হীদাক কান্নরবা পান্বীশিং ঃ থোইদিং অঙৌবা

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

ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা থোইদিং মখল অনী ফংই। মখোয়শিং অদুদি থোইদিং অঙৌবা অমসুং থোইদিং অমুবনি। মখল অনী অসি য়াম্না খেন্নখ্রে। মদুদি শাগৈ ফাওবা তোঙাল্লি। থোইদিং অঙৌবা অসি ইংলিসতা পেরীলা (Perilla) নৎত্রগা কোরিয়ান পেরীলা (Korean Perilla), জপানিজদা ইগোমেনোহা (Egomanoha), চাইনিজদা সুয়ে (Suye) নৎত্রগা সুজিয়ে (Suziye), নেপালিদা সিলাম (Silam), মিজোদা ছাত্তছী (Cchwcchi), কোরিয়ানদা দ্যুলকে (Deulkkae), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা *পেরীলা ফ্রুটিসেন্স (Perilla Frutescens (Linn.) Britton)* নৎত্রগা *পেরীলা উরটিসিফোলিয়া (P. urticifolia Salisb.)* নৎত্রগা *পেরীলা এলবিফ্লোরা (P. albiflora Odash)* নৎত্রগা *ওশিমোইদিস (P. ocymoides Linn.)* হায়না কৌই অমসুং নুংশিহীদাক্কী শাগৈ হায়বদি *লেমিয়েসী (Lamiaceae)* দা চল্লি। থোইদিং অঙৌবা অসি ভেরাইতি মখল অনী লৈ। মখোয়শিং অদুদি - (ক) পেরীলা ফ্রুটিসেন্স ভেরাইতি ক্রিসপা অমসুং (খ) পেরীলা ফ্রুটিসেন্স ভেরাইটি হির্টেলা অসিনি। থোইদিং অঙৌবা পান্বী অসি এন্যুএল হায়বদি চহী ১ খক্তমক পুন্সিবা মশা পূম্নমক মনম চেনবা পান্বী অমনি।

পাউদমশিংগী মতুং ইন্না থোইদিং অঙৌবা পান্বী অসি খা-নোংপোক থংবা এসিয়াগী লমদমশিংদগী হৌরকখিবনি। পান্বী অসি ইন্দিয়া, খা থংবা চাইনাগী লমদমশিং অমসুং কোরিয়াগী মফমশিংদা মহৌশাগী ওইনা হৌজৈ। থোইদিং অঙৌবা পান্বী অসি সেন্টিমিটর ৯০ ফাওবা ৱাংই অমসুং মশা পূম্নমক ঙৌরুনবা মচুগী অথোৎপা শমশিং য়াম্না কুঙনা পাল্লি। পান্বী অসিগী মনা অসি ক্বা মনাগী মওং মাল্লি অমসুং অকোয়বা অদু হোরায়গী ময়াগুম্না য়াৎলি। থোইদিং অঙৌবা পান্বী অসি চহী ১দগী হেন্না পুন্সিবসু তোয়না য়াওই।

পাউদমশিংগী মতুং ইন্না থোইদিং অঙৌবা পান্বীদা য়াওবা মরুওইবা মনম চেনবা কম্পাউন্দশিংদি - পেরীলা কীতোন (Perilla Ketone), ইগোমা কীতোন (Egoma Ketone) অমসুং আইসোইগোমা কীতোন (Isoegoma Ketone) অসিনচিংবনি। থোইদিং অঙৌবগী মহৈদা লিপীদ অসি চাদা ৩৮দগী ৪৫ ফাওবগী চাংদা য়াওই। থোইদিং অঙৌবগী মরূ অসিদা চিঙ্গাক্কী ওইবা মগুণশিং অসি থোইদোক্না য়াওই। মসিদা দাইটেরী ফাইবর (Dietary fibre), কেলসিয়ম, আইরন, নিয়াসীন, প্রোটিন অমসুং থীয়ামিন অসি চাং ৱাংনা য়াওই। পান্বীগী মনাদসু দাইটেরি ফাইবর, কেলসিয়ম, আইরন, পোটাসিয়ম, ভিটামিন এ অমসুং সী অমসুং রাইবোফ্লেভীনসু য়াওই।

থোইদিং অঙৌবা অসি চিঙ্গাক ওইনা থোইদোক হেন্দোক্না মালেমগী মফম অয়াম্বদা মমীং চৎলি অমসুং শীজিন্নৈ। চিঙ্গাক ওইনা থোইদিং অঙৌবা পান্বী অসি মালেমগী মফম কয়ামরুমদা চানৈ। চাইনাদদি থোইদিং অঙৌবা পান্বী অসি মখল মখা কয়াগী চিঙ্গাকশিং মমিং ওইনা হায়রবদা সু-হাওজী (Su haozi), জান-হাওজী (Zhan haozi) অমসুং সুয়ে-বোবো (Suye bobo) অসিনচিংবশিং শেম্বদা শীজিন্নৈ। হায়রিবা মথেলশিং অসি চাইনাগী Food Extermination Day হায়দুনা ৮শুবা থাগী ২৬শুবা নুমিৎতা চহী খুদিংগী পাঙথোকপা কুম্মৈ নুমিৎ অসিদা থোইদোক্না শেমদুনা চানৈ। অৱাং নোংপোক থংবা জপানগী মফমশিংদা থোইদিং অঙৌবা অসি জুনেন (Junen) হায়না খঙনৈ। মসিগী ৱাহন্থোক্তি চহী ১০ হায়বনি। মখোয়না থাজনৈ মদুদি থোইদিং অঙৌবা অসি চাং নাইনা চারবদি মীওই অদুগী পুন্সি অদু চহী ১০ শাংদোকহনবা ঙম্মী হায়না । ফুকুশিমাগী লমদমদা থোইদিং অঙৌবা পান্বীগী মরূ অদু চেঙ মকুপকা তোৎনরগা শেম্বা তল অদু অচাকপা মৈতালদা য়াইরগা শিঙ্গোরো (Shingoro) হায়রিবা অচাপোৎ অসি পাম্না চানৈ। কোরিয়াদসু থোইদিং অঙৌবগী মনা অদু এঙ্খাং থোংদুনা অমসুং আচার শেমদুনা চানবগী পাউদম লৈ। থোইদিং অঙৌবগী মরূ তকখায়দুনা শেম্বা মচল অদু এঙ্খাং অমসুং ঙা থোংবদা মচল অমা ওইনা হাপ্নে। মরূগী মকুপ অমসুং থাও অদু সালাদতা হাপ্তুনা চানৈ। খা কোরিয়াদদি মরূগী থাও অদু মখল মখা কয়াগী কেক শাবদসু শীজিন্নৈ। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদদি থোইদিং অঙৌবগী মরূগী মকুপ অদু শীংজুদা হাপ্তুনা চানৈ।

নেপাল অমসুং ইন্দিয়াগী মফম কয়ামরুমদা থোইদিং অঙৌবা মকুপ, মোরোক মকুপ, থুম অমসুং খামেন অশিনবদা মেৎখাইরগা য়াম্না হাওবা মচল অমা শেমদুনা চানৈ।

হীদাক ওইনসু থোইদিং অঙৌবা পান্বী অসি অদুমক শীজিন্নৈ। শ্বর হোনবা নুংঙাইতবা অমসুং থীবোঙ-থীরিলগী অনাবশিংদা থোইদিং অঙৌবা অসি য়াম্না কুইরবা মতমদগী শীজিন্নদুনা লাকপগী পাউদমসু লৈ। চাইনাগী অনা লায়েংদা থোইদিং অঙৌবা পান্বী অসি লোক থুংবা অমসুং হরা-কংখু তৌবদা হীদাক ওইনা শীজিন্নৈ। মরূদা Omega-3 alpha-linolenic acid (ALA) অসি চাং য়াম্না য়াওবা মরম্না মীওইবগী ইম্যুন সিষ্টেম ফগৎহন্নবা পীজনৈ। জপান্দা লৈবা Asahi University School of Dentestry গী পাউদমগী মতুং ইন্না থোইদিং অঙৌবগী মরূদা Luteolin হায়রিবা কম্পাউন্দ অসিনা মরম ওইদুনা চিন (Mouth) দা লৈবা মহীকশিং হাৎপা ঙম্বতা নত্তনা য়াগী অমাং-অতা কয়াদগীসু কনবা ঙম্মী হায়বসিনি। থোইদিং অঙৌবগী মরূদা এন্টিওক্সিদেন্টকী চাং অসি য়াম্না য়াওবা মরম্না মীওইবগী পুন্সি অসি শাংদোকহনবা ঙম্মী হায়নসু পাউদমলি। পান্বী অসিদা Rosmarinic acid অসি য়াওবা মরম্না অপোম-অতং তৌবদসু কান্নবা ফল পীবা ঙম্মী। ওনীংবা, চাবা তুমদবা, খোঙ হান্বা য়াদবা, চিঙ্গাক্তা হূ কাবা (Food Poisoning), নুপীনা মীরোল্লকপদা ওনীংবা (Morning sickness) তৌবদসু কান্নবগী পাউদমশিং লৈ। তোন্সিল তৌবদা থোইদিং অঙৌবগী মনা অদু ঈশিংদা শৌহল্লগা কারকপা মনিল অদু শ্বর হোঞ্জিনবদসু কান্নবগী পাউদম লৈ।

য়াইফবা মৈতৈ

থদৎনবা হোৎনখিগদ্রা

তাংদু লৈতাদনা লৈরিবা ঙসিগী মালেম অসি খেন্নবা কাঙলূপ তিন্নদবা কয়াগী ঈহৌনা মশা মশাগী ওইবা ৱাখল্লোন্দা লুপশিন্দুনা খুন্দামিন্নরিবা ফুরুপচা কয়াগী মরক্তা তৎতনা মলোম থম্নবগী মমি অমা চাউনা তারক্লি। অচৌবা চীং লেঙ্লবা থবক থৌরম কয়াদা চীংমী-তম্মী অমত্তনি হায়রবসু থংনবা মীকুপ্তা তশেং তশেংনা অমত্তা ওইরবা হায়বদুদি ঙসি ঐখোয়গী লমদম অসিদা খুন্দামিন্নরিবা মীপূম খুদিংগী থম্মোয়দা অচৌবা ৱাহং অমদি ওইরি। চীংমীশিংনা তম্মীশিংগা তৎনবা য়াররোইদবা ৱারী কয়াবুদি চাওখৎলে হায়রিবা ঙসিগী মীরোল অসিনা ইখঙ খঙনদবগুম তৌরি। লাই হরাউবগী লাইরোই নুমিৎতা তাঙ্খুল শাবা হায়না পাঙথোক্লিবা অসি ঙসিগী মীরোলনদি ইচম চম্না ইয়াং য়াঙনা কুহৈম্মদুগী তোঙানবা মহাও অমনি খন্দুনা থোইদোক্না কূপ্না খঙনীংলুবগী অপান্বা পোক্লদ্রে। পুন্সিগী লুরবা তাঙ্কক কয়াশিংগী মনুংদা অমা ওইরিবা লুহোংবদা চঙদ্রবা য়াদবা মরোল অহুম নাইবা ফিয়োম নফি য়োম্বা অসিগা পুৱারীগা শাগোন্নদুনা লাক্লবা ৱারী কয়াদুদি ঙসিগী মীরোলনা মতম পূম্বদা নমশিন্নবা অদুমক হোৎনরি। লৈরুম হায়রিবা ফি অসি চীংমী ইচিল ইনাওশিংগী ফিনি, ফি অসি য়াওদ্রবদি ঙসি মীতৈগী লুহোংবা অসি পাঙথোকপা হায়বা থাজদে অদুগা ফি অসি য়াওদনা লুহোংবা ঙসি ফাওবা পাঙথোক্লমগনি হায়বগী থাজবা কনাগী থম্মোয়দসু লৈরম্লোই। মোম্পাক ফিদক, কান্দনচিংবা ফি কয়া লৈরুম হায়রিবা হকথং ফি অসিনা য়োমদুনা নুপী ময়ূম্না নুপা ময়ূমদা লুহোংবগী অয়ূক ফম থাবা চৎপা মতমদা পুই নৎত্রে হায়রগা লুহোংবা হয়েংনি হায়বা মতমদুদা পুনৈ। অসুক য়াম্না মরু ওইখ্রবা কয়া অসি ঙসিগী মীরোলনা করিগীদমক্তা কাউথোক্লবা শিল্লিবনো। কাঙলূপ নৎত্রগা ফুরুপ অমগী চৎন-কাঙলোন চৎনবীবু খুদক্তা হোংদোক-হোংজিন, শেমদোক-শেমজিন য়াগদ্রা। চীংমীগী তম্মীগী মরক্তা চাউনা উংখৎনবা অমা লাক্লিবা অসিগী হৌরকফম য়েংলুবা মতমদা তম্মীশিংগী অশোয়বা অমদি ইচাউ চাউনা তাদুনা লৈরম্মী । খুদম ওইনা চীংমী অমনা তমগী য়ূম অমদা মমাঙঙৈগী মতমদা চঙলকপা তারবদি মাঙই-শেংই হায়বগী ফৎত্রবা ৱাখল্লোন অমনা খুদুম চন্দুনা মাঙ্গোল ফাওবা কাহন্নদবগী খূৎশেমগী চৎনবী অদুনা মরম ওইরগা চীংমীশিংনা তম্মীবু ৱারৌখিবগী মরূ হুলহনখিবা মমি অমা চাউনা তারি, মসিনা মরম ওইরে হায়রগা তমগী মী অমা লাকপদা লাই মচা লাকপগুম হরাউ হরাউ তরাম্না ওক্তুনা নুংঙাইবা নুংশি লীপূন অমগী মখাদা তৌরম্বা থৌশিলশিং অদুগী ওন্ন-তৈনবদা পেন্দ্রবা চীংমী ইচিল-ইনাওশিংনা তমগী খূৎশেমগী চৎনবীদুগী পাউখুমগা লোয়ননা পাউতাক অমা পীরকপনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। পাঙথোকখ্রিবা খূৎশেমগী চৎনবীশিং অদুনা হুলহনখ্রিবা মরূ ঙসিদি মহৈ য়াল্লদুনা অনৌবা চারা কয়াশিংদুগা শাগোন্নরিবা ঙসিগী মীরোল অসিনদি চিন্দা চীংমী-তম্মী অমত্তনি হায়বা নত্তনা অতোপ্পা অমত্তা হায়দোক্ত্রিবা-ঙাঙথোক্ত্রিবশিং অদুগা চান্নবা থবক অমা তৌদ্রে হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই।

পীক্লবসু পীক্না মণিপুর হায়রিবা লমদম অসি মশাগী ওইবা পুৱারী অমা লৈজবনা মরম ওইরগা খুন্দামিন্নরিবা ফুরুপশিংগী মরক্তা অমনা অমবু য়াম্না থাজননা নুংশিবা অমগী লীপূন মখাদা ঈং তপ্পা লমদম অমা ওইনা লৈরম্মী হায়বসি পুৱারী নৈনরুবদগী ময়েক শেংনা খঙলবা ৱাফমনি। মণিপুরী অমা ওইনা মোইরাং কংলৈরোল নৈনরুবা মতমদসু কবুই সলাং মাইবগী ৱারী অদুমক য়াওরি। হায়রিবা ইখঙদা খঙনরবা ৱাফমশিং অসিনা খুদম ওইরগা অমত্তা ওইনা নুংশিননা লৈরম্মী হায়বদু ময়েক শেংনা উৎলি।

মীতৈ ঐখোয়গী য়েক সলাই তরেৎ হায়বদি মঙাং, লুৱাং, খুমন, অঙোম, মোইরাং, খা-ঙানবা অমদি সলাংলৈশাং হায়না চীংমী কাঙলূপ্তসু লৈ। মঙাংগীনা কামৈ, লুৱাংগীনা গাংমৈ, খুমনগীনা গোলমৈ, অঙোমগীনা লিয়াংমৈ, মোইরাংগীনা মরিংমৈ, সলাংলৈশাংগীনা দাংমৈ অমদি খা-ঙানবনা লোংমৈ হায়না ইপা ইপু হাপ্তুক্তগী লৈরক্লবা অসিবু ঙসিগী মীরোলনা তরাই তরাই হেক্তা লৌবা য়াগদ্রা?

মীতৈগী চৎনবী, মীঙ্গৌ, থৌগল্লোন অমদি য়ূমশারোল কয়াবু ঙসিগী মীরোল অসিনা মতমগা চান্না চুন্নদবা অমগুম উরক্লি। মপান্দা মহৈ মশীন থবক তৌদুনা লৈরুরবা মচা মশুশিংবু কুইনা উনদ্রগা উনবা মতমদা মীরোলনা তরাম তরাম্না ওকপগী চৎনবী অসি পাক শন্না শন্দোরক্লি। চৎনবী অসিনা মরম ওইরগা মীতৈগী লৈজরিবা মীঙ্গৌশিং অসিবু নমথদুনা থম্লে হায়বদি ময়েক শেংলে। চাওখৎলকপা অসিনা মরুমদা মপা-মপূ হৌরকফম লৈত্রবা ফুরুপ অমগী মতৌগুম চহী খরগী মতুংদদি শুংশোয় শোয়দনা থোক্লরবা য়াই। ঙসি ঙসি থোক্লিবা তাবদা তু চুংলবা মীপূম খুদিংগী থম্মোয়বু নিক-নিক লাউহল্লিবা ফৎত্রবা থৌদোক ৱাথোকশিং অসিগী নুংগী ওইবা হৌরকফমদি মীঙ্গৌ শোয়নরকপা অসিননি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই।

ঐখোয় ঐখোয়না ঈগী হৌরকফম ময়েক শেংনা খঙলবা মতমদতা ঈশাগী চৎনবী নুংশিবা অমদি ইকায় খুম্নবগী ৱাখল্লোন মশা মথন্তা লাকচগনি। ঙসি ঐখোয়গী লমদম অসিদা হৌখিবা চহী খরগী মমাঙদগী চৎনরক্লিবা হৈজিংপোৎ নুমিৎতা মাগী মমান্নবীশিংগা লোয়ননা কেক কপগী চৎনবী অমসু খুমাঙ কন্না চাউশিল্লক্লি। চৎনবী অসিবু ফৈ নৎত্রগা ফত্তে হায়বগী ৱাখল্লোন অদুনা তোঙান্না থমখ্রগা নৌনা মীঙোন্দগী মতৌ তম্বগী চৎনবী অসিবু য়োকখৎপগী মহুত্তা মমাঙঙৈদগী হৌনা তৎন-থানবা য়াররোইদ্রবা চৎনবী কয়া অদুবু ঙসিগী মীরোলনা চেকশিন্না ঙাক শেন্দুনা থম্বনা তুংগী য়াইফবা ওইগনি।

য়ূমগী মৌ অমনা মপুরোইবা, মকুবোক অমদি মথক থোংবশিংবু থৌগল উৎপগী ফিদা অমা ওইনা শোক্ল-শম্নবা অমদি কোক্তা ফি অমা কুপ্তুনা ইপা ইপুশিংনা চৎনরম্বা থৌগল্লোনশিং অসি ঙসিগী মীরোল চাওখৎপগী মরুমদা অকাউবগী ইরোলনুংদা লংশিলনবা কন্না হোৎনরি। চৎনবী অসি মালেমগী মফম অমত্তদা লৈতে। মরম অদুনা তাঙলবা-মীপাইনীংঙাই ওইরবা চৎনবী অসিবু করিগীদমক্তা ঐখোয়না মতুং ইন্নীংদ্রিবনো? করিগুম্বা মীঙ্গৌ, থৌগল্লোন, চৎনবী অমদি য়ূমশারোল কয়া অসিবু নাথৈদুনা অকাউবগী ইরোলনুংদা লৈখিবা থোক্লবদি ঙসি মীতৈ হায়রিবা ফুরুপ অসিনা ফংলিবা ফিদা অসি মশা মথন্তা মাঙখিগনি। মরম অসিনা, মসিনা মরম ওইরে হায়রে হায়রগা খুন্দামিন্নরিবা ফুরুপচা কয়ানা হৌখিবা চৎনরম্বা কয়া অসিবু নহৌননা ঙসিগী মীরোলদা তৎন-থানা য়ারোইদবা ৱারী লীপূন কয়া অসিগী ৱাখল্লোন অমা শাগৎহন্দুনা তংদু লৈতাবা ইরমদম অমা ওইনবা ঐখোয় পূন্না হোৎনবা তঙাইফদ্রে। হৌখিবা থৌদোক কয়াবু মলোম থম্বগী চৎনবী মুখৎলদুনা ঈং তপ্পা মরা চেৎপা মণিপুর অমগী পান্দমদা কাউথোকপগী লিচিং মখাদা অপূনবগী শক্তম ঙাকমিন্নবগী থৌনা অদুনা ইমা লৈবাক্কীদমক থৱায় কৎখ্রবা অথৌবশিং অদুদা ঙসিগী মীরোল অসিনা খুদোল ওইনা কৎপগী মতম অদু য়ৌরক্লে।

এদিটরদা থারকপা ৱাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাউ, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

অনৌবা লৈঙাক্কী মীৎয়েং চঙহঞ্জনীংই

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

মালেম ইমা নুংখোঙ শিদবী, লাইরমলেন মীরমলেন, অশি অচঙ ফাওনা লম, মালেম থোঙলেন থোঙজাওনি, মালেম নুংখোঙ শিদবী। লমলেন সেরৌ লমদমদা, লোইবী চীংগী থেল অমদা, ঈংনা চিক্না ঙাম্থোইহৌবী, ইমা নুংখোঙ শিদবী, য়েংজবগী পেন্নাইদে। য়েংলু য়েংলু অকোয়বসু মীৎস্না হোংগে ময়াদে। মনীং চীংয়া ঈচেল নাই, ঈংনা লংনা চেল্লিবী সেরৌ তুরেল পুকতপ্পী, লোইবী চীংগী নাকচেপ্তা থেংথু-ঙাথু ওইনজবগুম চেল্লিবসে কয়াদা নুংশিরিবা। ইমাবু খুরুমজবা লোইরগা, মালেম লৈম্না অঙাংবা, লাইপক য়ায়দা নল্লকপা, ৱাখলদা নুংঙাইবা ফাওহল্লি, য়াইফ-থৌজাল ফংলবোই নীংহল্লি। অইবনা ইমাগী মতিক ময়াই হেন্না থাজবদি খঙজদবনিনা ঙমজররোই, ইমাবু হন্না খুরুমজরি।

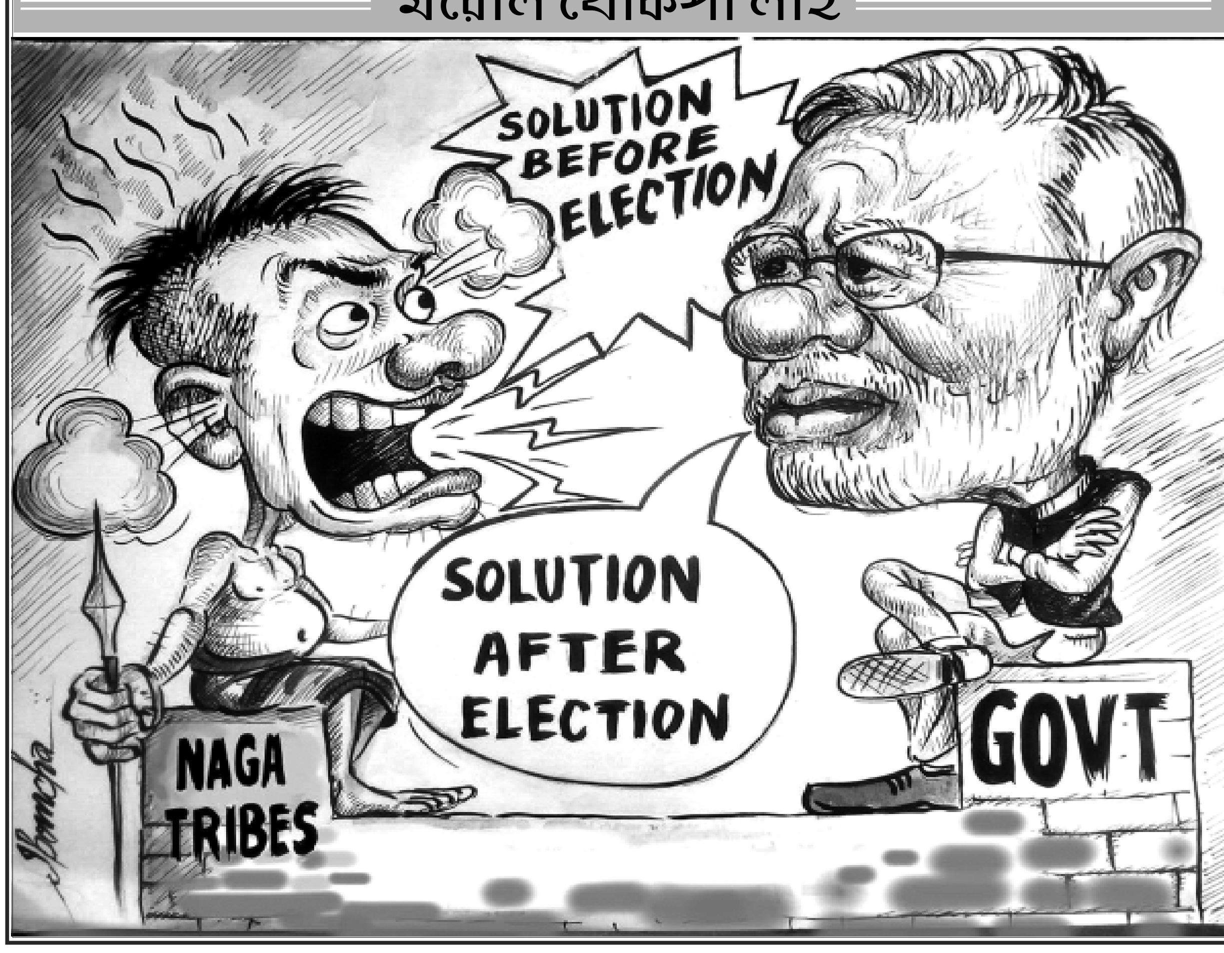
হায়জনীংলিবদি, মতম অমগী চৎখিবা মমিং, ঙসি ঐনা উজরিবা শক্তম, লৈরল্লিবা মওং মতৌ হেক থুংবগা নীংবা কায়খি। তাং ১৭, ৱাকচীং থাশি, ঐগী মাম্মা অমগী চহীগী কুমওন ফিরোই, নুংখোঙ শিদবী ইমাগী মকাদা কৎলুবদা য়াওজরুবনি। ইমাগী নাক্তা অমুক্তা চৎচবা ঙমজখিদ্রি, লাপ্না খুরুমজবা নত্তনা। কুম্বীদগী পুং ৭.৩০ চপ চানা খোঙশাল্লি। পুং ৮.৩০ তাবদা শুগুনু কৈথেল য়ৌই। সেরৌ ইমাগী মশাইগোন্দা হেক গাড়ীদগী কুমথবদা পুং ৯.১০ চৎলে। শুগুনু কৈথেলদা ঙাইহাক পোৎ চৈ লৈবগী পল্লি। চাক-ঈশিং চাবা-থকপা লোইবদা নুংথিল পুং ১২.৩০দগী ১.৩০ মুক চঙই। পুমলোই লোইদুনা মফমদুদগী খোঙশাল্লকপসি নুংথিল পুং ৩.১৬ তগীনি। কুম্বী য়ৌদুনা হেক কুমথবদা পুং ৬.১৬ চপ চানা হেক তাই। মল্লি মল্লিরে। সেরৌগী উ অরোংবী য়েংলিঙৈ, লাই ঙাইহাক খুরুল্লিঙৈ অমসুং শুগুনু কৈথেলদা নুংদাংৱাইগী অনৌ অপেৎ খরা লৈবা য়েংবা তৌদুনা মতম খরদি লৌই। দি আই টাটাদা তোংবনি। মনুংদা শীঙ, হৱাই-চেঙৱাই, কোর্ফু-কোনপাক্লচিংবা কয়ামরুম পুই চৎখিবদদি, হল্লকপদদি কোম্লে। মথক খনবসু নত্তবনিনা মালংনা খরদি অঙ্গংবা চৈথেং পী। অপাইবা উফুলনা কোক্কী শমশিং মচু ওলহল্লি। ফিরোল খরদি মোৎহল্লি। ফক থারগা ফম্লগা চৎপা খোঙচৎনীনা হাইদোক হাইজিন, থাঙ্গৎ-থাদা তৌবদা খ্বাং খরদি নুংঙাইতে। অদুবু খোঙচৎসি অৱাবা হায়বদুদি ওইদে। কায়না থৌরমনিনা পূক্নিং নুংশিনা হন্নরকই।

তাইবঙ মীনা শিরগা, অশি লমদমদা লৈখ্রগা, কুমওন ফিরোই শোনবদা, থৱায় মানা লেঙলক্তুনা, মচা-মনাও, মরী-মতা, মরুপ-মপাং কয়াবু অরোইবা কায়নবগী থৌরম য়াওবা লাকচবা অমুক হন্না নীংশিংনররোইদবা লাইরমলেন, মীরমলেন অনীগী থৌরম অশি অচঙ ফাওনা লম, মালেম থোঙলেন থোঙজাওগী, চৈঙাক্লিবা ইমা নুংখোঙ শিদবীগী মশাইগোন্দা কুমওন ফিরোই পাঙথোকপগী কয়াদা মরাইবক ফখ্রবা মাম্মগী। অদুবু এদিটর সার, সেরৌ থোং লাল্লগা হেক হাইজিনবদগী ইমাগী মশাইগোন য়ৌবা ফাওবগী লমশাং লমদাংদুদি করি হায়রসিগে ওম্থোক্লসু ফৎখিদ্রেদা, অনৌবা লৈঙাক্লা অথুবদা কয়লা থাবীদুনা ইমাগী থৌগল তৌজবা চৎচবশিংবু পূক্লিং লৈতানা অমুক্তং চৎহনবীরবদি লৈঙাকপু হায়নীংঙাই লৈতনা থাগৎনগনি। লোয়ননা ইমা নুংখোঙ শিদবীগী ওইহৌরিবা ফীভমদু উবদা পেম্থোকনীংঙাইদি ওইদ্রে। অনৌবা লাইশঙ ফজনা শাহন্নীংঙি, লাইশঙ মমাঙগী লাইথৌ শঙলেন মওং তাদে, উনা কাবক তুবক শাহৌই, লাইথৌ শঙলেনগী মমাঙ মীতিন মীয়ামগী শঙলেন লোইশিন্দনা লৈহৌরিবা মওংদু মীগী মমাঙদা ইকায়। নেপালিশিংসু লাই খুরুমহৌই। মীয়ামগী খোঙ হান্ফম, মপান থোকফম মওং তানা মফম চানা শাহঞ্জনীংই, ইমাগী মশাইগোন তরু তনান্না থম্নবা টাইলস নপ্তুনা চঙফম হেক চঙবদগী, কিনা নাননা চঙননবা, উফুল মরিক অমফাও খুয়াদা পক্তনবা শেমহঞ্জনীংই।

ইমাগী ইঙ্খোল শাইগোন্নুং পীকই অকোয়বা লম লৈবিরগা গাড়ী থাফম, মীথুং শঙলেন, অহিং য়ারেকফম, পোখাফম, চাকথোংফম, চাক চাফম মফম চানা চানা শাবীদুনা চহীগী কাংদনা লাই খুরুম্বা লাকচরিবশিংগী নীংজবা থুংহনজনীংই। মফম অসিদা ইমাগা মরী লৈননা লমকোয়বশিংগী মফম শেমগৎপসু য়াবা মফমনি। লমকোয়বা কয়াগী পূক্নিং মকা লাম্নফম ‘নুংখোঙ শিদবী ইমাগী লৈরাং লৈকোল (ফ্লৱার গার্দেন) শেমগৎপা য়াবা মফমনি। সেরৌ তুরেল তইংবী, লাইজ ঈশিং ঈশেংনা, ঈরু ঈশেং তৌবা চৎনবগী কারক্লবগী লম্বী লমদাং ফজনা থমহঞ্জনীংই। চঙফম হোজং কোম্থোং চাউনা ৱাংনা পাক্না শাদুনা ইমাগী মিংলেন ইদুনা, শক্তম শক্তাক খঙনবা থমহঞ্জনীংই। চৎনরিবা মীতৈ ময়েক ইবা থেংনজরক্তে মদুসু শিনবী লাংবিরিবশিংনা অথুবদা ইহঞ্জনীংই। ঐনা উদদুনা তৌবরা ঈশিং চিংখৎফম মফম অহুম মরি থম্বীদুনা লাই খুরুম্বা চঙলকপা কনাগুম্বা কনাগুম্বী কয়ানা মখোং মখূৎ চামথোক্লিংবা লৈরগসু চামথোকচনবা থমহঞ্জনীংই। কোল-লিক ৱাইরম ফেংবা-চাম্বা তৈবগী তোঙান্না থমহঞ্জনীংই। লাইগী ফক, কোর্ফু, পুখম অতৈ অতৈ থম্বা য়াবা থমহঞ্জনীংই পূম্নমক লৈঙাক্কী মতেং য়াওদনদি ওইথোকপা ৱাগদবনিনা অনৌবা লৈঙাক্কী মীৎয়েং চঙহঞ্জনীংই। অরুবা লাইফমনি তাজৈ, শিল্লি লাংবীরিবশিংনা লৈঙাক্কা তানবীয়ু, মতম হেনখিনি ঙসিমক ৱাতানবীরো। ইকায়খুম্নজরিবা চীফ মিনিষ্টর নোংথোম্বম বিরেন্না তরাম্না ওক্লমগনি মীয়ামগী নুমিৎতা, মশা নাঞ্জবা মীতৈনা, চমোৎ চতাইনবা লাইশঙদা কাদুনা লাই খুরুম্বা পামজরমগদবা মান্দে। তোঙান তোঙানবা লাইনীংগী নোংলৈনা হুমজিল্লকপদা কঞ্জাওনরিবা মীতৈশিংনি। ঐখোয় চেকশিনসি, ঐখোয়গী লাইশিংগী ষ্টেট পোলিসিসু শেমহঞ্জনীংই, তুংগী খল্লগা মীতৈশিংগীদমক।

অদোমগী - খাংঙেম্বম শ্যামকিশ্বর

মরোল থোকপা লাই



হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৬৫

১। মখাদা পীরিবা ৱাহৈ অনীসি মীতৈ থাচৎকী অরিবা মমিংশিংনি। হৌজিক্কী মমিংদা ওন্থোকউ : (ক) থবি (খ) চিনবী

২। “চরুগী মী/মশাসু চরুনা শাবা/মকোকসু চরু ঙাক্তা ঙায়বা” পরেংশিংসি ‘চরুগী মী’ কৌবা শৈরেং অমদগী লৌথোকপনি। কবিদুগী মমিং হায়য়ু।

৩। “তারিবরা হিংচাবী/নঙগী রাজকুমারদো ডাক্তর নুপী অমগা লুহোংখিদৌরে।” পরেংশিং অসিনা মোইরাংথেম রাজেন্না ইবা ৱারীমচা অমদগী লৌথোকপনি। ৱারীমচা অদুগী মমিং হায়য়ু।

৪। “অফাবা মশমদু তনখোম খোমগৎতুনা চেৎনা পুনশিনখি। মিৎনা কূপ্পদা...থাঙদু লৌরগা...মপূরোইবগী মথবাক্তা থূম্না থিংজিনখি।” পরেং অনীসিনা ‘পনখৈদুগী ৱাংমদা’ কৌবা ৱারীমচা অমদগী লৌথোকপনি। অইবীদুগী মমিং হায়য়ু।

৫। তেলেগু কবি এন গোপিগী শৈরেং লাইরিকপু মণিপুরীদা ‘মতম্বু ঐনা তূমহল্লোই” হায়না হন্দোকখ্রে। হন্দোক্লোইদু কনানো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম ফেব্রুৱারী ১৫, শগোলশেন নুমিৎকী অয়ূক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা ঈ-মেল hueiyenliteraryquiz@gmail.com সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।