চৈনা লেংলগা থাদবিরক-ও

শিরবা মতুংদসু মরূনা য়ুজরমগে

মণিপুর মীয়ামগী, মরু ওইনা মীতৈশিংগী য়ুনিটি, ইন্টিগ্রিটি অমসুং নেশনেলিজমগা হায়বদুগী ৱাখল্লোন চেনগদবা ফূরুপসিগী মীয়ামগী পূক্নিং অমদি থম্মোয়সিনা 'পুংজা খুদিং ওনবা নুরা নঙগী পুকচেল অঙকপনি কায়রে থম্মোয়' হায়বগী ফীভমসিদা হেক-হেক লৈরক্লিবসিবু করিগীনো? লাইরিক-লাইশুগী মঙাল ফংলকপসু ফনা মকুইরবনি। অহানবা বি এ-এম এ পাস তৌখিবা মীওইশিং ফাওবা লৈখিদবা ফনা মকুইরে। স্কুল-কোলেজশিংদগী হেন্দোরক্তুনা য়ুনিভর্সিটি ময়াম লৈরকপসু কুইরে। লৈবাকসিগী মমিং চৎলবা অৱাংবা থাক্কী মহৈশঙশিংদগী হেন্দোক্তুনা মপান লৈবাক্তা তমদুনা অহেনবা লৌশিং তাল্লুবসু কোকথোং অমা লৈরবনি। পূম্নমকসিগী মথক্তা পীকখ্রবা লমদমসিদা থোকখিবা লানগী পুৱারীশিংসু ফোং-ফোং শানা লৈরিবনি। অদুবু মীতৈশিংগী মরক্তগী মীওই খুজোক অম-নি খক নত্তনা অয়াম্বা মীয়ামদি হৌখ্রবা পুৱারী (হিষ্ট্রি) গসি পারগা তমদুনা নৈনবগী মহয় ইফং-ফংদবদৌনা তৌরিসিবু করিগী ওইগদোইনো? ফীভমসিদি অফবা ওইরক্লোই। মৃৎলমদাইগী মৈরিনা ফেরে-ফেরে হাইদুনা মুশি-মুশিনা ঙাল্লিবনি হায়না লৌগনি। অতোপ্পা, অতৈগী ৱাফম নত্তে। মে ৩, ২০২৩দগী মপাঙ্গল কল্লবা লৈঙাক অমনা খাম্ফু তৌরক্লগা চত্থহল্লকপদগী হৌজিক ফাওবদা লোইশিন্দ্রিবা তমথীরবা লানসিগী ৱানি। লানসি মায়োক্নবা হৌরকপদা হৌনরুবা নাইখিদে। লানফম কয়াদা নুপা-অঙাং অমসুং নুপা লান মীশিংনা চিক্ন-চাইনবা ঙমখিদে। থৌনা ফবা লাইওইখ্রবা ইপা-ইপুশিংদুগী চাদা-নৌদা ওইরিবা মীতৈশিংগী মথৌনা মরিংজেলদু মসি ওইরেকো হায়দুনা ফাওবা খলহনখি। অদুবু লানসিনা কুইথ-শাংথনা মখা শুম চত্থরকপদগীদি ঈয়াইদা তাকপা কোঙ্গোলদৌনা তাকপা হৌরক্লে। লাপ্লিঙৈদা লাই মাল্লম্বদু নকশিল্লক্লগা মীরৈহৎ, মীনুখাং ঙাক্তা ওইরক্কদৌবগুম তৌরক্লে। ফীভমসিবু লান হৌরকপদনা মসিগী মরম খঙদ্রিঙৈ অমত্তা ওইমিন্নদুনা থৌনা ফূদোকমিন্নরম্বা অদুগা লানসিগী মরম খঙলক্লবা মতমদনা অমগা-অমগা পূনশিন্নবা য়ারক্লোইদবা ওইহল্লক্কদবা ওইরবদি মচোই তানরিবা পূম্নমক মুৎমিন্নগনি হায়বদা লানখিগদ্রা?

মে ৩, ২০২৩দগী হৌরকখিবা লানসি খাম্বীনবা লৈতবদগী মখা শাংথরকপনা হৌজিক লোইশিল্লক্লবা চহী ২০২৪সিগী দিসেম্বর থা য়ৌশিল্লক্লে। হায়বদি থা ২০ চঙশিল্লক্লবনি। মসি ফাওবদা লানসি খাম্বীনবা লৈত্রিবা, লেপ্তুনা চত্থরক্লিবনা করিগীনো, লানসি করম্বা মখলগী লাননো, মসিগী মথৌ শঙলিবনা কনানো, মরুমদা লৈরিবনা কনা-কনানো হায়বসি অমুক পোপথোক-কোত্থোক্লুখিগদ্রা হায়বনি। লান তৌরক্লিবা মথোং-মরম খঙদবশিংসি খ্বাংতেক-খৌমাংনদুনা মথন্ত হৌগৎ-কাঞ্জৎ ঙমদনা তুজখিবা ঙাইরসি হায়ব্রা? মসি ওইরগনা নুপী-অঙাং হাৎলসু, আর্মিগী কেম্পসতগী মীচম চেনমাঙ মাঙলসু তূমিন্না লৈরোরা!! থোরক্তুনা লাউ খোংলক্লনু, তেংথারক্লসু লাননিনা খরা শিবা, খরা শোকপা হায়বসিদি মহৌশানি হায়দুনা লৈরো অমসুং লানগী ৱারোইশিন পুরক্লবনি, মীয়ামগীনি হায়দুনা চোংথোক্লরকপশিংনবু ওনশিন্দুনা খুদোম্বীগা শীংদুনা শঙ্কৎলগা মখোল তাবমখৈ চিন্দা পৌদানফম থোকপ্রা? লানসিগী ৱারোইশিন করি তৌরগদি পুরক্কদগে হায়বদু হেত্রোং-হোনা খঙলবা মশেলনবু কাংজাই-ফুজাই ওইহল্লকফম থোকপ্রা? লান্দারক্লিবা য়েক্লবশিংসিনা উরগা খূবাক খুরগা নোক্লমলোইদ্রো? লান মায়োক্লরক্লিবা ফূরুপসিগী মীয়ামগী পূন্সি অমসুং মণিপুরগী শক্তম কনবদগী হেন্না মমল য়াম্বা, তঙাইফদনা তৌদবা য়াদবা অতোপ্পা করি অমুক লৈরিগে? মসি খঙলবা ফাওবদা মশেল খোঙচেপ হাইনদুনা লৈবা, অমুববু অঙৌবনি হায়বা ঙম্বশিংগী মরক্তগী নত্তনা কনানবু শিরবা মতুংদা কৈনোদা চৈনা লেংলগা তুরেলদা থাদবিরকউ হায়রক্কদগে? পুমহোং হোংদোক্তিবা ফাওবা লানসু লেপখিরোই, খাম্বীনবসু থোরকখিরোই। মীশি-মীনা, মীহাৎ-মীপূন্না পীক থনখিগনি। মীকপ মীরাওখোলনা নাকোং শীংজা য়ৈখিগনি।

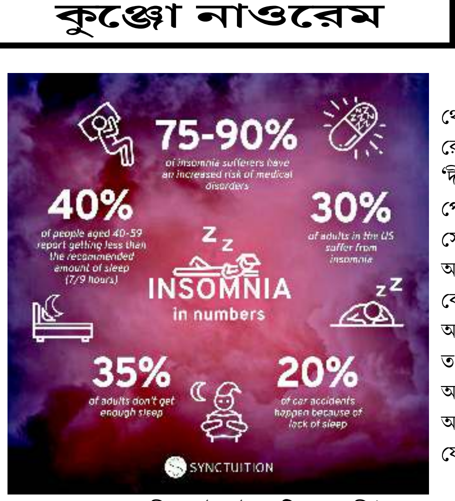
[illegible]

গঞ্জাবু মহৈ-মরোং ওইনা লৌরকপা য়ারি : কনাবিনোললনা তূম্বদা মতেং পাঙই

সাইন্সকী খোঙচৎ

কুঞ্জো নাওরেম

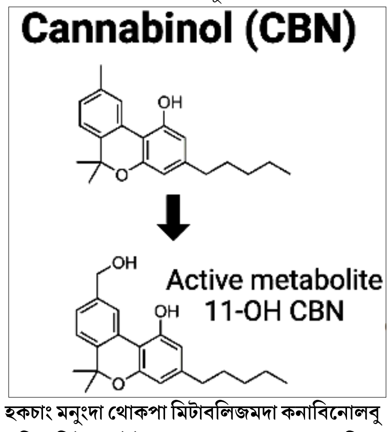
তূম্বা হায়বসি তঙাইফদবা থৌওং অমনি। মসিনা পূক্নিং-হকচাংবু তেকখৎহল্লি অমসুং খিং-খিং লাওনা থৌ পাঙবা ঙমহল্লি (চার্জ তৌশিল্লবা বেট্টরিগী মতৌগুম্না)। তূমশিৎ ফানা তূম্বনা হকচাং ফহল্লি অমসুং লায়নাশিংদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাঙই। তূমশিৎ ফাদ্রবদি, থোপ্পা মথৌ নিংথিনা তৌবা ঙমদে; অদুনা তৌরিবা থবক্তা পূক্নিং লূপশিনবা ঙমদে অমসুং নীংশিংবগী শক্তি হন্থরকই। "দ গূদ বোদি" গী মতুংইন্না মালেমদা লৈরিবা মীওই মিলিয়ন ২৩৭ মুক্তি ইন্সোম্নিয়া (তোয়না থোক্কনবা তূম্বা য়াদবগী লায়না মখল অমা) না নাই হায়রি। ইন্সোম্নিয়ানা নারবা মীওই চাম্মগী মনুংদগী তরামুক্তদি ক্রোনিক ওইরকই। নুপীশিংদা ইন্সোম্নিয়া নাবসিনা নুপাশিংদা নাবগী শরুক অনীমুক ওই হায়বা ৱাফমসু ৱেবসাইট অসিদা ফোঙদোক্লি।



"Synctution" গী মতুংইন্না ইন্সোম্নিয়াগা মরী লৈনবা অচুম্বা ৱাফম খরা

তূম্বা য়াদববু লায়েংনবা হীদাক কয়ামুক লৈ। চাওখৎলকপগী মতুংইন্না মমল অমসুং সাইদ ইফেক্ট হন্থবা অদুবু হেন্নদি ফবা হীদাক পুথোকপা হায়বসি তঙাইফদবনি। অতোপ্পা অমরোমদনা থিজিল্লোয় কয়ানা থায়নঙৈদা হীদাক ওইনা শীজিন্নরম্বা পান্বীশিংদা য়াওরিবা কেমিকলশিংবু খঙদোক্তুনা হীদাক্কী মগুণ চেল্লিবা কেমিকল অদুমক নৎত্রগা কেমিকল অদুবু শেমদোক-শাদোক্লগা ফংলকপা অনৌবা কেমিকল (দিরিভেটিভ) শিং পুথোরক্লি। মতৌ অসুম্না য়ুনিভর্সিটি ওফ সিদনিগী থিজিন-লূপ অমনা ঊচিশিংদা পাঙথোকখিবা চাংয়েংশিংদা গঞ্জা (কনাবিস) দগী ফংবা কনাবিনোল (সী বি এন) না তূমশিৎ ফানা তূমহনবা ঙম্মী, হায়বদি ইন্সোম্নিয়া লায়েংনবগী হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা য়াম্না কান্নগনি হায়বা খঙবা ঙম্লে হায়রি। মসিগী পাউদম অমা "Neuropsychopharmocology" (নবেম্বর ১২, ২০২৪) দা ফোঙদোরকখ্রে।

গঞ্জাগা মরী লৈনবা পুৱারীদগী খঙবা ঙম্লিবদি, ঙম্লিঙৈ মতমদা কুইনা লীরক্লবা গঞ্জাবু তুমহন্নবা হীদাক ওইনা শীজিন্নরম্মী। মসিগী মরমদি লীবগী থৌওং অসিদা কনাবিনোল শেম্লকই। কেমিকল অসিনা তূমশিৎ ফাহনবদা মতেং পাঙই হায়বগী সাইন্টিফিক ওইবা খুদম-চাংদমদি হান্না পুথোকপা লৈখিদ্রি হায়না "লাম্বর্ট ইনিসিএটিভ ফোর কনাবিনোইদ থেরাপ্যুটিক্স অমসুং সিদনি ফার্মাসি স্কুল" গী প্রোফেসর Jonathan Arnold না ফোঙদোক্লি।



হকচাং মনুংদা থোকপা মিটাবলিজমদা কনাবিনোলবু এক্টিভ মিটাবলাইট 11-OH CBN দা ওন্থোকখিবা

কনাবিনোল হায়বসি গঞ্জাদা য়াওরিবা ময়াই কাবা চীঙাক্কী মগুণ চেলহল্লিবা (ইন্টোক্সিকেট তৌহল্লিবা) কেমিকল, delta-9-tetrahydrocannabinol (THC) দগী ফংলকপা কেমিকল অমনি। মতমগী খোঙলৈ তুংইন্না, গঞ্জাদা য়াওরিবা টি ঐচ সীনা কনাবিনোলদা ওন্থোরকই। মতম কুইনা লীরক্লগা/থন্নক্লগা কনাবিনোল য়াওবগী চাংসু হেনগৎলকই। অদুনা কুইনা লীরবা গঞ্জানা তূমহনবগী শক্তি হেন্না লৈ। য়ুনাইটেদ ষ্টেটসতা য়াম্না ফজনা শেংদোক্লবা কনাবিনোল অসি তূমহন্নবগী হীদাক ওইনা য়োল্লি, অদুবু কনাবিনোললনা তূম্বদা মতেং পাঙবগী মতাংদা সাইন্টিফিক ওইবা খুদম-চাংদমদি ইরৈ লৈত্রি। অদুনা লূপ অসিনা পুথোরক্লিবা অসিনা অহানবা সাইন্টিফিক ওইবা খুদম-চাংদম অমাওইরে হায়রি।

মীওই অমনা তূম্বা মতমদা মপূং ওইবা 'স্লীপ সাইকল' অনী থোকই : নন-রেপিদ আই মুভমেন্ট (এন আর ঈ এম) অমসুং রেপিদ আই মুভমেন্ট (আর ঈ এম)। এন আর ঈ এম অসি 'দীপ স্লীপ' হায়বদি মীৎ য়াওনা হকচাংগী অয়াম্বা কয়াৎশিংনা পোত্থাদুনা তূম্বগী তাঙ্কক অমনি অদুগা তাঙ্কক অসিদা হকচাংগী সেল অমসুং টিস্যুশিংবু শেমগৎ-শাগৎপগী থবকসু তৌই, অদুগা আর ঈ এমগী তাঙ্কক অসিদদি মীৎ উইশিল্লবসু, মীৎকী বোল (আইবোল) অসিনা কোরোক-কোরোক ওৎতুনা লৈ, অদুগা তূম্লিবা মী অদুনা মঙ মঙবা হৌরকই। অসিগুম্বা তূম্বগী তাঙ্কক অনীমক অসিবু কনাবিনোললনা হেনগৎহনবা ঙম্মী অমসুং কান্নবগী চাং অসি Zolpidem হায়না খঙনবা হীদাক অদুনা পীরিবা কান্নবদুগা মান্নে হায়না প্রোফেসর অর্নোল্ডনা ফোঙদোক্লি।

টি ঐচ সীগা মান্নদবা মওংদা কনাবিনোলনা ঊচিশিংদা নিশা কাহনবগী ফীভম থেংনরমদে। টি ঐচ সীনা নিশা কাহল্লিবসি থোপ্তা য়াওরিবা CBI cannabinoid receptor শিংবু এক্টিভেট তৌহনবদগীনি। টি ঐচ সীগা মান্নদবা মওংদা কনাবিনোলনা অসিগুম্বা রিসেপ্টরশিংবু হন্থবা চাংদা এক্টিভেট তৌই। অদুগা য়াম্না ঙক্লিংঙাই ওইরিবনা কনাবিনোলগী মিটাবলাইট অমনা CBI cannabinoid receptor শিংদা কান্নরবা মহৈ অমা পীরম্মী। মিটাবলাইট হায়বসি জীব অমনা হিংদুনা লৈনবগীদমক হকচাং মনুংদা তঙাইফদনা থোক্লিবা রিএক্সনশিংদগী পুথোরকপা কেমিকল অমনি। কনাবিনোলগী বিটাবলাইট, 11-OH CBN অসিনা তূম্বদা পীরিবা কনাবিনোলগী কান্নবা মহৈ পূম্নমক পী হায়বসি থিজিন-লূপ অসিনা মখা তানা থিজিনবদা খঙবা ঙম্লকখি।

মথক্তা পনখ্রিবা ৱাফমশিং অসি ঊচিশিংদা চাংয়েংশিং পাঙথোকপদগী খঙবা ঙম্লকখিবনি। মসিগা মান্নবা অতোপ্পা থিজিনবগী থবক অমদনা, লাম্বর্ট ইনিসিএটিভকী ক্লিনিকল রিসর্চকী দিরেক্টর প্রোফেসর Iain McGregor না ইন্সোম্নিয়ানা নারবা মীশিংদা "প্লাসিবো-কন্ট্রোলদ রান্দমাইজদ হ্যুমন ক্লিনিকল ট্রাইঅল" পাঙথোকখি। থিজিনবা অসিদা Woolcock Institute of Medical Research কী স্লীপ রিসর্চর Dr. Camilla Hoyos অমসুং পি ঐচ দি মহৈরোয় Isobel Lavender সু শরুক য়াখি। ইন্সোম্নিয়া য়াওনা তূম্বগী লায়নাশিংবু লায়েংনবগী অনৌবা পাম্বৈ অমা ওইনা কনাবিনোল শীজিন্নবা অসিনা কান্নবা পী হায়বসি ট্রাইঅল অসিদগী খঙবা ঙম্লকখি। ট্রাইঅল অসিদা কনাবিনোল অসি অমুক্তমক পীজখি। মতুং তারকপা ট্রাইঅলদা, কনাবিনোল অসি দোজ অমদগী হেন্না পীবগা চাং য়েংগনি হায়না মেকগ্রিগোরনা ফোঙদোরক্লি। ●

চহী ৭৫গী মনুংদা অমুক্তা উখিদ্রিবা

- রানাপ্রতাপ য়ূম্নাম -

কুমজা ১৯৫০ অদুৱাইদগী ঙসি ফাওবদা মণিপুর লৈঙাক্লা ইম্ফাল ময়াং ইম্ফাল লম্বী হায়না লৈঙাক্কী লোয়শঙ ওইরিবা পব্লিক ৱার্ক্স দিপার্টমেন্টকী রেকোর্দতা লৈবা লম্বীনি। ঙসিদি মীয়াম্না ময়ায় লম্বী হায়না হেন্না খঙনবনা মশীং য়াম্লে। ঙসি ঙসিমক্কী লম্বী অসিগী ওইরিবা ফীভম, লম্বী অসিদা গাড়ী মচা থৌদুনা চৎলিবা মীওই খুদিংমক্লা থেংনরিবা এক্সিদেন্ট কয়া অমা লৈখ্রে। গাড়ী অচৌবা থৌরিবা কয়াসু লম্বী নুংঙাইতবগী অৱাবদু থেংনদবা নত্তে। গাড়ী মচা থৌবা কাঙবুনা অকুৎপা-অতোংবা থৈনবা হোৎনবা মতমদা তুংদা লাকপা, মাঙদা লাকপা গাড়ীশিংগা থেংজিন্নবা কয়া য়াওদবা নত্তে। খরা খোঙজেল য়াঙনা থৌবা মতমদা মমাঙদা অচৌবা কোমকুৎ লৈরমদুনা তুবা, শিৎপা কয়া য়াওদবা নত্তে। ঙসি ঙসিমক ময়ায় লম্বী অসিদা চৎলিবা গাড়ীগী চাং অসিগা লৈরিবা লম্বীগী মওং অসিগা চান্নরিব্রা হায়বদু লৈঙাক্কী থৌদাং লৈবশিংনা য়েংশিনবগী মমি তাবগুমসু তৌবা তাদবগুমসু তৌবা কয়া লম্বী চৎলিবা মীয়াম্না থেংনরি নুমিৎ খুদিং, পুংজা খুদিং, মীকুপ খুদিং। করিনো লৈঙাক অসিবু লৈরিব্রা-লৈত্রবরা অসি য়ৌনা কুনমাথোইশুবা চহী চাসিদা ময়ায় লম্বীগী মীয়াম্বু নুংগী চক্কী থাক্তা থল্লিবা অসিমক পূম্নমক্কী লাইবক থীবনি।

সেকমাইজিন থোংদগী ইম্ফাল তুরেলগী নোংচুপ থংবা তুরেল তোর্বানগী মথক্তা চৎলিবা লম্বীগী ফীভম অঙকপগী অঙকপনি। ময়াং ইম্ফাল এ সীগী মনুং চনবা সেকমাইজিন টু অরোং নোংমাইখোং ফাওবগী লম্বী অসিবু খোঙনা, সাইকলনা, চাকা অনী পানবা গাড়ী চৎপা অমদি ওটোরিক্সো তোংদুনা চৎপা মতমদা য়াংকোক্তা হাপ্পা চেঙ খৈবগুম খৈদুনা লম্বী অসিদা চৎলি। সেকমাইজিন থোংদগী ইম্ফাল তম্না লাকপা মতমদা লৈকুৎ লৈতোং কয়া অমা, মসিদসু নত্তনা হয়েন-হঙ্গুন-উচিৱা মপাগী লম্বী অসিদা লৈরিবা বোক্স কলভর্টকী মাঙ অমসুং তুংগী অকুৎ অতোং অদু থবক পায়বীরম্বা থিকাদার অমদি মদুবু ওভর ওল সুপরভিজন চঙবীরিবা ইঞ্জিনিয়রশিং অদুনা করি অমা ফাওবা হায়দনা করিসু উদনা থিকাদার অমদি ইঞ্জিনিয়র অনীগী ৱাখলদা লম্বী অসিদা চৎলিবা মীয়াম অসি মী ওইনা উদবগী মমি তাবগুম্না তৌরিবা থবক অসিগী কৈদানা ময়েক শেংনা উরি।

ময়াং ইম্ফাল কোঞ্চাককী অমদি ময়াং ইম্ফাল কৈথেল মপাগী লম্বীগী অকুৎ অতোং অমদি হৈনীংশোয় লময়াই য়ূম্নাম হুইদ্রোমগী থোংখোং লক্সমি বজারগী কলভর্ট খা ৱাংগী কোমকুৎ অমদি খ্বাই লৈরক মপাগী কলভর্ট অদুগী লৈকুৎ লৈতোং কয়ানি। ৱাঙ্গোই কৈথেল অমদি ইম্ফাল লোমদা চৎপা মায়কৈদা লম্বী ফৈকক ককপা মদুনা লম্বী চৎলিবা মীয়ামদা থেংনহল্লিবা খুদোংচাদবা কয়ানি। ৱাঙ্গোইগী অৱাংলোমগী মথং-মথং শামুরৌ য়ৌদ্রিবা ফাওবগী লম্বী অসিদা লৈরিবা লৈকুৎ লৈতোং মীয়াম্না থেংনরিবা লম্বীগী খুদোংচাদবা কয়া অসি মতম কয়া কুইনা মীয়ামগী মীহুৎ ওইরিবশিংনা উশিন্নদনা লৈখিনি। শামুরৌ কৈথেলদগী চন্দ্রনদি ফাওবগী লম্বীদা ওইরিবা ফীভম, চন্দ্রনদিদগীনা হিয়াংথাং থোং ফাওবগী লম্বীদি মালেমদা অতাঙবনি। গাড়ী মচা থৌবা মতমদা মনীং চাকাদা মী অমনা ইনবা মানবা থেংনরিবা অসি ঙসি ঙরাংতগী নত্তে। ফরবসু ফৎত্রবসু মীয়াম্না ময়ায় লম্বী হায়দুনা খঙনরিবা ৱাবগাই অমদি হিয়াংলম অনীগী অপূনবা কৈথেলদগী কৈশাম্পাৎ জঙ্কসন ফাওবা অসিদা মীয়াম্না থেংনরিবা অসিদা নোংমা ফাওবা কোক থাদবা ঙমদবা খক নত্তনা মীৎয়েংদগী লাপথোক্লা লৈবগুম্না উরিবসি করিগীনো?

লাউখিবদাই সেন্টরদসু লৈবা ষ্টেট অসিদসু লৈবা মান্নবা পার্টি, মান্নবা ৱাখল, মান্নবা মচুদা লুপমিন্নরিবা য়াম্না য়ুনাইটেদ ওইবা ইঞ্জিন অমনা পুবা পোৎ অদু ইঞ্জিন অনী চংদুনা পুরবনিনা চিংবা ঙমদবা অমত্তা লৈররোই, পুখবা নাইররোই, শেল থুম চাওখৎ থৌরাং শেমগৎ-শাগৎপা খুদিংমক খুমাঙ চাওশিল্লগনি। শম্না হায়রবদা মণিপুর মীয়াম অসি শুকৱা ৱাবা লৈররোই, চাক পাম্বীদা চাক পাল্লগনি, এঞ্জাং পাম্বীদা এঞ্জাং পান্দুনা অপাম-অপাম্বা খূৎনা লাম-লামদুনা চাবা য়ারগনি হায়বগা চপ মান্ননা ঐখোয়গী ষ্টেট অসিগী লৈঙাক অসিগী লুচিংবা কয়ানা চহী ৭ মখায় লাউদুনা লাক্লিবনি। ঙসিদি য়াম্না হন্থবা থাক অমদা সেন্টর লৈঙাক্কী শিন্মীশিংগা ষ্টেট অসিগী শিন্মীশিংগা চাদা ২১গী থাক হন্থনা চৎলি হায়বা অসি চত্তে হায়বা করম্না হায়বা ঙমগনি।

সেন্টরগী কৈথেল, ষ্টেটকী কৈথেল তোঙান্না লৈবরা লৈতে। পোৎ খুদিংমক্কী মমল সেন্টর অমসুং ষ্টেট অনীমক্কী মীয়াম্না লৈদুনা চারিবনি। মসিদসু নত্তনা থবক্তগী পোত্থারবা মাঙগা তুংগা য়েংবদা হৌখিবনা শাংহৌরবা লাক্কদৌবনা তেনশিল্লক্লবা পেন্সনর কয়াগী পীথোকফম থোকপা এরিয়র কয়াবু চহী ৩/৪ নমশিন্দুনা থল্লি । মসিরা দবল ইঞ্জিনগী ৱাহন্থোক। প্রাইম মিনিষ্টর মোদি অমদি অমিট শাহজি লৈরিঙৈদা মণিপুর মীয়াম নুংঙাইহৌরো লাউখিবদাই মীয়াম তিনবা খুদিংগী মফম কয়াদা । অদুগা করিগী লৈঙাক্কী মখাদা লিংবা লম্বী থোং, প্রাইমারি থাক্তগী হায় স্কুলগী থাক ফাওবদা মফম কয়াদা লৈরিবা স্কুলশিং মহৈরোয় লৈতদুনা মুৎখিবা কয়া অসি ফাওবা করিদা শোয়রিবনো, করম্না শেমদোক্কনি, করম্না মহৌশাগী ফীভমদা হঞ্জিনহনবা ঙম্নবা হোৎনগনি হায়বা ফাওবা উশিন্নদে। লায়রবা কনাগী মচা মশুনা তম্নবা লৈঙাক্কী লৱার প্রাইমারি স্কুল নোংম-নোংমগী শুম চারবা উ-ৱাগুম্না লৈবা ঐখোয়না উরি।

শিন্মী মীয়াম অমদি লৌমী-শিন্মী মীওই সেক্সন খুদিংমক সেন্টর অমদি ষ্টেট লৈঙাক্লা চাকথুং মান্ননা হিংবা ঙমহনবীয়ু। শেৎপা চাবা, হিংবদা কনাগীসু অকি তুজুংবা য়াওদনা লৈবা পূন্সি অদুবু রাইট টু লাইফ হায়বা অদু নত্তবরা? ময়ায় লম্বীগী ঙসি ঙসিমক ওইরিবা লম্বীগী ফীভমবু ফৈ হায়না হায়গদৌবা মী লৈরোই। লম্বী অসিদা চৎলিবা কনা অমত্তনা ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুংদা লৈবা ময়ায় লম্বী অসিদা নোংমা নোংমগী হেন্না হেন্না শোকচিল্লক্লবা লম্বীনি হায়বা অসিমদি লৈঙাক অসিদা থমজগে। থবক লৌখৎপা লৌখত্তবা হায়বদুদি মীয়ামগী মীহুৎ ওইরিবা মখোয় মখোয়গী অপাম্বনি। লান তৌরবসু, মী শিরবসু চাদবা য়াদে, শেৎতবা য়াদে, চৎতবা য়াদে। মরমদি মীদি মী মরক্তা হিংবা তাবনি। মী মশেলগী অৱাবা-নুংঙাইবা পূম্নমক শরুক য়ামিন্নবগী তঙাইফদবা কয়াদুনা লম্বী ফহনবীয়ু, সেন্টর ষ্টেটকী শিন্মী মরক্তা হন্থনা হিংহনবীগনু, চাকথুং ফিথুং মান্নবগী খুদোংচারবা মতম অদু খক্তদা মীনা মীবু ইকায়খুম্নগনি। শেৎপা-চাবা পীদোল্লবা মীদু মীনা মী ওইনা উবীদবনি। লম্বী থোং চৎথোক চৎশিন খুদোংচাদবা মফমদা লৈবা মীবু মী ওইনা শিংথানবীদবনি। শেল থুম তানবা ফাওবা লম্বী সড়ক ফৎত্রবদি শেল তানফম লৈতবনি। মণিপুরগী নিঙোল-পিবা অনীগী নুংশি চান্নবা নিঙোল চাক্কৌবনা থোঙজিন্দা লেপ্লরবদা করিনো ঐখোয়না তৌগদৌরিবা। লম্বী ফত্তে ইচল-ইচে চাক্কৌদবা য়াগদরা, শেল লৈতে হায়দুনা তোকপা য়াবরা, ঐখোয়গী মীয়ামগী মীহুৎশিংনা লম্বী থোং ফহনবীয়ু, লৈবাক অসিদা শান্তি হঞ্জিলহনবীয়ু। ময়ায় লম্বীগী ফীভম অসি মণিপুরগী মফম অমত্তদা থোক্তবা ওইসনু। তোঙান তোঙানবা এ সীগী মীয়াম্না য়েংবীয়ু ময়ায় লম্বীগী ফীভম অসি উহৌদ্রবদি তুংদা হিঙমদবা ওইহৌনি। ঙসি ঙসিমক ওইরিবা ময়ায় লম্বীগী ফীভম শাংলবা চহী ৭৫গী মনুংদা হৌজিক ওইরিবা ফীভম অসি অমুক্তা ওইখিদ্রিবনি।

নেপোলিয়ন বোনাপার্টনা লান করম্না মায়থীবা নংখি হায়বা অদু লান অদু য়াওরুবা সিফাই অদু খক্তনা খঙগনি। লান অদু য়াওদবা সিফাইনা করিসু খঙলোই হায়বগুম্না লম্বী অসিদা নুমিৎ খুদিংগী চৎলিবা মীয়াম খক্তনা লম্বী অসিগী থেংনরিবা খুদোংচাদবা পূম্নমক খঙগনি, চত্তবা মীওইনদি ময়ায় লম্বীগী অৱাবা, খুদোংচাদবা পূম্নমক উবীরোই, তাবীরোই, খঙবীরোই। খঙবীয়ু, উবীয়ু, তাবীয়ু ঐখোয়গী মীহুৎনা ঐখোয়গী লৈঙাক্লা অসুম্না থমজগে। ●

মীতৈগী পুয়া 'নিঙ্থৌলোল্ লম্পুপা' (নিংথৌরোল লম্বুবা)-(৩৮২)

(পুয়াগী অরিবা ময়েক্তগী বাংলা ময়েক্তা চনম হেমচন্দ্রনা লায়থোক্লা ইথোকপা অসি মীতৈ ময়েক্তসু নুমিৎ খুদিংগী ইথোক্তুনা ফোঙজরগনি।)

চোইনৌ সনা ফুদোংবগুমনা। মতিক মঙাল লৈনা। য়ুমলিং খুললিংনা পাললমমে। তুরেল শংলৌ য়েনলম। য়েনশাং থোংনা চাবা য়াবশিং। ৱাৎতনা ফংলমমে। শংলৌ মাইপোমবীচাসু ওংঙে। হৈরেম মপল পনথৌগী লমদম থোংদা। হৈচুপেৎ হৈরাং হৈ মাইপোমপীসু। হৌনা পাললে। পামেল উ মচা। ●

[illegible]