এডিটোরিয়েল

ফৌথোক ৱাংলগনি হায়রবনিনা

কুমশি চহীগী ওইনা মপুং ওইবা লৌরোক্কী পোখোক ৱাংলগনি হায়বসি সরকারগী এগ্রিকলচর দিপার্টমেন্ট অমদি অখঙ–অহৈশিংনা ফোঙদোকখ্রবনিনা মথঙ চহীদা চাক তাংবগী অৱাবা শোয়দনা মায়োক্নরগনি। ফিভম অসিদা সরকারগী ওইনা তোঙান–তোঙানবা থৌরাং লৌখৎনবা হোৎনরবসু লৌমী মীয়ামদগী লাক্লিবা খোল্লাউ অসি তাদুনা তৌফম থোকপা অদুদি খুদক্কী ওইনা তৌবা চুমগনি। চহী অসিগী হৌগৎলকপা মতমদা ঈশিং ঈচাও কয়ারক থোক্কুনা লৌফম কয়া অমাং–অতা থোকহনখিবা লৈখ্রে। মতম অদুদা ষ্টেট সরকারনা ঈশিং–ঈচাও থোরকপগী মরম থিদোক্নবা অদুগা ময়াই ওইবা অশানবা মিৎয়েংদা করি থবক লৌখৎপা য়াবগে হায়বদু হৌখিবা থাদা ষ্টেট লেভেল টাক্স ফোর্স অমা শেমখি। মদুগী রিপোর্টসু থা অমগী মনুংদা পীখৎনবা খঙহনখি। মখা তানা অৱাবা কয়া খাঙদুনা নৌনা অমুক লৌ পান্নরবা মতুংদা তঙাই ফদনা শীজিন্নগবা হার মতম চানা ফঙদবগী ৱাথোক লৌমীশিংনা থেংনখি। হৌজিক্না অমুক লৌবুক লৈক্রক চৎপদগী ফৌ শাৎপা ঙমদবগী অৱাবা অমুক মায়োক্নরি। ওইরক্লিবা ঈকং থোকপগা মান্নবা ফিভম অসি য়েংশিন্নবা চৎলিবা থা অসিগী ২ শুবা চয়োলদা হায় পৱার কম্মিটি অমা শেম্লে হায়না চীফ মিনিষ্টর এন বিরেন সিংহনা লাউথোকখি। অসুন্না থেংখাং কয়াদা কুমশি লৌরোক্কী ওইনা পীরক্লিবা শাফু অসি য়েংলগা পোখোক্কী চাং য়াম্না নেম্লগনি অমদি মথঙ চহীদা চাক তাংবগী অৱাবা মায়োক্নরগনি হায়বসি ময়েক শেংনা খঙলবা অমদি উরবনি। চৎলিবা থা অসিগী অহানবা চয়োল ফাওবদা মণিপুরদা নোংজুগী চাং অসি ৩৪ হন্থরে হায়না মরী লৈনবা লোইশঙনা ফোঙদোকখিবা লৈখ্রে। ষ্টেট অসিদা চহীগী ওইনা চাংচৎতা এমএল ১৬০০ নোং চুগদবদা মমাঙ থা সেপ্টেম্বর ফাওবদা এমএল ১১৮১ চুখি হায়না রেকোর্দ তৌখিবনি। মতম অদুদগী হৌনা অৱাবা অসি শোয়দনা থেংনরগনি হায়বা খঙলবনিনা সরকারগী মায়কৈদগী তৌফম থোকপশিং অদু মাংজৌননা তৌনবা থবক লৌখৎফম থোকই। হৌজিক লৌমী মীয়ামগী মায়কৈদগীসু মপুং ওইবা লৌরোক ফেল ওইরবনিনা রবী মরূ–মরাং থানবা মাঙজৌননা দরকার ওইবা মচাক–মথুমশিং অদু ফঙহনবীনবা সরকারগী পূক্নিং চিংশিনখিবা অদু কদাই ফাওবদা থবক পায়খৎলবগে হায়বদুদি খংবা ঙমদ্রি।

অকুৎপা লৌফম খরদগী পোখোক খরদা ওইরবসু ফংনবা হোৎনরিঙৈ অসিদা অমুক পাক্তক্লনা ফৌ চরোং চিকথৎপা তিল তারকপদগী অৱাবা অমুক মায়োক্নরিবা অসি থেঙননবা দিপার্টমেন্টনা হোৎনরি। চহি অসি ষ্টেট অসিগী ওইনদি লৌউ–শিংউগী লমদা য়াম্না লায়বক থিবা চহি হায়বদু ওইরে হায়না দিপার্টমেন্টকী মকোক থোঙবশিংনা ফোঙদোকখ্রবনিনা অমদি হায় পৱার কম্মিটি শেমখ্রবনিনা তঙাই ফদনা তৌফম থোকপশিং অদু মতম চানা তৌদুনা লৌমীশিংগী অৱাবা অসি খরা মখে কোকহন্নবা হোৎনবা চুমগনি।

[illegible]

পূক্নিং ৱাখলগী লায়না লায়েংবা

মণিপুর ষ্টেট মেন্টেল হেলঠ ওঠোরিতি

পূক্নিংগী ৱাখলগী ওইবা লায়না লায়ওংশিং অসি লায়েংদুনা ফহনবা ঙমদবা অমদি মখোয়গী ওইবা অখন্নবা চেকশিন থৌরাং অমত্তা লৈতে হায়না লৌনরম্মী। অদুবু হৌখিবা চহি খরা অসিগী মনুংদা ৱাখলগী ওইবা তোঙান–তোঙানবা লায়না লাওংশিংগী মরমদা লৌখৎফম থোকপা চেকশিন থৌরাংগী লমদা য়াম্না খুমাং চাওশিল্লে হায়না লৌবা য়াই। মরু ওইনা ৱাখল লায়নাগী ওইবা অনা লায়েংগী লমদা য়াম্না কান্নরবা হিদাক লাংথক অমদি তোঙান তোঙানবা মখলগী লায়েং কয়া থোরক্লি।

ৱাখল লায়নাগী লায়েং অমদি চেকশিন থৌরাংগী পান্থৈশিং অসি মরুওইবা হিরম অনীখক্তা পায়খৎলি। হিরম অনি অসি করিগুম্বা মখল অমগী ৱাখল লায়না নারবা মীওই অমা লায়েংবা মতমদা পুন্না নত্রগা তোখায় তোখায়না শীজিন্নবসু য়াই। হায়রিবা হিরম অনি অদুদি অহান্বদা নারিবা মীওই অদুবু হিদাক লাংথক পীজদুনা লায়েংবিবা (Pharmacological), অনীশুবদনা নারিবা মীওই অদুগী পূক্নিং ৱাখলগী ওইরিবা ফিভমশিং নৈনরবা মতুংদা মদুদা য়াওরিবা অশোয়বা অরানবা থৌওংশিং অমদি শাজৎ লীচত্তা চুমথোকপিদুনা লায়েংবিবগী মওং (Pshychological) অসিনি। কনাগুম্বা নারিবা মীওই অমবু নীংথিনা মায় পাক্লা লায়েংবিগে হায়বা তারগদি মহাক্কী লায়না অদুগী লায়ওংশিং অমদি মদুবু ওইহল্লক্লিবা মরমশিং অদু য়াম্না চেকশিন্না অমদি নীংথিনা নৈনদুনা খঙদোক্লবা মতুংদা মখাদা পীরিবা পান্থৈশিং অসি শীজিন্নদুনা লায়েংবিবা য়াই।

(১) পুক্নিংগী হুক্লোন নৈনদুনা লায়েংবা, (Pshycological Management)

(২) হিদাক লাংথক পীজদুনা লায়েংবিবা (Drug Management)

(৩) অমুক হন্না খুন্দা লৈতাহনবা অমদি তেংবাঙবিবা (Rehabilitation)

(৪) খুদক্কী ওইবা তেংবাং দরকার ওইবা অনাবা মীওইশিংবু তেংবাঙবিবা (Pshychiatric Emergency) অসিনচিংবনি।

অহানবা পান্থৈ অসিনা মরু ওইনা পুক্নিং য়াম্না ৱাবা অমদি থৱায় য়াম্না নুংঙাইতবগী থৌওংশিংদা নারবা মীওই অমদা মহাক্কী পুক্নিংদা ফাওরিবা নুংঙাইতবা অৱাবা পেন্দবা লৈরিবা অদুদা শরুক য়াবিবা, পুক্নিং চঙবিবা মুন্না তাবিবগা লোয়নন্না ৱারী ৱাতাই শাদুনা লায়েংবিবগী থৌওংনি। লায়েং মখল অসিদা ইহান হান্না তঙাই ফদনা তৌদবা য়াদ্রবা থবক্তি নারিবা মীওই অদুগা লায়েংলিবা মীওই অদুগা অনী অদুগী মরক্তা পুকচেল শেংনা অমদি থাজনবগী মরী অমা শাগৎপা দরকার ওই। নারিবা মীওই অদুনা তৌবা য়াবা য়াদবা অফ–ফত্তগী থবক থৌরম কয়াগী মতাংদা পাউতাক পীবিবা, তাকপি তম্বীবা অমদি শেন্নবিবা হায়বসি অতৈ অতোপ্পা মখলগী অনাবা মীওই খুদিংমক্তা তৌনবা মওংনি। অদুবু পুক্নিং ৱাখলগী লায়না নারবা মীওইশিং অসিদদি হায়রিবা পাউতাক পীবা অমদি লমজিং লমতাকপীবগী নিয়ম অসি খরা তোঙাল্লি।

মসিগী মরুওইবা মরমদি ঃ–

১। ৱাখল লায়না নারিবা মীওইশিংগী পুক্নিংদা ফাওরিবা অৱাবা নুংঙাইতবা ফিভম অমদি মদুবু ওইরক্লিবগী মরমশিং অসি নারিবা মীওই খুদিংমক্কী ওইনা খেৎনবা লৈ। মরম অদুনা মখোয়না তৌবা য়াবা য়াদবা অমদি অফ–ফত্তগী পাউতাক পীবিবা মতমদা শীজিন্নরিবা নিতি নিয়ম অদু অনাবা মীওই খুদিংমক্তা হেক্তা চৎনবা য়াদে।

১) ৱাখল লায়না লৈরবা মীওইশিংনা অফ–ফত্ত ৱাখল খনবা ঙম্বগী শক্তিশিং অদুদা অকায়বা লাকপনা মরম ওইদুনা মখোয়বু তাকপী তম্বীবা অমদি পাউতাক পীবা মতমদা লৌগন্দে অমদি য়াগন্দে।

৩) ৱাখল লায়না লৈরবা মীওইশিং অসিগী মশাদা ফাওরিবা অৱাবা নুংঙাইতবা কয়াশিং অদুগী মরমদা খন্থবা ঙমগদবা পান্থৈশিং পুথোকচবা ঙমদে। করিগুম্বা কান্দা ঐখোয়না লায়না অদুগী অশেংবা মরমশিং অমদি লায়েংগী পান্থৈশিং অদু নিংথিনা হায়বিরবা ফাওবদা ভাব তাবা খন্থবা ঙমদবা ফাওবা য়াওই।

নারিবা মীওই অমবু লমজীং লমতাক অমদি পাউতাক পীবিবা মতমদা মদুবু শোয়দনা ফহনবা ঙমগনি নত্রগা করিগুম্বা কান্নবা মতেং খরা শোয়দনা পাংবীবা ঙমগনি হায়বগী থাজবা অমা পীবা হায়বসি য়াম্না কান্নবা অমদি মরু ওইবা অমনি। অদুম ওইনমক মদুদা য়াম্না লুরিবদি করম্বা মতাংদা, মতৌ করম্না করি করম্বা মতেংশিংবু পাঙবিবা নত্রগা ঙম্লোই হায়বগী থাজবা পীগদগে হায়বসি য়াম্না মুন্না খন্থবা মথৌ তাই।

লমজীং লমতাক তৌবিবা অমদি পাওতাক পীদুনা লায়েংবগী মওং অসি মপুঙ ফানা অমদি মায় পাক্লা পাংথোক্লবা হোৎনবা মতমদা মরু ওইনা তাংকক অহুমখক চঙই মদুদিঃ

অহানবদা নারিবা মীওই অদুগী লায়না লায়ওং অমদি খুদোং চাদবা, অৱাবা নুংঙাইতবা কয়া অদুবু ওইহল্লক্লিবা মরমশিং অদু ময়েক শেংনা খঙদোকপা।

অনীশুবদা নারিবা মীওই অদুগী পুক্নিংদা ফাওরিবা অৱাবা নুংঙাইতবা চৈনাশিং অদুগা থোক্লিবা খুদোং চাদবা সমস্যাশিং অদুগা অনী অদু মতৌ করম্না অমদি করি করম্বা মরী লৈনবগে হায়বদু ময়েক শেংনা হায়বিবগা লোয়নন্না মখা তানা করি করম্বা খুদোং চাদবা অৱাবা সমস্যাশিং থেংনরিবগে হায়বদু থিদোক্কনি।

অহুমশুবদা থেংনরিবা খুদোংচাদবা খুদিংমকপু মায়োক্লবা ঙম্নবা তেংবাংবীবা হায়বসিনি। মসিদা মীওই অদুনা থেংনরিবা খুদোং চাদবশিং অদু কোকহন্নবা করি করম্বা খোঙথাং লৌখৎখ্রবগে অমদি মদুগী ফলনা করিনো হায়বদু থিদোক্কনি। মদুদা নত্তনা মখা তানা মহাক্লা করি তৌগে নত্রগা করম্বা খোঙথাং লৌগদগে লোয়নন্না মদুগী খুদোং চাবা অমদি চাদবশিং অদুনা করিনো হায়রিবশিং অদুবু ময়েক শেংনা থিদোকপিগদবনি।

অরোইবদা নারিবা মীওই অদুবু পুক্নিং থৌগৎপিদুনা মহাক্লা থেংনরিবা সমস্যাশিং অদু থৌনা ফনা মায়োং য়াহনবা ঙমহনবদা মতেং পাংবীবগা লোয়নন্না য়ামদ্রবদা চয়োল অমগী নত্রগা থাগী চাং নাইনা নারিবা মীওই অদুতা নত্তনা ইমুং মনুংগী মীওইশিং অদুবুসু উনবিবা তান্নবিবা ফৈ।

হিদাক লাংথক পীজদুনা লায়েংবিবা (Drug Management):-

ৱাখলগী লায়না নারবা মীওইশিংদা হিদাক লাংথক পীজদুনা লায়েংনবগী পান্থৈ শীজিন্নরকপা অসি শুপ্পগী হৌখিবা চহি য়াঙ্খৈরোমতমক ঙায়রি হায়বা য়াই। শোক ১৯৫২ দা ৱাখলগী লায়না লায়েংগীদমক ক্লোরপ্রোমাজিন হায়বা হিদাক মখল অসি ইহান হানবা ওইনা পুথোকখি। হায়রিবা হিদাক মখল অসি পুথোক্লবা মতুংদা মীয়াম্না য়াম্না পাম্মনা অমদি পাক শন্না শীজিন্নরকপগা লোয়নন্না শোক ৬০ / ৭০ গী লোইশিল্লকপা অদুৱাইদগী তোঙান–তোঙানবা হিদাক মখল কয়া মথং মথং পুথোক্নরকখি। অসুন্না হায়রিবা হিদাক লাংথকশিংঅসিগী কান্নবা খুদোংচাবশিং অসি হৌখিবা চহি তরা / কুনমুক অসিগী মনুংদা অমুক্কা হেন্না মীয়াম্না ময়েক শেংনা খঙনরক্লে। হায়রিবা মীয়াম্না য়াম্না পাম্মনা অমদি মরুওইনা শীজিন্নরক্লিবা হিদাকশিং অসি কাংলুপ অহুম থোক্লা খায়দোকপা য়াই। মখোয়শিং অদুদিঃ –

(i) এন্টি এনজাইটি দ্রগ (Anti-anxiety drug)

(ii) এন্টি দিপ্রজেন্স (Anti-depressants), অমদি

(i) এন্টি সাইকোটিক্স (Anti-Psyschotics) হায়বা কাংলুপশিংগী হিদাক মখলশিং অসিনি।

মথক্তা পনখ্রিবা হিদাকশিং অসি নারিবা মীওই অদুগী লায়না লাইওংশিং অদুগী মতুংইন্না তোঙান–তোঙান্না নত্রগা পুন্না শীজিন্নবা য়াবগা লোয়নন্না হিদাক লাংথক্কী ওইবা খুদোং য়াম্না চারবা অমদি নারিবা মীওই অমবু য়াম্না থুনা হেক্তা ফগৎহনবা ঙম্নবা হিদাক মখলশিংনি।

ৱাখল লায়না নারবা মীওইশিংবু অমুক হন্না খুন্দা লৈতাহন্নবা হোৎনরিবা (Rehabilitation):-

ৱাখল লায়না নাবা মীওই অমবু নীংথিনা হিদাক লাংথক পীজদুনা লায়েংবিবগা লোয়নন্না মহাক্কী ইমুং–মনুং, কৈরোল লৈকায় অমদি মশাগী শিনফমদা পুকচেল খোয়জেল তিন্নবা, পুক্নিং চঙনা পাঙথোকপা ঙম্নবা তেংবাঙ পীবিরবা মতমদদা মপুঙ ফারবা অনা লায়েংগী মখল অমনি হায়না লৌগনি। মরম অদুনা হিদাক লাংথক্তা নত্তনা পুক্নিংগী ওইবা ফিভমশিং নৈনদুনা লায়েংবগী মওংশিং অসিগী মথক্তা নারিবা মীওই অদুনা মশাগী, ইমুং–মনুংগী, কৈরোল লৈকাইগী, সমাজগী ওইনা লৈনরিবা মরী অমদি থবক থৌরম কয়াদা অমুক হন্না নীংথিনা দাইত্ব লৌবা ঙম্নবা করিগুম্বা অখন্নবা থৌরাং খরসু য়াৎথোকপীবা দরকার ওই। অসিগগুম্বা মখলগী থৌশিল অসিবু সোসিও থেরাপি নত্রগা রিহেবিলিতেসন (Sociotherapy Rehabilitation) হায়না খঙনৈ।

হায়রিবা থৌরম পরেংশিং অসি হকচাংগী ওইবা য়াই, পাঙ্গলগী ওইবা য়াই, লৌশিংগী ওইবা য়াই, শান্না খোৎনবা নত্রগা ঈশৈ নোংমাইনচিংবা অমা হেক্তা ওইবা য়াই। খুদম ওইনা হায়রবদা হকচাং শাজেল তৌবা অমসুং নুংতিগী ওইনা মশাগী তৌফম থোকপা মথৌশিং পাংথোকহনবা অসিনচিংবনি। পুক্নিং ৱাখলগী ওইবা থবক থৌরমশিং হায়বসি তুংদা মহাক্লা তৌনিংবা অমদি পায়খৎনিংবা থবক থৌরমশিংগী পরেং নীংথিনা য়াৎথোকপীবা অমদি মশা মথন্তা অচুম্বা ৱারেপ লৌহনবা, মশাগী অশোয়বা লমচৎ শাজৎশিং চুমথোকচহনবনচিংবা, সমাজগী ওইনা লৈনবা মরী হায়বদি মরুপ মপাং, কৈরোল লৈকাই, মরী মতানচিংবগী মীওইশিংগা ঙাইহাক অৱা নুংঙাই ৱারী ৱাতাই শানহনবা, ধর্ম্ম কর্ম্মগী ওইবা থবক থৌরমশিংদা শরুক য়াহনবা, ঈশৈ নোংমাই, শান্ন–খোৎনবা হায়বদি, ঈশৈ শকপা, পিক্লিক চৎপা, সিনেমা য়েংবা নত্রগা করিগুম্বা মশান্না খরদা শরুক য়াহনবনচিংবনি। হায়রিবা থবকশিং অসি মীওই অদুনা নুংতিগী ওইনা হিংলিবা পাঙথোক্লিবা থবকশিংগা নক্লবা মরী লৈনবা মরম্না মী অদুদা লায়না পাঙথোকহনবা য়াই।

খুদক্কী ওইবা তেংবাঙ দরকার ওইবা ৱাখল লায়নাশিং (Pshychiatric Emergencies):-

সাইকিয়াত্রিক ইমরজন্সি হায়বসি ৱাখল লায়না লৈরবা মীওই অমদা খুদক্কী ওইবা লায়েংগী মতেং দরকার ওইবা ফিভম নত্রগা থৌওংশিং অদুবুনি। অসিগুম্বা ফিভম অসি নারিবা মীওই অদুদা ওইরিবা মতেং অদু করিনো অমদি মতৌ করম্না পাঙথোক্কনি হায়বসি খুদক্তা লেপকদবনি।

হৌজিক মখাদা পীরিবা মরমশিং অসিদগী অমা নত্রগা অমদগী হেনবা ফিভম লাক্লবা মতমদা মীওই অদুদা ৱাখল লায়নাগী মতাংদা খুদক্কী ওইবা তেংবাং দরকার ওইরে হায়না লৌগনি।

(i) নারিবা মীওই অদুগী ৱাখল / পুক্নিংগী ফিভম অমদি তৌথোরকপা থবকশিংদা মহাক মশাদা নত্তনা অতোপ্পা মীওইশিংদসু খুদোং থীনিংঙাই ওইরক্লবা,

(ii) নারিবা মীওই অদুগী ফিভমদা মহাক্কী ইমুং–মনুং অমদি মরী মতাগী মীওইশিংনা য়াম্না হেন্না নুংশাথিবা অমদি পাখৎপা,

(iii) কৈরোই লৈকাইদা ঙাকপিবা ঙম্লোইদবা অচৌবা মরাল লৈবা থবক অমদি অকায়বা কয়া তৌরক্লবা অমদি

(iv) অরোইবদা নারিবা মীওই অদু লাক্ল ফানা ঙমদ্রবা য়াম্না মওং চাদবা ফিভমশিং অসিনচিংবনি।

অসুন্না মথক্তা পনখ্রিবা ফিভমশিং অসিদা খুদক্কী ওইবা তেংবাং দরকার ওইরে হায়না লৌবগা লোয়নন্না মখাদা পল্লিবা লায়ওংশিং অসি লাক্লবা মীওইশিংদদি তরাই তরাইনা লৌবিদবা অমদি খুদক্তা মীৎয়েং চংবিবা দরকার ওইরে হায়না লৌগনি।

(i) মশা মথন্তা সুসাইদ তৌদুনা শীজন্নবা ৱারী শারক্লবা নত্রগা হোৎনরক্লবা মীওইশিং,

(ii) য়াম্না পুক্নিং লাঙবা, লৈতাফম খঙদবা ফিভম লাক্লবা,

(iii) বুদ্ধি মাঙবা (ষ্টিউকর) হায়বদি জ্ঞান তানা তানা মহাক্কী মশাদা শেৎকনি চাগনি খঙদবা, কৌবা ঙাংবা খুমদবা তুমিন্না অশাবা মুর্ত্তিগুম্না লৈবা,

(iv) হিদাক লাংথক চারুবদগী লাকপা ফত্তবা ফল হায়বদি দিসতোনিক রিয়েক্সন নত্রগা লিথিয়ম তোক্সিতি অসিনচিংবা,

(v) করিগুম্বা থৱায় নুংঙাইত্রবা হেক্তা ৱাস্থগনবা শারৈ হৌবগী লায়না,

(vi) নিশা শীজিন্নবদগী ঙাওরবা নত্রগা মদু থাদোরকপা মতমদা মওং মরিল তাদবা ফিভম লাকপা,

(vii) ষ্টেটস ইপিলেপতিকস হায়বদি লেপ্পা লৈতবা শারৈ হৌবা অমদি ৱাস্থবা অসিনচিংবা।

মথক্তা পনখ্রিবা থৌওংশিং অসি লাক্লবদি মীওই অদুবু মথন্তা হুন্দোক্তুনা থম্বীবা চুমদে। য়াম্না থুনা অখঙ অহৈ ডোক্তরশিংগা তান্নদুনা অনা লায়েংশঙদা পুদুনা লায়েংবিবা অমদি চেকশিন থৌরাং লৌখৎপিবা দরকার তাই।

অঙাং নাওয়োক নাওকোনবা অমসুং পীজ পীথকপা

ডা. মদন কতারিয়া

পিক্লিবা অঙাংশীংদাঃ

পোকপা কুইদ্রিবা অঙাংশীংগী মশাদা, পাঙ্গলগী শক্তি (ইনর্জি) অসি অককনা খরতমক ফংই। করিগুম্বদা অঙাংনবু মশা ঙমদ্রবদি, মশাদা য়াওজবা শক্তি খুদিংমক হেক্তা মাংজহনখী। মরম অদুনা পন্থদনা লয়েংবিহৌদ্রবদী অঙাং অদু চাওজন থীরক্কনী, ময়াং কংশিল্লক্কনী। অদুনা, অঙাংনবু মশা ঙমদবগী মওংদা ইনবী–পিথকপিবদা থওইরক্তবগী মওং খঙবীরবদি অখঙ–অহৈ ডাক্তরশীংগা তানবিগদবনী।

খোম থক্লিবা অঙাংনা য়ান্না তোইনা কপ্লবদি মবুক থন্দবনা মরম ওইরম্বসু য়াই। মসিসু অঙাংনা চাওজন থীবগী মরু ওইবা মচাক অমনি। মরম অদুনা অঙাংবু তোইনা খোম ইনবীদুনা মবুক থলহনবীনবা হোৎনবীবা তঙাইফদে। করিগুম্বা, খোমথোক মরাং কাইদবা ওইরবদি অখঙ–অহৈশীংগা তানবীদুনা অতৈ চিঙ্গাক (মরু ওইনা থা ৩ শুদ্রিবা অঙাংশিংদা, থা ৩ শুখ্রবদি অতৈমপং ওইবা চিঙ্গাকশিং পিজবিবা য়ারে) সনবীদুনা মশাগী ফংফম থোকপা চিঙ্গাক ফংহনবিগদবনী।

খোমচুপ শিজিন্নদুনা অতৈ চিঙ্গাক ইনবিদুনা অঙাংবু য়োকপীবা মতমদা (মরু ওইনা শঙ্গোম পাউদর) য়ানশিনবিরীবা ঈশিং অমদি শঙ্গোমগী চাং অদু ৱাৎপা নত্তগা হেনবা তারগসু অঙাংবু চাওজন থীহনবগী মরম ওইহল্লি। মরম অদুনা পাউদর শঙ্গোমগী চাং অদু ৱাৎপা নত্তগা হেনবা তারগসু অঙাংবু চাওজন থীহনবগী মরম ওইহল্লি। মরম অদুনা পাউদর শঙ্গোম–চিঙ্গাকপু অঙাংগীদমক শেম শাবীবা মতমদা কম্পেনিনা ইদুনা তাক্লকপা য়ানশিনগদবা ঈশিং নৎত্রগা শঙ্গোমগী চাং অদু কাইহন্দনা য়ানবিগদবনী। থা অহুম শুরবা অঙাংনা করিগুম্বা মবুক লাম্বা নত্তবদা খৌরাংবা (ঈশিং) পোক্লক্লবদি ঈশিংবু শঙ্গোমদা য়ানশিন্দুনা পিথকপিবগী মহুত্তা ঈশিং (শৌহন্দুনা লোম্থোক্লবা) ওইনা ইনবীবনা হেন্না ফৈ। পিক্লিবা অঙাংবু ঈশিং–শঙ্গোম–চিঙ্গাক ইনবীবা মতমদা মহৌশানা চুন্না লৌনরবা ৱাফম অমদি– করিগুম্বা অঙাং অদুদা ইনবিরীবা অদু খজিক্তা ফাওবা লেমদনা চিংদুনা থকখ্রবদি মবুক পেন্দ্রি হায়বনি। মরম অদুনা ইনবিরীবা লোইনমক থকখ্রবদী খরগা অমুক ইনবিগদবনী।

অঙাংনা চহি মপুং ফারকপদা

অঙাংনা উপতুনা–লেপ্তুনা চৎলকপা হৌরকপা মতাংদা মমা–মপা অয়াম্বনা মচাগী চাও–শাংবা অমদি নোই–পেনবা কয়াগীদমক্তা খোইরাংনৈ। মতাং অসিদা মমা–মপা ওইবশীংনা খঙবিগদবদী– কনা–কনাগুম্বা অঙাং খরদি মহৌশানা মশা পাবগী মওং (Slim) ওই। অসিগুম্বা অঙাংশীং অসিগীদমক্তী মখোয়গী চহি মতাংদা চাফম থোকপা চিঙ্গাকপু নিংথিনা চাদুনা মশা মউ খিংনা লৈরিমখৈদি থোইদোক্লা চিংননিঙাই লৈতে। অদুবু করিগুম্বা, অঙাং অমনা মশাগী চহিগা চাননা, ৱাং –চাউগদবা চাং অদুদগী য়ান্নমক থিন্থরক্লবদি, মদু “হোরমোন” মখলশিং ৱাৎপনা মরম ওইরম্বসু য়াই। মসিগীদমক্তী অখঙ–অহৈ শীংনা অঙাংদুগী ঈ চাংয়েং তৌদুনা য়েংলগা ৱাৎলিবা “হোরমোন” নৎত্রগা হোরমোনশিং অদু অঙাং অদুনা পুঙকক চাওদ্রিবা ফাওবা ইঞ্জেক্সন (কাপ্প) তৌবগী দরকার লৈ।

অঙাংগী মপুক্নিং অমসুং চাওজন থীবা

অঙাংনবু চাওজন থীরবদি, ঐখোয়না মদুবু লাইনা তিলনা নৎত্রগা মশাদা অশোয়বা অমা নৎত্রগা অমা লৈবনরা হায়দুনা হেক্তা খন্নৈ। অমরোমদা মপূক্নিং লৈতাদ্রবা, লাংতক্নরবা অঙাংসু চাওজন থীগল্লি। মরম অদুনা চাওজন থীরবা অঙাং অমবু য়ান্না কুপ্পা য়েংবীবা মতমদা, মশাদা করিগুম্বা লাইনা তিলনা নৎত্রগা অশোয়বা অমত্তা থেংনবিদ্রবদী, অঙাংগী মপুক্নিংদা অকী–তুজুংবা ৱাফম, লাংতক্লবা–নুঙাইতবা, পেন্দবা কয়ানচিংবা ৱাখল কয়া ফুমজিন্দুনা লৈরবরা হায়বসি খঙদোকপীনবা হোৎনবিগদবনী। মদুদা, অঙাংগী থমোয়দা য়ুমগী ওইবা নৎত্রগা স্কুলগী ওইবা নৎত্রগা অতৈ থৌদোক নৎত্রগা ৱাফম অমা নৎত্রগা অমনা মরম ওইদুনা মপুক্নিং লৈতাহন্দবগী মওং থেংনবিরবদী, মমা–মপা ওইবশীংনা নুংশি–চানবীবা ৱাহৈ –ৱাতা কয়ানা অঙাংগী ৱাখলবু চিংনবা–নুঙাইতবা কয়াদুদগী কোকহনবীনবা হোৎনবিগদবনী।

অঙাংদা নম–হাবিরোইদবনী

অঙাং অমা, ময়াং কংবা মাঞ্জরগসু মশা খিংনা লৈরবা নৎত্রগা ডাক্তর য়েংলুবদা করি থোইদোক্তে হায়বা খঙলবদি, নুংশি নোই–পেলহন্নিংই হায়দুনা মঙোন্দা মহাক্লা চাজনিংদবা চিঙ্গাকশিংবু ফনা হাউদুনসু নম–হাদুনা পিজ–পিথকপিরোইদবনী। চাজনিংদবা চিঙ্গাক অমবু নমদুনা পিজবা তারবদি অঙাংগী মশাদা হান্নবা লৈজরম্বা চিঙ্গাক তুমহনন্নবগী শক্তি অদু মাংশিল্লক্তুনা অকায়বা কয়া লাকই।

অঙাং অয়াম্বনা নোংমগী চানরীবা চাক্লেনশিংগী মরক্তা অচোই–অপা হায়বদি বিস্কিট, ৱাফর (অলুচিপ) নচিংবা কান্নবদি মাল্লগা অশেংবদা কান্নদবা ঙামোক চাশিনদুনা চাক্লেন্দা চাগদবা চিঙ্গাক্কি চাং হন্থনদুনা মচি ওইবা চিঙ্গাক ফংনবদা ৱাহল্লি। মসিগীদমকসু মমা–মপা ওইবীশীংনা চেকশিনবিগদবনী।

অঙাং হায়বসি মহৌশানা করিগুম্বা চিঙ্গাক অমা নৎত্রগা অমা চাদুনা লৈনিংগল্লী। অদুনা অঙাং অমনা করিগুম্বা চিঙ্গাক অমা চাও হায়বা য়াদবা হায়বসিমক্তবু– মবুক থল্লবা, চিঙ্গাক্তু হৈনদদুনা পামদবা, চিঙ্গাক্কি মওং মতৌদা হঙ্গোইবা পোকপা হায়বশিং অসি ওইগনি। মরম অদুনা অঙাং অমবু মশা মউ ফনবগীদমক্তা পিজবীগদবা চিঙ্গাক খুদিংমক অঙাংদুনা পামজবা মওংদা ওইহনবীবা হায়বসিসু তঙাইফদে। অঙাংবু কীহন্দুনা (অদু তৌনী নৎত্রগা তৌরোই নৎত্রগা ফুনি চৈনি) পিজ–পিথকপিরোইদবনি। কীহনবগী মহুত্তা অদু চারবদি মহাক্লা পামজবা অমা পাংথোকপিগনী হায়দুনা থেম্বনা অঙাংগী মশাদা চানিং থক্লিংবা পোকহল্লী।

চাওখৎলকপগী মতুং ইন্না অঙাংশিংগী ৱাখলদসু ঙসিদি খঙ–উবা কয়া হেনগৎলে। মমা–মপা ওইবশীংনা করিগুম্বা চিঙ্গাক অমনা মচাগী মশা–মউ ফবা হেনগৎকনি হায়না থাজরদুনা মদুবু পিজ–পিথকপীবা মতমদা নম–হাবীবা নৎত্রগা কীহনবিবগী মহুত্তা, চিঙ্গাক অদু তঙাইফদনা, চাদবা য়াদে হায়বগী মরমশিংবু নিংথিনা হায়বী–তাকপীবনা অচুম্বা থৌওং ওইগনি।

করিগুম্বা অফবা চিঙ্গাক অমবু অঙাং অমনা কা হেন্না পামজদুনা চাজবদা অথিংবা পিবীগনু। মহাক্লা চাজনীংদবা চীঙ্গাক অমবু নমদুনা পিজ–পিথক্লবা হোৎনরুবদা, মহাক্লা চাজনিংলম্বা অদু ফাওবা চানিংখীদবা য়াই।

অঙাংনা চাগদবা পুখম–প্লেটতা অমুক্তদা চিঙ্গাক য়ান্না হাপ্পিরোইদবনী। খজিক–খজিক হাপ্পিদুনা মপূক পেন্না ওক্তিবা ফাওবা পিজবিগদবনী। মসিনা অঙাং অমনা মশানা চারিবা চিঙ্গাকপু ওক্লে–ওক্তি হায়বদু চপ চানা লেপচবদা মতেং পাংই। অমুক্তদা য়ান্না মরাং কাইনা হাপ্তুনা পিজরবদি মদু নে–তানা চাজবগী মহুত্তা, লোয়নমক চাবা ঙমগদ্রা–ঙমলোয়দ্রা হায়বা অঙাংগী ৱাখল কয়ানা মপূক্নিংদা লাংতক্নহনবা পোকহল্লী।

পিক্লি–নৌরীবা অঙাংশীংবু নাওয়োক–নাওকোনবীবা মতমদা, মমা–মপা ওইবশীংনা মচাশিংগী চাও–শাংলকপা, মপূং–মৱৈ ফারকপা কয়াবু মচাগী চহি মতাংগা চানবা মওংদা ওইরক্লিবরা হায়বগী চপ–চাবা খঙদোকপীনবা চাং নাইনা অখঙ–অহৈ ডাক্তরশীংদা য়েংথোকহনবিগদবনী। করিগুম্বা মশাগী অৱাৎপা অমা নৎত্রগা অমনা মরম ওইদুনা চাওজন থীরম্বা তারবদি মদু চুমথোকপিনবা হোৎনবীদুনা, মচাশীংবু মতিক চানা মপূং মৱৈ ফাহনবীদুনা সমাজগী তুংগী য়ুম্বী অমমম ওইহনবীবা ঙম্নবা হোৎনবা হায়বসি মমা–মপা ওইবশীংনা মচা ওইবশিংগীদমক্তা তঙাইফদনা লৌফম থোক্লবা দায়ত্বনি।