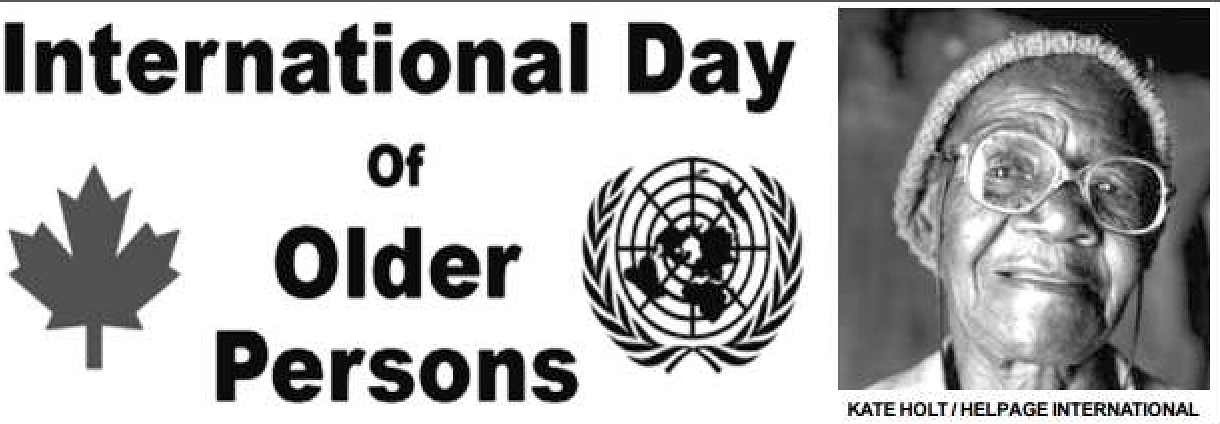
মালেমগী ওইবা অহল ওইরবশিংগী নুমিৎ

ওক্টোবর ১ - অহল ওইরবশিংবু তাথিবীবগী (ageism) মায়োক্তা ফিরেপ অমা লৌ

— টি ঐচ মনিহার —

অহল ওইশিল্লকপা অমসুং পুন্সি খোঙচৎ

- অহল ওইশিল্লকপা অমসুং পুন্সি খোঙচৎ
- চহীগা চান্নবা অকোয়বগী ফীভম
- অহল ওইরবশিংগা চুশিন্নবা হকশেল কাঙলোন
- লিশাং শিংপা চেকশিন-থৌশিল
- ওইরিবা শক্তম অমদি থিজিন হুমজিনবা
- ফোঙদোক-ইথোক্লুনা খঙহনবা



KATE HOLT / HELPAGE INTERNATIONAL

খুন্নাই অমদা অহল ওইরবশিংনা পীরিবা কান্নবা কয়াবু শকখঙবা উৎপা অমসুং মসিগী মতাংদা কুপ্না খন্না-নৈনদুনা মীয়াম হুপ্না ৱাখল তামিন্নবগী তাঞ্জা অমা পীরিবা নুমিৎনি - মালেমগী অহল ওইরবশিংগী নুমিৎ। কুমজা ২০১৬ অসিগী নুংগী ৱাখল্লোন (থিম) ওইরিবা - 'অহল ওইরবশিংবু তাথিবীবগী (ageism) মায়োক্তা ফিরেপ অমা লৌ' হায়বসিনা মীপুম খুদিংবু হীরমসিগী (ageism) মতাংদা তঙাইফদনা খল্লনবা - অহলশিংগী মফমদা অরানবা ৱাখল থন্নীবা অমসুং থওই ৱাওইবিদবা অমদি মসিনা মরম ওইদুনা মখোয়দা পীবা ৱাখল-নুংনাংহনবগী অৱাবা নুঙাইতবা কয়াগী মতাংদা মুন্না খল্লনবা হায়রি।

WHO Global Strategy and Action Plan on Ageing and Health কা মরী লৈনবা May 2016 তা তাখিবা World Health Assembly গী ৱারেপনা Director General বু অতৈ অতোপ্পা খোঙবুশিংগা (Partners) নুংশি চান্নানা মতেং পীনদুনা Ageism মায়োক্কবা অমদি অহল ওইরবশিংনা ফংলকখিবা হকথেংনবা Experiment কয়াদগী তমশিন-উশিলহৌনবা লৌশিনবা য়াবা কয়া লৌশিলহৌনবা মালেম পুম্নগী ওইবা খোঙজং অমা হৌননবা হায়রি।

Ageism না মীওইবগী লৈশিল্লক্লবা পুন্সিবু লক্করি অমদি নৈহৎলি। অহল ওইশিল্লক্লবশিংগী পুক্নিং হকচাংদা মাঙ তাক্লিডইগী মশক ওইরবা মপান ফোঙদবা নুংগী ওইবা Ageism ঙসিদি পাকশন্না শন্দোরক্লি। অসিগুম্বা থৌদৌ অসিনা ওইহল্লক্লিবা ফীভম অমদি পীরিবা শাফু অসিবু খন্না-নৈননবা অমদি খঙদোকমিন্নবা হন্দক্কী চহী অসিদা ঐখোয়না মীপুম খুদিংদা পাউজেল্লরি।

অহল ওইরবশিংনদি Ageism অসি নুমিৎ খুদিংগী থেংনদুনা লৈরিবা Challenge অমা ওইরে। থবক ইনথাং তৌবদা মঙম শামজিল্লকপা, মীয়ামগী ওইবা থবক থৌরমদগী নাথৈরকপা, মমি শামজিল্লকপা, লায়থোক্লা উবিরকপা কয়ানা অহল ওইরবশিংবু মখোয়গী ওইবা কাঙলুপুগী ফাওবা মফম পীকশিল্লকই। Ageism অসি ঙসিদি মফম খুদিংদা থোক্লি। ঙসিগী খুন্নাইনসু মসিবু হৌন-চৎনবী অমগুম্না অসুমক লৌনবগুম তৌরক্লি। Racism অমদি Sexism গুম্না কনানসু লুম্না লৌনদে। পাউ-ঈ কয়ানা অহল ওইরবশিংবু অশোনবা ঙাকপি শেনবীফম থোকপা অমা ওইনা পুথোরকপা মতমদা ৱাফমসিগী নৈনৱারোল চোঙথোরকই খন্নরকই। থৌরম কাঙলোন য়াংপশিংনা অহল ওইরবশিংগী লূপকীদমক মচাক মথুমশিং শেমগৎনবা অমদি থৌরম থৌদাং কয়া পাঙথোক্কবা তেংবাঙ পীবরোমদা মায় ওনশিল্লক্রবগী ইথিল পীবা হৌরকই। মসিনা করিগুম্বনসু অহল ওইরবশিংনা ঐখোয়গী ইরক্তা লৈনা লৈনা তোঙান তহনবগুম থোক্হল্লি অমসুং পুক্নিং হকচাংদা হল্লনবগী ইথিল পী। মখোয়না মশাবু কান্নক্রবা পোৎলুম অমগুম থোক্লমাগ্রে হায়না খঞ্জরকপা মতমদা মখোয়গী পুন্সি অসি মমল য়াওশিল্লক্তবা অমগুম উরক্লুনা পুক্নিং ৱাখল হল্লরকই, মীয়াম মরক্তগী তোখায় তরকই।

থিজিন হুমজিনবদগী খঙলকই মদুদি - পুক্নিং হল্লজনা খঞ্জরিবা, নুঙাইতনা লেপ্লিবা অহল ওইরবশিংনা পুক্নিং হকচাং লুম্না নুঙাইনা লৈজরিবা অহল ওইরবশিংদগী চহী তরেৎ মখায় ঙনখংনা পুন্সি লোশ্মী।

হীদাক কান্নরবা পান্বীশিং ঃ ক্বা মানবী

— ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার সিংহ —

ক্বা-মানবী হায়রিবা পান্বী অসি ইন্দিয়া অমসুং অন্তর্জাতিগী কৈথেলশিংদা লৈবা-য়োনবা তৌনবা হীদাক য়াম্না কান্নরবা পান্বীনি। ক্বা-মানবী পান্বী অসি ইংলিসতা ইন্দিয়ান স্মাইলেক্স (Indian Smilax) নৎত্রগা কুমারিকা (Kumarika), বেঙ্গোলি নৎত্রগা হিন্দিদা কুমারি-লাতা (Kumari-lata) নৎত্রগা কুমারিকা (Kumarika) নৎত্রগা জঙ্গলি ওসবা (Jangli-aushbah), আসামিজদা ষ্টৈ-গুব্রু (Sty-gubru), মালায়ালমদা কালতামারা (Kaltamara) নৎত্রগা কারিবিলান্তি (Karivilanti), মারাথীদা গোতবেল (Ghotvel), মীজোদা কইথা (Kaitha), ওরিয়াদা মুত্রীলাতা (Mootrilata), সংস্কৃততা ভানামাধুসনাহি (Vanamadhusnahi), টামিলদা অয়ারী (Ayadi) নৎত্রগা মালাইতামারাই (Malaittamarai) নৎত্রগা তিরুনামাপালাই (Tirunamappalai), তেলেগুদা কিন্দাদান্তেনা (Kindadantena), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেল্লগী ওইবা মমিংদা *স্মাইলেক্স জাইলানিকা (Smilax zeylanica Linn.)* নৎত্রগা *স্মাইলেক্স সাইলানিকা (S. Ceylanica Oken)* নৎত্রগা *স্মাইলেক্স কোলিনা (S. Collina Kunth)* নৎত্রগা *স্মাইলেক্স ইলিপতিকা (S. elliptiica Desu.)* নৎত্রগা *স্মাইলেক্স ইন্দিকা (S. indica Bum. f.)* নৎত্রগা *স্মাইলেক্স মেক্রোফাইলা (S. macrophylla Willd)* নৎত্রগা *স্মাইলেক্স ওভেলিফোলিয়া (S. ovalifolia Roxb.)* নৎত্রগা *স্মাইলেক্স ভিলেন্দিয়া (S. villandia Buck-Ham ex Royle)* নৎত্রগা *স্মাইলেক্স জোলিঙ্গেরি (S. zollingeri Kunth)* হায়না কৌই অমসুং *স্মাইলেকেসী (Smilacaceae)* শাগৈগী মনুং চল্লি।

ক্বা-মানবী হায়রিবা পান্বী অসি এসিয়াগী লৈবাকশিং মরু ওইনা ইন্দিয়া, শ্রী লঙ্কা, ম্যান্মার, মালেসিয়া অমসুং নেপালদা ফজনা হৌই। পান্বী অসি ইন্দিয়াগী হিমালয়গী চীংশিংদগী হৌরগা পেনিসুলারগী লমদমশিংদা হৌবগী পাউদমশিং লৈ। ক্বা-মানবী পান্বী অসি অৱাং-নোংপোক ইন্দিয়াগী অয়াম্বা মফমশিং অনেম্বা চীং অমসুং চীংখোঙ-চীংয়াশিংদা ফজনা হৌবা থেংনৈ।

ক্বা-মানবী (ইন্দিয়ান স্মাইলেক্স)

ক্বা-মানবী হায়রিবা পান্বী অসি তেক্তক তৌনা কোনবা তীম্মং পানবা মরী চংপা পান্বী মচা অমনি। পান্বী অসি মতম পুম্নমক্তা শংদুনতা লৈ অমসুং মনা অদু হেক য়েংবদা ক্বা মনা মানবদগী পান্বী অসিবু ক্বা-মানবী হায়না খঙনৈ। পান্বী অসিগী মরা অসি মঙ্গ্রাগুম্না লৈবাক মনুংদা তাই।

বিজ্ঞানগী পাউদমশিংগী মতুং ইন্না ক্বা-মানবী পান্বীগী মরাদা য়াওবা মরু ওইবা কম্পাউন্দশিংদি Tannins, Saponins, Reducing Sugars, Gums, Steroids, Starch, Resins, Sarsapic Acid, Minerals, Alkaloids অমসুং Flavonoid শিংনি। পান্বী অসিগী মনা অমসুং মরাদা হা পান্বীদা চাং য়াম্না য়াওগনবা দাইওসজেনিন (Diosgenin) হায়রিবা কম্পাউন্দ অসি ফজনা য়াওবগী পাউদমশিং লৈ। ক্বা-মানবীগী মরাদা চাং য়াম্না 31-norcyclortenol, β-sitosterol, Parillin, Phenolic Acid অমসুং Potassium nitrate শিং অসিসু য়াওবগী পাউদম লৈ।

ক্বা-মানবী পান্বী অসি হীদাক্কী ওইবা থোইদোকপা মগুনশিং লৈ। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদদি ক্বা-মানবী পান্বীগী মনা অসি শিদমীশ্রী (Sugar candy) খরগা ঈশিংদা ফজনা ফুৎলগা শেম্না মহী অদু নোংমদা গ্লাস ২ গী চাংদা হাপ্তা ২ গুম্বদং পীথক্লুনা হকচাংদা নুং লৈবগী লায়না অসি লায়েংনৈ। হায়রিবা মহী অসিনা ঈরুজবদসু মখল-মখা কয়াগী উনশাগী লায়নাশিং ফহনবা ঙম্মী। পাউদম অমগী মতুং ইন্না ক্বা-মানবী পান্বীগী মরা অমসুং মনা অসি কুইরবা মতমদগী ফিনুংগী লায়নাশিং (Sexually transmitted diseases) অসি লায়েংদুনা লাক্লি। ক্বা-মানবী পান্বীগী মনা শুগাইদুনা শেম্বা মলম অদু Rheumatism হায়রিবা তাং-তাং চাওথোক্লুনা চীকপা-নাবা অসি লায়েংনৈ। ঈশিং য়াফম য়াম্না তোয়না তৌরবদি ক্বা-মানবী পান্বী অসি ঈশিংদা ফুৎলগা লৌবা মহী অদুনা খোইহী খরা হাপ্পুনা পীথক্লগা লায়েংবা য়াই। ক্বা-মানবী মনা অমসুং মরী অদু ঈশিংদা কুঙনা ফুৎলগা লৌবা মহী অদু পীথকপদা খোঙ হামথবগী লায়না অসিদা থোইদোক্লা কায়হল্লি। বিজ্ঞানগী পাউদম অমগী মতুং ইন্না ক্বা-মানবী পান্বীগী মনা অদু ইথানোল হায়রিবা য়ু মখল অসিদা লোপ্দুনা শেম্না মহী অদু অশোক অপন তৌদুনা থোরকপা চৈনা অদু য়াম্না শীংথানিংঙাই ওইনা হল্লহনবা ঙম্মী। হায়রিবা মহী অদু মখল কয়াগী বেক্তিরিয়াগী লায়নাশিং ফহনবা ঙম্মী। পাউদম অমগী মতুং ইন্না ক্বা-মানবী পান্বীগী মরা অদু য়ুল লোপ্দুনা শেম্না মহী অদু চাং নাইনা পীথকপদা Epilepsy হায়রিবা শারৈ হৌবগী লায়না অসি লায়েংবদা শীংথানিংঙাই ওইনা কায়হল্লি। আসামদদি কনাগুম্বা অঙাং অমা নুমিদাংগী মতমদা ফমুংদা য়াম্না তোয়না মযুং হানজিল্লবদি ক্বা-মানবী পান্বীগী মরা অদু মচেং অমা লৌরগা লং অমগী মতেংনা স্বাঙদা পুনশিনবদা অঙাং অদু ফমুংদা মযুং হানজিনবা অদু থীংবা ঙম্মী হায়না থাজনৈ অমসুং শীজিন্নৈ। ক্বা-মানবীগী মরা শুগাইদুনা লৌবা মহী অদু চাং নাইনা তৈবদা উনশাগী মখল-মখা কয়াগী লায়নাশিং নীংথিজনা ফহনবা ঙম্মী। ক্বা-মানবীগী মরা অসি হীদাক শুঙবা কম্পেনিশিংনা মীওইবগী হকচাং ফনবা Tonic শাবদা মচল অমা ওইনা শীজিন্নবগী পাউদম লৈ।

জাতক্কী শৈরোল

মৈতৈলোন্দা ইথোকপা

: বি জয়ন্তকুমার শর্ম্মা

তৌবীমল খঙদবা মচা

নুপী মবুক ফত্তবী ইনশিল্লম্মী নুপাদা;
"নঙগী নপা শিগৈজন থাক্লি ৱানা কয়াদা;
শিখিবসু নত্তবা ঐদি খাঙবা ঙল্লরোই।
নুপা নঙবু কৈদৌগে! য়ুমসী পানবা য়াররোই;
হাত্তোক্লসী নপাসে ঐখোয় খরা ঈংনবা।"
"করম তৌনা হাৎসীগে ময়াম্নসু খঙদবা?"
'সুম্না অনী তান্নখি "লৌবুক তান্ন পুরগা,
ফুমজিল্লুসি মহাকপু কোম অমা তৌরগা।"
ঙাংনরিবা ৱাফমসি মচা অঙাং তাখরে;
পীক্লিবদি অঙাংনি 'দুবু লোইনা খঙখরে।
নোংঙাল্লক্লে, অহন্দো শলগাড়ীদা হাপচিল্লে;
অঙাংদুসু তোংখৎলে লৈহৌ হায়বা য়াদরে।
অসুম অসুম লাকপনা লৌবুক য়ৌরে কুমথরে;
য়োৎপাক অদু পায়দুনা কোম অমা তৌখরে।
মপা'ই য়োৎপাক মুল্লগা মাসু অমা তৌরকখি;
মপানবু হংবদা অঙাংদুনা খুল্লকখি,
"ইপা অহল ওইরগা ফুমগে'সিদা ঐহাক্লা।"
"ঐবু ফুমগদৌরিবা! নঙবু য়োকচ' মহয়না।"
"নঙনা তৌবা থবকপু ঐনা ইঙ্খবতনি;
নঙনা ইধৌ ফুমদৌরি ঐসু নঙবু ফুমগনি।"
মচা'ই পাউখুম তাবদা, 'ইপা'ই ইবুঙো নুংশিবা!
নমা'ই খৃজীল' থৌরাঙদ'ই নধৌ হাৎকে তৌরুবা,
মতুং অমুক তৌররোই, ইপা মীকপ থোক্লেদো।"
অসুম্নবু হায়নর' ময়ুমদবু হনখিদো।
অঙাং মমা ফত্তবী শিরম্মনি হরাউবা;
লুতোন শাংলে শাউবনা অহন্দুবু উরকপা।
ময়াম চাকপু চারিঙৈ নুপী য়ৌ- য়ৗ তৌরকখি,
নুপাদুনা ফুরগা ময়ুমদগী তাম্থোকখি।
নুপী অমা অতোপ্পা থিগে লাঙশিন্নরকপা,
চুমথোকখরে মতুংদা মবুকচেলদি অখোয়বা।
কাইনথঙদা নুপীদো অমুক লৌশিনবীখরে
মতুংদদি অহনবু লুনা চান্না তৌখরে।

এদিটরদা থারকপা চিঠি/ৱাকৎ/মীয়ামগী খোল্লাউ/পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ ....

শান্তিগী পাউজেল

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

মীওইবা ঐখোয়গী পুন্সি অসি ঈচেল লেপ্তুনা চেন্থরিবা তুরেলগী শাংলবা খোঙচৎ অমগুম্বনি। তুরেলগী ঈচেলনা চীংনুংহুৎ কয়া ফাউদোক্লুনা লৈতংগাই, নুংজাউ কয়া থেঙ্গাইরল্লগা লেপ্তুনা চেন্থখিদুনা সমুদ্রগী ঈপাক্তা তিনখি। সমুদ্র য়ৌজরবদা ঈচেলগী অপেনবা ওইদুনা ঈংনা চিক্লা শান্তি ফংজবা ওইখি। মতৌ অসিগুম্না মীওইবা ঐখোয়গী পুন্সি অসিদা পোলিটিক্স হায়বসিনা সমুদ্র ঈপাক্লুম্বা মপান নাইদবা অমনি। পোলিটিক্স হায়বসিনা মীওইবগী পুন্সিগী অৱা অনা ৱাথোক পুম্নমক্কী অমতা ঙাইরবা সোলুসননি। পোলিটিক্স তৌবা তারবদি পোলিটিকেল পাটি অমা মথৌ তাই। পাটি হায়বা অসিনা পোলিটিকেল পাটি অমনা লেপ্লগা মীয়ামগী য়াইফনবা থবক পাঙথোক্লবগী প্লেট ফোর্ম অমনি। অপান্বগী মতুং ইন্না নৎত্রগা মীয়ামগী য়াইফনবগীদমক পাটি অমদা হেক্তা য়াউবা য়াই। তৌইগুম্বসুং পোলিটিক্স তৌবিরিবশিংনা লৈঙাকলোন নিংথিনা তৌবিদুনা চীংমী তম্মী নুংশিনহন্দুনা অমসুং মীতৈ মচাশিংগী মায়োক্লরিবা খুদোংচাদবশিং লৌথোকপীদুনা অপূনবা মণিপুরগী শক্তম লেংদনা থম্বা ঙম্নবা হোৎনবীয়ু।

মতম অমদা মণিপুরগী সি এম ওইরম্বা অমনা চীংমীখক্তংবু শৌগৎপা আইন কয়া পাস তৌহন্দুনা চৎনখিবদগী ঙসি মীতৈ মচাশিং নোংমা নোংমগী অৱাবা লাইবক থিবা ওইরক্লি। চীংদা মীতৈশিংনা খুন্দাবা য়াদে, তম্পাক্কী মীতৈশিংগী লমদদি চীংমীনা খুন্দাবা য়াই, চীংমীদগী মীতৈনা লম ইন্থোল লৈগে হায়রবদি লৈঙাক্কগী অয়াবা লৌগদবনি অমসুং তম্পাক্কী থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী শরুক খরগী মীতৈ মচাশিংনা চীংগী এম পি লেপ্নদা ভোটর ওইদুনা ভোট পীহল্লি অদুবু এম পি কেন্দিদেটকী সিট অদু হায়রিবা এরিয়া অসিগী মীতৈ মচা অমত্তনা মীরেপ ওইবদি য়াহন্দে। মতৌ অসুম্না মতম অদুগী সি এমনা চীংমী ট্রাইবেলশিংগী লিশাংশিংনা চহী ১০০ চৎনবগী পোলিটিক্স তৌরম্মী। ঙসিদি তম্পাক্কী মীতৈ মচাশিংনা চহী লিশাংশিংনা য়াম্না চাউনা মাঙজবা কয়া লাকপদগী চীংমী তম্মী মণিপুরদা নুংশিনবা ঙমদ্রে। নুংশিনদনবা শিংচেপ থাজিনবা অহানবসি কনাননো মীয়াম্না অদুমক খঙই।

চীংমীখক্তংবু কা হেন্না শৌগৎপগী আইনশিং অসিনা মরা চেংখিদুনা ঙসি মীতৈ মচাশিংগী মফম লৈরক্তবগুম তৌরক্লে। করি অমুক হায়রুগনি য়ুমলোন্নবা মিজোরামগী সি এম অমসুং নাগালেন্দগী সি এমনা মণিপুরগী চীংমীশিংদা খুৎ থিংজিনবা ঙম্বা মতিক করি লৈবগে? অমুক্কসু নৈনদুনা খল্লদুনা য়েংশি মদুদি ঐখোয়গী মীতৈ মচানা চহী ১৫ চুপ্পা লৈঙাক পায়রে, অসিগুম্বা চীংমীশিংতবু শৌগৎপা নাকল নাম্মতগী ওইবা আইনশিং অসিবু লৌথোক্লবা, মুথৎনবা হোৎনদে। দিল্লিগী কাঙবুনদি মণিপুরদা খুন্দারিবশিং অসি চীংমী ঙাক্তনি, মোঙ্গোলোইদ গ্রুপ ঙাক্তনি, ঐখোয় মশেল অমত্তনি চীংমী তম্মী হায়বা খায়দোকপা লৈতে হায়না খল্লিবনি। মণিপুর ভেল্লি এরিয়াগী আইন তোঙান্না শেমফম থোকই। দিল্লিবু নিংথিনা খঙহনফম থোকই।

লাইহিরক হৈরবা মতিক চারবা মীতৈ মচা য়াম্না লৈরে। নেসনল অমসুং ইন্টরনেসনলগী ৱাখল্লোন থন্বীদুনা লৈঙাকলোন তৌবিয়ু। অমুক্কা হেন্না ফীভম শোক্লিবদি য়ুমথোং খুদিংদা মপুরোইবা লৈখিদ্রবী লুপ্রাবী কয়ানা মচাশিংবু ৱানা মহৈ তমহন্দুনা হিংনবগী লানফমদা অমুক্কসু মচাশিংবু লৈঙাক্কী থবক তৌহন্নবগী অচৌবা শেনফম পুথোক্লবগী মায়োক্লরিবা খুদোংথিবশিং। মীতৈ ঐখোয়গী লৈবাকসে লুপ্রাবী মশীং ওন্থোক্লা য়ান্নে। লুপ্রাবীগী মচাশিংবু পৈশা লৌনবীদা থবক হায়্বীয়ু। মীওইবগী অৱা অনা কোকহন্নবগী য়াইফ থৌরাংশিং অদুবুনি পোলিটিক্স হায়রিবসি। পোলিটিক্সনা অরোইবা অমত্তং ঙাইরবা সোলুসননি। লম চাওখৎপনা মীশিংদু চাওখৎপা কৌদে (To develop land is not to develop people) হায়বা ৱাসু লৈবনি। ট্রাইবেল লিদরশিংনা তৌথোরকপা থবক্তি মখোয়গী মীচম মীয়ামগী য়াইফনবা চহী ১০০/১০০ চৎনবগী তুংগী অৱাংবা কৈরাক থাবীরম্মী। মীতৈ ঐখোয়গী পোলিটিক্সতি তুং কোইনগী পোলিসি পোলিটিক্সতা য়াওদে। মীতৈ মচা ঐখোয় মশেলদং মণিপুর মনুংদং পংঙাক্ত ঙাঙদুনা লৈবগী মহুৎ দিল্লিগী নাকোং য়ৌহনসি। ইংরাজী ৱাহৈদা জষ্ট দু ইট হায়বা ৱাদু তৌসি। অমরোমদা অমুক মীতৈমচা ঐখোয়সি য়াম্না লাঙবা পাম্না, মপান্দা মথক্তা তাউরগা মনুংদি য়ৌশিন্না হকচিন্না থবক তৌবা হৈতবা ইনিসিএটিভ লৌবা হৈতবা ওইনা তৌই। জেনরেল ইলেক্সন নকশিল্লক্লে, লম্বীদা, সরক্তা মাইক পান্দুনা লাউ খোঙদুনা, তেংথাদুনা ভোট নিবা লাক্লগনি। য়ুমথোং খুদিংদা অশোনবা অনাবা, চহী য়াম্লবা অনাবশিং য়াম্না লৈনৈ। অয়াকপা, অহৌবা খোঞ্জেলতং তাবদা শিরগদবা য়াম্না শোল্লবা, পোকপদগী হার্ট নারবা অপীকপা অঙাংসু য়াম্না লৈনৈ। মিজোরাম ষ্টেটতদি ৱা অনী শুনা ঙাঙনদে, মীচম মীয়াম ৱাখল য়াম্না তানৈ। মরম অদুনা মিজোরাম অসি ইন্দিয়াগী স্বাইদগী শান্তি লৈবা ষ্টেটনি হায়না লাউথোকখ্রবনি। মরম অদুনা মীনা ইনশিনবা লৌদবা, ঈশাগী ফিরেপ লৈজবা, পুন্সি মহিং ওইসি। মতম অদুনা অপূনবগী শান্তি হায়বদু লাক্তনি। শান্তি লৈবা মফমদা লাই লেংদনা লৈবা ঙম্মী।

অদোমগী - ৱাহেংবম পদমাবতি দেবী

কোন্থা অহল্লুপ, হৈঙাং কেন্দ্র