ভোট কাহন্নীংবা পার্টি অমদি মীশক্তু করম্বনো? -১

ৱাখল ইহুল

সোরাম ইবোহল লূৱাং

তরাতরেৎশুবা লোক সভা মীখলগী সেদ্যুল (মণিপুর) গী মতুং ইন্না আউটর অমসুং ইন্নর পার্লিয়ামেন্টরি কন্সটিট্যুয়েন্সিশিংগী নোটিফিকেসন থোকপা মার্চ ১৮, ২০১৯ (নিংথৌকাবা) না আউটরগী অদুগা ইন্নরগীনা মার্চ ১৯, ২০১৯ (লৈবাকপোকপা); মীরেপ চে পীশিনবগী অরোইবা নুমিৎ আউটরগীনা মার্চ ২৫, ২০১৯ (নিংথৌকাবা, ইন্নরগীনা মার্চ ২৬, ২০১৯ (লৈবাকপোকপা), স্ক্রুটিনি তৌগদবা নুমিৎ আউটরগীনা মার্চ ২৬, ২০১৯ (লৈবাকপোকপা), ইন্নরগীনা মার্চ ২৭, ২০১৯ (য়ূমশকৈশা); মীরেপ চে লৌথোকপগী অরোইবা নুমিৎ আউটরগীনা মার্চ ২৮, ২০১৯ (শগোলশেল), ইন্নরগীনা মার্চ ২৯, ২০১৯ (ইরাই), ভোট থাদগদবা নুমিৎ আউটরগীনা এপ্রিল ১১, ২০১৯ (শগোলশেল), ইন্নরগীনা এপ্রিল ১৮, ২০১৯ (শগোলশেল), ভোট মশীং থিবা নুমিৎ অনীমক্কী ওইনা মে ২৩, ২০১৯ (শগোলশেল) নি। ইলেক্সনগী প্রোসেস লোইশিনবনা মে ২৭, ২০১৯, নিংথৌকাবা নুমিৎকী মমাঙদা।

হন্দক্কী ১৭শুবা ইন্দিয়াগী লোক সভা মীখলসিগী অপূনবা সিট মশীং ৫৪৫ লৈবগী মনুংদা সিট ৫৪৩গী মীখল পাঙথোক্লগা লেমহৌরিবা সিট মশীং ২ অদুনা এংলো-ইন্দিয়ন কম্যুনিতিদগী প্রসিদেন্টনা নোমিনেট তৌবনি। মীখলসিগীদমক ইন্দিয়াগী লৈরিবা পোল্লিং ষ্টেসনশিংগী ওইবা ভোটর ইলেক্টোরেল রোলশিং শেম্বা, ভোট থাদবদা শীজিন্নগদবা অরান-অহুই য়াওদ্রে হায়না প্রমান তৌখ্রবা ইলেক্ট্রোনিক ভোটিং মেছিন (ঈ ভি এম) অমদি ভোটর ভেরিফাইএবল পেপর ওদিট ট্রেল (ভি ভি পেট) লোইনমক ইলেক্সন কম্মিসন ওফ ইন্দিয়ানা শেম শাদুনা থম্লে হায়বসিনি। ঈ সী আইনা থাবা ওফিসলশিংনা ষ্টেট খুদিংগী ষ্টেট ইলেক্সন ওফিসলশিংগা লোয়ননা পোলিটিকেল পার্টিশিংগা পূন্না কয়ারক হন্না ৱারী শানদুনা খন্নবা লোইরে হায়নসু ফোঙনবা লৈখ্রবনি। ১৭শুবা লোক সভা মীখলসিদি কাঙলোন চুন্না মীখল পাঙথোক্লবা য়াই হায়বসি ইন্দিয়াগী মীচম মীয়াম্না খন্নরম্বা য়াই হায়না থমজগে। তৌগদবা তৌরোইদবা অকনবা ৱাফম (ইন্সত্রক্সন) কয়াসু থমখিবগা লোয়ননা মমাঙদা তৌখিবগা খরা মান্নদবা, হেন্না ফৈ হায়না লৌবা য়াবা থৌরাং অমদি দি রিপ্রজেন্টেসন ওফ পিপল এক্ট ১৯৫১গী সেক্সন ১২৬কী মতুং ইন্না মীখল পাঙথোক্লমদাই পুং ৪৮ ৱাৎলিঙৈদা ভোট খোম্বগী থবক পায়খৎপা য়াদে হায়না ময়েক শেংনা ফোঙদোক্লি। অদুবু মেনিফেষ্টো ফোঙবগী মতাংদদি চপ চাবা মতম অমত্তা পন্দ্রবসু 'মীখল পাঙথোক্কদবা পুং ৪৮ ৱাৎলিঙৈদা মেনিফেষ্টো ফোঙবা য়ারোই : ঈ সী আই' হায়না পাউচেশিংদা ফোঙখিবসিনি। কুমজা ২০১৪দা পাঙথোকখিবা ১৬শুবা লোক সভা মীখলদা ভারতিয়া জনতা পার্টি (বি জে পি) না অহানবা তাঙ্কক্কী মীখল পাঙথোকপা নুমিৎ অদুমক্তদা মেনিফেষ্টো ফোঙখিবগী মতাংদা কোংগ্রেসনা ইলেক্সন কম্মিসনদা ৱাকৎখিবা তারবসু/লৈরবসু মোদেল কোদ ওফ কন্দক্টতা হীরম অসিগা মরী লৈনবা ৱাফম অমত্তা য়াওদবনা ইলেক্সন কম্মিসন্না বি জে পিগী মথক্তা এক্সন লৌখৎপা ঙমখিদে। অদুবু হন্দক্কী ১৭শুবা মীখল অসিদদি মোদেল কোদ ওফ কন্দক্ট এমেন্দ তৌখিবগা লোয়ননা মীখল পাঙথোক্লমদাই পুং ৪৮ ৱাৎলিঙৈগী মনুংদা মেনিফেষ্টো ফোঙবা য়ারোই হায়না ইলেক্সন কম্মিসন্না লাউথোরকখিবনি হায়বসি ভোটরশিংগীদমক্তদি ফৈ হায়বা য়াই। মরমদি মীখল থেংনগদবা পার্টিশিংনা হয়েং মখোয়গী পার্টিনা ভোট কারগা লৈঙাক পায়রকপা মতমদা করি করি লম্‌দা/করি তৌগে হায়না খল্লিবনো - মদুনা মীচম মীয়ামদা/কনাগুম্বা ষ্টেট অমগী নৎত্রগা খরগী মীচম মীয়ামদা শোকহল্লক্কদবা/ফহল্লক্কদবা করি য়াওরিবগে হায়বসি হান্না মাঙজৌননা খঙবা ঙম্লগনি। মতমদুদা ভোটরশিংনা কোক চুংশিন্নরগা করম্বা পার্টি অমদি করম্বা মীশক্তা ভোট পীসিগে হায়বদু খন্ন-নৈনদুনা তানবগী খুদোংচাবা অমদি লৈহল্লগনি/ফংহল্লগনি।

মণিপুর ষ্টেটকী ওইনা হন্দক্কী লোক সভা মীখলসিগী মতম মার্চ ১০, ২০১৯ (নোংমাইজিং) দা লেপখিবগা লোয়ননা মোদেল কোদ ওফ কন্দক্ট নুমিৎসিগী নুংথিল পুং ৫দগী চৎনবা হৌখ্রে। হৌজিক্তি ভোট থাদবা য়ারবা ভোটর খুদিংমক্না মশা মশাগী ভোটকী মতিক ময়াই খঙনা অচুম্বা ৱাখল খল্লগা ফগদবা মীরেপ খল্লগা ভোট শোয়দনা থাদফম থোকই। অদুবু লুরিবদি করম্বা পার্টিবু, করম্বা মীশকপু মণিপুরগী মীয়াম্না আউটরদা অমসুং ইন্নরদা ভোট কাহনগদগে হায়বগী মতাংসিদনি ভোটরশিংনা মতাং মতম চানা খলহৌগদবসি। হায়রিবা ৱাফমসিদি মী অমনসু অমনসু অদুম চপ মান্ননা হায়দুনা লাক্লবনি। থবক ওইনা অয়াম্বনা তৌনদবগী ৱানি। করম্বা পার্টিনা হেন্না ফগদগে, ফরবদি হায়বগী মতাংদা অইবনা পামজবা ৱাফম অহুমদং থমজগে। মফম মতমগী মতুং ইন্না করম্বা পার্টিবু খনগদগে হায়বদুদি মখা থমজগদবা ৱাফম অহুমসিগী মনুংদগী চান্নগদবা/ হন্না ফগদবা মানবা অমদা পার্টিশিংদুগী মেনিফেষ্টোশিং অমদি মীরেপশিংগী মমিং মথা ফোঙনরক্লবা মতমদা পানশিনবা (এপ্লাই তৌবা) য়ানবা। মীরেপকী মতাংদদি মসিগী মথংদা ওইনা ইজরক্কে। পার্টিগী মতাংদা-

অহানবদা - নেসনল থাক্কীদা লমদমসিদা হেন্না চানগদবা পার্টি খনবা। মরমদি ইন্দিয়াগী দেমোক্রেসিদা এম পি মশীং য়াম্না কারগা/কোন্না অতৈ পার্টি খরদগী চংলক্লগা ময়োল লৈঙাক পায়রকপদা তৌনীংবতা তৌনবগী চৎনবী অমা লৈনবগুম তৌবসিমা।

অনীশুবদা - ষ্টেটসিগী ওইনা লৈরিবা ইরমদমগী পার্টি অমদি ওইরগা ইন্দিয়াগী নোর্থতা লৈরিবা নোর্থ ইষ্ট ষ্টেট ৮সিগী অপূনবা/অমত্তা ওইবা ৱাফমশিংদা হায়বদি মান্নবা খুদোংচাবা/খুদোংচাদবা কয়াদা য়ূম্ফম ওইরগা (কম্মন কোজ/ইস্যু) পূন্না থেংনবা ঙমগদবা রিজনেলগী ফনবা/চাওখৎনবা ৱাখল খনবা-পুথোকপা ঙমগদবা লম-লমগী পার্টিশিংগী অপূনবা/কম্মন প্লেটফোর্ম ওইবা ঙমগদবা ওইনা খনবা/থাগৎপা।

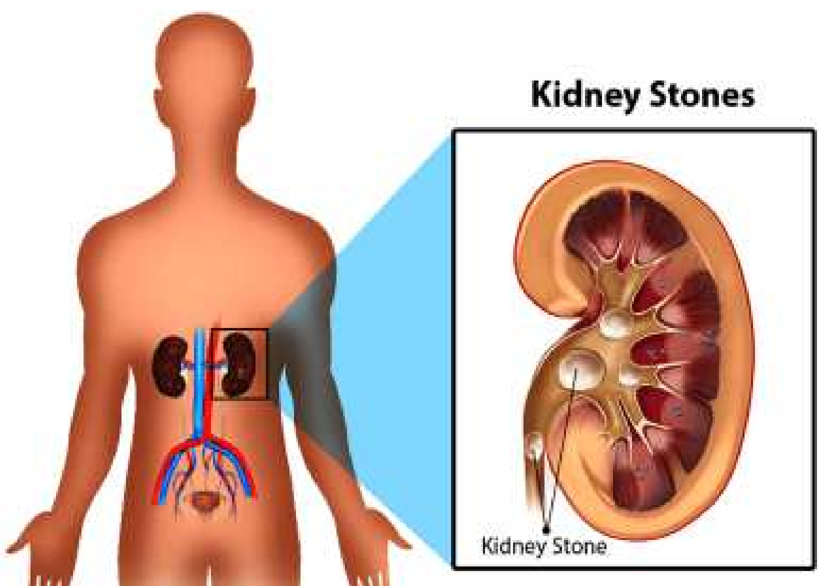
অহুমশুবদা - ভোট লেপকদৌরিবা মীশক্তুগী ওইনা য়েংবদা মশাগী হৌখিবা মতমদগী য়েংলগা তুংদা তৌবা ঙমগদবা মতিক-ময়াইদুনা মরম ওইরগা ষ্টেটসিগী/নোর্থ ইষ্টকী ওইনা পূন্না চাওখৎমিন্নবগী/থেংনবা ঙম্বগী ফীভম মুন্না খন্ন-নৈনরগা ইন্দিপেন্দেন্ট ওইরবসু মহাকপু থাগৎনবা হোৎনবা।

অহানবগী মতাংদা থম্মিংবা অহেনবা ৱাফম অমদি অফবা/ফত্তবা অনীসিগী মনুংদা অমদনি। মেনিফেষ্টোদা য়াওরিবা ৱারোলশিংগী মীৎয়েংদা ভোট মশীং য়াম্না হায়বদি ইন্দিয়াগী ওইনা লোক সভাগী অপূনবা সিট মশীং ৫৪৫-২ = ৫৪৩সিগী মনুংদগী পোলিটিকেল এলাইয়েন্স শেম্বা/তৌনবা য়াবা পার্টিশিং খরগা পূল্লগা করিগুম্বা চাউরাক্লা মশীং ৩০০দগী তাদনা ৩২০/৩৩০ ফংলবদি ময়োল লৈঙাক শোয়দনা মনীং মখা তম্না লৈঙাক শেম্বা ঙমগনি। মসিগী ফীভমসি ওইরগনা দিক্টেটর অমগুম্না লৈঙাক্তুনা থক-খা ওনখিবসু য়ারিপোৎনি। অচুম্বা মায়োন্দা ওইরবদি ফৈ হায়না লৌবা য়াগনি। অদু নত্তদনা ফৈরেংননা খুদম ওইনা, হন্দক্তা বি জে পিনা লুচিংবা লৈঙাক লৈরিঙৈদা ম্যেনলেন্দ ইন্দিয়াগী ওইনদি ফরম্বা য়ারবসু নোর্থ ইষ্টকী ষ্টেট ৮সিগী ওইনদি মরু ওইনা মণিপুর ষ্টেটকী ওইনদি সিটিজনশিপ (এমেন্দমেন্ট) বিল (সী এ বি), মীতোপ চঙশিল্লকপা থিংনবা ঙাক্লৌ খরা লৈহন্নবা হোৎনবদা অমদি ঙমখৈগীদা শিংনরকপশিং- খুদম ওইনা কোংগ্রেস লৈঙাক্কী মতমদগী হৌরকই হায়রগা মখা চত্থরকপনা বি জে পিনা ওইরগা অরোনবা এজেন্দা অমগী মখাদা অশেঙবা শাফোংদনা লৈরিবা 'ফ্রেমৱার্ক এগ্রীমেন্ট' অমদি ম্যান্মারগা মণিপুরগা তায়নবা ইন্দিয়াগী ঙমখৈগী শরুক্তা লৈখায় তাবা ঙমদনা য়েৎনদুনা লৈরিবা বাউন্দরি পিল্লরশিংগী ৱাথোক। ইশাগী অশেঙবা শক্তম অমদি নাট ঙাক্লা হিংজনবা হোৎনববু নমথরগা হিন্দুশিংগী পূক্লিং থৌগৎনীংঙাই ওইবা থবক থৌরমশিং লৌখৎলগা মীতোপ হিন্দু অমদি হিন্দুদা নকশিন্নবা ৱাখল্লোন চেনবা মীওইশিং চঙলকপা য়াহন্নবা লেপ্তুনা ইথিল পীরকপা/অসিগুম্বা কুসি-রাসি তৌগনবা নেসনল পার্টিনা ময়োল লৈঙাক শেন্লকপগী ওইথোকপা ফীভমদা নোর্থ ইষ্ট ষ্টেটশিংগী মরু ওইনা মণিপুরগী মীয়াম্না অমত্তা ওইনা লেপ্লগা থেংনবা নত্তনা পোলিটিকেল ষ্টেটসনদি থেংনবা ৱাগদবা মরম লৈবনা মণিপুর মীয়ামগী মীহুৎ ওইগদবদুনা করি করম থেংনগদগে হায়বগী মতাংদা অচেৎপা ৱাফম/ৱাখল্লোন মাঙজৌননা হোদোকনহৌবা/অদুগুম্বা নেসনল পার্টি লুচিংবশিংগী খূৎয়েক মাঙজৌননা লৌহৌবা/পীহনবা।

অনীশুবগী মতাংদনা - হৌজিক ফাওবগী ওইনদি ইন্দিয়াগী পার্লিয়ামেন্টকী সিট মশীং ৫৪৫দগী হেনগৎপা য়াবগী ফীভম লৈত্রিবনিনা, নোর্থ ইষ্ট ইন্দিয়াগী ওইনা লৈরিবা ষ্টেট ৮সিগী অপূনবা সিট মশীং ২৫ ওইরিবসিদগী মান্নবা খুদোংচাবা/চাদবা কয়াগী পূন্না খন্নরবা মতুংদা য়াল্লবদা সিট মশীং ২৩সু ফংলে হায়না খল্লবা ফাওবদা অতৈ ৱাখল মান্নবা পার্টিশিংগা পুল্লগা ময়োল লৈঙাক শেম্বদা অচৌবা ফিদা/শরুক কনবা ঙম্লোইদৌরিবনি। খরদি কান্নবা য়াই। অদুবু করিগুম্বা ৱাফম/ফীভমসিমক থোকপদা ময়োল লৈঙাক শেমগদবা লুচিংবা নেসনল পার্টি ওইগদবদুগী মপাঙ্গল হাপ্পদা তঙাইফদবা ফীভমদু ওইরবদি নোর্থ ইষ্ট ইন্দিয়াগী ষ্টেটশিংদগী খনখিবা/কানখিবা এম পিশিংনা অচৌবা থৌদাং য়াবা ঙমগদৌরিবনি। মতাংদুদদি লুচিংবা ওইগদৌরিবা নেসনল পার্টিনসু তাদবা য়ারক্লোই। অদুবু লুরিবদি অপূনবা সিট মশীং ২৫সিগী মনুংদা কয়াম য়াম্না নোর্থ ইষ্ট ষ্টেটশিংগী মীয়াম ঐখোয়না কাহন্নবা ভোট পীগদগে হায়বসিসু ৱাহং অমনি। অনীশুবা ৱাহং অমনা, হীরম খরদা অপূনবা মান্নবা (কম্মন ইস্যু/ক্লোজ) ওইজরবসু হীরম খরদা মান্নদবা কয়া অমসু য়াওরকপা য়াবগী ওইথোকপা লৈ হায়বসি য়াম্না শাংদোক্লা হায়রুদ্রবসু লম লমগী মীচম মীয়ামশিংনা, লাইরিক লাইশু হৈরবশিংনা, সী এস ওশিংনা হেন্না খঙনরবা ৱাফমশিংনি। অমবু ওইরসু নোর্থ ইষ্ট ষ্টেট ৮সি কম্মন প্লেটফোর্ম হায়বদি - নোর্থ ইষ্টতা লৈরিবা য়েলহৌমী ঐখোয়গা ইন্দিয়াগী ম্যেনলেন্দ ইন্দিয়াগী য়েলহৌমীশিংগা মান্নদবা মরম ময়াম অমা লৈ। অসিগীসু মথক্তা শেংনা হায়রবদা রেসিয়েল ক্রাইসিসসিনা অচৌবা মরম অমা ওইরগা নমথনীংবগী ৱাখল অমা ময়োল লমগী মীওইশিংদা চাউনা উবা ফংই। চিন্দদি য়াম্না ফজবা ওইনা 'নোর্থ ইষ্ট ষ্টেটশিং অমদি মীয়ামশিং চাওখৎতনদি ইন্দিয়া চাওখৎপা য়ারোই হায়বসি ময়োল লমদমগী মাঙজগদবশিং য়েংলগা/খন্থরগা মথক্কী ৱাফমসি হায়বা ওইরম্মোই হায়নীংঙাই লৈতে। রিজনেল পার্টিশিং/অপূনবা রিজনেল পার্টি অমা ওইনা পার্লিয়ামেন্টতা চৎলগা ময়োল লৈঙাক শেম্বদা পাংবা/লৌবা য়াবা শরুক য়াবা অমদি লৌবদি ফগনি। মসিগীদমক নোর্থ ইষ্টকী মীয়াম্না অমত্তা ওইনা লেপ্পদি চুমগনি খঞ্জে।

কিদনিদা নূং লৈবা : খঙবদা কান্নবা খরা

মোহম্মদ মুস্তাক অহমদ
(এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর, দিপার্টমেন্ট ওফ বোটানি, য়ুনাইটেদ কোলেজ, চান্দেল এন্দ রিছার্স স্কোলর এট দিপার্টমেন্ট ওফ বোটানি, য়ুনিভর্সিটি ওফ সাইন্স এন্দ টেক্লোলোজি, মেঘালয়া)



নোংমা অহিং অমা ঐনা পরিক্ষাগী লাইরিক কন্না পারিঙৈ মতমনি। ঐগা লৈমিন্নবা মহৈরোয় অমা য়াম্না কন্না এবদোমেন (পুক্কী অরোইবা শরুক) দা নাবদগী হোস্পিটালদা পুখি। মাগী নাবগী মওংদু য়েংবা ঙম্লমদে। থৌদোক অসি হরিয়ানাগী সিরসা কৌবা মফম অদুদা এম ফিল পরিক্ষাগী লৈরিঙৈদা থোকখিবনি। মরুপ অদুগী য়াম্না ৱাখিবা থৌদোক অদুনা ঐবু ৱাখল য়াম্না খলহনখি। ইম্ফাল য়ৌরক্লগা অলত্রাসোনোগ্রাফি খূৎলায়গী মতেংনা য়েংবদা কিদনিদা নূং লৈরে হায়বা খঙবা ঙমখি। মতুং তারকপদা ঐনা নূংগী মরমদা থিজিনবা হৌখি অমসুং নূংগী লায়নানা নাবা মীয়াম অমা ঐনা ঐগী অকোয়বদা থেংনবা হৌখি।

কিদনিদা লৈবা নূংগী মখল অসি মরি শুই। মখোয়শিং অদুদি (১) **Calcium Oxalate or Calcium Phosphate:** মসিগী মখল অসি খ্বাইদগী (৮৫) হেন্না থোক্কল্লি। (২) **Struvite:** মসিগী মখল অসিনা ইংলিসতা **Staghorn** হায়রগসু খঙনৈ। মরুওইনা নুপীশিংদা নাগল্লি। মসি য়ু টি আই হায়বদি য়ুরিনরি ত্রেক্ট ইনফেক্সনদগীসু ওইগল্লি। (৩) **Cystine:** পোকপদগী লোয়নরকপা ওইগল্লি। মসিগী অনাবা মখলসি পুন্সি চূপ্পা নৎত্রগা মতম শাংনা লায়েংগদবনি অমসুং (৪) **Uric Acid:** মসিগী মখল অসিদা (মিট/বীফ) য়াওবা প্রোটিন অমসুং প্রোটিনগী শরুক য়াম্না য়াওবা চিঞ্জাক চাবদগী ওইগল্লি। হীদাক চারগা লায়েংবদা ফগল্লি। মসিগী মখলসি **ammonium** (NH^4), **phosphate** (PO_4) অমদি **Magnesium (Mg)** গা তিন্নরগা নূং শেম্বগী মওংনি।

নুংসি কিদনিদা লৈরবদি করিগুম্বা মতমদা পুক্কী অরোইবা শরুক্তা খাঙবা ঙমদবমখৈ নাহল্লি। মী অয়াম্বনা খঙদবদগী চাকখাওদা নারবগুম খলহল্লি। নূং করিদগী ওইরকপগে ময়াম্না হংনরিবনি। মসি মরু ওইনা মতমসিগী চিঞ্জাক্তগী ওইগল্লি। কিদনি মনুংদা নূংজ্রেং অসি চারিবা চিঞ্জাকশিংনা মপংগী চাং হেন্না ওনখিবদগী অমসুং ঈশিংগী শরুক য়াম্না ৱাৎনা থকপদগী ওইরকখিবা খুদমনি।

মসিগী লায়না অসি চাদা ৯০দি সর্জরি তৌদনা ফহল্লি। ফবদা চয়োল অমদগী তরুক ফাওবগী মতম চঙবা য়াই। মনা-মশিং অমদি মোর্দন দ্রগ (এলোপেথিক) শিংনা ফহনবা নৎত্রগা নূং থুগাইবা ঙম্মী হায়বা লৈ।

কিদনি হায়বসি হকচাংগী য়াম্না মরুওইবা পুকনুংগী য়াম্না মরু ওইবা ঈবু শেংদোক্লিবা পার্ট অমনি। কিদনিনা হকচাংদগী ঈবু শেংদোক্তুনা হুগী শরুক লৌথোকপদা মতেং পাংই।

কিদনিদা নূং লৈরবদি মদু য়াম্না কান্না থোকখিনবা লম্বী থি। অদুবু মসি **bladder, urethra / ureter** দা পন্দুনা লৈগল্লি। মসিদগী য়াম্না নাবা ফাওহল্লি। হায়রিবা মফমশিং অসিদা নূং লৈবদগী অমসুং নূংনা চৎথোকখিনবা হোৎনবা মতমদা য়াম্না নাবা ফাওহল্লি। অনাবগী চাংসি নূংনা পিকপা/চাউবগী মখা পোন্দে।

নূং লৈরে হায়বনচিংবা লৈরগদি **Ultrasonography** গী মতেংনা খঙদোক্লবা হোৎনগদবনি। করম্বা চহীগী কাঙবুদা হেন্না নাগল্লি হায়বসিগী অকক্লবা লৈতে। অদুবু ইজরিবা ঐনা মীওই ৩৯গী দাটা অমগা নৈনবদা চহী ৩০দগী ৫০ ফাওবগী মীওইশিংদা কা হেন্না নাবা থেংনৈ। নুপীদগী নুপানা হেন্না নাগল্লি। মী ১১ লৈবা য়ূম অমদা মী ৪ (৩৬.৩) চাদা লায়না অসিনা নাবা থেংনখি।

চাবা য়াবা চিঞ্জাক খরা :

কিদনিদা নূং লৈবা মীনা চাবা য়াবা চিঞ্জাক খরদি - লফোই, লফু, ৱাগী উশোই নৎত্রগা ৱাশোই অমসুং ফাইবরগী শরুক য়াম্না য়াওবা চিঞ্জাক তঙাইফদনা চাবীগদবনি। **Calcium (Ca), Magnesium (Mg)** মরাং কায়না য়াওবা চিঞ্জাকশিং চাগদবনি। ঈশিং মরাং কায়না থকপীগদবনি। মী অমনা নোংমদা ঈশিং **64 ounces (1.89 litre)** থকপীগনি। মী অমনা নোংমদা ফাইবর গ্রাম ২৫ চাবা মথৌ তাগনি।

চারোইদবা চিঞ্জাকশিং : **Na (Sodium), Oxalate** অমসুং প্রোটিন য়াম্না য়াওবা চিঞ্জাকশিং চারোইদবনি। চিঞ্জাকশিংগী মনুংদা **Peanuts, beet (Salgam), Beans** (হৱাইগী মখলশিং), অমসুং **Chocolate** য়াম্না চাদবা ফৈ। অদুগা টি (চা), পেপ্পর (মোরোক অমসুং মোরোক্কা মান্নবা), অমসুং **Spinach** (পালংশাক/পালক) অসি **Oxalate** য়াম্না য়াওই। সোদা য়াওবা মহী য়াম্না থক্লোইদবনি। মরমদি **phosphoric acid** (H_3PHO^4) না নূং শেম্বদা মতেং য়াম্না পাংই। নূং ওইরকপদা অমুক্কা হেন্না মতেং পাংবা চিঞ্জাকশিংদি সুগর, অলকোহোল, শঙ্গোমনা শেম্বা পোত্থোকশিংনি। অতোপ্পা কা হেন্না চারোইদবশিংদি - থুম, কার্বোন (কার্বোনেটেদ) য়াওবা থক্লবা পোৎলমশিং, **caffeine,** অঙৌবা ব্রেদ অমসুং বেকরিগী পোৎলমশিংনি।

চেকশিনগদবা : নূংগী লায়নানা নারে হায়না চিংনরবদি ডোক্তর তানবীয়ু। অনাবা খাংবগী পেন কিল্লর তোয়না কাপ্পীরোইদবনি। কাপ্পবসু ডোক্তরগী পাউতাক মতুং ইন্না তৌবীগদবনি। য়ুংদা (ব্লদ) অমসুং নাই (পুস) য়াওব্রা হায়বা য়েংবীগদবনি। ঈ অমসুং য়ুং (য়ুরিন) টেষ্ট (মরম চানা খূৎলায়গী মতেংনা থিদোকপা) তৌথোকপীদুনা লায়নাগী মওং খঙদোকপীনবা হোৎনবীগদবনি।

মোর্দন লায়েং : হৌজিক্কী ডোক্তরশিংনা অনাবশিংবু হীদাক্কী মচন্দা **Allopurinol, Amiloride, Hydrochlorothiazide, Potassium citrate** অমসুং **Magnesium, Potassium citrate** য়াওবা হীদাক্কী মচলশিং পীজৈ। মচলশিং অসি য়াওই হায়দুনা হীদাক অমা হেক্তা চাবা য়াদে। মসি অখঙ অহৈশিং (ফিজিসিয়ন) গা তানরগা চাগদবনি।

মনা-মশিংগী লায়েং : পাঙল/মীতৈ-পাঙলগী **herbalists** (মনা-মশিংনা লায়েংবা) শিংনা লায়েংবগী মওং অইবনা নৈনরুবদা ময়ামদগী ইতোং তোঙানবা পাম্বী খরা শীজিন্নবগী মওং খরা থেংনজৈ। পাম্বীশিং অদুগী মমীংখক্তমক হাপচরি। কান্নবা পাম্বীশিং অদুদি - হৈগ্রু, হকথিখনবী, লোঙ, গুল, কোমপ্রেক তুজোম্বী, টেজপটা, পোদিনা, উতাং উশোই, য়েন্সিল, কারোট অমসুং নূংজ্রেং পেরুকনি। অতোপ্পা কম্যুনিটিগী **herbalists** শিংনসু মীতৈ-পাঙলশিংগী **herbalists** শিংগা মান্ননা শীজিন্নবা পাম্বী খরগী মমিংদি কিহোম্মান, হৈক্রেং, য়েনম নাকুপ্পী, শামু খোঙপাক লাবা, হৈনৌজোম, মঙ্গে হৈ, কংফাল লাংথ্রে অমসুং তখেল্লে অঙাঙবনি। পাম্বীশিং অসি শীজিন্নবগী মওং হাপচদ্রে।

খুঙ্গংশিংদা মনা-মশিংগী লায়েংনা লায়েংবা মীওইশিংনা পাম্বীশিংসি শীজিন্নদুনা লায়েংবগী থবক তৌই। মখোয়গী লায়েং পথাপ অসিনসু অনাবা মী কয়ামরুমদা মতেং পাংলি। অদুবু মখোয়গী লায়েংসি মোর্দন হোস্পিটালগা পূনশিন্নবা য়াবা লম্বী থিবগী মতম য়ৌরব্রা হায়বসি হায়দবা ঙমদে। মরমদি (হার্বেলিষ্ট/মাইবা/ত্রেদিসনেল হিলর) শিং অসিসু য়াম্না হৈশিংনা, মায় পাক্লা লায়েংবা ঙম্লি। অৱাৎপা হায়ববু খূৎলায়গী মতেং অমসুং টেষ্ট তৌবগী দরকার লৈবা মতমদা মোর্দন (হৌজিক্কানগী) হোস্পিটালগী মতেং দরকার ওইরকপসিনি। অদুগা য়াম্না হেনজিন্না নাবা মতমদা মোর্দন হোস্পিটালগী দরকার লৈরকপা অসিনি। মাইবশিংনা শীজিন্নরিবা পাম্বীশিংদগী হীদাক শুংবগী মওং অসি খরা মোর্দন ওইহন্নীংবসু লৈরি। হীদাক শুংবদা খরা লূনা তৌবগী মথৌ তারি। অমবু ওইরো, অমবু ওইরো লায়েংবা হায়বসি চাংয়েংগুম্না চত্থবা য়াবা নত্তে। য়াম্না চেকশিনবগী মথৌ তারি। মরমদি মসি ঐখোয়গী হকচাংগা মরী লৈনবা শোয়বা য়াদবা অদুগুম্বা চেকশিনগদবা ৱাখল্লোনগা লোয়নবদুনি।

মরোল থোকপা লাই

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্লা মরী লৈনদে।