মতম কুইনা ষ্ট্রেশ মায়োক্লবনা জিনেটিক চেঞ্জ কয়ামরুম থোকহনবা য়াই

— ডা. সোরাম মনিকান্ত —

সিনিয়র কন্সলটেন্ট সাইকিয়াত্রিষ্ট
dr.smanikanta@gmail.com

মীওই অমগী মচা-মশুশিং নৎত্রগা ইমুং অমগী মীওইশিং অদু মমা-মপা, মপু-মবেনশিংদগী হৌরগা শুথাং ফাওবদা মপা-মপুশিং অদুনা চেল্লিবা ঈগী মতিক-ময়াইশিং অদু লোয়নদুনা চৎলি। মসি জিনগী খূত্থাংদা মী অমগী মতিক-ময়াই নৎত্রগা characteristics/trait কয়া অদু মথং মথং ট্রান্সমিট তৌবগী থৌওং অমনি। অসিদসু নত্তনা লায়না কয়া অমসু মমা-মপাদগী মচা-মশুশিংদা অসুম লোয়নদুনা চৎপসু য়াওই। হায়রিবা পারি-পুরিদগী অসুম মথং মথং মচা-মশুশিংদা জিনগী খূত্থাংদা এক্সপ্রেস তৌবগী থৌওং অসিবুনি শম্না ঐখোয়না হেরিদিটি হায়রিবসি। মসি নত্তবা অতোপ্পা থৌওং অমমুক হায়বা তারদি epigenetics হায়বসিনি। ইপিজিনেটিক্স হায়বদি জিনগী মথৌ (ফঙ্কশন) দা দি এন এগী সিক্বেন্স অদু কায়হন্দনা অহোংবা (চেঞ্জ) অমা লাকপগী থৌওং অদুবু খঙনৈ। অসিগুম্বা অহোংবা অসি মমা-মপাদা থোকপা মতমদা মচা-মশুদসু লোয়নদুনা চৎপসু য়াই। নৎত্রগা মতম চানা চেকশিলহৌরবদি অহোংবা অদু রিভর্স তৌবসু য়াই। Epigenetic refers to changes in gene function that do not after the underlying DNA sequence and these changes can be heritable as well as often revergible.

কুকি অমসুং মীতৈ ফূরুপ অনীগী মরক্তা থোক্লিবা লান চহী অনী মখায় হেল্লে। চুড়াচান্দপুর, মোরে অমসুং কাংপোকপীদা লৈবা মীতৈ কয়া অমসুং ইম্ফালদা লৈবা কুকি মীওই কয়া হৌজিকসু মশা-মশাগী ময়ূমদা হঞ্জিনবা ঙমদ্রি। লৈঙাক্লা হাংলিবা রিলিফ কেম্পশিংদা চংজফম লৌদুনা পূন্সি লেল্লি। করম্বা মতমদা মখোয়গী হান্নগী য়ূম অদুদা হঞ্জিনবা ঙমগনি কনানসু হায়বা ঙমদ্রি। চুড়াচান্দপুর, মোরে অমসুং কাংপোকপীদা লৈবা মীতৈগী য়ূম পূম্নমক মৈ থাদোকখ্রে। উৎ ওনখ্রে। মীওই লিশীং কয়া কুকিনা ওৎ নৈখি। নুপীমচা কয়াগী ইকায়খুম্নবা মাঙহনবীখি। মীওই কয়া অমনা হাৎতোপীখি। য়ূম্বু অদুগী মমাঙমক্তদা য়ূম-কৈ মৈ থাখি। শা-ষণ কয়া নুংশি হৈতনা হাৎতোকপীখি। অসিগুম্বা থৌদোক উহৌবা, খঙহৌবা মীওই কয়া ঙসিসু ৱাখল লায়না পোষ্ট ট্রান্সমেটিক ষ্ট্রেশ দিসওর্দর (পি টি এস এ) নাদুনা পূন্সি লেল্লি। রিলিফ কেম্পতা নোংমগী পূন্সি লেন্নবা হোৎনবদা এঞ্জাইটি মায়োক্লরি। অসুম্না পূন্সিগী পান্দম লৈতনা লেল্লদ্রা হায়বগী অৱাবা ৱাখলদা মীওই কয়া দিপ্রেশননা নারি। কয়া অমসু খাঙবা ঙমদবদগী মশা মথন্তা সুইসাইদ তৌদুনা শিরি।

ষ্ট্রেশ লোয়নদুনা হিংলিবা মীওইশিং অদুগী পূন্সিদা করি করম্বা ৱাখল লায়না লোয়নরকপা য়াবগে? মতম কুইনা ষ্ট্রেশ মায়োক্লবনা জিনগী মথৌদা অহোংবা লাক্তুনা হায়বদি ইপিজিনেটিক মেকানিজমগী খূত্থাংদা মখল মখা কয়াগী ন্যুরোলোজিকেল অমসুং সাইকোলোজিকেল দিসওর্দর কয়া লোয়নরকপা য়াই। অসিগুম্বা লায়না-লাইওংশিং অসি মখোয়না পোক্লক্কদবা মচা-মশুশিংদসু লোয়নরকপা য়াবগী ওইথোকপা লৈ। জিন হায়বসি দি এন এগী সেগমেন্ট অমনি। মসিনা অখন্নবা স্পিসিফিক প্রোটিন নৎত্রগা অখন্নবা আর এন এ মোলিক্যুল শাবদা মতেং পাংই। হায়রিবা মোলিক্যুলশিং অসিনা হেরিদিটি হায়বদি পারি-পুরিদগী মচা-মশুশিংদা মখোয়গী ওইবা trait নৎত্রগা characteristics কয়া পুদুনা চৎলি। চহী অনী মখায় হেল্লবা অসুক কুইরবা মতম অসি মীওই কয়া রিলিফ কেম্পশিংদা নোংমগী পূন্সি লেন্নবা হোৎনবদা অৱাবা চৈথেং কয়া খাঙলি। মমা-মপা, মপু-মবেন, মচে-মনে পূম্নমক্কী থৌজালদা হিংগদবা অঙাং কয়া ঙসিদি নাইতোম পূন্সি লেল্লি। ইমুং-মনুংগী মীনুংশি ফংবা ঙমদ্রি। ওইনজবা, কেজবা, নাওথি শাজবা ফংদ্রি। মমা-মপাগী মরুমদা হিংজগদবা অঙাং কয়া হয়েং করি ওইনি খঙদ্রবা অকিবনা থল্লবা পূন্সি মহিং অমদা হিংলি। মমা-মপা, মখুরা-মন্দোল কয়াসু করম্বা মতমদা য়ূম অমা লৈজদুনা হিংবা ফংলকখিগদ্রা খনবদা পাউখুম ফংদ্রবা ৱাহং কয়াগা লোয়ননা হিংলিবা পূন্সিনি। অসিগুম্বা পূন্সি মহিং অসিদা মায়োক্লরিবা ষ্ট্রেশ অসিনা ইপিজিনেটিক চেঞ্জেস কয়া থোকহনবা য়াই।

ইপিজিনেটিক হায়বসি জিনগী মথৌ (ফঙ্কশন) দা অহোংবা (চেঞ্জ) অমা লাকপগী থৌওং অমনি। অসুম্না তৌবসিদা দি এন এগী সিক্বেন্সতা অকায়বা লৈত্রবসু অহোংবা চেঞ্জ অসিনা জিনেটিক এক্সপ্রেশনদা অকায়বা ওইহল্লি। জিনদা থোক্লিবা মরু ওইবা ইপিজিনেটিক মেকানিজম খরদি (১) DNA methylation হায়বদি Methyl (CH_3) group অমা দি এন এগী বেজ ওইরিবা সাইতোসিনদা হাপচিল্লি। অসিগুম্বা অহোংবা থৌওং অসিনা হেরিদিটিগী বেসিক য়ুনিট ওইরিবা জিন অদুনা অখন্নবা triat নৎত্রগা charateristics কয়ামরুম অদু ফোঙদোকপদা অকায়বা ওইহল্লি। (২) হিষ্টোন মোদিফিকেশন হায়বসিদনা দি এন এনা কোইনা য়েৎতুনা চৎলিবা প্রোটিন হিষ্টোন অদু মোদিফাই তৌথোকই। অসুম্না তৌবা অসিনা জিন এক্সপ্রেশন রেগ্যুলেট তৌবদা অকায়বা থোকহল্লি। (৩) নন-কোদিং আর এন এ রেগ্যুলেশন তৌবদসু অকায়বা ওইহল্লি। Non-coding RNA (ncRNA) হায়বসি দি এন এদগী ট্রান্সক্রাইবদ্ তৌরকপা আর এন এ মখল অমা ওইরবসু মসি প্রোটিন অমা ওইনা লৈবদি নত্তে। Non-coding RNA is a type of RNA that is transcribed from DNA but is not translated into a protein । মসি প্রোটিন মখল অমা ওইনা লৈবা নৎত্রবসু জিন এক্সপ্রেশন রেগ্যুলেট তৌবদা অহোংবা পীবা ঙম্মী।

ষ্ট্রেশফুল ইনভাইরনমেন্ট নৎত্রগা মতম কুইনা ষ্ট্রেশ মায়োক্লদুনা পূন্সিগী পান্দম নত্তনা অপাম্বা কয়া নাথৈদুনা হিংবা পূন্সি মহিং অসিনা ঐখোয়গী লাইফষ্টাইলদা অহোংবা কয়া পুরকই। খুদম ওইনা অফবা চীঞ্জাক (বেলেন্স দাইট) চাবা ফংদবা, ফিজিকেল এক্সর্সাইজ তৌবা ৱাৎপা, ময়াই কাবা চীঞ্জাক শীজিন্নবা অসিনচিংবা কয়া অসিনা ইপিজিনেটিক চেঞ্জেস কয়া থোকহল্লি। মীরোল্লিঁৈদা ফিজিকেল নৎত্রগা মেন্টেল ষ্ট্রেশ নংখিবা, অঙাং ওইরিঁৈগী দিভেলপমেন্ট ষ্টেজ কয়াদা চাইল্ডহুদ ট্রাওমা থেংনখিবা নৎত্রগা ইনখৎলকপা মতমদা থেংনখিবা ষ্ট্রেশফুল এক্সপরিএন্স কয়া অসিনা লোঙ লাষ্টিং ইপিজিনেটিক মোদিফিকেশন থোকহনবা য়াই। অসিগুম্বা ইপিজিনেটিক চেঞ্জেস কয়া অসিনা ইমোশন রেগ্যুলেশন, ষ্ট্রেশ রেস্পোন্স অমসুং ন্যুরোদিভেলপমেন্টকা মরী লৈনবা জিনদা এফেক্ট তৌবা য়াই অমসুং ন্যুরোলোজিকেল অমসুং সাইকিয়াট্রিক দিসওর্দর কয়া থোকহল্লি।

হৌজিক লমদম অসিদা ওইরিবা তংদু-লৈতাদবা অসিনা থোক্লিবা ঈরাং অসিগী ৱারোইশিন অমা অথুবদা পুরক্কনি হায়বগী থাজবা লৈত্রি। ফীভম অসিদা ঙসি-হয়েং ঈং-তপ্পা, লৈতাবা, ষ্ট্রেশ লৈতবা পূন্সি মহিং অমদা হঞ্জিনবা হায়বসিদি ওইথোক্তে। অসুম্না পূন্সি অসি অসুম লেনগদৌরিব্রা? হৌজিক্কী মীরোলদা থোক্লিবা ৱাখল লায়না কয়া অসি তুংদা লাক্কদবা মীরোল কয়াদসু ৱাখল লায়না লোয়নদুনা চৎপা য়াবগী ওইথোকপা চাউনা লৈ। মসিমক কাঙলূপকী ঈরাং অসিনা পীবা খুদোল অমগুম লৈহৌবা তারবদি ঐখোয়গী তুংগী মীরোল করি ওইহৌনি। মসি করিদগী ওইরকপনো অমসুং মসি থোকহল্লোইসি হায়বা তারবদি ঐখোয় করি তৌবা তাই? তুংগী মীরোলগীদমক খল্লগা হৌখিবা, ওইরিবা অমসুং ওইরক্কদৌবা পোলিটিকেল কাঙলোন নৈনবা কান্নগনি। ঙসি ঐখোয়না থেংনরিবা য়েলহৌমী মূত্থৎনবা হোৎনরিবা লান অসি হান্না পানখিবা অমসুং হৌজিক পাল্লিবা লৈঙাক অসিনা থোকহনবনি। পোলিটিকেলগী অখুবা মীৎয়েং, মশাগী ওইজবা তানবা ৱাখল্লোন কয়া অদুনা মাঙওইনখিবনা ঙসি মীচম মীয়াম্না অৱাবা অসি নংলিবনি।

ঙসি থোক্লিবা ঈরাং, চরাংনবা ফীভম, মীপূম খুদিংদা ফাওরিবা চৈনা পূম্নমক ইন্দিয়া অমসুং মণিপুর লৈঙাক্লা থোকহনবা ঙাক্লি। ইন্দিয়া লৈঙাক্লা ঐখোয় মীচম-মীয়ামদা য়েংলিবা মীৎয়েং, খল্লিবা ৱাখল, লমদম অসিগী সার, জি হায়বা ৱাহৈ অনীসিদগী হেন্না মরোল থোক্ত্রবা মীহুৎশিং অসিদগী ঐখোয় চেকশিনবা মথৌ তাই। মতিক চাদবা লুচিংবা অমগী মতিক ময়াই চেন্দবা, মীচম মীয়ামগী খন্দবা, মশাগীতা খনবা মীয়ামগী মীহুৎশিংনা ঙসিগী ফীভম অসি ওইহনখিবনি। মণিপুর শরুক অহুম থোক্লা কায়বা য়াবগী ওইথোকপা লৈ। ঙসিসু ঐখোয় চীংগী লম ফাওদুনা চৎপা য়াদ্রি। য়েলহৌমী ঐখোয়গী তুংগী পূন্সি তম্বা ঙমদবা ফীভম অমা লাক্লে। মসি খঙনা ঐখোয় থবক তৌসি। হান্না লৈঙাক পায়রম্বা পোলিটিকেল পার্টিদগীসু চেকশিনগদবনি। মখোয়না তৌখিবা অশোয়বা, অরানবা থৌশিল কয়ানা ঙসি ঐখোয় অসি য়ৌনা ৱারিবনি। পূম্নমক অসিদগী চেকশিনসি। মতিং লৈবা, মমা লৈবাকপু নুংশিজবা, মীচম মীয়ামগী য়াইফনবা খনবা মীহুৎশিং খনবা মতম ওইরে। অমুক হন্না ৱাখল লায়নাগী ঈচাও থোকহল্লগুমসি। ●

মচু তরেৎকী ফিরাল - ১৪

- হৈস্নাম শ্যাম মঙাং -

অসিগুম্বা অৱাবা ফীভম অসিদগী ঈলৈপাক অমদি ঈলৈচাশিংবু ঙাকচবা অমদি কঞ্জবা ঙমজনবগীদমক ইপা ইপুশিংনা চৎনরম্বা চৎনাই কাঙলোন (চৎন-কাঙলোন) ওইবশিং অদুবু চৎচদুনা ইপা-ইপুশিংগী কোক্তা পকচনা তাদুনা লৈরম্বা খোনলৈ খোনতা ওইবশিংবু ফংজবা ঙম্বা হায়বদু হান্না ওইগদৌবনি। অদুগুম্বা খোনলৈ খোনতা ওইবশিং অদুবু থম্মোয় মাগা থানরকপদগী ওইরকপা ৱাখল্লোন অমদি মিংখনলোন (মিংখৈলোন) ওইবশিংবু থাংদোকপা (থাং) হৈবা হায়বসি ‘‘থাংহৈপা’’ ঈলৈচাশিং অদুনা ঈলৈপাক অসি ঙাক্কদবনি অমদি কনগদবনি। থাংহৈপা মহাক অদুদি পাখংপানি (পাখংবনি)। অদুগুম্বা ইপা ইপুশিং অদুনা চৎনরম্বা খোনলৈ খোনতা ওইবা চৎনাই-কাঙলোন (চৎন-কাঙলোন) অদুবু পান্নদুনা (পা) অমদি খঙদুনা (খঙ) লৈরকপা (লৈ) অদুবুনি ‘পাখংবা’ হায়না কৌনগদৌরিবসি। অদুগুম্লবা চৎনাই কাঙলোন ওইবা ৱাখল্লোন অমদি মিংখনলোন ওইবশিং অদু হান্না খঙগদবনি, মতুংদা থাংদোকপা হায়বদু হৈরক্কদবনি। ‘থাং হৈপা’ হায়রগা ঐখোয়না য়োৎনা শাবা খূৎশু থাং অদুবু শীজিন্নবা হৈবা অদুমক খঙনবদি লানগনি। ইপা ইপুশিংগী খোনলৈ খোনতা চেনবা তোঙান তোঙানবা ৱাখল্লোন অমদি মিংখনলোন য়াওবা হায়বদি য়ুংপানলোন (য়ুম্বানলোন), লৈনিংলোন (লাইনীংলোন), লৈঙাক-লৈকনলোন, ৱায়েন-ৱাচুমলোন, লোইনাইশিনলোন, লমমিংলোন (লম্মীৎলোন), চীনখোনলোন (চীঙ্গোইলোন) অসিনচিংবশিং অসিবু খঙদুনা কোকনুংদগী থাংদোরকপা হৈবা অদুবুসু ‘থাংহৈপা’ হায়না কৌনগনি।

মী হায়বসিনা খল্লিবা ৱাখল্লোন অমদি মিংখনলোন হায়বদি খোনগী মাইলোন ওইবশিং অদুনা কোকনুংদা তারক্লিবা অদুগী (কোক) মমাই ওইনবা য়াবা মফম ওই হায়বদি মাইওক্লফম ওই (মাই) হায়বগীদমক ‘কোমমাই’ কৌনবনি। মী মহাক্কী মমিৎ অনী অমদি মিৎ অনীগী মথক্তা লৈরিবা পিসুম (পিসু) অনীগী কারক্কী মথক খরা চৎখৎলগা লৈবা লাইবক খেনলাই (লৈপক খিনলৈ) হায়রিবা অহুম অসিনা কোকনুংদা খল্লিবা ৱাখল্লোন অমদি মিংখনলোন অদুগা মাইওক্লনা (মাই) ফোঙদোক্লক্লিবা/পুথোক্লক্লিবা (থোক) অদুবুনি মাইথোক (মাইথোং) হায়না কৌনগদৌরিবসি। ‘পুকনিংগী ৱা মাইথোংথক তাই। হায়না ময়াম্না খঙনবীরিবা অদুবুনি। কোকনুংগী কাচিন্দা লৈরিবা লৈনা মপুং ফানা (পুং) নিংলকপগা লোয়ননা (নিং) খিন্দুনা লৈরিবা (খিন) ৱাখল্লোন অমদি মিংখনলোন ওইবশিংনা (ৱা) থংওইনা (থম্মোয়না) মাইওক্লরম্ল মতুং (মাই) পুথোক্লক্লগা (থোক) কোকনুংদা কোনথোক কোনশিন শান্নরিবা তাইলৈদা থংথরক্তুনা (থং) তাবা নাইরকই (তাই) হায়বগী ‘পুননিংখিন ৱা মাইথোকথং তাই’ (পূক্লিংগী ৱা মায়থোংথক তাই।) হায়না কৌনবনি। ইংরেজিদা ‘ফেস ইজ দি ইন্দেক্স ওফ মাইন্দ’ হায়নরিবা অদুবুনি।

কোকমাইদা নপ্লিবা য়েৎ থংবা মিৎ অসিবু ‘কোরৌহনবা নুমিৎ’ (কোনলৌহনপা নুংমৈ), ওই থংবা মিৎ অসিবুনা ‘ইহিলেন থাজা’ (ইহিংলেং থাচা) অমদি মথক্তা পঞ্জখিবা লাইবক খেনলাই (লৈপাক খিনলৈ) অসিবুনা ‘থৱানমিচাক নিংথৌ-সিদবা’ (থংৱাইমৈচাং নিংথৌ সিনতমপা) হায়না কেনৌবনি। কোনসিনবা নাইনা হায়বদি নাইকোন্দা (নাকোংদা) শিনলকপা নাইনা (কোন) লৌশিন্দুনা (লৌ) কোকনুংগী কাচিন্দা মনুং হঞ্জিন্না (হন) পান্নরক্তুনা (পা) কোকনুংগী লৈমা (কোক) মমৈ নাইনা (মৈ) হায়বদি লেপ্পা নাইদনা তারক্লিবা খোনগী মাইলোনবু ‘কোনলৌহনপা নুংমৈ’ (কোরৌহনবা নুমিৎ) হায়না কৌনবনি। থম্মোয়নুংগী ঈনা কাংলকপা মতুংইন্না কোকনুংগী কাচিন্দা তারক্লিবা খোনগী মাইলোননা অহিংবা (হিং) অলেংবা (লেং) ওইরক্তুনা হায়রিবা খোনগী মাইলোন অদুনা কোকনুংদা লৈরিবা মিৎনা উঙম্বা লৈগা থানরক্তুনা (থা) নুংশি চান্ননা লৈরকপা (চা) অদুবু ‘ঈহিংলেং থাচা’ (ঈহিলেন থাজা) হায়না কৌনবনি। অসুম্না কোনুংগী কাচিনগা থম্মোয় মাগা থানরকপদগী খোনগী মাইলোন হায়বদি ৱাখল্লোন অমদি মিংখনলোন ওইবশিংবু অমগা অমগা থংদোক থংজিন (থং) ৱাইথোক-ৱাইশিন (ৱাই) তৌনহন্দুনা মমৈ নাইনা (মৈ) চাং চানা (চাং) নিংলগা (নিং) থৌদারক্লিববু (থৌ) কোকনুংদা য়াওরিবা মিৎনা উঙম্বা লৈদা (তাইলৈদা) শিন্নরকপা নাইনা (শিন) অদুবুনা ‘থংৱাই মৈচাং নিংথৌ-সিনতম্পা’ (থংলেনমিচাক নিংথৌ-মিকপ) হায়না কৌনবনি।

মথক্তা পঞ্জখিবা পাখংবগী খোনলম তরেৎ হায়বদি কোকমাইদা নপ্তুনা পাল্লিবা অহোবা মখুল মঙা অমদি হকচাংদা নপ্তুনা পাল্লিবা অহোবা মখুল অনী পূন্না মখোয় তরেৎ অসিনা শেংনা অমদি চুম্না লৈরকপা অদুগা পান্নরকপা মতুংইন্না কোকমাইদা নপ্তুনা পাল্লিবা নুমিৎকী মঙাল নাইরিবা মতুম তাবা য়েৎকী মিৎপু খঙনহল্লিবা কোনহৌহনপা নুংমৈ (কোরৌহনবা নুমিৎ) মহাক্কী মঙালনা কোকনুংগী কাচিনদা চংখিদুনা ওইরকপা লৈনিংথৌ মহাক্লা হায়বদি কোকনুংগী কাচিন্দা লৈরিবা লৈ অদুনা (লৈ) নিংদুনা (নিং) থৌদারক্লিবা খোনগী মাইলোন (থৌ) অদুনা কোকমাই মশাদা নপ্তুনা পাল্লিবা থাগী ময়েক মঙাল নাইরিবা মতুম তাবা ওইগী মিৎপু খঙনহল্লিবা ‘ঈহিংলেং থাচা’ (ঈহিলেন থাজা) অদুগা ঙান্নরবা মতুং, তাইলৈদা তমদুনা (তম) শিন লাংলকপা (লাং) অদুবু ‘তমলাং’ (তরা) হায়না কৌনবনি। হায়রিবা ‘তমলাং’ অদুগী মমি তাফম অদুদি মথক্তা পঞ্জখিবা পিসু (পিসুম) অনীগী কারক মথক খরা চৎখৎলগা লৈবা মফম থংৱাইমৈচাং নিংথৌ শিনতম্পা (থৱানমিচাক নিংথৌ শিদবা) হায়রিবা অসিনি।

মথক্তা পঞ্জখিবা পাখংবগী খোনলম তমলেং অমদি নুমিৎ অমদি থা অনীগী মশক ওইরিবা মিৎ অনী অসিগী মতুংইনবা চৎনাই-কাংলোন (চৎন-কাংলোন) অদুগী মতুংইন্না ওইরকপা তম্লকপা অদুবু ‘লৈপকতা তমপা’ (লাইবক্তা তম্বা) হায়না কৌনবনি। লৈদা (লৈ) পক্লকপা (পক) মতুংইন্না তমদুনা (তম) লাকপা অমদি ওইরকপা (লাকপা) অদুবুনি ‘লৈপকতা তমলকপা’ হায়না কৌনগদৌরিবসি। অসুম্না লৈপকতা তমদুনা (তম) শিন লাংদুনা লৈবা ঙম্লবগীদমক (লাং) কোকনুংগী কাচিন্দা তারক্লিবা খোনগা থম্মোয়নুংগী ঈগা কাংনবা (কাং০ য়াননবগী মাইলম/মরম পীবা ঙম্বা চৎনাই কাংলোন (লম) অদুবু ‘তমলাং-কাংলম’ (তরা কাংলম) হায়না কৌনগনি। ●

অরিবম শ্যাম শর্ম্মগী ফিল্মগী খোঙচৎতা ঐগী থৌদাং-২

- গুরুময়ূম নির্মল -

কুমজা ১৯৮৮দা মাও ফূরুপকী সোংসোং খুঙ্গংগী চহী ১০০গী মনুংদা অমুক্তা থোকপা থৌদোক, মন্থরল্লবা খুলগী থোঙ্গাল, অনৌবা থোঙ্গাল শিন্দোক্লবা উজাও অমা অথাপ্পা লোকচপ অমদগী য়াল্লগা থাঙ অমসুং শীংজং শীজিন্নদুনা চাওরবা উপাক অনী শেন্নগা কিলোমিটর ৫ মুক্কী খোঙচৎ মাওগী মীয়াম্না সোং সোং খুল ফাওবা মাওগী চৎনবী ফিজোল শেৎ চারগা হোৎ লাউদুনা চিংলগা পুরকই। মরক মরক্তা খুলগী লৈশাবী, মৌনহা ফজবা চৎনবীগী ফিরোল শেৎতুনা উগী চাউরবা উপাক অনী অদু চিংদুনা পুরকপদা চোকথরবা মীয়ামদুবু ঙাইহাক পোত্থাবা মতমদা থক্ল-চানবা, ঈশিং, চাঙাংনচিংবা য়েল্লি।

সোং সোং খুলগী লম্পাক য়ৌরবা মতমদা খুঞ্জাশিংনা চোং ফন্দুনা অমদি নুপীশিংনা জগোয় শাদুনা ঈশৈ শক্তুনা নুংঙাইবা ফোঙদোকই।

অনৌবা খুলগী থোঙ্গাল অমা অমুক শেম শারগা অনৌবা থোঙ্গাল অমা শিনবগী দোক্যুমেন্টরি ফিল্মনি। জৱাহরলাল নেহরু মণিপুরী দান্স একাদেমিগী মাও জগোয়গী ওজা দাইখোনা লমজিংদুনা অরিবম শ্যাম শর্ম্মনা দিরেক্সন তৌখি। মাও ফুরুপকী মীওইশিংদি য়াম্না পুকচেল চাউবা পীজ-পীথক ফজবা, ঐখোয়বু কদাইদা শোয়খিগদগে হায়না য়াম্না নুংশিনা শেন্নবীখি।

উজ্জল নন্দিনা এদিটিং তৌখি। শক্লাইরবা বিশ্বানাথ স্বামিনাথননা কম্মেন্টরি পীখি। ফিল্ম অসি মতমদুগী মণিপুর ফিল্ম দিভেলপমেন্ট কোর্পোরেশননা ইন হাউস প্রদক্সন ওইনা পুথোকখিবনি। ফিল্ম অসি ইন্দিয়ন পেনোরমাদা কুমজা ১৯৮৯দা উৎখি, চহী অদুমক্কী মুম্বাই ইন্টরনেশনল ফিল্ম ফেষ্টিবেলদসু উৎখি। ইন্দিয়ন ফিল্ম ৱীক হঙ্গেরিদসু শরুক য়াখি।

ডি মরামস।

কুমজা ১৯৯দা দিপার্টমেন্ট ওফ বেকৱার্দ ক্লাসেস, মণিপুর লৈঙাক্লা পুথোকপা ‘দি মরামস’ হায়না মিংথোনবা ফিল্ম অমগসু ইবাই অরিবম শ্যাম শর্ম্মনা লমজিং লমতাক্লগা নমখি।

ফিল্ম অসিদি মরাম ফূরুপকী য়াইতোং খমদোংবা ইনাক কৈরাক খুনবা ইমুং অমনা খুলগী মীয়ামগী মতেংগা লোয়ননা নুংজাউ চিংবগী চৎনবীগীদা য়ূম্ফম ওইবা ফিল্মনি। ফিল্ম অসি নম্বদদি ঐ করিগুম্বা হীরম অমত্তদা শরুক য়াখিদে।

ইবাই অরিবম শ্যাম শর্ম্মনা খঞ্জবদি মণিপুরদা খুন্দারিবা ফূরুপ খুদিংমক্কী মরমদা ফিল্ম নম্বনি। অদুবু চহীনা য়ামশিল্লকপনা মরম ওইরগা চীংদা-মান্দা চৎপগী খুদোংচাদবা মরম্না অতৈ ফূরুপকী ফিল্ম নম্বা ঙমদ্রে।

‘দি মরামস’ ফিল্ম অসি ইন্দিয়ন পেনোরমা ২০০০, মুম্বাই ইন্টরনেশনল ফিল্ম ফেষ্টিবেল কম্পটিশন সেক্সনদা শরুক য়াখি। মাওন্টেন ফিল্ম ফেষ্টিবেল কাঠমন্দুদসু চৎখি। ●

[illegible]

[illegible]

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