হুইয়েন লানপাও
য়ুমশকৈশা, মে ২৯, ২০২৪, ইম্ফাল
৪৮শুবা চহী, ০৫৭শুবা মশীং

থোংগী ‘হ্বাইট পেপর’

মথৌ তাব্রা, পুথোকফম থোক্তব্রা

চান্দেল দিষ্ট্রিক্টকী ‘কে মোলনোম’ কৌবা/খঙনবা মফম অমদা থোং অমা শাগৎলম্লে। থোংসি মণিপুর লৈঙাক্লা শাবা নত্তবনিনা শাবা হৌগৎলকপদা দিষ্ট্রিক্টসিগী দি সীনা অইবা চেরোল অমা থোক্তুনা মখা তানা শাদনবা খঙহনবা লৈরম্লে। দেপ্যুটি কম্মিস্নরনা অইবা চেরোল অমা থোক্তুনা খঙহল্লবা মতুংদসু লেপ্তুনা শাগৎলম্লে। পাউতারে, চকপীকারোং সব দিভিজনগী এস দি ও য়াওনা পুলিসকী এস পি, এদিসনেল এস পি, এস দি পি ও অমসুং পুলিস ষ্টেসন খরগী ও সী খরনা সেন্ট্রেল ফোর্স খরগা চংশিন্দুনা য়েংশিন্নবা অমসুং থিংলুনবা হোৎনরুরে। অহানবা নুমিত্তা কুকি নুপীশিংনা লম্বীদা উ-ব্রা ফৈজিন্দুনা অমসুং কোমজাও তৌথোক্তুনা থৎলম্লে। চংশিন্দুনা শাগৎলম্লিবা থোংদুগী থোংখোঙ য়ৌশিনবা ঙমদনা হল্লকখ্রে। মথংগী নুমিৎতা অমুক হন্না চংশিন্দুনা য়ৌশিনবা ঙমখ্রে। মখা তানা শাগৎতনবা হায়রম্লে, শাগৎলরোই হায়বগী থাজবসু পীরক্লে। থোংসিগী ব্রাফমসিবু মন্থাইদা অদুম্মক লোইশিনবা য়ারগদ্রা? থোংসিগী ফোটো অমসুং ভিদিও নম্লগা পুরকপসিনা থোংসিগী মতাংদা লৈঙাক্কী মায়কৈদগী লৌখৎফম থোকপা থবক লোইরব্রা? দেপ্যুটি কম্মিস্নরনা অইবা চেরোল পীদুনা মখা তানা শাগৎতনবা হায়রবা ফাওবদা শাগৎলম্লীবা অসিনবু এস দি ও অমগা দিষ্ট্রিক্ট পুলিসকী মকোক থোংবা ওফিসর খরা চৎলগা হায়রুবনা শাবা লেপখ্রগদ্রা? থোংগী ব্রাথোক মখা তানা থোরক্লরোই হায়বগী পূক্লিং লূম্বা ফীভম অমদা লৈরব্রা? ব্রাহং ময়ামসিগী পাউখুম মণিপুর লৈঙাক, লৈঙাকসিগী ব্রার্ক্ত মিনিষ্টর, চান্দেল দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসন, থোং শাগৎলম্লিবা মফমসিবু কোল্লিবা শুগুনু পুলিস ষ্টেসনগী মকোক থোংবা ওফিসরশিং অমসুং ককচীং দিষ্ট্রিক্ট পুলিসনা পীরক্লদবনি। মখা তানা শাগনু হায়খ্রে, শাগৎলম্লে, অমুকসু চৎতুনা হায়রুরে হায়দুনা উচি মখুলদা চঙবদৌনা তূমিন্না লৈশিনবা য়ারোই। দি সীনা য়ারোই হায়দুনা অথিংবা থন্নবা ফাওবদা নম্ফুদা মখা তানা শাগৎম্লবনিনা শুগুনু পুলিস ষ্টেসননা কেস অমা রেজিষ্টর তৌদুনা লৌখৎফম থোক্তব্রা?

থৌদোকসিগী মতাংদা মরী লৈনবা পুলিস ষ্টেসননা কেস অমা লৌখৎলে/লৌখৎত্রি হায়বা য়াওনা অকুপ্পা ব্রারোল পূম্নমক ময়ামদা খঙহনগদবনি। হন্দক্কী থৌদোকসিদি মনুং কল্লগা চনৈ-খনৈননা নমশিল্লগা থমজিনগনু, থোং অমা শাবা হায়বসি য়োৎ, সিমেন্ট, লৈঙোই অমসুং নূঙ লৈরগা, লেবর লৈরগা হেক্তা শাবা য়াবা নত্তে। থোংদুগী অশাংবা কয়া ওইগনি, কয়াম পাক্কনি, হৌজিক হৈবা হৌগৎলম্লবা মখোঙশিংদুনা থোংসিগী অশাংবা অমসুং অপাকপগী অরম্বা পুবা ঙমগদ্রা, মণিপুর তুরেলগী ঈশিংগী ঈমাইনা কয়াম ব্রাংগদগে হায়বনচিংবা ময়ামসিগী মতাংদা মরী লৈনবা এক্সপার্টশিং য়াওরমদবা হৌনদে। মখোঙনা কয়াম লুবা মফমদগী কয়াম ব্রাংনা, পাক্লা অমসুং থানা হৈগদগে হায়বা খঙদনা হেক্তা শাজিনবা হৌরকপা ওইরম্লোই। থোংসি উ-ব্রা খরনা হেক্তা শাজিনবা উরোক থোংসু নত্তে। মোদেল, সেদ্যুল, দ্যুরেসন অমসুং ইষ্টিমেট শোয়দনা লৈগনি। চংশিল্লগা ফোটো অমসুং ভিদিও নম্লক্লে হায়বনা য়ারোই। থৌদাং লৌরম্বা মীওই পূম্নমক ফারগা লীচৈনা শান্থহৌগদবনি। দি সীনা শাবা য়ারোই হায়বগী চেরোল থোকপদা ‘নোটিস’, ‘নোটিফিকেসন’ নৎত্রগা ‘ওর্দর’ ফাওবা হায়বা ঙমজদদুনা থোৎনা মেঙনা ‘দিরেক্সন’ হায়বদমক হায়খ্রিবসি হয়েং থোংসি মপুং ফানা শাবা লোইরগা লাম্থোক-লানশিন তৌরকপদা তেকথরক্তুনা অকনবা এক্সন লৌখৎহৌদবশিংদু পুল্লপ-পুল্লপ শিবা-শোকপা য়াওরক্লগনা মদুগী তেকচাক কনানা পুগদৌরি? মফমদুদা থোং অমগী মথৌ তারে শাবিয়ু হায়না লৈঙাক্তগা হায়রকখিবা লৈব্রা? অমরোমদা, মীয়ামগী ওইনা কান্নবনি হায়দুনবু লৈঙাক্কী অয়াবা য়াওদনা নৎত্রগা লৈঙাক্লা তৌগদবদা মীওই খরনা তৌনীং-তৌনীংবা হেক্তমক তৌবা য়াব্রা? মসি য়ারগদি লৈঙাক অমা লৈবগী ব্রাহস্থোক্তি লৈরিব্রা? কুইর-কুইরগা করি-করিনো য়াম্না তৌরক্লদৌরি, মণিপুরসিবু কদোমদা থোক্লগাবা? লৈঙাক্লোইশিং ওইবদা মতিক চাদে, মথিবোং পান্দ্রে হায়রুরবসু ব্রারৌনি। য়েক্লবদৌনা লৌরগা খৃৎ থারক্কনি। থোকহন্নীংদবা থৌদোক্লা নোংম-নোংমগী অনৌ-অনৌবশিং থোকচিল্লক্কনি। মণিপুর কৌবী অপীকপা ষ্টেট নহাকসে নরাইবক থীখ্রেদকো হায়দুনা খৃৎশা তরা প্রোক-প্রোক থেক্লগা থবাক খুত্তুম শুরগা লাইমন কাদুনা অদুম্মক কুম্মৈ য়েংলগা লৈয়ু হায়ব্রা?

ক্ষৌগাণি ‘[illegible]’

[illegible], [illegible]

[illegible]

মরক-মরক্তা চরা হেনবনা ফিরাক্কী কেন্সরদগী ঙাকথোকপা য়াই

সাইন্সকী খোঙচৎ

কুঞ্জো নাওরেম

ফেট্টি লিভর দিজিজনা কন্না নাশিল্লকপদগী ক্রোনিক লিভর ইনফ্লেমেসন হেক-হেক থোকহল্লকই, অদুগা মমৈথংদা ফিরাক্কী কেন্সর ওইহল্লকপা য়াই। জর্মন কেন্সর রিছর্স সেন্টর (DKFZ) অমসুং University of Tubingen গী থিজিন-লূপ অমনা উচিশিংদা পাঙথোকখিবা চাংয়েংশিংদা, ৫:২ ফাষ্টিং রেজিমেন অমদা চরা হেনহনবা মতমদা অসুম্না কেন্সর ওইরকপসিদগী কনবা ঙম্মী হায়রি। অসিগুম্বা চরা হেনবগী রেজিমেন অসিনা লিভর ইনফ্লেমেসন লৈরবা উচিশিংদা ফিরাক্কী কেন্সর ওইরকপগী চাং হন্থহনবা ঙমখি। থিজিন-লূপ অসিনা চরা হেনবা মতমদা প্রোটেক্টিভ ইফেক্ট থোকহল্লিবা মরু ওইরবা ফিরাক্কী সেল অনীখক পুথোকপা ঙমখি। মসিগীসু মথক্তা হীদাক অমা পীবনসু অসিগুম্বা ইফেক্ট অসি থোকহনবা ঙম্মী হায়না ‘সেল মিটাবলিজম’ (মে ৭, ২০২৪) দা ফোঙদোরকখিবা পাউদম অদুনা হায়রি।

Mathias Heikenwalder

খ্বাইদগী তোয়না থেংনবা ফিরাক্কী অনাবশিংগী মনুংদা অমদি নোন-অলকোহোলিক ফেট্টি লিভর দিজিজ হায়বসিনি। মসিবু লায়েংথোক্লবদি লিভর ইনফ্লেমেসন (মিটাবোলিক দিসফঙ্কসন-এসোসিএটেদ ষ্টিটোহেপাটাইটিস, এম এ এস ঐচ), লিভর সিরোসিস অমসুং ফিরাক্কী কেন্সর ফাওবা ওইরকপা য়াই। ফেট্টি লিভর দিজিজ অসি কা হেন্না নোইবা (ওবেসিটি) দগী ওইরকপনি হায়না লৌনৈ। হৌজিক্তি ওবেসিটি লৈরবা মীগী মশীংসি হেনগৎলকপদগী লিভর ফেল্লর অমসুং লিভর কেন্সরগী অনাবা মশীংসু হেনগৎলক্লে।

মরক-মরক্তা চরা হেনবা অসিনা মী অমগী অরম্বা হন্থহনবদা মতেং পাংই হায়বসি থিজিনখিবা কয়াদগী খঙবা ঙমখ্রে। অদুনা থিজিন-লূপ অসিনা চরা হেনবগী থৌরাং অসিনা ফিরাক্কী ফেট হন্থহনবা অমসুং ক্রোনিক ইনফ্লেমেসনদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংব্রা হায়বগী মতাংদা উচিশিংদা থিজিনবা হৌরকখি। নোংচুপ্লোমগী মীশিংনা পাম্না চানরিবা অদুগা হায়ফেৎ চুশিন্নবা মওংদা চিনি অমসুং ফেট য়াম্না য়াওবা চীঙ্গাকপু উচিশিংদা পীজখি। উচিশিংদুগী কাঙলূপ অমদা মখোয়না চারিবা চীঙ্গাকশিংদুগী মতাংদা চাং নাইনা য়েংশিল্লম্মী। হান্না খনখিবগুম্না শাশিং অদুগী অরম্বা হেনগৎলকখি, ফেটকী চাং ব্রাংখৎলকপগা লোয়ননা ক্রোনিক লিভর ইনফ্লেমেসননা নারকখি।

উচিশিংগী কাঙলূপ অমদনা চয়োল অমগী মনুংদা নুমিৎ (৫:২ ইন্টরমিটন্ট ফাষ্টিং) করিমত্তা পীজরমদে, অদুবু অতোপ্পা নুমিৎশিংদদি মখোয়না হেক চানীংলিবা মখৈ পীজরম্মী। কেলোরি ব্রাংবা চীঙ্গাকশিং পীজরবসু উচিশিং অসিগী অরম্বা হেনগলিকখিদে, অদুগা ফিরাক্কী অনাবা লৈবগী খুদম-চাংদমসু ইফং ফংলমদে, হায়বদি ফিরাক শোক্লে হায়না তাকপা ঙম্বা বাইওমার্করশিংগী চাংসু নেম্না ফংলম্মী। শম্না হায়রবদা, মখোয়না এম এ এস ঐচনা নারক্কদবদগী ঙাকথোকচবা ঙম্লম্মী। মতাংসিদা পূক্লিং চিংশিন্নীঙাই ওইরিবদি, ফেট্টি লিভর দিজিজ নারকপদগী ঙাকথোকচবা ঙম্লিবসি চাশিনখ্রিবা অপূনবা কেলোরিদুগা মরী লৈনদে হায়বসিনি, মরমদি উচিশিংদুনা চরা হেনবা লোইরবা মতুংদদি মখোয়না চানীংবা মখৈ পীজখি।

মরক-মরক্তা চরা হেনবগী মওং কয়াদা চাংয়েংশিং পাঙথোকখি। ফাষ্টিং সাইকলগী মশীং অমসুং মতম্না মরু ওইবা থৌদাং অমা লৌখি। ৫:২ ফাষ্টিং অসিনা ৬:১ (চয়োল অমদা নোংমা চরা হেনবা) দগী হেন্না কান্নবা পীরম্মী; অদুগা পুং ২৪ চূপ্পা চরা হেনবগী মওং অসিনা পুং ১২ চরা হেনবগী মওংদগী হেন্না কান্নবা পীরম্মী।

মখা তারকপদা, থিজিন লূপ অসিনা চরা হেনবনা করম্না কান্নবা পীরিবনো হায়বগী মোলিক্যুলর বেকগ্রাউন্দ অমা পুথোকপা পাম্লম্মী। মসিগীদমক লূপ অসিনা চরা হেল্লিবা অমসুং চরা হেন্দবা উচিশিংগী ফিরাক্তা লৈরিবা প্রোটিন কম্পোজিসন, মিটাবোলিক পাথরেশিং অমসুং জীন এক্টিভিটিবু চাংদম্নদুনা য়েংলম্মী। চরা হেল্লিবা উচিশিংনা ফিরাক্কী লায়নাশিংদগী ঙাকথোকচবদা মরু ওইবা পোৎশক অনী : ত্রান্সক্রিপসন ফেক্টর PPARα অমসুং এঞ্জাইম PCK_1 না অচৌবা থৌদাং লৌই হায়বা খঙলকখি। মোলিক্যুল অনীসিনা পূন্না মথৌ তৌমিন্নদুনা ফেট্টি এসিদ থুগাইবা অমসুং gluconeogenesis কী থৌওংবু থুগৎহল্লম্মী, অদুগা ফেটশিংনা তুংশিল্লকপবু থিংলম্মী। অসুম্না মরক-মরক্তা চরা হেনবসিনা এম এ এস ঐচতগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংই হায়না খঙলকখি।

Pemafibrate হায়রিবা হীদাক অসিনা সেল অমদা PPARα গী ইফেক্টশিংবু মতৌ তম্বা ঙম্মী হায়বদি কান্নবা পী। হীদাক অসিনা চরা হেনবনা ফিরাকপু ঙাকথোকচবা ঙম্বগী ইফেক্ট অসিগী মতৌদি তম্বা ঙম্বা হায়না লূপ অসিনা মখা তানা থিজিল্লম্মী। পেমাফাইব্রেটনা ৫:২ ফাষ্টিং তৌরিবা উচিশিংদা কান্নরবা মিটাবোলিক্কী অহোংবা খরা থোকহনবা থেংনরম্মী। অদুম ওইনমক, মতৌ তম্বগী থৌওং অসি মপূংদি ফারমদে। লাইবক থীরিবদি, PCK_1 গী ইফেক্টপু মতৌ তম্বা ঙম্বা হীদাক্তি ফংবা ঙমদ্রি হায়না লূপ অসিগী লুচিংবা Mathias Heikenwalder না ফোঙদোক্লি।

হৈকেনৱালদরগী লূপ অসিনা ৫:২ ফাষ্টিং অসিনা ক্রোনিক লিভর ইনফ্লেমেসনগী চাংবু হন্থহনবা ঙম্বা হায়বগী মতাংদসু থিজিনবা হৌরকখি। মসিগীদমক চিনি অমসুং ফেটকী চাং ব্রাংনা য়াওরবা চীঙ্গাকশিং থা কয়া পীজরবা মতুংদা এম এ এস ঐচনা নারক্লবা উচিশিংদা কূপ্পা য়েংশিল্লম্মী। চপ মান্নবা চীঙ্গাক্তি পীজবা অদুবু ৫:২ ফাষ্টিংদি উচিশিংদা ফেট্টি লিভর অমসুং লিভর ইনফ্লেমেসন হন্থবা থেংনরম্মী, পূম্নমকসিগী মথক্তা ফিরাক্কী কেন্সর ওইরকপগী চাংসু হন্থরম্মী।

মতৌ অসুম্না ৫:২ ফাষ্টিং রেজিমেন অসিনা এম এ এস ঐচ অমসুং ফিরাক্কী কেন্সরদগী ঙাকথোকপদা নত্তনা ক্রোনিক লিভর ইনফ্লেমেসনবু লায়েংবদসু কান্নবা পী হায়বসি খঙবা ঙম্লে। করম-করম্বা হীদাকশিং পূল্লগা ফাষ্টিংগী প্রোটেক্টিভ ইফেক্ট অসিবু মপূং ফানা মতৌ তম্বা ঙমগদবগে হায়না মখা তানা থিজিনখিগনি হায়না হৈকেনৱালদরনা ফোঙদোক্লি। ●

মীওইবগী পূন্সি খোঙচৎ কৌনাকগদেশ

- রানাপ্রতাপ য়ুম্নাম -

ঐখোয় মীওই খুদিংমক ইমা হায়বা ইমানা পোকপীরকপা ঙাক্তনি। ইমানা পোক্তবা মীওইবা তাইবঙদা লৈরম্লোই। য়োকপা-থাকপা চাওনবা অমদি মহৈ-মশীন তম্বা, তুংগী পূন্সি লম্বী শেম্নবা মতেং তৌবদি তোঙানবা য়োকচবা-য়োকচবী কনা-কনানা নাওয়োক-নাওকোনখিবা য়াই। তাইবঙ মীওইবগী অপোকপা-অপোকপী হায়বসিমদি হিংলিবা পূন্সিনা লোইদ্রিবা ফাওবদি কনাগী মচানো, কনানা পোকপনো হায়দুনা ঙসি অপোকপা-অপোকপী অনীগী মমিং-মথা য়াওদবা য়ারক্তবনি। অঙাং অমা চাউনবা য়োক্লকপা মতমদা অঙাংদুগা মমা ওইবী অনীগী মরীদি কৈদৌঙৈদসু মহুৎ শিনবা য়াবা মীওইবা খুন্নাইনা লীংদুনা লৈরকপদগী লৈরক্তি, ঙসিসু লৈত্রি। মতুংদসু লৈগদৌবা নত্তে। ব্রাখল খনবা ঙম্বা, অফবা-ফত্তবা, অব্রাবা-নুংঙাইবা, ফজবা-অথীবা খুদিংমক্কী লৌশিং জ্ঞান পূম্নমক লৈরবা মীওইবদি থম্বু থমখিসি। য়েনবী-য়েন্নাওগীদমক কয়া ব্রাজৈ, ষণ-ইরোইনা পীক্লিবা মচাশিংগীদমক কয়াদা হাকন চঙদুনা মায়রোং য়াখিবা য়েক্লবা কনাগী মখৎতা তাখিদনবা। য়ূমদা য়োকপা তোঙান-তোঙানবা শা-উচেক, উমং-ব্রামংদা লৈবা জীব পূম্নমক্লা পীক্লিবা মচাশিংবু নাওয়োক নাওকোন্দুনা মাগী-মাগী মপূং-মরৈ ফাদুনা মচীঙ্গাক থিবা ঙমদ্রিবা ফাওবদি নাওকোন্দুনা থম্বা, য়েক্লবদগী ঙাকথোকপীনবা হোৎনবীবা ঙাক্তনি।

ঐখোয় মীওইবশিংনা মচাশিংবু লায়রবা মমা-মপা কয়ানা মচাবু নুংশিজবা, ইনাক-কৈরাক খুনবা, ব্রাত্ত-পাদবা কয়ানা নুংশিরিবা অদুদগী তাথনা, ব্রাৎনা নুংশিবদি নত্তে। শেৎহন্নীংবা, চাহন্নীংবা, তমহন্নীংবা, তোংহন্নীংবা খুদিংমক মীমান্ননা পাঙথোকনীংবা ঙাক্তনি। মাগী-মাগী ইমুংগী শেম্থোক লম্বী য়েংদুনা চাবদা, শেৎপদা, হিংবদা মীমান্নবা ঙমদবদগী ওইবা ঙাক্তনি। মমা-মপা ওইবা অহল-লমনশিংনা মচাবু নুংশিদবা কনাসু লৈরম্লোই। তাইবঙপানবদা লৈরিবা জীব খুদিংমক্লা মচাবু নুংশি, ঐখোয় মীওইবা অমসুং জীব পানবা পূম্নমক্লা পীক্লিবা মচাবু চাউনবা য়োকপা-থাকপা, ঙাকপী-শেনবীবা পূম্নমক মমা-মপা ওইবশিংগী মথৌ অমনি। লৈবাক ঙাক্লিবা লৈঙাকলোইনা মাগী লৈবাক অদুগী মীয়াম্বু ঙাক শেনবা, অফবা-নুংঙাইবা লম্বী থোং, ইরম-নালা নীংথিজনা শেম্বা, লৌউ-শিংউবগী ঈথৈ লৌখোং মতিক চাহনবা, মতম পূম্বগী ওইনা মৈ ফংহনবা, নোংমগী চঙদবা য়াদ্রবা ঈশিং শীজিন্নবা কোন্নহনবা, লায়রবনা শেল-থুমগী অব্রাৎপা মায়োক্লরকপদা লায়েংবগী খুদোংচাবা সহর, খুঙ্গং খায়দনা মীৎনা, খোঙনা উবা-য়েংবা ঙম্বা মফম ওইহনবা মথৌ তাই।

মতম অমদা লৈঙাক্কী স্কুল কয়াদা লায়রবা শেম্থোক লম্বী ব্রাৎলবা কয়াগী মচা মশুশিংনা খোঙনা, সাইকলনা চৎলগা লাইরিক তম্বা মতমদুগী থেংনখিবা অব্রাবা, নুংঙাইবা অনীমক মান্নবা অদু ঙসিদি ঙম্লমক উখিদ্রে। অঙাং অমা চহী ৪/৫ শুরে হায়দুনা মহৈ তমহন্নবা লৈঙাক্কী ওইবা স্কুল লৈশিল্লক্তে। অঙাং অমা বেসিক প্রাইমারিগী থাক অমদা থা অমগী য়ামদ্রবদা লূপা লিশীং অনীদগী অহুম/মরি চঙবা তারক্লবা মতম অসিদা লৈঙাক্লা করিগী লৈকায় ৪/৫গী মনুংদা লৈঙাক্কী ওইবা স্কুল করম্না হিংগৎহনগনি হায়বগী থৌরাং মমি তাদবা অসিমক লৈঙাক অসিগী খ্বাইদগী অশোয়বনি। কৈরোই লৈকায়গী অহল-লমন কয়াগী মীনুংশিগী মরুমদা চাওরকখিবা ঐখোয়না ঙসি পূন্সি লম্বীগী পম্বুংফম নকশিল্লক্লবা মতমসিদা উবা ফংখিদ্রে। মতম অমদা শুম্বল, য়াংকোক, শুককী মখোলদা ফৌশু ঈশৈ শক্লম্বী মীতৈ ইমা-ইবেল, ইচেশিং তাম্থা নাইনা শকখিবা ঈশৈদু নুংশিবনিদা। কনাসু-কনাসু শম্বল খাদনা য়ূমলেং ১০/২০ পরেং শানা ফাওদোক ফাওজিন তৌরম্বা মতমদুগী নুংশিনবা, পুকচেল-খোইজেল তিন্নানা অব্রাৎ-অপা হংনবা, ইঙ্খোলদা হৌবা মনা-মশিং, হৈপাল-লৈপাল অরৈ-লৈত তাথোক-তাশিন তৌনরম্বা অদুসু লৈখিদ্রে। লাইরিক হৈবা, শেঙ্গাও পায়বা, ফমজাও পায়বা পূম্নমক্লা চেকপল ব্রাংনা খাদুনা তোখায় তোখায় লৈনখ্রে। লৈপল পল্লিশিংদা হৌরম্বা মাধবী মমিং তারি মশক্তি উখিদ্রে।

কালেন থাগী শারবা নুংশাগী মৈশা খাঙনা-খাঙনা অহল-লমন কয়ানা মমাঙ শঙ্গোয়দা ফমদুনা লাইরিক তাবা হায়দুনা তানরম্বা মতমদা তাইবঙগী শ্রীকৃষ্ণ-রাধাগী ব্রারী ব্রাখোঙদা য়ূম্ফম ওইদুনা পোকপদগী অরোইবা তাঙ্কক ফাওবা হায়বা থিবা অনীগী শুরগী অনেম অব্রাংনা লাইরিক তারিবা অহল-লমন কয়ানা প্রেমগী ভক্তি কৎলগা কৃষ্ণগী মিংখৈ শোন্দুনা কপচবা কয়াদুগী মতম লোইখ্রে।

চহী ৭০/৮০গী পূন্সি খোঙচৎ অসিদা মতম অমদা হায়নরম্মী, নিংথৌদি বীষ্ণুগী ধারানি, ঈশ্বরগী শক্তি চেনবনি, অরানবা-ওইদবা নমথাক তৌবা য়াদে হায়বসি পূম্নমক্লা খঙই হায়না অহল-লমনশিংনা তাকপীরম্মী। ঙসিদি নিংথৌগী লৈঙাক লৈত্রে, দেমোক্রেসিগী লৈঙাক্লি, মীয়াম্না খনবা মীয়াম্না শক্তি শিন্নবা ঈশ্বরগী মশক ওইরবা মীহুৎশিংদুনা লৈবাক ঙাক্লবনি। হায়নবা লৈ লমচৎ-শাজৎ ফজবা, ব্রাঙাঙ-শঙাঙ ফজবা, হায়খিবা ব্রা ঙাকপা, ওইদ-পাদ ঙাঙদবা লুচিংবশিংদি মীয়ামগী ফীদম্নফমনি হায়না হায়নৈ। ঙসিদি কৌনাকগদেশকী লুচিংবা লৈঙাক্লিবশিংগী অমদি মীয়াম্না খনবা মীয়ামগী মীহুৎনা মীনা (মীগী মীচম মীয়াম) ফংগদৌবা, চাগদৌবা, য়েংগদৌবা, লৌগদৌবা পূম্নমক মখোয় মখোয়না ফংনীংবা, চানীংবা, য়েংনীংবা, লৌনীংবা ওইশিল্লক্লবা মতমদা করিনো কৌনাকগদেশকী মীয়াম্না থেংনরমগদৌবা, মায়োক্ল রমগদৌবা নুংঙাইতবা কয়াদো। মিৎয়েং নত্তবা য়েংলবা, তৌহৈদবা তৌরবা, চাহৈদবা চাখৎলক্লবা মদুনা কৌনাকগদেশ অদুদা লৈরিবা নুপী-অঙাং, ষণ-ব্রাহ্মন, অহল-লমন কয়াদু ব্রারমগনিদা। মতম অমদদি নিংথৌ পাল্লিঙৈ য়েংহৈদবা য়েংলবা, চাহৈদবা কয়া লোঞ্জা-লোনথুপ্লরম্বা কয়া ফারগা মরু কোক্লগা সনা কৈথেলদা পুথোক্লগা য়াংকোক য়ান্দুনা কৈথেল চুথেক মরিদা থুংনা লেপহন্দুনা মীয়াম মাঙদা নুপা-নুপী অনীবু খোঙ্গোইনরম্বগী থবক তৌখিবগী থৌদোক-ব্রাথোক লৈখিদবা কৌনাকগদেশনি। খ্বাইদগী লুরিবদি মীনা খ্বাইদগী ইকায়খুম্নরবা ফম্ফম মতিক চাবা শক্তি শিন্নরগা হুইবু দোলাই তোংউ হায়দুনা মীয়াম্না দোলাই তোংহল্লগা মাগী-মাগী হৌখিবগী মচৎ অমাংবা উরগা চোংথবা য়াওরকপা কৌনাকগদেশকী লৈঙাকপা অমদি ফমজাও পায়বশিংনা লমচৎ-কান্নকপা কৌনাকগদেশকী মীয়াম পূম্নমক্কী লাইবক থীবনি।

পূন্সিদি লেপ্পা নাইদনা চৎখিনি। নুংশিবা লোয়নবী, নুংশিবা ইচাশিং-ইশুশিং ঙম্না থাদোক্লম্লগা চৎনখিনি। অসি খঙনা খঙদবা কয়ানা ওইদবা-পাদবা কয়ানা থবক হাপ্পীগনি, অদু তৌবীগনি, অদা তৌবীগনি, রিলিফ কেম্পশিংদা উস্থালাগী কুকিং গ্যাস পীগনি হায়দুনা লুপা ১৫০০ লৌখ্রে। খুঙ্গং সহরগী হ্বাইট কলর জোব থিরিবা নহাশিংদগী লুপা লাখ ২০/৩০ পায়শিন্দুনা চহী ৫/৬ নমশিন্দুনা থমখিবা, নুপীমচা কয়াবু খোই চোপ চোপ্তুনা মখোয়গী লাংদা থুহনবা, মমৈথংদা পূন্সি লৈমন চন্দুনা মীৎকী পি কংহন্দনা পূন্সি খোঙচৎকী অরোইবা ঙাইখিবা কয়াগী ব্রারী কৌনাকগদেশতা য়াম্না তাই, য়াম্না উই। লৈবাক নিংথৌগী মতমদা নিংথৌগী মনাদি ফক্লাংদা থেৎলি হায়বদু মনা কক্লগা ফক্লাংদা য়ান্দুনা থম্বা নত্তে। লৈবাক অদুগী কাচিন কোয়া খুদিংদা থোকপা থৌদোক-ব্রাথোক, উ য়ানবা, লম্বী শেম্বা, পৃথ্রি তৌবা, শেমগৎ-শাগৎপা মীথোই-মীহেনবা নোর্মেল ওইবদগী থোইদোক হেন্দোরকপা পূম্নমক নিংথৌদা তাক্তবা য়াদে। মসিমক্লা নিংথৌগী মনাদি ফক্লাংদা থেৎলি হায়বনি।

ঐখোয়গী কৌনাকগদেশকী লৈঙাক্লোইশিংনা মীয়াম্বু লান্না লমজিংবীগনু। হাপ্পোইদবা থবক্কী লৌ-ইঙ্খোল য়োলহন্দুনা শেল লৌশিনবীগনু। মথৌ মশক খঙদবা শিন্মী শামু অঙৌবা লোয়বগুম থম্বীগনু। হব্রা গাড়ী হেন্দিমেননা ত্রক লৈবা ঙম্বা শিন্মী ককশি য়ৈদুনা সিলেক্সন তৌবীয়ু। ঙসি লুপা লাখ ২০/৩০ লৌরগা অফবা কয়া মথৌ মশক খঙবা কয়াবু চৈতেক কোৎপী শান্নবদৌনা ষ্টেটকী লন ক্রোর-ক্রোর মাঙলিবসি খন্দুনা য়েংবীয়ু। কালেন থাগী নুংশা খাঙনা-খাঙনা লৈবাক অসিগী অখঙ-অহৈ কয়াগী খন্নবা-নৈনবা কয়া তানা-তানা, য়েংনা-য়েংনা পূন্সিগী খোঙচৎতি অসুম-অসুম চৎখিগনি। মীৎয়েং নত্তবা য়েংগুমসি, তৌহৈদবা তৌগুমসি, চাহৈদবা চাগুমসি মতমদুদা কৌনাকগদেশকী লমদমদা মীব্রা মৈশা লাংদনা ঈংনা লৈবা ঙমগনি। ●

মীতৈগী পুয়া ‘নিঙ্থৌলোল্ লম্পুপা’ (নিংথৌরোল লম্বুবা)- (১৮৮)

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

কোকতা নমদা মপোৎ মপোৎ পুরময়ে। অদু নুমিৎতগীবু খাবী নমবোল শোই ও হায়না মিংথোল মিংকৌয়ে। নমবোল শোইদা ময়ুম নোংয়াই অ খুমলনা লাইরেল মৈদিংঙুবু ঙাইনা লৈরিঙৈদা। মৈদিংঙু হেমদৌ লোইয়মবা কৌবদি মফমসিদা লাককবরা। মনাই অথৌবা অঙৌবা থাঙৱাই লিকশিংসুচাবা। কুমলককবরা। খমলাং অসেংহল লংমাইথে মপা লাকপনা লুকোক ৱাহেঙসুচাবু লাককদরা। খলাং অসেংখুবা অশেংহলবা। লংমাইথেমবা। লুকোক ৱাহেংশুচাবু লাককবরা হায়না তৈরাং লাং থাকনা লাংথু লাংদমনা ফানবা থমলময়ে। ময়ুম খুমল নোংয়াই লমগী মীওইনা ৱাহৈ ৱাঙাং হায়নবদি ফানা থুনা লাংথাকপবুদি তৈরাং ও। ●

[illegible] (১৫৫৫) - (১৫৫৫)

(illegible)

[illegible]

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