ইম্পলস কন্ট্রোল দিসওর্দরস - পূক্লিংগী ইমোসন অমসুং বিহেবিয়র কন্ট্রোল তৌবা ঙমদবা

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

পূক্লিং ৱাখল লৈতানা, ঈংনা-চিক্লা, ৱাখল থোক্লা, অমগা-অমগা নুংশি-চান্নবা লৈমিন্নবা হায়বসি ঐখোয়না খুদিংমক্কী অপাম্বনি। অদুবু পুন্সিগী তাঙ্কক খরদা পূক্লিংগী ইথিল অশাওবা, অপাম্বা, অনীংবা কয়া মতম চানা, মতাং চানা কন্ট্রোল তৌবা ঙমদবদগী থোকহুইনিংদবা থৌদোক কয়া ঐখোয়না থেংনরি। অনীংবা, অপাম্বা খুদিংমক ফংবা ঙমদবা নত্রগা ফংনবা হোৎনবদা মখল মখা কয়াগী অশাওবা, য়েৎথায়বা, থুগায়বা, মাঙ-তাকহনবা, খৎনবা-চৈনবা, অশোক-অপন, খুন্নাইগী মায়োক্তা থবক তৌবা, মীগী পোৎ-চৈ হুরানবা, শীংনবা, মরৈ য়েংপা, অতম্বনা করিগুম্বা থবক অমা তৌবা য়ানীংদবা, জুৱার শান্নবা, ভিডিও গেম শান্নবা হেন্না লুম্না লৌবা, ইন্টরনেটতা থৱায় য়াওবা, ড্রগ শীজিন্নবা অসিদসু নত্তনা নুপা-নুপী কয়া সেক্সুএল এক্টিভিটি ওইরকপা ঐখোয়না থেংনরি। অসিগুম্বা থৌওংশিং অসি মরু ওইনা অঙাং ওইরিঙৈ নত্রগা ইনখৎলকপা নহাশিংদনা খরা হেন্না থেংনৈ। চাওরক্লবা মতমদসু থৌওং অসি মখা চথবা থেংনগনি। অসিগুম্বা থৌওংশিং অসিনা মী অমগা, মী অমনা লেনবা মরীদা অকায়বা থোকহনবতা নত্তনা আইনগী ওইবা চৎন-কাঙলোন ইন্দবা অমসুং থুগায়বা কয়া থোকই। কনাগুম্বা খরদদি মখোয়না তৌরিবা শাজৎ (বিহেবিয়র) অদু মরম চাদে, মতাং চাদে হায়বা খঙলবসু মদু থিংবা ঙমদে। মখোয়দা লৈরিবা টেন্সন অদু অসুম হেনগৎলকই অমসুং খাঙবা ঙম্লক্তবা মতমদা পামদবা থৌওংশিং অসি থোকই। মসি তৌরবা মতুংদা মখোয়না খয়াঙ য়াঙবা ফাওই। মখোয়না লৈরিবা টেন্সন অদু কন্ট্রোল তৌবা ঙমদবগী অকোয়বদা লৈরিবা ইনভাইরনমেন্ট অদুদা তায়নবগী মহুত্তা মশা মনুংদা খাঙজিন্নবা অৱাবা মায়োক্লে। খুদম ওইনা এঞ্জাইটি (লাংতক্লবা) লৈবা মতমদা লৈতাদবা, তৌফম খঙদবা, হুমাং কাংবা, মিহুন চোংবা, কোক ঙাওবা, শ্বর হোনবা ৱাবা কয়া মশাদা ফাওই। মসিগী ওয়া-তৈনবদা মীওই খরদি মশাগী ইম্পলস হায়বদি ইমোসন নত্রগা বিহেবিয়র অদু কন্ট্রোল তৌবা ঙমদবদগী ইমুং-মনুংগী মীওইশিং, মরুপ-মপাং, মথক থোংবা নত্রগা পোৎ-চৈ তায়নবা থৌওংশিং অসিনা থবক থৌরম কয়াদা অকায়বা থোকহল্লি। মী অতৈগা অফবা মরী থম্বা ঙমদে। অসিগুম্বা লাইওং অসিবু ইম্পলস কন্ট্রোল দিসওর্দর হায়না খঙনে।

ঐখোয়দা খঙহৌদনা অশাওবা, অনীংবা, অপাম্বা ফাওরকপা মতমদা ফীডম, মতমগী মতুংইন কন্ট্রোল তৌনবা হোৎনৈ। মসি মীওই খুদিংনা থেংনরিবা ঙাক্তনি। অদুবু মীওই খরদদি মসি থিংবা ঙমদবা মরম্না মখল-মখা কয়াগী পামদবা থৌদোক থোকহল্লি। অসিগুম্বা থৌওং অসি মখল কয়ামরুম থোক্লে খায়দোকপা য়াই। মখোয়দা খঙনবা থৌওং অসি মখা মথাদ পীজরি - (১) Oppositional Defiant Disorder : থৌওং অসি পীক্লিঙৈ মহৈ তম্বা হৌদ্রিঙৈ মতমদগী হৌনা লাইওং উবা থেংনবা য়াই। তোয়না থেংনবা লাইওং খরদি য়াম্না শাওগনবা অমসুং ৱারৌবা তৌগল্লি। শাওবা মতমদা কন্থি থোক্লা শাওই। মথক থোংবনা হায়বা ৱা লৌগন্দে। মরৈ তোয়না তৌই। মখোয়না হায়বা লৌদে, হায়বা ইন্দে। লমন খুন্নিংবগী ৱাখল চেল্লি। চৎনবী থুগায়বা, মশাগী অশোয়বা অরানবা মীঙোন্দা তায়নগল্লি। মসি য়ূমদা, মহৈ তম্ফমশঙদা, থবক মফমদা নৎত্রগা মমান্নবা তিন্নবা মতমদা তোয়না থোকই। (২) Intermitted Expolsive Disorder : চহী ৬ শুরবা অমসুং হেল্লবা অঙাংশিংদা থেংনবা থৌওং অমনি। মসিগী মরু ওইবা লাইওংদি য়াম্না থুনা শাওগল্লি। করিগুম্বা হীরম অমদা থাজদনা অমদি খঙহৌদনা হেক্তা শাওবা য়াই। অদুবু মসি কুইনা লৈতে। পুঙ্খায়দগী হেন্দে। নীংঙাই তৌবা, থরো-থরো ওনবা, মকোক য়ৈশিনবা, পোৎ-চৈ কাওবা, লংবা, মচিন থীদুনা চৈবা, লাউবা-খোংবা তৌগল্লি। (৩) Conduct Disorder : মসিমক্তি নুপীমচাদগী নুপামচাদনা খরা হেন্না থেংনৈ। লমহেন-তুহেনবা অঙাং হায়দুনি। মসিগী মরু ওইবা লাইওং খরদি খৎনগনবা, ফূন-চৈনবা, অশোক-অপন নংবা য়াই। শা-ষণ, হুই-হৌদোং, য়ূমদা য়োকপা শা-ঙাদা তমথীনা তৌবা, মীনুংশি লৈতবা, নুপী অঙাংদা কারন তাবা নৎত্রগা নুপী চিংবা কয়াদসু য়াওগল্লি। মী অমগী হক (রাইট) তা অকায়বা পী। মীগী মপোৎ-মচৈ মুনবা, হুরানবা, মরন-মথুম মাঙ-তাকহনবা, লাকপা-ফোয়বা কয়া তৌই। ওইদবা ঙাঙবা মীওই ওইগল্লি। য়ূমদা তোয়না খৎন-চৈনবা, য়ূমদা হঞ্জিল্লক্তবা, য়ূমদগী চেনখিবা, থিবা খঙদবা থৌদোক কয়া লোয়নবা য়াই। মখোয়শিং অসি ময়াই কাবা চীঞ্জাক শীজিন্নবা, অঙম-অরাই খঙদবা, শিনি-নানি কিদবা, নীংলকপদা তৌবা মরম্না এক্সিদেন্ট নৎত্রগা ফূন-চৈনবা তৌবনা অশোক-অপন নংগল্লি। (৪) Kleptomania : মসিমক্তি ঐখোয়না তোয়না ঙাঙনবা নোংমগী হুরানবগী থবকসি তৌহৌদ্রবদি তূম্বা য়াদে হায়বা মওং অদুনি। করিগুম্বা পোৎশক অমা হুরান্নীংবগী ইথিল, শাফু অদু থিংবা ঙমদবা, হুরানদ্রিবমখৈ খাংবা ঙমদবা লাইওংনি। মসিগী টেন্সন অসিনা ৱাংখৎলকপা মতমদা লাংতক্লবা, খোয়শাওনবা, লৈফম-চাফম খঙদবা কয়া মায়োক্লে। পোৎ-চৈ নৎত্রগা করিগুম্বা পোৎশক অমা হুরাল্লবা মতুংদা রিলিফ ফংগনি। হুরাল্লুরবা মতুংদা নীংঙমদবা, পেন্দবা, ইকায়বা ফাওবসু য়াই। থবক অসি তৌননবা হান্না প্লান তৌবা লৈতে। মশাগী ওইজবা থিবা মখলগী হুরানবসু নত্তে। হুরাল্লুরিবা পোৎ অদু মঙোন্দা থোইনা কান্নবসু ওইদবা য়াই। পোৎলমশিং অদু মীঙোন্দা পীথোকপা, কৎথোকপা নৎত্রগা মতেং পাংবদা শীজিন্নবসু য়াওই। করিগুম্বদা অমুক তূমিন্না হান্নগী মফম অদুদা থম্বসু য়াওদবা নত্তে। (৫) Pyromania : মসি য়াম্না তোয়না থেংনবা থৌওং অমা নত্তে। য়ুম, মপোৎ-মচৈ মৈ থানীংবগী ইথিল ফাওবা অমসুং মদু থিংবা ঙমদবদগী মৈ থাবা ফাওবা থোকপা য়াই। মৈখেৎ, চক্ন, মৈ চাক্কনবা পোৎ-চৈ উবদা মৈ থানীংবা পোকই। মৈ থাবা নৎত্রগা মৈ চাকপা উরগা নুংঙাইবা ফাওই। মৈ থাবগী নৎত্রগা থানীংবগী থৌওং অসি করিগুম্বা খরা ফংনবা নৎত্রগা কান্নবগী নত্তে। লমন খুম্বগী ৱাখল্লোনসু য়াওদে। মীফা-মীপূন্দা চেন্নবা খুদম চাংদম (ইভিদেন্স) মাঙহন্নবা তৌবা থৌওংসু ওইদে। নৎত্রগা ৱাখল চোয়বা, বুধি ৱাৎপদগী থোকপা থৌদোকসু নত্তে।

মথক্কীশিং অসি নত্তবা ঐখোয়না য়াম্না তোয়না থেংনবা থৌওং খরসু লৈরি। খুদম ওইনা Internet Addiction, Sexual Complusion, Compulsive Shopping পনবা য়াই। ইনফোর্মেসন টেক্নোলোজি চাওখৎলকপগা লোয়ননা ইন্টরনেট এদ্দিক্সন য়াম্না তোয়না থেংনবা থৌওং অমা ওইরি। ইনখৎলক্লিবা নহাশিংদা নত্তনা অঙাং, অহল, নুপা, নুপী খুদিংমক্না মায়োক্নরিবা প্রোব্লেম অমনি। শ্বাইদগী হেন্না শোক্লিবা কাঙলূপসি ইনখৎলক্লিবা নহাশিংনি। পীক্লিবা অঙাং ফাওবা স্মার্টফোন য়েংবনা মখোয়গী মশীন ওইরে। ভিদিও গেম শান্নবা, ভিদিও গেম য়েংবনা মখোয়গী নুংঙাইবা হায়বদু ওইরে। তৌগদবা মথৌ থৌশাদ্রে। লাইরিক পাবা, শান্নবা, মমান্নবা তিন্নবা, য়ূমগী থবক ইনখাং পূম্নমক থৌওইদ্রে। মতম ঙাইহাক ফংবদা ইন্টরনেট শান্নদুনা মতম লেনবনা হেন্না নুংঙাইবা ফাওরে। ইন্টরনেট শীজিন্নবদা অথিংবা পীবদা অশাওবা, লৈতাদবা, খোইজংবা ৱাৎপা অমসুং অতৈ থবক থৌরমদা পূক্লিং চঙবা ঙমদ্রে। ইন্টরনেট শীজিন্ননীংবগী ৱাখলদা লুপ্তুনা লৈরে। মসিনা মহৈরোয়শিং মহৈ-মশীন তম্বদা পূক্লিং চঙবা ৱাৎলে। ইন্টরনেট শীজিন্নদুনা নহা কয়া Pornography য়েংদুনা লৈবা য়াওদবা নত্তে। নুপীমচা নুপামচাশিংগী মরক্তা অরোনবা মরী থমদুনা পামদবা থৌদোক কয়া থোকপা ঐখোয়না থেংনরি। মসি য়েংনীংবগী অপাম্বা (Urge) অদু থিংবা ঙমদবা অমাওইরকই। মসিনা মোরেল ভেল্যু হন্থহনবদা নত্তনা ক্রাইম কয়া থোক্নবগী মরম ওইহল্লি। অতোপ্পা অমনা ওনলাইন গেমব্লিং তৌবদা হৈনবা, মসিগী অপাম্বা, শান্ননীংবগী ইথিল অদু থিংবা ঙমদবা মীওই কয়া লৈরে। ইন্টরনেটকী খূথাংদা ওনলাইন শোপিং তৌবগী হৈনবী অমসু উবা ফংলি। ওনলাইনদা অনৌ অনৌবা পোৎ চেনবগী, অপাম্বা খনবগী চৎনবী অমসু লৈবা হৌরক্লে। মসি নুপাদগী নুপীনা খরা হেন্না থেংনৈ। মসিগী অপাম্বা অসি থিংবা ঙমদবদগী তোয়না ওনলাইন শোপিং তৌবা হেনগৎলক্লি।

অতোপ্পা ঐখোয়না চেকশিন্নীংঙাই ওইবা অমনা Sexual Compulsion নৎত্রগা Sexual Addiction গী থৌওং অসিনি। মসিনা অকনবা Sexual Fantasies, Urge অমসুং Sexual Behavior অদু কন্ট্রোল তৌবা ঙমদবদগী অকক্লবা মীশক থমদনা সেক্স্যুএল রিলেসনশিপ লৈনবা হোৎনৈ। মতম অয়াম্বদা সেক্সকী মরমদা মঙ মঙদুনা লৈ। মখল মখা কয়াগী সেক্স্যুএল এক্টিভিটিদা য়াওশিল্লি। মরম অসিনা মখোয়গী Spouse গা অফবা মরী থম্বা ঙমদে। মশাগী থবক্তা পূক্লিং চংবা ৱাৎলি। ফাইনান্সিএল প্রোব্লেম নৎত্রগা আইনগী ওইবা ইস্যু কয়াদা খুদোংথীবা মায়োক্লে। মসি চেকশিনহৌবা ফগনি।

ইম্পলস কন্ট্রোল দিসওর্দর লৈবা মীওইশিংদা ময়াই কাবা চীঞ্জাক শীজিন্নবগী চাং য়াম্না ৱাংই। ইম্পলস কন্ট্রোল দিসওর্দর অমসুং ময়াই কাবা চীঞ্জাক শীজিন্নবা অনীসিগী মরক্তা মান্নবা করেক্টর কয়ামরুম লৈ। অনীংবা, অপাম্বা অমা ফাওরকপা মতমদা মদু থিংবা ঙমদবা, কন্ট্রোল তৌবা ঙমদবা হায়বসি অনীমক্তা থোকই। মতম চূপ্পদা ময়াই কাবা পোৎশক অদু শীজিন্ননীংবগী ৱাখল শাগৎতুনা লৈ। নোংমগী মনুংদা অপাম্বা অদু তৌনবা নৎত্রগা ময়াই কাবা পোৎশক অদু ফংনবা হোৎনবনা মথৌনি। মশাগী থবক ইনখাং, নোংমগী তৌগদবা থবক থৌরমদা অকায়বা থোকহল্লি খঙলবসু পোৎশক অদু ফংনবা থবক চত্থদুনা লৈ। মসিগী শাজৎ অসি তৌরোই, তোল্লগে খল্লবসু থাদোকপা ঙমদে। তৌরিবা থৌওং অদুনা লায়না কয়া নারক্লবা অমদি শন্দোকপগী চিংনবা লৈরবসু মদু লেপ্পগে, তোল্লগে খন্দে। লমচৎ নৎত্রগা থৌওং অদু চৎলুরবা মতুংদা নুংঙাইতবা ফাওই। অপাম্বা অদু ফংদবা নৎত্রগা পোৎশক অদু শীজিন্নবা লেপ্পা মতমদা লাংতক্লবা, পূক্লিং চঙবা ঙমদবা, লৈতাফম খঙদবা, খোয়শাওনবা, তূম্বা য়াদবা, চানীংবা ফাওদবা, ৱাখল পীকথবা, কাওগনবা কয়া মায়োক্লে। মসিনা মরম ওইদুনা মহাক্কী অপাম্বা থৌওং নৎত্রগা পোৎশক অদু থাদোকপা ঙমদে।

ঐখোয়না খঙজিনগদবদি মমা-মপানা তাথী-তাওইনা তৌবা অঙাং, য়েংশিনবা ৱাৎপা, থকসি-খাসি, মথক-মখা নাইনা চত্তবা ইমুংগী অঙাংশিং, মমা-মপানা ফজনা নাওকোন্দবা, ইমুং অদুদা ময়াই কাবা চীঞ্জাক শীজিন্নবা নৎত্রগা ৱাখল লায়না নাবা ইমুংগী মচা-মশুশিংদা ইম্পলস কন্ট্রোল দিসওর্দরগী লাইওংশিং অসি খরা হেন্না থেংনবা য়াই। অসিগুম্বা অঙাংশিং অসি মতম চানা য়েংশিনবীহৌদ্রবদি মহৈ-মশীন তম্বা তোকখিবা, এন্টিসোসল ওইবা থবক কয়া চত্থরকপা য়াই। মমৈথংদা খুন্নাইগা চুশিন্নবা ৱাৎপদগী মশা মথন্তা শিজবগী চাং ৱাংই। মরম অসিনা ঙসি লমদম অসিদা থোক্লিবা কাঙলূপকী ঈরাং অসিদা লাঞ্জেন্নরিবা অঙাংশিংবু অহেনবা মীৎয়েং চঙহন্নীংই। ●

তাইবঙ শিন্থা পাঙথোকপা লোইঙমদা, পূন্সি চেঙজেল লোইরদুনা চৎলে শ্বর্গগী লম্বী লাইরমলেন্দা

— মুতুম শান্তি —
(শোখরবশিংদা কথোকচরি)

নুংশিজরবা পোক্লফম ইমা, ইমুং-মনুং, শাগৈ-নাতৈ, মরুপ-মপাং, খ্বাই পূম্নমকপু থাদোক্লম্লগা লাইরমলেন্দা তিল্লরে। ঐহাক্লা তাইবঙ শিন্থা, তাইবঙ চীঞ্জাক চাবা মতম লোইরদুনা হকচাং পোল্লাংনা মালেমদা তিনখ্রে। থৱায়না লাইরমলেন্দা খোঙদাজরে। করিসু খঙজদবা লৌরেম্বম ফোলমনি ঐহাক্লা তাইবঙ পানবদা হিংলিঙৈ মীয়ামগী ঙমজবা ইথৌদাং খরদং পাঙথোকচবা নত্তনা অহেনবদি ঙমজ খিদ্রে। খন্ন-খন্না পাঙ্গল-লৌশিং ৱাৎলকপা, নোংম-নোংমগী ৱাখল ময়েং তারকখিবনা খঞ্জখিবা থবক থৌরম পাঙথোকচবা ঙমখিদবনা লাইরমলেন্দা নীংঙমদবা মৈচাক ওইরিদো। তাইবঙ মীওইবা ঐখোয়না থৱায়গা হকচাংগা পূন্না হিংলিঙৈ মতম, মীয়ামগী ওইবা অফবা থবক পাঙথোক্লম্বনা তাইবঙ মপুগী থৌগল তৌজবনি খঞ্জরকখি। মমল নাইদ্রবা মীওইবগী পূন্সি খোঙচৎনি। নোংমদি শোয়দনা তাইবঙ কুম্মৈ লোইরদুনা থৱায়গা হকচাংগা খাইনরক্কনি হায়বসি কাউফদে। পোকপা-শিবা অনীগী লংদাইদা হিংলিবা মীওইবগী পূন্সি খোঙচত্তা অফবা, কথোকপা, মীনুংশি লৈবনা অথোইবনি। পোকপা হায়বসিনা অহৌবনি, শিবা হায়বসিনা অরোইবনি।

অপোকপী ইমানা থাবুম তরা নাওপুবীদুনা তাইবঙ মঙফাওনহনবীখি। অপোকপীনা তূম্বা মচেৎ, চাবা মচেৎ নচাবু চাউনবা য়োকপীরকখিবা, ইমাগী খোল্লাং লমন শীংবা ঙম্লমদ্রে নচানা। ঐনা পুংকক চাউরকপা, শারেপ কাংদোং ফারক্লবা মতমদা অপোকপনা, মচা ঐবু কদায়দা করি শোয়খিগদগে হায়না হোৎনবীরকখিবগী লমন শীংবা ঙমখিদ্রে। তোল্লবা নচাবু অপোকপা-অপোকপী অনীগী খুয়াখাদা হন্ন-হন্না খুরুমজরি। ইমা-ইপাগী লমনবু ঙসি ফাওবদা করম্বা মচানা শীংবা ঙম্লমগদগে মালেমদা। ইমা-ইপা হায়বসিদি মীৎনা উবা লাইনি। ইমা-ইপাগী মফমদা নুংশিজখিবা থম্মোয়নুংগী মমিদু ঙসি ফাওবা কাউবা ঙমজদে। ঐনা-ঐগী ইমা-ইপা কায়নবদা নুংশিখিবা, কপচখিবনি। ঙসিদি ঐসু অহলগী মতম ওইরক্তুনা ইচা-ইশু, ইচিল-ইনাও, শাগৈ, মরুপশিং কায়নরে।

তাইবঙ মীওইবগী পূন্সি চেঙজেল লোইদুনা ইশাগী চহী ৯০ শুরকপগা লোয়ননা হৌখিবা তাং ১/১১/২০২৩, য়ূমশকৈশা নুমিৎকী অয়ূক্কী পুং ৮ তাবা মতমদা অরোইবা তাইবঙ খোঙচৎ ওইরে। লৈহৌরিবা ইচা-ইশুশিংনা নুংশিনা ইপাগীনি হায়দুনা তাইবঙ শেম্বা মপুদা কৎচরিবা খুদিংমক হরাওনা লৌজরি। ইচাশিংনা তুংগী শাংলবা পূন্সিদা তেক্তা কায়দনা, নুংঙাইনা হিংলকউ। অচুম্বা, অফবা ৱাখল খন্দুনা মীয়ামগী থৌগল তৌবা ঙম্বা ওইরকউ। লৌরেম্বম ফোলমনি ঐগী অপোকপা লৈখিদ্রবা লৌরেম্বম থম্বৌ অপোকপী লৈখিদ্রবী লৈশাংথেম নিঙোল লৌরেম্বম ওংবী বরমনি অনীগী মচানুপা অহলনি। ইথক্তা ঐগী ইচে ইবেমহল, ইচে ইবেতোম্বী, ইনাওনুপা শেত্তকুমার, ইচলনুপী বিনোকুমারি, শান্তিপ্রভা, মেমচা, মেধা অমসুং ইন্দিরা পূন্না ইচিল ইনাও ঐগী লোয়নবী লৈখিদ্রবী লাইশংবম নিঙোল লৌরেম্বম ওংবী রাজধনিনি। ঐখোয় অনীগী ইচাশিংগী মিং রেবিকা, রিতাবলি, রোমিলা, রঙ্গিলা (অঙৌবী), চাউবা, রেখা, রোমাবাই অমসুং রোনিবলানি। ইচানুপা পিবাদি তেঙবানবা মপুনা তম্বীরমদ্রে। ইচানুপী ৮নি।

মীয়ামগী থৌগল তৌজবা পামজরকপনা ইমা লৈবাক্কী চাওখৎ থৌরাং কয়াদা শরুক য়াজরকখি। ঐখোয়না মীওইবা অমা ওইনা হিংলম্বদা মীয়ামগী চাওখৎনবা হোৎনবা হায়বসি তঙাইফদবনি। পোক্লফম লমদমসি অসুক্কী মতিক নুংশিজৈ। মীয়ামগী থবক অমা পাঙথোকসি, শেমগৎসি হায়রবদি ঐনা মমাঙ হেক থাবসি ঐগী পামজবা শিনফমনি। শেল তিংবা, মতম কাইথোকপা পাম্মুবা লৈজরক্তে। ঐনা ঙমজবা থাক্তা হোৎনজরকখি। অফবা, চাওখৎপা থবক তৌবা য়াম্না পামজরকখি। ঐহাক ইশাগী ওইনালুবা-নানবা য়াম্না পামজে। ফিরোল শেৎপদা ইষ্টি তক্তবা ফি শেৎখিদে। ঐ ইশাগী শিনফমদি লৈঙাক্কী মেদিকেল ‘কম্পাউন্দর’ ওইজরকখি। ঐনা কম্পাউন্দর ওইবা মতমদা লমদমসিদা ডাক্তর মশীং য়াল্লমদে। মরম অদুনা ঐঙোন্দা ‘ডাক্তর’ হায়না মীয়াম্না মীঙ্গৌবীরকখি। নুংশিদরা মমাঙঙৈগী লমদমসিদা লাইরিক লাইশু হৈবা মীশিং য়ামদ্রিঙৈ মতমগী ৱারীনি।

ঙসিদি লমদমসি নোংম-নোংমগী চাওখৎলকপনা ডাক্তর মশীং য়াল্লক্লে। লমদমসিগী হৌরক্লিবা তুংগী মীরোলনা হেন্না চাওখৎপা ওইরসনু হায়না মীয়ামগী মফমদা নীংশিংজরি। ঐনা লৈঙাক্কী কর্ম্মচারি অমা ওইনা থৌ পুরিঙৈ, লৈকায়গী অমদি লৈবাক্কী ওইবা থবক থৌরম কয়াদা থৱায় য়াওনা হোৎনজবনি। অদুবু পূন্সি চেঙজেল লোইদুনা লাইরমলেন্দা তিনখ্রবা তুংদদি করিসু তৌরমদনা চৎলেদো পূম্নমকপু থাদোক্তুনা। ঐহাক্লা ইশা নহা ওইরিঙৈ মতমদা পাঙথোকচরম্বা খরদং নীংশিংজরি। ঐগী পূন্সিনা অঙম্বা থাক্তা ইথৌ পাঙথোক্লবসু নীংঙমদবা মীয়ামগী চাউরবা থৌদাং কয়াদি মপূং ফানা পাঙথোকপা ঙমজখিদ্রে। মীয়ামগী লমন তোনশিঞ্জরে হায়না মীয়াম্বু লাইরমলেন্দগী লাপ্পা নোল্লুকচরি, খুরুমজরি।

কংলৈপাক্কী মৈরা চুখৎপীরম্বা মপারি লৈখিদ্রবা লৌরেম্বম ফোলমনি সিংহ

অহানবমক্তদা লৈখিদ্রবা লৌরেম্বম ফোলমনি, বিষ্ণুপুর বজার অৱাং ৱার্দ নম্বর ৪দা পোকচখিবা ঐনা ইহান হান্না বিষ্ণুপুরগী ‘রোসনি সিনেমা হোল’ শাজরমখি। মতম শাংনা মীয়ামগী থৌগল তৌজরকখি। মথংদা ‘ইরৈচা থিএটর’ হায়বা অমা লিংখৎচরম্মী। ঐহাক্লা আর্টকী লম্দা য়াম্না পামজনা খোঙদাজরকখি। দ্রামা কয়াদা অঙম-অথৌগী রোল কয়া কুমদুনা থৱায় য়াওনা আর্টিষ্ট ওইজরকখি। মথংদা ফিল্মগী থাক য়ৌজরকখি। ঐ লৈখিদ্রবা ভুসোন শর্ম্মা, খুরাইজম মনিহার, অহোংশাংবম তেজমনি, নন্দকিশ্বর অমসুং বিজগুপ্ত অসিনচিংবা ময়াম পুনশিন্দুনা এস পি ইম্ফালদা চীফ মিনিষ্টর শাজখি। ‘বিষ্ণুপুর দ্রামাতিক য়ুনিয়ন’ লিংখৎতুনা প্রসিদেন্টগী ফম পুজরকখি। বিষ্ণুপুর সিটিজন এসোসিএসনদসু ঐনা ফাউন্দর মেম্বর ওইজরখি।

মণিপুর সাহিত্য পরিষদ বিষ্ণুপুর ব্রাঞ্চকী এদভাইজর ওইজখি। ইশামক্লা দোনরসু ওইজরকখি। পাইওনিয়র ক্লব বিষ্ণুপুরগী এদভাইজর অমদি ফাউন্দর মেম্বর ওইদুনা মীয়ামগী থৌগল তৌজরকখি। মতম শাংনা সিনিয়র সিটিজন সোসাইটি মণিপুর বিষ্ণুপুর ব্রাঞ্চকী ফাউন্দর অমদি ফোর্মর প্রসিদেন্ট ওইদুনা অহলগী মতম ওইরক্লবা মরুপ-মপাং, ইচিল-ইনাও কয়াগী য়াইফ থৌরাং থৱায় য়াওনা হোৎনজরকখি। ঐনা অহলগী মতম ওইরকপনা, হকচাং ঙম্লক্তবদগী হৌজিক-হৌজিক ফাউন্দর মেম্বর ওইনা ফম পুবিরিবা খুরাইজম মনিহারদা ‘সিনিয়র সিটিজন’ বিষ্ণুপুর ব্রাঞ্চকী প্রসিদেন্ট ফম পুবিয়ু হায়জখি। তাইবঙ মীওইবগী হকচাংনা শোঞ্জিল্লক্লবা মতমসিদা থম্মোয় শোক্লা ঐগী ইনাও ইবুংঙো মনিহারদা মতম শাংনা অহল-লমনগী থৌগল তৌবা ঙম্বা ওইবীরকউ হায়না মিৎতগী পিরাংগা ইরোয়ননা থৌজাল পীজরি। মায়কৈ অসোমগী অহল-লমনশিংবুসু মতম শাংনা তাইবঙ শিন্থাগা ইরোয়ননা পূন্সি শাংনা, নাদ-য়েক্তনা মীয়ামগী থৌগল ফংহনবীয়ু হায়না তাইবঙ মপুদা থৌনিজরি।

নুংশিজরবা ঐগী ইরৈকায় অমদি শাগৈগী ওইনা খ্বাইদগী অহল ওইরে। লৈকায়গী থৌদোক ৱাথোক কয়াদা মাঙজিল থাদুনা হোৎনজরম্বা লাইরমলেন্দা তাইবঙ মপুগী মনাক য়ৌরবা ঐনা পূম্নমকপু থাদোক্লমদাই থম্মোয় শোক্লা কায়নরে ঙসিদি। ঐহাক অমুক হন্না নুংশিজরবা ময়ামগা তিন্নবা ফংলরোই। ঐহাক্কী থৱায়গা হকচাংগা খায়নবা নুমিৎ, ঐবু নুংশিবীবা ইচা-ইশু, ইচিল-ইনাওশিং, মরুপ-মপাংশিংনা লেংবীরক্তুনা থৌগল তৌবীখিবা ঙমখৈ লৈতনা থাগৎচৈ। নুংশিবীরিবা ময়ামগী লমন তোনশিঞ্জরবা ননাই লৌরেম্বম ফোলমনি ঐগী থৱায় মিরেলনা খ্বাই পূম্নমকপু খুরুমজরি। ঐগীদমক ঐগী নুংশিরবা য়ূমদা নুমিৎ খুদিংগী তাইবঙ মপুগী মীংখৈ শোনবীরিবা ব্রাহ্মন-বৈষ্ণব, লৈকায়গী অহল-লমনশিংনা লেঙবীরকপগী লমন তোনশিঞ্জরে। ঐগী ইনাওনুপা শেত অমদি লৈহৌরিবা ইচাশিং অমদি ইয়ানুপাশিং থম্মোয় শেংনা ইয়াম্বগী, ইপাগী কৎচরিবা খুদিংমক থম্মোয় শেংনা লৌজরি।

লমদমসিগী ঐহাক্লা তিন্নজরম্বা অহলশিং নখোয় পূম্নমক্কী ইয়াম্বনি অমদি ইপামক্লি খন্না নুংশিনা লোয়নবীরকউকো ইচাশা-ইনাওশা। মীওইবদি শিবা হায়বসি অরোইবনি। মীওইবনা হিংলিঙৈ নুংশিনবদগী অহেনবা করিসু লৈতবনি। নুংশিবা হায়বসি কৈথেলদা য়োন্দে। মীনুংশি লৈবা তাইবঙ মীগী থৌগল তৌবনা তাইবঙ মপুগী থৌজাল ফংবনি। ঙসি তাইবঙ পানবদা হিংলিবা জিব খুদিংমক ‘অমর’ নত্তে। অশি মচা ঙাক্তনি। ধর্ম্ম লৈনা, থকসি-খাসি কায়দনা, অনা-অয়েক য়াওদনা, মীয়ামগী অমদি লৈবাক্কী থৌগল তৌবীরকউ। নোংমদি শোয়দনা শ্বর্গগী লম্বীদা চৎলগদবনি। পূন্সি লোইরকপা মতমদা ঐখোয়বু শেম্বীরকপা মপুগী নাক্তা হনবনি। হনখিবা মতমদা লম্বী অনী লৈ। অহানবদা, অফবা থবক তৌরকপা মীওইনা শ্বর্গগী লম্বীদা চৎলি। অনীশুবদা, ফত্তবা থবক তৌরকপনা নোরোক্কী লম্বীদা চৎলি।

হিংলিঙৈদা ঐনা তৌজবা ঐনা ফংই হায়বদু শিরবা মতমদা ময়েক শেংনা তাক্লি। ঐগী নুংশিজরবী ইচাশিং অপোকপা নপাবুংগী য়াথংনা তুংইঞ্জরম্বী নখোয়না মতম পূম্বদা কাউরোইদবা খরদং পাউজেল ওইনা থমজরি। নপাবুং ঐগী থৱায়না লাইরমলেন্দা তিনখ্রবসু নখোয় পূম্নমক লাপ্পা কোল্লিবনিকো। তাইবঙ লম্বীদি অফ-ফত্ত অনী লৈবনি। অফবা লম্বীদুদা চৎলুকো। তাইবঙ মীওইবা খুদিংনা ঙাঙবা ৱাহৈ কয়া নরু লুক্না তাবীয়ু। মীনা নখোয়দা লোয়নরিবা মওং অদুদা পাউজেল অমমম য়াওরিবনি। ঐখোয়না তারিবা, উরিবা খুদিংমক থাজবা হেক্তা থম্বা য়াদে। কনা অমত্তা হৈ-শিংনা পোল্লকপা নত্তে, মখোয়গী অশোয়বা কয়াদগী তল্লগা শিংলকপা ঙাক্তনি। অহল ওইরবা ইমা-ইপাগী মফমদদি ইকায়বা লৈরুগনু। ঐখোয়না ঙসি ওইরক্লিবসি মখোয় লৈরম্বগীনি।

মালেমসিদা পোক্লিবসি মতম চুপ্পা লৈগদবা মীওই অমত্তা লৈতে। লৈত-লায়রগী অৱা অনাগী, ইনাক-কৈরাক খুনবা, নুংঙাই-য়াইফবা হায়বা খুদিংমক শিবগী লমন অমদি তোন্দুনা লৈরবা মীওইপোকনি। মরম অদুনা নপাবুংনা হায়জরি, পেন্থোকপা, কথোকপা, অৱা-অনা তারবা কয়াবু নুংশিবীবা, মতেং পাংবনা নশরুক ওইবনা লাইরমলেন্দা শ্বর্গগী লম্বীদা খোঙদারকই হায়বসি কাউবীগনু। ঐগী থম্মোয়না পেল্লবা মহাক্কী থম্মোয়নসু হরাওজগনি।

লৈখিদ্রবা নুমিৎকী থৌরমদা অমদি তাং ৬/১১/২০২৩, নিংথৌকাবা নুমিৎকী ‘অষ্টি-সঞ্চয়’ লৌখৎপীখিবা, লাক্লিবা তাং ১৪/১১/২০২৩, হিয়াঙ্গৈগী নোংমা পানবা লৈবাকপোকপা নুমিত্তা ঐগী ‘শ্রাদ্ধ-দিন’ (শোরাৎ) কীদমক শেম শাদুনা কৎলকপা পোৎলমশিং লাইওইখ্রবা ঐনা হরাওনা লৌজগনি। লেংবীরক্লিবা অরাপ্পদগী অমদি অনকপদগী খ্বাই পূম্নমকপুসু লাইরমলেন্দগী ফজরবা শ্বর্গগী মপুগী লৈকোলদগী লৈরাংগী ইরিক খিকচরি। কংলৈপাক্কীদমক্তা খঞ্জখিবা ৱাখল থবক ওইনা মপূং ফানা পাঙথোকচরম্বা ঙমজখিদ্রে। তেল্লবা ঐগী পূন্সি খোঙচৎনি খন্না ঙাকপীগনি নুংশিজরবা মীয়াম্না। খ্বাই খিবিকপু লৌরেম্বম ফোলমনিগী থৱায় মীরেলনা হন্না হন্না খুরুমজরি, নোল্লুকচরি।

ঙসিগী অইবীগী নুংশিজরবা ‘হুইয়েন লানপাউ’ গী আর্টিকেল অসি মীয়ামগী য়াইফনবা তৌরম্বা, কংলৈপাক্কী মপারি পাবুং ইবুংঙো মিং ওইনা পঞ্জরবদা লৈখিদ্রবা লৌরেম্বম ফোলমনিগীদমক কথোকচরে। মসিগীদমক পাবীরিবা খ্বাই পূম্নমক্লা নুংশিবীয়ু হায়না হন্না হন্না অইবীনা খুরুমজরি। ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৭৭

১) **“ছৈরেং অনৌবা”** হায়বা লাইরিক অসি শক্লাইরবা অইবা অমগী লাইরিক্লি। অইবসি কনানো?

২) **“ভর্ত্তৃহরিশতকত্রয়ম্”** হায়না মীংথোনবা লাইরিক অসি মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপগে ?

৩) **“য়াইথিংকোনু”** (২০০৪) হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং করম্বা মখলগী লাইরিক্নো?

৪) **“য়ুরম্বীর চক্র (য়ু থকপগী মনা)”** হায়বসি ৱারীমচা অমগী মমিংনি। ৱারীমচা অসি য়াওরিবা লাইরিক অসিগী মমিং করিনো অমসুং অইবা কনাগী লাইরিক্নো?

৫) **“লৈমপাৎকী থারিকথা”** হায়বা লাইরিক অসি মণিপুরগী মপানগী অইবা অমগী লাইরিক্লি। অইবসি কনানো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম নবেম্বর ১৫, য়ুমশকৈশ 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।

[illegible]

[illegible] (Thron apple) [illegible] (Jimson weed) [illegible] (Devil's trumpet) [illegible] (Moon flower) [illegible] (Hell's bells) [illegible] (Stink weed) [illegible] (Loco weed) [illegible] (Fales castor oil plant), [illegible] (Man tuo tuo), [illegible] (Shirobanachosenasagao), [illegible] (Lampong), [illegible] (Indormia), [illegible] (Kecubung lutik), [illegible] (Dhaturo), [illegible] (Kalo dhatura), [illegible] (Datura stramonium L.) [illegible] (Datura parviflora Salisb.) [illegible] (Datura lurida Salisb.) [illegible] (Datura capensis Berhn) [illegible] (Datura tatula L.) [illegible] (Solanaceae) [illegible] (Dhutura) [illegible] (Dhattura) [illegible]

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্না মরী লৈনদে।