এডিটোরিয়েল

তম্বা ঙমদবা মহৌশাগী খূৎশেন্নি খঙনা দিপার্টমেন্টশিংনা থবক তৌবা তাই

হন্দক চহিগী ওইনা খ্বাইদগী চাউবা লৈঙাক্না পায়খৎপা থবক অসি মোদেল অমা ওইনা ইম্ফাল তুরেলগী খোঙনূংদা শাবা পব্লিক নৎত্রগা প্রাইভেট ট্রকচরশিং অসি ইভিক্সন তৌদুনা তুরেল খোঙনূং তৌবগী থবক পায়খৎলকপা অসিনি হায়না মীয়ান্না লৌনৈ। মসিদা তোর্ব্বানদা তারিবা হায়বদি খোঙনূং মনূংদা লৈরম্বশিং অদু তকথোকখ্রগসু ময়াইদা চেল্লিবা তুরেলগী মপূং ওইবা খোঙনূং অদুদি তেঙথোক্ত্রি হায়না লৌবা য়াই। হায়রিবসিমক মিনিষ্টিরিয়েল টিমনা চৎত্তুনা য়েংশিল্লগা নোংজু মমাংদা থবক অসি লোয়শিনগনি হায়বগী থাজবা অমসু মীয়ামদা লুচিংবশিংনা পীরি। মদু মীয়াম্নসু থাজবগা লোয়ননা তারিবনি অমদি থৌশিল অসিনা মরম ওইরগা মণিপুরগী মরুওইবা তুরেলশিং অসিদগী থোকপা ঈচাউগী প্রোব্লেম অসি কন্ট্রোল তৌবা ঙম্লগনি হায়নসু থাজরিবনি। মদুমক ওইরবসু মহৌশা খূৎশেমগী খল অসিদা কায়রকপনা মরম ওইরগা তম্বা ঙমদবা নোংজুগী ফীভম অমা লৈ হায়বসিমদি মরী লৈনবা থবক অসিবু পায়খৎলিবা দিপার্টমেন্টশিংগী লুচিংবশিং অমদি ওফিসিয়েলশিংনা খম্বরগা থবক অসি য়াঙশিনবগী মথৌ তাব্রা হায়না খল্লি। অহানবা ঈশিং ইচাও অমদি লেন য়াওবা অকনবা নুংশিৎকি অৱা–চৈথেং ষ্টেট অসিনা থেংনখ্রে। মপূং ওইনা জুন–জুলাই থাদা মপূং ওইবা নোংজু লাকখিগনি। হায়রিবা মতম অসিদা নোংজুগী চাংদা অহোংবা লাক্লবদি মদুনা ঈচাও নৎত্রগা ইকংগী চৈথেং অমুক ফংগদৌরিবনি। মালেমগী ওইনা অইং–অশা, অমদি নোংজুগী চাংদা খেন্নবা কয়া লাকপদগী থবক্তা ওইরকপা নৎত্রগা পীরকপা শাফু অদু ষ্টেট অসিগী মীয়ামগী শরুকসু ফংলিবনি। মসিদগী ঙাকথোক্লবা সরকারনা মতম–মতমগী চান্নবা খুজিল থৌরাং কয়া তৌদুনা ওহোক্লবা অমদি ওহোক্লবা হোৎনরবসু মহৌশা লাইরেম্বীনা পীবা শাফুদগী ঙাকথোকপদি খক ঙমলোই। অদুনা ঙাইহাক ঙাইহাক্কী লাইগী শোয়দনবা মওং নত্তবা তুংকোইনা চহী ৫০–১০০ চৎনবা য়াবা অশানবা মীৎয়েংদা পোরম য়াত্তুনা থবক তৌবা তাই। অমরোমদা মণিপুরগী লম্মিৎ–তুমিৎকি কয়াৎ মুন্না খঙলগা অইং–অশাগী খল কায়রকপনা পীরকলিবা চৈথেংদগী ঙাকথোক্লবা পোরম য়াৎপা তঙায়ফদে। চিননা পংলাউ লাউবা পঙাং ঙাংবনা য়ারোই। তৌগদৌরিবা থবক অদুগী লম্বী য়াৎপা অমদি থবক অদু মায়পাক্লবা হোৎনবদা ভাব তামিন্নবা হায়বা অসিনা খ্বাইদগী মরু ওইবনি। থবক অমগী অশোয়বা থিদুনা তাকপা অমদি য়েংশিনবদি লায়,লুরিবদি শোয়দনবা তৌবা ঙম্বা অদুনি মীয়াম্না উনিংলিবা।

চহিসিগী লমতা থাঁমৈদা চুখিবা নোং, শিংখিবা নুংশিৎ অদুনা তম্পাক লমদা অকুৎপা মফম কয়া থুমজিনখি, কালেনগী মনা মশিং কয়া মাঙ–তাকহনখি, চীং লমদসু অকনবা নুংশিৎনা অমাং অতা থোকহনখি। মিনিষ্টর, অঙম অথৌশিংনা হায়নখি–নোংজু লাক্ত্রিঙৈ ৱাইশেল মরিল শেংদোক্কনি, চৎলিবা এপ্রিল থাসিগী মনুংদা ইম্ফাল–জিরিবাম লম্বী শেমজিনবা লোয়ননবা খঙহনখ্রে, চীং নিংখায়দুনা অৱা–অনা নংলিবা নোংজু নুংশাগী খলদা কায়রকলিবসি উমং কোকথোকপদা অথিংবা পীদবা, য়োকখৎনবা হোৎনদবদগীনি– অসিনচিংবা। হায়দোকখিবা ৱা অদু কন্দায় ফাওবা ঙাক্তুনা থবক ওইনা পাঙথোকপা ঙমগদৌরিবনো হায়বসি মীয়ামগী অচৌবা ৱাহঙনি। লম্বী থোং য়াওনা নোংজু লাক্ত্রিঙৈদা শেমজিলহৌবা হায়বসিদি চহি খুদিঙগী মীয়ামনা লৈঙাক্তা তত্তনা ৱাকত্তুনা লাকপনি। থবক ওইনা পাঙথোক্লবা হোৎনরকপা মতমদনি অয়েৎপা, অপনবা, খুরৌ কয়া থাঙলিবসি। মরম অদুনা অসিগুম্বসি থোক্তনবা হোৎনবা তাবনি। খুৎশেমগী ঈশিং ঈচাওনা শোকহনখিবা লম্বীশিং অথুবদা শেমজিনবা তাই। ইরম নালাশিং নোং চুরবা মতমদতা শেংদোকপগী মহুত্তা খোঙ্গং–খুৎকংলিঙৈ মতমদা শেংদোকপা তাই। থবকশিং অসিগী ফংগদৌরিবা চান্নবা মতম অসি থা। অমরোমতনি হায়বা তাই। ইম্ফাল সহরগী ময়োল খ্বাইরম্বন্দ কৈথেল অমদি অকোইবগী ইরম নালাশিং নীংথিনা শেংদোক্তুনা লু–নাননা থম্লবদি কৈথেলদা মোৎশিল্লিবসি খরা মখৈদি ফগনি। মখূম কুপশিল্লবা দ্রেনগী মনুং ফুল্লবদা কমদৌনা ঈশিং চিথিগদৌরিবনো হায়বসিদি অঙাং মচা ফাওবনা খঙলবনি। মদুদনি অঙম অথৌশিংনা লাউবদা মীয়াম্না তানিংদ্রিবসি। হায়রিবসি খঙনা থবক তৌহননিংই। চিবানথোংদা খোইহি তৈরগা পুক্কুংদা হূ চেল্লবদি অফবা ফল ফংবা ঙমলোই। ঐ ঐনা তৌবনা অফবনি অুম্বনি হায়না উংনবা হোৎনবসু চুমলোই। ৱা কায়রবদি ঈশিং চৎই হায়বদু খঙনা থবক তৌগদবনি অদুবু কুমগী মপুং ওইবা নোং লাক্ত্রিঙৈদা লম্বী থোং, ইরম– খোংলম শেমজিনগদবনি। মীয়ামদা পীখিবা থাজবা মাঙহনলোইদবনি হায়নিংই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

চৈরাওবা নুমিত্তা চেঙহী লুজবা

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর

চহি অমগী শজিবুগী চৈরাওবা নুমিত্তা মৈতৈগী য়ূমথোং খুদিংদা থাইনা লাই হাক্তক্তগী চেঙহী লুজবগী চৎনবী লৈরক্লি। হৌজিকসু অহল–লমন পানবা য়ূমশিংদা চৈরাউবা নুমিত্তা চেঙহী লুজদবা য়াদে হায়বগী চৎনবী লৈরি। মদুসু চেঙহি মচলদুদা লালুকোক য়াওদবা য়াদে হায়নৈ। মদুনা শমখোঙ চেৎলী, শম কেন্দে হায়। ইন্টরনেত্তা থিরুবদা লাল্লুকোক হায়রিবা পাম্বী মচা অসি বোটানিকেল নেমদা 'জঙ্গল্লি জিরা' হায়না খঙনৈ, মাগী প্রোপরটি (মগুণ) না ইট প্রীভেন্স ফোলিং ওফ হিয়ারস হায়বদি মসিনা শম কেনবদগী ঙাকথোকই হায়রি। ঐখোয়গী ইপা–ইপুশিং অসিনা শমগীদমক কয়া য়াম্না চেকশিন্না হোৎনরমলিবনো হায়বসি ঐখোয়না কাওফম থোক্তে খঞে। অদুবু ঙসিগী মীরোলনা চেঙহী লুজদবদগী, কেমিকেল য়াওবা শচেৎ শম্পু মখল কয়া শিজিন্নবদগী য়ূম পান্দ্রিঙৈদা পোক হৌবা মশু ফংদ্রিঙৈদা শম শঙবা কয়া অমা য়াওনরি। মচল ময়াম ফংদবদগী অমদি অকোম্বা থিবদগী চহি ২০ মুক অসি চেঙহী লুজনখিদ্রে। অসিগুম্বা তাঞ্জা অসিদা হৌখিবা চহিদগী হৌনা 'ইমা চেঙহী' হায়বা মচল শুনা য়াওরবা রেদিমেদ ঙেহী অমা হান্নগী ইন্দষ্ট্রিজগী ওফিসার ওইরম্বা সঙাইপ্রৌ এফ. সি. আই গোডাউন রোদ তা লৈবা শ্রীসনসম বীরেন্দ্রনা পুথোকপীরকপা অসিনা চেঙহিবু খোয়দাজবা মীয়ামদা মমল য়াম্লবা খুদোল অমা তম্বীরি। শমগীদমক হায়নিংঙাই লৈতনা কান্নরবা মচল শুনা য়াওরবা করিগুম্বা মখল অমত্তগী কেমিকেল য়াওদবা নুমিৎ ৬০ নি হেন্না থম্বা য়ারবা ইমা চেঙহী ঙসিদি মীয়াম্না পান্না শিজিন্নরি।

ঙেহী লুজবনা নাৎ–চৎনবী য়োকপদা নত্তনা কোক ইংহল্লী, শম মনাম তাহল্লী, লুপৌ লৈহন্দে, শম কেনবা ফৈ, শম জ্বাই–জ্বাই তাহল্লী, পোক হৌহন্দে অমদি ইমুং মনুং নুংশি চান্ননা লৈমিন্নবদা মতেং পাংই। চেঙহীগী মগুন শিংথাবগী লোয়বা নত্তে। নাৎ চৎনবীগা চেঙহীগা শাগোন্নরি। ইশামক চেঙহীদা ঙাওজবা ওইবনা চহি ৬০ হেল্লফাও পোক হৌদ্রি, শমগীদমক নুংনাংনিঙাই অমত্তা লৈজদে।

লাক্লিবা চৈরাওবা নুমিত্তা লাই হাক্তক্তগী হৌনা শিজিন্নরক্লবা চেঙহী লুজবিদুনা পুক্লিং হকচাং তশেং তশেংনা লৈশি হায়না হায়জরি।

অদোমগী,
ওইনাম শ্যামা দেবী
ক্বাকৈথেল মোইরাংপুরেল

অতোপ্পা লায়েং মখল অমা ওইনা– আয়ুস

ডা. ঐচ তোম্বা

ঙসিগী মীরোন্না অনা লায়েংগী বিঞ্জান অসি অয়ৌবী থাক্তা চাওখৎলে হায়না পানরি। অদুবু মীওইবা সমাজদি লায়না কয়াগী খয়াত্তগী মুক্তি ফংবা ঙমদ্রি। অনৌবা হিদাক অনৌবা খুশু–খুলায় পুথোকতুনা চাওখৎলকপগী মতিক লায়েংবদা ৱারবা তমথিরবা লায়না কয়া থোক্লকপা লেপত্রি। মসিগী মরম কয়া শোয়দনা লৈগনি। পূম্নমকসিগী মনুংদা মীশিং হেনগৎলকপা, বিঞ্জান চাওখৎলকপা অসিসু অচৌবা মরম্নি। মীশিং হেনগৎলকপনা কোন্ননবা চানবা চীঞ্জান ফংলক্তবা, লৈফম লৈরক্তদুনা উমং ৱামং কোকথোরকপা কয়া অসিনা মহৌশাগী লৈজরম্বা খল কায়হল্লকই। নুঙাইনা হিংনবা তানশিল্লবা লৌশিং ঞ্জান শীজিন্নদুনা অনৌ–অনৌবা পুথোক্লিবা খুৎশু–খুলায়, মেচিন, গারীশিং কল কারখানা কয়া লিংখৎলকপদা নত্তনা ন্যুক্লিয়ার চাংয়েং তৌরকপদগী মখল কয়াগী পোলুসন থোকহন্দুনা হকচাং মাংনিংঙাই ওইহল্লকই। অসিগুম্বা মহৌশা অমসুং খুৎশেমগী লানগী রিয়েক্সন ওইনা অনৌবা লায়না কয়া থোক্লকই। পৃথিবী শাবগী চাং নোংমা নোংমগী হেনগৎলক্তুনা ঙসিদি গ্লোবেল ৱার্মিং – পোলার আইস–মেলটিং গী ৱাথোক লাক্তুনা পৃথিবী কায়খিবা য়াবগী ফিভমদা লাকপদা নত্তনা মখল মখাগী ভাইরসকী চাকতাফম ওইরকপদগী লায়েংবদা ৱারবা অনৌবা লায়না কয়া থোক্লক্লি। অমরোমদা চানবা চীঞ্জাক্কী পোত্থোক লৈনবা শীজিন্নরিবা ৱাসায়নগী হার অমসুং তিলহাৎ হিদাকশিং অসিনসু লায়না কয়া থোকহন্দুনা পুন্সি তেন্নবগী মরম ওইরক্লি।

পূম্নমকসিগী মথক্তা ঙসি মীয়াম্না মপুম ওইনা শীজিন্নরিবা এলোপেথি লায়েংগী হিদাক কয়ানা থোকহল্লিবা অমাং অতাশিং অসিনা অনাবা অমা ফখ্রবসু খুৎশেমগী হিদাক্লা থোকহনবা লায়না কয়া থোকহন্দুনা লোয়বা নাইদনা খুদোংথিবা থোকহন্দুনা পুংফ ফবা পাম্বে ফংবা ঙমদ্রি। বিঞ্জান্না অনৌবা পুথোক্লিবমখৈ মদুগী অমাংবসু মদুমক ফংলি।

মরম কয়া অসিনা ঙসিদি মালেমগী মীপুম খুদিংমক অনৌবা য়াওন অমদা মীৎয়েং থম্বা হৌখ্রে। চান্নবা চীঞ্জাক শেৎ ইন্নবা ফি–রোল লৈনবা য়ুম্লে–কৈরৈদা মহৌশা অমসুং খুৎশেম অনী চুশিন্নবা য়াম্না সাইনটিফিক ওইবা পুন্সি মহিং অমদা হিংবা তারকই। চীঞ্জাক্কী পোত্থোক চাথোক লৈনবা শীজিন্নরিবা হার রসায়ন হারগী মহুত্তা ষষ্ঠী শনয়ুং মনা–মশিংনা শেম্বা অচম্বা হারনা শিনবা, শেৎন–ইন্নবা ফি ফেক্তরি মিলগী নাইলোন তেরিরিনগী মহুত্তা লশীং ফি, মুগা ফি শীজিন্নবগা লোয়ননা হকশেল কাংলোন ঙাক্লা হিংবগী তঙাইফদবা লম্বী থিবা হৌরক্লে। অনা–লায়েংদসু মদু মঙাই। মোর্ডন ইংলিস মেডিসিন হায়নরিবা এলোপিথি খক্তদা সরকারনা অনা লায়েংগী খুদোংচাবা ফংহনবগী মহুত্তা অতোপ অতোপ্পা লায়েংশিং য়োকখত্তুনা মীয়ামদা মদুগী কান্নবা ফংহনবগী তঙাইফদবদু খংলক্তুনা অনৌবা থৌরাং পাইখৎপা হৌরে। মতাং অসিদনি অল্টর্নেটিভ সিষ্টেম ওইরিবা অয়ুশ কী মফম ফিদা ফংলক্লিবা। ২০০৫ ইংদগী ভারত সরকারগী হকশেং মন্ত্রালয়দা ইন্দিয়া সিষ্টেম ওফ মেদিসিন এন্দ হোমিওপেথি বু অয়ুশ হায়না মমিং ওন্দুনা জাতিগী ওইনা পায়খৎপা থৌরাং কয়াদা য়াওহন্দুনা মীয়ামদা খুদোংচাবা ফংহনবা হৌরে। মসিগী নুংগী ওইবা মরু ওইবা মরমদি মালেমগী চাওখৎলক্লিবা লৈবাকশিংগী অপুনবা মীশিংগী চাদা ৮০ দি মনা মশিংদগী শেম্বা হিদাকশিংদা য়ুম্ফম ওইবা লম লমদুদা চৎনবা মহৌশাগী লায়েং কাংলোনশিং শীজিন্নে হায়বসিনি। অদুগীসু মথক্তা হৌজিক্কী ওইনা লেপ্তুনা হোংলক্লিবা তোঙান তোঙানবা মোর্দন মেদিসিনগী হিদাকশিং অসিগী কেমিকেল ওইবা সাইদ ইফেক্ট না থোকহল্লিবা খুৎশেমগী লায়নাশিং অসিসু অচৌবা মরম অমনি। ঙসিদি মীপুম খুদিংমক্লা ভাব তান্নরক্তুনা পুন্সি নুংশাংনবা হর্বেল বেজ বাইওরিসোর্চ কী হিদাকশিংদা মায় ওনশিলক্লে।

অয়ুশ ৱাহৈ মঙানা শাবা লায়েং পথাপ মঙাগী অপুনবা মমিংনি। শন্দোক্লা হায়রবদা অয়ুবেদিক যোগ অমসুং নেচর ক্যুর, উনানি, সিদ্ধ অমসুং হোমিওপেথি অসিনি। পঞ্চভুৎ হায়দুনা পোৎশক মঙানা মীওইববু শেম্মী হায়বা ৱাখল্লোন্দা য়ুম্ফম ওইবা লায়েং অসি খৃষ্টগী মমাং চহী ১০০০ রোমগী মমাং চরক অমসুং সুস্রুতাগী মতমদগী লৈরক্লবা ভারতবষগী অরিবা লায়েংনি। পুক্লিং হকচাং অনীনা থোং মান্ননা লৈরবতদা হকচাং ফনা হিংবা ঙমই হায়না থাজরি। চহী ৫০ রোমগী মতম অসিদা হৌজিক্তি লায়েং অসিগী তোঙান তোঙানবা বিষয় ২২ গী পোষ্ট গ্রেজুয়েৎকী কোর্স লৈরে। যোগ অমসুং নেচরোপেথিসু ঐচ দিল্লিয়ু ওনা শকখঙলবা লায়েং ওইরে। হিদাক য়াওদনা লায়েংবা এলজি অমসুং হৌজিক মতমগী স্ট্রেসকুম্বা পুক্লিং লাংতক্লবা অনাবশিংদা থোইদোক্লা কান্নবা মহৌশা লায়েং মখল অমনি। উনানি অসি গ্রীকতগী হৌরকপা অদুগা অরবশিংনা চাওখৎহল্লগা ভারত্তা ময়াই চনবা চহিচাদা য়ৌরকখিবা লায়েং পথাপনি। হকচাং য়োকপা, লায়না তিন্নাদগী ঙাকথোকপা অদুগা অনাবা মরু ফংনা মাংহনবা মীৎয়েংদা লায়েংই। অদুগা হোমিওপেথিনা ১৮ শুবা চহীচাদা জর্মন্দগী হৌরক্লগা মালেমদা শিন্থুংনা শন্দোকখিবা লায়েংনি। মহৌশাগী নেচরেল লো অমদা য়ুম্ফম ওইবা অচম্বা সাইদ ইফেক্ট লৈতবা মমল হোংবা হিদাক খরতনা অনাববু মরু ফুক্লা লায়েংবা পথাপ্নি। শীজিন্নরিবা হিদাক পূম্নমক মশা ফনা মীওইবদা চাংয়েংলবা হিদাক্কী চাং হন্থরগা শক্তি হেনগৎহল্লবা ঙাক্তা ওইবনা হিদাক্লা হকচাংদা অমাং অতা থোকহন্দে। ভাইতেল প্লেন্দা এক্ত তৌহন্দুনা অনাবা অদু মরু ফংনা মাংহনবা ঙমই। তশেংনা লাইরবগী অমসুং অরিবা ক্রোনিক ওইরবা অনাবশিংগী অমত্তা ঙাইরবা লায়েংনি।

হার্ট এটেক্ট অমসুং চেকশিন থৌরাং

ডা. ই কে সিংহ

'কোরোনরি অরটরি ডিজিজ' (coronary artery disease) নৎত্রগা 'ইস্কেমিক হার্ট ডিজিজ' (ischaemic heart disease) হায়বসি থমোয়গী মসলবু ওক্সিজেন পীরিবা 'কোরোনরি অরটরি' (coronary artery) হায়না খঙনরিবা ঈ উতোং অদুগী মখূল খুজিল্লকপদগী ঈচেল ৱাংলকত্তুনা থবাক নারকপা লায়নানি। মসি 'এথরোসক্লেরোসিস' (atheroschlerosis) হায়দুনা থমোয়গী মসলদা ঈ পীরিবা ঈ উতোংশিংবু চিঞ্জাক্তা য়াওরকপা মহাও (থাউ) গী শরূক্লা ফুনজিল্লকপদগী থোকহল্লকপা লায়নানি।

ঐখোয়না থবক কন্না শূবা কান্দা মিহুল হুনবগী চাং হেনগৎলকপগা লোয়ননা হকচাংদা ওক্সিজেনগী দরকার হেন্না লৈরকই। মতাং অসিদা মথক্তা পনখ্রিবা লায়না অসি চেনবা মীওইদুদি থবাক নাবা ফাওরক্কনি। থবাক নারক্লিবা অদু থবক শূবা লেপ্তুনা পোত্থারগদি ফৈ। মসিবু ঐখোয়না 'ষ্টাবল এঞ্জিনা' নত্ত্রগা 'এঞ্জিনা পেক্টোরিজ' হায়না খঙনৈ।

ঈ উতোংশিং অসি ফুনজিল্লকপদগী খূজিল্লকপদা নত্তনা 'এথেরোমটোস প্লেক' হায়বদি ঈ উতোংগী মনুংদা মহাওগী শরূক্লা ফুনগৎলিবা শরূক অদু কায়রকপা অমদি ঈ মতূম অমনা ফুনজিনবা য়াওরবদি ওক্সিজেন ফংদবদগী থম্মোয় মসলগী শরূক খরা শিথরত্তুনা থমোয়গী মথৌ নীংথিনা তৌবা ঙম্রক্তে। মসিবু 'এক্যুট মায়োকার্ডিএল ইনফার্কসন' (acute myocardial infarction) হায়বদি ঐখোয়না শন্না 'হার্ট এটেক তৌবা' হায়না খঙনৈ।

হার্ট এটেক তৌবা হায়বসিদা থবাক্কী ময়াই থংবা শরূক্তা অরূম্বা নূং অমনা নম্থরকপগুম নম্থরকপগা লোয়ননা স্বর হোনবদা ৱারকপনি। অদুগা থবাক্তদা নত্তনা পাম্বোম, ঙকশম, নঙ্গল অমদি পূকলোমদা ফাওবা নাবা ফাওরকই।

হার্ট এটেক তৌবদা চাদা ২৫ দি খুদোংথীবা থোক্কল্লি। চাদা ২৫ অদুগী মনুংদা তঙ্খায় অমরোমদি লায়েংশঙ য়ৌবা নংদনা লাইবক থীবা থোক্লে। লায়না অসি চেনবা মীদা অসিগুম্বা লাইবক থীবা অসি, খূদক্তা মরূ ওইনা নুঙাইতবা পাউ তাবদগী নৎত্রগা তূম্লিঙৈদা মঙলাক্লবদগীসু থোকপা য়াওনৈ। অমরোমদা, 'ডাইবেটিস' হায়বদি 'ঈশিং পূকচৎকী লায়না' হায়দুনা ঈদা চিনিগী শরূক হেনবা মীওইশিংদা নত্ত্রগা চহী য়াম্লবা মীশিংদা হার্ট এটেক তৌরকপদি থবাক নাবগী মহুত্তা মিহুন পীকথরকপা, স্বর হোনবা ৱাবা অমদি হকচাং য়াম্না চোকথরকপগী লাইওং ওইনা হৌরকপা য়াই।

থমোয়গী মসলদা ঈচেল ৱাৎপগী লায়না অসি হৌরকপদা 'ষ্টবল এঞ্জিনা' হায়দুনা থবক কন্না শূরবা নৎত্রগা য়াম্না থুনা চৎপা কান্দা থবাক নাবা হৌরকই। অদুবু কুইনদি নাদে। পোত্থারগা নৎত্রগা ঈ উতোংশিং অদু লাওথোক্লবা 'কোরোনরি ভারোভিলেটর' চারগা খূদক্তা নাবা ফৈ। 'ইলেক্ট্রোকার্ডিওগ্রাম' (ঈ সি জি) গী মতেংনা থমোয়গী করম্বা শরূক্তা ইচেল ৱাৎপগে হায়বদু খঙদোকপা ঙম্মি। মসিগীদমক্তা করিগুম্বদা 'ট্রিমিল টেষ্ট তৌরিঙৈদা 'ঈ সি জি' লৌবগী দরকার ওইরকপা য়াওই।

থমোয়গী ঈ উতোংশিং অসি মফম কদায়দা ফুনবগে হায়বদু খঙনবা 'কোরোনরি এঞ্জিওগ্রাফি' হায়দুনা উতোং মরী 'কেথেটর' না থমোয়গী উতোংশিং অদুদা মচু শঙবা হীদাক কাপশীন্দুনা ফুনজিল্লিবা মফম খঙবা ঙমই। মখূল খূজিল্লক্লিবা অদুবু হিদাক চাদুনা ফহনবা ঙমদ্রগদি 'কোরোনরি এঞ্জিওপ্লাষ্টি' হায়দুনা খূজিল্লিবা উতোং অদুগী মনুংদা 'ষ্টেন্ট' হায়দুনা কবা খনবগুম্না চৈঙাক ঙাক্তুনা অমুক হন্না খুজিল্লক্তনবা তৌই। অদুবু ঈ উতোংশিং অদু মফম কয়াদা য়াম্না খুজিন্দুনা ফুল্লবদি 'কোরোনরি আর্টিরি বাইপাস গ্রাফটিং' (সি এ বি জি) হায়দুনা হকচাংগী অতোপ্পা মফমদগী ঈ উতোং মতৎ অমা লৌরগা শমজিল্লদুনা থমোয়দা ঈ ৱাৎপা মফমদা ঈ পীশিনবা ঙমদুনা অনাবশিংবু চহী কয়া থবাক নাবা ফাওহন্দবা ঙমই।

হার্ট এটেক তৌরক্লবদি থবাক য়াম্না কন্না নারক্কনি, পোত্থারবসু নাবা ফরক্লোই, স্বর হোনবদা ৱাশিল্লক্কনি, হকচাং য়াম্না শোম্থরক্কনি। অসিগুম্বা অসিদা 'ঈ সি জি' লৌরগা অমদি ঈদা 'কার্ডিয়াক এনজাইম' গী চাং য়েংলগা থমোয়গী মসলগী শরূক খরা শিরে হায়বদু খঙদোক্লবা হোৎনগদবনি।

ঐখোয়না হার্ট এটেক তৌরে হায়বসি য়ারিমখৈ থুনা খঙদোক্লবা হোৎনগদবনি। ঈ উতোংদা ঈ মতূম্না, ফুনজিল্লকপা ফননবগীদমক্তা 'থ্রোম্বোলাইটিক দ্রগ' হায়রিবা হীদাক অসি হার্ট এটেক তৌরকপগী পূং ৬ কী মনুংদা নৎত্রগা থেঙলবদা পূং ১২ গী মনুংদা শীজিন্নহৌরবদি কান্নবা ফংই। অদুবু হার্ট এটেক তৌরকপা অয়াম্বদি থেঙনা লাইওং খঙবদগী হায়রিবা হীদাক অসি শীজিন্নবা নংদে। হোস্পিটালদা থামোয়গী অরুবা লায়না পূং ২৪ কুপ্না য়েংবা য়াবা 'ইন্টেন্সিভ কোরোনরি ক্যের য়ুনিট' (আই সি সি য়ু) থমদুনা অনাববু খূদক্তা লায়েংবা ঙমহৌরগসু অসিগুম্বা অনাবা মীওই কয়াগী থৱায় কনবা ঙমগদবনি।

থমোয়গী ঈ উতোংশিং ফুনজিল্লকপা নৎত্রগসু – ব্লড প্রেসর ৱাংবা, ডাইবেটিস চেনবা, মরূ ওইনা খ্বাঙগী মপাদা কা হেন্না নোয়থোক্তুনা হকচাংগী অরুম্বা লুম্ফম থোকপা চাংদগী য়াম্না হেনবা, চুরূপ য়াম্না থকপা, হকচাং শাজেল ৱাৎপা, ঈদা মহাওগী শরূক (কোলেস্টেরোল) হেনবা, চহী য়ামশিল্লকপা (নূপানা চহী ৪৫ দগী অদুগা নুপীনা চহী ৫৫ দগী) , অমদি মমা–মপাদা থমোয়গী লায়না লৈবা মীওইশিংনচিংবা অসিদসু হার্ট এটেক থোরক্নীঙাই ওই।

ঈদা মহাওগী শরূক হেনগৎলক্তুনা অকায়বা থোকহল্লক্কদবা কয়াদগী ঙাকথোক্লবগীদমক ঐখোয়না মহাও (থাউ)গী শরূক য়াম্না য়াওবা অচাথাউ মখলশিং, ঘি, মাখন, শঙ্গোম, শা, য়েরুম্নচিংবা চাবগী মহুত্তা মনা মশিঙদগী লৌবা থাউ (সোয়াবিনদগী শুংবগুম্বা) মখলশিং অমদি থাউগী শরূক হন্থবা লোয়ননা মশীং (ফাইবর) গী শরূক মনামশিং হৈ–রা অমদি হৱাইনচিংবা চাবা ফৈ। নোংমগী চাংদা তল (ব্রেড) মচেৎ অমগী চাংদা চিঞ্জাক হন্থনা চাবদা চহী অমদা মীওই অমনা মশাগী অরূম্বদা কিলো অমগী চাংদা হন্থহনবা ঙমই।

হৌজিক্কী মতমদদি খোঙনা চৎপগী মহুত্তা গারী তোংনবগী চাং হেনগৎনরকপদগী হকচাং শাজেলগী চাং য়াম্না ৱাৎনরে। মসিমক থমোয়গী লায়না নারক্লবগী অচৌবা মরম অমনি। হকচাং শাজেলনা মসলদা ঈ চেনবগী চাং অমদি হকচাংদা কান্নবা 'ঐচ ডি এল কোলেস্টেরোল'গী চাং হেনগৎহনবগা লোয়ননা 'কার্ডিয়াক রিজার্ভ' হায়বদি থবক শূবদা থুনা ৱাদবা অমসুং শদৌ থোংদবগী চাং হেনগৎহল্লি। অদুন্নমক হকচাং শাজেল নৎত্রগা থবক তৌবদা মিহুল চোংবা য়াম্না থুজিল্লকপা নৎত্রগা শদৌ য়াম্না থোংলবা অদুগা থবাক নারক্লবদি শাজেল হেল্লে হায়বা খঙগদবনি।

মীওই অমনা খ্বাইদগী হেন্না হুনবা য়াবা মিহুন অসি ২২০ দগী মশাগী চহী খাইদোকপদা তারিবা মশিঙ অদুনি। শাজেল তৌবা মতমদনা মশিঙ অদুগী চাদা ৬০ শুরবা মীওই অমনা শজেল তৌবা মতমদা মিনিট অমদা মিহুল ১২৮ দগী হেন্না হুলহনবা ফত্তে।

হকচাংগী অরূম্বা হেল্লে নৎত্রগা হেন্দে হায়বসি লায়না খঙনবগীদমক্তা 'বোডি মাস ইন্দেক্স' (বি এম আই) হায়দুনা ফোর্ম্যুলা ওইনা লৈরবা অসিদা হোত্তুনা য়েংগদবনি। মসি য়েংবগী মওঙদি ইশাগী ওইরিবা হকচাংগী অরূম্বা কিলোগ্রাম মশিঙ অদুদা ইশাগী অৱাংবা মিটরদা ওনবগী মশিঙ অদুগী স্কোয়রনা য়েন্থোকপদা ২৫ দগী হেন্না লেম্লবদি হকচাংগী অরূম্বা হেল্লে হায়বা খঙগদৌবনি। খ্বাঙ অমদি নিংজোনগী খেন্নবগী চাং অসি নিংজোন্না ১ ওইবা মতমদা খ্বাঙনা ০.৮৫ ওইবা চাংগী রেসিওদগী হেনগৎহল্লোইদবনি।

ঈগী শরূক্তা 'কোলেস্টেরোল' না চাদা মিলিগ্রাম ২০০, 'এল. ডি ঐচ কোলেস্টেরোল'না মিলিগ্রাম ১৩০, 'ত্রেগ্লাইসেরেড'না মিলিগ্রাম ১৫০ দগী হেলহন্দবা ফৈ। হকচাংদা কান্নবা 'ঐচ ডি এল কোলেস্টরোল'না চাদা মিলিগ্রাম ৪০ দগী হন্থহল্লোইদবনি।

থম্মোয়গী লায়না নারকপদা ঈদা 'হোমোসিষ্টিন' (homocystine) ৱাংলবদি অচম্বা ভিটামিন A12, Folic acid অমদি B6 না ফহনবা ঙমই।

হৌজিক্কী মতমদা চাওখৎলবা নোংচূপ লমগী লৈবাকশিংদদি থমোয়গী লায়না নাবগী চাং য়াম্না হন্থনরক্লি। মসিগী মরমদি–চুরূপ থকপগী চাং হন্থনরকপা, ব্লড প্রেসর ৱাংলকপদা ঙন্না লায়েংবা, চিঞ্জাক্তা ঘি থাউ অমদি চনাংগী শরূক হন্থনরকপগা লোয়ননা মনা–মশিং হৈ–রা মতীক চানা চাবা অমদি ঈদা কোলেস্টেরোলগী বেরা থাংলকপা তারবসু য়াম্না ঙন্না নীংথিনা লায়েংহৌবা অসিনচিংবনি।

অমরোমদা ভারত অমদি খা নোংপোক এসিয়াগী লৈবাকশিংদদি থম্মোয়গী লায়না নাবগী চাং অসি নহারোলশিং য়াওনা হেনগৎলক্লি। চহী খরগী মতূংদদি ভারত্তা মহীক্লা নাহনবা লায়না (ইনফেক্সস ডিজিজ) মখলনা শিহনবা মীশিঙদগীদি থম্মোয়গী লায়নানা শিহনবা মীশিঙনা হেল্লগনি। মসিগী মরম অসি – লৈবাক্কী ওইনা শেল থুমগী ফীভম ফগৎলকপদগী মী অয়াম্বনা ঘি–থাউ, শা–ঙা, য়েরুম অমদি অতৈ অথূম–অহাও হেন্না চাখৎনরকপা অদুগা হৈ–রা মনা–মশিং চাবগী চাংনা হন্থনরকপা, নূপা নূপী অনীমক্লা চুরূপ থকপগী চাং হেনগৎনরকপা, ঈশিং থকপগী মহুত্তা কেলোরি য়াম্না ৱাংবা 'সোফ ড্রিঙ্ক' মখলশিং শীজিন্নরকপা, লৈকায় খুন্নাইগী য়ূমদা লৈদুনা চাকখূমগী চিঞ্জাক চাবগী মহুত্তা অচৌবা সহরগী পুন্সি মরেলদা হোটেলগী নৎত্রগা হান্ননা শেমদোক্লবা (প্রোসেস ফুড) চিঞ্জাকশিং খক্তদা মপান তাংনরকপগী চাং য়াম্না ৱাংখৎলকপা কয়া অসিনি। অদুগীসু মথক্তা শাজেলগী মহুত্তা ইমুংদা ফমজীন্দুনা টি ভি য়েংবগী চাং হেনগৎনরকপনা মরম ওইদুনা থম্মোয়গী লায়না নারক্লবগী অহেনবা মচাক ওইহল্লক্লি।

থম্মোয়গী লায়নাদগী ঙাকথোক্লবগীদমক্তদি খ্বাইগী মকোক্তা চুরূপ থকপা থিংনবা সরকারনা অকনবা আইন অমা শেমবগীদরকার লৈগনি। অদুগা মীপূম খূদিংমক্লা ব্লড প্রেসর ৱাংহন্দনবা, হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎহন্দনবা হকচাং শাজেল মতীক চানা তৌবা ঘি–থাউ অথূম–অহাও চাবগী মহুত্তা মনা–মশীং হৈ–রা শীজিন্নদুনা ঈদা মহাওগী শরূক হেনগৎহন্দনবা হোৎনবগী তঙাইফদবসু লৈগনি। অদুগা পুক্লীং ৱাখলবু পোত্থাহন্নবা (স্ট্রেস মেনেজমেন্ট) হোৎনবগা লোয়ননা যোগনচিংবা শাজেল তৌবা অমদি লাইনচিংবা নীংদুনা পুক্লীং শান্তি ওইনা লৈহন্নবা হোৎনগদবনি। হায়রিবশিং অসিখক্তনা থম্মোয়গী লায়নাদগী লাপথোকহন্নবা হোৎনবদা খ্বাইদগী চাউবা উপাই ওইগনি।

মীরোল্লীবী মমা ওইবীশিংদা চেকশিন থৌরাংগী হোমিওপেথি লায়েং

ডা. ঐচ তেম্বা

মমাংগী ইঁরাই নুমিৎকী মখা …

চাবোকপগী তেবলদা হীপথৌ হায়বসু য়ারমদে। হৌগৎলগা ও. টি রোমদা চংশিন্দুনা "ঐ চৈনা অসি খাংবা ঙমদ্রে, লেল্লগা লৌথোকপীরো" হায়দুনা লাউরম্মী। লেবর রুম মনুংদা তৌরিবশিংদুদি অনাবদুনা হৌগৎনবা হোৎনবা অদুগা নর্স ৩৪ অদুনা মাবু নম্বা লাক্লবদুনি। মাগী পোত্থাফম খঙদবা শাওনীংবদু য়েংলগা Chammomila IM পূং খুদিংগী পীবা হৌরে। নুমিদাং পূং ৮ তাবদা অনাবদুনা মেত্রোন অদুদা নাওয়েক অদুদা মতেং পাংদুনা অঙাং উনখি।

মতাং অসিদা হীদাক অসিনা পূক্লিং ৱাখল অমসুং নর্ভশিংদা তাইনবা ঙম্বা অদুগা মথৌ চুন্না তৌহন্দুনা অনাবা ফাথবা ঙমহল্লি।

অঙাং উনরবা মতুংগী মমাগী চেকশিন থৌরাংদা হোমিওপেথিঃ

ইপিসিওতোমি নৎত্রগা থাঙ থারগা অঙাং পোকপা Arnica montana, staphysagria না অশোকপা মফম থুনা ওইশিনহল্লি অমসুং অনাবগী চৈনা ফহল্লি। অঙাং পোক্লবা মতুংগী চৈনা Cimicifuga না নিংথিনা ফহনবা ঙমই।

খোমথোক ৱাৎপা মমাশিংদা Lac caninum গুম্বা হীদাকশিংনা নৌনা মথৌ তৌহন্দুনা খোমথোক হেনগৎহনবা ঙমই। খোমজিন চেখাইবা, তৎপদা Graphites, Ratanhia নচিংবা হিদাকশিং পীবদা থোইদোক্লা কান্নহনবগী প্রমান লৈখ্রে।

চহি ২৫ গী নুপী অমা পোষ্ট নেটাল ক্লিনিক্তা মাগী নুমিৎ ১২ খক্তা ঙায়রিবা মচাদা খোভ ইনবদা য়াম্না নায় হায়দুনা লাকখি। কয়াম কন্না নাবগে হায়ববু নামন্দুনা মপি তানা খাংলম্মী, নামন্দুনা মচাদা কোম ইনবা ঙম্লমদে। য়েংবদা খংলে, মাগী য়েৎথংবা খোমজিনদুনা ওইদগী হেন্না চেকখায়রে, য়াম্না নানা উরে। নাকল অনিমক খোমদাহ হৌদুনা নারে। মচা করন্না কোনগনি, করন্না ফিভমদা থম্লগা অঙাং খোম্লাং ইনগদগে হায়বনচিংবা নিংথিনা তাকপীরে। খোম্লাং শুমদোক্লগা খোমজিনগী অনাবদা তৈনবসু তাকপীরে। মাগী নাবদুগী তোপ তোপ্পা লায়ওংদি খোমজিন্দা নাবদু নংগল্লোমদা ফাওনা নারম্মী। লায়ওংদু য়েংলগা CROTON TIGLINUM 1M পূং ৪–৪ কান্নরগা নুমিৎ ৪ নি পীজবদা অদুম ফখ্রে।

মসিগী অখন্নবা কেস অসিদা নারিবদুগী তোপ তোপ্পা মওং অমা লৈজরে। মদুনা অনাবদু মশক খংদুনা হিদাক্তু পীবনি। হীদাক অসিগী অতোপ্পা মরু ওইবা অমনা, মসি থাও থোকপা Croton মরুদগী শুংবনি। অদুনা ইন্তেস্তিনগী অরোইবা শরুক্তা তায়নদুনা ডাইরিয়া ফহনবা ঙমই।

চহি ২৪ শুরবী নুপী অমা হোমিওপেথি হোস্পিটালদা অঙাং উনখি। অদুবু মহাক খোম থোক্ত্রে। খোম লিকমন্দুনা অঙাং অদু অতোপ্পা খোমইনবীদগী পীথক্লবা তাকপীরে। কেসতু নিংথিনা য়েংলে। অদুবু খোমগী ওইবা থোইদোকপা লায়ওং ফংদবদগী কনস্তিত্যুসনেল ওইবা হিদাক CALCAREASILICATA থারে। পূং ১২ রোম লৈরগা খোম্লাং নিংথিনা থোকপা হৌরকখি।

নৈনবাঃ মথক্তা পনখিবগুম GRAPHITES, RATANHIA নচিংবশিং অসি অখন্নবা খোমজিন নাবগী হীদাক ঙাক্তনি। অদুবু হীদাক মশক খংবা লায়ওং ফংদ্রবদি কনস্তিত্যুনেল ওইবা হীদাক পীবদা অঙকপা মওংদা কান্নহল্লি। ইনদিভিজুয়েলাইজেসনগী ৱাফম অমসুং ক্লিনিকেল ডাইগ্নোসিস নত্তবা সিম্পতোম তোতেলিতিখক্তনা হোমিওপেথ অমনা অচুম্বা হীদাক থাবা ঙমই।

অঙাং লায়ৈয় চৎকনবা, থ্রিতন এবোর্সন, মীরোলবগী ওবা থাশুদনা নাওয়েকপা, নাওয়েক য়াওদবনচিংবা নুঙাইতবশিংদা হোমিওপেথিগী স্কোপ নিংথিনা লৈ। অদুনা হোস্পিটাল লিংখত্তুনা Obstretician Gynaecologist অমসুং Homoeopathic consultant শিং পুন্না থবক তৌমিন্নরবদি অনাবশিংদা মতিক চানা লায়েং পীবা ঙমগনি।

শুপচিন্নাঃ

মমা ওইবী নুপীশিংগী চেকশিন থৌরাংদা হোমিওপেথিগী শক্তি

– নুপীদা লায়না কয়াদা থোইদোক্লা কান্নহল্লি।

– মীরোলল্লিঙৈগী অনাবশিংদা অকিবা য়াওদনা হিদাক থাবা য়াই।

– চাবোকপা মতমগী খুদোংথিবশিংদা হিদাক পীদুনা খুদক্কী কান্নবা পীবা ঙমই।

– অঙাং উনরবা মতুংগী অমসুং খোমথোক্কী নুঙাইতবশিংদা কান্নৈ।

– নুপী ওইবীশিং হকচাং ফনা থম্বদা মতেং ওই।

– শেল ইচং চংহনদনা কান্নবা পী।

মথক্কী কয়া অসিনা মরম ওইরগা অসিগুম্বা মখলগী লায়েং অসি Primary Health Care গী খুদোংচাবা ফংজদবা মীয়ামদা য়ৌহনবা দরকার ওই।