এডিটোরিয়েল

সরকারনা মীওই খুদিংমক থবক পীবা ঙমদে

ষ্টেট অসিগী মনুংদা লৈরিবা এদমিনিষ্ট্রেসন অসিনা লৈঙাকসিগী ৱাহল্লোক লৈনা মথৌ তৌরিব্রা হায়বসি মীয়াম্না হংনরিবা ৱাহং অমনি। মসিগী মথক্তা মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টরনা ষ্টেটকী লূচিংবা অমা ওইনা মীওই খুদিংমক সরকারগীথবক পীদবা য়াদে হায়বা লৈতে হায়না ফোংদোকপগা লোয়ননা থবক ফংদবা মীওই খুদিংমক থবক পীবা তারগদি মদুগী ফাইনান্সিয়েল এরেঞ্জমেন্ট অমা চংগনি হায়খি। মদুনা মণিপুরগী শোৎথরবা শেল থুমগী ফিভম অসিদা মীওই কয়া অমদা থবক পীবা ঙম্বগী শক্তিসু লৈতে। মদু ওইবা তারগদি করিগীদমক ঙসিগী পাল্লিবা লৈঙাক অসিনা পাঙথোকপা ঙমদনা লৈরিবা থবক কয়গী মতাংদা হঞ্জিন হঞ্জিন ৱাশক্লিবসি চুম্রিব্রা হায়বা অসিমদি হংবা তাবনি। মণিপুরগী মনুংদা লৈরিবা তোঙান–তোঙানবা মখলগী মীওই কাঙলুপশিং অসিনা করম্বা থাক্তা লৈরি অমসুং মখোয়বু মতমগী চানবা মওংদা সরকারনা পিবা খুদোংচাবশিং অদু ফংহন্দুনা মীওইশিং অদুবু সোসিয়েল ষ্টেতস পীদুনা মীয়ামগা মান্নরদা মওং অমদা হিংদুনা লৈরিবা মীওইশিং অদুদা ইন্দিয়া গভর্নমেন্টকী মখাদা শেন্থা নৎত্রগা পায়খৎপা স্কিমশিংগী মখাদা সিয়োরিটি য়াওদনা অচৌবা শেন্থং থাদনবা হোৎনদুনা লাক্লি। অসিগুম্বা ইন্দিয়া গর্ভনমেন্টকী খ্বাইদগী চুত্রবা প্রোগ্যামশিং অসি হৌখিবা চহী ৪০ রোম অসিদা তোঙান তোঙানবা লুপ কয়া অমনা লৈথোক্তুনা লৈবদগী খুন্নাই অসিদা খ্বাইদগী চাউনা হিংনবগী হক পুথোক্তুনা লাম্থেংনরিবা ভিত্তিশশিং অদুতা নত্তনা মখোয়গী ইমুং মনুংশিং ফাওবদা অতৎপা লৈতনা অকি অখংগী পাউশিং তাদুনা লৈরি। নৌনা হন্দক থোক্লক্লিবা থৌদোকশিংগী মনুংদা বোম থমজিল্লম্বা অমদি পোখায়হল্লম্বা থৌদোক্কী পাউনা মরুওইরে। মসিদা অমুক পোলিটিকেল পার্টিশিংনা শেঙ্গা থুমজাগী থবক চথদুনা শেন্দাল লম্বী অমা ওইনা চথরকপগী ফিভমসু লৈতবা নত্তে। নুংঙাইত্রিবদি কেন্দ্রগী এম এল এ অমসুং মীরেপ ওইগনি হায়না খল্লিবা মীওইশিং অদুনা থম্লিবা তুংশিনবগী শেনফম অদু অচৌবা নৎত্রগসু হায়গী ফেমিলিগী লৈরিবা ইনকম অদুদগী মখা তানা কৎথোকপগী থবক তৌরি। হৌজিক ঙসিগী মীরোলনা থেংনরিবা প্রোব্লেম অদু মীয়াম খুদিংমক্তা থোক্লিবা প্রোব্লেম অমনি। অদুগুম্বা প্রোব্লেম অদু সোল্ড তৌনবা লৈরিবসি মরী লৈনবা কোর্টকী জুদিসিয়েল মেজিষ্ট্রেটনা পীবা ঙমদনা অদুমক লৈরি মদু ওইবা তারগদি খ্বাইদগী করপ্টেদ ওইবা এরিয়া অসি পোলিটিকেল ফিন্ড অসিনি হায়না লৌবা য়াই। হৌজিক্তি নিয়ম চুম্না চৎপা মীওইশিং অদুনা হেন্না চাওবা খোংথাং অমা লৌরকপা য়াই হায়বসি সরকারসিনা খনবা মথৌ তাই। করিগুম্বা হিরিদিটরীগী মখা পোননা লৈরিবা নুপীশিং অদুদু ইনহেরিটেদ প্রোপর্টিলেহনবগী মথৌ তারে। মখোয়না অচুম্বা মীয়েদা চংশিল্লকপা তারগদি হেন্না ফবা খুন্নাই অমা শেমগৎপদা হেন্না চাওবা মতেং ওইগনি। হেন্না পুক্লিং চিংশিন্নিঙইই ওইবা রাফম অমদা সরকারগী থবক ফংবা ঙমদবশিংবু সরকারমক্তা অঙম্বা থাক্তা পোলিসি কয়া শেমদুনসু মীওই খুদিংবু সরকারগী থবক পীবা হায়বসিদি ওইথোক্লরোইদবা রাফম অমনি। তশেংনা, থবক ফংদ্রবশিংনসু মুন্না খন্থনিঙাইই ওইরবনি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

রেভিন্যু মিনিষ্টর হিংলিব্রা?

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

মশামক্কী জাগা ওইরিবা ইম্ফাল জিরি লম্বীগী মতাংদা অশাওবা মচেৎ অমত্তা উত্তবমখৈ এসেমব্লিদসু সেগা মাইগা ইম্ফাল জিরি লম্বীগী রাফমসু পুথোকফিদবনি। মীয়াম্না ঙাংনরিবা রেভিন্যু মিনিষ্টর ওইরিবা থৌদাম দেবেন্দ্র মযুম লমদমগী মীওইশিংগা লাপথোক্লরব্রা? করিগীনো জিরি লমদা লাংইবা ময়ামসিদা নোংমত্তা হোয় মায় ফাওবা ঙাংত্রিবসে। প্রজাগী সেবা তৌনিদ্রেমত্তে হায়না ঙাংনরিদো। অদুবু মহাক্না হিংলিঙৈগী মতমদা রেভিন্যু পাইরিঙৈদা শেমখিবা দি মণিপুর কন্সার্বেসন ওফ পেন্সিলেন্দ এন্দ রেট লেন্দ এক্ট্র ২০১৪ অসি চৎনহনখ্রে হায়বা অসিনি। মিনিষ্টর অসিনা এক্ট্র অসিগী শক্তি মপুং ফানা মশামকফাওবা খংদ্রিঙৈ এক্ট্র অসিনা তম্পাক্কী লৌফম অমত্তা শোকপা পাউ লৈত্রি হায়না নারোন্দা লাওথোক্লমইবা অসিনি ঙকইবসে। হৌজিক মিনিষ্টর কয়ানা লৌকুকশিংদা মনা মশিং ফৌ থাবসিদা মমাংঙৈগী মতম অদুগী শীজিন্নরম্বা ওর্গানিক হারশিং শীজিন্নবা অপাম্বশিং ফোংদোক্লি লোয়ননা চীন্দা –দোদা লৌবুক কনবা লোইরে। ঙসি মণিপুরদা ট্রেন চংশিল্লক্লবা লৌবুক ফাওদুনা খংহন্দনা নারোন্দ লৌশিংবা হোৎনবদগী মিনিষ্টরনা ৱাকৎ লৈতে হায়দোকইবা ওইরমগনি থাঁজে। তশেংনা সরকার অসিনা অহানবা শেমইবা এক্ট্র অসিমক চৎনহনবগী মতুং ইন্না চৎনহনবা তারবদি ঙি সি অমদি মখা তাবা ওফিসার য়াওনা দণ্ডি ফংনিঙাই ই ওই। ইশানা শেমজবা ইশানা কককচা হায়বা লোনচৎ অসি মণিপুর নত্তনা অতৈ লৈরম্লোই। মসিমক্লনি মীতোপ ট্রাইব খরনা অচুম্বা মরমদম ওইনবা নিযাদা ঙাওজবা মীওই ফাওবা লৈবাক নিংবগী ড্রেস শেৎচিনবীরিবসে। লমমমসিগী মতিক চাববা অঙক্কশিংগী লৌশিং কয়াদগী ঙসিদি মাইনোরিটি থাক য়ৌরক্তুনা ঙসিদি প্রজা খুদিং হা–কার লাওরিবসে। হৌজিক লমদমসিগী লৌবুক মখৈদি ট্রেনদা খরা য়োহোক য়ুম কৈ খুল ফেক্তরি শেন্থদা খরা য়োহোক তৌদুনা হারনা য়োম্লেব মপান লমগী চেং হরাই পুশিল্লক্লবা কয়া হোৎনরিবসি ঙসিগী মিনিষ্টরনা হিংবা ওইরম্লবদি ফোংদোকইবা রাফমসি ফোংদোক্লম্রোই থাঁজে। তশেংনা সরকার অসিনা লৌফম কয়বগী রাখলশিং লৈরবদি মসি ক্যানবগী পাম্বৈশিং কয়াসি পুথোক্তুনা নৈনবা কান্নগনি। মীয়াম্নদি মন্ত্রিশিংদি লোইনা খঙলমগনি হায়দুনা তুমিন্না লৈরুবনি। মপাম চাকসু চাদা মত্রা চাকসু চাদা থৌদৌগুম্না ইম্ফাল জিরি লম্বী লোইশিন্নিঙৈ ৱার্ড্স ষ্টেন্দর লম্বীসু শেম্নবা থৌরাংইবা ট্রেনগী লম্বীসু লৌবুকশিংদা শেম্নবা হোৎনরিবসিদা করম্বনো হান্না লোইগদবসে? মীয়াম্না হিংলিবা হায়নরিবসি মযুম লমদম মৈ ক্যবগী লাউ খোংবা য়াওদবসিদা মীয়াম্না লান্না উরুরগসু নালোন্দা লাওরমইবা ডি মণিপুর কন্সার্বেসন ওফ পেন্সিলেন্দ এন্দ রেট লেন্দ এক্ট্র ২০১৪ চৎনম্রবা মতুংদা তম্পাক্কী লৌফম অমত্তা অকায়বা লৈত্রি অমদি ৱাকৎ অমত্তা লাকপা লৈতরি হায়না লান্না লাওথোকপসিনা হিংলি হায়বা চুম্রে। মসিদা মিকান লূপলোইশিংনা থঙ্গীরকইবা রাফমদা ডি সি ওইবিরিবশিংনা মিনিষ্টর খক্তনা চৎনবগুম্না ডি সি না এক্ট্র অসি মীরাইবগুম লৈরিবসি এক্ট্র অসি মপুং ফানা চৎনহনবা চুমই হায়বসি অচুম্বনি।

অদোমগী
থাংজম থম্বৌজাও
কাইরং

ব্লড প্রেসর ৱাংবগী লায়না (হায়পর্তেন্সন) অমসুং মসিগী খুদোংথিবশিংদগী লাপথোক্লবা পাম্বৈশিং

ডা. তরুণী এন জি

''বিপি'' লৈবা হায়রগা সথারন মীয়াম্না খঙনরিবা, ব্লড প্রেসর রাংবগী লায়না (হায় ব্লড প্রেসর) অসিসু 'হায়পর্তেন্সন' হায়না খঙনৈ। মসি ঐখোয় মীওইশিংদা য়াম্না তোয়না নাগনবা লায়না মখলশিংগী মনুংদা অমনি।

বিঃপিঃ (ব্লড প্রেসর) হায়বা অসিদি মীপুম খুদিংমক্তা লৈ অদুবু 'হায়পর্তেন্সন' হায়রগদি ব্লড প্রেসর অসি মশাগী লৈমখ থোকপা চাং (র্নোমেল) দগী রাংনা লৈববু খঙনৈ। ব্লড প্রেসর রাংবনা থম্মোয়গী, শিংলিগী লায়না 'কোরোনরি আর্টিরি ডিজিজ' অমদি লাইয়ৈ চৎপা 'সেরেব্রো ভাস্কুলর এক্সিডেন্ট' হায়রবা লায়নাশিংগী মরু ওইবা মরম ওই।

মীওই অমগী মশাগী চহী লৈশিল্লকপগী মতুংইন্না হায়পর্তেন্সন লৈরক্লিঙাইগী চাং হেনগৎলি, মরমসিমক্লা মশাগী চহী হুম্মুন্দগী হেন্নবা মীওই চামগী মনুংদা চাংচত্তা হুম্মুদি হায়পর্তেন্সনগী লায়নাগা শাগোঙ্গে।

হায়পর্তেন্সন মখল অনী ৩ই

১. সিষ্টোলিক–ডাইষ্টোলিক হায়পর্তেন্সনঃ– মখল অসিদা, সিষ্টোলিক অমসুং ডাইষ্টোলিক হায়না খঙনবা ব্লড প্রেসর অনীমক র্নোমেলদগী হেন্না রাংই হায়বদি দিষ্টোলিক বিঃ পিঃ না 140 mm Hg গী মথক্তা অদুগা ডাইষ্টোলিক বিঃ পিঃ না 90 mm Hg গী মথক্তা লৈবব্রুনি।

২. আইসোলেটেড সিষ্টোলিক হায়পর্তেন্সন ঃ– ডাইষ্টোলিক বিঃ পিঃ না নোরমলগী চাং 90 mm Hg ফাওবগী মনুংদা লৈরগা সিষ্টোলিক বিঃপিঃ না 160 mm Hg দগী হেন্না লৈরবদি, মদুবু আইসোলেটেড সিষ্টোলিক হায়পর্তেন্সন হায়না খঙনৈ।

হায়পর্তেন্সন ওইরকপা চামগী মনুংদা মরিফু তরাদগী হেনবদা, মরম ইঁলৈ–লৈতনা ওইরকপা য়াই হায়বদি করিগীদমক্তা ওইরিবনা হায়বা মরম লৈতে। মসিগুম্বা মখলগী ব্লড প্রেসর রাংববু 'প্রাইমারি নৎত্রগা ইসেন্সিয়েল' হায়পর্তেন্সন কৌই। অদুগা বিঃপিঃ রাংলকপগী মরম লৈরবদি মদুবু ঐখোয়না 'সেকেণ্ডি হায়পর্তেন্সন' হায়না খঙনৈ। সেকেন্দরি হায়পর্তেন্সন ওইরকপগী মরমশিংগী মনুংদা কিডনিগী লায়না, 'এন্দোক্রাইন'গী লায়না, নুপীশিংনা মীরোনহন্দনবগী গুলি শীজিন্নবা 'ওরল কন্ট্রাসেপ্টিভ পিল' অসিনচিংবা খরা পনবা য়াই।

নুপী–নুপা খেন্নবগুম্না হায়পর্তেন্সগা নাবগী লাইওসু মখোয়দা খেঁল্লে। নুপী অমগা নুপা অমগা ব্লড প্রেসরগী চাং চপ–মান্নরা লৈবা মতমদা, নুপাদুদনা হেন্না শাথিবা অমসুং খুদোংথিনিঙাই ওই। অদুগা করিগুম্বা শিংলিদা ফংহন্দবগী তোখাইবা মরম লৈরবদি, খুদম ওইনা মৈখু শীজিন্নবা, হকচাংগী অরুম্বা য়াম্না হেনবা, ঈদা কোলেষ্টোরোলগী শরুক য়াম্না হেনবা, ঈদা চিনিগী শরুক হেনবগী লায়না 'ডাইবেটিস' নচিংবা লৈরবদি ব্লড প্রেসর রাংবগী খুদোংথিবা কয়া য়াম্না থুনা হেঞ্জিলহল্লি। অসিগুম্বা অনাবশিং অসিদদি লায়েংবাং মতমদা হিদাক্কী চাং হেন্না দরকার ওই।

হায়পর্তেন্সনগী লায়না অসি হকচাংদা করিগুম্বা মখলগী নুঙাইতবা অমত্তা ফাওরক্লুবসু চেনবা য়াই, য়াম্না তোয়নসু নাগল্লি, ইরায়লায়নসু হেক্তা খঙবা ঙম্মি অমসুং লায়েংই অদুবু করিগুম্বা মতম চানা লায়েংহৌদ্রগনা শিবা য়াবা খুদোংথিবা 'কমপ্লিকেসন' ময়াম অমসু হেক্তা থোকপা য়াই অদুগা অমরোমদা মসিবু ইরায়–লায়না লায়েংবা হেক্তা ঙম্মি হায়দুনা অনাবশিংনা ডাক্তরগী পাউতাক য়াওদনা হিদাক লাংথক হেক্তমক চাশিনক্তবদগী, হিদাক্কী ফতবা ফল করা লৈনরকপা অমদি লায়েংবদা চাং নাইদবা য়াম্না হেনগংহল্লি। মরমশিং অসিমক্লা হায়পর্তেন্সনগী লায়না অসি য়াম্না মরু ওইবা মীয়ামগী ওইবা হকশেলগী সমস্যা (পল্লিক হেলথ প্রোব্লেম) অমনি।

হায়পর্তেন্সন না নারবা মীওই অমনা লায়েংদনা লৈবা তারবদি মশাগী পুন্সিগী চহী তরাদগী কুন ফাওবা তেনশিনহঙ্গবতা নত্তনা অতৈ খুদোংথিবা কয়া থোক্লকনিঙাই ওই। হায়পর্তেন্সন লৈরবা মীওই চামদা কুম্বাদি (৩০%) শিংলি থাগৎপনা (এথোরোসক্লেরোসিস) মরম ওইদুনা লায়না লাইথোং কয়ামুক থোকপা য়াই, মদুদি ঃ–

১. থম্মোয়গী (হার্ট) শিংলি ফুনবা অমসুং খুজিনবা (কোরোনারি হার্ট ডিজিজ)

২. খুদক্তা শিবা (সডন ডেড)

৩. থম্মোয় চাং নাইদনা ছনবা (কার্ডিয়াক এরিথমিয়াজ)

৪. ব্রেন মনুংদা ঈ থোক্তুনা নৎত্রগা ঈগী উতোং ফুন্দুনা হকচাং তঙ্খাই পঙথবা (এথোরোগ্লোমবোলিক স্ট্রোক), অমসুং

৫. অপিকপা শীংলিশিংগী লায়নশিং (পেরিফরেল ডাক্সুলার ডিজিজ) নি।

হায়পর্তেন্সন লৈবা মীওই চামদা য়াথৈদি (৫০%) সুপুগী ব্লড প্রেসর রাংবনা মরম ওইদুনা অতোপ্পা থোহল্লি, মদুদি ঃ–

১. থম্মোয়দা (হার্ট) শোকহনবা–

(ক) থম্মোয়গী অথাবা হেণংহনবা অমদি মৈথোকদা চাওথোকহনবা (হায়র্পট্রোফি এণ্ড লেটর ডাইলেটেসন ওফ ডি হার্ট)

(খ) থম্মোয়না মাগী মথৌ তৌবা ঙম্রক্তবা (হার্ট ফেইলর)

(গ) থম্মোয়গী শিংলিগী লায়নাশিং (এঞ্জায়না পেক্টোরিস এণ্ড মায়োর্কার্ডিয়েল, 'হার্ট এটেক' হায়না ময়াম্না খঙনবা)

২. মীৎ শোকহনবা (রেটিনোপেথি)–

৩. ব্রেনদা শোকহনবা (সেন্ট্রেল নর্ভস সিষ্টেম ডিসফঙক্সন)

(ক) ব্রেনদা ঈ চেনবা রাৎপদদী থোকপা (সেরেব্রেল ইনফরাক্সন

(খ) ব্রেনদা ঈ থোকপা (সেরেব্রেল হেমোরেজ) অমসুং

(গ) ব্রড প্রেসর হেন্না রাংবদগী রাখল চোইবা অমসুং জ্ঞান মাংলকপা (হায়পর্তেন্সিপ ইন্সেফেরোপেথি)

৪. ঈশিং ময়ীগী শোকহনবা (রিনেল ইকেট্য)

কিডনিগী খেই হন্নরকপা (রিনেল ইন্সফিসিয়েন্সি অমদি মৈথোংদদি কিডনিনা মথৌ তৌবা শুকঙম ঙম্রক্তবা (রিনেল ফেইলর)।

লাইওং (সিমটোমস)ঃ– ব্লড প্রেসর রাংনা লৈরবা মীওই অয়াম্বা মশাদা করিগুম্বা নুঙাইতবা অমত্তা ফাওদবা য়াই অদুবু খঙাইদনা রাম্বথা, জ্ঞান মাংলকপা, হকচাং পংথনচিংবা য়াওরকপদগী ডাক্তরবু য়েংহল্লুবদা ব্লড প্রেসর রাংনা লৈরম্রে হায়বা খঙলকপা য়াই। অদুগা করিগুম্বা ইচম–চম্বা মেডিকেল চেকঅপ তৌরুবদসু প্রেসর রাংনা লৈরম্রা থেংনবা য়াই। মরম অসিনা চহী ৪০ শুরবা মীওইশিংনা মশাগী হকচাংগী করিগুম্বা নুঙাইতবা অমত্তা ফাওদ্রগসু থা ৬–৬ কী মনুংদা মেডিকেল চেকঅপ অমুক–মুক তৌথোকপিবা ফৈ।

হায়পর্তেন্সন লৈরবা মীওইশিংগী হকচাংদা পোক্লকপা য়াবা নুঙাইতবশিংগী মনুংদা কোকচিকপা, মরুওইনা লুখমলোমদা চিকপা (ওক্সিপিটেল হেডএক) থবাক্কী মীহল চোংবা (পলপিটেসন), চোকথগনবা, কোকঙাওবা অমদি ইস্ত্রি শোছবনচিংবা য়াওই। মসিদা নত্তনা শিংলি ফংহন্দবদগী থোকহনবা নাহিঁ তাবা, ঈশিং চৎপদা ঈ য়াওবা, হকচাং পঙথবা, শ্বস হোনবদা ৱাবা, থবাক নাবা, মীৎ মন্থা অসিনচিংবা কয়া অমসু থোকহনবা য়াই।

লায়েংবাঃ– ব্রড প্রেসর রাংবনা নারবা মীওই খুদিংমক খুদোংথিবদগী ডাকথোক্লবগীদমক্তা মতম চানা হায়বদি হেক খঙলকপগা লেয়োংবিগদবনি। প্রেসর রাংলকপগী মরম অমা লৈরবা, অদুগা ওপরেসরচিংবা তৌথোকপিদুনা মরম অদুবু লৌথোকখিবা য়ারবদি খুনা লৌথোক্লবা হোৎনবিগদবনি। মথক্তা পঞ্জম্বিবা অদুগুম্বা, প্রাইমারি নৎত্রগা ইসেন্সিয়েল ওইরগদি প্রেসর নেমথনবা হিদাক–লাংথক অমসুং চাকহেন কয়া পুন্সিচুপ্পগী ওইনা দরকার লৈ।

হায়পর্তেন্সন হায়বসি লোক থুংবা, পুক নামা নৎত্রগা লাইহৌ হৌবগুম্বদী লায়নাগুম্না অকক্লবা মতম খরা হিদাক চারগা হেক্তা ফখিগদৌবা লাইওং নত্তে। মসিদি মতম–মতমগী মতুংইন্না ডাক্তরগা তান্নবিবা দরকার ওই। করিগুম্বা ফরে হায়দুনা হিদাক চারম্বদগী খঙলেপ–লেপ্লবসু প্রেসর খঙব্রাং অমুক রাংখৎলক্তুনা খুদোংথিবা থোক্লকপগা য়াই। অদুগা রাকল চরানবা অমদি পুক্লিং লৈতাদবনা প্রেসর কন্ট্রোল তৌবা রাহল্লি, মরম অদুনা য়ারিবমখৈ পুক্লিং ইন্না লৈনিবনা হোৎনবিগদবনি।

চিঞ্জাকঃ– হায়পর্তেন্সন লৈরবা মীওই অমনা থুমগী চাং য়াম্না হন্না চাবিগদবনি। মসিগীদমক্তা থুম নমদুনা চাদবা, য়েংশাং থুম চম্না চাবা, থুম থাকপা য়েংশাংগী মথেল য়াম্না চাদবা খরসিনা থুমগী চাং হন্নবা ঙমহল্লি। য়াম্না কয়া রাংদবা ব্লড প্রেসর লৈবা (মাইল্ড হায়পর্তেন্সন) শিংদদি থুম ককথবতনা হিদাক শীজিন্নদুনা ব্রড প্রেসরবু নোরমেলদা পুথরকপা ঙম্রসু য়াওই। অদুদা নত্তনা হিদাক দরকার ওইবা মীওইশিংদসু থুম হন্নবা চাবনা হিদাক্কী দরকার ওইবা চাং হন্নহল্লি।

হকচাং য়াম্না নোইবা, অরুম্বা হেনবা মীশিংগীদমক্তী চনাং য়াওবা অমদি থাওগী শরুক য়াওবা চিঞ্জাক্কী চাং হন্নবা চাবিগদবনি অমসুং হকচাংগী অরুম্বা হন্নবনা হোৎনবিগদবনি।

থাও শীজিন্নবীবা মতমদা 'সচরেটেডফেট' হন্নদা য়াওবা থাও শীজিন্নবীবা ফৈ। 'কোলেষ্টেরোল' য়াম্না য়াওবা চিঞ্জাক হন্নবা চাবিগদবনি, হকচাং পংথনচিংবা য়াওরকপদগী ডাক্তরবু য়েংহল্লুবদা ব্লড প্রেসর রাংনা লৈরম্রে হায়বা খঙলকপা য়াই। অদুগা করিগুম্বা ইচম–চম্বা মেডিকেল চেকঅপ তৌরুবদসু প্রেসর রাংনা লৈরম্রা থেংনবা য়াই। মরম অসিনা চহী ৪০ শুরবা মীওইশিংনা মশাগী হকচাংগী করিগুম্বা নুঙাইতবা অমত্তা ফাওদ্রগসু থা ৬–৬ কী মনুংদা মেডিকেল চেকঅপ অমুক–মুক তৌথোকপিবা ফৈ।

হায়পর্তেন্সন লৈরবা মীওইশিংগী হকচাংদা পোক্লকপা য়াবা নুঙাইতবশিংগী মনুংদা কোকচিকপা, মরুওইনা লুখমলোমদা চিকপা (ওক্সিপিটেল হেডএক) থবাক্কী মীহল চোংবা (পলপিটেসন), চোকথগনবা, কোকঙাওবা অমদি ইস্ত্রি শোছবনচিংবা য়াওই। মসিদা নত্তনা শিংলি ফংহন্দবদগী থোকহনবা নাহিঁ তাবা, ঈশিং চৎপদা ঈ য়াওবা, হকচাং পঙথবা, শ্বস হোনবদা ৱাবা, থবাক নাবা, মীৎ মন্থা অসিনচিংবা কয়া অমসু থোকহনবা য়াই।

লায়েংবাঃ– ব্রড প্রেসর রাংবনা নারবা মীওই খুদিংমক খুদোংথিবদগী ডাকথোক্লবগীদমক্তা মতম চানা হায়বদি হেক খঙলকপগা লেয়োংবিগদবনি। প্রেসর রাংলকপগী মরম অমা লৈরবা, অদুগা ওপরেসরচিংবা তৌথোকপিদুনা মরম অদুবু লৌথোকখিবা য়ারবদি খুনা লৌথোক্লবা হোৎনবিগদবনি। মথক্তা পঞ্জম্বিবা অদুগুম্বা, প্রাইমারি নৎত্রগা ইসেন্সিয়েল ওইরগদি প্রেসর নেমথনবা হিদাক–লাংথক অমসুং চাকহেন কয়া পুন্সিচুপ্পগী ওইনা দরকার লৈ।

হায়পর্তেন্সন হায়বসি লোক থুংবা, পুক নামা নৎত্রগা লাইহৌ হৌবগুম্বদী লায়নাগুম্না অকক্লবা মতম খরা হিদাক চারগা হেক্তা ফখিগদৌবা লাইওং নত্তে। মসিদি মতম–মতমগী মতুংইন্না ডাক্তরগা তান্নবিবা দরকার ওই। করিগুম্বা ফরে হায়দুনা হিদাক চারম্বদগী খঙলেপ–লেপ্লবসু প্রেসর খঙব্রাং অমুক রাংখৎলক্তুনা খুদোংথিবা থোক্লকপগা য়াই। অদুগা রাকল চরানবা অমদি পুক্লিং লৈতাদবনা প্রেসর কন্ট্রোল তৌবা রাহল্লি, মরম অদুনা য়ারিবমখৈ পুক্লিং ইন্না লৈনিবনা হোৎনবিগদবনি।

চিঞ্জাকঃ– হায়পর্তেন্সন লৈরবা মীওই অমনা থুমগী চাং য়াম্না হন্না চাবিগদবনি। মসিগীদমক্তা থুম নমদুনা চাদবা, য়েংশাং থুম চম্না চাবা, থুম থাকপা য়েংশাংগী মথেল য়াম্না চাদবা খরসিনা থুমগী চাং হন্নবা ঙমহল্লি। য়াম্না কয়া রাংদবা ব্লড প্রেসর লৈবা (মাইল্ড হায়পর্তেন্সন) শিংদদি থুম ককথবতনা হিদাক শীজিন্নদুনা ব্রড প্রেসরবু নোরমেলদা পুথরকপা ঙম্রসু য়াওই। অদুদা নত্তনা হিদাক দরকার ওইবা মীওইশিংদসু থুম হন্নবা চাবনা হিদাক্কী দরকার ওইবা চাং হন্নহল্লি।

হকচাং য়াম্না নোইবা, অরুম্বা হেনবা মীশিংগীদমক্তী চনাং য়াওবা অমদি থাওগী শরুক য়াওবা চিঞ্জাক্কী চাং হন্নবা চাবিগদবনি অমসুং হকচাংগী

নুপীগী চাখম–নাওখন্বদা থোকপা নুঙাইতবশিংদা হোমিওপেথি লায়েং

ডা. এস সুনিতা দেবী

Menopause (ME-NO-PAUSE) হায়বসি নুপী ১ গী মপুঙ্গিগী ওইনা থাগী খোংকাপ লেপখিবা মতম অদুবুনি। Menopause য়ৌরমদাইদা চহী ২–৩ রাৎশিঙৈদগী Overian function রাৎশিল্লকই। মসিগী মওং অসিনা Menopause ওইঙ্গবা মতুং চহী ২ দগী ৫ ফাওবা চহৌ। অসিগী phase অসিকুনা Climecteric phase/Climecteric age হায়না খংনৈ। অদুনা Climecteric হায়বসি Ovarian function active ওইরম্লদগী inactive ওইরকপগী adjust তৌনবা মতম খরদুনি।

Menopause অসি চহী ৪৫ দ্বীপ ৫০ ফাওবগী মনুংদা মহৌশানা থোকই। অয়াম্নদি চহী ৪৭ তগী হৌগল্লি। অদুনা নুপী ১ না মচা পোকপগী মতম হায়বদি Child bearing period সি চাওবারম্ব চহী ৩০ দগী ৫৫ ফাওবগী মতমনি। মথক্তী খোংকাপ খমখিবগী মতমসি অয়াম্না নুপীগী চাওচৎ ওইরবসু নুপী খরদদি মশাগী চহী ৫৫ শুবা ফাওবা ফজনা থাগী খোংকাপ চৎপা লৈ। নুপীদুগী মশা–মউ ফনা লৈবা অমদি লৈমখ চায়ম ফবনসু থাগী খোংকাপ শাংদোক্লা লৈবগী মরম ওই। Merarche হায়বদি পুন্সিগী অহানবা খোংকাপ লাকপা ডম্রা–থেংবা নৎত্রগা মচা পোকপা –পোক্তবসু Menopause ওইবগী চহী ঙনবা থেংনবগী মরী লৈনদে। কনাগুম্বদা মশাগী চহী মতাং অমদা হেক্তা মরম অমদগী, মশাদা অকয়বা অমত্তা থোক্তনা Mense লেইখিবসু য়াওই।

মসিগী লাইওশিংঃ–

Menopause য়ৌরকপদা মখল কয়ামুক্কী অহোংবা নুপীদুগী মশাদা লাকই।

(১) অহানবদা Mense লেপখিবনি–মসি মওং অহম থোল্লে লেপখিবা য়াই। মদুদিঃ–

(ক) Mense অসুম কয়ানা লাক্লমবদগী খঙহৌদনা লেপখিবা

(খ) থী খুদিংগী ঈ–চৎপগী চাংসি খরা খরা হন্থবিদুনা পুম্লেপ লেপখিবা।

(গ) খোংকাপ লাকপগী মতম অসুম থেংথরক্তুনা মসিদা সুপ্লাকনখিদবা

Menopause ঋ য়ৌরবা নুপী অমনা থনে–থনেনা থ ৬ খোংকাপ লাক্তবদি অদুবু Menopause ওইরে হায়না লৌগনি। অদুগা থ ৬ কী মতুংদা লাকপা খোংকাপতুদি Normal mense নত্তে, Post-Menopause নি হায়না লৌগনি। মশাগী চহী ৪০ হেন্নবা মতুংদা খোংকাপ চৎপদা নুমিৎ শাংথনা চৎপা নৎত্রগা চাং হেন্না চৎপা (Menorrhagia) নৎত্রগা চাং নাইদনা মরক–মরক্তা চৎপা (Metrorrhagia) নৎত্রগা অতোপ্পা Mense চাং নাইদবশিংসি মী অয়াম্বনা খন্নমদাইহীনি মহৌশানি হায়না লায়থোল্লে খঁল্লে। অদুবু মসি Normal নত্তে। ফজনা Investigation তৌরগা লায়েংথোক্তবনি। Menopause য়ৌরবা মতুংদা ফিনুদা Skin গী resistence রাৎলকপনা মরম ওইদুনা Infection গী চাং রাংঙি অদুগা অক্সোয়বগী হকচাংগী Tissue শিং শোছবক্লবা Menopause মতুংদা নুপী কয়ামুক অঙাংখাও নাছবগী Complain লৈ।

(২) মথংদা Cardio-Vascular change নি ঃ– খ্বাইদগী তোইনা থোকপা অমদি ইলায়–লায়না খংবা Symptom দি Hot-flushes or sweating হায়বসিনি। মসি মাই–মীৎ ঙকশম ফাওবা শাগৎপা অমসুং হুমাং স্বাই–স্বাই কাংবনি। নোংমদী মনুংদা মিনিত ২ মুক্কী চাংদা মাইদগী ঙকশমফাওবা মরুওইনা শাগৎলগা হুমাং থোরকই। মসি অয়াম্বনা তুম্লিঙৈদা থোক্লল্লি। Menopause Nervous ওইশনবা নুপীশিংদদি নোংমগী মনুংদা হঞ্জিন–হঞ্জিন করিসু নত্তবদা মরম অমদগীসু হেক্তা থোকপা য়াই। Heart গী functional affection ওইনা থম্মোয়–মীহন চোংবা, থম্মোয় মপাদা থবাকলোমদা নাবনচিংবা য়াওবসু য়াই।

(৩) মথংদা Nerve অমদি Emotion গী অহোংবশিংঃ–

Menopause য়ৌরবা নুপীশিংদা খোং–খুত্তা পিম্না–য়োংপিনা থিনবঙম ফাওবসি মহৌশানা য়াম্না তৌগল্লি। কোক–চিকপা, নাকোং ঙবা, ইশাও–শাওনিংবা, তুমিম্না মথত্ত লৈবা অসিনচিংবা থোক্লল্লি। মচা পোকচদবা–মচাদি পামজবা নুপীদা খোংকাপ লেপখিবসি মীরোনবনি হায়না খল্লি। মখোয়না ফি পৈশিনবদগী পুক থাগৎলকপা অমসুং খোং–হাম্না শেংদবগী পুক খোংবা খোংপা তৌবসি foatal movement হায়না খল্লি। মসি Pregnancy test তৌদুনা মিরোনবা নত্তে হায়বা খঙহন্দ্রীমখৈ থাজবা ঙমদে।

(৪) মথংদা Gastro-instestinal complain ঃ– Menopause ওইরবা নুপীশিংদা পুক–নুশিং তোয়না কাবা, খোং শেংনা হামদোকপা য়াদবা ময়াম পুক মতুম তাখৎপা ১সু: কংখৎপদগী নুপীদুনা Abdominal tumour লৈরে হায়না খল্লি। মতম অয়াম্বদা মখোয়না Carbohydrate food চানিঙি মসিনা নোইহোকহনবগী মরম অমসু ওই। চহী মতাং অসিদা মহৌশাগী ওইবা খোং হাহন্দী চাং অমদি মওং য়াম্না কাইরবদি ফজনা য়েংথোক্লনা instestinal গী colon গী অরুবা অনাবা লৈতনবা হোৎনগদবনি।

(৫) মথংদা Artheropathy, Oesteoarthitis, Fibrositis নচিংবা খ্বাং য়ালেন তাং–তাং নাবশিং তোইনা থোক্লল্লি। মসি শরুশিংসি শোছবকপা অমসুং পাশিল্লকপনি।

মথক্তা হায়রিবা অসিদা নত্তনা নুপীগী হকচাং কয়াং খুদিংমক কংশিক্লকপা–পিকশিক্লকপা হৌরকই। অদুগা মতম অসিদা Ovary গী Function লেপশিল্লকপনিনা অঙাং পোকপগী চাং নেমথরকই। অদুবু খোংকাপ খন্নমদাইদী Mense পুম্লমক Ovum য়াওদনা Anovular mense নি হায়বদি য়াদে। মরমদি খন্নমদাই খজিক্তং ঙায়রবা নুপীসু অঙাং পোকপা য়াওই।

হৌজিক ফাওবদা ময়ামগী misconception অমনা Menopause য়ৌরমদাইদা খোংকাপ চাং নাইদবা অমদি কা–হেন্না চৎপসি ইরাই–লায়না মতাংসিগী হৌনশানি হায়না খন্দোক্লি। মসি অচুম্বা নত্তে। অসুম্না তৌবা অসিনা Uterine Cancer হেক হৌরকপদা খংহৌগাদবদু য়েংহ