এডিটোরিয়েল
ꯑꯦꯗꯤꯇꯣꯔꯤꯌꯦꯜ

ইলেক্সন মমাঙগী চোংথোক চোংশিন

লৈবাক্কীনি নৎত্রগা ওইজবা থিবনি হায়গদ্র হায়বসিদি নৈননীংঙাইনি

তরাতরেৎ শুবা লোক সভা ইলেক্সন ২০১৯ গী থবক অয়োৌবী থাক্তা পায়খৎনরকপগা লোয়ননা মীয়ামগী লুচিংবশিংনা পোলিটিকেল পার্টি অমদগী অমদা চেপ্থোক-চেনশিন তৌনবা অসি হন্দকসু থোক্লরে। তৌবগীদি পীক্লবসু চাউরবসু ইলেক্সন মমাঙদা পার্টি অমদগী অমদা চোংথোক-চোংশিন তৌবা লোয়ননা অনৌবা পার্টি কয়া থোরকপা হায়বা অসিদি মমাঙদগী অদুম্মক চৎনদুনা লাকপনি। মসিমক অফবা অমসুং অচুম্বা খোঙথাংনি হায়বমক ঙমদ্রবসু লৈবাক মীয়ামগী নৎত্রগা মশা মশাগী ইন্টরেষ্ট য়েংলগা পোলিটিকেল পার্টি অমদগী তোক্লগা অমদা য়াওবনি হায়বসিদি অদুম্মক হায়নদুনা ঙাংনদুনা লাকই। অদুবু কদায় ফাওবা চুম্বগে হায়বা অদুদি মীয়াম্না নৈনবা তঙাইফদে। লৈবাক্কী ইন্টরেষ্টনা মাঙদা থম্লগা চুঙ্গোয় ওইনা শীজিন্নবগী মওংসু উদবদি নত্তে। মসি ওইদুনসু ঐখোয়গী রাজনীটিগী লুচিংবশিংনা ঙাইহাক ঙাইহাক্কী ওইবা ৱাখল্লোন্দা তাউবগুম তৌবা অসিদি দিমোক্রেসিগী অচেৎপা য়ূম্ফম থোঙ্গৎপদা অয়েৎপা নৎত্রগা অকায়বা পীবনি হায়না লৌবদা লাল্লরোই।

লৈবাক অসিগী ওইনা হৌজিক ১৭ শুবা লোক সভা ইলেক্সন মাঙদা তাদুনা লৈরবা মতম অসিদা রাজনীটি লুচিংবা কয়া পার্টি অমদগী তোক্লগা অমদা য়াওবগী ৱা ষ্টেট কয়াদা থোক্লি অমসুং তারি। পীকখ্রবা ষ্টেট অসিদসু অসিগুম্বা রাজনীটিগী কাঙলোন অসিমক অদুম্মক চখদুনা লাক্লি। লৌরমদায় তেংনামানবি খাইনরমদায় য়োংমানবিগী ফীভম অদুম্মক তোঙান তোঙানবা রাজনীটিগী লুচিংবা খরদদি উরি। তৌবগীবুদি তিন্নরিগে চান্নরিগে নুংশিন্নে। অরৈ-লৈতা, অৱাৎ-অপা তাথোক-তাশিন তৌনে। অদুবু করিগুম্বা অমদগী তোখায় তারকপা মতমদা অদুম্মক চৈনবা হায়বা অসিদি রাজনীটিগী ৱা খক নত্তনা অদুম্মক তৌনরি। অদুম্নদি ওইরগা কয়াম্না চুম্বা নৎত্রগা লানবা হায়বা অদুদি মখোয় মখোয়গী তৌথোরকপা থবক্কী মখা পোল্লি হায়বা তাই। মণিপুরগী ওইনা লোক সভা ইলেক্সন অসিগীদমক তোঙান তোঙানবা পার্টিশিংগী মীরেপ পুথোক্লি অমসুং পুথোক্লবা হোৎনরি। অহানবা ফেজদা ভোট থাদনগদবা আউটর মণিপুর পার্লিয়ামেন্টরি কন্সটিট্যুয়েন্সিগী ওইনদি লাক্লিবা নিংথৌকাবা নুমিত্তা মীরেপ চে পীশিনবগী অরোয়বা ওইরগনি। হৌজিক য়াউশঙ অমসুং নোংমাইজিংগী ছুটি লৈখিবনা আউটর মণিপুরগী ওইনা মীরেপ চে পীশিনবগী নুমিৎ অসি শুপ্নতগী নিংথৌকাবা নুমিৎ অসিখক্তা ঙায়রে। হায়রিবা নুমিৎ অসিদা কেন্দ্র অসিদা মীরেপ কয়া লম্বা তৌনরগদগে হায়বদু চাউরাকপা অমা খঙলগনি লোয়ননা পার্টি থাদোকপা অতোপ্পদা য়াওবগী থৌদোক খরসু শোয়দনা উবা ফংলগনি। কোংগ্রেস পার্টিগী ওইনা এক্স এম এল এ ৫ না পার্টি অসিদগী তোক্লগা এন ই আই দি পিদা য়াওবগা লোয়ননা মখোয় মঙাগী মনুংদা অমদি নৌনা চঙখিবা পার্টি অসিগী ইন্নর মণিপুরদা মীরেপ ওইরগনি হায়না লাউথোকখ্রে। অদুনদি মখোয়না হান্না য়াওরম্বা পার্টি অদু থাদোক্লগা অতোপ্পা অমদা য়াওখিবা অদু লৈবাক্কী মীয়ামগী ইন্টরেষ্টতনি হায়গদ্রা নৎত্রগা মশাগী রাজনীটিগী ফীভম শেম্নবা হোৎনবা লন্নাই ওইবা ফীরেপনি হায়গদ্রা হায়বসিদি অদুম্মক ৱাহং ওইরি। অমনা অমবু উনবা চৈনবা হায়বসিদি রাজনীটিগী মচৎনি। তৌইগুম্বসুং মদুনা লৈবাক্কী অমসুং মীয়ামগী ইন্টরেষ্টতা ওইনা পুথোক্লবা হোৎনরবদি মদু অচুম্বনি হায়না লৌবদি চুম্লোই হায়না লৌই। মরম অদুনা ভোটর ওইরিবা ঐখোয় খুদিংমক্লা ভোট পীরমদায়দা নীংথিনা নৈনবা, খন্নবা তঙাইফদে। ঙাইহাক ঙাইহাক্কী ওইবা মওংদা লৈবাক্কী নৎত্রগা মীয়ামগী মরু ওইবদু নাথৈদুনা থম্লগা খুদোংচাবা লৌনবা হোৎনবা য়াওদবসু নত্তে। অসিগুম্বা থৌওং কয়া অসিসু ভোটর ওইরিবা ঐখোয়না কূপ্না অমসুং হৈ-শিংনা য়েংশিনবা অমদি নৈনবা তঙাইফদে। ঈথক-ইরাংদা পংতাও তাওদুনা ঐখোয়গী দিমোক্রেটিক রাইটপু মগুণ হন্থহনবগী মওংদি তৌনদবা ফরবনি হায়না নীংই। মরম অসিনা ঐখোয়না ঐখোয়গী দিমোক্রেটিক রাইট অচুম্বা মওংদা শীজিন্নদুনা অফবা অমসুং অচঙবা মীওই খন্নবা হোৎনমিন্নবা তঙাইফদে।

ꯏꯂꯦꯛꯁꯟ ꯃꯃꯥꯡꯒꯤ ꯆꯣꯡꯊꯣꯛ ꯆꯣꯡꯁꯤꯟ

ꯂꯩꯕꯥꯛꯀꯤꯅꯤ ꯅꯠꯇ꯭ꯔꯒꯥ ꯑꯣꯏꯖꯕꯥ ꯊꯤꯕꯅꯤ ꯍꯥꯏꯒꯗ꯭ꯔ ꯍꯥꯏꯕꯁꯤꯗꯤ ꯅꯩꯅꯅꯤꯡꯉꯥꯏꯅꯤ

[illegible]

অঙাংশিংবু নীয়ম চুম্না পীজ পীথক তৌদুনা নাওকোনবীবা

ডা. মডন কটারিয়া

পীক্লিবা অঙাংশিংদা ঃ-

পোকপা কুইদ্রিবা অঙাংশিংগী মশাদা, পাঙ্গলগী শক্তি (ইনর্জি) অসি অককনা খরতমক ফংই। করিগুম্বদা অঙাংনবু মশা ঙমদ্রবদি, মশাদা য়াওজবা শক্তি খুদিংমক হেক্তা মাঙজহনখি। মরম অদুনা পন্থদনা লায়েংবিহৌদ্রবদি অঙাং অদু চাউজন থীরক্কনি, ময়াং কংশিল্লক্কনি। অদুনা, অঙাংনবু মশা ঙমদবগী মওংদা ইনবী-পিথকপীবদা থওইরক্তবগী মওং খঙবীরবদি অখঙ-অহৈ ডাক্তরশিংগা তানবিগদবনি।

খোম থক্লিবা অঙাংনা য়াম্না তোইনা কপ্লবদি মবুক থন্দবনা মরম ওইরম্বসু য়াই। মসিবু অঙাংনা চাউজন থীবগী মরু ওইবা মচাক অমনি। মরম অদুনা অঙাংবু তোইনা খোম ইনবীদুনা মবুক থলহনবীনবা হোৎনবীবা তঙাইফদে। করিগুম্বা, খোমথোক মরাং কাইদবা ওইরবদি অখঙ-অহৈশিংগা তানবীদুনা অতৈ চীঞ্জাক (মরু ওইনা থা ৩ শুদ্রিবা অঙাংশিংদা, থা ৩ শুখ্রবদি অতৈ মপং ওইবা চীঞ্জাকশিং পিজবীবা য়ারে।) ইনবীদুনা মশাগী ফংফম থোকপা চীঞ্জাক ফংহনবিগদবনি।

খোমচুপ শীজিন্নদুনা অতৈ চীঞ্জাক ইনবিদুনা অঙাংবু য়োকপীবা মতমদা (মরু ওইনা শঙ্গোম পাউদর) য়ানশিনবিরীবা ঈশিং অমদি শঙ্গোমগী চাং অদু ৱাৎপা নৎত্রগা হেনবা তারগসু অঙাংবু চাউজন থীহনবগী মরম ওইহল্লি। মরম অদুনা পাউদর শঙ্গোম/ চীঞ্জাকপু অঙাংগীদমক শেম শাবীবা মতমদা কম্পেনিনা ইদুনা তাক্লকপা য়ানশিনগদবা ঈশিং নৎত্রগা শঙ্গোমগী চাং অদু কাইহন্দনা য়ানবিগদবনি। থা অহুম শুরবা অঙাংনা করিগুম্বা মবুক লাম্বা নত্তবদা খৌরাংবা (ঈশিং) পোক্লক্লবদি ঈশিংবু শঙ্গোমদা য়ানশিন্দুনা পিথকপীবগী মহুত্তা ঈশিং (শৌহন্দুনা লোম্থোক্লবা) ওইনা ইনবীবনা হেন্না ফৈ। পীক্লিবা অঙাংবু ঈশিং/ শঙ্গোম/ চীঞ্জাক ইনবীবা মতমদা মহৌশানা চুম্না লৌনরবা ৱাফম অমদি- করিগুম্বা অঙাং অদুদা ইনবিরীবা অদু খজিক্তা ফাওবা শেমদনা চিংদুনা থকখ্রবদি মবুক পেন্দ্রি হায়বনি। মরম অদুনা ইনবিরীবা লোইনমক থকখ্রবদি খরগা অমুক ইনবিগদবনি।

অঙাংনা চহী মপূং ফারকপদা ঃ

অঙাংনা উপ্তুনা/ লেপ্তুনা চৎলকপা হৌরকপা মতাংদা মমা-মপা অয়াম্বনা মচাগী চাও-শাংবা অমদি নোই-পেনবা কয়াগীদমক্তা খোইরাংনৈ। মতাং অসিদা মমা-মপা ওইবশিংনা খঙবিগদবদি- কনা-কনাগুম্বা অঙাং খরদি মহৌশানা মশা পাবগী মওং (স্লিম) ওই। অসিগুম্বা অঙাংশিং অসিগীদমক্তি মখোয়গী চহী মতাংদা চাফম থোকপা চীঞ্জাকপু নীংথিনা চাদুনা মশা-মঔ খিংনা লৈরিমখৈদি থোইদোক্লা চিংননীংঙাই লৈতে। অদুবু করিগুম্বা, অঙাং অমনা মশাগী চহীগা চাননা, ৱাং-চাউগদবা চাং অদুদগী য়াম্নমক থিন্থরক্লবদি, মদু "হোরমোন" মখলশিং ৱাৎপনা মরম ওইরম্বসু য়াই। মসিগীদমক্তি অখঙ-অহৈশিংনা অঙাংদুগী ঈ চাংয়েং তৌদুনা য়েংলগা ৱাৎলিবা "হোর্মোন" নৎত্রগা হোর্মোনশিং অদু অঙাং অদুনা পুষ্কক চাউদ্রিবা ফাওবা ইঞ্জেক্সন (কাপ্পা) তৌবগী দরকার লৈ।

অঙাংগী মপূক্লীং অমসুং চাউজন থীবা ঃ

অঙাংনবু চাউজন থীরবদি, ঐখোয়না মদুবু লাইনা-তিলনা নৎত্রগা মশাদা অশোয়বা অমা নৎত্রগা অমা লৈবনরা হায়দুনা হেক্তা খন্নে। অমরোমদা মপূক্লীং লৈতাদ্রবা, লাংতক্লরবা অঙাংসু চাউজন থীগল্লি। মরম অদুনা চাউজন থীরবা অঙাং অমবু য়াম্না কুপ্না য়েংবীবা মতমদা, মশাদা করিগুম্বা লাইনা-তিলনা নৎত্রগা অশোয়বা অমত্তা থেংনবিদ্রবদি, অঙাংগী মপূক্লীংদা অকি-তুজুংবা ৱাফম, লাংতক্লবা-নুংঙাইতবা, পেন্দবা কয়ানচিংবা ৱাখল কয়া ফুমজিন্দুনা লৈরবরা হায়বসি খঙদোকপীনবা হোৎনবিগদবনি। মদুদা, অঙাংগী থম্মোয়দা য়ূমগী ওইবা নৎত্রগা স্কুলগী ওইবা নৎত্রগা অতৈ থৌদোক নৎত্রগা ৱাফম অমা নৎত্রগা অমনা মরম ওইদুনা মপূক্লীং লৈতাহন্দবগী মওং থেংনবিরবদি, মমা-মপা ওইবশিংনা নুংশি-চানবীবা ৱাহৈ-ৱাতা কয়ানা অঙাংগী ৱাখলবু চিংনবা/ নুংঙাইতবা কয়াদুদগী কোকহনবীনবা হোৎনবিগদবনি।

অঙাংদা নম-হাবিরোইদবনি ঃ

অঙাং অমা, ময়াং কংবা মাঞ্জরগসু মশা খিংনা লৈরবা নৎত্রগা ডাক্তর য়েংলুবদা করি থোইদোক্তে হায়বা খঙলবদি, নুংশি নোই-পেলহন্নীংই হায়দুনসু মঙোন্দা মহাক্লা চাজনীংদবা চীঞ্জাকশিংবু ফনা হাওদুনসু নম-হাদুনা পীজ-পিথকপীরোইদবনি। চাজনীংদবা চীঞ্জাক অমবু নমদুনা পীজবা তারবদি অঙাংগী মশাদা হান্ননা লৈজরম্বা চীঞ্জাক তুমহন্ননবগী শক্তি অদু মাঙশিল্লক্কুনা অকায়বা কয়া লাকই।

অঙাং অয়াম্বনা নোংমগী চানরিবা চাক্লেনশিংগী মরক্তা অচোই-অপা হায়বদি বিস্কিট, ৱাফর (অলুচিপ) নচিংবা কান্নবদি মাল্লগা অশেংবদা কান্নদবা ঙামোক চাশিন্নদুনা, চাক্লেন্দা চাগদবা চীঞ্জাক্কী চাং হন্থনদুনা মচি ওইবা চীঞ্জাক ফংনবদা ৱাহল্লি। মসিগীদমকসু মমা-মপা ওইবীশিংনা চেকশিনবিগদবনি।

অঙাং হায়বসি মহৌশানা করিগুম্বা চীঞ্জাক অমা নৎত্রগা অমা চাদুনা লৈনীংগল্লি। অদুনা অঙাং অমনা করিগুম্বা চীঞ্জাক অমা চাও হায়বা য়াদবা হায়বসিমক্তবু- মবুক থল্লবা, চীঞ্জাক্তু হৈনদদুনা পামদবা, চীঞ্জাক্কী মওং মতৌদা হঙ্গোইবা পোকপা হায়বশিং অসি ওইগনি। মরম অদুনা অঙাং অমবু মশা-মঔ ফনবগীদমক্তা পিজবীগদবা চীঞ্জাক খুদিংমক অঙাংদুনা পামজবা মওংদা ওইহনবীবা হায়বসিসু তঙাইফদে। অঙাংবু কীহন্দুনা (অদু তৌনি নৎত্রগা তৌরোই নৎত্রগা ফুনি চৈনি) পীজ-পিথকপীরোইদবনি। কীহনবগী মহুত্তা মদু চারবদি মহাক্লা পামজবা অমা পাঙথোকপীগনি হায়দুনা থেম্বনা অঙাংগী মশাদা চানিং থক্লীংবা পোকহল্লি।

চাউখৎলকপগী মতুং ইন্না অঙাংশিংগী ৱাখলদসু ঙসিদি খঙ-উবা কয়া হেনগৎলে। মমা-মপা ওইবশিংনা করিগুম্বা চীঞ্জাক অমনা মচাগী মশা-মঔ ফবা হেনগৎকনি হায়না থাজরদুনা মদুবু পীজ-পিথকপীবা মতমদা নম-হাবীবা নৎত্রগা কীহনবিবগী মহুত্তা, চীঞ্জাক অদু তঙাইফদনা, চাদবা য়াদে হায়বগী মরমশিংবু নীংথিনা হায়বী-তাকপীবনা অচুম্বা থৌওং ওইগনি।

করিগুম্বা অফবা চীঞ্জাক অমবু অঙাং অমনা কা হেন্না পামজদুনা চাজবদা অথিংবা পিবীগনু। মহাক্লা চাজনীংদবা চীঞ্জাক অমবু নমদুনা পীজ-পিথক্লবা হোৎনরুবদা, মহাক্লা চাজনীংলম্বা অদু ফাওবা চানিংখিদবা য়াই।

অঙাংনা চাগদবা পুখম/ প্লেটতা অমুক্তদা চীঞ্জাক য়াম্না হাপ্পীরোইদবনি। খজিক-খজিক হাপ্পীদুনা মবুক পেন্না ওক্ত্রিবা ফাওবা পিজবীগদবনি। মসিনা অঙাং অমনা মশানা চারিবা চীঞ্জাকপু ওক্লে/ ওক্ত্রি হায়বদু চপ চানা লেপচবদা মতেং পাঙই। অমুক্তদা য়াম্না মরাঙ কায়না হাপ্তুনা পীজরবদি মদু নে-তানা চাজবগী মহুত্তা, লোয়নমক চাবা ঙমগদ্রা/ ঙম্লোইদ্রা হায়বা অঙাংগী ৱাখল কয়ানা মপূক্লীংদা লাংতক্লহনবা পোকহল্লি।

পীক্লি-নৌরিবা অঙাংশিংবু নাওয়োক-নাওকোনবীবা মতমদা, মমা-মপা ওইবশিংনা মচাশিংগী চাও-শাংলকপা, মপূং-মরৈ ফারকপা কয়াবু মচাগী চহী মতাংগা চানবা মওংদা ওইরক্লিবরা হায়বগী চপ-চাবা খঙদোকপীনবা চাং নাইনা অখঙ-অহৈ ডাক্তরশিংদা য়েংথোকহনবিগদবনি। করিগুম্বা মশাগী অৱাৎপা অমা নৎত্রগা অমনা মরম ওইদুনা চাউজন থীরম্বা তারবদি মদু চুমথোকপীনবা হোৎনবীদুনা, মচাশিংবু মতীক চানা মপূং মরৈ ফাহনবীদুনা সমাজগী তুংগী য়ুম্বী অমমম ওইহনবীবা ঙম্নবা হোৎনবা হায়বসি মমা-মপা ওইবশিংনা মচা ওইবশিংগীদমক্তা তঙাইফদনা লৌফম থোক্লবা দায়ত্বনি।

অতোপ্পা লায়েং মখল অমা ওইনা আয়ুস

ডা. ঐচ তেম্বা

ঙসিগী মীরোন্না অনা লায়েংগী বিজ্ঞান অসি অয়োৌবী থাক্তা চাউখৎলে হায়না পানরি। অদুবু মীওইবা সমাজদি লায়না কয়াগী খয়াত্তগী মুক্তি ফংবা ঙমদ্রি। অনৌবা হিদাক অনৌবা খূৎশু-খূৎলাই পুথোক্তুনা চাউখৎলকপগী মতীক লায়েংবদা ৱারবা তমথিরবা লায়না কয়া থোক্লকপা লেপত্রি। মসিগী মরম কয়া শোয়দনা লৈগনি। পূম্নমকসিগী মনুংদা মীশিং হেনগৎলকপা, বিজ্ঞান চাউখৎলকপা অসিবু অচৌবা মরমনি। মীশীং হেনগৎলকপনা কোন্নবা চানবা চীঞ্জাক ফংলক্তবা, লৈফম লৈরক্তদুনা উমং ৱামং কোকথোরকপা কয়া অসিনা মহৌশাগী লৈজরম্বা খল কায়হল্লকই। নুংঙাইনা হিংনবা তানশিল্লবা লৌশিং জ্ঞান শীজিন্নদুনা অনৌ-অনৌবা পুথোক্লিবা খূৎশু-খূৎলাই, মেচিন, গাড়ীশিং কল কারখানা কয়া লিংখৎলকপদা নত্তনা ন্যুক্লিয়ার চাংয়েং তৌরকপদগী মখল কয়াগী পোলুসন থোকহন্দুনা হকচাং মাঙনীংঙাই ওইহল্লকই। অসিগুম্বা মহৌশা অমসুং খূৎশেমগী লানগী রিয়েক্সন ওইনা অনৌবা লায়না কয়া থোক্লকই। পৃথিবীগী শাবগী চাং নোংমা- নোংমগী হেনগৎলক্তুনা ঙসিদি গ্লোবেল ৱার্মিং-পেলর আইস-মেল্টিংগী ৱাথোক লাক্তুনা পৃথিবী কায়খিবা য়াবগী ফীভমদা লাকপদা নত্তনা মখল মখাগী ভাইরসকী চাক্তাফম ওইরকপদগী লায়েংবদা ৱারবা অনৌবা লায়না কয়া থোক্লক্লি। অমরোমদা চানবা চীঞ্জাক্কী পোখোক লৈনবা শীজিন্নরিবা রসায়নগী হার অমসুং তিলহাৎ হিদাকশিং অসিনসু লায়না কয়া থোকহন্দুনা পুন্সি তেন্নবগী মরম ওইরক্লি।

পূম্নমকসিগী মথক্তা ঙসি মীয়াম্না মপুম ওইনা শীজিন্নরিবা এলোপেথি লায়েংগী হিদাক কয়ানা থোকহল্লিবা অমাং অতাশিং অসিনা অনাবা অমা ফখ্রবসু খূৎশেমগী হিদাক্লা থোকহনবা (এ দি দি) লায়না কয়া থোকহন্দুনা লোয়বা নাইদনা খুদোংথীবা থোকহন্দুনা পুংফ-ফবা পাম্বৈ ফংবা ঙমদ্রি। বিজ্ঞাননা অনৌবা পুথোক্লিবমখৈ মদুগী অমাংবসু মদুমক ফংলি।

মরম কয়া অসিনা ঙসিদি মালেমগী মীপুম খুদিংমক অনৌবা য়াওন অমদা মীৎয়েং থম্বা হৌখ্রে। চান্নবা চীঞ্জাক শেৎ ইন্নবা ফি-রোল লৈননবা য়ূম্লৈ-কৈরৈদা মহৌশা (নেচর) অমসুং খূৎশেম (সাইন্টিফিক এপ্প্রোচ) অনী চুশিন্ননা য়াম্না সাইন্টিফিক ওইবা পুন্সি মহিং অমদা হিংবা তারকই। চীঞ্জাক্কী পোখোক চাথোক লৈনবা শীজিন্নরিবা হার রসায়ন হারগী মহুত্তা ষষ্ঠী ষণযুং মনা-মশিংনা শেম্বা অচম্বা হারনা শিনবা, শেৎন-ইন্নবা ফি ফেক্তরী মিলগী নাইলোন টেরিরিনগী মহুত্তা লশীং ফি, মুগা ফি শীজিন্নবগা লোয়ননা হকশেল কাঙলোন ঙাক্লা হিংবগী তঙাইফদবা লম্বী থিবা হৌরক্লে। অনা-লায়েংদসু মদু মঙাই। মোর্ডন ইংলিশ মেডিসিন হায়নরিবা এলোপেথি খক্তদা সরকারনা অনা-লায়েংগী খুদোংচাবা ফংহনবগী মহুত্তা অতোপ অতোপ্পা লায়েংশিং য়োকখত্তুনা মীয়ামদা মদুগী কান্নবা ফংহনবগী তঙাইফদবদু খঙলক্তুনা অনৌবা থৌরাং পায়খৎপা হৌরে। মতাং অসিদনি অল্টর্নেটিভ সিষ্টেম ওইরিবা আয়ুশকী মফম ফিদা ফংলক্লিবা। ২০০৫ ইংদগী ভারত সরকারগী হকশেল মন্ত্রালয়না ইন্দিয়ান সিষ্টেম ওফ মেডিসিন এন্দ হোমিওপেথি (আই এস এম এন্দ ঐচ) বু আয়ুশ হায়না মমিং ওন্দুনা জাতিগী ওইনা পায়খৎপা থৌরাং কয়াদা য়াওহন্দুনা মীয়ামদা খুদোংচাবা ফংহনবা হৌরে। মসিগী নুংগী ওইবা মরু ওইবা মরমদি মালেমগী চাউখৎলক্লিবা লৈবাকশিংগী অপূনবা মীশীংগী চাদা ৮০ (দব্লিউ ঐচ ওগী রিপোর্টকী মতুং ইন্না) দি মনা মশিংদগী শেম্বা হিদাকশিংদা য়ূম্ফম ওইবা লম-লমদুদা চৎনবা মহৌশাগী লায়েং কাঙলোনশিং শীজিন্নৈ হায়বসিনি। অদুগীসু মথক্তা হৌজিক্কী ওইনা লেপ্তুনা হোংলক্লিবা তোঙান তোঙানবা মোর্ডন মেডিসিনগী হিদাকশিং অসিগী কেমিকেল ওইবা সাইদ ইফেক্টনা থোকহল্লিবা খূৎশেমগী লায়নাশিং (অর্টিফিসিয়েল দ্রগ দিজিস) অসিসু অচৌবা মরম অমনি। ঙসিদি মীপুম খুদিংমক্লা ভাব তান্নরক্তুনা পুন্সি নুংশাংনবা হার্বেল বেস বাইওরিছোর্সকী হিদাকশিংদা মায় ওনশিল্লক্লে।

আয়ুশ ৱাহৈ মঙানা শাবা লায়েং পথাপ মঙাগী অপূনবা মমিংনি। শন্দোক্লা হায়রবদা আয়ুবেদিক, যোগ অমসুং নেচর ক্যুর, উনানি, সিদ্ধ অমসুং হোমিওপেথি অসিনি। পঞ্চভূৎ হায়দুনা পোৎশক মঙানা মীওইববু শেম্মী হায়বা ৱাখল্লোন্দা য়ূম্ফম ওইবা লায়েং অসি খৃষ্টগী মমাঙ চহী ১০০০ রোমগী মমাঙ চরক অমসুং সুস্রুতাগী মতমদগী লৈরক্লবা ভারতবর্ষগী অরিবা লায়েংনি। পূক্লীং-হকচাং অনীনা থোং মান্ননা লৈরবতদা হকচাং ফনা হিংবা ঙমই হায়না থাজরি। চহী ৫০ রোমগী মতম অসিদা হৌজিক্তি লায়েং অসিগী তোঙান তোঙানবা বিষয় ২২ গী পোষ্ট গ্রেজুয়েটকী কোর্স লৈরে। যোগ অমসুং নেচরোপেথিসু দব্লিউ ঐচ ওনা শকখঙলবা লায়েং ওইরে। হিদাক য়াওদনা লায়েংবা এলজি অমসুং হৌজিক মতমগী স্ত্রেসকুম্বা পূক্লীং লাংতক্লবা অনাবশিংদা থোইদোক্লা কান্নবা মহৌশা লায়েং মখল অমনি। উনানি অসি গৃক্তগী হৌরকপা অদুগা অরবশিংনা চাউখৎহল্লগা ভারত্তা ময়াই চনবা চহীচাদা য়ৌরকখিবা লায়েং পথাপ্নি। হকচাং য়োকপা, লায়না-তিলনাদগী ঙাকথোকপা অদুগা অনাবা মরু ফংনা মাঙহনবা হায়বা মীৎয়েংদা লায়েংই। অদুগা হোমিওপেথিনা ১৮ শুবা চহীচাদা জর্মন্দগী হৌরক্লগা মালেমদা শিন্থুংনা শন্দোকখিবা লায়েংনি। মহৌশাগী নেচরেল লো অমদা য়ূম্ফম ওইবা অচম্বা সাইদ ইফেক্ট লৈতবা মমল হোংবা হিদাক খরতনা অনাববু মরু ফুক্লা লায়েংবা পথাপ্নি। শীজিন্নরিবা হিদাক পূম্নমক মশা ফবা মীওইবদা চাংয়েংলবা হিদাক্কী চাং হন্থরগা শক্তি (পোটেন্সি) হেনগৎহল্লবা ঙাক্তা ওইবনা হিদাক্লা হকচাংদা অমাং-অতা থোকহন্দে। ভাইতেল প্লেন্দা এক্ত তৌহন্দুনা অনাবা অদু মরু ফংনা মাঙহনবা ঙমই। তশেংনা লায়রবগী অমসুং অরিবা ক্রোনিক ওইরবা অনাবশিংগী অমত্তা ঙাইরবা লায়েংনি।

মথোক কারকপশিংগীদমক চেকশিনবিগদবশিং

সিঐচ থোইবা

মথোক কারকপগী মতম অসি মী অমগী পুন্সিদা খ্বাইদগী মরু ওইবা মতাংনি। মরম অসিনা অহল-লমন অমদি ওজাশিংনা য়াম্না চেকশিন্না লমজিংবীবা দরকার ওই। মখোয়গীদমক মখাগী হীরমশিং অসি য়েংশিনবীগদবনি।

১। মখোয়গী থৌনা অমসুং শক্তিশিং অসি মরম চুম্না শীজিন্নরিবরা হায়বা য়েংশিনবিগদবনি। মখোয়বু মখল মখাগী গেমস এন্দ স্পোর্টস অমসুং স্কুলগী অমদি সমাজগী অতৈ-অতৈ থবক কয়া হৈননবা, লমজিংবীবা দরকারনি।

২। মতম অসিদা মখোয়গী বুদ্ধি- লৌশিং অসি মপূং ফানা চাউখৎলবনিনা বিষয় কয়াগী মরমদা য়াম্না কুপ্না নৈনবা য়ানবা তম্বীগদবনি। মখোয়দা সমস্যা কয়া পীদুনা মদু পাঙথোকপা ঙম্নবা হোৎনহনবগা লোয়ননা খন্নবিগদবনি। মসিগা লোয়ন-লোয়ননা মখোয়গী মোত মতম চানা ফোঙদোক্লবা শীনবীগদবনি। মখোয়গী থবক্তা পূক্লীং থৌগৎপীগদবনি। লাইব্রেরী, লমকোয়বা, মরৈ য়েৎনবনচিংবা কয়াগী খুদোংচাবা পীবীগদবনি।

৩। মখোয়না ভাবনা শাবা ৱাখল অসি আর্ট কবিতা, ড্রামা অসিনচিংবা অমদি খূৎ-শা হৈ-শিংবা থবক কয়াগী মায়কৈরোমদা খনখিনবা লমজিংবীগদবনি। মখোয়গী ভাবনা শাবা ৱাখল (ফন্টাসি), অসি পুন্সিদা ওইবা য়াবা, মখোয়না ফংবা ঙম্বা, ওইবা ঙম্বা মরমলোমদা ৱাখল খনহলনবা হোৎনবীগদবনি। নৎত্রবদি মখোয়দা অমাঙবা ওই।

৪। মতম অসিগী অঙাংশিংনা তিন্নরিবা মরুপ-মপাংশিংগী মরমদা য়াম্না চেকশিন্না য়েংশিনবীগদবনি। শঙ্গী মতুং ইন্না সাধু, ডাকু, কয়া ওইখিবগী ৱারী লীবিগদবনি। রত্নকর, রোভর্ট ক্লাইভনচিংবা কয়াগী খুদম মখোয়দা তাকপীগদবনি। ফত্তবা শঙ্গ থাদোক্লবা হোৎনবিগদবনি।

৫। ওজাশিংনা অমদি অহল-লমনশিংনা মতম অসিগী অঙাংশিংবু সমাজগী থবক খুদিং অমদি স্কুলগী থবক কয়াদা য়াওহন্দুনা মখোয়গী কাঙলূপকী ৱাখল, মশাগী তৌবা ঙম্বা শক্তি কয়া উৎনীংবা পূম্নমক অসিগী মওং মুন্না য়েংবীদুনা মশাগী অনীংবা ফোঙদোকহনগদবনি। মখোয়বু শকখঙ মায়খঙবিনবগীদমক করিগুম্বা থবক খরদা মায় পাক্লীংবা মওং অসিগী মায়ওল চুম্না থাবীগদবনি।

৬। সেক্সগী ৱাখল অসিগী ফত্তবা, সমাজগী ওন্ন-তৈনবা নিতি কয়াগী মওং অদু শীজিন্নদনবা য়াম্না হৈ-শিংনা রেদিরেক্সন অমসুং সব্লিমেসনগী উপায় কয়া শীজিন্নগদবনি। সেক্সগী মরম অসি য়াম্না লুখ্রবা মখোয়না তাবা য়াদবা মওংদসু থম্বা ফত্তে। মখোয়বু সেক্স এদুকেসন পীবিগদবনি। অদুগা য়াম্না মনিং-মখা তম্মল্লবসু ফত্তে। মখোয়দা য়াম্না পুকচেল তিংনা ইচম চম্না ৱারী ৱাতাই শাবীবা দরকার ওই।

অদুগা সেক্সকী ৱাখল অসি মফম মতম চাদনা নৎত্রগা য়াম্না চেকশিল্লিবনি হায়দুনা নমশিন্দুনা ফোঙদোক্তনা থম্বসু ফত্তে। মসিনা মখোয়দা ৱাখলগী লায়না ফোবিয়াস, এঞ্জাইটি-ন্যুরোসিস, মেলাঞ্চোলিয়া অমসুং কমপ্লেক্স পোকই। নুপীমচা-নুপামচা লোয়ননীংবা, ৱারী-ৱাতাই শানীংবা মওং পূম্নমক অসি য়াম্না চম্না লোয়নবা য়ানবা মওংদা নীংথিনা য়েংশিনবা য়াবা ফীভমগী মখাদা শীনবিদুনা লোয়নহনবসু ফৈ, মায়কৈ অশোমদা য়েংলুরীবদি নুপী-নুপা পূন্না লাইরিক তম্মীন্নবা অসি ফৈ হায়না মোত পীনরি।

মতম অসিগী নহারোলশিংনা য়াম্না অকেবা ফি-রোল শেৎনীংই অকে-অমৌ য়াম্না পামজবনা মতম অসিগী য়াম্না অফোঙনরবা মওংনি অকে-অমৌ য়াম্না পামহল্লবা অমদি মদুদা হৈনহল্লবদি সেক্সকী ৱাখল অসি য়াম্না মপাঙ্গল কনখৎলকই। মরম অসিনা ষ্টেনলি হোলনা মতম অসিগী নহারোলশিংসি অকে-অমৌগী ফি-রোল শীজিন্নরোইদবনি হায়না মোত পীরি। স্পোর্টনগী নহারোলশিংনা চহী ১২ হেক শুরকপদগী নুংঙাইবা অমোনবা ফমুংদা হিপহন্দে। মখোয়বু চরুগী ফমুংদা হিপহল্লি অদুগা ষ্টেনলি হোলনা হায়রি, "অঙাংশিং অসি ঈশিং অইংবনা ইরুজবীগদবনি অমসুং থবক য়াম্না চিলহনবগা লোয়ননা থবকসু ময়ায় ওইনা কন্না তৌহনগদবনি।" কবিতা, ড্রামা, ঈশৈ-নুংঙাই কয়াগী মায়কৈরোমদা হৈনীংবা পোকহন্দুনা সেক্সকী অথোৎপা পূম্নমক শীজিন্নহনবা দরকারনি।

৭। থাক অসিগী অঙাংশিংবু সমাজগী, জাতিগী থবক কয়াদা হৈনীংবা পোক্লবা অমদি মখোয়গী ৱাখলদা ময়েক শেংনা মমি তানবগীদমক অফাওবা মীওই কয়া কয়াগী পুন্সিগী ৱারী পাহনগদবনি অমসুং তাহনগদবনি। মখোয়গী থৌনা ফবা, খৎনগনবা, ইচঙ থৌবা পূম্নমক মরৈবাক্কী ফনবা থবকলোমদা শীজিন্ননবা শীনবীগদবনি।

৮। মথোক কারকপগী মতমদা নহারোলশিংবু অফ-ফত্ত, ধর্ম্ম-কর্ম্মগী মায়কৈরোমদা লমজিংবীবা য়ানবা ধর্ম্মবু থাজবা, অহল-লমন, লাই-গুরু, অশোন-অনা অমদি ঈশ্বরবু নুংশিবা অমসুং থাজবা পোক্লবা মতম মতমগী লাইনীং লাইশোন, সমাজগী চৎনবী থৌদোক কয়াগী মরম তম্বীবা য়াম্না দরকারনি।