হুইয়েন লানপাউ
ꯆꯦꯡꯕꯤ, ꯑꯦꯔꯕꯥꯔꯤ ꯷꯷, ꯷꯰꯲꯴, ꯅꯤꯡꯊꯤꯒꯤ
꯲꯶ ꯵꯷ ꯅꯤꯡꯊꯤ, ꯷꯷꯰꯵꯷ ꯃꯅꯤꯄꯨꯔ
হুইয়েন লানপাউ
থাংজ, নবেম্বর ২৩, ২০২৪, ইম্ফাল
৪৭শুবা চহী, ২৩০শুবা মশীং

লানগী কিশি থোক্কি কিগনু

চেকশিনবা মায় পাকপগী অপাকপা লম্বেলনি

ঙসিদগীনা চহী ৪৫ রোমগী মমাঙ কুমজা ১৯৭৯-৮০গা অদুৱাইদা ওইরমাল্লে। কুইরবসু মমাঙদসু অমুক্তা থেংনখিদ্রিবগা লোয়ননা মখা তারকপদসু হকথেংনখিদবনা হৌজিকসু অদুম্মক নীংশিংদুনা লৈ। অকাউবগী ঈরোলনুংদা লুপখিবা ঙমদ্রি। মফমদু ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চল্লিবা লমশাংগী মফম অমদনি। মফমদু উরিপোক-কাংচুপ লম্বী (য়ু কে রোদ) কা হেক তাইনবা, নক্লবা মফম্নি। য়াচঙলকপদা লালহৌবা মখোয় ৫/৬ থুংলখিবনি। নুমিদাংদুগী অহিংদুমা মখোয় মফমদুদা অহিং লেকখি। নুমিদাংগী এঞ্জাংদু কাউদ্রি, হঙ্গাম থোংলগা মোরোক অমা মেৎপনি। মখোয়না চাক চাবদু মুন্না য়েংখি। উদনবা লোৎশিনব্রা হায়বদি খঙদে। নোংমৈ অচৌবা অমত্তা উখিদে। রিভোলভর ২/৩গা পোইন্ট থ্রীসিক্সকী হেন্দ গ্রেনেদ খরগা উখি। মখোয় ৫/৬ ইকোয় কোয়শিন্দুনা ফম্মীন্নরগা চাক চামিন্নখিবদুদা মখোয়না তৌগদবা থবক্কী মতাং, মখোয়গী লালহৌলুপ্তুগী মতাংদা ৱাফম অমত্তা হৌদোক্লরক্তুনা ৱারী শানখিদে। চামিন্নরিবা চাক-এঞ্জাংদু অমগা-অমগা অৱাৎ-অপা হংনদুনা হাপতোক-হাপচিন তৌবগা মরী লৈনবা নত্তনা অতৈ ৱা অমত্তা ঙাঙনখিদে। অদুবু রিভোলভর অমসুং হেন্দ গ্রেনেদশিংদুদি নিঙ্গাং ফন্নগা চাক চারিবা মখোয়-মখোয়গী মখোঙ ময়াদা থম্মখি। চাক চাবা তোক্লগা হৌগৎনখিবদা মশা-মশাগী রিভোলভর অমসুং হেন্দ গ্রেনেদশিং পায়রগা হৌগৎনখি। নোংমৈ মরূশিংনা মরী পানবা ফিগী শেনগাও মচা-মচাদা হাপ্লগা মরীদি চিংশিল্লগা খোঙ্গাওদা ফাবা পেটিদা লৌশিল্লগা হাপনৈ। চাক চাবা লোইরগা মরী-মরী থোক্লখিবদু কদাইদনো য়েংলুবদা অমম্বা নুমিদাংদুদা শুমাংদা পরেং লেপ্লমখি। অমনা মখোয়গী কম্মান্দর নৎত্রগা লুচিংবা ওইরমগদবা মাল্লি। পরেং লেপ্লীবশিংদুগা মায় ওনশিন্নদুনা লেপখি। অমম্বনিনা মী লৈ হায়বদি খঙনবা, মশক মশাদি উন্নবা নত্তে। অদুবু তোঙান্না নাইতোম লেপ্পদুনা শোম্বাংননা 'মশীং থিয়ু' হায়খি। মশীং থিয়ু হায়রকপদগী পরেং লেপ্লিবশিংদুগী মরক্তগী মতাই থংবদুনা মহাক্কা থংননা লেপমিন্নরিবদুগী মনাকোং ময়াদা খোঙফমদি হোংদনা মমায় থাংজিল্লগা তপ্পা - 'অমা' হায়খি। ৱাহৈসি তারবা মীদুনা মহাক্কা থংননা লেপমিন্নরিবদুদা অমুক তপ্পা - 'অনী' হায়খি। মথং-মথং চপ মান্ননা 'অহুম', 'মরি' অমসুং 'মঙা' হায়নরক্লগা ইকোন কোনবা মীওইদুগা মখোয়গা ওনশিন্নদুনা নাইতোম লেপ্লীবদুগী মমাঙদা চঙশিল্লগা মায়-মায় ওনশিন্নরগা হায়ফেৎ নকশিল্লগা মশীং অমা হায়খি।

মদুনসু লোইখিদে। ইকোন-কোনবা মীওইনা হায়রকপা মশীং তারবা মতুংদা নাইতোম লেপ্লম্বদুনা ফুরিৎখাওদগী ৱাহৈ অমা খক্তমক ইবা চেজেৎ অমা পুথোরক্লগা টোর্ছলাইট মচা অমা পায়রগা চেজেৎতুদা ইরিবদু পরেং লেপ্লিবশিংদুগী মিৎমাঙদা পুশিন-পুশিন্দুনা টোর্ছলাইট কাপ-কাপ্তুনা উহনখি। অদুগী মতুংদগী মখোয় ময়াম কায়নখিদুনা ইঙ্খোলদুগী অকোয়বদা চাইথোক্তুনা লৈনখি। চেজেৎতুদা ইরিবা ৱাহৈদো করিনো, তৌরিদুনা করিনো হংলুবদা 'পাশৱার্দ' নি হায়রকখি। অদুবু ৱাহৈদুদি হায়দোরকউ য়াখিদে। লাকমিন্নরিবা মখোয় মশেলগী মশীং খঙহন্দবা হোৎনখি। পাশৱার্দনি হায়বা ৱাহৈদু ফাওবা মখোয় মশেল নত্তনা অতোপ্পা মীওইশিংদা খঙহনখিদে। ওন্থোক্লা চেকশিনখ্রে। পুমঙক ঙকখি। লালহৌবশিংসি অদুম্মাইনা তৌবোইরে খনখি। অদুগা হৌজিক মে ৩, ২০২৩দগী চিন-কুকি-মার-পাইতে খুজে াক খরনা চথরক্লিবা লানসি মায়োক্লবদা তৌনরক্লিবা ময়ামসিবু করিনো? লানফম অয়াম্বগী লাম্থেংশিংবু এক্স-রেদগী হেন্দোক্তুনা সিটি স্কানগা লৌবা, ফোটোষ্টেটকা তৌবদৌনা ঐখোয় অসুকনি, ঐখোয়না অদুনি, খূৎশু-খূৎলায়না সিনি, বোম অমসুং দ্রোননা মসিনি, স্বাই য়ৌরে কায়না শূৎ নান্না সোশল মীদিয়াগী মপাঙ্গল কল্লবা প্লেটফোর্মশিংদা হোত্রোং হোনা হেক-হেক উহল্লক্লিবসিবু চুম্ব্রা হায়বনি। অদুঙৈ চহী ৪৫ রোমগী মমাঙদা ওন্থোক্লা য়াম্না চেকশিনখিবা কাঙবুদু ওইদবগীরা? লান শোক্লবা-থেংনবা হায়বসিদি য়েক্লবগা মায়োক্লবনি। য়েক্লবদুগী মরমদা মুন্না খঙবা ঙন্নবদি শোক্লরিবা লানদুদা তঙ্খাই অমা মায় পাক্লবনি হায়বগী ৱাফম লৈরিবনি। চোংথোক্তুনা মায়োক্লরিবা, থৱায়না পোম্বা ফাওবা পীরিবদুদি চাংদমনীংঙাই লৈতনা থাক ৱাংই। অদুবু মথোং-মরম খঙদবা না লাউবা টেররিষ্ট খরগী মতৌ তমদুনা লানগী লাম্থোং, লাম্মীগী মশক, খূৎশু-খূৎলায়শিং য়েক্লবগী নাকোং অমসুং মীৎমাঙদা য়ৌহনবা চুম্ব্রা? লানসি অঙাং নত্তে, খাম্বীনবসু লৈত্রিবনি। চেকশিনবনা মায় পাকপগী অপাকপা লম্বেলনি হায়বসি কাউথোকহন্নীংদে।

লু কোকপদা লেঞ্জাউ

ৱাইরু-ৱাইরুবদা

লৌ লোক্লমদাই নোং তাবা অসি চৎনবী অমা ওইরক্লি। মহৌশাসু তাইবঙ মীদা মবুক ফত্তবা হেঞ্জিল্লক্লি। তাইবঙ মীগা মহৌশাগা থাঙ হায়নরি। অঙম তান্নরি। চহী খুদিংগী ঈকং, ঈচাও, লৌ লোক্লমদাই নোং মহৌশাগী চেনফ-কায়ফদ্রবা মথৌদাং ওইরক্লি। এগ্রীকলচরেল সাইন্টিষ্টশিংনা কূপ্পা মতম হোৎলগা নোংগা মপা থোক্তবা হায়-য়িল্ডিং ভেরাইটি পুথোকপা য়াগদ্রা য়ারোইদ্রা?

মী অয়াম্বা মখূৎতা শেল তৎলে। শেল য়াওদনা হিংবা পূন্সি মহিং শেল য়াওদনা হিংবা মীতনা খঙই। নুপীগী অৱাবা নুপীতনা খঙবগুম, লাইরিক ইবা মীগী অৱাবা লাইরিক ইবা মীতনা খঙবগুম্না। চাদি চানীং, শেৎতি শেৎনীং, লৈদি লৈনীং লৈবদি ঙমজদবা, শেল পায়বা কাঙবুনা শেৎনীংবা শেৎপা ঙম্বা, চানীংবা চাবা ঙম্বা, তোংনীংবা তোংবা ঙম্বা, ওইনীংবা ওইবা ঙম্বা, ফংনীংবা ফংবা ঙম্বা, হায়রুরগা মীগা-মীগা চপ মান্নে, আইনগী থোঙদা খেন্নবা লৈতে মহায়বা, ওইররোইদৌবা য়াররোইদৌবা ৱা ঙাঙবা, ইরগা অচৌবা মী ওইবা, মহান আদমী, গ্রেট মেন, তান চাদ্রগনা মীচৈ চাবা, খোম্থী চাবা, মরাইবক ফবা মীনা ওইররোইদৌবা ৱাজাউ ঙাঙলগা গ্রেট মেন, মীজাউ, মরাইবক ফত্তবা মীনা ওইরোইদৌবা ৱা ঙাঙলগদি খোম্থী চাবা, মীনোক চায়, অপঙবা তাই, মীনা নোক্লৈ ফাগি তাই। ওইগদৌবা, অচুম্বা ৱা ঙাঙলবদি হৌজিক্কী মতমদা ফরক তাবা মী হায়বসু য়াই। মতম অমদা ফত্তে হায়নরম্বা ময়াম অমা হৌজিক্তি অফবা ওইনা লৌনরক্লে। মতম অমদা ফৈ হায়নরম্বা থবক থৌরম ৱাখল্লোন কয়া হৌজিক্তি ৱাখল য়াওদবা ওইনা লৌনরক্লে। অচুম্বনা অরানবা ওইরে, অরানবনা অচুম্বা ওইরে। সিদা প্রমান (খুদম) চাংদম পীরুদুনা কৈদৌনদগে? মীগা-মীগা চপ মান্নদ্রে, মীগা-মীগা য়াম্না খেন্নখ্রে। অদুগী থোঙদসু অদাগী থোঙদসু মীগা-মীগা চপ মান্নবা ফিদা ফংদ্রে। হায়রুবা নৈনরুবা কান্নবজাৎ নত্তে।

শেল লৈতবগী মৈচাক্তা- লুহোংবগী পোৎয়েংগী ঘী হৈজিল্লি। অমগী মথংদা অমা লুহোংলকই। শঙ্গ-পঙ্গ মরুপ-মপাংগী, ইচা-ইশু ময়ামগী চামঙানা য়ারক্তে পোৎয়েং, লিশীংদগী তাবা ইকায়জনৈ। লিশীংগী মথক্তা পীবা ঙম্লগা ইকায়বা ফৈ। অমগী মথংদা অমা, অরাপ্পগী-অনকপগী, নুপীগী-নুপাগী মথং-মথং, সিদা নত্তে শেল চৎপগী ৱারী, সি নত্তবা হীরম কয়াগী শেল চত্তবা য়াদে। পুবা থাংবা ঙম্বা নত্তে। তানফম লৈতে, তাল্লে মশানা অদুম কোন্নজদ্রবা শেলনি।

নোং তাই। নীংথমথাগা নোংগা লেংগোন্নরগা লাকই। লৌ লোকপা য়ারোই হায়বগী মতৌদা। খাওদোক্লবা লৌ কয়া নোংদা ঈরাক্লরি। শেল চঙনা ৱানা উখিবা লৌনি মতম চঙনা মঙানীদং নোং চুবদা মতোল থোকই। সিগুম্বা অৱাবা অসি হকথেংনরবা মী খক্তনা ফাওগনি হকথেংনদবা মীনদি নোং তাদুনা লৌ লোকপা য়াদ্রবোইরে হায়রগা লোইরে অদুম।

নোংগা কর্ফিয়ুগা অমুক লেংগোন্ননি হরাউ-হরাউনা। তিন্নরবা মরুপ ওইনি। ঙা, থুম, চেঙ-চাক লৈবা ফংদে। চৎথোক-চৎশিন গাড়ী ফংদে। অনা-অয়েক য়াম্না ৱাবা মতম্নি। সিসু গাড়ী লৈতবা অনা-অয়েক, হার্ট এটেক, বি পি ষ্ট্রোক, পুক য়েকপা, অঙাং উনবা, অরুবা শিবা চঙবগী অনাবা মায়োক্লরিবা মী অদুতনা হকথেংননা খঙগনি, ঐগুম্বা ৱারেং খরা ইদুনা লৈবা মীনা অদুম্বা মীদুগী অৱাবা অদু হায়ফেৎ শাফেত্তং খঙলগা মনুং য়ৌনা খঙবা ঙম্লোই।

তাঞ্জাসিদা মৈ চাং নাইদনা লাকই। মৈ ফংবদা ৱারে খুঙ্গংদা। মৈ মশা শোল্লে। নুংদাং মৈ লাক্ত্রে, লাক্লবসু বল্ল উবা ঙম্বা মৈ ঙানদ্রে। তন্দন ওইনা উরে। লাইরিক ময়েক উদ্রে। মৈ লাক্তবগী অৱাবা মৈ লাক্তবা মহাক্তনা খঙই, মৈ পূমঙান ঙান্না থান্দুনা লৈরিবা মীনা মৈ লাক্তবগী অৱাবা উবা ঙম্লোই। নুং য়ৌনা খঙবা ঙম্লোই।

মফমসিদা অমুক, হৌজিক ইন্টরনেট ফংদবগী চৈনা হাপকৎলি। মসি য়াওদনা অঙাং লাইরিক পাবা ঙমদ্রবনি। ওজানা তাকপনা খজিক্তা, ইন্টরনেটনা তাকপনা ধমা অমা হায়বদুনি। তল্লেদা, ইনীংদ্রে, য়াম্না ৱায়দা লু কোকপদা লেন তাবা হায়বদুনি, ভগবান। ●

হীদাক কান্নরবা পান্বীশিং ঃ বীচ্ কেব্বেজ # ৪৬৬

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

সমুদ্রগী খোংবানশিংদা নন্না হৌবা পান্বীশিংগী মনুংদা বীচ্ কেব্বেজ (Beach Cabbage) অসিসু অমনি। বীচ্ কেব্বেজ পান্বী অসি ইংলিসতা বীচ্ গ্রেপ (Beach grape) নৎত্রগা বীচ্ নৌপাক (Beach naupaka) নৎত্রগা বীচ্ প্লম (Beach plum) নৎত্রগা বীচ্ স্কেভোলা (Beach Scavola) নৎত্রগা কার্দৱেল কেব্বেজ (Cardwell Cabbage) নৎত্রগা মালায়ন রাইস পেপর (Malayan rice paper) নৎত্রগা পাইপত্রী (Pipetree) নৎত্রগা সী লেতুস (Sea lettuce), সংস্কৃৎতা ভাদ্রক্ষা (Bhadraksha), তুলুদা ভাদ্রক্ষী (Bhadrakshi), মালায়ালমদা ভাদ্রক্ষাম (Bhadraksham), মরাথীদা ভাদ্রক (Bhadrak), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা স্কেভোলা তাক্কাদা (Scaevola taccada (Gaertn.) Roxb.) নৎত্রগা স্কেভোলা কোনিগাই (Scaevola Koenigii Vahl.) নৎত্রগা স্কেভোলা লেতিভাগা (Scaevola lativaga Hance) নৎত্রগা স্কেভোলা ভেলুতিনা (Scaevola velutina C. Presl.) নৎত্রগা লোবেলিয়া ভেলুতিনা (Lobelia velutina Kuntze) নৎত্রগা লোবেলিয়া পিলিপ্লেনা (Lobelia piliplena Kuntze) হায়না কৌই অমসুং গুদেনিয়েসী (Goodeniaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। শাগৈ অসিগী মনুংদা জেনেরা ৭ লৈ। মখোয়শিং অদুদি গুদেনিয়া (Goodenia), এন্থোতিয়ম (Anthotium), ব্রুনোনিয়া (Brunonia), কুপরনুকিয়া (Coopernookia), দম্পিরা (Dampiera), স্কেভোলা (Scaevola) অমসুং লেসচেনোলতি (Leschenaulti) অসিনচিংবনি।

বীচ্ কেব্বেজ অসি ফুট ১৮ ফাওবা ৱাংবা সমুদ্র মপান্দা হৌগনবা অথোৎপা উ পান্বী মচা অমনি। পান্বীগী মনা অদু সেন্টিমিটর ২০ ফাওবা শাংবা, হঙ্গাম মপাল মচু চংলপ তৌনা শংবা অমদি থেকপদা তেক্কনবা অমদি অপীকপা অঙৌবা মচুগী লৈশিং পান্বী অদুগী নৎত্রগা মসাগী মতোন্দা পানবা অদু হেক য়েংবদা ফেন (Fan) মানবদগী পান্বী অসিবু ফেনফ্লৱর (Fanflower) হায়নসু কৌনৈ। বীচ্ কেব্বেজ পান্বী অসি অরব সাগর (Arabian Sea), ইন্দিয়ন ওসিন অমসুং পেসিফিক ওসিনগী মফমশিংদা মহৌশাগী ওইনা হৌজৈ। আর্টিকল অসিবু ইজরিবা ঐহাক্লা লকক্ষদীপ (Lakshadweep) কী অগাথী (Agathi) নৎত্রগা অগাতী (Agatti) ঈথৎতা চৎপদা পান্বী অসি সমুদ্র তোর্ব্বানশিংদা য়াম্না হৌবা থেংনখি। পাউদমশিংগী মতুংইন্না বীচ্ কেব্বেজ পান্বী অসি ওকিনারা, টাইৱান, খা চাইনা, ভিয়েটনাম, মলেসিয়া, ফিলিপিন্স, ইন্দোনেসিয়া, নোংপোক টিমোর, অৱাং থংবা ওষ্ট্রেলিয়া, পোলিনেসিয়া, মেলানেসিয়া, মাইক্রোনেসিয়া, নোংপোক আফ্রিকা, মাদাগাসকর, ওমান, মৌরিসিয়স, সিকেলিস, য়েমেন, ইন্দিয়া, মালদিভস, ম্যান্মার, থাইলেন্দ অমসুং কম্বোদিয়াগী সমুদ্র খোংবানশিংদা হৌবগী পাউদমশিং লৈ।

বীচ্ কেব্বেজ অসিদা য়াওবা মরু ওইবা ফাইটোকেমিকেলশিংদি সেপোনিন্স (Saponins), কৌমেরিন্স (Coumarins) অমসুং এলকালোইদ, স্কেভোলিন (Scaevolin) অসিনচিংবনি। বীচ্ কেব্বেজ পান্বী অসি মীওইবনা কান্নরবা হীরম কয়ামরুমদা শীজিন্নৈ। পান্বী অসি সমুদ্রগী লৈরায় কিন্থদনবা পাক-শন্না থানৈ। গ্রীন টর্টল (Green turtle) হায়রিবা থেঙ্গু মখল অসি অয়াম্বা মতমদা বীচ্ কেব্বেজ পান্বী হৌবা মফমশিংদা অশোয়-অঙাম য়াওদনা মরূম কোকই।

মালদিভস (Maldives) কী মীওইশিংনা বীচ্ কেব্বেজ পান্বীগী মনা অদু চাক তাঙবা মতমদা চীঞ্জাক ওইনা শীজিন্নৈ। হীদাক ওইনা পোলিনেসিয়া অমসুং এসিয়াগী মীওইশিংনা বীচ্ কেব্বেজ পান্বীগী মনা শুগায়রগা লৌবা মহী অদু ঈশিংদা মহী লাংথোকহল্লগা ফিজুম্না চুমদুনা লৌবা মহী অদু দ্রোপ ওইনা হাপ্তুনা মী হাক্কচবা অদু লায়েংনৈ।

Annamalai University গী দিপার্টমেন্ট ওফ ফার্মাসিনা পীখিবা পাউদম অমগী মতুংইন্না বীচ্ কেব্বেজ পান্বী অসি দাইবেটিস হায়বদি ঈশিং পুকচৎপা এন্টিপাইরেটিক হায়বদি অরুম লাইহৌ হন্থহনবা ঙম্বা, অশোক-অপন তৌদুনা ঈ থোকপা অদু থুনা খকহনবা ঙম্বা, তোংশা কায়বা অদু ফহনবা ঙম্বগী মগুণশিং য়াওই হায়বসিনি। Apriandi অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা কুমজা ২০২৩দা পীকিবা পাউদমশিংগী মতুংইন্না বীচ্ কেব্বেজ পান্বী অসি হিংকুপ (microbe) মখল খরা মরু ওইনা ষ্টেফাইলোকোকস ঔরিয়স (Staphylococcus aureus) অমসুং ইসকেরিকিয়া কোলাই (Escherichia coli) অসি মপূং ফানা হাৎপা ঙম্মী। পাউদম অমগী মতুংইন্না নুপীনা অঙাং উন্নদ্রিঙৈ মমাঙদা বীচ্ কেব্বেজ পান্বীগী মনা অদু ঈশিংদা ফুৎলগা লৌবা মহী অদুনা ইরুজথোকপীবা অমদি ফুৎপদা কারকপা অশাবা মনিল অদুনা অঙাংথোঙদা য়ৈহনবদা নুপী অদু অঙাং পোকপদা থোইদোক্লা চৈনা অদু হন্থহনবা ঙম্মী হায়রি। পান্বী অসিগী উ অদু মৈ থারগা লৌবা উৎ অদুনা শম্বুগী মতোন অদু য়েৎতুম্না খজিক্তং হোগাইরগা থোম্বদা শম্বু অদু হাৎপগী পাউদমসু লৈ। বীচ্ কেব্বেজ উগী মকু অদু শুগাইরগা থোমদুনা শরূ তেকপা অদুসু লায়েংনবগী পাউদমসু লৈ। ●

মীতৈগী পুয়া 'নিঙ্থৌলোল্ লম্পুপা' (নিংথৌরোল লম্বুবা)-(৩৭১)

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

অৱাং লমদম থাপয়ে হায়রবদি। হৈরাং হৈহেক পোললাং থলনা। পোলচেং লাইচম থলনা। হৈরাং খলনা হৈহেকলুখিসে। নপাম শেললোই লংমাই চীঙ। লংমাই লংনা লৈবা চীঙ। নাতুলাং মাইলংপনা ঙালনা উবা চীঙ। নোংবাল কাইবী ৱানৌ সৌনা হৌবা। লোইখোং ৱারোই চীঙদা অমুক তাওজিং হৈ হৈহেকনাবা চৎলুখিসে। হায়না অমুক হননা ৱাহায়রবদা। তৌবগীদি ইপ্পা ইবুংঙো অঙৌবা। মুলনা নাতা ও। ইপাম লমদম শেললোইনা। ৱাহায়ননা ঙাঙনবদি। ইপ্পা লংমাই চানা তেংথা ৱাঙাঙনবদি। লমবীবু মুংবী ও। থোংবু তিংবী মিংকৌয়ে। খুরাই নঙাই লোইনবগা। থোং তিংবী থোংলেলমা ৱানা শাও ও। ইপ্পা নিংথৌ ঐখোয় অনি চৎনসে। ●

ꯃꯁꯤꯠꯅꯤ ꯅꯥꯏꯕꯥ 'ꯑꯣꯏꯕꯨꯔꯒꯤ ꯇꯣꯡꯅꯥꯒꯤ' (ꯑꯣꯏꯕꯨꯔꯒꯤ ꯇꯣꯡꯅꯥꯒꯤ) -(꯱꯳꯹)

(ꯅꯥꯏꯕꯥ ꯑꯣꯏꯕꯨꯔꯒꯤ ꯑꯣꯏꯕꯥ ꯃꯁꯤꯠꯅꯤ ꯅꯥꯏꯕꯥ ꯑꯣꯏꯕꯨꯔꯒꯤ ꯇꯣꯡꯅꯥ