এডিটোরিয়েল

সিটিজেন এমেন্দমেন্ট বিল

লৈঙাক্কী ৱারেপ পূক্নীং থৌগৎনিঙাই ওইদে

সিটিজেন্সিপ এমেন্দমেন্ট বিল ২০১৯ অসি লোক সভাদা কোংগ্রেস অমসুং ত্রিনামুল কোংগ্রেসনা সেলেক্ট কম্মিটি অমদা থাদখিসি, কন্সটিট্যুসনগী ওইবা কয়ামরুম লৈ হায়না ফোঙদোকচরবসু বি জে পি না লুচিংবা এন দি এ গভর্ণমেন্টনা নমদুনা পাস তৌখ্রে। কোংগ্রেস অমসুং ওল ইন্দিয়া ত্রিনামুল কোংগ্রেসতি বিল পাস তৌবদা য়াওরোই হায়দুনা হাউসতগী মপান থোকখিবা নত্তনা পাম্বে অমত্তা লৈখিদ্রে। হায়রিবা বিল অসি এক্ট ওন্দুনা চৎনহনগে হায়বা তারগদি রাজ্য সভাদসু পাস তৌবা তাবনি। কন্সটিট্যুসনগী এমেন্দমেন্ট ওইবা মরমনা হাউসতা মতমদুদা লৈবা মেম্বর মশীং অদুগী শরুক অহুম থোকপগী মনুংদা অনীনা য়াবা তাবনি। অদুবু হায়রিবা মশীং অসি রাজ্য সভাদদি বি জে পি গী অমসুং কোংগ্রেস অনীমক্কী লৈতে। বি জে পি অমসুং মসিগা চুঙশিন্নরিবা পার্টিশিং পুনশিল্লগসু কন্সটিট্যুসন এমেন্দ তৌনবগী মশীং শুনা লৈতে। মরম অদুনা কোংগ্রেস অমদি মসিগা চৎমিন্নরিবা কাঙবুনা বিল অসি রাজ্য সভাদা অথিংবা পীবা ঙম্বনা বি জে পি না মতিং থোক্লা থবক তৌবদা খুরৌ থাঙলি। অসিগুম্বা ফীভম অসিনা মরম ওইরমদবসু য়াই অদুবু হৌজিক্তি বিল অসি রাজ্য সভা (অপ্পর হাউস) তাদুনা লৈরে। লোক সভাগী মীখল কা হেন্না নকশিল্লকপনা মরম ওইরদুনা মথং শেনবা চহীগী বজেট মীফম থা অসিগী ৩১ দগী হৌগদৌরি। অদুগা মথং শেনবা চহীগী বজেটনা ফেব্রুৱারী ১ দা পুথোক্লবা য়াই। হায়রিবা মীফম অসিদা সিটিজেন এমেন্দমেন্ট বিল পুথোরকপা য়াই। মতাং অসিদা ঐখোয়না খঙমীন্নগদবদি রাজ্য সভাদা বি জে পি গী এম পি ৭৩, ইন্দিয়ান নেস্নেল কোংগ্রেসকী এম পি ৫০, এ আই এ দি এম কে গী এম পি ১৩, ওল ইন্দিয়া ত্রিনামুল কোংগ্রেসকী এম পি ১৩, সমাজৱাদি পার্টিগী এম পি ১৩, এস পি গী ১৩, বি জে দি গী ৯, জে দি য়ু গী ৬, ইন্দিপেন্দেন্টগী ৬, সি পি আই এন গী ৫ নচিংবা লৈরি। মরম অদুনা বিল অসি রাজ্য সভাদা থৎতুনা থমগে হায়বা তারগদি ওপোজিসনশিং চুঙশিন্নবা অমা নৎত্রগা লৈঙাক পায়রিবা ৱাখল তাহনবা নত্তনা লৈতে।

সিটিজেন এমেন্দমেন্ট বিলগী মতাংদা মণিপুর লৈঙাক্লা ৱারেপ অনীখক লৌখ্রে। ৱারেপ অনী অদুদি হৌজিক পন্দুনা লৈরিবা দ মণিপুর পিপলস (প্রোটেক্সন) বিল ২০১৮ গভর্ণরনা অয়াবা পীদুনা চৎনহনবা অমসুং লোক সভানা পাস তৌখ্রবা সিটিজেন এমেন্দমেন্ট বিল অসি মণিপুর কোনশিনহন্দবা হায়বসিনি। কেবিনেটকী ৱারেপ অসি খজিক্তং তহা-তহাবদৌনা মনিং-মমাঙ শম্নবা ৱাৎপা অমগুম্না উদবা ঙমদে। মরমদি লোক সভানা পাস তৌখ্রিবা এমেন্দমেন্ট বিল অসি কন্সটিট্যুসনগী শরুক অমনি। কন্সটিট্যুসন শেমদোক্লগা এক্ট ওইনা চৎনহনগদৌরিবনি। লৈবাক অসিগী লো নৎত্রগা রুল খুদিংমক্কী মমা লৈবাক অসিগী কন্সটিট্যুসন্না ওইরিবনি। কন্সটিট্যুসন্দা য়াওখ্রবা ৱাফম অমা মণিপুর কোনশিনবীদনবা আপিল তৌবা হায়বসি করি অমত্তা ৱাহন্থোক লৈতবা ৱারেপনি হায়না কনাগুম্বনা শোয়দনা হায়নগনি। অমরোমদা সিটিজেন এমেন্দমেন্ট বিল অমা মাঙদা তাদুনা লৈরিঙৈদা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিনা পাস তৌখিবা দ মণিপুর পিপলস (প্রোটেক্সন) বিল ২০১৮ এক্ট ওনহন্নবগীদমক ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টনা এসেন্ট পীহন্নবগী মচাক অমত্তা লৈতে। মসিগীসু মথক্তা কন্সটিট্যুসনগী ওইবা ৱাফম অমা মণিপুর লৈঙাক্লা থিংননবগী মচাকসু লৈতে। মরম অদুনা মণিপুর লৈঙাক্লা বিল অসিদগী মণিপুর কোমথোক্লনবা আপিল তৌরিবসিগী মহুত্তা রিভ্যু তৌবীয়ু হায়বনা হেন্না চুশিন্নগনি। মতাং অসিদা পঞ্জনীংবা ৱাফমদি ৱাথোক অসিগা মরী লৈননা মণিপুরদা তপ্পা তপ্পা ঈরাং মৌখৎলক্লি। অসামদদি ঈরাং হৌখ্রে। ত্রিপুরাদা মীওই কয়ামরুম শোকপদগী লায়কয়খ্রে। অসিগুম্বা তানফম অসিদা ঐখোয়না ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টতগী দিমান্দ তৌগদৌরিবসি করিনো হায়বা অমা খঙদোকমিন্নবা চঙই। চপ মান্নবা খোঞ্জেলদা দিমান্দ তৌবতা নত্তনা নোর্থ ইষ্টকী ষ্টেটশিংদা লৈরিবা বি জে পি গী লুচিংবশিংগী মকোক্তা ঐখোয় হাৎকেরা নৎত্রগা কনগেরা হায়বা খোল্লাউসি তাননবা লাওহন্নীংই। মচেৎ তাবগী ৱাখল্লোন থাদোক্লগা ইশু অসি পূন্না থেংনমিন্নহন্নীংই।

লৈশারিঙৈ অমসুং য়ূম পাল্লবা মতুং

– ডা. এন প্রেমী –

লৈশাবী মপূং ফারকপগী মতম হায়বসিদি নুপীগী খ্বাইদগী ফজবা মতমনি। নুপী অমা ওইনা লৈশাবী মপূং ফারকপগী মতমসি তঙাইফদনা য়াম্না চেকশিনগদবা অমসু ওই। নুপীনা লৈশাবী মপূং মরৈ ফারকপা মতমসিদি তাইবঙপানবসিদা লৈরিবা খুদিংমক্লা কল্লক্তবা, পামদবা য়াওদে হায়নে। লৈশাবীগী ফজবা মায়থোঙ, চুং ফিরাল চাবা ফীভম উক্লরগা খঙনীংবা, উন্নীংবা, থেংনীংবা, পায়নীংবা অমদি ওইনীংবনচিংবশিং নুপা ওইবশিংদা ফাওবা হায়বসিসু হৌনশানি। নুপী ওইবীশিংনা খ্বাইদগী নুংঙাইজবা মতমসিসু লৈশাবী মপূং পুরা ফারকপা মতমসিনি। লৈশাবী মপূং পুরা ফাবা মতমসিদি কনাগীসু অফা অপুন য়াওদনা হাইনা-হুম্না মকা ফম্না মনীং তম্না লৈজবা ঙমই। লৈশাবী মপূং ফারকপগী মতম অসি লৈরাংনা লৈশাৎ তন্নকপগা পাম্বক ওই হায়না কনাগুম্বা অইবশিংনা শৈথাবসু থেংনে। অদুবু নুপী ওইবী অমত্তা মশানা মশাবু লৈশাবী মপূং ফারক্লে হায়বসি চপ চানা খঙবা ঙমদে। লৈশাবী মপূং ফারকপা হায়বসি নুপী খরগী ওইনদি য়াম্না ঙল্লিঙৈদগী হৌনা মশাগী ৱাখলদগী ফাজরকখিবসু অদুম ময়াওই। অমরোমদা তশেংনা লৈশাবী মপূং ফারবা নুপী কয়া অমনা লৈশাবী ওইদ্রিবদৌনা লৈজবা য়াওরি। ঙসিগী সমাজসিদদি নুপীনা লৈশাবী মপূং ফারকপা হায়বসি মশা মশাগী খঞ্জরিবা ৱাখলদুগী মখা পোল্লে। নুপী অমনা লৈশাবী মপূং ফারকপা হায়বসি মহাক মশানা চৎলিবা লমচৎ শাজৎকসু য়াম্না মরী লৈনে। মরম অদুনা লৈশাবী মপূং ফারকপা হায়বসিগী চপ চাবা চহীগী তাঙ্কক অমা লৈতে হায়না লৌবা য়াই।

নুপীমচা অমা অফবা লম্বীদা পুবীবা মতমদা অচৌবা থৌদাং লৌগদৌরিবসি মমানি। মমা ওইবীশিংনা নুপীমচাশিংবু ঙাকপী-শেনবীবতা নত্তনা নুপীনা করম্বা লমচৎ-শাজৎ চৎকদগে হায়বদু মতাং চানা তাকপীগদবনি। লোয়ননা নুপীনা লৌগদবা চেকশিন থৌরাংশিংসু মতম চানা খঙহনগদবনি। ঐখোয়গী খুন্নাইসিগী অহলশিংনা হায়নবা 'কাঙখুলদা মপাল শাৎতে' হায়বসিমক কনাগুম্বী নুপীশিংদদি আচ্ছা ওইনা থোকপসু য়াওরি। নুপী হায়বসি তুংগী লাক্কদৌরিবা খুন্নাই অমগী মমানি। অদুনা পিক্লিঙৈদগী হৌনা মমা ওইবীশিংনা খরা হেন্না নকশিনবা মওংদা তাকপী তম্বীবা অমদি য়ূম্বানবগী চৎন-লীচৎ ময়েক শেংনা খঙহনবা মথৌ তায়। অসিগুম্বা য়ূম্বানবগা মরী লৈনবা ৱাফমশিং অসি মতম চানা খঙহনবা ঙম্বদি নুপীশিংদা লমচৎকা মরী লৈনবা অহোবা অমত্তা লৈরক্লেই। হোয়, ইমুং অমগা ইমুং অমগগী মমা ওইবীশিং অসি য়াম্না খেন্নে। ৱাখল্লোন খেন্নবা অসিনা অফবা অমদি ফত্তবা থৌদোক অনীমক্কী হৌরকফম্সু ওই। মসিমদি য়েৎনমনীংঙাই লৈত্রবা অমনি।

ঙসিগী মতমসিদদি মশাগী চহী য়াম্না ঙল্লিঙৈদগী হৌনা য়ূম্বানবগী ৱাখল্লোন লাক্তুনা মফম খঙহৌদনা চেনবা চোংবা কয়া অমা য়াওরি। য়ূম্বানবগী চৎন-লীচৎ, য়ূমগী মৌ অমনা তঙাইফদনা তৌগদবা থবক থৌরম অমত্তা খঙদনা য়ূম পাল্লুরগা য়ূম্বানবা ঙমদবদগী মপামদা হল্লক্তুনা লৈবা নুপী কয়া অমসু লৈরি। মসিমদি ঐখোয়গী খুন্নাইসিদা য়াম্না তোয়না থোকপদগী অমসু অমসু করিসু খন্নরক্তে। ঙসিদি ময়ূম পাল্লবা মতুংদা নুপীনা মপামদা হল্লক্লগা লৈবা হায়বসি চৎনবী অমগা পাম্বক ওইরক্লে। নুপীমচাশিংনা মনুং-মতম চাদনা য়ূম্বানবগী ঈথিল লৈরক্লিবসিগী অশোয়বা খরা মখৈদি লৈফম থোকই। মসিগী মরু ওইবা মরমসি মমা ওইবীশিংনা তাকপী তম্বীবা ৱাৎপা অমদি য়ূম্বানবগী মনুংগী ওইবা ৱাহন্থোক খঙহনবা ঙমদবদগী ওইবা য়াই। নৎত্রগনা মচানুপীদুনা মমাগী মতৌ তম্বা ওইবসু য়াই। ঙসিগী খুন্নাইসিদদি নুপীমচা পুম্নমক মশাগী মথৌ পান্দনা লৈবা ইয়াও য়াওনদে। মসিগী মথক্তা য়ূম্বানবা অসিসু থাদোকপা য়াদবা মশাগী মথৌ অমা ওইরি। করিগুম্বদনা নুপী ওইবী কয়া অমনা য়ূম্বানবগী লম্বীদা খোঙদাদনা মপামদা অদুম পুক্সি লেনবসু য়াওনরি।

লীচৎ শাজৎ হায়বসিদি ইশানা শেমজবনি। লীচৎ শাজৎকী হৌরকফম্না ইশাগী ৱাখল্লোন্না ওই। অদুনা অফবা ৱাখল খনবা তম্বা হায়বসি নুপীশিংগীদি তৌদবা য়াদ্রবা অমনি। চহী নৌনা মৌগী শিংদা চনখ্রবা মতুং য়ূম্বানবা হায়বসি করিনো খঙদবদগী নুপী ওইবীগী লীচৎ নাথৈরকপসু য়াওদবা নত্তে। মতম অমদদি নুপীনা য়ূম পানবা হায়বসি য়াম্না কুপ্পা খন্নরমই। তশেংনা য়ূম্বাল্লোন হায়বসি তুরেলগী লৈঙোইদগীসু হেন্না কুপ্পী হায়বসিদা য়াম্না চেংনা থাজনরমই। অদুবু ঙসিগী নুপীজাশিং অসিনা য়ূম্বানবগী ৱাহন্থোক (অর্থ) অসি কয়া য়াম্না লুম্না লৌরিবগে হায়বসিমদি ৱাহংনি। অমবু ওইরে অমবু ওইরে ঙসিগী হোংলক্লিবা ফিজেৎ চাকচা অমদি টেক্নোলোজিগী অঙকপা খৎৎশু খৎলাইশিং অসিনা নুপীগী ফজবা লীচৎ অমদি য়ূম্বাল্লোনগী ফজবা মশকশিংবু হুমদুনা খক পুহল্লোইদবনি।

নুপীনা লৈশারিঙৈ মতমদা য়ূম্বাল্লোন হায়বসি করিসু ওইনা খল্লক্রবদি অফবা মমা ওইবা ঙম্লোই। অসিগুম্বা য়ূম্বাল্লোন নীংথিনা খঙদবী অমগী মচানা তুংগী অফবা য়ূম্বী অমা ওইগনি হায়বসিদি য়াম্না চিংননীংঙাইনি। ঙসিদি মতমগী খোঙলৈ হায়গদ্রা নৎত্রগা চাউখৎপগী ঈথিল হায়গদ্রা নুপী অয়াম্বা য়ূম্বাল্লোন অসি য়াম্না লুম্না লৌনদবগী মওং অমদা লৈরকপগুম তৌরি। স্কুল তন্নিবী নুপীমচা কয়ানা করিগীদমক মতম য়ৌদ্রিঙৈদা য়ূম্বানবগী ঈথিল লৈরিবনো হায়বসিসু নৈনদবা য়াদবা অমা ওইরক্লে। ইমুং অমা হায়বসি মী অমগী খ্বাইদগী অহানবা মহৈলোয়শঙনি হায়নরিবনি। অসিগুম্বা মীওইবগী অহানবা মহৈলোয়শঙ অসিদা মমা মপাশিংনা মচানুপীবু তাকপী তম্বীদুনা নুপী হায়বসি করিনো, মমাগী থৌদাং অমদি য়ূম্বাল্লোন করিনো হায়বসি ময়েক শেংনা খঙহনগদবনি। অদুতদা অফবা সমাজ অমা লীংবা ঙমগদৌরিবনি। অসিগুম্বা তাঞ্জা অসি লৌহৌদ্রবদি মচা ওইবশিংনা করি করম্বা লমচৎ শাজৎ চৎলক্কনি করম্বা ৱাঙাঙ শঙাঙ ঙাঙলক্কনি হায়বসি তম্বা ঙম্বা নত্তে। অদুনা মতম চানা মমা মপা ওইবশিংনা নুপীমচাশিংবু য়েংশিনবীবা য়াম্নমক তঙাইফদে। ইমুং অমা খঙগে হায়রবদি ইমুংদুগী নুপী মমা য়েংউ হায়নরম্লিবসি ইচম চম্না হেক্তা লৌবা য়াবা নত্তে। অফবা খুন্নাই অমা হায়বসি খুন্নাইদুগী নুপীশিং য়েংলগা খঙবা ঙমই। চাউখৎপা হায়বসি খুন্নাইদুগী ৱাখল্লোনদুবুনি। অদুনা নুপীশিংবু অফবা খুন্নাই অমগীদমক আচুম্বা মায়কৈদা লমজিংবীদবনি।

তশেংনা মতম হায়বসিদি অহোংবা লৈতে, অহোংবা অওনবা হায়বসিদি চৎনবীনা মীওইবগী ৱাখল্লোন্দা ঈথিল পীরগা ওইহল্লকপনি, অহোংবা নাইরিবদি মীওইবা ঐখোয়তনি। মরম অদুনা অহোংবা অওনবা লাকপশিংনা নুপীবু অরানবা লম্বীদা পুখিদনবা য়াম্না চেকশিনগদবনি।

অরথ্রাইটিজ 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 তন্বীরকপা 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 শরূদা ফাজিল্লিবা মশিং অমদি শরূদা, চিকপা-নাবা, পোমখৎপনচিংবা থোকহল্লকপবুনি। করিগুম্বদনা হকচাং কয়াৎ মনুংগী অতৈ শরুকশিংদা শোকহনবসু য়াওই।

লায়না অসিগী মিং ওইরিবা 'অরথ্রাইটিজ' হায়বা ৱাহৈ অসিগী ৱাহন্থোক্তি, শরূ অনী শমজিন্নফমগী টিশু (শদোং) শিংদা শোকপদগী নৎত্রগনা অশোয়বা লৈরকপদগী অনাবা ফাওহল্লকপা, পোমখৎলকপা অমদি অশাবা ফাওহল্লকপা হায়বনি। অরথ্রাইটিজগী লায়না মখলশিং অসিবু রুম্যাটিক (তাং চিকপনচিংবা) মখলগী লায়নাশিংনি হায়না লৌনৈ। লায়না অসিগী মখল খরনা শরূগা তোংশাগা শম্নহল্লিবা ঈগী শরুকখক্তংদা অনাবা ফাওহল্লি। অদুনা অসিগুম্বা মখলগী লায়নাবু 'কন্নেক্টিভ 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 তাং-তোংশা চিকপগী 'রুম্যাটিক' লায়নাগী মখল খরদি- 'ওষ্টিও অরথ্রাইটিজ', 'রুম্যাটোইড অরথ্রাইটিজ', 'ফাইব্রোমাইলজিয়া', 'সিষ্টেমিক লুপ্স ইরিথেমেটোসস', 'স্কেলরোডর্মা', 'জুমেনাইল রুম্যাটোইড অরথ্রাইটিজ', 'এঙ্কিলজিং স্পোনদাইলিটিস' অমদি 'গাউট' হায়রিবশিং অসিনি।

মথক্তা পল্লিবা লায়না মখলশিং অসিগীদমক্তদি হকচাং শাজেল তৌবনা য়াম্না কান্নবা পী। হকচাং শাজেল তৌবনা তাংশিংদা নাবগী চাং য়াম্না হন্থহল্লি, কোম্বোক- কোনশিন্দা অপনবা পীদে অদুগা তোংশাশিংগী মপাঙ্গলসু হেনগৎহল্লি লোয়ননা হকচাংগী অরম্নবুসু হন্থহল্লক্তুনা 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 অহুম লৈ।

১। জগোয় শাবগুম্না লেঙবা-ওৎপা ঃ শাজেল মখল অসিনা তাংশিংনা মথৌ তৌবদা মতেং পাঙই। লেঙবা য়ারমদবা মফমশিং য়াহল্লক্তুনা কোম্বোক- কোনশিন তৌবদা অনাবা ফাওহল্লম্বশিংবুসু ফহল্লকপা ঙম্মী। তোংশাশিংগী মপাঙ্গল কনবনা অরথ্রাইটিজনা নাহল্লবা তাংশিংবু ঙাক-শেনবা ঙম্মী। অদুনা অরথ্রাইটিজগীদমক্তঃদি 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 অরম্নবা হন্থহল্লক্তুনা হকচাং কয়াৎ খুদিংমক্কী মপাঙ্গল হেনগৎহল্লি। অরথ্রাইটিজগী লায়না চেল্লবা মীওই অমদদি হকচাংগী অরম্নবা হন্থহনবা হায়বসি তঙাইফদবা অমনি।

৩। ফিজিওঠেরাপিষ্টশিংনা পীবা পাউতাক্কী মতুং ইন্না অরথ্রাইটিজগী অনাবা লৈরবা মীওইশিংনা ময়ূম-ময়ূমদা ইচম চম্না পাঙথোকচগদবা শাজেল মখল কয়া অমসু লৈরি। অদুগুম্বা শাজেল মখলশিং অদুদদি করম্না মূর্ত্তি চুম্না ফমগদগে, লেপকদগে, চৎকদগে হায়বনচিংবগা লোয়ননা মতৌ করম্না হকচাংগী পাঙ্গল (ইনর্জি) বু তুংশিনদুনা থমগদগে হায়বনচিংবা য়াওরি।

অরথ্রাইটিজগী লায়েং পরীংদা হিদাক চাং নাইনা চাবা, তাংশিংবু নিয়ম চুম্না শাজেল তৌবা অমসুং শীজিন্নবা, নীংথিনা পোথাবা অমদি চিঙ্গাক নীংথিনা চাবগী মওংনচিংবা য়াওরি। ঙাইহাক্কী ওইনা নাবা-চিকপা ফহন্নবগী অচম্বা পাম্বে মখলশিংসু লায়েংগী মনুং চম্না য়াওরি।

অরথ্রাইটিজগী চিকপা-নাবা ফন্নবগীদমক্তা অমোনবা অমসুং অথাবা ফদি (টারেল) শীজিন্নদুনা মিনিট ১৫ দগী ২০ ফাওবা নোংমদা অহুম্রক চাং নাইনা হিগা য়ৈবা অমসুং লুম্ফুং শাবা ঈশিংনা ইরুজবা হায়বসিমক অরথ্রাইটিজ লায়েংগী শাজেল মখল অমনি। য়াম্না চাউনা পোমখৎতবা তাংশিংদা মৈশা য়ৌহনবা ঙম্না মৈ য়াইনবগীদমক্তা অখঙ- অহৈগী মতেংনা সোর্ট ৱেভ, মাইক্রো ৱেভ অমদি অল্ট্রাসাউন্দনচিংবা 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 চখনবা মখলনি।

অরথ্রাইটিজনা য়াম্না কন্না নাহল্লিবা নৎত্রগা পোমহল্লিবা হকচাংগী শরুকশিংদা, রিফ্রিজিরেটর নৎত্রগা উনগী মতেংনা ফমজিহল্লবা (ঈংশিলহল্লবা) মনা-মশিংবু ফদি অমদা য়োম্রগা মিনিট ১০ দগী ২০ ফাওবা থোমদুনা থম্বগী শাজেল মখলনসু পোম্লিবা অমদি নারিবদুবু হন্থহন্নবগী কান্নরবা পাম্বে অমা ওই।

ঈশিংনা লায়েংবা (হাইদ্রোঠেরাপি) মখলনসু হকচাংবু তিংথোক-তিংশিন নুংঙাইহনবদা নত্তনা অনাবগী চাংসু হন্থহনবা ঙম্মী। শাজেল মখল অসিদি য়ারিবমখৈ ঈশিং থম্না তুংবা পুখ্রিগুম্বদা চখবনা হেন্না কান্নে। মরমদি, ঈশিংগী মনুংদদি তাংদা শাফু পীবগী চাংনা হন্থরগা তোংশাশিংনা মথৌ তৌবা হেনগৎলি।

শাজেলশিং অসিগী মথক্তঃ পোথাবা (রিলেক্সেসন ঠেরাপি) নসু অরথ্রাইটিজগী অনাবা হন্থহনবা ঙম্মী। অদুম্নমক পোথাবগী মওং অমদি মখলশিংদি অখঙ-অহৈ ফিজিওঠেরাপিষ্টশিংগী পাউতাক মতুং ইন্না চখবিগদবনি।

চাইনিজশিংনা মমাঙউঙৈদগী শীজিন্নরক্লবা এক্যুপঙ্কচর হায়না খঙনরিবা অসিসু হকচাংদা নাবা-চিকপা ফহন্নবগী লায়েং মখল অমনি। লায়েং মখল অসিদা ক্বালিফাইড ওইরবা এক্যুপঙ্কচরিষ্টশিংনা হকচাং মফম খরদা য়েত্তুম মচা মচাশিং থিঞ্জিনদুনা থম্মী। থৌওং অসিদা অখঙ-অহৈশিংনা থাজনরিবদি, হকচাংদা থিঞ্জিল্লিবা য়েত্তুমশিং অদুনা মনুংদা লৈরিবা শিংলি নাউরি (সেন্সরি নর্ভ) শিংদা চৈনা ফাওহনদুনা অনাবা হন্থহন্নবগীদমক 'পেন কিল্লর' থাদোরক্লবগীদমক কোক (ব্রেন) তা পাউ পীরক্তুনা ব্রেননা 'পেন কিল্লর' শিং থাদোকহল্লকপদা মতেং পাঙদুনা অনাবা হন্থহল্লি হায়বসিনি। এক্যুপঙ্কচর হায়বসিগা এক্যুপ্রেসর হায়রিবা লায়েং মখল অসিগা থৌওং মান্নৈ। খেন্নরিবা হায়ববু এক্যুপ্রেসরগী ওইনদি য়েত্তুমগী মহুত্তা হকচাংদা প্রেসর ওইনা পীবনি।

অরথ্রাইটিজগীদমক শাজেল তৌবদা পূং অমরোমগী মতম হেনদুনা অনাবা ফাওরক্লবদি শাজেল তৌরিবদু হেঞ্জিল্লে হায়বা খঙবিগদবনি। শাজেল মখল খুদিংগীদমক্তা অখঙ-অহৈশিংগী পাউতাক হান্না লৌবিগদবনি। মদু নৎত্রবদি অরানবা মওংদা শাজেল চখবদগী অনাবা ফগৎলকপগী মহুত্তা হেন্না নাবা ফাওহল্লকপা অমদি হেন্না পোমখৎহল্লকপা হায়বসি হৌনশানি। অখঙ-অহৈশিংগী পাউতাক ইন্না শাজেল চখনবগীদমক্তদি হৌজিক্কী মতমদা ইশা-ইশাগী য়ূমদা নীংথিনা শীজিন্নদুনা মখল-মখা শাজেল চখবা য়ানবগী 'এক্সসাইজ মেছিন' মখলশিং কৈথেলদা মরাং কায়না অমসুং মখল মখা মমলদা ফংলে।

(পি আই বি ফিচর)

অঙাংশিং অমসুং মখোয়গী দরকার ওইবশিং

– সি ঐচ থোইবা সিংহ –

ঐখোয় মীওইবগী তঙাইফদবা চঙদবা য়াদবা দরকার লৈবশিংগী মনুংদগী খ্বাইদগী মরু ওইবদি (১) চিঙ্গাক, (২) ফিজেৎ, (৩) লৈফমনি। অদুবু অঙাংশিংগীদমক্তি থোইদোক হেন্দোকপা থৌশিল থৌরাং য়াম্না হেন্না দরকার লৈ। হায়রিবশিং অসি য়াওদনদি মখোয়গী হকচাংগী পাঙ্গল অমদি ৱাখল লৌশিং মপূং ফানা চাওখৎহনবা ঙল্লোই। অমরোমদা মখোয়দি মমা, মপা, মথক থোংবশিংগী মতেং য়াওদনা মপূং ফাবা মীওই অমমম ওইবদা ৱানা থোকই। মরম অসিনা ঐখোয়না হীরমশিং অসিগী দরকার লৈবশিং ফংহনবা তঙাই ফদে। হীরমশিং অদুদি- হকচাং-পাঙ্গল য়োকখৎহনবা, হরাউ তয়াম্বা ৱাখল চাউখৎহনবা, সমাজগী ৱাখল পোকহনবা, ৱাখল-লৌশিং চাউখৎহনবা অমসুং লমজীং লমতাকপিবনি।

হকচাং-পাঙ্গল য়োকখৎহনবা ঃ- মসিগীদমক অশেংবা নুংশিং, অশেংবা ঈশিং, মচি ওইবা চিঙ্গাক, অশেংবা মঙাল, চাং চাবা অইং-অশা তঙাইফদনা ফংহনবা চঙই। নুমিৎ খুদিংগী চারিবা চাক এঙ্গাং মচল শুবা মচি ওইবা চিঙ্গাক ওইগদবনি। মসিদসু নত্তনা মতম মতমগী মনা-মশিং অশং-অমান, উঁহে-ৱাহে, লোয়ননা অশেংবা শঙ্গোম ফংহনবীবা তাই।

মসিদা নত্তনা অঙাংশিং মশা মউ, মফি মরোল তরু-তনানহনগনি। লৈরিবা য়ূম কৈ তরু-তনান্না থমগনি। মতম চানা, মপূং ফানা তূম্বা, পোখাবা ফংহনবিগনি। লোয়ননা মতম চানা মেদিকেল চেক তৌহনবিগনি।

হরাউ তয়াম্বা ৱাখল চাউখৎহনবা ঃ- অঙাংশিংনা খ্বাইদগী পামজবা হরাওজবসি মখল মখাগী মওংদা শান্নবসিনি। য়েক খোক্তুনা শান্নবা, চেন-চোংদুনা শান্নবা, ঈশৈ শক্তুনা শান্নবা, মখূৎ মশা লেঙদুনা পোৎ-চৈ মশক খঙনবা চাংয়েংদুনা শীদোক শীজিন তৌবা পূম্নমক অসি মরম মতাং চানা লমজিংবিগনি। মখোয়গী মখূৎ লেঙলিবসি য়াম্না চেকশিন্না লেঙহনবিবা তঙাইফদে। মখূৎতু লেঙজরগা মখোয় হরাওজবনি।

অঙাংশিংনা তৌজরিবশিং অদুদা হরাউবিবা থাগৎপিবা, পূক্নীং থৌগৎপিবা অমদি মখোয়বু লুনা চান্না লোয়ননবিবা তঙাই ফদে। অঙাংশিংবু নুংশিনা লোয়ননবিবা অসিনা হরাও তয়াম্বা লৈহনবা মরুনি। নুংশিবা লৈতবা মফমদা/ মতমদা চান্না-চিন্নানা অমত্তা ওইবগী ৱাখল পোক্তে। অমগা অমগা মুক্লদুনা লৈবা মফমদা হরাউ তয়াম্বগী ৱাখল পোক্তে।

অঙাংশিংনা মখোয়গী লৈজরিবা পূম্নমক অসি মশামক্কীনি খঞ্জবদা হরাওবা নুংঙাইবা পোকই। পূম্নমক্কী মপূ ওইনিংই, লৌশিন্নীংই, খোমজিন্নীংই। অনৌ অনৌবা পোৎ ফংবগা হরাউবা পোকই। মচু মমেন অয়াকপা, অঙকপা ওইথোক্লোইদবা ৱারী ৱাতাইদা নুংঙাইজবা পোকই। মখোয়বু হেন্না নুংশি, ফজৈ, মরম ওকই হায়বদা হেন্না হরাউজৈ, নুংঙাইজৈ। মখোয়না হায়জবদা য়াবিবসিসু মখোয়গী হরাওজবনি। অদুবু য়াবিবদৌরিবসিগী মরম মফম মতম চানা চাদবদি চুম্না খঙদোকপিবা তাই।

লোয়ননা অঙাংশিংবু কদায়দা খুদোংথিবা থোকখিগদগে হায়বদু শেন্নবিবসিদা মখোয় হরাউজৈ। মসিদা মখোয়না ঈংনা অকি-অখং লৈতনা হরাও তয়াম্না লৈজবা ঙমই।

সমাজগী ৱাখল পোকহনবা ঃ- অঙাংশিংদা সমাজগী ৱাখল পোকহনবসি য়াম্না মরু ওইখ্রবা থৌরাং অমনি। মরমদি অঙাংশিং অসিনা তুংগী জাতিগী খুনাইসিদা মখোয়না মপী-মপা ওইহৌগদৌরিবনি মীওইবদি পূম্না পূম্না হিংমিন্নবা জীবনি। অদুনা অমগা অমগা ত্রিং-তোংনবসি থাদোক্লবা য়াদ্রবনি। অঙাংশিংসি পূম্না পূম্না থবক তৌমিন্নবগী হৈনবী লৈনবা হোৎনবিগনি। মখল মখা কয়াগী কো-করিকুলারগী থবকশিংদা শরুক য়াহন্দুনা মখোয় মশেল ত্রিং-তোংনবগী অমদি অমগা অমগা শকখঙ মায়খঙনবা হোৎনবিগনি।

অঙাং মশেল মখোয় মখোয়না হৈনজবা থাক্তা অনৌ-অনৌবা পোৎ পুথোকচনবগী ৱাখলদা খন্ন-নৈনজহনবিবা, অমনা অমগী মতেং পাংনবদা নত্তনা মখোয়দগী মথক থোংবশিংদগী অহেনবা জ্ঞান লৌশিনহন্নবা মতেং লৌনহনগনি। অসুম তৌদুনা ময়ামগী কান্নগদবা হীরম কয়াদা নৎত্রগা স্কুলগী পরাগা মরী লৈনবা হীরমদা হেন্না মপূং ফানা চুম্না পাঙথোকপা তান্নহনগনি। লোয়না লোয়ননা মাগী মাগী চান্নজবশিংগী কাঙলূপ শেমদুনা পূম্না পূম্না থবক তৌমিন্নহনবগী থৌরাং তৌবিগনি। অসিগুম্বা থৌশিল থৌরাং অসিনা স্কুলগী অঙাংশিংদা সমাজগী ৱাখল পোকহনবদা য়াম্না কান্নরবা উপাই অমা ওই হায়বসি লোবদেল অমসুং ভেন্নেসনা শোক ১৯৬২ দা চাংয়েং তৌদুনা পুথোকপ্রবনি।

ৱাখল-লৌশিং চাউখৎহনবা ঃ- অঙাংশিংগী হকচাংগী পাঙ