কাঙলূপকী ঈরাং অমসুং এমপ্লোয়ীশিংগী পূক্নিং ৱাখলগী হকশেল

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

মালেমগী ওইনা ওক্টোবর ১০ অসিবু ৱর্ল্ড মেন্টেল হেল্থ দে হায়না থৌরম পাঙথোক্লি। থৌরম অসি ৱর্ল্ড ফেদরেশন ফোর মেন্টেল হেল্থনা শিন্দুনা কুমজা ১৯৯২দগী লেপ্পা লৈতনা চহী খুদিংগী অখন্নবা থিম অমমমদা থৌরম পাঙথোক্লি। থৌরম অসি ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেশন (দব্লিয়ু ঐচ ও) গা খূৎশম্নুনা চৎমিন্নরি। থৌরম অসিগী মরু ওইবা পান্দমদি - (১) হকচাং ফনা লৈনবা হোৎনবদা মেন্টেল হেল্থকী মরু ওইবা অদু খঙমিন্নবা।

(২) পূক্নিং ৱাখল লায়নাগী মরমদা মীয়াম্না খঙদবা, লান্না উবা, লান্না লৌবা, লান্না থাজবা কয়া অদু কোকহনবা।

(৩) ৱাখল লায়না নারবা মীওইশিংদা লান্না য়েংলিবা মিৎয়েং অদু চুমথোকপা লোয়ননা অতৈ ফিজিকেল অনাবশিংগুম লায়েংনবা হোৎনবা ৱাৎপগী থৌওং কয়া কোকহন্নবা হোৎনবা।

(৪) নুংঙাই য়াইফবা পূন্সি মরেল অমা লৈনবা হোৎনবদা মেন্টেল হেল্থ ফনা থম্বা য়াম্নমক মরু ওই।

ঐখোয়গী পূন্সি মহিংদা থেংনরিবা শীংনবা নৎত্রগা খুদোংচাদবা থৌদোক (সিচুএশন) কয়া মায়োক্লবদা ঐখোয় খুদিংনা ষ্ট্রেস কয়ামরুম মায়োক্লৈ। মেন্টেল হেল্থ ফনা লৈবনা ষ্ট্রেস মপূং ফানা থেংনবা ঙমহল্লি। মপূং ফানা থবক তৌবা ঙম্বতা নত্তনা অনৌবা লৌশিং কয়াসু তানশিনবা ঙম্মী। লৈমিন্নরিবা মীওইশিংগী মরক্তা অফবা মরী থম্মী। মশাগী তৌবা ঙম্বগী চাং অদু খঙবগা লোয়ননা খুন্নাইগী চাওখৎ থৌরাং কয়াদসু শরুক য়াবা ঙম্মী। মেন্টেল হেল্থ ফগৎনবা হোৎনবদা মেন্টেল হেল্থ পোলিসি শেম্বা, মেন্টেল হোস্পিটাল লিংখৎপা, দ্রগ ত্রিটমেন্ট সেন্টর হাংদোকপা য়াম্নমক মথৌ তাই। মসি থৌশিল অমা ওইনা পায়খৎফম থোকই। মীচম মীয়াম খুদিংমক শেল ইতিং তিংদনা অমদি অরাপ্পদা চত্তনা লায়েংবগী খুদোংচাবা ফংহনগদবনি।

লমদম অসিদা কোভিদ লাইচৎনা চহী ২ খরা হেন্না মপান থোকপা য়াদনা, থবক ইনখাং তৌফম খঙদনা, শেন্থোক লম্বী লৈতনা হিংনবা হোৎনবদা মায়োক্লরিবা পূন্সিগী লানফম অমদি ৱাখল লায়না কয়া নংখ্রবা মতুং হৌজিক হৌজিক থা ৩০ শুরক্লবা কাঙলূপকী ঈরাং অসিনা মীপূম খুদিং পূক্নিং ৱাখল পোত্থাফম খঙহন্দ্রে। শুফম নোম্ফম লৈত্রে। করি তৌগদগে খনফম খঙদ্রে। অসিগুম্বা তানফম অসিদা থবক তৌরিবা এমপ্লোয়ী কয়া অৱা পোৎলূম মায়োক্লরি। মসি প্রাইভেট সেক্টরদনা খরা হেল্লি। মখোয়বু থবক পীরিবা এমপ্লোয়রশিংনা মখল মখা কয়াগী খুদোংচাবা ফংহন্দ্রি। থবক ফংদবা, শেন্থোক লম্বী লৈতবা কয়া অসিগী খুদোংচাবা লৌরগা থবক হেন্না শীজিন্নবা, খূৎশুমল মতিক চানা পীবিদবা খুদম ওইনা লৈঙাক্কী মখাদা কন্ট্রেক্টচুএল বেসিসতা ফংফম থোকপা থাগী শেনফম অদুগী তঙ্খায় তারগা লৈঙাক্কী লোয়শঙ কয়াদা শীজিন্নরি। অসিদসু নত্তনা প্রাইভেট সেক্টরশিংদা ওথোরিটিনা তৌনীংবতা তৌবা, ৱর্ক কলচর লৈতবা, ফ্লেক্সিবল ৱর্ক পোলিসি থমদবা, জোব সিক্যুরিটি ৱাৎপা কয়া অসিনা থবক তৌবদা ষ্ট্রেস মায়োক্লরি। মসিনা মরম ওইদুনা ৱাখল লায়না কয়ামরুম নাবা থেংনৈ। মালেমগী ওইনা য়েংবদা চহী ১৯-৬০ ফাওবদা লৈবা মীওইশিংগী চাদা ৬২দি থবক তৌরগা হিংবা মীওইশিংনি। এমপ্লোয়ী মীওই ৪গী মনুংদা মীওই অমদি এঞ্জাইটি নৎত্রগা মীওই ৫গী মনুংদা মীওই ১দি ৱাখল লায়না নাবা থেংনৈ। অসিদসু নত্তনা মীওই কয়া দিপ্রেশননা নাবদগী মশা মথন্তা সুইসাইদ তৌদুনা শিরি। সুইসাইদ তৌবগী থৌওং অসি চহী ১৯-৩০ ফাওবগী মনুংদা লৈবা খ্বাইদগী প্রদক্টিভ ওইবা মীওই কাঙলূপ অসিদনা খরা হেন্না থেংনৈ। অসুম্না ৱাখল লায়না কয়ামরুম নারক্লবগী মরম অমা ওইহল্লি। তূম্বা চাবা য়াদবা, ৱাখল লৈতাদবা, খোয়শাওনবা, ইমুং-মনুং ঈশৌ লাংবা, তৌগদবা থবক থৌরম মপূং ফানা পাঙথোকপা ঙমদবা কয়া অসিনা নোংমগী পূন্সি মহিংদা অচৌবা পোৎলূম অমা ওইরকই। হৌজিক ওইরিবা তংদু লৈতাদ্রবা মতম অসিদা থবক তৌরিবা এমপ্লোয়ীশিংনা মায়োক্লরিবা প্রোব্লেম খরা নৈনদুনা য়েংসি।

শুফম নোম্ফম খঙদবা, শেন্থোক লম্বী লৈতবা মতম অসিদা থবক তৌরিবা মীওইশিংনা পব্লিক অমসুং প্রাইভেট সেক্টর অনীমক্তা থেংনরিবা ৱাখলগী পোৎলূমশিং অদু করি করিনো? এমপ্লোয়ী খুদিংমক্কী ইমোশনেল, সাইকোলোজিকেল অমসুং সোশল ৱেল-বিয়িং অমা লৈবা ঙমদ্রে। মসিগী মরু ওইবা মরমদি থবক্কা নোংমগী পূন্সি মহিংগা য়েংনবদা থবক্কা হেনবা হায়বদি ৱার্ক-লাইফ বেলেন্স চানদবা, থবক তৌবদা ষ্ট্রেশ য়াম্না লৈবা, ৱার্ক কলচর অমসুং ফ্লেক্সিবল ৱার্ক পোলিসি লৈতবা পনবা য়াই। পূক্নিং ৱাখল ফনা লৈবা ঙমদবগী মরু ওইবা মরম খরদি :- ১) ৱার্ক লোদ হেনবা, থবক শুবগী মতম শাংবা অমসুং কা হেন্না প্রেসর লৈবা।

২) জোব সিক্যুরিটি ৱাৎপা, থবক লৌথোকপীগদ্রা হায়বগী মীপাইবা।

৩) ৱার্ক ইনভাইরনমেন্ট ফত্তবা, অৱাৎ অপা, অশোয় অঙাম য়েংশিনবা ৱাৎপা, এমপ্লোয়ীশিং ফজনা লোয়নবীদবা, মথক থোংবশিংনা মখা থাবশিংবু তাথী-তাওইনা তৌবা, মীচং-মীখায় নাইবা থৌওং।

৪) সপোর্ট সিষ্টম লৈতবা, মতম চানা য়েংশিন্দবা, খঙদ-হৈতবা তাকপী-তম্বীবা ৱাৎপা, থবক তৌমিন্নরিবা মশেলগী মরক্তা মত মান্নদবা, সুপরভাইজর নৎত্রগা মেনেজরশিংদগী সপোর্ট ফংদবা অসিনচিংবা খরা অসি পনবা য়াই।

মতৌ করম্না থবক মফমদা মেন্টেল হেল্থ ফগৎহনবা য়াগদগে :- খ্বাইদগী অহানবা অমদি মরু ওইরিবদি থবক অমসুং নোংমগী পূন্সি মহিং অনী অসিগী মরক্তা বেলেন্স অমা থম্বা ঙমগদবনি। মতম চূপ্পদা থবক্তা মায়পুনখিবনা মশাগী/য়ূমগী/লৈকায়গী/খুন্নাইগী থবক থৌরম থৌওইদবা তৌরোইদবনি। করিগুম্বদা মথৌ তারবদি য়ূমদা লৈনা লৈনা হায়বদি য়ূমদগী থবক তৌবা য়াবগী খুদোংচাবা ফংহনগদবনি। অসিদসু নত্তনা নোংমগী খুদোংচাবা মতম য়েংদুনা থবক তৌবগী তাঞ্জা পীবিগনি। তৌবতবু থেংবা ঙনবগী ৱাফম থিদনা নোংমগী থবক তৌবগী মতম অদু য়ৌনা থবক শুবা য়ানবা শীনবীবা য়াই। অসুম তৌবনা এমপ্লোয়ী অদুগী নোংমগী পূন্সি মহিংদা অকায়বা থোকহন্দে। Flextime গী খুদোংচাবা পীবিগদবনি। করিগুম্বা মতমদা চয়োল অমদা তৌগদবা অপূনবা মতম (পুংশিং) অদু নোংমদা অহেনবা পুংজা থবক শুদুনা নুমিৎ ৪/৫নিদা চয়োল অমগী থবক অদু তৌদুনা লেমহৌরিবা চয়োল অমগী মতম অদু মহাক্কী পর্সনেল লাইফতা শীজিন্নবা য়ানবা শিনবীবা ফৈ। মসিবু Compressed Work Week হায়নসু খঙনৈ। অসিদসু নত্তনা ফুল টাইম জোব অমদা মীওই অনীদা রেসপোন্সিবিলিটি শিন্নদুনা ষ্ট্রেস হন্থহনবসু য়াই। করিগুম্বা এমপ্লোয়ী অমনা ফুল টাইম থবক শুবা ঙমদ্রবদি নৎত্রগা ফুল টাইম থবক তৌবগী মতম লৈত্রবদি মহাক্না শুরিবা পুংজা অদু য়েংলগা পার্ট টাইম ৱার্ক ওইনা ওন্থোকপীবা য়াই।

থবক শুফম অদু সপোর্টিভ ৱার্ক কলচর লৈগদবনি। মেনেজর, সুপরভাইজর, টিম লিদরশিংনা সবোর্দিনেট ষ্টাফশিংবু ফজনা লোয়নবা, পূক্নিং থৌগৎপীবা অমসুং মখোয়গী ৱাকৎ তাবীদুনা মখোয়গী প্রোব্লেম খঙনবা হোৎনবীগনি। এমপ্লোয়ীশিংগা পাউ ফাওনবা য়ানবা গ্রিভান্স সেল নৎত্রগা পাউ ফাওনবা য়াবা চেনেল থম্বীগনি। কাউন্সেল্লিংগী খুদোংচাবা লৈহনবগা লোয়ননা লায়েংবগী খুদোংচাবসু থম্বীগদবনি। ৱার্কপ্লেস ইনভাইরনমেন্ট ফহনবা য়াম্নমক মরু ওই। ফিজিকেল স্পেস মরাং কায়বা, কমফোর্টিবল ওইবা মফম ওইগদবনি। মসিগীদমক প্রোপর ভেন্টিলেশন,লাইটিং, টেম্পরেচর কন্ট্রোল তৌবীবা ফৈ। অসিদসু নত্তনা অতৈ অতোপ্পা amenities কয়াসু ফংহন্নবা শিনবীগনি। খুদম ওইনা Rest room, Wash room, Kitchen, Canteen, Drinking water, Dinning পনবা য়াই। পর্সনেল ষ্টোরেজ অমসুং চেঞ্জিং রুম, চাইল্ডক্যের ফেসিলিটি লৈহনবা ফৈ। রিফ্রেশরুম নৎত্রগা ব্রেক এরিয়া লৈবনা এমপ্লোয়ী অদুদা ঙাইহাক পোত্থাদুনা ইমোশন নৎত্রগা ষ্ট্রেস অদু Cope up তৌনবগী খুদোংচাবা ফংহনবা য়াই। ইমোশন রেগ্যুলেট তৌনবা নৎত্রগা ষ্ট্রেস মেনেজ তৌবা য়াবা স্কিল কয়াসু তম্বীবা ফৈ। মরু ওইনা Mindfulness, Breathing exercise, Relaxation exercise, Meditation, Guided imagery, Yoga অসিনচিংবা। পাইরক্কী ওইবা থৌওং খরদি ৫-৫-৫ নৎত্রগা ৫-৪-৩-২-১ টেক্নিক তম্বীবা য়াই। ৫-৫-৫ হায়বদি শ্বর শান্নবগী থৌওং অমনি। শ্বর চিংশিনবদা সেকেন্দ ৫, শ্বর থিংদুনা থম্বদা সেকেন্দ ৫, শ্বর হোন্দোরকপদা সেকেন্দ ৫ অসুম্না শ্বর শান্নদুনা ইমোশন নৎত্রগা ষ্ট্রেস অদুগী ইম্পেক্ট অদু হন্থহনবা য়াই। ৫-৪-৩-২-১ হায়রিবা অসিনা ঐখোয়গী সেন্স ওর্গান মঙা অসি শীজিন্নবা তম্বনি। খুদম ওইনা অকোয়বদা মিৎনা উবা পোৎশক মঙা খনদাকপা, নাকোংনা তাবা খোঞ্জেল মরি পুথোক্লবা হোৎনবা, অকোয়বগী ফীভম অদুদা মনম মখল অহুম ফাওনবা হোৎনবা, মহাও অনীখক খঙদোকপা নৎত্রগা অকোয়বদা লৈরিবা পোৎশক অদু পায়দুনা খঙনবা হোৎনবা। মসিদা নাকোংনা তাবা পোৎশক মঙা নৎত্রগা উবনা অনী ওইগদবনি হায়বা করিসু লৈতে। তৌবতবু সেন্স ওর্গানশিং অসি শীজিন্নদুনা মাইন্দফুল ওইহন্নবা প্রেক্টিস মখল অমনি। অসুম্না তৌবসিনা ষ্ট্রেস নৎত্রগা ইমোশন অদু কন্ট্রোল তৌবদা মতেং ওইগনি।

অরোইবদা থমজনীংবা ৱাফমদি ৱার্ক প্লেস অদু family অমা ওইবগী এটমোসফ্যের অমা লৈহন্নবা হোৎনগদবনি। Family অমগী মীওইগুম লোয়নবা, তিন্নবা, নুংশিবা ঙমগদবনি। থবক অমসুং থবক মফমগা মরী লৈনবা ইস্যু মরু ওইনা distress, burnout অসিগুম্বা মতম অসিদা মেন্টেল হেল্থকী খুদোংচাবা ফংহন্দুনা মতেং পাংবীগনি। ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নবা থেংনরবদি মদু লায়েংবীনবা হোৎনবনা অচুম্বা থৌওং ওইগনি। ফাইনান্সিএল নৎত্রগা ফেমিলি প্রোব্লেম লাকপা মতমদা নৎত্রগা আইনগী ওইবা মতেং মথৌ তাবা মতমদা মতেং পাংনবা হোৎনবীগনি। হায়রিবশিং অসি এমপ্লোয়ী এসিষ্টেন্স প্রোগ্রাম অমা ওইনা থম্বীদুনা মতেং পাংবা য়াই। এমপ্লোয়ীশিংনসু সেন্স ওফ বিলোংগিং, পার্টিসিপেশন অমসুং রেস্পোন্সিবিলিটি লৈবা ঙমগদনি। অসুম্না তৌবসিনা মীনুংশিগা লোয়ননা পূন্না হিংমিন্নবগী ৱাখল্লোন চেনবা অমসুং মান্নবা খুন্নাই অমা পুরকপদা চাউনা মতেং পাংগনি। অসিদসু নত্তনা য়েলহৌমী ঐখোয়না মায়োক্লরিবা খুদোংচাবা কয়া অসি মায় পাক্লা থেংনবা ঙমগনি। শেন্দোংগীদমক খল্লগা হ্যুমেন রিছোর্স লান্না শীজিন্নবা অফবা নত্তে। ●

মোদিজিগী মণিপুর খোঙচৎ - ১

- মোইরাংথেম নবকিশ্বর -

ৱাহৈশিং অসি ঐগী আর্টিকলশিংদা হঞ্জিন-হঞ্জিন পনমন্দুনা নৌনা পনগদববু হঙ্গোইরে মদুদি ইন্দিয়া লৈঙাক্লা মণিপুরগী মীয়াম্বু লৈবাক অসিগী সিটিজন অমগুম খক উবা ঙমদে। মখোয়গী লোইলম লৈবাক অমগী মীওইশিং ওইনা অদুমক উদুনা লাকখি। মসিমক হন্দক ইন্দিয়াগী প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিনা মণিপুরদা পুং খরগী খোঙচৎতা লাক্লম্বা অদুদসু ময়েক শেংনা উৎখি। মে ৩, ২০২৩দগী হৌরকখিবা কুকি নার্কো টেররিষ্টশিংগী অদুক তমথীখ্রবা লান অদুদা পূন্না মীওই ২৬৫ রোম শিখ্রবা, মীওই ৩৬/৩৭ লোম্না মফম খঙদনা হৌজিক ফাওবা লৈরিবা অসিগী মতাংদা নুংঙাইতবা ৱাহৈ অমফাওবা ফোঙদোক্লমখিদে। হৌজিক ফাওবা চহী অনীগা থা মরিরোম মীওই লিশীং ৬০ রোম আই দি পি ওইনা লৈরিবশিং অসিগী মতাংদসু ৱাহৈ অমা ফাওবা হেক পল্লমখিদে। ওন্ন-তৈননা মণিপুরবু অনী থোক্লা থুগায়বগী মওংদা চুড়াচান্দপুরদা ৱা খরা, ইম্ফালদা ৱা খরা, মদুনা তাক্লিবদু মণিপুরসি অনী থোক্লে হায়রিবরা? নাকল অনী চীং-তম চঙথোক-চঙশিন য়াহন্দ্রিবসি কনাননো? পি এমগী অসিগুম্বা থৌওং অসিনা নত্তবরা? মসি থৌওইনা তৌহল্লিবা নৎত্রা?

মশামক্কী পার্টিনা লিংলম্বা লৈঙাক্তুসু মুত্থৎপা, করি মরমগী লৈঙাক্তু মূত্থৎখ্রিবনো হায়বা ৱাফম অমা ফাওবসু ফোঙদোক্লমদবা, মেজোরিটি লৈরিবা পার্টিদুগী লৈঙাক অমুক নৌনা লিংহল্লনি শান্তি হঞ্জিল্লক্লে হায়বসু হায়রমদবা। ঐখোয়সিবু কয়াদা উশিৎখিদ্রিবা। কয়াদা তোন্থনা য়েংলিবা। পূম্নমকসি ঙম্মী, শক্তি লৈ হায়দুনা মণিপুরীশিংবু হন্থনা য়েংবীবা নৎত্রা? মণিপুরীশিংগী ইন্দিয়ন কন্সটিট্যুশননা পীবা রাইটস খুদিংমক মৎপীবা নৎত্রা?

ইন্দিয়ান কন্সটিট্যুশনগী আর্টিকল ২১না পীবা 'প্রোটেক্সন ওফ লাইফ এন্দ পর্সনেল লিবর্টি' ঐখোয় ফংবা ঙল্লিবরা? কুকিশিংনা ফাদুনা পুখ্রগা মফম খঙহনখিদ্রবা মীশিংগী পূন্সি কনবা ঙল্লিবরা? কন্সটিট্যুশনগী আর্টিকল ১৪না পীবা "Equility before Law - (Allotment of Land)" ঐখোয় ফংবা ঙল্লিবরা? মীতৈশিং চীংদা খুন্দাবা ফংলিবরা? ফংজরম্বা খরখক অদুসু ঙম্না ময়ূম-মকৈ মৈ থাদুনা তান্থোরকখ্রে। আর্টিকল ১৯না পীবা 'ফ্রীদম ওফ স্পীচ' ঐখোয় ফংলিবরা? কন্সটিট্যুশননা পীবা 'ফন্দামেন্টেল রাইটস (আর্টিকল ১২-৩৫)' ঐখোয় ফংলিবরা? 'রাইট টু ইক্বেলিটি', 'রাইট টু ফ্রীদম' ঐখোয়দা লৈরিবরা? লৈবাকসিগী সিটিজন অমা ওইনা মীতৈশিং ফ্রী মুভমেন্ট তৌবা য়ারিবরা? 'রাইট টু কন্সটিট্যুশনেল রিমেদিজ' ঐখোয় ফংলিবরা? পি আরগী মখাদা নৎত্রা ঙসি ঐখোয়না হিংলিবা? থ্রি টায়র সিষ্টমগী গভর্ণমেন্ট অমগী মখাদা লৈগদবা ঐখোয়দা ঙসি ফাওবা চহী কয়া শুরে- ম্যুনিসিপাল বোদিশিংগী ইলেক্সন পাঙথোক্তবা, পঞ্চায়টশিংগী মীখল পাঙথোক্তবা অমদি ওটোনোমস দিষ্ট্রিক্ট কাউন্সিলশিংগী ইলেক্সন পাঙথোক্তনা নমশিন্দুনা থল্লিবা চহী কয়া শুখ্রে। লৈরিবা লম্বী থোংগী হৌজিক ওইরিবা ফীভম, ঈথৈ লৌখোংগী কাং-খোং চাইরবা ফীভম, নোংজু খুদিংগী য়ূমশিং থুমদুনা চঙবা য়াদ্রিবা শক্তম। মসিদবু ঐখোয়বু মীনাই নাইথাংগুম লোয়নবিরে হায়রোইদৌবগী মরম লৈবরা? স্পেশল পেকেজ খরগী প্রোজেক্ট খরা যাত্রা হুনবা, খরনা শঙ্গারগা ঈরাংসি লোইশিনহনবা য়াগদ্রা?

অসুক কুইরবা চহী অনীগা থা মরিরোম মপূং ফারক্লবা মণিপুরবু থুগায়রগা সিপরেট এদমিনিষ্ট্রেশন অমগী মঙলান্দা কুকি নার্কো টেররিষ্টশিংনা হৌরকখিবা লান অদুসু ইন্দিয়া লৈঙাক্লা তোলোপ পীদুনা য়োক্তুনা থম্বা কুকি টেররিষ্টশিংনা মীতৈশিংবু মরূ ফংনা হাৎতোকহল্লগে হায়দুনা হৌরকখিবা লান অসিগী মতাংদা ৱাহৈ অমফাওবা কাঙথোরকখিদ্রবা, কুম্ভ কর্ণগুম চহী অনী হেন্না তূমদুনা লাকখ্রবা মতুং মীকুপ খরা মণিপুরদা লাকখিবদা হৌরিবা লান অসি লোইশিন্নবা হোৎনবগী করি করম্বা ৱাফম ফোঙদোক্লমখিবগে। ৱাহৈ অমত্তসু ফোঙদোক্লমখিদে নৎত্রা?

ঐখোয় নাকল অনীগী কাঙবু কৌদুনা ৱারী শারিদসু হায়দনা, হায়খিদে। শান্তি হঞ্জিলহনবা হায়বসিনা খ্বাইদগী অফবনি হায়বদুদি ঐখোয়সু খঙই। হঞ্জিলহন্নবগী লম্বীদুনি পুথোকপীয়ু হায়জখিবা। মণিপুরগী অপূনবা শক্তমদি কায়বা শুকয়া য়ারোই। মীতোপশিং মশানা খঙনা মরমদা হঞ্জখিগদবনি খক্তা হায়বদা পূম্নমক লোইরগদবা নৎত্রা? মসিনা করম্বা ফূরুপ্তা করি অকায়বা লৈ?

লান অসিনা মরম ওইদুনা মণিপুর ষ্টেট এসেমব্লি মূত্থৎখিবা নৎত্রা? লৈরমখিবা লৈঙাক অদু বি জে পি লৈঙাকনি। অদুগা করিগী ঙসি ফাওবা মশামক্কী পার্টি ওইরিবা বি জে পিগী এম এল এ অমত্তা ফাওবা উন্নদুনা লানসিগী ৱারোইশিন পুরক্লবা হোৎনদ্রিবা করিগীনো? দেল্লীদা উন্নবা ফংদবদু তোকখ্রো। হৌজিক্তি মণিপুরদা লাকখ্রেদনা। মণিপুরদা লাক্লবা ফাওবদা বি জে পিগী এম এল এ ৩২, নৌনা চঙলকপা ৫ অমগা পূন্না ৩৭সু শুরেদনা, মখোয়গী মরক্তগী মরু ওইবনি খনবা হান্না চীফ মিনিষ্টর ওইরম্বনি খঙদে, স্পিকর ওইরম্বনি খঙদে ২/৩ দংগা উন্নদুনা লানসি কমদৌনা লোইশিনসিগে হায়না খন্নদবা করিগীনো? ●

(মখা চৎখজরকখিগনি)

মচু তরেৎকী ফিরাল - ১১

- হৈস্নাম শ্যাম মঙাং -

খোন্ ওইবশিংনা অদুম্না চংথোক-চংশিন তৌবা লেপ্তুরি হায়বগী ইঙ্গিৎ অদুদি থম্মোয়নুংদগী ঈনা কাংথোক-কাংশিন তৌরিবা অদুনা ওইনৈ। কাংথোক-কাংশিন তৌরিবা অদুগী খোনচেন-খোন্থোক্তি 'পি-পা' হায়রিবা অসিনি। থম্মোয়নুংগী ঈনা কাংলকপা মতুংইন্না পীরল্লিবা খোন্গী মাইলম (পি) অদুবু কোকনুংগী কাচিন্দা লৈরিবা লৈ মথক্লা পানরকপা (পা) অদুবুনি 'পি-পা' হায়না কৌনগদৌরিবসি। 'পি-পা' অসিনা লৈরক্তবা মতম অদুদনি তাইপক হনচাং (তাইবং হকচাং) অদু অশিবা হায়না কৌনগদৌরিবনি।

ঐখোয়না 'লোন্'/'লোন্' হায়না ঙাঙনরিবসি - থম্মোয়নুংগী ঈনা কাংলকপা মতুংইন্না চেনশিল্লক্লিবা খোন্গী মাইলুংনা (খোন্) কোকনুংগী কাচিন্দা লৈরক্লবা মতুং (লৈ) হায়রিবা খোন্গী মাইলম অদুনা (খোন্) কোকনুং মশাদা কোন্থোক-কোনশিন তৌদুনা শান্নদুনা লৈরিবা লৈদা তারক্তুনা হায়বদি 'খোনলৈ-খোনতা' (তা) ওইরক্তুনা মলোন নাইরকপা অদুবুনি। অসিগুম্বা লোন/মাইলোন অমখক্লা নৎত্রগা অমদগী হেনবা লোন্/মাইলোন্ ওইবশিং অদুনা পুনশিন্নরগা ৱা (ৱাহৈ) নৎত্রগা মিং হায়বদু শেম্লক্লিবনি। ৱা/মিং অদুবুনি খোন্গী মাইলোন্ (মরোন্) হায়না কৌনগদৌরিবসি। ৱা ওইবশিং অদু (ৱা) অমগা অমগা খন্না খন্না (খন্) মাইলোন্ নাইমিন্নরকপা (লোন্) অদুবু 'ৱাখল্লোন্' কৌনবনি। অদুগা, মিং ওইবশিং অদু (মিং) অমগা অমগা খন্না খন্না (খন্) মাইলোন্ নাইমিন্নরকপা (লোন্) অদুবুনা 'মিংমন্লোন্' (মিংখৈলোন্) কৌনবনি। ৱা/ৱাখনলোন অমদি মিং/মিংখন্লোন্ হায়রিবশিং অসি খোন্গী মাইলোন্ ঙাক্তনি। হায়রিবা খোন্গী মাইলোন্ হায়বদি ৱাখল্লোন অমদি মিংখনলোন্ হায়রিবা অসিদি মী হায়বা অসি নত্তনা অতৈ অতোপ্পা শা মখল অমত্তগী কোকতা য়াউবা নত্তে।

তাইবঙ শা হকচাংদা য়াওরিবা ঈনা (ঈ) হকচাং অদুগা পক্লনা লৈ (পাক) হায়বগী 'ঈপক' কৌনবনি। হায়রিবা ঈ অদুগা (ঈ) শাগোন্ননা লৈ (শা) হায়বগী 'ঈশা' কৌনবনি। হায়রিবা ঈ অদুগা (ঈ) মী অমদি অতৈ শাশিংনা শীজিন্নদুনা মতম পূম্বদা তৎন-থানবা লৈতনা লোয়নরিবা খোন্ ওইবা (খোন্) অদুবু 'ঈখোন' কৌনবনি। ঈগী মথৌ লৈত্রবদা খোন্গী মথৌসু লৈতে, অশিবা হকচাং ওই। ঈবু থৱায়নি হায়নরিবগী মরমদি, মরম অসি লৈবননি। অমরোমদা, খোন্ হায়রিবা অসিনা অনীশুবা থৱায় কৌনবনি। 'থংৱাই চেনলাং' (থৱায় চেকলা) কৌনবনি। থংওইনুংগী ঈনা লাংলকপা অদুগা থংননা (থং) ৱাইথোক-ৱাইশিন তৌনরিবা খোন্না (ৱাই) কোকনুংগী কাচিন্দা চেনশিল্লক্তুনা (চেন্) মিন্ লাংদুনা লৈরকপা (লাং) অদুবু 'থংৱাই-চেনলাং' (থৱায়-চেকলা) হায়না কৌনগদৌরিবসি। হকচাং কায়াৎনুংগা শাগোন্নরিবা ঈ অদুগা (ঈ) খোন্ ওইবা অদুগা লোয়ননা কায়াৎনুং অদুদা চেন্থোক-চেনশিন শান্নরকপা অদুবু (চেন্) 'ঈচেন্' কৌনবনি। ঈ অদুগা লোয়ননা (ঈ) খোন্ ওইবা অদুনা থংওইদা (থম্মোয়দা) তুংলকপা অদুবু (তুং) 'ঈতুং' কৌনবনি। হকচাং কায়াৎনুংদা চেল্লিবা ঈগী তুংনফমদি থংওই (থম্মোয়) মহাক্লি। থংওই মাবু থংওই-থংপান্ (থম্মোয়-থন্বান) কৌনবনি। থংওইনুংদা তুংদুনা লৈরিবা ঈনা কাংলকপা অদুগা থংননা (থং) লৈরকপা ওইরক্লিবা খোন্না (ওই) থংথরক্লিববু (থং) কোকনুংগী কাচিন্না পান্নদুনা লৈরকপা (পান্) অদুবু 'থংওই-থংপান্' হায়না কৌনবনি।

ঈগী ঈতুংফমনা থংওই (থম্মোয়) ওইনরবনিনা মথক্তা পঞ্চখিবা ৱাখল্লোন অমদি মিংখনলোন অনীমক্কী তুংনফমসু মহৌশানা থংওই (থম্মোয়) অদুদা ওইরকই। হায়রিবা ৱাখল্লোন অমদি মিংখন্লোন্ অদুনা থংথরক্লিবা কোকনুংগী কাচিন্না পানরকপা অদুবুসু 'থংওই খংপান্' (থম্মোয়-থন্বান) হায়না কৌনবনি। অদুগুম্বা কোককী কাংচিন (কাচিন) অদুবু 'আতিনয়া' (অতিয়া) হায়না কৌনবনি। থম্মোয়নুংগী ঈনা কাংলক্লিবা অদুগা থংনরিবা খোন্গী মাইলুমনা (কাং) কোকনুংদা তিনশিল্লকপা (তিন) অদুবু 'কাংচিন' কৌনবনি। অমুকসু, কোক অমদি হকচাং অনীগী তাইনফম ওইবা; হকচাংগীদি 'আ' য়ৌনা ৱাংবা মফম অদুগা কোক্কীনা অহৌবা মফম ওইনরিবা অদুদা (আ) খোন্গী মাইলোন ওইবশিংনা তিন্নদুনা (তিন) লৈমিন্নবা য়াবা (য়া) অদুবু আতিন্য়া (অতিয়া) কৌনবনি। হায়রিবা আতিনয়া (অতিয়া) অসিবু খোনলিং (খৌরি) হায়না কৌনবনি। ৱাখল্লোন অমদি মিংখনলোন্ অনীবু শাগৎলিবা খোন্ ওইবশিংনা (খোন্) লিংদুনা লৈনরিবা মফম (লিং) অদুবুনি 'খোনলিং' কৌনবনি। খোন্ ময়ামশিংগী (খোন্) লিংনফম মফম অদুবু (লিং) মিৎতা উহনলিবা (উ) অতোংবা মফম অদুগী মপানা ওইনবনি (তোং) হায়বগী 'খোনলিং উতোং' (খৌরি উতোং) কৌনবনি। খোনলিং উতোং (খৌরি উতোং) অসিগী মপা ওইবা অতিনয়া (অতিয়া) মহাক্কী লাংওনদি লৈনিংথৌ (লাইনিংথৌ) মহাকনি। আতিনয়াদা তাররিবা খোন্গী মাইলোন (মরোন) ওইবশিং অদুনা অমুক শিন লাংদুনা (লাং) ওন্লকপা (ওন) হায়বদি লাংওন তৌরকপা ৱাখল্লোন অমদি মিংখনলোন ওইবশিংবু কোক্কী কাংচিনদা (কাচিন্দা) নপ্তুনা লৈরিবা লৈ মহাক্লা (লৈ) নীংলকপগা লোয়ননা (নিং) থৌদরকপা (থৌ) অদুবু লৈনিংথৌ (লাইনিংথৌ) কৌনবনি। হায়রিবা খোন্গী মাইলোন (মরোন) অদুবু কোকনুংগী কাংচিন্দা নপ্তুনা লৈরিবা লৈ অদুনা (লৈ) নিংদুনা (নিং) থৌদারকপা হায়বদু (থৌ) ওইদরিঙৈ মমাং অদুদা হায়বদি 'লৈনিংথৌ' ওইদরিঙৈ মমাঙদা হায়রিবা লৈ অদুদা তোংহল্লগা (তোং) নিংদুনা লৈরকপা (নিং) য়াবা খোন্গী মাইলোন্ ওইবা ৱাখল্লোন অমদি মিংখনলোন (খোন্) অদুবু 'তোংনিংখোন' (তোকনিংখোক) হায়রিবা অসিনি। হায়রিবা খোনগী মাইলোন অদুনা লৈদা (লৈ) তোংবা অদুবু (তোং) 'লৈতোংবা' (লাইতোংবা) কৌনবনি।

মথক্তা পঞ্চখিবা কোকনিংগী কাংচিন্দা (কাচিন্দা) নপ্তুনা লৈরিবা তাইবঙগী মিৎনা উবা ঙমদবা লৈ অদুবু 'খোনলৈ' কৌনগনি অদুগা হায়রিবা খোনলৈগা তাইননা লৈরিবা তাইবঙগী মিৎনা উনরিবা লৈ মখল অসিনা 'তাইলৈ' কৌনগনি। খোনগী মাইলোন ওইবা ৱাখল্লোন অমদি মিংখনলোন ওইবশিং (খোন্) অদুগী হৌরকফম লৈফম অদুবু 'খোনলৈ' কৌনবনি, অমরোমদনা, হায়রিবা খোন্গী মাইলোন অদুগা তাইননা (তাই) লৈবা য়াবা মফম (লৈ) অদুবুনা 'তাইলৈ' কৌনবনি। খোনলৈদগী থৌদরকপা খোন্গী মাইলোন হায়বদি ৱাখনলোন অমদি মিংখনলোন অনী অসিগী তাফম ওই হায়বগী তাইলৈবু খেন্তা নৎত্রগা খোন্তালৈ কৌনবনি। খোনলৈ-খোনতা হায়নরিবসি হায়রিবা লৈ মখল অনী অসিগী থৌওং থৌদা অদুবুনি। খোনলৈনা 'আতিনয়া' (অতিয়া) ওইবা মতমদা থংওই (থম্মোয়) মানা 'আতিনমাই' ওইনৈ। 'অতিনমাই' মাদি মাইলেং ঈমাই (মালেম ইমা) ওইনবনি। ইমাই লৈমাইলেং শিনতমপী (ইমা লৈমরেন শিদমবী) ওইনা শীংথানবনি। আতিনয়া (অতিয়া) মহাকপু আতিনয়া কুংলুম শিনতমপা (অতিয়া গুরু শিদবা) অশম্বীদা 'শিনতমপা' (শিদবা) হায়নরিবা অসিনি। ● (মখা চৎখজরকখিগনি)

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্লা মরী লৈনদে।