মশা চাননবা শা-ষণশিং পুথোক পুশিন তৌবা

ডাঃ সরাংথেম জেস্মারাণী

মশা চাননবা শাশিং পুথোক পুশিন তৌনবা হোৎনবদা শা-ষণশিংসি অশোয় অঙাম য়াওদনা লূ-নান্না মখোয়বু শা শেম্ফম মফম ফাওবা পুবিগনি। অসিগুম্বা মতমসিদা শা ষণশিংদা করিগুম্বা মখল অমত্তগী অৱাবা, চোকথবা অমত্তা লৈহনবিরোইদবনি অমদি য়াম্না শাংনা পুবিদনবা হোৎনবীগনি।

গাড়ীদা হাপতোক হাপচিন তৌবা ঃ

মশা চাননবগী শা-ষণশিং লম শাংনা মফম অমদগী অমদা গাড়ীদা পুবা মতমদা শাশিং গাড়ীদা অমুক হাপচিন অমুক লৌথোক তৌবা মতমদা শা-ষণশিংদা অদুক্কী মতিক অৱাবা অমা ওইহল্লি। গাড়ীদা শা-ষণশিং হাপ্পা মতমদা নিংথিনা হাপ্পীহৌদ্রগদি অৱাবা কয়া অমা মায়োক্লগা তুশিনবা নৎত্রগা অশোক অপন কয়া অমা থোকহল্লি। কালেনগী মতমদা শাশিংসি খরা লাপ্পা পুবীগে হায়রবদি অয়ূক অঙনবদা ওইনা পুবিবনা ফৈ। নিংথমথাগী মতমদা অয়ূক নুংশা খরা থোক্লগা পুবিবনা হেন্না ফৈ। অদুবু নুমিদাংগী মতমদা পুবনদি খ্বাইদগী হেন্না ফৈ। গাড়ীদা মতম শাংনা পুবা তারগদি লম্বীদগী ঈশিং অফবা পীথকপীগনি অমদি মসিদসু নত্তনা মফমদুদা ফংবা শজিকসু পীজবিহৌগনি অদুবু কা হেন্না পীজবিবদি খক তৌবিরোইদবনি।

মফমসিদদি শাশিং পুথোক পুশিন তৌবা মতমদা ত্রেন লৈতবনিনা ত্রক্তা পুবনা খ্বাইদগী ফবা গাড়ী অমা ওইরে অদুবু ত্রক্তা চৎপা মতমদা কিলোমিটর ৫০০ নৎত্রগা পুং ১০-১৫ ফাওবদি লেপ্তুনা চৎপা ঙম্মী। করিগুম্বা লমশাং চৎপা মতমদা পুং ১২ দগী হেনবা তারগদি লমখাংদা ঈশিং অমদি মচিঞ্জাক পীজনবা হোৎনবীগনি।

শা-ষণশিং পুগদৌরিবা গাড়ীগী মওং ঃ

▶▶| গাড়ী মনিংদা শাশিং হাপ্পা হৌদ্রিঙৈদা মনিংগী অকোয়বদু শোক্তনবা খরা থান্না খাজিনবীগনি।

▶▶| মরক্তা কম্পার্টমেন্ট খরা খাইদোকপীগনি। মসিগী অৱাংবনা ষণদনা মিটর ১.২৭ অদুগা হামেং অমদি ওক্তনা সেন্টিমিটর ৭৬ ওইগনি। কম্পার্টমেন্টশিংদা শাশিং থম্বা মতমদা য়াম্না চিন্না থম্বীরোইদবনি। নুংশিৎ নুংশা চঙনবা খরা কোম্না থম্বীগনি।

▶▶| শাশিং থমগদৌরিবা গাড়ী মনিংদুগী লৈমায় য়াম্না নালহনবীরোইদবনি। লৈবাক নৎত্রগা লৈঙোই ইঞ্চি ৪-৭ মুক থানা থাবীগনি।

▶▶| করিগুম্বা মতমদা গাড়ী মনুংদু মরোন অনী থোক্লা লৈবা তারগদি মথক্তা কাখৎফম তোঙান্না থম্বীগনি।

▶▶| কম্পার্টমেন্ট মনুংদা শাশিং কোয়চেন চেনদনবা পুল্লগা থম্বনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ।

শাশিং পূন্না পুমিন্নবা য়াদবা খরা ঃ

▶▶| মচা চেল্লবী ষণবী অমদি ষণ লাবা থা ১০ গী মখাদা লৈবা।

▶▶| ওক মচাগা কোন্ননা লাবা থা ৬ কী মথক্তা লৈবা।

▶▶| পুল্লগা পুবা শাশিংগা পুন্দনা লৈবা শাশিংগা পূন্না পুমিন্নবা য়াদে অদুবু মখোম খাইদ্রিবশিংগীদি মপীগা পূন্না পুবদা অকায়বা লৈতে।

▶▶| শা অমগা অতোপ্পা শা অমগা পূন্না পুবিরোইদবনি।

▶▶| মচি পানবা শাশিংসি পূন্না পুবিরোইদবনি।

শা পুথোক পুশিন তৌবদা চেকশিনগদৌবা খরা ঃ

▶▶| শাশিং মফম অমদগী অমদা পুবা মতমদা মখোয়বু শেনবিনবা মী অমা য়াওবীগনি।

▶▶| শাশিং গাড়ীদা পুখৎপা অমদি পুথবা মতমদা অশোয় অঙাম য়াওদনবা চেকশিনবীগনি।

▶▶| মতম চুপ্পদা ঈশিং ৱাৎতনা পীথকপীগনি অমদি য়ামদ্রবদা পুং ১২ খুদিংগী মচিঞ্জাক পীজবীনবা হোৎনবীগনি।

▶▶| কিলোমিটর ৫০০ গী মথক্তা হেন্না পুবিবা তারগদি তোঙানবা মওংদা পুনবা শাশিংনা লৈবদা হেন্না নুংঙাইনবা শেন্বীগনি।

▶▶| চৎপা হৌদ্রিঙৈ পুং ১ ৱাৎলিঙৈদা মচিঞ্জাক অমদি ঈশিং মরাং কায়না পীথকপীগনি।

▶▶| কিলোমিটর ১০০০ অমা হেন্না পুবা তারগদি শাশিং গাড়ীদগী অমুক পুথবীরগা মচিঞ্জাক অমদি ঈশিং নিংথিনা পীজবীগনি অদুগা অমুক গাড়ীদা হাপকৎপীগনি। মসিনা শিবা অমদি শোকপগী চাং হন্থগনি।

গাড়ীদা পুবগী শাশিংগী থম্নবা মফম ঃ

▶▶| ওক - ০.৪২ স্কার মিটর

▶▶| হামেং/য়াও - ০.২৫৫ স্কার মিটর

▶▶| ষণাও মচা - ০.৩২৫ স্কার মিটর

▶▶| ষণ - ০.৫১ স্কার মিটর

ত্রক্তা ষণশিং পুবা ঃ

▶▶| ষণশিং ত্রক্তা হাপ্পগা পুবিবা তারগদি ত্রকতুগী সাইজগী মতুং ইন্না শাশিং হাপ্পীগনি। ত্রক অমদা ষণ হাপ্পা য়ারিবসি য়ামদ্রবদা ৬ নি।

▶▶| ষণশিং পুবগী খ্বাইদগী ফবা মতমসি নুমিদাংদনি। ত্রক্তা হাপত্রিঙৈদা লৈঙোই নৎত্রগা লৈবাক হাপ্পবা মতুংদা চরু অমুক থাবীরবা মতুংদা ষণ অমুক হাপ্পীগনি।

▶▶| ষণ ত্রক্তা হাপ্পগী মওংসি রো নাইনা মায় মায় ওনশিনবীগনি অদুগা রো অনীগী কারক্তা মিটর ১.৫ মুক খারগা থম্বীগনি।

▶▶| গাড়ী থৌবা মতমদা গাড়ীগী স্পিদসি পুংদা কিলোমিটর ৪০ গী চাংদা থৌবিগনি।

ত্রক্তা হামেং অমদি য়াওশিং পুবা ঃ

▶▶| ত্রক অমদা হামেং নৎত্রগা য়াও ৩০ মুক পুবা য়াই।

▶▶| মিটর ২-৩ খুদিংগী খাজিল্লগা থম্বীগনি, কা হেন্না চিন্না থম্বীরোইদবনি।

▶▶| পুথোক পুশিন তৌবা মতমদা নুংশিৎ নুংশা মরাং কায়না ফংহনবীগনি।

▶▶| পুবা মতমদা কা হেন্না পীজবিরোইদবনি অমদি ঈশিং মরাং কায়না পীথকপীগনি।

ত্রক্তা ওকশিং পুবা ঃ

▶▶| মখোম খাইবদা ঙাইরিবা ওকশিং, ওক হাতমশিং, মপী অমদি চাজেনবী ওকশিং ত্রকতা পুবা তারগদি ওক অমমমদা ০.৩, ০.৪৫, ০.৬০ অমদি ১.২ স্কার মিটর ওইগনি।

▶▶| ওকশিং পুবা মতমদা খরা শাংনা মতম চঙদনবা ওইরগদি নুমিদাংৱাইরমদা পুবনা খ্বাইদগী ফগনি।

▶▶| পুথোক পুশিন তৌরিঙৈদা শ্বর ফুনগত্তনবা হোৎনবগা লোয়ননা অশেংবা নুংশিৎ মরাং কায়না ফংহনবীগনি।

▶▶| নুংশা য়াম্না শারিঙৈ মতমদা ওক পুথোক পুশিন তৌরোইদবনি। তঙাইফদনা পুবা তারগদি লম্বীদা য়াম্না তোয়না ঈশিং অইংবা চাইশিন্দুনা ঙম্লিবমখৈ মৈশাদগী ঙাকথোক্লবা হোৎনগদবনি।

▶▶| গাড়ী মনুংদা লাংদনবা অমদি চিক্লা খোৎনদনবা লোয়ননা পুথোক পুশিনগী চৈনাখোল (ত্রানসিৎ ষ্ট্রেস) দগী খঙহৌদনা শিবা থোক্তনবা ভিটামিন ঈ লোয়ননা ত্রাংকুইলাইজর কাপথোকপীগনি।

▶▶| থাংদোক থাংজিন অমসুং পুথোক পুশিন তৌরমদাইদা ওক খুদিংমক মবুক থন্না পীজবিরোইদবনি।

▶▶| করিগুম্বদা ওকোন মনুংদা চহী চুপ্পা ফাজিন্দুনা থম্বা ওকশিং মফম অমদগী অমদা হোইদুনা পুবা মতমদা চৎলু য়াদবদগী ফু চৈদুনা কাও-থিন্দুনা অমদি নম্মুদা ইন্দুনা পুবিরোইদবনি। মসিদগীসু মখোঙ মখূৎ অমদি মখ্বাংদা অতেক অকায় থোকহনবা য়াওই। অদুগা অমনা ওক্তা ফুবা মতমদা

কৈদৌঙৈদসু মখ্বাংদা চৈনা করিনা হাইদুনা অকনবা শাফু পীরোইদবনি। মসিদগী খুদুঙ অনীমক পেরেলাইসিস তৌহন্দুনা হৌগৎপা ঙমদবা য়াম্না তোয়না থোকই।

▶▶| অনকপা মফম অমদা নৎত্রগা লৈমায়দগী গাড়ী মথক্তা হাপকৎপা মতমদা মশাগী অরুম্বা কিলো ৪০-৫০ লুম্বা ওকশিংগীদি মনা অনী, মমৈগী মখোঙ অমদি মফৈগা মবুক্কা তায়নফমদা পায়রগা থাংবদা অশোক অপন থোক্কন্দে অদুবু অচৌবা য়াম্না লূম্বা ওকশিংদদি মী অনীনা ওক্তুগী য়েৎ ওইগী চগোক মপাদা লেপ্লগা খূৎ নাম্মা নাম্মনা ওক্তুগী মবুক্কা খুমাংগা তায়নফমদা লোনশিল্লগা খূৎশিং কারন চন্না পায়শিনগনি অমদি খূৎ নাম্মা নাম্মনা মনা অনীদু পায়গনি। লোয়ননা অতোপ্পা মী অনীনা খুদুঙগা মবুক্কা তায়নফমদা খূৎ লোনশিন্দুনা খূৎশাশিং কারন চন্দুনা পায়শিন্নগনি। অসুম্না মীওই ৪/৫ চঙদুনা মতম অমত্তদা হৌদুনা ওক অদু থাংনবা হোৎনগনি। হায়রিবা কাঙলোনসিগী মহুত্তা মখোঙ মরিমক শুপ্পুন পুনশিল্লগা মখোঙ অমসুং মবুক্কী কারক্তুদা উ নৎত্রগা ৱানচিংবা লোনশিল্লগা ওক্তু লোংনা থাংগৎলগা পুবীরোইদবনি। মসিদগী মখোঙদা অতেক অকায় থোক্তুনা খুদোংথিবা য়াম্না নংগল্লি।

অসুম্না নীংথিনা শা-ষণশিং ময়ামসি মফম অমদগী অমদা চেকশিন্না পুবিরগদি অশোয় অঙাম য়াওদনা পন্থুং য়ৌবা ঙমগনি। হাৎকদৌরবনি হায়দুনা শাশিংবু লাক্লবা, ৱাহনবা, অকায় অতোয় থোকহনবা হায়বসি তৌহৈদবা অমনি। মসিদা নত্তনা শা-ষণশিং ললোল্লিবা মীওইশিংদসু শেন্দে দাং হন্থহল্লি হায়বসি নীংশিংজগে।

ঐখোয়গী অকোয়বদা লৈরিবা অপীকপা ঙাশিংগী কান্নবা

ডাঃ য়ুম্নাম বেদজিৎ সিংহ

হৌজিক মরুওইনা য়োক্লরিবা ঙাশিং অসিদি রৌ, কটলা, ম্রিগল, নাপীচাবী, শিলভর কার্প অমসসুং পুকলাওবী অসিনচিংবনি। তৌইগুম্বসুং ঐখোয়গী অকোয়বদা অপীকপা ঙা মখল কয়া লৈরি অমদি ঐখোয় মীওইবদা কান্নবা অসুক্কী মতিক পীরি। হায়রিবা অপীকপা ঙা মখলশিং অসিদা প্রোটিন মরাং কায়না য়াওই অমদি মাইক্রো ন্যুত্রিয়েন্ট খুদম ওইনা হায়রবদা কেলসিয়ম, জিঙ্ক, আইরন, পোটাসিয়ম অমসুং ফেটি এসিদ মরাং কায়না য়াওই। খুঙ্গংদা লৈরিবা মীওই কয়ানা অপীকপা ঙাশিং অসিগী কান্নবা কয়া খঙই। খুদম ওইনা হায়রবদা মৈহৌরোলদগী শীজিন্নরকপা লৌশিং কয়া লৈ হায়বদি অনাবা কয়া ফহনবদা অমদি হকচাং ফহন্ননবগী ওইনা শীজিন্নবগী লৌশিং কয়া লৈরি। মীরোনবী নুপীশিং অমদি খোল্লাং পীথক্লিবা মমা ওইবীশিংনা তঙাইফদনা ঙা চাবগী চৎনবী কয়া লৈরি। বিগ্যানিকশিংনা থিজিনবদগী ফংলকপা ফলগী মতুংইন্না অপীকপা ঙাশিং অসিদা য়াওরিবা কেলসিয়ম অসি শঙ্গোমদা য়াওবা কেলসিয়মগী চাংগা চাওরাক্লা মান্নে।

মাইক্রো ন্যুত্রিয়েন্ট ৱাৎপগী সমস্যা অসি মালেমগী ওইনা য়াম্না চাওবা সমস্যা অমনি। তৌইগুম্বসুং মাইক্রো ন্যুত্রিয়েন্ট ৱাৎপগী থৌওং অসি হেক্তা উবদি ঙম্বা নত্তবনিনা হায়রিবা থৌওং অসিবু হিদন হঙ্গর হায়বদি লোৎলগা লৈবা অরাম খৌরাংবা হায়রগসু খঙনৈ। মালেমগী ওইনা অঙাং মিল্লিয়ন ২৫০ রোম ভিটামিন এ ৱাৎপগী খুদোংচাদবা মায়োক্লরি। মথক্তা পনখ্রিবা অঙাং মশীং অসিদগী হেনবা কয়া অমনা অতোপ্পা মিনরেল হায়বদি আইরন, জিঙ্ক অমদি কেলসিয়মনচিংবা কয়া ৱাৎপগী খুদোংচাদবা মায়োক্লরি। মুকা ঙাদা য়াওবা ভিটামিন এগী চাং অসিনা নাপী চাবীদা য়াওবা ভিটামিন এগী চাংদগী শরুক মরিফুমাপন হেল্লি। হায়রিবা ভিটামিন এ অসি মুকা ঙাগী মমিৎকী মনাক্তা অয়াম্বা শরুক য়াওই। মরম অদুনা ঙা মপুম ওইনা থোংবা অমদি মনা-মশিংগা পূন্না ফুৎমিন্নদুনা চাবা য়াম্না কান্নে। নৎত্রবদি ঐখোয়গী হকচাংদা কান্নগদবা মরুওইবা ভিটামিন অমদি মিনরেল কয়া অরেম্বদা মাঙখিগনি।

পোটাসিয়ম মরাং কায়না য়াওবা অপীকপা ঙাশিংগী মনুংদা পনবা য়াবা খরদি মুকা ঙা, ঙামু, পোরোম, ঙাক্রা, ঙাচিক অমদি উকাবী অসিনচিংবনি। ঙাশাং নৎত্রগা বেলুন পাইবী হায়রগা খঙনবা ঙা মখল অসিনা আইরনগী শরুক খ্বাইদগী হেন্না য়াওই। সেন্ট্রেল ইনষ্টিট্যুট ওফ

ফিছরিজ রিছার্স বরাকপোরদা লৈবা সেনিয়র সাইন্টিষ্ট ডোক্তর মোহন্তিনা থিজিনবদা ফংলকপগী ফল ওইনা ঈশিং ইচমদা ফংবা অপীকপা ঙাশিং অসিদা য়াওবা মিনরেল অমসুং ভিটামিনগী চাং অসি অচৌবা ঙাশিং হায়বদি রৌ, কটলা, ম্রিগলনচিংবা ঙাশিংদা য়াওবা চাংদগী অসুক্কী মতিক ৱাংই। অপীকপা ঙাশিং অসিগী কিলোগ্রাম অমদা য়াওবা ভিটামিন অমসুং মিনরেল অদু অচৌবা ঙাশিং অসিগী কিলোগ্রাম নিফুদা য়াওবা অদুগা মান্নে। শম্না হায়রবদা অপীকপা ঙাশিং অসিদা য়াওবা ভিটামিন অমসুং মিনরেলগী চাং অসি অচৌবা ঙাশিংদা য়াওবা ভিটামিন অমসুং মিনরেলগী চাংদগী চাউরাক্লা শরুক নিফু হেল্লি। অপীকপা ঙাশিং অসি মখোয়না ফংলিবা মফমদুগী অনকপদা লৈবা মীওইশিং নত্তনা অতোপ্পনা খঙবীদনা লৈরে। তৌইগুম্বসুং অপীকপা ঙাশিং অসিনা ইন্দিয়াগী মফম কয়াদা অচৌবা থৌদাং লৌরি। লৈবাক্কী ওইবা চহীগী ঙা পুথোকপগী চাং হোৎপা মতমদা অপীকপা ঙাশিং অসিদা মায় কয়া ওনশিন্দে। তৌইগুম্বসুং হায়রিবা ঙাশিং অসিনা মীওই কয়াগী শেন্দান লম্বী ওইরি অমদি ইমুং কয়াগী ঙাগী অৱাৎপা মেনখৎলি। খুদম ওইনা হায়রবদা মণিপুরগী পাৎ, তুরেল অমসুং খোং অয়াম্বদগী অপীকপা ঙা অসি অসুক্কী মতিক ফারি অমদি মীওই কয়াগী শেন্দান লম্বী ওইরি অমদি ভিটামিন, মিনরেল কয়াগী অৱাৎপসু মেনখৎলি। মরম অদুনা অপীকপা ঙাশিং অসিগী মরমদা থিজিনবা অমসুং য়োকপগী তঙাইফদবা লৈরি। নাকল অমরোমদা অপীকপা ঙাশিং অসিবু থওইদবদগী কান্নরবা ঙাশিং অসি মাঙখিগদ্রা হায়বগী চিংনবসু লৈরি। মপান লমদগী পুশিল্লকপা অচৌবা ঙা কয়াদা থৱায় য়াওশিন্নরকপদগী কান্নরবা ঙাশিং অসি মুৎখিগদ্রা হায়বগী চিংনবসু লৈরি। হায়রিবা ঙাশিং অসি চানবখক্কী নত্তনা লৈতেং ওইনা শীজিন্নবসু য়াই অমদি মুন্না থিজিল্লবা মতুংদা লৈতেংগী ওইনা শীজিন্ননবগীদমক মপান লমদা য়োন্দুনা লৈবাক্কী ওইনা অচৌবা শেনফম কয়া ফংনবগী থৌরাংসু লৌখৎফম থোকই। ঐখোয়গী লৈবাকখক্তমক নত্তনা মালেমগী ওইনা অপীকপা ঙাশিংগী ওইনা থৌরাং কয়া লৌখৎপগী তঙাইফদবসু লৈরি।

লৈবাক্কী ওইনা আইন অমসুং চাওখৎ থৌরাং কয়াগী পোলিসি শেমলিবা মীওইশিংগী পূক্লিংসু অপীকপা ঙাশিংদা চিংশিনজনীংই। হায়রিবা অপীকপা ঙাশিং অসিগীদমক্তা লৌখৎপা য়াবা থৌরাং খরদি :-

(১) অপীকপা ঙাশিং অসিগী মরমদা থিজিনবা।

(২) ঙাশিং অসি করম্বা মফমদা লৈবগে, করম্বা মচিঞ্জাক চাবগে অমদি করম্বা মতম অমদি মফমদা মরুম কোকই হায়বদু খঙদোক্কদবনি।

(৩) হু অমদি ইলেক্ট্রিক্লচিংবা শীজিন্নদুনা মফম অমদা লৈরম্বা ঙা পূম্নমক হাৎতোকপীরোইদবনি।

(৪) অপীকপা ঙাশিং অসি য়োকপদা পূক্লিং থৌগৎপীগদবনি।

(৫) অপীকপা ঙাশিং অসি রৌ, কটলা অমদি ম্রিগলনচিংবগা পোলিকলচর ওইনা য়োকপগী টেক্নোলোজি পুথোক্কদবনি।

(৬) অপীকপা ঙাশিং অসি লৌ মরক্তা য়োক্তুনা য়ামখ্রবা লৌফমশিং অসিদগী ঙা পুথোক্লবদি ঙাগী অৱাৎপা মেনখৎপা ঙমগনি।

(৭) অপীকপা ঙাশিং অসিদি য়াম্না লায়না মরুম মথন্তা কোকচবা মরম্না মচা পুথোকপগী খুদোংচাদবসু লৈররোই। মরম অদুনা মচা লৌননবগী তোঙানবা পুখ্রি অমা থমদুনা মচা পুথোক্লবগী থৌরাং লৌখৎকদবনি।

মথক্তা পনজখ্রিবশিং অসি মুন্না খন্থবীদুনা অপীকপা ঙাশিং অসিদা মায় ওনশিনবীরবদি ঙা পুথোকপগী অৱাৎপা মেনখৎপা অমদি মীওই কয়াগী শেন্দাল লম্বী ফগৎহনবদা নত্তনা ভিটামিন অমদি মিনরেলগী অৱাৎপসু মেনখৎপা ঙমগনি।