এডিটোরিয়েল
ꯑꯦꯗꯤꯇꯣꯔꯤꯌꯦꯜ

এস এস এ, রমসাগী ওজাশিং
তলব চাং নাইদ্রবা ওজাশিংনা করম্না লাইরিক তম্বীগনি?

খুন্নাই অমগী তুংগী লাইবক লেপকদৌরিবা অঙাংশিং মহৈ–মশিন তম্বীবগী লমদা চাউনা থৌদাং লৌদুনা লাক্লিবা ওজাশিং মরু ওইনা এস এস এ অমসুং রমসাগী মখাদা হাপখিবা ওজা ৩,৫০০ রোমগী থা ৯ রোমগী তলব পীথোক্তবদগী চঙশিল্লিবা খোঙজং অসিনা সরকারগী স্কুলশিংগী ফীভম করি ওইরক্কদগে হায়বসি তম্বা ঙমদবগী ফীভমদা লৈরে। বি জে পি গী এন বিরেন সিংহনা লুচিংবা চুঙশিন্নবা সরকারনা স্কুল এদুকেসনগী থাক ৱাংখৎহন্নবা তোঙান তোঙানবা থৌওং থৌশিল কয়া পায়খৎলবসু তলব চাং নায়দ্রবা ওজাশিংনা করম্না মহৈরোইশিংবু পূক্নীং চঙনা অমদি মথৌ মশক খঙনা তাকপী–তম্বীবা ঙমগদৌরিবনো হায়বসিসু অচৌবা ৱাহং অমা ওইরি। ষ্টেট সরকারনা পায়খৎপা তোঙান তোঙানবা মীয়ামগী য়াইফ–থৌরাংগী মনুং চন্না চীংদা চৎলু, খুঙ্গংদা চৎলু হায়বনচিংবা মিসনগী মখাদা থবক চঙশিল্লি হায়বসি পূন্নমক্না খঙলি–উরি। অদুবু মিসন অসিনা কদায় ফাওবা থল্লিবা পান্দমবু ফংবা ঙমগদৌরিব্রা হায়বা অদুদি কনানসু হায়বা ঙমদ্রি। সরকারগী মায়কৈদগী ফন–য়াম্না লাওজরবসু মীওই চা–কয়াগী পূক্নীং অমসুং ৱাখলদা ঈং–তপ্পা হায়বা অদুদি ওইদ্রি। মিসন অসিগী মখা চত্থরকপা ওইনা গো টু স্কুল– স্কুলদা চৎলু হায়বা মিসন অমসু হন্দক্তা চীফ মিনিষ্টর এন বিরেন সিংহনা হৌদোকখিবা লৈখি। মরু ওইনা সরকারগী স্কুলশিংগী ফীভম ফগৎহন্নবা অমসুং মহৈরোইশিংবু তাকপী–তম্বীবগী লমদা হেন্না খুমাঙ চাউশিন্নবা হোৎনরিঙৈ চৈরক অসিদা এস এস এ অমসুং রমসাগী মখাদা হাপখিবা ওজাশিংগী তলব থা ৯ হেন্না পীথোক্তবা হায়বসিমক মিসন অসিগী ওন্ন–তৈনবনি হায়না লৌবদা থোয়না লানগনি নীংদে। তৌবগীদি সেন্ত্রেল স্পোন্সর স্কিম ওইরিবা এস এস এ অমসুং রমসাগী মখাদা হাপখিবা ওজাশিংনা চাং নায়না তলব ফংদবগী অৱাবা অমদি খুদোংচাদবা মায়োক্নরক্লিবা অসি ষ্টেটকী অশোয়বরা নৎত্রগা ভারত সরকারগী অশোয়বরা হায়বসিমদি মুন্না খঙমিন্নবগী তঙাইফদবা লৈতবদি নত্তে। সেন্ত্রেল স্পোন্সর স্কিম হায়বসিমক্তবু অকক্নবা মতম খরগী ওইরবসু মদুগী মখা তারকপা থবক থৌশিলশিংদি ষ্টেটনা মখা চত্থনবা খূজিল– থৌরাং তৌবা তাই। সেন্ত্রেল স্পোন্সর স্কিমগী মখাদা হাপখিবা ওইরবসু মখোয়গী সার্ভিস অদুদি ষ্টেটনা ফংলিবনিনা ষ্টেট সরকারনা মখোয়গীদমক্তা অৱাবা খুদোংচাদবা লৈহন্দনবা হোৎনফম থোকই। মসিগী মতাংদা এদুকেসন দিপার্টমেন্টকী অখঙ–অহৈশিংনা খূজিল– থৌরাং কয়া তৌরম্বদি য়াই। তৌইগুম্বসুং অদুগুম্বা খূজিল– থৌরাং অদুনা নাকল অমদা অকায়বা পীরক্লবদি মদুগী দায়ত্ব পূম্বা ষ্টেট সরকার অমদি মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টনা লৌবা তাবনি। ষ্টেট অসিগী ওইনা সরকারগী স্কুলশিংগী ফীভম অসি পেন্নীংঙাই ওইদবা ফীভমদা অদুম্মক লৈরি। মসিমক্না মরম ওইরগা প্রাইভেট স্কুল কয়া লিংখৎলকপগী মরমসু ওইদবা নত্তে। অমবু ওইরবসু অমবু ওইরবসু সরকারগী স্কুলশিং শিথরকপা হায়বা অসিদি সরকারগী অশোয়বা অমসুং অরানবা খূজিল– থৌরাংদগীনি হায়না লৌবা তাই।

হৌজিক স্কুলশিংগী অনৌবা একাদমিক সেসন হৌনখ্রে। তোঙান তোঙানবা থাক্তা লৈবা সরকারগী স্কুলশিংদা তাকপী–তম্বীনবা ওজা ৱাৎপগী অচৌবা ৱাথোক অমসু লৈরি। অসিদসু নত্তনা স্কুলশিংগী দরকার ওইবা মচাক–মথুম নীংথিনা শেমগৎ–শাগৎপীদবদগী খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্নরি। সরকারগী স্কুল খরদদি ওজা মশীংনা মহৈরোই মশীংদগী হেনবা য়াওই। অমরোমদা খুঙ্গং অমসুং চীং লমদা লৈবা স্কুলশিংনা মহৈরোই মশীং য়াম্না লৈরগা ওজানা ৱাৎপগী মওংসু লৈতবা নত্তে। অদুনদি ষ্টেট অসিগী এদুকেসনগী খূজিল থৌরাংদা অশোয়বা অরানবা খরদি লৈরে হায়বসি অদুম্মক তাক্লবনি। অশোয়বা অরানবশিং অসি চুমথোক্নবা সরকার অমসুং মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টকী মায়কৈদগী ফন–কন্না হোৎনরবসু মদুগী মহৈদি ইফঙ ফঙদবগুম তৌরি। অসিগুম্বা ফীভম অসিদগী খরদা ওইরবসু কন্নবা ভারত সরকারনা তোঙান তোঙানবা স্কিম কয়া পায়খৎলিবনি। হায়রিবা স্কিমশিং অদুগী মখাদা ষ্টেটনা লৌবা য়াবা কান্নবশিং অদু লৌহৌনবা হোৎনবগা লোয়ননা হৌজিক হৌজিক ৱাথোক ওইরিবা এস এস এ অমসুং রমসাগী মখাদা লৈরিবা ওজাশিংগী থা ৯ রোমগী তলব অথুবা মতমদা পীথোক্তুনা একাদমিক এদমোসফিয়ারদা অকায়বা থোক্তনবা হোৎনফম থোকই।

ꯑꯦꯁ ꯑꯦꯁ ꯑꯦ, ꯔꯃꯁꯥꯒꯤ ꯑꯣꯖꯥꯁꯤꯡ
ꯇꯂꯕ ꯆꯥꯡ ꯅꯥꯏꯗ꯭ꯔꯕ ꯑꯣꯖꯥꯁꯤꯡꯅ ꯀꯔꯝꯅ ꯂꯥꯏꯔꯤꯛ ꯇꯝꯕꯤꯒꯅꯤ?

ꯈꯨꯟꯅꯥꯏ ꯑꯃꯒꯤ ꯇꯨꯡꯒꯤ ꯂꯥꯏꯕꯛ ꯂꯦꯞꯀꯗꯧꯔꯤꯕ ꯑꯉꯥꯡꯁꯤꯡ ꯃꯍꯩ–ꯃꯁꯤꯟ ꯇꯝꯕꯤꯕꯒꯤ ꯂꯝꯗ ꯆꯥꯎꯅ ꯊꯧꯗꯥꯡ ꯂꯧꯗꯨꯅ ꯂꯥꯛꯂꯤꯕ ꯑꯣꯖꯥꯁꯤꯡ ꯃꯔꯨ ꯑꯣꯏꯅ ꯑꯦꯁ ꯑꯦꯁ ꯑꯦ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯔꯃꯁꯥꯒꯤ ꯃꯈꯥꯗ ꯍꯥꯞꯈꯤꯕ ꯑꯣꯖꯥ ꯳,꯵꯰꯰ ꯔꯣꯝꯒꯤ ꯊꯥ ꯯ ꯔꯣꯝꯒꯤ ꯇꯂꯕ ꯄꯤꯊꯣꯛꯇꯕꯗꯒꯤ ꯆꯪꯁꯤꯜꯂꯤꯕ ꯈꯣꯉꯖꯪ ꯑꯁꯤꯅ ꯁꯔꯀꯥꯔꯒꯤ ꯁ꯭ꯀꯨꯜꯁꯤꯡꯒꯤ ꯐꯤꯚꯝ ꯀꯔꯤ ꯑꯣꯏꯔꯛꯀꯗꯒꯦ ꯍꯥꯌꯕꯁꯤ ꯇꯝꯕ ꯉꯝꯗꯕꯒꯤ ꯐꯤꯚꯝꯗ ꯂꯩꯔꯦ꯫ ꯕꯤ ꯖꯦ ꯄꯤ ꯒꯤ ꯑꯦꯟ ꯕꯤꯔꯦꯟ ꯁꯤꯡꯍꯅ ꯂꯨꯆꯤꯡꯕ ꯆꯨꯡꯁꯤꯟꯅꯕ ꯁꯔꯀꯥꯔꯅ ꯁ꯭ꯀꯨꯜ ꯑꯦꯗꯨꯀꯦꯁꯅꯒꯤ ꯊꯥꯛ ꯋꯥꯡꯈꯠꯍꯟꯅꯕ ꯇꯣꯉꯥꯟ ꯇꯣꯉꯥꯟꯕ ꯊꯧꯑꯣꯡ ꯊꯧꯁꯤꯜ ꯀꯌꯥ ꯄꯥꯌꯈꯠꯂꯕꯁꯨ ꯇꯂꯕ ꯆꯥꯡ ꯅꯥꯌꯗ꯭ꯔꯕ ꯑꯣꯖꯥꯁꯤꯡꯅ ꯀꯔꯝꯅ ꯃꯍꯩꯔꯣꯏꯁꯤꯡꯕꯨ ꯄꯨꯛꯅꯤꯡ ꯆꯪꯅ ꯑꯃꯗꯤ ꯃꯊꯧ ꯃꯁꯛ ꯈꯪꯅ ꯇꯥꯛꯄꯤ–ꯇꯝꯕꯤꯕ ꯉꯃꯒꯗꯧꯔꯤꯕꯅꯣ ꯍꯥꯌꯕꯁꯤꯁꯨ ꯑꯆꯧꯕ ꯋꯥꯍꯪ ꯑꯃ ꯑꯣꯏꯔꯤ꯫ ꯁ꯭ꯇꯦꯠ ꯁꯔꯀꯥꯔꯅ ꯄꯥꯌꯈꯠꯄ ꯇꯣꯉꯥꯟ ꯇꯣꯉꯥꯟꯕ ꯃꯤꯌꯥꯝꯒꯤ ꯌꯥꯏꯐ–ꯊꯧꯔꯥꯡꯒꯤ ꯃꯅꯨꯡ ꯆꯟꯅ ꯆꯤꯡꯗ ꯆꯠꯂꯨ, ꯈꯨꯡꯒꯪꯗ ꯆꯠꯂꯨ ꯍꯥꯌꯕꯅꯆꯤꯡꯕ ꯃꯤꯁꯅꯒꯤ ꯃꯈꯥꯗ ꯊꯕꯛ ꯆꯪꯁꯤꯜꯂꯤ ꯍꯥꯌꯕꯁꯤ ꯄꯨꯟꯅꯃꯛꯅ ꯈꯪꯂꯤ–ꯎꯔꯤ꯫ ꯑꯗꯨꯕꯨ ꯃꯤꯁꯟ ꯑꯁꯤꯅ ꯀꯗꯥꯌ ꯐꯥꯎꯕ ꯊꯜꯂꯤꯕ ꯄꯥꯟꯗꯃꯕꯨ ꯐꯪꯕ ꯉꯃꯒꯗꯧꯔꯤꯕ꯭ꯔꯥ ꯍꯥꯌꯕ ꯑꯗꯨꯗꯤ ꯀꯅꯥꯅꯁꯨ ꯍꯥꯌꯕ ꯉꯝꯗ꯭ꯔꯤ꯫ ꯁꯔꯀꯥꯔꯒꯤ ꯃꯥꯌꯀꯩꯗꯒꯤ ꯐꯟ–ꯌꯥꯝꯅ ꯂꯥꯎꯖꯔꯕꯁꯨ ꯃꯤꯑꯣꯏ ꯆꯥ–ꯀꯌꯥꯒꯤ ꯄꯨꯛꯅꯤꯡ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯋꯥꯈꯂꯗ ꯏꯡ–ꯇꯞꯄ ꯍꯥꯌꯕ ꯑꯗꯨꯗꯤ ꯑꯣꯏꯗ꯭ꯔꯤ꯫ ꯃꯤꯁꯟ ꯑꯁꯤꯒꯤ ꯃꯈꯥ ꯆꯠꯊꯔꯀꯄ ꯑꯣꯏꯅ ꯒꯣ ꯇꯨ ꯁ꯭ꯀꯨꯜ– ꯁ꯭ꯀꯨꯜꯗ ꯆꯠꯂꯨ ꯍꯥꯌꯕ ꯃꯤꯁꯟ ꯑꯃꯁꯨ ꯍꯟꯗꯛꯇ ꯆꯤꯐ ꯃꯤꯅꯤꯁ꯭ꯇꯔ ꯑꯦꯟ ꯕꯤꯔꯦꯟ ꯁꯤꯡꯍꯅ ꯍꯧꯗꯣꯛꯈꯤꯕ ꯂꯩꯈꯤ꯫ ꯃꯔꯨ ꯑꯣꯏꯅ ꯁꯔꯀꯥꯔꯒꯤ ꯁ꯭ꯀꯨꯜꯁꯤꯡꯒꯤ ꯐꯤꯚꯝ ꯐꯒꯠꯍꯟꯅꯕ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯃꯍꯩꯔꯣꯏꯁꯤꯡꯕꯨ ꯇꯥꯛꯄꯤ–ꯇꯝꯕꯤꯕꯒꯤ ꯂꯝꯗ ꯍꯦꯟꯅ ꯈꯨꯃꯥꯡ ꯆꯥꯎꯁꯤꯟꯅꯕ ꯍꯣꯠꯅꯔꯤꯉꯩ ꯆꯩꯔꯛ ꯑꯁꯤꯗ ꯑꯦꯁ ꯑꯦꯁ ꯑꯦ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯔꯃꯁꯥꯒꯤ ꯃꯈꯥꯗ ꯍꯥꯞꯈꯤꯕ ꯑꯣꯖꯥꯁꯤꯡꯒꯤ ꯇꯂꯕ ꯊꯥ ꯯ ꯍꯦꯟꯅ ꯄꯤꯊꯣꯛꯇꯕ ꯍꯥꯌꯕꯁꯤꯃꯛ ꯃꯤꯁꯟ ꯑꯁꯤꯒꯤ ꯑꯣꯟꯅ–ꯇꯩꯅꯕꯅꯤ ꯍꯥꯌꯅ ꯂꯧꯕꯗ ꯊꯣꯌꯅ ꯂꯥꯟꯒꯅꯤ ꯅꯤꯡꯗꯦ꯫ ꯇꯧꯕꯒꯤꯗꯤ ꯁꯦꯟꯇ꯭ꯔꯦꯜ ꯁ꯭ꯄꯣꯟꯁꯔ ꯁ꯭ꯀꯤꯝ ꯑꯣꯏꯔꯤꯕ ꯑꯦꯁ ꯑꯦꯁ ꯑꯦ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯔꯃꯁꯥꯒꯤ ꯃꯈꯥꯗ ꯍꯥꯞꯈꯤꯕ ꯑꯣꯖꯥꯁꯤꯡꯅ ꯆꯥꯡ ꯅꯥꯌꯅ ꯇꯂꯕ ꯐꯪꯗꯕꯒꯤ ꯑꯋꯥꯕ ꯑꯃꯗꯤ ꯈꯨꯗꯣꯡꯆꯥꯗꯕ ꯃꯥꯌꯣꯛꯅꯔꯛꯂꯤꯕ ꯑꯁꯤ ꯁ꯭ꯇꯦꯠꯀꯤ ꯑꯁꯣꯌꯕꯔꯥ ꯅꯠꯇ꯭ꯔꯒꯥ ꯚꯥꯔꯠ ꯁꯔꯀꯥꯔꯒꯤ ꯑꯁꯣꯌꯕꯔꯥ ꯍꯥꯌꯕꯁꯤꯃꯗꯤ ꯃꯨꯟꯅ ꯈꯪꯃꯤꯟꯅꯕꯒꯤ ꯇꯉꯥꯏꯐꯗꯕ ꯂꯩꯇꯕꯗꯤ ꯅꯠꯇꯦ꯫ ꯁꯦꯟꯇ꯭ꯔꯦꯜ ꯁ꯭ꯄꯣꯟꯁꯔ ꯁ꯭ꯀꯤꯝ ꯍꯥꯌꯕꯁꯤꯃꯛꯇꯕꯨ ꯑꯀꯛꯅꯕ ꯃꯇꯝ ꯈꯔꯒꯤ ꯑꯣꯏꯔꯕꯁꯨ ꯃꯗꯨꯒꯤ ꯃꯈꯥ ꯇꯥꯔꯀꯄ ꯊꯕꯛ ꯊꯧꯁꯤꯜꯁꯤꯡꯗꯤ ꯁ꯭ꯇꯦꯠꯅ ꯃꯈꯥ ꯆꯠꯊꯅꯕ ꯈꯨꯖꯤꯜ– ꯊꯧꯔꯥꯡ ꯇꯧꯕ ꯇꯥꯏ꯫ ꯁꯦꯟꯇ꯭ꯔꯦꯜ ꯁ꯭ꯄꯣꯟꯁꯔ ꯁ꯭ꯀꯤꯃꯒꯤ ꯃꯈꯥꯗ ꯍꯥꯞꯈꯤꯕ ꯑꯣꯏꯔꯕꯁꯨ ꯃꯈꯣꯌꯒꯤ ꯁꯥꯔꯚꯤꯁ ꯑꯗꯨꯗꯤ ꯁ꯭ꯇꯦꯠꯅ ꯐꯪꯂꯤꯕꯅꯤꯅꯥ ꯁ꯭ꯇꯦꯠ ꯁꯔꯀꯥꯔꯅ ꯃꯈꯣꯌꯒꯤꯗꯃꯛꯇ ꯑꯋꯥꯕ ꯈꯨꯗꯣꯡꯆꯥꯗꯕ ꯂꯩꯍꯟꯗꯅꯕ ꯍꯣꯠꯅꯐꯝ ꯊꯣꯛꯏ꯫ ꯃꯁꯤꯒꯤ ꯃꯇꯥꯡꯗ ꯑꯦꯗꯨꯀꯦꯁꯟ ꯗꯤꯄꯥꯔꯇꯃꯦꯟꯇꯀꯤ ꯑꯈꯪ–ꯑꯍꯩꯁꯤꯡꯅ ꯈꯨꯖꯤꯜ– ꯊꯧꯔꯥꯡ ꯀꯌꯥ ꯇꯧꯔꯝꯕꯗꯤ ꯌꯥꯏ꯫ ꯇꯧꯏꯒꯨꯝꯕꯁꯨꯡ ꯑꯗꯨꯒꯨꯝꯕ ꯈꯨꯖꯤꯜ– ꯊꯧꯔꯥꯡ ꯑꯗꯨꯅ ꯅꯥꯀꯜ ꯑꯃꯗ ꯑꯀꯥꯌꯕ ꯄꯤꯔꯛꯂꯕꯗꯤ ꯃꯗꯨꯒꯤ ꯗꯥꯌꯠꯕ ꯄꯨꯝꯕ ꯁ꯭ꯇꯦꯠ ꯁꯔꯀꯥꯔ ꯑꯃꯗꯤ ꯃꯔꯤ ꯂꯩꯅꯕ ꯗꯤꯄꯥꯔꯇꯃꯦꯟꯇꯅ ꯂꯧꯕ ꯇꯥꯕꯅꯤ꯫ ꯁ꯭ꯇꯦꯠ ꯑꯁꯤꯒꯤ ꯑꯣꯏꯅ ꯁꯔꯀꯥꯔꯒꯤ ꯁ꯭ꯀꯨꯜꯁꯤꯡꯒꯤ ꯐꯤꯚꯝ ꯑꯁꯤ ꯄꯦꯟꯅꯤꯡꯉꯥꯏ ꯑꯣꯏꯗꯕ ꯐꯤꯚꯝꯗ ꯑꯗꯨꯝꯃꯛ ꯂꯩꯔꯤ꯫ ꯃꯁꯤꯃꯛꯅ ꯃꯔꯝ ꯑꯣꯏꯔꯒꯥ ꯄ꯭ꯔꯥꯏꯚꯦꯠ ꯁ꯭ꯀꯨꯜ ꯀꯌꯥ ꯂꯤꯡꯈꯠꯂꯛꯄꯒꯤ ꯃꯔꯃꯁꯨ ꯑꯣꯏꯗꯕ ꯅꯠꯇꯦ꯫ ꯑꯃꯕꯨ ꯑꯣꯏꯔꯕꯁꯨ ꯑꯃꯕꯨ ꯑꯣꯏꯔꯕꯁꯨ ꯁꯔꯀꯥꯔꯒꯤ ꯁ꯭ꯀꯨꯜꯁꯤꯡ ꯁꯤꯊꯔꯀꯄ ꯍꯥꯌꯕ ꯑꯁꯤꯗꯤ ꯁꯔꯀꯥꯔꯒꯤ ꯑꯁꯣꯌꯕ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯑꯔꯥꯟꯕ ꯈꯨꯖꯤꯜ– ꯊꯧꯔꯥꯡꯗꯒꯤꯅꯤ ꯍꯥꯌꯅ ꯂꯧꯕ ꯇꯥꯏ꯫

ꯍꯧꯖꯤꯛ ꯁ꯭ꯀꯨꯜꯁꯤꯡꯒꯤ ꯑꯅꯧꯕ ꯑꯦꯀꯥꯗꯃꯤꯛ ꯁꯦꯁꯟ ꯍꯧꯅꯈ꯭ꯔꯦ꯫ ꯇꯣꯉꯥꯟ ꯇꯣꯉꯥꯟꯕ ꯊꯥꯛꯇ ꯂꯩꯕ ꯁꯔꯀꯥꯔꯒꯤ ꯁ꯭ꯀꯨꯜꯁꯤꯡꯗ ꯇꯥꯛꯄꯤ–ꯇꯝꯕꯤꯅꯕ ꯑꯣꯖꯥ ꯋꯥꯠꯄꯒꯤ ꯑꯆꯧꯕ ꯋꯥꯊꯣꯛ ꯑꯃꯁꯨ ꯂꯩꯔꯤ꯫ ꯑꯁꯤꯗꯁꯨ ꯅꯠꯇꯅ ꯁ꯭ꯀꯨꯜꯁꯤꯡꯒꯤ ꯗꯔꯀꯥꯔ ꯑꯣꯏꯕ ꯃꯆꯥꯛ–ꯃꯊꯨꯝ ꯅꯤꯡꯊꯤꯅ ꯁꯦꯃꯒꯠ–ꯁꯥꯒꯠꯄꯤꯗꯕꯗꯒꯤ ꯈꯨꯗꯣꯡꯆꯥꯗꯕ ꯀꯌꯥ ꯃꯥꯌꯣꯛꯅꯔꯤ꯫ ꯁꯔꯀꯥꯔꯒꯤ ꯁ꯭ꯀꯨꯜ ꯈꯔꯗꯗꯤ ꯑꯣꯖꯥ ꯃꯁꯤꯡꯅ ꯃꯍꯩꯔꯣꯏ ꯃꯁꯤꯡꯗꯒꯤ ꯍꯦꯟꯕ ꯌꯥꯑꯣꯏ꯫ ꯑꯃꯔꯣꯃꯗ ꯈꯨꯡꯒꯪ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯆꯤꯡ ꯂꯝꯗ ꯂꯩꯕ ꯁ꯭ꯀꯨꯜꯁꯤꯡꯅ ꯃꯍꯩꯔꯣꯏ ꯃꯁꯤꯡ ꯌꯥꯝꯅ ꯂꯩꯔꯒꯥ ꯑꯣꯖꯥꯅ ꯋꯥꯠꯄꯒꯤ ꯃꯑꯣꯡꯁꯨ ꯂꯩꯇꯕ ꯅꯠꯇꯦ꯫ ꯑꯗꯨꯅꯗꯤ ꯁ꯭ꯇꯦꯠ ꯑꯁꯤꯒꯤ ꯑꯦꯗꯨꯀꯦꯁꯅꯒꯤ ꯈꯨꯖꯤꯜ ꯊꯧꯔꯥꯡꯗ ꯑꯁꯣꯌꯕ ꯑꯔꯥꯟꯕ ꯈꯔꯗꯤ ꯂꯩꯔꯦ ꯍꯥꯌꯕꯁꯤ ꯑꯗꯨꯝꯃꯛ ꯇꯥꯛꯂꯕꯅꯤ꯫ ꯑꯁꯣꯌꯕ ꯑꯔꯥꯟꯕꯁꯤꯡ ꯑꯁꯤ ꯆꯨꯝꯊꯣꯛꯅꯕ ꯁꯔꯀꯥꯔ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯃꯔꯤ ꯂꯩꯅꯕ ꯗꯤꯄꯥꯔꯇꯃꯦꯟꯇꯀꯤ ꯃꯥꯌꯀꯩꯗꯒꯤ ꯐꯟ–ꯀꯟꯅ ꯍꯣꯠꯅꯔꯕꯁꯨ ꯃꯗꯨꯒꯤ ꯃꯍꯩꯗꯤ ꯏꯐꯪ ꯐꯪꯗꯕꯒꯨꯝ ꯇꯧꯔꯤ꯫ ꯑꯁꯤꯒꯨꯝꯕ ꯐꯤꯚꯝ ꯑꯁꯤꯗꯒꯤ ꯈꯔꯗ ꯑꯣꯏꯔꯕꯁꯨ ꯀꯟꯅꯕ ꯚꯥꯔꯠ ꯁꯔꯀꯥꯔꯅ ꯇꯣꯉꯥꯟ ꯇꯣꯉꯥꯟꯕ ꯁ꯭ꯀꯤꯝ ꯀꯌꯥ ꯄꯥꯌꯈꯠꯂꯤꯕꯅꯤ꯫ ꯍꯥꯌꯔꯤꯕ ꯁ꯭ꯀꯤꯃꯁꯤꯡ ꯑꯗꯨꯒꯤ ꯃꯈꯥꯗ ꯁ꯭ꯇꯦꯠꯅ ꯂꯧꯕ ꯌꯥꯕ ꯀꯥꯟꯅꯕꯁꯤꯡ ꯑꯗꯨ ꯂꯧꯍꯧꯅꯕ ꯍꯣꯠꯅꯕꯒꯥ ꯂꯣꯌꯅꯅ ꯍꯧꯖꯤꯛ ꯍꯧꯖꯤꯛ ꯋꯥꯊꯣꯛ ꯑꯣꯏꯔꯤꯕ ꯑꯦꯁ ꯑꯦꯁ ꯑꯦ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯔꯃꯁꯥꯒꯤ ꯃꯈꯥꯗ ꯂꯩꯔꯤꯕ ꯑꯣꯖꯥꯁꯤꯡꯒꯤ ꯊꯥ ꯯ ꯔꯣꯝꯒꯤ ꯇꯂꯕ ꯑꯊꯨꯕ ꯃꯇꯃꯗ ꯄꯤꯊꯣꯛꯇꯨꯅ ꯑꯦꯀꯥꯗꯃꯤꯛ ꯑꯦꯗꯃꯣꯁꯐꯤꯌꯥꯔꯗ ꯑꯀꯥꯌꯕ ꯊꯣꯛꯇꯅꯕ ꯍꯣꯠꯅꯐꯝ ꯊꯣꯛꯏ꯫

লাইচুগল্লিবা হিদাকশিং

হিদাক (দ্রগ) মখল অমদা লাইচুবা (এদিক্ট) হায়বসি, হিদাক্তুবু চাদ–থক্তনদি লৈবা ঙম্লক্তববুনি। মসিগী মওং অহুম লৈ– (ক) হিদাক্তুগী ময়ায় (নিশা) দু কাউ ঙমদনা কানীংমনবদগী খাংবা ঙমদদুনা শীজিন্নদবা য়ারক্তবা, (খ) হিদাক্তু চাদ্রি থক্তিমখৈদি খাংঙমদনা ৱাবা হকচাংগী অনাবশিং। অশোয়বশিং লৈরকপদগী তঙাইফদনা শীজিন্নদবা য়ারক্তবা অমদি (গ) পূক্নীং অমসুং হকচাং অনীমক্না হিদাক্তুগী মখা পোল্লকপা হায়বদি হিদাক্তুগী ময়ায় নৎত্রগদি পূক্নীং অমসুং হকচাং অনীমক্না করিগুম্বা মথৌ মঙম অমত্তা পাঙথোক্লবা ঙম্লক্তবা।

লাইচুনগনবা হিদাক মখল মখা কয়া লৈ। হকচাংখক্তদা নৎত্রগা পূক্নীং (ৱাখল) খক্তদা ময়ায় কাহনবা নৎত্রগা অনীমক্তা নিশা পালহনবা ঙম্বা হিদাক মখল কয়ানি। মখলশিং অসিদগী অমদা লাইচুবা হায়বসিমক্তবু, লাইচুরিবা মীওইদুগী মপুন্সিখক্তা নত্তনা সমাজগী ওইনা তশেংনা লাইবক থীরবনি লৌবদা লান্দ্রে। মসিগুম্বা হিদাক মখলশিং অসিগী মনুংদা হৌজিক্কানগী মীওইশিংনা পাক–শন্না শীজিন্নরিবা অদুগা খ্বাইদগী খুদোংথীনীংঙাই ওইরিবনি হায়নসু লৌনরিবা মখল খরদং মখাদা থমজরি–

আলকোহোল ঃ য়ু মখল খুদিংমক্তা য়াওরিবা ময়ায় কাহনবগী মথৌ অসি মসিনা ওইহল্লক্লিবনি। মসিদি য়ু ওইনা পংথক থক্নদুনা খ্বাইদগী হেন্না পাক্তক্নুনা শীজিন্নবা মখলনি। মসিগী ময়ায়দি– অৱা–পোত্থারবগুম য়াওই, ইকায়বা খঙলক্তে, ৱা য়াম্না ঙাঙগল্লকই, মীৎয়েং পঙথহল্লকই, অচুম–অরান–অচোপ–অরেম খন্থবা ঙম্লক্তে, নীংখিবদুনা চুম্মী হায়বা ৱাখল লাকই। লাইচুখ্রবদি ৱাখলগী শক্তি খুদিংমক মসিগী মখাদা লাকই। য়ু থকপদা লাইচুনবগী সমস্যা অসিদি মালেম পূম্বগী ওইনা অতৈ দ্রগশিংদগী থোইদোক হেন্দোকই। য়ু থকপদগী মশাদা লায়না কয়া পোক্নরকপা, লমচৎ নাইনরক্তবা, মথৌদা খোইজংনরক্তবা, ময়ূম কায়নরকপনচিংবা কয়াগী ৱারীদি নুমিৎ কাংদে, মশীং নাইদে। অদুবু য়ু থকপদা লাইচুবা হাবসিদি, অফবা ৱাখল খরখক্কী লিচিংনা পূক্নীংবু ফাথরগা ইৱা–ৱাদনা থাদোকপা হেক্তা ঙম্নগনি। মসিদা লাইচুরে হায়দুনসু খংথা থাদোকপদা হকচাং হেন্না–হেন্না ফগৎলকপা নত্তনা থোইদোকপা খুদোংথীনীংঙাই লৈতে।

এমফিটামিন্স ঃ ‘বেঞ্জেড্রিন’ হায়বা গুলি অমসুং বোমগুলি মখল ওইনা অমদি ‘মেথেড্রিন’ হায়বা হিদাক মহি মখল ওইনা ফংই। নিশাগী ওইনা শীজিন্নবা মীওইশিংনা– ‘স্পিড’, ‘ব্লুজ’, ‘পর্পল হার্ট’ হায়বনচিংবা মিংথোননৈ। নিশাগীদমক চানৈ অমসুং কাপ্লে। ময়ায়দি– খুদক্তা পাঙ্গল খংকন কনখৎলকপগুম ফাওগনি, হরাউ মথোই কারক্কনি, য়াম্না থুনা জ্ঞান মাঙলক্কনি। মসিদা লাইচুরবদুদি চানিং–থক্নীংলোয়, উনশাদা বেরা লাক্কনি, মীগা খৎনগল্লক্কনি, কা–হেন্না চোকথবা ফাওরক্কনি, শিজনীংলক্কনি, তুং–কোয়নগী ওইনা ৱাখলদা বেরা লৈরক্কনি।

বার্বিচুরেটস ঃ বার্বিটুরিক কৌবা এসিদ মখলনি। ফোনোবার্বিটোন, এমিবার্বিটোন কৌদুনা গুলি অমসুং বোম গুলি (কেপসুল) ওইনা ফংই, ইঞ্জেকসন ওইনসু ফংই। মসিগী গুলিসি চারবদি হকচাং পূম্বা নুংঙাইনা পোত্থারবগুম ফাওগনি, তুম্নিংবা পোক্না তুমগনি। ইঞ্জেক্সন ওইনা কাপ্লগনা য়াম্না হরাউ–মথোই কারবগুম পোক্কনি। খিত্তং তোয়নবু শীজিন্নরবদি হেক্তমক লাইচুনগল্লি। লাইচুখ্রবদি, মসি শীজিন্নদ্রীফাওবা পোত্থাফম খঙলক্লোয়, তুম্বা য়ারক্লোয়, খোইরাং খোইশাওনগনি, ৱাখল চমম্নরক্কনি, মথোং–মরম খঙদনা খোঙ–খূৎ হাইরক্কনি, জ্ঞান মাঙশিল্লক্কনি।

কোকেন ঃ শীজিন্নবশিংনা ‘কোক’ নৎত্রগা ‘স্নো’ হায়না কৌনৈ। মকুপ তাহনবা য়াবা মতুম ওইনা ফংই। মচু ঙৌশ্রোক ঙৌই। মতুমশিংদুবু কুপশিক–কুপ্না থুগায়রগা নিশাগীদমক নাতোন্দা চিংখৎলি। ময়ায়দি থম্মোয় য়াম্না চাউথোকহল্লি, অকিবা পোকহন্দে, পাঙ্গল কনখৎহল্লি, ৱাখল হকচিন্না খঞ্জিনহল্লি, অতোপ্পা মীগী ৱাঙাং অমসুং ৱাখলসু তশেং–তশেংনা তাহন–উহনবগীম পোকহল্লি। মসিদা লাইচুখ্রবদি ৱাখল খনবা ঙম্বগী শক্তি খুদিংমক মসিগী মখা পোল্লকনি, ঈগী ঈচেলদা অকায়বা লাক্কনি।

হেরোইন ঃ ঙসি মীপুম খুদিংমক্না খঙনদ্রবসু মমিংদি তানরবা হিদাক্নি। নম্বর ফোর নৎত্রগা ব্রাউন সুগর হায়না খঙনরিবা দ্রগ মখল অসি, হেরোইনগী শেংফাৎত্রিবা মশকনি। হায়বদি নম্বর ফোরদগী অমুক শুংদোক্লগা অশেংবা হেরোইন ফংই। কানি হায়না খঙনরিবা নিশা শুংলকপা পাম্বী (পোপি–কানি পাম্বী) গী মহৈ লোক্লগা, মহৈদুবু মশুং–মশুং য়াৎথৎলগা মদুদা থোরকপা গম (মখোম) দগী শুংলকপা দ্রগনি। পাউদর ওইনা ফংই, মচুনা ঙৌশ্রোক ঙৌই। অদুবু য়োনফমশিংদগী লৈনবা মতমদদি ময়ান–তুয়ান য়ানশিল্লক্লবনিনা মচু শেংদে। নিশাগীদমক্তা মহি ওইনা থিৎলগা শিংলিদা কাপশিন্নৈ। মৈখু মনিল ওইনসু থক্লে। ময়ায়না অহৌবদদি হকচাং হুমাং কাঙগনি, ওনিং–ওনিং তৌগনি, অদুবু তপ্না–তপ্না তুম্নিংবা পোকপগী নুংঙাইবা পোক্না অৱা–অনা খুদিংমক ইরাই লাইনা লাইথোকপা ঙম্বগী ৱাখল লাক্কনি। মসি খরা তোয়নবু শীজিন্নরুরবদি লাইচুবা হায়বসি শোয়দ্রে লৌবা য়াই। লাইচুরবা মীওইদি চানিং–থক্নীংবা পোক্নরোই, ময়াং কংশিল্লক্কনি, মমীৎ নহা পীকশিল্লক্কনি। হেরোইন কাপ্পা মীওইশিংগী হকচাংদি (মরু ওইনা খুদাংগী শরুক) হঞ্জিন–হঞ্জিন য়েত্তুম থিনবগী মফম কয়া লৈগনি, লাইজৌবসু য়াওগনি। নিশা অসিগী তমথীরবা শক্লোন অমনা, মসি কাপ্পদা শীজিন্নবা য়েত্তুম (সিরিঞ্জ) অদু মীওই অমদগী হেনবনা পংশি–শীজিন্নগনবনা মরম ওইদুনা কিনীংঙাই ওইরবা ঐচ আই ভি মহিক শন্দোরকপদা লায়না থোকই। অয়াম্বনসু ঐচ আই ভি পক্নরক্তুনা শিগল্লি। খ্বাইদগী তমথীবা মখলগী নিশানি।

কঞান্নবিজ (গঞ্জা) ঃ শীজিন্নবশিংনা দোপ শিত, পোট, হাশ, মেরিজুৱানা, গ্রাস হায়বনচিংবা মিংথোননৈ। ঐখোয় শ্বাইদদি গঞ্জা হায়রগা অদুম্মক খঙনরে। নিশাগীদমক মৈখু ওইনা থক্লে। চানবা চীঞ্জাক অতৈ থোং–থাকপদসু হাপ্লগা চানৈ। ময়ায়দি– হকচাং মুন্থরকপা, ঈশৈ তাবা অমদি লাইনচিংবা য়েংবদা কা হেন্না নীংথিরবগুম্নতা খল্লকপা, মমীত্তা জাৎ–চাৎ উরকপনচিংবা পোক্লকই। মসিদা লাইচুরবশিংদি মচা পোকপা ৱানা থোকই। মসিনা হকচাংদা কয়াম শোকহনবগে হায়বদুদি তং তানা খঙদ্রিবা ওইরগসু লাইচুরবশিংদি থবক পাঙশিনবা ঙম্বগী শক্তি ৱাৎলকই মপুন্সি মরেল মীমানন্দনা হোঙলকই।

এল এস ডি ঃ লাইসর্জিক এসিদ হায়বদুনি। শীজিন্নবশিংনা শম্না ‘এসিদ’ হায়রগা খঙনৈ। গুলি অমসুং মহি ওইনা ফংই। গুলি ওইরগনা মচেৎ–মচেৎ, মহি ওইরগনা চিনি মতুম লুপশিল্লগা খজিক–খজিক চাই। ময়ায়দি– অঙকপা মওংদা ৱাখলগী অহোঙবা লাকই, মীত্তা জাৎ–জাৎ ভাবনা শাবা ঙাক্তা উরকই, কা হেন্না পাঙ্গল্লবনি হায়বা পোক্লকই, পাইবা ঙমগনি নৎত্রগা চোংথবা/ চোংখৎপা ঙমগনি হায়বগী থাজবা লৈরকই। অমুক চাবগী ময়ায়না পূং ১৮ নিশা কাহনবা ঙমই। মসিদা লাইচুরবশিংদি নাতৈ চাদবা থবক (দলান্দগী পাইথরিবনি হায়দুনা চোংথবগুম্বা) কয়া তৌনদুনা অশোক–অপন নংনগল্লি অমসুং শিগল্লি।

পঞ্জখ্রিবা দ্রগ মখলশিং অসিগী মথক্তা হৌজিক্কী মতমদদি– টাইপ রাইটরগী “করেক্টিং ফ্লুইদ”, “দ্রাই ক্লিনিং ফ্লুইদ” কুম্বা মহিশিং অমদি নপ্নবা গমশিংগী মহিশিংবুসু ময়ায় কাবা পোৎশক অমা ওইনা শীজিন্নখৎলক্লি। শীজিন্নবশিংনা, মহিশিং অসি য়াওবা পাত্রশিংগী মখুম্বু খংহাং হাংদোক্লগা, থোরকপা মনম্বু মনাতোন্না খংচিং চিংখৎলি। মনমদুনা হকচাংদা ঙাইহাক্কী ওইনা ইতাও–তাওনা ফুম্বংনবা পোকপগী ময়ায় অমা কাহল্লি। অসুম্না তত্তনা তৌরবদি ব্রেন অমদি থম্মোয়দা শোকহল্লি। মসি নত্তবা লাইচুগনবা হিদাক মখল কয়াসু নোংমা নোংমগী মশীং হেনগৎলক্লি।

ময়ায় কাবা হিদাকশিং শীজিন্নবদগী লাইচুরক্তুনা মমল য়াম্লবা পুন্সি কয়া মাঙহল্লি হায়বসি ময়েক শেংলবা ৱাফমনি। মসিনা পুন্সি অমমমখকপু মাঙহনবখক্তা নত্তনা সমাজ অমবু, লৈবাক অমবু লৈখা তানা চিংথবা ঙম্মী হায়বসিসু চুন্নবা ৱাফমনি। অদুনা অসিগুম্বা দ্রগশিং অসিদগী ঐখোয় ইশা অমদি হৌরক্লিবা ইচা–ইশুশিংবু লাপথোকহন্নবা, ঐখোয় পূম্নমক্না অমত্তা ওইনা হোৎনমিন্নগদবনি।

কর্টিসি ঃ হেল্থ এন্দ ন্যুত্রিসন

হিং অমসুং মসিগী কান্নবা

ডা. ঐচ কে বাখ্রু

‘হিং’ হায়বসি ঐখোয় খুদিংমক্কী চাকখুমশিংদা এঞ্জাং (মরু ওইনা শা–ঙা) থোংবদা হেন্না হাউহন্নবগীদমক্তা ইতৎ–তত্তনা মশলা অমা ওইনা থাক্নরিবা পোৎশক্লি। মসিবু ইংগ্রাজিদা আসাফোটিডা হায়না কৌই। মসি ভারত্তসু ফংবা পাম্বী অচৌবা মখল অমদগী ফংবা গমগুম্বা পোৎশক্লি। মসিবু ঐখোয়না মথেল–লুকোই এঞ্জাংশিংবু হেন্না হাউহন্নবা মশলা অমা ওইনা শীজিন্নৈ হায়বখক নত্তনা মসিগী কান্নবা অমদি মসিনা লায়না কয়াবু কোকহনবদা অফবা ওইনা শীজিন্নবা য়াবা কয়ামরুম্বুদি ঐখোয় অয়াম্বনা খঙনদে। মসি খঙজিনবদা শোয়দনা কান্নগদবা ৱাফমশিংনি।

চাংয়েং তৌদুনা য়েংবদা হিংদা হকচাংগী কান্নরবা পোৎলমশিং Protein, Fat, Minerals, Fibre, Carbohydrates, Calcium, Phosphorus, Iron, Carotene, Reboflabin, Niacin, Volatile Oil হায়রিবা মচলশিং অসি মরাং কায়না য়াওই। হিং গ্রাম ১০ না ঐখোয়দা ফংহনবা ঙল্লিবা কেলোরিগী চাং অসি ২৯৭ নি।

ভারত্তদি হিং অমসুং মমাঙঙৈদগী হৌনা মীওইবগী লায়না কয়া ঙাকথোকপদা কান্নরবা হিদাক মখল অমা ওইনা পাক শন্না শীজিন্নরকই। হকচাংদা খংহৌ–খংচিং নাইবা, চাকখাউদা নুংশিৎ লৈবা, শিংলি নাওরি শিংগৎহনবা, চাব–থকপা তুমহনবা অমদি পূক্নীং ৱাখল ফাথহনবনচিংবগীদমক্তসু হিংবু কান্নরবা হিদাকনি হায়না লৌনৈ। হিংনা কান্নবা পীবা হকচাংগী অনাবশিং মখাতা পীজরি–

চাকখাউদা বেরা লৈবশিং ঃ– চাকখাউগী মখল–মখা লায়না অয়াম্বদদি হিংনা কান্নবা য়াম্না ফংহল্লি। পুক য়েকপা থিনবা, শৌগৎপনচিংবগীদি হিংসু খ্বাইদগী ফরবা হিদাক মখল অমনি। চাবা তুমহন্নবগী শেম্বা পাউদর হিদাক মখল অয়াম্বদা হিংবু তঙাইফদনা য়াওহন্নৈ। পুক য়েকপা থিনবগীদমক্তা হিং গ্রাম অমা মকুপ তানা তকখায়বীয়ু অদুগা মদুবু শরুক ৫/ ৬ থোকপীরগা পূংখায় খুদিংগী ঈশিং অশাবগা নোংমদা ৫/ ৬ লক থকপীয়ু।

শ্বর হোন্দোক– হোঞ্জিনগী বেরাশিং ঃ– অস্থমা অমদি ব্রোনকাইটিসনচিংবা লোক্কী লায়না মখলশিং চেনবা মীওইশিংনা হিং সেন্টিগ্রাম ৩ দগী ৬ ফাওবগী চাংবু (সেন্টিগ্রাম ১০০ গা গ্রাম ১ মান্নৈ) খোইহি চামচ অনী, পানমনা (শুগায়রগা) মহি চামচ অমা, তিলহৌ অঙৌবা (শুগায়রগা) মহি চামচ তঙ্খায়গী তঙ্খায় অমগা পূন্না য়ানশিন্নবীরগা নোংমদা অহুম্লক্কী চাংদা চাবীয়ু।

জ্ঞান মাঙবা, ৱাহুগনবগী লায়না (হিষ্টরিয়া)ঃ – মসিগুম্বা মখলগী লায়না অসিদদি হিংগী মনম নমহনবদা কান্নবা য়াম্না ফংই।

য়ারি য়াখোঙ নাবা–চিকপা ঃ– হিং খজিক্তং চম্প্রা মহিগা তোৎশিন্নবীয়ু অদুগা মৈদা হায়ফেত্তং শাহনবীয়ু, অদুবু চিক্লি নারিবা য়ারি–য়াখোঙগী মফমবদুদা থোমজিনবীয়ু। হিংগী পাউদরবু চিন–য়া শেংবদা শীজিন্নবসু য়া ফত্তবা মীওইশিংগী ওইনদি য়াম্না কান্নবা পী।

নুপী–নুপাগী ওইবা লায়নাশিংদা ঃ– নুপীগা হকতিন্নবদা শোনবা নুপাশিংগী ওইনদি হিং অসি ওন্থোক্না কান্নখ্রবা হিদাক মখল অমনি। হিং সেন্টিগ্রাম ৬ মুকপু মৈদা ঙৌথোকপীয়ু অদুগা মদুদা খোইহি (অপাম্বা চাংদা) অমসুং খোঙনাং বোট পাম্বীগী অনৌবা মহি (মখোম) চমচ অমগা য়ানশিন্নবীয়ু। হায়রিবা ময়ান অসি নুংতি নুমিৎ খুদিং অয়ূক নুমিৎ থোক্ত্রিঙৈ থংন–থংননা নুমিৎ ৪০ নি খরা খরা চাবীয়ু। পাঙ্গল শোয়দনা হেঙ্গৎকনি।

নুপীগী লায়নাশিংদা ঃ– নুপীতগী ওইবা মখল–মখা লায়না নৎত্রগা অশোয়বা কয়াদসু হিংনা কান্নবা কয়া ফংহনবা ঙম্মী। ফিঙৌ চৎপগুম্বা, থাগী খোঙকাপ কায়বা নৎত্রগা ঈ কা হেন্না চৎপা, থা শুদনা অঙাং পোক্লকপা য়াবগী মওং লৈরকপা, মথন্তনা অঙাং য়ৈথখিগদবা লৈবগী খুদোংথীবা, মমা ওইরকপা য়াবগী চাং ৱাৎপনচিংবগীদমক হিংবু কান্নরবা হিদাক অমা ওইনা শীজিন্নবা য়াই। মসিগীদমক্তা হিং সেন্টিগ্রাম ১২ রোরমদা হামেংগী শঙ্গোম অনৌবা এম এল ১২০ অমসুং খোইহি চামচ অমা য়ানশিন্নরগা নোংমদা অহুম্লক্কী চাংদা থা অমা চুপ্না শীজিন্নবীয়ু। তশেংনা কান্নবা ফংবীগনি।

অঙাং পোক্লবা মতূং নৌরিঙৈদা হিংবু মমা ওইবীশিংগী চাক এঞ্জাং থোঙবদা হাপ্তুনা পীজবসু মীরোন্দ্রিঙৈ মমাঙগী পাঙ্গল হঞ্জিনবদা কান্নবা য়াম্না পী।

অঙাংগী লায়নাশিংদা ঃ– মমাঙঙৈ য়ুরোপিয়ানশিংনা অঙাংশিংগী মঙকশমদা হিং মতুম অমা য়ানবীরবদি লায়না তিলনা কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়নফাও থাজনরম্মী। অঙাংশিংগী মখল–মখা লায়না অয়াম্বদা হিংগী কান্নবা য়াম্না লৈ।

পুক কংখৎপদা ঃ– পুক কংখৎপগী লায়নাদসু হিং অসি য়াম্না কান্নৈ। মসিগীদমক্তি চাবা নৎত্রগা থকপগী মহুত্তা মপান্দা ওইনা শীজিন্নবীগদবনি। হিং খরা ঈশিং অশাবদা তুমহনবীরগা মদুদা ফি লুপ্তুনা পুক্কী অকোয়বা হকচাং শরুকশিংবু হিগা য়ৈবীয়ু।

পূক্নীংগী হকশেল (Metel Health)

সিঐচ থোইবা সিংহ

মশা–মউ ফবা মী অমা ওইবদা হকচাং অমদি পূক্নীংগী থোং মান্নবা মপাঙ্গল চঙই। মীওইবনা হকচাংগী পাঙ্গল ফনবা চীঞ্জাক চায় মশাগী লায়না লায়য়েংই। মসিগীদমক অনা লায়য়েংশঙ কয়া লৈরি। অদুবু পূক্নীং লায়না লায়য়েংনবা ৱাখলদি খন্নদে। ৱাখল লমথুংদবা পূক্নীংগী মপাঙ্গল শোল্লবসু অনাবনি হায়নদে। মী মশানা মশামক পূক্নীংগী লায়না নারে হায়বা খঙদে। খঙলবসু মহাকপু মীমাঙদা পুথোক্তুনা লায়েংনবা হোৎননদে। মরমদি পূক্নীংগী লায়না লায়য়েংলুরবদি অঙাওবনি হায়নৈ। মচা–মশুবু ঙাওরে হায়বসি হায়ননীংদে। মসিনা তাকপদি হকচাংগী লায়নাদগী পূক্নীংগী লায়নানা হেন্না মরু ওই।

ঙসি সংসার অসিদা মীওইবগী লমচৎ–শাজৎ থৌওং কয়াদা ৱাখলগী লায়নানা নারবা অনাবা মী কয়াগী লাক্ন–ফানবা ৱারবা মওং কয়া উরি। মীনম্বা ৱা ঙাঙলিবা মথৌ মশক খঙদ্রিবা লৈবাক্কী সমাজগী মাঙনবা তৌরিবা, মরন্নাইগীদা খন্দুনা থবক তৌরিবা, মশাগী অশোয়বা ফোঙদোকচবা ঙমদ্রিবা মশা মশানা হায়রিবদুনা মচুম্লে নৎত্রগা মফরে খন্নরিবা, নমথাক তৌরিবা, অমগা অমগা লান্না–লান্না লৌনরিবা অমদি অচুম্বা মশক খঙনবা ঙমদ্রিবসি পূক্নীংগী লায়নানা নারবা মীশিংনি। পাকথোক–চাউথোকপা মওংদা ঙসিগী বিজ্ঞানিক্কী থাক অঙকপা, অকিবা ফংনা চাউখৎলক্লিবা, নাকল অমদনা মীওইবগী অফবা মগুণ মাঙশিল্লক্লিবা, পৃথিবী তুম্বা য়াবা খূৎলাই কয়া ইরাতনরিবা, অমগা অমগা মুক্নরিবা, উংখৎনরিবা, কাঙলূপ–কাঙলূপ নায়নরিবা পূন্নমক অসিতা নত্তনা ঈশিং ঈচাওগুম অকিবা ফংনা হেনগৎলক্লিবা লোয়ননা লায়র চতৎনরবা কয়া কয়াবু তুহৎনা হোৎনরিবা অসি চাউরবা লাইয়েংবা ৱারবা পূক্নীংগী লায়নানি। ফীভমশিং অসি কোক্নবা হোৎননবা (মেন্টেল হোস্পিটাল) লৈতে। মরম অসিনা পূক্নীংগী মপাঙ্গল কনখৎনবা হোৎনবা দরকার লৈ।

মশা ফবা মী অমদা হকচাংগী অমসুং পূক্নীংগী মপাঙ্গল থোংমান্ননা লৈগনি। মশা ফবা কদায়বু কৌবগে হায়বসিগী মতাংদা ৱার্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসননা অসুম্না হায়– “Health is a state of complete physical, mental, social, spiritual well being and not merely absence of disease or infirmity” অদুগা মী অমগী হকচাংতং ফবা হায়রগনা মখাগী মওংশিং অসি লৈগনি। (1) Good complexion, (2) Clear skin (3) Bright eyes (4) Lustrous hair (5) Not too fat (6) Sweet breath (7) A good appetite (8) Sound sleep (9) Co-ordinated bodily movement. (WHO).

মশা–মউ ফবা মী অমনা হেক হায়রবদি মথক্কী শক্তম খরসিতনা ওইদে। মসিদা পূক্নীংগী, সমাজগী , ধর্ম্ম, অফ–ফত্তগী ৱাখলশিংগী মলংসু পূন্না লৈবা তাই। মরম অসিনা মশা ফবা মী অমদা লৈগদবা শক্তমদি– (১) হকচাংগী পাঙ্গল কনবা, (২) পেনবা অমসুং নুংঙাইথোকপা ঙম্বা, (৩) খুদোংথীবা খুদিংমক্তা মায়োক্নবা ঙম্বা, (৪) মী অতৈগা চাননা–চিন্ননা লৈমিন্নবা ঙমবা, (৫) অতোপ্পদা অৱাবা পীদবা, (৬) মীগী ফনবা তৌরিবা ঙম্বা (৭) অফবা অশেংবা ৱাখল খনবা ঙম্বা (৮) মশানা মশাবু থাজ্জবা , (৯) মরম চাদনা মীবু চিংনগন্দবা, (১০) সমাজগী য়াইফ থৌদাংদা দায়িতা লৌবা ঙম্বা, (১১) অহোংবা লাক্লিবশিংদা চুশিন্নবা ঙম্বা, (১২) মশাগী অরেপ্পা মোত পীবা ঙম্বা, (১৩) লুনা–নান্না লৈবা, (১৪) অকিবা, হরাউবা, অশাউবা, অৱাবা পূক্নীংগী ঈথক্না হুমদুনা পুহন্দবা ঙম্বা, (১৫) অন্ধ বিস্বাসতা থাজদবা, (১৬) কল্লক–মিহৌ ৱাখল লৈতবা, (১৭) থকসি খাসি, লমচৎ–ব্যবহার ফজবা, (১৮) থেংনরিবা সমস্যশিং হৈ–শিংনা পাঙথোকপা ঙম্বা, (১৯) মশাগী ওইজবা থাদোকপা ঙম্বা। হায়রিবা শক্তমশিং অসি লৈরবদি থোং মান্ননা মশা ফরবা মী কৌবা য়ারে।

পূক্নীংগী লায়না লৈরবশিংদা মখাগী মওংশিং অসি লৈগনি। মদুদি– (১) ৱাখল চুম্না খনবা ঙমদবা (২) পূক্নীংগী ঈথক্না হুমদুনা পুবা (৩) বুদ্ধি– লৌশিং থোক্তবা (৪) অরেপ্পা ৱাখল লৈতবা (৫) ৱা ঙাঙবদা, লমচৎ শাজৎতা অকায়বা লাকপগা লোয়ননা থবক মওং চানা তৌবা ঙমদবশিং অসিনি। হায়রিবশিং অসিনা সধারন ওইবা লায়নাগী মওংনি।

ৱাখলগী লায়না অসিনা হেঞ্জিল্লক্লবদি মখাগী ফীভমশিং অসি অমুক লৈগনি। মদুদি– (১) তুম্বা য়ারোই (২) চানীংবা পোক্লোই (৩) হকচাংগী ফীভম মওং কায়রক্কনি। (৪) নুপী নুপা পান্নবগী ৱাখল মাঙশিল্লক্কনি (৫) ওন্ন–তৈনবা ৱাখল পোক্লকই (৬) মীবু চিংনবা হৌরকই (৭) উরিবা খুদিংমক ভাব তাবা ঙম্লক্তে (৮) নীংশিংবগী শক্তি মাঙখিগনি (৯) মীনা উদবা পোৎ মতোমতনা উরক্কনি। (১০) মী মশক খঙলক্তে (১১) অফ–ফত্ত, ইকায় ইকি খঙলক্তে। থাক অসি য়ৌরক্লবদি ৱাখল চোইরবা, অঙাওবা হায়না খঙনরে। থাক অসি হেক য়ৌরক্ত্রিবা ফাওবদি পূক্নীংগী লায়না লায়য়েংনদে। মীমাঙ ফোঙদোক্লদে।

পূক্নীংগী লায়না অসি মওং অহুম থোক্না খায়বা য়াই– (১) সাইকোসিস– মসিদি হেঞ্জিন্না নারবা মওংনি। (২) ন্যুরোসিস– মসিদি হন্থবা থাক্কী লায়নানি। (৩) ইপিলেপসি– খঙহৌদনা বোম বোম তুবা জাৎ অসিনি। ঐখোয়না লোয়নগদৌরিবদি অনীশুবগী ন্যুরোসিস অমদি সধারন ওইনা ভাব তাজবা ঙমদবশিংবু লমজীংবিবনি। সাইকোসিস অমদি ইপিলেপসিদি ডাক্তরশিংনা মেন্টেল হোস্পিটালদা লায়য়েংবগী মখাদা লোয়নগনি।

পূক্নীং মপাঙ্গল শোন্থহল্লকপসি মখাগী ফীভমশিং অসিগী মখা পোল্লি। মদুদি– (১) হকচাংগী পাঙ্গল শোন্থরকপা। মরমদি মপাঙ্গল কনবা পূক্নীংদি মশা ফবদা লৈ। (A healthy mind is in a healthy body) (২) ব্রেনগী মথৌ শোরকপা, (৩) ঈরী পারী পুরীগী ওইবা (৪) ইমুং মনুংগী ফীভম (৫) ওজাগী তেংবাঙ লমজীং (৬) সমাজগী ফীভম (৭) মনীং থুংদবদগী নীংবা কায়রবা মওং।

হায়রিবা ফীভমশিং অসিগী মনুংদগী স্কুলগী ওজাশিংগী দায়িত্যনা খ্বাইদগী মরু ওই। মতাং অসিদা মশাগী অমদি শনফমগী মরমদা লৈগদবা মরু ওইবা গুণশিং চঙই।