ꯍꯨꯏꯌꯦꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ
ꯌꯨꯝꯁꯀꯩꯁꯥ, ꯑꯣꯛꯇꯣꯕꯔ ꯲꯳, ꯲꯰꯲꯴, ꯏꯝꯐꯥꯜ
꯴꯸ ꯁꯨꯕ ꯆꯍꯤ, ꯲꯰꯰ꯁꯨꯕ ꯃꯁꯤꯡ

হুইয়েন লানপাউ
য়ূমশকৈশা, ওক্টোবর ২৩, ২০২৪, ইম্ফাল
৪৮শুবা চহী, ২০০শুবা মশীং

এ!! হৈনজখ্রে, হাওখ্রে হায়বসু য়াওরম্মী

নুমিৎ নোংচুপলোমদৈ থোরকইগা হায়রক্কনিকো

মালেম পূম্বদা গ্লোবেল ৱার্মিংগী চৈথেং ফংবা হৌনরকপদগী ঐখোয়স্বাইসু য়ৌশিল্লকপনা ওইরমাল্লে মহৌশাগী অকোইবগী ফীভমগা কায়থরক্তুনা ইকোলোজিকেল ইম্বেলেন্সকা থোকহল্লক্লিবসে। চহী খরগী মমাঙদগী য়াম্না অহোংবা পুরকখ্রে। থায়নদি নীংথমথাগী অঙৎবা মতমসি লাংবন থাগী হৈশোই তম্বা, হৈকৎ-লৈকৎ তম্বদগী হকথেংনরকখিবনি। লাংবন নুংশা লৌচি কোয়বা ঙমদে হায়নরক্লবসু থাসিদগী হৌনা অয়ূক অমসুং নুমিদাংগী মতমদা ঈংবা হৌরকখিবনি। অদুবু হৌজিক মেরা থা শিথরক্তুনা হিয়াঙ্গৈ থা খূৎনা লাম্বা ফংজিল্লক্কদৌরবা ফাওবদা ঈংদ্রিবসিবু মালেমগী ওইনা মায়োক্নরক্লিবা গ্লোবেল ৱার্মিংসিনা ওইগদ্রা? খাম্বীনবা লৈতবদগী থা ১৮ য়ৌনা চঙশিল্লক্লিবা তমথীরবা লানসিনা মওইরিদ্রা? লানসিদি মমাঙ চহীগী মে ৩ খক্তদগী হৌরকখিবনি। অঙৌং-অশা ওন্নরকপদি কুইরে। লিশাং-শিংলক্লিবা লানসিনা মণিপুরগী মহৌশাগী ঈং-তপ্পা পূন্সি, খুন্নাইরোল অমসুং শেন্মীৎলোন য়াওনা অকোইবা (এনভাইরনমেন্ট) গী ফীভমদা অকাইবা থোকহল্লি, অফবা নত্তবা, ফত্তবরোমদা পুথরক্লি হায়বা ফাওবদি য়াই। অচুম্বা-অশেংবসু ওইরিবনি। অদুবু হৌজিক ফাওবদা খামজিন্দ্রিবা লানসিনা মহৌশাগী ষ্টেটসিগী খলদসু অকায়বা পীরকই হায়বদি মতাং-মপা চাবা খরখিৎ ৱাৎকদবা মাল্লি। অদুবু মহৌশাদগী হৌনা ঈংশিল্লকপা, নীংথমথা চঙলকপদা লৈরিবা মণিপুরগী খ্বাইদগী হাওবা এঙ্খাংশিংগী মনুংদা য়াওরিবসি হঙ্গামনি। হকচাংদসু কান্নবা য়াওবা মাল্লি। হঙ্গাম পান্থ্রাদা নোইহৌদ্রবদি নোইররোইদবনি হায়নরকপা’মসু লৈ। নীংথমথাগী অহাওবা এঙ্খাং ওন্থোক্লা য়াম্না লৈখ্রে। ময়ামদুগী মরক্তা হঙ্গামসু অমনি হায়বগী ৱানি। হৌজিক্তি য়ূমথোঙগী লৈনরমখিগদ্রা নৎত্রগা কৈথেলদগা য়োন্নরমখিগদ্রা খঙদে। থৌওইনা হঙ্গাম চান্নবা পোলাং শাদুনা য়োন্নরিবনি, লৈদুনা হঙ্গাম চান্নরক্লিবনি। মীয়াম্না পাম্নখ্রবনি, হাওজখ্রবনি।

অদুবু হঙ্গামগা পক্লদবা ময়াম লৈরমগনি। থুম য়াকপা, থুম্না ত্রৎ-ত্রৎ চিংশিনবসু চান্নরগ্লোই। অদুম ওইনমক খ্বাইদগী চান্নদবদি হঙ্গাম থোংবদা কেরোসিন মনম নম্বনি হায়নীংই। হৌজিকপুদি য়ূম অয়াম্বদা কেরোসিন পাক্তক্লনা শীজিন্নদ্রে। ইলেক্ট্রিকসু প্রি-পেদ ওনখৎলকপদগী হান্নদগী ফীভম য়াম্না ফরে। মৈ লাক্তবসু কেন্দল য়াওনা মহুৎ শিনবা য়াবা পাম্বে কয়া লৈরে। থাওসিগী মহুৎ শিনবা য়াদবা তাঞ্জাদা খক্তা তঙাইফদনা শীজিন্নবা নত্তনা শীজিন্নদ্রে হায়বা ফাওবা য়ারে। অদুবু হৌজিক নীংথমথা চঙলকপদগী হঙ্গাম হাওবা খরা-খরা হৌরকপদা ঙাইরিঙৈদা কেরোসিন পুম্না হৈজিল্লবা, হঙ্গাম থোংবগী মহি কেরোসিননা ওইরবা ফাওবদা ‘হৈনজখ্রে, হাওখ্রে’ হায়দুনা পুখমদা পাকথরগা চখোম চাউনা চাউনা নম্বা মীওই খরা থোরক্লিবসিবু করিদগী ওইজাৎনো? থায়না হঙ্গাম থোংবদা কেরোসিন হৈজিনবদি থোংলিঙৈদা মুনশিল্লকপদগী থুম থাক্লমদাইদা লেন্টর্ন থাঙ্গৎলগা মহিগী চাং য়েংবদা চেৎনা লৈশিলহৌদবা লেন্টর্ন মখুম উয়ান মনুংদা তাশিনখিবতা নত্তনা কেরোসিনসু হৈজিনখিবদগী থোকহনবা য়াওই, নৎত্রগনা পোদোন থাল্লগা চাক চাবা হৌগৎলকপদা পোদোন মখোঙদা থেংলুবদগী তারক্তুনা হঙ্গাম তেস্কোৎতা উপশিনবদগী কেরোসিন হৈজিন্দুনা চাবা য়াদবনচিংবা য়াওই। হৌজিক্তি লেন্টর্নসু - পোদোনসু মীপূম তিংনসু শীজিন্নদ্রে। অদুবু চীং অমসুং তমগী য়ূম লিশীং কয়া মৈ থাবদা শীজিন্নখিবা অতৈ থাওশিংগা লোয়নখিবা কেরোসিন মনম ৱা-ৱা নম্বতা নত্তনা পুমতাও-তাওরবা হঙ্গাম থোংববু হাওখ্রে, হৈনজখ্রে, মসিদগী হেন্না হাওবা অমা’মুক লৈজদ্রে হায়নরক্লিবশিংসিবু করম-করম্বা মীওইশিং ওইরমগদগে হায়বনি। মখোয়গী মরৈশিংদু চুম্না খৎলগা মচিন্দগী অশেংবশিং থোরক্লবা উৎ থাক্লগা নোইথোকপীগদ্রা নৎত্রগা কৈদৌরগা লৈতোল শেংনা ঙাঙথোক-শক্তোকহল্লকপা য়াগদগে? মতমগী মতুংইন্না জর-জর হেনগৎলক্লিবা মীয়াম মরক্তা য়াওরক্লিব্রা নৎত্রগা চাওখৎপনা খম থেংজিল্লকপদগী মী মখল জাৎ-জাৎ থোরকপা ওইগদ্রা ? হাওখ্রবা, ফজখ্রবা হঙ্গামদু পুক থন্না চাথরগেনা থেংনরুরে, ঙা থাকপা নৎত্রগা ঙাগা থোংবা-থোংদবা হায়বদুনা অমনি। করিমত্তা থাক্তনা ঙারি খক্তং থাক্লগা থোংলবসু ওইনম্না চারনি হায়দুনা থৌরাংলুবদো লান হৌজিল্লকপা, লাল্লক্তা থোংবা তারক্লবনিনা কেরোসিন মনম্না হা-রদি অশেঙবা-অচুম্বশিংদু অদুম্মক হায়বা-ঙাওবা য়াদবা জাৎলা? অঙৌং-অশা ওন্নরকপসিদা কেরোসিননা লুপ্লসু লোক লাইহৌগা তৌরক্তনবনিগা হায়দুনা চাশিল্লগা মচিলশিংদু চেন্থি-থিরকপা মওইরিদ্রা? কুইর-কুইশিল্লক্লগা ‘উপদ্রোব’ কয়াসু মখা তানা থেংনরকখিদোইজাৎলা তম্বা ঙমশিল্লক্রে। মণিপুরসে কুইর-কুইরগা অনৌ-অনৌবা কয়া থেংনরকই। অমুববু অঙৌবনি, মখাবু অৱাংনিগসু হায়রকপগী মথক্তা নোংপোক্লোমদগী থোরক্লগা নোংচুপ্লোমদা তারিবা নুমিৎকাসে নোংচুপ্লোমদগী থোরক্লগা নোংপোক্লোমদা তাবনিকা হায়রক্কনিকো!! পুং ২৪না শারিবা নোংমসে পুং ৪৮না শাবনি হায়রকপসু য়ারিবনি। অদুবু অসিগুম্বা মীওইশিংসিদগী তমজনীংঙাই শম্না অমগী চাংদা ফাওবা লৈত্রবসু মখোয়গী ফৈজে চিংবা, শেরান-তুরানবা মতিক ময়াইসে ওন্থোক্লা কনখ্রে। পাকখ্রবা, চাউখ্রবা মমায়-মমায়শিংদুবু অদুম্মক কোইপু পুরগা চৎপা ঙম্মী। মচি অমত্তা ফাওবা লাংশিন্দে। কান্নবা মরমশিংগীদমক পুথোক্তুনা শীজিন্নরিবা কেরোসিনসে মমলসু য়াম্না তাঙলবনি। অদুবু হাওখ্রবা হঙ্গামগা তোৎলগা সুম চাশিল্লক্লদি ‘সী এম ঐচ টি’ না লায়েংবা ঙল্লক্লোই হায়বিবগী ৱানি।

ꯑꯦ!! ꯍꯩꯅꯖꯈ꯭ꯔꯦ, ꯍꯥꯎꯈ꯭ꯔꯦ ꯍꯥꯌꯕꯁꯨ ꯌꯥꯎꯔꯝꯃꯤ

ꯅꯨꯃꯤꯠ ꯅꯣꯡꯆꯨꯞꯄꯂꯣꯝꯗꯦ ꯊꯣꯔꯛꯀꯏꯒꯥ ꯍꯥꯌꯔꯛꯀꯅꯤꯀꯣ

[illegible]

ফত্তবা ফেটপু কান্নরবা ওমেগা-৩দা ওন্থোক্তুনা ওবিসিটিবু লায়েংবা : জীন থেরাপি

সাইন্সকী খোঙচৎ

কুঞ্জো নাওরেম

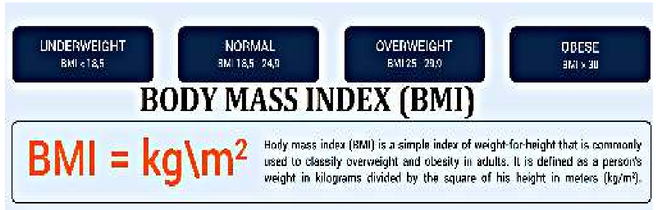
ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসননা পীবা মালেম পূম্বগী (কুমজা ২০২২) গী ওইবা পাউদম অমগী মতুংইন্না মীওই ৮গী মনুংদা মীওই ১দি ওবিসিটিগা শাগোন্নরগা হিংখি; চহী ১৮শুরবা অমসুং মসিগী মথক্তা লৈবা মীওই বিলিয়ন ২.৫দি কা হেন্না নোইবা (ওভরৱেট) গী কাঙলূপ্তা লৈখি, অদুগা মখোয়গী মনুংদগী মিলিয়ন ৮৯০না ওবিসিটিগা শাগোন্নখি; অদুগা চহী ৫গী মখাদা লৈরিবা অঙাং মিলিয়ন ৩৭না কা হেন্না নোইবগা শাগোন্নখি; অদুগা চহী ৫দগীনা ১৯ ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাং মিলিয়ন ৩৯০না কা হেন্না নোইবগা লোয়ননা হিংখি, অদুগা মখোয়সিগী মনুংদগী মিলিয়ন ১৬০দি ওবিসিটিগা শাগোন্নরগা হিংখি হায়রি।

অতোপ্পা অমরোমদনা, য়ু এসকী সেন্টর ফোর দিজিজ কন্ট্রোল (সী দি সী) গী মতুংইন্না য়ু এসতা লৈবা অঙাং অমসুং টিনএজরশিংগী মনুংদা ২০%দি ওবিস ওই হায়রি। থিজিন-হূমজিনখিবা কয়াদগী ফংখিবা পাউদমশিংগী মতুংইন্না ওবিস ওইরবা মীশিংদা অর্থ্রাইটিস, থম্মোয়গী লায়নাশিং অমসুং মিটাবোলিক দিসওর্দরশিংগুম্বা হকশেলদা অকায়বা থোকহনবা ফীভমশিং ওইহল্লকপা য়াবগী চাং হেন্না ৱাংনা লৈ। কা হেন্না নোইরবা অঙাংশিংদা অর্থ্রাইটিস নারকপগী চাং অসি নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লি। অদুনা ‘চাইল্ডহুদ ওবিসিটি’ অসি য়ু এসতা ‘ইপিদেমিক’ ওইরক্লে, অদুগা মসিনা মরম ওইরগা অর্থ্রাইটিস অসি অঙাংশিংদা য়াম্না নানরক্লে। ওবিসিটিগী ফীভম অসি ওইহল্লকপদা চীঞ্জাক্লা মরু ওইবা থৌদাং লৌই, হায়বদি ফেট্টি এসিদনা অৱুম্বা হেনগৎহনবদা মতেং পাংই। মরমসিনা, অমেরিকান একাদেমি ওফ পেদিয়াত্রিক্সনা ওবিসিটিবু থেংননবগীদমক অখন্নবা থবকশিং লৌখৎপগী তঙাইফদবা অদু ফোঙদোক্লি।

চৈরকসিদা Shriners Children's St. Louis কী থিজিন-লূপ অমনা অঙাংগী ওবিসিটিদগী ওইরকপা য়াবা খুদোংথীবশিংদগী ঙাকথোক্লবগীদমক হৌখিবা চহী মরিসিদা থিজিন্দুনা লাকখি। মদুগী মহয় ওইনা সেন্ট লুইসকী দাইরেক্টর ওভ রিছর্স ওইরিবা Dr. Farshid Guilak অমসুং সিনিয়র সাইন্টিষ্ট Dr. Ruhang Tang না প্রো-ইনফ্লমটোরি ওইরিবা ওমেগা-৬ ফেট্টি এসিদশিংবু কান্নবা ওমেগা-৩ ফেট্টি এদিসশিংদা ওন্থোকপা ঙম্লে হায়রি। মসিগী পাউদম অমা ‘প্রোসিদিংস ওফ দ নেসনল একাদেমি ওফ সাইন্সেস’ তা ওক্টোবরগী ১৪, ২০২৪দা ফোঙদোরকখ্রে।

Dr. Farshid Guilak

হকচাংদা কান্নবা পীরবসু, ওমেগা-৬ ফেট্টি এসিদ অসি ইনফ্লমেসন থোকহনবা ঙম্মী। মসিবু হকচাংগী মিটাবোলিক এক্টিভিটিদা হেন্না কান্নবা পীরিবা ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদশিংদা ওন্থোকপগী থবক অসি সেন্ট লুইসকী থিজিন লূপ অসিনা পায়খৎখিবনি। থবকসি পাঙথোকপদা, জীন থেরাপি শীজিন্নখি। ডাক্তর তাংনা ফোঙদোকপগী মতুংইন্না মখোয়গী জীন থেরাপি টেক্নিক অসিদা অখন্নবা এঞ্জাইম অমবু সেলশিংদা থাজিনখিবগীদমক adeno-associated virus (AAV) হায়রিবা ভাইরস অসি শীজিন্নৈ। ভাইরস অসি inactivated তৌরবা ভাইরসনি। জীন থেরাপি অসিনা ইনফ্লমটোরি ওমেগা-৬ ফেট্টি এসিদপু ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদতা মরোমদোম ওন্থোকহনখি।



Body Mass Index কী মতুংইন্না কা হেন্না নোইবা অমসুং ওবিস ওইরবশিংগী ভেল্যু অমদি বি এম আই পুথোক্লবগী ফোর্মুলা

থাও ঙৌরবা চীঞ্জাকশিংদা শীজিন্নরিবা মনা-মশিংগী থাও অমসুং ফেট্টি ফূদশিংদা য়াওরিবা ওমেগা-৬ ফেট্টি এসিদ অসিনা ইনফ্লমেসন থোকপগী চাং হেনগৎহল্লি অমসুং অর্থ্রাইটিস, থম্মোয়গী লায়না অমসুং মিটাবোলিক প্রোব্লেমগুম্বা হকশেলগী অয়েৎ-অপনশিং থোকহল্লি। ঙা অমসুং নট মখল খরদা য়াওরিবা ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদ অসিনা ইন্সুলিন সেন্সিটিভিটি, ফেট মিটাবোলিজম হেনগৎহল্লি অদুগা ইনফ্লমেসন অমসুং ওবিসিটিনা থোকহনবা লায়নাশিংনা নারকপা য়াবগী চাং হন্থহল্লি। সেন্ট লুইসকী থিজিন-লূপ অসিনা পুথোরক্লিবা জীন থেরাপি অসিনা ওবিসিটিগা মরী লৈনবা ইনফ্লমেসন অমসুং অর্থ্রাইটিস থোকহনবদা মরু ওইবা থৌদাং লৌরিবা প্রো-ইনফ্লমটোরি সেলশিংগী মশীংবুসু হন্থহনবা ঙম্মী হায়না থিজিনবা অসিদা শরুক য়াখিবা Dr. Nataila Harasymowicz না ফোঙদোক্লি।

থিজিনবগী থবক অসিদা লূপ অসিনা খুকউনা লেংথোক-লেংশিন তৌবা মতমদা থোৎ-নৌহল্লিবা meniscus tissue দা তৎলকপগুম্বা খুকউগী অশোক-অপন থোরকপদগী ওইরকপা ‘পোষ্ট-ট্রোমাটিক অর্থ্রাইটিস’ হায়না খঙনবা, অঙাংশিংদা তোইনা থেংনবা অর্থ্রাইটিস মখলসিগী মতাংদা নৈনখি। জীন থেরাপিসি অমুক্তং কাপশিনবনা ফেট, ওমেগা-৬ ফেট্টি এসিদ য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক চাবদগী ওইরকপা য়াবা মিটাবোলিক হেল্থ অমসুং খুকউগী অর্থ্রাইটিস ওইহল্লকপা য়াবগী চাংদু হন্থরকপা থেংনরম্মী। উচিশিংদা পাঙথোকখিবা চাংয়েংশিং অসিদা চীঞ্জাক্লা থোকহনবা ওবিসিটি লৈরবা উচিশিংদা জীন থেরাপি অসি পীবদা মনুং-মতম চাদনা অহল ওইশিল্লকপদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

ডাক্তর গুইলকনা ফোঙদোকপগী মতুংইন্না য়ু এসতা হৌজিক হৌজিক চানরিবা চীঞ্জাকশিং অসিদা ওমেগা-৬না হেন্না য়াওই অদুগা ওমেগা-৩না য়াম্না হন্থনা য়াওই। মরম অসিনা মরু ওইনা অঙাংশিংদা চীঞ্জাক্কী খল মান্নদবা অমা থোকহল্লি। অদুবু থিজিন-লূপ অসিনা পুথোরক্লিবা জীন থেরাপি অসিনা ওমেগা-৬পু ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদ হায়বদি ফত্তবা ফেটশিংবু অফবা ফেটশিংদা ওন্থোকই। মরম অসিনা ওবিসিটি ওইহল্লক্কদবদগী মাঙজৌননা কনবগা লোয়ননা অর্থ্রাইটিসকী খুদোংথীবা থোরক্তনবগী পাম্বে অমা ওইনা জীন অসিনা মতেং পাংলগনি হায়রি। হৌজিক থিজিন-লূপ অসিনা মখোয়গী জীন থেরাপি অসিবু ক্লিনিকল ট্রাইঅলগীদমক থৌরাং তৌদুনা লৈখ্রে। ●

মিৎয়েং শানসি, থম্মোয় শেংসি

- রানাপ্রতাপ য়ূম্নাম -

ঐখোয় মীওইবা হায়বা জীব অসি মালেমদা লৈরিবা থৱায় পানবা জীব পূম্নমক্কী অথোইবনি। মীওইবা খুন্নাই অসি নাইতোম হিংবা য়াদে, অমনা অমগী মতেং পাংনদুনা হিংবা কাঙলূপ-ফূরুপ অমনি। ঐ-ঐনা হিংলিবা অসি মীয়াম পূন্না হিংমিন্নগে, লৈমিন্নগে, চামিন্নগে, চাওখৎমিন্নগে হায়বগীনি হায়বসি হেক-হেক কাউথোক্লগা নাথৈখিবগুম্বা অসি পূম্নমক্কী লাইবক থীবনি। ঐনা শূরিবা-নোল্লিবা পূম্নমক মীয়াম মরক্তনি, ঐগী অৱাৎপা মীঙোন্দগী লৌবা তাবনি, ঐগী অহেনবা থাদোকখিবা তাবনি। শূরি-নোল্লিবা অদুগী মহয় অদু ষ্টেট অসিগী মীয়াম পূন্না ফংমিন্নবা তাই। লৌমী কয়ানা শূ-নোমদুনা কালেনগী মৈশা, শজিবুগী নুংশিৎ, ইঙাগী নোংজু, নীংথমগী উনলেন পূম্নমক মায়োক্লবগী মথক্তা কুম কাংবা, ঈশিং-ঈচাও কয়া অমসু লৌমী-শিন্মী মীয়াম্না থেংনরিবনি। মতম-মতমগী নোংজুথাগী মহৈ-মরোং, নীংথমথাগী মনা-মশিং অমদি মহৈ-মরোং খুদিংমক লৌমী মহাক খক্তগী নত্তে হায়বা অসি ঐখোয় পূম্নমক ৱাখল তামিন্নবা অমা চঙই। মাগী মথৌ তাবা শীজিন্ননবা থমহৌরগা লৈবাক অসিগী মীয়ামগী ওইনবা কৈথেলদা পুথোরক্কদৌরিবনি হায়বা অসি ঐখোয়গী লৈঙাক অমসুং লৈঙাক্কী মতেং পাংলিবা পূম্নমক্লা ৱাখল তামিন্নবা অমা চঙই। লৌউ-শিংউদুনা ফৌ-চেঙ পুথোক্লিবা নীংথম মহৈ-মরোং পুথোক্লিবা কয়াগীদমক লৈঙাক্লা ঈথৈ-লৌখোং চহী চুপ্পা ফংহনবা অমা চঙই। মসিদা নত্তনা অফবা মখলগী চাথোক লৈবা মৱ্-মরাং অমদি মনা-মশিং কয়া লৈবাক অসিদা পুশিল্লক্লগা লৌমী-শিন্মীশিংগী পূক্লিং থৌগৎপীফম থোকই।

ঙসি মুকেশ অম্বানিগা ঐখোয় লৈকায়গী সেরাম হেরাসিংগা হিংবগী পূন্সি মহাও চাংদম্নবা য়ারোই। ইনাক কৈরাক খুনবা মীওইশিংগা লায়রবা নোংম-নোংমগী চরা তান্দুনা চাবা মীওই ক্রোর কয়াবু কূপ্না য়েংলগা লৈবাক অসিগী পর কেপিটা হোৎপা মতমদা দোর টু দোর য়েংবা মথৌ তাই। লায়রবা শেৎপা-চাবা মনীং থুংদ্রবা মীওই কয়াগী পূন্সিগীদমক অশানবা মিৎয়েং থম্বা মথৌ তাই। ইম্ফাল সহরদগী মায়কৈ ফাংনা চৎখ্রিবা লম্বী খুদম ওইনা ইম্ফাল ময়াং ইম্ফাল লম্বী মখা শমথরগা ৱাবগাই-হিয়াংলম অমদি শুগুনু য়ৌখিবা লম্বী, কৈশাম্পাৎ টু চুড়াচান্দপুর লম্বী, ৱাহেংবম লৈকায় টু কৈথেলমানবী, ইম্ফাল জিরি লম্বী, উরিপোক টু শিংদা দাম, ইম্ফাল টু সেকমাই, ইম্ফাল-দিমাপুর, ইম্ফাল-উখ্রুল, ইম্ফাল য়াইরিপোক, মসিদা নত্তনা টৌপ খোংনাংমখোঙ লল্লোং টু মোইরাং কম্পু লম্বী কয়া অসিগী লম্বী নাক য়েৎ অসিদা মোৎলিবা, শোঙলিবা কয়া অমনি। মসিদা নত্তনা তোঙান-তোঙানবা এ সীশিংদা ভেল্লিগী, খুঙ্গংগী লম্বী অমগা অমগা ফাওনরিবা লম্বী কয়া অসিদা নাকলগী মোৎলিবা, শোঙলিবা কয়া অমা কোমকুৎ-লৈকুৎ, কদ্রক-কদ্রাক কয়া অসি শেমজিনবা-শাজিনবা য়াওদনা য়েংদুনা লৈবা লৈঙাক অঙকপশিংগী মনুংদা অমনি।

অমরোমদা, লৈঙাক্কী লোয়শঙ কয়াদা ওফিস অদুগী অকোয়বদা অমদি মচি-মচিদা অমোৎ-অকায় প্লাষ্টিক বোট্টল অমদি তোঙান-তোঙানবা চানবা পোৎ য়োল্লকপা প্লাষ্টিক কয়ানা য়েংবদা নুংঙাইহন্দবা থোক্তবা নত্তে। লৈঙাক্কী ওফিস কয়াদা চঙফম অকোয়বশিংদা মোংশোং, অমোৎ-অকায় কয়ানা মরাং কায়না লৈবা কয়া ঐখোয় মীয়াম্না উরিবা অসি লোয়শঙশিং অদুগী থৌদাং লৈবশিংনা খরা মিৎয়েং চঙবা মথৌ তাই। স্কুল, কোলেজ কয়াগী চঙফম/থোঙ্গাল কয়াগী নাক য়েৎ অমদি অকোয়বা কয়া মোংশোঙ শানা লৈবা য়াওরিবা কয়া মহৈলোয়শঙ অদুগী মহৈরোয় অমদি তাকপী-তন্বীরিবা ওজা-গুরুশিংগা খূৎশম্নরগা লূবা-নানবা হায়বা পাড়া অমা তাকপীবদা হেন্না ফবা অমা ওইগনি হায়না থমজগে।

ঙসি মণিপুর তম্পাক্কী আই ভি আর অমসুং মরু ওইবা ষ্টেট হায়ৱে কয়াদা মীয়াম চৎনরিবা লম্বীশিংগী ফীভম হৌজিক-হৌজিক য়াম্না ফৎত্রে হায়বা অসিদা মরী লৈনবা লোয়শঙগী মিনিষ্টর অমদি টেক্নোক্রেসিশিংনা ৱারৌফম থোক্তে। ফত্তববু ফত্তে হায়রকপদা ৱারৌফম থোক্তে। মীয়ামদি লৈঙাক্লা তৌরকপা অফবা থবক্তা অপেনবা হরাওবা ঙাক্তনি। তঙাইফদবা খুদক-খুদক্কী ওইবা লম্বী শেমজিন-শাজিনবা তৌবীবা অসিদি অমুক্কা হেন্না তঙাইফদবনি। লম্বী সড়ক ফত্তনা চাওখৎপা-নুংঙাইবা খুন্নাই অমা ওইবা য়ারোই। শেন্দোং তানবা মীয়ামগী লন-থুম মাঙহনবগী থবক থাদোক্লগা শেম্বা য়াবা শেমহনসি, শাবা য়াবা শাহনসি, জোব কার্দ হেন্না মথৌ হেনগৎহনসি। জোব কার্দকী শেল মরী লৈনবা কয়াগী ফুরিৎখাও চোন্নবা ওইহনগুমসি। লৈঙাক্কী মথৌ মশক খঙবা মথক থোংবগী ৱাফম ঙাকপা, ঐনা ফংলিবা খূৎশুমল/তোলোপ অসি মীয়ামদগী কারকপা টেক্স কয়াদুনা পীরকপনি, ফংলিবনি। ফংলিবা খূৎশুমল অসিগী চপ চাবা থবক তৌফম থোকই খনবা শিন্মীগী মশক লৈঙাক্লা খঙবীয়ু। পুং তাবা ঙাইবা, নুমিৎ হৌখিবা ঙাইবা, তোলোপতমক পাম্বা, থবক শূনীংদবা, কোনুং/থোঙ্গালদা থম্বা শামু অঙৌবা লোয়বগুম্না লোয়বা তোকসি।

লৈঙাক্কী শিন্মীশিংগীদমক থাদখিবা শেনফম অদুগা মখোয় মখোয়না তৌরিবা থবক অদুগা চাংদম্নবদা শেলনা হেন্না চৎখিবা, মাগী-মাগী মথৌনা মনীং হনবা কয়াদুনা অফবা মহৈরোয় পুথোকপদা, লৈবাক্কী শান্তি-রক্ষা ঙাকপদা, অনা-লায়েংবদা মীয়াম্না পেন্দ্রিবসি মথৌ মশক খঙবা ৱাৎপা শিন্মী চাং ৱাংবদগী থোরকপা ঙাক্তনি। লম্বী-থোং, মৈ-ঈশিং, ঈরম-খোংলম, ঈথৈ-লৌখোং ফত্তনা লৌউ-শিংউবগী মহৈ-মরোং, চেঙ-ফৌ অমদি ঙা-মনা মশিং মপূং ফানা পুথোকপা ঙম্বা হৌনদে। লৈঙাকপা, লৈঙাকপবু মাগী-মাগী মতম লোইদ্রিবা ফাওবা পার্মিনেন্ট এগজিক্যুটিভ ওইরিবা ব্যুরোক্রেসি কয়া অমা মখা তাবা সবোর্দিনেট ষ্টাফ খুদিংমক মীয়ামদগী লাপ্না চৎপীবগী মহুত্তা মীয়ামগা নকশিন্ননা চৎপা তঙাইফদে।

ঙসি-ঙসিমক মণিপুরদা ওর্গনাইজেসন মশীং খঙদনা থোরক্লে। থোরক্লিবা ওর্গনাইজেসন কয়া অসিগী মেম্বর অমদি ওফিস বিয়ররশিং অয়াম্বনা হান্না ওর্গনাইজেসন অমদা নৎত্রগা অমদা য়াওরম্বনা অয়াম্বনি। মাগী-মাগী য়াওরিবা, লৈরিবা ওর্গনাইজেসন অদু হেন্না হেন্না মপাঙ্গল কনখৎনবা মীয়ামগা খূৎশম্ননা চৎনবা হোৎনবগী অচেৎপা থাজবা থম্বীয়ু। ঐহাক্লা লুচিংদ্রদি য়ারোই হায়রবদি নোংম-নোংমগী মীয়ামদগী লাপথোরক্কনি। লৈকায়গী, খুঙ্গংগী ওর্গনাইজেসন খুদিংমক্লা মাগী-মাগী মফম অদুগী থাজবা অমদি ইকায়খুম্নবা ঙাক্লা চৎলিবশিংদি কৈদৌঙৈদা শেলগী অৱাৎপা লৈরোই। থবক থৌরম খুদিংমক খুমাঙ চাওশিন্না চৎপা ঙম্বা তাবনি। কনা কনাগুম্বশিংনা লৈবাক মীয়ামদা পামদবা, তৌহন্নীংদবা, ওইহন্নীংদবা থবক থৌরম য়াওরক্লবদি মদুগী ওর্গনাইজেসন অদুসু মমি শাল্লক্লবনি।

হায়খিবা ৱা ঙাক্লা চৎপা, মীয়ামগী থাজবা মাঙহন্দবা, তুংগী-মাঙগী হিষ্ট্রি নৈনদুনা অশানবা মীৎয়েংগা লোয়ননা থাজবা থমসি। মিৎয়েং শানসি মদুনা মীওইবা মরক্তা অমনা অমবু পূন্সিগী শিবগী মমল লৈগনি। মীওইবনা তানফম থোক্তবা শেল তানবা, ফংফম থোক্তবা ফংনবা হোৎনবা, মীয়ামগী চাকথুং-ফিথুংশিং পূম্নমক মাগী-মাগী মরী-মতা কয়াদা লৈঙাকপশিংনা মিৎয়েং থৈদোরক্লবা মদু মীচম মীয়াম পূম্নমক্কী লাইবক থীবনি।

মণিপুরগী ঙসি লৈরিবা লৈঙাক য়াম্না মপাঙ্গল কনবা লৈঙাক ওইবা য়াইনা। আই পি এসতগী পোত্থারবা কয়া, আই এ এসতগী পোত্থারবা কয়া য়াওদুনা লৈঙাক মথং-মথংগী থবক থৌরম কয়াদা শরুক য়ারক্লবা কয়া য়াওরে। তোঙান-তোঙানবা প্রোফেসনল লাইনদা মতম শাংনা মীয়ামগী থৌগল তৌরক্লবা কয়া য়াওরে। অদুগা করিগী মখোঙ মখূৎ পূনশিল্লবা মীগুম্না করিগী হিংলিবা। মদু গুদ গভর্নান্স ৱাৎপা অমা, কো ওপরেসন এন্দ কো ওর্দিনেসন্স লৈতবা অমা শোয়দনা ওইগনি। ইন্দিয়াগী লৈঙাক্লা ককশি খৎতুনা খনখ্রবা কয়া য়াওনা-য়াওনা লিংবা লৈঙাক্তা মণিপুর মীয়াম হা-কার লাউনা থম্বা অসিদি তৌহৈদবা মচৎ অমনি হায়রোইদৌবগী মরম লৈবরা? অমুক পোকপনি, অমুক শিবনি, নঙগী পৈশিল্লিবা লন্দুনা শারিবা য়ূমদুনা টাজমহল ওইবা য়ারোই, থাজবা মাঙহনবীগনু, মিৎয়েং শানসি, থম্মোয় শেংনা লৈঙাকপীয়ু। ষ্টেট অসিগী মীয়াম্বু নুংশিনা ঈং-তপ্না অঙম্বা থাক্তা হোৎনবীয়ু। ●