এডিটোরিয়েল
ꯑꯦꯗꯤꯇꯣꯔꯤꯌꯦꯜ

স্কুল ফগৎহনসি মিসন

লৈঙাক্কী থৌরাং মীয়াম্না মপুং ফাহনসি

ঙসিদগী মীরোল ৩ লোমগী মমাঙদা লৈরম্বা লাইওইখ্রবা অহল লমনশিংনা মচা-মশুশিংবু এদুকেসনগী মঙাল ফঙহন্নবা ৱাখল লৈরম্মী। মহৈশঙ শাননবগীদমক লম কৎপা হায়বসিসু মতমদুদ্দা তৌনরম্মী। মণিপুরদা মীওই কয়াগী মমিং লৌরগা স্কুলগী মমিং থোন্নরিবসি লাইওইখ্রবশিং অদুনা লম কংলম্বা নৎত্রগা শেল পুথোক্তুনা মহৈশঙ শারম্বদগীনি হায়বা য়াই। মতমদুদ্দগী খ্বাইদগী ফবা মহৈশঙ, খ্বাইদগী ফবা ওঝা, খ্বাইদগী ফবা মহৈরোই লৈঙাক্কী মহৈশঙনা ওইরম্মী। মহৈরোইশিং মপুং ফানা শেন্বগী থৌদাং ওঝাশিং অদুনা কখোকপগা লোয়ননা থবক তৌরম্মী। মসিদগী হেন্দোক্লদুনা মহৈরোইশিংগী ময়ূমদা চত্তুনা মমা মপা ওইবশিংগা মচাদুগী মরমদা ৱা তান্নবা চৎলম্মী। লায়রবগী চৈথেংনা মহৈতম্বা লেপ্পবা অঙাংশিং ফাওবা ওঝাশিং অদুনা মতেং পাঙলগা মহৈ তমহন্নরম্মী। অদুবু হৌজিক্তি খ্বাইদগী ফবা স্কুল, খ্বাইদগী ফবা মহৈরোই, খ্বাইদগী ফবা ওঝা প্রাইভেট স্কুলশিংনা ওইখ্রে, মথক মখা ওন্থোক্লখ্রে। লৈঙাক্কী স্কুলশিংদা মমা মপা ওইবশিংনা মচাশিং মহৈ তম্নবা থানিংদ্রে। মদুনা মরম ওইরগা ইম্ফাল অমসুং গ্রেটর ইম্ফালগী এরিয়াদদি লৈঙাক্কী স্কুল তঙ্খায় অমা মহৈরোই লৈত্রে। ওঝাশিং খক্তমক লেম্না তোলোপ চারগা স্কুলদা পোত্থাদুনা লৈনরে। অদুগুম্বা স্কুলশিং অদুদা লৈজগে হায়দুনা ৱানোম্বা ওঝা মশীং য়ামখৎলক্লে। মসিনি ঐখোয়গী হৌজিক ওইরিবা এদুকেসনগী শক্তম। অৱাবা ফিভম অসি অসুম থাদোকপা তারগদি ষ্টেট অসিগী অঙাংশিং শেন্বগী থৌদাং লৌফম থোকপা লৈঙাক্লা তুমিন্না লৈশিনবা হায়বসি চুমদবদগী চহী খরগী মমাঙদগী হৌনা মরী লৈনবা ওথোরিটিনা লৈঙাক্কী স্কুলশিং ফগৎহনবদা মীৎয়েং চঙবা হৌরকখি। মীৎয়েং অসিদা চীফ মিনিষ্টর নোংথোম্বম বিরেননা কুমজা ২০১৯ গী জানুৱারী ৮ দা স্কুল ফগৎহনসি মিসন হৌদোকখিবনি।

কুমজা ২০১৯ গী ওগষ্ট ১৭ তা খনগৎলবা স্কুল ৬০ গী ইনফ্রাষ্ট্রকচর শেমগৎপা হৌখি। টোইলেট লৈরমদবশিং নৌনা শাগৎখি। ক্লাসরুম মতিক চাদবশিং শেমজিন শাজিনখি। মওং চুম্বা, মতমগা চানবা লাইরিকফান পীথখি। অসুম্না ঙরাং লৈঙাক্কী স্কুল ৫ হায়বদি মোইরাং পুরেল হায় স্কুল, হৈঙাং হায়স্কুল, শিংজমৈ চীংঙামখা হায় স্কুল, প্রজা হায়স্কুল লমশাং অমসুং এস কে আইদিএল হায়স্কুল কোম্বৌজম স্কুল ফগৎহনসি মিসন অমা ওইনা হাংদোকখ্রে। এসেমব্লি কন্সটিট্যুয়েন্সি ৬০ দা অমসুং অহেনবা অমা হায়বদি ৱাবগাই হায়র সেকেন্দরী স্কুল থারগা পুন্না মহৈশঙ ৬১ চহী অসিদগী লাইরিক তম্বা হৌরগনি। চাউরাক্লা লুপা ক্রোর ৮০ রোম থাদদুনা স্কুল অয়াম্বা শাবা লোয়শিল্লক্লে। লৈঙাক্লা স্কুল ফগৎহনসি মিসনগী মখাদা মহৈশঙ ৬১ শেমগৎলক্লিবসিগী মরুওইবা পান্দমদি প্রাইভেট স্কুলশিংগা চাংদম্নবা য়াবা মহৈশঙ ওইহনবনি। মসিগীসু মথক্তা মতিক ময়াই চেনবা এদুকেসন পীনবগীদমক অফবা ওঝা অমদি মচাক মথুমশিং পীবা লোয়শিল্লক্লে। প্রি-প্রাইমারী ক্লাস হাপচিল্লে, ওঝাশিং চয়োল অমগী মনুংদা নুমিৎ ৪ নি স্কুল য়ুনিফোর্ম শেৎলগনি। পুম্নমক অসি য়েংলগা মথংগী বদজেটতসু লুপা ক্রোর কয়ামরুম হাপ্তুনা এদুকেসন ফগৎহন্নবা হোৎনগদবনি। অদুবু ঐখোয়না নৈনহৌগদবদি প্রাইভেট স্কুলশিংগীদি য়াম্না কন্না মোনিটর তৌদুনা ওঝাশিং য়াচল লাকই। গভর্ণমেন্টকীদি পিওননা হেদমাষ্টরদগী হেন্না চাউবগী মওংদা লৈবা য়াওই। মসিগী মরুওইবা মরমদি এদুকেসনদা অঙম অথৌশিংনা খুৎ থিংজিনবদগীনি। মতাং অসিদা পঞ্জনিংবা ৱাফমদি এদুকেসন ফ্রি জোন ওইহনসি। লৈঙাক্লা লৌখৎলক্লিবা থবক অসি মীয়ামগীনি। মীয়াম্না মতেং পাঙশিন্দুনা স্কুল ফগৎহনসি মিসন মায় পাকহনবদা মীয়ামগী চাউরবা থৌদাং লৈ হায়বা কাউনগুমসি।

ꯁ꯭ꯀꯨꯜ ꯐꯒꯠꯍꯟꯅꯁꯤ ꯃꯤꯁꯟ

ꯂꯩꯉꯥꯛꯀꯤ ꯊꯧꯔꯥꯡ ꯃꯤꯌꯥꯝꯅꯥ ꯃꯄꯨꯡ ꯐꯥꯍꯟꯅꯁꯤ

খুদোংথিবশিংদগী ঙাকথোক্লুবা খুদক্কী ওইবা লায়েং

কেঐচ বিদেশ্বরী

মমাঙঙৈদগী হৌরদুনা, ঙসিগী চাউখৎলবা মতম অসিদসু ঐখোয় মীওইবা অমদি অতৈ জীবশিংনা, ইখঙ-খঙহৌদনা থোকপা খুদোংথিবা (এক্সিদেন্ট এন্দ কেজুয়েলটি) কয়া তত্তনা থেংনরি। মসিগী মতাংদা মরু ওইবা খরদং লৌখত্তুনা খন্নবা তারবদি, পুন্সিগী খেন্নবা তাঙ্ককশিংগী মতূং ইন্না নঙনরিবা খুদোংথিবশিংসু খেন্নৈ হায়বসি খঙবা ঙমই।

অঙাং ওইরিঙৈ মতমদা য়াম্না তোইনা নঙনরিবা খুদোংথিবশিংদি ঈরাক্লুবা, মৈ পোকপা/ চাকপা, চোং-ফনবদগী শরূ শয়াং তেকপা, অফ-ফত্তা থিরুদনা অফংবা হু চেনবা চিঞ্জাক ফাওবা চাশিন থকচিনবা কয়াশিং অসিনচিংবগী থৌদৌনা অয়াম্বনি। অদুদগী খরা চাউরক্লুবা ইনখৎলকপগী মতমদনা লম্বী চখোক-চৎশিন্দা অশোক অপন নঙবা, শামান- লেংমান্নবশিংগা ফুনা-চৈনরুবদগী শোক-পনবা, চেন চোংবদগী শরূ শয়াং তেকপনচিংবা কয়াগী খুদোংথিবশিং নঙনৈ। করিগুম্বদনা, কনা কনাগুম্বা মীওইশিংদি করিগুম্বা অনাবা মখল অমা নৎত্রগা অমনা মরম ওইদুনা খঙহৌদনা ঈ হাথরকপা, জ্ঞান মাংবা, শারৈ হৌবা, ৱাম্বুবা অমদি পংথবনচিংবা কয়া তৌরকপগী খুদোংথিবশিংসু থেংনৈ। মসিগুম্বা খুদোংথিবা কয়াশিং অসিদগী থোক্লকপা য়াবা লাইবক থীনিংঙাই ওইবা থৌদৌ কয়ামরুমদগী ঙাকথোকহৌনবা পাইরক্কী ওইবা খুদক্কী লায়েং কয়ামরুম লৈ। হায়রিবা খুদক্কী ওইবা লায়েংগী পান্থৈশিং অসিবু ঐখোয়না "ফার্ষ্ট এইদ" হায়না খঙনৈ। মসিবু, সমাজগী মপূং ফারবা মীওই খুদিংমক্লা খঙজিনবিবগী তঙাইফদবা লৈ।

খুদক্কী ওইবা লায়েং হায়বসিদা ঐখোয়না য়াম্না শম্না, চপ-চাবা মওংদা ৱাহন্থোক পীবা তারবদি, মসি কনাগুম্বা অশোক-অপন নৎত্রগা অনা-অয়েক অমনা মরম ওইদুনা লাইবক থীনিংঙাই ওইরবা মীওই (অঙাং/ অহল) অমবু মতীক চাবা লায়েংশঙ নৎত্রগা অখঙ-অহৈগী মফমদা লায়েংবীরুবগী খুদোংচাবা ফংদ্রিঙৈদা, থোক্লকপা য়াবা খুদোংথিবা কয়াদগী ঙাকথোকচহৌনবা মমল য়াম্লবা পান্থৈনি হায়বা য়াই। মসিগীদমক্তা তঙাইফদনা, ঐখোয়না ঐখোয় মীওইবগী তোঙান তোঙানবা হকচাং কয়াৎশিংবুদি খঙফম থোকই। মদুদি "স্কেলেটন সিষ্টেম (শরূ পোলাংগী মওং মতৌ)", "মস্কুলার সিষ্টেম (মশল-শাদোংগী মওং মতৌ)", "কার্ডিও ভাস্কুলার সিষ্টেম (থম্মোয় অমদি লু-তোংগী ঈচেলগা লৈনরিবা মরী)", "রেস্পিরেটরি সিষ্টেম (শ্বর হোন্দোক-হোঞ্জিনগী মওং)", "এক্সক্রেটরি সিষ্টেম (খোঙহাম-খূৎহামগী মওং)", "এলিমেন্টরি/ ডাইজেষ্টিভ সিষ্টেম (চিঞ্জাক্লা হকচাংদা তুমশিনবগী মওং)", "নর্ভস সিষ্টেম (অৱা-নুংঙাই ফাওহল্লিবা শিংলি-নাওরিগী মওং)" অমদি "কার্ডিও ভিজুয়েল সিষ্টেম (উবা ঙল্লিবগী মওং)" শিং অসিনি।

পঞ্জখ্রিবা হকচাংগী কয়াৎশিং অসিবু মুন্না খঙবীবতা নত্তনা ফাষ্ট এইড পীবিগদৌরিবা মীওইনা করি করম্বা মতাংদা করম্বা মওংগী পান্থৈ শীজিন্নগদগে হায়বসু খঙবীগদবনি। মদুগীদমক্তা-

১। অশোক অপন নংলিবা অদুনা থেংনরিবা খুদোংথিবা অদু করিনো হায়বসি খ্বাইদগী হান্না খঙদোকপীগদবনি,

২। শোক্লিবা মীওই অদুদা খুদক্কী ওইবা করি তৌবিফম থোকপগে হায়বদু ভাব তানা পাঙথোকপীগদবনি। খুদম ওইনা- **(ক) শ্বর থিংবা** - শ্বর নীংথিনা হোন্নবা হোৎনবিবা, **(খ) ঈ হাথবা** - ঈ চৎপদু খুদক্তা থিংনবা হোৎনবিগদবনি, **(গ) শরূ শয়াং তেকপা** - অতেনবা শরূশিং লেংহন্দনবা হোৎনবিগদবনি, **(ঘ) মৈ পোকপা**-চাকপা - পন্থদনা হিদাক তৌবিগদবনি অসিনচিংবা।

৩। মথক্কীশিং অসিগী মতূংদা লৌফম থোকপা ফীরেপ অমা লৌবিরগা, খুদক্তা তৌবিবা য়াবমখৈ তৌবিরবা মতূংদা খূদোংথিবা অদু তশেংনমক্কী মতৌ করম্না ওইরকখ্রিবনো হায়বদু খঙনবা হোৎনবীগদবনি। অদুগা য়াম্না চেকশিন্না, কোক্কী শরুক, ঙকশম, য়াংলেন শরূ, খোঙ-খূৎ অমদি অতৈ হকচাংগী শরুকশিংবু মচা খাইনা য়েংথোকপীগদবনি। লোয়ননা শ্বর হোনবগী ফীভম অমসুং মনম, মীহুল অমদি টেম্পরেচরনচিংবসু কূপ্না য়েংবিগদবনি।

৪। অশোক-অপন নঙলিবদুবু করি থোইদোকপা খুদোংথীনিংঙাই লৈতে হায়বগী ৱাখল পোকহন্নবা হোৎনবীবগা লোয়ননা, ফার্ষ্ট এইড পীবিরীবনসু য়াম্না ইচং-থৌবা থাজ্জবগা লোয়ননা ইং-তপ্না, হৈ-শিংনা খুদক্কী ওইবা তৌফম থোকপা লায়েং পাঙথোকপীরগা, অশোকপদুবু পন্থদনা মনাক নকপা অখঙ-অহৈ ডাক্তর অমা কৌরুনবা হোৎনবা নৎত্রগা ডাক্তরগী মনাক নৎত্রগা হোস্পিটালদা পুবীনবা থৌরাংবিগদবনি।

ফার্ষ্ট এইড পীবগী মওংশিং ঃ শ্বর হোনবা - শ্বর হোনবসি তাঙ্কক (ফেজ) অহুম থোক্লা হোল্লি - অহানবদা হোঞ্জিল্লি, অনীশুবদা হোন্দোকই অদুগা অহুমশুবদনা ঙাইহাক লেপ্পী। শ্বর হোন্দোক হোঞ্জিন তৌরিবসিনা ঈ অমদি হকচাংদা চঙদ-য়াদ্রবা ওক্সিজেনবু চিংশিনবনি। মসি নৎত্রবদি হিংলরোই। মিনিট খরদং শ্বর ফুল্লবদি থম্মোয়গী মীহুল লেপখিদুনা শিগনি। মরম অদুনা চাং নাইনা শ্বর হোল্লিবরা হায়বসি মুন্না য়েংবীগদবনি। শ্বর নীংথিনা হোল্লি/ হোন্দে খঙনবগীদমক্তি, নাকোং নামনা অনাবদুগী মচিন মথক্তা উপশিল্লগা, চেপ্না অনাবদুগী থবাক অমদি পুক্তা য়েংগদবনি। শ্বর হোল্লবদি নাকোংনা তাবতা নত্তনা মথবাক অমসুং মপুক্তসু কাংখৎ-কাংথগী মওং উগনি। করিগুম্বা শ্বর থিংদুনা হোল্লমদবা তারবদি শ্বর হোনবগী লম্বী, শেংদোকপীগদবনি, লোয়ননা চিননা-মচিনবান্দা থল্লগা চিংথোক-চিংশিন তৌদুনা শ্বর হোন্দোক হোঞ্জিন শান্নবীগদবনি। মসি তৌরিঙৈদা অতোপ্পা মী অমনা অনাবদুগী মথবাক্তা নীয়ম চুম্না নমথোক-নমশিন তৌবীদুনা ঈ চেনবা লেপ্তুনবসু হোৎনবীগদবনি।

শ্বর থিংবগী মরম ঃ (ক) ঈরাক্লুবা - ঈরাক্লুরবদি শ্বরগী লম্বীদা ঈশিং চঙদুনা ফুঞ্জিনহল্লি। অসুম তৌরবদি পন্থদনা, শ্বর হোনবগী লম্বীদা লৈরিবা ঈশিং পূম্বা চিংথোক্লগা, অমোৎ-অকায় খুদিংমক শেংদোক্লগা খূৎশেমগী ওইবা মওংদা শ্বর হোলহনবীনবা হোৎনবীগদবনি। মসিগীদমক্তি - পন্থদনা ঈরাক্লুরবা মীওইদু মমায় নাকন্দা ওলহল্লগা উপ্না হিপহনবীগদবনি অদুনা মখূৎ অনীদুনা কোক্তোনলোমদা তিংথোক্তুনা থম্বীগদবনি। অঙাং ওইরবদি মকোক্তা-মখোঙগা থক-খা ওন্থোকপীগদবনি। অচোৎপা ফিশিং অদু খুদক্তা লৌথোক্লগা অতৈ কম্বলনচিংবা ফি শুপচিনবীদুনা মশাদু শাগৎহন্নবসু হোৎনবীগদবনি। মশাগী ময়াই ওইরপ্না কোর্ফুগুম্বা নৎত্রগা সনাবুলগুম্বা অমা মথক মখা ওন্থোক্লগা মথক্তা ৱাংখৎনা থাঙ্গৎপীদুনা থবোম্বী মনুংদা চঙলিবা ঈশিং চিংথোকপীনবা হোৎনবীগদবনি। মদুগা লোয়ননা খূৎশেম্না শ্বর হোন্নবা হোৎনবীরগা অনকপা হোস্পিটালদা পুখৎপীগদবনি। করিগুম্বা, ঈরাক্লুরুরবা মীওই অদুনা মতম চঙদনা, ফার্ষ্ট এইডকী মতেংনা জ্ঞান তারকপা থোক্লবদি চা নৎত্রগা কোফিগুম্বা অশাবা মহি পীথকপদা কান্নগনি। শ্বর ফুনবা (চোকিং) ঃ অঙাংশিংদা মসি তোইনা থোক্কল্লি। মরম্না, কুদামগুম্বা, পৈশাগুম্বা, মার্বলগুম্বা পোৎশকশিং করিসু নত্তবদা শান্নবদগী নৎত্রগা চেকশিন্দবদগী য়োৎশিনখিবা অসিনি। অহলশিংদনা, চাক-ঈশিং, মহি-মনাই চাবা-থকপদা শোয়খিবদগী শ্বরগী লম্বীদা লান্না চঙখিবনা মরম ওইদুনা তৌগল্লি। মসিগুম্বা মতাংদা ঐখোয়না তৌগদবসি, শ্বরগী লম্বী ফুঞ্জিন্দুনা লৈরিবা পোৎশক অদু লৌথোকপনি। মসিগীদমক্তা - অঙাংশিংদি মকোক, মখোঙ থক-খা ওন্থোকপীরগা মনঙ্গন্দা অহুম-মরিরক পোপ-পোপ য়ৈদুনা নীকপিগদবনি নৎত্রগনা মখনাও মনুং য়ৌনা খুদোম্বী থিংজিন্দুনা ওথোকহনবিগদবনি। অহল নৎত্রগা মপূং মরৈ ফারবা মীওইশিংদনা লেপহল্লগা মতূংলোমদগী, মখূৎকা কোন্ননা মখ্বাঙদা কন্না কোনশিল্লগা খুদম তাশিন্দুনা খুবিনা মবুক্কী খোইদৌ মথক নীংদোনগী হেক মখাদা শাফু য়াওনা খঙনম নমশিনগদবনি। মসি শ্বর ফুলহল্লিবা পোৎশক অদু ওথোরক্ত্রি ফাওবা তোইনা তৌবিগদবনি।

থৌরি য়ানবা নৎত্রগা খৌরিদা অফা-অপুন তৌরবসু খৌরি চরম ফাজিন্দুনা শ্বর ফুলহল্লি। মসি থেংনরবদি থৌরি য়ানবমক তৌদুনা শিজরগে থৌরাংলম্বা ওইরবসু পুলিস লাকপা অমুক ঙাইবীদনা, শ্বর ফুলহল্লিবা পোৎশক অদু খুদক্তা লৌথোকপীরগা মথক্তা পঞ্জখ্রবগুম শ্বর হোলহন্নবা হোৎনবীগদবনি।

মৈখু অমদি অশেংবা নুংশিৎ চঙদবনা মরম ওইদুনা পোক্লকপা কার্বোন মোনোক্সাইদনা মরম ওইদুনা শ্বর ফুনবা থেংনবীরগনা, মচিন অমদি মনাতোন অদু কুপশিল্লগা খুদক্তা অতোপ্পা নুংশিৎ অশেংবা মফমদা পুথোকপীদুনা ওক্সিজেল পীবিনবা থৌরাংবিগদবনি।

অশোক অপন নঙবা অমদি ঈ হাথবা ঃ করিগুম্বা হকচাংগী উনশা, তোংশা নৎত্রগা শরূ শয়াংদা অশোকপা নংলবদি মদুবু ঐখোয়না "ৱুন্দ" (অশোকপা) হায়না খঙনৈ। মসি মখল অনী থোক্লা খায়দোকপা য়াই- (ক) ইহাং হাংদোক্তুনা লৈবা অশোকপা (ওপন ৱুন্দ) অমদি (খ) থিংজিন্দুনা লৈবা অশোকপা (ক্লোজৱুন্দ)। অশোকপশিং অসিদগী ঈ থোক্লকই, মহিক-মতাই চঙগল্লি অদুগা হকচাংগী তোংশা অমদি অতৈ শরুকশিংদা অমাঙ-অতা কয়া থোকহল্লি।

ঈ হাথবা/ ঈ থোকপা হায়বসি য়াম্না খুদোংথীনিংঙাই মশক্লি। মরম অদুনা মসিদি য়াম্না চেকশিন্না খুদক্তা লায়েংবীগদবনি। ঈ হাথবা অসি "অটরিয়েল ব্লিডিং", "ভেনস ব্লিডিং" অমদি "কোপিলারি ব্লিডিং" হায়দুনা মখল অহুম লৈ। মসিদসু অমুক "এক্সটর্নেল" অমদি "ইন্টর্নেল ব্লিডিং" হায়দুনা মখল অনী খায়দোকই।

ঈ থোকপা নৎত্রগা হাথবা থেংনরবদি খুদক্তা ঈ থোক্লিবদু থিংনবা, ঈ থোক্লিবা মফম অদুদা, মহিক মতাই চেন্দবা অশেংবা রুমাল নৎত্রগা অতৈ ফি মচেৎনা কন্না নমশিন্দুনা থমগদবনি। লোয়ননা, ঈ উতোংগী মথক্তসু কন্না ফাজিন্দুনা থমগদবনি। ঈ থোক্লিবা মীওই অদু মশা লেঙহন্দনা ফমহনবা নৎত্রগা হিপহনবা তৌহল্লগা, অশোকপা মফম অদু শেংনা হামদোক্লবা খূৎনা শেংদোকপীরগা বেন্দেজ তৌবিগদবনি। মদুগী মতূংদা ডাক্তরগী মনাক্তা পুবীগদবনি।

করিগুম্বা, ঈ থোকপা অদুনা মপান্দদি নৎত্রদুনা থবাক, পূক্লুং, কোক অমদি অতৈ হকচাংগী অতৈ মফমশিংগী মনুংদা ওইরবদি মদুবু ঐখোয়না "ইন্টর্নেল ব্লিডিং" হায়না খঙনৈ। মসিগুম্বা থেংনবীরবদি খুদক্তা হিপহনবীরগা কোক্লোম্না নেমথহল্লগা মখোঙ থাঙ্গৎপিদুনা তুমিন্না লেঙদনা লৈহনগদবনি। মশা লুমনা লৈনবা অথাবা কম্বলগুম্বা ফিনা শুপচিনবীরগা পন্থদনা হোস্পিটাল য়ৌনবা থৌরাংবিগদবনি। করিগুম্বা শোক্লিবা অদুনা য়াম্না শাথীবা মওং ওইদুনা লেঙবা য়ারোইদবা ওইরগদি অখঙ-অহৈ ডাক্তর অমা কৌদুনা য়েংহনবিগদবনি।

অখন্নবা অশোকপা ঃ ১। লিন্না চিকপা - লিন্না চিকখিবা তারবদি, য়ারিবমখৈ চিক্লন্নিবা লিন অদুগী মশক মচু, মওং-মরিল খঙদোকপীনবা হোৎনবীগদবনি। শোক্লিবা মীওই অদুদনা মপূক্লীং থক্কৎতনবা, করিসু তৌরোই নুংশা থীগনু হায়বগী থাজবা পীবিরগা, মহাকপু খুদক্তা হোস্পিটাল য়ৌনবা হোৎনবীগদবনি। য়ারিবমখৈ লিন্না চিক্লম্বগী অশোকপা মফম অদু লেঙহন্দনা হিপহন্দুনা, অশোকপা মফমদুবু শাপোনগা কোন্ননা অশেংবা ঈশিংনা চামথোকপীনবসু থৌরাংবিগদবনি। অদুগা অশোকপা শরুক অদু থম্মোয় (হার্ট) কী পরীংদগী নেমথনা থম্বীবসু কাউবিরোইদবনি।

২। হুই অঙাওবনা চিকপা - লিন্না চিকখিবগুম শেংনা চামথোকপীরগা "এন্টি সেপটিক দ্রেসিং" তৌবিরগা পন্থবীদনা হোস্পিটাল য়ৌনবা হোৎনবিগদবনি।

লিন অমদি হুই অঙাওবনা চিকপগীদমক্তি অখন্নবা লায়েং লৈ। মরম অদুনা, অশোকপা মখল অনী অসিদদি য়ারিবমখৈ পন্থবীদনা হোস্পিটাল য়ৌবিরকপা হায়বসিনা খ্বাইদগী থোইরবা লায়েংবগী পান্থৈনি।

মৈনা পোকপা অমদি চাকপা ঃ হকচাংদা অশাবা পোৎশক্লা নৎত্রগা মৈনা শোক্তুনা পোকপা নৎত্রগা চাকপগী মওং অসি মখল ৬ থোক্লা খায়দোকপা য়াই। মদুদি- (১) মৈরিনা শোকপা নৎত্রগা চাকপা (ড্রাইবর্নস), (২) অচোৎপা অশাবনা শোকপা (স্কেলদস/ ৱেট হিট), (৩) ইলেক্ট্রিক্লা শোকপা/ চাকপা (ইলেক্ট্রিকেল বর্নস), (৪) হিদাক লাংথক্লা চাকপা (কেমিকেল বর্নস), (৫) মঙান্না চাকপা (রেডিয়েসন বর্নস) অমসুং (৬) অইংবনা শোকপা (কোলদ বর্নস)। অসিগুম্বা মৈনা পোকপা অমদি চাকপগী মখলশিং অসিবু অমুক- (অ) অচম্বা, হকচাংগী মপান্দা শোকপা (সুপরফিসিয়েল বর্নস), (আ) মনুং খরা চঙশিন্না চাক্তুনা, খরা হেন্না চাকপা (ইন্টর্মেদিয়েট বর্নস) অমদি (ই) য়াম্না শাথিনা লুথনা চাক্তুনা শোকপা (ডিপ বর্নস) হায়বা মখল অহুম থোক্লা খায়দোকই।

করিগুম্বা, মৈনা চাকপা/ পোকপনা মরম ওইদুনা শোক্লবদি খুদক্তা পোক্তুনা নৎত্রগা চাক্তুনা শারিবা মফম অদু অশাবা হন্থহন্দুনা ইংথহন্নবা হোৎনবীগদবনি, মহিক মতাই চঙদনবসু হোৎনবীগদবনি লোয়ননা অশোকপদু জ্ঞান মাঙদনবসু মপূক্লীং থৌগৎপীবগা লোয়ননা হোৎনবীগদবনি। অশোকপগী মশাদা শেৎলম-চারম্বা খুদোপ, ঘড়ি, পেতি, খোঙউপ অমদি ফাজিন পুনশিন্দুনা শেৎলম্বা মফি মরোল পূম্নমক, অশোকপা মফম অমদি হকচাং পূম্বনা পোমখৎলক্ত্রিঙৈ খুদক্তা লৌথোকপীগদবনি। অদুগা অশোকপা মফম অদুবু নীংথিনা দ্রেসিং তৌবীরগা পন্থদনা মনাক নকপা হোস্পিটালদা পুখৎপীগদবনি।

অইংবনা শোকপা মখলদি, (লো টেম্পরেচর হাইপোথর্মিয়া) হকচাংগী অশাবগী চাংনা সেন্টিগ্রেদ ডিগ্রি ৩৫ দগী করিগুম্বা হন্থখ্রবদি থোকই। মসিগুম্বা মীওই অদুদি খুদক্তা মশানা ইংহল্লন্নিবা মফি মরোল অমদি অতৈ পোৎশক খুদিংমক লৌথোকপীরগা, মমায়খক নত্তনা অতৈ মশা পূম্বা ফি শুপচিনবীদুনা অশাবা মফমদা থম্বীগদবনি। অশোকপদুনা জ্ঞান মাঙলমদ্রিবা ওইরগদি অথুম্বা অশাবা মহি পীথক্তুনা মশা শাগৎহন্নবসু তৌবিগদবনি। মসিগুম্বা মখলগী অশোকপা অসি উননা শোকহনবা (ফ্রোষ্ট বাইট) মখলগী অশোকপদসু চল্লি।

মখল অমদনা, য়াম্না হেন্না শাবদগী (হায় টেম্পরেচর), হকচাংদগী হুমাঙ ওইনা থুমগী শরুক অমদি ঈশিংগী শরুক কা হেন্না চখোকখিবদগী খুদোংথীনিংঙাই ওইবা মওংদা মশা শোন্থবা (হিট একজাউষ্টসন) থোকই। মসিদদি অশোকপদু খুদক্তা অইংবা মফমদা পুথোকপীরগা, অইংবা ঈশিংদা থুম খজিক্তুং য়ানবীদুনা পিথকপীগদবনি। মসিগুম্বা মখলগী খুদোংথিবা অসিগুম্বা "হিট ষ্ট্রোক" হায়না খঙনবা মখল অমগসু লৈরি। মসিসু কা হেন্না শাবদগী থোকই। মসিসু "হিট একজাউষ্টসন" গিগুম্না লায়েংবীগদবনি। করিগুম্বা অনাবদুনা কা হেন্না শোকচিনবগী মওংদা ওইরক্লগদি হোস্পিটালদা পুখৎপীগদবনি।

হু থকপা অমদি চাবা ঃ হু চঙবা নৎত্রগা চাশিনখিবা মখলগী খুদোংথিবদদি খুদক্তা, হু অদু করম্বা মখলগীনো হায়বসি খঙদোক্লবা হোৎনগদবনি। মসিগুম্বা মখলদদি পন্থদনা হোস্পিটাল য়ৌনবা হোৎনবিবনা খ্বাইদগী ফবা পান্থৈ ওই। অদুম্নমক মরু ওইবা হু খরগী মমিং অমদি হুশিং অসিনা ওইহল্লকপা খুদোংথিবশিংদা খুদক্কী ওইনা তৌফম থোকপা, খঙজিনবদা কান্নবা খরা পিজরি। মদুদি-

হু মখল	***খুদক্কী ওইবা লায়েং***
১। আর্সেনিক	- ওন্থোকহনবা, অইংবা শঙ্গোম অমদি ঈশিং পীথকপা।
২। পেট্রোল	-ওথোকহন্নবা হোৎনবা
৩। কেরোসিন ওইল	-ঈশিং অইংবা, য়ুবী অনৌবা মহি, "লিক্কুইদ পেরাফিন" (মোমবর্ত্তি শাজবদা শীজিন্নবা পোৎশক্কী মহি) পীথকপা।
৪। লীদ (মিশি মহি)	- ওথোকহন্নবা হোৎনবা, মেগ্নেসিয়ম সলফেট ঈশিংদা হাপ্লগা পীথকপা।
৫। এস্প্রিন	- ওথোকহনবা, সোদি বি কার্ব নৎত্রগা কোফি পীথকপা।
৬। ফোসফোরস	- ওথোকহনবা, ঈশিং য়াম্না পীথকপা, য়ুবী অনৌবা পীজবা অমসুং মহি পীথকপা।
৭। মার্কুরি	- ঈশিংদা থিৎলগা য়েরুম অহিংবা পীথকপা।
৮। এসিদ	- ঈশিং য়াম্না পীথক্কদবনি, ওথোকহন্নবা হোৎনরোইদবনি।

অমবু ওইরবসু অমবু ওইরবসু অশোক অপনবু নঙলবদি পন্থদনা মনাক নকপা হোস্পিটাল য়ৌনবা হোৎনবীগদবনি। মথক্তা পঞ্জখ্রিবা ময়াম অসিদি অশোকপা অদুনা শোক্লিবা মফম অমদি পোস্পিটাল অনীগী মরক্তা হেন্না ফীভম ফৎচিল্লক্তদুনা লাইবক থীনিংঙাই ওইবা কয়াদগী ঙাকথোক্লুবগী অচম্বা পান্থৈখক্তনি। মসিমক্লা মপূং ফারবা লায়েংনি হায়না কৈদৌনুংদা লৌবিরোইদবনি।

হকচাং ফনা নাদ-য়েক্তনা লৈনবা নিটি নিয়মশিং

- ডা. এল সুনিতি দেবী -

১। ঐখোয় মীওইবনা নোংমদা য়ামদ্রবদা ঈশিং গ্লাস ১০ দগী ১২ ফাওবা থকসি। থকপগী মতমদা অয়ূক পূং ৭ কী মমাঙদা গ্লাস ৫ অতৈনা পুক হাংলিঙৈ চাক চাদ্রিঙৈ মমাঙ পূং ১.৩০ ৱাংলিঙৈ অমদি চাক তোক্লবা পূং ২.৩০ লৈরবা নুমিদাংগী পূং ৭.৩০ ফাওবগী মনুংদা থকসি।

নীংশিংগদবা ঃ

চাক চারিঙৈদা য়ারিবমখৈ ঈশিং থকপিরোইদবনি। চাক চারমদাইদা য়াউম অনী/ অহুম থকপীগদবনি। চাক তোক্লবা মতূংদা য়াউম অনী/ অহুম থক্লগা চিন শেংনা তেংথোক্লগা লোইশিনবা য়ারে।

২। *নীংথিনা চাগদবা চিঞ্জাকশিং ঃ* অতেকপা উহৈ-ৱাহৈ অমদি অশংবা মনা-মশিং অনৌবা মরাং কায়না চাসি। মতম মতমগী ওইবা উহৈ-ৱাহৈ অশংবা মনা-মশিং, শিংজু, শালাত, চমফুৎ, চমথোং খুদক্তা শেন্বা তোর্বোৎ মহী, থবী মহী, খোংদ্রুম মহী, অনৌবা গেহু মতোল শুবগী মহী, তিংথৌ মহী (নুংশাদা হৌবা), পেরুক মহী (নুংশাদা হৌবা) হায়রিবশিং অসি ফুৎপগী মহীশিং থকসি চাসি।

৩। *হন্থনা চাগদবা চিঞ্জাকশিং ঃ* থুম, মোরোক, চিনি অঙৌবনা শেন্বা অথুম্বা অচাপোৎ, তকথোক্লগা হৱাই কংতক, মুকশোরি, মাইরোংবী, কশারি, শগোল হৱাই, মরূ-মরাং, ঘী-থাউ, শা-ঙা, কৌতা ঙা, য়েরুম, শঙ্গোম, ঙা থুময়াকপী, হৱাইজার, খজিং, থরোই, ৱাইখু, হোটেলগী অমদি বেকরিগী অচাপোৎনচিংবা য়ারিবমখৈ হন্থনা চাসি।

৪। *চারোইদবশিং ঃ* মৈখু, ক্বা, হীদাকমনা, জারদা, য়ু, পান-মসল্লা, ময়াই কাবা, হু চেনবা হিদাক পূম্বা শীজিন্নরোইদবনি। ঙন্না তুমসি ঙন্না হৌসি য়াহৌবগা ঈশিং গ্লাস অনী/ অহুম থকশি। নোংমদা চাং নাইনা শূ-নোম্বা, হকচাং শাজেল (শান্নসি) ৱার্কিং, যোগাসন নৎত্রগা অতৈ শান্নবা পূং ১ নৎত্রগা মিনিট ৩০/ ৪০ দগী তাদনা শান্নসি।

৫। চাং নাইনা চাবা, থকপা শাজেল শান্নবা, তুম্বা পোত্থাবা, অচুম্বা ঙাংবা মীনা কৈদৌনুংদা নারোই।

৬। মতম পুম্নমক্তা ইংনা তপ্না জ্ঞান তানা তোয়না শায়রগা চাগনি, শাউদবনা পুন্সি নুংশাংবগী লাইৱা মন্ত্রনি। মনা-মশিং থোংনবা, সালাক শেম্নবা, চাননবা উহৈ-ৱাহৈ শেন্বদা কক্ত্রিঙৈদা হান্না শেংনা চামথোকসি।

৭। নোংমদা চারা অনীরক চাবা মীওইদি অচম্বা নাদবা মীওইনি। নোংমদা চারা অহুম চাবদি নারবা মীওইনি। নোংমদা চরা অমুক্তং চাবা মীওইদি যোগীনি। চাং নাইনা নোংমগী মপূং ফানা য়াহৌবগা পুক শেংদোকপা (খোঙ হামদোকপা) মীদি কৈদৌনুংদা নারোই। অমুক হাম্বদা মপূং ফাহৌদ্রবদি নোংমদা অনীরক হাম্বদা করিসু কাইদে।

৮। হকচাং ফবা হায়বসি নুমিৎ খরা থা খরগী নত্তে,, পুন্সিগী ওইনা চেকশিনবীগদবনি, মসিদা অফবা চিঞ্জাক অফবা ৱাখল নিটি নিয়ম কয়া অমা চঙই। ফৈ হায়দুনা হেঞ্জিন্না চাবা, শুবা নোম্বা তৌবিরোইদবনি।

৯। হকচাং খরদং নুংঙাইত্রবদি, ঙমদ্রবদি চারা হেন্দোকপনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ। ঈশিং চম্প্রা মহী, চমফুৎ মহী থক্তুনা লেন্থোকপীগদবনি। চারা অমা হেন্দোকহৌবনা ডাক্তরগী ফি, হিদাক্কী খরচতগীতা নত্তনা চারাদুসু হকচাংসু কলহৌবা ঙম্মী।

১০। যোগা অমদি মহৌশাগী লায়য়েংদি হকচাংগী অমোৎপমখৈ তাম্থোক্তুনা জিবনি শক্তি য়োক্তুনা থম্বনি, মসিনা তুং কোয়না হকচাংনা শেংনা লৈননবগী পান্থৈনি। অফবা চাউখৎপা সমাজ অমা পুরকপা লায়য়েং অসিমক দরকার ওই।

১১। নোংমদা ঈশ্বর অহুম্লক খোইরম্বীগদবনি। অহানবা মতম নুমিৎ তরং-তরং থোরকপা মতমদা অনীশুবা মতম নুমিৎ কোক্তোন লোম্বা মতম অহুমশুবা মতম নুমিৎ ময়ূম চঙখ্রবা মতমদা, মতম অসি কায়দনা খোইরম্বীগদবনি।

যোগাসন শান্নবগী নিয়ম ঃ

১। অয়ূক্কী মতমদা ব্রহ্ম মুহূর্ত্তদা হায়না খঙনবা নোংঙানগদবা পূং ২ ৱাৎলিঙৈগী মতম অসিদা শাধন শান্নবগী খ্বাইদগী অফবা মতমনি। খোঙ শেংনা হামদোক্তুনা, চিন-য়া শেংনা ইরুজবা লোয়রগা শাজেল অসি তৌবা ফৈ। ইরুজথোকপনা হকচাংদা হৈনিংবা অমদি অনোপ-অতিং, লৈথোক-লৈশিন্দা খুদোং চাহল্লি। নুমিদাংৱাইগী চাকখাউনা হাংলবা মতমদসু যোগগী শাজেল অসি শান্নবা য়াই।

২। অহাংবা, অরুবা, ফত্তবা মনম্নচিংবা চেল্লোইদবা, অফবা নুংশিৎ মরাঙ কায়না ফংবা মফম অমদা যোগাসন শান্নগদবনি।

৩। যোগাসনগীদমক্তা খল্লবা মফম অদুদা অমোনবা কম্বল নৎত্রগা দরী অমা থাদুনা অকুপ্পা লৈবাক, নূংনচিংবা শাজেল শান্নরিঙৈদা অকায়বা পীরক্তনবা হোৎনগনি।

৪। আসন তৌরিঙৈদা ৱারী শান্নবা, নোকপা, ৱা ঙাংবনচিংবা তৌরোইদবনি। য়ারিবমখৈ পূক্নীং হকচাং লৈতানা লৈদুনা ৱাখল পুম্বা স্বর অমদি আসন তৌবদা শোক্লিবা হকচাংগী শরুক অদোমদা ৱাখল চঙশিনগনি।

৫। আসন তৌরিঙৈদা হাথু-হাথু অমদি অকনবা শাফু অমত্তা শীজিন্নরোইদবনি। শান্নবা খুদিংদা য়াম্না তপ্না-তপ্না তিংথোক্কনি, কোনশিনগনি, স্বর লৈতানা চনিং তানা হোন্দ্রিফাওবা মথংগী আসন তৌরোইদবনি। আসন অমা লোয়রগা আসন তৌদ্রিঙৈ মরক মরক্তা পোত্থাগনি।

৬। যোগাসনগী ফি য়ারিবমখৈ য়াঙনা অঙৗং-অশা, হৱা-নুংশিংকী মতূং ইন্না শেৎকনি। লেঙোত্তা নৎত্রগা অন্দরপেন্ট অমদি শোয়দনমক্কী শেৎকদবনি।

৭। আসন তৌরিঙৈদা মীৎ অনীমক উইশিন্দুনা থমগনি। অহানবা হেক হৌবমক্তা আসন খুদিংমক তৌনবা হোৎনরোইদবনি। অরাইবা, অচম্বা আসন্দগী হৌরগা আসন তৌবগী মতম্নচিংবা নোংমা নোংমগী চয়োল, থা চঙনা তৌবা তমখৎকদবনি।

৮। আসন নিতিগী তৌরিবা শাজেল অদু মথং-মনাও কায়দনা চাং নাইনা তৌনবা হোৎনগনি।

খঙজিনগদবা ঃ

১। আসন নুপা-নুপী খাক্তনা অঙাং চহী ৫ দগী হৌরগা অহল চহী ৮০ ফাওবগী মীওইশিংনা শান্নবা য়াই। হায়বদি শিদ্রিফাওবা শান্নবা য়াই। হকচাং লেঙ-ওৎপা ঙম্লিবা অমদি স্বর হোনবা ঙম্লিবা ফাওবা শান্নগদবনি। আসন শান্নবনা নুপা-নুপী অনীমক্তা চপ মান্ননা কান্নবা পী।

২। ওজা-গুরু নৎত্রগা যোগাসনগী নিয়ম নিতি ফজনা খঙলবা অমগী মখাদা মতম খরা লৈদুনা তম্বা হৌগদবনি। আসন খুদিংমক য়াম্না বিজ্ঞানিক ওইবা হকচাংগী ইন্দ্রিশিং মরী লৈনবা ঙাক্তনি। নিয়ম চুম্না তৌহৌদ্রবদি কান্নবগী মহুৎতা অমাঙবা ওইরকপা য়াই।

৩। যোগাসন শান্নবা মীওইবনা অচম্বা মনা-মশিং, উহৈ-ৱাহৈ, থুনা তুমগদবা চিঞ্জাক চাবা দরকার ওই। শা-ঙা, য়েরুম ময়াই কাবা চিঞ্জাক চাবা ফত্তে।

৪। নুপীশিংনা থাগী ঋতু লাক্লিঙৈ, মীরোল্লিঙৈ মতমদা আসন শান্নবা য়াদে।

৫। থম্মোয়গী লায়না, লাইহৌ অমদি হকচাংগী অকনবা অরীবা অনাবা লৈবা, ওপেরেসন তৌরুবা মীওইশিংনা যোগাসন শান্নবা য়াদে। অরীবা অনাবা লৈবা মীওইশিংনা যোগাসনগী মরমদা অখঙ-অহৈশিংগী পাউতাক য়াওদনা শান্নরোইদবনি।

৬। আসন শান্নবা হেক লোয়বগা সবাসন (পোত্থাবা) য়ামদ্রবদা মিনিট ১০ দগী তাদনা তৌগদবনি। আসন হেক লোয়বগা ইরুজবা, অচাপোৎ অমত্তা চাশিনবা য়াদে। য়ামদ্রবদা পূংখায়গী মতূংদা চাগদবনি।

৭। আসন শান্নবা মতূং চয়োল ২/ ৩ লৈরগা নোংমা নোংমগী হকচাংদা য়াংবা, তেকখৎপা, হৈনিংবা, চাবা-থকপা, তুম্বনচিংবা নুংঙাইখৎলক্তুনা কান্নবা পীরে হায়বগী খুদম ইশা-ইশাদা শোয়দনমক্কী ফাউরক্কনি।

কর্টেসি ঃ মণিপুর কলচর