এডিটোরিয়েল

ꯑꯦꯗꯤꯇꯣꯔꯤꯌꯦꯜ

লাইসেন্স পীরগা নোংমৈ পায়হনবা

নোংমৈ শীজিন্নবগী কাঙলোনশিং হান্না খঙহনসি

ইন্দিয়াগী লৈঙাক্লোন্দা মীয়ামগী পুন্সি অমসুং লন-থুম ঙাকপা হায়বসিনা পূন্নমক্কী মকোক্তা লৈবা থৌদাং ওইবনা খুদোংথিবা থোক্লকপা য়াবা মীপূম খুদিংমক ঙাক-শেনবগী তঙাইফদবা লৈ। মসিনা মরম ওইরদুনা অকি-অখং পোকহনবীরবা নৎত্রগা কনাগুম্বনা পুন্সি তেমশিনবীনরবা মীওইশিংগী পুন্সি ঙাক্লনবগীদমক লৈঙাক্না অখন্নবা থৌরাং কয়া তৌই। থৌরাংশিং অদুগী মনুংদা মঙোন্দা সেক্যুরিটি পীরগা ঙাক-শেলহনবা, শাফগদবা মফম অমদা লৈহনবা, লাইসেন্স পীদুনা নোংমৈ পায়হনবশিং অসিসু অমনি। হৌজিক্কী মতমদা হাৎকনি তুপকনি হায়দুনা কিহন-খংহনবদগী লৈতাদ্রবা মীপূম খুদিংমক্তা সেক্যুরিটিগী পার্সোনেলশিং পীবা হায়বসি অরুবা ৱাফম অমা ওই। মদুগী মহুৎতা লাইসেন্সকী নোংমৈ পায়রগা মশাবু ঙাকচনবা থৌরাং লৌখৎপা নৎত্রগা সেক্যুরিটি ফোর্সনা কন্ট্রোল তৌবা মফমদা লৈহনবা হায়বসি পাউতাক ওইনা পী। কনাগুম্বনা কা হেন্না শীংনরকপা লৈ হায়বা তারগদি ষ্টেটকী হোম দিপার্টমেন্টতা অকক্লবা শেলফম অমা পীরগা পার্সোনেলশিং নেক্তুনা থম্বা য়াই। মসিমক মণিপুরদসু মীওই খরনা অদুম তৌই। তৌবদদি মীওই অমদা সেক্যুরিটিগী পার্সোনেলশিং পীবগী তঙাইফদবা হায়বসি লৈঙাক্না শেম্বা বোদি অমনা কূপ্পা য়েংশিল্লি। মঙোন্দা লৈরিবা কিহল্লকপশিং অদু কয়ামুক য়াম্না তমথিবা কাঙবুনো, কয়াম কনবা প্রেসর লৈরবগে হায়বনচিংবা য়েংলবা তুংদা সেক্যুরিটি পীবা য়াবগী থাকসু লেপথোকই। অসুন্না ৱাই কেটেগোরি, জেৎ কেটেগোরি নৎত্রগা জেৎ প্লস হায়বনচিংবা থাক ময়াম অমা খায়দোকই। জেৎ প্লসতা লৈবা কাঙবুগীদি তঙাইফদনা মখোয়দা সেক্যুরিটি ফোর্স পীদবা য়াদে। তৌবদদি মসি সি আই দি স্পিসিয়েল ফ্রাঞ্চ, এস আই বি অমদি অতৈ ইন্টিলিজেন্সশিংনা পীরকপা রিপোর্টকী মতূং ইন্না থবক্তা ওন্থোকই। খ্বাইদগী লায়বা অমসুং মনা-মনিল নাইদবা অমা হায়বা তারগদি কিহন-খংহনবা লৈ হায়বদুগী পুলিস ভেরিফিকেসন অমা তৌহল্লবা তুংদা নোংমৈ পায়বগী লাইসেন্স পীবদুনি।

য়াম্না নুংঙাইতবা থৌদোক অমদা মশাগী চহী ৫৬ শুরবা মীওই অমনা চহী নৌরিবা নুপামচা অমা লম্বী থৈনবদা গুন্দা শাদুনা শক তাকখৎনরকপদগী মতীক ময়াই উৎননবা হোৎনরকপদা অহল অদুনা নুপামচা অমা নোংমৈনা কাপ্তুনা হাৎখিবগী থৌদোক অমা হন্দক্তা থোকখ্রে। থৌদোক অদু হান্ননা অতম্ননা হাৎলগে য়াওনা হাৎপা নৎত্রগসু ঙাইহাক্তুদা পার্টি অনীগী মরক্তা অফাওবা শান্নখিবগী মওং মতৌ অমদি উবা ফংই। অসিগুম্বা থৌদোক অসি ঙসিদগী চহী খরগী মমাঙদসু ইম্ফাল এয়ারপোর্ট ময়া চঙাঙ্গৈ অসিৱাইদসু থৌদোক অমা থোকখিবা লৈখ্রে। অতৈ মফম কয়াদসু মশামক্তা শিহনবা য়াবা নৎত্রগা শোকহনবা য়াবা নত্তবা লম্বী থৈনবা নৎত্রগা হেনগৎনবগী মতাংদা থৌদোক ৱাথোক কয়ামরুম থোকখিবা লৈখ্রে। লাইসেন্সগী নোংমৈ পায়বা হায়বসি অকক্লবা কাঙলোন অমগী মখাদা পীরিবনি। মহাক্কী পুন্সিদা লৈরিবা শীংনবদু থেংননবা লৈঙাক্না নোংমৈ পায়হনবনি। কনাগুম্বা অমনা মঙোন্দা থাঙ পায়দুনা হাৎননবা তান্নরক্লবা নৎত্রগা মহাক্কী ময়ূমদা কনাগুম্বা এটেক্ট তৌদুনা মপোৎ-মচৈ, মরন-মথুম মাঙহন্ননবা থৌরাং তৌরকপদা নোংমৈ কাপ্পা য়াই। তৌবদদি নোংমৈ অদুনা কাপকদৌরিবা মীদু কনানো অমসুং মহাক্না নোংমৈনা কাপ্পা য়াবগী তাঙ্কক অদু য়ৌবরা হায়বদুদি মশানা লেপচগদবনি। মদু লেপহৌদবা কাঙবু অদু লোগী থোঙদা মরাল লৈতে হায়না চেনবা য়ারোই। মতাং অসিদা পঞ্জনীংবা ৱাফমদি লৈঙাক্না লাইসেন্স অমা পায়হল্লবা মীওই অদু অহানবদা নোংমৈ অদু কমদৌনা শীজিন্নগদগে হায়বগী অখন্নবা ট্রেনিং অমা পীফম থোকই। হায়রিবা ট্রেনিং অদু মণিপুরদা পীবা লৈতে। করম্বা মতমদা মহাক্না নোংমৈ কাপকদগে অমসুং নোংমৈ কাপ্লুরবা তুংদা মহাক করি তৌগদগে হায়বদগী হৌরগা লোদা লৈরিবা অকূপ্পা ৱারোলশিং অদু মঙোন্দা খঙহন্ননবা ট্রেনিং মচা অমত্তা ওইরবসু পীফম থোকই। নোংমৈ পায়রিবদু ফেসনগী নত্তে, মীঙোন্দা কিহন-খংহন্নবা নৎত্রগা অফাওবা শানবা নত্তে হায়বসি খঙননবা দিষ্ট্রিক্ট ওথোরিটিনা ৱাখল তাহনবগী থৌরম হেক হেক শিনবগী কান্নবা লৈ হায়জনীংই।

ꯂꯥꯏꯁꯦꯟꯁ ꯄꯤꯔꯒꯥ ꯅꯣꯡꯃꯩ ꯄꯥꯏꯍꯟꯕ

ꯅꯣꯡꯃꯩ ꯁꯤꯖꯤꯟꯅꯕꯒꯤ ꯀꯥꯡꯂꯣꯟꯁꯤꯡ ꯍꯥꯟꯅꯥ ꯈꯪꯍꯟꯁꯤ

[illegible]

পুন্সিগী মথোক কারকপা মতম অমসুং মতাংসিদা চেকশিনগদবশিং

– সি ঐচ থোইবা সিংহ –

চহী ১২ গী অঙাংশিংগী মতূংদা মথোক কারকপগী থাক লাকই। মতম অসি অঙাংশিংগী পাখঙ অমসুং লৈশাবী ফাবা মতমনি। থাক অসি চহী মতাং অসি তোঙান তোঙানবা সাইকোলোজিষ্ট কয়ানা খেন্ন-খেন্ননা মোত পীনৈ। খরনা নুপীমচা অমসুং নুপামচাশিংগী চহী অসিসু অমুক খেন্ননা পী। নুপীমচাশিংনা লৈশাবীগী থাক হৌরকপা অসি চহী ১২ দগী ২১ ফাওবগী মতমনি, অদুগা নুপামচাশিংনা পাখঙ ফারকপদদি চহী ১৪ দগী চহী ২১ ফাওবগী মতমনি হায়না মোত পীরি। অদুবু চহী ১৩ দগী ১৮ নৎত্রগা ১৯ ফাওবগী মতম অসিনা সাধারণ ওইনা য়ানরবা মওংনি হায়না লৌনৈ।

মথোক কারকপগী মতম অসি নহারোলশিংগী পুন্সিগী খ্বাইদগী মরু ওইবা মতমনি। থাক অসি য়ৌরকপদা অঙাংশিংগী মওংশিং হকচাংগী, ৱাখলগী লমচৎকী, মওং পূন্নমক পুমহোং হোংলে। অঙাং ওইরম্বদগী অহল ওইরকপগী মতমনি। মখোয়গী অনৌবা পুন্সি অমা হৌরে। মতম অসিদা মখোয়গী এনভাইরোনমেন্টতা মপূং ফানা চুশিন্ননা লৈবা হৈনরে। মতম অসিবু Stanley Hall না নোংলৈ-নুংশিৎকা প্রমান তৌদুনা অসুম্না হায়রি। "It is a period of great Stress and strain, storm and strife" মরম অসিনা মতম অসি ওজাশিং অমসুং মমা মপাশিংগী য়াম্না হৈ-শিংদবা য়াদবা মতমনি। মতম অসিদা নীংথিনা লমজীংবিহৌদ্রবশিংগী পুন্সি অসি মৈহৈ য়ালহনবা ঙমদে।

মথোক কারকপগী শক্তমশিং ঃ

হকচাং অমসুং পাঙ্গলগী মওং ঃ– নীংথিনা মপূং ফারে। মখোয়গী মশাগী শরুক অয়াম্বা চাউখৎলি। ৱাংবগী থাক য়াম্না হেনগৎলকপগা লোয়ননা হকচাংগী অরুম্বসু য়াম্না হেনগৎলি। হকচাংগী লূ-তোং নীংথিনা চাউখৎলি। মরম অসিনা মশাদা অনাবা ফাওবা ফংই। মখোয়গী খোঞ্জেল হোংই। মখোয়গী খোন্থোক অসি য়াম্না হৌই। নুপীমচাশিংগীদি খরা য়াক্তক তৌবা খোঞ্জেল লৈ। মতম অসি সেক্স গ্লান্দস নৎত্রগা gonands য়াম্না নীংথিনা চাউখৎলে। চাউখৎলক্লিবা মওংশিং অসি মশা মশানা ফাওবা য়েংজবদা য়াম্না ঙক্লা থোকই। হকচাংগী মীওইশুবা অসি নুপীমচাশিংনা নুপামচাশিংদগী হেল্লি। নহারোলশিং অসি পাঙ্গলগী শক্তি য়াম্না নীংথিনা লৈরে। মখোয়না মশা মশাবু য়াম্না কল্লে হায়না নীংজৈ অমসুং থৌনা ফবা অকল-অথৌ কয়াগী থবক তৌনিংই। মরম অসিনা dril, gymnastic অমসুং পাঙ্গলনা তৌবা য়াবা কয়াগী মশান্না য়াম্না পামই।

সেক্সগী ৱাখল ঃ– (নুপা-নুপী পান্নবগী ৱাখল) অসি মপূং ফানা লৈরে। মরমদি হকচাংগী শারেপ ফাবগী মতূং ইন্না সেক্স গ্লান্দস পূন্নমক মপূং ফানা চাউখৎলে। সেক্স গী ৱাখল অসিনা মখোয়গী মতম অসিগী পুন্সিবু লমজিংই। নুপামচাশিংনা নুপীমচাশিংগী মরমদা য়াম্না খঙনিংই। নুপীমচাশিংনসু নুপামচাশিংগী মরম খঙনিংই। য়ূম্বান-কৈবান অমদি লুহোং-খোংদোংবগী ৱারী তাবা য়াম্না পামই। মতম পূন্নমক্তা সেক্সকী ভাব তাদ্রবা, য়াম্না লাংতক্লরবা ৱাখল অমনা মশাবু তপথবা লৈহন্দে। নুপী নুপাগী ৱাখলনা মখোয়গী পুন্সিদা ওইরোইদবা কয়াগী মরমদা নুংঙাইহনবা ঙমই। কাঙলূপ অনী অসি য়াম্না নক্লনিংবা, ৱারী ৱাতাই শানিংবা, অহৈ অশিং কয়া উৎননিংবা, ওন্ন-তৈনবা সেক্সগী থাগৎ ৱাহৈ তাবা, মখোয়গী মমাঙদা থৌনা ফবা উৎপা, মপান্থোংগী ফিজেৎ লৈতেং অকে-অমৌ উৎননিংবা, মমৈথংদা মরন্নাইগী ওইবা থবক্তা মী খঙহন্নিংদবা, নুপী নৎত্রগা নুপাগীদমক থৱায় থাবা ঙম্বা অমসুং সংসার পূন্নমক পুমকাউ কাউদুনা লৈহনবা ঙম্বগী ৱাখলনা মতম অসিগী খ্বাইদগী মরু ওইবা শক্তমনি। The seek bodily contact with each other as by holding hands, kissing "necking" and "petting". শম্না হায়রবদা মতম অসিগী নহারোলশিং সেক্সগী ৱাখলগী মরুম থুপ্তুনা থবক খুদিংমক তৌই। মতাং অসিদা Stanley Hall না হায়রি, – "Sex is the most potent and magic open-seasame".

অদুগা Slaughter না হায়রি, – "The sex instinct, like the overflow of a great river, irrigates and fertilizes great tracts of life's territory". (নুপী নুপা পান্নবগী ঈহুল অসি অচৌবা তুরেল অমগী পাথোরকপা ঈচেলনা পুন্সিগী পাক্লবা লৌবূকপু লৈহাও চেলহনবা অমসুং ঈশিং চাইবগুম্বনি।)

মশাগী মোত পীবা অমসুং মশাবু থাজবগী মওং অসি য়াম্না কন্না লৈ। মখোয়না মশাবু য়াম্না হৈ-শিংলে, থৌনা ফরে হায়না খঞ্জে। অদুগা মশা মশানা তৌবনা মফরে খঞ্জে। মখোয়গী থবক খুদিংমক মীয়াম মমাঙদা উৎনিংখি। মতম অসিদা মখোয় মখোয়গী ইমুং-মনুংদা অমদি লৈকাইদা মৱা চৎপা, নহারোলশিংগী লুচিংবা ওইনীংবগী ৱাখল পোকই। থৌদোক খুদিংদা থবক খুদিংদা মশাগী মোত য়াম্না নীংথিনা পীদুনা থবক ঙম্নবা হোৎনৈ। অদুগা লোয়ননা থাগৎ ৱাহৈ কয়াসু পামই।

পূক্নীংগী ইথক্লা হুমদুনা পুবা মতমনি। মতম অসিগী অঙাংশিংগী ৱাখল অসি য়াম্না মখল মখা য়ামই। ৱাখলশিং অসিনা মখোয় মশাবু তপথহনবা লৈতে। অদুগা ঙহাক ঙহাক্কী ওইবা অৱাবা, নুংঙাইবা, হরাওবা ৱাখলনা তোয়না তোয়না ৱাহল্লি অমসুং নুংঙাইহল্লি। মতম খরদংগী মনুংদা ঙাইহাক অমনা য়াম্না ৱানা অৱাবা শকফম উৎপা ঙমই। অদুগা ঙাইহাক অমদনা য়াম্না ৱাখল য়াওদবা ইতাউ তাউবা মওংদা হরাউ তয়াম্না নোক-খেদুনা লৈথোকই। মতম খরদংগী মনুংদা কনানা কবি, সাইন্টিষ্ট ফিলোসোফর অসিনচিংবা কয়া ওই। মখোয়দা মখল মখাগী আশা পীদুনা ৱাখলগী পল্লেপফম খঙহন্দে। মতম অসিদা নুংশিনবগী ৱাখল অসি য়াম্না মপাঙ্গল কনখৎলে। নুংশিনবা অসিগী মতেংনা মখোয়না মীওইবশিংবু নুংশিবা, ধর্ম্মবু নুংশিবা, ঈশৈবু পামজবা, প্রকৃতিবু নুংশিবা, কবিতা, সাহিত্য অসিনচিংবা কয়াবু নুংশিবা অমসুং অপাম্বা পোকপগা লোয়ননা মায়কৈশিং অশোমদা হৈনহনবা ঙম্মী নুংশিবা অসিগী মতেংনা অকল-অথৌ পূজা তৌনিংবগী ৱাখল পী।

মীনা হায়বা য়াবা, অহল লমনশিংনা হায়বা ইনবা অসি মতাং মতাংগী মতূং ইন্না য়ানরক্রে। মথক থোংবশিংগী মথক্তা, মায়োক্তা মোত পীদুনা য়ানীংদবা ফোঙদোক্লনবা মতমনি। অদুগা মতম অসিদা য়াম্না থৌনা ফবা থবক কয়াগী খোঙচৎ, অফাওবা মীগী পুন্সিগী ৱারী, অকল অথৌ, থৌনা ফবা, মরৈবাক্লীংবা কয়াগী পুন্সিগী ৱারী, অকল অথৌ, থৌনা ফবা, মরৈবাক্লীংবা কয়াগী পুন্সিগী ৱারী তাবা য়াম্না পামই। অদুগা ভাবনা শাবা ৱাখল কয়ানা য়াম্না নুংঙাইরবা মঙ ওইনা মঙদুনা লৈ। তৌইগুম্বসুং মদুগী মরমদা মশাগী বিচার শীজিন্নবদি ঙমলে। মতম অসিদা মখোয়না কনাবুসু কিবা লৈতে। চাং য়েংননিংবগী অকনবা ৱাখল অমা লৈ।

বুদ্ধি লৌশিংগী থাক য়াম্না ৱাংনা লৈ। মতম অসিদা মখোয়গী ৱাখল লৌশিংনা হীরম খুদিংমক লৌশিন্দুনা নৈনবা ঙম্লে। মখোয়না করিগুম্বা নিয়ম অমবু করম্না থিজিনগদগে, করম্না মশক তাক্লদগে, করম্না অমসুং করি উপাইনা পাঙথোক্লদগে, অমগা অমগা করম্না চাংদম্নগদগে হায়বনচিংবা য়াম্না নীংথিনা খঙলে। মতম অসিদা মখোয়না হংবা ৱাহংশিং অসি য়াম্না অর্থ লৈবা, খুম্বদা য়াম্না লুবা মওং ঙাক্তা ওইনা তৌরে। মতম পূন্নমক্তা মখোয়না "how", (করম্না), "why, (করিগী) হায়বা অসিগী মওংনা নৈনরে। মখোয়না সাহিত্যগী' ইতিহাসকী সাইন্সগী, অঙ্কগী, ভুগোল, আর্টগী, অমদি অতৈ বিষয় কয়াগী মরম ভাব তানা তম্বা ঙম্লে। বিষয় খুদিংগী মরী লৈননা মশা মশাগী মোত পীবা ঙম্লে। মতম অসিদা মখোয়গী বুদ্ধি লৌশিংগী থাক অসি মপূং ফারবা অহল অমদগী থোইনা হন্তুদরে। খঙনীংবগী অমদি নৈননিংবগী য়াম্না খৌরাংবা পোকই।

মথোক কারকপশিংগীদমক চেকশিনবীগদবশিং ঃ

মথোক কারকপগী মতম অসি মী অমগী পুন্সিদা খ্বাইদগী মরু ওইবা মতাংনি মরম অসিনা অহল লমন অমদি ওজাশিংনা য়াম্না চেকশিন্না লমজিংবীবা দরকার ওই। মখোয়গীদমক মখাগী হীরমশিং অসি য়েংশিনবীগদবনি।

১। মখোয়গী থৌনা অমসুং শক্তিশিং অসি মরম চুম্না শীজিন্নরিবরা হায়বা য়েংশিনবীগদবনি। মখোয়বু মখল মখা গেমস স্পোর্টস অমসুং স্কুলগী অমদি সমাজগী অতৈ অতৈ থবক কয়া হৈননবা, লমজিংবীবা দরকারনি।

২। মতম অসিদা মখোয়গী বুদ্ধি-লৌশিং অসি মপূং ফানা চাউখৎলবনিনা বিষয় কয়াগী মরমদা য়াম্না কুপ্পা নৈনবা য়ানবা তম্বীগদবনি। মখোয়দা সমস্যা কয়া পীদুনা মদু পাঙথোকপা ঙম্নবা হোৎনহনবগা লোয়ননা কন্নবিগদবনি। মসিগা লোয়না লোয়ননা মখোয়গী মোত মতম চানা ফোঙদোক্লবা শিনবীগদবনি। মখোয়গী থবক্তা পূক্নীং থৌগৎপীগদবনি। লাইব্রেরী, লমকোয়বা, মরৈ য়েৎনবনচিংবা কয়াগী খুদোংচাবা পীবীগদবনি।

৩। মখোয়না ভাবনা শাবা ৱাখল অসি আর্ট কবিতা, ড্রামা অসিনচিংবা অমদি খূৎ-শা হৈ-শিংবা থবক কয়াগী মায়কৈরোমদা খনখিনবা লমজিংবীগদবনি। মখোয়গী ভাবনা শাবা ৱাখল, অসি পুন্সিদা ওইবা য়াবা, মখোয়না ফংবা ঙম্বা, ওইবা ঙম্বা মরমলোমদা ৱাখল খনহলনবা হোৎনবীগদবনি। নৎত্রবদি মখোয়দা অমাঙবা ওই।

৪। মতম অসিগী অঙাংশিংনা তিন্নরিবা মরুপ-মপাংশিংগী মরমদা য়াম্না চেকশিন্না য়েংশিনবীগদবনি। শঙ্গী মতূং ইন্না সাধু, ডাকু, কয়া ওইখিবগী ৱারী লীবিগদবনি। রত্নকর, রোভর্ট ক্লাইভনচিংবা কয়াগী খুদম মখোয়দা তাকপীগদবনি। ফত্তবা শঙ্গ থাদোক্লবা হোৎনবিগদবনি।

৫। ওজাশিংনা অমদি অহল লমনশিংনা মতম অসিগী অঙাংশিংবু সমাজগী থবক খুদিং অমদি স্কুলগী থবক কয়াদা য়াওহন্দুনা মখোয়গী কাঙলূপকী ৱাখল, মশাগী তৌবা ঙম্বা শক্তি কয়া উৎনিংবা পূন্নমক অসিগী মওং মুন্না য়েংবীদুনা মশাগী অনীংবা ফোঙদোকহনগদবনি। মখোয়বু শকখঙ মায়খঙবীনবগীদমক করিগুম্বা থবক খরদা মায় পাক্লীংবা মওং অসিগী মায়ওল চুম্না থাবীগদবনি।

৬। সেক্সগী ৱাখল অসিগী ফত্তবা, সমাজগী ওন্ন-তৈনবা নিতি কয়াগী মওং অদু শীজিন্নদনবা য়াম্না হৈ-শিংনা রেদিরেক্সন অমসুং সব্লিমেসনগী উপাই কয়া শীজিন্নগদবনি। সেক্সগী মরম অসি য়াম্না লুখ্রবা মখোয়না তাবা য়াদবা মওংদসু থম্বা ফত্তে। মখোয়বু সেক্স এদুকেসন পীবিগদবনি। অদুগা য়াম্না মনিং মখা তম্মল্লবসু ফত্তে। মখোয়দা য়াম্না পুকচেল তিংনা ইচম চম্না ৱারী ৱাতাই শাবীবা দরকার ওই।

অদুগা সেক্সগী ৱাখল অসি মফম মতম চাদনা নৎত্রগা য়াম্না চেকশিল্লিবনি হায়দুনা নমশিন্দুনা ফোঙদোক্তুনা থম্বসু ফত্তে। মসিনা মখোয়দা ৱাখলগী লায়না phobias, anxiety-neurosis, melancholia অমসুং complex পোকই। নুপীমচা নুপামচা লোয়ননিংবা, ৱারী ৱাতাই শানীংবা মওং পূন্নমক অসি য়াম্না চম্না লোয়নবা য়ানবা মওংদা নীংথিনা য়েংশিনবা য়াবা ফীভমগী মখাদা শীনবীদুনা লোয়নহনবসু ফৈ। মায়কৈ অশোমদা য়েংলুরবদি নুপী নুপা পূন্না লাইরিক তম্মীন্নবা অসি ফৈ হায়না মোত পীনরি।

মতম অসিগী নহারোলশিংনা য়াম্না অকেবা ফিরোল শেৎনিংই অকে-অমৌ য়াম্না পামজবনা মতম অসিগী য়াম্না অফোঙনরবা মওংনি অকে-অমৌ য়াম্না পামহল্লবা অমদি মদুদা হৈনহল্লবদি সেক্সগী ৱাখল অসি য়াম্না মপাঙ্গল কনখৎলকই। মরম অসিনা Stanley Hall না মতম অসিগী নহারোলশিংসি অকে-অমৌগী ফিরোল শীজিন্নরোইদবনি হায়না মোত পীরি। Spartan গী নহারোলশিং চহী ১২ হেক শুরকপদগী নুংঙাসবা অমোনবা ফমুংদা হিপহন্দে। মখোয়বু চরুগী ফমুংদা হিপহল্লি অদুগা Stanley Hall না হায়রি, – "অঙাংশিং অসি ঈশিং অইংবনা ইরুজবীগদবনি অমসুং থবক য়াম্না চিলহনবগা লোয়ননা থবকসু ময়ায় ওইনা কন্না তৌহনগদবনি।" কবিতা, ড্রামা ঈশৈ-নুংমাই কয়াগী মায়কৈরোমদা হৈনিংবা পোকহন্দুনা সেক্সগী অথোৎপা পূন্নমক শীজিন্নহনবা দরকারনি।

৭। থাক অসিগী অঙাংশিংবু সমাজগী, জাতিগী থবক কয়াদা হৈনিংবা পোক্লবা অমদি মখোয়গী ৱাখলদা ময়েক শেংনা মমি তানবগীদমক অফাওবা মীওই কয়া কয়াগী পুন্সিগী ৱারী পাহনগদবনি অমসুং তাহনগদবনি। মখোয়গী থৌনা ফবা, খৎনগনবা, ইচঙ থৌবা পূন্নমক মরৈবাক্কী ফনবা থবক্লোমদা শীজিন্ননবা শিনবীগদবনি।

৮। মথোক কারকপগী মতমদা নহারোলশিংবু অফ-ফত্ত, ধর্ম্ম-কর্ম্মগী মায়কৈরোমদা লমজিংবীবা য়ানবা ধর্ম্মবু থাজবা, অহল-লমন, লাই-গুরু, অশোন-অনা অমদি ঈশ্বরবু নুংশিবা অমসুং থাজবা পোক্লবা মতম মতমগী লাইনিং লাইশোন, সমাজগী চৎনবী থৌদোক কয়াগী মরম তম্বীবা য়াম্না দরকারনি।

হকচাং ফনা নাদ-য়েক্তনা লৈনবা নিটি নিয়মশিং

– ডা. এল সুনিতি দেবী –

১। ঐখোয় মীওইবনা নোংমদা য়ামদ্রবদা ঈশিং গ্লাস ১০ দগী ১২ ফাওবা থকসি। থকপগী মতমদা অয়ূক পূং ৭ কী মমাঙদা গ্লাস ৫ অতৈনা পুক হাংলিঙৈ চাক চাদ্রিঙৈ মমাঙ পূং ১.৩০ ৱাৎলিঙৈ অমদি চাক তোক্লবা পূং ২.৩০ লৈরবা নুমিদাংগী পূং ৭.৩০ ফাওবগী মনুংদা থকসি।

নীংশিংগদবা ঃ

চাক চারিঙৈদা য়ারিবমখৈ ঈশিং থকপিরোইদবনি। চাক চারমদাইদা য়াউম অনী/ অহুম থকপীগদবনি। চাক তোক্লবা মতূংদা য়াউম অনী/ অহুম থক্লগা চিনি শেংনা তেংথোক্লগা লোইশিনবা য়ারে।

২। *নীংথিনা চাগদবা চিঞ্জাকশিং ঃ* অতেকপা উহৈ-ৱাহৈ অমদি অশংবা মনা-মশিং অনৌবা মরাং কায়না চাসি। মতম মতমগী ওইবা উহৈ-ৱাহৈ অশংবা মনা-মশিং, শিংজু, শালাত, চমফূৎ, চমথোং খুদক্তা শেম্বা তোর্বোৎ মহী, থবী মহী, খোংদ্রুম মহী, অনৌবা গেহু মতোল শুবগী মহী, তিংথৌ মহী (নুংশাদা হৌবা), পেরুক মহী (নুংশাদা হৌবা) হায়রিবশিং অসি ফুৎপগী মহীশিং থকসি চাসি।

৩। *হন্থনা চাগদবা চিঞ্জাকশিং ঃ* থুম, মোরোক, চিনি অঙৌবনা শেম্বা অথুম্বা অচাপোৎ, তকথোক্লগা হৱাই কংতক, মুকশোরি, মাইরোংবী, কশারি, শগোল হৱাই, মরূ-মরাং, ঘী-থাউ, শা-ঙা, কৌতা ঙা, য়েরুম, শঙ্গোম, ঙা থুময়াকপী, হৱাইজার, খজিং, থরোই, ৱাইখু, হোটেলগী অমদি বেকরিগী অচাপোৎনচিংবা য়ারিবমখৈ হন্থনা চাসি।

৪। *চারোইদবশিং ঃ* মৈখু, ক্বা, হীদাকমনা, জারদা, য়ু, পান-মসল্লা, ময়াই কাবা, হু চেনবা হিদাক পূম্বা শীজিন্নরোইদবনি। ঙন্না তুমসি ঙন্না হৌসি য়াহৌবগা ঈশিং গ্লাস অনী/ অহুম থকশি। নোংমদা চাং নাইনা শূ-নোম্বা, হকচাং শাজেল (শান্নসি) ৱার্কিং, যোগাসন নৎত্রগা অতৈ শান্নবা পূং ১ নৎত্রগা মিনিট ৩০/ ৪০ দগী তাদনা শান্নসি।

৫। চাং নাইনা চাবা, থকপা শাজেল শান্নবা, তুম্বা পোত্থাবা, অচুম্বা ঙাংবা মীনা কৈদৌনুংদা নারোই।

৬। মতম পূন্নমক্তা ইংনা তপ্লা জ্ঞান তানা তোয়না শায়রগা চাগনি, শাউদবনা পুন্সি নুংশাংবগী লাইৱা মন্ত্রনি। মনা-মশিং থোংনবা পালাক শেম্নবা, চাননবা উহৈ-ৱাহৈ শেম্বদা কক্ত্রিঙৈদা হান্না শেংনা চামথোকসি।

৭। নোংমদা চারা অনীরক চাবা মীওইদি অচম্বা নাদবা মীওইনি। নোংমদা চারা অহুম চাবদি নারবা মীওইনি। নোংমদা চরা অমুক্তং চাবা মীওইদি যোগীনি। চাং নাইনা নোংমগী মপূং ফানা য়াহৌবগা পুক শেংদোকপা (খোঙ হামদোকপা) মীদি কৈদৌনুংদা নারোই। অমুক হাম্বদা মপূং ফাহৌদ্রবদি নোংমদা অনীরক হাম্বদা করিসু কাইদে।

৮। হকচাং ফবা হায়বসি নুমিৎ খরা থা খরগী নত্তে,, পুন্সিগী ওইনা চেকশিনবীগদবনি, মসিদা অফবা চিঞ্জাক অফবা ৱাখল নিটি নিয়ম কয়া অমা চঙই। ফৈ হায়দুনা হেঞ্জিন্না চাবা, শুবা নোম্বা তৌবিরোইদবনি।

৯। হকচাং খরদং নুংঙাইত্রবদি, ঙমদ্রবদি চারা হেন্দোকপনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ। ঈশিং চম্প্রা মহী, চমফূৎ মহী থক্তুনা লেম্থোকপীগদবনি। চারা অমা হেন্দোকহৌবনা ডাক্তরগী ফি, হিদাক্কী খরচতগীতা নত্তনা চারাদুসু হকচাংসু কলহৌবা ঙম্মী।

১০। যোগা অমদি মহৌশাগী লায়য়েংদি হকচাংগী অমোৎপমখৈ তান্থোক্তুনা জিবনি শক্তি য়োক্তুনা থম্বনি, মসিনা তুং কোয়না হকচাংনা শেংনা লৈননবগী পাম্বৈনি। অফবা চাউখৎপা সমাজ অমা পুরকপা লায়য়েং অসিমক দরকার ওই।

১১। নোংমদা ঈশ্বর অহুম্লক খোইরম্বীগদবনি। অহানবা মতম নুমিৎ তরং-তরং থোরকপা মতমদা অনীশুবা মতম নুমিৎ কোক্তোন লোম্বা মতম অহুমশুবা মতম নুমিৎ ময়ূম চঙখ্রবা মতমদা, মতম অসি কায়দনা খোইরম্বীগদবনি।

যোগাসন শান্নবগী নিয়ম ঃ

১। অয়ূক্কী মতমদা ব্রহ্ম মুহুর্ত্তদা হায়না খঙনবা নোংঙানগদবা পূং ২ ৱাৎলিঙৈগী মতম অসিদা শাধন শান্নবগী খ্বাইদগী অফবা মতমনি। খোঙ শেংনা হামদোক্তুনা, চিন-য়া শেংনা ইরুজবা লোয়রগা শাজেল অসি তৌবা ফৈ। ইরুজথোকপনা হকচাংদা হৈনিংবা অমদি অনোপ-অতিং, লৈথোক-লৈশিন্দা খুদোং চাহল্লি। নুমিদাংৱাইগী চাকখাউনা হাংলবা মতমদসু যোগগী শাজেল অসি শান্নবা য়াই।

২। অহাংবা, অরুবা, ফত্তবা মনম্নচিংবা চেল্লোইদবা, অফবা নুংশিৎ মরাঙ কায়না ফংবা মফম অমদা যোগাসন শান্নগদবনি।

৩। যোগাসনগীদমক্তা খল্লবা মফম অদুদা অমোনবা কম্বল নৎত্রগা দরী অমা থাদুনা অকুপ্পা লৈবাক, নূংনচিংবা শাজেল শান্নরিঙৈদা অকায়বা পীরক্তনবা হোৎনগনি।

৪। আসন তৌরিঙৈদা ৱারী শান্নবা, নোকপা, ৱা ঙাংবনচিংবা তৌরোইদবনি। য়ারিবমখৈ পূক্নীং হকচাং লৈতানা লৈদুনা ৱাখল পুম্বা স্বর অমদি আসন তৌবদা শোক্লিবা হকচাংগী শরুক অদোমদা ৱাখল চঙশিনগনি।

৫। আসন তৌরিঙৈদা হাথু-হাথু অমদি অকনবা শাফু অমত্তা শীজিন্নরোইদবনি। শান্নবা খুদিংদা য়াম্না তপ্লা-তপ্লা তিংথোক্লনি, কোনশিনগনি, স্বর লৈতানা চনিং তানা হোন্দ্রিফাওবা মথংগী আসন তৌরোইদবনি। আসন অমা লোয়রগা আসন তৌদ্রিঙৈ মরক মরক্তা পোত্থাগনি।

৬। যোগাসনগী ফি য়ারিবমখৈ য়াঙনা অঙৈং-অশা, হৱা-নুংশিৎকী মতূং ইন্না শেৎকনি। লেঙোক্তা নৎত্রগা অন্দরপেন্ট অমদি শোয়দনমক্কী শেৎকদবনি।

৭। আসন তৌরিঙৈদা মীৎ অনীমক উইশিন্দুনা থমগনি। অহানবা হেক হৌবমক্তা আসন খুদিংমক তৌনবা হোৎনরোইদবনি। অরাইবা, অচম্বা আসন্দগী হৌরগা আসন তৌবগী মতম্নচিংবা নোংমা নোংমগী চয়োল, থা চঙনা তৌবা তমখৎকদবনি।

৮। আসন নিতিগী তৌরিবা শাজেল অদু মথং-মনাও কায়দনা চাং নাইনা তৌনবা হোৎনগনি।

খঙজিনগদবা ঃ

১। আসন নুপা-নুপী খাক্তনা অঙাং চহী ৫ দগী হৌরগা অহল চহী ৮০ ফাওবগী মীওইশিংনা শান্নবা য়াই। হায়বদি শিদ্রিফাওবা শান্নবা য়াই। হকচাং লেঙ-ওৎপা ঙম্লিবা অমদি স্বর হোনবা ঙম্লিবা ফাওবা শান্নগদবনি। আসন শান্নবনা নুপা-নুপী অনীমক্তা চপ মান্ননা কান্নবা পী।

২। ওজা-গুরু নৎত্রগা যোগাসনগী নিয়ম নিতি ফজনা খঙলবা অমগী মখাদা মতম খরা লৈদুনা তম্বা হৌগদবনি। আসন খুদিংমক য়াম্না বিজ্ঞানিক ওইবা হকচাংগী ইন্দ্রিশিং মরী লৈনবা ঙাক্তনি। নিয়ম চুম্না তৌহৌদ্রবদি কান্নবগী মহুৎতা অমাঙবা ওইরকপা য়াই।

৩। যোগাসন শান্নবা মীওইবনা অচম্বা মনা-মশিং, উহৈ-ৱাহৈ, থুনা তুমগদবা চিঞ্জাক চাবা দরকার ওই। শা-ঙা, য়েরুম ময়াই কাবা চিঞ্জাক চাবা ফত্তে।

৪। নুপীশিংনা থাগী ঋতু লাক্লিঙৈ, মীরোল্লিঙৈ মতমদা আসন শান্নবা য়াদে।

৫। থম্মোয়গী লায়না, লাইহৌ অমদি হকচাংগী অকনবা অরীবা অনাবা লৈবা, ওপেরেসন তৌরুবা মীওইশিংনা যোগাসন শান্নবা য়াদে। অরীবা অনাবা লৈবা মীওইশিংনা যোগাসনগী মরমদা অখঙ-অহৈশিংগী পাউতাক য়াওদনা শান্নরোইদবনি।

৬। আসন শান্নবা হেক লোয়বগা সবাসন (পোত্থাবা) য়ামদ্রবদা মিনিট ১০ দগী তাদনা তৌগদবনি। আসন হেক লোয়বগা ইরুজবা, অচাপোৎ অমত্তা চাশিনবা য়াদে। য়ামদ্রবদা পূংখায়গী মতূংদা চাগদবনি।

৭। আসন শান্নবা মতূং চয়োল ২/ ৩ লৈরগা নোংমা নোংমগী হকচাংদা য়াংবা, তেকখৎপা, হৈনিংবা, চাবা-থকপা, তুম্বনচিংবা নুংঙাইখৎলক্তুনা কান্নবা পীরে হায়বগী খুদম ইশা-ইশাদা শোয়দনমক্কী ফাউরক্লনি।

কর্টেসি ঃ মণিপুর কলচর

মৈতৈনা পাম্না চানবা ঙা

– তেলেম যোগেন্দ্রজিৎ –

ঙসি মীতৈগী অথোইবা এঞ্জাং অহাওবা পূন্নমক্তগী হাওজনা চারবা চিঞ্জাক্লি। য়ুহারবদা "চাক-ঙা! চাক-ঙা!" হায়দুনা লাউবনা "চাক হোঙলো, ঙা হোঙলো!" হায়নরিবনি। ইমুংগী মমা ওইবীনা কৈথেল কুম্লকপদা মচা-মশুনা "ইমা করি ঙা লৈরকই" হংনৈ। ঙাতবু হেনবা ঙম্লবদি লম্বোইবা লায়রে হায়নরিবনি। ঙা অতেকপা থোংলবমক্তদা চাকলুক মচিদা ঙারৌ হাপত্রবদি নিংঙাই চাউবা, চিলহাও থিবা নিপা-নুপীদি চাক মপুক থন্দ্রিবনি ঙা থোংবা অদুদগী হেন্দোক্তুনা অমেৎপা হায়দুনা ঙারি-ঙাতাই চানরিবনি। মরম অসিনা ঙসিসু চাক্কী মথংদা মরু ওইবা চিঞ্জাক ওইরি। শা-ঙাদা অফবা প্রোটিন, ভিটামিন-এ গী শরুক য়াওরি। ভিটামিন-বি দি শা-ঙাদা ইয়াও য়াওদে হায়বা য়াই। শাদগী ঙানা থুনা তুম্বা হেল্লি। তৌইগুম্বসুং ঙা তগৎ-তগৎ তেকপা নৎত্রবদি ঙাগী মগুণ মাঙই। অপুম্বা ঙা চাবদি হূ চাবনি। ঙাদি য়াম্না কিগনবা জীবনি। মখোয়বু ফাবদা অমসুং হাৎলমদায়দা অকিবা পোক্তুনা মশাদা হূ অমা কায়। মরমদুনা অশিবা ঙানা য়াম্না থুনা পুমথৈ অমসুং মনম নমথিরকই। করি করিগুম্বা ঙাদি মরুম কোকপা মতমদা হূ কায়। ঙাক্রানচিংবা মচী পানবা ঙাগী মচী পানফম অদুদা হূ জাৎ অমা লৈ। মরম অদুনা ঙা চাবা তারবদি অতেকপা ঙা অদু মচী, মশোং অমসুং মবুক নীংথিনা লৌথোক্তুনা শেম্লগা ঈশিং অশাবদা চামথোক্লবগী তুংদা অমুক অনীরক্তং ঈশিং ব্রোং ব্রোং শৌহল্লগা হান্নগী মহী অদু হৈদোকখ্রবদি ফত্তবা মরেক-মহাও অমসুং হূগী শরুক অদু মখৈদু মাঙখি। অদুদগী মনা-মশিং মসলানচিংবা হাপ্তুনা অনৌবা মহী হাপ্তুনা থোংবনা অশেংবা হকচাং ফবা য়াবা প্রোটিন ফংই। ঙারি-ঙাতাই, খজিংনচিংবা ঙাগী মকোক্তা ফসফরিক এসিদ, ল্যাসিথন নচিংবগী শরুক য়াওবনা শিংলি ফগৎহল্লি অমসুং ফম্বী ফহল্লি। ঙাগী ফিরাক, থোপ, কিডনিনচিংবদা হকচাংগী কান্নগদবা শরুক য়াম্না য়াওরি। ঙাগী ফিরাক্তা য়াওবা মহাওদা ভিটামিন-এ অমসুং ডি দি হকচাং নোয় পেলহল্লি অমসুং মীৎ, য়া, শরূ ফহল্লি। তৌইগুম্বসুং তুম্বা ঙমদ্রবদি মাংবা য়ৈখৎলি অমসুং পুক্তা পুমথদুনা লৈবনা পুক্কী লায়না অয়াম্বা পোকহল্লি। ঙা চাবা তারবদি মনা-মশিংগী শরুক মরাং কায়না চামিন্নগদবনি।

অকংবা অমসুং অপুম্বা ঙাদি হকচাংদা ফনবদি থম্বীদ্রে। ঈদা অশীনবা হেনগৎহন্দুনা হকচাংগী ইন্দ্রি পূন্নমকপু শোন্থহল্লি। ঙারি-ঙাতাই, হেন্তাক চাবা মীগী ময়া ফবা হৌনদে অমসুং শেংদবা চিঞ্জাকশিং অসিগী মচাক্লা ফিরাক য়ৌরকপা মতমদা ফিরাক শোকহন্দুনা ফিরাক্কী থবক জুগোৎ চাহন্দে। মরম অদুনা অপুম-অশা চাবসি ঐখোয়না মখোয়বু চাবা নত্তে মখোয়না ঐখোয়গী হকচাং চাখ্রিবনি। মখোয়দগী কান্নবগী শরুক ইফং ফংদ্রবা তামসিক আহার, বুদ্ধি, লৌশিং, পঙহনবা ইশাদা অতনবা পোকপা ফৎত্রবা চিঞ্জাক্লি। অপুম্বা ঙারি-ঙাতাইদি মীগী চিঞ্জা নত্তে। তীল, কাঙ, হলগী চিঞ্জাক্লি। মরমদুনা শা-ঙাদগীসু শিংবা হেল্লি হায়দুনা চাওথোকচরিবা মী ঐখোয়না তীল-কাঙ, হলনা চাগদবা চিঞ্জাক চাবা ইচুম চুমদবা ৱানি।

(অপুম-অশা চাদুনা পুকপু মোঙফম ওইহনগনু