মণিপুরগী ঈরাং অমসুং মসিনা ইনখৎলক্লিবা নহাশিংদা পীরিবা পূক্লিং ৱাখলগী চৈথেং

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

মে ৩,২০২৩দগী চথরক্লিবা কাঙলূপকী ঈরাং অসিনা চরাংনবা, লৈতাদবা, তৌফম খঙদবা, শুফম-নোম্ফম লৈতবা, শেন্থোক লম্বী ৱাৎপা, চাফম-থকফম খঙদবা, মপূং ফানা তূম্বা ফংদবা হায়বদু ওইরে। পূক্লিং লৈতানা হিংবা ঙমদ্রে। ঈরাং অসি হৌরকপদগী হৌনা ইন্দিয়া লৈঙাক্কী ফিরেপ ময়েক শেংনা খঙলে। হোম মিনিষ্টরনা হায়খিবা চীংগী থৌদাংনা মহাক্না লৌগে অদুগা তম্পাক্কী লৈঙাক্না মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টরনা পুগদবনি হায়খিবা ৱাফম অদুমক্না ইন্দিয়া লৈঙাক্কী মোটিভ তশেং তশেংনা খঙবা ঙম্লে। বৃটিশনা মণিপুর লৌশিনখ্রবা মতুংদা চীং অমসুং তম তোখায়-তোখায়বা লৈঙাক অনী লৈরকখি। ঙসিসু অদুমক চথরি। ঐখোয়গী পাল্লিবা লৈঙাক্না মীচম মীয়ামগী ইহুল খঙনা লৈঙাকপা ঙমদবদগী ফেব্রুৱারী ১৩,২০২৫দা প্রসিদেন্টস রুল থমখি। প্রসিদেন্টস রুল লৈরবা মতুংদসু ঈং-তপ্পা ওইখিদে। হামু-হামুনি। অনৌবা লৈঙাক অমা ফেব্রুৱারী ৪,২০২৬তা লাক্লবা মতুংদা খরা শাফগদ্রা খনখি। ঈরাং নেমদে। এপ্রিল ৭, ২০২৬তা ত্রোংলাওবীদা বোম কাপশিন্দুনা থা ৫গী অঙাং অমা য়াওনা অঙাং অনী লৈখিদে। মতুং তারকপদা খোয়শাওনরবা মীয়াম তানখায়নবা হোৎনবদা সী আর পি এফকী নোংমৈ মরূনা পান্দুনা মীচম ৩ অমসু লৈখিদে। এপ্রিল ১৮,২০২৬তা কুকিশিংনা ইম্ফালগী উখ্রুল তম্না চৎখিবা গাড়ীদা এম্বুশ তৌবদগী তাঙ্খুল মীচম অনী অমসু লিতান মনাক টি এম কসোমদা থৱায় মাঙখি। মে ৭,২০২৬কী অয়ূক অঙনবদা কুকি লালহৌবা কে এন এ-বিনা কামজোং দিষ্ট্রিক্টকী চারো, ৱাংলি, নমলি খুঙ্গং অহুম মৈনা তুম্না থাদোকখি। অসাম রাইফলসনা বোর্দর ঙাক্লিবা মফমনি। থাগৎনীংই ঙমখৈ ঙাক্লিবা অসাম রাইফলস। মসিনসু লোইদ্রি। মে ১৩গী থৌদোক অমদা চর্চ লিদর ৩ হাৎখিবা অদুগা জৌজাংতেকতা কুকিশিংনি চিংনবা কাঙবুনা নোংমৈ কাপশিন্দুনা মীচম অমা শিরগা মহাক্কী লোয়নবীনা শোক্তুনা লায়কন্নখি। নাগা অমসুং কুকি ফুরুপ অনীগী মরক্তা থাজনবা মাঙখিদুনা ঙংখৎনখি। নাকল অনীমক্না মীওই কয়া ফাজিন্দুনা থমখি। ঙসি ফাওবা নাগা মীচম ৬ ফাজিন্দুনা থল্লি। মসিদা হায়নীংলিবা ৱাফমদি থাদৌ ফূরুপকী মীওই অহুম এম্বুশ তৌদুনা হাৎখিবা থৌদোক অদু কনানা, করম্বা কাঙলূপকী মীওইশিংনা চথখিবনো হায়বগী লংলা-লংজিন খঙদনা মীওই তরুক অদু করিগী ফাজিল্লিবনো। মীহাৎপা মীওইশিং অদুনা থৌদোক অদু নাথৈনবা হোৎনবা থৌরাংলা? মীহাৎ অদু কুকিশিংনা তৌরম্মোই হায়নীংঙাই লৈতে। অসিগুম্বা লোইবা নাইদ্রবা ঙসি করি ওইনি, হয়েং করি থোক্কনি তম্বা ঙমদ্রবা ফীভম অসিদা মীপূম খুদিংমক লৈতাদ্রে। মসিদা খ্বাইদগী হেন্না শোকহল্লিবা অসি ইনখৎলক্লিবা নহাশিং অসিসু অমনি।

মীওইবগী পূন্সি তাঙ্কক কয়ামরুম থোক্না খায়দোকপা য়াই। অঙাং ওইরিঙৈ, পুংকক চাউরকপা, ইনখৎলকপা মতম, মপূং ফারকপা, মীয়াই চল্লকপা, অহল ওইশিল্লকপা, অহল ওইরবা, ইনখৎলকপা মতম হায়বসি অঙাং ওইরম্বদগী মপূং ফারবা মীওই (এদল্ট) অমা ওইরক্লবা শেম শারিবা পূন্সিগী তাঙ্কক অমনি। করিগীদমক ইনখৎলকপা মতম অসি মীওই অমগী পূন্সিদা মরু ওইনা লৌনরিবনো? ইনখৎলকপা মতম অসিদা মখোয়বু য়েংশিনবীবা, শেন্নবীবা, তাকপীবা, তম্বীবা থৌদাং লৌমিন্নবা, ইমুং, লৈকায়, খুন্নাইগী ৱাখল্লোন চেলহন্নবা হোৎনবা য়াম্নমক মরু ওই। ঙাইহাক্কী অনীংবা অপাম্বনা পূক্লিং খুদুম চনহল্লোইদবনি। মপূং ফানা য়েংশিনবা ৱাৎপনা তুংগী পূন্সিদা অফবা মী অমা ওইবা ঙম্লোইদৌরিবনি। ইনখৎলকপা হায়বসি মীওস অমগী হকচাংগী কয়াৎশিং মপূং ফারকপা, সাইকোলোজিকেল অমসুং ইমোশনেল ফিলিংস কয়াদসু অহোংবা লাকপা মতমনি। খুন্নাইগী চৎনবী, ইমুং মনুংগী থৌগল্লোন, মহৈলোয়শঙগী চৎন-পথাপ কয়া লৈদুনসু মসিগী ওইবা ৱাখল্লোন অমা লৈবা হৌরকই। অসিগুম্বা অহোংবা কয়া লাকপা মতম অসিদা মখোয়বু লমজিং-লমতাকপীবা য়াম্নমক মরু ওই। অদুবু চহী ৩ হেল্লবা কাঙলূপকী ঈরাং অসিনা মীপূম খুদিংমক লৈতাদ্রে। ময়ূম মকৈ লৈতবা কয়া য়াওরে। লৈফম চাফম খঙদ্রে। মমা-মপা পূন্না লৈমিন্নবা ফংদ্রে। লাইরিক লাইশু মপূং ফানা তম্বা ঙমদ্রে। অসিদসু নত্তনা মখল মখা কয়াগী অৱা চৈথেং মায়োক্নদুনা লৈরে। হাৎন-শুনবা, লৈত-লায়রা কয়া অসিনা ইনখৎলক্লিবা নহাশিংদা অচৌবা চৈথেং অমা পীদুনা লাক্লি। অসিগুম্বা মতম অসিদা মখোয়বু কনানা য়েংশিনবীগনি, শেন্নবীগনি, শৌগৎপীগনি।

ইনখৎলকপা মতম হায়বসি করম্বা চহী মতাংবু খঙনবগে? চহী ১০-১৯ ফাওবদা লৈবা মীওইশিং অসিবু ইনখৎলকপা নহা (এদোলেসেন্ট) হায়না খঙনবা য়াই। অপূনবা মীশিংগী চাদা ১৭তি হায়রিবা চহী মতাং অসিগী মনুংদা লৈবা মীওইশিংনি। নীংশিংবা য়াবদি মখোয়শিং অসি চাদা ১৪দি ৱাখল লায়না মায়োক্নৈ। মসিনা অপূনবা গ্লোবেল বর্দন ওফ দিজিজকী চাদা ১৫গী চাংদা পোৎলূম ওইহল্লি। ইনখৎলক্লিবা নহাশিংদা মখল মখা কয়াগী লায়ওং থেংনবা য়াই। মরু ওইবা খরদি - (১) পূক্লিং লাংতক্লবা অমসুং ৱাখল ৱাবা। ইনখৎলক্লিবা মীওইশিংগী চাদা ৪০দি লায়ওংশিং অসি থেংনবা য়াই। (২) বিহেবরেল দিসওর্দর হায়বদি লমচৎ শাজৎকা মরী লৈনবা লায়ওংশিং শম্না লমহেন তুহেনবা, হায়বা ইন্দবা, খৎন-চৈনগনবা, হুরান চিন্থি তৌবা, ফত্তবা চীঙ্গাক শীজিন্নবা। (৩) চহী ১৫-২৪ ফাওবদা লৈবা নহাশিংদা সুইসাইদ তৌবগী চাং ৱাংই। মনুং মতম চাদনা শিবগী অচৌবা মরম অমা ওইরি। (৪) মতম চানা, মতাং চানা ইনখৎলক্লিবা নহাশিংবু লমজিং লমতাকপীবা ৱাৎলবদি অমসুং মখোয়না থেংনরিবা শিংনবা কয়া অদু মায় পাক্না মায়োক্লবা ঙম্নবা মখল মখা কয়াগী স্কিল হায়বদি হৈ-শিংবা কয়া তাকপী-তম্বীহৌদবা তারবদি মখোয়গী তুংগী পূন্সিদা মায় পাকপা, মহয় য়ানবা মী অমা ওইবা ঙমদবা য়াই। মরম অসিনা ইনখৎলকপা মতম হায়বসি খ্বাইদগী মরু ওইবা পূন্সিগী তাঙ্কক অমনি।

ইনখৎলকপা পূন্সিগী তাঙ্কক হায়বসি শীংনবা, খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লবা মতমনি। মখোয়না অনীংবা অপাম্বা তৌবদা য়াই-য়াদে, ফৈ-ফত্তে হায়বা ক্লেশন (ৱাহং) তোয়না তৌই। ইমুং মনুংগী থকসি-খাসি, মহৈলোয়শঙগী চৎনবী, খুন্নাইগী অথিংবা কয়ানি। অসিগুম্বা থৌওংশিং থেংনবদা ফাওরিবা ইথিল অদুবু শম্না ইমোশন হায়না খঙনবা য়াই। শাওনীংবা, কপনীংবা, হঙ্গোয়-তুক্কৎচবা, হরাওবা, নুংঙাইবা কয়া অসি ইমোশনেল ফিলিং ঙাক্তনি। হায়রিবা পূন্নমক অসি মফম, মতম অমসুং লৈরিবা সিচুয়েশন/ইনভাইরনমেন্ট অদুগী মতুংইন্না চান্নবা ফগদবা মওংদা থম্মোয়দা ফাওরিবা ইথিল অদু ফোংদোক্লবা হোৎনৈ। মশাগী অনীংবা অপাম্বা অদুদা চৎনবা হোৎনদে। মসিবু ইমোশন রেগ্যুলেশন হায়না খঙনৈ। ইমোশন রেগ্যুলেট তৌবা ঙমদবা মীওইশিং ইম্পলসিভ ওইগল্লি হায়বদি মশাগী অনীংবা অপাম্বা অদু খন্থবা তৌদনা, অফ-ফত্ত নৈনদনা পাঙথোকই অমসুং তুংদা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্নৈ। এঞ্জাইটি, দিপ্রেশন, বিহেবরেল দিসওর্দর, ময়াই কাবা চীঞ্জাক শীজিন্নবা কয়া লোয়নরকই। মহৈ-মশিং তম্বদা অয়েৎপা ওইরকই। খৎন-চৈনবা তোয়না তৌই। মমান্নবগা অফবা মরী থম্বা ঙমদে। তোঙান তারকই। লমচৎ-শাজৎতা অহোংবা কয়া লোয়নরকই। ষ্ট্রেশ মপূং ফানা মায়োক্লবা ঙমদে।

ইনখৎলক্লিবা নহাশিংবু অফবা মায়কৈদা পুরক্লবা হোৎনবদা মথৌ তারিবদি ঈং-তপ্পা খুন্নাই, চাবা-থকপা ৱাৎতবা, যূমলৈ-কৈরৈ, নাওয়োক ফবা মমা-মপা, থকসি-খাসি, চৎন-লোনচৎ, লাইনীং-লাইশোন ঙাক্না চৎপা ইমুং, অফবা মহৈলোয়শঙ, অফবা ওজা হায়বদি মহৈরোয়শিংবু অফবা লম্বীদা লমজিং-লমতাকপীবা ঙম্বা মীওইশিং য়াম্নমক মরু ওই। তাথী-তাওইনা তৌবীবগী মহুৎ মখোয়গী অনীংবা-অপাম্বা অদু ইকায়খুম্নবীগনি, ফোংদোকহনগনি, তাবীগনি। করিগুম্বা য়ানীংদবা লৈরবসু মদুগী অফ-ফত্ত নৈনগনি, খঙহনগনি। অফবা তৌবদা পূক্লিং থৌগৎপীগনি। অফবা মমা-মপা, অফবা মহৈলোয়শঙ, অফবা ওজা হায়বসিনা অফবা লৌশিং (স্কিল) কয়ামরুম পীবা ঙম্মী। কম্যুনিকেশন স্কিল হেনগৎহল্লি। ইমোশন, ষ্ট্রেশ মায়োক্লবা ঙমহল্লি। মশানা মশাগী তৌবা ঙম্বা খঙজবগা লোয়ননা সেল্ফ-ইষ্টিম ৱাংনা থম্বা ঙমহল্লি, প্রোব্লেম অমা লাকপা মতমদা মায় পাক্না সোল্যুশন পুরকপা ঙম্বগা লোয়ননা অচুম্বা দিসিজন লৌবদা চাউনা মতেং পাংই। অদুবু ঙসিদি ময়ূম-মকৈ লৈত্রবা, ইমুং-মনুং পূন্না লৈমিন্নবা ঙমদ্রবা, মহৈ-মশিং মপূং ফানা তম্বগী খুদোংচাবা ৱাৎলবা, শান্ন-খোৎনবা, তোৎন-তিন্নবা ফংদ্রবা মতমসিদা ঐখোয়গী ইনখৎলক্লিবা নহাশিং করিনো তৌগদবা? মখোয়গী তুংগী পূন্সি করি ওইগনি?

চরাংনরবা, লৈতাফম খঙদ্রবা ঙসিগী খুন্নাই অসিদা ঐখোয় করি তৌবা য়াবগে। ইনখৎলক্লিবা নহাশিং মরু ওইনা লাঞ্জেন্নরিবা অমদি ঈরাং অসিনা হকথেংননা শোকহল্লবা মীওইশিংদা সাইকোলোজিকেল সপোর্ট পীবা য়াম্নমক মরু ওই। তঙাইফদ্রবদি বিহেবিয়র থেরাপি (সী বি টি) পীবিগদবনি। অসিদসু নত্তনা লায়েংবগী খুদোংচাবা, ষ্ট্রেশ মেনেজমেন্ট, সাইকোলোজিকেল ইন্টরভেন্সন প্রোগ্রাম কয়া ফংহনগদবনি। মসিগা লোয়ননা শান্ন-খোৎনবা অমসুং অতৈ এক্সত্রাকরিক্যুলর এক্টিভিটিগী খুদোংচাবসু লৈহনগদবনি। ইনখৎলক্লিবা নহা খুদিংমক্না হেলদি লাইফষ্টাইল অমা হায়বদি পূন্সি মহিং অমা লেন্নবা হোৎনগদবনি। পূন্নমক অসি লৈঙাক্কী থৌশিল অমগী মখাদা পায়খৎলবদি হেন্না মায় পাক্না পাঙথোকপা ঙমগনি। ●

অঙাওবগী চোইরোল

– মোইরাংথেম নবকিশ্বর –

মে ৩,২০২৩দগী ইল্লিগেল ইম্মিগ্রেন্ট কুকি নার্কো টেররিষ্টশিংনা ইমা লৈবাক মণিপুর (কংলৈপাক) অসিগী লম তঙ্খায় অমরোম, তঙ্খায়বু নত্তেদা শরুক অহুম থোকপগী অনীরোম ফক্লগা মখোয়গী ওইবা তোখায়বা সিপরেট এদমিনিষ্ট্রেশন লৈবা ষ্টেট নৎত্রগা লেজিলেচর পৱার য়াওবা য়ুনিয়ন টেরিটরিগী থাক্তা লৈবা লম অমগী মঙলান্দা মীতৈশিংগী মথক্তা চথরক্লিবা (হেক উবগা/থেংনা-থেংনবা হাৎপগী) তমথীরবা লান অসিদগী ইরমদম মণিপুরবু, ইমা লৈবাকসিবু কনগনি হায়দুনা চোংথোকপীরক্লিবা ইরৈচাশিং মখোয়গী কংথোকপগী থৌনা লিংজেল শীংথাবদা লোইবা নাইরোই। মপাল নাইদ্রবা সমুদ্রগী ঈপাক্লুম্বনি। অদুবুনে নখোয় লাখ অমরোম্না নয়ূম-নকৈ পান্দনা লৈথোকখিবা হায়বসে মীতৈ ঐখোয়গী তুংগী জেনরেশন মুৎথিগদৌরিবনি। ঐখোয়গী পোপ্যুলেশন অদুক্কী মতিক হন্থখ্রে। হয়েং লানফমদগী লানঙম ফিরাল পায়দুনা হল্লকপদা ফিরালদু শিন্নরম্নবা ঐখোয়গী চারোল-শুরোল অমত্তা লৈরমদ্রবদি কনাদা লানঙম ফিরাল শিন্নরমগনি?

খ্বাইদগী মরু ওইবসি ঐখোয় মশেল চীংমী-তম্মী য়েলহৌ ফূরুপমখৈ পুনশিন্নবদুনি, অমত্তা ওইমিন্নবদুনি, লিংজেল মান্নবদুনি। ইমা লৈবাকসিগীমক পূন্না থেংনবদুনি, শিবা কিমিন্নদবদুনি। করম্নদি লিংজেল মান্নগনি? ঐখোয় ফূরুপ মশেল, য়েলহৌ চীংমী তম্মী অমগা অমগা চারৌ মৌরৌনরবা, ঈতিন্নদুনা ঐখোয়গী চারোল-শুরোল পুথোকমিন্নরবতদা ইমা লৈবাকসিবু কনবদা লায়না থোক্কনি। মসিদা করি অমত্তা চঙলোই, চঙলিবা হায়ববু মীতৈ পাখঙ অমা, চীংমী নিঙোল অমগা অদুদগী চীংমী পাখঙ অমগা মীতৈ নিঙোল অমগা অনীসি থম্মোয় থম্মোয় শিন্নরগা য়ূম পানমিন্নবা অদুখক্তনি চঙগদবা। পিবা য়াওজদবা চীংমী নিঙোলগী য়ূমদা মীতৈ পাখঙ য়াওং ইনজখিসনু। মীতৈ নিঙোলগী য়ূমদা চীংমী পাখঙ য়াওং ইনজরোলাও। চাংয়েং অমুক্তং য়েংসি, মীতৈ পাখঙ লাখ অমখক্তা, লাখপু নত্তেদা লিশীং অমখক্তা চীংমী নিঙোল লৌদুনা য়ূম্বানমিন্নরবা, চীংমী পাখঙ লিশীং অমদা মীতৈ নিঙোল লিশীং অমত্তা ওংশিন্দুনা, কুম অমগী চহীগী নিঙোল চাক্কৌবদা চীংমী নিঙোল লিশীং/লিশীংনা মপাম লমদম ওইরিবা চীংদা কাখৎতুনা নিঙোল চাক্কৌবা চৎখৎলক্লবা, অমরোমদা চীংদা ওংখিবা মীতৈ নিঙোল লিশীং/লিশীংদুনা তমদা মপাম চাক্কৌবা কুমথরক্লদবু মণিপুর মপোকসিমগী শুক্কায় কায়রোই। চীং তমগী খেন্নবসু লৈররোই। ঐখোয় অমত্তা ওইখ্রনি। ধর্ম্মদি? ধর্ম্মদি করিসু নত্তেদা। মীওইবগী হকচাংদা চেল্লিবা ঈগী মচু অমখক্তনি। ঈগী মখল খেন্নরম্বা য়াই অদুবু মচুদি অমখক্তনি - অঙাংবা ঈ। শোক্লরিবা লানসিদি হৌবতা ঙাইরি - চাক থোংবগী মৈ চুখৎপা হৌবগুম্বতনি।

অঙাওবা ঐগী চোইরোলসে থবক ওইনা হেক পাঙথোকপা ঙম্লবা ইল্লিগেল ইম্মিগ্রেন্ট কুকি খুজোক খরসিদি খূৎলায় পায়বা তোকথোকখো খুদোম্বীসিখক্তনা থিনবদা 'নখোয় কৈদৌঙৈ নরমদা হনগে হায়রিবনো?' হংবখক্তদা তঙ্খায় অমদি মফি য়োম্নখ্রগদবনি। য়োম্ন রোইদ্রনে?

ইমা লৈবাকসিগী নীংতম্বদি মতমগী খোঙলৈনা অদুমক পুদুনা লাকচগদবনি। ঈহৌদা লেপত্রগা লোইরে। ক্নাকনা ৱাহোংগী মতু থেৎচিল্লগা কয়াম কুইনা ৱাহেং শাবা য়াগদগে? শঙ্গোমদা ঈশিং ফনা হৈজিনজদুনসু শঙ্গোমদি শঙ্গোম ওইদুনা অদুমক লেঙদনা লৈগনি। অমংবা নোংদা অকনবা নোংলৈ-নুংশিৎ অমনা খঙহৌদনা হুমজিল্লকপদা ঈশিং (নোং) য়াওদনা লেন ঙাক্তা ঙৌরোক ঙৌনা মতুম-মতুম হৈথরকপগুম হৈথরকপা মতম অমা (শজিবু/কালেন্থা) শোয়দনা লাকখিনি। খাঙবতা কনসি।

[East Timor (Timor Leste) gained Independence on May 20,2002, following a brutal 24-years Indonesian Occupation and a 1999 UN-sponsored referendum where 78% voters chose freedom]

পুল্লসি ইরৈচাশা
চীংমী তম্মী য়েলহৌ ফূরুপ পূন্নমক
ইমা লৈবাক্কী নীংতম্বা ঙাক্লবা
য়েক্লা মায়য়োং য়ারসে
ঈগী পরম শেমদুনা। ●

মচু তরেৎকী ফিরাল - ৩৯

– হৈস্নাম শ্যাম মঙাং –

অদুগুম্বা অখঙবা অদুনা মাঙহনবীখ্রবা ঈলৈপাক অসিগী 'অপূনবা শক্তম' অমদি 'লৈলৈপাক' ওইবা অনীবু অমুক হন্না হিংগৎহনগদৌরিবনি। অদুম্না নৌনা হিংগৎহনবা অদুবুনি - নৌনা খুনথোক-খুনশেন্নগনি (খোনথোক-খোনশেন্নগনি) হায়না ইপা-ইপুশিংনা শৈথানরমখিবদো। মীগী মকু পাল্লবসু শা-ঙা, উচেক-ৱায়া, তীল-কাংনচিংবগী ৱাখল চেনবা লোয়ননা মখোয়গী লমচৎ-শাজৎ চৎপশিং অদুনা মাঙহনবীখ্রবা অদুগুম্বা ইপা-ইপুশিংনা য়াবিরমখিবা হায়বদি 'পুয়া' ওইবগী ৱাখল্লোন অমদি মিংখনলোন য়াওবা মথক্তা পঞ্জখিবা চৎন-কাঙলোন ওইবশিং অদুনা ইনৌ নৌবা খোন্থোক-খোনশেম্বগা লোয়ননা (খোন) নৌনা থোক্লক্লিবা (থোক) খোনশিং অদুনা (খোন) ইলৈপাক অসিবু নৌনা শেমগৎ-শাগৎপা (শেম) অদুবুনি 'নৌনা খোন্থোক খোনশেন্নগনি' হায়রিবদু। মসিনা ফোংদোক্লিবদি ইপা-ইপুশিং অমদি ইমাই-ইপেন (ইমা-ইবেন) ওইবশিং অনীনা হৌরকঙৈ (হৌলাকহৈ) মতমদগী শীজিন্নদুনা লাকখিবা খোনলৈ-খোনতা চেনবা লোনতা-পুতা ওইবশিং অদু ইলৈচাশিংনা তঙাইফদনা খঙফম থোকই। লোয়ননা মদু খঙদনা ইলৈপাক অসিবু হান্নগী মশক-শক্তম অদুগুম হিংগৎহনবা অমদি শেমগৎ-শাগৎপা হায়বদু কৈদৌঙৈদা ওইথোক্লোই হায়বসি মথক্কী ৱাহন্থোক অসিনা ফোঙদোকই।

ঙসিগী মীলোল (মীরোল) অসিদদি ঈলৈপাক অসিগী 'অপূনবা শক্তম' অমদি লৈলৈপাক ওইবা অনীগী ইৱাই-ইনিং (ইৱাই-ইনিল) পীবা ঙম্বা অদুগুম্বা খোনলৈ-খোনতা চেনবা লোনতা-পুতা ওইবশিং অদু লৈত্রবনি/মাঙহনবীখ্রবনি। হায়রিবা ইৱাই-ইনিং অদুবু পীবা ঙম্বা অদুগুম্বা লোনতা-পুতা অদুবু মশক খঙদবশিং অদুনা হায়রিবা লোনতা পুতাশিং অদুবু শীজিন্নদবা অমদি পানশিনবা তৌদবা অদুনা মরম ওইদুনা এঙ্গল খুদিংমক্তগী হায়বদি পোলিটিকেল এঙ্গল, সোশল এঙ্গল, কলচরেল এঙ্গল, লেজিসলেটিভ এঙ্গল, জ্যুদিসিয়ারি এঙ্গল, এগজিক্যুটিভ এঙ্গল অসিনচিংবা এঙ্গল খুদিংমক্তগী ফনা য়াম্না হোৎনখিবা লৈরবসু ঙসি ফাওবা অসিদা ইলৈপাক অসিগী হঞ্জিনফম থোকপা হান্নগী 'অপূনবা শক্তম' অমদি 'লৈলৈপাক' ওইবা অনীগী শরুক মচেৎ অমা ফাওবা হঞ্জিনহনবা ঙমদরি হায়বসি অচুম্বনি।

মনীং মখা তম্না লৈঙাকচবগী খুদোংচাবা ফংহন্দ্রবা অফা-অপুন নংলবা (ফা) লমশিংনা শেম্বা অপূনবা লৈপাক (লম) হায়বদি 'ফালম' অমগী মনুং চল্লিবা ইলৈপাক অসিগী মীয়াম লৈঙাক্কী মীহুৎনি হায়রিবশিং অসিনা ইলৈপাক অসিগী 'অপূনবা শক্তম' অমদি 'লৈলৈপাক' ওইবা অনী অসিগা মরী লৈনবা করম্বা ৱাখল মচেৎ অমত্তং খনবা ঙমখ্রবগে নৎত্রগা মখোয় অনী অসিগা মরী লৈনবা করম্বা থবক থৌরম অমদি শিনলম-শিন্থা মচেৎ অমতং পাংবা ঙমখ্রবগে হয়বসি অচৌবা ৱাহং অমনি। ঙসি পীরকপা ৱাহংগী পাউখুম-মথং নুমিৎ নোং হেক ঙানবগা লাল্লি হায়না ককথৎকনি। পাউখুম পীরক্ত্রিঙৈদা পীরক্লদবা পাউখুম অদু লাল্লি হায়রিবগী মরমদি মখোয় মশাবু মশক তাক্লিবা মমিং-মমিংশিং, মখোয়না চৎলিবা লমচৎ-শাজৎশিং, শেৎলিবা ফিজে লশিং, চাকচা-য়ুথকশিং, চৎলিবা লৈনিং-লৈশোনশিং অসিনচিংবা ময়ামশিং অদুনা অদুগুম্বা অচুম্বা পাউখুম পীবা ঙমগদবা ইৱাই-ইনিং পুথোকপা ঙমদবা অদুননি। লাল্লি হায়বগী মরম চপ চানা পীগনি। অপেন-পেন্দা, অচুম-অরান হায়বদুদি ইলৈপাক অসিগী ইলৈচাশিংনা লেপচসনু।

মহাক মশাগা পকশিন-ৱাইশিন্নরিবা লোয়ননা মহাক মশাবু মশক তাক্লিবা (আইদেন্টিফাই তৌরিবা) মমিং অদুনা ইপা ইপুশিংগী খোনলৈ-খোনতা চেনবা লোনতা পুতা ওইরক্তবা লোয়ননা ইলৈপাক অসিগী য়েলহৌমীশিংনি হায়বদু খুদক্তা অমদি ইরায় হেক লায়না অতোপ্পদা খঙহনবা অমদি মশক তাকপা ঙম্বা য়েক (য়েন) ওইবশিংবু মশাগী মিং অদুগা লোয়নরক্তবা মহাক অদুনা ইলৈপাক অসিগী মকোক মরূ অমমমনি হায়না থোরক্লগা ইপা ইপু ওইবশিংবু নীংজবা অমদি ইলৈপাক অসিবু নুংশিবা শারিবরা হায়বসিসু হংদবা য়াদবা অচৌবা ৱাহং অমনি। ঐহাক ইশাগী মিং 'শ্যাম' অসি খঙদবা ঐবু পোকপা অপোকপা 'হৈস্নাম তোম্বী সিংহ' না থোনবীরম্বনি। অপোকপা মাগী মরূনা ঐবু তাইবঙপান (তাইপাকপান) মশক খঙহনবীরম্বা অদুগীদমক অপোকপা মহাকপু মতম পূম্বগী ওইনা ইকায়খুম্নজরিবনি। অদুবু মীতৈ-মৈতৈ কাঙলূপকী য়ূম্নাক (য়ুংনাই) খুদিংমক্কী অরোইবদা 'ম' তাবা য়াদে ('ম' তাবা য়াবা য়ূম্নাক খরখক নত্তনা), 'ম' তাবনা ইপা-ইপুগী ৱাহন্থোক চেনবা খোনলৈ-খোনতা য়াওবা লোনতা-পুতা মাঙহল্লি হায়বা খঙখিদবা, অপোকপা মহাক মশাগী মমিং 'তোম্বী' হায়রিবসি অদুগুম্বা লোনতা-পুতা ওইবা 'তোংপি' হায়গদবনি খঙখিদবা, মিংগী অরোইবদা হাপ্পরিবা 'সিংহ' নৎত্রগা 'দেবী' হায়রিবা অনী অসি মীতৈ-মৈতৈ কাঙলূপ্পু মশক তাকপা ঙম্বা নত্তে হায়বা খঙখিদবা, ইলৈপাক অসিগী ভোটর লিষ্টতা য়াওরিবা মিং, য়ূম্নাম অমদি য়েক (য়েন) অয়াম্বসি মীতৈ-মৈতৈ কাঙলূপকী মীশক্না চীফ মিনিষ্টর ওইরিঙৈ নত্তবা তাঙ্খুল কাঙলূপকী 'য়ংমাসো সাইজা' না চীফ মিনিষ্টর ওইরিঙৈ মতমগী লৈঙাক্না লেপ্পীরমখিবা (মীতৈ-মৈতৈদি, মীতৈ-মৈতৈবু, মীতৈ-মৈতৈনা মীতৈ-মৈতৈবু হুং-থি, হুং-থি, হু-থি...) ইলৈপাক অসিগী মহৈলোয়শঙশিংদা তম্নরিবা স্ক্রিপ্ট ২৭কী মমাঙদা য়াওরিবা ꯀꯣ (কোক) তগী ꯑ (অতিয়া/আতিনয়া) ফাওবগী মনুং চল্লিবা স্ক্রিপ্ট ১৮ অসিগী খোনলৈ-খোনতা চেনবা ৱাহন্থোক লৈবা লোনতা-পুতাদা অয়াম্বা ওন্থোকপা য়াই হায়বা খঙখিদবা, মী অমগী য়ূম্নাক (য়ুংনাই) মিং অমদি য়েক (য়েন) মীতোপকীদা হায়রগনা 'clan' হায়রিবা অহুম অসি য়াম্না মরু ওইবনি... ●

[illegible]

[illegible]