থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

লাইগী লোন, মীনা খঙফম থোক্তবরা?

ঈমায় চোল্লবা ঈপাক্কুম, থম্মোয় অসে পাথোকহনবীরো নুংশিবনা/ নুংশিবনা মঙাল ওইদুনা থত্তোক্লিবা থাওমৈ অদু ওইজনবা/লৈয়েংসিদা থাদবীয়ু খোয়থুম্নবা খোইহী ঈরীক অমত্তং/নগুন অদু শক্লা-শক্লা থকচীনজবা ঙম্নবা, খৌবুম থনবা হু-ঈরীক'...। নীংশিংবীবা ঙস্বরা, কনানা শোল্লস্বা লাইশোন্নো? কৈদৌঙৈ পোকখি, কৈদৌঙৈ শিখি খঙদবা, ১১শুবা চহী চাদা হিংলস্বা মুনি (লাইনীংবা) অমনা শোল্লস্মী থাজনবা লাইশোন অমনি, মাগী তুং ইনবশিংনা শোনজবা। মহাক্লা হায়- 'মী ওইনা পোক্লবা খুদিংমত্তা থোক্লিবসি থৌদোক অহুমখক্তনি'। পোকপা অমদি শিবা-অনীসিমদি খঙই পূম্নমক্ক া, লায়র-ইনাকখুনবা-অচৌ-পিশক খুদিংমক্তা থোক্ল'গদবা। অহুমশুবদুদি করিনো? কনানসু খন্থনদে। খঙলবসু কাউথোক্কে। খ্বাইদই মরু ওইরিবদি মদুনি। পোকপা অমসুং শিবা-অনীগী মরক্তা থোক্লিবা 'হিংবা' হায়বা থৌদোক্তুনি। মদুবু কৌই পুন্সি। পুন্সি করম্না লেনবগে? তাইবঙদা করম' হিংলস্বগে? মহাক্লা হায়...'পুন্সিগী লাইনীং হায়বদুনি নুংশিবা... নুংশিবদুনি অচুম্বা'...। লাই নীংবা হায়বসি নুংঙাই-য়াইফ থিবা নত্তে, নিগদবা নত্তে মঙোন্দগী।

নীংশিংবীবা ঙল্লবরা - মহাক অদু কনানো? যোগি গোরখনাথ! কৃষ্ণ, বুদ্ধ, মহাবীরগুম -লাইনীং লম্বী তাক্লমদে। অহৌবদা পঞ্জখিবা ৱাহৈ পরেং খরা অসি - তুমিন' মমীৎ উইশিন্দুনা ফল্লগা খোঞ্জেল থোক্তা মথন্ত লোন্না শোঞ্জব'সিনি মাগী নোংমই শোয়দবা 'প্রার্থনা'/'প্রেয়র'/ 'লাইশোন'। পন্দিট/স্কোলার/ পাষ্টরশিংনা থিবা লাইশোন-গীতা/বাইবল/কোরান'দগী লৌথোক্লকপা লাইগী পাউজেল - মহাক্লাসুপয়া য়াখিদে।

করিগীনো? নহা ওইরিঙৈ খঙখিদে। গীতা-কোরান-বাইবল, মালেমদা মমিং চৎলবা, চহী চা কয়াদগী মপা লৈত্রবা লাইরিক্কুম ঈরাৎলকই মীওইবনা। নীংজবা লাই অদুনা মচিনমক্লা হায়খিবা ৱাহৈ কয়া লৈ পরেং লেংবগুম লেংশিন্দুনা থল্লস্বনি - থাজরকই মখোয়না। ৱাহৈশিংদু চীনফা পুবা, মচিন্দা বরং-বরং লৎপা লৈত' থিবা ঙস্বা, মহাক অদুবু মিংথোল্লকই পন্দিট-পাষ্টর-ইমাম! লাইগী মনাক নক্লবা, ঈশ্বর মানা থৌজাল্লবা অদুগুম্না খন্নরকই। মকোক নোন্নৈ মীয়াম্না। মীওই কাঙলূপ খরদদি খোঙজুম-লাইজ পীথক্লকই, হায় - চরন অমৃত থক্লিবনি, মপুই থৌজাল ফংলবনি।

গোরখনাথ-নৈনরগা, মাগী ৱারী পারগা ঙসিতমক খঙলকই - মখোয়না নমথাক তৌরম্লিবা ঐখোয়দতা নৎলমদে। মশানা মশামক্তসু অচৌবা নমথাক তৌরিবনি। তেনৱানা 'হরে কৃষ্ণ, হরে রাম' শোনবদুগা করি খেন্নৈ? থম্মোয়দই থোক্লকপা নত্তবা চিনবা দতা লৈতেং ওইবা। অদুগুম্বা লাইশোনদি শোল্লুবগী কান্নদে। মরোন থোকপা তেনৱা'না 'রাম-কৃষ্ণ'ই মিংখৈদু লিশীংলক লেপ্তুনা শোল্ল'সু কৃষ্ণ-মাবু খঙবদি কৈদৌঙৈদা ওইথোক্লোই। গীতা, কোরান, বাইবলদা ইরম্লিবা ৱাহৈশিং চুম্না চিনফা পুরগা লীশিংলক হন্না, হঞ্জিন হঞ্জিন থিরগা কৃষ্ণ, অল্লাহ, জিসসকী মনাক নকপা ওইথোক্লোই।

নোংমা, মরুপ অমই ময়ূমদা চাক্লেন অমা চামিন্নবদা মাগী পিক্লিবা মচা, ক্লাস থ্রি-ফোরগী থাক্তা লৈরমগদবা অঙাংদু ঐখোয়গী নাক্তা কৌশিল্লগা, মহাক্লা তল্লিবা 'কোরান' দুগী ৱাহৈ পরেং তরা-কুন বরং-বরং থিহল্লি। হায়বা ৱারবা অরাবিক লোনগী ৱাহৈশিংদু, অঙাং মতিক নত্তনা, উচ্চারন শেংনা হায়রকপদুদা ঐসু ঙক্লুই ঙাইহাক্তি। মচাগী মতৌ অদুদা পেঞ্জরবা মপাগী মায়থোং, লোৎশিনজবা ঙমখিদে। মপানা হায়, 'অয়ুক, নুংথিল, নুমিদাং কোরানগী ৱাহৈ চিনফা পুনবা, চুম্না হায়বা ঙম্নবা হোৎনবা নত্তনা অতৈ অমা হোৎনদে'...। কোরানসিবু হৌবদগী লোইবফাও চীনফা পুবা ঙল্লবা মঙোন্দদি তাইবঙগী অতোপ্পা লৌশিং পূম্নমক মীৎনা কৃপ্পদা খঙ'ঙমগনি - থাজবসিননি ইস্লাম লাইনীংবু থাজবা মখোয় ময়াম অমত্তা ওইবা লীপুন'দুনা পুল্লিবা। মহাক্লা হায়রিবা, থিরিবা ৱাহৈশিং, মদুগীদমক মপা ওইবদুনা চাউথোকচরিবা, 'করি হায়রিবনো' অঙাংদুদা হংলুবা, 'ঐহাক খঙদে' মঙক হাইদুনা হায়রক্কনি।

হিন্দুগী পন্দিটশিংনসু, অতেনবা শৈরেং (গীত, ঈশৈ) চাতরেৎ য়াওরিবা গীতাগী 'স্লোক' শিংদু হৌবদগী লোইবফাও, ৱাহস্তোক অমদি শন্দোক-ৱারোলগা লোয়ননা লৎপা লৈত' হায়বা ঙস্বা মহাক্তুবু কৌই 'তাইবঙগী গ্যান (লৌশিং) পূম্নমক শুনা লৈরবা, লৌশিংব' (ব্রাহ্মন)। মহাক্লা হায়বা তারগা ঐগী অৱাবা কোক্কনি কৃষ্ণগী মনাক্তা পুগনি - থাজহল্লি ঐখোয়বু। চিঞ্জাক অমদি অফবা চিঞ্জাক্কী মরমদা ৱারী শারগা 'অরাম্বা খৌরাংবা' কোক্কদবা। লাল্লবরা? পন্দিটশিংনা পুরগা চৎলিবা, থোংদ্রিবা চিঞ্জাক মচলদুনি - চাবা য়াদ্রিবা অহিংবা চিঞ্জাক। শ্বায়গী ৱাদি তোকখ্রসি, ইন্দিয়া পূম্বসিদবু সংস্কৃট লোন খঙবা অমদি লোনবা ঙস্বা মীগী মীকোক কয়া লৈরমগদগে? মীনা খঙদবা লোন অমা শীজিন্নদুনা লাই অমদি লাইনীং লম্বী থিবদা মীচম মীয়াম্বু অমম্বা মরক্তা চমম্নবা লৈনবা থৌশিল অমা চহী কয়াগী মমাঙদগী শেম্লকই - পন্দিট, ইমাম, পাষ্টরশিংনা। অচুম্বনা করম্বনো? অরানবনা করম্বনো? চমম্না লৈহল্লি। ঈশ্বরমক্লা হায়রম্বা মানবা, মীনা খঙদবা লোন অমদা ৱাহৈ কয়া হায়জিন্দুনা থাজহল্লি... ৱাহৈশিংদু লাই মশামক্লা মাগী মীহুৎ (দুট/ প্রোফেট) অমা থারক্তুনা, ঐখোয়দা অচুম্বা লম্বী তাক্লনবা হায়রম্বনি। অপঙবা মীয়াম্না ঙসিসু খল্লি ... 'মানা হায়রিবসি লাইমক্লা হায়রম্বা, অচুম্বা অশেঙবা ৱাহৈ শোয়দনা ওইরমগনি, অদুননি ঐখোয়না খঙবা ঙমদ্রিবা'!

অদুবু, ঐখোয়না খঙগদবদি - অচুম্বা হায়বসিদি মতম পূম্নমক্তা অচম্বা ৱাহৈ ওইগদবনি, অরানবা/ওইদবা ৱা হায়বসিনা মতম পূম্বা কমপ্লেক্স ওই। লানবরা?

লৌশিং পুক্কে

কেন্সর অমদি ব্লদ প্রেসর ৱাংবদা কান্নবা পীরিবা লৈবাক হৱাই অমদি থমচেৎ

ফেটকী চাং ৱাংনা য়াওজরবসু লৈবাক হৱাই অসি হকচাংদা অসুক্কী মতিক কান্নরবা চীঞ্জাক অমনি। খ্বাইদগী ইহান হান্না মিদল ইষ্ট লৈবাকশিংদগী পুথোরকখ্রবসু হৌজিক্তি য়ুনাইটেদ ষ্টেটসনা মালেমদা লৈবাক হৱাই খ্বাইদগী য়াম্না পুথোকপা লৈবাক ওইরে।

শুপ্নগী লৈবাক হৱাই গ্রাম ২৮ খক চাবদা হকচাংনা ফংলিবা কান্নবসি ফাইবর গ্রাম ৩.৫, প্রোটিন গ্রাম ৬, ফেটগ্রাম ১৪ (মসিগী মনুংদা গ্রাম ৯ দি মোনো অন্সেচুরেটৈদনি) হকচাংনা নোংমগী মথৌ তাবা ভিটামিন ঈ চাদা ৩৭, মেনগনিজ চাদা ৩২ অমসুং মেগনেসিয়ম চাদা ২০ নি।

মসিদসু নত্তনা কোপ্পর, ভিটামিন বি-২ (রাইবোফ্লেবিন) অমদি ফোসফরসসু য়াওই। লৈবাক হৱাইদা য়াওবা এন্টিওক্সিদেন্টশিংনা সেলগী মোলিক্যুলশিং মশা-মউ ফনা থম্বগা লোয়ননা কেন্সর অমদি অতৈ লায়না কয়াদগী ঙাকথোকই। চাংয়েং অমদা মৈখু শীজিন্নবা মীওই ৬০ বু নুমীৎ খুদিংগী লৈবাক হৱাই গ্রাম ৮৪ থা অমা চুপ্না পীজবা মতমদা ওক্সিদেটিভ ষ্ট্রেস চাদা ২৩ দগী ৩৪ ফাওবা হন্থরকপা থেংনখি।

ভিটামিন ঈগী চাং ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাক অসি চাং নাইনা চাবনা সেল মেম্ব্রেনশিং অমাঙ-অতা থোকহন্দবগা লোয়ননা থম্মোয়গী লায়না, কেন্সর অমদি অলঝিমর'স দিজিজদগী ঙাকথোকই।

ব্লদ সুগর কন্ট্রোল তৌবা য়াওনা হকচাংগী তোঙান তোঙানবা মথৌ ৩০০ লোমদা মরু ওইবা থৌদাং লৌরিবা মেগনেসিয়মসু লৈবাক হৱাইদা মরাং কায়না য়াওই। মীওইবগী ঈদা এল দি এল লিপোপ্রোটিন (ফত্তবা কোলেষ্টরোল) চাং ৱাংনা য়াওরবদি থম্মোয়গী লায়না নারকই। অদুবু চাং নাইনা লৈবাক হৱাই চাবা মতমদা এল দি এলগী চাং হন্থহল্লি হায়বা থিজিন হুমজিনবদগী খঙবা ঙম্লে।

প্রোটিন অমদি ফাইবরগী চাং ৱাংনা য়াওরগা কার্বোহাইদ্রেট নেম্না য়াওবা চীঞ্জাক অসিনা মেটাবোলিজম হেনগৎহন্দুনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহবদা মতেং পাংই।

অমরোমদা, ইন্দিয়া, কোরিয়া, জপান অমদি রসিয়াদা মরাং কায়না ফংলিবা থমচেৎ অসি হকচাংদা কান্নরবা মচল কয়ানা য়োল্লবা চীঞ্জাক্নি। এন্টি-ইনফ্লেমেটরি, এন্টি-এজিং অমদি ইম্যুনো-মোদ্যুলেটরি ওইবা মগুণ চেল্লিবা থমচেৎতা প্রোটিন, কার্বো-হাইদ্রেট, ফাইবর, মেগনেসিয়ম, পোটাসিয়ম, ফোসফরস, আইরন অমদি জিঙ্ক মরাং কায়না য়াওই।

মেগনেসিয়মগী চাং ৱাংনা য়াওজরবসু সোদিয়ম খজিক্তং য়াওবা মরম্না থম্মোয়গী লায়না লৈবা, ব্লদ প্রেসর ৱাংবা, দাইবেটিসনা নারবা অমসুং হকচাংগী অরূম্বা হেনবা মীওইশিংনা থমচেৎ চাবদা কান্নবা ফংই।

চাইনাদা থাইনদগী হৌনা হীদাক-লাংথক শেম্বদা মরু ওইবা মচল অমা ওইনা শীজিন্নদুনা লাক্লিবা থম্বালগী মরূ অসিদা এন্টি-এজিং এঞ্জাইম অমসুং নেচরেল ফ্লেবোনোইদ য়াওই। মরম অদুনা হকচাংদা ইনফ্লেমেশন অমদি এজিং থোকহন্দবদগী মতম কুইনা নহা ওইনা লৈবা ঙমহল্লি।

অলকালোইদ, গোলিক এসিদ অমদি সেপোনিনগুম্বা ফাইটো-ন্যুট্রিএন্ট চাং ৱাংনা য়াওবা থমচেৎ অসি চাং নাইনা চারবদি লায়না তিলনা কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙস্মী। দাইবেটিসনা নারবা মীওইশিংগীদমক্তদি থমচেৎ অসি খ্বাইদগী চূনরবা চীঞ্জাক মখল অমনি হায়বা হন্দক্তা নৌনা থিজিনবদগী খঙলে। মরমদি চাক অমসুং ব্রেদকুম্বা কার্বোহাইদ্রেট য়াওবা চীঞ্জাকশিংদগী থমচেৎনা গ্লাইসেমিক ইন্দেক্স নেম্বা হেল্লি। গ্লাইসেমিক ইন্দেক্স হায়বসি ঐখোয়না চাশিনখিবা চীঞ্জাক্লা হকচাং মনুংদা য়ৌখ্রগা গ্লুকোজদা ওন্থোকপগী থৌওং অদুবুনি।

অয়ুরবেদিক মেদিসিনগী মতুং ইন্না থমচেৎতা কিদনিগী মপাঙ্গল কনখৎহনবা ঙস্বা মচল অমা য়াওই হায়রি। দ্রাই ফ্রুইট অয়াম্বদগী ফবা হেল্লি হায়না লৌনরিবা থমচেৎ চাবনা হার্টকী মপাঙ্গল কলহনবগা লোয়ননা এনিমিয়া (ঈদায়াওবা আইরনগীচাং নেম্বা) না নারবা মীওইশিংদা কান্নবা পী। সাইন্টিফিক ওইবা মওংদা পাঙথোকখিবা ষ্টদি অমদগী ফংলকপা রিপোর্ট মতুং ইন্না থমচেৎ অসি চাং নাইনা চারবদি ফিনুংগী হকচাং মপাঙ্গল কনখৎহনবগা লোয়ননা মীরোনবা ঙমদবগী অৱাবা মায়োক্লরবা নুপীশিংদা য়াম্না চাওনা কান্নবা ফংহল্লি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ নম্বর ৮২, স্পোর্টস ক্যুইজ নম্বর ৮১ গী ৱিন্নরশিংদা মনা পীখ্রে

লিটরেরি ক্যুইজ নম্বর ৮২ গী ৱিন্নর ওইখ্রবী সনসম লক্ষমী

স্পোর্টস ক্যুইজ নম্বর ৮১ গী ৱিন্নর ওইখ্রবা মুতুম মালেমঙানবা

ইম্ফাল, নবেম্বর০৪(ঐচ এন এস): *হুইয়েন লানপাউ* গী লিটরেরি ক্যুইজ নম্বর ৮২ ৱিন্নর ওইখ্রবী সনসম লক্ষমী চনু অমদি স্পোর্টস ক্যুইজ নম্বর ৮১ গী ৱিন্নর ওইখ্রবা মুতুম মালেমঙানদা হুইয়েন লানপাউ গ্রুপ ওফ পব্লিকেসন্সনা সেগা রোড থৌদা ভাবোক লৈকায়দা লৈবা পাউচে অসিগী ওফিসতা ঙসি মনাশিং খুৎশিন্নখ্রে।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ নম্বর ৮২ গী ৱিন্নর ওইখ্রবী সনসম লক্ষমী চনু (২২) হিয়াংথাং ময়াই লৈকায়দগী সনসম রনবির মীতৈ অমসুং সনসম ওংবী ফজবী লৈমাগী মচানুপীনি। মচিন-মনাও মরিগী মনুংদা মহাক্লা অহন্নি। মহাক হৌজিক মণিপুর য়ুনিভর্সিটিদা এম এ মণিপুরীদা মরিশুবা সিমিষ্টর তল্লি।

সনসম লক্ষমীনা হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ অসিগী অহানবা ওইনা ৱিন্নর ওইরকপদা হরাওবা ফোঙদোক্লদুনা হায়, অহানবা ওইনা হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজগী ৱিন্নর ওইরকপদা য়াম্না নুংঙাইবা ফাওই। ক্যুইজ অসি শরুক য়াবদগী ঐখোয়না তল্লিবা লাইরিক খক নত্তনা অতোপ্পা লাইরিক কয়া পানবা হোৎনবা অসিনা য়াম্না কান্নবা পী। ক্যুইজ অসিদা শরুক য়ারিবা মীপুম খুদিংমক্তা কান্নবা পীরি।

মহাক্লা মখা তানা হায়, হিয়াংথাংদা থক্ল--চানবা টোটিগী ঈশিং মতম কয়াগী মমাংদগী ফঙদনা লাক্লি। মসি লৈঙাক্কী মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টনা মীৎয়েং চঙবীদুনা হিয়াংথাংদা টোটিগী ঈশিং ফঙহনবীয়ু হায়নসু ফোঙদোকখি।

অমরোমদা, হুইয়েন লানপাউ স্পোর্টস ক্যুইজ নম্বর ৮১ গী ৱিন্নর ওইখ্রবা মুতুম মালেমঙানবা (২৪) খোঙজোম খেবা চীঙদগী মুতুম শ্যাম অমসুং মুতুম ওংবী ইবেমপিশক অনীগী মচানুপানি। মচিন-মনাও অহুমগী মনুংদা মহাক্লা ইতোন তোনবনি। মহাক্কী মহৈগী থাক্লা এম এ পোলিটিকেল সাইন্সনি।

হুইয়েন লানপাউ স্পোর্টস ক্যুইজ নম্বর ৮১ গী ৱিন্নর ওইরকপা অসিগা মরী লৈননা মালেমঙানবনা হায়, মণিপুর লৈঙাক অসিনা হোৎনবীদুনা হন্দক ষ্টেট অসিদা অহানবা নোর্থ ইষ্ট ওলিম্পিক গেমস পাঙথোকখিবা অসিগীদমক লৈঙাক অসিবু থাগৎপা ফোঙদোকচরি। লমদম অসিদা লৈরিবা শান্নববু থৱাই য়াওজবা শান্নরোইশিংনা ওলিম্পিক গেমস অসিবু শরুক য়াদুনা লমদম অসিদগী হেন্না ফবা শান্নরোই কয়া পুথোক্লবা হোৎনসি হায়খি।

ভিজিলেন্স এৱ্যেরনেস ৱিক

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৪: লোক্তাক পাৱর ষ্টেসনগী ইনচার্জ চীফ এঞ্জিনিয়রগী ওফিসতা ওক্তোবর ২৯ দগী হৌরগা চয়োল অমা চুপ্না ভিজিলেন্স এৱ্যেরনেস ৱিক পাঙথোকখ্রে। এন ঐচ পি সীগী মেনেজর (ঐচ আর) রাজেস কুমারনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, ভিজিলেন্স এৱ্যেরনেস ৱিক লোইশিনবগী থৌরমদা লোক্তাক পাৱর ষ্টেসনগী ইনচার্জ চীফ এঞ্জিনিয়র অমিতাব শ্রীবাস্তবনা চীফ গেষ্ট ওইনা শরুক য়াখি। থৌরম অদুদা ৱা ঙাঙবদা শ্রীবাস্তবনা হায়খি, খুন্নাইদগী শেঞ্জা-থুমজা মুখৎনবা পান্দমদা ভিজিলেন্স ৱিক পাঙথোকপনি। থৌরমগী শরুক অমা ওইনা শৈরেং থিবা চাংদম্নবা অমদি দিবেটনচিংবা কয়াসু পাঙথোকখি। তোঙান-তোঙানবা দিপার্টমেন্টশিংগী ষ্টাফ, সিক্যুরিটি পার্সনল অমদি কেন্দ্রিয়া বিদ্যালায়া লোক্তাক্কী মহৈরোয় কয়াসু শরুক য়াখি।

অমরোমদা, আই সী এ আর - কে ভি কে চুড়াচান্দপুরনসু শেঞ্জা-থুমজা লৈতবা খুন্নাই অমা লৈহন্নবগী পান্দমদা ভিজিলেন্স এৱ্যেরনেস ৱিক পাঙথোকখ্রে। 'শেঞ্জা-থুমজা মুখৎসি-অনৌবা ইন্দিয়া অমা শেম্লসি' হায়বা ৱাখল্লোন্দা পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা আই সী এ আর - কে ভি কে চুড়াচান্দপুরগী ইমপ্লোয়ী পুম্নমক শরুক য়াখি।

নম্বোল পুলিস অমদি মৈরা পায়বীশিংনা ফাগৎলবা য়ুঙৌ লিটর ৬০০ মৈ থাখ্রে

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৪ (ঐচ এন এস): লমদম অসিদা ময়াই কাবা চীঞ্জাক পুশিল্লকপা, চাবা অমদি য়োনবা লৈঙাক্কী অথিংবা লৈনা লৈনা নারোনদা মীওই খরনা য়োন্নবা থল্লস্বা য়ুঙৌ লিটর ৬০০ রোম নম্বোল পুলিস অমদি মালোম অৱাং মৈরা পায়বী লুপকা খুৎশম্নদুনা ফাগৎলবা মতুংদা মৈ থাদুনা মাঙহনখ্রে।

নম্বোল পুলিস ষ্টেসনগী মনুং চনবা তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদগী ফাগৎলবা য়ুঙৌ লিটর ৬০০ লোম মৈ থাখ্রে। নম্বোল পুলিস অমদি মালোম অৱা লৈকাই মৈরা পায়বীগা পুন্না খুৎশম্নদুনা নিঙোল চাক্কৌবা অমদি দিৱালি কুম্মৈগী মাঙওইননা মালোমগী অকোয়বদা ময়াই কাবা চীঞ্জাক থিংবগী চঙশিল্লকপা খোঙজংগা মরী লৈননা য়ুশিং অদু ঙসি মালোম অৱাং লৈকাইদা মৈ থাদুনা মাঙহনখ্রে হায়রি।

মখা তানা মালোমগী অকোয়বদা ময়াই কাবা চীঞ্জাক চাবা, য়োনবা অমদি পুশিল্লকপগী মায়োক্তা মখা তানা দ্রাইব চথখিগনি হায়রি।