হুইয়েন লানপাউ
য়ুমশকৈশা, জুলাই ১৭, ২০২৪, ইম্ফাল
৪৮শুবা চহী, ১০৬শুবা মশীং

তাদা চাক চাবিরব্রা

ইবুংঙো উতি থোংইনে

মীতৈৱাহৈদা 'নাত্রা শেন্দ্রানবা' হায়বা ৱাহৈ অনীসিবু করি হায়রিবনো? মসিগী ৱাহন্থোকপু করিনো? ইশম-শম্না হায়বা-ঙাঙবদা মপূক্লিং চংনা, খোইজংনা তাদবা, উতোং অহোবদা ঈশিং হৈবদৌনা তৌবা, তৌ হায়বনা অমা ওইবা, তৌথোরকপনা ওন্ন-তৈনরকপা হায়দুনা পাউখুম পীবা য়াগদ্রা? মসিগী ফীভমসি ওইরগদি নাত্রা শেন্দ্রানরিবা মীওইদুদি করিদা কান্নখিদোইবা? করিদা চন্নখিদোইবা? পোৎলূম থাংহনবা ফাওবদি কান্নখিগনি হায়দুনা থমখিগদ্রা? মসিদসু অমুক নাত্রা শেন্দ্রানরক্লগদি মালেম লূম্নবা পোক্লকপনি হায়রগা তূমিন্না লৈথোক্কদ্রা, তোকথোক্কদ্রা? নৎত্রগা মখা তানা নাত্রা শেন্দ্রানরক্তনবা তাকপী-তম্বীবা, ৱারক-ৱাতেমদুনা ৱাখল তাহনবদা মহয় য়ানবা-চাবা ফংলরোইদ্রা? য়াফমদি থোকই খল্লি। রত্নকরনা ফাওবা বাল্মিকি ওইরকখি হায়বগী ৱারী লৈরিবনি। অদুবু অমরোমদদি তোংজৈ থারবা ফাওবদা অকোনবা হুই মমৈ চুম্মু য়াদে হায়বসিমসু অদুম্মক চুমদুনা লৈ। করি হায়গদবনো মমশিল্লকই, মণিপুরগী মীয়াম ৱাখিদৌরি। হন্দক মীয়াম তিনবা অচৌবা থৌরম অমদা মণিপুর লৈঙাক্কী মায়কৈদগী মীয়ামদা ওনশিল্লগা হংখিবা ৱাহংদুবু 'ঐনা করি লানখ্রবগে' হায়বা ওইরমাল্লে!! ওন্থোকপা হায়বদুনি। ৱাহংসিবু মীয়ামগী মীহুৎ লৈঙাক্লোইশিংনা মীয়ামদা ওনশিল্লগা হংবা য়াত্রা? হংফম থোকপা ৱাহংলা হায়বনি। মীখলদা মায় পাক্লক্লগা মীহুৎ (এম এল এ) অমসুং লৈঙাক্লোই (মিনিষ্টর) ওইনবগীদমক ৱাশকপদা হায়খিবদুবু 'ঐনা ঈশ্বরগী মিংদা ৱাশকচরি...' (আই দু স্বেয়র ইন দি নেম ওফ গোদ...') হায়দুনা শৈহৌরগা ৱাশকখ্রিবা, মশাগী খূৎয়েকসু পীখ্রিবদুবু অরানবা ওইদবশিং তৌ হায়বগীরো? তৌফম থোকপ্রো? অদুসু লৈবাকসিদা চৎনরিবা কন্সটিট্যুসনগী চৎন-কাঙলোনশিং ঙাক্লা চৎকনি, মশাগী মথৌদাং পাঙথোকপদা মীচং-শঙ্গল নাইরোই হায়বা ৱাফমসু হায়খ্রিবনি। পূম্নমকসি হায়দুনা ৱাশকখ্রবা মীহুৎ/লৈঙাক্লোইনবু করি লানখ্রবগে হায়দুনা হংলকফম থোকপ্রা হায়বনি।

হংলকফম থোক্তে, মতুংদা মীয়ামদা ওনশিন্দুনা হংলক্তবনা মীয়ামগী মীহুৎ অমসুং লৈঙাক্লোইগী ৱাহন্থোক্তা হেন্না ময়েক শেংহনগনি হায়নীংই। মীয়ামগী মীহুৎ অমদি লৈঙাক্লোই হায়বসিদি খ্বাইদগী চাউবা ৱাংবা পৱার পায়বনি। তৌগেতা ঙম্বনি, লাইগুম্বনি। লাইনবু অরানবা তৌবা য়াত্রা? শোয়খ্রে-লানখ্রে হায়বা য়াত্রা? হৌজিক থা ১৫ চঙশিল্লক্লবা তমথীরবা লানসিগী মৈশানা কাথেক্লবা মীয়াম্না হায়রিবদি লানসি খামদুনা লেপহল্লু, ৱারোইশিন পুরকউ, রিলিফ কেম্পশিংদা লৈহল্লক্লিবা মীওইশিং মশা-মশাগী ময়ূম-ইঙ্খোলদা হঞ্জিলহল্লু, মহৌশাগী তংদু-লৈতাবা অমসুং ঈং-চিকপা পূন্সি মরেল ওইহল্লু হায়বনি। লানসি হেক হৌরকপদগী মীয়াম্না হায়দুনা লাক্লিবা থবকসিদি শম্না অমগী চাং ফাওবদা তৌবা ঙমদে। তৌ হায়বদি তৌদে, তৌনবসু হোৎনদে, ঙমদ্রগসু ঙমদ্রে হায়দে। অঙম্বা য়ুনিয়ন লৈঙাক্তা তৌহনবসু ঙমদে। হায়রুরগনা পুং ২৪ পাউ ফাওনরি, প্রাইম মিনিষ্টর অমসুং হোম মিনিষ্টর অনীগী হায়বদি 'জি' অনীগী মখাদা থবক থৌরম পূম্নমক পায়খৎলি অমসুং পাঙথোক্লি হায়। কুকি টেররিষ্টশিংনা পোখা-পোখা য়ূম মৈ থাবা, নোংমৈ অমসুং বোম কাপশিন্দুনা লান্দাবা, সিক্যুরিটি পর্সনেলশিং খাই-খাইদুনা হাৎপদি লেপত্রি। জুলাই ১৪, ২০২৪দসু জিরিবামদা ২০শুবা সী আর পি এফকী 'সী' কম্পেনিগী কন্সটেবল দ্রাইভর অমা হাৎখ্রে। পুলিসকী সব ইন্সপেক্টর অমগা রাইফলমেন অমগা শোকহনখ্রিবদুনি। লানদি খামদবা, লেপহন্দবনিনা কুকি টেররিষ্টশিংনা খোঙহাই চাবা য়েং-য়েংদুনা অচেংবা তাঙ্গাদা শৎ-শৎতুনা হাৎলবসু পুং ২৪ পাউ ফাওনরি হায়রিসিবু য়ূম অসুক মৈ থাখ্রে, নোংমৈ-বোম অসুক্লক কাপশিল্লকখ্রে হায়বগা লোয়ননা শিবা/শোকপগী মশীং পাউদন্নিবা জাৎলা? ৱাহংশিংসি মীয়াম্না হংলকপদা খোইদৌ থিৎকনি, খোইরাং খোইশাওননি, 'চিত্র-গুপ্ত' হায়বা লাইদুনি ফাওবা শোয়দনা হায়রক্কনি। অদুবু লান নংলক্লিবা মীয়ামগী হকথোংনবা মপী-মপাদি ষ্টেট লৈঙাক্লি। লৈবাকসিগী মপূনি হায়দুনা চীফ মিনিষ্টরগা ঙসি ফাওবসু উনবা ফংদবা, এম এল এ/মিনিষ্টরশিংগসু উনবা ফংদবা প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদি অমসুং হোম মিনিষ্টর অমিট শাহদবু মীয়াম্না করি হায়জবা ফংগদোইনো? মরম অসিনা মখা তানা নাত্রা-শেন্দ্রানবা চুম্লোই। মীয়ামদি লিশীংলক তক্লবসু ঙৌরক্লরোইদবা য়োৎ অমুবা খাঙনি খঙলবসু তঙাইফদনা শীজিন্নদবা য়াদবনিনা ফেং-ফেংদুনা শীজিন্নবগী ফীভমদুদা লৈরক্লিবনি হায়বসি কাউথোক্কনু। পুং ২৪ পাউ অদুম ফাওনবিয়ু, মীয়ামসু শিদনবা হোৎনজসনু!!

শরু পাথরকপা : থাগী খোঙ্কাপ লেপখ্রবা নুপীশিংদা হেন্না নারিবা করিগীনো?

সাইন্সকী খোঙচৎ

কুঞ্জো নাওরেম

ফীভম কায়দ্রিবা শরু অমসুং পাথরক্লবা শরুগী স্কেনিং ইলেক্ট্রোন মাইক্রোগ্রাফশিং

ওষ্টিওপোরোসিস, শরুগী কুংবগী চাং হন্থরকপা হায়বদি শরু পাথরকপা অসিনা মালেমদা লৈরিবা মীওই মিলিয়ন ২০০ হেনবদগী হেন্না নাহল্লি হায়না পানৈ। ইন্টরনেসনল ওষ্টিওপোরোসিস ফাউন্দেসনগী মতুংইন্না চহী ৫৫গী মথক্তা লৈরবা মীওই মিলিয়ন ৩৭ মুক্তি লায়না অসিনা মরম ওইরগা শরু তেকপা/কায়বগী খুদোংথীবা মায়োক্লে হায়রি। মালেমগী ওইনা চহী ৫০ হেল্লবী নুপী ৩গী মনুংদা অমদা অদুগা নুপা ৫গী মনুংদা ১দা শরু পাথরকপগী খুদোংথীবসি থেংনৈ হায়রি।

থাগী খোঙ্কাপ লেপখ্রবা মতুংদা নুপীশিংদা শরু পাথরকপগী চাংসি হেনগৎলকই। অসুম্না থাজনৈ মদুদি মতমসিদা নুপীশিংগী হকচাংদা এষ্ট্রোজেন হায়রিবা সেক্স হোরমোনসিগী চাং হন্থরকই। ব্রেষ্টফীদিং তৌরিবী মমাদসু এষ্ট্রোজেনগী চাংসি হন্থরকই অদুবু শরু পাথরক্তুনা কায়বগুম্বা থোকপগী চাংদি নেম্মী। মসিবু করিগীনো? কেলসিয়ম্না শরু মপাঙ্গল কন্না থম্বদা অচৌবা থৌদাং লৌই। ব্রেষ্টফীদিং তৌরিবী মমাদগী মচাদা কেলসিয়মগী চাং য়াম্নসু চৎখি, অদুবু শরুগী মপাঙ্গলদি অদুম কন্দুনা লৈরিবা করিগীনো? ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম পীনবগীদমক য়ুনিভর্সিটি ওফ কালিফোর্নিয়া সান ফ্রান্সিস্কো অমসুং য়ুনিভর্সিটি ওফ কালিফোর্নিয়া দেভিসকী থিজিন লূপ অমনা চাংয়েং কয়া পাঙথোক্তুনা থিজিনবা হৌরকখি।

Holly Ingraham

থিজিনখিবা অদুগী মহয় ওইনা ব্রেষ্টফীদিং তৌরিবী মমা অমগী শরুবু কনখৎহল্লিবা হোর্মোন অমা থেংনরকখি। হোর্মোন অদু মেটর্নল ব্রেইন হোর্মোন (CCN3) হায়না খঙনৈ, অদুগা মসিগী মতেংনা শরু পাথবগী লায়নানা নারবশিংগী শরুগী মপাঙ্গল কনখৎহনবা ঙম্লগনি হায়রি। 'নেচর' (জুলাই ১০, ২০২৪) দা ফোঙদোরকখিবা পাউদম অদুগী মতুংইন্না নৌনা মশক খঙলক্লিবা হোর্মোন অসিগী মতেংনা শরু পাথরকপগী খুদোংথীবশিং মায়োক্লরিবা মীশিংগী শরুবু মহৌশাগুম্না মপাঙ্গল কনখৎহনবা ঙম্লগনি হায়রি।

য়ু সী সান ফ্রান্সিস্কোগী সেলুলর মোলিক্যুলর ফার্মাকোলোজিগী প্রোফেসর Holly Ingrahham গী লেবতা ঊচি অমোমশিংদা পাঙথোকখিবা চাংয়েংশিংদগী খঙবা ঙম্লকখি মদুদি ঊচিদুগী থোপকী অপীকপা মফম অমগী সিলেক্ট ন্যুরোনশিংদা ফংলিবা অখন্নবা এষ্ট্রোজেন রিসেপ্টর অমবু থিংলগা থম্বা মতমদা শরুগী চাং (বোন মাস) হেনগৎলকপা থেংনখি। এষ্ট্রোজেন য়াওদ্রবা মতমদা মতৌ করম্না শরুগী চাং হেনগৎলক্লিবনো হায়না মখা তানা থিজিল্লকপদগী CCN3 বু মশক খঙবা ঙম্লকখিবনি। করিগুম্বা CCN3 সি অসিগুম্বা সিলেক্ট ন্যুরোনশিংদা শুংদবা মতমদা খোম চিংলিবী ঊচি অমোমশিংদুগী শরু পাথরকখি অদুগা মখোয়গী মচাশিংগী অরুম্বা হন্থরকখি। মসিনা তাক্লিবদি হোর্মোন অসিনা শরুগী হকশেলবু ঙাক্তুনা থম্বদা অচৌবা থৌদাং লৌই হায়বসিনি। অসুম্না থেংনরকখিবা হোর্মোন অসিবু থিজিন-লূপ অসিনা মেটর্নল ব্রেইন হোর্মোন (MBH) হায়না থোনখি।

মখা তারকপা চাংয়েংদা লূপ অসিনা এদল্ট অমসুং অহল ওইরবা ঊচি অমোম নৎত্রগা লাবগী হকচাংদা য়াওরিবা CCN3 গী চাং হেনগৎহন্দুনা য়েংবদা চয়োল খরগী মনুংদা ঊচিশিংদুগী বোন মাস হেনগৎলকপগা লোয়ননা মপাঙ্গলসু কনখৎলক্লম্মী। এষ্ট্রোজেনগী চাং শুকয়াওমক য়াওদ্রে হায়বা য়ারবা নৎত্রগা য়াম্না অহল ওইরবা ঊচি অমোম খরদদি CCN3 না শরুগী মাসপু শরুক অনী ফাওবা হেনগৎহনবা ঙমখি হায়না লূপ অসিনা ফোঙদোক্লি।

ইংগ্রাহামগী খোঙবু ওইখিবা য়ু সী দেভিসকী Thomas Ambrosi না অসুম্না শেমগৎলক্লিবা শরুসিগী মতাংদা কূপ্পা য়েংশিনখি অমসুং খঙবা ঙম্লকখি মদুদি CCN3 না ষ্টেম সেলশিংবু ইথিল পীদুনা অনৌবা শরুগী সেলশিং শেম্লকপদা মতেং পাংই।

শোক-পল্লবা, তেক-কায়রবা নৎত্রগা শরু পাথরক্লবা মী অমগী শরুগী ফীভমদু হান্নগী ফীভমদা হঞ্জিল্লকপদা হোর্মোনসিনা লৌরিবা থৌদাংগী মতাংদা চাং য়েংনবগীদমক থিজিন লূপ অসিনা কায়রবা শরুদুদা নপশিনবা য়াবা হায়দ্রোজেন পাটচ অমা শেম্লম্মী। পাটচ অসিগী মতেংনা CCN3 বু চয়োল অনী চূপ্পা চাং নাইনা থাদোকহল্লম্মী। অহল ওইরবা ঊচিশিংদা কায়রবা শরুশিংদু মহৌশাগী ফীভমদা হঞ্জিল্লকপা ঙমখিদে অদুবু CCN3 না কায়রিবা মপাদা শরুশিং নৌনা শেম্লকপদি থেংনখি, হায়বদি 'হিলিং' দা মতেং পাংখি। অসুম্না শরুবু নৌনা শেমগৎপদা মতেং পাংবা হোর্মোন অমা মশক খঙলকপা অসিনা অনা-লায়েংদা য়াম্না কান্নবা পীরগনি হায়না লূপ অসিনা থাজবা থল্লি।

মখা তারকপা চাংয়েং ওইনা থিজিন লূপ অসিনা CCN3 গী মোলিক্যুলর মেকানিজমশিং খঙনবা ব্রেষ্টফীদিং তৌরিবী নুপীশিংদা য়াওরিবা CCN3 গী চাং অমসুং হোর্মোন অসিনা শরুগা মরী লৈনবা অনাবশিংদা পীগদবা কান্নবশিংগী মতাংদা নৈনখিগনি। ●

অতোম্বীগী মচা

- রানাপ্রতাপ য়ুম্নাম -

মহৌশানা নুপা ওইবশিংনা নুপী অনী, অহুম, মরি, মঙা লৌবা নৎত্রগা লোনবা হায়না খঙনবা অমা নীংশিংবা থোক্লবা মতমদগী লাকই। মণিপুরগী নিংথৌশিং নুপী য়াম্না লোনবা য়াওখি হায়বসি পুৱারীনা হায়বনি। মদু কনা কনাগুম্বা অহলশিংনা হায়বদা নুপী য়াম্না করাম্বা ইন্দ্রিগী খৌরাংবগী ৱা ঙাক নত্তে হায়বীরম্মী। মদুদি কমদৌনা মাগী লৈবাক ঙাকপগী মরমদা হায়দোক্তনা থম্বা অরোনবা লম্বী অমনি। মদুনা তঙাইমক ফদনা নুপী লোনবা অসি চথরম্বা ওইনা তাকপীরম্মী। মদুগী অফবা ফত্তবা ফল অনীদি শোয়দনা লৈগনি। মতম অমদা নিংথৌগী ফম্বাল মীকাবদগী ইতৎ-তক্তনা পাল্লিবা নিংথৌগী মথক্তা লান হৌবা/লান তৌবা মসি অসুক্কী মতিক তৌরম্মী। ঙসিগী দেমোক্রেসিগী মীয়াম্না খনবা মীহুৎ ফাওবা মাগী-মাগী খূৎপু শেম্নদুনা ষ্টেটকী থাক্তনা চীফ মিনিষ্টর ফম মুন্নবা অদুগা নেসনলগী থাক্তনা প্রাইম মিনিষ্টর মুন্নবা অসিগুম্বনি। মতমগী মতুংইন্না মদু থিংনবা হোৎনবা আইনগী এক্ট কয়া শেমদুনা এন্টি দিফেক্সন লো শেমদুনা চোঙথোক-চোঙশিন য়াদনবা য়াচল লাক্তুনা থমখ্রে।

মদুগী মনুংদা দেমোক্রেসি চৎপা লৈবাকনিনা লুচিংবদুগী থবক থৌওংদা পেন্দবা মশীং য়াম্লক্লবদি লৈরিবা মেম্বর অদুগী শরুক য়াম্বনা য়াদবা হেল্লবদি পার্টি থাদোকপা নৎত্রগা স্প্লিট তৌবগী অয়াবা লৈতবদি নত্তে। নিংথৌ পাল্লিঙৈদদি মীচং খোম্বগী তঙাইফদবা য়াম্না লৈরম্মী। মাগী শাগৈ-নাতৈনা লান হৌদুনা সিংহাসন মুনবা য়াওখিদবা নত্তে। মসিনা মরম ওইদুনা খূৎকন পাঙ্গলবা মাগী-মাগী মীশিং য়াম্না ঙাক শেন্দুনা থমদবা য়ারমদে। শম্না হায়রবদা মিলিটরি পৱার মতিক চানবা হোৎনবা মথৌ তারম্মী। মসিমক্ল চহী ২০০/৩০০গী মমাঙদা লৈবাক নিংথৌশিংনা লমদম-লমদম অদুগী শাগৈ চাউবা খূৎকন পাঙ্গলবা নিঙোলশিংগী মরক্তগী খোয়দাবা য়েংদুনা নুপী মশীং য়াম্বগী থবক ওইখিবনি। পাল্লিবা নিংথৌগী মায়োক্তা লান হৌবা মতমদা মশেন-মবাই ওইরিবা মকু-মনেমশিংদুগী শাগৈদুনা লান তাবগী মহুত্তা লান ঙাকথোক্লবা হোৎনবগী অকনবা থৌদাং লৌরকপা তাই। করি করিগুম্বা মতমদা নিংথৌদুগী মহারানীশিংনা মচানা নিংথৌ ওইহন্নীংবা, মচানা শক্তি পায়হন্নীংবা হায়বা অসিদি লাই হাক্তক্তগী য়াওদুনা লাকপ্পবনি। রামায়নগী ৱারীদা রামনা নিংথৌ ফম্বাল কারমদাইদা অতেম্বীগী মচা ভারতপু নিংথৌ ওইনবা শক্তি পায়নবা হোৎনরকপদা রামনা চহী ১৪ বন্দদা চৎপা, রামগী মহুত্তা ভারতনা নিংথৌ খুভম পায়বা কয়াদুগী মৈচাক্লা খাঙবা ঙমদনা দশরথ মহারাজনা পূন্সিগী অরোইবা য়াহিপ তানখিবা কয়া ঐখোয়না তম্লকপা লাইরিকশিংদা থেংনখ্রবা ঙাক্তনি।

নিংথৌগী মচা ওইসনু, লায়রবা মচাসু ওইসনু পোক্লকপা মতমদা অতেম্বীগী মচা, অহলগী মচা হায়বা পূম্নমক্কী মফমদা ফত্তবা ৱাখলগী তোঙানবা চেম্বর অমা হাপ্পগা পোক্লকপা অমত্তা নত্তে। শা-যণ ফাওবা শবম-শবমনা পুরে হায়নরিবনি। অঙাং ওইরিঙৈ মতমদা তাইবঙ মীরোল তারক্লবা মতমদা মাবু নাওয়োক-নাওকোল্লিবা মী-মীদুগী অঙাং অদুদা মমি তাদবা নত্তে। ফজবা ৱাহৈ, ফজবা লমচৎ-শাজৎ কয়ানা লৈতেংদুনা চায়োক নাওয়োক্লকপা চাউরবা মতমদা মাগী নাওশুম হাইবীরকপা অদুগী মওং মতৌ শোয়দনা লোয়নরকপা তাবনি। চাউরক্লবা মপূং মরৈ ফারবা মতমদসু মাবু শেন্নবীরিবা অহল-লমনদুগী মতুং ইন্দুনা মাগী-মাগী পূন্সিগী ফিরেপ লৌরকপা তাবনি।

লোন্নবী নুপীশিংনা হান্না লৈরম্বা নুপীমচাশিংদা অফবা মীৎয়েং য়েংলগনা অফবা ওইবা, ফত্তনা মচাগীদমক খনবদা হান্নানা লৈরিবা নুপীগী মচাশিংদা চৎকদৌবা থৌগল্লোন ফজনা পরিং চুম্না থারগনা অদুম্মক চুমনা চৎখিবা তাবনি। অঙাংশিংদি মচু শংদ্রিবা অঙৌবা ফিগুম্বনি। তরু-তরুবা মচু লৈত্রিবা ফিগুম্না অমকপা অমত্তা য়াওদনা নিংথৌনা পোকপা মচা ওইগেরা, ভিক্ষা নিবগী মচা ওইরো পূম্নমক চপ মান্নে। মখোয় তাইবঙদা খোঙদারকপা মতমদা লৈরু-লৈরুবা, থুংলু-থুংলুবা ইম্মুংগী পূন্সি মহিং, চাকচা-য়ুথক কয়াদুনা পূন্সিগী হিমাই চুম্বা-ফৈবা ঈরাক্লবা কয়া থোক্লকপা ঙাক্তনি। নাওয়োক-নাওকোনবীরক্লিবা মীদুনা তাকপীরকপা লমজিংদি মাগী-মাগী মোংফম য়ৌদ্রিবা ফাওবা থাদোকপা, কাউথোকপা খক লৈরোই। মণিপুরগী, মালেমগী নিঙোল ওইবী খুদিংমক ময়ূম পান্দুনা চাদা-নাওদানবা ঙাক্তনি। মখোয় মখোয়না পূন্সি খোঙলোই ওইরিবা মপুরোইবা অমদি ইম্মুংদুগী চৎন-লোনচৎ অদু নোংম-নোংমগী মচু শংজিল্লকপা তাবনি।

মতম খরা লৈরগা মীওইবগী পূন্সি ঙসিনা করি, হয়েংনা করি ওইরক্কনি খঙবা ঙমদবা পূন্সি খোঙচৎনি। ওইগানি খনবা কয়া ওইহৌদবা, ফংগনি খনবা কয়া ফংহৌদবা, চাগনি খনবা কয়া চাবা ফংহৌদবা কয়ানা পূন্সি খোঙচৎ ওইখিবা কোঙ্গাইনি। মচানুপা ঙাক্তা পোকপনা নুপী অমা য়াওবা পাম্বা, নুপী ঙাক্তা পোকপশিংনা নুপা অমা য়াওবা পাম্বা, মসিনি মীনা নীংবনা অমা, লাইনা তম্বনা অমা হায়রিবসি। নুপা-নুপী অনীনা য়ূম্বালমিন্নবদা মচা ধারা লৈবা হায়বা অসিমক্তবু নুপা পোকপনা হেন্না লূম্না লৌনরিবা অসিনি। নুপা অমক্তনা নুপী ওইবীগী মতেং য়াওদনা মচানুপা ওইরো, নুপী ওইরো পোকপা য়াবা নত্তে। মহৌশানা মমা ওইবীশিংনা থাবুম তরা নাওপুদুনা পোকপনা মচা শোক্লকপা মতমদা মমা ওইবীশিংনা শিবা কিদনা চোঙথোক্লগা খুদিংমক মায়োক্লরিবা কয়া ঐখোয়না উরি-তারি।

মতমগী খোঙচৎনি, তইবঙ মপুগী লীলানি। কুমথা শুজিল্লক্তুনা মচানুপা অমা উনরে। চন্দ্রবাবু ললিতা হরাওবনা মতোন লোম্লে। ইম্মুংগী মী তঙাইফদবা মপু-মবেন, মচে অহুমদি লোইনা খঙই, লোইনা তাই। নোংমা নীনি লৈরগা নুপী অতেম্বীদুদা চন্দ্রবাবু অমদি ললিতানা পূম্না মাগী অপাম্বা অদু খূৎশিন্নখি। মচা পিবা নাওকোন-নাওকোন্না ললিতা মচাগী মথৌ খুদিংমক শ্বষ্টি পুজা, চাকউম্বা, চুড়াকরণ মথং-মথংনি। মচে অহুমগী মফমদা নাওথি শাদুনা চেচে অহন, চেচে য়াইমা, চেচে তোন হায়দুনা ওইনাজে, কেজে। মচেশিংনসু অতোনবা-অতোনবা কৌদুনা চারে চমিন্নে, শান্নবা ফাওবা শান্নমিন্নবা নুংঙাইনা লৈজে। চন্দ্রবাবুগী অপোকপা অপোকপী হরাওজে। খোঙ্গুল তানা শ্বর শাংনা হোন্দুনা পোখাজে। মমিংসু মনিমতুম কৌদুনা মপূনা-মবেন্না চন্দ্রবাবু ললিতা অমদি মচে অহুম নত্তনা কনানা মাবু অতেম্বী অমগী মচানি হায়বা খঙদনা নোংমা নোংমগী চাউবা মপূং ফারকই। মহৈ মশীন তম্বা হৌরকই। লৈরিবা ইম্মুংগী থক-খা নাইনা অমনা অমবু ইকায়খুম্নুনা লৈবা ইম্মুংনিনা অশোয়বা মীনা মীৎয়েং চংবা য়াবা অমা ফাওবা লৈখিদে।

মতমগী মতুংইন্না মচেশিং মপূং মরৈ ফারক্লদুনা থাজবা-য়োঙ্গবা তৌখ্রে। মপু-মবেলসু লৈখিদ্রে। কুম অমগী শজিবু চৈরাওবা মতমদা মৌপ্পাগী খুদৈ, মোজাযুরিৎ অনৌ-অপেন পুদুনা মচে অহুমগী খুদোল ফংলে মনিমতুম। চন্দ্রবাবু ললিতা মখোয় অনীনা মচেশিং অমসুং মৌপ্পা অনীগী মরক্তা কনাসু খঙদনা উদনা চেল্লিবা নুংশিবগী ঈচেলদু লোন্না-লোন্না থম্মোয়দগী হৌরকপা ঈহৌদুনা মিৎলু ফাওনা লাকপদু তৈথোক-তৈথোক্লা য়েংজরি। হিয়াঙ্গৈগী নীনি পানবা নিঙোল-পিবাগী অমত্তা ঙাইরবা নুমিৎতুদা মচেশিংগা মৌপ্পা মনিমতুমগা হরাও-নুংঙাইবা অদুদা কনানা কনাবু মচে নত্তে, মৌপ্পা নত্তে হায়বা ঙমগদৌরিবনো? মীরা ঙাঙবা মীওইবা কনানসু চন্দ্রবাবু অমসুং ললিতাগী থম্মোয়গী থাজনবা নুংশিনবগী লীপুদুনা মনিমতুম মবুকথোক্কী মচানি, মচে অহুমগী মনিনি, মপাম লমদম পাংলকপদা মনিমতুমগী ওইনজফম্লি , নাওথি শান্নজফম্লি। ●

মীতৈগী পুয়া 'নিঙথৌলোল্ লম্পুপা' (নিংথৌরোল লম্বুবা)- (২৩৭)

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

মদাইরেম মনাই অথোইবা ৱাকয়ৈ হীশাং থলনা তোংবদা লাইরেল মনাইনা হৈরাং মচা খাইনা হৈরাং হৈয়েললময়ে। অদু নুমিৎতগীবু হৈয়েন ও মিংথোল মিংকৌরমমে। মোংবা তোরৈ হীদেলমদা। নোংয়াই খুমল নিংথৌনসু হীরেন তোংনা খোংলেংলকপগা থেংনা উনরবদা। ৱাকয়ৈ হী। মখূৎনেৎ অনিমকনা। সনা খাওচৌপুবা অনিমক। মনাই অথোইবা নিপালমককী। কোললোই মিংথোল মিংহংনরমমে। অদু নুমিৎতগী হংকুল ও মিংথোলনখিয়ে। তুরেল লৈরোই লৈঙোই তোরৈ কা। হৈরেম কীরি চীঙ। খুলচাল লাললুম চীঙদা হুয়েল লালদামিননখিয়ে। লাইরেল মৈদিংঙুনা তুবী মতিক মথৌনা উৎনা। লাইরেল মতিং ফুদোকনা। হুয়েল লালদা খৌশাবদি। হৈরেম ময়াই চাইখাইরে। খুনজাল থুমবী মৈচাক মৈমাঙ চলনা হুয়েল য়াইশিং লালথেং লোইরে। লালথেং লমবা লৈতরে। লাইরেল মৈদিংঙুনা খোংঙা খোংতেকচা। ●

ꯃꯁꯤꯡꯗꯤ ꯑꯣꯏꯕꯒꯤ 'ꯑꯣꯏꯕꯔꯦꯟ ꯇꯣꯡꯂꯣꯡ' (ꯑꯣꯏꯕꯔꯦꯟ ꯇꯣꯡꯂꯣꯡ) - (꯲꯵꯵)

(ꯑꯣꯏꯕꯒꯤ ꯑꯣꯏꯗꯤ ꯃꯔꯨꯡꯗꯣꯡꯒꯤ ꯑꯣꯏꯗꯤ ꯑꯣꯏꯕꯔꯦꯟꯒꯤ
ꯇꯣꯏꯕꯔꯦꯟ ꯅꯣꯡꯗꯣꯡꯒꯤ ꯑꯣꯏꯗꯤ ꯃꯔꯨꯡꯗꯣꯡꯒꯤ
ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯁꯤꯛꯁꯤꯡꯒꯤ ꯇꯣꯏꯕꯔꯦꯟ ꯑꯣꯏꯗꯤꯒꯤ ꯅꯣꯡꯗꯣꯡꯒꯤ ꯑꯣꯏꯗꯤ ꯃꯔꯨꯡꯗꯣꯡꯒꯤ
ꯑꯣꯏꯕꯔꯦꯟ ꯇꯣꯡꯂꯣꯡ)

ꯃꯈꯣꯏꯅꯥ ꯃꯇꯣꯏ ꯑꯣꯏꯕꯔꯦꯟ ꯑꯣꯏꯗꯤꯒꯤ ꯑꯣꯏꯗꯤ ꯃꯔꯨꯡꯗꯣꯡꯒꯤ ꯑꯣꯏꯗꯤ ꯃꯔꯨꯡꯗꯣꯡꯒꯤ ꯑꯣꯏꯕꯔꯦꯟ ꯑꯣꯏꯗꯤ