এডিটোরিয়েল
ꯑꯍꯥꯜꯒꯤ ꯋꯥꯈꯜ

ইঙেনগী ১৭ নি পানবা থাঙজ, জুলাই ১২, ২০২৫

ꯃꯅꯤꯄꯨꯔꯒꯤ ꯃꯊꯧ ꯇꯥꯕꯥ ꯑꯣꯏꯔꯤ

[illegible]

আর্টিফিসিয়েল ইন্টিলিজেন্স (এ আই)না মেন্তেল হেল্থ কেয়রদা অনৌবা শক্লোন অমা লৌরকপা

আর্টিফিসিয়েল ইন্টিলিজেন্স (এ আই) হায়বসি করিনো?

জীবা অতৌনা তৌবা ঙমবা লুর-লুরবা অমসুং ৱক্ক-ৱক্কা থবক থৌওং কয়ামরুম মীওইবা হায়বা কাঙলুপ অসিনদি তৌবা ঙম্মী। মসিগী মরমদি মীওইবগী ব্রেন অসিনা অতৈ জীবশিংগী ব্রেনদগী থোইদোক হেনে দাকপা মতিক ময়াই লৈবদগীনি। হৌজিক্কী মতমদি কম্পুটর নৎত্রগা অতৈ অতোপ্পা টেক্নোলোজিগী খুৎসু-খুৎলাই কয়ামরুম পুথোরক্লুনা মীওইবনা মতম শানা চক্না অমদি য়াম্না রানা তৌরিঙই থবক থৌরম অমসুং কম্পুটর অমদি অতৈ টেক্নোলোজিগী মতেংনা য়াম্না লায়না অমসুং মতম ইৎ চঙহন্দুনা তৌবা পাঙথোকপা ঙমহল্লে। আর্টিফিসিয়েল ইন্টিলিজেন্স (এ আই) হায়বসি তোঙান তোঙানবা টেক্নোলোজিগী মখলশিং পুনশিন্দুনা টেক্নোলোজি চ্লুল অমা শেম্লবা মতুঙদা কম্পুটরশিংদা হাপচিল্লগা মতম অমদা মীওইবশিংনা তৌবা ঙম্বা অদুগী অতৈ জিবশিংনা তৌবা ঙমদবা য়াম্না এদভান্স ওইরবা থবকশিং অদু কম্পুটরগী মতেংনা টেক্নোলোজি সেট শীজিন্নদুনা তৌবা ঙমহনবা অসি আর্টিফিসিয়েল ইন্টিলিজেন্স (এ আই) হায়না খঙনে।

অসুম্না টেক্নোলোজি ময়াম্না পুনশিনবগী শেম্লবা এ আই শিংনা তৌবা ঙম্বা থবক থৌওংশিংগী মরক্তা দাটা এনালাইসিস তৌবা, স্পিসিফিক ওইবা টোপিক অমগী মরমদা ইনফোরমেসন লৌশিন, খোমজিনবা অমসুং থবক অমগী মতাংদা তৌফম থোকপগী রিকমেন্দ তৌবা ঙম্নরিবশিংদি অসিসু য়াওরি। তশেংনমক্কী হায়রবদি এ আই হায়বসি কম্পুটর বোস অমগী তৌগদবা থবক থৌরমশিংগী মরমদা য়াম্না মখুং তানা খঙলবা অদুগা শিং দাক শিনজিন তৌবদা হৈ শিংলবা পার্সোনেল এসিস্টেন্ট অমগুম্নি।

মেন্তেল হেল্থ কেয়রগী লমদা এ আইদগী করি মতেং লৌবা য়াবগে?

ঙসি ঙসিমক মালেমগী ওইনা লৈরিবা তোঙান তোঙানবা মেন্তেল দিসওদরনা নাহল্লিবা মীগী মশিং অসি চাওরাক্লা মিলিয়ন ৯৭০মুক্তনি। মসিনা তাকপদি মীওই ৮ খুদিংগী মীওই অমমমদি মেন্তেল দিসওদরনা নাহল্লি হায়বনি। য়াম্না কম্মন ওইবা মেন্তেল দিসওদরগী মখলশিংদি এনজ ইটি দিসওদর অমসুং দিপ্রেসিভ দিসওদর হায়বসিনা ওইরি। এনজাইটি দিসওদরগী অনাবা লৈবা মীগী মশিংনা মিলিয়ন ৩০১ মুক ওইরি। মসিগী মনুংদা মিলিয়ন ৫৮ মুক্তি অঙাং অমসুং এদোলেসেন্তশিংনা ওইরি। অদুগা দিপ্রেসিভ দিসওদরগী অনাবা মশিংনা মিলিয়ন ২৮০ রোম ওইরি। মসিনা অঙাং অমসুং এদোলেসেন্তশিংগী মশিং মিলিয়ন ২৩ রুম য়াওরি। অতৈ অতোপ্পা অনাবশিংগী মরক্তা বাইপোলর দিসওদর (৪০ মিলিয়ন), পোষ্ট- ট্রমেটিক স্ট্রেস দিসওদর (পি টি এস দি), সিজোফ্রেনিক (২৪ মিলিয়ন), ইটিং দিসওদর (১৪ মিলিয়ন) অমসুং দিসরপ্টিভ বিহেবিয়র অমসুং দিসসোসিয়েল দিসওদর (৪০ মিলিয়ন)নচিংবগী অনাবা কয়ামরুম অমসু লৈরি। ন্যুরোদিভেলপমেন্ট দিসওদরশিংগী মরক্তা এটেন্সন দিফিকল্ট হাইপর এক্টিভিটি দিসওদর (এ দি এচ দি), ওটিজম স্পেকট্রুম দিসওদর (এ এস দি) অমসুং লরনিং দিসএব্লিটিনচিংবা কয়া অমসু লৈরি।

মেন্তেল হেল্থ কেয়রদা চাউরবা ট্রিতমেন্ত গেপ অমদি হৌজিক ফাওবদা অদুমক লৈরি :

দব্লিউ এচ ওগী রিপোর্টশিংদা অসুম্না পল্লি মদুদি মেন্তেল দিসওদরগী অনাবা লৈবা মীওই মখাৎ চাবা অসি ঙসিমক্তা লায়েংবিদবগী নৎত্রগা লায়েংবা ফংদবগী অচৌবা অৱাবা কয়ামরুম মায়োক্লরি। মসিবু গ্লোবেল ইশু অমসু অদুম্ক ওইরে। লায়েংবা ফংদবগী মুদোংদাবা অসি লো ইনকম অমসুং মিদল ইনকমগী লৈবাকশিংদনা অমুক্কসু হেন্না মায়োক্লরি। শম্না হায়রবদা লায়েংবা ফংদবগী ট্রিতমেন্ত গেপ অসি চাওরাক্লা চাদা ৮০ মুক্লি হায়না দব্লিউ ঐচ ওনা মৎ পীরি। মসিনা তাকপদি মেন্তেল দিসওদরগী অনাবা লৈবা মীওই ১০০গী মনুংদা লায়েংবা ফংলিবা মীগী মশিং অসি শুপ্নগী ২০ মুক্তনি। অদুগা লায়েংবা ফংদবা মীগী মশিংনা ৮০ রোমনি হায়বনি। মসি অফবা খুদুম অমদি নত্তে। অমুক চাওনা ট্রিতমেন্ত গেপ লৈরিবসিগী মরুওইবা মরমশিংদি –

১. মেন্তেল / সাইক্রেট্রিগী অনাবশিংগী মরমদা লান্না থাজবা অমসুং ষ্টিগমা লোয়ন্দুনা লৈবা।

২. লায়েংবিনবা অমসুং কিয়র লৌবিনবা মেন্তেলগী দোক্টর অমসুং প্রোফিসনেলশিংগী মশিং ৱাৎমনবনা হেল্থ সেন্তরশিংদা মশিং শুনা থন্বা ঙমদবা।

৩.ইনফ্রাষ্ট্রক্সচর মতিক চাদবা অমসুং মরাং কায়দবা।

৪. ফন্দিং মতিক চানা পীবিদবনচিংবা কয়ামরুম অসিনা ওইরি।

এ আইগী মতেংনা মেন্তেল হেল্থ কিয়র সেক্তরদা মেন্তেল হেল্থ প্রোফিসনেলশিংবু তোঙান তোঙানবা হিরম কয়ামরুমদা সপোর্ট তৌহনবা য়াই। মরুওইবা খরদং পল্লবদা দাইগনোসিস তৌবদা অমসুং অনাবগী

– ডা. রোবিন্দ্রো খাঙেম্বম –
সেনিয়র সাইক্যাত্রিষ্ট, মণিপুর হেলঠ সার্ভিসেস

ট্রিতমেন্ত পীবদা অমসুং মখোয়বু মেনেজমেন্ত তৌবগী থবকশিংদা এ আইনা মতেং পাংহনবা য়াই। এ আইগী মতেংনা হায়রিবা হিরমশিং অসিদা য়াম্না ইফিসিন্ত লৈনা মতেং পাংশিনবদা নত্তনা অশোয়বা অরানবসু য়ারিবমখৈ চাং হন্থহল্লি হায়রি।

মেন্তেল হেল্থ কিয়রদা এ আই শীজিন্নদুনা খুমাং চাওশিলহনবা ঙমহল্লি হায়রি:–

এ আইনা মেন্তেল হেল্থ কিয়রদা পাঙথোকপা ঙম্বা থৌদাং খরদং থমজরি–

১. মেন্তেলগী অনাবা ঙন্না খঙদোকপা অমসুং অচুম্বা লায়ওং মশক খঙদোকপা (আরলি দিটেক্সন অমসুং দাইগনোসিস): এ আই অলগোরিথমশিংনা মীশক অমগী ইলেক্ট্রোনিক হেল্থ রেকর্োদ, সোসিয়েল মেদিয়া এক্টিভিটি অমসুং ভোইস পের্টন (স্পিচ পের্টন) নচিংবা তোঙান তোঙানবা দাটা সোর্সশিং অসি এনালাইসিস তৌবা ঙম্মী। অসুম্না এ আইগী মতেং লৌরগা মেন্তেল হেল্থ প্রোফিসনেলশিংনা প্রোফিসনেল এনালাইসিসকী ৱাংমদগী অহেনবা দাটাশিং লৌশিন্দুনা মেন্তেল হেল্থ কন্দিসনশিং খঙদোকপগী লম্বীদা হেন্না খুমাং চাওশিনবগী ওপোচুরনেটি কয়াসু পীরি। অসুম্না অহেনবা দাটা খোমজিনবা ঙম্বা অসিনা মেন্তেল হেল্থ প্রোফিসনেলশিংনা ঙন্নসু অদুগা একুরেট ওইনসু মেন্তেল দিসওদর মশক খঙদোকপা ঙম্মী। দিপ্রেসন, এনজ াইটি অমসুং ওটিজম স্পেকট্রুম দিসওদরনচিংবশিং অসি এ আইগী মতেংনা ঙন্না অমসুং চুম্না খঙদোক্তুনা ঙন্না ইন্টররেক্সন পীবিবদা চাওনা মতেং ওই।

২. এ আইনা মেন্তেল হেল্থ থেরাপি তুলস ওইনা শীজিন্নবা: মওং অসিগী তোপ তোপ্পা পার্ম্বেশিংগী মনুংদা মমিং পনবা য়াবশিংদি (ক) ভচ্যুয়েল থেরাপিষ্ট অমসুং চাতবোট শীজিন্নবা– woebot নৎত্রগা replica হায়রিবা এ আই পৱর চাতবোটশিং অসিনা ২৪ / ৭ সপোর্ট তৌদুনা সি বি টিনচিংবা য়াম্না প্রসোনালাইজ ওইবা থেরাপি মখলশিং ফংহনবা ঙম্মী। কনাগুম্বা অনাবা খরদি মেন্তেল হেল্থ প্রোফিসনেল অমগা ইশা ইশা উন্নদুনা ৱারী শাবদা ষ্টিগমা লৈবগী ইকায়বা অমসুং হৈনদবা অদু চাতবোটতা য়াম্না ফ্রি ওইনা ফোঙদোকচবা ঙম্বগী নুংঙাইজবসু লৈজে। অসুম্না চাটবোলশিং অসি অনাবশিংগী পূক্নিংগী ৱারোল কয়ামরুম ফোঙদোকচনবগী আউটলেট অমা ওইবতা নত্তনা মখোয়গী ইশু অদু সোলভ তৌবদা তঙাইফদনা মেন্তেল হেল্থ প্রোফিসনেল হায়বদুসু খঙদোকপা ঙম্মী।

(খ) পর্সোনলাইজ ট্রিতমেন্ত প্লান্স খঙদোকপা: এ আইগী মতেংনা মেন্তেলগী অনাবা অমগী দাটা খঙদোকপা ঙম্মী। মসিদগী অনাবা অদুগী রিএল টাইম ফিদবেক লৌবা অমসুং প্রোগ্রেস ত্রেকিং তৌবসু ঙম্মী। মসিগী মতেংনা ট্রিট মেন্ত প্লান তৌবা অমসুং মীশক অদুগী ওইবা তঙাইফদবা ত্রিতমেন্ত মখল অদু খঙদোক্তুনা এপ্লাই তৌবিবা ঙমহল্লি। দাতা ত্রেকিং তৌবা ঙম্বা অসিনা মেন্তেল হেল্থ প্রোফিসনেলশিংনা অনাবশিংগী য়ুনিক রেসপোন্স অদু য়েংলগা দরকার লৈবা ট্রিতমেন্ত মখলশিং অদু এদজষ্ট তৌবা ঙমহল্লি।

(গ) এ আইনা থেরাপিষ্ট এসিষ্টেন্স ওইনা শীজিন্নবা: এ আইশিং অসিনা থেরাপিষ্ট অমনা চত্থরিবা থেরাপি সেসনশিং অদু এনালাইসিস তৌদুনা কম্মুনিকেসন স্কিলশিংগী ফিদবেক পীদুনা অমদি ট্রিতমেন্ত প্রোসেস অদুগা চান্নগদবা তুলশিং থেরাপিষ্ট অদুদা সজেসন তৌরিক্তুনা হেন্না ফবা মওংগী ত্রিটমেন্ত পীনবা হোৎনবদা এসিষ্টেন্ত ওইনা মথৌ পাঙথোকপা ঙম্মী।

৩. এ আইনা মেন্তেল হেল্ঠকিয়রগী এসেসিব্লিটি অমসুং এফোরদেব্লিটি হেনগৎহনবা: এ আই পৱার তুলসশিং অসিনা মরুওইনা অরাপ্পা মফমশিংদা লৈবা মীওইশিং অমসুং লম্বী থোং খুদোংচাদবা লমদমদা লৈবা মীওইশিংদদি থোয়দোক্লা কান্নবা পীদুনা রিসোর্ছ পার্সোনেল ৱাৎপগী অমসুং জিওগ্রাফিকেল লোকেসন ফিভম চাদবগী খুদোংচাদবা অদু হন্থহনবা ঙম্মী। চাতবোল অমসুং ভচুয়েল এসিষ্টেন্তশিং অসিগী মতেংনা ইনিসিয়েল সপোর্ট অমসুং গাইদেন্স ফংহন্দুনা মেন্তেল হেল্ঠ প্রোফিসনেলশিংদা অহেনবা পোৎলুম পীবসু হন্থহল্লি।

৪. মোনিটরিং অমসুং ফোলো অপ তৌবদা এ আইগী থৌদাং লৌবা: এ আইগী মতেংনা অনাবা মীশক অমগী সিমতোমস, মুদ অমসুং বিহেবিয়শিং ত্রেক তৌদুনা প্রোগেস য়েংবদা নত্তনা রিলাপস তৌরবরা হায়বদুসু খঙদোকপা ঙম্মী। হায়রিবশিং অসি ৱিয়ারেবল সেন্সর, স্মার্টফোনগী এপ্পস অমসুং অতৈ দিজিতেল তুলশিংগী মতেংনা কন্তিন্যুস মোনিতরিং তৌদুনা খঙদোল্লগা মতম চানা ট্রিতমেন্ত প্লান তৌবদা খুদোং চাহল্লি।

৫. ইথিকেল কন্সিদরেসন অমসুং চেলেঞ্জস ওফ য়ুজিং এ আই ইন মেন্তেল হেল্ঠ কিয়র : দাটা প্রাইভেসি অমসুং সেক্যুরিটি ঙাক্তবগী রিক্স লৈবা, বাইস অমসুং ফিয়ারনেস হায়বদি এ আইগী এলগোরিথমশিং দা বাইস লৈবগী ইশু থোরকপা অমসুং হ্যুমেন কনেক্সন অমসুং ইমপেথি য়াওদনা এ আইগী ভচ্যুয়েলিটি অদুখক্তদা দিপেন্দ তৌদুনা লৈবা য়াদবনচিংবা কয়ামরুমশিং অসি চেকশিন্না খন্নদবা য়াদবা ৱাফমশিংনি।

দি ফ্যুচর ওফ এ আই ইন মেন্তল হেল্ঠকিয়র: এ আইগী টুলশিং অসিনা মেন্তেল হেল্ঠ কিয়রগী লমদা কান্নবা কয়ামরুম পীবা ঙম্বনা মরম ওইদুনা মতুং তারকপা মেন্তেল হেল্ঠকিয়রগী লমদা এ আই অসি প্রোমিজিং ইন্টগ্রেসন শোয়দনা তৌরক্লগনি। মতুং তারকপা এদভান্সমেন্তকী এপ্লিকেসন অমা হায়রগদি 'AI tools for real-time emotional analysis and treatment, allowing AI to help patients as they deal with a high emotional state and offer guidance on how to manage their emotions' অসিগা লোয়ননা এ আইনা মেন্তেল হেল্ঠকিয়রগী লমদা অনৌ অনৌবা থৌদাং কয়ামরুমসু লৌরকপা ঙম্বগী থাক অমা শোয়দনা লাক্লগনি।

সলাই ৱাংঙুলোনগী মীৎয়েংদা লাই তোংবা অমদি সাইকিয়াত্রি

–দা ফাইরেঞ্জম কালঞ্জয়

ইরমদমগী চৎনবীনা নৎত্রগা মফমসিগী কোল্লিবা লাইয়ামশিংগী মতীক্লা মীওই কয়া মরু ওইনা ইনখৎলক্লিবা নহাশিংদা ময়াম অতৈগা ইমান মান্নদবা ৱাঙাং ৱাতা অমদি লমচৎকী মওং তৌবা থেং নৈ। মখোয়না তৌরিবা মতৌ অমদি ৱাঙাং ৱাতা তারগা অমাইবা অমাইবীনা অমদি অহল লমন্না মসি লাই তোংলমদাইগী তৌরিনি, মসি ফুদোকহনবা নৎত্রগা নমশীনবা য়াগনি হায়বনচিংবা ৱাফম থম্মী, লাইনচিংবা খুরুম্মী। মসিবু হকশেলগী কাংলমলোন ''মেদিকেল সাইন্স'' না ঙাওবা ফৈবা লাক্লবগী হৌরক্লিবনি থুনা লায়েংথোক্ত্রবদি মরু ওইনা কোক্কী অমদি অথোৎপা শিংলীশিং শোকচিল্লকপদগী অকায়বা লাকপা য়াই হায়না পাউতাক পীনৈ। দাক্তরগী মীৎয়েংদা মসি সাইকিয়াত্রি 'ঙাওবা ফৈবা নৎত্রগা ৱাখলগী লায়না' হায়দুনা নৈনৈ। মতাং অসিদা অমাইবা অমদি অমাইবীনা নৎত্রগা দাক্তরনা ফোঙদোল্লিবা ৱাফমশিংসি কদাই ফাওবা চুম্মী নৎত্রগা চুমদে হায়বা অনাবা ওইগদৌরিবা মীয়াম্না নৈনবা মথৌ তারক্লি। মরমদি হায়রিবা ফিবম ওইরকপগী চাং হেনগৎলকপদৌনা উরক্লি। অসিগুম্বা থৌদোক থোক্লিবা মমা মপাশিংনা, ইমুং মনুংনা কিরিবদি লাই তোংবা অসি দাক্তরনা সাইকিয়াত্রি মখল অমা ওইনা লৌরবনিনা কেমিকেল হীদাক থারক্কদ্রা হায়বা অকিবা অমা হেক হেক ফোঙদোকই। মরমদি হায়রিবা ফিভমশিংদা কেমিকেল হীদাকশিং চান্নদে হায়না ফোঙদোকই।

ইপানাৎ–ইপুনাৎকী মীৎয়েংদা লাই তোংবা কদাইবু কৌবগে? সনামহি লাইনীংথৌবু থাজনা চৎচবা মীওইশিংগী মরক্তা হায়রিবা থৌদোক অসি হেন্না মপুং ওইনা থোকপা মদুদি ইপা–ইপুগী থাজনবী নৎত্রগা অরিবা পুৱারীগী ৱারী লীখুন নৈনরুবদা উমংলাই ৩৬১ লৈ, য়ুমলাই ২ থারগা ৩৬৩ লৈরিবা অসি মতমগী য়াওলগী মতুং ইন্না হায়রিবা উমং লাই 'ইমা, ইপা' মখোয়গী থৱাই মীরেলশিংনা য়াথোক শাফোঙদুনা নম্মু তাইবংশিংদা চঙশিন্দুনা ''শাদোংদুনা'' মখোয় মখোয়গী মতীক ময়াই উৎনবা লাক্লরকপদা তাইবং মী অসি লাইয়ামশিংগী কাইদোংফম ওইহল্লি। মতমদুদা খুদম চাংদম, লাইওং ''সিম্পতোম'' কয়া উৎলকই। য়েলহৌঙেদদি অখঙ–অহৈ মাইবা মাইবীনা হৌনবী লাইশোন তিনশোন, থৌ কয়া পাঙথোকপগা লোয়ননা অফবা লাইরা নৎত্রগা অমাংবা লাইরা লাইশক খঙদোক্লবা মতুংদা হৌনবী কয়া তৌদুনা হায়বদি হীদাক ওইরবসু শিং, য়াইঙং, তিংথৌ, পুংফাই, লাংথ্রৈ অমদি তাইরেন্নচিংবা কয়া অসিনা মপুং ওইনা শীজিন্নরম্মী। অদুবু হৌজিক্কী মতমদা লাই তোংবা হায়বসি অনৌবা ৱারী ওইদে, মীগা লাইগা তোখাইনা খাইনরকপদগী চৎনবা হৌরকখিবা ৱাফম ওইনা অরিবা লাইরিকশিংদা পল্লম্বা থেংনৈ। অদুবু ঙসিদি ঐখোয় হকচাং নুংঙাইতবা মতমদা কেমিকেল হীদাক্লগা হান্না পীজবগী চৎনবী ওইরক্লি। মসিদা চান্নবা মীদা থাবদি অদুম থুনা ফখিনি। অদুগা লাই তোংলমদাইদা থারুরবদি ঙাওবা ফৈবা হেন্নবগী মচাক ওই হায়, অনাবা অদুনা ওথোরকপা, চাও–থকউ য়াদবা কয়া থেংনৈ। লুরিবা অমনা মসিগী মরক্তা লাই তোংলকপা মতমদা মপুনা লৈশেম্বা, লৈঙাকপা ঙম্নবা উমংলাই পুথোকখিবা অসিগী মথক্তা শারোই–ঙারোই পূন্না ৭৮১ শেমখিবগী ৱারী পল্লি। হায়রিবা শারোইশিং অসি অফবা মতীক ময়াই পীবা লাক্লিবা লাইশিং অসিদা অমুক চৈথেং পীনবা চঙশিল্লকই মসিগী মথক্তা লাই ফত্তবা লোয়নবা, শান্নবা অমাইবা, অমাইবীগুম্বা য়াওদবা নত্তে। মরম ময়াম অসিদগী মশা কঞ্জনবা লম্বী অমা থিহৌদ্রবদি লাক্কদৌরিবা শাফোং লক্কদৌরিবা লাই অদু মানা পামজবা পারী নৎত্রগা ইমোমদুদা মরম চানা শাদোং–কায়দোংজবা ঙমজদে। মীওইবগী থোৎখ্রবা, মেঙখ্রবা কোক্কী কয়াৎ ''ব্রেন'' মথৌ চুম্না তৌবা ঙম্লক্তবদগী অশাউ পরৈনরকই। মসিগী মথক্তা মতমগী অহোংবনা চাকচা–য়ুথক, লমচৎ–শাজৎ, অফবা অমদি ফত্তবা থোইনা থৌ–শারুদবনা চাকচা মৌখিরুদবনা লাইদুনা হল্লগা অমুক চৈথেং পীরকই। মতাং অসিৱাইদদি মমা–মপা ওইবশিংনা তৌফম–চাফম খঙলক্ত্রে। মতাং অসিদদি পুন্না ঙাওমিন্নবগী মওং মানশিল্লকই। মসিনা অসুম কুইশিল্লক্লবা লৈকাই তাদ্রবদা মীনা ঙাংনবা হৌরকই মদুদি অসুক চাওখৎলবা মতমসিদা লাইদা ঙাওরগা লৈরে মচা–মশু অসি পুমঙাও ঙাওদুনা চৎপা তারে হায়নরকই। অদুবু ঙাংলিবা মহাক অদুসু অফবা লম্বী অদুদি মসিনি, মসি তৌরবদি লৈখাই তারনি হায়বা হৈতে। কুইরক্লবদি নাকল অনীমক্কী লায়েং ''মেদিকেল এ ফোক–লোর ত্রিটমেন্ট'' দা অকায়বা লৈরক্লবগী মচাক ওইরকই। মরমদি লাই তোংলিবা মী অদুগী কোক্কী অমদি হকচাংগী অথোৎপা শিংলি নাওরীশিংদা লাইমন ''ফ্রি রেদিকেল'' হেনগৎলক্তুনা মহৌশাগী ৱাখল্লোন্দগী নাথৈদুনা লৈবা উরকপা য়াওদবা নত্তে। অমাইবা অমাইবীনা কোক্তা তিনবী হাইগৎখ্রে অদুগা মেদিকেল দাক্তরশিংনা ব্রেন্দা অপোম্বা 'ইনফ্লেম্মেটরি রেস্পোন্স' লৈব্রা চেক তৌথোকসি মসিদি 'বিপোলর দিসওর্দরস' গী লায়নানা নারে হায়বা য়াওদবা নত্তে।

করম্না অনাবগী পনখৈ লেপথোক্কনি ? ঙল্লিঙৈ মতমদা ইপা–ইপুনা হায়রিবা অনাবগী মওং অসিগুম্বদা য়াম্না থাক ৱাংবা ৱাখল্লোন লৈরম্মী। হায়বদি নাকল অনীমক্কী 'মেটরিয়েল এন্দ স্পিরিচুয়েল' গী ওইবা পনখৈ খঙলম্মী। ঙসিনা মেদিকেল সাইন্স চাওখৎলকপনা অমাইবা অমাইবী নৎত্রগা দাক্তর তান্নগদ্রা হায়বগী অচৌবা লানথেংনবা মথৌ তারি।

লম্বী অমা – ইপা–ইপুনাৎনা অসুপ্পা কাঙলোন অমা শীজিন্নরম্মী মদুদি মিহুন কাঙলোন অমা শীজিন্নরম্মী মদুদি মিহুন কাংলোন 'পলস্তরি এনালাইসিস' নি । মসিদা অনাবা ওইরিবা অদুদা লাইমাংনা ওইব্রা, মীগী খুৎনা ওইবা, ইশাগী অনাবা হায়বদি দাক্তরনা য়েংলগা ফগদবা ওইব্রা অমদি করম্বা লম্বীদা লাইয়েং পথাপ হান্না তৌগনি হায়বনচিংবা কাঙলোন কয়া নৈনরম্মী। অদুবু মতমগী অওনবনরা হায়রিবা ময়াম অসি উবা, খঙবা ঙম্বা মতীক য়াওবা মীওই 'অখঙ–অহৈ' মশীং ৱাৎলকপদগী অনাবা লম্মাক্লবা মশীং হেনগৎলকপগী মরম ৱাংখৎলক্লি। মরম ময়াম অসি মশীং হন্থহনগে হায়রবদি কাঙলোন–কাঙলম অসি নৈনবা মথৌ তারি। মরমদি ইপা–ইপুগী থোইদোকপা মতীক ময়াই মীরমদমগী থাক ৱাংনা লৈরম্বা মতীক ময়াই 'স্পিরিচুয়েল স্পার্ক / স্পিরিটন' গী মতীঙ ফুদোকপা ঙল্লম্বা অসিননি হায়বা য়ারি। মীওইবা অমদি থৱায় পানবা পুম্নমক্তা স্পিরিত অমা য়াওরি হায়বসি মীওই অয়াম্বনা থাজনৈ অদুগা হায়রিবা স্পিরিত অসি মপু 'সুপ্রিম' অমনা অমুক লোয়নৈ। মদু নীংজবা থিজিনবগী লম্বী অদুনা মীওইবনা লাইনীং লম্বী অমমম থোক্লিবা অসি। নৎত্রবদি অকক্লবা মথৌ পাঙথোকপা খুৎশেমগী মীওই 'রোবোৎ' অমগুম্না শকখঙলম্বা য়াই। অরোইবা ওইনা চাওখৎপা লমদম অমা লিংগে শেমগে হায়রবদি ইপা–ইপুনাৎপু তুংওইনবা য়াদে, মাঙদা থল্লগা মখোয়বু থম্মোয়দা চেৎন–থাগোন্নজরগা থৌ পাঙথোক্লবদি চাওখৎপা অমদি অশেংবা মায় পাকপা হায়বা মিং থোল ফংগনি হায়না পুৱারীগী লমায়দা ময়েক শেংনা খঙহল্লি। মপুগী মতীক 'স্পিরিচুএল স্পার্ক' য়াওদ্রবদি অশেংবা পন্থুংফম য়ৌবা ঙমদে হায়না নাকোইননা মালেমগী ফাওরবা সাইন্তিস্ত এলবর্ত আইনসতাইন্নসু অসুম্না ফোংদোরকই 'ইভিরিৱান হু ইজ সেরিয়সলি ইনভোল্ভ ইন দ পরসুইট ওফ সাইন্স বিকমস কনভিন্স দেট এ স্পিরিত ইজ মেনিফেষ্ট ইন দ লোজ ওফ দ য়ুনিভর্স–এ স্পিরিত ভেষ্টলি সুপেরিয়র টু দেট ওফ মেন' হায়রিবা ৱাফম অসি নৈনরুরগসু ইপা–ইপুগী খোঙ্গুল লীবা হায়বসিনা অথোইবা পন্থুং য়ৌনবা লম্বীনি হায়বদা লাল্লোই। মরম ময়াম অসি খঙনা খঙনা নাথৈদুনা চৎকে খল্লবদি ইপা–ইপুগী লোন্দা মসিবু নাম্মা ৱাৎপা নৎত্রগা নাম্মা শোয়বা কৌনৈ। হায়বদি মপুং ফাবা বিজ্ঞান 'কমপ্লিট সাইন্স' খঙগে হায়রবদি মদুগী অহকপা মতীক 'স্পিরিচুএল নোলেজ' য়াওদবা য়াদে হায়বসিনা ৱারোইশিন ওইনা থমজগে।

নাকল অমরোমদা খজিক্তং কোইথোক্লগা নৈনবদা মীওই মশীং কয়ানা লাই তোংবগী ৱাফম লাকপদা ৱাহং কয়া হংনরক্লি। মদুদি লাই তোংলিঙৈ হায়বদি লাইপাউ পীরিঙৈদা অমাইবীনা ইমালোন নত্তবা লোনয়ান য়াওরগা লাইপাউ পীরবদি মদু তৌশিন্নবা লাইপাউনি, লাই তোংবা হায়বসিদি ৱাখল মেন তানা লৈরোইদবনি 'অনকন্সিয়স' হায়না হায়নরকপা কয়া থোরকপা য়াওরি। মদু চুম্মী, মহাক অদুনা খঙবদগী হংবনি। মহাক্লা য়েৎপা ৱাফম ওইনা থল্লগসু মদুগী পাউখুম পীদবা য়াদবা ৱাফম লাকপদগীনি হায়জগদৌরিবা অসি।

লাই তোংবগী মখলশিং ঃ লাই তোংবগী মখল নৈনরগদি য়ামখ্রে। অদুবু চাউরাক্লা লাইতাইনবা হায়বা অমগা তরং লাইপাউ হায়বদি হকথেংননা মপু 'সুপ্রিম' অমনা শাদোং ওইশিল্লগা লাইপাউ পীবগী চৎনবী অসিনা মরু ওইনা থমজগে। লাইতাইনরগা লাইপাউ পীবা হায়বসি লাই (মপু–মরেন) দুদা হংজ–হংজরগা ফোঙদোকপদা লোন মখল ময়াম খঙলবদি ঙাংনিংবা হায়নিংবা খঙনবা মওংদা হায়বা নৎত্রগা ফোঙদোকপা য়াবগী মওং উরি। লাই হকথেংননা তোংদুনা লাইপাউ পীবা অসি লমদম অসিদা চৎনবী লাইনীং–লাইশোনগী ফিভম লৈ। অতোপ্পা মালেমগী মফম খরদা লীকনা উগনি। অদুগা লাইতাইনদুনা লাইগী লোন ফাওনবগী থৌওং অসি অতোপ্পা লমশিংদা অদুম চৎনবা লৈরি। মখোয়শিং অসিগা ইরমদমগী লাইনীংগা চাউরাক্লা হায়বদি নাকোইননা মরী লৈনৈ। হায়রিবা লাইতোংবগী চৎনবী থৌওং অসি য়াম্না থোক্তবা লৈবাকশিংদা ময়াম্না ইম্মান–মান্নদনা উরবনিনা ঙাওবা–ফৈবা 'সাইকোসিস'কী লাইওং ওইনা উদুনা মদুগী হৌনবী তৌবা য়াওদবা নত্তে। মসি মখোয়না মরম খঙদবদগী মফমসিগা মান্নবা অখঙ অহৈ হায়বদি অমাইবা অমাইবী য়াওদবা, লৈতবনা অঙাওবা মখল অমনি হায়না চৎনবী অমা ওইনা ঙাংনৈ। করিসু লানদে মদুদি অঙাওবা মশীং ৯৯ লৈবা মতমদা ঙাওদবা অমা চঙলবদি ঙাওদবা মীশক অদু অঙাওবা ময়ামগী মীৎয়েংদা মীমান্নদবা ওইনা উবা তাবনি। মদুনি মালেমগী অফাওবা মী ওইরক্লবা হোৎনবদা ঙাওদবা শাদুনা হিংলিবা মীচম মীয়াম্না মহাক অদুনা হোৎনরিবা অদুবু অঙাওবা ওইনা খল্লুরগা অঙাওবা মানবা অদুনা অফবা পন্থুং য়ৌদুনা মায় পাল্লবা মতমদা মীচম মীয়াম্না অঙাওবা তাহৌবগী ৱারীগা চপ মান্নে।

ঙাওবা–ফৈবা হায়বা ৱাফমসিগী লাইয়েং কাঙলোন নৈনরকপদা কনাগুম্বা মীওই অমা তোপ–তোপ্পা লীচৎ অমা হেক্তা তৌরকপদা ইমুং–মনুং, মরী মতানা ঙাওবা ফৈবগী মওং ওইনা হেক্তা লৌদুনা অঙাওবা লায়েংবা মাইবা নৎত্রগা দাক্তর হেক্তা থিবা হৌরকই। মসিগী অশোয়বা লৈবা য়াই। মরমদি লমদমসিগী চৎনবী লাইগা শম্নবা 'পাউ ফাওনবা' মীওই কয়া লাই তোংবা লাইপাউ পীবা নৎত্রগসু অদুগুম্বা ফিভমগী মীওই লৈ হায়বসি খক কাউরোইদবনি। মদু চেকশিনহৌদ্রগদি কোন্না ঙাওরকপা য়াওদবা নত্তে। ঙাওগদৌরিবা অদুসু মরম মুন্না খঙদবদগী মঙোন্দা চৈথেং তোয়না পীবিবনা মরম ওইবসু য়াওদবা নত্তে। অদুগা অঙাওবা নৎত্রগা ঙাওবা ফৈবগী মওং খুদিং লাই তোংবগা মরী লৈনৈ হায়নদি লৌবা য়াদবসু লৈগনি। অদুবু অহানবা চাংয়েংদি লাই তোংবা নৎত্রগসু লাইগী মতীক লৈবা মী ওইবসু য়াই ঙসি ফাওবদা মশক থোকপা মীওই খুদিংমক্তা অদুগুম্লবা লাইগী 'মপুগী' ঈৱাই ইনিল 'স্পিরিটন' য়াওই হায়বসিসু কাউরোইদবনি।

লাইগী মতীক ৱাংজরবসু কনাগুম্বা হীকাপ তেনকাপ তৌবিরবদি কিথুম পুরগা লৈহৌবা কোঙ্গায়নি। মসিবু নাকল অমদা নৈনবদা মশক থোকপা মী ওইগদবদা থৱাইমিচাক মখোঙ তেকপা ওইবগীনি অরেম্বদা তারিবনি হায়নবা য়াওদবা নত্তে।

ঙাওবা ফৈবগী মরম অমুকসু নৈনবা য়ারি মদুদি কনাগুম্বা ইমুং অমা লাইনা য়াথোক খুনথোকপা পামদুনা য়েৎলরবদা ইমুংগী মীনা খঙদ্রবদি চৈবী চৈথেং পীরকই, লায়না–তিন্না অমদি ঙাওবা ফৈবা য়াওরক্তবা নত্তে। মসিনা কমদৌবা। মরম অদুনা মাইবনা নৎত্রগা দাক্তরখক্তনা ঙাওবা–ফৈবা লায়েংগদবনি হায়বা য়াদ্রি। অসিগুম্বা মরম লৈরিবসি ইরমদম্না খরা হেন্না ওইরমগদবা মাল্লি। মরমদি হান্না হৌবা কোন্না লোইবা হায়বা ৱারী অমা নীংশিংবা ফৈ। মরম ময়াম অসি উরুরগা মাঙথ–শিথরুরবা ইরমদমগী চৎন–লোনচৎ অমুক নৈনবা মরু ওইনা নহাশিংনা অচৌবা থৌদাং লৌবা মথৌ তারি।

মরম ময়াম অসি নৈনরুরগদি অঙাও–অফৈ লায়েংগী লমদা খোঙদারিবা অমাবা নৎত্রগা দাক্তরশিংনসু ৱাফম ময়াম অসি ইন্দ্রগদি অঙাও–অফৈ লায়েংবদা মপুং ফাবা লাইয়েং হায়বা য়াদ্রি হায়না লৌফম থোকপ্রা হায়বা ৱাহং অসিনি থমজনিংলিবদি।

(শক্লোন্দগী)

প্লাষ্টিক থিংবদা লৈঙাক ঙাইখিগদ্রা

কুমজা ২০২৩গী জুলাই ১দগী ষ্টেটসিদসু প্লাষ্টিক ৱেষ্ট মেনেজমেন্ত রুলস ২০১৬ (এমেন্দমেন্ট) অমসুং মণিপুর প্লাষ্টিক পোলিসি ২০২০গী মখাদা অমুক খক শীজিন্নরগা হুন্দোক্কদবা হায়বদি মখল খুদিংমক্কী সিঙ্গল য়ুজ প্লাষ্টিককী পোৎলমশিং অসি মখা তানা শীজিন্নদনবা থিংবদা মীয়াম্না লৈঙাক্কী চৈবী –চৈথেং অমুক ঙাইখিগদ্রা। মীওইবগী হকচাং অমসুং অকোইবগী শক্তমদা অকাইবা পীরে হায়রিবা পোৎশকশিং অসিদি লৈঙাক নৎত্রগা মরি লৈনবা দিপার্টমেন্টকী অকনবা দন্দি ঙাইদ্রগসু মখা তানা শীজিন্নদবনা ফরোইদ্রা। মণিপুরদি মহৌশানা ফৎতে, তৌবা য়াদে হায়বা পোৎশক নৎত্রগা থবকশিংদু মখা তানা তৌনিংবগী চৎনবী হৈনবী কয়া লৈ। মসি অফবা খোঙথাং অমদি নত্তে। ঙসি ষ্টেটসিদা দ্রগ চাবা, নম্বর–৪, হেরোইন কাপ্পা, য়ু থকপা, ক্বা চাবা, তলব, বুদকা, রাজনিগন্ধানচিংবা নিষাগী পোৎলম কয়া চাবগী এদিক্ট ওইনরীবসি ফত্তে হায়রিবা পোৎশকশিংদু মখা তানা শীজিন্নরুবদগীনি। হৌজিক্তি মীনা ৱারকপা ঙমদবদগী লাইনা ৱারকই হায়নবদুনি। মীয়াম্না ফৎত্রে হায়নরিবা অথিংবা থমখ্রবা মখল খুদিংগী নিষাগী পোৎলমশিং অসি শীজিন্নরুবদগী মীওই কয়াদি দ্রগ এদিক্ট ওইবগা লোয়ননা ঐচ আই ভি পোজিটিভ ওইদুনা মশাদু মতম খরা হিংজনবা এ আর টি চাবসু য়াওনরি। মসিদসু নত্তনা মীওই খরনা নিষাগী পোৎলমশিংদু চারুবা থক্লুবদগী কেন্সর, দাইপোর্টস, বি পি ষ্ট্রোক, লিভর সিরোসিসনচিংবা লায়না লায়ওং কয়াগা লোয়ননা হিংনরিবসি পুন্নমক্লা খঙনরবা ঙাক্তনি। অদু ওইবা তারবদি অমুক্তং শীজন্নিরগা হুন্দোক্কদবা প্লাষ্টিকশিং অসি মখা তানা শীজিন্নফম থোক্লিব্রা। মখল খুদিংমক্কী নিষা শীজিন্নবা ফৎতে হায়বদু খঙমিন্নরবনিনা লৈঙাক্লসু অথিংবা থমখ্রবা প্লাষ্টিক অসি লৈঙাক্লা চৈবী চৈথেং পীরকপা ঙাইদ্রিঙৈদা পূন্না থিংমিন্নহৌসি।

মালেমগী ওইনা হৌখিবা কুমজা ২০০২গী জনুৱারী ১দা বংলাদেশ লৈবাক্লা সিঙ্গল য়ুজ প্লাষ্টিক থিংবা অহানবা লৈবাক ওইরি। অদুগা ইন্দিয়াগী ওইনা সিক্কিমগী গেংতোক্তা কুমজা ১৯৯৮গী অদুৱাইদা প্লাষ্টিক থিংবা হৌখি। অদুগা ২০২৩গী জুলাই ৯দা প্লাষ্টিক ফ্রি ষ্টেট ওইখি। সিঙ্গল য়ুজ প্লাষ্টিক অসি লৈবাক অসিগী ওইনা মুম্বাই, দিল্লি অমদি বেঙ্গলুরুনচিংবদু মখা তানা শীজিন্নবা লেপখ্রবনি। অদুনা অফবা থবকসি মণিপুর মীয়াম্নসু লৈঙাক্কী অমদি মরি লৈনবা দিপার্টমেন্টকী অকনবা চৈরাক ঙায়দ্রিঙৈদা ইশা ইশাগী অমদি খুন্নাইগী থৌদাংনি খন্না তৌমিন্নহৌসি। মসিনা মণিপুরসি তুং কোইনা অফবা, লুনা নানবা খুন্নাই অমা শেমগৎপদসু অচৌবা মতেং ওইগনি। মীওইবগী হকচাং ফবা হায়বসি লননি। অদু ওইবা তারবদি মীওইবগী লন ওইরিবা হকচাং অসি হেন্না ফনবা ঙসিদগী মখল খুদিংমক্কী সিঙ্গল য়ুজ প্লাষ্টিক অসি মপুং ফানা থিংমিন্নসি। মণিপুরগী ওইনসু পাবা–থাবগী মেত্রোন শুদবা মখল খুদিংমক্কী প্লাষ্টিক্কী পোৎলমশিং অসি মপুং ফানা থিংনবা মণিপুর লৈঙাক্কী দাইরেক্টতোরেট ওফ ইনভাইনরোমেন্ত এন্দ ক্লাইমেট চেঞ্জ অমদি মণিপুর পোলুসন কন্ত্রোল বোর্দনা মপুং ফানা দাইত্বা লৌদুনা হিরমসিদা ৱাকর্সোপ, এৱার্নেস অমদি মফম কয়াদা দ্রাইভ চৎথদুনা হোৎনরি। মসিদসু নত্তনা আই এম সি, কেদো অমদি লোকেল বোদি কয়ানসু কন্না হোৎন্দুনা থিংনবা হোৎনরিবসি থাগৎনিংঙাইনি। পুন্নমক্লা শৌগৎফম থোকই। লৈঙাক্লা থিংখ্রবা সিঙ্গল য়ুজ প্লাষ্টিক্কী মনুং চল্লিবা ৱাটর বোট্টল, প্লাষ্টিক কোফি কপ, লীদ, বটলে, ফুদ কন্টেনর, সিগারেট বদ, পোলি বেগশিং অসি শীজিন্নবনা মীওইবগী হকচাং শোকহল্লি। পোৎলমশিং অসিনা ঈশিং ইচাও মায়োক্লবদসু মতেং পাংই। লোয়ননা মসিগুম্বা প্লাষ্টিক্কী পোৎলমশিং অসিদা ষ্টেটসিগী তুরেল য়াওনা মফম কয়াসু মোৎহল্লি। পুন্নমকসিগী মশক থোকপা খুদম ওইনা হন্দক্তা থোকখিবা ঈশিং ইচাও মনুংদা এম এস এফকী থৌমিশিং অমদি অরাম্বাই তেঙ্গোলগী তেঙ্গোল্লোই কয়ানা প্লাষ্টিক বোট্টলনা ফুঞ্জিল্লবা তুরেল অমসুং মফম কয়া শেংদোকখিবদু খঙনা উনরবা ঙাক্তনি। মরম অদুনা ৱাখল লৈরবা মীওইবনা লৈঙাক্কী থৌদা ঙায়দ্রিঙৈদা অমুকখক শীজিন্নরগা হুন্দোক্কদবা প্লাষ্টিক মপুং ফানা থিংবগী থৌদাং য়ামিন্নরহৌরসি।