অহল ওইরবশিংবু শান্ন-খোৎনবদা শরুক য়াহনবা

লৈশাংথেম অজিৎ

ওক্টোবর ১ অসিবু য়ুনাইটেদ নেসন্স ওর্গেনাইজেসন্না মালেমগী অহল ওইরবশিংগী নুমিৎ, ইন্টরনেসনল দে ফোর ওল্ডর পার্সন্স হায়না পাঙথোক্তুনা অহল ওইদুনা লৈরবা মীওইশিংনা থেংনরিবা অৱা-অনা কয়াবু নিংথিনা য়েংশিনবীদুনা মখোয়বু নুঙাই য়াইফনা, পুন্সি শাংনা হিংনবা থৌরাং কয়া পায়খৎতুনা নুমিৎ অসিদা মখোয়বু ইকায়খুম্নদুনা মালেমগী মফম কয়াদা ছুটি ওইনরি । ওর্গেনাইজেসন অসিগী জেনরেল এসেমব্লিনা কুমজা ১৯৯০ গী দিসেম্বর ১৪ দা লৌখিবা ৱারেপ ৪৫/১০০ গী মতুং ইন্না ইন্টরনেসনল দে ওফ ওল্ডর পার্সন্স অসি কুমজা ১৯৯১ গী ওক্টোবর ১ দগী পাঙথোকপা হৌদুনা অহল ওইরবা মীওইশিংবু অৱা-অনা, মথ্বায় নুংঙাইতবা লৈহন্দনা, মশা মউ ফনা থমদুনা মপুন্সি নুংশাংনা লৈনবা থবক থৌরম কয়া লৌখৎনরক্লি।

মীওইবনা 'অশিবা' হায়বা অসি নাম্বোকপা য়াদবগুম্না ঐখোয় পূম্বা নোংমদি অহল ওইরক্কদবা ঙাক্তনি, অহল ওইরকপগী তাঙ্কক অসিসু নাম্বোকপা ঙল্লোই। কুমজা ২০১১ গী মীকোক থিবদা ইন্দিয়াগী চহী ৬০ গী মথক্তা অহল ওইরবা মীওই মিল্লিয়ন ১০৪ গী মনুংদা ৫৩ না নুপানি, ৫১ না নুপীনি। কুমজা ১৯৬১ গী মতমদা লৈবাক অসিগী মীশিং থিবগী অপূনবা মীশিংগী চাদা ৫.৩ না অহল ওইবা মীওইশিং ওইরম্বদগী কুমজা ২০১১ গী মীশিং থিবদা চাদা ৮.৬ য়ৌখি। ইন্দিয়াগী খুঙ্গংদা লৈবা অহল ওইবশিংগী মীশিংনা সহরদা লৈবা অহল মশীংদগী হেল্লি হায়নরি। খুঙ্গংদনা চাদা ৭১, সহরদনা চাদা ২৯ খক্তমক লৈ হায়রি। মসিগী মরু ওইবা মরমশিংদি খুঙ্গংদা লৈবশিংনা মখূৎনা থবক শুদুনা মশা মউ ফনা লৈবা, ঈশিং নুংশিৎ শেংবা, মনা-মশিং অমদি অফবা চিঞ্জাক মরাং কায়না চাবা, খুঙ্গংগী অকোয়বদা ইংনা চিক্না লৈবা য়াবা মহৌশাগী খূৎশেম, উ-ৱা, লৌবুক লমহাং, চীং-পাৎ, তুরেলনচিংবা লৈবা অমদি সহরদা লৈবশিংনা থবক শুদবা, মখোঙনা চত্তবা, কার, বসনচিংবা শীজিন্নবা, হকচাংগী কয়াৎশিং শাজেল তোইনা তৌদবা, চিঞ্জাক অফবা মনা-মশিং অতেকপা মরাং কায়না চাবগী মহুত্তা ফাষ্ট ফুদতা চঙদুনা চাবগী চাং ৱাংবনচিংবা হীরমশিং অসিনা মশাদা লায়না কয়ামরুম চঙবা ঙম্মী। মরম অসিনা সহরদা অহল শিবগী চাং ৱাংনা লৈ।

য়ু এন ওনা চহীগী ওইনা অহল ওইবশিংগী নুমিৎ পাঙথোকপদা পান্দম কয়ামুক থম্মী। কুমজা ২০১৬ কী ওইনদি 'চহী য়ামশিল্লক্লিবা অসিগী মায়োক্ত লৈয়ু' হায়বা খোল্লাওনি। অহল ওইশিল্লকপনা হকচাংসু শোনজিল্লকই, ৱাখলসু শোনজিল্লকই, পূক্লিংসু লাংই, থৌনাসু হল্লকই, লৈতাফম খঙদে, মীরক তিনবা ৱারকই অমদি শেল থুমগী ফীভম ফংলক্তে। মরমশিং অসিনা মখোয়দা অহল ওইশিল্লকপগী খোঙথাং অসি থুজিল্লকই অমদি পুন্সি তেনবগী মচাক অমসু ওইরকই। অহল ওইরপশিংনা মতম শাংনা পুন্সিনবা মরু ওইবা থৌদাংদি হকচাং ফনা লৈবা, মদুগীদমক হকচাং শাজেল চাং নাইনা তৌবা অমদি অচম্বা মচি ওইবা চিঞ্জাক চাবা অমসুং পূক্লিং হকচাং ৱাখল নুঙাইনা লৈবা ঙম্নবা হোৎনবা অসিনি। হকচাং শাজেল তৌবনা হকচাং ফনা থম্বা ঙম্মী। শাজেলশিং অসিগী পাম্বৈনা হকচাংগী মশলশিং কনখৎহল্লি। মশলগী মপাঙ্গল কনখৎলবদি হকচাংগী পাঙ্গল কনবা হেল্লি। মসিনা থবক শুনীংবা ফাওই। হকচাংদা অতনবা লৈরক্তে, থবক অমা তৌবদা ইশাদা মায় পাক্কনি হায়বগী থাজবা লৈ। হকচাং শাজেল তৌবনা হকচাংগী মনুংদা লৈবা মরু ওইবা কয়াৎশিং হায়বদি হার্ট, লঙস অমদি কিদনিনচিংবগী মপাঙ্গল কনখৎহনবদা নত্তনা শীংলিশিংসু মপাঙ্গল কনখৎলক্তুনা হকচাংগী ইচেল ফহল্লি। চাখিবা চিঞ্জাক্তা য়াওবা অফবা মচলশিংনা হকচাংদা কান্নবা পীহল্লি।

অসিগুম্বা হকচাংগী চেকশিন থৌরাং লৌখৎপগী খোঙথাংদা চঙশিনবা ঙমদবা চহী ৬৫ অমদি মথক্কী মীওইশিংনা পুং ১০ রোমগী মথক্তা ফমদুনা, হিপ্তুনা, থবক ইনখাং শুদবা অতনবা কাঙলুপ অমা ওইনা লৈদুনা হকচাং অসি ইন এক্তিভ ওইনা লেঙম-শাঙমদনা, খিং-খাং লাউবা তৌদনা য়াম্না তন্না লৈবশিংদা মখল মখা কয়াগী লায়না নাগল্লি। অসিগুম্বা অতনবা মীওইশিং অসি মশা নোয়খৎলি, হার্টকী লায়না নাগল্লি, মরম অসিনা অহল ওইবা হেল্লকপগী মতুং ইন্না হকচাং অসি শাজেল তৌদুনা, এক্তিভ ওইনা হকচাং খিংনা লৈগদবনি। অহল ওইবা মীওইশিংদা নাগনবা লায়নাশিংদি অয়াম্বনা Atherosclerosis, Cardio Vascular, Cancer, Arthritis, Cataract, Osteoporosis, Type-2 Diabetes, Hypertenson অমসুং Alzheimer's Disease শিংনি।

মমাঙদা পঙ্গকিবগুম্না অহল ওইরকপনা হকচাংদা শোন্থরকই। হকচাংদা লায়না মখল মখা চঙলকই। ৱাখল শোন্থরকই। পূক্লিং হন্থরকই তৌইগুম্বসুং হকচাং শাজেল চাং নাইনা তৌরবদি হায়রিবশিং অসি ঙাকথোকপা ঙম্মী অমদি মথক্তা পল্লিবা লায়নাশিং অসি পাক চঙবা ঙমদে। মরম অসিনা অহল লমনশিংনা নুঙাই য়াইফনা হিংনবা হকচাং শাজেল চাং নাইনা তৌবিগদবনি। তৌইগুম্বসুং চহী য়াল্লকপশিংনা করম্বা মখলগী শাজেল তৌগনি, নোংমগী মনুংদা পুং কয়া, মিনিট কয়া শাজেল তৌগনি, চয়োল অমগী মনুংদা নুমিৎ কয়ানি শাজেল তৌগনি হায়বসি অখঙ অহৈশিংগা তান্নবীগদবনি।

ডাক্তরশিংনা হায়বদি হাপ্তা অমদা মিনিট ১৫০ হায়বদি নুমিৎ ৬ নি শাজেল তৌবা তারবদি নোংমদা য়ামদ্রবদা মিনিট ২৫ দি শাজেল তৌ হায়বনি। নুমিৎ ৫ নিখক তৌগে হায়বদি নোংমদা য়ামদ্রবদা মিনিট ৩০ দি শাজেল তৌ হায়বনি। অহৈ অশিংনা পীরিবা মতম অসি হকচাং ফগৎলকপগী মতুং ইন্না হেনগৎলকপা অদুমক য়াই। অহলশিংগীদমক্তা খ্বাইদগী হকচাংদা কান্নবা অচম্বা শাজেলদি খোঙনা চৎপনি, খোঙনা চৎপা মতমদা ৱারী শারগা তপ্না তপ্না চৎপদি থোয়দোক্না কান্নবা ফংদে, চাং অমদা থুরপনা চৎকদবনি, য়ারিবমখৈ ৱাদুনা শ্বর থবেৎ থবেৎ হোনবগী চাংদা চত্তুনা হকচাংগী মীহুল অদু খরা ৱাংহল্লবদি হকচাংদা কান্নবা ফংই। খোঙনা চৎপগী শাজেল অসিনা পুন্সি শাংহল্লি, ইচেল ফহল্লি, হকচাংগী অরুম্বা হন্থহল্লি, মশলগী মপাঙ্গল কলহল্লি, তূম্বা য়াদবা মীগীদি অফবা শাজেল ওই, নীংশিংবগী পাঙ্গল ফগৎহল্লি।

ৱাকিং চৎনীংদবশিংনা লমজেল তপ্না তপ্না লেপ্পা লৈতনা চেনবা অসিনা অহলশিংগীদমক য়াম্না কান্নে। য়ুরোপ অমসুং অমেরিকাদা লৈবা চহী ৬৫ গী মথক্কী নুপা নুপীশিংনা তপ্না শাংনা চেনবগী শাজেলশিং অসি পাঙথোকই। মরম অসিনা মখোয়গী মপুন্সি শাংনা লৈবা ঙম্মী। খুদম অমতং পঞ্জরবদা লন্দন্দা লৈখ্রবা ইন্দিয়া মচা পঞ্জাবী ফৌজ সিংহ ফুল মরাথন হায়বদি কিলোমিটর ৪২ মিটর ১৯৫ (মাইল ২৬ গজ ৩৮৫) মহাক্না চহী ১০০ শুরবা মতুংদা কুমজা ২০১১ দা কনাদাগী তোরোন্তো ৱাটর ফ্রন্ট মরাথন্দা শরুক য়াদুনা পুং ৮ মিনিট ১১.০৬ দা লমশাং অদু চেনখি। লমশাং অসিবু চহী ১০০ শুরবা মতুংদা চেনবা ঙম্বা মালেমগী অহানবা নুপা অসিবু ইংলেন্দগী মহারানি ইলিজাবেথনা Order of Britishh Empire (OBC) হায়বা মিংথোল অদু পীখি। মহাক্না মতম শাংনা পুন্সিরিবগী মরমদি লমজেল শাংনা শাংনা তপ্না তপ্না নুংতিগী চেন্দুনা শাজেল তৌখিবা অদুননি।

ৱাকিং অমদি লমজেল নত্তবা শাজেল কয়া অমুক অহল ওইরবশিংনা তৌবীবদা হকচাংদা নুঙাইবিগদবা অমদি অনা অয়েক লৈরোইদবা লৈরি। মসিগী মনুংদা ফ্রি হেন্দদা তৌবা, অরুম্বা পোৎ পায়রগা তৌবা হকচাং শাজেলশিং, য়োগগী শাজেলশিং, ইরোইবা অমদি টিম গেমসশিং য়াওরি। অমবু ওইরবসু অমবু ওইরবসু ইশানা পামজবা অমদি ইশাদা হৈনজবা শাজেল অমা চাং নাইনা পাঙথোক্লবদি হকচাংদা অহল ওইশিল্লকপগী লায়নাশিং চঙবা ঙমদে। মসিগী অতোপ্পা খুদম অমনা কোলকটাদা লৈবা কুমজা ১৯৫২ দা মিষ্টর য়ুনিভর্স তাখিবা মোন্তোশ রোই চহী অসিগী জুন ৫ দা মশাগী চহী ১০৪ শুবদা লৈখিদে। কুমজা ১৯১২ গী মার্চ ১২ দা পোকখিবা অহল অসি চহী ১০০ হেল্লবা মতুং ফাওবা য়োৎ অয়াংবা পায়দুনা শাজেল তৌই।

ৱর্ল্ড মেন্টেল হেলথ ৱিক সেলেব্রেসন ২০১৬ ঃ

ৱাখল লায়না লাকপগী মাঙজৌনবা খুদম অমসুং ঙাকথোক্নবগী লম্বী

– ডা. সেঞ্জম গোজেন্দ্র সিংহ –

এম দি, জোইন্ট সেক্রেটরি ইন্দিয়ন সাইকিয়াত্রি সোসাইটি মণিপুর ষ্টেট ব্রাঞ্চ

মেন্টেল হেলথ করিনো?

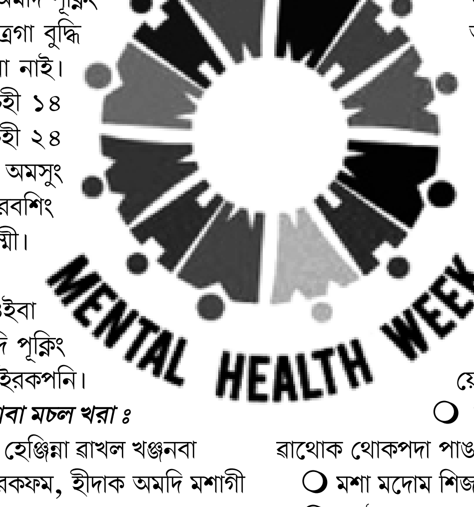
অফবা মেন্টেল হেলথ হায়বসি মীওইবনা নুংঙাইনা অমসুং য়াইফবা পুন্সিদা হিংবা, ইশাবু থাজবা অমদি ইকায়খুম্নবা পীবদুবু কৌবা য়াই। মসিনা ঐখোয়দা পীরিবদি অতোপ্পা অমবু নুংঙাইহনবা অমদি মহৌশাগী পুন্সিদা নুংঙাইবা পীবা ঙমহল্লি। ৱাখল লায়না লৈতবা মীশিংদি অতোপ্পশিংগা মপূং ফাবা মরী থম্বা ঙম্মী। মশাগী মপূং ফাবা পাঙ্গল লৌশিং শীজিন্নদুনা পুন্সিগী লাঞ্জং কয়াদা ইরায় লায়না মায়োক্নবা ঙমহল্লি।

ৱাখল লায়না হায়বসি করিনো?

ৱাখল লায়না নাহল্লকপগী মরমদি মীওইবগী পুন্সিদা থেংনরিবা ৱাখল অমসুং মশাগী লমচৎতা, অতোপ্পদগী তপ্না অমদি অকনবা মওংদা পীরকপা অকায়বশিং ঙাকথোকপা ঙম্বগী পাঙ্গল লৈরক্তবনা ওইহল্লি। মসিনা মহৌশাগী ওইবা ঐখোয়না থেংনরিবা থৌরম থৌদা কয়াদা অতোপ্পদা অকায়বা পীরকই। মীপুম খুদিংমক্কী তোঙান তোঙানবা মখলগী লৌশিং লৈ অদুবু মীশিংদুগী মান্নবা লায়ওংদি লৈবা য়াই।

ৱাখল লায়না লায়েংগীদমক তোঙান তোঙানবা মখল ২০০ হেন্না খন্দাক্লে। মীয়াম্না খঙনবা অচম্বা খরদং পল্লবদা নীংবা কায়বা, ৱাখল চোইবা, পূক্লিং শোন্থবা, পূক্লিং ৱাখল শম্নদবা, লাংতক্নবা অসিনি। অনাবা লৈবগী খুদমগী মনুংদা খরদি ৱাখল হোংগনবা, মশাগী শক্তম হোংবা, হৈনবী কায়রকপা অমদি মীয়ামদগী তোখায় তাবা অসিনি। ৱাখল লায়না লায়েংলগা ফহনবা য়াই। ৱাখল লায়না নারুরবা কয়া লায়েংলগা নুংঙাইবা পুন্সিদা লৈখিবা লৈরে।

চহী খুদিংগী ওইনা অহল মঙাগী মনুংদা অমদি ৱাখল লায়না নাই। মীওই তরাতরেৎকী মনুংদা অমদি পূক্লিং ৱাখল শম্নদবা (Schizophrenia) নৎত্রগা বুদ্ধি চোইবা (Biopolar) গী ৱাখল লায়নানা নাই। মেন্টেল হেলথকী শরুক তঙ্খাই অমদি চহী ১৪ দগী হৌই অমসুং চাদা হুম্ফুতরামঙাদি চহী ২৪ দগী হৌই। মতিক চাবা চেকশিন থৌরাং অমসুং লায়েং পীরবদি অয়াম্বা ৱাখল লায়না নারবশিং লায়না অসিদগী কনবা অমসুং ফহনবা ঙম্মী।



ৱাখল লায়না লৈরকপগী মরম ঃ

ৱাখল লায়না নারকপগী মরমদি মীওইবা খুন্নাইগী চৎন-কাঙলোনগা হকচাং অমদি পূক্লিং ৱাখলগা থেঙ্গাইনরকপা মরম কয়াদগী ওইরকপনি।

ৱাখল লায়না ওইরকপগী ওইথোকপা য়াবা মচল খরা ঃ

- মতম শাংনা নৎত্রগা য়াঙনা অমসুং হেঞ্জিন্না ৱাখল খঞ্জনবা
- পোকপদগী য়াওরকপা মচল- হৌরকফম, হীদাক অমদি মশাগী লু-তোংদা য়াওজবা
- নিশা, য়ু, ময়াই কাবা হীদাক মখল কয়া শীজিন্নবা
- খঙবা উবগী মওং - ওন্ন তৈনবা ৱাখল খনবা, মশাবু হন্থনা য়েংবা
- খুন্নাইগী ওইবা চৈথেং - তোখায় তাবা, শেল থুমগী ফীভম শোকপা, ইমুং কায়বা, মহী লাংবা নৎত্রগা য়ৈখাই থিনগাইবা থোকপা

মাঙজৌননা খঙবা য়াবা খুদম চাংদমশিং ঃ

অহল, মীয়াই অমসুং ইনখৎলক্লিবা নহাশিংদা থোকপা

- ৱাখল চমন্নবা
- মতম শাংনা অৱাবা ৱাখল খনবা (নুংঙাইতবা অমসুং হৈনদবা)
- কা হেন্না অনেম অৱাং খায়বগী ৱাখল খনবা
- কা হেন্না কিবা, মিপাইবা অমসুং নুংশা থিবা পোকপা
- মীয়াম শম্নদবা অমসুং লোন্দিন্নদবা
- চাবা অমসুং তূম্বদা খঙহোং হোংবা
- য়াম্না থুনা অমসুং কন্না শাউবা
- লান্না থাজবা
- শেরান্নবা অমদি লৈতবা পোৎশক্তা য়েংবা অমসুং তাবা
- মহৌশাগী নুংতিগী থেংনবা থবক থৌদোক ৱাথোক থোকপদা পাঙথোকপা ঙমদবা
- মশা মদোম শিজবগী ৱাখল খল্লকপা
- ময়াই কাবা পোৎ শীজিন্নবা

খরা চাওখৎলকপা অঙাং অমসুং ইনখৎলকপগী থাক লাক্ত্রিঙৈগী মমাঙগী খুদম ঃ

- ময়াই কাবা পোৎ শীজিন্নবা
- নুংতিগী থেংনবা থৌদোকশিং থেংনবা ঙমদবা
- তূম্বা অমদি চাবগী হৈনবী হোংলকপা
- হেন্না ৱাগনবা অমসুং পূক্লিং লাংতক্নবা (স্কুল চৎনিংদবা অমদি ফমুংদা চঙনীংদবা)
- লেপ্তুনা/তোইনা মংবা (মোন্দ্রং তৌবা)
- লেপ্তুনা হায়বা ইল্লক্তবা - অৱাবা পীরকপা
- তোয়না খঙশাউ শাউবা

অফবা মেন্টেল হেলথ অমা ওইনবগী মচং ওইবা মচল ঃ

- পূক্লিংদা ফাওরকপা ৱাখল মীঙোন্দা ৱারী শাদোকপা অমসুং ফোঙদোকপা
- চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবা
- মচি ওইবা অফবা চিঞ্জাক চাবা
- মরুপ মপাংশিং নৎত্রগা নুংশিবশিংগা মতম লেনমিন্নবা
- অনৌবা ৱাখল লৌশিং পুথোকপা
- মশাগী পামজবা অমসুং হৈনবীদা নুংঙাইনা পোত্থাবা
- ওইথোকপা য়াবা পন্থুংদা ৱাখল থাদবা
- হকচাংগী মরমদা খঙবা, অখঙ অহৈ (ডাক্তর) শিংগা তান্নবা

ইমুং কয়ানা নুংশিরবা ৱাখল লায়নানা নারবা মীওই কয়াগীদমক চপ মান্নবা ৱাফম কয়া থেংনমিন্নরি। মসিদা মীয়াম্না য়াম্না মরু ওইবা নীংশিংবা য়াবা অমদি ৱাখল লায়নানা নারবা অনাবশিং ফরকপগী আশা থাদোকফদে অমদি অনাবা কয়া লায়েংলগা ফৈ কাউরোইদবনি। ৱাখল লায়না হায়বসি করিসু নত্তে, হীদাক্না লায়েংবা য়াই। খুদম ওইনা শম্না হায়রবদা হার্ট অমসুং দাইবেটিস কুম্বগী লায়ওংগুম্বনি।

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

লমজিংবনা ওইজবা থিরবদি মীয়ামদি লাইবক থিহৌরগনি

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

মতমনা কনাবু ঙাইদবগুম ১১ শুবা মণিপুর লেজিসলেটিব এসেমব্লিগী মীখল য়ৌশিল্লক্লে। ইলেক্সন ময়া য়ৌশিল্লকপদা মীয়ামগী লুচিংবা শাবা অশেংবা লুচিংবদি নত্তবা খরদি পাখৎনবনা লোইরে। হান্না হান্নগুম নহানগী ফ্রিজদা থম্বা ঙাকুপকী ঙারেনদু ঙসিগীনি হায়না পুথোকপদা পুক য়াওদ্রবা য়াল্লবা শরেং ঙারেন চাবা ফংজদ্রবা, পুন্সিগী লম্বী চৎপদা চোকথরবা মমা, মচে ওইবীশিংনা চাশিল্লুগদ্রা? চারুরগনা অপুম্বা চারুবগী চাকখাউগী লায়না নারক্লগনা কনানা লায়েংবীগনি?

'Leader' ঐখোয়না স্কুলদা তমজরকপদদি লীদ তৌরিবা মহাক্তুবু লীদর কৌই। ড্রাইভ তৌরিবা মহাক্তুবুনা ড্রাইভর কৌই। মসিনা চুম্লগদি লমজিংবা, লময়ানবগা-লময়ানবগা অমত্তা ওইরমগনি খঙ্গে। অদুনবু 'লময়ানবা ইরাবত' হায়না নীংশিংনবা, ইরাৎচবা ওইগদ্রা হায়না খঙ্গে। মণিপুরনা নীং তম্লকপদগী ঙসি ফাওবদা চহী মঙা মঙাগী মীখলদা কারকখিবা লুচিংলেন ওইবিখিবা মণিপুর মচা মশীং থিঙমদনা য়াল্লম্লগনি। ময়াম অদুগী মরক্তগী অমত্তসু 'ইরাবত' কুম্না মীয়াম্না লাৎনদ্রিবনা করিগীনো? করিদনো শোয়রিবসি? করি মগুণ ৱাৎপননো? করম্বা মগুণনা হেন্দোকখ্রবা জাৎনো!

পোলিটিকেল পার্টি খুদিংগী আইদোলোজি লোইনা লৈনরমগনি খঙ্গে। মাগী মাগী পার্টি অদুগী মখাদা থবক তৌগে খনবিরগদি পার্টি অদুগী আইদোলোজি হান্না য়েংবীহৌদ্রবরা? ঙরাংনা ফৈ খল্লগা পার্টি অমদা য়াওবিরুবা, পার্টি অদুবু থাগৎতুনা পংলবা মীয়াম্বু থাজহন্দুনা ভোট খোল্লীবা, ঙসিনা অমুক পাল্লকত্রবা অসিবু হৌনব্রনে? ঙরাং অমদি ঙসি লৈবা অসিগুম হয়েংসু অদুম লৈবনি। হয়েংনা অমুক কমদৌবা? তাবদা কিজবসু পোকই অমদি ইকায়বসু পোকই।

মসিগী মিৎয়েংদা য়েংলগদি 'লময়ানবা ইরাবত' তুদি খ্বাইদগী পংবা মশাগী ওইজবা খঙদবা, তুংগী মীরোলগী য়াইফনবা খল্লিঙৈদা মরমদমদা অরোইবা য়াহিপ তানবা ফংজখিদবা তাইবঙ মপোক ওইখ্রেদো। খঞ্জনীংবা অমদি য়াম্নসু খঙনীংবা অমনা পার্টিগী ফিরাল অনী, অহুমগী মখাদা ৱাশকখিবা লীদরনি খনখিবা মীওইশিংনা ঐখোয়গী পংজরবা মীয়ামদা মাগী মাগী এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সিশিংগী মীচম মীয়াম্না মুন্না তান্নবীদুনা করি করি ৱাৎলিবা, করি তৌহন্নিংলিবা, করি তৌরগা লীদরগী স্পেলিং চুমগদগে খনহঞ্জনীংই।

ৱাদি ৱারৌবিরোই 'লময়ানবা ইরাবত' তু মীয়াম্না নৈনবগুম লীদর ওইবিগে খনবিরবদি লীদ তৌবিগদৌরিবসি কদোমদনো? কদাই ফাওবা লমজিংবিগদৌরিবনো? হান্না ফজনা খঙজিনবীয়ু নৎত্রবদি লীদতা অদুম লৈবীয়ু, লীদর ওইবিগনু । লমজিংবনা ওইজবা থিরবদি মীয়ামদি লাইবক থিহৌরনি, ৱারিবদগী হেন্না ৱাহৌরনি। কাউবীগনু অদোমসু মীচমনি, অপংবা অপংবী ঐখোয়না থাদখিবা ভোটনা অদোম মিনিষ্টর ওইগদৌরিবনি। লীলাগী মিনিষ্টর ওইবদি ইচা ইশুশিংদো নোংমৈনা কাপ্লবসু মরু য়াওদবনিনা পান্দে। লৈঙাক্কী থবক ফংনবা হোৎনবা লৌরি-য়ূন্ফম য়োলহন্দবা, মপাঙ্গল শোঞ্জবী নুপীচাশিংবু নুপানা হাৎতোকপদা পেনবা পোকপীগনু। করিগী পেনবনোসু খঙজদে অদুবু সিমদি শোইদ্রে নুপী হাৎপদা মথম্মোয়দা নুঙাইতবসু পোক্তবা মাল্লি। পোক্লবদি মীগী মুর্ত্তিদা শারমচৎশিং অদুদসু চৈনা পোক্লবা করিগুম্বা খরদি তৌরমগনি, মমাগী মীৎকী পিরাং খরদি তৈথোক্লমগনি।

অদোমগী - মোইরাংথেম লৈমা, নোংমৈবুং, ইম্ফাল

ইন্দিয়াগী ফিবান্নুংদা মণিপুরগী হৌজিক ওইরিবা ফীভম

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

মণিপুর চীংনা ইকোয় কোয়শিনবা মীশিংনা অপূনবদা চীংমী-তম্মী, মীতৈ পাঙল পূল্লগা লাক্ষ ২৮,৫৫,৭৯৮ রোমতমক লৈবা চাওরাক্না অপূনবা লমগী শরুক তরাথোকপগী শরুক অমনা তম্পাক্কী শরুকনি অদুগা ৯ না চীংগী শরুকনি। চাওখ্রবা চীংগী লমশিং অসিদা তোঙান তোঙানবা চীংগী ফুরুপ কয়ানা মৈহৌরোলদগী খুন্দাদুনা লাক্লি। অরিবা মণিপুর পুৱারীগী মতুং ইন্নদি তমগী মীশিং অসিসু চীংদা খুন্দা লৈতাদুনা পূন্না হিংমিন্নরম্বগী ৱারী শিংবুন কয়া ঐখোয়না তাবা ফংই। থায়না মমাঙঙৈদা মণিপুর তম্পাক্কী শরুক অয়াম্বা ঈশিংনা থুমজিন্দুনা লৈরমই হায়নৈ। ঈশিং চেম্বোকফম লৈতবদগী হৌজিক্কী ইম্ফাল তুরেল অসিগী মখা ইথং থংবা শরুক্তা ঈশিং চিথোক্তুনা ঈশিং কংহনখি। মফম অদুবু ঙসি ফাওবা চীংনুংহুৎ হায়না খঙনরি । অদুগা কংলাগী মফম অসিনা ইহান হান্না কংই হায়দুনা মসিবু কংলা হায়না কৌনরি। অদুনদি মমিং অমমম থোন্দুনা লৈরল্লিবা অসিনদি ৱারী অসি অচুম্বা ওইবা তাই। অদুদগী চীংদা পুন্না খুন্দামিন্নরম্বদগী মীওই শরুক খরা ঈশিং কংখিবা মফমদা হোংথরক্তুনা খুন্দাবা হৌখি হায়নৈ। অদুনদি চীংমী তম্মী পূন্না খুন্দামিন্নরকই হায়বা অসিদি পুৱারীগী ৱারী অসিনদি অচুম্বা ওইগনি হায়বদা থোইনা লাল্লোই। কংলৈপাক মণিপুর চীংমী তম্মী অপূনবনি হায়বসি ময়েক য়াম্না শেংই।

ইমুং অমগী মীওই কয়া লৈমিন্নবদা মচাশিংনা তোঙান চানিংবা য়াওরকপা অসি মশানা তাবনি। মদুদি ইমুং অদুগী মপি মপানা ৱায়েল ফজনা তৌদুনা প্রোব্লেম অদু সোল্ভ তৌনবা হোৎনবা মশানা তাবা ৱাফমনি। নাগা ইচিন ইনাওশিংনসু মরম চাবা চাদবা থিদনা হক কয়া তাল্লিবনি। নাগা ইচিন ইনাওশিংসু অনী থোকপগুম তৌই। করম্বা নাগানা করম্বা হক তাল্লিবা, করম্বনা করি পাল্লিবা মেন তাদে। মরক অসিদা নাগা অমদি কুকি ইচিন ইনাওশিং মরম ইচা চাদনা মীওই কয়াগী পুন্সি লোইশিন্নখ্রে। য়ূম কয়া তুম্না মৈ থানখ্রে। কুকিগা নাগাগা উনবা শুকয়া য়াদনা লৈরিবনি। মসিদা মণিপুর কায়নবা থৌওং লাকপা মতমদদি হন্দক নাগানা চুড়াচান্দপুরগী কুকিশিংদা তোংশিনবা অমদি ঈরাং কয়া শাগৎপা অসি অচুম্বা থৌওং নত্তে। অদুগা ঐখোয়না খঙই মদুদি নাগানা তৌনিংবা তৌরিবা, ঙাঙনীংবা ঙাঙলিবা অসি ইন্দিয়া লৈঙাক্না তৌহনবনি হায়বসিদি ময়েক শেংই।

কুমজা ১৮৯১ দগী ১৯৪১ ফাওবা মহারাজ চুড়াচান্দগী সনা হাক্তক হায়বদি কুমজা ১৯১৯/২০ অদুৱাইদা মণিপুরদা হাওরান হায়বা অমা থোকখি হায়না হায়নরম্মী। মদু হৌজিক্কী মীরোন্না থিজিনবা মতমদা মরু ওইনা কুকি পূম্নমক্না হৌরকপা ঈহৌনি। লান অদুবু হাওরন নৎত্রগা খোংজাই লান হায়দুনা মৈত্রবাক্না ঙাঙনরি। অমুকসু খুনুং ঈশৈগী অশৈবা কয়ানা শৈথাবদা খঙই। মরু ওইনা লান অদু বৃটিশ কোলোনেলগা কুকি কাংবুগা শোক্নবা লাননি। মতম অদুদা মণিপুরদা লৈরম্বা কুকি অয়াম্বা ম্যান্মারদা অমদি মিজোরামদা চেনশিন্দুনা লৈখিবনি হায়বসি ময়েক শেংই। অদুগী মতুং ইরাং নেমখ্রবদা কুমজা ১৯৫০ গী মমাঙ অমসুং মতুংদা মখোয়শিংদু তপ্না তপ্না মণিপুরদা অমুক চঙশিল্লকত্তুনা লৈখি। হৌজিক লুরিবা ৱাফমদি আই এল পিগী বিল অহুম পাস তৌবা অসিদা লেপ্লিবা কুমজা, তারিখ অদুদা কুকিশিং অসি খরা থেংনা মণিপুরদা লাকপসু য়াওরমগনি। মখোয়শিং অদু মীতোপ চিংহনবদা কুকিশিংনা মখোয়দা অকায়বা ওইবগীরা? পূম্নমক অসি মনুংদা কৈনো অমা ইরৈ লৈবগুম তৌই। মসিদা নাগানা চুড়াচান্দপুরগী কুকিশিংদা তোংশিনবা অমদি ঈরাং কয়া শাগৎপা অদুনা মরম ওইরগা ঈরাং লাকশিননবা হোৎনবদা চমজরবা কুকি মীওই মাপন শিখিবা পূম্নমক অসি ইন্দিয়া লৈঙাক্না য়েংদুনা ঙসি ফাওবা লৈরিবনি। মসিদা য়াম্না কোয়থোক্না পন্দ্রবসু চীংমী তম্মী নুংশিনদনবা তোখাই তানীংবনা ঙাওরবা নাগা ইচিন ইনাওশিং অসিদা, তম্পাক্কী মীওইশিংদা অমা হায়বা, নাগাদনা অমা অমুক হায়বা, কুকিগা অমুক শু তৌনবা করম্বা মখলগী পোলিসিনো? ইন্দিয়া লৈঙাক্না শান্নরিবা অসিগুম্বা তোঙান তোঙানবা পোলিসি কয়া চত্থদুনা মখল কয়াগী চৈথেং কয়া মণিপুরদা ফংলি।

কুমজা ২০০১ দা বেঙ্কোক দিক্লারেসন্দা লমগী ঙমখৈগী অকক্নবা হায়বা অমা থমদবা পোইন্ট অমা য়াওশিনবদা মণিপুর মৈ হৌরক্তুনা মীওই ১৮ শিখবা অমসুং মণিপুর হা কার লাউনখিবা, ঐখোয়না ঙক্লিবদি য়ারোইদবা পোইন্ট অসি হাপচিনবা য়াবা, লৌথোকপা য়াবা অদু ওইরবদি লৌথোকপা মতমদা নাগাসু মেন্দ লেন্দ ইন্দিয়ানা থেমই খঙদে অদুম য়াই। অদুদি মীশি মীনা থোক্ত্রিঙৈদা পোইন্ট অদু য়াওহন্দবা কৈদৌই। অমুক্কা অমুক আই এল পিগী ঈহৌদা মহৈরোয় ময়াম থোরক্তুনা য়াওশিল্লকপদা মদু নমথনবা হোৎনবদা মমল য়াল্লবা মহৈরোয় সাপম রোবিনহুদ থৱায়না পোম্থা পীখ্রে। লৈপাক ৱাথোক ওইখ্রে, লৈপাক্কী ইশুদা মহৈরোয় কয়া য়াওশিল্লক্তুনা মহৈরোয়গী একাদেমিক এটমোসফ্যেরদা অকায়বা কয়া থোক্লে। মরমদি উপাই লৈতবদগী লৈঙাক্না স্কুল, কোলেজ ছুটি লাউথোক্লে।

লৈপাক অমা চাওখৎপা হায়বসি মহৈ মশীন চাওখৎলবা, লৈপাক্কী য়াংলেন শরু ওইরিবা মহৈরোয়শিংবু পূক্লিং থৌগৎপা অসিগী ওন্ন-তৈনবদা মেন্দ লেন্দ ইন্দিয়ানা মণিপুরদদি মহৈরোয়শিংগী করিসু উবীবা তৌদনা লৈরিবা করিনি হায়না ঐখোয়না লৌবা য়াবগে? মসিবু প্রাইম মিনিষ্টরগী পূক্লিংগী ৱাদদি মহৈরোয়গী হীরম য়াওদব্রা? মসিদনি মণিপুর মৈ হৌরি। মহাক্কী পূক্লিং ৱানা মুখৎপা য়াদবরা? মসিরা মণিপুরনা ইন্দিয়াগী ফিবান্নুংদা লৈরুবগী ফল? চহী অমগী মনুংদা নেসনল হায়ৱে কয়া মশীং খঙদনা নাগা লালহৌবশিংনা মখোয়গী দুৎ কয়া থাদোক্তুনা ইকোনোমিক ব্লোকেদ কয়ারক তৌশিন্দুনা মণিপুরবু ঙমখৈ লৈতনা অৱাবা চৈথেং কয়া পীরি। মসিদা পঞ্জনীংবা ৱাফমদি ইন্দিয়া লৈঙাক্না য়ানবগী পনখৈ মখাদা লৈরিবা মখোয়গা হিদন এজেন্দা কয়া তৌনদুনা লৈরিবা নাগানা তৌরকপা থবক খুদিং ইন্দিয়া লৈঙাক্না তৌহনবনি হায়দবা য়াগদ্রা? মণিপুরদা নুমিৎ ৩৬৫ নিগী মনুংদা নুমিৎ ২৫০ নিদি বন্দ নৎত্রগা ব্লোকেদ তৌই। মসিগী মরম লৈফম থোকই। অমুক্কা কুমজা ২০১৬ কী জুনগী তাং ২০ দা মণিপুরগী চীফ সেক্রেটরিনা কেবল নেটৱার্কতা মণিপুরদা ইন্দিয়া লৈঙাক্না পীরকপা শেনফম পীকপনা থা অমদা জোব কার্দকী থবক নুমিৎ ১৫ নিদগী হেন্না শুহনবা ঙমদে হায়বা করিনো? ইন্দিয়াগী অতৈ রাজ্যশিংদা নুমিৎ কয়ানি শুরিবা ঐখোয়গী ষ্টেট অসিদনা করিগী পৈশা পীক্না থাদরিবা? মসিবু ঐখোয়না উনা উনা, খঙনা খঙনা মন কী বাট তাদুনা লৈরসিরা? অমুকসু হক তাল্লিবা ঐখোয়গী মীয়াম্নসু মেন্দলেন্দ ইন্দিয়াগী শকলোন কয়া উরবনিনা ঐখোয়না ঐখোয়দা মাঙগদবা হায়বদি পূম্নমক ঙমদ্রবসু মহৈরোয়শিংগী এটমোসফ্যেরদদি অকায়বা লৈহন্দনবা হোৎনহন্নীংবগী অপাম্বা লৈজে।

অরোইবদা ঐনা পঞ্জনীংবসি মণিপুরদা লৈরিবা চীংমী তম্মী অমত্তনি, ঐখোয় অমত্তা ওইবগী ৱাখল খনমিন্নসি। মণিপুর কায়নবা থবক শিনবা তৌবীগনু। মরম কয়া অসিদগী ঐখোয়না মেন্দ লেন্দ ইন্দিয়াদা মণিপুরগী ৱারম অপূম্বা খঙনা খঙনা, উনা উনা উশিন্নদনা লৈরিবসি অখঙ অহৈ কয়া তানদুনা খুদোম্বীনা থিন্দুনা তাকপা মতম ওইরে। অদুনা ঐখোয়না হীরম অমা হেক্তা তরাইনা লৌবা য়ারোই। ইন্দিয়াবু চপ চাবা পাড়া তম্বীবা মতম ওইরে, পূম্নমক্না খন্থবা মতম ওইরে। অদু নৎত্রগা ইন্দিয়া লৈঙাক্না তশেংনা তোখাই তাবগী পোলিসি শান্নদুনা অসুম লৈরবদি নন কোপরেসন মুভমেন্টগী খোঙজং চঙশিন্দুনা ইন্দিয়া লৈঙাক্তগী ঐখোয় তোঙাননা তাবা মশানা তারক্কনি। অদুগা মণিপুর মচেৎ তাবা মতমদা কায়রক্কদবা মাঙজগদবা অসি তম্মীদা নত্তে, চীংগী ইচিন ইনাওশিংসু চাউনা মাঙজবা লৈগনি। মাঙবা লোইরগা ৱাখল লাকপবুদি মাঙদ্রিঙৈদা ৱাখল তামিন্নবনা অফবা ওইগনি।

অদোমগী - ময়াংলম্বম থম্বৌ সিংহ, সেক্রেটরি
ককচীং খুনৌ মখা হায় স্কুল