এডিটোরিয়েল

নাগালেন্দগী পোলিটিকেল ক্রাইসিস

থা খরখক্তং ঙাইরবা নাগালেন্দ লেজিসলেটিব এসেমব্লিগী মীখল অসিগী মাঙওইননা ষ্টেট অদুগী পোলিটিকেল সিনারিয়োদা অহোংবা কয়া লাকপা অসি অরাং-নোংপোক লমদমসিগী ওইনা লৈরিবা ষ্টেটশিংগী পোলিটিক্সতা চৈথেং কয়া পীরকপা য়াবগী মওং অমা লৈতবা নত্তে। মরুওইনা এন পি এফ না লূচিংবা নাগালেন্দগী দিমোক্রেটিক এলাইয়েন্স ওফ নাগালেন্দ (দান)গী লূচিংবা অমা ওইনা ফ্রন্ট অদুমক্না খনখ্রবা ডা. সুরহোজেল্লি লৈজিৎসুবু শিন্দোক্লগা হান্নগী এন পি এফ কী লূচিংবা টি আর জেলিয়াংবু নৌনা চীফ মিনিষ্টর ওইনা হাপ্রকপা হায়বসি এন পি এফ কী মনুংদা লৈবা অটৌবা ক্রাইসিস অমদগী ওইগনি খল্লি। মসি নত্তবদা এন পি এফ কী এক্টিং প্রসিডেন্টশিংনা সহি তৌদুনা থোকপা চেরোল অমদা টি আর জেলিয়াং অসি পার্টিগী প্রাইমারি মেম্বরশিপ্পগী চহী ৬ তাম্থোক্রে হায়বা চেরোল অমসু থোক্লি। মসি লৈরবা ফাওবদা ষ্টেটকী গভর্ণর পি বি আচারিয়ানা ফ্লের টেষ্ট তৌনবদা ডা. সুরহোজেল্লি লাক্তে হায়দুনা মঙোন্দা পীবা গভর্ণরগী পরারগী মনুংদা জেলিয়াংবু অনৌবা চীফ মিনিষ্টর ওইনা খল্লে হায়বসি রুলগী মতুংইয়া অমদি কন্সটিট্যুসনগী অয়াবা মতুং ইয়া পীবা ৱারেপ অমা ওইরবসু নাগালেন্দগী ওইবা নাগা পিপলস ফ্রন্ট অসিগী ওইনদি সেন্তরনা দিক্টেট তৌবা অমসুং শেম্বা পোলিটিকল পার্টি অমা ওইনা য়ুমথংনরিবা ষ্টেটশিংনা লৌরোইদবগী রাফম লৈতে।

মসিদগী হৌরগা ষ্ট্রেট নাগালেন্দগী দিমান্দ অসি সেন্তরনা ষ্টেটশিংগী অয়াবা লৌবা নৎত্রগা লৌদবা হায়বদু থিদনা শুপ্রমদা হেক্তা পীথোকখিবসু য়াবগী ফিডম অমা লাক্লবা পোরম শীন্নিবরা হায়বসি অটোবা রাহং অমা ওইনা লৈগনি। হন্দক জুলাই ২২ দা য়ু এন সি গা দিষ্টিক্ট শেম্বগী রাফমদা ট্রাইপার্টাইট তোল্ক চথগনি হায়না লেপ্রিবা অসিদসু নাগালেন্দগী রাজনিতিদা লাকপা অহোংবা অসিগা মরী লৈননা দিভলপমেন্ট কয়া অমা লাকপসু য়াই। চৈরক অসিদা নাগালেন্দদা ফোঙবা পাউ-চেশিংনা এন পি এফ না বি জে পি দা শৌগৎলিবা অসি হন্দোক্লবা য়াই হায়বগী রাফম অমা ফোঙদোকখিবা অদুসু তাঞ্জা অসিদা য়াম্না মরুওইবা রাফম অমনি হায়না মীয়াম্না লৌরিবনি। মরমশিং অসিদগী নাগালেন্দগা খনরিবা নোর্থ ইষ্টকী ষ্টেটশিং অসিদা ওইরিবা পোলিটিকেল সিনারিও অসিদা চাউনা অহোংবা কয়া অমা লাকপা য়াই নৎত্রগনা মীয়ামগী তোপ-তোঞ্জা খোঙজং কয়া অমা লাক্তুনা তংদু-লৈতাদবা নোর্থ ইষ্টকী ষ্টেটশিং হায়বদু অমুক হন্না ওইহল্লক্লদৌরিবরা হায়বগী চিনবা কয়া মীয়ামদা ফাওহেল্লে। অদুবু পুন্নমক অসি য়ুমথংনরিবা ষ্টেটশিংগী মীয়াম্না মহৌশাঙম নুংশি-চান্ননা হিংমিন্নরকপা য়েলহৌমীশিংগী মহৌশাগী পুন্সি মহিং অদুদা হঞ্জিল্লকপা ঙম্রবা হোৎনরগদি ইচিল-ইনাও ওইবগী মরীদা অকায়বা অমত্তা লৈতনা পূন্না হিংমিন্নবগী ফিডম অমদা পুরকপসু য়ারিবনি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

লৈত্রিবা মীওইবগী চাকথুং ৱাকৎ

ইকয়ম্পুন্নজরিবা এদিটর,

তশেংনা পৃথিবীগী মফম অমত্তদা তৌরম্লরোইদবা থৌদোক অমা ওইরবা মীওইবা অতৈনা নোক্লরগদবা কাওবা য়াররোইদবা কয়া অমা লমদমসিদা চংনহল্লি। মসিনা ওইরম্বসু য়ারিবনি মণিপুর সনালৈময়োল সনানা ইন্ত্রিশিংপা লূপানা মফেন ফেনবা লমকা হায়রিবসি তশেংনা চুরেলজাংৎনি খনবনা ফরবজাংৎনি। সনা হায়বা ধাতু অসি শেমনিংবা মওং অপাম্বা খুদিং য়াদবা লৈতবগুম্না লমদমসিদসু লানবা চুম্বা থিদমখৈ নিঙইবু কল্লবদি হেক্তা চুমহায়বা হোৎনবসি ভারত কল্লিনি। ভারতকী অরাং নোংপোক লমদমদা লৈরিবা ষ্টেটশিংগী মনুংদা মণিপুর কৌবা অপীকপা ষ্টেট মীতোপ জাতী কয়া য়াওনা তোঙানবা কাঙলূপ কয়াগা মৈতৈ/মীতৈ কাঙলূপসিগা পূন্না খুন্দামিন্নিরবনি। ভারতকী মনুংদা লৈবা ষ্টেটশিংগী মীওইশিংনা মৈতৈ/মীতৈশিংবু উরগা জঙ্গল্লিনি হায়বগী য়াম্না হন্থবা রাখল্লোনশিংদা থম্নমই। লমদমসিদা লৈরম্না মমাংতৈগী মতমদুগী মীওইশিং নিংথৌরোলশিং মতিক মথৌনা লৈবা থৌজাল লৈবা মীনুংশি চাওবা কয়াগী হৌরকফম ওইদুনা লাকখি। লমদমসিবু ইংনা চীক্লা পুন্নমক লৈমিন্নরকখিবা প্রজা পুন্নমকপু নুংশি চান্ননা হিংবা ঙমহন্থরকখিবা য়েক্লবা কয়াবু লাকশিন্দুনা মতিং লৈনা পাল্লকখিবনি। অদুবু ঙসি লমদমসিনা ভারতকী লৈত্তাক্তা নমদুনা তিলহন্থখিবদগী মফম অসিদা লৈমিন্নিরবা কাঙলূপ মশেলগী মরক্তা শিংচেপ থাদুনা অমগা অমগা নুংশিনদনবগী লাল্লোংশিং শন্দোরকখি। তশেংনা লমদমসিনা (মণিপুরনা) মালেমগী মফম খুদিংদা শক খংবিরকইবসিদি মরুওইনা শান্ন-খোংনবগী লমদা য়াম্না চাওবা ফীদা অমা থারকখিবা লোয়েনা লমদম অসিগী কলচরলগী তোপ তোঞ্জশিংনা ওইরিবনি। মসি পুন্নমক মৈতৈ/মীতৈ জেনরেল থাক্তা লৈহল্লিবশিং অসিনা অটোবা থৌদাং কয়া য়াদুনা অতোঞ্জশিংগসু খুৎশম্নরি। অদুবু লাইবক থিবদি ঙসিদি লমদম অসিদা মীতোপ কয়া খুন্দাশিক্লকপদা ভারত সরকারনসু অথিবনা অমত্তা পীদবত্তা নত্তনা লমদমসিদসু মীতোপশিংদা লৈঙাক ফীদা শিন্নবদা চুম্বা লানবা য়েশিনহৌদবা অসিনি। মসিদগীসু অমুক্তা হেন্না লাইবকথিবা অমা ওইরবিদি ভারত সরকারনা মনিং তমহয়বা মীওইবগী ৱাখল ফাওহনবা ঙম্রনবা ৱাখল্লোনদা জান তাদ্রিবা কাঙলূপনি হায়না খঞ্জবা কাঙলূপ কয়াদা অথিবা লৈহনখিদবা অসিনি। অসিগুম্বা থৌওং অসিদা লমদম অসিদসু মতমদুদা লৈরম্বশিং হৌজিক লৈখিদ্রবা কয়ানা তুংগী লীক্লমশিং খংহৌদবা খন্থহৌদবা অসিনি। ভারত সরকারগী থৌওং অদুদা খুদোং চাবা অমা ওইদুনা লৈত্রিবা মীওই অমগী চাকথুং পীগদবনি হায়বা দাবী অমা মখল মখল কয়াগী দিমান্দশিংগা চংশিল্লকখিবা অসিনি। দিমান্দ অসিগীদমক ভারত সরকার অমদি লমদম অসিগী সরকার অনীমক জ্ঞান তারিবরা নৎত্রগা তাদ্রিবরা হায়বসিনি মীয়াম্না খংনিংইবদি। লমদমসিদা লৈরিবা কাঙলূপ খরনা পুথোরকইবা মীওইসিংগী চপ চাবা ফীরেপ খন্দ্রবসু মখোয়গী অপাম্বা পীথোক্লবগী থৌওংশিং উরকপদগী মীতোপ লমদগী লাকপা মীতোপ কয়ানসু মখোয়গী দিমান্দশিং চংশিন্নবগী লন্বী ফাংপা হৌরক্লে। মীনা পীরকপা পোৎশকশিং করিনো খংদনা য়েংদনা হেক্তা চাচিনবা থকশিনবা ফত্তবা ওইরম্না তারবদি মদুগী চৈথেং কনানা ফংগদগে?

অদোমগী
কে ইমো মৈতৈ
ইম্ফাল

ব্লড প্রেসর ৱাংবগী লায়না (হায়পর্টেন্সন) অমসুং মসিগী খুদোংথীবশিংদগী লাপথোক্লবা পাম্বৈশিং

ডাঃ তরুনী এন জি

'বি পি' লৈবা হায়রগা মীয়াম্না খঙনরিবা 'ব্লড প্রেসর ৱাংবগী লায়না' অসিবু 'হায়পর্টেন্সন' হায়না খঙনৈ। মসি মীওইবদা নাগনবা লায়না মখলশিংগী মনুংদা অমনি।

'বি পি' (ব্লড প্রেসর) হায়বা অসিদি মীপুম খুদিংমক্তা লৈ অদুবু 'হায়পর্টেন্সন' হায়রগদি ব্লড প্রেসর অসি মশাগী লৈমফ থোকপা চাং (নোর্মেল) দগী রাংনা লৈববু খঙনৈ। মসিনা শিংলিগী লায়না 'কোরোনরি আর্টরি ডিজিজ' অমদি লাইয়ে চৎপা 'সেলেব্রো ভাস্কুলর এক্সিডেন্ট' হায়রবা লায়নাশিং থোকহল্লক্লবগী মরূ ওইবা মরম ওই।

মীওই অমগী মশাগী চহী লৈশীক্লকপগী মতুং ইয়া হায়পর্টেন্সন লৈরক্লীঙাইগী চাং হেনগৎহল্লে। মরম অসিনা মশাগী চহী হুম্ফুদগী হেন্নবা মীওই চাংচত্তা চাম্মদা হুম্ফুদি হায়পর্টেন্সন লায়নাগা শাগোন্নে। লায়না অসি মখল অনী শুই-

১. সিষ্টোলিক-ডাইষ্টোলিক হায়পর্টেন্সনঃ মখল অসিদা, সিষ্টোলিক অমসুং ডাইষ্টোলিক হায়না খঙনবা ব্লড প্রেসর অনীমক নোর্মেলদগী হেন্না রাংই, হায়বদি সিষ্টোলিক বি পিনা 140 mm Hg গী অদুগা ডাইষ্টোলিক বি পিনা 90 mm Hg গী মখত্তা লৈরকই।

২. আইসোলেটেড সিষ্টোলিক হায়পর্টেন্সনঃ ডাইষ্টোলিক বি পিনা নোর্মেলগী চাং 90 mm Hg ফাওবগী মনুংদা লৈরগা সিষ্টোলিক বি পিনা 160 mm Hg দগী হেন্না লৈরবদি মদুবু 'আইসোলেটেড সিষ্টোলিক হায়পর্টেন্সন' হায়না খঙনৈ।

হায়পর্টেন্সন হায়বসি ১০০ দা ৯০ দি করিগীদমক্তা ওইরকপনো হায়বগী মরম ইরৈ-লৈতনা হেক্তমক ওইরকপা য়াই। মসিগুম্বা মখলগী ব্লড প্রেসর রাংববু 'প্রাইমারি নত্তগা ইসেন্সিএল' হায়পর্টেন্সন কৌই। মরম অমা নৎত্রগা অমা লৈরগা রাংখংলকপা বি পিবুনা 'সেকেণ্ডি হায়পর্টেন্সন' হায়না খঙনৈ। মসি ওইরকপা মরমশিংগী মনুংদা কিডনিগী লায়না, 'এন্দোক্রিন' (হেকাং মনুংদা হকাংগী মচাক চৎপা) লায়না, নুপীনা মীরোন্দনবা গুলি 'ওরল কন্ট্রাসেপ্টিভ পিল' শিজীয়ক্লচিংবশিং পনবা য়াই।

নুপা নুপী খেয়বগুম হায়পর্টেন্সনগী লাইওসু নুপাগা নুপীগা খেন্নে। নুপী অমগা নুপা অমগদা ব্লড প্রেসরগী চাং চপ-মান্ননা লৈবা মতমদা, নুপা অদুদনা হেন্না শাথীবা অমসুং খুদোংথীনিঙাই ওই। অদুগা, মৈখু শিজীয়বা, হকচাংগী অরান্দা য়াম্না হেনবা, ঈদা কোলেস্ট্রেলোলগী শরূক য়াম্না হেনবা, ডাইবিটিসনচিংবা লৈরগসু ব্লড প্রেসর ৱাংবগী খুদোংথীবা কয়া, য়াম্না থুনা হিঞ্জিলহল্লি। অসিগুম্বা অনাবশিং অসিদদি লায়োবা মতমদা হীদাক্কী চাং হেন্না দরকার ওই।

হায়পর্টেন্সনগী লায়না অসি হকচাংদা করিগুম্বা মখলগী নুঙইহতবা অমত্তা ফাওরক্রুবসু চেনবা য়াই, য়াম্না তেয়নসু নাগল্লি, ইরায়-লায়নসু হেক্তা খঙবসু লায়োবসু ঙম্নি। অদুবু করিগুম্বা মতম চানা লায়েহৌদ্রগনা শিবা য়াবা খুদোংথীবা 'কমপ্লিকেসন' ময়াম অমা হেক্তা থোক্লকপসু য়াই। অমরোমদা মসিবু ইরায়-লায়না লায়োবা হেক্তা ঙম্নি হায়দুনা অনাবা মশানা ডাক্তরগী পাউতাক য়াওদনা হীদাক-লাংথক হেক্তা চাশীঞ্জবদগী সাইড ইফেক্ট কয়া থোরকপতা নত্তনা লায়েংদো চাং নাইদবা য়াম্না হেনগৎহল্লি। মরমশিং অসিমক্না হায়পর্টেন্সনগী লায়না অসি মীয়ামগী ওইবা হকশেলগী সমস্যা অমনি।

হায়পর্টেন্সননা নাবরা অমনা লায়েদনা লৈথোক্লবদি মপুন্সিগী চহী ১০ দগী ২০ ফাওবা তেনশীনহঞ্জবতা নত্তনা অতৈ খুদোংথীবা কয়া থোক্লক্লীঙাইসু ওই। লায়না অসিনা নাবরা মীওই ১০০ দা ৩০ দি শিংলি থাগৎপনা (এথেরোসক্লেরোসিস) মরম ওইদুনা লায়না লাইথেৎ মখল- ১. থোয়েগী শিংলি ফুনবা অমসুং খুজিনবা (কোরোনরি হার্ট ডিজিজ), ২. খুদক্ত শিবা (সডন ডেড), ৩. থোমোয় চাং নাইদনা হুনবা (কার্ডিয়াক এরিঠমিয়াজ), ৪. ব্রেন মনুংদা ঈ থোক্তুনা নত্তগা ঈগী উতোং ফুন্দুনা হকচাং তঙ্খাই পঙথবা (এথেরোথ্রোম্বোলিক ষ্ট্রোক), অমসুং ৫. অপীকপা শিংলিশিংগী লায়নাশিং (পেরিফরেল ভাস্কুলার ডিজিজ), নচিবা কয়ামুক থোরকপা য়াই।

অদুগা, হায়পর্টেন্সন লৈবা মীওই ১০০ দা ৫০ দি সুপ্পগী ব্লড প্রেসর ৱাংবনা মরম ওইদুনা হকচাংগী অতোঞ্জা কয়াৎ কয়াদা অকায়বা, অশোকশপা কয়া থোকহল্লি। মদুদি-

১. থমোয় (হার্ট) শোকহনবা

(ক) থমোয়গী অথাবা হেনগৎহনবা অমদি মমৈথংদা চাউথোকহনবা (হায়পট্র্যোফি এণ্ড লেটর ডাইলেটেসন ওব ড হার্ট),

(খ) থমোয়না মথৌ তৌবা ঙম্রক্তবা (হার্ট ফেইলর), (গ) থমোয়গী শিংলি লায়নাশিং (এঞ্জাইনা পেক্টোরিস এণ্ড মায়োকার্ডিয়েল, 'হার্ট এটেক্ট' হায়না ময়াম্না খঙনবা),

২. মীৎ শোকহনবা (রেটিনোপেথি),

৩. ব্রেনদা শোকহনবা (সেন্ট্রেল নর্ভস সিষ্টেম ডিসফঙ্কসন)

(ক) ব্রেনদা ঈ চেনবা রাংপদগী থোকপা (সেলেব্রেল ইনফ্রাক্সন),

(খ) ব্রেনদা ঈ থোকপা (সেলেব্রেল হেমোরেজ), অমসুং (গ) ব্লড প্রেসর হেন্না রাংবদগী ৱাখল চোইবা অমসুং জ্ঞান মাঙলকপা (হায়পর্টেন্সিপ ইন্সেফেলোপেথি),

৪. ঈশিং মরীদা শোকহনবা (রিনেল ইফেক্ট)ঃ কিডনিগী মথৌ হন্থরকপা (রিনেল ইন্সফিসিয়েন্সি) অমদি মমৈথংদদি কিডনিনা মথৌ তৌবা সুকঙম ঙম্রক্তবা (নেফ্রোপেথি)।

হায়পর্টেন্সনগী লাইওঃঃ- ব্লড প্রেসর রাংনা লৈরবা মীওই অয়াম্বা মশাদা করিগুম্বা নুঙইহতবা অমত্তা ফাওদবা য়াই। অদুবু খঙহৌদনা রান্থবা, জ্ঞান মাঙলকপা, হকচাঙ পঙথবনচিংবা য়াওরকপদগী ডাক্তরবু য়েংহল্লুবদা ব্লড প্রেসর রাংনা লৈরম্রে হায়বা খঙলকপা য়াই। অদুগা রকিগুম্বা ইচম-চন্না মেডিকেল চেক - অপ তৌরনবদসু প্রেসর রাংনা লৈরম্বা থেংনবা য়াই। মরম অসিনা মশাগী চহী ৪০ শুরবা মীওইশিংনা হকচাংদা করিগুম্বা নুঙইহতবা অমত্তা য়াওদ্রগসু থা ৬-৬ কী মনুংদা মেডিকেল চেক -অপ অমুক-মুক তৌথোকপিবা কৈ।

হায়পর্টেন্সন লৈরবা মীওইশিংদা পোক্লকপা য়াবা নুঙইহবশিংগী মনুংদা কোক চীকপা, মরূ ওইনা লূখমলোমদা চীকপা (ওক্সিপিটেল হেডএক), থবাক্কী মিহুল চোংবা (পলপিটেসন), চোকথগনবা, কোক ঙাওবা অমদি ইন্দ্রি শোম্বহনচিংবা য়াওই। শিংলি ফংহন্দবদগী থোকহনবা নাহী তাবা, ঈশিং চৎপদা ঈ য়াওবা, হকচাং পঙথবা, স্বর হোনবদা রাবা, থবাক নাবা, মীৎ মন্নচিংবা কয়া অমসু থোকহনবা য়াই।

হায়পর্টেন্সনগী লায়েং ঃ- ব্লড প্রেসর রাংবনা নারবা মীওই খুদিংমক খুদোংথীবদগী ঙাকথোক্লবগীদমক্তা মতম চানা, কে খঙলকপগা লায়োবিগদবনি। প্রেসর রাংলকপগী মরম অমা লৈরবদি ওপরেসননচিংবা তৌথোকপিদুনা মরম অদুবু য়াম্না থুনা লৌথোক্লেবা হোৎনবিগদবনি। প্রাইমারি নৎত্রগা ইসেন্সিএল ওইরগদি প্রেসর নেমথনবা হীদাক - লাংথক অমসুং চাকহেন কয়া পুন্সি চুপ্পগী ওইনা দরকার লৈ।

হায়পর্টেন্সন হায়বসি লোক থুংবা, পুক নাবা নৎত্রগা লাইহৌ হৌবগুম্বগী লায়নাগুম্না অকক্লবা মতম খরা হীদাক চারগা হেক্তা ফথিগদৌবা নত্তে। মতম মতমগী ওইনা ডাক্তরগা তানবিবা দরকার ওই। ফরে হায়দুনা হীদাক চারম্বদগী খংলেপ-লেপ্লরসু প্রেসর খরাং অমুক রাংথংখংলক্লুনা খুদোংথীবা নংবা য়াই। অদুগা ৱাখল চরাঙনবা, পুক্লীং লৈত্তাদবনা প্রেসর কন্ট্রোল তৌবা রাহল্লি। অদুনা য়ারিমৈখৈ পুক্লীং ঈংনবা হোৎনবিগদবনি।

চিঞ্জাকঃ- হায়পর্টেন্সন লৈরবদি থুমগী চাং য়াম্না হন্থনা চাবীগদবনি। থুম নমদুনা খক চাবীরোইদবনি। থুম থাকপা এন্সাং চারবসু থুম চমহনবিগদবনি, থুম শূকথাক থাক্তবা অচহা এন্সাংগী মখলশিং চাবীনবা হোৎনবিগদৌবনি। য়াম্না রাংদবা ব্লড প্রেসরদি চিঞ্জাক্তা থুম ককথবতনসু হীদাক য়াওদনা ফহনবা ঙম্রসু য়াওই। হীদাক দরকার লৈবা মীওইশিংদসু থুম হন্থনা চাবনা হীদাক্কী দরকার ওইবা চাং হেন্নবি।

হকচাং য়াম্না নোইবা, অরূন্না হেনবা মীওইশিংদি চনাং য়াওবা অমদি থাউগী শরক য়াওবা চিঞ্জাক্কী চাং হন্থনবা অমসুং হকচাংগী অরূন্না হন্থহয়বা হোৎনবিগদৌবনি।

হায়পর্টেন্সন লৈবা মীওইশিংনা মৈখু শিজীয়বা য়াম্না ফত্তে, শিজীয়রকপা ওইরবদি খুদত্তা থাদোকপিয়ু। মৈখুনা শিংলিদা নাবা লায়নাবু ফংচিনহন্দে, থমোয় হেন্না-থুন শোকচিলহল্লি। প্রেসরবু নোর্মেলদা পুরকপদসু রাহল্লি। হীদাক হেন্না দরকার লৈহল্লি।

য়ু য়াম্না থকপসু লায়না অসিগীদমক্তা ফত্তে। অদুবু নোংমদা আউন অমগী মনুংদা থকপগীদি থোইনা অকায়বা লৈতে। চাং নাইনা য়ামদনা থক্লবদি ব্লড প্রেসর ফাওবা খরমখৈদি হন্থহল্লি। থমোয়গী শিংলিগী লায়নাদগীসু খরমখৈদি ডাকথোকপা ঙম্নি।

হকচাং শাজেলঃ- হকচাংদা য়াম্না চোকথহন্দবা শাজেল চাং নাইনা তৌবনা ব্লড প্রেসর রাংনা লৈবা মীওইদসু কায়বা পী। থৌরি চোংবা, ঈরোয়বা, রাকিং চৎপনচিংবা 'আইসোটোনিক এক্সসাইজ'না অরূন্না থাঙ্গৎপনচিংবা 'আইসোমেত্রিক এক্সসাইজ'দগী কায়বা হেল্লি। শজেল অসি য়ামদ্রবদা হণ্ডা অমদা অহুক্লক, অমুত্তা মিনিট ৩০ দগী তাদনা তৌবা ঙম্রবদি ফৈ। চহী ৪০ মথক্কী অমদি শিংলিগী লায়না লৈবা মীওইশিংদি শাজেল হৌদ্রিউৈদা ডাক্তরগী পাউতাক লৌবীগদবনি।

হীদাকঃ- চাওখৎলকপগী মতুং ইয়া ব্লড প্রেসর রাংবগী লায়না লায়োনবগীদমক্তা অফ-অফবা, সাইড ইফেক্টস লৈরোইদবা মখল-মখা কয়াগী হীদাক কয়া লৈরে। অদুবু চানবগী অমদি চাবগী চাংগীদমক্তদি ডাক্তরগী পাউতাক লৌবীগদবনি।

হায়পর্টেন্সন হায়বসি অচহা অনাবা নত্তে। ইশা -ইশনা চেকশীঞ্জগদবা অমসুং মতম চানা হীদাক শিজীয়বদা ডাক্তরগী পাউতাক মরক - মরক্তা লৌবীগদবনি। মদুনা মসিদগী থোরকপা য়াবা খুদোংথীবা কয়াদগী ডাকথোক্তুনা মমল য়াম্রবা পুন্সিবু নুঙইনা অমসুং নুশাংনা হিংবা ঙমহনগনি।

লাইচুগল্লিবা হিদাকশিং (Common Addictive Drugs)

হিদাক (ড্রগ) মখল অমদা লাইচুবা (এদিক্ট) হায়বসি, হিদাক্তুবু চাদ-থক্তনদি লৈবা ঙম্রক্তবনুনি। মসিগী মওং অহুম লৈ - (ক) হিদাক্তু গী ময়ায় (নিশা)দু কাউঙ ঙমদনা কানিংমনবদা খাংবা ঙমদদুনা শিজিন্নদবা য়ারক্তবা, (খ) হিদাক্তু চাদ্রি থক্তিমখৈদি খাঙমদনা ৱাবা হকচাংগী অনাবশিং/অশোইবশিং লৈরকপদগী তঙাইফদনা শিজিন্নদবা য়ারক্তবা অমদি (গ) পুক্লিং অমসুং হকচাং অনিমক্না হিদাক্তুগী মখা পোল্লকপা হায়বদি হিদাক্তুগী ময়ায় নৎত্রগা পুক্লিং অমসুং হকচাং অনিমক্না করিগুম্বা মখৌ মঙম অমত্তা পাঙথোক্লবা ঙম্রক্তবা।

লাইচুনগনবা হিদাক মখল মখা কয়া লৈ। হকচাংখত্তা নৎত্রগা পুক্লিং (রাখল) খক্তদা ময়ায় কাহনবা নৎত্রগা অনীমক্তা নিশা পালহনবা ঙম্রা হিদাক মখল কয়ানি। মখলশিং অসিদগী অমদা লাইচুবা হায়বসিমক্তবু, লাইচুরিবা মীওইদুগী মপুন্সিখক্তা নত্তনা সমাজগী ওইনা তশেংনা লাইবক থীরবনি লৌবদা লান্দ্রে। মসিগুম্বা হিদাক মখলশিং অসিগী মনুংদা ইজিক্কানদগী মীওইশিংনা পাকশন্না শিজিন্নরীবা অদুগা খ্বাইদগী খুদোংথীনিঙাই ওইরবনি হায়নসু লৌনরিবা মখল খরদং মখাদা থমজরি-

১) আলকোহোল (Alcohol-কাল্লে) ঃ য়ু মখল খুদিংমক্তা য়াওরিবা ময়ায় কাহনবগী মথৌ অসি মসিনা ওইহল্লক্লিবনি। মসিদি য়ু ওইনা পথক থক্লনুনা খ্বাইদগী হেন্না পাক্তক্লনা শিজিন্নবা মখলনি। মসিগী ময়ায়দি - অরা-পোৎথারবগুম ফাওই, ইকাইবা খঙলত্তে, রা য়াম্না ঙাঙগল্লকই, মীৎয়ে পথকপদা লাইচুবা অম্রম-অরান-অচোপ-অরেম খন্থবা ঙ্গ্রক্তে, নিখিবদুনা চুম্মি হায়বা ৱাখল লাকই। লাইচুগ্রবদি ৱাখলগী শক্তি খুদিংমক মসিগী মখা পোল্লকই। য়ু থকপদা লাইচুনবগী সমস্যা অসিদি মালেম পূন্নগী ওইনা অতৈ ড্রগশিংদগী থোইদোক হেন্দোকই। য়ু থকপদগী মশাদা লায়না কয়া পোল্লরকপা, লমচৎ নাইনরক্তবা, মখৌদা খোইজংনরক্তবা, মযুম কায়নরকপনচিংবা কয়াগী ৱারীদি নুমিৎ কাংদে, মশিং নাইদে। অদুবু য়ু থকপদা লাইচুবা হায়বসিদি, অফবা ৱাখল খরখক্কি লিচিংনা পুক্লিংবু ফাথরগা ইরা-রাদনা থাদোকপা হেক্তা ঙম্রগনি। মসিদা লাইচুরে হায়দুনসু খংথা থাদোকপদা হকচাং হেন্না -হেন্না ফগংলকপা নত্তনা থোইদোকপা খুদোংথীনিঙাই লৈতে।

২) এমফিটামিন (Amphetamines)ঃ 'বেঞ্জেড্রিন' (Benzedrine) হায়বা গুলি অমসুং বোমগুলি মখল ওইনা অমদি 'মেথেড্রিন' (Methedrine) হায়বা হিদাক মহি মখল ওইনা ফংই। শিশাগী ওইনা শিজিন্নবা মীওইশিংনা - 'স্পিড', 'ব্লুজ', 'পর্পল হার্ট' হায়বনচিংবা মিংথৌদ্রে। শিশাগীদমক চাঁনে অমসুং কাপ্লে। ময়ায়দি - খুদক্তা পাঙ্গল খংকন কনখংলকপগুম ফাওগনি, হরাউ মথোই কারক্কনি, য়াম্না থুনা জ্ঞান মাংলক্কনি। মসিদা লাইচুরবদুদি চানিং-থক্লিংলোয়, উনশাদা বেরা লাক্কনি, মীগা খংনগল্লক্কনি, কা-ক্রোঁ চোকথবা ফাওরক্কনি, শিজনিংলক্কনী, তুং - কোইনগী ওইনা ৱাখলদা বেরা লৈরক্কনি।

৩) বার্বিচুরেটস (Barbiturates)ঃ বার্বিচুরিক কৌবা এসিদ মখলনি। ফেনোবার্বিটোন, এমিবার্বিটোন কৌদুনা গুলি অমসুং বোম গুলি (কেপসুল) ওইনা ফংই, ইঞ্জেকসন ওইনসু ফংই। মসিগী গুলি চারবদি হাকচাং পুম্না নুঙইনা পোৎথারবগুম ফাওগনি, তুম্নিংবা পোক্লা তুমগনি। ইঞ্জেক্সন ওইনা কাপ্লগনা য়াম্না হরাউ-মথোই কারবগুম পোক্কনি। খিত্তং তোয়নবু শিজিন্নরবদী হেক্তমক লাইচুনগল্লি। লাইচুগ্রবদি, মসি শিজিন্নদ্রীফাওবা পোৎথাক্তম খঙলক্লেয়, ভুম্না য়ারক্লেয়, খোইরাং খোইশাওনগনি, ৱাখল চন্দ্রক্কনি, মথোং-মরম খঙদনা খোঙ -খুৎ হাইরক্কনি, জ্ঞান মাংশিক্লকনি।

৪) কোকেন (Cocaine)ঃ শিজিন্নবশীনা 'কোক' নৎত্রগা 'স্নো' হায়না কৌনে। মকুপ তাহনবা য়াবা মতুম ওইনা ফংই। মচু ঙৌশ্রোক ঙৌই। মতুমশিংদুবু কুপশিক কুপ্পা থুগায়রগা শিশাগীদমক নাতোন্দা চিংখৎলি। ময়ায়দি থমোয় য়াম্না চাওথোকহল্লি, অকীবা পোকহন্দে, পাঙ্গল কনখংহল্লি, ৱাখল ককচিত্রা খঞ্জিনহল্লি, অতোঞ্জা মীগী ৱাঙাং অমসুং রাখলবু তশেং - তশেংনা তাহন-উহনবগুম পোকহল্লি। মসিদা লাইচুগ্রবদি ৱাখল খনবা ঙম্রগী শক্তি খুদিংমক মসিগী মখা পোল্লক্কনি, ঈগী ঈচৈলদা অকায়বা লাক্কনি।

৫) হেরোইনঃ- ঙসিগী মীপুম খুদিংমক্না খঙনত্রবসু মমিংদি তানরবা হিদাক্কি। নমবর ফোর নৎত্রগা ব্রাউন সুগর হায়না খঙনরিবা দ্রগ মখল অসি, হেরোইনগী শেংফাত্রিবা মশক্কি। হায়বদি নম্বর ফোরদগী অমুক শুংদোক্লগা অশেংবা হেরোইনা ফংই। কানি হায়না খঙনরিবা নিশা শুংলকপা পামবী (Popy-কানি পাম্বী)গী মহৈ লোক্লগা, মহৈদুবু মশুং-মশুং য়াংথংলগা মদুদা থোরকপা গম (মখোম) দগী শুংলকপা দ্রগনি। পাউদর ওইনা ফংই, মচুনা ঙৌশ্রোক ঙৌই। অদুবু য়োনফমশিংদগী লৈনবা মতমদদি ময়ান-তুয়ান য়ানশিক্লরবনিনা মচু শেংদে। নিশাগীদমক্তা মহি ওইনা থিংলগা শিংলিদা কাপশিয়ে। মৈখু মনিল ওইসু থক্লে। ময়ায়না অহৌবদদি কচাং হুমাং কাংগনি, ওনিং-ওনিং তৌগনি, অদুবু তপ্প-তপ্পা তুম্নিংবা পোকপগী নুঙইবা পোক্লবা অরা-অনা খুদিংমক ইরাই লাইথোকপা ঙম্রগী ৱাখল লাক্কনি। মসি খরা তোইনবু শিজিন্নরুরবদী লাইচুবা হায়বসি শোয়দ্রে লৌবা য়াই। লাইচুরবা মীওইদি চানিং-থক্লিংবা পোক্লরোই, ময়াং কংশিক্লকনি, মমীৎ নহা পিকশিক্লকনী। হেরোইন কাপ্পা মীওইশিংগী কচাংদি (মরূ ওইনা খুদাংগী শরুক) হঞ্জিন-হঞ্জিন য়েতুম থিনবগী মফম কয়া লৈগনি, লাইজৌবসু য়াওগনি। নিশা অসিগী তমথীরবা শক্লোন অমনা , মসি কাপ্পগা শিজিন্নবা য়েতুম (সিরিঞ্জ)দু মীওই অমদগী হেনবনা পংশি-শিজিন্নগনবা মরম ওইদুনা কীনিঙাই ওইরবা ঐচ. আই. ভি. পক্লরক্তুনা শিগল্লি। খ্বাইদগী তমথীবা মখলগী নিশানি।

৬) ক্যান্নবিজ (Cannabis-গঞ্জা)ঃ শিজিন্নবশীনা দোপ, শিত, পোট, হাশ, মেরিজুবানা, গ্রাস হায়বনচিংবা মিংথৌদ্রে। ঐথোয় শ্বায়দদি গঞ্জা হায়রগা অদুম্নক খঙনরে। নিশাগীদমক মৈখু ওইনা থক্লে। চানবা চিঞ্জাক অতৈ থোং-থাকপদসু য়াপ্পগা চাঁনে। ময়ায়দি- হকচাং মূহুরকপা, ঈশৈ-তৌবা অমদি লাইনচিংবা য়েংবদা কা হেন্না নিংথিরবগুম্রতা খল্লকপা, মমীত্তা জাৎ-জাৎ উরকপনচিংবা পোক্লকই। মসিদা লাইচুরবশিংদি মচা পোকপা রান্না থোকই। মসিনা হকচাংদা কয়ান শোকহনবগে হায়বদুদি তং তানা খঙদ্রিবা ওইরগসু লাইচুরবশিংদি থবক পাঙশিনবা ঙম্রগী শক্তি রাৎলকই মপুন্সি মরেল মীমান্নদনা হোঙলকই।

৭) এল. এস. ডি. (LSD)ঃ লাইসর্জিক এসিদ হায়বদুনি। শিজিন্নবশীনা শন্না 'এসিদ' হায়রগা খঙনৈ। গুলি অমসুং মহি ওইনা ফংই। গুলি ওইরগনা মচেৎ, মহি ওইরগনা চিনি মতুম লুপশিল্লগা খজিক-খজিক চাই। ময়ায়দি - অঙকপা মওংদা ৱাখলগী অহোঙবা লাকই, মীওই জাৎ-জাৎ ভাকনা শাবা ঙাক্তা উরকই, কা হেন্না পাঙ্গলনি হায়বা পোক্লকই, পাইবা ঙমগনি ন