শেংদবা নুংশিৎনা ক্রোনিক ওইবা লায়নাশিং অমদি দাইবেটিসনচিংবা হকশেলগী অরুবা ফীভম কয়া মায়োক্লরকই

- খুরাইজম তোমথিনঙানবা মীতৈ -

শেংদবা নুংশিৎ, মরু ওইনা পি এম ২.৫ অসিগী মরক্তা হিংলবদি ক্রোনিক ওইবা থবোক্সীগী লায়নাশিং, হার্ট এটেক, ষ্ট্রোক অমসুং দাইবেটিসনচিংবা হকশেলগী অরুবা ফীভম কয়া মায়োক্লরকই হায়বা ৱাফম অসি চুম্লক্লি। য়ু এস, য়ুরোপ অমসুং চাইনাদা পাঙথোকপা ষ্টদি খরদা ৱাফম অসি চুম্মী হায়বা উৎখিবতা নত্তনা, ইকুই কুইদনা ইন্দিয়াগী সিটি অনীদা চত্থখিবা ষ্টদি অমনসু, পি এম ২.৫ অসি য়াম্না পীকপা চাংদা (১০ গ্রাম/এম) নীংশা হোঞ্জিল্লবদি ব্লদ সুগরগী লেভেল ৱাংখৎলি হায়বা থেংনরে।

মুম্বাইদা ফোঙবা লৈবাক অসিগী মমিং লৈরবা মেদিকেলগী চেফোঙ ***জর্নেল ওফ এসোসিয়েশন ওফ ফিজিসিয়ান ওফ ইন্দিয়া (জাপি)***গী এদিটোরিএল অমা ***-ন্যু কোজ ওফ টাইপ-২ দাইবেটিশ*** হায়বা মিংথোল অসিদা ফোঙখি। হায়রিবা এদিটোরিএল অসিগী অইবশিংগী মনুংদা অমা ওইরিবা চেন্নাইগী দাইবেটোলোজিষ্ট, ডা. ভি মোহননা হায়, ঙসিদি ঐখোয়না পি এম ২.৫ অসিনা ইন্দোক্রিনগী মথৌদা অকায়বা থোকহন্দুনা ইন্সুলিন শুংবা ঙমহন্দবতা নত্তনা, ইন্সুলিন থিংবসু ঙম্বা পোৎশক অমনি হায়বসি খঙবা ঙল্লে।

কালেন্থাগী মতমদা ইন্দিয়াগী সিটিশিংদা এয়র ক্বালিটি ইন্দেক্স (এ ক্যু আই) অসি য়াম্না নেম্বগা লোয়ননা নুংশিৎ মোৎপগী চাং অসি ৱাংখৎলক্তুনা অরুবা ফীভম অমা মায়োক্লরি : মুম্বাইদা এয়র পোল্ল্যুশননা মরম ওইদুনা চহী খূদীংগী চাউরাক্লা মীওই ২০,০০০ অমসুং দেল্লীদা মীওই ৫০,০০০ হাৎলি হায়না হীশাব পানরি। থা খরগী মমাঙদা ডা. মোহননা, পব্লিক হেল্থ ফাউন্দেশন ওফ ইন্দিয়াগী রিছর্সরশিংগা লোয়ননা লৈবাক অসিগী ইহান হানবা পি এম ২.৫গা দাইবেটিশকা লৈনরিবা মরী অদু উৎপা ষ্টদি অমা পুথোকখি। ***বি এম জে ওপন দাইবেটিশ রিছর্স এন্দ ক্যের*** হায়বা চেফোঙ অসিদা ফোঙদোকখিবা ষ্টদি অদুনা পি এম ২.৫গী মরক্তা মীওইবনা হিংবগী খুদোংথীবশিং অদু খুদম ওইনা পুথোক্তুনা উৎখ্রে।

পেপর অদুনা হায়রি, পি এম ২.৫ অসি থা খূদীংগী ক্যুবিক মিটর অমদা গ্রাম ১০ হেনগৎলবদি খুদোনবীদগী ঈ লৌদুনা ব্লদ টেষ্ট তৌবদা দেশিলিটর (দি এল) খূদীংগী মিল্লিগ্রাম ০.৪ হেনগৎলি অমসুং ঐচ বি এ ১- সি টেষ্ট তৌবদনা য়ুনিট ০.০২১ হেনগৎলি। ঐচ বি এ-১ সি হায়বসি থা অহুম খূদীংগী ব্লদ সুগরগী চাং ওনবা ব্লদ টেষ্ট মখল অমনি। ষ্টদি অসিনা দেল্লী অমসুং চেন্নাইদা লৈবা মীওই ১২,০৬৪দা চহী তরেৎ চূপ্না নৈনখি। নুংশিৎতা পি এম ২.৫ য়াওবগী রিদিংশিং অসি হায়ব্রীদ সেট্রলাইট-বেজ এক্সপোজর মোদেল অমগী মতেংনা নুমিৎ খূদীংগী য়েংশিনবতা নত্তনা, গ্রাউন্দ রিদিংশিং অদুসু কুপ্না য়েংখি। শরুক য়ারিবা মীওইশিংগী ব্লদ সুগর লেভেলশিং অদু ফোল্লো-অপ ভিজিটশিংদা লৌখি। পূম্নমক অদুগী মতুংদা পি এম ২.৫ অসি চহীগী ওইনা চাংচৎতা ক্যুবিক মিটর খূদীংগী গ্রাম ১০ হেনগৎলবদি, টাইপ-টু দাইবেটিশনা নারকপা য়াবগী খুদোংথীবা অসি চাদা ২২ হেনগৎলকই হায়বা ৱাফম অমা থেংনখি।

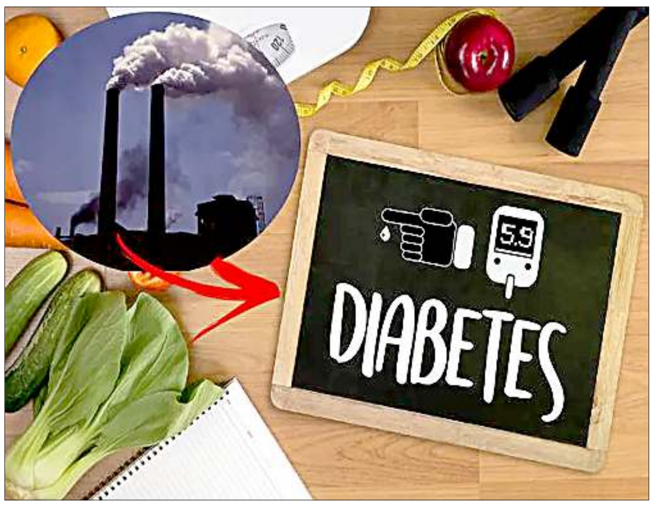
দেল্লীগী ইন্দোক্রিনোলোজিষ্ট ডা. অনুপ মিশ্রানা হায়রি, এয়র পোল্ল্যুশনগা দাইবেটিশকা মরী লৈনৈ হায়বা অসি পূম্নমক্লা খঙনদুনা লৈরবা ৱাফম অমনি অমসুং ষ্টদি অসিনা ফোঙদোরক্লিবশিং অসি শুপ্নগী ইন্দিয়াদা লৈবা সিটি অনীখক্কী ৱাফমনি, মরম অসিনা মসি লৈবাক অসিদা লৈরিবা অতোপ্পা লমদমশিংবু পাক-শন্না নৈনবা ৱাৎলি। দাইবেটিশকী খ্বাইদগী হেন্না মরু ওইবা ৱাফম অমনা, হকচাং কা হেন্না নোয়বা অসিনি, এনালাইসিস তৌবা মতমদা হেন্না মপূং ফাহন্নবগীদমক্তা মসিসু য়াওহনবা ফৈ।

ইন্দোক্রিনদা অকায়বা থোকহনবা পোৎশকশিংগী মনুংদা শোইল পোল্ল্যুশন, শা-ষণশিংদা পীজবা হীদাকশিং অমসুং লূ-হেনবা ৱাৎপা হায়রিবশিং অসিসু মমিং পনবা য়াই। মুম্বাইদা মনা-মশিংশিং অসি য়াম্না মিপাইনীংঙাই ওইবা মওং অমদা থানৈ, অদুগা য়োনবসু পঙয়োন্দা য়োল্লি। দাইবেটিশকুম্বা লৌনগন্দবা লায়নানা লাইচৎকী মতৌগুম্না নারক্লবা মতম অসিদদি, থৌওং পূম্নমক অসি কুপ্না নৈনদবা য়ারক্ত্রে হায়নসু ডাক্তর টিৱাস্করনা ফোঙদোরক্লি।

সিনিয়র ইন্দোক্রিনোলোজিষ্ট, ডা. শসাঙ্ক জোশিনা হায়রি, ক্লাইমেট চেঞ্জনা মরম ওইদুনা নোং-চীংগী মওং-মতৌশিংদা অকায়বা থোকহল্লকপদগী, লায়না-তীলনাগী মওং অসিদসু অহোংবা লাক্লে। মসিদা নুংশিৎ, ঈশিং অমসুং গাড়ীগী পোল্ল্যুশন হায়রিবশিং অসিনা অমুক্কা হেন্না ফীভম লুবা হেলহল্লি। পি এম ২.৫না দাইবেটিশকী লায়নানা নাবগী চাং হেনগৎহল্লিবা অসি থিংনবা অমত্তা ঙাইরবা পান্বৈদি এয়র পোল্ল্যুশন থোকহন্দনবা হোৎনবা অসিনি। এয়র পোল্ল্যুশন হায়বসি মীওইবনা থিংবা ঙম্বা থৌওং অমনি হায়না ডা. মোহননা ফোঙদোরক্লি।

জাপিগী এদিটোরিএল অসিনা হায়রি, "এয়র পোল্ল্যুশন থোক্লকপগী মরু ওইবা মরমশিং অসি লৌমীশিংনা চন্দ্রখোক মৈ থাবা, গাড়ীশিংদগী থাদোক্লকপা মৈখু, ইন্দষ্ট্রিয়েল পোল্ল্যুশন, নুংশিৎ-নুংশা মরাং কায়না চঙফম পান্দবা চাকখুমশিংদা শীং নৎত্রগা মৈতান শীজিন্নবা, দিৱালিগুম্বা কুম্মৈশিংদা বম্বুলা থাদুনা নুংশিৎ মোৎহনবা অসিননি হায়বসি ঐখোয়না খঙই। হায়রিবা পূম্নমক অসি গভর্ণমেন্টকী ওইনা অমসুং গভর্ণমেন্ট নত্তবা এজেন্সীশিংনা আইন শেমদুনা অমদি মীয়ামদা তাকপী-তম্বীদুনা চুমথোকপা য়াবা ঙাক্তনি।

হেন্না অকনবা চাংয়েং কয়া পাঙথোকপগী মথৌ তারি, কেশ কন্ট্রোলগী মওং অমদা অনাবা মীওইশিংগী কাঙবু অমবু ফেস মাস্ক অমসুং এয়র প্যুরিফাইয়র শীজিন্নহনবনচিংবা চাংয়েংশিং চেকশিন-থৌরাং ওইনা পায়খৎপা চুমগনি হায়না ডা. মিশ্রানা ফোঙদোরক্লি। ●



'হরিবংস রাই বচনগী অফাওবা ট্রিলোজি শৈরেং লাইরিক্তগী ইমালোলদা হন্দোক্লবা 'য়ুরাংফমগী য়ুরাংবী'না মণিপুরগী ফম্পাক লীলাদা ঙান্থোকপা হৌরকপা' - (২)

- পি বিশ্বকান্ত -

(হান্নগী মখা চত্থজরকপা...) রিটাইয়র্দ আই এ এস কাংজম রাধাকুমার অমদি দাইরেক্টর সোইবম ইন্দ্রকুমার অনীনা থৌরমগী মপু ওইনা লেংশিন্দুনা দিস্কসন অদু পাঙথোকখি। সোইবম ইন্দ্রকুমারগী 'য়ুরাংফমগী য়ুরাংবী' অসি মহাক মশাগী গ্রুপ 'এলিট গ্রুপ ওফ পর্ফোমিং আর্টিষ্ট'কী প্রদক্সন অমনি। দ্রামা লীলা অসিদা শরুক য়াখিবা পর্ফোর্মরশিং অদুদি নুপাদা - থোকচোম দিনেস, সোরোখাইবম আনন্দ, সরাংথেম বিরকুমার, অহৈবম রাহুল, সিনাম শান্ত, কেনস কৈসাম, চবুংবম সিংহজিৎ, ওইনাম বাদল, নুপীদনা - গুরুময়ূম কল্পনা, চোংথাম রুপশ্রী, থাংজম সালিনি, সুরন্দা সাপম, নিংথৌজম অনিতা, লোংজম অবেসনা লোইনমক দিস্কসন অদুদা শরুক য়ারম্মী। ওফষ্টেজ ক্রেদিটসতনা ম্যুজিকতা সুরজিৎ ক্ষেত্রি, মেক-অপ : কে ঐচ রতনকুমার, লাইট : লাইশ্রম ইবোচৌবা, ডান্স : এন অমুসনা, কোষ্ট্যুম : রুপশ্রী চোংথাম অমসুং সোরোখাইবম আনন্দ লোয়ননা সেট এন্দ প্রোপস : এম নিক্সন, এন রঞ্জিৎ, ঐচ চাউবা অমত্তা চিত্থদনা দিস্কসনদা শরুক য়াখিবা মাল্লি।

আর্টিষ্টশিংবু ষ্টেজদা কৌখৎতুনা মাগী-মাগী ওইবা মিৎয়েং অমদি ৱাখল্লোন কয়া ফোঙদোকহনখি। মসিনা তাকপদি মায় পাক্লা মীয়ামদা খুদোল তমখ্রবা 'য়ুরাংফমগী য়ুরাংবী'দা অৱাৎ-অপা, অশোয়-অরাক করি য়াওরি থিদোক্লগা খন্নদুনা হেন্না ফজহন্নবা হোৎনরি হায়বনি। হেন্না ফজবা মপুথোক অমসু শোয়দনা পুথোকপা ঙমগনি খল্লি। মতম কুইনা দ্রামা শান্নবা লেপ্পুরবসু ইন্দ্রকুমারগী অনৌবা দ্রামাগী খোঙচৎ অমা হৌরক্লে। মখা তানা দ্রামাগী প্রদক্সন কয়া লেপ্তুনা পুথোরক্লগনি খল্লি। ইরমদম মণিপুর ইমাগী তাঙলবা থিয়েটর পর্সনেলিটিশিং রতন থিয়াম অমদি হৈস্নাম কহ্নাইলালনা থুপখ্রবসু মখোয়গী মহুৎ শিনবা ঙম্বা দাইরেক্টর সোইবম ইন্দ্রকুমারগুম্বা কয়া অমসু ইরমদম অসিদা লৈরি হায়বদু মালেমগী মীয়ামদা খঙহন্নীংই। মতমসি ওইনা দ্রামা তৌবদা শেল য়াম্না চঙলে হায়বা খঙজৈ অদুবু শেল লৈতে, পায়দে হায়দুনা ইশাদা মপুনা পীবিরকপা মতিক-ময়াই কয়া লৈজরবমক্তদা দ্রামা থিয়েটরগী খোঙচৎতগী থাপতোকখিবদি চুমদবরা খল্লি। ইন্দ্রকুমারগী 'এলিট গ্রুপ ওফ পর্ফোমিং আর্টিষ্ট' লৈঙাক্তগী শেন্থং অমত্তা লৌদ্রি হায় মদুসু লৌনবা হোৎনবীয়ু! ষ্টেট অমদি য়ুনিয়ন লৈঙাক্কী মিনিষ্ট্রিগী লেভেলদা মখল কয়াগী শেন্থং লৌথবা য়াবগী খুদোংচাবা লৈরবা মতমনি।

লোইশিল্লকপদা 'য়ুরাংফমগী য়ুরাংবী' হায়রিবা লীলা অসি পূন্না শুপচিন্না য়েংজবদা মায় পাক্লবা প্রদক্সন অমনি হায়না থমজগে। অদুগা ৱাফম অমনা হিন্দি লোলগী শক্লাইরবা কবি হরিবংস রাই বচননা ইখিবা শৈরেং লাইরিক 'মধুশালা অমসুং মধুবালা' বু ইমালোলদা 'য়ুরাংফম (২০১১) অমসুং য়ুরাংবী (২০১৯)' হায়না সোইবম ইন্দ্রকুমারনা পুথোকপীরক্তুনা মণিপুরী সাহিত্যদা খুদোল তম্বীখ্রবনি। অদুগা 'য়ুরাংবী' বু মণিপুরী লোলগী ওইনা কুমজা ২০২৪দা সাহিত্য একাদেমি ট্রান্সলেশন প্রাইজ পীবীদুনা ইকায়খুম্নবীখ্রবনি। লাইরিক অনী অসিগী পুনশিনবা খূৎনম ওইনা 'য়ুরাংফমগী য়ুরাংবী' হায়রিবা লাইরিক অসি লীলা উৎলমদাই মাঙওইননা পাঙথোকখিবা অচম্বা থৌরম অমদা ফোঙদোকখিবনি। রাধাকুমার অমসুং ইন্দ্রকুমার অনীনা থৌরম মপু ওইমিন্নদুনা পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা দাইরেক্টর মশানা মহাক্কী ৱেল-ৱিসর অমা ওইনা শক্তাক্তুনা হান্নগী মিনিষ্টর বিজয় কোইজমবু কৌখৎতুনা ৱাফম খরা ফোঙদোকহনবীখিবদা লীলা শান্নফম মহারাজ চন্দ্রকীর্তি ওদিটোরিয়ম, ইম্ফাল ৱাইননবা হোৎনবদা আর্ট এন্দ কলচর দিপার্টমেন্টকী মকোক থোংবা ওফিসর অমনা ঙল্লে হায়বগী মতাগুম তৌখিবা থৌওং অদু আর্ট অমদি কলচর তৌজরিবা মীওইশিংবু করেম্নবীবনি, মতুংদা অদুম্না তৌহন্নীংদে হায়না ফোঙদোকখি।

মসিগীসু মথক্তা লীলা অসি মণিপুরদা উৎনবা হোৎনরকপদা হরিবংস রাই বচনগী ইমুং-মনুংগী মায়কৈদগী মখোয়গী অহলগী লাইরিক অমবু মীতৈলোলদা হন্দোক্লবা মতুং লীলা শান্নদুনা শেন্দোং তানগদৌরিবরা হায়বগী ৱায়েৎ ফাওবা লাকপদগী মদুমক্তি নত্তে হায়বা উৎননবা হোৎনরকপদা টিকেট মমল লৌদনা লেম্না মীয়ামদা লীলা য়েংহনখিবা অসিসু ইন্দ্রকুমারগী অচৌবা শীংনবা অমনি। মসিদসু নত্তনা লীলা অসি হেক হৌবদগী লোইবা ফাওবা লাইভ ভিদিও কভরেজ লৌদুনা মদুগী রেকোর্দ হিন্দিলোলদা ট্রান্সলেট তৌদুনা হরিবংস রাই বচনগী ইমুং-মনুংদা য়ৌহন্নবসু থৌরাংলমখি। তশেংনা হায়রবদা 'য়ুরাংফমগী য়ুরাংবী' অসিগী লাইরিক নৌনা অমুক ফোঙদোক্লবা অমদি মসিবু মণিপুরী থিয়েটরগী ভাবকশিংদা য়ৌহন্নবা/উৎননবা হোৎনরকপদা সোইবম ইন্দ্রকুমারনা অচৌবা লান্থেং কয়া লেপ্তুনা থেংনরকখি হায়বসিদি ময়েক শেংলে। অসুম্না অচৌবা লান্থেং কয়া থেংনদুনা পুথোরকখিবা প্রদক্সন অসি লমখাংদা লেম্না মাঙহনবদি হৌনদ্রে খল্লি। লীলা অসিনা ইন্দ্রকুমারগী অনৌবা লীলাগী পন্দুপ অমা হৌদোকহন্দুনা মালেমগী মীয়ামদা নৌহৌননা শক্তাক্লবগী তাঞ্জা অদু শেন্বীবা মপু মহাক্লা পীবিরবনি খনবীদুনা দিরেক্টরগী লীলা-ঈফূৎ লেপ্তুনা চেন্থহন্নীংই। লোয়ননা 'এলিট গ্রুপ ওফ পর্ফোর্মিং আর্টিষ্ট, ইম্ফাল' অমদি মসিগী পার্ফোর্মর লিলারোই খুদিংমক্লসু হন্দক্কী তাঞ্জা অসিদগী ইশাগী অনৌবা য়েন্নিং চোংখৎহন্দুনা দিরেক্টর ইন্দ্রকুমারগী থিয়েটরগী ঈফূৎ অসিদা ইনোৎ পীবিদুনা অকনবা লীলাগী ঈফূৎ অমা মালেমদা শক্তাক্লবা হোৎনহন্নীংই অমসুং য়াইফবতা ওইবীনবা থৌজাল নীজগে। ●

মচু তরেৎকী ফিরাল - ৩৫

- হৈস্নাম শ্যাম মঙাং -

হনচাং-কাংয়াইনুংতা (হকচাং-কয়াৎনুংদা) চেন্থোক-চেনশিন তৌরিবা ঈগী ঈচেলনা (ঈ) শেংনা লৈরক্লিবা অদুগা (শেং) ঈগী ঈতুংফম ওইবা থংওই (থম্মোয়) মাগা মায়ওক্লনা (মায়) চান্নমা লৈরকপা (চা) অদুবুনি 'ঈশেং মাইচা' হায়না কৌনগদৌরিবসি। 'ঈশেং-মাইচা' (ঈশেং-মচা) ওইবা ঙমদবশিং অদুনা অমরোমদা 'ঈশেংদবা মাইচা' (ঈ শেংদবা মচা) ওইবশিং অদুনা ইলৈপাক অসিগী নৎত্রগা মালেমগী লৈপাক অমমমগী লৈঙাক্লোই (লেজিসলেটর), ৱায়েল্লোই (জুদিসিয়ারি) অমদি লৈঙাক থৌদাংলোই (এগজিক্যুটিভ) হায়রিবা অহুম অসি ওইরিবমখৈ ইলৈপাক নৎত্রগা মালেমগী লৈপাক অমমম্না করি ওইফম থোককনি হায়বা ৱাহংগী পাউখুমদি - ঙসি ঙসিমক অসিদা ইলৈপাক অসিগী নৎত্রগা মালেমগী লৈপাক অমমমগী ওইরিবা ফীভম অসিনা পাউখুমজরসনু।

মীতৈ-মৈতৈ কাঙলূপকী ইপা-ইপুশিংনা অচুম্বা 'লোনচৎ-শাচৎ' (লোনচৎ শাজৎ) চৎতুনা ইলৈপাক অসিবু 'লৈলৈপাক' (লাইরৈবাক) ওইহনবা ঙল্লমখিবা অদুদি মথক্তা পঞ্জখিবা 'ঈশেং মাইচা' হায়বদু ওইবা ঙমখিবননি। হায়বদি, অশেংবা থংওই (থম্মোয়) পান্দবা মহাক অদুনা অচুম্বা 'লোনচৎ শাচৎ' চৎপা ঙম্বা হৌনদে হায়বসি চুমদুনতা লৈগদবনি হায়জনীংই। কোকনুংদা চেনশিল্লক্লিবা ৱাখল্লোন অমদি মিংখনলোন অদুগী মতুংইন্না (লোন) চৎনরক্লিবা অদুদা য়ূম্ফম ওইরগা (চৎ) তাইপক (তাইবঙ) শা হকচাং অদুনা (শা) হৈনবা নাইনা চৎনবা য়াবা শিনলম-শিন্থা অমদি থবক-থৌরম ওইবশিংবু পাঙথোকপা (চৎ) অদুবুনি 'লোনচৎ-শাচৎ' হায়না কৌনগদৌরিবসি। অদুতমক 'লোনচৎ-শাজৎ' অদুবু ওইথোকপা য়ানা চৎনবা (চৎ) নাইনবগীদমক (নাই) থংওইনুংগী ঈনা শেংনা কাংনবা য়াবা (কাং) ৱাখল্লোন অমদি মিংখনলোন ওইবা (লোন) অদুবুনা 'চৎনাই-কাঙলোন' হায়রিবা অসিনি। ইপা-ইপুশিং অদুনা থম্বীরমখিবা মথক্তা পঞ্জখিবা পুয়াগী লিখুন (লিংখুন) তাকপা অখঙ-অহৈশিংনা পুথোকপীরক্লিবা অমদি ফোঙদোক্লরক্লিবা চেনলোন/চেরোন (হৌজিক্কী মতমদা- 'লাইরিক') ওইবশিং অসি 'চৎনাই কাঙলোন' ওইবশিংগী লিখুন (লিংখুন) তাকপশিংনা অয়াম্বনি হায়জনীংই।

হৌলকমী (হৌরকমী) ওইবা ইপা-ইপুশিং অদুগী মচা (মাইচা), মশু (মাইশু) অমদি শুথাং ওইবা অহুম্বু খঙনহল্লিবা য়েক তরেৎ (য়েন তমলেং) লৈবা য়েলহৌমী পূম্নমকশিংসি হায়রিবা মখলগী চৎনাই-কাঙলোন মতুংইন্না ইপু-ইপুশিংগী লোনচৎ-শাচৎ ওইবশিংবু চৎনরমখিবা ঙাক্তনি লোয়ননা অদুগুম্বা লোনচৎ-শাজৎ ওইবশিংবু চৎনরম্বনা মরম ওইদুনা হায়রিবা য়েলহৌমী ওইবশিং অদু ঈলৈপাক অসিবু থম্মোয় (থংওই) শেংনা নুংশিজরমখিবা ঙাক্তনি। অদুম্না ঈলৈপাক অসিবু নুংশিজবা হায়বদু ঙম্নবা অমদি নুংশিজবা অদুগা মরী লৈনবা শিনলম-শিন্থা অমদি থবক-থৌরম ওইবশিংবু পাঙথোকপা ঙম্নবগী লোনচৎ-শাচৎ চৎপা য়ানবা চৎনাই-কাঙলোন ওইবশিংবু মপানগী শাফূ (শাফুন) অমদি খাংউথক্কী ওইবা চৎনবীশিংনা থৈদোকখিবদগী অমদি নমথবিবদগী অদুগুম্বা চৎনবী-কাঙলোন হায়বদু করিনো হায়বা খঙদবা ঈলৈচা কয়াসু লৈতবা নত্তে। ঈলৈপাক অসিবু নুংশিজবা থংওই (থম্মোয়) অদুনা শেংনা কাংলিবা অদু খাংউথক্তা করিগুম্বা মরম অমদগী মাঙহন্দনা অমদি চোইথোকহন্দনা থংওই (থম্মোয়) মানা চপ য়ুংনা লেপ্পুনা খাঙবগা লোয়ননা (খাঙ) কোকনুংদা লিংদুনা (লিং) অমদি ফাদুনা (ফা) লৈরকপা (পা) হায়বদি 'খাংলিং ফাপা' (খ্বাংলি ফাবা) হায়বদু তুং কোইনা মতম পূম্বগী ওইনা লৈবা ঙম্নবগীদমক মমাঙদা পঞ্জখিবা থংওই (থম্মোয়) মাগী ঈনা শেংনা কাংবা ঙম্নবগীদমক ইপা-ইপুশিংনা পুথোকপীরম্বগা লোয়ননা মখোয় মশানা শীজিন্নদুনা চাংয়েং তৌরবা মতুং চৎনবা য়ারে খঙনা তুংগী মীরোলগীদমক থম্বীরমখিবা লশিং লৈ (লংশিন লৈ) মশাদগী চিংলগা পুথোক্লকপা লংহি-লংশেংনা শেম্বা কাঙলোন-পনপৈ (সাইন্টিফিক এপ্লাইএন্স) অমা ওইবা 'খাংলিং' (খ্বাংলি) হায়রিবা অসি খোইদৌ মখা খ্বাংগী (খাঙগী) শরুক্তা মফম চানা, মরম চানা অমদি মতম চানা ফাফম থোকই হায়জনীংই।

অমরোমদা, ইপা ইপু অমমমগী থংওই (থম্মোয়) অমমমনা শেংনা কাংহনবা ঙম্বগা লোয়ননা চপ য়ুংবা অরেপ্পা নাইবা ৱাখলগা পান্নবা ঙমখিবা অদুনা মরম ওইদুনা ইপা-ইপু অমদি ইমাই-ইপেন (ইমা-ইবেন) অমমমগী কোকনুংদা খল্লকখিবা ৱাখল্লোন অমদি মিংখনলোন ওইবশিংবু অরেম্বদা চোইথোকহন্দনা অমদি মাঙহন্দনা মখোয় অমমমগী কোকনুংদা খাঙদুনা (খাং) তুংগী মীরোলগীদমক ইপা-ইপুশিং অদুনা লিংদুনা থম্বা ঙল্লমখিবা (লিং) অদুদি - হায়রিবা মথক্তা পঞ্জখিবা 'খাংলিং' (খ্বাংলি) অসিবু মফম চানা, মরম চানা অমদি মতম চানা হায়বদি শেংনা অমদি চুম্না শীজিন্নরমখিবননি হায়জনীংই।

ঈলৈপাক অসিগী হৌলাকমী (হৌরকমী) ওইবা ইপা ইপুশিং অমদি ইমাই-ইপেন ওইবশিং লোয়ননা মখোয়গী খুদুং (খুনতুং) ওইবশিংবু চপ চানা মতুং ইনখিবা য়েলহৌমীশিং (লোইনমক নৎত্রবসু, ঙসিগী মীরোল অসিদা ক্লেম তৌরিবা য়েলহৌমী ওইবশিং অসিগদি খেন্নরবা) অদুদি মখোয় মখোয়না হিংলমখিবা পুনসিন (পূন্সি) অদু খক খল্লগা মতম লেন্থোকখ্রগা, হৌহনখ্রগা নুংঙাইহৌরগা লোইরে খল্লগা হিংলমখিবা নত্তে। তুংদা লাক্কদৌবা মীরোল কয়াগীদমকনি খল্লগা হিংবা ঙল্লমখিবা ইপা-ইপু অমদি ইমাই-ইপেন (ইমা ইবেন) ঙাক্তনি।

তোঙান তোঙানবা হিরম (হিংলম) অমমমদা মপূং মরৈ ফানা হৈ-শিংলমখিবা ইপা-ইপু অমদি ইমাই-ইপেন অমমমনা অশেংবা থংওই (থম্মোয়) অমমম পান্নরম্বগা লোয়ননা অশেংবা ঈনা থংওই মঙোন্দগী কাংলক্লিবা অদুবু অপনবা অয়েৎপা, য়ৈখাই থিনগাইবনচিংবা কয়া লাক্লবসু খাঙবা ঙম্বগী মতিক-ময়াই অমদি মঙালগা লোয়ননা তুং কোইনা ফাদুনা থম্বা ঙম্বা কাঙলোন-পানপৈ খাংলিং (খ্বাংলি) মহাকপু শীজিন্নরমখিবনা মরম ওইদুনা তুংগী মীলোলদা লাক্কদৌরিবা মীওইবা খুন্নাইগী য়াইফনবগী মশক ওইবা অমদি মীওইবা হায়বদুনা পাঙথোকফম থোকপা অমদি ইনফম থোকপা শিনলম-শিন্থা, থৌরম-থৌদা (থৌলম-থৌতা), পাউতাক-পাউমেননচিংবা কয়া থম্বীরমখিবনি। অদুগুম্বা ইপা-ইপু ওইবশিং অদুবু হৌলাকমী (হৌরকমী) হায়না কৌজখিবগা লোয়ননা মমাঙথক্তা হায়রিবা 'হৌলাকমী' অসিগী ৱাহন্থোক পীজখিবা অদুগী মথক্তা ইপা-ইপুশিং অদুবু হেন্না থোইনা শিংথাজবা পামজবা অমদি শিংথাফম থোকই হায়বা ৱাখলগা লোয়ননা 'হৌলাকমী' মশাগী অনীশুবা ৱাহন্থোক অমগা মতাংসিদা হন্দোকচরি। 'ফ্রোম দি ভেরি বিগিনীং' হায়বদি হেক হৌরকপদগী হৌনা নৎত্রগসু য়াম্না ঙল্লিঙৈ মতমদগী হৌনা (হৌ) অশেংবা থংওইগা (থম্মোয়গা) লোয়ননা লাকপা ঙম্বা (লাক) মী মহাক অদুবু (মী) 'হৌলাকমী' হায়না কৌনগদৌরিবনি। ●

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