এডিটোরিয়েল

ꯑꯦꯗꯤꯇꯣꯔꯤꯌꯦꯜ

লোকদাউনগী খোঙজং

কোভিদ ১৯ গী ৱারিয়রশিংদা অখন্নবা খূদোংচাবা ফঙহনসি

লৈবাক অসিদা কোরোনা ভাইরস থেঙননবা ইন্দিয়া গভর্ণমেন্ট অমসুং মণিপুর লৈঙাক্লা অখন্নবা থৌরাং কয়ামরুম লৌখৎলি। থৌরাংশিং অদুগী মনুংদা ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টনা লৈবাক শীনবা থুংনা এপ্রিল ১৪ ফাওবা নুমিৎ ২১ নিগী লোকদাউন লাউথোক্লি। মণিপুর গভর্ণমেন্টনসু হেন্না চেৎশিনবা ফিরেপ অমগী মখাদা ষ্টেট শীনবা থুংনা কর্ফিয়ু চলায়রি। কর্ফিয়ু অমসুং টোটেল শটদাউন্না কোনশিন্দবশিংগী মনুংদা মেদিকেল ষ্টাফ, পুলিস, মেদিয়া পার্সন, গ্রোসরিগী আইটেম য়োনবশিং, ফায়র সার্ভিসকী পার্সোনেলশিং, মীয়ামদা থক্লবা ঈশিং পীরিবশিং অমসুং অতৈ ইসেন্সিয়েল সার্ভিসশিংদা মথৌ তৌরিবশিংনি। মীয়াম পূম্নমক য়ূমদগী মপান থোক্তনা লৈবা হায়বসিনা কোরোনাভাইরস চঙহন্দনবগী অমত্তা ঙাইরবা পান্থে ওইরি। তঙাইফদনা চত্তবা য়াদবা লৈরগদি ইমুং অমগী মীওই অমখক মাস্ক উপ্লগা অতোপ্পগা শোক্ন-শম্নদনা চৎপিয়ু হায়বসি লৈঙাক্কী আপিলনি। লায়না অসি হৌজিক ফাওবগী ওইনদি ফহন্ননবা নৎত্রগা মীওইবগী হকচাংদা চঙহন্দনবগী হীদাক অমা ফাওবা পুথোকপা ঙমদ্রি। ঐখোয়না মীওই অতৈগা শোক্ন-শম্নদনা লৈরবা মতমদুদতা লায়না অসি মীওইবনা মায়থিবা পীবা ঙমগদৌরিবনি। ঐখোয়না চেকশিলহৌদবা তারগদি ইটলিগী মীয়াম্না হৌজিক তেঙথা নাওইনা কপ্পরিবসি ঐখোয়সু ইকুই কুইদনা ফঙগনি। লায়না অসিগী মরমদা খঙবা ৱাৎলিবনা লায়না অসি কয়া য়াম্না তমথিবনো হায়বা খঙবা ঙমদ্রি। অদুবু মীওই লীশিং কয়া হাৎখ্রবনি হায়বসিতং ঐখোয়না কাউবিরোইদবনি। ঐখোয় লায়থোক্লোইদবনি, মতম-মতমগী অখঙ অহৈশিংনা পীরকপা পাউতাকশিং ইনগদবনি, হেন্না শাফবা মফমদা লৈগদবনি। ঐখোয়গী ফননবনি হায়দুনা লৈকাই লৈকাইদা শম্বল খানবগী থৌওং অসি তৌরোইদবনি। থৌওং অসিনা কোভিদ ১৯ মাঙজিল থানা থেঙনরিবা মখল মখা কয়াগী লাম্নীশিংদা অপনবা থোকহল্লি। মসিগীসু মথক্তা লৈকাই লৈকাই খূদিংগী কনা অমত্তা থোকপা য়ারোই, চঙশিল্লকপসু য়ারোই হায়বা তারগদি অনা অয়েক য়াওরে হায়দুনা লায়েংননবা হোস্পিটালদা পুননবা হোৎনবদা অপনবা ওইগনি। লম্বীদা শম্বল খাবগী থৌওং অসি অচুম্বা নত্তে হায়জরি।

মীপুম খূদিংমক কর্ফিয়ু অমসুং টোটেল লোকদাউন্না ময়ূম ময়ূমদা লেঙদনা লৈহনখ্রবা তুংসিদা তঙাইফদনা চঙবা পোৎলম খরদি ফঙহন্দবা য়ারোই। পোৎলমশিং অদুগী মনুংদা চান-থক্লবা পোৎলমশিং, হীদাক লাংথকশিং, কোভিদ ১৯ লাকশিন্দুনা থম্নবা হোৎনবদা চঙবা মচাকশিংনি। চান থক্লবা পোৎলমশিং নীংথিনা ফঙহন্দ্রবদি মীওই অমত্তা য়ূম মনুংদা তুমিন্না, ইংনা চিক্লা লৈয়ু হায়বা য়ারোই। পুক্কী লান হায়বসিদগী হেন্না লুবা অমা লৈতবনা মীয়ামদা চান-থক্লবা পোৎলম মরাং কায়না ফঙহনবা হায়বসি লৈঙাক্কী অনীশুবা থৌদাং ওইহনগদবনি। মীয়াম্না হৌজিক হৌজিক খ্বাইদগী হেন্না অৱাবা মায়োক্নরিবসি তঙাইফদবা পোৎলম ফঙবা ঙমদবসিনি। লৈকাই লৈকাইদা হাংলম্বা গ্রোসরি দুকানশিংদা পোৎ-চৈ লৈনদ্রে। মখা তানা পোৎ থম্নবগীদমক খ্বাইরম্বন্দ কৈথেলদা লৈরিবা অচৌবা দুকানশিংদা চৎনগদবসু মপান থোকহন্দবা অমসুং দুকানশিং হাংহন্দবনা অৱাবা ওইরে। লৈঙাক্লা নৎত্রগা অখঙ অহৈশিংনা কিগনু, মিপাইগনু হায়রগসু মালেমগী ওইনা মী শিবগী চাং নোংমা নোংমগী হেনগৎলকপনা মীওই অমত্তা ময়ূমদগী মপান থোক্লিংদে। মরুওইনা ইনাক কৈরাক খুনবশিং, ললোন ইতিক্কী অচৌবা থবক তৌবশিংদি গ্রোসরি দুকান হাংবদি লায়রদুনা ময়ূমগী থোঙনাও ফাওবা হাংউ য়াদ্রে। দুকানশিং অদুসু লোয়বা খম্বা নাইদবা হায়বদুদি ওইদবনিনা অতোপ্পা ষ্টেশিংদগী পুশিল্লকপগী তঙাইফদবা লৈ। অদুবু পোৎ-চৈ পুশিল্লক্কদৌরিবা ড্রাইভরশিং অদুসু ইমুং মনুংগী মীওইশিংনা ময়ূমদগী মপান থোকহন্দ্রে। হৌজিক্তি পোৎ-চৈ পুশিল্লকপসু লেপ্পগী ফিভমদা লৈরে, ঐখোয় করি চাগনি হায়বসি অচৌবা ৱাহং ওইরক্লে। মতাং অসিদা পঞ্জনিংবা ৱাফমদি ফ্রন্ট লাইনদা মথৌ তৌরিবশিং অমসুং মপান লমদগী তঙাইফদবা পোৎলমশিং পুশিল্লক্লিবা ড্রাইভরশিংগীদমক লৈঙাক্লা অখন্নবা পেকেজ খরা লাউথোকপগী তঙাইফদবা লৈ। মখোয়গী ৱান টাইম লাইফ ইন্সুরেন্স য়াওবীগেরা নৎত্রগা খোঙচৎ অমদা অহেনবা শেনফম তোখায়না পীবিগেরা অমা তৌহৌদ্রগদি ঐখোয় অৱাবা নংগনি। হৌবদা ঙাইরিবা লাঞ্জাও অসি মপুং ফানা থেঙনদ্রিঙৈদা মায়থিগনি। মীয়াম্নসু ফ্রন্টলাইন ৱারিয়রশিংবু পূক্নিং থৌগৎপিগদবনি। মখোয়গী পূক্নিং শোকপা য়াবা থবক তৌবিরোইদবনি। লৈঙাক্লসু কারন তাবা মীওইশিং লোগী মতুং ইন্না চৈরাক পীহঞ্জনিংই।

ꯂꯣꯀꯗꯥꯎꯅꯒꯤ ꯈꯣꯡꯖꯡ

ꯀꯣꯚꯤꯗ ꯱꯹ ꯒꯤ ꯋꯥꯔꯤꯌꯔꯁꯤꯡꯗꯥ ꯑꯈꯟꯅꯕꯥ ꯈꯨꯗꯣꯡꯆꯥꯕꯥ ꯐꯪꯍꯟꯅꯁꯤ

[illegible]

[illegible]

চূন-চানবা অমসুং চানদবা

সি ঐচ থোয়বা সিংহ

মীওইবনা মশাগী অৱাৎপশিং মেনখৎনবা অমদি মশাবু পেলহন্নবগীদমক মখল মখাগী মরী লৈনবা কান্নবা পোৎশিং দরকার ওই। মতৌ অসুম্না মশা মশাগী অপাম্বা, অৱাৎপবু পীশিন্দুনা মশা মশাবু অমদি মহাক্কী মরী লৈনবা মীওশিংবু পেলহন্নবা হোৎনরিবা মওং অদুবু চূন-চানবা কৌই। সাফর শোবেননা অসুম্না মশক তাক্লি - "It can be described as a series of steps, begning when a need is felt and ending when that need is satisfied."

মীওইবা নৎত্রগা জীবা খূদিংমক্কা মখোয়গা মরী লৈনবা ফিভমশিংদা অহোংবা অমা লাক্তুনা মখোয়গী দরকার লৈবা পোৎশিং অমসুং ফিভমশিং ফংবদা ৱাগদবা লৈরবদি মখোয়গী থবক থৌশিলশিংদু হেক্তা হোংদোকই। মতৌ অসুম্না মশা মশাগী চানবা থিহৌদ্রবদি মতোমতা নাইতোম তাহৌই। অতোনবা জীবশিংনা চানবা থিবা অসিগী মতেংনা হিংদুনা লৈবা ঙমই।

অঙাংশিংনা কপ্লিবা লাউরিবা অসি মশাগী অৱাৎপা নৎত্রগা অপামবা কয়া ফংনবনি। মখোয়না চানিংবা পোৎ লৈরবদি কপ্তুনা নিঙাই তৌই। পোৎ অদু ফংলগা হেক্তা তোকই। অঙাংনা মশক খঙদবা মী উরগা নৎত্রগা মখোয়বু মশক খঙদবা মীনা পম্লুরগা কপ্লিবা অসিসু চানবা মীওই থিবদগীনি। শা-ষণ, হুই, হৌদোক কয়ানা লৈফম হোংলবা মতমদা হান্নগী লৈফমদা চেল্লিবা অমসুং অনৌবা লৈফমগী ফিভমশিং অদুগা চুনরক্লবা মতমদা চানবা মফম ওইরক্তুনা চান্নরা লৈবা হৌই।

চানবা থিবা অসি চহী মতাংগী অমদি মীতা মীতাগী মতুং ইন্না খৈন্নে।খরা চাউরক্লবা মতমদদি য়াম্না হৈ-শিংনা মশা মশাগী চানবা মওং থি। মতম মতমগী অহোংবা লাক্লিবা মওং য়েংদুনা চান্ননা লৈবা ঙম্বা অমসুং ঙমদবগী মতুং ইন্না পূন্সিগী থবকশিংদা মায়পাকপা অমসুং মায়থিবগী মওং লেপ্পা ঙম্মী। "Adjustment means competent performance by a stisfied worker"- *Proffenburger*:

অদুগা অঙাংশিংগী মরক্তা চাননা লৈবা ঙমদবা কয়া য়ওই। মখোয়না মশা মশাগী ৱাখল অমসুং থবক্তা মীয়ামগী চৎনবীগী ওন্ন-তৈনবা মওং উৎলকই। মতম অসিদা মশামক্কা চৎনবীগা অমদি মরুপ মপাং কয়াগা চূননা অমসুং চান্ননা লৈমিন্নবা য়ারক্তে। অসিগুম্বা মওংগী লমচৎ শাজৎ লৈরবদি ম্যালএজষ্টমেন্ট (চানদ্রবা) হায়না খঙনৈ। মসিবু এদলরনা অসুম্না মশক তাক্লি- "মী অমনা পাঙথোক্কে হায়না খল্লিবা অদুদা নীংবা কায়বা ফংবদগী ম্যালএজষ্টমেন্ট পোক্লকই।" মরম অসিনা পূন্সিদা অৱা অনা অমদি কূদোংথিবা কয়া থেঙনরবা নৎত্রগা মশাগী পাঙ্গলদা, বুদ্ধিদা অশোনবা লৈরবা মতমদসু ম্যালএজষ্টমেন্ট (চানদবা) মওং অসি থোকই। অঙাং অমগী আই ক্যু অসি ৯০ গী মখাদা লৈখ্রবদি অয়াম্বা মতমদা চানদবা মওং অসি থোক্কল্লি। অদুগা মসিগী ওন্ন-তৈনবদা য়াম্না কা হেন্না হৈ শিংমল্লবা অঙাংশিং অসিসু ময়ামগী মওংগা মান্নরক্তদনা চানদনবা অঙাং অমা ওইরকই। মরম অসিনা চানদ্রবা মওং অসি লৈরবদি মখাগী ফিভমশিং অসি লৈগনি।

১. ভাবনা শাবা ৱাখল ঃ মসি মীয়ামগা চাননা লৈবা ঙমদ্রবা নৎত্রগা ওইদ্রবা কয়াগী মরমদা ভাবনা নুংঙাইথোকপা মওংনি। মওং অসি অঙাংশিংগী নুংঙাইরবা ৱাখল ওই। মখোয়না য়াম্না কিরবা নৎত্রগা হরাওরবা, লাংতক্নরবা, নীংবা কায়রবা অসিনচিংবা মওং কয়ামরুম লৈরবা ভাবনা শাবা ৱাখল খল্লি। অসিগুম্বা মওং অসি লৈরবা মতমগী ৱাখল অসিনা থৌনা ফবগী থবক ঙম্বা ৱাখল হায়বদি মীয়াম্না মাবু নুংশিবা, মাগী ফনবা খনবিবা, মীয়াম্না য়াবা, মপু শাবা লুচিংবা অসিনচিংবা ওইনিংই। মসিগা লোয়ন লোয়ননা মশামক অচৌবা মীওই, নিংথৌ নৎত্রগা ঈশ্বরগী মহুৎ শিনবা মীওই ফাওবা ওইনিংই। মসি ভাবনা দলান শাবা হায়বদুনি।

অদুগা অমরোমদা অমুকসু হৌখিবা অকল-অথৌ কয়াবু য়াম্না নীংবা ঈশ্বরবু থাজবা, পূক্নিং খুদুম চনবা মীওই অমগী মওংদসু খল্লি। অদুগা মখোয়গী মশাবু হন্থনা খঞ্জদুনা য়াম্না তোন্না লৈবগী মওংদসু খল্লি। মসিগী ওন্ন-তৈনবদা পূম্নমক্কা লাম্বা তৌনিংবগী অমদি য়ৈখায় থুগায়বগী ৱাখলসু খল্লি। করিগুম্বা মতমদা মখোয়না খঙখিবা, উখিবা, তাখিবা, ৱারী-ৱাতাই, থৌদোক সিনেমা দ্রামানচিংবা কয়াগী মরমদা য়াম্না নুংঙাইনা ৱাখল তৌদুনসু লৈ। থবক অদুগা অখঙ অহৈ কয়াগী ৱাখলগী মওং মতৌ তমদুনা অমুকসু লৈথোকই। পূম্নমক অসি ভাবনা শাবা ৱাখলনা নুংঙাইথোকপা ঙাক্তনি। মওংশিং অসি লৈরবদা মহাক মীয়ামগা তিন্ন-তোৎনবা য়াদ্রে। হায়রিবা মওংশিং অসিনা হেঞ্জিনমনখ্রবা অঙাংশিংবু চূন-চানবা ঙমজদ্রবা মীওং মীতা ওইহনবদা তেঙবাংশিল্লি।

অঙাংশিংনা চূন-চানবা ঙম্লক্তবগী ফিভমশিং ঃ ১) মশাগী চঙদবা য়াদবা চীঞ্জাক, লৈফম, ফিজেৎ অতৈ তঙাইফদনা চঙদবা য়াদবশিং ফংলক্ত্রবদা। ২) মাবু লুনা চান্না তৌবিদ্রবা, তৌবিনবা লৈত্রবা , ৩) মশাগী মথৌ পাঙথোকপা তোয়না ঙম্লক্ত্রবা, ৪) নীংজবা পান্দম য়ৌবা ঙম্লক্ত্রদুনা নীংবা কায়রবা, ৫) মনীং মখা তমজবা ফংদ্রবা, ৬) সমাজনা থওইবিদ্রবা, হন্থনা য়েংবিরবা, ৭) তোয়না মীরক তিন্নরক্ত্রবা অমসুং তিলহল্লক্ত্রবা, ৮) মশাদা লায়না লৈরবা, নামা শোয়রবা, ৯) মশাগী পূক্নিংগী ঈথক্কী মওং কাহেনমল্লবা, ১০) স্কুলদা ওঝাগী চৈরাক হেনমল্লবা, ১১) মী খৎনগল্লবা, নিশাদা হৈনমল্লবা, ১২) হায়রিবশিং অসিদা নত্তনা মশাগী লমচৎ -শাজত্তা, হৈনবীদা অকায়বা লৈরবা।

খূদম ওইনা হায়রবদা ৱা ঙাংগন্দবা, কিগনবা, হায়বা ইনগন্দবা, খুবী চুপ্পা, মীনম্বা ঙাংগনবা, হুরানবা ছুটি চেনগল্লবা, থবক লৈথোক্কল্লবা, অতনবা, থৱায় ৱাগনবা, কপকনবা, ফমুংদা মপান থোকচিনগনবা, ইকায়থিমল্লবা, কল্লক মিহৌ চাউবা, বুদ্ধি ৱাৎলবা অসিনচিংবা কয়াগী অমা নৎত্রগা অমবু লৈরবদি মী তিন্নবা য়াগন্দে। পীরিবা মওং অসি করম্না ওইরক্লিবনো হায়বা য়াম্না মুন্না য়েংশিনবিবা অসি মমা মপা অমদি ওঝাশিংগী দাইত্বনি।

চূন-চানবা ঙমহন্নবা উপায় খরা ঃ

১) হকথেংনবা উপায়ঃ মশাদা লৈরিবা অশোয়বশিং অদু মুন্না খঙদোক্লগা চুমথোক্লবা হৈনবী লমচৎ-সাজৎ অমা তোয়না তোয়না হোৎনহনবা দরকার ওই। মসিগী মরী লৈননা গ্রীক্কী দেমোনষ্ট্রেন্সনা মশাগী খোঞ্জেল শোনবা অমদি মীয়াম মাঙদা ৱা ঙাংবদা অশোয়বা লৈরবম্বদু অচিকপা মফমদা চত্তুনা লাউনা ৱা ঙাংবা তম্বদগী মমৈথংদা অফাওবা ৱা ঙাংবা হৈবা অমা ওইখি।

২) নাকোয়নবা উপায়ঃ ৱাখল্লোন হোংদোকহন্না শীজিন্নবা, লম্বা হৌনহন্দনবা শীনবিবা, য়াননা তিন্ননবা অতোপ্পগী মরমদা অফবা ৱাখল খলহন্নবা হোৎনবিবা, মীপান তাংদনা মরন্নাই মথৌ পাঙথোক্লবা শীনবিবা, মশাগী অশোয়বা অদু মশা খঙজহন্দুনা মশানা য়াজহনবা, মশামকপু ময়ামদগী য়াম্না শোখরে হায়বা ৱাখল পোকহন্দনবা হোৎনবিবা, মতম পূম্নমক্তা নোক্লবিবা, হন্থনা খনবিরে হায়বা ৱাখল পোকহন্দনবা হোৎনবিবা, নীংথিজবা লমজিং মখাদা মীয়ামগা পূন্না থবক তৌবা তম্বীবা।

শ্বর হোনবা ৱাবগী লায়না অমসুং লায়েং

ডা. এম এ রজাক

ব্রোনক্রাইয়েল অসথমা হায়বা অসি ঐখোয়না ‘হরা কংখু’ হায়না খঙনবা লায়না অসিনি। মসিগী রুওইবা লায়ওংদি শ্বরগী উতোং মচা মচাশিং খুজিনবা নৎত্রগা ফুঞ্জিন্দুনা লোক খুবা, থবাক খেবা অমসুং শ্বর হোনবদা ৱাবনি।

অসথমা, য়াম্না তোয়না থেঙনবা লায়না মখল অমনি। অঙাং অহল খায়দনা নুপী -নুপা অনীমক্তা লায়না অসি উবা ফঙই। ভারতকী ওইনা অপুনবা মীশিংগী চাউরাক্লা চাদা অমগী চাংদা অসথমানা নাই। মদুগী মনুংদগী চাদা ৬০ রোমদি ইমুং-মনুং অমদি শাগৈ নাতৈশিংদা ওইনা তৌবা থেঙনৈ।

অসথমা, মহিক্লা থোকহনবা নত্তে অদুগা লৌনগনবা লায়নাসু নত্তে। অয়াম্বা মতমদা লায়না অসি পক্লদবা পোৎশকশিং হকচাংদা চঙখিবদগী হৌরকই। অসুম্না হৌরকপা অসথমাবু এলরজিক অসথমা হায়না খঙনৈ। পক্লদবা পোৎশকশিংবু এন্টিজেন নৎত্রগা এলরজেন কৌই। এন্টিজেন / এলরজেন মখল য়াম্মী, খূদম ওইনা -

শ্বর হোঞ্জিনবদা চঙখিবা ইমুং মনুং অমসুং মপানগী উফুল, পোলন্স য়ূমদা য়োকপা শা-উচেক্কী মতু অমসুং অমাঙবনচিংবশিং অসিনা য়াম্না কম্মন ওইবা মরুওইবা এন্টিজেনশিংনি।

ইঞ্জেক্সন তৌবদা চঙখিবা- ঈ, হীদাক, চাবদা চঙখিবা-চানবা চীঞ্জাক, হীদাক, চোক্লেট, কেমিকেলস। হকচাংগা শোক্লবদা চঙখিবা - হীদাক, মচু শঙনবা পোৎলমশিং, মেক-অপকি পোৎলমশিং, অইংবা ঈশিংনি।

হায়রিবশিং অসিতা নত্তনা অইংবা নুংশিৎ, য়াম্না শাবা নুংশা, অল্ট্রাভাইওলেট লাইটনসু অসথমা হৌহনবা য়াই। অদুগা অসথমা অসি এলরজি নত্তনা অতৈ অতোপ্পা মওংনসু হৌহনবা ঙমই। অদুগুম্বা মখলবুনা "নন ওনরজিক অসথমা" হায়না খঙনৈ।

অসথমা হৌরকপগী মওং ঃ ক) ওলরজিক অসথমা -মথক্তা পঞ্জখিবা এন্টিজেনশিং অসিনা হকচাংদা চঙখ্রবা পুংখায় অমরোমগী মতুংদা ‘এন্টিবোদি’ হায়না খঙনবা, হকচাংগী ঙাকথোকচনবা পান্থৈনা চঙলক্লিবা এনিটজেনগী ময়াইবু চমহননবা হোৎনৈ। মসিবু ‘এন্টিজেন এন্টিবোদি রিয়েক্সন’ হায়না খঙনৈ। মসিনা মরম ওইদুনা শ্বরগী উতোং মচাশিংদগী য়াম্না নপ্পা লোক থোকহল্লি লোয়ননা কেমিকেল ময়াম অমা থাদোরকই। মদুনা শ্বরগী উতোং মচাশিংবু খুজিলহল্লি অমদি অসথমাগী অনাবা হৌহল্লি।

খ) নন-এনরজিক অসথমাঃ মখল অসি এলরজিদগী হৌরকপা নত্তে। মসিদি ওটোমেটিক নরভস সিষ্টেমগী শিংলি নাওরিশিংদা ফাওরকপা কয়াদগী হৌরকপা য়াই। খুদম ওইনা ৱাখল নুংঙাইতবা, কপ্পা, কন্না নোকপা অমদি অইংবদা হকচাং শাজেল তৌবনচিংবদগী হৌরকপা মখলনি।

অসথমাগী লায়ওং ঃ হৌরক্কদবা নুমিৎ ৪ / ৫ নিগী মমাঙদা লোক থুংবা, ভাইরেল ফিভর, সাইনস ইনফেক্সন, নাতোন ফুনবা, হাকথি খনবা অমসুং নাতোন্দগী মহী য়াম্না তাবনচিংবশিং অসি তৌগল্লি। অসথমাগী ওইগনবা লায়ওংনা লোক খুবা, শিত্তোকপদা ৱাবা, অনপ্পা খাক লৈবা, থবাক খেবা অমদি শ্বর ফুনবা অসিনি। অঙাংদদি অহিংদা লোক খুবনা অসথমাগী অমত্তা ঙাইরবা লাইওং ওইবা য়াই।

অসথমাগী লায়েং ঃ অসথমা হায়বসি কোকহনবা হায়বদি ফহনবা ঙম্বা লায়না নত্তে। অদুম্নমক মতাং অমসুং মরম চানা শীজিন্নফম থোকপা হীদাক শীজিন্নরবদি মতম শাংনা ঙাকথোক্তুনা থম্বা ঙমই। লায়না অসিগী লায়েং অসি মখল অনী থোক্লা খন্নবা য়াই। মদুদিঃ

ক) অসথমা হৌরকপদা থিংনবা হোৎনবা - অনাবা হৌরকপদুনা য়াম্না কন্দ্রবদি শ্বর উতোং মচাশিং লাউথোকহনবা ঙম্বা হীদাক চাবা নৎত্রগা শ্বরদা চিংশিল্লগা ফহনবা ঙমই। অসিগুম্বা হীদাকশিংবু ‘ব্রোনকোদিলেটর দ্রগস’ হায়না খঙনৈ। হীদাক মখল অসি হৌজিক্কী মতমদদি ‘সালবুটামোল’ , ‘টরবুটালিন’ অমসুং ‘থিওফায়লিন’ হায়রিবা হীদাকশিং অসি শীজিন্নৈ। অদুবু অনাবদুনা কন্না হৌরবদি হোস্পিটালদা লৈবা দরকার ওইগনি।

খ) অসথমাবু হৌরক্তনবা হোৎনবা ঃ অসথমাবু হৌরক্তনবা ঙাকথোক্লবা অতোপ্পা হীদাক অমসুং পান্থৈ খরদি শ্বর চিংশিন্নবা হীদাকশিং, অনাবা হৌরক্ত্রবসু তত্তনা শীজিন্নগদবনি। মখল অসিদা তোয়না শীজিন্নবা হীদাকশিংদি ইনহালর ষ্টেরোইদ, সালমেটেরোল, দিসওদিয়ম ক্রোমোগ্লাইকেট নচিংবনি। ইম্যুনো থেরাপি, য়েরুম, শঙ্গোম, খামেন্নচিংবা পক্লদবা চীঞ্জাকশিং চাদবা, চুরুট অমসুং অতৈ মৈখু শীজিন্নদবা, ইমুং মনুংগী মৈখুদগী লাপথোকপা, ইমুং মনুংদা হুই হৌদোং, ঙানু-য়েন্নচিংবা থমদবা, তুম্ফম কাদা উফুল থাংদনবা পোৎ-চৈ য়ামনা থমদবা, নাতোন ইতৎ তত্তনা শেংদোকপা, লোয়ননা নাতোনগী ফিল্টর শীজিন্নবা, অইংবা মপান্দা চখোকপদা অরুম্বা ফি শীজিন্নবা, লোক থুংবা অমসুং সাইনসকী লায়না থুনা লায়েংহৌবা। অমবু ওইরবসু অমবু ওইরবসু অসথমাগী লায়নাবু চেল্লে খঙবীরবদি মতম চুপ্পদা অখঙ অহৈ ডাক্তরশিং তান্নবীগদবনি।

(সনথোঙদগী)

নেচর কিওরগী মীৎয়েংদা অনাবশিংগী হৌরকফম

ডা. কে বসন্ত সিংহ

নেচর কিওরগী মতুং ইন্না হু চেল্লবা অমোৎপা কয়া হকচাং মনুংদা পৈশিল্লকপদু জীবনি শক্তিগী মতেংনা পুথোক্লবা হোৎনজরকপবু অনাবা কৌই। হকচাং মনুংদা হু চেনবা ফত্তবা কয়া শকওং অহুমদা লৈবা য়াই। (১) মহি ওইনা (২) মপং ওইনা (৩) মনিল। নুংশিৎ ওইনা। হায়রিবা অমোৎপা হু চেনবা ফত্তবা মচাকশিং অসিনা লৈরুরিবা হকচাংগী মফমদা মতুং ইন্না অনাবগী মমিংসু থোনবনি। অমোৎপশিং অসিনা হকচাং মনুংদা কুইনা লৈশিল্লকপদগী বেক্তরিয়া, ভাইরসনচিংবা মহিক কয়াসু তোংশিল্লক্তুনা লায়না শন্দোরকপদা অচৌবা মতেং পাঙলকই।

মরু ওইবা লায়না হৌরকপগী মরম অহুমঃ

(১) খঙদবা (Ignorence)

(২) ঈশা ৱারকচবা ঙমদবা (Leck of self control)

(৩) থৌশাদবা (Indifference & Nagligence)

১। খঙদবা (Ignorence) – ঐখোয়না হকচাং ফনবা নিতি-নিয়ম কয়া খঙদবনা মরম ওইদুনা ফত্তবা চীঞ্জাক কয়া চারি, শেংদবা ঈশিং থক্লি, কেমিকেল হিদাক কয়া য়াওবা চীঞ্জাক কয়া শীজিন্নরি। হু চেনবা পোৎ কয়া য়াওবা চীঞ্জাক কয়া শীজিন্নরি। হু চেনবা পোৎ কয়াসু খঙদবদগী থকপদা য়াওরি। ফৎত্রবা নিশা কয়াগী অমাঙবা খঙদবদগী নহারোল কয়ানা চানরি।

চহী কয়াগী মমাঙদগী মীওইবনা কির-কিরবা লায়না থেংনরক্লি অমসুং মদুগী লায়েংনবা অনৌ-অনৌবা হিদাক কয়াসু পুথোরক্লি। ঐখোয় অয়াম্বনা খল্লি মদুদি লায়না হায়বসিদি হিদাক্লা কোকহনবা ঙম্মী। লৌনগনবা-শন্দোক্কনবা, লায়না লায়চৎ কয়াগীসু হিদাক কয়া পুথোরক্তুনা মীওইবনা লান থেংনবগুম থেংনবা লেপত্রি। অদুবু হৌজিক্তি মীয়াম্না খঙনরে। হিদাক কয়ানা লায়না কয়া য়েংলবসু তাবদা তুজুংবা কিরবা, হঙ্গোইনরবা অনাবা কয়াসু নৌনা শন্দোরক্লি অমসুং মীওই কয়াগী পুন্সি লৌবীরি। তশেংনা হিদাক্তনা লায়না কয়া লায়েংগনি অমসুং মীপুম খুদিং মশা ফনা থমগনি হায়রম্বা দব্লিউ ঐচ ওগী পান্দম অদু য়ারক্তবদগী ঙসিদি লায়েং মখল কয়াদগীসু মতেং লৌগদবনি হায়বা পান্দমদা নেচর কিওর অমসুং যোগগী লায়েংবু ভারত সরকারনা শকখঙবীদুনা মীয়ামদা খঙহন্নবা হোৎনবীরি। লায়েং অসিগী মতেংনা মীয়াম্না ডাক্তরগী হিদাক নৎত্রবদি হকচাং ফহনবা ঙম্লোই হায়বদু লায়থোকহন্দুনা হকচাং ফহনগে হায়রবদি মশা-মশানা হোৎনজবা য়াই অমদি মসি খঙজদবা কয়াবু খঙহন্নবা কেম্প অমদি ত্রেনিং তৌদুনা তাকপীরি। তোঙান তোঙানবা যোগগী অসনশিংগী তোঙান তোঙান্না হকচাংগী কয়াৎ কয়াদা কান্নবা লৈ মরু ওইনা পূক্নীং লাকশিন্নবা অমদি শ্বরগী কাঙলোন চাং নাইনা শান্নবনা হকচাংগী তোংশাগী ফীভম নীংথিনা মফম চানা লৈহন্দুনা মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙমহল্লি। থবোম্বী অমদি ফিরাক্কী অরুবা লায়না কয়া প্রনায়মগী মতেংনা ফহনবা ঙম্মী। খোঙ-খূৎ, শিংলি শোনবদা আসন শান্নবদা অঙকপা ফংনা কান্নে। দাইবেটিসনা নাবা মীওই কয়া চাং নাইনা আসন শান্নদুনা হিদাক চারম্বদগী তোকহনবা ঙম্মী। অসুম্না যোগ অমদি নেচর কিওরনা শেল ইচঙ চঙদনা, ইচম চম্না লায়েংবদা অচৌবা মতেং পাঙবা ঙল্লি। হকচাং ফবগী নিয়ম করিনো খঙদবদগী মীওই কয়া তুম্বদা য়াহৌ থেংনা হৌনরি। শাজেল করম তৌনা শান্নগনি খঙদবা কয়া লৈরি। অমোৎপা মৈখু উফুল মরক্তা চেকশিন্দুনা থবক শুরি। ফত্তবা হু চেনবা কয়া চাবদা য়াওরি।

২। ঈশা ৱারকচবা ঙমদবা (Leck of self control) – ঐখোয়না পূম্নমক্লা ঐখোয়গী হকচাংগী ইন্দ্রিশিংবু খুদুম চনবা ঙমজদে। মসিনা মরম ওইরগা চাবদা, থকপদা, তুম্বা পোথাবদা, অপাম মীহৌবদা কা-হেন্না ইন্দ্রিশিংবু মনিং তমহল্লি। জীব পূম্নমক অৱাম্বা ফাওহল্লি। চাবদা হেঞ্জিন্না চাগল্লি পুক থন্না চাক চাদুনা লাক্লবসু খঙন-চান্নবা থেংনবদা অয়ূক চামিন্নবা, থকমিন্নবা হৌগল্লি। ঐখোয়না চারিবা অদু হকচাংগী দরকার ওইবা পোৎলা ওইদবা পোৎলা থিজিল্লুদে। লাম্বা ফাওদ্রবসু মতম য়ৌরে হায়দুনা হেক্তা চাশিল্লি। লামদনা চাবা থকপদা-ঈশ্বরনা ঐখোয়দা খৌরাংবা ফাওহল্লি। খৌরাংলবা কোক্লবগী ঈশিং পীবিরকই অদুবু অয়াম্বা মীওইনা ঈশিং ওইনা থকপগী মহুত্তা চা, কোফি, থমস অপ, কোকা কোল্লা, য়ুনচিংবা কয়া থক্লরি। হকচাংদা সেল তিসুশিংদা ঈশিংগী দরকার য়াম্না ওই মরমদি নুমিৎ খূদিংগী হকচাংগী হুমাং অমদি হক্কী ঈশিং মপান্দা পুথোক্তুনা শেংদোকহল্লি। মসিগী মহুৎ শিঞ্জিন্নবা ঈশিং য়াম্না দরকার ওই, চা-কোফি, কোলদ্রিঙ্কনচিংবা নত্তে।

তুম্বদা চাং নাইনা তুম্বনা ঐখোয়গী পাঙ্গল শক্তি অমুক হনগৎহনবা ঙমলিবনি। চাবদগীদি তুম্বনা হেন্না পাঙ্গল পী। অদুবু কা হেন্না তুমহল্লবসু পাঙ্গল ফংবগী মহুত্তা হেন্না শোন্থহল্লি। তুম্বগী খ্বায়দগী ফবা মতমদি নুমিদাংগী অঙনবা শরুকনি। অসিমসু হায়নৈ মদুদি নুংদাংগী পূং ১২ গী মমাঙদা পূং ১ তুম্বনা পূং ১২ গী মতুংদা পূং ২তুম্বদগী হেন্না ফৈ। হায়রিবা অসিনা তাকপদি নুংদাংগী পূং ৯ গী মমাঙদা তুম্বনা ঐখোয়দা হেন্না ফবা মতমনি। অমদি অয়ূক ঙন্না হৌগৎনবা হোৎনগদবনি। থেংনা তুম্লগা থেংনা হৌরবদি হকচাংগী ওইনা ইকান কান্নদে। ঙন্না তুম্বা অমদি ঙন্না হৌবনা পূম্নমক্তা কান্নবদা ফংহল্লি।

অপাম মীহৌবা – ঐখোয় মীওইবনা মশাগী ইন্দ্রিবু লাকশিঞ্জবা ৱানা থোকই। জীব পূম্বা ধারা শন্দোক্লবখক নত্তনা হকতিন্নদে অদুবু মীওইবদি অপাম-নুংশিগী লাংনা থুখিবদা মদুনা মশাদা নত্তনা অতোপ্পবুসু অৱাবা তাহনবা, ইকায়বা নংহনবা অৱাবা কয়া ঐখোয়না তানরি। পূম্নমক অসিগী মরু ওইবা মরমদি ঈশাবু খুদুম চনশিনবা ঙমদবদগীনি।

৩। থৌশাদবা (Indifference & Nagligence) – থৌশাদবা (Negligence) থৌশাদবা হায়বসি খ্বায়দগী ফত্তবা ঐখোয় পূম্নমকপু মাঙহন্নবা অনাবা পোক্লবা মরম অমা ওইহল্লি। ডাক্তর কয়ানা মৈখু থকপা ফত্তে মসিনা চিন্দা অমদি খন্নাওগী কেন্সর ওইরক্কল্লি হায়রবসু লাইরিক হৈবা-হৈতবা থিদনা মৈখু শিজন্নবা লেপ্তুরি। থাউ কা হেন্না শীজিন্নবা ফত্তে খঙলবসু থৌশাদবা, শাজেল শান্নবা অমদি অয়ূক ঙন্না হৌগৎপা ফৈ হায়না খঙলবসু মীকপ থোক্লবা ফাওবা ফমুংদগী হৌগৎনিংদবা কয়া লৈ। ওফিস কাবা মতম য়ৌদরি খন্দুনা তুমদুনা লৈবা কয়াসুনি থবক লৈতে খন্দুনা তুমশিনবা কয়াসু লৈ। বি পি ৱাংলবা, দাইবেটিস নারে হায়দুনা চাবা থকপদা চেকশিন্নবা ডাক্তরনা হায়রবসু থৌশাহৌদবদগী মীওই কয়াগী পুন্সি খাংঙু থক্তা মাঙহল্লি। হিদাক চাবা হায়বসি মতম খরগী ওইনা চাগদবনি লোয়ননা চাবা থকপগী নিয়ম চেকশিন্না ঙাক্তুনা চৎলবদি থুনা ফগৎলকপদা মতেং ওইগনি। মদু নত্তদনা হিদাক চারি নাররোই খন্দুনা পংচা চাশিল্লবদি হিদাক চারিবদু চাং হেন্না হেন্না চাখৎলত্তুনা হিদাত্তা লাইচুরবা মীওই ওইখিগনি। মরম অসিনা *চারিবা চীঞ্জাক্লা ঐখোয়গী খ্বায়দগী ফবা হিদাক্লি খন্না চাগদবনি লোয়ননা মতম পূম্বদা ফত্তে খঙলবা চীঞ্জাকশিং অমদি নিশা পূম্বা থাদোক্কদবনি। য়ুম য়ূমদা চান্নরিবা চাক এঞ্জাং মচল শুনা হকচাংদা কান্নবা পীগদবা ওইহনসি, মতম চানা চাং নাইনা য়ারিবমখৈ য়ূমগী চাক চাবগী হৈনবী থমসি।*

চৎনবী ওইনা ঐখোয়গী পুন্সিদা থোকপা থৌদোক ৱাথোক চাকচা- হৈজান্নবা, হরাউ-কুন্ধে কয়ানা তুম্বা, চাবগী মতম কায়হল্লি। হকচাং শোক্লিঙাই কয়াসু ওইরি। মসি পূম্নমক অসি ঈশা ঈশানা অফবা লাইরিক লাইশু পাদুনা পূক্নীং লৌশিং তানশিন্দুনা তুংগী অঙাংশিংবু তাকপীরমগদবনি।

চাউরাকপা অনাবা মখল অনীনি ঃ

খুদোংথীবা থৌদোক্তা ওইবা অনাবা নত্তনা নেচর কিওরগী মতুং ইন্না চাউরাক্লা অনাবা মখল অনী থোক্লা খায়দোকপা য়াই, (১) খুদক্তা ওইরকপা অনাবশিং, খুদম- লোক খুবা, খোঙ হাম্বা, লায়হৌ তৌবা, ফুরি থুংনবনচিংবশিং অসি তশেংবদি হকচাং মনুংদা লৈবা ফত্তবা মচাকশিং অদু জীবনি শক্তিগী মতেংনা মপান্দা পুথোক্লবা হোৎনবনি অমসুং তশেংনা ঐখোয়গী হকচাং ফনা লৈননবা প্রকৃতিনা হোৎনরকপনি। অনীশুবগী অনাবা মখল অরিবা অনাবশিং খুদম ওইনা, দাইবেটিস, অজমা (হারা কংখু) থম্মোয়গী লায়না, হকচাং চাউখৎপা, তাঙ নাবা, কেন্সরনচিংবা অরিবা অনাবা কয়া অসিদি মথক্কী অহানবগী লায়ওং অসি লাকপদা হিদাক চাদুনা ফাজিনবা/ থিংজিনবদগী হায়রিবা অরিবা অনাবশিং অসি ওইরকপনি হায়না নেচর কিওরনা থাজে।

মরম অসিনা হিদাক চাদুনা লায়েংবা অসি তশেংনা লায়েংবা নত্তে। অনাবা অদু মতম খরগী ওইনা নমশিন্দুনা থম্বনি। মরম অদুনা ঐখোয়না বি পিগী নৎত্রগা দাইবেটিসকী হিদাক চাবা মতমদা লেপ্তুনা চান্নরিবনি। চাবা হেক তোকপদা অনাবা অদু হান্নদগী হেন্না হেনগৎলক্কনি।

লায়নাগী অহানবা হৌরকফম মহিক্লা নত্তে ঃ

লায়নাগী অহানবা হৌরকফমদি মহিক্লা নত্তে, হকচাংগী নুংদা চন্নদবা অমোৎপা পৈশিল্লকপা অদুনি। ঐখোয়না অনাবগী হৌরকফম ওইরিবা অমোৎপা কয়াবু লৌথোকপগী মহুত্তা হিদাক চাদুনা নমশিন্দুনা থম্বদগী অমোৎপগী শরুক হেন্না হেন্না পৈশিল্লকই। অমদি বেক্তরিয়া ভাইরসনচিংবগী শন্দোকফম ওইরকই। খুদম ওইনা য়ূমগী কা অমদা শা-ঙাগী শাদোং খরা নুমিৎ ২/ ৩ দং থম্বদা মদুগী অপূম্বা মনম্না কা অদু শন্দোরক্কনি অমসুং হয়িং খোংয়াম্বী-কাঙশিংনচিংবা কয়া তোংদুনা মচা শন্দোরক্কনি। অদুগুম্বা পৎলগা নমথিবা কয়া অদুবু দিতোল, ব্লিচিং পাউদর নৎত্রগা ফিনাইলনচিংবা হিদাক কয়া চাইদুনা নমথিবা খরা ফাজিনবা নত্তনা শেংনা তরু তনান্না থম্বদি ওইদে। অসিগুম্বা হিদাকশিং চাইবগী মহুত্তা অপূম্বা শা-ঙাগী শদোং অদু লৌথোকখ্রবদি মফম অদু শেংনা লৈগনি অসুম্না তৌরবদি কাঙ অমদি হয়িংনচিংবা অমত্তা পাইরক্লোই। মচা কোক্তুনা শন্দোকপসু ঙম্লোই। মদুগী মহুত্তা অনাবগী হকচাং শেংনা থম্নবা হোৎনবনা অশেংবা লায়েংনি। নেচর কিওরগী মরু ওইবা পান্দমদি হকচাং, পূক্নীং-ৱাখল শেংনা শেংদোক্লবা হোৎনবনি। লায়েং অসিনা চাংয়েংগী মওংদা হিদাক থাবগুম্না অমা পীবদা ফৎত্রগা অতোপ্পা অমা অমুক শিন্দুনা চাংয়েং তৌদুনা হোৎনবা লৈতে।