হুয়েন লানপাও
HUEIYEN LANPAO
Saturday, April 25, 2026, Imphal

ইটিং দিসওর্দরস হায়বসি করিনো? ৱাফম খরা খঙমিন্নসি

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

মীওইবা ঐখোয়সি হেক পোকপদগীনা পূন্সিগী অরোইবা মীৎকুপ অদু ফাওবদা চীঞ্জাক (ফূদ) চাবা মথৌ তাই। চীঞ্জাক হায়বসিদা মরু ওইবা মচল (ন্যুত্রিএন্ট) মঙা য়াওই। ঈশিং থারগা তরুকনি। ন্যুত্রিএন্টশিং অদুদি কার্বোহায়দ্রেটস (চনাংগী শরুক), ফেটস (মহাও/থাওগী শরুক), প্রোটিন, ভিটামিন অমসুং মিনরেল হায়রিবশিং অসিনি। কার্বোহায়দ্রেটস, ফেটস, প্রোটিন্স হায়রিবা ন্যুত্রিএন্ট মখলশিং অসিনা মী অমগী মথৌ তাবা ইনর্জি অদু পীবা ঙম্মী। নুংতিগী পাঙথোক্লিবা ফিজিকেল এক্টিভিটি অমসুং ফিসিওলোজিকেল প্রোসেস খুদম ওইনা শ্বর হোনবা, চাখি-থকখিবা চীঞ্জাক ময়াম অদু তুমহনবা (দাইজেশন), চূপশিনবা (এবজের্বশন) অমসুং কান্নদ্রবা অরেম্বা পোৎলমশিং অদু থাদোকখিবা (এক্সক্রিশন) অসিনচিংবা কয়া লেপ্তুনা পাঙথাকপা ঙমহল্লি। অসিদসু নত্তনা মীওই অমগী হকচাংগী শাদোং (টিস্যু) অমসুং কয়াৎ (ওর্গান) শেন্বা-শাবা, অঙাং অমনা মপূং ফানা চাউনবা হোৎনবদা হায়রিবা মচলশিং অসি য়াম্নমক মরু ওই। শাদোং নৎত্রগা হকচাংগী কয়াৎশিং অসি শোকপা-পনবা তৌবা মতমদসু ওইশিনবা-তাইশিনবা অমদি ফগৎহনবদা মতেং পাংই। হকচাংগী তোঙান তোঙানবা কয়াৎশিং অসি তেক্ত-কায়দনা থম্বা ঙমহল্লি। মচল শুনা য়াওবা চীঞ্জাক চাবনা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী। মচলশিং অসি শুনা য়াওদবা চীঞ্জাক চাবা মতমদা ব্রেনগী মপাঙ্গল ফনা লৈহনবা ঙমদে। ইন্ম্যুন সিষ্টম শোন্থহল্লি। মরম অসিনা ঐখোয়না চারিবা অমদি চাগদৌরিবা পোৎলমশিংগী মচলশিং অসি শুনা য়াওবা ওইবতা নত্তনা মতম চানা, চাং নাইনা, বেলেন্স ওইবা চীঞ্জাক চাগদবনি। চারিবনি হায়দুনা হেন্না চাশিনবসু অফবা নত্তে। মসি থোক্তনবা অহল-লমনশিংনা 'চীঞ্জাক কামগনু, চাবা থকপা চেকশিল্লু' হায়রিবসিনি।

মীওই খরদা চাবা থকপদা মওং-মরীল তাদবা ইটিং দিসওর্দরগী লাইওং কয়ামরুম লোয়নবসু য়াওই। ইটিং দিসওর্দর কয়ামরুম লৈ। মরু ওইবা খরদি Anorexia Nervoca, Bulimia Nervosa, Binge Eating disorder, Avoidant Restrictive Food Intake Disorder পনবা য়াই। হায়রিবা লায়না লাইওংশিং অসি অপূনবা মীশিংগী চাদা ৫দি নাবা থেংনৈ। মসি মরু ওইনা ইনখৎলক্লিবা নুপীমচাশিংদনা খরা হেন্না থেংনৈ। ইটিং দিসওর্দরগী মরু ওইবা লাইওং খরদি (১) হকচাংগী অরূম্বা (weight) হেনগৎলে, মশাগী ফিগর কায়রে, শবান ফজদ্রে, মীনা নোই হায়রক্কনি হায়বনচিংবা মশাগী শাওং-শাদা অদুতা খন্দুনা লৈগল্লি। মরম অসিনা চাবা-থকপা য়াম্না চেকশিল্লি। মপূং ফানা চাবা ৱাৎলি। (২) চাক-চা হৈজানবা, মপাম চাক্কৌবা নৎত্রগা চাবা-থকপা য়াওবা মীয়াম তিন্নবা থৌরম অমত্তা চৎনীংদে, চৎতে। (৩) চাবা মতমদসু মশাগী চাফম থোকপা চাংদগী হস্থনা চাই। করিগুম্বদা হেন্না চাশিনখ্রবা নৎত্রগা চাখ্রে খল্লবদি চাখিবা পোৎলমশিং অদু ওথোক্লবা নৎত্রগা খোঙ হামদোক্লবা হোৎনদুনা ময়েং তানবা হোৎনবা থেংনগনি। (৪) অসিদসু নত্তনা কা হেন্না হকচাং শাজেল তৌদুনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থনবা হোৎনবসু য়াওই। (৫) করিগুম্বা মতমদা তাঙ্কক নাইনা পুক থল্লবসু ঙেক লাওনা চাশিনবসু য়াওই। মসি থিংবা ঙমদবা থৌওং অমনি। অসিগুম্বা থৌওংশিং অসিবু ইটিং দিসওর্দরস হায়না খঙনবা য়াই। পূক্লিং-ৱাখলগী লায়নাশিংগী মনুংদা ইটিং দিসওর্দরস হায়বসি শিবা-নাবা তোয়না থোক্কনবা সিরিয়স ওইবা লায়না-লাইওংশিংনি। চেকশিনবা ফৈ।

মরু ওইবা ইটিং দিসওর্দর খরা নৈনদুনা য়েংসি:- (১) Anorexia Nervosa :- লায়না অসি লৈরবা মীওইশিংনা মশাগী হকচাংগী অরূম্বা হেল্লি, শবান ফজদে, ফিগর তাদে হায়বা ৱাখল লোয়নদুনা লৈ। মরম অসিনা হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎতনবা নৎত্রগা হন্থনবা, শবান ফজনবা চাবা-থকপদা অথিংবা থম্মী। মপূং ফানা চাবা ৱাৎলি। চাবা-থকপা ৱাৎপনা মরম ওইদুনা মখাগী লাইওংশিং অসি লোয়নগল্লি :- মশাগী চহী অমসুং অৱাংবা (Height) অদুগী মতুংইন্না লৈফম থোকপা হকচাংগী অরূম্বা অদু য়ৌনা লৈবা ঙমদে। চাবা-থকপা ৱাৎপনা মরম ওইদুনা থাগী খোংকাপ চাং নাইদবা, লিক্লা লাকপা থেংনগনি। মহি-মনাই থকপা ৱাৎপদগী কোক ঙাওবা তোয়না থোকই। করিগুম্বদা খরা হেন্না চাশিনখিবা মতমদা ওথোকপা নৎত্রগা খোঙ হামদোকহনবা থৌওং কয়া চথে। মসিনা ৱান্থবগী থৌদোক থোকপসু য়াওই। থজিন শৌগৎপা, পুক চাকপা তোয়না তৌই। ৱাখল পীকথবা, লাংতক্লবা, খোয়রাংবা লাইওং কয়াসু লোয়নদুনা লৈ। মতম কুইনা চাবা থকপা ৱাৎপনা ইলেক্ট্রোলাইট ইমবেলেন্স ওইবদগী খঙহৌদনা হার্ট এটেক তৌগল্লি।

(২) Bulimia Nervosa :- মথক্কী লায়না অসিগুম মশাগী অরূম্বা হেল্লে, শবান ফজদ্রে হায়বা ৱাখল লোয়নদুনা লৈ। মরম অসিনা নোয়বা হেনগৎলোইদবা অকক্লবা পোৎলমশিংতমক চানবা হোৎনৈ। অদুবু Bulimia Nervosa হায়রিবা লায়না অসিদদি হৌবা নাইবা মওংদা মীওই অদুনা চানীংবা অদু অথিংবা লৈতনা পুক থল্লে খঙলবসু পেন্না চাশিল্লি। অসিগুম্বা থিংবা ঙমদবা থৌওং অসি চয়োল অমদা অমুক-অমুক থোক্কল্লি। অসুম্না হেঞ্জিন্না চাশিনখিবা মতুংদা নীংঙমদবা, নুংঙাইতবা কয়া ফাওরকই। মশাগী অরূম্বা অমসুং শবানদা অকায়বা ওইরক্কনি খনবদগী চাশিনখিবা পোৎলমশিং অদু ওথোক্লবা হোৎনবা, ময়েং তানবা হকচাং শাজেল কা হেন্না তৌবা, চরা হেনবা অসিনচিংবা থৌওং কয়াসু থেংনগনি।

(৩) Binge Eating Disorder :- মসি কা হেন্না চাশিনবগী থৌওংনি। অদুবু কা হেন্না চাশিনখিবা অদুনা হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলে, ফিগর তাদ্রে, শবান ফজদ্রে খনবা ৱাখল অদুমদি য়াওদে। মরম অসিনা চাশিনখিবা পোৎলমশিং অদু ওথোকপা, হকচাং শাজেল কা হেন্না তৌবা, চরা হেনবগী থৌওংশিং অদু লোয়নদে। অদুবু মঙোন্দা হেন্না চাশিল্লে হায়বগী নীংঙমদবা অমদি লৈবা য়াই। লায়না অসিগী মরু ওইবা লাইওংশিংদি চাবা মতমদা য়াম্না থুনা চাই অমসুং পুক থল্লবসু ঙেক লাওনা চাশিনগনি। চাক লাম্বা ফাওদ্রবসু চাববু হৌখ্রবদি পেন্দ্রিবা ফাওবা চাগনি। চাবা মতমদা মথন্তা চাগল্লি। ময়াম মমাঙদা চাবা ইকায়বা পোকই। থৌওং অসি চয়োল অমদা অমুক্তি তৌই।

(৪) Avidant/Restrictive Food Intake Disorder :- ফূদ আইটেম অয়াম্বা চাদবনা অনম্বনি। চাবা তারবসু অকক্লবা পোৎলম খরখক্তদুমক চাগনি। চাবা-থকপদা থৱায় য়াওদবা, চানীংবা ফাওদবা অমসুং চাগদবা পোৎলমশিং অদু য়াম্না খল্লি। মনম হৈনদে, য়েংবদা হঙ্গোই, মচু ফজদে, হাওগদবা মান্দে, ওনীংবা ফাওই হায়দুনা চাদবনা অনম্বনি। পোৎশক অদু চারুরগা হাগনি, ফুনগনি, চাকখাও নাগনি, এল্লর্জি তৌগনি হায়বগী অকিবা পোকই। চানীংবা ফাওদে। চাবগী চাং য়াম্না হন্থে। অসিগুম্বা থৌওং কয়া অসিনা মপূং ফানা চাবা ৱাৎপদগী মশাগী লৈফম থোকপা অরূম্বা অদুদগী য়াম্না হন্থনা লৈবা থেংনগনি। চাবা ৱাৎপা মরম্না মখল মখা কয়াগী লায়না ন্যুত্রিশনেল দিফিসিএন্সিগী লাইওং লোয়নগল্লি।

মথক্তা পনখিবা লায়না লাইওংশিং অসি মতম চানা লায়েংহৌদ্রবদি খুদোংথিনীংঙাই ওই। অঙনবদা লায়না লাইওংশিং অসি খঙদোক্তুনা লায়েংনবা হোৎনবা হায়বসি য়াম্নমক মরু ওই। ইটিং দিসওর্দর অয়াম্বা ৱাখল লায়না এঞ্জাইটি, দিপ্রেশন, ও সী দি, ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নবা অসিনচিংবা কয়া লোয়নগল্লি। খ্বাইদগী ইহান হান্না তৌগদবা লায়েংদি ন্যুত্রিশনেল দিফিসিএন্সি হায়বদি চাবা ৱাৎপদগী ওইরকপা অনাবশিং অদু লায়েংবা অমসুং মরম চানা, মতম চানা পীজ-পীথক তৌদুনা মশাগী লৈফম থোকপা অরূম্বা লৈহন্নবা হোৎনবা তাই। মতম চানা লায়েংহৌদ্রবদি শিবগী চাং ৱাংই। মসিগী মরু ওইবা মরমদি চাবা ৱাৎপদগী হকচাংগী কয়াৎ খুদিংমক মথৌ ফজনা তৌবা ঙল্লক্তবা অমদি মতম কুইনা দিহায়দ্রেশন তৌবনা ইলেক্ট্রোলাইট ইমবেলেন্স ওইবা থৌওং কয়া অসিনা হার্ট এটেক তৌহল্লি। অসিদসু নত্তনা সুইসাইদ (Suicide) তৌবগী চাংসু ৱাংই। অমুক্কা হেন্না নৈনবা য়াবা ৱাফমদি ইটিং দিসওর্দর নাবা মীওইশিং অসি অয়াম্বনা ইনখৎলক্লিবা নুপীমচাশিং ওইনা তৌই। ইনখৎলকপা মতম হায়বসি মীওই অমগী পূন্সিদা খ্বাইদগী মরু ওইবা অমদি চেকশিনদবা য়াদবা তাঙ্কক্লি। খুন্নাইগী চাওখৎ থৌরমদা অচৌবা থৌদাং লৌগদৌরিবা মীওইশিংনি। মরম অসিনা পুংকক চাউরকপা নুপীমচাশিংনা চাবা থকপা থৌওইদ্রবা, চাউ-থকউ হায়বা য়াদবা, চানীংবা ফাওদবা, ময়েং সুম তারকপা, অরূম্বা হন্থরকপগী থৌওংশিং থেংনরবদি তূমিন্না, মথন্তা ফজরক্কনি খন্দুনা লৈশিনগনু। অথুবদা অখঙ অহৈগা তান্নদুনা লায়েংনবা হোৎনবীয়ু। ●

'হয়েংনা কনাগী ইমুংদা' - (১)

- মোইরাংথেম নবকিশ্বর -

মে ৩,২০২৩দগী হৌরকখিবা মীতৈ অমদি কুকি নার্কো টেররিষ্টশিং অসিগী মরক্তা চথুরকখিবা লান ঙসিসু লোইবা খন্বা লৈত্রি, মখা চথুরি, কুকিনা চথখিগনি, খামদোকপীনবা লৈত্রি। লানসিদি করিদগী থোরকখ্রিবা - য়েলহৌমী ওইজরিবা মীতৈশিংনা ঐখোয়সু ইনিদয়ান কন্সটিট্যুশনগী মখাদা লৈঙাক্লা ঙাক্লৌ পীবীবা ইন্দিয়ন সিটিজন সেদ্যুল্ড ত্রাইব ওইজগে হায়রুবদা, এস টিগী খুদোংচাবা খুদিংমক মেজোরিটি ওইরিবা মীতৈশিংনা লোইনা লৌখ্রনি খনখিবা। মীতৈশিংবু এস টিগী থাক্তা থমখ্রনি খন্দুনা চীংদা খুন্দারিবা চীংমী খুদিংমক্লা নাগা অমদি কুকি অনীমক পুনশিল্লগা মীতৈদা এস টি পীবা য়ারোই হায়দুনা চীংগী দিষ্ট্রিক্ট খুদিংমক্তা মে ৩,২০২৩দা অপূনবা রেল্লি (ত্রাইবেল সোলিদরিটি মার্চ) অমা চৎলুরবগী লোইশিল্লকপদা কুকিশিংনা চুড়াচান্দপুরগা তাইনবা তোর্ব্বুং বাংলাদা মীতৈশিংগী য়ূম-কৈশিং মৈ থাদুনা মীতৈশিংবু তানবা হৌরকখিবনি। কুকিশিংনা মাঙজৌননা অসিগুম্বা থৌওং অমা চথুগদৌরি হায়বা ইচম চম্না হিংমিন্নরিবা মীতৈশিংনা করিসু খল্লুদবা অদুবু মখোয়দি অদুঙৈ ফূরুপ কয়াগা লান্থেংনরকপা মপূং ওইনা নাগা-কুকি লান্থেংনখিবদগী মখোয়না খূৎলিংবা মফম খন-খন্দুনা শম্না মোরেদগী তাঙ্খুল/নাগা তান্থোকখ্রগা মখোয়গী ওইহৌরবা, অদুগুম্না চুড়াচান্দপুরদগী, মোরেদগী, কাংপোকপীদগী মীতৈশিং ঙম্না তান্থোকখ্রগা তশেং-তশেংনা মখোয়গী নাখৈ শেংবা লমখৈ অমা য়াথোকহৌরগে খনবা, খূৎলায় পায়বা কুকি লুটর খরা থাদোক্লগা ইন্দিয়া লৈঙাক্কা সূ থম্নরগা বফর জোন অমা খায়দোক্লহল্লগা মখোয়গী ওইবা শেমগৎহৌরগে হায়বা চহী কয়াগী মঙলান মঙফাওহন্নবা হেৎনরকখিবনি। মীওক মীচান ফরুবা মীতৈশিংনা ঈরাংসি থোক্ত্রিঙৈ তম্পাক্তা লৈরম্বা কুকিশিংনা মাঙজৌননা ছুটি লৌবনা লৌবা, অদুদা চৎকদৌরি, অদাদা চৎলুগদৌরি হায়দুনা মফি মরোল য়োম-য়োমদুনা চৎনবা হৌখ্রবদু খঙজহৌদবদগী ঙসিখক্তা অৱা মৈশা লাংহৌবনি।

অমরোমদা, ধর্ম্মদি পুনবা য়েলহৌমীদি কনা কনানো মুন্না খন্থরুদবা নাগাশিংনা মীতোপ কুকিশিং (মখোয়না পর্মিশন পীরগা লৈহনখিবা) গী লৌনম নমথাক লাংদা থুরুবদগী (ত্রাইবেল সোলিদরিটি মার্চ উৎতুনা) মীতৈশিংগী মথক্তা/মায়োক্তা মীতৈনা এস টি ওনবা য়ারোই হায়না চোংথোক্লুবা অদুগা মীতোপ কুকিশিংনা লোন্না থুপ্না ম্যান্মারদগী, বাংলাদেশতগী চংশিল্লকপশিং অদুবুনা হেক চঙলকপগা এস টি ফংখিবা অমদি মদুগী খুদোংচাবা খুদিংমক লৌখিবদুদি করিসু খল্লুদবা, ধর্ম্ম তিন্নরবনি, খৃষ্টিয়ানিটি ঙাক্তনি খল্লুবা, ঙসিদি মখোয়দগী পোপ্যুলেশনসু হেনগৎখিদুনা কুকিশিংনা তৌনীং-তৌনীংবতা তৌরক্তুনা মখোয়দসু ওনশিল্লক্তুনা মখোয়সু ঙসিদি ইম্ফালদা লাকপা ঙমহন্দ্রেদনা। নাগাগী লম কুকিশিংনা ইন্দিয়া লৈঙাক্কা লৌতুনরগা নোংম-নোংমগী মচেৎ মচেৎ মুনবা হৌরক্লি। নাগাশিং করিসু তৌজবা ঙমদ্রি। চীংদা মীতৈশিং খুন্দাবা য়ারোই হায়দুনা ঙসিসু অদুমক থিংলি। অদুগা কুকিশিংনা নল্লৌ-নল্লৌ লৌববুদি করিসু হায়জবা ঙমদ্রি। ঙসিদি বোর্দর টাউন মোরে কুকিশিংগী ওইখ্রে। করিসু তৌবা ঙমদ্রেদনা। উখ্রুল দিষ্ট্রিক্টকী লিতানসু কুকিশিংনা লৌখ্রবগুম্বনি/লৌখ্রেদনা, লম্বী চৎপশিংদগী টেক্স ফাওবা লৌরে হায় কুকিনা।

ইন্দিয়া লৈঙাক্কীদি মতোলনি। মখোয়গী লাল্লোং নোংম-নোংমগী মায় পাকপা হেনগৎলক্লি। নাগাশিংসু নীংতম্বগী লান হৌই ইন্দিয়া লৈঙাক্কী মায়োক্তা, মীতৈশিংসু মণিপুর ইন্দিয়াদগী তোখায়না খায়দোক্কদবনি, হান্নগুম মনীং মখা তম্বা লৈবাক অমা ওইহনগদবনি হায়দনা চহী কয়াগী মমাঙদগী ইন্দিয়া লৈঙাক্কী মায়োক্তা লান হৌদুনা লাকখি। অদুবু কুকিশিংদি হৌজিক ফাওবগী ওইনদি ইন্দিয়াদগী তোখায় তাগে হায়দি মখোয়গী ওইবা তোখায়বা সিপরেট এদমিনিষ্ট্রেশন ফংবা য়ুনিয়ন টেরিটরিগী থাক্তা লৈবা য়াবা মফম অমা/মণিপুরগী খা থংবা শরুক সিমখৈ মখোয়গী লম ওইনা খায়দোক্তুনা থম্বীয়ু হায়জবখক্তনি। ইন্দিয়া থুগায়গে হায়বা নত্তে অদুনদি ঐখোয় (ইন্দিয়া লৈঙাক্লা) মীতৈশিং অমদি নাগাশিং নমথনবা মতমসিদা দাইরেক্ট মখোয়গী মথক্তা মিলিটরি ক্রেকদাউন চথবসু য়ারোইদৌরিবনিনা কুকিশিংদা খরা মতেং পীশিল্লগা/পাংশিল্লগা মখোয় মশেল লম মুন্নহল্লগা অমগা অমগা হাৎতোক্লহল্লগা দিভাইদ এন্দ রুল পোলিসি চথদুনা নাগা অমদি মীতৈশিংগা হৌরিবা লান অসি মপাঙ্গল শোন্থহল্লগা লোইরে। খরা চিখ্ব-নান্থহৌবা অরেম-অপাদুদি ঈশিং ঈপাক অমা ঈশিৎপা লোইশিল্লকপদা লৈহৌবা ঙা খরদুদি হাপু-হনাই খরা খোমজিল্লগা (সিফাই খরা) ঙাইন তকপদৌনা তল্লগা তেংনা ফাদোক্লগা লোইরে খল্লম্বসু য়াই। অদুবু মসিমদি থোইনা খন্থরুদবা মিদল ইষ্টতা অমেরিকানা ইজরেল শেমগৎলগা মখোয়গী খোঙদাফম ওইহন্দুনা আরব কন্ত্রিশিং মখোয়গী মখাদা থম্নবা থৌরাংলকখিবা অদুগুম্না সাউথ এসিয়াদসু ইন্দিয়াগী নোর্থ ইষ্ট ষ্টেটশিং ম্যান্মার অমদি বাংলাদেশকী শরুক খরা পুনশিনহল্লগা খৃষ্টিয়ান কন্ত্রি অমা শেমগৎলগা মফমদুদা ইজরেলগুম্বা লৈবাক অমা থল্লগা মখোয়গী মিলিটরি বেজ কয়া শেমগৎলগা সাউথ এসিয়াগী লৈবাক পূম্বা ইভন চাইনা ফাওবা য়াওনা সুপর পৱার ওইরিবা অমেরিকানা মতম চূপ্পগী ওইনা পৃথিবীদা সুপর পৱার ওইনবগী মখোয়গী মখাদা থম্নবগী মঙ মঙদুনা কুকিশিংদা মনীং মখা তম্বা কন্ত্রি অমা শেম্নবা স্পাই কয়া থাজিল্লক্তুনা লানগী ত্রেনিং কয়া পীরিবা, লাম্মী কয়া শেমগৎলকখিবা, অফ-অফবা মখলগী খূৎলায় কয়া পীশিল্লিবা, দ্রোন কয়া সপ্লাই তৌশিল্লিবা অসিবুদি খঙশিন উশিন্নদনা লৈরি ইন্দিয়ানা অমেরিকাগা মরী তৎখিবা য়াই খঞ্জদুনা। করিসু লৈত্রবা ইষ্ট পাকিষ্টান ওইনা লৈরম্বা ইন্দিয়ানা মনীং মখা তম্বা ফংহনবীখিবা পীকখ্রবা লৈবাক বাংলাদেশ ফাওবনা ন্যুক্লিয়র শক্তি লৈবা ইন্দিয়াগী লম কোলকটাবু মখোয়না লৌশিন্নীংবা মতমদা লৌশিনবা ঙমগনি কায়না ফোংনা হায়গৎলক্লে। মসি করিদগীনো হায়বদুদি ৱাখলগা ইখন খন্থরুদবা। হন্দক্তা এন আই এনা ফোরেন্নর মচা তরেৎ, য়ুক্রেন মচা ৬ অমদি অমেরিকা মচা অমা ফাখিবদু মখোয় মফমসিদা কৈদৌবা লাকখিবনো? মখোয়না ইন্দিয়াদা চঙলকপগী পরপজ করিনো? ম্যান্মারদনা কৈদৌবা চৎলুবনো? মখোয় ইন্দিয়াদা টুরিষ্ট ওইনা লাকখিবরা? মখোয়গী ভিজাদা ইন্দিয়াদা করি মরমগীদমক চঙলকখি? লোৎশিনবনা করিসু কান্নরোই।

মণিপুরদি ইন্দিয়াদা মর্জ তৌখ্রে, ওক্টোবর ১৫,১৯৪৯দা মণিপুর ইন্দিয়াদা পুল্লে হায়দুনা লাউথোকখ্রবনি। মালেম পূম্বনা খঙখ্রবনি। মতমদুগী ইনিংথৌ মহারাজ বোধচন্দ্রবু নমদুনা খূৎয়েক পীহনখি হায়, গন পোইন্টতা খূৎয়েক পীহনবনি হায়, নত্তে হায় তৌদুনা অইবা চেরোল (মর্জর এগ্রীমেন্ট) অমগা লোয়ননা, ত্রিটি অমগী মখাদা মণিপুর ইন্দিয়াদা পুনখ্রে। অদুগুম্বা এগ্রীমেন্ট অদু ইন্দিয়া লৈঙাক্লা ঙাক্লা চৎলিবরা চৎত্রিবরা, এগ্রীমেন্টতুদা করি-করি য়াওখি, ঙসি ফাওবা ৱারোলশিংদু কদায় ফাওবা ঙাক্লা চৎলি? খুদিংমক ঙসিদি মণিপুরগী মীয়াম্না খঙনরক্লে। ইন্দিয়ানা মণিপুরবু অমদি মণিপুরদা লৈরিবা মণিপুরীশিংবু অদুক্কী মতিক তোন্থনা য়েংদুনা লাকখি। চহী লিশীং কয়া মনীং মখা তমদুনা লাকখিবা মণিপুরবু দোমিনিয়ন ওফ ইন্দিয়ানা মখোয়গী মপূং ফাবা ষ্টেট অমগী থাক্তা পুখৎপা তৌদনা চহী কয়া পার্ট সী ষ্টেটকী থাক্তা নমশিন্দুনা থম্বীখি। মফমসিদা লৈবা মীওইশিংবু ম্যেনলেন্দ ইন্দিয়ানশিংনা জঙ্গলি মণিপুরী হায়দুনা ঐখোয়বু উবগা মখোয় মখোয়গী মচাশিং কৌথোক্লগা 'বচ্চা আও আও দেখো মণিপুরী জঙ্গলি আয়া হে" হায়দুনা করেম্নদুনা লক্করকখিবনি। ●

মচু তরেৎকী ফিরাল - ৩৬

- হৈস্নাম শ্যাম মঙাং -

অশেংবা থংওই (থম্মোয়) পাল্লিবা মী মহাক অদুগী মশাদা অশেংবা ঈগী ঈচেল চেনবা হায়বসি মহৌশানি হায়বদি "ঈ অশেংবা মচা' ওইবা ঙম্মী হায়বনি। অশেংবা ঈ চেল্লবনিনা অশেংবা ঈগা লোয়ননা থংওই মানা কাংলকপা তাবনি। অমরোমদা হায়বা তারগনা, হৌরকঙৈদগী হৌনা হুরানবা য়াবা মখৈ হুরাল্লুরবা, মী হাৎপা য়াবা মখৈ হাৎলুরবা, লমপী-লমশাং, অচিকপা মফম্নচিংবা হুরানবা, মী হাৎপনচিংবগী খুদোংচাবা লৌফম ওইবশিংদগী সনা-লুপা, লন-থুম্নচিংবা মুনবা য়াবা মখৈ মুল্লুরবা মীশিংনা মতুংদা লাইরিক ইবা ওল্লক্লবা, মী হাৎপা নিংথৌ ওইরম্বদগী লাইনীংবা ওল্লক্লবা, লল্লোন ইতিক তৌববু শিনফম ওইনা হৌরকখিবা, কন্ত্রেক্টর, সপ্লাইয়র ওইনা হৌরকখিবা, শেন্দোং খক্তং ফংবগী ৱাখলগা লোয়নদুনা লাকখিবা অদুগুম্বা মীশিং অদুনা লৈঙাক্লোই ওনখৎলবা অসিনচিংবা অমত্তা ইপা-ইপুশিং অদুগী মনুংদা য়াওদে। মরম অসিদগীনি হৌলাকমী অমদি মখোয়গা তাইনরকখিবা য়েলহৌমী ওইবা ইপা ইপু ওইনা শিংথানবা য়াবশিং অদুনা থম্বীরম্বনি হায়বা অখঙ-অহৈশিংনা তাকপীরিবা পুয়াগী লিখুন তাকপা লাইরিক (লৈলিং) অমত্তদা অচৌবা লান (লানচাউ-লাঞ্জাও) শোক্লখিবগী ৱারোল অমত্তা থেংনদে হায়জনীংই। মসিনা ফোঙদোক্লিবদি ইপা-ইপুশিং অদু ইলৈপাক অসিবু ঙাকচনবগীদমক লান্থেংনখিবা নত্তনা মালেমগী লৈপাক লৈপাকশিংদা অৱাবা, য়ৈখাই-থিনগাইবা, মাঙহন-তাকহনবনচিংবা হায়বদু থোকহনবা লাঞ্জাও অমত্তা শোক্লখিদে হায়বসি অচম্বনি।

থংওই (থম্মোয়) মহাক্লা মতম চূপ্পগী ওইনা শেংনা লৈরিবমখৈ অরেপ্পা ৱাখল, অচুম্বা ৱাখল, অওইবা ৱাখল অসিনচিংবশিং কোকনুংদা খল্লকপা হায়বসি মহৌশা ওইবনি। থংওই মহাক্লা শেংনা লৈরিবমখৈ মীনুংশি (মীনুংশিন) হায়বদু লৈরক্কনি, মীনুংশি হায়বদু লৈরবদি মহাক্কী কাঙলূপ অদুদগী হেন্দোক্তুনা লোন মান্নদবা অতোপ্পা মী কাঙলূপ অদুবুসু নুংশিনপা (নুংশিবা) ঙম্লকপগা লোয়ননা অতোপ্পা অচৎ-চত্ত থৱায় পানবশিংবুসু নুংশিনপা ঙম্লক্কনি। মীতৈ-মৈতৈ কাঙলূপকী ইপা-ইপু ওইবা হৌলাকমী (হৌরকমী) ওইবশিং অদুনা মতম অমদি ৱাখল চঙনা পুথোকপীরমখিবা কাঙলোন-পানপৈ (সাইন্টিফিক এপ্লাইএন্স) ওইবা খাংলিং (খ্বাংলি) লোয়ননা মসিগা মরী লৈনবা মথক্তা পঞ্জখিবা য়ুংপান-লৈনিং (য়ূম্বান-লাইনীং) ওইবা কাঙলোন-লৈনিং (নৎত্রগা সনাইমাইহিং লৈনিং) অমদি হায়রিবা য়ুংপান-লৈনিং অসিগা শমজিন্নবা য়াবা চৎনাই-কাঙলোন ওইবা ময়ামশিং অসি মী অমদি অতৈ অতোপ্পা অচৎ-চত্ত থৱায় পানবশিংবু নুংনিপা (নুংশিবা) ঙম্নবগী ঔরাইবা (হৌলৈপা) হায়বসি প্রেক্টিস মখল অমনি হায়জনীংই। মী অমদি অতৈ অতোপ্পা অচৎ-চত্ত থৱায় পানবশিংবু নুংশিনপা ঙম্লিবা মহাক অদুনা অতোপ্পদগী খুদোংচাবা লৌননবা অমদি অতোপ্পবু মাঙননবা কৈদৌঙৈদসু তৌরল্লোই হায়বসিমদি চুমদুনতা লৈগদবনি।

অতোপ্পদগী খুদোংচাবা লৌবা/ফংবা অমদি অতোপ্পবু মাঙননবা তৌবা/মাঙহনবা হায়রিবা অনী অসি অলটর্নেট অমমমনি হায়বদি মখোয় অনীগী মনুংদা অমমমনা ওন্ন-ওন্ননা থোকমিন্নগনি। তোঙান তোঙানবা শেলগী মমায় অমমমনি নৎত্রগা লল্লোনগী থবক তৌরিবশিংগী শেন্দোং (প্রোফিট) অমসুং শেনমাং (লোস) অমমমনি হায়জনীংই। হায়রিবা অলটর্নেটিভ অনীমকসি লৈতবা মী নৎত্রগা মী কাঙলূপ নৎত্রগা লৈপাক অদুবুনি ন্যুত্রেলিটি নৎত্রগা নোর্মেলিটিদা লৈবা হায়নরিবসি। খুদোংচাবা লৌফম লৈতবা মহাক নৎত্রগা মহাক্কী কাঙলূপ নৎত্রগা লৈপাক অদুবুদি অতোপ্পনা য়েংশিনবীবা (মীনু চঙবীবা) অমদি মাঙ-তাক্লনবা লেপ্পা লৈতনা হোৎনরক্লিবরা হায়বসি অচৌবা ৱাহং অমনি। মীতৈ-মৈতৈ কাঙলূপ্তি হেক হৌরকপদগী হৌনা ন্যুত্রেলিটি নৎত্রগা নোর্মেলিটিদগী হৌরকখিবনি হায়বগী খুদম চাংদম মরাং কায়না লৈগনি। ঙসিগী মালেম অসিগী তোঙান তোঙানবা লৈপাক অমমমদা থোক্লিবা তোঙান তোঙানবা মখলগী লান্দা-লান্থেং, মীহাৎ-মীশি, মীফা-মীপূন, অশোক-অপন, চৈনা-চৈথেং, মীকপ মীরাও, অৱা-তেংথা, অৱা-অনা, হুরান-চিন্থি, শেঞ্জা-থুমজা, লৌনম-নমথাক, অরোন-অথুপ, লৈত-লায়র, অকাম-অপেৎ, ফিজেৎ-ফিগাই অসিনচিংবা পূম্নমকশিং অসি অতোপ্পদগী খুদোংচাবা লৌবা/ফংবা হায়রিবা অদুগী অলটর্নেট অমমমনি।

খুদম অমত্তং পঞ্জরবদা - লৈঙাক লোয়শঙগী থবক লৌবদা কনাগুম্বশিংদগী শেঞ্জা-থুমজা লৌদুনা থবক হাপখিবদগী হায়রিবা থবক অদু তৌবদা মতিক চারবা মীশিং অদুগী ফংফম থোকপা হক অদু মাঙহল্লি। মৎথৎলি। অমনা অতোংবা/শেন্দোং (প্রোফিট/গ্যেন) ফংবনি অদুগা অতোপ্পা অমনা অমাঙবা/শেনমাং (লোস) ফংবনি। ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্বীজ -১৩৫গী ৱাহং

১) "হিংচা য়াইতম্বা মানবা নুপা অমনা ঐবু চাগদৌগুম য়েংলগা মখূৎ অনী তিংথোক্লগা ঐঙোল্লোমদা চঙশিল্লকপদু উবদা কিমনখ্রদুনা খোঞ্জেল ফাইবোই করিবোই 'হো ইমা!'... হায়খিগুমসু তৌখি।"

ৱাহৈ পরেং অসি নোভেল অমগী অহৌবদা অইবনা ফোঙদোকপনি। নোভেলগী মমিং অমসুং অইবা অসি কনানো?

২) "পুন্সিবু হুন্দোক্লল্লগা
করম্না চৎকনি
অনৌবা পুন্সিগী যাত্রা।"

শৈরেং মতেক অসি অইবা অমগী শৈরেংগী লাইরিক অমদগী লৌথোরকপনি। অইবগী মমিং করি কৌবগে? লাইরিক্কী মমিং হায়য়ু।

৩) "মতমগী য়াওল ইরোয়ননা ঈশৈ-নোংমাইগী হীরমদা অওনবা, অহোংবা লাকপসি তোয়না থেংনৈ।"

ৱাহৈ পরেং অসি ওটোবাইওগ্রাফি অমগী অহৌবদা অইবনা ফোঙদোকপনি। অইবগী মমিং অমসুং লাইরিক্কী মমিং ইরকউ।

৪) "ছাত্র ওইরিঙৈদগী হৌনা ইবগী লমদা অদুম্মক থাংলকপনি ঐগী খোঙথাংসি তন্দে-মান্দে, নীংজিং-মাংজিং, ৱাখলগী পোৎলুম পুদুনা, থম্মোয়গী মৈচাক খাঙদুনা।"

ৱাহৈ পরেং অসি অতোপ্পা লোলদগী মণিপুরীদা হন্দোক্লবা লাইরিক অমগী অহৌবা অনুবাদকী ৱারোলদা ত্রান্সলেটরনা ফোঙদোকপনি। ত্রান্সলেটর অসিগী মমিং অমদি হন্দোক্লিবা লাইরিক্কী মমিং করিনো?

৫) "নতম্বাক্তা" হায়না মীংথোনবা ৱারীমচা অসি অইবা অমগী ৱারীমচাগী লাইরিক অমদা য়াওবনি। য়াওরিবা ৱারীমচাগী লাইরিক্কী মমিং অমসুং অইবা অসি কনানো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম এপ্রিল 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 ফৱা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি। ***(ইন্টরনেটকী অথিংবা লৈখিবনা মরম ওইরগা ক্বীজ অসিগী পাউখুম থারক্লবগী মতম এপ্রিল ৩০, শগোলশেন ফাওবা শাংদোকচরে)***

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