## এডিটোরিয়েল

# শেলগা মন্তিক্লবদি য়াগদবা মান্দে

ইন্দিয়ান দিমোক্রেসিগী ইলেক্সন প্রোসেস অসি মালেমগী লৈবাকশিংগী মনুংদা পাঙথোক্লরিবা ইলেক্সনগী থৌওংশিং অসিদগী খ্বাইদগী চাউবা অমদি শেল চঙবা প্রোসেস অমনি হায়বসি মালেম পুম্বনা খঙনরবা ৱাফম অমনি। মরম অসিদগী ইলেক্সন কম্মিসন ওফ ইন্দিয়াদা নিং-খা তম্বা পূম্নমক পীদুনা প্রোসেস অসিনা চত্থরিঙৈ মতমদা শক্তি পুম্বা শিন্নরিবনি। লৈবাকসিনা নিং-খা তম্বা ফংলকপা মতুং রিপব্লিক ষ্টেট অমা হায়বদি লৈঙাক অমা লৈরক্লবা মতমদুদগী হৌরগা ইন্দিয়ান কন্সটিট্যুসন শেমদুনা দিমোক্রেসি চৎপা লৈঙাক অমা চৎননবা ৱারেপ লৌখিবনি। মদুগী মতুংইন্না ইলেক্সন প্রোসেস অসি হৌখিবা চহী ৬৭ অসি চহী ৫ খুদিংগী ওইনা মীখল পাঙথোক্তুনা মীয়ামগী মীহুৎনা মীয়ামগীদমক লৈঙাকপা লৈবাক অমা হায়বদু ওইদুনা লাকপনি। মসিদা ইন্দিয়ান পোলিটিক্স অসি অহোংবা য়াওদনা চহী কয়া চত্থরক্লবা মতুং লৈবাক মীয়াম্না হায়বদি ভোটরশিংনা চহী ৫ খুদিংগী মশাগী হক খঙবগী চাং অদু হেনগৎলকপনা মরম ওইরগা দিমোক্রেসিগী লৈঙাকসিদা নেস্নেল পার্টিশিংগী ওইবা লিগেসি অমা শক্তি অমদি শেলনা শৌগৎলগা লৈরম্বা অদু ঙসিদি মাঙখ্রে হায়না লৌবা য়ারে। মরমদি হেন্না চাউখৎলবা মেনলেন্দ ইন্দিয়াগী ষ্টেটশিংদা লৈরিবা মীওই কাঙলূপশিংগী মনুংদা খ্বাইদগী হেন্না ফিভম শোক্না চাউখৎত্রিবা অমদি লাইরিক-লাইশুগী মঙাল ফংদ্রিবা মীওই কাঙলূপ ফাওবগী মনুংদা লৈরিবা ভোটরশিংনা ইলেক্সন অমা লাকপা মতমদা মখোয়গী হক অদু মীহুৎ অমদগীসু হেন্না চাউবা হকনি হায়বসি খঙবা হৌরে।

মসিনা মরম ওইরগা হৌজিক্তি শেল অমসুং শক্তিনা ভোটরশিংগী হক অসি লৈবা ঙম্লরোই হায়না লৌবা তাই। অসিগুম্বা তাঙ্কত্তা মণিপুরগুম্বা লাইরিক-লাইশু হৈরবা মীওইশিংগী চাং অসি ৱাংনা লৈরবা মফম অমদা ঙসিগী লূচিংবশিংনা ভোটরগী হক লৈরগা মীখলদা মায় পাক্কনি হায়বগী মওংদা মীখল থেংনবা তারগদি মদুগী ফল অফবা ওইরোই হায়বসিসু খঙবা ফৈ। মমাঙথক্তা পাঙথোকখিবা চপ মান্নবা মীখলদা তোঙান তোঙানবা পান্বৈশিং শীজিন্নদুনা মায় পাকখিবা কেন্দিদেটশিংনা শীজিন্নখিবা ফোর্মুলাশিং অদু ১১ শুবা মণিপুর লেজিসলেটিব এসেমব্লিগী মীখল অসিদা এপ্লাই তৌবা তারগদি মদুগী খুদোংচাদবা অদুগী ফল মায়োক্লবা তাবনি। মসিগী মথক্তা মমাঙথক্তা ইলেক্ট্রোনিক ভোটিং মেছিনশিংদা হাপ্লমদবা কেন্দিদেট খুদিংমক অদু ভোটর অমনা পামদবা তারগদি পামদে হায়বগী বট্টন অমা হাপখ্রবনি। হায়রিবা বট্টন অসি ইন্দিয়াগী মখাদা পাঙথোকপা মীখল কয়াদা থৌৱা শাদনা লৈরম্বা ভোটরশিংনা শোয়দনা শীজিন্নরক্কনি হায়বগী থাজবসু মীরেপশিংনা লৈফম থোকই। করিগুম্বা নোটাগী বট্টনদা নন্নিবা মীওইশিংগী মশিংনা হেনখিবা তারবদি মীরেপ ওইগনি হায়না চোংথোক্তুনা লাকখিবা মীওইশিং অদু মাগী-মাগী কেন্দ্রদা লৈবা মীয়াম্না য়াদবা মীওইশিংনি হায়না লৌগদৌরিবনি। মদুগী মতাংদসু ইজৎ খোঙ্গাওনবা য়াবগী ওইথোকপা লৈ হায়বসি পূম্নমক্না খনফম থোকই হায়বদি শেলনা ভোৎ লৈগনি হায়বগী ৱাখল্লোন অদুগী মথক্তা শেলসু তিংলগা ইজৎসু মাঙবা য়াবগী ওইথোকপা কয়া অমা লৈবনা হন্দক্কী মীখল অসি মণিপুরগী ওইনদি অরুবা মীখল অমা ওইগনি হায়বসি খঙনা ভোটরশিংনা মশা-মশাগী ভোৎ পীনরকপা য়াই হায়বগী থাজবা লৈ। শেলনা ভোৎ লৈবদি চৎনবা য়াগদবা মান্দে।

## এডিটরদা থারকপা চিঠি

### খেৎনবা খঙবদি য়ারবনি

*ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,*

*এদিটরগী অয়াবা লৌরগা ফোংদোকচগে খন্দুনা ঐগী ওইবা ৱাফম খরদি থমজরি। ৱাফম হায়ববু নাগাশিংগী ওইবা তোপ-তোপ্পা মশক থোকপা লমদম অমগীদমক মতম কুইরবগী মমাংদগী বৃটিশ লৈঙাক অমদি কাইনথংদা ইন্দিয়া লৈঙাক্না পুকচেল শেংজরবা নাগাশিংবু হং-লাইগুম মতম মতমগী ওইবা ৱাহৈ নংত্রগা থৌদোক্তা য়ুম্ফম ওইহন্দুনা মখোয়গী অনীংবা নংত্রগা অপাম্বদা য়াম্না তুক্কৎচবা দিভাইদ এন্দ রুল পোলিসি শীজিন্নদুনা, অমুক হরাওহন্বা, অমুক জ্ঞান মাঙবা পোলিসি শীজিন্নদুনা শাংলবা নাগাগী ওইবা চহী কয়া অমা করিনো খংদনা ঙসি ফাওবা লেল্লক্লি। মসিদা নাগা মীয়াম্না ঙসি ফাওবা খংদবগুম লৈরিবসিমক মখোয়গী ওইনা য়াম্না লাইবক থীরবনি। চফু কায়রগা ক্বাক্না হরাওবদি প্রমানমক নংত্রবসু তশেংনা অচুম্বা ৱাফম্নি। ইন্দিয়াগী অৱাং নোংপোক লমদমদা ইন্দিয়া লৈঙাক্না শীজিন্নরিবা রাজনিতিগী পোলিসিদি অৱাং নোংপোক লমদমগী প্রজা অমত্তনসু য়াদ্রবনি হায়বসি নাগা প্রজাশিংনা মাংজৌননা খংলমদবসিদি তশেংনা য়াম্না শাথীবা অশোয়বনি।*

*ইন্দিয়াগী ওইবা দিভাইদ এন্দ রুল পোলিসিদা নাগাশিংনা নাগাতবু নুংশিরগা অতোপ্পা ফুরুপশিং নাথৈদুনা নম্ফুহাপুদা কিহন্দুনা নংত্রগা খুৎলায় ফাওবা শীজিন্নদুনা ইচিন ইনাও ওইরিবা লমদমসিগী ওইবা ফুরুপ কয়াবু অৱা চৈথেং পীখিবসিদি মতমদুদগী নাগাশিংগী অশোয়বা পোলিসিনি হায়বসি নাগা লূচিংবশিংনা খংখিদ্রে। খঙদবা হায়বসিদি য়াম্না খুদোং থিনিংঙাই ওইবনা ঙসিদি নাগাগী ওইবা মংলান মচেৎ কয়া থোক্না কাইথরক্লগদ্রা হায়বসিদি থাজনিংঙাইগী মশকলোমদা চংশিল্লক্লি অমদি নাগাশিংবু কাইনথংদা তোখাই তাহন্বগী লম্বী নকশিল্লক্লি।*

*মতম কয়া বৃটিশ লৈঙাক্না নাগাশিংবু থেল্লম্লগা কাইনথংদা বৃটিশনা ইন্দিয়া থাদোক্লমদাইদা নাগাশিংবু নখোয়না থোকপা তৌহৌরো হায়না থম্বীরম্মী হায়বসি নাগাগী ইতিহাসতা য়াওরি। ফিজোনচিংবা নাগাগী ওইবা অখঙ-অহৈ লূচিংবশিংবু হৈনা নাথৈরম্লগা ঙসিদি বৃটিশ সরকার নাগাগী মংলানবু ইন্দিয়া লৈঙাক্তা থংজিল্লম্লে হায়বসি নাগা লূচিংবশিংনা খরদং মাংজৌননা খঙলম্লবদি ঙসিগী নাগাগী কৈবু কৈওইবগী ফিভম অসি ওইরম্লোই হায়জনিংই।*

*অরোইবদা হায়জনিংবদি অৱাং নোংপোক্কী ফুরুপ খুদিংবু নুংশিবা ঙম্বা থম্মোয় চেম্বীদ্রগদি য়াম্না চাউবা মংলান মঙবীরুনু। ইন্দিয়া লৈঙাক্সু অদুক হাক্না ইনশিনবা য়াওদ্রবসু নাগাফুরুপ্তুগী ওইবা ৱাখল্লোন হায়বদুদি অতোপ্পা ষ্টেটকী ফুরুপশিংদা শীঙনবা ওইনা থোক্কনি।*

***অদোমগী***
***হিদেন লাইশ্রম***
***ইম্ফাল***

# খৌনাউ নাবা

**ডা. ঐচ ঐচ শর্ম্মা**

Throat হায়রগা অয়াম্বা মীওইশিংনা য়াহেক কাথোকপদা উরিবা শরুক অদুতবু ওইরবোই খন্নে। অশেংবমক্তি Throat (খৌনাউ) হায়বা অসি Pharynx(চরমগী শরুক) অমসুং Larynx(নুংশাশ্বর মরীলগীসু খোজেল থোকফমগীসু ওইবা শরুক) হায়না, খরা মনুং চঙশীন্না লৈবা শরুকসু য়াওনা, খায়দোকপা য়াই। মরম অদুনা খৌনাউ নাবা হায়বা অসি Pharynx অমসুং Larynx কী লায়নাশিংনা অয়াম্বা থোকহনবা ঙাক্তনি।

Pharynx কী লায়নাশিং ঃ খ্বাইদগী তোয়না থেংনবা খৌনাউ নাবগী লায়নাশিংদি Pharyngitis অমসুং Tonsilitis অনী অসিনি। চুম্নগী লোক-থুংবদসু Pharyngitis অমসুং Tonsilitis কী লায়ওং খরা-খরা য়াওবা য়াই। নুমিৎ ৫-১০ লায়হৌ-হৌদুনা, খৌনাউ নাদুনা লৈবা অসি Acute Pharyngitis নৎত্রগা Acute tonsilitis ওইগল্লি। খরা কন্না নারগনা, Glands হায়না খঙনবা মতুম তাবা মচা মচাশিং অদু ঙকশমগী মথক থংবা নাকলশিংদা থোক্লকপা য়াই। লায়হৌদি কন্না হৌদবা, খৌনাউদি ঈনুং নুংঙাইতবা, ঈকঙ কংবগুম তৌবা, লোক খর-খরসু খুবগুম তৌবা অসিনা Chronic Laryngitis নৎত্রগা Chronic tonsilitis ওইবা য়াই।

খৌনাউদা ইপন-পনবগুম তৌবা, করিগুম্বা পোৎ অমা লৈবগুম তৌবা অসি Chronic Pharyngitis ওইগল্লি।

Pharyngitis কী তোপ-তোপ্পা মওঙ অমনা Nasopharynx তা নাবা Nasopharyngitis হায়বসিনি। লায়না অসি চুরুট বিরি থকপা কাঙবুদনা হেন্না তৌগল্লি। নাতোন্দা খরা খরা ফুনবগী মওঙ লৈবা খাক তৌরগা ঙাইহাক লৈতনা লোক শীত্তোকনীঙবা লোক-কংখু-খুবা লায়নাসিগী লায়ওংশিংনি।

অঙাং ওইরিঙৈদা চহী ৫-৬ কী মমাঙদা Adenoid চাউথোকপগী লায়না য়াম্না তৌগল্লি মসি নাতোনগী মনিঙথংবা মখুলগী মপাদা Nasopharynx তা লৈবা Tonsil গুম্বা হকচাংগী কায়াৎতা নাবা লায়নানি। মসিনা নারবদি অঙাঙশিংগী খোঞ্জেলদা অহোংবা লাকই। নাতোন ফুন্দুনা ময়াদা নুংশা স্বর হোল্লি। চাবদা স্বর হোনবদা মখোল থোক্লকই নাখোকলকই, নাতোন চপশীল্লকই অমসুং য়ামাঙ চাউথোক্লকই কুইনা নারক্লবদি তাবগী শক্তিঃ ৱাংলকই অমসুং নাকোং লায়খুল তৌরকই।

খুদোং থীনীংঙাই ওইবা Pharynx কী লায়নাশিং ঃ অঙাংশিংদা Adenoid কী লায়ওং মানবা, নাহি য়াম্না তাগনবা angiofibroma কৌবা লায়না অমা লৈবা য়াই মতম চানা লায়েঙহৌদ্রবদি Operation তৌবা তারবসু খর থুনা থোক্কল্লি অমসুং কোক মনুংদা মীত্তা লায়না অসি শন্দোক্লকপা য়াই।

ঐখোয়গী লমদম অসিদা য়াম্না তোয়না থোক্কনবা লায়না অমনা Nasopharynx কী Cancer অসিনি। অয়াম্বনা চহী নিফুগী মথক্তা, খৌনাউগী মথক থংবা শরুক অমসুং মদুগী নাকন্দা অনাবা কন্না ফাওরক্লবা, নাহি তারক্লবা অমদি লোক শিৎপদা ঈ য়াওরক্লবদি কনাগুম্বাদা লায়না অসি ওইরকপা য়াই। মতাংসিদা থৌশাহৌদ্রগনা, ঙক্তা মতুম মতুম চাউথোক্লকই। মথঙদা কোক্কী শিংলিশিং থোক্লত্তুনা অমসুং থোপলোমদা লায়নাসি চঙখিদুনা মখল-মখা অয়াম্বা খুদোংথিনিঙাই ওইবা কয়া থোক্লকপা য়াই।

তিন য়োৎপদা মতমকুইনা অমসুং কন্না নারকবদি অচম্বা লায়নাগী মওঙদা লায়য়েঙদা চয়োল অনীগী মনুংদা ফৎত্রবদি, চহী নিফুগী মথক্কী মীওইশিংদদি, Tonsil গী নৎত্রগা লৈগী মনীংগী Cancer ওইবা য়াই। হায়রিবা লায়ওংশিং অসিগা লোয়ননা চহী ৪০-৫০ গী মথক্কী মীওইশিংদা চাবা থকপদা অপনবা পীরক্লবদি হায়বদি য়োৎশিনবদা মহৌশাগুম্না ঈকোম কোম্না চঙখিদ্রবদি, কনাগুম্বা Laryngopharynx কী Cancer ওইবা য়াই।

Larynx কী লায়নাশিং ঃ অহলবু ওইরবসু অঙাংদবু ওইরবসু খোঞ্জেল শিথরক্লবদি Larnx তা লায়না লৈরে হায়না খনবিবা য়ারে। হেঞ্জিল্লক্লগনা স্বর হোনবদা ৱারকই। কনাগুম্বা অঙাংশিংনা পোকপদগীনা থা অমা অনীগী মনুংদা খোঞ্জেল থোক্তদুনা স্বর মরক মরক্তা ফুনগৎলকপা য়াওই মসিবু Laryngomalaeia হায়না খঙনৈ। অয়াম্বা মতমদা অঙাংনা খর চাউরক্লগা ফিভম অসি মতোমতা হন্থজখি। করিগুম্বা লায়ওং অসিনা ফগৎলক্ত্রবা নৎত্রগা ঈনৌ নৌনা পিক্লিবা অঙাংশিংদা খোঞ্জেল হোংলক্লবদি, কনাগুম্বদা Rapilloma Larynx হাবদু ওইবা য়াই। মসি খোঞ্জেল থোকফম Vocal card শিংদা মরুম মরুম শৌগৎতুনা নাবা লায়না মখল অমনি।

অঙাঙদসু অহলদসু য়াম্না তোয়না নাগনবা লায়নাদি Laryngitis হায়রিবা অসিনি। Acute Laryngitis তি অয়াম্বা মতমদা চুম্নগী লোক থুংবদগী মখা তাথগল্লি। মতম কুইনা খোঞ্জেল ফৎচিল্লক্ত্রবদি অমসুং মদুগা লোয়ননা লোক কাংখু খুরক্লবদি, লায়য়েঙবদা কুইনা চঙগনবা Chronie Laryngitis হায়বদু ওইবা য়াই। School দা তম্লিবা অঙাংশিং খোঞ্জেল কাহেন্না অমসুং চাং নাইদনা শীজিন্নবা অহলশিং অমসুং ঈশৈ তৌবা মখোয়শিংদা Chronie Laryngitis ত্তৈগল্লি। মখোয়গী Vocal cord শিং অদু থাগৎপদা নৎত্রগা Vocal nodules হায়না খঙনবা মতুম মচা মচাফাওবা Cord শিংদা লৈবা য়াই।

মতম অমদা Tudereulosis অমসুং Syphilis কী লায়নাশিংনা Chronie Laryngitis য়াম্না তোয়না থোকহল্লম্মী হৌজিকসু ঈরৈমক লৈতবদি নত্তে। Tubercuiosis না নারিবা মীওই অমদা খোঞ্জেল হোংলক্লবদি Larynx তা অনাবদু য়ৌশিল্লক্লে হায়না লৌগদবনি।

অঙাংশিংদা য়াম্না খুদোংথিনিংঙাই ওইবা Larynx কা, Tonsil গা পুন্না নামিন্নবা লায়না অমনা Diphtheria হায়রিবা অসিনি। মরু ওইনা চহী ১-৩ দা ঙায়রিবা অঙাংশিংদা লায়হৌদি কন্না হৌদনা, নোংমা নীনীগী মনুংদা মশা য়াম্না শোকচিল্লবা, খোঞ্জেল তোকচীল্লক্ত্রবা অমদি স্বর ফুনগৎলক্লবদি লায়না অসি ওইবা য়াই। মতম চানা লায়েঙহৌদ্রবদি খুদোং-থীনীংঙাই ওইগল্লি।

Larynsx কী Cancer হৌরকপদদি অতৈ লায়নাশিংগুম্না খোঞ্জেল হোংবগী লায়ওং অসিনা ঈহান হান্না ফংবিগনি। চহী ৫০ গী মমাঙদদি লায়না অসি য়াম্না তোয়না তৌগন্দে। খোঞ্জেল থোক্তবা তিন য়োৎশিনবা য়াদবা, খাঙফম খঙদনা চীকপা নাবগী চৈনাখোলনা অকিবগী মশক ওইহল্লি। অদুতা নত্তনা ঙকশমদা অকনবা Gland কয়ামরুম য়াম্না চাওনা তোঙথোক্লকই।

**ঙাকথোক্নবা উপায়শিং ঃ-**

পোকলকপদা ঙায়রিবা অঙাংদা, নুংশা-স্বর নীংথীজনা হোনবা ঙমদ্রবা অমসুং পীজ-পীথক তৌবদা অপনবা থোক্লবদি খুদক্তা E.M.T. Specialist শিংদা য়েংহনবিগদবনি। মসি নাতোনগী মনীংথংবা মখলশিং হুত্তবা ভৌ-তম্খায় তাবা নৎত্রগা Larynx তা পোক্লকপদগী শিদ্র লৈরকপা লায়না কয়া ওইবা য়াই।

Diphtheria নচিংবা লায়নাশিংগীদমক্তদি মতম চানা অঙাং খুদিংমকপু টিকা থাদোকহৌবিবনা খ্বাইদগী শোয়ফদ্রবা পান্বৈনি। নাহি তাবা অয়াম্বা মতমদা নাতোনগী অচম্বা লায়নাশিং ওইগল্লবসু কনাগুম্বদা অরুবা অনাবা ওইবা য়াবনা মতাঙ চানা য়েংথোকহনবিগদবনি। ঈশম শম্না হায়রবদা মথক্তা পঞ্জখ্রিবা লায়নাশিংগী লায়ওংশিং অসি থেংনবিরবদি খুদক্তা অখঙ-অহৈশিংদা য়েংথোকহনবিগদবনি।

খৌনাউগী অয়াম্বা লায়নাশিংবু ঙাকথোকপিগে হায়রবদি, চীন-য়া শেংনা থম্নবা হোৎনবিগনি, নাতোনগী অমসুং Sinus শিংগী লায়নাশিং নৌরিঙৈদা। য়েংথোকপিগনি ইমুং মনুংদা মৈখু চেলহনবিরোইদবনি। থোঙ-থোঙনাও মরাং কায়না ফাৎপিদুনা নুংশিৎ নুংশা মরাং কায়না ফংহনবিগনি। ঐখোয়গী লমদা য়াম্না তোয়না থোক্লিবা Nasopharynx কী Cancer অসি মৈখু য়াম্না চেনবা (মরুওইনা উচান থাবগী মৈখু), থোঙ-থোঙনাও মতীক চানা ফাত্তবা, চাক থোংফমগা তুমফমগা কা তোঙান্না থমদবা ইমুংগী মীওইশিংদা থোক্কল্লি।

চেকশিনবিগদবা খরা অমা খোঞ্জেল খরা হেন্না শীজিন্নবা মীওইশিংনা য়ারিবমখৈ মতাঙ চানা Voice reserve তৌবিগদবনি। Doctor শিংগী পাউতাক্তা নত্তনা মাগী-মাগী থবকশিংগী অহৈ অশিংশিংগী পাউতাক লৌবিগনি। য়াম্না মরুওইবা অমনা, লোকথুংবদগী খোঞ্জেল শিথরকপা মতাংদা খোঞ্জেলবু নমদুনা হেন্না হৌহন্নবা হোৎনবিবা তৌবিরোইদবনি। নৎত্রবদি মসিনা খোঞ্জেল থোকপদা পোৎলুম হেন্না পীশিল্লি অমসুং অমাঙবা ওইহল্লি। মতাঙ অসিদা মৈখু শীজিন্নরবদি অমুক্তা হেন্না ফত্রে।

মরু-মরাঙ (Spices) য়াম্না শীজিন্নরবা, ক্বা চাবা হীদাক মনা (খৈনি, জর্দানচিংবা) শীজিন্নবা য়ু থকপগী নিষা শীজিন্নবা অসিনচিংবসু খৌনাউগী Cancer তৌহন্নবগী মচাক য়াম্না ওইহল্লি। ঐখোয়গী লৈবাক্তা হায়রিবা পোৎশকশিং অসি হেন্না শীজিন্নবা জাগাশিংদা লৈগী অমসুং খৌনাউগী মখা থংবা শরুক্কী Cancer তোয়না থোক্কল্লি। অহৈ-অশিং খরনদি,কোম ক্বানা অতৈ ক্বা মখলশিংদগী হেন্না ফত্তেসু হায়নরি। কনাগুম্বনা হেনবননি হায়নসু লৌনরি।

মৈখু হেন্না শীজিন্নবনা Larynx কি Cancer থোকহনবা য়াই। শম্না হায়রবদা, হকচাংদা ফৎলোইদবা পোৎ-চৈশিং অসিদগী লাপথোকনা লৈরিবা অমদি মথক্তঃ পনজখ্রিবা লায়নাগী লায়ওংশিং অসি হেক থেংনরিবদা মতাঙ চানা অহৈ অশিংশিংগা তান্নবিবনা শোয়ফদবা থৌদাং ওইবিগদবনি।

# অঙাংগী ফীরোল খনবা

**থাংজম বেদমণি**

অঙাংগী ফিরোল খনবা মতমদা মমা-মপা ওইবনা মখাগী পোইন্টশিং অসি খংজিনবা কান্নগনিঃ

১। কমফোর্টঃ শেৎপিরিবা ফিজোলদুনা অঙাংদুদা ৱাইচিলহল্লবদি নুংঙাইফম খংলোই, শাওরক্কনি, কপলক্কনি। নুংঙাইতবগী মরম খরদি উনশাদা য়ু য়ু লাওবা, কন্না লাকশিনবা অদুগা লায়েন তাইফমদু নিংথিজনা খোপচিন্দবদগী উনশাদা খোৎপগুম তৌবসিনি। মসিগী মথক্তা অঙাংদুগা য়েংনবদা কাহেন্না চাওবা ফিরোল, পাম্বোমনচিংবা য়াম্না চোনবা অদুগা ঙকশমনচিংবা লাওনা ফাৎপা খনলোইদবনি।

২। ডিজাইন অমসুং কলরঃ অঙাংগী ফীরোলগী ডিজাইন্দি ইচম চমগদবনি। লৈরোং কুপ্পা লাংবা খনগনি। কুপ্পাং লাংবা ফিদি চহী মতাং অমা নৎত্রগা অমগী অঙাংদা অদুম চাশিন্নগনি। অঙাং খরদদি মচু খরনা অতৈ মচুদগী পামজবা লৈ। নুপামচাগী ফি খনবা মতমদা নুপীমচা মান্দনবা খরা য়াকশিনবা মচু খনগদবনি।

৩। দেকোরেশনঃ অঙাংগী ফিরোলদি কাহেন্না দেকোরেশন তৌরোইদবনি। খরা তোইনা অঙাংগী ফিরোলদা তৌনরিবা দেকোরেশন মখলদি - স্নোকিং, ক্রোস স্টিচ, ফ্রেন্স নোটস, ব্লংকেট স্টি অসিনচিংবনি।

৪। পোকেটসঃ শেৎলি চারিবা ফিরোলদুদা অঙাংনা খ্বাইদগী পাজবদি ফুরিৎখাওনি। মরমসিনা ফিরোলগী ডিজাইনগী মতুংইন্না মফমচানা অঙাংগী ফুরিৎ, খোংগ্রাও, ফ্রোকনচিংবদা ফুরিৎখাও পানগদবনি।

৫। কোলরঃ অঙাংগী ফুরিৎকী ঙকশম ডিজাইনসি পিটর পান কোলর, কেপ কোলর, চাইনিজ কোলর, পোইন্ট স্টেন্দ ওফ কোলরনচিংবা অসিদগী খল্লগা পানবীবা য়াই।

৬। লোন্দরিংঃ অঙাংগী ফিরোলদি তোইনা মোৎপা মরম্না তোইনা শুগদবনি। মরমসিনা তোইনা শুবা য়াবা অদুগা মচু চেৎপা ফি মখল ওইগদবনি। ডিজাইন্দুনা য়াম্না কমপ্লিকেটেদ ওইরবা হায়বদি য়াম্না শুপ্পবা, লেস, রিবোন্নচিংবা য়াওবদি শুবদা নুংঙাইতে। মরমসিনা নুংতিগী শেৎ ইনগদবা ফিরোলদা অসিগুম্বা শুবদা নুংঙাইতবা ডিজাইন খল্লোইদবনি।

লংজমগী ফিসি মোইচর থুনা চুপশিল্লি অদুগা থুনসু কংই। তোইনা শু-চাম্বদা ফিদা থোইনা শোক্তে। অসিগী মথক্তা নিংথম কালেন অসিমক্তদা শীজিন্নবা য়াই

ডেভলপ্পিং গুদ হেবিটসঃ অঙাং খুদিংমক মশা মতোমতা মফি শেৎচবা হৈনবা তম্বীগদবনি। ডিজাইন ইচম চম্বা লাইনা শেৎচনবা হৈনবা ফিরোল ওইরবদি অঙাংনা মদু শেৎচিনবা হৈবা ফিরোল ওইরবদি অঙাংনা মদু শেৎনিংগনি। অদু নত্তদুনা য়াম্না ডিজাইন তৌবা, কুদামনচিংবা য়াম্না পানবা, তুংগী কিশিনফম, ফাজিনফমনচিংবা পাল্লবদি অঙাংদুনা শেৎচিনবদা লুনা থোকলবদি মতোমতা শেৎচবা তল্লক্কনি। মরমসিনা মমা-মপা ওইবনা গুদ দ্রেসিং হেবিটস দেভলপ তৌহনবগীদমক মখাগী পোইন্টশিং অসি খংজিনবা তঙাইফদেঃ

(১) পীকলিঙৈদগী হৌনা মতম চানা ফি শেৎচিনবা অমদি লৌথোকপা তম্বীগনি।

(২) স্বেটর স্কার্প, রেনকোর্টনচিংবা লিৎশিনবাঅমদি লৌথোকপা তম্বীদুনা অইংবা মতমদা মপান্দা চৎথোকপদা মশানা মথক্কী ফিজোলশিং অসি শেৎচন-ইনশিঞ্জবগী দাইত্য লৌজনবা ত্রেনিং পীগদবনি।

(৩) অঙাংগী ফিরোল থম্ফম, য়ানফম তোঙান্না খাইদোক্তুনা মশাগী ফিরোল শেৎলু ইল্লুরবা মতুংদা মফম চানা চানা থমজিনবা হৈনবা ত্রেনিং পীগদবনি।

# অনা লায়েংদা অনৌবা মাইওনঃ অয়ুশ

**ডা. ঐচ তোম্বা**

ঙসিগী মীরোন্না অনা লায়েংগী বিজ্ঞান অসি অয়ৌবী থাক্তা চাওখৎলে হায়না পানরি। অদুবু মীওইবা সমাজদি লায়না কয়াগী খয়াত্তগী মুক্তি ফংবা ঙমদ্রি। অনৌবা হিদাক অনৌবা খুশু-খুলায় পুথোকতুনা চাওখৎলকপগী মতিক লায়েংবদা ৱারবা তমথিরবা লায়না কয়া থোক্লকপা লেপত্রি। মসিগী মরম কয়া শোয়দনা লৈগনি। পূম্নমকসিগী মনুংদা মীশিং হেনগৎলকপা, বিজ্ঞান চাওখৎলকপা অসিসু অচৌবা মরম্নি। মীশিং হেনগৎলকপনা কোন্ননবা চানবা চীঞ্জান ফংলত্তঃবা, লৈফম লৈরত্তঃদুনা উমং ৱামং কোকথোরকপা কয়া অসিনা মহৌশাগী লৈজরম্বা খল কায়হল্লকই। নুঙাইনা হিংনবা তানশিল্লবা লৌশিং গ্যান শীজিন্নদুনা অনৌ- অনৌবা পুথোক্লিবা খুৎশু-খুলায়, মেচিন, গারীশিং কল কারখানা কয়া লিংখৎলকপদা নত্তনা ন্যুক্লিয়ার চাংয়েং তৌরকপদগী মখল কয়াগী পোলুসন থোকহন্দুনা হকচাং মাংনিংঙাই ওইহল্লকই। অসিগুম্বা মহৌশা অমসুং খুৎশেমগী লানগী রিয়েক্সন ওইনা অনৌবা লায়না কয়া থোক্লকই। পৃথিবী শাবগী চাং নোংমা নোংমগী হেনগৎলক্তুনা ঙসিদি গ্লোবেল ৱার্মিং - পোলার আইস-মেলটিংগী ৱাথোক লাক্তুনা পৃথিবী কায়খিবা য়াবগী ফিভমদা লাকপদা নত্তনা মখল মখাগী ভাইসকী চাকতাফম ওইরকপদগী লায়েংবদা ৱারবা অনৌবা লায়না কয়া থোক্লক্লি। অমরোমদা চানবা চীঞ্জাক্কী পোখোক লৈনবা শীজিন্নরিবা ৱাসায়নগী হার অমসুং তিলহাৎ হিদাকশিং অসিনসু লায়না কয়া থোকহন্দুনা পুন্সি তেন্নবগী মরম ওইরক্লি।

পূম্নমকসিগী মথক্তা ঙসি মীয়াম্না মপুম ওইনা শীজিন্নরিবা এলোপেথি লায়েংগী হিদাক কয়ানা থোকহল্লিবা অমাং অতাশিং অসিনা অনাবা অমা ফখ্রবসু খুৎশেমগী হিদাক্না থোকহনবা লায়না কয়া থোকহন্দুনা লোয়বা নাইদনা খুদোংথিবা থোকহন্দুনা পুংফ ফবা পান্বে ফংবা ঙমদ্রি। বিজ্ঞান্না অনৌবা পুথোক্লিবমখৈ মদুগী অমাংবসু মদুমক ফংলি।

মরম কয়া অসিনা ঙসিদি মালেমগী মীপুম খুদিংমক অনৌবা য়াওন অমদা মীৎয়েং থম্বা হৌখ্রে। চান্নবা চীঞ্জাক শেৎ ইন্নবা ফি-রোল লৈনবা য়ুম্লে-কৈরৈদা মহৌশা অমসুং খুৎশেম অনী চুশিন্ননা য়াম্না সাইনটিফিক ওইবা পুন্সি মহিং অমদা হিংবা তারকই। চীঞ্জাক্কী পোখোক চাথোক লৈনবা শীজিন্নরিবা হার রসায়ন হারগী মহুত্তা ষষ্ঠী শনয়ুং মনা-মশিংনা শেম্বা অচম্বা হারনা শিনবা, শেৎন-ইন্নবা ফি ফেক্তরি মিলগী নাইলোন তেরিরিনগী মহুত্তা লশীং ফি, মুগা ফি শীজিন্নবগা লোয়ননা হকশেল কাংলোন ঙাক্না হিংবগী তঙাইফদবা লম্বী থিবা হৌরক্লে। অনা-লায়েংদসু মদু মঙাই। মোর্ডন ইংলিস মেডিসিন হায়নরিবা এলোপিথি খক্তদা সরকারনা অনা লায়েংগী খুদোংচাবা ফংহনবগী মহুত্তা অতোপ অতোপ্পা লায়েংশিং য়োকখত্তুনা মীয়ামগী মদুগী কান্নবা ফংহনবগী তঙাইফদবদু খংলক্তুনা অনৌবা থৌরাং পাইখৎপা হৌরে। মতাং অসিদনি অল্টর্নেটিভ সিষ্টেম ওইরিবা অয়ুশ কী মফম ফিদা ফংলক্লিবা। ২০০৫ ইংদগী ভারত সরকারগী হকশেং মন্ত্রালয়দা ইন্দিয়া সিষ্টেম ওফ মেদিসিন এন্দ হোমিওপেথি বু অয়ুশ হায়না মমিং ওন্দুনা জাতিগী ওইনা পায়খৎপা থৌরাং কয়াদা য়াওহন্দুনা মীয়ামদা খুদোংচাবা ফংহনবা হৌরে। মসিগী নুংগী ওইবা মরু ওইবা মরমদি মালেমগী চাওখৎলক্লিবা লৈবাকশিংগী অপুনবা মীশিংগী চাদা ৮০ দি মনা মশিংদগী শেম্বা হিদাকশিংদা য়ুম্ফম ওইবা লম লমদুদা চৎনবা মহৌশাগী লায়েং কাংলোনশিং শীজিন্নৈ হায়বসিনি। অদুগীসু মথক্তা হৌজিক্কী ওইনা লেপ্তুনা হোংলক্লিবা তোঙান তোঙানবা মোর্দন মেদিসিনগী হিদাকশিং অসিগী কেমিকেল ওইবা সাইদ ইফেক্ট না থোকহল্লিবা খুৎশেমগী লায়নাশিং অসিসু অচৌবা মরম অমনি। ঙসিদি মীপুম খুদিংমক্না ভাব তান্নরক্তুনা পুন্সি নুংশাংনবা হর্বেল বেস বাইওরিসোর্চ কী হিদাকশিংদা মায় ওনশিলক্লে।

অয়ুশ ৱাহৈ মঙানা শাবা লায়েং পথাপ মঙাগী অপুনবা মমিংনি। শন্দোক্না হায়রবদা অয়ুবেদিক যোগ অমসুং নেচর ক্যুর, উনানি, সিদ্ধ অমসুং হোমিওপেথি অসিনি। পঞ্চভুৎ হায়দুনা পোৎশক মঙানা মীওইববু শেম্মী হায়বা ৱাখল্লোন্দা য়ুম্ফম ওইবা লায়েং অসি খৃষ্টগী মমাং চহী ১০০০ রোমগী মমাং চরক অমসুং সুস্রুতাগী মতমদগী লৈরক্লবা ভারতবষগী অরিবা লায়েংনি। পুক্লিং হকচাং অনীনা থোং মান্ননা লৈরবতদা হকচাং ফনা হিংবা ঙমই হায়না থাজরি। চহী ৫০ রোমগী মতম অসিদা হৌজিক্তি লায়েং অসিগী তোঙান তোঙানবা বিষয় ২২ গী পোষ্ট গ্রেজুয়েৎকী কোর্স লৈরে। যোগ অমসুং নেচরোপেথিসু ঐচ দল্লিয়ু ওনা শকখঙলবা লায়েং ওইরে। হিদাক য়াওদনা লায়েংবা এলজি অমসুং হৌজিক মতমগী স্ত্রেসকুম্বা পুক্লিং লাংতক্লবা অনাবশিংদা থোইদোক্না কান্নবা মহৌশা লায়েং মখল অমনি। উনাদি অসি ক্রীকতগী হৌরকপা অদুগা তিন্নদগী ঙাকথোকপা অদুগা অনাবা মরু ফংনা মাংহনবা মীৎয়েংদা লায়েংই। অদুগা হোমিওপেথিনা ১৮ শুবা চহীচাদা জর্মন্দগী হৌরক্লগা মালেমদা শিন্থুংনা শন্দোকখিবালায়েংনি। মহৌশাগী নেচরেল লো অমদা য়ুম্ফম ওইবা অচম্বা সাইদ ইফেক্ট লৈতবা মমল হোংবা হিদাক খরতনা অনাববু মরু ফুক্না লায়েংবা পথাপ্পি। শীজিন্নরিবা হিদাক পূম্নমক মশা ফনা মীওইবদা চাংয়েংলবা হিদাক্কী চাং হন্থরগা শক্তি হেনগৎহল্লবা ঙাক্তা ওইবনা হিদাক্না হকচাংদা অমাং অতা থোকহন্দে। ভাইতেল প্লেন্দা এক্ত তৌহন্দুনা অনাবা অদু মরু ফংনা মাংহনবা ঙমই। তশেংনা লাইরবগী অমসুং অরিবা ক্রোনিক ওইরবা অনাবশিংগী অমত্তা ঙাইরবা লায়েংনি।