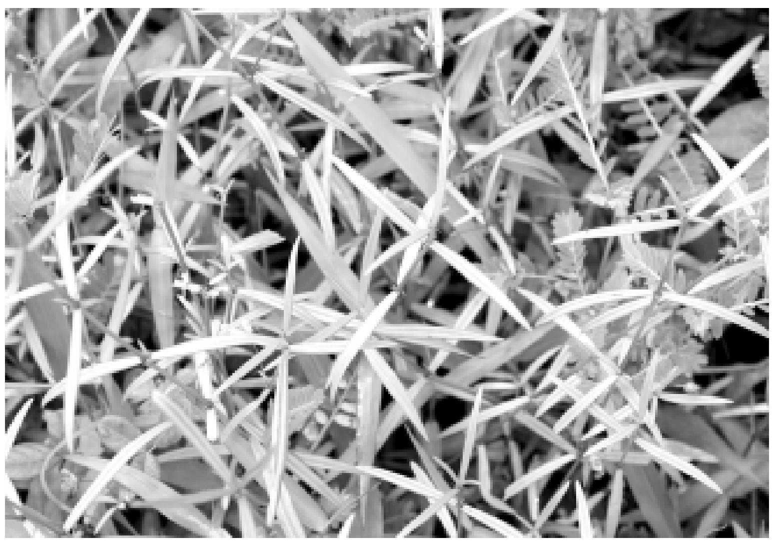
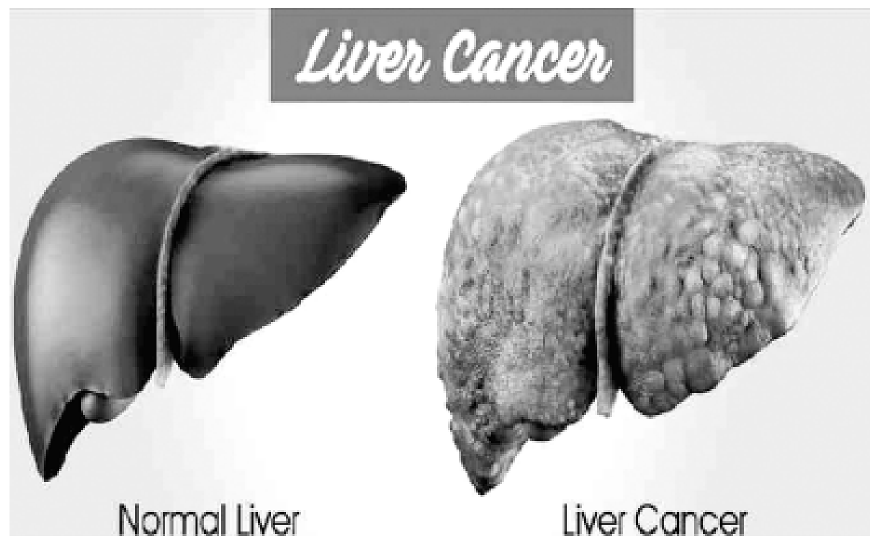
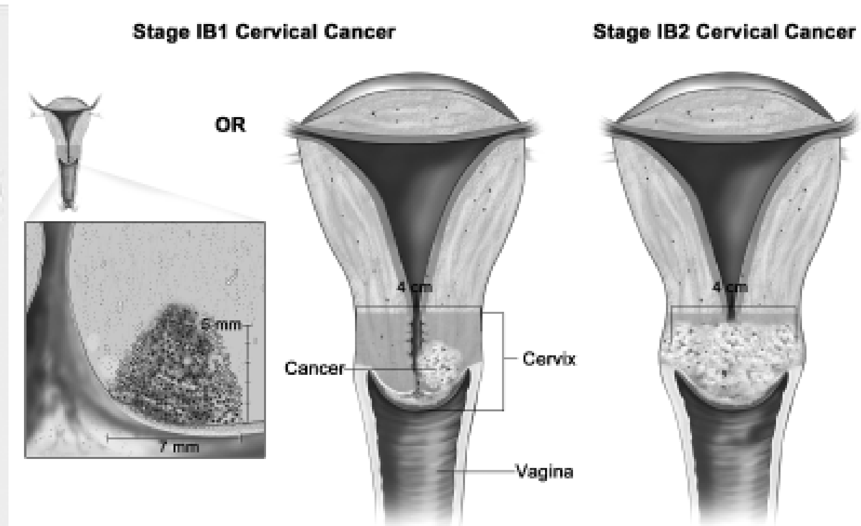
হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ লিন-মরৈ

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







মমিং অসি হেক তাবদা শোয়দনা য়েংনীংবা ফাওবিরমগনি লিন-মরৈ পাম্বী। পাম্বী অসি লৈমায়দা নেম্না শন্দোক্তুনা হৌবা অদুগা মনা অদু হেক য়েংবদা লিনগী হা-হা কামথোরকপা ইচপ-চপ্না শাংবা মরৈ অদু মানবদগী পাম্বী অসিবু লিন-মরৈ পাম্বী হায়না থোইদোক্না কৌনৈ। লিন-মরৈ পাম্বী অসি ইংলিসতা স্নেক নিদল গ্রাস (Snake needle grass) নৎত্রগা স্প্রেদিং হেদাইওটিস (Spreading Hedyotis), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা *ওলদনলেন্দিয়া দিফ্যুসা (Oldenlandia diffusa (Willd) Roxb.)* নৎত্রগা *ওলদনলেন্দিয়া এঙ্গসতিফোলিয়া (O. angustifolia Mig.)* নৎত্রগা *ওলদনলেন্দিয়া কোরাইমবোসা (O. corymbosa Linn.)* নৎত্রগা *ওলদনলেন্দিয়া পাউসিফ্লোরা (O. pauciflora Roxb.ex Wight & Arn.)* নৎত্রগা *হেদাইওটিস ব্রেকাইপোদা (Hedyotis brachypoda R. Br. ex Wall)* নৎত্রগা *হেদাইওটিস দিফ্যুসা (H. diffusa Willd)* নৎত্রগা *হেদাইওটিস এক্সতেন্সা (H. extensa R. Br. ex Wall)* নৎত্রগা হেদাইওটিস পোলিগোনোইদিস *(H. polygonoides Wall)* নৎত্রগা *হেদাইওটিস রেদিকেন্স (H. radicans Barlt. exDC)* নৎত্রগা *হেদাইওটিস রেমোসিসিমা (H. ramosissima Kurz)* হায়না কৌই অমসুং *রুবিয়েসী (Rubiaceae)* শাগৈগী মনুং চল্লি।

পাউদমশিংগী মতুং ইন্না লিন-মরৈ পাম্বী অসি ইন্দিয়া, ভুটান, বংলাদেশ, ইন্দোনেসিয়া, জপান, মালেসিয়া, নেপাল, ফিলিপিন্স, শ্রী লঙ্কা, টাইৱান, থাইলেন্দ, চাইনা অমসুং সিঙ্গাপুরনচিংবা মফমশিংদা হৌই। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদদি লিন-মরৈ পাম্বী অসি চোৎ-চোৎ লাওবা মফমশিং মরুওইনা খোংবান-লুপান, লৌবুক, উখা-ৱাখা অমসুং ইঙ্খোলশিংদা অদুমক মরাং কায়না হৌবা থেংনৈ।

লিন-মরৈ পাম্বীগী হীদাক্কী ওইবা মগুণশিং অসি থোইদোক-হেন্দোক্না শিংথানিংঙাই ওই। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদদি লিন-মরৈ পাম্বী অনৌবা অদু শুগাইরগা থোমদুনা অশোক-অপন তৌবা লায়েংবা নত্তনা অতোপ্পা অনাবশিংদা লায়েংবগী পাউদম ফংদে। কনাগুম্বা খরনা পাম্বী অসি লিন্না চীকপদা থোম্বদসু থোইদোক্না কানবা য়াই হায়না ফোঙদোকচরবসু মদুগী চপ চাবা পাউদম অমত্তা ফংবা ঙমদে। Plant for a future Database 2011 না পীবা পাউদমগী মতুং ইন্না লিন-মরৈ পাম্বী অসি এনোদাইন (Anodyne) হায়বদি অশোক-অপন তৌবদা থোকহনবা অনাবগী চৈথেং অদু শিংথানিংঙাই ওইনা হন্থহনবা, বেক্টেরিয়া মখল খরা ঙাকথোকপা ঙম্বা, ইনফ্লেমেসন হায়বদি অশোক-অপন তৌদুনা অমাং-অতা থোকহনবা - Acute inflammation, চৈনা (Pain-dolor), মৈশা (Heat-Calor), ঙাংশিনবা (Redness-rubor), পোমথোকপা (Swelling-tumor) অমসুং মথৌ লেপহনবা (Loss of function-functio laesa) হন্থহনবা, অপোম-অতং ঙাকথোকপা, কার্দিওটোনিক হায়বদি থম্মোয়বু মপাঙ্গল কন্না থম্বা, দাইয়ুরেটিক হায়বদি হক্কী ঈশিং মপূং ফানা চৎহনবা ঙম্বা, ফেব্রিফ্যুজ (Febrifuge) হায়বদি হকচাং শাগৎপা/লাইহৌ তৌবা হন্থহনবা ঙম্বা, সেদেন্টিভ (Sedative) হায়বদি চৈনা অমদি ৱাখল চরাংনবা অদু হন্থহনবা ঙম্বা মগুণশিং অসি য়াওই হায়না পাউদমলি।

লিন-মরৈ পাম্বী অসি ট্রেদিসনেল চাইনিজ মেদিসিন (Traditional Chinese Medicine) হায়বদি চাইনাগী অনা-লায়েং পথাপ্তা থোইদোক-হেন্দোক্না মগুণ লৈনা শীজিন্নবা পাম্বীশিংগী মনুংদা অমনি হায়না শিংথানৈ। টাইৱান্দা লৈবা Shanxi Academy of Agricultural Sciences কী পাউদম অমগী মতুং ইন্না লিন মরৈ পাম্বী অসি ল্যুকেমিয়া (Leukemia) হায়রিবা ঈগী কেন্সর, সর্ভিকল কার্সিনোমা (Cervical Carcinoma) হায়রিবা ঙক্কী কেন্সর, লিভর কেন্সর (Liver cancer) হায়বদি ফীরাক্কী কেন্সর অমসুং অতোপ্পা কেন্সর মখল খরা ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়না পাউদমখি। পাউদম অসিনা মখা তানা হায়খি মদুদি পাম্বী অসিগী কেন্সর ঙাকথোকপা ঙম্বগী মগুণশিং অসি পাম্বী অসিদা য়াওরিবা মচল ৬৯ মরুওইনা পোলিফিনোল্স (Polyphenols), টর্পিনোইদস (Terpenoids), এন্থ্রাকুইনোন্স (Anthraquinones), ফ্লেভোনোইদস (Flavonoids) অসিনচিংবা অসিননি হায়বসিনি। থিজিনবা অদুনা হায়বদা লিন-মরৈ পাম্বী অসিনা মীওইবগী U937 ল্যুকেমিয়া সেলশিংদা চাংয়েং চথখিবদা এপোপটোসিস (Apoptosis) হায়বদি ল্যুকেমিয়া সেলশিং অদু হাৎপা ঙম্বগী মগুণশিং উৎখি। সংহাইদা লৈবা Second Military Medical University গী পাউদমগী মতুং ইন্না লিন-মরৈ পাম্বী অসিনা মীওইবগী HT-29 কোলোন কেন্সর সেলশিং অদু মখা তানা হৌহনবা হায়বদি মচা পোকহনবা ঙমহন্দে। চাইনাগী Shenyang Pharmaceutical University গী মতুং ইন্নসু লিন মরৈ পাম্বী অসিনা MCF-7 হায়রিবা নুপীগী খোমগী কেন্সর সেলশিং অসি হাৎপা ঙম্মী (Apoptosis) হায়নসু পাউদমখি। কুমজা ২০১৪দা Yuan-Chieh Yeh অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা ফোঙখিবা জর্নেলগী রিপোর্ট অমগী মতুংইন্না লিন-মরৈ পাম্বী অমসুং Sculellaria barbata কৌবা য়েনখৎ পাম্বী মখল অমগা য়ানশিন্নরগা Duplex Medicinal) শেম্বা হীদাক অদু নুপীগী খোমগী কেন্সর অসিদা য়াম্না পূক্নিং থৌগৎনীংঙাই ওইবা ফল ফংখি হায়না পাউদমখি।

সরেং থোংবদু শিংজু ময়ানদি তাহল্লোইসি

অমরজিৎ খাঙেম্বম

ফত্তে হায়নীং হায়জৌ ঐদি ফৈ হায়ববু ফৈ হায়বগী ৱানি নপা কনানা মোদোলৈ চিল্লদ্রো। মমাঙগী লৈঙাকসু চাওখৎ থৌরাংদি অদুম তৌখিবা লৈ, কুইনা গভর্ণমেন্ট পায়বগী হায়রুরগদি মঙম ইশান শানখিদব্রা হায়বদুদি খঙদ্রে। অনৌবা লৈঙাক অসিনা অমুক থা ৭/৮ মুক্তবু ঙাইরমখিনি গভর্ণমেন্ট শেমখ্রিসি অদুগী হায়রুরদি শগোল অয়াংবী কচানি হৌজিক হৌজিক চেল্লি চেন্দে হায়বদি য়ারোই। হায়দোকখিবা ৱা হায়বসিদি লুখ্রপোৎনি, বি জে পিসু লাইমক্তি নত্তে হায়বা কাউরুরব্রা কৈনো, হায়খিবা মতমদা থবক হায়সি শৎ শৎ হেক্তা তৌবা ঙম্লদৌনা চাউরা চাউরবা ৱাজাওনি ঙাঙথরকখিবা, অদুনা মতম অমদা নামৈ তাখৎলগা মুক্না শান্নরম্বা ফৈদুদা খোঙফম খিত্তং চাহৌদবদগী লৈবাক্তা শোক্লুবৈ খা চিক্তুনা লৈহৌবশিংনা খোইদৌ অসি শাওনিংখ্রদুনা চীফ মিনিষ্টরনা মেদিয়াদা টাইগর শাদুনা লৈরে হায়খ্রিনি। থবক শূবা চাওখৎ থৌরাং তৌবা হায়সিদবু মতম চংই লোয়ননা ঐখোয় মণিপুরদদি মহৌশাগী খলসি কায়খ্রবা লিক্লি মচেৎ মচেৎকুম শমজিন্নবা য়াদবগুম চহী অমদা ঈচাউ মঙারক নংলিবা লমদম অমনি হায়বসি কাউরুরব্রা কৈনো।

নোংনা মরোল অমা মকুম মথানি হেক কাউবমখৈ লেপ্তে। শোমদনা হায়দোকখিবা ৱা ঙাক্তবগী প্রোক-প্রোক চাক্তুনা লৈখি। অসোমদনা মরোল অমা ৱাজাউ ঙাঙদুনা মরৈরে হায়জিল্লকপনে ওস্থোক্নসু খোইদৌ শাওগৎলবজাৎনি। মণিপুরগী লম্বী সরক খুদিংমক নোং হেক হাংবগা লোইনা শিৎ নালহল্লগনি হায়খিবা মতমদু নোংনা মরম ওইরগা হায়খিবা মতমদুদি খেন্নখি। পাঙথোক্কনি হায়খিবা বি জে পিগী ৱাফম উৎতদি উৎলগে খন্দুনা মবুক লাল্লবা য়োংনা মখূৎ অনী পায়দুনা চাবগুম নোংগা কোয়লাসকা হেক্তা লমজেল তান্নরকপগী মতৌসি। বি জ পিসু থবক্তি হনবা লৈতে, নোংদি হনখ্রে। লাইবক থীবা হায়গদ্রা মফম খরদি কোয়লাস মখাদগী লৈনাং ফাওদোরকপগী পাউ ফাওবা মেদিয়াদা ফোঙলকখি, ওস্থোকপা হায়দুনি। বি জে পিনা হেক পানবদগী নোং অসিনা তৌরিবসিনা বি জে পিগী সিম্বোলসি থম্বাল ওইরুবৈরা খঙদ্রে হায়দুনি। লৈকংদদি থম্বাল হেক শাৎনদেদনা। শোয়নখিবা লানখিবা হায়সিদি খুদিংমক লোইনা লৈ কৈনো। লাইমকসু অদুম মশোই, লাইনি হায়নরিবা কৃষ্ণনা হঙোই অমগী পুন্সি কনবা ঙমখিদবগী ৱারী ফাওবা লৈখ্রে কৈনো।

কুমজা ২০১৭কী মার্চ ১৫দগী হৌনা মণিপুরগী সী এমসি ওনরেবল এন বিরেন্না ওইরকখিবনি। ঙসি ফাওবা তূম্বা চাবা খঙদনা নোংমতা লেপ্পা লৈতে মীয়ামগী অপাম্বা অমদি লমদম অসিবু চাওখৎপা লমদম অমা ওইহনগনি হায়বগী ৱাখলদা হোৎনরি। হোৎনরিবা ময়াম অসিগী মনুংদা ঐনা য়াম্না নুংঙাইজবা অমদি মহাক্কী হোৎনবশিংগী মনুংদা অমা ওইরিবা, মমাঙদা অমুক্তা থোকখিদ্রিবা, ঐনা খ্বাইদগী পামজবসু ওইরিবা, মীয়ামগীসু খ্বাইদগী ফরবা থা অমগী মনুংদা তাং ১৩ চীংমীশিংগী নুমিৎ অমদি তাং ১৫ তম্পাক্কী মীয়ামগী নুমিৎ থৌরমসিনি। করম্বা অসিগুম্বা লুচিংবা অমনা মীয়াম্বু উনদুনা অনিংবা অপাম্বা তৌহন্নীংবা, তৌহন্নীংদবা ৱাকৎ তাবীবা য়াওখ্রবগে। সী এমগী বঙ্গলো মপা ফাওবা খোঙনা চৎপফাওবা ফংজপোৎতে মতমদুগী ৱারীনি।

ঙসিসি থা অমগী তাং ১০, ১৫ মীয়াম লাক্লবগী থোঙ লাউনা হাংদোক্তুনা মীয়ামগী অপাম্বা অনিংবা ফোঙদোকউ লাকও হায়দুনা সী এম মশামক্না ঙাইদুনা লৈখ্রে। নোংমদা লাক্লিবা ৱাকৎ অসিসু খজিক খরাক নত্তে। কেবিনেট মিনিষ্টর অমনা ফাওবা সী এম উননবা হোৎনবদা মতম চঙবা, উনবা ফংদবগী পাউ ময়াম অমা তাখ্রে। মীচম অমনদি করম্না অপাম্বা অনীংবা ৱাকৎ কদাইদা হায়রুদৌরি অৱাবগী মশকনি মতমদো। সী এম উননবা হোৎনবা অৱাবগী মশকনি, উনদুনা মীয়ামগী অপাম্বা অনীংবা ফোঙদোকপগী খুদোংচাবা থল্লকখিদবনা মীয়াম অসি অৱাবগী মশকনি, ঙসিদি মদুগী পুরা ওন্নবনি হায়নীংই। থা অমদা নোংমতা ওইরসু মীয়ামগী নুমিৎ হায়না থম্বীরি। মীয়াম ৱাকৎফম লৈতবা, মমা মপা লৈতবা অমগুম লেল্লকপা ফনা কুইরে হায়না লৌবা য়াখি ঙসিগী সী এমগী থৌশিলসিনা। অদুবু ঙসিদি ঐখোয়গী ৱাকৎফম অনীংবা অপাম্বা ফোঙদোকফম থা অমদা নোংমতা ওইরসু থম্বীরি কয়াদা নুংঙাইরে। মসিনি মীয়ামগী মপি মপা ওইবগী তৌফম থোকপা মথৌ অদু নিংথিনা মীয়ামদা উহল্লি অমদি অতৈ অতৈদি খঙদে মসিদি পুরা তোঙানবা অমনি হায়নীংলিসে।

অসিগুম্বা লুচিংবা অমা লমদমসিদা থেংনা থোক্লকপা থাবল ওইজরসু মেরা থাগী পুর্ণিমা নুমিৎতা থোক্লকপা থাবলনি হায়নীংলিসি। অঙনবা অয়ূক্কী লিক্লা মরক্তা শাৎলম্বা থম্বালসু অদুম মফজৈ, অথেংবা অহিংগী নিংথিরবা থাবল মরক্তা শাৎলম্বা থম্বালসু পূক্নিং হুনা ফজদে হায়দোইরা। চীংগী মীয়াম্না সী এমগী বঙ্গলোদা খোঙ্গুল তাবা ফংজবসি শিরসু পেল্লি হায়বা চীংমী অমগী ৱাফম ফাওবা ঐখোয় তানখ্রে। অহানবনি চীংমী ইচিন ইনাওশিংনকা অসুম্না হায়রকপা নাকোংসিনা তাবদা। চীংমী তম্মী অনীগী মরী অদুক্কী মতিক নুংশিনবা অমদি চপ মান্নবা মিৎয়েং থমদুনা ফগৎনবা হোৎনরি হায়বা য়াই। মসিনি লুচিংবা অমগী খ্বাইদগী মরু ওইরিবা মীয়ামগী ৱাকৎ তাবীবা হায়বসি মহাক্কী ৱাখল্লোল অদু ফজৈ হায়নীংদ্রো। অফবা থবক থৌরম কয়া অমসু তৌখ্রে, তৌরক্নবা হোৎনবসু লেপত্রি। থা ৭/৮মুক্তা ঙাইরিবা ওনরেবল সী এম এন বিরেন সিংহগী গভর্ণমেন্টনা ফজ-ফজরবা থবক কয়া অমা তৌখিবা ঐখোয়না উরে লোয়ননা থবক কয়া অমসু পায়খৎনবা হোৎনবা লেপত্রি। চিন্দদি লাউখ্রে থবক ওইনা তৌব্রা য়েংবা তারি।

মমাঙগী লৈঙাক্না তৌরম্বা কয়া অরানবা য়াওব্রা হায়না পোষ্ট মোর্টেম তৌবসু লেপত্রি। হৌজিক হৌজিক্কী ওইনা বি জে পি গভর্ণমেন্ট অসি লমদমসিগী তুংগী আশা য়াম্না চাউনা থল্লিবা পার্টি অমনি হায়না লৌবসু য়ারি। মসিদা ঐখোয় মীয়াম পূন্না হোৎনমিন্নবা অমা দরকার ওইরি, বি জে পিনসু থাজবা মাঙহনবীনু। মসিবু ফজহনবা হায়সি মীচম মীয়াম অমদি লৈঙাক অনীগী ইথৌদাং অমা ওইরিবনি হায়বসি কাউবিগনু। ঙসি মীয়ামগী নুমিৎ হায়না থল্লিবা প্রোগ্রাম অসিবু ঐখোয়গীদমক্তদি লাইবক য়াম্না ফরবনি। মমাঙদা অমুক্তা ফংখিদ্রিবা থৌরমনি। মসি মীয়াম ঐখোয়গীদমকনি, মসিবু ঐখোয়না য়াম্না লায়না লৌবদি ফত্তে। মসিবু মপূং ফাহনবা ফজহনবা হায়সিনা মীচম মীয়ামগী অচৌবা থৌদাং অমনি।

সী এমগী ফজবা ৱাখল য়েংলিবা মীয়াম্না ফজৈ হায়গদবনি, মহাক্তি মীয়াম্না পাম্বা ওইরম্বা য়াই হায়দুনা অনৌবা দ্রেস শেৎতুনা মীয়ামদা উহনবনি অমদি মীয়ামগী মত করিনো খঙনীংবগী শেৎলিবা দ্রেসনি। মসিবু ফজৈ নৎত্রগা ফজদে হায়বসিনা মীয়ামনি। তুং কোয়না ফজহনবা হায়সিসু মীচম মীয়ামগী থৌদাংনি। মসিবু ঐখোয়না মমল লৈনা শীজিন্নবগী মথৌ তাই। হায়নীংই হায়দুনা পংহায়দা হায়বা, ৱাকৎফমনি হায়রগসু মরম চাবা চাদবা য়েংবা তাই। মরম চাদবা ৱাকৎপা কয়া অমা য়াওশিল্লকপা তারগদি ঐখোয়গীদমক থল্লিবা প্রোগ্রাম অসিগী মগুণ হন্থরক্লোই হায়নীংঙাই লৈতে। সী এমসু মীনি লাইমকসু নত্তে। সী এমনা ঙম্লোইদবা থবক ময়াম অমসু লৈতবা নত্তে। মরম চাবা ওইরদি ৱাকৎ কয়া অমসু সোসিএল মেদিয়া ফেসবুক্তা ৱাকৎলক্নসু অদুম থবক ওইনা পাঙথোকখিবা লৈখ্রে। হান্না মসিগী খুদোংচাবা লৈখিদে। উনরুবা ঙমদ্রসু সোসিএল মেদিয়াদা অদুম পাউ ফাওনবা ঙল্লি অমদি মীয়ামগী খুদোংচাবা পীবিরি। হান্নগী হায়রুরদি পুরা অহোংবা অনৌবা মেথোদ অমনি। মীয়ামগী ৱাকৎ কয়া হায়ফম ৱেবসাইট অমসু হাংদোক্তুনা থম্বীরি। অমগীসু অমগীসু ময়ান তুয়ান পংপুদা পুশিন্দুনা শিংজু ময়ানগী মীয়ামগী নুমিৎ ওইনা তাহল্লোইসি। শিংজুনা চাক্কা পুক থন্না চাবা মথেল ওইহনবগী মহুত্তা অহাওবা এঞ্জাং মথেল অমা ওইহন্দুনা হেন্না মগুণ লৈবা এঞ্জাং মথেল অমা ওইহনসি। শরেং থোংবা মথেল অমবু শিংজু ময়ান ওইনা ওস্থোক্লোইসি হায়রগদি মীচম মীয়াম ঐখোয়না ৱাখল তাবা অমা মথৌ তাই। অসুক মমল য়াল্লবা অহাওবা পোৎশক অমবু ঐখোয়না শিংজু ময়ান ওইনা ওস্থোকপা হায়সি ঐখোয়গী লাইবক থিবনি হায়নীংই। মীয়ামগী ওইবা তৌহন্নীংবা তৌহন্নীংদবা অদুনা ঐখোয়গী মরুওইবা ৱাফম অমা ওইনা পুথোক্তুনা ৱাকৎপা মথৌ তারি। খঙদবা কয়া উদবা কয়া খঙনবা উনবা হোৎনসি। গভর্ণমেন্ট হায়সিদি তৌগেতা হায়রসু ঙল্লিবনি হায়রগসু মী খুদিংগী নিংবা হেক থুংহনবা ঙম্পোৎ নত্তে। মীয়ামগী ওইবা ইস্যুদা পুথোক্তুনা ৱাকৎপনা ঐখোয় খুদিংগী মান্নবনি। লন্নাই লন্নাইগীনা মরুওইবা ৱাকৎ ওইরকপা তারগদি সী এমসু কোক শারক্লোই হায়নীংঙাই লৈতে।

পুবা থাংবা ঙমশিল্লক্ত্রদি মহাকসু মীনি শাওরক্তুনা মীয়ামগী নুমিৎ ঙসিদগী মুথুৎলে হায়রকপগী থৌনাসু লৈরমগনি, কনানসু য়েৎলুবা হায়রুবা ঙম্লোই! ঙসি ফাওবদা পাঙথোকখিবা মীয়াম উনবগী থৌরমসিদা তানিংদবা ৱাকৎ, পাঙথোকপদা য়ারোইদবা ৱাকৎ য়াওদবা নত্তে। মমাঙগী কোংগ্রেসনা লৈঙাক পায়রিঙৈদা ময়াই কাবা চিঙ্গাক্কী মায়োক্তা লিংখৎখিবা অদুক ফজখ্রবা টিম স্পিসিয়েল ইনভেষ্টিগেসন য়ুনিট খুদক্তা মুথুৎখিবদু লৈঙাক্না ঙম্বসু লৈ হায়বা খঙহনখিবগী খুদমনি। কোকহোয়না চিকপা হেঞ্জিল্লক্কদৌবা ওইরদি অদুক ফজখ্রবা এস এল য়ুনিট অদুফাওবা অদুম মুথুৎখ্রিবদুনি। প্রোব্লেমদুদি খেন্নবা য়াই, তৌবতবু প্রোব্লেম চাওথোরক্কদৌবা পুবা থাংবা ঙম্বগী ৱাংমদা লৈরক্লদি ফৈ হায়রিবা থবক্তু অদুম মুথুৎখ্রিবদুনি। ওইবা য়াবা ওইবা য়াদবা ৱাকৎ মূন্না য়েংসি ওনরেবল সী এমনা পুথোকপিরিবা মীয়ামগী নুমিৎ মহাও লৈনা অহাওবা মথেল ওইনা চাসি, শিংজু য়োনবী ইনেদুগী শিংজুদুসু শিংজু ওইনা মহাও খঙনা চাসি। অদুদতা মহাও খঙনা চারবতদা পোৎশক্তুগী মগুন হেনগৎলক্কদৌরিনি। শিংজু য়োনবী ইনেদুগী শেল্লিবা মচল ময়াম অদুসু মথেল অমনি। সরেং থোংবসু শিংজু ময়ান ওইনা ওস্থোকপা হৌনব্রা।

মরোল থোকপা লাই