

গৰ্ত পূৰ্বী ওক য়োকপগী চেকশিন থৌরাং

ডাঃ সরাংথেম জেম্মাৰাণী

মচা লৌশ্ৰবা মতুংদগী গৰ্ত পূৰ্বী মতমসি চাংচক্ৰা নুমিং ১১৪নি হায়না লৌনৈ। মসি অৱাহিবা মওংদা নুমিং মশীং কাউখিবা তৱগসু থা ৩, হাপ্তা ৩, নুমিং হুমনি হায়না পাবসু যাই। গৰ্ত পূৰ্বী ওকশিং মশা শেমবগী মথক্তা গৰ্ত মনুংদা য়াওৱিবা মচাশিংগীসু শেমগং শাগংপগী ন্যুটিয়েটশিং দৱকাৱ ওই। মসিগীসু মথক্তা কাঙলোন চুয়া মচা পোৱৰা, মখোম মপুং ফনা থোক্ত বা অমসুং মচাশিংগা খাইনবা মতুংদা মতম চানা হিট লাক্ৰবা গৰ্ত পূৰিওঁদা মচি ওইবা মচিঞ্জাক পীজৰোইবা তঙাইফদে।



ওকশিংনা দৱকাৱ ওইবগী ন্যুটিয়েটশিংগী চাংসি ওক্ৰী পীকপা চাউবা মতমদুগী অইং অশাগী চাংগী মতুং ইয়া খেই। ওক অমোমশিং গৰ্ত পূৰ্বী পূৰ্বী চাংগোক মৱিৱক ফাওবা চাউবা হেনগংলি। নীংশিংবীগদবা অমনা ওক্ৰা গৰ্ত পূৰিওঁদা কা হেমা মচিঞ্জাক পীজৰোইবনি। কা হেমা পীজৰগদি নোয়মনখিদুনা লায়না কয়া লাকপা হৌৱকই অমদি মচা পোৱৰা মতমদা ওক্ৰাওশিংদা পীথক্ৰিবা শক্ৰোমদু ফেটী শৰক্ৰা ৰাংলগা প্ৰোটিংগী শৰক্ৰা নেশী। মচা পোকপা মতমদা নীংখিনা পোকপা ওমদে অমদি পোৱৰা তুংদা শক্ৰোম থোকপগী চাং য়ান্না নেশী।

গৰ্ত পূৰ্বী ওক্ৰা নোংমদা মফোনগী শৰক্ৰসি কেজি ২-২.৫গী চাংদা পীজৰগদি। হাতমশিংনা অহানবা গৰ্ত পূৰ্বী হৌবদনী থা ১ ফাওবদি ইনাৰ্জি হেমা ফংহল্লবদি মবুক মনুংদা মচা শিবগী খুদোংখিনিওঁই ওই। মৱম অসিনা অসিগুৱা মতমসিদা হুহুনা মচিঞ্জাক পীজৰগদি। চপ্তম চায়া য়ান্নগা পীজবা ওকশিংদদি গৰ্ত পূৰ্বী হৌৱকপদা থা অৱমোৱে চপ্তম চায়াগী চাং হুহুহল্লগা চেঙৰুপ অমদি মনা মশিংনা নুমা মবুক থলহমবা হোংনবীগনি। মসিদা থুম, মিনৱেল, ভিটামিন মতিক চানা হুগীগনি।

যুগুপ্তনা মচিঞ্জাকী মৰুওইবা মচল ওইবা ওকশিংদা গৰ্ত লৈখিবগা হান্না পীজৰগদা যুগুপ্তী চাংদুগী তঙায় হুহুহল্লগা চেঙৰুপ/চুজাক, ঙাকুপুচিংবগা খৰা নুমা পীজৰগদি। মসিগী মথক্তা থুম, ভিটামিন, মিনৱেল সপ্পিমেন্ট হুগীগনি। নীংখিংবীগদবা অমনা যুগুপ্তনা মচিঞ্জাক ওইনা পীজৰগদি মচা পোৱৰা শিবগী চাং ৰাংনা লৈ। মখোম নীংখিনা থোকপা ৰাংলি, মচা শিনা পোকপসু য়াওৱকই। উসব মেলাগী চাকচা হেজানবগী নংত্ৰগা হোটেলেগী থাওৱেৰুকা কোৱনা হৱায়, চেঙৰায় অমদি শা-ঙা কয়গী অৱেম আপা অমসুং চপ্তম চনাহিংশিং মৱাং কায়না ফংই হায়দুনা বাগোশা থান্না হেজিন্দুনা পীজৰোইবনি। মসিদগী চাবা তুমদবা অমদি হু ওইৱকপদগী লায়হৌগা লোয়ননা লায়না কয়া

লাকপা য়াওৱকই। গৰ্ত পূৰ্বী ওক্ৰী মচিঞ্জাক শোইবুম, ৰাইখু, শগোল হৱাই, য়ান্না শিনবা অমদি অখাবা হৈ-ৰা, মনা-মশিং হুগীৱেইবনি। মসিনা হেজিঞ্জবদি মচা কায়বগী চাং য়ান্না ৰাংহল্লি অমদি মখোম থোক্তবগী লায়না কয়া অমসু লাক্ৰনি। ওক্ৰী মচিঞ্জাক গৰ্ত লৌৱিওঁদা কা হেমা পীজৰগদি মচা হেক পোকপগা মখোম থোক্তবগী লায়না কয়া অমা লাক্ৰই। লায়ংলবসু মখোম নীংখিনা থোক্তবা নংত্ৰগা ফত্ৰবা মখোম থোকপদগী মচাশিং শিগল্লি নংত্ৰগা চাউজেন থিল্লি অমদি য়োমথি ফইগল্লি। মসিদসু নতুনা লম পাঙখাকনাচিবা অৱেংবা পান্নীশিং দানা ফুংপদা হা পুনা গৰ্ত নৌনা পূৰ্বীবা মতমদা পীজৰোইবনি। মসিনা হু স্লেদুনা মচা কায়বা ফাওবা যাই। কৱিগুৱা মতমদু মচা পোৱৰা মতুংদা মখোম থোক্তবা য়াওই।

গৰ্ত পূৰ্বীবা মতুং নুমিং ১১১/১১২ শুৱকপদদি মচিঞ্জাক হেমা পীজৰোইবনি। হান্না পীজৰগদা অদুদগী হুহুনা পীজৰগদি অমদি মচিঞ্জাক চিনি অঙাংবা খৰা হাপ্পগা পীজৰগদি।

গৰ্ত পূৰ্বীবা ওকশিংনা লৌৱিবা ওকোনশিং লু-নান্না থন্থীগনি। গৰ্ত পূৰ্বীবা ওক্ৰা থা অনীগী মতুংদগীদে তোঙান্না থন্থীগনি। মতমসিদা পীজৰগদা চেকশিনবদা নতুনা মকোন মনুংগী অইং অশাগী চাংসু য়ান্না চেকশিনবা দৱকাৱ ওই। য়ান্না হেজিঞ্জা শাবা নংত্ৰগা ঈংবা কাদা মতম শাংনা থন্থীগী মচা

শিনা পোকপা নংত্ৰগা মখোম থোক্তবনচিংবগী খুদোংচাদবা মায়েক্ৰহল্লি। মৱম অসিনা য়ান্না শাৱকপা মতমদা ওক্ৰী মশাদা ঈশিং চাইবীবা নংত্ৰগা লৈ ওনফম কোমদা লৈ ওনহনবা অদুগা য়ান্না ঈংবা মতমদনা ওক্ৰী মশাদু শাগংনবা হোংনবদা লৈমায়দা চৰুনাচিবা চাইথোকপীগনি। নুংশা শাগংলকপগা চক্ৰু লৌথোকপীদুনা মকোন মনুংদু লু-নান্না থন্থিবা হোংনবীগনি। গৰ্ত পূৰ্বীবা ওক খুদিংমক মকোন মনুংদা লেঙুনা লৈহনবগী মতুংদা অহাঙবা লম্বাংদা খাদোক্তনা শৰিক চাহনবা ওইনা শাজেল পীৱবদি কান্না হেমা ফংই। অদুবু মসিগীদমক নোংজু নুংশা য়েংলগা খাদোকপীগনি।

গৰ্ত পূৰ্বীবা ওক অমোমশিংদা তাখি তাওইনা তৌবীৱেইবনি। ফুবা অমদি তাৱনচিংবা তৌবীৱেইবনি। গৰ্ত মপুং ফাৱকপদা চেঙ ফনবা অমদি নাফুৱনচিংবা তৌদনবা হোংনবীগনি। গৰ্ত মপুং ফাৱক্ৰবী ওক অমোমশিং অৱাপ্পা মফম অমদগী অমদা পুথোক পুশিন তৌবীৱেইবনি। মসিদগী মচা শিনা পোকপা অমদি মচা পোকপদা খুদোংখিবা থোকহল্লি।

গৰ্ত পূৰিওঁ মতমদা টিকা খক থাবীৱেইবনি। তীল হীদাকসু পোক্ৰদবা নুমিং ১০নি ৰাংলিওঁদে অখও অইংশিংগা তাৱবীৱগা খাদোকপীগনি।

ঐথোয়ানা নীংখিনা গৰ্ত পূৰ্বীবা ওক্ৰা পীজ-পীথক তৌবীৱগা লোয়ননা নীংখিনা লু-নান্না মকোফ দা থন্থীদুনা মশা-মউ ফবা মচাশিং পোৱৰবগী পাদম থন্থীগনি।

তুংগী মীৱোলগীদমত্তা ঙাশিং য়োকখংপা

ডাঃ য়ুমাং বেদজিৎ সিংহ



অৱাং নোংপোক ইন্দিয়াগী লমদমশিং অসি মমল য়ান্নবা ঙাশিংগী হৌৱকফম ওইবা মফমশিংনি। লমদম অসিদা ঙা মখল চাউৱাক্ৰা ২৬৭ ৰোম ফংই। তৌইগুফসুং অনৌবা ঙা মখল কয়া অমসু থেংনৱকখিগনি হায়বগী থাজবা লৈরি। লমদম অসিদা ফংবা ঙা মখল কয়াদি অতোপ্পা মফম অমভদা ফংদে। পনবা য়াবা অমদি বৈগ্যানিকশিংনা থিজিনবদগী অনৌবা ঙা কয়া অমসু মফম অসিদগী পুথোকপবনি।

তোঙান তোঙানবা অমদি মমল য়ান্নবা ঙাশিং মাঙশিল্লকপা :-

অৱাং নোংপোক লমদম অসিদা ফংলিবা ঙাশিং অসি অসুম অসুম মাঙশিল্লক্ৰিবসিগী মৰুওইবা মৱমশিং খৰা থমজগে।

- ১) ঙাগী লৈফমশিংদগী নুং-লৈঙেই পেকথোকপা অমদি উ-ৰা, নাপি-শিংবীনচিংবা কোকথোকপা।
- ২) মপান লমগী ওইবা ঙা মখলশিং পুশিল্লকপগী চাং হেনগংলকপা।
- ৩) আইয়া য়াদবা পোকখায়গনবা অমদি হু চেনবা পোংশিং শীজিন্দুনা ঙা ফাবা।
- ৪) বৈগ্যানিক ওইবা ঙা ফাবগী যৌওং শীজিন্দবা।

থমজগে।

তৌৱেইবনিং :

- ১) পোকখায়গনবা নংত্ৰগা হু চেনবা পোংশিং শীজিন্দুনা আইয়া য়াদবা ঙা ফাবগী যৌওংশিং অসি শীজিন্দেইবনি।
- ২) ঙা মৱম কোকপা মতমদা মপুং মৌৱে ফাৱবা ঙা মপীশিং ফাদোকপীৱেইবনি।
- ৩) পীক্ৰিবা ঙাশিং ফাদোকপীৱেইবনি।
- ৪) ঈশিং ঈচম তুংবা মফমদা লৌ-উবা নংত্ৰগা অতোপ্পা যৌওংশিংগী মফম ওহুজুনা শীজিন্দবদা।
- ৫) ঈশিং মোংশিনহুদবা।
- ৬) পাং-তুৱেলনচিংবদগী নুং-লৈঙেই পেকপা অমদি পান্নীশিং কোকথোক্ৰা মফমদুগী মহৌশাগী ওইবা খল কায়গদবা যৌওং তৌবদবা।
- ৭) ঈচেল মচাশিংগী নাক-য়েংতা হৌবা উ-ৰা নংত্ৰগা মোংশোংশিং কোকথোকপীৱেইবনি।
- ৮) আইয়া য়াদবা মপান লমগী ঙাশিং য়োকপীৱেইবনি।

তৌগদবনিং :-

- ১) ঈশিং ঈচেলগী নাক য়েত্ত ইৱমদমগী ওইবা উ পান্নী পাক-চাউনা থাজিন্দবা হোংনবীগদবনি।
- ২) ঈচেল মচাশিং অমদি তুৱেলগী নাক য়েং নিংখাইনবা হোংনবীগদবনি।
- ৩) ঙা ফাবা মতমদা বৈগ্যানিক ওইবা যৌওং শীজিন্দবীগদবনি।
- ৪) অচেনবা ঈশিং থিংদনবা হোংনবীবা।
- ৫) ঙাগী লৈফমশিং অসি শেমজিন-শাজিনবগীদমত্তা মীয়ামগী ওইবা থৌৱমশিংদা শৰক য়াগদবনি।
- ৬) ইৱমদমগী ঙাশিং য়োকখংনবা মখা তানা লুপশিং শেম্ৰদা অচৌবা যৌদাং লৌগদবনি।
- ৭) ঙা য়োকপগী ঈ-পাউ শক্ৰোমদা অমদি মসিগা মৱী লেনবা থৌৱমশিংদা শৰক য়াগদবনি।
- ৮) কাঙলোন লান্না ঙা ফাবগী মায়েত্তা অমদি মসিবু থিংননবা মীয়ামগী ওইবা থবক পায়খংনবা হোংনবদা অচৌবা যৌদাং লৌবীগদবনি।

ইন্দিয়াগী মনুংদা অৱাং নোংপোক লমদম অসি থুমহি চেদবা ঈশিংদা লৈবা হৈনবা ঙাশিংগীদমত্তা য়ান্না পৰুবা মফমনি হায়না খঙুনে। অসাম, মণিপুৰ, অৰুনাচল প্ৰদেশ, মেঘালয়া, মিজোৱাম, নাগালেণ্ড, ত্ৰিপুৰা অমদি সিক্কিমদা ঙা য়োকপগী যৌওং অসি তুং কোয়না অমদি তুংগী ফীভম ফগাংহনবা মওংদা য়োকপগী তঙাইফদবা লৈরি।

মমল য়ান্নবা ঙা য়োকফমশিং :- অৱাং নোংপোক লমদমদা ঙা য়োকফম হায়বদি তুৱেলশিং (কি মি ১১১৫০) য়োক্তনা থন্থা ঈশিংশিং (হেক্টৰ ২৩৭৯২), পাং (হেক্টৰ ৪০৮০৮) অমসুং চহী অমগী মনুংদা মতম খৰা ঈশিং তুংদুনা লৈবা মফম (হেক্টৰ ১৪৩৭৪০) লৈরি। মসিদসু নতুনা লৈতেম মান্নবা মফমদা লৈবা হায়বদি লৌ উবা অমদি ঙা য়োকপা অনীমক তৌবা য়াবা মফমশিং য়ান্না মৱাং কায়না লৈ।

ফিজিকেল থেৰাপি হায়বসি কৰিনো অমদি মসিগী হৌৱকফম অমসুং মসিগী লায়ং

ডা. দিনেস খুল্লকপম (পি টি)

ফিজিকেল থেৰাপি ময়ান্না ফিজিওথেৰাপি হায়নসু খঙনবা অসি বিজ্ঞানগী ওইবা লায়ং মখল অমনি। ফিজিওথেৰাপিশিংনা কুপ্পা থিজিল্লবা নেনৱৰা মতুংদা লায়ং খঙদেৱক্ৰা তোঙান তোঙানবা মখলগী পান্নে হায়বদি খুংকী ওইবা Technique Hand on Approach, মখল মখা কয়গী খুংলায় অমদি শাজেনগী লায়ং কাঙলোনা চুইখ।

ফিজিওথেৰাপি অসি ওক্ৰিওঁ গ্ৰীসকী Hippocrates (460 BC-370BC) অমদি Pehr-Henric Ling (1776AD-1839AD) মতমদগী শীজিন্দৱক্ৰা ষ্ট্ৰাইটলী লীবা লায়ং মখলনি। ইচম চুয়া শীজিন্দৱক্ৰা যৌওংদগী য়ান্না কুপশিনবা অৱৰা যৌওংফাও চাওখংলকপগী মতুং ইয়া শীজিন্দে। লায়ং মখল অসিগী মখল-মথেল কয়গী মতিক মগুণ লৈৱৰা তোপ-তোপা যৌওং কয়গাও য়োগাও।

ফিজিওথেৰাপি অসি মৱোমদোম প্ৰেক্টিশ তৌবা গুৱা অতোপ্পা হেলথ প্ৰোফেশনেল অমদগী ৰিফৰেন্স য়াওদনা লায়ংবা গুৱা সিস্টেম অমনি হায়না খৱাৰি।

Maharastra OT. PT Council, Gujarat State Council for Physiotherapy না Register practiceionist বু মমিংগী মমাঙদা "Dr." ওইনা হাপ্পনা শীজিন্দৱি। ইন্দিয়ন ফিজিওথেৰাপিষ্টনা মগী টাইটেলদা ডাক্তৰ অমসু অৱেইবদা (পি টি) হায়না হাপ্পনে। আই এ পিনা মশাগী প্ৰোফেশনৰু হেমা শক তাক্ৰা অটৈ-অটৈ প্ৰোফেশন হায়বদি MBBS, MS, BDS/ BHMS/BAMS/BAYS/BUMS গী দ্বিতী হোলদৱনা হাপ্পিন্দুনা ২১ পানবা পব্লিক নোটিশ থোকখি। ইন্দিয়াগী লো মতুং ইয়া হায়ৱিবা প্ৰোফেশন পুন্মকসু MD/DM or Ph. D লেইড্ৰিফাও শীজিন্দবগী হক লেতে। মৱম অদুনা মখোয়সু ৰাখল পীকশিল্লোইবনি।

ফিজিওথেৰাপিগী লায়ং অমদি হৌজিক ওইৱিবা মণিপুৰ মীয়ামগী ৰাখল্লোন :-

Physiotherapy/Physical Therapy না পাদম অমা ফংনবা তোঙান-তোঙানবা কয়গা লোয়নদুনা হায়বদি অনাবগী লায়ংদৌৱিবা মীদগী, অতোপ্পা হকশেলগী অখও-অইংশিংনা, ইমুং মনুংদা অনাবা শেমৱিবা মীওইগা অমদি মহক্ৰী নৱৰা লেইনবশিংগা নকশিন্দুনা কুপ্পা থিগংলবা মতুংদা লায়ংগী ৰাৱেপ লৌই। মসিদা নতুনা অনাবগী হৌখিবা/থোকখিবা ৱাৱী, হকচাংগী ফীভম

অমদি দৱকাৱ লৈবা ঈগী চাংয়েং অমসুং লায়ং খঙদেৱক্ৰা মসি (E.g. X-Ray, C.T. Scan, MRI) পুন্মক কুপখনা চান্নহল্লবা মতুংদা লায়না অদু খঙদেৱক্ৰা লায়ংগী প্লান য়াংচৈ। মৱম অসিনা PTs শিংনা লায়ং মৱীক চুয়া মশাগী লৌশিং কয়া চুইই।

অসুনা তোঙানবা মৱোমদোম লায়ংজৱিবা পি টি এসশিংদা অনাববু কমদৌনা ফংনবা হোংনবদা অচৌবা অঙনবা হায়বদি পি টি এসকী মৱজা অমগা অমাগা মশাগী হৈজবা লৌশিং শীজিন্দুনা চাংয়েংনৱক্ৰি। মসিনা মৱম ওইৱগা KAYE, KILONZOC & HARRIS, M.J. in 1994 দা কুপ্পা থিজিল্লবা মতুংদা Universities শিংদা পি টি এসবু দ্বিতী লেভেলদা অহনবদগী অমদি পি টি এস এসিষ্টেণ্টবুনা পি টি এসগী পাদল হাপনবা লো কোষ্টতা ব্ৰেন তৌগদবনি হায়না মখোয়গী সজেনম (ৱাৱোল) থল্লকখি।

Indian Board of Alternative Medicine না Dept. of Distance Education গী মখাদা চখাঙৱৰা 1st Yr. Diploma in Physiotherapy, UGC and Delhi High Court না এপ্ৰিল ২২, ২০১০দা থিংজিনখি।

মতিক মগুণ লৈৱৰা মীওইশিংদগী নাথৈৱৰা অৱাৰা মায়েক্ৰিৱিবা হায়বদি লেং-ওংপদা চখোকপদা, নোংমগী তৌগদবা থবক তৌৱগা মপাদল ফুদোকপদা অয়েংপা পীৱিবা কয়বু কুপ্পা থিজিন্দুনা নেনদুনা লায়ং পুথোক্ৰা হান্নগী পাদলদা হঞ্জিলহনবা খোঙথাং চঙশিল্লি।

অসুনা মীয়ায় শক খঙবিৱক্ৰা মতম অসিদা অতোপ্পা হকশেলগী মই পায়ৱিংশিংনা (Eg. Acupuncture, Accupressure, Spa Massagers, Traditional Massager) শিংনা চুয়াংগী থেৰাপি হায়বা ৰাইহদা মীয়ায় পি টি এসশিংবু কনফুজ ওইৱমোই থাজদে। মীয়ায় মীকুপ-নাহুম শিংনা মতিক চাৱবা মই পায়ৱিবা পি টি এসশিংবু মশক খঙনা তাম্ববী।

ইকুই কুইদনা পুথোকখিবা Accupressure bed অদু ক্লিনিকতা পেসেণ্টশিংনা লাকপদা মদুগী বেদ তাকপীগদবনি। মৱম অসিনা পব্লিক অশেংবা অমদি শেংদবা Physiotherapists System of Sciences বু খঙদোকপীয়। ফিজিওথেৰাপি হায়ৱগা ফিজিওগী শৰক ওইৱিবা Electrotherapy Machines খঙা অমদি কয়ম এঞ্জৰ্ছাইজথকপু ৰিফৰেন্স ওইনা থাৱকই। হায়ৱিংশিং অসিদি শুপ্তগী ৫-১০% হায়না কলিদৱ তৌবা য়াই।

পুন্মক অসিগী ৱাৱেইশিন ওইনা "মায়থোং খুদিংমক মায়দবগুম, Cloning Gene ফাওবা Mutation Defect লৈবন" মায়খুয়া কৈদৌনুদা মান্নবা শকলোন পুবা গুঞ্জোই।

মৱম অসিনা ফিজিওথেৰাপি ট্ৰিটমেন্টশিং মীয়ায় কালিফাইড ওইৱৰা ফিজিকেল থেৰাপি দাক্ৰশিংবু তানবীয় অমদি ক্লিনিকতা চুপীয়।



PMO Note, Planning Commission of Media (2007-22) (2008), Physio Clinical Bill 2007 অমদি Ministry of Health & Family Welfare গী চেৱেল কয়াদা