হৌজিক থোক্লিবা মীহাৎ মীপুনগী ঈরাং অমসুং পূক্লিং ৱাখলগী চৈথেং

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

মীওইবগী পুন্সি লানফমনি হায়নৈ। মীকুপ খুদিং লাম্থেংনরি। মসি পূম্নমক অসি ঐখোয়গী পুন্সি মহিংদা থেংনরিবা ঙাকনি। অনীংবা অপাম্বা, চানবা-থক্লবা, লাইরিক-লাইশু তম্বা, শুবা-নোম্বা, শেৎপা-ইনবা, তূম্বা-চাবা, অৱাবা-নুংঙাইবা, অশাওবা-কপনীংবা পূম্নমক পুন্সিগী থাদোক্লবা য়াদ্রবা মচৎ ঙাক্লি। অদুবু মসি থেংননবা হোৎনবদা অৱাবা-নুংঙাইবা, মায়থীবা-মায় পাকপা কয়া মায়োক্লরবসু পুন্সিগী লাম্থেংনি হায়না লৌনৈ। মসিদা ফাওরিবা পূক্লিং ৱাখলগী চৈথেং অসি তুং কোয়না লৈতে। হেন্নদুম মতম মতমগী ওইবা থৌদোক কয়া থেংনবদা মায় পাক্লবা হোৎনবদা মতেং পাংই। অদুবু ঐখোয়না থেংনরিবা হ্যমেন এক্সপরিএন্স অসিগী ৱাংমদা থোকহন্নীংদবা থৌদোক কয়া থোক্লি। মসিনা ঐখোয়গী পূক্লিং ৱাখলদা চৈথেং পীবতা নত্তনা পুঙমদ্রবা ৱাখলগী পোৎলুম কয়া মতম কুইনা লায়না ওইনা লৈহৌরি। খুদম ওইনা য়ূম-কৈ মৈ থাবা, মাল-চাং মাঙহন-তাকহনবা, শাথীনা ফূবা-চৈবা, মীওৎ-মীনৈ চথবা, হাৎপা-তুপ্পা তৌবা, লৈমিন্নরিবা কাঙলূপ অমবু লৈবা য়ারোই হায়দুনা তাম্থোকপীবা অমসুং খুন্নাইদা য়ৈখায় থিনগাইবা তৌরক্লবা মতমদা পূক্লিং ৱাখলগী লায়না কয়ামরুম থোকহল্লি। হায়রিবশিং অসিগী মনুংদা থৌদোক অমত্তং থোকপদা অকিবা, তুজুংবা, পাখৎপা, তৌফম খঙদবা, তূম্বা-চাবা য়াদবা, পূক্লিং চংবা ঙমদবা, নোংমগী থবক থৌরম পাঙথোকপা ঙমদবা কয়া মায়োক্লহল্লি। মে ৩, ২০২৩দগী হৌনা লেপ্পা লৈতনা চথরক্লিবা থৌওংশিং অসিদি অকিবগী মশক ফংলবা থৌওং ঙাকনি। পুন্সিদা থৌদোক অমত্তং থোকপদা পুন্সি লাইমন ওইগদবা থৌওংনি। হৌজিক ঐখোয়না থেংনরিবা পূক্লিং ৱাখলগী অচৌবা চৈনা, পোৎলুম থোকহনবা য়াবা থৌদোক খরা নৈনদুনা য়েংসি। নুমিদাং নুংঙাইনা তূমদুনা লৈরিঙৈ নোংমৈ কাপশিল্লকপা, অশোক অপন, অশি-অনা নংহনবা, ফাবা-পূনবা, ফূবা-চৈবা, মমিৎ-মখোঙ-মখূৎ পুনশিন্দুনা তমথীনা ওৎপীবা, লৈজরিবা মাল চাং, লন-থুম মাঙ তাকহনবা, ময়ূম মকৈ মৈ থাদোকপীবা, লৈকায় খুঙ্গং তুম্না মাঙ তাকহনবতা নত্তনা মফমদুদগী তাম্থোকপীবা, হায়রিবা ময়াম অসি ঐখোয় খুদিংনা খঙলবা, উরবা ঙাকনি। মপা মচা পূন্না লৌ উরিঙৈদা নোংমৈ কাপশিল্লকপা, অশোক অপন, অকি অখং নংহনবা, অহিং য়ারেক্তুনা খুঙ্গং শংলিবা খুঞ্জাশিংদা নোংমৈ কাপশিন্দুনা অশি অনা থোকহনবা, শা-ষণ, য়েন-ঙানু, অরৈবা লন থুম পুদুনা চৎখিবা পূম্নমক অসিনা লাঞ্জেন্নরিবা, লৈফম লৈতবা, চাফম থকফম খঙদবা, নোংমৈ কাপশিল্লক্কদ্রা, য়ূম মৈ থাগদ্রা, ঐখোয় পূন্না লৈমিন্নবা ফংলরোইদ্রা, মমা মচা, মচিল মনাও, মচে মচল কায়নরগদ্রা হায়বগী মীপাইবা, অকিবা কয়ানা লৈতানা হিংবা ঙমহন্দ্রে।

য়ূম লিশীং মঙা হেনবগী মথক্তা মৈ থাদোকপীখ্রে। ঙসি ঙরাংসু তোর্ব্বুংদা কুকিশিংনা য়ূম মৈ থাবা লেপত্রি। লৈজবা মাল চাং অমাঙ অতা থোকহনবীরে। মীওই লিশীং হুম্ফু হেনবনা লাঞ্জেন্নরে। লৈফম লৈতরে। অঙাং, অহল, নুপা-নুপী, নহা খায়দনা পুন্সিদা অমুক্তা থোকখিদ্রিবা, মতুংদসু অমুক থোক্লক্কনি থাজদ্রবা থৌদোকশিং অদু নীংশিংদুনা লৈরে। মমিৎতা শং শং উরে। তূম্ফম চাফম খঙদরে। অকিবা ফাওরে। মমঙ মহাদা অকি অখং লোয়নরে। অসিদসু নত্তনা অসিগুম্বা থৌদোক অসি অমুক থোক্লক্কদ্রা হায়বগী অকিবা লোয়নদুনা লৈরে। রেদিও পাউ তাবা, টিভি য়েংবদা অকি অখং অমদি মীপাইবা পোক্লে। রেদিও তানীংদ্রে। টিভি য়েংনীংদ্রে। মপান্দা থোক্তুনা শান্নবা কিরে। লাইরিক লাইশু তম্বা চৎপা ঙমদরে। শান্ননীংবা, চৎনীংবা, চানীংবা, হৈনীংবা ফাওদ্রে। মথন্তা তূমিন্না লৈবা পান্নে। ময়াম পূনবা য়াওনীংদ্রে। ময়াম পূনবা পামদ্রে। তুংগী পুন্সি মমি শান্নক্লে। তূম্ফম চাফম খঙদবমখৈ নুমিৎ ৮০ হেন্না অৱা মশা খাংদুনা হিংনবা পুন্সি লেনবা হৌরক্লে।

ময়ূম মকৈ লৈত্রবা, মরল মথুম মাঙ তাকহনবীখ্রবা, তূম্ফম চাফম খঙদ্রবা, লৈফম লৈত্রবা লাঞ্জেন্নরিবা মীওইশিংগী ফিভম করি ওইগনি। য়ূম হায়বসি চুম্নগী কা খরা লৈবা, তূম্ফম অমদি চাফম লৈবা, নোং-চিং, অঙ্গং-অশা অমদি নোংলৈ নুংশিৎ কয়াদগী ঙাকথোক্লবা লৈবখক নত্তে। য়ূম অমা হায়বসি ইমুং-মনুং, মমা-মপা, মচিল-মনাও, মচে-মচন, মখুরা-মন্দোন লৈমিন্নদুনা অরৈ-লৈত চামিন্নবা, অৱা-নুংঙাই শরুক য়ামিন্নবা, থবক থৌরম শিন্দোকপা, পোরম য়াৎপা, অৱা-অনং মতেং পাংমিন্নবা, লৈমিন্নবা মশেল নুংশিননা অমনা অমগী মতেং পাংদুনা অপূনবগী শক্তম শাগৎপা, খঙদ-হৈতবা তাথোক তাশিন তৌনদুনা চাওখৎনবা হোৎনবা, পীক্লিবা অঙাংনা মমা মপা, মচিল মনাও, মচেশিংদগী লমচৎ শাজৎ, থকসি খাসি তম্বা অমদি লাইনীং লাইশোনগী চৎনবী পূম্নমক ফংবা ঙম্মী। মমানা মচাশিংবু নুংশিনা তৌবীবা, লুনা খনবীবা, অশোক অপন, অনা অয়েক কয়াদা মীনুংশি উৎপা কয়া অদু মমাদগী ফংবা ঙম্মী। মপাগী মথৌনা মরৌশিং অদু মচাশিংনা মতৌ তমই। মমা মপা লৈতবা মতমদা ময়াম্বা মচেশিংনা মমা মপাগী থৌদাং লৌদুনা য়েংশিনবা কয়া অসি য়ূম অদুগী মখাদা লৈরিবা ইমুং অদুদগী তম্লকপা, খঙলকপা, উরকপা, হৈরকপা ঙাকনি। ইমুং অদুগী মীৎয়েং মখাদা লাইরিক লাইশু তমদুনা মতিক চাবা মী অমা ওইদুনা খুন্নাইগী, লৈবাক্কী চাওখৎনবা ৱাখল্লোন ফাওহল্লি। শান্ন খোৎনবা অমসুং মমান্নবা লোয়নবনা মশা মউ ফনা থম্বতা নত্তনা মীয়ামগী ওইবা ৱাখল্লোন চেলহল্লি। অদুবু ঙসিদি মীওই কয়া লাঞ্জেন্নদুনা লৈরে। চীংয়া চীংখোঙদা লৌউ-শিংউ তৌদুনা হিংজরিবা লৌমী কয়াসু ঈরাং অসিনা লৌ উনবা হোৎনবদা অপনবা ওইরে। চহী অমগী চান থক্লবখক্কী ৱা নত্তনা মসিদগী ফংলকপা শেনফম অদুনা মচা-মশু মহৈ-মশীন তমহনবা, লৈকায়গী শেনখায়, পোৎয়েং পোৎপাং পূম্নমক চৎনরিবনি। লৌ উদুনা লৈবা মীওই কয়াদা নোংমৈ কাপশিনবা, কিহন খংহনবা থোকহনবা অসিনা লৌ উবা ঙমদ্রে। অকি অখং থোক্লে। মিপাই থবাইরে। মিহুন চেংগুম চেংগানরে। খোয়শাওনরে। ৱাখল মফাং মফাংলি। ঐখোয় মীওইবা খুদিংগী হিংবগী পান্দম অমমম লৈজে। মসি ফংনবা হোৎনবদা অফবা চিঞ্জাক, অফবা য়ূমলৈ কৈরে, শান্না খোৎনবা, মশা মউ ফবা, ৱাখল লৈতাবা অমনা অমগী মতেং পাংনবা, নুংশিনবা, থাজনবা অমসুং হিংমিন্নবগী ৱাখল্লোন চেনবা মথৌ তাই। লৌউবা হায়বসিসু শিনফম অমনি। চিঞ্জাক মরাং কায়না পুথোকপা ঙমদবা মতমদা ঐখোয়গী পুন্সিগী পান্দম ফংনবা হোৎনবদা অকায়বা ওইগনি। পূম্নমক অসি য়েংলুরগা হৌজিক থোক্লিবা ঈরাং অসি ঐখোয়গী খুন্নাই অসিদা অচৌবা শীংনবা অমা ওইরে। মরম অসিনা ঐখোয়গী ফুরুপ অসি মুৎপা য়াবা মওংদা শীংনরিবা অসি তরায়না লৌফম থোক্তে।

য়েলহৌঙৈদগী চীংমী তম্মী হায়বসি তৎনা থানবা য়াদ্রবা মরী অমনা শমজিন্নদুনা হিংমিন্নরকই। চীং অমসুং তম খায়দোকপা য়াদবা ঐখোয়গী লমদমনি। তম্পাক্কী ইচিল ইনাওশিংনা অনকপা চীংদা কাদুনা শীং চনবা, পাৎতা কুমদুনা ঙা ফাবা, চীংয়া চীংখোঙদা লৈরিবা তম্পাক্কী লমদা লৌউ-শিংউ তৌদুনা চহী কয়াদগী হিংমিন্নদুনা লাক্লি। মসিদা কুকি মিলিটেন্টশিংনা নোংমৈ কাপশিন্দুনা অকি অখং থোকহল্লিবা অসিমক্তি মৈহৌরোলগী ৱারী শিংবুল খঙদবা, অপূনবগী ৱাখল্লোন চেন্দবা, মপান্দগী চঙলকপা কুকিশিংগী থৌওংনি। তম্পাক্কী লমদা লৈরিবা চীংগী শরুকশিং চীংগী দিষ্ট্রিক্ট মনুং চনবগী মহুৎ তম্পাক লমদা পুনশিনবনা হেন্না ফগনি। মসিনা চীংমী তম্মী খায়দোক্তুনা তোঙান তোঙান্না উহনবগী থৌওং অসি হন্থহনবা ঙমগনি।

ঙসি লমদম অসিদা থোক্লিবা মীহাৎ মীপূন, মীশি মীনা অসিনা মীপূম খুদিংগী পূক্লিং ৱাখল লৈতাহন্দ্রে। মালেমগী অহানবা অমসুং অনীশুবা লাঞ্জাও লোইখ্রবা মতুংদা লান মনুংদা থোকখিবা পামদবা থৌদোক কয়া অদুনা চৈনা ওইদুনা পূক্লিং ৱাখলগী লায়না কয়া থোকখিবা ঐখোয়না থেংনখ্রে। মিপাইবা, অকিবা, লাংতক্লবা, তৌফম খঙদবা, হিংবগী মহাও য়াওরক্তবা, ৱাখল পিকথরকপা, হিংনীংবা ফাওদবা, ময়াই কাবা চিঞ্জাক শীজিন্নরকপা, লাইরিক লাইশু তম্বদা পূক্লিং চঙবা ঙমদবা কয়া থেংনবা য়াই। মসিনা নহা ওইরিবা কয়াগী তুংগী পুন্সিদা অকায়বা পীরকই। অহল ওইরবশিংগী হকশেলদসু চাওনা অহোংবা লাকই। সুইসাইদ হায়বদি মথন্তা শিজবগী চাং হেনগৎলকই। ঙসি রিলিফ কেম্পশিংদা লৈরিবা লাঞ্জেন্নরিবা মীওই লিশীং ৬০ হেনবা অমসুং চীংয়া তময়াদা লৈতাফম খঙদনা লৈরিবা মখোয়গী অৱাবা ঐখোয় পূন্না খঙমিন্নবা চংই। মীহাৎ মীপূনগী ৱাদি থম্বু থমখিসি। ইশুনুপী অমখক লৈ। মানা য়াম্না লুনা তৌজবা হুই পংচাও চাওদবা হায়ব্রিদ অমা লৈরম্মী। নোংমা হুই অচৌবা অমনা য়াম্না থীনা চিকপীবদু উরুরমাল্লে। ঈনা পুমঙাং ঙাংদুনা তাদুনা লৈরিবা অশোকপা হুই অদু কোন্দুনা কপখি। ভেটিরিনরি হোস্পিটাল অমদা পুখৎতুনা লয়েংখি। চয়োলখরা লৈরগা হুইদু লৈখিদ্রে। মদুদা ইশুনুপীনা থেংনখিবা চৈথেং মেন্টেল ত্রাওমা অদু য়েংবদা থম্মোয় শোকনীংঙাইনি। খুদম অমখক পীজবগী ৱানি। অদুবু ঙসি থোক্লিবা খাঙবদা ৱারবা থৌদোক ময়াম অমা ইমাংদা তাদুনা লৈরে, উরে, তারে, খঙলে। মসিদা হকথেংননা চৈনা ফংলবা মীওইশিংনা ওইগদবা পূক্লিং ৱাখলগী পোৎলুম অদু ময়াম্না হেন্না খঙলবা ৱাফমনি। হৌজিক থেংনরিবা চৈথেং (ষ্ট্রেস) অসিদি চুম্নগী হ্যমেন এক্সপরিএন্স অদু নত্তবনা খাংবদা ৱারবা থৌদোক ঙাক্তনি। মসিগী চৈনা অসি তুং কোয়না লৈবা য়াই। মরম অসিনা ঐখোয়না অহানবদা তৌবা য়াবা খরদি থোক্লিবা লান অসি লোইশিন্নবা হোৎনবা অমসুং থেংনরিবা মেন্টেল ত্রাওমা অসি করম্না মায়োক্লগনি হায়না তম্বীবা অসিসু য়াম্নমক মরু ওই। রিলিফ কেম্পকী মফম অমদা পূন্না লৈমিন্নরিবা, চামিন্নরিবা কাঙবু কাঙবু খায়দোক্তুনা ফেমিলি অমগুম্না পূন্না থৌদাং লৌমিন্নবা য়াই। নিতিগী ওইবা রুতিন অমা শেমদুনা নোংমগী শিন্থা পাঙথোকমিন্নগনি। চহী কাঙলূপ অঙাং, অহল, নহা খায়দোক্তুনা নোংমগী তৌগদবা থৌরমশিং শেমদুনা অনৌবা পুন্সি মহিং অমা লেন্নবা হোৎনগনি। মসিদা ষ্ট্রেস মেনেজমেন্ট টেক্লিক খরা তম্বীবা য়াই। খুদম ওইনা ব্রিথিং এক্সর্সাইজ, ফিজিকেল এক্সর্সাইজ, শান্ন-খোৎনবা, রিলেক্সেসন এক্সর্সাইজ, মেদিটেসন, যোগ, গ্রুপ থেরাপি পনবা য়াই। মহৈ মশীন তম্বা য়াওনা শিনবীবা ফৈ। পূক্লিং ৱাখলদগী লাইওং কয়ানা নোংমগী শিন্থা পাঙথোকপদা অপনবা ওইরবদি অথুবদা অখঙ অহৈগা তান্নদুনা লায়েংবীগনি। অহানবদা লৈঙাক্লা পায়খৎফম থোকপা থৌরম অমা হায়বা তারবদি অথুবদা লাঞ্জেন্নরিবা মীওইশিং খুন্দা লৈতাহনবগা লোয়ননা শেম্থোক লম্বী শিনবীবা য়াম্নমক মরু ওই। চীংখোঙ চীংয়াদা লৈরিবা মীওইশিং লৌ পানবা য়ানবা লৈঙাক্লা শিনবীগদবনি।

ইন্দিয়া লৈঙাক অমসুং মণিপুর লৈঙাক্লা মীচম মীয়ামগী ইহুল খঙনা থবক তৌহন্নীংই। ঈরাং অসি অথুবদা লোইশিন্নবা হোৎনফম থোকই। লৈঙাক্কী পোলিটিকেল ৱিল লৈতবনা অসুক কুইবসি ঈরাং লোইশিনবা ঙমদবনি। ইন্দিয়া লৈঙাক্কী ফিরেপ ময়েক শেংবা ৱাৎলি। মণিপুর লৈঙাক্লা লৈঙাক অমা লৈরি হায়বগী মতিং থোক্লা থবক তৌহন্নীংই। মীয়ামগী মীহুৎ অমা ওইনা মীয়ামগীদমক্তা চপ চানা লেপ্লি হায়বদু উৎথোকহন্নীংই। খুন্নাইসিদা লৈরিবা সী এস ও, লৈকায়গী মৈরা পায়বী, ক্লব ময়াম অসি অপূনবা ৱাখল্লোন শাগৎতুনা থবক তৌবা মতম ওইরে। কোর কম্মিটি শেমদুনা অমদি ৱারেপ লৌদুনা খোঙজং চংশিনবা য়াই। মসিনা নোর্মেলসি পুরকপদা মতেং পাংগনি। পূক্লিং ৱাখলগী চৈথেং হন্থহনগনি। ঐখোয়গী লুচিংবশিংনা মনি, পাৱর অমদি খূৎলায় পায়বা খূৎপুগী মরুমদা মশাগী ওইজবা পোলিটিকেল এদভান্টেজ ফংনবা মীয়ামগী খোঙজং নাথৈদুনা পুনবা হোৎনরক্লবদি মদু য়াফম থোক্তে। ঐখোয়না চেকশিনগদবদি ঙসি থোক্লিবা লান অসি ফুরুপকী অপূনবা ৱাখল্লোন শাগৎতুনা থেংনহৌদ্রবদি মণিপুর শরুক অহুম থোক্লা কায়বা য়াবগী ওইথোকপা লৈ। ঐখোয়না চহী লিশীং অনী হেনবগী পুৱারী লৈজে হায়দুনা চাওথোকচবগী ৱাহন্থোক মাঙখিবা য়াই। ●

করমনো পোক্লফম ইমাগী শক্তম

(চীংখোঙদনা নোংমৈ, বোম- সহরদনা টিয়র গ্যাস, মোক বোম।

নাকল অনীগী ময়ায়দা লেপ্তুনা ৱায়েল তৌবীবনা শাফগনি। চংশিল্লিবা খোঙজং লেপ্তুনা চংশিনমিন্নসি।

— মুতুম শান্তি —

করিনো লৈবাকসিদা উরিবা শক্তমসিবু। ঙাঙনরিবা, শাওনরিবা, খৎনরিবা, চৈনরিবা, থকসি-খাসি মাঙখ্রবা খুন্নাই অমগী শক্তমদা ময়েক শেংলক্লি। অচুম্বগী লম্বী মাঙখ্রবা, অরানবনা অচুম্বা শাদুনা ঈচেল অমগী মথক থংবা ঈমায়দা কোঙ্গোল ওইনা তাউরি। থকসি-খাসি হায়বসিদি মীওইবগী পোকপদগী লোয়নরকপা মাঙখ্রবা পোৎশক অমা ওইহনবদি মাঙজবখক্তনি। মীতৈ খুন্নাই অসিবু চেকশিলহৌদবনা অশোয়বা কয়া মতম লৈরিঙৈদা শেমদোকহৌসি। পুন্সি হিংবগী ওন্ন-তৈনবদা, মাইকৈ লান্না চৎহন্দবা হায়বসি ঐখোয়না শেমজগদবনি। খোঙফম অমা শোয়বদা খোঙচৎ কায়বা খুন্নাই অমা ওইহনগুমসি।

অফবা ৱাখল খন্থদুনা, অফবা থবক পাঙথোকপনা ঐখোয় পূম্বগী মঙাল লাক্কনি। অরানবনা অচুম্ববু খক নমথবদি ঙমহল্লোইদবনি। পুনশিনবা হায়বসিনা ঐখোয়গী থৌনা উৎকদবনি। মচেৎ কয়া থোক্লা খায়দোক্লবনা অৱাবা ওইরক্লিবা শক্তমনি। মফম খুদিংদা লমজিংবা অমগী মখাদা হিংমিন্নবা হায়বসিনা ঐখোয়গী চাউরবা ইথৌদাং ওইসি। অখঙবনা ওজানি হায়নবা লৈ। চহীগী খেন্নবা লৈতে। মীতৈ হায়বা ফুরুপ ঐখোয়গী হৌখিবা পুৱারী ঐখোয় পূম্বনা নৈনগদবনি। চৎন-কাঙলোন, পুৱারী কয়াবু কুপ্পা থিজিলহৌদবনা ঙসিদি ৱাখল মপূং ফাদবা কয়াগী মমি চাউনা তারি। তুংগী ইচা ইশুগী পুন্সিগী শাংলবা খোঙচৎ ঙসিগী অহল-লমন ঐখোয়না শেন্নমসি।

নোংমদি শোয়দনা শিরগদবা ঐখোয় করিগী অসুক চেকশিন্দবনো? হৌরক্লিবা অঙাংশিংদা অফবা ইতিহাসিক ওইবা ৱাফম কয়া ইথোক্তুনা অফবা ৱারীগী মমি থম্বীরমসি। অচুম্বা, অশেংবা ৱারী লাইরিক্লা মতম পূম্নমক্তা পূক্লিং লৈতানা হিংবা পুন্সি ওইহল্লমসি। ঐখোয়না ঙসি ৱারিবসি তুংগী মীরোলগীদমকনি। হন্দক থোক্লিবা মীতৈশিংদা য়েক্লবা কুকি মিলিটেন্টশিংনা মীহাৎ-মীপূন চথরক্লিবা অসিনা ঐখোয়দা চাউরবা পড়া অমা তম্বীরে। ঐখোয়গী মীতৈ ফুরুপ অসি লিংজেল মান্নদবগী অশোয়বা কয়া ময়েক শেংলক্লি। অশোয়বা, অশোনবা হায়বসি অফবগী খুদমদি নত্তে। অপূনবনা পাঙ্গলনি হায়বসি মতম পূম্নমক্তা কাউবা য়াদে। মীয়ামগী শক্তি হায়বসি পুনশিনবনা পুরক্কনি। লমজিংবা অমগী মখাদা ঐখোয় পূম্বা খোঙচৎ কায়দনা চৎমিন্নসি।

কুমজা ২০২৩গী মে ৩দগী থোরক্লিবা ঈরাংসি ইম্ফালদগী কিলোমিটর ৬০ লাপ্পা লৈবা চুড়াচান্দপুরদগী হৌরকখিবনি। নুমিৎসিমক্কী নুমিদাংৱাইরম পুং ৫ তাবা মতম অসিৱাইদা মীতৈ লৈকায় অমদি তোর্ব্বুং বাংলাদা য়ূম মৈ থাবা, মীচম মীয়াম্বু তানখায়বা হৌরকখি। অদুবু ৱাফম অসিবু নাথৈরগা মেজোরিটি ওইবা ফুরুপ মীতৈনা মাইনোরিটি ওইনা লৈবা কুকিশিংদা ওৎপী নৈবীরে হায়বা ৱাফম কয়া অমা শন্দোরক্লি। অসিগুম্বা য়ূম্ফম য়াওদবা ৱাফম অসি মালেমদা লৈরিবা মীওই কনানা তাবীগনি। সরকারগী লৈঙাক সাসন তৌরিবশিংনা নাকল অমগী ৱাখক্তা তাবনা অচুম্বনি হায়বীগনু। নাকল অনীগী ৱা তারবা মতুংদা অচুম্বা অশেংবা ৱারোইশিন পুথোকপীরকউ। অরানবা ৱারোল পুথোকপা তারবদি মীয়াম্না করম্না য়াগনি হায়বদি য়াবা ঙম্লোই হায়বনি।

কুমজা ১৭৪১দা লাকখিবা ঙসিদগী চহী ২৮২ খক্তা ঙাইরিবা কুকিশিংবু ইন্দিজিনসনি হায়না গেজেট ফোঙলিবা অসি মীয়াম্নদি অঙকপা ওইরি। ঙসি ঐখোয় মীয়াম্না ৱারিবসি ইন্দিয়াগী ফিবান্নুংদা তিল্লুবদগীনি। ঐখোয় পূম্নমক্লা মাঙবা লোইরবা মতুংসিদদি অনৌবা পুৱারী ওইবা অফবা লম্বী অমা শেম্লসি। নিরগা চাবা, নিরগা হিংবা, মীনম্বগী সংসারদগী ঐখোয় লাপ্পা হিংলসি। মীগী মপোৎ চারুবনা ঐখোয়গী থৌনা করি লৈরিবগে? মীওই মপোক্তা ভিক্ষ্যারি ওইনা হিংগদবগী শরুক শিখিবনা শরুক চাম্মা হেন্না ফৈ। ঐখোয়না অসুক য়াম্না থবক শুনীংদ্রিবা করিগীনো? চাননবা চিঞ্জাক ফাওবা পুথোকপা তনবা ফুরুপনি। মরম খুদিংমক্তা খজিক-খজিক শোয়রকপনা হীরম খুদিংমক্তা অৱাবদা অৱাবা ওইরক্লি। ঙল্লিঙৈ মতমদগী ঙসি ফাওবদা লাক্লিবা খোঙথাংনি।

ঐখোয় পূম্নমক্লা পূক্লিং ফাথদুনা তুংগী পুন্সিবু মালেমদা লৈরিবা মীওই কাঙলূপ কয়ানা ইকায়খুম্নবা লমদম অমা ওইহনসি। মতম মাঙহন্দনা থবক কন্না শুবা হায়বসিনা মাঙদা থম্বা পান্দম অমা ওইরসি। অচুম্বা ঙাঙবা, অফবা ৱাখল খন্দুনা অফবা থবক থৌরম কয়া পাঙথোক্তুনা হিংলম্বা পুন্সিনা শক্ল-শোন্নগনি মালেমদা। মীখা পোন্না হিংগদবা লম্বী অদু শম্বল খাজিল্লসি। অতোপ্পা লম্বী অমা শেম্বনা তুংগী মীরোলদা হেন্না য়াইফরগনি। মালেমদা লৈরিবা মীওইশিংনা তমজনীংঙাই ওইবা থবক থৌরম কয়াদা মাঙজিল থাদুনা পূম্নমকপু ঙালহনবা ঙম্বা শক্তি লৈবা লমদম অমা শেমগৎলসি। দ্রগ করবার তৌবা, মতিক চাদবা পোক্লফম মশক খঙদবা মীনুংশি য়াওদ্রবা কয়াগী দ্রামাদা মীওই অমগী হক মমল য়াম্লবা পুন্সিবু য়োম্থোকপা, পংথবা, থম্মায়হনবা, য়াররোই হায়না লাউমিন্নরসি। মণিপুর ইমানা য়াইফরে। পূম্নমকপু হন্না হন্না খুরুমজরি। ●

‘‘লুচিংবশিংনা মমা মশক খঙদবদগী থোক্লিবা কাঙলূপকী ঈরাংনি’’

- অহন্থেম ইরাবত মীতৈ -

মালেম লৈমা ইমা তাইবঙ খুদিংগী মমানি। মীওইবা খুদিং পোকপীরিবী নুপীনা ইমা লৈবাকনি। অদুনবু হায়বনি। পোক্লফম লমদম ইমা লৈবাক্লা মহেল্লি। মৈতৈ লৈশেন্নোন লাইনীংগী অসিগুম্বা নুংগী ৱাহন্থোক লৈবা মালেম পূম্বনা য়ানরবা অমনি। মসিবু থম্মোয়না য়ানীংলে, মীওইবা তাইবঙনি। মীনুংশি লৈগনি। মীওইবগী লিচৎ চৎকনি। য়ানীংদ্রে, মীনুংশি লৈরোই। শাগী শাজৎ চৎকনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৭০

১) **‘‘খন্থ খন্থরুরগা নুংঙাইরকপা’’** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো?
২) **‘‘য়ুরাংফম’’** (২০১১) হানা মীংথোনবা লাইরিক অসিগী ওরিজিনেল অদু কনানা ইবনো অমসুং মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপগে?
৩) **‘‘লম্বী অমদা’’** হায়রিবা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিকনো অমসুং কনানা ইবনো?
৪) **‘‘হে ইমা পোক্লফম লমদম ও/পলেম-পোকপী পলেম ও/য়েংঙমদেনে নঙগী ৱারবা নতৌ/উঙমদেনে নীংবা কায়রবা শক্তম/’’** শৈরেং মতেক অসি মণিপুর মপানগী অইবা অমগী লাইরিক্তগী লৌথোরকপনি, অইবা অসি কনানো অমসুং মহাক্কী করম্বা লাইরিক্তগী লৌথোরকপা শৈরেং মতেকনো?
৫) **‘‘নোংথাঙনা মুৎখ্রবদা’’** হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো অমসুং করম্বা মখলগী লাইরিকনো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম জুলাই ৩০, 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। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

ইমা লৈবাক অমসুং পোকপীরিবী পলেম ইমা নুপী ওইবী অনীগী খেন্নবা লৈতে তাইবঙদা। মালেম ইমানা অহিংবা পোকপীরবসু মীওইবা তাইবঙদি নুপী ইমা ওইবীশিংনা পোকপীবা লমদম পোক্লফম ঐ ঐখোয়গী, নখোয় নখোয়গী, মখোয় মখোয়গী ইমা লৈবাকনি। মীওইবশিংনা ইমা লৈবাকপু তাইবঙগী মীৎনা উরিবা মশীং থিঙমদা মখল মখা কয়া লৈরিবা ময়ামশিংদগী খ্বাইদগী হেন্না নুংশিরিবগী মরমদি ঐবু পোকপীরিবী নুপী ওইবী পলেম ইমা হায়না তাইবঙনা খঙনরিবী মহাক অসি ইমা লৈবাক্লা পোকপীবনি। ঐগী পলেম ইমা নুপী ওইবী ইমা লৈপাক মহাক্লা পোকপীরমদ্রবদি ঙসি ঐনা ঐনি, মানা মানি, নঙনা নঙনি হায়ননবগী মরম লৈরম্লোই। পলেম ইমা নুংশিবগী ইহুল থম্মোয়দা ফাওবগী নুংঙাইবা অমসুং অৱাবা মীওইবা তাইবঙনা ফংলিবসি মালেম ইমা লৈবাক্লা পলেম ইমা নুপী ওইবীবু পোকপীরম্বদগী ওইথোক্লিবনি। শম্না লৈবাক অমসুং নুপী অনী অসিগী লৈনরিবা মরীনা ঙসি মালেমদা লৈরিবা লৈবাক মীয়াম্না মাগী মাগী লৈবাক কন্ননবগী থৱায় থাদোকপা চিংনদ্রিবনি। মচানা মমাবু খম থেংনা নুংশিরিবনি। ৱাফম অসি ইজরিবা ৱারেংগী মিং অসিগী খজিক ৱাংমা কাঙদবা য়াদবগী তঙাইফদবা ওইবনা ফোঙদোকচবনি। পাবীরিবশিংনা হেন্না খঙবীরবনি। হেন্না খঙদুনা ইজবা নৎচদে।

লৈবাক চাওই। মী য়ামই। মীয়াম মরক্তা অদুমক য়াওরকই হায়বদুনি। মতমগী য়াওলদা পুৱারীনা অদুমক তাকচবনি। হৌখিবা মে ৩, ২০২৩দা মণিপুরগী মনুং চনবা লম চুড়াচান্দপুরদা খোঙজাই ফুরুপ্পা শিনবা সোলিদরিটি মার্চ রেল্লি অমদা মদুদা শরুক য়াবা লাকপা ম্যান্মার রোমদগী লৈবাক অদুদা লৈবা য়াদদুনা ইন্দিয়া রোমদা লোন্না চেনশিল্লকপা চিন-কুকি হায়না খঙনবা মীওইশিং অসিনা লমদম অসিগী য়েলহৌমী ওইরিবা মীতৈশিংদা নোংমৈ চিংদালদা কিহল্লগা য়ূম মৈ থাবা হৌরকখি। নুমিৎ অদুদগী অয়ূক, নুংথিল, নুমিদাং খায়দনা লেপ্পা হনবা লৈতনা মীওই কয়া মীহাৎ থীনা হাৎতোকপীখ্রে, কয়ানা থিবা খঙখিদ্রে। মীতৈশিংনসু মশা ঙাকথোকচনবা খূৎ হনবদা কাঙলূপ অনীমক্কী মীওই অহল নুপী, অঙাং য়াওনা মীওই ২০০ গী মথক্তা ঈরাং অসিদা লৈখিদ্রে। পাক্তক্লনা খুঙ্গং কয়াগী য়ূম মৈ থাবদা লন থুম কয়া মৈনা চাকপদা য়াওখ্রে।

থোক্লিবা থৌদোক য়াম্না পূক্লিং নুংশিনীংঙাই ওই। মীপূম খুদিংগী থম্মোয়দা নুংঙাইতবা লাংতক্লবা ফাওনরে। থোকখ্রিবা, থোক্লিবা কাঙলূপকী ঈরাং অসি লৈবাক অসিগী মীয়াম মরক্তগী মীয়াম্না পুথোকখিবা, খনখিবা লুচিংবশিং অমদি খোঙজাই কাঙলূপকী লুচিংবনি হায়না লৈরিবা হ্বাইট কলর জোবকী মীওইশিং অসিগী থৌইনশিন্দগী থৌদোক ৱাথোক অদু থোকখিবনা মরম ওইবনা মখোয়শিং অসি মখোয় মখোয়বু পোকপীরিবা পলেম মমা ওইবীশিং, নুপীশিংবু মশক খঙদবদগী থোকখিবনি হায়বসি থৌদোক ৱাথোক্কী থৌরমনা খুদম চাংদম্না লৈবাক অসিগী পুৱারীদা ইদুনা লৈহৌরগনি। কাঙলূপকী ঈরাং অসিবু থোক্লনবা ইনশিল্লিবা লুচিংবশিংগী মমা ওইবী নুপীশিং অদু চমজরবা মীচম কয়াগী পুন্সি খাঙুথক্তা পীখম্লহনবা মসিমক পামগদ্রা? লুচিংবশিংগী ম