অঙাং ৱারকপা অমসুং অনা-লায়েংদা শীজিন্নবা বিহেবিয়র মোদিফিকেসন টেক্নিক খরা

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

মমা-মপা ওইবশিংনা মচাবু অফবা মী অমা ওইহনীংবা হায়বসি মহৌশনি। অফবা মী অমা ওইহনবা হোৎনবদা অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা মখোয়বু য়েংশিনবা, শেম্বিবা অমসুং মখোঙ শোক্সিনবা মথৌ তাই। মসিদা খ্বাইদগী হেন্না মরু ওইরিবদি অঙাং অদু লমচৎ শাগৎপা, তক্সীবা, তাকপীবা, মতম চানা, মতাং চানা ৱারক-তক্নবা অসুম তৌদুনা পামদবা থৌওং অদু মখা তানা তৌদনবা য়েংশিনবা য়াম্লমক মরু ওই। লমচৎ হায়বসি পুন্নমক্কী হৌরকফমনি। মরম অসিনা অঙাংশিংনা লম হেনবা, পামদবা লীচৎ অমা চৎপা নৎত্রগা উংলকপা মতমদা লম হেনখিবা তারে হায়দুনা মদু তৌদনবা ঙাকশা-শকপা তৌই। ফুবা-চৈবা ফাওবা য়াওই। মসি ঐখোয়না মখোয়বু ফুনীংবা, খুৎ পোয়া ফুবসু নত্তে। মখোয়না ওয়া-খোয়না খাঙবা অদু য়েংনীংবসু নত্তে। অসিগুম্বা পামদবা লমচৎ অসি তৌদনবা অমসুং ঙ্খৎথোক্লবা হোৎনবগী থৌওং অসিবু বিহেবিয়র মোদিফিকেসন হায়না খঙবনা য়াই। মসিদা ঐখোয়না লমচৎ অদুগী হৌরকফম থোয়না মৈনরক্কনা পামদবা লমচৎ অদু মখা তানা তৌদনবা হায়না অসুম্বা তৌবা অসিনা অঙাং অদুনা মহাক্কী অপাম্বা অদু খঙ্হনবা খুদোংচাবা অমা ফংহল্লি। অফবা থবক নৎত্রগা অফবা লমচৎ চৎপা মতমদা লৈমিন্নরিবা পুম্নমক্না হাইবিবা ফাওই। নুংশি চান্না লৈমিন্নরা হেনগৎহল্লি। অঙাং অমনা অফবা থবক তৌবা মতমদা মহাকপু পুক্নিং থৌগৎপীদুনা অফবা থবক অদু মখা তানা তৌনননবগী খুদোংচাবা পীদদবনি।

ঐখোয়না তোয়না শীজিন্নবা বিহেবিয়র মোদিফিকেসনগী টেক্নিক খরা নৈনদুনা য়েংসি। ঐখোয়না য়াম্না তোয়না থেংনবা থৌওংদি পনিশমেন্ট হায়বসিনি। পনিশমেন্ট অনী থোক্লে খায়দোকপা য়াই। পোজিটিভ পনিশমেন্ট অমসুং নেগেটিভ পনিশমেন্ট। অঙাং অমনা লমহেন-তুহেনবা থবক তৌরকপা মতমদা পামদবা থবক নৎত্রগা লমচৎ অদু তৌদনবা অমসুং মখা তানা চৎহনদনবা ঐখোয়না পনিশমেন্ট পী। পোজিটিভ পনিশমেন্ট হায়বসি অঙাং অদুনা পামদবা থবক, লমচৎ অমা তৌবা মতমদা অহেনবা থবক অমা মঙোন্দা হাপচিনবিগী থৌওংনি। পোজিটিভ হায়বদি অহেনবা হায়বনি। অঙাং অমনা ওইনা ঙাওবা মতমদা খুদম ওইনা স্কুলগী হোম ৱর্ক তৌবা লোইদনবা লোইরে হায়জিনবা মতমদা হোম ৱর্ক অদু তৌবা লোইহনবতা নত্তনা অতোপ্পা পাড়া অমমুক পাহন্না, ফাহনবা য়াই। কনাগুম্বা অমদা অরানবা তৌরবা মতমদা এপোলোজি তৌহনবা, মচিন-মনাও মরক্তা অমনা অরানবা নৎত্রগা পামদবা লিচৎ চৎপা মতমদা তৌররিবা অঙাং অদুনা অতোপ্পা অঙাং অদুনা তৌদাবা থবক ৱাং তৌহনবনি। মসি ঈশিং শোকপা, কোল ফেংবা নৎত্রগা কা শেংদোকপা ওইবা য়াই। অঙাং অমনা অরানবা নৎত্রগা পামদবা থবক, লমচৎ অমা তৌবা মতমদা ঐখোয়না য়াম্না তোয়না তৌবা থৌওং অমদি অঙাং অদুনা খুৎশাপা থাবা, মনা লৈবা, কেকসি হৎপা অসিনচিংবা কয়া তৌদুনা ৱারকপসু য়াওই। মসিসু পোজিটিভ পনিশমেন্ট মখল অমনি। অদুবু থৌওং অসি য়ারিবখেৎ তৌরোইদবনি। মরমদি মসি য়াম্না তোয়না তৌবনা অঙাংদা চৈথা খাঙবা তক্সীবা নত্তনা নেগেটিভ বিহেবিয়র কয়া মখা চৎথরক্লগনি মরম অমা ওইহল্লি। অতোপ্পা মখলগী পনিশমেন্ট অদুবুদুনা নেগেটিভ পনিশমেন্ট হায়না খঙনৈ। মসিনা অঙাং অদুনা অরানবা, পামদবা অমা তৌবা মতমদা মঙোন্দা পীরম্বা, লৈরবা খুদোংচাবা অমা লৌথোকপনা নৎত্রগা ফংহন্দবা থৌওংনি। খুদম ওইনা থবক তৌবা মতমদা পোথাবগী মতম পীদবা, নিংঙাই তৌবা মতমদা থেম্বা তৌদবা, থৌ-ৱা শাদবা নৎত্রগা ফোন শান্নবগী মতম পীদবা। অসুম্না তৌবা অসিনা অঙাং অদুনা পামদবা লমচৎ অদু মখা চথদনবা হোৎনবদা মতেং পাংই।

অঙাং অমনা পামদবা লমচৎ নৎত্রগা থবক অমা তৌবা মতমদা পনিশমেন্ট পীনীংবা ফাওবা অসিগুম্না অফবা থবক অমা তৌবা নৎত্রগা অফবা লমচৎ চৎপা মতমদা মদুবু চপ চানা এপ্রিসিএট তৌবা, পুক্নিং থৌগৎপা কাউরোইদবনি। অসুম্না তৌবা অসিনা অফবা থবক অদু মখা তানা তৌনীংবা ফাওহল্লি। মসিবু ঐখোয়না রেয়েনফোর্সমেন্ট হায়না খঙনবা য়াই। রেয়েনফোর্সমেন্ট হায়বসি অফবা বিহেবিয়র অদু হেনগৎহনবগী থৌওং অমনি। মসিসু মখল অনী থোক্লা খায়দোকপা য়াই। পোজিটিভ রেয়েনফোর্সমেন্ট অমসুং নেগেটিভ রেয়েনফোর্সমেন্ট। পোজিটিভ রেয়েনফোর্সমেন্ট হায়বদি অফবা বিহেবিয়র অদু হেন্না ফন্নবা নৎত্রগা মখা তানা চথনবা অতোপ্পা ষ্টিমুলস, থৌওং অমা হাপচিল্লি। খুদম ওইনা চহী মঙাগী অঙাং অমদা মহাক্কী কাদা চায়রিবা চেথী চেংগুম ময়ামদু শেংদোকউ, নঙনা খ্বাইদগী পামজবা শান্নপোৎ অদু পীগনি হায়বা মতমদা শান্নপোৎ অদু পাম্বদগী কা অদু শোয়দনা শেংদোক্কনি। অঙাং অমনা মহাক্কী কা, লাইরিক তৌফম, মফি-মরোল ফজনা লোইশিনবা নৎত্রগা স্কুলগী হোম ৱর্ক অমা মতম চানা, মপূং ফানা তৌবা মতমদা মদুগী রিৱার্দ ওইনা গেম শান্নমিন্নবা নৎত্রগা ভিদিও গেম, স্মার্ট ফোন অকক্নবা মতম খরা শান্নবা ফংহন্দুনা পুক্নিং থৌগৎপীগনি। অনীশুবা ক্লাসতা তল্লিবা অঙাং অমনা ফাইনেল এগজাম পাস তৌবা মতমদা লুপা ২০ পীদুনা পুক্নিং থৌগৎপীবা য়াই অমসুং মথং অহুমশুবা ক্লাস পাস তৌবদসু লুপা ৩০ পীগনি হায়দুনা পুক্নিং থৌগৎপীবনা মঙোন্দা হোৎননীংবগী ইথিল অমা ফাওহল্লি। মসি নত্তবা ঐখোয়না য়াম্না তোয়না তৌবা থৌওং অমদি অঙাং অমনা ঐখোয়না পাম্বা থবক অমা তৌ হায়বা য়াদবা মতমদা ঐখোয়না ঙাঙ-শকপা, চৈবা মতমদা মদু তানীংদবদগী থবক অদু তৌবা য়াই। খুদম ওইনা হোম ৱর্ক লোইশিল্লু য়াদবা মতমদা চৈবা-থাংবা তৌবা মতমদা মদু তাবা পামদবা, চৈহন্নীংদবা অদুনা হোম ৱর্ক অদু তৌথোকই। অতোপ্পা ঐখোয়না য়াম্না তোয়না থেংনবা থৌওং অমদি সিট বেল্ট ফাদনা কার থৌবা মতমদা বীপ-বীপ হায়বা খোঞ্জেল অমা থোরকই। থৌওং অসিদা ঐখোয়না বীপ সাউন্দ অদু তানীংদবদগী সিট বেল্ট অদু ফাজিল্লি। অসিগুম্বা থৌওং অসিবু নেগেটিভ রেয়েনফোর্সমেন্ট হায়না খঙনবা য়াই।

মতাং অসিদা পঙ্গনীংবা ৱাফমদি অসিগুম্বা মখলগী নেগেটিভ রেয়েনফোর্সমেন্ট অসি তোয়না শীজিন্নরবদি মতুং তারকপদা অফবা মখলগী রিলেসনশিপ অমা শাগৎপদা ৱানা থোকই। ঐখোয়না কাউরোইদবদি তৌরিবা, শীজিন্নরিবা বিহেবিয়র মোদিফিকেসন টেক্নিক অসি থৌদোক অমা-অনীগী ৱাফম নত্তে। মসি মতম চুপ্পদা চথদুনা লৈগদবা থৌওং ওইগদবনি। অসুম তৌবা অসিনা অফবা লমচৎ অদু তুং কোয়না লৈহনবদা মতেং পাংগনি। ঐখোয়না নুংশিরিবনি হায়দুনা অঙাং অমদা চৈ থাংবা তৌরবা মতুংদা নুংঙাইতবা ফাওবদগী অমুক থেম্বা-খোৎপা তৌদবা ফৈ। য়াদে হায়বদু মতম চুপ্পগী ওইনা খঙহনগনি। অদুবু অঙাং অদুনা অফবা তৌবা মতমদদি এপ্রিসিএট তৌবা, রিৱার্দ পীবা কাউরোইদবনি।

বিহেবিয়র মোদিফিকেসন টেক্নিক কয়া অমসু ঐখোয়না অনা-লায়েংদা শীজিন্নৈ। টেক্নিক খরগী মমিং হায়বা তারবদি Flooding, Systematic Desensitization, Aversion Therapy পনবা য়াই। Phobic disorder নৎত্রগা Phobia হায়রিবা লায়না অসি করিগুম্বা পোৎশক, মফম, সিচুএসন খরদা কা হেন্না, মরম চাদনা কিবগী লায়ওং অমনি। মসিনা মরম ওইদুনা কিরিবা পোৎশক, মফম, সিচুএসন অদু নাথৈনবা হোৎনৈ। থেংনবা মতমদা শাথীবা মখলগী ষ্ট্রেস মায়োক্লে। খুদম ওইনা অঙাং অমনা মি (স্পাইদর), চুম (ৱাল লিজার্দ) উবা য়াদবা, কা হেন্না কিবা, পাখৎপা কয়া থেংনবা উগানি। অসিগুম্বা লায়না অসি লায়েংবদা মথক্তা পনখিবা টেক্নিক "Flooding" হায়বসি শীজিন্নবা য়াই। মসি পনিশমেন্ট নৎত্রগা রেয়েনফোর্সমেন্টকী থৌওং অসিগা খেন্নবা কয়ামরুম লৈগনি। Flooding হায়রিবা টেক্নিক অসিদা মীওই অদুনা কিরিবা পোৎশক, মফম নৎত্রগা সিচুএসন অদু খঙহৌদনা মায়োক্লহনবা নৎত্রগা এক্সপোজ তৌবা মতমদা মখল মখা কয়াগী এনজাইটিগী লায়ওং পাখৎপা, থুকৎপা মায়োক্লগনি। মরম অসিনা লায়েং অসি চথদ্রিঙৈদা ষ্ট্রেস মেনেজমেন্ট টেক্নিক খুদম ওইনা breathing exercise, relaxation exercise হান্না তম্বীবা মথৌ তাই। ঐখোয়না পীনীংলিবা লায়েংদি কিরিবা পোৎশক, মফম অমসুং সিচুএসন অসি থেংনবদা কিনীংঙাই ওইদে হায়বদু খঙহনবনি। টেক্নিক অসি অঙাংশিংদদি খুদোংচাবা খরা ৱাৎলি।

মরম অদুনা অতোপ্পা টেক্নিক "Systematic desensitization" হায়রিবা মেথোদ অসি শীজিন্নবা য়াই। মসিসু anxity, phobia, post traumatic stress disorder হায়রিবা অনাবশিং লায়েংবদা শীজিন্নবা মেথোদ অমনি। কিরিবা পোৎশক, মফম নৎত্রগা নাম্থোক্লবা হোৎনরিবা সিচুএসন অদু gradually, মথং-মথং হায়বদি খরা কিবা পোৎশক্তগী হৌরগা খ্বাইদগী কিবা পোৎশক, মফম, সিচুএসন অদু মায়োক্লবা তম্বীবগী থৌওং অমনি। খুদম ওইনা হায়রবদা অঙাং অমনা মি (স্পাইদর) কিগনবা, উবা য়াদবা, স্পাইদর উবদা পাখৎপা, কিবা, থুকৎপা লায়েং চথনবা হোৎনবদা অহানবদা ঐখোয়না লাইদা য়েকপা মি (স্পাইদর) অমা হান্না য়েংহনগনি। মথংদা অয়েকপা মি অদু খুৎনা থেংহনগনি। মথংদা অমুক স্পাইদরগী ফোটো, পিকচর, টিভিদা স্পাইদর য়াওবা সিন কয়া তপ্না-তপ্না য়েংহন্দুনা মসিগী অকিবা অদু তপ্না-তপ্না হন্থনবা হোৎনগনি। অসুম্না অসুম তৌরকপনা মমৈথংদা অশেংবা মি (স্পাইদর) অদু উহনগনি। অসুম্না তৌবা থৌওং অসিবু Systematic desensitization হায়না খঙনৈ।

Aversion Therapy হায়রিবা টেক্নিক অসিমক্তি মীওই অমনা পামদবা হেবিট নৎত্রগা লিচৎ অমা থাদোকহন্নবা হোৎনবদা অতোপ্পা পোৎশক অমা য়ানশিন্নবা, হাপচিন্নবা হোৎনৈ। পোৎশক অসিগা লোয়ননা মহাক্কী হেবিট অদু চথবা মতমদা নুংঙাইতবা Unpleasant effect কয়ামরুম থোকহল্লি। মরম অসিনা অসিগুম্বা নুংঙাইতবা ইফেক্ট অসি থোক্তনবা মহাক্কী হেবিট নৎত্রগা লীচৎ অদু তৌবা তোল্লকই। মসিগী চপ চাবা খুদম হায়ববু কনাগুম্বা খরনা মহাক্কী মচা, মৱা অদু য়ু য়াম্না থকপা, য়ু থকপা লেপ্পু হায়বা য়াদবা মতমদা তুমিন্না Disulfiram নৎত্রগা Antabuse হায়রিবা পোৎশক (কেমিকেল) অসি মশা খঙদনা পীজে। মসি চাখ্রবা মতুংদা য়ু থকচিল্লবদি মখল মখা কয়াগী রিএক্সন থোকই। মরু ওইনা মিহুন চোংবা, শ্বর হোনবা ৱাবা, কোক চিকপা, মায়-মিৎ, নাখোং শাগৎপা, ওনীংবা, ওবা, চোকথবা, ব্লর চৎপা কয়া থোকহল্লি। মরম অসিনা য়ু থকপা খুদিংগী অসিগুম্বা নুংঙাইতবা রিএক্সন অসি থোকপা মরম্না য়ু থকপা তোল্লবা হোৎনরকই। মসি হৌজিক্কী মতমদা য়ু থকপা মীগী ইমুং-মনুংগী মীওইশিংনা চথবা থৌওং অমা ওইরি। মতাং অসিদা থমজনীংবা ৱাফমদি মসি ডাক্তরগা তানদনা কৈদৌনুংদা পীজ রোইদবনি। পীজবা তারবসু মশা খঙনা পীজবীগনি। মসি চারিঙৈ মনুংদা য়ুদা নত্তনা য়ু য়াওবা পোৎশক অমত্তা শীজিন্নরোইদবনি। মরমদি Disulfiram-Ethanol-Reaction (DER) অসি থোকপা মতমদা বি পি ৱাংখৎপা নৎত্রগা নেমথবা, য়াং চিংবা, হার্ট ফেল ওইবা থোকপা য়াই। শিবা-নাবা নংবা য়াই। মরম অসিনা পামদবা থৌদোক থোক্তনবা চেকশিনবীগনি।

বিহেবিয়র মোদিফিকেসনগী ৱাফম অসি খন্নরকপা মতমদা মসিগা খ্বাইদগী হেন্না রিলিভেন্ট ওইবা ইস্যু অমা হায়বা তারবদি দ্রগ এদ্দিক্সনগী প্রোব্লেম অসিনি। লমদম অসিদা নহা কয়া দ্রগ মরু ওইনা হিরোইন শীজিন্নদুনা পূন্সিগী পান্দম লৈতবতা নত্তনা পূন্সিগী পান্দম ফংবা ঙমদনা পূন্সি লেল্লি। মণিপুরদা লৈরিবা রিহেবিলিটেসন সেন্টরশিং অসি নৌনা রিভিয়ু তৌবা মথৌ তারে। বিহেবিয়র মোদিফিকেসন টেক্নিক কয়া শীজিন্নদুনা দ্রগতা লায়চুরবা মীওইশিং লায়েংনবা হোৎনবা চুমগনি। কনাগুম্বা মীওই অমনা মপূং ফানা রিহেব সেন্টরদা লৈদুনা লায়েংবা ঙস্লোইদবা ওইরবদি Half Way Home নৎত্রগা দে ক্যের সেন্টর অমদা মখা লায়েং চথবা য়াই। মরম অসিনা অফবা মখলগী রিহেব সেন্টরশিং লিংখৎপগা লোয়ননা Half Way Home খরসু হাংবা ফগনি। ●

শিহৌদবা মীতৈশিংদা ভোট খোম্বা হৌরক্লে

ইলেক্সন নকশিল্লকপসিদা শিখিবশিংনা শিজখ্রে, শিহৌদবা মীতৈ খুন্নাই ভোট থাদনবা দরকার ওইরক্লে - চেকশিনসি, ৱাখল খন্থবীয়ু নুংশিজরবা মীয়াম

— মুতুম শান্তি —
(শোখরবশিংদা কখোকচরি)

ইচা কয়ানো মতুপ-মতুপ কক্তুনা হাৎখিবা, মৱা-মপাউ তাখিদবনা ইচা কয়ানো? ময়ূম-মকৈ কয়ানো মৈ থাখিবা? নুপী কয়ানো ঈজৎ মাঙহনখিবা? লেপ্পা লৈতনা নোংমৈ কাপ্লিবা নুমিৎ কয়ানি শুরে লমদমসিদা? খুল ঙাকপা চৎখিবা ইচাশিং থৱায় য়াওদনা হল্লকখিবা নৎত্রা? চীংখোঙ খুদিং মোংফম্না পীক থল্লে? মমাগী মথাদগী মুনবীখ্রবা মচা কয়া শুরবগে? মমা-মচা কায়নবগী মীকপ-মীরাওখোলতনা পুমনিল নিল্লি কংলৈপাকসিদা? ফোং-ফোং শারি কাউফদে। ঐখোয়না ফগদ্রা খল্লুবা জীবশিংদুনা হাৎখিবা ইচাশিংনি। মমা পূন্নমক্লা ইচা হাৎখিবশিংবু করম্না কাউগনি। ইচা হাৎখিবা খুদিংমক য়েক্লবনি মমা ওইবী পূন্নমক্কী।

খোংজাই (কুকি) না চীংথক্তগী মীচম মীয়ামদা নোংমৈ কাপ্পা নুমিৎ খরনি লেপখ্রবদি লমদমসি শান্তি হঞ্জিল্লক্লে লাউথোক্লি। নোংমৈ কাপ্পা হৌরক্লবদি মীদিয়াদা মশক উররোই। লৈনুং চঙখ্রনি, ঙাপ্রুমগুম, উচিগুম ৱাপল মনুংদা লৈবা শবিগুম, উ মনুংদা লৈবা 'শুম' উবু উফুল তানা শাইদৎপা ঙস্বা জীবগুম প্রেক-প্রেক, ক্রেক-ক্রেক উ মনুংদা মপাঙ্গল অরৈবা মখৈ ফূদোকচবগুম্বনি। হৈবোং মনুংদা লৈবা তীল মচা-মচা করম্না উহৈদুগী মনুংদা চঙলিবা, অসিগুম্বা তীল ময়াম অমা মীখলদা খল্লুবদগী, চেকশিলহৌদবদগী খুন্দামিন্নরিবা কয়াবু ইচিল-ইনাও, মমা-মচামক্কি হায়না পূক্নিংদা মীনুংশি মচেৎ অমা য়াওখিদ্রবা লৈঙাক্লি। লৈঙাক সাসন তৌরিবশিংদি কুকিগী মখূৎতগী নাম্থোক্তুনা নথ্বায় খূবাক্তা হাপ্তুনা চেল্লকখিবসা ঐখোয়দা ভোট পীয়ু, ঐখোয়না অমুক লৈঙাক পায়রবদি লেমহৌরিবা মীতৈ নখোয় অমত্তা লৈররোই। মরম অদুনা ঐখোয়দা ভোট পীবিয়ু হায়না শেল য়েল্লক্কনি। মতাং অদুনা মীয়ামগী মত করি হায়বীগনি, খন্থবীগনি। ঐখোয়গী পীকখ্রবা ষ্টেট অসিদা মশীং য়াল্লবা নেসনল দলশিংনা মীয়ামদা মরোন নাইনা শান্নরম্বা খুদিংমক হৌজিক্তি শবাক ফাক্লেদনা? ফম্নাইবশিংনা লৈবাক অসিগী লন-থুম ঙাক্লুচো অমদি মীয়াম্বু য়াইফনবা থবক থৌরম কয়াবু পাঙথোক্লুচো থাখিবা নৎত্রা?

করপসন তৌরুচো, মীয়ামগী মায়োক্তা মীয়াম খঙহন্দনা অরোনবা, অরানবা ওর্দর কয়া থোক্তুনা ঙসিদি করি শারে। খোংজাইনা মীতৈগা য়ান্নদ্রে। মীতৈদি য়াম্না শাওরি। মরম অদুনা অতোপ্পা ফূরুপ্তা ভোট খোম্বা হৌরে। হন্দক্কী লানসিদা করম্বা মতমদা কেন্দ্র অমগী এম এল এ, মন্ত্রি, চীফ মিনিষ্টরনা মাং থাখ্রবগে? হাত্তোকপীরবা মতুংদা অশিবগীনা লুপা লাখ ১০, অশোকপগীনা লুপা লিশীং ৫০দগী হৌরগা পীরনি হায়রি। মীয়ামগী ৱাহংদি অশিবগী মমলনা কয়া, অশোকপগী মমলনা কয়া, লাাঞ্জেল্লিবা মীওইগী মমলনা কয়া, করিসু অশি-অনা নংদবা ৱাখলদি শোক্লবা মীওইশিংগী মমলনা কয়ানো হংনরক্লি। কৈথেলগী লুকমায়দা মথা মথা থাদুনা মী য়োঞ্জরি হায়রি, নেসনল দলশিংনা ঐখোয়বু শান্নপোৎ ওইনা খল্লিবসি কনাননো? ঐখোয় মীয়াম্না মখোয়বু মতম চানা লাকশিনখিদ্রে।

ইমা লৈবাকসিদা লৈরিবা লাইনীং-লাইশোন মান্নদ্রবসু ইমা অমত্তগী মচানি হায়না হিংমিন্নরিবনি হায়বসি ফূরুপ খুদিংমক্লা ৱাখল খন্থমিন্নগদবনি। কুকিশিংসু অদু মঙাই চপ মান্নে। নুংশি চান্নদা খুদামিন্নদুনা, চারৌ-মৌরৌনদুনা লৈমিন্নরম্বনি। লৈঙাক সাসন তৌরিবশিংনা মাগী মাগী মীয়ামগী মতম চানা অফবা, অচুম্বা ময়েক শেংনা খুদম চাংদম লৈতবনা ঙসিগী ফীভম অসি য়ৌখিবনি। মমাঙঙৈ নিংথৌ পাল্লিঙৈ মতমদগী ৱারক্লবা মীয়াম্নি। অওনবা লাক্তুনা মীয়াম্না অপাম্বা খনবা দেমোক্রেসি হায়বসি লাকখি। মীখলদা মতিক চায়/চাদে খঙদে য়োংকোক, হংকোক্কী মকোক পানবা নিষা লল্লোনবা, নুপী লল্লোনবশিংনা লৈবাক ঙাক্লে। করি শারে, ইকায়বসু খঙদে। হায়রিবশিং অসি মীয়াম্না খঙদবা নত্তে। মীয়াম্না ৱারী শানগনি, লৈঙাক সাসন তৌরিবশিং য়াম্না ফৎত্রে। মখোয়গী অফ-ফত্ত খন্দোকপসি মীয়ামগী মথৌনি।

হন্দক ফত্তবা অমা থাগৎলুবদগী কেন্দ্র অসি ফৎত্রে খঙলবসু, হায়রবসু মথংদা হেন্না ফত্তবা, চাওখৎত্তবা অমা অমুক থাগৎলকই। মসিবু করিগীনো? ভোটতা মীয়াম্বু লৈরগে চোংথোরক্লিবা কেন্দিদেট অমনা কেন্দ্র অদুগী করি য়াইফনবা তৌরক্কনি খন্থবীয়ু। ঙসি কারিবা লৈঙাকপশিংদা চেল্লিবা মগুণ, মথৌনা, মীনুংশি হন্দক্কী লানসিদা খঙলে, উরে ঐখোয় খুদিংমক্লা। ঐখোয় ভারত্তা তিনদ্রবসু য়াই। অচেৎপা থৌনা অমগা লোয়ননা হিংসি। মীখা পোন্না হিংবা ইকায়জে। ঐখোয়সু মীনি। মীদি মী ওইনা হিংলমগদবনি। হূইনা হূই ওইনা হিংলি। ষণনা ষণ ওইনা হিংলি। মীনা ঙাঙবদি তাশিনবা ফৈ। মীনা হায়রে হায়না হেক্তা ইথৌ পাঙথোকপদি লানগনি। ইশাগী ৱারেপ লৌবা দরকার ওই। ঙসি শোয়রিবা কয়াসি ঐহাক ইশাগী ৱারেপ (দিসিজন) শিং অদু অপূনবা মীফমদা পুখৎতুনা খন্ন-নৈনরগা অপূনবগী লৌবা ৱারেপ্লা চাওখৎপা পুরকপা হায়বদু শোয়দনা ওইরক্কনি।

লাইরিক-লাইশু হৈতবা মীওই খরগী দ্রামাদা মীয়াম খক পংথবীগনু। দেল্লীদা অদুনা পাল্লে ঐখোয়গীসু হেক পানগনি। দেল্লীদা ফন-ফন চোংলে ঐখোয়সু য়াওখিনি, চোংখিনি, ঙসি ফংলিবা ফলসি নেসনল দলনা করিনো কনানো খঙদনা শেল য়াম্না পীবদা ঐখোয়গী রাইট শীন্নরুবগীনি। মীয়ামসু খঙবীরমগনি। ঐখোয়গী নোর্থ ইষ্টকী ষ্টেট ৮সিদা হৌজিক হৌজিক বি জে পিনা পানবসি অহুমনি। অসাম, ত্রিপুরা অমদি মণিপুরনি। ষ্টেট মঙাদি মশাগী লূপনা, পার্টিনা পাঞ্জে। ভারত সরকারনা পীফম থোকপা চপ মান্ননা পীরি অমদি ফংলি। ঐখোয় মীয়াম পূন্নমক ৱাখল খন্থরগা ইমা লৈবাক কনবীগদবা মীওইদা ইশাগী রাইট শিন্নরসি। মীয়াম ঐখোয়বু ঙাকপী শেনবীনবা মীহুৎ খনখিবা কনা অমত্তনা হন্না য়েংবীখিদ্রবা ঙাক্তনি। মখোয়দি ঐখোয়গী মপী মপা নত্তে।

খুল ঙাকচবা, ইমা লৈবাক কঞ্জনবা, চোংথোরক্লিবা মমল য়াল্লবা ইচা কয়া হাত্তোকপীবা, থিবা ফংদনা মাঙখিবশিংগী করিসু খনখিদ্রবা মীহুৎশিংনি। হন্দক্কী এম পি ভোট অসিদদি ফূরুপ খুদিংমক অপংবগী লাংদা থুহনগুমসি। অশিংবা মীনা নুংঙাইনা হিংবনি। অপংবনা ৱানা হিংবনি। হৌখ্রবা শাংলবা ষ্টেট অসিগী ইতিহাসকী লমায় ফাক্কৎতুনা য়েংলুবদা ঐখোয় মীয়ামদগী হেন্না পঙবসিবু মালেমদা লৈরমগদ্রা? অপঙবা, লায়রবা মীচম ঐখোয়গী লন-থুম পূন্নমক মেজিক হৈবা, ফত্তনা শিংবা, মশাগী খক্তা খনবা মীহুৎ ওইরিবশিংনা চাথোক্লি, লৌথোক্লি। মীয়াম অপংবা, লায়রবা ওইদুনা মতম শাংনা হিংলক্লি। হন্দক্কী লান্দা শিরিবসিবু কনা কনানো? লায়রবা মচানা মমা লৈবাক নীংলি। ইনাকখুনবা মচা, ফম্নাইবগী মচা-মশুনা মমা লৈবাক্কীদমক চোংথোরকখিদে। ঙসিসু, হৌজিকসু চোংথোক্তে। মখোয় শিবদি কি। শেল চাবদি কিদে। মসিনা মখোয়দা ঐখোয়না মীহুৎ ওইহনখিবগী মথৌদাং ওইনা শিবা কিদনা থৌনা লৈনা পাঙথোক্লি।

মখা তারকপদা ৱাফম অমত্তং নীংশিংজরি। মদুদি অহানবমক্তদা ভারত পূম্বগী ওইনা অপূনবা 'দল' মশীং মখাদা ইজরি। ইলেক্সন কম্মিসন ওফ ইন্দিয়াগী মে ২০২৩গী রিপোর্ট-

As on May 2023 from Election Commission of India - India have

1.	National Party	- 06
2.	State Parties	- 55
3.	Unrecognised parties	- 2597

অনীশুবদা ঐখোয়গী মণিপুরদা পুশিল্লক্লিবা মপানগী নেসনল দল মশীং অমদি মমিংগা লোয়ননা ইজরি।

Sl. No.	NAME OF POLITICAL PARTY
1.	Manipur State Congress (1947-1949)
2.	Indian National Congress (INC)
3.	Manipur State Congress Party (MSCP)
4.	Communist Party of India
5.	Communist Party of India (Marxist)
6.	Janata Dal (United)
7.	Trinamool Congress
8.	Shiv Sena
9.	BJP
10.	All India Forward Block
11.	Aam Aadami Party
12.	Lok Jan Shakti Party (Paswan)
13.	Socialist Party
14.	Praja Socialist Party
15.	Democratic Revolutionary Political Party (DRPP)
16.	Republican Party of India (Athawale)
17.	National People Party (Sangma)
18.	Naga People Front
19.	Samata Party
20.	Manipur Krishak Sabha (1947-49)
21.	Janta Dal (Secular)
22.	Nationalist Congress Party (NCP)

মী য়ামজখিদ্রবা অপীকপা লৈবাক অসিদা শান্নরিবা লীলা অসিনি। ঙসিদি ঐনা ইথোকচরিবা, খঙহঞ্জরিবা অসি ৱাখল খন্থদুনা কূপ্না নৈনসি। হন্দক্কী এম পি মীখল অসি ঐখোয়গী 'উকল' অমনি। মীখলসিদা ঐখোয় মীয়াম ৱাখল তাহৌদ্রবা, হান্নগী মতৌগুম মওংগুম চথরবা ঐখোয় লোইরে। হায়বদি মীতোপ্না মীশিং হেনবগী অৱাবা ওইরিবা, লৈবাক অসিদা কুকিনা মফম মরাং খঙদবা, করিগী মীচমদা হাৎপ-তুপ্পা তৌরক্লিবা, কয়াসিগী মরকসিদা কূপ্না খন্ন-নৈনসি। মীগী থংনবা লৈবাক্লা 'নেসনল দল' দা কাহন্দনা মশা মরোমদোম ঈংনা-চিক্না হিংলি। ঐখোয়গীনা পুমলাং লাংলি। লাংলবদি অরুবা তানফমদা করি চাওখৎপা, অফবা ৱাখল থোক্কনি।

মীদিয়াদা অখণ্ড অহৈশিংনা ঙাঙবদি, ইবদি য়াম্না ফজৈ হায়রি। ঙাঙলিবা, ইরিবা খুদিংমক ঙাঙলগা, তারগা মখা থবক চথবদি উদ্রি। লৈঙাক্কী মথৌনি খন্দুনা লৈথোকপদি য়ারোই। অখণ্ড অহৈশিং কয়াগা মীয়ামগা পূনশিন্দুনা ইমা লৈবাক কলহৌসি। মকোক ওইবা পাম্বগী মীংচৎ পাম্বগী লমজেল তান্নবা মতম নত্তে। ঐখোয় খুদিংমক্কী রেস্পোন্সিবল ওইরে। মীয়ামগী য়াবা, য়াদবা অনীগী লংদাইগী অকনবা থৌনা, শাফু লৈঙাকশিংদা পাড়া তম্বীরসি। কুমজা ২০০৫দা খোংজাইদা কোংগ্রেসনা 'সূ' অয়াবা পীরম্বা, কুমজা ২০১১দা সুপ্রিম কোর্টনা খোংজাই কুকিদা এস টি পীবা য়াদে হায়বগী ওর্দর লৈরম্লে। অসি লৈনা লৈনা বি জে পি সরকারনা কুমজা ২০২২গী সেপ্টেম্বর ২৩দা খোংজাইবু হৌরকমীনি হায়বগী গেজেট নোটিফিকেসন অমুকসু থোক্লিবা 'নেসনল দল' নি। খোংজাই হায়বা ফূরুপ অসি ফোরেন্নরনি খঙদবা লুচিংবশিং অঙকপনি। মীয়াম্না ঙাঙনরি ওর্দর লৈরম্লে, লৈরম্লে অসুম লৈনরি। ওর্দর অসিগী মতেং লৌরগা 'সূ' অমদি 'গেজেট' অসিসু ককথৎনবা হোৎনরসি। ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৮০

১) ''মসিদা নূংশিং অসি করম্বা মখলগী শক্তি চেনবগে, মফম কদায়-কদায়দা লৈরিবনো হায়বদু কাপশিং লমশিং পন্দুনা নিঙথিনা তাক্লি।'' অসুম্না তাক্লিবা লাইরিক অসি করি লাইরিক্নো?

২) ''এরিষ্টোটলগী পোয়টিক্স'' হায়না মিংথোল্লবা লাইরিক অসি মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপনো?

৩) ''অদুঙৈগী থাবল্লে'' হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো অমসুং করম্বা মখলগী লাইরিক্নো?

৪) ''হে অথৌবা!
মীতৈ লৈমগী মপারি
নীংবা কায়রবা মীওইশিংবু
নৌনা থৱায় হাপ্পিরম্বা...।।''
শৈরেং মতেক অসি শরুইরবা অইবা অমগী লাইরিকতগী লৌথোরকপনি। লাইরিক অসিগী অইবসি কনানো? লৌথোরকপা লাইরিকসি মমিং করিনো?

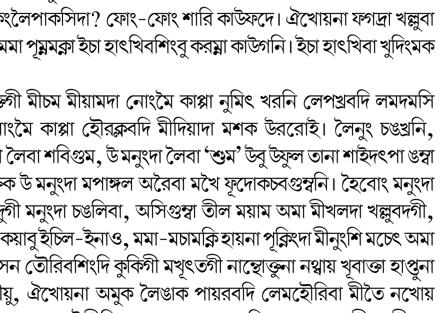
৫) ''কংনাইত্রবা ফিজি'' হায়রিবা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিক্নো অমসুং অইবসি কনানো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম দিসেম্বর ৩০, থাংজ নুমিৎকী অয়ুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা ঈ-মেল **hueiyenliteraryquiz@gmail.com** সিদা মেল ওইনা থাবীরম্মা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্লা নৎত্রগা মশীং য়াম্লা চুম্লা পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওৎত্রগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

এদিটরদা থারকপা ৱাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাও, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

খামেন চৎপা ফিগী মগুণ

ইকায়খুম্নজরিবা এদিটর,



খামেন চৎপা ফি অসি য়াম্না শীংথানীংঙাই ওইবা মীতৈশিংগী টেক্সটাইল অমনি। ফি অসি ময়েক লুপ্পগা উবা শাবা ব্লোক শীজিন্নবগা মুগা ফিদা নল্লগা পুথোকই। খামেন চৎপা ফি অসি ইবুধৌ পাখংবা লাইরেন মকুদা লাখিবা ময়েক অদুদগী লৌরগা শেমখিবা ময়েক ওইবনা নুপীনা মশা শেংদ্রিঙৈদা অমদি য়ুম মাংলৈঙৈদা শেংনদে। ফি অসি শেংলগসু ফমুংদা তুম্নদে। ফি অসিগী খুদমদি শেংলিবা মী অদুগী মশক তাকপনি হায়বদি ফি অসি নিংথৌগী মাচা-মশু, শক্লাইবা, অরাংবা থাক্কী মীওইনা শেংনৈ। মীচম মীয়াম্না শেংনদে। মসিগী চৎনবী অসি নিংথৌ পাল্লিঙৈদগী চৎনরকই। খামেন চৎপা ফি অসি নিংথৌনা শক্লাইরবশিংদা খুদোল ওইনসু পী। ময়েক অসি ফৈজোম, ইনফি, ফুরিৎ, কোকয়েৎ অমদি শাংচেংকী ফিদা নম্মী। খামেন চৎপা ফি অসি ফিমন ওইরবা মতমদা লৈবাক্তা ফুন্নরম্মী নৎত্রগা তুরেলদা থাদনরম্মী। মীতৌ য়েক সলাই তরেংকী মতুংইন্না খামেন চৎপগী ফি অসি মচু তরেংনা নম্মী। মতমগী মতুংইন্না ময়েক অসি লংজম ফিদসু নম্মী।

অদোমগী - ডা. রাজকুমারী ধনলক্ষ্মী,
এসিস্টেন্ট প্রোফেসর এন্দ রিসর্স ওফিসর, দিপার্টমেন্ট ওফ ফেসন টেক্নোলোজি
এম আই য়ু ঘড়ী ইম্ফাল

ককচীং দিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটালদা নৌনা পীরক্লবা অনৌবা এক্স-রে মেছিন অথুবা মতমদা শীজিন্নহনবীয়ু

ইকায়খুম্নজরিবা এদিটর,

ককচীং দিষ্ট্রিক্টকী হেদ কার্টর ওইরিবা ককচীংদা লৈরিবা হোস্পিটাল অসি দিষ্ট্রিক্ট হেদ কার্টর অমদা লৈফম থোকপা দিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটাল অমগী মচাকশিং অমদি ষ্টাফ মশীং ইবাৎ-ৱাৎপগুম লৈরি। লৈত-লায়র কয়াগী দরকার ওইরকপা তাকপনি হায়বদি হোস্পিটাল অসিগী মতুংইন্না মশা লায়েংবা অঙাং য়াওরিবা হোস্পিটালদা অনৌবা এক্স-রে লৌগে পোৎ মশীং য়াওবা এক্স-রে মেছিনদি লৈরে, পানখত্রি, কয়াম কুইনা লৈরগা য়াগনি হায়বসু খঙদ্র হায়রকপদগী লৈত-লায়র অনাবা কয়া ইম্ফালদা চৎপা ডমদনবগী য়াম্না ৱানরে। মরম অদুনা মরী লৈনবা ওথোরিটিনা ইরম অসোমদা অকনবা মীৎয়েং চংবীয়ু।

অদোমগী - নাওরেম অটোসিংহ (পিবা), ককচীং চ্লাং ৱার্দ নম্বর ৪

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