মহৈরোয়শিংনা থেংনরিবা এগজামগী অকিবা অমসুং লাংতক্লবা

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

মীওইবা খুন্নাইনা লৈরকৌদেগী অওনবা, চাওখৎপা, সিভিলাইজেসন ঐখোয়না উদুনা লাক্লি। অওনবা, চাওখৎপা, নুংঙাই-য়াইফবা খুন্নাই অমগীদমক মীপূম খুদিংমক মহৈ হৈবা, ৱাখল খন্থবা ঙম্বা, খুন্নাইগী ৱাখল্লোন চেনবা, হৌন-লোনচৎ খঙবা, অফবা লিচৎ-শাজৎ মথৌ তাই। মরম অসিনা মীপূম খুদিংমক মহৈ-মশীন তম্বা হায়বসি মীওইবগী পূন্সিগা তৎন-থানবা য়াদ্রবা পোৎশক অমগুম লোয়নদুনা লাক্লি। মহৈ-মশীন তম্বগী থৌওং মখল অহুম থোক্লা খাইদোকপা য়াই। ফোর্মেল এদ্যুকেসন, ইনফোর্মেল এদ্যুকেসন অমসুং ননফোমেল এদ্যুকেসন। ফোর্মেল এদ্যুকেসনগী মওং অসিদি স্কুল, কোলেজ অমসুং য়ুনিভর্সিটিদা ক্লাস নাইনা, সিলেবস অমগী মখাদা অখন্নবা ওজাশিংনা তাকপী-তম্বীবগী থৌওং ঐখোয়না উবা ফংলি। মসি মথং-মনাও নাইনা হায়বদি প্রাইমারি, সেকেন্দরি, হায়র সেকেন্দরি, হায়র এদ্যুকেসন হায়দুনা চথবা লাইরিক তম্বীবগী থৌওং অমনি। মসিদা সর্টিফিকেট নৎত্রগা দিগ্রী এৱার্দ তৌগনি। সিষ্টেমেটিক নাইনা চথবা লাইরিক তম্বীবগী চৎন-কাঙলোন অমনি। এদ্যুকেসন হায়বসি নোলেজ তানশিনবা অমসুং স্কিল তমশিনবগা লোয়ননা পূন্সিদা অওনবা-অহোংবা পুরক্তুনা অফবা মী অমা ওইনবা তাকপী তম্বীবা অদুনি। মহৈ-মশীন তাকপী-তম্বীবগী খ্বাইদগী ফবা থৌওং অসি ফোর্মেল এদ্যুকেসননি হায়বা য়াই। মহৈ মশীন তমশিনবনা ৱাখল, লমচৎ অমদি পূন্সি মহিংদা অওনবা পুরকপগা লোয়ননা খুন্নাইগী চাওখৎ থৌরাং কয়াদা অচৌবা থৌদাং লৌবা ঙমহল্লি।

ফোর্মেল এদ্যুকেসন অসি তাঙ্কক নাইনা য়াম্না সিষ্টেমেটিক ওইনা চথবা থৌওং অমনি। অহানবদা প্রাইমারি এদ্যুকেসন, মিদল এদ্যুকেসন, সেকেন্দরি এদ্যুকেসন, হায়র সেকেন্দরি এদ্যুকেসন, হায়র এদ্যুকেসন হায়না তাঙ্কক নাইনা চথৈ। ক্লাস ১-৫, অহানবগী চহী মঙা অসিবু প্রাইমারি এদ্যুকেসন হায়না খঙনৈ। ক্লাস ৬-৮ ফাওবগী চহী অহুমগী মতম অসিবু মিদল এদ্যুকেসন, ক্লাস ৯-১০ চহী অনী অসিবুনা সেকেন্দরি এদ্যুকেসন, অদুগা ক্লাস ১১-১২ অসিনা হায়র সেকেন্দরি এদ্যুকেসন হায়না খাইদোকই। হায়র এদ্যুকেসন হায়বসি কোলেজ অমসুং য়ুনিভর্সিটিগী থাক্তা চথবা মহৈ তম্বগী থৌওং অদুনি। চহী চহীগী ওইনা তল্লিবা ক্লাস অদুগী সিলেবস অদু তাঙ্কক নাইনা পেরিওদিক টেষ্ট, হাফ য়রলি অমসুং এন্যুএল এগজাম পাঙথোক্লবা মতুংদা মথংগী হায়র ক্লাসতা প্রমোসন পীগনি। অসুম্না মহৈরোয়শিংনা মখোয়গী মকোক্তা টেষ্ট নৎত্রগা এগজামিনেসনগী ষ্ট্রেস অমা লৈবা হৌরকই। মতম অমদদি মহৈ-মশীন তম্বগী তাঙ্কক কয়াদা অখন্নবা এগজাম লৈরম্মী। খুদম ওইনা প্রাইমারি এদ্যুকেসন লোইশিল্লকপা মতম ক্লাস ফাইভকী অপূনবা এগজামিনেসন, মিদল এদ্যুকেসন লোইরকপা মতম ক্লাস আইটকী অপূনবা এগজামিনেসন পনবা য়াই। অদুবু হৌজিক বোর্দনা লৌবা ক্লাস টেন অমসুং ত্বেলভ সেকেন্দরি এদ্যুকেসন অমসুং হায়র সেকেন্দরি এদ্যুকেসনগী এগজামদমক ঙাইরে।

মহৈ-মশীন তম্বা হায়বসি অসুম চথদুনা লৈবা লোইবা নাইদবা প্রোসেস অমনি। মসিগুম্বা মওং অসি ইনফোর্মেল এদ্যুকেনদা ফংবা ঙমগনি। ইনফোর্মেল এদ্যুকেসন হায়বসি পূন্সি চুপ্পা মহৈ-মশীন তম্বগী থৌওং অমনি। অসিগুম্বা মখলগী এদ্যুকেসন অসিদগী ঐখোয়না এটিচ্যুদ, ভেলুস, স্কিলস, নোলেজ কয়া হকথেংননা লৈরিবা অকোয়বগী শক্তম অমসুং নুংতিগী থেংনরিবা লাইফ এক্সপরিএন্স কয়াদগী তমশিনবা ঙম্মী। মী অমগী ওইনা মহাক মশা লৈখিদবা মতমদা লর্নিং প্রোসেস অদু লোইরে। মহৈ-মশীন তল্লিঙৈ মতমদা মরু ওইনা ফোর্মেল এদ্যুকেনগী মতমদা ক্বার্টরলি, হাফ য়রলি নৎত্রগা এন্যুএল্লি এগজাম লাকপা মতমদা অঙাংশিংবু মহৈ-মশীনদা করম তৌরি হায়দুনা মমা-মপাশিংনা হেক হেক য়েংশিল্লি। অতৈ মতমদা অঙাংনা করি তৌরি হায়বদু থোইনা থৌশারুদে। ক্লাসতা পীরকপা হোম ৱার্ক, তম্বীরকপা লেসন, ক্লাস নোট থোয়না য়েংশিল্লুদে। অসুম্না তৌবসিনা টেষ্ট নৎত্রগা এগজামগী মতমদা অঙাংশিংদা প্রেসর পীবগুম থোকই। মসিনা অঙাংশিংদা exam phobia অমসুং ষ্ট্রেস লৈবগী অচৌবা মরম অমা ওইহল্লি। অঙাং খরদি এগজাম ময়া য়ৌরকপদা ষ্ট্রেসকী লায়ওং উৎলকপা য়াই। খুদম ওইনা পুক নাবা, ওনীং-ওনীং তৌবা, কোক চিকপা, খোঙ চিফেৎ-চিফেৎ হান্বা, হুমাং কাংবা, শ্বর হোনবা ৱাবা, মিহুল হুনবগী চাং হেনবা, খূৎশা নিকপা থেংনবা য়াই। এগজামিনেসন ময়াদা মহৈরোয়শিংনা এগজাম থেংনবদা অকিবা ফাওই। মসিবু ঐখোয়না exam phobia হায়নসু খঙনৈ। এগজাম কুইরক্তবা মতমদা থৱায় ৱাগনি। লাইরিক পাননবা থৌরাং তৌগনি। মার্ক অমসুং গ্রেদকী মরমদা খনবা হৌরকই। এগজাম ময়াদা এগজাম ষ্ট্রেস লৈবা হায়বসি হৌনশানি। অদুবু হেন্না লাংতক্লবা হায়বসিদি অফবা ওইদে।

মহৈরোয়শিংনা এগজাম ময়াদা লাংতক্লবা ষ্ট্রেস লৈবগী মরম কয়ামরুম লৈবা য়াই। মরু ওইবা মরম খরদি - মমা মপানা আশা য়াম্না চাউবা, অতৈ মহৈরোয়শিংদগী হেন্না ফহন্নীংবা, হেলহন্নীংবা/অঙাংগী অনীংবা অপাম্বা খঙদনা মখোয়গী অপাম্বা অদুনা মাংওইনরগা মার্ক অদুক ফংদবা য়াদে, গ্রেদ অদু য়ৌদবা য়াদে হায়দুনা প্রেসর পীবা/মচা লাইরিক ফৈ হায়দুনা ময়ামগী মমাঙদা চাউথোকপা উৎপা/অঙাং অতৈদেগী মরু ওইনা নক্লবা, খঙন-চান্নবা, তম্মিন্নবা মহৈরোয়শিংদগী হেন্দবা য়াদে হায়বা/ওজাশিংনা হেন্না ফহন্নীংবদগী টার্গেট থম্বা/রিজল্ট ফজদবা মতমদা ওজাশিংনা পূক্নিং থৌগৎপীবা ৱাৎপা/অসিদসু নত্তনা লাইরিক পাবদা সিলেবস কোভর তৌবা ঙমদবা/চাং নাইনা দেলি রুতিন অমা শেমদুনা ষ্টদি তৌবা ৱাৎপা/ পারিবা টোপিক, লেসন অদু মমুৎ তানা খঙনবা হোৎনবা ৱাৎপা/লাইরিক পানবা মচাক হায়বদি রিভাইসদ নোট, ক্লাস নোট বুক অসিনচিংবা মতিক চানা লৈতবা/রিভিজন তৌবা ৱাৎপা/নেগেটিভ থোটস কা হেন্না লৈবা অমসুং মশাদা কনফিদেন্স ৱাৎপা/মমা-মপা নৎত্রগা ওজাশিংগী এক্সপেক্টেসন অদু য়ৌবা ঙমদ্রবদি লুনা তৌবীরোইদ্রা, ইন্থোকপীগদ্রা হায়বগী অকিবা/পাল্লিবা গ্রেদ নৎত্রগা মার্ক অদু ফংবা ঙল্লোইদ্রা হায়বগী নুংনাংবা/মশানা মশাবু তোন্থনা খঞ্জবা (low self esteem) অমসুং এগজামদা মায় পাকপা ঙল্লরোইদ্রা খনবা ৱাখল কয়া অসিনসু exam phobia অমসুং ষ্ট্রেস হেনগৎহল্লি। পূম্নমক অসিগী মথক্তা হৌজিক ওইরিবা কাঙলূপকী লান অসিনা মহৈরোয় কয়া অমা লাঞ্জেন্নদুনা লৈরে। লৈফম, চাফম খঙদ্রে। লাইরিক পানবা অমসুং ষ্টদি তৌনবা হোৎনবদা খুদোং চাদবা কয়া মায়োক্লরি। লাইরিক পাদুনা এগজামগী হোৎনগদবা মহৈরোয় কয়া খুল ঙাক্তুনা, অহিং য়ারেক্তুনা লৈরে। স্কুল চাং নাইনা কাবা ঙমদ্রে। অসিগুম্বা খুদোংচাদবা কয়া অসিনা এগজামগী অকিবা পোকহল্লি।

অসিগুম্বা সিচুএসন অসিদা মতৌ করম্না এগজামিনেসনগী শেম শাগদগে? চহীগী পাঙথোকপা এগজামিনেসন হায়বসি চহী অদুদা তল্লিবা সিলেবস, লেসন, প্রোজেক্ট ৱার্ক কয়া অদু খঙনা চৎলিব্রা, কয়াম খঙলবগে হায়বগী চাংয়েং পাঙথোকপনি। এগজাম ময়াদা লাইরিক পাবা নৎত্রগা হোৎনবনা মায় পাকপা ঙমগদবা নত্তে। চাং নাইনা লাইরিক পাবনা ষ্টদি হেবিট অমা শেম্বা ঙম্মী। মসিগীদমক্তা ক্লাস চাং নাইনা য়াওবা তাই। মতম চানা হোম ৱার্ক, প্রোজেক্ট ৱার্ক, এসাইনমেন্ট তৌবা চংই। পারিবা লেসন নৎত্রগা চেপ্টর অদুগী নোট ফজনা শেমগদবনি। স্কুলগী থবক থৌরম খুদিংদা শরুক য়াগদবনি। নোট শেম্বা, ক্লাসতা তাকখিবা ময়াম অদু রিভাইস তৌবগী মতম মরাং কায়না ফংগদবনি। মসিনা কনফিদেন্স হেনগৎহনবদা নত্তনা ষ্ট্রেস হন্থহনবা ঙমগনি। একাদেমিক য়র হেক হৌবগা চাং নাইনা লাইরিক পানবা হোৎনগদবনি। মসিনা এগজাম ময়াদা মতম মরাং কায়না ফংবা ঙমগনি অমসুং ষ্ট্রেস হন্থহনগনি। চাং নাইনা ফিজিকেল এক্সর্সাইজ তৌবা কান্নগনি। মসিনা মেন্টেল, ইমোসনেল, ফিজিকেল হেল্থ ফনা থম্বদা মতেং পাংগনি। মসিগা লোয়ননা দীপ ব্রিদিং এক্সর্সাইজ, যোগ, মেদিটেসন তৌবনা ষ্টদি তৌবদা পূক্নিং চঙবা ঙম্মী, কাউগন্দে, লাংতক্লবা হন্থহল্লি। এগজাম মতমদা অফবা মখলগী চীঞ্জাক চাগদবনি। প্রোটিন, ভিটামিন্স, মিনরেলস য়াওবা চীঞ্জাক চাগদবনি অমসুং ঈশিং মরাং কায়না থক্কদবনি। ময়াই কাবা চীঞ্জাক শীজিন্নদবা ফৈ। অতেকপা (ফ্রেশ) ওইবা মনা-মশিং, উহৈ-ৱাহৈ চাবা ফৈ। তূম্বা, চাবা মতম নাইগদবনি। মপূং ফানা তুম্নবা হোৎনগনি। য়ামদ্রবদা নোংমদা পুং ৬-৭ তূম্বনা হকচাং ফ্রেশ ওইনা থম্বা ঙম্মী। ষ্ট্রেস হন্থহল্লি। থবক্তা, ষ্টদিদা পূক্নিং চংখোনবা হেল্লি। নোংমগী দেলি রুটিন শেমগনি, মসিগী মনুংদা অকক্লবা ষ্টদি অৱর থমগনি। মরক মরক্তা ইমুং মনুংগী মীওইশিংগা ৱারী-ৱাতাই শাদুনা মতম লেনগনি। ষ্টদিদা ফোকস তৌনবা হোৎনগনি। অতৈ থবক থৌরমদা পূক্নিং চঙলোইদবনি। নোংমা-নীনিদা ঙাইরবা মতমদা মমান্নবশিংগা এগজামগী মরমদা ৱারী ৱাতাই তৌদবনা ফৈ। মসিনা এগজাম ষ্ট্রেস হেনগৎহনগনি। করিগুম্বদা এনজাইটি লেভেল ৱাংলবদি অখঙ অহৈগো তান্নবা কাউরোইদবনি।

এগজাম মাঙওইননা নোংমা ৱাৎলিঙৈদা মপূং ফানা তুম্নবা হোৎনগনি। মসিনা অয়ুক য়াহৌবদা ফ্রেশ ওইবা হেনগনি। ব্রেকফাষ্ট তৌগনি। মসিদা হেভি ব্রেকফাষ্ট তৌদবা ফৈ। ওইলি ফুদ চারোইদবনি। পুগদবা চে-চাং, পোৎ-চৈ, পেন-পেন্সিল, কম্পাস বোক্স, ইরেজর, এদমিট কার্দ, ৱাটচ চৎত্রিঙৈদা থৌরাং তৌদুনা থমগনি। ঈশিং বোট্টল অমা পুবা ফৈ। অনৌবা নৎত্রগা পাবা ৱাৎহৌবা শরুক অদু শোক্তবনা হায়বদি পাদবনা ফৈ। মসিনা অমুক্কা হেন্না কনফ্যুজ চৎহনবা য়াই। মতম চানা এগজাম হোল য়ৌনবা হোৎনগদবনি। মরমদি থেংনা নৎত্রগা মতম চানা য়ৌবা ঙমদবা মতমদা ষ্ট্রেস হেন্না লৈবা য়াই। এগজাম সেন্টর য়ৌরবা মতুংদসু মমান্নবশিংগা কা হেন্না প্রিপরেসন নৎত্রগা থোক্লিবা পেপর অদুগী মতাংদা দিস্কস তৌরোইদবনি। মসিনা টেন্সন হেনগৎহনবা য়াই। করিগুম্বা টেন্সন ৱাংলবদি ব্রিদিং এক্সর্সাইজ তৌদুনা হায়বদি শ্বর শাংনা শাংনা হোন্দোক-হোঞ্জিন তৌদুনা শান্নগনি। ষ্ট্রেস হন্থহনগনি। ঈশিং য়াওম অমা/অনী থকপা য়াই। পোজিটিভ থোট লৈগদবনি। সেল্ফ কনফিদেন্স লৈবগা লোয়ননা এগজাম ফজনা তৌবা ঙমগনি হায়বগী থাজবা থমগদবনি।

এগজাম হোল মনুং চঙলবা মতুংদা অহানবদা মমিং মথা, রোল নম্বর অসিনচিংবা পূম্নমক মেনশিনগনি। ইন্সট্রক্সন অদু ফজনা পাগদবনি। চোইস লৈব্রা, অপূনবা ৱাহং কয়া এটেম্প তৌগদবনো খঙদোক্কনি। অপীবা মতম খঙদোক্তুনা মদু ফজনা শীজিন্নবা ঙম্নবা হোৎনগনি। ৱাহং অমদা মার্ক কয়া পীবগে খঙদোকপগা লোয়ননা ৱাহং অমা খুন্বদা মতম কয়া পীগদগে হায়বদু লেপকনি। করিগুম্বা ৱাহং অমগী পাউখুম অদু ৱাহং অমদা পীগদবা মতম অদুগী মনুংদা লোইবা ঙমদ্রবদি অহাংবা মফম খরা থম্লম্লগা অতোপ্পা ৱাহং অমদা অমুক চথগনি। ৱাহং খুদিংগী মতম পীবা মতমদা অরোইবদা মতম খরা ফংনবা হোৎনগদবনি। খুদম ওইনা পুং ৩গী মনুংদা অপূনবা ৱাহং (ক্বেসন) তরা ওইরবদি ক্বেসন অমদা মিনট ১৮ ফংলবসু মদু মিনট ১৮ য়ৌহন্দবা য়াই অমসুং অরোইবদা মতম খরা ফংনবা শিনগনি। ৱাহং খুদিংমক এটেম্প তৌনবা হোৎনগদবনি। অরায়বা, অখঙবা ৱাহং অদু হান্না এটেম্প তৌগনি। মথংদা মেনেজিবল ওইবা ক্বেসন অদু পায়গনি। অরোইবদা দিফিকল্ট ওই হায়না খনবা ক্বেসন অদু এটেম্প তৌগনি। য়াম্না খঙঙে হায়দুনা ৱাহং অমদা য়াম্না ইবগী মথৌ তাদে। ক্বেসন অদুদা মার্ক কয়া পীবগে হায়বদু য়েংগদবনি। ইবা মতমদা পাবা থোক্লবা নান্না ইগদবনি। অশাংবা পেরগ্রাফ ইবগী মহুত্তা পোইন্ট ওইনা মথং মনাও ইবনা হেন্না ফৈ। মথৌ তারবদি ফ্লোচার্ট, দাইগ্রাম য়েক্তুনা ইল্লুসত্রেট তৌগনি। মরু ওইবা পোইন্ট খরদি অন্দরলাইন নৎত্রগা কলর মার্কর শীজিন্নদুনা হায়লাইট তৌবা য়াই।

মমা মপা ওইবশিংনা কাউরোইদবা ৱাফম খরদি অঙাংশিংদগী কা হেন্না এস্পেক্টেসন তৌদবা ফৈ অমসুং অহেনবা প্রেসর পীরোইদবনি। এগজাম অমা ফেল নৎত্রগা পাস তৌবনা মীওই অমগী পূন্সি লেপকদবা নত্তে। মতম চুপ্পদা মখোয়বু পূক্নিং থৌগৎপীগদবনি অমসুং কন্দিসন অমত্তা য়াওদনা সপোর্ট তৌবীগদবনি। লাঞ্জেন্নরিবা মহৈরোয়শিং, খুল ঙাকপা নহাশিং এগজাম থাবা মতমদা মখোয়দা পীবা য়াবা অমদি পাংবা য়াবা মতেং পাংগদবনি। মহৈরোয় চা কয়ানা একাদেমিক য়র অমা নৎত্রগা অনী মাঙখিবা মতমদা খুন্নাই অসিগী ওইনা মেনখৎপা ঙল্লরোইদবা জেনরেসন গেপ অমা লৈখিবা য়াই। ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৮৬

১) **"অপাইবা লৈচিল"** হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো?

২) **"ইরৈবাক্কীদমক শিবা ঙমদে**
ইরৈবাক্কীদমক হিংবা ঙমই;
ইরৈবাক্কীদমক হিংবা ঙমদে
ইরৈবাক্কীদমক হূবা ঙমই।"
শৈরেং মতেক অসি অইবা কনাগী লাইরিক্তগী লৌথোরকপা করম্বা শৈরেংনো?

৩) **"লৈশাবী মচা অমগী ডায়রী"** হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসি মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপগে? ওরিজিনেল অইবা অসি কনানো?

৪) **"অদুঙৈগী নীংতম্বদু"** হায়রিবা লাইরিক অসি মণিপুরগী মপানগী অইবা অমগী লাইরিক্নি। অইবগী মমিং করি কৌবগে?

৫) **"নুংশিতোম্বী"** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবগী মমিং হায়য়ু।

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম মার্চ ৩০, 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-৮৫গী অচুম্বা পাউখুম থাবীরকখিবশিংদি

১) থিয়াম রাজেন্দ্র লুৱাং, রাইজিং সন দ্রেসেস থাংমৈবন্দ - (১,২,৩,৪)
২) তোংব্রম জিবোন, লাংজিং অচৌবা মখা লৈকায় - (১,২,৩,৪)
৩) থাংজম প্রেমকুমার, চরাংপাৎ মনীং লৈকায়- (১,৩,৪)
৪) মাইস্নাম বুধ, চীংঙামখা মাইস্নাম লৈকায় - (১,২,৩,৪)
৪) অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ূম, তাওথোং অয়ুংবা ময়ায় লৈকায় - (১,২,৩,৪,৫)

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ- ৮৫গী ৱিন্নর

অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ূম, তাওথোং অয়ুংবা ময়ায় লৈকায়

লিটরেরি ক্যুইজ ৮৫গী শেলগী মনা অসি ৱিন্নর ওইরবা মীওই অসিগী বেঙ্ক একাউন্টতা ওইনা হাপচিঞ্জরগনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৮৫গী পাউখুম

১) **"সন্ধ্যাগী ঈশৈ : নুংশিবগী নুংশিবা"** হায়বা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিক্নো? অইবা অসি কনানো? **:- লাইরিক্কী মখল - খণ্ড কাব্য,**
অইবা - ডা: খাঙেম্বম শামুঙৌ, অহানবা ফোঙবা : ২০০৭।

২) **"এসিয়াগী অনৌবা ৱারীশিং"** হায়রিবা লাইরিক অসি মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপগে? **:- মণিপুরীদা হন্দোকপা - কে ঐচ ইবেতোন দেবী,**
ফাষ্ট এদিসন : ১১ ফেব্রুৱারী, ২০০৮।

৩) **"মরূ হুনবা"** হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসিগী অইবগী মমিং হায়য়ু অমসুং করম্বা মখলগী লাইরিক্নো? **:- অইবা - বীনাপানী থোকচোম,**
লাইরিক্কী মখল - ৱারীমচাগী লাইরিক, অহানবা ফোঙবা - ২০০১।

৪) **"শজিবুগী লৈহাও"** হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো? **:-অইবা - মনাওবী এম এম, লাইরিক্কী মখল - শুমাং লীলা, ফোঙবা চহী : জুলাই ২০১৭।**

৫) **"ননাক্তা লাক্কে খল্লিঙৈ**
অহিংসিসু অমুক ওইরক্কে
নঙগী মঙলান্দা য়াওরগে খল্লিঙৈ
অয়ূক্কী মঙালনা হাল্লক্কে।"
ঈশৈ মতেক অসি শক্লাইরবা ঈশৈ শৈরেংবা অমগী লাইরিক্তগী লৌথোরকপনি। অইবা অমদি লৌথোরল্লিবা লাইরিক্কী মমিং করি কৌবগে? **:- অইবা - এল নন্দলাল রোয়, লাইরিক্কী মমিং - মৈতৈ নোংশা মমিংতা ঙাইরে,**
অহানবা ফোঙবা : ওগষ্ট ১৩, ২০১৮।

থুপচিল্লসি নেসনল পার্টি, ইশাগী পার্টিনা লৈঙাক্লসি, ইমা লৈবাক কল্লসি

— মুতুম শান্তি —
(শোখরবশিংদা কখোকচরি)

মীয়াম্না হু তরেৎমুক হেক খারবা নেসনল পার্টিশিংদা অমুক হন্না লৈঙাক শিন্নরবা ইমা লৈবাক কন্নবা ঙল্লরোই। **কুমজা ১৯৪৯**দগী পাল্লকখিবা নেসনল পার্টি কয়ানা ইরমদমসিবু উফুল শানা নৈখায়বীরি। কনানা ইমা লৈবাক নুংশিবগী অমদি মীয়ামগী করি চাওখৎ থৌরাং পায়খৎখ্রবগে? পীকখ্রবা লমদমসিদা ইশাগী পার্টি এম পি পিনা মতম শাংদনা পানবা মতমদা, মতেক মতেক খক পানবদা থবক ওইনা মশীং খঙনা পাঙথোকপীরম্মী। ঙসি মণিপুরদা চাওখৎপগী মমি খরা তারিবসি এম পি পিনা য়াম্না ৱানা-ৱানা পুবীরকখিবনি। পূম্নমক অসি নেসনল পার্টিশিংনা মূখৎপা-মাঙহনবা খক্তনি। তমেংলোংদগী তাওথরকপা মমল য়াল্লবা ৱা ময়াম অমা চিংখত্তুনা চপখায়নবা **'দি বেম্বু চিপিং প্লান্ট'** হাংখি। মসিগী মতাংদা ৱাফম অমত্তং এম পি পিনা ইন্দিয়া লৈঙাক্তা ঐখোয়গী জিরিবামদা **'পেপর মিল'** হাংবীয়ু হায়না তকশিনখিবনি। অদুবু অসামদা লৈবা চান্দপুরদা ওইনা পেপর মিল হাংদোকখি। মণিপুরগী লৈঙাক্লোইশিং অসুক্কী মতিক নীংবা কায়খি। অদুবু রো মেটরিএল মৌবী ৱা চপখায়রবা অদু অসামদা য়োনখি। খরদা ওইরবসু কান্নবা ফংলবদি ফরে খঞ্জখি।

অসুম্না সেকমাই এ সীদা লৈবা লোইতাং খুনৌদা **'দি মণিপুর স্পিন্নিং মিল' কুমজা ১৯৭২** দা লিংখৎখি। অমনা ইন্দিয়াগী প্রাইম মিনিষ্টর ওইরম্বা জৱাহরলাল নেহরুগী মমিংদা **'দি জৱাহরলাল নেহরু মণিপুরী দান্স একাদেমি'** ইম্ফালগী খুয়াথোংদা লিংখৎলমখি। মতমসিদা প্রোফেসর এলাংবম নিলকান্তবু সেক্রেটরি হাপ্তুনা মণিপুর আর্ট এন্দ কলচর চাওখৎনবা হোৎনখি। মসিদি মালেম শিঙ্গুনা মণিপুরগী মিংচৎ পুরক্লিবা এম পি পিগী থৌজালনি।

মণিপুর ষ্টেট স্পোর্টস কাউন্সিল লিংখৎখিবগী মতাং অমা পাউদমজগে। **কুমজা ১৯৭২, জুন ২২দা কাউন্সিল লিংখৎখি।** মতমদুদা স্পোর্টসকী মিনিষ্টর ওইখিবা ৱাই য়াইমনা চেয়রমেন ওই। থাংজম মোধুনা সেক্রেটরি ওই। রাজকুমার মোধুরজিৎ, অয়েকপম বিরমঙ্গোল, এন রেবতি, থাংজম মোধুনচিংবনা মেম্বর ওইখি। সব কম্মিটি অসিনা মণিপুরগী মফম কয়াদা চত্তুনা য়েংশিল্লবা মতুংদা খুমন লম্পাক্কী **একর ৪৫ চাউবা** মফম অসিদা **'স্পোর্টস কমপ্লেক্স'** যাত্রা হুনখি। ইরমদমগী স্পোর্টস অমদি আর্ট এন্দ কলচর অসিবু উরুরগা সাহেবশিংনা মণিপুর লৌশিনবা মতমদা ইন্দিয়াদা তিলহন্দনা তোঙানবা **'প্রিন্সলি ষ্টেট'** অমা ওইনা লৈহনখি। মতিক ময়াই লৈরবা লাইরিক-লাইশু হৈরবা মালেম পূম্বা মখোয়গী খূবামুংদা থম্বা ঙম্বা বৃটিশশিংনা ঐখোয়গী শান্নবা অমদি জগোয় ঈশৈবু অৱাংবা থাক্তা ইকায়খুম্নবীখি। কুমজা ১৯৭২দা মতমদুগী লোকল সেল্ফ গভর্ণমেন্টকী মিনিষ্টর ৱাইয়াইমনা চেয়রমেন ওইদুনা অহানবা ওইনা **শ্রীশ্রীগোবিন্দজি টেম্পল বোর্দ** লিংখৎখি।

কুমজা ১৯৭২দা এম পি পিনা পানবা মতমদা মণিপুরগী তোঙানবা হায় কোর্ট অমা লিংখৎখি। গৌহাটি হায় কোর্টকী মখাদা লৈতবা য়াদে হায়বদগী গৌহাটি হায় কোর্টকী **'ইম্ফাল বেঞ্চ'** যাত্রা হুনবীরমখি। জি ও সীগী ওফিস ওইরিবা মতম অমদা ত্রেজরি ওফিস হায়না খঙনবা মফমসিদনি। কুমজা ১৯৭২দা শ্রী অহুজা হায়বা নুপা অমনা চেয়রমেন ওইবা মতমদা **'মণিপুর পব্লিক সর্ভিস কম্মিসন'** এম পি পিনা লিংখৎখি। অদিম জাতি সিক্ষ্য আশ্রমগী লুচিংবশিংগী অয়াবা লৌরগা তাকয়েলদা লৈরিবা **'গভর্ণমেন্ট পোলিটেক্নিক'** ইঞ্জিনিয়ার দিপ্লোমা তম্ফমসি এম পি পিনা লিংখৎলম্বনি।

ইশাগী পার্টিনা মপূং ফানা পাল্লম্লবদি কয়াম্না চাওখৎপা লমদম অমা ওইরমগনি। ঐখোয়না পাঞ্জরম্লবা ঙসি থোক্লিবা থৌদোক অসি শুকথোক থোক্লম্লোই। চাওখৎপগী লমজেলদসু মাঙ থাদুনা চৎলমগনি। ঐখোয় মীয়ামগী অশোয়বসি মসিগী তাঙ্কক অসিদনি। নেসনল পার্টিদা ঙাওখিবা মীয়ামগী অশোয়বনা পীক থনবা লমদম ওইরে। অৱাবগী মৈচাক অসি ঐখোয়না ফংনবা হোৎনখিবনি। ঐনা তৌজবা ঐনা ফংজবা হায়বা অদুমক্নি। জুন ১৮ কনানা থোকহনখি মীয়াম্না খঙলিবনি। কোংগ্রেসনা মীচম কয়া হাংখ্রে মশীং থিবা ঙমখিদে। অসিমক্তদা হৌজিকপু নেসনল পার্টিদা ভোট পীরবদি খ্বাইদগী ৱাখল খন্থদবা মীওইবা হায়বদু ওইরগনি হায়বসি ঐখোয় পূম্নমক ময়েক শেংনা খন্নরসি।

ঐখোয়গী লমদমসিগী মাঙদা তারিবা লোক সভা ইলেক্সনসিদা এম পি পিনা কারবদি মথংগী লাক্লিবা এসেমব্লি ইলেক্সনদা এম পি পিনা পানবা লৈঙাক অমা ওইহনবদা মীয়ামগী থৌদাং য়াম্না চাউই। ঙল্লিঙৈ মতমদা এম পি পিনা চহী ৫ মপূং ফানা পানখিদ্রবসু পার্টিসিনা মণিপুর চাওখৎনবা থবক কয়াম তৌরম্মী হায়বসি মীয়াম্না লোইনা খঙলিবনি। ঐহাক্না ইজরিবা অসিদি খজিক খক্তনি। লৈবাক ঙাকপা হান্নগী অমদি হৌজিক্কী লুচিংবা অনীসি কয়াদা খেন্নখ্রবনো? লুচিংবা খনবদা মীয়াম্না চরাংনখিবা ময়াম অদুগী মহয়নি ঐখোয়না ঙসি ফংলিবসি। অশি-অনা, অৱাবা কয়াগী চৈনা মশীং খঙদনা ফংলিবা ঐখোয়সি ভোটকী মতম হেক লাকপদা পূম্নমক কাউথোক্লিবসিবু করিগীনো?

লৈবাক অমা মাঙহনবা, চাওখৎহনবা হায়বসি দেমোক্রেসিগী মরুমদা মীয়ামগী তঙাইফদবা ইথৌনি। লাইরিক হৈতবা, মতিক চাদবা, ময়াই কাবা চীঞ্জাক লল্লোনবা, গাড়ী য়োনবা, থিকাদারনচিংবা শেন্দোং য়াম্না পাম্বা শেলগী মরমদা অচোপ অরেং লৈতবা থম্মোয় চাওখৎতবা, কখোকপগী ৱাখল চেন্দবা ময়াম্না ভোট লেপ্লিবা করিগীনো? মশাগী ওইজবা থিদবা, তুংগী মিংচৎ থল্লম্বা পাম্বা মীওইনা লুচিংবা ওইগদবনি। মসিদি মীওইবদুগী তোপ তোপ্পা পোকপদা লোয়নরকপা মগুণ য়াওজরকপা মীওই ওইগদবনি। ঙসি কোংগ্রেস অমদি বি জে পিনা মতম শাংনা লৈঙাক্লকপদা লৈবাক অসি মরূ ফংনা মূখৎনবা হোৎনখি। মখোয়শিং অদু ঐখোয়না খনখিবনি। ঙসিমকসু ইচা অহুম ফাদুনা পুং ৪৮ বন্দ কৌরি। নুমিৎ অসি তুংগী য়ূম্বীরেল ওইগদবা মহৈরোয়শিংগী মেত্রিক পরিক্ষাগী অহৌবা নুমিৎনি। অসিগুম্বা মথোং চাদবা থবক থৌরম কয়াসিবু কনানা থোকহল্লিবনো? মীয়াম ৱাখল খন্থবীদ্রবদি অৱাবগী মথক্তা অৱাবা অসুম ওইদুনা হিংবা তাবনি। ৱাদুনতা লাক্লি হেন্না হেন্না ৱারকখিনি। পূম্নমক অসি পুমচাই চাইরিবা মীতৈ খুন্নাইনা পুনশিন্দুনা হেক খোঙফম চানা লৈত্রিবা ফাওবদি খুন্নাই অসি মীনাই নাইথাং হায়বদু ওইখিনি। ঙসিনা ময়াংদগী নিরগা হিংলি, মথংদনা কনাদগী নিরগা হিংগনি। লুচিংবনা লমজিংবা হৈত্রবা, মীয়াম্না ৱাখল তাদবদগী থোকখিবা খোঙথাংনি। থুগায়বা, লোইশিনবা হায়বসি য়াম্না লায়বনি। অফবা শেমগৎ শাগৎপা হায়বসি মতম য়াম্না চঙবনি। লমদমসিদা শোয়থরল্লিবা ময়ামসিবু য়াইফন্নবা শেমগৎপদা করম্বা মতমদা ওইরক্কনি হায়বসি খন্থমিন্নরসি ইরৈচাশিং।

মীওইবনা ঙমদবা লৈতে হায়নরিবনি। অপূনবনা মায় পাক্কনি। মণিপুরদা লৈরিবা লূপ অসিবু কয়ানো? অতোপ্পা লৈবাক কনানা ইকায়খুম্নবীগনি। সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টনসু করিসু ইকায়খুম্নবীদ্রে হায়বসি হন্দক্কী মতাংসিদা ময়েক শেংনা খঙলে। হন্দকসিদা লূপ কয়ানো চোংথোরল্লিবা, অঙকপনি ইরমদমসি তুংগী ৱাখল অমত্তা খন্থদেদকো। ঙাইহাক্কী খনবা ৱাখলদু চীনবান্দা মপান হেক্তা থোরক্লি। মতম খরা ফন্ন ফন্ন চোংলম্লগা ঈশিং মনুংদা লৈতুম থাদবগুম চেক মোক লাউখিদ্রে। তাঙ্কক অসিনা করিগী? মীচম মীয়াম্বু ইকায়খুম্নসি, ৱারবা চীংয়াদা খুন্দারিবা ফীভমবু নুংশিবীসি। মখোয়গীদমক্তা ঐখোয় লৈ ৱাগনু হায়দুনা হিংলমসি। লাঞ্জদবা মীচম মীয়ামদা, ঙসিগী অৱাবসি নেসনল পার্টিদা থৱায় য়াওশিনবা হেনমনখিবনা ঐখোয়না ফংলি।

ঐখোয় মীতৈ খুন্নাইনা করি লানখ্রবগে? নুংশি চান্নরা লৈমিন্নরিবা ঐখোয় পূম্নমক্তগী তোঙান্না খাইদোক্লগা মীতৈদা অতম্নরা মীহাৎ মীপূন চথরল্লিবা করিগীনো? লান লোইশিনবা ঙমদবা অসিনা করি মরমগীনো? মীয়ামগী ৱাহংনি। নাগানা মতম শাংনা তোঙানবা লম পীয়ু তাল্লক্লি। অদুবু লৈঙাক্তা অসুম হায়রি ঙাঙনরি। কুকিগীদি মীতৈদা নুংঙাইতবা পেন্দবা করি লৈবগীনো? অমরোমদা অমুকসু নাগা কুকি অনীগী লান থোকখ্রে। মদু কাউথোক্তুনা লম পীয়ু হায়বগী মতাংদদি অমুক গুৱাহাটিদা নাগা-কুকি ৱারী শানরি। মসিনা করি দ্রামানো? মীতৈ খুন্নাই ঐখোয় য়াম্না চেকশিনসি। লৈমিন্নরিবা ফুরুপ ময়ামসি মরোল লোনবা মীনি হায়বসি মতম চুপ্পদা কাউফদে। ঐখোয়গী লোলদি কম্মন লোলনি।

পাউ ফাওনবা ঙমদবা লোল হায়বসি লৈমিন্নবদা য়াম্না লুই। ঐখোয়না ৱাফমসি তরাইনা লৌবা য়াদে। শা অচৌবা হাৎপা থৱায় পানবা মখল ওইবনা মী হাৎপা ঙম্বা তাবনি। মখোয়দদি মী অমা হাৎপসি করিসু খন্দবগুম ঐখোয়না উরে। মালেম পূম্বনসু উরে। মীওইবা হায়বা মীনুংশি চেনবা ওইরম্লবদি মীওই অমদা মঙক্তা থাঙনা লেনবা ঙমগদ্রা? ঐখোয়না অঙাং ওইরিঙৈদা মখোয়সিগী উখিবা শক্তম নীংশিংজবদা ইকায়বা খঙদবা মশা কুপ্পা ফি ফজনা শেৎতবা, ময়া মুশুক মুবা, মশম কক্কনি খঙদবা, মনাদা কোম্থাং অচৌবা য়ানবা, চু মকক্সু মনাদা য়ানবা উজরকখি। মতমদুদা মখোয়সি কুকি হায়দে, খোংজাই নাতৎ হায়না খঙনরম্মী।

হৌখিবা পুৱারী পঞ্জরবদা ঐখোয়গী অহল লমন্না উমংদা লৈগদবা মীওইশিং অসিবু লৈহল্লমখিবা অঙকপনি। তুংদসু মথং মথং হৌরল্লিবা মীরোলশিংনা মখোয়সি ভোট থাদবদি য়াই, ভোট লেপ্পদি য়াদে হায়না অথিংবা থম্বীরমদবা য়াম্না লাল্লি। ঐখোয়গী লৈবাক্তা ঙসি থোক্লিবা অমদি মতম শাংনা চৎনরিবা চৎন-কাঙলোন অসি তাবদা অমদি উরুবদা থংনবা লৈবাক্কী মীয়াম্না নোক্নরমগনি। মীয়াম্না ৱাখল খন্থবীরম্লবদি ইশাগী পার্টিনা পাল্লবসু লৈবাক অমগী ফংফম থোকপা চাকথুংদি চপ চানা ফংগনি হায়বসিনি।

ঙসিদি ইন্দিয়া লৈঙাক্লা পুঙ থিল্লগা মণিপুর মীয়াম্না জগোয় শারে। ৱাফম অমত্তংগা বি জে পিনা লায়রবা বি পি এলগী ইমুংদা মীওই অমদা চেঙ কেজি ৫ পীদুনা নুংশিবা শাদুনা য়োকপীরে। মতাং অসি কূপ্পা অমুক্তা খন্থমিন্নসি মদুদি মী অমনা চাবা চাকসি থা অমদা চেঙ কেজি ৫না কোন্নরব্রা? হোয় মতেং পাংবনি খল্লসি। অদুবু অপূনবা মীয়ামগী কৈথেলদা **'সুপর ফাইন'** কেজি অমদা কয়া পীরিবগে? পীরক্লিবা লেম্না ফংহল্লিবা চেঙ অসি লৌদনা মালেমগী কৈথেলদা হোঙনা য়োনবনা ফরোইদ্রা? হৌজিক সুপর চেঙ কেজি অমদা লুপা ৫০ ওইরি। লেম্না থাকপী হায়নসু হায়রি। থা অমগী চাবা কোন্ননবা পীবসু নতে। লেম্না পীবদুগী মমল খোপকৎলগা কৈথেলদা য়োল্লি। ঐখোয়বু হিসাব য়াওনা পূন্সিসে অমুক্তা হিংমিন্নসি কৈদৌগে?

অমনা চাকথোঙ গ্যাস লায়রবা নুপীশিংদা লেম্না পীরে। য়া-য়া লাউরে মীদিয়াদা অহানবা লমায়দা চবাক চবাক হাপখ্রে। মীয়াম্না মুন্না খন্থদ্রে। লুচিংবশিংনা তৌনীংবতা তৌবদা মীয়াম্না য়েংদুনা লৈরে। করিসু হায়জবা ঙম্বগী পাঙ্গল লৈত্রে। মসি করিগীনো অসুক শোল্লিবসি নৈনসি। গ্যাস লেম্না পীদ্রিঙৈদা গ্যাস অমা হাল্লুবদা লুপা ৪৩০ খক পীরম্মী। লেম্না হেক য়েন্থোকখিবদগী গ্যাসকী মমল লুপা লিশীংগী মথক্তা য়ৌখ্রে। নোংমগী চঙদবা য়াদ্রবা মীৎকুপ অমা ৱাৎপা য়াদ্রবা চেঙ, গ্যাস, থাও, অচাথাও, থুম, পেট্রোল, দিজল অসিনচিংবগী মমল অসি য়েংবীয়ু। লায়রবা, ইনাকখুনবা চপ মান্ননা শীজিন্নরিবা মীওইবনা হিংবদা চঙলিবা পোৎলমসিবু লীলা শান্নরিবা নেসনল পার্টিনি। মপান্থোংদা অফবা শারি, মনুংদনা তীল চংলি। মীয়াম্না পোৎ চৈগী মমল অতিয়া পক্লে লাউরবসু কনানা তবীখ্রবগে? অসুক য়াম্না মীরায়বীরবা ঐখোয়সে পুনশিন্দুনা খন্থবা মতমদু থেংমনখ্রে। ঐখোয়সি চেকশিন্দবা, অপূনবগী শক্তম শাগৎপা ঙমদবা, হৌখ্রবা মতম ঙসিগী পূন্সি মহিং মশক খঙজদবা অমা ওইনা কয়াম কুইনা হিংখিসিগে?

তুংগী হৌগৎলক্লিবা ইচা ইশুশিং অসিনা করম্না হিংহৌবা, ইমা লৈবাক করম্না কনগদবা, হাৎতোকপীরিবা ইচাশিংনা লুপা লাখ তরা পীরগা য়ারব্রা? শেলগা থৱায়গা ওন্নবা য়াব্রা? ঐখোয়সি থৱায় য়োন্ননবা হিংলিবরা? ঙসি অৱাবা তারিবা কয়া অসি করম্বা মতমদা মশাগী য়ূম ইঙ্খোল নাইদুনা পানবা ঙমখিগদগে? লান ঙাক্লিবা অঙাংশিং ফনীংবা মওংদা ফারিবা অঙকপনি। লৈঙাকপশিংগী মথৌ মশক খঙদবা, মীয়াম্বু ঙাকপী শেনবীদবদগী থোরল্লিবা খুল ঙাকপশিংবু অমুক ফাজিনবসিবু করি হায়গনি মীয়াম্না। ঐখোয়না খনখিবা মীহুৎশিংগী হৌজিক ওইরিবা শক্তমনি। মমৈথংদদি খুল ঙাকপা ইচা পূম্নমক লোংউপনা উপ্লবা প্লান তৌরিবগী মওংসু মাল্লক্লি। **'নমাংসু লাং নতুংসু তেন'** হায়বগা চপ মান্নরি।

নেসনল পার্টিগী শক্তম অমুক হন্না খোঙদাবীরক্লগনু। ঐখোয়গী হায়বা অমা নীংখা তম্না হিংজরম্বা ইরমদমনি। মীকপ থোক্লসি মীতৈ পোকপী ইমাগী মশাইগোন্দা, শেম্লসি ঙমজবা থৌনা লৌশিং পুথোক্তুনা ইমা লৈবাক্কীদমক। আর্টিকেলসিবু পাবীরিবা খ্বাই পূম্নমকপু অইবীনা খুরুমজরি। ●