এডিটোরিয়েল

জে সি আই এল পি এস কী খোঙজং মনুংদা মহৈরোইশিংগী ফী

চহি অসিগী জুলাই তাং ৩ দগী মহৈরোইশিংগী লাইরিক লাইশু তম্বগী ফিভম অসি আগাই থা লোইবা ফাওবদা য়াম্না চনৈনবা অমসুং মহৈলোইশঙ অমত্তা হাংবা য়াদবগী ফিভমদা লৈখি। মসি মণিপুরদা লৈরিবা মহৈরোই ওর্গনাইজেসনশিং, মহৈরোইশিংগী পেরেন্ট–গার্জিয়ান এসোসিয়েসনশিং, মণিপুরদা লৈরিবা সোসিয়েল ওর্গনাইজেসনশিং অমসুং ওজাশিংগী অপুনবা লুপ খুদিংমেক্না খঙই। মরমসিদগী প্রাইভেট স্কুলশিংদা মরুওইবা টুইসন ফী লৌবা–লৌদবগী অমদি স্কুলশিংদা সার্ভিস তৌরিবা ভেনশিংগী থাগী ওইনা লৌবা ভারাশিং অদু লৌগদ্রা নত্রগা লৌরোইহ্না হায়বগী চয়েংনবা অমা হৌখিবা থা অনি অসিদা লৈরি। মসিগী মতাংদা চপ চাবা রাফম অমা খঙহনগদবসি প্রাইভেট স্কুলশিংগী ওইনা লৈরিবা ওর্গনাইজেসন নত্রগা স্কুলশিং অদু চল্লায়রিবা কম্মিটিশিং অদুগী থৌদাং ওইফম থোকই। য়াম্না কুপ্পা য়েংলগনা মহৈ–মশিং তম্নিখিদে হায়রিবা থা ২ অদুগী স্কুলদা থবক তৌরিবা ওজা অমদি অতৈ ষ্টাফশিংগী থাগী তলব অদুদি অদুম্মক কায়দনা স্কুল অদুবু চল্লায়রিবা কম্মিটি নত্রগা ওথোরিটি অদুনা পীরি। মসিদা অমুক স্কুল তেন সার্ভিস তৌরবশিংগীসু লুপ অদুম্মক লৈ। মখোয়শীসু থা ২ অদু সার্ভিস লেপ্পা মতমদা মখল মখা কয়াগী সার্ভিস প্রোভাইডরশিং অদুগী ইমুং মনুংগী অরাবা কয়া অমা মায়োক্লবা তাবনি। মসিগী খল্লগা করিগুম্বা স্কুল খরদি মখোয়না নেকপা তেন সার্ভিস তৌরিবা মীওইশিংনা থা অমদা তানবা শেনফম হায়বদি থাগী পীফম থোকপা শেনফম অদুদি মনুংদা য়ামহবদা তঙ্খায় অমা নত্রগা শরুক অহুম থোকপগী অনি স্কুলগী অরাকপা শেনফমদগী পীবসু য়াওরি। য়াম্না শম্না হায়রগা মীয়ামগী অচৌবা খোঙজং অমদি মণিপুরগী লাইবক লেপ্পা য়াবা ঈহৌ অদুদা প্রাইভেট স্কুল তৌরিবা কাঙবু অদুসু শেল মাঙবগী মথক্তা মীয়ামগী ঈহৌ অদুদা অদুম্মক অচৌবা শরুক অমা য়াথি হায়না লৌবা য়াই। পুন্না য়েংবা মণিপুরগী ওইনা শেল থুমগী ফিভম অসি অকনবা খোঙজংশিংগী মনুং অদুদা য়াম্না শাথিনা শোকচিনম্লে। মসিনা মরম ওইরগা সরকারগী ইমপ্লোয়িশিংগী তলবকী শেনফম থাদোরকপদা অচৌবা মমি তাবা মণিপুরগী মার্কেট অসিদা ফাইনান্সিয়েল কনট্রিক্সন কয়া অমা লাকখি।

হৌজিক ওইরিবা ফিভম্না শেল থুমগী খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরিবা মহৈরোইশিংগী ইমুং মনুং অমসুং মদুগা চপ মান্নবা শেনমাঙ অমা কুপখৎনবা হোংনরিবা প্রাইভেট স্কুলশিংগী মেনেজমেন্ট কম্মিটিশিংগী মরক্তা লৈরিবা চয়েংনবা কয়া অসিনি। মরকসিদা স্কুলশিং ছুটি লৈতনা থা ২ গী শোথহৌবা সিলেবস অদু কুপখৎনবা অকনবা মওংদা স্কুলশিং ক্লাস তৌনরি। মরক্তা ছুটি লৈরিউ হায়বদি অথিংবা লৈরিউ মরক অদুদসু প্রাইভেট স্কুলশিংগী ওথোরিটিশিংনা স্কুল ষ্টাফশিং কৌখৎলগা টিচিং মেটরিয়েলশিং অদু ক্লেসন পেপরশিং অদুগা লোয়ননা অপ্সারশিং অদু শেন্দ্রগা ক্লাস ক্লাসকী ওইনা মহৈরোইশিংদা ফংহয়বা থৌরানচিংবা কয়া অমা পায়খথখি। হায়বদি অথিংবা কয়া লৈরিউ মরক্তদসু প্রাইভেট স্কুলশিংগী মেনেজমেন্টশিংনা মখোয়গী মখাদা লৈবা টিচিং অমদি নন–টিচিং ষ্টাফশিং অদু চপ চানা মখৌ তৌহন্দুনা মহৈরোইশিংগী অরাৎপা লৈহন্দনবা হোংনখি। মদু ওইবা তারগদি অদুগুম্বা স্কুলশিং অদুগী মহৈরোইশিং অদুগীদি লাইরিক অমখিদবা থা অনি অদুবু চপ চানা স্কুল ষ্টাফশিংনা মখৌ তৌবনা ট্রাইসন ফিনিশদি লৌবদা কায়দে। অদুবু তেন সার্ভিস তৌরিবশিংসু মখোয়গী তাগেদি অসি হিংনবগীদমক ভারাদা য়ুম্ফম ওইবনা য়েংথোক–য়েংশিন তৌনবগী মখৌ তাই হায়বদি পুন্না হিংমিয়রবগী মওং অমদা খঙ্খনবা মখৌ তাই। পুন্নমকসি ওইদুনসু হৌজিক মহৈরোইশিংগী ওইনা মরক্তা শোথহৌবা তার্মিনল একজামিনেসনশিং পাংথোকপা হৌনরকপনা স্কুলগী টুইসন ফী অমদি তেন ভারাগী মতাং অসি প্রাইভেট স্কুল মেনেজমেন্ট কম্মিটিশিংনা মহৈরোইশিং অমদি মহৈরোইশিংগী মমা–মপা ওইবশিংদা করম্না থৌরাংগী মতাংদা থিহনগদৌরিবগে হায়বসিমা নাখৈ শেংনবা ফরে। মদু নত্রগদি মহৈরোই খরগীনা ফুল ওইনা ফী থিবা খরা অমগীনা থিগত্রা–থিরোইহ্না খঙদনা লৈবা অসিনা ক্লাস অমত্তদা তম্মিন্নরিবা মহৈরোইশিংগী মরক্তা নুংঙাইতবা অমদি নিংজিং–মাংজিংনবা কয়া অমা ফাওরেহ্লি। মসিনা মরম ওইরগা এদুকেসনগী এটমোস্ফিয়ারদা অমোৎপা অমা লৈবদৌনা মহৈরোইশিং অমদি মহৈরোইশিংগী ইমুং মনুংদা পোকহল্লি। মসিদি অথুবা মতমদা স্কুল মেনেজমেন্ট ওথোরিটিশিংনা য়াম্না তশেং–তশেংবা মওংদা ফী থিবগী নত্রগা লৌবগী মরমশিং অদু মহৈরোইশিং অমদি মখোয়গী ইমুং মনুংদা খঙহনুনা স্কুলগী শোয়দনবা মহৈরোইশিংদসু চম্মন্নবা পোকহন্দনবা মওংদা খঙহনবা চুমগনি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

নিংঙাইসিবু অচুম্বা ওলহনগদৌরিব্রা

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

অঙাং নিংঙাই চাওবসি অহল খরা তপচবা থেংনরুরগা ঙামোক য়াম্না চাই অহাওবা মরাং কাইনা ফংই। মখোং চাদবা অফিংবা অহল থেংনরগনা খুবাক ওইনা চারগা চৈফম তারগা তোকই। ফনা কুইরে অঙাং নিংঙাই ওইরগসু ঙসিগী অরাইবা মপাগুম্না লোন্নবী মপাগুম তৌরিবা নিংঙাইসি মরৌ লৈরি। মপা তুরোনবা ওইবনা মচানা লান্নবসু লোন্নবী মমানা করি হায়রক্কদগে খন্দুনা লান্নবসু থেবদুনা লৈরিবগুমই ঙসি মখোয়বু নত্তে চাওহনলকখিবদগী ঙসিদি হুইনাও লুনা তৌরুরগা লৈ লেকপদু য়ৌরে। হেনমল্লবনি ঙসি তৌরিবা মতৌসি সরকারসু মরিন য়াওদবা ঙাক্তা ফম তাখিগনি খল্লিঙৈ নতু লৈমা কাং কোক য়ৌরে। য়াদে হায়বা খঙহন্বদা চপ চারে, তানফমসি য়ৌরবদি আয়ো নাই হায়দুনা পংকপ্তা কপ্পগা কদাইদা নাই হংলগসু অনাবা মশানা অনাবা মফম খংদ্রিবদি অনাবদু সাইকিয়াত্রিক্কী দোক্তরদা য়েংহনবা তাবনি।

নাও চাওরিবা মীয়ান মীতোপশিংনা লৌ মপু য়োংনা তানবা হায়বদুনি ঙসি সরকারনা নিপা থোকপা ঙমদনা নুপী রাখল তৌবদগী ওইরিবনি। লমদমসিদা শাইদাংলরবশিংনা তৌরিবশিং অসিদা ঙসি ফাওবা মন্ত্রি টৌক্রি তুগনি হায়দুনা নাখৈদুনতা লাকখিবগী ফলনি খন্থবিরে। মতম লৈরিউ মরোল থোক্তবশিংদি মরোল থোক্লবা উরেলোম্না মশানা ফুধরগা মরোল থোকই হায়বা চাংয়েংদুমক পাংথোকপিরে। মসি তশেংনা তমগী মীতৈ হায়বা কাংলুপনবু ওইরব্রবদি সরকারসু, সেক্যুরিটিসু মথৌনাদগী লৌশিংদগী শক্তিদগী লোইনমক উৎপা ঙমদুনা মঙাল অমা উগদবনি। চীংগী ফি মচুনা ফনা লমহেল্লগসু চীংলাই কিবা ঙাক্ত ওইবনা সরকারসু সেক্যুরিটিসু খুৎ তুংবুরদগা হেক্তা লৈথোকখিবসিনি। মীতৈ কাংলুপ্তকা ওইরম্নবদি আর্মি, পেরামিলিটির বাট্টালিয়ান কয়া কয়া পৈশিদুনা থবক ফজ–ফজনা তৌদুনা নহারোল কা চৈফম নাইগদবনি। চেক্ত–চেকশিল্লগা মাগী হৌনবী তৌরকঙদৌনি হায়বদুমক হেক তৌইদা। অঙাং নিংঙাই খুৎথেমসিদি তুরোনবা মপাগী শাজৎ মানশিল্লক্লে। ম ণিপুর সরকার লুচিংবশিংসি নুপা তু রোন্নগী চেল্লকপা মচাশিংদা রা কয়া ঙাংবা ঙমদবদু হেক তোকইদা।

অদোমগী,
লাই বিমোল

লায়চৎ থিংবদা হোমিওপেথি–২

(সেপ্টেম্বর ১১, ২০১৫ ইরাইদা ফোঙথিবগী মখা)

Role of Homeopathy:

হোমিওপেথিগী কাংলোন অসি ইম্যুনোলোজি দা য়ুম্ফম ওইবা মরম্না হিদাকশিং অসিনা হকচাংগী লৈজবা ইম্যুন পরার কনখৎহন্দুনা লায়না তিন্নাদগী নাকোইননা ঙাকথোক্তুনা হকচাং নাদ–য়েক্তনা থম্না ঙমই। হিদাকশিং অসিনা লায়না তীন্না থোকহল্লিবা মহিক–মতাই (ভাইরস / বেক্তরিয়া) অদু ভাইতেল ফোর্সকী খুথাংদা নাকোইননা হাৎলি। অসুম্না হৌজিক্কী এলোপেথি লায়েদা শিজিন্নরিবা ইম্যুনাইজেসনগী থিওরি অসি য়াম্না অঙনবা মতমদা লায়েং অসি হৌদোক্লম্না ডাঃ হেনিমন্না খঙবা ঙমখ্রে। খেন্নরিবা হায়ববু এলোপেথিগীনা মেতরেলিজম অদুগা হোমিওপেথিগীনা দাইনামিজম অসিখক্তনি। মসিগী মথক্তা অনৌ অনৌবা হোমিওপেথিগী নোসোদতগী শুংবা হিদাকশিং অসিনা অমুক্তা হেন্না লায়না–লায়চৎ থিংবদা মায় পাকহল্লি।

ঙম্লিঙৈ ডাঃ হেনিমন্না হোমিওপেথি লায়েং পুথোকখিবা (১৭৯৬) মতুং চহি অনিরোম লৈরগা মতমদুগী জর্মনগী Konigslutter হায়বা মফমদুদা য়ুমহোংদুনা লৈরিঙৈ Searlet fever গী তমথিবা লায়চৎ থেংনখি। হেনিমন্না ইন্দক্তিব ফিলোসোফিদা থাজবগা লোয়েননা Belladonna বু লায়চৎ অদুগী চান্নবা প্রোফাইলেক্তিব মেদিসিন ওইনা পুথোক্তুনা শিজিন্নবা হৌখি। মদুদা চাওনা মায় পাকখিবা অদুনা মাগী মীচেৎ হেলহনবত্তা নত্তনা মাবু মফমদুদা মখা তানা খুন্দা লৈতাবা য়াহন্দুনা মাগী লায়েং চখবা য়াহনখি। মতম অদু মাগী অনৌবা লায়েং হোমিওপেথি পুথোক্লুবগী মতমদুগী এলোপেথি লায়েংগী শীনফমদা থবক তৌরিবশিংনা মাবু হাৎনবা কোয়তান তান্নবদগী কোয়চেন চেন্দুনা চজেক্নম থিবা মতম ওইখি। মতুংদা অমুক ১৮৩১ দা নোংপোক জর্মনিদা শাখিবা কোলোলা লায়চৎ থোকখি। মদুদসু লায়চৎ অদুগী হিদাক মীওই লিশিং লিশিংদা য়েন্থোক্তুনা মীওই কয়াগী পুন্সি কনখি (Hahnemann's Lesser writings দা ইরম্মী)। লায়চৎ মতমদা লায়না অদুগী মান্নবা লায়ওং য়েংলগা লায়চৎ অদু থিংনবা চান্নবা হিদাক খনবা ডাঃ হেনিমন্না হৌদোক্লম্মী। অসুম্না অকক্লনা খল্লবা লায়চৎ অদু থিংনবা হিদাক (Prophylactive Medicine) অদুবু হোমিওপেথিনা "Genus Epidemicus" হায়না খঙনৈ (এফোরিজম ৭৩,১০০,১০২– Hahnemann's Organon of Medicine)।

ডাঃ নিংথৌজম লিলাবতি

ইকুই কুইদ্রিঙৈ ২০১১–২০১৩ দা ম্যানমার অমসুং ভারতকী মফম খরদা থোকখিবা জাপানিজ ইনসেফেলাইতিস লায়চৎ মতমদা কলিকটাগী ''ত্রোপিকেল মেদিসিন হোস্পিটাল'' দা সাইন্তিফিক এক্সপার্ট কমিতি অমনা Belladonna 200 বু লায়চৎ অদুগী Genus Epidemicus' ওইনা চাংয়েং কয়া তৌরবা মতুংদা লাওখোকই। হন্দক্তসু ২০১৫ গী জনুৱারিদগী মার্চ ফাওবদা ভারতকী ষ্টেট খরদা থোকখিবা স্বাইন ফ্লু (H1N1) লায়চত্রা ভারত সরকারগী অয়ুশ মিনিষ্ট্রিগী মথাদা লৈবা সেন্ট্রেল কাউন্সিল ফোর রিছার্চ ইন হোমিওপেথিগী এক্সপর্ট কমিতিনা Arsenic Album 30 বু লায়চৎ অদু থেংননবা চপ চাবা হিদাক্লি (Prophylacive Medicine) হায়না পুথোক্তুনা মীওই লাখ কয়াদা য়েন্থোক্তুনা লায়চৎ অদু লাকশিনখি। মণিপুরদসু লায়চৎ অদুনা মী ২ হাৎখি।

২০০৯–২০১০ ইংদা ফ্রান্সতা ইনফ্লুয়েঞ্জা মখল অমা শন্দোরকপা মতমদা এলোপেথি অমসুং হোমিওপেথি লায়েংগী হিদাকশিং তোঙোন–তোঙোন্না পীদুনা চাংয়েং তৌখি। অঙনবা মতমদসু (১৯২১) অমেরিকাগী মমিং চৎলনবা হোমিওপেথ Dr. W.A. Dewey অমসুং Dr. T.A.M.Mc.Cann না ফ্লুগী লায়চত্তা হোমিওপেথিগী হিদাক্লা হেন্না কান্নহল্লি হায়না অমেরিকান ইনষ্টিট্যুট ওফ হোমিওপেথিগী চেকোংদা ফোংখি। মতমদুদা এলোপেথিনা অনাবা ২৪০০০ দা চাংয়েং তৌবদা অনাবা শিবগী চাং ২৮.২% ওইখি। অদুগা হোমিওপেথিগীনা অনাবা ২৬,০০০ তা চাংয়েং তৌবদা শিবগী চাং ১.০৫% ওই হায়না রিপোর্ট তৌখি। রাফম অসিবু ফিলাদেলফিয়াগী Hahnemann College গী Dean, Dr. W.A. Pearson না শৌগৎখি (Fact sheet 2015, CCRH, Ministry of AYUSH, Govt. of India).

পুন্নমকসিগী মথক্তা হোমিওপেথিগী Genus Edipemicus তি নাদ্রিবা মীদা মাংজৌননা পীদুনা লায়চৎ থিংবা ঙম্বতা নত্তনা নাখ্রবা মীদা পীদুনা অনাবগী মতম তেনশিনহন্দুনা থুনা ফগাৎহনবা ঙম্মী। হিদাক পীবগী মওং ইরাই লায়, মহাও চম্মী, মমল হোঙই। পুন্নমকসিগী মথক্তা হকচাদা অকাইবা খোকহন্দে (No Side Effect)। অদুবু ভেক্সিনেসন্দা শীজিন্নরিবা ভেক্সিনশিং অসিদি মমল য়াম্না তাঙই, অনৌ–অনৌবা লায়চৎকী ভেক্সিন পুথোক্লবা চাংয়েং তৌবদা মতমসু চঙই। মসিদা নত্তনা কুইরবগী তুদা হকচাং শোক্লকপা য়াবগী অকিবা লৈহল্লি। (Hazards of Vaccination-No Immune procedure is entirely free from the risk of adverse reactions or remote requelae).

মথং মথং.....

নুপীগী থাগী খোঙকাপ খম্বা–৩

(সেপ্টেম্বর ১১, ২০১৫ ইরাইদা ফোঙথিবগী মখা)

করম্বা অখম্নবা শাজেলনা নহাকপু কান্নহনগদগে?

খোংনা থুনা চৎপা, সাইকল থৌবা, ঈরোইবা অসি ইরাই লাইনা হৌবা য়াই। যোগ তৌবা অমসুং রাখল ফাজিন্দুনা মতম খরা লৈবা অসিনা নহাকপু হকচাং অমসুং রাখল ফহনগনি। কেগেলস এক্সরসাইজ হায়বদি নুপীগী হকচাংথোঙগী মশলশিং নৈখাইবা–কেজেলস এক্সাইজ অসি নহাক্লা অঙাং পোক্লিঙৈ মতমদগী হৌনা নিংশিংঙু।

কার মনুংদা, অঙানবা মৈ থাল্লম্বা মফমশিংদা ঙাইহাক খাম্বদা নিংশিংঙু। ফরে, হৌজিকফাওবদি নুপীগী হকচাংথোংগী মসলশিং মপাঙ্গল কল্লি অমসুং হেন্না ফহল্লি। মসিনা মপান থোকপদা নুংঙাইবা পোকহল্লি।

নহাক্লা হকচাং অমসুং রাখল অনিমক ফনা থম্না ঙমদ্রিফাওবা নহাক্লা এক্সরসাইজ তৌবনা মপুংফাবা পোৎশক অদু ফংভি হায়বা খঙখিরোই।

ননা হেন্না ফজনা থবক তৌবা য়াই, পোৎথাবসু য়াই নহাক্লা নুংঙাইনা হিংবা অমসুং নহা ওইনা লৈবা ঙমগনি। মরম অসিনা মরুপশা ঙসিদগী হকচাং শাজেল তৌবা হৌরসি অমসুং নহাক্কী নপুরোইববু নহা ওইবগী পাঙ্গলদু উবদা ঙকহনবা ঙমগনি।

(খ) ঈংনা লৈমীয়বা

ঈশিং মরাং কাইনা থকপা অমসুং মনা–মশিংদগী শেম্না চা থকপনা হকচাংগী অহৈং–অশা নিংথৌনা ঙাকপা ঙম্মী। চরা য়ামদনা তোইনা –তোইনা চাগদবনি। অরাবা ফিভমশিংদগী নানথোক্লবা হোংনগদবনি। অমোনবা অমসুং অকোম্না ফিরোল শেংকদবনি। নুংশা শ্বর চনিং তানা হোল্লু অমসুং কুন্দালিনিগী শক্তি ফংননবা য়াংলেন তিংনা লৈয়ু। ঈশিংদা ঈরোইবা নত্রগা অচৌবা পাত্রদা লুপশিনবা তোইনা তৌগদবনি।

হোর্মোন রাৎপা মেনশিনবগী লায়েং

হোর্মোন মহুৎ শিল্লগা মসিগী চাং ঙাক্তুনা থম্নবা লায়েং (ঐচ আর টি)ঃ–

মরম্ন পুথোক্লনবগী মথৌ অদু থাগী খোঙকাপ লেপখিবগা লোয়ননা তোম্বাবা মতমদা লায়েং অসি এষ্ট্রোজেন অমসুং প্রোজেসটোজেন হোমোন চাং পীক্তা হাপচিনবি। লায়েং অসিনা খুদক্কী অমসুং মতম শাংনা এষ্ট্রোজেন রাৎপা মেনখৎপা ঙম্মী।

ঐচ আর টি অসি মহাক্কীদমক্তা অচুম্বা লায়েংলো?

ইং কু মজা ১৯৯০ গী ময়াই চল্লকপফাওবদা ইণ্ডিয়াগী ডাক্তর অয়াম্বনা লায়েং অসি শিজিন্নবদা নিংহারক্সী, অদুবু লায়েং অসিদি নোংচু পলোমগী লমশিংদদি চহি কয়ামরুমগী মমাংদা নুপীশিংনা শিজিন্নবা হৌখ্রবনি। হৌজিক্তি ভারত শিন–থুংনা অয়াম্বা নুপীগী লায়না লায়েংবা ডাক্তরশিংনা মখোয়গী পুক্লিংদা খনবদি থাগী খোঙকাপ খমলমদাই অমসুং খমখ্রবা মতুংদা এষ্ট্রোজেন অমসুং প্রোজেসটোজেন পুন্না অপীকপা, চাংদা পীরবদি নুপীশিংদা শরুগী মপাঙ্গল হন্থবা, থম্মোয়গী অনাবা অমসুং অতোপ্পা থাগী খোঙকাপ খমখিবগা লোয়ননা নারকপশিংদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

নুপী খুদিংমক্লা হোর্মোন মহুৎ শিন্দোকপগী লায়েং অতৈ থিংনবা ওইনা শীজিন্নবদা অচুম্বা ৱারেপ লৌগদবনি তৌইশুম্বসু য়াম্না চেকশিন্না ডাক্তর অমগী অকনবা মীৎয়ে মখাদা পাংথোকপা তাই। লায়েং অসিগীদমক নুপীশিংনা নিংথৌনা য়েংথোকপা অমসুং অনাবা থিদোকপা অসি য়াম্না মরুওই।

করম্না লায়েং অসিগীদমক্তা চান্নত্রা য়েংথোক্কদগে, করি করি চেকশিন থৌরাং লৌখৎহৌগদগে, মসিগী ঙম্ন–তৈনবদা লাক্কদবা রাফমশিং অমসুং লায়েং অসিগী মহুৎ শিনবা রাফম কয়া লায়েং অসিগী ৱারেপ লৌম্লিঙৈ ডদা মসিগী কান্নবা অমসুং খুদোংথিবশিং অদু মুন্না খন্নহৌগদবনি।

ঐচ আর টি অমসুং শরুগী পাঙল হন্থবা

থাগী খোঙকাপ খমলমদাইদা অমসুং খমখ্রবা মতুংদা নুপীশিংনা মখোয়গী শরুগী মপাঙ্গল হন্থরক্লিংবশি এষ্ট্রোজেন রাৎপদগীনি।

মথত্তা হায়খিবগুম্না শরুগী পাঙ্গল শোম্থরকপা অসি মপাহ্নোংদা অনাবা ফাওদবা লায়ননি নত্রগা লোন্না পোৎ ছরান্নগুম্বনি। শরু মপাঙ্গল হন্থরকপা অসিনা চহি কয়ামুক্কী মতুংদা শরু অসি পীকশিলহল্লি। মতম অদুদা শরু তেকপা য়াই, অমুক হন্না শেমগৎপা য়াররেইদবা মওংদা শরু পরেং অমা মাংখিবা য়াই অমসুং ফিভম কায়না য়াই। মতৌ অসুম্না শরু মপাঙ্গল হন্থবগী অনাবশি খংদোকপা লুই। মরম অদুনা লায়েংবুবি মসি থোক্তনবা ঙাকথোকপনা হেন্না মরুওই।

ডাঃ গীতা বরুৱা নাঠ

ইট্রোজেন মহুৎ শিন্দোকপগী লায়েং অসি য়াম্না কান্নবা থাগী খোঙকাপ খমম্রবা তুংদা শরু পীকশিল্লকপা হিননবনি। লায়েং অসিনা শরু তেকপগী খুদোংথিবা লোয়ননা য়াংলেন শরু অমসুং খ্বাংগী শরুক অমসুং শরু পাথরকপা থিংবা অমসুং লায়েংবদা য়াম্না কাঁন্নে হায়বসি খংলে। থাগী খোঙকাপ লেপখিবগী মনুংদা অমসুং মতুংদা শরু পীকথরকপা অমসুং চাওথোরকপা ফাওবা লায়েং অসিনা থিংবা ঙম্মী। অহানবা চহি খরাদগী হৌনা অঙাং মরুম শেম্না ঙমখিদবা মতুংদা শরু পীকথরকপগী অসি থিংবদা লায়েং অসিনা খ্বাইদগী কান্নবা মখল অমনি। মসি চহি ৫ ফাওবা চথরবদি নিংজোনগী শরু তেকপগী খুদোংথিবা তঙ্খাই অমদি কনবা ঙম্মী, মসি নুপাশিংগী চাংদন্নবদা হায়রপ মাঁন্নে। নুপা–নুপী অনিগী মীশিং অপুন্নগী ওইনা য়েংবদা চহি ৭০ গী মতুংদা শরু তেকপা অমসুং চাংচৎতা চহি ৮০ ফাওবগী পুন্সিদা লায়েং অসিনা নিংজোলগী শরু তেকপগী খুদোংথিবা অসি য়াম্না নিংথিনা হন্থহনবা ঙম্মী।

লায়েংলিঙৈ মতমসিদা কেলসিয়ম অমসুং ভিটামিন ডি হেন্না চাগদবনি, চাবা থকপা নিংথিনা মচল শুনা চাবা, হকচাং শাজেল তৌবা, অকোইবগী ফিভম ফনা থম্না, য়ু য়াম্না থক্তবা অমসুং চরুট য়াম্না থক্তবনা শরু মপাঙ্গল শোম্থবা থিংবদা মতেং ওই।

অনাবা মীওইশিংদা এষ্ট্রোজেন অমসুং প্রোজেসটোজেনগী লায়েং অসি চান্নদবশিংদা অতোপ্পা লায়েং কলসিটোনিন অসিনচিংবা খন্নবা য়াই। কলসিটোনিন হায়বসি পোলিপেপটিন হোর্মোন পীবা অমসুং মসি মশলদা হিদাক কাপ্পা নত্রগা উনশা মখাদা হিদাক কাপ্পা নত্রগা নাতোন মনুংদা হিদাক কাপশিনবনি। অতোপ্পা পোৎলমশিং শিজিন্নবসু য়াই মসি নহাক্কী ডাক্তরগা তান্নরগা লেপকদবনি।

থম্মোয়গী লায়না অমসুং হোর্মোনগী লায়েংঃ–

এষ্ট্রোজেন মহুৎ শিনবগী লায়েংনা ঈ অফবা চেনবা শিংলিশিংগী ঈচেল ফগাৎহনবা অমসুং ঈদা য়াওরিবা মপংগী শরুকপু (কোলেষ্টেরোল) হন্থহনবনা মরম ওইদুনা থম্মোয়গী লায়না নাবগী খুদোংথিবা হন্থহল্লি। এষ্ট্রোজেন্না ফিরাক ফাওদুনা চৎপদগী অফবা ঈদা য়াওবা মপংগী শরুক ঐচ ডি এল হেনগৎহল্লি অমসুং ফত্তবা মপংগী শরুক এল ডি এল হন্থহল্লি।

চহি ৩৫ হেন্নবা নুপাশিং নত্রগা চহি ৬৫ হেন্নবী নুপীশিংবু শিহনবা খ্বাইদগী তোইনা থোকপা লায়নাদি থম্মোয়গী লায়নানি। অমেরিকাদা অহৈ–অশিংশিংনা থিজিনবদগী খংবদি ওপরেসন তৌরগা থাগী খোঙকাপ খমখিবশিংদনা হেন্না থম্মোয়গী লায়নানা খুদোংথিবা থোকহল্লি, এষ্ট্রোজেন লায়েং ফংথিবা নুপীদদি অসিগুম্বা খুদম ফংদে।

হোর্মোন লায়েং অমসুং খোমদা কেন্সর তৌবাঃ–

হোর্মোনগী লায়েং অসিদা য়াম্না য়েংনরিবদি মসিনা খোমগী কেন্সর হেনগৎহল্লি হায়বসিনি। খোমদা এষ্ট্রোজেন তুংশিনফম লৈ অমসুং মসি ষ্টেরোইড হোর্মোনগী মরুওইবা কয়াংনি। ঙম্না থাগী খোঙকাপ লাকখিবা অমসুং চহি য়াম্নবা মতুংদা থাগী খোঙকাপ খমখিবা অসিনা খোমদা কেন্সরনা নাবগী খুদোংথিবা থোকহল্লি। অমুক নত্রগা অমুক্তগী হেন্না মপুংফানা মীরোনবা নুপীশিংনা অমুক্তা মীরোনখিদবা নুপীশিংদগী খুদোংথিবা হৌল্লে।

চহি ২০ শুদ্রিঙৈদা অহানবা মীরোনবনা খুদোংথিবা হৌল্লে, চহি ৩০ গী মতুংদা মপুংফানা মীরোনবশিংনা অমুকফাওবা মীরোনখিদবশিংদগী খুদোংথিবা অসি হেল্লি। থাগী খোঙকাপ খমম্রবা মতুংদা মশা নোইখৎলকপা নুপীশিংনা খোমগী কেন্সরা হেন্না নাবগী খুদোংথিবা লৈ।

লায়না অসি খোকপগী মরম থিজিনবদগী ফংবা খুদমদিঃ–

১। নুপীশিংনা থাগী খোঙকাপ খমম্রবা মতুংদা এষ্ট্রোজেন চহি ৫ য়ৌদনা শিজিন্নবশিংদা খোমগী কেন্সর খোকপা লৈতে।

২। চহি ৫–৯ ফাওবা এষ্ট্রোজেনখক্তমক শিজিন্নদুনা লায়েংবদগী খোমগী কেন্সর খোকপগী খুদোংথিবা খরা লৈবা য়াই অদুবু থিজিন খোৎচিনবদা মসি খেন্নবা লৈ।

৩। এষ্ট্রোজেনখক্তমক চহি ১০ অমসুং মসিদগী হেনবা মতম ফাওবা লায়েংবেনা ১০০ দা ৩০ দগী ৮০ ফাওবা লায়না অসি থোকপগী খুদোংথিবা লৈ।

(ডি ঐচ এ আই)

...মখা মথং ইরাই

ঙসিগী রাষি ফল (১৮–০৯–২০১৫)

ইবোপিশক নিংথৌজা (এরার্দি)

এষ্ট্রো এণ্ড পালমিষ্ট, পাউনা বজার, ইম্ফাল

মেষঃ চেকশিনবা ফগনি, শোক্তনবা হোংনগনি অশাওবা ফাথবা কয়াগনি। ইমুদা মত খেন্নরগনি। শেল হেন্না চংলগনি। নক্ষত্র ১ ফত্তে ২ ফগনি ৩ চাংদা লৈ।

বৃষঃ চয়েংনবা মেন তাদবা, চরক চহিং নাইবা মতমনি। য়েক্লবা হেংগৎলগনি। রা ঙাংবদা হৈ–শিংউ। মত খেন্নরগনি। নক্ষত্র ৩ ফত্তে ৪ খরা ফগনি ৫ ফোং তোইনা।

মিথুনঃ চাওখৎপা হেন্না ফবা হোংনজমন কান্নবা ফংবা ঐগী মী মশিং হেনগৎপা, পোৎ লৈবা য়াবা ওই। শান্তি লৈরগনি। নক্ষত্র ৫ ফত্তে ৬,৭ হেন্না ফগনি।

কর্কটঃ শাওনিংবা লোয়নরগনি অদুবু চেকশিন্নবদি অফবা মতম লৈরগনি। অরুবা খরদি পাংথোক্লরগনি, ইনো লৈরগনি। নক্ষত্র ৭, ৮, ৯ অফবনি।

সিংহঃ হকচাং রাখল নুঙাইরোই, শেল চংলবনবু অফবা মরমদা চংলগনি, য়েংশিনবা কক্লকপা মী য়াম্না মতমনি। নক্ষত্র ১০ ফত্তে ১১ ফগনি ১২ ফবা রাৎলি।

কন্যাঃ রারৌবা, মুক্লবা, খংনিংবা লৈরগনি। শেল ফবা চৎপা মান্নগনি, ইমুদো মরুপ মফমদা হে শিংবা তাবনি। নক্ষত্র ১২ ফত্তে ১৩ ফগনি ১৪ চাংদা লৈ।

তুলাঃ অফবা খুদোংচাবা মায়োক্লবা শেল ফবা, মীনা নুংশিবিবা মতমনি। অরুবা খরদি পাংথোক্লরগনি। ইমুদো শান্তি লৈরগনি। নক্ষত্র ১৪ চাংদা লৈ ১৫, ১৬ অফবনি।

বৃশ্চিকঃ খুদোংচাবা ফবা, মীনা নুংশিবিবা, শেল ফবা পোৎ লৈবা মরুপ মফম ফগৎপা মতমনি। ইমুদো শান্তি লৈরগনি। নক্ষত্র ১৬, ১৭, ১৮ অফবনি।

ধনুঃ শোক্লনবা ওই, অশাওবা তপথবা ফগনি, পামদবা খরা থেংনরগনি। য়েক্লবা চাওখৎলগনি হকচাং রাখল ফবা রাৎলি। নক্ষত্র ১৯ ফত্তে ২০ ফগনি ২১ চাংদা লৈ।

মকরঃ য়েংনবা মুক্লবা ফল তাদবা, শেল ফবা চৎপা তৌবা মতমনি। হকচাং রাখল নুঙাইরোই, তোখায় তাগনি। নক্ষত্র ২১ ফত্তে ২২ ফগনি ২৩ য়েংনবা ওই।

কুম্ভঃ চাওখৎপা অরুবা বরা মায় পাক্লে পাংথোকপা শেল ফবা পোৎ লৈবা য়াবা ওই। ইমুদো শান্তি লৈরগনি। নক্ষত্র ২৩ চাংদা লৈ ২৪, ২৫ অফবনি।

মীনঃ হোৎনবদা কান্নবা ফংবা, অচৌবশিংনা চানবীবা মতমনি। পুক্লিং হকচাং ফগাৎলগনি। শান্তি লৈরগনি। নক্ষত্র ২৫, ২৬, ২৭ অফবা ওই।