থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

লাইগী মীহুৎ’না পামজবা মফম

মালেমসিদা, মোর্দন তাইমস (অনৌবা তাইবংপান) অসিদা লৈরিবা মীওইবনা চেল্লিবা-চোংলিবা-শুরিবা-নোল্লিবা শুপ্নগী পান্দম অহুমখক ফংননবা হোৎনবনি হায়বা য়াই- (১) সনা-লুপা-লন-থুম-শেল তঙাইফদবা চাংদই হেন্না তানশিনবা/পৈশিনবা; (২) চাননবা চীঞ্জাক, ফৌ-চেঙ, মনা-মশিং ৱাত্তবা; লোয়ননা (৩) তাইবংগী গ্যান-লৌশিং লৈবা, মীথোয় মীহেনবা মীশক অমা ওইবা। ঐখোয় খঙই-পুন্নমক্লদি পাম্মী- চাবা-থকপা ৱাত্তবা, মরল-মথুম্না চীংগুম ৱাংনা পৈবা, মবুদ্ধি মরৌশিংসু লৈবা মীশক অমা ওইবা। মীওইবগী অপাম্বদি ঙমখৈ লৈতে, অমগী মথংদা অমা, লৈরিমখৈ পেন্দবা, তাইবংপানবদা লৈরিবা লন-থুম, সনা-লুপা পুন্নমক মাগী ওইরবসু পেনবা নাইরোইদবা মীওইবগী পূক্লিংনি, অদুবু, অদুগুম্বা কারাম চাউবা মীওইবগী পূক্লিং-ৱাখল অদু অরেম্বনি, কান্নদবনি হায়ননবা ফিদম-ৱারী কয়া লৌশিং লৈবা মীওইবনা ইরম্মী, মীরোল অমদই অমদা, আ মথায় থায়না মমাঙঙৈগী মতমদগী ঙসি ফাওবা। ৱারীদুনা ৱাখল হোংহনবা ঙমখিবা মীওইবদি খুজোক অমখকতনি। চাদা মরিফুতরা-মাপন’দি অদুগুম্বা ৱারীদু ৱাথী-ৱারেম’নি লৌবনি। সনাতবু মিহৌবা ‘নিংথৌ-মিদাস’কী ৱারী’- মখুৎ’তুনা শোক্লু-থেংলুবা খুদিংমক সনাগী সনাঙাক্তা ওন্থোকচবা ‘ঙম্নবা শক্তি’ ফংলবদা- অরাম খৌরাং কোক্লবা উহৈ-ৱাহৈ-চীঞ্জাক চাগে থৌরাংলুবা, ঈশিং থক্কে হোৎনরুবা সনা হেক্তা ওনখিবা... মনাক্তা নাউথীশানা চঙজরকপা মমোমদুসু সনাগী শক্তম ওনখিবা... সনাতবু মিহৌরুবদই মায়োক্লখিবা, অদু য়ৌনা ৱারবা ফীভমদু ফিদম ওইনা কনানসু লৌশিন্দে। হৌজিক্তি ৱারী অদু কনানসু পাবা ফাওবা পানিংদ্রে, ফিদমগী ৱাদি তোক্লসি। ধর্ম্ম লৈবা, মশাফবা, মহৈ হৈবা, তুংলমচৎ উবা, মশক ফজবা- গুন মঙাসিনা নুপা অমদা পুল্লপ পুন্না লৈতেংবা অমবু মপুরোইবা ওইজগে নিরুবদা, ‘মদুদি ওইথোক্তবনি’ হায়বা খঙহন্নবা, গুন অমমমদু মীশক অমদা মপুম ফানা লৈতেংবা অমত্তা ফংলোই তাক্লবা, মগুন অমমমদু মপুম ওইনা লৈতেংবা নুপা মঙা- মপুরোইবা ওইনা ফংখিবী দ্রৌপদিগী ৱারী-তাদবা/খঙদবা কনাবু লৈরমখিগদগে!

ঙসি, শেলগী অকনবা চৈথেংনা য়ৈরকপসিদা ৱাখল লমফৈ চৎখিদুনা লম্মুক্লরকপসিদা ৱারী কয়া মথং মথং মরি মরি নীংশিং- লল্লেনদুদই চেন্থোরকই। মীনা তোয়না লীনরবা/তানরবা ৱারী মরক অদুদা, মীনা কয়া লীনদবা/তানদবা অমা য়াওরকই। ৱারীদু অমুক মীয়ামদা তমজনিংদুনা লীরিবনি। ঙসিদগী চহী খরগী মমাঙদসু কদায়দনো’মা ইখ্রবগুম/লীখ্রবগুম্বা অমগুম পূক্লিংসিদা কন্না ফাওবগুম তৌরি।

ৱারী অসি ঐখোয়’ শ্বায়গী ৱারী নত্তে, নাইজেরিয়াগী ফুঙ্গা ৱারীনি। অদুননি, ৱাখলসিদা নীংজিং-মাঙজিংনরিবা। অদুবু, মতাংসিদা ৱারীসি কন্না লীনিংলক্লে, লীজগে। হান্না তাবীখ্রবা, পাবীখ্রবা ওইরম্লবদি, হঞ্জিন্না পাবই নুংঙাইবদু লৌবীগেরা! নৎত্রগা, ৱাখল নাথৈবীগেরা! অমদি তৌবীবা তারমাল্লে।

কুইরবগী ৱানি। মথায় থায়না হায়নবদুদইসু মমাঙগী ৱানি। লৌশিংগী লাই, চীঞ্জাক্কী লাই অমদি লনগী লাই-মখোয় অহুম পুন্না কদায়দনোমা কোয়থোক্লুসি, চীক্লা ৱারী শারুসি হায়দুনা পুল্লপ থোকমিন্নরক্লম্মী। ৱারী শানা শানা ফনা শাংনা লাক্লে। লাইনা মী ওল্লগা লাকপনিনা, ফনা শাংনা চৎলফাও কয়ামত্তা থেংনদে। কায়নথংদা নুপা অমা থেংনরে।

‘কদোমদনো অহল অহুম থাজদনা পুনবীরক্লিবসিবো?

অহল অহুমদুনা মখোয় অহুম কনা কনানো শক্তাক্লবা তুংদা পুল্লপ, খোঞ্জেল অমত্তা ওইনা হায়রকই... ‘ঐখোয় ঙসিদি ইশা ইশাগী অরেপ্পা লৈফম অমমম থিরুরসি খন্দুনা থোরক্লবনি’...। ‘নুংঙাইজরেদা শরিশো! লন-থুম পান্নবীরিবা ইবুংঙোগা ঐগা লৈমিন্নরুরসি... ঐ ৱাশক্তুনা হায়রিবসিনি, পুন্সিচুপ্পা ইবুংঙোগী থৌগলদা অৱাৎপা অমত্তা লৈহনজরোই... ঐগা লোয়ননা লেঙখ্রসি ইবুংঙোবু নুংঙাইনা থমজগনি...

-‘ঐ খঙই- নঙনা ঐবু ননাক্তা কুইনা থম্বা শুকঙম ঙম্লোই... ঐ ননাক্তা লৈনিংদে’...। খোঙচৎ মখা চথুখি।

খরা চৎলগা অম’মুক থেংনরে। চপ মান্নবা ৱাহং-পাউহংগী তুংদা মহাক্লা চীঞ্জাক্কী লাই-শায়ওন অদু খল্লে, ‘ঐ ইবুংঙোবু পেন্না পীজ-পীথক তৌজগনি, পেন্দবা/ৱাকৎ অমত্তা তৌনবা তাঞ্জা পীজরোই, ঐহাক্কীদা লৈরুরসি’..।

করিদা কমদৌনা খঙবনো খঙদে, মহাক্লসু পাউখুম্লকই... ‘নতৌদুদা খঙই ঐ- নঙ, ঐগা তুং কোয়না লোয়নবা-তীন্নবা শুকঙম ঙম্লোই। ৱারৌনু, ঐসু ননাক্তা লৈনিংদে’। নুপাদু শাউরংননা লৈহৌরে।

ফনা-শাংনা খোঙচৎ মখা চথুরবা তুংদা, মোং-হাদবা ঈং-তপ্পা নহা অমা থেংনৈ। হংলকই,... ‘লমশাং লাকপগী চোকথনসু উরে, কদায়দা লেঙবীগদবনো’?

মমাঙদা থেংনখিবা নুপা অনীদুনা তাখিবা পাউখুমদু তারবা তুংদা নহাদুনা খুম্লকই... ‘ঐদি অপীকপা কা অমদা ইদোম চীক্লা লৈজবনি, ৱারৌবীনু, মশাসু পারপ তৌবীবা লৌশিং-লাইরেম্বীগী মীহুৎ অহলসিগা লৈমিন্নজগে’...।

মাগী পাউখুমসি তারগা, চীঞ্জাক অমদি লনগী লাই মশামক চোংথোরক্তুনা হায়খি হায়, ‘ঐখোয় অনীনা লৈগদবা মফমসু নঙগী অপীকপা কা অসিদনি... চৎসি, ঐখোয় পুন্না লৈমিন্নরুরসি’। নুমীৎতুদগী মখোয় মরি মরুপ ওইখি।

লৌশিং পুক্কে

গোলব্লাদরদা নুঙ লৈবা হায়নসু খঙনবা গোলষ্টোন

গো লব্লাদর হায়বসি লিভরগী মখাদা লৈবা অপীকপা কয়াৎ অমনি। মসিনা বাইল তুংশিন্দুনা অমদি স্মোল ইন্টেষ্টাইনদা অমুক থাদোক্তুনা চাবা তুমহনবদা মতেং পাংই। কোলেষ্টরোল, বিলিরুবিন অমদি বাইল সোল্টনচিংবা মচল কয়ানা পুনশিল্লগা শেম্বা বাইল অসি লিভরনা থাদোরকপনি।

গোলষ্টোন ঃ গোলব্লাদরদা মপং ওইবা পোৎশক খরা লৈরকপবু গোলষ্টোন নৎত্রগা নুঙ লৈবা হায়না খঙনৈ। বাইলদা য়াওবা কোলেষ্টরোল অমদি পিগমেন্টশিং করিগুম্বা কান্দা কনশিল্লকপদগী নুঙ ওইরকপনি।

গোলষ্টোনগী মরু ওইবা মখল অনী লৈ।

কোলেষ্টরোল ষ্টোন্স ঃ য়েংবদা হঙ্গামপাল নৎত্রগা শংবান্নবা মচুনি। গোলষ্টোন চাদা ৮০ রোম কোলেষ্টরোল ষ্টোন ঙাক্তনি।

পিগমেন্ট ষ্টোন্স ঃ অসিগুম্বা মখলগী নুঙশিং পীকই অমসুং মচু মুই। মসি বিলিরুবিননা শেম্লকপনি।গোলষ্টোন ওইরকপগী মরমশিং ঃ

গোলষ্টোন ওইরকপগী তোঙান-তোঙানবা মরম কয়ামরুম লৈ। খরদং পনবা তারবদি ঃ

- পারী-পুরীগী ওইবা ঈ মরীদগী লৌনরকপা অশোয়বা।
- হকচাংগী অরূম্বা হেনবা।
- গোল ব্লাদরগী মথৌ হন্থরকপা।
- চীঞ্জাক কাম্বা অসিনচিংবনি।

বাইল শেম্বদা চঙলিবা পোৎচঙশিংগী মরক্তা খল মান্নরক্তবদগী গোলষ্টোন ওইরকই। খুদম ওইনা হায়রবদা বাইলদা কোলেষ্টরোল কা হেন্না য়াওরবদি কোলেষ্টরোল ষ্টোন শেমগৎলকই। অতোপ্পা মরম অমনা গোলব্লাদরগী মথৌ হন্থরকপনি।

লিভর সিরহোসিস নৎত্রগা সিক্কল সেল এনিমিয়াগুম্বা ঈগী অনাবা লৈবা মীওইশিংদা পিগমেন্ট ষ্টোন লৈরকপা হেক-হেক থেংনৈ।

গোলষ্টোনগী রিস্ক ফেক্টর খরা ঃ

জেনেটিক্স ঃ ইমুংগী মীওইশিংগী মরক্তা কনাগুম্বা অমা গোলষ্টোন লৈখিবা য়াওরবদি রিস্ক ৱাংলে।

হকচাং লূম্বা ঃ মসি খ্বাইদগী চাউবা রিস্ক ফেক্টরনি। হকচাং লূম্বা অমসুং নোয়বা হেল্লবদি কোলেষ্টরোল ৱাংখৎলক্তুনা গোল-ব্লাদরগী মথৌ মপুং ফানা তৌজবা ঙমহন্দে।

ইস্ট্রোজেন ঃ হোর্মোন মখল অসিনা কোলেষ্টরোল ৱাংখৎহনবগা লোয়ননা গোলব্লাদরগী মথৌ হন্থহল্লি। মীরোনবীশিং নৎত্রগা মীরোন দনবা গুলি চাবশিং নৎত্রগনা হোর্মোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি চথুবা নুপীশিংদা ইস্ট্রোজেন ৱাংখৎলকপগা লোয়ননা গোলষ্টোন ওইরক্লবগী রিস্ক ৱাংহল্লি।

- নুপীশিং অমসুং অহল ওইরবা মীওইশিংদা গোলষ্টোনগী কেস তোয়না থেংনৈ।
- কোলেষ্টরোল হন্থহন্নবা হীদাক মখল খরনা বাইলদা কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংখৎহন্দুনা কোলেষ্টরোল ষ্টোন ওইরক্লবগী রিস্ক হেনগৎহল্লি।

দাইবেটিস ঃ দাইবেটিস লৈবা মীওইশিং ট্রাইগ্লাইসরাইদ (ব্লদ ফেট মখল অমা) কী চাং ৱাংগনবা মরম্না গোলষ্টোনগী রিস্ক ৱাংই।

- অতেনবা মতমগী মনুংদা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবা মীওইশিংদা লিভরনা অহেনবা কোলেষ্টরোল থাদোরকপা মরম্না গোলষ্টোনগী রিস্ক ৱাংহল্লি।

গোলষ্টোনগী লাইওংশিং ঃ

গোলব্লাদরদা নুঙ লৈবগী থৌওং অসি অয়াম্বা মতমদা লাইওং উৎথোক্কন্দে। মসিবু তুমিন্না লৈবা নুঙ ‘সাইলেন্ট ষ্টোন’ কৌই। অতোপ্পা অনাবা অমগী লায়েংলুবা মতমদা গোলব্লাদরদা নুঙ লৈরে খঙলকপনা অয়াম্বনি।

করিগুম্বা কান্দা লাইওং উৎথোরকপা তারবদি - থজিন অমসুং খ্বাঙ নাবা, ওনিংবা অমদি ওবা, চাবা তুমদবা, থবাক শাবা অমদি পুক নুংশিৎ কাবনচিংবা গ্যেষ্ট্রোইন্টেষ্টাইনগী ওইবা খুদোংচাদবশিং ওইহল্লক্কনি।

ওইহল্লকপা য়াবা খুদোংথিবশিং ঃ

গোলব্লাদরদা নুঙ লৈবনা থোকহল্লকপা য়াবা খুদোংথিবীশিংদি গোলব্লাদর চাউথোকপা, লাইহৌ হৌবা, গোলব্লাদরদা ইনফেক্সন তৌদুনা পুক্কী অতৈ মফমশিংদা শন্দোকখিবা, জোন্দিস, পেনক্রিয়াটাইটিস, সেপসিস, ফিষ্টুলা অমসুং কেন্সর অসিনচিংবনি।

লায়েংবগী থৌওং ঃ মরু ওইবা লায়েংদি সর্জরি তৌদুনা গোলব্লাদর লৌথোকপা (CHOLECY-STECTOMY) নি। সর্জরিগী মওংদি পুক মপাদা চাউনা লেনখায়বা অমা নৎত্রগনা লেপরোস্কোপি তৌদুনা মখুল অমা হুৎপা হায়বসিনি। করিগুম্বা কান্দা হীদাক-লাংথক চারগা তুমহনখিবা ঙম্বা গোষ্টোনসু অদুমক লৈ। মসি নত্তবা এক্সট্রাকোর্পোরিয়ল শোক রেভ লিথোট্রিপসি (ঈ এস দব্লিয়ু এল) কৌবা লায়েং মখল অমসু লৈ।

অতৈ-অতোপ্পা লায়নাশিংগুম গোলষ্টোনগী মতাংদসু মাঙজৌননা ঙাকথোকহৌবা হায়বসিনা খ্বাইদগী ফবা পাম্বৈনি। কোলেষ্টরোল গোলষ্টোন তুমহনবা ঙম্বা URSODIOL কৌবা বাইল এসিদ মেদিকেসন অমনা নুঙ ওইরক্কদৌবদগী ঙাকথোকপসু ঙম্মী। অদুবু করম-করম্বা মীওইনা হীদাক অসি চাগদগে খন্দোকপদা অরুবা অমা ওইরি। মরম অদুনা খ্বাইদগী ফবা পাম্বে ওইনা লৌনরিবসি ফেটকী শরুক য়াওবা চীঞ্জাক চাং হন্থনা চাবা, ঈশিং মরাং কায়না থকপা, মতম-মতমগী উহৈ-ৱাহৈ চাবা অমসুং চাং নাইনা হকচাং শাজেন তৌবা অসিনচিংবনি।

মমি ৱারী

মহৌশা

দরেন্দ্র চোংথাম