ঐখোয়গী লাইনিং অমসুং ৰাখল ময়েক শেংহল্লসি

থম্মোয় পাউদম ও সি মৈরা

হুরানবনা হুরানববু ফারবদি কনানা বিচার তৌবীগনি হায়বা ডা. কমলগী ৱাহৈ অদু নীংশিংলকই। মণিপুর অসি হুরানবগী ৱা ঙাক্তা ঙাইনখ্রে। গাড়ী হুরানখিনি খনবদা গাড়ী মপুশিং নে-তানা লৈবা ঙমদ্রে। অখান্নন পীরমদনা মফম অমদা গাড়ী খামদুনা থল্লম্বা তারগদি মপু ওইরিবশিংনা মীকুপ অমত্তা লৈতানা ফমজবা ফংজদ্রে। মণিপুরদদি গ্রাউন্দ ফ্লোরগী হোটেল নত্তনা অনানবা হোটেলশিংদা চঙদুনা কোফী থক্লিংবগী অপাম্বা লৈররোই। মরমদি কোফী থক্লবা হোৎনরিঙৈদা গাড়ী হুরানখিগদ্রা খনবনা মথৌ অমা ওইনরে। গাড়ী হুরানবদি খরবু ফরি। লমচৎ হুরানবনি লুরিবদি। লমদমসিদা লমচৎ হুরানবা, লমচৎ হুরানবী য়াম্না লৈরে। মশাগী লোয়নবী খঙহন্দনা অতোপ্পা লল্লানবীশিংগা কোয়বা চৎনবা হোৎনবদা মরম লৈতনা ৱাহনজবা ঙম্বা নুপা কয়া লমদমসিদা লৈরি। ময়াই কাবা চীঞ্জাক থক-চাবনা অরেম্বনি খল্লকপদগী মপুরোইবা খঙহন্দনা লল্লানবা নুপাশিংগা ময়াই কাবা চীঞ্জাক চাশিন্দুনা ঈরাং কৈথেল কামিন্নবা ঙম্বী নুপীগী মশীংসু লেপ্পা লৈতনা হেনগৎ-লক্লি। লৈঙাক্কী ওফিসপু ওইরবসু, লন্নাই ওফিসপু ওইরবসু ওফিস অমগীনি হায়দুনা থবক কাবা থোরক্লগা থবক মফমদা মোবাইল ফোনদা ৱারী শানবা, ফেসবুক অমসুং ৱাটচঅপ পায়দুনা অমদা অমুক ৱারী শা, অমদা অমুক ৱারী শা, ফোটো খরা থান, মতম লেন্দুনা লৈবদা করিসু নাচুংদবা নুপী অমসুং নুপাগী মশীংসু লেপ্পা লৈতনা হেনগৎলক্লি। চহী খরগী মমাঙদা ওফিস কাবী নুপীশিংনা ওফিসতা খুৎ মোজা লোনবগী ৱারী হায়নরম্মী। খুৎ মোজা লোন্দ্রগনা লুদো শান্নবা অমসুং শিংজু চাদুনা মতম লেনবনি। ফেসবুক থোরক্লবসু ৱাটচঅপপু পায়রবসু শিংজুদি অদুম্মক মচারি। শিংজুদি মণিপুরী খুন্নাইনা লৈরিবমখৈ অদুম্মক লৈরগদবা চীঞ্জাক অমনি।

মণিপুর খুন্নাইগা শিংজুগা য়াম্না চান্নৈ। লমদমসিদগী মশাগী ওইজবা অশেংবা পোত্থোক অমত্তা পুথোকপা ঙমজদ্রবসু শিংজুবুদি মশাগী অশেংবা পোৎশক ওইনা পুথোকপা ঙমজরিবনি। লমদমসিগী লাইনিং লল্বীসু শিংজু তারে। লোল্লিবা লোলসু শিংজুগী লোলনি। য়েৎলিবা কুম্মৈসু শিংজুগী কুম্মৈনি। শেৎলিবা ফিজোলসু শিংজুগী ফিজোলনি। হিংলিবা মীওইবসু শিংজুগী ঈ অদুননি শিংজুগী ৱাখল চেল্লিবসি।

য়াম্না চেকশিন্না খোঙ থাংলগা শিংজুগী কান্নবনা করিনো, কান্নদবনা করিনো হায়বা খঙদোক্লবা হোৎনবগী মতম য়ৌরক্লে। শিংজু হায়রিবা চীঞ্জাক অসিবুদি খুন্নাইসিগীনি হায়রসি। শিংজু চাই হায়দুনা শিংজুগী লমচৎ চেনবদি হৌনদে। শিংজু হায়বসি লাইগী চীঞ্জাকনি। লমদমসিগী অরিবা লাইফমশিংদা পাঙথোকপা লাই-তীনগী থৌরমশিংদা শিংজু হায়রিবা চীঞ্জাক অসি কৎনৈ। অসিগুম্বা মরুওইরিবা চীঞ্জাক অসি ঙাক-শেন্দুনা থম্বগী তঙাইফদবদি লৈরে। চীঞ্জাক অসি ঙাক-শেনসি হায়রগদি উমং য়োকখৎপা অমসুং চানবা মনা-মশিং থাবগী হৈনবী লৈত্রিবমখৈদি য়ারোই। শিংজু শুবদা চঙলিবা মচলশিং অসি লমদমসিগী উমংদা ফংবা মনা-মশিংশিং অমসুং ইংখোলদা হৌবা মনা-মশিংশিংনি। মচলশিং অসি মরাং কায়না ফংহন্নবগীদমক্তা গ্রীন রিভোল্যুসনগী তঙাইফদবা লৈরি। গ্রীন রিভোল্যুসন্দা ঐখোয়গী লাইশিংনা মতেং পাংনবা লৈরিবনি। ঙসি ইমোইনু ইমাগী নুমীৎনি। ইমোইনু ইমা হায়বসিমক্তবু চাকহোং-ঙাহোংবী, ৱাত্ত-পাদবীগী লাইরেন্বীনি হায়নরিবনি। ইমোইনু ইমানা পামজবা, পামজদবা লীচৎ কয়াসু লৈরি। নুপীনা চৎপদা ফনেক মখোল থোক্লবদি, অঙাং ৱারকপদা লাক্লা লাক্লা কৌদুনা ৱারক্লবদি, নুমীৎ য়ুংবা মতমদা চেঙ খৈরবদি, ঈরুজবগী অচোৎপা ফিনা ইমুংদা চোৎন-চোৎনা চঙলক্লবদি, চাক থিবদা চফু মখোল থোক্লা থিরবদি ইমোইনু ইমানা থৌজাননিংদে হায়বা কয়াসু লৈরি। অদুবু ঙসিদি মণিপুরদা লৈরিবা মীতৈগী য়ুমথোঙ খুদিংদা ইমোইনু ইমাগী ইরাৎ-থৌনিগী থৌরম পাঙথোক্লগদৌরিবনি। সনামহী লাইনিং চৎপশিংনা পাঙথোক্কদৌরিবা থৌরম অসিগীদমক্তা ইমোইনু ইমাদা অথেনপোৎ কৎকদৌরিবা, মৌগী শিংদা চল্লবীশিংনা ইমোইনু ইমানা পামজবা চৎন-লোনচৎপু কয়ামুক য়াম্না চেকশিন্না ঙাক-শেল্লিবগে হায়বসিদি হংনিংঙাই ওইরি। হুরানবগী লমদম ওইবনিনা ইমোইনু ইমাগী লাইনিং লাইশোনগী থৌরমসু হুরান-লোন্নাদা নীংগদৌরিবনি। মশাগী থৱায় মীরেলনা ময়ুমদগী মপান থোক্তুনা কোয়পায় পাইদুনা লৈরগা ইমোইনু ইমা লাৎপনা করিসু ফংগদবদি লৈতে। নুপীগী লমচৎ শেমগৎকে হায়রবদি ইমোইনু ইমাগী লমচৎ হান্না নৈনবা তারি। কোবী ফুল অচৌবা কৎপা, য়োংচাক মরু অতোংবা কৎপা, কোবীলৈ ফজবা কৎপা, ঙা অঙৌবা কৎপনা ইমোইনুগী থৌজাল ফংগদবা নত্তে। তুরেলগী লৈঙোইদগী হেন্না কুপ্পী হায়নরিবা পুন্সি য়ুম্বানলোনবু চেকশিন্না শেন্নরিবা মহাক অদুগী মফমদদা ইমোইনু ইমানা থৌজাল লন কুবীগদৌরিবনি। মপুরোইববু লাইমক্লি খন্না নীংজরিবী মঙোন্দা ইমোইনু ইমানা থৌজাল লন কুবীদনা কনাদা থৌজাল কুবীগদৌরি। হায়নিংলিবদি ইমোইনু ইমা নীংবদা থম্মোয় শেংবা মথৌ তাই হায়বসিনি। কুম্মৈগী মওংদা মীরমদগী পুশিল্লকপা অতাঙবা মখলগী মৈ পরেং-পরেং থাল্লগতা ইমোইনু ইমানা থৌজালবীগদবসু নত্তে। ইমোইনু ইমাগীদমক্তা মৈরা পরেং থানবশিংনা দিৱালি নুমীৎতসু মৈরা পরেং থাল্লবদি শিংজুদা শিংজু হায়বদু মতারক্কনি। ইমোইনু ইমাগী মৈ লাৎলিবশিংনা দিৱালি নুমীৎতা মৈ য়েংবা থোক্তনবগী ৱাশক লৌফম থোকই। লাইদি ইমান্দা মান্নৈ হায়বগী ৱাখল্লোন অসি অসুম্মক লৈগে হায়বা তারবদি ইমাসু মঙা/তরা শুগে হায়নরক্কদৌরিব্রা? মীগী মচানদি ঐগী ইমাদা ইমা কৌরক্কুগা করিগীদমক মীগী মমাদদি ঐখোয়না ইমা কৌরুগদৌরিবনো। ঐখোয়সিবু মীনুংশি য়াম্না লৈবা ফুরুপলা? মীনুংশি লৈ হায়নবগীদমক্তা তৌশিন্নবা মহিং অমদা করিগী অসুক য়াম্না শাংনা হিংগদৌরিবনো। লাইনিং হায়বসি অমসু অমসু ইয়া য়াই হায়বা তারগদি ঐখোয়গী লাইনিংসু মীতোপ্পা মতৌ তমহনখিনবদি করিগী হোৎন-দ্রিবনো। ঙসি ইমোইনু ইমাগী ইরাৎ থৌনি থৌরম নুমীৎ অসিদগীদি ঐখোয়না ঐখোয়গী লাইনিংবু মীতোপশিংদা য়ৌহনখিবা ঙম্নবা হোৎনমিন্নরসি। ঐখোয়গী শিংজু মীরমচাশিংদা পীজনবা হোৎনসি। মীরমগী চীঞ্জাক্তমক ঐখোয়না চাগনি খনবগী ৱাখল থাদোক্লসি।

লৌশিং পুক্কে

মীরোল্লমদাইদা আলু কা-হেন্না চারবদি দাইবেটিসকী রিস্ক হেনগৎলকই হায়বা খঙলে

আলু কা-হেন্না মরুওইনা চিপ অমদি ক্রিস্প চাবনা নুপীশিংদা গেস্টেশনেল দাইবেটিসকী রিস্ক হেনগৎহল্লি হায়বা হন্দক্তা নৌনা থিজিনবদগী খঙলে।

গেস্টেশনেল দাইবেটিস হায়বসি নুপী ওইবীশিংনা মীরোল্লিঙৈ মনুংদা ব্লদ সুগরগী চাং ৱাংখৎলকপগী থৌওংবুনি। মসিনা মমা অমদি মচা অনীমক্তা খুদোংথিনিংঙাই ওইহনবগা লোয়ননা তুংগী পুন্সিদা থম্মোয়গী লায়না অমসুং অতৈ মখলগী দাইবেটিস ওইহল্লকপা য়াই।

মালেমগী মফম খুদিংমক্তা পাক শন্না চানরিবা আলুদা ভিটামিন সী অমসুং পোটাসিয়মনচিংবা হকচাংদা কান্নরবা ন্যুট্রিয়ন্ট কয়ামরুম য়াওই। অদুবু অতৈ মনা-মশিংগা য়েংনবদা ষ্টার্চ অমদি কার্বোহাইড্রেটকী চাং য়াম্না হেন্না য়াওই। মসিনা মরম ওইরদুনা ব্লদ সুগরগী চাং হেনগৎহল্লি।

দাইবেটিস হায়বসি হকচাংনা ইন্সুলিন মরাং কায়না পুথোকপা ঙল্লক্তবদগী ঈদা য়াওবা চিনিগী শরুক চুপশিনবা ঙমদবগী থৌওংবুনি। মেরিলেন্দগী রোকভিলিদা লৈবা নেসনল ইনষ্টিট্যুট ওফ হেল্থকী কুইলিন ঝাংনা লুচিংবা রিছার্চর কাঙবু অমনা চাকচা-য়ুথক অমদি গেস্টেশনেল দাইবেটিস (মীরোল্লিঙৈদা ব্লদ সুগর ৱাংখৎলকপা) কী মরক্তা লৈনবা মরী খঙদোক্লবা হোৎনখি। মদুগীদমক 'নর্সেস হেল্থ ষ্টদি' গী দেটা নৈনরম্মী। কুমজা ১৯৮৯ দগী হৌনা নুপী ১১৫,০০০ রোমগী মওং মতৌ নৈনদুনা লাকখিবনি।

কুইলিন ঝাং অমদি মহাক্কী কাঙবুনা কুমজা ১৯৯১ দগী ২০০১ ফাওবগী মনুংদা মীরোনখিবা মীরোনবী নুপী ১৫,৬৩২ গী রেকোর্দ নৈনখি। হায়রিবা নুপীশিং অদু মমাঙদা দাইবেটিস নৎত্রগা অতৈ ক্রোনিক দিজিজশিং নাখিবগী হিষ্ট্রি লৈবা অমত্তা লৈতে।

মীরোনবী নুপী ২১,৬৯৩ গী মনুংদা নুপী ৮৫৪ (চাদা ৪) গেস্টেশনেল দাইবেটিস নারকপা থেংনখি। হায়রিবা নুপীশিং অদু মীরোনগদবা চহী অমরোম ৱাৎলিঙৈদা আলু কয়া য়াম্না চাখিবগে হায়বা খঙদোক্লবা হোৎনরম্মী। থা অমগী মনুংদা আলু অমুক্তং চাবা নৎত্রগা শুংচা চাদবা অমসুং নুমীৎ খুদিংগী আলু চাবা হায়দুনা কাঙলুপ অনী খায়দোক্লম্মী। মসিগীসু মথক্তা চহী মতাং অমদি দাইবেটিসকী ফেমিলি হিষ্ট্রিনচিংবগী ৱাফম কয়াসু নৈনরম্মী। মতৌ অসুম্না য়েংশিনবদা নুপীশিংনা মীরোনগদবা মতম খরা ৱাৎলিঙৈদা আলু য়াম্না চাখ্রবদি মীরোল্লিঙৈ মনুং অমসুং অঙাং উনবা মতমদা ব্লদ সুগর ৱাংখৎলকই হায়বা খঙলকখি। মরুওইনা তাউরগা অমসুং মৈদা লৌরগা চাবনা অমুক্কা হেন্না খুদোংথিনিংঙাই ওই হায়রি। ৱাফম অসি বৃটিশ মেদিকেল জর্নেলদা হন্দক্তা ফোঙলকপনি।

খুদোংচাদবা অসিদগী কোকহন্নবগী মতাংদা রিছার্চরশিংনা হায়খি, আলুগী মহুক্তা অতৈ মনা-মশিংনা হেন্না য়াম্না চাগদবনি। ডোক্তরশিংনা হায়খি, গেস্টেশনেল দাইবেটিস মায়োক্নরকপা থোক্লবদি পন্থবা তৌদনা চাকচা-য়ুথক শেমদোকপগা লোয়ননা হকচাং শাজেল তৌগদবনি। করিগুম্বা ফীভম হেঞ্জিল্লক্লবদি ইন্সুলিনগী মতেংনা লায়েংবগী মথৌ তারকপা য়াই। চয়োল অমগী মনুংদা অনীরক্তং ওইরবসু আলুগী মহুৎতা অতোপ্পা মনা-মশিংনা মহুৎ শীন্দুনা চাবা মতমদা গেস্টেশনেল দাইবেটিসকী রিস্ক চাদা ১০ রোম হন্থহনবা ঙম্মী হায়রি।

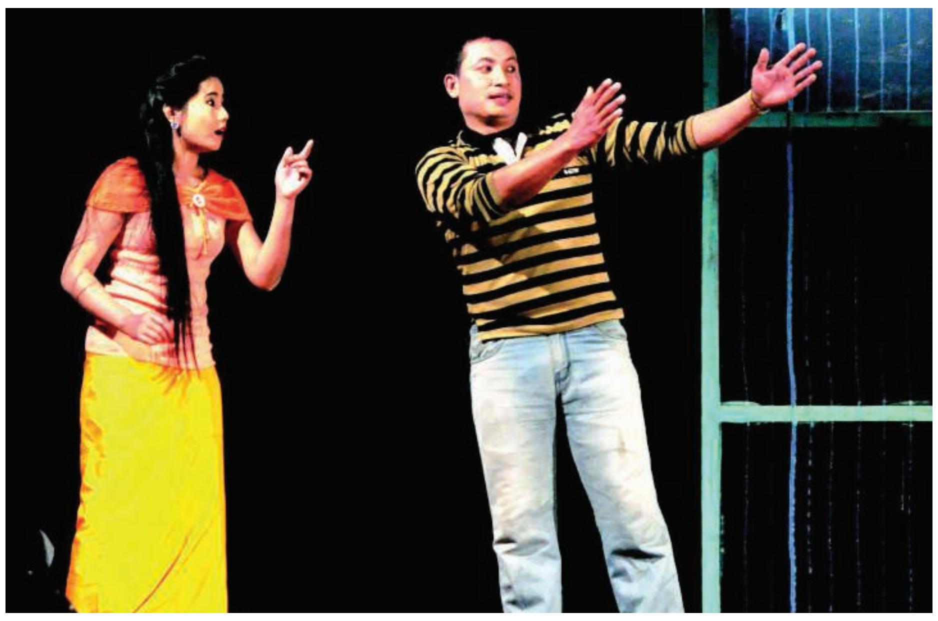
আলু চারগা দাইবেটিস ওইহল্লকপগী মতাংদা রিছার্চরশিংনা চপ চাবা মরম পীবা ঙমদ্রি। অদুম ওইনমক আলুদা ষ্টার্চ মরাং কায়না য়াওবা মরম্না ব্লদ সুগর ৱাংখৎহল্লকপা ওইরমগনি হায়না থাজনরি। মীরোনবা হায়বসিমক্তবু নৌনা য়ুম্বান পুন্সিদা খোঙদারকপা মতৈ-মনাওশিংগী মফমদদি হরাওনিংঙাই ওইরবা থৌওং অমনি। মরম অদুনা মীরোনবগী খুদম হেক ফংলকপগা চপ চাবা অমা খঙদোক্লবগীদমক টেষ্ট তৌবগী থৌওং অমা হেক হেক চথনরি। শেনয়েক অমগী মমায় অনী লৈবগুম ঙল্লিঙৈদা প্রেগনেন্সি টেষ্ট তৌবগী কান্নবা অমসুং কান্নদবা লৈ। টেষ্ট তৌবগী কান্নবা খরদং হায়বা তারবদি নীংজিং-মাঙজিংনবা কোকহন্দুনা অশেংবা অমা খঙলবনিনা ৱাখলদা লৈতাহনবা অমসুং মীরোল্লম্বা তারগনা ঙল্লিঙৈদা চেকশিন থৌরাং লৌখৎহৌবা য়াবগী খুদোংচাবা ফংহনবা অসিনচিংবনি। মসিনা অঙাং কায়বগী খুদোংচাদবা কোকহনবদা মতেং পাংই।

অমরোমদা, মীরোল্লমদবা তারগনা নীংবা কায়হল্লি অমসুং অরেম্বদা শেল তিংহল্লি। পুন্নমক অসি ওইদুনসু ঙল্লিঙৈদা প্রেগনেন্সি টেষ্ট তৌরগা মতম চানা কনফার্ম তৌহৌবগী কান্নবা কয়ামরুম লৈ হায়না ডোক্তরশিংনা মোত পীরি। অমরোমদা, ন্যু বৃটিশ জর্নেল ওফ ক্লিনিকেল ফার্মাকোলোজিদা ফোঙলকখিবা রিপোর্ট অমগী মতুংইন্না করিগুম্বা মীরোনবীশিংনা দিপ্রেসন, ওবসেসিভ কম্পলসিভ দিসওর্দর, এঞ্জাইটি অমসুং পোষ্ট-ট্রোমাটিক ষ্ট্রেসনচিংবা পূক্নিং-ৱাখলগী ওইবা লায়না ফহন্নবা হীদাক লাংথক চাবা তারবদি নৌনা পোল্লক্কদৌরিবা অঙাং অদুগী হার্টতা অকায়বা কয়ামরুম থোকহল্লি হায়রি।

অঙাং উনবা য়াবগী চহী মতাংদা লৈরিবা নুপী চাদা ২০ লোম পূক্নিং-ৱাখল নুংঙাইতবগী খুদোং-চাদবা মায়োক্নৈ হায়না পল্লদুনা ষ্টদিগী রিপোর্টনা হায়খি, মীরোল্লিঙৈদা ৱাখল লায়না ফহন্নবা এন্টি-দিপ্রেসেন্ট চাবগী চাং নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লে।

কেনাদাদা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ মোন্ট্রিয়লগী এনিক বেরাদনা হায়খি, মীরোল্লিঙৈ মনুংদা পূক্নিং-ৱাখলগী লায়না ফহন্নবা হীদাক চাবনা মমা-মচা অনীমক্তা খুদোংথিবা থোকহল্লকপা য়াবা মরম্না মীরোন্দ্রিঙৈগী মমাঙদা নীংথিনা থৌরাং তৌহৌবা অমসুং সাইকোথেরাপি নৎত্রগা হকচাং শাজেলগী মতেংনা ৱাখল লায়না ফহন্নবা হোৎনহৌবগী তঙাইফদবা লৈ।

লাংমৈদোং দ্রামাটিক য়ুনিয়নগী দ্রামা উপু *বাক্সি* উৎখ্রে



গ্যানন্দ নাওরেম

মিনিষ্ট্রি ওফ কলচর, গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়াগী শেন্থং মখাদা লিবর্টি ঠিএটর, ককচীংনা শীন্দুনা লাইব্রেরী এন্দ ইনফোর্মেসন সেন্টর ককচীংগী ওদিটোরিয়মদা চত্থরকপা অনীশুবা ফেষ্টিবেল ওফ ট্রেদিসনল এন্দ কন্টেম্পরেরি মণিপুরী প্লেজ ২০১৪-১৫ গী নীনি চনবা নুমীৎতা লাংমৈদোং দ্রামাটিক য়ুনিয়নগী দ্রামা *উপু বাক্সি* উৎখ্রে।

লীলা অসি জি সি তোংব্রানা ইবনি, লীলা অসিবু তাকপী তম্বীরিবনা ডা. ৱাই রাধেশ্যামনি। লীলা অসিগী শল্লপ্পা ৱারীদি থবক্তগী পোত্থারবা হবিল্ডার অহৈবা শেঞ্জংনা ৱানা তানশিঞ্জবা শেল উপু বাক্সি অমদা হাপচিন্দুনা তুংশিল্লি, ইমুংগী মীওই কনা অমত্তদা বাক্সি শোকহন্দে। অহৈবা শেঞ্জং মনিং তম্না নুংঙাইনা হিংনিংবগী মংলান অমনা মাগী ইমুং-মনুং থাদোক্লগা বাক্সি কোন্দুনা চৎখি। মচা শেমহৌদ্রবসু অফবা মচা পাম্বদগী পাখংমচা অমগা লৈশাবী মচা অমগা য়োকখি। তুংদা মাগী লোয়নবী চাউবীনা অহৈবা শেঞ্জংবু ফাবীনবা নেকচবী নহা ওইরিবী চন্দ্রজিনি অতোনবী ওইনা লৌরগা য়ুমদা হল্লকখি। অহৈবা শেঞ্জং মাগী লৈজরিবা লন অখাকপা লৈতনা খরচ তৌবদগী মাগী লন ময়েং তারকই লোয়ননা ইমুংগী মীওইশিংনা মাবু থৌশাবীরক্তবদগী অহৈবা শেঞ্জং অমুক হন্না য়ুম থাদোক্তুনা চৎখি। তুংদা লন-থুম অমুক ফংবা মালহন্দুনা বাক্সি কোন্দুনা ময়ুমদা হল্লকখি। ইমুং মনুংগী মীওইশিংনসু অহৈবা শেঞ্জংবু তরাম্না ওকখি। লাইগী নোংদম হায়বদুনি খঙহৌদনা অহৈবা শেঞ্জং খঙহৌদনা তাইবঙপান থাদোকখি। শেঞ্জংগী নুপী অমসুং মচাশিংনা অহৈবা শেঞ্জংনা মতম পুম্বদা কোন্দুনা থল্লমখিবা উপু বাক্সি অদুদা অহৈবা শেঞ্জংনা তাল্লম্বা শেল অমদি লন-থুম কয়া য়াওরল্লগনি খন্দুনা হরাউনখি অমসুং উপু বাক্সি অদু হাংদোকখি। অদুম ওইনমক মখোয়না খঞ্জরুবা পুম্নমক্কী ওন্ন-তৈনবদা শুপ্প তগী চিঠি অমখক য়াওরমখি। চিঠি অদুদা মীওইবনা নুংঙাইবা পুন্সি অমগীদমক খঙনা লৌনম তৌবা তাই। খঙনা চৎলবদি খুদিংমক অচুম্বা ফজবনি হায়না ইরমখি। মসিমক লীলা অসিগী অইবা জি সি তোংব্রানা মীয়ামদা পীনিংলিবা পাউজেল অদুনি হায়না লৌবা য়াই।

লীলা অসিদা লীলারোই খুদিংমক য়াম্না নিংতম্না নুংঙাইনা শান্নখিবগী মতৌ অয়েংবশিংনা উবা ফংখি। অয়েংবা খুদিংমক্কী অৱা-নুংঙাই পুন্না পুদুনা চৎলি। লীলা অসি পুন্না য়েংবদা অৱা নুংঙাইগী মশক্লা মপুং ওইখি। লীলা অসিদা অহৈবা শেঞ্জংগী শক্তম লাংখিবা দেবেন পুখ্রম্বম, সনাজাওগী শক্তমদা ৱা পোলোয় মৈতৈ, তোমপিশক্কী শক্তম টি ঐচ দেভিদ, শেখরগী শক্তমদা এল রাজেন, ৱারী লীবা অমগী শক্তমদা দল্লিয়ু অমুজাও, চাউবীগী শক্তমদা ৱাই সন্দিয়ারানি, চন্দ্রজিনিগী শক্তমদা এন রোসনি, ভাবিনিগী শক্তমদা এ অয়িংবী, কিরনমালাগী শক্তমদা ঈ গীতা, ষ্টেজ দেবেন পুখ্রম্বম, লাইট এস রতনকুমার, মেক-অপ জিতেন, কষ্ট্যুম ৱাই রাধাতোম্বী, ম্যুজিক ঈ জুগিন্দ্রো, তবলা টি ঐচ বিশ্বাজিৎ অমসুং বাঁসি ঈ সুরেন্দ্রোনি।

জন্যুৱারি ২২ দা মণিপুর ঠিএটর একাদেমী ৱাঙ্গোইগী *ৱাটর ৱাটর* নুংথিল পুং ৪.৩০ তাবদা অদুগা ককচীং দ্রামাটিক য়ুনিয়নগী *লৌসি পাৎকী থোইবী* নুমীদাং পুং ৬.৩০ দা উৎকনি।