এডিটোরিয়েল

[illegible]

শাজিবুগী ১৭নি পানবা থাংজ, এপ্রিল ০৪, ২০২৬

[illegible]

সোমাটিক সিম্পটোমস দিসওরদর্স

(হকচাংদি য়াম্না নুংঙাইতবা, চিকপা নাবসু কন্না কন্না তৌবা অদুবু মসিননি হায়বা লায়নাদুদি পুথোকপা ঙমদবগী লায়না)

ꯔাহৌদোক ঃ

পূক্লিং ꯔাখল অমসুং হকচাং হায়বদি মাইন্দ এন্দ বোদি অনী অসি কৈদৌঙৈদা থাদোক্লবা য়াবা নত্তে। মরম অসিনা পূক্লিং ꯔাখল অমসুং হকচাং অনী অসি ꯔারে ꯔামিন্নৈ, নুংঙাইরে নুংঙাইমিন্নৈ। চুমদুনা লৈরবা ꯔাফম অসি মতাং অমসুং মতমগী মতুং ইন্না চুন্মী হায়বসি য়ানিংদবা হেক হেক য়াওরকই। মসিনা মরম ওইদুনা ইশাদা অনা-অয়েক্কী প্রোব্লেমশিং লাকপা মতমদা শেরান্ননা লৌবা অমদি লায়েংবদা লমফৈ চৎপা অসি হেক হেক থোকই।

সোমাটিক সিম্পটোমস দিসওরদর্স (এস এস দি) হায়বসি খঙমিন্নসি ঃ ꯔাখল নুংঙাইতবা হায়বসি মচেক ময়া ওইনা খরা খজিক নুংঙাইতবদগী হৌরগা য়াম্না শাথিনা কা হেন্না নুংঙাইতবা ফাওবগী থাক অদু ফাওবা লৈরিবনি। ꯔাখল নুংঙাইতবা হায়বসিনা হকচাংবুসু নুংঙাইহনদে অদুগা হৈনিংবসু পোকহন্দে। নাকল অমরোমদনা হকচাংদা অনা অয়েক য়াওরকপদসু ꯔাখল নুংঙাইহন্দে, চরাংনহল্লি অমসুং ꯔাখলবু ꯔাহল্লি।

মতাং অসিদনি ঐখোয়না পূক্লিং ꯔাখলগী ওইবা অꯔা মৈচাক অসি হকচাংনসু ফঙই অদুগা হকচাংগী ওইবা অনা অয়েক্কী নুংঙাইতবগী মৈচাক অদুসু পূক্লিং ꯔাখলদা ফাওই হায়বসি অচুম্বনি হায়না লৌনরিবসি। ꯔাফম অসিগা ইরোইননা সাইকোজেনিক ষ্ট্রেস, সাইকোজেনিক দিষ্ট্রেস, এঞ্জাইটি অমদি টেন্সন্নচিংবা পূক্লিং ꯔাখলদা ফাওবা তোঙান তোঙানবা মখলগী পূক্লিং ꯔাখল নুংঙাইতবগী ইহুলশিং অসিনা পীবা চৈনাখোলবু সাইকোজেনিক পেইন হায়নসু খঙনৈ। অসিগুম্বা সাইকোজেনিক পেইন অসিনা হকচাংগী ওইবা পেইন ওইনা ফুদোরকপদি ওইথোকপা য়াবরা? হোয় য়াই। তশেংনমক সাইকোজেনিক পেইন অসি হকচাংগী ওইবা পেইন ওইনা ফুদোরকপা য়াই। মাইন্দ (পূক্লিং ꯔাখল) অসি সাইকে হায়না খঙনৈ। অদুগা বোদি (হকচাং কয়াৎশিং) অসিবুনা সোমা হায়রগা খঙনৈ। সাইকেদগী সোমাদা পীরকপা পেইনবু সাইকোসোমাটিক পেইন হায়না খঙনৈ। মতৌ অসুম্না তোঙান তোঙানবা ꯔাখলগী ওইবা নুংঙাইতবশিংনা তোঙান তোঙানবা বোদিগী ওইবা লায়ওংশিং পীরকপবু শুপচিনবা মওংদা সাইকোসোমাটিক সিম্পটোমস হায়রগা খঙনৈ। মতৌ অসুম্না সাইকেদগী বোদিদা পীরকপা সিম্পটোমস ময়ামগী অনাববু সোমাটিক সিম্পটোমস দিসওরদর্স কী অনাবা হায়না খঙনৈ।

মরম অসিনা সোমাটিক সিম্পটোমস দিসওরদর্স হায়বসি ꯔাখলগী ওইবা অꯔা-নুংঙাইতবগী ইহুলশিংনা হকচাংগী ওইবা লায়ওংশিং (সোমাটিক সিম্পটোমস) ওইনা ফুদোরক্লগা নাহনবা অনাবগী মওংনি।

তোয়না থেঙনবা এস এস দিগী লায়ওংশিংঃ

পুক শৌগৎপা, ওনিংবা, চাবা তুমদবা, খ্বাঙ-য়াংলেন্দা কন্না কন্না চিকপা-নাবা তৌবা, খোঙ-খূৎ শিথবা, পং পং লাউবা অমদি শজিং হৌবা, থাগী খোঙকাপ নিয়ম চুমদবা, সেক্সুয়েল প্রোব্লেম লৈরকপা, পুক্কী মফম অয়াম্বদা য়াম্না খাঙবদা ꯔাবগী চাংদা য়েকপা, লেংবা থিনবা তৌবা, তোয়না কোক চিকপা, কোক ঙাওবা অমদি থবাক নাবা অসিনচিংবা কয়ামরুম ওইবা য়াই। মীশক অমনা অসিগুম্বা লায়ওংশিং অসি ফাওরকপা মতমদা মহাক্কী হকচাংদা করিগুম্বা মখলগী লায়না অমা নৎত্রগা অমদি শোয়দনা লৈরম্লগনি হায়না খনবা অসি অরানবা নত্তে। অসুম্না খল্লবনিনা ডাক্তরশিং তাননবা অমসুং লেবোরেটোরিগী টেষ্ট কয়ামরুম তৌদুনা করি লায়নানা ওইরিবনো হায়বা খঙদোক্লবা হোৎনবা অসিসু অচুম্বা খোঙথাংনি। অদুবু লুরিবদি সোমাটিক সিম্পটোমস দিসওরদর্স গী অনাবশিং অসিদি ডাক্তরশিংনা ফিজিকেল এগজামিনেসন তৌদুনা য়েংবদসু অমদি মখল মথেলগী ওইবা লেবোরেটোরিগী টেষ্টশিং তৌথোকপদসু করিগুম্বা মখলগী লায়না অমত্তা ফঙবা ঙমদে। মতৌ অসুম্না ꯔাখলদা লৈবা ষ্ট্রেস অমসুং দিষ্ট্রেস কয়ানা হকচাংগী ওইবা লায়ওংশিং ওন্থোক্তুনা নাহনবা অসিবু কোমাটাইজেসন তৌবা, সোমাটিক সিম্পটোমস দিসওরদর্সনা নাবা অমসুং ফিজিকেল্লি অনএক্সপ্লেইন্দ সিমটোমশিংনা নাবা হায়বা তোঙানা তোঙানবা লোন্দা শীজিন্নদুনা ফোঙদোক্লে।

সোমাটিক সিম্পটোমস দিসওরদর্সনা নারবা মীওইশিংনা থেঙনবা লায়ওংশিংঃ

এস এস দিনা নারবা মীওইশিংগী লায়ওংশিং অসি মরুওইবা কাঙলূপ অনী থোক্লা নৈনবা য়াই। অহানবা কাঙলূপ্পা মল্টিওর্গান সিষ্টেম ইনভোল্বমেন্টকী মওংদা থেঙনবা লায়ওংশিংনি। হায়রিবা মীওইশিং অসিনা তোয়না কমপ্লেইন তৌবা লায়ওংশিংদি –

১) অয়াম্বা মতমদা লূ-তাং চিকপা, হকচাংগী মচি মচিদা শাবা ফাওবা, পং পং লাউবা ফাওবা, খৌনাও চরম ইফুন ফুনবা, খোঙ -খূৎ শিথবা, হকচাং শোম্বুবা, ইচোক্তা চোকথবা, থবক খিত্তং হেক শুরু নোম্লবগা ꯔাবনা শদৌ হেক্তা থোংবা অসিনচিংবা কয়া য়াওরি।

২) মসিগা লোয়ননা অয়াম্বা মতমদা পুক নাবা, য়েকপা-থিনবা তোয়না হৌই। কিদনিদা নুং লৈবগুম, এপেন্দিসিটিস তৌবগুম তোয়না য়েকপা অমদি লেংবা থিনবা তৌই। মফম হোং হোংদুনা কোয়চেন চেনবা অনাবা ওইনা তৌবা, নুংশিংনা তৌবা অনাবা মানবগুমসু তৌবা, নুংশিংনা তৌবা অনাবা মানবগুমসু তৌবা মওংদা নাবা অসি তোয়না থেঙনৈ। অসুম্না নাবা

– ডা. রোবিন্দ্রো খাঙেম্বম –

সেনিয়র সাইক্যাত্রিষ্ট, মণিপুর হেল্থ সার্ভিসেস

অসিনা মরম ওইদুনা মখোয়না মেদিসিনগী অমসুং সর্জরিগী ডাক্তরশিংদা লায়েংবা হঞ্জিন হঞ্জিন চৎলি। লেবোরেটোরিগী ওইবা ঈগী, ঈশিংগী, এক্স-রে, অল্ট্রাসাউন্দ অমসুং এম আর আই নচিংবা টেষ্ট মখলশিং তৌ তৌদুনা মনুংদা করি লায়না লৈরবজাৎনো হায়না খঙদোক্লবা হোৎনজে। অদুবু রিপোর্ট লাকপা মতমদদি নোর্মেল হায়না হেক্তা লাকই। লায়না অমা লৈরে হায়বগী ইঙ্গিৎ অমত্তা য়াওরক্তে। মসিদা নারিবা মীশিং অদুনা হরাওবগী মহুত্তা হেন্নদুম খোইদৌ শাওনিংহন্নবগী মচাক ওইহল্লি। রিপোর্টতা নোর্মেলনি হায়বা অদুগা হকচাংগী অনাবনা ঙাইহাক লৈতনা হৌদুনা লৈবা অসিদা অনাবগী মথা শাবা হেঞ্জিল্লকই। ডাক্তর হোং হোংদুনা কোয়না লায়েংবা হৌরকই।

৩) হায়রিবা অনাবা মীওইশিং অসিদা নোংমা নোংমগী মশা শোম্বুরকপা, হকচাংদা থেঙবদা নৎত্রগা মেৎপদা চৈনা ফাওবা য়াওশিল্লকই। নুপীশিংনা থাগী খোঙকাপ চাং নাইদবা তোয়না তৌই। অদুগা নুপাশিংনা সেক্সুয়েল দিসফঙ্কসন কয়ামরুম য়াওশিল্লকই। খোঙ-খূৎ পংথবা অমদি শিথবসু য়াওরকই। মরমশিং অসিনা মখোয়না মেদিসিনগী, জ্ঞাইনিগী অমদি ন্যুরোগী ডাক্তরশিংদসু মথং মথং তান্নদুনা লায়েংই। অদুবু ফহনবা অমসুং নুংঙাইহনবদি কনা অমত্তনসু ঙমদে। মখা তানা মপান লমদা লায়েংবা পাম্লকই। লৌ-ইংখোল ফাওবা বন্ধান থমদুনা চৎনৈ। মপান লমদসু টেষ্ট মশীং খঙদবমখৈ তৌহল্লি। অদুবু হামু হামু ওইদুনা লায়না মশক খঙদোকপদি ঙমদে। নিংবা কায়না হল্লকপা ময়াম অমা য়াওনরি।

অনীশুবা মখলগী অনাবা কাঙবু অসিদদি হকচাং কয়াৎ অয়াম্বদা নুংঙাইতবা ফাওবগী মহুত্তা শুপ্পগী চিকপা নাবা অমদি য়েকপা থিনবা অসিশক্তনা লায়ওং ওইবা অনাবশিংনি। মখোয়না পুক্কী মফম খরদা অসুক্কী মতিক য়েকই, থিল্লি অমদি থরো থরো ওনবমখৈ চৈনা খাঙই। মখোয়না সর্জরিগী ডাক্তরশিংদা তোয়না চৎলি। টেষ্ট মখল য়াম্না তৌদুনা য়েংই। অদুবু লায়নাদি খঙদোকপা ঙমদে। মওং অসিবু সোমাটোফোর্ম পেইন দিসওরদর্স হায়রগা খঙনৈ। উৎলিবা লায়ওংশিং অদু এপেন্দিসিটিস মানবা, নুং লৈবা মানবা, অমসুং মনুংদা অপোন্বা লৈরম্বা য়াই হায়বগী ꯔাখল্লোনদা পুক লেনখায়দুনা ওপরেসন তৌবসু হেক হেক য়াওই। অদুবু অরেম্বদা অদুম তাই। করিমত্তা লৈরমদে। মাল্লি নৎত্রগনা ওইরম্বা য়াই হায়না মীশক অমদা হঞ্জিন হঞ্জিন ওপরেসন তৌবসু য়াওদবা নত্তে। অদুবু মসিননি হায়বা লায়না অমত্তা থিবা খঙদে। ওপরেসন তৌরবা মতুংদসু হান্নগুম্না চপ মান্না য়েকপা থিনবা অদুম্মক তৌদুনা লৈ। নুংঙাইফম লৈতে, হরাওফম খঙদে।

মতৌ অসুম্না সোমেটিক সিম্পটোমস দিসওরদর্সগী লায়ওংনা মতম শাংনা নাদুনা লাক্লবা মীশক অমগী ইমুং মনুংদা মখল কয়াগী টেন্সন শাগৎনরকই। নারিবা মী অদুনদি চিকই, শাই, লেঙই, থিল্লি, চানিংদে, থকনিংদে, হকচাং শোল্লি, থবক শুবা ঙমদে, তুম্বায়াদে হায়দুনা লিশাং শিংনা নাদুনা লৈরকপা, নুমিৎ খূদিংগী অনাবগী শক্লোন লৌদুনা লৈবা অদুগা অমরোমদনা ডাক্তরশিংনসু অমদি লেবোরেটোরি টেষ্টশিংনসু অনাবা অমত্তা লৈতে হায়বগী ꯔাফমশিং অসি লৈবনিনা ইমুংগী মীশিংনা অনাবা মীশক অদুবু থাজরক্তবা, থওই ꯔাওইনা তৌরক্তবা, ঙাংবিবা, চৈবিবা, শাওজিনবিবি অমদি তৌশিন্নবা ওইনা উরক্তুনা কনফ্লিক্ট থোরকই, টেন্সন লৈনরককই অমসুং পেন্নরক্তে। ফিভম অসিনা অনাবা অদুদদি হেন্নদুম মৈচাক হাপ্পা, থꯔায় ꯔাহনবা অমদি অনাবা হেঞ্জিলহন্নবগী মচাকশিং ওইহল্লি। এঞ্জাইটি অমসুং দিপ্রেসন লৈরকপগী চাং হেনগৎহল্লি অমসুং সুইসাইদ তৌদুনা শিজখ্রগে হায়না তোয়না খলহল্লি।

তোঙান তোঙানবা ডাক্তরশিংদা লায়েংবা চৎপগী, লেবোরেটোরি টেষ্ট মশীং খঙদবমখৈ তৌবগী হীদাক লাংথক লৈবগী পৈশা কোকথোং অমা চঙবনে, মাইবা মাইবীগী ইꯔাৎ থৌনিদা কোকথোং অমা হুন্দোকপনে, অনাবনা ফবা কৌবা লৈতবনে, ওন্থোকপা হায়বদুনি। অনাবশিংনা কয়াদা ꯔানা খাংলিবনো? ঐগীসিদি ঙাওবা নত্তে, ꯔাখল লায়না নত্তে হায়দুনা কনামত্তনা সাইক্যাত্রি রোমদা লায়েংবদি চৎবা নত্তে। মতাং অসিদনি ঐখোয়না সাইক্যাত্রিগী অনাবা পূম্নমক অঙাওবগী লায়না নত্তে, ঙাওদবগী অনাবা তৌবতবু ꯔাখলগদি মরী লৈনবা অনাবা মপৈ মপৈ লৈ হায়বসি খববিয়ু হায়জরিবসি। সিম্পটোমস দিসওরদর্স হায়রিবা অনাবা অসিমক সাইক্যাত্রিগী ঙাওদবা লায়নাশিংগী মনুং চনবা মখল অমনি। সাইক্যাত্রিদা মায় ওনশিল্লকপা অমসুং সাইক্যাত্রিশিংগী মতেং লৌবিবদা ইকায়বা, হঙ্গৈইবা অমদি নোক্লবিখিনি হায়বগী অকিবা পূম্নমক থাদোকপিদুনা থৌনা ফনা লাকপা ঙম্বা ওইবিয়ু।

সোমাটিক সিম্পটোমস দিসওরদর্সকী লায়েংঃ

১) চিকপা নাবা, য়েকপা থিনবা অমসুং অতৈ অতৈ নুংঙাইতবশিং হন্থহন্নবা সাইক্যাত্রিগী ওইবা পেইন কিল্লরগী মগুণ য়াওবা হীদাকশিং থাবিবা। Antidepressants, Prezabaline, gabapentin, nortriptyline, amisulpride হায়রিবশিং অসি সাইক্বোজেনিক পেইন হন্থহনবা ঙমই।

২) কুইনা নারকপদদগী ওইরকপা এঞ্জাইদি, দিপ্রেসন, তুম্বা য়াদবা, সুইসাইদ তৌনিংবা পোকপগী লায়ওংশিং ঙাকথোক্লবা হীদাকশিং মরাং কায়না লৈ। মসিসু চাবিগদবনি।

৩) নোংমগী তৌগদবা এক্টিভিটিজ ময়াম অমা ꯔারে, শোল্লে, শদৌ থোংলে, শিগদৌরে হায়দুনা থবকশিং অদু তৌদবা, তৌদনবগী হোৎনবা হায়বদি এভোইদেন্স বিহেভিয়রস অদু লৌথোকপা চঙই। মসিগীদমক্তা তোঙান তোঙানবা সাইকোথেরাপি অমসুং কাউন্সেলিং দরকার লৈবশিং চথবিগনি।

৪) সাইকোএদুকেসন অমসুং ফেমিলি কাউন্সেলিং নচিংবা তৌবিদুনা নারিবা লায়না অসিগী মরমদা খঙমিন্নরবদি থোক্লক্কদবা কনফ্লিক্টশিং লাকশিনবা অমসুং পোজিটিভ ওইবা সপ্পোর্টিভ কেয়র লৈহনবা ঙমগনি।

৫) তোঙান তোঙানবা এক্সরসাইজশিং শান্নদুনা টেন্সন, এঞ্জাইটি অমসুং দিপ্রেসন থিংনবা হোৎনবিগনি।

মথোৎ কারকপা মতম

সি ঐচ থোইবা সিংহ

চহী তরানীথোইগী অঙাংশিংগী মতুংদা মথোৎ কারকপগী থাক লাকই। মতম অসি অঙাংশিংগী পাখং অমসুং লৈশাবী ফাবা মতমনি। থাক অসিগী চহী মতাং অসি তোঙান-তোঙানবা সাইকোলোজিষ্ট কয়ানা খেন্ন-খেন্নো মোত পীনৈ। খরনা নুপীমচা অমসুং নুপামচাশিংগী চহী অসিসু অমুক খেন্ননা পী। নুপীমচাশিংনা লৈশাবীগী থাক হৌরকপা অসি চহী ১২ দগী ২১ ফাওবগী মতমনি, অদুগা নুপামচাশিংনা পাখং 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।

মথোৎ কারকপগী মতম অসি নহারোলশিংগী পুন্সিগী খ্বাইদগী মরু ওইবা মতমনি। থাক অসি য়ৌরকপদা অঙাংশিংগী মওংশিং হকচাংগী, ꯔাখলগী লমচৎকী, মওং পুম্নমক পুমহোং হোংলে। অঙাং ওইরম্বদগী অহল ওইরকপগী মতমনি। মখোয়গী অনৌবা পুন্সি অমা হৌরে। মতম অসিদা মখোয়গী এনভাইরোনমেন্টতা মপুং ফানা চুশিন্ননা লৈবা হৈনরে। মতম অসিবু ষ্টানলে হোলনা নোংলৈ নুং শিংকা প্রমান তৌদুনা অসুম্না হায়রি। ''ইট ইস এ পেরিওদ ওফ গ্রেট ষ্ট্রেস এন্দ ষ্ট্রেইন, ষ্টোর্ম এন্দ ষ্ট্রিফ'' মরম অসিনা মতম অসি ওজাশিং অমসুং মমা মপাশিংগী য়াম্না হৈশিংদবা য়াদবা মতমনি। মতম অসিদা নিংথিনা লমজীংবিহৌদ্রবশিং গী পুন্সি অসি মহৈ য়ালহনবা ঙমদে।

মথোক কারকপগী শক্তমশিং ঃ

হকচাং অমসুং পাঙ্গলগী মওং ঃ নিংথিনা মপুং ফারে। মখোয়গী মশাগী শরুক অয়াম্বা চাউখৎলি। ꯔাংবগী থাক য়াম্না হেনগৎলকপগা লোয়ননা হকচাংগী অরুম্বসু য়াম্না হেনগৎলি। হকচাংগী লূ-তোং নিংথিনা চাওখৎলি। মরম অসিনা মশাদা অনাবা ফাওবা ফংই। মখোয়গী খোঞ্জেল হোংই। মখোয়গী খোন্থোক অসি য়াম্না হৌই। নুপী-মচাশিংগীদি খরা য়াক্তক তৌবা খোঞ্জেল লৈ। মতম অসিদা সেক্স গ্লান্দ নৎত্রগা গোনদস য়াম্না নিংথিনা চাউখৎলে। চাউখৎলক্লিবা মওংশিং অসি মশা মশানা ফাওবা য়েংজবদা য়াম্না ঙক্লা থোকই। হকচাংগী মীওইশুবা অসি নুপীমচাশিংনা নুপামচাশিংদগী হাল্লি। নহারোলশিং অসিগী পাঙ্গলগী শক্তি য়াম্না নিংথিনা লৈরে। মখোয়না মশা মশাবু য়াম্না কল্লে হায়না নীংজে অমসুং থৌনা ফবা অকল-অথৌ কয়াগী থবক তৌনিংই। মরম অসিনা ড্রিল, জিম্নাষ্টিক অমসুং পাঙ্গলনা তৌবা য়াবা কয়াগী মশান্না য়াম্না পামই।

সেক্সগী ꯔাখল ঃ (নুপা-নুপী পাম্নবগী ꯔাখল) অসি মপুং ফানা লৈরে। মরমদি হকচাংগী শারেপ ফাবগী মতুং ইন্না সেক্স গ্লান্দ পুম্নমক মপুং ফানা চাওখৎলে। সেক্সকী ꯔাখল অসিনা মখোয়গী মতম অসিগী পুন্সিবু লমজিংই। নুপামচাশিংনা নুপীমচাশিংগী মরমদা য়াম্না খঙনিংই। নুপীমচাশিংনসু নুপামচাশিংগী মরম খঙনিংই। য়ুম্বান-কৈবান অমদি লুহোং-খোংদোংবগী ꯔারী তাবা য়াম্না পামই। মতম পুম্নমক্তা সেক্সকী ভাব তাদ্রবা, য়াম্না লাং তক্লরবা ꯔাখল অমনা মশাবু তপথবা লৈহন্দে। নুপী নুপাগী ꯔাখলনা মখোয়গী পুন্সিদা ওইরোইদবা কয়াগী মরমদা নুংঙাইহনবা ঙমই। কাংলুপ অনী অসি য়াম্না নক্লনিংবা, ꯔারী ꯔাতাই শানিংবা, অহৈ অশিং কয়া উৎননিংবা, ওন্ন-তৈনবা সেক্সকী থাগৎ ꯔাহৈ তাবা, মখোয়গী মমাংদা থৌনা ফবা উৎপা, মপানথোংগী ফিজেৎ লৈতেং অকে-অমৌ উৎননিংবা, মমৈথংদা মরনাইগী ওইবা থবক্তা মী খঙহন্নিংদবা, নুপী নৎত্রগা নুপাগীদমক থꯔাই থাবা ঙম্বা অমসুং সংসার পুম্নমক পুমকাউ কাউদুনা লৈহনবা ঙম্বগী ꯔাখলনা মতম অসিগী খ্বাইদগী মরুওইবা শক্তমনি। দে সিক বোদিলি কন্টেক্ট ৱিথ ইস অদর এস বাই হোল্ডিং হেন্দস, কিসিং 'নেক্কিং' এন্ড 'পেত্তিং'। শম্না হায়রবদা মতম অসিগী নহারোলশিংনা সেক্সকী ꯔাখলগী মরুম থুপ্পুনা থবক খুদিংমক তৌই। মতাং অসিদা ষ্টেনলে হোলনা হায়রি – 'সেক্স ইস দ মোস পোটেন্ট এন্দ মেজিক ওপন-সিসম।'

অদুগা স্লাউটরনা হায়রি, – 'দ সেক্স ইন্সটিনক্ট, লাইক দ ওভরফ্লো ওফ এ গ্রেট রিভর, ইরিগেট এন্ড ফর্টিলাইজ গ্রেট ট্রেক্ট ওফ লাইফ'স টেরিটোরি' (নুপী নুপা পাম্নবগী ঈহুল অসি অচৌবা তুরেল অমগী পাথোরকপা ঈচেলনা পুন্সিগী পাল্লবা লৌবুকপু 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 মমাংদা উৎনিংই। মতম অসিদা মখোয় মখোয়গী ইমুং-মনুংদা অমদি লৈকাইদা মꯔা চৎপা, নহারোলশিংগী লুচিংবা ওইনিংবগী ꯔাখল পোকই। থৌদোক খুদিংদা থবক খুদিংদা মশাগী মোত য়াম্না নিংথিনা পীদুনা থবক ঙম্নবা হোৎনৈ। অদুগা লোয়ননা থাগৎ ꯔাহৈ কয়াসু পামই।

পূক্লিংগী ইথক্লা (ইমোসন) হুমদুনা পুবা মতমনি। মতম অসিগী অঙাংশিংগী ꯔাখল অসি য়াম্না মখল মখা য়ামই। ꯔাখলশিং অসিনা মখোয় মশাবু তপথহনবা লৈতে। অদুগা ঙহাক ঙহাক্কী ওইবা অꯔাবা, নুংঙাইবা, হরাওবা ꯔাখলনা তোয়না তোয়না ꯔাহল্লি অমসুং নুংঙাইহল্লি। মতম খরদংগী মনুংদা ঙাইহাক অমনা য়াম্না ꯔানা অꯔাবা শকফম উৎপা ঙমই। অদুগা ঙাইহাক অমদনা য়াম্না ꯔাখল য়াওদবা ইতাউ তাউবা মওংদা হরাউ তয়াম্না নোক-খেদুনা লৈথোকই। মতম খরদংগী মনুংদা কনানা কবি, সাইনটিষ্ট, ফিলোসোফর অসিনচিংবা কয়া ওই। মখোয়দা মখল মখাগী আশা পীদুনা ꯔাখলগী পল্লেপফম খঙহন্দে। মতম অসিদা নুংশিনবগী ꯔাখল অসি য়াম্না মপাঙ্গল কনখৎলে। নুংশিনবা অসিগী মতেংনা মখোয়না মীওইবশিংবু নুংশিবা, ধর্ম্মবু নুংশিবা, ঈশৈবু পামজবা, প্রকৃতিবু নুংশিবা, কবিতা, সাহিত্য অসিনচিংবা কয়াবু নুংশিবা অমসুং অপান্বা পোকপগা লোয়ননা মাইকৈশিং অশোমদা হৈনহনবা ঙম্মী। নুংশিবা অসিগী মতেংনা অকল-অথৌ পূজা তৌনিংবগী ꯔাখল পী।

মীনা হায়বা য়াবা, অহল লমনশিংনা হায়বা ইনবা অসি মতাং মতাংগী মতুং ইন্না য়ানরক্ত্রে। মথক থোংবশিং গী মথক্তা, মায়োক্তা মোত পীদুনা য়ানীংদবা ফোংদোক্লনবা মতমনি। অদুগা মতম অসিদা য়াম্না থৌনা ফবা থবক কয়াগী খোঙচৎ, অফাওবা মীগী পুন্সিগী ꯔারী, অকল অথৌ, থৌনা ফবা, মরৈবাক্লিংবা কয়াগী পুন্সিগী ꯔারী তাবা য়াম্না পামই। অদুগা ভাবনা শাবা ꯔাখল কয়ানা য়াম্না নুংঙাইরবা মঙ ওইনা মঙদুনা লৈ। তৌইগুম্বসুং মদুগী মরমদা মশাগী বিচার শীজিন্নবদি ঙমলে। মতম অসিদা মখোয়না কনাবুসু কিবা লৈতে। চাং য়েংননিংবগী অকনবা ꯔাখল অমা লৈ।

বুদ্ধি লৌশিংগী থাক য়াম্না ꯔাংনা লৈ। মতম অসিদা মখোয়গী ꯔাখল লৌশিংনা হিরম খূদিংমক লৌশিন্দুনা নৈনবা ঙমলে। মখোয়না করিগুম্বা নিয়ম অমবু করম্না থিজিনগদগে, করম্না মশক তাক্কদগে, করম্না অমসুং করি উপাইনা পাংথোক্কদগে, অমগা অমগা করম্না চাং দম্নগদগে হায়বনচিংবা য়াম্না নিংথিনা খঙলে। মতম অসিদা মখোয়না হংবা ꯔাহংশিং অসি য়াম্না অর্থ লৈবা, খুম্বদা য়াম্না লুবা মওং ঙাক্তা ওইনা তৌরে। মতম পুম্নমক্তা মখোয়না 'হাও', (করম্না), 'হ্বাই', (করিগী) হায়বা অসিগী মওংনা নৈনরে। মখোয়না সাহিত্যগী ইতিহাসকী সাইন্সকী, অঙ্কগী, ভুগোল, আর্টকী অমদি অতৈ বিষয় কয়াগী মরম ভাব তানা তম্বা ঙমলে। বিষয় খুদিংগী মরী লৈননা মশা মশাগী মোত পীবা ঙমলে। মতম অসিদা মখোয়গী বুদ্ধি লৌশিংগী থাক অসি মপুং ফারবা অহল অমদগী থোইনা হুন্দরে। খঙনিংবগী 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 হিরমশিং অসি য়েংশিনবীগদবনি।

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

২। মতম অসিদা মখোয়গী বুদ্ধি-লৌশিং অসি মপুং ফানা চাওখৎলবনিনা বিষয় কয়াগী মরমদা য়াম্না কুপ্পা নৈনবা য়ানবা তম্বীগদবনি। মখোয়দা সমস্যা কয়া পীদুনা মদু পাঙথোকপা ঙম্নবা হোৎনহনবগা লোয়ননা খন্নবিগদবনি। মসিগা লোয়ন-লোয়ননা মখোয়গী মোত মতম চানা ফোঙদোক্লবা শিনবীগদবনি। মখোয়গী থবক্তা পূক্লিং থৌগৎপীগদবনি। লাইব্রেরী, লমকোয়বা, মরৈ য়েংনবচিংবা কয়াগী খুদোংচাবা পীবীগদবনি।

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

৪। মতম অসিগী অঙাংশিংনা তিন্নরিবা মরুপ-মপাংশিংগী মরমদা য়াম্না চেকশিন্না য়েংশিনবীগদবনি। শঙ্গগী মতুং ইন্না সাধু, ডাকু, কয়া ওইখিবগী ꯔারী 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 কাঙলুপকী ꯔাখল, মশাগী তৌবা ঙম্বা শক্তি কয়া উৎনিংবা পুম্নমক অসিগী মওং মুন্না য়েংবীদুনা মশাগী অনীংবা ফোঙদোকহনগদবনি। মখোয়বু শকখং মায়খঙবিনবগীদমক করিগুম্বা থবক খরদা মায় পাকনিংবা মওং অসিগী মায়ওল চুম্না থাবীগদবনি।

৬। সেক্সকী ꯔাখল অসিগী ফত্তবা, সমাজগী ওন্ন-তৈনবা নিতি কয়াগী মওং অদু শীজিন্নদনবা য়াম্না হৈ-শিংনা রিদিরেক্সন অমসুং সুব্লিমেসনগী উপাই কয়া শীজিন্নগদবনি। সেক্সকী মরম অসি য়াম্না লুখ্রবা মখোয়না তাবা য়াদবা মওংদসু থম্বা ফত্তে। মখোয়বু সেক্স এডুকেসন পীবিগদবনি। অদুগা য়াম্না মনিং মখা তম্মল্লবসু ফত্তে। মখোয়দা য়াম্না পুকচেল তিংনা ইচম চম্না ꯔারী ꯔাতাই শাবীবা দরকার ওই।

অদুগা সেক্সকী ꯔাখল অসি মফম মতম চাদনা নৎত্রগা য়াম্না চেকশিল্লিবনি হায়দুনা নমশিন্দুনা ফোঙদোক্তনা থম্বসু ফত্তে। মসিনা মখোয়না ꯔাখলগী লায়না ফোবিয়া, এঞ্জাইটি-ন্যুরোসিস, মেলানকোলিয়া অমসুং কমপ্লেক্স পোকই। নুপীমচা নুপামচা লোয়নননিংবা, ꯔারী ꯔাতাই শানিংবা মওং পুম্নমক অসি য়াম্না চম্না লোয়নবা য়ানবা মওংদা নীংথিনা য়েংশিনবা য়াবা ফিভমগী মখাদা শীনবিদুনা লোয়নহনবসু ফৈ, মায়কৈ অশোমদা য়েং লুরবদি নুপী নুপা পুন্না লাইরিক তম্মিন্নবা অসি ফৈ হায়না মোত পীনরি।

মতম অসিগী নহারোলশিংনা য়াম্না অকেবা ফিরোল শেৎনিংই অকে-অমৌ য়াম্না পামজবনা মতম অসিগী য়াম্না অফোংনরবা মওংনি অকে-অমৌ য়াম্না পামহল্লবা অমদি মদুদা হৈনহল্লবদি সেক্সকী ꯔাখল অসি য়াম্না মপাঙ্গল কনখৎলকই। মরম অসিনা ষ্টেনলেহ হোলনা মতম অসিগী নহারোলশিংসি অকে-অমৌগী ফিরোল শিজিন্নরোইদবনি হায়না মোত পীরি। স্পার্টনগী নহারোলশিংনা চহী ১২ হেক শুরকপদগী নুংঙাইবা অমোনবা ফমুংদা হিপহন্দে। মখোয়বু চরুগী ফমুংদা হিপহল্লি অদুগা ষ্টেনলেহ হোলনা হায়রি, – 'অঙাংশিং অসি ঈশিং অঙ্গৈংবনা ইরুজবীগদবনি অমসুং থবক য়াম্না চিলহনবগা লোয়ননা থবকসু ময়ায় ওইনা কন্না তৌহনগদবনি।' কবিতা, ড্রামা ঈশৈ-নোংমাই কয়াগী মায়কৈরোমদা হৈনিংবা পোকহন্দুনা সেক্সকী অথোৎপা পুম্নমক শীজিন্নহনবা দরকারনি।

৭। থাক অসিগী অঙাংশিংবু সমাজগী, জাতিগী থবক কয়াদা হৈনিংবা পোক্লবা অমদি মখোয়গী ꯔাখলদা ময়েক শেংনা মমি তানবগীদমক অফাওবা মীওই কয়া কয়াগী পুন্সিগী ꯔারী পাহনগদবনি অমসুং তাহনগদবনি। মখোয়গী থৌনা ফবা, খৎনগনবা, ইচঙ থৌবা পুম্নমক মরৈবাক্কী ফনবা থবকলোমদা শীজিন্ননবা শিনবিগদবনি।

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

ঙাংবা খক য়ারোই

থবক ওইনা তৌবনা মহায় ফংবা ঙমগনি

অচুম্বা পাম্বা অমদি চৎচবশিংবু অপঙবনি খল্লবা খুন্নাই অদু চাওখৎপদা অদুমক ꯔাগনি হায়নরম্মি। মখোয়বু পুম্নমক্লা পূক্লিং থৌগৎফম থোকই। শেল পায়বনা অমদি ঙাঙবা কনবনা অশিংবনি, মতিক ময়াই লৈবনি অমদি অচুম্বনি খল্লিবা খুন্নাই অদু তুংদা করি ওইরক্কদগে হায়বসি খন্থুরক্লবদা অকিবা শোয়দনা ফাওরক্কনি। হোয়, অচুম্বা ঙাঙবগী চৈথেং কয়া অমদি শোয়দনা ফংগনি। অচুম্বা ফজবা উনা হান্না ককই হায়না ইপা-ইপুশিংনা হায়নরমদবসু নত্তে। অদুবু অচুম্বনা জয় শোয়দনা ওইগনি। কনা অমনদি মালেম অসিদা অচুম্বা লৈতে অমদি অরানবসু লৈতে হায়বগী ফিলোজোফি থন্নবসু য়াওদবা নত্তে। ꯔাফম অসি লাল্লি হায়জরোই, অদুবু থবক অমা মায়পাক্লগ তৌগে হায়রবদি কাঙলোন চুম্না তৌবা অমদি চঙই। ঙসি খুন্নাই অসিদা থেংনরিবা অꯔাবা অমদি খুদোংচাদবশিং অসি ঙাঙবা কনবা অমদি শেল পায়বশিংবু অশিংবনি অমদি তৌবা ঙম্বা মীনি খল্লুবগী মহয় ওইরম্বসু য়াই, ওইরমদবসু য়াই। অদুবু খরা মখৈদি চুম্লমগনি হায়নদি খল্লি। অওনবা পুরকপা হায়বসি ইশা-ইশাদগী পুরক্কদবনি। ইশাদা হান্না অওনবা পুরকপা ঙমদনা ইমুং-মনুং, শাগৈ-নাতৈ অমদি খুন্নাই অদুদা অহোংবা কৈদৌনুংদা পুরকপা ঙম্লোই। মসিগী ময়েক লারবা খুদম হায়ববু জাতিগী মপানি হায়নরিবা মহাত্মা গান্ধিনা খুন্নাই অসিদা পুরকখিবা অওনবা খুদিংমক মশাদা চায়েং তৌরবা মতুংদা অতোপ্পা মীওইশিংদা থবক ওইনা তৌহল্লকপনা মায়পাকপা ওইবা ঙমখিবনি। নোংমা নুপী অমনা চিনি অঙাংবা চাবা য়াম্না পাম্বা মচানুপা অমা মহাত্মা গান্ধিগী মনাক্তা পুদুনা লাকখি। মমা অদুনা ইচানুপা অসি চিনি অঙাংবা য়াম্না চাবদগী নারক্কদ্রা হায়বগী অকিবা লৈরে। অদুনা চিনি অঙাংবা চাবা লেপ্পবা খরা হায়বিয়ু হায়না মহাত্মা গান্ধিদা হায়জখি। মতম অদুদা গান্ধিনা নুমিৎ ৩নিগী মতুংদা লাকউ হায়খি। নুমিৎ ৩ নিগী মতুংদা গান্ধিনা মমা অদুদা চয়োল ১গী মতুংদা অমুক লাকউ হায়খি। চয়োল অমগী মতুংদা নুমিৎ ১৫ নিগী মতুংদা লাকউ অমুক হায়খি। নুমিৎ ১৫ নিগী মতুংদা মমা-মচা লাকপা উবদা মহাত্মা গান্ধিনা অঙাং অদুবু নুংশিনা কৌশিল্লগা অঙাং অদুদা ইবুংঙো চিনি অঙাংবা য়াম্না চাবসি ফৎতবনি। হয়েংদগী নহাক চিনি অঙাংবা চাবা লেপ্পো হায়রকখি।

মতম অদুদা মমা অদুনা শাউরদুনা ꯔাহৈ অসিখক হায়গদবা ওইরবদি নহাননা হায়বিবা য়াদ্রা? নুমীৎ অসুক কুইনা মাঙহনবিরিবসি করিগীনো হায়রকখি। মহাত্মা গান্ধিনা নোকফেৎ তৌরদুনা ঐহাকসু চিনি অঙাংবা চাবা য়াম্না পাম্মি। ঐনা নুমীৎ ৩ নি, চয়োল ১ অমদি নুমীৎ ১৫ মুক চিনি অঙাংবা চাবা থাদোক্লবা হোৎনখি, ঙমখিদে। অদুবু নুমীৎ ১৫ নি অসিগী মনুংদদি ঐহাক চিনি অঙাংবা চাবা থাদোকপা ঙম্মে। মরম অদুনা ঐহাক্লা চিনি অঙাংবা চাবা থাদোকপা ঙম্বা নুমীৎ অসিদা কৌবনি হায়না পাউখুম পিরকপদা মমা অদু মমিৎতগী মপি তারদুনা মহাত্মা গান্ধিবু খুরুম্লম্লগা ময়ুমদা হনখি হায়বগী ꯔারি লৈ। মরম অদুনা ঙাঙবনা খক য়ারোই, থবক ওইনা তৌবনা মহয় ফংবা ঙমগনি। অচুম্বদি লোইনা পাম্মি, অচুম্বা চৎপদি লোয়না ঙমদে। অদুবু লৈবাক্কিদমক্তদি অচুম্বা থবক তৌফম থোকই। ফনা য়াম্না অরানবা থবক তৌরগা শেল পায়রবা মতুংদা মহাক্কি মখাদা থবক তৌরিবা মীওইশিংবুদি মপু অদুনা অচুম্বা চৎপা মীওই অমদি ষ্টাফ শোয়দনা পাম্লমগনি। মসিনা তাকপদি ঙসিসু অচুম্বা অমদি চুম্না থবক তৌবা পাম্বা মীওই কয়া অদুমক লৈরি, অচুম্বা মাঙদ্রি তাকপনি। লমদম অসি চাওখৎহনসি হায়রবদি অচৌ-মচা খায়দনা মীপুম খুদিংমক্লা মানা-মানা তৌরিবা থবক থৌরমশিংদা চুম্না অমদি মীৎয়েং শান্না থবক তৌবা চঙই। মীৎয়েং শান্না তৌহৌদবদগী ঙসিগী মীরোলনা ꯔারিবনি। ঙসিগী মীরোলনসু তুংগী খল্লগা থবক তৌহৌদ্রবদি লাক্কদৌরিবা মীরোলশিংদা মসিদগী হেনবা অচৌবা চৈথেং শোয়দনা ফংগনি। মরম অদুনা অচুম্বা তৌরমসি, অচুম্বা থবক তৌবা পাম্বশিংবুসু পূক্লিং থৌগৎসি। মচোই-মচোই তানা থবক তৌবগী হৈনবি থাদোকসি।