এডিটোরিয়েল

মীপাল তাঙদবা ঙাগী পোথোক

ঈশিং লৈবা মফম অমসুং ঙামী মশীং হেনগৎহনবা কান্নগনি

ফন–য়াম্না মরম চাবা ওইরগসু ইন্দিয়ানা অতোপ্পা লৈবাক অমগা লান তৌনরকপদা লান লেপ্পো হায়না লাউনরক্কদবা মীচম মীয়ামশিংগী মনুংদা মণিপুরসু য়াওগনি হায়না লৌবা য়াই। মসিগী মরু ওইবা মরমদি ষ্টেট অসিদা লৈরিবা মীওই ১০০ গী মনুংদা ৯৯ লোম নুমিৎ ১০ নিগী চাননবা চিঞ্জাক ময়ূমদা পৈরগা থমদে। ফৌ লৈবা লৌমীশিংনা থুম, থাউ অমসুং অতৈ তঙাইফদনা চঙবা মচাকশিং থম্বসু চৎনদে। মরম অদুনা চারা হেনবগী তমথীরবা অৱাবা খাঙলিবা মীয়াম্না লৈবাক অসিগী ফন–য়াম্না মরম চাবনি হায়বদু মখোয়দা খম্ববা ঙম্লক্কনি হায়বগী থাজবা লৈতে। অদুবু য়াম্না ঙল্লিঙৈ মতমদদি লান হায়বসি শোয়দনা থোক্লগদবনি হায়না লৌদুনা মসিগীদমক তোখায়বা থৌরাং অমা তৌনরম্মী। অসিগুম্বা মওং মতৌ অসি লানমক থোক্লগসু চিঞ্জাক্তা মীপাল তাঙদনবা ঐখোয় পূম্না হোৎনমীন্নবগী তঙাইফদবা লৈ। মণিপুরগী ফৌথোক–চেঙথোক মরাঙ কায়না লৈবা তারগদি ঐখোয়না হৌজিক লুপা ৩ পীবা চেঙ কেজি ১ গীদমক কম্বি থোক্লা শাওনরিবসি লৈরম্লোই। মতম অমদদি অসিগুম্বা মখলগী চেঙশিং অসি চাবা ইমুং অদু মীমান্নদবা থাক অমদা লৈরবা কাঙবুনি হায়নরম্মী। ইপা–ইপুগী চেঙ অদু খুয়া অমত্তা ওইরবসু চাজগে, নমথীবা চেঙদু পুক থন্না চাবগী মহুত্তা হায়বা মীগী মশীং য়াম্লম্মী। হৌজিক্লা মদুগী ওন্ন–তৈনবা ফীভমদা লাক্লে। ইপা–ইপু হাক্তক্তগী থানরম্বা মহাও লৈরবা চেঙশিং থোংলগা চাবগী হৈনবীদু লৈখিদ্রে। মদুনা মরম ওইরগা লৌমীশিংনা লৌ উবা তন্নরক্লে। ফি–রোল অনানবা শেৎলগা গাড়ী মচা অমা তোংদুনা ময়ূমদগী থোকখ্রগা শেল ফংবা য়াবা থবক থিনরক্লে। মরম অদুনা মণিপুরদা হৌজিক্তি পাঙ্গলনা থবক শুবীনবা মীগী মশীং কা–হেন্না হন্থরক্লে। লৌমী মশীং হন্থখিবা অসুম্না ঙা য়োকপীনবা ঙামী ফাওবা লৈশিল্লক্লে। অসিগুম্বা ফীভম অসিদা লৈঙাক্লা নৎত্রগা কনাগুম্বা খরনা মণিপুরদা মীপাল তাঙদবা ঙাগী পোথোক পুথোক্কনি হায়রকপসি তাবদা মরিল–মরাংবা ওইনা উনরকই।

মতম অমদা মণিপুরদা অৱাৎপা অমত্তা লৈতবা হায়রগদি ঙাগী পোথোকসিনা ওইরম্মী। ঈকং থোক্লবসু, ঈশিং চাউরবসু ঙাদি মরাঙ কায়রম্মী। মসিগা লোয়ননা চাক্লা ঙাগসি ঐখোয়গী খ্বায়দগী মরু ওইবা চিঞ্জাকনি হায়না লৌনরম্মী। মরম অদুনা য়ুহার হাবা মতমদসু চাকঙা, চাকঙা হায়নরম্মী। মসিগী ৱাহন্থোক্তি অতৈ পূম্নমক মাঙহনখ্রগসু চাক্লা ঙাগদি মাঙহনবীনু হায়না নিনরিবনি। মতমগী অহোংবা হায়বসিসু অদুক্কী মতীক খোঙজেল য়াংশিল্লকই। ঙসিদগী চহী ৩০ গী মমাঙদা লৈরম্বা পাৎ–তুরেল, পুখ্রি–খোংবালনচিংবা ঙায়োক ফার্ম অয়াম্বা মাঙখ্রে। ইম্ফাল মনুংদদি পুখ্রি অমা, খোংবাল অমা হায়বদু উবু উনখিদ্রে। চহীচুপ্পা ঈশিং কংফম থোক্তবা তুরেলশিং অয়াম্বা মতমদা ঈরি তৎলগা লৈরে। হিংহৌরিবা পুখ্রি–খোংবাল অয়াম্বসু ঙা ফারিবনি হায়দুনা ঈকং থাদা তেংনবা শিত্তোক্লগা থম্নরে। মথংগী চহীদা ঙা মচা পোক্লনবা মপী অমা ফাওবা হিংহল্লগা থম্ননবা লম্বী য়াৎত্রবা মণিপুরদা কমদৌনা ঙা মরাঙ কায়না পুথোকপা ঙমগদৌরিবনো হায়বসি ঐখোয়না নৈনবগী তঙাইফদবা লৈ। ওইরক্লিবা ফীভম অসিনা মরম ওইরগা মণিপুরদা য়েলহৌ ঙা কয়ামরুম মাঙখ্রে। মহৌশাগী ওইবা পুখ্রি–খোংবাল, পাৎ–তুরেলদা ফংলম্বা পেঙবা ঙাতোনগী মহাওগা ইচম চম্বা পুখ্রিদা য়োক্লগা পুথোকপা ঙাগী মহাওগসু খেন্নে। মরম অদুনা মীয়াম্না ঙাতোন পেঙবা চাবগী মহুত্তা খরা হোংবা মখলগী ঙা থিরগা চানরি। ঙাক্রা মাঙশিল্লক্লে, পোরোম মুৎশিল্লক্লে। মৈতৈ ঙামু অমদি ঙানপ থিবা খঙখিদ্রে। পূম্নমক অসিনা য়েলহৌ ঙা ওইরগা মীয়াম্না হৌজিক তঙাইফদবা অমা ওইনা শীজিন্নরিবা অচৌবা মখলগী ঙা লৈরগা চাগে হায়বা তারগদি মপানদগী উননা য়োম্লগা পুশিল্লকপা মহাও য়াওদ্রবা ঙাশিংনা ওইরে। মতাং অসিদা পঞ্জনীংবা ৱাফমদি পুখ্রিদগী ফারগা ফ্রং–ফ্রং চোংবা অতেকপা মখলগী ঙা মরাঙ কায়না চাগে হায়বা তারগদি ঐখোয়গী ঙায়োক ফার্ম মশীং হেনগৎহনবগী তঙাইফদবা লৈ। মসিগীসু মথক্তা মীগী ফুরিৎখাউ য়েংলগা নুংঙাইগনি হায়বা ৱাখল্লোন থাদোক্লগা ঙামী ওইবীয়ু। ঙামী মশীং য়াম্নক্লিবা মখৈ ঙাগী পোথোক মরাঙ কায়হনবা ঙমগনি। মদু নৎত্রগদি ঙাগী পোথোক্তা মীপাল তাঙদবা হায়বা ৱাফম অসি কৈদৌঙৈদসু মায় পাকহনবা ঙম্লোই।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

পেপতিক অলসর অমসুং মহৌশাগী লায়েং

ডা. কে বসন্ত সিংহ

পেপতিক অলসর হায়রগা ঐখোয়না চাকখাও চাথৎপা লায়না হায়না খঙনৈ। লায়না অসি এলিমেন্টরি ত্রেক্কী খ্বায়দগী তোয়না থোক্কনবা লায়না মখল অমনি। পৃথিবীগী অপূনবা মীশীংগী চাদা ১০ দি হায়রিবা লায়না অসিনা নাগল্লি। লায়না অসি শন্দোক্কনবা অমদি মহিকশিংনা নাহনবা লায়না নত্তে। চাকখাওগী চাবা তুম্নবা মহি (গ্যাসত্রিক জুইজ) তা য়াওবা এসিদ অমসুং মিউকোজা হায়বদি চাকখাওগী মনুং থংবা মরোলগা মপাঙ্গল শোম্বরকপা অসিনা লায়না অসি ওইহল্লকই।

অহানবা চাকখাওগী মনুং থংবা অপাবা মরোল অদু হান্না চাথৎপা হৌরকই। মতুংদা তোংশা মরোল মরোল ফাওজিল্লক্লুনা মমৈথংদা য়াম্না শাথিবা লায়না ফাওবা ওইহল্লকই। চাকখাও হায়বসি লিটর ১.৫ রোম চনবা (মশল) তোংশাশিংনা শেমবা রবরগী খাওগুম্বা অমনি। মসিগী মচিন অনী পাল্লিবা মথক্তা লৈবা মচিন্না কার্দিয়াক এন্দ কৌই অদুগা মখারোমদা লৈবা মচিন্না পাইরোরিক এন্দ কৌই। পাইলোরিক এন্দ হায়বা মখা থংবা মচিন অসিনা পুক্লিনগী অহানবা শরীক ডিওদিনমগা শম্নহল্লি। বোর্দর অনী লৈ অদুদি য়েৎলোমদা লৈবনা লেসর কর্ভেচর কৌই। ওইরোমদা লৈবনা গেতর কর্ভেচর কৌই। ভেগসন নর্ভ কৌবা ব্লেনগী মশা অমনা লেঙ–ওৎপা অমদি চাকখাওগী মথৌ কয়াবু তৌহল্লি।

চাকখাওগী মখা থংবা শরুক ফন্দস হায়না খঙনবা মফমদগী চাবা তুমহন্নবা মহিশিং থোরকই। হায়রিবা মহি অসিনা চাং হেন্না নৎত্রগা তোয়না থোরকপদগী অমদি চাকখাওগী তোংশাশিংগী মপাঙ্গল শোম্বরকপদগী চাকখাও চাফৎপা লায়না অসি ওইহল্লকই। লায়না অসিনা শোকহনবা মফমদি মরু ওইনা লেসর কর্ভেচরগী মখা থংবা ফন্দসকিনা মথক্তনি অদুবু অতৈ মফমশিংদা চাফৎলকপসু য়াওই। অহানবদা য়াম্না পীক্লা চাফৎপা হৌরকপদগী মমৈদা শন্দোরক্তুনা সেন্টিমিটর ২/৩ ফাওবা পাক্লা শন্দোকপা য়াওই। নহা–অহল অমদি নুপা–নুপী খায়দনা নাগনবা লায়নানি অদুবু মপূং ফারবা নুপাদনা হেন্না নাগল্লি।

হৌজিক্কী মতমদা লায়না অসিনা নাবগী চাং অসি নোংমা–নোংমগী হেনগৎলক্লে। মসিগী মরু ওইবা হৌরকফমদি চাবা থকপদা নিটি নিয়ম শোয়রকপনা মরু ওইবনি। চুরুট, বিড়ি, ক্কা, চা–কোফি, য়ুনচিংবা নিষা কয়া পার্টিদা অমদি মরুপ–মপাং উন্নবদা তোয়না শীজিন্নবগী চৎনবী অমদি হোটেলদা তোয়না চাবগী হৈনবী অসিমক শেমদোকপা তঙাইফদ্রবনি।

লায়না অসিনা নারমদায়দা ফাওবা খুদমশিংদি ঃ

তোয়না অশিনবা কাবা, করিগুমবদা চাক হেন্না লামগনবা করিগুম্বদনা চাবা তোক্লগা ওনিংবা ফাওবা, অমাংবা য়ৈখৎপা, পুক নুংশিৎ চেনগনবা, কোকচিকপা, থৌনাও নাবা, তোনশিল নাবনচিংবা তৌগল্লি।

লায়না অসিনা নারক্লবদি ঃ– পুক্তা কা হেন্না থিনবা, শাবা ওনিংবা অমদি ওরকপা মতমদা অশিনবা ফাওবা, ঈ য়াওবনচিংবা তৌগল্লি। চাক চাবা মতমদা হেন্না নাবা ফাওই অদুগা চাদ্রগনা হেন্না নুংঙাই। অদুবু ডিওদিনমদা নাবা ওইরবদি চাদ্রগা হেন্না নাবা ফাওই। চাশিল্লগা নুংঙাই য়াম্না শিনবা পোৎ, মশিং পানবা পোৎ অমদি অশাবা পোৎ চারুরবদি য়াম্না হেন্না নাবা ফাওই। চারুরিবা পোৎ অদু ওথোকখ্রগা অনাবা খরা খাঙবা ঙম্মী।

লায়না অসি ওইরকপা য়াবা মরু ওইবা মরম খরদি ঃ

চাক চাবদা মতম নাইনা কা হেন্না শাবা চা কোফি থকপা হেনগনবা, মোরোক শানা চাগনবা, হকচাংদা দরকার ওইদবা, অচোই অপা তোয়না মতম চাদনা চাগনবা, তুম্বা ৱাবা পোৎ হায়বদি চাজিক চনাই, থাউদা তাওবা অচোই–অপাশিং তোয়না চাবনা চাকখাওদা এসিদ থোকপগী চাং হেনগৎহল্লি অমসুং পেপতিক অলসর নারকপগী মরম ওইহল্লি। য়েম্মৌনবা পোৎ চারুবা, হু চারুবা হেঞ্জিনগনবা অমদি অতৈ লায়নাগী হিদাক চাবদা নিয়ম কায়না চাবা নৎত্রগা চেকশিনদবদগী চাকখাওগী মপাঙ্গল শোম্বরকই। মসিনসু লায়না অসি লাকহনবগী অচৌবা মরম ওইগল্লি।

অদুগা হিদাক মনা, জরদা, খৈনিনচিংবা অমদি য়ু নৎত্রগা অতৈ নিষা কয়া শীজিন্নবসু চাকখাওবু শোকহল্লি।

লায়না অসিদগী ওইরকপা য়াবা খুদোংথীবশিংদি ঃ

মতম চানা চেকশিনহৌদ্রবদি লায়না অসিনা অতৈ অরুবা লায়না কয়া হায়বদি– (১) পার্ফোরেসন (চাকখাও হোবা), (২) হেমোরেস (ঈ কা হেন্না থোকপা), (৩) পাইলোরিক ষ্টেনোসিস (চাকখাও মচিন ফুনবা), (৪) দিফোর্মিটি ওফ দি ষ্টোমাক (চাকখাওগী মওং কায়রকপা) অমদি (৫) চাকখাওগী কেন্সরনচিংবা ওইরক্লল্লি।

লায়না অসিদা পীবা য়াবা মহৌশাগী লায়েংশিংদি ঃ

অনাবগী মরূ থিদোক্লগা লায়েংবনা নেচর কিওরগী মরু ওইবা লায়েংনি। চাকখাও চাফৎপা হায়বা লায়না অসি মতম য়াম্না চঙনা নারকপা লায়না মখল অমা মরম অসিনা লায়না অসিনা তঙাইফদে। সাধরন ওইনা লায়না অসিনা নারবশিংনা তৌবা য়াবা নিয়মশিংদি–

১। মপঙ চাবদা পুক্তা অনাবা ফাওদ্রবদি মতম নাইনা চাকচা মতমদা চাং নাইনা তুম্বা ঙম্বা চাংদা অচম্বা মনা–মশিং থোংবা চাদুনা লেনবা য়াম্না ফৈ। অশিনবা অশাবা অমদি থাউ ঙৌবা অচাপোৎ অমদি হৱাইনচিংবা এসিদ থোকহনবা য়াবা পোৎ চাবিরোইদবনি। অলকলি ওইবা মনা–মশিংগী পোৎ অমদি উহৈ–ৱাহৈ চাবা য়াম্না কান্নে।

২। চয়োল ১/২ দি অচম্বা মনা–মশিংগী মহি অমদি অথুম্বা উহৈ ৱাহৈগী মহি থক্তুনা লেনথোকপা য়াম্না ফৈ। লায়না অসিনা নারবা মীওইবশিংনা শঙ্গোমবু কা হেন্না শীজিন্নবা ফত্তে মরমদি শঙ্গোম য়াওবা কেলসিয়ম অমসুং প্রোটিনগী তাংনা এসিদ থোকপগী চাং হেনগৎহল্লি। কনাগুম্বনা শঙ্গোম ফৈ হায়দুনা য়াম্না তোয়না শীজিন্নবা য়াওই মসিগী মহুত্তা পেরুক, থবি তোর্ব্বোতনচিংবা অচম্বা মনা–মশিংগী মহি হিংনা নৎত্রগা ফুৎলগা লৌদুনা তোয়না শীজিন্নরবদি হেন্না কান্নগনি। নোংমদা ৩/৪ রক মতম নাইনা থক্তুনা লেম্থোকপা কান্নগনি।

৩। চাং নাইনা ঈশিং তোয়না থকপা অমদি মরক মরক্তা থুম য়াল্লগা লুম্বু–লুম্বু শারবা ঈশিং গ্লাস ৩/৪ রোম অমুক্তদা থকচিল্লগা ওথোক্তুনা চাকখাও তেংথোক্লবদি য়াম্না কান্নগনি।

৪। য়ারিবমখৈ হকচাংবু মনুং মপান অনীমক লু–নান্না থম্বীনবা হোৎনগনি। মসিগীদমক তোয়না ঈরু মায়থজবা অমদি দরকার ওইরকপা মতমদা এনেমা তৌদুনা অমাংবা তোয়না লৌথোকপীবা য়াম্না ফৈ।

৫। তুন্নামদায়দা অচোই–অপা চাবা ফত্তে অমদি তুম্বা মতমদা য়েৎলোমদা চেপ্পগা হিপ্পা কান্নগনি।

৬। হিপ বাথ হায়বদি য়াং ঈশিং তিংবা অসিনা পুক্কী চথবা ফৈ।

৭। য়াম্না শোনবা নৎত্রবদি চাং নাইনা যোগসনগুম্বা অচম্বা শাজেল খরা–খরা তৌবা য়াম্না ফৈ মসিনা পুক্কী মনুংগী ওর্গানশিংবু মপাঙ্গল য়াম্না পীহল্লি।

৮। খুদক্কী ওইনা নারকপা মতমদা পুক্তা লৈবাক অপেৎপা থোম্বা ঈশিং অশাবা অমসুং ইংবা শিন্দোক–শিঞ্জিন তৌদুনা হিগা য়ৈবা, ৱেতপে তৌবা হায়দি অচোৎপা অমা পুক্তা অমদি থবাক্তা চেৎনা মেৎশিল্লগা মথক্তা শামতুগী ফি অমনা নুংশিৎ চঙহনদনা য়েৎশিল্লগা পোথাবা পুক অমদি য়াঙলেনদা থাউ তৈদুনা নীংথিনা নোয়বিরবদি চৈনাখোল ফাথবা ঙম্মী অমসুং খুদক্কী কাউহল্লি।

চাকখাওগী লায়না অসি লৈরবা মীওইশিংনা মরু ওইনা নীংশিংবিগদবদি চাকখাওগী মখা থংবা শরুক্তা ফন্দস হরায়না খঙনবা মফমদগী চাবা তুমহন্নবা মহিশিং থোরকই।

মীওইবগী চিঞ্জাক ওইনা শঙ্গোম

তেলেম যোগেন্দ্রজিৎ

চিঞ্জাক্কী মনুংদা মীওইবগী নাইতোম তারকপা মতমদা মপূং ফাবা চিঞ্জাক অসি ফাওবা থিবা ফংনদ্রি। শঙ্গোমদি অৱাৎপগী শরুক খরা লৈরবসু মপূং ফানীংচিৎ তৌবা চিঞ্জাক অমনি হায়না লৌনরে। শঙ্গোমদা থুমগী জাৎ খরা হায়বদি আইরন, কোপরনচিংবা শরুক খরা পুমৱাৎ ৱাৎলি হায়না চাং য়েংবদা খঙনরে। তৌইগুম্বসুং শারেপ ফারবা মীগীদমক্তদি মপূং ফাবা চিঞ্জা নত্তে হায়বা য়ারোই। উচি মচা কয়ামরুমদা শঙ্গোমদা পীজদুনা য়েংবদা অহানবদদি পরপ–পরপ ফগৎলন্নগা মমৈদদি করিমত্তা কান্নরক্তবা উবা অদুদা শারেপ ফাবগী চিঞ্জাক্তি নত্তে হায়না লেপখি। শঙ্গোম্না মপূং ফাবা চিঞ্জাক্তি নত্তে হায়না লেপখি। শঙ্গোম্না মপূং ফাবা চিঞ্জাক ওইরম্লবদি মপীদা মচা হিংলিবমখৈদি মখোম থোক্লমগদবনি। মপীগী মখোমদি পীক্লিবা মচাগী চাননবগীদমক্তনি। হৌজিকমক্তি শঙ্গোমগী মহুৎ শিন্নবা পোৎ অমা লৈতে হায়বা য়াই।

অতোপ্পা চিঞ্জাক্কী অৱাৎপা মেন্নবা পোৎশক্তা শঙ্গোম অমসুং মনা–মশিং অতেকপা নত্তনা অতৈ চিঞ্জাক থিবা ফংদ্রি। মনা–মশিংদগীসু অমুক শঙ্গোম্না মগুণ লৈবা হেল্লি। চাউরাক্লা হায়রবদা শঙ্গোম্না চাম্মগী হিংদা প্রোটিন ৩.৫ মহাও ৪০ চনাং চিনিগী মওং ওইনা য়াওরি। শঙ্গোমদা য়াওরিবা মহাও অমসুং ছানাগী শরুক অসিদি থুনা হকচাং শেমগৎ–শাগৎপা ঙমই। শঙ্গোমদা ভিটামিন পূম্নমক য়াওই। মরম অদুনা ঙম্বমখৈ ভিটামিন অমসুং মিনরেল সেল্ট মখৈ মাঙদনবা হিংনা চাবনা খ্বায়দগী হেন্না ফৈ।

শঙ্গোম অমসুং দহিদগী শঙ্গোম মপালদগী মাখন, মাখনদগী ঘী অশেংবা লৌনৈ। শঙ্গোম মাখনদা শঙ্গোম মশা পূম্নমক্কী চাম্মগী হিংদা ৯০ গী ভিটামিন 'এ' য়াওই। মাখন মহি (মাথাদা) চাগী হিংদা ১০ অতৈ ভিটামিনগী শরুক লেমহৌই।

শঙ্গোমদগী ছানা তানখ্রগা লৈহৌবা মহিসু মাখন মহিগা মগুণ মান্নে হায়বা য়াই। ছানা মহি মতৌদি শঙ্গোম অঙৌবদা চম্প্রা মহি শুমজল্লগা ছানাগী শরুক মখৈ তোঙান্না খায়দোকপা য়াই। ছানা থাদুনা চুমথোক্লগা লেমহৌরিবা মহি অদুদা চিনিগী শরুক চাম্মগী হিংদা ১০ অদুগা ভিটামিন 'এ' অমসুং ঘী য়াওহৌবনা অনাবনা চরা হেনবদা চাবা য়াম্না কান্নবা চিঞ্জাকনি। টাইফয়েদ, অরুম–লাইহৌ, থম্মোয় শোনবা, পুক নাবা, কলেরানচিংবা লায়নাদা ছানা মহি অসি পীথকপা য়াম্না কান্নে। থুনা তুম্বা অমসুং ঈদা লৈবা অনীমক চাং চপ চানা থম্বদা চানা মহিমুক কান্নবা চিঞ্জাক তাঙই।

শঙ্গোম অফম্বদি শঙ্গোম অনৌবদগী হেন্না তুম্বা ৱাই। করি করিগুম্বা মফমদা হকচাং চীক–খোৎপা, চাবা তুমদবা মীদা পীজবা ফত্তে। শঙ্গোম ফমহন্দুনা থম্বদি চফু অমসুং নুঙগী পাত্রনা খ্বায়দগী হেন্না ফৈ।

শঙ্গোমদগী ইরোই মখোম্না তুম্বা খরা ৱাই। চাব তুমগন্দবা, লোক পকপা, মশা নোয়বা অমসুং মিনরেল সল্টস য়াম্না য়াওদ্রবসু অশোনবা অঙাং অমসুং অনাবনা শীজিন্নবদা য়াবদি শঙ্গোমগীসু হামেং মখোম্না খ্বায়দগী হেন্না ফৈ। মরু ওইনা হামেং মখোম অসিদি ময়াং কংবা, যক্ষ্মার থুংবা, ফিরাক শোকপা মীনা চাব কান্নে।

অপীকপা অঙাংদদি মমাগী মখোম্না খ্বায়দগী হেন্না মপূং ফাবা চিঞ্জাকনি। শঙ্গোম, হামেং মখোম অমসুং বীলাতি খোমদি মমাগী মখোমদগী হেন্না প্রোটিন (ছনাগী শরুক) য়াওই। মরমদুনা থুনা তুম্বা ঙমদে। মমাগী খোম থক্তুবদি হামেং মখোম নৎত্রগা শঙ্গোমদা ঈশিংগী শরুক খরা অমসুং খোইহি খরা য়ান্দুনা পীথকপা কান্নে।

বীলাতি খোমগী মরমদা ফৈ ফত্তে য়াম য়াম্না য়েৎনৈ। অশেংবমক্তি কুইনা লীরবা লল্লোনপোৎ, মীগী খুৎশেমগী–মহৌশাগী ওইবা খোম, শঙ্গোম, হামেং মখোম্না মগুণ য়াম্না হেল্লি হায়বসি ময়েক্লা তাজবনি।

ঘী ঃ– মরম অয়াম্বা ফরবসু ফিরাক ফত্তবা অমসুং চাবা তুমদবা মীদদি করিমত্তা কান্নদে। অঙাং, হনুবা, লোক থুংবা, মাংবা য়ৈখৎপা, নুংশং লৈবা মীদি ঘী পীজবা ফত্তে। শেংদবা অয়ানবা ঘীদি ঙম্বমখৈ থাদোক্কদবনি, ঘী অরিবা অয়ুর্বেদিকশিংনা শীজিন্নবা হিদাক অমনি।

হামেং মখোমগী ঘীদি লোক, যক্ষ্মার, চাবা তুমদবা, ময়াং কংবা, মীৎ নাবা মীদা শীজিন্নবা কান্নে। থুনা তুম্বা অমসুং ভিটামিন য়াম্না য়াওবা হকচাং নোয়–পেলহনবা মরম্না মাখননা শঙ্গোমগী শক্লোন পূম্নমক্তগী খ্বায়দগী হেন্নগা কান্নে। শঙ্গোম ১০০ গী মনুংদা মাখন শরুক ৬ রোম ফংই।

অরিবা অনাবশিং কোক্লনবা লম্বী

ডা. ক্ষেত্রি কলা

অমাংবা য়ৈখৎপা, চাবা থকপা তুমদবা, কোকচিকপা কোক ঙাওবা, চাকখাউ চাফৎপা, সিংলিগী লায়নাশিং, চিক খোৎপা, কাছা চৎপা, থম্মোয় শোনবা অমসুং ব্লদ প্রেসর, কেন্সর, হারা কংখু (অস্থমা), ব্রোনকাইটিস টি বি, লোকখুবা, খোঙ–খূৎ শিথবা, নুংশং, ফম্বী শোনবা, য়াগী লায়নাশিং– য়ারি য়াখোঙদা ঈ থোকপা ফিরাক্কী লায়না, ঈশিং মরীগী লায়না, নুপীগী লায়না কয়ামরুম ফিঙৌ চৎপা, থাগী খোঙচৎ লিকপা অসিনচিংবা অনাবা কয়ামরুমদা মখাগী প্রোগ্রামশিং অসিদগী হকচাং নুংঙাইগদবা অমসুং চানগদবা অমা হেক্তা খল্লগা চখবীবা য়াই। অনাবা পূম্নমক্তা কান্নবা ফংবীগনি। মঙালগী মমাঙদা অমম্বনা লোৎতুনা লৈবা ঙমদবগুম হকচাং ফবা হায়বা মঙাল অদুগী মমাঙদা অমম্বগী মশক ওইবা অনাবনা লোৎতুনা লৈবা ঙমদে। অনাবা হায়বসি হকচাং শেংদববুনি হকচাং মনুংদা চন্নদবা মচাক লৈরক্লবা মতমদা মহৌশা কৌবী লাইরেম্বীনা চন্নদবা হুগী মশক ওইবা (ফোরেন মেট্রর) পোৎশকশিং অদু মপান্দা পুথোরক্লবা হোৎনরকই মদুগী মমিং অনাবা কৌই। মরম অদুনা অফবা চিঞ্জাক চ াবা ৱাৎপা, কা হেন্না চাশিনবা, চাং নাইনা খোঙ হামদোক্তবা, থবক শুদবা নৎত্রগা শাজেল তৌদবা, পোথাবা মশক খঙদবা, ইন্দ্রিগী নুংঙাইনবা হোৎনবদা জীবনী শক্তি কা হেন্না খরচ তৌবা পূম্নমক অসিদগী চাবা থকপা তুমহন্নবা লৈরিবা যন্ত্রশিংগী মপাঙ্গল শোম্বরকপা মরম্না চন্নদবা মচাকশিং অসি কা হেন্না লৈশিল্লক্লবা মরম ওই। মরম অদুনা হীরমশিং অশোমদা মুন্না খম্বমিন্নরগা ফত্তবা মওংশিং অসি থাদোক্লবা হোৎনবিরবদি অনাবা অয়াম্বা কোকহনবা ঙমই। নাদনবা হোৎনবনা নারগা লায়েংবদগী হেন্না ফৈ হায়বা ৱাফম অদু কাউবীগনু। ঐখোয়গী লমচৎ–শাজৎকী অরানবশিং থাদোকপা ঙম্নবগী হিদাক্কী মতেংনা লায়েংলগা লোইরে খনবা অশিংবগী খুদম নত্তে। ঐখোয় পূম্নমক হকচাং নাদ–য়েক্তনা প্রকৃতিগী লায়েং মশক খঙনবা হোৎনরসি।

লাইহৌ চেল্লিবা অনাবশিংগীদমক্তদি হেক য়াবমখৈ ঈশিং মচিৎ–মচিৎ থক্তুনা চারা হেন্দোকপীয়ু। মদুনা চন্নদবা মচাক পুথোকপা মতেং ওই। তঙাইফদনা খঙদবা য়াদবা ৱাফম অমনা মতম অদুক্কী মতম শাংনা চারা হেল্লুরিবা মীওই অমনা চাশিনবা হৌরকপা মতমদা য়াম্না থুনা তুমগদবা চেঙপাক অথোংবগুম্বা নৎত্রগা পেৎতক তৌবা চাক অমসুং মনা–মশিংগী এঞ্জাংগবু চারবসু কোমতক্লা চাবা হায়বসিনি। মতম শাংনা চারা হেল্লুরগা পুক থন্না মপঙগী পোৎ চারবদি কান্নবগী মহুত্তা কান্নদবা অমসুং খুদোংথীনিঙাই মশক্লি।

ৱাখল লায়নাশিংদা খুদক্কী ওইবা তেংবাঙ

(Pshyciatric Emergency)

খুদক্কী ওইবা তেংবাঙ দরকার ওইবা ৱাখল লায়নাশিং (Pshyciatric Emergency)

সাইকিয়াত্রিক ইমর্জেন্সি হায়বসি ৱাখল লায়না লৈরবা মীওই অমদা খুদক্কী ওইবা লায়েংগী মতেং দরকার ওইবা ফীভম নৎত্রগা থৌওংশিং অদুবুনি। অসিগুম্বা ফীভম অসি নারিবা মীওই অদুদা দরকার ওইরিবা মতেং অদু করিনো অমদি মতৌ করম্না পাঙথোক্কনি হায়বসি খুদক্তা লেপকদবনি।

হৌজিক মখাদা পীরিবা মরমশিং অসিদগী অমা নৎত্রগা অমদগী হেনবা ফীভম লাক্লবা মতমদা মীওই অদুদা ৱাখল লায়নাগী মতাংদা খুদক্কী ওইবা তেংবাঙ দরকার ওইরে হায়না লৌগনি।

১। নারিবা মীওই অদুগী ৱাখল/ পূক্লীংগী ফীভম অমদি তৌথোরকপা থবকশিংদা মহাক মশাদা নত্তনা অতোপ্পা মীওইশিংদসু খুদোংথীনিঙাই ওইরক্লবা।

২। নারিবা মীওই অদুগী ফীভমদা মহাক্কী ইমুং–মনুং অমদি মরী–মতাগী মীওইশিংনা য়াম্না হেন্না নুংশাথিবা অমদি পাখৎপা।

৩। কৈরোই লৈকাইদা ঙাকপীবা ঙম্লোইদবা অচৌবা মরাল লৈবা থবক অমদি অকায়বা কয়া তৌরক্লবা অমদি

৪। অরোইবদা নারিবা মীওই অদু লাক্ল–ফান ঙমদ্রবা য়াম্না মওং চাদবা ফীভম লাক্লবা, হায়রিবা ফীভমশিং অসিনচিংবনি।

অসুম্না মথক্তা পনখ্রিবা ফীভমশিং অসিদা খুদক্কী ওইবা তেংবাঙ দরকার ওইরে হায়না লৌবগা লোয়ননা মখাদা পল্লিবা লায়ওংশিং অসি লাক্লবা মীওইশিংদদি তরাই–তরাইনা লৌবিদবা অমদি খুদক্তা মীৎয়েং চঙবীবা দরকার ওইরে হায়না লৌগনি।

১। মশা মথন্তা সুইসাইদ তৌদুনা শিজবা ৱারী শারক্লবা নৎত্রগা হোৎনরক্লবা মীওইশিং (Suicidal attempt)।

২। য়াম্না পূক্লীং লাংবা, লৈতাফম খঙদবা ফীভম লাক্লবা।

৩। বুদ্ধি মাঙবা (ষ্টিউপর) হায়বদি জ্ঞান তানা তানা মহাক্কী মশাদা শেৎকনি চাগনি খঙদবা, কৌবা ঙাংবা খুমদবা তুমিন্না অশাবা মূর্ত্তি গুম্না লৈবা।

৪। হিদাক লাংথক চারুবদগী লাকপা ফত্তবা ফল হায়বদি দিসতোনিক রিয়েক্সন নৎত্রগা লিথিয়ম তোকসিতি অসিনচিংবা।

৫। করিগুম্বা থৱায় নুংঙাইত্রগা হেক্তা ৱাম্বুগনবা শারে হৌবগী লায়না (Hysterical fits)।

৬। নিষা শীজিন্নবদগী ঙাওরবা নৎত্রগা মদু থাদোরকপা মতমদা মওং মরিল তাদবা ফীভম লাকপা।

৭। ষ্টেটস ইপিলেপ্টিক্স হায়বদি লেপ্পা লৈতনা শারে হৌবা অমদি ৱাম্বুবা অসিনচিংবা।

মথক্তা পনখ্রিবা থৌওংশিং অসি লাক্লবদি মীওই অদুবু মথন্তা হুন্দোক্তুনা থম্বীবা চুমদে। য়াম্না থুনা অখঙ অহৈ ডোক্তরশিংগা তান্নদুনা নৎত্রগা অনা–লায়েংশঙদা পুদুনা লায়েংবিবা অমদি চেকশিন থৌরাং লৌখৎপীবা দরকার তাই।

(এম এস এম এচ এ)