থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

পুন্সি, কলা, ঈশৈ অমদি শেল

ঐনা খ্বাইদগী ঈকায়খুম্নজবা ওজা অমগী ময়ুমদা, মাগী ফমফম কাদা থেংনরকখিবা ৱাহৈ পরেং খরনি... শেলগী মতেঙনা ফজবা য়ুম অমা শাবা ঙম্মী, অফবা ইমুংদুদি শেম্বা ঙমদে, শেলনা লাইরিক লৈবদি ঙমগনি, লৌশিংদুদি লৈবা ঙল্লোই, শেলনা হীদাক লৈবদি ঙমগনি, হকচাং ফবা হায়বুদি লৈ'ঙল্লোই, শেলনা ফজবা ফমুং লৈরুবদি ঙমগনি, নুংঙাইনা তূম্বা হায়বদুদি ফংলোই, মমল য়াম্বা ফজবা পোৎ অকে-অমৌ লৈরুবদি ঙমগনি, পূক্নিংগী অশেংবা নুংঙাইবা (হেপ্পিনেস) হায়বদুদি কৈদৌঙৈদা লৈঙম্লোই...। কুইরে, ৱাহৈ পরেংশিং অসিনা য়ৈরমখিবা অহানবা ইথিলদো। মদুগী মতুং নুমীৎ কয়াদা অতোপ্পা মফম কয়াদা মদুগা মান্নবা ৱাহৈ খরা পাখরে। অদুবু ঐগী গুরুগী য়ুমদা পোকখিবা ইথিলদুগা মান্নবা ইথিলদি অমুক্তসু পোকখিদে। নোংমগী মনুংদা অমুক্তা ওইরবসু শোয়দনা অমুক্তং ওইরবসু নীংশিংবা ৱাহৈ হায়রগদি-পরেংশিং অসিগী মরক্তগী অমনি। নীংশিংগে খন্না নীংশিংলুবা নত্তে। নোংমদুগী থেংনরিবা থৌদোক অমা নৎত্রগা অমনা ৱাহৈশিংসিগী মরক্তা অমদি শোয়দনা নীংশিংহল্লক্কনি।

ঙরাংসু ৱারেং অমা পারুই মীগী ময়ুমদা। শেল অমদি শেলনা তৌবা ঙম্বা শক্তিশিংগী মরমদা। শেল হায়বসিনা করিগী অসুক্কী মতিক শক্তি লৈরিবা? মীওইবা হায়বসিনা শেলগীদমক মপুন্সি পাম্মুবা খঙদা কৎথোক্নরিবসিনা করিগী? ৱারেং অদু পারুবদা নীংশিংলকখিবনি অহৌবদা ইজরিবা, কনানা ইরম্বনো খঙদবা শৈরেং। শৈরেংদুগা ইরোয়ননা নীংশিংলকই- মতমদুদা থোকখিবা, মরূপ অমগী মচাগী ইপান থাবগী চাক্লেন মরক্তা য়েৎনখিবা মরৈ অমা। মরৈদুদি 'সিনি কোলেজ লেকচরর অমনা হৌদোরকখিবা... 'মালেমসিদা শেলনা তৌবা ঙমদবা লৈতে'। ঐনা খুমখিবনি... 'শেলনা তৌবা ঙম্বা থবক য়াম্না লৈ, পুন্নমক্তি নত্তে'। অকনবা মরৈ অমনি। মহিগী ময়ায় অমগা য়াওবনে, চাক চাদনা হন্নখিবসু য়াওখি। মাগী মাগী ফিরেপতা লেপ্তুনা লৈনখিবনা, কনামত্তনা ঙম্নদ্রবসু, ঐসু ঐগী ফিরেপ হোংখিদে- 'মনি কেন দু মেনি থিংস, বট নোট ইভরিথিং'।

ঙসিগী মেটিরিএল ৱর্ল্ড অসিদদি ৱাফম অসি মরিং মরাংবা ওইনা থোক্লগনি। ইশাগী ৱাখলগী নীংতম্বা, থম্মোয়গী অশেংবা নুংশিবা, পূক্নিংগী ওইবা ঈহুল (কম্পেসন) অসিনচিংবা খরা অসি নত্তনা ঙসিগী পুন্সি-মমলদি শেলগী মতিক ময়ায়না তৌবা ঙম্বা অমদি তৌরিবা অদুনা লেপ্পী। অদুনা ঙসিগী মীরোলগী পুন্সি-ফিদম'দা অচৌবা অহোংবা অমা লাকই। শেল অমদি পুন্সি-অনীগী লৈনবা মরী, ঙসিগী মীরোলনা অনৌবা ৱাহন অমা পীরকই। পুন্সিনা শেলগী ঈখৌ লাংলকই। নুংঙাইবা পুন্সি, ফিদম্নিংঙাই পুন্সি, তীনচেন-লাইচেন্দবা পুন্সি, অফবা-অহাওবা মচি ওইবা চীঙ্গাক চানবগীদমক, ফজবা ফিরোল শেৎনবগীদমক, অরূবা-অনানবা-ফজবা য়ুমদা লৈনবগীদমক- পৈশা (শেল) তঙাইফদবা অমনি। অদুগা, শকউদবা, পুন্সিগী ফজবা মশক অদুগীদমক পুন্সিনা শোয়দনা থিরক্কনি- অফবা খোরিলোন (সাহিত্য), নুংওনবা ঈশৈ, ফজবা শৈরেং, থম্মোয় শুম্বা/হুবা কলাগী পোথোক কয়া। পুন্সিগী শক্লোন য়াম্মী। পুন্সিগী তাইবঙ পাক চাউই। শেল য়াওদনা কলা লৈবা হৌনব্রা? চীম্থোক্লি ঙসিগী মীরোলগী।

ঈশৈ, সাহিত্য, কলা য়াওদবা পুন্সিবু মীওইবৈ পুন্সি কৌবরা? হায়নৈ-মপুন্সিদা ঈশৈ ঙংদবা মীদুদি নুংঙাইবা মশক খঙদবনি। পুন্সিবু মশক তাক্লবা সাহিত্য অমদি কলাদগী হেনবা করি পাম্বৈ লৈবগে? কলা মশক খঙদবা পুন্সি মশক খং'ঙল্লোই হায়নবসু লৈবনি। মরমদি, অরাম্বা-খৌরাংবা, লায়রবা-অনংবা, কল্লকপা-খম্বনবা... মীওইবগী য়েক্লবনি হায়নবা ময়ামসিনা শোকপা ঙমদবা পোৎশকনি মীওইবগী কলা। কলা পুন্নমক্কী নিংথৌরেলনি হায়নবা ঈশৈ! ইন্দিয়াদি ঈশৈগী অচৌবা পুক্কৈনি। ইন্দিয়াগী ম্যুজিক ইন্দষ্ট্রি মুক চাউবা ম্যুজিক ইন্দষ্ট্রি, মালেমদা লৈতে হায়নবনি।

ঈশৈগী ৱারী অমখক তম্নিংলকই ঙসি থম্মোয় পাউদম ওইনা। ঈশৈ-ইস্লাম লাইনিংগীদি য়েক্লবনি। য়ুল্লোন্নবা পাকিস্তান'দা ঈশৈবু কয়াম তাথীবা! খঙদবা কনা লৈবগে? ঙরাংতা নৎত্রা, সুফি শৈশকপা 'অমজাদ সব্রি'বু নুংশি হৈতনা হাৎখিবা? অদুবু, ঈশৈদা ঙাওজবা ইন্দিয়ানা মুস্লিমশিংগী অশেংবা 'জন্নত' (লাইরৈবাক) হায়বদুনি- ইন্দিয়া।

মহম্মদনশিংনা অহানবা ওইনা খুদুম চনবা মতমদুদা ইন্দিয়াগী (হিন্দুস্থানগী) কোনুং দিল্লি- ঈশৈ শকপা, শৈশকপশিংগী লাইরৈবাক্তুমক ওইরম্মী। ঔরঙ্গজেব'না নিংথৌরেল (সম্রাৎ) ওইনা পানব'কান, ইস্লামগী য়েক্লবা ওইবা 'ঈশৈ, কনাগুম্বনা শক্লম্বা নৎত্রগা খোংলম্বা থেংনরবা দিল্লিদা'- ম্যুজিসিয়ন অদু খুদক্তা মঙক কক্তুনা হাৎকনি- নিংথৌগী অকনবা য়াথং ওইনা লাউথোকখি। মথোঙ হুক্তবা অমদি নুংশি হৈতবা থবক্কীদমক মমিঙ চৎপা নিংথৌরেলগী য়াথংদা ককঙাওনরবা শৈশকপশিং পুনশিন্নখি। করিগুম্বা খরা তৌদ্রবা, শৈশকপা খরগী লুরেন কেল্লনি খন্নখি।

ঈশৈ শকপা-খোংবা লীশিং কয়া পুল্লে নিংথৌগী সনাথোঙদা। মীনিল অদু তাবদা থোরক্লে ঔরঙ্গজেব সনাথোঙদা। অৱাংবদগী হংলকই- শক্লাইবা কনা লৈতবনো? ঐবু কৈদৌ হায়বনো? থৱায় য়াওদবা হকচাং-মানা দোলাইথক্তা থল্লগা, ফিঙৌ কুপ্পদু উবদা হংখিবনি নিংথৌরেল।

শৈশকপশিংনা খুম্লকই, 'ইনিংথৌনা হাৎতোকপীদুনা, লৈবাকসিগী মীয়াম্না পাম্নরবা ঈশৈ, অরোইবা য়াহিপ তানখরে'।

ঔরঙ্গজেব'না মখা তানা থৌদারকই, 'কয়াদা য়াইফরবা কোরৌনো! হরাও তয়াম ফোঙদোকউ। তৌ, লুরবা কোম অমা মাগী হকচাং ফুম্নবা। অসুক্কী মতিক লুনা তৌ কোম অদো, মোংফমনুংদগী অমুক হন্না হৌগৎলকপা ঙমদনবা।' শৈশকপ-শিংগী থম্মোয় ৱাকৎ, মীৎলু পিরাং- ঔরঙ্গজেবকী থম্মোয়দুবু হাইফেৎতসু শোকঙমখিদে। ঙসিদি? ঈশৈ-মুসলমানশিংগী থানবা য়াদ্রবা পুন্সি শক্তমনি।

লৌশিং পুক্কৈ

পি আর দি এম ২ কৌবা এঞ্জাইম অমনা মরম ওইরগা মীওইবনা য়ু থকপগী হৈনবী থাদোকপা ঙমদবনি

য়ুদা লায়চুরবা মীওইশিংদা মরুওইবা এঞ্জাইম অমা ৱাৎপা অমসুং হকচাং ফনা নুংঙাইত্রবসু য়ু থক্তবদি লৈবা ঙমদে।

স্বিদেনগী লিঙ্কোপিং য়ুনিভর্সিটিদা সেন্টর ফোর সোসল এন্দ এফেক্টিভ ন্যুরোসাইন্স (সী এস এ এন) গী মকোক ওইনা লৈবা মারকস হেলিগনা হায়খি, পি আর দি এম ২ কৌবা এঞ্জাইম অমনা মরম ওইরগা মীওইবনা য়ু থকপগী হৈনবী থাদোকপা ঙমদবনি। হায়রিবা এঞ্জাইম অসি মমাঙদা কেন্সরগা মরী লৈননা পাঙথোকখিবা ষ্টদি কয়াদা কুপ্না থিজিনখ্রে। অদুবু মসিনা ব্রেনদা মরুওইবা মথৌ অমা পাঙথোকহল্লি হায়বদি খঙবা ঙমখিদে।

য়ু থকপগী হৈনবী থাদোকপা ঙমদবা মীওইশিংদা ব্রেনগী ফ্রন্টেল লোবতা অশোয়বা লৈ হায়বা মতম কয়াগী মমাঙদা খঙবা ঙমখ্রে। অদুবু মতৌ করম্না অশোয়বা লৈহল্ল-কপগে হায়বদুগী বাইওলোজিকেল মেকানিজমদি হন্দক্তা অহানবা খঙবনি।

য়ুনিভর্সিটি ওফ ময়ামি অমসুং লিঙ্কোপিং য়ুনিভর্সিটিগী রিছার্চরশিংনা চথখিবা ষ্টদি অদুগী রিপোর্টনা হায়খি, ব্রেনগী ফ্রন্টেল ফঙ্কসনদা অশোয়বা লৈরবদি মীওইবনা পূক্নিং ৱাখল ফাথবদা ৱানা থোকই। ফ্রন্টেল ফঙ্কসন নীংথিনা মথৌ তৌরবদি মীওইবনা য়ু য়োনফম মপা ফাওরগা চৎলবসু ইশানা ইশাবু ফাথজদুনা য়ু থক্তবা ঙম্মী। মসি পুন্নমক পি আর দি এম ২ হায়রিবা এঞ্জাইম অসিনা থোকহনবনি। হায়রিবা এঞ্জাইম অসিনা তোঙান তোঙানবা জিনশিংগী মথৌ কন্ট্রোল তৌদুনা নর্ভ সেলশিংগী মরক্তা নীংথিনা পাউ ফাওনহনবা ঙম্মী। এঞ্জাইম অসি চাং হন্থনা পুথোক্লবদি নর্ভ সেলশিংদা সিগনেল মপুং ফানা ফংহনবা ঙমদবা মরম্না পূক্নিং ৱাখল ফাথবা ঙমহন্দে হায়না প্রোফেসার মারকস হেলিগনা ফোঙদোকখি।

রিছার্চরশিংনা উচিদা অলকোহোল দিপেন্দন্স ওইহন্দুনা চাংয়েং তৌরম্মী। মদুদা য়ু য়াওদ্রবদি লৈবা ঙমদবা উচিশিংনা পি আর দি এম ২ এঞ্জাইম চাং হন্থনা পুথোরকপা মরম্না পূক্নিং ৱাখল ফাথবা ঙমদে হায়বা খঙলকখিবনি। 'মোলিক্যুলর সাইকিয়াট্রি' জর্নেলদা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অসিগী মতেংনা য়ুদা লায়চুরবা মীওইশিং লায়েংনবগী অনৌবা পাম্বৈ পুথোক্লবা হোৎনরি।

অমরোমদা, য়ুনিভর্সিটি ওফ ভর্জিনিয়াগী দাইনা দিনেস্কনা লুচিংদুনা চথখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা হায়খি মদুদি, মথন্তা নাইতোম লৈবা মীওইশিং য়ু থকপগী চাং ৱাংনা লৈ। ময়ুম-মকৈ পাল্লবা মীওইশিংদি ইমুং-মনুং অমসুং নুপী-অঙাংগী ৱাখল খনবা মরম্না য়ুদা লায়চুবগী চাং নেম্না লৈ। মথন্তা নাইতোম লৈবা মীওইশিংদি তুংগী ৱাখল থোইদোক্না খন্দবা মরম্না য়ুদা লায়চুবগী চাং ৱাংনা লৈ হায়বা ষ্টদি অদুদগী খঙবা ঙমখি।

রিছার্চরশিংনা নাইতোম লৈবা মীওই ১৬১৮ বু অতোপ্পা ময়ুম মকৈ পাল্লবা মীওইশিংগা চাংদম্নদুনা য়ু থকপগী মওং মতৌ কুপ্না য়েংশিল্লম্মী। মদুদা নাইতোম লৈবা মীওইশিংনা য়ু থকপা অমসুং য়ুদা লায়চুবগী চাং ৱাংই হায়বা খঙলকখিবনি।

য়ুদা লায়চুবা হায়বসিনা কনাগুম্বা মীওই অমগী লন্নাই পুন্সিদা অকায়বা থোকহল্লকপগা লোয়ননা ইমুং মহী লাংহল্লি অমসুং মশাগী মথৌ মওং তানা পাঙথোকপা ঙমহন্দে। মরক মরক্তা নোংমা ফাদোক হন্থবা চাংদা য়ু থকপনা হার্টতা কান্নবা পী হায়না মেদিকেল ষ্টদি খরগী রিপোর্টনা ফোঙদোকখিবা তারবসু য়ু হায়বসি লায়চুগনবা ওইবনা মসিদা লায়চুখ্রবদি হকচাংগী কয়াৎ খুদিংমক শোকচিল্লকপগা লোয়ননা হীরম খুদিংমক্তা অমাঙ অতা থোকহল্লকই। য়ুনা মীওইবগী ৱাখল খনবগী মওংদা অহোংবা থোকহন্দুনা মশা মথন্তা শিনিংবগী ৱাখল ফাওহল্লকই। মালেমদা সুইসাইদ তৌদুনা মশা মথন্তা শিজরিবা মীওইশিংগী মনুংদা য়ু কা হেন্না থকপা মীওই কয়ামরুম য়াওরম্বা থেংনখি। মদুগা লোয়ননা য়ুদা লায়চুবা মীওইশিং সুইসাইদ তৌবগী চাং ৱাংই হায়বা খঙলকখি। মতম শাংনা য়ু থক্লক্লবা মীওইশিংদি অরেপ্পা ৱাখল খনবা ঙমদবগা লোয়ননা অয়াম্বা মতমদা খোয়রাং খোয়শাউনবা পোকই। মদুগীসু মথক্তা পেনক্রিজ, লিভর অমদি ইসোফেগসতা কেন্সর নারকপা য়াই।

য়ুনা চাবা তুমহনবা অমদি মেটাবোলিজমদা অকায়বা থোকহনবা মরম্না অফবা চীঙ্গাক চারবসু হকচাংনা চীঙ্গাক্তগী কান্নরবা ন্যুট্রিয়ন্টশিং লৌশিনবা ঙমদে। ফোলেট, রাইবোফ্লেবিন, ভিটামিন বি-৬ অমসুং সিলেনিয়ম ৱাৎপা মরম্না মশল নাবা, ওনিংবা, চানিং-থক্নিংবা পোক্তবা, নর্ভ দিসওর্দর অমসুং দিপ্রেসনগী খুদোংচাদবা মায়োক্নৈ। হকচাংনা চীঙ্গাক্তগী কেলসিয়ম লৌশিনবদা ভিটামিন দিনা মতেং পাংই। অদুবু য়ু থকপা মীওইশিংদি ভিটামিন দি ৱাৎপা মরম্না কেলসিয়ম লৌশিনবা ঙমদবদগী শরূ শোন্থরক্তুনা ওষ্টিওপোরোসিস ওইহল্লকপা য়াই। য়ুদা কেলোরিগী চাং ৱাংনা য়াওবা মরম্না য়ু থকপা মীওইশিং হকচাংগী অনোয়বা অমদি অরূম্বা হেনগৎ-লক্তুনা ব্লদ সুগর ৱাংখৎলকপা য়াই। নুপানা মতম শাংনা য়ু থক্তুনা লাক্লবদি টেষ্টোষ্টেরোন (মেল সেক্স হোর্মোন) হন্থরকপগা লোয়ননা ইষ্ট্রোজেন (ফিমেল সেক্স হোর্মোন) হেনগৎলকপা মরম্না ফিনুংগী হকচাং মপাঙ্গল শোন্থরকই।

নুপীনা য়ু থক্লগা অমুক্কা হেন্না খুদোংথিনিংঙাই ওই। মরমদি য়ুনা ঈগী ঈচেলদা তীনখিবগী মতাংদা নুপাদগী নুপীনা খোঙজেল য়াঙবা হেল্লি। খ্বাইদগী শাংনা য়ু থক্তুনা লাক্লবা মীওইশিংদা পি আর দি এম ২ কৌবা এঞ্জাইম অমগী চাং হন্থরকপা মরম্না পূক্নিং ৱাখলগী ফীভমদা অহোংবা থোকহল্লি হায়রিবা ৱাফম অসিনি। এঞ্জাইম মখল অসি চাং হন্থরক্লবদি মীওইবনা ৱাখল ফাথবা ঙমদে। মরম অদুনা ফৎত্রে খঙলবসু য়ু থকপগী হৈনবী থাদোকপা ঙমহন্দে।

ব্রজকুমারদা ৱান ইন্দিয়া এৱার্দ পীরক্লে

ইম্ফাল, নবেম্বর২৮:নহারোলশিংবু ময়াই কাবা পোৎলমদগী লাপথোক্না লৈহন্নবা হোৎনবদা মরুওইবা থৌদাং লৌবগীদমক অরিবম ব্রজকুমার শর্ম্মাদা মায় হোম ইন্দিয়ানা ৱান ইন্দিয়া এৱার্দ পীখ্রে।

এৱার্দ অসি টাদরগী সিবাজি পার্কতা লৈবা স্বাটন্ট্রা সবর্কার সবগ্রিহাদা ঙরাং পাঙথোকখিবা থৌরম অমদা নাগালেন্দগী গভর্ণর পদ্মনভ অচার্যনা খুৎশিন্নখি।

মণিপুর কলচরেল ইন্টিগ্রেসন কাউন্সীলগী ফাউন্দর ওইরিবা অরিবম ব্রজকুমারদা পীরক্লিবা মনা অসিদা মমেন্টো অমা, শেল ওইনা লুপা লাখ ১, সোল অমসুং শ্রিফাল য়াওরি। ব্রজকুমারনা মণিপুর য়ুনিভর্সিটি, রিজনল মেদিকেল কোলেজ অমদি সেন্ট্রেল এগ্রিকলচরেল য়ুনিভর্সিটিনচিংবা অৱাংবা থাক্কী মহৈতম্ফম লোয়শঙ কয়া ষ্টেট অসিদা লিংখৎনবা হোৎনবদা মরুওইবা থৌদাং লৌখি। কুমজা ২০০৫ দা আর এস এসকী প্রচারক ওইরম্বা সুনিল দিওধরনা মায় হোম কৌবা নেসনল এন জি ও অসি লিংখৎতুনা অৱাং নোংপোক লমদমগা লৈবাক্কী অতৈ অতোপ্পা মফমশিংগা নকশিনহন্নবা থৌরাং লৌখৎতুনা লাকখি। এন জি ও অসিগী হেল্প লাইন অমা হাংদোক্তুনা অৱাং নোংপোক্কী মীওই কয়া মতেং পাংখি। অৱাং নোংপোক লমদমগী মীওইশিং অৱাংবা থাক্তা পুখৎনবা হোৎনবা মীওইশিংদা এন জি ও অসিনা কুমজা ২০১০ দগী অৱার নোর্থ ইষ্ট (ও এন ঈ) এৱার্দ পীদুনা লাকখি।

HL-B/4932/28&29

HL-B/4933/22/10-22/11

HL-B/5028/25/11-20/1

HL-P/5583/26/10-23/12(Alt.)