এডিটোরিয়েল

লুহোংবগী গারী মশীংদা তায়নবদি লাল্লি

ইম্ফালগী লৈরিবা লম্বীশিং অসি মপুং ওইনা ইম্ফাল সহর ফাওনা চৎপা লম্বীশিংনি অমসুং হায়রিবা লম্বীশিং অসি ফাওনা গারী কয়া চথোক–চৎশিন তৌরি। মসিদা মণিপুর সরকারনা হেনগৎলক্লিবা ষ্টেটসিগী গারী মশীং অসি কন্ত্রোল তৌদ্রবসু মতমগা চুনগদবা মওংগীনি হায়দুনা নেস্রেল অমদি ষ্টেট হায় রেশিং পাকথোকপগী থবক মায় পাক্লা পায়খৎশ্রে অমসুং মতমগা চুনবা লম্বীশিং হায়বদু ওইরে হায়না লৌবা তায়। মতমসিগী ওল্লকপা মতুংইন্না লম্বী পাকথোক্তগ্রগা অদুক্কী মতিক ত্রাফিক জাম ওইবগী থৌওং কয়া থোক্লিবসিনা করিগীনো হায়বসি ঙসিদি হংদবা য়াদবা ৱাহং অমা ওইরে। মীয়াম্না খন্নিবনা লম্বীগী পাক চাওবা হেনগৎখ্রবনিনা লম্বী চথোক–চৎশিন্দা নুংঙাইরগনি হায়বসিনি। মতাং অসিদা উনরিবনা লম্বী পাকথোক্লগা পার্কিং এরিয়া ওইনা পীথোকপদগী নমদুনা লম্বী চিলহল্লে হায়বা অসিনি। অসিগুম্বা ফিচম অসিদা লুহোং কৈহোংবগী নুমিৎ থাবান অফবা নৎত্রবসু নুমিৎ খুদিংগী ট্রাফিকতা অপনবা কয়া থোক্লিবসিদি সরকারগী থৌ পুবশিংনা করিদগী থোকপনো হায়বদু থীজিল্লুবা তৌদনা মনিং–তমনা শেম্বা রুল অমদা হিংন–হিংনবগী চৎনবী অমা ওইনা ওইহল্লি। ষ্টিশেল থোদুনা লাকপা সিফাই গারীশিংনা থৎতুনা থন্নগা নমদুনা লম্বী ফাওহনখিবগী থৌদোক কয়াসু থোকশ্রে। মসু মীয়াম্না পেন্দবগী মথক্তা লম্বী চিনহল্লিবসি মরু ওইনা লম্বীদা পার্কিং পীশিনবদগীনি হায়বসি অকনবা থোল্লাও অমনি। সরকারনা লম্বী নমদুনা পাকথোক্লগা নমদুনা অমুক চিলহল্লগা অমসুং ট্রাফিক কন্ত্রোল তৌদ্রগা লুহোংবা লাকপা বর নৎত্রগা কন্যাগী গারী ৫ দগী হেন্না চৎপা য়ারোই হায়বা ওর্দর অমা থোক্লপসিগী য়েংলগা হায়বা তারবদি মিনিষ্টরশিংগী গারী অমা চৎপা মতমদা গারী ২ দগী হেন্নাচৎপা য়ারোই হায়বা ওর্দর অমসু থোকহন্নিংই। অতৈ ষ্টেটশিংগী চিফ মিনিষ্টরগী গারী ট্রাফিক জাম থোকপদা অদুম্মক পন্দুনা লৈ অমসুং মশাগী গারীদা য়াওরিবা বোডিগার্দ ওইবা পি এস ও, প্রাইভেট সেক্রেটরী তোংবা নত্তনা মনিং মমাংদা সেক্যুরিটি গারী অমত্তা য়াওবা থেংনদে। মখোয়দা এত্তেক্ট তৌরকপগী থৌদোকসু কয়া তোয়না থোক্তে। মসিগী মরমদি সিভিলিয়ান পুলিস পার্সোনেল কয়ানা লম্বীদা লেপ্তুনা লৈরগা ঙাক শেনবগী থবক তৌবদগীনি অমসুং মিনিষ্টর ওইরিবশিংনা মীয়ামগী মীহৎ ওইনা মশাগী মথৌ পাঙথোকপনা মখোয়দা অশোয় অঙাম থোকহনগে খনবা মী লৈতবদগীনি। অসিগুম্বা ৱাখল্লোন অদু ঙসি লৈরিবা মণিপুরগী লুচিংবশিংদা লৈতবদগী লম্বীদা গারী চিলহনবগী থবক অসি মিনিষ্টরশিং, পুলিস ওফিসারশিং, আর্মিগী ওফিসিয়েলশিংনা নমদুনা থোকহনবা থৌওং অমনি হায়না লৌবা য়াই।

মসিগী অচৌবা খুদমদি খোয়াথোং মনাক্তা পি দব্রিয়ু দি ওফিসকী পার্কিং ওইহল্লিবা মফমদা শেমগৎ–শাগৎলিবা কংলা পাৎকী মফম, গান্ধি মেমোরিয়েল হোল মমাং, ইম্ফাল ম্যুনিসিপাল কাউন্সিলগী ওফিস মমাং, থৌবাল পার্কিংগী লম হেন্নবা গারীশিং থাদোক–থাজিন তৌবদগী চিলহল্লিবা মফমশিং চিফ–মিনিষ্টরগী রেসিদেন্সিয়েল ক্বার্টরগী বক্সলো ওফিস মমাং, মদুগী মায়োক্নবদা লৈরিবা লম্বীগী শরুক, মণিপুর পুলিস হেদক্বার্টর মমাংদগী হৌরগা ফার্ষ্ট বট্টালিয়ন মণিপুর রাইফলসকী লম্বীগী মনিং অমসুং মমাংগী পার্কিংশিং অসি লৈহন্দবদা লম্বী কোন্না চৎপা য়াগনি। মদুনা খুদম ওইহল্লগদি খ্বাইরবন্দ কৈথেল মনুংদগী পার্কিংশিং লৌথোকপদসু কায়রোই। ওফিস লৈরগদি পার্কিং এরিয়াসু মদুগী কমপ্লেক্সতা য়াওহনগদবনি হায়বা আইন থন্নবা অমদি ভি ভি আইপি, ভি আইপিশিংসু মীথম অমগুম চৎনবা তারগদি করিগী লম্বী চিনগদৌরিবনো হায়বসি লৈঙাক্লোইশিংনা খন্দবদগী থোকপা খুৎশেমগী লম্বী চিলহনবনি হায়বসিবু লানগত্রা? তঙইফম্বা লুহোং–কৈহোংবগী গারী মশিংদা অনৌবা আইন শেম্বদি চান্ন–ফাত্তে।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

চাওখৎপদি পাম্লে, চাওখৎলোন্দি খঙদ্রিমাল্লে

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

পাউ চে অমগী ইডিটর ওইরবদি পুম্নমক্কী অসুপ্পা অচুম–অরানগী থৌদাংসু লৌবীবা তাবনি। লিশাং শিংনা লৌদুনসু লাক্লি হায়বসু থোইনা হেন্না খংজে অদুবু মনানা হৈমাঙ শাবা মরক ময়াগী ইনিং ইনিংবা ইবদা তুং–মাঙ য়েংদবা শোইনৌ অইবা খরনা পংই ইরকপা লেট্টর টু ইডিটর খুদিং ইডিটরনা ইডিট তৌদনা পংফোঙ ফোংবসিসু অফবা ওইদ্রবা মতমনি। হৌজিক চাওখৎপগী থাক য়াম্না রাংলে হায়দুনা মমিত্তা লাইরিক খরা উন্নরবা ৱাখল মপুং ফাদ্রিবা মীগী মশীং য়াম্নবনিনা মখোয়না ফরক তারকপদা অসুক মতম চনো ইন্টিগ্রিটিগী যুম্ফম থোনবা লাক্লরিঙৈসিদা মঁফে ফুরকপা অইবশিংগী মশিং য়াম্লে হায়জনিংই। মাঙজগদৌরিবা অসি মণিপুরী ঐখোয়তনি। কান্নদবদা ফুরুপ অমদা হেক্তা শাওবগী মতম নৎত্রবনি। হেন্না খন্থনিংলিবদি করম্না শাওনিংলিবদুগী হৌরকফম থিগদগে হায়বরোমদা লৃপ কয়ানা মিৎয়েং চনেরক্লবা মতমসিদা অপেনবা, পেনদবা কয়া ফোংদোক্লদুনা লৈনরিবা খুদিংমক্কী 'তুদা ইনশিনবা মীশক অমমম লোৎলি হায়বসি লাল্লরোইদবা অচুম্বনি হায়বসু খঙনরবনি। কান্নদবদা খোইখা– লিনখা থানদনা হৌখিবা কাউথোক্লগা তুংগীদমক ইনৌ–নৌনা আশা কয়াগী কান্নফম ওইগদবা ফোং–ফোং শারিবা ইশু খুদিংমক তপ্পা ইনা লোইশন্নবা হোংনবা মতম থেংমল্লবনি। ইপা– ইপুনা লান্না চৎলম্বা লম্বেলশিংগীদমক তুংগী চারোন শুরোন ওইরিবশিংনা হঙ্গোইবসু পোকপিরক্লু, অনমসু তানবিরক্লু। মনুং মপান ফাওনা অশেংবা পুন্সিরোল অমা শাগৎসি হায়রবদি হায়গী ওইবা অরানবা নিতি পুম্বা কাউথোকব্রসি, মশরুক ওইখ্রসনু। পারাদুদং ৱাখলনুংদা খণ্ডজিল্লগা হয়েংগীদমক, তুংগীদমক ঙাকপিহৈবা খুন্নাই ওইরসি হায়বসিদা ইডিটরনা মীৎয়েং চবিম্বু।

তশেংবনি, সরকারগী অশোয়বা ঙাক্তা ইনবা হোংনরিবশিংসু অশোয়বা কয়ানা কুপয়োম য়োম্লবা লায়না চেল্লবা অইবনি হায়বমক য়ারবা মতম হায়বদু ওইরবনি। নীংশিংবা য়াই 'পুন্সিদা অশি– অনা অমুক্তা থোকখ্রিদ্রিবা ইমুং অমা থিবদা নুংশিরবা মচা কাইনরবী মমা ওইবীগী থম্মোয়বু থৌতম বুদ্ধনা খুদুম চনখিবগী ৱারী, ৱারী নত্তে–পুন্সিগী অচুম্বা মশক্লি'। কনাসু লান্দবা ঙম্লোই, ঈশ্বরমকসু অরানবা তৌরুবগী ৱারী কয়া লৈরি। ইডিটরমকসু তৌরিবা খুদিংমক চুম্লে খন্না পেম্লোকপিগনু। ঙাকপিবা, পেম্লোকপগী বিচারদা মপু মানসু কুপ্পা য়েংশিল্লি। ঈশ্বরগী চৈরাক্তা কনানসু কিফম থোক্তে।

অদোমগী,
হিদেন লাইশ্রম
ইম্ফাল রেষ্ট

শোইদোন হকচাং ফনবা চাবা চিঞ্জাক

ৱায়. রঞ্জনা দেবী

ৱা হায়বা য়াম্না ৱাঙবা নাপী বেমবুশৌদি ওফ পাওসিএগী ইমুংদা য়াওবা পাম্বী অসি পৃথিবী (মালেমদা) খ্বাইদগী লিরবা পাম্বী অমনি। মসি মলোং শিন থুংনা হৌই অদুগা নাওসুম (ক্রোদল) দগী কু (কোফিন) ভাওদা শীজিন্নে। মালেমদা ৱা (বেমবু) মখল ১২৫০ হৌবগী মনুংদা চারা মখল ১২৫ ভারত তা হৌই হায়না হায়নৈ। মসি ইন্দসত্রিসশিংদা শীজিন্নবগীদমক খঙনবগী মথক্তা মসিগী নৌরিবা ময়োন মতোনশিং– অহিংবা চিঞ্জাক ওইনা চাবদা শীজিন্নবা, হিংনা, পৎথপুমথহল্লগা চাবা, ফুৎতোক্লগা নৎত্রগা ময়ান হাপক্লুনা পিক্কল ওইনা চাবা য়াবগীসু মীয়াম্না মরু ওইবা চিঞ্জাক ওইনা লৌনৈ।

শোইদোন ঃ (বেমবু সুট)–

শোইদোন হায়বসি ৱাগী অনৌবা সয়োন, মপুং ফাদ্রিবা, চাওখৎলক্লিবা মখোক মউ (ক্লম) হায়বদি মমীৎ (রামীৎ) তগী থিনগৎলক্লিবা পাম্বী চারাশিংদুনি। নৌনা হৌগৎলকপা উশোয়শিংদুদি অথাবা মকুনা ময়োন মরোল কুপশন্দুনা হৌগৎলক্লিবা চানবগীদমক মনুংগী চাবা য়াবা শরুক্তু লৌথোক্তুংনা চানাবা অথাবা মকুশিংদু খোক্তোকপা তাই। নোংজু থা হেক হৌরকপা মতমদগী অনৌবা মউ ময়োন – উশোয় হৌবা হৌরে। অদুগা নোংজু থা মতমদুমক্তদা অনৌবা উশোয় ফংলৈবা লোক্তুনা চানবা হেকপা – ফুকপগী থবক তৌই। মালেমদা ফংলৈবা উশোয় পুম্নমক চাবা য়াদে। ইন্দিয়াদা ফংবা ৱা মখলগী মনুংদা খ্বাইদগী মীয়াম্না পাম্না চানবশিংদা বামবুসা পালিদা, বামবুসা তুলদা, বামবুসা পোলিমোরফা, বেমবুসা বালকু ৱা, দেনদ্রোকালামস হামিলতোনিআই, দেনদ্রোকালামুস গিগানতিয়স অমসুং মেলোকাননা বামবুসোইদস হায়বশিংসিনি। চারা মখলদুগী মখা পোননা, উশোয়শিংদু মহৌশানা সে মি ২০–৩০ মুক শাংই অমসুং মফম অমদা লেঙ্গনা ফজন্দুনা হৌই। ফুক্লবা মতুংদা উশোয় অমগী অরুম্বা কে জি অমাগুম্বা লুম্মী। অদুম ওইনমক মখোয়গী চাওবা, লুম্বা, মরু ওইনা মখোয়গী হৌফম, লৈফম, অরুবা, লৈহাওগী শিনবগী চাং (পি আইচ), অমসুং চাবা থকপা লৈবাক লৈহাওগী মচল, ঈথৈ লৌখোঙ, ঈশিং ফংবগী মওং, নোংজু নুংশা, অইং অশা, নোংজুগী চাং, লৈহাও মখল অমসুং লৈহাও ফবগী মওং মতৌদা য়াম্না তাংজৈ। ৱা চারা মখল অমদগী অমদা –মখোয়গী উশোয় চোংবগী মখা পোল্লি। শম্না হায়রবদা ময়াই ওইরপ শাবা অইং অশা – চহীগী নোংজু নুংশাদা (তেম্পরেত ক্লাইমেত) দা চোংই অমরোমদা য়াম্না শাবা (ত্রোপিকেল) অমসুং খরা হেন্না শাবা (সব ত্রোপিকেল) মফমদা হৌবা উশোয়দি মউ লিংবা মকু থানা ময়োল মরোল কুপশনবা, মদুদি কালেনথাদা অমসুং লোইরকপদা হৌবনি।

হকচাংদা কান্নবা মচাক ময়লশিং (নুক্লিসল্লে প্রোপরতিস)–

উশোয়দি কেলোরিলগী শরুক নেম্না য়াওই, হকচাংদা কান্নবা মশীং য়াওই, প্রোতিন, কারবোহাইদ্রেস্ট, এমাইনো এসিস্ট, মিনেরেলস, মহাও (ফেস্ট), চিনি (সুগার) অমসুং ওর্গনিক্কী থুমশিং ইনজইমস মখল ১৭ য়াওবা থেংনৈ, অদুগা অকনবা চিঞ্জাক লৈহাও মচল (মিনেরেলস) ১০ য়াওই মরু ওইনা পোতাসিয়ম, অশিনবা (কেলসিয়ম), মেংগনিস, জিঙ্ক, কোপ্পর, য়োৎ (আইরোন), ফোসফরস করা অমসুং সেলেনিয়মনি। অনৌবা উশোয়দি–থিয়ামিন, নিয়াসিন, ভাইতামিন এ, ভাইতামিন বি সিক্স অমসুং ভিতামিন, ই নি। মখোয়দি প্রোতিন য়াম্না য়াওই–গ্রাম ২.৬৫ গী মনুংদা গ্রাম ১.৪৯ অমসুং ৪.০৪ গী গ্রাম ১০০ খুদিংগী য়াওই। মসি তগৎ তগৎ তেকপা উশোয় খুদিংগী য়াওবনি। মখোয়সি এমাইনো এসিদ ১৭, য়াওবা থেঙনৈ– মখোয়গী মনুংদা ৮ দি মীওইবগী হকচাংদা য়াম্না কাঁন্নে। উশোয়দা য়াওরিবা এমাইনো এসিদকী চাং অসিনা কোবী, কারোৎ, তিলহৌ অমসুং মাইরেন্দগী য়াম্না হেন্না য়াওই। মহাও (ফেস্ট) য়াওবগী চাংদি নেম্বী (০.২৬% দগী ০.৯৪%) অমসুং উশোয়শিংদা অশিনবা মহাও মহী (ফেতি এসিদ)। ঈশিং য়াওবগী চাংদি ৮৮ নৎত্রগা মসিদগী হেন্না ফদবা সসেনস্যিাল এমাইনো এসিদ, মিনেরেলস, চাবা য়াবা মশীং (দায়তরি ফাইবর) য়াওবশিংনা উশোয় হায়বা পোৎশি হকচাং নাবা য়েক্তনা থম্মবা অফবা চিঞ্জাক মচলশিংনি অমসুং অনৌবা হকচাং ফনবা চাবা য়াবা চিঞ্জাকনি হায়না লৌনৈ।

হিদাক মচলগী মচৎশিং (মেদিশিনেল প্রোপরতিস)–

উশোয় অসি চাইনিসশিংনা হকচাংদা কান্নবা পীবা হিদাক মচল য়াওনা অফবা চিঞ্জাক মচল অমা ওইনা চহী ২০০০ গী মমাঙদগী চান্নরকই। ইন্দিয়াগী অনা লায়েং হিদাক লাংথক্কী মওং কাঙলোন (সিসতেম) দসু মসিদা য়াওরিবা শিলিসিঅস কোনকিসন্স ... শিংসি – মসি বাঙ্গলোচান হায়নসু কৌই অমসুং ইন্দে – পারসিয়ান অমসুং তিবেতানশিংগী হিদাক – মওং কাঙলোনদনা তাবসির নৎত্রগা তারাসির হায়না কৌই। অনৌবা মতমগী থিজিন চাংয়েং কয়দগী চিঞ্জাক মকল অসিদা মীওইবগী হকচাংদা কান্নবা পীবা চিঞ্জাক মচল ময়াম য়াওই হায়বসি খঙবা ঙম্লে। কেন্সর লায়না ঙাকথোকপগী মতিক ময়াই অমসুং অরুম্বা হন্থহনবদগী ঈ দা মপঙ (কোলেসরেরোল) গী চাং হন্থহনবা, চানিং থকনিংবা পোকহনবা অমসুং চাবা তুমহনবা অসিনচিংবনি।

রাদা পোতাসিয়ম চাং য়াম্না ৱাংনা য়াওবনা মরম ওইদুনা উশোয় চাবনা ঈগী খোঙজেন শাফু (ব্লদ প্রেসর) চাং চানা থম্বদা অচৌবা মতেং ওই অদুনা থম্মোয় ঙাকথোকপা (হার্ট প্রোতেক্তিভ) চিঞ্জাক হায়রগসু খঙনৈ। মসিগী ৪% সেলুলোস য়াওবসিনা মরম ওইরগা থিরিনশিংদা অমাংবা চৎখিনবা অচৌবা মতেং পাংই লোয়েনা চাবা তুমহনবদা মতেং পাংই। মসিনা অমাঙবা য়ৈখৎপা (কন্সতিপেসন) অমসুং হকচাংদা তুংশনবা থাওগী মপং ওইবা –মহাও (ফেত) গী চাং হন্থহল্লি। চাবা য়াবা মশীং য়াওবসিনা অমনুং পায়তোসতেরোলস য়াওবনা মরম ওইরগা ঈ–মপং (কোলেসতেরোল)গী চাং হন্থহনবগীদমকসু কাঁন্নে হায়না খন্নে। বি. অরুনদিনাসিয়া / বি. বাম্বুসগী উশোয়শিংদি কোলাইন, বিতাইন, নিয়ুক্লিস, য়ুরিয়াস, স্যানোজেস, গ্লুকোসাইস্টথি মহি হাম্না (দায়ারহোহিয়া), তিলগী লায়না অমসুং কোকখুবসু– মসি চারগা লায়েংই। দি. স্ত্রিকতসগী উশোয় অমসুং কংহল্লবা মচেং মককশিংদি মকক মকক শেংদুনা চাবা য়াবা (সিলিসিয়স মেতর য়াওই অদুনা ঈ শেংদোকপা–হকচাং কনখৎহনবা (তোনিক) অমসুং হকচাং কনখৎহল্লি (এসস্ত্রিঙজেন্ট একসন)।

নন্নবা উশোয় মহিদা মপঙবু তুমহনবা ঙম্বগী থৌওং (প্রোতিস একতিভিতি) অসিনা অকনবা চিঞ্জাক মচল প্রোতিন তুমহনবদা মতেং পাংই। ফুৎলবা উশোয়শিংদি চাবা তুম্নবা – চানিং থকনিংবা পোকহয়বা চিঞ্জাক ওইনা শীজিন্নে (এপিতাইজর) অমসুং উশোয় মহিনা হকচাংদা অশোক অপন য়াওবা মফম শেংদোক চামথোক্লবা শীজিন্নে, য়াইরোং থুংদুনা পোন্নবা মফমশিং অমসুং চাথৎপা মফমশিংদা তৈদুনা হিদাক ওইনসু শীজিন্নে। ফুৎতোক্লবা উশোয়শিংগা, থাংতুপ মহৈদগী শেম্বা জেঞ্জারিগা তোৎশন্নদুনা শেম্বা চিঞ্জাক মখল অমনা মমাগী পুক্লংদা অঙাং ওইহন্দবা অমসুং ওইখ্রগনা অঙাং য়ৈথবগী থবক্তা শীজিন্নে। জাভাগী লমদমদা বি. ভুলগরিশ্বং, হায়রিবা ৱা অসিগী শোইদোন মনুংদা য়াওবা ময়োন্দু জাওনদিস লায়েংবদা শীজিন্নে। মনম – মহাও অমসুং থ্রুকোসাইদ ময়াম য়াওবনা মরম ওইদুনা – উশোয়শিংসি অফবা মহিক মতাই হাৎনবা শীজিন্নে – অমসুং হকচাং পাঙ্গল পীবা হিদাক (স্টেরোইদেল দ্রগস) শিং শাবদা শীজিন্নে। পৎথ পুমথহল্লবা দেনদোকালামস হামিলতোনিগা লোয়েননা সিতোসতেরোল – এ ফায়তোসতেরোলগা পুনশল্লগা হিদাক মখল কয়া সুংবা স্টেরোইদ ওইনসু শীজিন্নে।

ফুসরিয়ম ওক্সীম্পোরম গী মতু হৌহনবদা মতেং পাংবা দেনদ্রোসিন কৌবা ২০ কে দি এ (20 KDa) প্রোতিন মখল অমা বোত্রাইতিস সিনেরা অমসুং মায়কোশফাররেল্লা এরাকিদিকোলাদ হায়রিবশিংসি উশোয়দগী অইশোলেত তৌই। উশোয়দা ওক্সীজেন চাং হেন্না য়াওবা থিংনবা মচল য়াওবসু থেংনরে হায়বদি এনতি ওক্সীদেন্ট ওইবা পোৎশকশিং য়াওবসু মীয়াম্না খঙনরে। উশোয়দা এন্টি – কীসীনোজেনিক এজেন্সট ময়াম য়াওই অদুনা হকচাংদা কায়শীনোজেন হেনগৎপা য়াওবা থিংনবা ঐখোয়গী চিঞ্জাক মচল ওইনসু শীজিন্নরিবসু আইশোলেত তৌবনি লোয়ননা মসিনা হকচাংদা য়াওজবা কারশীনোজেনশিংসু ফজনা হন্থহল্লি।

ৱারোইসন (কনক্লুজন) –

খ্বাইদগী য়াঙনা চাওবা হৌবা ঙম্বা পাম্বী ওইবনিনা চান্নবা লৈহাও অমসুং ঈশিং ফজনা ফংলবদি ৱা অমনা নোংমদা ফুদ অমগী চাংদা হৌই। ৱাগী পোৎথোক হন্থহনদনা – উশোয়শিংনা লেপ্পা লৈতনা হেনগৎলক্লি বা মীওইশিংগী চিঞ্জাক ৱাৎতনা পীবা ঙম্মী। মসিগী চিঞ্জাক য়াওবা অমসুং অনা লায়েংদা শীজিন্নবা হায়সিনা মরম ওইরগা চিঞ্জাক কয়াগী অৱাৎপা মচলশিং মেনখৎপা ঙম্মী ফমজনহনবা নৎত্রগা রেক্লিজেরেতরগী মতেং য়াওদনা অকংবা উশোয় / সোইবুম / শোইজিন নৎত্রগা লিদুনা শেন্নবা মখল অনীমক থা কয়া অমসুং চাবা য়াই। মসিনা মনা মশিং ফদ্রবা মতম নোংজু থা অমসুং হিমালোই চিংশাঙ নাপোমদা তাবা মীশিংনা মনা মশিংগী অৱাৎপা লৈরকপা মচাক দাবা য়াই। মসিগী হকচাং ফহনবগী মচাক অহিংবা চিঞ্জাক মচলশিংগী হৌরকফম ওইবা মসিদা নৎতনা খুঙংগী লমদমদা হিংবগী পাম্বৈসু ওই। অনৌবা মতমগী লৌউ কাঙলোন শীজদুনা পাক শন্না মীয়াম্না থাদুনা উশোয় য়োন্দুনা পৈশা তানবা য়ানবা মওংদা থবক পায়খৎলবদি খুঙং লমদমগী শেন থুমগী ফিভম ফগৎহনগনি অমসুং মপান লৈবাক্তা থাদোক্তুনা অহেনবা শেম্বোক তানবসু য়াই। অদুম ওইনমক – চিঞ্জাকসিবু চারিবা মীওইশিংগা য়াম্না অফবা মরী শাগৎতুনা মসিগী কৈথেল অমা ফংনবা হোৎনবা – মসিবু মরাঙ কাইনা পুথোক্তুনা মীয়ামদা ফংহন্নবা মতিক চাবা শঙলোইশঙ শারগা চাবা য়াবা মখল কয়াগী চিঞ্জাক ওমদুনা নমদুনা পৎথহল্লগা শোইদোন (পীকল), নতজেটস (বারি), পাপাদ (ক্রেক্কর) নচিংবা শেন্না য়াই। মসিগী মথক্ত – লাইরবা কোকহনবদা অফবা খুৎলাই অমা ওইনা শীজিন্নবা য়াই, চিঞ্জাক অমসুং মচলগী ৱাৎতনবা চেকশনথৌরাঙগী মতেং ওইনবসু য়াই।

মীৎ নাবা (কঞ্জঙ্কটিভাইটিজ)

ডা. কে. নরেশকুমার সিংহ

ঐখোয়না মীৎ নাবা হায়দুনা খঙনরিবা – মীৎঙাংবা, পি তাবা, মীৎশাং কাবা মখলগী মীৎতা নাবা লায়না অসি conjunctivitis হায়না কৌই। মসি মীৎকী মপান থংবা অঙৌবা কুয়োম "কঞ্জঙ্কটিভা" হায়বা অসিদা নাবা লায়না মখলনি। অয়ান্নবা মসি মহিক্কা থোকহনবা য়াম্না লৌনগনবা লায়না ওইরবসু নুমিৎ ৫/১০ নিগী মনুংদা ফগল্লি, মসিদা তুংকোইনা মীৎ মমশনবা নৎত্রগা তাঙব–থোংপা পাক্লা য়াওগন্দে। অদুবু মীৎ নাবগী মওংদা – মীৎ ঙাংলকপা অমদি মীৎ মনুংদগী নাবা হৌরকপনচিংবদা য়াম্না থুনা লায়েংহৌদয়বদি মীৎ তাংখিবা য়াবা মীৎকি লায়না মখল করা লৈ। মদুগী পনবা য়াবদা Acute glaucoma অমসুং Iridocuclitis নি।

কঞ্জঙ্কটিভাইটিজ অসি য়াম্না লৌনগনবা, মহিক্কা থোকহনবা "Infective conjunctivitis" হায়বা অগা, এলর্জি তৌদুনা থোকপা লৌনগনদবা "Allergic conjunctivitis" হায়বা অমগা মখল অনী লৈ। অদুগা কঞ্জঙ্কটিভাইটিজ থোকহল্লিবা মহিকপুনা বুরিয়া, ভাইরস অমসুং "ফঙ্গস" হায়দুনা মখল অহুম লৈ।

গোনোরিয়াগী মহিক্কা থোকহনবা পোকপদা ঙাইরিবা অঙাংদা নাবা ওফথালমিয়া নিওনাটোরম হায়বা অমনা মমাঙতৈ এন্টিবাইওটিক ফজনা থোক্তিঙৈদা মীৎ তাংবগী মরুওইবা মরম অমা ওইরম্মী। মহিক অসিনা অহলদসু য়াম্না শাথীনা পুরুলেন্ট কঞ্জঙ্কটিভাইটিজ হায়বা অমা তোকহল্লি। ডিফটোরিয়া হায়বা অঙাংগী খৌনাওদা নাবা লায়না মখলগী মহিক্কা সু মীত্তা শোকহনবা "Membranous conjunctivitis" হায়বা অমা থোকহনবা য়াই।

> হৌজিক–হৌজিক মণিপুরদা পাক–শন্না শন্দোক্লরিবা মীৎ নাবগী লাইচৎ মওং অসিদি ভাইরসনা তোকহনবনি। নারিবা মীশিংনা মীৎ ঙাংবা, পি তাবা, মীৎ মনুংদা করিগুম্বা পোৎ অমা লৈবদৌনা তৌবা, মীৎ চিকপা, য়াম্না থুনা মীৎ অনীমক্তা লানশনগনবা নারুমদা পোম্বা তৌগল্লি। মসিদা নত্তনা লোকলাইহৌগসু লোয়নগল্লি।

মতমদা চুম্না মীৎ ঙাংবদা নত্তনা শিংলি মচা তত্তুনা ঈ থোকপা ফাওবা য়াই। ফুবদা খাম্বদৌনা মপাক–মপাক লৈবা য়াই। মসিদা নত্তনা পী তাবদা ঈ য়াওরকপসু য়াই। নাবা হৌরকপগী ভাইরসনা হকচাংদা চংখ্রবা মতুংদা অতোপ্পা বেরিয়া খরসু চংশক্লকই। য়াম্না নুঙাইত্রিবা অপোম–মতং তৌনরিবা অসিদি লোয়নরক্লি বা বেরিয়া অদুনা অয়াম্বা থোকহনবনি।

পৃথিবীগী মফম অয়াম্বদা চহী ৪/৫ গী মনুংদা হেক–হেক থোক্লরিবা "ভাইরেল কঞ্জঙ্কটিভাইটিজ"গী লাইচৎপু থোকহল্লিবা ভাইরস খরদি "Adero virus", Entero virus", "Coxackie virus", "Herpes virus", "Pecoma virus" অসিনচিংবনি।

খৃঃ ১৯৯৪ দা, "Coxackie A 24" অমসুং Enterovirus 70 (Ev 70) হায়বা ভাইরস মখল অনী অসিনা দেলহিদা মীৎ নাবগী লাইচৎ হোহনখি। অসিগুম্বা "ভাইরস কঞ্জঙ্কটিভাইটিজ" অসি ফহন্নবা চপ চাবা হিদাক এন্টিবাইওটিকনচিংবা হৌজিকফাওবা লৈতে। লোয়নরকপা বেরিয়াদু থিংনবগীদমক্তী ঐখোয়না অচম্বা "Broad spectrum Antibiotic Drop" পিগদবনি। "Steroid" য়াওবা দ্রোপ শীজিন্নবা য়াদে। মদুনা মীৎকী ঙাকথোক্লবগী পঙ্গল শোম্বহন্দুনা মীৎ নহা শায়দৎপা য়াই।

মতিক চাবা হিদাক লৈতবনিনা লায়না অসিনা পাকশন্না শন্দোক্তনবা হোৎনগদবনি। লায়না মখল অসিদি অনাবা মীনা শীজিনবা রুমাল, ফদি (টব্লেল) অমসুং ফিরোলদগী অমনা অমদা লায়না শন্দোকরক্তুনা লৌনরকপা য়াই। মরম অদুনা মখোয়শিং অসি পুল্লোইদবনি। ভাইরস খরদি মীৎ ঙাক্তা নত্তনা স্বর হোনকম উতোং হায়বদি "Upper Respiratory tract" তসু নাহল্লকপা ঙম্মি। অনাবা মীনা স্বর হোন্দেরকপদা মহিক অসি য়াওরকপা য়াই। রমর অদুনা নাদ্রিবা মীনা অনাবগা য়াম্না নকশন্নবা লৈরোইদবনি। ঈরোইফম পুম্ব্রি অমদি পুম্ব্রিদা ইরুজবা মতমদা ভাইরস অসি ঈশিংদা লৈহৌবা য়াই। অদুনা মী অমনা ঈরোইবা নৎত্রগা সরুজরুবদা মহিক অদুনা অমুক চংলকপা য়াই। মরম অদুনা মীৎ নাবগী লায়না মখল অসিনা নাবা মীওইশিংনা পুম্ব্রিদা তৌরোইদবনি।

অনাবা মীদা হাপ্পা হিদাক্কী লিক্লি মতোনা অদুনা মীৎতা শোক্লরবদি মদুদা মহিক পক্লকপা য়াই অদুনা নাদ্রিবা মীনা শীজিন্নবা হিদাক লিক্লি অদুসু অতোপ্পা নাদ্রিবা মীনা শীজিন্নবীরোইদবনি।