ঐখোয়না ৱাখল লায়না/লাইওংগী লায়েং মতিক চানা ফংবা ঙম্লিব্রা?

— ডা. সোরাম মনিকান্ত —
সিনিয়র কন্সলটেন্ট সাইকিয়াত্রিষ্ট
dr.smanikanta@gmail.com

কাঙলূপকী ঈরাংনা ঙসিদি ঐখোয় তংদু-লৈতানা হিংবা পূন্সি হায়বদু ওইদ্রে। বফর জোন লান্না চৎপা ঙমদ্রবা কুকি অমসুং মীতৈগী ইচিন-ইনাওশিং, ময়ূম মকৈ লৈত্রবা লাঞ্জেন্নরিবা মীওইশিং পূন্নমক অসিগী পূন্সি মহিং করি ওইরি। বফরজোন মনুং চন্নালৈখ্রবা তম্পাক্কী লৌবুক কয়া ঙসিদি লৌ উবা ফংদ্রে। অসুম্না খুঞ্জা কয়া খোইরাংবা কোক্ত্রি। মমা-মপা, ইমুং-মনুং কায়নরবা লৈফম লৈত্রবা মীওইশিং, মমাঙমক্তদা মমা-মপা, মচিন-মনাও কয়া তমথীনা হাৎতোকপীখ্রবা ইমুংশিং করম্না পূন্সি লেল্লমগনি। য়ূম-কৈ মৈ থাদোকপীখ্রবা, মরল-মথুম মাঙ-তাকহনবীখ্রবা, শা-ষণ কয়া শারমচৎ চৎপশিংগী মচীঞ্জাক ওইখ্রবা, মচে-মচন কয়াগী ইকায়খুম্নবা মাঙহনবীখ্রবা অদুগুম্বা মীওইশিং অদুনা ফংলমগদবা মৈচাক, মৈশা করম্না খাঙলমগনি। ঙসি ফাওবা থিবা খঙদনা লৈরিবা মীওই কয়া অদুগী ইমুং-মনুংগী মীওইশিং অদু নুংঙাইনা লৈরমগনি খনব্রা। লাঞ্জেন্নরিবা অঙাং কয়ানা মহৈ-মশিং তম্বা ফংদদুনা লৈরিবা মওং, তুংগী পূন্সি মমি শাল্লবা ঙসিগী নহাশিং করম্বা ৱাখলনা হিংলমগনি। লাঞ্জেন্নরিবা মীওই লিশীং কয়ানা নোংমগী পূন্সি লেন্নবা হোৎনবনা মরু ওইবা শিন্থা ওইরি। য়ূম্বুরেনবা কয়ানা চাল্লবা, কায়রবা থম্মোয় অদু খাঙবা ঙম্নবা হোৎনবদা য়ু থক্তুনা পূন্সি লেল্লি। অসুম্না মীপূম খুদিংমক অঙাং, অহল, নুপা-নুপী ৱাখল লায়নাগী লাইচৎ অমা মায়োক্লদুনা হিংলি।

কাঙলূপকী লান অসি অহানবদদি মীতৈ অমসুং কুকি অনীগী মরক্তা থোকপা ওইনা উরবসু ঙসিদি কুকিশিংনা চথরিবা লান অসি ময়েক শেংবা অসুম-অসুম হেনগৎলক্লে। কুকি খক্তগী ওইবা লৈবাক অমা শেন্বগী মঙলান অদুনা মাংওইনদুনা নাগা তাবা মফম কয়াদসু লাল্লোং কয়া চথরক্লে। হন্দক্তা লিতানদা তাঙ্খুলগী য়ূম কয়া কুকিশিংনা মৈ থাদোকখিবা, সনাকৈথেলগী খুঞ্জাশিং কুকি মিলিটেন্টশিংনা কোইশিন্দুনা থমখিবা, টাটা ৱিঙ্গর অমদা লাকপা তাঙ্খুল খুঞ্জাশিং ফারগা পুখিবা ঐখোয় পূন্নমক্না উরে, খঙলে। অসিদসু নত্তনা কামজোংগী থৱায় খুলদা কুকিশিংনা লান্দাবা লেপত্রি। অদুবু ঙক্লিবদি সেন্ত্রেল সিক্যুরিটি ফোর্সশিংনা নোংমৈ কাপ্পল্লিবা কুকি খুলদা থি-হুম্বা চথবগী মহুত্তা থৱায় তাঙ্খুল খুলদা ওইনা কোম্বিং ওপরেশন চথখি। থৌওং অসিমক্না সেন্ত্রেল সিক্যুরিটি ফোর্সশিংদা লৈরম্বা থাজবা অদু লৈত্রে। কুকিশিংবু সপোর্ট তৌবা মানবা থৌওং অসিনা খুঞ্জাশিংদা অকি-তুজুংবা পোকহল্লে। অসিদসু নত্তনা আই টি রোদতা লৈবা তমেংলোং দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা থোংলান খুলদা কুকিশিংনা লান্দাবতা নত্তনা জাইমেং পাৎতা শেমগৎলিবা টুরিষ্ট সেন্টর থুগায়বগা লোয়ননা কুকিলেন্দ হায়দুনা থেৎলগা থল্লম্বা ঐখোয় পূন্নমক্না খঙলবনি। হন্দক্তা এপ্রিল ৭কী অঙনবা অয়ূক পুং ১ খরা হেল্লকপদা ত্রোংলাওবী অৱাং লৈকায়দা লৈবা য়ূম অমদা কুকি মিলিটেন্টশিংনা বোম কাপশিন্দুনা পীক্লিবা চহী ৫দা ঙাইরিবা নুপামচা অমা অমসুং থা ৫দা ঙাইরিবা মচননুপী থৌদোক অদুদা লৈখিদ্রে। মমা অদুনা হৌজিক হোস্পিটালদা লায়কন্নরি। থৌদোক থোকফমগা ইরাপ লাপ্নদনা সী আর পি এফ কেম্প অমা লৈনা লৈনা মতৌ করম্না কুকি মিলিটেন্টশিংনা বোম কাপশিলহল্লিবনো হায়দুনা খোয়শাওনরবা মীয়াম্না থোমজিল্লকপদা সিক্যুরিটি পর্সনেলশিং অদুনা নোংমৈ কাপ্পদা মীচম অহুম অমসু লৈখিদ্রে। ঐখোয়বু ঙাক শেনবীনবা লৈরিবা মখোয়না মীচম ঐখোয়বু হাৎলে। ঙসিদি ঐখোয় পূন্নমক অকিবনা থল্লবা নাইটমেয়র অমদা হিংবগা চপ মান্নরে। ৱাখল পোথাফম খঙদ্রে। অসিগুম্বা মথোং হুক্তবা থৌওং কয়া অসিনা ঙসিদি চীং অমসুং তম অনীমক্তা ঈংনা চিক্না লৈজরম্বা মহৌশাগী শক্তম অদু অসুম কাইরক্লে। মিপাইবা পোক্লে।

হৌজিক ওইরিবা মণিপুরগী ঈরাং, অমগা অমগা চংথোক চংশিন য়াদবা অসিনা কাঙলূপ মশেল মরক্তা টেন্সন ৱাংবদা নত্তনা লায়েংগী খুদোংচাবা ফংনবা হোৎনবদসু অপনবা ওইহল্লি। মরম অসিনা অচৌবা ত্রিটমেন্ট গেপ অমা লৈহল্লে। অনাবা মীগী মশীংদি য়াম্বা অদুগা মদুগী লায়েংবদি ৱাৎপা, লায়েংদনা লৈবা অসিগুম্বা থৌওং অসিবু ত্রিটমেন্ট গেপ হায়না খঙনৈ। মসি মরু ওইনা ৱাখল লায়না নাবা মীওইশিংদনা হেন্না থেংনৈ। মসিগী মরু ওইবা মরম খরদি ৱাখল লায়না লায়েংনবা স্পেসিএলিষ্ট ডাক্তর ৱাৎপা অমদি লায়েংফম মতিক চানা লৈতবা, খুন্নাইগী মিনোক মৈশা কিবা, ঙাওনা-ফৈনা নাবা মীওইশিংবু কি-তুক্কচনা লোয়নবা, লায়েংনবা শেল লৈতবা, ৱাখল লায়না লায়েংবগী মরমদা খঙবা ৱাৎপা, লায়েংফম লৈরবসু লাপ্না চৎপা তাবা, চৎথোক চৎশিনগী খুদোংচাবা লৈতবা অসিনচিংবা পনবা য়াই। অসুম্না লায়েংদনা লৈবা মতমদা মীওই অদুগী পূন্সি মহিং অদু অফবা মায় পাকপা, নুংঙাইবা হায়বদু ওইদে। থবক অমা তৌবদা মপূং ফানা পাঙথোকপা ৱাৎলি। তৌরিবা থবক অদুদা পূক্লিং চংবা, থৱায় য়াওবা ঙমদবা মরম্না তৌরিবা থবক অদুগী ক্বালিটি (মতিক-ময়াই) হন্থে। পূন্সি মহিংদা থেংনরিবা শীংনবা, খুদোংচাদবা কয়া অদু মায় পাক্লা থেংনবা ঙমদে। মরম অসিনা হেন্না হেন্না শোকচিনবা হেল্লকই। নোংমগী তৌগদবা থবক অদু মপূং ফানা তৌবা ঙমখিদবা কয়া অদুনা চহী ফারকপা মতমদদি অচৌবা পোৎলূম অমা ওইরকই। অসিদসু নত্তনা ৱাখল লায়না নাবা মীওইশিংনা মহাক্কী ইমুং-মনুং, কৈরোই লৈকায়, থবক মফম নৎত্রগা খুন্নাইদা পীবা পোৎলূম অদু অতৈ অনাবশিংদগী য়াম্না হেল্লি। হেন্না হেন্না শোকচিনবা অসিনা মখা লায়েং চথবা ঙমদবগী অচৌবা মরম অমসু ওইহল্লি।

কুমজা ২০১৫-১৬তা পাঙথোকখিবা নেশনল মেন্টেল হেল্থ সর্ভে অমগী রিপোর্ট মতুংইন্না অপূনবা মীশিংগী চাদা ১০.৫ ৱাখল লায়না নাবা থেংনৈ। মীওই মিলিয়ন ১৫২ ৱাখল লায়না নাই হায়না পানরি। ইনখৎলক্লিবা নহাশিংগী চাদা ৪০দি ৱাখল লায়না নাবা থেংনৈ হায়না রিপোর্ট অসিনা হায়রি। মণিপুরগী ওইনদি ৱাখল লায়না নাবগী চাং অসি চাদা ১৪ ওইরি। হায়বদি মীওই ৭কী মনুংদা মীওই অমা ৱাখল লায়নাগী লাইওং মায়োক্নৈ। অসিদসু নত্তনা য়ু খ্বাইদগী হেন্না শীজিন্নবা ষ্টেট অহুমগী মনুংদা মণিপুরসু অমনি। ৱাখল লায়না নাবগী চাং ৱাংলবসু চাদা ৮৫দি লায়েংদনা লৈরি। মমাঙগী চহীদা লমদম অসিদা মশা মথন্তা শিজবগী (সুইসাইদ) চাং ৱাংখি। মসিনা তাকপদি হৌজিক ওইরিবা তংদু লৈতাদবা ঈরাং নংলবা মীওইশিংদা দিপ্রেশননা নাবা মীগী মশীং য়াম্মী। মণিপুরগী হৌজিক ওইরিবা ফীভম অসিদা অনা অয়েক য়াওরল্লবসু চৎথোক চৎশিনগী খুদোংচাদবা অসিনা লায়েংনবা হোৎনবদা অচৌবা অপনবা অমা ওইরি। শেন্থোক লৈতবনা মতম চানা লায়েংবসু ঙমদে।

ৱাখল লায়না নারবা মীওইশিংনা লায়েংদনা লৈবগী মরম অমা অমুক পনবা তারবদি হীরম অসিদা খঙবা ৱাৎপদগীনি। ঐখোয়না ষ্ট্রেস মায়োক্নবা মতমদা লাংতক্নবা, কোক লূম্বা -ঙাওবা, মিহুন চোংবা, শ্বর হোনবা ৱাবা, চোকথবা, খোয়শাওনবা, তূম্বা য়াদবা, চানীংবা ফাওদবা কয়া থেংনবা য়াই। হায়রিবশিং অসি 'কম্মন মেন্টেল দিসওর্দর' গী লাইওং ঙাক্তনি। অদুবু পূন্নমক অসি মহৌশানি হায়না খল্লি। অসুম্না থা কয়া লায়েংদনা লৈথোকই। করিগুম্বা খরা হেন্না শাথীবা ৱাখল লায়না নাবা মতমদসু খুন্নাইগী মিনোক-মৈশা কিবদগী ফোংনা লায়েংবা ঙমদে। লায়েংনবা হোৎনরবসু লমদম অসিদা ৱাখল লায়না লায়েংনবা ডাক্তর মশীং ৱাৎপনা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্নৈ। লৈরিবা ডাক্তর খরা অসিসু ইম্ফাল অমসুং মসিগী অকোয়বদা লৈরিবা হোস্পিটালদা লৈবনা চৎথোক-চৎশিনগী অৱাবা কয়া থেংনৈ। খুঙ্গংগী মীওইশিংনা দিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটাল তম্না চৎনবা হোৎনবদা য়ামদ্রবদা কিলোমিটর ১০ চৎপা তাই। মসি চীংগী লমদদি অচৌবা অৱা পোৎলূম অমনি। মসিনসু লায়েংদনা লৈবগী মরম অমা ওইহল্লি। লৈঙাক্কী ওইনসু মেন্টেল হেল্থ ফগৎনবা হোৎনবদা থৱায় য়াওবা ৱাৎলি। নেশনল মেন্টেল হেল্থ প্রোগ্রামগী মখাদা পায়খৎলিবা দিষ্ট্রিক্ট মেন্টেল হেল্থ প্রোগ্রাম (দি এম ঐচ পি) মপূং ফানা পায়খৎপা উদে। দিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটালশিংদা ৱাখল লায়না লায়েংনবা ডাক্তর লৈতবা, হীদাক মরাং কায়না ফংদবা কয়া অসিনসু অনা লায়েং চথবদা অপনবা ওই। পূন্নমক অসিগী মথক্তা লাঞ্জেন্নরিবা মীওইশিংগী য়েংলগা অখন্নবা থৌরম অমত্তা লৈঙাক্না পায়খৎপা লৈতে। মরম অসিনা রিলিফ কেম্পতা লৈরিবা মীওইশিং ৱাখল লায়না লায়েংবগী খুদোংচাবা ফংদনা লৈরি।

পূক্লিং ৱাখলগী হকশেল ফগৎনবা করি তৌবা য়াবগে? কম্যুনিটিগী থাক্তা মীয়াম্বু ৱাখল লায়না অমসুং মসিগী লায়েংগী মরমদা খঙহন্নবা আশা ৱার্কর, অঙ্গনৱাদি ৱার্কর, হেল্থ ৱার্করশিং অখন্নবা ত্রেনিং পীবা মথৌ তাই। মসিনা লাইওং ঙন্না খঙদোকপা অমসুং লায়েংবা ঙমহনগনি। প্রাইমারি হেল্থ সেন্টরশিংদা মেন্টেল হেল্থ সর্ভিস ফংহন্নবা আয়ুসমান অযোগ্যা মন্দির মশীং হেনগৎপা চুমগনি। দিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটাল খুদিংমক্তা সাইকিয়াত্রিক ডাক্তর পোষ্টিং পীবগা লোয়ননা হীদাক লাংথক মরাং কায়না ফংহনগদবনি। দিষ্ট্রিক্ট মেন্টেল হেল্থ প্রোগ্রাম মপূং ফানা চৎনহন্নবা হোৎনগদবনি। লৈঙাক্না মপূং ফাবা মেন্টেল হোস্পিটাল অমা অথুবদা লিংখৎপা মথৌ তারে। মেন্টেল হোস্পিটাল অমা লম্ফেল খুনৌদা শারগনি হায়বগী ৱাফমসু ফোঙদোকপা লৈখ্রে। হীরম অসিদা পূক্লিং হেন্না চংহন্নীংই। লৈঙাক্কী মখাদা থবক তৌরিবা মীওইশিংনসু মতম চানা হেল্থ পোলিসি, প্রোগ্রাম অমদি প্রোজেক্ট প্রপোজেল লানখৎতুনা শেনবা চহীদা অখন্নবা মেন্টেল হেল্থকী শেনফম হাপ্নবা হোৎনবা চঙই। রিলিফ কেম্পশিংদা লৈরিবা মীওইশিংগী ৱাখল লায়না লায়েংগী অখন্নবা থৌরাং অমা পায়খৎপা চুমগনি। লেম্না লায়েংবা অমসুং হীদাক ফংহনবতা নত্তনা সাইকোসোশল সপোর্ট অমসু পীনবা থৌশিল অমা শিনবীগনি। মীপূম খুদিংমক লায়র-ইনাকখুনবা, অরাপ্পা-অনকপা, নুপী-অঙাং, নহা-অহল থিদনা ৱাখল লায়না লায়েংগী খুদোংচাবা ফংহন্নবা শিনবীবনা পূন্নমক্কী য়াইফবা ওইগনি। ●

খোঙ অমসুং খোঙপাক্তা শজীং হৌরবদি করি তৌগনি?

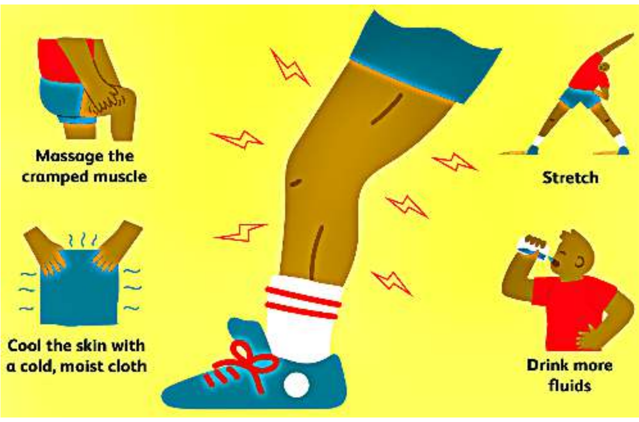
— ডা. কে কে পান্দে —
সিনিয়র ভাস্ক্যুলর এন্দ কার্দিও থোরাসিক সর্জন,
ইন্দ্রপ্রস্থা এপোল্লো হোস্পিটালস, ন্যু দেল্লী

মরী-মতা অমসুং মরুপ-মপাংশিংনা কোখ অমসুং খোঙপাক্তা শজীং হৌরে হায়না ৱাকৎনরকপা অসি ঐখোয়না তোয়না থেংনৈ। মপান্দা খোঙনা চৎলুরগা য়ূমদা পোথারিঙৈদা খোঙ শজীং হৌরকপা য়াওই। মীওই খরনা অহিংদা খোঙ শজীং হৌরকপা নৎত্রগা চৈনাখোল পোল্লকপা য়াই। অহল ওইরবা মীওইশিং অসি মহৌশানা খোঙ নাবা অমসুং শজীং হৌবগী নুংঙাইতবা মায়োক্লগল্লি। মশা নোয়বা অমসুং লূম্বা হেনবা নুপী ওইবীশিংনা অয়াম্বা মতমদা খোঙ অমদি খোঙপাক্তা শজীং হৌগল্লি। শান্নরোয়শিং অসিসু করিগুম্বা মতমদা খোঙ শজীং হৌরে হায়না ৱাকৎনরকপা য়াওই। য়ুদা লাইচুরবা মীওইশিংদি অয়াম্বনা খোঙ শজীং হৌবা, খোঙ অমসুং খোঙপাক্কী তোংশা নাবা অসি তৌগল্লি। মসি করিগীনো হায়বদু নহাক্লা খন্থনীংঙাই ওইগনি।

করম্বা মীওইনা খোঙ শজীং খ্বাইদগী হেন্না হৌগল্লি ? চুরুট য়াম্না থকপা নৎত্রগা হীদাক মনাগী পোৎলমদা লায়চুরবা মীওইশিংনা খোঙ অসি ইফা ফাজিনবা অমসুং শজীং হৌবগী নুংঙাইতবা থেংনৈ। ঈশিং পুকচৎপগী অনাবা লৈবা মীওইশিং অসি খোঙ শজীং হৌগল্লি। নুমিৎ খূদীংগী কোফি কা হেন্না থকপশিংসু শজীং হৌদুনা নুংঙাইতে। মশা নোয়বা নুপী অমসুং অহল ওইবা মীওইশিং অসিনা খ্বাইদগী হেন্না খোঙ শজীং হৌবগী অৱাবা মায়োক্নৈ। করিগুম্বা মতমদা হকচাং কা হেন্না চোকথবা অমসুং খোঙনা চৎপদা ৱাবদগী শজীং হৌরকপা য়াওই। নুংতিগী টিভি নৎত্রগা কম্প্যুটর কুইনা য়েংদুনা লৈবা মীওইশিং অসিসু অয়াম্বা মতমদা খোঙ শজীং হৌরে হায়না ৱাকৎকল্লি।

খোঙ শজীং হৌরিবা করিগীনো? খোঙ শজীং হৌবগী খ্বাইদগী হেন্না মরু ওইবা মরমদি, খোঙশিং অসিদা ওক্সিজেন মতীক চানা য়াওদবা, শেংদবা ঈ পৈখৎলকপা অমসুং তূংশিন্দুনা লৈবা অসিনি। করিগুম্বা, খোঙশিং অসিদা চেল্লিবা ঈ-শিং অসি চাং নাইনা চেন্দ্রবদি শজীং হৌরকপদা নত্তনা পোমখৎলকই।

খোঙ শজীং হৌবগী অনীশুবা অমসুং মরু ওইবা মরম অমনা খোঙদা ওক্সিজেন মরাং কায়না য়াওদবা ঈ মতীক চানা চেনবা ৱাৎপা হায়বসিনি। অহুমশুবা মরু ওইবা মরম অমনা ঈদা ভিটামিন দি অমসুং কেলসিয়ম য়াওবগী চাং ৱাৎপা অসিনি। করিগুম্বা শিনফম নৎত্রগা থবক অমা তৌবদা নুমিৎ খূদীংগী মতম শাংনা লেপ্পা নৎত্রগা ফম্বা তৌরবদি খোঙ শজীং হৌগল্লি।



কদাইদা চৎকনি? খোঙ শজীং হৌবগী নুংঙাইতবা মায়োক্লরবদি খুদক্তা এক্সপরিয়েন্স লৈরবা ভাস্ক্যুলর সর্জন অমগা তান্নবীয়ু। ঈদা ভিটামিন দি, কেলসিয়ম অমসুং মেগ্নেসিয়ম হায়রিবশিংঅসি নীংথিনা য়াওই নৎত্রগা য়াওদে হায়বদু খঙদোক্নবগীদমক্তা ব্লদ টেষ্ট তৌথোকপীয়ু। Venous Doppler Sludy of leg Veins হায়বসি মরু ওইবা ইনভেষ্টিগেশন অমনি। করিগুম্বা নহাক্না হীদাক মনা নৎত্রগা মৈখু থকপদা লায়চুরবদি নৎত্রগা ঈশিং পুকচৎপনা নারবদি Arterial Doppler study of legs হায়না খঙনবা স্পেশল ইনভেষ্টিগেশন অসি তৌবীয়ু। য়াঙলেন শরূ অমসুং খূকউ শম্নফম (lumbosacral region) হায়রিবশিং অসিগী এক্স-রে লৌদুনা য়েংবা অসিসু ইনভেষ্টিগেশনগী মরু ওইবা পান্থে অমনি। অসিগুম্বা ইনভেষ্টিগেশনশিং অসিদগী ফংলকপা রিজল্টশিং অদুনা মখা তাবা লায়েংগী মশক লেপকনি।

খোঙ শজীং হৌবা করম্না থিংগনি ? ওফিস, দুকান নৎত্রগা য়ূমদা কৈদৌনুংদসু পুং অমদগী হেন্না ফমজিনগনু অমসুং পুং অমদগী হেন্না লেপ্তুনা লৈগনু। পুং অমা ফল্লগা নৎত্রগা লেপতুনা লৈরুরবদি ঙাইহাক হৌগৎলগা মিনট ৫দগী ১০ ফাওবা খোঙনা চৎলু অমসুং অমুক ফমথৌ। থৌওং অসি পুং খূদীংগী তৌগদবনি। করিগুম্বা নহাক্না পুং অমদগী হেন্না লেপ্তুনা লৈরুবা তারবদি, চৌক্রিদা ঙাইহাক ফমথরগা খোঙ অনী অদু মিনট মঙাদং ৱাংনা থাংগৎলু অমসুং খোঙগী ঈচেল চাং নাইহন্নবা খুজেং অনী অদু লেঙ-ওৎতুনা শান্নৌ।

ঈশিং পুকচৎপগী অনাবা লৈরবদি অয়ূক্তা কিলোমিটর ৪-৫ অমসুং নুমিদাংৱাইরমদনা কিলোমিটর ২-৩ ৱাকিং চৎলু। হকচাংগী অৱূম্বা কন্ট্রোল তৌবীয়ু। চাবা-থকপদা মপাল লৌথোক্লবা শঙ্গোম লিটর মখায় অমা য়াওহনবীয়ু। অশং-অমান, মনা-মশিং মরাং কায়না চাবীয়ু। নুমিৎ খূদীংগী য়ামদ্রবদা সালাদ গ্রাম ২৫০ অমসুং উহৈ-ৱাহৈ গ্রাম ২৫০ চাবা কান্নৈ। হায়রিবা চাং অসিদগী হেন্না চাবা ঙল্লবদি হেন্না কান্নগনি। খূৎশেমগী থক্লবা মহী মনাই শীজিন্নবীগনু, কোফি কা হেন্না থকপীগনু। নার্কোটিক মখল খূদীংমক থাদোকপীয়ু।

নুমিৎ খূদীংগী পুং ২-৩ নুংশা য়াইবীয়ু। কালেন থাগী মতমদা অয়ূক পুং ৬তগী ৮ ফাওবা অমসুং নুমিদাংৱাইরমদা পুং ৫দগী ৬ ফাওবা নুংশা য়াইবা কান্নৈ। হায়রিবা পাউতাকশিং অসি ইনবীরবদি খোঙ শজীং হৌবগী অৱাবা লৈরোই।

লায়েংবগী মওং : খোঙ শজীং হৌবগী কেস অয়াম্বা সর্জরি মথৌ তাদে। ইশানা হিংলিবা পূন্সি মহিংদা শেমদোক্লগা লোইরে। মতম শাংনা ফম্বা নৎত্রগা পুং কয়া চূপ্না লেপকদবা ওইরবদি ইশাগী শিনফম নৎত্রগা থবক অদু হোংদোকপীয়ু। হীদাক মনা চাবা নৎত্রগা মৈখু থকপা মতম পূম্বগী ওইনা থাদোকপীয়ু। য়ুনা শরূ শোলহন্দুনা খোঙ শজীং হৌবগী ফীভম লুশিনহনবা মরম্না য়ু থকপীগনু।

করিগুম্বা শিংলিগী নুংঙাইতবা লৈদুনা অনাবা হেঞ্জিল্লবদি লেজর নৎত্রগা রেদিওফ্রিক্বেন্সি এব্লেশন (আর এফ এ) গী লায়েং মথৌ তাগনি। আর্টরিদা ফুল্লবদি বাইপাস সর্জরি তৌদবা য়াদে। হায়রিবা থৌওং পূন্নমক অসিগীদমক্তা ভাস্ক্যুলর নৎত্রগা কার্দিওভাস্ক্যুলর সর্জন অমগা তান্নবীয়ু। ●

মচু তরেৎকী ফিরাল - ৩৪

- হৈস্নাম শ্যাম মঙাং -

লমশাং-লম্পী অচৌবা (নেশনল হায়ৱে) দা চেল্লিবা থংৱাই পুবা টাটানচিংবদগী থংৱাইগী মমল ওইনা হায়বদি থংৱাইগা মন্তিক্লনা নমদুনা শেল খায়রিবা অমদি মুল্লিবা অসিনা খঙহল্লিবদি - হায়রিবা গাড়ী টাটানচিংবশিং অদুনা চেঞ্জরিবা লমশাং-লম্পীশিং অদু মানা ঙমগদবা মপাঙ্গল শোনবা শাশিংবু লাক্তুনা অমদি ফোইদুনা চাবা নোংশা, কৈনচিংবগী থংওই (থম্মোয়) পানবা অমদি মখোয়গী ৱাখল চেনবা মী কাঙলূপকী লম্পীনি হায়রকপা তাবনি। মহৌশাগী অরুম-অয়াং (খল) কায়গনি হায়বগী ৱাখল অমত্তা খন্দবমখৈ উমং-ৱামং কোকথোক্লগা ৱায়েল-পথাপ (আইন) কায়না খুল কয়া শেমগৎলবা মতুং ময়াই কাবা (নিশা) পাম্বী কয়া থারিবা মী কাঙলূপশিং অদুনা মী হাৎপা, হুরানবা, মচিন থীবা, দ্রগ অমদি মী হাৎপা ঙম্বা খূৎশু-খূৎলায়শিং লল্লোনবা অসিনচিংবশিং তৌরকপগা লোয়ননা মী অমদি অতৈ থৱায় পানবশিংদা অকি-অখং পোকহনবা ঙম্বা টেররিষ্টশিং ওইরকপা হায়বসি মহৌশানি। মখোয়শিং অদুনা চৎনরিবা অমদি কন্ট্রোল তৌরিবা লম্পীশিং অদুসু মহৌশানা টেররিষ্টশিংগী লম্পী ওইরকপা হায়বসি মহৌশানি।

মপু নত্তনা মপু শাদুনা উমং-ৱামং কোকথোক্তুনা খুল কয়া শেমগৎলবা মতুং য়েলহৌমীশিংগী হৌরকফম-শাৎফম (হৌলকফম-শাংনংফম) ওইবা চীংগী চীংমাইগী শরুকপু ময়াই কাবা (নিশা) পাম্বীগী লৌবুক ওন্থোকখিবদগী উমং-ৱামং মনুংদা মফম চানা মকোন নাইনা লৈজরম্বা নোংশা, কৈনচিংবা শাহিং-ঙাহিং চাবশিং অদুগী মহুৎ মীতোপ-মীয়ানচাশিংনা শিঞ্জিনখিবগা লোয়ননা অদুগুম্বা শাহিং-ঙাহিং চাবশিং অদুগী মতৌ তমদুনা য়েলহৌমীশিংদা অকনবা লান্দা চথরকখিবনি। ষ্টেট অমগা ষ্টেট অমগা ফাওনরিবা লমশাং-লম্পীশিং (এন ঐচশিং) অদু মীনা চৎনগদবা লম্পীশিং ওইনা মীয়াম মাঙদা শেম্বগী ৱানি, হায়রিবা শাহিং-ঙাহিং চাবশিং অদুবু শৌগৎচরিবনা মরম ওইদুনা শেল্লিবা লম্পী অদু মতম কুইরবগী মমাঙদগী ঙসি ফাওবদা নোংশা-কৈনচিংবগী লম্পী ওইনরিবনি।

মচিন্দদি মহৌশাগী অরুম-অয়াং (খল) কায়হন্দনবা উমং-ৱামং কনগদবনি, মালেমগী লৈমায়দগী টেররিষ্ট মরূ ফংনা মুখৎকনি কায়না মখৌকাসি পোংথোক্তুনা ঙাঙ-শক্লিবনি। কদাইদা উমং-ৱামং কল্লিবা, করম্না টেররিষ্ট মূখৎলিবা? ঙসিগী মালেমদা অঈং-অশা চাং নাইরক্ত্রিবা, ঈশিং ঈচাও তোয়না থোক্লিবা, লাম্নৈ চাক্লিবা অসিনচিংবশিং অসিবুরা উমং-ৱামং কল্লিবা হায়বদু? মী অমদি থৱায় পানবশিংদা অকি-তুজুং পোকহনবা ঙম্বা খূৎশু-খূৎলায়, বোম্নচিংবা পায়দুনা ইফোং ফোংনা মনীং-মখা তম্না চীংদা চৎলিবা, মী কয়া হাৎলমখিবা অদুবু টেররিষ্ট মূখৎলিবা হায়দুরা? অসিগুম্বা মচিন থীবা, ওইদবা ঙাঙবা, মীনম শোরিবা অসিনচিংবা মীওইশিং অসিমক মহৌশা (মাইহৌশা) কায়রবনি। মহৌশা কায়রবশিং নৎত্রগা মহৌশা থুগায়রিবশিং অদুতনা টেররিষ্ট ওইরক্কনি নৎত্রগা টেররিষ্ট শৌগৎকনি। (ইংরাজি ৱাহৈ 'নেচর' বু খঙহল্লিবা 'মহৌশা' হায়না ময়াম্না খঙনৱা ওইনা শীজিন্নরিবা অসিগী মহুৎ 'মাইহৌশা' হায়রিবা অসিগী ৱাহন্থোক অমদি ইন্টরপ্রিটেশন ওইববু 'লোল অমদি ময়েক' তা ফোঙদোক্তুনা নেচরবু কায়হল্লিবনা কনানো লোয়ননা টেররিষ্ট হায়বদুনা করম্বনো হায়বদু নৈনজরক্কে।)

কোক্নুংদা য়াওরিবা ৱাখল্লোন অমদি মিংখনলোন হায়বদি খোনগী মাইলোন (ময়োন) অমদি হকচাং কয়াৎ (হনচাং কাংয়াই) মনুংদা নপ্তুনা পাল্লিবা থংওই (থম্মোয়) মাগী ঈনা কাংলিবা অদুগা লৈনরিবা মরী অদুবু মথক্তা পঞ্জখিবা 'য়ুংপান-লৈনিং' গী ৱাহন্থোক্লা ফোঙদোকই। অদুগা 'য়ুংপান-লৈনিং' অদুবু পুদুনা মমায় চুপ্লিবা নৎত্রগা মদুবু মশক তাক্লিবা লোল ওইবশিং অদুবুনা 'য়ুংপানলোন' হায়রিবা অদুনি। 'য়ুংপানলোন' অদুনা খুননই (খুনাই) অমদা চৎনরক্লিবা অদুবুনা 'য়ুংপান-লোনচৎ' হায়রিবা অদুনি। মীতৈ-মৈতৈ কাঙলূপকী ওইনদি 'য়ুংপান-লোনচৎ' হায়রগা 'লৈনিং-লোনচৎ' (লাইনীং-লোনচৎ) অসিবুসু খঙনহল্লিবনি নৎত্রগা মরী লৈনহল্লিবনি। অদুননি মীতৈ-মৈতৈ কাঙলূপকী লৈনিংদি (লাইনীংদি) মশা মশানা খঙনা অমদি ঙাক্লা চৎচগদবনি, মীতৈ-মৈতৈ মনুংদা নৎত্রগা অতোপ্পা লনাই মী অমদা নৎত্রগা অতোপ্পা কাঙলূপ অমদা শন্দোক্কদবা নত্তে হায়নবনি।

ইপা-ইপু ওইবশিংনা (পু) অদুগুম্বা 'য়ুংপানলোন' অমদি 'য়ুংপান-লোনচৎ' ওইবশিংবু ৱাখল চংনা পুথোক্লবা মতুং মখোয় মশানা চাংয়েং তৌদুনা য়ারে খঙনা লেপ্লম্বা (য়া) অদুবুনি 'পুয়া' হায়না কৌনগদৌরিবসি। কোকনুংদা চিনশিলক্লিবা (চিন) পুয়া ওইবা অদুবু ফাদুনা (ফা) হায়বদি 'চিনফা' ওইনা লৈদা পক্তুনা লৈরম্বদগী (লৈ) উকুদা ইদুনা নৎত্রগা নুংদা হক্তুনা নৎত্রগা চেদা ইশিন্দুনা তুংগী মীরোলগীদমক লিংদুনা (লিদুনা) থম্বীরম্বা (লিং) অদুনা 'পুয়া-লৈলিং' (পুয়া লাইরিক) হায়রিবা অসিনি।

'য়ুংপানলোন' অমদি 'য়ুংপান-লোনচৎ' হায়রিবা অসিখক নত্তনা তোঙান তোঙানবা হীরম (হিংলম) কয়াদা য়ূম্ফম ওইবা নৎত্রগা মখোয়শিং অসিগা মরী লৈনবা য়াল্লবা 'পুয়া-লৈলিং' (পুয়া লাইরিক) কয়া তুংগী মীরোল ওইবশিংগীদমক ইপা-ইপুশিংনা পুথোক্তুনা থম্বীরমখি হায়বসি ঙসিগী মীলোন অসিদা অখঙ অহৈ কয়াশিংনা পুথোকপীরক্লিবা পুয়াগী লিখুন (লিংখুন) তাকপা লৈলিং (লাইরিক) কয়াসিনা ঙসি ফাওবদা খুদম-চাংদম ওইনরিবনি। লোয়ননা অশেংবা অমদি অচুম্বা পুয়া লৈলিং (পুয়া লাইরিক) ওইবশিং অদুদি হৌরকঙৈ মতমদগী হৌনা অদুগুম্বা ইপা-ইপু ওইবশিং অদুনা ঙাঙন-শক্লরমখিবা ৱাহন্থোক চেনবা খোনলৈ-খোনতা ওইবা লোনতা-পুতা ওইগদবনি হায়বসিমদি চুমদুনতা লৈগদবনি হায়জনীংই। (ৱাহন্থোক অমদি মসিগী মতাং অসিদি 'লোন অমদি ময়েক' তা ফোঙদোকচগে।

মথক্তা পঞ্জরিবা থংওইনুংগী ঈনা অরেপ্পা নাইনা চপ য়ুংনা কাংবা ঙল্লক্লিবসি ঈগী ঈতুংফম ওইবা থংওইনুং (থম্মোয়নুং) তমনা চেনশিল্লক্লিবা হকচাং কয়াৎনুংগী ঈশিং অদুনা শেংনা লৈরকপননি হায়জনীংই। হায়বদি হকচাং কয়াৎনুংদা (হকচাং কাংয়াইনুংতা) চেল্লিবা ঈগী ঈচেল অদুনা কয়াৎনুং মশাদা শেংনা চেন্থোক চেনশিন তৌরিবা অদুগা ঈগী ঈচেলগী তুংনফম ওইবা থংওই (থম্মোয়) মহাক্লা অরেপ্পা নাইনা হায়বদি অরেপ্পা ৱাখলগা লোয়ননা চপ য়ুংনা কাংলকপা অদুগা মরী লৈনৈ হায়বনি। হায়রিবা ঈগী মরী (ব্লদ রিলেশন) অদুনি 'ঈ অশেংবা মচা' ওইবশিং পুথোক্লরিবা। 'ঈ অশেংবা মচা' হায়বসিগী অতোপ্পা ৱাপু অমদি 'ঈশেং মাইচা' হায়রিবা অসিনি। ●

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্না মরী লৈনদে।