অশিৎ-অৱান্থাগী অকনবা লান্মে

লোনা চাকহন্দবা ঙমগদ্রা, মুখৎকদ্রা

কুম অমগী হৌনবী মচৎশিংগী মনুংদা ফাইরেন থাগী অঙাওবা লৈচিল হৌখ্রে, লোইখ্রে। লমতাগী থাংজসু চৎখ্রে, য়াওশঙ কুম্মেসু লোইশিনখ্রে। অদুবু কালেন্থা, ওলাংথাগা তাইনরিবা শজিবুগী নোংলৈ মরক্তা অশিৎ-অৱান্থাদি লোইদ্রি। হৌগৎলকপদা ঙাইরিবদৌনা তৌরি। চীংদা-মান্দা, চীংগা তায়নবা তম্পাক্কী লম্মাং-তুমহাং, চীংখোঙ চীংয়াদা লান্মে চাকপগী থৌদোকশিং ওন্থোক্ল য়াম্না থোরকখ্রে। মসিগী মরমশিং হীরমসিদা খঙ-হৈরবা এক্সপার্টশিংনা মীয়ামদা পীদুনা ফোঙদোকই। লো-এনফোর্সমেন্ট এজেন্সীশিংনসু পীদুনা লাকই। হৌজিক্ল মুন্থাই হায়না খঙনরবা মফমদুদা মৈ চাকপা কন্নবা হোৎনরুবদা ফায়রমেন খরা লৈখিদবা নুমিৎ লৌরগা মৈহৌ-লাংপোক কনবা নুমিৎকা হায়দুনা পাঙথোক্লবা থৌরম অমসু লৈবনি। মৈ চাকপগী থৌদোকসি পীক্কেরা-চাউগেরা থৌদোকসি থোরকপগী মরমশিং লৈ। মরম য়াওদনদি চাক্লোই। য়ূম, ক্লার্টর, ওফিসনচিংবা ইলেক্ট্রিক শীজিন্নবা মফমশিংদা 'শোর্ট সর্ক্কিট' তগী হৌরকপা য়াওই। চাক থোংবদা শীজিন্নবা গ্যাস ষ্টোভ অমসুং সিলিন্দরদগী হৌদুনা চক্লকপসু য়াওই। চীংদা চাকপা লান্মৈশিংগী মনুংদা অকনবা নুংশিৎ শিৎপদগী উ-ৱাশিং হাই-হুন্নকপদগী তোয়না তক্লরক্তুনা মৈ হৌরকপসু য়াওই হায়নবা লৈ। অদুবু মসি পূম্নমকসি শুকনৎ-নত্তবদা মীয়াম হুপ্তুনা থোমজিল্লক্লগা থুগাই-য়ানখাইরবা মতুংদা মৈনা তুম্না থাদোকপা, হায়বদি খূৎশেমগী লান্মে কৌবা য়াবা উৎ ওলহনবা থৌদোকশিংসু থোকচিল্লক্লিবা করিগীনো? লায়েংশঙ/হোস্পিটালনচিংবদা অকাই-অতোই থোকহনবগী মায়োক্তদি মসিবু থিংদুনা থোরকহন্দনবা, চেন্নবশিং চৈরাক পীনবা অহকপা এক্টশিং শেমদুনা লৈরে। মথৌ তারকপদা শীজিন্নগদোইনি। য়ূম-কৈ য়াওনা অতৈ পোৎলম চৈরমশিং থুগাই-য়ানখাইদুনা অমাঙ-অতা থোকহনবা অমসুং মৈ থাদোক্তুনা তাঙ্গৌই ওলহনবা থৌদোকশিংসু 'মোব জষ্টিস' হায়দুনা খঙনবশিংগী মনুংদা চলহন্দুনা অসিগুম্বশিংসিবু থোরকপা থিংনবা, থোরকহন্দনবা থবকশিং লৌখৎনবা এক্ট, রুল অমসুং লো কোকথোং অমা লৈরি। ময়ামসিবু চৎনহন্নবা এনফোর্সমেন্ট এজেন্সীশিংসু মরোল নাইনা লৈরি।

অদুবু অসিগুম্বা থোকহন্নীংদবা থৌদোকশিংসিবু কল্লবা অমসুং ৱাংলবা লোগী পলশিং নমখাইরগা হেক্তা থোরক্লিবা করিগীনো? থৌদোকশিংসিদা চেন্নবা মীওইশিং ফারগা মখোয়গী মথক্তা লোগী চৈরাকশিং পীগদবনি। অমাঙ-অতা মায়োক্লরবা মীওইশিংদা কম্পেন্সেশন, শেল অমসুং পোৎ-চৈগী তেংবাঙসু পীবিগদবনি। অদুবু থোকখ্রবা মতুংদা লাইবক থীবা অমসুং থোকহন্নীংদবা থৌদোক্লি হায়বা খক্তনা য়ারোই। করিদগী কনা-কনানা থোকহল্লকপনো হায়বদুসু থিদোক্তুনা নৈনহৌবা চুমগনি। থৌদোকসি থোকহনবা মীওইশিংদুদা 'ইপা শিখিবদি নুংঙাইতবা তৌদে, লাইকোই চাকখিবদুদি পেল্লিদা' হায়দুনা মুক্লম-মুক্লম শোনবা মীওইশিংসু য়াওরমগদ্রা হায়বনি। ৱাফমসি হায়-হায়দুনা 'মোব জষ্টিস' তা শৌগৎলসি অমসুং পূক্লি থৌগৎলসি হায়বা নত্তে। মরমশিংদু থিদোক্লগা লৈহন্দনবা হোৎনহৌদবদগী হেক্তমক থোরকই, উৎ অমসুং তাঙ্গৌই হেক্তা ওল্লি। লোগী মতুংইন্না থবক লৌখৎলকপবুনা হুরানবা মতু মৈরিংবগী থৌদৌ হেক্তা তাই হায়বনি। মসি ওইরগদি এক্ট, রুল অমসুং লো ফনা য়াম্না লৈরবসু ফংনীংলিবা পান্দমদুদি ফংবা ঙমদে। শিরগা ফোলা পীজবা হায়বদু অদুম্নক তারগা তোকই হায়বনি। মসি ওইরগদি অসিগুম্বা উৎক্কী মপৈ ওইনা তুম্বগী থৌদোকশিংসি মায়োক্লরবা 'ভিক্টিম' হায়বা য়ারবশিংনসু মরম্নাই ওইনা নৎত্রগা লৈবাক মীয়াম অমসুং খুম্নাইগী ফিজি-ফিনা নেৎপা থৌওংশিং চখদবা, ওনশিল্লগা চৈরু-ঙাঙলুদবা, খোইদৌ থিৎপা ৱাহৈশিং কাঙথোক্তবা, অরেম-অপাগী, ওইজ-ওইথক্কী মরম্নাই নুংঙাইনবগী নৎত্রগনা অঙম্বনা চানবীনবগীদমক মপা-মপুবু লুকমাইদা হাপ্তুনা য়োন্থোকপা, খোঙচেপ হাইজিন্দুনা মফুরুপ্পু চাং তাহন্নবা হোৎনদুনা শাগৈগী মৈতাল অশিবা, পোকপদা হরাওদবা, শিবদা কপ্নীংদবা মীওইশিং ওইরকফম থোকপ্রা হায়বনি। লন্নাই ওইনা মীওই অম-নিগা নীংঙাই শংদান্নবা, খৎন-চৈনবা, লাওনবা হায়বদুদি হৌনশানি। মীওইবগী মচৎনি। চাকখুমদা তৎন-থানবা য়াদনা লৈমিন্নরিবা চফু-উয়ান ফাওবদা থেংজিন্নদুনা মখোল থোক্লিবনি। অদুবু অসিগুম্বা অপীকপা মচা-মশুসু নত্তবা অচৌবা, য়াম্না চাউবা, শোক্কনি-শিগনি নাচুংদনা খুল হৌরক্তুনা য়ূম-কৈ থুগাই-য়ানখাইরগা মৈনা তুম্না থাদোকপগী থৌদোকশিংনা তম্বীবা পাড়াদি ৱারবসু ৱানা চিনফা পুথোকও। হেক হিংলিঙৈগী মতম চুপ্পদা কাউদনবা। অদুগা 'মী তুশি হৌগৎলুনু, যণ তুশি হৌগৎলু' হায়বা ইপা-ইপুগী চুমদুনতা লৈরবা পাউরৌ অমসু লৈবনি। মসিমসু কাউথোক্কনু। শক্লাইরবা ফিলোজোফর এরিষ্টোটলনা 'মেন ইজ বাই নেচর এ পোলিটিকেল এনিমেল' হায়রম্বসু লৈবনি। হায়বদি মীদি নাইতোম হিংদবনি, খুন্নাই ওইনা পুন্না হিংবনি। মীরক্তা লৈরদি নশা খক্তগী খনগনু। মীয়াম্না হুমুক খাদুনা তিনশিৎ-ময়শিৎনরবশিংদগীসু লাপথোকউ। অঙম্বা পাম্বৈশিং পুথোক্লগা খা-ৱাং চেল্লগা শাজবা য়ূম-কৈ পুমতুম তুমহনবগী থৌদোকশিং থোকহল্লকপদা মীওইবা কৌবনিনা য়াম্না নুংঙাইতে হায়বিবনি।

ফিশ ওইলনা ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্স ওইরকপদগী ঙাকথোকপা ঙম্বা য়াই

সাইন্সকী খোঙচৎ

কুঞ্জো নাওরেম

টাইপ-২ দাইএবেটিসকা মরী লৈনবা অনা-লায়েংগী মতাংদা থিজিনবদা য়াম্না শীজিন্নরিবা Goto-Kakizaki হায়না খঙনবা উচি

টুনা অমসুং মেক্কুরেলগুম্বা থাও য়াম্না থোকপা ঙাশিংদগী শুংদোরকপা থাও, ফিশ ওইলনা হকচাংগী দিফেন্স সেলশিংবু শেমদোক-শাদোক্লগা টাইপ ২ দাইএবেটিসকা মান্নবা ফীভম্বু ফহনবা হায়বদি প্রো-ইনফ্লামেটরিদগী এন্টি-ইনফ্লামেটরিগী ফীভমদা লাকহনবা ঙম্মী হায়না 'ন্যুত্রিএন্টস' (নবেম্বর ২৭, ২০২৪) দা ফোঙদোরকখিবা পাউদম অমদা হায়রি। ব্রাজিলগী সাউ পাউলো রিসর্ছ ফাউন্দেশন (FAPESP) না শেন্থং পীরগা পাঙথোকখিবা চাংয়েং অদুদা ওবেসিটি লৈতবা ঊচিশিং শীজিন্নখি। ঊচিশিংদু টাইপ ২ দাইএবেটিসকা মান্নবা ফীভম হায়বদি ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্স লৈরকপা/ইন্সুলিনগী ময়াই চমথরকপদগী ব্লদ সুগর লেভেল ৱাংখৎলক্লবা ঊচিশিংনি।

ফিশ ওইলদা ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদশিং য়াওই অদুগা মসিবু থম্মোয়গী অনাবা লৈবা অমসুং টাইপ ২ দাইএবেটিস লৈবা মীশিংদা পীজনৈ। অদুবু ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদ অসি ওবেসিটিদি লৈতবা অদুবু ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্স লৈবা অনাবশিংদা কান্নবা পী হায়বদি ইখঙ খঙনদ্রি। থিজিনখিবা অসিদা হকচাংগী অরূম্বনা কিলোগ্রাম অমা ওইবা মতমদা ফিশ ওইল গ্রাম অনী, হায়বদি eicosapentaenoic acid (EPA) গী চাংনা 540 mg/g অমসুং decosahexaenoic acid (DHA) গী চাংনা 100/mg/g গা মান্নবা, চাংবু চয়োল অমদা অহুম্লক্কী চাংদা, চয়োল নিপাল পীজবা মতমদা, ওবেসিটি লৈতবা ঊচিশিংগী ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্স হন্থরকপা অমদি ব্লদ সুগর লেভেল, ইনফ্লামেটরি মার্করশিংগী ফীভম ফগৎলকপা অমসুং টোটেল কোলেষ্টরোল, LDL (bad cholesterol) অমদি triglycerides য়াওনা লিপিদ প্রোফাইলদা ফগৎলকপা থেংনরম্মী।

থিজিনখিবা অসি প্রিক্লিনিকল ত্রাইএল ওইরবসু, থিজিন লূপ অসিনা লায়েং পথাপ অসিনা non-obese type 2 না নারবা মীশিং নৎত্রগা মালেমগী ওইনা লায়নাসিনা নারবা মীশিংগী ১০%-২০% দা কান্নবা পীগনি হায়বগী থাজবা থম্লি। Goto-Kakizaki (জি কে) হায়না খঙনবা ঊচিশিংদা পাঙথোকখিবা চাংয়েংদা দিফেন্স সেল (লিম্ফোসাইট) শিংগী প্রোফাইল অসি প্রো-ইনফ্লামেটরি ওইরন্দগী এন্টি-ইনফ্লামেটরি ওইরকখি। মসি ওবিজ লৈবা ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্স ওইরবা অনাবশিংদা ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদশিং পীবদা ফংবা কান্নবদুগা মান্নে হায়না Cruzeiro do Sul University গী ইন্টরদিসিপ্লিনরি গ্রেজুৎ ষ্টদিজ ইন হেল্থ সাইন্সেসকী প্রোফেসর Rui Curi না ফোঙদোক্লি।

ইন্ম্যুন রেস্পোন্সপু মতেং পাংলিবা হ্যাইট ব্লদ সেল, লিম্ফোসাইটশিংদা থোরকপা অহোংবা অসিনা ইন্ম্যুন সিষ্টমগী অতোপ্পা সেলশিংদা ইথিল পীদুনা কান্নবা মহৈ অমা পী। হন্দক্কী থিজিনবা অসিগী মাঙওইননা থিজিনখিবা অমদা, লূপ অসিনা খঙবা ঙমখি মদুদি ওবেসিটি লৈতবা, ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্স ওইরবা ঊচিশিংগী লিম্ফোসাইট অমসুং মাক্রোফেজশিংদা অহোংবা থোরকপা থেংনখি। মতমদুদা ওবেসিটিসু দাইএবেটিসসু লৈবা অনাবশিংদা য়াম্না মরু ওইরিবা প্রো-ইনফ্লামেটরি সাইটোকাইনশিং হেন্না পুথোরকপা থেংনখি। অসুম্না হন্দক্কী থিজিনবা অসিদা ফিশ ওইল/ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদশিং পীজবনা লিম্ফোসাইটশিংদা থোরকপা অহোংবদুবু পাম্লিবা মওংদা হোংহনবা ঙমগদ্রা হায়বসি খঙবা পামখি। অসুম্না থিজিনবা অসিদগী ওবেসিটি লৈতবা ঊচিদা থোকপা ইনফ্লামেশনগা ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্সকা মরী লৈনৈ হায়বসি খঙলকখি। মসিনা মরম ওইরগা ওবেসিটি লৈতবা উচিদসু দাইএবেটিস নারক্লবগী মরম অমা ওই হায়বসি খঙলকখি। ওবেসিটি হায়বসি দাইএবেটিস নারক্লবগী মরমশিংগী মনুংদা মরু ওইবা মরম অমা ওই। অদুবু ওবেসিটি লৈতবা দাইএবেটিস নারবা মীশিংদা ওইরম্বা য়াই হায়না চিংনরিবা মরম অমদি জিনশিংনি, হায়বদি জি নোটিক্কী ওইবা মরমশিংনি।

'সেলস' চেফোঙদা ফোঙদোকখিবা, হৌজিক নৈনরিবা পাউদম অসিগী মাঙওইননা থিজিনখিবা অমদা, কুরি অমদি মহাক্কী লূপ অসিনা খঙবা ঙমখি মদুদি ওবিজ ওইরবা অয়াম্বা মীশিংগী ইনফ্লামেশনগী চাংসি নেম্মী। মসিনা মরম ওইরগা ইন্সুলিন সিগ্নেলিং পাথৱেশিংদা অহোংবা থোকহল্লকই। ওবেসিটি লৈরবা মীশিংগী এদিপোজ টিস্যুগী চাং হেনগৎলকই, অদুগা টিসু অসিনা প্রো-ইনফ্লামেটরি সাইটোকাইনশিং থাদোরকই। অসুম্না থাদোরক্লিবা সাইটোকাইনশিংনা ইন্সুলিন সিগ্নেলিং পাথৱেশিংদা অহোংবা থোকহল্লকই অমসুং ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্স হেনগৎহল্লকই। ওবেসিটি লৈতবা ঊচিশিংগী মোদেলদা, এদিপোজ টিস্যুগী মপুণশিং অসি য়াওদে অদুবু সিষ্টেমিক ইনফ্লামেশন থোরকই। ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্স লৈরবা, ওবেসিটিদি লৈতবা, জি কে ঊচিশিংদা সিষ্টেমিক ইনফ্লামেশন থোকই হায়বসি থিজিন-লূপ অসিগী হান্না 'ইন্টরনেশনল জর্নেল ওফ মোলিক্যুলর সাইন্সেস' তা ফোঙদোকখ্রবা পাউদম অমদা পনখ্রে।

প্রোজেক্ট অসিগা মরী লৈনবা অতোপ্পা পাউদম অমদনা, ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্সতি লৈরবা, ওবেসিটিদি লৈতবা, জি কে ঊচিশিংদা ময়েক শেংলবা এন্টি-ইনফ্লামেটরি মেকানিজমসি কায়থরকপা থেংনখি। মমাগী খোম চিংলিবা, নুমিৎ ২১নি শুরবা জি কে ঊচি মচাশিংদা লিম্ব নোদ (ইম্ম্যুন সিষ্টমগী শরুক অমা ওইরিবা) শিংনা রেগ্যুলেটরি টি-সেলশিংগী মার্করশিংবু হন্থহল্লি। মসিগী পাউদম অদুনা "FEBS Letters" দা ফোঙদোকখিবনি।

ফিশ ওইল পীজবনা প্রো-ইনফ্লামেটরি প্রোফাইলবু হোংহল্লকই অদুগা এন্টি-ইনফ্লামেটরি ইফেক্ট অমা থোকহল্লকই। মসিনা Th1 অমসুং Th17 সেলশিংগী পোলরাইজেশন হন্থহল্লকই। মসিগী মতুংদা রেগুলেটরি টি-সেলশিংগী পর্সেন্টেজবু হেনগৎহল্লকই। মসিনা প্রো-ইনফ্লামেটরি লিম্ফোসাইটশিংগী মথৌবু থিংই। অসুম্না ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদশিংনা লিম্ফোসাইটশিংবু প্রো-ইনফ্লামেটরি ষ্টেটতগী এন্টি-ইনফ্লামেটরি ষ্টেটতা লাকহল্লি, অদুগা ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্স হন্থহল্লকই। অসুম্না থিজিনবদগী ফংলক্লিবা অসি মপূং ফারে হায়না লৌবদি য়াদ্রি, মসিগী মতাংদা মখা তানা থিজিনবগী মথৌ তারি। অতোপ্পা অমরোমদনা, ক্লিনিকল ত্রাইএল তৌদুনা ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদশিংগী চাং কয়ামুক, কয়াম তোয়না অমসুং কয়াম কুইনা পীজবগী মথৌ তাবগে হায়বদুসু খঙদোকপগী তঙাইফদবা লৈরি হায়না কুরিনা ফোঙদোক্লি। ●

10 Fish Oil Benefits

1. Reduces Inflammation
2. Cancer Prevention
3. Reduces Alzheimer's Risk
4. Improved Joint Pain
5. Lifts Depression
6. Gut Health
7. Improved ADHD
8. Thickens Hair
9. Glowing Skin
10. Heart Health

ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদনা পীবা কান্নবা খরবু তাক্লিবা শক্তম

অঙাংশিংদা কিদনি নারকপদা মমা-মপাশিংনা লৌখৎকদবা চেকশিন থৌরাংশিং

- নোঙথাঙ লৈমা -

রাকেশ হায়রিবা নুপামচা অসি য়াম্না অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা চেন-চোংদুনা শান্নবা তৌরক্তে, মমান্নবশিংনা ইরাঙ-লাঙনা শান্নরবসু, মহাক্তি তূমিম্না ফল্লগা য়েংদুনা লৈগল্লি। মশাগী চহীগা য়েংনবদা মহাক অসি চাউদম থীনবতা নত্তনা, ঈশিং মরীদা নাবগী নুংঙাইতবা কয়াসু মায়োক্লৈ। পূম্নমক অসিনা মরম ওইদুনা মেদিকেল এগজামিনেশন মখল-মখা কয়া তৌদুনা য়েংবা মতমদা রাকেশ অসি মশাগী চহী ১০ শুবা মতমদা প্রোগ্রেসিভ কিদনি ফেইলরনা নারে হায়বসি খঙবা ঙম্লকখি।

ডাক্তরশিংনা ফোঙদোরকপা ৱারোল মতুংইন্না, কিদনিগী লায়নাশিং অসি অঙাংশিংদসু নাবা থেংনৈ, মরম অসিনা মখোয়গী ঈশিং মরীদা ইতৎ-তত্তনা নুংঙাইতবা থেংনরবদি, মমা-মপা ওইবশিংনা মদুবু থৌশাদবা তৌরোইদবনি। নুপামচা অসিবু লায়েংলিবা বেঙ্গলোরগী মরাথহল্লিদা লৈবা রেইনবো চিলড্রেন হোস্পিটালগী কন্সলটেন্ট পেদিয়াত্রিসিয়ন, অমসুং পেদিয়াত্রিক নেফ্রোলোজিষ্ট, ডা. শৌমিল গৌড়না চেকশিন্নবা খঙহল্লদুনা হায়, "অঙাংশিংদা য়াম্না তোয়না ঈশিং মরীদা অনা-অয়েক থোকপা হায়বসি কিদনিগী লায়না অমনা নাবগী, নৎত্রগা কিদনিগী মওং-মতৌদা অকায়বা অমা লৈবগী খুদম ওইগল্লি"। রাকেশকী মমা-মপানা, মহাক্কী হক্কী ঈশিং তোয়না চৎপগী অনাবা অসি পব্লিক টোইলেটতগী লৌনরকপনি হায়না ফোঙদোক্লকপা তারবসু, ডা. গৌড়নদি মসি মীওই অয়াম্বনা ৱাখলদা শাগৎতুনা খন্নবা ৱাখলনি হায়রি। "পব্লিক টোইলেটশিংনা ঈশিং-মরীগী অনাবা খুদিংমক পোকহল্লকপনি হায়না লৌবা লানগনি। নারিবা অনাবা অদু থৌশাদনা, অমসুং লায়েংবা তৌদনা থম্লবদি, মদুনা কেস খরদা শরূশিংগী মশা শোন্থহল্লকই। রাকেশকী কেস অসিদা প্রোগ্রেসিভ কিদনি ফেইলর ওইরিবা অসি মতম থেঙনা দাইগ্লোসিস তৌবা মরমদগীনি" হায়না মহাক্লা ফোঙদোরক্লি।

অঙাংদা কিদনিগী লায়নাশিংনা নাবা : য়ুরিনরি ক্রেক ইনফেক্সনশিং, নেফ্রোটিক সিন্দ্রোম (য়ুংদা প্রোটিন কা হেন্না য়াওবা) অমসুং কিদনিশিংগী মপাঙ্গল শোনবা হায়রিবশিং অসি অঙাংশিংদা খ্বাইদগী হেন্না নাগনবা কিদনিগী লায়নাশিংনি হায়না ডা. গৌড়না খঙহল্লক্লি। কুমজা ২০২২দা য়ু এসতা রিছার্সরশিংনা পাঙথোকখিবা ষ্টদি অমদা, ক্রোনিক কিদনি দিজিজ (সী কে দি) অসি অঙাংশিংগী মরক্তা নাবা হেনগৎলকপগী খুদোংথীনীংঙাই ওইরবা হকশেলগী ফীভম অমা থেংনখি। অমরোমদা, বেঙ্গলোরগী ওল্ড এয়রপোর্ট রোদতা লৈবা, মনিপাল হোস্পিটালদা নেফ্রোলোজিগী ঐচ ও দি, কন্সলটেন্ট অমসুং ত্রান্সপ্লান্ট ফিজিসিয়ান ওইরিবা ডা. বীশ্বনাথ এসকী মায়ক্কৈদগীসু পোষ্টরিয়র য়ুরেথ্রেল ভল্ব ওবষ্ট্রক্সন (মমা পূক্লুংদগী লোয়নরকপা ঈশিং চৎপা নুংঙাইতবগী মওং অমা), পোলিসিষ্টিক অমসুং মল্টিসিষ্টিক কিদনি দিজিজ (কিদনিশিংগী মনুংদা নাই চাবা মফম য়াম্না লৈবা), অমদি ফেটাল হায়দ্রোনেফ্রোসিস (কিদনি অমা নৎত্রগা অনীমক পোমথোকপা) হায়রিবশিং অসিসু অঙাংশিংগী কিদনিদা নাগনবা লায়নাশিংনি হায়রি।

পোষ্টরিয়র য়ুরেথ্রেল ভল্ব ওবষ্ট্রক্সন অসি অঙাং নুপামচাশিংদা অকক্লনা নাগল্লি হায়না, ডা. আশিক ৱেভাল, দিরেক্টর, য়ুরোলোজি অমসুং কিদনি ত্রান্সপ্লান্ট, ননাবটি মেক্স সুপরস্পিসিয়েলিটি হোস্পিটাল, মুম্বাইনা ফোঙদোরক্লি। মহাক্লা হায়রি, "লায়না অসি য়ুরেথ্রা মনুংদা শাদোং মচেৎ-মচেৎ উয়েন শৌবগী মতৌগুম্না শৌগৎলকপদগী কিদনিশিং অমসুং ঈশিংখাওগী মথৌদা অকায়বা থোক্লক্তুনা নারকপনি।"

অঙাংদা কিদনিগী লায়নানা নারে হায়বসি করম্বা মতমদা খঙগনি ? হায়দ্রোনেফ্রোসিস, পোলিসিষ্টিক নৎত্রগা মল্টিসিষ্টিক কিদনি দিজিজ, এবনোর্মেল রেনাল রোটেশন (কিদনি মচি লেঙবা), অমসুং রেনাল এজনেসিস (কিদনি অমা নৎত্রগা অনীমক য়াওদবা) হায়রিবশিং অসি পোকপদগী লোয়নরক্লবা অনাবা ঙাক্তনি। অসিগুম্বা অরুবা লায়নাশিংনা নাবা অঙাংশিং অসি মশাদা মহৌশাগা মান্নদবা মওং কয়ামরুম উবা ফংগনি, অমসুং পোক্তিক্তিউ প্রি-নাটাল টেষ্টিং ফেজ নৎত্রগা অঙাংখাও মনুংদা লৈরিঙৈ ইন্ট্রায়ুটেরিন ফেজদা খঙদোকহৌবা য়াই। মসিগী ওম্ন-তৈনবদা, ঈশিং চৎপগী অকায়বা, কিদনি শোনবা, অমসুং নেফ্রোটিক সিন্দ্রোম্নচিংবা অনাবশিং অসিদি পোক্লবা মতুংদসু নারকপা য়াওই হায়না ডা. গৌড়না ফোঙদোরক্লি। মহাক্লা হায়রি, "ষ্টুকচরগী ওইবা অকায়বা, অমসুং য়ুরিনরি ব্রেক ইনফেক্সনশিং অসি অয়াম্বনা পোক্লবা মতুংদা উৎপা হৌরকই। অদুবু নেফ্রোটিক সিন্দ্রোম অসিদি অঙাংশিংনা চাউখৎলকপা মতম চহী ১.৫দগী ১০ ফাওবগী মনুংদা উবা ফংই।"

অঙাংশিংদা কিদনিগী লায়নানা নারকপগী খুদমশিং : করিগুম্বা খুদম খরদি অঙাংশিংগী ঈশিং মরীদা নাবগী ঈঙ্গিৎ ওইরম্বা য়াবা মরম্না মমা-মপা ওইবশিংনা থৌওইদবা তৌরোইদবনি হায়না ডা. গৌড়না চেকশিন্নবা খঙহল্লক্লি। অদুগুম্বা খুদমশিং অদুদি : মীৎ অমসুং হকচাং পোমখৎলকপা, মপান থোকপদা নাবা, মপান তোয়না থোকপা, মপান থোকপদা ঈ য়াওরকপা, ৱাংবা হেনগৎতবা, হকচাং কা হেন্না লূম্বা, শরু শোনবা নৎত্রগা কোনবা, অমসুং লাইহৌ কন্না হৌবা হায়রিবশিং অসিনি।

লায়ওং খঙদোকপা অমসুং লায়েং : ঈশিং মরীগী অনাবশিং অসি অয়াম্বনা মিপাইনীংঙাই ওইদ্রবসু ঙক্লিভৈদা লাইওং খঙদোকহৌবা হায়বসি য়াম্নমক মরু ওই। সিম্পটমশিং অদুগী মতুংইন্না, লাইওং লেপথোকপগী চাংয়েং অসিসু মখল য়াম্মী হায়না ডা. গৌড়না ফোঙদোরক্লি। কিদনিদা নারিবা অনাবা অদুগী মশক খঙদোক্লবগীদমক্তা ব্লদ টেষ্ট, য়ুরিন টেষ্ট অমসুং রেনাল অলট্রাসাউন্দ অসিনচিংবা টেষ্ট কয়ামরুম পাঙথোকই। মসিদসু নত্তনা, অঙাংখাও মনুংদা লৈরিঙৈদা (ইন্ট্রায়ুটেরিন ষ্টেজগী জেনেটিক টেষ্ট তৌবা অসিনসু অঙাং অদুনা নারিবা অকক্লবা ফীভম অদুবু খঙবা ঙম্লবা হোৎনবদা তেংবাঙই।

ডা. বীশ্বনাথনা হায়রি, "মথৌ তৌদবা কিদনি, মফম চাদনা লৈবা কিদনি, নৎত্রগা কিদনিশিংগী মনুংদা নাই চাবা অসিনচিংবা মমা পূক্লুংগী ওইবা অনাবা খরদি লায়েংদুনা মপূং ফানা ফহনবা ঙমদে। অদুবু হায়রিবা অনাবশিং অসি কিদনিনা হকচাং মনুংদগী ফত্ত-হাওদি পুথোকপগী থবক অসি পাঙথোক্লিবমখৈদি ফত্ত-নুংদ থোক্কনি হায়বগী কিনীংঙাই ওইদে।" অদুম ওইনমক, পোষ্টরিয়র য়ুরেথ্রেল ভল্ব ওবষ্ট্রক্সনগুম্বা হকচাং কয়াৎকি মওং কায়রকপনচিংবা দিভেলপমেন্টকী মহৌশা নত্তবা মওংশিং অসি হেক পোক্লকপগা থুনা খঙহৌরবদি শেমদোকপা য়াই। ডা. রেভালনা হায়রি, "ব্লেদ্দরগী মথৌদা অকায়বা থোকহন্দনবগীদমক্তা অতোপ্পা লম্বেল অমা শেম্লনবা - থাঙ খজিক্তং থারগা অথিংবা পীরিবা তোংশা অদু লৌথোকপা- ইন্দোস্কোপিক ভল্ব এক্লেশন, নৎত্রগা ভেশিকোস্টোমি হায়বসি পাঙথোক্লবদি অনাবা অদু মহৌশাগী পূক্সি মহিংদা হিংবা ঙমগনি"। ঙম্না খঙহৌরবদি কিদনি ফেইল ওইবদগী থিংবা ঙংম্মী। রাকেশ অসি মতম য়াম্না থোংনা দাইগ্লোসিস তৌবা মরমদগী কিদনি শিন্দোকপা তারি, অমসুং মহাক হৌজিক দোনর অমা ঙাইদুনা লৈরি।

থিংহৌনবা পাম্বৈশিং : জিনদা অহোংবশিং থোক্তুনা (ম্যুটেশন) ঈ মরীদগী লৌনরকপা কিদনিগী অনাবশিং অসিদি থিংবা ঙমদে। অদুবু মমা-মপা ওইগৌদৌরিবশিং অদুনা অঙাং পোক্লবা হোৎনদ্রিঙৈগী মমাঙ, অমসুং মতুংদা হিংবা পূক্সি মহিং অদুনা, নারিবা লায়না অদুগী মওং-মতৌ লেপ্পদা অরুবা শক্লোন অমা লৌই হায়না ডা. রেভালনা ফোঙদোরক্লি। অঙাংশিং অসি ঈশিং মরাং কায়না পীথক্তুনা মপান তোয়না থোকহনগদবনি, মপান থোক্লিংলকপা মতমদা ফাজিন্দুনা থম্মোইদবনি। মপান তোয়না থোকপা অমসুং কিদনিগী ওইবা অশোয়বা লৈবা অঙাংশিং অসি হায়পরটেন্সননা থোকহনবা অরুবা ফীভমশিং অদু লাকহন্দনবগীমক্তা ব্লদ প্রেসর চাং নাইনা চোক তৌগদবনি।

অঙাংশিংবু অশোয়-অঙাম থোকহন্দনবগীদক্তা, মখোয়না মীয়ামগী টোইলেট শীজিন্নবা মতমদা হায়জিনগী কাঙলোন ইলহন্নবা, অমসুং সেনিটাইজর শীজিন্নহন্নবা মমা-মপাশিংনা তাকপী-তম্বীগদবনি। মমা-মপাদগী লৌনরকপা কিদনিগী অনাবা লৈবা মীওইশিংনা মশাগী অকক্লবা লায়না অদুগী মতুংইন্না কিদনিগা চানবা চীঙ্গাক চাগদবনি।

কিদনিগী অনাবা লৈবা মমা-মপাশিংনা অঙাং পোক্লবা হোৎনদ্রিঙৈদা অফবা পূক্সি মহিংদা হিংবা, অফবা চীঙ্গাক চাবা, চাং নাইনা শাজেল তৌবা, অমসুং হু চেনবা পোৎশক থাদোকপা (ময়াই কাবা চীঙ্গাক) হায়রিবশিং অসি তৌরবদি, মখোয়না পোক্লক্কদৌরিবা মচা-মশুশিং অদুদা লায়না অসিনা কা হেন্না শোকহনবা ঙম্লোই, মরম অসিনা খুদোংথীবা মায়োক্লরক্তনবগীদমক্তা মীরোনবগী প্লান্নিং, অমসুং মীরোন্দ্রিঙৈগী কাউন্সেল্লিং তৌবা চুমগনি হায়না ডা. রেভালনা ফোঙদোরক্লি। ●

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