থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

'এল জি বি টি' - ঈহৌ, লোনা থিংবা ঙমদে- সুপ্রীম কোর্ট

চহী মরিমুক শুরমাল্লে, নুমীৎ'তুমক্তি চপ চানা নীংশিংদ্রে, নোংমা লাংমৈদোং দ্রামাটিক য়ুনিয়ন'না শিনবা 'খা মণিপুর দ্রামা ফেষ্টিবেল'- অথোয় অহেন তান্নবগী মওংদা পাঙথোকপা লীলা-ফাংনবা অমগী জ্যুরি মেম্বর অমা ওইনা ফম্লুবা হাক্তক্তুদা ইশামক্লা হকথেংনরকখিবা থৌদোক অমা নীংশিংলকই। থৌদোকসিগী পাউদমসি সেপ্টেম্বর ৬, ২০১৮ গী নোংঙানবদুদা ইগে খনখিবনি। তাঞ্জাদুদি লৌহৌদ্রে। খনখি- পাউদম অদু অপাবনা শেরান্ননা লৌখিদ্রে !

খুৎই অসি ৱারীমচা অমই মওংদা ইরম্লবদি তমজনিংলুবা পাউদমসি হেন্না মরীক চুল্লমগদবনি। মদুমক্তি ওইখিদ্রে।

নুমীৎতুগী নুমীদাংদু লুমথরকপা পুকসিদা মহৌশাগী মীকৌ (নেচর্স কোল) লাক্তুনা অমাংশঙদা ফম্লম্মী। ঐহাক লৈ খঙদবজাৎনি- থোঙজীন্দুমক্তদা নুপামচা অমা মোবাইল ফোন'দা কনাগুম্বা অমদা ৱারী শারম্মী। ৱারীদুদই খঙই মহাক থৌবালদগীনি। থৌবালগী অতোপ্পা লৈকায় অমদা লৈবা নুপা অমদা ৱারী শাবনি। থম্মোয় শোক্লবা ৱারীনি- কায়নবগী, শেৎনবগী, মাবু মীরায়বীরম্লগা পলেম পন্থৌগী য়াথং ইন লাইবক ফবী কনাগা পুন্সি লৈপুন শেমখিবগী। অমদুনা করি খুম্লকপা লাউদ-স্পিকর থাদবনা, মদুমদি তাবা ফংখিদে। মনুংদা ঐহাক লৈ হায়বগী শামিন হেক ফংবদা মাগী ৱারী কায়রগনি খন্দুনা ঐহাক লোক-তিনফাও সীত্তনা ফনা কুইনা খাঙখি ঐ। পুন্সিদা অহানবা তাবনি- মশাবু ইনখৎলক্লিবী, লৈশাবী অমগুম খঞ্জরদুনা নুপামচা অমনা, মানা খোয়দাজবা, নুংশিজবা পাখং অমদা ৱারী শাবা। পাম্মুবা মাগীদমক মহাক পাম্মুবা খঙখিদে- কোট সুট তুখি, সনাগী লীক শাখি, অনৌবা চহী লাকপা খুদিং, খুদোল কয়া পীখি। মমিৎতই শিন্থরকপা পিরাংগা লোয়ননা মহাক্লা পীরিবা বিদায়গী কায়না ৱারোলদু- মহাক্লা পীখিবা নুংশি খুদোলদু থৌবা নত্তে। মহাক্কী অপাম্বা হংবনি- নীংশিং খুদম ওইনবা, নুংশিবগী খুদোল ওইনা করি পোৎপাং পীরকউগে? মতাঙ চারে খন্দুনা ঐনা খৌদেম্লুবদগী ফোন পায়না পানা থুনা-য়াঙনা চৎখি। নুমীদাংগী মতম ওইবনা ওদিটোরিয়মগী মীয়াম মরক্তুদা মশক-খনে দাকপা ঙমখিদে।

পাউ অসি, কুইরবগী মতুংদা, ঙসিতমক তম্মিংলক্লিবা করিগীনো? অহৌবমক্তদা পঞ্জখিবা তারিখ- সেপ্টেম্বর ৬, ২০১৮ শগোলশেন নুমীৎতা ইন্দিয়াগী সুপ্রীম কোর্ট'না শিংথানিংঙাই ওইরবা ৱায়েল অমা পীখিবদুগী মতুংদনি। কুইখিদ্রিবা ৱাফমনি, অদোমসু নীংশিংলমখিনি- 'নুপাগা নুপাগা, নুপীগা নুপীগা অপাম-নুংশি-ঈখৌগী মরী লৈনবা আইন'না য়াদবা ক্রাইম অমা নত্তে'। সুপ্রীম কোর্ট'কী ৱায়েল মপু মকোক (চীফ জষ্টিস) অদুনা ৱায়েল অদু পীরদুনা হায়খি... 'ঐ হায়বসি ঐহাক্লি, অতোপ্পা অমা ওইবা য়ারোই, ঐদি ঐ ওইনা লৌশিনবীয়ু...'। চীফ জষ্টিসতুগী ৱাহৈদুননি ঐবু থৌবালগী নুপামচাদুগী ৱাহৈশিংদু নীংশিংহল্লকখিবা। মশাবু নুপা অমনি খন্থজবা ঙমখিদবা, খুন্নাইসিনা মাবু মশক খঙবা ঙমখিদবা... অৱাবা তানফম অমদনি মহাক্কুম্বা নুপামচা কয়ানা লেল্লিবা পুন্সি, ঙসিসু।

সুপ্রীম কোর্টকী য়াথং অদু তাবদা হরাও মথোয় কারবা মপাংশিং, নুপাগা নুপাগা, নুপীগা নুপীগা জুরা-জুরা চীল্লোক্লবা লৈখি হায়, ৱায়েনশঙগী কা'দুমক্তদা, লৈবাক মীয়াম মমাঙদা। ইন্দিয়াগী শাংলবা পুৱারী'দা ফনা নুংশিনবা মতৈ-মনাও (নুপা-নুপী) অনীনা অপেনবা-নুংঙাইবা ইহুল ফোঙদোক্লবা মীমাঙ থোক্লা কোন্নদুনা চীনচুপ্ন বদি অমুক্তসু থোকখিদ্রি। ঈকায়-ইকি ৱাংমা লানবা হায়'দুনি।

ঙসি ঐনা ইস্যু অসি পাউদম অমা ওইনা ইগে খঞ্জরুবগী মরমনা অমনি। মখোয়গী ইতিহাস ফাক্কৎ'তুনা নৈনগে খল্লুবসু নত্তে। বাইসেক্সুএল নৎত্রগা ত্রান্সজেন্দর হায়বা ৱাহৈসিদি ঙরাং নহালতনি শীজিন্নবা হৌরকখিবা, ঐখোয়গী ইরমদম অসিদদি 'হোমোসেক্সুএল' হায়বা ৱাহৈ অসি হন্থবা থাক্তা, তুক্কচ্চবা ৱাহৈ অমা ওইনা শীজিন্নরম্মী। অসিগুম্বা মাইন্দ-সেট অসি, বৃটিশ ইন্দিয়া ওইরিঙৈদা ১৮৬১ দা শেমখিবা মীবু চৈরাক পীনবা লো (ইন্দিয়ন পেনাল কোদ) কী ৩৬৬ শুবা তাঙ্কক'তা পল্লিবা ৱাফম অদুনা খনহল্লকখিবনি... 'মহৌশাগী ওইবা পথাপতুগী ৱাংমদা সেক্সকী (নুপা-নুপীগী) মরী অদু লৈনবা আইনগী মতুংইন্না চৈরাক পীবা য়াবা থৌওং অমনি'...। চহী ১৫৭ চুপ্পা ইন্দিয়নশিংবু ৱাখলসিনা লাঙ্গোয় চনশিন্দুনা লাকখি।

মরকসিদা মালেমগী মফম অয়াম্বদা 'এল জি বি টি' হায়না খঙনবা ঈহৌ অমা হৌরকখি। ঈহৌ অদুদি করিসু নত্তে, মীওই কাঙলুপ অমখক্লা মখোয়গী হিংনবগী হক অমা তানবনি। লেসবিয়ন (নুপী মশেল মরী লৈনবা), গে (নুপা মশেন মরী লৈনবা) বাইসেক্সুএল (অমদা নুপা- অনীমক পুনবা মী) , ত্রান্সজেন্দর (নুপাসু নত্তবা নুপীসু নত্তবা মী) মখল অদুগী অপাম-নুংশিগী ইহুল মশক খঙবীনবা হক তানবই ঈহৌ অদুবুনি- এল জি বি টি মুভমেন্ট। অদুগুম্বা হ্যুমেন রাইট এক্টিভিষ্ট অদু মণিপুরদইদি থোক্লকখিদে। কলচরগী লম অমা ওইবনা, শুমাং লীলা কৌবা আর্ট ফোর্ম অমনা মখোয়গীদমক অৱাংবা ফিদা অমা থাবীখি। অদুবু, নুপী শাবী হায়না খঙনবা আর্টিষ্ট মখল অসিগা এল জি বি টিগী ঈহৌনা কোনবা মী মখলদুগদি পুমতোং তোঙানবা মখলনি।

কনাগুম্বা স্কোলারশিংনা হায়- ইন্দিয়ানা তাঙ্কক অহুমদা নীংতম্বা ফংখি- ওগষ্ট ১৫, ১৯৪৭- পোলিটিকেল ফ্রীদম; জুলাই ১৯৯১- ইকমিক লিবরেলাইজেসন (শেল-থুমগী নীং তম্বা); সেপ্টেম্বর ৬, ২০১৮ 'ইমোসনেল ইন্দিপেন্দেন্স' (থম্মোয়গী ওইবা নীংতম্বা)।

তাইবংপানবা অসি ইহান হান্না শেমখিবগী ৱারীদুবু ঐখোয়না মৈ-হৌ-রোল (মৈ হৌরকপগী ৱারী) কৌই। খৃষ্টিয়ানশিংগী গিনেসিসতসু হায়রি- ঈশ্বরনা ইহান হানবদা 'মৈ' শেম্মী। হিন্দুশিংগী 'রিগ-বেদ'দসু হায়রি- তাইবংপানবসিগী হৌরকফমদি 'শক্তি' (ইনর্জি) নি। 'শক্তি' হায়বা লেংলি-পাল্লিবা-নুমীৎ-থা- থৱানমিচাক পুম্নমক্কী তুংনফমনি। অপাম-নুংশিগী ৱাখল পোকহল্লিবা শুমহৎয়াই (কাম/দিজাইর) অদুবুসু কৌই সেক্সুএল ইনর্জি... অদুগুম্বা মতিক ময়াই (শক্তি) মীওইবগী হকচাংদা মহী ওইনা তুংশিন্দুনা লোৎলিবা শক্তিদুনি 'সন্ন-মহী' (সনামহী)। লোৎতুনা থম্বা য়াদবা, মতাং চানা ফুদোকহল্লকপা, মহৌশাগী শক্তি অদুবু কৌই- সেক্সুএল অর্জ। অদুগুম্বা ইহুলদু কনাদা করম পোকহল্লকই? অমগা অমগা মান্নদে, মদুদা অথিংবা পীরুবা মীওইবগী হক নত্তে। ইট ইজ নেচরেল লো হেজ নো কন্ট্রোল ওভর ইট। সুপ্রীম কোর্টনা হায়বনি, ঐনা করি হায়রুনি।

লৌশিং পুক্কে

লোক থুংবা অমসুং লোক লাইহৌদগী ঙাকথোকসি

ঐখোয়গী পুন্সিদা ঐখোয় খুদিংমক লোক থুংবা অমসুং লোক লাইহৌ ২০০ রোম মায়োক্নে। অঙৈং-অশা হায়বদি টেম্পরেচর নেমথরকপখিবদা ঐখোয়দা লোক-থুংবা য়াবগী চাং অসি হেনগৎহল্লি। অদুবু হায়রিবা লোক থুংবা অমসুং লোক লাইহৌশিং অসিগীদমক ডাক্তরশিং তানরুবগী মথৌ তাদে হায়না ডাক্তরশিংনা হায়রি।

হৌজিক নিংথমথাগী ফিভম হেঞ্জিল্লক্লবা মতম অসিদা অসিগুম্বা লোক থুংবা, হাকথি খনবা অমসুং লোক লাইহৌশিং অসি থিংনবা ঐখোয় করি করি তৌবা মথৌ তাবগে হায়বসি, মফম অসিদা লৈরে।

নুংশা মঙালগী কান্নবা লৌবাঃ

ঐহাক্লা ভিটামিন দি-সপ্লিমেন্ট অমা চাই। মসিগী ভিটামিন অসি নুমিৎকী মঙাল নুংশানা শেম্বনি অমসুং ইনফেক্সন থোকপা মতমদা ঐখোয়গী ইম্যুন রেস্পোন্সকীদমক মসি মরু ওই। অদুবু নিংথমথাগী মতমদদি মীওই কয়াদা মরু ওইখ্রবা মচাক অসি

লৌশিল্লু, লোয়ননা মরেক থোকপা ঙা অমসুং য়েরুম চাউ হায়রি।

হকচাং লেঙ-খোৎপাঃ

বৃটিশ জর্নেল ওফ স্পোর্টস মেদিসিনগী ষ্টদি অমগী মতুঙ ইন্না চয়োল অমগী মনুংদা নুমিৎ ৫নিরোম হকচাংগী শাজেল তৌরিবা অমসুং হকচাং তেকখৎপা ফাওরিবা

ৱাৎলি হায়না য়ুনাইটেদ কিংডমগী কারদিক য়ুনিভর্সিটিগী কম্মন কোল্ড সেন্টরগী দিরেক্টর, প্রোফেসর রোন এক্কলসনা হায়। মরম অদুনা নুমিৎ খুদিংগী ওইনা য়ুমগী মপান্দা থোক্তুনা নহাক্কী মথৌ তাবা ভিটামিন ঈদি মীওইশিংদা লোক থুংবগী লায়না নারক্কদবদগী চাদা ৪৫ রোম ককথৈ হায়রি। নুমিৎ খুদিংগী নোংমদা পুংখায় অমরোম ময়ায় ওইরপ্না শাজেল তৌবনা ফ্লু ভেন্সিন্দা হকচাংনা পীবা পাউখুম শরুক অনী হেনগৎহল্লি হায়না তোঙানবা য়ু এস ষ্টদি অমদসু ফংখ্রে।

অদুবু এক্সরসাইজ হেঞ্জিন্নদি তৌরোইদবনি। করিগুম্বা হেঞ্জিন্না এক্সরসাইজ তৌরবদি নখোয়দা অনাবা অমসুং ইনফেক্সন থোকপা য়াবগী খুদোংথিবদু হেনগৎহল্লকপদুম য়াই হায়রি।

ভাইরস হাংনবা থবক লৌখৎপাঃ

লোক থুংবা অমসুং লোক লাইহৌগী ভাইরসশিং হাৎন-বগীদমক ভাইরসশিং অসিনা খ্বাইদগী হৈনবা লৈফমশিং, খুদম ওইনা থোঙগী খুৎপায়ফমশিং অমসুং টোইলেটশিংদা এন্টিবেক্টিরিএল স্প্রেশিং কাপ থোক্কদবনি অমসুং চামথোক-তৈথোক্কদবনি হায়না য়ুনাইটেদ কিংডমদা লৈবা অনভাইরোন্মেন্টেল হেলঠকী লমদা থবক তৌরিবা ডাক্টর লিজা এক্করলিনা পাউতাক পীরি।

নুপা-নুপী হক্তিন্নবাঃ

য়ুম্বাল্লবা নুপা-নুপী, মতৈ-মনাও চাং নাইনা হক্তিন্নবনা লোক অমসুং লোক লাইহৌদবগী ঙাকথোকই। চয়োল অমগী মনুংদা অমুক অনীরক হক্তিন্নবা, অসুম্না হক্তিন্নবা মীওইশিংদগী ইম্যুনোগ্লোবুলিন-এ সেলশিং কৌবা ভাইরেল এন্টিবোদিশিং চাদা ৩০ হেন্না থোকহল্লি।

ঈশিং মনিলদা শ্বর হোনবাঃ

লোক থুংবা অমসুং লোক লাইহৌ তৌবদগী শ্বর হোনবা নুংঙাইতবা, নাতোন ফুনবনচিংবা তৌরক্লবদি মনিল কাবা অশাবা ঈশিং হাপ্পা পাত্র অমা মফম চানা ফজনা থম্লগা, ঈশিং মনিল অদু ফাজিন্দুনা থম্নবা তরু-তনানবা ফি অমনা কোক কুপশিল্লগা পাত্র অদুগী মথক্তা কোক, মায় লুকথদুনা লৈগদবনি। মিৎ উইশিল্লু অমসুং মায়দু ঈশিংদা য়াম্না নকশিল্লগনু। ঈশিং অদুদা মেন্থোল নৎত্রগা য়ুকেলায়প্টস ওইল মরিক খরা থাদরবদি শ্বর ফুনবা অমসুং নাতোন ফুনবদগী অৱাবা কোকহনবা ঙমহনগনি।

অশাবা মহী থকপাঃ

খৌনাওদা নাবা, ইনফ্লেমেসন তৌবদা মৈদা শৌহল্লবা থক্লবা অশাবা মহী অমনা ফহনবদা মতেং ওই, অদুবু খোইহী অমসুং চম্প্রা অনী পুন্না শিজিন্নবদা য়াম্না কান্নে। চম্প্রাগী অশিনবা মহাও অদুনা করিগুম্বা নুংঙাইবা মখল অমা ঐখোয়দা ফাওহল্লি, লোয়ননা খোইহী অদুনসু খৌনাওগী মনুং অকোয়বদু তৈশিল্লি অমসুং মসিনা হান্না লৈরম্বা নুংঙাইতবা, অনাবদু কোকহল্লি। ময়াক কনবা লোজেনশিংনসু, তিল থোকপা হেলহন্দুনা অশোকপা চাফৎপশিংদু ফগৎহনবদা মতেং ওই।

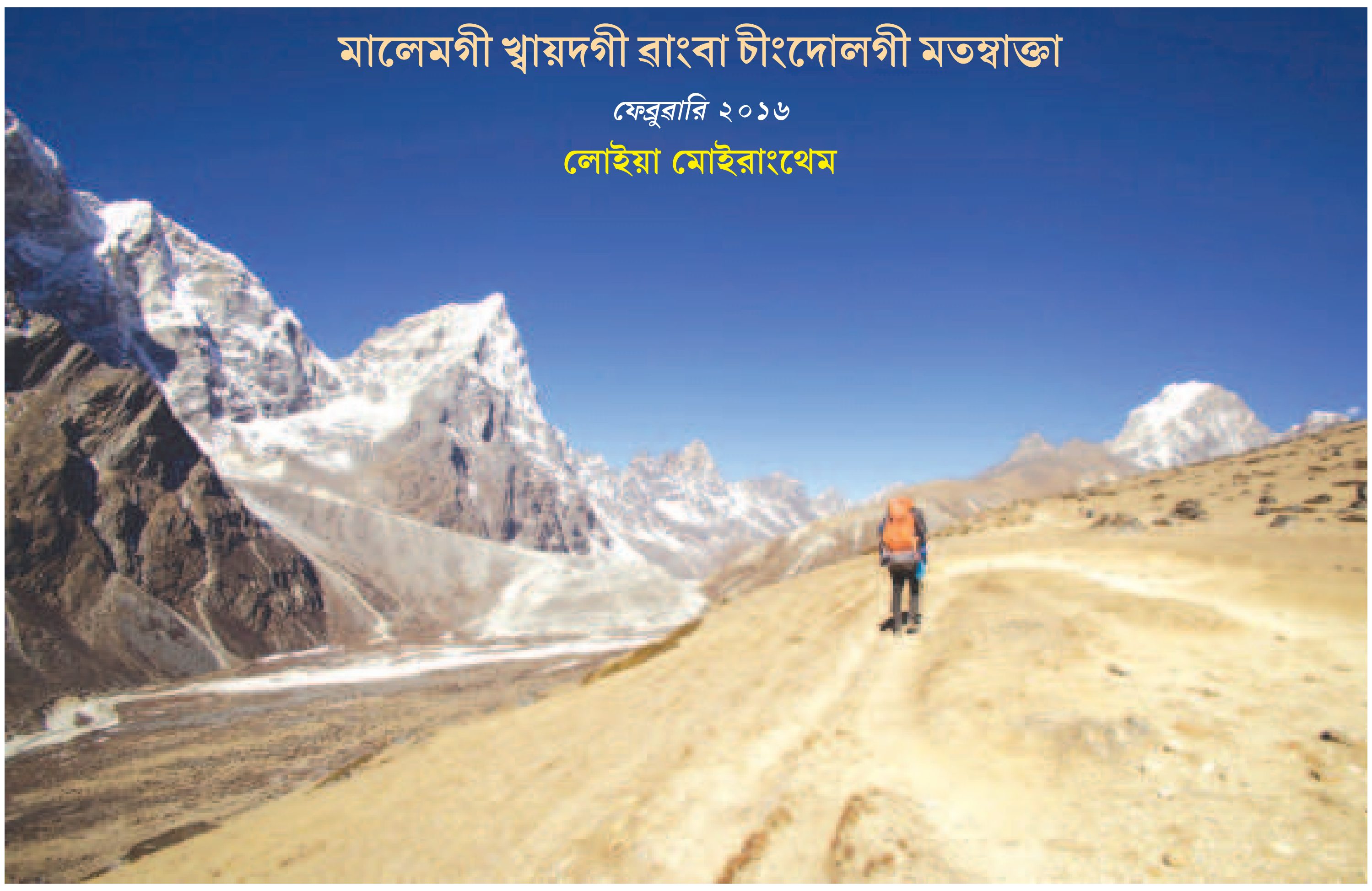
মোরোক অশাবা য়েঙ্গাং চাবাঃ

য়েঙ্গাংদা অশাবা মরু মরাঙ হায়বদি মোরোক্লচিংবনা মিৎতা পী তাহল্লি, নাতোন মহী চেলহল্লি। মসিদা থোক্লিবা অনঙবা মহীদুনা ভাইরস অদু ফাজিল্লি অমসুং শ্বর হোন্নবগী নুংশিৎ লম্বীদু শেংদোকই, হোরো - হোরো লাওহল্লি।

মমি ৱারী

পিলগ্রিমেজ ওফ এ লাইফ টাইম (এভরেষ্ট বেজ কেম্প ট্রেক)

মালেমগী খ্বায়দগী ৱাংবা চীংদোলগী মতম্বাক্তা

ফেব্রুৱারি ২০১৬

লোইয়া মোইরাংথেম