এডিটোরিয়েল

অনৌবা চহীবু তরাম্না ওকচরি

চহী খুদিংগী ওইনা জনুৱারি তাং ১ লাকপসিদা মীয়ামগী মফমদা য়াইফ পাউজেল পীজবগুম চহীসিগী ওইনসু অনৌবা চহীবু তরাম্না ওকচবগা লোয়ননা মণিপুরগী মীয়াম মরুওইনা সনালৈবাকপু শৌগত্তুনা পাবীরিবা অমদি অশোয়-অঙাম কয়া তাকপিদুনা হেন্না ফবা পাউ-চে অমা ওইহন্নবা তেংবাংবিরিবা পূম্নমক্কী মফমদা পুকচেল শেংনা য়াইফ পাউজেল পীজরি। ইং ২০১৫ কৌবা চহী অসি হৌগৎলকপা মতমদসু মীয়ামদা য়াইফ মরাং কাইবা চহী অমা ওইহনবীসনু হায়না ঈশ্বরদা থৌনিজবগা লোয়ননা অফবা চহী অমা ওইসনু হায়না মীয়ামদা য়াইফ পাউজেল পীজখিবনি। অদুমকপু হৌখিবা চহী অসি থোইদোক হেন্দোক্লা মীয়ামগী পুক্লিংদা লাংতক্লবা পোকহনবা চহী অমা ওইখি। মসিদা নুংঙাইহিরিবদি মীয়াম পুম্বনা মতম শাংনা ঙাইনদুনা লাকখিবা বিল অহুম অমদি সরকারনা পাস তৌখিবা অসিনি। মসি চৎনহনবা নৎত্রগা চৎনহন্দবা হায়বদুনা মথং চহীদা শোয়দনা অরেপ্পা অমা খঙলগনি হায়বগী থাজবদি মীয়াম পুম্বদা লৈ। অফবা ঙাক্তা থোক্তুনা অনৌবা চহী অসিনা মণিপুর মীয়ামগী লাইবক্কী কুমদম্বা চহী অমা হায়বদু ওইরসনু। মদুনা ষ্টেট অসিগী মনুংদা লৈরিবা শেমগৎ শাগৎপা লোইহৌদ্রবা দিভলপমেন্ট ৱার্কশিং অসি লোইশিন্দুনা মদুগী কান্নবা পুম্বা মীয়ামদা ফংবা ঙমহল্লসনু। হৌজিক ওইরিবা পুং খুদিংগী ট্রাফিক আইলেন্দশিংদা ট্রাফিক জাম ওইরিবা অসিসু মরী লৈনবশিংনা শেমদোক শাদোকপিদুনা য়াম্না রেগুলার ওইবা ট্রাফিক সিষ্টেম অমা লৈবা ঙম্বা ওইহল্লসনু। মণিপুর সরকারনসু ইতৎ-তত্তনা কৌরিবা বন্দ অমসুং ব্লোকেদ অসি থিংবা ঙম্বা আইন অমা শেম্বা ঙম্বা ওইহনবিয়ু হায়না অনৌবা চহীসিদা থৌনিজবগা লোয়ননা তংদু-লৈতাবা লৈঙাক অমা পুরকপা ঙম্বা ওইরসনু। জুদিসিয়ারীগী ওইনসু অচুম্বা ৱায়েল অথুবা মতমদা পীবা ঙম্বা ওইহনবগা লোয়ননা মরী লৈনবা হোম দিপার্টমেন্টকী মাইকৈদগীসু মরাল লৈবশিং ফাদুনা মরালগী ফংফম থোকপা দন্দীশিং অদু পীবা ঙম্বা চহী অমা হায়বদু ওইহনবীসনু। নুপীদা চথবা ক্রাইম মশীং হন্থনবা মণিপুরদা লৈরিবা ইনখৎলক্লিবা নহারোলশিং অমদি মপান্দগী লাকপা মীওই পুম্বা নুপীশিংবু ইকাই-খুম্নবা ঙাক্লবা ৱারেপ লৌবা চহী অমসু ওইরসনু। বন্দ ব্লোকেদনা ষ্টেটসিগী ইকোনোমিদা হায়বদি শেল থুমগী হিরমদা শোকহনবতা নত্তনা অমসুং ষ্টেটসিদাখুন্দামিন্নরিবা মীওই কাঙলুপশিংগী মরক্তা নুংশিনদবগী চাং হেনগৎহনবা নত্তনা অফবা অমত্তা পুরক্তে হায়বসি পুন্না খঙমিন্নদুননা ষ্টেটসিদা খুন্দারিবা মীওই কাঙলুপ খুদিংমক লৈবাকসিগী মচানি হায়না খন্দুনা মখা তানা ষ্টেট অমদি মীয়ামগী খন্না থবক তৌবা চহী অমা হায়বদু ওইহন্দুনা অনৌবা মণিপুর অমা চাউখৎ লম্বীদা চীংখৎলক্লবা অহৌবা চহী অমা হায়বদুসু ওইহনবীরসনু। পূম্নমক অসিগী মথক্তা পোলিটিকেল পার্টিশিংগী মরক্তা হুন্নবা অমদি চীন পেন্নবা ঙাংনবা অমদি চৈনদুনা লৈবগী মহুৎতা মীয়ামগী খন্না থবক তৌবা পোলিটিকেল পার্টি অমমম ওইগে হায়বা ৱাখল্লোন্দা থবক তৌবগী মাইওন অমরোমদা লৈরকপা চহী অমা হায়বদু ওইহল্লসি। মীশি-মীনা, মীকপ-মীরাওখোল তাদবা, নুংশি চান্নবা হিংমিন্নবা অমসুং অমত্তা ওইবগী লিচিংনা পুল্লবা মীয়ামগী মণিপুর অমা অনৌবা চহীসিনা পীবিরম্বা ওইসনু হায়না তাইবং মপুগী মফমদা থৌনিজবগা লোয়ননা লৈবাক মীয়াম অসিসু খ্বাইদগী য়াইফবা চহী অমা ওইহনবীনবা হায়জবগা লোয়ননা অমুক্কা হন্না মীয়ামদা পাউ-চে অসিগী মায়কৈদগী য়াইফ-পাউজেল পীজরি

এডিটরদা থারকপা চিঠি

বাহ-বাই, নিউ ইয়ারকী য়াইফ পাউজেলগী ৱাহম্বোক লৈহনসি

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

মণিপুরগী গভর্নর অমসুং চীফ মিনিষ্টরদগী হৌরগা অচৌ-অচৌবা ফম পায়বিরিবা অমসুং লৈবাক অসিগী অফবা মায়োলদা পুরক্লবনি হায়দুনা লৈবীরিবা ওর্গনাইজেসন পূম্নমক্লা চহী খুদিংগী লোয়রমদাই অমসুং হৌরকপদা, চৎখিবা চহীদা থোকখিবা থৌদোক ৱাথোক, অফা অপুন, মীশি মীনা পূম্নমক কাউথোক্লুরগা লাক্কদবা চহী অসিদা মীওইবা পূম্নমক্তা অফবতা ওইহনবীয়ু হায়দুনা ঈশ্বরবু খুরুমজদুনা য়াইফ পাউজেল মথং-মথং পীনবগী ৱাহম্বোক ঙাক্লা চৎমিন্নরবদি য়াম্না ঈংবা তপ্পা, শান্তি লৈবা মণিপুর হায়বদু শোয়দনা ওইগনি হায়না থাজে। হায়রিবা ফজ ফজরবা, মিত্তগী পী শিম্বুনিঙাই ওইরবা ৱাহৈ ৱাতা কয়া শীজিন্নদুনা পীরক্লিবা য়াইফ পাউজেল কয়া অসি তশেং-তশেংবা থম্মোয়নুংদগী থোরকপা য়াইফ পাউজেল নত্তবগুম উরি মরমদি হৌখিবা চহী লিশাংদগী খঙবা ঙম্মী মদুদি য়াইফ পাউজেল পীবা লোয়রম-লোয়ফাত্রিঙৈদগী হিরম অমা নৎত্রগা অমদগী ইরাং লাক্লবা হোৎনবা কয়া থেংনজখি। মপী মপা ওইবশিংনসু চিনবানথোংদা খোইহি তৈরগা পুক্লুংদা হু-ফুম্বগী থবক থৌরম কয়া তৌদবা নত্তে। মরমশিং অসি লৈবনা অসিগুম্বা লাই হাক্তক্তগী লৈরক্লবা শেংলবা হরাও কুম্মৈ মতমদা য়াইফ পাউজেল পীবদা থম্মোয় শেংনা পীনবগা লোয়ননা মীওইবা অমনা মীওইবা অমগী থম্মোয় শোক্লবা, ফুরুপ অমনা ফুরুপ অমগী মাঙনবা, অকনবনা অশোনববু ঙমই মতাগুম তুহৎপীবা লাকথুবীবা ফত্তে হায়বা থবক পুম্বা থাদোকপীবা অফবা মীয়ামগী ওইবা থবক্তমক তৌবীরবদি য়াইফ পাউজেল পীবিবগী অর্থ থোক্কনি। মরম অদুনা লাক্কদৌরিবা চহী ২০১৬ দগী হৌরগা মণিপুরদা লৈমিন্নরিবা ঐখোয় পূম্নমক ঈশ্বর অমত্তগী মচানি পূম্নমক ইমা-ইপা, ইচিল ইনাও, ইচল ইচে ঙাক্তনি হায়না খনবীবা ঙম্বা মীশক অমদি ফুরুপ অদু কনা কনানো য়েংমিন্নসি। থৌদোক ৱাথোক অমা নৎত্রগা অমা হেক থোকহল্লকপা মীওই নৎত্রগা ফুরুপ, ওর্গনাইজেসন অদু ঈশ্বরগী মিংদা য়াইফ পাউজেল পীখিবগী ৱাহম্বোক খঙদবনি হায়না মীয়াম্না লৌখিগনি হায়না ইথন্তা ইকায়জগদবনি অমসুং অঙম্বশিংনা মতিক চাবা চৈরাক পীগদবনি। অসুম্না তৌরবদি য়াইফ পাউজেল পীনখিবগী ৱাহম্বোক লৈগনি খঞ্জে। খম্বমিন্নরগা লৈসু লৈহনসি।

অরোয়বদা ইং ২০১৬ না লাকপসিদা মরিপুরদা লৈমিন্নরিবা ঐখোয় ফুরুপ খুদিংমকপু অইবা ইশানা ইশ্বর মাগী মফমদা থম্মোয় শেংনা থৌনিজরি মদুদি হুরান চিন্থি মীফা মীপুন, মীওৎ মীনৈ, অশি-অনা থোকহনবীগনু অমসুং মীওইবা অমা ওইনা সংসার অসিদা খোঙদারকপনা মরম ওইরগা মরেক মহাও থোক্লা হিংবা ঙম্বগী পাঙ্গল থৌনা পীনবীবা ওইরসনু। ঈশ্বরগী অফবা থৌজালতবু পূম্নমক্লা লৌমিন্নরসি। বাই-বাই ২০১৫ হেপ্পী নিউ ইয়ার ২০১৬।

অদোমগী,

এলাংবম মণিহার সিংহ
থাংমৈবন্দ গুরুকুল স্কুল মনাক
৮৭৯৪৯৭১৪৬৪

য়াগী লায়নাশিং অমসুং মসিগী খ্বাইদগী নৌনা চাওখৎলবা লায়েংশিং

ড. টি নবচন্দ্র সিংহ

য়াবু চেকশিন্না থম্বা হায়বসি হকচাং ফম্নবগী তঙাইফদবা অমনি। য়াবু চেকশিন্না থমদ্রবসি চাবা থকপদা নুঙাইহন্দে অদুগা হকচাংসু শোকহল্লি। মরম অদুনা ঐখোয়না য়াবু চেকশিন্না লুনা নান্না থম্বা য়াম্না দরকার ওই। য়াগী লায়নাশিং খঙদ্রিঙৈদা য়াগী চাওরাকপা মখল অমদি Anatomy নচিংবা খজিক্তং খঙবসু দরকার ওই।

মীওইবগী য়াগী মখল অসি অনী শুই,মদুদিঃ

(ক) শিনগদবা য়া (Deciduous/Milk/Temporary teeth) ঃ- মসি অঙাংশিংগী ইহান হান্না, হেক হৌরকপা য়াশিং অদুবুনি। য়াশিং অসি মশীং ২০ শুই (পাল্লি)। মখোয়শিং অসি থা ৬ তগী ১৮ ফাওবগী মনুংদা লোয়না হৌই অদুগা চহী ৬ তগী ১২ ফাওবগী মনুংদা লোয়না হৌই অমুক তেকই।

(খ) শিল্লরোইদবা য়া (Permanent teeth) ঃ

শিল্লরোইদবা য়াশিং অসিদি চহী ৬ তগী হৌবা হৌরগা, চহী ১৮-২০ ফাওবদা লোইনা হৌবা লোইগদবনি। অদুবু করিগুম্বা কান্দা য়াখৈদি থেংনা হৌবা নৎত্রগা হৌদবসু য়াই। লোইনা হৌরক্লবদি য়া মশীংসি ৩২ শুই। মসিবু Permanent নৎত্রগা মপুং ফারবা য়া হায়না খঙনৈ।

য়াগী মওং অমসুং মথৌ ঃ-

১। য়ামাঙ (incisors) ঃ মশীং ৮ শুই মথৌনা চিকথৎপা অমদি ককথৎপগী মথৌ তৌই।

২। হুইয়া (Cuspids/canines) ঃ য়া মশীং ৪ মথৌনা ককপা অমসুং চিকখাইবগী থবকশিং তৌই।

৩। য়াপংগী মমাঙ (Pre-molars/Bicuspids) ঃ মশীং ৮ শুই, মথৌনা চিকখাইবগী মথৌ তৌই।

৪। য়াপং (Molars) ঃ মশীংনা ১২, কুপ্পা শাইগাইবা তকখাইবনচিংবগী মথৌ তৌই।

য়াগী চাওরাকপা Anatomy না য়াশিংসি Crown অমদি Root হায়না খায়দোকই। Crown গী শরুক্তি য়ারিগী মথক্তা লৈরিবসিনি অদুগা Root না শরুক্লা য়ারী অমদি য়াগী শরুদা লৈরিবা শরুকপুনি। Crown গী শরুক্তা অকুম Enamel অমসুং Dentin হায়না খায়দোকই। অহানবা Layer দুনা Enamel কৌই অদুগা অনীশুবা Layer দুনা Dentin কৌই। Root কী শরুক্তনা অমুক Pulp অমসুং Cementum হায়না খায়দোকই।

য়াগী মরুওইবা লায়নাশিং ঃ

১। য়া তিন-চাবা (Dental Caries);

২। য়ারিদা ঈ-থোকপা (Gingivities);

৩। য়ারি য়াখোংদা নাই পিৎপিৎ চাবা (Pyrrhoea alveoris)

৪। য়াখৈ হৌরকপদা নাবা (Impaction and Eruption Infection)।

য়াখৈ হৌরকপদা কা হেন্ন নাবা, পৈদুনা থিনগৎপা ঙমদদুনা খজাইফাওবা য়াওনা পোল্লকপা, য়াম্না তোয়না পোমহনবদগী শরু য়ৌনা শোক্লকপা, য়াগী শরু নাহোকপা, য়ানুংগী শরুক অমদা হেক্তা কেন্সর ওইরকপাা (ওরল কেন্সর) এক্সিডেন্ট নৎত্রগা খৎন-চৈনবনচিংবদা য়াগী শরু তেকপা / কায়বা, ক্রাউন কায়বা, য়ারি পোপ্পা, য়ারি চৎথবা অমদি য়া তুমশিনবদগী য়া কুপ্পা অসিনচিংবশিং অসি তোয়না থোক্কনবা য়াগী লায়নাশিংনি। মসি নত্তবা মখল কয়ামরুম অমসু লৈরি।

লায়নাশিং অসিগী মনুংদা য়াম্না মরুওইবা হায়বদি মীপুম খুদিংমক্তা অমা নৎত্রগা অমদি হেক্তা থোক্কল্লিবা মখল অনিনা ঃ-

১। য়া তিন-চাবা অমদি ২। য়ারিদা ঈ-থোকপা অমসুং নাই চাবা অসিনি।

য়াগী লায়নাশিং করম্বা হৌরকই অমদি চাওখৎলবা মতমগী লায়েংশিংনা করিনো -

য়া তিন-চাবা ঃ য়ানুংদা মখল কয়াগী পিকখ্রবা Microscope ফাওবনা উবা ঙমদ্রবা মহিকশিং ঐখোয়না শিদ্রিফাওবা লৈরিবনি। ঐখোয়না কার্বোহাইড্রেড য়াওবা চিঞ্জাকশিং হায়বদি নপশিনগনবা অথুম্বা, Biscuit chocolate নচিংবা চারুবদি মদুনা য়াগী শরুক্তা নপশিনগল্লি মদুবু য়ানুংদা লৈবা বেক্টেরিয়াশিংনা পুমথহল্লি অদুগা এসিড থোকহল্লি। মদুনা য়াগী শরুক অদু শোম্বুহনবা হৌরকই। মদুদা য়াগী শরুক অদু শোম্বুহনবা হৌরকই। মদুদা বেক্টেরিয়া চংলক্তুনা য়াগী Enamel গী শরুক্তা চাশনবা হৌরকই। অসুম্না য়া তিন-চাবা হৌরকই। য়া তিন-চাবসি ইংলিসতা হায়রগনা Chronic necrotising lesions of the hard tissue of the tooth হায়নসু খঙনৈ। মসি ইশম শম্না হায়রবদা অথুম্বা Biscuit,chocolate অমদি Bread নচিংবা নপশিনগনবা চিঞ্জাক চাবদগী ওইরকপনি। মরম অদুনা য়া তিন চাহনবিরোই হায়রবদি অহানবদা চেকশিনবিগদবদি Oral hygine কন্নবা য়া ফজনা থিন্দোকপা (Brushing ফজনা তৌবা)। থিনবগী নীয়মসু চুম্না থিনগদবনি। মসিগা লোয়ননা অথুম্বা নপশিনগনবা পোৎ য়ারিবমখৈ চাবিরোইদবনি চারবসু খুদক্তা য়া থিন্দোক্কদবনি। য়া তিন চাখ্রবসু লায়েংবা য়াই, তোঙান তোঙানবা লায়েং মখলসু লৈ। শম্না হায়রবদা য়াদা তিন-চাবা হৌগৎলকপা হায়বসি য়াগী শরুক অমদা হেক্তা থুনা Cavity লৈরকপবুর্নি। মদুনা অসুম অসুম Cavity চাওরক্তুনা নাদ্রিঙৈফাওবদা ময়াম্না হায়নবা Filling (Restoration) হায়বদু তৌরগা তিন চাবদু ফহল্লি। অদুগা Pulp শোক্তুনা নাবা ফাওরক্লবদি Root ফাওবসু শোক্লকই, তোয়নসু পোম্বা য়াই। মতম অদুদদি Filling না ফহনবা য়াররোই। মদুদদি লায়েং খরা শাংবা তোঙান তোঙানবা মখল হায়বদি R.C.T., Replantation, Surgical Endodonties, Transplantation Pulpectomy and pulpotomy হায়বা মখল কয়াগী অনৌবা লায়েংনা কনবা ঙম্মী। য়া শৎতোকপা দরকার ওইদ্রে। হায়রিবশিং অসিগী লায়েংগীদমক্তদি Qualified dental surgeon অমগী য়াম্না দরকার ওই। অমনা হেক্তা লায়েংবা ঙমলোই, মরম অদুনা য়াগী ডাক্তর শাবা শিংদগী চেকশিনগদবনি। হৌজিক Medical sdcience চাওখৎলকপগী মতুং ইন্না Dental Science সু য়াম্না চাওখৎলকলি মরমদুনা Filling তৌনবা মচাশিংসু অনৌবা মখল কয়া লৈরে। Material দা নত্তনা অনৌ অনৌবা লায়েংশিংসু লৈরে। য়া তিন-চাহনদনবগীদমক্তদি অঙাংনা য়া হেক হৌরকপদগী থিংননবা পাম্বে য়াম্না লৈরে। মসিগীদমক Qualified dental surgeon শিংগা য়াম্না তোয়না উন্নবীদুনা চাং নাইনা য়েংথোকপীবগা লোয়ননা দরকার লৈবা লায়েং য়ারিবমখৈ য়াম্না থুনা চৎথবীগদবনি। য়া তিন চাবসি অয়াম্বনা অরোইবা Stage দা হেক্ত Doctor গী মনাক্তা চৎকল্লি মসি তৌবীরোইদবনি।

য়ারি য়াখোঙদা ঈ থোকপা ঃ- মসিসু য়াম্না তোয়না নাগল্লি। মসি নারবদি য়ারি কাংগনি, খর খরসু পোল্লি পোল্লি তৌগনি অমসুং য়ারিদা শোকপদা ঈ থোক্কনি। য়ারি ঈ থোকপা অসি মরু ওইনা য়া ফজনা থিন্দবদগী য়ারি য়াখোঙ ফত্তবদগী ওইরকপনি। য়ারি ঈ থোকপবু ফহনগে হায়রবদি মসিগী মরম ওইহল্লিবা য়াথি (Tartar) নচিংবা অদু Scaling অমসুং Polishing তৌরগা ফগনি। য়ারি য়াখোঙ ঈ-থোকপসি য়াম্না তোয়নরবা য়াগী লায়না ওইনরক্লবনি। মসি মরুওইনা হৌজিককালগী লৈশাবী মচা, পাখংমচাশিংদা য়াম্না তোয়না থোক্কল্লি। মসিগী মরুওইবা মরমনা Oral hygine ৱাৎপদগীনি। মসিসু মতম চানা লায়েংহৌদ্রবদি য়ারিগী লায়নাশিং হায়বদি Periodontal disease ওইরকই। মসি য়ারি য়াখোংদা ঈ-কুইনা থোকহনবদগী নাই য়াওরকপা মতাং অদুনি। ময়াম্না তান্নরবা Pyrrhoea হায়বা অদুনি। Pyrrhoea তৌখ্রবদি লায়েংবা ৱাগনি অদুনা মসিদগী চেকশিনবীগদবনি।

য়া তিন-চাবা অমসুং য়ারি য়াখোংদা ঈ-থোকপা অসিনা য়াম্না মরুওইবা য়াগী লায়না ওইবনা অনীসিবু ঙাকথোকপা ঙম্লবদি য়াগী লায়নাশিংগী চাদা ৭৫ দগী ৮০ ফাওবদি লৈত্রে হায়না লৌবা য়ারে। অদুবু Dental Education য়াওদনা অয়াম্বনা ওন্ন-তৈনবদা - Filling তৌরুরগা হেক্তা নারকই অদুগা Scaling তৌরুরবসু য়া হেক্তা পোম্বনি খন্নদুনা অয়াম্বনা Filling অমসুং Scaling তৌনদে। মসি য়াম্না লানবা ৱাফমনি। Filling তৌরুরগা নাগদবা লৈতে Scaling তৌরুরগসু য়া নোমগদবগী ৱাফম লৈতে মসি অরানবা ৱাফমনি। করিগুম্বা Filling তৌরুরগা নারক্লবা অমদি Scaling তৌরুরগা য়া নোম্লকপলবদি মদু য়াগী ডা. শাশিন্নবশিংনা তৌবা শোয়দনা ওইরমগনি। Filling অমসুং Scaling গীদমক্তদি Experience লৈরবা Qualified dental surgeon গী য়াম্না দরকার ওই।

য়াখৈ হৌরকপদা য়াম্না নাবা, এক্সিডেন্টনচিংবা তৌবদগী শরু তেকপা য়া কায়বা, য়া কুপ্পা, য়ারি য়াখোঙ চাথৎপা, য়াগী শরু নানথোকপা, য়া পোবা পূম্নমকসিদি নারক্লবা মতমদা লায়েংবা য়াবা ঙাক্তনি। অদুগা Oral cancer দি লায়েংবা অদুম ৱাগনি।

হৌজিক্তি চাওখৎলকপগী মতুংইন্না খুৎলাইশিংসু য়াম্না ফগাৎলে অদুনা য়া-ফন্ন-য়াম্না ফক্তফাওবদা চাওখৎলবা লায়েংনা য়াগী অয়াম্না লায়নাশিংদগী কনবা ঙমলে। খুদম ওইনা তিন চাদুনা মেনবা (Filling) য়াদ্রফাওবা অতোপ্পা উপাই (লায়েং) হায়বদি R.C.T., Replantation, Surgical endodontic অমদি Transplantation নচিংবগী মতেংনা য়া তিন চাদুনা শোকচনখ্রবা ফাওবা কনবা ঙমলে। মসিনা মাইপাকপা ওইদ্রবসু য়া অমা নৎত্রগা অমদগী হেনবসু Implant তৌবা য়ারে। খুৎশেমগী পাম্বৈনা থীরবা য়া পোবা, চাং মান্নদবসু শেম্বা য়ারে। খুৎশেমগী য়া হাপ্পগীসু Fixed (Bridge denture) ওইনা হাপ্পসু য়ারে।

অমবু ওইরবসু অমবু ওইরবসু য়া অমদি য়ারি য়াখোংগী লায়নাশিংদগী ঙাকথোক্ক বগীদমক মরুওইবা চেকশনবীগদমশিংদিঃ

১। ভিটমিন অমসুং মিনরেল য়াওবা চিঞ্জাকশিং-শঙ্গোম, উহৈ-ৱাহৈ, মনা-মশীং, য়েরুম য়েন, শা-ঙানচিংবা চাবীগদবনি।

২। অথুম্বা মিথাই, Chocolate, sweet Biscruit, Sweet bread অমদি য়াদা নপশিনগনবা চিঞ্জাকশিং চারোইদবনি। চারুরবসু খুদক্তা নৎত্রগা য়াম্না কান্নদনা য়া থিন্দোক্কদবনি।

৩। চাক চাবা খুদিংগী য়া থিনদোক্কদব১নি। চাক চাবা খুদিংগী ঙমদ্রফাওবদা অয়ুক্তা অমদি নুমিদাং তুমলমদাইদা অমুক্কা হায়বদি য়ামদ্রবদা নোংমা অনীরক য়া থিনগদবনি।

৪। শাশিন্নবা (Quake) য়াগী ডা.দীগ চেকশিনগদবনি মখোয়না ফনবা লায়েংবিরকপগী মহুত্তা মাংহনলকপা য়াই।

৫। চহী অমগী মনুংদা য়াগী ডাক্তরশিংদা অনীরক্তংদি চেক Dental Checkup তৌগদবনি। মখোয়না য়া তিন-চাবা, য়াথীনচিংবা য়াগী লায়নাশিং লোয়না Detect তৌরক্কনি অদুগা দরকার লৈবা লায়েং অমদি চেকশিন থৌরাং লোইনা তারক্কনি। য়াগী লায়নাশিংদি নাদ্রিঙৈদা মশা মতোমতনা Detect তৌবা ৱাগনি, নাববু হৌরক্লবদি অরোইবা Stage নি হায়বা কাউরোইদবনি। য়া ফত্তবা হায়বসিসু হকচাং ফত্তবনি য়া ফত্তনা হকচাং ফবসু য়ারোই।।

মপু নিংবা হুই

ড. এম এন গান্ধি

(য়ুমদা লোইনবা হুইনা চিকপদগী অৱা-অনা নংনবা কয়া ইতৎ-তত্তনা থেংনবগী মথক্তা, করি-করিগুম্বা মতাংদদি, হকশেল বিজ্ঞান্না চাওখৎলবা ঙসিগী যুগ অসিদসু হুইনা চিকপদগী লাইবক থীদুনা পুন্সি নোংখন্নবগী থৌদোক কয়া ঐখোয়না থেংননরি। মসিগুম্বা খুদোংথীবা অসিদগী ঙাকথোক্নবা "হুইনা চিকপা অমসুং মসিগী লায়েং" হায়বা ৱারেং ডাঃ এনঃ এমঃ গান্ধিনা হুইশিংগী মরমদা নৈনবা ইংরাজি ৱারেং অমবু শন্নপ্পা হন্দোকচরগা খ্বায়না খঙজিনবিবদা কান্নগনি খঞ্জদুনা পুথোকচবনি। -এডিটর)

লোইবীবা মপুবু নিংবদি হুইগী মপা লৈতে হায়নবসি য়েৎনিঙাই লৈতনা চুম্নবা ৱাফম্নি। মপুনা য়ানবা চৎলগা করম্না মবুক থনগনি হায়বগী মরমদসু হুইদগী হেন্ন খঙ-হৈবা অমা লৈররোই। মপুনবু হায়রবদি, মপুগী অপান্দু থুংনবা শি-নাবা কীদমখৈ হোৎনবা হায়বসি হুইশিংগী তোঙানবা মগুণ অমনি। মসি পূম্নমক অসি ঐখোয়না খঙনরগসু হুই হায়রিবা য়ুমদা য়োকপা শা অসিগী চপ-চাবা লিচৎ, কাইদা-কাইওং কয়াবুদি, মখোয়বু লোইনরিবা মপুমক্লসু পূম্নমক খঙলে হায়বদি লানগনি। ঐখোয় অয়াম্বনা হুইগী মওং মতৌনা ফোংদোক্লকপা ৱাঙাং কয়া খঙবা ঙমদে। মরমদুমক্লা চহী খুদিংগী হুইনা চিকপদগী থোক্কদবা 'রেবিজ' হায়বা লায়নাদগী নহা-অহল খাক্তনা মীওই কয়া মনুং-মতম চাদনা শিনরি। করিগুম্বা, ঐখোয় খুদিংনা, হুই অমগী মওং-মতৌ কয়া য়েংলগা চিক্কনি-চিক্কোয় হায়বা খঙলগদি হুইনা চিকপদগী নংনরিবা অৱা-অনাশিংবু লাইনা ঙাকথোকপা ঙম্নগনি। মদুগীদমক্তা তোঙান-তোঙানবা হুই মখল কয়া লৈজরগসু মখোয়গী মওং-মতৌ লিচৎ-শাজত্তি ইমান-মান্নৈ হায়না লৌবদা চুমগনি।

হুইনা শাওরকপগী মরমশিংঃ

১. মওং লান্না নানবিরুবাঃ

ঐখোয়না হুই অমদা নুংশিনা নানবিরুবা নৎত্রগা পোপ-পোপ ফুবিরুবা হায়বসি হুইদুগা মরুপ ওইনসি শাওনরোইসি, খঙনসি হায়বগী নৎত্রগা মপু ওইবগী মওংদা নুংশিবা উৎপা হায়বশিং অসিগীদমক্তনি। মদুম তৌবদা হুইশিংনসু শাওদে অদুবু, নানবিবা তারবদি হুইগী মথা, নিংজোন অমদি মখজাইগী মফমশিংদতা নানবিগদবনি। করিগুম্বা মনাতোন, মঙক অমদি মকোক্তা নানবিরুবা তারবদি মদুনা হৈনদবা পোকহন্দুনা শাওহল্লি। মমৈদা পায়-নান্দুনা পংশান-শান্নবিরবসু হুইশিংনা য়াম্না শাওই।

হুইনা তান্নরক্লবদি চেনবিগনুঃ

ফনা য়াংবা লমজেল্লোয় ওইদুনসু ঐখোয় মীওইবনা হুইদগী কৈদৌনুংদা হেল্লরোই। অদুবু করিগুম্বা হুইনা তান্নরকপা মতমদা অঙাংশিংতা নত্তনা অহলশিং ফাওবা পাখৎপোই থক্কৎপোই হেক-হেক চেন্নৈ মসি তৌবিরোইদৌবনি। হুইনবু তান্নরক্লদি থক্কৎ-পাখৎপিদনা লৈবিয়ু, চেবিগনু পাক হেক চিক্লক্লোয়। করিগুম্বা লাক্কে-চিক্কে তৌরক্লবসু অফংবা / অপাইবা খাও, ফি / ফুরিৎনচিংববু হুইদুদা লংশিনবা নত্তনা ইনশিনবিয়ু, মদু শোয়দনা লাকখিগনি। মতমদুদা অতৌ-মতেং নৎত্রগা উপাইশিং থিবিয়ু।

হুইবু শাওহনবিগনু হুইনা খোংবদি হৌনশানিঃ

হুইবু খোংলকই নৎত্রগা চিক্কে তৌরকই হায়দুনা নুংদুম-লৈতুম্না থাবিবা নৎত্রগা করিগুম্বা পোৎশক্লা ফুরিবা তৌবিগনু। মদুম তৌরুরবদি মখোয়দা কা-হেন্না শাওহল্লি। শাওরবা হুই অমনা তৌবা ঙম্লকপসিদি শি-নাবা কীরক্তে। য়ুমদা লোইবা হুইনা শকখঙদবা উবদা নৎত্রগা মখোয়দা নৌনা থোকপা পোৎশক মচা অমগীদমক্তসু খোংবা হায়বসিদি মহৌশাগীনি। খোংবদুমক্লা, মখোয়না মপু নিংবা উৎচরিবনি। অসুম্না খোংবা অসি য়ুমদা য়োকপা হুই নৎত্রবসু মপু পানদনা লম্লক্তা লৈবা হুইশিংসু, মখোয়না নৌনা থেংনবা পোৎশক অমবু উরবদি, মখোয়দা শিংনরক্লিবনী খন্দুনা খোংই। লম্লক্কি হুইনা খোংবদি মখোয়না উরিবা মী নৎত্রগা পোৎশক অদুগী অকোইবদা কোইচেল চেল্লগা মমীৎনদি পোৎশক্তুদা য়েংদনা কীনা খোংই। মখোয়দি খোংজরবসু, রেবিজগী মহিক পক্তুনা ঙাওরবা নৎত্রগা য়াম্নমক শাওহল্লুবা নৎত্রগদি পাক হেক চিক্কন-লাক্কন্দে। চিক্কন-লাক্কনবদি য়ুমদা লোইবা মপু পানবা হুইনা হেল্লি। মসি-মসিগুম্বা হুইদি চিক্লক্লোয় হায়বা ৱাফম লৈতে। অতাংবা মখলগী হুই খরদি ইখোং-খোংগন্দনা য়াম্না চীং-লেম্না লৈগল্লি। অদুবু করিগুম্বা শাওরকপা তারবদি মখোয়না হেন্না শাথী।

মীওই কয়া অমদি হুইনা পিক্লিবা অঙাংবুদি চিক্তে হায়দুনা থাজনৈ। মসিসু অরানবা ৱাফম্নি। জ্ঞান তাদ্রিবা পীক্লিবা অঙাংনা ইখঙ-খঙদনা তৌরুবা থৌওংনসু হুইবু হেক্তা শাওহল্লুবা য়াই হায়বসি চুম্নবা ৱাফম্নি। পীক্লিবা অঙাংবু মখোয়-মখোয়গী য়ুমদা লোইনবা হুইনা চিকপগী থৌদোক কয়া তত্তনা থোকই। শম্না হায়রবদা হুইবুশিংনা মখোয়-মখোয়গী হুইদি চিক্লোয় য়াম্না শিংই হায়দুনা পোংথোক্লবা য়াওনরিবসি চুমদবা ৱাফমনি, ফনা শিংলে হায়দুনসু হুই হায়বসি মতম চুপ্পদা শা মখল অমনি। মসি ঐখোয়না কৈদৌনুংদা কাউনরোইদবনি।

হোৎচিল্লক্লবা হুইদগী ঙাকথোক্লবা পাম্বৈঃ

হুই অমনা পুং ১দা কিঃমিঃ ৪৫ দগীনা ৭০ ফাওবগী চাংদা চেনবা ঙমই। মী অমনা চেনবা ঙম্নরিনা পুংদা কিঃমিঃ ২০-৩০ খক্তনি। চাংদনি। মরম অদুনা হুইনা তান্নরকপদা চেনবু চেল্লবদি হেন্না খুদোং-থীনিঙাই শোয়দনা ওই। অদুগা অমরোমদা হুই হায়বসিমক্তবু চেল্লগনা হেন্না তান্নগল্লি। মরম অদুনা হুইনবু তান্নরক্লবা নৎত্রগা হোৎচিল্লক্লবদি চপ লেপ্পা হায়বসিনা খ্বাইদগী ফরবা খুৎলাইনি।

হুইনা শাওবা মওংশিংঃ

হুইদা লক্লবগী মওংদা ফিভম শেমদুনা করেম-কথাইনবিরবদি, য়াম্না কীগন থীবা হুই ওইরবসু মথৱাইদদি হিংহৌরগা লায়রে হায়বগী মওংদা হেক্তা চোংশিল্লকপা হায়বসি হৌনশানি। হুইদি লক্লবা য়াদে, করেম-কথাইনবা য়াদে। ফুগে-চৈগে হায়দুনা শিংনবা য়াদে। মহৌশানা, হুই হায়বসিমক্তবু, অঙম তানগনবা শা মখল ওইবনা, শিংবু-শিংনরুরবদি, শিংনরক্লিবদুদগী মহাক্লা হেন্না মপাঙ্গল লৈ হায়বা উৎনবগী মওংদা শি-নাবা কীরক্তে। মরম অদুনা হুইনা ঙংলক-খোংলকপা নৎত্রগা চিক্কে হোৎচিল্লকপা মতমদা অকীবা, পাখৎ-তুজুংবা পোক্লুদ্রগসু মখোয়দা শিংনববু উৎলুরবদি হেন্না খুদোংথীনিঙাই ওই। খুদম ওইনা - খোংলকপা হুইদা লক্লুবা নৎত্রগা নুংদুম-লৈতুম্না থারুরবদি হুই অয়াম্বনা হেন্না খোংলকপগা লোয়ননা অফংবা তাঞ্জাদা হোৎচিল্লক্তুনা চিক্লনবা হোৎনরক্কনি। ইচম চম্না লৈজবা হুইগী মমীত্তা মীৎচাননা য়েংলুরগসু, মখোয়গী মথৌদা শিংনরক্লবগুম্না লৌদুনা হেন্না শাওবা পোক্লক্লদুনা ঙংলক্কনি খোংলক্কনি চিক্লবা হোৎনরক্কনি। অদুনা হুইগী মমীত্তদি মীচাননা য়েংবিরোইদবনি। অদুম্নমক খোংলক্লিবা নৎত্রগা হোৎচিল্লক্লিবা হুইদুগী মশাদা য়েংবদি তোক্লোয়দবনি। তুং লৈথোক্তুনা চৎপা নৎত্রগা লেপ্পুরবসু মখোয়দা কীরে, মখোয়না ঙম্নগনি হায়বগী মওংদা শোয়দনা হোৎচিল্লকনি হায়বসিসু কাউবিরোইদবনি।

শকখঙ-মায়খঙনদুনা চান্নরবা হুই অমনা, মহাক্লা খঙজবা মীওইদুবু নৎত্রগা পোৎশক্তুবু উরগা, ওইনজবা নৎত্রগা হরাউজবগী মওংদা, থাঙ্গৎলিবা মমৈবু ফেৎ-ফেৎ হাইরকপা হায়বসি মহৌশানি। অদুগা করিগুম্বা পোৎশক নৎত্রগা মীওই অমদা কীজরবা হুই অমনা মমৈ য়াম্বুরগা তুং-মাঙ চিংদুনা হায়রক্লবদি ঐখোয় ইশানা খঙনা চেকশিন্নবগী মতাংনি নীংশিংবীয়ু। মমৈবু তুং-মাঙ হায়রক্লবা হুইদদি শি-না কীদবমখৈ চিক্কে হোৎচিল্লকপা শোয়দ্রবনি। শম্না হায়রবদা হুই অমগী ৱাখলগী মমিশিংদি মমৈদা তাই।