) অমসুং মরুম পুথোকপদগী থোকপনি। থাইরোইদ অমসুং কোর্টেক্স না থাগী খোঙকাপ লাকপদা মতেং পাংই।

ঐখোয়গী হৌজিক থাগী খোঙকাপ খন্নগী মতাংদা খন্নসি

নুপী অয়ান্নবা থাগী খোঙকাপ চাং নাইনা লাকপদগী খংলেপ লেপখিবসি পংনা থোক্তে। থাগী খোঙকাপ খন্নমদাই য়ৌরকপদা চহি ১–২ গী মনুংদা চাং নাইনা ঈ লাকপা য়াওরনসু ঈ লিক্লা নত্রগা মতম শান্না হেন্দোকপা, কা হেন্না ঈ চৎপণা লোয়ননা মতুম য়াওবা নত্রগা য়াওদবসু য়াওই।

থাগী খোঙকাপ খন্নগী মওং কয়ামক্লম মখাদা শন্দোক্লা তাক্লি–

১। অঙাং ওইনবগী মরুম (ওবেরি) পুথোকপা পুংলেপ লেপখিবগা থাগী খোঙকাপ লাক্তবা অসিবু মহৌশাগী ওইনা থাগী খোঙকাপ খমখিবা হায়না খঙনগনি।

অনা–অয়েক য়াওদনা থংনা–থংননা থা ১২ থাগী খোঙকাপ লাক্তবদি মহৌশানা থাগী খোঙকাপ খমখিবা হায়না খঙনগনি।

২। থাগী খোঙকাপ হেক খন্নমদাই অমসুং খন্নবা মতুং অহানবা চহি অমসিবু পেরিমেন্যুপোজ হায়না খঙনৈ।

৩। থাগী খোঙকাপ খন্নমদাই মতমসি পুমলেপ লেপখিদ্রিঙৈগী মমাদা অহোবো কয়া লৈ হায়বদি ঈ চৎপণী চাংসি হেনগৎলকই। অহোবেসি চাংৎতা চহি ৩ দগী ৪ ফাওবদা থোকই।

৪। ওপরেসন তৌদুনা অঙাং ওইনা মরুম পুথোকপা কয়াং অনিমক লৌথোকখিবা (অঙাংখাও য়াওরবসু য়াওঙ্রবসু) নত্রগা কেক্সরনা মরম ওইদুনা হিদাক থাবদগী মরুম পুথোকপগী মথৌদা অপনবা পীবদগী থাগী খোঙকাপ লেপখিববুদু সরজিকেল মেনুপোজ নত্রগা নমদুনা থাগী খোঙকাপ খমহনবা হায়না খঙনৈ।

৫। ওপরেসন তৌদুনা অঙাংখাও লৌথোকপা নত্রগা মরুম পুথোক্লবা কয়াং অমতমক লৌথোকপা। অঙাংখাও অমনা মথৌ তৌববু সিম্পল সিস্ট্রেকটোমি কৌই।

৬। ইকোন কোনবা থাগী খোঙকাপ (ঈ চৎপণা) মতম অদুদগী নমদুনা থোকহননবা নত্রগা মহৌশাগী থাগী খোঙকাপ খমখিবা অদুবু পোষ্ট মেনুপোজ হায়না খঙনৈ।

৭। মতম চাদনা থাগী খোঙকাপ ঙনখংবনা খন্না থোক্লগদি মদুবু মতম চাদনা ঙনখংবনা থাগী খোঙকাপ খমখিবা হায়না খংনৈ। খুদম ওইনা চাওখৎলক্লিবা লৈবাকশিংদদি চহি ৪ শুরকপবু থাগী খোঙকাপ খন্নগী তাঙ্গা ওইনা লৌনৈ। চহিসি য়ৌচিঙৈতা থাগী খোঙকাপ খমখিববু ঙনখংবনা থাগী খোঙকাপ খন্না হায়না খংনৈ।

থাগী খোঙকাপ খন্না চহি

লৈফম, জাতি, মচিওইবা চিঙ্গাক চাবা অমসুং অতে মরম কয়াদদগী থাগী খোঙকাপ খন্নগী চহিসু খেন্নে।

ভারত অমসুং অতে চাওখৎলক্লিবা লৈবাকশিংদদি চহি ৪৫ দগী ৫০ ফাওবগী চাংচৎতা থাগী খোঙকাপ খন্সী।

চুরুপ থকপী নুপী, অমুক্তা মিরোন্দবা নুপী অমসুং শেল–থুমগী ফিতম ফত্তবা নুপীশিংনা চহি খরা ঙনখংনা থাগী খোঙকাপ খন্সী। কৈকুই কুইদনা থিজিনবদগী খংবদি নুমিৎ ২৬ নি ঙদনা থাগী খোঙকাপ লাকপা নুপীশিংনা নুমিৎ খরা থেংথনা লাকপা নুপীশিংদগী চহি ১ থা ৪ ঙম্না থাগী খোঙকাপ খমখি। থাগী খোঙকাপ থেংনা খন্না নুপীশিংনা মতম শান্না পুন্সি হায়না থাজনৈ। চাওখৎখবা লৈবাকশিংগা য়েংনবদা চাওখৎলক্লিবা লৈবাকশিংদদি চহি ৪৫ দগী থেংথনা লাকই অমসুং ঙম্না খমখি।

থাগী খোঙকাপ খন্নমদাইদা করি করি অহোবো লাকই

থাগী খোঙকাপ খন্নমদাইদা অঙাং ওইনবা মরুম পুথোকপা ঙমদবদগী নুপীদুগী মশাদা অহোবো খরা থোকই।

১। থাগী খোঙকাপ খন্নমদাইদা অমসুং খন্নবা মতুদো হোরমোন্দা অহোবো লাকই।

ক) ঈদা ইষ্ট্রোজেনগী চাং হৌছে।

খ) ঈদা হোরমোনগী চাং (এফ এস ঐচ) রাংখৎলকই।

গ) এল ঐচ (লিউটিনাইজিন হোরমোন) হেনগৎলকই।

ঘ) প্রোজেসটেরোন হোরমোনগী চাং খেন্নবা য়াই, করিগুম্বদা মসি য়াওদবসু থেংনৈ। হোরমোনগী চাংসু নুমিৎ নুমিৎতুগী মতম খেন্নবদা, খোঙকাপ লেপখিবগী মওং, খোঙকাপ লেপম্নবগী চহি অদুগী মখা পোল্লি।

ঐখোয়গী হকচাংদা এষ্ট্রোজেন থোকফম করি করিনো?

মরুম পুথোকপগী কয়াংনা মথৌ কয়া তৌবা ঙমখিদবদগী এষ্ট্রোজেন পুথোকপগী থবক অসি মতোংগী কয়াংশিং অমসুং এদ্রিনেল গ্লান্টশিংনা মহৎ শিন্দুনা থাগী খোঙকাপ খমখিবা মতুংদা মরওইনা এষ্ট্রোজেন অসি পুথোকই। থবক অসি মপুং ফাহননবা এন্দোসটেনেসিয়ান কৌবা মহি অমসুং এষ্ট্রোন ওম্বোক্তুনা শেন্নবি। (মরুম পুথোক্তবা মখলগী এষ্ট্রোজেননি), মসি ঐখোয়গী ঈ অমসুং তোংশাদা লৈ। চহাংক শাজেল তৌবনা থবক অসি থুজিলহল্লি অমসুং মপুংফানা হকচাং শাজেল তৌবা অমসুং পোখাবনা ঐখোয়না এদ্রিনেল গ্লান্টশিংগী মথৌদি অফবা চিঙ্গাক (বিটামিন 'সি' অমসুং 'বি' মরাংকাইনা য়াওবা) চাবনা রাদনা থোকহল্লি।

২। থাগী খোঙকাপ খমন্নবা মতুংদা নুপীশিংদা থোকপা হকচাংগী অহোবোশিং

অহোবশিং অসি য়াম্না থুই অমসুং খংহৌদে, অদুবু মসি মী অমগা অমগদি খেন্নবা লৈ। মরুওইনা ইষ্ট্রোজেন পুথোকপা লেপখিবদগী অহোবশিং অসি লাকপনি।

ক) ইষ্ট্রোজেনগী চাং রাংপনা মরম ওইদুনা উনশাগী মখা থংবা তোংশাগী শরুক পাথখি অমসুং উনশা খুইরকই।

খ) শম ঙৌরক্লনি অমসুং কনাগুম্বা নুপাশিংগী হোরমোন হেনবনা মরম ওইদুনা শম কা হেন্না হৌরকপসু থেংনৈ।

গ) থোমগী হকচাং কয়াংশিং শোম্বরকপনা মরম ওইদুনা চোম্বরক্লনি।

ঘ) নুপীগী হকচাংথোংদা অহোবো লাকপসিদা ইরাই লাইনা মহিক মনাই চবা য়াই।

চ) অঙাংখাও অমসুং অঙাংখাও মচিন তপ্পা–তপ্পা পীকশিল্লকই।

ছ) অঙাংখাও মচিনগী মহি পুথোকপা কয়াংশিং মথৌ লেপখি।

জ) অঙাংখাও মনুংগী তোংশা পীকশিল্লকই।

ঝ) খ্বাংগী শরুক পাথরকই–শোম্বরকই। মসিনা ঈশিংখাও অমসুং হকচাংথোং চৎথহল্লি।

ঞ) মপান থোকফম অমসুং ঈশিংখাওদা অহোবো লৈবনা মখা থংবা ঈশিং মরীদা মহিক চংদুনা খুদোংথিনিংঙাই ওইবগী চাং হেনগৎথা য়াই।

ত) মরুম পুথোকপা কয়াংশিং পীকশিনখি অমসুং কুৎশিন্দুনা লৈখি।

থ) য়ালেন শরু অমসুং খ্বাংগী মথকথংবা কোয়শিল্লিবা শরু শোম্বরকই।

(ডি ঐচ এ আই)

...মথা মথং ইরাই

যোগাসন তৌবদা খঙজিনগদবা মরুওইবা রাফম খর

১) চহি ১২ শুরবা নহারোলশিংনা যোগাসন শানবা য়াজে। শীর্ষাসন, সর্ববাঙ্গসনগুম্না অখন্নবা আসন খরগীদমক্তদি চহি ১৫ শুন্নবদি শানবা য়াদে।

২) অকনবা মীৎকী অনাবা লৈবা, অরাংবা ব্লদ প্রেসর অমসুং থম্মোয়গী লায়না লৈবশিংনা সরাসন নত্তনা অতে আসনশিং শান্নবা য়াদে।

৩) অয়ুক্কী পুং ৪.৩০ তাবদা হৌগত্তুনা হকচাং শেংদেক্লগা আসন তৌগনি। ঙ্গ্রনদি ঈশিং অহৈবা নত্রগা অশাবদা ইরুক্তথোকপা ঝৈ। মাংথোকপা য়াম্রবদি আসন তৌরবা মতুদা মাংবা য়াই।

৪) লেংজোতা নত্রগা কৌগিন অচেৎপা নত্রগা অন্দরপেন অমা শেংলগা যোগাসন তৌগনি।

৫) অকবা, লৈতেক মান্নবা লৈমায়না যক্কুম্না অমা থারগা মদুগী মথক্তা কক্কল অমা থক্তুনা ঙিংথোক্লেম্না মথক্তা যোগাসন তৌগনি। আসন তৌরিঙৈতা আনোক উপলোই।

৬) পুক হাবা মতমদা যোগাসন তৌগনি। চাক চাবা মতুং য়ামম্রবদা পুং ৩ গী মতুংদা আসন তৌগনি। আসন তৌরবা পুথোই অমগী মতুংদা চাগদবনি নত্রগা ইরুক্তগদবনি। খরা তানা চাবা ঙিঙ্গাক্কীদি পুং ২গী মতুংদা আসন তৌবা য়াই।

৭) আসন তৌরবা মতুং মিনিট ১৫ গী মতুংদা চা নত্রগা শঙ্গোম প্লাস অমা মতুংদা য়াই। মমাঙদা থক্তে হায়রগনা পুথোয়া অমগী মমাঙ ওইগদবনি।

৮) অহৌবদদি আসন খুদিমক মতম খরা খরতমক তৌগনি। কুইরগা অসুম অসুম মতম হেনগওইনগদবনি। খংচোং চোংবা, খংথন দনবা নত্রগা থুনা লেঙ–ওংপা য়াদে।

৯) আসন অমসুং প্রাণায়াম তৌরবা মতুংদা য়াম্রবদা মিনিট ১০ দদী তাদনা ধ্যান তৌগনি। মসিনা তঙাই মদনা পুক্লিং ঈনবরগী শাজেন ওই।

১০) শীর্ষাসন নত্রগা প্রানায়াম তৌরমদাইদা পুক্লিং অমসুং হকচাং ঈত্রা হায়া য়েংগনি। হকচাং চোকথবরা নত্রগা পুক্লিং লৈতাদবদি সবাসন্দা মিনিট ১০ দগী তাদনা পোথারগা অত্যাস তৌগনি।

১১) নুংশিং–নুংশা চঙবা কাদা আসন তৌগনি। নিংঙমথা নত্রগা অইবো মতমদদি থোঙ থিংবসু য়াই।

১২) খুদোং চাদবগী আসন তৌবদু চথবা ঙমদরবসু থোইনা কয়রে।

১৩) মতম খজিক্তগী মনুংদা কান্নবা ফংগে হায়রবদি ঋাইবগী হেন্না চাং নাইগদবনি।

১৪) আসনগী ফিজিকেল এক্সসাইজগা পুনশিনলোইহবনি। সাজেন হায়া শানবরা মতুংদা মিনিট ১৫ সবাসন্দা পোথারগা যোগাসন তৌগনি।

১৫) নুগী সাবকনিংগা থাগী ঋতু লাক্লিঙৈ মনুংদা যোগাসন তৌরেইদবনি। মীরোনবগী থা ৫ গী মতুংদা অমসুং অঙাং চেনবা মতুং থা ৩ ফাওবা আসন অসি তৌবা য়াদে।

১৬) নুপীশিংনা সিদ্ধাসন তৌবা য়াদে।

চুরুট থক্তবগী লম্বী অমা

চুরুট থকপা হায়বসে হকচাদো ফনা ফজনা শোকই:

চুরুট থকপা উম্রা শায়বা অসিনচিংবগী মখল কয়া অসে পৃথীবিগী ওইবা হকচাদো শোকহল্লে হায়বসে মীয়াম্না খঙনে। চুরুট থকপা অমগা শুক্তথক থক্তবা অমগা খেন্নবা য়াম্না লৈঃ

১। ১৪ রক শুনা হেন্না শাথিনা লঙ্গস কেক্সর, প্রোট কেক্সর, নত্রগা মাউট কেক্সর য়াম্না শাথিনা চুরুট থকপশিংলা নাদুনা শিহনবা য়াওই।

২। যুদ্দ পাইত্তা শরুক মরী হেন্না শাথিনা কেক্সরনা নাহন্দুনা শিবা ফাওবা য়াওই।

৩। হার্ট এটেক্কা শরুক অনিনদী হেন্না শাথিনা নাহন্দুনা শিবসু য়াওই।

৪। ব্রেদরা টু টাইমস শাথিনা অরাবা পীদুনা কেক্সরনা নাহন্দুনা শিবা ফাওবা য়াওই।

চুরুট থকপা থাদোকপনা মী অমনা মাগী পুন্সিবু মশা মউ ফবা লৈনা ঈতবা মী অমগ্না হিংহনবা ঙমই, মজোন্দা হার্ট এটেক ভৌবগী চাং ক্লোক ভৌবগী চাং কেক্সর ভৌবগী চাং য়াম্না শাথিনা হন্থহল্লি, অদুগী মথক্তা অবিবগী মশক ফংলবা মাং তাক্লবা হুগী মশক ওইহরবা চুরুট থকপদদগী শোম্বরবা হকচাং অদুবু কল্লি, মমাগী অঙাং খাওদা য়াওবা মায় ফাওবা মদুনা কল্লি মদুনা কেক অমবু উনগ্না ইংনবগুম মদুনা পুন্সি অদুত্তা নত্তনা পৈশাবুসু য়াম্না সেব ভৌই, মসিগী মতৌ অসিনা ইম্নু মনুংগী শেল থুমগী ফিতমদা ফনা ফজনা কল্লি।

মীওই কয়ানা মখোয়গী হেবিত চুরুট থকপা অসিনদী মশানা ব্রুবা কয়া হোৎনৈজে অদুবু খুদোংচোদবা কয়াদদী মদু শুক্তথম ঙমদবগুম্না ভৌই, মিলিটরিগী ওইবা থবক হায়বদি নমফু হাফু ভৌবসু ঙম্রদে অদুনা হিদাক্লা লায়েবো হায়বসে নত্তনা মসি মতোমত্তা ভোকথবা হায়বসিদা খরা লুনা লৌই।

হৌজিক্কী পৃথিবীদা চুরুট থকপা তোক্লবা লায়েবগী পাঁছে অমা হায়বা তারবদা নিকোটিন রিপ্লেসমেন খেরাগী হায়বসিখক্তনা চুরুটপু মরু ফংনা মুৎথবনবা লায়েঃ হায়বদু ওইহাদৌরি।

নিকোটিন রিপ্লেসমেন খেরাথি হায়রিবসিদা চুরুট থকপা তোক্লনবা করিগুম্না নিকোটিন য়াওবা শায়বা য়াম্না চুরীগমগুম্না অমা শায়দুনা মদুদগী ফংবা নিকোটিন অদুনা মহ হাংপা মসিদা চুরুট থকপা তোক্লবা অশা অমা অমা ওইরকই। মদুদদি নিকোটিনগী চাং অসি হকচলো ক্লক শেনগদব