

ਨਰਨਾਣਾ ਟੇਫ਼ਾਟੇਲ

સુપ્રીમ, ્રેઝાઈડેન્ટ ઓફ, ઓફીસ, યાદેન

ଅନ୍ଧା ଲାଗି, ଶେଷର ଲାଗି

হুইয়েন লানপাউ

স্বামশকৈশা, নবেম্বর ২৯, ২০২৩, ইম্ফাল
৪৭শুবা চহী, ২৪১শুবা মশীং

মীয়ামগা শেগায়ননু

অমত্তা ওইমিন্‌বনা অফবা ওইনি

লেবরিয়া মীহংশিং: মীহংশিংনা শেয়া লৈঙাক অমসুং লেঙাক্লেইংশিংগী ওপোজিসদ ফা লেবরিয়া পুন্মক মীয়াগমা মতম খুদিংমজ্ঞা থোংক্রেসিলা অমতা ওইনা লৈম্নিফফ থোঙ্ডো? লৈঙাকসিদা চনবরিয়া লৈঙাকেন 'দেমেওক্রেসি' গী রাহেয়াঙ্ডদি মীয়ায় খুঞ্জবা মীহংশিংনা মীয়ামগীদমক লিংবা লৈঙাক হায়দুনা হল্লি। মীয়ায় খুঞ্জবা মীহংশিংন শেয়া লেঙাঙু মীয়ামগীনি, মীয়ামগী লৈঙাক ওইগববনি হায়ববসিনি। মসিমক চানব-বানী নঙনা থাশেদেংনা থবক ওইনা লৈগদগদবা মশক্লি। ফীডমসিমক লৈবাক অসিগী কান্চিন-কোয়া শিনবা থুংচা চপ-মায়না লৈগদববনি। মসি ওইবা ওল্লবা মফম অমসুং মতমদতা লৈঙাক্লেসিগী অচুয়া হারহোয়ক ফংবা ওমগদৌবরিনি। থোইদোক-হেং দাক্কা লৈবাকসিগী অচৌবা নংগ্ৰগা অপরীকপা মফমদা ওইববস মহৌশাগা মায়দবা মীশিং-মীাননিংবা য়াওবা থৌকোপেয়া থোংব্লদুনা চাংম্লগ্গা মীয়ামগা লৈনবা মরী হোই চেষশিম্নহন্দুনা হায়দগী হেয়া চেংশিয়া খুংশুগ্গদনা চাংম্লগদবনি। মীয়ামগা লৈগদগদা মরীখ ফরবদি লৈঙাক্কা ওমবনা থবক লৈরৌইদৌবরিনি। অদুখ ওইফম থোকপা লৈঙাক্লেসিগী ফীডম অমসুং মচংশিংগী ওম-তেনবদা মসিব মথক-মথা থোক ওয়োক্কা হৌজিক লৈরিবা মণিপূর লেঙাক্কা চথারক্কা লৈঙাক্লেসীগী কেদাসিব-থোক ওই? চুম্গী, পীক্কা নংগ্ৰগা চাউগেরা ষ্টেট অম ওইববদি মী খরা লগনি। মীশিং য়ান্না নংগ্ৰগা য়ামবরগী রাফন্দা অমনি। লৈরিবা মী ওইশিদ্দু মী মখল থবগী ওইফম থোকই, ওইফু ওইরিবনি। অদুগা লমহেন-ডহেনবা, চংনরিবা লৌব খোজাওনবা, থৌওই-উশিংতবা মীওই খরা য়ারকপা হায়ববসি মশানা তাবা রাফমনি। মরম অসিমা মথোয়ব লাকশিগ্গা অমসুং মথোয়গ্গা মীওইংশিংগী মশীং হেনগৎলক্তনবা লৈগী পাইয়েব শিজিদ্দুনা নমখদুনা লাকশিমবা হোংনবরিবনি। ফা-পুন্দুনা চৈরাক ফাওবা পীরিবনি।

অদূর মে ওগণী চখারক্লিবা ভমখীরবা লানসি লোহিশিমবা হোহেনবসু ওমদবা, অঙুয়া য়ুনিয়ন লোঙাতমসু অকনবা বোদো অমতা কাংখোকাচবসু ওমজদবা ষ্টেট লৈঙাক্সা মণিপূরগী মীয়াম, থোইদোকা ষ্টেটোকা মীয়ামগী লূপশিনা য়েগেলিবা খিৎয়েংসিবু করিনেদে? মীয়াম অমসুং মীয়ামগী লূপশিংসিবু লো থুংগহিবা, মথোং-মরম খুৎদবা এন্টি সোসল নহুংগা আউট লো পপল/ওগনীইজেনশিং ওহনা লোইনা উরত্সা মিংয়েংসি য়েংলমুগদি অচুয়া ওইরাই। শুপম লৈঙাক্সা থৌশিল চখরকপনি হায়নসু লৈগনি। মসি ওইরগদি মীয়াম অমসুং লৈঙাক্সা তুনা চকম হিহিং মদ্রবা নাকপাক তানরবনিনা খুবাক নাস্তা খুবা য়াদবনিনা থবক খুদিংমক ইহিং-হিংদুনা অদুম লৈখিনি। হৌজিক মণিপূরগী মীয়াম অমসুং মীয়ামগী লূপশিনা মচি-মচিদা পুনশিমদুনা অমতা ওইবা অপুনবগী পাঙ্গল শাগনগবা মীফম পাঙথোক্লবা হোহেনরক্লিসি মমিংতা ঙাইরবা লৈঙাক্সাগী মমিং ফাওবা মুখলগে হায়দুনা তেমশিংনবা নহে। লোইবা/খম্বা হান্দ্রিবা লান অসিগী বারোইশিন পুথকবগীদমক মীয়াম অমসুং মীয়ামগী লূপশিং অমতা ওইনা পুনশিমনবা, কনাদা করি হায়রগা, তক্লরগা, তকশিল্লগা য়াগদগে হায়বগী মতংখা থখনবনি। মীয়ামা অমতা ওইনা খরগা লৌকাপা রাবেলু থবতা ওক্লেকনবা ষ্টেট অমসুং য়ুনিয়ন লৈঙাক্সা থলুঙদৌরিবনি। অদুর মীয়ামা মথোঙ লৈগুবা, মক্কেং হাইবা অমসুং মীয়াম কাথোকপা খুদিংমক লামা অমসুং লৌদিং দেহাই। লোইবা য়েব্বদৌনা খনগদবা ওইরগনা নুপা থোক্সা চেংখোরক্সা লান খান্দোন!! ষ্টেট লৈঙাক্সা গাফ্রম মঠে খুজিন শিকপা ফাওবা ওমজদববগী ওসিদি দ্বীপসি থাৎ ও সজিল্লক্লিবা নহা? ষ্টেট লৈঙাক্সা অহুসু হোহেনদে, ওমজদববিশিবুনা অঙুয়া থবক ওইনা পাঙথোকহরবা হায়বুঙে ঙমদে। অদুগা মীয়াম অমসুং মীয়ামগী লূপশিংনা য়েব্বদৌনা খনবদুনা লৈঙাক্সা মীয়ামুঙে কী ওপে ওইনা পুমতুম-তুমহল্লগে হায়না শিনবা থৌরাংনি হায়না লৌনরক্সনি। খোঙফম হন্দোকউ, মীয়ামু মক্কেবদৌনা লৌনা। নচোয়! হান্ডতা মণিপূরসে মীহাংপু ওইবরক্সনি কাক্সনা। ওমদ্রগা ওমদে হায়দুনা নখুৎ থাঙ্গলু। অঙুয়া, মাকগী ওইহ-ওইহে। কুমরক তুং ওইনগরা থরায় ও ফাওবা বৌকীদমক কাক্সোয়া অগ্রবাবা চৌক্রিশিং কনশিন্দুনা থল্লনু, য়েংনীংদে।

ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ

ଆହୁରି ଏକାକୀଭୂତ ଏବଂ ଏକାକୀ

[illegible][illegible]

ইনফ্লুয়েন্স অমসুং ভিটামিন B₁₂ গী অরোনবা মরী অমা শাফোঙলকপা

সাইন্সকী খোঙচৎ

কুঞ্জা নাওরেম

ভিটামিন B₁₂ অসি মণ্ডু ওইনা মাইক্ৰো-ওৰ্গানিজমশিনা লৈবাক-লৈহাও, ঈশিং অমসুং শাশিংগী থিরিল নংব্ৰগা রুমেদন শুংই। মসি পাস্থীগী পোথোকশিংদা যাওদে হায়বমক য়াই। শাশিংদা তৌবপ্লুয়া মীওঁইবদসু মসি মাইক্ৰো ওৰ্গানিজমশিনা কোলোদন শুংই, অদুম ওইনমক মফমদুদী চুপশিনবগী চাং য়াল্লা নেশী; অদুনা নুমিং খুদিংগী মাইক্ৰোগ্ৰাম ৩-৫ ফাবাও অমাংবদা থালেকথি। শাশিংগী মসল / তেংশা, ফিৰাক, কিদনি, থরোই-কোংগ্ৰেংগুম্বা জীবশিং, ঙা অমসুং য়েরুম মমুংতা ভিটামিন B₁₂ য়াল্লা যাওই। ভিটামিন B₁₂ অসি পাস্থিশিংদা ইয়াও য়াওদবনিনা, শা-ঙা চাদবা (য়েরুম, শঙ্গোমসু ইচা চাদবা) মীশিংদা ভিটামিন B₁₂ বাংপগী চৈথেংসি হেয়া ফংই। অদুবু কনাগুম্বা অমদা ভিটামিন B₁₂ বাংলকপসি মরম খরদগী ওইবা য়াই- চারিবা চীঞ্জাডা য়াওবগী চাং হুহুবা, চুপশিনবগী চাং হুহুবদগী ওইরকপা য়াই।

কানাগুয়া অমদা ভিটামিন B₁₂ রাংলকপা আসনা মরম ওইরগা কার্ডওভাঙ্কুলর দাজ্জ, দাইএব্রেটিস অমসুং ন্যুরোডিজেনরোট ডিসওর্ডারশিং থোকহল্লকপা য়ারিবা, ফ্রেনিক ইনফ্লমেশেন থোকপগা অচেৎপা মরী অমা লৈনৈ। অসিগুয়া চেংলবা মরীসিগি মতাংদা খিজিনখিবা অমদা, ভিটামিন B₁₂ লেভলশিংগা ইনফ্লমেশেন মার্করশিংগা ইনভর্স ওইবা অচেৎপা মরী লৈনৈ হায়বসি খঙলকখিজিন। ভিটামিন B₁₂ লেভল রাংলবদি IL-6 অমসুং CRP গুয়াহা ইনফ্লমটরি মার্করশিংগি চানা হল্লকবৈ। খিজিনখিবা আসিদা PREDIMED trial দরী দেটাংশি শীজায়ি। খিজিনখিবগী পাউমদ অদু জন্নল ওফ দ সাইস ওফ ফুয় এন্ড এপ্রিকলচর (সেপ্টেম্বর ১০, ২০২৩) দা ফোণ্ডোরকখিবা।

টিউটামিন B₁₂ অসি ফিজিওলোজিকী থোওংশিংদা থোদাং কমা লৌরিবা তঙাইফরুবা নুট্রিএন্ট অমনি। অমরনা ইন্টারলুয়িন (IL) - 6 অমসুং C-reactive protein (CRP) হাযনা খঙনরিবা ইনফ্লমেসন থোকহল্লিবা মৌলিকুল অনীসিগী লেভলশিংদুগা টিউটামিন B₁₂ না বরুঙ্গা ইফেক্টিং পীবগে হাযদুং স্পেনগী থিজিন-লুপ অমনা নৈনথিবনি। ক্রোনিক ইনফ্লমেসনগা লায়না কয়ামুকা মরী লেনবনিনা, টিউটামিন B₁₂ কী লৌরিবা ফীড অদুনা ইনফ্লমেসন থোকহনবগে হাযনা খঙদোকপা অসিনা লায়নাশিংদগী গুাকথোকপা অমসুং মেনিজমর্দা অদুকী মতক কায়বা ওগুনি। ক্লিনিকল প্রাক্টিসতা, IL-6 অমসুং CRP অনিসি ইনফ্লমেসনগী খুইদরী মরু ওঁবা মার্করশিংনি হাযনা লৌঁৈ। অদুগা IL-6 অমসুং CRP গা টিউটামিন B₁₂ কী লায়না মরীসি মুম্বা খঙদোকপা হাযবসি অনৌবা লায়ংগী লাম্বোং অমা শেমগৎগা গুমনডগদৌরিবনি।

খিজিন-লুপ অসিনা স্পেনদা যুসুম ওইখিবা পাক চাউরবা ক্লিনিকল ট্রাইএল অমা ওইরিবা
 PREDIMED দা শরুক য়াখিবা, বান্দম ওইনা খনগৎলবা মীশিংগী সবসেক্সন অমদগী

মীতৈ লাইনীং ওইনা ইনাং য়োকখংপদা ‘লাই হরাউবা’-(২)

- নিংথৌজম সুশিলকুমার -

অসুমা থিরেন মশক ওঁইবা, লাইনীং লম্বী তাকপা জগোয়-ঈশেনা মপুং ওঁইবা মীতৈ ফুৰপকী য়েলহৌঙেগী বারী ওঁইবা য়ারবা খুদম চাংদম ওঁইবা মফমশিং ওঁসিসু মওমগী লৈরোলনা চমশিন্দুনা থম্বি। যৌরমগী পরিংদা হাপুনা অমদি উৎতুনা তাক্বি। ওঁগী লীরোন, ওঁগী হংগেন চোংবা মসি য়াইফনবা অমদি ফণ্ডনবা অনীমক্তা শীজিম্বা য়ারবা মওংনি, মীতৈ খুয়াশিগী হারউবা মখল মরিনি। লম-লমগী ককচিং, মোইরাং, চকপগী হরাউবদা অমুক অম্লে, লৈসাম, ফংং ফুৰপশিংগী যৌরমদা লাইগী যৌদা যৌগল জগোয়দা খরা খেমবা লৈজবরসু নুংগী রাখল্লোদি অমত্তা ওঁইনা চেংনা থম্বি।

চকপা ফয়েং, লৈমারাননা কৌব্রু, লৌইয়ালকপা লাই লাংনৈ। চকপা অন্দ্রোনা পমম
নিংথৌ ঈরাংনৈ। মোইরাংগীনা মোইরাং থাংজিং অমদি ইবুই নোংশাবা ঈরাংনৈ।
ককচিংনা ইবুই খমলাংবা অসুয়া মাগী-মাগী লমগী খুতম থমখিবা লাওং লিক্কাশিংবু
নীংথিংদুনা হজবাংনৈ। কংলৈ ইংফালগী মফশিংনা পাখংবা, নোংপাক পাংছেইগী মাজি
নীংখমলাংবনচিবা ঈরাংনৈ।

মীতৈগী পুয়া 'নিঙ্থৌলোল্ লম্পুপা'
(নিংথৌরোল লম্বুবা)

(পুয়াঙ্গী অরিবা ময়েজ্জী বাংলা ময়েজ্জা চনম হেমচন্দ্রনা
লায়থোক্লা ইথোকপা অসি মীতৈ ময়েজ্জসু
নমিৎ খুদিংগী লমাই অসিদা ইথোজ্জনা ফোজ্জগনি।)

নিংনা খনন ময়ুম খুলবদা। পনথৌ মপা অমুকৌই। রাকৎ রাকর রাহায়থিয়ে। মদু মৌপ্তা কমবোং অঙৌকৌইবু। রাহায় রাতেমথিয়ে। পনথৌ খাঙঙা যুমঙাকপা অমুকৌই ও। ইদু ইপ্তা কমবোং অঙৌকৌই ও। করি কৌইহৌ কৌইখাকনৌ। ওনথোকনা য়েংবদা পকচেন। অয়ুক য়ুম ইশৌ লাংদবা। ইংনা চিকনা য়ুমলালমবা ওইদরে। রাক নুংলুথোক। রাথোক লালথোক হাংদা। নুমিদাং কমপোং মৈশা লাংদবা। মেচেল মেবাও লাললেলে। কমবোং নয়ুম শঙগাহিদা। লিকোল তরেং শেলচং যৌওিদা। অরু অপান লাইথোকনা। নুপী অঙাং চাদা নাওদা। হৈয়ি হৈজাং পুমনমক লায়থোকপা তৌবীন্। হায়না মপল পনথৌ রাকৎ রাকর। মৌপ্তা যৌখামজরবা। ইমোম নোংয়াই খুমল লৈমা। শঙতীঙঙালবী। নাপা নার্কম কাঙবী ও। নঙনদি রাকরয়ে। নঙবদুম খুমল চাওবা লৈবাকচা। অদোল শাংবা লমদা। অয়ুক হৈয়দা অঙনবদনী হৌনা। নঙল চাকঙা ইশৌ লাং। মৌপ্তা হৈয়ই খুননিং খুনমাং চেন্দা। রা অমা রাতমমো। খুমলাং চঙনা রাপা অমা পাওদম্বে। হায়না নোংয়াই খুমল চাওবা লৈবাকচা। লেকাই খুদিং রাহায়নৈয়ে। য়ুমগী মমাং মনিং তাবশিংনা। রাগি শা না রাঙানবদা। য়াওরে হায়না অরাই অখুম হানরময়ে। অদু নুমিংতগী। রায়েল রাৱরম লাল ও মিংকৌয়ে। মপল পনথৌ রাকরলম। মৌপ্তা যৌখামলম। রাতেম রাৱরকলমলবগা। ময়ুম মপাম লমদগী। ময়ুম লমদা হললকপদা। য়োইময়াই নুমিং অঙালবা। নুমিং তারমদাই ওইরকলবদা।

মনাই অথোইবা। হাওচা তৌরেল রাকখোল ফাবগা। খোঙলেইশিংগা লাকপদা। ইগী য়ুমশঙ য়ুমশানা। লমলক শঙশা খলনা। অহিং য়াতা য়ারেকলময়ে। মপাম ময়ুম লমদমনা তেংথানা। মৌপ্না কমবোং লমদা মিংকৌনবদি। ইশঙ য়ুমশা খাংপোক শঙবুদি। কৈয়িং লৈ ও মিংকৌয়ে। লমদা য়ুমশা শঙ খলবদি। কৈয়াং লৈ ও মিংকৌয়ে। অদু নুমিংতগী। লমলেল কৈয়িং কৈয়াং লৈ ও। মিংকৌ মিংথোলয়ে। লমলেল কৈয়িং কৈয়াং লৈ। হাওকু য়াঙনমপু ময়ুমনাক। কমপোং মোইচা লৌব। অশৈনবা চনু। অদোল নাংয়াই খুমল লৈমা। শঙদিঙ ডালবী। নাপ নারুম কাঙবীনা। মদাইরেম হাওচা। তৌম্রি খোংবা তৌরেল রাক খোলফাববু। মপল পনথৌ ময়ুমদা। রাতেম রারক লম। কমবোং রাখাঙকোক রায়াইমবা। থাঙঙা য়ুমলেল অমুকোই। কমবোং লমদম অডৌকৌইনা। রায়েল যৌদানা পালনলব। থাঙঙা মপাম ময়ুম লাল লৈতবা। লালচেল লম। কমবোং লমদম অরা মৌশা লাংবা। যৌদোক রাথোক। শাবাও লালাপাও লৈতবা। মচেল পুঙদা অশৈ তেংথানবী। মপাম ময়ুম কমবোং মরাল য়ুমদি। চকপা হাওশঙ শানা। ●

সেম্পলশিং শীজিমাথি অদুগা কার্ডিওভাস্কুলার দিভিজিশিংদংগী ঞাকথোকপদা মেডিটরেনিয়ান দাইটকী ইস্কেল নৈনবা য়েথিনাথি। ভিটামিন B₁₂ কী সিরম লেভলশিং অমসুং ইনফ্লমটোরি মার্কারশিংগা কলেক্সেননিগা নৈনবান্দী মাথোয় অনীদী মরাসি খবদা ঙম্লকখিনি। কনাগুদ্রা মী অমদা ভিটামিন B₁₂ কী চাংনা হেয়া রাংলিবা মৈথে ইনফ্লমটোরি মার্কারশিংগী চাংনা নেম্শুসী - মসিবু ইনভর্স ওইবা মরী কোই হায়না ইসটিটিউট ফোর রিহর্স ইন বাইওমেডিসিন (IRB Barcelona) গী পোষ্টদোক রিহর্সর Marta Kovatcheva না ফোঙদোক্লি। থিজিনবংগী থবক অসিদা লূপ অসিনা ভিটামিন B₁₂ রাংলবা মীশিং খব্তদা য়েংলমদে। অদুগা ফংলক্লিবা মহয় অসিনা ন্যুরোলোজিগী অশোয়বশিংগুদ্রা ভিটামিন B₁₂ রাংপগী দিসওর্দরশিং খোরকপগী চপ চাবা হৌরকফমশিং অদুদু খঙহনবদা মতেং পাংবা ঙম্লগিনি হায়না মহল্লা মখা তানা ফোঙদোক্লি। থিজিন-লূপ অসিনা ফংলক্লিবা অসি চুশী হায়বদু মখা তানা ঙউনবংগীদমক ভেনেরেল পোগুপলসমদা মীংয়েং চঙবা, ক্রোয়েটশিং পাকথোক-চাউয়েকহনবা, সেম্ভ্র-স্পিসিফিক দিফরেন্সশিং (নুদা অমসুং নুপীগী তোপ-তোদ্রা বাইওলোজিশিং লোবা থেংনবানিনা) দা মখা তানা য়েংশিনবা অদুগা ভিটামিন B₁₂ রাংপা, ইনফ্লেমন নংত্রগা অহল ওইশিল্লকপশিংগুদ্রা অখয়বা কীভামশিংগা মরী লৈননা মীওইবদা থিজিনবংগী মথৌসু তারি হায়না লূপ অসিগী Domingues Lopez না হায়রি।

যাফিলখিবা অসিনসু মহীশানা অহল ইংইরুবা উচিশিংদা ভিটানিন B₁₂ অমসুং ইলুম্ফটোরি মার্কবংশিগী চপ মাম্বা মরীদু থেংনখি, অদুগা মসিনা ইনভর্স ওইবা মরী অসিগী মোকানিজমংশিগী মতাদং মমুং তানা ঞঙহমবগীদমক উচিগী মোদেলশিং শীজিদ্দনা নৈনবদা হেমা খুদোং চারগনি হয়রি। Lamuela-Raventos না ফোঙদোকপগী মতুইহা, মসিনা থেংনরক্কা মরী অসিগী বাইও-লোজিক খঙনবদা মতেং পাংলনি, লোয়ন-লোয়না চাঈক্কা অমসুং/নত্রগা ক্লিনিকলগী রেকমেডেসনশিং পীদসু মতেং পাংলগনি।

গুরুদ্বারা রাফম অমদি, মীওইবগা মায়ানবা মওদা উচিশিংদি অহল ওইশিল্লগ্গা ভিটামিন B₁₂ রাংপগী কীঅম লৈত হায়না খঙলকথিবা অসিনি। কোভাটচেডানা ফোওগেদেপগী মতুংইয়া অসিপ্তুয়া রাফমসি মখোয়ানা হাম্মা খঙলমদে, অদুগা মসিনা উচিশিংগী মরমদা নৈনরগা অহল ওইবরা মীশিংদা ভিটামিন B₁₂ রাংলকপদগী মতৌ করন্না থিংবা ওমগদবগে হায়বদু খঙবা ওমহল্লগনি। হৌজিক থিঙিন-লুপ অসিনা ভিটামিন B₁₂ অমসুং ইল্ফমসেনগা নৈনরিবা মরী অসি ইমফেক্শন, ওবেসিটি অমসুং হীরিবেল বয়েল সিদ্দেমা হায়না সীসিকি হায় ইল্ফমসেনগী কীঅমশিংগা মরী নৈননা পুথোকপা ওল্লগনি হায়না আশা তৌরি। ●

ঈ মৃত্যুমন্দিরী মীওইবগী শভুম, হকচাং কয়াংকী ফিথুপ শুনা শাদুনা তাইবঙপান ফাওরদুনা মালেমগী ইমারী পোথোক চাবু ব'থোম্নাং লাইজ' ইনবা মায়ওরুবা অসুন্না হায়দুনা জগোয়না উলি। মথংদা (চাউরপগণী তাক্ককশিংদা) লেপ্তম ফারবা কেগে-মৌগে খঙলকপা ঈর শমদেং হৈরেকপশিংবু জগোয়না থোঙাথংদা খুংথেক শাথেকশিংগা লোয়ননা তাকই। মথংদা লৌশিং ফংলকপা যুম-কৈ শাদুনা যুমলিং-কৈলিংবা, পী-পা অনী লৈমিন্নবা লিচিং নোংপোক পাছৌইবগী জগোয়না তাকই। মথংদা লৌউ-শিংউ পোথোক চাথোক, লৈননবা মনা-মশিং, পান্নাও-শিংনাও, চানাল-চয়িল, মরোই-মপাং, য়েনমনচিৎবা শুনা থাদুনা অশং-অমান, লশিংনচিৎবা মালেমদা চাননবা শেংননবা অমদি লৈননবগীদমক চাওখঙলকপা তাকপা জগোয় মথংদা ফিরোলে শেংন-ইনবা ফিশাবা হৈরেকুনা টেরে মকা ফোংনা মালেমদা অরাং অগা লৈতনা হিৎবা, লাইদা ফি কংপা জগোয়, মথংদা হোন্না নুংঙাইমশ্শুনা কাউথোকগ্রগা পুঞ্জিং ফাখনবা লাইদা খৌরাই মিরেন পুন্স্বা শিয়জদুনা পুন্স্বি মশক খঙনহবা জগোয় খৌরাই। মি খোনবা লোংখোন জগোয় শাদুনা তাকই।

লাইপৌ জগোয় খুৎথেক ৩৬৪না লোইনা ফোঙদোকই। মসিদগী অমুক অমাইবীশিংনা কয়ফদবা অমদি তৌদবা যাদ্ৰবা পাতোন জগোয়, অমাইবনা লাইৰেল মথেকনচিৎবনা নুংগী ওইবা তাইবঙ শেম্বগী রাখল্লোনশিং চেয়রি। লাইরোইদা লাইশিংগী শরোই খাংবা লাইগী শরেল চমুকতনা মচা-মনাইশিংনা মপুগী লুকমন খুজুগি। ওগ্ৰী হদ্দে চাংবা থেখে পৌশা, হিজিন হিরাউবা মসিদা তাইবঙ পানবগী মবুংডো তেংবানবা অসিযু শ্বেৰীৰপণা আহনবা চাউং লাইনা শুপ্তা তাইদুনা মালেম মেংগাকথলপগী নিংখিজবা মতৌদুৰ উৎনবনা পাউতাক্তা থল্লাব লেমজনীংগী ওইরবা, শিংথারুবদা রাংলবা অসিগুয়া, ‘লাই হরাউব’ অমত্তা ঙাইরবা লোমটী ঈনাং য়োকখংলিবা লাইনীং লম্বী চাউথোকহল্লিবা থৌরমনি। ●

ਸ਼੍ਰੀਗੋਪੀ ਗਾਏ 'ਦਿਘੜ'ਟੇ'ਚ ਟਸ਼ਸ਼ਾਯਾ'

(एथिअर टफठठ)

(ગાંધીજીનાં બાળકોનાં જન્મદિવસનાં ઉજવણીનાં અવકાશમાં)

ટેન્કપොල નખેપાના પાලો ફરિજો ફરપાસલો

උඤ්ජ ඤාතියාඨි ටඤ්ඤ ඥාතියාඨි ඤාතියාඨි ඤාතියාඨි ඤාතියාඨි ॥

[illegible]

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা বারেংশিং অসিগী রাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী রাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্কা মরী লৈনদে।