এডিটোরিয়েল

লম্বী চৎফম পীবিয়ু

চাওখৎলকপগী মতুংইয়া মতমগী অনৌবা থোক্লকপা অচৌবা মখলগী কার কয়া মণিপুরদা লৈরিবা মীওইশিংনা শিজিন্নবা হৌরে। অদুবু চাওখৎ থৌরাংগী মতুংইয়া শেমগৎলিবা লম্বীগী মওং অসিদি মতমগা নুনাদবা মওংদা ওইনা লৈবগুম তৌই। হায়বদি শেন্নিবা লম্বীশিংগী অপাকপগী চাং অসি সেন্দুলদা পীরিবা চাং অদু য়ৌনা শেমদবগী মওং অমা ওইনা মীয়াম্না উই। মসিগী মথক্তা য়াম্না থুনা লম্বীগী নাক–য়েৎতা তারিবা মীওইশিংগী ইখোলশিং অদু ককপা য়াবা চাং ফাওবা কক্লুনা সরকারগী ওইবা ঈরম হায়বদি দ্রেনশিং চানশিন্দুনা অকক্লবা লন মৌশিনবগী চাং অমা চাওরাক্লা লেপ্তুনা থমখবা মতুং লম্বীশিং অসি ব্লেক–তোঞ্জিং তৌবগী থবক চৎথখিবনি। মদু সরকারগী প্লান মতুংইয়া চাওখৎকখবা লম্বীগী পরুক্লি হায়না লৌবা তাবনি। মদুগীদমক লম মৌশিনবা মতমদা পাত্তাদারশিং অদুগী পীফম থোকপা কম্পেন্সেসন পীদুনা ককত্তবা লমগী শরুক মতুংদা লেমহৌরিবা মশাগী ইখোলদা মনুংদা ককখিবা লমগী পীরকখিবা লমগী শেনফম অদু শিজিন্নরগা ইমুং–মনুংগী লৈবা য়ানবা শেমজিন–শাজিনবগী থবক লোয়েখবনি। হায়রিবা মতৌ অসুম্না শেমগৎখিবা কয়া অসি সর্ফেস ত্রান্সপোর্ট মিনিষ্ট্রিনা অচৌবা শেনফম থাদখিবা ওইবনা য়েশিনবা লাকপা মতমদা লম্বীগী পাক–চাওবা শুরমদ্রে হায়বগী রিপোর্টশিংবা কয়া অমা মরি–লৈনবশিংদা থাম্লে হায়বসি সরকারনা খংই। অদুবু চপ চানা য়েংশিনবা মীগী মশিং অসি য়াম্মী অমসুং মখোয় অদুনা থবক শুরিবা মীওইশিংগা তাথোক–তাশিন তৌনদুনা হায়রিবা লম্বীগী পাক–চাওবা অসি খওইনা শুহনখিদবা ওইব্রা হায়বসি খছনবা মথৌ তাই। মসিগী মথক্তা ওইরিবা ফিজমসিনা মণিপুরগী লম্বী থোংশিং শেগৎ–শাগৎনবা প্লান তৌরিবা মীওইশিং অসি মীৎয়েং শানদবা মীওই কাঙলুপ ওইনা উহল্লে।

নাকল অমরোমদা লম্বীগী পাক–চাওবা অসি শুই অমসুং শুদে হায়দুনা য়েৎনরিঙৈ তাঞ্জা অসিদা অমুক লম্বীগী ময়াইদা মেদিয়ানশিং শেমগৎলকপদগী লম্বী খুবগী চাং অসি হোগৎহল্লি। মসিদা অমুক বাই–পাসকী লম্বী য়াম্না কুনা লৈবা অমসুং ইন্টর–ভিলেজ রোদশিংগা নেঙ্গলেল হায়রেগা শম্নবা মফম য়াম্না মেদিয়ানশিং অসি মকক–মকক কয়া খাইদোক্লগা গারীশিং চৎথোক–চশিন য়ানবা ফাওনফম ওইনা থগ্রি। হায়রিবা অহাংবা মেদিয়ানগী শরুকশিং অসি অমুক ট্রাফিক পুলিসকী ময়ৈকৈদগী কন্ট্রোল তৌবা শ্লমবা হোৎনবদা থৌরিনা অমুক ভিংলগা থৎচিন্দুনা থম্মী। মদুনা অমুক্তা হেয়া চৎথোক–চৎশিন্দা মথোং–মরম খুঙহন্দে অমসুং এক্সিলেন্ট থোকহায়বা অচৌবা মরম অমা ওইহন্দবা নত্তে। মসিদা অমুক তেন্দ্রবা লম্বী অমা লাম্লোক্লবা হোৎনবদা মরম চাবা চাদবা থিদনা খরা মীশোন ওইনা উবা মীওইশিংদা ধপ তৌরগা মথৌ তৌরিবা ওফিসিয়েলশিংনা পেঞ্জা–থুমজা তৌবগী পাউসু মীয়াম্না তান্নরি অমসুং মশামত্তা থোকপা মীওই কয়া অমসু য়াওদবা নত্তে। অকল–অরিং শিংবা মমল য়াম্না গারী তোংবা মীওইশিংনা রুল থুগাইবা মতমদি মরী লৈনবা ওফিসিয়েলশিংনা করিশু তৌবা ঙমদে হায়বসিসু চৎথোক–চৎশিন তৌরিবা মীয়াম্না উনরিবা অমসুং থেংনরিবা ঙাক্তনি। ওইরিবা ফিজমশিং অসিদগী খঙবা ঙম্রদি মণিপুর সরকারনা শেন্নিবা লম্বী অসি অচৌ–অশাংশিংগী শিজিন্নবা য়ানবা পাকথোকপগী লম্বী ওইনা উহল্লি। মসিগী মরম অমা পীবা তারগদি পি দন্ত্রিয়ু দি ওফিস মমাং অমসুং মণিপুর সেক্রেটেরিয়েত ওফিস মমাংদা ওইরিবা ফিজম অসিদগীনি হায়বা তাই। মফমশিং অসিদা দবল দগী ত্রিপল পার্কিং ফাওবা তৌশিল্লি অমসুং মীয়াম্না মখোয়গী চানবিবগী মখাদা লম্বী চৎপঙম্না ফাওহল্লি। মসিগী মথক্তা মী চিল্লবা খ্বাইরম্বদ কৈথোলগী পাওনা অমসুং থাঙ্গাল কৈথোলগী লম্বীশিংসু পার্কিংগী লম্বী ওইনা শেন্নঙম থোক্লি। হায়রিবা লম্বীশিং অসিদা গারী পার্ক তৌহনবনা কারিবা শেনফম অদুগা মীয়াম্না চৎফম খঙদনা লৈরিবা অসিগা য়েংনবদা করয়না হেয়া লুমনা লৌফম থোকপগে হায়বসি সরকার পায়রিবশিংনা লেপফম থোকই। খোঙনা চৎপা মীগীসু লম্বী চৎফম অমদি পীফম থোকই। মদুনা মরম ওইরগা মেদিয়ানশিং অসিগী মরক্তা খোঙ লম্বী অমমমদি পীফম থোকই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

ৱাটর সপ্লাইদা মীৎয়েং অমা

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

হৌখিবা জনুৱারী তাং ৪ গী অঙনবা অয়ুক্তা তৌসেমগী কবুই খুন্নেদ্রা ঈপি সেন্টর ওইরগা অকনবা য়ুহার হাখিবদা অমাং–অত্তা মীশি–মীনা থোকখ্রবা তুদা লমদমসিগী অখঙ–অহৈ কয়ানা লেপ্পা লৈতনা এরার্নসে পীরি। থৌদোক থোক্তিঙৈদা ঢেকশিন থৌরাং লৌখৎপগী অহত্তা থোকখ্রবা তুদা খন্ন–নৈনবনা লমদমসিগী চহনবী ওইরি। মণিপুর সরকারগী মরুওইবা বিভাক অমা ওইরিবা ৱাটর সপ্লাই বিভাগসু ফেল ওইরকপা য়াবগী অকিবা লৈরে। খ্বাইদগী মরু ওইনা ইম্ফাল আবনি এরিয়াদা নুমিৎ খুদিংগী ঈশিং পিনবা হোৎনরি, হোৎনবদা মী য়াম্না দরকার লৈ হায়বদি মরী লৈনবা ওঠোরিটিশিংনা করি অমত্তা নৈনদবগুম তৌরি।

ঈশা–ঈশাগী য়ুমদা ধর্ম্ম–কর্ম্মগা মরী লৈনবা থৌদোক রাথোক অমা থোকপদা মন্দোপ খন্নবা মী অমদি মচাক, শকপা শেন্নবা অখঙ–অহৈ, থোং–থাকপগী মচল, পুজারি, চাকম ওইনবা পাত্র, থরুবা ঈশিং থোংবশিং, ঈশিং, শুদোক চামথোক্লবা ঈশিং, পুজারিগী দক্ষিনা, বার্তন ফংলবশিংগী ফম্ফম ডাইনফম উনফম ফিদা অসিনচিংবা কয়া লাদুনা ফজবা–ফজদবা কর্ম্মা কয়া পাঙথোক্লে। কেন্দ্রা–কেন্দ্রগী কারক্লবা এম.এল. এ. শিংবা টেটি পাইপ তিংবা লেপত্রি, তিলিবিবা পাইপ অদুদা নীংথিজনা শুংদোক্লবা টেটি ঈশিং থারক্লবা থৌরাংদি লৌখৎতবগুম উরি। অফবা ঈশিং শুংনবা হোৎনবদা ঈলেক্ট্রিক মোটোর নংত্রগা দিজল মোটোর দরকার লৈ। মোটোর পাম্লনবা ওপেরেটর, পম্প মেকানিক দরকার ওই। পাইপ লিকেজ ওইরকপদা শেমজিন–শাজিনবা টেক্নিকেল জুগালি দরকার ওই। খাজনা খোন্না চনবা বিল রন্নর অমদি রেন্ট কল্লেক্টর দরকার ওই। কঞ্জুমরশিংদা ঈশিং চাং নাইনা ফত্রা ফংদ্রা য়েংবা চনবা সুপরভাইজর, দরকার ওই। ত্রিমেন্ট প্লান্ট অমদি ইনটেক পম্পশিং ষ্টেসনশিং ঙাক শেন্নবা মতিক চাবা ফেন্সিং অমদি চৌকিদার দরকার ওই। দোমেষ্টিক কন্সেন্সশীদমক্তা থা ১ দা লুপা ১৫০ ।– সরকারনা পাম্মী, ৱাটর মিটর পানখিবদি কুম্বৈর, মসিগী রিদিং লৌনবগীদমক্তা মরম চাবা ত্রেমিং পিত্রি। মিটর পাল্লবদি টেটি তাবা নুমিজ্জল খাজনা লৌগনি, তাদবা নুমিতি লৌরোই নাকল অমরোমদনা ঈশিং তাগেরা তারোইরা থাগী লুপা ১৫০।– না হেয়া লৌবা পাম্বা ওফিসারসু য়াওরি। ৱাটর মিটর সপ্লাই তৌবা থিকাদারশিং বিল লৌথোকখ্রে, ঈশিংসু প্রেসর ৱাৎলে বীলসু কাদ্রে, মীটরশিং মশা–মশানা লৌথোক্লখ্রে, মসিদা য়েংশিনবীনবা কনাগুম্না অমত্তা লৈতে। ওফিসারশিং এম.এল.এ. মন্ত্রিশিং, থিকাদারশিংনা ফোন তৌরকপা ঙাইদুনা ওফিসতা ফম্বনা মথৌ ওইরি।

তঙাইফম্বনা চন্দ্রবা য়াত্রবা অফবা টেটি ঈশিং পুথোক্লবা হোৎনবদা অদুক্কী মতিক বিভাগ অসিগী তোঙান–তোঙানবা দিভিজনশিংদা মতিক চানা মী লৈদ্রে, মতম চানা–ঈশিং সপ্লাই তৌবা ঙমদ্রে, মতম চানা অয়ুবা শেন্না ঙমদ্রে, মতম চানা খাজনা খোমদ্রে, মার্চ য়ৌরক্লদৌরে, তুরেল ঈশিং তংলনবিগ প্রজাশিংগী রাকল খোঙজং লাক্লগানি। অথুবা মতমদা কেবিনেৎকী থাত্তা পুখৎপীদুনা অরাৎপা মী হাপ্লিদুনা ৱাটর সপ্লাই বিভাগ অফবা বিভাগ অমা ওইহনবীনবা অঙ্গহশিংগী পুক্লিয়ে চিশিনজরি।

অদোমশী,

সিনাম মুবি মৈতৈ

থাংমৈবন্দ য়ুম্নাম লৈকাই

নুপীগী কেন্সর অমসুং মসিগী লায়েং

ডা. কেঐচ. জাতিশ্বর সিংহ

কেন্সর হায়বা লায়না অসি মীয়াম্নদি হৌজিকসু য়াম্না কীনরি অদুবু মসি য়াম্না নৌরিঙৈদা খঙহৌদুনা লায়েংহৌরবদি শোয়দনমক্কী পুংফ–ফহনবা ঙম্রা অনাবনি। লায়না অতৈসু অদু মঙাই থেংথনবু খঙলক্ক বদি লায়েংবগী মতম হেন্দোকখিদুনা ফহনবদা ৱানা থোকই। টিঃ বিঃ, ডাইবিটিজ, শিরোশিস,ব্লড প্রেসরনচিংবা অনাবশিংসু নৌরিঙৈদা লায়েংহৌদ্রবদি খুদোং য়াম্না চাদে।

নুপীগী কেন্সর ঃ

নুপীগী কেন্সর হায়রগা ঐখোয়না খঙনরিবসি, নুপীগী হকচাং কয়াংকী শরুক্তা কেন্সর খুলেকপবুনি। হায়বদি নুপীগী অমাথোঙ, খঙথোং, অঙ্গ খাওগী মচিন, অঙাংখাও, হকচাং মনুংগী অঙ্গালেঙ্গী, অঙাং মরু ছহম অমসুং থবাক (খোম) নচিংবদা পুক্লকপা কেন্সর মখলবুনি। লায়না অসি খুলেক্লিক্কা হকচাং কয়াংশিং অসি, নারিবী মশা–মশানা নৌরিঙৈদা হেক্তমক ইবাই–লায়না খঙ উবা ঙম্রা নত্তবননা, মশানা খঙজরকপা মতমদদি থেংথরবননা লায়েংবদা খুদোং কয়া চাগদে। মরম অদুনা, নৌরিঙৈদা লায়না অসিবু খঙদোকপা তঙাইফদে। মদুগী অমত্তা ঙাইরবা উপাইনা নুপী ওইবীশিংনা তোয়না কেন্সর স্থনিং তৌথোকপা হায়বসিনি। অষ্ট্রেলিয়া, অমেরিকা, য়ু,কেনডিংবা য়াম্না চাওখৎলবা লৈবাকশিংদ ফাওবা নুপী ৫ শিবগী মনুদা ১ দি কেন্সরদগীনি। অদুগা কেন্সরনা নারিবী চামদা ৫০ না অঙাংখাওগী মচিদা, ৩৬ না অঙাংখাওদা ১৩ না অঙাং মরু থোরকক্সমদা, ৪.৮ না অমাংথোংদা, ২ না হকচাং লম্বী (Vagina) দা অদুগা ০.২ না পুক্লুগী অঙাংলম্বীদা (Gallopiantubes) ওইগল্লি। অদুগা কেন্সরগী লায়নানা নাদুনা শিরিবা পুম্নমক্কী চামদা ১৫ রোমনা নুপীগী হকচাং কয়াত্তা অহানবা ওইনা নারকপদদী ওইগল্লি। হৌজিক্তি কেন্সরদদী লায়নানা শিরিবীশিংগী চামদা ৫৫ রোমদি অঙাং মরু ছনফমদী কেন্সরদগী ওইনা তৌই।

করয়া নুপীদা কেন্সর পঙক্লি ঃ

রাফম অসি হকচাংগী কয়াং মতুংইয়া তোঙান–তোঙাক্লি। খ্বাইদগী তোয়না থুংগল্লিবা অঙাংখাও মচিনগী কেন্সর (Cancer cervix) অসি চহী ৩৫ গী মথক ওইবী য়াম্না নৌনা য়ুম পাল্লকপী, চয়াম পোকপী, লাইরিক লাইশু হেজেদবী, লাইরবী নুপীশিংনা অয়াম্না ওইগল্লি।

য়াম্না চহী নৌনা, তোয়না হকতোন্নগনবী অঙাং য়াম্না পোকপী, হকচাং মনুং চমোং–চমোংপী, মফি মরোল মোংকনবী নুপীশিংসু চাদা ৯৫ দি কেন্সরনা নাগল্লি। অমরোমদা সমাজ অমদি জাতিগী ওইবা মরম (Social, genetic & racial) কয়ানসু লায়না অসি পোকহনবগী মরম ওই। হায়বদি লাইরবী, লাইরিক লাইশু হেজেদবী নুপীশিংনা, লাইরিক হৈবী ইনাক–কৈরাক খুনবী নুপীশিংদগী শরুক ২০ লোম হেয়া লায়নি অসি নাগল্লি। শম্না হায়রবদা, লায়ান অসি পোক্লকপা য়াবগী পঞ্জিব্রিবা মরমশিং অসি লাইরবী লাইরিক হৈজেদবী নুপীশিংনা হেয়া ওইগল্লি। মরম অদুনা, মখোয়দনা অঙাংখাও মচিনগী কেন্স অসি থোক্লল্লি। করিগুম্বদনা, অঙাংখাও মচিদা মহিক চথিবদগী, চাফহত্তুনা মরোং–মরোং চপেনচিংবা মহিক্কী (ভাইরস) অনাবদগীসু কেন্সর ওইরকপগী মরুওইবা মরমসু ওই।

করি খুদমদগী করয়া কেন্সর লৈরে খঙগনি

য়াম্না নৌরিঙৈদদি কেন্সরগী চপ–চাবা করিগুম্না মওং অমত্তা খঙবা ঙমদে, উবসু ফংদে। অদুনা য়াম্না নৌরিবা তাঙ্কত্তা কেন্সর লৈরত্রা নংত্রগা লৈরক্কদৌরত্রা হায়বদু খঙদোক্লবগীদমক য়াম্না কুপ্পা য়েংবা তাই। অঙাংখাও মচিনগী কুয়োম তেংবদা / চাফংলবা / লায়জৌরবা মতমদত্তা খুদম ওইনা অট্টোবা চপপা, ঈ থোকপা অমদি মচু শেদনা ফিম্ত্রৈ চহলকপা থেনংনি। কনাগুম্বী খরনা নুপাগা ফমত্তিরক্লবা মতুদো "ঈ" উরকই। খোঙ হাঙ্গী শংলুবা অমদি অঙাংখোঙ মচিন্দা থেংলুবা শোকপনচিংবদগীসু ঈ খরদং উবা ফংই। মমৈথেদদি নমথীবা মহি লাংবা, মচু শেঙদবা ওইনা চহলকই। মতুদো কা হেয়া কুইশিল্লক্লবদি ঈশিং তোইনা চপপা ঈশিং চপপদা শাবা, থুপ্পা ঈশিং লেপ্তুনা চক্লুনা লৈবা (য়ুবা) (Urinary in continence/fistula), অমাংথোঙদা নাবা, হকচাং মনুং খ্বাংদা নাবা, খোঙচিংবঙম তৌবা–নাবা, ঈশিং য়াফম য়েকপা, খোঙ পোমখৎলকপা, য়াং কংথরকপা, চিনিং–থক্লিংবা পোক্লক্তবা অমদি তরদা লৈনবচিংবা খুদম কয়াসু লাবই। অরোইবদদি হেক য়েংবদা কেন্সরনা নারবা মীওইনি হায়বদু য়াম্না লাইনা খঙবা ঙমই। মশাদু "ঈ" থাংলক্তে, তহিংফে তহিরকই অমসুং মমীৎ তন্দন পাইবা, কোক ঙাওবা, থুক–থুক লাওবা হৈনিংদবগা লোয়ননা ঈখৎ ওইনা তোইনা লেপ্তুনা চথথরকই।

অহল খরা ওইবী থাগী খোচৎ লেপখ্রবী অঙাং য়াম্না পোত্তবী, ঈশিং পুকচংনা নাবী (Diabetic woman) ব্লড প্রেসর ৱাংবী অমসুং মশা নোয়বী নুপীশিংসু অঙাংখাওদা কেন্সরনা নাগল্লি। থাগী "ঈ" খঙথ্রবা তুদো "ঈ" চহলকপা নংত্রগা "ঈ" কা হেয়া চাং নাইদনা চহলকপসু তৌগল্লি। করিগুম্বদা অঙাং মরু ছনফমদা কেন্সরনা নারবদি পুক্তা মতুম লৈবা থেংনরগা লোয়ননা পুক্লুদা ঈশিং লৈবা, পুক নাবা, চানিদবা অমদি শোছহরকপনচিংবা কয়া খুদম ওইনা থেংনৈ। হায়রিবা মফমশিংসিদা কেন্সরনা নারবদি নৌরিঙৈদা খঙনবা থোকপা চিংনবা য়াবা খুদমসু লৈগদ্রে। অদুনা অসিগুম্না ফিজমসিদদি য়াম্না খঙ হৈরবা (Experience লৈরবা), মমাঙদা অসিগুম্না লায়নাবু তেইনা থেংখ্রবা ডাক্তরত্তা অনাবদুবু মমুৎ তানা থিদোকপা ঙমগীনি। নৌরিবা (Experience লৈত্রিবা) ডাক্তর ওইরবদি খঙবদা য়াম্না লুনা থোক্লনি।

নৌরিঙৈদা করয়া খঙদোক্তনি ঃ

কেন্সরবু নৌরিঙৈদা খঙদোক্লবগীদমক্তদি, ডাক্তর মশানা লায়েংলৈনি নুপী অদু অনাবা নুঙইহবা লৈবরা তক্তনা হবগা লোয়ননা নুপীদু কেন্সরনা শোয়দনমক নাদে, নাদ্রি, নারক্লদবা লৈতে হায়বদু তশেং–তশেংনা খঙদোক্লবা হোৎনবিগদবনি। য়াম্না কুপ্পা ৱারী শাদুনা করি–করয়া চিনবা য়াবা রাফম লৈবগে হায়বদু চপ–চানা খঙদোকপিনবা চাংদে। হৈনবিগদবনি। নুপী মশাদু য়াম্না কুপথনা নীংথিনা য়েংথোকপিরগা, তুদো তৌফম থোকপা চাংয়ে (Investigation) পুম্নমক চিংথদনা তৌথোকপিরবদি কেন্সরবু য়াম্না নৌরিঙৈদা খঙদোকপা ঙমগনি। খজিক্ত চিনরবদি শোয়দনমক Vaginal অমদি Cervical Smear লৌদুনা PAP study তৌরগা শেলশিংবু কুপ্পা য়েংথোকহৌগদবনি। দরকার লৈরবদি Cervical Biopsy, Endometrial biopsy অমদি চিনবা মফমদুগী Biopsy (হকচাং শরুক্কী মচেৎ লৌরগা চাংয়ে তৌবা) তৌদুনা কুপ্পা য়েংহৌগদবনি। অসুম্না য়েংথোক্লবদি নুপী অদু কেন্সরনা নাই নাদে হায়বা লাইনা খঙদোকপা ঙমই। হৌজিক্ত হকচাং কয়াং অদুদা হকথোংনা থাদুনা য়েংবা য়াবা খুংলাই, কোলপোমাইক্রোস্কোপ (Colposcope/colpomicroscope) কী মতেংনসু নৌরিঙৈদা কেন্সরনা নারে নংত্রগা নারকপা য়াই হায়বদু খঙদোকপা ঙম্রে। ডাক্তর মশাগী হৈথোই শীনথোইবা (Experience) অমদি থীজিনবগী উপাই কয়ানা য়াম্না চেকশিন্না য়েংলবসু য়াম্না নৌরিঙৈদা কেন্সরবু খঙদোকপগা ঙমই। লাইবক থিবদগী অঙাংখাও মশামক্তদা নারবদি PAPSnear, Biopsy অমসুং Fractral D&C তৌদুনা তৌবা য়াবা চাংয়ে খুদিদমক চিংথদনা তৌথোক্লদবনি, দরকার লৈরবদি Aspiratiob Biopsy সু তৌগদবনি। অঙাং মরু ছনফমগী কেন্সরবু Staging (নুইবা..কুইদবা খঙদোকপা) তৌরগা লায়েটনে। মসিগীদি Laparotomy (পুক হাংদোকপা) তঙাইফদে। পুক হাংদোক্লিঙৈদা কয়াং অদুগী লৌথোকপা য়াবা শরুকমখৈ লৌথোক্তুনা Staging গী মতুংইয়া মৈ য়াইবা, হিদাক চাবা নংত্রগা অনীমক পুন্না চৎথবা য়াই।

কেন্সরদগী ডাকথোক্লবা উপাই ঃ

ডসি ফাওবদি কেন্সরদগী তশেংনা ডাকথোকপা ঙম্রগী উপাই ইন্ডিয়া হায়বা য়ারি। ইশা–ইশানা চেকশিনজবা, নৌরিঙৈদা লায়না অসিবু থিদোকপা, খঙদোকপা অমদি লায়েং হৌবা নত্তনা অতৈ অথোইবা উপাই ত্রৈত্রি। য়ারিবমখৈ চহী নৌনা নুপাগা ফমত্তিন্নবা, লূহোংদবা, অঙাং নাওরোন খুহন্দবা অমদি য়ামদবা, হকচাং নান্না লৈবা, অরুবা ফিরোল শীজিয়বায়, হকচাং নোইপোন্না লৈনবা য়েংবনা অমদি তোয়না নুপাগা হকত্রিন্নবা–নুপা মখল–মখোল নাইনা ত্রিন্নবা অসিনচিংবগী অসি কেন্সর থিংনবগী উপাইনি হায়না লৌবা য়াই কেন্সরদি অতৈ অনাবগুম্না (T.B. Corela, Tetanus, Typhoid etc.) হিদাক কাপ্পগা হেক্তা ফরগনি হায়বা লৈতে। মরম অদুনা নুপীশিংনা য়াম্না চেকশিঙ্গবগী লোয়ননা তোইনা কেন্সর লৈ/লৈতে (Cancer screening) য়েংথোকপীবনা কেন্সরদগী ডাকথোক্লবা থোইদোক্লবা উপাইনি।

করয়া লায়েংগনি

কেন্সর লায়েংবগী থৌরাংসি নারিবা নুপীদুগী হকচাং কয়াংকী শরুক–অনাবগী তাঙ্কক (Stagging), লায়েং থৌরাংগী খুদোচাবা অমসুং নুপীদুগী হকচাংগী ফিজম অতোপ্পা অনাবা লৈব–লৈতবা পুম্নমকসিগী মতুংইয়া। খ্বাইদগী তোয়না অশোয়বা কয়া য়াওরকই। মহাক্কী মশা অদু ইতন তম্ববা, হৈনিংদবা অমদি ইচম চন্না অঙাং মাগ অমনা ফাওবা ইরাই লাইনা খঙবা অঙ্ক মচ অমা ফাওবা তৌবা ঙম্রদে। মহাক্রা লৌবা ৱারেপশিংদা মশাদা নত্তনা অতোপ্পা মীওইশিংদসু খুদোং থিনিংঙাই ওইবা কয়া য়াওরকই।

(৭) মীওই অদুগী মশাদা ফাওরকপা, তারু–উরুনা খুদিমক থোক্লনা লৌরকপা হায়বদি খুদম ওইনা মহাক্কী মশাদা করিগুম্না খোঙ্গেল কয়া তারকপা, মমিত্তা নত্ত–নত্তবা পোৎ উরকপা অদুবু তশেংনমক্তি লৈতবা, অতোপ্পা মীওইশিংদা উবা তাবা ফংদবা থৌদোকশিংবু থোরকই। অসুম্না মপাঙ্খোংগী ওইনা তশেংনমক থোকপা নত্তবা তৌদোকশিংবু লান্না লৌদুনা নত্ত–নত্তবা কয়া তৌরকই।

(৮) মহাক মশাগী অমদি সমাজগী ওইবা থবক থৌরমশিংদসু অহোংবা কয়া লাকপা য়াই। খুদম ওইনা হাহয়রবদা নীংথিনা ইরুক্তদবা, ইমোং মোংপা, মশম মনা ইফা ফাবা, মফি মরোল শেগায়বা অসিনচিংবা করিগুম্না মতমদা মশানা শেংলি চারিবা মফি মরোল অমদি ফম্মুদা ঈশিং চংশিনবা, মফম মতমগা চান্নদবা অমদি অতোপ্পা মীওইশিংদা য়াম্না হৈনরোইদবা নংত্রগা মহাকপু উবদা নোক্লিংবা অমদি লক্লমীংবগী থৌও কয়া তৌরকই।

শম্না হায়রবদা পুক্লিংগী লায়না লৈরবা মীওই অমা হায়বসি মহাক্কী পুক্লিং রাখল অমদি তৌথোরকপা খুদিদা মীয়াম্না তশেংনা লাল্লে হায়না খঙনরবা চনবনা য়াদবা অশোয়বা থৌও কয়া অমা উংলকপা অমদি তৌথোরকপা অদুনি।

(মণিপুরঃ স্টে মেন্টেল হেলথ ওঠোরিটি)

পুক্লিং ৱাখলগী ওইবা লায়না

মশা–মউফবা মী অমা হেক হায়বদি মীওই অদুগী মশাদা হকচাং অমদি পুক্লিংগী ওইবা ফিজম, সমাজগী, ধর্ম্ম, অফ–ফত্তগী রাখলশিংবু পুন্না থোং মান্নমা পমাঙ্গল লৈরবা মীওই অমবু খঙনগনি। ঐখোয় মীওইবগী হকচাংগুম্না পুক্লিং অমদি রাখলদসু মখল মখা য়াগী লায়নানা নাহক্লকপা য়াই। পুক্লিংগী লায়না নারবা মী অমদা রাখল পরিং চুম্না খনবা ঙম্রগী খৌওংশিংদা অকায়বা থোকহল্লকই। মহাক্কী রাঙাং শাঙাং অমদি লমচৎ শাজংতা মওং মরিল চুম্নত্তবগা লোয়ননা নিয়ম চুম্না মথৌ পাঙথোকপা ঙম্রত্তে। শম্না হায়রবদা কনাগুম্না মীওইশিংনা মশাদা নত্তা মহাক্কা তোংন–ত্রিন্নদুনা লৈমিয়রিবা মীওইশিংবু করিমত্তা থৌরা শারত্তবগা লোয়ননা লৈনরিবা মরীদা অকায়বা পীরকপা অমদি মশাগী চাং নাইনা তৌফম থোকপা মথৌ পাঙথোকপা ঙম্রত্তবগী থৌওংশিং অসি লাক্লবদি মীওই অদু করিগুম্না পুক্লিং রাখলগী ওইবা লায়না লৈরে হায়না লৌবা য়ারে।

হৌজিক ঐখোয়না পুক্লিং রাখলগী লায়ওংশিংগী মরমদা নৈনত্রিঙৈ মাঙওইনা পুক্লিং অমদি রাখলগী ফিজম ফনা লৈবা মী হায়রগা করম করয়া মীওইশিংবু খঙনগদগে অমদি মীওই অদুগা করি করয়া শক্তমশিং লৈগনি হায়বা অদুসু অমুক্ত নৈনদুনা য়েংসি।

(১) মহাক্কী মশাদা পেনবা অমসুং নুঙইহৌথোকপা ঙম্রা,

(২) খুদোংথিবা খুদিমক্তা মায়োক্লবা ঙম্রা

(৩) মী অতৈগা চান্ন–চিন্নানা লৈমিন্নবা ঙম্রা,

(৪) অতোপ্পা মীওইশিংদা অরাবা পীদবা,

(৫) অফবা অ্যুক্লা রাখল খনবা ঙম্রা,

(৬) অফবা অ্যুক্লা রাখল পরিং চুম্না খনবা ঙম্রা

(৭) মশানা মশাবু থাজজবা,

(৮) মরম চাদনা মীবু চিংগণদবা,

(৯) সমাজগী য়াইফ খৌদাং দাইত্ব লৌবা ঙম্রা

(১০) অহোঙবা লাক্লিবশিংদা চুশিন্নবা ঙম্রা

(১১) মশাগী অরেপ্পা মোত পীবা ঙম্রা

(১২)লুনা নান্না লৈবগা লোয়ননা অন্ধ বিপ্লসতা থাজদবা

(১৩) কল্লক মীহৌবা রাখল পোক্তবা,

১৪ থকশি–খাশি, লমচৎ–ব্যবহার ফজবা,

(১৫) থেংনরিবা সমস্যাশিং হৈ–শিংনা পাঙথোকপা ঙম্রা,

(১৬) মশাগী ওইজবা থাদোকপা ঙম্রা অসিনচিংবা।

অমরোমদা অমুক পুক্লিংগী লায়না নারবা মীওই অমদা হোংলক্লিবা ফিজম অমদি লৈগদবা শক্তমশিং অদুসু নৈনদুনা য়েংশি।

(১) নারিবা মীওই অদুগী হকচাং কয়াংশিংগী মথৌদা (Bodily functions) অকায়বা লাকপা খুদম ওইনা হায়রবদা তুন্না য়াদবগী মওংশিং হায়বদি ফমুদা হিঙ্গুনা নংত্রগা য়ক্তমদুনা তুমখবা য়াদনা অরাবা রাখল খন্নগা লৈরকপা, তুমখরুরবা মতুং অহিং নোঙয়াইদা মীকপ থোক্লকপা অমদি মখা তানা অমুক হয়া তুমখবা য়াদবা, অহিং চুম্না তন্না য়াদবা নংত্রগা তুমদবনা মরম ওইদুনা অয়ুক য়াহৌরকপা মতমদা হকচাং ইচোক চোকখবা অসিনচিংবনি। মদুত্তা মীওই অদুগী মথাদা চানিং থকনিংবা ফাওবদা অমদি চাবা য়াদবা নংত্রগা চারবসু চারিবা পোৎশক অদুগী মহাও নিংথিনা খঙদবা, হকচাংগী অরুক্তা হন্নরকপা, হায়রগা মান্নদনা মওংদা য়াম্না তোয়না ঈশিং চৎপা, খোঙ হায়া য়াদবনচিংবা থোকপা য়াই। কনাগুম্না অনাবা মীওই খরদদি মশানা শেংলি চারিবা ফিরোলশিংদা ঈশিং চংশিনবা ফাওবা য়াওই, মখোয়গী মশাদা সুপী নুপাগী লৈনবা মরী মাঙশিল্লকই।

(২) নারিবা মীওই অদুগী রাখলদা অহোঙবা লাকপনা মরম ওইদুনা মশাদা নত্তনা অতোপ্পা মীওইশিংদসু য়াম্না খুদোং থীনিঙই ওইবা মওংদা ভাব তাদবা মচিং মশোন নাইবা লীচৎ চংলকই। মহাক্কী মশাদা য়াম্না চরাংনবা পোথফম খঙদবগা লোয়ননা মরম ইরৈ লৈতনা কোয়চৎ চংরকই। অতোপ্পা মওং অমদনা মীওই অদুগী মশাদা হৈনিংদবা, শুনিং নোমনিংদবা, মশাগী মথৌ অমদি দরকার ওইবা হিরম খুদিদমক্তা পুক্লিং চংলক্লেই।

(৩) মীওই অদুগী রাঙাং শাঙাংদা মীয়াম্না থাজবা য়াদবা অঙক অঙকপা মশা মথক্তগী ওইবা অরানবা রাখল কয়া ফোঙদোরকপা খুদম ওইনা, মঙোন্দা পিরুবা চান থক্লবা পোৎ খুদিমক হু হাপচিন্দুনা মহাকপু হাংয়বা হোৎনৈ হায়বনচিংবা নংত্রগা মরী ইরৈ লৈনদনা কাদদবা রা পঙঙাংদা ঙাদুনা লৈরকপা নংত্রগা করিগুম্না খরা মুরুম–মুরুম শোল্লম্রগা তুমিম্না অমুক লৈখিবা অসিনচিংবা তৌরকই।

(৪) মহাক্কী পুক্লিংদা ৱারবসু য়াম্না হেঞ্জিন্না পত্তবাদা রাবা নংত্রগা নুঙইহবসু য়াম্না হেয়া পঙ্গুদা হেক্তা নুংঙাইবা মায়থোঙ অমদি মফম মতমগা চান্নদবা মায়থোঙ অমদি শকফমশিং উংলকই। কনাগুম্না মীওই খরদনা করিগুম্না অমত্তা ফোঙদোকপা ঙমদনা অশাবা মূর্ত্তিগুম্না অদুমক ফমদুনা লৈবসু থেংনগনি। মসিগী ওন্ন–তৈনবা মওংদা কনাগুম্না খরনা করিগুম্না মরম অমত্তা লৈতনা অদুম পঙকপ্তা কপ্পা নংত্রগা পঙনোক্তা অদুম নোক্তুনা লৈবসু য়াওই।

(৫) মীওই অদুগী মীশিংবগী শক্তিদা অকায়বা থোকপনা মরম ওইদুনা মশানা তৌথিবা তাথিবা নংত্রগা থেংনথিবা মরু ওইবা থৌদোক ৱাথোকশিংবু কাউথোকখিবগা লোয়ননা নীংশিংবা ঙম্রগী শক্তি য়াম্না হন্নরকই। মদুদা নুংতিগী ওইনা শীজিন্নরিবা পোৎ ঠৈ ফাওবা পায়রম্লগা খুদত্তা থম্মক খঙদদুনা কোয়থি থিবসু য়াওই।

(৬) করিগুম্না মতমদা নারিবা মীওই অদুগী রাখল পরিং চুম্না খনবা ঙম্রগী শক্তি অদু মাঙথিদুনা মহাক্কী চাং নাইনা পাঙথোক্লিবা মথৌদাং অদুদা