‘মনীং হল্লিবা খুন্নাই’

ইমা লৈবাক্কীদমক্তনি

উশম ধরমেন্দ্র

মালেমসিদা ইন্দষ্ট্রিএল রেভল্যুসননা কন্না চাওখৎলকখিবা মতমদুদা ইন্দিষ্ট্রিএলিষ্টশিংনা নোংমা নোংমগী অসুম-অসুম শেঞ্জাও পায়খৎখিবা, অমরোমদনা শিনশঙদুদা থবক শূরিবা শিন্মীশিংনা থবক ফনা ৰানা শূদুনসু হিংবগী থাক ৰাংখৎলকপা লৈতবা, য়াম্না ৰানা লেনখিবা পূন্সি ঐখোয়না মালেমগী হিষ্ট্রিগী লমায়শিংদা থেংনরি। মসিমসু থেংনরি কনাগুম্বা শিন্মী অমনা মচাগী নুংশিরবা মায়থোঙ অদু অয়ূক-নুংথিলগী মতমদা উজবা ফংদে। মরমদি মহাক্না নোংঙানদ্রিঙৈদা থবক শূবা চৎলনি। অদুগা হল্লকপদনা নুমিদাং অথেংবদা হল্লক্লনি। মপানা মচাবু অয়ূক নুংথিলদা উজবা ফংদ্রবা, মচানসু মপাবু উজবা ফংদ্রবা মসিগী পূন্সিসিবু করম্বা মখলগী পূন্সিনো। মসিনা হৌখ্রবা মতমগী ৰারী ওইনা থমখ্রবসু ঙসি ঙসিমক মণিপুরদা লাঞ্জেন্নরিবশিংনা থেংনরিবা অৰাবশিং অসিসু চাওখৎলবা মতমসিদা থেংনরিবা তমথোকফম খঙদ্রবা অৰাবশিংনি।

ৰাখল মপূং ফাদ্রিবা অঙাংশিংনা চেন-চোংদুনা হরাউনা শান্নরবসু অতৈদি মায়থোঙ মকা লামদ্রবা ঙাক্কি। মীয়াই মতম হেঞ্জিল্লক্লবা অহলশিংনা মচা-মশুগী তুংগী পূন্সিগী খল্লুবদা থম্মোয় লাইমন ওইনরি। মকা লাম্না মায়থোঙদা হরাউবগী মমি তাদবা কুইরক্লে। মপা-মমা ওইবশিংনা নুংশুক নুংজাননা লৈবা উরগা করম্বা মচাশিংনা থম্মোয় পেন্থোক্না লৈবা ঙমগদগে। মচাশিংনা মমা-মপাশিংদগী খ্বাইদগী পামজবদি মখোয় অনীনা হরাও-হরাও য়েৎকা ওইগা লৈতেংদুনা পূন্সি শিন্থা পাংমিন্নবদুনি। ফজরবা পূন্সিগী লীল্লম কায়দনা হিংলম্বা মীতৈ মীয়ামগী পূন্সি নার্কো কুকি টেররিষ্টশিংনা পুমকায় কায়হল্লে। মাঙ তাকহল্লে। করি অমুক হায়রুনি মীতৈশিংনা খুন্দারম্বা য়ূম্ফম ফাওবা মমি অমত্তা উদনা মাঙহনখ্রবনি। মসিদবু কনানা করম্না খাঙদুনা লৈবা ঙমগদৌরিবনো। অকনবা চেকশিন থৌরাং লৌখৎহৌদবনা চুড়াচান্দপুর, মোরে, কাংপোকপীনচিংবা নার্কো কুকি টেররিষ্টশিংগী মখূৎতা তাখ্রে। অদুবু চেকশিন থৌরাং লৌখৎপা য়াবা হান্ননা ঈরাং থোক্লকপা য়াবগী পাউ লৈরবা জিরিবামসু নার্কো কুকি টেররিষ্টশিংনা লৈঙাক্কী মায়কৈদগী করিসু অথিংবা পীরক্লোই মহৌশা-মহৌশানি হায়দুনা নমদুনা লানসি য়াওহল্লে। মীওই কয়াগী ময়ূম-মকৈ মৈ থাদোকপীখ্রেদনা। লৈরিবা সেন্ট্রেল পেরা মিলিটরি ফোর্স ময়ামদুনা ষ্টেট ফোর্সকা খূৎশম্নরগা নার্কো কুকি টেররিষ্ট ময়ামদু থেংনরমুদনা, মদুদবু কনানা পেল্লোইদৌরিবনো। মদুদি নত্তে, মীতৈ ময়াম ঈরাং থোক্লে হায়দুনা ময়ূম-ময়ূমদগী হোন্দোকপীরে। অদুগা অহাঙবা য়ূমশিংদুনা মনীং তম্না কুকিশিংনা মৈ থাহল্লে। সিবু করিনো?

লাঞ্জেন্নরিবশিংগী মরক্তা অমা ওইরিবা মীতৈশিংগী লোইজি-লোয়াদা হিংবা পূন্সি মরেল য়াম্না চম্না হিংবনি। লৈঙাক্কী তোলোপ চাবা মীওইদি খরখক্তনি। লৌউ-শিংউ তৌদুনা হিংনবা মীওইনা মশীং য়াম্মী চহী অমগী চাননবা ফৌ ফৌগৈদা থন্না হাপ্তুনা থম্নরিবনি। এঞ্জাংনা ইঙ্খোলদা হৌবা মতম-মতমগী মনা-মশিং, করিগুম্বদা ঙা চানীংলবসু পূখ্রিদগী, পাৎ-তুরেলদগী ফাবা অসিনচিংবনি। ইশম-শম্না ফৌগৈ-শীংগৈ ৰাৎতনা লৈনৈ। কনাগুম্বা নহাশিংনা ওক, য়েন, শা-ষণ লোয়দুনা অচৌবা শেন্দাল লম্বী শেম্নরিবনি। অদুগা হৌজিক্না করি, শূফম নোম্ফম খঙদবা করি-করম তৌরগা হিংগনি হায়বগী ৰাখল ফুম্বংনবা অসিনি।

অঙকপা ইরমদমনি দেমোক্রেসি চৎলিবা ইন্দিয়াগী মনুংদা লৈরিবা মণিপুরদা থোক্লিবা থৌদোকশিংসি। চীংদা আইন লৈতে, তম্পাক্তনা আইন লৈ। চীংদা কুকিশিংনা মণিপুর থুগায়নবা লাউ খোংদুনা অথীবা ৰাহৈ কয়া শীজিন্নদুনা চৎখিবা রেল্লিশিং ষ্টেট লৈঙাক্কী মায়কৈদগী করিসু অথিংবা পীদনা থেঙ্খাং কয়াদা চৎহনখি। অদুগা তম্পাক্তনা করিগী শা-লান্দা য়েক্লবশিংদা উৎকদবা মতৌ উৎলিবা। লিম্থোইঙম্বী অমসুং হেমঞ্জিৎকী থৱায় য়াওদ্রবা হকচাংশিং পুথোকপীয়ু, মীহাৎপশিং আইনগী ওইবা চৈরাক পীবিয়ু হায়বদা সেন্ট্রেল পেরা মিলিটরি, ষ্টেট ফোর্সকী মায়কৈদগী চঙ্খিবা এগ্রেসিভ এক্সনশিংদুনা মহৈরোয় কয়া অশোক অপন নংহনখি। হায়রিবশিংসি থেঙ্খাং কয়া লৈঙাক্কী মায়কৈদগী তৌদুনা লাক্লবনি। অদুগা হন্দক ষ্টেট এসেমব্লি মীফম মনুংদা মোরে টাউনদগী অকাম্পাৎকী আইদিএল কোলেজদা লৈরিবা ইন্টরনেল্লি দিসপ্লেস পর্সনশিংনা মখোয়গী অৰাৎপশিং, থেংনরিবা খুদোংচাদবশিং পাউদম্নবা অমদি মখোয়গী য়ূম্ফমশিংদা হঞ্জখ্রগে হায়দুনা লৈঙাক্কী নাকোং য়ৌনা তানবা রেল্লি চৎনবা হোৎনবদা ষ্টেট পুলিস ফোর্সকী মায়কৈদগী উৎখিবা থৌনা লীংজেলদু মীয়াম্না থম্মোয় শোক্না য়ানীংখিদে। পাউ ফাওনরগা তাথোক-তাশিন তৌনরগা রেল্লিবু চৎলবসু, ঈংনা চিক্না তৌরম্বা য়াবদুবু টিয়র গ্যাসনা ষ্টেট পুলিসকী মায়কৈদগী মাঙজিল থাখি। মদুদা মনাক নকপা স্কুল অঙাংশিংনা মীপাই-থবাইখিবদু কনাগুম্বা অঙাংশিংদদি পূন্সিগী ওইনা অদুমক লৈখিবসু য়াওগদৌরিবনি।

লোইশিল্লকপদা, ইন্দিয়াগী প্রাইম মিনিষ্টরমক্না পার্লিয়ামেন্টতা মণিপুরদা শান্তি হঞ্জিল্লক্লে হায়খ্রবনিনা অমসুং ষ্টেট লৈঙাক্না ঙাইহাক লৈতনা হায়রিবনিনা লাঞ্জেন্নরিবা মীওইশিংনা ময়ূমদা হঞ্জিনজরগে হায়রকপা মহৌশানি। অমুকসু মণিপুরদা থোমজিল্লক্লিবা সেন্ট্রেল পেরা মিলিটরি ফোর্সেস ময়ামসিনবু নীংথিনা ঙাকপী শেনবীরবদি অদুমক লাঞ্জেন্নরিবশিংনা হান্নগী য়ূম্ফমদা হঞ্জিন্দুনা য়ূল্লিংবা ঙমগনি। ইরমদমসি চাওখৎপদি ইয়া য়াখিরোই। মোরেল নেম্বা মী য়াম্না লৈরি। অহিং নুংথিল খাইদনা মীয়ামগী থৌগল তৌরিবা পাউমীদবু খূৎ থাবা হেক ঙম্মী। পাউমীগী পূন্সিগী মমল খঙদ্রবা অমসুং অইবা কলমনিষ্টশিংগী থৌদাং খঙবীদ্রবা খুন্নাই অদু চাওখৎ মায়কৈদা মনীং হল্লিবনি। মপূং ওইবা পান্দম ফংনবগী লম্বীদা খুরৌ থাংবগী থবক্তি তৌরগুমসি হায়বা ৰাফমসি থমজরি। ●

মন্দলে মথেলগী মহাও # ৩

- রঞ্জিৎ নিংথৌজা -

এপ্রিল ১৭ অসি ম্যান্মারগী চহী হৌবা নুমিৎনি। নুমিৎসিদা লৈবাক অসিগী মীয়াম্না খঙনা তিন্নবশিং অমগা-অমগা খুদোল পীনবগী চৎনবী অমা ঙসি ফাওবা চৎনরি। হৌজিক্তগী খিত্তং ঙনখৎপদা ঐখোয়শ্বাইদসু পাখঙ লৈশাবীশিংনা চহী হৌবা নুমিৎতা খুদোল পীনরম্বা অদুগুম্বনি। ঙসিদি ঐখোয়গী গাইদনা খোঙচৎ অদুদা য়াওরিবা ঐখোয় পূন্নমক্তা চহী হৌবগী খুদোল তমগনি হায়বীরে। ঐখোয়না তোংলিবা বোলবো বস মনুংদুদনি। নুমিৎতো ম্যান্মারগী আর্টস অমদি কলচরদা খ্বাইদগী মমিং চৎপা ‘বাগান’ তম্না চৎলি। মফম অসি ৯শুবা সেঞ্চুরিদগী মীওইবশিংনা খুন্দারকপা মফমনি হায়। স্কৱার কিলোমিটর ১০৪ পাক চাউবা কলচরেল জোননি। ‘বাগান’ চৎলিবা লম্বীদুদনি ঐখোয়গী গাইদ য়েননা ঐখোয়দা খুদোলপোৎ পীখিবদো। নীংথিনা পেক্কিং তৌরবা, কেজি অমরোম লূম্বা পোৎশক অমা পোলিথিন খাওদা হাপ্লগা পীরকখি। ঐখোয় ময়ামদুগী মরক্তগী নাশোন পীক্না হায়খিবা তাহৌই ‘বোম ওইরমদনা’ মী খুদিং অমগা অমগা হেক য়েংনৈ। ঐসু য়াওনা মিৎ-না ইথক থক্কৎনৈ। তশেংনা বোম ময়োমদি চান্ননা মাল্লি। মসি হৌফম শাৎফম্না ওইবা তাই। কুমজা ২০১৪দনি রিক্সো দ্রাইভর অমা লুপা লিশীং ৫ পীবা পোলিথিন ময়োম অমনা পোকখায়বদা য়েংহৈদবা মশক ওইখিবদো।

মচিন-ময়া খরা থুবা অমনা হংই ‘সিবু করিনো?’ ঐখোয়গী গাইদনা খুম্মী ‘কোয়া বোক্স’ নি। ‘কোয়া’ হায়বদি ঐখোয়না ‘ক্বা’ হায়রিসিনি। মাগী খুদোল অসি ‘ক্বাগোগ’ নি হায়রকই। ঐখোয় ময়াম নংহৌরোইদবদৌনা পরপ-পরপ হাংদোক্তুনা য়েংই। লৈবাক্না শাবনি। মচু-মচুকৃকা তৈরদনা কয়াদি ফজরল্লে। মিষ্টর য়েননা হায়, ‘ঙসিদি মসি ম্যান্মারিশিংনা ক্বা হাপ্পগী মহুত্তা খুজি-খুদোপ অরু-অনান ওইনা হাপ্নরে। ম্যান্মারগী চহী হৌবা নুমিৎতা ম্যান্মারি পাখঙ-লৈশাবীশিংনা মসি খুদোল পীবা চৎনরি। মরম অসিনা মণিপুরদগী লাকপীবা ইচে-ইচলশিংদা ঐনা খুদোল অসি ঙসিগী চহী হৌবা নুমিৎসিদা তমজবনি।’

ৰাগী ৰারীদো তারগা ঐখোয়গী মরক্তগী চিন চেকশিন্দবা অমনা হংলুই ‘নুপা নঙনা নুপা ঐখোয়দা খুদোল পীরিসি কৈগীনো? মহাক ঐখোয়গী লোন খঙদবনিনা পাউখুম পীবগী মহুত্তা থাগৎলিবোই নীংদুনা ‘থেঙ্ক-য়ু’ হায়রকই। পাউ ফাওনদবদুদা ‘ৰা’ নোকই। অহল অমনা খুল্লকই ‘নিপাশিংগীনা ক্বাগোগ ওইনরে।’ ময়ামদো লম্বীদগী ক্বা লৈরে। মদুদা হাপচিল্লগা মতপ অমমম লৌথোক্লগাককা চানরিপোৎনি। ‘বাগান’ অসি ‘অয়েয়ারৱাদি’ তুরেলগী তোর্ব্বান্দা লৈবা লমনি। মন্দলেদগী কিলোমিটর ২৯০ থাপ্পা মফম্নি। ম্যান্মার লৈবাক্কী ইহান হান্না নিংথৌ পানখিবা মফম্নি। মসি চহী চা ১১দগীনা ১৩ শুবা অদুৱাইগী মতমনি। ‘বাগান’ দা ইহান হান্না নিংথৌ ওইখিবনা ‘অনৱারহতা’ (১০৪৪-১০৭৭) কৌই হায়। মফমসিদা চাওরাক্না নিংথৌ ৫৫ রোম পানখিবগী ৰারী টুরিষ্ট গাইদ বুকতগী থেংনৈ।

‘অয়েয়ারৱাদে’ তুরেল হায়বদু ওইবতাই। গাইদতদি হংহৌদ্রে। অপাকপা ঈপাক অমগী মথক্তা মিনট ১০ রোম চঙনা ঐখোয়না তোংলিবা বোলবো বস অদু তোংদুনা লাল্লি। অতোপ্পা তোর্ব্বান অমা য়ৌরমদাইদা য়াম্না চাউবা জহাজ অমা উই। মকোক্তু ঙানু মকোক পাল্লি। শুম নকশিল্লকপদা খঙলে, তোর্ব্বান্দা লৈরিবা ঙানু মকোক পানবা জহাজ অদো সোপ্পিং মোলনি। লম কোয়বশিংগী মিৎয়েংফমসু ওইহনবা অদুগা লমসু মাঙহন্দনবা হোৎনবা জাৎনি। মীনা খনবা কোকসিনা কমদৌবনো খঙদেদা, ঐখোয়গীদি নম্বুল তুরেল মচাসিফাও মওং তাহনবা তোর্ব্বান ওইদ্রি। সিৱেজ প্রোজেক্টসু এক্সিদেন্টতা শিফম প্রোজেক্ট ওইরি। মালেমগী চাওখৎপা মফমশিংদা লোয়রুদ্রবসু য়ূমলোন কৈরোন্নবা লৈবাকশিংদা মণিপুরীশিং মরু ওইনা লৈঙাক মকোকশিং, ওফিসলশিং য়াম্না কোয়হন্নীংই। ঐখোয়সি হৈবোং মনুংগী পূন্সিদগী ইহেন হেন্নদবদৌনা তৌরি। মী খুদিং দাবী/ৰাকৎপদা হৈরগা মথৌদি মশক ইখঙ হেক খঙনদবদৌনা তৌরি। চাওখৎপা হায়বসিদি লৈঙাক্না মীয়াম্বু স্পুন ফিদ্দিং তৌবদো নত্তে। খূৎতি পুনবা, ময়াদি মরাং কায়না কাবা তোকপা চঙই।

এপ্রিল ১৭কী অহিংদু য়াম্না নুংঙাইবা থৌদোক অমা থোক্লে। ঐখোয়গী গাইদনসু থৌশাহৌদবদগী থৌদোক অসি থোকপনি। চহী হৌবা ওইবনা নুমিৎতু ম্যান্মারদা হোটেল মরাং কায়না হাংদে নৎত্রগা ঙন্না লোল্লি। মসিগী অঙ্কসি গাইদনা হোৎহৌদদুনা চাক ফংদ্রেদো। মণিপুরী ঐখোয়না ৰাজবসিদি চাক্কী ৰাজবদগী হেনবদি লৈপোত্তেদো। মতাংসিদসু ঐখোয়গী মরক্তগী হায়নরকই ‘য়াম্না নুংশিবা ৰারীনিদা’। ‘বাগান’ য়ৌগদবা ঙাইহাক্তা ঙাইরবা মতমদুদা অমুকসু বোলবো মমায় লৈরগা চাক শিনবীবা য়াগদবা মফম কোইথি থিখি। কায়নথংদা হোটেল অমগী মমাঙদা বোলবো খাল্লে। করিগীনো খঙদে অথেংবা মতমদুদা পাখঙ লৈশাবী খক্তংগী ওইবা হোটেল অদুতং হাংলম্মী। হোটেলদো য়ূমদৌনা তৌই। ঐখোয় শ্বাইগী য়ূমদৌনা শুমাং লৈ। শুমাংদুদা ঐখোয় পূন্নমক্কী ফম্বা চনগদবা ফিদা থাবীরে। ঐখোয়গী চান-থক্লবা নোংঙাল্লমদাইদুদা ইনৌ-নৌনা শেমগদৌবনি হায়। ম্যান্মারীশিংগী ফজবসিদি লমকোয়বশিংগী মমিৎতা মখোয়গী মোমোন্নবা মায়থোঙ উৎপসিনি। খোঙচৎতুগী লুচিংলিবা অরিবম শিবদাসনা অথেংবা অহিংদুদা ঐখোয়বু চাক ঙায়বা ৰাদনবা থৌরাং কয়া শিনবীখি।

ঐখোয় শ্বাইদা হায়নবা এঞ্জাং লৈতদনা ঙা থোংলে হায়বদুগা চপ মান্নরে। হোটেলদো চৈরাওবা নুমিৎকী মথেল পূন্নমক ঙমজবী থাক্তা থোংলে। হোটেলসি চৈরাওবা নুমিৎকী পাখঙ লৈশাবীশিংনা শিন্নরগা হাংহনবা অখন্নবা হোটেলনি। গাইদনসু অহিংসিমদি মহিগী শরুক্তরা মপংগী শরুক্তরা করিগুম্বা খরা ঙম্বীরে হায়না লুচিংবা শিবদাস শর্ম্মদগী হায়খিবা তাই। তিল্লল্লিবা পাখঙ-লৈশাবীশিংদুনা ঐখোয়গা অমত্তা ওইখিবগুম তৌখি। অদুবু নীংশিংলকই লমদম অসি ঐখোয়গী ইপা-ইপুশিংগা শয়েং পাম্বোম তত্তনা ঙানখি। ঈগী লমন ঈনা শিংনখি হায়। হৌজিক্তি মণিপুরীশিংনা লম্বানবা লুরনি খল্লকই। ঐখোয়না শোন্থখিবসি লিংজেল মান্নদবা, চীংথনবা, শূনীংদবা অসিননি। ঐখোয়দি দষ্টবিননা ফুনজিনবা কোমদা য়ূম-বিল্ডিং শারি। ইঙ্খোল অকোয়বদি য়ূমলোন্নবা চঙবা ঙমদনবা অৰাংবা ফেন্সিং খারি। গেৎ ছো লোন্নরি। ইপা-ইপুনা য়াৎলম্বা ঙমখৈদি নোংমতা য়েংশিল্লুদ্রি। অমরোমদা চাইনানা ম্যান্মারদা য়েংলিবা মীৎয়েংগা ইন্দিয়ানা মণিপুরদা য়েংলিবসিগা খরখিৎ খেন্নবরা? গাইদনা ‘বাগান’ য়ৌরে লাউরকই। বাগানগী ফোর ষ্টার হোটেল ‘বাগান’ অমব্রা হোটেলদা থুংলে। ●

‘ক্বা জর্দা, তলব, খৈনিদা ইরাক্লরবা কংলৈচাশিং ঈরোলনুংদা লুপখিদ্রিঙৈদা’ - (১)

- ডা. সলাম হিমিকা -

Guest Faculty, Genetics Division
Department of Zoology, Manipur University.

ইন্দিয়াগী ওইনা অৰাং-নোংপোক লমদম অসিনা খ্বাইদগী হেন্না ওরেল কেন্সর নাবগী চাং ৰাংলি। ওরেল কেন্সর অসি চিন, লৈ, খয়াৎ, য়ারি-য়াখোঙ, ঙৌ, খৌনাও, ওসোফেগসতা নাগনবা কেন্সর মখল অমনি। মরু ওইনা হায়রিবা কেন্সর নারিবা মীওইশিং অসি হীদাক মনাগী পোত্থোকশিং শীজিন্নবদা অয়াম্বা ওইনা তৌই। ঐখোয়গী ইরমদম কংলৈপাক অসিদসু (হীদাক মনাগী পোত্থোকশিংনা শেন্বা) ক্বা জর্দা, তলব, খৈনি মীয়াম্না য়াম্না পাম্না চানবা উরি। ক্বা জর্দাদা য়াওরিবা মচলশিং ক্বা (*Areca catechu* হায়না খঙনরিবা পাম্বী অসিগী মরূনি), জর্দা (*Nicotiana tabaccum* Tobacco হীদাক মনা পাম্বীগী মনাদগী শেম্বনি), শুনু (lime calcium carbonate হায়না খঙনবা) পূন্নমক অসি ক্বা মনা (Betel leaf *Piper betel)* না য়োমশিল্লগা ক্বা মতপ অমা শেম্মী। তলব, খৈনি অসিসু ক্বা, হীদাক মনানা শেম্বা ঙাক্তনি। মখল কয়াগী ক্বা হীদাক মনাগী পোত্থোকশিং মশা-মশাগী অপাম্বা মওংদা চানরি। য়েলহৌঙৈদগী চৎনবী ওইনা চারম্বা নৎত্রগা খাঙুথক্তা পামজনা চাখিবসু য়াওদবা নত্তে। মরুপ-মপাং, ইমুং-মনুংগী মীনা চাবদগী মচেৎ-মচেৎ য়েন্নদুনা চাবদগী হৈনরক্তুনা ফজনা চাখিবা য়াওদবা নত্তে। নীংশিংবা থোক্তুবা মতমদগী ক্বা চাবগী হৈনবী লৈরম্মী হায়। ক্বা মনাদা ক্বা মচেৎ অমা হাপ্লগা চিন নুংঙাইনবা (Mouth freshner) ওইনা চাক চাবা তোল্লকপদা চানরম্মী। ঙসিসু অদুম চানরি অদুবু মতমগী মতুংইন্না জর্দা থুম্না চাইশিন্নরে। জর্দা চাবদা ষ্টেন্দর ওইনা, য়াম্না লেম্না লৌনরে।

ক্বা, তলব অসি নোংমগী অয়ূক তুম্বা হৌগৎলকপা, করিমত্তা চাদ্রিঙৈদা নৎত্রগা চা থকপা লোইরগা চাবগী হৈনবী, নোংমদা ক্বা মতপ ১/২ চারম্বদগী ৫/৬ শুজিল্লকপদগী পেল্লক্তুদুনা য়ূমদা ক্বারুবাক খিন্দুনা জর্দা কৌতা ওইনা লৈরগা থম্নবসু লৈ। মশীং খঙনা নৎত্রগা খঙদনা শুংলেপ লেপ্তুনা য়াম্না লুজদনা চাবসু য়াওরি, মখল-মখলনি।

ঐখোয়গী ইরমদমসিদসু ক্বা জর্দা, তলবকী চৈথেং নীংথিনা ফংলে। ইনখৎলক্লিবা চহী নৌরিবা মহৈরোয় চহী ১০/১১ শুবদগী হৌরগা হনুরবা চহী ৮০/৯০ শুরবা মরু ওইনা নুপী-নুপা কয়াসু হৈনবীসিদা ইরাক্লরি। মতম অমদদি ক্বা চাবসি অহল ওইরবা চহী য়াল্লবা খক্তনা চানরম্মী। অদুবু হৌজিক্তি চহী লৈত্রে মানা মানা পাম্বা অফ-ফত্ত খন্থদনা পংচাদা চানরে। তলব পরেং লৈদুনা পোকেটতা নৎত্রগা ফনেক-ফিজিদা য়েপ্নরে। মীওই খরদি ক্বা জর্দা খক চাবতা নত্তনা তলবসু, য়ুসু পুংসু শুনা চাশিনবা, থকচিনবসু য়াওদবা নত্তে। মতম অমদদি তলব হায়বসিসু লৈরমদে। ক্বা জর্দা হায়বসিসু মীওই খরতমক নত্তনা কয়া চানরমদে। অদুবু হৌজিক্তি মপা-মচা, মচিল-মনাও, মতৈ-মনাও, মরুপ-মপাং লান্নদুনা চামিন্নবা কয়ানি ইমুং অয়াম্বদা। ক্বা লান্নদুনা চামিন্নবনা নুংশিন্নবা মরী চেৎশিল্লে হায়নদুনা। মরু ওইবা থৌদোক-ৰাথোক, লুহোংবা, চাক্কৌবা, চাকচা-হৈজানবা, লাই-তীলগী থবক্তা ফাওবা, ইপান-থাবা, নাহুৎ-নারেং, ফিরোই, উৎসব-ৰাসোবনচিংবা ফাওবদা ক্বা জর্দা য়াওদ্রবদি ষ্টেন্দর লৈত্রবগুম উনরে, করিগুম্বা য়াওরমদ্রগনা লন্নাই পান দুকান্দগী লৈরগা চানৈ।

মরু ওইনা মৌ নহাশিংনা থবক শূবা মতমদা ক্বা চারগা শূবনা নুংঙাই, থবক য়াঙশিল্লি খন্দুনা য়াম্না পাম্ননা নোংমগী শোয়বা য়াদনা চানরি। মমা-মপাশিংনা তত্তনা চাবা উরগা পীল্লিবা অঙাং মচানা ফাওবা অহাওবা অচাপোৎকুম খন্দুনা চাগে হায়বা য়াওদবা নত্তে। ক্বা, তলব চাজরমদবা মীদুসু ইমুং-মনুংগী মীনা, মরী-মতানা নৎত্রগা মরুপ-মপাংনা মচেৎ অমা পীরক্লে চিন নুংঙাইনবা হায়দুনা মচেৎ-মচেৎ চারম্বদগী মপুম মতপ ওইনা চাবা হৈনরকখি। অসুম্না হৌখিবা মীওইশিং অসি হৈনরক্তুনা লিশাং শিৎনা চারকপনা নোংমগী চাহৌদবা ঙম্লক্তবা, চানীংদুনা নীংশিংদুনা ক্বা, তলব চাবদা লাইনীং ওইদুনা লৈবা, লৈফম-চাফম খঙদনা ৰাখল লৈতাদবা, শাওনীংবা, ৰাবা, তূম্বা য়াদবা করিনো ইৰাৎ ৰাৎপা, লাংতক্লবগী থাক য়ৌরক্লবদি ক্বা, তলবতা লাইচুবা এদিক্ট ওইবা দিপেন্দেলি সিন্দ্রোম নারে হায়না লৌবা য়ারে। থাক অসি য়ৌরক্লবদি ফত্তে খন্দুনা খোঙফম হন্দোক্লে খঞ্জরবসু হন্দোকপা ঙমদ্রে নৎত্রগা হন্দোক্লে খন্দ্রে। মসিনা হকচাং শোকহল্লোই, ইমুং-মনুংগী শেল-থুমগী ফীভমদসু অকায়বা লাক্লোই হায়নীংঙাই লৈতে। মতম খরা চাবা লেপ্লল্লবসু খরা লৈরগা অমুক চারকপসু য়াওই। ৰাকিং চৎনা-চৎনা তলব চাশিনবা, তূম্নরিবা ফমুং, টেবল মথক্তা তলব পেকেট পৈদুনা থম্বা, ক্বা চাবগী মহি ওশিন্দুনা থম্বা কয়ানি। ক্বা জর্দা চাবদগী ওরেল কেন্সর তৌবা হৌগৎকে তৌরল্লবা লায়েংদুনা ফখ্রবা ডাক্তরনা অমুক হন্না ক্বা, তলব চাবগী হৈনবীসি থাদোকহৌদ্রবদি কেন্সর নারক্তুনা পূন্সিররোই হায়রক্লফাও মতম খরা লৈরগা করিসু তৌরোই, শিরসু য়ারে হায়দুনা অদুম চাশিনবা য়াওরি। ক্বা, তলব চাগনু ফত্তে হায়রুবা মীদুফাও য়েক্লবগুম খন্দুনা শাওবা। মতমসিদদি অফ-ফত্তগী ৰাখল কদোমদনো? চুরুট (Cigarettee) থকপগী মৈখু ফাওবা শ্বর হোঞ্জিল্লিবা মীদুনা হেন্না হকচাং শোকহল্লি হায়নরিবনি। মীনা ক্বা, জর্দা, তলব লেপ্তুনা চারবদি জর্দা, তলবনা মীদুবু অমুক চারবনি। ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসননা ক্বা, তলব চাবসিদা য়াওরিবা ক্বা অমদি হীদাক মনা অনীমকসিদা কেন্সর থোকহনবা ঙম্বা carcinogens, য়াম্নসু এদিক চুগনবা arecoline, nicotine য়াওই হায়না খঙহনখিবা লৈখ্রে।

ক্বা, তলব চাবগী হৈনবী অসিনা ইশাগী হকচাংগী ওরেল কেভিটি অমসুং pharynx কী কেন্সরশিং ওইহল্লকপগী অকিবা লৈতবা নত্তে, Oral Potentially Malignant Disorders (OPMD) নাহল্লকপসু য়াই। মতম কুইনা উমদুনা তপ্না-তপ্না শাইদুনা ক্বা মতপ অসি য়েৎ নৎত্রগা ওইগী খজাইদা থমদুনা ক্বাসিদা য়াওরিবা মচলশিং ক্বা মনা, শুনু, মরূ, মরক-মরক্তা কথা, জর্দা ময়াম অসিনা পুনশিন্নরগা য়াগী হকশেলদা চাউনা অকায়বা পী, অঙাংবা নৎত্রগা অমুবা মচুনা চুশিনবা, য়া তেকপা, মচেৎ কেনবা, তুমশিনবা, নাবা, periodontal disease, য়ারি-য়াখোঙগী অনাবা, চাথৎপা, পোমথোকপা, কেন্সর ওইরমদাইগী precancerous oral lesions ওইহল্লকই। অতোপ্পা হকচাংগী হায়রগসু malignancy গী চাং হেনগৎহনবা (lung, bladder) cardiovascullar hepatic, fertility অঙাং পোকপা ঙম্বগী চাং, metabolic syndrome অমদি neuropsychiatric পূক্নিং-ৰাখলগী লায়না ফাওবা শাগোন্নবা য়াই। ক্বা জর্দা, তলব চাবা অসিনা হান্না লৈরম্বা ব্রেনগী neuron দা অকায়বা পীবা, myocardial infraction, cardiac arrhythmias, hepatotoxicity , asthma, central obesity, type-II diabetes, hyperlipidemia, hypothyroidism, prostate hyperlasia, heartbeat তপথবা Bradycardia থোকহনবা, HIV, TB, dengue, typhoid, heart disease, stroke নারকপা য়াবগী অকিবা হেনগৎহল্লি। ●

'ꯀ꯭ꯋꯥ ꯖꯔꯗꯥ, ꯇꯂꯕ, ꯈꯩꯅꯤꯗꯥ ꯏꯔꯥꯛꯂꯕ ꯀꯪꯂꯩꯆꯥꯁꯤꯡ ꯏꯔꯣꯜꯅꯨꯡꯗꯥ ꯂꯨꯞꯈꯤꯗ꯭ꯔꯤꯉꯩꯗꯥ' - (꯱)

ꯏꯟꯗꯤꯌꯥꯒꯤ ꯑꯣꯏꯅꯥ ꯑꯋꯥꯡ-ꯅꯣꯡꯄꯣꯛ ꯂꯝꯗꯝ ꯑꯁꯤꯅꯥ ꯈ꯭ꯋꯥꯏꯗꯒꯤ ꯍꯦꯟꯅꯥ ꯑꯣꯔꯦꯜ ꯀꯦꯟꯁꯔ ꯅꯥꯕꯒꯤ ꯆꯥꯡ ꯋꯥꯡꯂꯤ꯫ ꯑꯣꯔꯦꯜ ꯀꯦꯟꯁꯔ ꯑꯁꯤ ꯆꯤꯟ, ꯂꯩ, ꯈꯌꯥꯠ, ꯌꯥꯔꯤ-ꯌꯥꯈꯣꯡ, ꯉꯧ, ꯈꯣꯏꯅꯥꯑꯣ, ꯑꯣꯁꯣꯐꯦꯒꯁꯇꯥ ꯅꯥꯒꯅꯕ ꯀꯦꯟꯁꯔ ꯃꯈꯜ ꯑꯃꯅꯤ꯫ ꯃꯔꯨ ꯑꯣꯏꯅꯥ ꯍꯥꯌꯔꯤꯕ ꯀꯦꯟꯁꯔ ꯅꯥꯔꯤꯕ ꯃꯤꯑꯣꯏꯁꯤꯡ ꯑꯁꯤ ꯍꯤꯗꯥꯛ ꯃꯅꯥꯒꯤ ꯄꯣꯠꯊꯣꯀꯁꯤꯡ ꯁꯤꯖꯤꯟꯅꯕꯗꯥ ꯑꯌꯥꯝꯕ ꯑꯣꯏꯅꯥ ꯇꯧꯏ꯫ ꯑꯩꯈꯣꯌꯒꯤ ꯏꯔꯃꯗꯝ ꯀꯪꯂꯩꯄꯥꯛ ꯑꯁꯤꯗꯁꯨ (ꯍꯤꯗꯥꯛ ꯃꯅꯥꯒꯤ ꯄꯣꯠꯊꯣꯀꯁꯤꯡꯅꯥ ꯁꯦꯝꯕ) ꯀ꯭ꯋꯥ ꯖꯔꯗꯥ, ꯇꯂꯕ, ꯈꯩꯅꯤ ꯃꯤꯌꯥꯝꯅꯥ ꯌꯥꯝꯅꯥ ꯄꯥꯝꯅꯥ ꯆꯥꯅꯕ ꯎꯔꯤ꯫ ꯀ꯭ꯋꯥ ꯖꯔꯗꯥꯗꯥ ꯌꯥꯑꯣꯔꯤꯕ ꯃꯆꯂꯁꯤꯡ ꯀ꯭ꯋꯥ (*Areca catechu* ꯍꯥꯌꯅꯥ ꯈꯉꯅꯔꯤꯕ ꯄꯥꯝꯕꯤ ꯑꯁꯤꯒꯤ ꯃꯔꯨꯅꯤ), ꯖꯔꯗꯥ (*Nicotiana tabaccum* Tobacco ꯍꯤꯗꯥꯛ ꯃꯅꯥ ꯄꯥꯝꯕꯤꯒꯤ ꯃꯅꯥꯗꯒꯤ ꯁꯦꯝꯕꯅꯤ), ꯁꯨꯅꯨ (lime calcium carbonate ꯍꯥꯌꯅꯥ ꯈꯉꯅꯕ) ꯄꯨꯟꯅꯃꯛ ꯑꯁꯤ ꯀ꯭ꯋꯥ ꯃꯅꯥ (Betel leaf *Piper betel)* ꯅꯥ ꯌꯣꯝꯁꯤꯜꯂꯒꯥ ꯀ꯭ꯋꯥ ꯃꯇꯞ ꯑꯃꯥ ꯁꯦꯝꯃꯤ꯫ ꯇꯂꯕ, ꯈꯩꯅꯤ ꯑꯁꯤꯁꯨ ꯀ꯭ꯋꯥ, ꯍꯤꯗꯥꯛ ꯃꯅꯥꯅꯥ ꯁꯦꯝꯕ ꯉꯥꯛꯇꯅꯤ꯫ ꯃꯈꯜ ꯀꯌꯥꯒꯤ ꯀ꯭ꯋꯥ ꯍꯤꯗꯥꯛ ꯃꯅꯥꯒꯤ ꯄꯣꯠꯊꯣꯀꯁꯤꯡ ꯃꯁꯥ-ꯃꯁꯥꯒꯤ ꯑꯄꯥꯝꯕ ꯃꯑꯣꯡꯗꯥ ꯆꯥꯅꯔꯤ꯫ ꯀ꯭ꯋꯥ ꯃꯅꯥꯗꯥ ꯀ꯭ꯋꯥ ꯃꯆꯦꯠ ꯑꯃꯥ ꯍꯥꯞꯂꯒꯥ ꯆꯤꯟ ꯅꯨꯡꯉꯥꯏꯅꯕ (Mouth freshner) ꯑꯣꯏꯅꯥ ꯆꯥꯛ ꯆꯥꯕ ꯇꯣꯜꯂꯀꯄꯗꯥ ꯆꯥꯅꯔꯝꯃꯤ꯫ ꯉꯁꯤꯁꯨ ꯑꯗꯨꯝ ꯆꯥꯅꯔꯤ ꯑꯗꯨꯕꯨ ꯃꯇꯃꯒꯤ ꯃꯇꯨꯡ ꯏꯟꯅꯥ ꯖꯔꯗꯥ ꯊꯨꯝꯅꯥ ꯆꯥꯏꯁꯤꯟꯅꯔꯦ꯫ ꯖꯔꯗꯥ ꯆꯥꯕꯗꯥ ꯁ꯭ꯇꯦꯟꯗꯔ ꯑꯣꯏꯅꯥ, ꯌꯥꯝꯅꯥ ꯂꯦꯝꯅꯥ ꯂꯣꯏꯅꯔꯦ꯫

-ꯗꯥ. ꯁꯂꯥꯝ ꯍꯤꯃꯤꯀꯥ

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৯৫

১) **“লাইয়েকপগী তাইবংদা”** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো? করম্বা মখলগী লাইরিক্নো?

২) **“নোবাপ মপালসে ফনসু ফজে। মনমসু নুংশি। অদুবু লৈনিদি হায়নদে।”** মথক্কী ৱাহৈ পরেং অসি শক্লাইরবা অইবা অমগী লাইরিক্কী হৌরকপদা য়াওবা ৱাহৈ পরেংনি। অইবা কনাগী করি লাইরিক্তা য়াওবা ৱাহৈ পরেংনো?

৩) **“সনা চহী অহুম (মনিং তম্লবা মীরোৎ)”** (২০২০) হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসিগী অইবগী মমিং করি কৌবগে?

৪) “The Living Thread” হায়রিবা লাইরিক অসি কনানা ইবনো?

৫) **“চেক্লাগী কায়দোঙফম”** (২০১৫) হায়বা লাইরিক অসি অইবা কনাগী লাইরিক্নো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম ওগষ্ট ১৫, শগোলশেন 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।

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