মে ৩১, ৱর্ল্ড নো টোবেকো দে

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

চহী খুদিংগী কুমজা ১৯৮৭তগী লেপ্পা লৈতনা মালেমগী লৈবাক খুদিংমক্তা মে থাগী অরোইবা চৈচৎ ৩১ অসিবু 'ৱর্ল্ড নো টোবেকো দে' হায়না থৌরম পাঙথোক্তুনা লাক্লি। হীদাক মনা (টোবেকো) শীজিন্নবা ফত্তে হায়বা মালেমগী মীপূম খুদিংদা খঙহন্নবগী অখন্নবা লৌখৎপা থৌরাং অমনি। লমদম অসিদসু চহী কয়াগী মমাঙদগী হীদাক মনা শীজিন্নবগী চৎনবী লৈরম্মী। খুন্নাইগী চৎনবী অমা ওইনা অহল ওইরবশিংনা মরু ওইনা মপূ-মবেন, মনেম-মকুশিংনা খুদোং হান্দুনা হীদাকফু থকপগী চৎনবী লৈরকই। ২০শুবা সতাব্দিদা টোবেকো কম্পেনিশিংনা হীদাক মনাগী পোথোক কয়া পুথোরকপগা লোয়ননা চুরুট-বিড়ি শীজিন্নবগী চাং ৱাংখৎলকই। ধর্ম্মগী ওইবা থৌদোক-ৱাথোক, দেব-কর্ম্ম, খুন্নাইগী থবক থৌরম কয়াদা চুরুট-বিড়ি য়েনবা, থবক শূফম নোম্ফমদা হৈথা-পোৎথা মরক্তা চুরুট-বিড়ি য়াওবা অদুম চৎনরকই। মসি শীজিন্নবগী ফত্তবা করিনো খল্লুবা লৈতে। তাকপীনবা মীসু ৱাৎলি। কুমজা ১৯৬০গী মতমদা ইন্দিয়ন টোবেকো কম্পেনি (আই টি সী) না মসিগী পোথোক Cigarette চৎননবা হোৎনবদা য়াম্না এত্রেক্টিভ ওইবা মওংদা এদভর্টিজমেন্ট কয়া চত্থরকপা মরম্না নহাশিংগী মরক্তা মরু ওইনা মহৈরোয়শিংনা চুরুট শীজিন্নবগী চাং খংহেন হেনগৎলকখি। মখোয়গী লমচৎ শাজৎতা অমদি মহৈ-মশীন তন্নদা অকায়বা পীরকপতা নত্তনা এদল্ট হায়বদি মপূং ফানা চাওরক্লবা মতমদসু চুরুট থকপগী হৈনবী মখা চত্থবতা নত্তনা অতৈ মখল কয়াগী ময়াই কাবা চীঞ্জাক চাবা হৌরকপগী মরু ওইবা মরম ওইরি।

ইন্দিয়ন কাউন্সিল ওফ মেদিকেল রিছর্স (আই সী এম আর) না হীদাক মনা শীজিন্নবনা থোকহনবা হেল্থ হজার্দকী মরমদা খঙহনবা লৈরবসু হীদাক মনাগী পোথোক কয়া মার্কেটতা ফংবা হেনগৎলকই। খুদম ওইনা চুরুট-বিড়ি, খৈনি, জর্দা, জর্দা পান মসালা অসিনচিংবা। হীদাক মনাগী পোথোকশিং পুথোকপা অমদি য়োনবা থিংবা ঙমদবগী অচৌবা মরম অমদি টোবেকো ইন্দষ্ট্রিদগী কারকপা অচৌবা রেভন্যুগী শেনফম অমদি মীওই লিশীং চা কয়াদা পীরিবা এমপ্লোইমেন্ট ওপোর্চুনিটিজ পনবা য়াই। অসিদসু নত্তনা এক্সপোর্ট তৌবদগী ফংলকপা শেনফম কয়া অদুনা ইন্দিয়াগী ইকোনোমিদা চাউনা মতেং পাংলম্মী। অদুবু হেন্না চেকশিন্নীংঙাই ওইবা ৱাফম অমদি টোবেকো অমসুং মসিগী পোথোকশিং শীজিন্নবদগী ওইরকপা অনা-অয়েক, মসিবু লায়েংনবা হোৎনবা অমসুং হীদাক লাংথক লৈবদা অচৌবা শেনফম অমা চৎলি। মসি শীজিন্নবনা লায়না কয়ামরুম থোকহল্লি। ক্বালিটি ওফ লাইফ হন্থরকপা, বর্দন ওফ দিজিজ হেনগৎলকপা কয়া থেংনরকই। নোংমগী পূন্সি মহিংদা অমসুং শেন্থোক লন্থীদা অকায়বা কয়া পীরকই। পূম্নমক অসি য়েংলুরগা টোবেকো ইন্দষ্ট্রিদগী কারকপা রেভন্যুগী চাওরবা শেনফম অদুদগী লায়েংবদা চংলিবা শেনফম অসিনা হেল্লি। নোংমগী তৌগদবা থবক থৌরমদা অকায়বা থোকহনবা কয়া অসিনা শেন্থোক হন্থহল্লি। মসি পোলিসি মেকরশিংনা খঙজিনবা ফৈ। কুমজা ২০১৭-১৮দা ফোঙখিবা রিপোর্ট অমগী মতুংইন্না হীদাক মনা শীজিন্নবদগী ওইরকপা অনাবশিং লায়েংবদা চাওরাক্না লুপা ১,৭৭,৩৪১ ক্রোর নৎত্রগা য়ু এস দোল্লর ২৭.৫ বিল্লিয়ন চাদিং তৌখি।

হীদাক মনা অমসুং মসিগী পোথোকশিং শীজিন্নবনা লায়না কয়ামরুম থোকহনবা য়াই। মরু ওইনা কেন্সর, লঙ দিজিজ, হার্ট দিজিজ, ষ্ট্রোক পনবা য়াই। অসুম্না কেন্সর লায়েংনবগী চাদা ৪০দি হীদাক মনা শীজিন্নবগা মরী লৈনৈ। ইন্দিয়াগী ওইনা হীদাক মনা শীজিন্নবনা মরম ওইদুনা মীওই ১.৩৫ মিল্লিয়ন চহীগী ওইনা মনুং মতম চাদনা অশিবা মায়োক্নৈ। হেন্না চেকশিন্নীংঙাই ওইরিবা ৱাফমদি ইন্দিয়া অসি খ্বাইদগী হেন্না টোবেকোগী পোথোক পুথোকপা অমসুং মসি শীজিন্নবদা মালেমগী ওইনা অনীশুবা লৈবাক্নি। মসিনা মরম ওইদুনা চহী ১৫গী মথক্তা লৈবা মীওই ২৬৭ মিল্লিয়ন হীদাক মনা অমসুং মসিগী পোথোকশিং শীজিন্নৈ। হৌজিক্তি হীদাক মনা অসি চুরুট-বিড়ি ওইনা শীজিন্নবগী মথক্তা খৈনি, জর্দা, জর্দা পান, জর্দা পান মসালা অসিনচিংবা মৈখু থোক্তবা পোৎলমশিং অসিনা হেন্না শীজিন্নরে। মৈখু ওইনা শীজিন্নবা মীওই অসি চাওরাক্না চাদা ১০.৩৮ ওইগনি। অতৈ হীদাক মনাগী পোথোক শীজিন্নবনা চাদা ২১.৩০ ওইরি। অপূনবা চহী ১৮গী মথক্তা লৈবা মীওই চাদা ২৮.৬ হীদাক মনাগী পোথোকশিং শীজিন্নৈ। মসি নুপানা চাদা ৪২ ওইবদা নুপীনা চাদা ১৪.৭ ওইরি। অদুবু ঐখোয়গী লমদম অসিদদি নুপীনা টোবেকো শীজিন্নবগী চাং ৱাংখৎলক্লি। মৈখু ওইনা শীজিন্নবা খুদম ওইনা চুরুট-বিড়ি শীজিন্নবা মীওইশিংগা লৈমিন্নবা মীওইশিংদসু টোবেকো শীজিন্নবগী হেল্থ হজার্দ অদু ফংই। অসিগুম্না থৌওং অসিবু ঐখোয়না সেকেন্দ হেন্দ স্মোকিং নৎত্রগা পেসিভ স্মোকিং হায়নসু খঙনৈ। চুরুট-বিড়ি শীজিন্নবা মতমদা মীওই অদুদগী থোরকপা মৈখু অদু লৈমিন্নবা মীওইশিংদসু খজিক-খজিক শ্বর হোনবদা য়াওখিদুনা কুইরক্লবা মতমদা মদূগী চৈথেং নৎত্রগা লাইওং উৎলকই। হীদাক মনা শীজিন্নবদা নুপীশিং য়াম্না চেকশিনগদবনি। মরমদি মীরোল্লিঙৈদা হীদাক মনা শীজিন্নবনা পোক্লক্কদৌরিবা অঙাং অদুদসু মখল মখা কয়াগী লাইওং থেংনগনি। অঙাং চাওদম ৱাৎপা, অরুম্না হন্থবা, বর্থ দিফেক্ট লৈবা, নাওয়ে চৎপা, পোক্লবা মতুংদসু আই ক্যু নেম্না হায়বদি বুধি ৱাৎপা থোকপা য়াই।

খ্বাইদগী হেন্না চেকশিনগদবা চহী মতাংদি ইনখৎলক্লিবা নহাশিং অসিনি। হীদাক মনা শীজিন্নবা হৌবা চহী মতাং অসি ইনখৎলক্লিবা মহৈরোয়শিংনা অয়াম্বনি। টোবেকো শীজিন্নরিবা মীওইশিং অসিগী চাদা ৯০দি মশাগী চহী ১৮ শুদ্রিঙৈদা চুরুট থকপা হৌখিবা মীওই ঙাক্তনি। মালেমগী ওইনা য়েংবদা মীওই ১.৩ বিল্লিয়ম টোবেকো শীজিন্নৈ। মসিনা মরম ওইদুনা চহী খুদিংগী মীওই মিল্লিয়ন ৮ মনুং মতম চাদনা পূন্সি লোল্লি। চুরুট থকপা মীওই অমনা থক্তবা মীওই অমদগী চহী ১০ ঙনখৎনা শিবা য়াই। হৌখিবা চহী খরা অসিদা টোবেকো শীজিন্নবা মীগী মশীং খরা হন্থরবসু ইনখৎলক্লিবা নহাশিংদা শীজিন্নবগী চাং খেন্নবা উদে। মসিগী মরু ওইবা মরম অমদি টোবেকো কম্পেনিশিংনা নহাশিং এত্রেক্সন তৌবা য়ানবা মওংদা মখল মখা কয়াগী এদভর্টিজমেন্ট টেক্লিক শীজিন্নৈ। অসিদসু নত্তনা অনৌবা পূক্লিং চিংশিন্নীংঙাই ওইবা পোথোক কয়াসু পুথোকই। খুদম ওইনা ইলেক্ট্রোনিক সিগারেট, মনম নুংশিহল্লবা স্মোকলেস টোবেকো প্রদক্ট পনবা য়াই। পূম্নমক অসি দিজিটেল প্লেটফোর্মগী খুদোংচাবা লৌরগা নহাশিংদা য়ৌহল্লি। চহী ১৩-১৫ ফাওবদা লৈবা মীওই মিল্লিয়ন ৩৮ হেনবনা টোবেকো শীজিন্নৈ। নহাশিংগী মরক্তা ঈ-সিগ্রেট, Nicotine pouches শীজিন্নবগী চাং হেনগৎলক্লি।

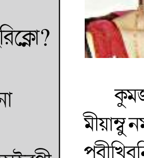
দিজিটেল এজ হায়বদি ইনফোর্মেসন টেক্নোলোজি খম থেংনা চাওখৎলবা মতম্নি। অঙাং, নহা, অহল, নুপা, নুপী খায়দনা স্মার্ট ফোন শীজিন্নদুনা মতম লেনবদা হৈনবা মতম্নি। মহৈ তম্লিবা নৌরিবা মহৈরোয় কয়া চাগনি, তূমগনি, শান্নগনি, লাইরিক লাইশু পাগনি কাউবা মখৈ ভিদিও গেম শান্নবা নৎত্রগা ইন্টরনেট গেম্মিং তৌবনা মশীন অমা ওইরি। অসিগুম্না ইন্টরনেট এদিক্সনগী থৌওং অসিনা মহৈরোয়শিংগী মরক্তা মরু ওইনা ইনখৎলক্লিবা নহাশিংগী তুংগী পূন্সিদা অচৌবা শীংনবা অমা ওইরে। মমান্নবা তিন্নবা, শান্ন-খোৎনবা অমদি ষ্টদিদা পূক্লিং চঙবা ৱাৎপা মরম্না নোংমগী পূন্সি মহিংদা অকায়বা ওইরক্নে। ইন্টরপর্সনেল রিলেসনশিপ ৱাৎলি। মীয়ামগী থবক থৌরমদা শরুক য়াবা ঙমদে। প্রোব্লেম অমা লৈবা নৎত্রগা ষ্ট্রেস অমা থেংনবা মতমদা মদু মায় পাক্না মায়োক্নবা ঙমদ্রে। অসিগুম্না থৌওং কয়া অসিনা মশাদা লাংতক্লবা, লৈতাদবা, খোইশাওনবা, খোইজংদবা, তূম্বা য়াদবা কয়া থোকহল্লি। নোংমগী পূন্সিদা মায়োক্নরিবা শীংনবা অমদি খুদোং চাদবা কয়া মায় পাক্না থেংনবা ঙমদবদগী টোবেকো শীজিন্নবা হৌরকপগী অচৌবা মরম অমসু ওইহল্লি। টোবেকো য়াম্না লায়না ফংবা ঙম্বা অমসুং খুন্নাইগী চৎনবীনা অকায়বা পীবগুম নুপা-নুপী পূম্নমক্না শীজিন্নবা ময়াই কাবা পোৎশক অমনি। ঙসি ঙসিমকসু ক্লাস সিক্স-আইট তম্লিবা মহৈরোয়শিংনা তম্লপ, সাজন অথিংবা লৈতনা শীজিন্নবা ঐখোয়না উরি। টোবেকোদা য়াওরিবা নিকোটিন অসি য়াম্না এদিক্টিভ ওইবা হায়বদি হৈনগনবা মখলগী পোৎশক কেমিকেল অমনি। টোবেকো তোয়না শীজিন্নবনা মখল মখা কয়াগী ময়াই কাবা চীঞ্জাক শীজিন্নরকপগী মরু ওইবা হৌরকফম্নি। হীদাক মনাগী পোথোকশিং অসিদা নিকোটিন্দা নত্তনা মখল লিশীংদগী হেনবা টোক্সিক ওইবা Carcinogen হায়বদি কেন্সর থোকহনবা য়াবা পোৎশক কয়া য়াওরি। মসিনা কেন্সর মখল ২০গী মথক্তা থোকহন্দুনা মীওই কয়া লমখাংদা পূন্সি লোল্লি। টোবেকো শীজিন্নবনা মখল মখা কয়াগী লায়না থোকহনবতা নত্তনা ৱাখল লায়না কয়ামরুমঅমসু ওইহল্লি। লমচৎ-শাজৎতা অহোংবা পীরকই। এন্টি সোসল ওইবা থৌওং কয়া চত্থরকপগী অচৌবা মরম অমা ওইহল্লি। পূম্নমক অসি খঙমিন্নদুনা পীল্লিবা অঙাংশিংনা স্মার্ট ফোন অমসুং টোবেকো শীজিন্নবা মতম চানা থিংনবা হোৎনবা তঙাইফদে।

ইন্দিয়াদা "Cigeratte and other Tabocco products Act, 2003 (COTPA-2003) চৎনবা হৌখ্রে। অদুবু মসি মপূং ফানা চৎনহনবগী তঙাইফদ্দবা লৈরি। এক্ট অসিদা য়াওরিবা মরু ওইবা ৱাফম খরদি (1) Prohibition of smoking in public places. (2) Prohibition of advertisement. (3) Regulation of Trade and Commerce, Production, Supply and Distribution. চহী ১৮গী মখাদা লৈবা অঙাংশিংদা টোবেকো অমসুং মসিগী পোথোকশিং য়োনবা য়াদবা অমসুং এদ্যুকেসনল ইন্সটিট্যুসনশিংগী মিটর ১০০গী অকোয়বদা মসি ফংহন্দবা অমসুং য়োনবা থিংবা য়াওরি। অসিগুম্না মখলগী এক্ট অসি লৈনা লৈনা টোবেকো কম্পেনিশিংনা মখল মখা কয়াগী টেক্টিস শীজিন্নদুনা দিজিটেল মীদিয়াগী খুত্থাংদা অনৌবা মখলগী টোবেকো প্রদক্টশিং খুদম ওইনা ঈ-সিগারেট, নিকোটিন পাউচ ফংহন্নবা হোৎনরি। টোবেকো কম্পেনিশিংনা চাওরবা রেভন্যুগী শেনফম খোমগৎপা ঙম্নবা ইনখৎলক্লিবা নহাশিংদা নত্তনা লাক্কদৌরিবা জেনরেসন কয়াদসু মসি শীজিন্নবগী মশীং হেনগৎনবা অকনবা থবক পায়খৎলি। অসিগুম্না টোবেকো কম্পেনিশিংগী বিজিনেস টেক্টিস অসিদগী নহাশিং কন্ননবা 'প্রোটেক্টিং চিলদ্রেন ফ্রোম টোবেকো ইন্দষ্ট্রি ইন্টরফেরেন্স' হায়বসিনা হন্দক চহী ২০২৪গী ৱর্ল্ড নো টোবেকো দেগী থিম ওইরি। টোবেকো কম্পেনিশিংনা অনৌবা কঞ্জুমর ফংনবা নহাশিংদা টার্গেট তৌরিবা অসি মীয়াম পূন্না খঙমিন্নবা মথৌ তাই অমসুং মসি মায় পাকহনগুমসি।

হন্দক চহীগী ওইনা মণিপুরদসু 'ৱর্ল্ড নো টোবেকো দে' পাঙথোক্লিবা অসি পূক্লিং থৌগৎনীংঙাইনি। মরমদি টোবেকো শীজিন্নবগী ফত্তবশিং অমসুং হন্দক চহীগী থিম অসি মীপূম খুদিং য়ৌহন্নবা, খঙহন্নবা হোৎনবদা মীদিয়াগী চাউরবা থৌদাং লৈ। লোয়ননা ষ্টেকহোল্ডর, দিসিজন মেকর্স, পোলিসি মেকর্স পূম্নমক্না ইরম অসিদা পূক্লিং চঙবা মতম ওইরে। ২০শুবা সতাব্দিদা টোবেকো শীজিন্নবনা মরম ওইদুনা মীওই মিল্লিয়ন ১০০ মতম চাদনা শিখিবগী রিপোর্ট তৌরি। করিগুম্বা ঐখোয়না মসিগী চেকশিন থৌরাং মতম চানা লৌখৎহৌদ্রবদি ২১শুবা সতাব্দিদা টোবেকো শীজিন্নবনা মনুং মতম চাদনা শিবগী মশীং বিল্লিয়ন ১ হেনগনি হায়না থাজনরি। ●

মীতোপশিং ভোটর কার্দ শাবা অথুবদা থিংহৌসি

মীয়াম্বু নমথাক তৌবিখ্রবা ১৮শুবা লোক সভা ইলেক্সনগী রিজল্ট লাউথোক্লগনি



— মুতুম শান্তি —
(শোখরবশিংদা কখোকচরি)

কুমজা ১৯৪৯দগী ২০২৪ ফাওবগী শাংলবা মতম চহী ৭৫ চুপ্পা নেসনল পার্টি ২২না মণিপুর মীয়াম্বু নমথাক্কী লাংদা থুহনখি। মীনম্বা ৱাহৈ কয়ানা ৱাখল খন্থবা ৱাৎলবা মীয়াম্বু শেল খরনা হুমদুনা পুবীখিবনি। ইশম শম্না হায়রবদা ঐখোয় মীয়ামসি জুগী শারং মনুংদা লৈরিবা জীবগা চপ মান্নরব্রা? ভোট থাদরমদাইদা মীয়াম্বু হোইদুনা পুথোরক্লিব্রা? মশাগী ওইজবা খক্তগী খল্লগা চোঙথোরক্লিবা মীখলগী মীরেপশিং মীয়াম্না করম্বা মীশক্নো খন্থবা ঙমদবসি করিগীনো? পীকখ্রবা লমদমসিদা মী অমবু কনানা কনানো হায়বসি য়াম্না লায়না খঙবা ঙম্বনি। অদুবু ঙসিগী শাংলবা দেমোক্রেসিগী লন্থীসিদদি মীয়ামগী অশোয়বনা পীক থল্লি। মীয়ামসি লমদমসিগী মপূনি হায়বসিগী ৱাখল লাম্বা ফংদবগুম উরি।

মীয়ামদা নমথাক তৌদুনা মীনম্বা ঙাঙলিবা, অরানবনা অচুম্বা শাদুনা মীয়াম্বু নুংশিবা শাজিন্নবা কয়া মীয়াম্না থেংনদুনতা লাক্লি। থম্মোয় শেংনা লৈবাক মীয়ামগী থৌগল তৌবা কনাবু য়াওখ্রবগে? চিন য়াম্না থীবনা লৈবাক ঙাকপনা ঙসি ঐখোয় মীয়াম মতম শাংনা ৱারিবনি, ৱাখিনি মতম শাংনা, লোইবা লৈররোই, মীয়াম্বু তাঙ্গৈই ওইহল্লি। মীয়ামগী অপাম্বা খন্দুনা অশেংবা, অচুম্বা মীখল পাঙথোকখিবা করম্বা মতম অমা য়াওখ্রবগে? লমদমসিদা ঙসি ফাওবদা উজরকপদা শেল য়াম্না য়েনবা মীরেপ্পুনা কাহনখি। ঙসিগী লমদমসিদা মীওই কয়াগী পূন্সি তাঙ্গৈই ওল্লিবনি। ইচা কয়াবু মঙক্তা থাঙনা লেনখিবা অসি মালেমগী করম্বা মফমদা থোকখ্রবগে? শাহিং চাবা, তমথীরবা জীবশিংদুগা লৈমিন্নবা য়াখিগদ্রা? মীতৈ-কুকি অনীগী মরক্তা নুংশিনবা পুরক্লবা লন্থী লৈরকখিগদ্রা?

অহানবা খোঙথাংদা শোয়রিবসি মীতোপ চঙশিল্লক্লগা ভোটর হেক্তা ওইহনবসিননি। ৱাফমসি পঞ্চায়ট ইলেক্সন কারকখিবা মীওই অয়াম্বনা মথৌ ওইনা পাঙথোক্লি। ভোটর কার্দ অমা শাবদা লুপা ৫০০/১০০০/২০০০/৩০০০ লৌদুনা পীরি। ভোটর কার্দ হেক পায়বদগী আধার কার্দ নম্লনি মখা তারকপদা লৈঙাক্কী থবক চঙনবা লন্থীদা লাকখিবনি। চূড়াচান্দপুরদা মিজো হায়বা ফূরুপ অসি সেক্রেটরিএটকী কর্ম্মচারি ওইনা কুমজা ১৯৭০ অসিৱাইদগী হৌনা থবক হাপচিনখি। মতমদুগী লুচিংবশিংনা মসি কদায়দগী কদোমদগী লাক্লিবনো হায়না খন্নখিদবনি। মিজো হায়বসি মিজোরামদগী লাকপা ওইগনি খঞ্জে। খোংজাইশিং অমদি তোঙানবা ফূরুপশিংনা মাগী-মাগী মীশিং য়াম্নবা থংনবা লৈবাক অতোপ্পা মফম কয়াগী মীওইশিংবু পুশিল্লক্লবা কন্না হোৎনৈ হায়বসি ঙসি ফাওবা খঙদ্রি। মীয়াম্না ৱাখল খন্থদবা, মীয়ামগী অচৌবা অপূনবা লূপ লৈতবা, লুচিংবা কয়ানা ভোট থাদনবা, মাগী মী ওইনবা হোৎনখিবনি। ঙসিসু লেপত্রি, মীয়াম থেংমল্লি, ৱাফমসি য়াম্না লুবা তাঙ্কক্লি।

মিজো মীয়ামগী মফম চাউনা লমদমসিদা থমখিবদগী কুকিশিংনা 'গ্রেটর মিজোরাম' শেন্নগে হায়না মখৌ পোঙনা লাউবা ঙল্লিবনি। ময়েক শেংনা লৈজরম্বা তাঙ্খুলনা নাগালেন্দগী নাগা ময়াম পূনশিন্দুনা মীশিং য়াল্লক্লবা মতমদা 'গ্রেটর নাগালেন্দ' শেন্নগে হায়রক্লি। মসি পূম্নমক কনানা থোকহল্লি? মীয়াম ঐখোয়না খঞ্জখিবা দ্রগ করবার তৌবা, ঠিকা তৌবা লৈবাক মীয়ামগী করিসু খনবীদ্রবা শেন্দোংখক্তা খনবা লুচিংবশিংনা থোকহনবনি। লাল্লিবদি অফ-ফত্ত ৱাখল খন্থবা ঙমদবা মীয়াম ঐখোয়নি। ভোটতা শেল য়াম্না পীবা ঙম্বদা ভোট থাদদুনা ফম্নাইবা ওইহল্লি। শেল য়াম্না পীবা ঙম্বা মীদা লৈঙাক্কী থবক হাপ্পি। শেলবু য়াম্না পীরবদি পূম্নমক য়ারি। তুংগী ৱাদি করিসু খন্দে। ঐগী ইমুং ফরগা, নুংঙাইরগা লোইরে। মণিপুর কায়বদা নখোয়গী শরুক য়াওদব্রা? শিবগী লমন তোল্লিবা মীওইবা ঐখোয়নি অদুবু ইচা-ইশুশিং উতোন-ৱাতোন্দা তোংহন্দুনা থল্লম্বা য়াব্রা?

হৌখ্রবা কয়া, শোয়খিবা পূম্নমক নৈনদবসু য়াদে, মাংদা তারিবা অমদি তুংগী লন্থীবু শান্না উবগী শক্তম অমা ঙসিগী মীরোলনা শেন্নমসি। কুমজা ২০২০দগী ঙসি ফাওবদা নেচরগী অৱাবা কয়া মায়োক্নরি। অহানবদা 'কোভিদ লাইচৎ' অনীশুবদা 'কুকিনা মীতৈদা চথরক্লিবা মীহাৎ-মীপূন' অহুমশুবদা 'অচৌবা লেন তাখিবা' মদুনা য়ূম কয়া কুপ্লিবা জিজ্ঘ অমাঙ-অতা থোকহনখি। মরিশুবদা হন্দক্কী 'নোংজু' অসিনি। নোংজুসি থা মখায় অমা ৱাৎলিঙৈদগী লাউথোক্তুনা লৈরকখি। পাল্লিবা লৈঙাকসিনা চেকশিন থৌরাং অমত্তা পায়খৎখিদে। শোয়রবা মতমদা য়েংবনা করি পুরক্কনি।

ইম্ফাল ফাওদুনা চেল্লিবা ইম্ফাল তুরেল, নম্বুল তুরেল কায়রকপদা অকোয়বদা লৈরিবা অমদি খ্বাইরম্বন্দ কৈথেল য়াওনা ঈশিং ঈচাও থোকখি। কোংগ্রেসনা পাল্লিঙৈদা কৈথেল মনুংগী ফজখ্রবা 'নাগা তুরেল' শক্তমবু সিমেন্ট হৈজিন্দুনা গাড়ী পার্কিং ওন্থোক্লে। শেন্থীবা মপূগী চীং, পাৎ, তুরেল ফাওবা পুম্মাং মাঙহল্লি। চীংনা থুগাইবীরে, লৈবাক কোৎথোকপীরে। পাৎনা ফুমজিন্দুনা য়ূম শাজিল্লে। করিনো মণিপুরদা তাইবঙ মপূগী খুদোলগী মগুণ খঙদবা মীওইশিংনা লুচিংবা ওইহল্লুবদগী অৱাবা কয়া লাকখিবনি। শীংজমৈগী ফজখ্রবা 'চীংঙা চীং' কনানা থুগায়খি, করি থোকখ্রে। অসুম্না মথং-মথং লাকখিনি। মখোয়না ফত্তবা থবক কয়া পাঙথোক্লম্বনা তুংগী মীরোলদদি হেন্না হেন্না ফীভম কায়রক্লি।

নাগা তুরেল, নম্বুল তুরেল অসি ঈশিং মরাং কায়না চেন্নবা লৈবাক মীয়াম্না হোৎনসি। কৈথেল ফাওনা চেনবসিনা নিংথমথাগী মতমদা মমাঙগী নোংজুদা চেন্থরকখিবা লৈবাকশিং কোৎথোকপনা ঈচেল ফজনা চেনগনি। মপঙগী শরুক য়াম্না তারি। ঈশিং চেনবদা অপনবা পীদনবা থবক তৌগদবনি। চহী খুদিংগী তুরেল খোংনুং তেংগদবনি। নাগা, নম্বুল অনীগী ঈতিনফম ওইরিবা হেক মনাক্তা লৈরিবা থোং নম্বোনবী অসিনা ঈশিং চেন্থবদা অকায়বা অপনবা ওইদুনা লাক্লি। নম্বুল মরীলদা লংথবাল মশাং অমদি ইরোইশেম্বা মায়কৈ অনীসি তুরেল মান্দ্রে। ঐখোয় অয়েংবা-অউবনা ঙক্লিবদি লমদমদুগী মীহুৎ ওইরিবা বৈষ্ণবশিংগী থম্মোয়দা, মমিৎতু উদব্রা? তুরেল তৌবগী 'সিট ইন প্রোটেষ্ট' তৌবদা তারব্রা? ঈচাওনা থুল্লবা লৈকায়, ইমুং কয়ানো অৱাবা খাঙলিবসে? নোং তাদবা মতমদনা থক্লবা ঈশিং লৈতে লৈরগা থকউ হায়রি। নোং তাবা মতমদনা ঈশিং ঈচাও থোকহল্লি।

নেচরগী অৱাবা মায়োক্নরিবা মতাং খুদিংমক্তা ঐখোয়গী মীহুৎশিংগী শেল তানফম ওইরিবনি। মীহুৎশিংনা হায়রি লৈঙাক্কী প্রোসেস কায়দনা তৌরকউ। হায়বদি শোয়রবদি, লাল্লবদি ঐখোয় লোইনা অৱাফমদা তাগনি কুপ্পা শিন্নরিবনি। ঐখোয়গী খুৎসু য়ৌহল্লকউ। ঐখোয়না শিন লাংগনি। মীয়ামগী য়াইফনবা খল্লিবসি মীহুৎ ঐখোয়নি। মীহুৎকী ফুরিৎখাওদা ৫০% হাপখ্রে। ভোটতা মীয়াম্না শেল য়েনবনা হাপ্পুবা য়াদে ইলেক্সনদা শেল য়াম্না চঙখিবনা লৌদবা য়াদবনি। মকোক থোংবা খরা অদুনা চাদা ৩০ লৌরনি, চাদা ২০না মীয়ামগীনি। মতম শাংনা নেসনল পার্টিগী মীহুৎশিংগী লীলা শান্নফম ফম্বাক্লি। মপূনা করিসু হায়বা ঙমদনা হিংলি। লমদমসিগী চাওখৎলিবসি অসিনি।

লৈবাক্কী হাৎন-শুনবদা মমায় লৈথোক্লবসু মীহুৎ ওইরুবগী অৱা-অনা নেচরনা পীরিবা অসিগী শেন্থং অরাকপদগী মীয়ামদা পীবোই-পীদবোই লুপা খজিক খায়বনা মখোয়গী মথৌনি। মীহুৎ অমমমগী থা অমগী তোলোপ লাখ অনী মখায় লৌরি, ফংলি। লমদমসিগী মীশি মীনাগী থৌদোক অসিদা মীয়াম্না নফম থাদোকউ, হায়বা 'শামু মথুন্দা পেনা খোংই' হায়বমক্লি। মীয়ামগী চাদা ১ ওইদ্রবা, খন্দ্রবা অসিবু কনানা ইকায়খুম্নরিবগে? ইন্দিয়া লৈঙাককী ফম্নাইবশিংনা অহিংদা দেল্লীদগী তাল্লকখিবদু কনাদনো, মীয়ামদা তানবনি কাউথোকপা চুমদে, চাক-এঞ্জাং মহাও খঙনা চারিবা ঐখোয়সু মীনি।

ঐখোয়না ফরে হায়না খঞ্জখিবা মীহুৎশিংনা ইকায়বা খঙদ্রবসু ঐখোয় মীয়ামদি ইকায়বা খঙমিন্নসি। 'ইকায়বা খঙদবগী হীদাক লৈতে' হায়বদু নীংশিংসি, কাউগুমসি। ঙসি ফাওবদা পোলিটিক্সকী লম্দা খোঙদারক্লিবা খুদিংমক্না নেসনল পার্টি ওইরুবনা ঐখোয় মীখা পোন্না হিংলিবনি। ইশাগী পার্টি অমা ময়েক শেংনা পুথোক্তুনা মীয়াম্না ইমা লৈবাক কলহৌনবা হোৎনসি। অনৌবা অশেংবা, কথোকপতনা মশরুক ওইরবা মীওই কয়া লৈরি। থংনবা লৈবাকশিং মশাগী ওইবা পার্টিনা লৈঙাকচদুনা ঈং-তপ্পা পাল্লিবা মওং মতৌসি ঐখোয় মীয়াম্না, ইমুং খুদিংগী নৈনফম থোকই। ইমুংগী মীপূম খুদিংমক লৈবাকসিগী মপূনি। ইমুংদা লৈরিবা অপীকপা ইচা ইশুগীদমক অহলশিংনা অফবা যূম্ফম থোনবীরম্বা মথৌ তাই। লৈবাক শেন্থা ঐখোয় পূম্নমক্কী ইথৌদাং লৈ।

মীওইবগী মপোকসিদা অসুম উজরকপদা অহল-লমনশিংনা মচাগী লৌ-ইঙ্খোল থম্বীরম্বা, লৈননবা য়ূম অমা শাবীরম্বনা তুংগী ইচা-ইশুশিংগী য়াইফবা ওইরি। করিসু থম্বীরমদবা মচাশিংনা অৱাবদা অৱাবা ওইরি। লৈবাক অমা পানবা হায়বসি ইমুং অমা পানবগা চপ মান্নৈ হায়বা প্রমান লৈরি। ইমুংগী অহল ওইবনা ৱাখল মপূং ফাদ্রবদি মচা-মশু ওইবা কয়া অৱাবগী মৈরিনা চাকথেল্লবা পূন্সি ওইখিবনা অয়াম্বনি। হৌজিকসু উরি, ময়াই কাবা চীঞ্জাক শীজিন্নবা মপা কয়া, মখোয়গী মচাশিং মরাইবক থীবা মীওই অমা ওইগদৌরিবনি। মরম অদুনা ইচানুপানা ময়াই কাবা চীঞ্জাক শীজিন্নরবদি নুপী থিবীদবনা অফবা ওইগনি। মচা পূম্নমক মরাইবক থীবা ওইগনি, মশাসু ফরোই। হকচাং ফত্তনা হিংবা হায়বসি অৱাবনি। হকচাং ফবনা লননি।

পূম্নমকসিগী হৌখ্রবা ইতিহাসপু হনগৎনা য়েংলুবদসু অফবা ৱারীদি থেংনদে। হৌজিকসু অফবা অমত্তা উবা ফংদে। অসুম্না হিংবদি য়াদবনা ঙসিগী অমদি তুংগী অফবা পুরক্লবদি লৈবাক মপূগী শেংলবা থম্মোয়গী ৱারোলদা পূম্নমক য়াওরি। ৱাখল্লোন খুদিংমক থম্মোয়দগী পুথোক্লদুনা অচেৎপা ফিরেপ লৌমিন্নরসি। ৱাফমসিদগী হেন্না ফবা করি লৈরিবগে? তাঙ্কক নাইনা কাঙলূপ অমগা অমগা হাৎন-শুনবা তৌরিবসিবু করিদগীনো, কনাননো, করম্না হৌরকখিবনো? মীদিয়াদা পংঙাঙদা ঙাঙলবসু ৱারোইশিন পুরক্তবনা মরম ওইরগা লোইরে, য়ানরে হায়বগী চপ চাবা ফংদ্রি। মীয়াম্না মীহুৎ খনবনি। মীয়াম্না খনখিবা মীহুৎশিংনা লৈবাকসিদা তৌনীংবতা তৌবা য়াবা নত্তে। শম্না হায়রবদা মীয়াম্না য়াদবা থবক থৌরম অমত্তা মীহুৎশিংনা মফম মরাং খঙদনা পাঙথোকপা য়াদে হায়বনি।

মীয়াম ঐখোয়না চেকশিলহৌদবদগী কাং খোং চাইবা লমদম ওইরিবনি। মপূগী মরল মথুম্বু খঙহন্দনা লোন্না লৌথোক-চাথোকপবু হুরানবা কৌই হায়বসিবু লানগদ্রা? মমাংথক্তসু ইজখ্রে লৈঙাক পায়রিবা মখোয়না চৎন-কাঙলোনবু ওন্ন-তৈনবদা, মীয়াম খঙহন্দনা কুকিগী 'সূ' গী এগ্রীমেন্ট অমদি 'এনি ত্রাইব' ইন্দিজিনসনি হায়বগী গেজেট নোটিফিকেসন থোক্লম্মী। মীয়াম খঙবীয়ু, মীয়াম্বু অসুক ইকায়খুম্নদবা মীহুৎশিংদা অমুক হন্না লৈবাক শিন্নরবদি ঐখোয় করি ওইরি অমদি ওইরক্কনি। তাঙ্খুল অমদি মীতৈ কাঙলূপ অনী পূন্না ৱারী শানদুনা নুংদা অচেৎপা ৱাখল্লোন শাগৎমিন্নদুনা অতোপ্পা খুন্দামিন্নরিবা ফূরুপ খুদিংমকা নুংশি চান্ননা হিংমিন্নসি।

অরোইবদা ৱাফম অমত্তং নীংশিংজরি মদুদি ফজদবা, ফত্তবা, মীখা পোন্না হিংলম্বা কয়াগী নীংশিং খুভম ঈরাৎ থৌনিবগী মওংদা থম্বগী মহুৎ লৌথোকখিবনা অফবা ওইগদ্রা? বৃটিশনা লোইলম চন্দুনা ঐখোয়গী ইনিংথৌ ফাওবা মখোয়গী মখাদা নমদুনা থমখি। বৃটিশনা মীয়াম্বু মীওৎ-মীনৈ কয়াদগী নুপী লান থোকখি। মীতৈ নুপীশিংবু সঙ্গিন্না থিনখি হায়বগী প্রমান লৈ। অমনা মচানা মপাদা তানা থিন্দুনা হাৎখিবা মফমবু থম্বা অফবা নত্তে। ফত্তবগী ৱারীসিদি খোঙ্গুল মৃত্থৎখিবনা তুংগী মীরোলদা য়াইফবা ওইগনি। বৃটিশনা খঙদে, নিংথৌনা খঙদে ফত্তবগী মমিদি লৌথোকপনা ফৈ। ঐখোয় পূম্বনা অফবা, চাওখৎপা লন্থী খক্তা শেমগৎপীরমসি। অইবগী ৱারীদি কোকপা য়াররোই। শক্তমদি মীয়াম্না উদবনা পূক্লিং শান্তি ওইগনি। মীখা পোল্লম্মী হায়বগী শক্তমসিবু মীয়াম তিনবা মফমদা থম্বীদবনা হেন্না য়াইফগনি খঞ্জে। লৈবাক মীয়াম্বু অইবীনা কোক নোন্না খুরুমজরি। ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৯১

১) ''পূন্সি চেঙজেল লোইদুনা লাকপদা
কৌবীয়ু নঙনা তরাম তরাম্॥
নঙনা শেন্বীবা তাইবঙ ফম্পাক্তা
নঙনা তম্বীবা লীলা য়াওরুরে...॥''
মথক্কী ঈশৈগী অহৌবা পরেং অসি ঈশৈগী লাইরিক অমদগী লৌথোরকপনি। শৈরেংবসি কনানো অমসুং লাইরিক্কী মমিং হায়য়ু।

২) ''নিমাইগী ঈশৈদো'' হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিক্নো? কনানা ইবনো?

৩) ''ডা. রাজকুমার বর্মাগী একাঙ্কী খরা'' হায়বা লাইরিক অসি মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপগে?

৪) ''থিয়েটর অমদি সাহিত্যগী ৱারেং খরা'' (২০০৬) হায়রিবা লাইরিক অসিগী অইবগী মমিং করি কৌবগে?

৫) ''অঙাওবীদো ঐগী ইমানি'' হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং করম্বা মখলগী লাইরিক্নো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম জুন 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-৯০গী অচুম্বা পাউখুম থাবীরকখিবশিংদি

১) তোংব্রম জিবোন, লাংজিং অচৌবা মখা লৈকায় - (১,২,৩,৪,৫)
২) থাংজম প্রেমকুমার, চরাংপাৎ মনীং লৈকায় - (২,৩,৫)
৩) রাজকুমার গেরীন, পুরানা রাজবারি নোংমৈবুং - (১,২,৩,৪,৫)
৪) অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ূম, তাওথোং অয়ুংবা ময়ায় লৈকায় - (১,২,৩,৪,৫)
৫) মাইস্নাম বুধ, চীংঙামখা মাইস্নাম লৈকায় - (১,২,৩,৪,৫)
৬) হিজম অজেম, পাৎশোই পার্ট ৪ লাই হরাওবুং মনাক - (১,২,৩,৪,৫)
৭) কে মেমী, ময়াং ইম্ফাল - (১,২,৩,৪,৫)
৮) চিরোম সুরজিৎ, ময়াং ইম্ফাল - (১,২,৩,৪,৫)
৯) লাইশ্রম এলেনা, তোপখোংনাংমখোঙ - (১,২,৩,৪,৫)
১০) তোংব্রম জেমসবোন্দ, তাকয়েল কোলোম লৈকায় - (১,২,৩,৪,৫)
১১) থিয়াম রাজেন্দ্র লুৱাং, থাংমৈবন্দ থাও কমপ্লেক্স - (১,২,৩,৪,৫)
১২) মাইবম কাঙজাম্বা মৈতৈ, লোইতাং খুনৌ মনীং লৈকায় - (১,২,৩,৪,৫)

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ- ৯০গী ৱিন্নর

থিয়াম রাজেন্দ্র লুৱাং, থাংমৈবন্দ থাও কমপ্লেক্স (দ্রোদা ৱিন্নর ওইখ্রবা)

লিটরেরি ক্যুইজ ৯০গী শেলগী মনা অসি ৱিন্নর ওইরবা মীওই অসিগী বেঙ্ক একাউন্টতা ওইনা হাপচিঞ্জরগনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৯০গী পাউখুম

১) **''সাহিত্যদা রস অমসুং অতৈ নৈন-ৱারেং খরা''** (২০০২) হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো? **:- অইবা - অরিবম কুমার শর্ম্মা, অহানবা ফোঙবা : ২৭, জন্যুৱারী, ২০০২।**

২) **''অপাইবা লাইধি''** (২০১২) হায়রিবা লাইরিক অসি মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপগে? ওরিজিনেল অইবগী মমিং করি কৌবগে? **:- মণিপুরীদা হন্দোকপা - সঞ্জেনবম ভানুমতী দেবী, ওরিজিনেল অইবা - কলভি গোপালকৃষ্ণণ, অহানবা ফোঙবা ২০১২।**

৩) **''মাক্লং তুরেলগী ঈথক ঈরৈ''** হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিক্নো অমসুং কনানা ইবনো? **:- লাইরিক্কী মখল - ৱারীমচাগী লাইরিক, অইবা - মুতুম রমনী দেবী, খূৎনম : অহানবা ফোঙবা : ২০২০।**

৪) **''রোমারানী''** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবগী মমিং হায়য়ু? **:- অইবা - খাঙেম্বম তোমচৌ, লাইরিক্কী মখল - নোভেল, অহানবা ফোঙবা : সেপ্টেম্বর ২০২৩।**

৫) **''মমহল্লবা অহিং''**হায়রিবা লাইরিক অসি অইবা কনাগীনো অমদি করম্বা মখলগী লাইরিক্নো? **:- অইবা - হরিদাস খোংবান্তাবম, লাইরিক্কী মখল - শৈরেংগী লাইরিক, অহানবা ফোঙবা : ২০১৩।**

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্না মরী লৈনদে।