সুইসাইদকী মরমদা খঙমিন্নগদবা ৱাফম খরা

— ডা. সোরাম মনিকান্ত —

সিনিয়র কন্সলটেন্ট সাইকিয়াত্রিষ্ট
dr.smanikanta@gmail.com

তেল্লবা মীওইবগী পূন্সি খোঙচৎ অসিদা মখল মখা কয়াগী থৌদোক-ৱাথোক, লায়না-লাইচৎ, হাৎন-শুনবা, কাঙলূপকী লান, নেচরেল কেলামিটিস কয়ামরুম অসিনা তেমশিংনরি। মীওই কয়া লমখাংদা পূন্সি পিথমরি। পূন্সি পন্দোল লোম্না হিংবা ঙমদ্রি। মসিগী মনুংদা য়াম্না মরু ওইবা থৌওং অমদি সুইসাইদ (মশা মথন্তা শিজবা) হায়বসিসু অমনি। মরম অসিনা সুইসাইদ হায়বসি অচৌবা পব্লিক হেল্থ ইস্যু অমা ওইরে। চহীদা চাওরাক্লা মীওই লাখ ১০, নোংমদা মীওই লিশীং অহুম, সেকেন্দ নিফুদা মীওই অমমম শিরি। চাওখৎপা ৱাৎলিবা অমসুং চাওখৎলক্লিবা লৈবাকশিংদনা সুইসাইদ তৌবগী চাং ৱাংই। নুপাগা নুপীগা চাংদম্নবা মতমদা নুপা অহুম সুইসাইদ তৌবা মতমদা নুপীদনা অমা ওইরি। অদুবু নুপীনা সুইসাইদ এটেম্প তৌবগী চাংদি হেল্লি। চেকশিন্নীংঙাই ওইবা চহী মতাংদি চহী ১৫-২৯ ফাওবদা লৈবা মীওইশিং অসিনি। মীওই কাঙলূপ অসিদা সুইসাইদনা শিবগী ৩শুবা মরম ওইরি। চহী ৪০-৬০ ফাওবগী মনুংদা লৈবা মীওইশিংনা সুইসাইদ তৌবগী চাদা ৩৮ অমসুং চহী ৬০গী মথক্তা লৈবা মীওইশিংনা চাদা ৩১ ওইরি। ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসনগী রিপোর্ট মতুংইন্না মীওই অমা সুইসাইদ তৌদুনা শিবা মতমদা মীওই ২০ অমনা মশা মথন্তা শিজনবা হোৎনৈ। মসিনা তাকপদি সুইসাইদ তৌদুনা শিদ্রিঙৈদা শিজরগে হায়দুনা কয়ারক হন্না এটেম্প তৌই। মসিনা তাকপদি সুইসাইদকী মরমদা ঐখোয় পূন্না খঙমিন্নদুনা অমদি মতম চানা সুইসাইদ তৌনীংবগী লায়ওং খঙদোক্তুনা লায়েংবীরবা অমদি মতেং পাংবীরবদি সুইসাইদ তৌবদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী। হায়বদি সুইসাইদ ইজ প্রিভেন্টেবল। সুইসাইদ তৌবগী মরমশিং, ইমুং-মনুংগী লৈনরিবা মরী, শেল-থুমগী ফীভম, ইনাৎ, লীচৎ অমদি ঐখোয়গী খুন্নাইদা সুইসাইদ তৌদুনা লৈখিদবা ইমুং-মনুং, শাগৈ-নাতৈশিংদা করম্বা মীৎয়েং য়েংলিবগে, পূন্নমক অসি খঙমিন্নদুনা সুইসাইদ থোকহনদবা য়াই হায়বা ৱাখল্লোন অসিদা চহী খুদিংগী সেপ্টেম্বর ১০, নুমিৎ অসিবু 'ৱর্ল্ড সুইসাইদ প্রিভেন্সন দে' হায়দুনা পালন তৌরি।

মীওই অমা সুইসাইদ তৌদুনা লৈখিদবা মতমদা মসিনা ইমুং-মনুং, মপা-মমা, মচিল-মনাও, মচে-মচন, মখুরা-মন্দোল, মরুপ-মপাং, শাগৈ-নাতৈ, খঙনা-চান্নবা, মরী-মতা, তাকপী-তন্বীরকপা ওজাশিং, তিন্নরকপা মহৈরোয়শিং পূন্নমক্কী থম্মোয়দা মতম চূপ্পগী ওইবা অৱা-চৈথেং অমা পী। নীংঙমদবা, পেন্দবা, নুংঙাইতবা, থম্মোয় শোকপা ৱাহৈশিং হায়রম্বা, তৌরম্বা থবক কয়া অদুনা মতম চূপ্পদা নীংশিংনবগী মরম অমা ওইহল্লি। চাওরাক্লা মীওই ৩৫-৫০ ফাওবদা অসিগুম্বা অৱা-চৈনা অসি ফংহৌই। অসিদসু নত্তনা ইমুং-মনুং, শাগৈ-নাতৈশিংদা খুন্নাইগী মীনোক-মীশা মায়োক্নহল্লি। সুইসাইদ নৎত্রগা সুসাইদেল এটেম্প নংলবা মীওই নৎত্রগা ইমুং-মনুং, শাগৈ-নাতৈশিং অদুবু খুন্নাইগী মীৎয়েংদা লান্না লৌবা, লান্না উবা, লান্না থাজবা অমা লোয়নদুনা চৎপগুম তৌই। পূন্নমক অসিনা মখোয়বু তোঙানবা মওং অমদা লোয়নবীবা থেংনৈ। ইমুং-মনুং, শাগৈ-নাতৈশিং অদুগা লৌন-লৈনবা, ঙাইশেন ওইবা পামদে। মখোয়শিং অসিগা শঙ্গ ওইবদা পূন্সিদা চাওখৎপা অমদি তৌরু-তৌরুবদা মায় পাকপা ঙল্লোইদবা ওইনা খনবসু য়াওদবা নত্তে। মীওই অমা য়ূম অমদা সুইসাইদ তৌদুনা লৈরম্লে খঙবদা য়ূম-ইঙ্খোল অদু লৈবা য়াদবা, লৈরুবদা অশি-অনা কয়া নংগদবা অমগুম লৌনৈ। য়ূম ইঙ্খোল অদু য়োল্লোক্নবা হোৎনরকই। মসিনা শেল-থুমগী ফীভমদা অকায়বা কয়া ওইরকই। পূন্নমক অসি য়েংলুরগা ৱর্ল্ড সুইসাইদ প্রিভেন্সন দেগী ৱাহন্থোক অসুম-অসুম হেনগৎলকই।

সুইসাইদ তৌবা নৎত্রগা তৌনীংবগী মরম কয়ামরুম লৈবা য়াই। মসিগী মরু ওইবা মরম খরদি - খুন্নাইদগী তোখায় তাবা অমসুং সোসল সপোর্ট ৱাৎপা, খুদম ওইনা ঙসি কাঙলূপকী ঈরাংনা মরম ওইদুনা রিলিফ কেম্পশিংদা লৈরিবা দিসপ্লেসদ্ পর্সনশিং পনবা য়াই। থা ১৬ হেন্না ময়ূম-মকৈ থাদোক্তুনা লাঞ্জেনরিবা মীওইশিংগী মরক্তা সুইসাইদ তৌদুনা শিখিবা অমসুং মশা মথন্তা শিজনবা হোৎনরম্বা থৌদোক কয়া লৈখ্রে। নীংবা কায়বা, শেল-থুমগী ফীভম ফত্তবা, নুংশিনবা কায়নবা, এগজাম ফেল ওইবা, থবক খল্লক্তবা, অশি-অনা থোকপা, খৎন-চৈনবা অমদি ইকায়বা নংবা অসিগুম্বা থৌদোক কয়া অসিদা মীওই কয়া অমনা সুইসাইদ তৌরি অমসুং কয়া অমনা মশা মথন্তা শিজনবা হোৎনরি। লৈবাক অমগা অতোপ্পা লৈবাক অমগা শোক্নবা লান, কাঙলূপকী লান, কাঙলূপ অমনা কাঙলূপ অমবু নমথবীবা, তুহৎপীবা মতমদা মরৈবাক মজাতি অমদি ফুরুপ অদুগীদমক্তা মশা মথন্তা শিবা য়াওরি। খুদম ওইনা মালেমগী অনীশুবা লাঞ্জাও মতমদা জপানগী সুইসাইদ বোমর, ৯/১১, ২০১১, ৱর্ল্ড ত্রেদ সেন্টর থুগায়খিবা থৌদোক নীংশিংবা য়াই। অতোপ্পা থৌওং অমনা ময়ূম পাল্লবী মৌনহা অমনা মপুরোয়বা নৎত্রগা মনেম-মকুপ্পী চৈরাক ইনবা ঙমদবদগী মথন্তা শিজবা, প্রিজিনর নৎত্রগা লানফা কয়া অমা জেল মনুংদা চৈরাক ইনবা ঙমদবদগী সুইসাইদ তৌরি। অদুবু ঐখোয় নৈনবা য়াবা ৱাফম অমদি সুইসাইদ নৎত্রগা সুইসাইদেল এটেম্প তৌরিবা মীওই ১০০গী মনুংদা ৯৩দি ৱাখল লায়না অমা নৎত্রগা অমদি নাবা থেংনৈ। মরু ওইবা ৱাখল লায়না খরদি দিপ্রেসন, এঞ্জাইতি, পোষ্ট-ত্রাওমাটিক ষ্ট্রেস দিসওর্দর, বাইপোলর দিসওর্দর, Schizophrenia, য়ু/দ্রগ শীজিন্নবা পনবা য়াই। মসিগী মনুংদা চাদা ৫০দি দিপ্রেসননা ওইরি।

ঐখোয়না চেকশিনবা মথৌ তারিবদি সুইসাইদেল বিহেবিয়র অমসুং সুইসাইদেল ৱার্নিং সাইনশিং অসি করি করিনো হায়বা খঙবা অদুনি। মসিগী থৌওং অসি অঙাং অহল খায়দে। মীপূম খুদিংদা সুইসাইদ থোকপা য়াই। মরম অসিনা সুইসাইদেল বিহেবিয়রগী মরমদা খরা হেন্না খঙমিন্নসি। চহী ১০-১৯ ফাওবদা লৈবা অঙাং নৎত্রগা এদোলেসেন্টশিংদা সুইসাইদ হায়বসি মরু ওইবা শিবগী অনীশুবা মরম অমনি। অঙাংশিংনা সুইসাইদেল এটেম্প তৌবা মতমদা মখোয় তশেংনা শিরগে হায়না খনবা ওইরমদবা য়াই। অদুবু মখোয়দা খাঙবদা ৱারবা ইমোসনেল পেন অমদি লৈরে। মদুগী চৈনা অদু খাঙবা ঙমদবদগী মদু কোক্নবা সুসাইদ এটেম্প তৌই। মরম অসিনা মখোয়গী ইমোসনেল পেন অদু খঙবীদুনা অথুবদা লায়েংবীনবা হোৎনবীগনি। তোয়না থেংনবা সুইসাইদ বিহেবিয়র খরদি - হৈনীংবা ফাওদবা, মীঙোন্দা অরৈবা পোৎ চৈ পীথোকপা হৌরকপা, তূমিন্না মতম অয়াম্বদা লৈবা, ময়াম তিন্নবা য়াওদবা, হান্না থৱায় য়াওরম্বা কয়া থৱায় য়াওবা ৱাৎপা, মশা মথন্তা অশোক-অপন নংহঞ্জবা, য়ু নৎত্রগা দ্রগ কা হেন্না শীজিন্নরকপা, তূম্বা-চাবা য়ারক্তবা, মহৈ-মশিন তম্বদা নৎত্রগা মথৌ তৌবদা নেগ্লেক্ট চারকপা, থৌওইরক্তবা, পূক্নিং নুংশিবা, তোয়না কপ্পা অসিনচিংবা পনবা য়াই। মসিগা লোয়নননা মখাগী সুসাইদেল ৱার্নিং সাইনশিং অসি থেংনরবদি খুদক্তা চেকশিন থৌরাং লৌখৎকদবনি। হায়রিবা ৱার্নিং সাইনশিং অদুদি - শিনীংবা ফাওবা, শিনীংবগী ৱাখল ফোঙদোরকপা, হিংনীংদ্রে হিংবগী করি কান্নরিবগে হায়বা হৌরকপা, মসিগা লোয়নননা মথন্তা শিজনবা থৌরাং তৌরকপা। স্লিপিং পিলস হেন্না লৈশিন্দুনা থম্বা, নোংমৈ লৈবা নৎত্রগা লৈনবা হোৎনরকপা নৎত্রগা অতৈ পোৎলম তীলহাৎ ইদাক, পোইজন লিক্লি লৈনবা থৌরাং তৌরকপা। মমাঙদা তৌখিদবা মওংদা কা হেন্না য়ু থকপা, দ্রগ শীজিন্নবা, লায়েংসি য়াদবা। ঐখোয়না অমুক্কা হেন্না চেকশিনগদবা ৱাফমদি ৱার্নিং সাইনশিং অসিগা লোয়নননা ইমুং-মনুংদা সুইসাইদ তৌখিবগী থৌদোক লৈখিবা, হান্ননা সুইসাইদেল এটেম্প তৌরুবা, মতম কুইনা চৈনা খাঙদুনা নাদুনা লৈরক্লবা, মশাগী ইকায়খুম্নবা মাঙহনবীখ্রবা নৎত্রগা ওৎপা-নৈবা কয়া নংখ্রবা মীওইশিং ওইরবদি তরায়না লৌরোইদবনি।

ঐখোয়না করি তৌবা য়াবগে? সুইসাইদেল বিহেবিয়র নৎত্রগা সুইসাইদেল ৱার্নিং সাইনশিং অসি থেংনরবদি খুদক্তা অখঙ-অহৈগা তান্নগনি। মসিগীদমক্তা অনকপা মফমদা অমসুং শেল ইতিং তিংদনা লায়েংবগী খুদোংচাবা লৈগদবনি। মীপূম খুদিংমক, ইমুং-মনুং, খুন্নাই অমদি ওর্গনাইজেসন খুদিংমক সুইসাইদকী মরমদা ৱারী-ৱাতাই তৌদুনা মমুৎ তানা খঙমিন্নবা মথৌ তাই। মসিগা লোয়নদুনা চৎলিবা সোসল ষ্টিগমাশিং খঙদোক্তুনা মদু হন্থহন্নবা হোৎনগদবনি। প্রোব্লেম সোলভিং স্কিল অমসুং ষ্ট্রেস মেনেজমেন্ট স্কিল তাকপী তন্বীগনি। মসিগীদমক্তা লৈঙাক্লা সেন্ট্রেল হেল্থ ফগৎহনবগা লোয়নননা এপেক্স মেন্টেল হোস্পিটাল অমা লিংখৎনবা হোৎনগদবনি। ঐখোয়না হকথেংননা তৌবা য়াবা খরদি মীওই অদুগী ইমোসনেল ফিলিং অমদি পেন অদু খঙবিবগা লোয়নননা ৱারী শাবীগনি। মতম চূপ্পদা মখোয়গা লোয়নবীদুনা ফোনগী খূত্থাংদবু ওইরবসু সাইকোলোজিকেল সপোর্ট পীবিগনি। অশোক-অপন, অশি-অনা থোকপা য়াবা খূৎশু খূৎলায়, পোৎ-চৈ লাপ্পা থমগনি।

সুইসাইদ প্রিভেন্সনগী মতাংদা মীদিয়াগীসু চাউরবা থৌদাং লৈ। মীদিয়া রিপোর্টিং তৌবদা সোসল, কলচরেল এস্পেক্ট অমসুং মসিগী ইমপ্লিমেন্টেসন হায়লাইট তৌদুনা সুইসাইদকী তোঙানবা নেরেটিভ অমা পীনবা হোৎনবনি। সুইসাইদ তৌবা নৎত্রগা এটেম্প তৌবা হায়বসি ক্রিমিনেল এক্ট অমা নত্তে। মীওই অদুগী অৱা-চৈথেং অদু খাঙবা ঙম্বগী লিমিট য়ৌরে অমসুং মখোয়বু মতেং পাংবীনবা হোৎনবা মতম ওইরে হায়বগী মেসেজ পীবিগদবনি। অসুম্না তৌরবদি হন্দক চহীগী ৱর্ল্ড সুইসাইদ প্রিভেন্সন দেগী থিম ওইরিবা চেঞ্জিং দি নেরেটিভ ওন সুইসাইদ হায়বসিগী ৱাহন্থোক লৈহনবা ঙমগনি। ●

এদ্যুকেসনগী মঙাল ফংদবদগী খুন্নাইসি লৈখা তানা মূত্থৎরক্লে

(থোক্লিবা পূন্নমকসি ৱাখল খন্থবা ৱাৎহৌবদগীনি, ৱাখল খন্থসি)

তুংগী মীরোলশিংগীদমক কথোকচবা

কর্নেল হাওরুংবম সরত (রিটাইয়র্দ)

শোত্থরবশিংদি শূবা-নোম্বা কনবীয়ু

হৌজিক ফাওবা মীওই লাখ ১৫ রোমগী মতম হায়বদি থা ১৬ (মে ৩, ২০২৩দগী সেপ্টেম্বর ১৪, ২০২৪) ফাওবসিদা কান্নদবদা, অরেম্বদা মীয়ামগী মতম মাঙলিবসি নুমিৎ ৫০০ শুরে। মতমগী মমল খঙদবা, ফম্নাইবশিংদি শাংখ্রবা নুমিৎ ৫০০ অসি করিসু খন্থরমদবা য়াই। মীওইবগী মপোক অসি মতমগী খোঙচৎনি। নুংতিগী পূন্সিগী কান্নবা থবক অমা পাঙথোক্রুবা মীদুদি পোল্লরুম্বগী মমি ফাওবা লৈহৌরোইদবা মীওইবনি। ঙসি সেপ্টেম্বর ১৪, ২০২৪গী নুমিৎ অসি ঐখোয়গী পূন্সিদা অমুক হন্না লাক্লরোইদবা নুমিৎনি। অদুনা ঐখোয় পূন্নমক্লা মতম হায়বসি য়ারিবমখৈ কান্নবা থবক-থৌরমদা শীজিন্নসি। খুন্নাইসি ফগৎনবগী খনবদি, থবক ওইনা পাঙথোকপদি ঐখোয় পূন্নমক্কী তঙাইফদ্রবা ইথৌনি। শোয়খ্রবা, শোয়রিবা অমসুং মতুংদা শোয়রক্নদৌবা থবকশিংদি ঐখোয়না য়াম্না মুন্না খন্থদবা য়াদবনি। ঐখোয় পূন্নমক্লা খুন্নাইসি ফহনসি। পুল্লপ-পূনশিল্লসি।

খুন্নাইসিগী মীপূম খুদিংমক্লা ৱাখল অফবা খন্থবা ঙল্লবা মতমদতা খুন্নাইসি অফবা মায়কৈদা চৎপা ঙল্লক্কনি। অসুম্না ঙসি ঐখোয়না অৱাবগী মৈরিনা, নোংমৈনা, বোম্না, মিসাইলনা পীরকপা চৈথেং মায়োক্লরিবসি চহী ৭০/৮০গী মমাঙদা হিংলমখিবা অহল-লমনশিংনা ৱাখল খন্থবা ৱাৎহৌবদগী থোক্লিবনি। চহী ৭৫গী মমাঙদা কাঙবু অমদি পুল্লপ পুনশিনবা ঙমখি। মচা-মশুশিংগী মতুংগী লম্বী শেন্নমখ্রবনি। অদুগা ঐখোয়দি চহী ৭৫গী মতুংদা পুল্লপ পুনশিল্লগা কাঙলূপ অমা শেম্না ঙমদ্রি। শোয়রিবসি ঐখোয়নি হায়বদা থোইনা লাল্লোই। মশা-মশাগীদমক খনবা খুন্নাইদা করিবু অফবা উগদগে? মাঙশিল্লকপা, লোইশিনবগী ফীভম নত্তনা করিসু অফবা উরক্লোই। ঐখোয় পূন্নমক্কী অফবা থবক মচা-মচাশিংদুনা পুল্লপ-পুনশিল্লগা অফবা খুন্নাই হায়বদু ওইগদৌরিবনি। হুমাং তাবা হায়বসি হকচাং মনুংদা য়াওরিবা হুগা চপ মান্নরবা ফত্তবা পোৎশিং অদু লৌথোকপনি। হকচাং ফহনগে হায়রবদি হুমাং তাবা থবকশিং নুমিৎ খুদিংগী পাঙথোকপীয়ু।

ইমা লৈবাক অসি লাইগী হাক্তক্তগী অদুম চয়েৎনদুনা লৈরক্লবা মফমনি হায়বসিদি পুৱারীদা অচুম্বা অশেংবশিংদু ইবা য়াদনা চহী কয়াসি লাক্লি। ঙসিসু অশেংবা ৱাফম পূন্নমক ইবা য়াদ্রি। মমা-মপানা পোকচবা-পোকচবী মচা মঙা অদু ফাওবা চপ মান্নবা থম্মোয়না নুংশিবা ঙমদ্রবা খুন্নাইনি। মচা অহলসি খ্বাইদগী অৱাবা-অৱাবী মচানি। অৱাবগী থৌদাং পূন্নমক মচা অহলদা হৈজিল্লি। পোকপদগী নুংঙাইবগী মশক খঙদ্রবা-খঙদ্রবী মচা অহলশিংনি। কনাদসু দোশ তৌফম থোক্তে। লমদম অসিগী চৎনবীনি। অদুগা ময়াংগী লমদদি মচা অহলসি মমা-মপাগী মহুৎ শিল্লি। ইমুংগী মী পূন্নমক্লা ইকায়খুম্নৈ। ইমুংশিং শোয়রবা খুন্নাইদু কৈদৌঙৈদা চাওখৎপা খুন্নাই, অফবা খুন্নাই ওইগদৌবা নত্তরে। অশোয়বশিং শেমদোকপীয়ু।

তাবিবা নৎত্রগা তাবীদবা হায়বদুদি মতম-মতমগী লৈঙাক্তা লৈরে। সজেসন খরদং থমজরি। হৌজিক্কী মতমসিদা লম্বী সরকশিংসি অকুৎপশিংনা মশীং খঙদনা লৈরে। অফবা লম্বী মচেৎ হায়ববু অসিয়ন হায়ৱেগী শরুক অসিতনি। মসিগীসু মথক্তা ইম্ফাল ময়োলসিদা ষ্টেট অসিগী ফম্নাইবা মকোক মথং কয়া লৈবনা লম্বীদা ওবষ্টেকলস কয়াসু ফৈনা থল্লি। লম্বীগী তঙ্খাই অমনা গাড়ীশিংগী পার্কিং ওইরি। ফনা য়াম্না পাক্লা লম্বী সরক শেন্নবসু রোদ সেন্স লৈত্রবা, মশাগীতা খল্লবা, লম্বী অদুদা মফম চাদনা গাড়ী খাল্লিবা মীশিংগী মশীং হন্থদ্রিবা ফাওবদি লম্বী সরক পাকথোক্লবসু চথোক-চৎশিন নুংঙাইরোই। লম্বী সরক শেন্বগী পোলিসি শেমদোকপীয়ু।

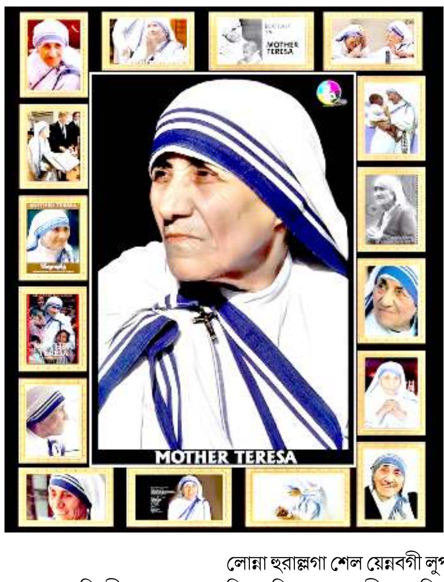
মীয়ামগী নুংতিগী চথোক-চৎশিনদা খ্বাইদগী অয়েৎপা পীরিবা ফম্নাইবগী ময়ূমশিংসি ইম্ফাল ময়োলদা লৈরিবসি খরা হোংদোক-হোংজিন তৌরবদি মীচম মীয়ামগী য়াইফবা ওইগনি। খুদম খরদং পঞ্জরবদা রাজ ভবন অসি লাংজিং সী আর পি এফ গ্রুপ সেন্টরগী ময়াদা নৎত্রগা মনুংদা থল্লবদি ফগনি খঞ্জে। অতোপ্পা মফম অমনা কাঞ্চিপুরগী চীং মচা অদুদগী অসাম রাইফলস লৌথোকখ্রগা রাজ ভবন শাবা য়াই খঞ্জে। অদুগা অহুমশুবা ওপসন অমা চীংমৈরোংগী লাঙ্গোলগী চীংখোঙ ময়াদা রাজ ভবন, চীফ মিনিষ্টরগী য়ূমশিং মথং-মথং শাবা য়াই। এসেমব্লিগী কমপ্লেক্স, সেক্রেটেরিএটকী কমপ্লেক্স মকোক থোংবশিংগী ময়ূমশিং পুল্লপ পূন্না থম্বা য়ারগনি। শেল য়াম্না চঙনা শাদবা য়াই। ইপা-ইপুশিংনা লৈরম্বা ঈগী য়ূমশিং শারগা লৈবনা ক্লাইমেটসু ফরে অমসুং হকচাংসু ফরগনি। নাগালেন্দগী রাজ ভবনদা, ঐঙোন্দগী চহী অনী সিনিয়র ওইখিবা অশ্বনি কুমারনা গভর্ণর ওইরিঙৈদা চৎখি। ঐখোয় অনী আর আই এম সী, ধেরাদুনদা তম্মীন্নখি। য়াম্না প্রেক্টিকেল ওইবা মীওইনি। ঐহাক ঙকখি, নাগালেন্দগী রাজ ভবন উবদা অমদি নুপী কন্সটেবল খরনা দ্যুটি তৌরম্লদু উবদা।

ঙসি মণিপুরদা মেনপৱার অসি খ্বাইদগী লান্না শীজিন্নরি। মরু ওইনা ফম্নাইবশিংগী ময়ূমসি অনী/অহুম/মরি শুবসু য়াওরি। মখোয়গী ফার্ম হাউসতা ফাওবা য়ুনিফোর্ম শেৎপনা দ্যুটি তৌহল্লি। কান্নদবা/অরেম্বদা মেনপৱার অসি খ্বাইদগী অরানবা মওংদা থল্লি। মসি য়াম্না থুনা রিভিয়ু তৌবীরবদি ফগনি। ইম্ফাল এরিয়াদা ময়ূমদগী ওফিস ফাওবা চৎপদা মমাঙসু-মনীংসু এস্কোর্ট গাড়ীশিং চৎলিবসিগী ৱাহন্থোক করিনো? গাড়ীশিংদুগী থাও অদু মীয়ামদগী খোমখিবা টেক্সশিংনা হাপ্লিবনি। অদুগা লৈঙাক্তগী ফংলিবা তোলোপশিংদুসু মীয়ামদগী খোমখিবা ঙাক্তনি। মীয়ামদগী খোল্লিবা টেক্স ৬৪/৬৫ অসিনা লৈঙাক চলাইরিবনি।

য়ারিবমখৈ মেনপৱার অমসুং শেল অসি য়াম্না ফজনা শীজিন্নবা হোৎনগদবনি। মী অমা অমসুং শেল অমা অসি কুপ্পা খল্লগা শীজিন্নফম খঙনা শীজিন্নসি। মী অমগী, শেল অমগী ভেল্যু অসি অদুক্কী মতিক চাউনা থমসি। অফবা খুদমশিং ঐখোয় খুদিংমক্লা উৎসি। মীগী মীতোপকী মতৌ তম্লোইসি। ইপানাৎ-ইপুনাৎ নীংশিংবীয়ু। মীতোপকী মতৌ তম্বা হায়বসি য়াম্না হন্থবা থাক্কী লমচৎ-শাজৎ লুজদবা মীশিংগী অহানবা মথৌনি। মী অমগী মতিক মগুণসি দ্রেসতনা ওইদবনি। মপূন্সিদা মীনম্বতা ঙাঙলক্লবা, লমচৎ-শাজৎ চুল্লক্রুবা মীওইশিংদু ফজখ্রবা ফিজোলনা কুপশিনবা য়াবা নত্তে। খুন্নাইসিদা ইকায়বা হায়বসিদি লৈত্রে। ফত্তবা-ওক্তবা মীনা ফত্তবশিং ওক্তবশিং মথং-মথং পাঙথোক্লিবদু মহাক্কী রাইটনি খল্লি। ফত্তবনা ফত্তবা পাঙথোকপদি হৌনশানি।

বৃটিশ (য়ুনাইটেদ কিংদম) কী রিটন কন্সটিট্যুসন লৈতে। অদুবু মখোয় রুলশিং, প্রিন্সিপলশিং, কনভেক্সন্সশিংসি য়াম্না চেকশিন্না ঙাক শেল্লগা লৈবাক ঙাক্লি। মখোয়গী কন্সটিট্যুসনেল ফ্রেমৱার্কতি STATUTES (Laws pass by Parliament), Common Law (Judicial decissions) অমসুং Convections (written rules and practices) নি। য়ুনাইটেদ কিংদমগী নিংথৌদি পোলিটিক্সতা ন্যুট্রেল ওই। ইন্দিয়াগী প্রসিদেন্টদি মেজোরিটি ওইরিবা পোলিটিকেল পার্টিগী মীহুৎ অমা ফম্বগুম্বনি। গ্লোবেলগী লেভেলদা পুথোকপদা মতিক মগুণ ৱাৎলবা কয়াসু প্রসিদেন্ট, ভাইস প্রসিদেন্টনচিংবা ইন্দিয়াদদি ওইরি। Dr. Sarvapalli Radhakrishnan, APJ Abdul Kalam গুম্বা প্রসিদেন্টদি য়াম্না অতাঙবনি।

ইন্দিয়াগী কন্সটিট্যুসন অসিদি অতোপ্পা লৈবাক্তগী ৱাখল শীজিন্নবা, থবক ওইনা ফম্নাইবশিংনা পাঙথোক্তবা কন্সটিট্যুসননি। ৱা ঙাঙবদদি কন্সটিট্যুসনগী মনুংদনি হায়গনি লোয়নননা পাঙথোক্লিবা থবকশিংদু। মীয়ামগী ফম্নাইবশিংনা ৱাশক লৌবা মতমদা হায়রিবা পূন্নমক্তু থবক ওইনা করি তৌরিবগে? সুপ্রিম কোর্টনা কন্সটিট্যুসনবু ঙাক্লিবরা? ঙাক্তে। চহী ৭৫গী মতুংদসু বৃটিশনা চৎনরম্বা বৃটিশ জুদিসল সিষ্টম অদু ইন্দিয়াদা চৎনরি।



ইন্দিয়াগা য়ুনাইটেদ কিংদমগী মেম্বর ওফ পার্লিয়ামেন্টশিংগা খেন্নবা হায়ববু ইন্দিয়াগীদি এম এল এ/এম পি ওইনীংবা কেন্দিদেটশিংগী এদ্যুকেসনেল ক্বালিফিকেসনগী ক্রাইটেরিয়া শুকয়াও য়াওদে। লমচৎ-শাজৎ অমোৎপা, গুন্দা, দ্রগ মাফিয়া, শেল পায়বা অমনা মীয়াম্বু লৈরগা এম এল এ/এম পি ওইরি। অসিগুম্বা কলচর অসি মালেমগী অতোপ্পা লৈবাক অমত্তদা লৈতে। ইন্দিয়াগী ইলেক্সন কম্মিসন ওফ ইন্দিয়া (ঈ সী আই) অসিদি রুল্লিং পার্টি অদুগী শেদোদা লৈবা মীওই ঙাক্তনি। ঈ ভি এম শীজিন্নরগা ইলেক্সন পাঙথোক্লিবমখৈ ইন্দিয়া অসি চাওখৎতনা অদুম লৈখিনি। ফত্তবগী লৌশিংদদি খুন্নাই অসিনা মকোক্লি। খুন্নাই অসিগী পুকচেল শেংদবা, মীনম্বা ঙাঙবা, থবক শূনীংদবা, লমচৎ-শাজৎ লুজদবা, মশা-মশাগী ওইজবতা খনবা, মখোয় মঙাইরে খঞ্জবা ময়ামসি উবদা থম্মোয়না পেন্না নোকই। লৈবাক্কী ওইবা ৱাখলদি-থবক্তি মীয়াম হুপ্তে, অফবা তাঙই।

মালেমগী মীপূম খুদিংনা ইকায়খুম্নরিবী মাদর টেরেসাগী Missionary of Charity গী লোয়শঙ অমতা মণিপুরদা লৈতে। অসিগুম্বা চেরিটি হায়বদি দান তৌবা-তৌবী, অফবা মখলগী অৱা-অনাগী ভোলন্টিয়র ওইনা থবক তৌবা চেরিটি হাউসতি লমদম অসিদা থমদ্রিবসিগী মরম ঐখোয় পূন্নমক্লা খন্থফম থোকই। অফবা থবক পাঙথোক্লবগী মী তাঙই। অদুগা লোন্না হুরাল্লগা শেল য়েন্নবগী লুপা লাখ-লাখ, লিশীং-লিশীং মী মশীং খঙদনা লৈরিবা লমনি। চহী লিশাং শিৎনা থায়নদগী শোয়রিবা ময়ামসিগী মরক্তা খরতা ওইরবসু শেমদোক্কে খন্দে। এদ্যুকেসন হায়বসি করিনো খঙদবশিংনা থায়নদগী লৈবাক্কী মকোক ওইরকখিবদগী ঙসি খুন্নাই অসি লৈখুলদা চঙলিবা অসিনি। লাইরিক হুরাল্লগা মীয়ামগী পন্দিট, মীহুৎ ওইবা য়াবা নত্তে।

এদ্যুকেসননা লৌশিং পীরি। ঐখোয় ৱাখল, থবক, লমচৎ-শাজৎ অফবা ওইহনসি। ইশাগী স্কিল অদু হেন্না চাওখৎহনসি। এদ্যুকেসন সিষ্টম অসি মণিপুরগী ওইনদি পুমশোয় শোয়রি। ঐখোয়না অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা খুন্নাইসিগী পুৱারী তল্লক্তে। বৃটিশ অমসুং ইন্দিয়ন হিষ্ট্রি তমহল্লকখি। ইরিবা স্ক্রিপ্ট অসিসু ঐখোয়গী নত্তে। ইংলিস ত্রান্সলেসন এন্দ গ্রামারদা অসুম্না তম্বীরকখি- 'নুমিৎসি নোংপোক্তগী থোক্লকই' হায়না - "The Sun rises from the East" অসিগুম্বা সেন্টেন্স অসি ৱর্ল্ডগী লাইরিক অমত্তদা য়াওরোই। মসি অরানবা সেন্টেন্সনি। লাইরিক তন্নিবসি অফবা মী অমমম ওইনবনি। লাইরিক হৈবা মীনা ফত্তবা থবক পাঙথোকপা হৌনদে। ফত্তবা থবকশিং পাঙথোকপা পূন্নমকসি লৌশিংগী মঙাল ফংদ্রবা ঙাক্তনি। মীতৈ কন্নবা অপূনবা লূপ অমত্তা অথুবদা শেন্নসি।

মীয়াম্না ৱাখল য়াম্না মুন্না খন্থবীয়ু। হৌজিক থোক্লিবা ময়ামসি মীয়াম্না মীয়ামগী মীহুৎ মতিক চাদবা খনখিবদগী থোক্লিবা ঙাক্তনি। ইশানা ইশাগী ইরাল খঙজসি। মীগী মরাল থিবগী মহুত্তা ঐখোয়গী অশোয়বশিং খন্থসি। চহী ৭৫ ফাওবসিদা বোর্দর ফেন্সিং খাবা ঙমদ্রি। ইরৈবাকসি ঐখোয়না কনবা ঙমদবগী ফীভমদা লাক্লিবসি ঐখোয়গী অশোনবা অশোয়বা নত্তরা? অফবশিংগী অরোইবা মতম লৈতে। ফত্তবগীদি শোয়দনা নোংমদি লোইগদৌবা লৈরবনি। ঙাইথোক ঙাইশিনগী ৱাফমতনি। ফত্তবা মমা-মপানা ফত্তবা মচাশিং পোকপনি। ফম্নাইবা অমত্তনা রিলিফ কেম্পতা অহিং লেল্লগা তূমদ্রি। সস্পেন্সন ওফ ওপরেসন অসিনা পূন্নমকসি ৱাহল্লিবনি। ইন্টর্নেট সার্ভিস অসি থিংগে হায়রবদি চীং-তম পুম্বদা থিংবীয়ু। তম্পাক লম খক্তদা থিংলগা ইরাং হৌরকফম চীংদনা অথিংবা থমদবসি মিচং-মীখায় নাইবনি, মসি তৌবীগনু। ●

[Meitei Mayek title] - ১

[illegible]

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৯৭

১) **''সাহিত্য অমসুং থিয়েটর''** হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো?

২) **''শাবী লাউলাউ''** হায়রিবা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিক্নো? অইবা অসি কনানো?

৩) "Behind A Curtain" হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসি মণিপুরীদা ইবা লাইরিক অমদগী ইংলিসতা ত্রান্সলেসন তৌবনি। ত্রান্সলেসন তৌরিবা অইবা অসিগী মমিং করি কৌবগে?

৪) **'শকখঙদবী'** হায়বা লাইরিক অসি অইবা কনাগী লাইরিক্নো? করম্বা মখলগী লাইরিক্নো?

৫) **''... মৈতৈগী নিংথৌরোন লম্বুবা, মোইরাং নিংথৌরোনগুম্না অচৌবা লাইরিক অমমক ওইদ্রবসু থাংয়ি তাওবুং খোংদৌবদগীনা য়োইকামু অতোনবা ফাওবগী মরমদা ইবা লাইরিক অমনি।''** লাইরিক অসি করি লাইরিকনো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম সেপ্টেম্বর ১৫, নোংমাইজিং 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। লোয়নননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।