এডিটোরিয়েল

এক্সিদেন্ট থোক্লিংঙাইদি ওইরি

নবেম্বর তাং ২১দগী হৌরগা নুমিৎ ১০ নি পাঙথোক্লদবা মনিপুরগী শেমজনিংঙাই ওইরবা সঙাই টুরিজম ফেষ্টিভেল অসিদা মপান লৈবাক্কী মরুওইবা থৌপুবা দাইত্ব লৈবা শক্লাইরবা মীওই কয়াবু লাক্কনি হায়বগী অরেপ্পা রা লৈরে। ফেষ্টিভেল অসি নংনবা শাখিবা শঞ্জেম্বোংসু হন্দক্তি শাবা লোইরে, ফজরে অমসুং শঙ্গাবদা নংহৌদবা, শেম্বা লোইশিনহৌদবা কয়া অমা লৈরিবদুসু হাপচিঞ্চবা, লোইশিল্লবা হোৎনবদা মতম চংনিংঙাই ওইদ্রে হায়বসি থোং অদু লাল্লগা য়েংবদা মীয়াম্না অদুম্মক খঙনবা ব্রাফম্নি। থোং অসি অথুবা মতমগী মনুংদা শাবা লোইশিন্নগীদমক চিফ মিনিষ্টরনা, থোং শাবগী থবক য়েংশিল্লিবা ইঞ্জিয়িয়ারশিংবু থাগৎপা মতিক চাই, মখোয়দা এরাঁদ পীবা য়াই খল্লি। ষ্টেত অসিদা লৈরিবা নেম্লেল হাই রে শিংদা চহি অমগী মনুংদা থা ২ দগী ৩ ফাওবদি বন্দ নত্রগা ব্লোকেদ তৌই হায়বসি টাম অহুম্নক চিফ মিনিষ্টর ওইরক্লবনা খঙই হায়বসিসু থোং শঙ্গবগী থৌরমদা রাজনিতিগী রাফম অমা ফাওবা পুশিন্দনা ঙাংথিবা রাঙাদেগী খঙবা ঙম্মী। তৌবতবু অদুগুম্বা লিশাং শিৎনি চাংচৎতা চহি অমগী মনুংদা চিংগী ডিস্ত্রিক্টশিং নত্রগা তমপাক্কী ডিস্ত্রিক্টশিংদা বন্দ ব্লোকেদ থা অনি নত্রগা অহুম কৌই হায়বা খঙলিবা ঙসিগীসরকার অসিনা বন্দ নত্রগা ব্লোকেদ থিংনবা থৌরাংদি অমা ফাওবা পায়খৎপা লৈতে, পায়খৎকনি হায়রবসু য়াম্না ইনিসিয়েলে ওইবা থাক্তা খন্নগদবা আই্ন শেম্নবা মীওই কয়ানা থবক্তা ওম্বোকপা ঙমদনা লৈ হায়বসিমসু অশেংবনি। মসিদি মতম শানা লৌগদবা প্রোসেস অমনি। অদুম ওইনমক তঙাইফদবনি খন্নগদি শঞ্জেম্বোংং শাবা লোইশিন্নগুম বন্দ ব্লোকেদ শিংনবা আইনসু থুনা শেম্বা য়াফম থোকই। মসিদি সরকারনা ইনিসিয়েটিব লৌদবদগী থোকপনি হায়না থমনিংঙি। শঞ্জেম্বোং শারিঙৈগী মনুংদা মতম চানা শাবা লোইদবদগী মণিপুর মীয়াম্না লুপা ক্লোর ৩৫ গী মথক্তা চাদিং তৌগ্রে হায়বা এনালাইসিসকী দেতা অমা পুথোকখিবদু অচুম্বা অফবা থৌশিন অমনি হায়বা সি এম না খঙবা তারগদি অদুগুম্বা ইনিসিয়েটিম অদু লৌরিবা মীওইশিং অদুগী মতেং লৌরগা বন্দ ব্লোকেদনা নোংমেগী মনুংদা মীয়ামগী নত্রগা সরকারগী শেম্ফম কয়ামুক য়াম্না মাঙহন্নগে হায়বসি পুথোকহন্নগী মথৌদি তারবনি। মদুমকসু রাইহনা ফোংদোকখিবদু চিফ মিনিষ্টরগী মগুননি।

মসি পুম্বনা অমা ওইগ্রগা লান–নংবীগী মওংদা পায়খৎলিবা থবকশিং, শম্না হায়রবদা ইম্ফাল এয়ারপোর্ট লম্বীগী রোদ দিভাইদরশিংদা নৌনা ষ্ট্রিট লেম্পশিং পান্নবগীদমক অহেংবা মফমশিং থম্লিবা, শেম্লিবা কয়া অসিদি মীয়ামদা খুদোংথিবা থোক্লিঙই ওইরি। য়াম্না চেকশিন্দবা মওংদা হায়া শিজিন্নরম্বা ইলেট্রিক কী কেবল রায়র লৌথোক্তনা লময়াইদা ফৈরগা লৈরি। নাক–য়েত্তনা লম্বী শেম্বগী থবক শুরি, লোইশিন্দবা ফুট পাথতা অহেম্বা পোৎলমশিং থম্বা থিংলি। ফুট পাথতা শেম্লিবা লম্বীগা খেন্নরিবা অত্রাংবনা ফুট অনিমখায়দগী অহুম কাওবা য়ৌবা মফমসু য়াওরি। অচৌবা লৈরকশিংগী মপাদা লম্বীরাংনা থোল্লবসু মীওই কয়া অমগী লম্বী থোক্লবা, মরুওইনা লম্বী মপানদা লৈবা য়ুমশিংগীদি খন্বীবা উদে। মরম কয়া অসিনা লম্বীশিং অদি মীয়ামগীদমক্তদি সেফ ওইদ্রি হায়বসি য়েংশিন্নবা মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টকী ইঞ্জিয়িয়ারশিংসু মথৌ তৌহন্বীবা ফৈ। মীওই খুদিংগী য়ুমথোং খুদিংগী অপাম্না পীয়ু হায়বদি নত্তে, চুম্নতগী শেমগৎ–শাগৎলিবশিংনা মরম ওইরগা খুদোংথাব থোকহন্দম্বা থৌরাংদি পায়খৎপা য়াত্রা হায়বদু য়েংশিন্বীয়ু হায়বনি

এডিটরদা থারকপা চিঠি

অপুন্বগী শক্তম কন্বনা মরুওই

লাইনিংবা মীতৈ অহলনা হায়খি হায়, ‘‘ মপুম চিনলি চাওমল্লি, তঙ্খায় চিনসি পীকমল্লি। হাদ লৈরাং মোদোল্লে! চিন্নদনা লৈরাং অতিঙা ওইরদো’’। তুঙী, ওইরক্লদবা মীয়াম্না থেংনরক্লদবা কয়ারু ‘‘ লৈ’’ অদুদা শৈথাদুনা রাইশৈং থম্বীরম্বা কদায়ফাওবা ইমা লৈপাকপু নুংশিখি নত্রগা নুংশিবসে রাইহনা ইদুনা ফোংদোকপা ওইথোক্লরোই।

তশেংবসু লৈপাক অসি লৈপাকনি হায়বখত্তা মঙায়রে। লৈপাক অমগী মীয়ামগী লৈফম থোকপা মতিক ময়াই খনফম থোকপা রাখলশিং খন্বা ঙম্বগী চাং অসি অসুক্কী মতিক নেমগ্রে মদুদি ঐখোয় খুদিং তাইবঙ কনানা নাপদা চিন্নদরা মোদোল্লৈগা পাখক ওইরে। হায়বসি মীয়াম অমদি লুচিংবশিংনা হিংলিবা মহিং লৈবাক্কী খল্লিবা রাখল খুদিং মচেংকী রাফমনি। মরমশিং অসি লৈবনা মপুমগী রাফম কৈদৌউেদসু ওইথোক্লোই। অপুন্বগী শক্তম মনুংদা ঐখোয় মখোয় নখোয় খায়দনা অমত্তা ওইনা পুন্সিন্দুনা লৈপাক্কী ওইবা রাফমদা মায় পাকপা হায়রিবসি মপুম ওইবা মদুবুনি। শম্না লৈপাক অসিগীদি পুম্নমক্তগী খ্বাইদগী হেন্না মরুওইরিবসি মপুন্বগী শক্তম শাগৎপনি। হিরম অসিগী মতাংদা লাইবক ধীবদি মীয়াম মরক্তগী নত্রগা লুচিংবা অমত্তনা নত্রগা সিভিল ওগনাইজেসনশিংনা অপুন্বগী শক্তম্না পুম্নমক্তগী হেন্না মরুওইবনি খন্না চোঙথোকপীরক্তবা অসিনি। লৈপাক্কী সিভিল ওর্গানাইজেসন অমদি মহৈরোইশিংগী লুচিংবশিং অপুন্বগী শক্তম শাগৎনবগীদমক মীয়ামগী অপাম্বসি থবক্তা ওম্বোক্লবা অহলশিংনা হায়বীরম্বশিং ঙসিগী মীরোলনা তাবা, ঙাক্লা, ইন্না চৎপা অমা য়াম্নমক তঙাইফদে। মীয়ামগী কান্নরোইদবা অপুন্বগী ওইরিবা শক্তম মশাগী লৈবাক অসিগী লৈজরিবা অসিদা মচেংকী ঈহৌ শাগৎতুনা লৈপাক অসি মচেং থোক্লা থুগাইগদৌরিবা লুচিংবদু খুন লৈকায়দগী ইম্থোকখিগদবনি, তাম্থোকখিগদবনি। ঙসিগী খল্লগা মীয়ামগী থবক তৌরিবা লুচিংবদু মীয়াম ঐখোয়গী য়েরুবনি। হয়েংগী তুঙী খল্লগা ঙসি মীয়ামগী থবক তৌরিবদু অচুম্বা অশেংবা লুচিংবনি। লাইনিংনা হায়রি। সোরারেল থক্তা থরানমিচাক নুমিৎ থা খাদা মালেম ইমা অসুক পাক চাওম্ববা অসিদা হৌখিবসু খঙদবা লোইবগীসু খঙলরোইদবা ঐখোয়না মিকুপ খরদং ইমাগী লম্পাক অসিদা হিংলিঙৈদা লাইনিংগী খেৎনবা লৈতনা মীওইবা ওইনা নুংশি চায়না হিংমিন্নদুনা তুঙী শুরোলগীদমক ঙসি অপুন্বগী শক্তম্না শেম্বা লৈপাক অমত্তং খুদোল তন্নমসি। অপুন্বগী শক্তম ঙাকমিন্নবগী তঙাই ফদবা ঐখোয় মশেল অমনা অমদা ফোঙদোক্লদুনা তাইবঙ মীওইবা ওইনা পোক্লম্বগী রাহৃত্থেক লৈহল্লসি। মালেমদা য়াইফরে! পোক্লফম লমদম ইমা লৈবাক্না মহেল্লে।

অহত্থেম ইরাবোত মীতৈ
খুরাই সাজোর থোইদিঙমম লৈকাই

ইনখৎলকপা পাখঙ লৈশাবীশিং করম্না লমজিংবীগনি

‘এদোলেসেন্স’ হায়বদি মীওই শুরকপা, মপুঙ ফারকপা নৎত্রগা পুন্সিগী ইনখৎলকপা মতাং অদুবুনি। মসি মীওইবগী পুন্সিদা খ্বাইদগী মরুওইবা তাংককনি। কবিশিংনা মতাঙ অসিবু মীওইবগী পুন্সিগী য়াম্না মরুওইবা য়েন্নিং ছনবা মতমনি হায়না লৌই। এদোলেসেন্স’ হায়বা রাইহৈসি থ্রিক্কী রাইহ‘ওদোলেসিয়র’ হায়বদুদগীনি রাহৃত্থোক্তি – ‘মপুঙ ফানা চাওখৎলকপা’ নত্রগা ‘মপুঙ ফারকপা’ হায়বনি। মথোৎ কারকপগী অকক্লবা রাহত্থোক লৈতে, অখঙ অহৈ কয়ানা তোঙানবা মোৎ পীনে। নুংলোন হৈবা খরনদি মতাঙসিবু ‘চাবোকপা ঙ্গম্রী’ অঙ্কনি হায়নৈ। ,অদুগা খরনা, মীওইবগী পুন্সি খোঙচত্রা পুক্লিং হকচাং অমসুং খুনাইগী রাখলগা লোয়েননা নুপামচা নুপীমচাশিংনা অঙাং ওইরম্নদগী অহল ওইরকপা, অদুফণওবগী তাংকক্লনি হায়না। চহিরোমদা হায়রগনা চাওরাক্লা চহি ১২ দগী ১৮।২০ ফাওবগী মতাংদুবু মথোৎ কারকপা মতম হায়না খঙনৈ। অদুম ওইনমক তঙাইফদবনি খন্নগদি শঞ্জেম্বোং শাবা লোইশিন্নগুম বন্দ ব্লোকেদ শিংনবা আইনসু থুনা শেম্বা য়াফম থোকই। মসিদি সরকারনা ইনিসিয়েটিব লৌদবদগী থোকপনি হায়না থমনিংঙি। শঞ্জেম্বোং শারিঙৈগী মনুংদা মতম চানা শাবা লোইদবদগী মণিপুর মীয়াম্না লুপা ক্লোর ৩৫ গী মথক্তা চাদিং তৌগ্রে হায়বা এনালাইসিসকী দেতা অমা পুথোকখিবদু অচুম্বা অফবা থৌশিন অমনি হায়বা সি এম না খঙবা তারগদি অদুগুম্বা ইনিসিয়েটিম অদু লৌরিবা মীওইশিং অদুগী মতেং লৌরগা বন্দ ব্লোকেদনা নোংমেগী মনুংদা মীয়ামগী নত্রগা সরকারগী শেম্ফম কয়ামুক য়াম্না মাঙহন্নগে হায়বসি পুথোকহন্নগী মথৌদি তারবনি। মদুমকসু রাইহনা ফোংদোকখিবদু চিফ মিনিষ্টরগী মগুননি।

মসি পুম্বনা অমা ওইগ্রগা লান–নংবীগী মওংদা পায়খৎলিবা থবকশিং, শম্না হায়রবদা ইম্ফাল এয়ারপোর্ট লম্বীগী রোদ দিভাইদরশিংদা নৌনা ষ্ট্রিট লেম্পশিং পান্নবগীদমক অহেংবা মফমশিং থম্লিবা, শেম্লিবা কয়া অসিদি মীয়ামদা খুদোংথিবা থোক্লিঙই ওইরি। য়াম্না চেকশিন্দবা মওংদা হায়া শিজিন্নরম্বা ইলেট্রিক কী কেবল রায়র লৌথোক্তনা লময়াইদা ফৈরগা লৈরি। নাক–য়েত্তনা লম্বী শেম্বগী থবক শুরি, লোইশিন্দবা ফুট পাথতা অহেম্বা পোৎলমশিং থম্বা থিংলি। ফুট পাথতা শেম্লিবা লম্বীগা খেন্নরিবা অত্রাংবনা ফুট অনিমখায়দগী অহুম কাওবা য়ৌবা মফমসু য়াওরি। অচৌবা লৈরকশিংগী মপাদা লম্বীরাংনা থোল্লবসু মীওই কয়া অমগী লম্বী থোক্লবা, মরুওইনা লম্বী মপানদা লৈবা য়ুমশিংগীদি খন্বীবা উদে। মরম কয়া অসিনা লম্বীশিং অদি মীয়ামগীদমক্তদি সেফ ওইদ্রি হায়বসি য়েংশিন্নবা মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টকী ইঞ্জিয়িয়ারশিংসু মথৌ তৌহন্বীবা ফৈ। মীওই খুদিংগী য়ুমথোং খুদিংগী অপাম্না পীয়ু হায়বদি নত্তে, চুম্নতগী শেমগৎ–শাগৎলিবশিংনা মরম ওইরগা খুদোংথাব থোকহন্দম্বা থৌরাংদি পায়খৎপা য়াত্রা হায়বদু য়েংশিন্বীয়ু হায়বনি

ৱারিৱম ওংবী সঙ্গাই দেবী

মতম খরগী মতুঙদদি নুপামচাশিংনা অমুক নুপীমচাশিংদগী মপুঙ ফাবা হেনগৎলকই। মওং–মতৌ, অহোঙবা ময়াম অমবু থাদোকচগা ইনখৎলক্লিবা পাখঙ লৈশাশিংবু করম্না লমজীংবীবা, লোয়নবীগদগে হায়বসিগী মতাঙ খরদং নিংশিজগে–

(১) অহানবদা য়ুমগী মমা–মপাশিং, মহৈ লোয়শঙগী ওঝাশিং অমদি মথক থোংবা অহলশিংনা মখোয়বু নুংশিবীবা লুনা চান্না তৌবীবা, তুক্কনা য়েংবীদবা তঙায় ফদে। মখোয়না অরানবা থবক তৌরবসু, ফুবী চৈবীবগী মহত্তা, অচুম্বা মায়কৈদা পুরক্লবা নুংশিনা তৌবীবা অমদি ‘পোজিতিভ এটিত্যুত’ না অরানবা মায়কৈদা চৎখিগদবদগী কনবা ঙমগনি। ৱারক চেৎলিবনি হায়দুনা ফুবা চৈবা, থোঙ লোনশিন্দুনা থম্বনা হেন্না অরানবা মায়কৈদা চৎখিবা য়াই। অসুম্না তৌবদগী য়ুম থাদোক্লুনা মফম খঙদনা চেনখিবা কয়া য়াওদবা নত্তে। ‘জুতেনাইল দেলিভক্লেসি’, হায়বদি নহাশিংগী লমহেন তুহেনবা লমচৎ অসি অয়াম্বনা ইনখৎলক্লিবা নহাশিংনা তৌনৈ। নুংশিনা লমজিংবীবা নক্তা অকনবা রৌরাক পীবনা মখোয়গী নুংদগী শাফু কন্না চেহরক্লিবা পুক্লিং ৱাখলগী ঈচেল থিংবা ঙম্লোই।

(২) অনিশ্বদা, নহা ইনখৎলকপশিংদি অনৌ–অনৌবা মতমগা চান্নবা ফীরোল শেৎপা চাবা পাম্মী। মশাবু মীমাঙদা চরাং খোয়রাংনৈ, পলেপফম খঙদে, লৈতাদে। মরম অদুনা মখোয়বু মময় চ্রীবা লমজিংবীবা তঙায় ফদে, মতাঙ অসি চেকশিলহৌদ্রগদি মীওই কয়াগী তুঙলমচৎকী পুন্সিদা নিঙবা কয়বা হায়বসি শোয়দ্রবনি। মখোয়বু মময় চ্রীবা ৱারক রাতেল্লৌবদা মমা–মপা, অহল, মথক থোঙবশিং অমদি তাকপি তম্বীরিবা ওঝাশিংগী অটৌবা থৌদাংনি। ঈংলিসকী পাঁডেরী ‘‘এ স্ক্রিচ ইন তইমস সেভস নাইন’’ হায়বদু নিংশিংবীগদবনি। তাংকক অসি মীওইবা খুদিংমক্লা থেংনখ্রবা, থেংনরিবা অমসুং থেংনরক্লদবা ঙ্গাক্তনি। কনাসু মতাঙ অসি কান্দুনা চংলোই অমদি চংখিদে।

হকচাংগী ফিবম হোংলকপা, চাঁউথৎলকপগী লোয়েননা পুক্লিং, ৱাখল, লৌশিংদসু অহোংবা লাকই। হকচাংগী ইন্দ্রি, কয়াং পুম্না মপুঙ ফারকই অমসুং মথৌ তৌরকই। ফীবমগী অহোঙবা লাকপসি নুপীমচাশিংনা নুপামচাশিংদগী হাল্লি, অদুবু মতম খরগী মতুঙদদি নুপামচাশিংনা অমুক নুপীমচাশিংদগী মপুঙ ফাবা হেনগৎলকই। মওং–মতৌ, অহোঙবা ময়াম অমবু থাদোকচগা ইনখৎলক্লিবা পাখঙ লৈশাশিংবু করম্না লমজীংবীবা, লোয়নবীগদগে হায়বসিগী মতাঙ খরদং নিংশিজগে–

(১) অহানবদা য়ুমগী মমা–মপাশিং, মহৈ লোয়শঙগী ওঝাশিং অমদি মথক থোংবা অহলশিংনা মখোয়বু নুংশিবীবা লুনা চান্না তৌবীবা, তুক্কনা য়েংবীদবা তঙায় ফদে। মখোয়না অরানবা থবক তৌরবসু, ফুবী চৈবীবগী মহত্তা, অচুম্বা মায়কৈদা পুরক্লবা নুংশিনা তৌবীবা অমদি ‘পোজিতিভ এটিত্যুত’ না অরানবা মায়কৈদা চৎখিগদবদগী কনবা ঙমগনি। ৱারক চেৎলিবনি হায়দুনা ফুবা চৈবা, থোঙ লোনশিন্দুনা থম্বনা হেন্না অরানবা মায়কৈদা চৎখিবা য়াই। অসুম্না তৌবদগী য়ুম থাদোক্লুনা মফম খঙদনা চেনখিবা কয়া য়াওদবা নত্তে। ‘জুতেনাইল দেলিভক্লেসি’, হায়বদি নহাশিংগী লমহেন তুহেনবা লমচৎ অসি অয়াম্বনা ইনখৎলক্লিবা নহাশিংনা তৌনৈ। নুংশিনা লমজিংবীবা নক্তা অকনবা রৌরাক পীবনা মখোয়গী নুংদগী শাফু কন্না চেহরক্লিবা পুক্লিং ৱাখলগী ঈচেল থিংবা ঙম্লোই।

(২) অনিশ্বদা, নহা ইনখৎলকপশিংদি অনৌ–অনৌবা মতমগা চান্নবা ফীরোল শেৎপা চাবা পাম্মী। মশাবু মীমাঙদা চরাং খোয়রাংনৈ, পলেপফম খঙদে, লৈতাদে। মরম অদুনা মখোয়বু মময় চ্রীবা লমজিংবীবা তঙায় ফদে, মতাঙ অসি চেকশিলহৌদ্রগদি মীওই কয়াগী তুঙলমচৎকী পুন্সিদা নিঙবা কয়বা হায়বসি শোয়দ্রবনি। মখোয়বু মময় চ্রীবা ৱারক রাতেল্লৌবদা মমা–মপা, অহল, মথক থোঙবশিং অমদি তাকপি তম্বীরিবা ওঝাশিংগী অটৌবা থৌদাংনি। ঈংলিসকী পাঁডেরী ‘‘এ স্ক্রিচ ইন তইমস সেভস নাইন’’ হায়বদু নিংশিংবীগদবনি। তাংকক অসি মীওইবা খুদিংমক্লা থেংনখ্রবা, থেংনরিবা অমসুং থেংনরক্লদবা ঙ্গাক্তনি। কনাসু মতাঙ অসি কান্দুনা চংলোই অমদি চংখিদে।

হকচাংগী ফিবম হোংলকপা, চাঁউথৎলকপগী লোয়েননা পুক্লিং, ৱাখল, লৌশিংদসু অহোংবা লাকই। হকচাংগী ইন্দ্রি, কয়াং পুম্না মপুঙ ফারকই অমসুং মথৌ তৌরকই। ফীবমগী অহোঙবা লাকপসি নুপীমচাশিংনা নুপামচাশিংদগী হাল্লি, অদুবু পুক্লিংগী ইহল ‘‘সেলফ এসরতিভ ইন্সক্তিক’’ মপুঙ ফানা ফোংদোরকপদগীনি। মসি ফোংদোকহুনগাদবনি শান্নবা মশান্ন কয়াদা শরক য়াহন্দুনা, জগোয়, ঈশৈ, সিনেমা ড্রামানচিংবা য়াওহন্দুনা অয়াম্না মতমদা মখোয়বু থবক চিন্না থম্বীগনি, অরানবা ফত্তবা রাখলদা মতম মাংহন্দনবা। হায়নবা লৈ ‘‘এন এমতি মাইন্দ ইজ দ দেভিলস রার্ক্বশোপ’’। মশা মউ ফনা নাদ য়েত্তনা থম্বীনবা ইনখৎলক্লিবা নহাশিংবু অফবা মচি ওইবা চিঞ্জাক পীজবীগনি। মশা ফবনা অফবা রাখল খনবা ঙম্মী, শওগন্দে, অচুম–অরান খম্ববা ঙম্মী, অতোপ্পবু লান্না লৌগন্দে। হায়নবা লৈ– ‘‘শাউদ মাইন্দ লাইজ ইন এ শাউদ বোদি’’। লৌশিংগী খ্বাইদগী রাংবা থাক’ এদোলেসেশিংনা কাবা ঙম্মী। মরম অসিনা লান্না চৎখিদনবা অঙম্বা থাক্তা অখঙ অহৈ তান্নদুনা হোৎনগদবনি। মখোয়গী অহেনবা ইনর্জি অদু মথক থোংবশিং, শিনযম ওইনা লৈরবা ক্বাওস্লেরশিংগী শোয়ফজবা থৌদাংনি।

(৪) এদোলেসেস পাখঙ লৈশাবীশিংবু ‘লেজর তাইম’ হায়বদি অহাংবা মতম ছুতিনচিংবা, শেন্দোং লৈনা কায়বা মওংদা শিজিন্নবা তম্বীগদবনি। লাইরিক পানিংলক্লবা, তম্বরকলবা মতমদা, য়ুমগী অমোৎ অকায় শেংদোকপা, য়েঙ্খাং নাপী, লে–শু থাবগী থবক তৌহনবা য়াই। নহাশিংনা মপান থোক্লুনা কুম্মৈ হরাও য়েংবা, লম কোয়বনিচিংবা য়াম্না পাম্মী। ইমুদা নৈশিংন্দুনা লৈবা পামদে। মরম অদুনা মখোয়গী ইম্বন খঙবগা লোয়েননা মমা মপাশিংনা মমান্নবশিংগা লোয়েননা কোয়বা চৎপা, মেলা য়েহেনবা, ষৈকোল লৈকোলনচিংবা য়েংবা পুবীবা ফৈ। মখোয়না য়েংনিংবা সিনেমা, ড্রামা, শান্ন–খোৎনবনচিংবা য়েংহন্দুনা মনিং থুহেনবীগদবনি। পুম্নমকসি অহাংবা মতমদা খুদোংচেবা পিগদবনি। স্কুল কাবা লেপলগা কুম্মৈ য়েংবা চৎপদি চুমদে, মশাগী মাংজনবি। মতম মাংহন্দবা, লেম্না লৈহন্দবা, থবক শুবগী হৈনবী লৈহনবা তঙায় ফদে। মসিনা মখোয়গী তুংগী পুন্সিদা মীপান তাংদনা মরোমদোম লেপাচবা ঙমগনি। ‘ঐ’ অমা হিংবগী পোৎলুম অতোপ্পা অমগী কোকখত্তা ননফম থোক্তে’’। রাফমসি মখোয় মশাদা খঙহনগদবনি, মীরল চাবা তম্বীরোইদবনি, মদুনা হৈনবী ওইহল্লোইদবনি। ‘লেজর তাইম’ কায়বা মওংদা শিজিন্নবা হৈবনা পুন্সিদা মতিক চাবা শকনাইবা মীশক ওইবা ঙমগনি।

(৫) ‘এদোলেসেস’ মতমদা হকচাঙগী ইন্দ্রি কয়াং পুম্না মপুঙ ফারে ১সুং মথৌ তৌবা হৌরে। মখোয়দা ‘সেকস ইদুকেসন’ পীবীগদবনি। ‘সেকস’ পু অরোনবা, তুক্কচবা, ফোঙনা ফোঙদোকপা য়াদবা পোৎশক ওইহল্লোইদবনি। নুপীমচাশিংগী থাগী খাঙক্লাপ লাকপা মতমদা মশাদা ইকয়াজবা, হৈনদবা করম তৌগনি চম্নমনবা ফাওজে। মসি ওইরক্লিঙৈদা মমা, মথক থোঙবা মচেশিংনা মাংজৌননা রারি শাবীগনি, মহৌশা লাইরেঙ্গীগী খুৎশেমনি খঙহনবীগনি নুপা মচাশিংগীসু কেয় হৌরকপা, খোঞ্জেল্দ্বা অহিঙদা কছা চৎপনচিংবা তৌরকই। ‘সেকস ইদুকেসন’ গীবদা য়াম্না হঙ্গোয়দনা ফ্রি, স্লেক্ক ওইনা তাকপী তম্বীনবা হিরমসিদং হৈ–শিংলবা, নুংলোন লৈরবা (সাইকোলোজিস), অখঙ অহৈশিংনা তাকপি তম্বীবগী থৌদাং লৌগদবনি। তম্বীগদবা মীশক্তু নহাশিংনা পুকচেল তিংনা রাহং কয়া হাংবা ঙ্গক্কী ক্বলিতি লৈবা মীওই ওইগদবনি, মসিসু অরুবা আর্ত অমনি।

তাংকক অসিদা নহাশিংগী পুক্লিং ইহল নুংশি নুংঙোলদা তাওদুনা লৈ, ‘হেতেরো সেকসসুয়েল’ হায়বদি নুপামচাশিংনা নুপীচাশিংগা মরুপ ও ইনা তিয়বা নকশিরবা পাম্মী। নুপীমচাশিংসু অদু মঙাই, চপ মাম্নে, মরমদি মখোয়গী পুন্সিগী লম্না শেম্না মতমনি। ফোংনা চমিন থকমিয়বা রারি রাতেই শায়বদা অহলশিংনা থীনা চৈবীদুনা থিংবীরোইদবনি।

‘এদোলেসেন্স’ শিংগীদি ‘নুংশিবনা’ দোমিনেন্ত ইমোসন’ য়াম্না মপুঙ ওইবা পুক্লিং ইহদি। নুংশিবদা নিঙবা কায়বদগী মথক্তা শিজবা ঙমলিবনি। অসিগুম্বা থোক্তনবা মখোয়বু লমজিংবীবা, খুনাইগী কায়বা মায়কৈদা পুশিন্নবা হোৎনবীগদবনি। শীবনা পুন্সিগী পান্দম নত্তে তাকপিগনি, অফবা ৱারেং শৈরেং, রারি মপুমনচিংবা ইহন্দুনা লাম্না চৎখিগদবদগী কনবীগদবনি অমসুং মী ওইনা পোক্লবদি মীওইবা খুনাইগী কায়বা থবক খর তৌরম্না ফৈ তাকপিগদবনি।

‘এসোলেসেন্সগী মরমদা খর ফোঙদোকচরিবসি খজিক্তনি, পাকচাওরবা উফুল মরিক অমগুবনি, আমেরিকাগী ফাওবা সাইকোলোসিতস জি, স্টেলি হোলনা হিরমসিদা ঙচৌবা তোলুম অনি ‘‘সাইকোলোজে ওফ এদোলেসেন্স’’ কৌবা লাইরিক ইদুনা ফোংখ্রবনি।থমলম্রবনি। অরোইবা ওইনা হায়জনিংবদি মীওইবগী পুনিসদা খ্বাইদগী মরু লইবা অমদি চেকশিল থৌরাং তৌহৌগদবা মতাঙসি এদোলেসেন্স য়ৌরকপদনি। চেকশিলহৌদবনা পুন্সি করা লৈখা তাঙ্গবনি, চেকশিলহৌবনা পুন্সি কয়া অরাংবা থাক কাগ্রবনি

– **ইরাওখোলদগী**

অরথ্রাইটিজ অমদি মসিগী লায়েং

অরথ্রাইটিজ (*arthritis*) হায়বসি লু–তাং চিকপ–নাবগী লায়ানবুনি। লায়না মখল অসি মরু ওইনা ঙসিগী লমজেল তান্নবগুম য়াঙনদি চংনরিবা অদুগা হুমাংদি তানদ্রবা পুন্সি মহিংশিং অসিনা তম্বীরকপা খুদোলনি হায়না লৌবা য়াই। লায়না অসিগী মখল ১০০ দগী হেন্না লৈরি।

অরথ্রাইটিজ অমদি রুম্যাটিক হায়না খঙনরিবা লায়না মখল অসিগী লাইওংদি মীওইবগী তোঙান তোঙানবা হকচাংগী শরুকশিং হায়বদি – তোংশা, তোংশাবু শরুদা ফাজিল্লিবা মশিং অমদি শরুদা, চিকপা নাবা, পোমখৎপনচিংবা থোকহল্লকপবুনি। করিগুম্বনা হকচাং কয়াৎ মনুংগী অতৈ শরুকশিংদা শোকহনবসু য়াওই।

লাইনগী মিং ওইরিবা ‘অরথ্রাইটিজ’ হায়বা রাইহে অসিগী রাহত্থোক্তি, শরু অনী শমজিঙফমগী টিন্ত (শদোং) শিংদা শোকপদগী নত্তুগনা অশোয়বা লৈরকপদগী অনাবা ফাওহল্লকপা, পোমখৎলকপা অমদি অশাবা ফাওহল্লকপা হায়বনি। অরথ্রাইটিজগী লায়না মখলশিং অসিবু রুম্যাটিক (তাং চিকপনচিংবা) মখলগী লায়নাশিংনি হায়না লৌনৈ। লায়না অসিগী মখল খরনা শরুগা তোংশাগা শম্নহল্লিবা ঈগী শরুক্খত্তংদা অনাবা ফাওহল্লি। অদুনা অসিগুম্বা মখলগী লায়নাবু ‘কন্নেক্টিভ টিন্ত’গী লায়না হায়রগসু খঙনৈ।

ঐখোয়গী হকচাংবু লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্নবগীদমক্তা হকচাংদা য়াওরিবা মচাকশিং (সম্মুান) গী মওংদা অকায়বা লৈরকপদগী হকচাংগী টিন্তশিংদা শোকহল্লকপা মওংবু ‘ওটোইসম্মুান’ গী লায়না হায়না খঙনৈ। মসিগুম্বা তাং–তোংশা চিকপগী ‘রুম্যাটিক’ লায়নাগী মখল খরদি– ‘ওষ্টিও অরথ্রাইটিজ’, ‘রুম্যাটোইড অরথ্রাইটিজ’ ‘ফাইব্রোমাসলজিয়া’ ‘সিস্টেমিক লুপস ইরিথেমেটোসস’, ‘স্কেলরোডর্মা’, ‘ জুমেনাইল রুম্যাটোইড অরথ্রাইটিজ’, ‘এস্থিলজিং স্পোনদাইলিটিস’ অমদি গাউট’ হায়রিবশিং অসিনি।

মথক্তা পল্লিবা লায়না মখলশিং অসিগীদমক্তদি হকচাং শাজেল তৌবনা য়াম্ন কায়বা পি। হকচাং শাজেল তৌবনা তাংদিদা নাবগী চাং য়াম্না হন্থহল্লি, কোনশাক কোনশিনদা অপনবা পীদে অদুগা তোংশাশিংগী মপাঙ্গসু হেনগৎহল্লি লোয়নননা হকচাংগী অরুম্ববুসু হন্থহল্লক্লুনা খোঙগী তাংশিংদা শাফু পীবগী চাংসু হন্থহল্লকই। অদুনা অরথ্রাইটিজ লায়নাবু লায়েংনবা লৈরিবা মখল–মখা পাম্বে কয়াগী মনুংদা হকচাং শাজেল তৌবা হায়বসিসু থোইদোকপা অমনি।

লু–তাং চিকপগী লায়না ‘অরথ্রাইটিজ’ মখলশিংগীদমক্তা খ্বাইদগী হেন্না কান্নবনি হায়না লৌনরিবা হকচাং শাজেলগী মখল অহম লৈ।

১. জগোই শাবগুম্না লেঙব–ওৎপা ঃ শাজেল মখল অসিনা তাংশিংনা মথৌ তৌবদা মতেঙ পাঙই। লেঙবা য়ারমদবা মফমশিং য়াহন্থক্লুনা কোন্থোক–কোনশিন তৌবদ অনাবা ফাওহন্থম্নশিংবুসু ফহল্লকপা ঙম্নি। তোংশাশিংগী মপাঙ্গল কনবনা অরথ্রাইটিজনা নাহল্লবা তাংশিংবু ঙাক–শেনবা ঙম্নি। অদুনা অরথ্রাইটিজগীদমক্তদি তোংশাগী মপাঙ্গল হেনগৎহন্নবা শাজেল তৌবগী মথৌ য়াম্না তাই।

২. হকচাংগী অমদি থমোয়গী খাঙবা ঙম্বগী শক্তি হেনগৎহনবা ঙম্না শাজেল মখলশিং – সাইকল থৌবা, ঈরোইবা, লমজেল চেনবা, চোং ফনবনচিংবাং হুমাং তাবা শাজেল মখলশিংনা হকচাংগী অরুম্বা হন্থহল্লক্লুনা হকচাং কয়াৎ খুদিংমক্কী মপাঙ্গল হেনগৎহল্লি। অরথ্রাইটিজগী লায়না চেল্লবা মীওই অমদদি হকচাংগী অরুম্বা হন্থহনবা হায়বসি তঙাইফদবা অমনি।

৩. ফিজিওঠেরাপিষ্টশিংনা পীবা পাঁডতাক্কী মতুং ইন্না অরথ্রাইটিজগী অনাবা লৈরবা মীওইশিংনা ময়ুম ময়ুমদা ইচম–চন্না পাঙথোকচগাবা শাজেল মখল কয়া অমসু লৈরি। অদুগুম্না শাজেল মখলশিং অদুদদি করম্না মূর্তি চুম্ন ফমগদগে, লেপকদগে, চৎকদগে হায়বনচিংবগা লোয়েননা মতৌ করম্না হকচাংগী পাঙ্গল (ইনর্জি) বু তুংশিন্দুনা থমগদগে হায়বনচিংবা য়াওরি।

অরথ্রাইটিজগী লায়েং পরীক্ষা হিদাক চাং নাইনা চাবা, তাংশিংবু নিয়ম চুম্না শাজেল তৌবা অমসুং শীজিন্নবা, নীংথিনা পোথাবা অমসি চিঞ্জাক নীংথিনা চাবগী মওংনচিংবা য়াওরি। ঙাইহাক্কী ওইনা নাব–চিকপা ফহন্নবগী অচুম্বা পাম্বে মখলশিংসু লায়েংগী মনুং চন্না য়াওরি।

অরথ্রাইটিজগী চিকপা নাবা ফহন্নবগীদমক্তা অমোনবা অ