Impulsive Behaviour অমসুং ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নবা

"Impulsivity And Dependency: A Comparative Look at Alcohol and Cannabis" Nganbaren S, et al. article অসিদা মীৎয়েং অমা

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

ময়াই কাবা পোৎশক হায়রগা করি করন্না পোৎশকপু খঙনবগে? করিগুম্বা পোৎশক অমা শীজিন্নবা মতমদা মসিনা ব্রেনগী মথৌদা খুদম ওইনা মৃদ (পূক্লিং), অকোইবগা লৈনরিবা মরী, ৱাখল, ফীলিং নৎত্রগা খন্দোরকপা ৱাখল অমসুং তৌথোরকপা থবক্তা অহোংবা অমা পীরবদি মদুবু ময়াই কাবা পোৎশক (Psychoactive substance) হায়না খঙনবা য়াই। মরু ওইবা য়াম্না তোয়না শীজিন্নবা ময়াই কাবা পোৎশক খরদি অলকোহোল (য়ু), Cannabis (গঞ্জা), টোবাকো (হীদাক মনা), Opioids (heroin), Stimulant (WY tab), Hallucinogens (LSD), Cacaine, Sleeping pills, Volatile substances (Inhalants) পনবা য়াই। জপান লান মমাঙ অমসুং মতুংদা টোবাকো শীজিন্নবা থেংনৈ। 1960s অমসুং 70s তা য়ু শীজিন্নবা অমসুং মসি থিংনবা হোৎনবদা মৈরা পায়বী হৌদোকখিবগী ৱারী ঐখোয়না তাখ্রে। 1980s দা হিরোইন (নম্বর ফোর) শীজিন্নবগী চাং খংহেন হেনগৎলকখি। Injecting Dry Users (IDUs) শিংগী মরক্তা ঐচ আই ভি শন্দোরকপদগী 1990s দা ঐচ আই ভি/এইদস অচৌবা পব্লিক হেল্থ প্রোব্লেম অমা ওইখি। অসিদসু নত্তনা Stimulant drug WY tablet মরাং কায়না কুমজা ২০০০ শ্বাইদগী ফংবা হৌরকখি। কুমজা ২০১৭-১৮ শ্বাইদা মণিপুরগী চীংগী লমদা মরু ওইনা কাংপোকপী, তেংনৌপল, চুড়াচান্দপুরদা কানি (পোপি) পান্থী থাবা খঙহেন হেগৎলকখি। ব্রাউন সুগর শুংফম কয়া লিংখৎলকখি। অহোঙবা মমলদা দ্রগ মখল কয়া ফংবা হৌরকখি। কোভিদ-১৯গী মতুং অমসুং ঙসিগী তংদু লৈতাদ্রবা, শেন্থোক লৈতবা, শূফম নোম্ফম খঙদ্রবা, লাঞ্জেন্নরিবা মীওইশিং মরু ওইনা নুপীশিংনা স্লীপিং পিলস, টোবাকো, য়ু শীজিন্নবগী চাং খংহেন হেনগৎলকখি। অসুম্না নহা ওইরিবা মীওই কয়াসু দ্রগকী ঈপাক্তা তাওবা হৌরকখি।

ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নবা হৌরকপগী মরু ওইবা মরম খরদি (১) Genetic Predisposition হায়বদি পারি-পুরিদগী লোয়নরকপা (২) অঙাং ওইরিঙৈ পূন্সিদা তাথী-তাওইনা তৌখিবা, মীওৎ-মীনৈ উখিবা, থেংনখিবা (৩) নেগ্লেক্ট তৌবা, মখোয়গী অনীংবা অপাম্বা খঙবীদবা, লুনা-চান্না তৌদবা, ইন্থোকপীবা (৪) মমা নৎত্রগা মপা নৎত্রগা অনীমক নৌনা কায়নখিবা (৫) ইমুং-মনুংদা কুম পুরবা ৱাখল লায়না নৎত্রগা অনাবা লোয়নরকপা (৬) সোশল সপোর্ট ৱাৎপা হায়বদি মহাক্কীনি হায়বদা কনা লৈজদবা (৭) ইমুং-মনুংদা ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নবা মীওই য়াওবা (৮) ময়াই কাবা পোৎশক অকোয়বদা মরাং কায়না ফংবা (৯) দ্রগ শীজিন্নবা মীওইশিংগা তোৎনা তিন্নবা (Peer Pressure) (১০) দ্রগ হায়বসি করম তৌবা জাৎনো হায়না খঙনীংবা অমসুং মহাও তংনীংবা (Curosity) (১১) ৱাখল লায়না মরু ওইনা এঞ্জাইটি, দিপ্রেশন, ষ্ট্রেস লৈবা (১২) Personality character মরু ওইনা Impulsivity পনবা য়াই। মসিদসু নত্তনা ওইরল্লিবা দেমোগ্রাফিক চেঞ্জ, হেনগৎলক্লিবা জিওপোলিটিকেল টেন্সন ময়াম অসিনসু দ্রগ মরাং কায়না ফংবগী অচৌবা মরম অমা ওইরি। ম্যান্মারদগী চঙশিল্লকপা মীতোপ কয়া অসিনা ঙসিদি লমদম অসি ২শুবা গোল্ডন ট্রাইএঙ্গল ওন্থোক্লে। মসিদা খূৎলায় পায়বা গেঙ খূৎপু, শেঞ্জাও পায়বা মীওইশিং, লৈঙাক্কী ফম্নাইবশিং, মন্ত্রি-মন্দোল কয়া য়াওশিনবা অসিনা দ্রগ মাফিয়াশিংগী অচৌবা নেটৱর্ক অমা লৈবা হৌরে। মসি অরাইবা ওইরোই। কম্প্যুটর অমদি ইন্টরনেটকী খুদোংচাবা কয়া অসিনা ইন্টরনেট এদ্দিক্সন, গেমিং, গেমব্লিং, ইন্টরনেট শোপিংগী থৌওং কয়া হেনগৎলক্লে অমসুং মথৌদা পূক্লিং চঙদ্রে। ইন্টরনেট শীজিন্নবা ফংদবা মতমদা লৈতাফম খঙদ্রে। শীজিন্ননীংবনা খাঙবা ঙমদ্রে। ইন্টরনেট শীজিন্নবা ফংনবা হোৎনবনা মথৌ ওইরে। অসিগুম্বা এনভাইরনমেন্ট অসিদা নহা ওইরিবা মীওইশিংদা ইম্পলসিভ বিহেবিয়রগী থৌওং হেনগৎলকই। ষ্ট্রেশ ৱাংই। পূন্নমক অসিনা ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নবগী অচৌবা মরম অমসু ওইরি।

ইম্পলসিভ বিহেবিয়র অমসুং ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নবগা করি মরী লৈনবগে? অহানবদা ইম্পলসিভ বিহেবিয়র হায়বসি করিনো খঙমিন্নসি। করিগুম্বা অমা নীংবগা তৌবা, মদুগী অফ-ফত্ত খন্নদবা থৌওং অদুবু ইম্পলসিভ বিহেবিয়র হায়না খঙনবা য়াই। ঙাইঙমদবা, খাঙবা ৱাৎপা, নুংঙাইতবা অমা ফাওবদা মদু টোলরেট তৌবা ঙমদবা কয়া উবা ফংই। মসিনা মরম ওইদুনা inappropriate নৎত্রগা maladaptive behaviour কয়া লোয়নরকই। হীরম অসিদা থিজিনবদগী ঐখোয়না খঙলে মদুদি ইম্পলসিভিটি হায়বসি ময়াই কাবা পোৎশক অমা চাংয়েং তৌবা, মহাও তংবা থৌওং অসিগী অচৌবা মরম অমা ওইহল্লি অমসুং ময়াই কাবা পোৎশক অমা শীজিন্নবা হৌরকই। অসিদসু নত্তনা খন্থরুবা তৌদনা মথং মথং অসুম শীজিন্নবনা মমৈথংদদি হৈনবী হায়বদু ওইরকই। মতম কুইনা দ্রগ শীজিন্নবগী হৈনবী অদু মখা চথহল্লি। তোক্লিংবা ফাওদে, তোক্কে হায়বা ৱাখল চেন্দে। মরম অসিনা দ্রগ শীজিন্নবা থাদোকপা ঙমদে। দ্রগ শীজিন্নবা হৌখ্রবা মতুংদসু দ্রগ অদুনা মীওই অদুগী ইম্পলসিভ বিহেবিয়র হেনগৎহল্লি। মসিগী মরু ওইবা মরমদি behavioural inhibition ৱাৎপা, ইম্পলসিভ ওইবা মওংদা দিসিজন লৌবা অমসুং attentional lapse লৈবা থৌওংশিং অসিননি। Longitudinal অমসুং cross sectional studies অনীমক্তগী ঐখোয়না খঙবা ঙন্লে মদুদি ইম্পলসিভ ওইবা নহাশিংনা দ্রগ শীজিন্নবগী চাং ৱাংই।

হন্দক্তা ফোঙখিবা আর্টিকল "Impulsivity and Dependency : A Comparative Look at Alcohol and Cannabis." Nganbaren S. et al. Journal of Contemporary clinical practice, 2025 : 11(4) : 64-67 হায়রিবা ষ্টদি পেপর অসিগী ফাইন্দিং অসিনসু হান্নগী রিসর্ছ ফাইন্দিং Impulsivity function as both a determinant and a consequence of drug use হায়বদি impulsivity is a risk factor for initiating and maintaining drug use, problematic drug use and inability to abstain from drug use হায়বদু ময়েক শেংনা খঙবা ঙমহল্লে। হান্নগী রিসর্ছ ফাইন্দিং অসিদি দ্রগ শীজিন্নবা অমসুং দ্রগ শীজিন্নদবা মীওই কাঙলূপ অনীগী মরক্তা চথবা ষ্টদি পেপর ঙাক্লি। অদুবু তোঙান তোঙানবা দ্রগ শীজিন্নবা কাঙলূপ অনীগী মরক্তা রিসর্ছ তৌবা পেপর মশীং ৱাৎলি। মরম অসিনা "Impulsivity and Dependency : A comperative look at alcohol and cannabis" by Nganbaren et al গী ষ্টদি পেপর অসিগী ফাইন্দিং অসি য়াম্না ইন্টরেষ্টিং ওইবা এরিয়া অমা ওইগনি। ষ্টদি অসিগী মরু ওইবা ওবজার্ভেশন অমদি অলকোহোল দিপেন্দেন্স অমসুং Cannabis dependence অনী অসি চাংদম্নবা মতমদা অলকোহোল দিপেন্দেন্স ওইবা মীওইশিংদনা impulsitivity score অসি ৱাংবা থেংনৈ। অতোপ্পা ফাইন্দিং অমনা য়ু মতম শাংনা শীজিন্নবা মীওইশিংনা impulsivity score ৱাংই অমসুং য়ু শীজিন্নবগী ফ্রিক্কেন্সি হেল্লি। মসিনা তাকপদি য়ু শীজিন্নবনা impulsive behaviour গী থৌওং হেনগৎহল্লি অমসুং মখা তানা শীজিন্নবগী মরম অমা ওইহল্লি। অদুবু হায়রিবা ওজার্ভেশন অসিমক্তি Cannabis dependence ওইবা মীওইশিংদা ময়েক শেংবা ৱাৎলি। Cannabis dependence অমসুং impulsive behaviour মরী লৈনরবসু Cannabis কুইনা শীজিন্নবনা ইম্পলসিভিটিগী লেভেল হেনগৎপগা লৈনবা মরী অদুদি ক্লিয়র ওইদে। হীরম অসিদা মখা তাবা ষ্টদি তৌবা মথৌ তারি।

মথক্কী ষ্টদি পেপর অসিদগী ঐখোয়না খঙজিনবা য়াবা ৱাফম খরদি ইম্পলসিভ বিহেবিয়র অমসুং ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নবগা য়াম্না নক্নবা মরী লৈনৈ। ইম্পলসিভ বিহেবিয়র অসিনা ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নবদা ইনিসিএট তৌবতা নত্তনা মখা তানা ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নদুনা লৈবগী অচৌবা মরম অমা ওই অমসুং দ্রগ শীজিন্নবগী হৈনবী তোক্নবা হোৎনবদা অপনবা ওইহল্লি। অসিদসু নত্তনা ইম্পলসিভিটি ৱাংনা লৈবা মতমদা দ্রগ শীজিন্নবগী ফ্রিক্কেন্সি হেনগৎপগা লোয়ননা মখা তানা ক্রোনিক ওইনা দ্রগ শীজিন্ননবা হোৎনৈ। পূন্নমক অসি খঙজিনবনা অমদি নৈনবনা ইফেক্টিভ ট্রিটমেন্ট ষ্ট্রেটেজি অমা পুথোকপদা মতেং ওইগনি। ইম্পলসিভিটি হন্থনবা হোৎনবদা মীৎয়েং থম্বগা লোয়ননা দ্রগতা লাইচুরবা মীওইশিং লায়েংনবা হোৎনবদা কান্নগনি। ষ্টদি অসিগী লিমিটেশন কয়ামরুম লৈরগসু মসিগী ফাইন্দিংশিং অসিনা মখা তানা রিসর্ছ তৌনীংবা মীওইশিংদা eye opener হায়বদি ওইরগনি। ●

করি অনৌবা আশা তৌনীঙাই লৈরি ?

মতম মতমগী
গুরুময়ূম জ্ঞানেশ্বর শর্ম্মা

'মণিপুর সনা লৈময়োন, চীংনা কোয়না পনশাবা, চীংমীনা (মমাঙঙৈদদি চীংমী হায়নরমদে মদুগী মহুৎ হাও হায়নরম্মী) কোয়না পলঙাকপা'' লমদম অসিগী অশৈবশিংনা খোঙজোম পর্ব্ব শকপদা শৈথানরম্বা ৱাহৈশিংনি। ঙসিসু ৱাহৈশিং অসি মখা তানা হায়খিগদ্রা হায়বা ৱাহং অমা চোংথোরক্লে। অশেংবা হায়সি, অচুম্বা ঙাঙসি হায়রবদি ৱাহৈশিং অসি হায়ফম থোক্ত্রে, ঈশৈ ময়েক ওন্থোকফম থোক্লে। পল শারিবরা শাদ্রবরা হায়বা চপ চাবা খঙদ্রবসু মরূ ইকোক কোক্লবা চীংবুদি মহৌশাগুম পরেং-পরেং লেপ্লি, মসিসু ফুক্তোকপা য়াদবগী লৈবা ওইরমগনি, ফুক্তোকপা ঙম্লম্লবদি লৈবু লৈরম্লোই। চীংশাংশিংনা মহৌশাগুম পরেং-পরেং লেপ্লবসু চীংমীশিংনা পলঙাক্ত্রে হায়বদি য়েৎননীঙাই লৈত্রে নাখে শেংলে। ঙসি মীতৈনা তম্পাক্কী লমদগী হেন্দোকপা ঙমদ্রিবা অসিবু চীংমীনা পলঙাক্লি হায়না লৌবা য়ারিবরা? পলঙাকপা মীনবু মখোয়না ঙাকপীগদবা মীবু হাৎপা হৌনবরা? ঙসিদি মীতৈ তম্পাক লমদগী হেন্দোকপা ঙমদ্রে, তম্পাক লমদগী হেক লান্থোকখিবদা যমগী লৈবাক্তা চঙখিবগা মান্নরে, অমত্তা হিংনা হল্লক্ত্রে, হল্লক্তবখক্তা নত্তে মশা ফাওবা ফংবা ঙমদে, ফনা য়াল্লেনা মশা ফংবা ঙমখিদবা। অরোইবা মথৌ মঙম পাঙথোক্লবা শরূ মচেৎ নীবগী ফীভমদা লৈরে। শরূ মচেৎ অমফাওবা ফংবা ঙমদদুনা পাঙ্গোংনা হকচাং শাদুনা মথৌ মঙম পাঙথোকখিবসু য়াওখ্রে। তশেংনা হায়রবদা পলঙাক্লম্বশিং শঙলিংবা ওনখ্রে। মীতৈ চীংদা চঙবা য়াদ্রে, চঙবা য়াদবখক্তা নত্তনা চীংগী লম ফাওরগা চৎপা ফাওবা ঙমদ্রে, মসি অনৌবা ৱাফম অমসু ওইদ্রে, চহী অনী হায়জিল্লক্লবনি। মসিগী মরম মীপূম খুদিংমক্কা খঙনরবনি, অমুক শন্দোক্লা হায়রুবগী মথৌ তাদ্রে।

লাননা মরম ওইদুনা লমদম অসিদা লৈরিবা মীপূম খুদিংমক ৱাবগী চাং পন্দোম লোম্লে। মশাগী লেঙদবা ইনকম লৈজবা মীওইশিং অমদি ইনাক কৈরাক খুনবা মীওইশিং নত্তনা অতৈদি ৱাবগী পনখৈ লৈত্রে। চীং-তম চঙনদবনা লাইন চৎলম্বা, চীংদা থবক শূরম্বা, চীং লম্বী ফাওরগা করবার তৌজরম্বা মীওইশিংগী শিনফম মাঙখ্রে। চত্তবা য়াদবা মপান লম চৎকদবা মীওইশিংগী এক্সপেন্দিচর হেনগৎখ্রে। ঙসি তম্পাক লমদা ওটো অমদি ঈ-রিক্সোগী মশীং হেনগৎলক্লিবা, থবক শূফম নোম্ফম লৈশিল্লক্ত্রিবা অসিসু লানগী চৈথেং ওইরম্লোই হায়নীঙাই লৈতে। মী চিল্লবসু খ্বাইরম্বন্দ বজারদা দুকান ফন্লিবশিং হকচিক লাংনরে, খুলাংখাম কৌদে হায়বনা অয়াম্বা ওইরে। করম্নবুদি শিংকনি? তম্পাক লমগী মীওইশিংগী ইনকম হন্থখ্রে, চীংদগী কুকি কুম্লকখিদ্রে, কনানা লৈবীগনি? চহী অনীগী মনুংদা ওইরক্লিবা মওং অসি য়েংলুরগদি করিগুম্বা লান অসিনা মতম শাংনা মখা চথরবদি করি ওইগনি? লমদম অসিগী শেম্মীৎলোন ফগৎলকপগী মমি উদে। হান্নদগী হৌনা ফীভম শোক্তুনা লৈরিবা লমদম অসিদা লাননা মরম ওইরগা হেঞ্জিল্লক্লিবা অসিগী থৌদাং কনাগী ওইগনি? পোপ্যুলর গভর্ণমেন্ট ওইগেরা পি আর ওইগেরা লৈঙাকপা লৈথোকপা য়ারোই। লৈবাক ঙাকপগীদমক্তা নৎত্রগা মখোয়বু লৈঙাকপা হায়রিবসি? লৈঙাক্কী ৱাহন্থোক অমুক নৌহৌননা থিনরুখিগদ্রা? লম্বী শেন্বা, ঈরম-নালা তেংবা, কম্যুনিটি হোল শাবা, শঙ্গাবা অমদি লৈঙাক্কী থবক হাপ্পদু খক্তরা মখোয়গী মথৌসি? মীয়ামগী থৱায় কনবা, লন-থুম ঙাকপা, হায়ৱেশিংদা অশোয়-অঙাম থোকহন্দনা ফ্রী মুভমেন্ট তৌহনবা অমদি ঈংনা-চিক্লা তংদু লৈতানা খুন্দা লৈতাহনবদি লৈঙাক্কী তৌফম থোকপা মথৌ নত্তবরা? ঙমখিবরা? ঙম্নবদি হোৎনখিবরা?

মীতৈ অমসুং কুকি ফুরুপ অনীগী লান চহী অনী হায়জিল্লক্লে। ঙসিবুদি নোংমৈ মখোল তাদ্রে, মীহাৎ-মীপূনগী পাউ লৈত্রে, মসিনা লান অসি লোইরে হায়না লৌবা য়ারবরা? কাঙলূপ অনী য়ানরবরা? চঙনরবরা? চীং লম্বী ফাওদুনা মীতৈ চৎপা ঙম্লবরা? পাউখুম থিরুবগী মথৌ তাদে, মীপূম খুদিংমক্লা খঙনরবনি। চহী অনীসিগী মনুংদা ঐখোয়না খঞ্জবা মীহুৎশিংগী লৈঙাক্লা থা ২১মুক লৈঙাকখিবনি, লেমহৌরিবা থা অহুমসিনা সেন্টরগী লৈঙাক্লি, পি আর। করি অহোংবা লাকখ্রবগে? থা ২১ লৈঙাকপদা লান লেপহনবা ঙমখিবরা? মাঙখিবা মীগী খোঙ্গুল লীবা ঙমখিদে, লম্বী ফাওনহনবা ঙমখিদে। মতমদুগী মখোয়গী মরু ওইবা এচিভমেন্ট খরা মশীং থিবা তারবদি অশিবা হংবা চৎপা, দেথ বোদিদা লৈ কৎপা, কন্দোলেন্স, লেম্না থারোই, প্রেসকী কেমেরা মমাঙদা ভাষণ, রিলিফ কেম্প হাংবা, লাঞ্জেন্নরকপশিং থম্বা, মসিনা মীয়াম খঙনা মখোয়না পাঙথোকখিবা থবক থৌরমশিংনি। মপান্থোংদা উদ্রবসু লৈনুংদা চেনবা ফালগু গঙ্গাগী ঈচেলগুম্বা কয়া অমসু লৈখিবনি। খরদং পল্লবদা লুচিংবা শিনবা, মহুৎ শিলহৌবা, মন্ত্রি ওইহৌবা, ফিদা কঞ্জহৌনবা, রুলিং পার্টিদা য়াওনবা হোৎনহৌবা কয়া কয়ানি। দেল্লীদা অমুক চেন, অশোমদগী অমুক তাল্লক, মহয় চাদ্রবসু ৱাদি ৱাজখিবনি। প্রাইম মিনিষ্টর উনরগা লানগী পাউদমজনবা হোৎনবা য়াবা হোৎনজ খিবনি, তৌবা য়াবা অমত্তা থাখিদবনি। ইকায় ইকি হুন্দোক্তুনা মখোয়গা ফম মান্নবা অসামগী চীফ মিনিষ্টর ফাওবা খনখিবনি। চহী অনী ফাজিল্লক্লবা ফাওবদা পার্টি পূল্লবসু প্রাইম মিনিষ্টর (টিভিদা নত্তনা) দর্শন ফংজখিদবনি। হৌজিকসু উজবা ফংদ্রি, ৱাকৎচগে হায়বদা তাবীয়ু য়াদ্রি, মণিপুর পল্লু হায়বা য়াদ্রি।

থা ২১ পাল্লম্বদা লান খাম্বা ঙমখিদবা, মণিপুর লৈঙাক হায়জরবসু তম্পাক্কী স্কৱার কিলোমিটর ৭০০তগী হেন্দোকপা ঙমখিদবা লৈঙাক ফম থাদোকখ্রে, থাদোকহনখিবনি, লৌথোকখিবনি। সেন্টরনা লৈঙাক পায়শিনখ্রে, পি আর থমখ্রে। পি আর মীয়াম্না পাম্নদ্রবসু অওনবা অমদি লাকপা য়াই খন্নখিবনি। হৌরকপদা মতৌ য়াম্না মানখি, নোংমৈ সরেন্দর তৌনবা মতম থাখি, হায়ৱেদা অয়েৎ অপন য়াওদনা ফ্রী মুভমেন্ট তৌহল্লগনি লাউথোকখি। তম্পাক্তা নোংমৈ পীশিন্নখি, চীংদদি পীশিল্লোই হায়না শীংনখি, পীসু পীশিনখিদে। হায়ৱে হাংদোক্লবগী পান্দমদা সিক্যুরিটিনা চয়োম শারগা চৎখিবা গাড়ী কাংপোকপী লানবা ঙমখিদে, সিক্যুরিটিগী গাড়ী অমাঙ অতা থোকহনখি। করিবু খেন্নরিবগে পোপ্যুলর গভর্ণমেন্টকা পি আরগা? পি আর মনুংদা মাঙখিবা মুকেশকী লংলা লংজিন ঙসিসু পুথোকপা ঙমদ্রি। কুকিনা মীতৈশিং থাংজিং চীং কারকপা য়ারোই হায়খিবগা আর্মিনা থিংদুনা কাহনখিদ্রে। পি আরগী লৈঙাক মনুংদসু চীংদা আইন চৎনহনবা ঙমদ্রি। পি আর অমসুং মীয়ামগী মীহুৎকী লৈঙাক অনীগী খেন্নবা করি লৈ? খেন্নদে। করম্নবুদি খেন্নগনি অনীমক্কী রিমোট মোদি অমসুং অমিট শাহগী মখূত্তা লৈ। মীয়ামগী লৈঙাক লৈরিঙৈদসু মীতৈগী মীহুৎ ৪০না করি তৌবা ঙমখি? মখোয়না লৈঙাক্লিঙৈদা থা ২১ চূপ্পা মীতৈবু তম্পাক্কী স্কৱার কিলোমিটর ৭০০তগী হেন্দোকপা ঙমহন্দনা থম্বদা করি তৌবা ঙমখি? ঙসিসু চঙবা ঙমদ্রি, তম্পাক্তগী হেন্দোরকখিবা মীতৈশিং হাৎখিবা নৎত্রগা থিবা ফংখিদবদা করি তৌবা ঙমখি?

মেজোরিটি লৈনা লৈনা লৈঙাক মূথৎখিবদা করিসু হায়বা ঙমজখিদবা এম এল এশিং ঙসিদি লৈঙাক শেম্লিংলক্লে, শক্তি পাম্লক্লে। হৌখিবা ফেব্রুৱারী ১৩দা ষ্টেট লৈঙাকপু সস্পেন্দেদ এনিমেশনদা থমখিবদা করি হায়বা ঙমখি? মরোল থোকখিবরা? ৬০গী মনুংদা ৫৫ লৈখিবনি, কুকিগী ১০দু লৌথোকখ্রবসু ৪৫ লৈখিবা নৎত্রা, করিগী তূমিন্না লৈখি? ঙসি লৈঙাক শেম্লীংলক্লিবা অসিনা করিগীনো? লৈঙাক পায়রগা চহী অনী হায়জিল্লক্লবা কুম পুরবা লান অসিগী ৱারোইশিন পুরকপা ঙম্লগদ্রা? নাকল অনীনা য়ানগদবা করম্বা ফোর্মুলা লৈরবগে? লৈবাক ঙাকপা ঙম্লগদ্রা? মোদিগী মৌনি বর্ট থুগায়বা ঙম্লগদ্রা, অমিট শাহ থেংনবা ঙম্লগদ্রা? সিক্যুরিটি এদভাইজর লৌথোকহনবা ঙম্লগদ্রা? লো এন্দ ওর্দর ঙাকপগী থৌদাং মুনবা ঙম্লগদ্রা? চীংদা আইন চৎনহনবা ঙম্লগদ্রা? পাউখুম ফংলোইদবা ৱাহং কয়া কয়া হংনীংলকই। পাউখুম ফংদ্রবসু মীপূম খুদিংমক্লা খঙনরবা ঙাক্তনি। মমাঙদা কয়ারক হন্না টেষ্ট তৌখ্রবা খাবরা, শিনবরা, থুম্বরা ময়েক শেংনা খঙখ্রবা মীহুৎশিং অদুননি লৈবাক ঙাক্কদৌরিবসি (করিগুম্বা লৈঙাক শেম্লবদি) মখোয়দনি লৈঙাক শিন্নগদৌরিবসি। মখোয়দগী করি অনৌবা আশা তৌনীঙাই লৈরি? খোঙলগা খঙবা হায়বদুনি। ●

[illegible] - (৪)

- [illegible] -

[illegible]

৪) [illegible]

[illegible]

([illegible])

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্বীজ -১১২গী ৱাহং

১) ''লীলা ইবা হায়বসি য়াম্না মরিং মরাংবা থবক অমনি। সাহিত্যকারশিংগী মরক্তা খোঙ থাংজিনগদবসু থিয়েটরগী হৌনবীশিংনা ফিজি য়ান্দুনা লৈ।'' ৱাহৈ পরেংশিং অসি শোর্ট প্লে খরগী খোমজিনবা লাইরিক অমদা অইবগী ৱাহৌদোক্তা ফোঙদোকপনি। ৱাহৈ পরেং অসি য়াওরিবা লাইরিক্কী মমিং করি কৌবগে? অইবগী মমিং হায়য়ু।

২) ''মাদর তেরেসা'' হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসি মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপগে? ওরিজিনেল রাইটরগী মমিং করি কৌবগে?

৩) ''শীঙেল নাচোম'' হায়বা লাইরিক অসি অইবা কনাগী লাইরিক্নো? করম্বা মখলগী লাইরিক্নো?

৪) ''শামু মচা'' হায়রিবা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো?

৫) ''ৱাংমা ৱাংমগী থম্মোয় অনী'' হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিক্নো? অইবগী মমিং হায়য়ু।

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম এপ্রিল ৩০, য়ূমশকৈশা নুমিৎকী অয়ুক 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।