[illegible]

হুইয়েন লানপাউ

য়ূমশকৈশা, ওগষ্ট ২৮, ২০২৪, ইম্ফাল
৪৮শুবা চহী, ১৪৫শুবা মশীং

পেট্রোলগীসিসু ঊচিনরা তৌগদবশিং ওইনা তৌহন্নীংই

মণিপুরগী মীয়াম্না নোংমগী পূন্সিদা তঙাইফদবা পোৎলম হায়বদি 'ইসেন্সিএল আইটেম' ওইনা শীজিন্নরিবা পেট্রোলদা হন্দক তৌরক্লিবসিবু করিনো? তৌবগীদি অসিগুম্বা থৌদোকসি হন্দক্কীসিনা অহানবদি নত্তে। গাড়ী অচৌবা অমসুং মচা থৌরিবশিংনা পেট্রোল লিটর খরা ফংনবগীদমক অহিং য়ারেক্তুনা ক্যু লেপ্পবা ফাওবা য়াওখ্রে। হায়বদি পেট্রোলগীদমক চঙ ফংনা ৱাবগী থৌদোকশিং থোকখ্রে। মমাঙদা ওইখিবা ফীভমদুমক য়ৌদ্রিবা ওইরগসু মীয়াম্না থাওসিবু 'পাখৎ-পোৎলৈ' (পেনিক বায়িং) তৌনরি। অদুবু থৌদোক অমা থোক্লবনিনা, ফীভম অমা ওইরক্লবনিনা মসিগী মরমশিং শোয়দনা লৈগনি। মরম য়াম্বা নৎত্রগা য়ামদবনা অমনি। মরমশিং লৈতনদি থোক্লোই। অদুনা মরমশিং অদু করিনো, করিদগীনো হায়বনি। ৱাহংসিগী পাউখুম সী এ এফ এন্দ পি দি মিনিষ্টরনা, থোইদোক হেন্দোক্লা লৈঙাক্লা পীগদবনি। মণিপুরদা পেট্রোল অমসুং দিজল থোক্তে, ফংদে হায়বা থাওশিং অসিবু শীজিন্নরিবা মীয়াম্না খঙই। থাও অনীমক অতোপ্পা ষ্টেটশিংদা লৈবা কম্পেনিশিংগী ফিল্লিং পোইন্টশিং তান্না চৎলগা টেঙ্করশিংদা হাপ্পুনা হোল্লকপনি। হোল্লকপগী লম্বীনা অনী খক্তনি। ইম্ফাল-দিমাপুর অমসুং ইম্ফাল-জিরিবাম খক্তনি। অদুবু মীওইবা অমগী খূৎ অনী পানবদৌনা লৈরক্লিবা হায়ৰে অনীসিগী মনুংদা ইম্ফাল-দিমাপুর লম্বীদি পুমতুপ তুপ্না য়াম্থৎখিবদগী হকচাংগা শম্নদনা কেনখিবমক নৎত্রবসু ঈ চেন্দনা পুমশি শিথবদৌনা লৈরক্লিবসি মে ৩, ২০২৩দগী লান হৌরকখিবদগীনি। ওইল টেঙ্করশিংদি লায়রদনা লম্বীসিদা মীতৈ অমত্তা চৎপা য়াদ্রি। মীতৈগী গাড়ীসু চখোক-চৎশিন তৌবা য়াদ্রি। মরম অসিনা হায়ৰেসিদা চৎকদবা ওইল টেঙ্করশিং অকক্লবা মীওই খরগীদমক ওইরকই। মসিনা চৎন-থোক্লা তৌবা টেঙ্করশিংগী মশীং হন্থরকই। য়াথক-য়াখা কেনখ্রবা কৈগা পাঙ্খক ওইরবা মণিপুর লৈঙাক্লা করিসু তৌবা ঙমদে। নোংমৈ পায়বা সিফাইশিং পুবা গাড়ী ফাওবা মীতৈগী ওইরবদি সিফাইশিং কুমথহল্লগা মৈ থাদোক্তুনা উৎকী মপৈ ওন্থোকই। জি পি এসকা ফিক্স তৌবা হায়ৰে পেট্রোলগী পুলিসকী গাড়ীশিংদুসু থাও য়াওদ্রবা মাল্লে উখিদ্রে। নেসনল হায়ৰেশিংদা মখল অমত্তগী অয়েৎ-অপন পীবা য়ারোইগা হায়বা সুপ্রিম কোর্ট ওফ ইন্দিয়াগী দিরেক্সন, জজমেন্ট এন্দ ওর্দর কাংপোকপীদা মৰা লৌদ্রে।

ফীভমসিদগী ইম্ফাল-জিরিবাম লম্বীনা খরদি শাফৈ হায়ববু হায়ৰেসিদসু শাফি-লানফি শেৎত্রবদি পূক্লিং লুমদবা মফমশিং ওন্থোক্লা য়াম্না লৈরি। সী আর পি এফ অমসুং ষ্টেট ফোর্সনা ঙাক শেল্লি হায়রগসু তোয়না তৌরকপা বন্দ/ব্লোকেদকী অথিংবা নমখাইদুনা চৎপা ঙমদে। লম্বী অনীসিগী মফম কয়াদা গাড়ীশিং থৎ-থৎতুনা নোংমৈ চিন্দোলদা শেল মুল্লকপদা নুঙদা হকপা সিফাইগী মীতমদৌনা তৌই। মখোয় য়াওরি হায়বগী করিমত্তা কান্নদে। পূম্নমকসিগী মথক্তা নুমিৎ খরনিবু নোং লেপ্তুনা চুরক্লবদি এরোপ্লেন তাবা য়াহন্নবা শেমখিবা লম্বী ইরোই লৈওনফম ওইরকই, চীংমাইশিং কিন্থরকই, লম্বীশিং নমথখি। গাড়ীশিং নুমিৎ কয়ানি পন্দুনা লৈরকই। চৎপা য়ারিঙৈদা লৈঙাক্লসু কনভোয়গী থৌরাং তোয়না তৌদে, শিনবা ঙমদে। দিরেক্টরসু, মিনিষ্টরসু মচিন্দদি থাও মরাং কায়না লৈরি হায়। ওইল পম্পশিংদা পীফম থোকপশিং পীরি হায়। মসি তৌরগবু মীয়াম্না ক্যু শাংনা-শাংনা লেপ্তুনা পাখৎ-পোৎলৈ তৌখিগদ্রা হায়বনি। মতৌদি ওইল পম্পশিংদা পুলিস পর্সনেলশিং দিপ্লোই তৌরনি হায়, সী এ এফ এন্দ পি দিগী ষ্টাফশিং থন্লনি হায়। হোয়, অকল-অরিং শীংবা খুজোক অমনা থাও হাল্লগা শেল পীরমদবা, থাওসু হানখিবা, শেলসু লৌরগা 'ইমা লৈবাক্লা য়াইফরে' হায়রম্লগা চৎখিবশিংদুগীবুদি পুলিসনা ঙাকহনবা য়াই। পেট্রোল-দিজল য়েনবগীদি ৱাথী-ৱারেমনি তৌরুনু। কয়াম কুইনা তৌবা ঙমদোইনো? সী এ এফ এন্দ পি দিগী ষ্টাফ মশীং কোন্নগদ্রা? অদুগী শরুক 'সফিসিএন্ট ষ্টোক' লৈরি হায়রগদি ওইল পম্পশিংদা য়োংগী তলয়েন তৌগনু। হৈক্রু মনাদা য়োন্লগা পীগনু। পেট্রোল অমসুং দিজল চাবা থকপা য়াবা পোৎ নত্তে। পাখৎ-পোৎলৈ তৌই হায়রিবশিংনসু শেল য়াওদনা লৌবা য়াবসু নত্তে। ওইল পম্প পূম্নমক হাংহল্লু, থাও মরাং কায়না পীয়ু। হায়বদি হান্নগী ফীভমদা হঞ্জিলহল্লু। নখোয়গী পুলিস অমসুং ষ্টাফশিং মথৌ তাখিগদ্রা? তৌগদবদি তৌদে, তৌরোইদবদা থোইদিং পোৎ'মা হৈদোক্লগা খুল্লি হায়বগী থৌদৌদা খূৎচাও থাদুনা লৈ। লম্বীগী খুদোংচাদবশিং মায়োক্লহনগনু। আর ও পি অমসুং এস্কোর্ট মতিক চানা থৌরাং তৌ। দ্রাইভর-হেন্দিমেনশিংগী মখোঙ-মখূৎতা নোংমৈনা কাপহনগনু। শেল্লাক-শেনফোইনবা তৌহনগনু। থাও ৱাৎকদ্রা, ক্যু লেপকদ্রা, পাখৎ-পোৎলৈ তৌরক্কদ্রা হায়বনি। 'সফিসিএন্ট ষ্টোক' লৈ হায়রগা অসুক য়াম্না ৱায়াম্নগদৌরিবসিবু করিগীনো? পুকচেল শেংবা'মসু চঙই, মথৌদা পূক্লীং চঙবসু তঙাইফদে হায়বসি লাইনীং ওইদুনা থবক্তা ওন্থোকপনা হেন্না মরু ওই হায়বসিসু খঙহন্নীংই। খঙদেদা লৈবাক নীংবা, পুকচেল শেংবশিংনা তৌরক্লিবা ময়ামসে উবদা পুমপেন পেল্লে। পেট্রোলগী ৱাথোকসিসু ঊচিননি কাইনা হায়রক্কদবগা মাল্লি!!

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ঈশিং পুকচৎ অনাবশিংগী ব্লদ সুগর হন্থহনবদা মতেং পাংবা স্মার্টফোন এপ

সাইন্সকী খোঙচৎ

কুঞ্জো নাওরেম

ঈশিং পুকচৎ হায়রগসু খঙনরিবা দাইবেটিসনা নাবগী চাংসি মালেমগী ওইনা নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লি। ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসননা ফোঙদোকপগী মতুংইন্না ঈশিং পুকচৎনা নারবা মীগী মশীংসি কুমজা ১৯৮০দা মিলিয়ন ১০৮ ওইরম্বদগী কুমজা ২০১৪দা মিলিয়ন ৪২২দা হেনগৎলকখি হায়রি। নাবগী চাংসি হায় ইনকম কন্ট্রিশিংদগী লো ইনকম অমসুং মিদল ইনকম কন্ট্রিশিংদনা হেল্লি। ঈশিং পুকচৎ অসিনা মরম ওইরগা মিৎ তাংবা, কিদনি ফেইল ওইরকপা, হার্ট এটেক, ষ্ট্রোক অমসুং লৱর লিম্ব এম্প্যুটেসন (খোঙগী মখা থংবা শরুক্কী শরুক অমা হেক্তবু ককথৎখিবা/লৌথোকখিবা) অসিনচিংবা ফিভমশিংসি ওইহল্লকপা য়াই। কুমজা ২০০০দগীনা ২০১৯গী ফাওবদা ঈশিং পুকচৎনা মরম ওইরগা শিখিবগী চাংসি চাদা অহুম হেনগৎলকখি। কুমজা ২০১৯দা ঈশিং পুকচৎনা থোকহল্লকপা কিদনিগী অনাবশিং অমসুং ঈশিং পুকচৎনা মীওই মিলিয়ন অনী শিহনখি হায়রি।

ঈশিং পুকচৎকী অনাবা অসিবু শেন্নবা হায়বসি অরাইবা অমদি ওইদে; মসিবু লাকশিন্নবগীদমক য়াম্না চেকশিনবগী মথৌ তাই। অসুম্না ঈশিং পুকচৎপু শেন্নবদা কান্নবা পীবা পর্সনেলাইজদ কোগ্নিটিভ বিহেভিরল থেরাপি (সী বি টি) স্মার্টফোন এপ অমা পুথোক্লে হায়রি। টাইপ ২দা দাইবেটিসনা নারবা অনাবশিংবু এপ অসি শীজিন্নহন্দুনা পাঙথোকখিবা চাংয়েংশিংদা অনাবশিংদুগী ব্লদ সুগর লেভেল হন্থরকপা অমসুং ঈশিং পুকচৎ লাকশিন্নবগীদমক হীদাক চাবগী চাং হন্থহনবসু ঙম্লে হায়রি।

কোগ্নিটিভ বিহেভিরল থেরাপি (সী বি টি) সাইকোথেরাপি অমনি; মসিনা মেন্টল হেল্থ প্রোব্লেমশিং থোকহল্লিবা নেগটিভ থোট পেট্টর্নশিং অমসুং লমচৎ-শাজৎশিংবু খঙদোকপা অমসুং হোংহনবদা অনাবা মীদুবু মতেং পাংই। মসি শোর্ট-টর্ম, গোল-ওরিএন্টেদ এপ্রোচ চত্থবদা শরুক য়াজবা ঙমহল্লি। এপ অসিগী অকূপ্পা ৱারোলশিং অদু 'অমেরিকান কোলেজ ওফ কার্দিওলোজি' গী 'এন্যুল সাইন্টিফিক সেসন', লোয়ন-লোয়ননা 'ৱর্ল্ড কংগ্রেস ওফ কার্দিওলোজি' দা ফোঙদোরকখিবনি।

অসিগুম্বা এপ অসি রান্দমাইজদ কন্ট্রোলদ ত্রাইএল অমদা ব্লদ সুগর হন্থহনবদা কান্নে হায়না উৎলবা অহানবা দিজিটল থেরাপ্যুটিক্সশিংগী মরক্তগী অমনি হায়না য়ুনিভর্সিটি ওফ কোলোরাদো স্কুল ওফ মেদিসিনদা প্রোফেসর ওফ মেদিসিন অমসুং ভাস্ক্যুলর রিসর্সকী দিরেক্টর ওইরিবা Marc P. Bonaca না হায়রি। পুন্সি মহিং শেমদোকপা হায়বসি ঈশিং পুকচৎ শেন্নবগী য়ূম্ফম ওইরিবনি। অদুনা ব্লদ সুগর হন্থহনবা অমসুং মতম কুইনা ব্লদ সুগর ৱাংদুনা লাকপদগী ওইরকপা য়ারিবা অনাবশিং হায় ব্লদ প্রেসর, হার্ট দিজিজ অমসুং ষ্ট্রোকনচিংবা অনাবশিংদগী ঙাকথোকপদা পুন্সি মহিং শেমদোকপা অসি য়াম্নমক মরু ওই। অদুবু হেল্থক্যের প্রোফেসনলশিংনা অনাবশিংগী পুন্সি মহিংবু মতিক চানা শেমদোকহনবা হায়বসি অরুবা অমা ওইদুনা লাক্লি। খুদম ওইনা পল্লবদা, থেরাপিষ্ট অমগী ওফিসতা ট্রেদিসনল ৱান-ওন-ৱান সী বি টি পাঙথোকপদা কান্নবা ফংই, অদুবু মসি শেল য়াম্না চঙবা থবক ওই অমসুং হেল্থ ইন্সুরেন্সনা কোভর তৌদে। অতোপ্পা অমনা সী বি টি অসি পাঙথোক্লবগীদমক থেরাপিষ্টশিংসু মরাং কাইনা লৈতে, অদুগা অনাবা অদুনা থেরাপিষ্ট অদুগী ওফিসতা চৎপগীসু মথৌ তাই।

ঈশিং পুকচৎকী অয়াম্বা অনাবদি ফত্তবা হকশেলগী হৈনবীশিং - অফবা চীঞ্জাক চাদবা, হেঞ্জিন্না চাবা, ষ্ট্রেস ইটিং অমসুং শাজেল নৎত্রগা লেঙ-ওৎপগী চাং হন্থরকপদগীনি। মসিনা ৱাখল খনবগী মওং মতৌদা হোংহল্লকপা অমসুং ইনভাইরনমেন্টল ষ্ট্রেসতগী তংদু লৈতানা হিংবা ঙমহন্দবা অসিনচিংবা থোকহল্লি হায়না বোনাকানা ফোঙদোক্লি। সী বি টি অসি কান্নবা লায়েং পথাপ অমা ওই। মরমদি মসিনা নারিবা মীশিংদুনা খল্লিবা হকশেলদা অকায়বা পীরিবা ৱাখলশিং অমসুং থাজবশিংবু হোংদোকহনবদা মতেং পাংই; লোয়ন-লোয়ননা হকশেলদা কান্নবা লমচৎ-শাজৎশিং শেমগৎপদসু মতেং পাংই।

থিজিনবগী থবক অসি চাংচৎকী চহীনা ৫৮ অদুগা চাংচৎকী বোদি মাস ইন্দেক্স (বি এম আই) না ৩৬ ওইবা, ঈশিং পুকচৎকী অনাবা লৈরবা মীওই ৬৬৮দা পাঙথোকখি। বি এম আই ৩০ নৎত্রগা মসিদগী হেনবা মীশিংবু ওবেসিটি লৈরবা মীশিংনি হায়না লৌনৈ। অনাবশিংদুগী মরক্তগী ৫৬%না নুপীনি, ৩০%না কুচু মুবা অদুগা ১৫%না লাটিন অমেরিকানশিংনি। ত্রাইএল অসিদা অনাবশিংদুগী ব্লদ সুগর কন্ট্রোল তৌনবগীদমক চাংচৎতা হীদাক অনী পীরম্মী। মখোয়গী হিমোগ্লোবিন A1c (HbA1c) গী মেদিয়ন লেভেল, হায়বদি হৌখিবা থা অনীদগীনা থা অহুম ফাওবগী চাংচৎকী ব্লদ সুগর লেভেলদু ৮.১% ওইরম্মী। ঈশিং পুকচৎনা নারে হায়বসি HbA1c না ৬.৫% দগী হেল্লকপা মতমদা লেপ্পী।

ত্রাইএল অসিদা শরুক য়াখিবা অনাবশিংদুগী তঙ্খাই অমনা সী বি টি এপ (BT-001) শীজিন্নহল্লি অদুগা তঙ্খাই অমনা কন্ট্রোল এপ অমা শীজিন্নহল্লি। সী বি টি শীজিন্নরিবশিং অদুদা স্কিল দিভেলপমেন্ট অমসুং বিহেবিয়র হোংহন্নবগীদমক চয়োল খুদিংগী থবক অমা মপূং ফানা পাঙথোক্লবগীদমক পী অদুবু মখোয়না পাল্লবদি অহেনবা থবক পাঙথোকপসু য়াই। মসিগী অহানবা পান্দমদি থা অহুম অমসুং তরুক্তা HbA1c বু হোংহনবনি। অনীশুবা পান্দম্না দিপ্রেসন অমসুং ক্বালিটি ওফ লাইফকুম্বগা মরী লৈনবা অনাবদুগী ফীভমশিং ওল্লিবা ষ্টেন্দর্দাইজ স্কেলশিংদা হোংলকপনচিংবা য়াওরি।

থা অহুম শুরকপদা, এপ অসিবু শীজিন্নরিবা অনাবশিংগী HbA1c দু ০.৪%দা হন্থরক্লম্মী। অসুম্না হন্থরক্লিবা অসি ষ্টেটিষ্টিক্কী ওইনা য়েংলুবদা কান্নবা অমনি অমসুং এন্টি হায়পরগ্লাইসেমিক হীদাক অয়াম্বনা পীরিবা কান্নবা মহৈদুগা মান্নে। থা তরুক শুরকপদা অনাবশিং অসিনা অসুম্না হন্থরক্লিবা অসিবু ঙাক্তুনা থম্বা ঙম্লম্মী অমসুং মসি কন্ট্রোল গ্রুপ্তা লৈরিবা অনাবশিংদগী হেন্না ফীভম ফরম্মী। ত্রাইএল অসিগী লোইশিল্লকপদা কন্ট্রোল গ্রুপ্তা লৈরিবা অনাবশিংগী ২৪%দা পীজরিবা হীদাক্কী দোজ হেনগৎপা অদুগা BT-001 এপ শীজিন্নরিবশিংগী ১৪.৪% খক্তদা দোজ হেনগৎহনবগী মথৌ তাখি। মসিগীসু মথক্তা, কন্ট্রোল গ্রুপকী অনাবশিংদা ইন্সুলিন কাপ্পগী মথৌ তাখি নৎত্রগা হীদাক্কী দোজ হেনগৎহনখি অদুগা BT-001 এপ শীজিন্নবা কাঙবুদনা ইন্সুলিন কাপ্পা লেপ্পা নৎত্রগা হীদাক্কী দোজ হন্থহনবা ঙমখি।

বোনাকানা ফোঙদোকপগী মতুংইন্না সী বি টি প্রোগ্রাম অসি মতম চঙবা নত্তে, এপ অসি শীজিন্নবদা নোংমদা মিনট তরুক্কী চাংদগী হেন্না মতম চঙদে। বোনাকা অমসুং মহাক্কী লূপ অসিনা মখা তানা থিজিন্দুনা সী বি টি থেরাপি অসি অতোপ্পা মোদেলশিংদসু চাং য়েংগদৌরি অদুগা মতম কুইনা এপ অসিবু শীজিন্নহন্দুনা ফংলকপা মহৈশিং অদুবুসু খঙদোক্লবা হোৎনগদৌরি। ●

'কংলৈপাক মৈহৌরোন্দে সনামহি লৈরোন নোংতম লৈ' (পুয়া : সনামহি লাইহুই)

- লৈহাওরুংবম অমুয়াইমা -

হয়ি হয়া শিতপাও, মৈনা ৱাই তাংনা শমথরকপনা লাইনিংথৌ সনামহিনা মালেম লৈশেম্বা লোইখ্রবদা হয়ারেন্দা শিদবা লাই সনামহিনা লাইয়াম্থু ময়েংলগা য়াৱা অসুম্না মদু নোংদা নোংতল্লকখি। তারো চীংউবা লাইয়াম পূম্নমক হৌজিক্তি মালেম লৈশেম তুশেম্বা লোইরবনিনা খোয়ুম লাই পূম্নমক নোংতম্বীরগে হায়না মতাকপীরমই। লৈশেমকোনগী লাইয়ামশিংনা মপুরেন লাইওইবা সনামহিদা খোয়ুম ঐখোয়গী শিন্থাবু মপিরো হায়জখি। মদু নোংদুদা লাই মপু শিদবা সনামহিনা লাইয়াম্থু য়েংদুনা হায়রকখি। ঐনা শেম্বা মালেম লৈশেমকোনসিদা সনামহি ঐগী লৈকোনগী লৈরাং ফম্বাল মশেল্লগে।

খোয়ুম শিদবা ঐহাক্লা কোরৌ লাইরমলেন্দগী পুরকখিবা লৈরাং লৈশক ১২০গী লৈরাং লৈরুলোন্দু ঐহাক্লা য়োমশিন্দুনা মথমলিএ। লৈশেমকোনগী খা, অৱাং, নোংপোক, নোংচুপ খৈরেন লমদা মালেম লৈহৌদুনা লৈরোনশিং অদু থারুনবগীদমক্তা চীংউবা লাইয়াম নখোয়দা শিন্থা অদু নোংতম্বীখিএ। লাই নিংথৌ সনামহিগী লাইয়ামশিংনা শিদবা মপুগী য়াৱাবু হোয়াজখিএ। মদু নোংদা মপু ওইবা সনামহিনা লৈগী মরু ১২০ অদু চীংউবা লাইয়াম পূম্নমক্তা ৱাইশিনখি। লাইয়ামশিংনা মপু মাগী থৌশিল থৌদাবু হোয়াজদুনা লৈশেমকোনগী খা, অৱাং, নোংপোক, নোংচুপ খৈনা হৈরেনখিএ। লৈরোন ১২০বু মালেম লৈতৌনা চীংউবা লাইয়াম্না মদু নোংকি লৈরোনশিং থাজখি।

লৈরাংগী মরু অদু থাজবা লোইরদুনা মপুরেন শিদবগী মফমদা মপুরেন সনামহিদা হঙ্গৎচখি। লৈশেমকোনগী তুংদারকপা মতমদা ওইরক্কদববু মপুরেন লাইওইবা সনামহিদা হঙ্গৎচখি। লৈশেমকোনগী মালেমনে, লাইনিংথৌ সনামহিনা চীংউবা লাইয়ামগী য়াইদা ফমদেংদুনা লৈখি। লাইয়ামশিংসু কোইনা কোইরেং শাদুনা লৈখি। চীংউবা লাইয়ামশিংনা লাই ওইবা মপুদা হঙ্গৎচখি - লৈশেমকোনগী মালেমদা থাখিবা লৈগী লৈরোনসিনা তুংদারেন্দা ওইরক্কদবা লৈগী মতিক মগুণবু লৈরোনশিং অদুগী লৈগী মতিক ময়াই-মগুণ লৈরোনশিং অদুগী লৈগী মতিক ময়াই অদুনা মালেমদা লৈরিবা লেংলি পাল্লিবা খিবিক্লা ফংজগদৌরিবা অদু মখোয় অদুসু লাইয়াম ঐখোয়সু খঙজগে হায়না চীংউবা লাইয়াম্না হঙ্গৎচখি।

মদু নোংদা মপু ওইবা লাই সনামহিনা লৈগী লৈরোন্দা লৈরিবা মতিক ময়াই ওইরক্কদবা মহাক্লা লাই, পোং, মী সলাইদা নোংতল্লক্কদবা য়াৱা অদু মহায়রগে নাপা চিক্লা চীখাংও- তারো চীংউবা লাইয়াম পূম্নমক। লৈরোনগী থৌকাইরক্কদবা মালেমসিদা অনৌবা মরূদগী ময়োন, মউ, মসা, মনা, লৈগী লৈরোন কয়া লৈরিকনুংদগী মী, পোং, লাইদা কান্নবা পীবা ঙম্নবা পূম্নমক লৈরোন্না শিদ-য়াই, নাদ-য়াই লৈ অমমমগী কান্নফম পীরগনি মালেমদা লৈরিবা পূম্নমক্তা।

তারো চীংউবা লাইয়াম পূম্নমক - লৈরাং পাম্বী কয়ানা লৈশাৎ মতমগনি মালেমদা হরাও মথোয়গা লোয়ননা। খোয়ুম লাই পূম্নমক্লা অহানবা মালেমদা মায়োক থাখিবা লৈ পূম্নমক্কী লৈরোন নুংদা চনখিএ। খোয়ুম লাইগী লৈতেং ওইরিবদি লৈরাং লৈরোন্নি। লাই ওইবা সনামহি ঐহাক্লা নোংমা ফমদেংদুনা লৈরিঙৈদা, কুরু লাই শিদবা ইপন্না ঐহাকপু মকৌখিএ। মদু নোংদা ঐহাক্লা ইপনগী ফম্বালকোন মনাক তান্না খোঙদোইরমখি। কুরু শিদবগী মনাক ময়ৌরবদা খুৎশা ১০ লোন, ইদু কাইদা ১০০০না ইপন্দা কোক নোঞ্জখিএ। মদু নোংদা সলাইরেল শিদবনা সনামহিবু য়েংলগা অদু নোংদুদা য়াৱা অসুম্না নোংতম্বীরকখি। হৌজিক্তি নহাক্লা লৈশেম্বা লোইরবনিনা হৈরাং, লৈরাং কয়া পুথোক্লবনিনা তাইবঙপানবা মীওইবা কৌবা মপোকপু মীতমও হায়খি।

কুরুগী মমি লৌদুনা লাই ওইবা সনমহিনা মিতন্বা হৌখি। অহানবা মিতন্বা হৌখিবদা লাইজ ঈরোন্নুংদা লৈবা হাঙোয়গী শক্তম ওইনা মপুথোক্লে। অনীশুবদা মীতমনা উমংদা লৈবা য়োংগী শক্তম লৌদুনা পুথোক্লে। কুরু লাই শিদবনা হায়এ - মসিনদি তাইবঙ মপূং ফাবা ঙমদে। অহুমশুবদা পারি নহাক্লা তাইবঙ মিতমও হায়না তাকপীখি। লাই ওইবা সনামহিনা লাইজ ইরোন্নুংদা থাবুম ১০ লৈখিএ। থাবুম ১০ লাইনিংথৌ সনামহিনা তাইবঙ মিতমনাক্তা পীরকখি। কুরু লাই শিদবনা তাইবঙ পানবগী থৱায় য়াইবীরেন হাপ্পীখিএ। মপন পন্থৌ কুরু লাই শিদবনা হায়রকখি - তাইবঙ পানবগী থোঙলোন ৯ সি অৱাং কৌব্রুনা ফাৎকদবনি হায়না তাকপীখি। মদু নোংদা লাইনিংথৌ সনামহিনা থিন্থবা কৌবা লৈতনা লাইনিংথৌ অৱাং কৌব্রুগী নাক্তা খোঙদোইরমখি। মদু নোংদা সনামহিনা কৌব্রু লাইগী নাক্তা য়ৌরকখি। ৱারম পূম্নমক চিৎথদনা কৌব্রুগীদা ৱারী লিশাংবু থাজখি। অদু নোংদা অৱাং কৌব্রু অসুপ্পনা লাইনিংথৌ সনামহিনা মিতমলিবা মীওইপোকতুগী তাইবঙ থোংলোন ৯ ফাৎপীখিএ। অৱাং কৌব্রুগী শিন্থাবু লোইরদুনা মগাইফমদা হনৱাইখি। কুরু লাই শিদবনা তাইবঙ পানববু পানাও শিংনাও তান্নবগীদমক পী-পা নাইখিএ। মদু নোংদা মপারি অহল সনামহিনা য়াৱা অসুম্না হায়খি। কংলা য়াইবীকোন্দগী পাখঙববু কৌহনখি। পাখঙবনা থিন্থদনা খোংদোই হুল্লক্লবদা কুরু লাই শিদবদা কোক নোঞ্জখি। নয়াম্থুংনা শেম্বা মিতমলোনসি কংলা য়াইবীকোন্দা নহাক্কী ঈ মপু ওইদুনা নগাইফমদা চাদা নাওদাদুনা লৈহল্লুরো। মখোয়বু খোয়ুম লাইগী লীচৎ শাজৎ তম্বীদুনা মীওইপোক্কী অথোয়বা ওইহনবীরো হায়না কুরু লাইনা নোংতম্বীখিএ।

তারো চীংউবা লাইয়াম পূম্নমক - মী, পোং, লাই শম্নরিঙৈ ৱানে। খোয়ুম লাইনা মপুথোকপীরিবা লৈশেমকোনগী লৈরোনশিংগী মতৌবু তাইবঙ মীওইপোক্কী মতমগনিএ। মদু নোংবু লৈগী লৈরোন্না পীরিএ। লৈরাংনা লৈখোক্তা ফুগাইনা শাৎপগুম মতম অদুনা লোইরবদা, ফুগাইনা শাৎলিবা লৈরাংদু লৈখোক্তা কেনখিগনি। লৈরাংসু পূন্সি লোমখিগনি। অরি অনৌ ৱাইশিন্নগনি। থৌবি মাসু মালোয়নগনি। লৈরাংগী পূন্সি মীওইবগী মপোক্লা মান্নগনি। হায়না মপু ওইবা সনামহিনা লাইয়ামদা নোংতমখিএ। মীওইবগী মপোক্লা নৱা অঙাং ওইরিঙৈ, মথোন কারকপা, অহল মদম শিংদা চল্লকপা মতম মপু মাগী শিন্থাবু লোইরদুনা পাইখিগনি থৱায় চেক্লা অদো। অনৌবা মপোক লাংতাইরক্কনি মীওইপোক্তা। মীওইপোক্কী মপোক্তা লৈরাংগী মপোক্লা অমত্তনি। হায়বা ৱাপু মপু ওইবনা চীংউবা লাইয়াম পূম্নমক্তা ৱারী লিশাং থাবিখিএ। লৈরোন ১২০ সিদগী মাগী মাগী সলাইগী লৈচু ৭ লৈগনি হায়না নোংতমলি। মঙাংনা থম্বাল অঙাংবনি। লুৱাংনা মৈলৈ লৈনে। খুমন্না ক্বাকলৈ লৈনে। অঙোম্না থরো অঙৌবনে। মোইরাংনা য়েরুম লৈনে। খাবা ঙানবনা লৈশং খেকৱাইবনে। লৈশাংথেম লৈশাংলেন্নে। লৈসিবু মাগী মাগী সলাই অপোকপদা লৈচল্লবদি সলাই পূন্সিবা নোংতম্বীএ।

লৈখল ১২০ লৈরোনসিনা মীওইবা কৌবা মপোক্কী লায়না-তীলনা, তিন্থুং লাইথুং ইরম ১০৮, খোংতাইরেন ১২০ ঈখোংলেন ১২০, ঈতাইরেন ২০, থৌবী লাংসু কোকলেন, চুম্থুম মৈরেন, তাংবী হুইরেন ১২০, লাংচি চুমলেন, ঈতাই খোংলেন, হৌসু পীনাই, খোইপি নৌরেন, য়াংবী থৌরেন থাং, লাইথুং ১২০, লৈরোন্না মপিএ। য়াংবী কৌরেন পোমাবা, চাজিং কৌখা, খৈরেন লাংপুম, মীৎসনা, থাজিন, থেংকৌ পুমপুম, মীৎসনা কোংকোই, পীনাই কৌলাং, চেল্লোং খোংলাই হৌসু পীনাই লাংখৌ, লাইচৎ তিনচৎ, শাবা লৈশা, তোলোয় মুক্লা, পীনাই হৌখা, থেনবুম মৈরেন, য়াংবী কাঙ্গোয়, সুপলেন সুপ্পা তিলখোং, লাইখোং, ফমসু লাংসু, কোরৌরেন, নোংকৌ শুমলেন অশি লাইওং লৈবদি লায়না তীলনা লায়ওং লাইথেক্কী মমিংশিংনে। মসি করি কোকপগে হায়বদি তাইবঙ মীওইবগী হকচাংনুংদা লৈবা লায়না-তীলনা কোকপা ঙম্বা খোয়ুম লাইনা পীবা লৈরোনতনা তাইবঙ পানবা মীওইপোক্কী লায়না তীলনা পূম্নমকপু কোকচবা ঙম্ববু লাইনিংথৌ সনামহিনা নোংতম্বীএ। লৈগী কান্নবা মীওইবগী হকচাংদা লৈববু লৈরোন ১২০না নোংতল্লি। সনামহি লাইহুই ১২০, ২৫২, ২৫৫, ২৫৮, ৩১২না ময়েক শেংনা নোংতল্লি। খাপু ৱাইরেন লাইনিংথৌ শিংলোই মতাইএ। নোংকি কোরৌ লাংহৈ পাওশা নোংতমএ। খাংলোয় পাওশা হৌরেন লাংলুম মতাইএ। সনামহি কোনফা লাংতাইএনা। হয়ি হয়া হায়ুম। ●

মীতৈগী পুয়া 'নিঙ্থৌলোল্ লম্পুপা' (নিংথৌরোল লম্বুবা)-(২৭৬)

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

ফীরাক তোমশা লোই। শাফু হুকাপ লোই। লাংহৈ ফীপাল লোই। কৌবু কৌতা লোই। পুমবা লোইচললকয়ে। হুয়েল লালদা কপে পালাল শমশাংবসু। লাকচাথীনা লালঙমলে। লাইরেল তুবী খুৎশু থাঙলেল খুৎহাইগীবু। কোললোই মিংলেল মিংহোংখিয়ে। লাইরেল মৈদিংঙু লোইবী কোইরেংঙমবা পাইকে পালালশমশাংবু। কাইনা হুলবা ও। মিংথোল মিংকৌখিয়ে। তুবী সনা মখুৎশু। মচুঙসেলদি অসিনসু লোইবা লৈখিদে। হাওরৈ মাইকৈ নোংপোক থংবা লমদমদা। ●

[illegible]

[illegible]

[illegible] ●

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্লা মরী লৈনদে।