এডিটোরিয়েল

বন্দ কৌবগী মথৌ তারিবরা

২১ শুবা চহীচা অসিদা ইন্দিয়াগী ওইনা মশাগী মফম অমা কয়বা হোৎনবদা চাউখৎ থৌরাংগী থবক কয়া অমা সেন্ট্রেল অমসুং ষ্টেটকী থাক্তা পায়খৎলি। অসিগুম্বা চাউখৎ থৌরাংগী থবকশিং অসিদা খ্বাইদগী হেন্না চয়েংনবা মফম অমা লৈরিবসি মরুওইনা মণিপুরগী চীংগী দিট্টিক্টশিংদা লৈরিবা থবকশিং অসিনি। ঙসি ফাওবা চাদা ৬০ গী চাংদা ষ্টেটকী শেনফম থাদরবা ফাওবা দিট্টিক্টশিং অসিদা চাউখৎপগী মমি অমত্তা তাদ্রি। মসিদি চীংগী দিট্টিক্টশিং রিপ্রজেন্ট তৌরিবা এম এল এ ২০ না মতিক চানা খঙলবা রাফমনি। চাদা ৪০ খক থাদবা তম্পাক্কী লমদমদা থাদরিবা শেনফমগী অচৌবা শরুক অমদি চাউখৎ থৌরাংগী থবকশিংদা শীজিন্নখ্রে হায়বসি লাল্লোই। মসিদা লানবা তারগদি মণিপুর লৈঙাক অসিগী মনুংদা লৈরিবা তম্পাক্কী এম এল এ এশিংগী অশোয়বা ওইগনি। হৌজিক পোলিটিকেল দিভলপমেন্ট কয়াদা মণিপুর প্রদেশ কংগ্রেস কম্মিতিগী ভাইস চিয়ারমেনগী থৌ পুরিবা লৈঙাং কেন্দ্রগী এম এল এ অমনা রিজাইন তৌবা হায়বসি য়াম্না লুবা পোলিটিকেল ক্রাইসিস অমগী মমি তারি। শ্রীবিরেন অমদি হৌজিক লৈরিবা কংগ্রেসকী প্রসিডেন্ট টি এন হাওকিপ অমসুং মখোয়গা লোয়নবা কংগ্রেসকী এম এল এ শিংনা মণিপুর প্রদেশ কংগ্রেস কম্মিতিদা করম্বা থাজদবা লৈবদগী এম এল এ ফমদগী রিজাইন তৌরে হায়না লাউথোক্লিবনো হায়বসিগী মতাংদা মীয়াম্না লূচিংবশিং অদুদগী পাউখুম অমা পাম্মী। মীয়ামগীদমক খল্লগা বন্দ কৌরিবনি অমসুং বন্দ হায়বসি লৈঙাক্কী ফিরেপ্তা লৈবা থবক অমনি হায়বসি মীহৎ অমা ওইনা করম্বা মওংদা থিংনবা হোৎনরিবগে হায়বসি ঙসি মীয়ামদা চপ চানা খঙহনবা মথৌ তারে।

কংগ্রেস পার্টিদা লৈনা–লৈনা কংগ্রেসপু থাজদবগী মওংদা থৌ পুরিবা কংগ্রেস এম এল এ অমনা রিজাইন তৌরকপা হায়বসি লমদমসিদা লৈরিবা মীয়ামগী মীহৎশিং অসিগী মগুণ লৈতবা থৌওং অদু উৎপনি হায়না লৌবা য়াই। হোংদোক–হোংজিন তৌবা রাজনিতিগী খুদোংচাবা লৌবা হায়বসি চহনবী অমা ওইনা মশানা মীহৎ ওইগ্রবশিংনা চহনগদবনি হায়বা নিয়ম অমা শেন্নগুম মীয়ামদা উহনবা হায়বসি খ্বাইদগী হেন্না মীয়াম্বু উশিংবা ফিরেপ অমনি হায়না লৌবা য়াই। মসিগা মরী লৈননা অনৌবা পোলিটিকেল পার্টি অমা শেন্নদুগী মতাংদা অরিবা পোলিটিকেল লিদরশিংনা থরায় য়াওনা চঙশিল্লকপা হায়বসিসু মখোয় মশা–মশাগী পোলিটিকেল কেরিয়ার অদু মাঙশিল্লক্রে হায়বা উৎপনি হায়বা তাই। পোপুলার ওইরবা মীয়ামগী লূচিংবা ওইরিবশিংনা মশাগী পোলিটিকেল পার্টি অমা থাদোরকপা হায়বসি মীয়ামদা খ্বাইদগী চাউবা মীনম্বা অমনি হায়না লৌবদা অকাইবা লৈরোই। মশাগী লৈরিবা হক পুম্বা পার্টি অমদগী য়োম্লোক্লগা অতোপ্পা অমদা খুদোংচাবা লৌনবা চঙবা হায়বসি মখোয়না চঙগদৌরিবা পার্টি অদুগী হান্নগী চংনবীশিং অদু চপ চানা খঙলবরা অমসুং পার্টিদুগী চংন–লোনচংতা করি লৈরিনগে হায়বদু খঙদনা চঙশিনবা অমা ওইবা তারগদি মহাক্কী ফিরেপ অদু খ্বাইদগী লানবা ওইগনি। মসিমক মীখল নকশিল্লক্রবা মতমদা পার্টি হোংদোক–হোংজিন তৌগনি হায়বগী ফিরেপ লৌরিবা লূচিংবশিং অদুগী মথক্তা মীয়াম্না লমন শিংনবা তাঙ্গা অমা পীরবনি হায়না লৌবা য়াই। খ্বাইদগী নুংঙাইত্রিবদি মীয়ামগী মীহৎশিংনা মশাগী ষ্টে–টস অমসুং মীয়ামগী অয়াবা লৌদনা মশাগী ফিরেপ্তা দল হোৎবগী মওং অমগী চংনবী অমা লাকপা অসিনি। মসিদা মীয়াম্নবু থিংহৌদ্রবদি মীয়ামদি মতম চুপ্পদা মথোং হুক্তবা মীহৎশিংগী মখাদা লৈদুনা চাউখৎপা হায়বদু মশাদা লৈত্রবা মীয়াম ওইগদৌরিবনি হায়বসি খঙবা ফৈ।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

সরকারগী বিল শেমদোক্লিবসি য়ানিংদে

ইকায় খুম্নজরিবা এদিটর

করিগীনো অনৌবা বিল শেন্দ্রিবনি হায়রিবসিদা ১৯৭২ অসি কনানা থারকইবা চহীনো হায়বসি খঙনিংই। সরকারনা হায়বা ওইরগনা ইলেক্সন কুইদ্রে হায়দুনা সরকারবু য়াবা প্রজাশিং য়াম্লক্তবদগী চহী ২১ খেন্নবা ওইবনা বর্ম্মাদগী মরুওইনা চাওবোক ময়াম য়াওহন্দৌরিব্রা। হৌজিক আই এল পি গী খোঙজংলোই কয়ানা এম এল এ কয়াদা চত্তুনা ফোঙদোক্লিবসি তশেংনা সরকারনা চহী য়াম্না খেন্নহন্নবা থৌরাংসিগী নত্তে। মীয়াম্না এম এল এ শিংদসু চখরবসি পৈশা নিবা চৎপা নত্তে হায়বসি খঙবিয়ু। মসি জ্ঞান য়াওদবা সরকার অসি ভোৎ নকশিল্লকপগী রাখল ইঙাও ঙাওরকপওম্না মীয়াম্না লৌরি। অমরোমদা অতোপ্পা বি জে পি দল অসি লাওবা য়াম্না পাম্বা ওইবনা পংলাওদা লাওরগা থবক্লা ইয়াও য়াওদবগুম্না মীয়াম্নসু খন্নরক্লি। রার্ক মোর টোক্ক লেস হায়নরগসু টোক্ক মোর রাক্ক লেস ওম্লোকপগুম্না মতমসিগী লায়না মখল কয়াসিগী চপ চানরি। হন্নরদি লৈতুম রাত্তে হায়নবগুম দল মশেল অমগী অমদী লাওনবা ঙাংনবা অসিনদি কাঙলুপ অমা কনবা ঙমগদবা নত্তে। হৌজিক সরকারনা বিলগী মতাংদা তৌরিবা থৌওং কয়াসি উরুরগা সরকারসি মীয়াম্নগী য়াইফনবা থবক তৌরক্লনি হায়বসিদি হায়বা খরা লুনা থোক্লি। সরকারনা লুহোং নংনবা কেরিবা তশেংনা থবক হাঙ্গগী থৌওংসিদি শোয়দনক্কী রাথোক লাম্থোক ওইগদৌরবনি। মসি সরকার নত্তবশিং কয়া দল কয়ানা ২০১৭ চহীগী চৈনাওবা কুন্দ্রে হৌরকপগা লোয়নদুনা লাক্কদবা ইহৌশিং উবা ঙমদনা তুমিন য়েংদুনা লৈরিবসিনি। সরকার অনৌবা লাকপগা ইহৌ কয়া অমগা খুৎশম্নরক্কদৌরে হায়বসি খঙ্গিনবা ঙমদবা মীয়ামগী লাইবক থিবনি। হন্দক্কী অনৌবা বিলসিগী বেজ ইয়ার ১৯৭২ ওইগদবা ওইরবদি অমুক হন্না মীয়ামদা থবক ফবা শাবা তৌবিরনু। তৌবিগে হায়রগনা ২০২০ ফাওবা অয়াবা লৈহনবনা চুমগনি থাক্লে। অদোম্না থবক ফবা মীনুংশি চেনবা ওইনিংবদগী অচ্ছা তৌবা পামদ্রিবসে হয়েং থৌনাফবা মীনুংশি লৈবশিংনা হান্না খুৎ থাবা হৌবা হায়বসি শোয়দ্রবনি। মীয়াম্না আই এল পি গী বেজ ইয়ার ১৯৭২ হায়বসি উনিংদে য়েংনিংদে হায়রিবনি। বিল য়ানিংদবশিংনা লাল্লবসু শিবা নাবা য়াওহল্লগা বিল থিংলকইবসিদা অকিবা পোক্লবা সরকারনা অচ্ছা তৌবা ঙক্কী শক্তি লৈত্রে। জে সি আই এল পি গী ময়াকৈদগী অচ্ছা খোঙথাং মীয়ামদা ময়েক শেংনা খঙহনবীবা নংত্রবদি সরকারগীদি মীগী মচা নুংঙাইনবদা তারে। ১৯৭২ নংত্রগা ১৯৫৬ নংত্রগা ২০২০ নংত্রগা ২০২৫ মাংনৌনবা য়েংহৌমী লাওথোকপিরো।

অদোমগী,
কাংজিয়া মহেক্ক
ইম্ফাল

শ্বর হোনবগী লম্বীদা নাবা লায়না, এক্যুট রেস্পিরেটরি ইনফেকশন

ডা. তেম্বা

নিংশা শ্বর হোনবগী লম্বীদা অমদি শ্বর হোনবগী মরী লৈনবা কয়াংশিংদা কোক অমদি নাত্তোন মনাক্তা লৈরিবা অহোবা মখুলশিং, ময়ায় থবা নাকোংগী শরুক অমসুং থবোম্বী অমদি মসিগী কুয়োমদা মহীক চঙ্গুনা নাববু এক্যুট রেস্পিরেটরি ইনফেকশন, অশম্বীদা এ আর তি আই হায়না খঙনৈ। পীক্লিবা অমদি চহী ৫ ফাওবগী মনুংদা লৈরিবা অঙাংশিংদা অনাবা মখল অসি তোয়না নাগনবা অমদি শন্দোক্লনবদা নত্তনা চহী ৬ অসিগী মনুংদা লৈরিবা অঙাংশিং শিবগী মরুওইবা মরম অমসু ওইরি। এ আর তি আই মখল খরদি লায়েংদ্রবসু মথনত্তা ফজখি অদুম ওইনমক নিমোনিয়া (শেদোন খপ্পী) হায়রিবা অনাবা মখল অসিদি অতৈ অনাবগুম লায়থোক্লুনা লায়েবা থীলহৌরবদি খুলোংথীনিংঙাই ওইবদগী হেন্দোক্লুনা য়াম্না শিগনবা লায়না মখল অমা ওই।

ঐখোয়গী লৈবাক্তা লৈরিবা অয়াম্না মীওইনা লোক থুংবা অমসু খুববু ফজখিনি হায়দুনা লৈথোক্লক্লি অমদি লুনা লৌগনে। থোইদোক হেন্দোক্লগা খুঙংগী লমশিং পীক্লিবা অঙাংশিংদা লোক থুংববু হায়দুনা মনেম মকু ওইবশিংনা অনা–লোংশঙদা নংত্রগা তোক্তরদা চৎপা ফাওবা ফজখিনি অমদি নুংশিৎ নুংশা য়ৈরগা হোনবনি হায়দুনা থিংবা ফাওবা য়াওই। মসিনা মরম ওইদুনা অনাবগী ফীভম শোকচিল্লকুনা খুদোংথিনিংঙাই ওইবা অমদি শিবগী মরম ওইরি। অদুনা করিক্লবদি অঙাং অমনা লোক থুংবা অমদি খুবা হৌরক্লবদি তরাইনা খক লৌবীরোইদবনি। লায়েংবা থিলহৌবনা অমদি লায়েংবীদবনা মরম ওইদুনা ন্যুমোনিয়া নাম্রবা অঙাং অদু নুমিৎ হন্নিদগী মঙনি ফাওবগী মনুদা শিবা য়াই। মতম চানা অমদি মতীক চাবা লায়েং পীবনা পীক্লিবা অঙাংশিংবু ন্যুমোনিয়ানা নাদুনা শিঙনবদগী কনবা ঙমগনি।

ঐ আর তি আই মখলঃ

নিংশা শ্বর হোনবগী লম্বীদা অমদি মসিগা মরী লৈনবা কয়াংকী তোঙান তোঙানবা শরুকশিংদা মহীক চঙ্গুনা নাহনবগী মহুংইন্না এ আর আইবু নীংশা শ্বর হোনবগী লম্বীগী মখক থবা শরুক্তা অমদি মখা থংবা শরুক্তা নাবা হায়না মখল অনী থোক্লা খায়দোকই। লোক থুংবা অমদি খুবা, থৌনাও চাথৎপা অমসুং নাকোং লায়খুরাচিবা মথক থংবা শরুক্তা নাবা অদুগা ইপিগ্লোটাইটিস, লেরিনজাইটিস, ব্রোনকাইটিস, ব্রোনকিওলাইটিস খুবা অমসুং ন্যুমোনিয়ানাচিবা মখা থংবা শরুক্তা নাবা মখল হায়না খঙনৈ।

মথক থংবা নিংশা শ্বর হোনবগী লম্বীদা নাবা অনাবশিংগী লাইওং অমদি মরমশিংঃ

লোক থুংবগী লাইওংশিংঃ

(ক) অরুম খজিক–খজিক হৌবা

(খ) নাত্তোনদগী ঈশিংগুম্বা মহী তোয়না তারকপা

(গ) হকথি খনবা

(ঘ) লোক য়াওরক্তনা নংত্রগা য়াওনা খুবা, চরম শাবা, মরেং–মরেং চৎপা, নাত্তোল হাক্লচবা অমদি করিক্লবদা চীকপা য়াওই। পীক্লিবা অঙাংশিংদি চীন্দা শ্বর হোনবা ঙমদবা মরম্না লোক থুংবদগী নাত্তোন মহী তারক্লবদি য়াম্না মরুওইনা লৌবীগদবনি।

মরমশিংঃ

(ক) অঙৈবা নুংশিৎ মরক্তা লৈরুবা (খ) লৈনিল কাবা চোৎ–চোৎ লাওবা অমদি কা হেন্না ঈবা ফমদা লৈবা। (গ) লোক্কী মহীক চঙলবা হায়বদি লোক খুবা অমদি হকথি খন্দুনা লোক্লা নাবা মীওইগা য়ুম অমত্তদা কা পুন্না লৈমিয়না। (ঘ) ফুলদা নংত্রগা মীয়াম তিনবা মফমদা লোক্লা নাবা মীওই য়াওবদগী লৌনরক্তুনা নাবা য়াই।

লায়েংঃ

লাইহৌগীদমক শাবা হন্থহনবা ঙম্রা হীদাকশিং থাবীগদবনি। মরোল মরী থোক্লবা রারী শাবা য়ারবা অঙাংশিংদি (চহী ৩ গী মথক্কী অঙাংশিং) ঈশিং মরাঙ কায়না অমদি তোয়না পীথকপীগদবনি পীক্লিবা অঙাংশিংসু খোম তোয়না তোয়না পীথকপীগদবনি। মনাতোনা ফুনবা অঙাংশিং তোয়না শেদোকপীগদবনি মসিনা খোম চীংবদা মতেং ওই। খোম চিংবা ঙমদ্রবদি তরু–তরুবা তেসোৎ নংত্রগা মগ মচা অমদা শুমদোক্লগা চামচনা ইনবীগদবনি। অমদি থেম–থেমদুনা খরা খরদং ওইরবসু তোয়না তোয়না পীথকপীগদবনি। পীত্ত পীক্লবা অঙাংশিংদি থুম খজিক্তং হাপ্পা অশাবা ঈশিংগী মনিল হোঞ্জিলহনবা অমদি নাত্তোন্দা য়েহনবা য়াম্না কানৈ। মসিনা নাত্তোন ফুনবা ফহনবদা মতেং পাংই।

অশেংবা নুংশিং লৈবা মফমদা লুন্থু –লুন্থু শানা থম্নীবা, খোম পীথক্লমাদইদা অমদি ক্লুমদাই খুদিংগী অঙাংগী মনাত্তোন শেংদোকপীগদবনি।

ঙাকথোক্লবা পাঁক্লিশিংঃ

মপুং ফানা তুমহনবা অমদি মচি কাবা চীঞ্জাক পীজবনা লোক থুংবা ঙাকথোকপা মতেং ওই। কমলা, চম্প্রা, হৈক্লু, খামেন অশিনবনচিবা ভিটামিন সি য়াওবা হৈ–রা চাবীবসু লোক থুংবদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংই।

ইমুং অমদা লোক থুংবা মীওইয়াওরবদি চুহনা চাবা য়ারিবমখৈ তোঙানগদবনি। মরুওইনা পীক্লিবা অঙাংশিংদগী লাপ্পা লৈবগদবনি। লোক থুংবা হকথি খনবা মতমদা চীন্দা ফিন্না নংত্রগা রুমলনা খুম্নীগদবনি। লোক্লা নারবা অঙাংশিংবু চীন খুমদুনা লোক খুবা তম্নীগদবনি।

লোক থুংদনা নারবা অঙাংশিংবু য়ুমদা পোখাদুনা লৈহনবীগদবনি।

নাতোন ফূ ল্লি হায়দুনা কামদুনা নপ শিংহনবীরোইদবনি। চেন্থরকপা মহীদুখক তৈথোকপীগদবনি নত্তদুনা কন্না কন্নীরবদি নাকোং চীকপা অমদি সাইনসকী অনাবশিং ওইহল্লকপা য়াই।

লোক্লন্ন নারা মীওইশিংনা অঙাংশিংবু নুংশি হায়দুনা চুম্নীরোইদবনি।

নিমোনিয়া

থবোম্বী অমদি মসিগী মপান থবো শরুক্তা মহিক চঙ্গুনা ইনফল্লামেসন থোক্লন্দুনা নাহনবা অনাবা মখল অমনি। এ আর আইগী মনুংদা অঙাংশিংবু শিহল্লিবা অনাবদি অয়াম্বনা নিমোনিয়ানি। নিমোনিয়াবু খঙদোক্লবা হোৎনবীগদবনি অমদি অতৈ অনাবশিংদগী থোয়বা লায়ওংশিং খঙগদবনি।

নিমোনিয়ানি করম্না খঙগনিঃ

লায়হৌগা লোয়ননা অঙাং অমনা লোক খুবা অমদি শ্বর হোনবা ৱাবা উরবদি নিমোনিয়ানি হায়না খঙবীগদবনি।

লায়ওংশিংঃ

১. নুংশা শ্বর থুনা হোনবা

২. শ্বর চিশিনবা মতমদা থবাক্কী মখা থংবা শরুকশিং মনুং হঞ্জিন্না লৈবা।

৩. শ্বর থুনা হোনবা অমনি থবাক চিশিনবা থবাক চিশিনবতমক ওইরবসু অনাবগী ফীভম শেকচিল্লে খঙবীগদবনি। তরাইনা লৌরোইদবনি।

লোক লায়হৌনা নাবা অমদি শ্বর হোনবা ৱাবা অঙাং অমা নিমোনিয়ানি খঙদোক্লবা মখাগী শ্বর হোনবগী চাংসি চেকশিন্না য়েংশিনবীগদবনি।

থবাক চিশিল্লে করম্না খঙগনিঃ

১. অঙাং অমবু ফমুদো নংত্রগা মমাগী তম্পাক্তা লোংনা হিপহন্দুনা য়েংবা মতমদা শ্বর চিশিল্লিঙৈগী মতমদা মখা থংবা থবাক্কী শরুক মনুং হঞ্জিন্না নংত্রগা চিংশিন্দুনা অদুম লৈরবদি থবাক চিংশিল্লে হায়না লৌগনি।

২. লোক্তা শঙলি–শঙলিবা, নাপু–মচু মানবা, কেল্লিং মচু মানবা নংত্রগা ঈ খজিক্তং য়াওবা উরবা।

৩. থবাক নাবা অমদি লোক খুবা, শ্বর শাংনা হোনবা মতমদা থবাক নাবা হেনগংপা অমদি মহীক চঙ্গুনা শোকহল্লবা থবোম্বী নাকল অদুনা মখা থংলগা হীপ্পদা নাবা হন্থবগী লায়ওংশিং অসি থেংনরবদি থবাক চিশিল্লে খঙগনি।

৪. মচল শুবা চীঞ্জাক চাবা রাংপা অঙাংদা নিমোনিয়ানা নারবদি খুদোংথিবদগী চাং হেনগংলকই অমদি শিবগী চাং রাংই। অসুম্না চীঞ্জাক রাংপগী মওং অনাবা অঙাং অমদা উরবদি মখোয়বু থোইদোক হেন্দোল্লা চেকশিন্না লায়েংবীবগী মখৌ তাই।

খুদোংথিনিংঙাই ওইবা মওংশিংঃ

১. চাঙ–থকউ য়ারক্তবা

২. কা হেন্না ঙমদনা মশা ইনম নমদুনা হৈনিদদবা উরবা

৩. শ্বর হোনবদা খেরক্লবা

৪. শ্বর চিশিনবা নংত্রগা হোঞ্জিনবা মতমদা মখা থংবা থবক্কী মনুং হঞ্জিন্দুনা অদুম লৈবা

৫. থা অনী শুদ্রিবা অঙাংশিংনা নাবা

৬. শ্বর হোনবদা মখোল য়াম্না থোকপা

৭. মমাঙদা শ্বর ফুনবা হিগোক কাবা অমদি চিংথোক্লনবগী অনাবা লৈবা অঙাংশিং

৮. অনাবগী ফীভম হান্নদগী শোকচিল্লকপা অসিনচিংবনি।

লায়েং অমদি ঙাকথোক্লবা পাঁক্লিশিংঃ

১. অপীকপা অঙাংশিংবু লুন্থু–লুন্থু শানা থন্নীগদবনি।

২. থা শুবা ফাওবদি মমাগী খোম ফজনা মপুং ফানা পীথকপীগদবনি অমদি পুক্লিং থৌগংপীগদবনি।

৩. খোম তোয়না তোয়না পীথকপীগদবনি অমদি শ্বর হোনবা নুংঙাইনবা অঙাংগী মনাত্তোন শেংদোকপীগদবনি।

৪. নাবা হৌরকপগা থুনা ভোক্তর নংত্রগা লায়েংশঙদা থাবীগদবনি।

৫. ডি পি টি অমদি লাইকুপকী টিকা মতম চানা থাদোকপীগদবনি।

৬. অঙাং পায়রমদাই অমদি পীজ–পীথক তৌরমদাইদা খুৎ–শা শেংনা হামদোকপিগদবনি।

৭. মচল শুবা চিঞ্জাক পীজনবা হোৎনবীগদবনি

৮. লৈনিল কাবা অমদি অইংবা মফমদা অঙাংশিংবু লৈহল্লোইদবনি।

মথক্তা পঙ্গুম্রিবা খুদোংথিনিংঙাই ওইবা লায়ওংশিং উবীরবদি থুনমক লায়েংশঙদা পুবীগদবনি। হকশেল্লোয়শিংনা থেংনবীরবদি ওক্সিজেনগী খুদোংচোবা লৈবা লায়েংশঙদা থাবীগদবনি। হীদাক লোনফমদা য়োল্লিবা এন্টিহিসটামেন, লোক খুদনবা, ফুন্দনবা অমদি লোক থোক্লহনবা মচলশিং য়াওবা হীদাকশিং কান্নদবদা শীজিন্নবীরোইদবনি। নাতোনদা হাপ্পা হীদাক মহী য়ারিবমখৈ শীজিন্নবীরোইদবনি, হকচাংদা চুপশিনখিবা হীদাক্কী মহদুনা শীজিন্নবা লেপ্পবা মতমদা নাতোন মহি চেনবা অমুক হৌরক্কনি। হীদাকশিং অসিনা কান্নবদি লায়রদনা নাকোয়ননা অনাববু হেন্না ৱাহনবা শোকহনবা য়াই। মতম চুপ্পদা ভোক্তরগী পাউতাক ইনবীগদবনি।

নুপীগী চাখম–নাওখন্দা থোকপা নুঙাইতবশিংদা হোমিওপেথি লায়েং

ডা. এস সুনিতা দেবী

Menopause (ME-NO-PAUSE) হায়বসি নুপী ১ গী মপুন্সিগী ওইনা থাগী খোংকাপ লেপখিবা মতম অদুবুনি। Menopause য়ৌরমদাইদা চহী ২–৩ রাৎলিঙৈজদগী Overian function রাৎশিল্লকই। মসিগী মওং অসিনা Menopause ওইঙ্গবা মতুং চহী ২ দগী ৫ ফাওবা চৎথৈ। অসিগী পাঁচ অসিবুনা Climecteric phase/Climecteric age হায়না খংনৈ। অদুনা Climecteric হায়বসি Ovarian function active ওইরম্নদগী inactive ওইরকপগী adjust তৌনাও মতম খরদুনি।

Menopause অসি চহী ৪৫ দীগ ৫০ ফাওবগী মনুংদা মহৌশানা থোকই। অয়াম্নদি চহী ৪৭ তগী হৌগল্লি। অদুনা নুপী ১ না মচা পোকপগী মতম হায়বদি Child bearing period সি চাওরাক্লই চহী ৩০ দগী ৩৫ ফাওবগী মতমনি। মথক্কী খোংকাপ খমখিবগী মতমসি অয়াম্না নুপীগী চাওচৎ ওইরবসু নুপী খরাদদি মশাগী চহী ৫৫ শুবা ফাওবা ফজনা থাগী খোংকাপ চৎপা লৈ। নুপীদুগী মশা–মউ ফনা লৈবা অমদি লৈফম চাফম ফকনসু থাগী খোংকাপ শাংদোক্লা লৈবগী মরম ওই। Merarche হায়বদি পুন্সিগী অহানবা খোংকাপ লাকপা ঙম্রা–থোংবা নংত্রগা মচা পোকপা –পোত্তবসু Menopause ওইবগী চহী ঙনবা থেংনবগা মরী লৈনদে। কনাগুম্বদা মশাগী চহী মতাং অমদা হেন্না মরম অমদগী, মশাদা অকায়বা অমত্তা থোক্তনা Mense লৌইখবগী য়াওই।

মসিগী লাইওংশিংঃ–

Menopause য়ৌরকপদা মখল কয়ামুক্কী অহোংশা নুপীদুগী মশাদা লাকই।

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

(ক) Mense অসুম কায়দনা লাল্লমবদগী খঙহৌদনা লেপখিবা

(খ) থা খুদিংগী ঈ–চৎপগী চাংসি খরা খরা হন্থখিদুনা পুন্সেপ লেপখিবা।

(গ) খোংকাপ লাকপগী মতম অসুম থেংথরক্তুনা মসিদা সুপ্লাক লাকখিদবা

Menopause age য়ৌরবা নুপী অমনা থংন–থংননা থা ৬ খোংকাপ লাক্তবদি অদুবু Menopause ওইরে হায়না লৌগনি। অদুগা থা ৬ কী মতুদা লাকপা খোংকাপতুদি Normal mense নত্তে, Post-Menopause নি হায়না লৌগনি। মশাগী চহী ৪০ হেন্নবা মতুদা খোংকাপ চৎপদা নুমিৎ শাংথনা চৎপা নংত্রগা চাং হেন্না চৎপা (Menorrhagia) নংত্রগা চাং নাইদনা মরক–মরক্তা চৎপা (Metrorrhagia) নংত্রগা অতোপ্পা Mense চাং নাইদবশিংসি মী অয়াম্বনা খন্নমদাইগীনি মহৌশানি হায়না লায়খোল্লগ খঁল্লে। অদুবু মসি Normal নত্তে। ফজনা Investigation তৌরগা লায়েংথোক্লদবনি। Menopause য়ৌরবা মতুদা ফিনুংদা Skin গী resistence রাৎলকপনা মরম ওইদুনা Infection গী চাং রাংঙি অদুগা অকোয়বগী হুকাংগী Tissue শিং শোম্বরক্তুনা Menopause মতুংদা নুপী কয়ামুক অঙাংথোও নাম্বগী Complain লৈ।

(২) মথদা Cardio-Vascular change নি ঃ– খ্বাইদগী তোইনা থোকপা অমদি ইলায়–লায়না খবা Symptom দি Hot-flushes or sweating হায়বসিনি। মসি মাহি–মীৎ ঙকশম ফাওবা শাগৎপা অমসুং ঙমাং স্নাই–স্নাই কাংবনি। নোংমগী মনুংদা মিনিত ২ মুক্কী চাংদা মাইদগী ঙকশমফাওবা মরুওইনা শাগৎলগা ঙমাং থোরকই। মসি অয়াম্না তুম্নিঙৈঙদা থোক্লক্লি। Menopause Nervous ওইগনবা নুপীশিংদদি নোংমগী মনুংদা হঞ্জিন–হঞ্জিন ঝরিসু নত্তবদা মরম অমদগীসু হেন্তা থোকপা য়াই। Heart গী functional affection ওইনা থম্মোয়–মীহুন চোংবা, থম্মোয় মপাদা থবাকলোমদা নাবচিংবা য়াওবসু য়াই।

(৩) মথদা Nerve অমদি Emotion গী অহোংশিংঃ–

Menopause য়ৌরবা নুপীশিংদা খোং–খুত্তা পিন্না–য়োৎপিনা থিনবঙম ফাওবসি মহৌশানা য়াম্না ভৌগল্লি। কোক–চিকপা, নাকোং ঙবা, ইশাও–শাওনিংবা, তুমিন্না মথন্ত লৈবা অসিনচিংবা থোক্লক্লি। মচা পোকচদবা–মচাদি পামজবা নুপীদা থোংকাপ লেপখিবসি মীরোনবনি হায়না খল্লি। মখোয়না fat পৈশিনবদগী পুক থাগৎলকপা অমসুং খোং–হান্না শেংদবগী পুক খোবা থোংপা তৌরসি foatal movement হায়না খল্লি। মসি Pregnancy test তৌদুনা মিরোনবা নত্তে হায়বা খঙহন্নীমখৈ থাজবা ঙমদে।

(৪) মথদা Gastro-instestinal complain ঃ– Menopause ওইরবা নুপীশিংদা পুক–মুশিংৎ তোয়না কাবা, খোং শেংনা হামদোকপা য়াদবা ময়াম পুক মতুম তাখৎপা ১সুং কংখৎপদগী নুপীদুনা Abdominal tumour লৈরে হায়না খল্লি। মতম অয়াম্বদা মখোয়না Carbohydrate food চানিংঙি মসিনা নোইথোকহনবগী মরম অমসু ওই। চহী মতাং অসিদা মহৌশাগী ওইবা খোং হান্নগী চাং অমদি মওং য়াম্না কাইরবদি ফজনা য়েংথোক্লুনা instestinal গী colon গী অরুবা অনাবা লৈতনবা হোৎনগদবনি।

(৫) মথদা Artheropathy, Oesteoarthitis, Fibrositis নচিংবা স্নাং য়াংলেন তাং–তাং নাবশিং তোইনা থোক্লক্লি। মসি শরুশিংসি শোম্বরকপা অমসুং পাশিল্লকপননি।

মথক্তা হায়রিবা অসিদা নত্তনা নুপীগী হকচাং কয়াৎ খুদিমক কংশিল্লকপা–পিকশিল্লকপা হৌরকই। অদুগা মতম অসিদা Ovary গী Function লেপশিল্লকপনি অঙাং পোকপগী চাং নেমথরকই। অদুবু খোংকাপ খন্নমদাইগী Mense পুম্নমক Ovum য়াওদনা Anovular mense নি হায়বদি য়াদে। মরমদি খন্নমদাই খজিক্তং ঙয়রবা নুপীসু অঙাং পোকপা য়াওই।

হৌজিক ফাওবদা ময়ামগী misconeption অমনা Menopause য়ৌরমদাইদা খোংকাপ চাং নাইদবা অমদি ঝ–হেন্না চৎপসি ইরাই–লায়না মতাংসিগী হৌনশানি হায়না খন্দোক্লৈ। মসি অচ্ছা নত্তে। অসুম্না তৌবা অসিনা Uterine Cancer হেক হৌরকপদা খংহৌগদবদু য়েংহৌদ্রবননা খংদনা তোকই। মথক্তা হায়ঙ্গিবসি Cancer খক্তগী রা নত্তনা অতোপ্পা Womb গী Problem শিং হায়বদি Myomata, Phlyp অসিনচিংবা অসি লৈরগসু খোংকাপ চাং নাইদনা থোকহল্লি। মসি ঐখোয়না মতম চানা Investigation তৌদুনা ফজনা লায়েংহৌবা য়াই। Surgical treatment তৌদুনা Ovary অনীমক শীদনা Menopause Symptom য়াম্না হেন্না Acute ওইনা লৈবা হেল্লি। মহৌশানা মশাগী চহী ৩০ গী মখাদা লৈবা মীদদি Menopause Symptom সি অদুম হান্নরা থোক্লন্দে। অদুগা Particula Patient অমদা Menopausal Sumptom সি কয়া য়াম্না শাথিগদগে হায়বসি অরেপ্পা লৈতে।

মসিগী লায়েংঃ–

মথক্তা হায়রিবা লাইওংশিং অসি লায়না হায়বদি Deaease অমা নত্তে। অয়াম্বনা Physiological নি। অদুবু নুপী অয়াম্বনা মতম অসিদদি মখোয়গী Physical, mental অমদি Sexual life লোয়শীল্লক্লুনা নুপী ১ ওইনা কান্নদ্রবা অদুগুম্না মতাং অমা ওইরে হায়না খন্দুনা থরাই নুংঙাইনদে। ME-NO-PAUSE হায়বসিমক feel তৌই। অদুদদী হেন্দোকপা অমনা Malignant disease হায়বসি Cancer গুম্বা লাকপগী চাং হেল্লি হায়বসিনসু পাখৎপা অমা ওই। অদুনা নুপী অমনা খোংকাপ খমখিবা মতমদা য়েংলিবা Doctor দুতা নত্তনা লৈমিন্নরিবা মীনসু মসি চুম্নগী Physiological change নি হায়না Convince তৌবীবগা লোয়ননা অতৈ investigation তৌথোক্লুনা খুদোংথিবা খুদিংমক ঙম্রা খংদোকপদা মতেং পাংবিগদবনি। হোংলক্লিবা পুন্সিগী মতাং অসি নুংঙাইনা অমসুং লাইনা Adjust তৌনবা লোয়নবিগদবনি।

Investigation তৌবদা pathological ওইবা অনাবশিং অস লৈত্রবদি অতৈ ময়ামশিং হায়বদি Hot flushes কুম্বা gastro-intestinal change নচিংবদি ইচম চন্না হিদাক খরা পীরগা য়াই। য়াম্না Servers ওইদুনা নুপীদুগী daily life তা অকায়বা ওইরক্লবদি Steroid treatment নংত্রগা Homeo গী হিদাক শীজিন্নরগসু Control তৌবা য়াই। Hot-flushes, Sweating অমদি headache তা খ্বাইদগী তোইনা indication তৌবা হীদাকসি Lachesis, Acomite, Sulphur, Sanguinaria অসিনচিংবনি। নুপীদুগী Individual ওইবা, Constitutional ওইবা হীদাক লৈত্রগদি হায়রিবা হিদাকশিংসি য়াম্না কাঁল্লে। খোংকাপ তোয়না চৎপা, চাং য়াম্না চৎপা, স্নাং–য়াংলেন নাবা য়াওরবদি Actea Racimosa পীবা কাঁল্লে। খোং–খুৎ তাং মচা মচা চিকপা নাবদা Caulophyllum কোকচীকপা অমদি Depression দা Gelsemium, Sanguinaria অসিনচিংবে শীজিন্নবা য়াই।

মতাং অসিদা পল্লিবা অসিদি সুপ্লগী treatment গী রাহৌদোক খরা হায়বদুনি। তশেংনা Problem অসিবু Solve তৌগে হায়রদি অখংবা Physician অমা তান্নরগা Homoeophathic Dilution অমদি Mother tincture পীরগা য়াম্না লাংতক্লনা, নুংঙাইনা, অকিবা য়াওনা লেনগদবসু কনবা য়াই।