কালেন্থাদা উনশা চেকশিনবা : ঐনা নুংতিগী ঐগী অনাবশিংদা হায়বা ৱাফম

— ডা. রেনোল্ড মঙসাতাবম —

এসোসিএট কন্সলটেন্ট - দর্মটোলোজি অমসুং এস্থেটিক মেদিসিন, ববিনা হোস্পিটাল

হৌখিবা চয়োল খরসিগী ও পি দি (OPD) নুমিৎশিং লোইশিল্লকপদা ঐনা উবা ফংবা মওং অমা লৈ মদুদি - উনশা কাশিনবা (তেন্নিং), খঙহৌদনা উরীং থোরকপা, কময়ানচিংবদা হাক্কজবা, নুংশাগী মৈশানা চাথৎপা অমসুং ফঙ্গেল ইনফেক্সন নাবা মীওই মশীং হেনগৎলক্লি। ঐখোয়না লমদমসিদা থেংনরিবা নুংশাগী মৈশা, নুংশিত্তা য়াওবা ঈশিং মনিলগী চাং অমসুং নোং তোয়না চুবা অসিনা মরম ওইরগা পূন্নমক অসি অঙকপা ওইদে। উনশা অসি মতম শাংনা হুমাং থোক্তুনা অমদি চোৎ চোৎ লাউনা লৈগল্লি অমদি থেংনরিবা খুদোংচাদবশিং অসি অয়াম্বদি মসিদগী হৌরকপনি।

ঐনা মী অয়াম্বদা ইহান হান্না হায়বা ৱাফমদি - সনস্ক্রীন শীজিন্নবা কাউবীগনু হায়বসিনি। নোং মংবা নৎত্রগা নোং চুবা নুমিৎতসু অলত্রাভাইওলেটকী মঙাল মশেকশিং অদুমক লৈ। য়ামদ্রবদা এস পি এফ ৩০ নৎত্রগা মসিদগী হেনবা সনস্ক্রীন অয়ূক তৈবা অদুগা মপান্দা থোক্কদবা ওইরবদি অমুক হন্না তৈবনা চাউনা খেন্নবা পুরকই। মসি হৌজিক উনশা কাশিলহন্দনবা অমসুং তুংদা শোকহন্দনবা তৌগদবা হৈনবী অমনি।

হায়দ্রেশন নৎত্রগা ঈশিং মরাং কায়না থকপা হায়বসি মী অয়াম্বনা লায়থোক্কনবা ৱাফম অমনি। অনাবা কয়া অমনা অঙ্গৈং-অশাগী ফীভম অসিনা মরম ওইরগা মখোয় ঈশিং খৌরাংবা ফাওদে হেক-হেক হায়, অদুবু হকচাং অসিদি হুমাং থোকখিবদা লৈফম থোকপা ঈশিংগী চাংদি অদুমক হন্থরক্লিবনি। মসিনা উনশা মচু শেংহন্দবা নৎত্রগা হাক্কজবা থোকহল্লি। ঈশিং মরাং কায়না থকপা অমসুং কা হেনবা ক্রীমগী মহুত্তা অচম্বা মোইচুরাইজর অমা তৈবনা উনশাগী খল চানা থম্বদা মতেং পাংই।

মতম চূপ্পদা নপ-নপ লাউনা লৈবনা মরম ওইরগা মীয়াম্না হেক হেক মায় তাথোকই। ঐনা মসি তৌদনবা পাউতাক হেক হেক পী। নোংমদা অচম্বা ক্লিঞ্জর অমা শীজিন্নরগা অনীরক মায় তাথোকপনা য়ারে। মায় কা হেন্না তাথোকপনা থাউরেক কাবা অমদি সেন্সিটিভ ওইবা হেঞ্জিলহল্লি। থাউরেক কাবা উনশাসু মোইচুরাইজর মথৌ তারিবনি।

মীওই কয়া অমদি মখোয়না নীংথমথাদা শীজিন্নখিবা ময়াক কনবা ক্রীমশিং অদুম্মক শীজিন্নবা ঐনা থেংনৈ। মখোয়দু কালেন্থাগী মতমদা উনশাগা চুশিন্নদে। ময়াক চম্বা, জেল নৎত্রগা ঈশিংনা বেজ ওইরবা পোৎলমশিংনা মহুৎ শিন্দোকপনা, মরু ওইনা উরীং থোক্কনবা মীওইশিংদা তুখোঙ ফুঞ্জিনবা অমদি চেকখায়বা হন্থহল্লি।

অদুগা মতম অসিদা, মরু ওইনা নোং চুরকপগা লোয়ননা হায়নীংঙাই লৈতনা হেনগৎলকপা ফীভম অমদি ফঙ্গেল ইনফেক্সন অসিনি। নুমিৎ খুদিং ঐনা ফিনুংগী শরুক, শেগ্রাক অমদি খোঙদা হাক্কজবা অমদি চাথৎপা অনাবা কয়া থেংনৈ। পূন্নমক অসি থোকহল্লিবা মরমদি মতম শাংনা চোৎ-চোৎ লাউনা লৈবা অসিনি। মতাংসিদা অচম্বা হৈনবী অমা থম্বনা চাউনা কান্নবা পী। হায়রিবা হৈনবী অদুদি উনশা কংনা থম্বা, অচোৎপা ফিজোল

Acne flares

Dermatitis

Folliculitis

Fungal infections

Heat rashes (Miliaria)

Tanning

থুনা হোংদোকপা অমদি অকোন্বা লশিংগী ফিরোল শেৎ-চাবা অসিনি। ঐনা অনাবশিংদা মরু ওইনা অচিনবা নৎত্রগা তপ নপ্পা ফিনুংগী ফিজোলশিং শেত্তনবা পাউতাক পী। মরমদি মখোয়না হুমাং ফাজিন্দুনা থম্মী অমদি লৈরিবা ফীভম অদু হেন্না শোকচিনহল্লি।

ৱাফম মচা মচাশিংসু কান্থোকপা য়াদ্রি। মীয়াম্না চিনবান অসি হেক-হেক লায়থোক্কল্লি, অদুবু নুংশাদা চিনবান মুশিল্লকপা নৎত্রগা কংশিল্লকপা য়াই। মতাংসিদা এস পি এফ য়াওবা লিপ বাল্ম অমা শীজিন্নবদা কান্নগনি। সনগ্লাস অসি শীজিন্নবদা নুংঙাইবখক্কী নত্তনা মীৎপানগী অথোৎপা উনশাবুসু ঙাকথোকপদা কান্নে।

ঐনা হেক হেক থেংনবা অতোপ্পা নুংনাংনীংঙাই ওইবা ৱাফম অমনা মশানা হীদাক থাজবা অসিনি। অনাবা কয়া অমনা মখোয়গী মরুপ নৎত্রগা ফার্মাসিষ্টশিং নৎত্রগা ইন্টরনেটতগী ফংবা পাউতাক মতুংইন্না লায়না ফংবা ক্রীমশিং মরু ওইনা ষ্টেরোইদ য়াওবা ক্রীমশিং শীজিন্নরকই। মসিনা ঙাইহাক্কী ওইনা কান্নবা ফংলবসু তুংদা মখোয়না ফীভম অদু হেন্না শোকচিনহল্লি, মরু ওইনা ফঙ্গেল ইনফেক্সন থোকপা মতমদা মখোয়না চাথৎলিবা অদু হেন্না পাকথোকহল্লকই অমসুং লায়েংবা ঙমহন্দবা য়াওরকই। মখোয়না চাথৎলিবা অদুগী মশক মওং হোংহন্দুনা লাইওং খঙদোকপদা খুদোংচাদবসু থোকহল্লি।

ঐনা মতম পূম্বদা অনাবা মীওইশিংগী মফমদা করিগুম্বা উনশাগী ফীভম অমা নুমিৎ কুইনা লৈরক্লবা, খঙহৌদনা মওং মতৌ হোংলকপা, অনাবা ফাওরকপা নৎত্রগা হঞ্জিন-হঞ্জিন থোকপা লৈরবদি প্রোফেসনেল ওইবা মতেং লৌননবা পাউতাক পী। ঙন্না অমদি চুনবা লায়েং পীহৌবনা ফীভম অদু থুনা ফহনবতা নত্তনা দাগফম তাহৌবা অমদি মচু ওনবনচিংবা খুদোংচাদবা ফীভমশিংদগীসু ঙাকথোকই। মসিদা দাইটনসু অচৌবা থৌদাং লৌই। উহৈ-ৱাহৈ চাবা অমসুং ঈশিং মরাং কায়না থকপা মীওইশিংনা ফীভম ফনা লৈ। তর্ব্বুজ অমদি থবীগুম্বা মতম-মতমগী চীঞ্জাকশিং চাবনা হায়দ্রেশন তৌবদা মতেং পাংই অমসুং ইরায় লায়না নুংতিগী চাবা চীঞ্জাক্কী শরুক ওইহনবা য়াই।

হেক য়ারিবমখৈ নুংশা য়াক্লা শারিঙৈদা নুংশাদা হকথেংননা থোকপীগনু। অদুবু তশেংবদি মসি মীপূম খুদিংমক্লা ঙাক্লা চৎপা হায়বসি ওইথোক্তে। মরম অদুনা শাতিন তুপ্পা, অপাবা ফিজোল শেৎপা, নুংশা হকথেংননা য়ৈবা য়াবা হকচাংগী শরুকশিং খুমজিনবগুম্বা অচম্বা থৌওংশিংনা উনশা শোকপগী চাং হন্থহবদা মতেং পাংই।

চহী অমগী কালেন্থাগী মতমসিদা ঐনা লায়েংলিবা উনশাগী অনাবা অয়াম্বদি কা হেন্না লুবা ওইদে - মখোয় অয়াম্বা অচম্বা চেকশিন থৌরাং মচা-মচা ইন্দবদগী থোকপা ঙাক্তনি। অদুগা নুংঙাইবা ৱাফম অমনা মখোয় অয়াম্বা ঙাকথোকপা ঙম্বা ঙাক্তনি হায়বসিনি।

শেংনা হায়রবদা কালেন্থাগী মতমদা উনশা চেকশিনবা হায়বসি অরুবা ৱাফম ওইনীংঙাই লৈতে। ঐনা নুংতিগী উরিবশিংসিদগী খঙবা ঙম্বদি নুংশাদগী ঙাকথোকপা, উনশা কংনা থম্বা, অচম্বা উনশাগী চেকশিন থৌরাং লৌখৎপা অমদি ৱাখল খজিক্তং খন্থবীবা হায়রিবশিং অসি মওং চুম্না তৌবীবা অসিনা অদুমক মতিক চারে হায়বসিনি।

হৌজিক খরা চেকশিনহৌবসিনা তুংগী খুদোংচাদবা কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী - মসিনি ঐনা ঐগী অনাবশিংদা নুংতিগী হেক-হেক হায়রিবা ৱাফম। ●

মচু তরেৎকী ফিরাল - ৩৩

- হৈস্নাম শ্যাম মঙাং -

মথক্তসু পঞ্জখ্রে মদুদি মীতৈ-মৈতৈ কাঙলূপকী লৈনিংদি (লাইনীংদি) য়ুংপান-লৈনিং (য়ূম্বাল-লাইনীং) ওইবনি। অতোপ্পা কাঙলূপ্তা শন্দোক্তবা অদুখক নত্তনা মীতৈ-মৈতৈ কাঙলূপ মনুংদসু শন্দোক্লদে, শন্দোকফমসু থোক্তে হায়না, মথক্তা পঞ্জখিবা কাঙলোন - লৈনিং (সননাইমাইনিং- লৈনিং) চৎচরিবা ঙসিগী মীলোন (মীরোল) অসিগী মীতৈ-মৈতৈ কাঙলূপ্না খঞ্জরিবা অসি ইপা-ইপুশিং অদুগী লিক্লম (লিংলম) মতুংইন্ননি হায়জনীংই। ইপা-ইপুশিং অদুনা তুংগী মীরোলগীদমকনি হায়না খল্লগা লিংদুনা থম্বীরল্লিবা (লিং) অদুগুম্বা লম (মরম/মাইলম) অদুবুনি 'লিংলম' (লিক্লম) হায়না কৌনগদৌরিবসি। অদুগুম্বা লম অমা পীরকপা অদুবুনি 'লমপি' হায়না কৌনগদৌরিবসি। হায়রিবা ইপা-ইপুশিং অদুগী লমশিং অদুদা চৎচবা নাইরকপা অদুবুনা 'লমচৎ নাইপা' হায়না কৌনগদৌরিবসি। হায়রিবা লমশিং অদুদা (লম) চৎচবা (চৎ) নাইদুনা লৈরকপবু (নাই) তেংথোক্তুনা (তেং) লৈরকপা (পা) অদুবুনা 'লমচৎ নাইতেংপা' (লমচৎ নাইদবা) হায়রিবা অসিনি। ইপা-ইপুশিং অদুনা লমচৎ নাইরকপা অদুগী মতুংইন্না (নাই) মখোয়গী মচা-মশু অমদি শুথাং ওইবশিংনা চৎনরকপা (চৎপা) অদুবুনি 'নাই চৎপা' (নাৎ চৎপা) হায়না কৌনগদৌরিবসি। চৎতবা অদুবুনা 'নাই চৎতেংবা' (নাৎ চৎতবা) হায়না কৌনগদৌরিবসি।

থংওইনুংগী (থম্মোয়নুংগী) ঈনা শেংনা কাংলকপা মতুংইন্না ওইরকপা 'ঈথিন' হায়বদি ঈদুনা কাংলকপা অদুনা থিন্দোল্লকপা অদুগী মতুংইন্না ওইরকপা চপ য়ুংবা অরেপ্পা নাইবা (য়ুং) অদুগা পান্নরক্লিবা খোনগী মাইলোন (হায়বদি ৱাখল্লোন অমদি মিংখনলোন) ওইববু (পান) কোকনুংগী কাচিন্দা লৈরিবা লৈ মহাক্লা (লৈ) নীংদুনা লৈরকপা (নিং) অদুবুনি 'য়ুমপান-লৈনিং' হায়না কৌগদৌরিবসি। অশেংবা থংওই (থম্মোয়) অমগী চপ য়ুংবা অরেপ্পা নাইবা ঈথিল অমা লৈতনা খল্লকপা ৱাখল্লোন অমদি মিংখনলোন হায়বদুনা অচুম্বা থবক-থৌরম পাঙথোকপা য়ারোই হায়বগী ৱাহন্থোকপু 'য়ুংপান-লৈনিং' না ফোঙদোকই।

অদুগন্বা থংওই (থম্মোয়) মাগী ঈথিন অদুগী মতুংইনবা অচুম্বা ৱাখল্লোন অমদি মিংখনলোন হায়বদি অচুম্বা খোনগী মাইলোন (মরোন) নাইরকপবু কোকনুংগী কাংচিন্দা (কাচিন্দা) তাবা ঙল্লকপনা মরম ওইদুনা হায়রিবা ঈথিন অমদি খোনগী মাইলোন (মরোন) অনীনা পুল্লগা (পুন) শিন লাংবগা লোয়ননা (শিন) অদুগুম্বা ঈথিন য়াওরবা (য়ৌরবা) খোনগী মাইলোন (মরোন) অদুনা চৎনবা নাইরকপা (চৎ) অদুবুনি 'পুনশিন-খোনচৎ' (পূন্সি খোঙচৎ) হায়না কৌনগদৌরিবসি। অদুগুম্বা পুনশিন-খোনচৎ (পূন্সি-খোঙচৎ) অদুদা থেংনগদবা অমদি মাইওক্লগদবা লম (মাইলম/মরম) অমা (লম) ৱাখলনা হান্না উদুনা পীরকপা নাইরকপা (পি) অদুবুনি 'লমপি' নৎত্রগা 'পুনশিন লমপি' (পূন্সি-লম্বী) হায়না কৌনগদৌরিবসি। হায়রিবা 'লমপি' অদুদা চৎপা মতমদদি 'লম-মাংনবা' হায়বদি 'লমপি মাংপা' হায়বদু থোক্তুনা খুদোংথিবা হায়বদু কৈদৌনুংদা থোক্তে।

মথক্তা পঞ্জখিবা ৱাখল্লোন অমদি মিংখনলোন হায়বদি খোনগী মাইলোন (মরোন) অদুবু হায়রিবা 'লমপি' (লম্বী) অদুদা পুদুনা চৎপগী থবক-থৌরম অমদি শিনলম-শিনস্থা পাঙথোকই হায়বগীদমক 'খোন' কৌনবনি। ময়াম্না খোঙ হায়না কৌনরিবা অদুনি। অদুগুম্বা খোনগী লম (খোঙগী লম = খোঙগী মাইলম = খোঙগী মরম) হায়বদি খোনলম (খোঙলম) অদুদা চৎননবগী মায়কৈ অমা পীরকপা অদুবুসু মথক্তা পঞ্জখিবা 'লমপি' অদুবু খঙনগদৌরিবনি। লমপি মখল য়াম্মী, মীওইবনা চৎনগদবা লমপিগা মী হাৎপা, হুরানবা, মচিন থীবা, শাহিং-ঙাহিং চাবা, নোংশা কৈনচিংবা লোয়ননা তীল-কাংনচিংবনা চৎনগদবা লমপিগা খেন্নৈ। হায়রিবা তোঙান তোঙানবা হায়বদি খেন্নবা লমপি মখলশিং অসি তোঙান তোঙানবা অচৎপা থৱায় পানবা অমমমগী থংওই (থম্মোয়) অমমমগী মনুংদা তুংদুনা লৈরিবা ঈনা কাংলিবা অদুগী মতুংইন্না হায়রিবা থৱায় পানবশিং অদুগী মকোক অমমমগী মনুংদা খল্লিবা ৱাখলশিং অদুনা ওইহনবনি। হায়বদি, লমপি শেল্লিবা অদুগী ৱাখল নৎত্রগা লমপি অদুদা চৎলিবা অচৎপা থৱায় পানবশিংগী ৱাখল - হায়রিবা অদুগী মতুংইন্না তোঙান তোঙানবা মখলগী লমপিশিং ওইহনবনি।

চপ মান্নবা লমশাং অদুদা মথক্তা পঞ্জখিবা তোঙান তোঙানবা লমপিশিং ওইহনবা য়াই। মীওইবনা চৎনবা য়াবা লমপি ওইহনসিরা নৎত্রগা নোংশা, কৈ, লমহুই, হূই, হৌদোং, ওকনচিংবমক নৎত্রবসু মীওইবা হায়বদুগী মকু অমমমদি পানবা তৌইগুম্বসুং শাহিং-ঙাহিং (শাহিং-ঙাকহিং) চাবগী থংওই (থম্মোয়) পান্দুনা অতোপ্পা লন্নাই থৱায় পানবশিং নৎত্রগা অতোপ্পা থংৱাই পানবা কাঙলূপশিং অদুবু নুংশিবা খঙদবমখৈ শরাক তমদুনা হাৎপা, ককপা, লেন্থৎপনচিংবা ঙম্বগী ৱাখল চেনবা নৎত্রগা লৌনম্বা থংওই (থম্মোয়) পানবদগী অতোপ্পবু লৌনম্বা অমদি অতোপ্পগী মপোৎ মচৈ, মরল-মথুমনচিংববু হুরানগে, মৎকে হায়বগী ৱাখল চেনবা নৎত্রগা মশাদা পাল্লিবা থংওই (থম্মোয়) অদুগী ঈনা কাংলিবা অদু অতোপ্পগী ওইহনখিবদগী মপু ওইবা ঙমদদুনা অতোপ্পা মপুদুগী ৱাখলদুখক ইনগনি হায়বগী ৱাখল চেনবা (খুদম অমত্তং পঞ্জরবদা - ফেদরেল ষ্ট্রকচর লৈজবা ইন্দপেন্দেন্ট ষ্টেট অমগী লৈঙাক্লোইশিংনা ষ্টেট অদুগী লৈঙাক (গভর্ণান্স) অমদি মসিগা মরী লৈনবশিংগী শিনলম-শিন্থা অমদি থবক-থৌরমশিংবু মনীং মখা তম্না ইমপ্লিমেন্ট তৌবগা লোয়ননা ষ্টেট অদুগী মীয়ামগী মরম চাবা অমদি ফংফম থোকপা রাইটপু ফংহনবা ঙম্নবগী রেস্পোন্সিবিলিটি লৌবা অমদি রাইট অদুবু ফংনবগী পাঙথোকফম থোকপা দ্যুটিবু মশক খঙবগা লোয়ননা মদুবু পাঙথোকপা হায়রিবশিং অসিবু ঈথক থোংবগী অয়াবা য়াওদ্রবদি ঙমজদে হায়বগী অতোনবা ৱাখল চেনবা) নৎত্রগা থংওই (থম্মোয়) মাগী ঈনা কাংলিবা অদুনা ইকায়বা খঙবগী শম্বল (ফেন্সিং) অদুদগী লানথোকখিবদগী মমায় ঙাংবা কাউবমখৈ ইকায়বা খঙদবগী ৱাখল চেনবা নৎত্রগা থংওই (থম্মোয়) মাগী ঈনা কাংলিবা অদুনা হৌরকঙৈদগী হৌনা অতোপ্পগী শেঙ্গাওদগী চিথ-নান্থহৌবা অহেনবা হুন্দোকখাক ওইবশিং অদুগা মায়ওক্লদুনা লাকপদগী অরেম-অপা অমদি লুখাক চাবগী হৈনবী ৱাখল চেনবা অদুগা লোয়ননা অরেম-অপা অমদি লুখাক ওইবশিং অদুনা থল্লবা অনোইবা কংথোক্লবা মবুক মবুকশিংদু লায়রবগী মিৎমাংদা উৎথোকচরগা লেন্নজবগী ৱাখল চেনবা (খুদম অমত্তং পঞ্জরবদা - তোঙান তোঙানবা চাওখৎ থৌরাংশিংগা মরী লৈনবা প্রোজেক্ট, প্লান, স্কিমনচিংবগীনি হায়দুনা থাদরক্লিবা শেনফমশিং অমদি মথৌ তাবা লন্নাই অমদি কাঙলূপ অমমমগী তোঙান তোঙানবা মরম ওইবশিংদা শীজিন্নবা থাদরক্লিবা শেনফমশিং লোয়ননা পোৎলম-চৈরমশিং অদুদগী য়াম্না হেন্না-শিংনা ককথোক-ককশিন তৌরগা লেমহনবশিং অদুবুনি অরেম-অপা অমদি লুখাক-চগুম হায়না কৌনগদৌরিবসি)। অদুগুম্বা নোংশা, কৈ, লমহুই, হূই, হৌদোং, ওকনচিংবগী ৱাখল চেনবা মীদি মানবা মী নত্তবশিং অদুনা চৎনবা য়াবা লমপি ওইহনসিরা হায়বসি মী হায়বদুগী খুৎতা (খুনতা) লৈরে। অতোপ্পা থৱায় পানবশিংনা শেমগদবা অমদি ওইহনগদবা নত্তে, মরমদি মখোয়গী খুৎ (খুন) পানদে। ●

[Meitei Mayek article — heading and three columns of text in Meitei Mayek script, ending "- [illegible]"]

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