লমদমসিদা পাক শন্না চথরক্লিবা ইল্লিগেল ওপিয়ম পোপি কলটিভেসনদা মীৎয়েং অমা

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

কানি পান্বী Papaver Somniferum, লৈ শাৎপা পান্বী মখল অমনি। মসিগী লৈশক লৈচু অসি য়াম্না ফজবা, পূক্লিং হুনীংঙাই ওইবা লৈ মখল অমনি। মসি মরু (সীদ) হুনবদগীনা মহৈ লোকপা ফাওবসি থা মরিরোম চঙই। কানি পান্বী অসি অশাবা, নোং-চীং তাবা ৱাৎপা মফমদসু হৌবা ঙম্মী। কানিগী মহৈ (Fruit) অসিদগী কানি (ওপিয়ম) য়াম্না লায়না ফংবা ঙম্মী। পোপি সীদ অসি ঐখোয়না চিঙ্গাক ওইনা মওং কয়াদা শীজিন্নৈ। মরম অসিনা কানি পান্বী অসিবু Breadseed Poppy হায়নসু খঙনৈ। মরম অহুমগীদমক ঐখোয়না কানি পান্বী অসি থানৈ। অহানবদা পোপি সীদ অসি লোক্লবা। অনীশুবদা কানি (ওপিয়ম) শুংনবা অমসুং অহুমশুবদা মসিদগী শুংদোক্লবা মখল মখা কয়াগী নার্কোটিক দ্রগ খুদম ওইনা হিরোইন ফংনবা হোৎনবা। মালেমগী ওইনা য়েংবদা ম্যান্মার অসি কানি (ওপিয়ম) খ্বাইদগী হেন্না পুথোকপা অনীশুবা লৈবাকনি। চাওরাক্লা অপূনবা কানিগী চাদা কুনমঙাদি লৈবাক অসিদগী পুথোকই হায়না পানরি। অহানবদদি গোল্ডন ত্রাইএঙ্গল হায়নসু খঙনবা থাইলেন্দ, লাওস, ম্যান্মার লৈবাক অহুম অসিনা শেন্না Ruak অমসুং Mekong তুরেল অনীগী উন্নফমদা লৈবা চাওরাক্লা ৯,৫০,০০০ স্কৱার কিলোমিটর পাক চাওবা চীংগী লম ওইনা তৌবা মফম অসি ওপিয়ম থাবা অমসুং মসিগী পোথোক পুথোকপগী খ্বাইদগী খুদোংচাবা মফম অমা ওইরম্মী। লৈবাক অহুম অসিগী মনুংদা ম্যান্মারগী শরুক্তনা কানি থাবা অমসুং পুথোকপা হেল্লি। চাইনাদা কুমজা ১৯৪০গী লোইরমদাইদা চাইনিজ কম্যুনিষ্ট পার্টিনা পারর পায়রকপগা লোয়ননা ওপিয়ম থাবা, পুথোকপা অমসুং শীজিন্নবা পূম্নমক থিংজিল্লম্মী। মরু ওইনা কুমজা ১৯৪৯গী খ্বাইদা মতম অদুদা বর্ম্মাদা লৈবা Chinese Troupe Kuomintang না কানি থাবা, পুথোকপসি মখোয়না খুদুম চন্দুনা লৈরম্মী। Koumintang Troupe অসিনা ওপিয়ম কলটিভেসনগী থবক অসি ম্যান্মারগী অৱাং থংবদা লৈবা Shan State তা পাক শন্না থাবা অমসুং পুথোকপা হৌরকখি। অসুম্না কানি থাবা অমসুং পুথোকপগী থবক চথদুনা লাক্লি। অদুবু য়ুনাইটেদ নেসন্স ওফিস ওন দ্রগস এন্দ ক্রাইমগী রিপোর্ট অমগী মতুংইন্না কুমজা ২০১৪-২০২০ ফাওবদা কানি থাবা অমসুং পুথোকপগী চাং অসুম অসুম হন্থরকখি। মসিগী মরম কয়ামরুম লৈবা য়াই। অদুবু হেন্না নুংনাংনীংঙাই ওইরিবা ৱাফমদি চহী অনী ২০২১, ২০২২ অসিদা কানি থাবগী চাং চাদা ৩৩গী চাংদা হেনগৎলকখি অমসুং ওপিয়ম পুথোকপগী চাং চাদা ৮৮ হেনগৎখি। মতাং অসিদা UNODC Report অসিনা থল্লিবা চেকশিন ৱাফমদি ম্যান্মারগা লোন্নরিবা থাইলেন্দ, চাইনা অমসুং ইন্দিয়া বোর্দর ষ্টেটশিং অসি ওপিয়ম কলটিভেসনগী হিষ্ট্রি অমনি হায়বা ৱাফম অসিনি।

ম্যান্মারগী চিন ষ্টেটকী টোঙ্গাং টাউনগী অৱাং থংবদা লৈরিবা ইন্দিয়া বোর্দর নক্লবা চীংশাং পরেংদা পোপি কলটিভেসন পাক শন্না থাবা হৌরক্লে। ঙসিদি মণিপুরগী চীংগী লম খুদিংদা ওপিয়ম থাদবা মফম লৈরক্লে। মণিপুরদা ওপিয়ম কলটিভেসনগী ওইরক্লিবা ফীভম অসি ম্যান্মারদগী অসুম শন্দোরকপগী থৌওং অমনি। হৌজিক ওইরিবা ম্যান্মারগী তংদু লৈতাদবা ফীভম অসিনা লমদম অসিদা পাক শন্না ওপিয়ম কলটিভেসন তৌরক্লিবা অসি ইরায় লায়না লাকশিনবা ৱাগদবা অমা শোয়দনা ওইগনি। মরম অসিনা মণিপুরদা ওপিয়ম কলটিভেসনগী ওইরক্লিবা মওং অসি অথুবা মতমদা থিংহৌদ্রবদি ইরমদম মণিপুর ময়াই কাবা পোৎশক কয়াদগী কনবা ৱাগনি। ম্যান্মারদা কুমজা ২০১৪-২০২০ ফাওবদা কানি থাবা অমসুং পুথোকপা হন্থজরবসু শান ষ্টেটতা সিন্থেটিক দ্রগ দল্লিয়ু ৱাই পুথোকপগী থবক্তি শরুক কয়া হেনগৎখি। মসিগী চৈথেং হৌজিকসু ঐখোয়না ফংলিবা অসিনি। নোংমা কাংদনা হিরোইন, ব্রাউন সুগর, দল্লিয়ু ৱাই টেব্লেট মণিপুরদা পুশিল্লকপা লেপ্পা লৈতে। মণিপুরদা কুমজা ১৯৮৪ খ্বাইদগী হিরোইন শীজিন্নবা, ইঞ্জেক্সন তৌবা কয়া থেংনদুনা লাক্লি। মসিনা মরম ওইদুনা IDU শিংগী মরক্তা ঐচ আই ভি ইনফেক্সন তৌবা অহানবা ওইনা কুমজা ১৯৯০দা থেংনখি। কুমজা ১৯৯৭ খ্বাইদা আই দি য়ুশিংগী চাদা ৭০দি ঐচ আই ভি ইনফেক্সন তৌখি। এইদস নারক্তুনা মীওই কয়া পুন্সি লোমখি। নুপী কয়া লুখ্রা ওইহৌই। অঙাং কয়া মমা-মপা লৈতবা হায়বদু ওইখি। হৌজিকসু লাইচৎ অসিগী চৈথেং লোইদ্রি। নহা ওইরিবা মীওই কয়া ওভরদোজ ওইবদগী পুন্সি লোমখি। মালেমগী ওইনা য়েংবদা ওভরদোজ ওইদুনা শিবগী মরু ওইবদি Opioid শীজিন্নবদগীনি। Opioid হায়বদি ওপিয়ম পোপি পান্বীদগী ফংবা Morphine, Codeine পনবা য়াই নৎত্রগনা মসিদগী শুংদোক্লবা পোৎশক খুদম ওইনা হিরোইন নৎত্রগা মসিগা মথৌ মান্নবা সিন্থেটিক হায়বদি লেবোরেটরিদা শুংবা পোৎশকশিং অসিবু Opioid হায়না খঙনৈ। ওভরদোজ ওইদুনা লৈখিদবা খুদিংমক শোয়বদগী (এক্সিদেন্টেল) ওভরদোজ ওইবসু য়াই। নহা ওইরিবা এদ্দিক্ত কয়া অমদি দিপ্রেসন নারক্তুনা শিজরগে হায়দুনা দোজ হেন্না কাপশিন্দুনা মথন্তা শিবগী থৌওংসু য়াওদবা নত্তে। ৱাখল পিকথরকপা, শিনীংবা ফাওবগী মরু ওইবা মরমদি খুন্নাইনা ইন্থোকপীবা, ইমুং মনুংনা থৌশাবীদবা, তুংগী পুন্সি উদবা কয়া অসিনা হিংনীংবগী অপাম্বা লৈরক্তে। অসিগুম্বা খুন্নাইগী ওইরিবা মওং অসিদা ওপিয়ম কলটিভেসন হেনগৎলকপা, ব্রাউন সুগর শুংফম কয়া লিংখৎলকপা অসিনা দ্রগ শীজিন্নবগী মশীং অসুম অসুম হেনগৎলকখিবনি।

হৌজিক ওইরক্লিবা ঈশিং ঈচাওগী মতৌগুম কানি পান্বী থাবা, কানি মরু (সীদ) পুথোকপা, মসিদগী কানি, ব্রাউন সুগর, হিরোইন শুংবা অসিদসু নত্তনা নোংমা কাংদনা ইরমদম অসিদা সিন্থেটিক দ্রগ দল্লিয়ু ৱাই টেব্লেট মরাং কায়না ফংবা অসিনা খুন্নাই অসিগী তুংদা ওইরক্কদবা অমসুং ঐখোয়গী নহারোলশিংগী তুংগী পুন্সি ময়োল য়াওদ্রবা অমগুম কংখ্রগদবা কয়া অসিদগী কনবা ঙম্নবা লৈঙাক্লা ৱার ওন দ্রগস লাউথোকখ্রে। দ্রগ লল্লোনবা মীওই কয়া ফাগৎখ্রে। চৈরাক পীবা ফাওবা য়াওখ্রে। পোপি থাহল্লম্বা খুলগী চীফ কয়া ফাগৎপা লৈখ্রে। মণিপুরদা পোপি থাবগী থৌওং অসি ম্যান্মারদা তৌরিবা থৌওং কয়াগা মান্নবা য়াম্না লৈ। ম্যান্মারদা পোপি কলটিভেসনগী থবক অসি লৌউ-শিংউ তৌবা, লায়রবগী পনখৈগী মখাদা লৈবা শিন্মী, নোংমগী হিংনবা হোৎনরিবা মীওইশিং, শুরগা চাবা মনুং হুনজিনবা চীংগী লমদা লৈবা মীওইশিংনা অয়াম্বনি। পোপি কলটিভেসন অমসুং ওপিয়ম পুথোকপগী থবক অসিদা খৃৎলায় পায়বা খৃৎপু (আর্মদ গেঙ) গী চাওরবা খৃৎ লৈ। অসিদসু নত্তনা অচৌবা শেনফম কয়া থাদবা ঙম্বা মীওই কয়াসু য়াওশিল্লি। অসুম্না লায়রবা মীওইশিং অসিগী খুদোংচাবা লৌরগা পোপি কলটিভেসন অমসুং পোথোক হেন্না পুথোক্লবা হোৎনরি। হৌখিবা চহী খরা অসিদা ম্যান্মারদা তংদু লৈতাদবা, ষ্টেবল ওইবা মীয়ামগী লৈঙাক অমা লৈতবা, শেল থুমগী ফীভম শোকচিল্লকপা, কোভিদ লাইচৎনা শুফম নোম্ফম খঙদবা মতম অসিদা নার্কো টেররিজমগী থবক খঙহেন হেনগৎলকখি। অসিগুম্বা তাল্লক অসিদা ম্যান্মার মচা কয়া ইন্দিয়াগী ঙমখৈ লানশিল্লক্তুনা মণিপুর য়ৌরকখি। মখোয়শিং অসিনা ম্যান্মারদা চথরিবা থৌওং অসিগা চপ মান্ননা মণিপুরদসু চথবা হৌরক্লব্রা হায়বসিনি। মসিদা খৃৎলায় পায়বা খৃৎপু (আর্মদ গ্রুপ) অমসুং দ্রগ লোর্দ য়াওশিন্দুনা থবক অসি পূন্না খৃৎশম্নদুনা চীংগী লমদা পাক শন্না পোপি থাবগী থবক চথরব্রা। মসিগী ওইথোকপা য়াবা মরম খরদি চীংগী লমদা ভিলেজ চীফ খরগী অয়াবা লৌরগা চীংমায় কয়া কানি কলটিভেসনগী থবক চথরকই। ভিলেজ চীফনা লমগী মপু ওইবনা লৈরিবা খুঞ্জাশিংনা করিসু তৌবা ঙমদে। ভিলেজ চীফশিং খৃৎলায় পায়বা কাঙবুনা প্রেসর পীরব্রা অমসুং দ্রগ লোর্দ খরগী থৌইনশিন্দা চথরব্রা হায়বা ৱাহং অসি হংনরি। চহী খরা অসিদা মণিপুরগী চীংমায় কয়া কোকথোক্তুনা ওপিয়ম কলটিভেসনগী থবক চথরকপা অসিদা গভর্ণমেন্ট মেছিনরি অমদি মীয়ামগী মীহুৎশিংনা তুমিন্না লৈশিনবা হায়বসিমক মখোয়গী অশোনবনি। মীয়াম্না চিংনরিবা ৱাফমদি মখোয়সু প্রেসর কয়া লৈরব্রা হায়বসিনি।

লেপ্পা লৈতনা পাক্তক্লনা ইল্লিগেল পোপি কলটিভেসন চথরক্লিবা অসিনা ফোরেষ্ট দিগ্রেদেসন থোকহনবতা নত্তনা লৈজরিবা বাইওদাইভর্সিটিগী শক্তমদা শোকহল্লকপা, অকোয়বগী খল কায়রকপা, নোংজু-নুংশাগী ফীভম হোংলকপা, খুন্নাই অসিগী তুংলমচৎতা ওইরক্কদবা কয়া য়েংলুরগা লৈঙাক অমা লৈরি হায়বগী চপ চাবা থবক লৌখৎহন্নীংই। মীওই কয়া খুন্দারিবা চীংগী লম্বু ভিলেজ চীফ খরগী মিংদা মপু ওইহনবগী থৌওং শেমদোকপা তঙাইফদে। ঐখোয়গী মাংদা তারিবা অচৌবা শীংনবা অসিদি পোপি কলটিভেসনগী ৱাফম ঙাক্তা নত্তে। মরু ওইরিবদি ঐখোয়গী পূক্লিং ৱাখল (মাইন্দ সেট) অসি চুমথোকপা মথৌ তারকই। লমদম অসিদা খুন্দারিবা, লৈমিন্নরিবা ঐখোয় পুম্নমক্কী ওইবা সোসল হেল্থ ফগৎহনবা চঙই। মসিদা মথৌ তারিবসি থোং মান্নবা, ৱাখল মান্নবা, হৌগৎলক্লিবা নহাশিংনা ষ্ট্রেস মপূং ফানা খুদুম চনবা ঙম্বা, অমনা অমগী মতেং পাংনবা, ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নদবা অমসুং মসি ফংহন্দবা, চিঙ্গাক মরাং কাইবা, শুফম নোম্ফম লৈবা, লম্বী থোং ফবা য়াম্নমক মরু ওই। ইনাক খুনবা শেল পায়বা মীওই অমনা অসুম অসুম ইনাক খুনবা হেনবা, লায়রবা অমনা অসুম অসুম লায়রবা, শেল থুমদা চাওনা খেন্নবা লৈবা হায়বসিমক সোসল হেল্থ ফগৎনবা হোৎনবদা অচৌবা অপনবা অমনি। মণিপুরদা চথরিবা ওপিয়ম কলটিভেসনগী থৌওং অসিবু চুম্লিবরা? হৌজিক চথরিবা থৌওং অসিদি গন কলচর য়োকখৎপা, মনি লোন্দরিং হেনগৎহনবা, ইনাক খুনবা অমসুং লায়রবগী খেন্নবা লৈহনবা, থবক শুফম নোম্ফম ফংহন্দবা, লাইফ ষ্ট্রেস কয়া থোকহনবা অমসুং তুংগী য়ূম্বীরেল ওইগদবা নহাশিংদা অচৌবা শীংনবা অমনি। ঐখোয়গী তুংলমচৎ মৃৎখিবা য়াবা থৌওং অমনি।

লমদম অসিদা কানিগী পোথোক অমসুং সিন্থেটিক দ্রগ কয়া মরাং কায়না ফংবা অসিনা লমদম অসিগী মীয়াম্বু ময়াই কাবা পোৎশক্কী ঈপাক্তা ঈরাক্লহনগদৌরে। নহা, অহল, অঙাং, নুপা, নুপী খুদিংমক্তা অচৌবা শীংনবা অমা ওইরে। ঙসিমক লমদম অসিদা চাওরাক্লা অপূনবা মীশিংগী চাদা ২-৩দি দ্রগ শীজিন্নৈ হায়না পানরি। দ্রগ শীজিন্নবা মীওই অমগী পুন্সি নৈনদুনাং য়ংসি। মতম অয়াম্বদা দ্রগ অদু শীজিন্ননীংবগী অপাম্বা ফাওই। দ্রগ অদু ফংনবা হোৎনবনা মহাক্কী লাইনীং ওইরকই; তৌগদবা মথৌ থৌওইরক্তে, খৎন-চৈনবা, হুরান-চিন্থি কয়াদা চেন্নরকপা অমসুং মহাক্কী লমচৎতা অহোংবা কয়া উরক্কনি। মতম খরা শীজিন্নরুরবা মতুংদা দ্রগ অদু তোকপা, ফংদবা নৎত্রগা দোজ হন্থবা মতমদা অৱাবা ফাওই। অহানবা শীজিন্নবদা থেংনখিবা নুংঙাইবা অদু ফংনবা হোৎনবদা দোজ অসুম অসুম হেন্না শীজিন্নরকই। তৌগদবা মথৌ, হৈনরম্বা শাজৎ-লিচৎ, শান্না-খোৎনবদা থৱায় য়াওরক্তে, দ্রগ শীজিন্নবনা মথৌ ওইরকই। দ্রগ শীজিন্নবনা মরম ওইদুনা মশাদা অনা অয়েক য়াওরবসু থৌওইদে, দ্রগ অদু থাদোকপা ঙমদে। মথক্তা পল্লিবা থৌওংশিং অসি দ্রগ এদ্দিক্ত অমগী ওইরিবা ফীভমনি।

তংদু লৈতাবা, নুংঙাইবা খুন্নাই, য়াইফরবা তুংলমচৎ অমগীদমক ঐখোয় খুদিংমক্কী ওইবা ফিজিকেল, মেন্টেল, সোসল, স্পিরিচুএল ৱেল-বিয়িং অমা লৈহনবা তঙাইফদে। মসিগীদমক্তা ঐখোয়না তৌবা য়াবা খরদি Healthy Living, Healthy Lifestyle, Yoga, Meditation, Physical Exercise, অফবা চিঙ্গাক চাবা, তৃম্বা মতম নাইবা, ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নদবা, ষ্ট্রেস মপূং ফানা খুদুম চনবা, অঙাং অমসুং নহাশিংদা লাইফস্কিল কয়া তম্বীবা অমসুং মীওইবা মশেল মরক্তা, কাঙলূপ মশেল মরক্তা খেন্নবা কয়া থোকহল্লিবা সোসল দিটরমিনেন্টশিং অসি খঙদোক্তুনা মেন্টেল হেল্থ ফগৎনবা অমসুং প্রিভেন্টিভ ইন্টরভেন্সন কয়া পায়খৎপা মথৌ তাই। ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৬৩

১) **"খুরোই হাওরা লমলাংতোং"** হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো?

২) **"নঙগা ঐগা অমত্তনি"** মমিং থোনবা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিক্লো অমসুং মসিগী অইবা কনানো?

৩) **"প্রভু! ঐ খৃষ্টমাস য়াওজররোই"** হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো অমদি করম্বা মখলগী লাইরিকনো?

৪) **"অরোইবা শেরেং"** মমিং থোনবা লাইরিক অসিগী ওরিজিনেল অইবা কনানো? লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিকনো অমসুং কনানা মণিপুরীদা হন্দোকপগে?

৫) **"লম্মুক্লরে ঐহাক্তি/মাঙখ্রে, ঐগী লম্বেল।/থাংঙমদরে খোঙ অসি;/কদোমদনো, কদাইনো, চৎকদবা ঐগী লম্বেল/শুক্লবা, মন্নবা, মোৎলবা সীমেত্রি ময়ায়সিদা।"** শৈরেং মতেক অসি মণিপুরগী শক্লাইরবা কবি অমগী শৈরেং লাইরিক্তগী লৌথোরকপনি। কবি অসি কনানো? মহাক্কী করি মমিং থোনবা লাইরিক্কী করম্বা শৈরেংদগী লৌথোরকপনো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম এপ্রিল ১৫, থাংজ নুমিৎকী অয়ূক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা ঈ-মেল **hueiyenliteraryquiz@gmail.com** সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৬২গী অচুম্বা পাউখুম থাবীরকখিবশিংদি

১) থিয়াম রাজেন্দ্র লুৱাং, থাংমৈবন্দ থাও কমপ্লেক্স - (১,২,৪,৫)

২) রাজকুমার গিরীন, পুরানা রাজবারি নোংমৈবুং - (১,২,৪,৫)

৩) তোংব্রম জিবোন, লাংজিং অচৌবা মখা লৈকায় - (১,২,৪,৫)

৪) সীনেদা থিয়াম, চীংমৈরোং মমাঙ লৈকায় - (১,২,৪,৫)

৫) অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ূম, তাওথোং অয়ুংবা ময়ায় লৈকায় - (১,২,৪)

৬) মোইরাংথেম গঙ্গুলি, ককচীং তুরেল ৱাংমা নিংথৌ পরেং - (১,২,৪)

৭) থাংজম প্রেমকুমার, চরাংপাৎ মনীং লৈকায় - (১,২,৪)

৮) মাইস্লাম বুধ, চীংঙামখা মাইস্লাম লৈকায় - (১,২,৪)

৯) থোংগ্রাম রোমেন, কৈরক তোমাল মখোঙ - (১)

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ- ৬২গী ৱিন্নর

রাজকুমার গিরীন, পুরানা রাজবারি নোংমৈবুং (দ্রোদা ৱিন্নর ওইখ্রবা)

লিটরেরি ক্যুইজ ৬২গী শেলগী মনা অসি ৱিন্নর ওইরবা মীওই অসিগী বেঙ্ক একাউন্টতা ওইনা হাপচিঞ্জরগনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৬২গী পাউখুম

১) **"কংলা দায়রী"** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো?
:- অইবা - বী এম মাইস্লাম্বা; লাইরিক্কী মখল- নোভেল; অহানবা ফোঙবা, সেপ্টেম্বর ১৯৯১।

২) **"নুংশিরবা মরুপকী মপাউ"** হায়না মীংথোনবা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং করম্বা মখলগী লাইরিকনো? **:- অইবা - সুধিরঞ্জন মোইরাংথেম; লাইরিক্কী মখল - ৱারীমচাশিংগী খোমজিনবা; অহানবা ফোঙবা ২০০৪।**

৩) **"মৈচাক-মৈৱায়রবা ঈরমদম"** হায়রিবা লাইরিক অসি ওরিজিনেল অইবা কনাগী লাইরিক্তগী মণিপুরীদা কনানা ত্রান্সলেসন তৌবগে? **:- ওরিজিনেল লাইরিক্কী অইবা - নৱাব রায়; মণিপুরীদা হন্দোকপা - ইবোহল সিংহ কাংজম; অহানবা খৃৎনম ২০১৭।**

৪) **"চীংলোনগী ৱারী শীংবুন"** হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো?
:- অইবা- চিরোম রাজকেতন; লাইরিক্কী মখল - ফুঙ্গা ৱারীগী খোমজিনবা; অহানবা ফোঙবা জন্যুৱারী ২০০৭।

৫) **"মোৎলবসু মোৎনা নমথীরবসু নমথীনা/নুমিদাংগী লংলবা থাবলদা নৎত্রগা থামন্নবা অহিংদা/ট্যুব লাইটকী লুপা মচুগী মৈঙালদা/নম্বুল তুরেলগী দৃশ্য শাথীনা ফজৈ!"** শৈরেং অসি অইবা কনাগী করি লাইরিক্তগী লৌথোরকপা শৈরেংনো? **:- অইবা - থাংজম ইবোপীশক; লাইরিক্কী মমিং - লমজেল; লৌথোরকফম শৈরেং মমিং - নম্বুল তুরেলগী তোর্ব্বান্দা; অহানবা ফোঙবা ২০১৫।**

ইশাগী পোথোক্লা হিংলিব্রা, মীরমদগী পুথোরকপা পোথোক্লা লৈরগা হিংলিব্রা?

(লৌ উবা হেক লোইবগা হাঙলিবা লৌবুক অশংবা মনা-মশিংনা শংহল্লসি, ঈশিং ৱাবা মফমশিং পুখ্রি তৌদুনা ঈশিং য়োকশিল্লসি।)

— মুতুম শান্তি —

ঙসি মায়কৈ কয়াগী নুমিৎ খুদিংগী চান্নবা পোৎলম কয়া য়োনবা ইম্ফাল খ্বাইরম্বন্দ কৈথেলদা ওইরি।

লমদমসিগী ইশাগী পোথোক করিবু উরিবগে? তশেংনা মীৎনা উজবা খরদং পঞ্জরবদা - ১) মরোয় নাকুপ্পী, নপাকপী, ফদিগোম, ২) শীং, ৩) লৈবাক্লা শাবা চফু অসিনচিংবা চহী চূপ্পা লেপ্তুনা পুথোক্লি, য়োল্লি। মতমগী মতুংইন্না কোবি, আলু, হৱাইথরাক, কোলি হৱাই, খামেন, খামেন অশিনবা অসিনচিংবা পুথোক্লি। অয়াম্বা ঐখোয়না পুথোকচরিবা মনা-মশিংশিং অসি চৈরাওবা হেক লোইখিবগা কৈথেলদা উরবোই। মপান্দগী পুশিল্লকপনা য়োল্লি। খ্বাইদগী পাম্মুজরিবা অমনা আলু অবের চাইবী মীৎঙাংবী মহাউ য়াম্না লৈবা অলু মখল অসিনি। পোথোক মরাং কায়না পুথোক্তবনা চহী অমদা থা ২/৩ কৈথেলদা য়োল্লিবসিনা লোইরে। মমলসু য়াম্না তাঙলি। আলু অসি কেজি অমদা লুপা ৮০দগীনা ১০০ ফাওবা য়োল্লি। য়াম্না হাউবনিনা তাঙলবসু তাঙনা মীয়াম্না লৈনরি। ঐনা আলু অঙাংবীসিবু য়োল্লিবীশিংদা হংই, কেজি মঙা থাবদা আলু কয়া ফংবগে? মখোয়না হায়, কেজি ২৫/৩০দি থোকই। ঐখোয়গী লৈবাক লৈহাওগা চান্নবনা য়াম্না থোকই। শেন্দোং য়াম্না ফংই। লৌ শঙম অমা ফানা থাবদি য়াওদে। মী অমনা ফৈদোম ৫/১০/২০ অসুম্না খরখক থারি। মনা-মশিং থাবীরিবা লৌমী ইচিল ইনাওশিংনা মীনা পাম্বা অতাঙবা পোৎ খনগৎতুনা থাবীয়ু। য়াম্না পাক্লা চাওনা থাবীদুনা শেল য়াম্না লাক্লবগী লম্বী শেন্বীয়ু। ইত্থোল কোয়বগী অৱামল, হুমাংমল লেম্না মাঙদনবা হোৎনবীয়ু। পোৎ তাঙবনা অয়োনবগীদি নুংঙাইরিবনি। অহোঙবা পোৎতি য়োনবদা মমল য়াওদে। মীয়াম্নসু পাম্নবা আলু অবের চাইবী, মীৎঙাংবী অসি তোপ তোপ্পা মহাউ লৈবা আলুসি চহী চূপ্পা কৈথেলদা য়োল্লবদি অরৈবসু-অয়োনবসু কান্নমিন্নগনি। অমনা চাইরেন চফু হায়না খঙনরিবা লৈবাক্লা শারগা মৈ ইক্তুনা য়োনবীরিবা অসি ঐখোয় ইশাগী পোথোক অশেংবনি। মীতৈ ঐখোয়গী ধর্ম্মগী লাই খুরুম্বদা মখল কয়া থোক্লা শীজিন্নৈ। ইমুংদা শীজিন্নবা মখলশিংদি - চেঙফু, ঈশিং পুন, কম্বী, কেগাম, গমলা, চফুমচা, অচৌবা অসিনচিংবা কয়ানি।

চেঙফু লৈবাক্লা শাবসিগী কান্নবসি চাননবা চেঙ থম্বা মতমদা লৈবাক্কী ইনিল চুপখৎপা ঙমদবনা চেঙ কুইনা থম্লবসু করিসু অকায়বা লৈতে। অদুবু চাওখৎলবনি হায়দুনা মীগী মপোৎ সিলভর, পীপ্রাইনা শাবা চেঙফু খক্তা শীজিন্নবনা চৎনবী ওইরক্লি। চেঙ ইনিল লৈবা হাপ্পুরবা তীল মচা মচা ময়াম অমা চেঙফুল্লী চেঙদা য়াওই। মমাঙঙৈদদি ফৌরাদা ফৌ কংনা ফৌরগা শুম্বলদা খৃৎনা শুদুনা চানরম্মী। মিল মশীং য়াম্লমদে। হৌজিক্কানদি ফৌসু ফৌনদ্রে। লৌবুক্কী ফৌ হেক পুরকপগা মিলদা পুরগা তক্লগা চাবা চেঙ অদুদি চগেমদসু অয়াম্বা চৎখ্রে। চাক চাবদসু হাওত্রে, থোংবদসু নুংঙাইত্রে। মসি চাওখৎলকপগী খুদমনি। মীগী মপোৎসু ওইবা, মমলসু তাঙবা, অফবসু ওইদবা, করিনো ঐখোয়না হিংলিবসিবু। অসুক ফম্বরা ঐখোয়গী ইশাগী ইপোৎ হুন্দোক্লগা মীগী অরং-অরাক্তা ঙাওরিবা ঐখোয়নি।

ঈশিং পুন - লৈবাক্লা শাবা থক্লনবা ঈশিং য়োক্তুনা থম্লবা পাত্র অদুবুনি। কালেনগী শারবা নুংশাগী মৈচাক খাংবদা ৱারবা মতমদুদা পুনদা য়োকপা ঈশিং থকপদা ঈংবদা নত্তনা হাওবা মহাউ অদুবু হুন্দোক্লগা ৱাটর ফিল্টর মখল কয়ামরুম লৈদুনা মীরমদা শেল পীথোক্লি। লায়রখ্রবা লৈবাক অসিনা মীগী মপোৎ অসুক য়াম্না পাম্না শীজিন্নরিবসিবু করিগীনো?

মমাঙঙৈদদি লুহোংবদা লৈবাক্লা শাবা পোৎলমশিংনা অউনপোৎ ওইনরম্মী। কৈথেলদা থায়নদগী চফু য়োনফম হায়না মমিং থোন্দুনা থম্বীরম্লবা পোৎফম, লাই খুরুম্বদা শীজিন্নবা পোৎলম খরা নত্তনা য়োনবা, লৈবা উখিদ্রে। ঐখোয়গী পোথোক্লা শিথরক্লি, মীরমগী পোৎনা হেন্না লৈদুনা শীজিন্নরক্লি। মসি অফবগী খুদমদি নত্তে। তুংগী ৱাখল খন্দবগী চাউরবা ইরাল ওইরক্কনি। মীরমদা শেল পীথোকপনা ঐখোয় লায়র-তানবগী খোঙচৎ ওইরক্লি।

ঙসিগী অঙাংশিংনা শুক, শুম্বল, য়াংকোক, থুম্মোক, ফৌরা, লৈবাক্কী চেঙফু, ঈশিং পুন অসিনচিংবা কয়াসি মশক-মওং-মতৌ অমত্তা উদ্রবনিনা খঙলরোই। হৌজিক শীজিন্নরিবা চেঙফু, প্লাষ্টিক্লা শাবা ৱাটর ফিল্টর কয়াদগী চাবা থকপদা হকচাংদা হু চেনবা লায়না কয়া ওইরকপসু য়াই খঞ্জে। ইশানা ইশাগী পোথোকপু য়োকখৎমিন্নরসি।

ঐখোয়না ময়েক শেংনা পোথোক ওইনা পুথোক্লিবা মরোয় নাকুপ্পী উৎসবতা এঞ্জাং মথেল ওইনা মরোই-বোরি-থাংজিং থোংদুনা মীয়াম্না পামজনা, হাওনা চানরি। ঙা য়াওদবা উৎসবতা মরোয় থোংবা য়াওদবা য়াদে। উৎসবকী এঞ্জাং মথেল খুদিংমক মরোয় নাকুপ্পীগুম ঐখোয়গী পুথোকচবা পোথোক ঙাক্তা ওইরবদি করিগী অসুম্না হিংগনি। উৎসব অমদা মথেল ১৫ য়ামদ্রবদা, মথেল ১০৮ কৎপসু য়াওরি। মীগী মপোৎ লৈরগা উৎসব চাউনা কৎপদি মহয় ফংলোই। থবক্তি শুনীংদে, উৎসবতি চাউনা কৎলিবা লমদমসিগী পুন্সি মহিংনি। শেন্বীবা মপুনা পান্নদি অচাওরম কাদুনা কৎপদু নত্তে। চাক্লুক্তা চাক এঞ্জাং ময়াম হুন্দোকপসু কয়ানি। উৎসব চাবা হৈতবা, পাম্মুবা খঙদবা মীওইশিং চাবা য়াওবীদবনা ফৈ। মীয়াম মমাঙদা করম্না চাক চাগনি খঙদবসু য়াম্না ইকায়নীংঙাইনি। চাক এঞ্জাং য়েল্লিবা বামোনসু চারিবদুনা পুক থল্লকপা অৱাৎপা হাপ্পদা খৃৎ চাওবা (য়াম্না হাপ্পা) য়াদে খঙবীগদবনি। থবক খুদিংমক্তা চেকশিনসি, ঐখোয় লায়রবা লমদমনি। চহী চূপ্পা মতম নাইদনা ফংলিবা মরোয় নাকুপ্পী, নপাকপী, ফদিগোম অসিনা চারিবা এঞ্জাং খুদিংমক হাওহল্লি। হেন্না পুথোকপীদুনা শেন্দোং য়াম্না ফংবীয়ু।

শীংগী পোথোক্লা লমদমসিগী শেন্মীৎলোন ফহল্লি। চহী চূপ্পা মীয়ামগী কৈথেলদা লেপ্তুনা লৈবা ফংলিবা ঐখোয়গী পোথোকনি। চাবা কোন্নজবা অমদি মপান্দা য়োনবা ঙম্বা হায়বসি চাউথোকচনীংঙাইনি। লৈবাক লৈহাওদা করম্বা পান্বী থাবদা পক্লবগে য়েংথোকপীবগা লোয়ননা কান্নগদবা, শেন্দোং লৈবা পান্বীশিং থাসি। মতম মাঙহনবা য়াদে। মাঙখিবা মতম অমুক লাক্লরোই। হন্দক মালেমগী ওইনা কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎ লাকপা মতমদা য়ূমথোঙ খুদিংগী শীং ফুৎতুনা থক্লখি। ইশাদি হান্নদগী শীং ফুক্তুনা থকপগী হৈনবী লৈরকই। হৈক্রু শুরগা ঈশিংগা য়ান্নরগা মহীসু থকচৈ। ঙসি ফাওবা কোক চিকপা ফাওবা খঙদে। লায়না অমত্তা লৈজদে। ঐখোয়গী লমসিদা নেচরনা পীবিরবা পোৎলমশিং খঙদোকমিন্নদুনা য়োকখৎসি। শীংনা মীওইবা ঐখোয়দা ক