ꯍꯨꯏꯌꯦꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ

হুইয়েন লানপাউ

থাংজ, সেপ্টেম্বর ২৮, ২০২৪, ইম্ফাল

৪৮শুবা চহী, ১৭৫শুবা মশীং

খাওবুনাইশিংগী খাওয়োম

খরনা তৌবনি, পূম্নমক্না খঙবনি

মীওইবগী পূন্সি য়াওনা থৱায় পানবশিংবু তেমশিংনবা লায়না কয়া লেপ্তুনা থোরকই, মায়োক্নরকই। থোরক্লিবা অনৌ-অনৌবা লায়নাশিংদুগী মরক্তা য়াওরকপা তমথীরবা খরদি লাইচৎ ওইরকপা য়াওই। মরম অসিনা অদুগুম্বা লায়না লাইচৎ অদুদগী ঙাকথোক্লবা, চঙদনবা, লাপ্না লৈনবা হোৎনরকই। হৌজিক্কী ওইনা পল্লবদা কোভিদ-১৯গী মীহাৎ লাংদগী নাম্থোকচরক্লগা 'মঙ্কি পোক্স' য়ৌশিল্লকখ্রে। ঐখোয় স্বাই য়ৌশিল্লরক্দ্রা মীপাইনরি। হৌজিক ষ্টেটসিদা মায়োক্নরিবনা চপ চানা কিওর তৌনবগী হীদাক লৈত্রিবা 'দেঙ্গি' নি। মসিনা মহৌশাগী মতম নৎত্রগা ঈচেলদা কাওশিং ওইনা তাওথরকপা লায়নানি হায়না লৌরবা ফাওবদা মসিদগী হেন্না শাথীবা মহিক ময়াম মচা মথং-মথং পোক্তুনা য়ামখৎলকপা অমসু য়াওরি। মহিক মখলসি কম্মাইনা তৌসিগে? ময়া-মথক মখা অনীমক শৎতোকখিদুনা মথ্বায় হিংনবগীদমক য়ারিদনা তক্লগা চাবা অঙম্বা ওইগেরা, য়াংলেন তেক্তুনা হৌগৎ-কাংখৎপা ঙমদবদগী আই সী য়ুদা থল্লকপা য়াইতোং-খমদোংবা ঙাক্তা ওইগেরা, মশা পূম্বা পেরালাইসিস তৌদুনা ত্থিল চ্যের শীজিন্নরবা লৈঙাক্লোইশিং ওইগেরা নৎত্রগা শ্বর শৎখিবদগী মাইবনা খূৎ থাদুনা খাঙেনফম য়ৌরবা মীহুৎশিং ওইগেরা মশা-মশাগী মতম লোইদ্রিবা মকু-কুয়োম্না য়োল্লিবা শিরুম-নারুল্লবশিংদা চিরোন-খারোন তৌদুনা থৌজিল্লগা হুমদুনা পুরিবা মীওই খুজোকসিবু কোভিদ-১৯ নৎত্রগা মঙ্কি পোক্স ওইহল্লক্লিবা মহিকশিং অদুদগী হেন্না শাথীবনি হায়রোইদবগী মরম লৈব্রা? অসিগুম্বা মীওইশিংসিগী মখল য়াম্মী। মখোয়গী শিনফম অমত্তা মান্নদে। মখোয় পূম্নমক্না তৌরকপা চিনগাইৱা, কান্নকপা হিগাইৱাশিং অমত্তা চিংখদনা শিং নান্না লৌই। খ্বাইদগী হেন্না থৌজিল্লগা চৎলিবনা মহিকশিংসিগী মরক্তা য়াওবা খরা মীরক তিঞ্জবা, লোগসু কাবক-শাবক খঙজবা শাজবা মহিকশিংনা অমুক্কা হেন্না শাথীরি। অঙম্বশিংগী খায়াৎতগী পাথরকপা খরা চারগা য়ারি-য়াখোঙ থুম্লে খঞ্জবা ৰাখলদুগী মরক্তা অহোবা অচিৎ-অকোমগা য়াওরমদুনা ৰাফমসিগী লিংশিনফমগা লৈরম্লবদি মশা-মশাসু শোয়দনা খঙগনি। শাওনীংবসু পোক্লক্কনি। ৰারৌ-পুক্লৌবসু তৌরক্কনি। অদুবু খ্বাইদগী লুরিবদি অসিগুম্বা মহিকশিংসিনা লৈবাক মীয়ামগীদমক্তনি হায়দুনা অফবা, শক্ল-শোন্ননীংগদবা থবক্তি শম্না অমগী চাং ফাওবা য়ৌনা তৌথোরক্তে। থবক ওইনা তৌথোরকপা ঙমদ্রে হায়রবা ফাওবদা মীয়ামগী, লৈবাক্কী কান্নবা ৰাহে অমত্তা ফাওবা অরেম্বতা চারকপনিনা মরৈদুনা খৎতুনা ঙাঙথোরকপসু ঙমজদে।

অসিগুম্বা খুন্নাইগী মহিকশিংসিদি নিংথৌগী ফক্লাংদা থেৎলি হায়রিবা মনাশিংদুগী মরক্তা য়াওশিল্লকপসু ওইরম্বা য়াই। ফিরাল মমায় চুল্লিঙৈদা ৰাৎতবা মরুপসু ওইরম্বা য়াই। অদুবু মখোয় মীয়ামগীদি মহিক্লি। মখোয়না মীরক মীচিন্থি ওইনা লৈরগা অরেম-অপাশিং মনীংথোঙদা পাকথরগা হুকপা নত্তুনা অতোপ্পা হীরম অমত্তদা চন্নদ্রবনি। অদুবু খ্বাইদগী ঙক্লিবদি মীয়াম্নসু হোত্রোং হোনা মশক খঙবা মীওই খুজোকসিগী খুদোম্বীনা উংবদা নুংশিৎ মপীদৌনা মশক উদবমখৈ লৈরিবশিংসিনি। এদভাইজর, কন্সলটেন্ট, কম্মিটি অমসুং থিঙ্ক টেঙ্ককা হায়বসি ষ্টেট অমসুং য়ুনিয়ন টেরিটরিশিংদা খক্তা নত্তুনা য়ুনিয়ন লৈঙাক অমসুং মসিগী মিনিষ্ট্রিশিংদা হায়রিবশিংসিগী চন্নফম লৈরিবনি। মণিপুরদসু মে ৩, ২০২৩দগী তমথীরবা লানসি হেক হৌরকখিবগা থংনবা মথংগী নুমিৎতা সিক্যুরিটি এদভাইজর হাপ্লকখ্রিবসিনি। মসি ওইরগসু মীয়ামগীনি হায়বা অফবা থবক মচেৎ অমত্তা তৌনবগী ঈ চেন্দ্রবা, মশাগী কাবু, ওইজ-ওইথক খক্কীদমক অচানবা মনাইগী শক্তম লাংলক্লিবা মহিকশিংসিগী চন্নফম মখা তানা লৈহনবা চুম্লোই খল্লি। হান্নগী চামিন-থকমিন্নদুনা নকশিন্না তিন্ন-লোয়নরকপনি, ধোরা হুরানমিন্নরকপনি হায়দুনা লৈবাক্কী ওইবা থবক-থৌরমশিংদদি মখা তানা শক-মায় য়েংনবা চুম্লোই। মদুনা নোংমা কান্নরক্কদবা লম্বীদা খোঙ হামজিনবা ওইনা থোরক্কনি হায়বসিসু খঙজিনবা কান্নগনি হায়নীংই। মসিগীসু মথক্তা য়োল্লিবা কুয়োম, থোল্লিবা ফিজোলদুসু মতম পূম্বগী নত্তে। নুমিৎনা মমাঙলোমদগী থোরক্লিবা মখৈ লৈতেংদুনা লৈগদবা নত্তে। অকক্নবা মফম অমসুং মতম লৈবনি। থৌজিল্লিবা মখৈ খোংজিনবা অমদি চোংশিন্দুনা লাক্কনি হায়বা ৰাখলদু নপান ফনরিঙৈদা চুল্লবসু শয়েং-পাম্বোম হিকথরক্লবা মতমদদি য়ারক্লোই। খোঙদাফম লৈরক্লোই। চঙজফম থোঙ পূম্নমক পোরোল মরোল-মরোল থাদুনা লোনশিন্নখিনি। ইনশিল্লম্বা খৌবুনাই মহিকশিংসিসু ঈয়াইদা তাকপা কোঙ্গোলশিং ওইরক্কনি। পাঙ্গল থৌনা হল্লক্লবা, অৱাবা খুদোংথীবা মায়োক্ন রক্লবদি নতুংদা কনাসু লৈরক্লোই। অমম্বদদি ইশাগী মি ফাওবনা তুংইন্নরক্তে হায়বা ৰাফম লৈবনি। শাথীরবা লায়নাশিং নাহনবা ঙম্বা মহিকশিংদগী হেন্না কিনীংঙাই ওইরবা মহিক খৌবুনাইশিংসিদগী লাপথোক্না লৈবা, মখোয়গা শেৎন-খায়নহৌবনা অফবা ওইগনি হায়নীংই।

ꯈꯥꯎꯕꯨꯅꯥꯏꯁꯤꯡꯒꯤ ꯈꯥꯎꯌꯣꯝ

ꯈꯔꯅꯥ ꯇꯧꯕꯅꯤ, ꯄꯨꯝꯅꯃꯛꯅꯥ ꯈꯪꯕꯅꯤ

[illegible]

লোলনা হোংবসি শিরিবরা, লোলনা লেঙদনা লৈবসি ঙম্বরা?

ৰাইরু-ৰাইরুবদা

"ইবাই-ইবাই কদাই চৎপীরুবনো" নহান্দু তুংদগী নুপী অমনা হরাউ-হরাউ মনাক্তা চৎলিবা নুপা অদুদা কৌবদা ঐনা থাঙ্গেশেংনা তাহৌরবনি, হায়জিনবগা মাল্লম্নি। নুপা অদুনা মাবু কৌরক্লিবী নুপী অদুদা হন্না য়েংলুবদা মখোয় মশেল হান্না খঙনবা নুপী অমা ওইরম্মে। নুপাদসু নুপীদুদা চঙশিন্দুনা খূৎ শোকই। হায়দি নুপাদুগা হেন্দ শেক তৌনরে অদুগা নুপীদুনা "গুদ মোর্নিং ইবাই।" নুপাদুনা নুপীদুদা মতাংদুদা ইশেলমক্তি কৌদে। নুপীনা নুপাদা ইবাই কৌবসি ফাগি-ফাগি কৌনবা তারম্বদগী ঐখোয়' লৈকায়দফাওবা ফনা য়ামশিল্লক্লে। মসি তশেংনা খঙজদবদগী কৌবা নত্তবীদা ফাগি-ফাগি ওইনা সুম কৌনরম্বা মাল্লি, অদুদগী অমনা-অমনা মতৌ তম্নরক্তুনা নুপাদা ইবাই-ইবাই কৌনরকপা মাল্লি। মতম কুইনা ইবাই সুম কৌনরম্মগা কোন্না ইতে হায়না খংওন ওল্লকপদা ইকায়বা পোকপদগী অদুম হনুরবফাওবা ইবাই কৌনখিবা ওইরম্বসু য়ারি। তৌবগীদি মিঙ্গৌ হায়বসিমক্তবু তাইবঙদা ৰারী শানবা মতমদা করিদা চুন্না অমত্তা কৌনদে। ফাগি ওই করি ওই পঙকৌদা কৌনবীনিদো।

ঐসুনি লৈকায়গী অঙাংশিংদা তা রমেশ, তা বোইনাও, তা চীংখৈ কৌই। মসি মিঙ্গায় ওইদৌরিব্রা? নুংশি মিঙ্গৌনি খল্লি অমুকসু। শাগৈগী পুপু থোকপদুনা ঐঙোন্দা অদুম তাজৌ কৌরি। তোয়না থোকপা থৌদৌনি। মসি নুংশিনবদগী থোকপা অদুগুম্বা মীওইবগী চৎনবী অমনি। ফৈ হায়বসু য়াই, ফত্তে হায়বসু য়াই। নুপানা নুপাদা ইতে কৌবা য়াওরম্মোই হায়নীংঙাই লৈতে। মাগী নুপীনা মাগী নুপাদা তামো, পাবুং হায়না কৌরি। অচুম্বদি নত্তে। মনেম্বোক্তা ইমা, মকুবোক্তা পাবুং/পাজি কৌনরিবনি। ইপা হায়না কৌরুবদা করি ঐবু নঙগী নপারা হায়বদু য়ারিব্রদো, ফবসু য়াই ফত্তবসু য়াই।

ঐখোয়গী ইমান্নবগী মচানুপী অমদি মপান্দা লাইরিক তম্মুই, মণিপুরদা থোরক্লগা হৌজিক্তি মানা ঙাঙবা মীতৈলোল অসি পুরা ইংলিস ঙাঙবগা মান্ননা খোই অমদি মরৈ কোল্লি। তম্বসু থোকচদে মতৌদো। ৰাহে লোন্দা ময়াম অমসু ইমালোলদা হায়বা ঙমদ্রে অদুনা মীমালোলনা অদুম হায়রে। ফনা শেমদোক্লসু ঙাইহাক লৈরগা অদুম ঙমদ্রে লোলয়ান্না পীক থল্লে, করি হায়রুনি? মপান্দা লাইরিক তমদবসু য়াদে, তম্নরি অদুগা হল্লকপদদি ইমালোল লংথোক্লল্লে। লোল হায়বসি ঙাঙলিবা মীদুগী ওইজবগী হৌনশানি। মপান্দা লৈরুরিবা ময়াম অদুনা মণিপুরদা হল্লক্লগা মরোল খোইরগা ঙাঙ-শকপা অদু মাগী ইমুংদা লৈবা অঙাং ময়াম অদুনা অমুক মতৌ তম্বা, লোল হায়বসে সি ওইরে। পঙলামদা লাম্নবা লাক্লা ফানা য়াদবা।

মতমগী চাওখৎলকপগী মতুংইন্না পোৎলম-চৈরম কয়া উবা ফংলক্তে। লৈরক্তবা লৌ য়ৈবগী মপোৎ মচৈ খরদং পঞ্জরবদা চৈরোঙ, ফৌইন্তোক, ফক্লেন, হুমাই, খোইনীং, ষণগাড়ী, অচনবা ওনবগীদনা, মেরুক, শঙবায়, লাইতং, লীখায় অসিনচিংবা। খরা-খরা উবা য়াই পাক শন্না উখিদ্রবা মূৎকে ঙাইরিবা ময়াম অমসুনি, চফু হায়নখিদ্রে, উয়ান হায়নখিদ্রে। মদু মূৎখিবদা ৰাহৈসু মূৎপা তাবনি তঙাইফদনা।

মমাঙগী মীরোলগা শম্নহৌবা ঐখোয়না মূৎপা পামজদবা, অনৌবা মীরোলনদি উবা ফংলক্তবনিনা অমুক মশানা মূৎচবা তারকই, তাইবঙ মী হায়বসিদবু উবু উদ্রদি নুংশিরবা ইপা ইপু অদু ফাওবা লৈখিদ্রবা মতুংদা কাউশিল্লকই, অৱাবা কাউজরকই। ৰাহৈসুনি চপ মান্নে শীবু শীজিন্নদ্রবা অদুম মূৎখ্রে। শীজিন্নরক্তবগী মরমসু লৈরমগনি। মরী লৈনবা পোৎশক অমনা মাঙশিল্লক্লবা মতম অদুদা মদুগা শীজিন্নগদবা ৰাহে অদুসু অদুম শীজিন্নদ্রে। হৌজিক মোবাইল থোরকপদগী চিঠি ইনদ্রে, চিঠি পাক্লা হায়নখিদ্রে। মোবাইল থোরকপদগী থোঙ্গাল ময়াদা নুপী লুম্বা হায়বদু তোক্লখ্রে। পান দুকান্দা চঙলগা লৈকায় ইনেদা লৈশাবী কৌথোকপা তোক্লখ্রে।

অসুম্মাইনা নুপী কোয়বগা মরী লৈনবা ৰাহে-ৰাতা কয়া মাঙজখ্রে।

সাইন্সনা পীবা চাওখৎপগী খূৎশু-খূৎলায় কয়ানা মীওইবনা চৎনরম্বা চৎনবী কয়া ইরায় লায়না মূৎপা ঙমহল্লি (মতেক অমগা নীংশিংজরবদা) হায়বদি লৌ য়ৈনবা খূৎলায় থোরকপদগী লৌ য়ৈবগী মওং হোংখ্রে, মদুগা মরী লৈনবা থৌরম কয়া তোকখ্রে। চৎনবী অমা মূৎখিবদা মরী লৈনবা অতৈ চৎনবী কয়া মূৎখ্রে, ৰাহে কয়া মূৎখিবা মশানা তারকই। মদুদা অরিবা মীরোল অমদি অনৌবা মীরোল অনীগী মরক্তা লৈবা মীরোল অদুনা ৰায়, কপ্পী, লাউই অদুবু অদুম মূৎখিনি। মরক্কী মীরোল অদুনা শিবদা পূম্লোই লোইবদৌনা তৌগদৌরিবনি হায়বদি মখা তানা পালহৌবা মীরোল অদুনা অমুক লোল অদু মখোয়না পাম্বা মওংদা শীজিন্নরগা অমুক লৈহৌগনি।

লোল অসি কয়া অমা শিখ্রে। পূম্মৌ নৌনা শেম্লকপা, হিংগৎলকপসু য়াওরি হায়রি। লোল অমা মওং হোংলকপা অসি শিবা কৌগদ্রা? মওং হোংলিবা অসি খোম্থোক্তা, ৰাহে পরেং মশেমগত্তা, বনানদা, লোন্দা-পুদাগী ৰাহম্থোক্তা মওং কয়ামরুমদা ওইবা য়াই। হোংলিবা অসি শিরিবরা হিংলিবরা, লোল অমা হয়েংৰাই তুংগী মীরোল ফাওগী ওইনা মচি লেঙহন্দনা থম্বা য়াগদ্রা? লোল অমদা অতোপ্পা লোলগী ৰাহে ময়াম চঙলকপা অসিতা নত্তনা লোলগী হোংলক্লিবা ময়াম অসি লোল অদু শিরিবরা হিংলিবরা নৈনবা তারি। মসোমদা য়েংলগদি মীতৈলোল অসি য়াম্না হোংলে। নৈনবিনবা হায়জবনি। লোল খুদিংমক্তা থেংনরিবা ৰাফম্নি। ইমালোল মতম চূপ্পগী ওইনা হিংদুনা লৈহৌবা ওইরসনু। ●

হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ পুর্ননাভা # ৪৫৮

— ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার —

চীফ সাইন্টিষ্ট

সী এস আই আর ঃ নোর্থ ইষ্ট ইন্সটিট্যুট

ওফ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি, লম্ফেলপাৎ

পুর্ননাভা হায়রিবা অপীকপা পাম্বী অসিদা য়াওরিবা হীদাক্কী ওইবা মগুণশিং অসি থোইদোক-হেন্দোক্না শীংথানীংঙাই ওই অমসুং অরিবা মতমদা মখল কয়াগী লায়নাশিং লায়েংবদা হীদাক ওইনা শীজিন্নরক্লি। পাম্বী অসিগী মমিং অসি 'পুনর' হায়বদি অমুক হন্না অদুগা 'নাভা' হায়বনা অনৌবা হায়বদি অনৌবা মপোক অমা হায়বগী নুংগী ওইবা ৰাহম্থোক্তি পাম্বী অসিগী হীদাক্কী ওইবা মগুণ অদু শীংথাবনি। পুর্ননাভা পাম্বী অসি ইংলিসতা রেদ হোগৱীদ (Red Hogweed) নৎত্রগা স্প্রেদিং হোগৱীদ (Spreading Hogweed) নৎত্রগা হোর্স পর্সলেন (Horse purslane) নৎত্রগা রেদ স্পাইদরলিং (Red Spiderling) নৎত্রগা পীগৱীদ (Pigweed) নৎত্রগা টার্ভাইন (Tarvine), হিন্দিদা গাধা কেন্দ (Gadha cand) নৎত্রগা গাদাপুর্না (Gadahpurna) নৎত্রগা গাদা বিন্দো (Gadah bindo), উর্দুদা তুখম-ই-ইসপাস (Tukhm-i-ispas), বেঙ্গোলিদা পুনর্নোভা (Punarnova), নেপালিদা পুনর্নাভা (Punarnava), মরাথিদা ঘেতুলি (Ghetuli), সাইন্যিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা বোর্হাবিয়া দিফ্যুসা (Boerhavia diffusa L.) হায়না কৌই অমসুং নিকটেজিনেসী (Nyetaginaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। শাগৈ অসি ফোর ওক্লোক (Four O'clock) হায়নসু খঙনবগী মরমদি শাগৈ অসিদা চনবা পাম্বীশিং অসি অয়ূক অঙনবা পুং ৪ (4 O'clock) কী মতমদা অয়াম্বা লৈ শাৎলি। শাগৈ অসিদা চনবা মরু ওইবা অতোপ্পা পাম্বী অমা হায়রগদি মুকাক্লৈ পাম্বী - মার্ভেল ওফ পেরু (মিরাবিলিস জালাপা) অসিনি।

সংস্কৃট লোন্দা পুর্ননাভা হায়না খঙনরিবা পাম্বী অসি মসা য়াম্না লোংবা লৈমায়থক্তা নেমথনা শন্দোক্তুনা হৌবা অমদি চহী খরা পূন্সিবা সেন্টিমিটর ৩০ ফাওবা ৱাংবা অপীকপা পাম্বী অমনি। নিংথম থাগী মতমদা লৈমায়গী মথক্তা লৈবা পাম্বীগী শরুকশিং অদু মথন্তা কংদুনা শিজখ্রবসু লৈনুংদা তাবা অচৌবা মউ অদুদগী ময়োন চোংখৎলক্তুনা অনৌবা পাম্বী অমা ওইনা হৌরকই। মসিনা মরম ওইদুনা পাম্বী অসিবু পুর্ননাভা হায়বদি অমুক হন্না অনৌবা মপোক অমা পোকপা হায়না কৌনবনি হায়বগী পাউদম খরসু অদুমক লৈ।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না পুর্ননাভা পাম্বী অসি ইন্দিয়াগী অয়াম্বা মফমশিং ওষ্ট্রেলিয়া, সুদান, পাকিস্থান, শ্রীলঙ্কা, খা অফ্রিকা, ব্রাজিল অমসুং খা থংবা অমেরিকাগী মফমশিংদা মহৌশাগী ওইনা হৌজে। হিমালয়গী অয়াম্বা মফমশিং অনেম্বদগী মিটর ২০০০ ৱাংবা মফমশিং ফাওবদা পাম্বী অসি হৌবগী পাউদমশিং লৈ। অৱাং নোংপোক ইন্দিয়াগী অয়াম্বা মফমশিং মরু ওইনা মণিপুরগী তম্পাক্কী মফমশিংদা পুর্ননাভা পাম্বী অসি হৌই। এঞ্জাং-নাপি থাবা ইখোল, খোংবাল-লুপান অমসুং ষঞ্জাবুংগী মফমশিংদা পাম্বী অসি হৌবা থেংনবিগনি। অতোপ্পা পাউদম অমগী মতুংইন্না পুর্ননাভা পাম্বী অসি বাংলাদেশ, চাইনা, ম্যান্মার, কম্বোদিয়া, জপান, ইন্দোনেসিয়া, লাওস, মলেসিয়া, টাইৱান, থাইলেন্দ, ভিএটনাম, ওমান অমসুং ফিলিপিন্সতসু হৌই।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না পুর্ননাভা পাম্বী অসি কিদনিগী খ্বাইদগী ফবা হীদাকশিংগী মনুংদা অমনি। পাম্বী অসি ঈশিংদা লোল্লগা লৌবা মহী অদু পীথক্তুনা হক্কী ঈশিং চৎপদা য়াম্না লীকপা অমদি নাবা অদু য়াম্না কুইরবা মতমদগী লায়েংনরক্লি। তৌমিক অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা কুমজা ২০১২দা পীখিবা পাউদমগী মতুংইন্না পুর্ননাভা পাম্বী অসি থবাক খেবা অমদি লোক খুদোকপা ঙমদবা অদু লায়েংনৈ। মসি হরা কংখুদসু শীজিন্নৈ।

অয়ুর্বেদিক্কী লায়েংদা পুর্ননাভা পাম্বী অসি পূক্লিং-ৰাখল লৈতাদবা লায়েং হীদাক শাবদা মচল অমা ওইনা হাপ্পে। লায়েং পথাপ অসিদা পুর্ননাভা পাম্বীগী মনা শুগাইরগা লৌবা মহী অদুগা খোইহিগা নৈখায়মিন্নরগা শেম্বা মহী অদু দ্রোপ ওইনা হাপ্তুনা মখল কয়াগী মীৎকী লায়নাশিং লায়েংনৈ। হায়রিবা অশেম্বা মহী অদু চাং নাইনা পীথক্তুনা ফিরাক্কী ওইবা লায়নাশিং লায়েংবগী পাউদমসু লৈ।

ইন্দিয়াদদি পুর্ননাভা পাম্বী অদু ঈশিংদা ফুৎলগা মপং অমসুং মহী অদু পূন্না পীজবা অমদি পীথক্তুনা এমিনিয়া হায়বদি ঈ ৰাৎপগী লায়না অদু লায়েংনবগী মথক্তা দাইবেটিসসু লায়েংনৈ। কৌর অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা কুমজা ২০১১দা পীখিবা পাউদম অমগী মতুংইন্না নাইজেরিয়াগী মীওইশিংনা পুর্ননাভাগী মউ নৎত্রগা মরা অদু শুগাইরগা লৌবা মহী অদু পীথক্তুনা ইপিলেপসী হায়বদি শারৈ থুংবা অদু লায়েংনৈ। মখল কয়াগী উনশাগী লায়নাশিংদা পুর্ননাভা পাম্বী শুগাইরগা শেম্বা মোলোম অদু তৈবদা থোইদোক্লা কান্নবগী পাউদমশিং লৈ। ময়াম্না টিবি হায়না খঙনবা ট্যুবরক্যুলোসিস অসি লায়েংনৈ হায়না কান্ট অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা কুমজা ২০০১দা পাউদমখি। তাং চাউথোক্তুনা চিকপা-নাবা তৌবদসু পাম্বী অসি হীদাক ওইনা শীজিন্নৈ। ●

মীতৈগী পুয়া 'নিঙ্‌থৌলোল্ লম্‌পুপা'

(নিংথৌরোল লম্বুবা)- (৩০৬)

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

পুনুং লারাক লাবু য়াঙম হেকঙমদবা লমদা। লাংলেল কোঙয়াং ৰা ৰা অরিবনা শাবা তেল। নাৰা খোইচু তেল। হংঙোই তাওকপা লি। লিরি তেললি থমমোই থুমনা চিং। লাকা তেলদোল তেললৈ লাকনা পায়। ৰাইরা শেংকম থোং লেপ। লৈরাই পালদা। হংঙোই তমনা তেলথা তেনকাপপদি। হংঙোই ফৈরা মফৈবাকতা পালবদি। থাঙয়ি ফৌ চরোং মরোং শামন লননা পাললে। লোইমোম ফৌথোক মহৈ ৰাৎলে। শিনৌ লৱাই মকোক খাইনা তেলপালবা কুমদি। ইঙা থাদা তাগনবা। নোং তাদনা ইঙেন থাদা। ঈশিং ফংদা কুমসী কুমগাং ওইয়ে। ●

ꯃꯤꯇꯩꯒꯤ ꯄꯨꯌꯥ 'ꯅꯤꯡꯊꯧꯂꯣꯜ ꯂꯝꯄꯨꯄꯥ'

(ꯅꯤꯡꯊꯧꯔꯣꯜ ꯂꯝꯕꯨꯕꯥ) -(꯳꯰꯶)

[illegible]