অঙাংদা তোয়না থেংনবা পূক্নিং ৱাখলগী লায়না/লাইওং খরা

— ডা. সোরাম মনিকান্ত —
প্রসিদেন্ট, ইন্দিয়ন সাইকিয়াট্রিক সোসাইটি, মণিপুর ষ্টেট ব্রাঞ্চ
dr.smanikanta@gmail.com

অঙাং অমখু মতম চানা নিংথৌনা লাইরিক-লাইশু অমসুং লমচৎ-শাজৎ তম্বীবা, পূক্নিংগী ইহুল (ইমোসন) মপুং ফানা খুদুম চনবা ঙম্বা হায়বসি য়াম্মক মথৌ তাই। পূক্নিং ৱাখলগী লাইওং লৈবা মতমদা মথক্কী খৌওংশিং অসি মপুং ফানা পাঙথোকপা ঙম্লোই। পূক্নিং ৱাখলগী ওইবা অনাবশিং অসি মতম কুইনা লৈগল্লি। পুন্সি চুপ্পা লৈবসু য়াওয়ে। ঙল্লিঙৈদা খোংদোক্তুনা লায়েংহৌদ্রবদি ইমুং মনুংদা, মহে তম্ফমদা অমদি মমান্নবগা লোয়নবদা মখল মখা কয়াগী খুদোংথীবা মায়োক্নৰ য়াই। তৌরুবা থবক্তা, তম্বুরিবা মহৈদা মায়পুনবা ৱাৎপা অমসুং মপুং ফানা থবক তৌবা ঙমহন্দে। চহী ২-৮ ফাওবদা লৈবা অঙাং তরুক্কী মনুংদা অমদি পূক্নিং ৱাখলগী লাইওং অমা নৎত্রগা অমদি নাবা থেংনৈ। মালেমগী ওইনা য়েংবদা মীওই বিলিয়ন তরেৎ লৈবদা বিলিয়ন অমদি শোয়নাইরবা মীওইশিংনি। ঐখোয়না চেকশিনবা য়াবা ৱাফম অমদি শোয়নাইরবা অঙাংশিংদা শরুক মঙা হেন্না পূক্নিং ৱাখলগী লাইওং অসি নাবা হেল্লি। কোভিদ লাইহৌ মনুংদা পূক্নিং ৱাখলগী ওইবা লাইওং অসি হায়দবা মতৌ ওইনা অহৌব হেনগৎলি। অসিদসু নত্তনা ইনফোর্মেসন টেক্নোলোজি চাওখৎলপগা লোয়ননা অঙাংশিংদা দিজিটেল এদ্দিক্সনগী ৱাফম অমসু লাক্লে। মসি তোয়না শীজিন্নবনা মরুপ মপাং তিন্নবা ৱাংলি। শান্ন-খোৎনবদা পূক্নিং চঙদে। লাইরিক লাইশু তম্বদা পূক্নিং চঙবা ঙমদে। অফবা পুন্সি মহিং (হেল্দি লাইফষ্টাইল) অমা লৈবা ঙমহন্দে। তুম্বা চাবা মতম নাইবা ৱাংলি। হিংনবগী লানফমদা মীওই কয়া অমা খুদোংচাবা ফংগদবা মফম য়েংদুনা মযুম হোংবা তারকই। য়ুমথোংনবা কৈরোই লৈকায় মরক্তা নুংশিনবা ৱাৎপা, অফবা মরী লৈতবা, ন্যুক্লিয়র ফেমিলিগী মশীংনা হেনবা কয়া অসিনা অঙাংশিংদা সোসল সপোর্ট ফংবা ৱাংলকই। মচা মশুশিং তুংদা অফবা মী অমা ওইবা হায়দুনা প্রাইভেট ট্যুসন তৌবগী কলচর হেনগৎলকপা, শান্ন-খোৎনবা মতম ফংদবা, মমান্নবগা তোৎন-তিন্নবা ৱাৎপা কয়া ঐখোয়না থেংনরি। অসিগুম্বা কয়া অসিনসু পূক্নিং ৱাখলগী লাইওং হেনগৎহনকপগী অচৌবা মরম অমনি। অঙাংশিংদা তোয়না থেংনবা পূক্নিং ৱাখলগী লায়নাগী মরমদা ঐখোয় পুন্না খঙমিন্নদুনা ঙল্লিঙৈদা হায়বদি হেজ্জিনগিন্দ্রঙৈদা অখঙ অহৈগা তান্নবনা পুন্মক্কী হায়ফবা ওইগনি।

তোয়না থেংনবা পূক্নিং ৱাখলগী লায়না/লাইওং খরা :-

১) এঞ্জাইটি : পূক্নিং চরাংনবা, লৈতাদবা, পূক্নিং চংবা ৱাৎপা, মমা মপাদগী লাপথোকপদা (সেপরেসন) পাখৎপা, মী তিনবা মফম চঙবদা অকিবা ফাওবা। অকা, অৱাংবা মফম, লম্জাং চৎপদা পূক্নিং চরাংনবা। অকক্লবা পোৎশক খরদা কা হেন্না অকিবা ফাওবা খুদম ওইনা মি (স্পাইদর), চুম, হুই অসিনচিংবা। এঞ্জাইটিগী লাইওং অসি অঙাংশিংদা চাদা ৯গী চাংদা লৈবা থেংনৈ।

২) দিপ্রেসন : হায়বদি ৱাখল ৱাবা, পূক্নিং চাওথোকপা ঙমদবা, পূক্নিং নুংশিবা, শান্ননীংবা ফাওদবা, হান্না নুংঙাইবা ফাওরম্বা পোৎশক কয়া থওইরক্তবা থেংনগনি। মসি চাওরাক্না চাদা ৪-৫ ফাওবদা থেংনবা য়াই।

৩) Oppositional Defiant Disorder : মসি বিহেবিয়র হায়বদি লমচৎ-শাজৎকী ওইবা লাইওং অমনি। চহী ৮-১২ ফাওবগী মনুংদা লাইওং উৎপা থেংনগনি। অসিগুম্বা অঙাংশিং অসি য়াম্না তোয়না শাওই অমসুং অশাওবা উৎথোকই। মথক থোংবগা মরৈ তোয়না তৌবদ নত্তনা অহলনা হায়বদা কয়া ইনগন্দে। মীবু শাওহনবা, মশানা তৌবা অশোয়বদা অতোপ্পদা তায়নগল্লি।

৪) কন্দক্ট দিসওর্দর : অতোপ্পা বিহেবিয়রগী ওইবা লাইওং অমমুক হায়বা তারবদি কন্দক্ট দিসওদর অসিসু অমনি। ইমুং মনুং, খুন্নাইগী চৎন-কাঙলোন থুগাইবা, য়ৈখায়বা পীবসি মখোয়দা অদুম তৌদুনা লৈবা থৌওং অমনি। য়ুমদগী চেনখিবা, অহিং হল্লক্তবা, মহে তম্ফমদা চৎলু য়াদবা কয়া থেংনগনি। ওইদবা ঙাঙবা, হুরান চিন্থি তৌবা, মীগী মপোৎ মচৈ থুগাইবা, মাঙহনবা, শা-ষণদা শাথীনা ওৎ নৈবা, ফূন-চৈনবা তৌগনবা অঙাং ওইগল্লি।

৫) Attention Deficit Hyperactivity Disorder : য়াম্না লেংবা, থবক অমা তৌবদা খোয়জংবা ৱাৎপগী লায়না মখল অমনি। মসি মমা মপা ওইবশিংনা য়াম্না তোয়না থেংনবা লাইওং অমনি। শান্ন-খোৎনবদা অতৈ অঙাংশিংদা অয়েৎপা পীবা মরম্না অঙাং অতৈনা মাগা শান্ননীংদে। পোৎশক অমা লৈবা মতমদা মদু শীদোক্তুনা শান্নগনি। ঈশিং অমসুং লৈঙোইদা শান্নবা য়াম্না পাম্মী। চাওরাক্না চাদা ১০ ফাওবদা লাইওং অসি থেংনবা য়াই। পূক্নিং চঙবা ৱাৎপা মরম্না মহৈ মশীন তম্বদা অকায়বা ওইহল্লি।

৬) Tourette Syndrome : মসি নর্ভস সিষ্টমগী ওইবা লাইওং অমনি। খঙহৌদনা হঞ্জিন হঞ্জিন হকচাংগী শরুক খরা নিকপা, লেংবা খুদম ওইনা মীৎ হঞ্জিন হঞ্জিন খপ্পা, কোক ঙক ইনবা/হাইবা, লেংজুম শুপকৎপা নৎত্রগা হঞ্জিন হঞ্জিন খৌদেম্বা, লোক খুবা, খোঞ্জেল থোকপা। মসি মথন্তা তৌজবা, তৌরোই হায়বসু থিংবা ঙমদবা থৌওং অমনি। ইনভোল্যুন্টরি মুভমেন্টগী থৌওং অসিবু Tics হায়না খঙনৈ। অদুগা খোঞ্জেল ওইনা থোকপা ওইরগনা Vocal Tics হায়নসু খঙনৈ। মশাগী চহী তরুক শুরকপা শ্বাইদা লাইওং অসি হৌগল্লি।

৭) Obsessive Compulsive Disorder : পামদবা ৱাখল খলহনবা, ইথিল ফাওহনবা, করিগুম্বা অমা হঞ্জিন হঞ্জিন তৌহনবা নৎত্রগা মমি ওইনা উহনবগী লাইওং অমনি। মসি খল্লোই, তৌরোই হায়বসু ঙমদবা হঞ্জিন হঞ্জিন থোকপা থৌওং অমনি। খল্লিবা, তৌরিবা অসি মরম চাদবা কান্নদবনি হায়বা খঙলবসু মসি থিংনবা হোৎনবদা লৈতাদবা, ৱাখল চরাংনবা থোকহল্লি। খুদম ওইনা খূৎশা তোয়না হাম্বা নৎত্রগা হঞ্জিন হঞ্জিন ইরুজবা।

৮) Post Traumatic Stress Disorder : অঙাং অমদা য়াম্না শাথীবা মখলগী ষ্ট্রেস খরা মায়োক্নবা য়াই। মসি মরু ওইনা থৌদোক অমা থোকখ্রবা মতুংদা ওইগল্লি। খুদম ওইনা নমজা নমথেক্নবা, য়াম্না শাথীনা ওৎ নৈবা তৌবা, ভাইওলেন্স ক্রাইম অমা থোকখিবা, ইমুং মনুং নক্নবা মীওই অমা নাবা/শিবা য়াওবা। দিজাষ্টর নৎত্রগা কার এক্সিদেন্টগুম্বা থৌদোক অমগী ভিক্টিম ওইখিবা। অসিগুম্বা থৌদোক অদু নীংশিংদুনা লৈগল্লি। তূম্বদা অকি অখং নংগল্লি।

৯) Autism Spectrum Disorder : মসিগী লাইওং খরদি মশাগী চহী অহুম শুদ্রিঙৈ থেংনবা য়াই। মরু ওইবা লাইওংদি লৈমিন্নরিবা মীওইশিংদা ৱা ঙাঙবা, লোয়নবা অমসুং শান্নবা ৱাৎপা, অকোয়বদা লৈরিবা পোৎশকশিংদা থৱায় য়াওদবা, অকক্লবা খরদা হঞ্জিন হঞ্জিন তৌবা নৎত্রগা শান্নবগী থৌওং থেংনগনি। মীগা ৱারী শাবা মতমদা মীদুদা য়েংবগী মহুত্তা অতোপ্পদা য়েংদুনা লৈবা, মমিং কৌবা মতমদা নাচুংদবা কয়া লোয়নগনি। হরাওবা, নুংঙাইবা, অশাওবা, কপ্পিংবা অসিনচিংবগী থৌওং অমত্তা উবা ফংলোই। বাই বাই হায়দুনা খূৎ হাইবা হৈতবা অমসুং অপান্বা পোৎশক অমত্তা মখূৎ থিন্দুনা তাকপা ঙমদে। অঙাং অতৈগুম্না ঈশৈ শকপা, জগোয় শাবা নৎত্রগা মাগী মতৌ তম্বা তৌদে। শান্নরবসু মখল অমা/অনী অদু হঞ্জিন হঞ্জিন শান্নদুনা লৈগল্লি।

১০) Learning Disorder : ওইদগী য়েৎলোমদা লাইরিক পাবদা ৱানা থোকই। ময়েক নৎত্রগা নম্বর খরদা মথক মখা ওন্ননা ইবা থেংনগনি। অচৌবা, মচা নৎত্রগা মওং (শেপ) খেন্নবা খঙবা ৱাৎলি। লর্নিং দিসওর্দর মখল অহুমদা য়েংবা য়াই :

Dyslexia - হায়বদি পাবদা ৱানা থোকপা (দিফিকলটি ইন রিদিং)

Dyscalculia - Maths হোৎপদা নৎত্রগা তাকপদা খঙবা ঙমদবা

Oysgraphia - হায়বদি মশীং অমসুং ৱাহৈশিং ইবদা ৱানা থোকপা (দিফিকলটি ইন রাইটিং)

১১) Language Disorder : মসি লাইওং অহুমদা থেংনবা য়াই।

- মরোল থোকপা ৱাৎপা (স্পীচ দিসওর্দর) : ৱাহৈ নৎত্রগা খোন্থোক ওইনা হায়বা ঙমদবা। মসিগী মতাংদদি ৱারেং অমসু হান্ননা চেফোঙ অসিদা ফোঙবা লৈখ্রে।

- মীনা ঙাঙবদা মরোল লৌশিনবা ঙমদবা (Receptive Language) : - মানা খল্লিবা ৱাখল অদু লোন ওইনা ঙাঙথোকপা/ফোঙদোকপা ঙমদবা (Expressive Language)।

অসিগুম্বা লাইওং অসি থেংনরবদি মমা মপা ওইবশিংনা তৌবা য়াবা খরা :

ক) অঙাং অদুনা খোঞ্জেল থোকপা হৌরকপা খুদম ওইনা BAA, MAA অসিনচিংবা নৎত্রগা ঙাঙনীংবগী মওং উৎলকপদা ঐখোয়না অঙাং অদুদা খোন্থোক নৎত্রগা ৱাহৈ অমা অনী হায়দুনা তাহনগনি।

খ) অঙাংনা হায়বা খোন্থোক অদু ঐখোয়না অমুক হঞ্জিন্না ঙাঙদুনা তাহনগনি অমসুং খোন্থোক অমা-অনী হাপ্তুনা অমুক তাহনগনি।

গ) অঙাং অদুনা য়েংলিবা নৎত্রগা উবা পোৎশক অদুগী মরমদা হায়বীগনি।

ঘ) করিগুম্বা খরা হংদুনা তাহনগনি অমসুং মদুদা মখোয়না ঙাঙথোরকপদু মুন্না তাবীগনি।

ঙ) ৱারী লীদুনা তাহনবা নৎত্রগা রাইমস শক্তুনা তাহনবসু কান্নগনি।

১২) Eating Disorder : মসি পুংকক চাওরক্লবা, মথোৎ কারক্লবা মতমদনা হেন্না থেংনগনি। লাইওং অসি লৈবা অঙাংশিংনা চাবা থকপদা কাঙলোন কায়বা, চাও-থকউ য়াদবা থেংনগনি। মমৈথংদা মখল মখা কয়াগী লায়না থোকপা য়াই। লাইওং খরদি :-

- Anorexia Nervosa : অসিগুম্বা লাইওং অসি নুপীমচাদনা হেন্না থেংনৈ। মশানা মশাবু নোয়বা হেল্লে, ফিগর তাদ্রে, ফজদ্রে খল্লি। হকচাংগী ওইরিবা মওং (শেপ) অদু লান্না উগল্লি। মরম অসিনা নোয়বা হেনগৎকনি, ফিগর ফজরোই খন্দুনা চাবা থকপদা অথিংবা থম্মী, চাও হায়বা য়াগন্দে।

- Bulimia Nervosa : মসিসু নুপীমচাশিংদনা খরা হেন্না থেংনগনি। লাইওং অসিমক্তি হান্না চাবা চাংদগী হেন্না চাগনি। পুক পিক থন্দ্রি ফাওবা, ঙেক লাওদ্রি ফাওবা চাশিনগনি। মসিগী মতুংদা মশানা চাখিবা অদু অমুক ওথোক্নবা হোৎনগনি নৎত্রগা নুমিৎ খরা চরা হেনগনি। হকচাং ময়েং তানবা মখল মখা কয়াগী থৌওং চত্থরক্কনি।

- Binge Eating : অঙাং খরদি থিংবা ঙমদবমখৈ কা হেন্না চাশিনবা থেংনগনি। য়াম্না থুনা চাগল্লি অমসুং চাগে খনবা চাংদগী হেন্না চাই। চারবা মতুংদা মথন্তা ইকায়বা ফাওজৈ। চারবা মতুংদা হেন্না চারে হায়দুনা এক্সর্সাইজ তৌবা, ওথোক্লবা হোৎনবা অসিনচিংবা তৌবা থেংনরোই।

১৩) Bedwetting : চহী মঙাগী মথক্তা লৈবা অঙাংশিংনা তূন্নিঙৈদা ফমুংদা ঈশিং চৎশিনবগী থৌওং অমনি। চহী ৫-৬ ফাওবদা লৈবা অঙাংগী চাদা ১৫দি ফমুংদা ঈশিং চৎশিনবা থেংনৈ। মসি চহী ১০-১২ ফাওবা লৈবা য়াই। হীরম অসিগী মতাংদদি হান্ননা চেফোঙ অসিদা ৱারেং ওইনা ফোঙবা লৈখ্রে।

মথক্তা থমজরিবা লায়না/লাইওংশিং অসিগী মরমদা অমমমতা ওইনা তাঞ্জা চাবা অমদা খঙমিন্নসি। অঙাংশিংগী মেন্টেল হেল্টঠ ফগৎনবা হোৎনবদা মাঙজৌননা লাইওংশিং খঙদোক্তুনা অখঙ অহৈগা তান্নবনা মপূং ফাবা দিভেলপমেন্টেল অমসুং ইমোসনেল মাইলষ্টোন ফংহনবা ঙমগনি। সোসল স্কিল অমসুং প্রোব্লেম সোলভিং স্কিল কয়া মতম চানা ফংহনবদা মতেং পাংগনি। পূক্নিং ৱাখলগী লায়না/লাইওং লৈতবা অঙাংশিং ইক্কেলিটি লৈনা হিংবা পুন্সি মরেল অমা শাগৎপা ঙম্মী। অসিদসু নত্তনা ইমুং মনুংদা মহৈ তম্ফমদা অমসুং মমান্নবা লোয়নবদা মপূং ফানা শরুক য়াবা ঙমহল্লি। ●

কখোকপতনা শরুক ওইখ্রবা লৈখিদ্রবা ওজা থোকচোম প্রীয়জিৎ

(ঙসিগী আর্টিকল অসি হয়েং তাং ১৯/০৩/২০২৩, লমতাগী ২৭/২৮নি পানবা নোংমাইজিং নুমিৎ শ্রাদ্ধ দিনগীদমক ওজাগী খুয়া খাদা মীৎলুগী পিরাংগা ইরোয়ননা কৎচরি)

— মুতুম শান্তি —

অহানবমক্তদা ওজাবু কোক নোন্না খুরুমজরি। মমল য়াল্লবা ওজাগী পুন্সি খোঙচৎপু অইবীনা শৈথাবদা অৱাৎপতনা ইশরুক ওইরগনি। পোক্নফম লমদমগী, তুংগী য়ুম্বীরেল ওইরক্কদবা মহৈরোয় কয়ানা মহৈ মশীন তম্বগী লম্বীদা থম্মোয় শেংনা কখোকপীরম্বা থৌনাবু ইকায়খুম্নজরি। ওজা অমগী চেনগদবা গুন চপ চানা চেনখিবা তাংলবা মপারীনি ইমা লৈবাক্কী। শোখুরবা মহৈ তম্ফমশঙ কয়াদা চাওখৎনবা হোৎনবীরম্বা অমদি মহৈরোয় কয়াবু মহৈ মশীন তম্বীখিবগী ৱারী খরা পাউচেগী খূত্থাংদা নীংশিংজরি।

ওজাগী মীং ওইনা পঞ্জরবদা থোকচোম প্রীয়জিৎ অপোকপা লৈখিদ্রবা থোকচোম জত্রা, অপোকপী লৈখিদ্রবী থোকচোম ওংবী ইবেমহলগী মচানুপা ইতোন তোনবনি। ওজাগী মচিল মনাও পূন্না তরেৎনি। নুপা মরি নুপী অহুমনি। লৈফম্না শগোলবন্দ মৈনো লৈরক, ইম্ফালদনি। কুমজা ১৯৩৩গী সেপ্টেম্বর ১দা তাইবঙদা খোঙদারকখি।

ওজাগী অঙাং ওইরিঙৈ পুন্সিদা লাইরিক্তা পূক্নিং চঙবা, ঈংবা-তপ্পা, ৱা ঙাঙবদা খোঞ্জেল তপ্না ঙাঙবা, পুন্সিদা অশাওবগী মমি তাখিদ্রবা ওজানি। ওজাগী পুন্সিদা অৱাবা কয়া মায়োক্নরকখি। ওজাগী শিনফমদা নত্তনা লৌমীগী পুন্সি অমসু ওইরকখি। ছুটি নুমিৎ খুদিংগী মশানা লাঙ্গোল পায়দুনা লৌ উরকখিবা ওজাগী পুন্সিনি। ওজা ওইবগী শিনফমদা অয়ূক পুং ৮দগী স্কুল কাই। স্কুলদগী কুম্লকপনা নুমিদাংগী পুং ৮দা কুমখি। ওজাগী পুন্সিগী অহানবা স্কুলিংসি শগোলবন্দ তেরা কৈথেলগী হেক থংনবা তেরা বোইজ স্কুলদা ক্লাস ফাইভ ফাওবা তম্লকখি। তেরা এম ঈ স্কুল হায়নসু খঙনৈ। ক্লাস সিক্সতগী জোনষ্টোন স্কুলদা তম্লকখি। মেট্রিক লোইরবা মতুংদা দি এম কোলেজদা গ্রেজুএট লোইশিনখি। গ্রেজুএট লোইরবা মতুং কুমজা ১৯৫৯দগী সেকমাই চাওবনা লিংখৎপীরম্বা নিলপদ্মা হায় স্কুল (গভর্ণমেন্ট এদেদ) দা ওজা ওইবগী অহানবা শিনফমদা খোঙদারকখি। মথংদা গুৱাহাটি য়ুনিভর্সিটিদা পোষ্ট গ্রেজুএট এম এস সী (মেথস) লোইশিনখি। লৈঙাক্কী স্কুলদা অহানবা ওজা ওইরকখিবসি চুড়াচান্দপুর দিষ্ট্রিক্টকী 'ফেরজোল' হায় স্কুলদা ওইখি। স্কুলদুদা মহৈরোয় ২/৩ খক তম্লমখি। খুলসিদা পূন্না য়ুম ১৫৫ লৈ। অদুবু অঙাংশিং লাইরিক তমহনবগী ৱাখল লৈনরমদে। মতমদুগী খুলগী ওথোরিটিশিং উন্নদুনা য়ুম য়ুমদা চঙদুনা অঙাংশিং মহৈ-মশীন তমহনবীয়ু হায়জখি। অদুদগী অঙাংশিং স্কুল মথং মথং কারকখি। লৈঙাক্কী স্কুলশিংগী মনুংদা য়াম্না লিরবা হায় স্কুল অমনি। ফেরজোল খুল অসি ইম্ফালদগী কিলোমিটর ২৬০ লাপ্পী। খুলসি মতমদুদা য়াম্না ৱাবা, লৈত-লায়রবা ঙাক্তনি। ওজানা পূম্নমকসি উরুরগা এদ্যুকেসন দিপার্টমেন্টতা ৱারী শাখি। ওজানা য়াম্না কন্না হায়জরবা তুংদা দিরেক্টরনা অফবা থবকনি হায়বীরগা অঙাংগী শান্নপোৎ অমদি তম্নবা লাইরিক য়াম্না পীরকখি। ফেরজোলদা পুদুনা ওজানা লাইরিকশিংদু য়েন্থোকপীদুনা তম্বা হৌরকখি। ওজানা স্কুলগী ওজাশিংগা মীটিং তৌদুনা মহৈরোয়শিংবু করম্না লাইরিক হৈবা অমমম ওইহন্নবা হোৎনরকখি, তম্বীখ্রবা পাড়া সবজেক্টশিং হাপ্তা খুদিংগী পরিক্ষা তৌরম্মী। অসুম্না কুমজা ১৯৭৯দা চুড়াচান্দপুরগী টাউন্দদা সেন্টর তাখিবা মণিপুর বোর্দকী ক্লাস টেনগী পরিক্ষা থাখিবা মহৈরোয় লোইনা পাস তৌখি। মহৈরোয় অমদি নাদুনা পরিক্ষা থাখিদে। অসুম্না ওজাগী পুন্সিদা শোত্থরবা চীং-তম অনীগী স্কুল কয়াদা থাদুনা অফবা মহৈরোয় পুথোকপীরম্বা ওজা অমনি।

অনীশুবা ওজাগী পোষ্টিং মাও মরাম হায়র সেকেন্দরিদা কুমজা ১৯৮০-১৯৮২ গী জন্যুৱারী ২৩ ফাওবা লৈরকখি। স্কুলসিদা তম্লিবা মহৈরোয়শিংনা ছুটি থাদ্রিঙৈদা তূমিন্না হেক্তা চেনখিবনা ক্লাস অমত্তা মপূং ফানা তৌবা ঙমখিদবগী অৱাবা কয়াগী ৱারী লৈরি। ওজানা স্কুল ক্লাস হেক হৌখিবদগী গেট ছো লোন্দুনা অমদি লমহেনবা অঙাংশিংবু দন্দি মচা-মচা পীদুনা ৱারক-ৱাতেন্বীরকখি। মতমদুগী মণিপুর বোর্দকী ক্লাস টেনগী রেগ্যুলর অমদি প্রাইভেটকী মহৈরোয়শিং পূন্না মশীং ৫০০দগী হেন্না সিলেক্সন টেষ্ট অমা তৌখি। অহানবগী পরিক্ষা নুমিৎতা 'ক্বেসন লিক' ওইরে হায়দুনা তদুবী খুলগী নহাশিংনা ঈহৌ অমা লাকখি। ঈহৌদু পুলিসকী অমদি ওজাশিংগী মতেংনা লাকশিনখি। খুদক্তা মীটিং তৌদুনা স্কুলগী প্রিন্সিপালনা দি ঈ ওগী অয়াবা লৌরগা মরাল লৈরবা মীওই অনীদু থবক্তগী সস্পেন্দ অমদি দিসমিস তৌখি। লৈঙাক্কী এদ্যুকেসন দিপার্টমেন্টকী দিরেক্টরদগী অয়াবা লৌনবা থাখিরম্মী। মহৈরোয় অমদি ওজাশিংগী মরক্তা অরানবা, অমোৎপা থবক থৌরম কয়াবু ময়েক লানা থম্বীরম্বা ওজানি।

ন্যু দেল্লীদা থোকচোম প্রিয়জীৎনা নেসনল টিচর এৱার্দ লৌবা (সেপ্টেম্বর ৫, ১৯৯১)

অহুমশুবদা টি জি হায়র সেকেন্দরি স্কুলদা পোষ্টিং থাবীরকখি। কুমজা ১৯৮২গী জন্যুৱারীদগী কুমজা ১৯৮৩গী সেপ্টেম্বর (চহী ১গা থা ৯) ফাওবা পুবিরম্মী। মতমদুদা এদেদ স্কুলশিংনা ষ্ট্রাইক অমা চত্থরকখি। লৈঙাক্কী স্কুলশিং ফাওবা থিংজিল্লকখি। লৈঙাক্কী স্কুলসি ষ্ট্রাইক নত্তে খনবনা মহৈরোয়শিংবু স্কুল কারকউ হায়না পাউ পীবদগী ক্লাস তৌনবা হৌরকখি। ইকুই কুইদনা নোংমা পুং ৪গী মতুংদা নুপামচা অনী লাক্লগা প্রিন্সিপালগী কাগী টেলিফোন মরী থদৎখি অদুগী তুংদা দবল্লুতি মচেৎতা পেট্রোল লুপ্লগা মৈ চুরগা কাশিংদা মৈ থারকখি। মদুদা স্কুলগী সিলিং, থোঙগী পর্দা খরদগী হেন্না চাকখিদে। ফায়র বৃগেদ লাক্তুনা কনবীখি। লৈঙাক্কী মায়কৈদগী করি হায়রক্কদগে হায়না ওজানা থৱায় ৱাখিবা অদুবু এদ্যুকেসন দিপার্টমেন্টনা ওন্ন-তৈনবদা ৱাথোক্তুদগী হৌনা লৈঙাক্কী স্কুল খুদিংমক চাং নাইনা ক্লাস তৌবা হৌরকখি। পুলিস পর্সনেলনা স্কুল মতমদা লাকপীদুনা ঈংনা চিক্না লাইরিক তম্বা হৌরকখি। ওজানা পামজবসি মহৈ তম্লিবা অঙাংশিংদা মতম মাঙহন্দুনা অকায়বা পীবসি পামজখিদে। ওজাদি মতমসি য়াম্না কূপ্পা শীজিন্নবা, মতমগী মমল খঙবা ওজানি। ওজাগী লমনদি পুন্সিসিদা শীংবা ঙল্লরোইদবা মপোক ওইনা হিংহৌরি ঐখোয় পূম্বনা।

মরিশুবদা ওজা অসি তমেংলোং হায়র সেকেন্দরি স্কুলদা পোষ্টিং থাবীখি। কুমজা ১৯৮৩গী ওক্টোবরদগী দিসেম্বর থা ৩ খক্কীনি। মতম খরগী মমাঙদা স্কুল অসি মৈ চাকখি। য়াম্না ৱানা শেমগৎতুনা অথুবা মতমদা ক্লাস হৌনবা হোৎনরমখি। জিজ্ঘ খরনা খাজিল্লগা ক্লাস এলেভেন অমদি ক্লাস ত্বেলভ তম্বা হৌহনখি। এদ্যুকেসন দিপার্টমেন্টদা চে থাবদগী স্কুল অমগী লৈফম থোকপা চপ চানা লৈহল্লম্মী। ওজাশিংগী ক্বার্টরসু শেমজিল্লম্মী। তেল্লবা মতমদুদা ওজানা হোৎনবিরমখিবদু লমদমদুগী মীওইশিংনা ঙসি ফাওবা শক্ন-শোন্নহৌরি।

মঙাশুবদা কুমজা ১৯৮৪দগী ১৯৮৭কী জুন থা ফাওবা জিরিবাম হায়র সেকেন্দরি স্কুলদা পোষ্টিং লাকখি। ইহান হানবদা স্কুলগী নোংচুপ মায়কৈদা ফেন্সিং লৈরমদবা অদু ফক্লোং লৈদুনা ওজানা খাজিনখি। মফমদুদা ঈশিং খোং অচৌবা অমা লৈরম্মী। খোং অদু শেংদোক্লগা ফিশরিদগী ঙা মচা লৈদুনা য়োকখি। ঙা য়োনবগী শেনফম অদুনা শান্নববু পামজবা মহৈরোয়শিংগী খোঙউপ লৈনখি। স্কুল গ্রাউন্দ মনুংদা অতোংবা ওইনা লৈরম্বা কয়াবু তৌদুনা ফেন্সিংগী মতাইদা থোনজিনবীদুনা অচৌবা শান্নফম অমা শেমগৎপীখি। অসিদা নত্তনা মতম মতমগী এঞ্চাং-নাপি হায়বদি কোবি, আলু থাদুনা ওজাশিংনা লৈদুনা স্কুলগী ফন্দদা হাপচিনবীখি। কুমজা ১৯৮৫গী মণিপুরগী ক্লাস ত্বেলভ সাইন্সকী এগজামদা মহৈরোয় অনীনা মকোক মথং অনীমক তারকখি। মতমদুদা জোনষ্টোন স্কুলদা 'মণিপুর ষ্টেট লেভেল সাইন্স এগজিবিসন' অমা পাঙথোকখি। চীংগী স্কুলদা জিরিবামখক নত্তনা অতৈ স্কুলদি য়াওখিদে। মতমদুগী এসেমব্লিগী স্পিকর 'অঙৌ' না অথোইবা মীথুংলেন ওইখি। দিরেক্টর বীরনা সভাপতি ওইখি। নুমিৎতুদা ওজানা অসুম্না হায়খি, ঙসিগী এগজিবিসন অসি মণিপুর ষ্টেট লেভেল হায়বদি লানগনি। "ইম্ফাল লেভেল সাইন্স এগজিবিসন" হায়বনা চুম্লগনি হায়বীরমখি। মতুংদদি দিষ্ট্রিক্টকী ওইনা তৌবীরগা অফবা মহৈরোয় খনগৎলগা মণিপুর ষ্টেট লেভেলদা তৌবীবনা ফৈ হায়না হায়খি। মদুগী থংনবা চহীদগীদি ওজানা তাকপীরম্বা ৱাফম চপ চানা তৌবীরকখি। লৈঙাক্কী মায়কৈদগী অশোয়বা কয়াবু ওজানা অচুম্বা, অফবা মায়কৈদা পুবিরমখি।

তরুকশুবদা কুমজা ১৯৮৭কী জুনদগী ১৯৯৩গী ওক্টোবর ফাওবা সী সী (চুড়াচান্দ) হায়র সেকেন্দরি স্কুলদা পোষ্টিং থাবীরকখি। স্কুল অসিদগী লাইরিক হৈরবা মহৈরোয় কয়াসু পুথোকখ্রে। তাকপী তম্বীরকপা ওজা কয়াবু মীয়াম্না শক্ন-শোন্নরি অমদি থাগৎনরি। স্কুলগী টোইলেট লৈরমদবা, শান্নফম লৈরমদবা অমদি অৱাৎপা খুদিংমক এদ্যুকেসন দিপার্টমেন্টকা তান্নদুনা অথুবা মতমদা শেমগৎপদা ওজাশিংগী চাওরবা থৌদাংবু ওজা অসিনা থাগৎলম্মী। স্কুল অদুদা লৈবা পুখ্রিবু শেংনা শেংদোক্লগা ঙা মচা থাদদুনা য়োকখি। ঙা অদু চাওরগা য়োনবদা ফংলকপা শেনফমনা মহৈরোয়শিংগী বাস্কেট বোল অমদি অতৈ অতোপ্পা পোৎলম কয়া লৈদুনা স্কুলগী অৱাৎ-অপা কয়াদা শীজিন্নরম্মী। ওজানা পুবিবা স্কুলগী মহৈরোয়শিং পরিক্ষাদা নম্বর ৱাংনা ফংনবা হোৎনবগী চাওরবা থৌদাং লৌখিবা ওজা অমনি। তম্লিবা সবজেক্ট খুদিংমক তম্বা লোইখিবগা ক্লাসতা পরিক্ষা লৌবগী কাঙলোনসিনা মহৈরোয়শিংদা লাইরিক হৈতবা য়াদে হায়বগী চাউরবা মমি তাহনবীখি। স্কুলগী অকোয়বদা উ পাম্বী থাদুনা লূনা-নান্না লৈবা অমদি স্কুলগী ওজাশিং অমদি মহৈরোয়শিংনা ঈংনা চিক্না মহৈ মশীন তম্ববু পামজখিবা ওজানি। মতমদুগী দিরেক্টর বিরনা স্কুলগী চংগদবা খুদিংমক মতম চানা পীরকখি। নোংজুথাগী মতমদা নোংগী ঈশিং রিজার্ভ তৌদুনা থমজিল্লগা মহৈরোয়শিংগী প্রেক্টিকেল অমদি তোঙান তোঙানবা হীরমশিংদা শীজিন্নবা ঙমখি। মতমদুদা মহৈরোয় মশীং য়ামখৎলকপনা লৈঙাক্কী মায়কৈদগী সাইন্সকী ব্লোক য়াম্না চাউনা শাবীখি। নম্বর ৱাংনা ফংবা মহৈরোয় মশীংসু য়াম্না পুথোকপীরমখি।

তরেৎশুবদা কুমজা ১৯৯৩গী ওক্টোবরদগী ১৯৯৮গী দিসেম্বর ফাওবা জোনষ্টোন স্কুলদা পোষ্টিং লাক্তুনা প্রিন্সিপালগী থৌ পুবিরম্মী। ওজাগী মমাঙদা ঐখোয়না উজহৌবা নীংঙমদবা খরদং পঞ্জরি। মণিপুরগী অহানবা স্কুল, বজার ময়ায়দা লৈবা ঐতিহাসিক ওইরবা স্কুলশিংদা তম্লম্বা মহৈরোয়শিংনা য়ুনিফোর্ম শেৎলগা ইম্ফাল টোকিজ সিনেমা হোল মমাঙদা পুল্লপ পুল্লপ লেপ্তুনা লৈরম্বা উখিবগী শক্তম অদু ওজানা হেক লাকখিবদগী ক্রক-ক্রক লাকশিনবীখিবা ওজাবু ঙমখৈ লৈতনা মীয়াম্না থাগৎখিবনি। সেপ্টেম্বর ৫, ১৯৯১দা ইন্দিয়াগী প্রসিদেন্ট Ramaswamy Venkataraman না পীবা নেসনল টিচর এৱার্দ ফংখি। ওজাগী শিনফমদা মহৈরোয় কয়াগী পুন্সিবু লমজিং লমতাকপীম্বা কুমজা ১৯৯৮দা লৈঙাক্কী স্কুলশিংদা হেদ ওইনা থবক্তগী পোত্থারবা মতুং লৈঙাক্লা চহী অনী শাংদোক্তুনা থবক অমুক পুহনবীখি।

ওজানা লাইরমলেন্দা লৈবদা ঈংনা চিক্না নুংঙাইনা লৈবা ওইরসনু। ওজানা স্কুল মনুংদা লৌ উদুনা ফৌ পুথোক্তুনা ষ্টাফশিং, ওজাশিংদা য়োন্দুনা স্কুলগী ফন্দ চাওখৎহনখিবা অদু ঙসি ফাওবা নীংশিংদুনা লৈহৌরি। মহৈরোয়শিংদি অঙাং ঙাক্তনিনা লাংনীংবা, কোয়নীংবা কয়ানি। অদুবু ওজানা এসেমব্লি হেক হৌবদগী গেট ছো লোন্দুনা চেকশিন্না শেন্নবীরকখিবা অদু নীংশিংনরি, শোন্নরি ওজাবু মতম চুপ্পদা। মতমদুদা স্কুলগী গেট মতাইদা উরু উরু লৈবী অমা লৈরম্বা অদুদা তূমিন্না হেক্তা থোকখি হায়দুনা লৌথোকখি। অঙাংশিং লাইরিক হৈবা অমমম ওইনবা হোৎনবদা লৌবীখিবা অচৌবা থৌদাং কয়াবু তুংগী মীরোল কয়ানা শক্ন-শোন্নদুনা লৈহৌরগনি।

ওজা থোকচোম প্রীয়জিৎ লাইকাংবম নিংঙোল থোকচোম ওংবী অপাবীগা য়ূম্বানমীন্নখি। ওজাগী মচা অহুমনি। নিংঙোলগী মীংনা অহনবী, মচানুপা অহলগী মীংনা চিরঞ্জিৎ (বোই), মচানুপা অতোনবগী মীংনা মার্জিৎ (বোইনাও) কৌই। ওজানা ইমুং মনুং, ইচিল-ইনাও, ইচেশিং, ওজাগী ইয়াম্বগী মচাশিং য়াম্না নুংশিনা লোয়নবীরকখি। লৈকায়গী মীপূম খুদিংমকপু নুংশিন লোয়নবীরম্মী। মথক থোংবা, মখা থাবা পূম্নমক ব্যেবহার য়াওবা ৱাহৈদা ৱা ঙাঙবীরমখি। নোংমতা অশাওবা লৈখিদে। ওজাগী পুন্সি ৱারী, মহৈরোয়গী পুন্সি, ঈশ্বরগী ৱারী লাইরিক অসিনচিংবা লাইরিক কয়া ফোঙবীরমখি। মরক মরক্তা পাউচেগী খূত্থাংদা ইবিরম্বসু কয়ানি। ঐখোয় পূম্বনা হান্না ইবিরম্বা অসি নৈনজবা নত্তনা অনৌবা অমা ইবীরক্কনি খল্লম্বা ৱাখল লাক্লরোই। ওজাগী মমল য়াল্লবা ইথৌদাং লোইরমদ্রি অমুক হল্লকখোকো ইমা লৈবাক্কীদমক। হয়েং ওজাগী শ্রাদ্ধ নুমিৎতা লৈ মনা অমা কৎচবনা ঐখোয় পূম্বগী অরোইবা ওইরেকো ওজা হন্না হন্না খুরুমজরি। ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৬২

১) "কংলা দায়রী" হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো?

২) "নুংশিরবা মরুপকী মপাউ" হায়না মীংথোনবা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং করম্বা মখলগী লাইরিকনো?

৩) "মৈচাক-মৈৱায়রবা ঈরমদম" হায়রিবা লাইরিক অসি ওরিজিনেল অইবা কনাগী লাইরিক্তগী মণিপুরীদা কনানা ট্রান্সলেসন তৌবগে?

৪) "চীংলোনগী ৱারী শীংবুন" হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো?

৫) "মোৎলবসু মোৎনা নমথীরবসু নমথীনা/নুমিদাংগী লংলবা থাবলদা নৎত্রগা থামল্লবা অহিংদা/ট্যুব লাইটকী লুপা মচুগী মৈঙালদা/নম্ফুল তুরেলগী দৃশ্য শাথীনা ফজে!" শৈরেং অসি অইবা কনাগী করি লাইরিক্তগী লৌথোরকপা শৈরেংনো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম মার্চ ৩০, 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। লোয়নননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।