সুসাইদেল বিহেবিয়র অমসুং মসিগী চেকশিন থৌরাং

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

পোকঙমদনা পোকপা মীওই মপোক্লি। তেনখ্রবা পূন্সি খোঙচৎনি। ইন্দিয়াগী ওইনা মী অমগী হিংবা য়াবা চহী অসি ৭২ ওইরি। হায়রিবা পূন্সি খোঙচৎ অসিগী মনুংদা তাঙ্কক কয়ামরুম থোক্লা খাইদোকপা য়াই। খ্বাইদগী হেন্না প্রদক্টিভ ওইবা চহী মতাং অসি চহী ৩০-৪০ ফাওবা অসিনি। মী অমগী Life expectancy হায়বদি হিংবা য়াবা চহী মতাং অদু য়ৌদনা মীওই কয়া অশি-অনা নংলি। হৌজিক ফাওবদা কাঙলূপকী লানদা মীওই ২৪০গী মথক্তা পূন্সি লোমখ্রে। কয়া অমনা থিবা খঙদনা লৈরি। শিরম্লগনি থাজনরি। অশোক অপন কয়ানা মরম ওইদুনা হিংবগী মহাও য়াওদনা হিংলি। ৱাখল পোৎলূম পুরি। মনুং মতম চাদনা শিরিবশিংগী মনুংদা মশা মথন্তা সুইসাইদ তৌদুনা শিবা অসিসু অমনি। চহী অমদা চাওরাক্লা মীওই লাখ ৮ সুইসাইদ তৌদুনা মশা মথন্তা শিজৈ হায়না পানরি। মশা মথন্তা শিজবা (সুইসাইদ) হায়বসিসু মীওইবগী শিবগী মরু ওইবা মরম ৮গী মনুংদা অমনি। সুইসাইদ তৌবশিংগী চাদা ৭৭তি লৈফম চাফম লৈতবা, শেন্থোক ৱাৎপা, নাম্মা শোয়রবা, ময়াই কাবা চীঞ্জাক শীজিন্নবা, তুংগী পূন্সিদা হিংবগী মহাও উরক্লবা মীওইশিংনি।

ঐখোয়না খঙজিনবা য়াবা ৱাফম অমদি সুইসাইদ তৌদুনা শিরিবা মীওই খুদিংমক শিদ্রিঙৈদা শিরগে হায়দুনা কয়ারক হন্না এটেন্প তৌবগী থৌদোক লৈখি। সুইসাইদ তৌদুনা শিবা মীওই অমা লৈবা মতমদা চাওরাক্লা শিদ্রিঙৈদা ১৫-২০ ফাওবা সুইসাইদ এটেন্প তৌই। মরম অসিনা মতম চানা ঐখোয়না মীওই অমা সুইসাইদ তৌদুনা শিনীংলে খঙলবদি মাঙজৌননা পায়খৎপা য়াবা, তৌবা য়াবা, চেকশিনবা য়াবা অমদি মদুগী মরম থিদোক্তুনা লায়েংনবা হোৎনরবদি সুইসাইদ তৌদুনা শিবদগী কনবা ঙমগনি। সুইসাইদ তৌবদগী ঙাকথোকপদা মতেং ওইগনি।

ইকুই কুইদবা মতমদা থোকখিবা সুইসাইদ এটেন্পকী কেস (থৌদোক) অহুমখক লৌখৎচগে। অহানবগীসিনা নুপামচা চহী ১৭-১৮ লোমগী ওইগনি। ইমুং মনুংগী মীওইশিংনা হোস্পিটালদা পুখৎপা, ডাক্তরগা তান্নবা হৌরকপসি হন্দক্কী অসি থারগা অহুম্লকশুবা মশা মথন্তা শিরগে হায়না হোৎনরকপা মতমসিনি। মতৌ করম্না, করম্না পাম্বে শীজিন্নদুনা শিজনবা হোৎনরম্বগে হায়বদুদি নৈনগুমসি। মসিনা নেগেটিভ মেসেজ অমা ওইখিবা য়াই। মতাং অসিদা নৈনবা য়াবা ৱাফমদি নুপামচা অদুগী মেন্টেল ষ্টেটস অমসুং মহাক্কী ইমুং মনুং অদুগী ফেমিলি প্রোব্লেম অদু নৈনবা মথৌ তাই। অনীশুবগী কেস অসিনা নুপীমচা চহী ১৬/১৭শুরবা মীওই অমখক্তা থোকখিবা থৌদোক্লি। শিনীংলে, শিজরগে হায়না হান্না ফোঙদোকপগী ৱাফম অমসুং সুইসাইদ তৌনবা হোৎনরম্বা থৌরাং কয়া লৈখি। মশা মথন্তা লেম্থৎচবা, ঈ থোকহনবা, অশোক অপন নংবা থৌদোক কয়া থোকখি। অহুমশুবা মীওই অদুগী থৌদোক অসিনা নুমিৎ খরনিগী মমাঙ, কুইদ্রিবা মতমদা থোকখিবা থৌদোক্লি। মশাগী চহী ৬৪/৬৫ রোম শুরম্না য়ারে। অহানবা সুইসাইদ এটেন্পনি। মসিগী মমাঙদা শিনীংবগী ৱাখল্লোন হায়বদি পূন্সিসে হিংবগী কান্নদ্রে, হিংনীংদ্রে হায়না ফোঙদোকপা ৱাফম কয়ারক লৈখ্রে। মীওই অসি য়ু শীজিন্নৈ অমসুং ইমুং মনুংগী মীওইশিংগা অফবা মরী থম্বা ৱাৎলি। থৌদোক অহুম অসিদগী ঐখোয়না খঙবা য়াবা খরদি সুইসাইদ এটেন্প তৌরিবা মীওইশিং অসিগী মেন্টেল দিষ্টর্বেন্স খুদম ওইনা এঞ্জাইটি/দিপ্রেসন মতম শাংনা লোয়নরকপা, ইমুং মনুংগী প্রোব্লেম শেন্থোক লৈতবা, মহৈ-মশীন তম্বদা খুদোংচাদবা, ইমুং মনুংগী মীওইশিংদা ময়াই কাবা চীঞ্জাক শীজিন্নবা, লৈফম চাফম নাতৈ চাদবা কয়া অসিনি। পূক্লিং ৱাখলগী অনাবা লোয়নবা, ফেমিলি ইনভাইরনমেন্ট ফত্তবা অমসুং ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নবা হায়রিবশিং অসি মশা মথন্তা শিজরগে খল্লকপগী অচৌবা মরমশিংনি।

মশা মথন্তা শিজরগে হায়না সুইসাইদ এটেন্প তৌবা মীওইশিং অসিগী তোঙানবা সুইসাইদেল বিহেবিয়র খরা লৈ। মসি খঙজিনবনা চেকশিন থৌরাং লৌখৎপদা মতেং ওইগনি। সুইসাইদেল বিহেবিয়রগী থৌওংশিং অসি করি করিনো হায়বদু নৈনদুনা য়েংসি। সুইসাইদ তৌদুনা শিবা মীওইশিংগী চাদা ৮৫-৯৫দি ৱাখল লায়না মরু ওইনা দিপ্রেসন নাবা থেংনৈ। সুইসাইদ এটেন্প তৌবা মীওইশিংগী চাদা ৫০দি দিপ্রেসনগী লায়না অসি লোয়নৈ। অসিগুম্বা মীওইশিং অসিদা ফেমিলি প্রোব্লেম, মীফা-মীপূন, নুংশিনবা কায়নবা, মমা-মপা খৎন-চৈনবা, অহল ওইরবা মীওইশিংদনা মহাক্কী নুপী নৎত্রগা মপুরোইবা লৈখিদবা থৌদোকশিং থোক্লবদি চেকশিনগদবনি। অসিদসু নত্তনা ময়াই কাবা চীঞ্জাক মরু ওইনা য়ু শীজিন্নবা, ইম্পলসিভ ওইবা মীওইশিংনা অমুক্তা হেন্না মশা মথন্তা শিজনবা হোৎনবা হেল্লি।

সোসল আইসোলেসন, নাইতোম তাবা পূন্সি খুদম ওইনা মতৈ মনাও খায়নবা, তোঙান তোঙান লৈবা নৎত্রগা শিখিবা/লৈখিদবা মতমদসু সুইসাইদ বিহেবিয়র লোয়নবা হেল্লি। অসিদসু নত্তনা নাইতোম লেনবা মীওইশিংগী পূন্সিদা য়ু শীজিন্নবগী চাংসু ৱাংই। য়ু শীজিন্নবনা দিপ্রেসনগী intensity হেনগৎহনবদা নত্তনা সেল্ফ কন্ট্রোল তৌবা ঙমদে অমসুং সুইসাইদ বিহেবিয়রগী রিস্ক হেনগৎলি। সুইসাইদ এটেন্পকী চাদা ৩০দি এটেন্প তৌরমদাইদা য়ু শীজিন্নবা থেংনৈ। কেন্সর, দাইবেটিস, এইদস, ইপিটেপসি নাবা মীওইশিংবু দিপ্রেসনগী লায়না মায়োক্লব্রা হায়বদু মতম চানা খঙদোক্লবা হোৎনগদবনি। হেন্না চেকশিন্দবা য়াদবা থৌওংশিংদি শিনীংবগী ৱাখল ফাওরকপা অমসুং শিবগী থৌরাং শাগৎপা, ইমুং মনুংদা সুইসাইদকী থৌদোক থোকখিবা, সুইসাইদ এটেন্প তৌখ্রবা মীওইশিং, য়ু নৎত্রগা অতৈ ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নবা, অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা মীওৎ মৈশা নংলবা মীওইশিং, মমা-মপা, মচা পূন্না লৈমিন্নবা ফংদবা, এগ্রেসিভ অমদি ইম্পলসিভ ওইবা, নাম্মা শোয়রবা মীগী মীপান তাংদুনা হিংবা, য়াম্না নক্লবা অমনা অমগী মপান তাংদুনা হিংমিন্নবা মীওই অমনা লৈখিদবা খুদম ওইনা হনুবা/হনুবী, ময়ুম মকৈ লৈফম লৈত্রবা, শেন্থোক লম্বী উদ্রবা মীওইশিং খুদম ওইনা লাঞ্জেন্নরিবশিং পুম্নমক অসি সুইসাইদ বিহেবিয়রগী রিস্ক চাউনা লৈ, চেকশিনগদবনি।

মশা মথন্তা শিজবা সুইসাইদকী চাং অসি চহী ১৫-১৯গী মনুংদা লৈবা নহাশিংদনা হেল্লি। চহী কাঙলূপ অসিগী শিবগী মরু ওইবা মরম মরিগী মনুংদা সুইসাইদ হায়বসিসু অমনি। ইনখৎলক্লিবা নহাশিংদা সুইসাইদ তৌবগী মরু ওইবা মরম খরদি ঐখোয়না য়েংশিল্লুদবা, খল্লুদবা ৱাখল লায়না মরু ওইনা মেজর দিপ্রেসন, সাইকোসিস, ADHD, Mental trauma, Family environment ফত্তবা ফেমিলি দিসপুট লৈবা, মমা নৎত্রগা মপা ৱাখল লায়না নাবা, সুইসাইদ তৌদুনা শিখিবা মরুপ অমগা মতম কুইনা লোয়নরকপা, ইমুং মনুংদা সুইসাইদ তৌবগী থৌদোক থোকখিবা, ইম্থোকপীবা খুদম ওইনা ত্রান্সজেন্দর, নুপীনা নুপীদা, নুপানা নুপাদা হেন্না পাম্বা (হোমোসেক্সুএল) মীওইশিং চেকশিনবা মথৌ তাই।

মথক্তা পঞ্জখিবা সুইসাইদ এটেন্পকী থৌদোক অহুমগী মনুংদা অনী অমদি ইনখৎলক্লিবা নহানি। মখোয়না মায়োক্লরিবা ফেমিলিগী প্রোব্লেমশিং অদু নৈনদুনা য়েংসি। ইনখৎলক্লিবা নুপামচা অদুগী মপা অদু ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নৈ। নোংমগী শূরগা, তাল্লগা হিংবা ইমুংনি। অকক্লবা, চাং নায়না ফংবা শেন্থোক নত্তে। নুমিৎ খুদিংগী থবক শূরুরগা হল্লকপদা য়ু থকচিল্লগা লাকই। মমা-মপা তোয়না খৎনৈ। মচাশিং লৈতা-লায়রনা মরম ওইদুনা য়েংশিনবা ৱাৎলি। চরাংনবা ফেমিলি কন্দিসন অদুনা পূন্সিগী হিংবগী মহাও ৱাৎলকই। হিংবগী ৱাহন্থোক লৈরক্তে। অনীশুবা কেস নুপীমচা অদুসু মমা মপা খায়নবমক নৎত্রবসু তোঙান তোঙান লৈনৈ। নুপীমচা অসি হৌজিক মমাগী মপামদা মমা-মচা লৈরি। মমানা লুনা তৌই। কেথোক্লা য়োকই। মপা লৈতে হায়বগী অৱাৎপা লৈতনবা কন্না হোৎনৈ। মী য়ামদবা, সোসিএলাইজেসন ৱাৎপা, কম্যুনিকেসন স্কিল ৱাৎপা, প্রোব্লেম সোলভিং স্কিল লৈতবা, সেল্ফ ইষ্টিম নেম্বা কয়ামরুম লৈবা থেংনৈ। ষ্ট্রেস মেনেজ তৌবা ঙমদে। ষ্ট্রেস লৈবা মতমদা সেল্ফ ইঞ্জুরিয়স বিহেবিয়র কয়া লোয়নৈ। অহুমশুবা কেস (থৌদোক) অদুনা অহল ওইরে। মপাঙ্গল হন্থরে। শেন্থোক ৱাৎলি। মাগী লোয়নবী ষ্ট্রোক তৌরুবা মতুং হৌগৎ কাংখৎপা ঙমদ্রে। মচানুপা অমখক লৈ। য়ু থকই। মপা মচা লোনদিন্নবা ৱাৎলি। মহাক মশামকসু চহী কয়াগী মমাঙদগী য়ু শীজিন্নরকই, শাওগল্লি, ফিংই। য়ু ঙাওবা মতমদা পোৎ চৈদা তায়নৈ। অসুম্না ইমুং মনুংগী সপোর্ট ফংবা ৱাৎলি। মসিদগী ঐখোয়না খঙবা ঙম্মী মদুদি মশাগী ৱাখল লায়না লৈবগা লোয়ননা সোসল সপোর্ট ৱাৎপা মীওইশিংদা সুইসাইদ এটেন্প তৌবা হেল্লি।

কনাগুম্বনা শিনীংলে, হিংনীংদ্রে, হিংবগী করি কান্নরিবগে খনবগা লোয়ননা শিরগে হায়বগী থৌরাং ফাওবা তৌরক্লবা মীওই অমদি সুইসাইদ এটেন্প তৌবা মীওই খুদিংমক য়াম্না সিরিয়স ওইনা লৌবগা লোয়ননা মপূং ফানা মতেং পাংবীদুনা মখোয়দা লৈরিবা মেন্টেল প্রোব্লেম অমসুং সোসল সপোর্ট সিষ্টম অদু খঙদোক্লবা হোৎনগনি। সুইসাইদ এটেন্প তৌবা মীওই খুদিংমক হোস্পিটালদা থমদুনা অহানবদা কয়া য়াম্না অশোক অপন লৈবগে হায়বদু খঙদোক্তুনা লায়েংনবা হোৎনগনি। অহানবগী পুং ১২-২৪ ফাওবদি চেকশিন্না শেন্নগনি। ষ্টেবল ওইরবা মতুংদা মহাক্কী প্রোব্লেম অদু খঙদোক্লবা হোৎনগনি। মসিগীদমক অখঙ অহৈদা রিফর তৌবা, তান্নবা ফৈ। মহাক্কী নুংঙাইতবা অমসুং করিগীদমক্তা শিজনবা হোৎনরিবনো হায়বদু খঙদোক্লবা হোৎনগনি। মসিগা লোয়ননা মেন্টেল দিসঅর্ডর লৈব্রা হায়বদু থিদোক্লবা হোৎনগনি অমসুং মসিগীদমক লায়েংবা লৈখিব্রা হায়বদু খঙদোক্কনি। মহাক্কী মেন্টেল ষ্টেটস য়েংগনি। হৌজিক করম্না ফীভমদা লৈরি। শিনীংবা ফাওরিব্রা, শিরগে হায়বগী ৱাখল অদু লৈরিব্রা হায়বদু খঙনবা হোৎনগনি। ইমুং মনুং, লৈমিন্নরিবা মীওইশিং অদুগসু ৱারী ৱাতায় তৌদুনা চেকশিন ৱারোল থমগনি অমসুং খঙহনগনি।

সুইসাইদ এটেন্প তৌরিবা মীওই খুদিংমক অহানবগী থা অহুম ফাওবদি য়াম্না চেকশিনবা মথৌ তাই। ৱাখল লায়না মরু ওইনা দিপ্রেসননা নারবা মীওই অমনা সুইসাইদ এটেন্প তৌবা মতমদা অমসুং দিপ্রেসনগী অনাবা অদু ফননবা হীদাক থাবা মতমদা অহানবগী চয়োল অহুম ফাওবদি য়াম্না চেকশিনগদবনি মরমদি হায়রিবা হীদাকশিং অসিনা চয়োল খরদি এঞ্জাইটিগী চাং হেনগৎহনবা, লৈতাদবা, অশাওবা হেনগৎহল্লি অমসুং পামদবা থৌদোক থোক্তনবা চেকশিনগদবনি। হীদাক থাবা মতমদা হীদাক্কী চাং অদু খুদোংথীবা য়াবা চাং অদু য়ৌনা পীরোইদবনি। হীদাক চারিঙৈ মনুং অদু য়াম্না তোয়না শেন্নগদবনি। মসিগীদমক্তা ইমুং মনুংগী মীওইশিং ৱারী শাদুনা খঙহনগনি। মথৌ তারবদি লায়েংলিবা ডাক্তর অদু কন্টেক্ট তৌগদবনি। মীওই অমগী পূন্সি কন্নবা হোৎনবদা ঐখোয় খুদিংমক্কী থৌদাং চাউই। মীওই অমনা শিনীংবগী ৱাখল্লোন ফাওরবা, শিবগী ৱাখল শাগৎপা, থৌরাং তৌবা অমসুং মথন্তা শিজনবা হোৎনরক্লবদি মসি ইমর্জেন্সি সিচুএসন অমনি। সিরিয়স ওইনা লৌগদবনি। ঐখোয় খুদিংমক চেকশিনগদবনি। সোসল ষ্টিগমা অমসুং দিসক্রিমিনেসন কিবদগী তুমিন্না লৈশিল্লোইদবনি, মীওই অমগী পূন্সি কন্নবা হোৎনবদা ঐখোয় পূন্না থৌদাং লৌমিন্নসি। মশা মথন্তা শিবা নৎত্রগা শিজনবা হোৎনবা হায়বসি ক্রাইম অমা নত্তে। ●

কংলৈপাকসি লোইরে, কনানা কনবীগনি

— মুতুম শান্তি —
(শোখরবশিংদা কথোকচরি)

নোংম-নোংমগী ফীভম শোকচিল্লক্লবা ইমা লৈবাক অসিগী ইরৈচাশিংদি ৱানা হিংখিগনি। মরমদি শিংবা ৱাৎপা জীবশিংগী মরক্তা অথোইবা ওইরি। দেমোক্রেসি হেক হৌবদগী ঙসি ফাওবা নুংঙাইবা নুমিৎ অমফাওবা ফংখিদ্রি। মীয়ামগীদি অৱা নুংঙাই খঙজদ্রে। এপ্রিল ১৯গী ভোটকী শক্তম উরুরগদি ঐখোয় অৱাবা লোইখিরোই। মীওইবগী পূন্সিদা মীৎকুপ অমগী খম্বহৌদবা মীৎকুপ্তা শোয়খিবা ঙাক্তনি। শোয়খিবা খোঙচৎ অসিনা ঙসি ফাওবা অৱাবতনা শরুক ওইরকখিবা ইরৈচাশিংনি। ইচা মঙক কক্তুনা হাৎখিবা ঙরাংতনি। নোং হেক ঙানবগা কাউথোকপা ঙম্বা ঐখোয়গী ফূরুপনি।

মীওইবসি শক্লোন কয়া পুবা ঙম্মী। অশেংবা শক্তমদি মায়থোঙদা তাবনি। মীনম্বা কয়াগী থম্মোয়দা তাবা মমিদি শেংনা মঙাল লৈনা উরি। মীয়ামগী মরক্তা থম্মোয় শেংদবা কয়ানা পোক্লফম ইমাগী অশেংবা শক্তম্বু মরু ফংনা মূথৎনবা হোৎনরি। মাঙহনবা, মূথৎপা হায়বসি অফবা খোঙচৎ, লম্বীদি নত্তে। অফবা, অচুম্বা ৱাখলনা খম্বরুবা মতমদা খুদিংমক্তা অফবগী য়ূম্ফম থোল্লি। ইমা লৈবাক কনসি হায়রবদি অফবা য়ূম্ফম অমা থোনবা চঙই। মীখলদা ওইরক্লিবা ফীভমসিদি মমাঙথক্তগী হেন্না হেন্না ৱাশিল্লক্লগনি। করিগুম্বা অচুম্বা অশেংবা শক্তম উবদা ৱারগনি।

তুংগী মীরোলগী, মনীং হন্না খনবা ঙমদ্রবা ইরৈচাশিং ৱাখল থেনবা খুন্নাই অমা হায়বদু ওইরক্লি। মমাঙথক্তগী শোয়রম্লবা ইপা-ইপুশিংনা বৃটিশকী মখাদা ৱানা হিংলকখিবনি। ঙসিনা ময়াং মীতোপশিংগী মখাদা নুংঙাইনা হিংলিবরা? ঐখোয়গী লমদমসিগীদমক নেসনল পার্টিনা করি চাওখৎ থৌরাং শেমগৎ শাগৎপীরম্লবগে? পূম্নমকসি উরুরবসু ইলেক্সনগী মতমদগী লুচিংবা ওইনীংবশিংগী লল্লোনপোৎ ওইরি। হায়বদি শেল খরদা য়াম্না হোঙনা য়োল্লি, লৈরি।

ঐগী মমলসিবু কয়ানো? কনানা খুম্বা ঙমগনি। মমলসু ইন্নরি, ঙাঙনরি, লাউনরি। লোইখ্রগনা কপ্লি। হয়েংগীদমক খম্বুবা ঙমদ্রি। এপ্রিল ১৯গী নুমিৎসিগী মতুং চহী ৫ ঐখোয় করম লেনগনি। ঐখোয় শাংলবা মতমসিদা কুকিশিংনা করম থোক্লগবা? মখোয়দি মরোল, মখোল থোরক্লরোই। মীয়াম্না মৈরক্তা লংশিল্লগনি। মৈথক্তা ঙৌরগনি। ইচা মঙক্তা থাঙনা লেনববু কাউথোকপা ঙম্বা মীতৈ ঐখোয়বু মীরা নৎত্রগনা অতোপ্পা প্লানেটতগী লাকপা করম্বা জীবনো হঙ্গৎচরি। মীতৈ কুকি নুংশিনবা য়াখিগদ্রা? কুকিশিংবু মণিপুরগী লৈমায়দগী খোঙ্গুল মূথৎপনা লৈবাক অসি ঈংনা পানগনি। করম্না মূথৎকনি ৱাহং কয়ানি, কাউথোকপীবা চুমদে। অঙম্বা কনা লৈবগে লমদমসিদা হায়বসি মীয়াম মরক্তা শৎলগা পুথোক্কদবনি। মীয়াম্না খনগদবনি। মীয়াম্না পুথোকপা ঙম্বা, অপূনবগী শক্তম অমা শাগৎপনা ঐখোয়গী থৌদাংনি। লোইবা নাইররোইদবা পূন্সিগী খোঙচত্তা নীংশিংলরোইদ্রা? ইরৈচাশিং। করম্না অমুক্তং পুনশিনগদগে? কুকিশিংদি অপূনবগী ৱারেপ্পা হিংবা খুন্নাইনি। মচোই মচোই তারবা ঐখোয়বুদি কনানা ইকায়খুম্নগনি। ইকায়খুম্নবা মাঙখ্রবা পূন্সি হায়বসি লিক্লি অকায়বগুম্বনি।

ৱানা ৱানা শিখ্রবা ইপা ইপুশিং, ঐখোয়নসু ইমা লৈবাক্কীদমক করিসু পাঙথোক্লমদনা, তুংগী মীরোলগী অরানবা য়ূম্ফম থোল্লম্বা তারব্রা? তুংগী চারোল শুরোলনা ঙসিগী অহল ওইরবা ঐখোয়বু নুংশিনা খক শোন্নখ্রবোই। লোইবা নাইবা মীওইবগী পূন্সিনি লোইখিনি অনৌবা অমুক লাকখিনি। মীখা পোন্না হিংনবগী লম্বীদি ইশানা মঙ থিবগুম থিরি। ভোট থাদফম পোল্লিং কয়াদা খূৎলায় পায়বশিংনা মীয়ামগী মমল য়াম্বা মশাগী ৱাইট মৎতুনা থাদহন্দ্রে। খৎনরে, চৈনরে তাবদা ঐখোয়গী লমচৎ অসিবু মীতোপ্পা অমদি থংনবা লৈবাক্লা উশিৎকদ্রা? খজিক খজিক শোয়বনা মৈগী চীং কয়ারক পোকখায়বা পাম্লিবগে হায়বা ৱাহং অসিনি।

মাঙদা তারিবা কুকিগী লমচৎ নাইদ্রবা খোঙচৎসিবু ঐখোয় য়েংদুনা লৈরি। চীংথক্তগী কাপথদুনা মখাদা লৈবা মীতৈশিংনা কোইচেন চেনবগী শক্তম, মতম শাংনা উবা ফংজবা হায়বদু তারে। চেনসি কিরবনিনা থৱায়দদি কনবীয়ু হায়না। ঐখোয়গী লমথুংফমদি লৈরোন চনবা হায়বদুনা ওইবা তারব্রা? চুম্মী ৱাখল তাহৌদবদগী থোকখ্রে। ঙাপ্রুম মমৈ খুজিন শিকপা হায়বগী নীংঙমদবা পেন্দবা ফোঙদোরকখিনি কায়রবা থম্মোয়গী তেংথাখোল। হৌখ্রবা হায়বসি লোইখ্রবনি। লোইখ্রবা হায়বসি চৎখ্রবনি। মূৎখ্রবদি অমুক হল্লক্লরোই লৈমায়সিদা। ৱানা হিংবা, মীখা পোনবগী শক্তমদি মখোঙ মরি পানবনদি খনবা য়াই। মীওইবনদি খনবা লানগনি। অথোইবনি মীওইবদি। মীওইবগী শক্তমদি কোক্লা শা ওইবা কবুই কৈওইবদি ওইহনবা অফবা নত্তে। পাবীরিবা মীয়াম্বু অইবীনা খুরুমজরি। ●

এদিটরদা থারকপা ৱাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাও, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

মতমগী মতুংইন্না হোংবা

ইকায়খুম্নজরিবা এদিটর,

মমাঙঙৈ নিংথৌ পাল্লিঙৈ মতমদা মনাই অমনা চৈ অমা পায়দুনা ঙসি চহী লোইরে হয়েং অনৌবা চহী হৌবা নুমিৎনি হায়না লৈরক খুল্লক্তা কোয়চৎ চৎতুনা লাউখিবা অদুদগী মৈনা ৱাই তাংনা শম ঙসি ফাওবদা চৈরাওবা হায়দুনা শজিবু নোংমা পানবদা পাঙথোক্লি। মসি ফূরুপ অমগী মচৎনি, নাৎনি ফৈ। চৈরাওবা নুমিৎতা কোম্থোংদা চাক মথেল লুকোইগা লোয়ননা থাদোক্লরি। মসিনা করম্বা মতমদগী কনাগী হাক্তক্তগী চৎনরকখিবনো? খঙবীবা লৈবীরবদি ইদুনা মীয়ামদা খঙহনবীরবদি নুংঙাইজনি। হৌজিক্কী মতমসিদা থাদোক্লরিবা চাক ময়ামসি ফনদি য়ামগনি। য়ামখ্রবা চাক এঞ্জাং ময়ামসি পৎ-পুমদুনা মাঙখি। য়াম্না মোৎহল্লি, অকোইবদা অকায়বা পী। লায়না তীলনা থোকহল্লি। অমরোমদনা মপূং ফানা চাবা থকপা অহলদগী হৌরগা অঙাং মচা ফাওবনা ফংনদ্রি। রিলিফ কেম্পতা লৈরিবা মীয়ামসিদা পীজরবদি কয়াদা হরাউজগদবা!

ইশামক চাক থাদোক্লম্মী অদুবু হৌজিক্তি থাদোক্তে। ঐনা খঞ্জরিবদি মাঙহনবগী মহুত্তা কান্নবরোমদা শীজিন্নবনা ফগনি অসিনি। মতমসি খম থেংনা চাওখৎলবা মতমনি। খম থেংনসু লাইরিক লাইশু হৈনরবনি। ইরমদমসিদসু কয়া লৈরবনি। মাঙগদবা ফরোইদবা ওইরদি চুমথোকপনা ফগনি খঞ্জে। চৎনবী নাৎ হোংবা নাই। হোংদ্রবদি শিবগা মান্নে হায়নৈ অখঙ অহৈশিংনা। খুদম হায়ববু ঈ-গী য়ূমগী মহুৎতা আর সী সীনা শিল্লে। শিংনবা নত্তে ৱাখল্লোন্নি।

অদোমগী - ইরোম মোবি, ইম্ফাল

ফুবালা, শুনুসিফাই মনীংদা মায় পাক্লা ইঙ্খোল কোইরে, মোইরাং লো কেনেলদা চাং নাইনা ঈশিং থারকহন্নীংই

ইকায়খুম্নজরিবা এদিটর,

লমদম অসিদা হৌখিবা কুমজা ২০২৩গী মে ৩দগী থোক্লকখিবা মীতৈ অমসুং কুকি অনীগী ওইবা কাঙলূপকী ঈরাং অসিনা কাঙলূপ অনীমক্কী মীওই ২২২ রোমগী পূন্সি মাঙহনখ্রে, মীওই ১,৫৫৮ রোম্না অশোক অপন নংহনখ্রে, মীওই ৩০ হেন্না থিবা খঙদনা লৈরি অমদি মীওই লিশীং ৫৮ রোম হেনবগী য়ূম কৈ, লন-থুম কয়া অমাঙ অতা থোকহনবদগী মীয়াম নে-না তাদবা ফীভম অমদা লৈরক্লবসু মীয়ামগী চান-থক্লবা চীঞ্জাক পুথোকপদি লেপ্পা য়াদে হায়বগী ৱাখল্লোন্দা বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী মোইরাং এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সিগী মনুং চনবা ফুবালা অমদি শুনুসিফাইগী লৌমী মীয়াম্না মোইরাং লো কেনেল মনাক্তা ইঙ্খোল কোইদুনা মনা-মশিং মায় পাক্লা থানরে। মফম অসিগী লৌমীশিংনা চাওরাক্লা লৌ পরি ৪০-৫০ রোমগী চাংদা ইঙ্খোল কোইদুনা মনা-মশিং থাদুনা কন্না হোৎনরি।

পোইনুগী লৌ লোকপা হেক লোইরকপদগী লৌবুক্তা ত্রেক্টরনা লৌওন মঙা তরুক্কুম্বা খোইদুনা শেম শারগা মনা মশিংশিং থাবা হৌনরকখিবনি। লৌমীশিং অসিনা য়াম্না ৱানা হোৎনদুনা মনা মশিংশিং থানরকখিবদু মপূং মরৈ ফানা হেকপা ফাওবদা থা অনী অহুমরোমদি চঙই। হৌজিক্তি মপূং মরৈ ফারক্লদুনা হেকপা য়োনবা য়াবা য়াওনরক্লে। মসিদা কাঙলূপকী ঈরাং অসিনা মরম ওইদুনা কৈথেলশিংদা পোৎ চৈ, এঞ্জাং-নাপি য়োনবা শিত্তবগী অৱাবা কয়া মায়োক্লবসু য়াওই। লৌমী মীয়াম্না ইঙ্খোল কোইদুনা পুথোকচবা পোৎলমশিং কৈথেলদা য়োনবা শিত্তবা অমদি য়োনবা য়াদবগী থৌদোকসি চহী খরগী মমাঙদসু থোকখ্রে। অদুগুম্বা অৱাবশিং মায়োক্লখিবা লৈরবসু হৌজিক অমুক নৌনা ইঙ্খোল কোইদুনা মনা-মশিংশিং থাদুনা হোৎনজরিবশিংবু পূক্লিং থৌগৎতবা ঙমদে।

হৌজিক লৌমীশিংনা লৌবুক্তা থাদুনা পুথোক্লিবা মনা-মশিংশিং অসি খরদং পল্লবদা - থবী মখল অনী, কালেন থবী অমদি হায়ব্রিদ থবী, শেবোৎ, মাইরেন, কোবী, তর্ব্বুজ, খোংদ্রুম, চুজাক, খোমেননচিংবনি। লৌমী অমমম্না লৌ মরাক অমা, পরি অমা, শঙম্নচিংবদা ইঙ্খোল কোইনরি। হায়রিবা মনা-মশিংশিং অসি থাবদা চাউরাক্লা লুপা লিশীং ৫০দগীনা লাখ ১ রোমগী চাংদা শেল থাদনৈ। চঙখ্রিবা শেনফমশিং অসি লাইবক থীবদগী হঞ্জিনবা ঙমখিদবা থোক্লবদি মাঙজরিবসি লৌমীশিং খক্তনি। লৌমীশিংনা মাঙজগদৌরিবগী মরমদি মনা মশিংশিং অসিবু য়োনফম লৈতবা অমসুং মহৌশাগী ওইবা নোংজু নুংশাগী ফীভম্না অমাঙ অতা থোকহনবদগীনি। মহৌশাগী ওইবা ফিভম্না থোকহনবা অমদি য়োনফম লৈতবগী অৱাবসি লৌমীশিংনা মমাঙথক্তগী মায়োক্লদুনতা লাক্লবনি।

মতম চানা ঈশিং ফংদবগী অৱাবা অমসু হেক হেক মায়োক্লদবা নত্তে। ঈশিং ফংদবগী অৱাবদি মায়কৈ অসোমগী লৌমীশিং মরু ওইনা মোইরাং লো কেনেলগী মনাক্তা ইঙ্খোল কোইবা লৌমীশিংগীদমক্তদি থোইদোক্লা ৱানীংঙাই লৈত্রে হায়নীংই। এল এল আই (লোক্তাক লিফ্ট ইরিগেসন) না মোইরাং লো কেনেলদা ঈশিং থারকপদগী ইঙ্খোল কোইরিবা লৌমীশিংদা শীজিন্নবা ফংহল্লি। ঙরাং নহান্তসু লো কেনেলদা ঈশিং থারক্তুনা দরকার ওইবা চাংদা লৌমীশিংনা ৱাটর পম্প শীজিন্নদুনা ঈশিং চিংশিন্দুনা মনা-মশিংশিং থারিবা ফৈদোম চুরিশিংদা ঈশিং চনশিন্নখি। অসুম্না মোইরাং লো কেনেলদা ঈশিং থারকপসি য়াম্লবদা নুমিৎ নীনি হুম্নিদগী হেন্না থারকপা নত্তে। মতম চানা মরক মরক্তা হেক হেক থাবীরকপদু মায়কৈ অসোমদা ইঙ্খোল কোইরিবা লৌমীশিংগী অপাম্বনি।

মতম চঙনা, পাঙ্গল লৌশিং, লৈজবা লন-থুম কয়া পুথোক্তুনা হোৎনজরক্লিবা অসি মপূং মরৈ ফারক্লবা মতমদা য়োনফম লৈতবগী অৱাবা কোকহন্নবা লৈঙাক্লবু ওইরবসু মীৎয়েং চঙফম থোকই। চহী খরগী মমাঙদা কোভিদ-১৯গী লাইচৎ মতমদা লোকদাউন তৌদুনা কৈথেলশিং থোঙ লোন্নখিবদা য়োনফম লৈত্রবা মনা-মশিংবু মোমা (মণিপুর ওর্গানিক মিসন এজেন্সী) না লৈরগা অতোপ্পা মফমশিংদা য়োনবা নৎত্রগা য়েম্থোকপগী থবক তৌখিবনি। হন্দকসু হৌজিক থোক্লিবা কাঙলূপকী ঈরাং অসি হেঞ্জিল্লক্লবদি য়োনফম লৈতবগী অৱাবা মায়োক্লরকপা য়াই। ঈরাংসিনা মী লিশীং ৫৮ রোম চঙজফম লৌদুনা লৈরিবা তোঙান তোঙানবা রিলিফ কেম্প ১১৫ রোমদা শীজিন্নবা মরী লৈনবশিংনা লৌমীশিংদগী লৈরগা মনা-মশিংশিং য়োনফম লৈতবগী অৱাবা কোকহন্নবা থৌরাং পায়খৎহন্নীংই।

অদোমগী - মোইরাংথেম দিনকান্ত, ফুবালা

হুইয়েন লানপাও লিটরেরি ক্যুইজ-৮৮

১) **"রাজা ভোজ অমসুং কালিদাসকী ৱারী"** হায়বা লাইরিক অসি মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপগে?

২) **"য়েকখ্রবা ময়ি"** হায়না মীংথোনবা লাইরিক অসি কনানা ইবনো অমসুং করম্বা মখলগী লাইরিক্লো?

৩) **"ঐগী