

থাবুম ২১শুৱবা কাঙলূপকী ঈৱাং : পুৱিং ৰাখলগী হকশেলদা মিৎয়েং অমা

— ডা. সোৱাম মনিকান্ত —

সিনিয়ৰ কন্সলটেণ্ট সাইকিয়াট্ৰিষ্ট
dr.smanikanta@gmail.com



মে ৩, ২০২৩ য়ুমশাকৈশা নুমিংতলী হৌৱকথিবা কাঙলূপকী ঈৱাং ঙসিগা থানা থাবুম ২১ মপৃং ফাৱে। মীওই লিশীং ৫০ হেনবনা ময়ুম-মকৈ অমদি লৈফম চাফম লৈতবা, লাইৱিক-লাইশু ফজনা তম্বা ফন্দবা, চানবা চিঞ্জাক মৱাং কায়দবা, ইমুং অমগী মীওইশিং পূয়া লৈমিন্নবা ফন্দবা, পীৱ্ৰিবা অভাংশিংদা মমা-মপা, মপূ-মবেনগী যৌজাল মখাদা মনীং তম্বা হিংবা ফলক্তবা নুমিং মশীং য়াল্লক্ৰে। মচিল-মনাও, মপা-মচা কয়া অমনা মখোয়গী তুংগী পূসি যৌওইন্দা, ইমুং অমা লৈৱি, মচা-মনাও লৈৱি হায়বা যৌশাদনা মৱমদম মজাতিসবু কল্পবদি হায়দুনা অহিং য়াৱেক্তুনা, তম্বা-চাবা খঙদনা কুকিশিংগী বোম, নোংমৈগী এটেক, মসিদগী হেঙ্গোক্তুনা ব্ৰেন বোমিং, ৱোকেট-মিসাইল কয়া মায়েল্লৱি। পুন্মক অসি কন্যাদীদমক্লে, কৱিৱীদমক্লে। তম্পাক লমদমদা লৈৱিবা মীওইশিং খক্তা নঙতা চিংদা লৈৱিবা য়েলহৌমী কয়াদসু মপান লমদগী লাকপা ইঞ্জিগেল ইশ্মিপ্ৰেণ্ট কয়ানা তঙনা ঈংনা-তগ্না হিংজৱিবা য়েলহৌমী কয়াদা কায়হৌৱি, খংনবা হৌৱি। মখোয়গী ওইবা তোঙানবা লম অমা শেম্বাৱা হোংনবা লেপত্ৰি।

কাঙলূপকী ঈৱাং অসিনা ঐখোয়গী খুৱাইদা পীৱিবা পুৱিং ৰাখলগী চৈথেং নৈনদুনা য়েংসি। অফবা, নুংঙাই-য়াইফবা খুৱাই অমগীদমক শূফম-নোফম অমদি শেছোক লম্বী লৈবা, লাইৱিক লাইশু হৈবা, চিঞ্জাক মৱাং কায়বা, লৈনবা য়ুম, ঈং-তগ্না হায়বদি অমগা-অমগা নুংশি-চামবা, অমনা অমবু হুহুনা য়েংদবা, লায়ৱ-ইনাকখুনবা খেৱবগী ৰাখল্লোন সৈন্দবা, পীৱ্ৰিবা অভাংশিংদা মনীং তম্বা হিংজবা, লাইৱিক-লাইশু তমহনবা, অভাংশিংবু ওৎপা-লৈবা য়াওদবা, অনা-অয়েক য়াওৱকপদা শেল ইতিং-তিংদনা অমদি লাপ্পা চংপদী অৱাৰা লৈতনা লায়োংবগী খুদোংচাবা ফংবা য়াম্মক মৰু ওই। অদুবু ঙসিদি কাঙলূপকী ঈৱাংনা লমদম অসি ঈং-তগ্না খুৱাই অমা ওইদ্রে। তম্পাক লমদা হাংলিবা ৱিলিফ কেম্প কয়াদা চংতুনা য়েংলুবদা লৈৱিবা মীওইশিং অদুগী সোসিও ইকোনোমিক কণ্ঠিশন অফবা ওইদে। লৈঙাক্ৰা পীবা নংত্ৰগা লমাই মীওই লূপ কয়ানা দোনেট তৌৱকপা চান-থৰুৱা, শেংন-ইম্বাৱা পোংলম কয়া অদুনা মখোয়গী পূসি লেৱাৰা হোংনৱি। শেছোক লৈতবনা নোংমগী চঙদবা য়াদ্ৰবা পোংলমশিং অভাংশিংগী লাইৱিক-লাইশু তম্বগী তঙাইফন্দবা কয়া অদু লৈবা ঙম্বাৱা হোংনবদা লমজাও-সড়কতা পোং চে য়োন্দুনা শেছোক খৱদা ওইৱবসু লৈনবা হোংনৱি। হৌজিক ঐখোয়না মথৌ তাৱিবসি লৈনবা য়ুম, চানবা চিঞ্জাক, অনা-লায়েংগী খুদোংচাবশিং পনবা য়াই। অফবা খুৱাই অমগীদমক অফবা ইমুং (ফেমিলি) লৈবা চঙই। ইমুং অমা হায়বসিদা অহল-লমন, মমা-মপা, মচিল-মনাও, মচল-মচে লৈবা য়াই। পূয়া হিংমিন্নবা চঙই। ইমুং অমা হায়বসি খুৱাহিগী চংনবী, লাজং-শাজং, ৰাঙাঙ-শঙাঙ, চাকচা-যুথক, যৌগল্লোন, থকসি-খাসি পুন্মক্কী হৌৱকফম্। ঙসিদি ৱিলিফ কেম্পতবু ওইৱো, খুল ভাক্ৰিবা মীওইশিংগী ইমুং-মনুং কৱি ফীভমদা লৈৱিবগে? ইমুং অমগী ওইফম থোকপা, লৈফম থোকপা

অদু ওইৱিৱা? অভাংশিং তুফম-চাফম খঙদ্রে। লাইৱিক মপৃং ফনা তম্বা ফন্দ্রে। নহাশিং মখোয়গী কৱিয়ৱ শেমগদবা মতম অসিদা অহিং য়াৱেক্তুনা খুল ভাক্ৰি। অহল-লমন, মমা-মপা ওইবশিং নোংমগী শেছোক খৱদা ওইৱবসু ফনবা হোংনবনা মখোয়গী মশীনা ওইৱি।

হকচাং ফনা লৈনবা হোংনবদা অফবা মখলগী চিঞ্জাক চাবা মথৌ তাই। অদুবু ৱিলিফ কেম্পতা লৈৱিবা মীওইশিং, লানগী চৈথেং মায়েল্লৱিবা চিংখোঙ-চিংযাদা লৈৱিবা খুঞ্জাশিং, খুল ভাক্ৰিবা ইচিল-ইনাওশিংদা কদায়দগী অফবা চিঞ্জাক চাবা ফংগনি। শেছোক লৈতবনা কৱম্বা অফবা চিঞ্জাক লৈবা ঙমগনি। হিংনবা হোংনবদা অফং-অফংবা চিঞ্জাক চানবা হোংনবনা হেমা মৰু ওইৱি। নাৱক-য়েল্লকপা মতমদম লায়োংনবা শেল লৈতবনা অমদি চংখোক-চংশিনগী খুদোং চাদবা কয়া অদুনা লায়োংদনা লৈবদগী অশি-অনা কয়া নংলি। মীওই কয়া অমনা মশা মথন্তা সুইসাইদ তৌদুনা শিৱি। মীৱোনবী কয়া অমনা লায়োংশঙদা চাং নাইনা চেক-অপ চংপা ঙমদ্রে। লায়না কয়াদগী ঙাকথোক্ৰবা ভেক্সিনেশন মতম চানা তৌবা ফংদে। অফবা চিঞ্জাক চাবা ৱাংলি। মৱম অসিনা পুৰুংদা লৈৱিবা অভাং মপৃং ফানা চাউবা হায়ৱদু ওইনবা য়াই। অভাংশিংদা চাউৱক্ৰবা মতমদসু মচি ওইবা চিঞ্জাক চাবা ফংদবনা মশা শোন্দম নাদহুতা নঙতা ব্ৰেন মপৃং ফানা দিভেলপ তৌবা ৱাংলি। ইমুং নংত্ৰগা য়ুম অমদগী ফংগদবা হৌন-লোনচং, লাইৱিক-লাইশু তম্বা, লোয়ানবীবা ৱাংপা কয়া অসিনা চহী ১৪গী মখাদা লৈবা অভাংশিংদা মখল মখা কয়াগী ৰাখল লায়না নাবগী অচৌবা মৱম অমা ওই। লৈত-লায়ৱবনা মৱম ওইদুনা মমা-মপানা মচাশিংবু ফজনা য়েংশিনবা ৱাংলি। অসিদসু নঙতা ইমুং-অমগী মীওইশিং ৱিলিফ কেম্পতা পূয়া লৈমিন্নবা ফংদে।

অসিদসু নঙতা চহী কয়াদগী লৈৱক্ৰবা ইমুং-মনুং, ময়ুম-মকৈ, কৈৱোয়-লৈকায়, লাইৱিক তফম, শাৱাফম, চাং, পাং, তুৱেল অমদি মফম অদুগী ঈশিং-নুংশিং পুন্মক অদু থাদোক্তুনা মতম-মতমগী ওইবা লমাই নংত্ৰগা লৈঙাক্ৰা শিনবা ৱিলিফ কেম্প কয়াদা লৈনবা হোংনবদা অৱাৰা কয়া মায়েল্লৱি। য়ুম অমা, ইমুং অমা লৈবগী তঙাইফন্দবা অদু ফংনবা হোংনৱি। অসুয়া ৱিলিফ কেম্পশিংদা লৈৱকপা নুমিং মশীং য়াল্লক্ৰে। ৱিলিফ কেম্প অদুা ওইৱিবা ফীভুতা অদুগা অকোয়বদা লৈৱিবা মফমদুগী খুঞ্জাশিং অদুগী য়ুমলৈ-কৈৱে, শেল-থুমগী ফীভম, শেছোক লম্বী, লাইৱিক-লাইশু তম্বগী খুদোংচাবা অসিনচিৰা কয়াদা খেৱৱিৰা পুন্মক অদু উৰুন্দা ৰাখলগী অৱাৰা কয়া অদুনা ৰাখল লায়না লোয়নৱকই।

Social isolation অমসুং **loneliness** কী ৰাখল্লোন মৰু ওইনা অহল্লোন অমসুং অভাংশিংদা ফাওবা হৌৱকই। লাঞ্জেৱিঙৈদা লৈৱম্বা মফম, খুৰং, কৈৱোয়-লৈকায়, মৱী-মতাশিং, দেব-কৰ্ম, অশি-অনা, লুহোং-খোংদোংবা, যৌদোক-ৱাথোক কয়া অদুনা পুন্সিৱোল অমা ওইনা লৈৱম্বা পুন্মক ঙসিদি নীংশিংতবা ভুইৱে। মৱম অসিনা মীওই কয়াদা সোশাল আইসোলেশনগী ৰাখল্লোন অমা ফাওবা হৌৱকই অমসুং নীঙমদবা, পৈন্দবা কয়াগা লোয়ননা ৰাখল পীকথৱকই। অসিদসু নঙতা ইমুং-মনুগী মীওইশিং মমা-মপা, মপূ-মবেন, মচা-মশু কয়াগা লোয়ননা লৈমিন্নবা ফন্দবা, অভাংশিংদা চেং চোদুনা শাৱৱম্বা মফম, মমালবশিং লৈৱন্তবা অসিনা লোনলিনেশকী ফিলিং অমসু ফাওহল্লি। লোনলিনেশকী ফিলিং অসি কৱিগুহুদা ঐখোয়সু থেংনদবা নঙে। য়ুম হোংদোকপা, ইমুং অমগী মীওই অমা শিখি-নাখিবা মতমদা লোনলিনেশকী

ফিলিং অসি ফাওই। অদুবু হায়ৱিবা যৌওংশিং অসিদি থা ১-২দা ৱিকোভৱ তৌবা ঙম্বী। অদুবু ঙসি ওইৱিৰা কাঙলূপকী লান অসিদি থা ২১ শুৱবা ফাওবদা ৱিলিফ কেম্পতা লৈৱিবা মীওইশিং অসিগী অৱা পোংলুম অসিদি কৱম্বা মতমদা লেহিগনি হায়বা কনানসু হায়বা ঙম্ৰিদি। শম্বা হায়ৱবদা ঙসিদি লমদম অসিগী মীওই খুদিংমক তংদু লৈতাদবা ফীভম অমদা লৈৱে। মসিনা ঐখোয়গী পূসি মহিংদা চাউনা অকাযবা পীৱে।

ইঞ্জিগেল ইশ্মিপ্ৰেণ্টশিং অসিনা লমদম অসিগী অকোয়বগী শক্তমদা চাউনা অকাযবা পীৱে। চিংগী শৱক অয়ান্সা পুমকোক কোক্ৰে। অঈং-অশাগী খল কায়ৱে। নোংজু-নুংশা ওমৱে। মহৌশা খুংশেমগী ফজবা উবা ফংদ্রে। পোপি পান্ধী থাফম ওছোক্ৰে। দ্ৰগ শুংফম, দ্ৰগ লল্লোনফম, দ্ৰগ ফফম ওইৱে। নহা কয়া ময়াই কাবা চিঞ্জাক মীজিন্নবগী ঈপাক্তা তাওৱে। তংদু লৈতাদবা, চ্ৰাংনবা, খোয়শাওনৱবা, তৌফম খঙদবা কয়া অসিনা য়ু থকপগী চাং হেনগংলি। মীওই খুদিংমক্কী পুৱিং লৈতানা হিংবা ঙম্বাৱা থৌৱাং অথুবদা পায়খংপা য়াম্মক মৰু ওইৱে। লাঞ্জেৱিৱশিং তংদু লৈতাবা পূসি অমা পূৱক্ৰে হায়ৱবদি মহৌশাগী পূসি মহিং অদুনা হঞ্জিলহম্বাৱা হোংনবা চুমগনি। মসিগা লোয়ননা মখোয়গী শেছোক লম্বী অমসু পীনবা হোংনফম থোকই। মসিগা লোয়ননা লৈঙাক্কী ‘ৱাৱ ওন দ্ৰগস’ কী খোঙজং হেমা কনশিনবা মথৌ তাই।

অসুয়া মীপূম খুদিংমক য়াম্মা দিসত্ৰেশ ওইৱবা অমদি অসিনা হায়বদি অৱাৰা, অকিবা, ৰাখল পীকথবা, লাংতম্বাৱা, শিনীংবা ফাওবা নংত্ৰগা লোনলিনেশ ফাওবা মতমদা অথুবদা ৱিলিফ তৌবা য়ানবা থৌৱাং শিনবীগদবনি। হীৱম অসিদা লৈঙাক্কী 'Tele MANAS' কী খুদোংচাবা অমদি ফহল্লি। **Tele MANAS (Tele Mental Health Assistance and Networking Across States)** হায়বসি কৱিৱে? মসি দিঞ্জিটেল প্লেটফোৰ্ম অমনি। মসিগী টোল-ফ্ৰী হেথ্ৰলাইন নম্বৱনা ১৪৪১৬নি। টেলিফোনগী খুথাংদা পুৱিং ৰাখলগা মৱী লৈনবা হীৱমদা মতেং লৌবা য়াগনি। ছুটি নুমিং হায়বা লৈতে। মতম চম্বাদা অহিং-নুংখিল খয়দনা পুং ২৪ সৰ্ভিস ফংবা য়াগনি। অনকপা, অৱাশ্চা লৈতে। টেলিফোনগী খুদোংচাবা ফংবা মফম অমদগী হেজা কোল তৌবা য়াই। মসিগী খুথাংদা **Telephone-based counselling, Psychotherapy, Psychiatric consultation, referral service** অমসুং ইমজেণি ওইবা মতাংদা মতেং লৌবগী খুদোংচাবা ফংগনি। অসিদসু নঙতা ওদিও ভিজুএলগী খুদোংচাবসু ফংহুন্দুনা ৰাখল লায়না লায়োংবসু য়াগনি। ইন্দিয়া পৃথ্ৱী ওইনা ওক্টোবৰ ১০, ২০২২দা হৌদোকথিবা তেভেৰা চহী অনী খৱা হেনবা মতম অসিদা মীওই লাখ ১৫ ৱোমদা কান্নবা ফংহনবা ঙমত্ৰে। মৱম অসিনা মীওই অমনা পুৱিং ৰাখলগী ওইবা নুংঙাইতবা, খুদোংচাদবা নংত্ৰগা তান্ননীংবা অমা লৈবা মতমদা **Tele MANAS** কী খুদোংচাবা লৌবিয়ু অমসুং পুৱিং ৰাখল লৈতানা লৈবা ঙম্বাৱা হোংনসি। অদুবু হেমা চেকশিনহম্বীংদা ৰাফমদি হৌজিক পীৱিবা **Tele MANAS** কী সৰ্ভিস অসি মোনিটৱিং তৌদুনা ইক্ৰেলিটি সৰ্ভিস অমা পীবা ঙম্ভিৱৰা হায়বসিনি। হীৱম অসিদা য়েংশিনবা মথৌ তাই। মণিপুৱনা ওইৱিবা তংদু লৈতাদবা, চ্ৰাংনবা, পুৱিং ৰাখল নুংঙাইনা লৈবা ঙমদবা মতম অসিদা লৈঙাক্ৰা **Health and Wellness Centre** মশীং হেমা হাংদোক্তুনা মণিপুৱগী মনুং হঞ্জিমা লৈবা মফমদসু মেৰ্টেল হেথ্ৰ কৌৱগী খুদোংচাবা ফংনবা শিনবীবা ফৈ। ●

তাইবঙ শেম্বা মপু, মহাক নঙনা কনবীনবা লৈত্ৰে!

মতম মতমগী
গুৰুময়ুম ভ্ৰানেশ্বৰ শৰ্ম্ম

হৌখিবা চহী ২০২৩গী মে ওদগী কুকিনা মৱাল লৈতবা মীতৈদা লান্দাদুনা ঙসি ফাওবা লৌইশিনবা নাইন্দনা চথৱক্ৰিবা লান অথুবা মতমদা লৌইশিনবা য়াবগী মমি তমত্ৰি। চহী অনী ফাজিল্লক্ৰদৌৱবা লান অসি সেন্টৰ অমসুং ষ্টেট লৈঙাক্ৰা লৌইশিনবা য়াবা মশক থোকপা থবক লৌখংলক্তবনা লৌইশিদবনি হায়বদি সেন্টৰ অমসুং ষ্টেট লৈঙাক অনীমক্ৰা খঙলমগনি, খঙফম থোকই। কৱিগী খঙদনি? মালেমগী শক্তি লৈবা লৈবাক্কী মশীং থাৱকপদা অৱাংবা মফম কল্লিবা ইন্দিয়া লৈঙাক্ৰবু কুকি টেৱিৱিষ্ট খুজোক অমবু কন্ট্ৰোল তৌবা কৱিগী ঙম্ভোই? সেন্টৱনবু লৌইশিনগে খল্লবদি অতেনবা মতমগী মনুংদা লৌইশিনবা ঙমগনি হায়বদি মীপূম খুদিংমক্ৰা খৱৱিৰা ৰাফম্। ষ্টেট লৈঙাক্ৰবুদি পাষ্ট্ৰে লৈগৈ হায়না লৌবা য়াৱে। লান খান্দ্ৰি লায়ৱদুনা লৈঙাক্কী লুচিংবশিং তম্পাক লমদগী হেঙ্গোকচবা ফাওবা ঙমদ্রে, চঙলুবা ফাওবা ঙমদ্রবা মফমদুদা কমদৌনা চঙদুনা লান খান্দ্ৰাদৌৱি? ইন্দিয়াগী মনুংদা স্কৱাৱ কিলোমিটৱি লিশীং ২২ মুক পাক চাউবা মণিপূৱ কৌবা তোঙান তোঙানবা ফূৰুপ কয়ানা পূয়া খুন্দামিৱবা ষ্টেট অমা লৈৱি হায়জৱবসু লৈঙাক অনী লৈবগুৱা উৰুকপা মতম শাংলক্ৰে। অপুনবা এম এল এ ৬০গী মনুংদা কুকি ফূৰুপকী এম এল এ ১০না ষ্টেট কেপিটেল ওইৱিৰা ইফ্ফালদা খোঙদাৱকখিদবা চহী অনী ফাজিল্লক্ৰদৌৱে। এসেমব্লিগী ফিফম য়াওখিদ্রে, লৈঙাক্কী থবক থৌৱম অমত্তা য়াওখিদ্রে। দেক্সী লৈঙাক্ৰা দেক্সীদা ৱাৰী শানবা কৌদৰা মীতৈগা ৱাৰী শানৱোই হায়না য়াৱকখিদ্রে। ইন্দিয়গী কৰ্জটিট্ৰাশনগী মখাদা পাঙথোকথিবা মীখলদা মীয়ামগী মীহুং ওইনা কাৱক্তুনা মণিপূৱ লৈঙাক্তা য়াওৱিবা মিনিষ্টৱ অনী য়াওনা এম এল এ ১০দুনা ফাওবা মীতৈগা ৱাৰী শানৱোই হায়ৱক্ৰবদা মীয়া-শাৱা অশেংবা খঙদ্রবা ফীভম্বা মী মাল্লবসু মকোভি শাগী ৰাখল চেনবা মীওইশিং অদুগদি কমদৌনা ৱাৰী শানবা য়াগনি?
মণিপূৱ লৈঙাক্তি খুং থাৱবা অনাবগুম মিংংতলী ওইনা লৈৱে হায়না লৌবা য়াৱে। কৱিবু তৌবা ঙম্ভিবগে? লান খান্ধা ঙমদ্রে, লমহেন-ভুহেনবা কুকিশিং ফাদুনা মৱালগা চানবা মতিক

তাঙৱা পাইবী - ২

– চক্ৰপ্ৰম নৱেন্দ্ৰ –

পোকপদগী শিবা ফাওবা চঙদ্রবা য়াদ্ৰবা সন্ধীৰ্তন অসি কুন্মৈ অমা ওইনা উবীৱকপা অসিনা অফবা আটিষ্ট থোৱকপদা তাঙনা থোৱক্ৰবা মৱম অমনি। ধম্মগী ওইবা, নাটকী ওইবা চংনবী তৌদ্রবা য়াদ্ৰবা পূজা অমনি খঙনা ঙসিগী মীয়াম্বা খঙবীবা মথৌ চাউনা তাই। সন্ধীৰ্তনগী আটিষ্ট কয়া তিনগাবদা মফম সন্ধীৰ্তনগী ওইবা ফাংনবা কয়াদা শৱক য়াগদবা ওজা কয়ানা য়াওমীৱগদবা কয়া পুনশিদ্দনা চেকশিৱা খৱায় য়াওনা পাঙথোক্ৰবা হোংনজ ৱিবা অসুয়া থৌৱম কয়াদদি হোংননীংবগী চাং কৱম্বা হুহুহল্লিবনো? সন্ধীৰ্তনগা মৱী লৈনদবা খঙজদবা কয়া অমনা মতাইদগী কাঙলোন কয়া থুগায়ৱকপা অসিনা ঙসিগী সন্ধীৰ্তনগী আটিষ্ট কয়াদসু লায়থোকপা, কোমথোকপা ওইহল্লক্ৰি। পূজা অমা তৌবদা চঙদ্রবা য়াদ্ৰবা পোংচঙ লাংবগুম সন্ধীৰ্তন অমদসু চঙদ্রবা য়াদ্ৰবা চংন-কাঙলোন খৱা লৈ, মসি মীচম মীয়াম্বাসু ৰাখল তাবীয়ু। অফবা ওইনবা পাঙথোকপা পূজাগীদমক অফবা অচুম্বা পোংচঙ লাইদা কংপীয়ু। হোলি শৈশক্তা পুঙনা য়ৈনদে, দোলোকনা য়ৈনৈ, মনোহৱসাইগী ওইবা শৈশকতা খোল অসিনা য়ৈনৈ, নট ঈষ্টৱা পুঙ য়ৈগনি, নট ঈষ্টৱ শৈশক্তা খোল থিনবা অসি চংনদে হায়বা মীয়াম্বা খঙবীদ্রিবা অসি লমদম অসিগী ইনাংকী ওইবা চংনবী মশক খঙদবনা মৱম অমা ওইহল্লিবনি। পুঙ নান্মা খক্তা য়ৈৱৱগ মপৃং ফাবা অচুম্বা সন্ধীৰ্তন অমনি হায়বা য়াদে। অসিগুম্বা সন্ধীৰ্তনগী লৈজৱিৱা মশক কাঙলোন অসি কায়দনবগীদমক সন্ধীৰ্তন লিংখংপীৱিবা মীয়াম্বাসু কাঙলোন চুম্বা কংপীৱবা মতম অদুতবা মতম নাইবা অফবা আটিষ্ট কয়া থোৱক্তুনা লমদম অসিবু মালেমদা মশক তাকপদা চাউনা মতেং পাংলক্কনি হায়বগী থাজবা থমহৌৱি তাঙৱা পায়বী ওজানা।

তাঙৱা পায়বীগী পুঙকোক চংপীৱিবা ওজা নাইমৈৱাকপম থল্মালভৌ অসি য়াইৱিপোক নোংঙদগী লৈখিদ্রবা নাইমৈৱাকপম নিংথেমজাও অমদি লৈখিদ্রবী নাইমৈৱাকপম ওংবী মনিশঙ অনীগী মচানুপানি। ওজানা মীৱোল তাদ্ৰিবা পীৱ্ৰিবা মতমদা অপোকপা-অপোকপী অনীমক কায়শনি। মতুং ওজাবু অবোক্তা নাওকানীৱকথি। ওজা থল্মালভৌনা পুঙ তমজৱকপা ওজা খৱগী মমিং পঞ্জৱবদা নাইমৈৱাকপম ওজা ইইদ, গুৰুঅৱিৰব ইবোচৌবী শৰ্ম্ম য়াইৱিপোক, ওজা মতুম বোকুল পাংশোই, ওজা এস থানিল য়ুম্মাম লৈকায় অসিনচিংবনি। ঙসিদি হায়ৱিবা ওজা ময়াম অসি লৌইনা লাই ওইশ্বে। ওজা থল্মালভৌনা হৌজিক হৌজিক ৰাউচ্ থাংজম লৈকায়দা

লৈৱে। জে এন এম দাঙ্গ একাদেমিগী পুঙগী গুৰু অহল ওইনা থবক্তগী পোথোৱে। অদুনা সন্ধীৰ্তন পুঙ য়ৈবা অমা ওইনা লৈদুনা মীয়ামগী যৌগল তৌজৱি। হোংনজৱকপগী মতুংইয়া ফংজখিবা মনা-মথুম কৱংং পঞ্জৱদা,

- ১) মণিপুৰী সাহিত্য পৱিত্ৰ অসামান্য **Baita Bujan Award 2016** পীৱিত্ৰে।
- ২) **মণিপুৰ ষ্টেট কলা একাদেমি এৱাৰ্ড ২০০৭।**
- ৩) বি-হায় গ্ৰেদ এ আই আৱ ইফ্ফাল।
- ৪) ম্যাম্বাদা পাঙথোকথিবা সন্ধীৰ্তন দে সিলেব্ৰেশনদা **Harinam Maha Mantra patra 2018।**

হোঙ-কোঙ, লদন, চাইনা, জপান, ব্ৰাজিল, বাংলাদেশ, ৱোম, দেনমাৰ্ক, হঙ্গিৱি, লিসবোন অসিনচিংবা অতোগ্ৰা কন্ট্ৰিদা চংতুনা পুঙ চোলোমগী ফজবা মশক কয়া উৎচত্ৰে।

তাঙৱা পাইবীগী তুং ইনবা ওজা মৈহৌবম সৈতাবন, য়াইৱিপোক ৱায়েম্বেদা লৈৱিৱম্বা লৈখিদ্রবা মৈহৌবম তোহ্মা অমদি লৈখিদ্রবী মৈহৌবম ওংবী তোহ্মীমচা অনীগী মচানুপা য়াইমনি।

পুঙগী তমজৱকথিবা ওজা খৱংং পঞ্জৱবদা-লৈখিদ্রবা ওজা সৱংবম পিশক য়াইৱিপোক, লৈখিদ্রবা ওজা মেহিৱাংথেম মোধুমঙ্গোল, লৈখিদ্রবা ওজা জি ইবোৰ্ভাউবী শৰ্ম্ম য়াইৱিপোক, লৈখিদ্রবা ওজা কোন্দুম থৌবাল, লৈখিদ্রবা ওজা ঙাংবম য়াইমা শীংজমৈ, লৈখিদ্রবা ওজা কে লৈবাকমচা বুৱাই, লৈখিদ্রবা ওজা আৱ কে অচৌবীৱা সৌহিবম লৈকায়, লৈখিদ্রবা ওজা এম বোকুল পাংশোই অমদি লৈখিদ্রবা ওজা এস থানিল য়ুম্মাম লৈকায় অসিনচিংবনি।

হৌজিক হৌজিক পুঙ য়ৈবা অমা ওইনা মীয়ামগী যৌগল তৌবতা নঙনা জে এন এম দাঙ্গ একাদেমিগী পুঙগী গুৰু অমা ওইনা থবক পূজৱি।

ওজানা ফংবীথ্ৰবা মনা-মথুম খৱা পঞ্জৱবদা –

- ১) মণিপুৰ ষ্টেট কলা একাদেমি এৱাৰ্ড। ২) এ গ্ৰেদ আটিষ্ট এ আই আৱ ইফ্ফাল। ৩) মিনিষ্ট্ৰি ওফ কলচৱ নু দেক্সীগী মখাদা জুনিয়ৱ ফেলোশিপ। ৪) ডা. বি আৱ দেশনল এৱাৰ্ড অসিনচিংবনি। শক্ৰাইৱবা পদ্মশ্ৰী Astad Deboo গা খুংশম্নদুনা Rhythm Divine I অমদি II পুথোক্তুনা মালেমগী মফম কয়াদা পুঙ চোলোমগী ওইবা ফজবা মশক কয়া উৎপীত্ৰে অমদি লমাই ওইনসু ৱৰ্কশোপসিনচিংবা কয়া মপাল লৈবাক্তা চংতুনা পাঙথোকপীৱৱে।

ইণ্টৱনেশনলগী ওইবা থাক্তা মণিপুৰী পুঙ চোলোম অসিবু মশক তাকপদা চাউনা যৌদাং লৌবীৱিবা শক্ৰাইৱবা আটিষ্ট কয়াগী মনুংদা অমনি ওজা মৈহৌবম সৈতাবান অসিসু। ●

	পাউচে অসিদা ফোঙজৱিৰা ৰাৱেংশিং অসিগী ৰাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগিনি। পাউচে অসিগী ৰাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোহিদোক্ৰে মৱী লৈনদে।	
---------------	--	---------------