এডিটোরিয়েল

সি এ এফ এন্দ পি ডি না য়েংশিনফম থোকই

*ষ্টেটসিগী মনুংদা লৈরিবা মীওই কাংলুপ কয়া অসিগী মনুংদা লাইরবা, ইনাকখুনবা অমসুং লাইরবগী পনখৈ মখাদা লৈবা মীওই কাংলুপ হায়দুনা খায়দোক্লগা মখোয়গী পুন্সি মহিং অদুদী থাক ৱাংখেহয়বা থৌশিলগী মখাদা শেন্থোক অদুগী মখাপোয়া মখোয়গী চাদিং তৌরিবা অদু হন্থহয়বগীদমক তঙায়ফদবা চানবা পোংলমশিংগী মনুংদা খ্বাইদগী মরূ ওইবা চেং হায়বসি ঈমুং খুদিংমক্তা ফংহনবগী মথক্তা শেন্থোক্কী মতুং ইয়া শেল য়ামদনা নংত্রগা লেমনা চেং ফংহায়বগী থৌশিল কয়া পায়খংলি। মসি মণিপুরদা পোলিটিকেল গেন ফংনবা ওইনা শিজিন্নরকপনা মরম ওইরগা হৌজিক ইনাখুনবনা লাইরবগী পনখৈ মখাদা লৈবা মীওইশিংগী চাকথুং অদু ফংদুনা লৈরে হায়বসি মীয়ামনা খংনরবনি। মসিদা ঙসিগী অনৌবা লৈঙাক অসিনা অকুপ্পা মীৎয়েং চন্দ্রগদি হায়গী লৈঙাক অদুগী মখাদা লৈরম্না চংনরোল অদু হোংদোকপা ঙমদনা অচৌ অশাং শিংগী য়াকাদা পায়খংপা থৌরাং অমওইনা উহনখিবা য়াই। মসি ঙসিগী লৈঙাক অসিনা য়াম্না কুপ্পা য়েংশিল্লগা বেনিফিসরিশিং অদুদা মখোয়গী হকশিং অদু ফংহয়বা হোংনবগী মথৌ তাই। মসিদা অবব পোভর্টি লাইন (এপিএল), বিলো পোভর্টি লাইন (বিপিএল) অমসুং ফিতম শোক্লবা শেন্থোক রাংলবা মীওইশিংগী ওইনা য়েংলগা এএরাই হায়বা কাঙলুপশিং অসি খায়দোক্লনা মখোয়দা পীগদবা চেংগী মমল অসি সরকারনা তোঙান–তোঙান্না লেপ্পী। অদুনা এপিএল, বিপিএল অমসুং এএরাই হায়রিবা কাঙলুপশিং অসিগী মনুংদা পীরিবা চেংগী মমল অসি এপিএল কাঙবুগীনা খ্বাইদগী রাংই, বিপিএল গীনা মদুদগী অমুক হন্থৈ অদুগা এএরাই গীনা লাইরবগী চপ চাবা থাক্তা লৈরি হায়দুনা সরকারনা কা হেন্না সবসিদাইজ তৌরবা মমলদা পীরি। মসিগী মরমদি ইন্দিয়াদা লৈরিবা মীওই কাঙলুপ অসিদা শেন্থোক লৈবা অমদি লৈতবা থিদনা পুন্না হিংমিরবা য়ানবা হোংনবনি। শন্না হায়রবদা লাইরবশিংবু অমদি মখোয়গী ইমুং মনুংশিংবু মপুক হাংহন্দনবা অতাবা মমলদা চেং ফংহল্লগা লায়রবগী পনখৈ ৱাংমদা লৈরিবা মীওইশিংদা পীরিবা চেংগী মমল অদু ৱাখংহল্লগা সরকারগীসু মীয়ামগীসু ওইনা শেল মাঙহন্দনা পুন্না হিংহয়বা হোংনবনি। অদুবু মণিপুরদদি হায়রিবা ভারত সরকারগী ফজখ্রবা ম্নিমশিং অসি থবক্তা ওছোক্লকপা মতমদা ম্নিমশিং অদুনা পীরিবা নিয়ম অদু চপ চানা ঙাক্লা চংতবগী মওং খরা উই। মসি মরি লৈনবা ডিপার্টমেন্টনা য়েংশিনবা ফৈ।

থা অমদা হায়রিবা মীওই কাঙলুপশিং অসিদা পীগদবা চেংগী চাং অসি কয়ানা অমসুং মমলনা কিলোগ্রামদা কয়ানা হায়বসি খঙহন্দুনা রেসনিং এক্সেন্টশিংনা শোয়দনা মীয়ামদা চেং ফংহল্লিত্রা নত্রগা ফংহনবা ঙমদবগী মরমনা করিনা হায়বসি কুপ্পা থিজিন্নগী মীয়ামদা মতম–মতমগী ওইনা খঙহন্না অমসুং মীয়ামদা য়েন্নবা পীরিবা চেংগী কোটা অদু মীয়ামদা য়ৌহনবগী মহত্তা হন্নাব–লান্নাদ লল্লোন্দুনা মরম্নাই নুংঙাইনবা হোংনরিত্রা হায়বনচিংবসু থিজিনবগী তঙাইফদবা লৈরবনি। মণিপুরগী কেন্দ্র ৬০ সিগী মনুংদা এক্সেন্টশিংনা তৌরিবা থৌওং কয়া অসিগী মায়োক্তা কমপ্লেন তৌনিংবা কয়া অমা লৈরিবনি। অদুবু এক্সেন্টশিং অসি কেন্দ্রশিংগী এমলএ শিংনা হাপ্পা ওইবনা ৱাকৎপদা কিবা নত্রগা হঙ্গোইবা লৈবদগী চিন থোকপা ঙমদনা লৈনরি হায়বসিবু থোইনা লানগনি নিংদে। তশেংনা হায়বা তারগদি ডিপার্টমেন্ট অসি মহৌশাদগী হৌনা য়াম্না চনৈনবা মওং অমদা লৈরকপনিনা মীয়াম্না থবক খুৎতৌদা চিংনবা অদুমক লৈবা তাবনি। মসিগী মথক্তা ডিপার্টমেন্টকী মায়কৈদগী পায়খৎনিংবা থৌরাং কয়া অমা লৈরবসু মদু থবক্তা ওছোকপদা তোঙান–তোঙনবা মায়কৈশিংদগী অচৌবা চংয়েংনবা খরদি লৈরমগনি হায়বগী থাজবসু লৈ। মদু পুন্না মুন্না য়েংশিল্লগা ডিপার্টমেন্টগী থাদোকখিবা মীয়ামদা ফংহনগদবা চেংগী চাং অদু শুনা ফংলিত্রা, চেংগী অরুন্দদু চাং শুত্রা, মতৌ করম্না এক্সেন্টশিংনা অতেনবা মতমদা চেং য়েন্নবা পাম্বৈ শিজিন্নবগে অমসুং ডিপার্টমেন্টকী গাইডলাইন অদু ইয়া এক্সেন্টশিংনা মথৌ তৌরিত্রা হায়বনচিংবা অসি য়েংশিনবগী মথৌ তাই। মসিগীসু মথক্তা লায়রবা প্রজাশিংগী চাকথুং ফংহয়বা লৈরিবা ডিপার্টমেন্ট অসিগী মনুংদা থৌ পুরিবশিং অসিদি তশেংনা কথোকপগা লোয়নবা মথৌ তৌবা তাবনি। মখোয়না অচুম্বা ঙাক্তা তৌদুনা থম্মোয় শেংনা মীয়ামগীদমক ফংহনফম থোকপা পুম্নমক মীয়ামদা য়ৌহনবা হোংনরবদি মখোয়গীদমক মীয়াম্না মীচং চঙলক্তনি অমসুং মখোয়বু অশোয়–অঙাম থোকহন্দনবা লৌখৎলকপা থৌরাং পুম্নমক্তা মীয়ামগী মতেং ফংগনি হায়বসিসু থোইনা লানগদবা মান্দে। মীয়াম্না চিংনরিবা চেং খুৎয়েন অসিদি অথুবা মতমদা থিজিন্নগা অরাম্না তৌবশিং ঠৈরাক পীনবা হোংনবগী মথৌ তারে হায়বসিমদি ডিপার্টমেন্ট অসিনসু খঙফম থোকই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

এডুকেসনদা অহোংবা পুরকপা তরাইবা নত্তে

ইকায় খুম্নজরিবা এদিটর,

*তশেংনা এডুকেসনদা অহোংবা পুরকপা হায়বসি তরাইবা নত্তে অদুবু মসিদা সরকার, ওজা –মপা মমা অমদি লৈকায় খুৎশন্নবা ঙ্ঘ্রবতা ময় পাকপা ঙমগনি। হৌজিক মৈরেংই অয়াম্না ৯২% টুসন তৌব্রবদি লাইসরিক তম্না য়ারোইদবওন্না টুসনসি কম্পলসসরি সবজেক্ট অমঙমলে। তশেংনা মসিনা য়াম্না ফবা হায়বদুদি ওইছনিনা খরা মখোং শেংনা লাকপা মৈরেংইনত্তনা অতৈ কয়াদি হামু হামু ওইরি। টুসন সিষ্টেম অসিনা হেক লৈরিবমখৈদি ক্কালিটি, চুকেসন ওইথোকপা ঙম্রোই। ওজা কয়া ট্রেনিং তৌরগসু মদুদা পাস তৌবা ওজা কয়া লৈরগসু হৌজিক্কী এডুকেসন ডিপার্টমেন্ট অসিগী থৌওংশিং হোংদোক্তবদি ওইথোক্রোই। প্রাইবেট স্কুল কলেজশিং ওজাশিংগী চংনবীগি ওইনা মাগী মাগী ছাত্রশিংবু হৈহয়বা পাস তৌবতা নত্তনা রেক্ক হোন্দর মশিং য়ামহয়বগী মেঠোচশিং পুথোক্লবা অত্নৈ। সরকারগী লৈরিবা স্কুল কলেজশিংগী ওজাশিংদদি মশা মশাগী থাগী তলব বোরাদা হাল্লগা লাক্লদবনিনা লাইরিক হৈহায়বগী ৱাখল কাওথোকই। মসিদা পেন্দবা ওজা কয়া অমদি অহেন্না শেল ফংনবনা লন্নাই ঠিকা অতৈ কয়া অমা কোয়চেন চেৎন্থ তৌরিবনি। মসি সরকার নত্তবা লন্নাই প্রাইবেট স্কুল কলেজশিংগী ওজাশিং মখোয়দা পিরিবা অপিকপা ইনকমশিং অদু লেপ্তনা ফংনবা মথৌ নিংথিনা তৌনবা হোংনজে। সরকারগী ওজাশিংনবু নিংথিনা ছাত্রশিং পুন্নমক হৈহন্নগে, খল্লগবু কদায়না শোইগদগে। মসিদা সরকারগী এডুকেসন ডিপার্টমেন্ট থৌবুরোইশিংসু য়েংশিন্নীবা লৈতবনিনা ছাত্রসু মী চিকপা মফম থিরগা চুকত্তা গঙ্গা অমৈদি নিম্না পোংলম হাপত্না চাবা ত্মান্নরক্লি। হৌজিক টুসন চংলিবা খুদিংমক লোয়নমক ফরকপা নত্তে, ঙম্র–তৈনবদা নিম্না টুসন তৌবরোমদসু য়াওরিবনি। তশেংনা মসি টুসন তৌরিবা লৈকায়দুগী মচি মচিদা টুসন লোয়বা ঙাইবা কাংবুসু য়াওরিবনি। স্কুলশিংদা নিংথিনা নৈনবা তাকপি তঙীবদি নংত্রবননা টুসনদা লমজেল তান্নরে। সরকারনা টুসন লৌরিবা ওজাশিংনা ওজা ওইরিবা স্কুলশিংদা ছাত্রশিংদা করম্না তঙীবগে হায়বসু য়েংশিন্না চুমগনি। শেল য়াম্না লৌগগা চহী অমদা তমলিবা কোর্স অদুবু থা ৩ দা লোইনবা তাক্লি। মসিদা করম্না ওজা টুসনা সেন্টরশিং থিদুনা নোংমদা ৩ লক টুসন তৌদুনা শেন্দান লঙ্গীশিং ওইরি। স্কুলদা খংনবা নৈনবা তাকপা ওজা সরকারগী স্কুলশিংদা ডিপার্টমেন্টশিংনা পুথোক্লবগী লমবী পুথোক্তে। ওজাসু ওফিসকী মীওইশিংসু মাগী মাগী থাগী তলব ঢাইহনবা হোংনবা অহেন্না শেল লৌনবা কোইথি থিবা অসিনদি এডুকেসন ফগংলক্রোই। মখোংদগী খঙহন্নবসু মপা মমা লৈরিবশিংনসু হোংনবিরক্তে পাস তৌহন্না ওজাশিং রাচৎ রানোম তৌবা পরিক্কা থাবদা মপা মমা মনি মনাও কয়ানা নোট চু পিনবা সেন্টরশিংদা কোইচেন চেন্না উবিরমগনি। হৌজিক্তি হৈনবদি খন্দ্রে পাস তৌননবা তৌবা য়াবা তৌজগগে হায়বঙাঙজনা থগ্রে। ডিপার্টমেন্ট মাইকৈদগী অচুম্বা য়াওল অমা পুথোক্তুনা থবক ওইনা চংশিন্না ঙমত্রিঅমখৈদি ক্কালিটি এডুকেসন লাওরগতা লৈথিনিএ। তুংগী য়ুমবীগীদমক খরা খন্থহৌবা ফগত্রা।

অদোমগী
কে এম খুমন
ইম্ফাল

স্মার্ট ফোন অমসুং অঙাংশিংগী ৱাখল লায়না

বি কে শর্ম্মা

নুংঙাইবা পুন্সী মরেলদা মতেং ওইনা পুথোকলকখিবা ঙসিগী মীপুম খুদিংগী থাদোক্লবা য়াত্রবা মচল অমা ওইরিবা স্মার্টফোন অসি স্কুল কারিবা মহৈরোইশিং অমদি মথোং কারক্লিবা নহারোলশিংনা কা হেন্না শিজিন্নরকপদগী লায়চুনিঙই ওইবা লায়না অমগী মশক লৌরক্লে হায়না মেন্টেল হেলথ এক্সপার্টশিংনা চেকশিন ৱা পীরক্লি। "স্মার্ট ফোনশিং অসি লায়চুবগী শকতম লৌরক্লি অদুগা ইন্টর্নেট সু লান্না শিজিন্দুনা ব্লু হ্যাল চেল্লেঞ্জগুম্না, অকামপেং কুন্দা লান্না শিজিন্নরক্লি" হায়না মুন্নাইগী নানাবত্তি সুপর স্পিসিয়েলিটি হোস্পীতালগী কনসলটেন্ট সাইক্রাট্রিষ্ট দীপাত কুককরেজানা ফোঙদোক্লি। রিপোর্ট অমগী মতুং ইয়া তমথিরবা ইন্টরনেট গেম ব্লু হ্যাল চেল্লেঞ্জগী লাংদা থুবা মথোং কারক্লিবা নহারোলগী মশিং নোংমা নোংমগী হেনগৎলক্লি। গুগল এন্দ্রগী রিপোর্টকী মতুং ইয়া হৌখিবা থা ১২ অসিদা ব্লু হ্যাল চেল্লেঞ্জগী মরমদা থিবগী চাং শাথিনা হেনগৎলি হায়রি।

হন্দক্তা মধ্য প্রদেশকী দামোহদা চহি ১৭ খক্তা ঙাইরিবা সতত্তিক পান্দে না চেল্লিবা ত্রেনগী মমাঙদা চোংশিন্দুনা শিজখিবদু ব্লু হ্যাল চেল্লেঞ্জগী মরি লৈনে। মহাক্কী মরূপ মপাংশিংগী মতুং ইয়া পান্দে অসি হৌখিবা মতম খরগী মমাঙদগী গেম অসি শান্নদুনা লাকখিবনি হায়রি। রেল রে ত্রেক মনাক্তা লৈবা য়ুম অমদা খিনবা সি সি টি ভি কেমেরা অমনসু থৌদোক অদু রেকোর্ড তৌহ্ন। "ব্লু হ্যাল গী অকিবনা মীকপ থোকহল্লে। ঐখোয়না মতম অসিগী লাইরিক লাইশু তমলিবা মথোং কারক্লিবা নহাশিংদু অসিগুম্না ফবরা থৌওংশিং অসিদগী ঙাকথোক্লবা স্মার্টফোন মোনিটর তৌবা, মহৈ মশিং তম্বীবা অমদি সেন্সিটাইজ তৌবা য়ান্না তঙাইহন্দ্রে হায়না নোইদা দা লৈবা জয়পে হোস্পীতালগী সাইক্রাটিষ্ট মুনময় দাস না ফোঙদোক্লি।

ব্লু হ্যাল চেল্লেঞ্জগী শাফু অসি কয়া য়ান্না কনথবংগে হায়ববু ওন লাইন গেম অসিগী লাংদা থুথবা শিংদা সাইকোলোজি কেল সপোর্ট পীনবগী দমক্তা ফোংটিজ হোসপীতালনা পুং ২৪ চুপ্পা থবক তৌগদবা হেলপ লাইন অমা হাংথ্রে। হেলফ লাইন অসিগী টেলিফোন নম্বর ৮৩৭৬৮০৪১০২ নি। চেল্লেঞ্জ অসিদা য়াওরুবা শিংনা মেন্টেল স্ট্রেস অমদি এনজাইটি লৈরবা শিংনা হেলপ লাইন অসিদা টেলিফোন তৌদুনা সাইকোলোজিকেল হেলপ লৌনবগী খুদোং চাবা ফংহল্লি।

অঙাংশিংনা স্মার্টফোন শিজিন্নবনা মহৈ মশিং তম্বদা খোয়জংহেলক্তে। "অদুগা স্মাট ফোন শিজিন্নবনা অঙাং শিংনা মহৈ মশিং তম্বদা খোয়জংবা রাংহনবতা নত্তনা স্পোর্ট অমদি কলচরেল এক্টিভিটিজ নচিংবা এক্সত্রা কারিকুলার এক্টিভিটিজ শিংদগীসু লাপথোকহল্লি হায়না সাইক্রাট্রিষ্ট কুককরেজানা মত পীরি। "মসিনা নোর্মেল সোসিয়েল ইন্টরেক্সন ৱাংহন্দুনা অঙাংশিংদা লৈগদবা সোসিয়েল অমদি ইমোসনেল ডিভলপমেন্ট রাংহল্লকই" হায়না মহাক্না মখা তারি।

স্কুল কারিবা অঙাংশিংনা মোবাইল ফোন শিজিন্নবনা মখোয় মখোয়গী একাদমীক পার্ফোমন্সতা শোম্বরকপা, মমিৎ শোকলকপা তুন্না হিঙ্গগী চাং কয়ানকপা, কোক চিকপা অমদি তম্ববা ফাওহল্লি। স্কুলগী অঙাংশিংনা মোবাইল শিজিন্নবগী অমাঙবা অসিগী মীৎয়েংদগী সেন্ট্রেল বোর্ড ওফ সেকেন্দরি ইডুকেসননা আগষ্ট থাদা স্কুল অমদি স্কুল বসশিংদা ইন্টর্নেট অমদি স্মার্ট টেক্নোলোজি শিজিন্নবগী মতাংদা পোইন্ট ১৮ য়াওবা গাইদ লাইন অমা ইশু তৌগ্রে।

অঙাংশিংনা ভেলু সিষ্টেমদগী লাপথোকখিগদবা থবকশিংদা পুক্লিং থৌগৎতনবা অমদি সেফ অমদি সেক্যুর ওইবা ইনতাইরোনমেন্ট অমদা মহৈ তম্বীনবা অমদি তমহয়বা স্কুলশিংনা হোংনফম থোকই হায়না সেন্ট্রেল বোর্ড ওফ সেকেন্দরি ইডুকেসননা ফোঙদোকলি। "ব্লু হ্যাল চেল্লেঞ্জ খক্ত নত্তনা অতৈ ইন্টর্নেট গেম কয়ানা অঙাংশিংগী মরক্তা ফত্তবা হীরমদা কম্পিটসিন হেনগৎনবা, নিংবা কায়বা, অমদি লায়চুবা য়াওহল্লক্লে" হায়না ন্যূ ডেল্লিগী স্কোটস হার্ট ইন্সটিট্যুটকী সাইকোলোজিষ্ট বরমিনদি স্কুল তমলিবা অঙাংশিংনা মহৈ মশিংদা হেন্না পুক্লিং চনবগী দমক্তা মখোয়দা মোবাইল ফোন শিজিন্নবা থিংনবগী ৱাহক ফাওবা হৌদোক্লি। "মোবাইল ফোন শিজিন্নবা থিংবা অসিনা মখোয়গী মরক্তা ইন্টর পার্সোনেল ডিভলপ তৌহনগনি অদুগা ফুল ব্লোন ইন্টর্নেট নংত্রগা স্মার্টফোনদা লায়চুবদগীসু কনবা ঙমগনি" হায়না বরমিনা মখা তারি।

মমা মপা ওইবা শিংনা মখোয়গী মচা মশু শিংবু মখোয়গী মীৎয়েং মখাদগী হেনদোকহন্দবা অমদি মতমগা চুনবা মওংদা মতম মতমগী ওইনা পাউতাক অমদি লমজিং লমতাকপীবনা অঙাংশিংনা মতম অসিগী তঙাই ফত্রবা পোংলম অমা ওইরবা মোইবাল লান্না শিজিন্দুনা লায়চুথিবদগী কনবা ঙমগনি।

মমা মপা খরনা মখোয়গী মচাশিংগা অথুবকাইগী পাউফাওনানবগী দমক মচাশিংদা মোবাইল শিজিন্নবনা তঙাই ফদে হায়না খল্লকপা মতমদা মহৌশানা স্কুল ওথোরিটিনা অঙাংশিংগা মরি লৈনবা অথু অকাই অমদি স্কুল কারক্তবনচিংবগী দমক্তা মমা মপাগী কন্টেক্ট নম্বর থমই হায়বসি নিংশিংগদবনি। "মখোয়বু শৌগৎপীদুনা ৱারী ৱাত্তাই শাবিবা, মখোয়গা মতম লেনমিরবা, মখোয়দা স্মার্ট ফোনগী অফ–ফত্ত নৈনবীবা য়ান্না তঙাইফদে হায়না নি দেল্লিগী বি এল কে সুপর স্পিসিয়েলিটি হোস্পীতালগী মনিস জৈনবা মত পীরি।

থুম য়াকপা চীঞ্জাক্লা হার্ট ফেল ওইবা অমদি স্ত্রোককী চাং শরুক অনী হেনগৎহল্লি ঃ রিপোর্ট

থুম য়াকপা চীঞ্জাক চাবনা ব্লড প্রেসর ৱাংহনবগী মরুওইবা মরম অমা ওই হায়বসি ঐখোয়না খঙনরে। অদুবু মসিগী মতম্তা থুম য়াকপা চিঞ্জাক্লা কোরোনরি হার্ট ডিজিজ অমদি স্ত্রোককী চাং অসি শরুক অনী হেনগৎহল্লি হায়না খ্বাইদগী নৌবা রিপোর্ট অমনা হায়রি। হৌখিবা চহি ১২ চনো থিগৎলবা মতুংদা সাইন্টিসশিংনা থুম য়ান্না য়াওবা চীঞ্জাক চাবনা হার্ট ফেল ওইবগী চাং শিংথানিংঙাই ওইবা চাদো হেনগৎল্লি হায়বা চেকশিন ৱাহৈ পীরি। য়ুরোপিয়ন সোসাইটি ওফ কার্ডিওলোজি, বার্সেলোনা দা পুথোকখিবা রিপোর্ট অমদা ফিল্ডলেন্দগী নেসলেল ইন্সটিট্যুট হেলথ এন্দ রেলফিয়ারগী প্রোফেশার পেক্তা জৌসিলাইতিনা ষ্টেটিষ্টিক রের্কোদ কয়া পুথোক্তুনা থুম য়াওবা চিঞ্জাক অসি হার্টকীদমক্তদি অফবা চীঞ্জাক নত্তে হায়না প্রমান প্রোফেসর জৌলাহতিনা মহাক্কী ইদিদা ফোঙদোকপা মতুং ইয়া নোংমদা সোদিয়ম ক্লোরাইড (থুম) গ্রাম ১৩.৭ দগী হেন্না চাবনা হার্ট ফেল ওইবগী চাং অসি দবল হেনগৎলি। মহাক্লা মখা তানা মহাক্কী রিপোর্টতা ফোঙদোক্লি মদুদি থুম য়াক্লা চাবদা হার্ট ফেল ওইরিবসি ব্লড প্রেসর ৱাংবগী তৌঙানবা মওং অমনি নোংমদা থুম গ্রাম ১৩.৭ চাবা কাংবুনা নোংমদা গ্রাম ৬.৮ দগী হন্থবা শিজিন্নবা কাংবুদগী হার্ট ফেল ওইবগী চাং অসি শরুক অনি হেনগৎলি।

ন্যূত্রিসনিষ্ট ডা. রুপালি দণ্ডী মতুং ইয়া থুম শিজিন্নবগী মতাংদা মখাগী রাফম খর অসি ফোঙদোক্লি।

(১) হৱাই চেংরাই অসি মহৌশানা সোদিয়মগী চাং হন্থবতনতনা প্রোটিন, ফোলেট, পোটাসিয়ম ফোসপরস অমদি ফাইবর য়াওই। ঐখোয়না থুম চাবা হন্থনবা লেনটিল শিজিন্নবা য়াই।

(২) পুমথহন্দনা থম্না অমদি প্রোসেস তৌরবা মীট কী মহৎতা তগৎ তগৎ তেকলিবা মীট শিজিন্নগদবনি।

(৩) শপ্লোম অনৌবা, ছনা, দহি, শপ্লোম মপান নচিংবসি সোদিয়মগী চাং হন্থনা য়াওই। মখোয়সি মরাং কায়না শিজিন্নবা য়াই।

(৪) মতম মতমগী ওইবা মনা মশিং অমদি হৈরা অসি সোডিয়মগী চাং য়ান্না নেন্না য়াওই অদুগা পোটাসিয়মগী চাং ৱাংনা য়াওই। মসিনা বি পি হন্থহনবদা মতেং ওই।

(৫) ইঙ্গাং থোংবা মতমদা মহাওগীদমক্ত য়েংলগা থুম য়াক্লাযু! হেঞ্জিন্না থাকপগী হৈনবী থাদোকপীয়ু।

এন্টিবাইওটিক্স অমসুং মসিবু শিজিন্নবা

এন্টিবাইওটিক্স হায়রগা ঐখোয়না খঙনগদবদি (চাউরাক্লা) – অহিংবা (লায়না পুবা মহিক–মতায় বেক্টেরিয়াগুম্না) পোৎশক (ওর্গানিজম) অমনা ওইহন্নকপা পোখোক অমনা অতোপ্পা অহিংবা পোৎশক (ওর্গানিজম) অমবু মাঙ–তাকহনবনুনি। অসিগুম্না এন্টিবাইওটিক্সশিং অসি হৌজিক্তি মখল–মখা মচলশিং শীজিন্নদুনা হিদাক শুংকমশিংদা হিদাক ওইনা শুংনরে।

হৌজিক্কী মতমদদি, ঐখোয়না হকচাংদা নারকপা লায়না–তিলনা মখল কয়ামরুমদা শীজিন্নবা হিদাক ওইনা শুংলক্লবা এন্টিবাইওটিক্স মখল কয়া হিদাক য়োনফমশিংদগী লাইনা ফংবা ঙম্রে। অসিগুম্না এন্টিবাইওটিক্স মখলশিং অসি ডসিগী হকশেল কাঙলোনদদি য়াম্রমক মরূওইবা অদুগা নীয়ম চুম্না শীজিন্নরবদি লায়না–তিলনা কয়ামরুম্বু ঙাকথোকপদা অমদি ফহনবদা য়ান্না মণ্ডপ লৈনা ফরবা হিদাক্লি। শন্না হায়রবদা লায়না পুবা মহিক–মতায় তিল (বেক্টেরিয়া) শিংনা পোকহল্লকপা লায়না খুদিংমক্লীদমক্তদি এন্টিবাইওটিক্স হিদাকশিংনা খ্বাইদগী থোইরে।

অসিগুম্না এন্টিবাইওটিক্স হিদাকশিংগী মনুংদা য়ান্না মরূ ওইনা অমসুং পাক–শন্না মীয়ান্না শীজিন্নবিশংদি – এম্পিসিলিন (Ampicillin), অমোকসাইসিলীন (Amoxiclin), টেট্রাসাইক্লিন (Tetracycline), ষ্ট্রেপ্টোমাইসিন (Streptomycin), ক্লোরামফেনিকোল (Chloramphenicol), অমদি সলফা (Sulfa) ড্রগসশিং (মখলশিং অসি চাওখংলবা নোংচুপলমদমশিংদদি শীজিন্নবা থিংখ্রে, ভারতকী ওইনদি হৌজিকসু অথিংবা লৈতনা শীজিন্নরি) নংত্রগা সলাফানামাইদস (Sulfonamides) হায়রবশিং অসিনি।

মখল খোবা এন্টিবাইওটিকশিংনা তোঙান তোঙান্নবা লায়নাশিংদা তোঙান্নবা মওংদা ফহয়বা মথৌ তৌই। অদুগা এন্টিবাইওটিক্সশিং অসি শীজিন্নবদসু মরম চান্নবদি মসিনা অনাববু ফহনবগী মহত্তা হেন্না খুদোংথীনিঙই ওইবা মওংদা শোকহল্লকপা য়ানবী মরম কয়ামুকসু ওইরকই। অদুনা এন্টিবাইওটিক্স শীজিন্নবগীদমক্তা ঐখোয়না মতম চুপ্পদা অখঙ অহৈ ডাক্তরশিংগা তানদুনা য়ান্না চেকশিন্না অমসুং নিয়ম চুম্না শীজিন্নবা হায়বদি তঙাইফদবা অমনি।

হৌজিক্তি, এন্টিবাইওটিক্স মখল–মখা কয়া হিদাক শুংবা কম্পেনি কয়ানা শুংদুনা পুথোক্লরে। অদুগুম্না কম্পেনিশিং অদুনা মখোয় মখোয়না পুথোক্লরক্লিবা এন্টিবাইওটিক্সশিং অদুবু মানা –মানা পান্নজবা মওংদা তোঙান–তোঙানবা মমিং থোন্নরকই। অদুবু মনুংদা য়াওবা অশোংবা এন্টিবাইওটিক্স মখল অদুগী মশক মমিংদি মায়না য়াওই। মদুবু ঐখোয়না এন্টিবাইওটিক্সশিং অদুগী অশোংবা কাঙলুপকী মিং (Generic name) ওইনা খঙইনে। খুদম ওইনা – এসিটামিনোফেন (Acetaminophen) হায়বা এন্টিবাইওটিক্সপু ক্রোসিন, নেটাসিন হায়বনচিংবা, সলফোনামাইদসপুনা ওরিসুল, কো–ত্রিমোসাজোল (Co-tremoxazole) বুনা বেকত্রিম হায়বনচিংবা মমিংশিং থোন্দুনা পুথোক্লরক্লি। অদুনদি ঐখোয়না করিগুম্না এন্টিবাইওটিক মখল অমনি হায়বা হিদাক অমবু করম্না মখলগীনো হায়বদু অশোংবা খঙনবগীদমক্তা কম্পেনিনা থোক্লকপা মমিংদুগী মহত্তা, তোঙান্না হিদাক অদুদা য়াওরিবা মখল অদু তাক্তুনা ইরিবশিংদু মুন্না পাদুনা খঙদোকপগী মথৌ তাই।

এন্টিবাইওটিক্স শীজিন্নবগী নিয়মশিং ঃ

১. করম্না লায়নাগীদমক্তা করি করম্না এন্টিবাইওটিকপু করম্না শীজিন্নগি হায়বদু ময়েক শেংনা অমসুং মমুং তানা মুন্না খঙবা তাই।

২. করিগুম্না অনাবা অমবু ফহয়বগীদমক্তা শীজিন্নগদৌরিবা এন্টিবাইওটিক অদুনা হকচাংদা অতোপ্পা করম্না অশোয়না (সাইন ফফেক্ট) পীরক্তদগে হায়বদুমমু কুপ্পা খঙদোকপা তাই।

৩. লায়না অমগীদমক্তা শীজিন্নগদৌরিবা এন্টিবাইওটিক অদু চাং কয়া–য়ান্না শিজিন্নগদবনো হায়বদুসু চপ–চানা খঙদোক্তবা য়াদে। শীজিন্নগদবা চাং অদুদগী হেন্নবসু তারবসু হকচাংদা মাঙনীঙাই ওই।

৪. এন্টিবাইওটিক্সশিংদি য়ারিবমখৈ অয়াম্না মতমদা চিনদা চাবা নংত্রগা থক্তুনা শীজিন্নে। তঙাইফদনা ইঞ্জেকসন ওইনা কাপ্পগীদমক্তদি অখঙ–অহৈশিংগী য়ান্না কুপ্পা পাউতাক্কী মখা পোলহনগদবনি।

৫. করিগুম্না লায়না অমগীদমক্তা অকক্লবা শীজিন্নরিবা এন্টিবাইওটিক মখল অদুনা হকচাংদা হাকৎচবা, শ্বর হোনবদা নুঙাইতবনচিংবা নংত্রগা অতৈ অতোপ্পা অরুবা ফিতম অমা ওইহল্লকপা তারবদি, এন্টিবাইওটিক অদু শীজিন্নবা থুদ্তা লেপ্পগা লোয়নদা পম্বদনা অখঙ–অহৈ ডাক্তরশিংগা তানবিংগদবনি। অদুগা মদুদা থোকপ্তবা মতুংদদি মান্নবা মখলগী এন্টিবাইওটিকশিংবু অমুক হয়া কৈদৌনুংদসু শীজিন্নরোইদবনি।

৬. এন্টিবাইওটিক মখল খুদিংমক তশেংনা দরকার লৈরবা মতাঙদতা শীজিন্নগদবনি। য়ান্না তোয়না শীজিন্নমল্লবসু কান্নরক্তে। মদুনা হকচাংদা হাৎকদৌরিবা মহিক–মতায়শিং অদু হিদাক্তুদা হৈনবী ওইরক্তুনা ময়াই য়াওদ্রবগুম ওইরকই।

৭. এন্টিবাইওটিক্সশিংদি মতমচুপ্পদা অমগ–অমগা পুনশিন্নদুনা শীজিন্নরোইদবনি (ব্রিমেথোপ্রিম অমদি সলফা মেথাসাজোল অনীদি অখন্নরা য়ানশিন্নবা য়াওই)।

এন্টিবাইওটিক্স শীজিন্নবদা চেকশিনগদবশিং ঃ

১. হকচাংদা চানদবা করি মওং থোরক্লদগে, চানবরা–চানদবরা হায়নগী তাংংগাবা চাংয়েং তৌদদুনা পেনিসিলিন অমদি এম্পিসিলিন কৈদৌনুংদসু শীজিন্নরোইদবনি। চাংয়েং তৌবদবু ওইরবসু, তৌরবা মতুংদা শীজিন্নবদবু ওইরবসু, করিগুম্না চানদবগী মওং লাকপা থিংনবগীদমক্তা মতমচুপ্পদা এদ্রেনালিন (Adrenalin) হায়বা হিদাক অসি খুদক্তা কাপশিনহৌনবা থৌরাং তৌদুনা থমহৌগদবনি।

২. পেনিসিলিনগা পক্লুদ্রবদুদি এম্পিসিলিনগসু চানফাৎলোই, অদুনা অতোপ্পা মখলগী এন্টিবাইওটিক্স (Crythromycin/a sulfa) শীজিন্নবা তাই।

৩. অচুম্বা এন্টিবাইওটিক অমা শীজিন্নরগা ফরগদবা অনাবা অমগীদমক্তা অকনবা অমসুং হকচাংদা পাক চাউনা মথৌ তৌবা টেত্রাসাইক্লিনগুম্না (Broad-spectrum antibiotic) এন্টিবাইওটিক্স মখলশিং শীজিন্নরোইদবনি।

৪. টেত্রাসাইক্লিন হায়রবা এন্টিবাইওটিক মখল অসিদি চহী তরানীথোই মখাগী অঙাং অমদি মীরোল্লবী নূপীদা কৈদৌনুংদা শীজিন্নহল্লোইদবনি। ইঞ্জেক্সন ওইনসু য়ারিমখৈ কাপ্পদে।

৫. হকচাংগী উনশা হাংদোকপমখৈ (তৎপা) নংবা অশোক–অপনশিংদা, এন্টিবাইওটিক মখল অমা ওইরিবা পেনিসিলিন য়াওবা মোলোম নংত্রগা পাউদর তৈশিনবিবা খক–তৌরোইদবনি।

৬. ষ্ট্রেপ্টোমাইসিন কাঙলুপকী এন্টিবাইওটিক (কানামাইসিন অমদি জেন্টামাইসিন য়াওনা) মখলশিংদি, ইচম–চম্না অনাবগীদমক্তা খক–শীজিন্নরোইদবনি। মখল কাঙলুপ অসিদি মহূ কনবা হিদাক্লি, অচম্না অনাবা অমদদি হিদাক মখল অসিনা কান্নবা পীবগী মহত্তা হকচাংগী অতৈ ফিভমশিংদা হেন্নদুম শোকহল্লকমীঙাই মচাক ওই।

৭. চনবী অমা ওইনা, ক্লোরামফেনিকোল (Choloramphenicol) হায়বা এন্টিবাইওটিক অসিদি 'typhoid fever' গীদমক্তা শীজিন্নে। অতোপ্পা অচম্না লায়নাশিংগীদমক্তদি শীজিন্নদে। পোকপা কুইদ্রিবা অঙংদসু পীজনদে। ইঞ্জেক্সন ওইনসু য়ারিবমখৈ কাপদনে।

৮. শীজিন্নগদবা নংত্রগা শীজিন্নরিবা এন্টিবাইওটিক খুদিংমক, হিদাক্তুগী ময়ায় চন্নগদবনি হায়না থারিবা মতম অদুদগী (এক্সপ্যারি দেট) হেনদোক্লগদি শীজিন্নরুবদা য়ান্না খুদোংথীনিঙাই ওই। মসিগীদমক্তা ঐখোয়না য়ান্না চেকশিনগদবনি।

লায়না তিলনাগী মহিক–ম