ꯍꯨꯏꯌꯦꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ
ꯏꯔꯥꯏ, ꯗꯤꯁꯦꯝꯕꯔ ꯲꯳, ꯲꯰꯲꯳, ꯏꯝꯐꯥꯜ
꯴꯷ ꯁꯨꯕꯥ ꯆꯍꯤ, ꯲꯶꯴ꯁꯨꯕꯥ ꯃꯁꯤꯡ
হুইয়েন লানপাউ
ইরাই, দিসেম্বর ২৩, ২০২৩, ইম্ফাল
৪৭শুবা চহী, ২৬৪শুবা মশীং

লাননা অহোংবা কয়া পুরকখি

অমত্তা ওইমিন্নবসিদংগা ঙম্লবদি...

হন্দক্কী মণিপুরগী কাঙলূপ মশেলগী লানসিদা লান শোক্লরিবা কাঙলূপ মশেল অনীদা মীশি-মীনা কয়া য়াওখ্রে। মমল য়াম্লবা থৱায় কয়া মাঙখ্রে। হল্লক্লরোইদবা অরোইবা খোঙচৎতা চৎখ্রে। হকথেংনবা লানফমদা মায়পুননা লান্মীমক ওইখিদ্রবসু খূৎ থোক্লরিবা ফূরুপ অনীগী মীওইশিং ওইরুবদগী নমদুনা থৱায়গা হকচাংগা শেৎন-খাইনহনবীখিবা মীওইশিংসু য়াওখ্রে। হৌজিক ফাওবদা হিংলি নৎত্রগা শিখ্রে হায়বসু খঙদবা, শিরে থাজনরগসু শরূ মচেৎ অমা ফাওবা ফংবা ঙমদ্রিবা কয়াসু লৈরি। থা ৮ চংশিল্লক্লবা লানসিনা পীবা অকনবা শাফু মসিনা লোইদ্রি। লাইনীংগী মফমশিং য়াওনা য়ূম কয়া উৎ ওনখ্রবনি। য়ূমদগী হেন্দোরক্তুনা হোটেল, দুকান, কৈথেলদগী হৌরগা থেংন-থেংনবা গাড়ী য়াওনা পোৎ-চৈ পূম্নমক তাঙ্গোই তাখ্রবনি। মীওই কয়া রিলিফ কেম্পশিং য়াওনা শাফগদবা মফমশিংদা চংজফম লৌদুনা লৈনরক্লিবনি। থৌদোকশিংসিগী অরোইবা শরুক্তনা হৌজিক লান শোক্লরিবা কাঙলূপ অনীগী তাইনফম এরিয়াশিংদা 'বফর জোন' হায়বা অনৌবা মমিং অমা থোরক্তুনা নাকল অনীগী মরক্তা চংন-থোক্লা য়াদবা অৱাংবা-অকনবা শম্বল ওইরক্লিবনি। পূম্নমকসিনা লানসিনা কাঙলূপ অনীমক্তা পীররিবা তমথীরবা মীওইবগী পূন্সিগা ওন্ন-তৌনরিবা য়েংহৈদ্রবা খুদোলশিংনি। অদুবু লানসি থোরক্ত্রিঙৈগী মমাঙদা লৈরম্লবসু লানসি হৌরকপদগী হেন্না কনশিলহল্লক্লিবনা অমগা অমগা নুংশিনবা, অঙম্বা মতেং পাংনবা, শিগনি খঙলবা লানফমদা ফাওবা চোংশিনদুনা শরুক য়ানরকপসিনি। হায়রিবা থবকশিংসি লান শোক্লরিবা মশেলগী নাকল অনীমক্তা চপ মান্ননা তৌরমগনি খল্লি। অদুবু তম্পাক লমদা লৈরিবা কাঙবুগীদি মসিনসু লোইদ্রি। লন্নাই মীওই অমসুং লূপ কয়া থোরক্তুনা রিলিফ কেম্পশিং হাংই। লৈঙাক্কী মতেং ঙাইদনা অঙম-অঙম্বা, অরৈ-অরৈবা পুথোক্লে। হৌনরুবা নাইদে। লৈত-লৈত্রগনা লম্বীদা অচৎ-অওক তৌরিবশিংদগী ফাওবা মতেং লৌনখি। লানগী মচাক য়াওনা নোংমগী হিংবদা চঙবা পোৎলমশিং ৱাৎহন্দনবা হোৎনমিন্নখি। লৈখিদ্রবা মীওইশিংগী মথৌ-মঙম পাঙথোকপদা ঐগী-মীগী মন্থিনদনা পুল্লপ চোংশিন্দুনা পাঙথোকমিন্নখি। অশোকপশিং লায়েংবদা অঙম্বা থৌদাংশিং লৌনখি। শেন্মীৎলোন ফগৎহনবা অমসুং চীঞ্জাক্তা মীপাল তাংদনবা লৌ লোক্লবা লৌবুকশিংদা নীংথম মনা-মশিং থাবগী থবক ফাওবা পায়খৎনরক্লে। ইশম-শম্বদা মী মশেলগী মরক্তা তুকা থিনখিদে, য়োংলৈ-মেলৈ নাইবগী থৌওং-থৌদোক লৈখিদে।

তম্পাক্লমদা লৈরকখিবশিংগা চীংদা-মান্দা খুন্দারম্বদগী থৱায় হিংনবা চেল্লকখ্রবশিংগা খূৎশম্নদুনা চহী লিশীং ৩ হেনবগী পুৱারীগা শাগোন্নরক্লিবা মণিপুরগী অপূনবগী শক্তম কায়বা য়ারোই হায়না ফৈগাক ফৈনা লেপ্পল্লক্লি। মণিপুরবু থুগাইরগা নাকপাক তাহন্নবা শিল্লকপশিং অমত্তা ওইনা মায়রোং য়ামিন্নরক্লি। হান্নদগী লোইনরক্লবা মীতৈগী থৌনা লিংজেল, মতিক-মথৌনা নৌহৌননা ফুদোরকখি। খূৎলায় পায়বা মপান্দগী লাকপা সিফাইশিং ফাওবনা মথবাক য়ৈখি। মীয়াম্না য়াদবা মফম অমসুং মতমদা মখোয়না করিসু তৌবা ঙমখিদে। ওইখ্রিবা ফীভম পূম্নমকসি করিগুম্বা লান অসি লোইবা-খম্বা নাইরক্তবদি মখা শাংথনা ওইহল্লকখিগদৌরিবনি। অদুবু লানসিনা অফবা অমসুং অচুম্বা লম্বী কয়া পুথোরক্তুনা অমত্তা ওইমিন্নবগী অকনবা লংলানা হীরম কয়াদা চেৎনা পুনশিনবা ঙম্লবসু লানসিগী মতাংদা ষ্টেট অমসুং য়ুনিয়ন লৈঙাক্তা অরোইবা ফিরেপ অমা লৌহন্নবা তকশিনবগী য়ূম্ফমদদি মণিপুর তম্পাক্কী মীয়াম, মীয়ামগী লূপশিং খূৎশম্ননা লেপমিন্নবা ঙমদ্রি। মীয়ামগী মরু ওইনা লানসিগী মায়োক্তা চোংথোরকপা লূপ খরগী মায়োক্তা অনৌবা লূপশিং ফোংনা থোরকপা য়াওখি। পল্লুং অমসুং পান্দম অমা খক্তনি হায়না মচু অমত্তা ওইমিন্নবদি ঙমদ্রিবগুম তৌরি। মসিমক্লা লানসিগী মায়োক্তা ঙসি ফাওবদা ষ্টেট অমসুং য়ুনিয়ন লৈঙাক্লা অচেৎপা ফিরেপশিং লৌদ্রি। লানসু মখা শাংথনা চখরক্লি। হন্দক্কী লানফমসি ফাওবদা মীতৈনা লংলা অমত্তদা লেংবা লৈশিং ওইবা ঙমদবসিদি ফূরুপসিগী খ্বাইদগী লাইবক থীবা ওইগনি হায়নীংই। ফীভমসিদদি ইমা-ইচা, ইচিল-ইনাও অমসুং মরুপ-মপাং হায়বগী মরীদুনা মখল অমত্তগী খোঙলৌ পলহৌহনবা তৌদনা লৈবাক মীয়ামগী হায়বদুনা মাঙজিল থারগা অমত্তা ওইমিন্নগদবনি। মীওই মখল খরনা অরৈবা পাম্বে পুথোরক্তুনা মচোই তাহন্নবা থাক্লকপা লাংদা থুরোইদবনি। থৌদাং চাউবা মীওইশিংনা হৌনা খঙলক্তবদা ওইজগদৌরিবসি মখোয় খরগী ঙাইহাক্তংগীনি। লৈখা তাহৌগদবদি ইমা লৈবাক মণিপুরনি।

ꯂꯥꯟꯅꯥ ꯑꯍꯣꯡꯕꯥ ꯀꯌꯥ ꯄꯨꯔꯀꯈꯤ

ꯑꯃꯇꯥ ꯑꯣꯏꯃꯤꯟꯅꯕꯁꯤꯗꯪꯒꯥ ꯉꯝꯂꯕꯗꯤ...

[illegible]

ঐখোয় ইধৌনা লীবিরম্বা

ৱাইরু-ৱাইরুবদা

মানা হায়,

"ৱাকোইদা খরা অদুক ঙাওজে। ৱাকোই মতেক অমত্তংনা হান্না হৌদ্রদি ঙসি নোংমগী দাউ য়াদৌ মান্দে। ৱাকোইনা হান্না হৌজগে। মতম অমদা ঐসু অচুম্বা ঙাঙবা অসি য়াম্না পামজনা ঙাঙজরম্মী। ১৯৯৮দগী ২০১৬ হায়বা চহী অসি ফাওবদা ঐনা অচুম্বা কয়া ঙাঙজখ্রে। হৌজিক্তা ইকায়জরক্লে। চহী য়াম্ল-য়াম্লক্লগা অচুম্বা ঙাঙবা য়াম্না হল্লকই। মীনা থৌনা ফৈ, অচুম্বা ঙাঙই হায়বিনবনিকাইনা য়াম্না হোৎনরম্মী অদুবু হৌজিক্তি মদু থাদোকচখ্রে। অচুম্বা ঙাঙবা অৱা চাজরে। কথোকপা, অফবা থবক তৌগে য়াম্না খঞ্জরম্মী। হৌজিক্তি অহল ওইশিল্লকপনা অচুম্বা ঙাঙবা, লৈবাক্কী থবক তৌগে খনবা লোইনা ইচা ইশুদা ইন্থোকচরে।

ওজাগী ত্রেনিংনি। তৌদৌরিবা মওংনা রাইম শকপা, জগোয় শাবা, লাইফদিবি শাবা, পপেট শাবা অসিনচিংবা। ওজা নহা কয়ানি নৌনা চঙলকপী। নৌনা চঙবদা ঙায়রিবা ৱাখল লৌশিং থৌরিবা ঙাঙ শকপদা মীকি লাইকিদ্রবীশিং। ঐনা চঙবদা ঙায়রিঙৈ চহী কুন্তরুক-কুন্তরেৎ মমাঙদা তৌরম্বা অদুম্মাইনা।

ওজা নহাশিংনা কেনা-কেনা লাক্লগা ত্রেনিংনি হায়দুনা ঈশৈ শকপা, জগোয় শাবা, কেনা-কেনা ঙাঙবা কয়া তৌবদু উবদা ঐ থোইদোক্লা মহৌশাগুম্না হৈনীংবা ফাওরক্ত্রে। কপ্পীংবা ওইনা ফাওরে। অমুক্তং নহা ওইখৎপা য়ারবদিকো হায়নদি পৌরপ্পা খল্লি। নহা ওইনীংদবা কনা লৈগে? মেকপ তৌদুনা খাঙনরি। শম অমুবা তৈনরি। ফাউন্দেসন থারগা অকূৎ অতোঙ মায়হিং মেল্লগা নহা ওইখৎনা উহন্নবা অঙম্বা থাক্তা শেল থাদনরি। অমুকসু ৱাকোই শূরল্লে।

মখা তাজরি। ঐনা খূৎতাক ওন্ন-ওন্ননা তাকখিবা অঙাং কয়া লাইরিক হৈর-হৈরবা মী কয়া ওইনখ্রে। মখোয়দদুম ঐনা সার নৎত্রগা মেদাম হায়না কৌবা য়ারবা কয়া। মখোয়নবুদি করিসু হায়রক্তে ঐনা ওফিস অমা চঙবদা মখোয় থেংনৈ। ওজা কৌরকপা, সার কৌরকপা কয়ানি। মীনা নমস্তে কোৎনরিবা অচৌ-অশাং কয়াগী মমাঙদা ঐঙোন্দা নোল্লুক্লা সার, ওজা কৌরকপদা ঐনা ইশাদা মরেং-মরেং চৎচৈ। পূক্লিংদা হায়জে হায় অদুম্না কৌরক্কনুনেহে ইকায়জেনে নখোয়বো। মখোয় উরগা ঐসি চহী য়াম্লমাল্লে খল্লি। চহী য়াম্না য়ামজনীংলুবগী ৱা নত্তবা। মীনা চাউবা য়ারিসি নহা ওইরিঙৈ ফজরিঙৈ মতমসিদনি। হনুরগদি লোইনা তল্লে। লোইনা হায়রিসিনি লোইনা। মখা অমুক তাজরি, ওজা নহাশিংনা তৌরিবা ময়ামদু ঐঙোন্দা করি অমত্তা নৌনা থোক্ত্রে। তৌরিবা পূম্বা ঐখোয়না লোইনা তৌদুনা লাক্লবা ঙাক্তনি, মমিং নৌনা থোঞ্জিনবগী ৱাতনি। মসি পূক্লিংদা খনবনি, মীঙোন্দা হায়দোকচদে। ঐখোয়না তৌখ্রবা ময়াম অদু ঐখোয়না মদু এপ্রোচ, অদা মেথদ হায়না ঐখোয়না মমিং থোনবা হৈজদবগী ৱাতনি। করি অমত্তা নৌনা থোক্ত্রে। মসি ৱাখলগী অফৈবা অমা ওইরম্বসু কনানা খঙবনো। মতম মতমগী থৌবুরেল লৈপাল্লোল অমা হোংলগা তোঙান-তোঙানবা মমিংদা শেমদোকপা পোত্তি অমত্তা ওইবা কয়ানি। তোইজম কোন্দুম সিংহ অদু টি সি জেমস হায়না ওন্থোল্লদি মওং অমা মাল্লে।

ওজাশিংদুগী মরক্তা ঐখোয়গুম্বা শমদা কোইনা মেলানিন য়াওরল্লবা, হীয়ারিং এদসকী মতেং মথৌ তারল্লবা মশীং থিরুবদা পঙয়ামদি য়াম্না উদ্রে। পূক্লিংদুম নুংশিবা ফাওই। পেন্সন চৎকদবা থা অনীতা ঙাইরবসু য়াওরি। লৈখিদ্রবা ওজাশিংসু, পেন্সন চৎখ্রবশিংসু ত্রেনিংগী চে থাবদা য়াওরকইসু হায়নরি। মরক মরক্তা মহৌশা হৌজিক নত্তবা য়াওখি হায়না তানখি।

নুপীনা ইমান্নবগী মচাগী পোৎয়েং নিহৌরি। ইচাগী অনাবগী শেল ঙাইহাক লৈতনা তাল্লি। ইকুবোক্লা লংসতা ঈশিং চঙদুনা নারি। ময়ামসিনা ঐবু হীকথহল্লি। ঐ থোইনা ত্রেনিং ঙন্না চৎনীংবা ফাওদ্রে। পূন্সিগী ওইবা মী অমত্তনা ঙাঙবা তানীংলক্তবা পূন্সিগী তাঙ্কক্লি। তানীংবগী মুদ লৈমন চনখ্রে। মীনা ঙাঙলিবা তৌরিবা ময়ামদু রাইস মিলদগী কামথোরকপা ৱাইদৌনা থোইদোক্লা মমল লৈনা লৌবা ঙম্লক্ত্রে।

ঐনা ত্রেনিং হোলগী মনুং চঙখিবদা অহল ওইরবা ওজাশিং অমদি নহা ওজাশিংগী মমাঙদা ৱা ঙাঙলিবীদু কোন্না খঙলকই ঐগী মতম অমগী মহৈরোয়বীনি। মশাগী চহী কুন্থ্রামঙারোমতমক শুরিমাল্লে। মানা অহলশিংদুদা ঙাঙলিবা অদুদা মরক-মরক্তা (মানবুদি ঐ য়াওরি খঙদবা) ওজাশিং অদুদা মচাদা মচাদৌনা ঙাঙলকপা কয়াসু য়াওরি। ইমা কৌনীংলকপফাও য়াওজখি।

ইধৌনা অসি হায়রগা নাখোল্লগা তূমখি। ●

হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ উ-খজীং কক্নাও # ৪২১

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

ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা উ-খজীং পাম্বী মখল অনী হৌই। অহানবদুনা ইচম-চম্না উ-খজীং পাম্বী অদুগা অতোপ্পা অদুনা উ-খজীং কক্নাও পাম্বীনি। অহানবগী অদুনা উ-খজীং হায়না কৌনবগী মরমদি পাম্বী অদুগী মনাগী মখা থংবা শরুক অদু সিলভর মচু ওইরগা রেটিকুলেট ভেনেসন ওইদুনা মনাগী মমায় অদু মতেক-মতেক কুৎথবা অমদি তোংখৎপা অদু হেক য়েংবদা খজীং মানবা অদুগা অপীকপা উ পাম্বী মচা অমা ওইবদগীনি অদুগা অতোপ্পা অদুনা উ-খজীং কক্নাও হায়না কৌনবগী মরম্না পাম্বী অদুগী লৈগী কয়াৎশিং হায়বদি কেলিক্স অমসুং কোরোলশিং অদু অঙৌবা মচুদা মতেক-মতেক পানবদু হেক য়েংবদা য়াম্না কুপ্পা খজীং মানবদগী থোনখিবনি।

উ-খজীং-কক্নাও পাম্বী অসি ইংলিসতা ৱাইল্দ রিয়া (Wild Rhea) নৎত্রগা রিসা (Risa), অসামিজদা বন রিয়া (Ban Rhea) নৎত্রগা বোন রিয়া (Bon Rhea) নৎত্রগা ছো-ওই-পরোলি (Chho-oi-paroli) নৎত্রগা চো-ওই-পারোই (Cho-oi-paroi), বাংলাদেশী বেঙ্গোলিদা হোর্হুতা (Horhutta), গারোদা দেং-তিংবা (Deing-Teingbah) নৎত্রগা সেজুগবু (Sejugbu), ওরিয়াদা ব্রহমা কামোদা (Brahma Kamoda), মিজোদা জুকবু (Zukbuh), চাইনিজদা কুৱান য়ুৱান য়ে জি মা (Quan yuan ye zi ma), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা ওরিকনাইদ ইন্তেগ্রিফোলিয়া (Oreocnide integrifolia (Gaud) Miq.) নৎত্রগা উরতিকা এক্যুমিনাতা (Urtica acuminata Roxb.) নৎত্রগা উরর্তিকা এপেন্দিকুলাতা (Urtica appendiculata Wall.) নৎত্রগা ভিলেব্রুনিয়া এপেন্দিকুলাতা (Villebrunea appendiculata Wedd.) হায়না কৌই অমসুং উরতিকেসী (Urticaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। পৃথিবী অপূনবগী ওইনা শাগৈ অসিদা জেনেরা ৫৮ অমসুং স্পিসিস ২,১২৬ লৈ হায়না পাউদল্লি। অদুগা ইন্দিয়াগী ওইনা জেনেরা ২১ অমসুং স্পিসিস ৮২ লৈ। বোটানিকেল সর্ভে ওফ ইন্দিয়া (বি এস আই) না পীবা পাউদমগী মতুংইন্না পিলিয়া মাইনুতা (Pilea minuta C.B. Clarke) অসি ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদগী হৌরকখিবনি হায়বদি এন্দেমিক (Endemic) ওই। শাগৈ অসিদা চনবা ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা য়াম্না মরাং কায়না হৌবা পাম্বী অমা হায়রগদি ষনথক পাম্বী- কমন নেত্তল (Common nettle) (Urtica dioica L.) অসিনি।

উ খজীং-কক্নাও পাম্বী অসি ফুট ২০ ফাওবা ৱাংবা উ পাম্বী অমনি। পাম্বী অসি মতম পূম্নমক্তা মনা অদু শংদুনতা লৈ। উ খজীং-কক্নাও পাম্বী অসি ইন্দিয়া, ভুটান, নেপাল, বাংলাদেশ, ম্যান্মার, শ্রী লঙ্কা, থাইলেন্দ, লাওস, টিবট, ভিএটনাম, ইন্দোনেসিয়া, সুমাত্রা, খা থংবা চাইনা অমসুং হিমালয়গী নেমতক তৌবা মফমশিংদা মহৌশাগী ওইনা হৌজৈ। ইন্দিয়াগী মনুংদা উ খজীং-কক্নাও পাম্বী হৌবা মফমশিংদি নোংপোক থংবা হিমালয়গী মফমশিং অমসুং নিকোবর ঈথৎশিংনি। অৱাং-নোংপোক ইন্দিয়াগী অয়াম্বা মফমশিং অসিদা উ খজীং-কক্নাও পাম্বী অসি হৌই। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদদি উ খজীং-কক্নাও পাম্বী অসি খরা চোৎতক তৌবা চীংগী মফমশিংদা অতোপ্পা উজাওশিংগী মখাদা হৌবা থেংনবীগনি।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না উ খজীং-কক্নাও পাম্বীদা য়াওবা মরু ওইবা ফাইটোকম্পাউন্দশিং অদুদি ফ্লেবোনোইদ, ফিনোল সেপোনিন, তেনিন অমসুং টার্পিনোইদশিংনি। উ খজীং-কক্নাও পাম্বী অসি কুইরবা মতমদগী অনা-লায়েং খরদা হীদাক-লাংথক ওইনা শীজিন্নরকপগী পাউদমশিং লৈ। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা উ খজীং-কক্নাও পাম্বীগী মনা অদু ঈশিংদা ফুৎলগা লৌবা মহী অদু পীথক্তুনা দাইবেটিস অসি কনাগুম্বা খরনা লায়েংবা থেংনৈ। ঈশিং লিটর ১দা পাম্বীগী মনা ৫-৬ লোম মৈদা লোল্লগা লিটর তঙ্খায়দা ময়েং তাহল্লগা লৌবা মহী অদু নোংমদা গ্লাস অমগী চাংদাদা চাং নাইনা পীথকপীগনি। হায়রিবা অরিবা লায়েং পথাপ অসি বিজ্ঞান্না থিজিনবদসু চুম্লে হায়না পাউদমখ্রে। চাংয়েং অদুদা উ খজীং-কক্নাও মনা অদু ঈশিংদা শুগাইরগা লৌবা মহী অদু দাইবেটিসনা নাহল্লবা উচিদা পীথকপদা চয়োল ৪গী মনুংদা গ্লাইশেমিক (Glycemic) কী চাং অদু চাদা ৫৬ ফাওবা হন্থহনবা থেংনখি।

হুমাং থোক্লন্দবা মীওইশিংদা উ খজীং-কক্নাও পাম্বীগী মহৈ অদু শুগাইরগা লৌবা মহী অদু পীথকপদা মীওই অদু হুমাং ফজনা থোকহন্দুনা মশা-মউ ফনা থম্বা ঙম্মী হায়নসু পাউদল্লি। অতোপ্পা পাউদম অমগী মতুংইন্না উ খজীং-কক্নাও পাম্বী অদুগী নৌতক তৌবা মনা অদু ঈশিং খরদা ফুৎলগা লৌবা মহী অদু চাং নাইনা পীথকপদা বি পি ৱাংবা অদু শীংথানীংঙাই ওইনা হন্থহনবা ঙমহল্লি হায়বসিনি। মৈনা পোকপদা উ খজীং-কক্নাও পাম্বীগী লৈ অমসুং অনৌবা মহৈ অদু পূন্না শুগাইমিন্নরগা শেম্বা মোলম অদুনা চাং নাইনা তৈবদা পোকপগী মৈশা অদু থুনা হন্থহনবগী মথক্তা অনৌবা শয়োন অদুসু চিংখৎহনবদা মতেং পাংই। পাউদম অমগী মতুংইন্না উ খজীং-কক্নাও পাম্বীগী অনৌবা মনা অদুগা জুগলান্দেসী (Juglandaceae) শাগৈদা চনবা তেরোকেরয়া (Pterocarya) হায়রিবা পাম্বী অসিগী মনাগা চাং মান্ননা লৌরগা শুগাইরগা শেম্বা মোলম অদুনা তৈবদা মখল-মখা কয়াগী উনশাগী লায়নাশিং অদু ফহনবগী মথক্তা উনশা চাথৎপা অদুদসু হীদাক ওইনা শীজিন্নৈ।

উ খজীং-কক্নাও পাম্বী অসি অতোপ্পা হীরম খরদসু শীজিন্নৈ। পাম্বী অসিগী উগী মকু (Bark) অসিদা য়াম্না কনবা মখলগী মশিং (Fibre) অমা লৌবা য়াই অমসুং হায়রিবা মশিং অসি থৌরি, ঈল, ফিরোল অমসুং মখল কয়াগী খাও অমদি পোত্থোকশিং শাবা য়াই। উ খজীং-কক্নাও পাম্বীগী মহৈ অদু য়াম্না পীকচরবসু মমুন ফারবদি থোইদোকপা মহাউ অমা লৈ। মফম খরদদি উ খজীং-কক্নাও পাম্বীগী মতোন অমসুং অনৌবা মনাশিং অদু এঞ্চাং থোংদুনা চানৈ। সলাদকী মচল অমা ওইনসু হাপ্পে। উ খজীং-কক্নাও পাম্বীগী মরা অকংবা অদু কূপ্পা তকখায়রগা লৌবা মকুপ অদু চেঙ নৎত্রগা গেহুগী য়ামগা তোৎনরগা মখল কয়াগী অচাপোৎশিং মরু ওইনা বিস্কিট, ব্রেদ অমসুং কেক শাবদা হাপ্পে। মসিনা অচাপোৎ অদু থোংনা থমদুনা অচাপোৎ অদুগী মগুণ হেঙ্গৎহনবা ঙমহল্লি। ●

মীতৈগী পুয়া 'নিঙ্থৌলোল্ লম্পুপা' (নিংথৌরোল লম্বুবা)- (৪৪)

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

তেংপাক লৈকুপ য়ৈকায়বা। ফৌবাল ফৌথা লোকনা। ফকলোং ফকশাং থানা। উপল চৈরোঙ খুৎফাংবা খুৎশুনা। থাঙয়ি চরোং চারৈ থেমনা। লোইমোম ফৌনা ফকপালথকতা তানা তোং। থাঙয়ী ফৌপাল লৌয়েনা। লৌউফম নাকতা চৎনা লৈখিয়ে। লোইমোম ফৌনা ফকলেনথকতা পৈ। থাঙয়ী ফৌয়াম ফকলোঙথকতা চীঙ শানা পৈরে। লুৱাং খাপঙ য়ুঙৈচামপনা। থাঙয়ী ফৌয়াম হোলবদি হোলঙমদে। লোইমোম ফৌয়াম পুঙমদনা। ফৌহাপ কৈরেল থললে। পুনা শঙবাই নারেংসু তৎলে। চৈপোৎ পোৎপু লেংনম তেকলে। হাওরা হুমাং অনপী কা। ৱাবনা মতোম লোমলবগী। পোংপু পাপোৎ চৈখোকনা। লোইমোম ফৌ চীঙগুম পৈবা মথকতা। নমক নমনা ফু। য়ৈথা ফুবা ৱাদগী। লোইমোম ফৌওইবীদি। কোৱৌ নোংকারগে হায়না। লুৱাং খাপঙ য়ুঙৈচাম খঙনবা। লোইমোম শকতাকনা লোঙনা নীকপু নীকলময়ে। অদু নুমিৎতগী। লৌবুক খানলৈ লমলোংগৈ ও। মিংথোল মিংকৌয়ে। নুমিৎতগী ৱাইকোকপা লৌ। চানমপা লৌ। শীঙকন নোংফাইয়ে। ওকলেল মহী শেকচুমগে। শেকচুমফদবা লৌ। লাইরেল মহী শেকয়াগে। শেকয়াফদবা লৌ। হাওয়াং পায়াংপা কৌই। মীখুলচা অতেংবা চাকলী খোয়তামল। ●

ꯃꯤꯇꯩꯒꯤ ꯄꯨꯌꯥ 'ꯅꯤꯡꯊꯧꯂꯣꯜ ꯂꯝꯄꯨꯄꯥ'

(ꯅꯤꯡꯊꯧꯔꯣꯜ ꯂꯝꯕꯨꯕꯥ) -(꯴꯴)

[illegible]