এডিটোরিয়েল

য়ু ১৭ ৱার্ল্ড কপ অমদি মণিপুরগী শান্নরোইশিং

*শান্না–খোংনবা (স্পোর্টস)গী লমদা মণিপুর ইন্দিয়াগী পরার হাউসনি হায়বসি হৌজিক ফাওবদি ঐখোয়গী শান্নারোইশিং, কোচশিং অমদি অতোপ্পা শান্নবুবু শৌগৎপীবশিনা চপ চানা উৎলি অমদি হেন্না উৎনবসু হোৎনরি। মদুগী খুদম হায়ববু ওসিদগী হৌগদৌরিবা ফিফা অন্দর ১৭ ৱার্ল্ডকপকী ইন্দিয়াগী ওইনা ফুটবোল শানরোই ২১ খনগৎলকপদা পীকঙবা মণিপুর ষ্টেটদগী হৈশিংলেবা ফুটবোল্লর ৮ য়াউরি। ভারতকী লুচিংবশিংনা হকথেংননা মণিপুরবু মশক খংবা ঙমদ্রবসু নাকোইননা খরা মখৈদি খংলে হায়বসি ময়েক শেঙলক্লি। ইং ১৯৯৭তা মণিপুরনা য়ুম্বু ওইদুনা মপুং ওইনা ইম্ফালদা ময় পাক্লা ৫শুবা নেসনেল গেমস পাংথোকখ্রবা মতুংদগী শান্না খোংনবগী লমদা মণিপুরবু ইন্দিয়াগী পরার হাউসনি হায়বা রাফম অসি লাকখিবনি। করিগুম্বা নেসনেল গেমসকী য়ুম্বু ওইরমদ্রবদি রাফম অসি লাক্লমদবসু য়াই। ঐখোয়গী শান্নরোইশিংদি মতিং লৈনা, মখোনা লৈনা চোংথোক্তুনা শক্তি লৈবা মীচং কনবা কাংবুগী লম্বা তৌনবা অমসুং তৌনিংবগী ইথিলনা মেনাট্টিমগী লুচিংবশিংবু লাকশিন্নবদি হোৎনরি। মসিমক্লা ঐখোয়গী চাওথোকচনিংঙাই ওইবা ফিদা ফংলীবনি। অদুম্নুমি ওইরগা সরকারনা করি তৌবিরিবগে হায়বসিদি অদুমক রাহং ওইরি, ওইখিগনি। নেসনেল গেমসকীদমক শেমগৎখিবা ইম্ফালগী খুমন–লম্পাক স্পোর্টস কমপ্লেক্স ঙসি ফাওবা নিংথিনা য়েংশিনবা শেমজিনবা ঙমদ্রি, অতোপ্পা স্পোর্টস কমপ্লেক্স কয়া দিট্টিঙ্গি লেভেলদা শেমগৎনবসু মঙম শান্দনা লৈরি। নেসনেল য়ুথ পোলিসি ২০১৪গী মখাদা রজিব গান্ধি খেল অভিয়ান (আর জি কে এ) গী মখাদা ভারতকী অর্ব্বান অমসুং রুবলে এরিয়াদা শান্নখোংনববু হেন্না খুমাং চাওশিন্নবা ব্লোক লেভেল, দিট্টিঙ্গি লেভেল, ষ্টেট লেভেল অমদি নেসনেল লেভেলদা শান্না–খোংনবদা থোইদোক হেন্দোক্লা হৈথোই–শিংথোইরবা নহাশিং মশক খংদোক্তুনা শেমগৎনবগী পোরম অমা য়াৎথি। পোলিসি অসি কদায় ফাওবা থবক্তা ওত্থোকপা ঙমগ্বংবগে হায়বা অদুদি পাল্লিবা সরকারগী খুত্তা লৈরি।

২০শুবা কমন রেলঠ গেমসতা শরুক য়াথিবা ইন্দিয়াগী টিমদা য়াওখিবা মণিপুরগী শান্নরোই ১৪গী মনুংদা ৮না সনাগী অমা য়াওনা মেদল ৮ পুরকপা ঙমখিবা, অমরোমদা ভারত সরকারনা লুপা ক্রোর ১০০ চনা মণিপুরদা স্পোর্টস য়ুনিভর্সিটি অমা লীনবা য়ুনিয়ন বজেটতা হাপ্তুনা মখা তাবা থবক পায়খৎলকখিবা অসিমক ঐখোয়গী শান্নরোইশিংগী হোৎনবা কনবগী মহয়নি। মেনলেন্দগী স্পোর্টস পোলিটিক্সগু নমহৎতুনা মণিপুরগী অমসুং ইন্দিয়াগী মীচৎ পুরকপদা চাওনা মতেং পাঙবা ঙমখিবা অদুমক্লা ঙসিদি লুচিংবশিংনা ময়েক শেংনা খংলে, উরে। নমথবা ঙম্লাইদবনিনা নিংথিনা শেমগৎলগা ভারতকী এসেট ওত্থোকপনা চুম্লগনি হায়বগী মীৎয়েংদা থবক চথরক্লে। মসিমকসু ঐখোয়গী শান্নরোইশিংগী, কোচশিংগী, শান্নবুবু শৌগৎনিংবা য়োকখৎনিংবশিংগী হোৎনজমনগী মহয়নি। অসিগুম্বা তাঙ্গা অসিদা ষ্টেট সরকারনা হেন্না মখৌ শংজিনবা চুমগনি। অপিকপা ষ্টেট ওইবগী মশাগী শেছোক লৈজদবগী অমদি শৌগৎপীবা ৱাৎপদগী অয়াম্বা শেনফম পীবা ঙমদ্রবসু পীরিবা খরা অসিগী মথক্তা দরকার ওইবা খুদোচোবা খরসু ফংহন্না সরকারগী মরিলৈনবশিংনা হোৎনহিংই। স্পোর্টস য়ুনিভর্সিটি অমা লীনবা ভারত সরকারনা লৌখৎলক্লিবা থবক অথুবা মতমগী মনুংদা মায় পাক্লা লোয়শিন্নবা হোৎনবদা ঐখোয় পুম্নমক্তা মতেং পাঙশিনবা চুম্গী। প্রাসরুট লেভেলদগী শেমগৎপা হায়রিবননা লৈকাই লৈকাই, স্কুল–স্কুলদা লৈবা শান্নবুংশিং মাংহন্দনা শেমগৎকদবনি। এম এল এ লোকেল এরিয়া ডিভলপমেন্ট ফন্দনা লৈকাই–লৈকাইদা লৈবা লম্পাক্তা কম্যুনিটি হোল শাজিল্লিবসি চুমদে। লম্পাক কনগদবনি। স্পোর্টস ওর্গানাইজেসন অমদি মুভমেন্টতা রাজনিতিগী খুৎ চংবসিসু চুমদে। অন্দর ১৭ ফীফা ৱার্ল্ডকপ ঙসিদগী হৌশ্রবনিনা লমদমসিগী ফুটবোল্লর ৮ মকপু মণিপুরগী মীপুমখুদিংমক্তা থৌনা হাক্লীবগী তাঙ্গা লাক্লবনি। কেপ্টেন ওইরিবা অমরজিৎকী লুচিং মখাদা থিরজ, বোরিস, নিঙ্খৌইঙানবা, জিঙ্গন, নোংদ্রা, সুরেস অমদি সহাজহানগী হৈশিংবা খুশান্নানা ইন্দিয়ানা পুম্নমকপু মাইথিবা পীদুনা অনৌবা ইতিহাস অমা শেম্বগী তাঙ্গা লাকপসিদা মণিপুর অমদি ইন্দিয়াগী মীপুমখুদিংমক্তা অমত্তা ওইনা পুক্নিং থৌগৎপীদুনা য়ুমবু ইন্দিয়ানা মালেমগী মমাংদা ঐখোয়সু ফুটবোলদা পুম্নমকপু মায়থিবা পীবা ঙম্বা লৈবাক্লি খংহনফম থোক্লবনি।*

এডিটরদা থারকপা চিঠি

"অপাম্বা কেন্দিদেংতা ভোং পীবিয়ু"

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

মরৈবাক মরমদম্বু নুংশিজবা কেন্দ্র কেন্দ্রগী এম. এল. এ, জিলা পরিশদ, প্রধান অমদি মেম্বরশিংনা ভোং মমাংদা খুরমজদুনা মীয়ামগী সেবা তৌজগনি হায়দুনা রাশকন্ত্রগা তোক কারবা মতুংদা মরি লৈনবা দিট্টিঙ্গী দি. সি. শিং অমদি পফঙয়ে সেক্রেটরিগা লৌতুনরগা তোঙানবা লৈরক মমিং থোনজিন্নগা, খোংলম মমিং থোল্লগা পুম্রি মমিং থোল্লগা শান্নবুং মমিং থোল্লগা মশাখন্তগী খল্লগা লাক্ষ–লাক্ষ কায়থোক্লবগী ৱারিনা পোল্লিং খুদিং লৈকাইগী মৈরা শংলেন, ক্লবশিংগী শংলেন য়ুমথোং খুদিংদা থম্মোয় শোক্লা পাউদদরি। লায়রবা ইমুংগী লেত্রিন শান্নবগী নামাদা লেত্রিন শাদনা শেল লৌথোকখিবা, য়ুম শাবিদনা শারে হায়দুনা শেল লৌথোকখিবা মীয়াম খনরে। মীওই কয়াগী মিং শিজিন্নদুনা জোব কার্ড হোলদর ওইহন্দুনা নারোলদা শেল লৌথোক্লবগী ৱারীনা লেপ্পা লৈতনা রাকৎ লাক্লরি। কিলোমিটর অমগী দ্রেন চনগনি হায়দুনা প্রোগ্রামদা য়াওপ্তগা দ্রেন চন্দবিদা লুপা লাক্ষ ১৩–১৪ লৌথোকখিবা রাথোক, পুম্রি তৌনবগী হাপখিবা শেনফম থবক পাংথোক্তনা শেল লৌথোকখিবগী রাথোক্লা কেন্দ্র অয়াম্বগী জিল্লা পরিষদ, প্রধান অমদি মেম্বরশিংগী পোল্লিং খুদিংদা পেন্নদবগী রাকৎনা পুমনিল নিল্লে।

লাক্লিবা ওক্তোবরগী তাং ৭ তা পাংথোক্লদৌরিবা পফঙয়ে মীখল অসিদসু জিল্লা পরিষদ, কেন্দিদেং, প্রধান মীরেপ অমদি মেম্বরশিংগীদমক্তা হান্না শেল লৌথোকপা হৈশ্রবী হৈশ্রবী কয়াসু অমদি ইনৌ–নৌবা কেন্দিদেং কয়াসু ভোং লেপ্লরি। মসিদা ভোত্তর খুদিমক্লা অপাম–অপাম্বা কেন্দিদেংতা ভোত পিবিয়ু। নাকল অমরোমদা য়ু য়োনবা য়ারোই হায়না লাউ খোংলি ড্রাইভ চৎথরি। ওম–তৈনবদনা কেন্দিদেং খুদিংগী য়ুমদা অয়ুক, নুংথিল নুমিদাং য়ু ফংলি, মচি–মচি খুদিংদা য়ুগী মথেল য়াওবা চাক খাদুনা জ্বার শান্নহন্দুনা ভোতকী ভিক্ষা নিবা চৎথনরি। কারবসু মরাইবক, কাদ্রবসু মরাইবক, ৱাকরশিংগী মরক্তা, ভোট্রশিংগী মরক্তা মলোম থম্লদা খুঙ্গং লৈকাই ঙাকমিন্নসি, শেমগৎমিন্নসি চাওখৎপা মাইকৈদা পুরক্লবা হোৎননিম্নসি। থৌনা লৈনা, শেল চনা ভোত লেপ্পগী অপাম্বা লৈরবনিনা ভোত হায়দোরকপদা কাদ্রবসু পুককেল চাউথোকপগী রাখল লৈবিয়ু। করিগুম্বা ভোত কাহৌদ্রবসু মীয়ামগী সেবা তৌবদি লেগীগনু। মমল য়াদ্রবা ভোট্রবশিংনা অপাম অপাম্বা কেন্দিদেংতা ভোত পিবিদুনা য়াইফরবা খুঙ্গং অমমম ওইহল্লসি।

অদোমগী
চরাল খাইদেম
খুরাই সাজোর লৈকাই

তাং চিকপগী লায়না মখল অমা ঃ গাউট

গাউট হায়রগা ঐখোয়না 'তাং চিকপা–নাবগী' লায়না মখল অমবু খঙৈন। মসি ঐখোয়গী হকচাংদা য়াওরিবা মহি (টিশু ফ্লুইদ) দা 'য়ুরিক এসিদ' কী চাং হয়না য়াওরকপদগী থোকহল্লকপা লায়না মখলনি। য়ুরিক এসিদ হায়বসি, ঐখোয়গী হকচাং শাগৎলিবা শাদোং (টিশু) শিংদা য়াওরিবা সেলশিংনা শিথরকপা মতমদা অমদি ঐখোয়না শিজিন্নরীবা চিঙ্গাক মখলশিংদা য়াওজরকপনা মরম ওইদুনা হকচাংগী মহিদা মহৌশানা য়াওজরবগুম্না লৈজরবা পোৎশক্লি। অসুন্না য়াওরকপা য়ুরিক এসিদ অদুবু অনেম–অরাংগী চপ–চাবা চাং অমদা থম্নবগীদমক্তা হকচাংগী থীবোং–থীরিন অমসুং কিদনিনা হকে–হেক চিংথোকই। করিগুম্বা হকচাংদা য়ুরিক এসিদকী চাং অসি য়াম্না হন্থরকপা মতমদা গাউটকী লায়না অসি পোকহল্লকই।

হকচাংদা য়ুরিক এসিদ য়াওবগী চাং হেনগৎলকপা য়াবগী মওং য়ামই। হায়দি ঐখোয়না চানরিবা চিঙ্গাকশিংগী মনুংদা অথুম্না ব্রেদ, শা–ঙ্গগী মরিন, মকন, মকোকনচিংবা অমদি য়ুগুম্না, ভুল্লেরা মতমদা য়ুরিক এসিদ থোরকহনবা চিঙ্গাকশিং য়াম্না চাবদগী হকচাংদা য়ুরিক এসিদকী চাং হেনগৎহল্লি হায়না থাজনরম্মী। অদুবু তশেংবদদি, চানরিবা চিঙ্গাক্লা হকচাংদা য়ুরিক এসিদ হেনগৎহল্লকপা হায়বসিদি থানরুদ্রবসু য়ারবা ৱাফন্নি। মসি হেনগৎহল্লক্লবগী অতৈ অচৌবা মরম কয়ামক্রম লৈরি। মদুগী মনুংদা কিদনিনা হকচাংদগী য়ুরিক এসিদ চিংথোকপগী থৌদাং ৱাৎথরকপা হায়বসিনা খ্বাইদগী মরু ওই। মসিগুম্বা অসি মতম কুইনগী ওইনা কিদনিদা শৌগৎপা/শাগৎপগী লায়না (ক্রোনিক নেফ্রিটিজ) না নারক্লবা নক্তগা হক্কী ঈশিং চৎপদা নুঙাইননবা শিজিন্নবা হিদাক –লাংশক শিজিন্নবদগী ওইরকই। অদুবু রাফম অমখক্তি হকচাং য়ুরিক এসিদকী চাং য়াম্না রাংনা লৈরে হায়দুনসু মীওই অমদা গাউটকী লায়না হেন্তা লাইচুরক্কদবা নত্তে। হকচাংদা য়াওরক্লিবা/হেনগৎলক্লিবা য়ুরিক এসিদশিং অদুনা হকচাংগী তাংশিদা উনশাগী মনুং থংবা শরুকশিংদা নক্তগী কিদনিদা তুংশিন্দুনা লৈপ্রবা কান্দতা গাউটকী লাইওং ওইরকপা য়াই। লাইওং অসি মতম খরগী ওইনা খুদক খুদক্তা নাহল্লকপা নক্তগা মতম শাংনা নাদুনা লৈবা লাইওং মখল অনী থোক্লা ওইগল্লি।

গাউটকী লায়নানা মথী ফোঙলক্তুনা কনাগুম্বা মীওই অমবু নাহল্লকপা হয়বসি অহানবদদি ইখাঙ–খঙহৌদনা হেন্তা হৌরক্কল্লি। মদুদা খোঙথী খোঙবী অচৌবা অসি শোয়দনা য়াওগল্লি। মদুনা মরম ওইদুনা গাউটকী লাইওংবু খোঙ ফাজিন–চিশনবগী লায়না হায়নদুখঙৈন। গাউটকী লায়না হেক হৌরকপদা খাংঙমদবা মওংদা খংনা নারকপগুম্না তৌগনি। মদুনা মরম ওইদুনা, তুমথরুরবা নুমিদাংগী মতমদসু খংলাক্লনা মীৎকপ খোরকপা য়াই। খোঙথী খোঙবী অসি য়াম্না থোংথবা মওংদা লৈরগা ঙাংন লংখৎলক্কনি, শাগৎকনি অদুগা উনশাগী থ্রং–থ্রং কংশিনবগী মওংদা লৈগনি; খোঙবীগী মথক্তা চুন্নগী অপাবা মোস্পাক ফিদক্লা কুপশিনবা ফাওবদা, মদুগী অরুম্না ফাওবদা পুবা ঙমদবা অনাবা ফাওগনি। খোঙদোনলোমগী শিলি নাওরি খুদিংমক ক্রক–ক্রক লাকশিন–চিংশিল্লকপদৌনা তৌগনি মদুগা লোইননা অনাসু নিংথম চনশিল্লকপগুম তৌরক্কনি।

মসিগুম্বা খুদক্তা খঙহৌদনা হৌরকপা গাউটকী মওং অসিদি, লায়েংলুবগী থোইদোকপা কায়বা লৈতে। অনাবদু নুমিং ঙম্লিদগী তরানি ফাওবরোক কন্না হৌরম্লগা মথন্থা অমুক ফজরক্কনি। অদুমওইনমক চিকপা–নাবা ফরবনা ঙম্বা হিদাকশিং (এন্টি ইনফ্লেমাটরি দ্রগস) বু নীয়ম চুন্না শিজিন্নরবদী য়াম্না কায়বা ফংই। মদুসু অনাবা হেক তৌবদা পম্বদনা য়ারিবমখৈ থুনা চাবীবা হৌগদৌবনি। থেংথখবদি হিদাক্কী ময়ায় ইকম–কমথবগুম থোকহল্লি। হিদাক্কী মতাংদা নিংশিংবীগদবা অমনা এম্পিরিনগী মখলশিংদি গাউটকী অনাবগীদমক্তা শুংশি শিজিন্নবীরোইদবনি; এম্পিরিন্না কিদনিনা য়ুরিক এসিদপু হকচাংদগী চিংথোকপগী মথৌ তৌবদা শোম্বহল্লি।

অসিগুম্বা খঙহৌদনাহৌরকপা গাউটকী অনাবা অসি অমুক ফম্বগনু, মতুংদা অমুক হৌরক্লরোইদবনি হায়না লৌবা য়াদে। মতুং হস্তা খরগী নক্তগা থা খরগী মনুং–মনুংদা অমুক হেক্তা হৌরকগা য়াই। অশুম্না নারকপা অসিনা কনাগুম্না মীওই অমবু লায়না অসিনা কুম্বুদুনা লাইচুরবা হায়বদু ওইহল্লকপা য়াঙ্গি। মসিগী মরম্না তাংশিং, উনশাগী মনুংশিং অমসুং কিদনিদা পকশিন্দুনা লৈপ্রবা য়ুরিক এসিদকী থুমলিকশিং অদুনা হকচাংগী মফমশিং অদুবু তুং কোইনগী ওইনা শোকহল্লকপননি।

য়ুরিক এসিদকী থুমলিকশিংনা শরু–শরুগী তাইনফমশিংদা পকশিনথিবা মতমদা, হান্না ইকোম–কোন্না অপনবা য়াওদনা থেকক্তোক –থেকচিন, লেংথোক লেংশিং তৌরম্বশিং অদুদা অকায়বা পিরক্তুনা পোমখৎহল্লকপনচিংবা তৌরক্তুনা লেংওংপদা অপনবা পিরকই। উনশাদা নপশিনথিবা য়ুরিক এসিদনা হকচাংগী মফম কয়াদা পোমখৎপগুম্না তংথোকহল্লকই। মসিগুম্বা অসি নাকোংগী অকোইবা মপান খুনিং অমসুং ওতৈ খুৎকী শরুকশিংদা তৌগল্লি। অদুগা রাফম অমনা গাউটকী লায়নানা নাবা হৌরকপা অমদা নিংথিনা লায়েংথোকহৌদ্রবদি (কিদনিগা মরী লৈননা) কিদনিদা পকশিলহৌরবা অমসুং পকশিল্লক্লদৌরিবা য়ুরিক এসিদকী থুমলিকশিং অদুনা কুইশিল্লক্তুনা নুং ওনশিল্লকই। অদুনা কিদনিদা নূং লৈবগী লায়না ওলহল্লকই।

গাউটকীদমক্তা থোইদোকপা লায়েং অমা লৈতে হায়জরগসু, লায়না অসিনা লাইচুরবা মীওইশিংনা অখঙ–অহৈ ডাক্তরশিং তাংবীদুনা কিদনিনা য়ুরিক এসিদ চিংথোরকহনবদা মতেং ওইননবা মখল মখা লায়েংশিং নিংথিনা চৎথবীগদবনি। মদুগুম্না হিদাক–লাংথকশিং অদুগী মথক্তা অনাবশিংনা হক্কী ঈশিংদা খরি (আলকালিন) গী চাং হেনগৎহননবা হিদাক্কা লোয়েননা ঈশিং য়াম্না মরাং কায়না থকপীগদবনি। খরিগী চাং য়াওবা মহিদা য়ুরিক এসিদকী থুমলিকশিংনা তুম্না ঙমই হায়বসি নিংশিংবীগদবনি। ময়ামসিগা লোয়েননা হকচাংদা য়ুরিক এসিদকী চাং হেনগৎলক্তনবা চেকশিন থৌরাং কয়াসু অখঙ অহৈশিংগা তানবীদুনা চৎথবীগদবনি। অদুম তৌরবদি গাউটকী লায়নাদগী তুং–কোইনগী ওইনা ঙাকথোকপা ঙমগনি।

(কর্টেসিঃ হেলল্ঠ এন্দ ন্যুট্রিসন)

অরথ্রাইটিজ অমদি মসিগী লায়েং

অরথ্রাইটিজ (arthritis) হায়বসি লু–তাং চিকপা–নাবগী লায়নাবুনি। লায়না মখল অসি মরু ওইনা ঙসিগী লমজেল তান্নবুম য়াঙনদি চৎনরিবা অদুগা মরু ওইনা ঙমাংদি তানম্রবা পুন্সী মহিংশিং অসিনা তন্বীরকপা খুদোলনি হায়না লৌবা য়াই। লায়না অসিগী মখল ১০০ দগী হোয়া লৈরি।

অরথ্রাইটিজ অমদি রুম্যাটিক হায়না খঙনরিবা লায়না মখল অসিগী লাইওংদি মীওইবগী তোঙান তোঙানবা হকচাংগী শরুকশিং হায়বদি– তোংশা, তোংশাবু শরদা ফাজিল্লিবা মশিং অমদি শরুদা, চিকপা–নাবা, পোমখৎপনচিংবা থোকহল্লকপবুনি। করিগুম্বদনা হকচাং কয়াৎ মনুংগী অতৈ শরুকশিংদা শোকহনবসু য়াওই।

লায়না অসিগী মিং ওইরিবা 'অরথ্রাইটিজ' হায়বা রাৎহে অসিগী ৱাহম্বোক্তি, শরু অনী শমজিন্নকমগী টিশু (শদোং) শিংদা শোকপদগী নক্তগনা অশোয়বা লৈরকপদগী অনাবা ফাওহল্লকপা, পোমখৎলকপা অমদি অশাবা ফাওহল্লকপা হায়বনি। অরথ্রাইটিজকী লায়না মখলশিং অসিবু রুম্যাটিক (তাং চিকপনচিংবা) মখলগী লায়নাশিংনি হায়না লৌনে। লায়না অসিগী মখল খরনা শরগা তোংশোগা শন্নহল্লিবা ঈগী শরুকখক্তংদা অনাবা ফাওহল্লি। অদুনা অসিগুম্বা মখলগী লায়নাবু 'কন্সেক্টিভ টিশু' গী লায়না হায়রগসু খঙনৈ।

ঐখোয়গী হকচাংবু লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্রবগীদমক্তা হকচাংদা য়াওরিবা মচাকশিং (ইন্ফ্যুান) গী মওংদা অকায়বা লৈরকপদগী হকচাংগী টিশুশিংদা শোকহল্লকপা মওবু 'ওটোইম্যুন' গী লায়না হায়না খঙনৈ। মসিগুম্বা তাং– তোংশা চিকপগী 'রুম্যাটিক' লায়নাগী মখল খরদি– 'ওষ্টিও অরথ্রাইটিজ', 'রুম্যাটোইড অরথ্রাইটিজ', 'ফাইব্রোমাইলজিয়া' 'সিস্টেমিক লুপস ইরিথেমেটোসস', 'স্কেলরোডর্মা', 'জুমেনাইল রুম্যাটোইড অরথ্রাইটিজ', 'এঙ্কিলজিং স্পোনদাইলিটিস' অমদি 'গাউট' হায়রবশিং অসিনি।

মথক্তা পল্লিবা লায়না মখলশিং অসিগীদমক্তদি হকচাং শাজেল তৌবনা য়াম্না কায়বা পী। হকচাং শাজেল তৌবনা তাংশিদা নাবগী চাং য়াম্না হন্থরক্লি, কোছোক–কোনশিংদা অপনবা পীদে অদুগা তোংশাশিংগী মপাঙ্গলসু হেনগৎহল্লি লোয়েননা হকচাংগী অরূম্ববুসু হন্থহল্লক্তুনা খোঙগী তাংশিদা শাফু পীবগী চাংসু হন্থহল্লক্তুনা খোঙগী তাংশিদা শাফু পীবগী চাংসু হন্থহল্লকই। অদুনা অরথ্রাইটিজ লায়নাবু লায়েংনবা লৈরিবা মখল–মখা পাঁক্লে কয়াগী মনুংদা হকচাং শাজেল তৌবা হায়বসিসু থোইদোকপা অমনি।

লু–তাং চিকপগী লায়না 'অরথ্রাইটিজ' মখলশিংগীদমক্তা খ্বাইদগী হেন্না কায়বনি হায়না লৌনরিবা হকচাং শাজেলগী মখল অহুম লৈ।

১. জগোই শাবগুম্না লেঙব–ওৎপা ঃ শজেল মখল অসিনা তাংশিনা মথৌ তৌবদা মতেঙ পাঙই। লেঙবা য়ারমদবা মফমশিং য়াহল্লক্তুনা কোছোক–কোনশিন তৌবদা অনাবা ফাওহল্লম্বশিংবুসু ফহল্লকপা ঙম্নি। তোংশাশিংগী মপাঙ্গল কনবনা অরথ্রাইটিজনা নাহল্লবা তাংশিংবু ঙাক–শেনবা ঙম্নি। অদুনা অরথ্রাইটিজগীদমক্তদি তোংশাগী মপাঙ্গল হেনগৎহল্লবা শাজেল তৌবগী মথৌ য়াম্না তাই।

২. হকচাংগী অমদি থমোয়গী খাঙবা ঙম্বগী শক্তি হেনগৎহননবা ঙম্বা শাজেল মখলশিং– সাইকল থৌবা, ঈরোইবা, লমজেল চেনবা, চোং–ফনবনচিংবা হমাং তাবা শাজেল মখলশিংনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহল্লক্তুনা হকচাং কয়াৎ খুদিংমক্কী মপাঙ্গল হেনগৎহল্লি। অরথ্রাইটিজগী লায়না চেল্লবা মীওই অমদদি হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবা হায়বসি তঙইফদবা অমনি।

৩. ফিজিওঠেরাপিষ্টশিংনা পীবা পাউতাক্কী মতুংইমা অরথ্রাইটিজগী অনাবা লৈরবা মীওইশিংদা ময়ূম–ময়ূমদা ইচম–চিয়া পাঙথোকচগদবা শাজেল মখল কয়া অমসু লৈরি। অদুঙম্বা শাজেল মখলশিং অদুদদি করম্না মূর্তি চুন্না ফমগদগে, লেপকদগে, চৎকদগে হায়বনচিংবগা লোয়েননা মতৌ করম্না হকচাংগী পাঙ্গল (ইনর্জি) বু তুংশিনদুনা থমগদগে হায়বনচিংবা য়াওরি।

অরথ্রাইটিজগী লায়েং পরীদদা হিদাক চাং নাইনা চাবা, তাংশিংবু নিয়ম চুন্না শাজেল তৌবা অমসুং শীজিন্নবা, নীংথিনা পোথাবা অমদি চিঙ্গাক নীংথিনা চাবগী মওংনচিংবা য়াওরি। ঙাইহাক্কী ওইনা নাবা–চিকপা ফহন্নবগী অচম্না পাঁদ্রে মখলশিংসু লায়েংগী মনুং চন্না য়াওরি।

অরথ্রাইটিজগী চিকপা–নাবা ফহন্নবগীদমক্তা অমোনবা অমসুং অথাবা ফদি (টারেল) শীজিন্নদুনা মিনিট ১৫ দগী ২০ ফাওবা নোংমদা অহুমক চাং নাইনা হিগা য়ৈবা অমসুং লুম্ফুং শাবা ঈশিংনা ইরুজবা হায়বসিমক অরথ্রাইটিজ লায়েংগী শাজেল মখল অমনি। য়াম্না চাউনা পোমখত্তবা তাংশিদা মৈশা য়ৌহনবা ঙম্না মৈ য়াইনবগীদমক্তা অখঙ–অহৈগী মতেঙনা সোর্ট রেভ, মাইক্রো রেভ অমদি অলট্রাসাউন্দনচিংবা শীজিন্নদুনা শাজেল তৌবগী শাজেল মখলসু লৈরি। অদুবু শাজেল মখল অসিদি হকচাংগী তিংথোক–তিংশিন তৌবগী শাজেল মখলশিং হৌদ্রিঙৈ, লেংবান অমদি শয়েংগী শরুকশিংদা ইচম–চন্না চথনবা মখলনি।

অরথ্রাইটিজনা য়াম্না কন্না নাহল্লিবা নত্তগা পোমহল্লিবা হকচাংগী শরুকশিংদা, রিফ্রি জিরেটর নক্তগা উনগী মতেঙনা ফমজিহল্লবা (ঈংশিলহল্লবা) মনা–মশিংবু ফদি অমদা য়োন্নগা মিনিট ১০ দগী ২০ ফাওবা থোমদুনা থম্বগী শাজেল মখলনসু পোন্নিবা অমদি নারিবদুবু হন্থহল্লবগী কান্নরবা পাঁদ্রে অমা ওই।

ঈশিং লায়েংবা (হাইদ্রোঠেরাপি) মখলনসু হকচাংবু তিংথোক–তিংশিন নুঙাইহনবদা নত্তনা অনাবগী চাংসু হন্থহনবা ঙম্নি। শাজেল মখল অসিদি য়ারিবমখৈ ঈশিং থম্না তুংবা পুম্নিগুম্বদা চথবনা হেন্না কন্নে। মরমদি, ঈশিংগী মনুংদদি তাংদা শাফু পীবগী চাংনা হন্থরগা তোংশাশিংনা মথৌ তৌবা হেনগৎলি।

শাজেলশিং অসিগী মথক্তা পোথাবা (রিলেক্সেসন ঠেরাপি) নসু অরথ্রাইটিজগী অনাবা হন্থহনবা ঙম্নি। অদুম্নমক পোথাবগী মওং অমদি মখলশিংদি অখঙ–অহৈ ফিজওঠেরাপিষ্টশিংগী পাউতাক মতুং ইম্না চথবিগদবনি।

চাইনিজশিংনা মমাঙঙৈদগী শীজিন্নরক্লবা একুপঙ্কচর হায়না খঙনরিবা অসিসু হকচাংদা নাবা–চিকপা ফহন্নবগী লায়েং মখল অমনি। লায়েং মখল অসিদা ক্বালিফাইড ওইরবা একুপঙ্কচরিষ্টশিংনা হকচাংগী মফম খরদা য়েত্তুম মচা মচাশিং থিঙ্গিনদুনা থম্নি। থৌওং অসিদা অখঙ–অহৈশিংনা থাজনরিবদি, হকচাংদা থিঙ্গিল্লিবা য়েত্তুমশিং অদুনা মনুংদা লৈরিবা শিংলি নাউরি (সেন্সরি নর্ভ) শিংদা চৈনা ফাওহনদুনা অনাবা হন্থহন্নবগীদমক 'পেন কিল্লর' থাদোরক্লবগীদমক কোক (ব্রেন) তা পাউ পীরক্তুনা ব্রেন্না 'পেন কিল্লর'শিং থাদোকহল্লকপদা মতেঙ পাঙদুনা অনাবা হন্থহল্লি হায়বসিনি। একুপঙ্কচর হায়বসিগা একুপ্রেসর হায়রিবা লায়েং মখল অসিগা থৌওং মাঁদ্রে। খেন্নরিবা হায়ববু একুপ্রেসরগী ওইনদি য়েত্তুমগী মহত্তা হকচাংদা প্রেসর ওইনা পীবনি।

অরথ্রাইটিজগীদমক শাজেল তৌবদা পূং অমরোমগী মতম হেনদুনা অনাবা ফাওরক্লবদি শাজেল তৌরিবদু হেঞ্জিল্লে হায়বা খঙবিগদবনি। শাজেল মখল খুদিংগীদমক্তা অখঙ–অহৈশিংগী পাউতাক হান্না লৌবিগদবনি। মদু নক্তবদি অরানবা মওংদা শাজেল চথবদগী অনাবা ফগৎলকপগী মহত্তা হেন্না নাবা ফাওহল্লকপা অমদি হেন্না পোমখৎহল্লকপা হায়বসি হৌনশানি। অখঙ–অহৈশিংগী পাউতাক ইম্না শাজেল চথনবগীদমক্তদি হৌজিক্কী মতমদা ইশা–ইশাগী য়ুমদা নীংথিনা শীজিন্নদুনা মখা–মখা শাজেল চথবা য়ানবগী 'এক্সর্সাইজ মেছিন' মখলশিং কৈথেলদা মরাঙ কায়না অমসুং মখল মখা মমলদা ফংলে।

(পি আইবি ফিচর)

লায়েংবদা পাঞ্জিগী চন্নফম

মোইরাংথেম সুরজিৎ সিংহ

মীওই অমগী হকচাংদা থোকপা লায়না–তিলনাবু লায়েংবদা পাঞ্জিগী ওইবা চ্যাফম কয়াম লৈবগে হায়বসি নৈননিঙাইই ওইবা হীরম অমনি। মেডিকেল সাইন্স চাওখৎলক্লে হায়দুনা মেডিকেল এন্ট্রোলোজিবু হেক্তমক মীরাইরগত্রা হায়বসিসু হংবা য়াবা রাহং অমনি।

নৈনবা য়ারিবা রাফমদি 'অনৌবা ভারত জাতিগী পাঞ্জিগী মপা' হায়না খঙনরিবা ডা ঁবি ভি রমননা হায়বিরন্বা 'Horoscope is better than stethoscope' হায়বা পাউরৌগুম লৌনরবা রারোল অসিনি। রাফম অসিগী মতাঙদা, মশানা ডাক্তরসু ওইবা পাঞ্জিসু ওইবা ডাক্তর জগন্নাথ রাও, এম বি বি এস, এম এ এ এস, এম আর এস ঐচনা মশাগী ওইবা মোৎ পীরদুনা হায়–'ডাক্তরনা পায়রিবা হৈথ্যেক্লোপনা থমোয়দা হুল্লিবা মিছুলগী মরোল অমদি নুংশা শ্বর খুৎহোনগী মরমদা ফজনা খঙবা ঙম্নি। অদুবু মীওই অমগী কুঠি অমা য়েংলগা রাশি–যুম্ফম তরানিথোইদগী অনাবা অমগী য়ামদ্রবদা মরম তরানিথোইদি পাঞ্জিনা খঙবা ঙম্নি। মসিদগী হেনবা অতৈ মরম কয়া অমসু লৈরি। মরম অসিনা ডাক্তর বি ভি রমননা হায়রম্না পাওরৌ অসি চুম্নি।'

মেডিকেল এন্ট্রোলোজিদা অনাবা অমগী মরমদা নৈনরিবসি ওত্থোক্লা য়ামখ্রে অমসুং কুপখ্রে অদুগা মীওই অমদা নারিবা অনাবা ফনবা প্রতিকার হায়বদি হৈকৎ–লৈকৎ তমদুনা অজা–পূপা তৌথোক্লবগী মওংসু য়াম্না লৈখ্রে। অদুবু ময়াম অদু লোয়নমক নৈনরুদ্রগসু পৌরপা হীরম অনীখক থোক্লা খায়দোক্লগা নৈনদুনা য়েংবা য়াই। মদুদি– ১. মপোক্কী ওইবা অনাবা অমসুং ২. দশাগী ওইবা অনাবা।

১. মপোক্কী ওইবা অনাবাঃ

মপোক্কী ওইবা অনাবা হায়বসিদি মপুস্নীগী ওইনা তম্রেক্লদুনা –শাগোয়রক্লবা অনাবা মখলনি। অসিগুম্না মখলগী অনাবা অসি মীওইদুগী কুঠিদা ময়েক শেংনা মমি তাই।

২. দশাগী ওইবা অনাবাঃ

অনাবা মখল অসিদি মখল অহুম থোক্লা অমুক খায়দোক্তুনা য়েংবা য়াই–

অ. গোচর (অপাইবা) দশাগী অনাবাঃ

গ্রহণী খোঙচংনা রাশি রাশিদা তাবগী য়াম্না তেনবা মতমদা পীবা অনাবা মখলনি। অনাবা পীরিবা গ্রহ অদুনা মথংগী রাশিদা চোংগ্রগা অনাবা অদু অদম্মক ফজরকই। করিগুম্বদা খরা কুইনা লৈগদবা গ্রহণীদি কোকথোক–চামথোক্লবা প্রতিকার তৌবনা ফগনি।

আ