

শঙ্গোম - মনা মশিংদগী নংত্রগা শা-ষণদগী ফংবা

ডাঃ সরাংথেম জেম্মারাগী



শঙ্গোম

শঙ্গোম হায়রগা ঐখোয় অয়ান্‌না ষণ ইরোইদগী শঙ্গোমসি খন্ডমক হান্না রাখলাদা লাকই অদুব শঙ্গোম হায়রগদি মখল যান্না যান্মী। মসিদা শা-ষণদগী ফংলকপা শঙ্গোম অমা অদুগা অতোপ্লা মনা মশিংদগী ফংবা শঙ্গোম খুদম ওইনা হায়রবদা নুং হরাইদগী শেঙ্গা শঙ্গোম 'শেই শঙ্গোম' হায়নসু খণ্ডনবা চেঙগী শঙ্গোম, অ্যালমোল্ড বদামগী শঙ্গোম, যুবীগী শঙ্গোম অসিনচিংবা ময়াম অসিনি।

শঙ্গোমসি মচা পোকপা কাঙবুশিংদগী পুথোকই। ময়ান্না চান্নরিবা শঙ্গোমসি ষণ-ইরোইদগীনি। শঙ্গোমসিদা য়াওরিবসি ফেট, সুগর, লেগটোস, মিনরেল অসিনচিংবা কয়া অমা য়াওই। শঙ্গোমদা আইরনদি ফংদে।

ষণগী শঙ্গোমসিগা মনা মশিংদগী ফংবা শঙ্গোমসিগা খেয়বা কয়া অমা লৈ। শঙ্গোম খুদিংমক চারিবা মীদুগী হকচাংগী ফীভম, নুত্রিসনল নীড, মশাগী অপাঙ্গুগী মতুংইনা শঙ্গোমশিংসি কান্না কান্নাবা কয়া অমা লৈ।

খুদম ওইনা হায়রবদা অঙাং চই অনীগী মথক্তা লৈবশিং টিনজ, মীরোনবী নুপীশিংগী প্রোটিন, ভিটামিন ডি অমদি কেলসিয়ম মরাং কায়না চঙই। মসি ময়ামসি ষণ শঙ্গোমদা য়াওই। অমরোমদা হকচাং নোয়বা হুহুনা বনংত্রগা থশোয়গী লায়না লৈবা কাঙবুশিংদগী অতোপ্লা কেলোরি হুহুবা শঙ্গোম য়েংবা য়াই।

- ষণ শঙ্গোম কপ অমদা য়াওরিবসি
 - ১৫০ কেলোরি
 - ১২ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট (লেগটোস ওইনা)
 - ফেটগ্রাম ৮
 - প্রোটিনগ্রাম ৮
- মসিদগী ঐখোয়না ফংলিবসি শঙ্গোমসিদা প্রোটিন, ফেট অমদি কেলসিয়মগী চাং রাংনা ফংই অদুগা মসিদা তোঙান্না ভিটামিন 'এ' অমদি 'ডি' হাপ্পসু য়াই। শঙ্গোমদা য়াওরিবা ফেটসি স্যাটিউরেটেড ফেটসি। মসি



শেই মিক্ক

হার্টকী প্রোগ্রাম লৈবা মীওইশিং, কোলেষ্টেরোল রাংবশিং অমদি মশাগী অরুশ্বা হুহুহন্নীংবা মীওইশিংগীদি অফবা ওইদে। হায়রিবা স্যাটিউরেটেড ফেটসি হার্টকী লায়না কয়া লাকপদা অটোবা মতেং ওই। শঙ্গোমদা ফেট লৌথোকগ্রগুসু অতোপ্লা প্রোটিন, কেলসিয়ম, ভিটামিন, মিনরেলদি শঙ্গোমদা অদুম য়াওজরি। ভিটামিন খরদি ফেট য়াওজরনি হকচাংদা লোয়না চুপশিনবা গুমহন্দে। অতোপ্লা অমনা শঙ্গোমদা য়াওরিবা অথুহুগী শরুক লেগটোসসি য়াওদবা হায়বদি লেগটোস ফ্রী ওইবা শঙ্গোমদি প্রোটিন কেলসিয়ম, ভিটামিন অমদি মিনরেলদি মরাং কায়না য়াওরি।

শঙ্গোম লৈবা মতমদা দবল টোন/সিঙ্গল টোন হায়না থাবা খেংনৈ। সিঙ্গল টোন হায়রগদি শঙ্গোমদা য়াওরিবা ফেটকী শরুকসি চাদা ৩ নি অদুগা সোলিড নোট ফেটনা চাদা ৮.৫ নি অদুগা দবল টোন হায়রগদি অমুক ফেটকী শরুকসি চাদা ১.৫ নি অদুগা সোলিড নোট ফেটনা চাদা ৯ নি। মরম অসিনা কোলেষ্টেরোলগী খনবা মীওইশিংদি দবল টোনগী শঙ্গোমসি ওইনা শীজিবনা য়াই।

অ্যালমোল্ড বদামগী শঙ্গোমসি অ্যালমোল্ড শুগায়রগা ঈশিং হাপ্পগা শেঙ্গনি। মসিদা কুইনা থন্থা য়ানবা অতোপ্লা ইনট্রিডেন্ট ময়াম অমা হাপ্পা য়াই। অ্যালমোল্ডগী শঙ্গোমসি ষণগী শঙ্গোমগা য়েংনবদা কেলোরিগী চাং হুহুনা য়াওই। মসিদা সেচুরেটেড ফেট য়াওদে। অ্যালমোল্ডগী শঙ্গোমসিদা ভিটামিন 'এ' গী চাং রাংনা য়াওই। মসিগী মথক্তা অফবা মখলগী তোঙান্না কেলসিয়ম অমা অমদি ভিটামিন 'দি' হাপ্পনা য়োনবসু য়াই। অ্যালমোল্ডগী শঙ্গোমসি মনা মশিংদগী ফংবা ওইবনা চিনিগী শরুক্তি য়াওদে। অ্যালমোল্ড শঙ্গোমদা 'কারাগীনন' হায়বা পোৎশক অমা য়াওই। মসিনা মীওই খরদি চাখ্রবা তুংদা চাবা তুমদবগী ইসু কয়া অমা খোরকপা য়াওরকই।

নুং হরাইদগী ফংবা শঙ্গোম ময়ান্না 'সেই মিক্ক' হায়না খণ্ডনবসি নুং

হরাইসি চামথোক্লগা মরেপ থন্থা তিংলবা তুংদা ঈশিং হাপ্পনা শুগাইরগা সেই মিক্ক শেঙ্গী। হাজয়রিবা শঙ্গোমসিদা নংনবা অমদি কুইনা থন্থা য়ানবা মচল ময়াম অমা হাপ্পসু য়াই।

- অতোপ্লা ময়ান য়াওদবা সেই মিক্ক কপ অমদা য়াওরিবসি
- কেলোরি ৮০-১০০ নি।
- কার্বোহাইড্রেটগ্রাম ৪ নি।
- ফেটসুগ্রাম ৪ অদুগা প্রোটিনগ্রাম ৭ নি।

থাইরোদকী লায়না লৈবা মীদি অসিগুম্বা নুং হরাইদগী শেঙ্গা শঙ্গোমসি কা হেন্না চাবা ফংত্তে। সেই মিক্কসি মনা মশিংগী ওইবনা মসিদা কোলেষ্টেরোল অমদি ফেটকী চাং য়ান্না হুহু অমদি লেগটোসসু য়াওদে। নুং হরাই অমদি মসিদগী শেঙ্গা শঙ্গোম সেই মিক্ক অসি প্রোটিন চাং রাংনা য়াওই। মসিদসু নক্তনা পোটারিয়ামসু চাং রাংনা য়াওরি। হার্টকী লায়না লৈবা মীওইশিংগীদি সেই মিক্কসি য়ান্না কান্না শঙ্গোম মখল অমা ওইরি। অতোপ্লা অমদনা নুং হরাইনা শেঙ্গা পোৎলমশিং চাং রাংনা চারগসু মচা ওইবা গুমদে। ফার্টিলিটি প্রোগ্রাম লৈবগা লোয়না স্পর্ম কাউন্টসু হুহুহল্লি।

সেই মিক্কতা ভিটামিন বি অমদি আইরনগী চাং রাংনা য়াওই। শঙ্গোমসিদা ষণগী শঙ্গোমদগী মেনগনিজকী চাংসি ৪২ হেন্না য়াওই। মসিনা হকচাংগী শরুক মপাঙ্গল কলহল্লি। সেই প্রোটিনা এল ডি এল কোলেষ্টেরোল (ফংবা কোলেষ্টেরোল) গী চাং হুহুহল্লি অদুগা অফবা কোলেষ্টেরোল (এইচ ডি এল কোলেষ্টেরোল) গী চাং হেনগংহল্লি। শেই শঙ্গোমদি ষণগী শঙ্গোমগা য়েংনবদা ফাইবরগী চাং রাংনা লৈ অমদি আইসোস্লেভোনিজ য়াওবনা কেলসিয়ম গাকথোকহল্লি। হার্টকী লায়না লৈহন্দে অমদি শরুক শায়গী অনাবা অমত্তা লৈবা গুমহন্দে।

টেবল ১ ষণ, শেই অমদি অ্যালমোল্ডগী শঙ্গোমদা য়াওরিবা নুত্রিসনল কন্টেন্টশিং :



অ্যালমোল্ড মিক্ক

কন্টেন্ট	ষণগী শঙ্গোম (ভিটামিন ডি হাপ্পা)	শেই মিক্ক (কেলসিয়ম, ভিটামিন এ ডি হাপ্পা)	অ্যালমোল্ড মিক্ক
কলোরি (কপ, ২.৪৩ গ্রাম)	১৪৯	৮০	৪০
প্রোটিন (গ্রাম)	৭.৬৯	৬.৯৫	১
সেচুরেটেড ফেট (গ্রাম)	৪.৫৫	০.৫	০
কার্বোহাইড্রেট (গ্রাম)	২২.৭১	৪.২৩	২
ফাইবর (গ্রাম)	০	১.২	১
সুগর (গ্রাম)	১২.৩২	১	০
কেলসিয়ম (এম গ্রাম)	২৭৬	৩০২	২৯৩
পোটারিয়াম (এম গ্রাম)	৩২২	২৯২	১৭০
সোডিয়াম (এম গ্রাম)	২০৫	৯০	১৮০
কেলেষ্টেরোল (এম গ্রাম)	২৪	০	০
ফেট (গ্রাম)	৭.৯৩	৩.৯১	২.৫

শঙ্গোমশিং মনা মশিংগী ওইবশিংসি থকপদা লায়না তুমহনবা গুমহল্লি। মখোয়দা চিনিগী চাং য়ান্না হুহু। মসিদসু নক্তনা ফেটকী চাং হুহুহল্লি। অসুন্না হকচাংগী ফীভমগী মতুংইনা অপাঙ্গা শঙ্গোম চাবীদুনা পুন্সি শাংনা লৈবদা অটোবা মতেং অমা ওইগনি।

গুদা তেয়না নাগনবা লায়নাশিং অমদি গাকথোক্কা উপায়

ডাঃ য়ুমাম বেদজিৎ সিংহ

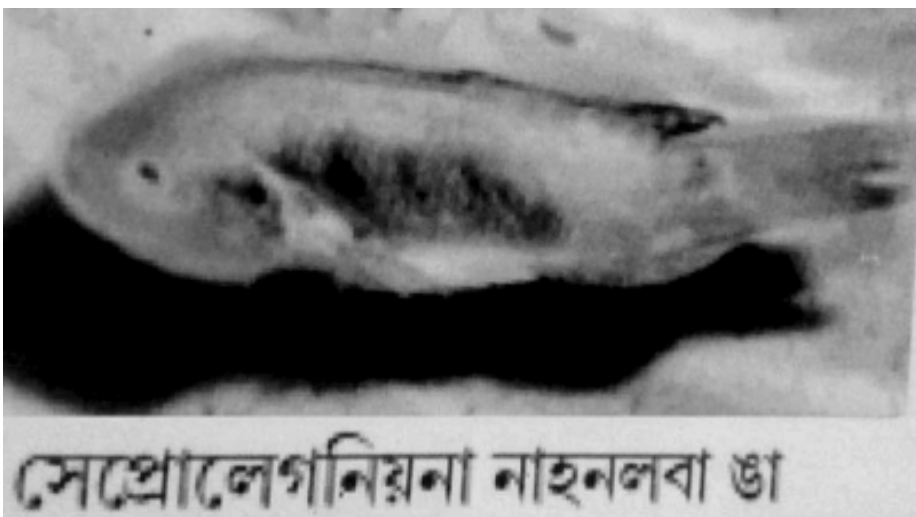
অরাং নোংপোক ইন্দিয়া অসি রাজা নিপান্না শাবা লমদমনি। রাজ্যশিং অসি মিং ওইনা পল্লবদা অরুনাচল প্রদেশ, আসাম, মণিপুর, মেঘালয়, মিজোরাম, নাগালেন্দ, সিক্কিম অমদি ত্রিপুরানি। মহেশা লাইরেঙ্গীনা লমদম অসিবু মখল মখা কয়াগী গু অমদি ঈশিংগী তুংনফম ওইহল্লি। লমদম অসিগী মীশিংগী চাদা মরিফুতরাদি গু চয়। মরম অসিনা গুগী পোৎথোক অমদি দিমাংদ অনীগী মরক্তা গুসু অটোবা অরাংপা লৈরি। চই খুদিগী অরাং নোংপোক ইন্দিয়াগী লমদমসিদগী ০.২১৪ মিলিয়ন টোনগী চাংদা গুগী পোৎথোক পুথোকই। মসিদগী চাদা ৫০ দি গায়োক ফমশিংদগী পুথোকই। মসি ওইরবসু, গুসিগী মতম অসিদদি গুগী লায়না হায়বদি শন্দোক্কা নংত্রগা লৌনগনবা অমদি লৌনগন্দবা লায়নাশিং অসিনা গুগী পোৎথোক পুথোকপদা চাং হুহুহননবা মরম অমা ওইরি। মরম অদুনা গু য়োক্কা মীওইশিংগী শেঞ্জেক লগ্নিদা অটোবা অকায়বা পীরি।

গায়োক পুশিংগী লায়না থোক্কা থমগে হায়রবদি গুশিংবু হক্কাং ফনা থল্ল মথৌ তই। অরাং নোংপোক ইন্দিয়া গুদা তেয়না নাগনবা লায়নাশিং অমদি মখোয়দগী গাকথোক্কা উয়ায় অমসুং লয়েং মখাদা পীরি।

১) ইক্কাথোপথিরিয়সিস : লায়না অসি গুনা পীক্কাই মতমদা খেংনগনি। হায়রিবা লায়না অসি পেরাসাইট মখল অমনা থোক্কাহনবনি। লায়না অসিনা নারবা গুশিংগী উনশা, মশাইগুপ অমদি মশাইগুপ্ত কুপশিল্লিবা ওপকুলমদা অটোবা পকপা খেংনগনি। লায়না অসিদগী গাকথোক্কাবগীদমক্তদি ফোরমেলি লিটর অমা পরি অমা চাউবা অদুগা মিটর অমা লুবা পুশ্চিদা চাইথোক্কাই নংত্রগা থুম কিলো ১০০ পরি অমা চাউবা অদুগা মিটর অমা লুবা পুশ্চিদা চাইথোক্কাই।

২) হুইট গিল/অসকেল স্পোট : লায়না অসিসু পেরাসাইট মখল অমনা থোক্কাহনবনি। লায়না অসিনা নারবা গুশিংগী মশা শোনগনি অমদি অটোবা মচুগী লৈঙেইগুম্বা গুগী গিল অমদি মকুদা পকপা উগনি। গুগী মশাদু পায়বা মতমদা য়ান্না কা হেন্না নান-নান লাওবা খেংনগনি অমদি ঈশিংগী ঈমাইদা চাদুনা শ্বর হোনবগুম্বা তৌবা খেংনগনি। করিগুম্বা লায়না অসিনা খরা হেন্না কনশিল্লিবদি গুগী গিলদা কেবী থমচেংমানবীগুম্বা অটোবা পকপা খেংনগনি। লায়না অসিদগী গাকথোক্কাবগীদমক্তদি থোক্কা গুগী মশীং হুহুহননবা, শুনু কিলো ২০০ অমদি থুম কিলো ১০০ পরি অমা চাউবা অদুগা মিটর অমা লুবা পুশ্চিদা চাইথোক্কাই। অনাবা গুশিং অদু ফাদোক্তুনা মৈ থাদুনা নংত্রগা মফম চানা মাওহনখিগদবনি।

৩) দেকটাইলোগাইরোসিস অমসুং গাইরোদেকটাইলোসিস : লায়না

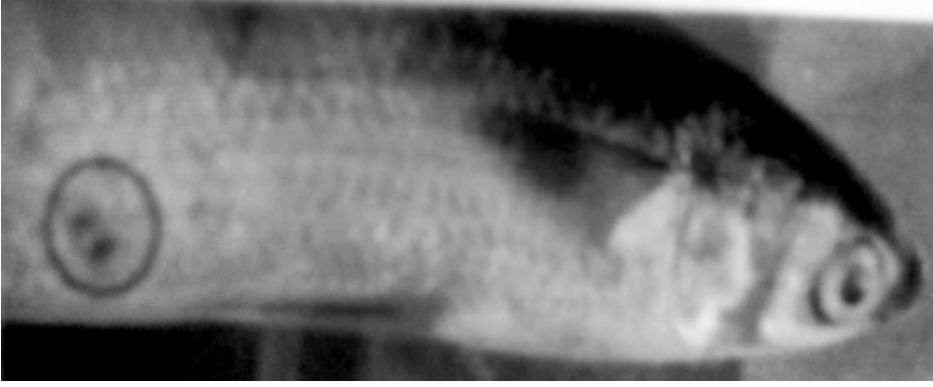


অসিসু পেরাসাইট মখল অমনা থোক্কাহনবনি। লায়না অসিনা নারবা গুশিংগী পোথাক্কা খণ্ডবগী মওং খেংনগনি। গুগী মচু মুশিল্লিকনি। ঈশিংগী লৈবা অকনবা পান্থী নংত্রগা উগুম্বা তকপা খেংনগনি অমদি ঈশিংগী ঈমাইদা চাবা খেংনগনি। লায়না অসিদগী গাকথোক্কাবগীদমক্তদি ফোরমেলি লিটর অনী মখায় পরি অমা চাউবা পুশ্চিদা চাইবীগনি নংত্রগা পোটারিয়াম পর মেনগনেট কিলো অমা পরি অমা চাউবা অদুগা মিটর অমা লুবা পুশ্চিদা চাইবীগনি।

৪) ব্রেক স্পোট/দিপ্লোসোমিয়সিস : লায়না অসিসু পেরাসাইট মখল অমনা থোক্কাহনবনি। লায়না অসিনা নারবা গুম্বা অমুবা মতম মচা মচা পক্কাই অমদি মমিৎতা ভৌদোং পকপগুম্বা খেংনগনি। লায়না অসিদগী গাকথোক্কাবগীদমক্তদি গু য়োক্কা পুশ্চিদগী থরোই নংত্রগা কোংগ্রেং পুয় মক লৌথোক্কাহনবনি।

৫) অবগুলোসিস : লায়না অসি অবগুলস হায়রিবা পেরাসাইট অসিনা থোক্কাহনবনি। লায়না অসিনা নারবা গুশিংগী মশাদু ঈ থোক্কাগুম্বা দাগফম মচা মচা খেংনগনি। অমদি পুশ্চিদা লৈরাইদা চঙশিল্লুনা তকপা খেংনগনি। লায়না অসিদগী লা/উপাক/রা থাদুনা পেরাসাইটশিং অদু নপহল্লগা লৌথোক্কাই নংত্রগা সাইপারমেথাক্সিনা মিলি: ১০০ পরি অমা চাউবা অদুগা মিটর অমা লুবা পুশ্চিদা চাইগনি। নংত্রগা পোটারিয়াম পর মেনগনেট কিলো মরি পরি অমা চাউবা অমদি মিটর অমা লুবা পুশ্চিদা চাইগনি।

৬) লবনিয়সিস : হায়রিবা লায়না অসিসু লাবনিয়া হায়বা পেরাসাইট



মখল অমনা থোক্কাহনবনি। লায়না অসিগী লায়ওং অসি মথক্তা পনথিবা অরগুলোসিসকা য়ান্না মাত্লে অমদি লায়না অসিদগী গাকথোক্কাবগী থৌওংসু চপ মাত্লে।

৭) ইপিজুটিক অলমরোটিক সিন্দ্রোম : লায়না অসি কোকফই মখল অমা অমদি মসিগা লোয়না অতোপ্লা মখিকশিংগা পুঞ্জগা থোক্কাহনবনি। লায়না মখল অসি ঈশিংগা ইংশিল্লকপা অমদি ঈশিং ফংলক্কা মতমদা য়ান্না থোক্কাই অমদি য়ান্না শন্দোক্কাই।

লায়না অসিনা নারবদি গুগী মশাদা চাফংপগুম্বা খেংনগনি অদুব নাইগুম্বদি খেংনগেই। লায়না অসিনা খরা কন্থা নারবদি গুগী মশাগী শরুক অমা য়াওবসু খেংনগনি। লায়না অসিদগী গাকথোক্কাবগীদমক্তদি সিফেক্স লিটর অমা পরি অমা পাকপা অদুগা মিটর অমা লুবা পুশ্চিদা চাইথোক্কাই।

৮) নুত্রিসনল দিসওর্ডার : গুগী মচিঞ্জাক পীজবা মতমদা অরাংপা কয়া লৈবনা মরম ওইদুনা লায়না কয়া থোক্কাই। খুদম ওইনা হায়রবদা গুগী মকোক চাওথোক্কা মতোংগী শরুক য়াওদবা, মমিৎ তাঙলকপা, গুগী ময়াংলেন শরুক কোক্কাই অমদি মমিৎতা ভৌদোং লৈরকপা অসিনচিংবনি। হায়রিবা লায়নাশিং অসি ভিটামিন অমদি মিনরেলশিং রাংলকপা অমদি মছ চেনবা পোৎশক চারবদগী থোক্কাইকপনি। হায়রিবা লায়নাশিং অসিদগী গাকথোক্কাবগীদমক্তদি মচল শুবা মচিঞ্জাক

পীজবীবা অসিনি। করিগুম্বা চেংকুপ অমদি থাউথি পীজবীরবদি কিলো চাম্গী মচিঞ্জাক শেঙ্গীবা মতমদা ভিটামিন অমদি মিনরেলগী মিককর কিলো অমা য়ানবীরগা পীজবীবা কায়গনি।

৯) অকোয়বগী ফীভম ফংচিল্লক্কাবদগী থোক্কাইকপা অকায়বশিং : ওঞ্জিজন রাংলকপদগী গু ময়া কাদুনা লৈবা, কার্বোনাদাইওজাইট হেনবদগী গুগী মশাদু নান-নান লাউবা মনাং য়ান্না থোক্কাই নাইত্রোজেন অমসুং ওঞ্জিজনগী চাং হেনমনবদগী গ্যাস ববল লায়না থোক্কাই, হাইড্রোজেন সলফাইডকী চাং হেনবদগী পুশ্চিদা মখা থংবা শরুক্কা চাবা গুশিং শিরকপা অসিনচিংবা অসি গুনা লৈরিবা অকোয়বগী ফীভম ফংচিল্লক্কাবদগী থোক্কাইকপনি। হায়রিবা থৌওংশিং অসিদগী গাকথোক্কা বগীদমক্তদি ঈশিংগী ফীভম ফনা থন্থা অমদি সাইট্টিক ফিস ফার্মিংগী কাওলোনশিং কায়দনা পাওথোক্কাপীগদবনি।

লৌশিল্লকপদা ময়ামদা রাই খরদং থমজগে মদুদি ট্রিটমেন্ট হায়বসি করিগুম্বা প্রোগ্রাম অমবু ফহননবগী অরোইবা থোঙথানি। মরম অদুনা প্রোগ্রাম থোক্কাইগৈগী মাওওইননা প্রোগ্রাম থোক্কাইনবা ওইনা হেংনমিরসি।