[illegible]

হুইয়েন লানপাউ

ইরাই, দিসেম্বর ১৬, ২০২৩, ইম্ফাল
৪৭শুবা চহী, ২৫৭শুবা মশীং

হকচাং ফাওবদি ফংহন্নবা হোৎনগদবনি

লৈঙাক্লোইশিং নাওশোন্নবা চুমদে

থা ৭ হেল্লক্লবা তমথীরবা লান অসি লেপহন্নবা মণিপুর লৈঙাক্কী মায়কৈদগী মশক থোকপা থবক অমত্তা তৌরক্তি হায়বদা হেঞ্জিনবা ৱাফম ওইরোই। লান চথরক্লিবগী মরম্না মণিপুর লৈঙাক্কগী 'সিপরেট এদমিনিষ্ট্রেসন' (তোঙানবা লৈঙাক্লোন) অমা পীযু হায়বনি। দিমান্দ অসি ইন্দিয়ন কন্সটিট্যুসনগী মখাদা পীগদবনি হায়না য়ুনিয়ন লৈঙাক্তা তানবনি। দিমান্দ অসি পীবা য়াই, মরম চাই অমসুং পীফম থোকই হায়বা অমা নৎত্রগা মরম চাদে অমসুং পীফম থোক্তে হায়বগী ফিরেপ্পা ইন্দিয়া লৈঙাক্না লেপকদবনি। হৌজিক ফাওবগী ওইনদি দিমান্দ অসিগী মতাংদা ইন্দিয়া লৈঙাক্কী প্রাইম মিনিষ্টরদগী হৌরগা হোম মিনিষ্টরনচিংবা লুচিংবশিংনা ৱাফম অমত্তা ফোঙদোকপা লৈত্রি। মরম অসিনা দিমান্দ অসিবু ফংনবনি হায়দুনা অতম্না ফুরুপ অমদা ওনশিন্দুনা হিংচা-য়াইতম্গী তমথীরবা থৌওংশিং লেপ্পনা চথরি। ফীভম অসিদদি মণিপুর লৈঙাক্না পীগদবা দিমান্দ ওইরবসু অদুগা পীরোই হায়না ফোঙদোকপগী হক লৈরবা ফাওবদা ইফি দয়া লৈঙাক্কী লুচিংবশিংদা দিমান্দ অসিগী মতাংদা মখোয়গী করি-করম্বা ফিরেপ লৈবগে হায়বদুদি খঙদোক্রবা হোৎনগদবনি। হান্নদগীসু হোৎনরম্বা য়াই অদুগু লান নংলবা মীয়ামদদি নাখৈ শেংনা ফোঙদোরক্তিবনা দিমান্দ অসিগী মতাংদা তাংদাংবা অমা খঙবা ঙমদ্রি। মীয়াম্না হৌজিক তৌরিবা হায়ববু দিমান্দ অসি তকশিল্লদুনা চথরকপা মীহাৎ মীপূনগী থবকশিং মায়োক্নদুনা লান্থেংনবা অমসুং মমল য়াম্নবা পৃসি মাঙখিদনবা হোৎনজবনা ওইরি।

সুপ্রিম কোর্তনা অৱাংবা থাক্কী কম্মিটি অমা শেমদুনা থোকখিবা থৌদোকশিংগী মতাংদা খোঙ্গুল লিরি। লৈঙাক্কী মায়কৈদগীসু কম্মিসন ওফ ইনক্বারি অমা লিংখৎতুনা লান অসিগী হৌরকফমদগী হৌরগা থোকখিবা থৌদোক ময়ামগী মতাংদা অশেংবা অচুম্বশিং পুথোক্লবা হোৎনরি অদুবু হায়রিবা থবকশিং অসিদি লান অসিগী ফীভম খরা শাফররুবা মায়কৈদদি লাপ্পা লৈরি। ইশম-শম্না লান খাম্নবা তৌফম থোকপা থবকশিং ওইদ্রি। লান খাম্বগী থবক্তি মণিপুর অমসুং ইন্দিয়া লৈঙাক্না খুৎশম্নুনা পায়খৎমিন্নগদবনি। মপুং ওইনা ইন্দিয়া লৈঙাক্না তৌগদবা ওইরবসু মণিপুর লৈঙাক্কী মায়কৈদগী পাংবা য়াবা মতেং পাংগদবনি। অদুম ওইনমক হৌজিক ফাওবগী ওইনা লৈঙাক অনীমক্না লান অসি লেপহন্দুনা লোইশিলহন্নবগী থবক অমত্তা মশক থোক্না তৌরকপা উদ্রি। চৈরকসিদা সুপ্রিম কোর্তনা পীরকখিবা দিরেক্সনগী মতুংইন্না রিমস অমসুং জেনিমসকী মীরেলশংশিংদা থন্নক্লিবা হকচাংশিংগী অরোইবা মথৌ মঙম পাঙথোকহন্নবা হকচাংশিং লৌথোক্তুনা মাগী-মাগী মফমশিংদা থিনবগী থবক পাঙথোকহে। থবক অসি সুপ্রিম কোর্তনা হায়রকপা ঙাইহিক্লৈদো মাঙজোইনা পাঙথোকপগদবা য়াবনি। অদুবু মণিপুর লৈঙাক্তি হায়রগা তাবা, নীরগতা পীবগী ফীভমদা নাওশোন্না লৈরকপদগী সুপ্রিম কোর্তনা য়াথং তাওথরকপদগী তঙাইফদনা তৌখিবনি। মসি ওইরগদি লান অসিগী মনুংদা তম্পাক্কী মফম খরদগী মাঙখিদুনা হৌজিক ফাওবা মফম খঙদ্রিবা মহৈরোয়শিং য়াওনা মীওই খরগী হকচাংশিং ফাওবদি চেটে লৈঙাক্না ফংনবা থিগদবনি। মাঙখিবা মীওই খরগী থৌদোক্কী কেসশিংগা মরী লৈননা চেনবনি হায়বা মীওই খরা ফাওবা ফাগৎপা ঙমহন্নগা মাঙখিবা হকচাংশিং অদুগী লংলা-লংজিন পুথোকপা ঙমদবগী থৌওং অসিদি ৱাহেন্নোক য়াওদনা ইনভেষ্টিগেসনগী থৌওংনি হায়রক্তনি। চিংগী হকচাংশিং পীগ্রে, তমগীসু পীযু হায়বা নত্তে। মফম খঙদ্রিবা হকচাংশিং অদু ফংনবা লৈঙাক্না অরৈবা পাঙ্গল পুথোক্তুনা হোৎনফম থোকই হায়বনি।

[illegible]

মী অয়াম্বা ক্রাউদ ফন্দিং নৎত্রবদি লায়েংবা ঙম্নরক্কে

ৱাইরু-ৱাইরুবদা

ওইজবা থাদোকপা ঙম্নবা মায়চৌশিংনা শেল পায়বা, লন-থুম, ফজবা ফিজেৎ, অরং-অরাক অসি য়াম্না ফত্তবা পোৎ ওইনা হায়রি। মসিগুম্বসিদা মিতা খমদাম্লু হায়না পাউতাক পীরি। মসিগুম্বা ওইজ থাদোকপগী ৱাফম, পাউতাক, ৱারী এনিকদোট কয়ানা নাকোং অসি নিল্লি। ওইজবা থাদোকউ, কল্লকনু, য়েংথীনগনু, মীগী নুপীদা মীৎয়েং কারল চল্লনু, ময়াই কাবা চীঙাক চাগনু, শা-ঙা চাগনু, ফজবা লমচৎ চৎলু হায়বা ঙম্নপ্লিবা অমদি মসিদা নত্তনা চীনগা খুৎকা মান্নবা ঙম্নপ্লিবা মীওইশিংনা হায়রম্বা ৱা ঙাক্তনি। লাইবাউনি অমরোমদা, খুরুমজরি।

পুৱারীগী মতমদুদা মসি কদাইফাওবা চুম্নজাৎননো? মায়চৌশিংদুনা হায়বি-হায়বিরিঙৈ চক অদুদা মীয়াম্না হায়রমরাশিংদুদা কয়াম্কুক য়াম্না থাজনবিখিবগে হায়বসি অসুম খঙবা ঙম্মী। মহাদেশ (লৈবাকচাউ) কয়া লান্দুনা ধর্ম্ম (লাইরম্লোন) কয়ানা মখোঙ লায়া শন্দোক্লরম্মী। থাদি ফজনা থাজনরম্বজাৎনি হায়বদু মখোয়না য়াম পাক শন্না শন্দোক্তুনা লৈরম্বসিদগী হায়বা ঙম্মী অমদি মীওই কয়ানা মদুগী তুংইনবিরম্মী। খৃষ্টিয়ানিতি অমদি ইস্লামদি অপানবা তাইবঙ মীথোইশিংনা শেল্লম্মী। হিন্দু ধর্ম্মসু অকক্নবী মী অমগী মমিংমক পাল্লমদ্রবসু মী ময়াম চৎদুনা তপ্পা-তপ্পা ফজখৎহল্লকপনি ওল্লকপনি হায়বা তাই। লাইরিক্তা থেংনবা ঙাক্তনি। শিখ লাইরম্লোনসু তাইবঙ মীনা হৌদোকপনি। মীওইবনা হেক হৌদোরকপা মতমগা হৌজিক্কদা লাইরম্লোন্দা মওং য়াম্না খেন্নরক্লবনি। পুৱারীগী তাঙ্কক খরদা লাইরম্লোনশিং অসি জেজস, প্রোফেট মোহম্মদ, গৌতম বুদ্ধ, গুরু নানক, মহাবীর, বহাউল্লা, জোরোষ্টর মিকি নাকায়ামা অসিনচিংবা কয়ানা হৌদোক্লম্বসু য়াওরি অমদি হৌদোক্লবা অপানবা মী পীদবসু য়াওনরি অদুবু মদুসু নমু তাইবঙ মী ময়াম অমনা শেমগৎলকপনি। মী য়াওনা লাইরম্লোনা তোংঙায়া হৌরকপা, মশা-মরেং পানখৎলকপা, মহৈ য়াল্লকপা য়ারোই। মতম অদুদা তাইবঙ মীশিংনা তাইবঙ মী অমনা হায়বা ৱা তানরম্মী।

হৌজিক্তি ফজরবা মতম অমগী ৱাখল্লোন ময়াম অদু ইচঙ চঙবা ঙম্নরক্কে। মতম অমগী প্রেট মেন (মীজাউ) শিং অদুনা হায়রম্বা ৱা, লমচৎ-শাজৎলোন, চৎনরোল ময়াম অদু হৌজিক্তি লোইনা কেমশ্রবা, লৈমন চনশ্রবা, কমশ্রবদৌনা থোইনরক্তবা কয়াসুনি। হৌজিক্তি শেলনা লাইনীং ওইরক্কে। শেল্লাংলোয়া মরু ওইরকপগী খুদম চীন্নালদা মাইক্রোগ্রব থবকুদি শেলনা মরুনি হায়বদু উৎলি। শেল হায়বা ৱাখল্লোন নৎত্রগা মতিক-ময়াই অসি অসুক্কী মতিক চাউবা খৎলায় অমনি হায়বদু ময়েক শেংনা তাক্কে। শেল য়াওদনা তাইবঙ মীনা মী অমা ওইনা মখা তানা হিংখিবদা ওইথোক্তবা হী-য়াই হায়বদু ওইররে। শেল থোক্তুবা মীগী মশীংনা নোংম-নোংমগী হেনগৎচরবসু ঐথোয়গী লৈবাক্তি নোংম-নোংমগী চাওখৎলক্লি হায়না। সিদগী হেন্না নুংঙাইবা করি লৈরি?

লায়রবা লৈবাক্তি মীখলগী মতমদা পীজ-পীথকপা অমদি শেল হেন্না পীবা ঙম্বা মীরেপ্তা ভোট পীবা হায়বসি কনামত্তনা থিংবা-খাম্বা ঙম্লরোইদৌবা ফীভম অমদা শোকচিন্দ্রে। ভোটকীদমক্তা চাবা থকপা হায়বসিসু য়াম্না ইকায়নবা, চোপ্পবা ৱাফম অমা ওইনরম্বদুসু হৌজিক্তি মসি থোইদোক্না ইকায়বা লৈনরক্কে। মসুম্মাইনা অমুক ইকায়বা অমুক্তা, মতম অমদা থবক ফংনবগীদমক ৱানোম্বদা শেল পীজনবা অমদি লৌনবা হায়বসি অহানবা মতমদা মতিক চাদবা মীনা পীবনি কাইনা খন্নদুনা য়াম্না ইকায়নরম্বা, মায় ঙাংনবা অদু ঐথোয় খঙজহৌই, হৌজিক্তদি মসি য়াম্না এদভান্স ওইখৎলকপা হায়গত্রা শেল পীবা ঙমদবা মীনা ওইনা ইকায় ফিরুক খুম্নবগী মতাং থৌরক্তে।

ৱারী ককনাউ অমা লৈ, জেনরেল ইলেক্সন মতমদা মমৌনুপী অঙাং উনবগীনি হায়দুনা হোস্পিটালদা লৈবী মৌ হনুবী অমা মাগী লৈকায়দা ভোটকী শেল য়েল্লে তাবদা হোস্পিটালদা ফমদুনা লৈথোকপা ঙম্নরুদুনা ঙাইহাক্তংনি য়ুমদা ভোটকী শেল য়েল্লেয়ে হায়রম্লগা লুরবা তাঙ্গাদুদা মমৌনুপীবু থোক ছন্দোক্লম্লগা রিক্সো তোংদুনা মীখলগী অয়েনশেল লৌবা চৎখি হায়বা অমা কদাইনো ফেসবুক্তরা কৈনোমা উজখি ঐনা। য়ামখিদ্রবা শেল অদুগীমক মমৌনুপীবু যম নিংথৌগী থোঙজিন্দা খিজিল্লম্লগা হৌদুনা চেনখিদ্রবদু অঙকপা অমনি। করিসু নত্তে, শেল অসুক্কী মতিক ৱাৎনবে তাকপনি।

কুমজা লিশিং অনী তরাতরেৎ য়ৌরকপা অসিৱাইদগীদি অমুক মী অয়াম্বসি মশাগী শেলনা লায়েংজবা ঙমদ্রবা তোল্লবা মী অমমম ওইগ্রে। মতম অমদদি মী অমা নারক-য়েক্লকপা মতমদা ফৌ শঙবায় অমা, লাইথং অমা করি অমা তাইথোক্লগা লায়েংবা ইঙমদা ঙম্নরম্মী। হৌজিক্তি লৌ শঙম তরেৎ/নিপাল য়েল্লবসু লায়েংবা ঙম্নরক্কে। ফনা শেল পায় হায়না খন্নরিবা মী ফাওবা ফেসবুক্তা শেলগী মতেং নীরগা লায়েংনদ্রবদি মশাগী শেলনা লায়েংবা কোন্নবা ঙম্লক্কে। লায়রবা মীদি না-য়েকপা শুক্তে লৈবিরু হায়বনি। লাই হায়সিনা তৌরিসিসু লাখ কয়ানা খুজিং ওইরদুনা লায়েংবা মীগী মশীং য়ামহল্লগা মঙোন্দনা করি কান্নরিবনো? শেল লৈতবদগী অঙাং কয়া লাইরিক তম্বা ঙম্নরক্কে। লাইরিক তম্বা ঙম্বা অসি চহী খরগী মতুংদা অঙাং খরখক্তগী ওইরকপা য়ারি। শেল পায়রক্তবদি মদুগী মখা তাবা মহৈ ময়াম অমসুমুক চারক্কনি। খঙদেদা মায়চৌশিংনা শেলদা চোম্লনিদি হায়রি, ঐনা মসি ইন্দুনা লৈখিগদ্রা? ●

হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ হনুরৈ তুনানবী # ৪২০

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

ঐথোয়গী লমদম মণিপুরদা হনুরৈ পাম্বী মখল অহুম ফংবগী মনুংদা হনুরৈ-তুনানবী নৎত্রগা হনুরৈ-অনানবী অসি অমনি। হনুরৈ-তুনানবী পাম্বী অসি হিন্দীদা দ্বার্ফ মুসেন্দা (Dwarf Mussaenda) নৎত্রগা হেরলেস মুসেন্দা (Hairless Mussaenda) নৎত্রগা এদাপ-এদাপ (Adap-adap), বেঙ্গোলিদা সোনারূপা (Sonarupa), হিন্দীদা বেদিনা (Bedina), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা মুসেন্দা গ্লাব্রা (Mussaenda glabra Vahl.) নৎত্রগা মুসেন্দা গ্লাব্রাতা (Mussaenda andersonii SK Babu & TK Paul) নৎত্রগা মুসেন্দা ফ্রোন্দোসা ভেরাইটি গ্লাব্রা (Mussaenda frondosa var. glabra (Hahl.) Miq.) নৎত্রগা মুসেন্দা সেতুলোসা (Mussaenda setulosa Klotzsch) হায়না কৌই অমসুং রুবিয়েসী শাগৈগী মনুং চল্লি। শাগৈ অসিদা চনবা অতোপ্পা মরু ওইবা পাম্বী খরদি মোয়ুম পাম্বী - ইন্দিয়ান মাদর (Rubia cordifolia L.), কোফি পাম্বী (Coffea arabica L.), কবোকলৈ পাম্বী - কেপ জেসমিন (Gardenia jasminoides Ellis) অসিনচিংবনি।

দশিং অদুদি Polyphenolic flavonoids, Carbohydrates, Terpenoids অমসুং Amino acid শিংনি। কোল্লা মচুগী লৈ অদুদা Total phenolic অসি লৈ অকংবা গ্রাম ১গী মনুংদা মিলিগ্রাম ১৭.৫০ য়াওজরবসু অপ্তৌবা লৈদদি মিলিগ্রাম ৮.৩ লোমদমক য়াওই হায়না পাউদম্লি।

হনুরৈ-তুনানবী পাম্বী অসি হীরম কয়ামকমদা শীজিন্নৈ। হনুরৈ-তুনানবী অমসুং হনুরৈ-তুজে ন্থী পাম্বী অনী অসি শীজিন্নফম য়াম্না মান্নরবসু খেন্নবা খরদি লৈ। ঐথোয়গী লমদম মণিপুরদা হনুরৈ-তুনানবী পাম্বীগী নৌতক তৌবা মনা অমসুং মরা অদু চাং মান্ননা লৌদুনা শুগাইরগা থোমদুনা লিননা চিকপা অদু লায়েংনৈ। সিনহনা কুমজা ১৯৯৬তা পীখিবা পাউদমগী মতুংইন্না মণিপুরগী অনা-লায়েংদা হনুরৈ-তুনানবী পাম্বীগী অকংবা মরা অদু কুপ্পা তকখায়রগা মদুদা ষণযুংগা তোংলগা শেঙ্গা অনংবা মহী অদুনা চাং নাইনা তৈদুনা লাইচাক (ল্যাকোর্মা) হায়না খঙনবা উনশাদা মচেৎ-মচেৎ অপ্তৌবা পকপা অদু লায়েংনৈ। ময়াম্না জোন্দিস হায়না খঙনবা মীওইবগী মীৎ অমসুং উনশাশিং নাপু কাবগী লায়না অসিদা হনুরৈ-তুনানবী পাম্বীগী নৌতক তৌবা মনা অদু পোপ্পি-পোপ্পি শুগাইরগা অহিং অমা অফবা ঈশিংদা তীওলগা ফিজুম অমনা চুমথোক্লগা লৌবা মহী অদু চাং নাইনা নোংমদা অনীরক গ্লাস অমগী চাংদাদা পীথক্তুনা লায়েংনবগী পাউদমসু লৈ।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না হনুরৈ-তুনানবী পাম্বী অসি ভগৱান বিষ্ণু (Lord Vishnu) অমসুং ভগান কৃষ্ণ (Lord Krishna) গা মরী লৈনৈ অমসুং পাম্বী অসিগী লৈশিং অদু পরেং লেংলগা লাইদা কৎনৈ।

হনুরৈ-তুনানবী পাম্বী অসি হনুরৈ-তুজেন্থী পাম্বীগা য়েংনবদা হেন্না পীকই অমসুং ফুট ৪-৫ রোমতমক ৱাংই। পাম্বী অসি উমংদা অকুংবা উশিংগী মরক্তা হৌরবদি হাইফেৎ মরী চৎলপ তৌনা ফুট ১০ ফাওবা ৱাংবা ঙম্মী। হনুরৈ-তুনানবী পাম্বী অসি লৈ অদুগী মচুগী মতুংইন্না মখল অনী লৈ। অমনা লৈ অদু কোল্লা মচু ওই অদুগা অতোপ্পা অদুনা লৈ অদু মচু ঙৌই। Kohil Kazuma অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা কুমজা ২০০৩দা পীখিবা পাউদমগী মতুংইন্না লৈ কোল্লা মচু অপ্তৌবা অনীমক স্পিসিস অমখক্তনি অদুবু লৈগী মচু খেন্নবা অসি এন্থোস্যানিন (Anthocyanin) পিগমেন্টকী মতুংইন্নি।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না হনুরৈ-তুনানবী পাম্বী অসি এসিয়া, মলেসিয়া অমসুং অফ্রিকাগী অশাবা লমদমশিংদগী হৌরকখিবনি। অৱাং-নোংপোক ইন্দিয়াগী অয়াম্বা মফমশিং নোংপোক থংবা হিমালয়গী মফমশিং অমসুং নেপালদা হনুরৈ-তুনানবী পাম্বী অসি মহৌশাগী ওইনা হৌজৈ। পাম্বী অসি সমুদ্র ঈমাইথংগীনা মিটর ১৭০০ ৱাংবা মফমশিংদা হৌবা ঙম্মী। ঐথোয়গী লমদম মণিপুরদদি হনুরৈ-তুনানবী পাম্বী অসি নেমতক তৌবা চীংশিং, চীংখোঙ-চীংয়া অমসুং তম্পাক্কী মফমশিংদা হৌবা থেংনৈ। পাম্বী অসিগী কোল্লা মচুগী লৈশিং অমসুং ভৌরোক ঙৌবা উচি মনা মানবা লৈনা (কেলিক্স) অদু খরা থাম্না মফমদগী হেক্তা উবা ঙম্মী। ঈশিং খরা চোৎতক তৌবা মফমশিং, লোক অমসুং তুরেলগী মপানশিংদা পাম্বী অসি তোয়না হৌবা থেংনবীগনি।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না হনুরৈ-তুনানবী পাম্বীদা য়াওবা মরু ওইবা ফাইটোকম্পাউন্ড অফবা ঈশিংদা মপুং ফানা ফৎলগা ঈংথহল্লগা অকুংবা ফিজুম অমনা চুমথোক্লগা লৌবা মহী অদুনা মীওইবগী মীৎ অদু চমথোক্তুনা মীৎ নাবা, হাক্চবা অমদি মীৎশং কাবা অদু লায়েংনবগী মথক্তা গ্লোপ ওইনা মীৎ অদুদা চাং নাইনা হান্নদা মীওইবগী মীৎ উবা ঙম্বগী শক্তি অদু হেঙ্গৎহন্নবগী মথক্তা ভৌদোং থুংলকুদবা অদুদগীসু ঙাকথোকপা ঙমহল্লি হায়দুনা ত্রাইবেল কাঙলুপ খরনা শীজিন্নৈ। কনাগুম্বা মীওই অমা উনশা অদু য়াম্না হাক্চবা অমদি মথা-মথা পোমখৎলবদি হনুরৈ-তুনানবীগী খরা লিতক তৌবা মনা অদু খোনগুম্বা অমদা শুগাইরগা লৌবা অনংবা মহী অদুনা চাং নাইনা নোংমদা অহুম্নক নুমিৎ ১০নি রোমদং তৈবীবদা থোক্তোক্না কান্নবা ফল ফংবা ঙমহন্নগনি। অসথমা (Asthma) হায়না খঙনবা হরা-কংখু তৌবগী লায়না অদুদা হনুরৈ-তুনানবী পাম্বীগী লৈ অদু খোইহি খরা হাপ্তুনা শুগাইরগা শেঙ্গা মচল অদু নোংমদা অনীরক থা অমরোমদং চাং নাইনা পীজদুনা লায়েংবগী পাউদমসু লৈ। অঙাংনা লোক খুবদা হনুরৈ-তুনানবী পাম্বীগী মনা অদু ঈশিং খরগা শুগাইরগা লৌবা মহী অদু পীথক্তুনা লায়েংনৈ। হনুরৈ-তুনানবী পাম্বীগী মনা অদুদা এন্টিওক্সিদেন্টকী চাং ৱাংনা য়াওবা মরম্না পাম্বী অদু ঈশিংদা ফৎলগা লৌবা মহী অদু পীথকপদা মীওইবগী হকচাং মনুংদা অদু ময়াক চমহনবা ঙমহল্লি। ঐথোয়গী লমদম মণিপুরদা হনুরৈ-তুনানবী পাম্বী অদু চেঙৌ লোনবদা মরু ওইবা মচল অমা ওইনা হাপ্পবগী মথক্তা গল্লা অমদি যুমগী অকোয়বা অমদি হৈকোল-লৈকোলশিংদা পাম্না থানৈ অমসুং বোনসাইসু শেম্নৈ। ●

মীতৈগী পুয়া 'নিঙথৌলোল্ লম্পুপা'

(নিংথৌরোল লম্বুবা)- (৩৭)

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

তরা চাকনিং খাকনা শেননবা। ৱাংলৈ য়ুংনিঙ য়ুখাকনা। লৈরিবরা ৱাহনলবদা। লাইরেল মৈদিংগু ইবুংঙো তৌরবী ও আ দা। তরা লুকলেল চাকনিং খাকপা। ৱাংলৈ য়ুনীঙ খাকনা থমবদি। হয়েল লালদা অমুরকতি কোননখিনিয়ে। হায়দবরা। অদু হেক ওইরবদি। ইদাইরেম অথোইবশিং ও। ঐথোয় থাঙঙা লমদম লালথেং ৱাইহননা। কমবোং মরমদা লালদা থায়ানরুখিসে। তরা চাকনিং খাকলমবা। ৱাংলৈ য়ুনিং খাকনা। হয়েল লালদা। থৌদোং তেঙবাং ওইখিয়ে। লাইরেল মৈদিংঙুনা। থাঙঙা লমলেল য়ৌরকলবদা। কমবোং শারাতোলনা। অচা অথককা লোইননা। চফু তুমবাদা খাকপা। ৱাংলৈ য়ু লাননা পীথকনা। পোৎলাননা চারি থকলিঙৈদা। লাইজ ঈশিং লমদা। হয়েল লালচেনখিয়ে। পোইরৈ মৈতেনা তুমবাদা য়াওবা য়ু পুমবা। থকনা পুনা কমবোং লমগী। কোমপ্রেক মপাল অপ্তৌবা লৈবু লৈচিলনা। লৈরাং লৈচা লৈ চিলনা। নোংমৈহুন শারাতোল ময়ুম নাকপু তুংওইনা। তুবী মতিক লৈবনা। লাইরেল মতিক মথৌনা উং। হইয়েল থৌশা লালদাবদি। থাঙঙ লাকথীবীনা। কমবোং লালথেং থায়াননরে। কমবোং হেমখু হেমলাই লুক। ৱাংলুক খোঙয়িবা। ●

[illegible]