# হীদাক কান্নরবা পান্বীশিং ঃ পুল্লে

— ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার সিংহ —
সী এস আই আর ঃ নোর্থ ইষ্ট ইনষ্টিট্যুট ওফ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি, লম্ফেলপাৎ

**পুল্লে** পান্বী অসি ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা এঞ্জাংগীদমক্তা থোইদোক হেন্দোক্লা শিংথানরবসু পান্বী অসিগী হীদাক্কী ওইবা মগুণশিং অসিদি থোইদোক্লা য়াম্না লৈখ্রে। পুল্লে পান্বী অসি বেঙ্গলিদা জঙ্গলি অদা, বঙ্গলাদেশকী চিতাঙ্গোংগী মীওইশিংনা তারা, সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা *এলপিনিয়া নাইগ্রা (Alpinia nigra (Gaertn.) BL Burlt)* নত্রগা *এলপিনিয়া এলুঘাস (A. allughas Retz.)* নৎত্রগা *হেরিতিরা এলুঘাস (Heritiera allughas Retzius)* নৎত্রগা *লেঙ্গুৱাস এলুঘাস (Languas allughas (Retzius) Burkill)* নৎত্রগা *জিঞ্জিবর নাইগ্রম (Zingiber nigrum Gaertn.)* হায়না কৌই অমসুং শীং-য়াইঙংগী শাগৈ হায়বদি *জিঞ্জিবরেসী (Zingiberaceae)* দা চল্লি।

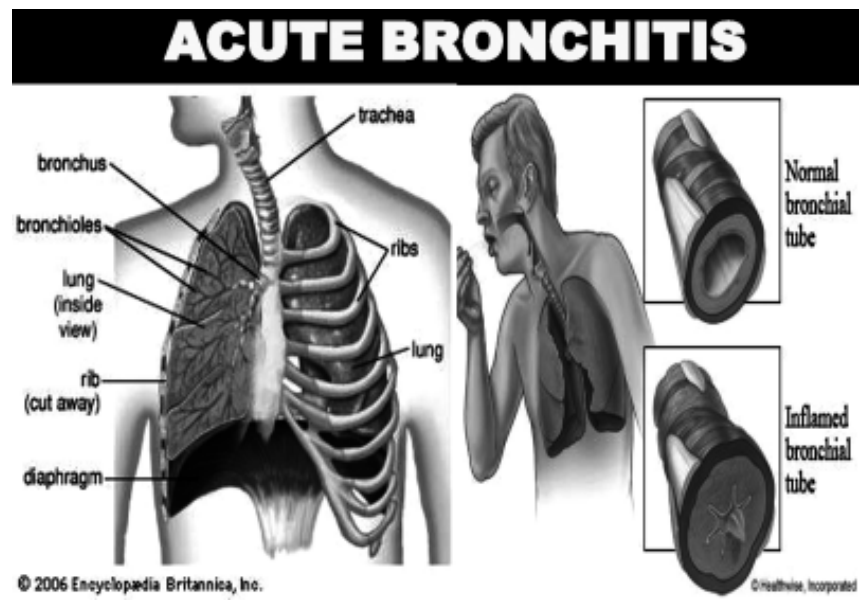
পাউদমশিংগী মতুং ইন্না পুল্লে পান্বী অসি ইন্দিয়াগী মরুওইনা অৱাং নোংপোক লমদমশিং, ম্যান্মার, ভুটান, বংলাদেশ, নেপাল, শ্রী লঙ্কা, থাইলেন্দ অমসুং চাইনা মরুওইনা য়ুনান অমসুং হাইনানগী প্রোভিন্সশিংদগী হৌরকখিবনি অমসুং মরাং কায়না হৌই। অৱাং নোংপোক ইন্দিয়াগী মনুংদা পুল্লে পান্বী হৌবা মরুওইবা মফমশিংদি মণিপুর, আসাম, ত্রিপুরা অমসুং মিজোরামনি।

পুল্লে পান্বী অসি বাইনিয়ল (Biennial) হায়বদি চহী ২ রোমতমক পুন্সিবা মিটর ৩ ফাওবা ৱাংবা অথোৎপা পান্বী অমনি। পান্বী অসি চোৎ-চোৎ লাওবা মফমশিং, পাৎকী মপাল অমসুং ঈশিং খোঙ অমদি লোক্কী মপান্দা য়াম্না তোয়না হৌগল্লি। পান্বী অসি অথোৎপা মরূ (Rhizome) পাল্লি অমসুং ফুমদি মথক্তা য়াম্না চুশিন্ননা হৌবা ঙম্মী।

পুল্লে পান্বীঅসি য়াম্না কুইরবা মতমদগী এসিয়াগী মফমশিংদা এঞ্জাং ওইনা চান্নদুনা লাক্লি। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদদি পুল্লে অসি ইরোনবগী খ্বাইদগী হাওরবা মচল অমা ওইনা শিংথানৈ। মোইরাংগী খন্বা-থোইবীগী ৱারীদা লোক্তাক্তগী লোকলৈ-পুল্লে হেক্তুনা চান্নবগী পুৱারীশিং ঐখোয়না থেংনরি। ত্রিপুরাগী মীওইশিংনা পুল্লে পান্বী অসিগী অনৌবা ময়োল অমসুং মরূ অদু এঞ্জাং থোংদুনা চানৈ অমসুং অতোপ্পা এঞ্জাংশিংদসু মনম নুংশিনবা হাপনৈ। এসিয়াগী লৈবাক খরদসু পুল্লে পান্বীগী মরূ অদু কুপ্পা শোইরগা সলাদ হায়বদি শিংজুগী মচল অমা ওইনা চানবগী পাউদমসু লৈ।

বিজ্ঞানগী পাউদমশিংগী মতুং ইন্না পুল্লে পান্বীদা Alkaloids, Flavonoids, Phenols অমসুং Terpenoids মরাং কায়না য়াওই। পান্বী অসিগী মরূদা ০.০৫ গী চাংদা য়াওরিবা থাউ অসিদা Caryophyllene Oxide চাদা ২৩, Geraniol চাদা ১৯.৯, Eudesmool চাদা ১৯.৪ অমসুং Citronellyl চাদা ১৬.৫ য়াওই। পুল্লে পান্বীদা য়াওবা মরুওইবা কম্পাউন্দশিংদি Kaempferol-3-0-glucoside (Astragalin I), Kaempferol-3-0-glucuronide (Astragalin II), Heptatriacontanoic acid 2, 3-dihydroxypropyl ester (Astragalin III), Heptatriacontanoic acid 1,3-dihydroxypropyl ester (Astraglin IV) অমসুং Pentatriacontanoic acid 1,3-dihydroxypropyl ester (Astraglin V) অসিনচিংবনি। পান্বী অসিগী মনা অমসুং মরূগী থাউদা 1,8-cineole অসি মথংশিৎনা চাদা ২৫.৪ অমসুং ৩৪ গী চাংদা য়াওবগী পাউদমসু লৈ।

য়াম্না কুইরবা মতমদগী পুল্লে পান্বী অসি তাং-তাং চাওথোক্তুনা চীকপা নাবা (Rheumatism), হরা- কংখু তৌবা (Bronchitis), ঈশিং পুকচৎপা (Diabetes), অপোম-অতং (Cancer), বেক্তিরিয়া অমসুং কোকফাই-শুজাগী মহীকশিং ঙাকথোকপদা শীজিন্নদুনা লাক্লি। ত্রিপুরাগী




ত্রাইবেলশিংনা পুল্লে পান্বীগী অনৌবা ময়োল অদু ঈশিংদা শুগাইরগা লৌবা মহী অদু পীথক্তুনা থিবোং-থিরিলগী অনাবশিং লায়েংদুনা লাক্লি। য়াম্না কুইরবা মতমদগী আসামগী ত্রাইবেল কাঙলুপ খরনা পুল্লে পান্বীগী মরূ অদু মকক-মকক কক্লগা ঈশিংদা ফুৎলগা লৌবা মহী অদু চাং নাইনা পীথক্তুনা শরু শোন্থবা, নুপীগী থাগী খোংকাপ চাং নাইদবা, জোন্দিস, চাকখাও অমসুং থিবোং-থিরিলগী অনাবশিং লায়েংনৈ। পাউদম অমগী মতুং ইন্না পুল্লে পান্বী অসি নুপী-নুপাগী ফন্বী ফগৎহনবা ঙম্মী হায়রি।

হীরম অসিদা পান্বী অসিগী অনৌবা ময়োল অদু ঈশিংদা ফুৎলগা লৌবা মহী অদুদা খোয়হি খরা হাপ্লগা চাং নাইনা পীথকপীগনি। নুপীনা মীরোনবা ঙমদবদসু হায়রিবা মহী অসি পীথকপদা কান্নগনি হায়নসু পাউদল্লি। হায়রিবা অশেম্বা মহী অসি অঙাং মশা শোনবা অমসুং চানিং থক্লিংবা ফাওদবদসু লায়েং হীদাক ওইনা শীজিন্নবা য়াই। অরুম-লাইহৌ তৌবদসু পুল্লে পান্বী অসি হীদাক ওইনা শীজিন্নে।

অশোক অপন অমদি অপোম-অতং তৌদুনা অকনবা চৈনা ফাওরবদি পুল্লে মরূ শুগাইরগা শেম্বা অনঙবা মহী অদু চাং নাইনা তৈবদা চৈনা অদু থোইদোক্লা হন্থহনবা ঙম্মী হায়দুনা শীজিন্নে। মসি বিজ্ঞান্না থিজিনবদসু চুন্লে হায়না প্রমান তৌখ্রে। উনশাগী লায়নাশিং মরুওইনা লাইকোয় (Ring-worm) অমসুং মেলাসমা (Melasma) হায়না খঙনবা খজাই, লাইবক, চিনবান ময়া, খৌরিদা মীরোনবী নুপীশিংদা তোয়না থুংগনবা অমদি হোর্মোন চাং নাইদবদগী থোরকপা লায়নাশিং অসি পুল্লে মরূ শুগাইদুনা তৈবদা য়াম্না কান্নগনি। হায়রিবা অসি য়াংলেন শরু নাবা-চিকপদসু শীজিন্নে। পুল্লে মখোক অকংবা অদু চাং নাইনা শায়বদা মীওইবগী খোঞ্জেল ঙসি ফগৎহনবা ঙম্মী হায়দুনসু শীজিন্নে।

# এদিটরদা থারকপা ৱাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাউ, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

## ওজাগী নুমিৎনা লাকপদা

*ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,*

**সেপ্টেম্বর ৫** বু ঐখোয়না চহী খুদিংগী ওজাগী নুমিৎ হায়না লেপ্তুনা পালন তৌনরি। নুমিৎ অসিদা মহৈরোয়শিংনা ওজাশিংগী মফমদা চম্লবা খুদোল পীদুনা ওজাশিংবু ইকায় খুম্নবা উৎলি। নুমিৎ অসি তশেংবমক্তি ইন্দিয়াগী ফাওরবা ফিলোসোফর ডা. রাধাকৃষ্ণনগী মপোক নুমিৎকা মরী লৈননা পাঙথোকপা থৌরমনি। ডা. রাধাকৃষ্ণন ইন্দিয়াগী ২শুবা প্রসিদেন্ট (১৯৬২-১৯৬৭) ফাওবা ওইরমদুনা তোঙান তোঙানবা লৈবাক্কী থৌদা কয়া পুরস্বতা নত্তনা আর্টিকল কয়া ইরম্বা মীওই ওইরবসু ওজাগী শিনফমবু হেন্না পামজবা, মশামক ওজা অমা ওইনা মহৈরোয়শিংবু তুংগী জাতিগী য়ূম্বীরেলনি খন্না থৱায় হকচাং য়াওনা তাকপী-তম্বীখিবা মীশকনি। অসিগুম্বা মহাক্কী কৎথোকপগা লোয়ননা মহৈরোয়শিংগীদমক হোৎনখিবগী মহয়না মহাকপু নুংশিবীবা মমান্নবশিং অমসুং মহৈরোয়শিংনা মহাক্কী মপোক নুমিৎ সেপ্টেম্বর ৫বু বার্থ দে সেলেব্রেসন তৌগে হায়বদা মহাক্লা বার্থ দেগী মহুত্তা ওজাগী নুমিৎ ওইনা পাঙথোকপীয়ু হায়বদগী নুমিৎ অসি ঙসি ফাওবদা ওজাগী নুমিৎ হায়না পাঙথোক্তুনা লাক্লি।

ওজা হায়বসি মহৈরোয়শিংগীদমক্তদি অনীশুবা মমানি-মপানি অমদি মীৎনা উবা মপূ (ঈশ্বর) নি হায়নরিবনি। তুংগী অফবা য়ূম্বীরেল ওইরক্কদবা মহৈরোয় কয়া অমা নিংথিনা তাকপী তম্বীদুনা অফবা তিঙ্গং কায়জংদবা খুন্নাই অমা ওইহল্লক্লবা হোৎনবদা ওজাশিংগী থৌদাং য়াম্না চাওই। মহৈরোয় ওইরিবশিংনসু ওজাশিংদগী অফবা ৱাখল-লৌশিং তমহৌগদবনি। তম্বা হায়বসি ঐনা লৈজরিবা অদুগী মথক্তা অনৌবা লৌশিং তানশিনবা অদুবুনি হায়বা য়াই। অদুনা তম্বা হায়বসি, পোক্লবদি থাদোক্লবা য়াবা নত্তে। তম্বা হায়বসিনা ঐখোয় মীওইবগী অপাম্বা শেংদোকপীবা ঙম্লিবনি। অদুনা তম্বা হায়বসি শিদ্রিফাওবা লোইবা নত্তে। খুন্নাই অমদা থোক্লিবা থৌদোক-ৱাথোক কয়াগী হৌরকফমসি মহৈ-মশীনগী মঙাল নিংথিনা ফংদ্রিবশিংগা হেন্না মরী লৈনৈ। খঙ-হৈরবা ওজাগী পাউতাক লৌদুনা মীকোক থোংবা ঙম্লবা হোৎনবা, তম্বনা পুরক্কদবা মহৈনি। পূক্লিং হকচাং ধর্ম্ম চাওখৎনবগী পাম্বেসু তম্বননি। কনাগুম্বশিংনা মহৈ তম্বুবুদি শেল তানবনা হেন্না মরুওইনা লৌনৈ, মসিমক্তি অচুম্বা খোঙথাং অমা নত্তে। মীওইবগী ৱাখলদি অহোংবা, চাওখৎপা নাই, নুমিৎ খুদিংগী অনৌ-অনৌবা তাশিন-তমশিল্লিবনি। অদুবু লমদম অসিদদি তম্বনা পুরক্কদবা লৌশিং জ্ঞান তানশিনবগী মতম কয়াদি মখল-মথেল কয়াগী লৈবাক্কী অন্দলোন কয়াদা লাইরিক তম্বা মপূং ফাবা ঙমদ্রিবা লমদমসিগী মহৈরোয়শিংগী মরাইবক ওইরি। অসুম্না নিংথিনা তাকপী-তম্বীদ্রবা মহৈরোয়শিংনা পরিক্ষাদা নত্তবা পাম্বে শীজিন্নবা হায়বসি মশানা তাবনি। অসুম্না নিংথিনা তাকপী-তম্বীহৌদবা মহৈরোয়শিংনা তুংদা মহাম তারবা খুন্নাই অমা শেল্লকপদা অঙকপা নত্তে।

অফাওবা মীওই খুদিংমক ওজাগী মপাল তাংখিবা ঙাক্তনি। অমম্বদা ঈরাক্লরিবা কয়াগী মঙালগী মশেক ওইহনবীরিবা থাউমৈগী মশক্তু ওজানি। মহৈগী পাক্লবা সমুদ্রদা হিনাও শাবিবসু ওজানি। শম্না হায়রবদা ওজা হায়বসি অঙাংশিংগী মপূক্লিংদা তাগদৌরিবা-য়েক্কদৌরিবা মিতম অমনি। ওজা হায়বসি মীওইবগী ৱাখলবু অফবা লম্বীদা শেমদোক-শাদোক্তুনা পুথোরকপা খূৎলায় মখল অমনি হায়বা য়াই। মশানা লৈখোং শোমজদুনা থাজবা হৈপাল-লৈপাল কয়ানা মহৈ য়াল্লবা মতমদা হোৎনজমল মহয় ফংলিবা ওজানি। উপাল অমা হায়বসি মাগী উহৈদুনা মশক তাকইবনি। অদুনা অফবা মহৈরোয় পুথোকপা হায়বসি ওজাগী হোৎনজমল ফংবা ঙমজরিবনি। অহিং-নুংথিল তূম্বা চাবা খাক্তনা মশাগী লুম্লবা মথৌদাং ওইজদুনা খুন্নাইগী তুংগী মীরোল কয়াগীদমক, মহৈরোয়শিংগীদমক অফবা ৱাখল তৌরিবা মহাক্তু ওজানি। অদুবু মতমসিগী লাইরিক তম্বীনীংদবা ওজা কয়াসিগদি খেন্নরম্বা য়াই। হায়নবা লৈ, মদুদি ওজা হায়বসি ফক্লাং মরিনা কোয়শিনবা কা মনুংদতা ওজা ওইবদু নত্তে। ওজা হায়বসি মফম মতম নাইদনা মহৈরোয়শিংবু নুংশিবগী লংলা অমনা পুন্দুনা তাকপী-তম্বীগদবনি হায়বসিনি।

অমরোমদা, ঙসি খুন্নাইসিদা ওজাশিংগী মফমদা থম্লিবা ইকায় খুম্নবা নোংমা নোংমগী মাঙশিল্লকপগুম তৌরি, মসিমক করিদগী ওইরক্লিবনো হায়বদু খন্ননীংঙাই ওই, ওজা খরদি থিকা তৌবা, দুকান ফম্বা, ওজা ওইনা-ওইনা অতোপ-অতোপ্পা শিনফম পায়দুনা মথৌ থৌশাদবগী পাউ তানখ্রে। স্কুল লাকপদা ময়াই কাবা চীঞ্জাক চাশিন-থকচিন্দুনা লাকপা, ক্লাস চঙবদা ময়াই কাবা চীঞ্জাক চারগা চঙবগী পাউসু তানখ্রে, লোয়ননা দ্রগ ললোনবগী কেসতা চেন্নবা অমদি মখূৎ পায়দুনা তাকপী-তম্বীরিবা মহৈরোয় নুপীশিংদা নত্তবা মিৎয়েং য়েংবগী পাউসু তারিবদুনি। মসি ওজা পূম্নমকপুদি নত্তে। অসিগুম্বা ওজাগী শেংলবা ফিদা অসি ওজাগী শিনফমসি করিনো খঙদবা মখোয় খরনা মাঙথোকপীদুনা ঙসিদি ওজাদা থম্লম্বা থকসি-খাসি অমদি থাজবা নোংমা নোংমগী মাঙশিল্লক্লি। ওজাগী শিনফমগা চানৈ-চানদে খঙদনা লৈঙাক্কী থবক অমা ফংহৌরবদি খন্দুনা ৱাচৎ-ৱানোম তৌদুনা ওজা ওইখিবা কয়াদু ওজা অমা ওইবগী মথৌ তৌরক্তবা হায়বসি মশানা তাবনি। অদুগুম্বা মীওইশিং অদুনা ওজা ওইরক্লগা করম্বা স্কুলনা ফগৎলক্কদগে। য়াম্না লাইবক থিবা অমনা হৌজিক মহৈরোয়শিংগী মরক্তা ময়াই কাবা চীঞ্জাক চাবগী চাংসু নোংমা নোংমগী হেনগৎলক্লি। লমচৎ শাজৎ মাঙশিল্লকপসু অসুম-অসুম হেল্লক্লি। লমচৎ য়াওদবা খুন্নাই হায়বসি লৈখা তারবা খুন্নাইগুম্বনি।

অরোইবদা থমজনীংবা ৱাফম খরনা মতিক চাবা ওজাশিংদা উৎলিবা ইকায়খুম্নবা অসি সেপ্টেম্বর ৫ দা পাঙথোক্কদৌরিবা ওজাগী পালন নুমিৎখক্তদা ইকায়খুম্নবসু লানগনি, মতম চুপ্পদা মখোয়গী তৌবিমল কাউফদে। অদুবু নুমিৎসিনা লাকপদা ওজাশিংবু তৌবীমল খঙবা উৎতুনা পাঙথোক্লিবা ওজাগী নুমিৎ লাকপসিদা ওজা অমদি মহৈরোয় অনীগী নুংশি মরী নীংশিংদবা ঙম্মদে। অদুমকপু ওজাগী পালন পাঙথোকপসিদা খুদোলপোৎকী হিদান্নফমদি ওইহনগুমসি নৎত্রবদি ওজাগী নুমিৎকী পালন তৌবগী ৱাহন্থোক লৈরক্তবসু য়াই, লোয়ননা মহৈরোয়গা ওজাগা ওন্ননা চৎনখিবসু য়াই।

*অদোমগী - কাংজম হেমন্তা সিংহ*
*লংথবাল মন্ত্রিখোং মখা লৈকায়*

## উমং লাই হরাউববু ঈরাং ওন্থোরকপা

*ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,*

**ইরমদমসিদা** খঙনা-খঙনা, উনা-উনা, তানা-তানা ওন্ন-তৈনবদা, অরানবদা অচুম্বা অশেংবা ওইনা লৌনরিবা অখঙবা হেক্তা মওই, অহৈবসু হেক্তা শাবা, তৌরোদনা হায়বসু ঙমদবা, চৎনবীসু য়াওদবা মাংদনা অমা, তুংদনা অমা হায়রবসু লৌরোরোই, তাক্লবসু খঙলরোই হৈনবীনি শেমদোকপা শাদোকপা য়াররোই। অদুগসু অপূনবা মান্নবা খুন্নাই ফুরুপ মৈতৈ/মীতৈ লৈতবদি নত্তে। অখঙ-অহৈ লৌবীদবগী ৱানি। হায়রুবদা ঈহৌ শাগৎপা ওইনা থোক্কনি, লৈবাক ঈরাং থোক্লকনি। য়েলহৌমী লৈরবদি চৎনবীসু লৈফম থোকই অমত্তা ওইবা অনী লোংদবা, লৈবাক্কী অমাইবা-অমাইবী, পেনানা লাই হরাউবা চৎপদা করি লাইনো হংদবা য়াওদে খঙদবনা, অদুগা ফোঙদোরকপা মতমদা অদুমক পরিং কাইদনা তৌনৈ, হেন্না খঙলিবদি খুঙ্গং অদুগী শাগোন্নরিবা লাইপু শেলুংবা, লাই কম্মিটি অদুনি। অদুবু লাক্লিবা থৌ পুগদৌরিবা মখোয়না অদুমক তৌরিবদুনা মচুম্মবোই মরৌবা, লাই শান্নরিবা মনুংদা পৈশা হেক্তা থাজিনবা, খুরক্লে হাপ্তুনা মথৌ তৌরিবা অমাইবীনসু হেক্তা মরৌবা অসিগুম্বা ওন্না তৈনবা চৎনবীগী ৱাংমদা থবক তৌবা, মচিন্দদি খুঞ্জাও লৈচাওনবনি হায়বা, থবক্তুদি মনা পংবনা ঈশৈ তাবনি, মমিৎ তাংবনা কুম্মৈ য়েংবনি।

মীতৌ তম্বদি মীরমনকা হেনপোৎতে, চুখোং শান্নবা কংলৈ থোক্লিঙৈদসু পৈশা থাজিনবা অথিংবা থমদবা অসিদা কায়রক্কদবা থোক্লক্কদবা অশোয়বা, অমাঙবা অদুবু খুঙ্গংদুদা অদুমক তাবা তাবনি, পৈশাদি তাল্লগা ফংই, পুন্সিগী অমাং অতাদি ঙাকপা ৱাই। পৈশা হায়বসি অঙাং ফাওবনা মশক খঙই, পান্বী। অদুবু খঙবা অহলশিংনদি অতাবা পৈশা খুন্দবা য়াওই। মরমদি পৈশাদা শিনবা উশিনদি খুদক্তা পাল্লি হায়। অমরোমদা তাংখুল নুরাবিনা নাতোক হাপচিন্দুনা মতম লৌবা মীয়াম্না খুবাক খুবা, পৈশা থারিমখৈ ৱারী শিংবুন য়াম্লকপা অসিনা মরম ওইরগা পুংফম মতম কাইরকপা থেংলবদা নুমিদাং পুং ১২ দগী হেনবা য়াদবগী চৎনবীসু লৈ। মসিনা লাই শান্নবদা অকায়বা ওই। পূম্নমক লাই কম্মিটিগী দায়ত্বনি। লাই হরাউবা মতুংদা মীশি মীনা থোক্লকপা লাইদা তাইনফম ওইরকপা য়াওদবা নত্তে। হৈত্রিবা মাইবীগী অমদি পেনাগী লাইবুংদা মহৈ তম্ফমশঙ ওন্থোকপদি লানগনি। চুকখোং শান্নবদা অশোমদা লিৎলু, চৎলু, মখূৎ পায়দুনা লিৎলিবদু কনা কনানো মশক খঙজদে লাই ঙাক্তনি। অখঙবা অহৈবনা অদুমক তৌগদবনি। অশোয়বা কয়াদুগী ফলদি খুঙ্গংদা তাগনি। অসিদা নত্তনা মাইবা, মাইবীসু মশাদা লাইথুং লাইথৈ ফংদবা নত্তে। অদুগা লাইবুংদা ময়াই কাবা চীঞ্জাক শীজিন্নরকপা, শোক্লা শম্নবা য়াদবা কয়া অমা তৌরকপা, মশাদা ফাওরকপা ইথিল থিংবা ঙমদবদগী ঈরাং ওন্থোক্তুনা খৎন-চৈনবা থোক্তবা নত্তে। মাইবীনা নাক্না থেংবা হোটেল, দুকান, পোৎলক চঙদুনা পৈশা খায়বা মসি তৌরোইদবনি। করিগুম্বা উমংলোন অমদদি লাই কৈথেল কাবা তৌদবসু নত্তে।

মাইবী, পেনা খুদিংনা লাইবুং হেক চঙখিবগা মোবাইল ফোন পায়বগী মথৌ তাদে। অদুগা লোইশঙদা চৎতুনা লাই চেবাউ লৌদনা খুল অদুগী মীওইগা মাইবীগা খূৎফা ওইবা, চহী খুদিংগী ঐগী লাইনি মসিনা লোইশঙবু তুংওইনরকপা তাবনি। থৌগল্লোইশিংনা শারোং শেত্তুনা, খামেন চৎপা শেৎতুনা লাইবুং চঙখ্রবদি চাওবা চাওবী নৎত্রে লাইগী মশক ওইখ্রবনি। লাই পুবনা কনানো, চোং পায়বনা কনানো, থাঙ পায়বনা কনানো মশক মমিং লোইনা লৈবা জাৎনি। লাইরেল মথেক চৎপগী নুংগী ওইবা ৱাহন্থোক লৈরমদ্রে।

অমরোমদা লাইগী লৈবাক্কী হায়নরিবা ইরমদমসিদা তৌহৈদবা, হায়হৈদবা, য়াওহৈদবা পূম্নমকসি অথিংবা থম্বীদুনা লাইচৎ লাইশোন, ইনুংলোন, খুনুংলোন, লম্মীৎলোন, উমংলোন খঙনা থবক থৌরম চৎথবা ফৈ। মসিনা লৈবাক্কী খুঙ্গংগী য়াইফবা ওইগনি। লাই মুক্লা শান্নবদা লাই কনানা চেবাউ পী, মুক্লা যাত্রাদু কনা কনানো মসিমসু খঙজিনবদা কান্নগনি। লাই হরাউরিঙৈ মনুংদা মাইবনা, মাইবীনা, পেনানা খুঙ্গং অদুদা খঙনৈ-চান্নে হায়দুনা লাইবুং থাদোক্তুনা শেল হুনবা, ঈরাৎ থৌরম তৌবা য়াদে লাইবুংদা নত্তনা। তাইবঙ লাইশেম লোন্দা লাই ময়াম জগোয় ঈশৈ তৌদবা নত্তে। মতমদুদা লাই অমত্তনা পৈশা থাখিবগী পাউ করম্বা পুয়াদা য়াওই। গৌরসম্প্রদায়দা গৌরাঙ্গা মহা প্রবুনা মপাম্বোম অনী থাঙ্গৎতুনা হরিনাম য়েনখিববু শিকি অমফাও ফংখিব্রা। মাইবী লাইপাউদা পীবা অহুম পোকপা য়েক সলাই হায়দুনা লৈবাকপোকপা, থাংজ হায়দুনা হৈকৎ লৈকৎ, মশা কুপ্পা ফি, চেঙবী চেঙবা লাইফাও মসিনা মরম ওইদুনা মীওইশিংদুদা চিংনবা পোকহল্লি। মসি খক্তংদি তুংওইনহনসি।

*অদোমগী - হিজম ব্রজমনি, শুনুসিফাই*
*মণিপুর পন্দিৎ লোইশঙ*

## মরোল থোকপা লাই