এডিটোরিয়েল

মণিপুর ইন্টরনেসনেল য়ুনিভর্সিটি লিংনবা থৌরাং

অৱাংবা থাক্কী মহৈ–মশীন তম্ফম মরাং–কায়না লৈতবগী অৱাবা মায়োক্নরিবা ষ্টেট অসিদা য়ুনেস্কোগী মতেঙনা মণিপুর ইন্টরনেসনেল য়ুনিভর্সিটি লিংনবা থা অসিগী ১৬ তা ফমখিবা ষ্টেট কেবিনেট মীফমনা অয়াবা পীখিবা অসি থোইদোক–হেন্দোকপা অমনি হায়না লৌই। হৌজিক ষ্টেট অসিদা লৈরিবা মণিপুর য়ুনিভর্সিটি অমসুং সেন্ট্রেল এগ্রিকলচর য়ুনিভর্সিটি অনী অসি সেন্ট্রেল য়ুনিভর্সিটি ঙাক্তনি। অসিগী মথক্তা মণিপুর টেক্নিকেল য়ুনিভর্সিটি অমসুং মণিপুর য়ুনিভর্সিটি ওফ কলচর লিংখৎতুনা টেক্নিকেল অমসুং কলচরগী লমদা থোইদোক–হেন্দোকপা মঙাল পীনবা হোৎনরি। ধনমঞ্জুরি য়ুনিভর্সিটি লিংখৎনবা মরী লৈনবা বীল ষ্টেট এসেমব্লিনা পাস তৌদুনা এক্ট ওনখিবগা লোয়ননা সেসন হৌনবা থবক চংশিনবসু হৌখ্রে। শান্ন–খোৎনবগী লমদা ইন্দিয়াগী পৱার হাউসনি হায়রিবা ষ্টেট অসিদা সেন্ট্রেল স্পোর্টস য়ুনিভর্সিটি লিংনবগীদমক হৌখিবা মার্চ থাদা প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিনা উরেপ উয়ুং তমখ্রে। অদুবু য়ুনিভর্সিটি অসিগী ওইনদি মরী লৈনবা বিল পার্লিয়ামেন্টতা লৈরি। অসুম্না মতম মতমগী সরকারনা মহৈ–মশিন তন্নগী লমদা শোখরিবা ষ্টেট অসি লম অসিদা খুমাঙ চাউশিন্নবা হোৎনদুনা লাক্লি মখা তানসু হোৎনরি।

য়ুনেস্কোগী মতেঙনা মণিপুর ইন্টরনেসনেল য়ুনিভর্সিটি অমা লিংখৎনবা সরকারনা থৌরাং তৌরিবা অসিগা ইরোইননা লৈজরিবা য়ুনিভর্সিটি খরা অসিসু নীংথিনা মপূঙ –মরৈ ফানা, মঙ্গন লৈবা অৱাংবা থাক্কী মহৈ–মশিন তম্ফম ওইহন্নবা হোৎনবদা হেন্না মীৎয়েং চংবগী তঙাইফদবা অদু হৌজিকসু লৈরি। সেন্ট্রেল য়ুনিভর্সিটি অনী অসি ষ্টেট সরকারগী মীৎয়েং মখাদা চপ চানা লৈত্রবসু ষ্টেট সরকারনা তঙাইফদবা মচাক–মথুম শেমগৎপদা হেন্না মীৎয়েং চঙবগা লোয়ননা লৈরিবা অৱাৎ–অপাশিং অদু মেনখৎনবা ভারত সরকারদা থৌনা ফনা তকশিনবা চংই। অদুগা ষ্টেট য়ুনিভর্সিটি ওইরিবা অমদি নৌনা লিংগদৌরিবা য়ুনিভর্সিটি অসিগী য়ুমফম–ফাউন্দেসন ময়েক শেঙনা তরু–তরুনা শেম্বগী মথৌসু তারি। মণিপুর য়ুনিভর্সিটি ওফ কলচরগী চপ চাবা য়ুমফম অমা হৌজিক ফাউবগী ওইনদি লৈত্রি, লৈনবা হোৎনরি। অমরোমদা হন্দক্তগী সেসন হৌনবা থৌরাংলিবা ধনমঞ্জুরি য়ুনিভর্সিটিগীদি চপ চাবা য়ুমফম অমা লৈরে হায়না লৌবা তাবনি। অদুবু তঙাই ফদবা ফেকলটি মেম্বরশিং অমদি অতৈ এদমিনিষ্ট্রেটিব ষ্টাফ হাপ্লবা থৌরাংদি পায়খৎপা উদবা অসি নুংঙাইতে, অদুনা ষ্টেট সরকারনা অথুবা মতমদা য়ুনিভর্সিটি অসিগী চপ চাবা একাদেমিক এটমোসফিয়ার অমা লৈহন্নবা হোৎনবা চুম্মী।

হৌজিক্কী ওইনা হয়ার এদুকেসন্দা ষ্টেট অসি শোখদুনা লৈরি হায়বসিদি পূন্নমক্না খঙনরিবনি অমসুং য়ানরিবনি। পাক চাউখ্রবা এদুকেসন সেক্টরবু মাং লোমদা চংশিনবা ঙন্নবা হোৎনবা হায়বসি অতেনবা মতমগী মনূংদা ওইথোক্কনি হায়বদি থাজবা থন্নদে। অদুন্নদি ওইরগা মখোংদগী হৌনা পরীঙ চুম্না হোৎনবদি লেপ্প য়াদে। অমরোমদা এদুকেসন সেক্টরদা প্রাইবেটাইজেসনগী অকনবা শাফু অমা লাক্লুনা সরকারগী স্কুলশিং শিথরক্লিবা অসিনা অমুক্কসু শাফু পীরি হায়না লৌনরক্লিবা অসি থৌশিলদা অশোয়বা, চেকশিনদবা কয়া লৈবদগীনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লেই। তোঙান তোঙানবা ফ্লিম কয়াগী মখাদা সরকারগী স্কুলশিং শেমগৎপগা লোয়ননা মোদেল স্কুল, আশ্রম স্কুলনচিংবা কয়া শেমগৎল্লবসু চপ চাবা এদুকেসনগী মঙ্গন অদুদি পীবা ঙমদ্রি হায়বসিসু এগজাম কয়াগী ফলদগী খঙবা ঙন্রি। মসিমক্না সরকারনা হোৎনরিবা কয়া অসিগী মহৈ ফংদ্রি হায়বদু তাকপনি। অৱাংবা থাক্কী মহৈ লোয়শং কয়া লিংখৎনবা হোৎনরবসু মখোঙদগী শেংনা লাক্লবদি অফবা মগুল লৈবা মহৈরোই পুথোকপদা খুমাং চাউশিনবা ঙন্রোই হায়বসি খংনা সরকারনা পুকচেল শেঙনা মশক –মচু থোক্লা অমদি হৌজিক –হৌজিক্কী দরকার ওইরিবশিং অদুসু খঙনা অহোবা লৈতনবা হোৎনবা তাই। মসিগীদমক করি তৌবা য়াবগে হায়বদুসু অখং –অহৈ তান্নদুনা য়েংশিনবা অমসুং শেমগৎনবা হোৎনরবদি হেন্না অফবা ওইগনি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

মীতোপশিংদা সিটিজনসিপ এমেন্দমেন্ট বিল

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

তশেংনা ঙসি লমদমসিদা মীতোপশিংনা তৌরিবা মতৌশিং অসিমক ঐখোয়না মখোয়গী লমদমশিংদা তৌরুবা য়ারোইদবনি। লমদমসিগী তম্পাক এরিয়াশিংনি হায়রিবা মফমশিং অসিদা কাংলূপ খুদিংমক খুন্দমিন্নদুনা অমত্তা ওইবা ৱাখল্লোনদা হিংমিন্নরি। কনা অমত্তনা মখোয়দা অথিংবা থন্না লৈতনা হিংমিন্নরগসু মীতোপনি খংনরবশিংনসু হোমলেন্দ ৱাফম থাংজিল্লক্লি। তম্পাক এরিয়ানি হায়রিবা মফম কয়াসিদা জাতী খুদিংমক খুন্দারগসু চীংগী লমদদি মৈতৈ–মীতৈ অমত্তা খুন্দাবদা অথিংবা পিরি। হৌজিক মীতোপ কয়া ম্যানমার লমদগী চংশিল্লক্লুনা লমদম অসিগী মফম খুদিংদা খুন্দাশিল্লকই। ঙরাং নহান্দা লাকখিবশিংসু য়েলহৌমী হায়রগা করিগীনো আই এল পিগী বিল দ্রাফটতা অথিংবা পিরিবা? অদু ওইরবদি মখোয় মশানা লমদমসিগী য়েলহৌমী নত্রে তাকচরে। লমদম অসিগী মীওইনি হায়রগদি করিগী হোমলেন্দ তানগদৌরিবা? হোমলেন্দ তানবগী অর্থসু থোক্তে লোইননা নাগা একোর্দকী মতাংদসু মখোয়গা য়ানবা হান্না পুরক্লিবমখৈ নাগা সোল্লুসন তৌবা য়ারোই হায়বসিসু করি মরমদগীনো? হুরানবা নকোক্তা নাপী পক্লে হায়রুবদা কোক হান্না মাই হায়বদুমক থোক্লে। মখোয়গী য়ানবা হায়বরিবসি করম্বা অরোনবনো হায়বসিমক ঙসিগী সংস্থানাংনসু হংবা চুমই। লমদমসিগী মীওইশিং ভারত সরকারগী মাইকৈদগীদি তশেংনা লমদমসিগী হিষ্ট্রি খংলগা ইকায় খুন্নবিরকপা নত্তে। মখোয়গী কান্নগদবশিং অদু ফংননবগী লাল্লোংশিং শেম্বা য়াননবগী মীয়ামদা মোইথেম তৌবনি। ভারতকী লৈরিবা ষ্টেট ময়ামসিদা মণিপুর ষ্টেট অসিদা ওইরিবা থৌওংশিং অতৈ ষ্টেট অমত্তদা ওইথোক্লোই। লাইবক থিবদি লমদমসিগী মীহুৎ খুদিংমক মশাগী হৌরকফম নিংথিনা মুন্না খঙদবগুন্না লৈরিবসিনি মসিমক্না লমদমসিদা লৈত্রিবা ফুরুপ অমা ভাবনা শাগৎলগা মদুগী দাবী কয়া পিননবা হোৎনরকইবসিনি। মসিমক্ত ফাওবদা জ্ঞান তাদ্রবনিনা ভাবনা শাবা কাংলূপশিং অদুদা থেমনবা তাঞ্জা ঙাইরিবনি। ভারত সরকারগীদি লমদমসিগী অকুপ্পা ৱারীশিং খংদ্রবনিনা লানগেরা শোইগেরা দিমান্দ তৌরকইবদু পিথোক্লবা হোৎনবদুনি। লৈত্রিবা ফুরুপ অমা ভাবনা শাগৎলগা মখোয়গী দিমান্দ হেক্তমক পিননবা হোৎনবসিমক্না ঙসিদি লৈত্রিবা ফুরপ অদুবু শৌগৎপা পামইবশিংদদি মতোল ওইহল্লে। ঙসিগী লৈঙাক্লা মপানালমগী মীওইশিং খন্দোক্লবা হোৎনবদা অচুম্বা ওইররোইদবা মরমনা সিটিজনসিপ বিল এক্ট ওলহন্দনবা হোৎনবা চঙই। ভারতকী অৱাং নোংপোক লমদমসিগী লৈরিবা ষ্টেট খরসিদা মৈতৈ–মীতৈ কাংলূপসিদা ওইরিবা শক্তমশি তশেংনা য়ান্না ফিবম শোক্লবনি। তৌগদবা লমদমসিগী মরুওইবা লমশিংদা থৱাই য়াওনা চেন চোংবগী মহুৎ অরং অরাক কয়াদা য়ান্না ঙাওহন্নবা হোৎনরি। তশেংনা লমদমসিগী অশেংবা হিষ্ট্রি কয়াবু ইকায় খুন্নবিগে তুংকুইনা মাংদনবা হোৎনবিগে খনবীরবদি লৈত্রিবা কাংলূপশিংগী দিমান্দশিং ককথৎপিয়ু। কাংলূপ অমা হায়বসি মশাগী লোন ফীজেৎ চাকচা ময়েক ধর্ম্ম লম লোইননা অতৈ কয়াসু লৈরি। য়েলহৌমীনি হায়রগা লমদমসিগী লোনফাওবা খংদবশিংসু য়েলহৌমী ওইহন্নবা খোংথাংসু থম্বীগনু। য়েলহৌমী পুন্সি মহিং খংদবশিং কয়াবু য়েলহৌমীনি হায়বদি লাইমকসু য়ারোই। অৱাইবা ধর্ম্মনা মশাগী ধর্ম্ম শারগা দিমান্দ তৌরিবশিং ভারত সরকারনা করি তৌফম থোকপগে হায়বদুমক ঙসিগী লৈঙাক্লা খংহনবা চুমই।

অদোমগী
কে ইবুংঙো খুমনচা
ইম্ফাল

নিলখোংবা অমসুং মীওইবগী হকচাং

সিঐচ মোবী সিংহ

সাইন্স অমসুং টেক্নোলোজিনা চাওখৎলকপগী মতুং ইন্না কল কারখনা অমসুং লম্বীদা চেল্লিবা গাড়ী মশিং হেনগৎলকপা অমসুং মখোয়না থাদোরকপা মথী মকুম অমসুং হূ চেনবা গ্যাস য়াওবা মৈখু মপৈশিংনা অকোয়বদা লৈরিবা ঈশিং–নুংশিৎ মোৎহনবদগী মীওইবগী মশাদা লাকপা য়াবা অমাঙ–অতা কয়াগী মরমদি মীয়ামনা খঙনরবনি। হৌজিক্না অমুক মী অমনা ইংনা তপ্পা মশা ফনা লৈবদা অকায়বা পিরগদবা অতোপ্পা মচাক অমা ইনৌ নৌনা থেংনররে। মদুদি কা হেন্না নিল খোংবনি।

থায়নদগী হৌনা মখোয় শুংলৈ লৈতবা মপূং ফানা তুমিন্না লৈবা হায়বদুদি লৈরক্তে। উনা–ৱানানা লেঙবা, নুংশিৎ শিৎপা অমদি নোং খাক লাউবা ফাওবনা মহৌশাগী অচিকপদি থুগায়রকই। অদুবু চৎলিবা শতাব্দী অসিগী মনূংদা নিল খোংবগী চাং অসি অসুক্কী মতিক হেঙৎলে মদুদি মী অমগী নুমিৎ খুদিংগী পূন্সিদা মসিনা অকায়বা কয়ামুক পীররে। সহরশিংগী কল কারখানা, লম্বী সোরোক অমদি রেল তালিগী নাক–য়েৎ অদুগা এয়ারপোর্টকী মনাক্তা লৈরিবা মীওইশিংনা কা হেন্না নিল খোংবা মরক্তা নোর্মেল ওইবা চাংদা ৱারি শানবা ঙমদরে অমসুং মশাদা নুংঙাইতবা অতৈ কয়ামুক লাক্লে।

নিল খোংবগী চাং ওনবা

মখোল অমনা হৌবগী চাং অসি ডেসিবেল হায়বা ইউনিত্তা ওল্লি। নোর্মেল ওইনা ৱারী শানবগী অহৌবসি দেসিবেল ৫৫ দগী ৬৫ মুক ওইগনি। চেল্লিবা ইরাং লাঙবা বস অমনা দেসিবেল ৭০ দগী ৮০ ফাওবা হৌই। অদুগা হৌজিক্কী কমর্সিয়েল প্লেন অমদগী মিটর ৩০ লাপনা লেপ্পা মী অমদা য়ৌরকপা অহৌবগী চাং অসি ডেসিবেল ১২০ দগী ১৪০ ফাওবনি। অমরোমদা হায়রগা কমর্সিয়েল অমনা থাদোরকপা নিল খোংবগী শক্তি অসি কিলোৱাট ১০ নৎত্রগা ৱাট লিশিং ১০ নি। অদুবু মীওইবগী নাকোং অসিদি ৱাট অমগী নিল খোংবা ফাওবদং হৈননবা প্রকৃতিনা ডিজাইন তৌরকপনি। হাইফেৎ ৱাংনা ভোল্যুম লৈখৎলবা রেডিও অমগী মখোল ফাওবা ৱাট ১ গী শরুক ১০ থোকপগী অমতমক হৌই।

তানবগী শক্তি হন্থহনবা

ডেসিবেল ১১০ দগী ১২০ ফাওবগী অহৌবা মখোল অমা তত্তনা খরা কুইনা তাহন্দুনা থন্না মী অমগী মশাদা মকোক ঙাওবা অমদি ওনিংবা ফাওরকই অমসুং হকচাংগী বেলেন্সতা অকায়বা উরকই। দেসিবেল ১৫০ হৌবা মখোল অমা খংতা তাহনবা মতমদা মী অমগী নাকোং দ্রম অদু অমুক ফহনবা ঙন্বা শক্তিগী ৱাংমদা শোকহল্লি অমসুং পুঙপঙ পঙলবা মনা হায়বদু ওইহল্লি। কুইনা ডেসিবেল ৯০ দগী হেনবা মখোলনা য়ৈবদগী নাগী তানবা শক্তি হন্থরকই অমসুং চহি য়ামশিল্লকপগা লোয়ননা অসুম হেনঞ্জিল্লকই। অদুম ওইনমক অৱাংবা ফ্রিক্কেনসিগী নিল খোংবা তাবা ঙন্বগী শক্তি অসি নুপীনা নুপাদগী খরা মখৈদি হেল্লি। সুদানদা লৈবা মবান কৌবা ত্রাইব অসিগী অয়াম্বা মীওইশিংদদি অহল ওইশিল্লক্লগা না পঙলকপগী সমশ্যা থেংনদে। মরমদি মখোয়না লৈরিবা লমদম অদুগী অচিকপা অমসুং মখোয়গী চৎনবী কয়ানা ডেসিবেল ৫০ দগী হেন্না হৌবা নিল খোংবা অমত্তা থোকহনখিদ্রি। মসিনা অয়াকপা অহৌবা মখোল তোয়না তাবনা তপ্না না পংলকপগী মচাক অমা ওই হায়বগী প্রমাননি। অদুগা ত্রাইব অসিগী মীওই অমত্তা অৱাংবা ব্লদ প্রেসর অমসুং থম্মোয়গী লায়না অমনা নাখিদ্রি।

থম্মোয়গী লায়না পোকহনবা

চুম্না তানবগী শক্তি হন্থহল্লকপগী ৱাফমদা নত্তনা কা হেন্না য়াকপা অমসুং হৌবা মখোলনা মীওইবগী হকচাংগী ফিজিওলোজিকেল অমসুং বাইওকেমিকেল এক্তিভিটি কয়াদা মাঙ তাক্লিংঙাই ওইবা অহোংবা কয়ামরুম পুরকই। শিংলিশিংগী হান্না লৈরম্লিবা শিন্থা, চাবা তুম্নবা চাকখাও অমসুং থিবোং থীরিন পরিংদা লিশাং শিৎনা চখরিবা মহৌশাগী থবক অমদি হকচাং মেটাবোলিজমগী অতৈ হিরম খরদা কা হেন্না নিলখোংবনা অপনবা অমসুং অকায়বা কয়া থোকহল্লি। হেভিইন্দ্যষ্ট্রিগী নিলখোংবনা মফম অদুদা থবক শুরিবা মী অমগী ব্লদ প্রেসরদা অৱাং অনেম নাইহল্লি অমসুং থম্মোয় মসলশিংগী হান্না লৈরম্বা মঙ্গন খরসু হোংলকই। মতম চঙনা শেম্বা ষ্টেটিষ্টিকেল রিপোর্ট অমগী মতুং ইন্না অটোবা এয়ারপোট মনাক্তা লৈবা মীওইশিংদনা অতৈ প্রজা মীওইশিংদগী নর্ভস ওইবা হাইপরটেসন অমদি থম্মোয় অমসুং ৱাখলগা মরী লৈনবা লায়নাশিংগী লাইওং উবসি য়ান্না হেল্লী হায়রি। চাংয়েং অমগী মতুং ইন্না চয়োল কয়ামরুম দেসিবেল ১০০ হৌবা মখোল তাহন্দুনা থম্না থেব অমগী ঈগী ঈচেন্দা থম্মোয় লায়নাগা মরী লৈনবা কোলেষ্টেরোল হায়বা কেমিকেল অসিগী চাং য়ান্না হেঙৎপা থেংনরি। চপ মান্নবা চিঞ্জাক পীজরিবা অদুগম্বা মখোলদি তাহন্দবা অতোপ্পা থেবদদি হায়রিবা অহোংবসি লাকখিদে।

শহরদা নিল খোংবগী থাক

শহরদা মী কৃঙনা তাবা মফম কয়াদা কা হেন্না নিলখোংবগী হৌরকফম ওইবা ট্রান্সপোর্টকা মরী লৈনবা অমদি অতৈ ইন্দষ্ট্রি কয়া লিংখৎলকপনা মরম ওইদুনা শহরদা নিল খোংবগী থাক অসি চহিদা দেসিবেল অমগী চাংদা হেঙৎলকই।

অদুগা মরুওইবা ৱাফম অমনা লনাইগী হেভিভেহিকলশিংদা পাল্লিবা দেসিবেল ১১০ হেন্না হৌবা তাবা ঙমদবা মখৈ য়াকপা মখোল থোকহল্লিবা গ্যাসকী হোর্ন অসিনি। মশিদি অতাবা মীগী মশাদা শাথিবা শোকহনগনি। মরম অদুনা মরী লৈনবা অথোরীটিনা পব্লিক হেল্থ স্বার্থদা অসিগুমবা হোর্ন শিজিন্নবা য়ান্না থুনা থিংনবা হোৎনগদবনি। মসিগা লোয়ননা টাওন অমসুং কন্ত্রি প্লানিংগী বীল অমা পাস তৌবিবা অদুগা সহর নিংথিনা শেমগৎনবা অর্বান দিভেলপমেন্ট অথোরিটি লিংখিবা অমসুং মাষ্টর প্লান অমা য়াৎখিবগী মতুং ইন্না সহরশিংগী তুংগী থৌরাং শেম্বা মতমদা কা হেন্না নিল খোংবা থোক্তনবা লৌখৎপা য়াবা খোঙথাং কয়ামুক খন্নবা দরকারনি।

লু–তাং চিকপা–নাবা (অরথ্রাইটিজ) অমদি মসিগী লায়েং

অরথ্রাইটিজ (arthritis) হায়বসি লু–তাং চিকপা–নাবগী লায়নাবুনি। লায়না মখল অসি মরু ওইনা ঙসিগী লমজেল তান্নবগুম য়াঙনদি চৎনরিবা অদুগা মরু ওইনা হুমাংদি তানদ্রবা পুন্সী মহিংশিং অসিনা তম্বীরকপা খুদোলনি হায়না লৌবা য়াই। লায়না অসিগী মখল ১০০ দগী হেন্না লৈরি।

অরথ্রাইটিজ অমদি রুম্যাটিক হায়না খঙনরিবা লায়না মখল অসিগী লাইওংদি মীওইবগী তোঙান তোঙানবা হকচাংগী শরুকশিং হায়বদি– তোংশা, তোংশাবু শরুদা ফাজিল্লিবা মশিং অমদি শরুদা, চিকপা–নাবা, পোমখৎপনচিংবা থোকহল্লকপবুনি। করিগুম্বদনা হকচাং কয়াৎ মনূংগী অতৈ শরুকশিংদা শোকহনবসু য়াওই।

লায়না অসিগী মিং ওইরিবা 'অরথ্রাইটিজ' হায়বা ৱাহৈ অসিগী ৱাহম্বোক্তি, শরু অনী শমজিন্নফমগী টিশু (শদোং) শিংদা শোকপদগী নত্রগনা অশোয়বা লৈরকপদগী অনাবা ফাওহল্লকপা, পোমখৎলকপা অমদি অশাবা ফাওহল্লকপা হায়বনি। অরথ্রাইটিজকী লায়না মখলশিং অসিবু রুম্যাটিক (তাং চিকপনচিংবা) মখলগী লায়নাশিংনি হায়না লৌনৈ। লায়না অসিগী মখল খরনা শরুগা তোংশাগা শন্নহল্লিবা ঈগী শরুকখক্তংদা অনাবা ফাওহল্লি। অদুনা অসিগুম্বা মখলগী লায়নাবু 'কন্নেক্টিভ টিশু' গী লায়না হায়রগসু খঙনৈ।

ঐখোয়গী হকচাংবু লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙন্নবগীদমক্তা হকচাংদা য়াওরিবা মচাকশিং (ইম্ম্যুন) গী মওংদা অকায়বা লৈরকপদগী হকচাংগী টিশুশিংদা শোকহল্লকপা মওংবু 'ওটোইম্ম্যুন' গী লায়না হায়না খঙনৈ। মসিগুম্বা তাং– তোংশা চিকপগী 'রুম্যাটিক' লায়নাগী মখল খরদি– 'ওষ্টিও অরথ্রাইটিজ', 'রুম্যাটোইড অরথ্রাইটিজ', 'ফাইব্রোমাইলজিয়া' 'সিষ্টেমিক লুপস ইরিথেমেটোসস', 'স্কেলরোডর্মা', 'জুমেনাইল রুম্যাটোইড অরথ্রাইটিজ', 'এঙ্কিলজিং স্পোনদাইলিটিস' অমদি 'গাউট' হায়রিবশিং অসিনি।

মথক্তা পল্লিবা লায়না মখলশিং অসিগীদমক্তদি হকচাং শাজেল তৌবনা য়ান্না কান্নবা পী। হকচাং শাজেল তৌবনা তাংশিংদা নাবগী চাং য়ান্না হন্থহল্লি, কোন্থোক–কোনশিনদা অপনবা পীদে অদুগা তোংশাশিংগী মপাঙ্গলসু হেনগৎহল্লি লোয়ননা হকচাংগী অরূম্ববুসু হন্থহল্লক্তুনা খোঙগী তাংশিংদা শাফু পীবগী চাংসু হন্থহল্লক্তুনা খোঙগী তাংশিংদা শাফু পীবগী চাংসু হন্থহল্লকই। অদুনা অরথ্রাইটিজ লায়নাবু লায়েংনবা লৈরিবা মখল–মখা পাম্বে কয়াগী মনূংদা হকচাং শাজেল তৌবা হায়বসিসু থোইদোকপা অমনি।

লু–তাং চিকপগী লায়না 'অরথ্রাইটিজ' মখলশিংগীদমক্তা খ্বাইদগী হেন্না কান্নবনি হায়না লৌনরিবা হকচাং শাজেলগী মখল অহুম লৈ।

১. জগোই শাবগুন্না লেঙব–ওৎপা ঃ শজেল মখল অসিনা তাংশিনা মথৌ তৌবদা মতেঙ পাঙই। লেঙবা য়ারমদবা মফমশিং য়াহল্লক্তুনা কোন্থোক–কোনশিন তৌবদা অনাবা ফাওহল্লম্বশিংবুসু ফহল্লকপা ঙম্মি। তোংশাশিংগী মপাঙ্গল কনবনা অরথ্রাইটিজনা নাহল্লবা তাংশিংবু ঙাক–শেনবা ঙম্মি। অদুনা অরথ্রাইটিজগীদমক্তদি তোংশাগী মপাঙ্গল হেনগৎহন্নবা শাজেল তৌবগী মথৌ য়ান্না তাই।

২. হকচাংগী অমদি থমোয়গী খাঙবা ঙম্বগী শক্তি হেনগৎহনবা ঙম্বা শাজেল মখলশিং–সাইকল থৌবা, ঈরোইবা, লমজেল চেনবা, চোং–ফনবনচিংবা হুমাং তাবা শাজেল মখলশিংনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহল্লক্তুনা হকচাং কয়াৎ খুদিংমক্কী মপাঙ্গল হেনগৎহল্লি। অরথ্রাইটিজগী লায়না চেল্লবা মীওই অমদদি হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবা হায়বসি তঙাইফদবা অমনি।

৩. ফিজিওঠেরাপিষ্টশিংনা পীবা পাউতাক্কী মতুংইন্না অরথ্রাইটিজগী অনাবা লৈরবা মীওইশিংনা ময়ূম–ময়ূমদা ইচম–চন্না পাঙথোকচগদবা শাজেল মখল কয়া অমসু লৈরি। অদুগুম্বা শাজেল মখলশিং অদুদদি করন্না মূর্তি চুম্না ফমগদগে, লেপকদগে, চৎকদগে হায়বনচিংবগা লোয়ননা মতৌ করন্না হকচাংগী পাঙ্গল (ইনর্জি) বু তূংশিনদুনা থমগদগে হায়বনচিংবা য়াওরি।

অরথ্রাইটিজগী লায়েং পরীংদা হিদাক চাং নাইনা চাবা, তাংশিংবু নিয়ম চুম্না শাজেল তৌবা অমসুং শীজিন্নবা, নীংথিনা পোথাবা অমদি চিঞ্জাক নীংথিনা চাবগী মওংনচিংবা য়াওরি। ঙাইহাক্কী ওইনা নাবা–চিকপা ফহন্নবগী অচম্বা পাম্বে মখলশিংসু লায়েংগী মনূং চন্না য়াওরি।

অরথ্রাইটিজগী চিকপা–নাবা ফহন্নবগীদমক্তা অমোনবা অমসুং অথাবা ফদি (টাৱেল) শীজিন্নদুনা মিনিট ১৫ দগী ২০ ফাওবা নোংমদা অহুম্নক চাং নাইনা হিগা য়ৈবা অমসুং লুম্ফুং শাবা ঈশিংনা ইরুজবা হায়বসিমক অরথ্রাইটিজ লায়েংগী শাজেল মখল অমনি। য়ান্না চাউনা পোমখত্তবা তাংশিংদা মৈশা য়ৌহনবা ঙন্না মৈ য়াইনবগীদমক্তা অখঙ–অহৈগী মতেঙনা সোর্ট ৱেভ, মাইক্রো ৱেভ অমদি অলট্রাসাউন্দনচিংবা শীজিন্নদুনা শাজেল তৌবগী শাজেল মখলসু লৈরি। অদুবু শাজেল মখল অসিদি হকচাংগী তিংথোক–তিংশিন তৌবগী শাজেল মখলশিং হৌদ্রিঙৈ, লেংবান অমদি শয়েংগী শরুকশিংদা ইচম–চন্না চখনবা মখলনি।

অরথ্রাইটিজনা য়ান্না কন্না নাহল্লিবা নত্রগা পোমহল্লিবা হকচাংগী শরুকশিংদা, রিফ্রিজিরেটর নত্রগা উনগী মতেঙনা ফমজিলহল্লবা (ঈংশিলহল্লবা) মনা–মশিংবু ফদি অমদা য়োল্লগা মিনিট ১০ দগী ২০ ফাওবা থোমদুনা থম্বগী শাজেল মখলনসু পোন্নিবা অমদি নারিবদুবু হন্থহন্নবগী কান্নরবা পাম্বে অমা ওই।

ঈশিং লায়েংবা (হাইদ্রোঠেরাপি) মখলনসু হকচাংবু তিংথোক–তিংশিন নুঙাইহনবদা নত্তনা অনাবগী চাংসু হন্থহনবা ঙম্মি। শাজেল মখল অসিদি য়ারিবমখৈ ঈশিং থন্না তূংবা পুখ্রিগুম্বদা চখবনা হেন্না কান্নৈ। মরমদি, ঈশিংগী মনূংদদি তাংদা শাফু পীবগী চাংনা হন্থরগা তোংশাশিংনা মথৌ তৌবা হেনগৎলি।

শাজেলশিং অসিগী মথক্তা পোথাবা (রিলেক্সেসন ঠেরাপি) নসু অরথ্রাইটিজগী অনাবা হন্থহনবা ঙম্মি। অদুন্নমক পোথাবগী মওং অমদি মখলশিংদি অখঙ–অহৈ ফিজিওঠেরাপিষ্টশিংগী পাউতাক মতুং ইন্না চখবিগদবনি।

চাইনিজশিংনা মমাঙৈঙদগী শীজিন্নরক্লবা এক্যুপঙ্কচর হায়না খঙনরিবা অসিসু হকচাংদা নাবা–চিকপা ফহন্নবগী লায়েং মখল অমনি। লায়েং মখল অসিদা ক্বালিফাইড ওইরবা এক্যুপঙ্কচরিষ্টশিংনা হকচাংগী মফম খরদা য়েত্তুম মচা মচাশিং থিঞ্জিনদুনা থম্মি। থৌওং অসিদা অখঙ–অহৈশিংনা থাজনরিবদি, হকচাংদা থিঞ্জিল্লিবা য়েত্তুমশিং অদুনা মনূংদা লৈরিবা শিংলি নাউরি (সেন্সরি নর্ভ) শিংদা চৈনা ফাওহনদুনা অনাবা হন্থহন্নবগীদমক 'পেন কিল্লর' থাদোরক্লবগীদমক কোক (ব্রেন) তা পাউ পীরত্তুনা ব্রেন্না 'পেন কিল্লর'শিং থাদোকহল্লকপদা মতেঙ পাঙদুনা অনাবা হন্থহল্লি হায়বসিনি। এক্যুপঙ্কচর হায়বসিগা এক্যুপ্রেসর হায়রিবা লায়েং মখল অসিগা থৌওং মান্নৈ। খেন্নরিবা হায়ববু এক্যুপ্রেসরগী ওইনদি য়েত্তুমগী মহুত্তা হকচাংদা প্রেসর ওইনা পীবনি।

অরথ্রাইটিজগীদমক শাজেল তৌবদা পূং অমরোমগী মতম হেন্দুনা অনাবা ফাওরক্লবদি শাজেল তৌরিবদু হেঞ্জিল্লে হায়বা খঙবিগদবনি। শাজেল মখল খুদিংগীদমক্তা অখঙ–অহৈশিংগী পাউতাক হান্না লৌবিগদবনি। মদু নত্তবদি অরানবা মওংদা শাজেল চখবদগী অনাবা ফগৎলকপগী মহত্তা হেন্না নাবা ফাওহল্লকপা অমদি হেন্না পোমখৎহল্লকপা হায়বসি হৌনশানি। অখঙ–অহৈশিংগী পাউতাক ইন্না শাজেল চখনবগীদমক্তদি হৌজিক্কী মতমদা ইশা–ইশাগী য়ুমদা নীংথিনা শীজিন্নদুনা মখল–মখা শাজেল চখবা য়ানবগী 'এক্সর্সাইজ মেছিন' মখলশিং কৈথেলদা মরাঙ কায়না অমসুং মখল মখা মমলদা ফংলে।

(পি আইবি ফিচর)

ইম্ফাল ইষ্ট ডিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটাল শগোলমাংদা শাফম থোকই

টিঐচ উদোই লুৱাং

ঙরাং (তাং ১৭ কী) মখা...

অমরোমদা খলগী মীৎয়েংদা নৈনরবদি ক্যামগৈ হায়বসিদি ইম্ফালগুম্বনী। লম্বী থোংগী ফীভমসু করি হেন্না শোখদ্রি। পুংখায় অমগী মনূংদা অনাবা খুদিংমক ইম্ফালগী অফবা হোস্পিটাল অমদা হেক্তা য়ৌবা য়াবগী খুদোংচাবসু লৈরি। প্রজা মীয়ামগী সেবা তৌরগে হায়দুনা ভোত লেপলকখিবনি। সরকার পায়দুনা সাসন তৌরিবনি। অকুৎপদা লৈতৌবা, অতোংবদা লৈথোনবগী হৈনবী থাদোক্তুনা খল মান্ননা চাওখৎমিন্নবা মীওইবা সমাজ শেন্নসি। শগোলমাংদগী ডিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটাল ফুক্টোক্তুনা পুথোকখিবা হায়বসি ধর্ম্মগী মীৎয়েংদা চুম্লোইদৌরি। 'চীংদা চৎলো' অমদি 'খুঙ্গং চৎলো' মিসনশিংগী মীৎয়েংদসু চুম্লোইদৌরি। মান্নবা খুনাই পুরক্লবা সরকারনা লৌখৎলক্লিবা থবক থৌরম পূন্নমক্কি মীৎয়েংদসু চুম্লোইদৌরি। হেল্থ সেক্টরনা খ্বাইদগী মরু ওইরি হায়বা হেল্থ মিনিষ্টরগী ৱাফম অসিগী মীৎয়েংদগীসু চুম্লোইদৌরি। মিনিষ্টর অমা ওইনা মণিপুরি প্রজাশিং অমত্তা ওইনা উফম থোকই। মীৎয়েংসিদগীসু শগোলমাংদগী হোস্পিটাল হোংবা চুম্লোইদৌরি।

বন্দ, ব্লোকেদ, জেনরেল ষ্ট্রাইক্না মীওইবা খুনাইগী পূন্সি মহিংদা খ্বাইদগী খুদোং চাহন্দে। হোস্পিটাল অসিগীদমক থেংখাং থেংখাং কয়াদা নৈহৎপিরবা প্রজাশিংনা কৌরিবা জেনেরেল ষ্ট্রাইক অসিগী মাংওইননা শগোলমাংদা ডিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটাল শানবগী ফীরেপ লাওথোকপিবা চুমগনি। সোসিএল ইসুদি নম্ফু সাসন য়ারোই। ধর্ম্মগী মীৎয়েংদা থবক পাঙবা খক্তনা ৱাখৈনবা পুরক্কনি। এঙ্গল খুদিংমক্তগী য়েংলকপদা চুমলবা ইম্ফাল ইষ্ট ডিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটাল শগোলমাংদা শাফম থোকই।

নুপীগী থাগী খোঙকাপ খমখিবদা তৌগদবা থৌরাং

ডা. গীতা বরুৱা নাথ

মমাং ইরাইগী মখা...

মিনরেল– মিনরেলশিংসু ভিটামিনগুন্না করিগুম্বা মৈশা অমত্তা হকচাংদা থোকহন্দে। মখোয় অসি (অ) হকচাং শেমগ