এডিটোরিয়েল

গুদ ফ্রাইদে নুমিৎনা লাকপদা

খৃষ্টান লাইনিং চৎপশিং মীওই পূন্নমক্কী মফমদা গুদ ফ্রাইদে হায়বসি য়ান্না মরু ওইবা নুমিৎ অমনি। নুমিৎ অসি মমাংদগী হৌনা জেনরেল হোলিদে ওইনা লাউথোক্তুনা লাকখিবনি । অদুবু হন্দক্কী ওইনা গুদফ্রাইদে নুমিৎ অসি ২০১৭–১৮গী ওইনা ফাইনান্সিয়েল ইয়ারগী লোইশিল্লকপা মতম ওইবা মরন্না গভর্ণমেন্টকী ইনষ্টিট্যুসনশিং অসি গী মনুংদা শেনবা চহিগী ওইনা তঙাইফদবা কয়া অমা লৈবদগী ফাইনান্স দিপাটমেন্টকী ওইনদি নুমিৎ অসি ফুল ৱার্কিং দে ওইনা মথৌ তৌগদবনি হায়না লৈঙাক্কী মায়াকৈদগী অকনবা ওর্দর অমা থোকখ্রে। হায়রিবা ওর্দর অসি তোঙান তোঙানবা খৃষ্টান ধর্ম্ম চৎপা মীওইশিংনা খুন্দাবা মফমশিংদগীদি য়ান্না কন্না য়ানিংদবা ফোঙদোরক্লি। মসিদগী খোইশাউনরবা মীওই কয়ানা চৎনবা য়ারোইদবা লৈঙাক্কী ওর্দর অদু ইনফম থোক্তে হায়বা ৱাফম কয়া অমসু ফোঙদোক্লরক্লি। মসিসু লৈঙাক অসিগী মখাদা লৈরিবা ইকজিক্যুটিবশিং অসিনা ওর্দর থোকপা মতমদা অশোইবা লৈবদগীনি হায়না লৌবা তাই। ওর্দর অদুনা মরম ওইরগা মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা দিষ্ট্রিক্টশিংদা লৈরিবা মীওইশিংদা চমন্নবা কয়া অমা থোকহল্লে হায়বসি লৈঙাক অসিনা য়াফম থোকই। লৈঙাক্কী ওর্দরনা তোঙানবা নুংনাংবা ৱাফম কয়া অমা লাইনিংসিগী মখাদা লৈবা মীওইশিংদা পেন্দবা কয়া লৈরবসু য়াইফরবা নুমিৎ অসিনা লাকপদা মণিপুরদা পূন্না খূন্দামিন্নরিবা মীওই কাংলূপশিংগী মরক্তা য়াইফ–পাউজেল কয়া পীনরিবনি। অদুমকপু যিশু খৃষ্টনা মীওইবা খুনাই অমত্ত ওইনা হিংমিন্ননবগীদমক থৱাই কখোকখিবনি হায়বসি নিংশিংদুনা ঙাকপীবা হায়বগী লমচৎ অদুদি ঙাক্লিবনি। অসিগুম্বা নুমিৎ অসিনা লাকপদা পাউ–চে অসিনসু মণিপুরগী মীয়াম অমদি মপূং ওইনা খৃষ্টান লাইনিং চৎপা লমদমসিগী ইচিল–ইনাউ অমদি ইচে–ইচলশিংগী মফমদা য়াইফ–পাউজেল পীজরি।

নুমিৎসিনা লাকপদা খ্বাইদগী হেন্না খন্থহন্নিংবা ৱাফমদি মণিপুর হায়বসি মহৌশাদগী লমদমসিদা খুন্দাদুনা লাক্লবা ইন্দিজিনস ওইবা মীওই ফুরুপ কয়া অমনা পূল্লগা শেমখিবা অমসুং মীওই কাংলূপশিংগী মরক্তা মশা–মশাগী লৈফম অমসুং এদমিনিষ্ট্রেসনগী খুদোংচাবশিং অদু য়েংলগা পূন্না অমত্তা ওইনা খূন্দামিন্নরগা ষ্টেটসিগী টেরিটোরিয়েল বাউন্দরি অসি ঙাকমিন্নদুনা লাকপনি হায়বসি খঙমিন্নবগী মথৌ তাই। মসিনা মরম ওইরগা লাইনিং –লাইশোলগী খেৎনবা হায়বদু থমদনা ইরমদম অসিগী ঙমখৈ ঙাকপা অমসুং অপূনবগী শক্তম কন্নবা হোৎনবদা ঐখোয় পূন্নমক অসিগী অপূনবা থৌদাং অমা লৌমিন্নবা মথৌ তাই হায়বসি অমুক হন্না নিংশিংলগা নুমিৎ অসিদা মীওই কাংলূপ খায়নদনা মণিপুরগী লমখৈ অমদি ইন্টিগ্রিটি ঙাক্লবা নৌনা অমুক ৱাশক লৌমিন্নবগী মথৌ তাই হায়নিংই। অমবু ওইরবসু লৈঙাকসিনা গুদ ফ্রাইদে নুমিৎ সিদা মণিপুরগী মীয়ামদা য়াইফ–পাউজেল পীবগী মহুৎতা লমদমসিদা পূন্না খুন্দা –লৈতামিন্নরক্লিবা মীওই কাংলূপশিং অসিনা লাইনিং লিচৎকী খেৎনবা থমদনা লমদম অসি য়েলহৌমীশিংগী লমদমনি হায়বা খঙহনবগা লোয়নন্না ষ্টেট অসিগী অমত্তা ওইবা ৱাখল্লোন অদু শাগৎকদবনি হায়বা পাউজেল অমা পীবনা ষ্টেট অসিগী ইন্টিগ্রিটি শাগৎনবা হোৎনবদা হেন্না চাউবা মতেঙ অমা ওইগদ্রা হায়বসি খন্থহন্নিংই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

করিগী ফম থাদোকউ হায়রিবা

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

মরম অমদি শোয়দনা লৈরমগনি হায়বসি মীয়াম পূন্নমক্না খঙনরবা ৱাফম ঙাক্তেনি। মসিদা তুমিন্না লৈথোক্লখিবা তারগদি মখা তাবশিংদসু লমদন্নখিদুনা মাদি য়াখিবনি ঐখোয়সু য়াফম থোকই খনখিবা য়াই হায়দোরকপসু য়ারি। হৌজিক লমদম অসিদা লৈঙাকইবা লৈবাক্কী য়াইফনবা হোৎনগনি হায়দুনা থৱাই য়াওনা শেঙ্গাও কয়া পুথোরক্তুনা মীয়ামদা য়েঙ্গোক্লি। তশেংনা মখোয় মীয়ামগী সেবা তৌহৌনবা হোৎনবদগী লৈবাক্কী পুৱারি নিংথিনা খংজিন্নবা হোৎনখিদে, মশাদসু খংনিংবা ফাওদে করি মরমগী ফাওদ্রিবনো হায়নরকপা মতমদা ঞ্জান তাবা কয়াদগী পাওখুম ওইনা মখোয়দি প্রজা লল্লোলগে খন্না চোংথোরকখিবনা অয়াম্বনি। পূংলোন খেন্নবগী মতুংইন্না জগোয় খুথোকশিংসু লোইনা খেন্নবনিনা ৱাখল খেন্নবগী মতুংইন্না লৈঙাকশিংদসু অদুমঙাই। হন্দক্কী মণিপুর ষ্টুডেন্টস ফেদরেসন্না ফোংদোরকইবগী মতুংইন্না ধর্ম্মদা লৈঙাক্কা মরি লৈনহল্লিবা সি এম গী ৱাফমসিগী ৱাহন্থোক ময়েক শেংনা মীয়ামদা খংহন্নবা ফোংদোকহন্নিংই। তশেংনা ইমুংদা ঙাংগদবা তৌগদবা ময়ামদুগা মপান থোকখ্রগা মীয়াম মমাংদা মীরকতা ঙাংগদবা ৱাঙাংশিং খেন্নবা লৈগনি হায়বা খংইবা অমনি। তশেংনা মধপ্পুর ফিয়ারদা তিল্লিবা মীয়ামদুদা লমদমসিগী মপী মপা ওইবা অমনা ফোংদোকইবনিনা অচুম্বনি হায়না খনখিগদৌরিবনি। লমদম অসিদা কৃষ্ণ পোকখিবা মফম লৈখিবদি লায়রদনা কনামত্তনা খংবা নত্তে অদুবু শান্তিদাস গোসাইনা মণিপুর য়ৌরক্লবা মতুংদতা খংনরকখিবনি। মসি ৱাফমসিদনি পামহৈবা লৈঙাক মতমদতনি হিন্দু লাইনিং শফোংহনখিবগী ৱারী লাইরিকশিং মশিং খংদনা লৈরি। পাবিদবগী ৱাতনি অদুবু খংদবা মীওইনা অখঙবা শাদুনা ঙাংথোক্লবা হায়বসিমক নিঙোল মৱাগী ৱারীদা “য়োং বলদ ডাই” নঙগী নবুংশিরে ৱাফমদু নিংশিংলকই। মতাংসিদা থমজনিংবা ৱাফমদি ফরসু ফত্রসু লমদমসিগী সি এম অমা ওইরিবনিনা মাগী খংজবা ৱারী লৈদুনা ফোংদোকপসু ওইরমগনি খল্লি। মদুবু হৌজিক লমদম অসিগী মীয়ান্না খংদবশিং সি এম না ময়েক শেংনা মীয়ামদা ফোংদোক্তুনা খংহনবীবা চুমগনি। অদু ওইরবদি এম এস এফ কী প্রসিদেন্ট মিলনন্না ফম থাদোক্কদবনি ফোংদোরকইবসিসু অচুম্বদু খংলবদি অমুক ফোংদোক্লরোই থাজে। পুৱারী খংদবনা লৈঙাকপদগীনি হোমলেন্দ ইহৌ লাকইবা লোইননা অরানবা ইহৌ কয়া অমনা লমদমসিগী প্রজাশিংদা পিরিবা চৈথেং ময়াম ঙসিসু লোইদরিবনি। মমাং মমাংদা লৈঙাক্লম্বা খুদিংমক্না অচুম্বা করিনো হায়না থিগৎপগী মহুৎ হায়রকইবা খুদিংমক থেমদুনা লৈঙাক মতম কায়হন্দনবা হোৎনরকখিবনি। হৌজিকসু অচুম্বা অরানবা কুপ্না য়েংশিন্নবা হোৎনবগী মহুত্তা লানগেরা শোইগেরা ফৈ হায়নবা ফি শেমদুনা লৈরিবসিনি। অশোয়বা ঙাক্তনা পিক থল্লবা লমদম, ফননবনি হায়দুনা ইয়াদা হুক্কদবা চাকলুক পিথোকপা ঙম্বা ঙাক্তনা থল্লি। মরকসিদা ইরাং য়াওদনা হিংবা ঙমদবা ঙমদবী কয়ানা কুম্মৈ পরেং শেমদুনা ঙসিসু থাবলগী তাম্বা লেপ্তুরি। কৃষ্ণগী হিন্দুগী ৱাফমসিমক লৈঙাক্কা মরি লৈনহনবা হায়বসি হৌরকফম মমুৎ তানা নৈনদ্রি হায়বদা কায়রোই। চীন্না হায়বসিদি পংহায়দা হায়বা য়াই তৌবদবু অচুম্বা হায়বা অরানবনি খঙবা কয়া অমা য়াওগদবনিনা মণিপুর করন্না হৌরকখিবগে হায়বসিমক খংদোকহনবা চুমলগনি। লৈঙাক্লোই খুদিংমক পুৱারিগী ক্লাস অমা চথহন্দুনা মকোক্তগী লৈঙাকহনবরোমদা ৱাখল পুথোকপনসু ফগদৌবা মাল্লক্লে। চোপ্পদি ঐখোয় পূন্নমক চোপ্পবনিকো! হেঞ্জিন্না পামসিনবা তাগদৌরিব্রা?

অদোমগী

কে এম খুমন

ইম্ফাল

টি.বি. লায়না অমসুং মসিগী লায়েং

ডা. লক্ষ্মি থুম্নিপ

ৱার্লদ হেলঠ ওর্গোনাইজেসন (WHO) গী মতুংইন্না টিঃ বিঃ নারে হায়বসি মীওই অমগী লোকতা ট্যুবর্কল বেসিল্লি (Tubercle Baccilli) হায়বা মহিক মখল অমা য়াওবদুবুনি। মসি মাইকোবেক্টেরিয়ম ট্যুবর্কুলোসিস (Mycobacterium Tuberculosis) কৌবা মহিক অমনা থোকহনবা লৌনগনবা লায়না অমনি।

হৌরকফম ঃ

টিঃ বিঃ হায়বসি মীওইবদা নাগনবা অমসুং লৌনগনবা লায়নাশিংগী মরক্তা খ্বাইদগী শিগনবা লায়নানি। চাওরাক্লা মীওই লাক্ষ ১৩০ নৎত্রগা পৃথিৱীগী অপূনবা মীশিংগী শরুক ৩ থোকপগী অমদি ট্যুবর্কল বেসিল্লি হায়বা মহিকসিনা নাহল্লি। চহি অমদা পৃথিবী পুম্বগী ওইনা মীওই লাক্ষ ৮০ রোমদি লায়না অসিনা নারে হায়না খঙদোকপা ঙমই অদুগা লাক্ষ ৩০ বুনা লায়না অসিনা শিহল্লি। অমুক্কসু হৌজিক্তি চাওখৎলক্লিবা লৈবাকশিংদফাওবা এইচঃ আইঃ ভিঃ মহিক শন্দোরকপনা মরম ওইদুনা টিঃ বিঃ লাকশিন্নবা পাইখৎপা থৌরমশিংদা অচৌবা অপনবা ওইরি। মসিনা নূপী–নুপা, জাৎ–বিজাৎ খাক্তনা পৃথিবী শিনবা থুংনা মরুওইনা লাইরবা মীওইশিংনা হেন্না নাহল্লি। অদুন্নমক নৌরিবা অঙাংশিংবু ‘বিঃ সিঃ জিঃ’ হায়না খঙনবা হিদাক কাপথোক্তুনা লায়না অসিবু তুং– কোইনা লাইথুংলক্তনবা হোৎনবগী খুদোংচাবদি লৈরবনি হায়বসি ঐখোয় খুদিংমক্না নিংশিংনগদবনী।

লাওং ঃ

- চয়োল ২ দগী হেন্না লোক খুরবা।
- চয়োল ২দগী হেন্না লাইহৌ হৌবা (নুমিদাংৱাইরমদা লাইহৌ হৌবা অমসুং নুমিদাংদা হুমাং কাংবা)।
- চয়োল ৩ দগী হেন্না থবাক নারবা।
- লোক খুবদা ঈ য়াওরবা।
- হকচাংগী অরুম্বা হন্থরক্লবা।
- ইচোক চোকথবা অমসুং চানিং–থক্লিংবা ফাওদবা।

অঙাংশিং অমদি নহা ওইরিবা মীওইশিংদা লিম্প নোডস (Lymph nodes) হায়বা মহিক মখল অমা চংলবসু টিঃ বিঃ গী লাইওং অমনি হায়নৈ।

টিঃ বিঃ লাইথুংলকপা য়াবগী মরমশিঃ

১. খুঙ্গংদা লৈবা চাবা–থকপা মরাং কায়জদ্রবা লাইরবা মীওইশিং, মী য়ান্না কুংবা মফম, কারখানা য়ান্না লৈবনা নুংশিৎ–নুংশা শেংহন্দবা মফমশিং, শেংদবা থক্লবা ঈশিং, অকোয়বা লু–নান্দবা অমসুং মৈখু শিজিন্নবনচীংবশিং অসি টিঃ বিঃ লাইথুংলকপগী মরুওইবা মরম ওইগল্লি।

২. টিঃ বিঃ মহিক চংলবা মীওইগা পূন্না লৈমিন্নবদগীসু লাইথুং অসি লৌনরকই।

টিঃ বিঃ নাবগী অহানবা তাক্কঃ

মমাঙদা ট্যুবর্কল বেসিল্লস হায়রিবা মহিক অসি চংদ্রিবা মীওইদা লাইওং উৎলকই। মসি অয়াম্বনা অঙাংশিংদা উবা ফংই, মসিবু অঙাংদা টিঃ বিঃ নাবগী মওং হায়নসু খঙনৈ।

থবোম্বীদা নাবা নত্তবা টিঃ বিঃ **(Extrapulmonary Tuberculosis):**

টিঃ বিঃ মহিক্লা হকচাংগী কয়াৎ অমদা হেক্তা চংবা ঙমই অদুগা মসিনা শোকহল্লিবা কয়াৎতুগী মতুংইন্না খেন্নবা লাইওং উৎলকই। মরম অসিনা মেনিনজাইটিস (Meningitis), এবডোমিনেল ডিজিজ (abdominal disease), এসাইটিস (Ascitis), জেনিটো য়ুরিনারি কমপ্লেন্টস (Genito urinary complaints), লিমফোডিনোপেঠি (lymphodenopathy), পেরিকার্ডাইটিস (pericarditis), অমসুং ইন্ট্রাক্রেনিএল (Intracranial) হায়রিবা লায়না মখলশিংগী তোঙান–তোঙানবা লাইয়েং চৎথবদসু টিঃ বিঃ গী ৱাফম নিংশিংনগদবনী।

টিঃ বিঃ মতৌ করন্না শন্দোকপগে ঃ

টিঃ বিঃ না নারবা মীওই অমনা শিৎপা তিন–লোক্তা লায়নাসিবু অতোপ্পা মীওই অমদা শন্দোকপা ঙমই। বিঃ সিঃ জিঃ গী হিদাক কাপথোক্ত্রিবা অঙাং অমনা টিঃ বিঃ না নারবা মীওই অমগা লৈমিন্নবা মতমদা মঙোন্দা টিঃ বিঃ মহিক চংলকপা য়াবগী থাক য়ান্না ৱাংই। মহিক চংলবা মমাদগী মচাদসু শন্দোকই।

কনাগুম্বা মীওই অমগী ইমুংদা টিঃ বিঃ নাবা লৈরবদিঃ

- ইমুং অদুগী মীপূম খুদিংমক টিঃ বিঃ গী চাংয়েংবীগদবনি।
- অঙাংশিংবু টিঃ বিঃ গী হিদাক কাপথোকপীগদবনি।
- টিঃ বিঃ লাইথুংলবা মীওই অমনা লোক খুবা মতমদা চীন খুম্বীগদবনি লোয়নন্না কৈদৌঙৈদসু লৈমায়দা লোক তিন শিৎতোকলোইদবনি। লাইথুংলবা মীওইনা মখুম খুম্বা পাত্র অমদা লোক – তিন শিৎপীগদবনি অদুগা নুমিদাংদা পাত্রদু হেক–হেক মৈ থাদোকপীগদবনি।
- টিঃ বিঃ না নারবদি খুদক্তা লায়েংথোকপীয়ু। কনাগুম্বা টিঃ বিঃ না নাবা ফশ্রবা মীওই অমনদি অতোপ্পদা অমুক শন্দোরক্লরোই।
- ইমুং অমদা টিঃ বিঃ গী লায়েং চাং নাইনা চৎথরিবা মীওই অমনা তোঙান্না চাবা নৎত্রগা তুম্বগী দরকারদি ওইদে।

লায়না মশক খঙদোকপাঃ

১. লোক্কী চাংয়েংঃ

কনাগুম্বা মীওই অমবু টিঃ বিঃ না নারমাল্লে হায়না চিংনরবদি মহাকপু হকশেলগী লায়েংশঙ অমদা লোক্কী চাংয়েংগীদমক্তা পুবীগদবনি। লোক্তা টিঃ বিঃ মহিক য়াওরম্বা তারবদি টিঃ বিঃ গী লায়েং চৎথগনি য়াওরমদ্রগনা এক্সরেগীদমক থাগনি। লোক্তা AFB (এসিড ফাষ্ট বেসিল্লি Acid Fast Baccilli) হায়বা চাংয়েং নৎত্রগা ঝিএল নিলসন (ziehl Neelson's) গী নীয়ম নৎত্রগা ফ্লোরেসেন্স মাইক্রোস্কোপি (Fluorescence microscopy) শিজিন্নদুনা পাংথোকপা চাংয়েংশিং তৌগনি।

২. ট্যুবর্কুলিন–মানটোক্স (Tuberculin -Mantonx) (উনশাগী চাংয়েং) ঃ

মানটোক্সকী চাংয়েং হায়বা অসি তৌবদা পোজিটিভ ওইরবদি হান্ননা ট্যুবর্কল বেসিল্লস (Tubercle Bacillus) কৌবা মহিককসি চংলে হায়বা তাকপনি অদুবু মহিককসি চংলগা নারে খঙলবা মীওইগীদমক্তদি চাংয়েং অসি দরকার ওইদে। অদুম ওইনমকা মানটোক্স টেষ্ট (Mantonxtest) অসিনা অপিকপা অঙাংশিংগীদমক্তদি লায়না মশক খঙদোকপদা নৎত্রগা মমাঙদা টিঃ বিঃ গী মহিক চংখ্রে খঙহনবদা অচৌবা মতেং ওই।

নারিবঁঙৈ মনুংদা তৌগদবা চেকশিন থৌরাং ঃ

১. প্রোটিন ভিটামিন অমসুং হকচাংদা পাঙ্গল পিবা ঙমবগী চাং য়ান্না য়াওবা চিঞ্জাক হেক ঙল্লিমখৈ মরাং কায়না চাবীগদবনি।

২. পোত্থাবা য়ান্না দরকার ওই। লায়েংদুনা খরা হেন্না ফগৎলক্ত্রিবা ফাওবা অরুম্বা অমসুং চোকথগদবা থবকশিং তৌরেরাইদবনি। অনাবনা থবক কন্না শুরবদি চোকথবা নৎত্রগা নুংশাশ্বর হোনবদা ৱাবনচিংবা পোক্লক্কনি।

৩. অনাবগী কাদু নুংশিৎ–নুংশা মরাং কায়না চংহনগদবনি লোয়নন্না অকোয়বগী ফিভমশিংবু লূ–নান্না থমগদবনি।

হৌজিক্কি মতমদদি (ডোতস) ‘ডাইরেক্লি ওবজার্ভ ট্রিটমেন্ট সোর্ট কোস’ (DOTS) হায়বদি – ‘হাকথেংননা অতেনবা মতমদা লায়েংবা’ হায়বা লায়েং মখল অমনা খ্বাইদগী হেন্না শেল চংদনা অতেনবা মতমদা অনাবা ফগৎহনবগী চাং হেনগৎহনবগা লোয়নন্না টিঃ বিঃ শন্দোকপগী চাংসু হন্থহল্লে।

ডোতস (DOTS) কী মরুওইবা মরম মঙাখক লৈঃ

১. খ্বাইদগী অহানবদা টিঃ বিঃ লাইথুংলবা মীওইশিং মশক খঙদোকপনি। অসুম তৌরবদি মখোয়বু মতমচানা লায়েংহৌদুনা ফহনবা ঙমগনি।

২. হেলঠ ৱার্করনা অনাবগী হিদাক চাবগী মতম অমসুং মখোয়গী মওং মতৌ পূন্নমক কুপ্না য়েংশিনবীগদবনি।

৩. টিঃ বিঃ লাইথুংলবা মীওই অমবু চাং নাইনা লেপ্তুনা লায়েংবীগদবনি। মসিনা মখোয়বু শোয়দনমক্কী ফহনবা ঙম্বগী অথোইবা উপাইনি।

৪. সোর্ত কোর্স কেমোঠেরাপী (Short course chemotherapy) হায়না খঙনবা টিঃ বিঃ ফহনবা হিদাক অসি অকক্লবা মতমগী মনুংদা চপ–চাবা চাংদুদা শিজিন্নগনী।

৫. সরকারগী মায়কৈদগীসু টিঃ বিঃ শন্দোকপা থিংনবা ইহান হান্না পায়খৎপা থৌরাং ওইহনবীগদবনি।

তৌগদবশিং ঃ

১. মপুং ফানা ফগৎলক্ত্রিবা ফাওবা হিদাক চাবা তোকলোইদবনি।

২. সাইড ইফেক্ট লাক্লবদি অখঙ–অহৈ ডাক্তরশিংদা তানবীগদবনি।

তাং চিকপগী লায়না (গাউট) অমসুং মসিদগী ঙাকথোকপা

গাউট হায়রগা ঐখোয়না ‘তাং চিকপা–নাবগী’ লায়না মখল অমবু খঙনৈ। মসি ঐখোয়গী হকচাংদা য়াওরিবা মহি (টিশু ফ্লুইদ) দা ‘য়ুরিক এসিদ’ কী চাং হেন্না য়াওরকপদগী থোকহল্লকপা লায়না মখলনি। য়ুরিক এসিদ হায়বসি, ঐখোয়গী হকচাং শাগৎলিবা শাদোং (টিশু) শিংদা য়াওরিবা সেলশিংনা শিথরকপা মতমদা অমদি ঐখোয়না শিজিন্নরীবা চিঞ্জাক মখলশিংদা য়াওজরকপনা মরম ওইদুনা হকচাংগী মহিদা মহৌশানা য়াওজরবগুন্না লৈজরবা পোৎশক্লি। অসুন্না য়াওরকপা য়ুরিক এসিদ অদুবু অনেম–অৱাংগী চপ–চাবা চাং অমদা থন্নবগীদমক্তা হকচাংগী থীবোং–থীরিন অমসুং কিদনিনা হেক–হেক চিংথোকই। করিগুম্বা হকচাংদা য়ুরিক এসিদকী চাং অসি য়ান্না হন্থরকপা মতমদা গাউটকী লায়না অসি পোকহল্লকই।

হকচাংদা য়ুরিক এসিদ য়াওবগী চাং হেনগৎলকপা য়াবগী মওং য়ামই। হান্নদি ঐখোয়না চানরিবা চিঞ্জাকশিংগী মনুংদা অথুম্বা ৱেদ, শা–ঙাগী মরিন, মকন, মকোকনচিংবা অমদি য়ুগুম্বা, তুম্লক্লবা মতমদা য়ুরিক এসিদ থোরকহনবা চিঞ্জাকশিং য়ান্না চাবদগী হকচাংদা য়ুরিক এসিদকী চাং হেনগৎহল্লি হায়না থাজনরম্মী। অদুবু তশেংবদদি, চানরিবা চিঞ্জাক্লা হকচাংদা য়ুরিক এসিদ হেনগৎহল্লকপা হায়বসিদি থানরুদ্রবসু য়ারবা ৱাফম্নি। মসি হেনগৎহল্লক্লবগী অতৈ অচৌবা মরম কয়ামরুম 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 নত্তগা হক্কী ঈশিং চৎপদা নুঙাইনবা শিজিন্নবা হিদাক –লাংথক শিজিন্নবদগী ওইরকই। অদুবু ৱাফম অমখক্তি হকচাংদা য়ুরিক এসিদকী চাং য়ান্না ৱাংনা লৈরে হায়দুনসু মীওই অমদা গাউটকী লায়না হেক্ত্তা লাইচুরক্কদবা নত্তে। হকচাংদা য়াওরক্লিবা/হেনগৎলক্লিবা য়ুরিক এসিদশিং অদুনা হকচাংগী তাংশিংদা উনশাগী মনুং থংবা শরুকশিংদা নত্তুগা কিদনিদা তুংশিন্দুনা লৈখ্রবা কান্দতা গাউটকী লাইওং ওইরকপা য়াই। লাইওং অসি মতম খরগী ওইনা খুদক খুদক্তা নাহল্লকপা নত্তুগা মতম শাংনা নাদুনা লৈবা লাইওং মখল অনী থোক্লা ওইগল্লি।

গাউটকী লায়নানা মথী ফোঙলক্তুনা কনাগুম্বা মীওই অমবু নাহল্লকপা হায়বসি অহানবদদি ইখঙ–খঙহৌদনা হেক্তা হৌরক্কল্লি। মদুদা খোঙগী খোঙবী অচৌবা অসি শোয়দনা য়াওগল্লি। মদুনা মরম ওইদুনা গাউটকী লাইওংবু খোঙ ফাজিন–চিংশনবগী লায়না হায়নসু খঙনৈ। গাউটকী লায়না হেক হৌরকপদা খাংঙমদবা মওংদা খংনা নারকপগুন্না তৌগনি। মদুনা মরম ওইদুনা, তুমথরুরবা নুমিদাংগী মতমদসু খংলাক্লনা মীৎকপ থোরকপা য়াই। খোঙগী খোঙবী অসি য়ান্না থোৎথবা মওংদা লৈরগা ঙাংন লংখৎলক্কনি, শাগৎকনি অদুগা উনশাগী খ্রং–খ্রং কংশিনবগী মওংদা লৈগনি; খোঙবীগী মথক্তা চুন্নগী অপাবা মোস্পাক ফিদক্লা কুপশিনবা ফাওবদা, মদুগী অরুম্বা ফাওবদা পুবা ঙমদবা অনাবা ফাওগনি। খোঙদোনলোমগী শিংলি নাওরি খুদিংমক ক্রক–ক্রক লাকশিন–চিংশিল্লকপদৌনা তৌগনি মদুগা লোইননা অনাবসু নিংথম চনশিল্লকপগুম তৌরক্কনি।

মসিগুম্বা খুদক্তা খঙহৌদনা হৌরকপা গাউটকী মওং অসিদি, লায়েংলুবগী থোইদোকপা কান্নবা লৈতে। অনাবদু নুমিৎ হুন্নিদগী তরানি ফাওবরোম কন্না হৌরম্লগা মথন্থা অমুক ফজরক্কনি। অদুমওইনমক চিকপা–নাবা ফহনবা ঙম্বা হিদাকশিং (এন্টি ইনফ্লেমাটরি দ্রগস) বু নীয়ম চুন্না শিজিন্নরবদী য়ান্না কান্নবা ফংই। মদুসু অনাবা হেক হৌবদা পন্থদনা য়ারিবমখৈ থুনা চাবীবা হৌগদৌবনি। থেংথখ্রবদি হিদাক্কী ময়ায় ইকম–কমথবগুম থোকহল্লি। হিদাক্কী মতাংদা নিংশিংবীগদবা অমনা এস্পিরিনগী মখলশিংদি গাউটকী অনাবগীদমক্তা শুংশি শিজিন্নবীরোইদবনি; এস্পিরিন্না কিদনিনা য়ুরিক এসিদপু হকচাংদগী চিংথোকপগী মথৌ তৌবদা শোন্থহল্লি।

অসিগুম্বা খঙহৌদনাহৌরকপা গাউটকী অনাবা অসি অমুক ফখ্রগসু, মতুংদা অমুক হৌরক্লরোইদবনি হায়না লৌবা য়াদে। মতুং হপ্তা খরগী নত্তুগা থা খরগী মনুং–মনুংদা অমুক হেক্তা হৌরকপা য়াই। অশুন্না নারকপা অসিনা কনাগুম্বা মীওই অমবু লায়না অসিনা কুম্বদুনা লাইচুরবা হায়বদু ওইহল্লকপা য়ারি। মসিগী মরন্না তাংশিং, উনশাগী মনুংশিং অমসুং কিদনিদা পকশিন্দুনা লৈখ্রবা য়ুরিক এসিদকী থুমলিকশিং অদুনা হকচাংগী মফমশিং অদুবু তুং কোইনগী ওইনা শোকহল্লকপননি।

য়ুরিক এসিদকী থুমলিকশিংনা শরু–শরুগী তাইনফমশিংদা পকশিনখিবা মতমদা, হান্না ইকোম–কোম্না অপনবা য়াওদনা থেকক্তোক –থেকচিন, লেংথোক লেংশিন তৌরম্বশিং অদুদা অকায়বা পিরক্তুনা পোমখৎহল্লকপনচিংবা তৌরক্তুনা লেংওৎপদা অপনবা পিরকই। উনশাদা নপশিনখিবা য়ুরিক এসিদনা হকচাংগী মফম কয়াদা পোমখৎপগুন্না তংথোকহল্লকই। মসিগুম্বা অসি নাকোংগী অকোইবা মপান খুনিং অমসুং অতৈ খুৎকী শরুকশিংদা তৌগল্লি। অদুগা ৱাফম অমনা গাউটকী লায়নানা নাবা হৌরকপা অমদা নিংথিনা লায়েংথোকহৌদ্রবদি (কিদনিগা মরী লৈননা) কিদনিদা পকশিলহৌরবা অমসুং পকশিল্লক্কদৌরিবা য়ুরিক এসিদকী থুমলিকশিং অদুনা কুইশিল্লক্তুনা নূং ওনশিল্লকই। অদুনা কিদনিদা নূং লৈবগী লায়না ওলহল্লকই।

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

(কর্টেসিঃ হেল্ঠ এন্দ ন্যূট্রিসন)

য়ু–(২)

সোরোকখাইবম মংলেমজাও সিংহ

... মমাং ইরাইগী মখা

করম্বা মতমদা য়ু ঙাওইঃ

ঈদা য়ুনা ০.১% য়ৌনা চঙখিবা মতমদা মী অদু য়ু ঙাওরে। মতম অদুদা হকচাংগী পাঙ্গল শোন্থরকই, ৱা ঙাংবা অমসুং মীৎয়েং শোন্থরকই, অদুগা ৱাখল চমন্নরকই। মদুগী তুংদা য়ুনা ঈদা ০.৫% য়ৌনা চংখিবা মতমদা মীদুগী হকচাংগী মহৌশাগী পাঙ্গল অমসুং মথৌ শিথরক্তুনা জ্ঞান মাংলকই।

য়ু থক্লবা মতুঙদা মীদুগী হকচাংদা য়ুনা তুঙদুনা লৈহৌবগী চাংনা মীদুবু য়ু ঙাওবা ওইহনবনি। মাগী থকপগী চাংনা ওইদে। অদুননি কনাগুম্বা মীনা য়ু য়ান্না থক্লবসু ঙাওদ্রগা মী খরনা খরতং থক্লবসু ঙাওরিবা। য়ান্না থক্লবসু য়ুদু হকচাংদগী হুমাং ওইনা নৎত্রগা য়ুং ওইনা চৎখিবা য়াই। অদুগা য়ুগী ইফেক্ত অদুদি মশা মশাগী পাঙ্গল, চাকখাওদা য়াওরিবা চিঞ্জাক্কী চাং অমসুং কয়া য়ান্না কুইনা থক্লকলবা থক্লক্তবা হায়বদুগী মখা পোল্লি।

১. তোইনা পামলকপাঃ মসিগী ঈখৌলাংবা, থবক শুরুবগী মতুঙদা থুনা থকনিংবা অমসুং মসি ফংনবা লম্বী অমা মশানা শেমজবা থেংনগনি।

২. চাং হেনগৎনা থক্লকপা ঃ মহাক্লা চাং অসুম অসুম হেনগৎনা থক্লকপা থেংনগনি। মসি তপ্পা–তপ্পা হেনগৎলক্কনি। অদুবু মসি থা থাগী ওইনা য়েংলবদি চাং ফজনা হেনগৎলকপা উগনি। য়ু থক্লিবা মশানা মশাগীদমক মরক–মরক্তা নুংনাংবা কয়া পুক্নীং লাংতক্লবা থেংনগনি অদুগা মাগী হেনগৎলক্লিবা চাংগী মরমদা মীঙোন্দদি ওইদবা ঙাংগনি। হায়বদি খর খরতং চাবা তুম্নবা থকপনি হায়গনি।

৩. কাহেনবা শাজৎ ঃ মশানা মশাবু কন্ট্রোল তৌবা ঙমজদবা মী অমা ওইরকপা হৌরগনি। মখোয়না তুংদা করি থোক্কদগে, মীনা করি খনখিগদগে খনবা ঙমদনা থবক কয়া তৌরকপা থেংনগনি।

৪. অয়ুক্কী য়ুথক ঃ হৌখিবা অহিংদা চাং হেনজিন্না থকচিনখিবা মরন্না মথঙগী অয়ুক্তা মশা অদু থরেক্লবা, কোক চিকপা, হকচাং খিংবা ৱাৎপা, ফমুংদগী হৌগৎনিংদবা কয়া থেংনগনি। মরম ময়াম অসিদগী মী অদুনা অয়ুক্তা খরা অমুক থকচিনগনি। মসিবু ‘অয়ুক্কী য়ুথক’ হায়না খঙনৈ।

মথক্তা পনখ্রিবা থৌওং ময়াম অসি লৈরবা মীওই অমদা করি ওইবা ঃ–

মাগী কৈরোয়– লৈকাইনা শৌগৎলবা, মাগী নুপীনা থিংহৌদ্রবা, মাগী থবক অমসুং সমাজনা শৌগৎলবদি মহাক হেন্না থক্লবা, য়ুনা চারবা মী অমা শোয়দনা ওইগনি।

য়ুদা হৈনরবা মীওই অমদা য়ান্না থুনা ‘খাঙবা ঙম্বগী চাং’ অমা থক্লিবা মীদুগী মশাদা শাগৎলকই। মরম অদুনা মানা হান্না থকখিবা চাং অদু মীদুগী হকচাংদা করিসু ওইদনা পুবা ঙল্লকপা মরন্না থক্লবসু য়ুগী নিশা অমৈত্তা মশাদা পান্দবা থেংনগনি। মসিনা মরম ওইদুনা মহাক্লা থকপা খুদিংগী চাং হেন্ন– হেন্না থকচিনগনি।

য়ু অসি চাং খরদং থকপদি ফৈ হায়নবা লৈরবসু কনা অমত্তনা চাং খরদং থক্তুনা লৈবা ঙমদে। অদুগা চাং খরদং থকপা ঙম্বা মী অদুদি নোংমা থকত্রবসু করিসু কায়দে অদুনা মাদি নিশা চুবসু ওইদে।

চাং কায়না/হেন্না য়ু থকপনা মীওইবগী হকচাংদা অমাঙবা কয়া থোকহল্লী। থকচিনখিবা য়ু অদু চাম্মাগী মনুঙদা ৫ দগী ১০ ফাওবদি হুমাং ওইনা, য়ুং ওইনা নৎত্রগা শ্বর হোনবদা মপান্দা থোকখি। অদুগা লেমহৌরিবা শরুকশিং অদুনা হকচাংনা চুপশিন্দুনা /তুংশিন্দুনা লৈহৌই। অশুন্না য়ুবু চুপশিনবগী থবক অসি লিভরনা (ফীরাক্লা) তৌই। অদুনা য়ুশি য়ামনা থকচিল্লবদি ফীরাক অদু য়ান্না কা হেন্না থবক তৌবদগী ফীরাক (লিভর) অদু শাথিনা শোকহল্লি। ফীরাক্কী কা হেন্না থবক তৌবদুনা ফীরাক্কী ‘শেলস’ শিংদু মাঙ–তাকপা থোকহল্লি অমসুং ফীরাক অদু মশিং –মরাং ঙাক্তা ঙায়হল্লি।