এডিটোরিয়েল

লম্বীদা সাইকল য়োনশিনবা

মীয়ামসু ৱাখল তাদে, লৈঙাক্লসু মীৎয়েং চঙদে

সাউথ ইষ্ট এসিয়াগী চাউখৎলবা লৈবাক খরদা চৎনরিবা লম্বী চৎপগী কাঙলোনগী মতাংদা সোসিয়েল মেদিয়াদা থাগৎনরকপা ভিডিও ফুটেজশিং মীয়াম্না উনরে। জেল্লা ক্রোসিং হেঞ্জিল্লগা কার খামজিনবগী মীয়াম্না কার অদুগী মথক্তা খোঙনা কাখৎনগা চৎপগী শক্তম অমসুং কার থৌরিবা মীওই অদুনা করিমত্তা হায়বা ঙমজদবগী মওং মতৌদা লোবু ইকায়খুম্নবা উৎপা অমসুং মশাগী মথৌ মশক খঙনা থবক তৌনদবগী খুদম অমনি হায়না মীয়ামদা উৎলিবনি। অমরোমদা লম্বীগী মতাইদা পোৎ য়োল্লরিবা ইমা-ইবেনশিংবু লম্বী চৎপদা খুদোং চাহন্দে হায়দুনা মণিপুর পুলিসকী পার্সোনেলশিং অমসুং ট্রাফিক্ট পুলিসকী পার্সোনেলশিংনা মপোং-মচৈ চাইখাইবীবনচিংবা চপরি। শুপ্তগী লুপা ৫০/১০০ থঙগ সেন্দোং ওইনা ফংহৌনবা মখোয়না লম্বী মতাইদা পোৎ য়োনবদা অথিংবা পীরিবদুসু মীয়ামগীনি, লম্বী চখোক-চৎশিন্দা অপনবা য়াওহন্দনবা লৌখৎপা অখন্না থৌরাংনি হায়না লৌরবসু য়াই। মদুনা মরম ওইরগা ইমা-ইবেনশিংনা মমিৎতগী মপি তানা কপ্পগসু পুলিসতা কন্না হায়বা ঙমদে। অমরোমদা মীয়াম্না চখোক-চৎশিন্দা খ্বাইদগী হেয়া নুংঙাইনদ্রিবা অমখক হায়বা তারগনা লম্বীদা পার্কিং পীবসিনি। নেম্লেল হায়রেগী শরুক্তা ফাওবা পার্কিং পীশিন্দুনা নেম্লেল হায়রেগী চৎন-কাঙলোনশিং থুগাইরি। পীকপ্তবা পাউনা অমসুং পাক্লবা কৈথেলগী লম্বীগী মতাই অমা গাড়ী পার্কিং ওইহল্লি। অদুগা লৈঙাক্লা পার্কিংনি হায়না লাওথোকপ্পা নাগা তুরেলগী মথক্তা গাড়ী থাবিদবগী পোৎয়োনফম ফমজিন্দুনা লৈরি। অঙম অথোইশিংনা ট্রাফিক্কী রুল থুগাইরগা গাড়ী খৌদা কনামত্তনা থম্বা ঙমদে। অসুম্না ষ্টেট অসিদা চৎনরিবা লো অসি অঙম্বগীনা অমা অদুগা মীচঙ শঙ লৈজবনা, মীচম মীয়ামগীনা তোখাইবা লো অমা চৎপদৌনা তৌরি। মসিনা ঐখোয় মশেনগী মরক্তা নুংঙাইনদবা থোকহনবতা নত্তনা লৈঙাকপগী খুৱৌ থাঙহল্লি।

ইম্ফালগী পাউনা কৈথেল পরীন্দা লৈবা সাইকল য়োনবা দুকান খরগী সাইকল লম্বীগী মতাইদা পুথোক্লগা থেন্দুনা য়োনবা অমসুং রাহেংবম লৈকাই অমসুং নাগমপাল পরেংদনা দুকান মপা-মপাশিন্দা লৈরিবা খোঙ লম্বীশিং থিংজিল্লগা ললোন পোৎ ময়াম পৈদুনা থমজিল্লি। ললোন পোৎশিং অদুগী মনুংদা উপু-কাঙদোল, টেবল চৌকিনচিংবা কয়াসু য়াওরি। অঙকপা লৈবাক হায়বদুনি। মশা মশাগী য়ুমগী গাড়ী থম্ফম অদুনা দুকান ওইনা শান্দোক্লগা থম্মী। অদুগা মশা মশাগী গাড়ীনা লম্বীগী মতাইদা গেরেজগুম্না থম্মী। পাউনা, থঙ্গাল অমদি ধর্মসলানচিংবদা লৈরিবা মীওই অয়াম্বগী কার নৎত্রগা জীপ লৈ। চাউখৎলবা লৈবাকশিংদি গেরেজ লৈত্রবদি গাড়ী লৈবগী অয়াবা পীনদে। অদুবু মণিপুরদদি অদুক কনবা লো অমা শেমদ্রপসু লম্বীদা অয়ুক, নুংথিল, নুমিদাং থিদনা গাড়ী থম্লিবশিং অসি থিংবা ঙম্লগদি মীয়ামগী চখোক-চৎশিন্দা নুংঙাইবা মফম অমা ওইগনি। লৈঙাক্লা শেল য়াম্না তিনো লম্বীগী মতাই অনীমক্তা খোঙ লম্বী শেমগৎলিবসিগী রাহেংবম খঙদবমখৈ কনাগুম্বা খরনা মখোয়গী ললোন পোৎশিং পৈশিন্দুনা থম্লগা মপু শাবগী মতৌ অসিদি লোবু ভাক-শোৱা লৈরিবা পুলিস পার্সোনেলশিংনা য়াম্না কুপ্পা মীৎয়েং চঙফম থোকই। অসিগুম্বা থৌওংশিং অসি থিজিন্দুনা মীয়াম্না পুলিস পার্সোনেলশিংদা থাজবা থম্লগে। খোঙ লম্বীসু দুকান ফম্বশিংদগী শেল লৌরগা শান্দোক্লবা হায়বগী রাহং হনরি। অমরোমদা দুকান ফম্রিবশিংসু খোঙ লম্বী হায়বসি মীয়ামগী চখোক-চৎশিন তৌনবগীদমক শেম্মুনা থম্বা খঙদবদৌনা তৌবসি লাইবক থিবনি। মীয়ামগী থবক্তা খ্বাইদগী অরবনি, ঐগী থবক্তা অরায়বনি হায়বা লৈবাক অমগী সিটিজেন অমা ওইবগী ফজরবা রাখন্ডোনদু মখোয়দদি ওয়-তৈনবা ওইনা থোকপদৌনা তৌবসি নুংঙাইদে। মতাং অসিদা পঞ্জনীংবা রাফমদি, ঐখোয়গী মীয়ামসু ৱাখল তাদবা লৈঙাক্লসু মশাগী তৌফম থোকপশিং করিনো হায়বা খঙলক্তবা, পুলিসনসু মীৎয়েং চঙদবা হায়বসি ফজরবা দেমোক্রেসিগী শক্তম কায়থরক্লবগী মচাক অমনি। মীয়াম্না মীৎ নাবা থবক তৌবশিংগী মথক্তা অকনবা থবক লৌখৎফম থোকই। থবক ঙম্বা পুলিস পার্সোনেলশিং থম্বগী তঙাইফদবসু লৈ হায়জনীংই।

[illegible]

খুদোংথিবশিংদগী ঙাকথোক্লবা খুদক্কী ওইবা লায়েং

কেঐচ বিদেশ্বরী

মমাঙঙৈদগী হৌরদুনা, ঙসিগী চাউখৎলবা মতম অসিদসু ঐখোয় মীওইবা অমদি অতৈ জীবশিংনা, ইখঙ-খঙহৌদনা থোকপা খুদোংথিবা (এক্সিদেন্ট এন্দ কেজুয়েলটি) কয়া তত্তনা থেংনরি। মসিগী মতাংদা মরু ওইবা খরদং লৌখত্তুনা খন্নবা তারবদি, পুন্সিগী খেন্নবা তাঙ্ককশিংগী মতূং ইন্না নঙনরিবা খুদোংথিবশিংসু খেন্নে হায়বসি খঙবা ঙমই।

অঙাং ওইরিঙৈ মতমদা য়াম্না তোইনা নঙনরিবা খুদোংথিবশিংদি ঈরাক্লবা, মৈ পোকপা/ চাকপা, চোং-ফনবদগী শরূ শয়াং তেকপা, অফ-ফত্তা থিরুদনা অফংবা হু চেনবা চিঞ্জাক ফাওবা চাশিন থকচিনবা কয়াশিং অসিনচিংবগী থৌদৌনা অয়াম্বনি। অদুদগী খরা চাউরক্লবা ইনখৎলকপগী মতমদনা লম্বী চখোক-চৎশিন্দা অশোক অপন নঙবা, শামান-লেংমান্নবশিংগা ফুনা-চৈনরুবদগী শোক-পনবা, চেন চোংবদগী শরূ শয়াং তেকপনচিংবা কয়াগী খুদোংথিবশিং নঙনৈ। করিগুম্বদনা, কনা কনাগুম্বা মীওইশিংদি করিগুম্বা অনাবা মখল অমা নৎত্রগা অমনা মরম ওইদুনা খঙহৌদনা ঈ হাথরকপা, জ্ঞান মাংবা, শারৈ হৌবা, ৱাম্বুবা অমদি পংথবনচিংবা কয়া তৌরকপগী খুদোংথিবশিংসু থেংনৈ। মসিগুম্বা খুদোংথিবা কয়াশিং অসিদগী থোক্লকপা য়াবা লাইবক থীনিংঙাই ওইবা থৌদৌ কয়ামরুমদগী ঙাকথোকহৌনবা পাইরক্কী ওইবা খুদক্কী লায়েং কয়ামরুম লৈ। হায়রিবা খুদক্কী ওইবা লায়েংগী পাম্বৈশিং অসিবু ঐখোয়না ''ফার্ষ্ট এইদ'' হায়না খঙনৈ। মসিবু, সমাজগী মপূং ফারবা মীওই খুদিংমক্না খঙজিনবিবগী তঙাইফদবা লৈ।

খুদক্কী ওইবা লায়েং হায়বসিদা ঐখোয়না য়াম্না শম্না, চপ-চাবা মওংদা ৱাহম্থোক পীবা তারবদি, মসি কনাগুম্বা অশোক-অপন নৎত্রগা অনা-অয়েক অমনা মরম ওইদুনা লাইবক থীনিংঙাই ওইরবা মীওই (অঙাং/ অহল) অমবু মতীক চাবা লায়েংশঙ নৎত্রগা অখঙ-অহৈগী মফমদা লায়েংবীরুবগী খুদোংচাবা ফংদ্রিঙৈদা, থোক্লকপা য়াবা খুদোংথিবা কয়াদগী ঙাকথোকচহৌনবা মমল য়াম্লবা পাম্বৈনি হায়বা য়াই। মসিগীদমক্তা তঙাইফদনা, ঐখোয়না ঐখোয় মীওইবগী তোঙান তোঙানবা হকচাং কয়াৎশিংবুদি খঙফম থোকই। মদুদি ''স্কেলেটন সিষ্টেম (শরূ পোলাংগী মওং মতৌ)'', ''মস্কুলার সিষ্টেম (মশল-শাদোংগী মওং মতৌ)'', ''কার্ডিও ভাস্কুলার সিষ্টেম (থম্মোয় অমদি লু-তোংগী ঈচেলগা লৈনরিবা মরী)'', ''রেস্পিরেটরি সিষ্টেম (শ্বর হোন্দোক- হোঞ্জিনগী মওং)'', ''এক্সক্রেটরি সিষ্টেম (খোঙহাম-খূৎহামগী মওং)'', ''এলিমেন্টরি/ ডাইজেষ্টিভ সিষ্টেম (চিঞ্জাক্লা হকচাংদা তুমশিনবগী মওং)'', ''নর্ভস সিষ্টেম (অৱা-নুংঙাই ফাওহল্লিবা শিংলি-নাওরিগী মওং)'' অমদি ''কার্ডিও ভিজুয়েল সিষ্টেম (উবা ঙল্লিবগী মওং)'' শিং অসিনি।

পঞ্জখ্রিবা হকচাংগী কয়াৎশিং অসিবু মুন্না খঙবীবতা নত্তনা ফাষ্ট এইড পীবিগদৌরিবা মীওইনা করি করম্বা মতাংদা করম্বা মওংগী পাম্বৈ শীজিন্নগদগে হায়বসু খঙবীগদবনি। মদুগীদমক্তা-

১। অশোক অপন নংলিবা অদুনা থেংনরিবা খুদোংথিবা অদু করিনো হায়বসি খ্বাইদগী হান্না খঙদোকপীগদবনি,

২। শোক্লিবা মীওই অদুদা খুদক্কী ওইবা করি তৌবীফম থোকপগে হায়বদু ভাব তানা পাঙথোকপীগদবনি। খুদম ওইনা- **(ক) শ্বর থিংবা** – শ্বর নীংথিনা হোন্নবা হোৎনবিবা, **(খ) ঈ হাথবা** – ঈ চৎপদু খুদক্তা থিংনবা হোৎনবিগদবনি. **(গ) শরূ শয়াং তেকপা** – অতেনবা শরূশিং লেংহন্দনবা হোৎনবিগদবনি, **(ঘ) মৈ পোকপা**–চাকপা – পন্থুদনা হিদাক তৌবিগদবনি অসিনচিংবা।

৩। মথক্কীশিং অসিগী মতূংদা লৌফম থোকপা ফীরেপ অমা লৌবীরগা, খুদক্তা তৌবীবা য়াবমখৈ তৌবীরবা মতূংদা খুদোংথিবা অদু তশেংনমক্কী মতৌ করম্না ওইরকখ্রিবনো হায়বদু খঙনবা হোৎনবীগদবনি। অদুগা য়াম্না চেকশিন্না, কোক্কী শরুক, ঙকশম, য়াংলেন শরূ, খোঙ-খূৎ অমদি অতৈ হকচাংগী শরুকশিংবু মচা খাইনা য়েংথোকপীগদবনি। লোয়নন্না শ্বর হোনবগী ফীভম অমসুং মনম, মীহুল অমদি টেম্পরেচরনচিংবসু কূপ্না য়েংবীগদবনি।

৪। অশোক-অপন নঙলিবদুবু করি থোইদোকপা খুদোংথীনিংঙাই লৈতে হায়বগী ৱাখল পোকহন্নবা হোৎনবীবগা লোয়নন্না, ফার্ষ্ট এইড পীবিরীবনসু য়াম্না ইচং-থৌবা থাজ্জবগা লোয়নন্না ইং-তপ্না, হৈ-শিংনা খুদক্কী ওইবা তৌফম থোকপা লায়েং পাঙথোকপীরগা, অশোকপদুবু পন্থুদনা মনাক নকপা অখঙ-অহৈ ডাক্তর অমা কৌরুনবা হোৎনবা নৎত্রগা ডাক্তরগী মনাক নৎত্রগা হোস্পিটালদা পুবীনবা থৌরাংবিগদবনি।

ফার্ষ্ট এইড পীবগী মওংশিং ঃ শ্বর হোনবা – শ্বর হোনবসি তাঙ্কক (ফেজ) অহুম থোক্লা হোল্লি – অহানবদা হোঞ্জিল্লি, অনীশুবদা হোন্দোকই অদুগা অহুমশুবদনা ঙাইহাক লেপ্পী। শ্বর হোন্দোক হোঞ্জিন তৌরিবসিনা ঈ অমদি হকচাংদা চঙদ-য়াদ্রবা ওক্সিজেনবু চিংশিনবনি। মসি নৎত্রবদি হিংলরোই। মিনিট খরদং শ্বর ফুল্লবদি থম্মোয়গী মীহুল লেপখিদুনা শিগনি। মরম অদুনা চাং নাইনা শ্বর হোল্লিবরা হায়বসি মুন্না য়েংবীগদবনি। শ্বর নীংথিনা হোল্লি/ হোন্দে খঙনবগীদমক্তি, নাকোং নামনা অনাবদুগী মচিন মথক্তা উপশিল্লগা, চেপ্না অনাবদুগী থবাক অমদি পুক্তা য়েংগদবনি। শ্বর হোল্লবদি নাকোংনা তাবতা নত্তনা মথবাক অমসুং মপুক্তসু কাংখৎ-কাংথগী মওং উগনি। করিগুম্বা শ্বর থিংদুনা হোল্লমদবা তারবদি শ্বর হোনবগী লম্বী, শেংদোকপীগদবনি, লোয়নন্না চিননা-মচিনবান্দা থম্লগা চিংথোক-চিংশিন তৌদুনা শ্বর হোন্দোক হোঞ্জিন শান্নবীগদবনি। মসি তৌরিঙৈদা অতোপ্পা মী অমনা অনাবদুগী মথবাক্তা নীয়ম চুম্না নমথোক-নমশিন তৌবীদুনা ঈ চেনবা লেপ্তনবসু হোৎনবীগদবনি।

শ্বর থিংবগী মরম ঃ (ক) ঈরাক্লবা – ঈরাক্লরবদি শ্বরগী লম্বীদা ঈশিং চঙদুনা ফুঞ্জিনহল্লি। অসুম তৌরবদি পন্থুদনা, শ্বর হোনবগী লম্বীদা লৈরিবা ঈশিং পূম্বা চিংথোক্লগা, অমোৎ-অকায় খুদিংমক শেংদোক্লগা খূৎশেমগী ওইবা মওংদা শ্বর হোলহনবীনবা হোৎনবীগদবনি। মসিগীদমক্তি – পন্থুদনা ঈরাক্লরবা মীওইদু মমায় নাকন্দা ওলহল্লগা উপ্না হিপহনবীগদবনি অদুনা মখূৎ অনীদুনা কোক্তোনলোমদা তিংথোক্তুনা থন্বীগদবনি। অঙাং ওইরবদি মকোক্কা-মখোঙগা থক-খা ওন্থোকপীগদবনি। অচোৎপা ফিশিং অদু খুদক্তা লৌথোক্লগা অতৈ কম্বলনচিংবা ফি শুপচিনবীদুনা মশাদু শাগৎহন্নবসু হোৎনবীগদবনি। মশাগী ময়াই ওইরপ্না কোর্ফুগুম্বা নৎত্রগা সনাবুলগুম্বা অমা মথক মখা ওন্থোক্লগা মথক্তা ৱাংখৎনা থাঙ্গৎপীদুনা থবোম্বী মনুংদা চঙলিবা ঈশিং চিংথোকপীনবা হোৎনবীগদবনি। মদুগা লোয়নন্না খূৎশেম্না শ্বর হোন্নবা হোৎনবীরগা অনকপা হোস্পিটালদা পুখৎপীগদবনি। করিগুম্বা, ঈরাক্লরুরবা মীওই অদুনা মতম চঙদনা, ফার্ষ্ট এইডকী মতেংনা জ্ঞান তারকপা থোক্লবদি চা নৎত্রগা কোফিগুম্বা অশাবা মহি পীথকপদা কান্নগনি। শ্বর ফুনবা (চোকিং) ঃ অঙাংশিংদা মসি তোইনা থোক্কল্লি। মরম্না, কুদামগুম্বা, পৈশাগুম্বা, মার্বলগুম্বা পোৎশকশিং করিসু নত্তবদা শান্নবদগী নৎত্রগা চেকশিন্দবদগী য়োৎশিনখিবা অসিনি। অহলশিংদনা, চাক-ঈশিং, মহি-মনাই চাবা-থকপদা শোয়খিবদগী শ্বরগী লম্বীদা লান্না চঙখিবনা মরম ওইদুনা তৌগল্লি। মসিগুম্বা মতাংদা ঐখোয়না তৌগদবসি, শ্বরগী লম্বী ফুঞ্জিন্দুনা লৈরিবা পোৎশক অদু লৌথোকপনি। মসিগীদমক্তা – অঙাংশিংদি মকোক, মখোঙ থক-খা ওন্থোকপীরগা মনঙ্গন্দা অহুম-মরিরক পোপ- পোপ য়ৈদুনা নীকপিগদবনি নৎত্রগনা মখনাও মনুং য়ৌনা খুদোম্বী থিংজিন্দুনা ওথোকহনবিগদবনি। অহল নৎত্রগা মপূং মরৈ ফারবা মীওইশিংদনা লেপহল্লগা মতূংলোমদগী, মখূৎকা কোন্ননা মখ্বাঙদা কন্না কোনশিল্লগা খুদম তাশিন্দুনা খুবিনা মবুক্কী খোইদৌ মথক নীংদোনগী হেক মখাদা শাফু য়াওনা খঙনম নমশিনগদবনি। মসি শ্বর ফুলহল্লিবা পোৎশক অদু ওথোরিক্ত্রি ফাওবা তোইনা তৌবিগদবনি।

থৌরি য়ানবা নৎত্রগা খৌরিদা অফা-অপুন তৌরবসু খৌরি চরম ফাজিন্দুনা শ্বর ফুলহল্লি। মসি থেংনরবদি থৌরি য়ানবমক তৌদুনা শিজরগে থৌরাংলম্বা ওইরবসু পুলিস লাকপা অমুক ঙাইবীদনা, শ্বর ফুলহল্লিবা পোৎশক অদু খুদক্তা লৌথোকপীরগা মথক্তা পঞ্জখ্রবগুম শ্বর হোলহন্নবা হোৎনবীগদবনি।

মৈখু অমদি অশেংবা নুংশিৎ চঙদবনা মরম ওইদুনা পোক্লকপা কার্বোন মোনোক্সাইদনা মরম ওইদুনা শ্বর ফুনবা থেংনবীরগনা, মচিন অমদি মনাতোন অদু কুপশিল্লগা খুদক্তা অতোপ্পা নুংশিৎ অশেংবা মফমদা পুথোকপীদুনা ওক্সিজেল পীবিনবা থৌরাংবীগদবনি।

অশোক অপন নঙবা অমদি ঈ হাথবা ঃ করিগুম্বা হকচাংগী উনশা, তোংশা নৎত্রগা শরূ শয়াংদা অশোকপা নংলবদি মদুবু ঐখোয়না ''ৱুন্দ'' (অশোকপা) হায়না খঙনৈ। মসি মখল অনী থোক্লা খায়দোকপা য়াই– (ক) ইহাং হাংদোক্তুনা লৈবা অশোকপা (ওপন ৱুন্দ) অমদি (খ) থিংজিন্দুনা লৈবা অশোকপা (ক্লোজৱুন্দ)। অশোকপশিং অসিদগী ঈ থোক্লককই, মহিক-মতাই চঙগল্লি অদুগা হকচাংগী তোংশা অমদি অতৈ শরুকশিংদা অমাঙ-অতা কয়া থোকহল্লি।

ঈ হাথবা/ ঈ থোকপা হায়বসি য়াম্না খুদোংথীনিংঙাই মশক্লি। মরম অদুনা মসিদি য়াম্না চেকশিন্না খুদক্তা লায়েংবীগদবনি। ঈ হাথবা অসি ''অটরিয়েল ব্লিডিং'', ''ভেনস ব্লিডিং'' অমদি ''কোপিলারি ব্লিডিং'' হায়দুনা মখল অহুম লৈ। মসিদসু অমুক ''এক্সটর্নেল'' অমদি ''ইন্টর্নেল ব্লিডিং'' হায়দুনা মখল অনী খায়দোকই।

ঈ থোকপা নৎত্রগা হাথবা থেংনরবদি খুদক্তা ঈ থোক্লিবদু থিংনবা, ঈ থোক্লিবা মফম অদুদা, মহিক মতাই চেন্দবা অশেংবা রুমাল নৎত্রগা অতৈ ফি মচেৎনা কন্না নমশিন্দুনা থমগদবনি। লোয়নন্না, ঈ উতোংগী মথক্তসু কন্না ফাজিন্দুনা থমগদবনি। ঈ থোক্লিবা মীওই অদু মশা লেংহন্দনা ফমহনবা নৎত্রগা হিপহনবা তৌহল্লগা, অশোকপা মফম অদু শেংনা হামদোক্লবা খূৎনা শেংদোকপীরগা বেন্দেজ তৌবিগদবনি। মদুগী মতূংদা ডাক্তরগী মনাক্তা পুবীগদবনি।

করিগুম্বা, ঈ থোকপা অদুনা মপান্দদি নৎত্রদুনা থবাক, পুক্লুং, কোক অমদি অতৈ হকচাংগী অতৈ মফমশিংগী মনুংদা ওইরবদি মদুবু ঐখোয়না ''ইন্টর্নেল ব্লিডিং'' হায়না খঙনৈ। মসিগুম্বা থেংনবীরবদি খুদক্তা হিপহনবীরগা কোক্লোম্না নেমথহল্লগা মখোঙ থাঙ্গৎপিদুনা তুমিন্না লেঙদনা লৈহনগদবনি। মশা লুমনা লৈনবা অথাবা কম্বলগুম্বা ফিনা শুপচিনবীরগা পন্থুদনা হোস্পিটাল য়ৌনবা থৌরাংবীগদবনি। করিগুম্বা শোক্লিবা অদুনা য়াম্না শাথীবা মওং ওইদুনা লেঙবা য়ারোইদবা ওইরগদি অকঙ-অহৈ ডাক্তর অমা কৌদুনা য়েংহনবীগদবনি।

অখন্নবা অশোকপা ঃ ১। লিন্না চিকপা – লিন্না চিকখিবা তারবদি, য়ারিবমখৈ চিক্লন্লিবা লিন অদুগী মশক মচু, মওং-মরিল খঙদোকপীনবা হোৎনবীগদবনি। শোক্লিবা মীওই অদুদনা মপূক্নীং থক্কৎতনবা, করিসু তৌরোই নুংশা থীগনু হায়বগী থাজবা পীবিরগা, মহাকপু খুদক্তা হোস্পিটাল য়ৌনবা হোৎনবীগদবনি। য়ারিবমখৈ লিন্না চিক্লম্বগী অশোকপা মফম অদু লেংহন্দনা হিপহন্দুনা, অশোকপা মফমদুবু শাপোনগা কোন্ননা অশেংবা ঈশিংনা চামথোকপীনবসু থৌরাংবীগদবনি। অদুগা অশোকপা শরুক অদু থম্মোয় (হার্ট) কী পরীংদগী নেমথনা থম্বীবসু কাউবীরোইদবনি।

২। হুই অঙাওবনা চিকপা – লিন্না চিকখিবগুম শেংনা চামথোকপীরগা ''এন্টি সেপটিক দ্রেসিং'' তৌবিরগা পন্থুবীদনা হোস্পিটাল য়ৌনবা হোৎনবিগদবনি।

লিন অমদি হুই অঙাওবনা চিকপগীদমক্তি অখন্নবা লায়েং লৈ। মরম অদুনা, অশোকপা মখল অনী অসিদদি য়ারিবমখৈ পন্থুবীদনা হোস্পিটাল য়ৌবিরকপা হায়বসিনা খ্বাইদগী থোইরবা লায়েংবগী পাম্বৈনি।

মৈনা পোকপা অমদি চাকপা ঃ হকচাংদা অশাবা পোৎশক্লা নৎত্রগা মৈনা শোক্তুনা পোকপা নৎত্রগা চাকপগী মওং অসি মখল ৬ থোক্লা খায়দোকপা য়াই। মদুদি– (১) মৈরিনা শোকপা নৎত্রগা চাকপা (ড্রাইবর্নস), (২) অচোৎপা অশাবনা শোকপা (স্কেলদস/ ৱেট হিট), (৩) ইলেক্ট্রিক্লা শোকপা/ চাকপা (ইলেক্ট্রিকেল বর্নস), (৪) হিদাক লাংথক্লা চাকপা (কেমিকেল বর্নস), (৫) মঙান্না চাকপা (রেডিয়েসন বর্নস) অমসুং (৬) অইংবনা শোকপা (কোলদ বর্নস)। অসিগুম্বা মৈনা পোকপা অমদি চাকপগী মখলশিং অসিবু অমুক– (অ) অচম্বা, হকচাংগী মপান্দা শোকপা (সুপরফিসিয়েল বর্নস), (আ) মনুং খরা চঙশিন্না চাক্তুনা, খরা হেন্না চাকপা (ইন্টর্মেদিয়েট বর্নস) অমদি (ই) য়াম্না শাথিনা লুথনা চাক্তুনা শোকপা (ডিপ বর্নস) হায়বা মখল অহুম থোক্লা খায়দোকই।

করিগুম্বা, মৈনা চাকপা/ পোকপনা মরম ওইদুনা শোক্লবদি খুদক্তা পোক্তুনা নৎত্রগা চাক্তুনা শারিবা মফম অদু অশাবা হন্থুহন্দুনা ইংথহন্নবা হোৎনবীগদবনি, মহিক মতাই চঙদনবসু হোৎনবীগদবনি লোয়নন্না অশোকপদু জ্ঞান মাঙদনবসু মপূক্নীং থৌগৎপীবগা লোয়নন্না হোৎনবীগদবনি। অশোকপগী মশাদা শেৎলম-চারম্বা খুদোপ, ঘড়ি, পেতি, খোঙউপ অমদি ফাজিন পুনশিন্দুনা শেংলম্বা মফি মরোল পূম্নমক, অশোকপা মফম অমদি হকচাং পূম্বনা পোমখৎলক্ত্রিঙৈ খুদক্তা লৌথোকপীগদবনি। অদুগা অশোকপা মফম অদুবু নীংথিনা দ্রেসিং তৌবীরগা পন্থুদনা মনাক নকপা হোস্পিটালদা পুখৎপীগদবনি।

অইংবনা শোকপা মখলদি, (লো টেম্পরেচর হাইপোথর্মিয়া) হকচাংগী অশাবগী চাংনা সেন্টিগ্রেদ ডিগ্রি ৩৫ দগী করিগুম্বা হন্থখ্রবদি থোকই। মসিগুম্বা মীওই অদুদি খুদক্তা মশানা ইংহল্লন্লিবা মফি মরোল অমদি অতৈ পোৎশক খুদিংমক লৌথোকপীরগা, মমায়খক নত্তনা অতৈ মশা পূম্বা ফি শুপচিনবীদুনা অশাবা মফমদা থম্বীগদবনি। অশোকপদুনা জ্ঞান মাঙলমদ্রিবা ওইরগদি অথুম্বা অশাবা মহি পীথক্তুনা মশা শাগৎহন্নবসু তৌবিগদবনি। মসিগুম্বা মখলগী অশোকপা অসি উননা শোকহনবা (ফ্রোষ্ট বাইট) মখলগী অশোকপদসু চল্লি।

মখল অমদনা, য়াম্না হেন্না শাবদগী (হায় টেম্পরেচর), হকচাংদগী হুমাঙ ওইনা থুমগী শরুক অমদি ঈশিংগী শরুক কা হেন্না চখোকখিবদগী খুদোংথীনিংঙাই ওইবা মওংদা মশা শোম্থুবা (হিট একজাউষ্টসন) থোকই। মসিদদি অশোকপদু খুদক্তা অইংবা মফমদা পুথোকপীরগা, অইংবা ঈশিংদা থুম খজিক্তং য়ানবীদুনা পিথকপীগদবনি। মসিগুম্বা মখলগী খুদোংথিবা অসিগুম্বা ''হিট ষ্ট্রোক'' হায়না খঙনবা মখল অমগসু লৈরি। মসিসু কা হেন্না শাবদগী থোকই। মসিসু ''হিট একজাউষ্টসন'' গিগুম্না লায়েংবীগদবনি। করিগুম্বা অনাবদুনা কা হেন্না শোকচিনবগী মওংদা ওইরক্লগদি হোস্পিটালদা পুখৎপীগদবনি।

হু থকপা অমদি চাবা ঃ হু চঙবা নৎত্রগা চাশিনখিবা মখলগী খুদোংথিবদদি খুদক্তা, হু অদু করম্বা মখলগীনো হায়বসি খঙদোক্লবা হোৎনগদবনি। মসিগুম্বা মখলদদি পন্থুদনা হোস্পিটাল য়ৌনবা হোৎনবীবনা খ্বাইদগী ফবা পাম্বৈ ওই। অদুম্নমক মরু ওইবা হু খরগী মমিং অমদি হুশিং অসিনা ওইহল্লকপা খুদোংথিবশিংদা খুদক্কী ওইনা তৌফম থোকপা, খঙজিনবদা কান্নবা খরা পিজরি। মদুদি–

হু মখল	খুদক্কী ওইবা লায়েং
১। আর্সেনিক	– ওন্থোকহনবা, অইংবা শঙ্গোম অমদি ঈশিং পীথকপা।
২। পেট্রোল	–ওথোকহন্নবা হোৎনবা
৩। কেরোসিন ওইল	– ঈশিং অইংবা, য়ুবী অনৌবা মহি, ''লিক্কুইদ পেরাফিন'' (মোমবর্ত্তি শাজবদা শীজিন্নবা পোৎশক্কী মহি) পীথকপা।
৪। লীদ (মিশি মহি)	– ওথোকহন্নবা হোৎনবা, মেগ্নেসিয়ম সলফেট ঈশিংদা হাপ্লগা পীথকপা।
৫। এস্প্রিন	– ওথোকহনবা, সোদি বিকার্ব নৎত্রগা কোফি পীথকপা।
৬। ফোসফোরস	– ওথোকহনবা, ঈশিং য়াম্না পীথকপা, য়ুবী অনৌবা পীজবা অমসুং মহি পীথকপা।
৭। মার্কুরি	– ঈশিংদা থিৎলগা য়েরুম অহিংবা পীথকপা।
৮। এসিদ	– ঈশিং য়াম্না পীথক্কদবনি, ওথোকহন্নবা হোৎনরোইদবনি।

অমবু ওইরবসু অমবু ওইরবসু অশোক অপনবু নঙলবদি পন্থুদনা মনাক নকপা হোস্পিটাল য়ৌনবা হোৎনবীগদবনি। মথক্তা পঞ্জখ্রিবা ময়াম অসিদি অশোকপা অদুনা শোক্লিবা মফম অমদি পোস্পিটাল অনীগী মরক্তা হেন্না ফীভম ফৎচিল্লক্তদুনা লাইবক থীনিংঙাই ওইবা কয়াদগী ঙাকথোক্লবগী অচম্বা পাম্বৈখক্তনি। মসিমক্লা মপূং ফারবা লায়েংনি হায়না কৈদৌনুংদা লৌবিরোইদবনি।

স্কুলগী থৌশিলদা পূক্নীংগী চয়েৎনবা অমসুং পূক্নীংগী হকশেল

সিঐচ থোইবা

মীওইবনা অপাম্বা, অনীংবা অমদি পাঙথোক্কে খনবা কয়ামরুম লৈ। অসিগুম্বা পূক্নীংগী ওইবা ফীরেপশিং অসিবু অথিংবা পীরবা মতমদা পূক্নীংদা নীংবা কয়াগী মথং মনাও নাইদ্রবা ৱাখল অমা পোকই। মতৌ অসুম্না পূক্নীংগী মহৌশাগী খোঙচত্তা করিগুম্বা ঈথিল অমনা অপনবা পীদুনা ৱাখলগী মথং–মনাও নাইরক্তবা অমসুং মশাগী লমচৎ শাজৎতা অহোংবা অমা লাকহল্লিবা অসি পূক্নীংগী চয়েৎনবগী খুদমনি। হায়রিবা মওং অসি লৈরবা মতমদা ৱাখলগী ভাব তাদ্রবা, পল্লেপফম খঙদ্রবা থাক্তা লৈ। মসিনা মী অদুগী মশাগী ওইবা অপূনবা পার্সোনেলিটি অদুগী মায়োক্তা লান হৌরকই। খুদম ওইনা হায়রবদা হরাউ–তয়াম্না মমান্নবশিংগা শান্নমিন্নজনীংবা অঙাংশিংবু য়ূমদা অকনবা চৈরাক্লা চখোকহন্দুনা থল্লবদি মপূক্নীংদা তপথবা লৈতবগা লোয়নন্না অমদি নীংবা থুংদবগী নুংঙাইতবা ৱাখলনা মশাবু তপথনা লৈহন্দে। মতম অসিদা মহাক্কী পূক্নীংগী ঈথক্কী অকনবা খোঙচৎ অমা লাকই। মসিনা মরম ওইদুনা অঙাংশিংগী লমচত্তা অহোংবা মওং উৎলক্তুনা পার্সোনেলটিগী মওং কায়হল্লি। "It is this mental conflict that lies at the root of all abnormalities of bahaviour".

পূক্নীংগী চয়েৎনবা অসি লৈরবদি কা হেন্না নুংশুক নুংজানবা, শাউগনবা, তপথবা লৈতবা, চরাংনবা, খৎননিংবা, হুরানবা, মীনম্বা ৱা ঙাংবা, ছুটি চেনবা, মথৌদা খোয়জংদবা, হায়বা ইন্দবা, কিগনবা, ভাবনা শাবা ৱাখল খনবা, খোংবীনা লৈবাক্তা তকপা, খূৎ চিকপা, মীরক তিন্নীংদবা, তুম্না–তুম্না তাইবঙগী থবক তৌবা, ইকায় থিবা, পাখৎকনবা, থকসি–খাসি নাইদবা অসিনচিংবা মওংশিং অসি লৈগনি। পূম্নমক অসিগা লোয়নন্না হকচাং অমসুং ৱাখলদা চোকথবা পোকই। অদুগা মতম অসিগী ৱাখলগী মওং অসিদি মীওইবগী পূক্নীংগী ভাব তাফাত্তবা অমসুং ভাব তাদবা মওংদা লৈ।

পূক্নীংগী চয়েৎনবা লৈরবা অঙাংশিংবু লায়েংনবা উপায়দি মখোয়গী পূক্নীংগী ঈহুলশিং শেমদোক্লবগী উপায়শিং অদু মরম চুম্না শীজিন্নগনি। মসিগা লোয়নন্না ফীভম ফীভমগী মতূং ইন্না মখোয়বু মনীংমখা তমজনবা, অনীংবা ফোঙদোকচহনবা অমসুং ওইরি ওইরিবা ফীভমদা চুনবা য়াবা থৌশিল কয়ানা মখোয়গী মথুম মরাং হৌবা ৱাখলগা চুশিন্নবা হোৎনবীগদবনি। মসি ভাব তাদবা পূক্নীংগী মওং ওইবনা psycho-analysis গী মতেং লৌদুনা চপ চাবা মওং খঙদোক্লবা হোৎনগনি হায়না Freud অমসুং Jung না মোত পীরি।

পূক্নীংগী হকশেল ঃ মীওইবনা হকচাংগী লায়না লৈবদৌনা পূক্নীংগী লায়না কয়ামরুমসু লৈ। হকচাংগী লায়না অসিনা নারিবা মী অদুতগা মরী লৈনৈ। অদুগা পূক্নীংগী লায়নাদি মরী লৈনবা থবক অমসুং অতোপ্পা মীগা মরী লৈনৈ। মীওইবগী পূক্নীং অসিগী তপথবা লৈতবা মথং–মনাও নাইদবা, ৱাখল চয়েৎনবা মওং লৈ। মওংশিং অসি পূক্নীংগী লায়না মখল অমনি। অসিগুম্বা পূক্নীংগী লায়না কয়াবু লায়েংনবা বিজ্ঞানবু পূক্নীংগী হকশেল হায়না খঙনৈ। অসিবু Crow and Crow না অসুম্না মশক তাক্লি, "Mental hygiene is a science that deals with human welfare and pervades of human relationship". পূক্নীংগী হকশেল অসিনা মী অমগী পূক্নীংগী মপাঙ্গল কনখৎহনবগা লোয়নন্না মী অমগী পার্সোনেলিটিবু মপূং ফানা চাউখৎহল্লি। শিক্ষানা পাল্লিবসু অঙাংশিংবু মপূং ফাবা মীওং মীতা অমা ওইহন্নবা হোৎনবনি। মরম অসিনা পূক্নীংগী হক্লোলগা শিক্ষাগা য়াম্না মরী লৈনৈ। পূক্নীংগী হকশেল অসিনা মী অমগী পূক্নীংগী মপাঙ্গল ফগৎহল্লি। মেন্টেল হেল্থ অসি মপূং ফানা লৈরবদি মপূং ফাবা মীওং–মীতা অমা ওইবা ঙমই। পূক্নীংগী মপাঙ্গল লৈবা মীওং–মীতা হায়বদি মশাগী পূক্নীংগী মহৌশাগী ওইবা শক্তমশিংবু মরম চুম্না, মতম চানা ফোঙদোকহনবা ঙম্বগী মওং লৈগনি। মসিগা লোয়নন্না মশাগী অনীংবা, অপাম্বা কয়াগা মরী লৈননা চানবা মওংদা মীতিন্নবা অমসুং মশাগী মোত পীবা ঙম্বা ওইগনি। মেন্টেল হেল্থ অসিবু হেদ ফেল্ডনা অসুম্না মশক তাক্লি, "It is the full harmonious functioning of the whole personality".

পূক্নীংগী হকশেল অসি স্কুলগী থৌশিন্দা মরম অনী থোক্লা কাননৈ। মদুদি (১) ছাত্রশিংবু মপূং ফাবা মীওং–মীতা অমা ওইহন্নবা হোৎনবদা (২) ওজাশিংগী মথং–মনাও নাইদ্রবা পূক্নীং অমসুং ৱাখলবু লায়েংনবা হোৎনবদা। ছাত্র অমগী পূক্নীংগী অমসুং ৱাখল আশা অসি চয়েৎনবা লৈহন্দবা, মশা মশাগী অনীংবা ফোঙদোকচবা অথিংবা পীবিদুনা লৈজরিবা শক্তিবু মরম চুম্না শীজিন্নবগা লোয়নন্না মী তিন্নবা য়াবা, মীয়ামগী সমাজগী ফনবা খনবা ঙম্বা, থবক ঙম্বা, খুরৌ চেন্দবা মীওং–মীতা অমা ওইনবা দরকার ওই। মসি পাঙথোক্লবা হোৎনবা তারবদি ওজাগী নীংথিজবা মীওং–মীতা নৎত্রগা পূক্নীংগী মপাঙ্গল মপূং ফানা লৈবা তাই। অদুবু ওজানা মওং কায়বা শক্তম কয়া উক্তুনা ক্লাসতা অঙাংশিংগী পূক্নীংগী নৎত্রগা পার্সোনেলিটিবু মপূং ফাহনবা ঙমদে মরম অসিনা পূক্নীংগী হক্লোন অসি ওজাশিংনা হেন্না মরী লৈনৈ।

তৌইগুম্বসুং ওজাশিংগী পূক্নীংগী মপাঙ্গল অসি ফীভম কয়ামরুম্না খুদুম চনখিদুনা য়াম্না শোম্থুহল্লি। হায়বদি ওজাশিংগী মরক্তসু চুন–চানবা ঙমদবা কয়া য়াওই। ওজাশিংগী মরক্তা মশাগী ওইজবা য়াম্না থিবা, মীরক তিনগন্দবা ওইজ ওইথক য়াম্না পামগনবা, মীয়ামগী অমসুং সমাজগী ফনবা ৱাখল খনগন্দবা, আশা চাউমনবা, য়াম্না শাওগনবা, লাংতক্লগনবা, ইরাং পাম্বা, বুদ্ধি শেরান্নবা, মচিং–মশোন নাইবা রাজনীটিদা কা হেন্না থৱায় য়াওশিনবা, মরন্নাই করবার তৌগনবা, স্কুলগী সাসন হৈতবা, ওজাশিংগা নুংশিনদবা, মীৱা অমসুং ৱারেম ঙাঙগনবা, খঙদবা অখঙ শানিংবা, মতম চাদনা শান্নবা পামগনবা, মথৌদা পূক্নীং চঙদবা, হৈনগনবা, কয়া কয়া য়াওই। হায়রিবা মওংশিং অসিগী অমতংনা মশা–মশাগী মথৌদা অকায়বা পীরক্তুনা ওজা অমবু মথৌগা অমসুং মীয়ামগা চুনদ্রবা নৎত্রগা মথোঙ চাদ্রবা খুরৌ চেনবা ওজা ওইহল্লি। মতম অসিদা মহাক অসি ৱাখলগী লায়না পক্লবা মীওই অমা ওইরবনি। মরম অসিনা মহাক্কীদমক পূক্নীংগী হক্লোন দরকার ওইরে।

অদুবু পীরিবশিং অসিগী খরদি মখাগী ফীভমশিং অসিগী মখা পোল্লি। মদুদি– (১) মশানা তৌরম্বা থবক অদুদা অন্দর এমপ্লোইমেন্টগী মওংদা হায়বদি মশানা পামফাক্তনা মতম ঙাইবগী মওংদা লৈরবা (২) থবক অদুদা থাগৎ হেন্না হেন্না শীজিন্নরবা অমসুং মীয়ামগী অমদি মরী লৈনবা সরকারগী থাগৎ ৱাহৈ ফংদ্রবা (৩) থবক অদুগীদমক পীরিবা তলব অসি মতীক চাদ্রবা নৎত্রগা মান্ন–মান্নবা থাক্কী মরমদা খেন্নবা মখলগী মীৎয়েং অমসুং তলব পীরবা। শম্না হায়রবদা অচান–মীরাই নাইবা মওংদা শিল–লাংবা। (৪) ওজা অমগী মথৌদা মরী লৈনবা মথক থোংবা মীওইশিংনা মরম চাদনা খূৎ থিংজিল্লক্লবা। অদুগা মরী লৈনবা মীওই অমসুং সরকারনা য়াম্না হন্থুবা মীৎয়েংনা থওইদবা মতৌ উৎলক্লবা। (৫) ওজা অদুনা মশাগী বিষয় অদুগী মপূং ফাবা জ্ঞান লৈত্রবা অমসুং স্কুলগী মওং চাবা সাসন লৈত্রবা। (৬) ওজা মশাগী ইমুং মনুং অদুনা য়াম্না লায়রবা অমসুং ইমুং অদুগী ফীভম কয়ামরুমগী অকনবা ঈথিল লৈরবা। (৭) সমাজগা স্কুলগা নক্লবা মরী লৈনদ্রবা অমসুং ওজাশিংগী অমদি স্কুলগী অশিন–অরাংদা ময়ামগী মীৎয়েং অমসুং সহযোগ লৈত্রবা। হায়রিবশিং অসিনা ওজাশিংগী পূক্নীংগী লায়না পোকহন্দুনা মথৌ নীংথিনা পাঙথোকহন্দে। (৮) ওজা অদুনা তম্বীনবগী উপাই খঙদ্রবা অমসুং অঙাংশিংবু করম্না লোয়নগদগে হায়বগী জ্ঞান ৱাংলবা। (৯) অঙাংশিংবু নুংশিদ্রবা, মশাগী মথৌবু অমসুং শিক্ষাগী থৌশিলবু থাজদ্রবা। হায়রিবা পূম্নমক অসিনা ওজাশিংদা চুন–চানবা ঙমদবগী মওং ওইহল্লি। মসিনা মরম ওইদুনা তুংগী জাতিগী য়ূম্বী ওইগদৌরিবা অঙাংশিংবু মপূং ফাবা পার্সোনেলিটি ওইহনবসু ঙমদে। মরম অসিনা পূক্নীংগী হকশেল অসি মরু ওইনা ওজাশিংগীদমক হেন্না দরকার ওই।