

MAHNI INTHAH (Aven theih a sin)

Dr.C. Hrekima

A tan kawng dang a awm tawh lo. A nun chu a'n thlir kir thin a, zahna leh hrehawmna hlir ni maiin a hria a. A hun kal tawhah tangkaina a nei lo. Mi zah a hlawh lova, hlawh tur pawhin a nung hek lo. Mi ngaihsak a hlawh lova, ngaihsak phu pawh a ni lo reng a. Tuman an hmangaih lovin a inhria a, hmangaih tlak pawh a ni lo reng alawm. Tuna a tawrh pheih hi chu a na em asin! A tân chuan khawvel hi hremhmun a ni berin a hria a, a tân nun ve reng nachhan tur a awm lo. Thi se a tân a hahdamthlak zawk ang a, mi dang tân a thawven thlakin a ring bawh. Mahse han thih ngawt mai chu...Aw, puitu tur han awm hlahu se, a harsatna hriatthiampuitu han awm teh hlahu se...Thihna lo hi kawng dang awm teh hlahu sela aw!

Sawi tur a va la ngah em! Mahse tuman an ngaitla peih lovang. A harsatna hi an tân chuan a nep awm em mai. Miin nep ti dawn viau mahse a tân chuan tuar a har em asin! Mi chak lo, dawihzep, tuar zuau, harsatna su ngam loa tlanchhiat tumah an puh tho ang. Chutianga dem leh nuhsawh tur ringawt atan chuan tu hnenah mah a inpuang theih si lo. Chuti anih ahnu, kawng dang awm hek lo, a tân chuan thihna chu a chawlh hahdamna tur a ni. Chawlh hahdam a mamawh tawh em em si a.

Tichuan, hruihruah chu a la a, a puanhnuai a thukru a, kawmthlang huan chu a pan thla ta a... Mahni inthah (suicide) chu mahni duh thu renga mahni nunna chhat tihna a ni a. Thil awmze nei lo lutuk, thil athlak, tih loh tawp tur angin kan ngai fo a. Kan dem a, kan ngaisang lova. A titu chu mi nêp, mi dawihzep, harsatna hmachhawn ngam loah kan puh a. Mahni inthah chhan leh a tihdan pawh chi hrang hrang a awm. A titu tan erawh chuan an tuarna tihrehna tura kawng an hmuh chhun, awmze nei leh ruahmanna fel tak nena an tih a ni fo. Ruahman lawkna fel tak nena ti an awm laiin rilru so phut laia inngaihtuah nawn hman mang lova ti pawh an awm theih a, thih duh tak tak lem lo, mahse thi ta tho a awm theih bawh. Mahni inthat tam zawk hian nun chakna leh nun thlakhlehna an la nei ve tho a, mahni kutzala thih mai lo deuh hi kawng dang awm se an ti ve a, han inthah mai chu an duhthlanna sang ber pawh a ni bik lo. Mahse an tawrh zawh bak phurritin a delh a, an zo ngang lo \hin a ni zawk.

Engvang nge?

Mahni intihlum chhan sawi tur tam tak a awm a. Rilru lam zirtu hmasate chuan 'mi dang laka thinrimna mahnia seng luta mahni inhuatna avanga thiltih' ni berin an sawi a. Phuba lak nân te, thuneihna lantir nân te, mi dang hrem nân te, mahni inhrem nân te, tlanchhiat nân te, chhanchhuahna beisei avang te, pian nawn leh duh avang te, nun thar bul tan leh duh avangte a ni theih bawh a. Mamawh puhruksak an nih loh avang te, beidawna avang te, tanpui theih tawh loh nia inhriat avang te, nunna leh an hrehawm tawrh inbuk tawh lo lutuka hriat avangte, thil thlir zau theih tawh loh avangte leh hrehawmna a\anga tlanchhuahna duh avangte a ni fo a. Mangang vawrtawp entirna a ni fo.

Mahni intihlum tum zawng zawng hi an hlawhtling vek kher lova, 'Suicide attempts' vawi 8-25 zela vawi khat hi a hlawhtling ang vela chhut a ni a. Tum tawh hlawhtling lo zinga zaa 10 vel chu a hnu kum 10 chhungin an hlawhtling leh tho ang vela chhut a ni a. Hlawhtling zinga 19-24% vel hi tun hma pawha lo tum tawh an ni reng a. Mahni intihlum zinga 45-70% lai hi rilru natna chikhat 'mood disorders' vang a ni a, rilru hlim lo (depression) zinga 15% vel hi mahni an

intihlum thin. Hmeichhiaian mahni intihlum mai duhna rilru an pu ngun zawk a, mahse a taka titu chu mipa an tam zawk zel thung. Naupang aiin puitlingah a tam zawk a, rethei deuh leh hausa deuh zingah a thleng thei a, eng hnathawk zingah pawh a awm thei a, taksa hrisel lohna nasa tak nei zingah leh rilru lam natna nei zingah a sang duh bik.

WHO chuan kum tin mi maktaduai khat vel hi mahni intihlum thin angin a chhut a. America ramah chuan mahni intihlum hi kum tin mi 30,000 vel awma chawhrual a ni a. Thihna chhan lian pui pui zinga a pakuana a tling phak. Mizoramah chuan kum 1999 chhiarpuia a lan danin mi 100,000 thia pathum zel hi mahni intihlum anga chhut a ni a.

Invenna kawng

Thihna rau rauah ven lawk theih tak leh pumpelh theih tak, tanpuina dik leh hmachhawn dan dik a awm phei chuan ven hlawhtlin theih a nih miau avang hian a venna hi khawvel pawhin a buaipui a. Kum tin September ni 10 hi ‘World Suicide Prevention Day’ atan kum 2003 atang khan hman a ni ta nghe nghe a ni.

Mahni intihlum venna kawng sawi tur tam tak a awm a. Hlawm lian deuhin sawi thuak phawt ila :

Hmanraw tihlem : Mahni intihlum theihna hmanrua hi tih tlem a ngai. Mahni intihlum nan hian hmanraw hrang a tam khawp mai a. Ram leh hmun azirin hmanraw hman pawh a dangin hman uar bik pawh a hrang thei. Silai zalenna hmunah chuan silaia inkahhlum a tam a, tur lei mai tur a tamna hmunah chuan tur ei a lar viau bawk. Mahni intihlum nana hmanraw hman theih hrang hrangte hi tihbo leh lak sawn vek a rem lo thei a, chemte leh hruizente hi chu in tinah a awm lo thei lo fo. Mahse mahni intihlum duh awmna bul atang erawh chuan lak bo leh hmuh mai theih loha siam a ngai si.

Ruihtheih thil hman loh : Ruihtheih thil hi mahni intihlumna kawngah a inrawlh tel nasa hle a. Thinrim lai leh rilru puam laia ruihtheih thil hman kan uar hlauh hian kan rilru a tiso zual thei fo a, a chhe ber thlen a awlsam bik fo. Zu leh drugs tihrem / tihlem bakah hmang lo tura inzirtir kan uar a tul a. Mahnia in-damdawi-chawhchawp hi kan sim a ngai. Rilru na leh rilru hah ten inhnem nan leh a chhawk nana hman kan tum thin hian lungngaihna a pawt sei thin. Rilru na hi harhfima tuar hian a dam hma ber zawk.

Rilru hriselna uar : Rilru lam natna chungchanga kan rilru put dan thlak a ngai. Mahni intihlum zinga a tam zawk hi rilru lama harsatna nei an ni fo a. Tanpuina dik an dawng hman lo tlangpui. A chhan tam tak zingah ‘mental illness’ kan ngaihkan dik lo vang a ni thui hle ang. Rilru lam natna nei te hi mi â kan tih tlat avang te, maksak leh danglam riaua kan hriat bik avang te, zahthlaka kan ngaih tlat avang te hian mamawh siin tanpuina an zawng ngam lo thei. Rilru lam natna kan lak thutak tawh loh avang te, enkawlna awm lo emaw, awmze nei loa kan hriat avangte leh dam tak tak thei loa kan ngaih avangte hian a mamawhin enkawlna dik an dawng lo fo bawk. Chuvang chuan nunna kan chan fote pawh niin a lang.

Chhan hrang hrang avanga taksa lam natna chi hrang hrang a awm thei ang chiah hian chhan hrang hrang avangin rilru natna hrang hrang a awm thei. Enkawlna pawh chi hrang hrang a awm a, awmzia a nei thui em em a ni. Mizote hian Pathian thu kan uar hle a. Pathian thu leh khawvel thiamna lak pawlh thiam hi a tul khawp mai. Sual nih inhriatna an neih avang maia Pathian thu hmanga ‘counselling’ duhtawh ringawt hi a tawh loh chang a awm ta fo mai. Counselling ringawtina rilru a thlaktir theih loh chin hrethiam kim mang si lovin kan duh tawkin kan chilh a, mihlim leh tawngtai mi kan ko a, an mamawh dik tak aiin an mamawh nia kan hriatin kan bei

vak fo. Tawngtaina hian engkim tithei mahse Lal Isua ngei pawhin hmanraw hmanga damlo a tihdam kan hmu a, an dam leh dam loh pawh puithiamte entir leh kher tura a tir tho ang deuh khan damdawi lam puithiamte rawn tel hi a Pathian thu lohna a awm lo tih pawm a tha. Taksa lam natna a nih chuan daktawr kan rawn a, kan inentir a, kan tawngtai bawk a. A thawk kawp hi a fuh fo. Rilru lam buaina a awm hian ramhuai a kan puh a, sualah kan puh a, taksa lam buaina a awm chuan sualah kan puh lova, ramhuai hnathawhah kan puh hek lo. Cancer ramhuai hnawhchhuah tum lova thluak buai ramhuai chauh hnawhchhuah kan tum bik hi a fair lo tlat. Rilru hriselna uar leh hmasawn tum hi invenna tha tak a ni. Kan no lutuk te, kan zuau lutuk te, kan tih lam kan ti lutuk te hi kan inenfiah a ngai. Mi rilru hrisel chu a rilru puthmang a puitling (Emotionally matured) tur a ni. Chu chuan a tawh chauha rilru puthmang tihlan thiam te, insum a hun a insum theih te, over lohte a huam.

Thlarau nun dik neih : Thlarau lama piantharna dik kan neih hi invenna tha em em a ni. Miin Pathian pawhna nun dik tak a neih chuan engkimah Pathian nen an tang dun a, harsatna an tawh pawhin Pathian an dem ngawt lova, Pathian an rawn a, tawrh a ngaih pawhin lungawi takin a tuar thiam a. Piangthar chuan ngaihdam theihna a nei a, phuba lak a tum ngai lo. Mahni inthlum chhan langsar tak pakhat chu tu emaw laka phuba lakna rilru a ni fo si. Pathian thu kan lak fuh loh avanga harsatna kan tawh a tam hle. Mizote hian Pathian hi kan hre em em a, hei hian thui takin min veng sa. Thih chakna nei tam tak ka hmuh zingah tun thlenga an la intihlum loh chhan an sawi zin ber chu, ‘Pathian an hlauh vang’ a ni fo. Pathian hriatna nun dik kan neih hi a pawimawh tak zet.

Inzirtir uar : Heti lam hawi inzirtirna kan uar a ngai. Mahse kan sawi tha ngam lova, kan \ih a, kan tim a, sawi chi-ah kan ngai lo fo. Nu leh pa te, zirtirtute, kohhran leh khawtlang hruaitute leh mi tin te hian mahni inthah chungchang hi kan zir ngun a, kan zir belh a, kan inzirtir zel a, a hmachhawn dan kan inhrilhriat zel hi invenna kawng pawimawh tak a ni si.

Lo hriat lawk dan a awm em?

Mi thenkhat chuan, ‘Mahni inthah tum a hriatlawk theih loh’ an ti thin. Mahse a dik vek lo. Chik a, en a, ngaihven chuan ‘warning signs’ hmuh theih a awm fo thin. Heng a hnuai mite hi lo chik ve teh. A then tal kan ven phah hlauh theih takin!

Thil thleng engemaw leh dinhmun inthlak laite hian mahni inthahna risk a sang zual duh viau a. Chhungkhat leh thian hnaite thihna emaw natna khirh tak neih te; nupa inthen, awm hran, innghirngho, chhungkaw buaina te; hriselna tlakhniam lai leh natna khirh tak neih te; hna, chenna, pawisa, nihna, mahni hlutna leh zahawmna hlohna dinhmun hrang hrangte; zu leh drugs hman sual te leh nun hlim lohna (Depression) neihte hian mahni inthah duhna dinhmunah mi a hruai lut thei a.

Mahni inthah duh hial rilru pute chu an rilru puthmangah leh an nunphungah danglamna hmuh tur a awm fo a. Taksa leh rilru na ngawih ngawih an nei thei a. Beidawna, zahna, inthiam lohna, mahni inhuatna, mi tumahin hmangaih lo nia inhriatna, â dawna inhriatna, mi tihnat hlauhna, hlu lo leh \angkai loa inhriatna leh engmah tithei lo (powerless) a inhriatnain an khat a. An nun a hlim lo a, taksa leh rilru a chau a, thin a chhia a, ho teah an thin a rim phut thei. School leh hna lama an ‘performance’ a tlakhniam thei a, mahniin an tal tam a, tun hmaa nuam tih thinte an tuipui tawh lo fo a, sex lama an phurna thlengin a tlakhniam thin. Mahni inngaihsakna a tlakhniam a, hmel a thur a, an pawr a, mut leh ei leh in dan a buai thei.

Mahni inthah tumna lam hawi nunphung hmuh leh hriat theih a awm fo. Inthah tum chhin emaw, mahni inthah lam hawi thil engpawh a awm thei a. Thih chakna leh mahni inthah mai duhna an sawi chhuak chawh a. Ngaihsamna leh engto nei loh riauna an nunah a lang thar thei a.

Thurochhiah siam leh thil neih sem ral pawh an ching fo. Maksak leh hun vak loa mi ‘mangtha’

leh ngawt mai te, hla taka kal bo tura insawi te an ching thei a. ‘Ngaihsak leh buaipui ka ngai tawh lovang’ tih te, ‘Tho leh tawh lo tura mut hilh vang vang ka va’n chak em’ tih te, ‘Ka nun a hlim lo, ka beidawng em mai, ka peih tawh lo,’ tih te, ‘Mahni intihlum te hi Pathianin a hrem ang em?’ tih zawnha zawn te, ‘Thil tha lo deuh titurin ka thinlungah thu a rawn thleng tlet tlet mai’ tih te leh thihna leh a kaihnawih thil tuipei riaute a awm thei.

Engtia lo hmachhawn tur nge?

Mahni inthah tum thu sawi kan hria emaw, chutiang awm anga lang nungchang kan hmu emaw, min rawn pan chawttu an awm emaw a ni mai thei. Engtia hmalaka engtia lo hmachhawn tur nge ni ta ang le? A ven theih an ti tlat si a.

La thutak hle rawh

Mi thenkhat chuan, ‘Mahni inthah tumna sawi chhuak pung pungin an ti tak tak ngam ngai lo,’ an ti \hin. Mahni inthat zaa 75 te hian an thih hma engemaw hun lai khan an lo sawi chhuakin a hriat theihna tur thil engemaw an lo lantir daih tawh. Miin inthah mai a duh thu a sawi chuan ngaihsak hle ang che.

‘Mahni inthah tumte chu mi â an ni mai alawm’ tih ngawt chi a ni lo. Mahni inthat zinga zaa 10 chauh hi rilru buai, mi â han tih theihte an ni. A tam zawk chu mi pangngai, harsatna leh natna dangin a tlakbuak, nun phung dang pangngai tak an ni zawk.

“A harsatna chu a nep ê, han inthah chhan tlak em a ni hlei nem,” tih hi mahni inthate inthah chhan han hriata mi tam tak kam chhuak a ni fo. I thlir dan kha mi dang thlir dan a ni vek kher lo tih hria ang che. A harsatna chu i ngaihdana a len leh tet lam a ni lo va, a khirh leh khirh loh lam a ni lo, a tuartu a tihnat leh tihrehawm dan kha a pawimawh zawk fo.

Tanpuitu tur an au e

‘Mahni inthah tum tawh chu tihtawp theih an ni tak tak lo, han tikhawtlai mah ila, a tawpah an ti nge nge tho,’ tih an sawi hi thudik lo a ni chawk. Enganga thih chak leh thih duh pawh hian nun chakna chhe te tal chu an la nei vek. Chu vanga tun thlenga la dam an ni zawk. An tawrhna tihtawp nana thih daih an duh rualin nuam zawka dam erawh an la duh a, thih aia dam hlawkna leh dam chhan tur tha hriat an la mamawh a, tanpuitu an mamawh a, tanpuitu tur an auhna a ni e.

Chet thuai a ngai

Mahni inthah tumte venna hi muangchan chi a ni lo. Hriat veleha chet chi a ni. Inngaihthah rei hian inchhirna a thlen thei. Mi tam takin tanpuina an zawng ngam lo tih hria la. I lo hauh hrep leh ‘mawl lutuk’ i lo tih emaw an hlau a ni thei a, an chanchin chu tlangthang vak dawna an hriat avang emaw, mi sual nih hlawh dawna an inhriat avang emaw tein an pan hreh thei che. An harsatna kha engemawti zawng tala i puih thuai thuai an mamawh si.

Lo ngaithla ringawt rawh

An mamawh ber fo chu ngaithlatu a ni. An harsatna te, an rit phurh te, an tawrhna te han bun chhuah hawk hawk an mamawh a. ‘Sawi tur dik’ lo hriat a ngai lova, kawm thiam a pawimawh hek lo. I ngaihsak a, i duhsak a, \anpui i peih a ni tih kha i hmelah leh chetziaah a hmuh chuan a tân a tawh thei. Mahni inthah tumte fuih nan, “I va han nep em em ve, chutiang mai maite chu theihngih daih rawh.. ngaihzawng dang neihsan daih la ni mai lawm..i va han sual zawk ve le. I piangthar nange.. hremhmunah i kal dawn asin” ti tein fuih an tum fo. Nep an intih sa avangtea thih duh an ni a, an theihngihl theih loh avanga theihngihl dan kawng an zawna a ni a, sual an nti avanga dam tlak lova inngaia Pathian pawh zah zo lo leh hremhmun pawh hlau thei tawh lo an ni sa fo asin! Thurawn a beisei ber lova, zilhtu leh tehtu a mamawh lo. Dawhthei tak, lainat

tak leh a nihna anga pawmtu a mamawh ber fo.

Zawt hreh suh

“Inthah hial i duh mai elo?” tih hi kan inzawt ngam lo fo. Chutiang zawhna chuan ngaihndan thar a siamsak ang a, a tihphah zawk ang tih hlauh vang a ni thin. I zawh loh paw’n a hre sa vek. I zawh rawih hian i ngaihsak a, i ngai thutak a, a harsatna tak tak leh a rilru puthmang dik tak i hriatpui duh tih a tilang zawk a, a tân a hahdamthlak zawk. Mahse pui duh tak tak chuang si lova ‘in-kal-pelh-pah zawhna’ chi a ni lo thung. Tha tak leh tlang taka a inphawrh a nih chuan engtianga thuiin nge a rilru a siam tawh a, ruahmanna a siam tawh tih zawng zawng hriatpui tumin zawt zui ang che. (How, means, when) Tihdan tur ruahmanna leh hmanrua thlenga a nei fel vek tawh an nih pheii chuan a hmanhmawhthlak hle tih hria ang che. A tul pheii chuan police leh mi dang pawh rawih hreh loh tur. A thinrim mai thei. Thinrim pawh nise a nunna i chhan miau chuan i la lawm zawk ang a, amah pawh a lawm zawk ang.

Malin awmtir suh

A bulah awm tlat ang che. A hmanraw neih tawh lak bo sak la, mahni intihnat theihna hmanraw dang pawh dah bo ang che. Thlahthlam suh aw. Khawvelah hian mal a inti sa em em a, a bulah tumah an awm peih lo tein a ring a. I awm peih a, i pui duh a, dam se i duh tih a hriat hi a tan a tha. Titipui tum reng la. Tawngtir reng rawh. A thinrimna so phut te, a rilru natna te chu a insawi thawl ang a, a dam huai thei.

Thuruk a awm thei lo

Tawrhna leh zahna nasa lehzual a pumpelth duhna chuan, ‘Tumah hrilh suh’ a ti mai thei che a, mahse nun a la thlakhlelhna chuan a thil tum chu nang ngei pawh a hrilh ve thung zawk che a ni tih hrethiam la. A zahawmna a hloh phah lohna tur, mi puitling, amah tanpui theitu leh venpui theitu tur ‘tu emaw’ chu a phalna lain hrilh ngei ang che. Hetiang dinhmun hi a khirh a, mahni maia tuar leh hriatah chuan a rit lutuk thin. Rilru leh taksa a hah a, hun a hek a. Nangmah ngei pawh khan puitu i mamawh dawn asin. Tanpuitu tur zawng ang che. Intihmualphona ni lovin nunna chhan nan a ni tih hria ang che. Chumi avanga a sakechek nazawng hrilh tur tihna a ni lo thung.

Mi thiam an awm e

I theih bak piah lamah a aia thui leh awmze nei zawka pui theitu an la awm ngei ang. Zawng ngei ang che u. An hreh a, an zak a, an duh lo fo thin. Zaidam tak, dawhthei taka nawr an tul fo. Engpawh nise heng zawng zawngah hian amah i duhsak a ni tih hre zel rawh se.

Damna kawng – mi tin mawhphurhna

Mi tin hian engemaw laiin thih chakna kan nei ve chawk thin. Mahse mahni inthat tak hi chu mi tlemte an ni thung. Mahni inthah duh hial maite hian hunin a her liampui leh a thawi dam mai theih hrehawmna an tuar lailawk a ni chawk a, tanpuina dik leh tha an hmuh chuan nun nuam tak an hmang zui thei vek. Mi thenkhat erawh chu damdawi hmanga puih theih an ni bawh. Damna kawng tam tak a awm. Hetiang mite puih leh \anpuina an zawn theihna tur hian nang leh kei hian tihur tam tak kan nei. Mihringte tawrhna tinep a, nun nuam zawk kan hman tlan theuh theih nan hian mawh kan phur vek asin.

Kan thian te, kan chhung te, kan thawhpui te, kan ngaihzawngte leh kan bula mi tupawh mai hi i inngaihsak thar teh ang u. Inchik ila, inngaihven ila, i in-care thar teh ang u. ‘Its his life / his problems, not mine,’ inti mai lovin, hlim taka rei zawk kan nunho theih nan i inhmangaih thar teh ang u hmiang maw le!

Kawmthlang huana thingzar remchangah chuan hrui chu a’n suih a. A hmawr leh lam invalh chu a nghawngah a’n awrh ta a. An in lam chu a’n thlir chho leh vang vang a.., aw, kawng dang a hre

mawlh si lova le! Kir leh rual lah a ni tawh si lo. A thleng thui lutuk tawh. Hreh tak chung chuan a zuang thla ta a.

A chhungte tah hla chu ngaihthlak a va'n hrehawmin zir tur a va tam em! An lungngaih tahna mittui kara an thu chham zozaitte chu a dam lai khan hre hman se chu a heti lo tur a nia le! An hmangaihzia te, a harsatna an lo hriatthiam pui loh avanga an inchhir zia te, an tana a pawimawhzia leh a hlutziat kha lo hrilh hre hman se chu aw... A dam lai khan lo ngaihsak tak tak hman se chu he thihna rapthlak leh mualpho thlak tak hian an inchhungah thla a zar lo tur a nih hi maw le! Mahse an lo inhrechiang lova, an lo inngaihsak tawn thiam lo va, an lo inhmangaih thiam lo a ni. Hmangaih chu an inhmangaih asin!

Chu thihna lungchhiatthlak tak avanga kal khawmte chu zirtur tam tak neiin, lungngai tak si, hma thar lak tum tak siin an haw ta thliai thliai a...

INTHAH I DUH MAW? LO NGAWI LAWK TEH...

A mak lo. I phur kha a rit em a, i zo lo a nih kha. Zak suh. I nep vang leh i chak loh bik vang a ni lo. Kan dem lo che. A tuartu kan ni ve lova, a natzia kan hriatthiam pui mai lo che alawm. Hriatthiam che kan duh a, ngaihthlak che kan inpeih a, puih i ngaia i duh anih phawt chuan pui theitu che an awm asin.

Engmah sawi lo leh tumah hrilh lova i thih daihte chuan tuman kan hrethiam dawn hleinem che. I thih chhan kan inrinsiak ang a, ngaihtuahna tha lo pui pui kan nei ang a, mawi lo deuh deuhin kan hisap ang a. Demtu che an awm ang a, tuar ve atana i duh lohte khan rilru na takin an tuar dawn asin. I chhungte vangah an ngai ang a, thiam lohna nei miah lo chu kan hmu khaw lo zo ang a. A thenin i bialnu / bialpa vangah an ngai ang a, a then pheh chuan sawn i thlak / sawn i pai emaw an ti ang a, 'nau an titla a' te an tizui mai thei che u asin. Chu, mak deuh deuhin, dik lo pui puiin, mawi lo deuh deuhin an sawi dawn che asin! A chhan tal hriat a va tha ve.

I phur a rit a, i tawrh hi a na a, i chau hle ang tih kan ring. I hah em a ni tiraw? Hahchawlh i duh a ni lawm ni? Hahchawlhna hrethiam tur chuan nun a ngai asin! I thih daihte chuan engtingge hahdamna chu i hriatthiam theih si ang?

I rilru a na tiraw? Rilru hahdam i duh a ni lawm ni? Rilru na lova awm i duh a ni lawm ni? I thih daihte chuan engtingge rilru hahdamna pawh chu i hriat ang?

I bialnu / bialpa kha i hmangaih a ni lawm ni? A duh tawh lo chein i hria a, dam chhan tur nei tawh lo maw? Dam chhan tur dang a va tam si ve, han ngaihtuah zau deuh teh! I hmangaihna chuan mahni hma a va sial awm ve?! Kan hmangaihte hlim taka an leng lai hmuhte hi hmangaihtu dik tan chuan hmuh a nuam asin! Chumi hmu thei tur chuan dam a ngai alawm.

Mamawhtu leh hmangaihtu che an awm lovin i hria em ni? Han thlir kual teh. Mi zawng zawng hian an hmangaih hauh lo che tih chu ka pawmpui che, a theih loh. Mahse nangmah mamawhtu leh hmangaihtu, i thih aia thih duh zawk hial tur, i thih aia i nuna lawm leh hlim em em tur an tam asin. I nu leh pa leh unau te, i thiante, i ngaihzawngte kha... Fa i nei tawh em? I fate tan khan khawvela an pa /nu neihchhun i ni asin, i va hlu si em! I thiha an lawm zawk i ring maw?

Han zawt teh! Engahnge i zawh ngam loh? Thutawp siam hma hian thil hi chian kelh law law ila, a huaisen thlak alawm.

En teh,ni a lo chhuak a, thli fim a lo thaw a, vanah chhum a leng delh delh mai. A va mawi em. Khai a, ruah a lo sur ta, ni leh ruah an indona kara chhimbam zam kual nalh em em mai saw i hmu em? Dam man a va awm em!

Han thlir kual teh, hlimna tur a va tam em! I nuna thil pakhat a buai avang khan engkim a buai zo ta vek a ni hleinem. I rilru hahna thil chauh i ngaihtuah a nih kha. Mithiamte chuan, “Kan damchhung nunah hian 90% vel hi chu duhthusamin a kal a, 10% vel hi chu a buai ve thin,” an ti chauh asin. 10% lek chu i thihpui zawk ang maw? Hawh teh, 90% avang zawk chuan i dam dun zel zawk teh ang. Khawvela awm kan ni a, tlem azawng buaina han tawh hi chu a awm lo thei lo tih hi i pawm mai mai teh ang.

Nunna kha nangma inpek em ni? A petu pawh kha a zahawm alawm maw le. Han be phawt teh. Nunna a pek che kha tihtawp mai i duh tih han hrilh teh. A phalna la hmasa lote chuan maw le.. Kha, a ngawih reng kha. Engmah sawi lovin thil a hrilh teuh che a nih kha. I hrethiam lo maw? Lo kal teh, ka lo hrilhfiah ang che.

Lo ngawi lawk teh. Han nghak hrih lawk teh. Tuna tih vut vut nghal kher a ngai hleinem! Darkar 24 han nghak leh hram la, kar khat tal han nghak leh phawt teh. Thihna hi chu a tawpna a nih avangin a hmanhmawh thlak loh reng reng. Thil zawng zawnga beidawn hnu, kawng dang pakhatmah a awm tawh loh hnuah, nunna hian a tlin tawh ngang loh chuan kan thi tho tho. Chutih hunah chuan chelh tum teh mah ila, a ngaihna a awm chuang lo. Chumi hun chu hlim deuhin i nghak mai mai zawk ang aw!

Nangmah ang hi khawvelah tumah dang an awm lo a nia aw! Thil vang hi a hlu tih i hria em? I hlu teh mai a nia! Nangmah la mamawh ngawih ngawih hi an awm ngei ang. Tanpui duhtu che an awm asin. Zak lovin zawng la, pan rawh.