इकाई 12: मणिपुर की लोक-संस्कृति का सामान्य परिचय

इकाई की रूपरेखा:

12.1 उद्देश्य
12.2 प्रस्तावना
12.3 मणिपुर के मूल निवासी
12.4 मणिपुर की पारंपरिक वेशभूषा
12.5 खान-पान एवं जीवनशैली
12.6 पारंपरिक नृत्य
12.7 मणिपुर के उत्सवऔरपर्व
12.8 खेलसंस्कृति
12.9 भाषा औरसाहित्य
12.10 धार्मिकविश्वास
12.11 सारांश
12.12 प्रगति विवरण(केवल रूपरेखा)
12.13 अधिक जानने के लिए पढ़ें
12.14 प्रगति विवरण (केवल रूपरेखा)
12.15 अभ्यास प्रश्न

12.1 उद्देश्य:

इस इकाई के अध्ययन से अध्येता—

- मणिपुर के भौगोलिक एवं सामाजिक-सांस्कृतिक परिवेश का परिचय प्राप्त कर सकेंगे।
- मणिपुर की लोक-सांस्कृतिक परंपराओं की प्रकृति एवं विशेषताओं को समझ सकेंगे।
- मणिपुर की पारंपरिक वेशभूषा, खान-पान और लोकजीवन केबारेमेंअवगतहो सकेंगे।
- मणिपुर की पारंपरिक कला, नृत्य, खेल तथा अन्य सांस्कृतिक अभिव्यक्तियों के स्वरूप और महत्व से परिचित हो सकेंगे।

- मणिपुर के प्रमुख पर्व-उत्सवों एवं उनकी सांस्कृतिक भूमिका के बारेमेंजान सकेंगे।
- मणिपुर की सांस्कृतिक विरासत, लोक विश्वासों आदि विभिन्न पक्षोंसे परिचित हो सकेंगे।

12.2 प्रस्तावना:

मणिपुर भारत के उत्तर-पूर्वी क्षेत्र में स्थित एक महत्त्वपूर्ण सीमावर्ती राज्य है। इसके उत्तर में नागालैंड, पश्चिम में असम, दक्षिण में मिजोरम तथा पूर्व में म्यांमार(देश) स्थित है। राज्य का कुल क्षेत्रफल लगभग 22,327 वर्ग किलोमीटर है। भौगोलिक दृष्टि से मणिपुर को दो प्रमुख भागों—पर्वतीय क्षेत्र और मैदानी क्षेत्र—में विभाजित किया जाता है। राज्य के कुल भू-भाग का लगभग आठ प्रतिशत भाग ही मैदानी क्षेत्र है, जबकि शेष भाग पर्वतीय है। मणिपुर के मूल निवासी मुख्यतः मैतै तथा विभिन्न पहाड़ी जनजातीय समुदायों से संबंधित हैं। मैतै समुदाय मुख्यतः मैदानी क्षेत्रों में निवास करता है, जबकि जनजातीय समुदाय पहाड़ी क्षेत्रों में बसे हुए हैं।

मणिपुर अपनी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत, प्राचीन परंपराओं और विशिष्ट जीवन-पद्धति के लिए विश्वविख्यात है। यहाँ की संस्कृति विविध जातीय समुदायों, धार्मिक मान्यताओं, लोक-परंपराओं तथा कलात्मक अभिव्यक्तियों के समन्वय से निर्मित एक बहुरंगी सांस्कृतिक परिदृश्य प्रस्तुत करती है। राज्य की सांस्कृतिक पहचान उसके लोकजीवन, उत्सवों, संगीत, नृत्य, हस्तशिल्प, वेशभूषा तथा खान-पान में स्पष्ट रूप से परिलक्षित होती है।

मणिपुरी समाज में कला और संस्कृति का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। यहाँ की नृत्य एवं संगीत परंपराएँ, विशेषकर मणिपुरी रास, अपनी सौंदर्यपूर्ण प्रस्तुति, आध्यात्मिक भावभूमि और कलात्मक उत्कृष्टता के कारण विश्वभर में प्रशंसित हैं। थाबल चोंबा जैसे लोकनृत्य तथा लोक एवं शास्त्रीय संगीत की समृद्ध परंपराएँ मणिपुर की सांस्कृतिक चेतना और सृजनात्मकता को अभिव्यक्त करती हैं। इसी प्रकार, हस्तकरघा और हस्तशिल्प की उत्कृष्ट परंपरा राज्य की कलात्मक प्रतिभा और सांस्कृतिक समृद्धि का परिचायक है।

मणिपुर की खाद्य-संस्कृति भी अत्यंत विशिष्ट और समृद्ध है। इरोम्बा, कांसोई, चामथों तथा अन्य पारंपरिक व्यंजन स्थानीय जीवन-पद्धति, प्राकृतिक संसाधनों और पारंपरिक पाक-कौशल का परिचय देते हैं। इन व्यंजनों में स्थानीय स्वाद, पौष्टिकता और सांस्कृतिक परंपराओं का सुंदर समन्वय दिखाई देता है।

राज्य के विविध उत्सव सामाजिक समरसता, सामुदायिक सहभागिता और सांस्कृतिक निरंतरता के सशक्त माध्यम हैं। याओशङ(होली), काङ (रथयात्रा), गाङ-ङाइ तथा अन्य पारंपरिक पर्व धार्मिक आस्था, सामाजिक एकता और सांस्कृतिक जीवंतता के

प्रतीक हैं। इन उत्सवों के माध्यम से लोकजीवन की ऊर्जा, सामूहिकता और सांस्कृतिक मूल्यों का संरक्षण एवं संवर्धन होता है।

मणिपुर की पारंपरिक वेशभूषाएँ भी उसकी सांस्कृतिक विशिष्टता का महत्वपूर्ण अंग हैं। विभिन्न समुदायों की वेशभूषाओं में उनकी ऐतिहासिक विरासत, सामाजिक पहचान तथा कलात्मक अभिरुचियों की झलक मिलती है। इसी प्रकार, लोक-आस्थाएँ, पारंपरिक स्थापत्य-कला तथा विविध सांस्कृतिक अनुष्ठान राज्य की सांस्कृतिक धरोहर को और अधिक समृद्ध बनाते हैं।

प्रकृति और संस्कृति के अद्भुत सामंजस्य से युक्त मणिपुर न केवल अपनी ऐतिहासिक और सांस्कृतिक विरासत के लिए प्रसिद्ध है, बल्कि भारतीय सांस्कृतिक विविधता के एक महत्त्वपूर्ण प्रतिनिधि के रूप में भी प्रतिष्ठित है। प्रस्तुत ईकाई में मणिपुर की लोक-सांस्कृतिक परंपराओं, कला-रूपों, उत्सवों, खान-पान, वेशभूषा तथा अन्य सांस्कृतिक आयामों का परिचयात्मक अध्ययन प्रस्तुत किया गया है, जिससे राज्य की सांस्कृतिक विशिष्टता और उसके बहुआयामी स्वरूप को समझने में सहायता प्राप्त होगी।

12.3 मणिपुर के मूलनिवासी

मणिपुर की पहचान उसकी सांस्कृतिक विविधता, समृद्ध परंपराओं और बहुजातीय सामाजिक संरचना से निर्मित होती है। इसकी सामाजिक और सांस्कृतिक संरचना राज्य की भौगोलिक परिस्थितियों से गहराई से प्रभावित है। मणिपुर का मध्य भाग उपजाऊ इम्फाल घाटी से बना है, जबकि इसके चारों ओर विस्तृत पर्वतीय क्षेत्र स्थित हैं। इसी भौगोलिक विभाजन के कारण यहाँ विभिन्न समुदायों का विकास अपनी विशिष्ट सांस्कृतिक पहचान के साथ हुआ है।

मणिपुर का सबसे बड़ा समुदाय मैतै समुदाय है, जो मुख्यतः इम्फाल घाटी और उसके आसपास के क्षेत्रों में निवास करता है। इसके अतिरिक्त राज्य में 33 मान्यता प्राप्त जनजातियाँ निवास करती हैं, जिनका अधिकांश निवास पर्वतीय क्षेत्रों में है। इनमें आईमोल, अनाल, चिरू, चोथे, गंगटे, इनपुई, मार, खराम, खोइबू, कोइराओ, कोम, लामकांग, लियांगमै, माओ, माराम, मारिंग, माते, मोनसांग, मोयोन, पाइते, पाओमै, पुरुम, राल्ते, रोंगमै (कबुई), सिमते, सुहते, तांगखुल, ताराओ, थादौ, थांगाल, वाइफै, जेमे तथा जोठ प्रमुख हैं।

मणिपुर के विभिन्न समुदाय अपनी-अपनी भाषाओं, धार्मिक मान्यताओं, सांस्कृतिक परंपराओं और सामाजिक रीति-रिवाजों के लिए जाने जाते हैं। प्रत्येक जनजाति की अपनी भाषा अथवा बोली है, जो उसकी सांस्कृतिक पहचान का महत्वपूर्ण आधार है। इस भाषाई विविधता के बीच मणिपुरी (मैतै लोन) भाषा विशेष महत्व रखती है। यह राज्य की राजभाषा होने के साथ-साथ विभिन्न समुदायों के बीच संपर्क भाषा के रूप में भी प्रयुक्त होती है। प्रशासन, शिक्षा, साहित्य तथा सामाजिक संवाद में इसका व्यापक उपयोग होता है।

आर्थिक दृष्टि से कृषि मणिपुर के लोगों का प्रमुख पारंपरिक व्यवसाय है। इसके अतिरिक्त बुनाई, हस्तकरघा और पशुपालन जैसे लघु उद्योग भी उनकी आजीविका के महत्वपूर्ण साधन हैं तथा राज्य की अर्थव्यवस्था में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं।मणिपुर के मूलनिवासी समुदाय अपनी भाषाई, सांस्कृतिक और सामाजिक विविधताओं के बावजूद एक साझा ऐतिहासिक विरासत से जुड़े हुए हैं। विविधता में एकता की यही भावना मणिपुर की सांस्कृतिक पहचान की सबसे महत्वपूर्ण विशेषता है और यही इसे भारत के अन्य राज्यों से विशिष्ट बनाती है।

12.4 मणिपुर की पारंपरिक वेशभूषा :

मणिपुर की पारंपरिक वेशभूषा राज्य की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत, जातीय विविधता और कलात्मक उत्कृष्टता का सजीव प्रतीक है। विभिन्न समुदायों की अपनी विशिष्ट परिधान-परंपराएँ हैं, जो उनकी सांस्कृतिक पहचान, सामाजिक मूल्यों और ऐतिहासिक परंपराओं को अभिव्यक्त करती हैं। यहाँ की वेशभूषाएँ केवल शरीर को आच्छादित करने का माध्यम नहीं, बल्कि सांस्कृतिक अस्मिता, सामुदायिक गौरव और सामाजिक पहचान की प्रतीक हैं। धार्मिक अनुष्ठानों, त्योहारों, विवाहों तथा सांस्कृतिक आयोजनों में इनका विशेष महत्व है।

मणिपुरी वेशभूषाओं की प्रमुख विशेषता उनके आकर्षक रंग, कलात्मक डिज़ाइन, सूक्ष्म कढ़ाई तथा उत्कृष्ट बुनाई-कौशल हैं। हस्तकरघा से निर्मित वस्त्रों पर उकेरे गए पारंपरिक प्रतिमान और अलंकरण राज्य की समृद्ध शिल्प परंपरा एवं सौंदर्यबोध को प्रतिबिंबित करते हैं।

- **मणिपुरी महिलाओं की पारंपरिक वेशभूषा :**

मणिपुर की पारंपरिक महिला वेशभूषा में फनेक, इनाफी (शॉल), लाई फी, चिन फी तथा वधू-वेश के रूप में धारण किया जाने वाला पोटलोई प्रमुख रूप से शामिल हैं। ये परिधान मणिपुरी संस्कृति की गरिमा, कलात्मक सौंदर्य और सांस्कारिक महत्ता के सशक्त प्रतीक हैं।

फनेकमणिपुरी महिलाओं का सर्वाधिक प्रचलित पारंपरिक परिधान है। यह कमर से टखनों तक लपेटकर पहना जाने वाला अधोवस्त्र है, जो सामान्यतः सूती अथवा रेशमी वस्त्र से निर्मित होता है। महिलाएँ इसे दैनिक जीवन के साथ-साथ विशेष अवसरों पर भी धारण करती हैं।

इनाफीएक हल्की एवं आकर्षक ओढ़नी है, जिसे महिलाएँ ब्लाउज़ के साथ धारण करती हैं। पारंपरिक रूप से यह सूती वस्त्र से बनाई जाती थी, किंतु वर्तमान में रेशमी इनाफी भी लोकप्रिय है। इसकी विशिष्ट और उत्कृष्ट किस्मरानी फीकहलाती है।

मयेक नाइबीफनेक का अलंकृत रूप है, जिसे विशेष रूप से विवाह और त्योहारों के अवसर पर पहना जाता है। इसकी सुंदर कढ़ाई और आकर्षक किनारियाँ इसे विशिष्ट बनाती हैं।

लाई फीऔरचिन फीभी महिलाओं की महत्वपूर्ण पारंपरिक वेशभूषाएँ हैं। लाई फी अपनी अलंकृत किनारियों के लिए प्रसिद्ध है, जबकि चिन फी एक कलात्मक कढ़ाईयुक्त ब्लाउज़ है। दोनों का संयुक्त प्रयोग वेशभूषा को अधिक भव्य एवं उत्सवमय स्वरूप प्रदान करता है।

पोटलोई मणिपुरी वधुओं तथा शास्त्रीय नृत्यांगनाओं द्वारा धारण किया जाने वाला एक विशिष्ट पारंपरिक परिधान है। घंटी के आकार के कठोर एवं अलंकृत घाघरेनुमा अधोवस्त्र, इनाफी तथा ब्लाउज़ से युक्त यह वेशभूषा विशेष रूप से रासलीला नृत्य एवं विवाह समारोहों में प्रयुक्त होती है। अपनी कलात्मक संरचना, सौंदर्य एवं सांस्कारिक महत्ता के कारण पोटलोई मणिपुर की सांस्कृतिक पहचान और परंपरागत विरासत का एक महत्वपूर्ण प्रतीक माना जाता है।

• मणिपुरी पुरुषों की पारंपरिक वेशभूषा :

मणिपुर की पारंपरिक पुरुष वेशभूषा में फैजोम, कोकयेत(पगड़ी), खामेन चासा तथा खुदै आदि प्रमुख परिधान सम्मिलित हैं। ये परिधान मणिपुरी समाज की सांस्कृतिक पहचान, सौंदर्यबोध तथा पारंपरिक जीवन-मूल्यों के परिचायक हैं। इनका संक्षिप्त परिचय निम्नलिखित है—

फैजोम (धोती)मणिपुरी पुरुषों का प्रमुख पारंपरिक परिधान है। यह कमर से पैरों तक लपेटा जाने वाला लंबा वस्त्र है, जिसे विशेष रूप से धार्मिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अवसरों पर धारण किया जाता है।

फैजोम के साथ पुरुष सामान्यतःकुर्ताअथवासादी कमीज़पहनते हैं, जो सरलता और गरिमा का परिचायक है।

पगड़ीपुरुषों की वेशभूषा का महत्वपूर्ण अंग है, जिसे विवाह, धार्मिक अनुष्ठानों और अन्य विशेष अवसरों पर सम्मान एवं प्रतिष्ठा के प्रतीक के रूप में धारण किया जाता है।

खामेन चासाएक विशिष्ट रेशमी धोती है, जिसे परंपरागत रूप से राजपरिवार अथवा प्रतिष्ठित व्यक्तियों द्वारा पहना जाता था। इसके आकर्षक रंग और कलात्मक डिज़ाइन इसे विशेष बनाते हैं।

खुदैमणिपुरी पुरुषों द्वारा धारण किया जाने वाला एक पारंपरिक लघु-धोती प्रकार का परिधान है, जिसकी लंबाई सामान्यतः घुटनों के ऊपर तक होती है। इसका प्रयोग मुख्यतः घरेलू कार्यों तथा श्रम संबंधी गतिविधियों के दौरान किया जाता है। सुविधा और व्यावहारिकता के कारण यह सभी आयु वर्गों में लोकप्रिय है।

मणिपुर की पारंपरिक वेशभूषा राज्य की सांस्कृतिक विविधता, ऐतिहासिक विरासत और कलात्मक समृद्धि की सशक्त अभिव्यक्ति है। महिलाओं के फनेक और पोटलोई से लेकर पुरुषों के फैजोम और खामेन चासा तक, प्रत्येक परिधान मणिपुर की विशिष्ट सांस्कृतिक पहचान तथा उत्कृष्ट हस्तकरघा परंपरा का परिचायक है। इस प्रकार, मणिपुरी वेशभूषा राज्य की जीवंत सांस्कृतिक धरोहर का महत्वपूर्ण अंग है।

12.5 खान-पान एवं जीवनशैली :

मणिपुर की खाद्य-संस्कृति विविध स्वादों, पारंपरिक पाक-कौशल तथा समृद्ध सांस्कृतिक विरासत का अनूठा संगम प्रस्तुत करती है। यहाँ की पाक-परंपरा स्थानीय प्राकृतिक संसाधनों, कृषि-आधारित जीवन-पद्धति तथा सामुदायिक मूल्यों से गहरे रूप में जुड़ी हुई है। मणिपुर के लोगों के दैनिक जीवन में भोजन केवल पोषण का साधन नहीं, बल्कि उनकी सांस्कृतिक पहचान, सामाजिक संबंधों और पारंपरिक ज्ञान का भी महत्वपूर्ण वाहक है।

चावल मणिपुर के सभी समुदायों का प्रमुख खाद्य पदार्थ है। इसके अतिरिक्त मछली, मांस तथा मौसमी सब्जियाँ यहाँ के भोजन का अभिन्न अंग हैं। विशेष रूप से स्थानीय जलस्रोतों से प्राप्त मछलियाँ, वनस्पतियाँ तथा पारंपरिक जड़ी-बूटियाँ मणिपुरी व्यंजनों को विशिष्ट स्वाद और पौष्टिकता प्रदान करती हैं। यहाँ के भोजन की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इसमें ताजी और प्राकृतिक सामग्री का उपयोग किया जाता है तथा मसालों का प्रयोग संतुलित मात्रा में किया जाता है, जिससे खाद्य पदार्थों का मूल स्वाद सुरक्षित बना रहता है।

मणिपुरी पाक-कला में सादगी, पौष्टिकता और प्राकृतिकता का अद्भुत समन्वय दिखाई देता है। यहाँ के व्यंजन न केवल स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि स्वास्थ्यवर्धक भी माने जाते हैं। स्थानीय संसाधनों के विवेकपूर्ण उपयोग, प्रकृति के प्रति सम्मान तथा संतुलित आहार की अवधारणा मणिपुरी भोजन-परंपरा की प्रमुख विशेषताएँ हैं। इस दृष्टि से मणिपुर का खान-पान राज्य की सांस्कृतिक चेतना, सामुदायिक जीवन और जीवन-दर्शन का सशक्त प्रतिनिधित्व करता है।

मणिपुर की खाद्य-संस्कृति में अनेक पारंपरिक व्यंजन विशेष रूप से लोकप्रिय हैं, जिनमें निम्नलिखित उल्लेखनीय हैं—

- इरोम्बा– मणिपुर का अत्यंत लोकप्रिय पारंपरिक व्यंजन, जिसे उबली हुई सब्जियों अथवा आलू के साथ प्रचुर मात्रा में लाल मिर्च और ङारी(पारंपरिक किण्वित मछली) मिलाकर तैयार किया जाता है। इसे सामान्यतः मरोई (सुगंधित पारंपरिक जड़ी-बूटी) तथा धनिया पत्तियों से सजाया जाता है।
- चामथों अथवा कांशोई– यह मणिपुर का एक पारंपरिक शोरबेदार व्यंजन है। इसे मौसमी सब्जियों, मोटे कटे प्याज, मरोई (एक प्रकार की स्थानीय पत्ती), अदरक,

लहसुन तथा नमक को उबालकर तैयार किया जाता है। इसके स्वाद को बढ़ाने के लिए इसमेंङारी (किण्वित मछली) तथा कभी-कभी सूखी मछली भी मिलाई जाती है। यह व्यंजन प्रायः चावल के साथ परोसा जाता है और मणिपुरी भोजन का एक महत्वपूर्ण अंग माना जाता है।

- उती- यह मणिपुर का एक पारंपरिक एवं लोकप्रिय व्यंजन है, जिसे मुख्यतः मटर, चावल तथा विभिन्न प्रकार की हरी पत्तेदार सब्जियों को एक साथ पकाकर तैयार किया जाता है। इसकी विशिष्टता इसके सरल किंतु पौष्टिक स्वरूप में निहित है। व्यंजन को पकाने के दौरान क्षारीय गुण प्रदान करने तथा स्वाद एवं बनावट को विशिष्ट बनाने के लिए थोड़ी मात्रा में बेकिंग सोडा का भी प्रयोग किया जाता है।
- अङानबा– कद्दू, मटर, गाजर, फ्रेंच बीन्स आदि भाप में पकी सब्जियों से तैयार किया जाने वाला एक स्वास्थ्यवर्धक और पौष्टिक व्यंजन।
- सींजु– मणिपुर का प्रसिद्ध पारंपरिक सलाद, जिसे बारीक कटी पत्तागोभी, प्याज, कमल-ककड़ी के डंठल,धनिया, प्रचुर मात्रा में लाल मिर्चतथा अन्य मौसमी सब्जियों को ङारी के साथ मिलाकर तैयार किया जाता है। यह अपने विशिष्ट स्वाद और पौष्टिक गुणों के लिए प्रसिद्ध है।
- पाकनम– मछली तथा अन्य सामग्री से तैयार किया जाने वाला पारंपरिक फिश केक, जो मणिपुरी पाक-कला की विशिष्ट पहचान माना जाता है।
- ङा-थोंबा– मछली से तैयार की जाने वाली एक लोकप्रिय मणिपुरी करी, जिसे सामान्यतः चावल के साथ परोसा जाता है और जो मणिपुर के दैनिक भोजन का महत्वपूर्ण हिस्सा है।

इस प्रकार, मणिपुर की खाद्य-संस्कृति विविध स्वादों, पारंपरिक ज्ञान, स्थानीय संसाधनों तथा सांस्कृतिक मूल्यों का अद्भुत संगम प्रस्तुत करती है। यहाँ के व्यंजन केवल भोजन नहीं हैं, बल्कि राज्य की सांस्कृतिक स्मृतियों, सामाजिक संबंधों और ऐतिहासिक विरासत के जीवंत प्रतीक भी हैं। मणिपुर का खान-पान उसकी सांस्कृतिक समृद्धि, सामुदायिक जीवन तथा प्रकृति-सम्मत जीवन-दृष्टि का सशक्त परिचायक है, जो इस राज्य की विशिष्ट पहचान को और अधिक गौरवपूर्ण बनाता है।

12.6 पारंपरिक नृत्य :

मणिपुर की सांस्कृतिक विरासत में नृत्य का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। यहाँ की नृत्य-परंपरा मुख्यतः शास्त्रीय नृत्य और लोकनृत्य दो प्रमुख रूपों में विकसित हुई है। मणिपुरी रासलीला राज्य की सबसे प्रसिद्ध शास्त्रीय नृत्य-शैली है, जिसे भारत के आठ प्रमुख शास्त्रीय नृत्यों में स्थान प्राप्त है। अपनी कोमल गतियों, लयात्मक अभिव्यक्ति तथा आध्यात्मिक भावभूमि के कारण यह नृत्य विशिष्ट पहचान रखता है। रासलीला में

राधा-कृष्ण के दिव्य प्रेम और भक्ति-भाव का अत्यंत सुंदर एवं कलात्मक चित्रण किया जाता है। इसकी मुद्राएँ, भाव-भंगिमाएँ और विशिष्ट वेशभूषा धार्मिक आस्था, सांस्कृतिक परंपरा तथा सौंदर्यबोध का सजीव रूप प्रस्तुत करती हैं।

लोकनृत्य मणिपुर के सामाजिक जीवन, लोक-विश्वासों और सामुदायिक संस्कृति के महत्वपूर्ण अंग हैं। थाबल चोंबा, लाई हराओबा, खम्बा-थोइबी, माइबी नृत्य तथा थाङ-ता यहाँ के प्रमुख लोकनृत्य हैं। इसके अतिरिक्त कबुई, तांखुल नागा, माओ तथा अन्य जनजातीय समुदायों की नृत्य-परंपराएँ भी अत्यंत समृद्ध हैं। कबुई नृत्य, माओ नृत्य, बाँस नृत्य तथा युद्ध और आखेट से संबंधित विभिन्न नृत्य जनजातीय समुदायों के इतिहास, सांस्कृतिक मूल्यों और जीवन-पद्धति को अभिव्यक्त करते हैं। इस प्रकार, मणिपुर के शास्त्रीय और लोकनृत्य राज्य की सांस्कृतिक समृद्धि, कलात्मक उत्कृष्टता तथा सामुदायिक जीवन के सशक्त प्रतीक हैं।

मणिपुर की संस्कृति को विश्वभर में विशिष्ट पहचान दिलाने वाले प्रमुख नृत्यों का संक्षिप्त परिचय निम्नलिखित है—

- रासलीला:यह मणिपुर का शास्त्रीय नृत्य है जो इम्फाल घाटी में प्रचलित है। यह नृत्य भगवान कृष्ण और राधा को समर्पित है और उनके दिव्य प्रेम को अभिव्यक्त करता है।
- पुंग चोलोम (ढोलक नृत्य):पूरे मणिपुर में किया जाने वाला यह लोक-भक्ति नृत्य है। इसमें ढोल बजाते हुए लय, कलाबाज़ी और भक्ति का अद्भुत संगम देखने को मिलता है।
- लाई हराओबा:घाटी क्षेत्रों में किया जाने वाला यह अनुष्ठानिक लोकनृत्य है। इसमें सृष्टि की मिथकीय कथाओं और देवताओं का उत्सव मनाया जाता है। यह सनामहिज़्म धर्म से जुड़ा हुआ है।
- थां-ता (तलवार-भाला):पूरे मणिपुर में प्रचलित यह मार्शल लोकनृत्य है। इसमें तलवार और भाले का प्रयोग कर वीरता और युद्धक परंपराओं का प्रदर्शन किया जाता है।
- खम्बा थोइबी:मोइराङ क्षेत्र का प्रसिद्ध लोकनृत्य है। इसमें खम्बा और थोइबी की पौराणिक प्रेमकथा को नृत्य के माध्यम से प्रस्तुत किया जाता है।
- माइबी नृत्य: यह अनुष्ठानिक लोकनृत्य है। इसे माइबी(पुजारिनें) लाई हराओबा उत्सव के दौरान देवताओं को आमंत्रित करने के लिए करती हैं।
- पेना नृत्य:ग्रामीण मणिपुर में किया जाने वाला यह संगीतमय लोकनृत्य है। इसमें पारंपरिक तार वाद्यपेनाबजाते हुए अनुष्ठानों और उत्सवों में प्रदर्शन किया जाता है।

मणिपुर की लोकनृत्य परंपराएँ केवल अतीत की सांस्कृतिक धरोहर नहीं हैं, बल्कि वे आज भी जनजीवन की सक्रिय एवं सजीव अभिव्यक्तियाँ बनी हुई हैं। समय के

साथ इनमें नवीनता और परिवर्तन का समावेश अवश्य हुआ है, तथापि इनकी मूल सांस्कृतिक आत्मा आज भी अक्षुण्ण बनी हुई है। इस दृष्टि से मणिपुर की नृत्य परंपराएँ यह प्रमाणित करती हैं कि परंपरा और आधुनिकता परस्पर विरोधी न होकर एक-दूसरे की पूरक एवं सहअस्तित्वशील शक्तियाँ हो सकती हैं।

महत्वपूर्ण बिंदु

मणिपुर भारत के उत्तर-पूर्व का एक महत्वपूर्ण राज्य है, जो अपनी समृद्ध लोक-संस्कृति, विविध जातीय समुदायों और सांस्कृतिक परंपराओं के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ मैतै समुदाय के साथ अनेक जनजातियाँ निवास करती हैं, जिनकी अपनी भाषा, वेशभूषा और परंपराएँ हैं। मणिपुर की संस्कृति उसके लोकनृत्य, संगीत, पर्व-उत्सव, खान-पान और धार्मिक विश्वासों में स्पष्ट रूप से दिखाई देती है। मणिपुरी रासलीला विश्वप्रसिद्ध शास्त्रीय नृत्य है, जबकि थाबल चोंबा, लाई हराओबा और खम्बा-थोइबी प्रमुख लोकनृत्य हैं।

मणिपुर की पारंपरिक वेशभूषा जैसे फनेक, पोटलोई, फैजोम आदि उसकी कलात्मक चेतना को दर्शाते हैं। यहाँ का खान-पान भी अत्यंत विशिष्ट है, जिसमें इरोम्बा, चामथों और सींजु जैसे व्यंजन लोकप्रिय हैं। याओशङ, काङ, लाई हराओबा और निङोल चाक-कौबा जैसे उत्सव सामाजिक एकता और सांस्कृतिक निरंतरता के प्रतीक हैं। इस प्रकार मणिपुर की लोक-संस्कृति विविधता में एकता और सांस्कृतिक समन्वय का उत्कृष्ट उदाहरण प्रस्तुत करती है।

12.7 मणिपुर के उत्सव और पर्व:

मणिपुर के उत्सव और पर्व राज्य की समृद्ध सांस्कृतिक परंपराओं, लोक-आस्थाओं तथा सामुदायिक जीवन के जीवंत प्रतीक हैं। याओशङ, कां और लाई हराओबा जैसे प्रमुख उत्सव धार्मिक अनुष्ठानों, लोकनृत्यों, संगीत, पारंपरिक खेलों और सामूहिक सहभागिता के लिए प्रसिद्ध हैं। इन पर्वों की जड़ें मणिपुर की प्राचीन सांस्कृतिक एवं धार्मिक परंपराओं में निहित हैं तथा ये प्रकृति, कृषि और मानव जीवन के सामंजस्य को अभिव्यक्त करते हैं।

मणिपुर के त्योहार केवल आनंद और मनोरंजन के अवसर नहीं हैं, बल्कि वे राज्य की सांस्कृतिक चेतना, ऐतिहासिक विरासत और सामुदायिक मूल्यों के संरक्षण एवं संवर्धन के महत्वपूर्ण माध्यम भी हैं। ये उत्सव सामाजिक एकता, सौहार्द और सहयोग की भावना को सुदृढ़ करते हुए मणिपुर की सांस्कृतिक समृद्धि और लोकजीवन की जीवंतता का परिचय कराते हैं। इसी कारण मणिपुर को 'त्योहारों की भूमि' कहा जाता है।मणिपुर में मनाए जाने वाले प्रमुख त्योहार निम्नलिखित हैं—

याओशङ(मणिपुरी होली):याओशङमणिपुर का सबसे लोकप्रिय और महत्वपूर्ण त्योहार है, जो फाल्गुन पूर्णिमा (फरवरी–मार्च) से आरंभ होकर पाँच दिनों तक मनाया जाता है। इस उत्सव का प्रमुख आकर्षणथाबल चोंबालोकनृत्य है, जिसमें युवक-युवतियाँ वृत्ताकार रूप में गीत गाते और नृत्य करते हैं। मणिपुर में याओशङ का वही महत्व है जो बंगाल में दुर्गापूजा, उत्तर भारत में दीपावली और असम में बिहू का है।

चैराओबा (मणिपुरी नववर्ष):चैराओबा मणिपुर का पारंपरिक नववर्ष पर्व है, जो अप्रैल माह में मनाया जाता है। इस अवसर पर लोग अपने घरों की सफाई और सजावट करते हैं, विशेष व्यंजन बनाकर देवताओं को अर्पित करते हैं तथा निकटवर्ती पहाड़ियों पर चढ़ते हैं। यह पर्व समृद्धि, उन्नति और नए वर्ष के शुभारंभ का प्रतीक माना जाता है।

काङ(मणिपुर की रथयात्रा):काङ मणिपुर के हिंदुओं का एक प्रमुख धार्मिक उत्सव है, जो जुलाई माह में दस दिनों तक मनाया जाता है। इस अवसर पर भगवान जगन्नाथ की प्रतिमा को 'काङ' नामक रथ में विराजमान कर भव्य शोभायात्रा निकाली जाती है। श्रद्धालु बड़ी श्रद्धा और उत्साह के साथ रथ को खींचते हैं।

हैक्रु हितोंबा (हैक्रु = आँवला, हितोंबा = नाव पर सवार होना)हैक्रु हितोंबा मणिपुर का एक पारंपरिक नौका-दौड़ उत्सव है, जो प्रतिवर्ष सितंबर माह में आयोजित किया जाता है। इस उत्सव में लंबी एवं सुसज्जित नौकाओं में बड़ी संख्या में नाविक भाग लेते हैं। प्रतियोगिता के प्रारंभ होने से पूर्व भगवान विष्णु की विधिवत पूजा-अर्चना की जाती है।

इस उत्सव की एक विशिष्ट परंपरा यह है कि सभी प्रतिभागी आँवले की मालाएँ धारण करते हैं। मणिपुरी लोक-मान्यता के अनुसार हैक्रु हितोंबा के आयोजन के पश्चात् आँवला खाने योग्य हो जाता है। अतः इस उत्सव के बाद लोग आँवले का सेवन प्रारंभ करते हैं, जबकि इसके पूर्व आँवला खाने से परहेज किया जाता है। हैक्रु हितोंबा केवल एक नौका-दौड़ प्रतियोगिता ही नहीं, बल्कि मणिपुर की सांस्कृतिक परंपराओं, धार्मिक आस्थाओं तथा लोक-विश्वासों का भी महत्वपूर्ण प्रतीक है।

निङोल चाक-कौबा:यहमैतै समुदाय का एक महत्वपूर्ण सामाजिक एवं पारिवारिक उत्सव है। इसमें 'निङोल' का तात्पर्य 'पुत्री' तथा 'चाक-कौबा' का तात्पर्य 'भोज हेतु आमंत्रित करना' है। इस अवसर पर विवाहित पुत्रियाँ अपने बच्चों सहित अपने मायके आती हैं तथा परिवार के सदस्यों के साथ विशेष भोज में सहभागिता करती हैं। यह उत्सव पारिवारिक एकता, आत्मीयता, स्नेह तथा पारस्परिक संबंधों के पुनर्सुदृढ़ीकरण का प्रतीक माना जाता है। साथ ही, यह पारिवारिक मूल्यों और सामाजिक समरसता को सुदृढ़ करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

लाई हराओबा (Lai Haraoba):यह मणिपुर का एक प्राचीन धार्मिक एवं सांस्कृतिक उत्सव है, जो मई–जून माह में पारंपरिक देवताओं की आराधना के लिए मनाया जाता है। इसकी विशेषता लाई हराओबा नृत्य है, जिसमें सृष्टि की उत्पत्ति और मणिपुर की पौराणिक परंपराओं का कलात्मक चित्रण किया जाता है।

गान-ङाइ:यह कबुई (रोंमै) नागा समुदाय का प्रमुख त्योहार है, जो दिसंबर–जनवरी में पाँच दिनों तक मनाया जाता है। इसमें सामूहिक भोज, पारंपरिक नृत्य तथा विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं।

लुई-ङाइ-नी:यह नागा समुदायों का सामूहिक बीज-बोने का पर्व है, जो प्रतिवर्ष 15 फरवरी को मनाया जाता है। लोकगीत, नृत्य और सामुदायिक कार्यक्रम इस उत्सव की प्रमुख विशेषताएँ हैं। यह पर्व नागा समुदायों के बीच एकता और सांस्कृतिक बंधुत्व को सुदृढ़ करता है।

कुट:कुट कुकी-चिन-मिजो समुदायों का प्रमुख फसलोत्सव है, जो प्रतिवर्ष 1 नवंबर को मनाया जाता है। यह अच्छी फसल और कृषि-समृद्धि के उपलक्ष्य में आयोजित होने वाला हर्षोल्लास का पर्व है।

चुम्फा :यह तांखुल नागा समुदाय का प्रमुख फसलोत्सव है, जो दिसंबर माह में सात दिनों तक मनाया जाता है। फसल कटाई के बाद आयोजित इस उत्सव में सामुदायिक मेल-मिलाप, सांस्कृतिक कार्यक्रम और आनंदोत्सव प्रमुख आकर्षण होते हैं।

12.8 खेल संस्कृति:

मणिपुर की खेल संस्कृति उसकी समृद्ध परंपरा, गौरवपूर्ण विरासत, सामाजिक चेतना तथा सामुदायिक ऊर्जा का महत्त्वपूर्ण प्रतीक है। यह व्यापक रूप से माना जाता है कि आधुनिक पोलो खेल की उत्पत्ति मणिपुर के पारंपरिक खेल सगोल कांजै से हुई है। सदियों से खेले जाने वाले इस खेल ने आधुनिक पोलो के नियमों और तकनीकों को प्रभावित किया। यह केवल एक खेल नहीं, बल्कि मणिपुरी समाज के साहस, अनुशासन तथा घोड़ों के प्रति विशेष अनुराग का प्रतीक है।

मणिपुर की खेल परंपरा केवल पोलो तक सीमित नहीं है। इस राज्य ने मुक्केबाज़ी, भारोत्तोलन, तीरंदाजी तथा फुटबॉल जैसे क्षेत्रों में अनेक अंतरराष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ियों को जन्म दिया है। यह उपलब्धि संयोग नहीं, बल्कि उन सांस्कृतिक मूल्यों का परिणाम है जो शारीरिक क्षमता, आत्मानुशासन और प्रतिस्पर्धात्मक भावना को विशेष महत्त्व देते हैं।

मुखना (पारंपरिक कुश्ती), यूबी लक्पी, काङ तथा थां-ता(भाला एवं तलवार बाजी) जैसे प्राचीन पारंपरिक खेल आज भी मणिपुरी समाज में जीवंत रूप से प्रचलित हैं। ये खेल केवल शारीरिक दक्षता और शक्ति के प्रदर्शन के माध्यम मात्र नहीं हैं, बल्कि चरित्र-निर्माण, सांस्कृतिक निरंतरता, अनुशासन तथा सामुदायिक गौरव के सशक्त प्रतीक भी हैं। इनके माध्यम से मणिपुर की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत और पारंपरिक जीवन-मूल्यों का संरक्षण एवं संवर्धन होता है।

12.9 भाषा और साहित्य :

मणिपुरीभाषा (मैतैलोन) मणिपुरीसमाजकीसांस्कृतिकचेतना, परंपराओं और सामूहिक स्मृतियों की प्रमुख संवाहक है। इसकी लिपि मैतै मयेक मणिपुर की ऐतिहासिक एवं सांस्कृतिक विरासत का महत्वपूर्ण अंग है। मणिपुरी भाषा में अनेक ऐसे शब्द, प्रतीक और अभिव्यक्तियाँ विद्यमान हैं, जो समाज की विशिष्ट जीवन-दृष्टि, सांस्कृतिक अनुभवों और लोक-संवेदनाओं को अभिव्यक्त करते हैं।

मणिपुरी साहित्य की परंपरा अत्यंत समृद्ध एवं गौरवशाली रही है। इसकी जड़ें प्राचीन लोककथाओं, आख्यानों और पौराणिक परंपराओं में निहित हैं। पंथोइबी खोंगुल, खेंचो, औग्री, नुमितकाप्प तथा हिजन-हिराव जैसे प्राचीन साहित्यिक ग्रंथ मणिपुर के इतिहास, लोकविश्वासों और सांस्कृतिक मूल्यों का महत्वपूर्ण परिचय देते हैं। आधुनिक काल में मणिपुरी साहित्य कविता, उपन्यास, नाटक तथा कथा-साहित्य के विविध रूपों में विकसित हुआ है। समकालीन साहित्यकार अपनी रचनाओं में पहचान, सामाजिक परिवर्तन, आधुनिकीकरण तथा सांस्कृतिक संरक्षण जैसे विषयों को प्रभावपूर्ण ढंग से अभिव्यक्त कर रहे हैं।

मणिपुर की रंगमंचीय परंपरा भी विशेष रूप से उल्लेखनीय है। शुमांलीलानामकलोकनाट्य शैली प्रभावशाली अभिनय, सशक्त संवाद और जीवंत कथावाचन के माध्यम से सामाजिक यथार्थ तथा मानवीय संवेदनाओं को अभिव्यक्त करती है। इस प्रकार, मणिपुरी भाषा, साहित्य और रंगमंच राज्य की सांस्कृतिक अस्मिता, ऐतिहासिक विरासत तथा लोक-परंपराओं के संरक्षण और संवर्धन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

अपनी प्रगति जांचे :

प्रश्न 1: मणिपुर की राजभाषा कौन-सी है और उसका क्या महत्व है?

प्रश्न 2: मणिपुर के पारंपरिक खेलों में कौन-कौन से खेल प्रमुख हैं?

प्रश्न 3: पोटलोई क्या है?

प्रश्न 4: मणिपुर की खाद्य-संस्कृति की प्रमुख विशेषता क्या है?

प्रश्न 5: लाई हराओबा उत्सव का मुख्य उद्देश्य क्या है?

12.10 धार्मिक विश्वास:

मणिपुर की धार्मिक परंपरा अत्यंत समृद्ध और विविधतापूर्ण रही है। प्राचीन काल से यहाँ के लोग अपने पूर्वजों तथा प्रकृति की विभिन्न शक्तियों की उपासना करते आए हैं। इन पारंपरिक धार्मिक मान्यताओं और आस्थाओं पर आधारित प्राचीन मणिपुरी धर्म कोसनामही धर्मकहा जाता है।

अठारहवीं शताब्दी के प्रारंभ में मणिपुर में हिंदू धर्म का प्रभाव बढ़ा, जबकि उन्नीसवीं शताब्दी के उत्तरार्द्ध में ईसाई धर्म का आगमन हुआ। इसके परिणामस्वरूप घाटी में निवास करने वाले मैतै समुदाय ने मुख्यतः हिंदू धर्म को अपनाया, जबकि पर्वतीय क्षेत्रों की अधिकांश जनजातियों ने ईसाई धर्म को स्वीकार किया।

मणिपुर में हिंदू धर्म के आगमन से एक विशिष्ट सांस्कृतिक एवं धार्मिक समन्वय का विकास हुआ। यहाँ हिंदू धर्म ने स्थानीय आस्थाओं और परंपराओं का स्थान लेने के बजाय उनके साथ समन्वय स्थापित किया, जिससे एक विशिष्ट मणिपुरी धार्मिक-सांस्कृतिक स्वरूप का निर्माण हुआ। इसी प्रकार ईसाई धर्म के प्रसार के बाद भी जनजातीय समुदायों की अनेक पारंपरिक मान्यताएँ, रीति-रिवाज और सांस्कृतिक परंपराएँ विभिन्न रूपों में आज भी विद्यमान हैं।

विशेष रूप से रासलीला के माध्यम से कृष्ण-भक्ति मणिपुरी आध्यात्मिक जीवन का अभिन्न अंग बन गई। किंतु यह केवल बाह्य धार्मिक प्रभाव का अनुकरण नहीं था, बल्कि स्थानीय संवेदनाओं, सौंदर्य-बोध और सांस्कृतिक अभिव्यक्तियों के अनुरूप उसका पुनर्सृजन भी था। परिणामस्वरूप, एक ऐसी भक्ति-परंपरा विकसित हुई जो भारतीय वैष्णव परंपरा से जुड़ी होने के बावजूद अपनी विशिष्ट मणिपुरी पहचान बनाए रखती है।

हिंदू धर्म के प्रभाव के उपरांत भी स्थानीय देवताओं और स्वदेशी आस्थाओं का महत्त्व समाप्त नहीं हुआ। उन्होंने परिवर्तित सामाजिक संदर्भों में नई भूमिकाएँ ग्रहण कीं और समाज में अपनी प्रासंगिकता बनाए रखी। यह धार्मिक लचीलापन मणिपुरी आध्यात्मिक दृष्टि की उदारता और विकासशीलता को स्पष्ट करता है।

मणिपुर के लोगों के जीवन में आज भी पारंपरिक धार्मिक विश्वासों और स्वदेशी आध्यात्मिक परंपराओं का विशेष महत्व बना हुआ है। प्रकृति, पूर्वजों की आत्माओं तथा पवित्र स्थलों के प्रति श्रद्धा एक ऐसी प्राचीन जीवन-दृष्टि को अभिव्यक्त करती है जिसमें दिव्यता को दैनिक जीवन और प्राकृतिक परिवेश में अनुभव किया जाता है।

ये मान्यताएँ केवल अंधविश्वास नहीं, बल्कि मानव, प्रकृति और समाज के पारस्परिक संबंधों को समझने की परिपक्व सांस्कृतिक प्रणालियाँ हैं। वे नैतिक आचरण, पर्यावरणीय संतुलन तथा सामाजिक समरसता के ऐसे मूल्य प्रदान करती हैं जो आज भी अत्यंत प्रासंगिक हैं।

मणिपुर में विभिन्न धार्मिक परंपराओं का सह-अस्तित्व इस तथ्य को प्रमाणित करता है कि आध्यात्मिकता विभाजन का नहीं, बल्कि समन्वय और सहअस्तित्व का माध्यम हो सकती है। यहाँ विभिन्न धार्मिक स्रोतों से प्रेरणा ग्रहण कर लोग अपने जीवन को अर्थपूर्ण बनाते हैं। यही सांस्कृतिक बहुलता मणिपुर की आध्यात्मिक विरासत को विशिष्ट और समृद्ध बनाती है।

12.11 सारांश

मणिपुर अपनी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत, विविध जातीय समुदायों और जीवंत लोक-परंपराओं के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ की लोक-संस्कृति विविध परंपराओं, लोक-विश्वासों, कलाओं और जीवन-पद्धतियों से समृद्ध है। मैतै समुदाय के साथ अनेक जनजातीय समुदायों ने अपनी विशिष्ट सांस्कृतिक पहचान को सुरक्षित रखते हुए राज्य की सांस्कृतिक धरोहर को समृद्ध बनाया है।

मणिपुर की पारंपरिक वेशभूषा उसकी सांस्कृतिक गरिमा और कलात्मक सौंदर्य की परिचायक है। पुरुषों और महिलाओं के परिधानों में स्थानीय परंपराओं, सामाजिक मूल्यों तथा सांस्कारिक महत्व का सुंदर समन्वय देखने को मिलता है। इसी प्रकार यहाँ का खान-पान और जीवन-शैली प्राकृतिक परिवेश, कृषि-आधारित अर्थव्यवस्था तथा सामुदायिक जीवन से गहराई से जुड़ी हुई है।

मणिपुर अपनी समृद्ध नृत्य-परंपरा के लिए विश्वविख्यात है। मणिपुरी रासलीला, लाई हराओबा तथा अन्य लोकनृत्य यहाँ की धार्मिक आस्थाओं, लोक-परंपराओं और कलात्मक अभिव्यक्तियों के सशक्त माध्यम हैं। राज्य के उत्सव और पर्व, जैसे याओशङ, लाई हराओबा, काङ तथा निङोल चाक-कौबा, सामाजिक एकता, सांस्कृतिक निरंतरता और सामुदायिक सौहार्द के प्रतीक हैं।

भाषा और साहित्य के क्षेत्र में मणिपुरी (मैतै लोन) भाषा का विशेष महत्व है। यह राज्य की राजभाषा होने के साथ-साथ विभिन्न समुदायों के बीच संपर्क भाषा के रूप में भी कार्य करती है। मणिपुरी साहित्य की समृद्ध परंपरा प्राचीन ग्रंथों, लोककथाओं, गीतों और आधुनिक साहित्यिक कृतियों में परिलक्षित होती है।

मणिपुर की खेल-संस्कृति भी अत्यंत समृद्ध है। मुखना, यूबी लक्पी, काङ तथा थाङ-ता जैसे पारंपरिक खेल और युद्धकलाएँ शारीरिक दक्षता, अनुशासन तथा सांस्कृतिक गौरव के प्रतीक हैं। धार्मिक दृष्टि से मणिपुर में लोक-धर्म, वैष्णव परंपरा तथा ईसाई धर्म का प्रभाव दिखाई देता है, जिनसे यहाँ के सामाजिक और सांस्कृतिक जीवन का निर्माण हुआ है।

इस प्रकार, मणिपुर की लोक-संस्कृति विविध भाषाओं, परंपराओं, कलाओं, उत्सवों, खेलों और धार्मिक विश्वासों का समन्वित रूप है। विविधता में एकता, सांस्कृतिक सह-अस्तित्व तथा परंपराओं के संरक्षण की भावना इसकी प्रमुख विशेषताएँ हैं, जो मणिपुर को भारत की सांस्कृतिक धरोहर का एक विशिष्ट और महत्वपूर्ण अंग बनाती हैं।

12.12 प्रगति विवरण (केवल रूपरेखा)

प्रश्न संख्या 1 का उत्तर: मणिपुरी (मैतैलोन) मणिपुर की राजभाषा है। यह विभिन्न समुदायों के बीच संपर्क भाषा के रूप में प्रयुक्त होती है।

प्रश्न संख्या 2 का उत्तर: मुखना, यूबी लक्पी, काङ तथा थाङ-ता मणिपुर के प्रमुख पारंपरिक खेल हैं।

प्रश्न संख्या 3 का उत्तर: पोटलोई मणिपुरी वधुओं और शास्त्रीय नृत्यांगनाओं द्वारा धारण किया जाने वाला पारंपरिक परिधान है।

प्रश्न संख्या 4 का उत्तर: मणिपुर के भोजन में ताजी और प्राकृतिक सामग्री का उपयोग किया जाता है तथा मसालों का प्रयोग संतुलित मात्रा में किया जाता है।

प्रश्न संख्या 5 का उत्तर: लाई हराओबा उत्सव पारंपरिक देवताओं की आराधना तथा सृष्टि की मिथकीय कथाओं के उत्सव के रूप में मनाया जाता है।

12.13 अधिक जानने के लिए पढ़ें:

- सिंह, जवाहर, मणिपुर साहित्य और संस्कृति, नीलकमल प्रकाशन, इलाहाबाद, संस्करण- 1991, पृष्ठ सं. 69.
- डॉ. देवराज, 'मनिपुर की परिधान- संस्कृति', इन्द्रप्रस्थ भारती, अंक-९, सितम्बर २०२२, हिंदी अकादमी
- डॉ. देवराज, 'पूर्वोत्तर में हिंदी : सांस्कृतिक आधार और वर्तमान स्थिति', इन्द्रप्रस्थ भारती, अंक- ६, सितम्बर २०१९, हिंदी अकादमी दिल्ली

- प्रो. ई. विजयलक्ष्मी, कला और संस्कृतिः मणिपुर के विशष सन्दर्भ में, कङला, साहित्यिक, सांस्कृतिक एवंशोधपरक ई-पत्रिका,www.Kangla.in/2025/12/art-and-culture-with-special-reference.html
- Dr. Yumlembam Gopi Devi, Glimps of Manipur Culture, Lulu Publication, USA, 2019
- Nilkanta Singh, E., Fregments of Manipur Culture, New Delhi, Omsons Publication, 1993
- Iboongohal Singh, L., Introduction to Manipur, Imphal student store, 1987
- Naorem Sanajaoba, Manipur, Past and Present, Mittal Publications, New Delhi, India, 2005
- Dr. Adhikarimayum Radhamanbi Devi, Manipuri Dance and Culture, Akansha publishing house, New Delhi, 2018
- ElangbamNilkanta Singh, Fragment of Manipuri Culture, Omsons Publication, New Delhi, 1993

12.14 अभ्यास प्रश्न

(क) संक्षिप्त प्रश्नों के उत्तर लिखिए :

1. मणिपुर की भौगोलिक स्थिति का संक्षिप्त परिचय दीजिए।
2. मणिपुरी रास की दो प्रमुख विशेषताएँ लिखिए।
3. याओशङ पर्व का सांस्कृतिक महत्व क्या है?
4. मणिपुर की पारंपरिक वेशभूषा की दो प्रमुख विशेषताएँ बताइए।
5. मणिपुर की सांस्कृतिक पहचान किन प्रमुख तत्वों से निर्मित होती है?

(ख) निम्न लिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए:

1. मणिपुर की सांस्कृतिक पहचान के प्रमुख आधारों पर प्रकाश डालिए।
2. मणिपुरकीनृत्य परंपरा का परिचय देते हुए उसके सांस्कृतिक महत्व का विवेचन कीजिए।
3. मणिपुर के प्रमुख पर्व-उत्सवों का वर्णन करते हुए उनकी सामाजिक एवं सांस्कृतिक भूमिका स्पष्ट कीजिए।
4. मणिपुर की पारंपरिक वेशभूषा राज्य की सांस्कृतिक विविधता और कलात्मक चेतना को किस प्रकार अभिव्यक्त करती है? विवेचना कीजिए।
5. मणिपुर की खाद्य-संस्कृति का परिचय देते हुए उसके प्रमुख पारंपरिक व्यंजनों का वर्णन कीजिए।



This document was created with the Win2PDF “Print to PDF” printer available at

https://www.win2pdf.com

This version of Win2PDF 10 is for evaluation and non-commercial use only.
Visit https://www.win2pdf.com/trial/ for a 30 day trial license.

This page will not be added after purchasing Win2PDF.

https://www.win2pdf.com/purchase/