হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ লমকে-লাবা

— ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার সিংহ —

য়ুনানি সিষ্টেম ওফ মেদিসিন

লমকে-লাবা (ইন্দিয়ন চেরী)

মীয়াম্না থোইদোক্না শকখঙনদ্রবসু লমকে-লাবা হায়রিবা পাম্বী অসি মীওইবদা থোইদোক্না কান্নবা পী। লমকে-লাবা পাম্বী অসি ইংলিসতা ইন্দিয়ান চেরী (Indian Cherry) নৎত্রগা স্নট্টি গোবলস (Snotty gobbles) নৎত্রগা গ্লু বেরী (Glue berry) নৎত্রগা এনোনাঙ (Anonang) নৎত্রগা পিঙ্ক পর্ল (Pink pearl) নৎত্রগা বার্ড লাইম ট্রী (Bird time tree), হিন্দিদা লশোরা টেন্টি (Lasoda tenti) নৎত্রগা দেলা (Dela) নৎত্রগা গুন্দা (Gunda) অসামিজদা গোবোরহত (Goborhut) নৎত্রগা বহুবরা (Bahubara), বেঙ্গোলিদা বহুবরা (Bahubara) নৎত্রগা বোচ (Boch), খাশিদা দেঙ-মোঙ (Dieng-mong), নেপালিদা লাসুরা (Lasura), মরাথীদা ভোকার (Bhokar), বর্মিজদা থানাপেত (Thanapet), মরাথীদা সেলু (Shelu), মিজোদা মুক (Muk), গুজরাটিদা ভদ-গুন্দো (Vad-gundo), সংস্কৃততা বাহুবারা (Bahuvara), টামিলদা নারুভিলি (Naruvili) নৎত্রগা সিটাম (Citam), টাইৱানিজদা ফাও-পো-চী (Phao-po-chi), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা *কোর্দিয়া দাইকোতোমা (Cordia dichotoma G. Forst)* হায়না কৌই অমসুং *বোরাজিনেসী* শাগৈগী মনুং চল্লি।

লমকে-লাবা হায়রিবা পাম্বী অসি ময়ায় ওইরপ্না চাউবা অদুগা মনা কেনগনবা (Deciduous) উ পাম্বী অমনি। পাম্বী অসি মতোন্দা মসা য়াম্না পান্দুনা মনা য়াম্না পুঙই লোয়ননা উগী মকু অদু শাংনা-শাংনা ময়ী চৎলি। পাম্বী অসিগী লৈশিং অদু অতেনবা মখোক্তা পাল্লি অমসুং অঙৌবা মচুগী লৈশিং অদু অয়াম্বা অহিংগী মতমদা শাৎতোকই অদুগা নুংথিলগী মতমদদি খুমজিন্দুনা লৈ। মহৈ অসি হঙ্গাম মপাল মচুদা ঙাংতক তৌই অমসুং মতুম তায় অদুবু মুল্লবা কান্দদি মচু অদু মুশিল্লকই অমসুং নপ-নপ লাওরকই।

লমকে-লাবা পাম্বী অসি মহৌশাগী ওইনা ইন্দিয়া, চাইনা, জপান, টাইৱান, পাকিস্থান, শ্রীলঙ্কা, কম্বোদিয়া, লাওস, ম্যান্মার, ফিলিপিন্স, থাইলেন্দ, ভিয়েটনাম, ইন্দোনেসিয়া, মালেসিয়া, ওষ্ট্রেলিয়া অমসুং কেলেদোনিয়াগী মফমশিংদা হৌই। ইন্দিয়াগী মনুংদা লমকে-লাবা পাম্বী অসি ট্রোপিকেল অমসুং সব- ট্রোপিকেলগী মফমশিং, মহারাষ্ট্রা, কেরলা অমসুং চোৎ-চোৎ লাউবা অৱাং নোংপোক ইন্দিয়াগী মফম অয়াম্বা অমসুং হিমালয়গী হায়থরকপা মিটর ১৫০০ ৱাংবা মফমশিংদা থোইদোক-হেন্দোক্না হৌবগী পাউদম লৈ। পাম্বী অসি ম্যান্মারদসু য়াম্না মরাং কায়না হৌই। খাথংবা চাইনাদসু য়াম্না হৌই।

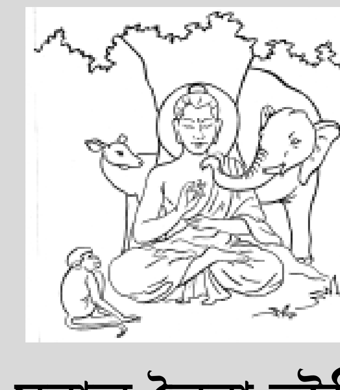
বিজ্ঞানগী পাউদমগী মতুং ইন্না লমকে-লাবা পাম্বীগী মহৈ অসিদা পোলিসেকরাইদ (Polysacchride) অসি চাদা ৯৭ ফাওবা য়াওই। পাম্বীগী মরুদা য়াওবা মরু ওইবা মচলশিংদি অলফা-এমাইরিন (α-amyrin), বেতুলিন (Betulin), ওক্তাকোসানোল (Octacosanol), লুপিওল-৩-রেমনোসাইদ (Lupeol-3-rhamnoside), বিটা-সিতোসটেরোল (β-sitosterol), হেন্ত্রিকোন্তানোল (Hentricontanol), হেন্ত্রিকোন্টেন (Hentricontane) অসিনচিংবনি। পালমিটিক এসিদ (Palmitic acid), ষ্টেরিক এসিদ (Stearic acid), এরাকিদিক এসিদ (Arachidic acid), ওলিক এসিদ (Oleic acid), লিনোলিক এসিদ (Linolic acid) শিং অসি মহৈদা য়াওবা মরু ওইবা ফেটি এসিদ (Fatty acids) শিংনি।

লমকে-লাবগী মমুন ফাদ্রিবা মহৈশিং অসি থোংদুনা চাবা য়াই লোয়ননা আচার শেম্বসু য়াই। পাম্বী অসিগী অনৌবা মনা অমসুং মতোন অদু এঙ্গাং থোংদুনা য়াম্না হাওনা চানৈ। মনা অসি শা-ষণগী অফবা শজিক অমা ওইনসু পীজনৈ। ওরিষাগী মীওইশিংনা অমুনবা মহৈ অসি য়াম্না পাম্না চানৈ। পাউদম অমগী মতুং ইন্না লমকে-লাবগী মহৈদা এন্টি-ন্যুত্রিসনেল ফেক্টর (Anti nutritional factor) হায়দনা চিঞ্জাক্কী মগুন হন্থহনবা ফাইটিক এসিদ (Phytic acid) গ্রাম ১০০ দা মিলিগ্রাম ৩৫৫, ফাইটেট ফোসফোরস (Phytate phosphorus) গ্রাম ১০০ দা মিলিগ্রাম ১০০ অমসুং ওক্সালিক এসিদ (Oxalic acid) গ্রাম ১০০ দা মিলিগ্রাম ২৫০ য়াওই হায়রি। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদদি লমকে-লাবা পাম্বীগী অনৌবা মনা অদু শুগাইরগা অশোক-অপন তৌবদা থোমদুনা ঈ থোকপা অদু থুনা খকহনবতা নত্তনা য়াম্না থুনসু ওইশিনহল্লি। লমকে-লাবা পাম্বী অসি ইন্দিয়াদা কুইরবা মতমদগী চাবা তুমদবা, অরুম-লাইহৌ তৌবা, খোং হামথবা, লেপ্রোসি, ফিনুংগী লায়না মখল খরা অমসুং হকচাংদা অশাবা কাবগী লায়েংদা শীজিন্নদুনা লাকপগী পাউদমশিং লৈ। য়ুনানিগী লায়েং (Unani System of Medicine) পথাপ্তা লমকে-লাবা পাম্বী অসি বেক্টেরিয়া অমসুং ভাইরস মখল কয়াগী লায়নাশিং লায়েংনৈ। লোক থুংবদা লমকে-লাবা পাম্বী অসি থোইদোক্না শীজিন্নবগী পাউদম লৈ। ইন্দিয়াদা য়াম্না মমিং চৎলবা লোক থুংবা অমসুং শ্বর হোনবা নুংঙাইতবগী লায়েংদা শীজিন্নরিবা অয়ুর্বেদিক্কী হীদাক জোসন্দা (Joshandah) অসি শাবদা লমকে-লাবা হায়রিবা পাম্বী অসি য়াম্না মরু ওইবা মচল অমা ওইনা য়াওরিবনি। লমকে-লাবগী মহৈদা ক্রোমিয়ম (Chromium) অসি য়াওবা মরম্না দাইবেটিসকী অফবা হীদাক অমা ওইনা শীজিন্নবা য়াগনি হায়না অখঙ অহৈশিংনা হায়রি। উগী মকু অসি থিবোঙ-থিরিলগী অনাবশিংদা য়াম্না কান্নহল্লি। সাইন্টিফিক্কী ওইবা পাউদম অমগী মতুং ইন্না লমকে-লাবা পাম্বী অসি ঈদা য়াওবা গ্লুকোজগী চাং অসি হন্থহনবা ঙম্মী। ইন্দিয়াগী ট্রাইবেল খরনা ঈশিং চৎপা ৱাৎপা অমসুং চৎপদা শারবদি লমকে-লাবা মনা অদু ঈশিংদা লোন্দুনা শেম্বা মহী অদু পীথক্তুনা লায়েংনবগী পাউদমসু লৈ।

জাতক্কী শৈরোল

মৈতৈলোন্দা ইথোকপা

: বি জয়ন্তকুমার শর্ম্মা



মরাল লৈবা হুইশিং

মপোক অমা বোধিসত্ত্ব হুইবু ওইনা পোক্লম্মী;
হুই ময়াম লুচিংদুনা মোংফম 'মদা লৈরম্মী।
নোংম'ই নুমিৎ নিংথৌনা কোয়বা চখোক্লুরগা,
গাড়ী শুমাঙ' থনম্মী চুপ্লী শাবল য়াওরগা।
নোংবু তাখি নুংদাংদো চুপ্লী শাবল চোৎখরে;
হুইনা মথক কারগা শউল শরুক চাখরে।
নোংঙাল্লগা নিংথৌদা ৱারোল পূম্বা তম্বদা,
শাউরে নিংথৌ হায়খরে, 'হুইবু হাৎলু উবদা'।
মীনাই ময়াম হৌদুনা হুইবু হাৎপা হৌরক্লে;
বোধিসত্ত্ব'ই মনাক্তা হুইয়াম অদু চেল্লক্লে।
পাউ অসি তাবদা হুইগী নিংথৌ নুঙাইতে;
কোনুংদবু চঙখরে মপাং কনা য়াওহন্দে।
"করি' হুইবু হাৎপনো?" হায়খি তপ্পা নিংথৌদা;
"শউল চীকথৎপগীনি;" খুমখি নিংথৌ মঙোন্দা।
"শউল চীকপা কনানো থিবা লাকপা তৌদনা,
'মনা লাল্ল' ময়াম হাৎ বিচার চুমদে;" হায়দুনা,
হায়খি বোধিসত্ত্বনা বরানসী নিংথৌদা।
"নঙগী হুইদি হাত্তনা মপালগীদা হাৎপা,
চুমদ-লীক্লম চৎপনি অরানববু কনখৎপা।"
নিংথৌ হুইনা চীকপনি হায়না প্রমান তৌনবা,
কুশ মনা মাখনগা য়ান্ন' পীথকপীনবা,
হায়জখরে নিংথৌদা। পীথকপদা হুইয়ামদো,
শউল ঙাক্তা ওথোক্লে, নিংথৌ অদু পেনখ্রেদো।
বোধিসত্ত্ব'ই পাউতাকপু পুন্সি চুপ্পা লৌজখি;
দান ধর্ম্ম তৌদুনা স্বগ'ই লম্বী ফাৎচখি।

এদিটরদা থারকপা চিঠি/ৱাকৎ/মীয়ামগী খোল্লাউ/পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ ....

মরোল থোকপা লাই

মণিপুরদা বি জে পি

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

হৌখিবা ফেব্রুৱারীদা দিল্লিগী এসেমব্লি মীখল পাঙথোকখি। মীখল অদুগী ফলনা ঙসি দিল্লিদা এ এ পি লৈঙাক অসি লৈরিবনি। কুমজা ২০১৩ গী দিসেম্বর মমাঙদসু এ এ পিনা লৈঙাক পায়রমই। কেজ্রিৱাল অদুমক চীফ মিনিষ্টর ওইখি অদুবু শুপ্নগী নুমিৎ ৪৯ নি খক লৈঙাক পায়রল্লগা তুখিবনি।

দিল্লি এসেমব্লিগী সিট অসি ৭০ নি। মসিদা এ এ পিনা ২৮, কোংগ্রেসনা ৮, জনতা দলনা ১, ইন্দিপেন্দেন্টনা ১ লোয়ননা বি জে পিনা ৩১ কাবনি। অদুবু বি জে পিনা লৈঙাক পায়বা য়াদবদগী মীখল অসি তৌখিবা ওইনা উখি। মতাং অসিদা পোলিটিকেল ওবজার্ভরশিংনা উখিবদি ইকুই কুইদনা পাঙথোকপা পার্লিয়ামেন্ট মীখলদা দিল্লিগী সিট ৭ লৈবা এম পি মশীং অসি ৭ মক বি জে পিনা কাখিবনা মথংগী মীখল অসিদা বি জে পি লৈঙাক লাক্কনি থাজখিবনি। অদুনা ইকুই কুইদনা মীখল অসি লাকখিবনি।

হৌখিবা কুমজা ২০১৩ গী দিসেম্বরদা পাঙথোকখিবা মীখল অদুদা বি জে পিনা ৩১ কারবনিনা মথংদি ৫০ গী মথক্তা আশা তৌখি। মসিগীদমক চীফ মিনিষ্টরিয়েল কেন্দিদেট ওইনা আই পি এস ওফিসার ওইরম্বা কিরন বেদি খনখি। কেন্দ্রদা নরেন্দ্র মোদি লৈঙাক লাক্লে হায়দুনা পোলিটিক্স মমুৎ তানা নৈনদবা মীওই কয়া মীখল অসিদা বি জে পিদা চোংশিনখি। অমরোমদা কোংগ্রেসকী মাইকৈদসু ইন্দিয়াগী ঙসিমক্কী প্রসিদেন্ট ওইরিবা প্রনাব মুখর্জিগী মচানুপী সর্মিষ্টা মুখর্জি অমদি কোংগ্রেসকী কেম্পেন কমিতিগী চিয়রমেন হান্নগী য়ুনিয়ন মিনিষ্টর অজয় মাকেনসু মীরেপ ওইরিবনি। অদুনা হন্দক্তি মণিপুরদা বি জে পিদা থাজবা থমদুনা চেনশিল্লুরিবা নেতা অহল-নেতা নহা ময়াম অসিগুম্বনি। তশেংনা দিল্লিগী হৌখিবা ফেব্রুৱারী ৭ তা ভোট থাদখি। অদুগা ১০ দা ভোট মশীং থিখিবনি। মতাং অসিদনি ঙসিগী ওইরিবা এ এ পি ৬৭, বি জে পি ৩ কাখি। অদুগা কোংগ্রেসকী অমদি বি জে পি মীরেপ ৬৩ না দিপোজিৎ মাঙখি। চহী ১৫ লৈঙাক পায়রম্বা কোংগ্রেস জেরো তাখি। অদুনা হৌজিক নৈনবা য়ারিবদি বেঙ্গলদা ত্রিনামুল, বিহারদা জে দি (য়ু), য়ু পিদা সমাজৱাদি পার্টি, টামিল নাদুদা এ আই দি এম কে অসিনচিংবা অচৌবা ষ্টেটশিংদা মথং মথং পাঙথোকখিবা মীখলদা বি জে পি হরাওনিঙাই ওইদে।

আসামদা লৈরিবা লৈঙাক অসিসু কোলিসননি। ঈরাং লৈরি। কাশ্মীরদা বি জে পি অমদি মুক্তি মহমদকী লৈঙাক ঈরাং নেমদ্রি। মতৌ অসিগুম কর্ণাটাকাগী বি জে পি লৈঙাক কাবেরি তুরেলগী মতাংদা লৈবাক অনী অসিদা মীশি মীনা য়াওনরি। অদুনা মণিপুরগী পোলিটিক্সতা ঙরাং এম পি সি সি আই অমদি সি পি আইগী লোয়ননা এম পি পিগী নেতা অহল খরনা বি জে পি য়াওরগা হেক্তা বি জে পি কাগনি হায়বসি মণিপুরগী পোলিটিকেল ওবজার্ভরশিংনা থোইনা লুম্না লৌদে। অদুনা কোংগ্রেস বি জে পি য়াওদবা অপূনবা পোলিটিকেল পার্টি অমা মথৌ তাই।

অদোমগী - মনিহার গোশ্বামী, ৱাংখৈ কোনসম লৈকায়

ভারতবর্ষদা লম্বীগী ফীভম

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

লম্বী হায়বা ৱাহৈ অসিগী ৱাহন্থোক্তি 'চৎননবা লম পীবা' হায়বনি, ঈশিংদা ঙানা চৎলি, উমংদা শানা চৎলি, খুন্নাইদা মীওইবনা চৎলি, অৱাংবা অতিয়াদা উচেক্না পাই, অচৎপা থৱানমিচাকশিংনা চৎননবা লম্বী মায়কৈ লৈ।

মতৌ অসুম্না ৱাংলবা অতিয়াদা পাইরিবা, পাইবা য়াবা এরোপ্লেন্নচিংবনা পাইনবা লম্বী দেশ অমগা অমগী য়ানবা ঙমখৈ লৈ। ঙমখৈ লান্না পাইবা য়াদবা, লানশিনবা য়াদবা, লানশিন্নবা য়াদবা দেশ কয়াসু লৈ। অদুবু ঙসিগী ৱাফমদি লৈমায়দা লৈরিবা, শেন্লি-শারিবা লম্বীগী ৱাফমনি। সর্ভে ওফ ইন্দিয়াগী ষ্টেটস অমসুং চৎন-কাঙলোনগী মতুং ইন্নদি মখল য়াম্না লৈ। মদুগী মনুংদা এ-১ (নেসনল হায়ৱে, চৎন-কাঙলোনগী মতুং ইন্না শেল্লবা খ্বাইদগী ৱাংবা থাক্কী লম্বী হায়বদি লম্বীগী ফংফম থোকপা - হাপফম থোকপা মচাক শুরবা, ফংফম থোকপা অরুবা, অপাকপা, মরোল খুদিংমক চ্যেক তৌরবা, মেটল রোল্লর, টেঙ্ক অমদি অরূম্বা পুবা ঙম্বা লম্বী হায়বনি), এ- ২ অসিসু এ-১ গা চপতি মান্নরগা পাকপদা খজিক্তং হন্থবতনি, চঙগদবা মচাক পূম্নমক্তি এ-১ গা মান্নগদবনি। অসুম্না বি-১, বি-২ সু লৈ। অচৌবা লম্বী কয়া শমজিন্নবা লম্বী অমসু খুল্লক্কী লম্বী কয়াসু লৈ। ম্যুল ত্রেক্ট নৎত্রগা শা-ষণ চৎনবা, চীংয়া-তময়াগী লম্বীসু লৈ। অদুবু ঙসিদি ম্যুল ট্রেক্ট অদুসু গ্রেবল রোদনচিংবা ওল্লবনি। মীওইবনা থুংবা লম্বী অয়াম্বনা বি-১ নৎত্রগা বি-২ থাক্কী লম্বী ওইদুনা লৈকায় অদো থাউ চাইরবা ঙাক্তনি। অদুম ওইনমক ফংফম থোকপা- শেম্ফম থোকপা মশেম অদুদি য়ৌনা শেম্বা ঙমদ্রি।

ৱাফম অসে ঙসিগী খুন্নাইনা, মৈহৌরোলনা মায়োক্নরিবা ৱাফমনি। ইম্ফাল কৌবা সহর অসিদা কাংখোং মরি পানবা কার, ত্রক মচা, ত্রক অচৌবা, বস, কাংখোং ৬, ১০, ১২ পানবা গাড়ী, রোল্লর, জে সি বি, ক্রেন, এলিভেটরনচিংবা কাংখোং য়াম্না পানবা অরূম্বা গাড়ী কয়া মশীং হেনগৎলক্লি। অদুবু লম্বীগী থাক্তি হান্নগী অদুদগী ফগৎতে। মশানা তাজবা ৱাফমনি - কাংখোং মরি পানবা, টন অমদগী টন ৮ লূম্বা গাড়ী চৎলম্বা অদু টন ২০/৩০ লূম্বা গাড়ীনা চৎলকপদা শোকফম থোকই। অমরোমদা গাড়ী ৫০০ চৎলম্বা লম্বী অদু গাড়ী ৫০,০০০ চৎলকপা তারবদি লম্বীগী পাকপা চাউবা, লূবা লৈরোল লৈবা লৈমায়দসু পুবা ঙমদবদগী মপুন্সি তেনবা তাবনি।

মতৌ অসুম্না, কেন্দ্রনা শেম্বা লম্বী কয়াসু ষ্টেটনা য়েংশিনফম থোকই। ষ্টেট পী দল্লিয়ু দিনসু ইষ্টিমেট শেম্বদা কেন্দ্রদগী ইনফোর্মেসন লৌদুনা মতমগী মতুং ইন্না সেদ্যুল্ড হোংদোকপীদুনা অফবা, চহী কুইনা চৎকদবা লম্বী শেম্বীদুনা মীচম মীয়াম্বু অফবা লম্বী পীবিফম থোকই। থবক অসিদা লৈঙাক্কী মিৎয়েং চঙবিফম থোকই।

অফবা লম্বী, মতিক চাবা লম্বী হায়বা অসি চাওখৎপা খুন্নাই অমগী শক্তমনি। অফবা বজেট য়াওবা লম্বী শেম্বীয়ু, ইলেক্সন নংনবা লম্বী শেম্বীগনু, অহিংদা শেম্বা নোং ঙাল্লগা কায়বা লম্বী শেম্বীগনু। চহীগী এ আর এম (চহীগী অকায়বা, অশোয়বা শেম্নবা পৈশা) মফম চানা শীজিন্নবিয়ু। লৈরোল য়াওবা কুইনা চৎকদবা লম্বী শেম্বীয়ু। ঙসিগী খুন্নাইনা পাল্লিবা চাওখৎপা থাক্কী লম্বী, ঈথক ঈপোম চেন্দবা লম্বী পাম্মী। অফবা মখলগী মখোঙ অনী পানবা গাড়ী, কার, এস য়ু ভি কয়া পুশিল্লক্তুনা জপানগুম্বা মশা নানবা খুন্নাই অমা শেমগৎপা পাম্বীয়ু। অদুবু লৈঙাক্কী থৌরাংদি মওং চাদবা উই।

মন্ত্রি খুদিংমক, এম এল এ খুদিংমক মশাগী লমদম শেমগৎপা পাম্বীরমগনি, অদুবু মপূং ফানা পাঙথোকপদি ঙমদনা লৈ। করিগীনো? পাউখুমদি য়াম্না লায়।

এ) বজেটতা প্লান তৌহৌদবনা মরম ওইদুনা অৱাৎপা মেনখৎপা ঙমদবা।

বি) প্লান্দা য়াওরবসু পৈশা মতম চানা মতিক চানা থাদদবা।

মরম অদুনা মতাং অসিদদি লেজিসলেচরশিংনা খন্থবিরো।

খুদম ওইনা হায়রবদা ইম্ফাল ইষ্টকী খ্বাইদগী মমিং লৈরবা লমলোং কৈথেল, কোংবা কৈথেলগী থাক য়াম্না নেম্না লৈরি। য়াইরিপোক, খোংজোম কৈথেলনা থাক য়াম্না হেল্লি। মণিপুরগী পুক্নে ওইরম্বা লম্লোং কৈথেলগী ফীভম ফৎত্রে। লম্লাই, য়াইঙংপোকপীনচিংবা কৈথেল কয়াসু পূক্লিং চিংশিনবিদনা লৈরি। ঙসিগী কেন্দ্র লৈঙাক্না শেল থুমগী ফীভম ফগৎহন্নবা দিল্লিদা লাউরি। শেল থুমগী ফীভমদি অথাপ্পা, লৌউ-শিংউবা, মহৈ-মরোং পুথোক্কদবা খুঙ্গংগী কৈথেলশিং চাওখৎনবা হোৎনবীবনা মায় পাক্কদবনি। অদুবু কৈথেলশিং অদুদি অমগা অমগা লম্বী শমজিন্নদ্রি।

অদুবু ঙসিগী ফীভম য়েংবিয়ু সাইকুলদগী ইহাংকারোং তাবা, গালম তাবা, অন্দ্রো তাবা ইরিলবুং ফাওদুনা চৎলিবা লম্বী মথং মথং য়েংবিয়ু। ফংফম থোকপা থাক্কী লম্বী ওইবা ঙমদনা লৈরি। মতৌ অসুম্না মশা শোক্লবা ইম্ফাল ইষ্ট য়েংবিনবা লৈতে। অফবা লুচিংবা কয়া থোকপীরক্তুনা অশেংবা লৈঙাক অমা শেম্বীয়ু। ইলেক্সন্দা শেল লৌরগা ইশাবু মন্ত্রিক্নরগা ভোট থাদবিগনু, চাকচা হৈজানবদা থৱায় য়াওদুনা লম্বী থোং কাউথোকপীগনু। লাইরিক লাইশু তম্ফম মহৈলোইশঙশিংবু কাউথোকপীগনু। ভোট লৈগনি হায়না খনবীদুনা অমোৎপা শেল শীজিন্নবিগনু। পুকচেল শেংনা থোকপীরক্তুনা খুন্নাইগী থৌগাই পাঙবীদুনা খুন্নাইগী ৱারিবা কয়াসে মায়োক্নবা ওইবিয়ু। খুন্নাইবু শা লান্দা চেন্নবগুম্না হোইদুনা পুবিগনু, মশাগী হক খঙহনবীয়ু।

লম্বী থোং ফগৎহনবনা খুন্নাইগী খুমাঙ চাওশিনবা ওইগনি। য়ামদ্রবদা লম্বী থোং, মহৈ লোইশঙদদি অমোৎপা ওইহন্দনবা হোৎনসি। মীওইবা খুদিংমক অচৌবা, শেল পায়বা নুংঙাই য়াইফবা পাম্মী। অদুবু নুংঙাই য়াইফনবা লম্বী, মীনা মগুণ শোন্নগদবা, শোন্নহৌগদবা লম্বী অদুসু হান্ননা শেমগৎপীয়ু। ঐহাক্তি কনাবুসু ফৎতে হায়বা ঙমজদে। তৌবতবু খুন্নাইগী ৱাফমদি তাদবা ঙমজদে।

মতৌ অসুম্না অরূবা পোৎলুম পুবা ত্রক কয়াসু পোৎ থাংথদনা পার্ক তৌদবা নত্তে। মতাং অসিদা য়াম্না ঙক্লিবদি হান্নদগী লৈমায় কলহন্দুনা লৈরবা (হার্দন তৌরবা) ত্রক লিশীং ৫ দগী ১০ ফাওবা থাবা য়ারবা কোয়রেঙ্গৈগী অরিবা এরোদ্রোমদা, টৈরিটোরিয়েল আর্মিনা শীজিন্নরিবা লমগী মখা থংবা শরুক্তা লৈরি। মণিপুর ষ্টেটনা আর্মি হায় কম্মান্দগা ৱারী শান্নরগা চিঠি ইনরগা শীজিন্নবা য়াবা লম ওই। মরম অদুনা মরম চানা চিঠি ইনরবদা য়ারোইদবা লৈতে হায়না খল্লি। মণিপুরগী পীক্লবা তম্পাক অসে শীজিন্নফম চানা শীজিন্নবা য়াবা ঙাক্তনি। মশানা সর্ফেস হার্দন তৌরবা, রেদিমেদ ওইরবা মফমনি। লৈঙাক্না পূক্লিং চিংশিনবীফম থোকই।

চীংমৈরোংদগী খাবম লমখায় ফাওবদা পার্ক তৌরিবা ত্রক, টেঙ্কর কয়া অসি য়াম্না থুনা কোমথোকহন্নবা তৌবিদুনা মীচম মীয়ামগী অৱাবা কোকহনবীয়ু, চাওখৎলবা সহর অমা ওইহনবীয়ু। লম্বীদা পার্ক তৌবগী চৎন-কাঙলোন মুখৎপীয়ু। লম্বী হায়বসি চৎলিবা বোদি অমবু চৎপা লেংবা য়াহনবা হায়বনি। অসুম্না খোঙনা চৎপা য়ানবা ফুটপাথ শেম্নরিবনি। মসি চাওখৎপগী হৌরকফমনি। সরক্তা লেপ্তুনা ৱারী শাবিদবা, সরক ময়ায়দা গাড়ী পার্ক তৌরগা ৱারী শাবিদবা, চৎলিবা বোদি অমসু অপনবা পীদবা চাওখৎপগী শক্তমনি। চাওখৎপা হায়বসি ইহান হানবদা লম্বী থোং ফবনা খোঙমাং থাফম থোকপ্রা হায়না খঞ্জে, লৈঙাক্না তাবিদবা, য়াবিনীংদবা হায়বদুদি হায়জবা ঙমজদে। হায়ফম থোকপা হায়বা, উদববু উহনবনা অপঙবা ঐখোয়গী ইথৌনি। অপঙবনা উৱবসু অশিংবনা উন্দবা লৈরোই হায়নীংঙাই লৈতে।

অদোমগী - বি অঙৌসনা শর্ম্মা