# ঙসি ঐখোয়না মায়োক্নরিবা ষ্ট্রেস অমসুং মসিগী চৈথেং

— ডা. সোরাম মনিকান্ত —
সিনিয়র কন্সলটেন্ট সাইকিয়াত্রিষ্ট
dr.smanikanta@gmail.com

মীওইবগী পূন্সি তাঙ্কক কয়াদা অমদি ঐখোয়গী পূন্সি মহিংদা মখল-মখা কয়াগী খুদোংচাদবা, শীংনবা, অকিবা, খৎন-চৈনবা, শেল-থুমগী অৱাৎপা, শূফম-নোম্ফম লৈতবা, অকি-অখং, লৈত-লায়র, লাইরিক-লাইশু তম্বগী খুদোংচাদবা, একাদেমিক করিয়র অমা ফংনবা হোৎনবদা থেংনরিবা অৱাবশিং, থবক ফংদবগী, মহৈরোয়শিংগী এগজামিনেসন, জোবকী ইন্টরভিয়ু, টেক্নিকেল লাইনদা চঙনবা হোৎনবদা এগজাম থাবগী খুদোংচাবা ৱাৎপা, দিষ্ট্রিক্ট বাউন্দরি লান্না চৎপদা মীপাইবা, চীংকোঙ-চীংয়াদা থবক শূবা চৎপদা অশি-অনা থোক্কদ্রা হায়বগী অকিবা, সেন্ত্রেল ফোর্সশিংগী মীওৎ-মীনৈ পূন্নমক অসিনা মরম ওইদুনা মীওই খুদিংমক অঙাং, নহা, অহল, নুপা-নুপী ঙসিদি ষ্ট্রেস য়াওদনা হিংবা পূন্সি হায়বদু ওইদ্রে। ষ্ট্রেস মায় পাক্না থেংনবা ঙম্বা-ঙমদবা হায়বদুদি ষ্ট্রেসকী পোৎলূম, মীদুগী হৈ-শিংবা, অকোয়বগী ফীভম, খুন্নাইগী নুংশি-চান্ননা হিংমিন্নবা পূন্নমক অসিগী মখা পোল্লি। এগজাম থাগদবা মহৈরোয় অমনা নৎত্রগা থবক্কী ইন্টরভিয়ু থেংনগদবা মীওই অমদা ষ্ট্রেস শোয়দনা লৈগনি। ষ্ট্রেস খরা লৈবনা শুকলৈ লৈতবা মীওই অমদগী হেন্না ফবসু লৈ। মরমদি এগজাম নৎত্রগা ইন্টরভিয়ু মায় পাকপা ঙম্লোইদ্রা, মার্ক য়াম্না ফংলোইদ্রা, দিভিজন ৱাংনা পাস তৌবা ঙম্লোইদ্রা, মমান্নবনা হেনখিগদ্রা অসিনচিংবা কয়া অসিগী ষ্ট্রেস অদুনা হোৎননীংবা ফাওহল্লি। পর্ফোর্মেন্স হেনগৎহল্লি। ষ্ট্রেসকী পোৎলূম ৱাংবা নৎত্রগা মতম কুইনা লৈরবদি নোংমগী পূন্সি মহিংদা অকায়বা থোকহনবতা নত্তনা মখল মখা কয়াগী ৱাখল লায়না থোকহনবা য়াই।

ষ্ট্রেস হায়রগা ঐখোয়না করিবু খঙনবগে? শম্না ষ্ট্রেস হায়বসি করিনো? খুদোংথীবা দিফিকল্ট সিচুএসন অমা মায়োক্নবা নৎত্রগা মায়োক্নগদ্রা খনবা মতমদা ঐখোয়দা অকিবা, খোয়রাংবা, খোয়শাওনবা, লাংতক্নবা অমসুং খুদোংথীবা থোক্কদ্রা খনবা হায়বসি হৌনশানি। মসিবু শম্না ঐখোয়না ষ্ট্রেস হায়না খঙনবা য়াই। মসি মীপূম খুদিংনা থেংনরিবা শীংনবা অমসুং অকিবা কয়া অদু মায়োক্ননবা হোৎনবদা ওইরকপা নেচরেল রেস্পোন্স অমনি। ষ্ট্রেস লৈবা মতমদা হকচাং (বোদি) অমসুং পূক্নিং ৱাখলদা অহোংবা কয়া থোকহল্লি। ঙসি ঐখোয়না থেংনরিবা কাঙলূপকী লান থা ৯শুরে। অদুবু মসিগী ৱারোইশিন অমা পুরকপগী মমি তাদ্রি। কুন্বী এ সীগী হাওতক খুলগী খুঞ্জা মরি তমথীনা ওৎলবা মতুংদা হাৎতোকপীখিবা থৌদোক লৈখ্রে। মফম অসিমক মহার রেজিমেন্ট লৈরিবা মফমগা মিটর ২০০ মুক্তমক লাপ্পবা মফম্নি। নিংথৌখোং খা খুনৌদা জন্যুৱারী ১৮দসু মীওই মরি অমসু শিনা ফংখি। ইম্ফাল ৱেষ্টকী কদাংবন্দদা খুল ঙাকপা ভোলন্টিয়র অমসু তমথীবা মওংদা হাৎখিবা লৈখ্রে। জন্যুৱারী ৩০দসু কৌত্রুক মনীং চীংদা মীওই অনী কুকিশিংগী এটেকতা লৈখিদ্রে। অসিদসু নত্তনা মোরেদা লৈবা মণিপুর পুলিস কম্মান্দো য়ুনিটতসু অমুক্তা ওইখিদ্রিবা মওংদা অফবা মখলগী খূৎলায় শীজিন্নদুনা লান্দারকপদা কম্মান্দো পর্সনেল অনী লৈখিদবা, মীচম মীয়ামদা ওনশিন্দুনা সেন্ত্রেল ফোর্সশিংনা চখ্থরিবা মীওৎ-মীনৈ, ইন্দিয়া লৈঙাক্কী এটিচ্যুদ, ঙসি করি তোক্কনি, হয়েং করি ওইগনি খঙদ্রবা মতম অসিদা মীপূম খুদিংমক খুদোংথীবা থোক্কদ্রা, অফা অপুন নংগদ্রা, অশি-অনা য়াওগদ্রা হায়বগী অকিবা, মীপাইবা কয়া মায়োক্নরি। মরম অসিনা ঐখোয় খুদিংমক ৱাখল লৈতানা লৈবা ঙমদবা, থুকৎপা, পাখৎপা, লৈতাদবা, খোইজংদবা, খোইশাওনবা, লাংতক্নবা, ৱাখল ৱাবা কয়ানা তূম্বা-চাবা চাং নাইবা ঙমদ্রে। মপূং ফানা তূম্বা ফংদ্রে। চানীংবা ফাওদ্রে। অকাউবনা মরম ওইদুনা নোংমগী থবক থৌরমদা অকায়বা থোকহল্লি। অঙাংশিং মহৈ-মশীন তম্বদা থৱায় য়াওবা ঙমদ্রে। অহল ওইরবা কয়ানা শিবা ঙাইনা পূন্সি লেল্লি। খুয়া তুশিৎনা হিংবা পূন্সি মরেল অমা ফংবা ঙমদ্রি। মসিনি ষ্ট্রেসনা পীরিবা চৈথেং।

কাঙলূপকী লান, মিহাৎ-মীপূন, খৎন-চৈনবা, নোংমৈ কাপশিনবা, বোম লংশিনবা থৌওং কয়া অসিদা মীপূম খুদিংনা থেংনরিবা ষ্ট্রেসকী লায়ওং খরা নৈনদুনা য়েংসি। অকিবা খুদোংথীবা কয়া অসিনা পূক্নিং লৈতানা লৈবা ঙমদে। হীরম অমত্তদা পূক্নিং চঙবা ৱাৎলি, কাউগল্লি। টেলিভিজন য়েংবা, রেদিও তাবা নৎত্রগা সোসল মীদিয়াদা অকি-অখংগী নৎত্রগা হাৎন-শুনবগী পাউ অমতং তাবদা, উবদা পাখৎলি। হুমাং অনপ্পী কাংই। কোক ঙাওবা, কোক লূম্বা, ঙকশম মরী নাবা কয়া লোয়নগল্লি। পুক চাকপা, শাবা, ওনীংবা, থুক-থুক লাওবা, চানীংবা ফাওদবা থেংনবা য়াই। মপূং ফানা তূম্বা ঙমদবা, অকি-অখং, অশি-অনাগী মঙ মঙবা, নোংঙাল্লকপদা হকচাং ইচোক চোকথবা ফাওই। মতম কুইনা ষ্ট্রেস মায়োক্লবনা ময়াই কাবা চীঞ্জাক য়ু, ক্বা জর্দা অসিনচিংবা শীজিন্নবা হেনগৎহল্লি। হকচাংগী অনাবা মরু ওইনা দাইবেটিস, ব্লদ প্রেসর (বি পি) ৱাংবা, হার্টকী অনাবা কন্ত্রোল তৌবদা ৱানা থোকই। মতম কুইনা অসিগুম্বা পূন্সি মরেল অমদা হিংনবা হোৎনবদা হিংবগী মহাউ য়াওরক্তবা, হিংনীংবা ফাওরক্তবা, য়েংলু-য়েংলুবদা নুংঙাইফম খঙদবা, মায়কৈ খুদিং মীশি-মীনা, মীওৎ-মীনৈগী তেংথাখোল, ইন্দিয়া লৈঙাক্না মীতৈ ফূরুপ্তা য়েংলিবা মীৎয়েং, সেন্ত্রেল ফোর্সশিংগী মীচং-মীখাই নাইবা থৌওং, মণিপুর লৈঙাক্কী পাঙদবা মতৌ পূন্নমক অসিনা ৱাখল অসুম-অসুম পীকথরক্তুনা ৱাখল লায়না 'দিপ্রেসন' নাবগী চাং হেনগৎহল্লি। অঙাং কয়া, ইনখৎলক্লিবা নহাশিং অমদি মচা-মশুগী থৌজালদা হিংলিবা অহল ওইরবা মীওই কয়া তুংগী পূন্সিগী পান্দম লৈতবা, মফম মরাং খঙদবা পূন্সি মহিং অমদা নুংঙাইফম অমদি লৈতাফম খঙদনা পূন্সি লেল্লি। নুপীগী ইকায়খুন্নবা মাঙহনবীখ্রবা মীওই কয়ানা থোকখিবা থৌদোকশিং অদুনা লায়না ওইদুনা নীংঙমদনা হিংলি। মমা ওইবী কয়ানা মচা, মপুরোইবা লৈমিন্নবা ফংদবা, খুঞ্জাশিং ঙাকপা চৎখিবা মচা, মপুরোইবগী মরাইবক করি ওইরমগনি খনবদা অহিং কয়া পোত্থাফম খঙদনা পূন্সি লেল্লি।

ষ্ট্রেসকী লায়ওংনা মরম ওইদুনা বি পি ৱাংবা মীওইশিংদা ষ্ট্রোক তৌবগী চাং ৱাংই। হার্টকী অনাবা লৈবা মীওইশিংদা হার্ট এটেক তৌবগী ওইথোকপা চাউনা লৈ। Acid secretion হেনবা মরম্না গ্যাসত্রিক অলসর তোয়না তৌগল্লি। কেন্সর, দাইবেটিস নাবা মীওইশিংগী অনাবা ফগৎপা থিন্থহল্লি অমসুং কন্ত্রোল তৌবা ৱানা থোকই। হকচাংগী ইম্যুন সিষ্টম শোন্থহল্লি। নোংমা কাংদনা থোক্লিবা অকি-অখং, মীশি-মীনা অসি উরু-তারুবদা অকিবা, মীপাইবা ফাওই। মসি নৎত্রবসু ৱাখলনা শাগৎপা ওইথোকপা য়াবা অকিবা কয়া পূক্নিংদা ফাওহল্লি। খুদম ওইনা কুকিশিংগা নক্নুনা লৈবা মীতৈ তাবা মফমদা বোম লংশিল্লক্কদ্রা, নোংমৈ কাপশিল্লক্কদ্রা, নোংমৈনা পানগদ্রা, অশি-অনা, অশোক-অপন নংগদ্রা, অশোক-অপন নংলগনা কদায়দা লায়েংগনি হায়বগী নুংনাংবা ফাওই। অসিগুম্বা কয়া অসিনা ৱাখল লৈতাহন্দে অমসুং হকচাংগী ওইবা লায়ওং কয়া অমসু লোয়নরকই। শ্বর হোনবা ৱারকই, বি পি ৱাংখৎলকই, অশিনবা থগেরকই, তোয়না থগোকপা তৌই। পূক্নিং ৱাখলগী নৎত্রগা হকচাংগী ওইবা লায়ওংশিং অসি লাঞ্জেন্নরিবা মীওইশিংদা খরা হেন্না থেংনগল্লি। মপুরোইবা, মতু, মচা তোঙান তোঙানবা রিলিফ কেম্পশিংদা লৈখিবা, ইমুং-মনুংগী মীওই নৎত্রগা নুংশিরবা মরুপ-মপাং, মরী-মতা অশি-অনা, অশোক-অপন নংখ্রবা মীওইশিংদনা হেন্না অৱাবা মায়োক্লে। হৌজিক ওইরিবা কাঙলূপকী লান অসিগী চৈথেং ফংদবা কনাবু লৈরিবগে।

কাঙলূপকী ঈরাং অসিগী ৱারোইশিন অমা পুরক্লবা অমদি অচেৎপা ফিরেপ লৌননবা জন্যুৱারী ২৪, ২০২৪গী অয়ুক পুং ১০ তাবদা লৈঙাক্কী মিনিষ্টর, এম এল এ অমসুং এম পি পূন্নমক্কী ওইবা মীফম অমা কংলা উত্রাদা কৌখি। অদুবু য়াম্না ঙক্না থোক্লিবদি মীফম অসিগী নোংমা মাঙওইননা জন্যুৱারী ২৩, ২০২৪গী নুংথিল মতমদগী য়াল্লবা সিক্যুরিটি পর্সনেলশিংনা কংলা মনুং অমসুং মপান্দা ঙাক শেন্নবা দিপ্লোই তৌদুনা থমখি। অমুক্তা ওইখিদ্রিবা মওংদা অচৌবা লানবুং অমগুম কংলাগী অকোয়বদা Armoured Vehicle কয়া লৈবা উখি। মখল কয়াগী সোফিষ্টিকেটেদ ৱেপন কয়াসু খিন্দুনা থম্বা থেংনখি। অচৌবা লাঞ্জাউ অমা থোক্কদ্রা হায়বগী মীপাইবা ফাওখি। লৌখৎলিবা চেকশিন থৌরাং অসি উরুরগা ইথন্তা অমুকসু খনখি মদুদি ঙসি কংলাদা লৌখৎলিবা চেকশিন থৌরাং অসিগুম্না চুড়াচান্দপুরদা কুকিশিংনা মীতৈগী য়ুম-কৈ মৈ থাবা, লন-থুম মাঙ-তাকহনবা, বুল দোজর, জে সী বি শীজিন্নদুনা বিল্ডিং খুদিংমক তকখায়বা, থুগায়বা মতমদা থৌওং অসিমক চপ চানা মতম অদুদা পায়খৎলক্লবদি মাঙ তাকখিবা ময়াম অদু থোক্লমগদ্রা? মোরেদা হাংলিবা স্পেসল কম্মান্দো য়ুনিটতা কুকি মিলিটেন্টশিংনা অতৎ অখম লৈতনা অফবা খূৎলায় শীজিন্নদুনা লান্দারকপা মতমদা কংলাগী অকোয়বদা লৌখৎলিবা ঙাক শেনবগী থৌরাং অসিগুম লৌখৎলল্লবদি কুকি মিলিটেন্টশিং অদুনা এটেক তৌবা ঙল্লমগদ্রা? কংলাগী অকোয়বদা উৎখিবা সেন্ত্রেল ফোর্সশিংগী তৌবা ঙম্বা মথৌনা অদু কাংপোকপী ফাওদুনা চৎলিবা নেসনল হায়ৱেদা কুকিশিংনা পোৎ চৈ পুবা গাড়ী চৎপদা অথিংবা থল্লিবা অসিগী মায়োক্তা শীজিন্নরল্লবদি মখোয়বু মীয়াম্না থাগৎনরমগদবনি। পূন্নমক অসিনা ঐখোয় খুদিংগী পূক্নিং ৱাখলদা অচৌবা ষ্ট্রেস অমা পীবগী মরম ওইহল্লি।

হৌজিক ওইরিবা কাভলূপকী ঈরাং অসি ঙসি-হয়েং লোইগদবা মান্দে। হৌখিবা থা ২ (দিসেম্বর-জন্যুৱারী) অসিদা কুকিশিংনা মীতৈ মচা ২৮গী মথক্তা পূন্সি লোনহনখ্রে। ঈরাং অসিনা লোইদ্রিখৈদি ঐখোয়গী পূন্সি মহিং নে-তানা লৈবা ওইথোক্লোই। কাঙলূপকী লান অসিদা মপান লমগী হায়বদি ম্যান্মারগী চিন-কুকি কয়া য়াওশিল্লকপা, বোর্দর ঙাক্লিবা অসাম রাইফলস (এ আর) গী চেকশিন্দবা থৌওং, হৌখিবা চহী ২-৩ অসিদা ম্যান্মারদগী লাকপা চিন-কুকি কয়া চুড়াচান্দপুর, তেংনৌপল অমসুং কাংপোকপীদা চঙলকখি। চিন কুকিগী খুল লিশীংগী মথক্তা হেনগৎলকখি। মীশিং হেনগৎলকপগা লোয়ননা পোপি কলটিভেসনগী থবকসু কনখৎলকখি। দ্রগকী করবার হেনগৎলকই। কাঙলূপ অমনা পোপি সীদ (কানি মরূ) পুথোক্কনি। কাঙলূপ অমনা হিরোইন, ব্রাউন সুগর শুংগনি। অসিগুম্বা থৌওং কয়া অসিনা কাঙলূপ মশেল মরক্তা ৱাখল তামিন্নদবা থৌদোক কয়া থোকহল্লি। চরাংনবা হেনগৎহল্লি। সেন্ত্রেল ফোর্সশিংনা মীচম, ইমা-ইবেলশিংদা তৌরিবা মওং পেন্নীংঙাই ওইদে। ইন্দিয়া লৈঙাক্না ঐখোয় অসিবু ইন্দিয়াগী সিটিজন অমনি হায়না লৌবা ঙমদবা মীৎয়েং কয়া অসিনা ঐখোয়দা লৈরিবা টেন্সন, প্রেসর, ষ্ট্রেস কৈদৌনুংদা লোইবা লৈরোই। মসিনা অসুম চত্থবা তারবদি হৌজিক ঐখোয়না থেংনরক্লিবা ষ্ট্রেস অসিনা মখল মখা কয়াগী ৱাখল লায়না নারকপা য়াবগী ওইথোকপা চাউনা লৈ। ঙসি নহাশিংনা মমা লৈবাক্কীদমক থোরক্তুনা মখূৎতা খূৎলায় পীয়ু, লাম্থেংনগে হায়না থোরক্লিবা অসি নেচরেল রেস্পোন্স অমনি। মসি তরাইনা লৌবা চুপ্লোই।

তংদু লৈতাবা, ঈং-তপ্পা খুন্নাই অমা অমুক হন্না পুরক্কে হায়রবদি ইন্দিয়া লৈঙাক্না এপ্রিল ১৬, ২০২৪দগী পাঙথোক্কদৌরিবা পার্লিয়ামেন্ট ইলেক্সন মমাঙদা ঈরাং অসি লোইশিন্নবা হোৎনবা চুমগনি। মীয়াম্না পাল্লিবা মরম চাবা দিমান্দশিং অসি অথুবদা থবক ওইনা পায়খৎতুনা ঈং-তপ্পা লমদম অমা ওইহন্নবা হোৎনবা ফগনি। চীফ মিনিষ্টর এন বিরেন য়াওনা মিনিষ্টর তরেৎ, স্পিকর অমা, এম এল এ ২৯ অমসুং এম পি অনী পূন্না মীহুৎ ৩৯না কংলা উত্রা শঙলেন্দা ইবুধৌ পাখংবা পন্দুনা মীয়াম্না পাল্লিবা দিমান্দ তরুক থবক্তা ওন্থোক্লবা ৱাশক লৌমিন্নখ্রে। নুমিৎ ১৫গী মনুংদা থবক্তা ওন্থোক্লবা অকনবা ৱাফম থমখ্রে। মসিমক মীয়ামগী মীহুৎ অমা ওইনা অমসুং ইরমদম কন্নবা হোৎনবদা তৌফম থোকপা মথৌনি। নার্কো টেররিষ্টকী থৌওং চত্থরিবা কুকি মিলিটেন্টশিং অসিগা চৎনরিবা সূ রিপিল তৌগদবনি। সূ চৎনরিবা মিলিটেন্টশিং অসিদা ঙসিদি মীতৈগী মথক্তা লান তৌরে। পাক শন্না পোপি কলটিভেসন তৌদুনা অনৌবা গোল্ডন ত্রাইএঙ্গল অমা ওন্থোক্লে। কুকিশিং অসি য়েলহৌমী নত্তে। রিফ্যুজিনি। মখোয়সি এস টি লিষ্টতা য়াওফম থোক্তে। মীতৈবু এস টি লিষ্ট মনুং চলহনবা অমসুং এম এল আর এন্দ এল আর এক্ট ১৯৬০ শেমদোকপা, ইন্দিয়া-ম্যান্মার বোর্দর ফেন্সিং তৌবা অমসুং ফ্রী মুভমেন্ট রেজিম (এফ এম আর) লৌথোকপা, মীচং মীখায় নাইবা বোর্দর ঙাকপা ঙমদবা এ আর লৌথোকখিবা, দিষ্ট্রিক্ট বাউন্দরি নৌনা শেমদোক শেমজিন তৌদুনা সদর হিলসকী মনুং চনবা তম্পাক লমদা লৈরিবা চীংগী শরুক পূন্নমক ভেল্লিগী মনুং চলহনবা হায়রিবশিং অসি অথুবদা ইন্দিয়া লৈঙাক অমসুং মণিপুর লৈঙাক্না থবক্তা ওন্থোকপা ঙল্লবতদা ষ্ট্রেস, মেন্টেল টেন্সন হন্থহনবতা নত্তনা পূক্নিং ৱাখল লৈতাবা পূন্সি অমা শিনবা ঙমগনি। ●

# কুকিসি লমদমসিগী ত্রাইব ওইরবসু য়েলহৌমীদি নত্তে

— মুতুম শান্তি —
(শোত্থরবশিংদা কখোকচরি)

মমাঙথক্তা পানখিবা লৈঙাক পায়খিবা অমদি হৌজিক পাল্লিবা লৈঙাক পায়বশিংগী ভোট ফংনবা হোৎনবদগী ঙসিগী অৱাবসি ফংহনবনি। মমাঙৈ চুড়াচান্দ মহারাজনা নিংথৌ ওইদুনা পাল্লিৈদা চীঙাখম সনাজাওবা কৌবা অমনা ঐ (সনাজাওবা) না নিংথৌ ওইগদবনি হায়না নিংথৌ চুড়াচান্দগী মথক্তা লান হৌখি হায়রি। মতম অদুদা খোংজাই (কুকি) শিং অসি রিফ্যুজি ওইনা চহী অমদা য়ুম অমগী টেক্স লুপা ৩ লৌরগা হায়রি। চীঙাখম সনাজাওবনা কুকিদা অসুম্না হায়, ঐনা নিংথৌগী মথক্তা লান তৌবদা কুকি নখোয়না মতেং পাংউ। ঐনা নিংথৌ ওইরবদি নখোয়গী হাউস টেক্স লুপা ১ খক লৌগনি হায়না কুকিশিংবু লানগী মতেং পাংহনখি। তেনশিঞ্জরবদা কুকিশিংসি ঐখোয়গী হৌরকমী নত্তে হায়বগী খুদম চাংদম লৈ হায়বদুনি।

লমদমসিদা খুন্দামিন্নরিবা কুকি, মীতৈ-পাঙল, অৱা (বর্মিজ) অমদি বৃটিশরশিং অসি নিংথৌশিংগী সিংহাসন মুন্নবা, খৎনবা কয়াদা লানগী মতেং পাংবগী পুরকখিবা ঙাক্তনি। মতমদুগী পাল্লমখিবা নিংথৌশিংনা চৎলম্বা লীচৎ, নিংথৌ ওইনীংবগী মীতোপ মীয়ানচাশিংবু লান্মী ওইনা পুরকখিবনি। মীগী মতেং লৌরুবগী ঐখোয়না ঙসি ৱানা হিংলিবসিনি। হৌখ্রবা মমাঙৈগীনা নিংথৌ ওইনীংবশিংনা সিংহাসন মুন্নবদগী ওইরক্লি। হৌজিক চীফ মিনিষ্টর ওইনীংবশিংনা অতোপ্পা ফূরুপশিংগী মতেং লৌরুবনা ঙসিগী ওইরক্লিবা ফীভমসিনি। লৈবাক্কী লুচিংবা ওইহল্লিবশিংনা ইমা লৈবাকসিদা তৌনীংবা তৌবা য়াবা নত্তে। পোক্নফম ইমা লৈবাক্কী মপূদি মীয়ামনি। লৈবাক ঙাকপশিংগী নত্তে। মীখলদা খনগৎতুনা মীহুৎ খল্লিবশিংদি মীয়াম্না য়াদবা থবক অমত্তা পাঙথোকপা য়াদে।

কংলৈপাকসিদা মীতৈ, তাঙ্খুল কবুইনচিংবা ফূরুপ খরসি য়েলহৌমীনি। চীং-তম অনী অসি ঐখোয় য়েলহৌমী খক্তনা লৈবাক ঙাক্নল্লবদি অসুম্না অৱাবা থোক্লল্লোই। চেকশিলহৌদবা, ৱাখল খন্থহৌদবা, তুংগী মীরোলগীদমক করি ওইরক্কনি হায়বসি খন্থহৌদনা মমাঙথক্তগীনা ঙসি ফাওবা পাঙথোকখিবসিদা অমাঙবা, অশোয়বনা পীক থনখ্রে। মণিপুরগী লৈরিবা য়েলহৌমী ঐখোয়গী অশোয়বা, অরানবা খুদিংমক খঙদোকমিন্নখিসি। অদুগা হীরম খুদিংমক চুমথোকসি। মীওইবনা ঙমদবা করিসু লৈতে। অচুম্বা, অফবা, থবক পাঙথোকপদা ঐখোয়না কিবা য়াদে। কৈসু কি, মথিসু কি হায়বগী থৌদৌ তৌদুনা হিংলম্বদি মালেম লূম্নবা মচানি।

ঐখোয়গী ইরমদম চৎন-কাঙলোন, ঈ লিক্লম (হিংনবগী লম্বী) তুং কোইনা চৎহৌনবা ঙসিগী অহল ঐখোয়না শেমজগদবনি। ঙসিগী অঙাংশিংগী লম্বী কনানা শেমগদবনো? লমদমসিগী লাইরিক লাইশু হৈরবশিংনা মশাগী ইমুংখক্কী খল্লগা লোৎপগী মতম নত্তে। ত্রিপুরাদা ত্রিপুরি মূৎখ্রগা মীতোপ্পা পাল্লিবসি মীয়াম্না উদবরা, খঙদবরা? ঙসি ত্রিপুরাদা ত্রিপুরী অমত্তনা এম এল এ কাবা ঙমদ্রে। ৱাফম অসিমক ইরমদমসিগী ওইরক্লিবা শক্তম অসিদা মমি চাউনা তারক্লি। য়েলহৌমী ওইরিবা ইচিল-ইনাওনি হায়রিবা মীতৈ অমদি তাঙ্খুল, কবুইনচিংবা পূনশিন্দুনা অমত্তা ওইবগী ৱাখল্লোন চংই হায়না নোল্লুকচরি।

ঐখোয়গী কংলৈপাক অসি লাইগী লৈবাক্লি হায়রি। মীতৈ, তাঙ্খুল অনীমক লাইগী মচা-মশুনি। ঐখোয়না ফূরুপ অনীগী মনুংদা ৱাহৈ-ৱাতা খরা শোয়নখ্রবসু ৱাখল পেন্থোক্লদুনা তুংগী লম্বী শেল্লমসি। কনানা কয়া'মা হায়রবসু থাদোক্লবা য়াররোইদবা ইচিল ইনাওনি। অৱা-নুংঙাই খুদিংমক মায়োক্লদুনা ইমা লৈবাক কলহৌরসি। ইমা লৈবাক য়াইফবনা ঐখোয়গী অফবা ওইগনি। ঙসি শোয়খিবনা তুংগী মীরোল অৱাবা ওইহৌবনি। অহল-লমন্না হায়বীরম্বা - পেমা য়েলহৌ ফবি, তুংগী পোলোই য়েংহৌ হায়বদুমক থোক্লি। নোংমা নোংমা হৌখিবনা পূন্সিগী লম্বী লোইশিনখিবা ঙাক্তনি। লুচিংবা কয়া ফত্তবনা মীয়াম্না মতম চূপ্পদা ৱাদুনতা লাক্লি। ঙসিসু ৱারি, লোইবা নাইদ্রি।

জন্যুৱারী ২, ২০২৪, ইরাই নুমিৎকী হুইয়েন লানপাউগী আর্টিকলদা অইবা কর্নেল শরতনা ইবিরকখিবা ৱাফম মীয়াম্না য়াম্না কূপ্না ৱাখল খন্থনীংঙাই ওইরি। হায়বদি মণিপুরদা ইহান হান্না জে নষ্টোন স্কুল লিংখৎপীরম্বা সার জোনষ্টোননা লাইরিক ওইনা ইথোক্তুনা থম্বীরম্মী। ৱারোলদি অসুম্না ইরি - ঐখোয়না কুকিশিং য়োক্তুনা থল্লিবসি তুংদা অশোয়বা কয়া লাক্কনি হায়বসিনি। লাইরিক-লাইশু হৈবা লৌশিং লৈবা বৃটিশ মচা অমনা তুংদা লাক্কদবা খঙই। মতমদুগী লুচিংবা ওইরিবা ঐখোয়গী নিংথৌশিংনা অসিগুম্বা তুংগী ৱাখল খন্থদবা, সিংহাসন মুন্নবা খক্না ফম্নাইবশিংগী থবক পাঙথোকপা খক উরি। ঙসিদগী চহী ১৪৭কী মমাঙ কুমজা ১৮৭৭তা ইথোক্তুনা থম্বীরম্মী হায়না খঙহল্লক্লি।

তাঙ্খুল ফূরুপ (ওই) অমদি মীতৈ ফূরুপ

পোক্নফম ইমা লৈবাক্কী অমদি মীয়ামগী করিসু খন্দবা নিংথৌশিং অমদি চীফ মিনিষ্টরনি। মশাগীখক অচৌবা মকোক ওইবা পাম্বখক লৈঙাকপা ওইরকখিবনা লৈবাক অসি কাং-খোং চাইরে। শিখিবনা শিখ্রে। হিংলিবা লুচিংবা ওইনীংবা, মকোক কোকফাই কারবা, শুজা কারবা, লাইরিক-লাইশু হৈতবা কৈবু কৈওইবা কয়া অসি মীয়াম্না করি তৌসিগে খন্থমিন্নসি। দেমোক্রেসিগী ৱাহন্থোক্কী ৱাংমদা থবক থৌরম পাঙথোক্লবদি মীয়াম্না দন্দি মতিক চানা পীবা য়াই পীফম থোকই। অরানবা তৌবশিংগী কোর্ট থল্লিবা নৎত্রা? ভোটকী মতম ওইরকপদা মীয়াম্বু শেলনা লৈরগা, মশানা মশাবু মতিক চাই/চাদে খঙদনা, মীহুৎ খনখিবা ঙাক্তনি।

শেলনা লৈরগা কাহনখিবা মীহুৎনবু করি অফবা তৌরক্কনি হায়বসি মীয়ামগী থম্মোয়না খন্থবা ঙমখিদে। মতুংদদি শেল লৌরবসু, অফবা মীদা ভোট থাদরসি। মখোয়না য়েল্লক্লিবা শেনফম অদু মীয়ামদগী লৌখৎখিবা শেল ঙাক্তনি। লৌবীয়ু, ভোট থাদবদি ইমা লৈবাকপু থম্মোয় শেংনা নুংশিবা মীদা ভোট পীরসি। ঐখোয়গী খ্বাইদগী অশোয়বা অমনা কুকিবু রিফ্যুজিনি হায়দুনা খঙলবা, ময়ূম হৌরকফম লৈতবা ৱাইল্ড ওইনা হিংলিবা জীবশিং অসিবু এ সী ১০না ভোট লেপহন্দুনা লৈঙাক য়াওহনবা হায়বসিনি। ৱাফমসিসু মীয়াম্না য়াম্না কূপ্না খন্নবা মথৌ তারি। খঙলগা তূমিন্না অসুম লৈশিনবদি লাল্লি। থবক ওইনা পাঙথোকমিন্নসি ঐখোয়গী নুংশিজরবা মীয়াম। হন্দক্কী তৌরক্লিবা অরানবা খোঙথাং অসিদা লোদা চংশিনবনা য়াইফবা ওইগনি খঞ্জে। মণিপুরসিদা মীতোপ্পা তৌনীংবতা তৌবা য়াহল্লোইসি। মীয়ামগী মণিপুরনি।

কুকিশিংবু ভোট থাদবা খক য়াই, ভোট লেপ্পদি য়াদে হায়বীরল্লবদি ফরমগদবনি হায়বসি অচৌবা ৱাহং ওইরি। য়াই নৎত্রগা য়াদে হায়বসি মীয়ামগী খূত্তা লৈ। শারিৈদা য়ৈহৌ হায়বা লৈ। হায়রিবা অরুবা ৱাফম খুদিংমক মীয়াম্না ৱারোইশিন পুরক্লবা হোৎনসি। ঐখোয়না ঙসি উজরিবা শক্তম মশাগী য়ূম অকোয়বদি থংনবা মীনা হেঞ্জিল্লক্কনি হায়দুনা চেক্না চেকশিন্না খাজিল্লি। য়ূম ৱাংলে, হুই অচৌবা অমা লোয়রে, কনাগসু উনদ্রে, তান্নদ্রে নুংঙাইরে হায়না হিংলিবসি অফব্রা? লমদমসিগী পাক চাউবা স্কৱার কিলোমিটর ২২,৩২৭ অসি খাজিলহৌবগী ৱাখলদি লৈঙাকশিংসু থবক ওইনা পাঙথোকপীদে। ৱাফম অসি মীয়াম্না খন্নহৌবনা তুংগী মীরোলদা য়াইফবা ওইগনি।

ঐখোয়গী ইরমদম শন্বল খাবদা কনানা থিংবগী মথৌ তাবগে? লৈঙাক্না শন্বল খানবা ৱাখল লৈত্রগনা ঐখোয় মীয়াম্না খাজরবসু য়াই। অফবা, অচুম্বা থবক থৌরম অমা পায়খৎলকপদা লাউ-খোংবা নত্তনা ঈংনা তপ্না খন্নরগা অথুবদা থবক পাঙথোকসি। লৈঙাকপশিংদি অসুক শাংবা মতমসিদা করিসু পাঙথোকপীরমদ্রে। লুচিংবা মশীং য়াম্না থোরকপনা লমদমসি ৱাফম খুদিংমক পুমলাং লাংলি। লাউ-খোংবা, লাংলগা করি চেকশিনবা, অফবা থবক পাঙথোকপা ঙমগনি। য়াম্না লুবা, লৈবাক্কী থবক থৌরম্বু চনৈননা থম্বনা অমোৎপা খুন্নাই অমা ওইরে। ঈংনা-তপ্না, ফজবা ৱাহৈনা অফবা পুরকপা ঙমগদবনি। লাউ খোংলগা খৎনরগা তোক্কনি। অশাওবা, খৎন-চৈনবা হায়বসি মীওইবগী খোঙচত্তি অশোয়বা ঙাক্তা ওইগনি, ওইরক্লি। অমনা অমা হায়রি। কনানা হায়বা ৱাবু লৌরগা মীয়াম করম্না হিংগদগে? ৱারিবদি অচৌ অশাং নত্তে, মীচম মীয়াম্নি।

ঙসিগী লৈঙাক্না মনুংদা অরোনবা, অরানবা থৌরাং কয়া কুমজা ২০২২গী মে ৩দা ফোঙদোরক্লি। শিখ্রিবা ইচা ময়াম কনানা হাৎপনো? ইচাশিংবু লৈবাক্কী অথৌবনি হায়রবসু অপোকপা, অপোকপী কয়াগী তেংথাখোলদি কনানা তাবীরি। লুখ্রা ওইহৌরবী নুপী কয়াগী পূন্সি, মপা কায়নরবা অঙাং কয়াগী পূন্সি, মমা ওইবী নুপী অনীনা লৈখিদ্রবদা ইমুংদুদা হিংলমগদবা ফীভম ঐখোয় পূন্নমক পূক্নিংদা চীংশিন্দুনা য়েংসি। মীওইবগী পূন্সি করম্না নুংশি-চান্নন হিংমিন্নগদগে হায়বসি ৱাহন্থোক লৈত্রবা কুকি (খোংজাই) নি। য়াগদ্রা হায়না লৈমিন্নবনি য়াদ্রগদি চৎলো লৈরগনু হায়বা তাবনি। মীবু শা হাৎপদৌনা মঙক্তা থাঙনা লেন্দুনা হাৎপা হৌনব্রা? হায়জরিবা ৱাফম খুদিংমক মীয়ামগী ওইনা লৌবা ৱারেপ্পা মপূং ফাবা ওইহনসি।

লূপ কয়া অমা মমিং তোঙান্না থোন্দুনা লৈরিবা পূন্নমক্কী মফমদা নোল্লুকচরি। অপূনবগী শক্তম অমা ওইনা এপেক্স বোদি অমা থম্নবা হোৎনসি। পুমচাই চাইবা মগুণ য়াওদবগী শক্তম অসিদি হৌজিক্কী অমদি তুংগী মীরোলদা শোয়রগনি। চেকশিনসি ঐখোয় য়েলহৌমীনি। হন্দক্কী লানসিদা করম্বা ফূরুপ অমত্তনা অচুম্বগী মায়কৈদা য়াওরিবগে? লমদমসিদা লৈমিন্নরিবা ফূরুপ খুদিংমক্কী মফমদা অসিদগী অসি ফাওবা য়াই/য়াদবনা অসি ফাওবনি হায়বসি মীয়াম্না ৱারেপ লৌহৌরসি। মীহুৎশিংনা কংলৈপাকসিগী খুদিংমক শিন্নথোক্লবা মখোয়না তৌফম থোকপনি খল্লুবদগী লায়থোক্লুবনি। মীহুৎশিংদি মশাগী ভোট কারগা লোইরে খন্দুনা মপান্দগী লাকপা কয়াবু ভোটর লিষ্টতা পংহাপ্তা হাপচিল্লি। লৈঙাক্না ভোটর কার্দ, আইদেন্টিটি কার্দ পীথোকপসি খ্বাইদগী অশোয়বনি।

নেপালি অসুক য়াম্বসি করম্না মণিপুরদা লাকখিবনো অমদি করম্না ভোটর আইদেন্টিটি কার্দ পীরিবনো হায়বসি থিংজিনহৌসি। ঐখোয়না তাজবদা নিংথৌ বোধচন্দ্রনা নেপালি নুপী অমবু লৌই হায়রি। মহারানি নেপালি অদুদি মচা পোক্তে হায়রি। অদুদি করম্না মহাক্কী চাদা নাউদা শন্দোরক্কনি হায়বসিনি। নেপালি য়াম্না তাবা তম্পাক অমদি চীংগী লমদা ভোট লেপ্পা কেন্দিদেটশিংনা মাগী মাগী ভোট ফংনবা হায়দুনা মী অমদা লুপা ৫০০দগী ১০০০ ফাওবা লৌদুনা ভোট থাদবা য়াবগী শকখঙ চে পীথোক্লি। ৱাফম অসি কেন্দ্রগী এম এল এদগী পঞ্চায়েট ফাওবগী ভোট লেপ্পা কেন্দিদেটশিংগী মথৌ ওইদুনা লৈরে। তুংগী লম্বী উবা ঙমদ্রবা ফৎত্রবা মহীকশিং অসিনা মণিপুরবু লৈখা তানা মাঙহল্লি। নোংমগী খজিক খজিক শোয়রকপনা তুংগী মীরোলদি কাং খোং চাইবা তাবনি। ভোটকী মতম্না লাকপদা লুপা ক্রোর ময়াম অমা থাদরগা লৈবাক ঙাকপবু করবার ওন্থোক্লি।

এম এল এ, পঞ্চায়েটকী মীহুৎ অমনা শারিবা য়ূম অৱাংবা, গাড়ী মমল অয়াম্বা তোংদুনা মশাগী ওইজবা থিরিবা অসি মীয়ামদগী ঈ চূপ্লিবনি। লৈঙাক্কী কর্ম্মচারি খুদিংমকসু মশাগী লৈঙাক্না পীরিবা তোলোপ অসিগী মথৌ তৌদে। নুমিৎ খুদিংগী মীয়ামদগী শেল করম্না চাগনি হায়না ময়া কাথোক্তুনা চৌক্রিদা ফমদুনা ঙাইহরি। মখোয়গুম্বা ময়ামসিনা ইমা লৈবাকসি মরূ ফংনা মূখরক্লিবনি। শেল য়াম্না থোকপা মফমদা পোষ্টিং তানবা মিনিষ্টরশিংদা শেনয়াম পীদুনা ৱানোল্লিবা, থবক অমা চংবগী ৱানোল্লিবশিং লুপা লাখ পীবা ঙম্বদা থবক হাপ্লিবা অশোয়বা ময়ামসি মীয়াম্না অসুম য়েংদুনা লৈরি। মীয়ামগী শক্তি উৎপা মতম ওইরে।

অরোইবদা নোল্লুকচরি - ঐখোয়গী অহানবা মাঙদা তারগা লৈরবা নুপাগী এপেক্স বোদি অমা শেম্বা অমদি নুপী মৈরা পায়বীগী এপেক্স বোদি অমা শেল্লগা লৈবাক শেল্লসি। মগুণ লৈবা বোদি অনীসি লৈরবদি মীহুৎশিংনা তৌনীংবতা তৌবা য়াররোই। মীয়ামগী শক্তিদগী অহেনবা করিসু লৈতে নুংশিরবা মীয়াম। চাক্লিবা মৈ অসি মূত্থৎনবা লম্বীদি অহানবদা কুমজা ২০০৫গী ওগষ্ট ১দা থোকখিবা কুকিগী 'সূ' অনীশুবদা কুমজা ২০২২গী সেপ্টেম্বর ২দা থোকখিবা এনি কুকিবু য়েলহৌমীনি হায়দুনা গেজেট নোটিফিকেসন অনী অসি অথুবা মতমদা মীয়াম্না ককথৎলসি। ৱাফমসি মীয়াম্না ৱাখল য়াম্না খন্থরগা নৈনসি। তুংগী মীরোলগীদমক। ইমা লৈবাক মচেৎ তাহন্দবা হায়বসি মীয়ামগী খূত্তা লৈবনি। মীতোপ-মীয়ানচাশিংনা ইমা লৈবাক কনবীগদবা নত্তে। ওইজবা থিবা লাকপা ঙাক্তনি। আর্টিকল অসিবু পাবীরিবা অমদি মীয়াম্বু অইবীনা হন্না হন্না খুরুমজরি।

**(এন বি :- ৱাকচীংগী নোংনা লৈবাক চোৎনা তারবদি লৈবাকসি অৱা-অনা তাই হায়না অহল-লমন্না তাকপীরম্বা লৈ। হৌখিবদসু নুমিৎ হুমনি তাখি। মীয়াম চেকশিনসি।)** ●