ꯍꯨꯏꯌꯦꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ
ꯊꯥꯡꯖ, ꯗꯤꯁꯦꯝꯕꯔ ꯳꯰, ꯲꯰꯲꯳, ꯏꯝꯐꯥꯜ
꯴꯷ ꯁꯨꯕꯥ ꯆꯍꯤ, ꯲꯷꯰ꯁꯨꯕꯥ ꯃꯁꯤꯡ
হুইয়েন লানপাউ
থাংজ, দিসেম্বর ৩০, ২০২৩, ইম্ফাল
৪৭শুবা চহী, ২৭০শুবা মশীং

সোসল মীদিয়া য়াচল লাকউ

থোকহন্নীংদবা থৌদোকশিং থোরকহনগনু

সাইন্সকী লম্দা মীওইবনা নোংম-নোংমগী খম থেংনা চাওখৎলকপগী মহয়শিংগী মনুংদা 'সোসল মীদিয়া' হায়বা প্লেটফোর্ম অমা মরূ তানা অমসুং মরা চেৎনা লৈরকপা হৌরক্লে। ফীভম অসি পীক্লবা মণিপুর খক্তদা নত্তনা মালেমগী মীওইবা ফূরুপ্না খুন্দারিবা মফমশিংদা লৈরক্লিবা মতমগী অহোংবনি। প্লেটফোর্ম অসিনা মী অমগা অমগগী মরক্তা খুদক-খুদক্কী ওইবা ঈ-পাউশিং, ফোটো, ভিদিও য়াওনা তোঙান-তোঙানবা ৱারোল অমসুং ৱাফম কয়া ফাওদোক্লবা ঙম্মী। ইশম-শন্বদা পাক চাউখ্রবা মালেম অসি মীৎনা কুপ্পদা য়ৌনীংবা মফমদা য়ৌবা য়াবা অমসুং মীয়ামদা তাহন্নীংবা ঈ-পাউশিং তাহনবা ঙম্বগী খুদোংচাবা লৈরি। মরম পূন্নমকশিং অসিনা সোসল মীদিয়াগী তোঙান-তোঙানবা প্লেটফোর্মশিং অসিগী কান্নবা কয়াসু লৈরি। অদুবু মপাঙ্গল কল্লবা মীদিয়াগী ফম্বাক অমা ওইরক্লবা সোসল মীদিয়াবু অরানবা লম্বীদা শীজিন্নদুনা মীওই অমা নৎত্রগা খরদগী ফাওবা হেন্দোরক্তুনা ফূরুপ মশেলগী মরক্তা থোকহন্নীংদবা থৌদোকশিং থোরকহনবা য়াবা মচাক কয়া ফম্বাক অসিগী খূত্থাংদা শন্দোরকপগী থৌদোকশিং য়াম্না তোয়না থোকচিল্লক্লে। মরম অসিনা সোসল মীদিয়াবু য়াচল লাক্তবা য়াদবগী ফীভমদা লৈরক্লে। মতাং অসিদা মণিপুর লৈঙাক্তা হংনীংলিবদি লৈবাক অসিদা চৎনরক্লিবা ইনফোর্মেসন টেক্নোলোজি এক্ট খক্তা নত্তনা মপাঙ্গল কল্লবা এক্ট-লো কয়া লৈরিবশিং অসিগী মতেং লৌদুনা সোসল মীদিয়াবু য়াচল লাক্লবা করি-করম্বা থবক লৌখৎলবগে হায়বসিনি। মণিপুর লৈঙাক্না সাইবর ক্রাইম পুলিস ষ্টেসন অমা লিংখৎলে অমসুং মসিবু পুলিসকী সুপরিন্টেন্দেন্ট অমনা থৌদাং লৌদুনা তৌফম থোকপা থবকশিং তৌরি অমসুং লৌখৎলি হায়রগা পেন্থোকপা য়ারিব্রা হায়বসিনি।

সোসল মীদিয়ানা থোকহন্নীংদবা থৌদোকশিং থোরকহন্নবা হোৎনরকপদা মদুগী মায়োক্তা কমপ্লেন্ট নৎত্রগা পিটিসননচিংবা ৱাকৎ অমত্তা লাক্তে হায়দুনা লৈথোকপা চুমগদ্রা। মেদিয়ম অসিগী তোঙান-তোঙানবা প্লেটফোর্মশিংদা পোষ্ট তৌনরকপা ৱারোল/ৱাহৈ/ফোটো/ভিদিওনচিংবশিংনা লন্নাই মীওই অমদা নৎত্রগা কাঙলূপ অমদা শোকহল্লকপা ফীভমশিং লাক্লবদি তঙাইফদনা মদুগী মায়োক্তা কমপ্লেন্ট নৎত্রগা পিটিসন লাক্তবসু লৈঙাক্কী মায়কৈদগী মতম চানা লৌখৎফম থোকপা থবকশিং লৌখৎকদবনি। মীদিয়াগী মনুংদা চল্লিবা প্রিন্ট অমসুং ইলেক্ত্রোনিক মীদিয়া হাউসশিংগীদি হান্নদগী হৌনা মরী লৈনবা লৈঙাক্কী অমসুং মখোয়গা মরী লৈনবা বোদিশিংনা পীবা গাইদলাইনশিং লৈরি। মসিগী মথক্তা লৈবাক অসিদা চৎনরিবা মখল কয়াগী অহকপা লোশিংসু লৈরি। করিগুম্বা প্রিন্ট অমসুং ইলেক্ত্রোনিক মীদিয়ানা ঙাক্না চৎফম থোকপা লম্বীদগী নাথৈরক্তুনা অরানবা অমসুং ফত্তবা লম্বীদা চৎলক্লবদি মখোয়গী মথক্তা লৌখৎফম থোকপা থবক লৌখৎপা য়াই। মসিমক্না হায়রিবা মীদিয়াগী প্লেটফোর্ম অনীসিনদি তৌবা য়াবা অমসুং য়াদবশিং খঙনা ঙসি ফাওবদা চৎতুনা লাক্লি। লৈবাক অসিগী কন্সটিটুসননা ফ্রীদম ওফ স্পিচ অমদি ফ্রীদম ওফ এক্সপ্রেসনগী হক পীরবসু মীদিয়া মখল অনীসিনদি তুং-মাঙ য়েংলগা থবক তৌরকপনা থোকহন্নীংদবা থৌদোকশিং য়াম্না তোয়না থোক্তে। অদুবু মপাঙ্গল কল্লবা মীদিয়াগী প্লেটফোর্ম অমা ওইরক্লিবা সোসল মীদিয়াবু খূৎপায়নরিবশিংগী মরক্তগীদি অকক্নবা পাদম অমা থমদুনা য়াচল লাক্তবগী ফীভমদা লৈরকপদগী থোকহন্নীংদবা থৌদোক কয়া থোকখ্রে হায়বসি অরানবা ৱাফম নত্তে। মসিগী ময়েক শেংলবা খুদম হায়ববু মে ৩দগী হৌদুনা মণিপুরদা থোরকখিবা কাঙলূপ মশেলগী ঈরাং হেন্না পাকথোক চাউথোকহন্দনা কন্ত্রোল তৌরগা লাকশিনবা ঙম্নবগীনি হায়দুনা মণিপুর লৈঙাক্না মোবাইল দাটা সর্ভিস/ইন্টরনেট থা ৭ হেন্না থিংজিন্দুনা থমখ্রিবনি। মতমগী মতুংইন্না হৌজিক অথিংবা অসি লৌথোকখ্রবসু তাবা, উবা অমসুং খঙবদা নুংঙাইতবা পোষ্ট কয়া সোসল মীদিয়াদা উবা ফংলি। মরম অসিনা লো এন্দ ওর্দর ঙাক্লিবা লৈঙাক্না সোসল মীদিয়াবু অকনবা মওংদা য়াচল লাকপগী তঙাইফদবা লৈরে হায়নীংই।

ꯁꯣꯁꯦꯜ ꯃꯤꯗꯤꯌꯥ ꯌꯥꯆꯜ ꯂꯥꯛꯎ

ꯊꯣꯛꯍꯟꯅꯤꯡꯗꯕꯥ ꯊꯧꯗꯣꯛꯁꯤꯡ ꯊꯣꯔꯛꯍꯟꯒꯅꯨ

নোক্লীংদবা মতৌ

ৱাইরু-ৱাইরুবদা

(অপাবশিংদা হায়জনীংবা : মরক-মরক্তা ঐনা ৱারীমচা ইনীংলকপনা খ্রো-খ্রো খোৎলি। ৱাখলনা ৱাইরু-ৱাইরুবা হায়বদুনি। হেক ৱাইশিল্লুবা অদুনি ঐনা হেক-হেক ইরক্লিসি। কনাগুম্বনা মখাগী ৱারী অসি ফজরম্নি খনবীরবদি পাবীয়ু। পূন্সি অসি হান্না তৌরম্বা অদু মরক-মরক্তা থুগায়রগা ইশাদা নুংঙাইজবা অমসু হেক-হেক ফাওজরি।)

কুঞ্জবাবু অয়ূক খজিক থেঙনা হৌগৎলি। মচাশিংগী লাইরিক পাফম কাদু থোঙনাও লাওনা হাংদোক্লগা চৌক্রি অমদা ফম্লগা পাউচে পারি। ক্লাস ফোর কারিবা মচানুপা বোবোবু কুঞ্জবাবুনা মনাক্তা কৌশিল্লি। বোবো মপাগী মনাক্তা চপ লেপ্লে। কুঞ্জবাবুনা ফূরিৎখাউ হূম্লদুনা হায়রকই,

"বোবো, নঙ দুকান্দগী চুরুট উপু অমত্তা লৈরুচো।"

"হোয় বাবা।"

কুঞ্জবাবুনা লুপা চনী চৎপীদু মচানুপাদা পীরদুনা হায়,

"শে-শে শেল। য়াম্না থুনা হল্লকউ। নৎত্রবদি ফূনি অদুগা খৈনি কৌতা অমসু য়াওরকউ কাউনি। লুপা তরানা নঙ কৈনোম লৈরগা চাও। নঙ খৈনি খঙদি খঙইদনা?"

"খঙইদা খৈনিবু।"

অচাপোৎ লৈননবা শেল পীবদুদা বোবোগী মায়থোঙদা হরাউবগী মমি তাই। মহাক চুরুট লৈরুনবা দুকান তম্না চোং-চোংদুনা চেনখ্রে। মমাঙদসু মহাক মপাগী চুরুট লৈরুনবা কয়ারক অসুম্না চেনখ্রে।

ঙাইহাক্কী মতুংদা চুরুটকা খৈনিগা লৈরুরগা ময়ূমদা চেনবোই, চোংবোই খোঙলৈ থুনা হল্লকই। মপাদা মানা লৈরুবশিং অদু পীরে। হল্লকপা শেল অদুসু মপাদা পীশিল্লি।

কুঞ্জবাবু চুরুট উপুদগী মচৈ অমা তপ্না শৎলি। টেবল মথক্তা ঙসাইদগী চুরুট ঙাইদুনা লৈরম্বা মৈখেৎ উপুদু কুঞ্জবাবুনা তপ্না লৌখৎলি। মচৈ অমা লৌথোক্লগা খেৎলি। ঙাঙলৈনবা মৈরি অমা মৈখেৎ মচৈ অদুগী মতোন্দা চাক্লি। মচীন্দা চূপ্তুনা লৈরিবা চুরুট অদু অচাকপা মৈখেৎ মচৈদুগী মতেংনা মমল য়াম্না লৈনা কুঞ্জবাবুনা চমখৎলি। চুরুটকী মৈখু অদু কুঞ্জবাবুনা শাংনা থবোম্বী য়ৌনা চিংশিল্লুরগা অমুক মনাতোন মখুল অনীদগী অঙৌবা মৈখুগী মরম অনী শাংনা থাদোরকই। কুঞ্জবাবুনা তৌরিবা খুদিংমক বোবোনা মীৎ-না কূপ্তুবমখৈ য়েংই। মপানা চুরুটকী মৈখু চিংশিনবা খুদিংগী চুরুটকী মতোন্দা চাক্লিবা হীদাকমনা অদুনা খংঙান-খংঙান ঙানবদুদা বোবো মমিৎ-মনা চোইথোকপা ঙমদে। চৌক্রিদা ঙাথরগা চুরুট থক্তুনা ফল্লিবা কুঞ্জবাবুনা টেবল মথক্তা মাগী মখোঙ অনীদু শাংনা তিংথোক্তুনা থম্লকই। মাগী মচীন অমদি মনাতোন মখুলদা চুরুটকী অঙৌবা মৈখু ফূঙ-ফূঙ কামথোরকই। কা অদুগী মনুংদু চুরুটকী মৈখুনা শীন থুংনা পাইদুনা শান্নরকই। ঙাইহাক্কী মতুংদা চুরুটকী মতা অমা ওইনা নুংশিরবা মনম অদুনা কা অদু পীক থনখ্রে। মপাগী মতৌদু বোবোদা নুংঙাইরবা কুম্মৈ অমগুম্না থোকখ্রে হায়বা খঙই।

মরক-মরক্তসু কুঞ্জবাবুনা মানা থক্লিবা চুরুটকী তান্থী খূৎশানা তক-তক য়ৈবদুনা এশ-ত্রেদা খৎথৈ। মসি মহাক্কী য়াম্না নীংঙাইদনা উইরুম-উইরুম লৌবা মনুংঙাই অমনি। বোবো মমিৎ-মনা কূপ্তে। চুরুটকী তান্থীনা এশ-ত্রেদা থাদখিবদু বোবোগী মমিত্তা নুংঙাইরবা মশান্না অমা ওইনসু উরি।

ঙাইহাক্কী মতুংদা কুঞ্জবাবুগী নুপী মেমচানা কৌরকই,

"মোইবা, চাক চাননবা থৌরাং তৌবিরুরো।"

"হোয়।"

"ইবুংঙো নঙসু নপাগা ঈরুজথোক্লুরো।"

মপা-মচা ঈরুজবা লোইখ্রে। চাক তোক্লদুনা কুঞ্জবাবু ওফিস অমুক কাখ্রে।

মথং নুমিৎকী নুংথিল পোবোব অমদনি। ছুটি ওইবা নুমিৎনি। কুঞ্জবাবু চাকচা তোক্লগা ঙাইহাক য়েনখাদা নুংশা য়াইদুনা লৈরি। মেমচানা কুঞ্জবাবুদা চঙশিল্লক্তুনা শোন্থাংননা হায়রৈ,

"মোইবা, মোই'বা, অঙাংশিংগী লাইরিক পাফম কাগী মপাফাওদা অমুক্তা চঙলুসি লাউ। শ্রোৎ-প্রেক অমত্তা লাউহন্দনা ঐগী তুং ইন্নবিরকউ।"

"করিনোনে ঐদি নুংশা ঙাইহাক য়াইনীংলিনে।"

"অমুক কোন্না য়াইরো, চৎত-চৎলুখিসি লাউ অমুক্তা।"

কুঞ্জবাবু মেমচাগী মতুং ইন্দুনা অঙাংশিংগী লাইরিক পাফম কাগী থোঙনাউ মপা তম্না য়েনখারোমদগী লাক্লে। মেমচাদি খজিক্তং হন্দোক্লগা লেপ্লগা লৈহৌরমদাইদুদা মেমচানা খূদোম্বী থিল্লগা কুঞ্জবাবুগী মনাকোংদা শোন্থাংনা হায়হৌই,

"মোই'বা, অমুক্তা চঙলগা থোঙনাওগী অহোবা মখুল অসিদা য়েংউনে।"

কুঞ্জবাবুনা থোঙনাউগী অহোবা মখুল অদুদা চঙশিল্লগা য়েংশিল্লি। মখোয়গী লাইরিক পাফম কা মনুংদুদা বোবো মপানা ফম্লম্বা চৌক্রিদুদা ঙাথরদুনা তূমিন্না ফম্লি। মপানা তৌবগা চপ মান্ননা টেবল মতাই অদুদা মখোঙ অনীদু ফংবোই-ফংদবোই লাম্লগা থম্নবা লাক্লরি।

বোবোদু চুরুট মচৈ অমা চিংলি। মৈখেৎ খেৎলি। বোবোনা কা মনুংদুদা চুরুট অমা থক্লগা মৈখু ৱা-ৱা কাম-কামদুনা শান্নরিবদু কুঞ্জবাবুনা উরকই। অমুকসু বোবোনা মাগী চুরুটকী তান্থী অদু এশ-ত্রেদা খূৎকাপ্পী কাপ্তুনা খৎথরি।

কুঞ্জবাবু মদু উরুবদা মমায় অদু ঈচপমুক ঙাংশিল্লি। মহাক লৈমায়দা মমায় লূকথখিবা খঙহৌদে। কুঞ্জবাবু ৱা মচেৎ অমত্তা ঙাঙদনা অমুক থোঙনাওরোমদগী তপ্না লৈথোরক্লগা চপ লেপ্লগা লৈ। কুঞ্জবাবুগী মতৌ য়েংলগা লৈরিবী মেমচানা মোমোন নোক্লদুনা চঙশিল্লক্লগা কুঞ্জবাবুদা হংলকই,

"করি উবিবগে, মোই'বা?"

কুঞ্জবাবু মাগী নুপীদা করিসু খুল্লক্তে। খুন্নীংবা ফাওবসু মান্দে।

'অঙাংগী মতৌসে নোক্লীংদ্রা মখোয়, বাবা?"

কুঞ্জবাবু করিসু খুমদে। মতম অদুদা মহাক্না নীংশিংলকপা অমখক্তং হায়ববু ৱা ঙাঙগন্দবী মাগী নুপীনা হেক-হেক হায়বা 'অঙাং মমাঙদা চুরুট থক্কনুনে' হায়বা ৱাহৈ খরা অসিদংদি মাগী মনাকোঙদা নৌহৌননা তারকই। মরম অদুনা মহাক মচাগী মতৌদা নোক্লীংবা ফাওদে।

***পাবিবগীদমক্তা থাগৎচরি।** ●

হীদাক কান্নরবা পান্বীশিং ঃ তুলসী # ৪২২

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

ইন্দিয়াগী মনুংদা খ্বাইদগী মরু ওই হায়না লৌনরিবা পান্বীশিংগী মনুংদা তুলসী পান্বী অসি থোইদোক্না শীংথানৈ। তুলসী পান্বী অসি ইন্দিয়াগী হিন্দুশিংনা বেদিক্কী মতমদগী য়াম্না শেংবা পান্বীনি হায়দুনা ঈরাৎ-পুজা তৌনদুনা যূমথোঙ খুদিংগী থাদুনা লাক্লি। তুলসী পান্বী অসি মখল খরা ফংই। মখোয় অদুদি তুলসী অঙৌবা, তুলসী অমুবা, রাম তুলসী অসিনচিংবনি। তুলসী পান্বী অসি ইংলিসতা সেক্রেদ বেসিল (Sacred basil) নৎত্রগা হোলি বেসিল (Holy basil), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা ওসিমম সেঙ্কতম (Ocimum sanctum L.) নৎত্রগা ওসিমম তেনুইফ্লোরম (Ocimum tenuiflorum L.) নৎত্রগা ওসিম তোমেনতোসম (Ocimum tomentosum Lam.) হায়না কৌই অমসুং লেমিএসী (Lamiaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। ময়াম্না তোয়না থেংনবা তুলসী মখল অনী অদুদি (১) গ্রীন টাইপ হায়বদি অশংবা মচু (শ্রী তুলসী) অদুগা (২) পর্পল হায়বদি মঙ্গ্রা মচু (কঞ্চ তুলসী) অসিনি।

তুলসী পান্বী অসি চাউরাক্না চহী ২দগী ৪ ফাওবা পূন্সিবা, ফুট ২দগী ৪ ফাওবা ৱাংবা দেসিদুঅস হায়বদি নীংথমথাগী মতমদা অয়াম্বা মনা কেনগনবা, মখোক অদু উগুম্না কনবা পান্বীনি। য়াম্না ঈংবা মফমশিংদদি তুলসী পান্বী অসি মপূং ফানা হৌবা ঙমদে অমসুং উন তারবদি হিংবা ঙমদে। তুলসী পান্বী অসি সমুদ্র ঈমাইদগীনা মিটর ১৮০০ ৱাংবা মফমশিংদা মহৌশাগী ওইনা হৌজৈ। ইন্দিয়াগী অয়াম্বা হিন্দুশিংগী যূমগী অকোয়বদা মরু ওইনা নোংপোক থংবা শুমাংগী মফমদা তুলসীবোঙ হায়না থাদুনা ঈরাৎ-পুজা তৌনৈ। তুলসী পান্বী অসি মণিপুরগী হিন্দু লাইনীং চৎপশিংনা বৃনা দেবী হায়না খঙনৈ অমসুং নোংমদা অনীরক হায়বদি অয়ূক অঙনবা অমসুং নুমিদাংৱাইরম য়াচংলকপা মতমদা বৃনা দেবীবু ধুপ থাউমৈ থাদুনা খুরুম্বসি চৎনবী অমা ওইনা লাক্লি। তুলসী পান্বীগী উগুম্না কনবা মখোক্তগী শেম্বা মরূ (বিদ) শিং পরেং লেংদুনা চরীক অমগুম্না ঙক্তা শীদুনা লাইনীং-লাইশোন পাঙথোক্লে। হায়রিবা লীক অদু উরিক হায়না কৌই অমসুং অহল ওইরবশিংনা য়াম্না তোয়না শীনৈ।

তুলসী পান্বীদা য়াওবা হীদাক্কী ওইবা মগুণশিং অসি থোইদোক্না শীংথানীংঙাই ওই। য়াম্না লিরবা মতমদগী হীদাক ওইনা শীজিন্নরক্লি। পান্বী অসিগী থোইদোক-হেন্দোকপা মগুণ ময়াম অসিদগী ইন্দিয়া লৈঙাক্কী নেসনল মেদিসিনেল প্লান্ট বোর্দ (এন এম পি বি) হায়রিবা আয়ুস দিপার্টমেন্টকী বোর্দ অসিনা তুলসী পান্বী অসি ইন্দিয়াগী খ্বাইদগী মরু ওইরে হায়না খনগৎপা পান্বী ৩২গী মনুংদা অমা ওইরিবনি।

বিজ্ঞানগী পাউদমগী মতুংইন্না তুলসী পান্বীগী মনা অমসুং মখোক্তা মনম য়াম্না কনবা থাউ অসি চাদা ০.৫দগী ১.০ ফাওবা য়াওই। হায়রিবা থাউ অসিদা য়াওবা খ্বাইদগী মরু ওইবা মচল অসি য়ুজেনোল (Eugenol) অমসুং কেরয়োফাইলিন (Caryophyllene) অসিনা অপূনবা থাউদুগী চাদা ৪০দগী ৬০ ফাওবা ওই। তুলসী পান্বীগী থাউ অসি ইন্দিয়া অমসুং অন্তর্জাতিগী কৈথেলশিংদা য়াম্না পাম্না লৈনৈ অমসুং থাউ অদু কেজি অমদা লুপা ১১,০০০দগী ১২,০০০ ফাওবা পী। থাউ অসি ওক্টোবর থাদগী দিসেম্বর থা ফাওবগী মনুংদা খ্বাইদগী হেন্না য়াওই।

য়াম্না লীরবা অনা-লায়েংদা তুলসী পান্বী অসি লোক থুংবা, পূক্লুংদা তীল লৈবা, কোক ঙাওবা, নুপীগী থাগী খোঙকাপ-ঈরম-খোংলম শেংদবা, ওবা-ফায়বা, চাবা তুমদবা, হকচাং শাগৎপা অমদি পূক্লিং ৱাখল লৈতাদবদা হীদাক ওইনা শীজিন্নরক্লি। দেল্লীদা লৈবা ওল ইন্দিয়া ইন্সটিট্যুট ওফ মেদিকেল সাইন্সেস (এইমস) কী পাউদম অমগী মতুংইন্না তুলসী মনাগা য়াইঙংগা শুগাইদুনা লৌবা মহী অদু মীৎতা হাপ্লবদি মীৎ ঙৌদোং (Cataract) থুংগদবদগী ঙাকথোকপা ঙম্বতা নত্তনা থুংলবা মতুংদসু ফহনবা ঙম্মী হায়রি।

তুলসী মনা অসি চাং নাইনা চাবীরবদি হকচাং চিকপা-নাবা, লোক থুংবা অসি ফহনবা ঙম্মী। ৱাখল চোইবা অমদি পূক্লিং লৈতাদবা মীওইদা তুলসী মনাদগী শেম্বা মহী অসি চাং নাইনা পীথক্লবদি কান্নবা ফল ফংবা ঙমহনগনি। মী য়াম্না চিনবা সহরগী মফমশিংদা লৈবা মীওইশিংনা য়াম্না লাঙবা অমদি নিল-খোংবদগী থোরকপা ফত্তবা ফলশিং অদু তুলসী মনা অসি চাং নাইনা নোংমদা মনা ৪/৫দং চাবদা থোইদোক্না কান্নহল্লি হায়বগী পাউদমসু লৈ।

তুলসীগী মনা অসি দাইবেটিস হায়বদি ঈশিং পুকচৎপদসু য়াম্না কান্নহনবগী পাউদম লৈ। তুলসীগী মনাদু ঈশিংদা শুগাইদুনা শেম্বা মহী অদু পোলিও ভাইরস টাইপ-থ্রী (Polio Virus-3) অসি ফহনবা ঙম্বগী পাউদমসু লৈ। লোক হরা-কংখু থুংবদসু তুলসী মনাগী মহী অদু পীথকপদা কান্নহল্লি। অসামদদি তুলসী পান্বীগী মনাদগী শেম্বা মহী অদু লিভর হায়বদি ফিরাক চাউথোকপগী লায়নাদা হীদাক ওইনা শীজিন্নৈ। অমুবা মখলগী তুলসী অসি চাং নাইনা মনা খরদং চাবীরবদি কুষ্টি লায়থুং হায়বদি লেপ্রোসি অসি ফহনবদা মতেং পাংবা ঙম্মী হায়নসু পাউদল্লি।

টিবি হায়না খঙনবা জোক্ষারগী লায়না অসিসু তুলসীদগী শেম্বা হীদাক অসিনা লায়েংনৈ। থোপকী ওইবা লায়না Viral Encephalitis অসি লায়েংবদা তুলসী অসি হীদাক ওইনা শীজিন্নৈ। কেরলাদদি তুলসী মরূ অসি কূপ্না তকখায়রগা খোইহীগা তোৎতুনা পীজরবদি থবাক খেবা অমসুং অরুম লাইহৌ ফৈ হায়না শীজিন্নৈ। লিননা চিকপদা তুলসীগী মরূনা শেম্বা পাউদর অদু অচিকপা মফমদা খুদক্তা থোম্বদা লিনগী মহু অদু চিংথোকপা ঙম্বগী পাউদমসু লৈ। লোয়ননা শৌজথোঙদা হাপ্পদসু নুংশঙ ঈ অসি খকহনবা ঙমগনি। উত্তরখণ্ডদদি তুলসী মনাগা, নীম মনাগা, শীংগা গ্রাম ১০গী চাংদাদা লৌরগা উচিথী মরূ ১০ রোম হাপ্তুনা তকখায়রগা পীজদুনা পুক শাউগৎপা অদু লায়েংনৈ। নেফ্রিটিস হায়রিবা ঈশিং য়াফমগা মরী লৈনবা লায়না অসিসু লায়েংনৈ। তুলসী অসি কেন্সর মখল খরদসু কান্নবা ফল ফংবা ঙমহল্লি হায়না পাউদল্লি। ●

মীতৈগী পুয়া 'নিঙ্‌থৌলোল্‌ লম্‌পুপা'

(নিংথৌরোল লম্বুবা)- (৫০)

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

মৈতৈ লৈমা খমসুরোল চীঙয়াইসু

নবেনথৌ মৈতৈ লৈমা খমসুরোল চীঙয়াইসু ও। মিংথোল মিংকৌয়ে। মৈতৈ লৈমা খমসুরোল চীঙয়াইসু মিংকৌবদি। অমু চীঙয়ায় য়োইরেল পামবনা পোকচবী। চীঙচারোই খোংফেলথৌবনা পোকপী। পোইরৈ লমদা তুশেং তুমবা। হামলৌ লমজাও লৌয়াম লৌউবগী। মচা নিংঙোল। লমলেম থেংকোই লৌ। শিমালৌ নামকোল থীনবী লম নামুং। শেললোই লমদা তোমশাৎনা অতাঙবী। লংমাই লমগী অতাঙবগা। উনা ঙাইনা লৌশঙথকতা। থাঙয়ি লোংচুম। লীহৈ চরোং ফৌঙাংবা। লোইমোম ফৌবাল চরোং লীসঙ লম। ●

ꯃꯤꯇꯩꯒꯤ ꯄꯨꯌꯥ 'ꯅꯤꯡꯊꯧꯂꯣꯜ ꯂꯝꯄꯨꯄꯥ'

(ꯅꯤꯡꯊꯧꯔꯣꯜ ꯂꯝꯕꯨꯕꯥ) -(꯵꯰)