হুইয়েন লানপাউ
থাংজ, দিসেম্বর ০৩, ২০২২, ইম্ফাল
৪৬শুবা চহী, ২৪৩শুবা মশীং

# ফেষ্টিবেলদতা ‘টুরিজম’ নীংশিংগুমসি ঈংগ্রী শিৎলক্লবদি পুন্নং লংলনি

লমকোয়বা (টুরিষ্ট) শিংগী মিৎয়েং চিংশিন্নীংঙাই ওইবা পূক্নিং হুবা টুরিষ্ট স্পোট হায়বসিদি মহৌশা লাইরেম্বীগী শক্তম অমসুং খুদোলশিং খক্তবু নত্তে। নেচরগী ওইবা টুরিষ্ট স্পোটশিংগী মতিক ময়াই চাওই, কল্লি অমসুং ফজে হায়বগী ৱানি। খূৎশেমগী, আর্কিটেকচরেলগী ওইবা স্পোট কয়ানসু টুরিষ্ট দেষ্টিনেসনশিং ওইবা য়াওরি। খুদম ওইনা লৈবাকসিগী ‘টাজমহল’ মালেমগী মাঙজিল থারিবা টুরিষ্ট দেষ্টিনেসনশিংগী মনুংদা অমনি। ঙসিগী মীরোলনবু ঙমদবা, হৈতবা করিবু লৈরমখিগদগে? মসিমক্না মীনা শেম্মগা লাই ওল্লি হায়বগী ৱাফম ফাওবা লৈরিবনি। অদুবু পূম্নমকসিগী মথক্তা পীকচরবসু মণিপুরগীদি মহৌশা লাইরেম্বীনা তমবীরম্বা মালেমদা অমত্তা ঙাইদুনা তোমথিল ঙানবা খুদোল কয়া’মসু লৈরিবনি। শাদা হায়রসু সঙাই লৈ। লৈদা হায়রসু শিরুই লিলী লৈ, মশান্নদা হায়রগসু শগোল কাংজৈ লৈরিবনি। নেচরগী ওইবা খুদোলদি লৈরিক-লৈরাক থন্না লৈরে হায়রবা ফাওবদা হেঞ্জিনবা ৱাফম ওইগদবা মান্দ্রে। ঈশিং মথক্তা তাওবা ফুমদা লৈবা কৈবুল লমজাওগী নেসনল পার্কসিবু অতোপ্পা মালেমগী মফমদা লৈরমখিগদ্রা? অদুবু হৌজিক ফাওবগী ওইনদি এক্সপ্লোর তৌগদবা টুরিষ্ট দেষ্টিনেসন ওইবা য়াগদবা, শেমগৎপদা মচু থোক্কদবা মফমশিংসু লৈরমখিগনি হায়নীংই অদুগা আর্কিটেকচরেলগী ওইবা শেমগৎ-শাগৎকদবসু য়াম্না ৱাৎলি হায়বদগী হেন্দারক্তুনা মচিন মৈ মুবা হৌবদা ঙাইরি হায়নীংই। হান্না লৈজরকপশিংগী মরক্তা অনৌবা ওইরিবসি কংলাগী নোংপোক থংবা থোঙ অমসুং হৈঙাংগী ইবুধৌ মার্জিংগী মশাইকোন চীংথক্তা হৌজিক লোইশিন্দ্রিবা ওইরগসু খিল্লক্লিবা শগোল কাংজৈগী মীতম অসিখক্তনি হায়বা য়াই। মোইরাং খুনৌগী সঙাই এথনিক হেরিটেজ পার্কসু নবেম্বর ২১, ২০২২দগী হৌখিবা ১১শুবা মণিপুর সঙাই ফেষ্টিবেলগীদমক কৈথেল নংনবগী ফীভমদা শাগৎখিবনি।

লৈঙাক্না তৌদে হায়বা নত্তে, তৌই। অদুবু সঙাই ফেষ্টিবেল পাঙথোক্লমদাইদদা তৌই হায়বনি। খরা পীকথবা সিরুই লিলী, ওরেঞ্জ নৎত্রগা লেমোন ফেষ্টিবেলগী য়াওনা পাইনেপল ফেষ্টিবেলনচিংবগীসু অদুমঙাই। চাক থোংলমদাইদতা চেঙ খপ্পা, ফৌমান খনবগী ফীভমদা তৌই হায়বনি। মণিপুর সঙাই ফেষ্টিবেল অসি কুমজা ২০১০দগী পাঙথোরকখিবনি। কোভিদ-১৯ পেন্দমিকনা মরম ওইরদুনা মমাঙগী কুমজা ২০২০ অমসুং ২০২১দদি পাঙথোক্লুদ্রে। অদুবু মণিপুর সঙাই ফেষ্টিবেল হায়না ওনখৎলক্তুনা পাঙথোরক্ত্রিঙৈগী মমাঙদগী মণিপুর টুরিজম ফেষ্টিবেল হায়দুনা ফাওবা পাঙথোরকখ্রবনি। মমাঙগী হৌখ্রবা মতমশিংদু লামশিল্লুদ্রবসু ফেষ্টিবেল হায়দুনা পাঙথোকপা হৌরকখিবদগী হৌদুনা মণিপুরগী টুরিজমগী স্পোটশিং/টুরিষ্ট দেষ্টিনেসনশিংদা অচংবা শেলশিং থাদদুনা ঈংগ্রী শিৎতুনা শেমগৎলক্লম্বা ওইরবদি পুন্নং-লংলবা টুরিষ্টশিংবু পূক্নিং হুহনগদবা মফমশিংনা পীক থল্লগনি হায়বনি। হৌখিবদা তৌহৌদ্রবসু হৌজখ্রসনু। হৌজিক্তগীদি তৌবা য়াবশিং মণিপুর সঙাই ফেষ্টিবেল লোইশিনখ্রবা মতুংসিদসু লেপ্তুনা তৌরো হায়বনি। লৈঙাক্কী মায়কৈদগী মরী লৈনবা লোইশঙনা অরাংফম ওইদুনা পায়খৎলকপা থবকশিংদা মফম মফমদুগীতা নত্তনা মণিপুরগী মীয়াম অপূম্বনসু পাংবা য়াবা মতেং পাংশিনগদবনি। পুৱারী ওইহৌরগদবা মোইরাং খুনৌগী এথনিক পার্ক অসিগী মফমশিং মপুশিংনা মমল লৌদনা কৎলকপনি হায়রিবসি য়াম্না ফৈ। লৈঙাক্না লৌখৎলকপা/পায়খৎলকপা থবক্তা মীয়াম্না মতোন লোম্না মতেং পাংলকপনি। অদুবু মফমসিদা শাবা য়ানি অমসুং য়ারোই হায়দুনা য়েংনখিবা অদুনদি পার্ক শেমগৎপদা খুনু মখোঙ শমলৌবগুম থোকহনখি। মরমশিং অসিনা ফেষ্টিবেলসি হৌরমদাই থা খরগী মমাঙদা খক্তা থোরকপগী হৈনবী থাদোক্লগা ফংনীংলিবা পান্দমদু য়ৌদ্রিবা ফাওবদি লেপ্তুনা শেমগৎ-শাগৎপা চুমগনি। হোৎনজমনগী মহয় লেম্না মাঙলোই। শেমগৎ-শাগৎপদা লেপকনু। মথংগী ফেষ্টিবেলদা কম্মাই তৌগে য়েংঙু।

## হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৫৫

১) **“অঙাঙবা লৈগী অঙৌবা মচু”** হায়বা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিকনো অমসুং অইবনা কনানো?

২) **“বাস্করবিলে সাগৈগী শাদানহুই” (২০০১)** হায়বা লাইরিক অসিগী ওরিজিনেল অইবা কনানো অমসুং মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপগে?

৩) **“চেক্লা মাদি খঙলম্মী”** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং করম্বা মখলগী লাইরিকনো?

৪) **“ওঁ বাসুদেব-মহাকাব্য (মীতৈরোলগী মহাকাব্য)”** হায়বসি কনানা ইবনো?

৫) **“নিংঙাইদনা য়াতারিবশিং/মোংফমথকসিদা--,/হৌগৎলো নুংশিরবা মরুপশা!/ঐখোয়সু মপূং ফারে,/অহিংবশিংদা লান হৌরসে।”** শৈরেং মতেক অসি কনানা ইবা শৈরেং লাইরিক্তগী লৌথোরকপা করি মমিং থোনবা শৈরেংনো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম দিসেম্বর 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।

# মীৎনা উদবা থবকনি কনানা খঙনি

**ৱাইরু-ৱাইরুবদা**

করপসন হায়বা অসিগা ব্রাইবেরি হায়বা অসিগা য়াম্না চাউনা মমা মচানি। জেনরেল নোলেজ ওইনা খরদি খঙজৈ। ব্রাইবেরি হায়বা অসি করপসনগী মচানুপীনি। ব্রাইবেরিনা করপসনদা ইমা কৌবা য়াই। হেক ফত্তবমখৈ করপসন চিংহনবা য়াই অদুগা ফত্তবা ময়ামদুগী মনুংদা শেল থুম, পোৎলম চৈরম্না খোইজাক থারগা ওফিসলশিংবু লাং থাকপা, ফাবা অসিবুনা (খুদোংচাবা অমা ফংনবা) অদুবু ব্রাইবেরিনি। ঐনদি থোইনা খঙলুবা নৎচদে সুম হায়ফেৎ খঙনীংদুনা লাইরিক মতেক অমা পারুবদা ফাওজরকপদুনি। ইন্দিয়া (মণিপুরগী মীসুনি হায়জরিবসি) গী মীওইশিং অসি থবক অমা তৌবীনবা মরী লৈনবা মীওইদা শেল য়াম্না পীগল্লি। ইন্দিয়াগী ওফিসলশিং অসিসু শেল য়াম্না লৌগল্লি, পীরকপা শেল মাথোক্কন্দে। পীসু পীগন্নৈ, লৌসু লৌগন্নৈ। মসি ঐনা হায়জিনবা ঙমজদে। পাউচেদা অমদি মরক মরক্তা রিপোর্ট কয়া উবা ফংবা অসিদগী খল্লক্কনু য়াদ্রবা ৱাখলনি।

২০২১দা করপসন পর্সেপ্টসন্স ইন্দেক্সতা ইন্দিয়ানা লৈবাক ১৮০গী মনুংদা ৮৫শুবা মফম কল্লি হায়রি। নম্বর ১ মফম কল্লুবমকসু নত্তবা ৮৫শুবদা মফম কঞ্জবা লৈবাক অসিদা মীচম মীয়াম্না লৈবদা অসুক য়াম্না ৱারবা অসিগা য়েংনরুরবদি তোপ টেন চনবা লৈবাক অদুদগদি মীয়ামদু কমাই তৌনগা হিংলিজাৎনো খল্লুবদা মৈবু মন্মী হায়বদু য়ৌই। য়েংবীয়ু, ৮৫শুবা হায়রিবসি অমরোমদা করপসন ইরৈ লৈত্রবগী ৱানি, টোপ টেনফাও চনপোত্তে অদুদা মসিদা অমুক্তোইবা লম্বী ফজনা, থোং ফজনা শেমদ্রিবা, মতম মাঙহল্লিবা, থবক চৎত্রিবা, মৈগী ফীভম, পোৎকী মমল ৱাংলিবা, থবক অমা তৌবদা শেল য়াওদ্রবদি ফাইল চৎলু য়াদ্রিবা, থবক ফংদ্রিবা, লাইরিক তম্বা ঙম্নরক্ত্রিবা, নোংমা কাংদনা তাশিল্লক্লিবা শেল ফিরৈদা য়েপশিন্নখিবগী তারিবা পাউ ময়াম, পোলিটিসিয়ন ময়াম্না ঙাইহাক লৈতনা লাউনরিবা অসিদগী লেপ্পা লৈতনা তাবা ফংলি হায়জিনবা নৎচদে।

মীয়ামগী কায়থরকপা শেনফম কয়া কয়া অমা লমখাংদা মাঙখ্রে হায়না পাউচেদা ঙাইহাক লৈতনা ইনরকপা, হাপ্পরকপগী পাউ ঙাইহাক লৈতনা তানরি পাউচে অমা পারুবদা। ওইরিবা ইন্দিয়াগী ৮৫শুবা পোজিসনদা লৈরিবা ফীভমসি ঐনা সুম খনবদা লৈবাক অসিনদুম ব্রাইবেরিদা মকোক থোংলজাৎলা অসিনি।

অমুক্কসু য়েংবা য়াই ২০০৫দা ত্রান্সপরেন্সি ইন্টরনেসনলনা চথরকখিবা থিজিন পরিং অমদা ইন্দিয়াগী মীশিং অসিগী মনুংদা ৬২% দি মপুন্সিদা অমুক্তি ওফিসলদা শেল পীজ খিদবা য়াওনদে হায়নগা ফোঙদোকলল্লি। ঐগী ৱাখলদদি মসি ১০০%বু ওইবু ওইরমনি হায়নীংই। মসি থিজিনবা ৱাৎখিবনা নৎত্রগা শেংনা হায়দোক্লদবনা ওইবসু য়ারি। শেংনা হায়দোক্কন্দবা অসিমসু করপসন চিংদবা য়ারোই চিংহন্নীংই। মীশিং অসি করিগীনো খঙদে শেংনা হায়দোক্কনদে, হায়দোকপসু ঙম্নদে। শেংনা হায়দোকপদা ইকায়নরিব্রা, কিনরিব্রা, খুদোং চাবা মাঙনি হায়না খন্নরিব্রা খঙজদে। অসিগুম্বা হায়দোকনীংদবা মী ময়াম মরক অসিদগী অখুম্বা খরা খরদগী দাটা লৌখৎ খোমগৎলগা ৬২%দমক তাবা ওইরম তাবনি। লৌজগে হায়রক্তুবফাওবদা শেল পীনরবগী মওংসুনি, মীনা পীয়ু হায়রল্লগা পীবগী মওংসুনি অনীমকনি। ইন্দিয়াগী মন্ত্রিদগী সন্ত্রিফাওবা করপসন চার্জদা হৱাই থোংবা চানখিবগী থৌদোক মরাং কায়না তানবীখ্রে।

করপসন তৌনরিবসিগী মরম ময়াম অমা লৈখ্রে অদুবু মদু পল্লুদুনা থোইনা কান্নররোই, খঙনদুনা লৈরবা ঙাক্তনি তাবীনীংলরোই। পীরিবা মী অদুনা মানা পাম্বা থবক অমা তৌহন্নবা লাক্লবদা মখল মখা অয়াম্বা অপন অরাক য়াম্না লৈখ্রে মসিমসু মরম অমনি। মতম য়াম্না মাঙহনবা, ৱানহনবা, ওইরোইদৌবা মানবা অশম্বা লম্বী থিনীংলকপা অসিনচিংবা মরম য়াম্না ফংবা ঙমগনি।

ইন্দিয়াদা লোক পাল বিল পাস তৌনবা লাক্লবা মতমদা চহী নিফুমঙা চঙখি। শান্তি ভুশন কৌবা নুপা অমনা ইহান হান্না পার্লিয়ামেন্টতা ১৯৬৮দা মসি পুথোকখিবনি। লোক সভানা অমুক পাস তৌনি, রাজ্য সভাদা অমুক পাস কাউথোরক্কনি। অঙাংনা ইতোন ফায়বদৌনা মচিৎ মচিৎ পার্লিয়ামেন্টতা মতম মতমগী লোক পাল বিল পুথোক্লে পাস তৌবদি শুকঙম ঙমখিদে। করিগীনো ফৈ খঙলবা পোৎ অদুবু চহী নিফুমঙাবু এক্ত ওলহনবা ঙম্লমদ্রিবদুবু? কনানা করিগী য়াদদুনা অদুক কুইনা এক্ত ওনবা ঙমদ্রিবনো? মসিনবু ঙন্তানা ১৯৬৮ অদুৱাইদা অহানবা ওইনা এক্ত ওনবা ঙম্লম্লবদি ইন্দিয়ানা ঙসি ওইরিবা খূৎচাওখৎ অসিদগী য়াম্না হেন্না মাঙজিল থানা চাওখৎলম্বা য়ারিবজাৎনি।

মসি অমুক ২০১৩দা পাস তৌরে অদুবু করপসনগী ৱা ঙাঙনবদি লেপ্পা লৈত্রি। মসি ইকান কান্নবা ফংদ্রবজাৎলা? কনাগুমবনদি হৌজিক অসি করপসন লৈত্রে, করপসনগী ৱা ঙাঙবা তোকপীরো কায়না ফাওবা হায়নবা পাউচেদা পানখ্রে। করপসনগী মতাং অসিবু মৈতাননা ৱাখৈরবা হায়বদুরা? মসিমক ওইরবদি ঐ হরাওবনা তুপী লংখৎনীংলবনি।

ইন্দিয়াদা করপসননা মীচম মীয়াম্বু চরম মেৎলকপা অসি ঙসি ঙরাংতগী নৎত্রে হায়বা অদু পার্লিয়ামেন্টতা ১৯৬৮তা পুখৎলম্বা অসিনা তাক্লি, এক্ত অমনা (লো অমনা) করপসন মূখৎপা অসিবু ইরায় লায়না ঙমজাৎলা ঐদি থাজদেবো? চহী চা কয়া লৈরক্লবা লায়নানি হায়রি করপসন অসি। অরিবা মতমগী ইন্দিয়ন হিষ্ট্রিগী মতমদগীনি। শেঞ্জা থুমজ াদা চেন্নবা ওফিসল চৈরাক পীনবা চনক্যানা পাউতাক্লম্মী হায়রি। ঐবুদি মদুগী মতাংদু কুপশন্না পাদ্রি। অসিগুম্বা মথোং চাদবা থবক অসিবু চহী মঙা তরুক্কী মনুংদা অহিং অমগী মতমদা লোইশিনবা ঙম্বা য়াগদ্রা? লাই ফাওবনা ঙমনিবু থাজদে। অরৌবা লৈরিমখৈসু অপীবা লৈখিনি। অরৌবনবু লৌদ্রবদি পীনীংগদৌবা মী কনা অমত্তা লৈরোই। অপীবগা অরৌবগসি ঐগী মোত্তদি অরৌবনা লাল্লি হায়জগে। লৌবু লৌরবদা পীগে খল্লম্বদু অমুক ময়ূমদা পুরগা হনবা তাবনি। অরৌবা লৈরিমখৈ পীবদা তারক্কনি। শেল পীগে লাকপা মীশক অমা ফারগা ফূধরক্লে হায়বা খবরগী পাউ ওইবা ঙমদ্রি। শেল পীবা হেক ৱা হৌদোরকপা মখৈ জেলদা থমজিল্লি হায়বা পাউ তাদ্রি। অদুনা অদুম পীবা লাকপা তাবনি। মীগীদি মাগী কান্নবা অমগীদমক শেল পীরগা কান্নবদু ফংনবা হোৎনরক্কনি পীয়ুবু হায়রক্লবদি। মাগী পীরুগে তৌবা শেলদু মীনা লৌবীহৌদ্রবদি শেলদু পুরগা মোংবা মরানয়াইদা মমায় ঙাঙলগা হনখিবা তাবনি।

অপীবনসু ঐনা শেল পী, অরৌবনসু ঐনা শেল লৌই হায়না কনানা ফোঙদোরক্কদগেনে? কমাইনা খঙদৌরিনো শেঞ্জা থুমজা তৌই, তৌদে হায়বসিবু লুখ্রেদা। ●

# হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ কিহোম # ৩৭০

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

মালেমগী মফম পূম্নমক্তা হৈ অমা ওইনা য়াম্না পাম্না চানরিবা কিহোম পাম্বী অসি মীওইবগী হকচাংদা থোইদোক-হেন্দোক্না কান্নবা পীবগী মথক্তা অনা-লায়েং খরদসু হীদাক ওইনা শীজিন্নৈ। কিহোম পাম্বী অসি ইংলিসতা পাইনেপল, হিন্দিদা অনারস (Anaras), থাইদা সাপ-পা-রোস (Sap-pa-ros), ব্রাজিলদা এবাকাসী (Abacaxi), কোরিয়ানদা মিওংগে (Meongge), জপানিজদা হোয়া (Hoya) নৎত্রগা মাবোয়া (Maboya), স্পেনিসতা পিনা (Pina), হাৱায়দা হালা কাহিকি (Hala Kahiki), ফিলিপিনোদা সাপারোদ (Sapparod), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা এনানাস কোমোসস (Ananas comosus (L.) Merr.) নৎত্রগা এনানাস ইদুলিস (Ananas edulis L.) নৎত্রগা এনানাস দেবিলিস (Ananas debilis Lindl.) নৎত্রগা এনানাস সাতাইভা (Ananas Sativa Lindl.) নৎত্রগা এনানাস পাইরামিদেলিস (Ananas pyramidalis Mill.) নৎত্রগা ব্রোমেলিয়া এনানাস (Bromelia ananas L.) নৎত্রগা ব্রোমেলিয়া কোমোসা (Bromelia comosa L.) নৎত্রগা ব্রোমেলিয়া কোম্যুনিস (Bromelia Communis Lam.) হায়না কৌই অমসুং ব্রোমেলিয়েসী (Bromeliaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। পাউদমশিংগী মতুংইন্না কিহোম পাম্বী অসি ভেরায়তী মখল ৫ লৈ। মখোয়শিং অদুদি - (ক) ভেরায়তী ব্রেক্টিয়েতস (Ananas comusus var. bracteatus (L.B. Sm.) Coppens & F. Leal), (খ) ভেরায়তী কোমোসস (Ananas comosus var. comosus (L.) Merrill), (গ) ভেরায়তী ইরেক্টীফোলিয়স (Ananas comosus var. erectifolius (L.B.Sm.) Coppens & F. Leal), (ঘ) ভেরায়তী মাইক্রোসতেকী (Ananas comosus var. microstachys (Mez) L.B. Sm.), (ঙ) ভেরায়তী পারগুৱাজেন্সিস (Ananas comusus var. parguazensis (Camargo & L.B.Sm) Coppens & F. Leal) নি।

কিহোম পাম্বীগী বোটানিকেলগী ওইবা মমিংগী জেনেরাগী ওইবা মমিং এনানাস অসি তুপী (Tupi) গী ৱাহৈ নানাস (Nanas), অর্থনা এক্সেলেন্ট ফ্রুট (Excellent fruit) হায়বদি থোইদোক-হেন্দোক্না মগুন লৈবা উহৈ নৎত্রগা হৈ অদুগা স্পিসিসকী ওইবা মমিং কোমোসস হায়বসিনা টফতেদ (Tufted) হায়বদি কিহোমগী মমিৎ য়াম্না পানবা অদুদগীনি। কিহোমগী ইংলিসকী মমিং পাইনেপল হায়বসি কিহোম অদু হেক য়েংবদা পাইন (Pine) হায়বদি উচান পাম্বীগী মহয় মানবদগীনি। পাউদমশিংগী মতুংইন্না কিহোম পাম্বী অসি খা থংবা আমেরিকাগী লমদমশিংদগী হৌরকখিবনি অদুগা ১৭শুবা চহী চাদা কিহোম পাম্বী অসি য়ুরোপকী মফমশিংদা পুদুনা থাখি। অদুবু ঙসিদি কিহোম পাম্বী অসি পৃথিবীগী অয়াম্বা মফমশিংদা পাক শন্না থানবা হৈ মখল অমা ওইরে।

কুমজা ২০২০দা মালেমগী অপূনবা কিহোমগী পোথোক মিলিয়ন টন ২৭.৮ পুথোকখিবদা ফিলিপিন্সখক্তনা মিলিয়ন টন ২.৭ পুথোকখিদুনা কিহোম খ্বাইদগী পুথোকপা লৈবাক ওইখি। মসিগী মথংদা কোস্তা রিকা, ব্রাজিল, ইন্দোনেসিয়া, চাইনা অমসুং থাইলেন্দনা কিহোম পুথোকপা মথংশিংনা ওইখি।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না গ্রাম ১৬৫ রোম লূম্বা কিহোম মহী কপ অমদা য়াওবা মরু ওইবা চিঞ্জাক্কী ওইবা মগুনশিং অদুদি - কেলোরি (৪৩), ফেট (গ্রাম ১.৭), প্রোতিন (গ্রাম ১), ফাইবর (গ্রাম ২.৩) অসিগী মথক্তা চাং ৱাংনা ভিটামিন সী, ভিটামিন বি ৬, কোপ্পর, থিয়ামিন, ফোলেট, পোটাসিয়ম, মেগনেসিয়ম, নিয়াসিন, পেন্তোথেনিক এসিদ, রাইবোফ্লেবিন অমসুং আইরন অসি য়াওই। কিহোমদা মীওইবগী লায়না কয়ামরুম ঙাকথোকপা ঙম্বা এন্টিওক্সিদেন্টসু চাং ৱাংনা য়াওই। কিহোম পাম্বীদা য়াওরিবা ব্রোমেলাইন (Bromelain) হায়রিবা এঞ্জাইম (Enzyme) অসিনা অকনবা প্রোটিনশিংবু থুগাইদুনা মচেৎ-মচেৎ তাহল্লগা মীওইবগী হকচাংনা মপূং ফানা চুপশিনহনবদা মতেং পাংই। মরম অসিনা শা য়াম্না তোয়না চাবা মীওইশিংনা কিহোম চাবদা য়াম্না কান্নহল্লি। হায়রিবা ব্রোমেলাইন অসিনা মীওইবগী হকচাংদা থোরক্কদবা কেন্সর লায়না অদুদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়বগী পাউদম কয়ামরুম লৈ। কিহোম অসি চাং নাইনা চাবনা তাং চাওথোক্তুনা চিকপা-নাবা তৌবা অর্থ্রাইটিসকী লায়না অসিদসু থোইদোক্না কান্নবা ফল পীবা ঙম্মী। অখঙ অহৈশিংগী মতুংইন্না কনাগুম্বা মীওই অমা মহাক্কী মশা অদু ওপরেসন তৌরুরবদি কিহোম চাং নাইনা পীজবনা থাঙ থাফম অদু থুনা ওইশিনহনবা ঙম্মী। কিহোম অসি চাং নাইনা চারবদি মীওইবগী হার্ট অদু মপাঙ্গল কন্না থম্বদা মতেং পাংই। চুরুট-বিড়ি য়াম্না তোয়না থকপা অমদি হরা-কংখু থুংবা মীওইশিংনা চাং নাইনা কিহোম চাবনা থোইদোক্না কান্নবা ফল ফংবা ঙম্মী। কিহোম চাবনা মীওইবগী ইম্ম্যুন কনখৎহন্দুনা অমদি পাঙ্গল শক্তি হাপ্তুনা লায়না কয়ামরুম্না নারক্কদবা অদুদগীসু ঙাকথোকপা ঙমহল্লি। চাবা তুমদবগী লায়না লৈবা মীওইশিংনা চাক হেক তোকপগা কিহোম মচেৎ অমতং চাং নাইনা পীজবদা য়াম্না কান্নহল্লি।

ব্লদ সুগর ৱাংবা হায়বদি দাইবেটিস লৈবা মীওইশিংদা কিহোম অসি চাং নাইনা পীজবদা থোইদোক্না কান্নহল্লি হায়না অখঙ অহৈশিংনা পাউদম্লি। অরুম লাইহৌ তৌবা অমদি ঙৌবোম্বী তৌবদা কিহোম মহী খরা পীথকপা য়াই। অমাংবা য়ৈখৎপদসু কিহোম অসি চাং নাইনা পীজবা য়াই। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা অরিবা অনা-লায়েংদা কিহোমগী ক্রাউন্দ হায়বদি মশোং অদুগা, হৈরোং-কাক পাম্বীগা, নুংগাই পেরুক্কা চাং মান্ননা লৌরগা সিদামিশ্রি (Sugar candy) খরা হাপ্তুনা ঈশিংদা ফুৎলগা শেম্বা মহী অদু নোংমদা লিটর অমগী চাংদাদা নুমিৎ ২০ রোম চাং নাইনা পীথক্তুনা নূঙ লৈবা (কেলকুলাই) অদু লায়েংনৈ। ●

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