

সাইকোলোজিকেল দিসট্রেস অমসুং মসিনা থোকহনবা সোমাটিক সিম্পটম দিসওর্ডর

— ডা. সোরায মর্নিকান্ত —

সিনিয়র কম্পলটেন্ট সাইকিয়াট্রিস্ট
dr.smanikanta@gmail.com



মীওইবকী পুসি অকা-অকুম, অনেম-অরাং নাইবা খোঙচৎনি। অরা-নুঙই, খুদোংখীবা, য়ৈখাংইবা, থিনগাংইবা, কপনাইবা, শীনবা, ইংখু-মনু অমসু খুয়াইকী চাংংবা অমদি ঐয়োয়ী পুসি মহিৎদা মখল মখা কয়াকী সাইকোলোজিকেল ষ্ট্রেস কয়া খেংনরি। খেংনরিবা শীনবা কয়া অসি ঐখোয়না মতৌ করুয়া খেংনবগে হায়বদদি মী-মীগী মখা পোল্লি। মীদুকী মহে-মশীন হৈবকী চাং, হৈশিংনা, শিঙেং খঙরা অমসুং মহাকী সোসল সপোর্ট প্লুমক অসিগী মখা পোল্লি। শল্লা হায়রবদা অংগ নাওয়েক ফবা মমা-মপা, থকসি-থাসি গুন্সু চপা ইংখু-মনুং, অফবা খুয়াইক ফক্টরে, পুসিগী পাদম অমা লেবা, অরাংবা থাকী ফিন্ন গুপকা, হেংনবকা কনকা, মতমগী জেল্লা খঙরা মীওইখৎদনা হেয়া মায় পাকপা ওইগল্লি। কনাগুন্সু মীওই খবদি শখীবা রাখলগী অরা পোংলুম অমদি খঙইহৈদনা সাইকোলোজিকেল ষ্ট্রেস খেংনবা মতমদা মদুদা ফলিবা চৈনা অদুদা চান্দবা মওৎদা মখল-মখা কয়াকী ফিজিকেল সিস্টমচ হায়বদি লায়ওং উৎখোরকপা খেংনগনি। খুম ওইনা মীং উদে হায়বা, খংশাউ শাউবা, মমিংতা অমদি মমাগুদা অকি-অখং উবা, মখল মখা কয়াকী এন্টিং, ড্রামা তৌবা, মীগী মতৌ উল্লা, শোকপা পায়দা সেপেদন ফাওদবা। মসিদসু নন্তুনা কৌবা-গুডা তাদবা, তরদা লেবা। করিগুন্সু সাইকোলোজিকেল ষ্ট্রেস অদুদা মরী লেনবা থৌদোক অমা নীংশিংবা গুন্সদা, খোঙ-খুং লেঙা-ওৎপা গুন্সদা, চপা গুন্সদা, তোয়না রাহুবা, য়াং চিবকী মওং তৌবা, শ্বরা থিংবা, চপ তিংথেয়না লেবা কয়া ঐখোয়না খেংনবা য়াই। মখলকী লায়ওংশিং অসি নুপীমচাদনা খাচা হেয়া খেংনগল্লি। মসি সাইকোলোজিকেল ষ্ট্রেস হায়বদি রাখলগী চৈথেং, পোংলুম অমা লেবা মতমদা তোয়না খেংনবা লায়ওংনি। অসিগুন্সু মখলগী লায়ওং উৎপা লায়না মখল অসিঅ ঐখোয়না Hysteria হায়না খঙনরশী। অদু হৌজিতি মসিগী চির্মনোলোজি অসি শীজিমদ্রে।

মহাং অসিদ্ধা *Hysteria* গী মরমদা রাফ্যে খরং খাজগে। *Hysteria* ঝাইদী লিরবা রাখল লায়নাশিগী মনুংদা অমনি। অজুবা ইজিপ্টসিয়ান সিভিলাইজেশনগী মতমদা রাখল লায়না অসিক নুশীশিংদা নাবা থেংনরম্মী। মসিগী মরু ওইবা মরমদি নুশীগী অঙাংখাও অসি মথ্খা লেংবা, মথক মথা চেবদদী ওঙনি হায়না খাজনরম্মী। গ্রীক মরোলেদন *Hysteria* হায়বদি *Uterus* (অঙাংখাও) হায়বনি। অনুব মসিগী রাখল্লোন অসি কুম্জা ১৬০০দীদি লায়ওং অসিগী হৌরকফম অসি *Uterus* নডে ব্রেনদীগী হায়বসি খঙবা হৌরকখি। লায়না অসি নুশী অমসুং দুশা অনীমজা নাবা যাই। *Hysteria* হায়ববা লায়না অসি লৈরম্মনা রাখল লায়না ন্যুরোসিস অমসুং ইমামসনেল দিসওর্ডর ক্বা লায়েংদা পাঠে অমবা ওইদগী *Psychoanalysis* গী হৌরকফম ওইকখি। ন্যুরোসিসনা নারাবা মীওই অদুক্রীলি বারী শায়া, মীন্দী পাত্ৰেয়, তুন্দা থেংনরিবা মওং (জিম) গী মওং, অঙাও ওইরিঙেগী পুন্সি বারী, থেংনরিবা অরা-নুংঙাইগী যৌলেকশিং অমসুং হৌজিক ওইরিবা লায়ওং অসিগা লৈনবা মরী অদু খঙদেক্সবা হোংনবা অমসুং লায়েংনবা হোংনবগী যৌওং অমনি।

Hysteria গী লায়ওং অসি হৌজিক্তি Dissociative Disorder নংত্রগা সোমাতিক সিন্সটম
 দিসওদর হায়না খঙনরে। Dissociative Disorder গী মরু ওইবা লায়ওংদি মশাগী আইদেন্টিটি

ভূইয়েন লানপাউ লিটরেরি কুইজ-৮০

- ১) “মসিদা নৃশিং অসি করদ্বা মখলগী শক্তি চেনবগে, মফম কদায়-কদায়গা লৈরিবনো হায়বদু কাপশিং লমশিং পন্দুনা নিঙথিনা তাক্লি।” অসুন্না তাক্লিবা লাইরিক অসি করি লাইরিক্কো?
- ২) “এরিষ্টোটলগী পোয়টিজ” হায়না মিংথোল্লবা লাইরিক অসি মণিপুৰীদা কনানা হন্দোকপনো?
- ৩) “অদুঙৈগী থাবলৈ” হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো অমসুং করদ্বা মখলগী লাইরিক্কো?
- ৪) “হে অখৌবা!
মীতৈ লৈমগী মপারি
নীংবা কায়রবা মীওইশিংবু
নৌনা থরায় হাঙ্গিরদ্বা...।”
শৈরেং মতেক অসি শকুইরবা অইবা অমগী লাইরিক্তগী লৌথোরকপনি।
অইবসি কনানো? লৌথোরক্লিবা লাইরিক্কী মমিঃ করিনো?
- ৫) “কংনাইদ্রবা ফিজি” হায়রিবা লাইরিক অসি করদ্বা মখলগী লাইরিক্কো অমসুং অইবসি কনানো?

মহাত্মা গান্ধী রাহংশিং অসিগী পাউখুম দিসেম্বৰ ৩০, থাংজ নুমিৎকী
অযুক পুং ১১ ফাওংগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নংব্ৰগা ঈ-মেল
hueiyenliteraryquiz@gmail.com সিদা মেল ওইনা
থাবীৰকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিৰকপা/থাবীৰকপা মতমদা মিং, লৈফম, মইহেগী
থাক অমসুং কণ্টেক্ট নম্বৰ ময়ক শেংনা ইবিৰকড। রাহং খুদিংমকী পাউখুম চুয়া
নংব্ৰগা মশীং য়াম্মা চুয়া পীবিৰকপা মীওইশিং অদুংগী দ্ৰো ওৎচৰগা লাইবক ফবা
মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লাবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৭৯গী অচুম্মা পাউখুম থাবীরকখিবশিংদি

- ১) মাইনাম বৃষ, চিংড়ামখা মাইনাম লৈকায় - (১,২,৪,৫)
২) অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ুম, তাওথোং অয়ুবা ময়ায় লৈকায় - (১,২,৪,৫)
হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি কাইজ- ৭৯গী রিম্বর

ভূইয়েন লানপাউ লিটরেবি কুইজ- ৭৯গী বিন্নর

মাইনাম বুথ, চিংডামখা মাইনাম লৈকায় (দ্রোদা রিমর ওইত্রবা)
 লিটরেরি ক্যাইজ ৭৯গী শেলগী মনা অসি রিমর ওইরবা মীওই অসিগী
 বেঙ্ক একাউন্টতা ওইনা হাপচিঞ্জরগনি।

ভাইয়েন লানপাউ লিটারেরি ক্যুইজ-৭৯গী পাউখুম

- ১) “গর্গ-সংহিতা : মাধুর্য-খণ্ডম্” হয়বা লাইরিক অসি মণিপুর্বাদ কনানা ইথোকপগে? :- মণিপুর্বাদ ইথোকপা - এ, লালকাছাই দেব শর্মা, অহানবা ফোঙবা - ৩/৩/২০০৭
- ২) “মঙল যাওদ্রবা নুংখিল” হয়না মিংথোনবা লাইরিক অসিগী অইবা কনানে অমসুং করহ্না মখলগী লাইরিকো? :- অইবা- লাইশ্রম মতুম সিংহ, লাইরিকী মখল - নোভেল, ফষ্ট পল্লিশ : ওগষ্ট ২০২৩।
- ৩) “এংগল্ কয়াদগী লৌদুনা য়েল্লবা নঙগী শক্তমশিংনা অবাডুবা কলাগী খুদোল্ ওইনা চাংলেয়া মফম কল্লি মালেমগী মচি মচিদা লৈরিবা আর্ট গেলেরিশিংদা।” শৈরেং মতেক অসি শক্লাইরবা অইবা অমগী লাইরিক্তগী লৌথোরকপনি। অইবসি কনানে অমসুং লৌথোরক্লিবা লাইরিকী মমিং করি কৌবগে? :- অইবা - বরকন্যা, লাইরিকী মমিং - য়েমীংথা নঙ্না খোঙদেই হল্পকপসিদা, শৈরেংগী মমিং - নুংগী লায়ন, অহানবা ফোঙবা : ফেব্রুবারী ২০০৮।
- ৪) “মল্লবা খাঙপোকশঙ” হয়রিবা লাইরিক অসি মণিপুর্গগী মপানগী অইবা অমগী লাইরিক্। অইবসি কনানে? :- অইবা - সিজা মলিনা, লাইরিকী মখল - শৈরেং, ফষ্ট এদিসন : মে ২০২৩।
- ৫) “নুপী অমসুং মমিশিং” হয়বা লাইরিক অসি করহ্না মখলগী লাইরিকো অমসুং লাইরিক অসি কনানা ইবনো? :- লাইরিকী মখল - রানীমচাশিংগী খোমজিনবা, অইবা - সভাবতী নিংঙোয়ম, অহানবা ফোঙবা : মে ২০০৭।

হাবসবি মহাকমশাসি কানোনা হায়বদু খণ্ডবা গুন্দবাবা অমসু Memory Loss হায়বদি নীংশিংবা গুন্দবাবা কমা থেংনবা যাই। মসি মশাল অহুম থোক্তা খায়দােকপা যাই। Dissociative Amnesia হায়রিবা অসিগি মরুওইবা লায়ওংদি মশাগি মরু ওইবা যৌদোেক নংত্রগা মশাগি মরু ওইবা ইনফোমেশন কমা নীংশিংবা গুন্দবাবা অসিনি। অসিগুস্তা লায়ওং অসি য়ায়া শাখিবা নংত্রগা মতম কুইনা লোয়নরুস্তাবা Psychophysical Trauma খুন্দম ওইনা মখল মখা ক্যাগি মীওং অসিনি, ফ্বা চোবা, কিহনবা, সেন্সুয়াল হরাসমেন্ট, তথী-তাওইনা তৌবিবা, ইস্তোকপীবা অসিনচিবা কমা অসি থেংনবা মীওইংশিদা নাগাল্লি। মরম অসিনা অসিগুস্তা ত্রোমা অসি মাইহদিদগি ব্রোক তৌদনা থগ্মী। অসুয়া তৌবা অসিনা মহাক্সি থোকখিবা নুংঙইতবা, নুংনাংবা Traumatic event অদু নীংশিংবা গুন্দহন্দে অমসু পেননুলা ওইবা এক্সপিরিএল অদুদুদী ডাকথোকপা গুন্দহন্দে। মসিচুদুগি অকচো হায়দুদু নংত্রো নীংশিংবা গুন্দবাবা অসিসু ন্যুরোলেজিস্টকে দিসওর্ডার অমগেরা মরী লৈনদে। মসি মীওই অদুনা তৌশিন্নবান নংত্রো মশাগি ওইজবা থিবসু নংত্রো। মীনুংশি ফ্ফনবা ময়ামগি পুন্নিচি চিংশিন্নবা হোংনবসু ওইদে। নীংশিংবা গুন্দবাবা Memory loss অসি পুন্নিগি তাক্কর খা নংত্রগা থোকখিবা যৌদোেকা মরী লৈনবা হীরমদা ওইবা যাই। অসিগুস্তা মলগলি লায়ওং অসি ফিলিস্তকে নংত্রগা সেন্সুয়াল ইবুজ নংখিবা মীওওইংশি ওইনা নাগাল্লি। লায়োংবিবদদি মখল মখা ক্যাগি রাখাল লায়না লোয়নরকই। হিংনিংবা ফাওরগ্তে, মশা মখতুা শিজনবা যৌরাং ফাওবা তৌরকপা যাই।

অত্যাশা অমনা Dissociative Fugue (Fyooog) হয়রিবাবা লায়ওং অসিদি মতম খরগী ওঁবাবা
মথোং খঙননা কোয়চৎ ৗৎপগী য়ৌওং অমনি। মরম অদুনা মফম খঙননা চ্চাখিনুনা মফম অদুনা লৈরঙ্গ
থেংনবা য়াই। মহাক কনানো, কদাইগীনো, করিগীমক অমদি মতৌ করঙা মফম অদুনা লৈরঙ্গিবনো
হায়বদু নীশংবাবা ওঁমদে। মসি শাখীবা সাইকোলোজিকেল ব্রোমা অমা ফলবা নংব্রগা নংলবা মতুংদা
থোকপা লায়ওং অমনি। মসি মতম চানা য়েংইহরবদি লায়ওং অসি থা কয়া, চীই কয়া লৈবা য়াই।
Dissociative identity disorder হয়রিবাবা লায়ওং অসি নারাবা মীওঁই অদুদি মীশক অনী নংব্রগা
অনীন্দী হেনবা তেঙন-তেঙনবা করেষ্টর, বিবেইহর, রাঙাঙ-শাঙাঙ ওঁলকপা থেংনগনি। মফম
মায়গী মতুংদা হেঙনী ঙাঙবগী মওং, য়োঞ্জেল, মওং-মতৌ, শাজং, তৌথোরকপা য়ৌওং থেংনগনি।
লায়ওং অসিসু সেন্সুয়াল নংব্রগা য়িজিকেল এবাউ নংবখীবা মীওঁইশংবাবা হেমা থেংনগল্লি। মসিসু
তৌশিমবা য়ৌওং অনা মন্তে। লায়ংদনা থঙা তারবদি মখল মখা কসাগী পুঞ্জি রাখলগী লায়না নারকপা
থেংনগনি। হেমা চেকশিনগবদি মখঙা সুঁসাইদি তৌনবা হেংনরকপা য়াই।

সোম্যাটিক সিম্পটম দিসওৰ্ডৰ - ঐথেয়ানা খঙলে মদুদি মেৰ্চেল হেল্ট ইন্সু খৰা লৈবা মতমদা ব্ৰেনগী মখৌদা অকাৰবা পিছুনা ফিজিকেল সিম্পটম ময়াম অমা থোফেল্লি। অদুৰু মসি ব্ৰেনগী লায়না অমনা লৈদন্দনী থোকহনবা লায়ওদি নভে। কৰিণ্ডম্বা মতমদা সাইকোলজিকেল দিসট্ৰেস অমা লৈবা মতমদা শাৰৈগী মওণদা মখাঙ-মখং ছিবা, নিকপা, তিহুনা লৈবা ক্বাা উৰা ফংবা য়াই। মসি শাৰৈ Epilepsy গী অনাবা অদুদি নভে। অতোপ্পা লায়ওং অমদনা মিৎ উৰা রাংগা নংব্ৰগা মিৎ উৰবা, না তাবা রাংগা নংব্ৰগা না তাদবা, মনম ফণদবা, মহাউ খঙদবা, শোকগা পায়দবা সেসেসন ফণদবা ক্বাসু মীওই খৰদা থেখনবা য়াই। অসিদসু নন্তুনা শাথীনা নাবা ফাওবা (Pain), মসিনা ময়ম ওইদুনা লেংবা, চপা অমদবশ য়াওই। মসি হকাঙাংগী ওইবা অনাবা অমা থোকহনবা নভে। লায়ওং খৰগা অমক পনবা তরবদি হকাঙাংগী মফম অমদা চিবা নংব্ৰগা লেংবা থোপা গুন্দবা, খাঙ-খুং অনীমক শিবুৰ, পেরলাহিসসি তৌবা থেংনগনি। হায়রিবিশং অসি মেদিকেল অমসু ন্যুরোলজিকেল টেষ্ট তৌবদা অতোপ্পা অনাবা লৈবা থেংনদে। কনাণ্ডম্বা খৰদনা চাবা, থকপা, য়োংপা গুন্দবগী লায়ওংসু

অন্দ্রো খুনৌ তোরোংথেলগী লৈশাদা তিনখ্রবা ইচাশিংগী লান্ন-থৌরম

ঙসি ওইরে, কংলৈপাক্কী নুংশিজরবা ইরৈচাশিং



— মুক্ত শান্তি —
(শোখরবিশিষ্টা কথোচ্চয়ি)

লেখিদ্ভরা অথোবা ১৩না ইঁরোচাশিংদা লান্ন-খোরমগা ইরোয়ননা পুকমেন পাডমঞ্জুরকি। অন্দেরা
খুঁনে তোরোংথেলদা ইঁরোচ খুদিংমক মঙানি লৈতুন্দা লেঙবীরকুনা মীংকী পিরাংগা লোয়ননা হৈরাং-
লৈরাং কংপীরকপা খুদিংমক লৌজরি। ওসিগী লান্ন-খোরমদা লৈ মনা অমত্তং ওইরবসু কংপীরকপা
খুদিংমক লৌজগনি।

তবেওনারিদা সেন্দ্বীবা মণ্ণা মালেম ইংগী তম্পাভা হিংলিবা মীওইংলিশা ইংগী পোন্মম
 লমদম হাযবলি স্বাইইবা চেংনা থেংমায়াদা চেংনা মণ্ণাশুজি। স্বাইইলী পুমেলেদ হেন্না নুশিজবী পোন্মম
 ইংগীদমক লমশি স্বাইইবা ত্রুম্বালা, মীওজাদা চেংরে লম ১০ জাইমালেদ হেন্না পাঞ্জী অলেক-লম,
 ইচিল-ইনাও, শাটো-নাটে, ইম্ং-ম্ং পুন্মক নুশিলা কায়রে। ঐথেয়গী থরায়না লাইমলেন্দা,
 হেচানা 'অদ্রে থুনে' তোরেমথেলগী ইংগী তম্পাভাভা অরোইবা য়াথি, পোন্মক ইংগী মালেম
 লেন্দাভা তিজরে। ইয়া লৈবাক ওজনীবা শোংবন্দা শিবা কিন্দা চেংথেচাকরকি। ইয়া লৈবাজ পুন্ম
 খুশামিরিবা নুশিজবাবা ফুপ্প ওজী মরুদা মত্বেলা লিন্দুশুং 'খোংজাই কুঁক' অসি অমনি।

জুলাজ ১৭৪৫ দা লাকখাং খোংজুং কুকুশিনি। হুই ২৮২ খজা শুংবাবা কুকুং য়েলহৌমীনি হায়না
 ডা পাল্লিবাবা বিজি দি (নেসেনল পাটি) দা গেজেট ওর্ডর অ্যান্ড সার্ভেস্‌স্‌২৩, ২০১২ দা থোকবি
 লনদমসিনি য়ুগু ওঁরবাবা য়েলহৌমী মীয়াদা থবহুস্তমদে। মীখলদা হায়না ফরে হায়না নান্থাবা মীওপে,
 লৈবাক গুরুব্বা যৌদাং শিন্নরে হায়নুদা নখোয়াদা তৌনিংবা থবক হেজু পাঙথোকপা য়াদে। লনদমসিনি
 শাগোয়াদা লেক্‌কিবা য়েলহৌমীশিগা ডাউবরা ইয়ৌদাং লেবসি খজীদাপবনি। ফুফল ময়ামসিনি মনুদা
 কুকুশিনি মীটে মচাম হায়না অতুনুদা মীহাং-মীপুন চখরক্লিবসি লেঙাকী যৌশিল ওঁগিনি খাজনারি
 হায়না। মীউনে চকি লানস্তে।

বুকুকা মীতৈ খন্তা খংগাংলগা মংথায়ী য়েক্ৰবা ওইরবিস কৰিগানো? তৌশিন্নবা হেঁবা বুকুকা
মীয়াম ফুৰ্প অটৌস পুৰ্ণবৰদি হাখনা কিবকী মীতৈ খন্তা অত্মৱিবনি। মমাঙউদা কুকীদি অশেংবা
মীতৈ য়োংখাংই নাতং হাখনা খন্তনসী। নাতং হায়াবসীনি নুংগী ওইবা হাংহুত্লেত্ৰ অসুয়া, ওইহুত্ৰ
য়ংই হাখনা খাংনরি। মীনা বা ডাঙবা তাংবা, মমাং মলৈ বা তামগা হাখনা খনবখন্ত ফরে, ওইহুত্ৰ
খনবা মতু পানবা জীবদা গীবা মিংখোংল ওইগনি। অচুংহুতা জয় ওইবনি। অচুয়া চপা, মীনুশি লৈবা
মীতৈবু কানানস নমথবা ওয়েই। মীতৈদি লান লৌথিন্নাৰা লাউরি। কুকীদি লানসি লৌইবা পামদ্রি
পোথা-পোথা নোংম, বোম কপ্পা লেপদ্রি। নোংমনা অমদা, নোংমনা অমদা য়েংহেত্ৰে লমদমসে।
মোখো। লেত্ৰেবা কুকী ফুৰ্পনি। লোমা লুদুমা নোংম, বোম কাপ্পিবা, মীহাং-মীপু চখরিবা মীওইশং
খৌনা লৈবকী লমচং নহে।

যথোঁন্যে তীব্রবদি খোরস্রো লম্বা তৈরাসি হায়দারবানি। লুগ্ধা নারোদা হুদ্রদী নোংমং কায়র
লান হায়রা যাবো? লান হায়রদি মায়াগা-মায়াগা ওশনিয়াগা অশুভা চাংয়েং তৈবরান লান কেই। কুকিনা
তৈরিবা থৌওং অসিদি অঙাং হায়বানী লুমুনা পোক লাউচী কান্ধবশেংগা মৌং মৌং লান হায়বানী লুমুনা
চপা মীবু ফরগা মখং চল্পবা মী হালংগা অকনবা অচুন্না শাবা যাবা নন্তে। খোংজাই নাভং হায়বানী
মিথেথল ফলিসিদি যান্না চুফলানি। মুই অমদা ইহা ফড়বা অমা যাওদা অমাত্তা মুইং ওঁথিবা শবুন্
অদনি লাক্সিসি। মখেযাণী সীদা যাওব্রবনি শেমদোৎকা যারোই। থামেয়াদা চুহা অমোৎগা, ফড়বগী
মহর চক কোকোপা ওমুরোই।

[illegible]

অনুক যান্না তথ্যেয়া শেস্তরা মীয়াম এথোয়াদ কল্লদা রাইনো মাজিক তৌগে খল্লারনো? ইয়া লৈবাকীদমক থরান্যা পোছা ওস্তরা লাইরমলেন্দা তজিরবা থরায় ক্সাগী পাডমখোলনি। মীঠেচী লী নবরা শেস্তরা মীয়ান ওহো মী ঐতিহ্যদা লুচিবা খনস্ত্রা ভগীয় মীয়ান। নচা এথোয়াদ য়েস্ত্রগা স্ত্রা পান্দা ইয়া লৈবাকপু কবাবা থরায় কথোত্রিস্ত্রী রাষ্ট্রবহুত খন্ডরা কলিবাশি। পোস্ত্রফর্ম ইয়াগীদমক এথোয়প্ত্রা থরায় থাদেকাক, কস্তোখাক ওস্ত্রা কমা লৈরি কাউনি। হে ইয়া পুফুমী নহকী নশাইগান্দা হিজরিবা নপারিশিত্ত্র পাক্স লৌশিচী পানীবা।

মীরমলেন্দা লৈহৌরিবা নাচাংনা ইমা নহাক্কীদমক য়েব্বগা মায়োব্বনাবা শেম-শাদুনা ঙাইজরি।
পোব্বফম ইমাগী ত্পাকখত্তা হিবিলা ঙসিগী ইচিল-ইনাওণ্ডি খাই পুম্বত্তা য়েব্বগা লাভ্বেনবা
মতমদা খক মায় লেন্দা চেল্লোইদবনি। নাংহুবা লৈহৌইদবনি। ঐখোয় পুম্বা পোব্বফম ইমাগীদমক
হিবিবনি। ইমাগী নাড়্যোক-নাড়কোব খক কাউা যাদে। মাংকুপ খুণ্ডি নীখিংশি। ইমা লৈবাক

থেংনবা যাই! হায়রিবংশি অসি নুরোলোজিকেল দিসওর্ডর অমত্তগা মরী লেনেদে। মাসি থোকহনবা, ওইহনবা ঘাবা হচকাগী ওইবা অনাবসু লেতে। পুম্ভম অসি য়েংলুগা ঐথেয়ানা খঙবা শুম্ভী মনুদি হায়রিবা ফিজিকেল সিম্প্‌টমশি অসিগী হৈরকফমদি পুন্নিং রাখলগী পোংলুম সাইকোলোজিকেল ডিষ্ট্রেস অসিসু অমনি।

কাঙাল্পকী দীরাংনা থোকহনবা ময়ুম-মকৈ লেজদ্রবা, লাহিরিক লাইশু ফকনা তত্ত্বা ফংদ্রবা, শিনফম অমা পায়বা ভ্রমদ্রবা, শেস্ত্বেক লৈত্রবা, হিংবনী লানফমদা পুলিগী পান্দম অমসুং পঙ্খুফম খঙদ্রবা, নোংমগী অফংবা চাবা, শুমফ নোশ্ফম লৈতবা মীওই লিশীং য়াংখৈ হেয়া রিলিফ কোশশিংদা লৈরক্সিবা অসি তা ৭ হেল্লেজু। মসিদি অইখোয়না উবা, খঙবা, থেংবনা খরখকী রানি। শরমফং ৫৩পা, মীওইগী ঝাংক্সোন চেন্দবা, মীনুংশি লৈতবা, মশাগীতা খনবা, মচি ফুকপু মুংখনবা হোংনরিবা হৌরফমফ খঙদ্রবা, মমা-মপু মথোঙ হুত্রবা মীওইশিংগী মচা মশুশিংনা চুচাচান্দপূর, মোরে, কাংশোকপীদা চারোল শুরোল কয়াদ্গী খুদাদুনা লৈরক্সিবা মীটৈ ফুকপকী নুশী, অঙাং কয়াদা চখাখিবা মীওং-মীনে, ইকায়খুযা মাঙহনবীখিবগী যৌদোক, পিক্সিবা অঙাং, পাংই লেজদ্রবা ইচা-ইচে কয়াগী মাঙদা ময়ুম-মকৈ মে খাখিবা, লন-থুম মাঙ-তাকহনখিবা, নুশি হেতনা ফুবা-চৈবা, হাংপা-তুগা তৌখিবা যৌদোক কয়া অদুনা মখোয়গী পুক্রিবা, রাখলদা অমা মৈচাক অমদি ওইরি। মসি কোজ চুদুনা লৈত্রে। নীংশিংলুবদা মীপাইবা, অকিবা, মং-হা চোয়বা, অকি-অং নংবা, নাকোদো মীকপ-মীরাওখাল তাবা, চৌইরেয় লোনবা, থুকপা, পাখংপা ফকা লোয়নদুনা পুসি লোনোবা কয়াসু লৈরমগনি। অসিগুগ্না ঝাংক্সোন অসিনা মখোয়দা পুঙমদ্রবা অরা পাংলুম অমগা লোয়ননা পুসি লৈল্লমগনি। অসিগুগ্না শাখীবা পুক্রিং রাখলগী চেনা মেটেল ব্রোমা অসি খঙনবা হোংনবদা মখল মখা কয়াগী লায়না লায়ওং থেংনবা য়াই। পুক্রিং-রাখলগী লায়না নাবা থেংনরবদি অখুবদা অখঙ-অইগো তাদুনা লায়োংবা হোংনরদবনি। মরমদি লায়োংদনা মতম কুইনা নাদুনা লৈরবদি অতোগ্না লালনা লায়না কয়ামফম নারক্সগী অটোবা মরম অমা ওইহল্লি। লাহিরিক লাইশু তম্দ্দা, শিনফম অমা পায়নবা হোংনবদা নংত্রগা তৌরিবা শিনফম অদুদা মায়পুনবা গুন্দবা, শেস্ত্বেক লস্খী লৈরক্সা, মীমায়বা গুন্দবা কয়া অসিনা হিংবনী মহাউ লৈরক্স, হিংবীংবা ফাওজো রাখল শুম্খা খনবা গুস্ত্রবো মতমদা পায়দবা যৌদোক মক্ৰ ওনা মফা মখ্খা শিজবা হোংনরকপা য়াই। মসি থোক্তনবা চেকশিনবীগদবনি।

অসিপ্তা লাগে ওং অসি খেঁনরবদি এখোনা তোঁবা য়াৰা খৰা মখান পীজরি। মাংগী হোঁৰা অমসু হুদা ওঁইরক্কাৰা ৰাখল্লোন শাণৎ তুনা মতম মাহুংল্লাইবনি অসুং অৰা পোংলুম হেংগাংহুংল্লাইবনি। হৌজিক ওঁইরিবা কীভম, মওং অদুদা পুৰিৎ চুদুনা পোংলুম অদু হুচুৰা হোংনগনি। মসিগীদমজা তোঁবা য়াৰা খৰদি Breathing exercise হয়বদি শ্বৰ শাংনা চিঁশিনৰা, উইহক থুশ্বা অদুদুগী অম্ব প্ৰা শ্বা থুৰ হোদোকপা, Relaxation exercise, Yoga, Meditation অমদি Physical exercise তোঁদুনা ষ্ট্ৰেস হুচুৰা হোংনগনি। ৰাখলদা ফুদুনা লেঁৰিবা অৰা পোংলুম অদু লৌখোব্ৰবগী তাজ্জা ফুদবদি ইন্দা ৰাখলগী অনীংবশিৎ অদু ফোঙদোকপা হাই। মসিনা পুৰিৎগী ৰাখল অদু মাহুংববতা নভুনা পুলিগী মাংবৎ ওঁইনা ফোঙবগী খুংগোচাসু ফংগনি। অয়ুকী, নুমিদাৰাইমগী চাচ নাইনা ৰাকিৎ চপা, শান্ন-খোংনবা তোঁবা ফে। মসিনা ৰাখলগী লায়না/লায়ওং কয়াদুগী লাশ্ৰা থুশ্বা মতেং গাই। ত্ৰুত্ৰ মতম, হৌগপা মতম নাগনি। নোংমদা শু ৬-৭ ফাওবা ত্ৰুৰা হোংনগনি। ৰাখল নুংগুঙই হায়দনা ময়াই কাৰা চাঞ্জক শীজিমাৰোইবনি। মথৌ তারবদি অথুদা অখঙ- অহৈগা তানদুনা লায়েংগীনি। ●



মছে তানা থুগায়গে তেমশিংনরকপা কয়াবু মপারি ঐখোয়না মায়েক্লগনি হায়বসি ব্রাশক পন্দেন
লোম্বীরকউকো। নুংশিজরবা ইরৈচাশিং।

লাইফেলেন্দা চলবা প্রৈখায়নী বারান্না ইমা লৈবাক্কী খৌদাং কৰিসু পাণ্ডখল্লম্মনা ইমায়ী লমন্ তেঙ্গুন্দা কপুনা অরথা খাঙলি। লাঞ্জবা মীঠে ইচিল-ইমাওশিনা মাপ পাৰুকা ওহেৰসন্। মতম পুৰ্বনা অহুহুত লাইঙং উৎজবা, মীনুশি চাউবা মণিপুৰ কেবী ইমায়ী লৈমায়দা চাউমিয়ৰা ফুৰুপ খুইনা য়েব্বা কুঁকিদনী ইমা লৈবাক কমবনা ইখৌদাং ওহীৱাকউকে। পোহ্ৰুভদি শিবা হায়বাসি লমন্ তেঙ্গুন্দা লৈবরা মীওঁবনি। মতম অদ্ শেৰুবা মনুনা খঙমবীৰামন্দনি। নোৱমদি প্রৈখায় খুঁদিমক শেৰুবা মণু মহাক্কী মফমদা হনগপেদিবনি, চজজগেদিবনি। তেজ্ববা মীকুপ অসিদা ইমা লৈবাক্কীদমক খৌনা লৈনা ইহলসুদা হেপাপেগী মহয় য়ামাংনি।

ভাষাগী মীরাবোনা তখন লাক্ষবী চাঁদ-বহুশিংগী অবস্থা, অত্যা লম্বীনা শৈশ্বরীয়া হবারসি স্বাধীনতা চাড়া খোদনতম। তাইও চাক্সক চান্দা মারলেন্দম লবৌহীরবা হজল-নম, ঠাট্টা-ইনাও ঝাই মুমুদুম, পোরফরম ইমায়ী মীংগী পায়ী কহখনিয়া। মাতা ঐতরো মামায়ী বাবল ইমায়ী মমদাও ঐতরো মেলির খতনতম। নপারি মায়ী বাচে ঐমায়ীদমকা লাইবক ক্বী ইমানি। নপারি লিশী-লিশীনা ইমায়ী যৌগল তৌজগনি হায়ী ঐবৈচশিংগী খোলাওনা মায়কৈ শিনবা থুনা নিল্লসি। নপারিশিংগী যৌনা পান্দল-লৌশিং লেরিও ঐমায়ী করি বাকনি।

অপূনবনা ইয়াফ্ৰা ওগানা। অপূনবগী মণ্ডুনা লায়না খুদা চুদুনা ইয়াগী পিরাং তেথেকাসি। (হে ইমা মীতে পোকপী করিগী তেথারি। ইমাগী তেথোখালনা নাচাশিগী থরায়না লাইব্রালেন্দা হসি চঙমডনা লৈরিনে। হদকী মপোক অসিদা ইয়াগী খোন্সো লমন শিববা গুন্সমগে, তেজব্বা নাচাশিন্দা। লাইব্রালেন্দগী থম্মো সল্লাই ইমা-ইমা অসিদা মন্ডা। শেবীবা মণ্ণী লিব্রম কায়বা যাদবনা গুসিদা থরায়গা হকচাংগা তেঙনচুং। হকচানা মালেম লৈশাদা, থরায়না মপু মগী মনাচা লৈরে।

ইহাৰো পুৰুষকণ্ঠ নোহোৱাকৰণা লোৱাননা গণিতপঞ্জৰি। ডলি এখোৱাৰী মৃশ্জিৱৰবা ইহমমৰী হায়ম
খুদিমহাৰী হায়ফনবা হোংবান্দি। অহল-নলম মশক শুভাৰা, থকসি-খাসি যৌগিকগণি। বাবাজহৰ খন্ডনা
অংগা, এখোয়া মশেল মৃশ্জিৱণি অংগেবা মৰী থকবা হুঙাৰী মৌই অমমম গুৱালি। ৰোঙা-শাঙণ্ড,
কক্ষৰবা খোহোহক, নোহুৰুপা হায়বসি মৌই খুদিদা চেমবা গুণ্ডা ওইহনদি। অথবা থকব খোয়ম খুদিদা
ৰাখম মুখা খুছ্খিমুদা হুঙী মৌৱালগীদমক শেম্ভসি। এখোয়া কথলৈপাক অৱাণা লৈৱাৰা স্বৰ্গদাসীমু
হেৱা নুঙাই হায়নৱনিব। ইয়া লৈবাৰী হিলিবা ইয়াশ্চণিদি।

নীতিপালা সঙ্গেই চম্পরা পোক্রম্য ইমার্গী শত্রু কল্পা কনগায়ে? লৌশিং ক্যা পুথোফুল্লা, ঐথোয়না মেয়োয় শেংনা চণ্ডশিবাবা কান্না লাকচবা ওমগনি। অচুয়া হায়বসিদি মতম খুদিদা চ্চান্ননা তেলগনি। আরানবনা অচুয়া শকনি হায়বদি ওঠোথোতে। মীটদি লানদে হায়বসি মালেঙ্গীরা মী খুদিদা জগলবনি, উরবনি। অতুঙ্গদি নোংবা-নোংবাগী ময়েল লারখনি। আরানবা নোংম-নোংমগী মুংশিল্লকনি। তাইবঙপানসিদি মীওইবনা ওমদবা লৈতে। থা ১০ নাওপুরীরকী ইমা ওসিদি ইমা-ইচা শেংন-খান্নারে। নাবু বানা চাউবা য়োকীরা কথখিবী লান্ন তোল্লা পুসি চেষ্টেজল লৌইদনা। তাইবও মশুগী মফন্দা চংজরে। নচগী থরায়না অপোকী ইমাবু লাপ্পা শ্রুমজরি। ঐবু লুনা-চম্মা মাইবীরকপা ইমুং-মফন, মল্লপ-মপীজা ক্যাবুসু কোক নোঞ্জরি। ঋই-ইরোচা ক্যাবুসু শিবা নাইদ্রবা থরায়না মীয়ায়গী মফন্দা নোঞ্জরচরি।

একী ওড়সী আটল অসি থা অসীয়া বগী অমৃত্তা হেংনেপাল দিষ্টকী মনু চনবা মাচ পলিস
ষ্টেনসন কেনবা লৈথোও কুকি খলদা থোকখিবা লাইবক থিবা যৌদোজ লৈখিদ্রবা অথৌবা ইচ ১৩দী
শিনাইদ্রবা থরায় মীরেলী মফন্দা অইহীয়া মীংকী শিনা ইয়োনয়না শিজজেজ। লৈখিদ্রবা অথৌবা
ইচ ১৩মা মফন্দা লৈকেলদা তিনবা মফন্দা ইংনা-ক্লিমে নৈমে-নৈমেচনতা থল্লবা মপুগী লৈকেলদা
তিনপ্রসনু হায়না নোল্লকচরি। পোত্রফম ইমা কনবা হোংনবদা থরায়না পোছা ওইত্রবা ইচাশিংদী
পামকল্লদা পাঙচনামারাসি ইয়চা পুম্ভকা ইমা লৈকাপু ফ্লেবদী মখঙদী কঙ্কনবা হোংনখিবা
মমাঙচদী থরায় কংচেনগুবা অথৌবা ইচা পুম্ভকা মফন্দা অইহীয়া হমা হমা খুমকজবগা লোনয়না
মুম্শিজবদা ইয়চন লানপাচ পাউচনু নুমি খুদীদী পাবারীয়া ইয়োরামিখুসু অইহীয়া ইকোক নোমা
মুম্শিজরি। কংলৈপাক কনবনা ইয়চায় পুমি ইখৌদাং ওইরসি। ●

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা বারেংশিং অসিগী রাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী রাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্কা মরী লৈনদে।