# মণিপুরী খুন্নাই অমসুং য়োংচাক

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

মণিপুর মতম অমগী কংলৈপাক লাইনা থাবা লৈবাক্লি, ৱাৎত-পাদবা লমদমনি। সনা লৈবাক মণিপুর, মহৌশা কৌবী লাইরেম্বীগী তুংনফম, পূক্লিং হুনা ফজৈদা, য়েংবগী পেনবা নাইদেদা, অসুম্না শৈথানৈ। ইনাৎকী ওইবা চৎনবী, জগোয়-ঈশৈ, কংলৈরোল, লাই হরাওবা, মুক্না-কাংজৈ, শগোল কাংজৈ, কাং মশান্না মালেম শিনবা থুংনা মমিং চৎলিবনি। অসিদসু নত্তনা লমদম অসিগী ওইবা মনা-মশিং, মথেল-লুকোই তোপ তোপ্পী। ঐখোয়গী ইনাৎ অমসুং পুৱারীগা শাগোন্নদুনা লাক্লবা মনা-মশিং (ভেজিটেবল) অমা পনবা তারবদি ‘য়োংচাক’ (ত্রী বিন) অসিসু অমনি। অসুম্না হায়নৈ নিঙোলশিংনা ময়ূম-মকৈ পান্দুনা য়ূম্নাক শাগৈ হোংদুনা মপাম লমদম থাদোক্তুনা চৎলমদাইগী মতমদা য়োংচাক পান্বী অসিসু অওং-অউন ওইনা পীনরম্মী। অসুনা য়োংচাক অসি ঐখোয়গী সিভিলাইজেশনগা লোয়নদুনা লাক্লবা য়েলহৌমী ঐখোয়গী ভেজিটেবল আইটেম অমনি। য়োংচাক পান্বীবু অওং-অউন ওইনা তম্বগী মরু ওইবা ৱাহন্থোক কয়ামরুম লৈরম্বা য়াই। য়োংচাক পান্বী অমগী মপূন্সি অসি চহী ৫০মুক ফাওবা ওইবা য়াই। মরম অসিনা য়োংচাক পান্বী অদুনা য়োংচাক পান্দুনা লৈরিখৈদি মপাম লমদম, মমা-মপা, মবুং-মৌপ্পা নীংশিংহল্লি। অচেৎপা মরী, নুংশি চান্নবা পুরকপা ঙমহল্লি।

লমদম অসিগী চীং অমসুং তম অনীমক্তা য়োংচাক অসি পাম্না চানৈ। কাঙলূপকী খেন্নবা লৈতনা, নুপা-নুপী থিদনা পূম্নমক্না পাম্না চানবতা নত্তনা য়োংচাক অসি ন্যুত্রিএন্ট মখল শুনা য়াওবা ভেজিটেবল অমসুনি। সিজনেল ওইবা ওক্টোবরদগী এপ্রিল হায়বদি মেরাদগী শজিবু থা ফাওবগী মতম অসি য়োংচাক ফংবা মতমনি। খ্বাইদগী মরাং কায়না ফংবা মতমদি দিসেম্বরদগী ফেব্রুৱারী ফাওবসিনি। মেরা থাদগী হৌরগা শজিবু ফাওবগী মতম অসিদা ঐখোয়গী ইনাৎকী নৎত্রগা লাইনীং-লাইশোনগী ওইবা থৌরম কয়াদসু য়োংচাক অসি শীজিন্নৈ। মরু ওইবা পোৎলম অমা ওইরি। মেরা থাগী পানখৎলকপদা মহৌশা লাইরেম্বীনা লমদম অসিদা লাক্তুনা কুম অমগী চানবা মনা-মশিং, মহৈ-মরোং পীনবিরগে হায়দুনা খোঙদোইরকপা মতমনি। ইমুং খুদিংনা অনৌ-অপেন কয়াগা লোয়ননা অথেনপোৎ কৎতুনা কুম অমগী মহৈ-মরোং, মনা-মশিং অৱাৎ-অপা লৈহনবীগনু হায়না থৌনিজৈ। হিয়াঙ্গৈগী নীনি পানবা নিঙোল চাক্কৌবদা য়োংচাক ইরোম্বা মথেল অমা য়াওবা অদুম চৎনৈ। হিয়াঙ্গৈ-পোইনু লৌরোক থা অসি হঙ্গাম থোংবা, য়োংচাক শিংজু য়াম্না পাম্নবা মথেলনি। মেরা হৌচোংবদা চীংমী-তম্মী অনীগী নুংশি-চান্নবা মতৌ অদু উৎলি। শজিবু চৈরাওবনা লাকপদা লাইনিংথৌ সনামহিদা অথেনপোৎ কৎপদা য়োংচাক য়াওনৈ। য়োংচাক থরাক অমদা লুপা ৫০-১০০ ফাওবা পীদুনা লৈনৈ। অসুম্না তৎন-থানবা য়াদ্রবা মহৌশাগী চৎনবী কয়াসু লৈরি। মরম অসিনা য়োংচাক অসি চুম্নগী ভেজিটেবল আইটেম অমা ওইবতা নত্তনা লমদম অসিগী পুৱারীগা শাগোন্নদুনা লাক্লবা পোৎলম অমনি।

মীপূম খুদিং, ইমুং পূম্নমক য়োংচাক অসি মখল-মথেল কয়ামরুমদা শীজিন্নৈ। য়োংচাক মপান অমসুং য়োংচাক থরাক (Pods) অদু নৌরিবঙৈদা শিংজু ওইনা চানৈ। খরা লিশিল্লক্লগা ময়াম্না পাম্না চানবা মথেল য়োংচাক ইরোম্বা অসিসু অমনি। অসিদসু নত্তনা অতৈ এঞ্জাং থোংবদবু ওইরো নৎত্রগা কাংঙৌ মথেলদবু ওইরো য়োংচাক য়াওবা মতমদা থোংলিবা মথেল অদুগী মহাও হেনগৎহল্লি। খরা হেন্না লিরকপা মতমদা য়োংচাক মরূ অসি খ্বাইদগী পাম্না চানৈ। য়োংচাক মরূ (সীদ) অসি অতৈ এঞ্জাং মথেল কয়াদা হাপ্পগুম ঙা থোংবদা হাপ্পা মতমদা তোঙানবা মহাও অমা পীবা ঙম্মী। শম্না হায়রবদা য়োংচাক অসি মখল মথেল কয়ামরুম থোক্না শীজিন্নৈ। কাংশোই থোংবদা য়োংচাক মরূ নৎত্রগা য়োংচাক থরাক্কী শরুক খরা হাপ্পদা মহাও হেন্না পীবা ঙম্মী। হৌজিক্তি য়োংচাক অমেৎপা, আচার কয়ামরুমসু ফংলি।

ঐখোয়না চারিবা য়োংচাক অসিদা করি-করম্বা কান্নবা মচলশিং য়াওবগে। ন্যুত্রিএন্ট অয়াম্বা শুনা য়াওই। Carbohydrate (13-20%), Fats (20%), Proteins (32%), Vitamins, Minerals (4.45%) য়াওবা থেংনৈ। অসুম্না পাম্না চানরিবা য়োংচাক অসিনা ঐখোয়দা পীরিবা কান্নবশিং অদু নৈনদুনা য়েংসি। Carbohydrate, Fats, Proteins হায়রিবা মচলশিং অসিনা মথৌ তাবা ইনর্জি পীবদা মতেং পাংই। য়োংচাক্তা য়াওরিবা প্রোটিন অসি অফবা মখলগী প্রোটিন ওই। মরমদি য়োংচাক্তা মরু ওইবা Essential Amino Acids কয়ামরুম য়াওই। হকচাংগী শাদোং (টিস্যু), কয়াৎ (ওর্গান) শেম্বা-শাবদা প্রোটিন য়াম্না মরু ওই। হকচাংগী কয়াৎশিং মপূং ফানা চাউনবা হোৎনবদা প্রোটিন চংই। হকচাংদা অশোক-অপন থোকপদা ওইশিনবা, তাইশিনবা, ফগৎহনবদা চাউনা মতেং পাংই। অসিদসু নত্তনা মীওইবগী কয়াৎশিং তেক্ত-কায়দনা থম্বা ঙমহল্লি। মথৌ পাঙথোকহল্লি। য়োংচাক্তা য়াওরিবা মিনরেলশিং মরু ওইনা আইরন (Iron) হেমোগ্লোবিনগী চাং ৱাংখৎহল্লি অমসুং আইরন দিফিসিএন্সি এনিমিয়া (Anemia) দগী ঙাকথোকপা ঙম্মী। সোদিয়ম, পোটাসিয়ম হকচাংগী মরু ওইবা ইলেক্ট্রোলাইট ঙাক্তনি। ফোসফরস, কেলসিয়ম শরূগী মপাঙ্গল কনখৎহল্লি। য়োংচাক ভিটামিন সি মরাং কায়না য়াওই। মসিনা এন্টিওক্সিদেন্ট ওইনা মথৌ পাঙথোকই। মরম অসিনা মীওইবগী সেল (Cell) তেক্ত-কায়দনা থম্বা ঙম্মী। ইম্ম্যুন সিষ্টম (Immune system) মপাঙ্গল কনখৎহল্লি। অসিদসু নত্তনা য়োংচাকতা য়াওবা কম্পাউন্দ খরদি ব্লদ সুগর লেভেল হন্থহনবদা মতেং পাংই অমসুং ইন্সুলিন মথৌ পাঙথোকপা ঙমহল্লি। অতোপ্পা য়াম্না পূক্লিং চিংশিন্নীংঙাই ওইবা ৱাফম অমদি য়োংচাকতা এন্টি কেন্সর এজেন্ট য়াওবা থেংনরে হায়বসিনি। হীরম অসিদা মখা তানা থিজিনবা মথৌ তারি।

মীশিং হেনগৎলকপা, য়োংচাককী মহাও অমসুং ভেল্যু, কান্নবা কয়া অসিনা য়োংচাককী দিমান্দ অসুম-অসুম হেনগৎলক্লি। নাকল অমরোমদনা য়োংচাক পান্বী পাক শন্না কংদুনা শিরকপদগী য়োংচাককী পোত্থোক অসুম-অসুম হন্থরক্লি। মসিনা মরম ওইদুনা ম্যান্মারদগী পুশিল্লকপা য়োংচাক লৈরগা চাবদা অচৌবা শেনফম অমা মপান্দা চৎলি অমসুং ঐখোয়গী শেন্মীৎলোন্দা অকায়বা ওইরকই। মণিপুরগী চীংগী লম উখ্রুল, সেনাপতি, কাংপোকপীদা ফংলিবা য়োংচাক মখলশিং অসি মোরেরোমদগী পুশিল্লকপা য়োংচাকতগী মহাও হেনবতা নত্তনা ন্যুত্রিএন্ট মখল শুনা য়াওবসু হেল্লি। লমদম অসিদা য়োংচাককী পোত্থোক হন্থরকপগী মরমদা খন্ন-নৈনবগী সেমিনার/ৱার্কশোপ, এগজিবিশন কয়া অপূনবা ইমাগী মচাশিং (এইমস) না অচৌবা থৌদাং লৌদুনা পাঙথোক্লি। মসিদা মরু ওইবা ষ্টেকহোল্ডর সী এ য়ু, সী এস আই আর-এন ঈ আই এস টি, এম য়ু, আই সী এ আর, ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্ট, দিরেক্টোরেট ওফ এনভাইরোনমেন্ট এন্দ ক্লাইমেট চেঞ্জ অমদি সাইন্টিষ্ট কয়াসু শরুক য়াখি। য়োংচাক পান্বীশিং কংদুনা অসুম-অসুম শিবগী মরু ওইবা মরম খরদি - মহৌশাগী অঙৈং-অশাগী খল কায়রকপা, য়োংচাক থাবগী সাইন্টিফিক নোলেজ ৱাৎপা, অফবা য়োংচাক মরূদগী চারা লৌবা ঙমদবা, করম্বা লৈবাক লৈহাওগা চান্নবগে হায়বগী চাংয়েং তৌবা ৱাৎপা অসিনচিংবা পনবা য়াই। মসিদা খন্নখিবা মরু ওইবা মরম অমদি Insect infestation দগী ওইগনি হায়বসিনি। ইন্সেক্টশিং অদুনা য়োংচাক পান্বী মনুংদা চঙখ্রগা মরূম কোকশিনবা, মচা ওনবা পূম্নমক চথদুনা লৈ অমসুং ইন্সেক্ট মশীং য়ামখৎলকপগা লোয়ননা য়োংচাক পান্বী অদু অসুম-অসুম কংলগা শিবগী অচৌবা মরম অমা ওইরি। ইন্সেক্ট অসিগা লোয়ননা ফঙ্গস মখল খরসু লোয়নদুনা চৎমিন্নৈ।

অদুদি হৌজিক ঐখোয়না তৌবা য়াবসি করিনো? হোষ্ট ওইরিবা য়োংচাক পান্বী লৈরে। হোষ্ট এটেক তৌরিবা এজেন্ট (ইন্সেক্ট) অদুসু খঙবা ঙম্লে। মরম অদুনা ঐখোয়না খঙজিনগদবা ৱাফম খরদি এজেন্ট (ইন্সেক্ট) অসি য়োংচাক পান্বী য়ৌদ্রিঙৈদা করম্বা মফমদা, সোইলদা লৈবগে, হৈনবগে হায়বদু থিদোকপগা লোয়ননা মতৌ করম্না য়োংচাক পান্বীদা য়ৌরক্লিবনো হায়বদু খঙদোকপা য়াম্নমক মথৌ তাই। য়োংচাক পান্বী থারিবা (Grower) মীওই খরনা ফোঙদোকপা ৱাফম অমদি য়ূমগা নক্লনা হৌবা য়োংচাক পান্বীশিংদি কংদুনা শিবগী লায়ওং থেংনদে। য়োংচাক পান্বী খরা য়াম্না হৌবা মফমদদি কংদুনা শিবগী চাং হেন্না থেংনৈ। মসিমক্না অচুম্বা ওইরবদি মফম অনী অদুগী সোইল (লৈবাক লৈহাও) টেষ্টিং তৌদুনা খেন্নবা করি লৈবগে খঙদোকপা কান্নগনি। অসুম্না তৌবসিনা য়োংচাক পান্বী অমনা মশা মউ ফনা লৈনবা হোৎনবদা করম্বা মখলগী ন্যুত্রিএন্ট (মচল) মথৌ তাবগে হায়বদুসু খঙবা ঙমগনি। হীরম অসিদা মমুৎ তানা খঙবা ঙম্ননবা Culture and Sensitivity test তৌবা কান্নগনি। মসি তৌবনা ইন্সেক্ট অদু করিদা হৈনবগে অমসুং করম্না হিংদুনা লৈবগে হায়বদু খঙবগা লোয়ননা করম্বা তীলহাৎ হীদাকতা শিবা ঙম্বগে হায়বদুসু থিদোকপা ঙমগনি। হীরম অসোমদা খরগা হেন্না পূক্লিং চংহন্নীংই। পূম্নমক অসি থবক্তা ওন্থোকপা ঙম্নবা অমসুং পান্দম অমগা লোয়ননা চংশিনবা য়ানবা 'Manipur Yongchak Mission' অমা লিংখৎতুনা mission mode অমদা থবক তৌহন্নীংই। ●

# ‘হয়েংনা কনাগী ইমুংদা’ - (২)

- মোইরাংথেম নবকিশ্বর -

ঐখোয়বু থর্দ ক্লাস সিটিজেন অমগী থাক্তগী হেন্না হন্থনা য়েংদুনা লাকখিবনি। অদুবু লৈবাক অসিগী ইজৎ পূন্বদি মণিপুরী মচাশিংখক্তনা পুদুনা লাকখিবনি। শান্ন-খোৎনবদগী, কলচরদগী অমদি লৈবাক অসিবু ঙাকপদা-সিফাইশিংনা লৌরিবা থৌদাংদগী পূম্নমক্তা। হ দত্তসু লক্সমিপ্রিয়াগী মণিপুরী ফিল্ম ‘বুঙ’ না লৈবাকসিগী ঈজৎ পুরকখিবনি। পূম্নমক খঙনা খঙনা খঙশিন্নদে-উশিন্নদে। মীতৈশিং ইন্দিয়াগী মথক্তা লান হৌই অদুনা মীতৈশিং মুত্থৎতবা য়াদে হায়বগী ৱাখল্লোন অমা মতম পূম্বদা চেন্দুনা লাকপগুম তৌখি। লান হৌরিবদুগী মরমদি নোংমতা থিদোক্তে, লান হৌদনবা পোরমসু খক য়াৎখিদে। হৌজিক হৌজিকমকসুনি ইন্দিয়াগী লৈরিবা ষ্টেট খুদিংমক্তগী অন-এমপ্লোইমেন্ট রেট খ্বাইদগী ৱাংবসি মণিপুরনা ওইরি। অসিগী মথক্তা শাংখ্রবা চহী কয়াসি লমদমসিদা আর্ম ফোর্সেস স্পেশল পৱার্স এক্ট, ১৯৫৮ চলাইদুনা ঙসি ফাওবদা লমদমসিগী তুংগী য়ূম্বীরেল নহা কয়াগী পূন্সি ফেক এনকাউন্টরদা হাৎতুনা লাকখি। হৌজিক হৌজিকমকসু অদুগুম্বা ফেক এনকাউন্টরগী কেস ১৫২৮ রোমগী কেস সুপ্রিম কোর্টতা পন্দুনা লৈরি।

অসুক কুইবা কুকি টেররিষ্টশিংগী তমথীরবা মীহাৎতা জিরিগী অঙাং অহুম য়াওনা নুপী অহুমগা পূন্না মীওই তরুক তমথীনা নুংশি হৈতনা হাৎতোকপীখিবা, ফোর্মর সী এম মোইরাং কোইরেংগী য়ূমদা রোকেট লোঞ্চর কাপশিন্দুনা সোরাৎ শোনগদবা ইমুংদুগী অরাংফম ফমদুনা থবক তৌজরিবা মীচম অহল অমবুসু তমথীনা হাৎতোকপীখিবা, ফয়েংদগী সুরবালা কৌবী মৌনহা অমা হৌখিবা সেপ্টেম্বর ১,২০২৪দা মহাক্কী পীক্লিবী মচানুপী অমগা মপাম লমদম ওইরিবা কৌত্রুকতা মমা-মপাগা চাক চরা অমা চামিন্নরুগনি চৎচরুবদা কুকি টেররিষ্টশিংনা দ্রোন বোম্বিং তৌদুনা/বোম থাদরগা নুংশি হৈতনা হাৎতোকপীখিবা, মচানুপীবুনা শিনীংচিৎতা হিংহৌখিবা, এপ্রিল ৬ অমদি ৭,২০২৬কী লোন্নবা অহিংদা ত্রোংলাওবীদা চহী ৫গী অঙাং নুপামচা অমগা থা ৫খক্কী অঙাং নুপীমচা অমগা মমাগা তূমিন্নরিবঙৈদা রোকেট বোম কাপশিন্দুনা হাৎতোকখিবা, মমাবুনা শিনিংচিৎতা হিংহৌবা থৌদোক, অদুসু অঙাংশিং অদুগী মপা অদুসু হৌজিক হৌজিকমক লৈবাক অসিবু ঙাক্লিবা বি এস এফ জৱান অমসু ওইজরিবা অসি ফাওবদা লৈঙাক অসিবু লুচিংলিবা লৈঙাক অসিগী লুচিংবশিংনা মরু ওইনা লৈবাক অসিগী প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদি অমদি হোম মিনিষ্টর অমিট শাহনা ঙসি ফাওবদা মীহাৎশিং অসিদা নুংঙাইতবা ফাওবগী করিগুম্বা ৱাহৈ অমা ফাওবা মখোয়গী মচীন্দগী কাংথোকখিবা তাদ্রিবসি করিগীনো?

লান হৌরকপদা চুড়াচান্দপুরদা মীতৈ নুপীমচা খরা কুকিশিংনা নমদুনা রেপ তৌবীখ্রে তাবদগী কুকি নুপী অনীখক খোয়শাওনরবা নহা খরনা মফি থোংদনা হোয়দুনা পুরুবগীদি প্রাইম মিনিষ্টরনা খুদক্তা মীতৈশিংগী ঈজৎ পৃথি পূম্বদা য়োম্থোক্তুনা খোঙ্গৈইনখি। ঙাইহাক শাওবদগী মফি থোংহন্দনা পুবদুনা, তমথীনা পীক্লিবা করিসু খঙজদ্রিবা অঙাং মচাশিংদু বোরাদা হাপ্লগা পুনশিল্লগা পাক চাউখ্রবা তুরেল ঈরোলনুংদা লংথদুনা হাৎপা, অদুগা অহিংদা ফমুংদা মমাগী মথাদা কোঞ্জদুনা মবুক থক্তুনা তূম্লিঙৈদা রোকেট বোম কাপশিন্দুনা হাৎতোকপীবা অনীসিগী খেন্নবসি কনানা হেনবগে? করম্বনা হেন্না তমথীবা ক্রাইমনো? ইন্দিয়াগী প্রাইম মিনিষ্টরগী ৱাখলদি নুপী অনী মফি থোংহন্দনা হোয়বদুনা হেন্না চাউবা ক্রাইমনি খল্লি। অদুনবু হৌজিক ফাওবা ৱাহৈ অমত্তা কাংথোক্ত্রিবনি।

চুম্মী করিগুম্বা নুংঙাইনদবা অমদগী কাঙলূপ/ফূরুপ অনী নাকপাক তান্নরক্তুনা খৎন-চৈনরকপা, ফূন্নবদা শিবা, নাবা য়াওবা মহৌশানি। মদু অশাওবা পোক্নরিঙৈ মীৎকুপ খরখক্তুগী ৱানি। ৱারোইশিন পুরকপা ঙমদ্রিঙৈ মতম খরা থরুম লৈনবসু মহৌশানি। অদুবু অসুক কুইরবা চহী অহুম হেল্লক্লবা ফাওবদা করিসু মরাল লৈজদ্রবা, করিসু খঙজদ্রিবা, ৱাখল মচেৎ অমা ফাওবা তাদ্রিবা অঙাংশিংবু অসুক তমথীনা-মীনুংশি লৈতনা বোম-টোপ কাপশিন-কাপশিন্দুনা হাৎলকপদা লৈবাকসিগী মপী-মপা ওইরিবশিংনা করিগুম্বা নুংঙাইতবগী ৱাহৈ অমা ফাওবা ফোঙদোক্তবা হায়বসি মণিপুরীশিংবু মপুং ওইনা মীতৈশিং খোঙ্গুল মূত্থৎলগে তাকপনি। হোম মিনিষ্টর অমিট শাহ মশামক্না পার্লিয়ামেন্টতা লাউখ্রে, মণিপুরদা থোক্লিবা লান অসি মপান্দগী চংশিল্লকপা ইল্লিগেল ইম্মিগ্রেন্টশিংনা থোকহনবনি হায়দুনা। পার্লিয়ামেন্টতা রেকোর্দ ওইনা লৈখ্রবনি। অদুগা করিগী হৌজিক ফাওবা কুকি টেররিষ্ট পূম্বা থাদোক্তুনা তোলোপ পীদুনা থল্লি। করি করম্বা জিও পোলিটিক্সনো?

ঐখোয়বু ইন্দিয়াগী সিটিজন অমা ওইনা ঙাকপী শেনবীগদবসু লৈত্রবা অহোয়ননা মীতৈ হায়বা ফূরুপ অসি নোংম-নোংমগী অমা হাৎ, অনী হাৎ তৌদুনা ফূরুপসিবু মূত্থৎনবা হোৎনরক্লব্রা, অসিগুম্বা লৈবাক অসিগী মখাদা ঐখোয় কয়াম কুইনা খাঙদুনা লৈখিসি হায়রিবনো? ঐখোয়গী মর্জরদো হন্দোকচরগে হায়বনা চুম্লোইদ্রো ইরৈচাশা? ইদোম লেপচবা ঙমদ্রগনা ঐখোয়বু ঙাকপীয়ু হায়বনা চুম্লোইদ্রা?

অমরোমদা, লৈবাক অসিগী খ্বাইদগী চাউবা ৱায়েলশঙ অমা ওইরিবা সুপ্রিম কোর্টমক্নসু হায়বিখিবনি - লানসি হৌগৎলকপা মতমদুদা ‘মণিপুরদদি লো এন্দ ওর্দর হায়বদু শুক্লে লৈত্রে’’। মদুমক্না মরম ওইদুনা ফূরুপ অনীমক্না লানখৎনরকপা কেসশিং লৌখৎলদুনা জষ্টিস গিটা মিট্টল (রিটাইয়র্দ জজ দেল্লী হায় কোর্ট) না লুচিংবা জজ অহুম্না শাবা ইনক্বারি কম্মিটি অমা শেল্লগা লান অসিগী হৌরকফম কনানা লানবা, কনানা চুম্বা, কনানা য়ূম মৈ থাবা হৌবা, মী হাৎপনা কনানা হৌবা থিগৎহনখিবনি অদুবু মদুসু য়ৈথোক য়ৈথোক্তুনা ঈশিংদা লৈতুম থাদবগা চপ মান্নদুনা লৈথোকখ্রে। অচুম্বা ফংনবা থিগৎলিঙৈ, ইন্দিয়া লৈঙাক্না তোলোপ/ষ্টাইপেন্দ পীদুনা থল্লিবা কুকি টেররিষ্টশিংগী নোংম-নোংমগী খায়-খায়দুনা হাৎপা মীহাৎতা মীতৈশিংদি মুৎখিগদৌরে। খুদক্তা সুও মোটো কেস অমা লৌখৎলগা (মীহাৎসি তোয়রক্লবনিনা) ওর্দর অমা থোক্তুনা ‘খুদক্তা মিলিটরি ক্রেকদাউন তৌ, কুকি টেররিষ্ট মণিপুরগী লৈমায়দগী তকথোকখো’ হায়দুনা য়াথং তৌবা ঙমদবা মশাগী পৱার শীজিন্নবা ঙমদবা অসিগুম্বা কোর্ট লৈবাকসিদা লিংলুবগী করি কান্নগনি। ●

# মচু তরেৎকী ফিরাল - ৩৭

- হৈস্নাম শ্যাম মঙাং -

অমরোমদা হায়জবা তারবদা, হায়রিবা অতোপ্পবু মাঙনবা তৌবা/মাঙহনবা হায়রিবা তোঙান তোঙানবা অলটর্নেটিভশিং অসি নোংশা, কৈ, লমহুই, হূই, হৌদোং, ওক, লিন অসিনচিংবগী লমচৎ য়াওবা তোঙান তোঙানবা মী মখলশিং অদুনা থোকহনবা ঙাক্তনি।

থৱায় পানবশিংবু নুংশিয়ু, হাৎকনু, অচুম্বা চৎলু, অচুম্বা তৌ, অশেংবা ৱা ঙাঙউ, অরেপ্পা ৱাখল খল্লু, মীনম্বা ঙাঙগনু, হুরানগনু, লৌনম-নমথাক তৌগনু অসিনচিংবশিং য়াওবা লাইরিক ময়াম অমা ফোঙদুনা মীয়ামদা য়েন্থোক্তুনা শন্দোক্লগা লাইরিক্তুবু পারিবা মীশিং অদুনা হায়রিবশিং অদু হেক্তা ঙাক্লবরা, তৌনবরা? ঙাক্তে, তৌদে হায়না খঙনরকপা তাবনি। ঐহাক পোক্ত্রিঙৈ মমাঙদগী ঙসি ফাওবদা শন্দোক্তুনা লাক্লিবনি। শন্দোকপদা চঙখিবা মতম অদুগী হায়রুরবদি মালেম অসিদা চত্থরক্লিবশিং অসি নুংশিবনা থল্লবা মালেম অমা হায়বদু ওইবা ফরবনি। অদুবু ঙসি ফাওবদা ওইদ্রি। হেন্না হেন্নদুম অপীকপা অমদি মতু শোনবা লৈবাকশিংদা লান তাশিন্দুনা মরাল লৈজদবা নুপী অঙাং, অহল-লমন খঙদবমখৈ হাৎতোকপীরি, মরাল লৈজদবা কয়া লাঞ্জেন্নবা লেপত্রি, খুদোংচাবা অমদি শেন্দোং ফংনবগীদমক খূৎলায় পায়বশিংগা লৌতুনরি, লান তৌনবা ইনশিন্নরি, খূৎলায় পীশিন্নরি, মীনম্বা কয়া ঙাঙলি, হুরান্নরি, শেঞ্জা থুমজা লেপত্রি। ইশম শম্না অরানবা কয়া তৌরি, অচুম্বা তৌদ্রি, অশেংবা লৈত্রি, অরোইবদা অওইবা (রিএলিটি) হায়বদু পুথোকপা ঙমদ্রি, চৎত্রি হায়বনি।

মীতৈ-মৈতৈ কাঙলূপকী ইপা-ইপু ওইবশিং অদুনা পুথোকপীরমখিবা অমদি মখোয় মশা মশানসু চৎচদুনা চাংয়েং তৌরবা মতুং চৎনবা য়ারনি হায়না থম্বীরম্লবা মথক্তা পঞ্জখিবা য়ুংপান-লৈনিং (য়ূম্বান-লাইনীং) লোয়ননা মদুগা মরী লৈনবা অমদি শমজিন্নবা য়াবা চৎনাই-কাঙলোন য়াওবা পুয়াগী লিখুন তাকপা লৈনিংশিংদা (লাইরিকশিংদা) কনাগুম্বা লন্নাই মী নৎত্রগা মী কাঙলূপ অমা হেক্তদা অচুম্বা চৎলু, অশেংবা ওইয়ু, হুরানগনু, মী হাৎকনু, অদু তৌ, অদা তৌ হায়দুনা পাউতাক্লি, লাইপাউনি ককাইনা হায়নবশিং অদুগী মহুত্তা মথক্তা পঞ্জখিবা প্রেক্টিস (ঔরাইবা) ওইনা পাঙথোকপা য়াবশিং মপূং ওইনা য়াওই হায়জনীংই। মদুনা তাক্লিবদি অচুম্বা অমদি অশেংবা করিনো হায়বদুদি ইশা ইশানা খঙজগদবনি, খঙজদ্রবসু খঙননবা হোৎনগদবনি (প্রেক্টিস তৌগদবনি)। লোয়ননা মখোয় অনী অদুবু ঙাক্না চৎচগদবনি হায়জনীংই। মদুম্না অচুম্বা অমদি অশেংবা অনীবু খঙবা অমদি ঙাক্না চৎচবা ঙম্বা মী মহাক অদুদি শা (এনিমেল/বিষ্ট) অমদি মী + ওইপা = মীওইপা (হ্যুমেন + বিয়িং = হ্যুমেন বিয়িং) অনীগী তাইনফম ওইবা ‘মী’ মহাক অদুনা মীনা চৎনরিবা লমচৎ-শাচৎশিংবু চৎপা ঙমজদবা, মশাগীতা খনবগী ৱাহন্থোক চেনবা ‘শা’ ওইবগী মহুত্তা মীগী শাপান (হ্যুমেন ফিজিক) পানবদগী মী হায়বদুখক মানবা নত্তবা অচুম্বা অমদি অশেংবা অনীবু খঙদুনা অমদি ঙাক্তুনা চৎপদগী অওইবা (রিএলিটি) হায়বদু ওইরকপা ঙম্লকপা হায়বদি মীওইপা (হ্যুমেন বিয়িং) হায়বদু ওইবা ঙম্লকপা হায়বসি হৌনশানি। মী মহাক অদুনা অওইবা হায়বদু ঙাকপা অমদি চৎপা ঙম্লকপা মতম অদুদনি মহাক অদু ‘মীওইপা’ (মীওইবা) হায়না কৌনগদৌরিবসি।

ঈলৈপাক অসিগী য়ূমথোঙ খুদিংদা লৈনরমখিবা/হিংনরমখিবা মকোক মরূ ওইবা অমমমনা মীওইপা অমমম হায়বদু ওইবা ঙম্নরমখিবা মতম অদুদনি ঈলৈপাক অসি মীওইপা হায়বদুগী হৌরকফম (ওরিজিন ওফ হ্যুমেন বিয়িং) হায়না ইপা ইপু অমদি ইমাই-ইপেন ওইবশিংনা শৈথানরমখিবা অদু। মীওইবগী হৌরকফম ওইবা লম অমদি লৈপাক অদুদদি মহৌশানা লৈলৈপাক (লাইরৈবাক) হায়বদু ওইবা তাবনি। মীগী শাপান (হ্যুমেন ফিজিক) হায়বদুদি পানবা অদুবু মী হায়বদুদি ওইবা ঙমদবশিং হায়বদি মী হাৎপা, হুরানবা, মচিন থীবা, লৌনম-নমথাক তৌবা, অতোপ্পবু মাঙননবা তৌবা, চীরোন তৌবা, লৌতুনবা, মপু ওইবগী ৱাখল খনবা ঙমদবমখৈ অতোপ্পগী মখোঙ কোনবা, চঙজবা, অতোপ্পদগী পাথরকপা হেন্দোরকপা অরেম-অপা, মহি-মচুম চাবদা হৈনজবা অসিনচিংবা নোংশা, কৈ, লমহুই, হূই, ওকনচিংবগী ৱাখল চেনবগা লোয়ননা মখোয় অদুগী লমচৎ-শাচৎ চৎপশিং অদুনা ইমুং অমমমগী য়ূম্বুরেম্বা-য়ূম্বুরেম্বী (য়ুংপুলেংপা-য়ুংপুলেংপী) অমমম ওইদুনা, লৈকায়/খুঙ্গং অমমমগী মকোক-মরূ (মাইকোক-মাইলুম) ওইবা থৌদালোইশিং ওইদুনা, লৈপাক অমমমগী মনুংদা খায়দোক্লিবা লৈপাক মচা অমমমগী (দিষ্ট্রিক্ট, ষ্টেটনচিংবা অমমমগী) মকোক-মরূ ওইদুনা অমদি অপূনবা লৈপাক অমমমগী মকোক-মরূ ওইদুনা লৈরিবমখৈ ইমুং অমমম অদুদা লৈকায়/খুঙ্গং অমমম অদুদা, লৈবাক মচা অমমম অদুদা অমদি অপূনবা লৈবাক অমমম অদুদা লৈলৈপাক (লাইরৈবাক) ওইবগী মচৎ-শক্তম হায়বদু কৈদৌঙৈদসু উবা ফংলোই হায়বসি চুমদুনতা লৈগদবনি। ●

## হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্বীজ -১৩৬কী ৱাহং

১) “হে ইমা! নিংথেমপোকপী!
মায়থোঙ ফিরুক খুমখ্রবী;
নীংতম পুন্সি মাঙখ্রবী
নঙগী ঈশৈনি; ঐগী ৱারী।”

মথক্কী পীজরিবা শৈরেং মতেক অসি নোভেল অমগী অহানবা কাতুপ্তা অইবনা ফোঙদোকপনি। নোভেলগী মমিং করিনো অমসুং অইবা অসি কনানো?

২) “বশিষ্ঠ আশ্রমদা” হায়বা ৱারেং অসি য়াওরিবা লাইরিক অদুগী মমিং করিনো? কনানা ইবগে?

৩) “মণিপুরদা প্রোসিনিয়ম থিয়েটরনা লাকখিবসি কুনশুবা চহীচাগী অঙনবা শরুক (১৯০২) তা বাঙ্গালিশিংগী খূত্থাংদা লাকখিবনি।”

ৱাহৈ পরেং অসি ৱারেংগী লাইরিক অমদা অইবগী ৱাহৈ খরদংদা ফোঙদোকপনি। অইবাঅসি কনানো অমসুং লাইরিক্কী মমিং ইয়ু।

৪) “নোংজু থাগী থায়ায় য়ৌশিল্লক্লে মতমসি, কুমগী নোং পুবা নুংশিৎসু মায়কৈ শীনবা থুংনা শীৎলক্লি।”

ৱাহৈ পরেং অসি অতোপ্পা লোলদগী মণিপুরীদা হন্দোক্লবা লাইরিক অমগী অহানবা পন্দুপতা য়াওবনি। ত্রান্সলেটর অসিগী মমিং অমসুং য়াওরিবা লাইরিক্কী মমিং হায়য়ু।

৫) “হিংনা শিবা পুন্সি” হায়না মীংথোনবা লাইরিক অসি কনানা ইবগে?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম মে ১৫, ইরাই 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।