থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

অশিবগী থোঙজীন্দা লেপ্লিবা অমগী চোইরোল

ঐগী ওজা অমনা তত্তনা হায়, 'নুপী ওইবীনা মংকুল্লুরগা কারকপদা খনখিবা ৱাখল অদু নোংমগী মনুংদা অমুক্তং ওইরবসু নীংশিংলবদি মালেমসি ঈংনা পানগনি।' অদুগা, লাইরমলেন্দা লৈখ্রবা ঐগী অপোকপনসু হায়রম্মী, 'লৈখিদ্রবা কনাগুম্বা অমগী পোৎলোয়বা য়াওরিবা মীশিং অদুনা পোৎলোয়রিবা হকচাংদু মশামক্কীনি কনবা ঙম্লক্লবা মতমদা পোৎলোইবগী থৌরম পাঙথোক্লিবগী মহৈ ফংগনি।' ৱাহৈশিংসিনা ঐবু মরক মরক্তা ৱাখল খলহল্লি, করি হায়রিবনো ? নোংমদি শোয়দনা শিরগদবা, তাইবংদা হেক খোঙদারকপা নুমিত্তগী লমন ওইনা তোন্দুনা লৈরবা 'শিবা' হায়বসি কনানসু পাম্নদে, নোংমতসু নীংশিংনদে। শিরোই-নারোইদবা মপোক্কুম অমগা অমগা নুংশিনদে, অতোপ্পবু মীথানদে, মহাক্তনা মহেল্লে মখন্নে।

করিগীনো ঐখোয়না 'শিব'গী থৌরম্বু অসুক মরু ওইবা থৌরম অমা ওইনা পাঙথোক্লরল্লিবা? মশানা পামজদবা থৌরম্বু মরু ওইনা লৌবা হৌনব্রা? 'শিব'গী থৌনি থৌরমশিং লৈখিদ্রবা থৱায়দুখক নীংশিবা নত্তে, মহাক্লা তৌরম্বা থবক্তু শৈথাবসু নত্তে। ঐবুসু অশিবনা মতম চুপ্পদা কৌদুনালৈ, নোংমদি শোয়দনা ঐহাক্কী পালি লাক্কনি, মতম অদু খঙহৌরোই নশাগী থৌদাং পাঙথোকহৌ হায়বা পাউজেল অমসু য়াওরিবনি। মঙানি লৈহুন, লান্ন থৌরম, থা-থাগী উৎসব, কুমওন ফিরোই, চহীগী দিন অমদি চৎথোক্লমদাই খুদিং লৈখিদ্রবা ঈপা-ঈমাগী শক্তমদা লৈনা অমা কৎপা ... পুম্নমক অসি লৈকিদ্রবা থৱায়দুগী থৌনি থৌরম নত্তে, ঐগী ঈফমদা 'শিব'গীদমক শেম-শাদুনা লৈনবা নীংশিং থৌরম ঙাক্তনি। অচাওরম কাবা মীওইবগী ওইজ-ওইথক থিবা তাইবংসিদা হিংলুবনা মীওইবা কৌবা ঐখোয়না, থুন-য়াঙনা ঈনাক তম্না চঙশিল্লক্লিবা 'ঐগী অরোইবা নুমিত্তো' নোংমতসু নীংশিংলুদে। মতাংসিদা নীংশিংলকই, ইস্লাম ধর্ম্ম শন্দোক্লম্বা হজরত মুহম্মদকী ৱাহৈ, 'মীওইবদি কন্না তুমখুন হুল্লিবা জিবনি, মহাক্লা শিবা নুমিত্তনি মহাক্লা মীকপ থোক্লক্কদবা।' নোংমা ঈখং খঙহৌদনা থুংলরগদবা ঐগী অরোইবা নুমিত্তুদা হিংলিঙৈ উজগে ফংদ্রবা 'ঈশ্বর' মাগা মায়োক্লরনি, ঐনা হিংলিঙৈ তৌরম্বা থবক্তুগী অচুম-চুমদা থিগৎলনি, মদুগী মহৈনা ঐগা লৈমিন্নরম্বা ইচা-ইশুনা ফংগনি। মসিবু কৌই - 'পুন্সি-পামেল'।

পুন্সি-শিন্থা লোইবা নুমিত্তুদা খঙলক্কনি - পুন্সি চুপ্পা ঐনা তৌদুনা লৈরল্লিবা থবক্তুনা অমনি, অদুগা ঐনা তৌরমগদবা/তৌফম থোকপদুনা অমনি। ওহ! মীওইবা নহাক্লা তৌফম থোকপা নশাগী নথৌদাং অদু মশক খঙনা, ঈশ্বরগী য়াথং ঙাক্লা ইমা-ইপানা হায়বা ইন্দুনা নথৌ পাঙথোক্লম্লবদি মালেম অসে ঈংবা-চীকপা লাইরৈপাক অমদি শোয়দনা ওইরমগদবনিদো! ঙসিদি ওইরে মালেমসে - য়েংহৈদ্রবা, লৈহৈদ্রবা নরক। লাইরৈপাক হায়বদুদি ৱাখলগী তাইবং ওইরম্লে। অদুবু, ঐদি ৱাখলগী তাইবংদা লৈনিংদে। ওইহন্নিংই মালেমসে লাইরৈবাক্কুম নুংঙাইবা। হিংবা অমদি হিংমিন্নবা অনীগী খেৎনবা খঙদনা নুংঙাইবসু শকখঙলোই। নুংঙাইবা। হিংবা অমদি হিংমিন্নবা অনীগী খেৎনবা খঙদনা নুংঙাইবসু শকখঙলোই। নুংঙাইনা হিংবা পাম্লবা নুংঙাইনা হিংমিন্নবা তামগদবনি। অতোপ্পবু নুংঙাইহন্দনা ঐহাক নুংঙাইবা য়ারোই 'শিব'গী ৱারীগা 'নুংঙাইনা হিংব'গা করম্না শম্নরকইবা? ঙকপীরুনু। নুংঙাইনা হিংগে হায়রবদি 'ঐহাক হোরেন শিরনি' হায়বা ৱাখল খনবা ঙমগদবনি। হায়নবা লৈ - লাইরৈবাক্কী খোঙজীন্দা ৱাহং মরিখক্কী পাউখুম পীরমদনা থোঙঙাকপনা কনাবুসু চঙহন্দে। অহানবা অমদি অনীশুবা ৱাহং - নহাক্লা তানশিল্লুবা নরল-নথুম কদায়দগী, কমদৌনা তাল্লকই অমদি কদায়দা, করি থবক্তা নরল অদু শীজিন্নথোকই? অহুমশুবা ৱহং - নহাক্কী ঈনখৎলকপা, নহা ওইরিঙৈ মতমদু করম্না পুন্সি ল্লেকই? মরিশুবা ৱাহংনা - নহাক্কী নবুদ্ধী-নরৌশিং করি থবক্তা শীজিন্নরকই ?

ৱাহং মরি অসি ঈশানা ইশাদা হংজদুনা অমুক্তা পাউখুম থিবীয়ু - ঐবু থোঙ ঙাকপদুনা চঙহনগদ্রা লাইরৈবাক্তা ? শিরবা তুংদা চৎলি/চত্তে খঙদবা লাইরৈবাক্তা নত্তে মতাংসিদা পঞ্জরিবা। হিংলিঙৈ পুন্সিগী, অৱাবা শরুক য়াওদবা নুংশিবা অমদি নুংঙাইতনা থল্লবা হিংমিন্নবগী তাইবংদুনি।

লোইবা-খম্বা নাইদনা মালেমসিদা হিংলক্লিবা মীওইবা অমদি থৱায় পানবৈ পুন্সিবু মনুং-থীৎনা য়েংলক্লিবা অচৌবা মী, ফিলোসোফর কয়ানা মীওইবগী পুন্সিবু তাঙ্কক অনী থোক্লা খায়দোক্তুনা নৈনরম্মী - শিদ্রিঙৈ মমাংগী পুন্সি অমদি শিরবা মতুংগী পুন্সি। কনাগুম্বনদি হায়গনি - হিংলিঙৈ মতমবু পুন্সি কৌই, শিরবা মতুংদা পুন্সি লৈতে। অদুবু, মপাম্হোংগী মীৎনা উঙমদবা, নুংগী মীৎনা উবা মীৎয়েং অমদদি শিরবা মতুংগী পুন্সিদুদি লোইনাইদবনি, হকচাংগা শাগোন্নরম্বা পুন্সি তাঙ্কক অদুদি তেল্লবা মতম খরতনি। অদুনা, অশৈবশিংনা শৈথানরম্মী .. 'থম্নাথক্কী লাইজগুম, তেল্ল' পুন্সি মপোক্লি'। হকচাংগা শাগোন্নবা পুন্সি তাঙ্কক অসিদি, লোইনাইদবা পুন্সি তাঙ্কত্তুদা চঙশিন্নবগী শেম শানবগীদমক তাইবুং মপুনা পীবা শিনথা অমখক পীবদু পাঙথোক্লবা খক্তনি। মসি খঙনা হিংবদুনি 'মহৈ য়ানবা পুন্সি'। লায়রবসু ঈনাক খুনবসু, অঙম্বসু মীচমসু, অকনবসু, অশোনবসু - তাইবংপানসিদা মপুনা পীবা শিন্থা অদু পাঙলিবনি। অনীশুবা তাঙ্কক্কী পুন্সি অদু হিংবদা মতিক চাবা/চাদবগী চাংয়েং অমা তৌরিবনি। লান্না থৌরমগী পাউজেন চেদা ইরিবা 'মপুগী লৈকোলদা লৈরাং লৈনম ওইনা তিনখ্রে' হায়রিবা ৱারোল অদু মুন্না অমুক্তা খন্থসি। লাইরমলেন্দা তিনঙমদবা মশীং থীঙমদ্রবা থৱায়নি 'তিং-পানব'সিদা পাইরিবা। মপুগী লৈকোন্দা তিঞ্জবা ঙম্নবগীদমক্তি, মথক্তা পঞ্জনখ্রিবা ৱাহং মরি অদুগী অপেনবা পাউখুম অমা পীরম্বা তারি।

ঐখোয়না নুংশিজবা, পাম্মুজবা কনাগুম্বা অমনা লৈখিদবদা, করিগীদমক ঐখোয়না তেংথা-নাওই কপকদেরিবনো ? মহাকপু নীংশিং, তেংথাদুনা কপ্পনা মাবু নুংশিবগী খুদম-চাংদম নত্তে। মহাক্লা পাঙথোক্লম্বা শিন্থদো করি তাঙ্কক য়ৌরম্লে, তাইবং মপুগী লৈকোন্দুদা চঙবগী অয়াবা ফংলদ্রা হায়বদো মরুপ-মপাং, মরী-মতা পুল্লপ পুননা নৈনমিন্নবা, মীওইবগী পুন্সি কাংলোন খঙমিন্নবা হোৎনবদুনি 'লান্ন-থৌরম/শ্রদ্ধ' পাঙথোকপগী ৱাউলোন। অদুবু, ওন্থোকপনি মীওইবগী চৎনলোন - মহাক্কী পুন্সিগী থবক থৌরম শৈথাবগী মহুত্তা অতোপ্পা কনাগী পুন্সি ৱারী তারগা, মতেং পীনবৈ নমাদা অচৌবা শেনফম খোমগৎপনা মীদুগী মগুন লেপ্পরে। লোইনাইদবা পুন্সি তাঙ্কত্তুগী ৱারীবু নীংশিংনরিবগে কনানা, থৱায় অমগী লান্না থৌরমদা। ঈশম শম্বা ৱাঅৈহদা মীওইবগী পুন্সি মমলসে শেলনা পাদম ওন্নরে। হিংলিঙৈ মতমদা তৌরম্বা থবক, শেল থোকপবু নত্তবা কনানসু মীথানবীদরে। পুম্নমকসি করিদগীনো ? নৌরিবা অঙাংশিংবু, মহৈ-মশিং তম্বীবদা লমচৎ-শাজৎ, থকসি-খাসি, লাইনিংলোন তম্বীবগী চাং তারকপা, অরং-অরাক 'মেতরিয়েলিজম'গী ৱাখল্লোন অদুতবু মরু ওইনা লৌনখিবা - অসিনা মপুং ওইবা মরমনি। শেম্বীবা মপুবু শকখঙনবা তাক্লিবা অদুবুনি লাইনিং লম্বী। লম্বী অসি লমফাঙলবসু মপু মাদি অমত্তনি। মপু মাগী শক্লোনদি ইমা-ইপাবু শকখঙলবতদা উগনি। ইমা-ইপাদগী হেনবা তাইবং গুরুবু কনানো ? অদুনবু হায়রিবনি - মীৎনা উবা লাই।

মীওইবগী অহানবা পুন্সি তাঙ্কক্তা তৌরম্বা থবক কয়ামুমদুগী মনুংদা অহুমখক নত্তনা অতৈদি অনীশুবা তাঙ্কক য়ৌনা পুথরকপা ঙমদে। অহুমদুদি, অতোপ্পগীদমক তৌরম্বা কান্নবা থবক (কখোকপা), অতোপ্পগী মফমদা পীথোক্লবা লৌশিং, অমদি অচুম-অরান শকখঙবা, মাগীদমক থৌনিবীগদবা মচা-মশু থনম্বা - অসিনি। অতৈমক ঙমদ্রবসু, ঐখোয়বু য়োকপী থাকপী তৌবীরকপা, অৱাবা কোঙ্গায় খাঙলবা, লৈজবা পুম্বা কখোক্তুনা তাইবং শক্তাপীরিবা ইমা-ইপা অনীগীদমক তাইবং মপুগী মফমদা নোংমগী মনুংদা অমুক্তংদি ৱাহৈশিংসি হায়দুনা থৌনিজবা করি কায়বগে ... 'হে তাইবং শেম্বা মপু, ঐনা মীরোল হেক তারকৌদেগী নঙতগী নগুন শকহল্লম্বা, নঙগী নশক তাকপীরম্বা ইমা-ইপা অনীবু ননাক্তা লেঙদনা থম্বীয়ু ...।'

মসিতনা, মথংগী মপোক শকখঙনবা পাম্বেনি।

শাউগনবা অমদি অশাউবা ফাথবা ঙমদবা-১

অশাউবা হায়বসি অকক্লবা ফিভম খরদা মশা মথন্তা লাকচবা নেচরেল রেস্পোন্স অমনি। অশাউবা হায়বসি করিগুম্বা মতমদদি য়াম্না মথৌ তাবা য়াওই।

অদুবু অশাউবা অসি ইশানা কন্ট্রোল তৌবা ঙম্লক্তবা মতমদদি প্রোব্লেম ওইরক্তুনা তৌরোইদবা তৌরুবা নৎত্রগা ঙাঙলোইদবা ঙাঙলুবনা মরম ওইরগা তুংদা নীংঙমদবা পোকহল্লকপা য়াওই।

কুমজা ২০১০ দা চথুখিবা ষ্টদি অমদা কন্ট্রোল তৌদবা অশাউবা অসি ঐখোয়গী ফিজিকেল অমদি ইমোসনেল হেল্থকীদমক্তা য়াম্না ফত্তে হায়না খঙবা ঙমখি। মসিনা য়াম্না থুনা ৱাহং নৎত্রগা ফিজিকেল ভাইওলেন্স কয়া থোকহন্দুনা শাউরিবা মীওই মশা অমদি মহাক্কী অকোয়বদা লৈরিবশিংদসু অমাঙ অতা থোকহল্লি।

অশাউবা ওইরক্লবগী মরম কয়ামরুম লৈ, খুদম ওইনা ষ্ট্রেস, ইমুং-মনুংগী প্রোব্লেমশিং অমদি শেল থুমগী খুদোংচাদবা অসিনচিংবশিংনি।

মীওই খরদদি অশাউবা অসি অলকোহোলিজম নৎত্রগা দিপ্রেসনগুম্বা অতোপ্পা দিসওর্দরশিংনা থোকহল্লি। শাউগনবা হায়রিবা অসিমক্তি দিসওর্দর অমনি হায়না লৌনদে, অদুবু মসি তোঙান তোঙানবা পুক্নীং ৱাখলগী অনাবা কয়াগী সিম্পটোম অমদি ওইরি।

অশাউবা ফাথবা ঙমদবা অমদি শাউগনবা থোকহনবা য়াবা মরমশিং মখাদা পীরি:

দিপ্রেসন: শাউগনবা হায়বসি দিপ্রেসনগী সিম্পটোম অমা ওইবা য়াই। অসিগুম্বা ফিভম অসি ওইরগদি ৱাখল নুংঙাইগনদবা অমদি থবক থৌরম খুদিংমক্তা অপাম্বা লৈরক্তবগী থৌওংশিং য়ামদ্রবদা চয়োল অনীরোম লেপ্পুনা থেংনগনি।

অশাউবা অদু নমশিন্দুনা থম্বা নৎত্রগা মপুঙ ফানা উৎথোকপা য়াই। অশাউবা অদুগী চাং অমদি উৎথোকপগী মওং অদুদি মী মীগী মতুংইন্না খেন্নে।

দিপ্রেসন লৈরগদি অতোপ্পা সিম্পটোমশিং হায়বদি ইরিটেবিলিটি, ইনর্জি মাঙখিবা, হোপলেস ওইবা, মশানা মশাবু শোকহঞ্জবা নৎত্রগা সুইসাইদগী ৱাখল পোক্লকপনচিংবসু থেংনগনি।

ওবসেসিব কম্পলসিব দিসওর্দর (ও সী দি): ও সী দি হায়বসি এঞ্জাইটি মখল অমনি। দিসওর্দর অসি লৈবা মীওইশিং পামদবা অমদি ৱাখলদা লৈতাহন্দবা ৱাখলশিং খনবনা মরম ওইরগা করিগুম্বা থবক অমা হঞ্জিন হঞ্জিন তৌহনবগী থৌওং থেংনগনি। খুদম ওইনা খুদোংথীবা নংগনি হায়না খনবদগী খুদোংথীবা অদু নংদনবগীদমক মশিং হঞ্জিন-হঞ্জিন্না থীবা নৎত্রগা ৱাহৈ নৎত্রগা ৱাহৈ পরেং মতেক অমা হঞ্জিন-হঞ্জিন্না হায়বা অসিগুম্বা থৌওংশিং তৌই।

কুমজা ২০১১ দা চথুখিবা ষ্টদি অমদা অশাউবা হায়বসি ও সী দিগী য়াম্না কন্মন ওইবা সিম্পটোম অমনি হায়বা খঙবা ঙমখি। ও সী দিনা নারবা মীওইশিংগী তঙ্খায় অমদি শাউগনবগী খুদোংচাদবা থেংনৈ। শাউরিবা অদু মহাক্লা হঞ্জিন হঞ্জিন্না খল্লীবা ৱাখল নৎত্রগা হঞ্জিন-হঞ্জিন্না তৌরিবা থবক অদু লেপ্পা ঙমদবদগী নৎত্রগা মানা তৌরিবা থবক অদুদা অপনবা পীরুবদগী ওইগল্লি।

অলকোহোল এব্যুজ: রিসার্চ তৌবদগী খঙলে মদুদি য়ু থকপনা এগ্রেসিব ওইবগী চাং হেনগৎহল্লি।

অলকোহোল এব্যুজ নৎত্রগা অলকোহোলিজম হায়বসি য়ু য়াম্না কা হেন্না নৎত্রগা চাং নাইনা থকপবু খঙনৈ।

য়ু থকপনা থক্লিবা মীওই অদুগী ৱাখল খন্থবা ঙম্বা অমদি অচুম্বা ফিরেপ লৌবা ঙম্বগী পাঙ্গল অদু মাঙহল্লি। য়ুনা ইম্পলস কন্ট্রোলনা অকায়বা পীবগা লোয়ননা ইমোসন কন্ট্রোল তৌনবা হোৎনবদা অৱাবা ওইহল্লি।

এটেন্সন দিফিসিট হাইপরএক্টিভিটি দিসওর্দর (এ দি ঐচ দি): এ দি ঐচ দি অসি পুক্নীং চঙদবা, হাইপরএক্টিবিটি অমদি ইম্পলসিটিগুম্বা সিম্পটোমশিং লৈবা ন্যুরোদিভেলপমেন্টেল দিসওর্দর অমনি।

সিম্পটোমশিং অসি অয়াম্বনা অঙাং ওইরিঙৈ মতমদগী হৌরগা মীওই অদুগী পুন্সি চুপ্পা লোইনগল্লি। মীওই অদুনা অহল ওইরবফাওবা লায়েংদনা লৈরবদি মসিবু এদল্ড এ দি ঐচ দি কৌই।

শাউগনবা অমদি অশাউবা ফাথবা ঙমদবা অসি এ দি ঐচ দি নাবা মীওইশিংদদি চহী তাঙ্কক খুদিংমক্তা থেংনবা য়াই। অতৈ সিম্পটোমশিংদি পোত্থাফম খঙদবা, পুক্নীং চঙবা ঙমদবা, মতম শিন্দোক-শিঞ্জিন তৌবা অমদি পোরম য়াৎপগী হৈশিংবা ৱাৎপা অসিনচিংবশিংনি।

ওপোজিসনেল দিফাইয়ন্ট দিসওর্দর (ও দি দি): ও দি দি অসি স্কুল তল্লিবা অঙাংশিংগী চাদা ১ দগীনা ১৬ ফাওবগী চাংদা নাগনবা বিহেবিয়রেল দিসওর্দর অমনি। তোয়না থেংনগনবা সিম্পটোমশিংগী মনুংদা শাউগনবা, হোট টেম্পর, ইরিটেবিলিটি অসিনচিংবশিং য়াওই।

ও দি দি নাবা অঙাংশিং অতোপ্পা মীওইশিংনা য়াম্না লায়না শাউহনবা য়াগল্লি। মখোয় অসি মীনা হায়বদা য়ানিংগন্দে অমদি মরৈ য়েৎকল্লি।

বাইপোলার দিসওর্দর: বাইপোলার দিসওর্দর অসি মুদ খঙহোং-খঙহোং হোংহনবগী থৌওং থোকহনবা ব্রেনগী দিসওর্দর অমনি।

অসুম্না তোয়না মুদ হোঙ্গনবা অসি অঙাওবদগীনা দিপ্রেসন ফাওবা থেংনবা য়াই। অদুবু দিপ্রেসন অসি বাইপোলার দিসওর্দর নাবা মীওই খুদিংমক্তদি থোক্তবসু য়াই।

ন্যু চেক্কোন য়ুথ ক্লবকী গ্রাউন্দদা মাও কৈথেল ফমগনি

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ০৯ (ঐচ এন এস): মাও-ইম্ফাল মার্কেট কোওর্দিনেসন কম্মিটি অমদি ন্যু চেক্কোন য়ুথ ক্লব অনীনা খুৎশম্নুনা শীন্দুনা ক্লব অসিগী গ্রাউন্দদা হয়েং মাও কৈথেল ফমগনি হায়না কম্মিটি অসিগী কনভিনর খুরাইজম অথৌবনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, কুমজা ২০১৫ দা মাও মীয়াম্বু নাগালেন্দদা পোৎচৈ য়োনবদা সাউর্দন অঙ্গামিনা অথিংবা পীবদা নত্তনা চৎথোক-চৎশিন্দা অয়েৎ-অপন পীরকখি। মাও মীয়ামগী মনা-মশিং য়োনফম লৈরক্তদুনা হিংনবগী লানফমদা অচৌবা পোৎলুম পুরকখি। লমদমসিগী সিভিল সোসাইটি ওর্গনাইজেসন, ইপসা, পান্দম, অকোম লূপ, ইপাক, কংলামৈ, কে আই এল, সী এল কে অমদি কে এস এনা মাও মীয়ামগীদমক লেপ্পগা লোয়ননা ঐখোয় অমত্তনি হায়বগী মীৎয়েংদা ইমোসনল ইন্টিগ্রিটি অমগা লোয়ননা ইকনমিক ইন্টিগ্রিটি শাগৎমিন্নদুনা ইকনমিক ইন্টরদিপেন্দেন্সিগী মরী অমা শাগৎমিন্নবগী ৱাখল্লোন্দা মাও কৈথেল ইম্ফালদা পুরক্তুনা য়োনবা হৌরকখি। মাও-ইম্ফাল মার্কেট কোওর্দিনেসন কম্মিটি শেমদুনা কম্মিটি অসিগী মীৎয়েং মখাদা লেপ্পা লৈতনা লমদম অসিগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা লমদমশিং অদুগী ক্লব, ওর্গনাইজেসনশিংগা খুৎশম্নদুনা মাও কৈথেল চয়োল অমদা অনীরক ফম্লকখি। লৈবাকপোকপা অমদি ইরাই নুমীৎতা হাংদোক্তুনা লাকপগী শরুক অমা ওইনা হয়েং মাও-ইম্ফাল মার্কেট কোওর্দিনেসন কম্মিটি অমদি ন্যু চেক্কোন য়ুথ ক্লবনা খুৎশম্ননা শীদুনা ক্লব অসিগী গ্রাউন্দদা মাও কৈথেল ফমগনি। মাও কৈথেল অসিদা ইরৈচাশিংনা লাক্তুনা মাও মীয়াম্বু তরাম্না ওকপীয়ু। মাওগী পোত্থোকশিং লৈবীয়ু। অপূনবগী শক্তম শাগৎমিন্নবদা মতেং পাংবীয়ু হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

গম্ভীর সিংহ লৈখিদবগী ১৮৬শুবা নীংশিং থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ০৯ (ঐচ এন এস): মৈদিংঙু চিংলেন গম্ভীর সিংহ, নোংদ্রেনখোম্বা লৈখিদবগী ১৮৬শুবা নীংশিং থৌরম ঙসি রিপব্লিকান পার্টি ওফ ইন্দিয়া অম্বেদকর মণিপুর ষ্টেট কম্মিটিগী ওফিসতা পাঙথোকখ্রে।

আর পি আই (এ) অম্বেদকর মণিপুর ষ্টেট কম্মিটিগী সেক্রেটেরি এন তোম্বনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, ঙসি পার্টি অসিগী ওফিসতা চল্লবা থৌরম অমগা লোয়ননা মৈদিংঙু গম্ভীর সিংহ লৈখিদবগী ১৮৬ শুবা থৌরম আর পি আই (এ) মণিপুর ষ্টেট কম্মিটিগী প্রসিদেন্ট সাপম শামুঙৌনা ময়াই তাংবল লৌদুনা পাঙথোকখি।

থৌরমদুদা সাপম শামুঙৌনা লুচিংদুনা লৈখিদ্রবা অথৌবা গম্ভীর সিংহগী মফমদা লৈ কৎখি। থৌরমদুদা তীনখিবশিংনা মিনট অনী তুমীন্না লেপ্পুনা ঈকায় খুম্নবা উৎখি। গম্ভীর সিংহনা মণিপুরগীদমক কখোকপগা লোয়ননা তৌরম্বা থবক কয়া শীংথাখি।

আর পি আই (এ) মণিপুর ষ্টেট কম্মিটিগী প্রসিদেন্ট সাপম শামুঙৌনা ফোঙদোকখিবদা, ঙসিগী মীরোলনা গম্ভীর সিংহ মহারাজগী লৈঙাক্লোন অমদি ৱাখল্লোন কয়া নীংশিংবা তঙাইফদে। গম্ভীর সিংহ মহারাজনা অফবা লৈঙাক্লোন অমা পুরকখি। নিংথৌ অসিগী হৈ-শিংবা কয়ানা ঙসিগী মণিপুর অসি লৈরিবনি। ঙসিগী মীরোলনা কাউফম থোক্তে। মৈদিংঙু গম্ভীর সিংহগী থোইদোক-হেন্দোকপা ফোরেন পোলিসীনা মণিপুরনা মনিং-মখা তম্বা লৈবাক অমা ওইনা লৈরম্বনি। মহারাজ গম্ভীর সিংহ ১৮শুবা চহী চাদা ফোরেন পোলিসী খ্বাইদগী খঙবা লৈঙাক্লোয়নি। মতম পুম্বদা মহাকপু ঈকায় খুম্নবা তঙাইফদে। মহাক্লা য়াৎলম্বা মণিপুরগী ঙমখৈ মতৌ করম্না কায়খিবনো হায়বসি ঙসিগী মীরোলনা খঙবদা কান্নগনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

অমরোমদা, মণিপুর পিপলস দেম্মক্রেটিক ফ্রন্টকী ৱার্কিং প্রসিদেন্টনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, মহারাজ গম্ভীর সিংহ লৈখিদবগী ১৮৬শুবা নীংশিং থৌরম ঙসি এম পি দি এফকী প্রসিদেন্ট এন নোদিয়াচান্দনা ময়াই তাংবল লৌদুনা ফ্রন্ট অসিগী হেদ ওফিসতা পাঙথোকখ্রে। থৌরম অদুদা এক্স-এম এল এ নোদিয়াচান্দনা লুচিংদুনা নিংথৌ গম্ভীর সিংহগী মফমদা লৈ-শু কৎতুনা ঈকায় খুম্নবা উৎখি হায়রি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১০। ১।২০২০, ইরাই
ৱাকচীংগী থানিল।

মেষ : নীংবা থুংবা, লৌশিং থোকপা, অঙম্বনা চানবীবা, মরুপ-মপাং লোয়নবগী কান্নবা ফংবা, পাউ নুংঙাইবা তাজবা অমদি অনৌবা থৌরম পাংগদবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃষ : মীয়ামগী মতেংনা অনীংবা অফবা থবক পাংবা ঙমগনি অমদি য়েক্লা-তিংখং লৈরম্বসু হন্থরগনি। মৈনদি তাথি অদুনা ঈংনা চৎলু অমদি অনম তানগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - অঙনবদা নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : হরাওবা নুংঙাইবদি ঙসিসু ফংজগনি, পন্দুনা লৈখিবা শেল-থুম ফংজবা য়াবসু লৈ অমদি কিদবনা কান্নবা হেন্না ফংগনি। লেংদবা লনদি চেকশিল্লু-মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাঙাঙ হৈত্রদি চোপকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

কর্কট : হায়জবা তাবীগনি, অরং-অরাক ফংজবগী নুংঙাইবা অমদি অরুবা থবক্কী পোরম য়াৎপা য়াগনি। য়েৎনরম্বা খরদি কোকচরনি। অদুবু য়াম্না খঙ-হৈবা শাগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - খাংবা কনবৈ কান্নজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

সিংহ : অরিবা থবক পনবা অমদি নক্লবশিংগা মরী ফবা ৱাৎপা লৈ। থাজদবা মরম খরদগী শেল-থুম্নচিংবা কান্নবা খরসু শোইদনা ফংগনি। লম চৎপা মহয় য়ানগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - পাউ নুংঙাইবা তাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : অনীংবা থবক পাংগনি, থৌনা হন্দবনা অফবা মফম কনবা ঙমজগনি অমদি লল্লোন ইতিক্কী লম্দা চাউনা কান্নবা ফংজগনি। মরুপ/নক্লবগদি মরী ফত্তে।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা : অশা চাওবা মীপাইনিংঙাইনি, ঙমলোইদবদা হেন্না হোয়া ফবা নথক থোংবগা মুক্লবা ওইনা থোক্কনি। মরুপকী মতেংদি লৌবা য়াগনি, অরং-অরাক ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ইকায়খুম্নবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃশ্চিক : অচুম্বনতা মায় পাক্কনি, নচা ননাইগী লম্দা নুংঙাইবা ফংগনি অমদি অফবা লৌশিং তানশিনবা য়াগনি। অদুবু অফা অপুনগী লম্দা/য়েৎনবদা মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - খাংবা কল্লু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : ঙসিসু নীংবা থুংগনি, খুৎচাও থাবা য়াগনি অমদি অনৌবা থৌরমসু পাংবা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। শেল অমদি মীয়ামগী মতেং ফংগদবা অফবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর : মায় পাক্কনি, ইমুং-মনুং লোয়ননা পাংবা থবক খুদিং লেম্নমক মায় পাক্কনি। মরুপ ফংগনি, লাই-গুরুনা চানগনি অমদি ঙাঙ-শকপগী থবক্তা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কুম্বা : ঙাঙবা শকপা হৈবা অমদি পোরম য়াৎপা হৈবনা শেল-থুম অমদি ওইজ-ওইথক ফংজবা ওইগনি। লেংদবা লনদি ফংগনি অমদি অচুম্বনা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিন : চরাংনগনু, লৌশিং চাওবা শাগনু অমদি মীৱা লৌগনু-মদুনা মাঙজবতা থংগনি। য়াম্না লুবা/অনৌবা থবক্তি মরুপ নত্রগা নথক থোংবা লোয়নরগা পাংবা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱারৌনবা লৈগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

মমি ৱারী

নিংথমথা, জুকো ভেল্লি

পাওনম বিরজীৎ

Paonam Birjit is a Mountaineer