থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

হুইদ্রোম দিলিপকুমারগী লাইরিকসিমদি পাবীয়ু

লম অমদগী অতোপ্পা লম অমদা কোয়বা চৎপা, ইংরাজিদা হায়রগা 'টুর-তৌবা' মীশক অদুবু লমকোয়-মী (টুরিষ্ট) কৌই। লম-কোয়বগী থবক অদুবুনা 'ত্রাভেল্লিং' ! অঙাং ওইরিঙৈ, স্কুল তল্লিঙৈদা ওজাশিংনা নম্বর ১০ নৎত্রগা ১৫গীদমক 'রচনা' (এসে/ৱারেং) ইবা, তঙাইফদনা তম্বীরকখি। মদুগী হীরম অমা ওইনা পারকখিবা/তল্লকখিবনি - 'লম কোয়বা'। অঙাংগী লাইরিক অমা ওইনসু পাহল্লকখি - 'গুল্লিভর্স ত্রাভেল'! লম-কোয়বা (ত্রাভেল্লিং) গী কান্নবদু ৱারী ওইনা তারকপদনি লৈঙাক্কী থৌশিল অমা ওইনা, মহৈরোয়শিংবু হকথেংননা কান্নবদু ফংহন্নবদি হোৎনখিদে। ঙসিসু হোৎনদ্রি। মমা-মপা ওইবশিংগী ৱাখলদসু ৱাখল অসি ফাওখিদে/ফাওদরি। অদুমক্তা মরম ওইদুননি লৈবাক্কী থৌরাং-থৌশিল য়াৎপা অঙম-অথৌ অমত্তনা লমদমসিদা (মণিপুরদা) টুরিজম দিপার্টমেন্ট চাওখৎহন্নবা হোৎনরক্ত্রিবা, মরু ওইবা দিপার্টমেন্ট অমা ওইনা লৌরক্ত্রিবা।

লমদমসিদা মশক-নাইবা লমকোয়-মী (টুরিষ্ট) অমত্তা থোরকখিদ্রবসু, লম-কোয়বা (ত্রাভেল্লিং) হায়বা সবজেক্ট'সিবু মরু-ওইনা লৌবা কনাগুম্বা অমত্তা থোরকখিদ্রিবসু, সাহিত্য শূবা অইবা খরনা মরন্নাই থবক অমগী নৎত্রগা প্রোগ্রাম অমা য়াওনবা মীরমগী সহর অমা নৎত্রগা খরদা চৎলুবগী এক্সপরিয়েন্স অদু লাইরিক ওইনা ইথোরক্তুনা 'লমকোয়-ৱারী' (ত্রাভেলোগ) ওইনা খঙনরবা লাইরিক খরদি থোরকখ্রে। পুন্নমক্তুই মনুংদা, খ্বাইদই ইন্টরেষ্টিং ওইবদি বাংলাদেশি-মৈতৈ (হৌজিক্তা কনেদিয়ন ওইখ্রবা) মনিহার (শোনি) গী 'খোঙচৎ' হায়না মিংথোনবা লাইরিক্তুনি হায়নীংই।

অসিগুম্বা 'লমকোয় ৱারী' নত্তবা, মীবু লম কোয়নীংহন্নবা, টুরিজম পুক্নিং থৌগৎনবা ইবা লাইরিক মখলদুদি লমদমসিদা তশেংনমক অতাঙবনি। ঐনা থিবা ৱাৎপনরা, পঙনা থেংনরকখিদ্রি। অদুবু, থাজদবা মফমদা ঙা লৈ হায়বদু হন্দক চপ চানা থোক্লরে। মমাঙগী ইরাই নুমিৎ (নবেম্বর ২৭, ২০২০) ঐগী মরুপ ব্রজমোহন'না লাইরিক অমা পীরকই ... 'লাইরিক অসি ঐঙোন্দা নুংঙাইফম খঙদরে, নঙোন্দদি নুংঙাইনি, অমুক্তা পাদুনা য়েংউ' ...। 'অৱাং-নোংপোক ভারতকী তুং-কোইনা চৎকদবা টুরিজমগী থৌশিল য়াৎপা (মণিপুরদা অখন্নবা মীৎয়েং থল্লগা)' - সষ্টেনেবল প্লান্নিং ওফ টুরিজম ইন্দষ্ট্রি ইন দ নোর্থইষ্টর্ন ষ্টেটস ওফ ইন্দিয়া - ৱিথ স্পেসল রিফরেন্স টু মণিপুর, হায়না মিংথোনবা লাইরিক অদু খাগেম্পল্লি হুইদ্রোম লৈকায়দগী হুইদ্রোম দিলিপকুমার'না ইবনি। মহাক্না মণিপুর গর্ভর্ণমেন্টকী ষ্টেট টাউন প্লান্নিং দিপার্টমেন্ট'তা থবক তৌরিঙৈ, য়ুরোপকী লৈবাক কয়াদা কোয়রুবদা ফংলকপা এক্সপরিয়েন্সশিংদুনা থৌইনশিন পীদুনা ইথোরকপা শোয়দনা ওইগনি। নুংঙাইরিবদি ঐখোয়না খঙবা দিলিপ কুমার অদুদি 'মণিপুরী থিয়েটরগী প্রোমোটর, য়ুমজাও লাইরেম্বী দ্রামাটিক এন্দ কলচরেল এসোসিয়েসনগী প্রসিদেন্ট অমা ওইননি। মঙোন্দা, অইবা অমা ওইবগী তোপ-তোপ্পা মতিক-ময়াই অমা লোৎলমগনি হায়বসিদি নোংমতসু খন্নখিদে। ঙসিদি ঐখোয়, দিলিপ-কুমার কৌবা অইবা অমা ফংলে। মতৌ অসিগুম, লমদমসিগী অফবা এদমিনিষ্ট্রেটর/পোলিটিসিয়ন খরনা এক্টিভ সর্ভিসতগী পোথারবা মতুংদা মখোয়না থেংনরকপা এক্সপরিয়েন্স'শিং মীয়ামদা স্যের তৌদুনা লাইরিক ওইনা ইথোকপগী হৈনবী অমত্তং শেমগৎনরবদি, লৈবাক্কী অচৌবা লন (এসেট) অমা শেমগৎপদা মতেং ওইরমগদবনি। মশানা ইবগী টেলেন্ট লৈত্রবসু 'ঘোষ্ট-রাইটর' (অনেকপা অইবা) অমদা ৱারী ওইনা লীথোক্লগা ইহনবসু য়াই। মালেম শীন্না তৌনরিবা প্রক্টিস অমনি। হুইদ্রোম দিলিপ-কুমারদি ইথীনবা ভুট নেক্ত্রবসু মশাদা ইবগী টেলেন্ট য়াওজবা ওফিসর অমনি, অতোপ্পা লাইরিক ক্যাম্প ইরকখিনি।

ইংলিস লোন্দা ইবা দিলিপকুমারগী লাইরিকসি পদ্দুন তরানিথোই থোক্লে খায়দেক্লগা ইবনি। টুরিজম ইন্দষ্ট্রি করিনো শক্তকপদা নত্তনা, মালেমগী করম্ব করক্ম মফমদা কোয়রুনীংঙই (টুরিষ্ট স্পোট) লৈবগে, করি ইন্টরেষ্টে লৈবনা করক্ম মফমদা চৎকদগে হায়বগী গাইদ-বুক অমা ফাওবা ওইবা য়ারবা লাইরিকনি। ইন্টরনেসনল টুরিষ্ট-স্পোট কয়া হিষ্টোরিকল সিগ্নিফিকেন্স'কা লোয়ননা শক্তকপদা নত্তনা, ইন্দিয়াগী তোঙান-তোঙানবা ষ্টেটশিংগী টুরিষ্ট-পোর্টেন্সিয়েল নীংথিজননা উৎপা ঙম্মী। থোইদোক্লে শাংথানীংঙই ওইরিবদি অৱাং-নোংপোক ষ্টেটশিংগী, মরু ওইনা মণিপুরগী টুরিষ্টশিংগী-পুক্নি-চিংশিনবা মক্ষম'শিং মরীক চুম্না তাকপা/খঙহনবা ঙম্ম'সিনি। কাবক-কাবক ৱাহং-পাঙ্টেহ তৌরগা হেক্তা ইশিন-খোংচিনবা লাইরিকনতে। মণিপুরগী দিষ্টিক্ট পুম্নমক, কাচিন-কোয়াশীনবা থুংনা কোয়রুবা/চৎলুবা অমগী হকথোকপা পাউদম অমগুম্বা লাইরিকসি। পোর্টেন্সি'ল টুরিষ্ট-স্পোর্টশিংগী মমিং পদ্দুনা তাকপখত্তা নত্তে, মফমশিংদুদা টুরিষ্ট করিগী চৎনব্রিবা অমদি চৎনীংদ্রিবা? মদুসু কুপ্পা নৈনরই।

টাজ মহল, লাল কিল্লা, (রামেশ্বরমগী) রামনাথস্বামি লাইশঙ্গুম টুরিষ্ট-এত্রেক্সন পীবা ঙম্ব হিষ্টোরিকল-মোনুমেন্ট অমত্তসু লেবো লমসিদা লমকোয়-মীশিংগী পুক্নি চিংশিন অমদদবদি 'ইন্দিয়াগী স্বিটজর্লেন্দ'নি শীংথানরম্ব লমদমসি 'স্বিটজর্লেন্দ'গুম, মহৌশাগী ফজবদু থুংশেমগী ফজবনা সনা'দা তম্প থিনবগুম হেনগৎহনবা ঙম্বনা মতমদুগনি। মায়েক অসোমদম থম থেংনা নীংবা কয়নীংঙই মশকনি। নীলগীরি চিংথোঙ্গী উতি-ফেরেষ্ট-রিজোর্টনা করম্না টুরিষ্ট'কী পুক্নি চিংশিন্দ্রিবা? অদুগুম্বা মফমদি, মণিপুর-লৈঙাক্না শেমগৎকে'বু নীংলবা লিশীংদা শেমগৎপগা য়াগনি। থবক অমই হৌফম্নি মীওইগী পুক্নিনি। পুক্নিদুনা লৈতবনি থবক ওইবা অম্রিবা। অহিংদ্রিয়া অমা পীরবা, শেন্দোং-ফৎবা-থীকা-করম' ওস্থোক্লবনি? ৱাখলসিতনি, লৈঙাকপনা খন্দৈবা। শিক্ষাপোর অমদি থাইলেন্দ'না টুরিষ্টশিংগী লাইরেবাক করম' ওইথিবা? নীংশিংলক্লে নোংমতা। মণিপুরগী ওইনদি স্পোর্টস-টুরিজম অমসুং কলচরেল-টুরিজম, অতোপ্পা পোতেন্সি'ল এরিয়া অনীনি। অদুবু কদায়? ভিলেজ লেভেল/দিষ্ট্রিক্ট লেভেলদা স্পোর্টস ইভেন্ট'তি লায়রদনা 'ষ্টেট গেমস' অমা ফাওবা পাঙথোক্লনি খদবা লৈত্রক্লি। স্পোর্টস এসোসিয়েসন অমনা 'নেসনল চেম্পিয়নশিপ অমা পাঙথোক্লবা, চিফ মিনিষ্টর মশামক্না ওর্গানাইজিং চেয়ামেন ওইখিবা। মরন্নাই' - মরল য়োক্লেক্লা স্পোর্টস-ইভেন্টপাঙথোকউহায়বা এক্টিভ অসিদবু কদায়গী স্পোর্টস-টুরিজম? কলচরেল টুরিজমসু অমহানি। ইন্দিয়ানক্লাসিকল দান্স অমগী হৌরকফম ওইবা লমা! ঈশৈ নোংমাই, কলা ক্যাসী তুংফম! অসিগুম্বা লমদমসিদা মশক নাইবা আর্ট ফেষ্টিবেল অমত্তসু পাঙথোকদে। ভাগ্যচন্দ্র দান্স ফেষ্টিবেল। কমন্দোঙবা ঙসিদি? সঙাই ফেষ্টিবেল? টুরিষ্টশিংবু য়োকচবীনা চিংশিনবগুম চিংগদবদা চেওই পীদুনা শেল তিংনা কৌবগুম কৌগদবনি। কুপ্পা চিংশিনরি করিগী? ঐচ দিলিপকুমার'না ইবা টুরিজমগী লাইরিকসি পারবদা কোকশিদই চইথোরকপা ৱাখলনি।

অদোম, লাইরিক অসি পাবিরমখিরোই। অমুক্ত থিদুনা পাবীয়ু। ঐ থাঙে, লাইরিকসিনা অদোমগী নীংবা কায়হল্লোই। মফম (চেপ্টর) কয়াদা, লানফম থোক্তবা মফমদা বনান লানবা, 'প্রাইওরিটইজ' হায়গদবগা 'প্রাইওরিটইজ' হায়বগুম্বা, অচৌবা মিসটেকশিংদুমদি উসিয়াদ' পাবীয়ু।

দিসএবল্ড ওইরবা মীওই ৯দা ব্লাঙ্কেটশিং য়েন্থোকখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ০৩ (ঐচএনএস): অসি হকচাংগী মখা থংবা শরুক্তা ঙসি ইন্টরনেশনেল ডে ফোর পর্সন্স ৱিথ দিসএবিলিটিজগী থৌরমগা মরী লৈননা খুল্লাকপম এ সিগী গ্রাম পঞ্চায়তকী প্রধান অবুজম ইবোচৌ (ইলেক্টো) গী য়ুমদা পাঙথোকখিবা থৌরম অমদা এ সি অসিগী মীয়ান্দ্রবা মীওই ৯দা বি জে পি কিষাণ মোর্চাগী ভাইস প্রসিদেন্ট অমসুং মেদিকেল সেলগী কনভিনর ডা: ক্ষেত্রিময়ুম কালানা ব্লাঙ্কেট অমমম খুদোল তমচ্রে হায়রি। মীওইশিং অসি হকচাংগী মখা থংবা শরুক্তা পেরালাইসিসনা মরম ওইদুনা হৌজিক থিল চোরগা লোয়ননা হিংলিবনি হায়রি।

থৌরম অদুদা ডা: কালানা মখোয়বু নুংশিশদবনি অমসুং অঙম্বা মতেং পাংগদবনি হায়বা ৱাফমশিং ফোঙদোকখি। লোয়ননা থৌরম অসিদা খুল্লাকপমগী সেনিয়র সিটিজন সোসাইটিগী প্রসিদেন্ট খাঙেম্বম রাজেন্দ্রো অমসুং এ সি অসিগী বি জে পিগী সেনিয়র লীদরশিংনা শরুক য়াখি হায়রি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

ৱাংখেরাকপম মাইপাক, নোংমৈবুং পুং মখোঙ

পানলিবা লৈঙাক অসিনা এদ্যুকেসনগী লমদা মাংজিল থানা চঙশিনবা ঙম্ববা ইকায়খুম্নজরিবা এদ্যুকেসন মিনিষ্ট্রনা য়াম্না কুপ্পা এদ্যুকেসনগী মকাক থোংবা ওফিসলশিং, ইঞ্জিনিয়রশিং য়াওনা মণিপুরদা লৈরিবা স্কুল বিল্ডিংশিং য়েংশিন খোঙচৎ চৎপগী পাউ লৈবাক মীয়াম্না খঙলে-উরে। য়েংশিন খোঙচৎ অদুদা মিনিষ্ট্রনা তত্তনা স্কুল ফজনা মতিক চানা কালিটি লৈনা শাশি হায়না ইঞ্জিনিয়রশিংদা অমদি ওজাশিংদসু স্কুল লু-নান্না থমসি হায়না পাউতাক ক্যাসু পীখিবি। মতাং অসিদা হায়জনীংবা ৱাফমদি মমাং-মমাংগী লৈঙাক অমদি মিনিষ্ট্রনা ক্যাসু অফবা এদ্যুকেসন অমা ওইনবগী হোৎনবিরম্মী লোয়ননা ফজবা পাউতাক ক্যাসু পীখিবি। অদুবু লৈঙাক্কী স্কুলগী মহৈরোয়শিংনা ক্লাস ১০ অমদি ১২কী এগজামদা মকাক থোংবা ঙম্রি। মসিনা তাকপদি লৈঙাক্কী স্কুলশিং ঙসিসু অদুমক শোৎখনা লৈরি হায়বনি। মরম অদুনা লৈঙাক্কী স্কুলশিং অসি মশক থোকপা অফবা মহৈরোয় কয়া পুথোক্লবা অমুক্ত ইকায়খুম্নজ রিবা এদ্যুকেসন মিনিষ্ট্রনা হোৎনবিরম্মু হায়জরি। মিনিষ্ট্রনা স্কুলগী ওজাশিং, পেরেন্টশিং অমদি মহৈরোয়শিং তোয়না উনবিদুনা তান্নবিরবদি কান্নবা কয়া ফংগনি খল্লি।

নাওরেম জানেশ্বর, থোংজাও চফ্নাফম

চহী কয়াদগী মণিপুরদা ময়াই কাবা চিঞ্জাক থিংলি হায়বসি তশেংনা থিংলিবনি নৎত্রগা সোসল মেদিয়াদা মমিংতগী ওইনা নিংশিংলকপা মতমদা থিংলিবরা হায়বগী ৱাফম করি-করিগুম্বা মতমদা হংনিংবা ফাওরকপা য়াওই। মরমদি ময়াই কাবা চিঞ্জাক ললোনবা অচৌবা মকোক ওইবা মীওইদি ফাদুনা লৈবাক মীয়াম খঙনা চৈরাক পীবা হায়বদুদি ঙসি ফাওবদা তৌদ্রি। শুপ্পগী ময়াই কাবা চিঞ্জাক পুথোক-পুশিন তৌবা মচা-মশু করিসু তৌবা ঙম্লৈদবা অশেনবা মীওইশিং ওইনা ফাবনা করি কায়গনি। হোয়, ময়াই কাবা চিঞ্জাক দ্রগ শুংফম মফম কয়াবুদি ফাগৎখিবা ক্যাসু য়াওপ্লে। অদুবু নুমীৎ খরনিগী মতুংদা অমুক হন্না হেক্তা হৌরকই। ময়াই কাবা চিঞ্জাক মতম-মতমগী পেনি থিংবা মরম্না অচৌবা ললোন-ইতিক তৌবা মীওইশিংনদি ময়াই কাবা চিঞ্জাক্কী মমল তাংনা য়োন্দুনা বিজিনেস তৌবদা য়োয়া নুংঙাইবা হায়বদু ওইহল্লে। ক্যা ভরদা, তবর, রিন লৈঙাক্তা, সী এস ও অমদি মহৈরোয় লুপশিংনা থিংলবসু তোঙান-তোঙানবা মফম কয়াদা অদুমক লায়না ফংবা হায়বদু ওই। ময়াই কাবা চিঞ্জাকশিংগী বিজিনেস কনানা চাওনা তৌরি হায়বসি অদুমক খঙবনা ৱাফমনি। মীশক য়েংনা ময়াই কাবা চিঞ্জাক থিংবদা অচৌবা মতেং ওইগনি।

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নৎত্রগা hueiyen_lanpao@rediffmail.com/hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওটেক) জেনিমস চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ৪।১২।২০২০ইং, ইরাই;
হিয়াঙ্গৈগী ১৯নি পানবা।

মেষ : পুং ৮ ফাওবা য়েক্লববু ঙমজবা, মরুপ মপাংগী মতেং ফংবা, লাইবক ফবা থোঙশাল লৈ। নাপল অমদি অশাওবনা মাঙহন্দনবা তপ্‌থৌ-য়াইফগনি।
লৈশা পাম্বশিংগী - নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোংলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

বৃষ : নচাক নরল মাঙদনবা অঙ অহৈংগী মতেং লৌ অমদি থৌরম শিন্দোকউ। লাইবক ফবা, শেন্দোং ফংবা অমদি ইমুং মনুং লোয়ননবা হেয়া চাওখৎকনি।
লৈশা পাম্বশিংগী - মায় পাক্কনি।
থৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : মীয়াম্না পাম্লবা থবক পাংবনা মায় পাকপা হেনগনি। অঙনবদা লন চাওখৎনবা থৌরাং য়াংহৌবা ফগনি অমদি শেন্দোং লৈগনি। য়েংনরবদি মাঙগনি।
লৈশা পাম্বশিংগী - মীৱা লৌগনু।
থৌনি পোংলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

কর্কট : হরাওবা-নুংঙাইবা, পাউ নুংঙাইবা তাবা অমদি লম চৎপদা মহয় য়ানবা নুমিৎনি। মরুপ মপাং অমদি শেল অচৌবা ফংবা য়াবা নুমিৎসু ওই-তস্থান।
লৈশা পাম্বশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোংলম : লৈ অঙৌবা।

সিংহ : য়াইরৈ ঙমবা উচেক্লা চেঙ মচং চাবগুম লম খুদিংদা মায় পাক্কনি -থেংথরবদি মাঙজগনি। শাওনবা অমদি অকন অথৌগী থবক্তদি য়াওফন্নু। মীংচৎ ফংগনি।
লৈশা পাম্বশিংগী - লেমথোকপা ফৈ।
থৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : থবক পাংগনি, শেলসু চংগনি অমদি হকচাংসু নুংঙাইগনি। অৱং অরাক লৌশিনবা কান্নবা নুমিৎনি অমদি অৱবা ৱা ফোঙদোকপা য়াগনি। মরুপ ফংজে।
লৈশা পাম্বশিংগী - মায় পাক্কনি।
থৌনি পোংলম : লৈ অঙৌবা।

তুলা : মীপাইরম্বা কোকচুন্না অনীংবা থবক পাংলনি। চিংনবা লৈরসু মীনা ইনশিনবনু লৌৱদি অমাওবা লৈরোই। য়েক্লবনা মরুপ কাইননবা শিনবা লৈ।
লৈশা পাম্বশিংগী - পুক্নিং হোংগনু।
থৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : অঙনবদা ওইজ-ওইথক ফংগদবা খোঙশাল লৈ - য়াইহৌ থেংলদি মাঙলনি। কোক শাবা অমদি য়েক্লবা চাওখৎপা লৈতনবা নোম্লক্লা চৎলু অমদি ফিংগনু।
লৈশা পাম্বশিংগী - কাইনবগী নুংঙাইতবা লৈ।
থৌনি পোংলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

ধনু : থবক পাংই, ফমথোল ফংবগুম নুংঙাইবা অমদি ঙাওশকপদা মীনা লাকচবা ঙমলোইদবা লৈ। নখা থানবা উশিনবা অমদি নক্লবনা য়েংশিনবদি লৈ।
লৈশা পাম্বশিংগী - নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোংলম : লৈ অঙৌবা/শন্দোম।

মকর : হকচাংদি নুংঙাইগনি, পাউসু ইনুং নুংঙাইতে অমদি লৌশিং ৱাংকনি। লাইবক ফবা, শেল থুমগী লমদা চাওনা মায় পাকপদি লৈগনি।
লৈশা পাম্বশিংগী - নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোংলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

কুম্ভ : মায় পাক্কনি-চিংনদনা খুৎচাওবা থাবা য়াগনি। লাই-গুরুগী মতেং ফংগনি, লৈতেং ফংগনি অমদি মীয়াম্না থাগৎপগনি। অদুবু অমম তানবদি য়াররোই।
লৈশা পাম্বশিংগী - মরী ফৈ।
থৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।

মীন : অশা চাওবা মতাং চংদা নচং-মতম মাঙগনি। ঈংথবা অমদি মোং হাদবনা য়াইফগনি। অচম্বা চাও অমদি মুক্লবা য়াবা থবক্তা য়াওদবা ফগনি। নক্লবা লোয়নৌ।
লৈশা পাম্বশিংগী - অশাওবনা মাঙহনগনি।
থৌনি পোংলম : লৈ/চিনি অঙংবা।

থৌনি পোংলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

য়ুমগী মীওই অমা কোভিদ-১৯ নাদুনা লৈবা মতমদা লায়না অসিদগী ঈশা ঙাকথোকচনবা পাম্বৈশিং-১

নুপা কয়ানা পুক্নিং-ৱাখলগা মরী লৈনবা অনাবশিংগীদমক লায়েংবা অমদি লায়েং মখা চৎবগী থৌওং তৌদ্রগসু মসি পুক্নিং-ৱাখলগী হকশেল ফগৎহন্নবগীদমক তঙাইফদবা থোক্লাও অমনি। ইফেক্টিব ওইবা ট্রিটমেন্ট চৎথবনা মশানা থেংনরিবা লাইওংশিং অদু মেনেজ তৌনবগী মরমদা খঙবা ঙমই অমদি লায়না-লাইওং অদুগী ফগাংলকপা, নুংঙাইবা ফাওবা হৌরকই। চৎথবা য়াবা লায়েং মখল খরা মথাদা পীরি:

সাইকোথেরাপি – থেরাপি চৎথবনা মীওই অমবু মঙোন্দা পুক্নিং-ৱাখলগী খুদোংচাদবা থোকহল্লিবা ইস্যুশিং অদু মায়োক্লনবদা মতেং পাংবা ঙমই। মসিনা মীওই অমবু মশাদা থেংনরিবা লাইওংশিং অদু মেনেজ তৌবদা, খন্নৈদবা ৱাখলশিং হোংদোকপদা অমদি ফজদবা মওং-মতৌশিং হোংদোকপদসু মতেং পাংবা ঙমই অমদি খুদোংচাদবশিং মায়োক্লনবগী অনৌবা স্কিলশিং তম্বদসু মতেং পাংই।

তোঙান তোঙানবা থেরাপিগী মওং কয়া লৈ। লায়েং চৎথবদা তশেংনা কান্নবা ফংনবগীদমক মশাগী চানবা থেরাপিষ্ট অমদি থেরাপি মখল খনবা হায়বসি য়াম্না মরু ওই।

ঈদাক-লাংথক – পুক্নিং-ৱাখলগী অনাবা মখল কয়া নৎত্রগা লায়নাশিং অদুগী লাইংথংশিং ফংহন্নবগীদমক দোক্তর অমনা ঈদাক-লাংথক প্রিস্ক্রাইব তৌরকপা য়াই।

খুদম ওইনা, এন্টিদিপ্রেসন্ট, এঞ্জাইটিগী ঈদাক, এন্টিসাইকোটিক দ্রগ, স্লিপ এইদনচিংবা প্রিস্ক্রাইব তৌরকপা য়াই।

দোক্তরশিংনা মহৌশানা ঈদাক-লাংথক শীজিন্নবগী লোয়ননা সাইকোথেরাপি তৌবনা রেকমেন্দ তৌগল্লি।

পুক্নি মরল হোংদোকপা– অফবা মায়কৈরোমদা পুক্নি মরল হোংদোকপনা পুক্নিং-ৱাখলগী হকশেলগী ফিভমদা য়াম্না চাউনা কান্নবা পীবা ঙমই।

খুদম ওইনা মচল শুবা চিঞ্জাক চাবা; মরাঙ কায়না তুম্না; নুমিৎ অয়াম্বদা হকচাং শাজেল তৌবা; ৱীরী কোন্দুনা (মেদিটেসন তৌদুনা) নৎত্রগা য়োগ তৌদুনা, নৎত্রগা অতোপ্পা পাম্বৈশিং শীজিন্নদুনা ষ্ট্রেস হন্থহন্নবা; য়ু অমদি দ্রগ শীজিন্নবগী চং অকক্লন্না থন্না নৎত্রগা মপুঙ ফানা থাদোকপা অসিনচিংবশিং অসি মরু ওই।

পিয়র সপোর্ট – সপোর্ট গ্রুপ নৎত্রগা গ্রুপ কাউন্সেলিংদা শরুক য়াবা হায়বসি পুক্নিং-ৱাখলগী খুদোংচাদবা থেংনবা মীওইশিংদা য়াম্না কান্নে।

পুক্নিং-ৱাখলগী লায়নাশিং নাহল্লন্নবগী চপ চাবা পাম্বৈদি লৈতে। অদুমওইনমক মখাদা পীরিবা কাঙলোনশিং অসি ঙাক্লগদি নারকপগী রিষ্ক হন্থহনবা ঙম্ম য়াই। মখোয়শিং অদুদি:

- ইমুং-মনুং অমদি মরুপ মপাংশিংগা, মরুওইনা ষ্ট্রেস য়াম্না লৈরিঙৈ তাঙ্কত্তা, ঈ-পাউ ফাওদোক ফাওজিন তৌনবা।
- পুক্নিং-ৱাখলগী খুদোংচাদবা থেংনবা হৌরক্কবদি য়াম্না থুনা লায়েংথোকপা।
- দিপ্রেসন নৎত্রগা অতোপ্পা পুক্নিং-ৱাখলগী লায়নাশিং অমুক হৌরকপদগী থিংহৌনবগীদমক চৎথফম তৌথোকপা লায়েং লেপ্পনা চৎথবা।
- ঈদাক লাংথক শীজিন্নদুনা, পুক্নিং-ৱাখল ঈখনা, মকা লাম্না লৈদুনা অমদি অতোপ্পা পাম্বৈশিং শীজিন্নদুনা ষ্ট্রেস মেনেজ তৌনবা হোৎনবা।
- নীংথিনা চাবা-থকপা, মরাং কায়না তুম্না, অমদি হকচাং শাজেল তৌবনচিংবা অফবা পুক্নি মরল হোংদোকপা।
- ঈশানা ইশাবু হন্না খঙবা নৎত্রগা অঙাং ওইরিঙৈদা থেংনখিবা ট্রোমাগুম্বা তুংগী পুক্নিদা পুক্নিং-ৱাখলগী খুদোংচাদবা থোকহল্লকপা য়াবা ইস্যুশিং লৈরবদি থেরাপিষ্ট অমদা তানবা অসিনচিংবশিং পনবা য়াই।

কনাগুম্বা পুক্নিং-ৱাখলগী অনাবা লৈবা মীওই অমবু মতেং পাংনবগীদমক মীওই অমনা তৌবা য়াবা কয়ামক লৈ। খুদম খরা মথাদা পীরি:

- মীওই অদুগী লমচৎ-শাজৎ, মওং-মতৌ অমদি মুদতা অহোংবা লাকপা য়েংবা। মসিনা পুক্নিং-ৱাখলগী অনাবা লৈবা হৌরক্কনি হায়বা খঙবা ঙম্ম য়াই।
- মীওই অদুদা ৱারী শাবিবা অমদি মশাদা করি ফাওবগে হায়না হংবিবা। অসুম তৌবা অসি মখোয়দা য়াম্না নুংঙাইতবা থোদোক অমা, খুদম ওইনা নুপা নুপী খাইনবা, নুংশিবা মীওই অমা শিখিবগী অৱাবা মায়োক্লবা, নৎত্রগা থবক্তগী পোথাবগুম্বা, মায়োক্লবা মতমদসি য়াম্না মরু ওই।
- দোক্টর নৎত্রগা মেন্টল হেল্থ প্রোফেসনেল অমগা ৱারী শান্নবগীদমক মখোয়বু পুক্নিং থৌগৎপা।
- লায়েংবা চৎথনবা মফম থিবিবা, এপোইন্টমেন্ট লৌবিবা, নৎত্রগা লায়েংবা চৎপদা য়াওবিবা।
- মখোয়গী ফিভম করম তৌরিবগে হায়না চাং নাইনা য়েংশিনবিবা।
- কনাগুম্বা মীওই অমা সুইসাইদ তৌবা য়াবগী রিষ্ক লৈরগদি মখোয়বু মথক্তা থাদোক্লোইদবনি। লৌবা য়াবা মতেংশিংগীদমক কৌগদবনি, মতেং লাক্লিক্লাওবা ঙাইগদবনি।

নুংশিবা মীওই অমগী মতেং ফংবা হায়বসিনা মীওই অমবু পুক্নিং-ৱাখলগী লায়নাদগী ফগৎলকপদা য়াম্না চাউনা কান্নবা পী। রিসার্চ খরগী মতুংইন্দি কনাগুম্বা সুইসাইদ তৌনিংবগী ৱাখল লৈবা মীওই অমা মহাক্কী মরুপ মপাং অমদি ইমুং মনুংনা সপোর্ট তৌবিবনা মরম ওইরগা সুইসাইদ তৌরোদে হায়নফাওবা হায়রি।

মমি ৱারী

ঈপাক্তুদা

সুনিশ ময়েংবম

Sunish Mayengbam lives in Wabagai Mayai Leikai.