ꯍꯨꯏꯌꯦꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ
ꯌꯨꯝꯁꯀꯩꯁꯥ, ꯖꯨꯂꯥꯏ ꯲꯵, ꯲꯰꯱꯸, ꯏꯝꯐꯥꯜ
꯴꯲ ꯁꯨꯕꯥ ꯆꯍꯤ, ꯱꯲꯲ꯁꯨꯕꯥ ꯃꯁꯤꯡ
হুইয়েন লানপাউ
য়ুমশকৈশা, জুলাই ২৫, ২০১৮, ইম্ফাল
৪২ শুবা চহী, ১২২শুবা মশীং

মণিপুরনা মমৈদা লৈবা

লৈঙাক ফজবা ষ্টেটশিংগী মতৌ তমহন্নিংই

পব্লিক এফেযর্স সেন্টর (পি এ সী) না থাদোরকখিবা পব্লিক এফেযর্স ইন্দেক্স ২০১৮ গী মতুং ইন্না খ্বাইদগী ফজনা লৈলঙাকপা ষ্টেটশিংগী মনুংদা কেরলানা মকোক ইথং থংনা লৈরে। অপুনবা মীশিং ক্রোর অনী য়ৌদবা অপীকপা ষ্টেটশিংগী মরক্তনা হিমাচল প্রদেশনা মকোক ইথং-থংনা লৈরে হায়রি। পি এ সীগী রিপোর্টনা হায়খি, ইন্দিয়া অপুনবগী ওইনা খ্বাইদগী ফজনা লৈঙাকপা ষ্টেটশিংগী মনুংদা কেরলা, তামিল নাদু অমসুং তেলঙ্গনানা মথংশিৎনা অহানবা, অনীশুবা অমসুং অহুমশুবদা লৈরে। অদুগা কর্নাটকা অমসুং গুজরাতনা মথংশিৎনা মরিশুবা অমসুং মঙাশুবদা লৈরি। কুমজা ২০১৬ তগী পি এ সীনা লৈবাক অসিগী খ্বাইদগী ফজনা লৈঙাকপা ষ্টেটশিংগী লিষ্ট চহী খুদিংগী ফোঙদুনা লাকখি। মমিং লৈরবা ইকোনোমিষ্ট সেম্যুয়ল পোলনা লিংখৎখিবা পি এ সীনা লৈবাক অসিদা লৈঙাকপগী মওং-মতৌ ফগৎহন্নবগী পান্দমদা চহী খুদিংগী ওইনা খ্বাইদগী ফজনা লৈঙাকপা ষ্টেটশিংগী লিষ্ট ফোঙবা হৌখি। অনুনবা মীশিং ক্রোর অনী য়ৌদবা অপীকপা ষ্টেটশিংগী মনুংদা হিমাচল প্রদেশ, গোৱা অমসুং মিজোরামনা মথংশিৎনা অহানবা, অনীশুবা অমুসং অহুমশুবদা লৈরে। সিক্কিম অমদি ত্রিপুরানা মথংশিৎনা মরিশুবা অমসুং মঙাশুবদা লৈরে। লাইবক থীবদি মণিপুর, নাগালেন্দ অমসুং মেঘালয়ানা লিষ্টকী মমৈ ইথং থংনা লৈরিবসিনি। মথং-মনাও নাইনা খ্বাইদগী ফজনা লৈঙাকপা ষ্টেটশিংগী লিষ্ট ফোঙবগী থৌরমদা পি এ সীগী চ্যেরমেন কে কষ্টুরিরঙ্গননা হায়খি, ইন্দিয়াগী ষ্টেট খুদিংমক্তা অফবা লৈঙাক লৈহনবা হায়বসি য়াম্নমক তঙাইফদবা অমনি। পান্দম অসিগী মখাদা পি এ সীনা চহী খুদিংগী ওইনা খ্বাইদগী ফজনা লৈঙাকপা ষ্টেটশিংগী লিষ্ট ফোঙদুনা লাকপনি হায়রি। তঙাইফদবা ইনফ্রাষ্ট্রকচর, হ্যুমেন দিভেলপমেন্ট, সোসল প্রদক্সন, লো এন্দ ওর্দর অমসুং নুপী-অঙাংগী ফিগম য়েংলগা ষ্টেটশিংগী লিষ্ট শেম্বনি হায়না ইন্দিয়ন স্পেস রিসর্ছ ওর্গনাইজেসন (আই এস আর ও)গী চ্যেরমেনসু ওইরম্বা কষ্টুরিরঙ্গননা ফোঙদোকখি। লিষ্ট ফোঙবগী থৌরমদা শরুক য়াখিবা নেসনল কমিসন ফোর প্রোটেক্সন ওফ চাইল্ড রাইট্সকী হান্নগী চ্যেরমেন শান্ত সিনহানা হায়খি, লায়রবা ইমুং অমদা পোক্লুবদগী অঙাং অমনা মহৈ-মশিন তম্বা ফংদবগা লোয়ননা শেৎপা-চাবা মনীং থুংদবগী মতাংদা অঙাং অদুগী মরাল করিসু লৈতে। হীরমসিদা লৈঙাক্লা মতিক চাবা থৌরাং লৌখৎফম থোকই।

মথং-মথং পাল্লকখিবা অমসুং হৌজিক লৈরিবা মণিপুরগী লৈঙাক করম্বা ফিভমদা লৈরিবগে হায়বদু পব্লিক এফেযর্স সেন্টরনা থাদোরক্লিবা পব্লিক এফেযর্স ইন্দেক্স ২০১৮না অদুম্মক তাকচরে। মীশিং য়াম্বা অচৌবা ষ্টেটশিংগী ৱাদি তোখায়না থমখিসি, অপুনবা মীশিং ক্রোর অনী য়ৌদবা অপীকপা ষ্টেটশিংগী মনুংদা হিমাচল প্রদেশ, গোৱা অমসুং মিজোরাম্না মথংশিৎনা মকোক-মথং তারগা মণিপুরনা মমৈদা লৈরিবসি তরাইনা লৌফম থোক্তে। মিজোরামগুম্বা অৱাং নোংপোক্কী অপীকপা ষ্টেট অমনা মাঙজিন থাবা ঙমখ্রগা মণিপুরনা মমৈদা লৈরিবা করিগীনো হায়বদু লৈঙাকপশিংনা তিল য়োৎথরগা খনথবগী মতম ওইরে। তোঙান-তোঙানবা পালিটিকেল কয়ানা মথং-মথং লৈঙাক পায়রকখ্রবসু মীচম-মীয়ামদা অফবা লৈঙাক অমগী অশেংবা মহাউ ফংহনবা ঙমদবগী ফিভমদা লৈরি। য়ুহা-হাবা, নোংলৈ-নুংশিৎ অমসুং চীং নীংখায়বগুম্বা মহৌশাগী ওইবা মাঙহন-তাকহনবগী থৌদোকশিংদি তম্বা ঙমদবনি হায়না লৌবা য়াই। মীওইবনা থোকহনবা ৱাথোক-লানথোক অমসুং অমাঙ-অতাগী থৌদোকশিংদি মীওইবনা ৱাখল খজিক্তং খনথরগা ইরায়-লায়না থোকহন্দবা ঙন্ফম থোকই। হৌজিক-হৌজিকমক মরিপুর য়ুনিভর্সিটি, য়েলহৌমী কনবগী বিল, ঙমখৈ কায়গনি হায়বগী মিপাইবা অমসুং য়ু শুংলগা মপান্দা থাদোকপগী মতাংদা থোক্লিবা ৱাথোকশিং অসিসু থৌশিল শোয়বদগী থোরকপনি হায়না লৌবদা থোইদোক্লা লানগদবা মান্দে। লৈঙাকলোয়শিংনা মীয়ামগী য়াকা য়েংলগা পুংলোনগী মতুং ইন্না জগোই শাবগুম মতম চানা মতিক চাবা লৌখৎফম থোকপা থৌরাং লৌখৎলম্বা তারবদি মণিপুর য়ুনিভর্সিটিগীবু ওইরো, য়েলহৌমী কনবগী মতাংদবু ওইরো, নত্রগা ঙমখৈগী মতাংদবু ওইরো ৱাথোক-লানথোক অমদি মীয়ামগী ঈহৌ অমত্তা লৈরমদবা য়াই হায়জনিংই।

••• এডিটরদা থারকপা চিঠি •••

হৌজিক্কী মতমদা নমথাক

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

অতোপ্পা মীওইগী এ টি এম কার্দ শীজিন্নরগা এ টি এম বুথতগী শেল লৌথোকখিবগী পাউ ঙসি ঙরাংতা নত্তনা মতম কয়াদগী তানরক্লি। মীওই কয়ানা বেঙ্কতা শেল তুংশিন্দুনা অথুবা দরকারগী মতুং ইন্না শীজিন্ননবা য়াম্না ৱানা মতম চঙনা অমদি শীজিন্নগদবা কয়াবু শীজিন্নদনা বেঙ্কতা তুংশিন্দুনা থমজিনজবা শেলবু নমথাক তৌবা মীওই কয়ানা নমথাক তৌদুনা লৌবীরিবা অসিগুম্বা মীওইশিং অসিবু মীওইবগী থম্মোয় পান্দ্রবা মীওই ওইফম থোক্তব্রা? অমুকসু মহাক্লা মীনমদুনা নমথাক তৌরিবা অসি আইন লৈরিবনিনা শোয়দনা ফারক্লগা মহাকসু চৈরাক শোয়দনা ফংগনি হায়বসে ইখন খন্থন্দ্রিবসিনদি মখোয়সে মীওইবা ওইবশিংগী মরক্তা শাগী ৱাখল চেনবনি হায়না লৌফম থোক্তব্রা? মীওইবনা আইন শেম্লিবা অসি মীচং শঙ্গ য়েংলগা, লৌথোক্লিবা মীওই অদুগী শাথীবা অৱাবা ফিভমনা হান্না শেম্লিবা আইন অদুদা মহাক্কী মীনুংশিগী নৎত্রগা মাগী চিল্লবা ৱারবা ফিভমদগী নৎত্রগা শঙ্গ পঙ্গদগী মীওইবগী চৎনরোল আইন অসিবু মাগীদমক্তা অমসুং মাগুম্বা পোর এন্দ নীদিগী সেরিএসকীদমক্তা শেমদোকপা য়াগদ্রনে, মানা ফনা শঙ্গ লৈরবসু মদুদি শুকয়া য়াফম থোক্তে। মরম অসিনা সাইবর ক্রাইমনি খঙদে, পুলিস ইনভেষ্টিগেসননি খঙদে, বেঙ্ককী ইনভেষ্টিগেসননি খঙদে শোয়দনা থিগৎলগা মহাক ফাবা তাবা অমসুং আইনগী মতুং ইন্না মহাক চৈরাক ফংবা মশানা তারবা নৎত্রা?

এ টি এমগী ৱাদা নত্তনা জুৎ মুৎ তৌদুনা মীঙোন্দগী শেল নমথাক তৌরগা লৌথোক্লবদি মঙোন্দা আই পি সী সেক্সন ৪০৭ পান্দুনা জেলদা থম্বা মশানা তাবনি। মণিপুরদতা নত্তনা ইন্দিয়াদা আইন লৈ হায়বসে মীওই কয়ানা হেক হেক কাওবগুম্না তৌই। মশা মশাগী মকোক্তা অফ-ফত্ত মুন্না খন্থরগা ফত্তবা থবক অসি তৌরুরবদি ঐ অৱাবা তাইনা হায়বা খঙনা খঙনা নমথাক তৌরিবা মাগী ৱাখলদু তৌদুনা শা-ঙাগী, নোংশা কৈগী শাথীবা ৱাখল চেল্লবনি। উপাই লৈত্রবা মীরক্তা হিংবদা ৱাগদবা লৈরবসু হায়জ-নিজবা তৌদুনা হিংবা য়াবা ৱানা হিংলগা খাংবা য়াবা খাংলগা মী অমা ওইননবা উপাই থিবনা ফগনি। মদু নত্তনা কৈ নোংশাগুম্না লৈকাইদা, মীওইবা খুন্নাইদা হিংলগে নিংলগনা লৈকাইদা ভুট শারগা শেল তাল্লগেরা? আইননা য়াদবা থবক নত্তবা মীওইবা খুন্নাইদা নঙবু নুংশিবা কয়া নঙগী অৱাবা ৱারীদু লিরগা চানবীরকপা য়াওরকপদগী শেল থংবীরক্তুনা নঙসু হিংননবা লম্বীদা চঙলকপা য়াইনা। কিংব্রুসকী ট্রাই ট্রাই অগেন হায়বদু নীংশিংসি। মমৈদা লাইবক্কী নোংদম্না মায় পাকপা হায়বদু লাকপসু য়াইনা। থাশি ওইদুনা ঙাক্তা লৈতে পুর্ণিমা থাজসু ঙাল্লি নঙগীসু নোংমদি পুর্ণিমা থাজদু ঙাল্লগনি হায়বা ৱাখলদা লুপ্তুনা অচুম্বা লম্বীদা তৌবা য়াবা থবক তৌবনা নমথাক তৌবদগী কৈ নোংশা ওইবদগী নপুন্সি চুপ্পা জেলদা লৈহন্নবা অমদি মী অমগী য়াইফবদা থিনগাইবা তৌবা মীগী নুংঙাইবা উরগা কল্লকপা হৌনদে। আইন হায়বসে মখল য়াম্মী আইন অমদা চৎনদবা থবক্তু আইন অমদদি চৎনৈ। মরম অদুনা মখল কয়াগী আইন লৈবনা নমথাক তৌবা ফৎতবা তৌবা মীগী মাঙনবা তৌবসে খুদক্তা চৈরাক ফংদ্রবসু ইন্সপেক্সন মতুংদা শোয়দনা চৈরাক ফংগনি হায়বসে কাওনদবা ফৈ, কাওনরগুমসি।

অদোমগী- ফুরাইলাৎপম রেবতি শর্ম্মা

সোসল মীদিয়াদা হিরো শাবশিংদা

চাইথোরকপা ৱাখল

নরেন্দ্র নিঙোম্বা

মমাঙঙৈ ইপা ইপুগী হাক্তক্তগী হৌনা ঐখোয়গী লমদম অসিগী মীশিং অসিদি পুকচেল চাওবা, ঙাকপীবা হৈবা অমদি মীগী অৱা-অনাদা মপি তাদুনা কপ্পা, মীগী মমিৎকী পী য়েংবা ঙমদবনি হায়না হায়নদুনা লাকই। মসি চুম্মী হায়বসি পুৱারীনা ময়েক শেংনা তাক্তুনা লাকই। লমদম অসিদা মীতোপ মীরানচা থোমজিল্লকপসিদি ঙসি ঙরাংগী ৱাদি ওইদ্রে। অদুঙৈ নিংথৌ পাল্লিঙৈদগী হৌনা ইন্দিয়াগী তোঙান-তোঙানবা মফমদগী লাকপা পান্দা (ব্রাহ্মিন) শিং অসি তরাম তরাম্না ওক্তুনা য়ূম-ইঙ্খোল পীদুনা লৈহনবতা নত্তনা মখোয়বু শাগৈ ফাওবা পীখিবা অমদি নুপী ফাওবা পীদুনা চাদা-নাওদানবা থৌরাং নীংথিজনা শীনখিবগী ৱারী পুৱারীগী লামায়দা লৈরি। মপান্দগী লানফা ওইনা পুশিল্লকপা কাঙবুশিংগীদমক মায়কৈ অমগী লম পীদুনা মৈতৈ নিঙোল কয়া লান্থোক্তুনা লমদমসিগী মিংদাগা চান্নবা শাগৈ পীদুনা হৌজিক ফাওবা খুন্দা লৈতাদুনা লৈনরি। মসিদি লেঙবা য়াদ্রবা ৱারী ঙাক্তনি। হৌজিক্তদা ঐখোয়দি অদুনি অদানি হায়নরকপনা অমনি। লমদম অসিদা লৈরিবা অদুঙৈ নিংথৌ পাল্লিঙৈদা লানফা ওইনা পুরকপা অমদি চঙজফম পীখিবা পান্দাশিং মখোয় মখোয়গী ওইবা লাইনিং লাইশোন লৈজরবসু লমদম অসিগী মীশক ওইনা শকখঙদুনা লমদমসিগী নাৎ অমদি চৎনরোলগা য়ানশিন্নরবা তোপ তোপ্পা মশক অমা ওইনা লৌনদুনা লাকখি। অদুনবু মখোয় মখোয়গী জাতিগী মমাংদা মৈতৈ হায়বা ৱাহৈ অসি তপ্পরল্লিবনি। মখোয়গী য়ূম্বাল কৈবাল, নাৎ শক্তম অমদি চৎনরোল পূন্নমক হান্না লৈরম্বা মৈতৈশিংগী কলচরগা য়াম্না মান্নরি। ঈশৈগী শৈশক্তা মখোয়গী খুলং ঈশৈশিং, মখোয়গী লুহোংবা, মখোয়গী থৌরমশিং লোইনমক ইমান মান্নে। খেন্নবা হায়ববু লাইনিং অদু নত্তনা অতৈ অমা লৈতে। য়ূমশা-কৈশাদগী, য়ূমলিং-খুলিংদগী, চাকচা-হৈজাদগী য়াম্না মান্নে। হৌজিক্লা মরী ইশম শম্নদবা মান্না হায়নরকপা ঙাঙনরকপা হন্দক খরা তাবা ফংই। মসিদি তৌফম থোক্তবা হায়ফম থোক্তবা ঙাক্তনি হায়না হায়বসিবু কয়ামুক লানগদগে।

কাঙলুপ অমনা কাঙলুপ অমগী মীওইশিংগী মরমদা অমদি মখোয় মখোয়গী লীচৎ শাজৎতা হেন্না হায়নদুনা অতাবশিংগী পূক্লিং নুংঙাইহন্দবা অমদি ৱারৌনহনগদবা ৱাফমশিং কায়হৌ কায়হৌদুনা ফোঙদোক্লবা হায়বসিনা কান্নবা করি পুরক্কদগে? অমদি মদুনা করি ওইহল্লকপা য়াবগে হায়বসি খন্থনদবসিমদি য়াম্না লাইবক থীবনি হায়রোইদবগী মরম লৈতে। হন্দক সোসল মীদিয়াগী খুথাংদা কাঙলুপ খরগী মশক মমিং খঙনদবা মীওইশিংনা পংহায়দা হায়নবা অমগী কলচর/ট্রেদিসনদা শাথীনা শোকহনবা ৱাফমশিং ফোঙদোরকপা থেংনরে। তাবদা শাথীনা নুংঙাইতবা, হেক উনবগা য়ান্থৎনবা য়াবা মওংদা হায়নবসি করিগীনো? লমদম অসিদা লৈমিন্নরিবা পূন্নমকশিংনা অমগা অমগা নুংশিনগদবা ৱাফমশিং হায়নফম থোক্তবরা? লন্নাই ওইনা পূক্লিংদা খনবা তোঙান-তোঙানবা ৱাফমশিং লৈরম্বা য়াই। অদুবু মদু মীমাঙ থোক্লা মীয়ামদা থমদুনা হায়রকপা হায়বসি, উনবগা য়ান্নরসি হায়বগী মওং অদুমদি লানগনি। হায়নরিবা লন্নাই মীওইশিং অদুনা কাঙলুপ কাঙলুপ অদুগী কয়া য়াম্না রেস্পোন্সিবল পুবা ঙল্লবগে, কয়া য়াম্বা থৌদাং চাওনা লৌরবা মীশকশিংনো? হায়নরিবশিং অদুনা কাঙলুপ অমগী অফ-ফত্ত পূন্নমক হেক্তা পুবা ঙল্লগদ্রা? মরন্নাই ওইনা নুংঙাইনদবা নৎত্রগা নুংশিনদবা লৈরম্বা য়াই। মদু মীয়ামগী ওইবা থৌদাং অমা ওইনা পুশিল্লক্লবা হোৎনরিবা অসি করিগীনো? অসুক শাংনা নুংশি চান্ননা লৈমিন্নরক্লবা মতুং অসিদা করিগী অসিগুম্বা ৱাফম মচা মচাদগী চিংথোক্তুনা পুল্লপ য়েংথীনবা য়াবা মওং পুশিল্লক্লিবসি করিগীনো? ইশম শম্না হন্দক সোসল মীদিয়াদা হায়নরিবা ময়ামসি তাবা য়াদে, তানিংদে, মদুনা কাঙলুপ মশেলগী মরক্তা য়েংথীনবা শোয়দনা হেলহনগনি অমদি খৎন-চৈনবা শোয়দনা থোরকপা য়াবগী ফিভম লৈগনি। মদু য়াম্না থুনা হন্দোক্কদবনি। অদুগুম্বা ৱাফমশিং অদু সোসল মীদিয়াদা থাগৎলিবশিংনা থুনা লৌথোক্কদবনি। কনাগুম্বা মীওই অমত্তনসু মদুগুম্বা ৱাফমশিং অদু মীয়ামদা স্যের তৌদুনা তাহন্দনবা হোৎনগদবনি। অসিগুম্বা কয়া অসিবুসু মরী লৈনবশিংনা থিগৎতুনা চৈরাকমক নৎত্রবসু মতুং তৌদনবা পাউতাক পীবীনবা থৌরাং লৌখৎপা চুমগনি খল্লি। নহা ওইবগী নুংশিনবা, লৌনা লৈনবা হায়বসি মহৌশানি। মসিদা কাঙলুপকী ওইবা ৱাফম করিসু লৈতে। মালেম অসি য়াম্না পিক্লবনি, অপিকপা খুঙ্গং অমগা পাঙ্খক ওইরবনি। মসিদা ঐগী মীগী হায়বা অপিকপা ৱাখলনা লমজিংদুনা নখোয়না অদুনি ঐখোয়না অদানি হায়না মরৈ তৌনবগী মতম নৎত্রে।

মমাঙঙৈ নোভেল “জহেরা” গী মতমদা “ওসমান থম্বাল” ৱারীদা লৈখিবা ৱাখল্লোন অদু হৌজিক লোইনা মাঙখ্রে। লৈত্রে। কাঙলুপ মশেল নুংশিনদনবা ৱাপাউ শন্দোকপা খুদক্তা লেপহন্নিংই। ময়ূম পানববু পানজসনু, লন্নাই মীওই অমগী পুন্সিদা কা হেন্না খূৎ থিংজিন্দুনা তুকা থিবগী কান্নবা লৈতে। মৈতৈ নিঙোল কয়াসু অতোপ্পা কাঙলুপ কয়া অমনা লৌরি, অতোপ্পা কয়া অমগী নিঙোলশিংসু মৈতৈশিংনা লৌরি। সিবু করি কায়গে। মখোয়গী তাইবঙ অমা শেমজবনি, মখোয়গী পুন্সিগী ৱারী অমা ইজবনি। মীগী লন্নাই পুন্সিরোলদা অহৈ-অপা শাবশিংনা মুক ওইনা ইরগা মীগী পুন্সিগী পুৱারীদা মুক হাজিনবীগে খনবীবা চুমদে।

কনানা অফবনো কনানা অচৌবা কাঙলুপনো চপ মান্নে। মতিক চাবা অফবা মী হায়বসি শেল পায়বা, শাগৈ চাওবা, কাঙলুপ চাওবনা ওইবা লেপ্পা য়াবা নত্তে। মী মীদুগী পর্সনেলিটি, মীদুগী সোসল রেস্পোন্সিবিলিটি, হ্যুমেনিটি, ইন্টেগ্রিটিগা লোয়ননা পুকচেল চাওনা কৎথোকপা অমগা লোয়ননা লৈবাক মীয়ামগী থবক তৌবা অদুবু অচৌবা মী অমদি মতিক চাবা মীনি হায়না লৌগনি। লৈবাক মীয়ামগী খন্দবা, মরন্নাইগী ওইজবা থিবদা ঙাওরবা অচৌ-অশাং কয়ানা ফমজাও পায়বদগী লৈবাক অসিগী লন-থুম কয়া লুট তৌরিবনি, মীয়াম ৱাহল্লিবনি, চাউখৎপা থিন্থহল্লিবনি। মীগা মীগগী মরক্তা শিংচেপ থাজিন্দুনা নুংশিনদবগী চাং হেনগৎহল্লিবনি। অদুগুম্বা মীওইশিং অদুবু ফমজাও পায়বনি, লৈবাক্কী অঙম-অথৌশিংনি হায়না ফনা হায়রবসু মতিক চাবা মীশক অমদি নত্তে। মহাক্কী এক্সন খুদিংমক্লা লমদম অসিগী তুংলমচৎ মনিং হন্না চৎহন্দুনা অমম্বা লোক্তা মমৈথংদা তাগদৌরিবনি। সোসল মীদিয়াদা হিরো শাদুনা লৈবাক নীংবা কাঙলুপ নীংবা শাদুনা অওৎ-অপা শাবীরিবা পূন্নমকশিংনা কৈসু লৈতবা ৱাফমশিংদা অরুবা ওইনা ওন্থোক্তুনা মীয়ামদা নুংঙাইহল্লোইদবা থবক খক তৌবীগনু। খুদক্তা লেপ্পবীয়ু। হৌজিক মণিপুর অসি ইস্যু কয়ানা লাঙ্গোই চল্লবা, হোরেন করি ওইনি খঙদ্রবা য়াম্না লুরবা তানফম অমদা লৈরিবনি।

হৌজিক লৈঙাক অসিনা মোবাইল দেটা লোইনমক থিংজিন্দুনা থল্লি। মসি অমরোমদা ফরবসু নাকন অমদা পুমহো হোবা অমা লৈরি। মোবাইল দেটানা পীরিবা কান্নবা কয়া অসি মীপুম অয়াম্বনা লৌরিবনি। মসিদা লমহেন তুহেনবা খরগী য়েংদুনা থিংজিনখ্রবনিনা মদুগী কান্নবা অদু ফংদদুনা লৈরি। মসিসু য়াম্না থুনা হাংদোকপীবনা হেন্না চুমগনি। অমরোমদা সোসল মীদিয়াবু ফৈরেংননা শীজিন্নরিবশিংনা য়ারিমখৈ কান্নদবা ৱাথী-ৱারেমশিং অসি শীজিন্নবীদনবা হায়জনিংই। ঐখোয়দা পীরিবা কান্নবা অদুতমক লৌনবা হোৎনবা হায়বসিনা চাউখৎপা মতমগী ঈচেলদা য়াওরিবা ঐখোয় খুদিংমক্কী থবক ওইফম থোকই। চাউখৎতবা মওংসি চাউখৎলু হায়না পীবা খুদোংচাবা অসি মাঙহল্লোইসি। সোসল মীদিয়াদা হিরো শাবশিং তোকপীরো।

নুংশিৎ মোৎশিল্লকপদগী ওইরকপা হান্না খঙনরমদবা লায়নাশিং

(দাইবেটিস, ওবেসিটি, কাওজন থিবা অমসুং থম্মোয়গী লায়নাশিং)

গাড়ীশিংগী মৈখুনা মমহল্লবা লম্বী অমা

কোরোনরি অর্টরিদা ফেট তুংশিল্লক্তুনা কার্দিওভাস্কুলর দিজিজশিং ওইহল্লকপা য়াই তাকপা

সাইন্সকী খোঙচৎ

কুঞ্জো নাওরেম

নুংশিৎ মোৎশিল্লকপা হায়বসি মীওইবা খুন্নাইনা থেংনরিবা খ্বাইদগী অরুবা ফিভমশিংগী মনুংদা অমনি। মসিনা ঐখোয়গী হকচাং শোকহনবতা নত্তনা অকোয়বদা হিংলিবা জীবশিংদসু অচৌবা চৈথেং পীরি। হান্নদি অমোৎপা নুংশিৎনা এজমা, ব্রোনকাইটিস, ফরিঞ্জাইটিস, অমদি থবোম্বীদা নাবা শ্বর হোনবগা মরী লৈনবা অনাবশিংতমক থোকহল্লি হায়না লৌনরম্মী। অদুবু ঙসিদি থিজিল্লুবা কয়াদগী খঙবা ঙম্লে মদুদি অমোৎপা নুংশিৎনা নোয়বগী চাং হেনগৎহনবা (ওবেসিটি), দাইবেটিস অমদি থম্মোয়গী অনাবশিংসু পোকহল্লি। অদুনা নুংশিৎ মোৎশিল্লকপা হায়বসি তরাই-তরাইনা লৌবা য়াদ্রে। অদুগা ঐখোয় খুদিংমক নুংশিৎ মোৎশিল্লকপা থিংনবগী লাঞ্জং অমা চঙশিনবগী মথৌ তারক্লি।

অমোৎপা নুংশিৎতা মরুওইনা য়াওরিবা ফত্তবা পোৎশিংদি কার্বোন মোনোক্সাইদ, সলফর দাইওক্সাইদ, নাইট্রোজেন ওক্সাইদ, ওজোনগুম্বা গ্যেসশিং, উফুল অমসুং য়াম্না পিকপা পোৎকুপ নৎত্রগা দ্রোপ্লেটকুম্বা পার্টিকুলেট মেটরশিংনি। পার্টিকুলেটশিংগী মরক্তা মাইক্রোমিটর ২.৫ দগী পিকপা হায়বদি লৈরিক (পোলেন গ্রেন) অমগী মরি থোকপগী অমমুক্তা চাওবা পার্টিকুলেটশিংদি হেন্না খুদোংথীনিঙাই ওই মরমদি মখোয়না থবোম্বীগী মনুংদা ইরায় লায়না চঙখিবা ঙম্মী। কুমজা ২০০৪ দা ‘অমেরিকান হর্ট এসোসিএসন’ না ‘সর্কুলেসন’ দা ইখিবা ৱারেং অমগী মতুং ইন্না অমোৎপা নুংশিৎনা থম্মোয়গা মরী লৈনবা কার্দিওভাস্কুলর দিজিজশিং নাহল্লকপা য়াবগী চাং হেনগৎহল্লি হায়বগী চেকশিন ৱা থমখি। লৌউ-শিংউদা কাপ্লিবা হীদাকশিংদগী থাদোরকপা এমোনিয়ানা নুংশিৎতা য়াওরিবা সলফর দাইওক্সাইদ, অমসুং নাইট্রোজেন ওক্সাইদশিংগা তিন্নদুনা অপিকপা পোৎকুপশিং শেল্লকই। কার্বোন মোনোক্সাইদ, মিশি অমসুং নাইট্রোজেন ওক্সাইদশিংনা মরুওইনা গাড়ীশিংদগী থাদোরকপনি। কুমজা ২০০৭ কী ‘ইংলেন্দ জর্নেল ওফ মেদিসিন’ দা ফোঙখিবা পাউদম অমগী মতুং ইন্না, নুপী ৬৫,৮৯৩ দা থিজিনখিবা অমদা, নুংশিৎ ক্যুবিক মিটর অমদা অপিকপা পোৎকুপশিংগী চাংসি মাইক্রোগ্রাম ৯০ হেনগৎলকপা খুদিংগী কার্দিওভাস্কুলরগী অনাবা ওইরকপা য়াবগী চাংসি চাদা ২৪ অদুগা হর্ট এটেক নৎত্রগা ষ্ট্রোক ওইরকপা য়াবগী চাংনা চাদা ৭৪ হেনগৎলকপা থেংনরম্মী। য়ু এস এগী ‘ইনভাইরনমেন্টেল প্রোটেক্সন এজেন্সী’ (ঈ পি এ) গী ‘হর্ভদ সেন্টর ফোর এন্বিএন্ট পার্টিকল হেল্থ ইফেক্টস’ পু লুচিংলিবা পেট্রোস কৌট্রাকিস অমসুং মাগী খোঙবুনা থিজিনখিবা অমগী পাউদমদা (অর্কাইভস ওফ ইন্টর্নেল মেদিসিন, ২০১২) মসিগা মান্নবা মহয়শিং ফংলম্মী। অকক্লবা নুংশিৎকী ভোল্যুমদা ঈ পি এনা পীবা পার্টিকুলেট মেম্বরশিং য়াওবা য়াবগী চাংদগী খজিক্তং হেনগৎলকপদা ষ্ট্রোক নারকপা য়াবগী চাং চাদা ৩৪ হেনগৎলকপা থেংনখি হায়না পল্লি।

লোস এঞ্জেলিসকী য়ুনিভর্সিটি ওফ সাউদর্ন কেলিফোর্নিয়াগী ফ্রেঙ্ক গিলিলেন্দনা থিজিনখিবা অমদা নুংশিৎপু মোৎহল্লিবা পোৎশক খরনা হোর্মোনশিংগী মথৌদা অয়েৎপা পীদুনা নোয়বগী চাং হেনগৎহল্লি হায়বা থেংনরম্মী। মহাক্লা কেলিফোর্নিয়াগী লম্বীশিংগা নক্লনা লৈবা ইমুংশিংগী অঙাং ৩০০০ হেনবদা অহানবগী ওইনা থিজিনখিবদা নুংশিৎ মোৎশিল্লকপগা হকচাং নোয়থোরকপগা মরী লৈনবগী খুদমশিং ফংলম্মী। মখা তানা গিলিলেন্দ অমসুং মাগী খোঙবুনা গাড়ীশিংদগী থাদোরকপা ফত্তবা পোৎশিংনা অঙাংশিংগী বোদি মাস ইন্দেক্স (বি এম আই) তা অহোংবা থোকহনব্রা হায়বদু য়েংখি। মী অমগী বি এম আইসি ১৮.৫-২৫ ফাওবা ওইরবদি মদুবু নোর্মেল ওইনা লৌনৈ। চহী মঙা চুপ্না থিজিনখিবা অদুদা চাওখৎলক্লিবা অঙাংশিংদুগী বি এম আইসি চাংচৎতা ১৬.৮ দগী ১৯.৪ দা হেনগৎলকপা থেংনরম্মী। অমোৎপা নুংশিৎকা শাগোন্নদুনা হিংবা অঙাংশিংনা নুংশিৎ মোৎপগী চাং হন্থবা মফমশিংদা হিংবা অঙাংশিংদগী বি এম আই হেনগৎপগী চাং চাদা ১৪ হেল্লি হায়বসু খঙবা ঙমখি। গাড়ী য়াম্না কুংনা চেনবা লম্বীদগী মিটর ৬০ গী মনুংদা লৈবা মীশিংনা মিটর ৪৪০ লাপ্না লৈবা মীশিংদগী বি এম আইগী চাং ০.৩৭ হেনবগা লোয়ননা ফেটকী চাং হেন্নসু য়াওরম্মী।

কুমজা ২০১৬ কী ‘ফাসেব (এফ ঈ এস ঈ বি) জর্নেল’ দা ফোঙখিবা পাউদম অমদা চিনাগী থিজিল্লোয়শিংনা মীরোল্লবী ঊচিশিংবু কাঙলুপ অনী খায়দোক্তুনা চাংয়েং পাঙথোকখিবগী মতাংদা পল্লি। মখোয়না ঊচি কাঙলুপ অমনা খুৎশেমগী পান্থৈনা শেংদোক্লবা নুংশিৎ মরক্তা য়োকই অদুগা অতোপ্পদুনা বৈজিংগী নুংশিৎকা মান্নবা মফমদা য়োকই। ঊচিশিংদুদা চপ মান্নবা চীঞ্জাকশিং পীজখি। ঊচিশিংদুনা মচা পোক্লবা মতুংদা বৈজিংগী নুংশিৎকা চুনবা মফমদা য়োকখিবা ঊচিশিংদুনা লুম্বা হেল্লম্বগা লোয়ননা চয়োল নিপাল শুরবা মখোয়গী মচাশিংদসু লুম্বগী চাং হেল্লমখি। অদুগুম্বা ঊচিশিংদু থাঙ থাদুনা খায়দোক্লগা য়েংবদসু অমোৎপা নুংশিৎ মরক্তা য়োকখিবা ঊচিশিংদা হেন্না ইনফ্লেমেসন থোক্লম্মী। ইনফ্লেমেসনসিনা মরম ওইরগা ঊচিশিংদুগী অরুম্বা হেন্না হেনগৎলকপা ওইরম্বা য়াই হায়না থিজিল্লোয়শিংনা থাজখি। অদুবু নুংশিৎ মোৎশিল্লকপা অমসুং অরুম্বা হেনগৎপগী মতাংদা ফংলিবা খরসিনা ৱাখৈ অমা পীবদি য়াখিরোই। লমসিদা হেন্না থিজিনবগী মথৌ তারি মরমদি য়ুনিভর্সিটি ওফ কেলিফোর্নিয়া লোস এঞ্জেলিসকী থিজিল্লোয়শিংনা চহী ১৬ চুপ্না অফ্রিকান-অমেরিকান নুপীশিংদা থিজিনখিবদদি অমোৎপা নুংশিৎনা নোয়বা হেনগৎহনবদা মতেং পাংই হায়বগী খুদমশিং ফংলমদে। অদুনা নুংশিৎ মোৎশিল্লকপা অমসুং জীনগী ওইবা মরমশিংনা থোকহল্লম্বা য়াবগী ওইথোকপসু লৈ।

মীওই কয়ামুক্তদি নোয়বা হেনগৎলকপদগী দাইবেটিস ওইরকই। করিগুম্বা নুংশিৎ মোৎশিল্লকপসিনা অরুম্বা হেনগৎহল্লম্বা তারবদি নুংশিৎ মোৎশিল্লকপা হায়বসি দাইবেটিস ওইরক্লবগী মরম অমসু ওইরে। নুংশিৎ মোৎশিল্লকপগা দাইবেটিসকা মরী লৈনব্রা হায়বগী মতাংদা ওহাইও ষ্টেট য়ুনিভর্সিটিগী থিজিল্লোয়শিংনা থিজিনখিবগী মতাংদা ‘সর্কুলেসন’ (২০০৯) দা ফোঙদোকখিবা লৈখি। মখোয়গী চাংয়েংদা ঊচি কাঙলুপ অমনা অশেংবা নুংশিৎ ফংহল্লি অদুগা অতোপ্পা কাঙলুপ অমনা অপিকপা পোৎকুপশিং য়াওবা অমোৎপা নুংশিৎ ফংহল্লি। অনীশুবা কাঙলুপকী ঊচিশিংদা নোংমদা পুং তরুক অদুগা চয়োল অমদনা নুমিৎ মঙানিগী চাংদা পূন্না নুমিৎ ১২৮ নি অমোৎপা নুংশিৎতা হিংহল্লি। কাঙলুপ অনীমক্তা ফেটকী চাং য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাকশিং চাং মান্ননা পীজরম্মী। অমোৎপা নুংশিৎকা শাগোন্নরগা হিংখিবা ঊচিশিংদা ইন্সুলিনগী মগুন হন্থরকপা থেংনরম্মী অদুগা মসিনা দাইবেটিস ওইরক্লবগী মচাক অমসু ওইরম্মী। গিলিলেন্দ অমসুং মহাক্কী খোঙবুনা থিজিনখিবদা (‘দাইবেটিস’ জুলাই, ২০১৭) নুংশিৎ মোৎশিল্লকপনা অঙাংশিংদা দাইবেটিস ওইহল্লকপা য়াবগী ওইথোকপা লৈ হায়বা খঙবা ঙমখি। মখোয়না লোস এঞ্জেলিসতা লৈবা কা হেন্না নোয়রবা অঙাং ৩১৪ বু চহী অহুম চুপ্না য়েংশিনখি। চাংয়েংদুগী লোইশিল্লকপদা নাইট্রোজেন দাইওক্সাইদ অমসু পার্টিকুলেটশিংগী চাং ৱাংবা মফমশিংদা লৈবা অঙাংশিংদা ইন্সুলিনগী মগুন হন্থরকপা থেংনরম্মী। ‘ইনভাইরনমেন্টেল ইন্টরনেস্নেল’ (২০১৭) গী মতুং ইন্না য়ুনাইটেদ ষ্টেটসতা লৈবা অফ্রিকান-অমেরিকান নুপী ৪৫,০০০ দা চাংয়েং পাঙথোকখিবদা ওজোনগী চাং ৱাংনা য়াওবা মফমদা হিংবা নুপীশিংদা দাইবেটিস ওইরকপা য়াবগী চাং চাদা ২০ হেন্না ৱাংনা লৈ হায়বা খঙবা ঙমখি হায়রি। মালেমগী ওইনা নুংশিৎ মোৎশিল্লকপনা মরম ওইদুনা দাইবেটিসকী অনৌবা কেস মিলিয়ন ৩.২ গুম্বা লৈ হায়না পানৈ। ‘দ লান্সেট প্লানেটরি হেল্থ’ (জুলাই, ২০১৮) কী মতুং ইন্না, দাইবেটিসনা নারকপা মী চাম্মগী মনুংদা ১৪ দি নুংশিৎ মোৎপদগী ওইরকপনি হায়না পানরি।

অতোপ্পা অমরোমদনা, নুংশিৎ মোৎশিল্লকপসিনা থোপতা শোকহল্লক্তুনা কাওজন থীবা (দিমেন্সিয়া), অলজাইমরগী অনাবশিং ওইহল্লকপা য়াই হায়রি। কুমজা ২০১৬ কী ‘ইনভাইরনমেন্টেল হেল্থ পর্সপেক্টিভস’ তা ফোঙদোকখিবা অৱাং থংবা স্বিদেনগী মীশিংদা চহী কুইনা থিজিনখিবা অমদা নুংশিৎ মোৎশিল্লকপগা অলজাইমর নৎত্রগা কাওজন থিবগী অনাবশিংগা মরী লৈনৈ হায়বা খঙবা ঙমখিরম্মী। ‘ন্যুরোবাইওলোজি ওফ এজিং’ (২০১৭) গী পাউদম অমদসু য়ুনিভর্সিটি ওফ সাউদর্ন কেলিফোর্নিয়াগী থিজিল্লোয়শিংনা অমোৎপা নুংশিৎনা ঊচিশিংগী থোপতা শোকচিল্লকপগী মতাংদা থিজিনখ্রে হায়রি। ঊচিশিংদু নোংমদা পুং মঙা, চয়োল অমদা নুমিৎ হুম্নিগী চাংদা চয়োল ১০ অমোৎপা নুংশিৎকা লোয়ননা লৈহল্লবা মতুংদা ঊচিশিংদুগী থোপতা য়াওবা নীংশিংবগা মরী লৈনবা শরুক, ‘হিপোকেম্পস’ কী মপাঙ্গল থুনা শোন্থরকপা থেংনরম্মী। মসিনা মরম ওইরগা ঊচিশিংদুগী নীংশিংবগী শক্তি হন্থরক্লম্মী। অসুম্না হৌজিক্তি নুংশিৎ মোৎশিল্লকপসিনা শ্বর হোনবগা মরী লৈনবা লায়নাশিংদা নত্তনা থম্মোয় অমসুং থোপকী অনাবশিং ওইহল্লকই হায়বসি খঙলবনিনা নুংশিৎ শেংহন্নবা হোৎনবদা মীপুম খুদিংমক য়াওশিনবগী মথৌ তারক্লে।◂◂