HUEIYEN LANPAO

থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

ঈহৌ অমদি ইলেক্সন- মরী লৈনদে, লৈনরোই

কোর্পোরেসন হায়বা ৱাহৈসি মণিপুরগী মীয়ামদদি য়েমৌনবা, হৈনদবা, পামজদবা ৱাহে অমনি। মসিগী মরম, এম এস আর টি সি (মণিপুর ষ্টেট রোদ এন্দ ট্রান্সপোর্ট কোর্পোরেসন)- মীয়ামগী অচৌবা থাজবা অমগা লোয়ননা লিংখৎ-লুরগা, ইকুই কুইদনা মুৎখিবা অদুদগী শোয়দনা ওইরম্লি। অদুগী মতুং তারকপদসু মণিপুরদা কোর্পোরেসন অমত্তা মায় পাক্লা চলাইবগী পাউ তাখিদে। হৌজিক, খ্বাইদগী নৌবা, মায় পাক্কনি/পাক্লোই খঙদ্রিবা কোর্পোরেসন অমা হায়বা তারবদি, মমাগী শিয়োম্নুংদগী তাইবঙ মঙফাওনগদবগী ঙাইরিবা নাৱা অমগা পাঞ্জক ওইরিবা 'ইম্ফাল ম্যুনিসিপাল কোর্পোরেসন'নি। নহানমখৈ 'কাউন্সীল' ওইনা চলাইরম্লগা অহানবা ওইনা 'কোর্পোরেসন'গী শক্লোন লৌরক্কদৌরিবা বোদি অদুগী মীহুৎ খন্নবা মীখলনি ঙরাং (জুন ২, ২০১৬) পাঙথোকখ্রিবদু। মমাঙদা, মনুং মতম চাদনা পুন্সি পিথম্নখিবা কোর্পোরেসনশিংদুগা আই এম সিগা মান্নদবা খরা লৈ। গভর্ণমেন্ট ইমপ্লোয়ী হায়বসিগা কোর্পোরেসনগী মেম্বর হায়বসিগা মান্নদে। গভর্ণমেন্টকী দিপার্টমেন্ট অমা ওইরম্লগা কোর্পোরেসন ওইরকপদা মেম্বরশিং অমদি থৌমীশিংদা 'ঐ তোলোপ চাবা ইমপ্লোয়ী অমনি' হায়বগী মাইন্দ-সেৎ অদু হুন্দোকপা ঙমদে। থবক শুবা/শুদবা ঐগী খুৎশুমল লেঙদ্রবনি হায়বা ৱাখলসিনা মশাগী ইনকমনা কোর্পোরেসন হিংহনগদবনি হায়বা ৱাখলদু নমহৎখি। ঐহাক থাজে হন্দক্কী ম্যুনিসিপাল ইলেক্সন'দা মায় পাক্লক্কদৌরবা মীরেপশিং 'কোর্পোরেসন'গী ৱাহন্থোক ময়েক শেংনা খঙবীরম্লগনি, মশক থোকপা ইম্ফাল অমা ওইহন্নবগী মঙলান অমা মঙবীরমগনি।

অদুবু তমজরিবসি থম্মোয় পাউদমনি। চিরোল নত্তে, খারোন নত্তে। অশেংবদুতদি থম্মোয় শেংনা তম্লমগে। মীখল নোংমা ৱাৎলিঙৈ নুমীদাংদা তাখিবা পাউদুগী খল্লুরগা হান্না থল্লম্বা থাজবা পুম্নাঙ মাঙগুম তৌরকই।... 'মোয়গী পার্টিদা চহুম য়েল্লে তাবদগী য়াদদুনা ঐখোয়সু চামঙা য়েল্লে তামো.. লুপা লাখ তরা হায়বসি ফনা য়াম্বোই নীংবনি, মীৎনা কুপ্পদা লোইখিবা খঙহৌদে.. কাদবদি য়াদবনিনা শেল পাম্মুরুবা য়াদে, ভোট লেপকে খল্লুরিবসি কানবনিনা মীয়ামদা মোরেল এদ্যুকেসন পীনবা নত্তেনে তামো...'। মীরেপ অমগী ৱাহায়নি। খনবীয়ু, মানা করি তৌরক্কনি? মহাক্কী ইহান হানবা মথৌদাং-ইলেক্সন'দা চঙখিবা মাগী শেনফম হনজিনবা। এসেমব্লী ইলেক্সন লোইরগা গভর্ণমেন্ট অমা শেম্নবা, এম এল এ ময়াম মশানা মশাগী মমল অমা লেপথোক্লগা হাবগুম 'ম্যুনিসিপাল গভর্ণমেন্ট' শেম্নবা কাউন্সীল্লরশিংবু চ্যেরপার্সন ওইনীংবা কাউন্সীল্লরদুনা মমল পীদুনা লৈগনি। চঙখিবা শেনফম হনজিন্নবগী অহানবা ইনকমনি কাউন্সিল্লরশিংগী। মখা তাবদি, য়েংবা তারি- কনানা করি তৌরকপা? মাগী মাগী এম এল এশিংগগী মরক্তা করম্বা কেমিষ্ট্রি শেম্লকপা? করি রিএক্সন থোক্লকপা? মুক্কবা! নৎত্রগা, য়াশিন্নবা! এসেমব্লী কনষ্টিট্যুএন্সি তরেৎ (থাংমৈবন্দ, ৱাংখৈ, য়াইস্কুল, শিংজমৈ, কৈশামথোং, শগোলবন্দ অমদি উরিপোক) কী সেগমেন্ট খরা খরা খোপচিল্লগনি 'ইম্ফাল ম্যুনিসিপাল কোর্পো-রেসন'গী ৱার্দ কুনতরেৎ শেন্লিবা। মথংগী মীখল অমুক লাকপদদি, সুকশোয় শোয়দনা, পাকথোক চাউথোক্লনি। বেঙ্গলোর অমদি মুম্বাই ম্যুনিসিপাল কোর্পোরেসনগী চহীগী বজেট, মণিপুর ষ্টেট বজেটতগী শরুক কয়া হেনবনি। নোংমত্তা এম এল এ/এম পি অমগা মুক্কবই ৱাথোক থোকখিদে। থোকফমসু থোক্তে। 'ম্যুনিসি-পালিটি এক্ট'কী দিফাইন- ওবজেক্টিব (ইথোল্লবা পান্দম) শিংদুগী মনুং চন্না ইরি-ম্যুনিসিপাল এরিয়াদুগী মনুং চনবা লমশিংদা ইরম-নালা শেমজিনবা, অমোৎ-অকায়শিংগী পোথা-শঙ/মীথুং শঙনচিংবা শাবীবা, হকশেল থৌরম পায়খৎপা, স্কুল, কোলেজ লিংখৎপনচিংবা থবকশিং কোর্পোরেসন অদুগী কাউন্সীল্লর/মেম্বরশিংনা হকথেংননা য়েংশিনগনি। অদুবু, থীকাদারগী পুকচেল চেনবা ঐখোয়গী এম এল এ, মিনিষ্টরশিংনদি থবকশিং অসি মাগী মাগী খুৎচাবী থীকাদার/মরী মতা/মচিন-মনাওশিংবু তৌহন্নিংই। মরমদি, থবকশিং অদুগী প্রোফিৎ সেয়র মহাক্কীসু চাউনা য়াওরিবনি। গ্রাম পঞ্চায়ট অমদি নগর পালিকাদসু মসিমক্কি থোক্লিবা। থীকাদার অমত্তনা, থবক মফম ওইরিবা কনষ্টিট্যুএন্সিদুগী এম এল এগী অয়াবা য়াওদনা থবক অমত্তা শুবা য়াদে। 'সিমক্তদা থীকা হায়বা শিনফমদু পায়নি হায়দুনা পায়রিবা থীকাদার, নখোয়, শিনফম অসি থাদোকচরে হায়দুনা লাউরক্ত্রিবা করিগীনো?

মী খুদিংমক মীখলদি য়াম্না পান্মী হায়সিমদি কাউগুমসি। মণিপুরগী মীখলদি কনবদৈ কল্লবা ঈহৌ ফনা হৌরসু, কনামত্তনা থিংবা ঙল্লোইদবা, ঈহৌদুগী ইস্যুনা শোকপা ঙল্লোইদবা কুমহৈ অমনি হায়বসি মতম চুপ্পদা নীংশিংসি। হৌজিকমক্কী ওইনদি আই এল পি ঈহৌনা কোক চীক্লিবা লৈঙাকপশিং, ঈহৌ অসি কুমজা ২০১৭ এসেমব্লী ইলেক্সন ফাওবা শাংথহনবা ঙল্লদি ফগনিদা খল্লমি।

লৌশিং পুক্কে

মীরোনবী খুদিংমক্না লৌখৎকদবা চেকশিন-থৌরাংশিং

মমা ওইগদৌরবা, হায়বদি মশা ৱাই শংদ্রবা নুপী খুদিংমক উহৈ-ৱাহৈ মরাং কায়না চাবা মথৌ তাই হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙলে। মীরোনবী নুপীনা উহৈ-ৱাহৈ য়াম্না চারিবমখৈ পুক্লুংদা লৈরিবা অঙাং অদু আই ক্যু ৱাংবগী চাং হেল্লি হায়রি।

কেনাদাদা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ ওলবর্টাগী পিয়ুশ মন্দেননা লুচিংদুনা চংথখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টনা হায়খি, মীরোনবী নুপীশিংনা উহৈ চাবগী চাং ৱাংলিবমখৈ পুক্লুংদা লৈবা অঙাংগী ব্রেন ফবা হেল্লি হায়বগী খুদম ফংলে। অঙাংনা মমাগী সিয়োমনুংদা কুইনা লৈরিবমখৈ ফবা হেল্লি অমসুং মমাগী চাকচা-য়ুথক অমদি পুন্সি মহিংনা অঙাংদা অচৌবা চৈথেং অমা পী। নুমীৎ খুদিংগী মমানা উহৈ-ৱাহৈ চখোম অমা হেন্না চাবা তারবদি পুক্লুংদা লৈরিবা অঙাংদা য়াম্না চাউনা কান্নবা পী।

'ইবাইওমেদিসিন' জর্নেলদা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টতা মন্দেননা হায়খি, মালেমগী তোঙান তোঙানবা মফমদা লৈরিবা মীওইশিংগী মওং-মতৌ কুপ্পা য়েংশিনবদা মীরোনবী নুপীনা উহৈ-ৱাহৈ মরাং কায়না কান্নৈ হায়বা খঙলকপনি। উহৈ চাবনা মশাদা কান্নবা ফংহনবখক নৎতনা পুক্লুংদা লৈরিবা অঙাংদসু হীরম কয়াদা কান্নবা পী।

অমরোমদা, দেনমার্ককী য়ুনিভর্সিটি ওফ কোপেনহেগেননা চথখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা হায়খি, নুংশিৎতা য়াওবা অমোৎপা পোল্যুটেন্টশিংনা মীরোনবী নুপীশিংদা চাউনা অকায়বা থোকহনবগা লোয়ননা পুক্লুংদা লৈরিবা অঙাং শিনবগী মরম ওইহল্লি।

ষ্টদিগী রিপোর্ট অমদা য়ুনিভর্সিটি ওফ কোপেনহেগেনগী মেরি পেদরসননা হায়খি, কুমজা ২০১৫ দা মালেমগী ওইনা নুংশিৎতা য়াওবা পোল্যুটেন্টশিংনা মরম ওইরদুনা অঙাং মিলিয়ন ২.৬ লোম শিনা পোক্লকখি।

অঙাং শিনা পোক্লকপগী থৌদোক অয়াম্বা মাঙজৌননা থিংলম্বা য়াবনি হায়না পল্লদুনা য়ুনিভর্সিটি ওফ কোপেনহেগেনগী মেরি পেদরসননা হায়খি। নুংশিৎতা য়াওবা পার্টিক্যুলেট মেটর (পি এম) গী চাং ৱাংখৎলক্লে। নুংশিং ক্যুবিক মিটর অমদা দাইমেটর ২.৫ দগী হেন্না পীকপা পার্টিক্যুলেট মেটর মাইক্রোগ্রাম ৪ হেন্না য়াওরকপা মরম্না পুক্লুংদা লৈবা অঙাং শিহনবগী চাং ৱাংখৎলকপনি।

মীরোনবী নুপীশিংনা লৌখৎকদবা চেকশিন থৌরাংশিংগী মতাংদা অখঙ-অহৈশিংনা হায়খি, মীরোল্লিঙৈদা য়ু কয়া য়াম্না থকপা য়াবগে হায়বা কনামত্তনা খঙবা ঙমদ্রি। মীরোল্লিঙৈদা য়ু থকপা নুপীনা পোকপা অঙাংদি ফিটেল অলকোহোল সিন্দ্রোম (এফ এ এস) না মরম ওইরদুনা মমায় মমিৎকী ফীভম শোয়রকপা অমসুং মহৈ-মশিন তম্বদা অকায়বা থোরকপা য়াই। মরম অদুনা নুপী খুদিংমক মীরোল্লিঙৈদা য়ারিবমখৈ য়ু য়াওবা মহী অমসুং হীদাক-লাংথক অমত্তা শীজিন্নরোইদবনি হায়না নেসনল ইনষ্টিট্যুট ওফ অলকোহোল এব্যুজ এন্দ অলকোহোলিজমনা ফোঙদোকখি।

মীওইবনা শীজিন্নরিবা অচা-অথক্কী পোৎলম অয়াম্বদা কেফিন য়াওই। কেফিননা থা শুদবা অমসুং অরুম্বা শুদবা অঙাং পোকহনবা য়াবগী রিস্ক হেনগৎহনবা মরম্না য়ারিবমখৈ মীরোনবীশিংনা কেফিন য়াওবা পোৎলম অমত্তা শীজিন্নরোইদবনি। কোক চীকপা, লোক থুংবা অমদি এলর্জীগী হীদাক লাংথকশিং, চা, কোফি, সোফ্ট দ্রিঙ্ক অমসুং চোকোলেটতা কেফিন মরাং কয়ানা য়াওই।

মৈখু শীজিন্নবনা হকচাংদা অকায়বা কয়ামরুম থোকহল্লি হায়বসি পুম্নমক্কা খঙনরবা ৱাফমনি। অদুবু মীরোনবী নুপীশিংনা মৈখু শীজিন্নবা তারবদি মশা মথন্তা অকায়বা থোকহনবদগী হেন্দোক্তুনা পুক্লুংদা লৈরিবা অঙাংদসু অকায়বা থোকহল্লি। অতৈ অতোপ্পা মতমদগী মীরোল্লিঙৈ মনুংদনা অমুক্কা হেন্না চেকশিনবা মথৌ তাই।

হীদাক কান্নরবা পান্বীশিং ঃ ঘ্রীতা-কুমারী

ডাঃ হুইদ্রোম বীরকুমার সিংহ

ঘ্রীতা-কুমারী (Ghrita-kumari) হায়রিবা পান্বী অসি তোঙান তোঙানবা মখলগী শীজিন্নফম য়াম্না লৈবা পান্বী অমনি। পান্বী অসি ইংলিসতা সন্দিয়ান এলো (Indian aloe), হিন্দীদা ঘী-কুনবার (Ghee-kunbar), বেঙ্গোলীদা ঘ্রীতা-কুমারী অদুগা সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা *এলো বারবদেনসিস (Aloe barbadensis Mill)* হায়না কৌই অমসুং লিলিয়েসি (Liliaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। বোটানিষ্ট খরনদি পান্বী অসি অতোপ্পা ফেমিলি এলোয়েসি (Aloeaceae) দা চল্লি হায়না ফোঙদোক্লি। ঘ্রীতা-কুমারী অসি মখল খরা লৈ অমসুং মখোয়দুগী মনুংদা এলো ভেরা (Aloe vera Mill) অসিনা খ্বাইদগী পান্না অমদি পাক-শন্না থান্নবা মখলনি।

ঘ্রীতা-কুমারী অসি মৈহৌরোলগী মতমদগী মণিপুরদা হৌরক্তুবসু মতম কয়াগী মমাঙদগী ইন্দিয়াগী মফম খরদগী পুশিল্লক্তুনা থারকখিবা ওইগনি হায়না থাজনরি অমসুং হৌজিক্তি ফজনা হৌবা থেংনরে। পান্বী অসি ঈশিং মনিল মরাঙ কায়না য়াওবা অমদি নুংশাগী মঙাল থোইদোক্লা য়াওবা মফমশিংদা য়াম্না চুশিন্নবা হৌবা ঙম্মী।

বিজ্ঞানগী পাউদমগী মতুংইন্না ঘ্রীতা-কুমারী পান্বীদা য়াওবা মরুওইবা এক্টিব প্রিন্সিপল (Active principle) অসি এলোইন (Aloin) হায়না কৌই। হায়রিবা এলোইন অসিদা য়াওবা মরুওইবা মচঙ অদুদি বার্বালোইন (Barbaloin) হায়না কৌই অমসুং মসি হঙ্গাম মপাল মচু চঙলপ তৌবা অদুগা ঈশিংদা য়াম্না লায়না তুম্বা ঙম্বা Crystalline glycoside অদুনি। হায়রিবা অসিগী মথক্তা য়াওবা অতোপ্পা কম্পাউন্দ খরদি আইসো-বার্বালোইন (Iso-barbaloin), এলো-ইমোদিন (Aloe-emodin) অমসুং রেজিন (Resin) অসিনচিংবগী পাউদম লৈ। ঘ্রীতা-কুমারী পান্বীগী মনা অসি হেক খোকপদা তোপ তোপ্পা মনম অমা নল্লিবসি পান্বী অসিদা য়াওবা ইসেন্সিয়েল ওইল (Essential oil) অসিননি।

এলো-ভেরা অসি ঙসিদি মখল মখা কয়াগী পোৎথোকশিং মরুওইনা অকে-অমৌগী ওইবা মায়তৈ হীদাক (Facial cream) শিং শাবদা পাক শন্না শীজিন্নরক্লি। অদুগা এলো বার্বাদেনসিস অসিনা হীদাক লাংথক শাবদা হেন্না শীজিন্নৈ। এলো ভেরা অমসুং এলো বার্বাদেনসিস অনীসিগী মরুওইনা খেৎনবশিং হায়রগদি এলো ভেরানা এলো বারবাদেনসিসতগী ৱাংবা অমসুং চাউবা হেল্লি লোয়ননা মচু অদু হঙ্গাম মপাল চঙলপ্পা ৱাওথাংনৈ অদুগা এলো বারবাদেনসিসনা পীকই অমসুং মচু অদু শংত্রিক শংই। এলোশিং অসি সকুলেন্ট (Succulent) হায়বদি হোম হোম লাওই অমসুং মহী অদু তংদুনা য়েংবদা খাতক তৌই। ঙসিদি এলোশিংদগী শেম্বা থক্লবা মহী (drink) অসি মালেমগী মফম কয়ামরুমদা পাম্না শীজিন্নরি। অতোপ্পা হৈশিংদা য়ানশিন্নদুনা এলো অসিদগী হেল্থ ড্রিঙ্ক (Health drink) কয়াসু কৈথেলদা ফংলি।

হকচাং শোক পন্দুনা ঈ থোকপদা ঘ্রীতা-কুমারীগী মনা শুগাইদুনা লৌবা জেল (Gel) হায়বদি নঙ-নঙ লাউবা মহী অদু তৈবদা ঈ অদু য়াম্না থুনা খকহনবা অমদি অশোকপা অদু ওইশিলহনবা ঙম্মী। নুপীগী থাগী খোঙকাপ চাং নাইদবদসু (Menstrual disorder) ঘ্রীতা-কুমারী মনা শুগাইদুনা লৌবা মহী অদু পীথকপদা থোইদোক্লা কান্নহনবগী পাউদমশিং লৈ। বিজ্ঞানগী পাউদমগী মতুংইন্না ঘ্রীতা-কুমারী অসি নুপা-নুপীগী ফম্বী (Sexual ferlitity) ফগৎহনবা অমদি মপাঙ্গল কন্না থম্বা থোইদোক্লা কান্নৈ। ফীরাক চাউথোকপা (Liver enlargement), ইসপ্লিন (Spleen) মথৌ ফজনা তৌবা ঙমদ্রবা অমসুং হকচাংগী অতোপ্পা গ্লান্দশিং (Glands) মপাঙ্গল শোন্থরক্লবদি ঘ্রীতা-কুমারী অসি হীদাক ওইনা শীজিন্নবা য়াই। শীজিন্নবগী মওংদি ঘ্রীতা-কুমারী মনা অমা ঈশিংদা ফজনা চামথোক্লগা শুগাইদুনা লৌবা মহী অদুদা শীং (Ginger) শুগাইবগী মহী অদু চামচ তংখায় অমগা য়ানশিন্নরবা মতুংদা অচা থুম খরা হাপ্পুনা ফজনা নৈখায়দুনা নোংমদা অমুক্তং অয়ুক খুদিংগী পীথক্তুনা হাপ্তা ২-৩ গুম্বদং শীজিন্নবীগনি। ঘ্রীতা-কুমারী মনা অসি অচাকপা মৈতালদা য়াইরগা শুমদুনা লৌবা মহী অদুদা খোইহী খরা হাপ্পুনা পীথকপদা লোক থুংবা অসি ফহল্লি। ইন্দিয়াগী ঘ্রীতা-কুমারী অসি উনশাগী হীদাক লাংথকশিং শাবদা শীজিন্নৈ। ইচম চম্না পান্বী অসি শুগাইদুনা লৌবা অনঙবা মহী অসি তৈবদা লায়না কয়া ঙাকথোকপদা নত্তনা উনশা অদু ফজহল্লি লোয়ননা মায়হিং ফহনবা ঙম্মী।

চাবা তুমদবা অমদি পূক নুংশিৎ কারবদি ঘ্রীতা-কুমারী মনা অদু থাঙনা পানা শোইরগা অচা-থুম খরা চাইশিন্দুনা শিংজু (Salad) অমগুম্না চাবা য়াই। হায়রিবা অসি কোন্সতিপেসন হায়বদি খোঙ হাম্বা য়াদবদসু থোইদোক্লা কান্নহল্লি। অঙাংগী থীবোং-থীরিলদা তীন লৈরবদি ঘ্রীতা-কুমারী অসি য়াম্না ফবা হীদাক অমা ওইনা শীজিন্নবা য়াই। শীজিন্নবগী মওংদি ঘ্রীতা-কুমারী মনা অদু ঈশিং খরগা শুগাইরগা লৌবা মহী অদু মৈদা শৌহন্দুনা তংখায় ফাওবা ময়েং তাহল্লগা লৌবা মহী অদু চামচ অমগী চাংদা খোইহী দ্রোপ ২/৩ দং থাদবীরগা নৈখায়দুনা চাকখাউ হাংলিঙৈ মতম হায়বদি অয়ুক অঙনবদা পীথক্তুনা নুমীৎ ৪/৫ গুম্বদং চথবীগনি। খোঙ-খুৎ তাঙ-তাঙ চাউথোক্তুনা চীকপা নাকপা (Gout) অমসুং খ্বাঙগী মখাদা না সিয়াতিকা (Sciatica) তৌবদা ঘ্রীতা-কুমারী মহী অদু চাং নাইনা পীথক্তুনা লায়েংনৈ। নাপু কাবগী লায়না হায়বদি জোন্দিস (Jaundice) তৌরবদি ঘ্রীতা-কুমারী মনা শুগাইদুনা লৌবা মহী অদু পীথক্তুনা লায়েংবগী পাউদম লৈ। কোক ঙাওবদসু ঘ্রীতা-কুমারী মনা শুগাইদুনা লাইবক্তা থোম্বা অমদি মহী অদু কোক্তা তৈবদসু য়াম্না কান্নবগী পাউদম লৈ। অঙাংনা লাইহৌ হৌরবদি ঘ্রীতা-কুমারী শুগাইরগা লাইবক্তা থোম্বীবা য়াই। মৈনা পোকপদা ঘ্রীতা কুমারী পান্বী অসি য়াম্না ফবা হীদাক অমা ওইনা শীজিন্নৈ। হকচাং ফনবা থক্লবা মহী (Health tonic) শাবদা ঘ্রীতা-কুমারী অসি শীজিন্নৈ।

মালেমগী হিদাক মনা শীজিন্নদবা নুমীৎ

ডা. পোৎশংবম শরত
দি এম (পলমোনরি এন্দ ক্রিটিকেল ক্যের মেদিসিন)
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসার রেস্পিরেটোরি মেদিসিন, জেনিমস

ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসন (দব্লিয়ু ঐচ ও)না লেপ্তুনা পাঙথোকপা থৌরম নিপানগী মনুংদা 'ৱর্ল্ড নো টোবেকো দে' হায়বসিসু য়াম্না মরুওইরবা থৌরম অমনি। মালেম অসিদা লৈরিবা মীপুম খুদিংমক্কা হীদাক মনা শীজিন্নরিবশিং অসি করম্না থাদোকমিন্নগনি হায়বগী পান্দমদা কুমজা ১৯৮৮ দগী ঙসি ফাওবা চথরকখিবনি। চহী অসিগী ওইবা পান্দমদি প্রিপ্যার প্লেইন পেকজিং হায়বসিনা মাঙলোমদা থল্লগা মালেমদা মীয়াম্না শীজিন্নরিবা হীদাক মনা টোবেকো হাপ্লগা পুথোক্লিবা পোত্থোকশিংদা মমিংখক্তং ইচম চম্না থারগা পুথোকহনবনি। মসিগী লোগো ওইনা মীয়ামগী ৱাখল্লোন্দা চুরূট শীজিন্নবা তোক্লগা লৈনম চেনবা লৈ অঙাঙবা অতরগুলাপ অমা চুরূট মথি থম্ফম (Ashtry) দা শাৎহনবনি।

অসিগুম্বা থৌরম অসিদা চুরূট থকপশিংদা মরুওইবা অমা ওইনা লৌরিবগী মরমদি মালেমদা চুরূট থকপা মীওইশিংগী শরুক্কী তংখায় অমদি চুরূটকা মরী লৈনবা লায়নাশিংদা মপুন্সি লোল্লি। মালেম অসিগী মনুংদা মীওই মিলিয়ন ১০০০ গী চাংদা চুরূট শীজিন্নরি। মরুওইনা ইন্দিয়াদা মীওই মিলিয়ন ১০০ রোমগী চাংদা চুরূট থকই। মসিগী মনুংদা মীওই মিলিয়ন অমগী চাংনা চহী খুদিংগী হীদাক মনাগা মরী লৈনবা লায়নাশিংনা মপুন্সি লোল্লি। করম্বা লায়নাশিংদনো হায়রবদা হার্টকা মরী লৈনবা লায়নাশিংগী হেক মথংদা চুরূটকা মরী লৈনবা লায়নাশিংনি থাজনরি। হিংলিঙৈ মতমদসু চুরূট থকপশিংনা মীওইবা অমগী পুন্সিদা মাঙজবশিংদি মীৎ শোকচিল্লকপা, শম কেশিল্লকপা, ব্রেনদা ষ্ট্রোক তৌশিল্লকপা, মায় খুইজিনবা, য়াদা খুৎত্রা চুহনবা, খরা হেন্না শাথিবদা লংস কেন্সর তৌহনবা, টি বি নাহনবা, সী ও পি দি চুরূটকা মরীলৈনবা লায়না থোকপা, অস্থমা, নিমোনিয়া, হার্ট লায়নাশিং অসিনচিংবসি নারকপা য়াই। মসিদসু নত্তনা হার্টতা কোরোনরি অর্টরি দিজিজেজ, ষ্টোমাক কেন্সর, অলসর, পেনক্রিজ অতোপ্পা মখলদসু কেন্সর, য়ুরিনরি ব্লেদ্দর কেন্সর, নুপীগী অঙাং খাও মচিনগী কেন্সর, নুপাদনা অঙাং ওইবা ঙমহন্দবা য়াই। মীরোনবী নুপী অমনা হীদাক মনা শীজিন্নরগদি অঙাং অদুসু লাইয়ৈ চৎপা য়াই। থা শুদনা অঙাং পোক্লকপা য়াই। পীক্লা ৱেট শুদবা অঙাং পোক্লকপা য়াই হায়রি। মৈখু শীজিন্নবনা মশাখক্তা মাঙহনজবা নত্তনা লৈমিন্নবা মনাক নকপদা লৈরিবা মী খুদিংমক্তা চপ মান্ননা শোকহল্লি। হায়বদি মীয়াম তীনবা মফমশিংদা মৈখু শীজিন্নদুনা মনাক নকপদা লৈরিবা মীওইশিংদা মৈখু শীজিন্নরিবা অদুগা চপ মান্ননা খঙজদবা মপুন্সিগী শীজিন্নদবা মীশিংদা হায়বদি ইমুংদা লৈরগনা নুপী-অঙাং খুদিংমক, স্কুল, ওফিস, গাড়ী তোংবা, চাকচা-হৈজানবা, কৈথেলদা লৈমিন্নবা মীশিংদা চপ মান্ননা মীপুম খুদিংমক চুরূপকী মৈখু অমত্তা ওইনা থকমিন্নৈ হায়বসি খঙজিনমিন্নগদবনি। মরম অসিনা মীয়াম তীনবা মফমশিংদা পব্লিক, ইন্দিভিজুয়েল, ওফিসশিংদা নো স্মোকিং হায়না থানরিবসিনি।

স্মোক লেস হায়বদি মৈখু থকপা নত্তবীদা খৈনি, তলব, জার্দা, হীদাক মনা শীজিন্নবশিং অসিনা ইন্দিয়ানা মালেমগী মনুংদা খ্বাইদগী হেনবা শীজিন্নফম অমা ওইরি। মরম অসিদগী মাউথ কেন্সর, থ্রোট কেন্সর অসিসু খ্বাইদগী মশিং য়াম্মী। মৈখু থকপশিংনা চাদা ৩০ ওইরগা চাদা ৭০ না হীদাক মনাগা মরী লৈনবা পোৎলম চাবশিং চুরূট থকপশিংদগী বেরি থকপনা অমুক মশিং য়াম্বা হেল্লি। মপুং ওইনা ইন্দিয়াগী মনুংদা খ্বাইদগী হীদাক মনা শীজিন্নবা মফমশিংসি নোর্থ ইষ্টতা লৈরিবা ষ্টেটশিং অসিনা খ্বাইদগী চাং ৱাংই। মসিনা মরম ওইরগা কেন্সর থোহনবগী চাং অসিসু খ্বাইদগী ৱাংই। থায়না ইপা-ইপুশিংনা থক্লম্মী হায়বগী কলচর অমদা লমদম অসিসু চাং ৱাংনা হীদাক মনা, মৈখু শীজিন্নরি। ঐখোয়গী লাইওইখ্রবশিংনা পাম্না থক্লরম্বা মীয়াম্না ফিল্টরেসন তৌরগা থকপনি খন্নবা হিদাকফু, ঙান্থক অসিসু চুম্নগী নোর্মেল মৈখু শীজিন্নবা অমগা চপ মান্ননা হকচাংদা মাঙনিংঙাই ওই। মসিনা ফিল্টর য়াওরগা ফৈ হায়বা লৈতে। মীওইবদা চুরূটনা, হীদাক মনানা মাঙহনবসি মখল অনীনি।

মীওই অমদা এদিক্সন তৌহল্লিবা অসিনা নিকোতিননি। অদুগা কেন্সর থোকহল্লিবা অসিনা কার্সিনোজেন হায়বসিদা পোলি সাইক্লাইট, বেঞ্জিন অসিনচিংবা কেমিকেল ৪০০ রোম য়াওরি। হকচাং অসিদা মাঙনিংঙাই ওইরবা পোৎলম অসিবু মতৌ করম তৌদুনা থাদোকহনগনি হায়বসিদা খঙজদ্রিবা তুংগী য়ুম্বী ওইরক্কদবশিংদা মাঙজৌননা চুরূট, বেরি, হীদাক মনাগী মহাও খঙহন্দবা অসিনা খ্বাইদগী কান্নগনি। মপুং মরৈ ফারবা মীওই অমদদি মনাক নকপদা লৈবা চুরূট শীজিন্নবা মীগী মনাক্তা লেপ্লুনু হায়বসিসু শন্দোকপীবা ফৈ।

অমরোমদা, মশাদা চৈনা ফংদুনা নারক্লবা অনাবশিংদা নহাক্লা নারকখিবসি ফৎত্রবা অসিদগীনি হায়বা তাকপীবা, খঙহনবীবা মতমদা অমুক হন্না শীজিন্নহন্দবা য়াগনি। মশা মউ ফরিবা চুরূট কন্না থক্লিবা মীওইশিংদা পাউতাক পীবদি অরেম্বা তারগা তোকই। মরমদি মৈখু শীজিন্নরিবা মীওই অদুনা মথন্তা খল্লি। অসুক য়ামখ্রবা মীওই ১০০০ রোমগী চাংদা শীজিন্নরিবসিবু করিমত্তা তৌদে। অমা অনীখক নারকপসিবু হায়না খল্লি। ঐদি য়োৎকী মীনি কৈশু তৌরোই, মশানা মশাবু কন্থোকচদুনা অদুম মখা তানা শীজিন্নৈ। হেঞ্জিন্না শীজিন্নখিবসি ফননবগীদমক করম্বা থৌরাংশিং পায়খৎপা য়াবগে হায়না অহানবদা পাউতাকশিং পীদুনা হকচাংদা মাঙজবা কান্নদবশিং খঙহনগনি। হায়রিবা পাউতাক অসি চহী অমদা ৭ তগী ১৬ রক পাঙথোকপা য়াই। মসিদা মায় পাকপগী চাংনা চাদা ১৭ মুক মায় পাক্লা তুংদা শীজিন্নহন্দবা ঙমহল্লি। অনীশুবা ওইনা ফার্মাকোলোজিকেল ট্রিটমেন্ট হায়বদি নিকোটিন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি (এন আর টি) হায়বসিনা এদিক্সন থোকহনবা নিকোটিন হায়বা কেমিকেল অসি মীওই অমদা চুৱিংগম ওইনা শাইহনবা য়াই। নাতোনদা, য়াদা চিংশিনবসু য়াই। মসিবুনা ইনহেল্লর থেরাপি হায়নৈ। পেদ ওইনা স্কিনদা নপ্লগা থম্বসু য়াই। স্প্রে ওইনা শীজিন্নবসু য়াই। হায়রিবশিং অসি ফার্মাসিশিংদা ফংগনি। মরুওইনা হৌজিক হৌজিক নিকোটিন চুৱিংগম অসিদি মরাং কায়না ফংলবনি। ৱাখলগী লায়নাশিংদা শীজিন্নবা হীদাক মখল খরা লৈ। ভেরেক্লিন বুপ্রোপোইনশিং শীজিন্নহন্দুবা চুরুট শীজিন্নহন্দবা য়াগনি। সাইকিয়াট্রিষ্ট থেরাপি অমসুং নিকোটিক

নুংশি খুমন

রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি অনী অসি পুন্না য়েংবসু য়াই। পুন্না য়েংবদা মায় পাকপা ওইনা চাদা ২৫ গী চাং ঙম্মী। হায়বদি চহী অমগী মনুংদা নৎত্রগা মীওই মঙাগী মনুংদা অমখক্তং চুরূট থাদোকহনবা ঙম্মী। হৌজিক হৌজিক অমুক ভেক্সিন অমসুং ঈ সিগ্রেটস হায়দুনা চুরূট থকন্নিংদনবা টিকা থাবা অমসুং ইলেক্ট্রোনিক সিগ্রেট হায়বদি বেট্টরি অমনা তৌরগা কেন্সর য়াওবা কেমিকেল য়াওহন্দবীদা নিকোটিনগী শরুক চাকথোকহল্লগা চিংবা ঙাইহাক খাঙবা য়াবা মওংশিং চথবা য়াই। মসিবু হৌজিক হৌজিক য়াম্না পোপুল্লর ওইখৎলক্লিবা অমনি। মসি খ্বাইদগী ফৈ হায়বদি য়াদ্রি। অদুবু মসি ফৈ ফত্তে খন্নবা খরসু লৈরি।

অসিগুম্বশিং অসিদা গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়াগী হেল্থ, ফেমিলি ৱেলফ্যেরনসু স্কুল, কোলেজশিংগী ময়া নক্লা চুরূট, হীদাক মনা য়াওবা পোৎলমশিং য়োনবা য়াদে হায়দুনা অথিংবা লৈরি। মসিদসু নত্তনা চহী ১৮ শুদ্রিবা অঙাংশিংদা লৈহনবা, য়োনবা য়াদে হায়বা লোসু লৈরি। হীদাক মনা য়াওবশিংগী মরমদা এদভর্টিজমেন্ট চাউনা তৌবা য়াদে হায়দুনা অথিংবা থল্লি। চুরূটতা অমুক ৱার্নিং ওইনা হীদাক মনা অসিনা কেন্সর থোকহল্লি অমসুং সী ও পি দি থোকহল্লি হায়দুনা দেঞ্জরস ৱার্নিং পীবশিং অসি গভর্ণমেন্ট অসিগী মথৌনি। হীদাক মনাগা মরী লৈনবা পোৎলমশিং, চুরূটশিং কম্পেনিশিংনা পুথোকপদা টেক্সেস য়াম্না চাউনা লৌবসু য়াওরি। ইন্দিয়া গভর্ণমেন্ট অসিনসু নেসনেল টোবেকো কন্ট্রোল প্রোগ্রামগী মখাদা টোবেকো সেন্সেসন সেন্টর লিংখৎতুনা তোঙান তোঙানবা ষ্টেটশিংদসু য়ুনিট হাংদুনা রিজনল সেন্টর ফোর টোবেকো সেন্সেসন অমমম লিংখৎনখ্রে। মসিদা ষ্টেট অদুনা ফজনা তৌবা তৌদবা হায়বদুদি মখোয়গী পোলিসীদা লৈরে হায়নসু ফোঙদোক্লি। প্রিভেন্সন হায়বসিদা মাঙলোমদা থল্লগা স্কুল হেল্থ প্রোগ্রামগী মখাদা স্কুলগী সেলেবসতসু য়াম্না চাউনা হাপ্তুনা পীকখ্রবা অঙাংশিংদা খঙহনবা প্রোগ্রামশিং লৈরে অমসুং স্কুল স্কুলশিংদা চৎতুনা এৱ্যেরনেস প্রোগ্রামশিং শন্দোক্লবসু কন্না হোৎনরি।