থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

মায়থোঙদা তাবা ৱাখলগী মমি

'হিংচাবী! নঙদি অহল ওইর-ওইরগা হেন্না ফজথোল্লক্লে, করি লাইৱা শান্নগে ... য়াম' নুংঙাই য়াইফনা পাল্লমাল্লে... ঐখোয়দি য়াদ্রে, পুমকোপ কোপ্লে, হনুরে'...।

নোংমা, নুপী অনীখক, কুইনা উনরুদ্রবী মতারোয় অনীখক উনবদা ঙাঙনখিবা ৱারীদু তাহৌবনি। 'হিংচাবী' হায়বা, নুংশি খঙদবী, শারমচৎ চৎপী অমদা কৌগদবা মিঙ্গৌদু মতাংসিদা কৌনরিবা, কা হেন্না নকশিন্নবা, নুংশিনবা মিঙ্গৌদুনি। নুপাদদি মসি তৌনদে। হায়নৈ, 'ভায়! নঙদি অহল শুকওই ওইশিন্দে, করি হীদাক চায়... চহী তরাগী মমাঙদা উখিবদুগুম অদুম লৈরম্মী'...। ৱাহৈশিংসি নৎত্রগা, 'হায়মা! নঙদি নশক শাথীনা ওল্লম্লেনা! কৈদৌরে'? নোংমা কোলকাটা এয়রপোর্ট'তা থেংনখিবা, ঐগী কোলেজ তম্লিঙৈগী মরুপ অমদা ঐনা হায়খিবদুমক্লি। মানা কৌরক্লমদ্রবা, ঐহাক শোয়দনা 'খুরা' হায়না কৌরম্লি।

অহল ওইশিনবা হায়বসিমা মহৌশানি। চহী হাপচিল্লক্লিবই মতিক পাঙ্গল হেন্না শোনজিল্লকপা, উনশা হেন্না খুইজিল্লকপা শোয়দ্রবনি। 'নহা ওইথোরকপা' হায়বা অমা হায়নরিবসিমা, ৱাহৈগী ৱানি, মহৌশাগী ওইবা লো'দুগী ৱাংমদনি। অহল ওইশিনহন্দবা, হকশেল থৌরাং অমদি চাবা-থকপা চেকশিনবা, দিসিপ্লিন মেন্টেইন তৌবা হায়ব'মদি লৈ। ঐহাক ইশামক্কী শক্তমসি শকয়েং মিংশেলদা য়েংলগা'সিমদি খল্লি 'ঐহাক অহল ওইশিল্লক্লে'। অদুবু, পূক্লিংসিনদি 'ঐহাক অহল ওইশিল্লক্লি' হায়বসি শুকয়া য়ানীংদ্রি। অদুনা ঐ মিংশেল য়েংখিদবা কুইরক্লে।

ঐনা শকয়েং মিংশেল য়েংবা তনখিবগী অতোপ্পা মরম অমগা লৈ। মদুদি, কাঙজম রাধাকুমারগী শৈরেংগুম্বা ৱারীমচা 'শকয়েং মিংশেল' মিংথোনবদু দ্রামাটাইজ তৌদুনা শান্নরুবা হাক্তক্তা 'মিংশেলদা তারিবা মমিদু ঐগী অশেংবা ইমিরা' হায়না খনবা হৌরকখিঙৈদুদগী। মানা হায় - মাগী শকয়েং মিংশেলদুদা মহাক নত্তবা অমা উই। মতমদুদই খনখিবনি 'মিংশেলদা উরিবা ঐগী শক্তম অসিবু ঐগী ওইফম থোকপা শক্তমদুরা'? ৱাখলদুনা মখা শমথরকপদা নীংশিংলকখি চহী ২৫০০ রোমগী মমাঙদা গৌতম বুদ্ধ'না হায়রমখিবা ৱাহৈ খরা ... 'নহাক্লা ঙসি ওইরিবসি, মাঙলমচৎতা নহাক্লা খনখিবা ৱাখলশিংদুনা ওইহল্লকপা ওইফম থোকপা শক্তম অদুনি'...।

মসিবু ঐহাক য়াসিরা? য়ানীংগুমসু তৌ, য়ানীংদগুমসু তৌ চমম্লে ঐ। অদুবু ঐহাক মসিমদি খঙই - ঐনা উরিবা, শকয়েং মিংশেলদা তারিবা মমি (শক্তম) অসি, ঐনা ওইগে খনখিবা মীশক্তুগী মমিদি নত্তে। অদুবু, ওইরম্বদি য়াই - ঐগী ৱাখলদুনা লমজিংলগা তৌখিবা থবকশিংদুগী মমি ওইবা শক্তম অমা। ঐনা অঙাং ওইরিঙৈ, অঙাং ওইরম্বদগী নহা-পাখঙ-মীয়াম, ষ্টেজ মথং মথং লানশিল্লক, অহল ওইশিল্লক্লবসিফাওবদা ঐনা ওইগে খল্লকখিবা মীশক অদুদি ওইবা শুকঙম ঙম্লক্ত্রি, ওইদ্রি খঙই। অদুগা, ঙসি ওইরিবা ঐগী শক্তম অসি, মাঙলমচত্তা ঐনা খনখিবা ৱাখলশিং অদুগী চপ চাবা, ওইফম থোকপা শক্তম অদুমক্লি...

বুদ্ধনা হায়রম্মী হায়দুনা হেক্তা লায়না য়াগদ্রা? য়ানীংবা নৎত্রগা য়ানীংদবা - মদুনা অমা ওইখ্রগা - ৱাহৈসিনা ৱাখল অমদি খনহল্লি।

'ঐনা হৌজিক তোংলিবা কার অসি, ঐনা তোংগে নীংখিবা অচৌবা অনানবা কারদুদি নত্তে ... খাংপোক'কুম্বা য়ূমসিসু, ঐনা শাগে খনখিবা মথোল লোঙবা লৈমায়দা ইমি তাবা তরু-তরুবা য়ূমদু নত্তে... ঐগা য়ূম্বানমিন্নদুনা, পুন্সি খোঙলোই ওইনা লৈমিন্নরিবা মহাকসি ঐনা খোয়দাজখিবা/পামজখিবা নুপী/নুপাদু নত্তে'... অসিনচিংবা ৱাখল কয়া লাক্লা-ফানা ঙমদনা পাইশিল্লক্কনি কোক্তুদা শেন্নহৌদবা মীকূপ কয়াদা। কয়াদা তৌবীমল খঙখিদ্রবা, নুংশি হৈত্রবা ৱাখলনো!

বুদ্ধনা হায়খিবা ৱাহৈসি নীংশিংলুরগা অলবর্ট আইনষ্টাইন অমুক নীংশিংলকই ...'ঐনা ঙসি ওইরিবসি মমাঙঙৈদা ঐনা খনখিবা ৱাখলদুনা ওইহল্লকপনি'... বুদ্ধগী ৱাখল অসিগা ... 'তাইবংপানসিদা থোক্লিবা/ওইরিবা পূম্নমক চপ মান্নবা পুংফম অমত্তদা থোক্লিবনি, হৌখ্রবা মতম হায়বা অমা লৈতে'...। আইনষ্টাইন'গী ৱাখলসিগা কয়াদা তায়ওন্নখ্রবা? আইনষ্টাইন'না হায় - মতম হায়বসি শুকলৈ লৈতবা পোৎশক অমনি, ঐখোয় মীওইবগী ৱাখলনা শাগৎপা। মহাকখক্কী ৱা নত্তে, সাইন্টিষ্ট পূম্নমক্কী ৱাখলনি - সাইন্টিফিক থিওরি খুদিংমক হান্না লৈরম্লবা ঙাক্তনি, সাইন্টিষ্টশিংনা শেম্বা নত্তে, হান্ননা লৈরম্লবা মীওইবনা খঙলমদবদু সাইন্টিষ্টশিংনা থিদুনা পুথোকপখক্তনি। থিওরিসিগী মতুংইন্না, ঐনা/নঙনা/মানা পাল্লিবা পোৎশক অদুসু তাইবংসিদা হান্ননা লৈরম্লবনি, কনাগুম্বনা নীংলকপা মীকূপ অদুদা 'তিং-পানবা' মপুনা পোৎশক অদু মঙোন্দা পীননবা শেম শাই। মহাক মশাগী মখূৎ য়ৌরকপদা মতম চঙলিবগী মরমদি মহাক্কী পূক্লিং-ৱাখলগী ফ্রিক্কেন্সিগী পোৎশক অদুগা লৈরিবা ফ্রিক্কেন্সিদুগা চানদবা অদুননি। সাইন্টিফিক এক্সপ্লেনেসন অসিদসু য়ানীংবা নৎত্রগা য়ানীংদবা - পূক্লিংগী মখা পোনগনি।

থোমাস অলভা ইদিসন'না মতম চঙনা শাগৎচখিবা লেবোরেটরি রুম-মহাক্কীদি লাইরৈবাক্তই হেল্লবা ময়ূমনি। চহী কয়া থিজিন-হুমজিন তৌরকপগী ফাইন্দিং কয়া, নৌনা পুথোক্লবগী শেম-শাবা লোইরবা থিওরি কয়াগী অইবা ৱারোল, মমল য়াল্লবা পোৎ-চৈ-খূৎশু-খূৎলায়-নোংমা, অহিং অমা খঙহৌদনা হৌরকপা মৈজাও অমনা লেবোরেটরিদু তাঙ্গোয় ওলহনখি। মহাক ৱাখি, নীংবা কায়খি। মাগী নুপীগী মনাক্তা চত্তুনা হায়খি ... 'দার্লিং! নঙনা পুন্সিদা অমুক হন্না উররোইদবা তাঙলবা দৃশ্য অমা য়েংলো লাও ... মুসুক মুনা, তাঙ্গোয় ওন্দুনা তারিবসে ঐগী পুন্সিসিদা, ঐনা ঙসি ফাওবদা তৌরকখিবা থবকশিং অদুনি' ...। মাগী নুপী, কপখি থম্মোয় শোক্লা। ইদিসন'দি মোমোন্নবা শকফমদু কায়খিদে। অতেক অকায়শিংদু লোইশিল্লগা অনৌবা লেবোরেটরি অমা শাখি। খরা লৈরগা 'ইলেকত্রিক বল্ব' পুথোকখি।

মকোক মমৈ শম্নদবা ঙসিগী থম্মোয় পাউদমসে, মায়থোঙসিদা তারমগদবা মফম-মরাং খঙদবা ঐগী ৱাখলসিগী মমিরা? মদুমদি খঙদে ঐ।

লৌশিং পুক্কে/খোমজিনবা- কৈথেল্লাকপম খুমনঙম্বা

শাউগনবা অমদি অশাউবা ফাথবা ঙমদবা-২

ইন্টর্মিট্টেন্ট এক্সপ্লোসিভ দিসওর্দর (আই ঈ দি): আই ঈ দিগী অনাবা লৈবা মীওইশিং মী খৎনগনবা, খঙশাউ শাউরকপা, নৎত্রগা তমথিবা মওং মতৌশিং অহৌবা নাইনা হঞ্জিন হঞ্জিন তৌগনি। মখোয়না করিগুম্বা মতমদা লৈরিবা সিসুএসনগা চান্নদনা কা হেন্না শাউবগুম্বসু তৌবা য়াই। লায়না অসি নাবা মীওইশিং য়াম্না থুনা শাউগল্লি অমদি অয়াম্বা মতমদা শাউদুনতসু লৈগল্লি।

অতোপ্পা তোয়না থেংনগনবা মওং-মতৌশিংগী মনুংদা টেম্পর টন্ত্রম, মরৈ য়েৎকনবা, ফূনগনবা, খৎন-চৈনবা, পোৎ-চৈ লংবা থুগায়বনচিংবসু পনবা য়াই।

অসিগুম্বা মীওইশিং অসি অহৌবা নাইবা মখোয়গী মচিং নাইবগী মওং অদু নেমথখ্রবা মতুংদা নীংঙমদবা নৎত্রগা ইকায়বা ফাওরকপা য়াই।

থৱায় নুংঙাইতবা: অশাউবা হায়বসি থৱায় নুংঙাইতবা নৎত্রগা থৱায় ৱাবগী ষ্টেজ অমসু ওইবা য়াই। থৱায় নুংঙাইতবা অসি নুংশিজবা মীশক অমা লৈখিদবা, কায়নখিবা নৎত্রগা খাইনখিবা, নৎত্রগা থবক তৎপগুম্বদগী ওইরকপা য়াই। অশাউবা অদু লৈখিদ্রবা মীওই অদুদা নৎত্রগা থৱায় নুংঙাইহন্দবা থৌদোক অদুগা মরী লৈনবা মীওই অমা হেক্তদা নৎত্রগা পোৎ-চৈদা তাইনবসু য়াই।

অতৈ সিম্পটোমশিং ওইনা শোক চৎপা, হকচাং পংথবা-শিথবা, মরাল লৈরে হায়না ৱাখলদা ফাওবা, ৱাখল নুংঙাইতবা, নাইতোম তাবা, অকিবা অসিনচিংবশিংসু থেংনবা য়াই।

অশাউবা ফাথবা ঙমদবা (এঙ্গর ইস্যু)গী সিম্পটোমশিং: অশাউবনা ফিজিকেল অমদি ইমোসনেলগী ওইবা সিম্পটোমশিং থেংনহল্লি। অসিগুম্বা সিম্পটোমশিং অসি মীপুম খুদিংমক্তসু অদুম্মক থেংনবা য়াই, অদুবু এঙ্গর ইস্যু লৈবা মীওইশিংদনা হেন্না থেংনগনি অমদি কা হেঞ্জিনবসু য়াওগনি।

ফিজিকেল সিম্পটোমশিং: অশাউবনা হার্ট, ব্রেন অমদি মসলশিং য়াওনা হকচাংগী তোঙান তোঙানবা কয়াৎশিংবু শোকহল্লি। কুমজা ২০১১ দা চখিবা ষ্টদি অমদা অশাউবনা ঐখোয়গী হকচাংদা টেষ্টোষ্টেরোন লেবেল হেনগৎহনবগা লোয়ননা কোর্টিসোল লেবেল হন্থহনবা থেংনখি।

অশাউবগী ফিজিকেল সাইন অমদি সিম্পটোমশিংগী মনুংদা ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎপা, হার্ট রেট হেনগৎপা, হকচাং জীং-জীং লাউবা, মসল টেন্সন লৈবা অসিনচিংবশিংসু থেংনবা য়াই।

ইমোসনেল সিম্পটোমশিং: অশাউবগা লোয়ননা চৎমীন্নবা ইমোসন কয়ামরুম লৈ। অশাউবা হৌরক্লমদাই, শাউরিঙৈ, নৎত্রগা লোইখ্রবা মতুংদা থেংনবা য়াবা ইমোসনেল সিম্পটোমশিংদি- ইরিটেবিলিটি, নীংবা কায়বা, এঞ্জাইটি, য়াম্না কা হেন্না শাউবা, ষ্ট্রেস লৈবা, পুক্নীং ফাথবা ঙমদবা, মরাল লৈরে হায়না ফাওজবা অসিনচিংবশিংনি।

এঙ্গর ইস্যু মখলশিং: অশাউবা অসি মওং কয়ামুক্তা উৎথোরকপা য়াই। অশাউবা খুদিংমক মওং চপ মান্ননা উৎথোরক্কনি হায়বা লৈতে। এঙ্গর অমদি এগ্রেসন অসি আউটৱার্দ, ইনৱার্দ নৎত্রগা পেসিব হায়বা মওং অহুমদা উৎলকপা য়াই।

- **আউটৱার্দ:** এঙ্গরর অমদি এগ্রেসন অদু য়াম্না লায়না খঙবা ঙম্বা মওংদা উৎথোকই। অসুম তৌবা অসিদা লাউ-খোংবা, শাপ তৌবা, পোৎ-চৈ লংবা নৎত্রগা থুগায়বা, অতোপ্পা মীওইশিংদা ৱাহৈনা নৎত্রগা খূৎ য়াওনা ফুবা চৈবা তৌবনচিংবা থৌওংশিং তৌবা য়াই।

- **ইনৱার্দ:** মওং অসিদনা মশা মথন্তদা ওইনা শাউজগনি। মশাগী মরমদা ফত্তনা ঙাঙবা, মশানা নুংঙাইগদবা থবকশিং তৌবা তোকপা নৎত্রগা চাবা-থকপগুম্বা তঙাইফদনা মথৌ তাবা থবকশিংফাওবা তৌবা লেপ্পা য়াওই। মশানা মশাবু অশোক-অপন নংহঞ্জবা, অতোপ্পা মীওইশিংদগী লাপ্না লৈবনচিংবা তৌদুনা অশাউবা অদুনা মশাদা ওইনা ওনশিঞ্জবা তৌগনি।

- **পেসিব:** মসিদনা অশাউবা অদু নাকোইননা নৎত্রগা মী অমনা য়াম্না লায়না খঙবা ঙম্লোইদবা মওংদা উৎথোরকই। খুদম ওইনা কৌবা ঙাঙবা খুমদবা, পৈথোক্তুনা লৈবা, করেম্নবা অমদি ওইদবা ৱাফমশিং শেমজিন শাজিল্লগা হায়বনচিংবশিং পনবা য়াই।

ইশাদা এঙ্গর ইস্যু লৈবরা হায়বা করম্না খঙগদগে:

তোয়না শাউগনবা, অশাউবা অদু ইশানা ফাথবা ঙমদরে হায়না ৱাখলদা ফাওরবা, অশাউবা অদুনা মরম ওইরগা অতোপ্পা মীওইশিংগা লৈনবা মরীদা অকায়বা লাকহল্লবা, অশাউবা অদুনা মরম ওইরগা অতোপ্পা মীওইশিংদা শোকহল্লবা, অশাউবা অদুনা মরম ওইরগা তুংদা নীংঙমদবা ফাওরক্কদবা থবক-থৌওংশিং তৌরবা নৎত্রগা ৱাহৈ-ৱাতাশিং হায়রবা, ফিজিকেল ওইনা নৎত্রগা ভর্বেল ওইনা এব্যুজ তৌরবা, হায়রিবশিং অসি থেংনরগদি ইশাদা এঙ্গর ইস্যু লৈরম্বা য়াই।

এঙ্গর ইস্যু মেনেজমেন্ট:

করিগুম্বা ইশাগী অশাউবা অদু ফাথবা ঙমদ্রে হায়না ইশানা থাজরবা নৎত্রগা মদুনা মরম ওইরগা ইশাগী পুন্সিদা নৎত্রগা অতোপ্পা মীওইশিংগা লৈনবা মরীদা অকায়বা থোকহল্লবদি মেন্টেল হেল্থ প্রোফেসনেল অমগী মতেং লৌগদবনি।

মেন্টেল হেল্থ প্রোফেসনেল অমনা য়েংলগা অশাউবা অদু থোকহল্লকপা অতোপ্পা পুক্নীং-ৱাখলগা মরী লৈনবা মরমশিং লৈবরা অমদি লায়েং মথৌ তাবরা হায়বদু খঙদোকপা ঙমগনি।

'কন্সত্রক্সন ৱার্করশিংগী ফংফম থোকপা বিনিফিট পীথোকপীয়ু'

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১০ (ঐচএনএস): কন্সত্রক্সন ৱার্করশিংগী ফংফম থোকপা ২০১৬গী বিনিফিট অথুবদা পীথোকপীয়ু হায়না লোয়ালম কন্সত্রক্সন ৱার্কর্স ৱেলফ্যের য়ুনিয়নগী সেক্রেটরি এম শখিনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, য়ুনিয়ন অসিগী অথুবা মীফম অমা ফমদুনা হৌজিক মণিপুর লৈঙাক্কী লেবরশিংগীদমক ইন্দিয়া লৈঙাক্লা শেল্লকপা লেবর বিনিফিট পীথোক্লবা ২০১৬গী পন্দুনা লৈরিবা ৱেলফ্যের ফন্দশিং অথুবদা পীথোক্লবা অকনবা ৱারেপ অমা ঙরাং লৌখ্রে। কুমজা ২০২০ য়ৌরক্লবা ফাওবদা ২০১৬গী ফন্দ পীথোক্তবা হায়বসি অঙকপা অমা ফাওই। শিন্মী ওইনা লৈজরিবা শু-নোম্লগা হিংলিবা কন্সত্রক্সন ৱার্করশিংগী ফীভম শুনা শুনা লায়রবা তাল্লকপগী ফীভমদা লাক্লি। লৈঙাক্কী লেবরগীদমক কায়থোক্তুনা লৈরবা শেনফমবু চহী ৪ পলহন্দুনা থম্বা হায়বসি শিন্মীশিংবু ওৎ-নৈবনি হায়না লৌই। ইন্দিয়া লৈঙাক্তা মীওইবগী খুৎশুমল হেনগৎপীনবা অকনবা খোঙজং কয়া চখ্খরি। অদুবু শিন্মীশিংবু ওৎ-নৈবা হেঞ্জিল্লক্লি। কুমজা ২০১৬গী পন্দুনা লৈরিবা কন্সত্রক্সন ৱার্করশিংগী বিনিফিট খুদক্তা পীথোকপীয়ু। চহী ৪গী বিনিফিট পীথোক্লবা থবকশিং পায়খৎপীয়ু। চহী লোইদ্রিঙৈদা কন্সত্রক্সন ৱার্করশিংগী মচাশিংগী রিদিং সার্টিফিকেট লৌরগা চহী চহীগী থাগৎপা য়াহনবীয়ু। চহী হেনখ্রবা মতমদা রিদিং সার্টিফিকেট লৌবদা মহৈশেঙশিংগী মকোকশিংনা প্রোব্লেম কয়া লৈরকই। প্রোব্লেম অসি থোক্তনবা মরী লৈনবা ওথোরিটিনা শীনবীয়ু হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

জেলদা নমশিন্দুনা থল্লবদি মীয়ামগা লোয়ননা খোঙজং চঙশিল্লগনি:মরুপ

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১০ (ঐচ এন এস): সী পি আই মণিপুর ষ্টেট কাউন্সীলগী সেক্রেটরি এল সোটিনকুমারবু মখা তানা জেলদা নমশিন্দুনা থল্লবদি মীয়ামগা লোয়ননা খোঙজং কয়া চঙশিল্লগনি হায়না ওল মণিপুর নুপী মরুপ, ইম্ফাল ইষ্টকী সেক্রেটরি এন প্রেমিলানা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, মমাঙ থাগী ১৯ দা সিটিজন্সিপ এমেন্দমেন্ট এক্টকী মায়োক্তা ইন্দিয়া শিনবা থুংনা লেফ্ট পার্টিশিংনা খোঙজং চঙশিনখি। ইন্দিয়া পুম্বদা চখিবা খোঙজং অদুগা মরী লৈননা মণিপুরদসু লেফ্ট পার্টিশিংনা খোঙজং চঙশিনখিবা অদু মীয়াম্না শৌগৎতুনা য়াম্না মায় পাকপা ওইখি। ইন্দিয়া পুম্বগী ওইনসু খোঙজং অদু মায় পাকখি। ইন্দিয়াগী তোঙান তোঙানবা মফম কয়াদা ৱাকৎ খোঙজং, মীয়ামগী খোঙচৎ অমদি প্রোটেষ্ট কয়া মফম কয়া শিনবা থুংনা পাঙথোকখি। মীওই কয়া অমা দিটেন তৌখি। অদুবু জেনরেল ষ্ট্রাইক লোইরবা মতুংদা লোইনা থাদোক্লখি। লাইবক থীবদি মণিপুরগী ওইনদি ফারুবা অতৈ লোইনা থাদোকখ্রবসু জেনরেল ষ্ট্রাইক লোইরবা মতুং দিসেম্বর ২০দা সী পি আই ষ্টেট ওফিস মনাক্তগী ফাখিবা সী পি আই মণিপুর ষ্টেট কাউন্সীলগী সেক্রেটরি এল সোটিনকুমারবু জেলদা নমশিন্দুনা থল্লি। সোটিনকুমারবু জেলদা নমশিন্দুনা থম্বা হায়বসি লৈবাক অসিদা চৎনরিবা দিমোক্রেসিবু খোঙ্গাওনবনি হায়না লৌদবা ঙমদে। মীয়ামগীদমক হনবা লৈতনা থেংনরিবা মীওই কয়াবু মচিন মেনগনি, কিহন-খঙহনবা ঙম্মী হায়বগী মতাগুম এক্ট কয়া পান্দুনা জেলদা থমজিনবা লৈঙাক অসিগী লীচৎ অসি ঙসি ফমখিবা ওল মণিপুর নুপী মরুপ ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মীফম্না অকনবা মওংদা কন্দেম তৌরি। সী পি আই মণিপুর ষ্টেট কাউন্সীলগী সেক্রেটরি এল সোটিনকুমার খুদক্তা কন্দিসন অমত্তা য়াওদনা থাদোক্লবা ঙসিগী মীফম্না লৈঙাক্তা দিমান্দ তৌরি। করিগুম্বা মীয়ামগী ৱাফম থওইদনা মখা তানা জেলদা নমশিন্দুনা থল্লবদি ওল মণিপুর নুপী মরুপ ইম্ফাল ইষ্টনা মীয়ামগা লোয়ননা খোঙজং কয়া চঙশিল্লগনি। এল সোটিনকুমারবু কন্দিসন অমত্তা য়াওদনা থাদোকউ। মমাঙ থাগী ১৯ দা সিটিজন্সিপ এমেন্দমেন্ট এক্টকী মায়োক্তা ইন্দিয়া শিনবা থুংনা জেনরেল ষ্ট্রাইক চখিবা অদুগা মরী লৈননা মণিপুরদসু লেফ্ট পার্টিশিংনা খোঙজং অদু চঙশিনখিবনি। মীওই কয়া দিটেন তৌরবসু ষ্ট্রাইক লোইরবা মতুংদা থাদোক্লখ্রগা এল সোটিনকুমারবুনা জেলদা ফাজিন্দুনা থল্লি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১১।১।২০২০, থাংজ, ৱাকচিংগী ১৬নি পানবা।

মেষ : খল্লুদবা কান্নবা ফংগনি, মীয়ামগা মরী ফগনি, নচাক নরল লেপশিনবা ঙমগনি অমদি শেল-থুমগী লম্দা কান্নবা ফংগনি। পাইরক্কী লৌশিং শোল্লি-ৱা খাকউ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ : মরুপ-মপাংগা মরী ফবা ৱাৎকনি অমদি খোইরাংবসু লৈগনি- পূক্লিং ফাথবা ফৈ। লল্লোন ইতিক্তদি মায় পাক্কনি অমদি লাইবক ফবনা অরং-অরাক ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : হকচাং নুংঙাইবা খরা ৱাৎপা অমদি মরুপ-মপাংগা মরী ফবা ৱাৎপা লৈগনি-ৱাঙাঙ হৈয়ু। থৌনা ফুদোকপা অমদি অচুম্বা চৎপনা মায় পাক্কনি, শেল ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - য়েৎনদ্রদি নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট : হরাওবা নুংঙাইবা, অশা-চাওবা অমদি নীংবসু থুংবা নুমিৎনি। মীনা ইশিনবা ঙাইদনা অনৌবা থবক পায়হৌবা য়ারনি। মরুপ ফংগনি। হৃদৈদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা লুনা তৌবি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : অনম তানগনু, মফম মতম য়েংদনা থৌনা ফুদোক্কনু। লাই-গুরু অমদি মীয়ামগা মরী ফনবা হোৎনৌ। অনৌবা অরুবা থবক য়ৈথোকপনা অফবা ওইগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবগী য়াকা য়েংনা চৎলু।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কন্যা : নীংবা থুংবতা নত্তনা শেল-থুমগী লম্দা চাউনা কান্নবা ওইগনি। মুক্লবদা ঙমগনি অমদি হায়জবদা ইকায়খুম্নবা ফংগনি। য়েক্লবনদি নরলদা মীতাই-কাউগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা : য়েক্লবনা য়েংথিবা অমদি লায়র তানবনা পূক্লিং ৱাবা খরদি লৈগনি। অদুবু থবক্কী লম্দা লাইবক ফগনি, ৱানোম থৌনোম কান্নগনি, অরং-অরাক ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

বৃশ্চিক : ইমুং-মনুং অমদি মীয়ামগী মতেংগা লোয়ননা অনীংবা থৌ লায়না পাংগনি অমদি মরুপ-মপাং ফংজগনি। অচুম্বা তৌ-অরানবা পাম্বৈ শীজিন্নরদি মাঙজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : ৱানোম থৌনোম কান্নবা ৱাৎকনি অদুবু নোল্লুক্লা চৎলদি খরদি ফগনি। মতাং চাদে থৌনা ফুদোক্কনু মাঙবনা হেনগনি। য়ারগদি মীয়াম লোয়ননবা হোৎনৌ।
লৈশা পাখংশিংগী - নাপল থাদোকউ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

মকর : খ্বাইদগী হেন্না নীংবা থুংগনি, লল্লোন ইতিক্তা মীকোক থোংগনি, অরং-অরাক লেপশিনবা অমদি অনীংবা অপাম্বা ফোঙদোকপা য়াগনি। য়েৎনরদি মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্বা : অফা অপুন কোকচবা, য়েৎনবদা ঙমজবা অমদি হকচাং নুংঙাইবা হেনবা নুমিৎনি। ওইজবা থিবা কান্নগনি। মীতোপ থাজরদি কাইনবগী নুংঙাইতবা নংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - হেন্না থাজরুনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন : য়েক্লবা ঙমজদুনা পাংঙমদবা থবক পাংবগী নুংঙাইবা লৈগনি, খুদক্তা অরুবা ৱারেপ লৌবা ঙমগনি, মীনা লাকচবা ঙমলোই। কাইনবা নংবা য়াবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল ফাথনা চৎলু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

অচঙবা মরূবু ওইরবদি মরুভুমিগী লৈকংলাদা হুন্দোক্লবসু হৌগৎলক্তুনা মীয়ামদা মরুম পীবা ঙমগনি

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

রাকেশ নোংমাইথেম
লমদম অসিগী শক্লাইরবা মোদেল

হায়নবা লৈ ফনা ফবা লৈহাউ চেনবা লৌফম ওইরবসু থাগদৌরিবা মরু অদুনা তিনজং-কায়জংবা ফত্তবা মরু ওইরবদি হৌবা ৱাগনি। অদুবু অচঙবা মরুবু ওইরবদি মরুভুমিগী লৈকংলাদা হুন্দোক্লবসু ময়োন চোঙলক্তুনা, মশা ফন্না চাউখৎলক্তুনা লম্বী চৎলিবা মীয়ামবু মরুম পীদুনা নুংশাগী মৈশাদগী ঙাকথোক্লবা মতেং পাংদবসু নত্তে। য়ুমগী মতেং ফংদ্রবসু মশাগী হোৎনজমন্না ফেসনগী লম্দা টাইটল কয়া লৌদুনা লমদমসিগী মায় পুরকপা ঙমখিবা রাকেশ নোংমাইথেম ঙসি মোদেলিংগী লম্দা নৌনা চঙলক্লিবা নহারোলশিংবু তাকপী তন্বিদুনা অনৌবা মায়োন অমদা পুরক্লবা কন্না হোৎনরক্লিবা মীশক অমনি।

রাকেশ নোংমাইথেম নহারুপ অৱাং লৈকায়দা লৈবা নোংমাইথেম বিরেন অমদি নোংমাইথেম ওংবি গম্ভিনিগী মচা ৭কী মনুংদা খ্বাইদগী ইতোন তোনবা মচানি। কুমজা ২০০৮দা দি এম কোলেজ ওফ আর্টসতা গ্রেজ্যুসন তম্লিঙৈদা ফ্রেসর্সমিট অমগী ফেসন শো অমদা অহানবা ওইনা মহাক্কী মচে থোকপা লাইশ্রম বিদ্যাপতিনা য়াওহনখি। মদুগী মতুং তারকপা ওইনা কুমজা ২০১১দা এন আই টি টাকয়েলগী ইন্সটিট্যুটতা ফেসন শো চাংদমনবগী থৌরম অমা পাংথোক্কনি হায়না ন্যুজপেপর অমদা থেংনখি। কন্টেষ্ট অদুদা য়াওদুনা মহাক ৱিনর ওইবা ঙম্লকখি। রিশিকাশ মেন্ট হন্ট মণিপুরদসু টাইটল লৌবগা লোয়ননা বেষ্ট মোদেলগী এৱার্দসু ফংখি। মথং-মথং কুমজা ২০১৫দা মেন মেগা মিষ্টর নোর্থ ইষ্টতা বেষ্ট মোদেল অমসুং বেষ্ট পর্সনেলিটি হায়বা এৱার্দ অনী ফংলকখি। অসুম্না মহাক মোদেলিং অমদি ফেসনগী ইভেন্টশিংদা এৱার্দ অমদি টাইটল কয়াসু লৌরকখ্রে।

রাকেশ ফিল্মগী লম্বীদসু মায়পাক্লা মতম খরা চঙলুরে অদুবু হৌজিক্কী ওইনা মোদেলিংগী লম্দা ওইনা খোঙদারি। রাকেশকী খ্বাইদগী পামজবা মচুদি অঙৌবা মচুনি। ঈশৈ শকপা, মোর্দন দান্স তৌবনা মহাক্কী অপাম্বা হোবি ওইরি। রনবির থৌনা, পুস্পরানি, গোকুল, বিশ্বমিত্র অমদি লৈখিদ্রবী সিমানা মহাক্কী খ্বাইদগী খোইদাজবা শৈশকপা, শৈশকপী, এক্টর অমদি এক্ট্রেসশিংনি। রাকেশনা খ্বাইদগী পামজবা এঞ্জাং হায়রগদি চমফুৎ অমদি কাংহৌনি। ঙসি ফাওবদা রাকেশকী পুন্সিদা টাইটল অমদি এৱার্দ কয়া লৌদুনা মীয়াম্না শক খঙবা ঙম্লকপা অসি মহাক্কী অপোকপা, অপোকপী অমদি মহাকপু খুৎ পায়দুনা তাকপিরকপা ওজাশিংদা ক্রেটিদ পীনিংই হায়নসু ফোঙদোরকখি। লোয়ননা লমদম অসিগী শক্লাইরবা বিগ এম ষ্টুদিওগী ফোটোগ্রাফর সনাতোম্বা খোংবান্তাবম, কষ্টম দিজাইনর দিলিপ চনম অমদি মেক-অপ কেনি কাঞ্চিপুরবুসু থাগৎলকখি। রাকেশকী মখা তারকপা পুন্সিদা মশাগী ওইবা ফেসন ইন্সটিট্যুট অমা লিংখৎতুনা হৌরক্লিবা মোদেল্লিংবু পামজবা তুংগী মীরোলশিংদা তাকপী তম্বিদুনা লমদম অসিগী মায় পুরকপা পাম্মী হায়দুনসু ফোঙদোরকখি। লম্ অসিদা মীয়াম্না শক খঙলকপা অমদি মায়পাকপা ঙম্লকপা অসিদা অৱাবা কয়া অমসু থেংনরক্তবা নত্তে। মহাক্লা খ্বাইদগী ৱাজবা হায়রগদি লম্ অসিদা চৎনবা হোৎনবদা য়ূমগী মীওইশিংনা সপোর্ট তৌবীখিদবগীনি। প্রোফেসন অসিদা চৎনবা হোৎনবদা ফেসনগী ওইনা রাকেশকী ফেমিলিদা ফেসনগী বেকগ্রাউন্দ লৈরক্তবনা মশাসু করিমত্তা খঙদনা চঙলকখিবনা অৱাবা কয়াসু থেংনরকখি। ফেসনকী কন্টেষ্ট কয়া য়াওনবা মপান লমদা চৎপদা পৈশাগী অৱাবা কয়া, অচান-মীরাই নাইবগী ৱাফম কয়া অমদি মেন্টেলি সপোর্ট ফংলকখিদবগী অৱাবা কয়া অমসু থেংনখিদবা নত্তে।

লম্ অসিদা চঙলকখিবা অসিদা অৱাবা কয়া থেংনরকখ্রবসু লম্ অসিদা মায়পাক্তবা য়াদে হায়না চঙলকখিবনা খজিক মায়পাক্লকপা অমদি মীয়াম্না খরা-খরা শক খঙবিবা হৌরকপা অসিনা হৌখিবা অমদি থেংনরকখিবা অৱাবা পূম্নমক কাউখি। রাকেশনা মণিপুরদা পোকচরুবগী খ্বাইদগী চাউথোকচবা হায়রগদি মণিপুরগী নুপীশিংগী থৌনা অমদি মখোয়গী মমা লৈবাক নুংশিবা অদুনি। মণিপুরী অমা ওইনা চাউথোকচনীংঙাই ওইবা পোৎশক কয়া লৈরবসু লমদম অসিদা লৈরিবা মীয়াম্না হীরম খুদিংদা তৌরিবা থবকশিং অদুদা মশা-মশাগী থৌদাং মশক খঙনা তৌনরক্লবদি অমুক্কা হেন্না চাউখৎপা লমদম অমা ওইগনি হায়বগী থাজবা লৈ হায়নসু ফোঙদোরকখি। মোদেলিংগী লম্দা চঙবা পাম্বা মীরোলশিং খক নত্তনা হীরম অমদা হেক্তা নৌনা চঙগে খল্লবদি চঙগদৌরিবা লম্বী অদুগী মতাংদা তুং কোইনা য়েংবা ঙম্বা অমদি য়াম্না তশেংবা ভিজন অমা লৈবগী তঙাইফদবা লৈ। লোয়ননা দিসিপ্লিন লৈবা অমদি পঙ্কচ্যুল ওইবা য়াম্না মথৌ তাই হায়নসু ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা