ইন্টরনেট গেমিং অমসুং ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নবা

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

ইনফোর্মেসন টেক্নোলোজি চাওখৎলকপগী মতুংইন্না মীপূম খুদিংমক অঙাং, অহল, নুপা, নুপী খায়দনা ইন্টরনেটকী খূত্থাংদা মখল মখা কয়াগী খুদোংচাবা ফংলি। কম্প্যুটর অমদি স্মার্টফোন শীজিন্নদুনা মীওই কয়া ভিদিও গেম শান্নবা নৎত্রগা ইন্টরনেট গেমিং তৌবনা মথৌ ওইরি। পুঙ্কক চাউরবা অঙাংদগীনা অহল ওইরবা ফাওবনা খ্বাইদগী নুংঙাইবা অমসুং পামজবা থৌওং অমা হায়বা তারবদি ইন্টরনেট গেমিং পনবা য়াই। চেফোঙ অসিমক্তদা ইন্টরনেট এদ্দিক্সনগী মতাংদা ৱারেং অমা ফোঙবা লৈখ্রে। মসিগী মনুংদা ইন্টরনেট গেমিং নৎত্রগা ভিদিও গেম শান্নবা হায়বসিসু অমনি। ইন্টরনেট গেমিং হৌজিক্তি লায়না মখল অমনি হায়না লৌনরে। মসিবু ঐখোয়না ইন্টরনেট গেমিং দিসওর্দর হায়না খঙনৈ। লায়না অসি লৈরবা মীওইশিংদা মখল মখা কয়াগী ৱাখল লায়না দিপ্রেসন, হোষ্টিলিটি অমসুং সোসল এনজাইটি লোয়নগল্লি। ইন্টরনেট গেম শান্নবা হৌখ্রবদি তোক্লিংদে। হঞ্জিন-হঞ্জিন শান্নদুনা লৈনীংই। তৌগদবা মথৌ, চৎকদবা থবক, পাগদবা লাইরিক, য়ুমগী থবক-ইনখাং থৌওইরক্তে। হায়নখিবা ৱাফম ঙাক্লা চৎপা ঙমদে। নোংমগী থবক থৌরমদা অকায়বা ওইরকই। মহৈরোয়শিংনা লাইরিক পানীংদবা, হোম ৱার্ক তৌগনি কাউথোকপা, মমা-মপানা ঙাঙবা তারক্তবা কয়া থেংনগনি। ইন্টরনেট গেম শান্নবা ফংদবদা নীংঙাই তৌগনি, শাওগনি, কপকনি। ইন্টরনেট গেম শান্নবগী খুদোংচাবা পীবদা হরাওগনি। লাইরিক লাইশু থৌওইদবতা নত্তনা শান্ন-খোৎনবা, মরুপ-মপাং তিন্নবা অমদি ময়াম লোয়নবদা শরুক য়াবগী মহুৎ ভিদিও গেম শান্নবনা হেন্না লূন্না লৌরকই। থবক তৌবা মীওইশিংনা তৌরিবা থবক্তা খোইজংদে, অশোয়বা কয়া য়াওরকপা, থবক তৌবগী চাং হন্থবা, থবক চৎপদা চাং নাইদবা কয়া লোয়নরকই। মসিদগী হেন্দোক্তুনা ইন্টরনেট গেমব্লিং (জ্বার) দা থৱায় য়াওশিল্লক্তুনা থাগী তোলোপ (সেলরি) ময়ূমদা পুশিল্লক্তবা ফাওবা য়াওরকপা য়াই।

ইন্টরনেট গেমিং দিসওর্দরনা নারবা মীওইশিংদা মখাগী লায়ওংশিং অসি থেংনবা য়াই। ১) মতম অয়াম্বদা ইন্টরনেট গেম শান্ননীংবগী ৱাখল খন্দুনা লৈবা। ২) ইন্টরনেট গেম নৎত্রগা ভিদিও গেম শান্নদুনা লৈবনা নুংঙাইবা হায়বদু ওইরকই। ৩) ইন্টরনেট গেম শান্নবদা মাঙলিবা মতম অসি হেনমনখ্রে, অকায়বা ওইরে খঙলবসু মতম ককথবা ঙমদে। ৪) ইন্টরনেট গেম শান্নবা ফংদবা মতমদা খোইশাওনবা, খোইরাংনবা, খোইজংদবা, লৈতাদবা কয়া থেংনৈ। ৫) হান্না থৱায় য়াওরম্বা থবক থৌরম কয়া থৌওইরক্তে। ইন্টরনেট গেম শান্নদুনা লৈবনা হেন্না পামজবা ওইরকই। ৬) ইন্টরনেট গেমিংনা মরম ওইদুনা সাইকোলোজিকেল প্রোব্লেম কয়া থোকহল্লি। একাদেমিক পর্ফোর্মেন্স হন্থহল্লি হায়বা খঙলবসু হৈনবী অসি থাদোকপা ঙমদে। ৭) ইন্টরনেট গেম শান্নবা ফংনবা হোৎনবদা ওইদবা ঙাঙবা হৌরকই। ৮) থৱায় নুংঙাইতবা, চরাংনবা, শাওনীংবা, লৈতাদবা লৈবা মতমদা ইন্টরনেট শান্নবনা অৱা পোত্থাফম হায়বদু ওইরকই। অসুম্না অসুম চত্থরকপা থৌওং অসিনা মমান্নবা তিন্নবা ৱাৎলকই। মহৈ-মশীন তম্বদা থৱায় য়াওরক্তে। থবক তৌবদা খোয়জংদে। পূন্সি মহিংদা অকায়বা কয়া পীরকই। মতম অয়াম্বদা গেম শান্ননীংবা, শান্ননবা হোৎনবা, শান্নবা ফংলোইদ্রা খনবা, শান্নবা ফংদবা মতমদা ৱাখল চরাংনৈ, লৈতাদে, খোয়শাওনৈ। ইন্টরনেট গেমিং নৎত্রগা ভিদিও গেমস শান্নবা মতমদা নুংঙাইবা ফীলিং (ইথিল) অমা ফাওহল্লি। মসি ফংননবা হোৎনদুনা লৈনীংই। মসিমক এদ্দিক্সনগী বিহেবিয়র অমনি।

ইন্টরনেট গেম নৎত্রগা ভিদিও গেম মতম অয়াম্বদা শান্নদুনা লৈবনা মথৌ ওইরকই। মহৈ-মশীন তম্বদা পূক্লিং চঙলক্তে। স্কুলগী পর্ফোর্মেন্স অসুম হন্থরকই। ভিদিও গেম শান্নহন্দবা নৎত্রগা স্মার্টফোন পায়হন্দবা মতমদা শাওই, কপ্পী। মপূক্লিং লাংতক্লে। শান্নবা পেনবা নাইদে। হেন্না হেন্না শান্ননীংবা ফাওই। মসিনা মরম ওইদুনা হান্না হৈনরম্বা, তৌরম্বা থবক থৌরম কয়া থৌওইরক্তে। মমান্নবা তোৎন-তিন্নবা হন্থরকই। ইন্টরনেট গেম শান্নবা ফত্তে খঙলবসু শান্নবা লেপ্পা ঙমদে। মতম অয়াম্বদা ভিদিও গেম শান্ননবা হোৎনবনা লূ-নানবা, কেবা-মৌবা হায়বদি পর্সনেল হায়জিনদা পূক্লিং চঙবা ৱাৎলি। মেন্টেল টেন্সন লৈবা মতমদা ইন্টরনেট গেম শান্নদুনা ষ্ট্রেস হন্থনবা হোৎনরকই। থৱায় নুংঙাইতবা, শাওনীংবা, কপনীংবা, লৈতাফম খঙদবা থৌওং কয়া ইন্টরনেট গেমিং তৌবনা কাউথোকপা ঙমহল্লি। ভিদিও গেম নৎত্রগা ইন্টরনেট গেমিং তৌবনা ব্রেনদগী দোপামাইন কৌবা ন্যুরোট্রান্সমিটর মখল অমা থাদোরকই। মসিনা নুংঙাইবা ইথিল অমা ফাওহল্লি। হায়রিবা থৌওং অসিমক ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নবা দ্রগ এদ্দিক্ত অমদা তৌরিবা থৌওং অদুমক্লি। অসিগুম্বা থৌওং অসি মতম কুইনা চত্থদুনা লৈবা তারবদি মীওই অদু ইন্টরনেট গেমিং দিসওর্দরনা নারে হায়না লৌবা য়ারে। মতাং অসিদা মরু ওইরিবদি নোংমগী মনুংদা ইন্টরনেট গেম নৎত্রগা ভিদিও গেম কয়াম কুইনা শান্নবগে হায়বা ৱাফম অসিনি। মসিনা মরম ওইদুনা নোংমগী তৌগদবা মথৌদা অকায়বা পীরকই। ইন্টরনেট গেমিং তৌবনা অতৈ মথৌদগী হেন্না লূন্না লৌরবা অমসুং তৌগদবা মথৌ তৌরক্তুবদি মদু চেকশিনবীগদবনি।

ঐখোয়না য়াম্না তোয়না থেংনবা থৌওং অমদি চহীগী ফাইনেল এগজামিনেসন নৎত্রগা বোর্দকী এগজাম থারমদাই মতমদা মমা-মপা ওইবশিংনা মচাগী লাইরিক পাবগী মতম কূপ্না শেন্নরকই। ভিদিও গেম শান্নবা, স্মার্টফোন পায়বা য়েংশিনবা হৌরকই। ভিদিও গেম শান্নবদা অথিংবা পীরকই। ফোন শান্নবা, য়েংবা মতমদা মদু তৌদনবা খঙহল্লি নৎত্রগা ফোন লৌশিনখিবা মতমদা লাইরিক লাইশুদা থৱায় য়াওবগী মহুৎ ইন্টরনেট শান্ননীংবগী অপাম্বা অদুনা মহাক্কী ৱাখলদা চুদুনা লৈখি। তাঞ্জা হেক ফংবদা গেম শান্ননবা হোৎনৈ। শান্নবা ফংদ্রগনা শাওনীংবা, ৱাখল চরাংনবা, লৈতাফম খঙদবা, লাইরিক পাবদা পূক্লিং চঙবা ঙমদবা, শ্বর হোনবা ৱাবা, মিহুল চোংবা, কোক লূম্বা, তূম্বা য়াদবা, চানীংবা ফাওদবা কয়া থেংনগনি। অসিগুম্বা লাংতক্লবা কয়া অসি পুবা ঙম্নবা হোৎনবদা ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নবগী ওইথোকপা লৈতবা নত্তে। এগজাম ময়াদা অহোংবা কয়ামুক থেংনবা য়াই। একাদেমিক করিয়রদা অকায়বা পীরকই। অসিগুম্বা অঙাংশিং অসিদা তোপ তোপ্পা করেক্টর খরা উবা ফংই। মদুদি মখোয়গী অনীংবা অপাম্বা অদু খুদক্তা ফংবা পাম্মী। নীংঙকপদা অফত্ত খন্থদনা তৌনীংলিবা অদু খুদক্তা তৌবনা হোৎনবা ইম্পলসিভ ওইবা থৌওং, সেল্ফ কন্ত্রোল ঙমদবা, প্রোব্লেম সোলভিং স্কিল অমসুং কম্যুনিকেসন স্কিল ৱাৎপা, ৱাখল চুম্না খন্থবা ঙমদবা, মীনা হায়বদা য়াম্না থাজগনবা, অচুম-চুমদা থিদবা, দিসিজন মেকিং স্কিল লৈতবা, ষ্ট্রেস মায়োক্লবা ঙমদবা কয়া লোয়নবা য়াই। মরম অদুনা মহৈ তল্লিবা মীওইশিংনা ইন্টরনেট গেম শান্নবদা হেন্না থৱায় য়াওরবদি মথক্তা পঞ্জরিবা লাইফ স্কিল ময়াম অসি তাকপী-তম্বীবা য়াম্নমক মথৌ তাই।

য়াম্না তোয়না হংবা য়াবা ৱাফম অমদি ইন্টরনেট গেম শান্নবদা হৈনরবা মীওইশিংদা করি করম্বা লায়না লায়ওং লোয়নরকপা য়াবগে। হায়রিবা মীওইশিং অসি চেকশিলহৌদ্রবদি ইম্পলস কন্ত্রোল দিসওর্দর, সবষ্টেন্স য়ুজ দিসওর্দর, এঞ্জাইটি, দিপ্রেসন নারকপা য়াবগী ওইথোকপা লৈ। ভিদিও গেম শান্নবা থিংবা, স্মার্টফোন পায়হন্দবা নৎত্রগা শান্নরিঙৈদা মুনবা-খোৎপা তৌবা মতমদা মখল-মখা কয়াগী সাইকোলোজিকেল চেঞ্জ হায়বদি অহোংবা কয়া উবা ফংগনি। খুদম ওইনা অশাওবা, লাউ-খোংবা তৌবা, পোৎ-চৈ লংখায়বা, থুগায়বা, মমা-মপানা হায়বা ইন্দবা, তৌ হায়বা থবক্কী ওন্ন-তৈনবা তৌবা, মচিল-মনাও খৎন-চৈবা পনবা য়াই। চেকশিলহৌদ্রবদি ইম্পলস কন্ত্রোল দিসওর্দরগী লায়ওং কয়া চত্থরকপা য়াই। অসিদসু নত্তনা লাংতক্লবা, ৱাখল চরাংনবা, লৈতাদবা, তৌফম খঙদবা, থবক অমা তৌবদা পূক্লিং চঙবা ঙমদবা, কোক লূম্বা, চানীংবা ফাওদবা, হৈনীংবা ফাওদবা, মীহুল চোংবা, শ্বর হোনবা ৱাবা অমসুং তূম্বা য়াদবা কয়া অসিনা মমৈথংদা এঞ্জাইটি অমসুং দিপ্রেসন নারক্লবগী অচৌবা মরম অমা ওইহল্লি। ঐখোয়না খঙজিনগদবদি ইন্টরনেট গেমিংদা হৈনরবা মী অমগা ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নবা মীওই অমগগী মরক্তা মান্নবা করেক্টর কয়ামরুম লৈ।

দ্রগতা লাইচুরবা মীওই অমগী লায়ওং নৈনদুনা য়েংসি। শীজিন্নবা হৌখ্রবদি ময়াই কাবা পোৎশক অদুগী চাং অমসুং শীজিন্নবগী মতম অসুম অসুম হেনগৎলকই। শীজিন্নরিবা দ্রগকী চাং অসি হেল্লে, মসি ফংনবা অমসুং শীজিন্ননবা হোৎনবদা মাঙলিবা মতম অসিনা নোংমগী পূন্সি মহিংদা অকায়বা ওইহল্লি খঙলবসু মদু থিংবা ঙমদে। ময়াই কাবা পোৎশক অদু ফংনবা হোৎনবা অমসুং মদু শীজিন্নবনা নোংমগী মথৌ ওইরকই। ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্ননীংবগী অপাম্বা অদু কাউথোকপা ঙমদে। ময়াই কাবা পোৎশক অদু ফংনবা হোৎনবদা লাইরিক লাইশুদা থৱায় য়াওরক্তে। নোংমগী তৌগদবা থবক থৌরম থৌওইরক্তে। দ্রগ শীজিন্নবনা মরম ওইদুনা ইমুং মনুং কায়নবা, হকচাংদা অনা অয়েক য়াওরক্লবসু দ্রগ শীজিন্নবা লেপ্পা ঙমদে। শান্ন-খোৎনবা, মরুপ মপাং তিন্নবা নৎত্রগা শিনফমদা হৈনীংবা, থৱায় য়াওবা ৱাৎলকই। দ্রগ শীজিন্নবনা তৌরিবা থবক অদু খুদোংথীনীংঙাই ওই হায়বা খঙলবসু দ্রগ শীজিন্নদবা ঙমদে। খুদম ওইনা গাড়ী থৌরিঙৈদা দ্রগ শীজিন্নবা। অহানবা দ্রগ শীজিন্নবদা ফংবা নুংঙাইবা অদু ফংনবা হোৎনবদা দ্রগকী চাং অসুম হেনগৎলকপা তারকই। হায়বদি টোলরেন্স দিভেলপ তৌরকই। দ্রগ শীজিন্নবা লেপ্পা নৎত্রগা দোজ হন্থবা মতমদা ৱিথড্রোৱল সিম্পটম থেংনগনি।

মথক্কী লায়ওংশিং অসিগা চপ মান্নবা থৌওং ইন্টরনেট গেমিং দিসওর্দরদসু ঐখোয়না উবা ফংই। মরম অসিনা ইন্টরনেট গেমিংদা হৈনরবা মহৈরোয়শিংনা একাদেমিক এটমোসফ্যের অমা মাঙহনবতা নত্তনা ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নরকপগী ওইথোকপা লৈ। অসিগুম্বা থৌওং অসি নুপামচাদনা খরা হেল্লি। ঐখোয়না চেকশিনবা য়াবা খরদি স্মার্টফোন শীজিন্নবগী অকক্লবা মতম অমা থমগনি। অসি নত্তবা অতৈ মতমদা ফোন, কম্প্যুটর শীজিন্নবা য়াদে হায়বদু চপ চানা খঙহনগনি। তূম্ফম কাদা ফোন, কম্প্যুটরনচিংবা অমত্তা থম্লোইদবনি। করিগুম্বা তূম্ফম কাদা ফোন, কম্প্যুটর লৈবা থোক্লবদি গেম শান্ননীংবা ফাওহনবতা নত্তনা তূম্বা চাং নাইহন্দে। দেলি ফিজিকেল এক্সর্সাইজ তৌবসু ফৈ। মসিনা হকচাংগী ব্লদ সর্ক্যুলেসন হেনগৎহল্লি। হার্ট মপাঙ্গল কনবা হেল্লি। ব্রেনদা ওক্সিজেন মরাং কায়না সপ্লাই তৌবদা মতেং পাংই। ষ্ট্রেস হন্থহল্লি। তূম্বা, চাবা মতম নাইগনি। অফবা, অতেকপা চীঞ্জাক চানবা হোৎনগদবনি। অসুম্না হেলদি লিভিং লাইফষ্টাইল অমা তম্বীবা য়াম্নমক মরু ওই। ●

লাক্লিবা লোক সভাদা তম্পাক্কী মীহুৎ খনবা খ্বাইদগী লূবা খোঙফম্নী

— মুতুম শান্তি —
(শোত্থরবশিংদা কখোকচরি)

মন্ত্রি দোলানস্নাগী ফিল্ম অদুমক তারবা মণিপুরনি। লুচিংবা ফম্নাইবা কয়ানা মীদিয়া চেনেলদা ঙাঙলিবা ইংলিস লেংগ্বেজ অদুবু ইকায়দ্রা? অসিগুম্বা কয়াসি তারিবা, উরিবা মীয়াম্না করি খল্লমগনি হায়বসি ইশা ইতোমতা ৱাহং অসি হংজগদবনি। লুচিংবা ওইনীংবগী ৱাখল খল্লকপা মতমদা মতিক চাই, চাদে হায়বসি ইশানা খঙফম থোকই। থিক নেম্বনা থা লামগে খক খনগনু। নখোয়দি ইকায়বা খঙলমদবা য়াই। লমদমসিদা লৈরিবা ঐখোয় মীয়ামদি মালেমসিদা মায় থন্ফম লৈত্রে। য়াম্না লুরিবা অমনা লৈঙাক্কী লোয়শঙদা শীজিন্নরিবা, চৎনরিবা লোল অসি ইংলিসনি। ইংলিস হৈতবনা লৈবাক্কী লুচিংবা ওইরিবা ষ্টেট খুদিংমক কাং-খোং চাইরি। অমনা লাইরিক হৈরে বি এ, এম এনি হায়রবসু মণিপুরদদি শিল্লগা (নোট তৌরগা) পরিক্ষা পাস তৌখিবা সর্টিফিকেট মমল য়াওদবা চেজেৎ পায়বনা লৈবাক ঙাকপা য়ারোই।

লৈঙাক্কী লোয়শঙগী ফাইলসি মালেমগী ওইনা ইংলিস লোলদা ইরি। ওফিসকী চৎনরিবা চেনেল (প্রোসিজর) খঙদবা, হৈতবনা করম্না ফম্নাইবা ওইগনি। ওফিসকী ৱারোলদি লাইরিক হৈবা খক্লা য়াবা নত্তে। ফাইল করম্না শূগনি, ইগনি খঙদবা, মীনা ইরবসু ৱাহন্থোক খঙদবা মীওইনা লুচিংবা ওইবনা ঙসিদি মীয়াম অৱাবা তারিবনি। ঐগী ইচা থবক চঙহৌনবা, ঠিকা তৌনবা, লিন মমিৎ তাংবা, কৈবু কৈওইবা ময়াম মীহুৎ খল্লুবদগী, থাগৎলুবদগী লৈবাক অসি ঙসিদি করি শারে। কৈবু কৈওইবা ময়াম্না নুপী লোনবগী চৎনবী অমসু লৈরি। লৈঙাক্কী ফম্নাইবা, থৌমী খুদিংমক নুপী লোনবা য়াদে হায়বা লো অদু কদাইদা চৎখ্রবগে?

মীয়াম্না ইমা লৈবাক অমদি মীয়ামগী য়াইফনবা লৈবাক ঙাক্লবা মীখলদা মীহুৎ খনখিবনি। মীয়ামগী ঈ চূপ্পু, নুপী লোল্লু, মীয়াম্বু হাৎতোকপীয়ু হায়না মীহুৎ খনখিবা নত্তে।

লুচিংবা ওইনীংবশিংনা ফম পাম্বদগী কুকিদগী মতেং লৌরুবনা, মীয়াম খঙহন্দনা থোকখিবা সূ এগ্রীমেন্ট অমদি কুকিবু হৌরকমীনি, য়েলহৌমীনি হায়বসিনি। ফমজাউ পাম্লুবদগী ঙসিদি লানবুং ওইরিবনি। মীয়ামসি লমদমসিগী কনানো হায়বা খঙদবদা লৈঙাকহল্লুবা, শোয়রিবসি মীয়াম্নি। মীয়াম পূনশিনসি। নেতা ইরাবতকী মফমদা লৈ কৎতুনা খুরুম্বগী ৱাহন্থোক লৈনা হিংসি। অপূনবনা জয় ওই হায়বসি নীংশিংসি। লাইওইখ্রবা ইপা-ইপুশিংনা থম্বীরম্বা মমল য়াম্লবা ৱাহৈ কয়া তুংওইননা থম্লীবমখৈ ঐখোয় হিংবদা ৱাগনি। থকসি-খাসিসু য়াওদবা, অহৈ অপা য়াম্না শাবা, শীংলি চাওথোক্লা লাউবনা ৱারোইশিন পুরকপা ঙম্লোই।

অরুবা তানফম য়ৌরবদা পূক্লিং ফাথদুনা করম্না ৱারোইশিন পুরক্কনি হায়বগী নুংগী ওইবা ৱাহন্থোক কনানা পুথোকখ্রবগে? খ্বাইদগী চাউবা অপূনবা লূপ অমনা লৌরকপা ৱারেপ্পা মীয়ামগী শক্তি উৎকদবনি। তৌরিবা থৌদৌ অসিদি করিগা করিগা তোৎশিন্নরে। কনানা করি অমা হায়রি, চীংখোঙদা নোংমৈ, বোম লেপ্তুনা কাপ্লি, হৈথরি। নাকল অমদনা লুহোংবদা চাউনা বেন্দ খোংদুনা লাংলি। লৈকায়গী চেবাউ লাকই হায়দুনা ফি ফজবা শেৎতুনা কর্ম্ম চৎনীংবগী ৱাখল ফাওরিবা অসিসু অঙকপনি। ইমা লৈবাক্কীদমক ইচা ময়াম অমা শিরিঙৈদা মঙানি চাক্কৌবগী, নাহুৎ-নারেংগী ঙা থোংবা চারিবা হে মীতৈ ফূরুপ ঐখোয়সিমুক থম্মোয় কনবা জীব মালেমদা লৈরম্লোই।

লম্বী সড়ক্তা ফিজেৎ লৈতেং শেত্তুনা চৎপা ঙল্লীবা মীতৈ ফূরুপশিং, অথৌবশিংগী মঙানি লৈহুন লৈরোন চনফমদা লাকপীরিবশিংগী মরক্তা হরাউ নুংঙাইবা ফোঙদোকপগুম মকে শেমদুনা লিপষ্টিক তৈরিবী মীতৈ নুপীগী শক্তম, লৈহুন্দুদা লাইশোন ঈশৈ শকপীগদবী মৌ নুপীনা মশম থাদোক্তুনা মফি মরোল চেকশিন্না ইনদে (মফি কোম্বা) মীয়ামদা শো তৌদুনা ষ্টেজদা লেংখৎপীরকপী মীতৈ নুপী। য়েংবদা মীৎ নাবা, ঐখোয়না ঙসি পাঙথোক্কদৌরিবা থৌরমসি করিগীনো খঙদ্রিবসিবু করিগীনো? থৌদোক খুদিংমক পীকশিনবীয়ু। লৈকায়দা য়ূমথোঙ খুদিংগী চেবাউ পীবা লেপ্পীয়ু। মীশি-মীনা, মীকপ-মীরাওখোল নখোয়গী শরুক য়াওদ্রা? ইমা লৈবাক কনা লাক্তুনা কনবীগনি। ঙা থোংবদুবু য়োৎপা য়ারিব্রা? মীতৈদি মী শিরগা ঙা চানদে। শিরিবসি ঐখোয়গী ইচা ঙাক্তনি হায়বগী নুংশিবা য়ৌদবগীনি।

মালেম পূম্বনা শক্ন-শোন্নরিবা নিঙোল চাক্কৌবা লেপখিবা নৎত্রা? অসুক থুনা কাউথোক্লিবা করিগীনো? ঐখোয় হরাউ কুম্মৈদা, লাংবদা, মতম মাঙহনবা, থবক শূহৌদবা কয়াদগী লায়র তাল্লি অমদি ঙসি মীখা পোনবদা নত্তনা হাৎলিবা ময়ামসিনি। কুকিনা মীতৈসি মীনি খন্দবদগী ওইরকপনি। মীখা পোন্দনবা মতম মাঙহনগুমসি। থবক কন্না শূসি। অফবা ৱাখল খনসি। অফবা থবক পাঙথোকসি।

লাক্লিবা লোক সভা ইলেক্সনগী মীরেপ খনগদবসি ইন্দিয়া পূম্বগী ওইনা মশীং ৫৪৩নি। মণিপুরগী মীহুৎ অনী থাগনি। অমনা চীংগীনি অমনা তমগীনি। অতোপ্পা অমনা রাজ্য সভাগীনি। চীংগীদি থা ৫/৬কী মমাঙদা ওল ইন্দিয়া রেদিওদা উখুলদগী তাঞ্জুল 'ইন্দিয়ন রেভন্যু সর্ভিস' তা মতম শাংনা আই এ এসকী থাক্তা থৌ পুরম্বা মীরেপ অমা থাগৎলে হায়না লাউথোকখ্রে।

চীংগী ইচিল ইনাওশিংদি ৱাখল মান্নবা ফূরুপ ওইবনিনা চপ মান্নরি। ঐখোয়গী মীতৈ ইরৈচাগী ৱাখলদি পুমচাই চাইরি। কনানা করি হায়রি। অপূনবা লূপ অমা লৈতবগী, চীংখৎপীনবা, পাউতাক পীনবা লৈরক্তবদগী মানা-মানা থোকপা তৌরক্কনি খল্লুবদা য়াম্না ৱাজৈ। মমাঙথক্তা শোয়রকখিবসু অসিনি। থোক্লিবা ঈরাং অসিদা লোক সভাগী ইলেক্সন নক্না লৈরম্বসি ঐখোয়গী উকল অমনি হায়বসি মীয়াম্না নীংশিংবীয়ু। হন্দক্কী ইলেক্সনসি তাইবঙ মপূগী থৌজাল নীরসি। হান্নগুম চরাংনবা লানগনি। চেকশিনসি, কেন্দিদেট ওইগে খল্লিবা মীওইশিং ৱাখল য়াম্না খন্থবীয়ু। ইমা লৈবাক নুংশিবা শাবা, মীয়ামদা উৎ চাইগদবা মীওইশিং থোকপীরক্কনু।

কেন্দিদেট ইশানা ইশাবু মতিক চারব্রা, লুচিংবা ওইবা ঙম্লগদ্রা খন্থবীয়ু। হৌজিক লৈরিবশিংগী মওং অসিদদি মীয়ামদা উহনবীরগনু। লৈবাক কয়াগী মীমাংদা মায় থাঙ্গৎতুনা চৎপা ঙমদ্রে। ইংলিস লোলবু ইবা, পাবা, ঙাঙবা মপূং ফানা ফজনা ঙাঙবা হৈবা, ওফিসকী ফাইলগী চৎন-কাঙলোন চুম্না খঙবা, মপূং ফাবা মীওই ওইবনা থোকপীরকউ হায়জবনি। ইমা লৈবাক অমদি মীয়ামগী কখোকপা ঙম্বা, থম্মোয় শেংবা মীওই খক্তমক মীয়াম্না ঙাইরি। চীংগী মতিক চাবা পুথোরক্লিবা অসিগুম্না তমগীসু মতিক চাবা থোকপীরক্লবা মীয়ামগী মায়কৈদগী নোল্লুকচরি।

মখোয়সি মণিপুরগী মনুংদা চীংনা কোইশিন্দুনা পীক্তক্লা লৈরিবা লুরবা ঈশিংগুম্লবা, অন্দ্রোগী চৎন-কাঙলোন তুং ইল্লম্লবদি ঙসি লানবুং ওইরিবসি ওইরম্লোই। অন্দ্রোগী কৈথেল অমদি মীয়াম্না য়েংবা চৎলিবা নেচরেল পার্ক য়ৌবদা উবীরমগনি। মীতোপ অমত্তনা দুকান ফম্বা য়াদে। খুলগী খুল্লাকপগী ৱানা অরোইবা ৱারেপ ওই। মকোক থোংবনা হায়বা থবক থৌরম থৌদা খুদিংমক মীয়াম্না পাঙথোক্লি। লুচিংবা ওইরিবা খুল্লাকপা অন্দ্রো মীয়াম্না খনবনি। লৈবাক অমগী নৎত্রগা খুল অমগী লুচিংবা খনবা অসি লৈরিবা মীয়াম্না খনবনা খ্বাইদগী অচুম্বনি। মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টর খনবদি মীয়াম্না খন্দে। অদুনা ঐখোয় ৱারিবনি।

অন্দ্রোগী নিঙোল লৌবা নুপা (অন্দ্রো নত্তবা) মণিপুরদগী ওইরবসু অন্দ্রোগী মীনি হায়বগী অয়াবা পীদে। অন্দ্রোগী 'পনম নিংথৌ' হরাউবা য়াওবা য়াদে। লাই হরাউরিঙৈ অতোপ্পা মফমদা লৈরুবা তাই। হরাউবা লোইরগা লাকপদি য়াই, অসুম্না চৎন-কাঙলোন ঙাক্লা থম্মী। মী পোকপা-শিবগী চৎনবীসু মশাগী ওইনা লৈজৈ। নুপাগী ফিজেৎসু ফৈজেম শেত্তে। ইরমদমগী ফিশা কোন্দা শাবা অঙৌবা খুদৈ ওইনা ফৈজোমগী মহুৎ শীজিন্নৈ। থৌদোক অমগী চাক চাবা মতমদা চাক্লুকলা অনী লোন্নদুনা লা থাদে। লা নাম্মা খক্তা থাই। এঞ্জাং মথেল য়ামদে। য়াম্না চম্না থৌরম মপূং ফানা পাঙথোকই। শেল য়াম্না চঙহন্দে, হায়বদি চাদিং য়াম্না তৌদে। তাঙ্গা লাদা ক্বা য়েনবদা ক্বা মনা মচেৎ অমা, ক্বা মরূ মশুং অমখক হাপ্তুনা য়েল্লি। ঐনা য়াম্না থাগৎচৈ। চৎনবীনি হায়রবসু ইরমদমদা ফংবা পোত্থোক নত্তবনিনা মীগীসু লাইগীসু শোয়দনবা হায়বদুনি। মীতোপ ময়াং, নেপালি, মীতৈ পাঙল অমত্তনা অন্দ্রোদা লুপা ক্রোর অমা পীগে দুকান ফমজগে হায়রবসু য়াদে। অন্দ্রোদি অরেম্বা শেল পামদে। অন্দ্রোগী মীপূম খুদিংমক থবক কন্না শূই। মশাগী ৱাত্তনবা শূবা নোম্বা লেপ্তে। নিরগা হিংদে।

অন্দ্রোগী চৎন-কাঙলোন খরসিনা লোইবা নতে। ইজরিবসি ইশানা থেংনজবা খরা ইজবনি। অতোপ্পা মফমদা লাংলিবা, লমজেল তান্নবগুম, থবক থৌরম কয়া পাঙথোক্লিবা অসি খরা হন্থবীয়ু। মরমদি ঐখোয় লায়রবা লমদম অমা ওইরি। পোত্থোক পুথোক্তে। মীরমগী পোত্থোক লৈদুনা হিংলিবসি ইকায়বা খঙসি। মীগী পোত্থোক লৈবদি শেল পূন্নমক মীরমদা চৎখ্রবনি খঙবীয়ু ইরৈচাশিং। ৱাখল খন্থবীয়ু।

অরোইবদা লাঞ্জংলোই ইচাশিং ইমা লৈবাক্কীদমক থৌনা ফনা য়েক্লবশিং মায়োক্লবদা হৈশিংনা চৎলুকো। অৱাংবা চীংথক্তা কারুনু। কুকিদি ঈদা ফত্তবগী শরুক য়াম্না য়াওবা জীব অমনি। জঙ্গলদা লৈবা শা মতু পানবদু থেংনবা চৎপনি খল্লুকো। ইমা লৈবাক্কীদমক থৱায় খূবাক্তা হাপ্তুনা লাম্হেংনরিবা থৌনা ফরবা ইচাশিংগীদমক অইবী নমানা তাইবঙ শেম্বা মপূগী মফমদা য়াইফবা ওইহনবীয়ু হায়না খুরুমজরি। লাঞ্জদবা ইচাশিংনা লানঙম ফিরাল থেৎকনি। হুইয়েন লানপাউ পাউচেবু পাবীরিবা খ্বাই তরাবু অইবীনা খুরুমজরি। ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৮৪

১) **''নুংশি লমন''** (২০১৬) হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং করম্বা মখলগী লাইরিক্নো?

২) **''মেরা থাগী শনারৈ''** হায়না মিংথোনবা ঈশৈ শৈরেংগী লাইরিক অসি কনানা ইবনো?

৩) **''নুংশিরবী পোক্নলমদম
নথানুংদা হিংলিবা মহিংসিবু
করি মহিং কৌবগে?''**
শৈরেং মতেক অসি অইবা কনাগী লাইরিক্তগী লৌথোরকপা করম্বা শৈরেংনো?

৪) **''পূন্সিগী মহাও''** হায়রিবা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিক্নো? অইবগী মমিং করি কৌবগে?

৫) **''দা. কমল : লাইফ এন্দ ভিজন''** হায়বা লাইরিক অসি মণিপুরীদগী ইংগ্রাজিদা কনানা ট্রান্সলেট তৌবগে? লাইরিক অসিগী ওরিজিনেল অইবা কনানো ?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম ফেব্রুৱারী ২৯, শগোলশেন 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।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৮৩গী অচুম্বা পাউখুম থাবীরকখিবশিংদি

১) তোংব্রম জিবোন, লাংজিং অচৌবা মখা লৈকায় - (১,৪)
২) হিজম অজেম, পাৎশোই পার্ট ৪ লাই হরাওবুং মনাক - (১,৪)
৩) থাংজম প্রেমকুমার, চরাংপাৎ মনীং লৈকায় - (১,৪)
৪) মাইস্নাম বুধ, চীংঙামখা মাইস্নাম লৈকায় - (১,২,৪)
৫) অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ূম, তাওথোং অয়ুংবা ময়ায় লৈকায় - (১,২,৩,৪,৫)
৬) থিয়াম রাজেন্দ্র লুৱাং, রাইজিং সন দ্রেসেস থাংমৈবন্দ - (১,৪)

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ- ৮৩গী ৱিন্নর

অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ূম, তাওথোং অয়ুংবা ময়ায় লৈকায়

লিটরেরি ক্যুইজ ৮৩গী শেলগী মনা অসি ৱিন্নর ওইরবা মীওই অসিগী বেঙ্ক একাউন্টতা ওইনা হাপচিঞ্জরগনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৮৩গী পাউখুম

১) **''ময়ি চৎলবা থৱায়''** হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো? করম্বা মখলগী লাইরিক্নো? **:- অইবা - কাংজম পদ্মকুমার, লাইরিক্কী মখল - নোভেল, অহানবা ফোঙবা : মার্চ, ২০১৮।**

২) **''তীর্থ যাত্রিক
নীংশিংবগী ইরোন্নুংদগী খোংদোইরকপা''**
হায়রিবা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো? **:- অইবা - ডা. যামিনী দেবী, লাইরিক্কী মখল - মেমোইর, অহানবা খূৎনম - ২০১৩।**

৩) **''য়েস সার! নো সার!''** হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিক্নো অমসুং অইবগী মমিং করি কৌবগে? **:-লাইরিক্কী মখল - অপীকপা ৱারীমচাশিংগী খোমজিনবা, অইবা - ইবোহল সিংহ কাংজম, ফর্ষ্ট এদিসন : ২০২১।**

৪) **''অতোপ্পা লোনগী ৱারীমচা''** হায়বা লাইরিক অসি মণিপুরীদা কনানা খোমজিল্লগা সম্পাদন তৌদুনা পুথোরকপগে? **:- খোমজিনবা অমসুং সম্পাদন তৌবা - এন কুঞ্জমোহন সিংহ, অহানবা ফোঙবা ২০০৪।**

৫) **''ফাইরেন থানা লাকপদা
অঙাওবা মালং ওইবা নঙবু
ইঙাও ঙাওনা খোঙদোইরক্লো
থম্মোয়গী থোঙ্গাল তম্না লাক্লো''**।
ঈশৈ মতেক অসি অইবা অমগী ঈশৈ শৈরেং লাইরিক্তগী লৌথোরকপনি। অইবগী মমিং অমসুং লৌথোরক্লিবা লাইরিক্কী মমিং হায়য়ু? **:- অইবা - দোনেশ্বর কোস্সম, লাইরিক্কী মমিং - হো ইশাবী, লৌথোরকপা ঈশৈ - ফাইরেল থানা লাকপদা, অহানবা ফোঙবা : ২০১৩।**