এডিটোরিয়েল

রতন মীফাগী ৱাথোক

হৌখিবা চহী খরসিদা জে সি আই এল পি এস কী খোঙজং কয়া চঙশিনখ্রে। চঙশিনখিবা খোঙজংশিং অদুগী কনভেন্নর ওইখিবা রতন খোমদ্রামগী মতাংদা হৌজিক ওইরিবা ফিভম অসি মণিপুর সরকারনা হান্না মীয়ামদা খঙহন্দনা লৌখৎপা অমসুং পাস তৌখিবা বিল অমগী মতাংদনি। হৌজিক রতন খোমদ্রাম অসি ৱান্টেদ লাউথোকখ্রে হায়না লৌবা তারবসু মহাক মশামক খোঙজংশিং অদু নত্তবদা তোঙান-তোঙানবা থৌদোক কয়াদা থৌরম য়াদুনা লাকখিবা মীশক অমনি। অদুগুম্বা মীশক অমদা ৱান্টেদ লাউথোকপা হায়বসি য়াম্না চাউবা লৈঙাক্কী অশোয়বা অমা ওইগনি হায়না খল্লি। হৌজিকসু ৱান্টেদ লাউথোকপগী মরম মরিক চুমদ্রি। কেস অদুগী হায় কোর্টতা রেজিষ্টার তৌরবসু মদুগী ফাইনেল হিয়ারীং অমা চত্থদুনা মরাল লৈবা মীওইশিং অদু থিনবগী থোইদোকপা প্রোসেস অমত্তা লৈত্রি হায়না লৌবা য়াই। হেন্না চম্মম্নবা ৱাফমদি মীয়ামগী লূপ কয়ানা অফ-ফত্তা মত কয়া ফোংনখ্রবসু ঙসি ফাওবদা লৈখায় তাহন্দ্রিবসিদি পোলিটিকেল্লী মোটিভেট তৌরীবা মীওইশিংদি হেন্না মুন্না খঙফম থোকপনি।

হৌজিক হায়রিবা ফিভম অসিদা নোর্থ ইষ্টকী লমদমদা লৈরিবা পাউ-চেশিংগী ওর্গনাইজেসনশিংনা খঙবা অমা ফাওবা লৈত্রি। মসিনা তাকপদি মণিপুরগী সি এম না হায়রকপা অমদি তাক্লকপা লিগেল পোইন্টশিং অদু খঙদে হায়বসিনি। অসিগুম্বা মতাং অসিদা জে সি আই এল পি এস কী খোঙজং অমসুং রতন খোমদ্রামগী মখাদা লৈরিবা জে সি গী ফিরেপ অদুগী মতাংদা য়াম্না মুন্না সেন্তর গভর্নমেন্টনা খঙহৌগদবা ৱাফম ওইরি। মদু থবক্তা ওন্থোকপা ঙমদবদগী হৌজিক ষ্টেট অসিদা শিন্নফম থোকপা দায়ত্ব ষ্টেট ওঠোরিটিশিংনা লৌররোই হায়বগী ফিরেপ লাক্লব্রা হায়বসিসু হংনরক্কদবা ৱাহং ওইরবনি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

মীতোপকী চিরোলদা থাজরোইসি

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

খজিক্তং সেরিয়স ওইনা ঐগী ৱাখল্লোন খরসি ইডিটরগী পূন্নিং চীংশিঞ্জবগা লোয়নননা তেন্তক্না ফোঙজরি। মতম খরদি নাগাগী প্রোব্লেম কয়াগী ইশুশিং উন-ৱাইমুক চীক্লে। তশেংনা ৱাখল তারদুনা অফ-ফত্তা পুম্বগী ৱাথোক-লাম্থোক পূন্নমক তপ্না তপ্না মাঙখ্রবনি হায়না লৌরসি। কৈদৌরুনি, উচি কল্লক ময়ুম মৈ থাই হায়বগী পাউরৌ, প্রমান-পান্থে খুদিং চুমদুনতা লাক্লবদি তপ্না তপ্না ৱাখল লৌশিং লাকপা তাবনি। কায়নবা য়াররোইদবা ঈ-মরীগী ইচিল ইনাওশিংনা ময়াম্বা মনাওগী নুশিনববু করম্না মাঙহনগনি। ইচিন-ইনাও হায়বসিদি মপা অমত্তগী মচা নংনদ্রবসু শাগৈগী ইপা-ইতোন কয়াদগীসু ইচিন ইনাওগী মরী শাগৎপা য়াবনি। শাগৈ হায়বসি ঈ-মরীগা য়াম্না নকশিন্নবা মরী লৈনৈ। চেক্ত-চেকশিল্লগদি ঐখোয় অমত্তনি হায়বসি মালেমদা খঙহনবসু মতাং মতম লাকখিনি। ৱাবা য়াবা ৱারে, মীশি মীনা মশীং খঙদ্রে। খোইখা লীনখা থান্নরবদি মীতোপ্না মচিন মেন্না নোক্লখিনি। কয়াদা মরৌ লৈখ্রবা মরুপ শাবশিংগী শরৌ লাংনো হায়বসি ঙসিদি তপ্ন তপ্না খঙনরল্লবনিনা লমদমসি তংদু-লৈতারল্লগনি হায়বদা থোইনা লানগদবা মান্দ্রে।

পুৱারীবু লান্না ৱাহন্থোক পীনরবদি খৎনবা চৈনবা নত্তনা অমগা অমগা নুংশি চান্নবগী ৱাফম সুক্লে লৈররোই। লমদমসিদা বৃটিশনা শক্তি পায়খিবা অমদি মমাঙদা রমান্দী ধর্ম্মনা চীংমীগা তম্মীগা নমদুনা তোখাই তাহনখিবদা ওইখিবা নুংগী ওইবা পেন্নদবা কয়াদা য়ুম্ফম ওইরগা ঙসি ঙসি করিসু লৈতবা ৱাখল্লোন অসিদা চীংমী- তম্মীবু তাইশিন্নবা ঙম্লরোইদবা মওংদা তোখাই তাহন্নবা হেন্না কন্না হোৎনরিবসি য়াম্না পীকপা ৱাখল্লোননি। ফুরুপকী চপ মান্নবা অশোয়বা নত্তে, লন্নাইগী ওইবা য়াম্না খুবা মীৎয়েংগী ৱাখল্লোননি হায়বসি চীংমীনসু খঙজিনবা ফৈ, তম্মীনসু চেকশিনগদবনি। চেকশিন্নরবদি য়াম্না থুনা নুংশি-মরী হঞ্জিন্নরক্কনি হায়বসিদি পুংচুম চুম্লগদবা ৱাফমনি ।

লৈঙাক্কী অশোয়বা সাসন্না চীংমীগা তম্মীগগী খাইবুং তানবগী মরম সুক্লে লৈহনগুমসি। করিসু খঙজদ্রবা চীংমী তম্মীগী প্রজাশিংদা রাজনিতি শান্নরল্লবদি মখোয় অনি দন্দি ফঙজগদবা চাওখৎলকপগী মতিক তম্মীদসু অশিঙবা য়াম্না থোরক্লে, লোয়ননা চীংমীদসু মতিক চারবা মীওই মশীং খঙদনা লৈরে হায়বসি লান্দ্রবনি। লৈবাক মচা তাদবা লুচিংবা শাবশিংগী ঙাকপীফম থোক্ত্রবা মরাল কয়াগী খাঙঙমদ্রবা চৈথেং কয়ানা মরম ইরৈ লৈতনা চীং-তম লাপ্নখিবনি। খোইশাওনরিবা প্রজাশিংগী অপাম্বদি লাপথোক্লবসি নত্তে, অপুনবা পুন্সিন্নবা অমদি তংদু লৈতাবা লমদম অমা ওইবদুনি। মসিবু ওইহনবদা করি অরুবা ৱাফম লৈহনফম থোকপগে , সুপ্নগী ৱাখল নুংশিনবা হায়বা ৱাখল্লোন অসিতনি মরু ওইরিবা। চুম্মী খনবীব্রা নংত্রগা লাল্লি হায়বীবা ঙমগদ্রা। মণিপুরদা লৈবিরবদি কাঙলূপ খুদিংমক য়াম্না পুকচেল খোইজেল তিন্নবা য়াম্না নুংশিনবা ইচিল-ইনাউ ওইনসি-মীতোপকী চীরোলদা পঙথরোইসি। ইংনা চীক্লা মখা তাবা ইশুশিংগী প্রোব্লেম কান্নদবদা লৈবাক ৱাকথোক ওইহল্লগুমসি। ইচিন-ইনাওতনি ৱাগদবা।

অদোমগী
বিসি খুমন
ইম্ফাল

মণিপুর য়ুনিভর্সিটি ওফ কলচর অমদি মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম এন্দ টেলিভিজন ইন্সটিট্যুট

ডা. আরকে সনাহল

আগষ্ট থা অসি মণিপুরগী ওইনা য়াম্না মরু ওইবা থানি। পুৱারীগা শাগোন্নখিবা মরুওইবা থৌদোক কয়া থা অসিদা থোকখি। পাঙথোক্লখি। অমরোমদা থা অসিবু মৈতৈগী ইপা ইপুশিংনা থৱান থা, অৱা-অনা থা হায়না য়াম্না লুনা লৌনদুনসু লাকই। নুংশাগী মৈশাসু হায়গৎতনা শাগৎলকপা মতম্নি। মথং থাগী লাংবন থা হায়দুনা লাক্কদৌরি। তপ্না-তপ্না শারম্বা নুংশানা নেমথখিদুনা নিংথমথা চঙলক্কদৌরি। আগষ্ট থা অসিবু মরুওইনা লৌনরিবসি নীংতম্বা হান্না লৈজরম্বা মরিপুরগী নীংতম্বা মাঙখিবা মরৈবাক মরমদমগীদমক্তা নোক্লা থৱায় কৎখিবা মরুওইবা মীওইশিংগী মনুংদা টিকেন্দ্রজিৎ, থাঙ্গাল জেনরেল অমদি অতৈ মীওইশিং আগষ্ট ১৩ দা ফাসিঁ তৌখি। নুমিৎসিবু অথৌবশিংগী নুমিৎ হায়না থৌরম পাঙথোক্লি। আগষ্ট ২৭ তনা চাক তাঙবগী ইরাং হৌখি, নহারোল মহৈরোয় কয়া শিখি, অশোক- অপন নঙখি। নুমিৎসিবু চাকলাম খোঙচৎ হায়না ঙসিফাওবা থৌরম পাঙথোক্তুনা লাক্লি। অৱা-অনা থা অসিদা মীয়াম্না নুংঙাইখিবা নুমিৎ অমসু থাজদনা লাকখি মদুদি আগষ্ট ২০ অসিদা মণিপুরী লোলনা ভারত সংবিধানগী নিপালশুবা সেদুল্ডদা য়াওবা ফংখি। শাওনিং নোক্লিং থা অমসু ওইরি। ইরোম চনু শর্মিলানা আগষ্ট ৯ দা মহাক্না মতম শাংনা চারা হেল্লকপা ৱাশক অদু হন্দোক্তুনা লেপখি। অদু ওইজরগসু, হেন্না লমদমসিগী মীয়ামদা নুংঙাইখিবা অনৌবা পুৱারীদা লৈহৌরগদবা থৌরমসি মণিপুরগী ইকায়খুম্নরবা গর্ভনর সানমুগনাথন, ইকায়খুম্নরবা চীফ মিনিষ্টর, দিপুতি চীফ মিনিষ্টর অমদি অতৈ মরুওইবা মীওই কয়ানা চোন্না তিনবা ইম্ফালগী চন্দ্রকীর্ত্তি হোলদা আগষ্ট ১২ অসিদা মণিপুর য়ুনিভর্সিটি ওফ কলচর অমদি মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম এন্দ টেলিভিজন ইন্সটিট্যুট হাংদোকখিবা থৌরম অসিনি।

ইকায় খুম্নজরিবা মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টরগী শাংলবা চহী ১৫ রোমগী লৈঙাক অসিদা থবক কয়া তৌখ্রে, ৱাথোক-লাম্থোক, মীশি মীনা থৌদোক কয়া লৈখ্রবসু মশক থোকপা তুং কোইগদবা মরুওইবা থবক কয়ামুকসু পায়খৎলম্বা ঐখোয়না উবা ফংবসি থাগৎনিঙাই ওই। নুমিৎসিগী থৌরমদা চীফ মিনিষ্টরনা ৱাফম খরা ফোঙদোকপীরম্বদগী ঐখোয়না খঙবা ঙম্মী মদুদি হাংদোক্লিবা মহৈ লোয়শঙ অনী অসি য়াম্না মরুওইবা তুংগী মীরোলগীদমক খল্লগা তৌদবা য়াদবা অমা ওইনা লৌখৎখিবনি। মণিপুর য়ুনিভর্সিটি ওফ কলচর অসি ইন্দিয়াগী ওইনা মণিপুরনা অনীশুবনি হায়রি। অতৈ চাউরবা ইন্দিয়াগী ষ্টেটশিংদা লীংখৎনদ্রিবা অমনি। করম্না লীংখৎপা ঙমখিবনো খল্লুবদা অঙকপনি। মসিগীদমক চীফ মিনিষ্টর অমদি মহাক্কী মরী লৈনবা ষ্টাফশিংবু হন্না হন্না থাগৎচরি। সরকার অসিনা চাউখ্রবা থবক অমখকসিদা নত্তনা মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম এন্দ টেলিভিজন ইন্সটিট্যুট হায়বা অমসু হাংদোকপীরি। ফিল্ম এন্দ টেলিভিজন ইন্সটিট্যুট লীংখৎপগী মতাংসিমদি নুমিৎসিদা চীফ মিনিষ্টরনা য়াম্না মরুওইবা ৱাফম অমা তেন্না ফোঙদোকপীখি। ৱাফমসি ঐনা য়াম্না মরুওইনা লৌজখি। মণিপুরদা স্পোর্টস য়ুনিভর্সিটি, কলচর য়ুনিভর্সিটি অমদি ফিল্ম ইন্সটিট্যুট লীংখৎকনি হায়বসি য়াম্না মরুওই। লৈফমসু থোকই। লৈফম থোকপা অহুমসিগী মনুংদা ফিল্ম ইন্সটিট্যুট কী মতাংসিমদি অরুনাচল প্রদেশতা পুখ্রে হায়। মসি রাজনিতিগী অখুবা মীৎয়েংদা পুখিব্রা হায়না ঙাঙনখি। অদুবু নুংঙাইখিদবা পেন্দবা অমা লৈবদগী ইকায়খুম্নজরিবা চীফ মিনিষ্টরনা মহাক্না অঙম্বা থাক্তা হোৎনদুনা সরকার অসিনা লমদমসিদা ফিল্ম ইন্সটিট্যুট থমদবা য়াদে, মখোয়না লীঙ্খৎপিদ্রবসু লীঙ্খৎকনি হায়না হোৎনবীখিবা শীঙনখিবা অদুগী মহৈ ফঙবা অসিনি লুম্না লৌজরিবসি। ৱাফমসি চীফ মিনিষ্টরনা মহাক্কী ৱাহৈদা মীয়াম মাঙদা ফোঙদোকখি। ৱাফম অসি মণিপুরদা ফিল্ম তৌরিবশিংনা খঙনা মখা তানা থবক লৌখৎফম থোকপনি। অদুবু মণিপুরী ফিল্মগী মরাইবক্তি নোংমা-নোংমগী হন্থবা থাক্তা কুমথরক্লি। সিনেমা হোলশিং লৈরকত্রি, থোং লোনশিন্নরক্লি মসিনা কমদৌবা তাবা? লমদমসিদা ফিল্ম ইন্সটিট্যুট হাংলগা ঐখোয়গী মণিপুরী ফিল্ম কনবা ঙমগদৌরিব্রা? লম্বীসিদা সিনেমা শিথরক্লিবসি করিগীনো ফিল্ম তৌবীরিবশিংনা খন্থুফম থোকই। ফিল্ম ইন্সটিট্যুট অসিদা ঐখোয়গী মীওইশিং তমগদবা মান্দে মরমদি হান্না লোয়না হৈদুনা লৈরবগুম তৌরি। তম্বীরদ্রগদি ৱানা চীফ মিনিষ্টরনা হাঙদোকপীরিবা ফিল্ম ইন্সটিট্যুট অসিসু সিনেমা হোল মুৎখিবগুম অদুমক মুৎখিবসু য়াই। মরিপুর য়ুনিভর্সিটি ওফ কলচর অমদি মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম এন্দ টেলিভিজন ইন্সটিট্যুট হাংদোকপগী চীং লেম্লবা কলচরগী লমদা খঙ হৈরবা অহল লমন, এঝা গুরু কয়ানা চোন্না তিল্লবা থৌরম অদু নীংথিনা ফমবাক লৈতেংলবা চন্দ্রকির্ত্তি হোলদা নাৎকী চৎনবী পাদম লাক্তুনা হৌদোকখি। ইকায়খুম্নজরিবা মীথুংলেনশিং কোকয়েৎ লৈতেংখি, চৌক্রিদা ফমহনবগী মহুৎতা কৌনা ফক মথক্তা ফিরাংজি অঙাংবা থাদুনা ফমহনখি। পাংনা থোক্তবা থৌরম ওইবনা চীং লেম্না কৌনা ফক মথক্তা কুইনা ফম্বা ঙমদবগী মতৌ উখি। মরুওইনা ইকায়খুম্নজরবা মণিপুরগী গভর্নর য়াম্না ৱানা ফমখি। ষণ শাদুনা হৌগৎনখি। মসিগুম্বা চৎনবীসি খর তোয়না তৌবা চুমগনি। তোয়না তৌরগদি হৈনরকখিগনি, ফজবা অমদি উবা ঙম্মী।

হৌদোকপা নুমিৎ, ফম্নাইবশিংনা চঙলকপদা পেনা খোংদুনা ওকপীবা, উচান মৈরা চুখৎলকপদা মোইবুং খোংলকপা মখা তাবদা, মৈতৈ পুং অমদি চীংগী অহৌবা পুংজাও থীন্দুনা য়াইফ মপাউ পীখিবা ফজরবা মপুং ফারবা প্রলোগ অমগুম ওইনা ফাওখি। তু চুংখি, কপনিংখি, হরাউবনা মিৎতা পিগী ইরা চেনখি। ফজরবা থৌরম অসিদা মরিং-মরাংবা হৌরকপসি ইকায়খুম্নজরবা মণিপুরগী গভর্নরনা মহাক্কী ৱারোল থন্নকপা মতাংদগীদি ক্লাইমেক্স হন্থরকখি। মণিপুরগী গভর্নরদা ৱাহং কয়া হংনিংলকখি। মহাক্না ঐখোয় লমদমসিগী মীয়ামসি করি ওইনা উবগে? নুমিৎতুগী তিল্লিবা কলচরগী, নাৎকী লমদা খঙ-হৈরবা অহল-লমন, ওঝা-গুরু , ইমা ইবেল ইচে-ইচল কয়া তিল্লিবিসি করি ওইনা লৌবগে হায়বসিনি। মসিগী মখা হেক তারকপদা মণিপুরী ফিল্মগী য়েংবদা ৱারবা ফিল্ম আর্টিষ্ট খরনা উৎখিবা কুম্মৈ মতৌ অদুনা করিনো? মণিপুরগী গভর্নরনা ঙাঙখিবদুদা ফিল্মগী মীওইশিংনা উৎখিবদুগা অনী অদুনা চীং লেম্লবা ফংসন অদু মগুণ খঙহন হন্থখি। ইনভাইট ফংদুনা লাকখিবা ঐখোয় চমম্নখি। ইনভাইটেসন্দা য়াওদবা প্রোগ্রাম ফিল্মগী আর্টিষ্ট খরা অদুনা নমফুদা উৎলকখি। থৌরম অদু অৱাংবা য়ুনিভর্সিটি থাক্তা হাংদোকপা কলচর অমদি ফিল্মগী শঙকাবগী থৌরম্নি হায়বা মখোয় খঙদবগুম তৌই। স্কুলগী অমদি লৈকায়গী শঙ কাবগী থৌরম মালহনখিবসি লাইবক থীবনি। হৌজিক হৌজিক মণিপুরী সিনেমাদা চৎনরিবা, উৎলিবা ফিল্মগী মতৌ অদুমক চীং লেম্লবা থৌরম অদুদসু উৎথোকচরকখি। মমি অমদি অশেংবা অনীমক চপ মান্নরি হায়বসি আর্টিষ্টশিংদা খঙহন্নীংঙি। শক্লাইরবা সেনিয়র আর্টিষ্টি খরসু কুম্মৈ অদুনা য়াওশিল্লি। খর খন্থবীরম্লগদি ফজরমগনি। আর্টিষ্টশিংগী অহল-লমনশিংনা হৌগৎলক্লিবা ফিল্মগী নহারোলশিংবু অফবা মায়কৈদা লমজিনবীয়ু। অফ-ফত্তা তান্নবীয়ু।

মণিপুর য়ুনিভর্সিটি ওফ কলচর অমদি মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম এন্দ টেলিভিজন ইন্সটিট্যুট হাংদোকপগী থৌরম হৌদোকপগী প্রলোগতি নীংথিজখি, লোয়শিল্লকপগী ইপিলোগতি মশক থীহনখি। মতুংদি চেকশিনহন্নিংই।

আথ্রাইটিজ অমদি মসিগী লায়েং

অরথ্রাইটিজ হায়বসি লু-তাং চিকপা-নাবগী লায়নাবুনি। লায়না মখল অসি মরু ওইনা ঙসিগী লমজেল তান্নবগুম য়াঙনদি চৎনরিবা অদুগা হুমাংদি তানদ্রবা পুন্সি মহিংশিং অসিনা তম্বীরকপা খুদোলনি হায়না লৌবা য়াই। লায়না অসিগী মখল ১০০দগী 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। করিগুম্বদনা হকচাং কয়াৎ মনুংগী অতৈ শরুকশিংদা শোকহনবসু য়াওই।

লায়না অসিগী মিং ওইরিবা 'অরথ্রাইটিজ' হায়বা ৱাহৈ অসিগী ৱাহন্থোক্তি, শরু অনী শমজিন্নফমগী টিশু (শদোং) শিংদা শোকপদগী নৎত্রগনা অশোয়বা লৈরকপদগী অনাবা ফাওহল্লকপা, পোমখৎলকপা অমদি অশাবা ফাওহল্লপা হায়বনি। অরথ্রাইটিজগী লায়না মখলশিং অসিবু রুম্যাটিক (তাং চিকপনচিংবা) মখলগী লায়নাশিংনি হায়না লৌনৈ। লায়না অসিগী মখল খরনা শরুগা তোংশাগা শম্নহল্লিবা ঈগী শরুকখক্তংদা অনাবা ফাওহল্লি। অদুনা অসিগুম্বা মখলগী লায়নাবু 'কন্নেক্তিভ টিশু' গী লায়না হায়রগসু খঙনৈ।

ঐখোয়গী হকচাংবু লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্নবগীদমক্তা হকচাংদা য়াওরিবা মচাকশিং (ইম্ম্যুন) গী মওংদা অকায়বা লৈরকপদগী হকচাংগী টিশুশিংদা শোকহল্লকপা মওংবু ' ওটোইম্ম্যুন' গী লায়না হায়না খঙনৈ। মসিগুম্বা মখল খরদি 'ওষ্টিও অরথ্রাইটিজ', 'রুম্যাটোইড অরথ্রাইটিজ', 'ফাইব্রোমাইলজিয়া', 'স্কেলরোডর্মা', 'জুমেনাইল রুম্যাটোইড অরথ্রাইটিজ', 'এঙ্কিলজিং স্পোনদাইলিটিস' অমদি 'গাউট' হায়রিবশিং অসিনি।

মথক্তা পল্লিবা লায়না মখলশিং অসিগীদমক্তদি হকচাং শাজেল তৌবনা য়াম্না কায়বা পি। হকচাং শাজেল তৌবনা তাংশিংদা নাবগী চাং য়াম্না হন্থহল্লি, কোন্থোক কোনশিনদা অপনবা পীদে অদুগা তোংশাশিংগী মপাঙ্গলসু হেনগৎহল্লি লোয়নননা হকচাংগী অরুম্ববুসু হন্থহল্লক্তুনা খোঙগী তাংশিংদা শাফু পীবগী চাংসু হন্থহল্লকই। অদুনা অরথ্রাইটিজ লায়নাবু লায়েংনবা লৈরিবা মখল-মখা পান্থে কয়াগী মনুংদা হকচাং শাজেল তৌবা হায়বসিসু থোইদোকপা অমনি।

লু-তাং চিকপগী লায়না 'অরথ্রাইটিজ' মখলশিংগীদমক্তা খ্বাইদগী হেন্না কান্নবনি হায়না লৌনরিবা হকচাং শাজেলগী মখল অহুম লৈ।

১. জগোয় শাবগুম্না লেঙব-ওৎপাঃ শাজেল মখল অসিনা তাংশিংনা মথৌ তৌবদা মতেং পাংই। লেংবা য়ারমদবা অনাবা ফাওহল্লম্বশিংবুসু কোন্থোক-কোনশিন তৌবদা মফমশিং য়াহল্লম্বশিংবুসু ফহল্লকপা ঙম্মী। তোংশাশিংগী মপাঙ্গল কনবনা অরথ্রাইটিজনা নাহল্লবা তাংশিংবু ঙাক-শেনবা ঙম্মী। অদুনা অরথ্রাইটিজগীদমক্তদি তোংশাগী মপাঙ্গল হেনগৎহন্নবা শাজেল তৌবগী মথৌ য়াম্না তাই।

২. হকচাংগী অমদি থম্মোয়গী খাঙবা ঙম্বগী শক্তি হেনগৎহনবা ঙম্বা শাজেল মখলশিং - সাইকল থৌবা, ঈরোইবা, লমজেল চেনবা, চোং-ফনবনচিংবা হুমাং তাবা শাজেল মখলশিংনা হকচাংগী অরুম্বা হন্থহল্লক্তুনা হকচাং কয়াৎ খুদিংমক্কী মপাঙ্গল হেনগৎহল্লি। অরথ্রাইটিজগী লায়না চেল্লবা মীওই অমদদি হকচাংগী অরুম্বা হন্থহনবা হায়বসি তঙাইফদবা অমনি।

৩. ফিজিওঠেরাপিষ্টশিংনা পীবা পাউতাক্কী মতুং ইন্না অরথ্রাইটিজগী অনাবা লৈরবা মীওইশিংনা ময়ুম ময়ুমদা ইচম-চম্না পাঙথোকচগদবা শাজেল মখল কয়া অমসু লৈরি। অদুগুম্বা শাজেল মখলশিং অদুদদি করম্না মুর্তি চুম্না ফমগদগে, লেপকদগে, চৎকদগে হায়বনচিংবগা লোয়ননা মতৌ করম্না হকচাংগী পাঙ্গলবু তুংশিন্দুনা থমগদগে হায়বনচিংবা য়াওরি।

অরথ্রাইটিজগী লায়েং পরীংদা হিদাক চাং নাইনা চাবা, তাংশিংবু নিয়ম চুম্না শাজেল তৌবা অমসুং শীজিন্নবা, নীংথিনা পোত্থাবা অমদি চিঞ্জাক নীংথিনা চাবগী মওংনচিংবা য়াওরি। ঙাইহাক্কী ওইনা নাব-চিকপা ফহন্নবগী অচম্বা পান্থে মখলশিংসু লায়েংগী মনুং চন্না য়াওরি।

অরথ্রাইটিজগী চিকপা-নাবা ফহন্নবগীদমক্তা অমোনবা অমসুং অথাবা ফদি শীজিন্নদুনা মিনিট ১৫ দগী ২০ ফাওবা নোংমদা অহুম্লক চাং নাইনা হিগা য়ৈবা অমসুং লুম্ফুং শাবা ঈশিংনা ঈরুজবা হায়বসিমক অরথ্রাইটিজ লায়েংগী শাজেল মখল অমনি। য়াম্না চাউনা পোমখত্তবা তাংশিংদা মৈশা য়ৌহনবা ঙম্না মৈ য়াইনবগীদমক্তা অখঙ-অহৈগী মতেংনা সোর্ট ৱেভ, মায়ক্রো ৱেভ অমদি অলট্রাসাউন্দনচিংবা শীজিন্নদুনা শাজেল তৌবগী শাজেল মখলসু লৈরি। অদুবু শাজেল মখল অসিদি অরথ্রাইটিজনা য়াম্না কন্না নাহল্লবা মফমশিংদদি তৌরোইদবনি। অসিগুম্বা মখলগী শাজেল মখল অসিদি হকচাংগী তিংথোক তিংশিন তৌবগী শাজেল মখলশিং, হৌদ্রিঙৈ, লেংবান অমদি শয়েংগী শরুকশিংদা ইচম-চম্না চত্থনবা মখলনি।

অরথ্রাইটিজনা য়াম্না কন্না নাহল্লিবা নৎত্রগা পোমহল্লিবা হকচাংগী শরুকশিংদা, রিফ্রিজিরেটর নৎত্রগা উনগী মতেংনা ফমজিহল্লবা মনা-মশিংবু ফদি অমদা য়োম্লগা মিনিট ১০ দগী ২০ ফাওবা থোমদুনা থম্বগী শাজেল মখলনসু পোল্লিবা অমদি নারিবদুবু হন্থহন্নবগী কান্নরবা পান্থে অমা ওই।

ঈশিংনা লায়েংবা মখলনসু হকচাংবু তিংথোক-তিংশিন নুঙাইহনবদা নত্তনা অনাবগী চাংসু হন্থহনবা ঙম্মী। শাজেল মখল অসিদি য়ারিবমখৈ ঈশিং থন্না তুংবা পুখ্রিগুম্বদা চত্থবনা হেন্না কান্নৈ। মরমদি, ঈশিংগী মনুংদদি তাংদা শাফু পীবগী চাংনা হন্থরগা তোংশাশিংনা মথৌ তৌবা হেনগৎলি।

শাজেলশিং অসিগী মথক্তা পোত্থাবনসু অরথ্রাইটিজগী অনাবা হন্থহনবা ঙম্মী। অদুম্নমক পোত্থাবগী মওং অমদি মখলশিংদি অখঙ-অহৈ ফিজিওঠেরাপিষ্টশিংগী পাউতাক মতুং ইন্না চত্থবিগদবনি।

চাইনিজশিংনা মমাংঙৈদগী শীজিন্নরক্লবা এক্যুপঙ্কচর হায়না খঙনরিবা অসিসু হকচাংদা নাব-চিকপা ফহন্নবগী লায়েং মখল অমনি। লায়েং মখল অসিদা ক্বালিফাইড ওইরবা এক্যুপঙ্কচরিষ্টশিংনা হকচাংগী মফম খরদা য়েত্তুম মচা মচাশিং থিঞ্জিন্দুনা থম্মী। থৌওং অসিদা অখঙ-অহৈশিংনা থাজনরিবদি, হকচাংদা থিঞ্জিল্লিবা য়েত্তুমশিং অদুনা মনুংদা লৈরিবা শিংলি নাউরি শিংদা চৈনা ফাওহন্দুনা অনাবা হন্থহন্নবগীদমক্ 'পেন কিল্লর' থাদোরক্লবগীদমক কোকতা পাউ পীরক্তুনা ৱেন্না 'পেন কিল্লর' শিং থাদোকহল্লকপদা মতেং পাংদুনা অনাবা হন্থহল্লি হায়বসিনি। এক্যুপঙ্কচর হায়বসিগা এক্যুপ্রেসর হায়রিবা লায়েং মখল অসিগা থৌওং মান্নে। খেন্নরিবা হায়ববু এক্যুপ্রেসরগী ওইনদি য়েত্তুমগী মহুত্তা হকচাংদা প্রেসর ওইনা পীবনি।

অরথ্রাইটিজগীদমক শাজেল তৌবদা পুং অমরোমগী মতম হেন্দুনা অনাবা ফাওরল্লবদি শাজেল তৌরিবদু হেঞ্জিল্লে হায়বা খঙবীগদবনি। শাজেল মখল খুদিংগীদমক্তা অখঙ-অহৈশিংগী পাউতাক হান্না লৌবীগদবনি। মদু নৎত্রবদি অরানবা মওংদা শাজেল চত্থবদগী অনাবা ফগৎলকপগী মহুত্তা হেন্না নাবা ফাওহল্লকপা অমদি হেন্না পোমখৎহল্লকপা হায়বসি হৌনশানি। অখঙ-অহৈশিংগী পাউতাক হান্না লৌবীগদবনি। মদু নৎত্রবদি অরানবা মওংদা শাজেল চত্থবদগী অনাবা ফগৎলকপগী মহুত্তা হেন্না নাবা ফাওহল্লকপা অমদি হেন্না পোমখৎহল্লকপা হায়বসি হৌনশানি। অখঙ-অহৈশিংগী পাউতাক ইন্না শাজেল চত্থনবগীদমক্তদি হৌজিক্কী মতমদা ইশা-ইশাগী য়ুমদা নীংথিনা শীজিন্নদুনা মখল-মখা শাজেল চত্থবা য়ানবগী 'ওক্সর্সাইজ মেছিন' মখলশিং কৈথেলদা মরাং কায়না অমসুং মখল মখা মমলদা ফংলে।

(পি আই বি ফিচর)