সোশল মীদিয়া অমদি মেন্টেল হেল্থ

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

কোভিদ লাইচৎনা মরম ওইদুনা মালেমগী ওইনা মীপূম খুদিংমক মপান থোকপা ঙমদনা তৌফম খঙদনা লৈরিঙৈ, মহৈরোয় কয়া মহৈলোয়শঙ চৎপা য়াদদুনা লাইরিক তম্বা ফংদবা মতম অদুদা ইন্টরনেট, কম্প্যুটর, স্মার্টফোনগী মতেংনা মহৈ-মশিং তম্বদা য়াম্না চাউনা মতেং পাংখি। মীপূম খুদিংমক চৎথোক-চৎশিন য়াদ্রবা, অমগা অমগা উন্নবা ফংদ্রবা, য়ূমদগী মপান থোকপা ঙমদনা লৈরবা মতমদা স্মার্টফোন শীজিন্নদুনা সোশল মীদিয়াগী খূথাংদা মীওই কয়াদা কান্নবা কয়ামরুম পীবা ঙমখি। সোশল মীদিয়া শীজিন্নদুনা উন্নবা ফংদ্রবা, চৎথোক-চৎশিনগী খুদোংচাবা লৈত্রবা মতমদা অরাপ্পা অমদি অনকপদা লৈবা ইমুং মনুংগী মীওইশিং, মরুপ-মপাং, মরী-মতা কয়া পাউ ফাওনবা ঙমহন্দুনা অৱা-নুংঙাই, লৈত-লায়রা কয়াদা মতেং পাংনবগী থৌদোক কয়া লৈখ্রে। অসিদসু নত্তনা সোশল মীদিয়া প্লেটফোর্ম কয়া শীজিন্নদুনা সপোর্ট গ্রুপ শেমদুনা সাইকোলোজিকেল সপোর্ট ফংহনবা ঙমখি। মীওই কয়া অমনা মশাগী প্লেটফোর্মগী খূথাংদা মায় পাকপগী ৱারী নৎত্রগা অনৌবা ক্রিয়েটিভিটি কয়ানা অমগা অমগা মতেং পাংনবা ঙমহনখি। শম্না হায়রবদা সোশল সপোর্ট ফংহনবা, এৱ্যেনেস অমসুং এদ্যুকেশন পীবা অমদি পর্সনেল এক্সপরিএন্স স্যের তৌদুনা কান্নবা কয়া পীবা ঙমখি। অসুম্না অঙাং, নহা, অহল নুপা-নুপী কয়া সোশল মীদিয়া শীজিন্নবগী হৈনবী অমা লৈবা হৌখি। কোভিদ লাইচৎনা তৌফম খঙদনা লৈরিঙৈ কুমজা ২০২৩গী মে ৩দগী কুকি অমসুং মীতৈ ফূরুপ অনীগী মরক্তা অচৌবা কনফ্লিক্ট অমদগী ঙসি ফাওবদা ফূরুপ অনীগী মীওইশিং চৎথোক-চৎশিন তৌবদা অপনবা ওইরি। মীতৈশিংনা লাইফ লাইন ওইরিবা ইম্ফাল-দিমাপুর, ইম্ফাল-জিরিবাম, ইম্ফাল-মোরে লম্বী ফাওদুনা চৎপা ঙমদনা লৈরি। মণিপুরগী মপান্দা চৎকে হায়রবদি ফ্লাইটতা চৎপা নত্তনা অতৈ অতোপ্পা পাম্বে অমা লৈত্রি। অসিগুম্বা ফীভম অসিদা তৌফম খঙদ্রবা তম্পাক্কী মীওইশিং, শুফম-নোম্ফম লৈত্রবা, শেম্থোক লম্বী ৱাৎলবা ককঙাওনরবা মতম অসিদা অঙাংশিং, নহাশিং সোশল মীদিয়াদা ঙাওদুনা লৈরি। দিজিটেল এদ্দিক্সনগী ৱাফম অমা মাঙদা তাদুনা লৈরি।

দিজিটেল এদ্দিক্সন হায়বসি লমচৎ-শাজৎকা মরী লৈনবা লাইওং অমনি। মতম চূপ্পদা হঞ্জিন-হঞ্জিন দিজিটেল দিভাইস মরু ওইনা স্মার্টফোন, কম্প্যুটর, গেমিং, সোশল মীদিয়া শীজিন্নদুনা লৈনীংই। মসিনা মরম ওইদুনা নোংমগী তৌগদবা মথৌদা অকায়বা কয়া থোকহল্লি। পূক্লিং ৱাখলগী ওইবা লাইওং কয়া লাকপগী মরম অমা ওইরি। লৈকায়গী-খুন্নাইগী থবক থৌরম কয়াদা শরুক য়াবা ঙমদে, মী তিন্নবা-লোয়নবা ৱাৎলকই। মতম ঙাইহাক ফংবদা সোশল মীদিয়া য়েংবনা নুংঙাইবা ওইরকই। মসি শীজিন্নদবা মতমদা তৌফম খঙদে। লৈতাবা ঙমদে। তৌগদবা মথৌ থৌওইরক্তে। থবক তৌবদা পূক্লিং চঙবা ৱাৎলি। অশাওবা লোয়নরকই। অনীংবা অপাম্বা অদু ফংনবা হোৎনবদা পামদবা, থোকহন্নীংদবা, তৌহন্নীংদবা থৌওং কয়া উবা ফংলকই। লাইরিক-লাইশু তৌনীংদে। স্মার্টফোন পায়হন্দবা মতমদা কপ্পা, লাওবা, পোৎ চৈ লংখাইবা, থুগাইবা কয়া লোয়নরকই। সোশল মীদিয়া শীজিন্নবা ফত্তে, মসিনা লাইরিক-লাইশু তম্বদা অকায়বা ওইরে খঙলবসু শীজিন্নদবা ঙমদে। তূম্বা-চাবা থৌওইরক্তে। মসিগী লাইওং অসি দ্রগ শীজিন্নবা মীওই অমনা দ্রগ শীজিন্নবা লেপ্পা মতমদা থেংনবা লাইওং অদুগা হীরম কয়ামরুমদা মান্নে। মসিগী মরু ওইবা মরমদি সোশল মীদিয়া শীজিন্নবা মতমদা ব্রেনদগী দোপামিন (dopamine) কৌবা ন্যুরোট্রান্সমিটর অমা থাদোরকই। মসিনা গুদ ফিলিং হায়বদি নুংঙাইবগী ইথিল অমা ফংবা ঙম্মী। মরম অসিনা অদুগুম্বা নুংঙাইবগী অপাম্বা অদু ফংনবা হোৎনবদা সোশল মীদিয়াদগী লাপথোক্লীংদে।

সোশল মীদিয়ানা ঐখোয়দা পীরিবা নেগেটিভ ইম্পেক্টশিং অদু খরগা হেন্না অমুক খঙমিন্নসি। সোশল মীদিয়াদা হৈনরবা মতম চূপ্পদা শীজিন্ননীংবগী ৱাখল লৈরবা মীওইশিংদা ৱাখল লায়না লাকপা য়াই। লাংতক্লবা, ৱাখল পীকথবা, ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নবা, শিনীংবগী ৱাখল ফাওরকপা অমসুং শিজরগে হোৎনবা থৌওং কয়া লোয়নগল্লি। করিগীদমক্তা অসিগুম্বা লাইওংশিং অসি ওইরক্লিবনো? অকোয়বগী ফীভমদা নৎত্রগা ঐখোয় ইশাদা থৌদোক অমা থেংনবা মতমদা নুংঙাইতবা, পেন্দবা, শাওনীংবা, ইকায়বা ফাওবা অমদি মিহুল চোংবা, হুমাং কাংবা নৎত্রগা তৌথোরকপা ঙাঙথোরকপদা অহোংবা কয়া লাকপা য়াই। মসিবু ঐখোয়না ইমোশন হায়না খঙনবা য়াই। সোশল মীদিয়া তোয়না শীজিন্নবা অঙাংশিংদা মখোয়না থেংনরিবা ইমোশন অদু মোনিটর তৌবা ৱাৎপা অমসুং অকোয়বগী ফীভম অদুগা চান্নবা মওংদা এদাপ্ট (adapt) তৌবা ঙমদবা শম্না ইমোশন রেগ্যুলেট তৌবা ঙমদবদগী পামদবা থৌওং কয়া উৎলকপা থেংনৈ। অনীংবা অপাম্বা অদু খম্বুবা তৌদনা খুদক্তা পাঙথোক্লবা হোৎনৈ। হায়বদি ইম্পলসিভ ওইবা বিহেবিয়র কয়া লোয়নরকই। মসিনা মমৈথংদা দ্রগ শীজিন্নরকপগী অচৌবা মরম অমা ওইরকই। সোশল মীদিয়া তোয়না শীজিন্নবা মীওইশিং মী তিন্নবা-লোয়নবা ৱাৎলি। মরম অসিনা মী অতোপ্পগা অফবা মরী থম্বা ঙমদে। নাইতোম তাবা পূন্সি অমা লেনবা হৌরকই। অসুম্না ৱাখল পীকথরকপগী অচৌবা মরম অমসু ওইহল্লি। হিংবগী মহাউ য়াওরক্তে। হিংনীংবা ফাওরক্তে। সোশল মীদিয়াগী প্লেটফোর্মশিংদা য়াওরিবা মচাকশিং অসি শেমদোক শাদোক্লবা ওইবনা য়েংবদা নুংঙাইবনা থল্লবা থৌওং ঙাক্তনি। অসিগুম্বা প্লেটফোর্ম কয়া অদু য়েংদবা নৎত্রগা সোশল মীদিয়া অদু শীজিন্নদবা মতমদা লাংতক্লবা অমদি নাইতোম তাবা পূন্সি অমগুম ফাওহল্লি। মরম অসিনা সোশল মীদিয়া অদুম শীজিন্নদুনা লৈনীংই। ইনখৎলক্লিবা নহাশিংনা সোশল মীদিয়া শীজিন্নদুনা কিহনবা, লক্লবা, শাওহনবা, ইকায়বা পীবা, মী অমগী অরোন-অথুপ, অশোয়বা অরানবা কয়া মীয়ামদা ফোঙদোকপা, ফি থোংদবা ফোটো কয়া উৎথোক্তুনা ব্লেকমেল তৌবগী থৌওং কয়া চথৈ। মসিনা মীওই কয়াগী পূন্সিদা তেমশিংনরি। মরু ওইনা ইনখৎলক্লিবা নুপীমচাশিংদা মখোয়গী তুংগী করিয়রদা অচৌবা শীংনবা অমা ওই অমসুং তুংগী পূন্সিদা অকিবা পোকহল্লি।

সোশল মীদিয়ানা মেন্টেল হেল্থতা পীরিবা নেগেটিভ ইম্পেক্টশিং অসি খঙজিনবগা লোয়ননা সোশল মীদিয়াদা দিপেন্দেন্সি ওইদনবা ঐখোয় করি তৌবা য়াবগে। সোশল মীদিয়াগী কান্নবা কয়ামরুম অমসু মথক্তা পঞ্জখ্রে। মরম অসিনা ঐখোয়না সোশল মীদিয়া শীজিন্নবা পুমথিং থিংনবা হোৎনবদি লানগনি। সোশল মীদিয়া শীজিন্নবগী অকক্লবা মতম অমা পীগনি। নোংমদা পুঙ্খায় অমা নৎত্রগা পুং অমদগী হেল্লোইদবনি। অসুম তৌবনা দিপেন্দেন্সি ওইবদগী ঙাকথোকপা ঙমগনি। মমা-মপা, গার্দিয়ন ওইবশিংনা নেগেটিভ ইম্পেক্ট পীবা য়াবা প্লেটফোর্ম শীজিন্নবা য়াহল্লোইদবনি, কম্যুনিকেশন স্কিল হেনগৎহন্দুনা মী অমগা মী অমগা অফবা মরী থম্বা ঙমহনগনি। তূন্নমদাইদা সোশল মীদিয়া শীজিন্নবা য়াহল্লোইদবনি। পূন্নমক অসিগী মথক্তা হেন্দি লাইফ ষ্টাইল অমসুং হেন্দি লিভিং অমা লৈহন্নবা হোৎনবা কান্নগনি। নোংমগী তৌগদবা থৌরম পরেং অমা য়াৎথোক্তুনা থমগনি। মসি য়াহৌবদগীনা নুমিদাং তূম্বা ফাওবগী থৌরম পরেং ওইগদবনি। তূম্বা মতম, হৌগৎপা মতম অকক্লবা লৈগনি। নোংমদা পুং তরেৎ তূম্নবা হোৎনগনি। মপূং ফানা তূম্বা মতমদা হকচাং খিং-খিং লাওবা, হৈনীংবা, থবক্তা পূক্লিং চঙবা, লাইরিক থুনা ফাগনবা, কাউগন্দবা ওই। মপূং ফানা তূম্বা মতমদা হকচাংগী মরু ওইবা হোর্মোন কয়া থাদোকপা ঙমহল্লি। ব্রেনগী অশোয়বা, অশোনবা মেনখৎপা ঙম্মী। অয়ূক য়াহৌরকপদা ৱাকিং নৎত্রগা ফিজিকেল এক্সর্সাইজ তৌবা ফৈ। মসিনা ব্রেনদা ঈগী খোঙজেল ফগৎহল্লি। ব্রেকফাষ্ট চাবা কান্নগনি। মসিনা ষ্টোর তৌদুনা লৈবা এনর্জি শীজিন্নথোকখ্রবসু রিষ্টোর তৌবা ঙমহল্লি। অয়ূক্তা লাইরিক পাবগী মতম ফংলবদি ষ্টদি অৱর থমগনি। ষ্টদি তৌবা লোইরগা মিনট ১৫-৩০ ফাওবা করি পাখি, খঙলব্রা নৈনগনি। খঙদবা য়াওরগনা মথং খঙনবা হোৎনগনি। স্কুল হল্লক্লগসু করিগুম্বা খরা চা-থক্লবা থৌরাং তৌগনি। ফাষ্টফূদ নৎত্রগা বেকরিগী পোৎ চাদবা ফৈ। অতেকপা, থোংবদা ঙাইরিবা পোৎ চাবনা হেন্না কান্নগনি। মদু লোইরগা পুং অমরোম পোত্থাবা য়াই। মতম অসিদা সোশল মীদিয়া শীজিন্নবা য়াহনগনি। নুমিদাংৱাইরমদা শান্নবা নৎত্রগা অতৈ সোশল এক্টিভিটি খরা থম্বা ফৈ। মসিনা ফিজিকেল ৱেলবিয়িং, মেন্টেল ৱেলবিয়িং, সোশল ৱেলবিয়িং ফগৎহনবদা মতেং পাংগনি। নুমিদাংগী মতমদা লাইরিক পাবগী মতম থমগনি। নুমিদাং চাক চাবা হেক তোকপগা তূমশিনবা ফত্তে। পুঙ্খায় অমদি কান্নহনবা ফৈ। অসুম্না নোংমগী মতম ফজনা শীজিন্নবা মতমদা ফত্তবা লমচৎ, ফত্তবা ৱাখল খন্নবা মতম লৈহন্দে। অসুম্না হেন্দি লাইফষ্টাইল অমা লৈনবা হোৎনবদা চাউনা মতেং পাংগনি। ●

মচু তরেৎকী ফিরাল - ৩২

- হৈস্নাম শ্যাম মঙাং -

মীতৈ-মৈতৈগী য়ূমথোঙ খুদিংদা ইশাংপু (ইশাইফু) লিংনরমখিবা অমদি লৈনিংথৌ ফংপান লাংনরমখিবা অদুগী মতুংইন্না ওইরমখিবা অপুনবা লিংজেল, অপুনবা থৌনা, অপুনবা পাংকন, অপুনবা মিৎয়েং, অপুনবা ৱাখল্লোন, অপুনবা শক্তম অসিনচিংবা অপুনবা ময়াম অদুদি থংৱাইগা মরী লৈনবা ওই হায়বদি 'সোল রিলেটেদ ইন্টিগ্রিটি/সোল রিলেটেদ য়ুনিটি' হায়বদু ওই। হায়রিবা মখলগী ইন্টিগ্রিটি নৎত্রগা য়ুনিটি অদুদি থংৱাই হায়বদুগা মরী লৈনবা ওইবনা মতম পূম্নগী ওইবা, শিবা নৎত্রগা শিথবা নাইদবা হায়বদি 'মৈনাই ৱাই, তাংনাই শম' হায়বা মখলগী ইন্টিগ্রিটি/য়ুনিটি ওই। তন্দনগুম অমুক ঙান, অমুক মুৎ তৌবা মখলগী ইন্টিগ্রিটি নৎত্রগা য়ুনিটি হায়বদুদি ওইদে।

'চীংনা কোয়না পনশাবা, চীংমীনা কোয়না পনঙাকপা' (চীননাই কোননাই পকশাপা, চীনমীনাই কোননাই পকঙাকপা) মখলগী লৈবাক ওই হায়বগীদমক চীংলৈবাক (চীন লৈপাক) হায়না ইপা ইপুশিংনা শৈথারমখিবা 'ইলৈপাক' অসিগী অৱাংবা চীংগী লৈপাক লৈশাদগী হৌরকখিবা মী হায়বদি হৌলকমী/হৌমী (হাউমী) ওইবশিংগী মচা মশু ওইবা মীতৈ-মৈতৈ হায়না খঙনবা য়েনহৌমী ওইবশিং অসিদি হৌরকঙৈদগী হৌনা মহৌশা/মাইহৌশা (নেচর) হায়বদু করিনো খঙনা অমদি মদুবু ঙাক্লা লাকখিবনি, মীনুংশি লৈজবনি, মীয়োক-মীচান হৈবনি, য়োকপী-থাকপী হৈবনি, ঙাকপী হৈবনি, পীনহৈবনি, অতোপ্পদা হান্না লানদবনি হায়বদি এটেক তৌদবনি, অদুবু ঙাকথোক-লান দাবা (দিফেন্স-এটেক) হায়বদুদি লোয়নদুনা লাকচবনি, শম্না হায়রবদা মীওইপাগী ৱাখল খল্লকই, মীওইপাগী লমচৎ অমদি শাজৎ চৎলকই হায়বনি। চেঙ মরূ অমনা চেঙকোক অমা মাঙথোকই হায়বগুম মীতৈ-মৈতৈ মনুংদা চংখিবা ইয়ান ওইবশিং, মপানগী শাফু ওইবশিং অসিনচিংবা খরনা থৌওইনা মীতৈ-মৈতৈবু মাঙথোকপীবগা লোয়ননা লান্না শন্দোকপীবনি।

মীতৈ-মৈতৈ কাঙলূপনা মীওইপা হায়বদুগী ৱাখল খনবা ঙম্নরমখিবা, মীওইপা হায়বদুগী লমচৎ অমদি শাচৎ চৎপা ঙম্নরমখিবা অহুম অসিনা মরম ওইদুনা, শা অমদি শাগী পাঙ্খক (পাংখন) ওইবা মীগী শাপান পানবশিং অদুনদি হৈনজবশিং হায়বদি হুরানবা, মী অমদি থৱাই পানবশিংবু হাৎতোকপীবা, মচিন থিবা, ওইদবা ঙাঙবা, মীগী ময়ূম-মকৈ থুগাইবিবা, মৈ থাদোকপীবা, নুপী ওইবীশিংগী ইকায়খুম্নবা মাঙহনবীবা, মপা-মচা, মচা-মপা, মমা-মচা, মচা-মমা, মবুং-মচন, মচে-মৌপ্পা অসিনচিংবা মশেন য়ূম পানমিন্নবা (হায়বদি য়েক লৌনবনচিংবা), মীগী লমদা শৈদাংদুনা লৈরক্লগা ওনশিন্দুনা মপুবু তাম্থোকপীরকপা, তৌবীমল খঙদবা, থাজবা মাঙহনবা, লৌনম চাউবা, ইকায়বা খঙদবা অসিনচিংবা শানা চৎকদবশিং অসিগী ওন্ন তৈনবা লমচৎ শাজৎশিং চৎলকখিবা মীতৈ-মৈতৈ কাঙলূপনি ।

অৱাংবা চীংগী শরুক্তগী হৌরকখিবা মীতৈ-মৈতৈ ওইবা য়েনহৌমী কাঙলূপ ওইরুবনা অদুগুম্বা চীংগী শরুকশিংদা খুন্দাজবা অদুবু য়াহন্দনবা হায়রিবা চীংশা (চীং মশা) অদুদা য়ূম কৈ শাদুনা খুন্দা লৈতাজববু হান্না শিন্নবা অমদি লৌতুনবা থৌরাং অমগী মখাদা হায়রিবা য়ূম পুম্নমকপু মৈ থাদোকপীবা, মরাল লৈজদবা নুপী অঙাং অমদি অহল-লমন য়াওনা অফং অফংবা মীতৈ-মৈতৈবু হাৎতোকপীবা, নুপী ওইবীশিংগী ইকায়খুম্নবা মাঙহনবীবা, য়ূমশিং অদুদগী লাঞ্জেন্নরক্তুনা মশাগী মরৈবাক মরমদমদা রিফ্যুজি ওইনা রিলিফ কেম্পতা লৈরিবা চীং অমদি তম অনীগী মরক্তা বফর জোন কায়না থমজিন্দুনা মীতৈ-মৈতৈ কাঙলূপ্পা মশাগী হৌরকফম চীংগী শরুকশিংদা চঙবা য়াহন্দরিবা, উমং-ৱামং কোকথোক্লবা মতুং ময়াই কাবা পান্বী (নিশা পান্বী) থাজিল্লকপা লোয়ননা খুল কয়া শেমগৎলকপা, মদুনা মরম ওইদুনা মহৌশাগী অরুম-অয়াং (খল) কায়থরকপা, চাউপোক ওইনা লৈরকখিবশিং অদুনা খুলশিং অদুবু মখোয়গী মপা-মপুশিংগী লমনি হায়বা য়াননবা মখোয়গী লোলদা খুলশিংদুগী মমিংশিং থোনজিল্লকপা, শাহিং-ঙাহিং (শাহিং-ঙাকহিং) চাবশিংগী লম্বীনি লোয়ননা টেররিষ্টশিংগী লম্বীনি মীওইবা হায়বদুনা চৎনগদৌরিবা লম্বী নত্তে হায়বদু খঙহন্নবা আতিনয়া (অতিয়া) মহাক্কী লৈমাইবু মহুৎ শিন্না খঙহল্লিবা (রিপ্রজেন্ট তৌরিবা) মমায় অমদি অতিনয়া (অতিয়া) মশামক্কী মমিৎ অনী ওইনবা নুমিৎ অমদি থা অনীবু মহুৎ শিন্না খঙনহল্লিবা য়েৎ অমদি ওই অনীগী মিৎ অনী হায়বদি মমায়-মমিৎ তাথোক্কনি খঙদবা, লোয়ননা মচিন-মরৈ অমদি ময়া শেংদোক্কনি খঙদবা, নাকোং মখুল অনী, নাতোন মখুল অনী, ঈশিং থোং (ঈশিন থোং) মখুন, অমাংবা ফত্তবা থোকফম মখুন হায়রিবা থোং (থোক) তরেৎ (চীন থারগা) অসিবু মতৌ করম্না শেংদোক্কনি খঙদবা, মশম-মকোই অমদি খুজিন কক্লি খঙদবা, মখোঙ-মখূৎ হামদোক্কনি অমদি ইরু ইশেং তৌগনি খঙদবা, অমাংবা চামথোক্কনি খঙদবা, করম্বা মফমদা মপান-ইপান থোক্কনি অমদি অমাংবা ফত্তবা লৌথোক্কনি খঙদবা, শোঞ্জবা মী কাঙলূপ ওইবশিংদা অকি অখং (টেররিজম) পোকহনবা অদুগুম্বা মখোঙ মরি পানবা কৈগী লম্বী (টাইগর রোদ) শেমজি ল্লকপা, য়ূম মৈ থাবা, মী হাৎপা, নুপীগী ইকায়খুম্নবা মাঙহনবীবা অসিনচিংবশিং অসি পাঙথোকপা য়াবা মখৈ পাঙথোক্লগা মীতৈ-মৈতৈ কাঙলূপ্তা তাইশিনবীবা, মদুদা কনাগুম্বা কনাগুম্বীশিংনা নাকোয়ননা অমদি হকথেংননা শৌগৎপা অসিনচিংবা মীওইপা হায়বদুনদি পাঙথোকপদা হেনগদবশিং অসি শা মরক, ঙা মরক ওইবশিংনা, ঙসিগী মীরোল অসিগী করম্বা মীয়াম-লৈঙাক (দেমোক্রেটিক ফোর্ম ওফ গভর্ণমেন্ট) হায়বদুগী মতমদা করিগীদমক পাঙথোকখিবগে হায়বা ৱাহংগী পাউখুম, অমরোমদনা মথক্তা পঞ্জখিবা তাইপঙ থংৱাই (তাইবঙ থৱায়) হায়বদুগা মরী লৈনবা অপূনবা লিংজেল, অপূনবা থৌনা, অপূনবা ৱাখল্লোন, অপূনবা লিচৎ, অপূনবা শাচৎ, অপূনবা শক্তম অসিনচিংবশিং অসিগী ঈচেল ওইববু ইশা ইশাদা চেলহনবা অমদি থোকহনবা ঙম্নবা লোয়ননা অচৎ-চত্ত থৱায় পানবশিংবু নুংশিবা (নুংশিনপা), ঙাকপীবা, কনবীবা (কনপিপা), তৌবীমল খঙবা অসিনচিংবা মীওইবা হায়বদুদা চেনগদৌবা মতিক (মাইতিন) ময়াই (মাইয়াই) অমদি মঙম (মাইঙম) হায়রিবা অহুম অসি ফংননবগীদমক য়ূম্বানলোনদা য়ূম্ফম ওইবা লৈনিং-কাংলোন হায়বদুগী ঙাননফম অমদি থাননফম ওইবা, ইশাইফু লিংবা (ইশাংপু লিংপা) অমদি লৈনিংথৌ ফংপান লাংপা হায়রিবা অনী অসি করম্বা নিংথৌগী মতমদা করিগীদমক্তা চৎনহনখিদবনো/য়াহনখিদবনো হায়বা ৱাহংগী পাউখুম, অমুকসু হেক্তা হায়রগা চৎকদৌবা ইনগদৌবসু নত্তবা, চৎসু চৎপীদরিবা, অচুম্বা চৎলু, মী হাৎকনু, হুরানগনু, মচিন থিগনু ককাইনা ইদুনা অমদি ফোঙদুনা শন্দোকপা য়াবা অদুগুম্বা মখলগী লাইরিক ককাইদু নত্তবা তৌইগুম্বসুং য়ুংপানলোন্দা য়ূম্ফম ওইবা লোয়ননা তাইপক থংৱাই হায়বদুগা মরী লৈনবা লৈনীং কাঙলোন অমদি লৈনীং লৈশোন ওইবা অশেংবা লৈনীং হায়বদি পূন্না লৈলিং (পুয়া লাইরিক) ওইবশিংবু করম্বা নিংথৌগী মতমদা করিগীদমক মৈ থাদোকখিবনো হায়বা ৱাহংগী পাউখুম - হায়রিবা তোঙান তোঙানবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুমদি চপ মান্নগনি, অমত্তনি হায়বদি মীতৈ-মৈতৈ কাঙলূপ ওইবশিংগী খোঙ্গুনশিং (খোনকুংশিন) চীংলৈপাক ওইবা ইলৈপাক অসিদগী মতম পূম্বগী ওইনা মূথৎলগা ইলৈপাক অসি মখোয়গী খুবাম্নুংদা থম্বা য়াননবনি।

নিংথৌগী লৈঙাক মতমদা মীতৈ-মৈতৈগী খোঙ্গুনবু মূথৎনবা হোৎনখিবা তোঙান তোঙানবা শক্লোনশিংগী থংৱাইশিংনা ঙসিগী মীয়াম-লৈঙাক অসিগী মতমদা কনা কনাগী শক্লোনশিংদা তোংলগা মীতৈ-মৈতৈশিংবু অমুক মাঙননবা শিনবীবগা লোয়ননা মীতৈ-মৈতৈশিংগী খোঙ্গুলশিং মূথৎনবা হোৎনরিবনো হায়বদু - হায়রিবা শক্লোন পুরিবশিং অদুনা চৎলিবা লমচৎ-শাজৎ, ঙাঙথোক্লকপা ৱাঙাঙ-শঙাঙ অমদি পাঙথোক্লকপা থবক থৌরমশিং অদুদগী ইরায় লায়না খঙবনি। ইলৈচাশিংসু খঙজিনবীয়ু। মসিবু খঙহৌদবা হায়বসি ইলৈপাক অসিগী মীতৈ-মৈতৈ ওইবশিংগীতা নত্তনা তোঙান তোঙানবা য়েলহৌমী ওইবশিং লোয়ননা মথক্তা পঞ্জখিবা টেররিষ্টশিং অমদি মখোয়বু শৌগৎপশিং নত্তবা লৈমিন্নরিবা তোঙান তোঙানবা ইলৈচা পূম্নমকশিংগীসু মাঙজবনি। ●

ꯃꯆꯤ ꯑꯣꯏꯕꯒꯤ ꯊꯧꯔꯦꯜꯂꯤ ꯑꯣꯏꯅꯥ -১

ꯑꯣꯏꯔꯤꯕꯒꯤ ꯔꯦꯕꯒꯤ ꯑꯣꯏꯕꯥ ꯑꯣꯏꯅꯤꯕꯥ ꯑꯣꯏꯔꯤꯕꯥ