হুইয়েন লানপাউ
[illegible]
হুইয়েন লানপাউ
থাংজ, নবেম্বর ১৬, ২০২৪, ইম্ফাল
৪৮শুবা চহী, ২২৩শুবা মশীং

নখোয় লোইশিল্লক্লবোইরেকো

শেম্বী-শাবীরম্বদগী হাত্তোরক্লব্রা

অমিটজি, মোদিজি, রাজনাথজি, নিতিন গদকাড়িজি, সিতারমনজি, নদ্দাজিগা হায়বা জি-জি ময়ামদুনা জিরিবামগী অঙাং ৩, নুপী ৩ কনবীবা ঙমদ্রিঙৈদা 'দিষ্টর্ব এরিয়া ষ্টেটস' লৌথোক্তুনা অফস্পা চৎনহনখিদ্রবা পুলিস ষ্টেশন ১৯ না কোনবা মফমশিংগী মনুংদগী পুলিস ষ্টেশন ৬কী এরিয়াদা অমুক থমজিল্লক্লিবসিবু নখোয়গী মতম লোইশিল্লকপগীরা? শেম্বী-শাবীরম্বা, লমজিংবীরম্বদগী পায়দুনা চিংবিরম্বা নখুৎতুশুপ্পাই পায়শিন্দুনা চিংশিল্লগা নখৌরি চরম মেৎলক্লিরা নৎত্রগা থাঙনা য়ানশিল্লক্লিরা হায়বনি। জি-জি ময়ামগা পুং ২৪ পাউ ফাওনরি, সেন্টরগী লুচিংবশিংনা য়াম্না হকচিন্না লৌরি হায়বদুদা হংবনি। পাউখুম পীনীংঙাই লৈরম্বা-লৈরমদবনা অমনি। হংবদদি শাওরক্লনু। পাউখুম পীনীংলগা পীরকউ, পীনীংদ্রগা তোকউ। ফৌদা ফৌহাম য়াওবা, চেঙদা ফৌমান য়াওবা হায়বসিদি হৌনবনি। মীয়াম মরক্তা মহা শিগৈজন খরা য়াওবসু মহৌশানি। খুরক্কী ঈনা লাই শাবা হায়বা ৱাফম ফাওবা লৈরিবনি। মশা মথন্তা ঈংজবতা নত্তনা অয়েংবা পূম্নমকপুসু ঈংহল্লিবা থাজগী মায়থোঙদা ফাওবা হৈবোং পাম্বী হৌরিবনি। ময়াম তিল্লগা অমা য়াওবদি হৌনবনি। অদুবু মীয়ামদি ফরগা ফৈ, ফৎত্রগা ফত্তে, ফজরগা ফজে, ফজদ্রগা ফজদে, থী হায়বনি। মীনম শোরিবা, ওইদবা-নমথাকয়াদবনি। চিরোল-খারোল, লৌনম্না মিৎকুপ খরা হুমদুনা পুবা ঙম্লবসু লোয়নমক্তি য়াদবনি, কুইবসু য়াদবনি। হন্দক পাঙথোকখিবা ১৮শুবা লোক সভা মীখলদুদগীসু খঙবা য়াবদি খঙলম্লগনি খল্লি। হেক্তা মীমাঙ থোক্লা শঙবাই ফম্বদগী হেনে দারক্তুনা ঈ-নাই তবমখৈ হোৎনখিবদুবু কমদৌখিগে? আউটর অমসুং ইন্নর অনীমক্তা উপ্রাং শিৎতুনা তুশিল্লগা য়ামাঙ তেক্তেদা খাকখিবা নৎত্রা? হায়বদি মীয়ামসি লাইনি হায়বনি। মীয়ামগী খোঞ্জেলদি লাইগী খোঞ্জেলনি হায়রিবনি। মতম খুদিংমক্তা মীয়ামগা তোরো খোদাননা চৎমিন্নবা লৈঙাক্তুবু অফবা লৈঙাক কৌই হায়বনি। হৌজিক লান হৌরকপদগী মীয়াম্না নখোয়দা পেন্দ্রিবা, ৱারৌরিবা, চৈথাংলিবা, অকনবা ৱাঙাঙ-শঙাঙ তৌরক্লিবসিবু করিগীনো? নখোয়বু লন্নাই ওইনা নুংশিদবা অমসুং য়ানীংদবগী নত্তে। মীয়ামগী মীহুৎ ওইরিবা নখোয়না তৌফম থোকপশিং তৌথোরক্তে হায়বগী নৎত্রো? নখোয়দনা মীয়াম্না লাউরক্লিসি করি লৈগে হায়বদি খন্দুনা খৌজেংদগী হেক্তা হৌরক্লগা ঙম্মী হায়দুনা ফাজিন-পুনশিন্দুনা কিহন-খংহল্লগা অচুম্বা-অশেংবা থোরক্লিবা চিনশিংদা ফিবুল নম্লক্লিবা নৎত্রা?

অন্দমান অমসুং নিকোবরগী মাউন্ট হেরিয়েটপু মাউন্ট মণিপুর ওন্থোকখিবদা নখোয়বু থাগৎনখি হরাওনখি। আই এল পি এস চৎনহল্লকপদা তরাম্না ওক্লখি। ৱার ওন দ্রগস কেম্পেন হৌদোরকপদদি ফজনা নোক্কে তৌবদা নাতোন্দা বোল কাম্লকপগী ফীভমদু তখি। এ দি সীগী থৌপুবা অমা চেন্নবা দ্রগ কেসকী ইনভেষ্টিগেশনদা হোত্রোং হোহনবদগী কোর্টকী ৱায়েলদা 'এক্লিট' তৌরকপদা হায় কোর্টতা নখোয়না আপীল তৌখিদে হায়দুনা ৱারু-নুংজু থোক্লখি। লেপত্রিবা লানসিগীসু হৌরক্কনি হায়বা মাঙজৌননা খঙহৌদ্রে, সিক্যুরিটিগী অহোবা লৈখ্রে হায়রকপদু মীয়াম্না য়াখি। অদুবু থা ১৯ য়ৌনা মখা শাংথহল্লকপসিদদি মীয়াম্না তুমিন্না লৈরক্তবা নৎত্রা? অদুগা হৌজিক্লা অমুক কোংগ্রেসনা মফম খরখক্তগী লৌথোক্লম্লবসু নখোয়না চোম্লপ লৌথোকচখিবা 'দিষ্টর্ব এরিয়া ষ্টেটস' করি শারগে? পোরোং থোকপা হায়বদুমক ওইদ্রিবরা হায়বনি। মসিবু কম্মাই তৌরকইনো? তমথীরবা লানসি লোইশিল্লগে খল্লকপদগী তৌরকপা ওইরম্বদি য়াই, লানগা লোইরগা অমুক লৌথোকখিবসু য়ারি। যণবী লৈদ্রিঙৈদা হৌদোং হাৎলুববুদি চুম্লোই। অদুবু নখোয়না য়াম্না তোয়না চিন্দান লৈতোন্দা পক্লক্লিবা করি-করিনো 'দব্বল' গা হায়রগা মসিগী মতুংদা ৱাহৈ অমগসু শমথরক্তুনা য়াম্না ফজবা জুৎ-মেন চাবা ৱাহৈ অনীগা ওইহল্লক্তুনা হায়রকখিবদুবু কুকি টেররিষ্টশিংনা তাল্লকপদা য়াওরিবা 'সিপরেট' হায়রিবসিনা ৱাহৈ অনীদুবু শেৎতোক-খাইদোক্লহল্লব্রা হায়বনিদা। মীয়াম্না লাইনীং ওইরিবা লানসি প্রপ-প্রপ লোইশিল্লগা অমুক লৌথোকখ্রদি ফৈ নৎত্রদি মথংগী এসেমব্লি মীখলদবু মীয়ামদা করম্বা য়াৱানা পুকমেন পাউমেল্লগা খুদোম্বী নিদোইনো হায়বনি। থৌওংসিদি নখোয়বু শেম্বী-শাবীরি হায়রগা লোইশিনবীরকপা মাল্লি। য়াম্না নুংঙাইতে।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

মূখৎনীংলক্লে য়াওদুম য়াওশিন্নীংলক্লে

ৱাইরু-ৱাইরুবদা

অঙাওবা হায়বা ৱাহৈ অসি কনামত্তনা ফজবা ৱাহৈনি হায়নদ্রে। পনবদসু য়াম্না হৈনদবা নুংঙাইতবা ফাওই। মহাক ঙাওরে, কৌতা পায়রগা চৎলে নৎত্রগা মফি-মরোল মফম-মরাং খঙদ্রে, মপান থোকহনবা য়াদ্রে হায়নরি। অমরোমদা অমুক ৱাহৈ অসি ফজদবা মওং ঙাক্তদা শীজিন্নবা নত্তে, ফজবা মওংদা হায়নরি ঐ অদুগী ঈশৈদু তারুবদা পুমঙাও ঙাওরে। হিরোইন অদু উরুবদা ঐ ঙাওরে হায়নরি। অদুনা অঙাওবা হায়বা ৱাহৈ অসি মফম চানা-চানা শীজিন্নবা ঙম্লবদি য়াম্না মতিক ময়াই চাউবা ৱাহৈ অমা ওইনা মফম কল্লি হায়বা তাই।

ময়াম্না ঙাওবা তন্নরিবগী মরম্না অচুম-অরান মফম-মরাং খঙদ্রে, কোক লৈখৎলে। রিজনিং লৈত্রে, মৱা লৌবা য়াদ্রে হায়বা অসিনি। তৌগদবা থবক মফম-মরাং খঙদ্রবা অফ-ফত্ত মশক খঙদ্রবা মী অমনি হায়দনা মীনা হায়বিরকপবু কনানা পাম্নগদৌরিবনো? অঙাওবা হায়রবদি মীওইবা অমা ওইবগী ৱাংমদা চৎখ্রে হায়বা অসিনি। মসুম্না খনবীখিবা হায়বীরকপা অসি মী অয়াম্বনা পঙপাম-পাম্লমদৌ মান্দে। ঙাওবা হায়বা ৱাহৈ অসি অদুনদি য়াম্না পাম্নদবা ৱাহৈ অমা ওইরে অদুনা। হোয়, কনানবুদি হায়রুবা ঙম্নি, ঙাওই হায়বিরগা পেঞ্জবা মীকাসু অদুম লৈরম্লোইবুদি হায়রুবা ঙমদে। মী হায়বসি মখল য়ামখ্রে তৌবগীবুদি।

মসি হৌজিক্তি লায়েংলগা ফবা মখলগী লায়না অমা ওইনসু হায়নরক্লে। মতম অমদা মসি লাই ওক্লবনি, লাইননি হায়নরম্বদুসু ফনা য়াম্না কোক্লরক্লে। লাইগীসু অদুম লৈরমগনি, মদুমা ৱাফম অমা ওইজখিসনু। কনানা খঙগনি হকচাং মনুংগী অশোয়বা অমা লৈবনা মীনা তৌহন-তৌহন্নীংদবা ময়াম অমা লৈবদগী পামদ-পামদবা ময়াম অমা মীগী মমাঙদা তৌথোরকপা ওইরম্বসু। মতাং অসিদনি অঙাওবা হায়বা ৱাহৈ অসি মূখৎলগা ৱাখল লায়না লৈবা হায়বা খরা থোৎ-মেঙবা ফজবা ৱাহৈ-ৱাতা শীজিন্নদবা য়ারক্তিবা অসিমসু। মীওই খুদিংমক ৱাখল লায়না লৈরক্লোই তম্বা ঙম্বা নত্তে।

কনাগুম্বনা মাগী ৱাখল লায়না লৈবা মীশিংনা শেরান-তুরান কয়া ঙাঙথোরকপা তৌথোরকপা অদু উবদা করেম-কথাইনদুনা নোকপীবসু য়াওই। তৌবগীদি মানা নোক্লনবা ঙাঙ-শক্লকই অমদি তৌথোরকই। ফিল্মদসু, ইপোমদসু, লীলাদসু নোক্লনবা অসিগুম্বা করেক্টর হাপচিন্দুনা মীবু নোকহন্নবা লাক্লে, মায় পাক্লে। মসিসু ৱা অমা ওইখ্রে। কনাগুম্বা অমনা ৱাখল লায়না লৈরকপা মতমদা থাঙ-তেন পায়রগা লম্বীদা লেপ্লগা লৈরম্বদা মমাঙ লাল্লগা চৎকদৌবা তল্লি। মানসু থাঙ হাইগৎতুনা মী হাৎকে, তূপকে হায়বা য়াওরকই, তান্নরকপা য়াওই। মদুনা মরম ওইরগা মখোয় অসি ফজনা ফারগা লায়েংবীবা অমসু মথৌ তারকপা তাবনি। ঙাঙনা-শানবা য়াদবা অফবা থবক তৌথোরকউ য়াদ্রবা, ৱারক-ৱাতেম্বদা চৎলু য়ারক্তবদি লৈবাক্কী, খুন্নাইগী অকায়বা ওইরকই। খুদম ওইনা, হোস্পিটালগী ফক্লাংদা ক্লা মহি ওশিনবা, লম্বীদা মীঙোন্দা শোক পনগনি খঙদবমখৈ গাড়ী লৈখত্তুনা থৌবা, ক্যু নমখায়রগা মাগী থাউ হান্না হান্নবা লাক্লবা, মানা-মানা পাম্বদু থুংনবা লাক্লবা অসিসু কোক্কী লায়না অমা ওইরম্মোইদ্রা, মসি লায়েংবা য়ারোইদ্রা? মসি ৱাখলগী লায়না ওইনা শীংথাবা য়ারোইদ্রা? ৱাখল থেনবা, পুক ফত্তবা হায়বশিংসিসু ৱাখল লায়না অমা ওইনা চিংলোইদৌবগী মরমককা লৈব্রা? মসিগী মতাংসি নোংমা থিজিনমিন্নরসি।

মতম অমদা ঐনা খল্লম্মী ঐসু রেম্বো ওন্দুনা করিগুম্বা খরদি লৈবাক্কীদমক থেংনগে হায়না। ঐনা ইহান হান্না খল্লম্বসি লৈবাকমচাসিদগী শেঞ্জা-থুমজা তৌবা অসি থিংগে হায়বসিনি। মসি লৈত্রবদি ঐখোয় ময়াম অসি য়াম্না নুংঙাইনা হিংমিন্নবা ঙমগনি অসিনি। হৌজিক্তি অমুক মসি অতনবা অমা য়াওনা ফজনা তল্লে। তনবগী মরম্না য়াররোই হায়বা খঙলকপা অসিনি। মসিগী থবকসি ঐনা হেক মাঙলোমদা চঙশিল্লবা মতমদা ঐ অমদি ঐগা লোয়নবা মী অদু ঙসাই ঐনা মথক্তা পঞ্জখ্রিবা অঙাওবা হায়বা অদুগী থাক্তা চিংলক্কদৌরিবনি। অদুনা মদুগুম্বা ৱাহৈ-ৱাতাদু ঐগী নাকোংসিনা তাবা তল্লক্লে। অঙাওবা তাদৌ শরুক তেল্লবা পূন্সি মতেকসি ঙাওদবা ওইনা, ঙাওদবা শাদুনা নুংঙাইনা হিংবনা ফৈ। করপসন মূখৎনবা মঙ মঙবা অঙাওবা তাবা নত্তনা অতৈ পীনীংঙাই মনা অমত্তা লৈরম্লোই। লৈবাক অসে নুংঙাইরক্কদৌবা মতম থাবা ঙমদে, করপসনজি নহাক হেক লৈরিমখৈদি। অদুনা করপসন মূখৎনবা লাক্লবগী মহুত্তা মতম চানা চোংশিলহৌরগা তেল্লবা পূন্সি মতেকসি নুংঙাইনা হিংবনা ফদৌ মাল্লে। অনীরক শুনা পোকপা মীওইবগী পূন্সি নত্তে। ●

হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ নোনি # ৪৬৫

— ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার —
চীফ সাইন্টিষ্ট
সী এস আই আর ঃ নোর্থ ইষ্ট ইন্সটিট্যুট
ওফ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি, লম্ফেলপাৎ

মীওইবনা হীরম কয়ামরুমদা শীজিন্নবা পাম্বীশিংগী মনুংদা নোনি হায়রিবা পাম্বী অসিসু অমনি। নোনি পাম্বী অসি ইংলিসতা গ্রেট মোরিন্দা (Great morinda) নৎত্রগা ইন্দিয়ন মলবেরী (Indian mulberry) নৎত্রগা নোনি (Noni) নৎত্রগা বীচ মলবেরী (Beach mulberry) নৎত্রগা ভোমিটফ্রুইট (Vomit fruit) নৎত্রগা ওউল ত্রী (Awl tree) নৎত্রগা রোটন চীজ ফ্রুইট (Rotten Cheese fruit), পেইন কিল্লর ত্রী (Pain Killer tree) নৎত্রগা পেইন বুশ (Pain bush) নৎত্রগা পেইন কিল্লর বুশ (Pain Killer bush) নৎত্রগা কেনেরি রুদ (Canary wood) নৎত্রগা চীজ ফ্রুইট (Cheese fruit) নৎত্রগা হেদেক ত্রী (Headache tree) নৎত্রগা হোগ এপল (Hog apple), চাইনিজদা হাই বা জি (Hai ba Ji), টাইৱানিজদা লুও লিঙ (Luo ling), ফিজিদা কুরা (Kura), ফ্রেন্সতা নোনো (Nono), ইন্দোনেসিয়াদা পাশেল (Pacel), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা মোরিন্দা সিত্রিফোলিয়া (Morinda citrifolia L.) নৎত্রগা মোরিন্দা লিগুলাতা (Morinda ligulata Blanco) নৎত্রগা মোরিন্দা লিটোরেলিস (Morinda litoralis Blanco) নৎত্রগা মোরিন্দা নোদোসা (Morinda nodosa Buch-Ham.) নৎত্রগা মোরিন্দা জোলিনজেরিয়ানা (Morinda Zollingeriana Miq.) নৎত্রগা সামামা সিত্রিফোলিয়া (Samama citrifolia (L) Kuntze) নৎত্রগা প্লান্তানোসেফালস ওরিয়েন্তেলিস (Plantanocephalus Orientalis Crantz.) হায়না কৌই অমসুং রুবিয়েসী (Rubiaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। শাগৈ অসিদা চনবা মরু ওইবা পাম্বী খরদি - মোয়ুম পাম্বী - ইন্দিয়ান মাদর (Indian madder) রুবিয়া কোর্দিফোলিয়া), কোফী পাম্বী - কোকী (কোফিয়া আরাবিকা) অসিনচিংবনি।

নোনি হায়বসি ফুট ২০ ফাওবা ৱাংবা অপীকপা উ পাম্বী অমনি। শংত্রিক শংনা অরংবা মচু কাবা পাম্বী অসিগী মনা অদু সেন্টিমিটর ২৫ ফাওবা শাংই অদুগা সেন্টিমিটর ১৩ ফাওবা পাকই। অপীকপা মাইক মানবা অঙৌবা মচুগী লৈশিং অদু মশীং ৯০দগী ১০০ ফাওবা মসা নৎত্রগা পাম্বীগী মতোন্দা চবুল ওইনা পাল্লি। মহৈ অদু হেক য়েংবদা রামফল হায়বদি এন্নোনা রেটিকুলাতা (Annona reticulata L.) মাল্লি অমসুং মহৈ অমগী মনুংদা মরু ৪ পাল্লি। মহৈশিং অদু অহানবদা শংত্রিক শংই অদুগা মুনশিল্লক্লবা কান্দা মচু অদু হঙ্গাম মপাল মচু ওইরকই অমসুং অকনবা মনম অমা থাদোরকই।

পাম্বী অসি চহী চূপ্পা লৈ শাৎলি অমসুং মহৈ পাল্লি। নোনি পাম্বী অসি অচৌবা উজাওশিংগী মখা অমসুং সমুদ্র খোংবানদা য়াম্না তোয়না হৌগনবা পাম্বীনি। পাম্বী অসি মপূং মরৈ ফাবদা থা ১৮-২০ রোম চঙই। মশা-মউ ফবা নোনি পাম্বী অমনা থা অমদা মহৈ অদু কেজি ৪দগী ৮ ফাওবা হেকপা য়াই। পাউদমশিংগী মতুংইন্না নোনি পাম্বী অসি খা নোংপোক থংবা এসিয়াগী লমদমশিং, ওষ্ট্রেলিয়ানচিংবা মফমশিংদগী হৌরকখিবনি। অদুবু ঙসিদি পাম্বী অসি পৃথিবীগী মফম কয়ামরুমদা শন্দোক্তুনা পাক-শন্না থান্নখ্রে।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না নোনি পাম্বীগী মহৈদা ভিটামিন সী অমসুং বি অসি য়াওবগী মথক্তা কার্বোহাইদ্রেট অমসুং দাইটেরি ফাইবর অসি ময়ায় ওইরপ্পা চাংদা য়াওই। আইরন, পোটাসিয়ম, কেলসিয়ম অমসুং সোদিয়মসু চাং ৱাংনা য়াওবগী পাউদমশিং লৈ। মহৈদা য়াওবা মরু ওইবা ফাইটোকেমিকেলশিংদি - লিগনেন্স (Lignans), ফ্লেভোনোইদ (Flavonoid), ইরিদোইদ (Iridoid), ফেত্তি এসিদ (Fatty acid), স্কোপোলেটিন (Scopoletins), কেটিচিন (Catechin), বিটা-সিটোসটেরোল (β-sitosterol) শিংসু য়াওই।

নোনি পাম্বী অসি মীওইবনা কান্নরবা হীরম কয়ামরুমদা শীজিন্নে। ইনে দানেসিয়াগী পোষ্টেজ ষ্টাম্প (Postage stamp) রুপিয়া (Rupiah) ৩০০ অসিদা নোনিগী মহৈগী ফোটো অসি শীজিন্নে। নোনি পাম্বীগী অমুনবা মহৈ অদু অহাবা মনম অমা চেনবা মরম্না য়াম্না পাম্বা হৈ অমা ওইনা চান্নদ্রবসু অতোপ্পা হৈ-রা ফংদবা মতমদা পাক-শন্না শীজিন্নে। মরম অসিনা পাম্বী অসিবু ষ্টারভেসন ফ্রুইট (Starvation fruit) হায়না কৌনৈ। খা নোংপোক ইন্দিয়া অমসুং ওষ্ট্রেলিয়াগী মীওইশিংনা নোনিগী মহৈ অসি এঙ্গাং ওইনা থোংদুনা চানৈ। থায়গী চীঞ্জাক্তা নোনি পাম্বীগী মনা অদু বাই-য়ো (Bai-yo) হায়না কৌই অমসুং কাইং বাই য়ো (Kaeng bia-yo) হায়না খঙনবা এঙ্গাং অদুদা য়ুবী মহীগা থোংদুনা চান্নে। কম্বোদিয়াদদি মনা অদু জাতিগী এঙ্গাং ফিশ অমোক (Fish amok) অসি থোংবদা মরু ওইবা মচল অমা ওইনা য়াওই।

য়াম্না লিরবা মতমদগী নোনি পাম্বী অসি কেন্সর মখল খরা অমসুং দিপ্রেসন হায়বদি পূক্লিং-ৱাখল শোম্বুবদা হীদাক ওইনা শীজিন্নরক্লি। পোলিনেসিয়াগী অনা-লায়েংদা নোনিগী মহৈ অদু চাকখাউ অমদি থীবোং-থীরিল চাথৎপদা লায়েং হীদাক ওইনা শীজিন্নে। পাম্বী অসিগী মনা অদু শুগায়রগা লৌবা অনংবা মহী অদু তৈদুনা উনশাগী লায়না মখল কয়ামরুম লায়েংনৈ। অনৌবা লায়েং পথাপ্তা নোনিগী মহৈ অসি কেন্সর ঙাকথোক্লবা, ব্লদ প্রেসর ৱাংবা অদু হন্থহনবা অমদি লায়না তীলনা কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়দুনা শীজিন্নে। চুরুট-বিড়ি অমদি হীদাক মনা তোয়না শীজিন্নবা মীওইশিংনা নোনিগী মহৈদগী শুমদুনা লৌবা মহী অদু চাং নাইনা পীথকপদা থোইদোক্লা কান্নহনবগী পাউদমশিং লৈ। হায়রিবা অসি মীওইবগী শীংলি-নাওরি মপাঙ্গল কন্না থম্বদসু মতেং পাংই হায়না পাউদল্লি। ●

মীতৈগী পুয়া 'নিঙ্থৌলোল্ লম্পুপা' (নিংথৌরোল লম্বুবা)-(৩৬৪)

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

লাংমৈদোং তুনিংথৌ পরৈনা থেৎ। শরিকনা খিং খিং খিং থাংনা য়াল। চেংজা মাইঙৌ তালনা। ফৌশুনা হরাও থোইনা হোঙনেমলময়ে। অদু নুমিৎতগীবু। লমলেল খুরোই হাওরা লমলাংতোং ও। হায়না মিংথোল মিংকৌয়ে। লাইমিং খুলকুম লম। লাইৱাং লমদা লালদা লম। নাপুবা লৌথোংচাও। থোংচাও লাইরোকলেল। লোললোই য়ুমমাংথোং। হুয়েল লালদা খৌশাবদি। হুয়েল লালদাঙৈদা। চকপা খোয়তোমনু। খাবী মাইবী খোয়নৌ মীয়ামনু শাফবী। লাললোই য়ুমখৈ তাবী। কোনতে য়ুমদোমপোক য়ুমঙাকপীবু। ●

[illegible] ([illegible]) -(৪৬৫)

([illegible])

[illegible] ●

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্লা মরী লৈনদে।