সোসল এঞ্জাইটি দিসওর্দর হায়বসি করিনো

— ডা. সোরাম মনিকান্ত —

সিনিয়র কন্সলটেন্ট সাইকিয়াট্রিষ্ট
dr.smanikanta@gmail.com

য়াম্না নুংঙাইবা ইমুং অমা নৎত্রবসু পীশক চাবা-থকপা ৱাত্তে। লৈনবা চেক্কী য়ূম, তোংনবা কার লৈ। কোলেজ ওজা অমা ওইবগা লোয়ননা মহাক্কী লোয়নবীসু এদ্যুকেসন দিপার্টমেন্টতা থবক অমা তৌই। মচানুপী অনী লৈ। মচানুপী অহলদু চহী ১০-১১শুরে। অফবা স্কুল অমদা মিং চনবীনবা হোৎনরকই। ময়ূমদা মমা-মপানা লাইরিক ফজনা তাকপী। য়েকপা খোৎপা (ড্রোয়িং) হৈ। কম্মন জেনরেল নোলেজ লোইনা খঙই। লাইরিক ফৈ। স্কুলগী টেষ্ট কয়াদা মকোক থোংনা লাকই। মমা-মপাগা অয়াম্বা মতমদা লোইনদুনা লৈ। মমান্নবগা শান্নবা, তিন্নবা খরদি ৱাৎলি। মমিং লৈরবা অফবা স্কুল অমগী এদমিসন টেষ্ট য়াওবা চৎলি। রিট্টন টেষ্ট য়াওদে। ইন্টরভিয়ু খক তৌবনি। অঙাংশিং অদুগী কম্যুনিকেসন স্কিল, চহী মতাং অদুগা চান্নবা নোলেজ শম্না হায়রবদা অঙাং অদুগী এপটিচ্যুদ য়েংবনি। মপাগা লোয়নদুনা চৎলি। স্কুলগী প্রিন্সিপাল, ক্লাস টিচর অমদি অতোপ্পা ওজা অনীগা লোয়ননা পাঙথোকপা ইন্টরভিয়ুনি। অঙাং অদু তরাম্না কৌশিল্লি। নাকলদা মপাদুসু ফমহল্লি। অহানবদা প্রিন্সিপাল অদুনা হংই। নমিং করি কৌই, য়ূম কদাইদগীনো, নচিল-ননাও কয়া শুই, নখোয় স্কুলগী প্রিন্সিপালগী মমিং হায়য়ু। অঙাং অদু য়াম্না কিনা পাউখুম অমা/অনী পীরম্লগা তূমিন্না লৈখি। মখা তানা ক্লাস টিচর অদুনা অয়েকপা লাই অমা য়েংহল্লি অমসুং লাই অদুগী মরমদা অখঙবা খরা হায়নবা খঙহল্লি। খুমদে। অমুকসু হংই নঙগী হোব্বি করিনো, করি-করি মশান্না শান্নবগে। মদুসু তূমিন লৈ। অঙাং অদু ওজা ময়াম লৈরম্বদুদা পাখৎপনা লোইরে। শোমদনা মপা অদু শাউবনা মৈ হৌরে। ইন্টরভিয়ু অদুদা হংলিবা ৱাহং ময়াম অদু হান্ননা মপাগা নিতিগী নৈনবা ৱেসন ঙাক্তনি। প্রিন্সিপাল অদুনা হায়রকই সোরি, কম নেক্স য়র। মপা-মচা ৱা অমত্তা ঙাঙনদনা য়ূম য়ৌরকই।

কুমজা ১৯৭৫গী মতম ওইগনি। ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্টকী রেঞ্জ ওফিসর ট্রেনিং চৎনবা সিলেক্সন টেষ্ট অসি মণিপুর পব্লিক সর্ভিস কম্মিসন (এম পি এস সী) না লৌরম্মী। ফিজিকেল টেষ্ট অমসুং ভিভা-ভোসি অনী থোক্লা পাঙথোকই। ফিজিকেল টেষ্ট লোইখ্রবা মতুংদা ভিভা-ভোসিগী মতম লেপ্লে। তোম্বা ইন্টরভিয়ু অদুগীদমক প্রিপরেসন কন্না চথরম্মী। ময়াম্বনা লাইরিক কয়া লৈবীদুনা কন্না হোৎনহল্লি। তোম্বা লাইরিক ফবা অঙাংনি। ক্লাস ত্বেলভ লোইরগা রেঞ্জ ওফিসর ট্রেনিং চৎনবা পাঙথোকপা সিলেক্সন টেষ্টনি। মতাং অসিদা থোকখিবা থৌদোক অমখক নীংশিংজগে। মিদ্দল স্কুল তম্লিঙৈদগী হৌনা ময়াম্বনা ওগষ্ট ১৫ নৎত্রগা ওগষ্ট ১৩, পেট্রিওটস দে থৌরম পাঙথোক্লম্মী। শৈরেং থিবা চাংদম্নবা (রিসাইটেসন কম্পিটিসন) য়াওনবা হায়দুনা মমিং পীশিনখ্রে। মরৈবাক নীংবগী শৈরেং অমা থিগে হায়দুনা প্রিপরেসন ফজনা তৌরে। ৱাহৌদোক ওইনা হায়গদবা অমসুং মহাক্লা থিগদবা শৈরেং অদু ফজনা থিবা ঙম্নবা প্রেক্টিস তৌরে। ময়াম্বনসু য়াম্না কনফিদেন্স লৈরে। নুমিৎ অদু লাক্লে। শৈরেং থিনবা কৌশিল্লক্লে। মাইক্রোফোন মমাংদা লেপ্লে। কল্লাপ নীকপা হৌরে। হুমাং অনপ্পী কাংলে। লৈয়েং ফাইরে। শৈরেং থিবা হৌরকপদা পূম্নমক কাউথোকখ্রে। শৈরেং থিবা ঙমদ্রে। অসুম্না থোকখিবা থৌদোক অদুনা ময়াম মমাঙদা ৱা ঙাঙগনি খনবদা অকিবা ফাওই। কনফিদেন্স লৈতে। মরম অসিনা ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্টকী ইন্টরভিয়ু অসিদদি ফজনা তৌগে খল্লি। ইন্টরভিয়ু হৌরে। মীওই অহুম ফমদুনা লৈরম্মী। তোম্বগী পাখৎপা মতৌ অদু উবদা মখোয় অহুমদুগী মরক্তগী ময়ায় থংবদা ফল্লিবা মীশক অদুনা মমাঙদা লৈরিবা ঈশিং গ্লাস অদুদগী ঈশিং থক্লবা হায়রকই। মথংদা তপ্না-তপ্না ৱেসন হংবা হৌরকই। মহাক্লা তম্লকপা স্কুল, মেট্রিক অমদি ত্বেলভ ষ্টেন্দর্দতা মার্ক কয়া য়াম্না স্কোর তৌখি। করিগীদমক্তা রেঞ্জর কোর্স অসি তম্নিংলিবনো অসিনচিংবা ইচম চম্বা ৱাহং খরা হংদুনা ইন্টরভিয়ু হৌখি। মথংদা মেম্বর অমনা মঙোন্দা মুন্না য়েংলগা ৱাহং খরা হংবা হৌরকই। মদুদা ইন্টরভিয়ুৱর অদুগা মায়োক্নবা ঙমদে। ৱাহং অয়াম্বা খুম্বা ঙমখিদে। মখা তানা হংলকই ৱা (বেম্বু) পাম্বী অমা অহানবা চহীদা ফুট ১৮ ৱাংই। অনীশুবা চহীদা কয়াম ৱাংগনি। অসুম্না ভিভা-ভোসি অদু ফজবা পর্ফোর্মেন্স পীবা ঙমদনা লোইশিনখি। হায়নীংলিবা ৱাফমদি মীওই খরদি ক্রোনিক ওইবা সোসল ইন্টরেক্সন তৌবা মতমদা পাখৎপা, লৈতাদবা, তৌফম খঙদবা, অকিবা ফাওবা, ময়াম্না মাবু য়েংশিন্দুনা লৈরে খনবা, করিগুম্বা ফজনা ঙাঙবা নৎত্রগা ৱারী ৱাতায় তৌবদা শোয়খ্রবদি কমদৌবা, ময়াম্না লান্না লৌখিগদ্রা, ফত্তনা ঙাঙনগদ্রা, অন্দরইষ্টিমেট তৌগদ্রা, ইকায়বা নংগদ্রা অসিনচিংবা ৱাখল কয়া অসিনা অকিবা ফাওহল্লি। অসিগুম্বা থৌওং অসিবু সোসল এঞ্জাইটি দিসওর্দর নৎত্রগা সোসল ফোবিয়া হায়না খঙনবা য়াই। মসি চুম্নগী ইকায় থিগনবগী থৌওং অমসু নত্তে।

সোসল এঞ্জাইটি দিসওর্দর হায়বসি সোসল সিচুএসন কয়াদা অকিবা, লাংতক্লবা, পাখৎপা, লৈতাদবা অসিনচিংবা লোয়নবা ৱাখল লায়না মেন্টেল দিসওর্দর অমনি। মসিনা ঐখোয়দা অচৌবা খুৱৌ থাংবা অমা মায়োক্লহল্লি। নোংমগী পূন্সি মহিংদা অকায়বা কয়া থোকহল্লি। মীয়াম পূনবা মতমদা মঙোন্দা মিৎয়েং থল্লে। অশোয়বা, অশোনবা ময়াম অমা পুথোরক্কনি, নোক্লফম ওইগনি, ইকায়বা নংগনি অসিনচিংবা কয়া ফাওই। মসি মীয়াম তিনবা মফমদা ৱা ঙাঙবা, খঙনদ্রিবা মীওইশিংগা ৱারী-ৱাতাই তৌবা, ইন্টরভিয়ু ফেস তৌবা, ক্লাসতা পাউখুম পীবা মতম, মীওই অমা উনবা চঙবা মতমদসু থেংনবা য়াই। গর্ল ফ্রেন্দ, বোই ফ্রেন্দ উনবা মতম, ময়াম মমাঙদা চাবা-থকপা তৌবা, ময়াম তিনবা মফমদা চঙদুনা ৱা হংবদা অকিবা ফাওই। অসিগুম্বা থৌওং অসি নুপীদনা খরা হেন্না থেংনৈ। সোসল এঞ্জাইটি দিসওর্দর অসি মীওই চাদা ৫-১০ ফাওবা থেংনৈ। মসি তোয়না থেংনবা মেন্টেল দিসওর্দর অমা ওইরে। অদুবু মসি মতম চানা লায়েংলবদি ফবা ঙম্মী অমসুং নোর্মেল পূন্সি মহিং অমদা হিংবা ঙম্মী।

সোসল এঞ্জাইটি দিসওর্দর হায়বসি চুম্নগী ইকায় থিগনবা থৌওং অদুগা খেন্নৈ। মীওই খুদিংমক মফম, মতম অমসুং ফীভমগী মতুংইন্না ইকায়থীবগী থৌওং থেংনবা য়াই। অদুবু সোসল এঞ্জাইটি দিসওর্দরগুম্না নোংমগী তৌগদবা থবক থৌরম নৎত্রগা পূন্সি মহিংদা অকায়বা ওইদে। সোসল এঞ্জাইটি দিসওর্দর নারবা মীওই অমদদি নোংমগী তৌগদবা থৌরমদা অকায়বা কয়ামরুম থোকহল্লি। খুদম ওইনা দুকানগী পোৎ চৈ লৈবদা, অতোপ্পা মীগা ৱারী-ৱাতাই তৌবদা তৌফম খঙদে, লাংতক্লে। মহৈ-মশীন তম্বদা, করিয়র শেম্নবা হোৎনবদা, মী অমগা মী অমগগী মরক্তা অফবা মরী থম্বা ঙম্নবা হোৎনবদা খুৱৌ থাংঙি। অদুবু চুম্নগী ইকায় থিগনবগী থৌওং অসিদদি মসি য়ৌনা অকায়বা পীদে। সোসল এঞ্জাইটি দিসওর্দর নারবা মীওই অয়াম্বা অখঙ অহৈগো তান্নবা ৱাৎলি। মরমদি মসি মী অমগী পর্সনেলিটি করেক্টরনি নৎত্রগা ইকায় থিগনবগী থৌওং অমনি হায়না লৌই। অদুবু ঐখোয়না কাউরোইদবদি লায়ওংশিং অসিনা নোংমগী পূন্সি মহিংদা কয়া য়াম্না অকায়বা পীবগে অমদি কদায় ফাওবদা মায়োক্নবা হায়বদি মেনেজ তৌবা ঙম্লিবগে হায়বসিনি। লায়ওংশিং অসিনা মরম ওইদুনা সোসল সিচুএসন কয়া নাথৈনবা হোৎনৈ অমসুং সোসল লাইফতা অকায়বা থোকহল্লি। মরম অসিনা অথুবদা অখঙ অহৈগো তান্নদুনা লায়েংনবা হোৎনগদবনি।

সোসল এঞ্জাইটি দিসওর্দরগী মরু ওইবা লায়ওং খরদি - মায় ঙাংশিল্লকপা অমসুং শাগৎপা, হুমাং কাংবা, খূৎশা নিকপা অমসুং মিহুন হুনবগী চাং হেনবা, তৌফম খঙদবা, লাংতক্লবা, পাখৎপা, অকিবা ফাওবা, ৱারী শাবা মতমদা মীদুগা মায়োক্নবা ঙমদবা, হকচাং চপ তিংদুনা লৈবা। অসিদসু নত্তনা মী ময়ামগী মিৎয়েংফম ওইরে খনবা, ময়াম মমাঙদা লেপ্পা ঙমদবা, তৌফম খঙদবা, ৱাখল থোক্তবা ব্লেঙ্ক চৎপা, করি হায়গদবনো, করি তৌগদবনো হায়ফম তৌফম খঙদবা মী অতৈনা মাবু লান্না উখিগদ্রা, ইম্বোকপীগদ্রা নৎত্রগা ফৈ-ফত্তে নৈনবীগদ্রা, নোক্লবীগদ্রা হায়বগী অকিবা কয়া অসিনা সোসল সিচুএসন কয়া নাথৈনবা হোৎনরকই। মীয়ামগা তিন্নবা ৱাৎপা, তৌগদবা থবক থৌরম তৌবা ঙমদবা, নোংমগী পূন্সি মহিংদা অকায়বা ওইরকপা কয়া উবা ফংগনি।

ঐখোয়দা য়াম্না নুংঙাইজবা অমদি লায়ওংশিং অসি লায়েংবা ঙম্মী। অসিগুম্বা ৱাখল লায়না অসি থেংনরবদি ঙম্লিঙৈদা অখঙ-অহৈগো তান্নবিগদবনি। লায়না অসি Cognitive Behavioural Therapy (CBT) শীজিন্নদুনা লায়েংবদা কান্নবা ফংই। অসিদসু নত্তনা মখল মখা কয়াগী হীদাক-লাংথক শীজিন্নদুনা লায়েংবসু য়াই। অদুবু Psychotherapy অমসুং হীদাক লাংথক পীজদুনা লায়েংবনা কান্নবা হেল্লি। মীওই খরদি মতম কুইনা হীদাক-লাংথক পীজদুনা লায়েংবা মথৌ তাবা য়াই। মতম চানা লায়েংহৌদবা নৎত্রগা মপূং ফানা লায়েংবা ৱাৎপা মীওইশিংদা পামদবা থৌওং কয়া মতুং তারকপদা থেংনবা য়াই। খুদম ওইনা মহৈ-মশীন মপূং ফানা তম্বা ঙমদবা, তৌরিবা থবক (প্রোফেসন) অদুদা মায়পুনবা ৱাৎপা অমসুং মথৌ পাঙথোকপা ঙমদবা অসিনচিংবা। অসিদসু নত্তনা মী অতৈগা অফবা মরী থম্বা (Poor personal relationship) অমসুং হিংবগী মহাও ফংবা ঙমদে (Poor quality of life)। লায়েংদনা অসুম লৈবনা পূন্সিগী থৌরম কয়া মায় পাক্লা পাঙথোকপা ঙমদবা অসিনা মমৈথংদা ৱাখল পীকথরকই অমসুং দিপ্রেসন নারকপগী মরম অমা ওইরকই। ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নরকপগী অচৌবা মরম অমসু ওইহল্লি। মরম অসিনা অথুবদা লায়েংবা য়াম্নমক মরু ওই।

সোসল এঞ্জাইটি দিসওর্দরগী লায়ওং লৈরবদি ঐখোয়না তৌবা য়াবা খরদি মপূং ফানা তূম্বা অমসুং ফিজিকেল এক্সর্সাইজ চাং নাইনা তৌবা কান্নগনি। মসিনা এঞ্জাইটি খরদা ওইরবসু হন্থহনবা ঙমগনি। লাংতক্লবা, পাখৎপা, অকিবা কয়া অদু ফননবনি হায়দুনা ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নরোইদবনি। ঙম্লিঙৈদা লায়েংনবা হোৎনবা অমসুং মতম চানা হীদাক লাংথক চানবা হোৎনগদবনি। ইমুং মনুংগা লোয়নবা অমসুং মরুপ-মপাং তিন্নবা কাউরোইদবনি। ব্রিথিং এক্সর্সাইজ/রিলেক্সেসন এক্সর্সাইজ চাং নাইনা তৌবা অমসুং ষ্ট্রেস হন্থহনবনা সোসল এঞ্জাইটি দিসওর্দরগী লায়ওং কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙমগনি। ●

নেসনল পার্টিশিংনা কুম্ব্রে শান্নফম ওইরবা ইরমদম মণিপুর

— মুতুম শান্তি —

(শোত্থরবশিংদা কখোকচরি)

মণিপুর মীয়াম্বু মতম শাংনা ৱাহন্দুনতা লাক্লি। ৱাবদগী হেন্দোক্তুনা মীবু মফম মরাং খঙদনা হাৎতোকপীরি। ঐখোয় মীয়ামসিবু ঙায়োক চফুন্দা লৈবা ঙা ফাদুনা হাৎপগা চপ মান্নরি। মীওইবগী চৎন-কাঙলোন, আইন শেল্লিবসি করিবু কান্নরিবগে? মীয়ামদি ইচম চম্বা মীচম্লি। অরোন-অথুপ, মনুং-মপান নাইদনা হিংজবনি। মীরেপ/মীহুৎ ওইরিবশিংনা মীয়ামদা থম্মোয় শেংদ্রবদি লৈবাক অসি করম্না চাওখৎকনি? নিংথৌগী লৈঙাক সাসন লোইরকপা মীখল তৌরগা মীয়াম্না খনবা মীওইনা লুচিংবা ওইরগনি লাউথোকপা মতমদা কয়াদা হরাউজখি মীয়াম্না। হরাউখিবা অদুগী ওন্ন-তৈনবদা ঙসিদি মীয়াম্বু নমথাক্কী লাংদা থুহনবীরি।

মীখল লোইখ্রবা মতুংদা মীদিয়াদা অফ-ফত্ত পূম্নমক ময়েক শেংনা ফোঙদোরক্লি। অসুম্না ইরক্লি মদুদি 'কোংগ্রেস পার্টিগী মেনিফেষ্টোগী ৫শুবা পোইন্টতা য়াওরিবা ৱাফম অদুদা কুকিগা য়ানবদগী কোংগ্রেসতা ভোট পীনবা কুকি ইনপিনা থোকখিবা নোটিফিকেসন' হায়না নোটিফিকেসনগী ৱারোল মরীক চুম্না পাউচেদা হাপ্লি। কোংগ্রেস পার্টিগী মেনিফেষ্টোগী ৫শুবা পোইন্ট অসিদা করি করম্বা ৱারোল ইখিদুনা ফোঙখিবনো হায়বসু লৈবাক মীয়াম্নদি খঙদে। মীরেপশিংনা মীয়াম খঙহন্দনা অরোনবা ৱাফম কয়া ইলেক্সন মমাঙদা ভোট কান্নবা হোৎনরব্রা?

মথক্তা ইজরিবা ৱারোলসিগী মতুংইন্না 'ইন্দিজিনস ট্রাইবেল লিদরস ফোরম' না কোংগ্রেসকী লিদর রাহুল গান্ধীনা হন্দক্কী মণিপুরদা লাকপা খোঙচৎ কুকিগী ওর্গনাইজেসনসিনা মেমোরেন্দম অমা পীশিনখি হায়রি। আই টি এল এফকী মেমোরেন্দমগী অরোইবা শরুক্তা অসুম্না ইরি হায়না পাউচেদা ফোঙদোক্লি। কুকি জৌশিংগী সোসিও ইকোনোমিক অমসুং পোলিটিকেল গোল অদু ফংনবগীদমক কোংগ্রেস পার্টিগী মেনিফেষ্টোদা য়াওখিবা পোলিটিকেল সেট্টলমেন্টকী ৱাফম অদু মপূং ফানা থবক্তা ওম্বোক্কদবনি: আই টি এল এফকী চেয়রমেন অমদি জেনরেল সেক্রেটরিনা শহি তৌরি। মতাংসিদা হায়জনীংবদি কোংগ্রেসনা মেনিফেষ্টোদা করম্বা ৱাফম ইনখিবনো, করি হায়না য়ান্নখিবনো? মীয়ামদি মতাংসিদা করিসু খঙদে। মাগী-মাগী ভোট কান্নবা হোৎনবদা তুংদা লৈবাক কায়নবা ৱাফম থন্বীরমগনু।

মীয়াম্না খনবা মীহুৎ হায়বসিদি লৈবাক অমদি মীয়ামগীদমক কখোকপগা লোয়ননা লুচিংবা ওইবনা শক্লা শোন্নগনি। লমদমসিদা ঙসি ফাওবদা লুচিংবশিং অফবা মথৌ থম্মোয় শেংনা পাঙথোকপা ঙমদ্রিবসি করিগীনো? লৈবাক্কী অমদি হিংলিবা মীয়ামগী পুকচেল শেংনা থবক থৌরম কয়া পাঙথোকপীরম্মু, য়াইফবা ওইগনি। কুমজা ২০২২গী সেপ্টেম্বর ২৩দা গেজেট নোটিফিকেসন অমা মণিপুর মীয়াম খঙহন্দনা থোকখি। নোটিফিকেসনদা অসুম্না ইরি- মীতোপ খন্দোকপগী বেজ য়র ১৯৫১ ওইবদু ১৯৬১ ওইগদবনি। ট্রাইবশিংবু ইন্দিজিনস ঙাক্তনি হায়দুনা ফোঙখি। ৱাফমসিনা মরম ওইরগা কুমজা ২০২২দা কুকিশিংনা 'ইন্দিজিনস ট্রাইবেল লিদরস ফোরম' কৌবা ওর্গনাইজেসন অসি ফোঙলি। লৈঙাক্কী সাসন তৌহল্লিবসি লৈবাকসিগী মীয়াম্না মীখলদা মীহুৎ খল্লগা থারিবনি হায়বসি ফম্নাইবশিংনা খঙগদবনি। সাসন পায়রবা তুংদা মফম মরাং খঙদবা থবক থৌরম কয়ানা ঙসি মণিপুর করি ওইরে। মপান্দগী লাকপা শৈদাংবা ফুরুপ অমনা ঐখোয় ইন্দিজিনসনি হায়বা ঙম্বসি নোটিফিকেসন অসিননি।

নিংথৌগী মতমদসু মচিও মনাও নিংথৌ ফম মুন্নবদা লানফমদা ৱানা হিংলকখিবা মীয়াম্নি। হৌজিক মীখল লাক্লবদা লুচিংবা ওইনবা হোৎনবদা অৱাবা কয়াগী শরুক মখৈ মীয়ামগী কোকলেনদা বজ্র তারি। নহা কয়াগী পূন্সিবু লমখাংদা মাঙনবা ময়াই কাবা চীঞ্জাক্কী ঈপাক্তা তাওথরি। দ্রগ লল্লোনবশিংনা ভোট কারি, লৈবাক ঙাক্লি, লৈবাক কাং-খোং চাইরি। মণিপুরগী মতম শাংনা শোয়রকপা কয়ানা ঙসিগী শক্তমসি মীয়াম্না ফংজরিবনি। অৱাবা তারবা মীয়াম্বু কনবীনবা লৈঙাক লৈত্রবা লমদমনি। হৌবদগী লোইবা ফাওবা অরানবা খোঙচৎনা তুংগী মীরোলনা করম্না হিংহৌগনি। ঙসিগী মীরোলদা মীনম্বনা পীক থল্লবদা তুংগী আশা উরক্রে। এদ্যুকেসন সিষ্টমনা পুমশোয় শোয়রবদা করি লৌখৎপা য়াগদগে? লৈবাক অমা লৈখা তানা মূখৎকে হায়রবদি লাইরিক তম্বগী কাঙলোন থুগাইয়ু। মথন্তা মূখৎচরবনি হায়বা ৱাফম লৈরিবনি।

মমাঙথক্তা ঐখোয়গী ইপা ইপুশিংদি থবক কন্না শূদুনা, লমচৎ-শাজৎ, থকসি-খাসি লৈনা মীঙোন্দগী নিদনা হিংজরম্বা মীতৈ লৈবাক্লি। হৌজিক্কী মতমদনা থবক শূনীংদ্রে। লৌউবা খক্তা নত্তনা শাংলবা মতম কয়াদা লৌবুক পূম্বা করিসু পোখোক পুথোক্তনা মাঙহল্লি। ইশাগী পুক ফাওবা থন্নবা চান্নবা লৈতনা ঐখোয় করম হিংগদৌরিবগে? মীগী মপোৎ মুন্দুনা চাবা য়াব্রা? থা ৬ নোং তাবা, লৈবাক লৈহাও, হৱা-নুংশিৎ ফখ্রবা লমদমসি পুন্মাঙ হেক মাঙহল্লিদা? পুক লাম্লবদি মীতোপ্পুগী নিরগা চারবদি কনানা ঐখোয়বু ইকায়খুমনবীগনি। খ্বাইদগী লাইবক থীবদি লানসিনা মরম ওইদুনা লৌফম কয়া মাঙহল্লিবসিনি। লান মনুংসিদা কাং চীংবদা ফোর্স ময়াম শৌগ্রী হৌবগুম য়ুংদুনা ঙাক্লগা নমদুনা কাং চিংখি। অদুবু পুক থন্নবা ফৌ পুথোক্কদৌরিবা লৌফমদা ফোর্স ময়াম ঙাকশেন্দুনা লৌ উহনবগী পাউ অমত্তা তাদ্রি। ঐখোয়না মীহুৎ ওইনা থাগৎখিবশিংগী লৈঙাক সাসন অঙকপনি। মীৎকুপ অমত্তসু মীয়ামগী য়াইফনবা খন্থদ্রি।

শাংলবা মতম নেসনল পার্টি বি জে পি, কোংগ্রেসনা পানবদা লমদমসিগী লৈবাক্কী অমদি মীয়ামগী করি চাওখৎপা উরবগে? মখোয়গী মথৌদি মীয়াম্বু খম থেংনা ৱাহনবনা পার্টি অনীগী মথৌদাং ওইরি। লাইরিক তম্বগী কাংলোন শিংকুপ শানা থুগায়রে। প্রাইভেট স্কুল অমত্তা লৈবা য়ারোই। লৈঙাক্কী স্কুল মতিক চানা থমদুনা হৌরক্লিবা অঙাংশিংগী মহৈ তম্বদা অরেম্বদা চঙলিবা য়াল্লবা শেনফম কনবা ঙমগদৌরিবনি। প্রাইভেটকী অনা লায়েংশঙ অমদি স্কুল অনীসিনা ৱারবা মীয়ামগী ঈ চুপ্লিবনি। মতাংসি লৈঙাক সাসন তৌরিবশিংনা খন্ন-নৈনবা দরকার ওইরি। শোয়রিবশিং করম্না চুমথোকসিগে হায়বদি খন্নবীদ্রে। অমগা অমগা ওনশিন্নদুনা কোয়লাউ লাউনদুনা লৈরে। ফনা য়াম্না লায়রবসু টেলিফোন অপাকপদি শুকশোয় শোয়দনা পায়রি। টিভি চেনেলদা থারম্বা খুদিংমক টেলিফোন্দা লোইনা থাগৎলে।

টেলিফোন মচা পায়বসি অহল খরখক্তনি। অঙাংদগীনা মীয়াই চনবা অহল ফাওবনা নোং হেক ঙানবদগী অহিং ফাওবা তূমদনা ফেসবুক, ৱাটসএপ, য়ুট্যুব চেনেল ময়াম য়েংনবা হোৎনবনা অচৌবা থৌদাং ওইরি। ইরল-ইথুম পোখোক-চাথোক অরেপ্পা লৈতবা ইনকম লৈবসু নত্তবা ঐখোয় সোসল মীদিয়াদা ঙাওদুনা লৈরে। থাগৎলিবা মীয়ামসু মমল লৈবা লৈতবা খন্দবমখৈ মচা লক্লবসু থাগৎলি। শেম্বোক লৈজদবা লৈবাক্লি। বোন য়েংবনা পুক থনবা য়ারোই। পুক লাম্লগা কনানা পীজগনি। ঐখোয় থবক শূসি, মীঙোন্দগী নিরগা হিংগুমসি। মীয়াম্না তুংগী ৱাখল খন্থহৌসি, মীতৈ ঐখোয়সি তুংগী ৱাখল খনবা খরদি ৱাৎলিবনি। 'অপূনবনা পাঙ্গলনি' হায়বগী ৱাহম্বোকসি ঙসিগী সী এস ওশিংনা খন্থহন্নীংই। মচেৎ তানা থুগায়গে খনবা য়েক্লবনা লাঙ্গোই চনখ্রবদা পুনশিনবনা অকনবা পাঙ্গল লৌশিং ওইগনি। হৌখ্রবা, চৎখ্রবা মতমদি অমুক হন্না লাক্লরোই।

সোসল মীদিয়া চেনেলদা চাওখৎ লম্বীগী অমদি মীয়ামদা কান্নগদবা খক্তা থাগৎপীয়ু। লৈঙাক্কী মায়কৈদসু অমদি মীয়ামদসু নীংশিংজরি। ঐগী ইমুংদা থোকপা থবক থৌরমদি ইশাগী ভিদিওদা চেকশিন্না থমজিনবীয়ু। মীয়ামদা থাগৎপীরক্নু। ফম্নাইবশিংগী লমচৎ লুদবা, তাবদা হঙ্গোইবা কয়াসু মালেমগী মীয়াম্না তারগা, উরগা ঐখোয়বু করি খনখিনি হায়বসি খন্থবীবা ফৈ। অফবা থবক অমগী মমিদি অমত্তা তাদ্রে। ফত্তবগী ৱারীনা পীক থল্লবা খুন্নাই অমা ওইরে। ফত্তবগী ঈনা পীক থল্লবা, মোৎলবা থম্মোয় শেংদোকপদা কোক্লরোইদবা তুক্কচরবা কয়াসি ভোট ময়াদদি হেক কাউথোকপনি মীয়াম্না, মসিদনি মীয়ামগী শোয়রিবসি। ইকায়বা খঙদবা, ফত্তবা হায়বা জীবসি ফহন্নবা হীদাক লৈতেকো মালেমদা, অনাবগী হীদাক্তি লৈরে।

ভোট লেপ্লিবা মীরেপশিং, ভোট কান্নবা হোৎনবদা মীতোপ কয়া ভোটর লিষ্টতা চনশিন্দুনা লৈবাকসি পুন্মাং মাঙলে। জিরিবামদা মীতৈদগী মীতোপ্পা ভোটর মশীং হেনখ্রে। মণিপুরগী মাইকৈ খুদিংদা লুচিংবা ওইনীংবা মীরেপশিং তুংগী লৈবাকসিগী করিসু খনবা নত্তে। মখোয় ভোট কারগা লোইরে। লৈবাক কায়বা, মীয়াম ৱাবা করিসু খনবা নত্তে হায়বসি মীয়াম্না মুন্না খন্থবীয়ু। মীয়ামগীদমক খনবা শাবা মমাঙথক্কী মীরেপশিংবু মীয়াম্না থম্মোয়দা কাউদনা থমগদবনি। ৱাফমসিদা মরী মতা ওই, মরুপ মপাংগী ৱা নত্তে, লাইরিক লাইশু হৈরবা কখোকপগী ৱাখল মচেৎ অমা চেন্দবা থরোই অহাম্বা মীনা লুচিংবা ওইহল্লুবদগী লৈবাকসি মাঙলে। ঐখোয় পূম্নমক ইহান হানবদা পোক্লফম ইমাগী শক্তম কায়বা য়ারোই হায়বা খোল্লাও অসিনি।

ম্যান্মার মচা য়াওনা লূপ কয়া শেমদুনা শাগৎলকখিবা, পুনশিল্লগা 'সূ' পীথোকখিবা মীয়াম্বু করিসু লৈতনা খনবগীনি। অসুক লুবা এগ্রীমেন্ট অসিবু চে চাং কূপ্পা য়েংহৌদনা অমদি লৈবাক মীয়াম করিসু খঙহন্দনা অরোনবা থৌরাংসিনা ঙসিদি মণিপুরদা চাক্লিবা মৈগী মৈচম ওইরি। মসিবু কনানা লৌথোকপীগনি। অহানবা খোঙথাংদি লৈঙাক্লোইশিংগী পাঙথোকহন্নীংবা ৱাফম 'সূ' লৌথোকপনি। লৈঙাক্লসু মতম চূপ্পদা হায়রি। মপান্দগী চঙশিল্লকপা মীনা হৌবা লাননি। মীতোপ্পা ঐখোয়গী য়ূমদা লাক্লগা লান্দাশিনবা য়াব্রা? ষ্টেট লৈঙাক্কী অশোনবনি, অশোয়বনি। পাল্লিবা লৈঙাক্লা 'সূ' লৌথোকপা ঙমদবসি মরম য়াম্না চাউনা লৈরিবনি। ঐখোয়দা ভোট থাদৌ, ঐখোয়না লৈঙাক সাসন তৌরগা নখোয়গী অপাম্বা পীগনি হায়বদগী পীখিব্রা? হায়বসি মীয়াম্না হংনরক্লি। মীয়ামদা কনাগুম্বা অমত্তনা শীংনবদি য়ারোই। লৈবাকসি মীয়ামগীনি। অইবীনা মীয়াম্বু হন্না হন্না খুরুমজরি। ●

'হৌজিক্কী মতমদা মহৈ-মশীন তম্বগা লোয়ননা লাইশু খঙবগী মরু ওইবা' - (১)

- লৈমপোকপম প্রেমেশ্বরী -

মীওইবা খুন্নাইনা হেক লৈরিবমখৈ তম্বগী লোইবা নাইররোইদবা হায়রগদি মহৈ-মশীন তম্বা, লাইরিক লাইশু তম্বা হায়বসি য়াম্না মরু ওইবা ৱাফম অমনি। ঐখোয়না নৈনবা য়াবা ৱাফম অমনা মীওইবনা করিগী লাইরিক তম্লিবা, লাইরিক তম্বগা লোয়ন-লোয়ননা লমচৎ-শাজৎ, ৱাঙাঙ-শঙাঙ, থৌগল্লোন-ব্যেবহারসু তমদুনা লাক্লি। লাইরিক তম্বগী অহানবা মহৈশঙদি য়ূমনি, ইমা-ইপানা অহানবা ওজা-গুরুনি হায়বদি হৌন-লোনচৎ চৎনবী, ব্যেবহার, য়াবা-য়াদবা, তৌগদবা-তৌরোইদবা নীংথিনা য়ূমদগী খঙলগা লাকপা মহৈরোয়শিংদি মহৈ লোয়শঙদা ওজা-গুরুনা হায়বা ইল্লি, লাইরিক তম্বদা পূক্লিং চঙই।

শুপ্নতংগী লাইরিক খক তম্লগা অফবা মী অমা ওইবা য়াবরা? ৱাহংসি হৌজিক য়াম্না মরু ওইবা ৱাফম অমা ওইরক্লি। অয়াম্বা ইমুংশিংদা মমা-মপা অনীমক থবক চথোক্লরকপা, অঙাং শেন্নবা মমা-মপাদা মতম ফংদবনা মরম ওইরগা পীক্লিবা অঙাং কয়া দে ক্যের সেন্টরশিংদা থম্বগী চৎনবীনা মরম ওইরগা লাইরিক খক্তমক লোইনা তিন্নহনবা তোঙান তোঙানবা অকোয়বগী ইমুং-মনুংগী মীওইশিং ফাওবা উনদনা চাউখিবা অঙাংশিংদুনা খুন্নাইগী অচৌবা থৌদাং লৈবা মীওই ওইরকান্দা সধারন মীওইশিংগা পাউ ফাওনবা ৱাৎপদগী ৱাথোক কয়াসু ঐখোয়না থেংনজে মথক্তা পঞ্জরিবা খরসি লোইনা তৌই হায়বদি নত্তে।

ঐখোয়না লাইরিক তম্বগী কাঙলোনগা লোয়ননা লাইশু খঙবা মথৌ তাই। অনীসি পূন্না চৎমিন্নবা য়াম্নমক মরু ওই হায়জবনি। হৌজিক নৌনা পায়খৎলক্লিবা ঐখোয় লাইরিক তমসি হায়বা মওং অসি ঐখোয়না অঙাং ওইরিঙৈগী মতমদু নীংশিংহল্লি। চহী ৩৫ মুক্কী মমাঙদগী হৌজিক হৌদোক্লিবা লাইরিক তম্বগী মওং মতৌ অসিমক নৎত্রগসু মান্নবা ময়াম অমা য়াওই। হৌজিক ওইরক্লিবা লাইরিক তম্বগী অনৌবা কাঙলোনশিং মশান্নশিং অসি স্কুলদগী হল্লক্লগা চরা ৱাম্বোক্লগা য়ূমথংনবদা লৈবা হৌমিন কামিন্নবা ইচিল ইনাওশিংগা কোয়চেন চেন্দুনা অমাংগোই শান্নবা, কেকু লোৎপী শান্নবা, চেগাই চোংবী হায়বদি য়ূমশাবী শান্নবা, থৌরী চোংবী, নিংথৌ খুভম মুন্নবী, মর্বল কাপ্পীনচিংবা শান্নৈ। নুমিদাংৱাইরমদা নুপামচাশিং শঙ্গু-শঙ্গু অহাঙবা লম্পাক্তা ফুটবোল শান্নবা। শান্নবদা মরৈ য়েৎনবা, খৎনবা, পাঞ্জল য়াম্না থোইবা, মখোয় মশেল টিম-টিম খায়দোক্লগা চেম্পিয়ন ওইবা তান্নৈ। হৌজিক্কী মতৌগুম য়ূমথোঙ খুদিংদা টেলিভিজন লৈনরমদে। ৯শুবা এসিয়ন গেমস নংননবা হায়দুনা টেলিভিজন লৈনৈ। মদুসু লৈকায়দুদা শেম্বোক খরা লৈবা ইমুংদুনা হান্না লৈ।

টেলিভিজনসু পূন্না-পূন্না য়েংমিন্নৈ, ইমুং ৩/৪গী অঙাংশিং, নুংঙাইবা প্রোগ্রামদমক খল্লগা টেলিভিজন থাই। মদুনা লাইরিক তম্লিবা মহৈরোয়শিংনা টেলিভিজন য়েংবা ফংননবা হায়দুনা লাইরিক হান্না তৌথোক্লবা হোৎনৈ, লাইরিক পারে খঙননবা লাউনা-লাউনা, হৌনা-হৌনা পায়। মসি ইমা-ইপা, ইথক থোংবশিংবু কিজনা চৎপা শাজৎ নত্তবরা? য়ূমথংনবগী অহলশিংনা লাইরিক পাবা মখোল তাদে টেলিভিজন য়েংবা য়াওবা য়ারোই কায়না লক্লবা য়াওই। মসি অহলশিংদুনা অঙাংশিংবু নুংশিদবা নত্তে, মথৌ মশক খঙহনবগী ৱাহৈনি। লাইরিক পাগদবা মতমদা টেলিভিজন থানদে অহলশিংনসু। নুংঙাইবা প্রোগ্রাম খল্লগা মতম নাইনা টেলিভিজন থাই। নুংঙাইনা য়েংবা মতমদুগী টিভি সেরিএলশিংগী মনুংদা অহল লমনগা পূন্না য়েংমিন্নবা রমায়ন, মহাভারত, ইংলিস সিরিএল, ষ্টারট্রেক, সেক্রেট ইন দি সি পনবা য়াই। লাইরিক পাথোকহৌদ্রবদি হোরেন টিভি য়েংবা ফংলরোইদবনা ঙন্না ঙন্না লাইরিক পাথোকপা স্কুলদগী পীরকপা হোম ৱর্ক, হেন্দ রাইটিংনচিংবা তৌথোক্লবা হোৎনৈ। ঐখোয় পূন্না ফম্মিন্নদুনা খঙদবা, হৈতবা ময়াম তাক্লে। থোইদোক্লা খরা হেন্না লুশিনবা সবজেক্ট ক্লাস য়ামখৎলকান্দা ইথক থোংবা অহৈবা থিদুনা তাকহল্লি। মসিনা হেন্না ইচিল-ইনাল, কৈরোই লৈকায়গী ইচে, ইবুংশিং নুংশি চান্ননা লৈবগী মওং উবা ফংই।

ইংলিস স্কুল মচি মচিদা লিংখৎনরকপদগী অনৌবা মহৈ-মশীন তম্বগী অওনবা লাকপা তপ্না তপ্না হৌরে, ময়াম পূন্না ফম্মিন্নদুনা চেন চোংদুনা শান্নবা তপ্না-তপ্না উবা ফংদরে। তপ্না-তপ্না চেম্বোরকপা ঈচেলগুম খজিক-খজিক্তগী লৈঙাক্কী স্কুল লোয়শঙশিংগী ফীভম অনৌবা নৌনা লিংখৎলকপা মশা নানবা স্কুলশিংনা মশীং অসুম-অসুম য়ামখৎলক্তুনা ঙসিদি লৈঙাক্কী স্কুলদা তম্বীনবা অঙাং মশীং য়াম্না ৱাৎলে।

মসি ঐখোয়না খঙবা মথৌ তাই। মণিপুরদা নত্তে ইন্দিয়া পূম্বনা লন্নাই লিংখৎলকপা স্কুলনা ফী চাউনা-চাউনা লৌদুনা স্কুলবু মশক ফজহনবা, তাকপী-তম্বীবগী মওংদা খেন্নবা থম্বা, মপান লমগী মহৈ তম্বগী সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজিগী লম্দসু ইনফ্রাষ্ট্রকচরদা হেনগৎপা তান্নরকপা অনৌ-অনৌবা সাইন্সকী ওইবা পোৎলম কয়া শীজিন্নদুনা স্কুল, কোলেজ কয়া লিংখৎলকপা মরু ওইনা মহৈ তম্বদা খেন্নবগুম ঐখোয়গী লৈজরিবা হৌনা লোনচৎসি মহৈ তম্বগী অকনবা শাফূসিগা তোৎন-তিন্নদুনা চহী কয়া লৈরক্লবা মতুংসিদা অখঙ-অহৈশিংনা ইন্দিয়াদা চৎনরিবা লাইরিক তম্বগী মওংসি শেমদোক্তবা য়াদরে, মাগী-মাগী মমা লোলদা অহানবদা অঙাংশিংবু তাকপী-তম্বীবগী মথৌ তারক্লে হায়না অমুক খনবা হৌরক্লে।

ইন্দিয়াগী অতোপ্পা ষ্টেটতদা নত্তনা ঐখোয়গী মণিপুরদসু লাইরিক খজিক্তং তম্লগা তোকখিবা অঙাং য়াম্না লৈ, মসি করিদগী ওইবনো থিগৎপা মথৌ তাই। ঐখোয়না ঐখোয়গী স্কুলগী অকোয়বদা লৈবা অঙাং লাইরিক তম্বা তোকপা কয়া য়াম্না লৈগে থিগৎপদা অশেংবা খঙবা ৱানা থোক্লি। ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৯৩

১) **রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরগী "গীতাঞ্জলি" (১৯৬৪)** হায়বা লাইরিক অসি মণিপুরীদা রুপান্তর তৌরিবসি কনানো?

২) **"পূন্সি লম্বী চৎপদ"** হায়রিবা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিক্নো অমসুং কনানা ইবনো?

৩) **"ঐদি চীংদা শাৎপীনি"** হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো?

৪) **"হীকথরবা শম্বুল"** (২০১১) হায়রিবা লাইরিক অসি অইবা কনাগী লাইরিক্নো? করম্বা মখলগী লাইরিক্নো?

৫) **"পূন্সি লীলা লোইবদা**
নঙগী নাক্তা লাকচগে
ঐগী তাইবং লোইবদা
নঙগী সংসার উজগে।"
মথক্কী ঈশৈ শৈরেং অসি ইরিবা শৈরেংবসি কনানো? লৌথোরক্লিবা লাইরিক্কী মমিং হায়য়ু।

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম জুলাই ১৫, নিংথৌকাবা 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।