এডিটোরিয়েল

মীয়ামগী খোঙজংদা লৈঙাক্না মৱা লৌদবা

ষ্টেটসিদা আই এল পি চৎনহল্লু হায়দুনা মখল মখা কয়াগী খোঙজং কয়া মথং মথং লেপ্পা লৈতনা চঙশিল্লক্লি। হায়রিবা খোঙজংশিং অসি লৈঙাক্না শৌগৎলিবরা হায়বগী রাফম অমা ষ্টেটসিগী মনুংদা লৈবা নাগা নেগ্রেলিষ্ট পার্টি (এন এন পি) গী মীহৎশিংনা হংলকপা হায়বসি লৈঙাক্কী অশোয়বা অমা লৈবদগী ওইগনি হায়না লৌবা তাই। হৌজিক লাক্লিবা অতোপ্পা রাফম অমনা নাগা পোলিটিকেল গ্রুপ অমনা ষ্টেট অসিদা লৈরি হায়বা অসিমক লৈঙাকসিনা খঙদবগী মওংদা লৈবগী মওং অমসু এন এন পি গী মায়কৈদগী ফোঙদোরকপা অসিনা মরম ওইরগা ওল পোলিটিকেল পার্টি দেলিগেট অমনা মণিপুরদা য়েলহৌমীগা মরী লৈনবা ইয়র লাইন পার্মিট সিষ্টেম চৎনহনগদবনি হায়বা এসেমব্লিনা পাস তৌখ্রবা বিল অমা এক্টৌতা ওন্থোক্লবা তকশিনবা মতমদা রিজনেল পার্টি অমনা য়াম্নিদেবা ফোঙদোকই হায়দুনা অয়েংপা পীরকপসি লৈঙাক অসিগী খ্বাইদগী চাওবা অশোয়বা অমনি হায়না লৌবা তাবনি। নাকল অমরোমদা য়েংলুরগদি নাগা পোলিটিকেল গ্রুপ অসিনা ষ্টেট অসিগী পোলিটিক্সতা য়েংশিল্লীবসি মরম চাদবা অমসু ওইগনি। মখোয়না ইতৎ ততনা ষ্টেটসিগী লৈঙাক্তা য়েংশিল্লকপা অসিনা মরম ওইরগা মণিপুর লৈঙাক্তংগী তাল্লকপা তোঙান তোঙানবা স্মিমশিংগী শেনকম থাদরক্তবসিসু মণিপুর লৈঙাক্না করি তৌরিবগে হায়বা অদুমক য়েংশিলহৌনবা খ্বাইদগী চাওবা তাঙ্কক অমা ওইরে হায়না লৌবা য়াই। মসি পুন্নমক থাদোক্লরগা ষ্টেটসিগী লৈঙাক পুরিবশিং অদুগী মায়কৈদগী তোঙান তোঙানবা মত কয়া ফোঙদোক্লরকখিবা অদু ঙসিগী লৈঙাক অসিদা থৌ পুরিবনি হায়রিবা মীয়ামগী লুচিংবা ওইরিবা চিফ মিনিষ্টরনা য়াথোকসি লোয়শিন্নবা হোৎনদবা অসিমক মীয়ামগী ওইনা লাইবক থিবা অমা ওইহল্লবনি। হৌজিকসু সরকারসিগী ফীরেপ নৎত্রগা তোঙান তোঙানবা ন্যুজ এজেন্সিশিংদগী পাউ কয়া অমা অথোংবদা থোমজিল্লগা মপুং ফাবা পাউ-চে অমা ওইহায়বা হোৎনরক্লিবা এজেন্সি অদুগী ষ্টাফশিংনা করি পাম্লিবগে হায়বসি খঙনা মেডিয়াগী ঈ-পাউশিং ফোঙদোরকপা অদুদা য়াওহনগদবনি।

মসিগী মতাংদা হৌজিক ষ্টেট ঈশু অমা সেন্ট্রেল গভর্নমেন্টতা থাঙহলে হায়বসি ষ্টেট গর্ভনরগী খুৎথাংদা ওইবা মরম্না অহানবদা করম্না দিপার্টমেন্টদা তকশিনগদগে হায়বদু খঙদে হায়বগী য়াহং অমা শোয়দনা লৈরমগনি। হৌজিক পাম্লিবদি ধর্ম অমসুং তোঙান তোঙানবা লাইনিং পরৈ চৎথিবশিং অদুগী ওইনা খন্নবগী মহৎতা হান্না চৎনদুনা লাক্লবা ১৯৭৬ কী লো এন্দ ওর্দর ঙাক্লবা অমসুং আর্টিশিংগী চৎথোক চৎশিন্দা মপুং ফাদবা কয়া ফোঙদোক্লরকপা অসিনি। মসি পুন্নমক কনাঙব্রা লালহৌ পুপ অমগী মীওইশিংগা য়ারী শান্নরবা মতুংদা লাকপা য়াহং পাউখুমশিংগী মমিং চল্লবসু মখোয়গী আইদেন্টিটি অমাফাওবা খঙবা ঙমদে। শম্না হায়রবদা মণিপুর মীয়ামগী ওইনা থবক তৌবা মতমদা মতম লৈবা থিবিক্তা মরুওইবা লম্বী থোঙশিং থিংজিনগনি হায়বগী চেরোল অমা থোক্লকপা অদু অশিংবা পাউ অমনি হায়না লৌবা য়ারোই। হৌজিক লৈরিবদি পেনেলগী ফোটো অনী লৈরিবসিদা অপাম্বা মতুং ইয়া পাউ-চেশিং অদুগী ষ্টাফনা লৌবা তাই। মদু ঙমদবা তারগদি লৈঙাকসিদা চৈথেং অমা পীবগী মখৌ তাদে হায়না লৌই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

মীৎ উইশিন্দুনা লৈমিন্নখিসি হায়রিব্রা?

ইকায়খুম্নজরিবা এদিটর,

লমদমসিগী মন্ত্রি মণ্ডলশিংগী হৈনবীশিং অসি ঙসি লৈরিবা প্রজা খুদিংমক্না উদবগী, উরগসু করি তৌবা ঙমগনি হায়বগী হে থোংবগুম্না উবা ফংলিবা লাইবক থীবনি। মমাংদা জুন ১৮ লাইবক থীবা নুমিৎ অমা, নুমিৎ অদুদনি লমদমসিগী এসেমব্লি বীল্ডিং মৈখুলক্তা তিনখিবা কনাসু হৌনরুবা তৌদনা ওইরকখিবা শক্তমশিং কাওদবা চুমগনি। লমদমসিদা হৌরকপা ঈহৌশিংনা অচুম্বা ওইহন্না অদুগা লমদমসিনা হৌরুবা ঈহৌ খুদিংমক্না কম্যুনিল ওইনা পুথোকপা মরুওইনা য়েল্হৌমী পুম্নমক্কী লাইবক থীবনি। হৌজিক মীতোপ্পি হায়বগী মীয়ামদা খাবরশিংদা আই এস টি ভি অমদি ইলেক্ট্রৌনিক মেডিয়াশিং অমদি নেটবার্ক চেল্লেলশিংদা ফোংদোক্লিবা ৱার্ফমশিং মরক্তা মাইগ্রেন্ট ৱার্কর রাফমসিনি। রাফমসিনা মৈরি ওইরক্তুনা চাকপা য়ারক্লবা মীতোপ খংদোক্লবা হোৎনবগী লম্বীদা লাদাবুউনবা থৌরাং অমা য়াৎলকললিবা অসিনি। মীতোপ রাঁহৈসি করিদগী লাকখিবা হায়বসি করি মরমগী মী য়াম্না হায়নরকখিবা হায়বসি ঙসিগী লুচিং ফম্বাক মপুওইবশিংনা খঙফম থোকপনি। হুরাম্না নকোক্তা নাপী পক্লে হায়রুবদা হুরাম্না মাখক্তনা মারগা অতৈ অমক্তনা মাদে হায়বঙম মীতোপ রাফম হৌনরকপদা মীতোপ অশেংবদু লৈবা ঙমলক্তুদুনা অরাম্না রারী রাখোং খরা শাজিল্লগা মীওই খরদা মখোয়বু অচুম্বা য়েল্হৌমীনি তাক্লিবসিনা মশানা খাংবা ঙমদদুনা ফোংদোরক্লি মীতোপ্পি হায়না। চংশিল্লিবা মীতোপকী খোঙজং ভারতকী নাগরিক ওইবশিং মফমদা। চংশিনগদবা নত্তে হায়বসি ইন্দিয়ান কন্সটিট্যুসননগী আর্টিকল ১৯ (ডি) না তাক্লি। মসি খংদনা ঈহৌনি হায়দুনা লেবরশিংদা হেক্তা ওনশিন্দুনা অচুম্বা ঈহৌ ওন্থোক্লবা ঙসিগী লমদমসিগী সি এম মশানা এসেমব্লিদা নমদুনা বীল পাস তৌবা লৈবাক মচা তাদবা ওন্থোকপনি। চান্মরক হেন্না রারেপ লৌনবা থৌরাং লৌখৎনবা হোৎনরিঙৈ তাল্লক মীতোপশিংনা মতম মাংহন্দবমৌৎ অহিং নুংথীল লৈতনা মফম খুদিং চীং-তম অনিমক্তা খুল শেন্না -খুম্মাং চাওশিন্নবগী মতেং পাংনবনি। য়ুম খংনরিবা ষ্টেট নাগালেণ্ড অসিদা লমদমসিগী মেন্নর ৬০ মক কোইবিরুদুনা ৱাখল লৌশিং অমুক্তা পুখীরক্লবা লমদমদুগী লৈঙাক রারী খরদং তাহঞ্জনিংই। হৈরোইদবা খংলোইদবা ঙম্রোইদবা ওইরগনা ইশানা য়ানা রিসফল তৌথোক্তুনা অঙম্বা মতিং লৈবা ওইহনসি। য়েসি মাগী লৈঙাক্না করম্না ঙমলকপা হায়নদো। মহাভারতকী রারী মতাং অমা ওইনা অর্জ্জুনবু শ্রী কৃষ্ণনা থাজবঙম অর্জ্জুনসু শ্রী কৃষ্ণবু থাজে মদুমক সি এম অমদি প্রজাশিংগদসু ওইহন্নিংই। হৌজিক অমনা অমগী অশোয়বা য়ানিংদবা উৎনদুনা লৈগদবা মতম নত্তে লে০য়ননা মতম থীম্বনবা থৌরাং শেম্নদুনা লৈথোকপা য়াবা তাঞ্জাদু হেন্দোকঙ্রবনি। লমদমসিগী প্রজাশিং অশাবা পেন্দবা কয়া ফাজিন্দগী শরুক্তা ওইদুনা লাকখিবশিং ফীদা চীংবা হৌরকলিবসিদা মীৎ উইশিন্দুনা লৈমিন্নখিসি হায়রিব্রা? মীতোপ্পা পান্না মণিপুর স্না লৈময়োন মীতোপ্পা মনিংতম্না লম ওইবদা হরাওজবা ঙম্না অঙম অথৌ পোকপা লমদমনে।

অদোমগী
কোইজম বিনো দেবী
মোইরাং

মেলেরিয়াগী লায়নাঃ লায়েং অমসুং ঙাকথোক্লবা পাম্বৈশিং

ডা. এম কে সিংহ

মেলেরিয়া হায়বসি, ঙসি ঙরাংদা খঙনরকপা "এসডস" কুম্বা, কুইদ্রিবা লায়না অমা নত্তে। মরমদি লায়না অসি অয়ুর্বেদদা 'ভিস জ্বার' হায়না শন্দোক্লা ইরমই। অদুগা রোমানশিংনা লায়না অসি অকুৎপা, পাৎথী-তোকমথীগা মরী লৈনৈ হায়না থাজনরম্মী। মরম অদুনা মখোয়না ঈশিংখোংনচিংবা তৌদুনা পাৎথী-কোমথী লৈতনবা হোৎনরম্মী। অমরোমদা, খৃষ্টনা পোক্তিঙৈ চহী চা ৫ দা হেরোডসস কৌবা গ্রিক ফিলোজোফর অমনা পল্লমই মদুদি মতম অদুগী ইজিপসিয়ানশিংসু মেলেরিয়া অদি পাৎথী-কোমথী লৈবা মফমদা থোক্কল্লি থাজনরম্মী, অদুনা মখোয়না য়ুম-কৈ শাবদা অসিগুম্বা অকুৎপা জগাদগী লাপথোক্লা শান্নরম্মী।

তশেংনমক মেলেরিয়া হায়বা মমিং অসিমক লান্না থাজনরম্বদগী থোনখিবা মিংনি, হায়নদি লায়না অসি ফত্তবা শেংদবা, হু-চেনবা নুংশিং থেংনরুবদগী নাকরপনি হায়না থাজনরম্মী। মসি লৌদুনা মাল-ফত্তবা এরিয়া-এয়াগঃ অনী অসি পুনশিল্লগা মেলেরিয়া হায়না থোনখিবনি।

ঙসিসু ঐখোয়না লায়না অসি থোকহল্লিবা মহিক অদুগী শক মমিং মুন্না খঙলবসু ' মেলেরিয়া' হায়রিবা মমিং অসিদি অসুম শীজিন্নরি।

ঐখোয় মীওইবদা মেলেরিয়া করম্না নারকপা য়াবগে হায়না হংবা তারগদি, মরম ৩ দগী ঐখোয়দা মেলেরিয়ানা নারকপা য়াই হায়না লৌবা য়াই, মদুদি-

১. কাংনা চিকপদগী।

২. ঈ কাপ্পদগী ওইরকপসু য়াওই।

৩. করিগুম্বদা মীরোল্লিবী মমা ১ মেলেরিয়ানা নারপদি মাগী পুক্নুংগী অঙাংদুদা মেলেরিয়াগী মহিকশিংদু নাওফম ফাওদুনা চঙখিবা য়াই।

মরম ৩ অসিগী মনুংদা কাংনা চীকপদগী নারকপা অসিনা খ্বাইদগী মরু ওই, অদুনা মসোমদা হেন্না খন্নিংই।

মেলেরিয়া হায়বসি 'এনোফেলিস' কৌবা কাং মখল অমগী অমোমগী কাঙবুনা চিক্লগা থোকহনবা লায়না অমনি। অদুগা মসি তিল-কাংনা চিক্লগা থোকহনবা লায়নাশিংগী মনুংদনা খ্বাইদগী মরু ওইবা লায়না অমনি। চহী অমদা লায়না অসিনা পৃথিবীদা মীওই কোটি ২০ নাহল্লি, মদুগী মনুংদা লাক্ষ ১০ দগী হেনবদা অসি অনা থোকহল্লি। অসিগুম্বা শাথিরবা লায়না অসি প্রাসমেডিয়ম হায়না খঙনবা মহিক কাংবু অমনা থোকহনবনি। হায়রিবা মহিক কাংবুসি মখল মরী শুই, মখোয় অদুদি পিঃ ফেলসিপেরম, পিঃ ভাইভেক্স, পিঃ মেলেরি অমসুং পিঃ ওভেলি অসিনি। মখোয় ৪ সিগী মনুংদা ভারত্তা মেলেরিয়া থোকহল্লিবা মহিক্তি মরুওইনা ২ দগী মদুদি পিঃ ফেলসিপেরম অমসু পিঃ ভাইভেক্স অনীসিনি। অদুগা মেলেরিয়ানা নাবদা শিবা থোকহল্লিবনা পিঃ ফেলসিফেরমনি।

ঙাকথোক্লবা পাম্বৈশিংঃ- মেলেরিয়াদগী ঙাকথোক্লবা পাম্বৈশিংবু ঐখোয়না মখল অনী থোক্লা খন্নবা য়াই মদুদি অহানবদা - ইশা-ইশানা চেকশিঞ্জগদবা থৌওংশিং অমসুং ২ শুবদা

> চহী অমদা লায়না অসিনা পৃথিবীদা মীওই কোটি ২০ নাহল্লি, মদুগী মনুংদা লাক্ষ ১০ দগী হেনবদা অশি অনা থোকহল্লি। অসিগুম্বা শাথিরবা লায়না অসি প্লাসমেডিয়ম হায়না খঙনবা মহিক কাংবু অমনা থোকহনবনি। হায়রিবা মহিক কাংবুসি মখল মরি শুই, মখোয় অদুদি পিঃ ফেলসিপেরম, পিঃ ভাইভেক্স, পিঃ মেলেরি অমসুং পিঃ ওভেলি অসিনি। মখোয় ৪ সিগী মনুংদা ভারত্তা মেলেরিয়া থোকহল্লিবা মহিত্তিঃ মরুওইনা ২ দগী মদুদি পিঃ ফেলসিপেরম অমসু পিঃ ভাইভেক্স অনীসিনি। অদুগা মেলেরিয়ানা নাবদা শিবা থোকহল্লিবনা পিঃ ফেলসিফেরমনি।

প্রজাশিং অমদি সরকার অনীনা পাঙথোকমীয়গদবা, লৌখৎপা য়াবা পাম্বৈগী থৌরাংশিং অসিনি।

ইশা-ইশানা লৌখৎচগদবা উপায়শিংগী মনুংদাঃ

-কাং চিক্তনবা ফিরোল নীংথিনা শেৎপা,

-তুম্বা মতমদা কাংখল অমদি সিলিংফেল শীজিন্নবা,

-কাং তোংদনবা হকচাংদা অগরগী থাউনচিংবা নৎত্রগা বক্তারদা ফংলিবা মলম মখল কয়াসি নীংথিনা তৈরবদি হকচাংদা পুংজা কয়া কাং তোংবা ঙমদে,

-লৈনরীবা য়ুমগী থোং থোংনাওদা জালি শীজিন্নদুনা কাং চঙবা ঙমদনবা হোৎনবা,

-ঐখোয়না কাউরোইদৌবদি, কাংশিং অসি নুংশিৎ-নুংশা মরাং কায়না চঙবা অমদি মৈ ঙাননা থানবা কাদা লৈবা হৈনদে,

-কেমোপ্রোফাইলেক্সিস, হায়বদি কাং চিক্লবসু মেলেরিয়ান নাদনবা হিদাক চাবা হায়বনি। হিদাক মখল কয়া মরুম লৈ। য়াম্না তোয়না শীজিন্নবা হিদাকশিং-ক্লোরেক্কিন, প্রোগ্বনিল, অসিনি। মখোয় অসি চাবগী নীয়মদিঃ- য়াম্না শম্না হায়রবদা মেলেরিয়া নাগনবা মফম অদুদা চৎত্রিঙৈ হপ্তা অমগী মমাঙদগী গুলি চাবা হৌগদবনি, অদুগা মফম অদু থাদোক্লবা মতুং থা ১ মখায় ফাওবা গুলিদু চাগদবনি।

-মেলেরিয়াগী তিকা থাদোক্লবদি থা ৫-০ ফাওবা ঙাকথোকপা ঙমই।

মথংদা প্রজাশিং অমদি সরকারনা পাঙথোক্কদবা পাম্বৈশিংদা মরু ওইনাঃ

-য়ুম-কৈ মফম চাবা য়েংদুনা পাৎথী কোমথী মনাক্তা শাবীদবা,

-ডিঃডিঃ টি অমদি বিঃ ঐচঃ সি প্রেন্নচিংবা কাং হিদাক কাথুনা কাং মপী হাৎপা,

-হিদাক কাথুনা নৎত্রগা পুম্বি খোংবালদা ঙা মচা য়োক্তুনা কাং মচা হাৎপা,

-কাং মচা কোকফম ওইরিবা ঈশিং তুংদুনা লৈবা কোংকুৎ পাৎথী কোমথি ফুমজিনবা, পুম্বি খোংবাল শেংদোকপা, মহিক হাৎনবা হিদাক চায়থোকপা,

-মেলেরিয়াগী থৌরম পাঙথোকপা লাকপা মীওইশিংদা প্রজানা অপনবা পীবরোইদবনি অদুগা মনম হৈনদে, য়ুম ফজহন্দে হায়দুনা মী খরনা কাং হিদাক কাপহন্দবা তৌবিরোইদবনি।

-মেলেরিয়া ঙাকথোকপদা শীজিন্নবা পোৎ-চৈ খুৎশু -খুলায়শিংগী মমল হেনগৎপা থিংবিগদবনি,

-মেলেরিয়ানা য়াম্না নাগনবা, মনুং হনজিন্না লৈবা মফমশিংদা লম্বী থোঙ ফত্তবগী অমদি খুদোংথিনিংঙাই ওইবদগী মেলেরিয়াগী থবক পুরিবা মীওইশিংনা চঙবা ঙমদবগী মতাংদা সরকারনা মীৎয়েং চঙবিগদবনি।,

-জঙ্গল অমদি খোঙনা চঙবা ঙমদবা মফমশিংদা, নোংথক্তংগী প্লেন-হেলিকোপটরনচিংবা শীজিন্নবীদুনা কাং হিদাক -তিল হিদাক কাপথোপিনবা সরকারগী মায়কৈদগী থৌরাং লৌখৎপীগদবনি।

লায়েংঃ

মথক্তা হায়জখ্রিবা পাম্বৈ ময়াম অসি শীজিন্নদুনা ঙাকথোক্লবা হোৎনবদা ঙমদদুনা করিগুম্বদা মেলেরিয়না নারকপা তারবদি হিদাক তৌবা চাবীবা তাই। অদুবু হিদাক পিজস্ত্রিঙৈগী মমাঙদা নারিবা মী অদুগী ঈ চাংয়েং তৌদুনা করম্বা মখলগী মেলেরিয়া মহিকনা হায়বদু খঙদোক্ক দবনি। মরমদি মেলেরিয়া থোকহল্লিবা মহিক মখল অদুগী মনুং ইন্না হিদাক্কী মখল অমসুং চাবগী নিয়ম খেন্নৈ।

ফেলসিপেরম মেলেরিয়াগী হিদাক খরাঃ

-অহানবা ওইনা ক্লোরোক্কিন-মেমোক্কিন গুলি পিজগনি,

-মসিনা ফবা ঙমদবদি সলফাডোক্সিন অমদি পায়রিমেথাসিন পুন্না য়াওবা গুলি পিজগদবনি।

-মথক্কী হিদাকশিংসিনা ফবা ঙমদ্রবদি ক্কিনিন গুলি চারিবা নৎত্রগা মহি ওইনা কপ্পিগনি। লোয়ননা তেত্রাসাইক্লিনসু জিবা দরকার ওইরকপা য়াই।

-ক্লোরোক্কিন অমদি ক্কিনিন না ফহনবা ঙমদ্রবদি, মেফ্লোক্কিন কৌবা হিদাক অসি শীজিন্নবা য়াই। মসি রাসিংটন ডিঃ সি দা লৈবা "রিড আর্মি ইনষ্টিট্যুট ওফ রিসার্চ" না পুথোকখিবনি।

-য়াম্না শাথিবা, ফেলসিপেরম মেলেরিয়াদা, করিগুম্বদা, "একচঞ্জ ত্রান্সফ্যুজন" ফাওবা দরকার লৈরকপা য়াওই।

ভাইভেক্স মেলেরিয়াগী হিদাক খর পঞ্জরবদাঃ

মসিদশু, মথক্তা পঞ্জখ্রিবা, ফেলসিফেরম মেলেরিয়াদা শীজিন্নখ্রিবা হিদাকশিং অসিগী মনুংদগী অমা নৎত্রগা অমনা পীজগনি অদুগা মদুগী মথক্তা প্রাইমাক্কিন কৌবা হিদাক নোংমদা ১৫ মিঃ গ্রাঃগী চাংদা নুমিৎ ১-০-১৪ ফাওবা পীবিগদবনি। অরোইবদা হায়জনিংমদি অরুম লায়হৌনা নারবা মীওইশিংদি পন্থবিদনা অকনবা লায়েংশঙদা পুথৎপিদুনা মেলেরিয়ানা নারবরা হায়বা খঙদোকপিরগা মথৌ তাবা লায়েং চৎথবিগদবনি।

হিদাক-লাংথক লান্না শীজিন্নবা (ড্রগ এব্যুজ)

ডা. এ মোমোনচান্দ

ড্রগ এব্যুজ হায়বসি করিনো হায়বা নৈনদ্রিঙৈগী মমাঙদা হিদাক (ড্রগ) হায়বসি করিনো, মসিগা হুগা (পোইজনগা) করি খেন্নবগে হায়বসি তেনতক্লা নৈনদুনা য়েংসি।

করিগুম্বা পোৎশক অমনা হকচাংদা চঙখ্রবা তুংদা হকচাংদুদা কান্নবা পীরবদি পোৎশক অদু ড্রগ হায়বদি হিদাকনি হায়না লৌনৈ। অদুগা পোৎশক অমনা হকচাংদা চঙখ্রবা মতুংদা হকচাংদা অমাং অতা থোকহল্লবদি পোৎ অদু পোইজন হায়বদি হুনি হায়নৈ।

চপ মান্নবা পোৎশক অমনা মী অমদা হিদাক ওইরগা অতোপ্পা মী অমদনা হু ওইবা য়াই। খুদম ওইনা পেনীসিলিন হায়বসি মীওইবগী য়াম্না কান্নখ্রবা মগুণ লৈরবা হিদাকনি অদুবু কনাগুম্বা খরদদি য়াম্না তমথিবা হু ওইদুনা তেস্ট তৌবগী খজীক্তং কাপ্পদফাও মীদুগী পুন্সি মাঙবা য়াবগী অকিবা লৈ।

অমরোমদনা নিয়ম চুম্না চাং খঙনা শীজিন্নরগা হকচাংদা য়াম্না কান্নবা পীবা হিদাক কয়া নিয়ম লান্না অমদি চাং হেন্না চাশিনবা নৎত্রগা কাপশিনবদগী হু ওইনা হকচাংদা অমাঙবা থোকহল্লি।

মসিগী ইচম-চম্বা খুদমদি মীয়াম্না য়াম্না পাম্না হকচাং ফনবনি হায়না শীজিন্নরিবা ভিটামিনশিংসিনি। ভিটামিনশিংসি হকচাংদা হেন্না পিশিল্লপদি অকিবগী মশক ফঙলবা অমাঙ অতা থোকহল্লি।

য়াম্না কান্নরে-ফরে হায়রিবা হিদাকশিংগী শীজিন্নবগী নিয়ম লাল্লগদি হু ওই। খুদম ওইনা কোক চিকপগী হিদাকশিংসি চাখাও হাংবা কান্দা চাশিল্লবদি চাখাও শোকহল্লি। ইশম শম্না হায়রবদা পোৎ খুদিংমক হিদাক্কী অমসুং হুনি। খুদিংমক শীজিন্নবগী নিয়ম-মতাং-মওং অমসুং চাং কয়াশিংগী মখা পোল্লি।

হকচাংদা দরকার ওইদনা নৎত্রগা মরম ইচা চাদনা লান্না ড্রগ (হিদাক) শীজিন্নববু ড্রগ এব্যুজ হায়না খঙনৈ।

ড্রগ এব্যুজ থোরকপগী মরু ওইবা মরম খরদিঃ-

১। মাইবা নৎত্রগা ডাকটর শাবা মীওইশিংনা ডাক্তরগী হিদাকশিং শীজিন্নবা।

২। ডাক্তরগী অইবা য়াওদনা চিলহাইদা হিদাক নৈবা-য়োনবা তৌনবা।

৩। ফিরোল অমদি অতৈ পোৎ-চৈগী মতৌঙম্না হিদাকপু খবর, মেগাজিন, রেডীও, টিঃডিঃ দা এডর্ভাইজ তৌহনবা।

> য়াম্না কান্নরে-ফরে হায়রিবা হিদাকশিংগী শীজিন্নবগী নিয়ম লাল্লগদি হু ওই। খুদম ওইনা কোক চিকপগী হিদাকশিংসি চাখাও হাংবা কান্দা চাশিল্লবদি চাখাও শোকহল্লি। ইশম শম্না হায়রবদা পোৎ খুদিংমক হিদাক্কী অমসুং হুনি। খুদিংমক শীজিন্নবগী নিয়ম-মতাং-মওং অমসুং চাং কয়াশিংগী মখা পোল্লি।

৪। হিদাক্কী মরমদা ত্রেন সুংতৌ তৌদবা, চুম্না মমিং মথা পাবা ইবা হৈবা মীওইশিংনসু হিদাক্কী দুকান ফমহনবা।

৫। ডা. না ইবা হিদাক্তুগা মান্নবনি হায়না হিদাক য়োনবা দুকানশিংনা, মখোয়না পিনিংবা হিদাক অমা হেক্তা পিশিনবা।

৬। মরম ইচা-চাদনা তোঙান-তোঙানবা মচরশিং পুন্সিন্নরগা শাবা হিদাক কয়া পুথোক্লরকপা অমসুং মদু শীজিন্নবা।

৭। হিদাক শাবা কাংবুনা হিদাকশিংগী মগুণগী চাং মান্নরা পুথোক্লবা ঙম্নদবা।

৮। অনামশিংনা ডা. শিংগা রা ইফাও-ফাওনদনা ডাক্তর হোং-হোংদুনা লায়েংবদগী অকোনবগী ডাক্তরনা হান্নগীশিংনা থারম্লিবা হিদাকশিংদু খঙকদবদগী মমিংতমক খেন্নবা ৱাখল নুংঙাইহন্নবনি হায়দুনা দরকার য়াম্না ওইদবা হিদাক পীশিনবা।

১১। অনাবশিংদা হিদাক্কী মগুণ, চাবগী নিয়ম অমদি হেন্না নৎত্রগা লান্না চাশিল্লগা ওইরকপা য়াবা কয়া মমুৎ তানা তাকপিদবা, কয়াশিং অসিনি।

হিদাক অমা শীজিন্নবদগী অকিবগী মশক ওইরবা খুদোংথিবা কয়া নংবতা নত্তনা মমল য়াম্লবা পুন্সি মাঙবা য়াই। করিগুম্বদা হিদাক অমা মতম শান্না শীজিন্নবদগী হিদাক্তু য়াওদ্রবদি ৱাখল শোম্বরকপা, হকচাংদা অরাবা নুংঙাইতবা তৌদুনা লৈবা ঙম্রক্তবা নৎত্রগা চাং হেন্না চাদ্রগা নুংঙাইবা ফংবা ঙম্রক্তবা হায়বদি মী অদু হিদাক্তুদা তঙাইফদনা মখা পোল্লকপা (এডিক ওইরকপা) য়াই। মরম অসিনা মীওইবা সমাজদা অমাং-অতা কয়া থোকহল্লি হায়বসি মতম খুদিংমক্তা কাউরিবরোইদবনি।

হিদাকপু লান্না শীজিন্নবসি থিংবা তাই।

ড্রগ এব্যুজ থিংনবগী মরুওইবা পাম্বৈ খরদিঃ-

১। ডাক্তরগী হিদাকশিং ডাক্তরগী পাউতাক য়াওদনা শীজিন্নরোইদবনি।

২। হিদাক য়োনবিরিবশিংনসু ডাক্তরগী অইবা য়াওদবা মীদা হিদাক য়োনবিরোইদবনি।

৩। হিদাক খুদিংমক ডাক্তরনা তাকপা নিয়ম ঙাক্লা শীজিন্নবিগদবনি।

৪। লায়ওং ফজনা খঙলবা তুংদা হিদাক থাবিগদৌবনি। মদুদি নত্তনা অমনবু পাল্লবসু অমনবু পাল্লবসু খন্দুনা হিদাক চবুন অমা থাজিনবগী মওং তৌবিরোইদনি।

৫। অনাবশিংনা লায়েংলিবা ডাক্তরদুদা খঙহন্দনা ডাক্তর অমদগী অমদা হোং-হোংদুনা লায়েংবগী হৈরবীসি থাদোকপিগদবনি।

৬। লায়েংলিবা ডা.দুগী অয়াবা য়াওদনা হিদাক য়োনবশিংনা মান্নবা হিদাকনি হায়না পীবসি তৌবীরোইদবনি অমসুং য়াবিরোইদবনি।

৭। ত্রেন তৌদবা মীনা চেং-হৱাই দুকান ফম্বদৌনা হিদাক্কী দুকান হাংবসি থিংগদবনি।

৮। নিয়ম কয়না হিদাক য়োনবা দুকানশিং থিংজিনগদবনি।

৯। খবর, মেগাজীন, রেডিও অমসুং টেলভীজনদা হিদাক এডর্ভটাইজ তৌবা থিংগদৌবনি।

১০। হিদাক শাবা কাংবুশিংনা হিদাক্কী মগুণ অমসুং চাং মান্নবগা চেকশিন্না হোৎনদুনা হিদাক শাবীগদবনি।

কান্নরবা হিদাক খুদিংমক নিয়ম লান্না শীজিন্নরবদি হুনি, মসিনা হকচাংদা অকিবগী মশক ওইরবা অমাং-অতা কয়া থোকহল্লি হায়বসি মতম খুদিংমক্তা কাউরিবরোইদবনি।