ইরৈবাক

ইম্ফাল, ওক্টোবর ০২, ২০২৩

কুকিশিংগী লান লেপত্রি

মনিপুরগী পুৱারীগা করিগুম্বা হিরম অমত্তদা মরি লৈনরক্তবা চিন কুকি নার্কো টেরোরিষ্টশিংনা মনিপুরগী য়েলহৌ ফুরুপ মৈতৈশিংগী মথক্তা চত্থরক্লিবা লান অসি লেপত্রি। হৌখিবা মে ৩, ২০২৩ দগী চত্থরক্লিবা লান অসিগী হৌরকফমদি মনিপুরদা পোপি পাম্বী থাবা থিংবা, উমং কোকপা থিংবা অমদি ইল্লিগ্রেন্ট ইম্মিগ্রেন্টশিং তকথোকপগী থবক মনিপুর লৈঙাক্না পায়খৎলুবদগীনি। লৈঙাক্না পায়খৎলিবা থবকশিং অসিনা কুকিশিংদা য়াম্না চাওনা নিংবা কায়হল্লি। মনিপুরদা পোপি পাম্বী থাবা অমদি য়ূম্লোন্নরিবা লৈবাক ম্যানমারদগী ইল্লিগেল ইম্মিগ্রেন্টশিং লেপ্তুনা চংশিল্লকপা অসিনা কুকিশিংনা খুন্দাবা চীংগী দিষ্ট্রিক্টশিংদা মরম চাদনা কুকিগী মীশিং খংহেন হেনগৎপদা নত্তনা কুকি খুলগী মশীং হেনগৎলক্লিবনি। ইল্লিগেল ইম্মিগ্রেন্টশিংগী মীশিং হেনগৎলকপা অসিনা মনিপুরগী ফোরেষ্টকী লমশিং অসি মরু কোকশিল্লকপনি। লৈঙাক্কী মায়োক্তা মতম শাংনদগী থৌশিল–থৌরাং তৌদুনা মখোয়গী পান্দম ফংননবা চত্থরকপা লান ওইবনা খুদক্তা লেপ্তুবনি। লান অসি করম্বা মতমদা লেপকনি হায়বদু খংবা ঙমদ্রি। কুকিশিংগী দিমান্দ অসি মৈতৈ ফুরুপ্না শুকয়া য়ারোই। দিমান্দ অসি ফংবা ঙম্লোই হায়বসিসু মখোয় খংজরিবনি।

চত্থরক্লিবা লান অসিদা নাকল অনীমক্কী মীওই কয়া পূন্সি লোমখ্রে। মীওই কয়ানা অশোক–অপন নংখ্রে। ময়ূম–মকৈ লৈহনদ্রে। কুকিশিংগী ৱাখল্লোন্দদি লান অসিদা মখোয়গী মী লৈতবগী অৱাবা অদুদগী পোপি পাম্বী থাবা য়াহন্দবসিনা হেন্না হকচিন্না লৌরি। হৌজিক কুকিশিংগী লান লোইদ্রিবনিনা মৈতৈশিংনা য়েলহৌ ফুরুপ মৈতৈ অমদি মনিপুরগী অপুনবগী শক্তম কন্ননবা মৈতৈ ফুরুপশিংনা হেন্না খোঙফম চেৎশিনমিন্নবা তঙাইফদে। কুকিশিংনা লান্দারক্লিবা অসিদগী মৈতৈ খুঙ্গাশিংনা খুল ঙাকপগী থৌদাং লৌদুনা লাক্লিবা অসি হেন্না পাঙ্গল শাগৎপা চংই। থা মঙা ফাজিল্লক্লবা লানসিদা সেন্টরগী লৈঙাক্না লান লেপহন্নবা চপ চাবা থবক পায়খৎলক্ত্রবসু মনিপুরদগী চিন কুকি নার্কো টেরোরিষ্ট মরু ফংনা মুখৎনবা ফিরেপ মীয়াম্না লৌমিন্নগদবনি। অপুনবগী পাঙ্গল শাগৎতুনা লান্থেংনরিবসিদা মাইকৈ ওন্ননা চৎখিদনবা হোৎনমিন্নগদবনি। মৈতৈশিংদা লান্দারক্লিবসি কনানো হায়বদু ময়েক শেংনা খংমিন্নগদবনি। ঐখোয় মশেল ওন্সিন্নদুনা ইহৌ হৌদুনা লৈরগদি চিন কুকি নার্কো টেরোরিষ্টশিংনা লান্দারক্লিবা অসি লান্থেংনবদা খুদোংচাদবা কয়ামরুম মায়োক্নরকপা য়াই।

ঙসিগী মণিপুরদা পূক্নিং চেৎপগী তঙাইফদবা

এম রাজাক রহমান

পূক্নিং ৱাখলবু মশা শেংনা থম্বা হায়বসিমক য়াম্না তঙাইফদ্রবনি মরমদি ঙসি খুন্নাই অসিদা পূক্নীং লৈতাদবনা মরম ওইদুনা থোরক্লিবা ফত্তবা ফলশিং অসি কিনিংঙাই ওইবা চাংদগী হেল্লবনি।

হৌজিক মণিপুরদা থোক্লিবা মূরুবা, মীহাৎ-মীপুন, খৎন-চৈনবা অমসুং তংদু লৈতাদবা থৌদোক ৱাথোকশিংসিনা ওইহল্লক্লিবা খ্বাইদগী মিপাইনীংঙাই ওইবা মতৌ, থোকহল্লক্লিবা অকায়বা, অমাঙবশিংগী মরক্তা অমদি ঐখোয় মীয়ামগী পূক্নীং ৱাখলদা পীরিবা চৈনাখোলসিনি। অসুক কুইনা লোইশিনবা নাইদ্রবা লাইবক থীরবা থৌদোকশিংসিনা মশীং য়াল্লবা মীচমশিংদা হকথেংননবু ওইরবসু, নাকোইননবু ওইরবসু শোকহন্দনীংঙাই লৈত্রবনি। অহিং কয়া মিৎশেং খাঙলক্লবা মীয়াম, মরুওইনা ঐখোয়গী নূপী খুন্নাইগী ৱারবা মতৌশিং অসিনা ঐখোয়গী সমাজ অসিদা য়াম্না কিনীংঙাই ওইবা মশক অমা উৎলক্লবনি অমসুং মণিপুরগী তুংলমচৎতা হায়নীংঙাই লৈতনা শোকহল্লগনি।

হৌজিক মণিপুরদা থোক্লিবা খূৎ থোক্লবগী থৌদোকশিংসিগা মরী লৈননা ময়াম্না 'বফর জোন' হায়নবা মফম অমগা খুল্লোন্ননা লৈবা ঙাইহাক লৈতনা নোংমৈ কাপ্লরিবা খুঙ্গং অমগী খুঙ্গা ইমা অমা থেংনরুবদগী ঐঙোন্দা ৱারেংসি ইবগী ঈথিল ফাওরকখিবনি, মরমদি ঙসি মণিপুরদা থোক্লিবা থৌদোকশিংসিনা ইকুই কুইদনা তুংদা ওইহল্লক্কদৌরিবা খুদোংথীনিংঙাই মতৌশিংগী মরমদা খল্লুরগা, মীয়াম চঙদুনা পূন্না মদুবু থিংহৌনবা লৌমিন্নগদবা থৌদাংশিং, মীয়ামগী খোঙফম চেৎতরা য়াদবা অমসুং সাধারন মীয়াম্না পূক্নীং-ৱাখল লৈতানা লৈমিন্নবা য়ানবা অকোয়বা খুন্নাইগী মশক অমা শেমগৎতবা য়াদে হায়বগী তঙাইফন্দবদু ফাওরকখিবদগীনি। কুমসি মে থাদগী থোক্লককখিবা অকিবা ফংলবা থৌদোক কয়ানা মরম ওইদুনা ঐগা উন্নরিবা ইমা অদু, খুল ঙাক্লবগীদমক অহিং কয়া তূমদনা, মিৎশেং খাঙদুনা য়ারেক্লককখিবনা, অৱাবা, অকিবা ফংলবা থৌদোক কয়াশিংগী ৱারী লীনা লীনা, মথন্তা উইথরকখি। ৱারী মখা চৎথনবগীদমক ইতৎতত্তনা ইমাদুবু হৌদোক্লবা তাখি। মণিপুরগী ইজ্জৎ অমসুং অমত্তা ওইবগী মশক ঙাক্লবগীদমক মীয়াম পূম্বনা লৈজবা পূম্বা কৎথোক্তুনা লান থেংন-থেংননা, ঐখোয়না শুকখন খল্লুদবা মওংদা কা হেন্না, পাক-শন্না শোকচিনখ্রবা ঐখোয়গী মীয়ামগী পূক্নীং-ৱাখলবু, ঙসিমক মরা তপ্না, মশা ফনা থমদবা য়াদ্রবনি হায়বসি য়েৎননীংঙাই লৈত্রবা ৱাফমনি।

মালেমগী ওইনা মরম কয়াদগী লৈখাই তাদনা খূৎ থোক্নরিবা ফূরূপশিংগী মরক্তা মী ৫/৫ খূদিংদা মী অমমম হায়বদি চাদা কুন্দি পূক্নীং-ৱাখল শোকচিনবা, মরায় চায়থবগী লায়নাশিং খুদম ওইনা ৱাখল শোন্থবা(ডিপ্রেসন), নুংনাংদুনতা লৈবা অমসুং সাইকোসিসনা নাবা থেংনৈ। অসিগুম্বা ফিভমদা, মী ১০ খূদিংগী মী অমমমদি ময়াই ওইরপ্পা মওংদগী শাথীবা চাং ওইনা, মীয়ামগী কোক্তা ফহনবা ঙম্নরোইদবা লাইমন অমা লৈহীরগদ্রা হায়বগীদমক ডাঃ লেনিননা মিপাইবা পোক্লি। মসিমক হেক ওইরবদি মণিপুরী খুন্নাইদা অহেনবা পোৎলূম অমা ওইগনি অমসুং অসুক লুরবা তাঞ্জাসিদা মদুমক্তি থোকহন্নীংদ্রি।

খ্বাইদগী লুরবা মতমসিদা ঐখোয় পূম্নমক্না ঐখোয়গী নুংগী শক্তিবু মপাঙ্গল কন্না থন্দ্গা লোয়ননা পূক্নীং মোং-হাদনা লৈবা হায়বসি য়াম্না মরু ওই। মসিগীদমক ঐখোয় ইশা-ইশানা পারা খরা হৈনবা তম্বা তাই অমসুং মখাতানা ঐখোয়দা শোক্নীংঙাই ওইদবা শিল্লম খরা হৈবা তাই। মসিগী মতাংদদি, যোগ, পূক্নীং হীরি কোনবা(মেদিতেসন তৌবা) অমসুং নীংশাসোর হোনবগী কায়দা কয়াশিং অসি, ৱাথোক-লান্থোক ময়ামগা কোন্নবা মাঙনীংঙাই ওইবা মতৌশিং অমসুং ৱাখল লৈতাদবা, চরাংনবা কয়াবু মায় পাক্ন্না থেংননবা উপায়নি হায়বসি পৃথিবী পূম্বনা য়ানরবনি। পৃথিবী পূম্নমক্কী থৱায়-হকচাং অনিবু য়াইফ-লম্বীদা লমজিংবিরিবা, আর্ত ওভ লিভিং হৌদোকপা গুরুদেব শ্রীশ্রী রবি শঙ্করনা তাকপি, "পূক্নীং হীরি কোনবা অমসুং নীংশাশোর হোনবগী অচুম্বা কাংলমশিংনা পূক্নীংবু ইঙথনা, মোংহাদনা লৈহনবদা মতেং ওইবদা নত্তনা ঐখোয়বু নুংদগী অঙকপা পাঙ্গল হাপকৎলি।" মহাক্না মখা তানা তাকপি, "পূক্নীংবু মোংহাদনা থম্বা অমসুং ঐখোয়গী নুংগী পাঙ্গল অদু ফংনবগী লম্বীদি ঐখোয়গী নীংশাসোরদা লৈ। নীংশাসোরগী মরমদা মমুৎ তানা খঙলবা অমসুং নীশাসোর চুম্না হোনবগী নিয়ম খরা পরম চুম্না শাজেন তৌরবদি ঐখোয়না অরানবা ৱাখলশিং, পূক্নীং ঈহুলশিংবু লাকশিনবা ঙমগনি, ৱাখল নুংনাংবা হন্থগনি অমসুং মিপাইবা অমসুং নুংশাথীবনচিংবসি পোকহন্দবা ঙমগনি।" "যোগ অমসুং পূক্নীং হীরি কোনবগা লোয়ননা থৱায় অমসুং হকচাংগী ওইবা জ্ঞান তানাব হায়বসি পুন্সিগী অশেংবা মশক খঙবা ঙম্নবা খূৎলায়নি। ৱাফম অসি মণিপুরগী হৌজিক ওইরিবা ফিভমসিদা অমসুং তুং কোইনা য়াম্না কান্নগনি হায়বসি ডাঃ লেনিনগী হীদাক মখল অমনি।

মালেমগী খঙ-হৈরবা মীশক কয়ানা থিজিনবদা, আর্ত ওভ লিভিংগী নীংশাসোর হোনবগী পরম, সুদর্শন ক্রিয়া চাং নাইনা তৌবনা, ময়াম্না 'স্ট্রেস হোরমোন' হায়রগা খঙনবা 'কোর্তিসোল' গী চাং নেমথহল্লি অদুগা অমরোমদা ৱাখল ইঙথবা পোৎথাবা ঙমহন্দুনা নুংনাংবা অমসুং মিপাইবা কোকহল্লি হায়না উৎখ্রে। অল ইন্দিয়া ইন্সতিতুত ওভ মেডিকেল সাইন্সেস (AIIMS) না থিজিনবদা চাং নাইনা সুদর্শন ক্রিয়া তৌবনা শাওনীংবা, নীংবা কায়বা, কল্লক-মীহৌ কয়াবু নাথৈদুনা অশেংবা অচুম্বা ৱাখলগী ঈপোম লাংহল্লি হায়না ফোঙদোকখ্রে। মখা তানা সুদর্শন ক্রিয়া চাং নাইনা তৌবনা হকচাং মাঙনীংঙাই ওইবা কোলেস্ট্রোল (LDL) হন্থহনবা অমসুং হকচাংদা কান্নবা কোলেস্ট্রোল (HDL) গী চাং হেঙ্গৎহন্দুনা অপূনবা কোলেস্ট্রোলগী খল নীংথিনা ঙাকপা ঙমহল্লি হায়রি।

নেস্নেল ইন্সতিতুত ওভ মেন্তেল হেল্থ এন্দ ন্যুরো সাইন্সেস (NIMHANS), বেঙ্গলুরগী অখঙ-অহৈশিংনা থিজিনবদা আর্ত ওভ লিভিংনা তম্বিরিবা নীংশাসোর হোনবগী পরমশিং অসি ৱাখল শোন্থবগী লায়েংদা শীজিন্নরিবা হীদাকশিং অসিগা চপমান্ননা কান্নে, অমরোমদা হীদাক্না হকচাংদা শোকহনবশিংদু য়াওদনা কান্নবা পীবা ঙম্মি হায়রি। সুদর্শন ক্রিয়া পাঙথোক্লবা মতুংদা মীওইবগী থোপ মনুংগী ঈথক-ইপোমশিংদা ইঙথবা অমসুং সীরম প্রোলেক্তিন কাউন্ত (Serum prolactin count) হেনগৎহনবগী প্রমান ফংখ্রে। মসিনা য়াম্না মরুওইনা তাক্লিবদি মীওইবনা মশাগী নীংশাসোরবু লোকশিঞ্জবা, লাকশিঞ্জবা ঙম্লবদি ঐখোয়না পূক্নীং ইঙনা নে-তানা লৈবা ঙম্মি হায়বসিনি।

পূক্নীং চরাংনরবদি, ৱাখল ময়েক শেংদে অমসুং অচুম্বা, মচু তাবা ৱারেপ লৌবা ঙম্লোই। ঙসি ওইরিবা মণিপুরগী মওং অসিদা লৈবাক্কী অশেংবা ওইরক্লিবা ফিভমগী মতুংইন্না ঐখোয় পূম্নমক অচুম্বা, অরেপ্পা ৱারেপ লৌনবগীদমক মিৎকুপ নাহুম শিংনা, শেম-শাদুনা লৈবা তাই। মসিগীদমক্তি ঐখোয়না পূক্নীংবু ইঙথনা, মোং-হাদনা লৈনবগী শাজেলশিং তমদবা য়াদ্রিবসি। আর্ত ওভ লিভিংগুম্বা মালেমগী লূপ অমসুং অতৈ সংস্থান কয়ানা ঙসি মণিপুরগী মীয়ামদা অমসুং হৌজিক হৌজিক রীলিফ কেম্পশিংদা লাঞ্জেন্নরক্তুনা লৈরিবা মীশিংদা করম্না পূক্নীং ফাথদুনা ইঙনা লৈবা ঙম্নবগী মতেং ওইনবা শাজেল অমসুং পান্থে কয়া তম্বিরি। রীলিফ কেম্পশিংদা লৈরিবা মীশিংগী মরক্তা আর্ত ওভ লিভিংগী থৌরমশিং য়াওরুরবা মতুংদগী পূক্নীং-ৱাখল শোন্থনা, শোক্তুনা লৈরম্বা কয়া ফগৎলকপগী পাউ পীরক্লি। গুরুদেব শ্রীশ্রী রবিশঙ্করনা হৌদোকপিবা মালেম থাক্কী স্পিরিচুয়ল লূপ আর্ত ওভ লিভিংগী কৈশামথোং, ইম্ফালদা লৈবা সেন্তরদা **সুদর্শন ক্রিয়া** অমসুং অতৈ কান্নরবা থৌরাং/ থৌরম কয়া মণিপুরগী মীয়ামশিংগীদমক্তা পাঙথোক্লি।

থৌরাং /থৌরমশিং অসিনা চুম্নতগী পূক্নীং-ৱাখল নুংনাংবা, মিপাইবা, অকিবা নেমথহনবতা নত্তনা মীয়ামদা পুন্সিবু হিংনবগী ময়োল ওইরিবা লাইফ-এনর্জী নৎত্রগা প্রানবু নৌহৌনা ময়োল চোংহল্লি, পুন্সিবু হিংবগী ৱাহন্থোক লৈহল্লি। পুন্সিবু খীং-খীং লাউনা থল্লিবা প্রানগী থাক ৱাংনা হেক লৈরিবমখৈ, মীওইবগী হিংবগী অশেংবা মঙাল মায়কৈ খূদিংমক্তা ঙান্না লৈগনি। প্রানগী থাক্ন্না নেমথরবদি পুন্সিদা করিগুম্বা অমত্তদা নুংঙাইবা, খোয়জংবা অমসুং ইচঙ থৌবা পোক্লোই। যোগ অমসুং পূক্নীং হীরি কোনবা (মেদিতেসন)না ঐখোয়গী নুংদা লৈরিবা শক্তিগী হৌরকফম অদুবু লোকচবদা মতেং ওইহল্লি। নোংমদা মিনিত ২০(কুন) খক পূক্নীং চেৎনা হীরি কোনবনা পূং ৮(নিপাল) মপূং ফানা তূম্বগী কান্নবদু ফংহল্লি। ঙসি মণিপুরগী ওইরিবা ফিভম অসিদা তূম্বা-চাবা মফম খঙদ্রবা মীয়ামগী মফমদা মেদিতেসননা মপুংফানা কান্নবা পীগনি।

যোগ, নীংসাসোরগী শাজেল অমসুং মেদিতেসনখক নত্তনা ঐখোয়না চারিবা চিঞ্জাক অমসুং তূম্বগী মওংনসু ঐখোয়গী পূক্নীং-ৱাখলদা থোক্লক্কদবা খুদোংথীবা কয়াদগীসু ঙাকথোকচন বা উপায় অমা ওইগনি। পুন্সিবু অচঙবা মিৎয়েং অমদা পাক-চাউনা উবা ঙম্বগী ৱাখলোন্নসু চৈনা অসি থেংননবা লম্বী ওইরি। "পুন্সিদা খ্বাইদগী মরুওইবসি হিংবা হায়বসিনি হায়বসি ঐখোয়না খঙগদবনি। ঐখোয়না হিংলগদতা তাইবংপানসি লৈবনি। মাঙলমচৎ কয়াদসু তাইবংপানগী অকনবা চৈথেং কয়া, ঐখোয় মীওইবনা থেংনদুনা অমসুং মায় পাক্তুনা লাকখ্রবনি" হায়বা গুরুদেব শ্রীশ্রী রবিশঙ্করগী ৱারোলসি কাউগুমসি।

ঐখোয়না অমত্তা ওইনা খূৎশম্নন্না তৌগবদি, ঙসি ঙসিসিদা নুংগী ওইবা পূক্নীং ইঙথদবা য়াদবা অমসুং মসিগী তঙাইফন্দবদু মীয়ামদা খঙহন্নবা শেমশাবা অমসুং মসিবু থবক ওইনা পাঙথোকপনি। পূক্নীং-ৱাখলদা থেংনরকপা খুদোংথীবা, অৱাবা কয়াগী মরমদসু চিংনবা লৈতনা ফোঙদোকপগী মফম অমসু শেন্বা দরকারনি। দ আর্ত ওভ লিভিং, মণিপুরগী মায়কৈদগী থৌরাং অসি থবক ওইনা পাঙথোকপা হৌখ্রে। দ আর্ত ওভ লিভিং, ইম্ফালনা মণিপুরদা ঙসি থোক্লিবা কাঙলূপ অনিগী মরক্তা খূৎ থোক্লবা অমসুং অতৈ হিংসাগী থৌদোক কয়ানা মরম ওইদুনা পূক্নীং-ৱাখল শোকহনলবশিংবু ৱাখল তাহন্নবা অমসুং মতেং পাংনবগীদমক, Free Mental Health & Anxiety Helpline অমা হাংদোক্লে। মোবাইল নম্বর ৭০০৫৬৫৮৫০৪দা ফোন তৌবিরক্তুনা দ আর্ত ওভ লিভিং, ইম্ফালগা তান্নবগী খুদোংচাবা পীজরি অমসুং অঙম্বা মতেং পাংজনবগীদমক শেম-শাজরি।

ঐখোয় পূম্নমক পূন্না পূক্নীং, হকচাং ইঙনা লৈবা অমসুং ঐখোয়গী অকোয়বদা শান্তি ফংহনবিয়ু হায়না তাইবং মপুগী মফমদা নিমিন্নসি।

পলহৌরবা কাউশিং – ০৫

শরলা

সেপ্টেম্বর ২৫ কী মখা

সেন্দ্রা চীংগী মথক্তা লৈরিবা ৱাইটিং সেট অদুদগী অয়ুক অঙনবদা নুমিৎনা থোক্লককপগী শক্তম য়েংবদুদি সোরা চীংগী মরুমদগী ইনখৎলকপগুম খনগনি। মসিমক্নসু য়াকৈরোল শকপশিংনা ইনুং সোরা তৈরক্লে হায়রল্লিবরা? থাঙ্গা করাংগী চীংনা লোক্তাক ঈয়ায়দুদা লুপ্লি লুপ্লি তৌদুনা লৈরিবা, ঈমায়দা থরো, থারিকথা, থম্বাল কয়ানা লৈশাৎ তল্লিবা, খুলগী ইপা–ইপল কয়ানা লোক্তাক ঈরেলপুংসিদগী নোংমগী লুথুম–লাংথাক তৌদুনা চারা নোংখন্নরিবা, পল্লেম মানবী কয়ানা লুকাই হিগী মথক্তা তোংলদুনা ঈনগী জগোই শারিবশিং পূম্নমক্তু উরুরগা কনাগী থম্মোয়না লোক্তাক ইমাবু খক কাউরোই। য়েংখি য়েংখিবা মায়কৈদা ঈপাক ওইনা উবনা লমদমসিগী অশৈবা কবি খ্বাইরাকপম চাউবনা লোক্তাক্কী মরমদা শৈথারম্বা নীংশিংলকখি।

অরাপ্পা অমদি অনকপদা লৈরিবা অথা–ফুম কয়া থাগী শক্তমগুম কোইরপ কোইরপ কোইনা লৈরিবা, খরনা পুর্নিমা মতুং শিথরকপা থাগী শকফমগুম মচেৎ মচেৎ তৎতুনা লৈবদু অউবা অয়েংবা কনাগী থম্মোয়নুংদা মথুম–মরাং হৌরোইজবগী মরম লৈতে। পলেম মানবী খরনা হিথক্তগী কংফালদা কাখৎলগা মকোকতা লুবাক পুরগা কৈথেল নংনবা খুনিং লৈবাক হেক তাদবমখৈ চৎলিবা কয়াদু ইমুং পুনবা হোৎনরিবনিকো খল্লুবদা ইতোমতা কপ্লিংবা ফাওরকখি। লৈখিদ্রবী অপোকপী ইমানা হিংলিঙৈদা ঐখোয় ময়াম্বু চাউনবা হোৎনবদা খা–রাই হেক খঙদনা অমদা অমুক অমদা অমুক ঙা য়োনবা চৎলম্বদু নীংশিংলকখি। পূন্সি হায়বসি অসুম্না অসুম চৎখ্রগনি, লোইখ্রগনিকো খল্লুবদা থোইদোক্না থম্মোয়নুংদা নুংনাংবা অমদি ফাওরকখি।

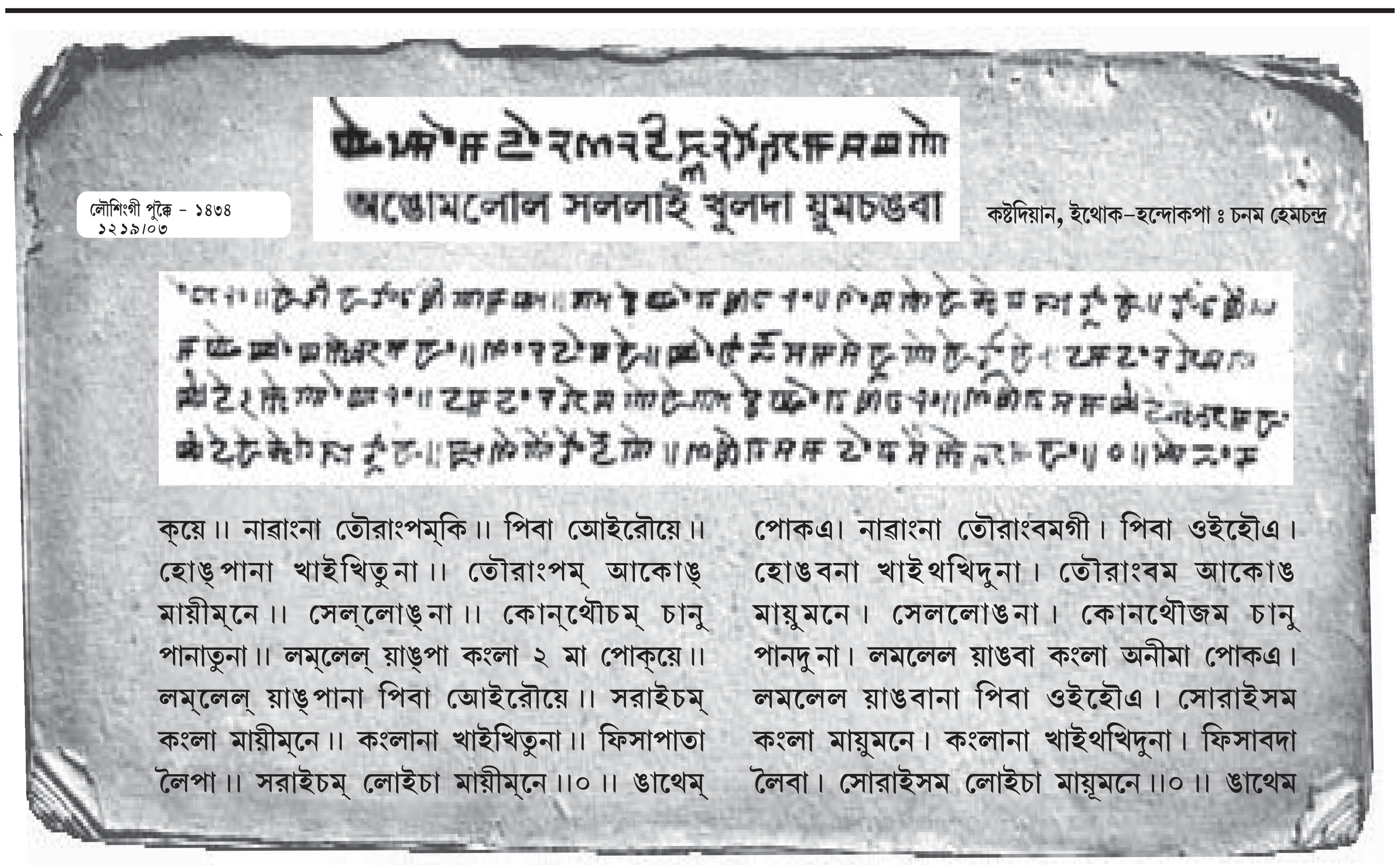
মীওইনা পোকপা খুদিংমক ৱানিংবা কনাসু য়াওদে। নুংঙাইনা লৈনিংই, চৎনিংই, হিংনিংই, অৱাৎপা হায়বদু লৈনিংদে। অদুবু মাগী মাগী পুন্সিদুদা তাইবঙ মপুনা করি করম্না তল্লমকবা হায়বদুগী ৱাখলদি কনামত্তনসু খন্থনরুদে। বিধিনা তল্লম্বা অমা লাক্লগনি হায়দুনা অসুম ফমদুনা লৈথোকপদুনদি করি অমুক কান্নগদৌরি। বিধিনা তল্লম্বদগী কর্ম্মনা কল্লি হায়বমসু লৈরি হায়না অখং অহৈশিংনা হায়নরম্বা লৈরি। চৎকদবা ঐনবু চৎলুদ্রবদি কদায়দগী করম তৌনা পম্থুংদু য়ৌবা ঙমগদৌরিবা? বিঝিনা তল্লমদ্রবসু কর্ম্মনবু লেপত্রবদিজ হোৎনজরুবগী মহৈদি শোয়দনা ফংবা তাবনি। মীওইবা অমা ওইনা পোক্লবদি পুন্সিসিদা চুন–চানগদবা শিনফম নৎত্রগা শিন্থা অমদি লেপ্পা লৈতনা থিজগদৌবনি মশানা। মসি ঐগী অমত্তা ঙাইরবা থাজবীনি।, ঐনা ঐগী পুন্সিবু মমাই চুমজগদৌবনি, লম্বী থিজগদৌবনি, অমদা নত্রগা অমদা ওইরহসু মীয়ামগী মরক্তা তিন্নবা হোৎনবগী তঙাইফদবা থৌগদাং লৈ হায়বসি নীংশিংনিংঙাই ওই। মসিতনি ঐনা পুন্সিগী মঙলান অমা ওইনা খল্লকখিবসি।

ঐনা মোইরাং কলেজদা ওজা ওইনা লাক্লনবগী হোৎনরকখিবশিংদু নীংশিংলুরগা মীওইবা হায়বসি অচুম্বা অশেংবদু খঙহনবগী তঙাইফন্দবসু লৈমাল্লে খনখি। অসিদসু নত্তনা পুন্সি হায়বসি অচৌবা লানফম অমনি হায়বসি খঙখি। মসিমক ঐগীদি পুন্সিগী অকনবা লান্থেং অমগা লোয়ননা চাংয়েং অমা তৌবগা চপ মান্নখি। শিবা নৎত্রগা হিংবা অনীগী লাঞ্জংদুদা পুন্নি পোম্বা ওইখিবনি। উচিন নাচিন্না অসুম থোকউ হায়না লাইবক্তা তল্লম্বদগী ওইরকখিবনি। খঙন–চান্নবা মরুপ–মপাং কয়ামরুম্না শেল কয়া য়াম্না তিংখিবগে হায়না হংনরকপা য়াওখি। ঐবু খংবিবা মরুপ মপাং খরনদি কদাইদগী শেলনো, মাগীদমক শেল পুথোকপীনবা কনাসু লৈতে। অহল–লমন পু–পাং শুনা লৈবা মীওই নত্তে, ইচাগীদমক্তা ঐহাক লৈরিনে হায়দুনা পাম্বোম তিংবিনবা কনাসু লৈত্রবনি হায়না খুম্বীবসু য়াওখিমাল্লে।

ঐসু অসুম খঞ্জিল্লুরবদিগ কনাদনো শাওরুগদৌরিবসি মীওই মপোক্তা বিধিনা তল্লকপনি হায়দুনা ফুম্বংননা লৈবা হায়বদুমক্তি ওইরকখিদে। পুন্সিগী খোঙচৎ হায়বসিদি অৱাবসু থেংনবা তাবনি। মদু কিদুনা চেনগদৌবা নত্তে, থৌনা ফনা মায়োক্লবা তাবনি অসিতনি। অরেপ্পা ৱাখল অমদি লৈখি, ঐগী পুন্সিসিদা থেংনরকখিবা থৌদোকশিংদু অমত্তা চিত্থদনা খঙহনগনি।

ইদিটরদা চেল্লকপা পাউথাং

[illegible]



লমায় অসিদা ফোংলিবা ফিচর আর্টিকলশিংদা পিরিবা মত অমদি লৌরিবা ফিরেপশিং অইবাহায়নৌগীন– ইদিটর