ওক্টোবর ১, ইন্টরনেসনল দে ওফ ওল্ডর পর্সন্স

অহল ওইবশিং মীওৎ মীনৈ, অকি অখং য়াওদনা দিগ্নিটি লৈনা হিংবা ঙম্লিব্রা?

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

অহল ওইরকপা হায়বসি পুন্সিগী খোঙচৎতা নাম্বোকপা য়াদ্রবা তাঙ্কক অমনি। মালেমগী লৈবাক খুদিংমক্তা অহল ওইবা মীগী মশীং অসুম অসুম হেনগৎলক্লি। অদুবু ঙসি অহল ওইরবা মীওইশিং মীওৎ মীনৈ য়াওদনা নুংঙাইবা পুন্সি মহিং অমদা লৈরিব্রা? মখোয় অসি ফিজিকেল্লি, মেন্টেল্লি, সোসিএল্লি মনীং তম্না নুংঙাইনা হিংবা ঙম্লিব্রা? মখোয়বু খুয়া তুশিৎনা হিংবা ঙম্নবা মচা-মশু ওইবা ঐখোয়না হোৎনরিব্রা? অহল ওইরবশিংনা মায়োক্নরিবা খুদোংচাদবা কয়া অসি য়েংলগা মখোয়গী য়াইফ থৌরাং খরদা ওইরবসু পায়খৎপা ঙম্নবা য়ুনাইটেদ নেসন্সকী কুমজা ১৯৯০দা ফমখিবা জেনরেল এসেম্বলিদা য়ানখিবা মতুংইন্না ওক্টোবর ১বু ইন্টরনেসনল দে ওফ ওল্ডর পর্সন্স হায়না খঙনদুনা চহী খুদিংগী নুমিৎ অসিবু অহলশিংগী নুমিৎ হায়দুনা থৌরম পাঙথোক্তুনা লাক্লি। অহল ওইরবা হায়বসি কনাবু খঙনবগে? মশাগী চহী ৬৫ শুরবা নৎত্রগা হেল্লবা মীওইশিংবু অহল ওইরে হায়না খঙনবা য়াই নৎত্রগা লৈবাক অমগী ওইনা মী অমনা হিংবা য়াবা চহী হায়বদি লাইফ এক্সপেক্টেন্সি অদু য়ৌরবা নৎত্রগা হেল্লবা মীওইশিং অদুবু ওল্ডর পর্সন হায়না খঙনবসু য়াই। কুমজা ২০২১ ফাওবদা অহল ওইরবা মীওইশিংগী মশীং মিলিয়ন ৭৬১ য়ৌখ্রে। মসি মী ১০দা মী অমদি অহল ওইরে। চহী ৩০গী মতুং কুমজা ২০৫০দদি মীওই তরুক খুদিংগী অমদি অহল ওইরবা মীওই ওইরগনি হায়না পানরি। অহল ওইরবা মীগী মশীং লেপ্তুনা হেনগৎলকপা অসিনা মখোয়গী হকশেল ফগাৎহনবা, নাদ-য়েক্তনা লৈহনবা, পূক্লিং ৰাখল লৈতানা হিংবা অমসুং নারক য়েক্লকপা মতমদা লায়েংবগী খুদোংচাবা ফংহনবা হায়বসি য়াম্নমক মরু ওইরকই।

পূম্নমক অসি য়েংলুরগা অহলশিং অসি মতিং লৈনা হিংবা, খুদোং থিবা নংদবা, মীওৎ মীনৈ য়াওদবা অমসুং পূক্লিং ৰাখল লৈতানা লৈবা ঙম্বা পুন্সি ওইগদবনি। ঐখোয় খুদিংনা মখোয়বু ইকায়খুম্নবীগদবনি, মতেং পাংবীগদবনি। ঙাকপী শেনবীগদবনি। হিংবদা চংদবা য়াদবা পোৎলমশিং মরু ওইনা চান-থক্লবা, লৈনবা যূম, শেৎনবা ফিরোল, নাদ-য়েক্তনা লৈবা, অনা অয়েক য়াওরকপা মতমদা লায়েংবগী খুদোংচাবা মশানা ফংজবা ঙমহনগদবনি। মশাগী শিনফম অমা পীদুনা শেম্বোক লৈনবা হোৎনবীগনি। মখোয়সু খুন্নাইগী য়াইফনবা খন্ন-নৈনবা, ইমুংগী থবক থৌরম, লৈকায়গী চাওখৎ থৌরাং খুদিংদা শরুক য়ানবা শীনবীগদবনি। মখোয়গী মবুধি-মরৌশিং, হৈথোই শিংথোইবা কয়া অদু মতাং চানা শীজিন্নবা ঙমহনগদবনি। অহল ওইরবশিংগী হকশেল অমসুং খুন্নাইদা মখোয়গী থৌদাং খঙবীদুনা য়াইফনবা য়েংশিনবীগদবনি।

চহী ৩০গী মতুং হায়বদি কুমজা ২০৫০ ফাওবদা চহী ৮০গী মথক্তা লৈবা মীওইশিংগী মশীং মিলিয়ন ৪২৬ হেনগনি হায়না পারি। মীওইবনা চহী য়ামশিল্লকপগী মতুংইন্না হকচাংগী সেল অমসুং মোলিক্যুলশিং তপ্না তপ্না মাঙশিল্লকই। হকচাং অমসুং পূক্লিং ৰাখলদা অশোনবা ওইরকই। অসিদসু নত্তনা মীওই অমনা থবক্তগী পোথাবা, যূম থাদোকপা নৎত্রগা যূম হোংবা, মরুপ মপাং, নুপী নৎত্রগা মপুরোইবা লৈখিদবা মতমদা পূক্লিং ৰাখল শোকচিনবা হেল্লি। অহল ওইরকপগা লোয়নননা মখল মখা কয়াগী হকচাং নুংঙাইতবা খুদম ওইনা মিৎ উবা, না তাবা ৰাৎপা, শরূ শয়াং শোন্থরকপা অমসুং চিকপা নাবা তৌবা, ঈশিং মরীগী অনাবা, অশোক অপন নংবা, ৰাখল লৈতাদবা, পূক্লিং পীকথবা, অকাউবগী লায়ওং কয়া লোয়নরক্কনি। অদুবু ঐখোয়না খঙজিনবা য়াবা অমদি অহল ওইরবা মীওইশিং লৈবনা ইমুং অদু ইকায়খুম্নবা ফংলিবনি। ইমুং মনুং, মচা-মশু অদুনা নিংথিনা য়েংশিনবীদুনা মশা ফনা, নাদ-য়েক্তনা, ৰাখল লৈতানা লৈবা ঙম্লবদি মখোয়না খুন্নাইদা পীরিবা কান্নবা কয়া অদু শীংথাবগী লোইবা নাইরোই।

অহল ওইরবা মীওইশিং অসিগী চাদা ৬৫-৭০ ফাওবদি মখোয়গী নোংমগী হিংবদা চঙদবা য়াদ্রবা মথৌ তাবা পোৎলমশিং মচা মশুগী মখা পোন্না হিংলি। মসি অনা অয়েক্কী ওইবা য়াই, শেল থুমগী অৱাৎপা, চৎথোক খোৎতোকপা ঙমদবা নৎত্রগা ইমোসনেল সপোর্ট ৰাৎপা ওইবা য়াই। মখোয় অয়াম্বনা মচা, মমৌ, মশুগী মিৎয়েং মখাদা হিংই। য়াম্না হেন্না পূক্লিং নুংশিনীংঙাই ওইবা ৰাফমদি অহল ওইরবা অয়াম্বনা মখোয়গী মপুরোয়বা নৎত্রগা নুপীগী মতেং লৌদুনা হিংমিন্নে। মসি নুপানা মখোয়গী নুপীদগী মতেং লৌরগা হিংবা পুন্সি মহিংনা হেল্লি। করিগুম্বা মখোয় অনীগী মরক্তা অমা শিখি-নাখিবা থোক্লবদি লৈহৌরিবা অহল অদুসু মথন্তা শিনীংবগী ৰাখল ফাওরকই। চেকশিনবীগদবনি।

অহলশিংদা নাগনবা অনাবশিংগী মনুংদা অলজাইমরস হায়বসিসু অমনি। মসি লায়েংবা ৰাবা, অসুম অসুম হেঞ্জিল্লকপা লায়না অমনি। মসিগী মরু ওইবা লায়ওংদি কাউগনবা, পোৎ থম্ফম কাউবা, ঙরাং/ঙসি পায়রম্বা পোৎ চৈ কোয়থি থিবা, হান্না ইরায় লায়না তৌরম্বা থবক থৌরম পাঙথোকপা ঙমদবা, হান্না খঙবা মীশক, মফম হেক হায়দোকপা ঙমদবা হায়রিবশিং অসি তোয়না থেংনৈ। লায়না অসিনা সুম হেঞ্জিল্লকপগা লোয়নননা ঙসি থোকখিবা থৌদোক, হায়খিবা ৰা নীংশিংবা ঙমদবা, ইমুং মনুংগী মীওইশিংগী মমিং হায়বা ঙমদবা, যূমদা লৈনা লৈনা যূমগী অকোয়বা অমসুং কা খঙবা ৰাৎপা, চিন-য়া শেংবা, ইরুজবা, ফিরোল শেৎপা, চাবা থকপদা মীগী মতেং মথৌ তারকই। কোয়চৎ চৎপা, শাওগনবা, করিগুম্বদা এগ্রেসিভ ওইবা, চিংনবা, মাগী নুপী নৎত্রগা নুপাদা লান্না খনবা, হুরানবা চংগনি, পোৎ হুরানখিনি কিজবা, করিগুম্বদা যূম অসি ঐখোয়গী নত্তে হায়বা অসিনচিংবা কয়া থেংনবা য়াই। মমৈথংদা ইমুং মনুংগী মীওই মশক খঙবা ঙমদবা, নোংমগী মথৌ তাবা খুদিংমক য়েংশিনবা অমসুং শেন্নবা মথৌ তারকই। পীজনবা হোৎনবা অমসুং পর্সনেল ক্যেরগীদমক পুং ২৪ শেন্নবা মথৌ তারকই। অসিগুম্বা লায়না লায়ওং কয়া অসিনা ইমুং মনুংগী মীওইশিংদা অচৌবা পোৎলূম অমা ওইরকই। অহল ওইরবা মীওই কয়া মচা মমৌনা য়েংশিনবা ৰাৎপদগী ওল্ড এজ হোমদা পুন্সি লেনবসু য়াওরি।

হৌখিবা থা মঙারোম অসি মণিপুরদা কাঙলূপকী লান অসিনা মরম ওইদুনা তম্পাক্কী লমদা অমসুং কুকি তাবা চীংগী মফম কয়াদা তংদু লৈতাদবা হায়বদু ওইরে। মীওই লিশীং কয়া ময়ূম মকৈ লৈত্রে। লাঞ্জেন্নরে। চীংয়া তময়াদা লৈরিবা মীওই কয়া লৈতাফম খঙদ্রে। অকি তুজুংবা পোক্লরে। হিংনবগী লানফমদা অমনা অমবু য়েংশিনবা ঙম্নদ্রে। অসিগুম্বা সিচুএসন অসিদা অহলশিংগী ফীভম করি ওইগনি। মখোয়গী লেমহৌরিবা পুন্সি অসি হিংনবা হোৎনবদা মচা মমৌগী মতেং মথৌ তারিবনি। মচা মশু কয়া অমদি কাঙলূপকী লান্দা শিখিবসু কোঙ্গাইনি। মসি ফজনা উবা ঙমদ্রবা, মনা তাবা ৰাৎলবা, চেনবা চোংবা ঙমদ্রবা, চৎপদা মঙম শান্দ্রবা, মপাঙ্গল শোল্লবা মখোয়বু লোয়নবিগদবা, শেন্নদুনা লৈগদবা মচা মশুশিংনা মরৈবাক কন্ননবা হোৎনদুনা শিবা-চংবা খঙদনা লৈরিঙৈদা কনানা মখোয়বু য়েংশিনবীগনি।

অলজাইমরসনা নারবা মীওই অমদা ঐখোয়না করি করি তৌবা য়াবগে? লায়না অসিনা নাবগী লায়ওং থেংনরবদি তোয়না ৰারী ৰাতাইশানবা হোৎনবীগনি। হায়গদৌরিবা ৰাফম অদু অমমমতা খঙনবা হায়বীগনি। মথৌ তারবদি পোৎশক অমদা থিন্দুনা নৎত্রগা বোদি লেংগ্বেজ শীজিন্নদুনা খঙহন্নবা হোৎনবীগনি। হকচাং শাজেল তাকপীবা অমসুং তৌহনবা কান্নগনি। যূমগী থবক মচা মচা খরা তৌহনবসু ফৈ। খুদম ওইনা গার্দেনিং, কুকিং, দান্সিং, সিঙ্গিং পনবা য়াই। তুম্ফম কা অদু য়াম্না ঙান্দবা বল্ব অমা থানবীগনি। পোৎ চৈ য়াম্না থমদবা ফৈ। লৈরিবা খরা অদুসু হোংদোক হোংজিন তৌরোইদবনি। যোগ, মেদিটেসন নৎত্রগা ইনাৎকী ওইবা রিচুএল খরা তৌবসু কান্নগনি। শেন্নরিবা মীওইশিং মতম শাংনা লোয়নরকপা মরম্না চোকথবা, ৰাখল শিথরকপা থেংনবা য়াই। মতম অয়াম্বদা ফিজিকেল্লি, মেন্টেল্লি এক্টিভ ওইনবা হোৎনবীয়ু। মরুপ মপাংশিংগা ৰারী ৰাতাই তৌদুনা ঙাইহাক মতম লেনবসু কান্নগনি। যূমগী থবক তৌবা মতমদা থবক অমা লোইরগা অনৌবা থবক অমা তৌদ্রিঙৈদা তঙাইফদনা পুংখাই অমদি পোথাবীয়ু।

অলজাইমরস নাদনবা করি চেকশিন থৌরাং তৌবা য়াবগে? মীপূম খুদিংমক চাবা অমদি তূম্বা মতম নাইবা, মতম চানা হৌগৎপা, মপূং ফানা তূম্বা, হেলদি লাইফ ষ্টাইল অমা লৈনবা হোৎনবা য়াম্নমক তঙাইফদে। অয়ূক নৎত্রগা নুমিদাংৱাইরমদা চাং নাইনা পুঙ্খায় অমরোম হকচাং শাজেল তৌবা কান্নগনি। মরুপ মপাং তিন্নবা, ৰারী ৰাতাই তৌবা, মীয়ামগী থবক থৌরম কয়াদা শরুক য়াদুনা সোসল লাইফ ফগাৎনবা হোৎনগনি। লাইরিক পাবগী হৈনবী থম্বা ফৈ। স্পিরিচুএল লাইফ ফগাৎনবা যোগ, মেদিটেসন অমদি লিচৎকী থবক থৌরম কয়াদা য়াওশিনবনা ৰাখল ঈংনা লৈবদা মতেং পাংগনি। চাবা থকপা চেকশিনগদবনি। অতেকপা মনা-মশিং, উহৈ-ৰাহৈ চানবা হোৎনগনি। রিফাইন গ্রেন, রিফাইন ওইল, চিনি য়াম্না য়াওবা চিঞ্জাক চাদবা ফৈ। ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নরোইদবনি। নুংশাদা য়ারিবমখৈ চত্তনবা হোৎনবা ফৈ। দিহাইদ্রেসন তৌদনবা ঈশিং মরাং কায়না থক্কদবনি। ঙা চাং নাইনা চাবা ফৈ। ওভরৱেট ওইদনবা হোৎনগদবনি। ব্লদ প্রেসর কন্ট্রোল তৌনবা অমদি দাইবেটিস নাদনবা চেকশিনবা ফৈ।

য়ুনাইটেদ নেসন্সকী লমজিং মখাদা কুমজা ২০২১-২০৩০ ফাওবসি Decade of Healthy Ageing হায়দুনা লৈঙাক, সিভিল সোসাইটি, এজেন্সী, অখঙ অহৈ, মীদিয়া অমসুং লন্নাই কাঙলূপ খূৎশম্নদুনা অহল ওইরবা মীওইশিং ইমুং মনুং অমসুং খুন্নাইগী যূম্লে কৈরৈ ফগাৎনবা তাঞ্জা অমা পীরে। মসিনা সষ্টেনেবল দিভেলপমেন্ট গোলস (এস দি জি) ২০২৩ ফংননবা হোৎনবদা অচৌবা মতেং ওইগনি। এস দি জি-২০২৩গী পান্দমদি কুমজা ২০৩০ ফাওবদা মীপূম খুদিংমক অঙাং, নহা, অহল খাক্তনা মশা ফনা লৈনবা হোৎনবগা লোয়নননা পূক্লিং ৰাখল লৈতানা হিংবা হায়বসিনি।

করিগীদমক ইন্টরনেসনল দে ওফ ওল্ডর পর্সন্স থৌরম পাঙথোক্লিবনো? মসিগী মরু ওইবা পান্দমদি মীপূম খুদিংনা অহল ওইবশিংগী ইমপোর্টেন্স অমসুং খুদোংচাদবশিং খঙবীবা, লৈঙাক্নসু অহল ওইরবশিংগী য়াইফ থৌরাং লৌখৎপীবগা লোয়নননা হকশেল ফগাৎনবা হোৎনবীবা হায়বসিনি। হকশেল ফগাৎনবা হোৎনবদা য়ুনিভর্সেল হেল্থ কভরেজ (য়ু ঐচ সী) মপূং ফানা পায়খৎপা মথৌ তাই। য়ু ঐচ সী হায়বদি মীপূম খুদিং হকশেলগী মথৌ তাবা মতমদা মফম, মতম নাইদনা, শেল থুমগী অৱাবা নংহন্দনা অফবা মখলগী হেল্থক্যের ফেসিলিটি খুদিংমক ফংহনবা হায়বসিনি। মসিগী খুদোংচাবা অসি ফংহন্নবা লৈঙাক্না শিনবীবা য়াম্নমক মথৌ তারে। ঐখোয় খুদিংমক নোংমদি শোয়দনা অহল ওইরক্কদবা ঙাক্লি। অহলশিংবু লুনা চান্না তৌবীদুনা মীওৎ মীনৈ, অকি অখং য়াওহন্দনা পূক্লিং লৈতানা হিংবা ঙমহনগদবনি। হিংবগী মহাও লৈবা পুন্সি অমা পীনবা হোৎনগদবনি। নহা ওইবশিংনসু হেল্থক্যের লাইফ ষ্টাইল অমা শেমদুনা অহল ওইরক্লবা মতমদা হকচাং ফনা লৈনবা হোৎনগদবনি। মীওৎ মীনৈ, অকি অখঙ য়াওদনা অহলশিংনা দিগ্নিটি অমদি সিক্যুরিটি লৈনা হিংবা ঙম্নবা ঐখোয় পূম্নমক্না শিনবীফম থোকই। ●

ঙসি সেপ্টেম্বর ৩০না লাকপদা মীয়াম্না খুরুমজরি লমদমসিগী লমজিং মৈরা 'জননেতা হিজম ইরাবত'

— মুতুম শান্তি —
(শোধরবশিংদা কখোকচরি)

কংলৈপাক্কী মীয়াম্না য়াইফরবা নুমিৎ অসিদা জননেতাগী মীত্তমদা ধুপ-থাওমৈ, হৈরাং-লৈরাং কৎচরি। কংলৈপাক অপূনবনা নীংশিংদুনতা লৈরগদবা মীওইপোক ওইরি। শক্নরি, শোন্নরি লমদমসিদা নহাক্লুম্বা অনী শুদ্রি হায়না। লায়রবগী মরুপ ওইখিবা অশেংবা ইমা লৈবাকসিগী মপারিনি শোন্নরি। ইমালোলবু নুংশিজবনা মশামক্না ইহান হানবা জেনরেল সেক্রেটরি ওইদুনা কুমজা ১৯৩৫দা মণিপুরী সাহিত্য পরিষদ লিংখৎখি। মশানা ইদুনা ফোঙদোক্লম্বা লাইরিকশিংগী মনুংদগী লৌখৎচরগা, ঙসিমক ইমা লৈবাকসিদা মীকপ মীরাওখোলতনা থল্লবা মতমসিগা খাইদগী চান্নবা 'ঐখোয় হৌজিক করি তৌগদগে' হায়বা ৱারেংসিনি। তুংগী মীরোলদা লাক্কদবা পুন্সি খোঙচৎ উবগুম ইবিরম্বনি খঞ্জে। তুংদা থোক্লক্কদবা থৌদোকপু নীংশিংদুনা ইথোক্লগা থন্নীরম্বা হায়বসিদগী হেন্না মমল য়াম্বা করি লৈরিবগে?

মতমদুগী নিংথৌ অমসুং বৃটিশকী লৈঙাক সাসন্না চম্থরম্বা লৌমী-শিন্মীশিংগী মীওৎ মীনৈদা খাঙদুনা লৈবা ঙম্লকখিদবা জননেতানি। খরদং পঞ্জরবদা মীয়াম্বু খূৎশুমল পীদনা নমদুনা থবক শূহনবা অমদি মতমদুগী চৎন-কাঙলোন অমিন চাকথাক, পিওন চাকথাক, দোলাইরেং, য়ারেক সন্ত্রি, পোথাং পুবা, পোথাং শূবা, লল্পী থোং, অচৌ-অশাংগী যূম শাবদা অৱামল পীবীদনা থবক শূহনখিবা, চৎনবীনি হায়দুনা মতমদুগী ইনাক খুনবা লৌয়াম চাবা ইমুংগী মচা নিঙোল লুহোংবগী ৱারীনি। লায়রবা লৌমীগী মচা নিঙোলবু মমল পীরগা মীনাই ওইনা উনবগী চৎনবী লৈরম্মী হায়না লাইরিক্ল হায়রি। অসিগুম্বা মীনা মীদা চপ মান্নবা মীৎয়েং য়েংদবা, খেন্নবা থম্ববু জননেতাদি য়ারমদে। লাইরিক লাইশু হৈবা, শান্ন-খোৎনবগী লম্দা য়াম্না থৱায় য়াওবা মীওইনি। স্কুল লিংখক্তুনা মশানা ওজা ওইদুনা লাইরিক তাক্লম্মী। য়াওশঙ স্পোর্টস লিংখৎপীরম্মী। য়াইস্কুল জন্মস্থানগী তুরেল মপান্দা য়াওশঙ স্পোর্টস ইহান হান্না হৌখি। য়াওশঙদা থাবল চোংবা য়ারমদে। মরম অদুনা ঙসি ফাওবা য়াইস্কুল জন্মস্থান্দা য়াওশঙ থাবল চোংদে। লাঙবা হায়বসি অফবা ওইদে।

কংলৈপাক্তা ইহান হান্না 'টাউন ক্লব' লিংখক্তুনা মতমদুগী নহাশিংবু মশান্না কয়াদা শেমগৎলকখি। মহাক্না হায়, নহারোলশিং মশা-মউফবা, লমচৎ ফবা, থকসি-খাসি ঙাক্ল চৎপা, মখল কয়াগী মশান্না খুদিংমক্তা য়াইফনবা হোৎনরম্মী। কৈবিদা 'রেদ গার্দ ত্রেনিং' সেন্টর অমা হাংলমখি। নহারোলশিং ফজনা ত্রেনিং ফংহনখি। লমদমসিগী ইহান হানবা চেফোঙ 'মৈতৈ চনু' কুমজা ১৯২২দা পুথোকখি। খুন্নাইদা অওনবা পুরক্লবা তাঙ্কক কয়াদা অকনবা শাফু কয়াগা লোয়নননা হোৎনরকখিবা মীওই অমনি। দ্রামাগী লাইরিকসু ইবিরম্মী, মশামকসু দ্রামা য়াওবা মীশক্লি।

মতমদুগী মীয়ামদা লৈঙাক সাসন্দা চৎনরম্বা শেন্মীৎলোন্না মীনা মীবু ওৎপী নৈবীখি। ৰাফম খরদং পঞ্জরবদা ১) মীচম মীয়ামগী মশাগী পাট্রাগী ইম্বোল মনুংদা হৌজবা তেরা পান্বীদু লৈঙাক্কী ওইরম্মী। হায়রিবা তেরা পান্বীদু মশা তেক্তুনা তাবা থেংনরবদি লুপা ৫০ ফাইন থিগদবনি অদুগা থা তরুক জে লদা লৈগদবনি। ২) লৈঙাক্ন পাৎ চাবা পাম্বা মীওইশিংদা নিলাম লাউবা চৎনরম্মী। অদুগা পাৎ অদুদা হৌবা থাংজিং, থরো, থম্বাল, থম্বৌ, থমচেৎ, থম্নানচিংবা করিগুম্বা অমক্ত হেকপা য়াদে, অথিংবা থম্মী। লৈঙাক্কী শেনখায় পীরবদি য়াই। খুঙ্গংগী মীনা তুরেল মথক্তা শাবা উরোক থোং অমদি হি লানবগী শেনখায় পীদবা য়াদে। মতমদুদা হিন্দু ধর্ম্মগী মরুমদা নিংথৌগী মীৎয়েং মখাদা শেম্বা অকনবা আইন অমা লৈরম্মী। লূপ অসিগী মমিং 'ব্রহ্মসভা' কৌই। মণিপুরদা মতমদুদা হিন্দু ধর্ম্মগী পন্দিটশিংনা য়াইতোং ফমদোংবা ওইরম্মী। অশেং-অমাং খায়দুনা মী অমগা অমগা মরক্ত খেন্নবা কয়া অমা থমখি। ব্রহ্মসভানা হায়বনা অরোইবা ওইখি। ব্রহ্মসভানা মাংই হায়রবদি পোৎলোইবা য়াদে, শোরাৎ শোনবসু য়াদে। শেল পীদুনা শেংদোকহল্লবদি পূম্নমক য়াই হায়রি। হিন্দু ধর্ম্মগী চৎন-কাঙলোনগী চৎনবীনা মীতৈ খুন্নাইদা অৱা চৈথেং মশীং খঙদনা ওৎপী নৈবীখি। লূপসিনা অমাংবনি হায়রবদি সমাজদগী ইম্বোকপীরম্মী।

মী খুদিংমক হিন্দু ওইগদবনি। অদুগা চন্দল থিনগদবনি। মতমদুদা চন্দল শেনখায় হায়দুনা মীয়ামদগী টেক্স ওইনা থিহল্লি। লাইমিং লৌবা ইমুংদুদা মী অমা হেক লৈরবদি শেনখায় আনা ৫ থিহনগনি। যূম মাংবা, শেংবা, চাবোকপা, মী শিবা, শেনখায় থিহল্লি। লৈঙাক্কী লোয়শঙনা ধর্ম্মগী মীংদা শেনখায়

মীয়ামদগী লৌই। মখল কয়াদা শেনখায় লৌবগী ৰারেপ্পা দরবারদা মতম মতমগী ওইনা লৌই। বামোন্দা মীতৈ নুপী ময়ূম পাল্লবদি মখূৎ চারমদে। মাংই হায়না ইম্বোক্তুনা থম্মী।

জননেতানা কুমজা ১৯৩৪দা 'নিখিল হিন্দু মণিপুরী মহাসভা' লিংখৎলে। সোসল রেভল্যুসন মুভমেন্ট হৌরক্লে। নিংথৌ য়াওনা শেমখিবা লূপ অসি মপাঙ্গল য়াম্না কনখি। বৃটিশ অমদি নিংথৌগী লৈঙাক্ন মীচম মীয়ামদা পীরিবা অকনবা শাফু খুদিংগী মায়োক্ত জননেতা থোরকখি। মথক্ত ইজখিবা লৈঙাক্কী চৎন-কাঙলোন লৌথোক্কদবনি হায়না লাঞ্জং চৎশিল্লকখি। ঈহৌদু লুচিংবনা মতমদুদা মায় পাকখি। অসুম্না মমা লৈবাক্কী মীয়ামবু থম্মোয় শেংনা নুংশিজরম্বগী থম্মোয়গী ৰারোল নোংমা নোংমগী ময়েক শেংলক্লি। লমদম অমগী লুচিং পুরেল ওইবা মীওই অসিগী মগুন্দি খরা ইজরিবা অসিনা লোইবা নাইবা নত্তে। কখোকপগী শরুক খক্তনা মাঙ থাখিবা মহাক্লুম্বা লুচিংবা অনীশুনা লাক্লরোইদ্রা, ইমা লৈবাকসিদা। ওন্ন-তৈনবদা হৌখ্রবা লৈবাক ঙাকপীরম্বা নিংথৌশিংগী মরক্তসু ঙসিগী লুচিংবা ওইরিবা কনাবু লমজিং মৈরা ওইবা য়াওরিবগে? নিংথৌ পাল্লিঙৈ মতমদা নিংথৌ খুভম মুন্নবগী লান হৌবনা মীচম মীয়াম্বু খম থেংনা অৱাবা পীবিখি। মীখল তৌদুনা মীয়াম্না খনবা লুচিংবনা ইমা লৈবাক অমদি মীয়াম্বু য়াইফনবা করি তৌখ্রবগে? মীয়াম্না ৰাখল চরাংনবা, অফবা অচুম্বা খন্থবা ঙমদবনা ঙসিগী অৱাবা অসি লাক্লি। মতম শাংনা শোয়রকপনা ওইরক্লিবা শক্তমনি। ঙসি শোয়খ্রগা হয়েং হেক্তা ফংবা নত্তে। মশাগী ওইজবনা মাঙ থাবা, লৈবাকমীয়ামগী থবক থৌরম্না তুং ওইনা থম্বা, মরম কয়ানা ওইরক্লিবা ঙসিগী ফল অসি লাকপনি।

লুচিংবা অমগী গুন শুনা য়াওদবা, ঙাইহাক্কী ৰাখলদা তউবা, মীয়াম্না হঙ্গোয়নরবা, তুকৎচরবা কয়ানা লৈবাক কাং খোং চাইরক্লি। মালেমগী চাওখৎপা মফম কয়াদা লুচিংবশিং নুপী লোনবদি লায়রদনা শাগে জাৎ ফত্তবা অমদি মৌ লৌবা য়াদে। ঐখোয়গীদি নিংথৌ হাক্তক্কী হৌনা নুপী য়াম্না লোনবা, মৌ লৌবা মখোয়না তৈনীংবতা তৌরম্লি। মসিনা তুংগী মীরোলদা করম্বা শক্তম লাকই হায়বসি ঐখোয় পূম্নমক্ন উরি। লোল্লিবা নুপী ময়াম অদুগী মচা মশু ময়াম অদুনা নিংথৌ ওইনবা মুন্নরকপদা মপাবু মচানা তানা থিন্দুনা হাৎখি। অসিগুম্বা মচৎ নাইদবা লুচিংলম্বা কয়ানা লৈবাক অসি মরূ ফংনা মাঙলক্লিবনি।

ঙসিমক মীয়াম্না লুচিংবা খল্লিবা অসিগী শক্তম অসিনা মায়কৈ কদোমদা চৎলিবগে হায়বসিনি। মণিপুর ইশাগী দল (পার্টি) অমা লৈরিবা মণিপুর পিপলস পার্টি অসিবুনা হুন্দোক্তুনা থল্লি। পার্টি অসিদা ফম পুরিবা খুদিংমকসু মকোক মরূ য়াওদবা কখোকপগী ৰাখল মমি তাদ্রবা মীওইশিংনা মাঙহল্লি। লমদমসিগী মীয়াম্না মীখল পাঙথোক্লিবা মখলশিং অসি করি করম্বা মওংনো, ঐখোয়গী হক অসিনা লৈবাক্কী করি তৌগদবনো? হায়বগী পোরম অসি ইখঙ খঙদবগুম উরি। লুচিংবা খনবা হায়বসি মীয়াম্না খনগদবনি। মীখল মতম লাকপগী মাঙওইননা মীয়াম পুনশিন্দুনা কনাবু পুথোকসিগে মীয়ামগীদমক, ইমা লৈবাক্কী কখোকপা ঙম্বা খনবা দরকার ওইব্রা?

লুচিংবা হায়বসি য়াম্না লুই। ঐখোয়গী ঙসিগী লুচিংবা অয়াম্বা নুপী লোনবা, নুপী ময়ামগী সেবা হোৎনরিঙৈ, লৈবাক্কী অমদি মীয়ামগী য়াইফনবা থবক থৌরম পাঙথোকপদা ওন্ন-তৈনরি। ঙসি ফংলিবা অৱাবা অসি মীখলদা ঐখোয়না য়াম্না চাউনা শোয়খিবননি হায়বসি মীয়াম্না য়াবিনীংব্রা? মফম মরাং খঙদবা, খোংবান তৌরগা মপুন্সি হিংগদবা মীওইশিংনা লৈবাক ঙাকপা য়াগদ্রা? মশানা মশাবু মশক খঙজদবা ঙাক্তনি। ঐসি কনানো, করি মশাদা মশানা ৰাহং হংজদবা মীওইশিংনি। লমদমসিদা মতিক চাবা, লাইরিক লাইশু নিংথিনা হৈবা, কখোকপগী মগুন চেনবা, মশাগী ওইজবা থিদ্রবা মতিক চাবা মশীং খঙদনা লৈ। ৰাফম অসি মীয়ামদি লুম্না লৌশিন্দে। ভোট লেপকন্দবা কেন্দিদেট অদু মীয়াম্না মুন্না খন্নগদবনি। মহাক অসি কনানো? মপা মন্ত্রি ওইরম্মী লৌখিদ্রে, মচানা ভোট লেপ্পসি নুংশি হায়না কাহল্লি। মপা ফরম্বদু মচাদি ফংলমদ্রে কনাদা মাঙই ঐখোয়গী লৈবাক্ত মাঙলেদো। ঐনা উজবদা খরদং পঞ্জগে - লৈবাক্কী ফগেরা, ফরোইরা মহাক্কী ভোট কানবা কন্না হোৎনগে অদুগা ইচানা লৈঙাক্কী থবক তৌনবা হায়না খনবা মী য়াম্মী। লৈবাক্কী খন্দ্রবা, ইচাখক্কী খল্লুবা অথেনবা ৰাখলনা, মৈতাল অশিবা কয়ানা লৈঙাকপনা করি শারে?

কৈবু কৈওইবা ননিং নমাং হোত্রোং হো, নতুলৈমা কাং কোক হায়বা কোক হোবা হন্দক্কী মীহুৎশিংনি। যূমথোঙগী ওইনা মমিং পরেং শানা ইথোক্তুনা থেৎলল্লসি তুংগী মীরোলগীদমক। য়ুম্নাক, মমিং, মপা মমিং, লৈফম অমমমতা ওইনা ময়েক লানা ইদুনা, গ্লাসনা ফ্রেম চন্দুনা চেকশিন্না থল্লসি। করিনো ঐখোয়সিবু ৰাখল লৈতানা থবক তৌবা হৈত্রবা জীব ওইরিবসিবু। নোংমগী খজিক খজিক শোয়খিবনা ঙসিগী ফীভম অসি লাক্লিবনি। ঙসি শোয়রগা হয়েং হেক্তা ফংবা নত্তে। মতম শাংনা শোয়রক্লবা খোঙচৎ অদুনা ঙসি পোকখায়রকপনি। ঈংনা তপ্না ৰাখল খনসি। ঐখোয়না উরি ত্রিপুরাদা ত্রিপুরি মুৎলগা বেঙ্গেলিনা পানবা লৈবাক অমা ওইরি। ঐখোয় মশেল পুনশিন্দুনা কূপ্পা ৰা তান্নদুনা ইমা লৈবাক কন্নবা হোৎনসি। য়াম্না চিরবা মতমনি হায়জরি।

লমদমসিদা লৈঙাকপশিংনা করি অফবা থবক তৌখ্রবগে? কোংগ্রেসনা দেল্লীদা পাল্লে। ঐখোয়গীসু কোংগ্রেস হেক্তা লৈঙাক শেমখি। বি জে পিনা দেল্লিদা লৈঙাক পায়রে ঐখোয়গীসু বি জে পিগী লৈঙাক হেক্তা শেমগনি, পানগনি। ৰাফমসি ইশানা ইশাবু মশক খঙদবগী চাউরবা খুদমনি। য়াম্না ইকায়নীংঙাইনি। মীয়াম হন্দক্কী মতাংদা খঙবীরল্লগনি। মিজোরামগী সী এমনা ঐখোয়গী সী এমদা কয়াম উশিৎতনা ঙাঙলকখিবা। নেসনলগী পার্টিদা লৈঙাক শেল্লুবা, মীখা পোন্না হিংবগী চৈনা হন্দক্তি ময়েক শেংনা খঙমিন্নরক্লি। মতাং অসি য়ৌরবা ফাওবা মীয়াম্না ৰাখল লৈতাদ্রবদি মীতৈ ঐখোয় মাঙখিবা তারব্রা? তুংগী অফ-ফত্ত অনীমক মীয়ামদা লৈরে। মীতৈ কয়াম্না কনগনি হায়বসি কূপ্পা খন্নবা দরকার ওইরি। অতোপ্পদা ৰাখল চৈইথোক্তনা তুংগী মীরোলগী পোরম য়াৎপনা অহানবা খোঙথাং ওইরসি, ইচা ইশুশিংগী। মীখলদা শেল য়েনবা, মীয়াম্নসু শেল লৌবদা হালেংদবা খোঙচৎ কায়খিবা কয়াদু অমুক হল্লখো, লানখ্রে শেমদোকসি হায়বদা য়াখিগদ্রা? শেল য়েনবা হায়বসি কেন্দিদেটনা মীয়াম্বু উশিত্তবগী চাউরবা ৰাখল্লোননি হায়বসি খঙবীয়ু। মীয়াম্না শেল পান্বদুনা পীবা য়াবনি, পীবনি। পীবা য়ারোইদবা মীদদি পীবা ঙম্বা নত্তে। অসুক লুখ্রবা মীখল অসিবু লল্লোনবা ওম্বোক্লি। হৌজিক্কী মীহুৎশিংদি রুলিং, ওপোজিসন ওইরো চপ মান্নে। মীখলদা থাদখিবা শেল ময়ামগী মথা শাবনা লৈবাক্কী খনবা ঙমদবা ওইরম্বা য়াই। শেন্দোং তানগে লাকপা শেল্লেপ মাঙদুনা হনবা তারব্রা? অহিং তূম্বা য়ারল্লোই খঞ্জে। দ্রগ লল্লোল্লগা হায়বদি ৰাদনা তানবা, হুমাং মমলনা তানবা শেল নত্তবনিনা অদুম পাইখিবা তাবনি। মপুগী দন্দি লাক্কনি চেকশিনবীয়ু। কন্দায়দসু চেল্লগা হিংগনি খল্লুনু। মতম্না পুরকপনি।

মীচম মীয়াম্বু ৰাখল পূক্লিং থম্মায়বীদুনা তুমিৎ-কাংগুম খনবা, ঙসিদি মীকপ থোক্লসি। মীতৈ লুচিংবশিং মীতৈনি হায়বা কাউজানু। মীয়ামগী কখোকপা ঙমদ্রবা নুপী অঙাং খক্কী খনবা ওইরগনা ইমুংদগী মপান থোকপীরক্কনু। নখোয়গুম্বা ময়াম্না লৈবাক লৈখা তাহল্লিবনি। কায়খ্রবা, মাঙখিবা পোৎ অমা অমুক শেমগৎপা হেক্তা য়াবা নত্তে। মীতৈ খুন্নাইগীদমক্তা যূম কৈ, ইমুং মনুং পূম্নমক থাদোক্তুনা, মীয়াম্বু নুংশিবীরম্বা ইমা লৈবাক্কীদমক কখোকপতনা শরুক ওইখ্রবা জননেতা হিজম ইরাবত নহাক্লুম্বা লুচিংবা অনী শুনা লৈত্রি। ঙসি মপোক কুমওননা লাকপসিদা মৈত্রবাক্কী মীয়াম্না মীৎকী পিগা ইরোয়ননা হন্না হন্না খুরুমজরি। ●

অতাঙবা অমদি পোকহন্নীংখ্রেদা ইরাবতকুম্বা - ২

- টি ঐচ ইনাও -

তম্নিংবা হায়নীংবা কয়ানি ঙসি তারি, উরিবা মীয়ামগী মীহুৎ য়াইতোং খমদোংবা ব্যুরোক্রেটশিং অসিগী মতৌ উরুরগা থৱান লাংবন ওইবনরা লমদমসিদা পোকখিবা অদুসু পিদোননা মীগী শায়জিন শয়াদা শারেপ তাল্লকপদগী মশেক মঙালনা য়োম্বা মীশক, লৈবাক নুংশিবা য়াকায়রোল শকপা হিজম ইরাবত নীংশিংলকই, খল্লুনু য়াদ খল্লকই মাগী পুন্সি ৰারী।

ঙসিগী মীয়াম অসিনা পেন্দবগী খোল্লাওনা নিল্লবা মণিপুর নিংথৌ অমা সেনাপতি ১১ লৈরিবা, মখূৎতা তৌবা ঙম্বগী শক্তি পূম্নমকসু পায়রিবা শেল-থুম, খোঙলোয় ঙাক শেন্নবা অদুবু মখোয় ঙমদে মীওই খরখক্কী নত্তনা হিংমিন্নরিবা পূক্লিং থম্মোয় তঙ্খায় য়ৌনা অদুনা থোক্লকই মতম চূপ্পগী পেন্দবগী খোল্লাও, লোয়নননা থোক্লিবা প্রোব্লেম ময়াম অপীকপদগী অচৌবা ফাওবা অমক্ত লোইশিনবা ঙমদে। মসিনি ঙসিগী নিংথৌ সেনাপতি লুচিংবগী মগুন, শক্তি। অদুগী হায়রুরবদি মীশক অদো মবুধি মরৌশিং নত্তনা করিমত্তা লৈবা নত্তে, মরৌশিং অদুনা মৈচম ওইদুনা লৈবাক খুন্নাইবু চুচুদুনা হৌদোক্লগা মীয়ামগী পাম্বোম পাঙ্গলদুনা খূৎলায় মন্ত্র ওইদুনা লৈবাক্কী থৌগল কয়া পাংলল্লিবনি। ফিয়ুদেল সোসাইটিদুদা মীচম মীয়াম্না হিংবগী মওংদি হোল্লিবা নিংশা শ্বরদু খক্তনি। নীংতম্না হোল্লিবা অতৈদি নীং তমদে। মীয়াম নুপী নুপা লৌবুক লম্ফাং, পাৎ তুরেল, উপাল ৰাপাল পূম্নমক নিংথৌগীনি, অদুননি নিংথৌ লাইনি হায়রিবদু। খুদম - খোংবান লুক্লাং ঈশিৎপা য়াদে, ইম্বোলদা হৌবা তেরা পান্বীদগী তেরা হেকপা য়াদে, অমাং অশেংগী অঙকপা চৎনবীনি। অমাংবা মী পৈশা পীরগা শেংদোকপা য়াই, মাংনা মাংনা শিরবা পোৎলোইবা য়াদে, নুপী মশক মতৌ ফজবা নিংথৌগীনি। অতৈ পন্দ্রবসু পন্নীংবা অমদি চন্দন শেনখায়, নোক্লিংদ্রা মীনা মীবু ওৎপসি মীবু ফূবা চৈবা, পীজ পীথক্তবা, তৌবা ঙম্লোইদবা থবক তৌ হায়বা অদুতবু মী হাৎপা কৌদে, অদুনা কোকসে ৰাই চিনখ্রবা, খাংবা ৰাখ্রবা ফূরুপনি মতমদুগী মীহাৎ মীনৈ।

মদু খঙই ইরাবতনা অদুনা মরূ ফুক্না হুনবা হোংবা অহোংবা অমগী পান্দমনি। নিংথৌ লাইগী শক্তিদা মাংদুনা পোৎলোইদ্রবা মী পোৎলোইরম্লিবা। চৎনবী পূম্নমক শেন্না ব্রহ্মা সভাগী চৎনবী পূম্নমক মীচম মীয়াম্বু লাম্মৈগুম্না ৰায়। লৌশিং পীদুনা থুগায়রগা সোসল রেভল্যুসন তৌখিবা মীশকনি। জন নেতা, ৰা ওইনা ঙাঙনবসু য়াও অদু তৌরেয়ে, অদা তৌরেয়ে, ৰারী শাবা পাউ তম্বা পংতা তানদুনা লাকই তাসু তানরি। অখঙ অহৈশিংনা ভাসন পীবদসু য়াওরি অদুবু ৰারী অদো অরায়বদি নত্তে। মাগী পুন্সিগী মরু ওইখ্রবা তাঙ্কক কয়া হৌখ্রিবনি। ওইজবা কয়া থাদোকখিবনি। পুন্সিগী নুংঙাইবা মীকুপ কয়া মীরায়খ্রবদা পুন্সি খোঙলোয়না তুংলমচৎ উদবা অমগী ইঙ্গিৎ উৎখিদবা পুন্সি অমনি। পূম্নমক কখোকখি নুপী নুপা অনীমক্না মীওইবনা কল্লক্লবা লন থুম ওইজবা তুংলমচৎ পূম্বা অদুগা লোয়নখি পুন্সিসু অৱা নুংঙাই পাওদমদা তাঙান তোঙান্না লেন্নখি, কয়াদা নুংশিবনো? থৱায় অনীনা কাং খোং চাইনা লেন্নরিবা পুন্সি মরেলসি লৈবাক নুংশিবগীদমক্তা নত্তরা? কয়াদা ৰাংখ্রবা ৰাখল্লোন, ঙসিগী লৈঙাকলোনশিংদি কমদৌরি?

লাংহুন খুদিং পোক্তে হায় মীওইবা মরক্তা অখন্নবা লাইপোক্লুম্বা মী অদুবু লাংহুন মরোন মরোন লৈত্রবসু খুন্নায় অসিদি ৰাবনা লোইরে। ঙসিগী মীওইবশিং অসিগী মখূৎতা, অদুনা মহাক্লুম্বা অমগী মথৌদাংগীনি পূম্নমক্না লাংওল্লকখো কৌনরিবা। লৌমী শিন্মীগী মপাম্বোম পাঙ্গল য়াওদনা হুমাং য়াওদনা হিংবা য়ারোই পাউজেল্লম্বা জন নেতাগী ঈশৈ থাংগোল অদু ময়া থাংউ থৌনা হে লৌউবা, ময়া থাংউ থাংউ তোয়না, য়েংউ ভায় জোতোন তৌ ময়া তাখিনি, থাংগোল অদু...। ঈশৈ অসি মাগী প্রোপর্টি ওইখ্রবনি। ঈশৈ অসিনা চেল্লিবা পাউজেলসিবু লমদম অসিখক্তদরা? নত্তে মালেম পূম্বগী লৌমী-শিন্মী পূম্নক্তনি অদু ওইরগদি লমদমসিগী লৈহাও মরূদো ইন্টরনেসনেলিষ্ট অমা নত্তরা? কেপিটেলিজম পুঞ্জিবাদ ইদুনা থনল্লিবা ইম্পরেলিজম নৈনরল্লিবা। ●