এডিটোরিয়েল

অয়েৎপশিং সরকারসিনা থেংনবা তাবনি

য়েলহৌমীনি হায়বসু মশানা মশক খঙজদবা মণিপুরগী ত্রাইবেলনি হায়বসু মশানা শুকখণ্ড খঙজদবা মীওই কাংলুপ অমনা য়েলহৌমী অনি অমদি ত্রাইবেল অনি গী স্পেসিফিকেসন পীয়ু হায়না দিমান্দ তৌরকপসি মণিপুর সরকারনা লৌফম থোকপা হায়বসিনা অহায়রা রাহং ওইনা থুগ্লগা, অনিশুবা রাহংনা মণিপুরগী য়েলহৌমী নত্তে হায়না খন্না মীওই কাংলুপশিংনা পোলিটিকেল এজিটেসন অমা তৌনবা হোৎনবসি মণিপুর সরকারনা তশেংনমক খঙলিত্রা হায়বসিনি। মসিদা মণিপুরগী এসেমব্লিনা মীয়ামগী মীহৎ ওইনা চিংগী লমদগী এম এল এ ২০ করি অমসুং মখোয় তোঙ্গান-তোঙয়া পোলিটিকেল পার্টিশংদগী মীয়ামগী মীহৎ ওইনা লাকখিবনি। মসিমসু অরাইবনি হায়না থুগ্লগা মণিপুরবু চীং অমসুং তম হায়না খায়নেক্লবা হোৎনরকপগী মওং অমা হন্দক মীওই কাংলুপ খরনা খোঙজং কয়া চঙশিল্লকপা অসি মতম চানা মণিপুর সরকারনা থেংনবা মখৌ তাই।

মসিগী মথক্তা সরকারনা পাস তৌখিবা বিল অহুম অদু চংনগনি নত্রগা চংনরোই হায়বদু ফাওবা খংদ্রিঙৈদা খোঙজং কয়া চংশিল্লকপা হায়বসি সরকারসিনা মতিক লৈবা ওইরগদি। মতিং ফুদোক্লগ মখৌ তৌদুনা অয়েৎপা পীরকপা খুদিংমক ঙসি ঙসিমক থীংনবা থবক লৌখৎপা তাবনি। মদু ঙমদ্রগদি সরকার অসিনা সরেন্দর তৌরগা মণিপুরগী য়েলহৌমীশিং অসি করম করদ্বা মীওই কাংলুপশিংনো হায়বদু মণিপুরগী লৈরিবা য়েলহৌমীশিংগী দেতাশিং অদু পুথোক্লগা ভারত সরকারদা খঙহনফম থোকই অমদি মপুং ওইবা মীওই কাংলুপ য়ারবা বিল অহুম অদু পাস তৌরগা মঁরৈ তৌরিবা মীওই ফুরুপশিং অদুগী মণিপুরদা খুন্দারকখিবা চহি য়েলেগা মখোয়গী খোঙদাফম লৈ নত্রগা লৈতে হায়বদু য়াম্না ফজবা মওংদা মীয়াম খংহয়া ফোংদোকপা তাই। করিগুম্বা কা-হেন্না পোলিটিকেল ইন্স্ট্রুয়েন্স অমা পীনবা খোঙজং চংশিল্লম্না ফুরুপ ওইরগদি মখোয়গী খোঙজং অদু এন্টি-মণিপুরি ওই অমসুং মণিপুরগী লমখৈগী মায়োক্তা লৈবনি হায়না লৌগগা ইন্দিয়ান স্টেকী কন্সটিট্যুন্সা পিবা হক মতুং ইয়া মখোয়বু ইলিমিনেট তৌদুনা তদু লৈতাবা স্টেট অমা ওইহয়বা হোৎনবা তাবনি। অদুগুম্বা স্টেট অমা লৌখৎহৌদবদগী ইন্দো-পাকিষ্টান বোর্দরদা খালিষ্টানগী মুবমেন্ট অমা লাকখিবনি। মদুগা লোয়ননা পাকিষ্টান ওকুপাইদ কাশ্মীরগী মনুদদগী লৈবাক অসিগী লমখৈদা শীঙনবা কয়া ঙসিসু থেংনরিবনি।

অদুবু মণিপুরগী ওইনদি প্রিন্সলি স্টেট অমা ওইনা ইন্দিয়াদা তিনখিবা মতমদা মণিপুরগী ঙমখৈ অদু য়াওনা মণিপুরদা খুন্দারিবা য়েলহৌমী কাংলুপ কুন্জামদোই অমসুং মদুগী মথক্তা খুন্দাদুনা লৈরকপগা য়েলহৌমী ফুরুপনি হায়না লৌবা মীওই কাংলুপ তরক্কা পুল্লগা য়েলহৌমী হায়বসিদা পুন্না য়েলহৌমী ফুরুপ কুন্জ্রামাপন লৈ হায়না লৌবা য়াবা মওংদা বিল অহুম অদু পাস তৌখিবনি। মসিদা য়েৎনিঙাই ওইবা অমত্তা লৈত্রে হায়বনি খঙশ্বনি। অদুগা মরম চাদনা মখোয়গী মীহৎ ওইনা মখোয়গী কাংলুপসু মিনিষ্টরগী ফম পায়রবা মতমসিদা মখোয়গী মীহৎশিং অদু বিলগী মায়োক্তা লেপকদবনি অমদি মীয়ামগী ইন্টরেষ্টা ফম থাদোক্তদবনি হায়বা দিমান্দ অসি মতৌ করম্না মীহৎশিংনা য়াগংদৌরিবনো অমসুং করিগুম্বা মরম চাদবা মীয়ামগী দিমান্দদা ফম থাদোকপা তারগনা মীহৎশিং অদুগী মথক্তা করম্না এক্সন লৌগদগে হায়বসিদি ইন্দিয়ান কন্সটিট্যুন্সা পীদুনা লৈরবা রাফম ঙাক্তনি। মদু মণিপুরগী মীয়ামবু লুচিংলিবা সি এম অমসুং লেজিসলেটর এসেমব্লিগী প্পিকরনা হেন্না খঙগনি। মদুমক্তা ফুরুপ মশেলগী মরক্তা চয়েৎনবা ওইহয়বা নত্রবসু য়েলহৌমী কনানা হায়বা অদুগা লোয়ননা মণিপুরদা য়েলহৌমী ওইরিবশিংগী ফুরুপ মশিং নিংথৌনা পিফম থোকই অমদি। মদু মণিপুরগী লেদ্রেবা য়েলহৌমীনি হায়না খঙহয়বা হোৎনবা ঙায়। মদু নত্রগদি য়েলহৌমী ওইনিংদবশিংনা য়েৎলিবসি লোয়শিন্না ঙম্রোয়।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

ইন্দিয়ানা মণিপুরবু ফজনা উদরি

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

করি মরমগী উদ্রিবনো হায়বসি ঐখোয় খছমিন্নবা খংদোকপা চুম্রে। মসি ঙসিগী অখঙ-অহৈ লৈরিবশিংনসু ইজ্জংকী য়েংদুনা অপঙবনা নোংমদা অমুক্ত নোকপফম্না শংজদে হায়বদু ওইরি। ঙসি মণিপুর হায়না অরাং নোংপোক লমদমমা লৈরিবসি শুপ্তরগী শান্নবগী লমদা পৃথিবী মশক তাকপা ঙম্রোয় মীমায়দবা জগোয়ে অমদা কলচরগী লমদা খংহয়কপা অসিতনা মশক তাকইবনি। অরাং নোংপোক ভারতগী মনুদা মশক থোক্লা হিংলিবসি অদুগীসু মথক্তা রিজার্ব কোটাদগী লাকপশিংনা এদমিনিষ্ট্রেন শিন্নদে। তশেংনা উ লৈতবা মফমদা কেগেনা যুম্বী ওইরগবু কনান্নাং উশিংকদদে। মণিপুরদা আই এ এস কোটাদগী লাকপশিংদা এদমিনিষ্ট্রেশদা লমজিংলি। রিজার্ব হায়বসি অশোনবশিংগী ওইবা মরম্না মখোয়গী রাখলশিংদু য়াম্না রাংলি। রাংলবা ময়াম্না লমদমসিগীদি অটোবা ফিন্দাশিংদা ফমদুনা লৈবনিনা চেক চেকশিল্লকপদা অশোয়বা পরেং লাকই। মদু মেনখৎ মেনখংনা অশোয়বশিং তোয়না লাকপনা এদমিনিষ্ট্রেসন্দদি চাওনা অহোবশিং খোরকই। মদু খুমদুনা য়ান- য়ানবা হোৎনত্রবদি উপায় লৈতবনা মদুগী অশোনবা অশোয়বশিংদুনা ইন্দিয়া লৈঙাকপশিংনসু মণিপুরগীদমত্তা লুম্না হিরম খুদিংমক্তা খছবা পামদে। শুপ্তরগী ইন্দিয়াগী ময় ঙাকপা ঙম্রিবা স্পোর্টস লমদা ইচং থৌরিবসিমক লৈরমত্রবদি মণিপুরদি কনানসু খঙলম্লোই। মসিগী অশেংবা খুদম হায়বদু হৌজিক হৌজিক কংপ্রেস দলগী মীওই লমদমসিগী আওটগী এম পি অমগী রাঙাং অসিনা ময়েক শেংনা তাকই। মপাহোংগী ইলিস খরা ঙাংলগা নুংগী দরকার ওইবা কোক্তুদি রিজার্ব কাউন্টরদগী রিমোট তৌবা য়াদবনিনা অশোয়বশিং অদুদি ফোংনা উরক্লি। থিংবিনবদি লৈতে লোইননা শোইষ্ট্রিবসু মখোয়দা ইকাইবা য়াওদে। মদুনা মরম ওইদুনা হন্দক্কী শোইরবসু মথঙদা চুমথোক্লবা হোৎনরগে হায়বগী থৌনাসু রিজার্ব ওইবনা থোরক্তে। অশোয়বা ময়াম নোংমে নোংমগী পৈশিন পৈশিন্নুনা থরা লেপ্তবনা মদু ইন্দিয়া লৈঙাক্লেইশিংনা খঙই। মখোয়গী শাথিবা রাখলসি লাইরিক তন্দদা রিজার্ব ওইবনিনা হোটেলদা লৈবদসু রিজার্ব ওইদুনা ৫০% হোটেল ফী হন্থশদবনি হায়বা রাখল খঞ্জরিবনি। তশেংনা চাবদসু ৫০% তুন্নদসু ৫০% দমক তুমউ হায়বদি য়ারোই। তশেংনা রিজার্ব কোটা লৈরিবমখৈদি অফবা অমত্তা খঙ্বা ঙম্রোইদৌরিবনি। মসিমত্তর ইন্দিয়ানা মণিপুরবু ইজ্জংব লৈনা খন্নদি খন্নরোই হায়বসিদা লান্নরোই হায়বসিনি।

অদোমগী,
অকোইজম ট্রৌপতি
খা পোংশঙবম মমাং লৈকাই

থম্মোইবু মশা মউ ফনা থম্বা

কু মসি চহিগী সেপ্টেম্বর ২৯ দা পাংথোবা "রার্ল্ড হার্ট দে" গী রাখল্লোনদি হার্ট ঃ হেলদি ইনভাইরোনমেন্ট হায়বসিনি। থম্মোয়বু মশা ফনা লৈনবগীদমক্তা খুদোংথিনিঙায় ওইহবা মরম কয়ামরক্লমসি লৈহন্দনবা হোৎনবীবা হায়বসিনি, শম্না হায়রবদা খুদোংথিনিঙাই অমদি অকিবদী মশক ওইরবা চুরুপ বেডি য়াম্না তোয়না থকপীবা, ব্লড প্রেসর রাঙবা, চারোইদবা অমদি ফংত্রবা চিঙ্গাক চাবা, হকচাং শাজেল তৌবীব্রবা, মতম কুইনা নারবা ঈশিং পুকচংকী লায়না, লাঙতক্লবা অমদি শাওনিবা রাখল, অদুগা কা হেন্না ঈশা নোয়বা অসিনচিংবসি থাদোকপিগদবনি অমদি তৌবীরেইদবনি। অসিগুম্বা ফংত্রবা ময়াম্সি লৈরবদি থম্মোয়ায়না মপাঙ্গল থোক্লা থবক তৌবা ঙম্লোই অমদি ইখঙ খঙইদোনা মমল য়াম্লবা ঐখোয়গী পুন্সি অসি লোয়শিনখিবা য়াই।

ঙসি মালেমগী মফম খুদিংমক্তা থম্মোয়গী লায়নানা স্থাইদগী হেন্না শিগনবা লায়না হায়বদু ওইরি। শম্না হায়রবদা চহি ১ দা য়াম্লবদা মীওই মিলিয়ন ১৭.৩ রোমদি থম্মোয়গী লায়ননা মরম ওইদুনা শিরি। মসিনা লায়না অঁতে হায়বদি কেকর, মেলেরিয়া অমদি ডাইবেটিস পুনশিল্লগা শিবগী চাংদগী হেল্লি। লায়বক থীবা অমনা থম্মোয়গী লায়নাদগী লৈখিল্লবা অনাবশিং অসি চাম্নগী মনুঙদা ৮০ রোমদি মপুঙ ফানা চাওখংত্রিবা লৈবাকশিংদগীনি। ঐখোয়গী লমদম হায়বদি ভারতসু থম্মোয়গী লায়নাদগী নারবা মীওই য়াম্না লৈ, চাউরাক্লা হেল্পিপটালদা লৈবা অনাবা ১০০ গী মনুদা ১২-১৫ নি থম্মোয়গী অনাবনা ওইরি। অসুম্না ভারতনা মালেমগী মনুঙদা থম্মোয়গী লায়নানা নাবগী মকোক ওইরি।

হার্ট হেল্থি ইনভাইরনমেন্ট অসি থম্বা অমদি লৈনবগীদমক্তা ঐখোয়না লৈরবা মফম হায়বদি য়ুম অদুগা থবক শুফম ওইরিবা মফম কারখানা, শান্নফম ওইরিবা মফম প্লেগ্রাউন্ড, অমদি নুমিৎ খুদিংগী মথৌ তৌফম ওইরিবা ওফিস অসিনচিঙবদা তৌগদবা অমদি তৌরেইদবা থবককশিংসি, চাগদবা অমদি চারোইদবা চিঙ্গাকশিং খঙদোকপীগদবনি। অসিগুম্বা মফম অমদি মতমসিদা চুরুপ বেরি থকচিনবা, চারোইদবা চিঙ্গাক চাশিনবা, কাংচাং শাজেল তৌদবা রাখল-নুঙাইতবা পোকহনবা,ফংত্রবা ময়াম্সি তৌবীরেইদবনি। ফংত্রবা ময়াম্সি লৈরবদি থম্মোয়না চহি ১০০ থবক তৌদুনা লৈবা ঙম্রোইদ অমদি খঙইদোনা মপাঙ্গল শোম্বরক্লুনা থবক তৌবা লেপখিবা য়াই। অদুনা মরম ময়াম্সি ঐখোয়না মুম্না খঙবা তায় অমদি নীংশিংবীগদবনি।

ঐখোয়না World Heart Day অসি মথল মখলগী মওংদা পাঙথোকপা নাই। শম্না হায়রবদা হেল্থ চেক-কপ তৌবা, স্পোটর তৌবা, রাঙ্কিং চংপা, ময়ামগী খন্না-নৈনবা অমদি রারী শানবা, হেল্থ মেলা তৌবা, অসিনচিংবা মওংদা তৌবা য়াই। মফম মতম অমদি ময়ামগা চানবা মওংদা পাঙথোকপীগদবনি।

চুরুপ বেরি থকপগী অমাঙবাঃ

মৈথু অসি হকচাংদা করিমতা কায়রবা পীবা পোং নত্তে, মসিদগী ঐখোয়না থাপ্পা লৈনবা হোৎনবীগদবনি। চুরুপ বেরি থকপদগী হকচাংদা চঙপ্রবা মৈথু অসিনা ঈ- চেনবা উতোং ময়ামসিদা থাগৎপা অমদি ফুঙ্গিক্লকপনচিংবা থোকহক্লকই। অদুগা মঁমেথংদা ব্লড প্রেসর রাংবা অমদি ঈগী উতোঙ থাগৎহনবা অসিনচিংবা থোক্লকই। মরম কয়ামরক্লমসিনা মথৌ তৌবদা অপনবা পী। ঈগী উতোং খুজিনবনা মরম ওইদুনা হার্ট এটেক অমদি হার্ট ফেল্লর থোকহনবা য়াই, অদুনা চুরুপ বেরিসি পুন্সিগী থকপীরোইদবনি।

মালেমগী ওইনা চুরুপ বেরি থকপা মীওই ২৫০০ (Two thousand & five hundred) অসি নুমীৎ খুদিংগী শিরি। চুরুপ বেরি থকপদগী অসুক য়াম্না ফজবা কয়ামরক্লম থম্মোয়ায় থোকহনলবসু থক্লিবা মীশিং অসিনা মসিগী রাখল অসি লৈতবগুম তৌই। চুরুপ-বেডি থকপদগী শিখিবা মীওই ১০০ গী মনুদা ৭০ দি মশাগী চহি ৩০-৬৯ ফাওবগী মনুদা লৈবনা অয়াম্বনি।

ডাঃ কেএসঐচ কলা সিংহ

নীংশিংগদবা অমনা চুরুপ- বেডি থকপীবা মীওইশিং অসি থম্মোয়দা লায়না কয়ামরক্লম পোকহনবদা নত্তনা চীনবানগী কেন্সর, থবোম্বীগী কেন্সর, ব্রেস কেন্সর, সরভাইকেল কেন্সর অসিনচিঙবা কয়ামক্লম থোকহনবনি।

চাগদবা অমদি চারোইদবা চিঙ্গাকঃ-

ঐখোয়না মতম শাংনা পুন্সি অসি লৈগে খনবীরবদি চারীবা চিঙ্গাক অসি থম্মোয়ায় অফবরা অমদি ফত্তবা ওইগদরা হায়বদু য়েলেগা চাবীগদবনি। চাগদবা থাউশিংগী মনুঙদা মনা মশিংদগী শুলেকপগী হায়বদি নুঙহরাই অমদি নুমিৎলৈ মরুদগী শেন্নকপা থাউনা হেন্না ঁকৈ। সেচুরেটেড ফেট য়াওবা থাউশিং য়ারিবমখৈ চাবীরোইদবনি। নুমিৎ খুদিংগী শা-ঙা অতেকপসু চাবীরোইদবনি। মখোয়শিং অসি হকচাংদা চঙপ্রগা সেচুরেটেড ফেটগী চাংসি রাংহল্লি। সেচুরেটেড ফেট অসিনা হকচাংদা চঙঙগা ঈদা য়াওবা কোলেসতেরোল অসি রাংখহহনলি অমদি ঈগী উতোং মচা মচা ময়ামসি ফুঙ্গিক্লক্লুনা হার্ট এক্টেক তৌবগী চাং অসি রাংহনলি। কাওবীরোইদবা অমনা মতম চুঙ্গদা মনা মশিং উহৈ-রাহৈ য়াম্না তোয়না চাবীগদবনি।

আলকোহোল শীজন্নবাঃ-

মসিগী ময়াই কাবা চিঙ্গাক অসি শীজিন্নবা তৌবীরোইদবনি। মসিনা হকচাংদা চঙপ্রগা ঐখোয়দা লায়না কয়ামরক্লম পোকহক্লি। মঁমেথংদা থম্মোয়গী মসল অমদি হকয়াংগী মসল আলকোহোলনা ঐখোয়গী মমল য়াম্লবা পুন্সি অসি লোইশিলহনখি।

লাঙতক্লবা রাখলঃ

পাখৎপা, লাঙতক্লবা অমদি অরাবা রাখলনা থম্মোয়না অকায়বা কয়ামক্লম থোকহনলি। ময়াম্সিনা মীহন কয়া চোঙবা, য়াঙনা চৎপা অমদি তপথবা অসিনচিংবা থোকহনবা য়াই। থবাক নাবা, থবাক্তা মীহন চোঙবা, কোক ঙাওবা, জ্ঞান মাঙবা অসিনচিংবা থোকহনবা য়াই। মসিনা তাকপদি থম্মোয় অসি মথৌ ফজনা তৌবা ঙমদ্রে অমদি মঁমৈথংদা মথৌ তৌবা লেপখিদুনা ঐখোয়গী পুন্সি অসিসু লোইখিবা য়াই। অসুম্না রাখল নুঙাইতবনা ঈশাগী ব্লড প্রেসর অসি রাংখপা অমদি কোলেসতেরোল শরুকসু রাঙখৎহনলি। ঐখোয়না রাখল নুঙাইতবা ময়াম্সি থোক্তনবা অমদি থোক্লকসু লাকথবা ঙমনবা উপায় থীবীগদবনি। মসি করম্না থিঙগদগে অমদি করম্না খাঙগদগে হায়বসু ময়াম্গা তানবীগদবনি।

ঈমুঙ মনুঙগী ওইনা থোক্লিবা রাখল নুঙাইতবা ময়াম্মিং অসি লৈহন্দনবা হোৎনবীগদবনি। লৈমীয়ারিবা মীওইশিংগী মরক্তা মত খেন্নবা, চামিন থকমীয়নদবা মান্নদবা, মমা-মপা ওইবীবশিংদা চাওখৎলক্লিবা মচাশিংনা পুবা থাঙবা ঙমলোইদবা ডিমান্দ তৌবা, লৈকায়গী অমদি থংনরিবা য়ুমলোয়বশিংগা নুঙাইনদবা অসিনচিংবা ময়াম্সি থোকহন্দনবা অমদি লৈহন্দনবা হোৎনবীগদবনি। হায়রীবা রাখলগী ফংত্রবা ময়াম্সিনা থম্মোয়গী মথৌ তৌবদা অকায়বা পী অমদি খঙইদোনা ঐখোয়গী পুন্সি অসি য়াম্লহবদা চহি চাম্দদি হিংবা ঙম্লবা হোৎনমিরসি।●

"Your Heart is precious and take care for it. He loves only aspirin nobody else"●

নুপীগী থাগী খোঙকাপ খম্বা-৪

(সেপ্টেম্বর ২৫, ২০১৫ ইরাইদা ফোঙখিবগী মখা)

খুদোংচোদবশিং

১। খোমদা অমুক নারকপা য়াই।

২। হকচাংগী মহিগী শরুক হেনগংলকপা।

৩। মতম কুইনা এট্রোজেনগী লায়েং শিজিন্নবদগী অঙাংখাওগী কুয়োম থাগৎলকপা য়াই। অসুম্না কুয়োম থাগৎলকপা অসিনা অ ঙাংখাওদা কেন্সর থোকহল্লকপা য়াই। অসিগুম্বা খুদোংচাদবা অসি এট্রোজেন অমসুং প্রোজেষ্টোজেন পুন্না চারগা লায়েংবনা ঙাকথোকপা ঙম্মী। য়াম্না শাংনা লায়েং অসি চৎথবনা খোমগী কেন্সরনা নাবগী খুদোংথিবা হেনগংহনবা য়াই।

৪। অঙাং মীনোন্দনবা গুলি চাবনা লায়েংবদা খুদোংথিবা হেনগংহনগনি খুদমওইনা ফিরাক অমসুং গোন্ড ব্লেডর অনাবশিংবা।

৫। ইদাক অনি অদু পুন্না শিজিন্নদুনা মতম শাংনা চারবদি ঈ চৎপা থিংগনি।

৬। ঙসিং-ঙসিং তৌবা অমসুং ওবা।

৭। হিদাকসি চাবদা পরুদবা।

হোর্মোন মহৎ শিন্দুনা লায়েংবদা চেকশিনখদবা

নুপীশিংনা মখাগী অনাবশিং অসি লৈরবদি হোর্মোন শিনবা লায়েং পীরোইদবনি।

ক. মমাদা ঈগী অনাবা লৈবা।

খ. শিংলিদা অপনবা লৈবা।

গ. থম্মোয় লায়না।

ঘ. মরম খংদনা মীৎ নাপু কাবা লায়াননা নাবা।

ঙ. ফিরাক্কী মথৌদা অকায়বা লৈবা।

চ. ফিরাক্তা অকনবা নত্রগা মতম শাংনা নারবা।

ছ. ঈ রাৎপগী লায়না।

জ. মরেক-মহাও তুন্না ঙমদবা।

ঝ. মমাদা খোমগী কেন্সরনা নাখিবা।

এঃ. এট্রোজেন শিজিন্নবা হৈনবসিদা কেন্সর নারকপা।

ত. অঙাংখাওগী কুয়োমদা অনাবা লৈবা।

থ. মরম খংদনা নুপীগী হকচাংখোঙদা ঈ হাথবা।

দ. মীরোনবা মতমদা।

ধ. খোমজিংলিবী মমা।

ম. খোম নত্রগা অঙাং খাওদা কেন্সরনা নারিবা নত্রগা ইকুই কুইদনা নারম্না।

হোর্মোন শিন্দোকপগী লায়েং লৌখৎব্রিঙৈদা অখন্নবা চেকশিন-থৌরাংশিং করিনো?

থাগী খোঙকাপ খমত্রবা নুপীনা ব্লদ প্রেসর রাংনা লৈবা, থম্মোয়গী লায়না নত্রগা কিদনিগী লায়না নাবা, শুর ফুনবী লায়না, শিংলি চাওথোকপা লায়না, শরৈ লৌবা, কোক চিকণা লায়না, ঈশিং পুকচংপা, থাইরোইদকী অনাবা, অঙাংখাওদা অপোম্বা লৈরবদি লায়েং অসিদগী চেকশিনখদবনি। হোর্মোন মহৎ শিনবগী লায়েং হৌদ্রিঙৈগী মমাদদা নুপী অদুগী হৌখিবা অনাবগী রারিশিং অমসুং মপুংফাবা লায়েংগী ওইবা থিজিন খোংচিনবা তঙাইখদে।

হোর্মেন শিজিন্নবগী লায়েং হৌদ্রিঙৈদা করি করি থিজিনগদগে?

১। ফিরাক্কী মথৌদা চাংয়েং তৌবা।

২। ঈগী চাংয়েং।

৩। মরেক মহাওগী ফিডম।

৪। ঈদা য়াওবা চিনিগী শরুক।

৫। কিদনিগী মথৌ চাংয়েং তৌবা।

৬। হোর্মোনগী ফিডম মরুওইনা ইষ্ট্রাদিওল অমসুং এফ এস ঐচ।

৭। অঙাংখাও মচিন্দগী মহি লৌরগা চাংয়েং তৌবা।

৮। খোমগী এক্স-রে / অলট্রাসাউণ্ড লৌবা।

৯। নিংজোলগী শরুক এক্সরে লৌবা।

ডাঃ গীতা বরুয়া নাঠ

১০। ঈদা অশিনবা রাংপা অ ম সু ং কে ল সি য় ম য়েংথোকপা।

হোর্মোন মহৎ শিনবগী লায়েংগী মহত্তা অতোপ্পা লায়েং লৈত্রা?

হোর্মোন হাপনিনবগী তোঙান-তোঙয়া মওং লৈ-

১। মোলোম ২। নুপীগী হকচাংখোঙদা হাপ্পা অকোইবা পোংশক ৩। গুল্লি ৪। হিদাক নপশিন্নবা

১। মোলোম- এট্রোজেনগী মোলোম্না নুপীগী হকচাংখোং কবা ফহল্লি অমসুং ঈশিং লম্লিগী অনাবা ফহল্লি। শরুগী মপাঙ্গল হন্থরকপগী অমসুং থম্মোয়গী লায়না নাবদগী ঙাকথোকপদি ঙমদে।

প্রোজেসটেরোন মোলোম অসি চাউখৎলবা লৈবাকশিংদসু শিজিন্নৈ।

২। নুপীগী হকচাংখোঙদা হাপ্পা অকোইবা পোংশক- হকচাংখোঙদা শিজিন্নবা অকোইবা পোংশক অসি এট্রোজেন হাপ্পনা মরম ওইদুনা হোর্মোন পুথোকপা ঙম্মী। মসিনা অনাবশিং তপ্পা তপ্পা ফহল্লি। মসিনা শরু মপাঙ্গল শোম্বরকপা নত্রগা থম্মোয়গী লায়ানাদগীদি ঙাকথোকপা ঙমদে।

৩। গুল্লি অমসুং হিদাক নপশিনবা অনিগী চাংদুনবা

গুল্লি

এট্রোজেনগী গুল্লি- এট্রোজেন য়াওবা গুল্লি অসি থা ১৮ দগীনা চহি ৫ ফাওবা চারবদি হকচাং শাগৎপা অমসুং নুপীগী হকচাংখোঙ খুজিলহনবা লাইওশিংদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী অমসুং চহি ৫ দগীনা ১০ ফাওবগী শরু পাঙ্গল শোহহুরকপদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

প্রোজেসটোজেন গুল্লি- প্রোজেসটোজেন গুল্লিগা লোয়ননা এট্রোজেন গুল্লি অসি লেপ্তনা নত্রগা মরম মরক্তা শিজিন্নবনা অঙাংখাও লৌথোকত্রিবা নুপীশিংদা অঙাংখাওগী মনুথখবা কুয়োমদা কেন্সর নাবগী খুদোংথিবা হন্থহল্লি। অদুমওইনমক থম্মোয়গী লায়না নাবশিংগী প্রোজেসটোজেন শিজিন্নবনা এট্রোজেনগী ঙাকথোকপগী শক্তি মাংহনবসু য়াই।

১। এট্রোজেন্না ফিরাক্তা চংবদা অফবা কোলেষ্টেরোল (এচডি এল) হেনগংহল্লি অমসুং ফত্তবা কোলেষ্টেরোল (এল ডি এল) হন্থহল্লি।

২। অঙাং পোক্তনবগী গুল্লি ফিরাক নাবা মীওইশিংনা ঙারোইদবনি মরমদি মসিনা ফিরাক্তা চংঙি।

৩। অঙাং পোক্তনবগী গুল্লিনা ফিরাক্কী অনাবশিং হেনগংহল্লি।

৪। অঙাং পোক্তনবগী গুল্লিনা হকয়াংলা নপ্পবা হিদাক চাং হেন্না পীগদবনি।

৫। মতম মতমদী ওইনা লায়েং অসি তৌবনা ঈ হাথবা থোক্লল্লি।

মথং মখা শংগোলশেনদা...