MENTAL HEALTH - পূক্নিং ৱাখলগী ওইবা হকশেল ফহনবা তঙাইফদ্রে

– ডা. সোরাম মনিকান্তা –

প্রসিদেন্ট, ইন্দিয়ন সাইকিয়াট্রিক সোসাইটি,
মণিপুর ষ্টেট ব্রাঞ্চ
dr.smanikanta@gmail.com

মীপূম খুদিংমক নাদ-য়েক্তনা হকচাং ফনা লৈবা পাম্মী। হকচাং ফবা হায়বসি লননি হায়নরিবনি। হকচাংনা ঙমদ্রবদা হৈনীংবা ফাওদে, পাঙ্গল লৈতে, অনীংবা অপাম্বা পাঙথোকপা ঙমদে। খল্লকপা ৱাখল, তৌথোরকপা থবক মীয়ামগী অপাম্বা ওইদে। মীয়ামগা অফবা মরী থম্বা ঙমদে। ইমুং মনুং অমসুং মীয়ামগী য়াইফনবা থবক্তা থৱায় য়াওশিনবা ৱাৎলি। ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসন (দব্লিয়ু ঐচ ও) গী মতুংইন্না হকচাং ফবা হায়বসি চুম্নগী অনা অয়েক য়াওদবা, লায়না তীলনা চেন্দবা নৎত্রগা হকচাংগী অশোয় অঙাম লৈতবা অদু নত্তে। মশা ফরবসু, মপাঙ্গল কল্লবসু মদু অফবা মায়কৈদা শীজিন্নবগী মহুত্তা তোল্ল-তারবা অশোন-অনা কয়াবু কিহনবা, তুহৎপীবা, মীগী মতেং পাংনীংদবা, লৈকায়গী-খুন্নাইগী চাওখৎনবা অমদি মীয়ামগী য়াইফনবা খন্দ্রবা মীওই অদু মশা ফবা হেলদি পর্সন অমনি হায়না লৌবা য়াদে। হকচাং ফবগা লোয়ননা ৱাখল নুংঙাইবা, মী অমগা মী অমগগী মরক্তা অফবা মরী থম্বা অমসুং অফবা খুন্নাই অমগীদমক থৌদাং লৌবা ঙম্বা, ইশাগী তৌবা ঙম্বা খঙজবগা লোয়ননা মখল মখা কয়াগী শিংনবা মপূং ফানা ম্যায়োক্নবা ঙম্বা, মীয়ামগী অমদি ইশাগী অফবা থবক তৌবা ঙম্বা মীশক অদুবু হকচাং ফবা হায়না কৌবা য়াই। Health is a state of complete physical, Mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

হকচাং ফবা, ৱাখল নুংঙাইবা অমসুং মী অমগা অমগগী মরক্তা অফবা মরী থম্বা ঙম্বা হায়বসি মরী লোইনা লৈনৈ। খায়দোকপা য়াদবা থৌওং অমনি। হকচাং নুংঙাইতবা মতমদা তূম্বা-চাবা য়াদে। ৱাখল নুংঙাইতে, খোয়শাওনৈ অমসুং লৈমিন্নরিবা মীওইশিংগা অফবা মরী থম্বা ঙমদে। হকচাংগী ওইবা অনাবা কয়া মরু ওইনা লৌনগনবা লায়না কয়া মেদিকেল সাইন্স চাওখৎলকপগী মতুংইন্না লাকশিনবা ঙম্লে। খুদম ওইনা কোলেরা, স্মোল পোক্স, তাইফোইদ, টি বি, মলেরিয়া, লেপ্রোসি অসিনচিংবা। অদুবু মতম মতমগী ওইবা লাইচৎ কয়ানা অকোয়বগী হকশেলদা অৱাবা চৈথেং পীদবদি নত্তে। হৌজিক লৌনগন্দবা লায়নাশিংগী মনুংদা অচৌবা চৈথেং পীরিবা অনাবশিংদি কেন্সর, হার্ট দিজিজ, দাইবেটিস, বি পি অমসুং ৱাখল লায়না পনবা য়াই। কেন্সর, দাইবেটিস, হার্ট দিজিজ, বি পি ৱাংবা পূম্নমক ৱাখল লায়নাগা মরী লৈনবা ঙাক্লি। কোভিদ-১৯ লাইচৎ মনুং অসিদা পূক্নিং ৱাখলগী ওইবা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্নরি। লৈফম চাফম লৈতবা, শুফম নোম্ফম খঙদবা, ময়াই কাবা চিঙ্গাক চাবা হেনগৎলকপা কয়া থেংনরি। অসিগুম্বা মতম অসিদা পূক্নিং ৱাখলগী ওইবা হকশেল ফগৎহনবা হায়বসি য়াম্না মরু ওই। মেন্টেল হেল্থ পূক্নিং ৱাখলগী ওইবা হকশেল হায়বসি ঐখোয় ইশানা তৌবা ঙম্বগী থাক/চাং খঙবা, পুন্সিগী থৌদাং ৱাথোক কয়াদা মপূং ফানা মায়োক্নবা ঙম্বা, মশাগী, ইমুং মনুংগী অমদি খুন্নাইগী কান্নগদবা থবক তৌবা অমসুং মতিং লৈবা মায় পাক্না থবক পাঙথোকপা ঙম্বা হায়বসি পূক্নিং ৱাখলগী হকশেল ফনা লৈরি হায়বগী থৌওংশিংনি।

মীওইবনা লৈরকঙৈদগী লোয়নরকপা অনাবশিংগী মনুংদা ৱাখল লায়না মরু ওইনা ঙাওনা ফৈনা নাবা অসিসু অমনি। অদুবু অতে অনাবগুম্না মখোয়বু ফজনা লোয়নবিবা, লুনা তৌবীবা অমসুং লায়েংবিবা তৌরমদে। মখোয়বু ইন্থোক্তুনা থম্বী। মখোয়গী লৈফম মফম অমদি হিংলিবা মওং অদু কনানসু পূক্নিং চংলুদে। মখোয়গী নুংঙাইবা অমসুং নারিবা লায়না অদুগী মরমদা খঙনবা হোৎনবা ৱাৎলি। মসিনা মখোয়বু লায়েংনবা হোৎনবদা অপনবা ওইহল্লি। ঐখোয়না মখোয়সি নহান মপোক্তা পাপ লংশিল্লুবগী মহয়নি অমসুং তাইবঙ মপুগী থৌশিলনি হায়না ধর্ম্মগী অমদি চৎনবীগী ওইবা মিৎয়েংদা থাজনৈ। মরম অসিনা মখোয়বু ইন্থোকপীবা অমসুং মীনুংশিগা লোয়ননা য়েংশিনবীবা ৱাৎলি। মখোয়গী মেন্টেল হেল্থ ফগৎনবা হোৎনবিদ্রে।

পূক্নিং ৱাখলগী ওইবা অনাবশিং অসি কেন্সর, দাইবেটিস, হার্ট দিজিজদগী হেন্না নাগল্লি। মালেমগী ওইনা মীওই ৪৫০ মিলিয়ন হেনবা ৱাখল লায়না নাবা থেংনৈ। ৱাখল লায়না দিপ্রেসন হায়রিবা অসি মরু ওইবা লায়না তরাগী মনুং চল্লি। কুমজা ২০২৯দদি পূক্নিং ৱাখলগী ওইবা অনাবশিং অসিনা খ্বাইদগী হেন্না মরু ওইবা অনাবশিং ওইরক্লগনি। মসিদা নুপীনা নুপাদগী নাবগী চাং হেনগনি। মীওই লাখ ১০দি চহী খুদিংগী দিপ্রেসননা মরম ওইদুনা মশা মথন্তা শিজরি। অদুগা মীওই মিলিয়ন ১০-২০ ফাওবনা মশা মথন্তা শিজনবা হোৎনরি। পূক্নিং ৱাখলগী ওইবা অনাবশিং অসিনা মরম ওইদুনা অচৌবা শেনফম কয়া মাঙহল্লি। নারিবা মী অদুতা নত্তনা ইমুং অদুগী মীওইশিং, নক্নবা মরী মতা নৎত্রগা থবক মফমদা লৈবা মীওইশিংনা মায়পুননা থবক তৌবদা অকায়বা ওইহল্লি। পূক্নিং লৈতানা থবক তৌবা ঙমহন্দে। কুমজা ২০৩০দদি পূক্নিং ৱাখলগী লায়নানা মরম ওইদুনা য়ু এস দোল্লর ত্রিল্লিয়ন তরুক হেন্না মাঙগনি। অসিদসু নত্তনা মালেমগী ওইনা লৈরিবা মীশিংগী তঙ্খায় অমদি ৱাখল লায়নানা শোকহল্লি। মী অমগা মী অমগগী মরক্তা অফবা মরী থম্বা ঙম্লক্তে। পূক্নিং ৱাখলদা অহোংবা লাকপা অসিনা হকচাংদসু অকায়বা ওইরকই। পূক্নিং ৱাখল শোন্থরকপা মতমদা অচুম্বা ৱারেপ লৌবা ঙম্লক্তে। মখল মখা কয়াগী ময়াই কাবা চিঙ্গাক চারক্নবগী অচৌবা মরম অমা ওইরকই। অনীংবা অপাম্বা অমসুং থম্মোয়গী ওইবা ৱাফম কয়া ফোঙদোকপা ঙম্লক্তবা কয়া অসিনা লমচৎতা অহোংবা কয়া লাকই। পূক্নিং ৱাখলগী হকশেল ফহনবা হায়বসি পোৎশক অহুম চংই। মখোয় অদুদি ইমোসনেল ৱেল-বিয়িং, সোসল ৱেল-বিয়িং অমসুং সাইকোলোজিকেল ৱেল-বিয়িং। পুন্সিগী শিংনবা কয়া মায়োক্নবা ঙম্বা, নোংমগী পুন্সি মরেলদা অকোয়বদা লৈরিবা মীওইশিংগা অফবা মরী থমদুনা পূম্নমক্কী য়াইফনবা খনবা অমসুং থবক তৌবা ঙম্বা ওইগদবনি।

লায়না ময়াম্না থোকহনবা পোৎলুম (বর্দন ওফ দিজিজ) গী চাদা ১৬তি ৱাখল লায়নানা ওইহল্লি। অসিদসু নত্তনা ঐখোয়না চেকশিনগদবদি মশাগী চহী ১৪ শুরকপদা ৱাখল লায়নাগী তঙ্খায় নাবা হৌবা চহী মতাংনি। অদুবু মসি অয়াম্বনা খঙনদে। য়াম্না চেকশিনগদবদি চহী মতাং অসি নহা ইনখৎলকপা মতমনি। মখোয়গী অনীংবা অপাম্বা য়াম্মী। অদুবু মসিগী অফ-ফত্তগী ৱাখল খনবা ঙমদ্রিবা মতাংনি। মীনা ইনশিনবা লৌগল্লি। য়ু নৎত্রগা অতে ময়াই কাবা চিঙ্গাক চাবা হৌবা মতমনি। ফজনা লোয়নহৌদ্রবদি চহী ১৫-১৯গী মতাং অসি মশা মথন্তা শিবগী চাং ৱাংই। চহী মতাং অসিদা শিবগী মরু ওইবা মরম মরিগী মনুংদা সুইসাইদ অসিসু অমনি। ইনখৎলক্লিবা নহাশিংদা ৱাখল লায়না নাবনা লাইরিক লাইশু তম্বদা অকায়বা থোকহল্লি। মপূং ফানা মহৈ তম্বা ঙমহন্দে। অফবা সিটিজন অমা ওইনবা শেম্বদা অপনবা ওইহল্লি। মখল মখা কয়াগী পামদবা লিচৎ-শাজৎ হৌরকফমগী অচৌবা মরম অমনি। মসি ময়ূম মকৈ নীংথিনা লৈতবা মীওইশিংদনা খরা হেল্লি। শেল থুমগী ফীভম ফত্তবা ষ্ট্রেস হেনবা, কোভিদ লাইচৎ মনুং অসিদা লায়না অসিনা নারক্কদ্রা, শিগদ্রা হায়বগী অকিবা, ইলেক্সনগী খৎন-চৈনবা, নোংমৈ কাপ্নবা, নুপী অঙাংদা চথুবা মীওৎ মীনৈ অমসুং তংদু লৈতাদবা খুন্নাই হায়রিবা মরম ময়াম অসিনসু ৱাখল লায়না নাবগী চাং হেনগৎহল্লি।

অসিগুম্বা চরাংনবা, তংদু লৈতাদবা খুন্নাই অসিদা ঐখোয় ৱাখল ঈংনা চিক্না লৈনবা হোৎনবা হায়বসি তঙাইফদবা অমা ওইরক্লে। মসিগীদমক ঐখোয় মেন্টেল হেল্থ ফগৎনবা হোৎনদবা য়াদ্রে। মী অমগা মী অমগা, ফুরুপ অমগা ফুরুপ অমগগী মরক্তা অফবা মরী থমদুনা অফবা ৱাখল খনবা, অফবা থবক তৌবা মথৌ তারকই। ময়াই কাবা চিঙ্গাক শীজিন্নদবা, তূম্বা চাবা মতম নায়বা, যোগ, মেদিটেসন, ৱাকিং, জোগিং নৎত্রগা চাং নাইনা ফিজিকেল এক্সর্সাইজ তৌবনা ষ্ট্রেস হন্থহনবা ঙম্মী অমসুং দিপ্রেসন নাবা মীওইশিংদা মতেং পাংই। নোংমগী পুন্সি মরেলদা লৈকায়গী নৎত্রগা ক্লব, সী এস ওশিংগী থবক থৌরম অমদি শান্ন-খোৎনবদা য়াওশিনদুনা সোসল লাইফ ফগৎনবা হোৎনগদবনি। করিগুম্বা ৱাখল লায়না নাবগী লায়ওং থেংনরবদি খুদক্তা অখঙ অহৈগা তানদুনা লায়েংনবা হোৎনগনি। ৱাখল লায়না লায়েংদুনা ফহনবা হায়বসিসু ৱাখল লায়নাদগী ঙাকথোক্নবা পাম্বৈ অমনি।

পীকখ্রবা লমদম অসিদা ফুরুপকী ৱাখল্লোন্না মাং থারগা ওইরক্লিবা হোম লেন্দ দিমান্দ, চীং অমসুং তমদা তোঙান তোঙানবা লৈঙাক, অসিগুম্বা কয়া অসিনা অপূনবগী শক্তমদা অমসুং পূন্না হিংমিন্নবগী ৱাখল্লোন্দা অকায়বা পীরকই। মীওই খরনা ফৎত্রে খঙদুনা লৈরবা ময়াই কাবা পোৎশক কয়া লোন্না অমসুং ফোংনা করবার তৌরকপা, লমদম অসিগী চীংগী শরুক অয়াম্বদা পোপি পাম্বী থারকপা, মসিদা খূৎলায় পায়বা গেঙ খূৎপু য়াওশিল্লকপা, লমদম অসিগী মফম কয়াদা দ্রগ শুংফম লৈরকপা, ঐখোয়গী মরক্তা লৈরিবা খেন্নবা কয়া অসিনা মেন্টেল হেল্থ ফগৎনবা হোৎনবদা অপনবা ওইহল্লি। পোজিটিভ মেন্টেল হেল্থ প্রমোট তৌনবা হোৎনবদা অচৌবা শিংনবা অমা ওই। লৈঙাক্লসু অকনবা লো এনফোর্সিং এজেন্সীশিং শীজিন্নদুনা পূম্নমক অসি মতম চানা থিংহৌবা ফগনি। ঐখোয়গী নহাশিংনা ময়াই কাবা চিঙ্গাক শীজিন্নবা হেনগৎলক্লিবা অসি থিংনবা অমসুং ময়াই কাবা চিঙ্গাক্তা লাইচুরবা মীওইশিংগী লায়েংফম অমসুং অফবা মখলগী রিহেবিলিটেসন সেন্টর কয়া লিংখৎপা মথৌ তাই। লৈঙাক্না মীপূম খুদিংমক মশা মউ ফনা থম্নবা হোৎনবদা দিষ্ট্রিক্ট খুদিংদা ফমুং ৫০ লৈবা লায়েংশঙ লিংখৎনবা থৌরাং লৌখৎপা হৌরে। মসিমক পাল্লিবা লৈঙাক অসিগী অফবা খোঙথাংনি। অদুবু মতাং অসিদা থমজনীংবা ৱাফমদি মেন্টেল হেল্থ ফগৎহন্দনা অমদি য়াওদনা অফবা মখলগী হকশেল ফংহনবা হায়বসি ওইথোক্লোই। ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেনগী অহানবা দিরেক্টর জেনরেল Dr. Brock Chisolm না অসুম্না ফোঙদোকখি "There is no health without mental health" ৱারোল অসিগী ৱাহন্থোক অসুম অসুম মরীক চুম্বা হেল্লক্লি। ঙসিগী ওইরিবা খুন্নাইগী শক্তম অসিদা মেন্টেল হেল্থ ফগৎনবা হোৎনবদা ঐখোয় খুদিংমক্কী থৌদাং লৈ। লোয়ননা মপূং ফাবা হকশেল ফংহন্নবা হোৎনবদা লমদম অসিদা অফবা মখলগী মেন্টেল হোস্পিটাল অমা লিংখৎপা মতম ওইরে। হীরম অসিদা লৈঙাক্না পূক্নিং চঙহন্নীংই। ●

হীদাক কানরবা পাম্বীশিং ঃ মাধবী # ৩১৮

– ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার –

সী এস আই আর ঃ নোর্থ ইষ্ট ইন্সটিট্যুট
ওফ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি, লম্ফেলপাৎ

মাধবী হায়রিবা ডা. কমলগী উপন্যাস অসি পারুবদা নৎত্রগা লীলা অদু তারুবদা পূক্নিং নুংওন্দবা কনাবু য়াওরমগদগে। তশেংনমক থম্মোয় নুংওনহনবা অমদি ৱাখল মথুম মরাং হৌহল্লি হায়বদা লাল্লরোই। উপন্যাস অসিদা মরু ওইবা থৌদাং নৎত্রগা লমচৎ ওইরিবা উরিরৈগী মমিং থোন্দদুনা মহাকপু কথোকপগা লোয়ননা মতেং পাংলিবী মাধবী (সপোর্টিং করেক্টর) হায়রিবা মতারোই অদুগী মমিং লৌদুনা উপন্যাস অসিগী মমিং মাধবী হায়না থোনখিবসিনা উপন্যাস অসিগী তোপ তোপ্পা মহাউ অমা পীবসিনি। উপন্যাস অসিদা য়াওরিবা উরিরৈ অমসুং মাধবী হায়রিবা করেক্টর অনী অসিগী মমিংদা পাম্বী অনী লৈ অমসুং পাম্বী অনীমক অসি ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা হৌই হায়বসি ঐখোয় অয়াম্বনা থোইদোক্না খঞ্জিল্লুদবা অমদি থিজিল্লুবা তৌদে হায়বদা থোইদোক্না হায়মনবা থোক্লোই হায়না থাজে। হায়রিবা পাম্বী অনীমক অসি ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা থোইদোক্না মরাং কায়দ্রবসু অদুমক হৌই অমসুং মীয়াম্না পাম্না থানৈ।

মাধবী পাম্বী অসি ইংলিসতা হিপ্তেজ (Hiptage) নৎত্রগা হেলিকোপ্টর ফ্লৱর (Helicopter Flower), হিন্দিদা মাধবী-লাতা (Madhavi lata) অদুগা সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা হিপ্তেজ বেঙ্গলেন্সিস (Hiptage benghalensis (L.) Kurz) নৎত্রগা হিপ্তেজ জাভানিকা (Hiptage javanica Blume) নৎত্রগা হিপ্তেজ মেক্রোকার্পা (Hiptage macrocarpa Merr.) নৎত্রগা হিপ্তেজ মাদবলোতা (Hiptage madablota Gaertn.) নৎত্রগা হিপ্তেজ মালয়েন্সিস (Hiptage malaiensis Neid) নৎত্রগা হিপ্তেজ পীনাতা (Hiptage pinnata Elmer) নৎত্রগা বেনিষ্টটেরিয়া বেঙ্গালেন্সিস (Banisteria benghalensis L.) নৎত্রগা বেনিষ্টটেরিয়া য়ুনিকেপসুলারিস (Banisteria unicapsularis Lam) নৎত্রগা গার্টনেরা ইন্দিকা (Gaertnera indica J.F. Gmel) নৎত্রগা মোলিনা রেসিমোসা (Molina racemosa Cav.) নৎত্রগা ত্রাইওপতেরিস জামাইকেন্সিস (Triopteris jamaicensis L.) হায়না কৌই অমসুং মালপিঘিয়েসী (Malpighiaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না মাধবী পাম্বী অসি খা নোংপোক থংবা এসিয়াগী লমদমশিং অমসুং ফিলিপিন্সতগী হৌরকখিবনি। অতোপ্পা পাউদম অমগী মতুংইন্না মাধবী পাম্বী অসি ইন্দিয়াদগী হৌরকখিবনি হায়না ময়েক শেংনা পীরি। মাধবী পাম্বী হৌবা মরু ওইবা মফমশিংদি শ্রীলঙ্কা, খা থংবা চাইনাগী মফমশিং, ম্যান্মার, টাইৱান, থাইলেন্দ, মলেসিয়া অমসুং ইন্দোনেসিয়ানি। মাধবী পাম্বীগী জিনস হিপ্তেজ হায়বসি গ্রীক্কী ৱাহৈ হিপ্তামাই (Hiptamai) হায়বসিদগী লৌথোকপনি অমসুং মসিগী ৱাহন্থোক্তি পাইবা হায়বনি। মসিগী মরু ওইবা মরমদি পাম্বী অসিগী মহৈ অসি মসা (ৱিং) অহুম পাল্লি অমসুং নুংশিৎ খজিক্তং শীৎলকপদা পাইবা ঙম্মী। অদুগা পাম্বী অসিগী স্পিসিস বেঙ্গলেন্সিস হায়বসিনা বেঙ্গলদা থোইদোক হেন্দোক্না হৌবদগী থোনখিবনি। মাধবী পাম্বী অসি ইংলিসতা হেলিকোপ্টর ফ্লৱার হায়না কৌনবগী মরমদি পাম্বী অসিগী লৈগী লৈনা অদু মসা ৩ নৎত্রগা ৪ ফন্দোক্তুনা লৈবদু হেক য়েংবদা হেলিকোপ্টরগী মসা হায়বদি পঙ্খা অদু মানবদগীনি। ঙসিদি মাধবী পাম্বী অসি ওষ্ট্রেলিয়া, ফ্লোরিদা, হৱায় অমসুং মৌরিসিয়সকী মফমশিংদা পাক শন্না হৌখিবদগী পাম্বী অসি ৱীদ (Weed) হায়বদি হাজোংবা পাম্বী অমনি হায়না লৌনরে। ফ্লোরিদা একজোতিক পেষ্ট প্লান্ট কাউন্সিলনা মাধবী পাম্বী অসি কুমজা ২০০১দা কেটেগোরি টু দা হাপচিন্দুনা পাম্বী অসিনা লমদম অদুদা মহৌশাদগী হৌজরক্নবা (নেটিভ স্পিসিস) পাম্বীশিংদা অচৌবা চৈফু পীদুনা মাঙহনবগী ওইথোকপা লৈ হায়না লাউথোকখি।

মাধবী পাম্বী অসি সমুদ্র ঈমাইদগী মিটর ১০০০ ৱাংবা মফমশিংদা চুশিন্ননা হৌবা ঙম্মী। পাম্বী অসি ঙাথু থেংথুরপ তৌবা অচৌবা পাম্বী অমনি অদুবু মসা অদু থাদোক্তুনা শেন্নবদি ময়ায় ওইরপ্পা চাউবা উ অমগুম্না হৌবা ঙম্মী। করিগুম্বা মতমদসু মাধবী পাম্বী অসি মপূং ফাবা উ পাম্বী অমা ওইনা হৌবসু থেংনবীগনি। মাধবী পাম্বীগী উ অদু ৱাওথাংনবা মচুগী শমকুপশিং কুংনা পাল্লি। পাম্বী অসিগী মনা অদু পাক্তক্না সেন্টিমিটর ২০ লোম শাংঙি অমসুং সেন্টিমিটর ৮-৯ রোম পাকই লোয়ননা মতোন তুমই। লৈখোক অমদা লৈ ১০দগী ৩০ ফাওবা কুংনা পাল্লি। লৈশিং অদু হঙ্গাম মপাল চঙলপ্পা ঙৌই অমসুং নুংশিবা মন চেল্লি। পাম্বী অসিগী মহৈ অসি য়াম্না পাবা সেন্টিমিটর ২-৫ ফাওবা শাংবা মসা অহুম পাল্লি অমসুং মসি নুংশিৎনা হুম্লকপদা য়াম্না লায়না অথাপ্পা মফমশিংদা পাইদুনা হুমখি। মসিনা মরম ওইদুনা মাধবী পাম্বী অসি অকোয়বদা য়াম্না থুনা শন্দোক্তুনা হৌখিবা ঙম্মী।

ইন্দিয়াদদি মাধবী পাম্বী অসি মহাভারতকী কৃষ্ণগা মরী লৈনবা পাম্বীনি হায়দুনা লুনা লৌনৈ অমদি পুজা তৌনৈ। পাম্বী অসিনা লৈ শাৎলকপা মতমদা য়াম্না নুংশিবা মনম অদু অকোয়বদা শন্দোক্তুনা পূক্নিং শুমহৎপা ঙম্বা মরম্না পাম্বী অসি য়ূমগী অকোয়বা অমদি লৈকোলশিংদা পাম্না থানৈ। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদদি মাধবী পাম্বী অসি মাধবী-লাতা হায়না শৈথাদুনা ঈশৈ শক্লে। উরিরৈ অমসুং মাধবী পাম্বী অনী অসিগী তোপ তোপ্পা নুংশিরবা মনম অমসুং লৈগী তোপ তোপ্পা মগুণশিং অদুনা মরম ওইদুনা ডা. কমলনা মহাক্কী উপন্যাস অদুদা মরু ওইবা নুপী অনীগী করেক্টর অদু পাম্বী অনী অসিগী মমিংদা থোনখিবা ওইরম্বসু য়াই হায়না থাজে। ডা. কমলনা উপন্যাস অসি ইখিবা মতমদা উরিরৈ অমসুং মাধবী হায়রিবা পাম্বী অনী অসি মণিপুরদা মরু ওইনা কাঞ্চি (Kanchi) লৈকোল অমসুং হৈবোক চীংদা অদুমক মরাং কায়না হৌরমগনি হায়না ঐনা থাজে অদুবু ঙসিদি পাম্বী অনী অসি মরাং কায়না উবা ফংদে।

মাধবী পাম্বী অসিদা হীদাক্কী ওইবা মগুণশিং থোইদোক্না য়াওবগী পাউদমশিং লৈ। পাম্বী অসি আয়ুর্বেদিক্কী অমসুং ইথনোমেদিসিনদা হীদাক ওইনা ইন্দিয়াদা য়াম্না কুইরবা মতমদগী শীজিন্নরক্লি। পাউদমশিংগী মতুংইন্না মাধবী পাম্বীগী মনা অমসুং উগী মকু অদু শুগাইরগা লৌবা মহী অদুনা চাং নাইনা তৈদুনা মখল-মখা কয়াগী উনশাগী লায়নাশিং লায়েংনবগী মথক্তা লেপ্রোসি অসিদসু হীদাক ওইনা শীজিন্নৈ। মাধবী পাম্বীগী নৌতক তৌবা মনা অদু শুগাইরগা শেম্বা নং-নং লাউবা মলম অদু থোম্বা অমদি তৈবদা খুদক্কী ওইবা অশোক অপন তৌদুনা ঈ থোকপদা ঈ অদু থুনা খকহনবগী মথক্তা অশোকপ অদু থুনা ওইশিনহনবদসু মতেং পাংবা ঙম্মী হায়দুনা শীজিন্নৈ। পাউদম অমগী মতুংইন্না মাধবীগী মনা অদু পোপ্লি-পোপ্লি শুগাইরগা ঈশিংদা পুং ২-৩ লোম তিংদুনা লৌবা মহী অদু পীথকপদা ঈশিং য়াম্না তোয়না খৌরাংবা অদু কোকহনবা ঙম্মী। হরা-কংখু তৌবা, লোক থুংবা অমসুং চাথৎপদসু মাধবী পাম্বীগী মনা অমসুং উগী মকু অদুনা লায়েং হীদাক ওইনা শীজিন্নবগী পাউদমসু লৈ। অঙাংনা অরুম-লাইহৌ তৌরবদি মাধবী পাম্বীগী নৌতক তৌবা মনা অদু শুগাইরগা শেম্বা মলম অদুনা লাইবক্তা চাং নাইনা তৈবদা থোইদোক্না কানবা ফল পীবা ঙম্মী। মাধবী পাম্বী অসি মণিপুরগী পুৱারীগা শাগোন্নরবা অমদি হীদাক্কী ওইবা মগুণশিং থোইদোক্না শীংথানীংঙাই ওইনা য়াওবা মরম্না পাম্বী অসি থাদুনা য়োকখৎপীবগী তঙাইফদবা লৈ হায়বসি থমজনীংই। ●

সঙ্কীর্তন দে ২০২১ # ১

(মণিপুরগী সঙ্কীর্তনগী শরুক অমা ওইনা মণিপুরী মনোহরসাই সঙ্কীর্তন)

- গুরুময়ূম শিবচন্দ্র শর্ম্মা -

য়ুনাইটেদ নেসন্স এদ্যুকেসনেল, সাইন্টিফিক এন্দ কলচরেল ওর্গনাইজেসন (য়ুনেসকো) না কুমজা ২০১৩গী দিসেম্বর ৪দা অজরবৈজানগী বাকুদা ফমখিবা Intergovernmental Committee for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage গী ৮শুবা সেসন অদুদা 'The intangible Cultural Heritage of Humanities' কী খনগৎলবা রিপ্রজেন্টেটিভ লিষ্ট অদুদা ইন্দিয়াদগী মণিপুরগী সঙ্কীর্তনবুসু খনগৎপীরকখিবনি। পঞ্জরিবসি, মণিপুরগী সঙ্কীর্তন হায়জবনি। য়ুনেস্কোনা লাউথোকখিবা নুমিৎ অদুবু নীংশিংবা ওইনা হন্দক চহী অসিগী মণিপুর গভর্ণমেন্টনা মণিপুরগী সঙ্কীর্তন অসিবু মশক খঙবীবা হায়গদ্রা, নীংশিংবীরকপা ওইনা হায়রসিরা, নুমিৎ অসিবু 'সঙ্কীর্তন দে' হায়না লাওথোকপীরকপা অসিমক্তি য়াম্না তাবদা নুংঙাইজবা, অফবা খোঙথাং অমনি হায়বদা লাল্লরোই খল্লি। হৌখিবা মমাঙগী চহী খরদসু নুমিৎ অসিবু 'ইন্টরনেসনল সঙ্কীর্তন দে' হায়না মণিপুরগী মফম কয়াদা ইন্সটিট্যুসন কয়া, ওর্গনাইজেসন কয়া অমনা ওবজার্ভ তৌখিবা থেংনজহৌই। অমবু ওইরো অমবু ওইরো, সঙ্কীর্তন দে ওবজার্ভ তৌবিবা অসিমদি য়াম্না পূক্নিং থৌগৎনীংঙাইনি খঞ্জে। ৱাফম অসিদগী খরা খজিক থৈদোকচরগা, চহী খুদিংগী ভক্তি জুম সেবা টিম হায়না মীং থোনবা *Group of Volunteer Bhakti Yoga* গী কাঙবু অমনসু মালেমগী থাক্তসু জুলাই ১১দা 'ৱর্ল্ড সঙ্কীর্তন দে' হায়না ওবজার্ভ তৌনরিবনি। তশেংনমক, 'সঙ্কীর্তন দে' অসিবু মীয়াম হুপ্পা পাঙথোকমিন্নদুনা, ঐখোয়না সঙ্কীর্তন তৌবগী কানবা অসি করিনো, ঙসিগী ঐখোয়গী খুন্নাই অসিদা সঙ্কীর্তননা লৌরিবা থৌদাং কয়াশিং অসিবু ঐখোয় ময়াম পূন্না খন্ন-নৈনদুনা মণিপুরগী সঙ্কীর্তন অসিবু চাওখৎহনবা হায়বা অসি য়াম্নমক তঙাইফদ্রে খঞ্জে। লাইনীং ধর্ম্মগী ৱা ঙাকসু নত্তনা, মীওবা অমা ওইনা ঐখোয়গী পুন্সি অসিনা পোকপদগী হৌরদুনা ঐখোয়না শিবা ফাওবদা ঐখোয়গী সঙ্কীর্তন অসিনা অচৌবা থৌদাং কয়া অমা ঙসি ঙসিমক ফাওবদা লৌরিবনি। পাউতাক পাউজেল কয়া পীরিবা ঐখোয়গী সঙ্কীর্তনা অসিগী ঈশৈশিংসিনা অতাবা মীওই কয়া অমগী পুন্সিবু অচুম্বা অফবা লম্বীদা লমজিংবনি হায়বা য়াই। অদুবু, লাইবক থীবা হায়গদ্রা, ঙসিদি ঐখোয়গী সঙ্কীর্তন অসি পৈশা তান্নবা বিজিনেস প্লেটফোর্ম অমা ওইনা মীয়াম্না উনরকপা অসিদগীদি ঐখোয়গী সঙ্কীর্তন অসিগী মতিক মগুণ অসি খরা খজিক হন্থরকপগুম তৌরুরবনি, হায়রিবা মতম তাঞ্জা অসিদা 'সঙ্কীর্তন দে' গুম্বা থৌরম অমা পাঙথোকপীনবা তৌরকপা অসি মতম চারে খঞ্জে, অফবা অচুম্বা খরা পুথোক্নবা হোৎনবদা।

হৌজিক ঐখোয় অহানবদা, কীর্তনা হায়বা অসিনা করিনো অমদি সঙ্কীর্তন হায়বা অসিনা করিনো হায়বনচিংবা কয়াশিং অদুমদি নৈনদ্রগসু, কীর্তনবু ওইরো সঙ্কীর্তনবু ওইরো, অনীমক অসি য়াম্নমক নক্নবা মরী অমদি লৈনরি হায়বদা থোইনদি লাল্লরোই খল্লি। ঐখোয়গী মণিপুরগী অরিবা, ঙল্লিঙৈ মতমদগী খূৎয়েক ওইনা ইদুনা লৈরম্লবা অরিবা লাইরিক কয়াদগী অমদি ওজা গুরুশিংগী মফমদগী তাজহৌবা শিন্থাং য়ৈনা চখুরকখিবা চীনবুঙ ৱারী কয়াদগী ঐখোয়না খঙবা ঙম্মী মদুদি, মণিপুরদা পানখিবা নিংথৌরোল কয়াগী মতমদগী, চহী চা কয়াগী মমাঙদগী হৌনা মণিপুরদা সঙ্কীর্তনগী মরূ হুল্লকখিবনি হায়বা অসি। ফরে, অমবু ওইরো অমবু ওইরো, মণিপুরদা শক্লিবা মণিপুরগী লৈহাও অসিদা মপূং ফানা লৈশাৎ তমদুনা চহী চা কয়া লৈনম য়েন্দুনা লাক্লবা মণিপুরদা শক্লি শোল্লিবা সঙ্কীর্তনগী শৈশকশিং অদুবু মণিপুরগী সঙ্কীর্তননি হায়বদা লানখিগদ্রা? মতাং অসিদা ঐখোয়না খরা কুপথনা অমুক য়েংবা তারবদি, মণিপুর সঙ্কীর্তনগী মনুং চন্না শৈশক মখল কয়ামরুম লৈরিবনি, খরদং ওইনা পল্লবদা, মণিপুরী মনোহরসাই সঙ্কীর্তন, অরিবা পালা (বাংলাদেশ পালা নৎত্রগা লৈবাক চাবা পালা হায়না খঙনরিবা), নট সঙ্কীর্তন, ধোপ পালা, অসিনচিংবা শৈশক কয়া অসিনি। অদুবু ঐখোয়গী লৈঙাক্লসু, মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টকী নৎত্রগা ইন্সটিট্যুসন, ওর্গনাইজেসনশিংগী অঙম অথৌশিংনসু, লৈবাক মীয়াম্না মশক খঙনরবা লাই গুরু কয়া অমনসু ঙসি ফাওবদা য়ুনেস্কোদা চল্লিবা মণিপুরগী সঙ্কীর্তন অসি নট সঙ্কীর্তন খক্তমক ওইনা উবীদে, নীংশিংবীবা অমদি মীয়ামদা উহনবীবগুম থেংনরি। হোই, মণিপুরী মনোহরসাই সঙ্কীর্তনগুম্বা শীথরক্লবা মী লৈশিল্লক্ত্রবা আর্টফোর্মশিং অসিগী শৈশকপা শৌকপী মী মশীং য়াম্নমক্তি লৈরমদবা য়াই, অদুবু শৈশকশিং অসিবু নুংশিজদুনা য়োকখৎলিবা ঙাক্লিবা শৈশকপা শৈশকপী খরা অদুবুদি কনানসু উবীদ্রে, নীংশিংবীদবগুম তৌরে।

নট সঙ্কীর্তনগুম্বা শৈশকপা শৌকপী মী য়াম্না লৈরিবা শৈশক অসিগী মতাংদদি ঐনা থোইনা হেন্না পল্লুদ্রগসু য়ারে খঞ্জে, মালেম শিনবা থুংনা মীয়াম হুপ্পা হেন্না খঙনবিরবা ৱাফমনি। হায়রিবা অশশক অসিগীদি লিশাং শিৎনা চহী চা কয়াদগী মথং মথং শমথরক্তুনা ঙসি ঙসিমক ফাওবা মপান ফনা হিংদুনা লৈরি, চৎন-কাঙলোন ঙাক্না। মসিমক অরিবা পালা হায়না খঙনরিবা বাংলাদেশ পালা নৎত্রগা লৈবাক চাবা পালাদসু চখুরমখিগনি থাজে। হায়রিবা শৈশকশিং অসি মশাগী চৎনবী অমা লৈজরবা, মপান লমগী সঙ্কীর্তন শৈশকশিং অদুদগী তোপ তোপ্লবা শৈশক ঙাক্তনি হায়বদা লাল্লরোই। শৈহেক শৈদাদা, ঈশৈগী যন্ত্র (ম্যুজিকেল ইন্সত্রুমেন্ট) তা ফিজেৎ লৈতেংদা, শকপগী চৎন-কাঙলোনদা, পূম্নমক্তা পুংতোপ তোপ্লবা ঐখোয়গী মণিপুরী ওইরিবা শৈশক ঙাক্তনি, ঙসিমক ফাওবদসু ঙাক্তুনা চৎলিবা ঙাক্তনি হায়জনীংই। ●

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