এডিটোরিয়েল

মনা-মশিং ফাওবা ফংদবা

হন্দক থা অমা-মখায়গী মনুংদা হঞ্জিন হঞ্জিন ঈচাউ থোকখিবসিনা মরম ওইরগা হান্না লৌ উখ্রবা লৌফমশিং থুমজিনবগী মথক্তা মতম চানা পুখোক্লদবা মপুং ফারবা কালেনথাগী মহৈ-মরোং পুন্নমক্না ঈচাউ অসিদা মাঙহনখ্রে। মসিনা মরম ওইরগা মণিপুর মীয়ামগী ষ্টেপল ফুদ অমা ওইরিবা চে অসি হন্দক্কী লৌরোক অসিদা খ্বাইদগী হন্থবা চাংদা থোক্কনি অমসুং করিগুম্বা ফীতম অসিনা হেঞ্জিল্লকপা তারগদি হন্থবা চহী অসিদা পোথোক্কী চাং অসি খ্বাইদগী হন্থবা অমা ওইগদৌরি। মসিদি মহৌশাগী খুৎশেম্না থোকহনবা থৌওং অমনি হায়না লৌবা তাবনি অমসুং লৌমীশিংনা হন্দক মাঙলিবসি ফৌ লিংবদা মাঙখিবদুদগী হেন্না লমদমসিদা পুথোক্লদবা মহৈ-মরোং কয়া অমা মাথোবা অদুনি। হন্দক্কী ঈচাউ অসিনা মরম ওইরগা লৌবুকশিংবু মতম চুপ্পদা শংহন্নবগীদমক তোঙান তোঙানবা ক্রোপ কয়া অমা থাখিবদু পুন্নমক মাঙহনখ্রবনি। মসিদা লৌমীশিংনা পুথোকখিবা শেনফম অদু মাঙবগী মথক্তা খ্বাইদগী চাউনা মাঙলিবা অসিনা মণিপুরগী মীয়ামগী তঙাইফদবা পোৎলমশিং অদু ফংবা ঙমদবা অসিনি। অমরোমদনা মণিপুর হায়রিবা লমদম অসি মহৌশাদগী ঙা চাবা মীশিং কা-হেন্না রাংবা ষ্টেট অমনি। হন্দক্কী ঈচাউ অসিনা মরম ওইরগা মণিপুরগী ঙামীশিংনা অচৌবা আশাগা লোয়ননা য়োক্লকখিবা অমসুং মপুং ফারবা ঙাগী মশিং য়ান্নবা ফার্ম কয়া থুমজিনখিবা অসিসু অমনি। হৌজিক ওইরিবা ফিতমদি ইথাই বেরেজ অসি হাংলবা ফাওবদা ঈশিং পুথোকখিবা ঙমদবা অসিনি।

মসিনা তাকপদি মণিপুরদা লৈরিবা অমদি চেল্লিবা তুরেলশিংগী মরুশিংদা নোং কন্না চুবদগী অহেনবা ঈশিংগী চাং কয়া তুরেলশিংদা চেন্থরে হায়বসিনি। অসিগুম্বা তাঞ্জা অসিদা মণিপুর লৈঙাক্রা য়ান্না কুপ্পা য়েংগদৌরিবসি লৌবুক্তা ফৌ লিংবগী ব্রাফম অদু নত্ত্রে। নোংমগী খুৎশুমন্না হিংজরিবা মীওই কয়া অমদা হন্দক্কী অকনবা নোংজু অসিনা য়ান্না চাউনা শোকহল্লে হায়বসি খঙবা তাবনি। পান্নিবনা লৈকাকসিগী লৈঙাক অসিবু লূচিংলিবা নরেন্দ্র মোডিগী মখাদা শ্রী এন বিরেন সিংহগী লৈঙাক লাকপা মতমদা শিনফম থোকপা থৌশিল কয়া অমা মতম চানা পায়খৎথিদ্রবশিং অদু লৈঙাক অসিগী অনৌবা মায়ওন অমা লাকপা মতমদা শোয়দনা পায়খৎপগী মথৌ তাই হায়না থম্নিংই। ওইরক্লিবা ফিতম কয়া অসিনা তাকপা হায়বদি লৈঙাক্কী পোলিসি প্রোগ্রাম কয়া অসি মতৌ করম্না লৈঙাকসিনা অনৌবা পায়খৎপা থবকশিংনি হায়না উৎপগী মথৌ তারকই। মদুসু লৈঙাক্কী ওইবা রাথোক নৎত্রগদি মীয়ামগী ময়াকৈদগী উৎপা তাবরা হায়বা রাহং অমসু লাকই। মণিপুরদা তঙাইফদবা চেংগী শরুক অদুদি ইন্দিয়াগী অতোপ্পা ষ্টেটশিংদগী লৌবসু য়াই। মদু নৎত্রগনা ষ্টেটসিগী তঙাইফদবা পোৎলমশিং অদু ফংহনবগী মথৌ তারকপা অসিনি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

ঐতনদা মখুম্মী নখোয়সু খরা খুমলকউদনা

ইকয়ম্বুম্নজরিবা এদিটর,

হৌজিক্কি মতমদা মাগী ওইজবতা থিবা হৈবা ওইজবা ফংত্রবদি থবক শুংতৌ তৌদবসি তংন-খানবা য়াদ্রবা থৌ অমনি। মমাংঙৈদা লৈরম্না অহল লমনশিংগী হাক্তক পীথোকপদা হালেদবা ঙাক্তগী রারী-কয়াসু লৈরি। লমদম অসিদা ওইদবতা ঙাংজরগা য়ান্না হৈশিংবনি খঞ্জবা ঙমবা কয়া লৈরবসিদা অতৈ মীওই কয়ানা লাল্লি হায়দ্রিবা অসিনি। লমদমসিদা লৈমিন্নরিবা কাংলুপ ময়াম অসিদা মীরমদগীবু লাক্লবসু তৌথোরকপদা ঙাংথোরকপদা মশাগী ওইজবা অমা ফংত্রবদি য়াদ্রবশিং অসিনি। শক ফনা ফজরবসু ছরান্না শাঙং কয়া হৈনবী লৈত্তবীশিংনা নোংমগী করিগুম্বা খরা লোন্না লৌহৌদ্রবদি লৈনবা হৈনদবা লৈরিবনি। মসিমক লমদম অসিগী কাংলুপশিং কয়াসিদা হায়দি মখোয়বু অচুম্বা ঙাংই হায়নরম্বশিং ঙসিদি ওইদবনা অচুম্বা শাবদা ভারত সরকার অসিনসু থাজরি। মী খুদিমক লাল্লি চুমই হায়বসি তারবা মতুং উরবা মতুংদা খঙনরিবা ঙাক্তনি। ঐনা ঐখোয়না হায়বা খুদিমক অচুম্বনি হায়বসি হেক্তমক হায়বা য়ানা নাক্তে। অচুম্বগী অরাম্বগসি খুদোল মরী লাপ্লি হায়বসিদা হৌজিক্কী মতমদা অরাম্বা শুকলৈ লৈতবা লমদম অসিগী কাংলুপ কয়াসিদা য়াওরি। অহল লমনশিংনা পাওতাক অমা ওইনা অঙাংশিংদা হায়রিবা রাহৈ নখোয় ওইদবা ঙাংনু অরাম্বা থবক তৌগনু হায়বসি মীপুম খুদিং খংনরি। অদুবু লৈমিন্নরিবা কাংলুপ কয়া অসিদা কাংলুপ অনীখক্তি ওইদবনা অচুম্বা ওলহন্নবা, ফত্তবা তৌবা মীওই কয়াবু অফবা মীওইদা চিংশিলহল্লিবা অসিনি ঙকইবসি। লাইবক থিবা অমনা লমদমসিদা খ্বাইদগী মীশিং য়ান্না লৈবা কাংলুপনি হায়দুনা লৌনরিবা কাংবু অসিনা মখোয় মশেল উদবা য়াদবা অমগা অমগা পুনশিন্নবা য়াদবসিনি। ঙসি লমদমসিদা ফোনা অরাম্বা ঙাংইবা ফত্তবা থবক কয়া তৌবতা নত্তনা – মালেমসিদা চংনরোইদবা দিমান্দশিং তৌরকইবা মদুদা লৈরিবা সরকার অমদি সেন্টর সরকার অনীনা শ্বর চনিং চম্মাং শম্নদবমখৈ পিথোক্লবা হোৎনরকইবশিং অসিনি ঙকইবসে। মী অমনা ঐ নিংথৌ মচানি হায়রগা মীওইদুবু নিংথৌ মচানি থাজবা থমদুনা মাগী অপাম্বা খুদিমক পীননবা ফংহরবা হোৎনরগদ্রা? হায়রিবা রাফম অদু কুপ্পা খঙ্গরগা মাগী অপাম্বা পিনবা হোৎনদিউ মমাংদা মহাক নিংথৌ মচানি হায়রিবসি অচুম্বরা অরাম্বরা খংদোকফম থোক্তা? ঙসি লমদমসিদা লাইয়েংনরিবা থৌওংশিং অসি নারিবা মীওইদুবী অচুম্বা হৌরকফমশিং কুপ্পা তারবা মতুংদা অনাবদুগী চাগগদবা হিদাকশিং লাইয়েংশিং চথনরিবা নংত্রা? অদুবু লমদমসিগী হৌজিক্কি হৌজিক চথনরিবা কাংলুপ খরগী দিমান্দশিংগীদমক ভারত সরকার অমদি ষ্টেট সরকার অনীনা হৌন হৌনদুনা চ্যেংখৌবা অসিমক ইকয়নিংঙাইনি। তশেংনা অখংবা য়ুমলোয়বা কন্ট্রিশিং ষ্টেটশিংদা লৈরিবা প্রজাশিং অখঙ অহেশিং সরকার মীহুৎশিংদ নোকলমগনি শিথ শিথনা। লৈত্রে খলবা পোৎশকশিং অদুবু মীহৌবা কাংবুশিংনা লৌননবা হোৎনবদা লৈত্রবনি হায়দুনা তাকপিহৌবা ঙমদবা ঙসিগী ভারতকী অঙম অথৌশিং লমদম অসিগী লৈঙাকপশিং পুন্নমক মখোয় মখোয়বু শেমবীরকইবা ঈশ্বরশিংদু থাগৎপা য়ারে। হৌজিক্কি মতম শাংলে ওইদবতা ঙাং ঙাদুনা দিমান্দ তৌরকইবসিদা খং হৈরবশিংনা য়ৈথোক শৈশিন তৌ তৌদুনা মীয়ায়ু অরাবা পিরিবসে।

অদোমগী
কে ইমো মৈতৈ
ইম্ফাল

অঙাংখাউ মচীনগী কেন্সর (সরভাইকেল কেন্সর)

ডাঃ লাইশ্রম

সরভাইকেল কেন্সর নুপীশিংদা কিনীঙাই ওইবা লায়না অমনি। চহী ৪০ গী মথঙ্গী নুপীশিংদা নাগল্লি। নুপীদা থোকপা মালেমগী ওইনা খ্বাইদগী মরাঙ কয়বা কেন্সরদি ষ্ট্রেট কেন্সরনি, সরভাইকেল কেন্সরনা অনীসুবা খ্বাইদগী নাবা কেন্সরনি। চহী খুদিংগী চউরাক্লা লাখ মঙাদি অহানবা ওইনা নাবা খেংনৈ, মসিগী মনুংদা লাখ অনী লিশিং ছম্ফুতরাদি চহীদা শি। ভারতকী ওইনদি খ্বাইদগী হেন্না নুপীনা নাবসি সরভাইকেল কেন্সরনি, মথংদা ষ্ট্রেট কেন্সরনি। ভারত্তা চহী খুদিংগী লাখ অমা লিশিং কুম্ভানিথোই নৌনা সরভাইকেল কেন্সর নাবা খেংনৈ অমদি মসিগী মনুংদা চহী অমদা লিশিং ছম্ফুতরামরি শি।

সরভাইকেল কেন্সর অয়াম্বা হ্যমেন পেপিলোমা ভাইরস (ঐচপিভি) না থোকহনবনি। সরভাইকেল কেন্সরদী চাদা ৯৯.৭দা ঐচপিভি নাবা খেংনৈ। ঐচপিভি মহিক চঙখ্রবা মতুংদা অঙাংখাউ মচিন (সরভিক্স) গী মনুংগী কুপশিল্লিবা ইপিথেলিয়মদা পুন্না লৈগ্রগা অহানবদা ইপিথেলিয়মগী সেলশিং মশক ওন্থোক্লগা (সরভাইকেল দিসপ্লাসিয়া) তৌহল্লগা (কেন্সর ষ্টৌজিঙৈগী লায়না প্রিকেন্সর) ওইদুনা লৈ অমদি মসিদগী কেন্সর তপ্তা তপ্তা ওইরকই। ঐচপিভি অহানবা চঙদুনা নাখিবদগী কেন্সর ওইরকপদা চহী ১০-২০ চঙই। প্রিকেন্সরদি হায়রা খঙহৌরবদি কিনীঙাই ওইদে, পুমফ ফনা ওপরেসন তৌদুনা লায়েহৌবা য়াই, কেন্সরগী তাঙ্কক ষ্টোঙ্গবদি মরা তাশিনখিদুনা অতোপ্পদা শব্দোকখিদুনা শিবা নাবা থোকহল্লি, লায়েংবো অচৌবা ফিতম ওই অমদি ফগনব্রা অমদি খুদোংথিনীঙাই ওইবা ফিতমদা লাক্কল্লি।

ঐচপিভি মখল (টাইপ) ১০০ মুক খঙলে, মসিগী মনুংদা মখল তরাঙঙামুক্তি কেন্সর চাং রাংনা থোংহৌঙাই ওই, অতৈদি চাং য়ান্না নেন্না থোকহনবা য়াই। মখল তরাতরুক অমদি তরানিপাল অনীসি সরভাইকেল কেন্সর য়ান্না থোকহনগল্লি। তরুক অমদি তরামাথোইবি কেন্সরদি থোকহন্দবা অদুগা রার্ত হায়দুনা নিপা নুপীগী ফিনুং অমাংথোং, চিত্তাল, লৈ, খৌনাওদা নাহনগনবা মখলনি।

নিপা নুপী হকভিন্নদ্রবসু ফিনুংগী উনশা উনশা থেংনবদগীসু ঐচপিভি শব্দোকপা য়াই। নিপাদা ঐচপিভিগী তুফম ওইরগা মাগা হকভিন্নরুবা নৎত্রগা হকথোংনরুবা নুপীদুদা চঙহনখিদুনা নুপীদুদা সরভাইকেল কেন্সর নারকহন্নীঙাইহীগী খুদোংথিনিঙাই ওই। ঐচপিভিনা থোকহনবা সরভাইকেল কেন্সর ৯৩.৫% নি। অদুগা লেমহৌরিবা ৬.৫% না নুপীগী হকচাং থোঙ, হকচাংথোঙ মপাল, নিপা নৎত্রগা নুপীগী অমাংথোঙ, চীন, লৈ, য়ানুংগী কেন্সরনি।

নুপী অয়াম্বদা ঐচপিভি মহিক চঙলক্লবগু হিদাক লাংথক থাদনা মতোমতা ফজখি। ফহৌদবা মখোয়দুদনি অহানবদা থা খরগী মতুংদা অয়াম্বনা চহী কয়াগী মতুংদা সরভাইকেল দিসপ্লাসিয়া তৌদুনা লৈরগা চহী ১০-২০ গী মতুংদা সরভাইকেল কেন্সর নাহল্লকই।

ঐচপিভি চঙদুনা কেন্সর থোক্লিংঙাইগী খুদোংথিবা মরম খরদি নিপা নুপী মশীং য়ান্না ফিনুংগী উনশা হকথোংনবা অমদি হকভিন্নবা, চহী নৌনা হকভিন্নবা, অঙাং মশীং য়ান্না পোকপা, সেক্সুয়েল্লি ত্রান্সমিটেড ডিজিজ নাবা নৎত্রগা হান্না নাখিবা অসিনচিংবনি। মৈখু শীজিন্নবা নুপীশিংদা সরভাইকেল দিসপ্লাসিয়া হেন্না থোকহল্লি অমদি ঐচপিভি চঙখ্রবা মতুংদা কেন্সর ওনখিবগী মতমসি তেনশিনহল্লি। লেদ থুমগী ফিতম ফত্তবা নুপীশিংদনা হেন্না নাগল্লি। মচা খোম পীথক্তবা মমাশিংদসু নাবা হল্লি। ঐচপিভি মহিক অমুখক্তং হকভিন্নবা ফাওবদা চঙলকপা য়াই।

সরভাইকেল দিসপ্লাসিয়া মতমদদি পেপ স্মীয়ার তৌদুনা অঙাং খউ মচিন সরভিক্স পথাপকুম্বা উমচেং অমনা খেৎলগা য়েদুনা লায়না খঙবা ঙম্মী। অদুবু সরভিক্সকী মনুং চঙশিন্না নাখিবা কেন্সর এদেনোকারসিনোমা নচিংবদি মাঙজৌনা খঙদোকপা রাই, পেপ স্মীয়ারনা য়ৌদবনি। অতৈ ঐচপিভিনা থোকহনবা নত্তবা কেন্সর মখল খরসু লৈতবা নত্তে।

সরভাইকেল দিসপ্লাসিয়াদি লাইওং কয়া লৈগন্দে। অদুবু কেন্সর তারবা মতুংদি অতোপ্পা অকোয়বদা লৈবা কয়াংশিংদসু শব্দোকপদগী লাইওং কয়া থোক্কল্লি। হকভিন্নবা মতুংদা ঈ খক্তিঙং থোকপা নৎত্রগা থাগী খোঙকাপ মরত্তা ঈ চৎপা নৎত্রগা থাগী খোঙকাপ কা হেন্না অমদি চাং নাইদনা চৎপা য়াওই। মনম নমথিবা নৎত্রগা নাপু ওইরাঙ্গুনজা লৈবা, ফত্তবা চৎলি। পুক্লুদা মথক্তা নাবা নিঙোলদা চিকপা ঙৌরবদি কেন্সরদু অকোয়বগী হকচাং কয়াংশিংদা শব্দোকপা হৌগ্রে হায়বনি। শিংলি নৌরি (নর্ভ) নচিংবা অমদি শরুগী কুয়োমদা শব্দোকপ্তে হায়বনি। শিংলি নৌরি অমদি শেদবা ঈ পুবা ভেন্দা নমশিন্দুনা নৎত্রগা শব্দোক্লুনা হনখিবা য়াই। ক্লিনদিনগী ঈশিং পুথরক্লবা লন্থী (য়ুরেটর) দা নমশিন্দুনা নৎত্রগা চঙশিন্দুনা ঈশিং হাগৎহনখিদুনা ক্লিনদি চাউথোকহনবা অমদি ঈশিং হাগৎহনখিদুনা ক্লিনদি চাউথোকহনবা অমদি ঈশিংদা ঈ য়াওবা য়াই। অঙাংখাউ (য়ুতেরস)দা অপোম্বা ওইনা কেন্সর লৈবদু উবা তোয়না খেংনৈ।

সরভিক্স য়েবদা অপোম্বা (পোলিপ) লৈবা নৎত্রগা নাই তাব উবা য়াই। সরভিক্সতু চাউথোকপা পোমখৎপা অমদি খক্তিঙং থেংবদা তংকনবা ঈ থোকহনবা য়াই। নৌরিঙৈদদি লায়ওংসি অমত্তা উদবা য়াই। খোঙ হাম্বম অমাংথোঙদা নাবা, অমদি রেক্তমদা ঈ থোকপা য়াই।

সরভাইকেল কেন্সর ষ্টেপ মরী থোক্লা খায়দোকই- ষ্টেজ অমদা সরভিক্সতদমক নাই, ষ্টেজ অনীদা সরভিক্সিকী অকোয়বদা শব্দোকপা হৌরে অমদি হকচাংথোঙগী (ভেজাইনাগী) মথকথংবা শরাক্তা নারে ষ্টেজ অহমদা ভেজাইনানা থোঙগী মখা থংবা শরাক অমদি পুক্লুংগী পেলভিসকী অকোয়বদা য়াওবা হৌরে, ষ্টেজ মরীদদি ঈশিংখাউ অমদি থীবাং থীরিল অচৌবা রেক্তম য়ৌরে।

সরভাইকেল দিসপ্লাসিয়া অমদি ষ্টেজ নৌরিঙৈদদি সরভিক্সতু লৌথোক্লগা ফহনবা লায়, ষ্টেজ য়ামশিনঅদি মরা তাশিনখ্রবদি সভিক্স, অঙাংখাউ ওভেরি, হকচাংথোঙ অমদি পুক্লুংগী কয়াং কয়া লৌথোকপদা নত্তনা কেন্সরগী হিদাকশিং অমদি মেয়াইবা (রেদিএসন) অনিসিচবা তৌবদা অনাবদুদা অরাবা অমা ওই অমদি ফহনবদা মশা নুংঙাইনা লৈহনবদা অরাবা ওই। সিটি স্কেন তৌদুনা হেন্না ফজনা এমআরআই তৌদুনা খর হেন্না অমুক পিইতি তৌদুনা হেন্না কয়াং কয়াম শোকচিনবা শব্দোকপা খঙদোক্লুনা লায়েংবদা লায়থোকহল্লি।

পেপ স্মীয়র তৌদুনা অঙাংখাউ মচীন্দগী কুরাংবো খেত্তওলকপা সরভাইকেল ইপিথেলিয়মগী অহোংবদি লৈরবা অদুগা কেন্সর ওস্ত্রিষ্টেঙগী মতম খঙদোকপা ঙম্মী অমদি মতম চানা লায়েংহৌবা ঙম্মী। ঐচপিভি চঙই খঙদোক্লবা মরক্তা চাংখংলবা নোংচুপলোমদি হাই টেক্লিকশিং লৈরে অমদি চাং রাংনা শীজিঙৈ। পেপ স্মীয়র চাং নাইনা অকক্লবা চহী মতাংদা মশীং অসুক থেংনগদবনি হায়বা হকলেলগী ওইবা থৌরম থৌরাঙ পোলিসি প্রোগ্রাম য়াথোক্লুনা থম্মী। মালেমগী ওইনা ঐচপিভি চঙবা খঙদোকপা, পেপ স্মীয়র তৌদুনা সরভাইকেল স্মীয়ার য়েংদুনা অহোংবা লাকপা (দিসপ্লাসিয়া লাকপা) মতম চানা খঙদোক্লুনা ঙত্তানা লায়েংহৌবা য়াই, শেল কা হেন্না তিংহেন্না হকচাংদসু অশোম্ব – অঙাম য়ান্না লৈহন্দনা লায়েংহৌবা য়াই।

নুপীমচাশিংবু মরুওইনা, অদুগা নিপামচাশিং ফাওবা য়াওনা সেক্সুয়েল এক্টিভিটি লৈত্রিঙৈদা শেল য়ান্না হোংহনবা লায়না ফহহন্দুনা পাক শম্না চিঙ্কা থাংহৌনবা লৈঙাক মপু অমদি হকশেল কাঙনুনা থৌরাঙ থৌরম পাঙথোকপা মতম ওইরে।

মালেমগী হকশেলগী অচৌবা থৌদাং লৌবিবা রার্ভ হেলথ ওর্গেনাইজেসন্না হায়রি-ঐচপিভি চিঙ্কা থাবগী খ্বাইদগী কায়না মতমদি নুপীমচা অমদি নহা ওইরিবী নুপীশিং সেক্সুএল্লি এক্টিভ ওইস্ট্রিঙৈগী মতমসিনি।

মালেমগী লৈবাক কয়াদা মরুওইনা চাওখৎপা নোংচুপলোমগী লৈবাক কয়াদা ঐচপিভি চিঙ্কা থাদোক্লবা হকশেল কাঙলুপ কয়ানা হায়রি অমদি থারি। ভারতসু ফেদরেসন ওফ ওবষ্টেট্রিক্স এণ্ড গাইনিকোলোজিকেল সোসাইটি ওফ ইন্দিয়া (ফোগসি) অমদি ইন্দিয়ানা একাদেমি ওফ পিদিয়াত্রিক্স (আইএপি) না ঐচপিভি টিকা চহী ৯-১০ গী নুপীমচাশিংদগী হৌরগা থানবা হায়রি।

টাইপ মখল অনী (১৬ অমদি ১৮) য়াওবা টিকা চহী তরাদগী হৌরগা নিফুমত্তা ফাওবগী মনুংদা থাবা য়াবা টিকা অহানবা কাপ্পবা মতুং থা অমদি তরুক্তা কাপ্পবা ফংই। চহী মাপলদগী হৌবনা কুনতরুক ফাওবা কাপ্পা য়াবা মখল মরী ফাওবা (৬,১১,১৬,১৮) য়াওবা অহানবা কাপ্পবা মতুংথা অমা অমসুং তরুককী মতুংদা কাপ্পা য়াবা টিকা ফংই হায়রি। টিকা মখল অনীসি ভারত্তা ফংলে অমদি কাপ্পবা হৌনরে। মণিপুরদসু কাপ্পা হৌরে। অদুবু লুরিবদি মমল তাঙখবনা। মসিনি পাকশম্না কাপ্পদা ঙত্রোইশৈবনিনা লৈঙাক কাঙনুনা থৌরাঙ থৌশিল থৌরমদা হাপ্তুনা মমল হোংনা পাকশম্না ফংহনবা ঙম্রবদি ঐচপিভিনা বাবা থিবা ঙমগনি। অদুগীসু মথক্তা চহী কুনসুবদগী নুপীশিংনা চাং নাইনা পেপ স্মীয়র লৌদুনা য়েংথোক্লুনা সরভাইকেল দিসপ্লাসিয়া মরমদা খঙাদোকহৌদুনা ঙম্রা লায়েংহৌবনা লৈঙাক লোইশঙ অমদি হকশেল কাঙবুনা থৌরাঙ থৌশিল থৌরম পাঙথোক্লবা হোৎনবা চুমলে।

(লৈকোন্দগী)

মৈখু থাদোক্লবা লাঞ্জং

অহানবা লায়োং

মৈখু শীজিন্নবদগী মাঙজরিবশিং খঙদোকনিয়ঃ

→ চুরুপ – বেরী –কাংচুপ – হিদাকফু থক্লুনা মৈখু শীজিন্নবা হায়বসিনি নোংদম্বা মানা শেম্বীরক্লুনা পীনবিরক্লিবা ঐখোয়গী হকচাং অসিবু ইশানা ওংচ-নৈজবঙ্গন্নবনি।

→ মৈখু শীজিন্নবনা হকচাংগী কুচু-কুমেন মাঙহল্লি, চহীগা মপা চানদনা উন খুইজিলহল্লি, কোক্তা পোক মতম চাদনা হৌহল্লকপদা য়াঙশিলহল্লি, য়াগী মচু থোকহন্দে, শ্বর নমথীহল্লি অদুগা হকচাং পৃষ্বদসু নমথীবা মনম অমা ঢেলহল্লকই।

→ নুপী- নুপা য়ুম্বানমিন্নবগী পুন্সিদা মরম চাদনা পাঙ্গল শোছহল্লি, চীন-য়া অমদি হকচাংদা চেল্লবা নমথীবা মনম্না মরম ওইদুনা নুপী-নুপা ওইবগী হেন্না নকশিন্নগদবা মতাঙ কয়াদা অমনা- অমদগী লাপথোকনহল্লি, নৌরিবা অঙাংশিংগা য়ান্না নুংশি চান্না লৈমিন্নগদবা কয়াদগী লাপথোকহল্লি।

→ হকচাং মশাদা য়াওজরকপা তোঙান-তোঙানবা লায়না -তিলনা কয়াদগী ঙাকথোকপদা ঙম্রবগী শক্তিশিং হন্থহল্লকপনা মখল মখা লায়না-তিলনা থুংগিল্লি, লায়না চেল্লকপদা য়াঙনা ফগৎহনবগী শক্তিসু হন্থরকপনা ফগৎপদা কুইনা চঙলকই।

→ চাকখাওদা এসিডিটি, অলসর, কেনসরনচিংবা মখল মখা লায়না কয়ামরুম পোকহল্লি।

→ ভারতখক্তদা চহীগী চাংচত্রা মীওই লাখ কুন লোমদি মৈখু শীজিন্নবনা মরম ওইদুনা 'হার্ট এটেক' গী খুদোং থীনা নঙৈনে, মসিগী মনুংদগী মীওই লীশিং ৩০ রোমদি লায়কন্নবা ঙমদনা তাইবং থাদোক্লবি।

→ হার্ট এটেক্কখক নত্তনা মৈখু শীজিন্নবনা মরম ওইদুনা চহী খুদিং মীওই লাখ কুনগী মক্তা ব্রড প্রেসরগী লায়না চেলহল্লি। শিংলি নাউরিশিংদা মখল মখা লায়না পোকহন্দুনা খোঙ -খুৎ অমদি হকচাংগী তাং-তাংশিংদা মতা থীনা অনাবা পোকহল্লি।

→ 'ব্রেন' দা পঙথবগী লায়না পোকহল্লি।

→ মীরোনবীনা মৈখু শীজিন্নরবদি মরূ ওইনা নৃপা ওইনা পোক্লক্লদবা অঙাংগী ঈদি গর্ভন্দুদা কায়বগী থৌদোক য়ান্না মরাঙ কায়, অঙাং ওইনা পুক্লুদা নৎত্রগা পোক্লবা তুদা শিবগী চাংসু য়ান্না রাংই।

→ ভারতখক্তদা চুরূপ মৈখু শীজিন্নবা থোকহল্লকপা মখল মখা লায়না কয়ানা মরম ওইদুনা চহী খুদিংগী মীওই লাখ তরারোম শিহল্লি।

→ মৈখু শীজিন্নবনা মরম ওইদুনা ফহল্লিবা অশুক কিনীঙাই ওইত্র-ওইত্রবা মওঙ ময়াম অসিগী মথক্তা, মৈখু শীজিন্নবগীদমক্তা নোমেগী খরাং তৌগিবা শেল-থুমশিং অদুগী হিসাব হাইফেক্তং চাউরাক্লা হোত্তোক্লুনা য়েংবিবু।

অনীসুবা লাঞ্জোং

মৈখু শীজিন্নরয়োই খনবা হৌবিয়ঃ

→ মৈখু শীজিন্নবা তোক্তবা য়াদ্রে হায়না কয়া খনবিয়ু। মদু পাঙথোকপদা কয়া-য়াঙ্গা অরাবা খনবিদুনা নুঙাইরবা ভাব কয়া শাগৎপীয়ু। নহানমখৈ ইশানা শীজিন্নরকঙিবা মৈখুশিং অদু কনাগুম্বা শক্তি অমনা ওংপি-নৈবিবা ওইনা নম্থুদা শীজিন্নহল্লম্বনি, মদুদগী কোক্লগদি হায়নমক লৌবিয়ু। চৌবদবু লেপ্পিগদৌরিবা নুমীৎ অদু থৌ য়ান্না চিল্লোইহবা, অদুগা ইমুং মনুংগী ওইনসু খরা শান্তি নৈনা মোন্দা নুঙইগদবা নুমীৎ ওইনা খনবিয়ু। অসুন্না লেপ্পিরবা নুমীৎ অদুমদি অরেম্বদা নাম্থোকনবিগ্রনু, অকিবা পোকপিবগী মহত্তা পুন্সিগী ওইনা অচৌবা লানফম অমা জয় তৌরবনি হায়বগী চাউথোকপা পোকপিয়ু।

অহুমসুবা লাঞ্জোং

মৈখু শীজিন্নবা লেপ্পিরবদাঃ

→ মৈখু শীজিন্ননীংবনা লাংতক্লহল্লক্লবা মতাঙদা 'চুইং গম', ইলাইচি নৎত্রগা লোং-পানগুম্বা উমবিনবা থৌরাংবিয়ু। অশ্চবা ঈশিং থকচিনবিয়ু। অশাংবা নুংশা শ্বর হোন্দোক হোঞ্জিন শান্নবিয়ু। ইশানা হৌজিক খাঙলিবা অরাবা কয়া অসি ইশাগী অমদি ইমুং মনুংগী ওইনা মমল নাইদ্রবা কায়বা কয়ামক ফংনবনিকো হায়বসু মতম খুদিং নীংবিনবা হোংনবিয়ু। পাঙবগী, উইল য়াওবা মীগীদি পুন্সিদা চাফম লৈতে হায়নসু নীশিংবিয়ু।

→ মৈখু শীজিন্নরিবা মরূপ মপাঙশিংদা রা চউসপ-চাউরপ ঙাঙদুনা মৈখু শীজিন্নবগী অমাঙবশিংগী মরমদা পণ্ডিত অমগুম ঙাঙ-শরুপা হৌবিয়ু।

(কর্টেসিঃ মাই ডাক্টর)

'হিং'গী কান্নবা লৌবীয়ু

ডাঃ ঐচ. কে.বাখু

'হিং' হায়বসি ঐখোয় খুদিংমক্তী চাকখুমশিংদা এক্সাং (মরুওইনা শা-ঙা) থোংবদা হেরা হাউহরবগীদমক্তা ইতৎ-ততনা মশলা অমা ওইনা থাক্লরিবা পোৎশক্লি। মসিবু ইংগ্রাজিদা আসাফোটিডা (Asafoetida) হায়না কৌই। মসি ভারতসু ফংবা পাম্বী অটৌবা মখল অমদগী ফংবা গমগুম্বা পোৎশক্লি। মসিবু ঐখোয়না মখোল-লুকোই এসাংশিংবু হেরা হাউহরবা মশলা অমা ওইনা শিজিন্নৈ হায়বখক নত্তনা মসিগী কান্নবা অমদি মসিনা লায়না কয়াবু কোকহনবদা অফবা ওইনা শিজিন্নবা য়াবা কয়ামরুম্বুদি ঐখোয় অয়াম্বনা খঙনদে। মসি খঙজিনবদা শোয়দনা কান্নগদবা রাফমশিংনি।

চায়েয়ে তৌদুনা য়েংবদা হিংদা হকচাংগী কান্নরবা পোংহলমশিং Protein, Fat, Minerals, Fibre, Carbohydrates, Calcium, Phosphorus, Iron, Carotene, Reboflabin, Niacin, Volatile Oill হায়রিবা মচলশিং অসি মরাং কায়না য়াওই। ইং গ্রাম ১০ না ঐখোয়দা ফংহনবা ঙম্রিবা কেলোরিগী চাং ২৯৭ নি।

ভারতদি হিং অসি মমাঙউঙদগী হৌনা মীওইবগী লায়না কয়া ঙাকথোকপদা কান্নরবা হিদাক মখল অমা ওইনা পাক শম্না শিজিন্নরকই। হকচাংদা খংহৌ-খংচিং নাইবা, চাকখাওদা নুংশিং লৈবা, শিংলি নাত্তরি শিংগৎহনবা, চাব-থকপা তু মহনবা আদি পুক্লিং রাখল ফাথহনবনচিংবদমক্তসু হিংবু কান্নরবা হিদাক্লি হায়না লৌনে। হিংনা কান্নবা পিবা হকচাংগী অনাবশিং মখাদা পিজরি।-

চাকখাওদা বেরা লৈবশিংঃ

চাকখাওগী মখল-মখা লায়না অয়াম্বদদি হিংনা কান্নবা য়াম্না ফংহল্লি। পুক য়েকপা থিনবা, শৌগৎপনচিংবগীদি হিংবু খ্বাইদগী ফরবা হিদাক মখল অমনি। চাবা তুমহয়নগী শেম্না পাউদর হিদাক মখল অয়াম্বদা হিংবু তঙইফদনা য়াওহল্লে। পুক য়েকপা থিনবগীদমক্তা হি গ্রাম অমা মকুপ তানা তকখায়রীয়ু অদুগা মদুবু শরুক ৫-৬ থোকপীরগা পুংখায় খুদিংগী ঈশিং অশাবগা নোংমদা ৫-৬ লক খবগুম্বি।

শ্বর হোৎখোক-হোঞ্জিনগী বেরাশিংঃ

অহুম্না অমদি ব্রোনকাইটিসনচিংবা লোক্কী লায়না মখলশিং চেনবা মীওইশিংনা হিং সেন্টিগ্রাম ৩ দগী ৬ ফাওবগী চাংবু (সেন্টিগ্রাম ১০০ গা গ্রাম ১ গা মাত্রে) খোইহি চমচ অনী, পানমনা (শুগায়রগা) মহি চমচ অমা, তিলহৌ অঙৌবা (শুগায়রগা) মহি চমচ তঙ্খায়গী তঙ্খায় অমগা পুন্না য়ানশিন্নবীরগা নোংমদা অহুম্রক্কী চাদদা চাবীয়ু।

জ্ঞান মাংবা, রাম্বখনবগী লায়না (হিষ্টিরিয়া)ঃ

মসিগুম্বা মখলগী লায়না অসিদদি হিংগী মনম নমহনবদা কান্নবা য়ান্না ফংই।

য়ারি য়াথোঙ নাবা-চিকপাঃ

হিং খক্তিঙং চমপ্রা মহিগা তোংশিনবীয়ু অদুগা মৈদা হায়কেক্তং শাহনবীয়ু, মদুবু চিক্লি নারিবা য়ারি-য়াথোঙগী মফমদুদা থোমজিনবীয়ু। হিংগী পউদরবু চিন - য়া শেংবদা শিজিন্নবসু য়া ফত্তবা মীওইশিংগী ওইনদি য়ান্না কান্নবা পি।

নুপী - নুপাগী ওইবা লায়নাশিংদাঃ

নুপীগা ওইবা মখল-মখা লায়না নৎত্রগা অশোয়বা কয়াদসু হিংনা কান্নবা কয়া ফংহনবা ঙম্মী। ফিঙৌ চৎপগুম্বা, থাগী খোঙকাপ কায়বা নৎত্রগা ঈ কা হেন্না চৎপা, থা শুদনা অঙাং পোক্লকপা য়াবগী মওং লৈরকপা, মথক্তনা অঙাং য়ৈথথিগদবা লৈবগী খুদোংথীবা, মমা ওইরকপা য়াবগী চাং রাংশনচিংবগীদমক্তা হিংবু কান্নরবা হিদাক অমা ওইনা শিজিন্নবা য়াই। মসিগীদমক্তা পাক শম্না চিঙ্কা য়াবা। মসিগীদমক্তা হায়নমক লৌবিয়ু। তৌবদবু লেপ্পিগদৌ