থবক্কী মমল ৱাংইহে

শিদ্রবসু কুম লায়না নাদুনা লৈবগীরা

‘দেমোক্রেসিগী লাইশঙ’ (টেম্পল ওফ দেমোক্রেসি) হায়নরিবা ইম্ফালগী চীংমৈরোংদা লৈরিবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিগী সেক্রেটরিএটতা তোঙান-তোঙানবা পোষ্ট খরদা মীওই ১০বু সেক্রেটরিএট অসিগী ওফিসর অমগী মমিং অমসুং মহাক্কী শেমজিন-শাজিনবা ‘খূৎয়েক’ (সিগনেচর) শীজিন্নরগা এপোইন্টমেন্ট ওর্দর অমদি এপোইন্টমেন্ট লেট্টরশিং পীরম্বগী ৱাথোক অমা থোক্লে। সেক্রেটরিএট অসিগীনি হায়দুনা এম টি এস, সুপরভাইজর, এল দি সী, এফ এ অমসুং একাউন্টেন্টনচিংবা পোষ্টশিংদা মীওই ১০দু সিলেক্সন তৌরে হায়বগী এপোইন্টমেন্ট ওর্দরনা ফেব্রুৱারী ৭, ২০২৫দা থোক্লম্বনি। অদুগা খল্লে হায়রিবা মীওইশিংসিগী ‘এপোইন্টমেন্ট লেট্টর’ শিংনা মার্চ ২৬, ২০২৫দা পীরম্বনি। ৱাথোকসি থোক্লবা মতুংদা চোংথোরক্লিবা ৱাফমদি মীওই ১০দা পীরম্লিবা এপোইন্টমেন্ট ওর্দর অমসুং লেট্টরশিংদু শেংদবনি, অরানবনি অমসুং শেমজিন শাজিনবনি, জিন্যুইন ওইদে, ওফিশল নতে হায়বদু নত্তে। হুরানবা খদ্রক্কী থবকসিবুদি মীওই ১০দুবু সেক্রেটরিএট অসিদা থবক হাপ্পীগনি হায়দুনা থাজহল্লগা নমথাক তৌবীদুনা য়াম্লবা শেনফমশিং লৌথোকখ্রিবদু য়ানবনি। মীওই ১০দুগী মনুংদা অমদগীদি লুপা লাখ ৩০ ফাওবা পীবদগী লৌবিখ্রে হায়রক্লিবনি। হোয়, হৌজিকপুদি ৱাথোকসিগী পাউদু পাউচেসিনা এপ্রিল ২৭, ২০২৫দা ৱাথোকসি থোকহল্লকপদা শেমজিন-শাজিন্দুনা শীজিন্নরম্বা দোক্যুমেন্টশিংগা কোন্ননা ফোঙদোকপদগী মশাগী মমিং অমসুং খূৎয়েক শীজিন্নবিরম্লবা ওফিসরদুগী মায়কৈদগী এসেমব্লি অসিবু মশাগী জ্যুরিসদিক্সন মনুংদা কোনশিল্লিবা লম্ফেল পুলিস ষ্টেশনদা কমপ্লেন্ট রিপোর্ট অমা ৱাথোকসিগী পাউ ফোংবা নুমিৎ এপ্রিল ২৭, ২০২৫দা ফাইল তৌখ্রে। কমপ্লেন্ট রিপোর্টতুগী কোপিশিং দিষ্ট্রিক্ট পুলিসকী এস পি অমসুং এদিশনেল এস পি (লো এন্দ ওর্দর) দসু পীখ্রে। রিপোর্টসিগী মতুংইন্না পুলিসকী মায়কৈদগী কমপ্লেন্টদু ‘ওফিশল ইজাহার’ (ও-ঈ) ওইনা লৌখ্রে। কমপ্লেনেন্টকী, এগজামিনেশননচিংবসু চখরক্লগনি। ‘প্রাইমা ফেসি’ ফংবদগী প্রিভেন্সন ওফ করপশন এক্ট য়াওনা বি এন এস অমসুং বি এন এস এসকী মরী লৈনবা সেক্সনশিংগী মখাদা রেগুলর এফ আই আর কেস অমা রেজিষ্টর তৌদুনা লৌখৎলম্লগনি। ইনভেষ্টিগেশন ফাওবা চখবা হৌদুনা মরাল লৈরবা অমসুং চেন্নবশিং ফাওবা ফাগৎপা হৌরম্লগনি খল্লি। থৌদোক-ৱাথোক অমগী মতাংদা ৱাকৎলক্লবনিনা কেস লৌখৎপা য়াওনা লোগী ওইবা থবকশিং লৌখৎপা হায়বসিদি লো-এনফোর্সমেন্ট এজেন্সীশিংগী মনুংদা অমা ওইরিবা সিভিল পুলিসকী মথৌনি। তৌফম থোকই খনবশিং তৌরকসনু, মরাল লৈবা মীওইশিং প্রোজিক্যুট তৌবা ঙম্লকপা ওইসনু।

অদুবু পূম্নমকসিনা ৱাথোকসিগী মতাং অমসুং লিগেল এক্সনশিং লৌখৎলকপগা মরী লৈনবা ৱাফমশিংগী ৱানি। হায়নীংলিবদি লৈঙাক্কী থবক তৌনবা হোৎনবদা মমল পীদুনা লৈদবা য়াদে অদুগা মমলসু য়াম্না য়াম্লি হায়বসিনি। এসেমব্লিগী তোঙান-তোঙানবা পোষ্টশিংগীদমক মীওই ১০দা এপোইন্টমেন্ট ওর্দর/লেট্টরশিং পীরম্লিবদু লান্না শেমজিন-শাজিল্লম্বনি হায়বগী ৱানি। পোষ্টশিং অদুগীদমক লৌরম্লিবা য়াম্লবা শেনফমশিংদুদি থবকশিংদু তৌনীংবা মীওইশিংদুনসু ‘অসি ফাওবদি’ পীবা য়ারে হায়দুনা পীখিবনি। লৌখ্রিবা মীওইশিংদুনসু পোষ্টশিং অদুগী মমল ওইবদা মতিক চারে, য়ারে হায়দুনা লৌখ্রিবনি। মসিগীদমক ‘ফেক এপোইন্টমেন্ট’ ওর্দর অমসুং এপোইন্টমেন্ট লেট্টরশিং পীরম্লিবনি। থৌওংসিনা তাক্লিবদি লৈঙাক্কী থবক্কী মমলসি ওন্থোক্লা য়ামখ্রে হায়বনি। চুম্বু চুমদ্রো? মসি ওইরগদি কুমজা ২০১৬কী অরোইবা শরুক ফাওবা থংন-থংননা টর্ম অহুম্নক ষ্টেট লৈঙাক পায়রম্বা কাঙবুদুনা শেঞ্জা-থুমজা (করপশন) গী মায়োক্তা খুবৈ অমগী চাং ফাওবদা করিমত্তা তৌরমদে হায়রবা ফাওবদা মার্চ ১৫, ২০১৭তগী লিংলকখিবা লৈঙাক্তুদি ‘লুপা অমা চারোই’, ‘শিকি অমা চারোই’ হায়বশিংনা খূৎপায়নরকখিবনি। হান্নদগী লৈরকপা ভিজিলেন্স পুলিস ষ্টেশন ফাওবদা ‘এন্টি করপশন’ হাপচিনখিবনি। চীফ মিনিষ্টরগী বঙ্গলোদা ‘এন্টি করপশন সেল’ ফাওবা হাংদোকখবনি। হায়বদি ‘এন্টি করপশন’ গী নীংথানা য়োম্লগা ‘ত্রান্সপরেন্সি’ গী নাওশুম্বু ‘একাউন্টেবিলিটি’ গী খূৎনা হাইরগা চাওরকখিবনি। অহানবা টর্মদু কোভিদ পেন্দমিকনে করিনে থেঙ্খাং কয়াদা কিন্থগে, নীংখাইগে তৌখ্রবসু উচিন-নাচিন্না চহি ৫ চি লাউনা চৎখি। মার্চ, ২০২২দগী অমুক মখা শমথরকখিবা লৈঙাক্তুসু উমং কন্দোইনি, দ্রগ মৃথৎতোইনি অমসুং ইল্লিগেল মাইগ্রেন্টশিং খন্দোক্তুনা হলহনখিদোইনেনা শিন্থোংদি খঙদনা অওৎপাদা খোই লংলুবদগী ঈগী লৌখোং চেলহনবা লান থোরকপদগী নম্ফুদা দোলাইদগী কুমথহনখিবগী ৱানি। মমাঙগী ফুল টর্মদুগা হন্দক্কী মচেৎসিগা পুনশিল্লগা চহী ৭ মখায়মুক্তি লৈঙাক পায়রকখিনা!! অসুক শাংনা পায়রক্লবসু ‘এন্টি করপশন সেল’ লৈনা লৈনা অরানবা ওইরবসু থবক খনবদা লুপা লাখ ৩০ ফাওবা লৌরম্লিবসিনদি সেল অসি হিংদি হিংলিবা, শিবা মক্তি শিদ্রিবা অদুবু য়াওনবা, লেং-ওৎপদৈ হেন্দোক্তুনা ঈশিং অমসুং অমাংবা চৎপা ফাওবা খঙজদ্রবা কুম লায়নানা নারবা মীওইদৌনা লৈরে হায়বা নৎত্রো? মণিপুরগী শেঞ্জা-থুমজাগী থবক অমসুং লৈঙাক্কী থবক লৈবগী অতিয়া পক্লা ৱাংলিবা মমলসিবু করম্বা মতমদা কনা কনানা লৈঙাক্লোইশিং ওইদুনা ৱায়েল থৌদারগা মরূ ফংনা মৃথৎপা ঙমগদগে? ৱাহংসিগী পাউখুম কনানা পীগদগে? লান কনশিল্লকপা মতমদা মখূৎ-মখূৎশিং মক্রাং লোন্দুনা লৈখিবা মীহুৎশিং ফম থাদোক্লো, রিজাইন তৌরো হায়দুনা থোমজিন্নরকখিবা মীয়ামদুনা পীগদ্রা নৎত্রগা ফম থাদোকপা মতাং চাদ্রি, থাদোক্লসু পুল্লপ থাদোক্লদবনি হায়দুনা থৌওইনা মীফমগা ফমদুনা পাউমীশিংদগা ফোঙদোকখিবশিংদুনা পীগদ্রা হায়বনিদা!! দিমান্দ য়ামখৎলক্লবদি সপ্লাই হেনগৎলকই হায়বসিবুদি ইকোনোমিক্সকী থিওরিদা য়াওবা অচুম্বসু ওইবা ৱাফম্নি। অদুবু ফীভমসি লৈঙাক্কী থবক হাপ্পদসু ওইরক্লিবা করিগীনো হায়বনি। মরমবুদি য়ামনি, অদুবু এক্তি করপশন সেল কাইদুনদি করিমত্তা কান্নহন্দে, লৈরোংগুম মাল্লি হায়বদু অদুম থোকহল্লি হায়বগী ৱানি।

মীতৈগী পুয়া ‘নিঙ্থৌলোল্ লম্পুপা’ (নিংথৌরোল লম্বুবা)-(৫২০)

(পুয়াগী অরিবা ময়েক্তগী বাংলা ময়েক্তা চনম হেমচন্দ্রনা লায়থোক্লা ইথোকপা অসি মীতৈ ময়েক্তসু নুমিৎ খুদিংগী ইথোক্তুনা ফোঙজরগনি।)

হুয়েল কোনচল লালচুঙফাবা ও। হায়না মিংথোল মিংকৌয়ে। লাইরেল সনা মখূৎশু পায়না লালদাখিবদি। অসিনসু লোইবা লৈখিদে। মাইকৈ নোংপোক খানা থংবা লমদম। নোংপোক শারৈ চীঙ। মোলশাং লমদম মপুংয়াইদা। হুয়েল লালদা খৌশাবনে। নোংপোক শারৈ চীঙ ও। মিংথোল মিংকৌনখিবদি। করি তৌখিবা নুমিৎতগীনো হায়রবদি। চীঙখোং পোইরৈতোলনা। চীঙদা মীনা তাবা লম। তমদা মীনা তাবা লম। চীঙমীশানা তমমীশানা চীঙতম থুংনা লাংওললকপদা। চীঙ চীঙম কা। ●

[illegible] ([illegible]) -(৬১৪)

([illegible])

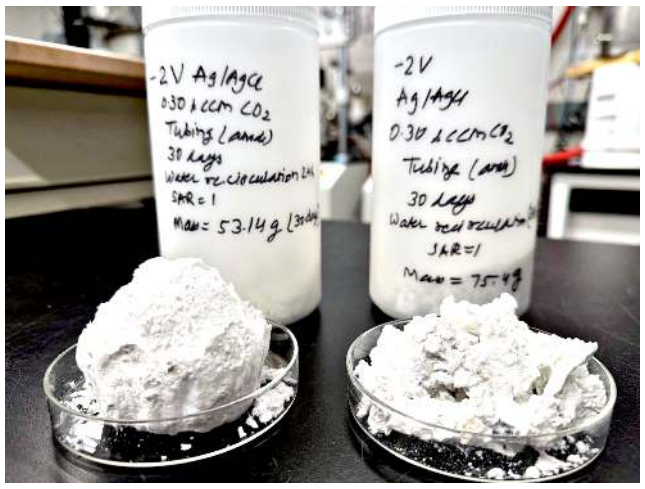
[illegible]

কার্বন দাইওক্সাইদপু য়ূম-কৈ শানবগী মেটরিএল শাবদা য়াওহনখিবা : শাবগী চাং হন্থহন্নবগী পাম্বে অমা

সাইন্সকী খোঙচৎ

কুঞ্জো নাওরেম

ইন্দষ্ট্রি, ফেক্টরিশিংদা কয়লা; লম্বী নৎত্রগা ত্রেক্তা চেল্লিবা গাড়ী নৎত্রগা রেলগাড়ীশিংদা পেত্রোলিয়ম নৎত্রগা সী এন জিগুম্বা ফ্যুলশিং মৈ চাকপদগী পীথোরকপা কার্বন দাইওক্সাইদনা মালেমগী শাবগী চাং হেনগৎহনবদা অচৌবা থৌদাং লৌরি। ইন্দষ্ট্রি তৌদবদি য়াদে, গাড়ীশিং থৌদবসু য়াদে। অদুনা মেছিন অমদি ইঞ্জিনশিংদগী কার্বন দাইওক্সাইদ থাদোরকপগী চাং হন্থহন্নবগীদমক, হেন্না ফরবা ইঞ্জিন অমসুং মেছিনশিং পুথোরক্লি। অতোপ্পা অমরোমদনা, নুংশিৎতা য়াওরিবা কার্বন দাইওক্সাইদপু লৈনুংদা থাজিন্দুনা রোক ওইনা থমখিনবা হোৎনবা, কার্বন দাইওক্সাইদপু অতোপ্পা কান্নবা পোৎলমশিংদা ওন্থোকপা নৎত্রগা কার্বন দাইওক্সাইদপু য়ূম-কৈ শানবা মেটরিএল, হায়বদি বিলাটিমাতিগুম্বা পোৎলমশিং শাবদা য়াওহনখিনবগী মতাংদা থি-হুম্বগী থবক কয়া পায়খৎনরক্লি। মসিগা মরী লৈননা, চহীসিগী জন্যুৱারী ২৯দা কার্বন দাইওক্সাইদপু য়ূম-কৈ শানবগী মেটরিএল ওইনা শীজিন্নবগী মতাংদা পাউদম অমা থমজখ্রে। ঙসিগী পাউদম অসিনা, নোর্থৱেষ্টর্ন য়ুনিভর্সিটিগী থিজিন লূপ অমনা পুথোরকপা, কার্বন দাইওক্সাইদপু সমুদ্রগী ঈশিংগা পুল্লগা ইলেক্ট্রিসিটিগী মতেংনা য়ূম-কৈ শানবা পোৎ শাবগী মতাংদনি।



সমুদ্রগী ঈশিংদা কার্বন দাইওক্সাইদ কাপশিল্লগা, ইলেক্ট্রিক করেন্ট থাজিন্দুনা শুংলকপা, বিলাটিমাতি, কক্লিট, প্লষ্টর অমসুং পেইন্ট শুংবা য়াবা মেটরিএল।

নুংশিৎতা য়াওরিবা কার্বন দাইওক্সাইদপু মপংদা ওন্থোক্লবা মতুংদা, বিলাটিমাতিগুম্বা য়ূম-কৈ শানবগী মেটরিএল শাবদা শীজিন্নবা হায়বসি য়াম্না তঙাইফদবা অমা ওইরক্লি। মরমদি মসিনা কার্বন দাইওক্সাইদপু মতম চুপ্পগী ওইনা নুংশিৎতগী লৌথোকখিবা ঙম্মী। *“এদভান্সদ সষ্টেনেবল সিষ্টমস”* (মার্চ ১৯, ২০২৫) দা ফোঙদোরকখিবা পাউদম অমগী মতুংইন্না, নোর্থৱেষ্টর্ন য়ুনিভর্সিটিগী থিজিন লূপ অমনা কার্বন দাইওক্সাইদপু বিলাটিমাতি, কক্লিট, প্লষ্টর অমদি পেইন্ট ওইনা শীজিন্নবা য়াবা মেটরিএলদা ওন্থোকপা ঙম্লে হায়রি। লূপ অসিনা পুথোরক্লিবা পাম্বে অসিগী থৌওংশিংদগী তুংলমচৎকী ফ্যুলনি হায়নরিবা অমসুং “ক্লিন ফ্যুল” ওইনা লৌনরিবা হায়দ্রোজেন গ্যাসসু পীথোরকই। থিজিনবগী থবক অসিবু নোর্থৱেষ্টর্নগী McCormick School of Engineering দা সিভিল এন্দ এঞ্জিনিয়রিংগী এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর ওইরিবা Alessandro Rotta Loria না লুচিংখি।

নোর্থৱেষ্টর্নগী রোট্টা লোরিয়াগী লেবতা, কার্বন দাইওক্সাইদ ফাজিনবগা মরী লৈননা, মাঙজে লৈননা চাংয়েং অনীখক পাঙথোকখ্রে। অহানবা চাংয়েং অদুদা, কার্বন দাইওক্সাইদ সিকেস্ট্রেশনগী ইফিসিএন্সিসি ৪৫% ফাওবা য়ৌহনবা ঙমখি, হায়বদি কক্লিট শেম্বগী থৌওংদুদা কাপশিনখিবা কার্বন দাইওক্সাইদকী তঙ্খাইমুক্তি ফাজিন্দুনা থম্বা ঙমখি (*কম্যুনিকেশন্স মেটরিএলস*, জুন ২৬, ২০২৪)। অনীশুবা চাংয়েং অদুদা, থিজিন লূপ অসিনা clams, mussels গুম্বা সমুদ্রগী ঈরোলনুংদা হিংলিবা জীবশিংনা সমুদ্রগী ঈশিংদা তুমদুনা য়াওরিবা মিনরেলশিংবু শীজিন্নদুনা মখোয়গী অকনবা মকু (shell) শেম্লকপগী মতাংদা কূপ্পা নৈনখি (*কম্যুনিকেশন্স অর্থ এন্দ এনভাইরনমেন্ট*, ওগষ্ট ২২, ২০২৪)। মখোয়গী চাংয়েংশিংদগী খঙবা ঙমখি মদুদি সমুদ্রগী ঈরোলনুংদা লৈরিবা লৈঙোইদা ইকন কন্দবা ইলেক্ট্রিক করেন্ট অমা থাজিনবা মতমদা লৈঙোইদুগী ষ্ট্রকচর হোংলকই অদুগা রোক-মানবা মপং অমা শেম্লকই। চাংয়েং অনীসিদগী নুংশিৎতা য়াওরিবা কার্বন দাইওক্সাইদ শীজিন্নরগা য়ূম-কৈ শানবা বিলাটিমাতিগুম্বা পোৎশিং শাবা য়াগনি হায়বসি খঙলকখি।

কার্বন দাইওক্সাইদপু মপং ওন্থোক্তুনা বিলাটিমাটিগুম্বা পোৎ শুংনবগী পায়খৎখিবা চাংয়েং অসিদনা থিজিন লূপ অসিনা সমুদ্রগী ঈশিংদা ইলেক্ট্রোদশিংগী মতেংনা ইলেক্ট্রিক করেন্ট থাজি ক্লম্মী। করেন্ট অসিনা ঈশিংগী মোলিক্যুলশিংবু হায়দ্রোজেন গ্যাস অমসুং হায়দ্রোক্সাইদ আইওনদা থুগাইরম্মী। ইলেক্ট্রিক করেন্ট থাজি ক্লিঙৈদা সমুদ্রগী ঈশিংদা কার্বন দাইওক্সাইদ গ্যাস কাপশিল্লম্মী। মসিনা ঈশিংগী কেমিকল কম্পোজিশন হোংহল্লক্তুনা বাইকার্বোনেট আইওনশিংগী কন্সেন্ট্রেশন হেনগৎহল্লকই। মমৈথংদা, হায়দ্রোক্সাইদ অমসুং বাইকার্বোনেট আইওনশিংনা সমুদ্রগী ঈশিংদা তুমদুনা য়াওরম্বা কেলসিময়, মেগ্নিসিয়মগুম্বা আইওনশিংগা রিএক্সন থোকই। রিএক্সন অসিদা কেলসিয়ম কার্বোনেট অমসুং মেগ্নিসিয়ম হায়দ্রোক্সাইদ য়াওবা, মপং ওইবা মিনরেলশিং শেম্লকই। কেলসিয়ম কার্বোনেটনা কার্বন সিঙ্ক অমগুম্না মথৌ তৌই, অদুগা মেগ্নিসিয়ম হায়দ্রোক্সাইদনা মখা তানা কার্বন দাইওক্সাইদকা রিএক্সন থোক্তুনা কার্বনবু লৌশিল্লি।

কোরল অমসুং মোলস্কুম্বা জীবশিংনা সমুদ্রগী ঈশিংদা য়াওরিবা আইওনশিংবু মিটাবোলিক এনর্জিগী মতেংনা মখোয়গী অকনবা মকুশিং হায়বদি কেলসিয়ম কার্বোনেটতা ওন্থোকই। অদুবু, রোত্তালোরিয়াগী লেবতদি, মিটাবোলিক এনর্জিগী মহুত্তা ইলেক্ট্রিকল এনর্জি শীজিন্নে, অদুগা কার্বন দাইওক্সাইদ কাপশিন্দুনা কেলসিয়ম কার্বোনেটকুম্বা শেমহনবগী থবকসি পাঙথোকই।

থিজিনবগী তাঙ্কক অসি চাংয়েংগী থাক্তা লৈরবসু, থিজিন-লূপ অসিনা শীংথানীঙাই ওইরবা ৱাফম অনীদি খঙবা ঙম্লে। মখোয়না খূৎশেমগী পাম্বেনা মিনরেলশিংবু লৈঙোইদা ওন্থোকপা ঙম্লে অদুগা ইলেক্ট্রিসিটিগী ভোলটেজ অমসুং করেন্ট, কার্বন দাইওক্সাইদ কাপশিনবগী চাং অমসুং মতম অমদি সমুদ্রগী ঈশিংবু রিসর্কুলেশন তৌবগী চাং অমদি মতম্বু লাকশিল্লগা মেটরিএলশিং অদুগী কম্পোজিশনবু হোংহনবা ঙম্লে। ফীভমশিংগী মখা পোন্না ফংলক্লিবা পোৎশক অদু মচোই মচোই তাবা অমসুং হেন্না পোরস ওইবা নৎত্রগা হেন্না কূৎবা অমসুং কনবা য়াই, অদুবু মপূং ওইনা কেলসিয়ম কার্বোনেট অমসুং/নৎত্রগা মেগ্নিসিয়ম হায়দ্রোক্সাইদ য়াওই। অসিগুম্বা মেটরিএল অসি লৈঙোই অমসুং/নৎত্রগা নুঙগী মহুৎ শিল্লগা কক্লিটতা শীজিন্নবা য়াগনি। অতোপ্পা অমরোমদনা, বিলাটিমাতি, প্লষ্টর, অমসুং পেইন্ট শুংবদা শীজিন্নবা য়াগনি।

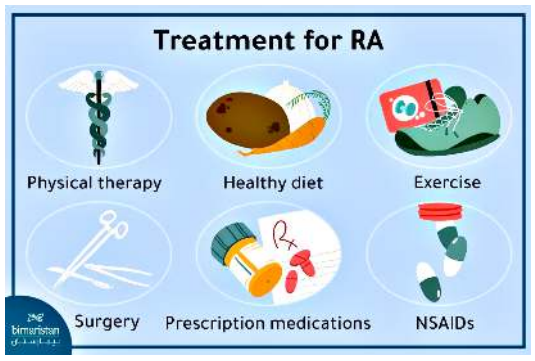
মেটরিএল অসিনা কার্বন দাইওক্সাইদ কয়া য়াম্না ফাজিন্দুনা থম্বা ঙম্বগে হায়বগী মতাংদা অসুম্না ফোঙদোক্লি : কেলসিয়ম কার্বোনেটকী তঙ্খাই অমগা মেগ্নিসিয়ম হায়দ্রোক্সাইদকী তঙ্খাই অমগা য়াওবা মতমদা, মেটরিএল অসিগী মেত্রিক টন অমনা কার্বন দাইওক্সাইদকী মেত্রিক টন তঙ্খাইমুক ফাজিন্দুনা থম্বা ঙম্মী। মেটরিএল অসিনা লৈঙোইগী মহুৎ শিল্লগা শীজিন্নবা মতমদা, কক্লিট নৎত্রগা বিলাতিমাতিগী মপাঙ্গলদা শোম্থহনবা তৌরোই হায়না রোট্টা লোরিয়ানা ফোঙদোক্লি। ●

রুমেটোইদ অর্থ্রাইটিস লায়েংদনা থম্লবদি হকচাংগী অতৈ কয়াৎশিংদসু শন্দোক্লকই

- নোঙথাঙ লৈমা -

রুমেটোইদ অর্থ্রাইটিস (আর এ) হায়বা লায়না অসি লূ-তাংশিংদা নাবা অনাবা মখল অমনি। অদুবু মসি হকচাংগী অতৈ মফমশিংদসু শন্দোক্লকই। করিগুম্বা লায়েংদনা থম্বা তারবদি লূ-তাং, শরূ, কার্টিলেজ (অথোৎপা শরূ) হায়রিবশিং অসিদা নত্তনা মীৎ, উনশা অমদি থবোম্বীনচিংবগী মনুং থংবা শরুক্তসু অকায়বা থোক্লকই।

লূ-তাংশিংদা চৈনাখোল পোকপা, পোমখৎপা অমসুং ইলিং লিংখক্তুনা অনোপ-অতিং তৌবা য়াদবা হায়রিবা লায়ওংশিং অসি লৈরবদি মদুবু রুমেটোইদ অর্থ্রাইটিস হায়রিবা লায়না অসিনা নারে হায়না লৌনৈ। মসিসু অর্থ্রাইটিস মখল কয়াগী মনুংদা অমনি। লায়না অসি মতৌ করম্না নারক্লিবনো হায়বদুগী চপ চাবা মরম খঙবা ঙম্লদ্রবসু, মসি হকচাংগী অনা-অয়েক ঙাকথোক্লবগীদমক্তা লৈরিবা ইম্যুন সিষ্টম অসিনা লূ-তাংশিংদা এটেক তৌরকপদগী নারকপনি হায়বা ৱাফম অসিমদি ঐখোয়না খঙনৈ। আর এ অসিগী ওইবা সিম্পটম, দাইগ্লোসিস অমসুং লায়েং হায়রিবশিং অসিগী মতাংদা মীয়াম্না কয়া মুন্না খঙনদবা ৱাফম কয়ামরুম লৈ। এব্রোর্নেস হায়বসি ৱাৎলবদি মতম চানা লায়েংহৌদবদগী আর এগী অরুবা ফীভম কয়ামরুম মায়োক্লরকপা য়াই। কনাগুম্বা মীওই অমনা আর এগী লায়না অসি মুন্না খঙবা ঙম্লবা হোৎনবদা মতেং ওইগদবা ৱাফম খরা মখাদা পীরি।



(১) আর এনা নারকপগী মরম করিনো? আর এ হায়বসি ইম্যুন সিষ্টমনা নাহনবা ওটো-ইম্যুন দিজিন অমনি। নহাক্কী হকচাংদা য়াওরিবা ইম্যুন সিষ্টম অদুনা ইনফ্লেমেশন (চীকপা-নাবা) থোকহন্দুনা মপান্দগী চঙলকপা অতোপ্পা বেক্টেরিয়া অমসুং ভাইরসশিংদা এটেক তৌই। অদুবু ওটো-ইম্যুন দিজিজ অমদদি, ইম্যুন সিষ্টম অসিনা শেরান্ননা নহাক্কী হকচাংগী মশা-মউ ফরিবা লূ-তাংনচিংবা কয়াৎশিং অদুদা চীকপা-নাবগী চৈনাখোল পোকহল্লি অমসুং পোমখৎহল্লি। হায়রিবা লায়না অসিনা নারবদি লায়েংদুনা ফহনবা ঙমদে। আর এনা নারকপগী মরম অসি খঙবা ঙম্লদ্রি। ইমুং কয়াদা ওটো-ইম্যুনগী অনাবনা চারোন-শুরোন মথং মথং নারকপগী ৱারী থেংনৈ। মসি ঈ মরীদা য়াওরকপা জিন মখল খরনা শন্দোক্লকপনি।

(২) এ আরগী সিম্পটমশিং : চীকপা-নাবগী অতৈ লায়নাশিংগা কয়া মান্নদবা মওং অমদা, অয়ূক অঙনবদা লূ-তাংশিংদা মতম কুইনা ইলিং লিংখক্তুনা কোন্থোক-কোনশিন তৌবা য়াদ্রবদি - মদু আর এনা নারে হায়বগী ইঙ্গিৎ অমা ওইরম্বা য়াই। লূ-তাংশিং অদু চপ তিংনা পুং ১ নৎত্রগা ২ ফাওবা (নৎত্রগা নোংমা চুপ্পা) লৈবা য়াই, অদুবু কোন্থোক-কোনশিন শান্নরবদি ফীভম খরা ফগৎলক্লনি। খুদম ওইনা ওষ্টিও-অর্থ্রাইটিসতা অয়ূক্কী চপ তিংদুনা কোনশিনবা য়াদবা মওং অসি কয়া তৌগন্দে। আর এগী অতোপ্পা খুদম অমসুং লায়ওংশিংগী মনুংদা হকচাং শোম্থরকপা, লাইহৌ হৌরি হৌরি তৌদুনা লৈবা, চানীং-থক্লিংবা পোক্তবা, চীন-মীৎ ইকং কংবা অমসুং খূৎকী খূনীং অমদি খূৎশাশিংগী উনশা মনুংদা রুমেটোইদ নোদ্যুল হায়না খঙনবা মতুম অকনবশিং লৈবা হায়রিবশিং অসি পনবা য়াই।

আর এ ওইরবোই নীংবা অতৈ লায়নাশিংসু লৈ, মরম অসিনা মথৌ তাবা টেষ্ট অমসুং চুম্না দাইগ্লোসিস তৌবা হায়বসি য়াম্লমক মরু ওই।

(৩) আর এ অসি নুপীদনা হেন্না নাগল্লি : রুমেটোইদ অর্থ্রাইটিসনা নাবা মীওইশিংগী মনুংদা চাউরাক্লা চাদা ৭৫ রোমদি মশাগী চহী ৩০দগী ৫০ ফাওবগী মনুংদা লৈবা নুপী ঙাক্তনি। নুপীশিংগী পূন্সিদা চাদা ১-৩দি আর এনা নারকপা য়াই। অদুম ওইনমক, লায়না অসি নুপাশিংদসু চহী মতাং অমদা হেক্তা নারকপা য়াবগী ওইথোকপা লৈ। মসি নুপী ওইবীশিংনা ঙল্লিঙৈ মতমদা নাগনবা অনাবা অমা ওইবা মরম্না, ইমুং-মনুং পুম্নমক্কী মফমদা অচৌবা অৱাবা অমা মায়োক্লহল্লি।

(৪) আর এনা মনুংগী কয়াৎশিংদসু শোকহল্লকপা : আর এ অসি অহানবদদি লূ-তাংশিংদা নাবা হৌরকই অদুবু মসি হকচাংগী অতৈ কয়াৎশিংদসু শন্দোক্লকই। করিগুম্বা লায়না অসি কম্ত্রোল তৌদনা থম্লবদি লূ-তাং, শরূ অমসুং শরূ অথোৎপা হায়রিবশিং অসিদা নত্তনা মীৎ, উনশা অমসুং থবোম্বী হায়রিবা কয়াৎশিং অসিগী মনুং থংবা শরুকশিংদসু শোকহল্লকপা য়াই। অসিগুম্বা অরুবা ফীভমশিং অসি থোক্লকপা থিংহৌনবগীদমক্তা ঙল্লিঙৈদা দাইগ্লোসিস তৌহৌবা অমসুং মতম চানা লায়েংবা হায়বসি তঙাইফদে।

(৫) আর এগা অহল ওইরকপগা মরী লৈনদে : অয়াম্বা মীওইশিংনা অর্থ্রাইটিস হায়বসি অহল ওইরকপগী অনাবনি হায়না থাজবা পোক্লে। ৱাফম অসি ওষ্টিও-অর্থ্রাইটিসকুম্বা, হকচাং অসি মম্থরকপগী (ডিজেনেরেটিভ) অনাবশিংদদি চুম্না য়াই। অদুবু পূন্সিগী চহী মতাং খুদিংমক্তা হেক্তা নারকপা য়াবা আর এ হায়বা অসিগদি চানদে। য়াম্না পীক্লিবা অঙাং ফাওবদা জুবেনাইল রুমেটোইদ অর্থ্রাইটিস হায়না খঙনবা লায়নানা নাবা য়াওই।

(৬) মতৌ করম্না আর এগী দাইগ্লোসিস তৌই ? আর এ অসি ব্লদ টেষ্টকী রিজল্টশিং অদু এগজামিন তৌবা, লূ-তাং অমসুং কয়াৎশিং চেক তৌবা, অমদি এক্স-রে নৎত্রগা অলট্রাসাউন্দগী মমিশিং অদু রিভু তৌবা হায়রিবা পাম্বেশিং অসিগী মতেংনা খঙবা ঙম্মী। আর এগী লায়ওং লেপথোক্লবা হোৎনবদা টেষ্ট অমখক তৌবনা য়াদে। ঈদা য়াওবা এন্টি-বোদিশিং খঙদোক্লবগীদমক্তা ব্লদ টেষ্ট কয়ামরুম পাঙথোকই। ভাইরল ইনফেক্সন মখল খরদা আর এগা মান্নবা সিম্পটমশিং উবা ফংই। রুমেটোলোজিষ্ট অমা হায়বসি আর এগী দাইগ্লোসিস চুম্না তৌদুনা লায়েং-পথাপ অমা রেকোম্মেন্দ তৌবা ঙম্বগী হৈ-শিংবা অমসুং লৌশিং লৈরবা ফিজিসিয়ন অমনি।

(৭) আর এগী লায়েং মওং : লায়ওং শেংনা খঙলবা মতুংদা, আর এগী লায়েংনা ইনফ্লেমেশন থোকপগী চাং হন্থহন্নবা, চৈনাখোল নৎত্রগা অপোম-অতং ফহন্নব অমসুং তুং কোইনা লূ-তাংদা অকায়-অতোই থোক্লকপা থিংহৌনবা পান্দমদা থবক পায়খৎলি। অনাবা মীওই খুদীংমক্তা শুপ্পগী লায়েং মখল অমখক্তংনা চৎনবা য়াদে, মরম অসিনা মীওই কয়াগী পূন্সিদা অমুক্তংদি লায়েংবগী মওং হোংদোকই।

দিজিজ মোদিফাইং এন্টি-রুমেটিক দ্রগ (দি এম এ আর দি) হায়বা হীদাক অসি মহৌশানা আর এগীদমক ইহান হান্না প্রেস্ক্রাইব তৌনৈ। নন-ষ্টেরোইদেল এন্টি-ইনফ্লেমেটরি দ্রগস (এন এস এ আই দিজ) অমসুং/নৎত্রগা লো-দোজ কোর্টি-কোষ্টেরোইদস অনী অসিসু দি এম এ আর দিশিংগা পূন্না শীজিন্নবা য়াই।

(৮) রুমেটোলোজিষ্ট অমগা তঙাইফদনা তান্নগদবনি : তাং তাংশিং, মশল নৎত্রগা শরূশিংদা চীকপা-নাবা অসি য়াম্না খাঙবা ঙমদবা, নৎত্রগা নুমিৎ কয়ানি চূপ্পা ফৌ হায়বা য়াদ্রবদি রুমেটোলোজিষ্ট অমগা খুদক্তা তান্নবা ফৈ। রুমেটোলোজিষ্টশিং অসি পোমখৎপা অমসুং চৈনাখোলশিং অদু লায়েংনবগীদমক্তা অখন্ননা ত্রেইন তৌরবা মীওই ঙাক্তনি।

(৯) আর এদা চাবগী অথিংবা লৈতে : হকচাংদা য়ুরিক এসিদকী চাং ৱাংনা য়াওবদগী নাবা গাউট হায়না খঙনবা লায়না অসি নত্তনা, অর্থ্রাইটিসনা নাবা মীওইশিংদা চাবা-থকপগী অথিংবা লৈতে।

(১০) আর এগী অনাবশিংনা খঙজিনবীয়ু : • প্রেস্ক্রাইব তৌরকপা হীদাক পূম্নমক চাগদবনি অমসুং করিগুম্বা সাইদ ইফেক্ট থোক্লবসু ডাক্তরগা তান্নবীয়ু।

• মতম পূম্বদা হকচাং লেঙ-ওৎতুনা শান্নবা ফৈ, অদুবু চীকপা নাবা হৌরক্লবদি পোত্থাদুনা লৈবীয়ু।

• মশল কনখৎহন্নবগীদমক্তা ৱাকিং চৎপনচিংবা অচম্বা শাজেল তৌবীয়ু।

থবক মচা-মশু শূবা অমসুং অফবা চীঙ্গাক চাবনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহন্দুনা লূ-তাংশিংদা প্রেসর পীবগী চাং হন্থহনগনি। ফিজিকেল থেরাপিষ্ট (পি টি) অমবু, লূ তাংশিংদা অকায়বা থোক্লোইদবা শাজেলশিং তাকহনবা ফগানি। আর এনা ষ্ট্রেশ, এঞ্জাইটি নৎত্রগা দিপ্রেশন হায়রিবশিং অসিসু থোকহল্লকপা য়াই। মরম অসিনা অনা-লায়েংগী থবক তৌরিবা মীওইশিংগা তান্নদুনা পূক্লীংগী অৱাবা কোক্লবা হোৎনবীয়ু। ●

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