হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ চাওখোং মচা

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

ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা চাওখোং পাম্বী মখল কয়ামরুম ফংবগী মনুংদা চাওখোং মচা অসিসু অমনি। চাওখোং অচৌবা, চাওখোং অঙৌবা, চাওখোং অঙাংবা, চাওখোংমান মখল-মখলনি। চাওখোং মচা অসি ইংলিসতা স্মোল ৱাটর পীপর (Small water pepper) নৎত্রগা স্মোল স্মার্টৱীদ (Small Smartweed) নৎত্রগা পীগমী স্মার্টৱীদ (Pygmy Smartweed) নৎত্রগা স্পোটেদ লেদিজ থম্ব (Spotted lady's thumb), থাইদা ফাকফাই (Phakphai), জর্মনিদা ক্লেনর নোটেরীচ (Kleiner Knoterich), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা *পর্সিকেরিয়া মাইনর (Persicaria minor (Huds.) Opiz)* নৎত্রগা *পোলিগোনম মাইনস (Polygonum minus Huds.)* হায়না কৌই অমসুং পোলিগোনেসী *(Polygonaceae)* শাগৈগী মনুং চল্লি। শাগৈ অসিদা চনবা অতোপ্পা পাম্বী খরদি য়েলাং পাম্বী (Polygonum barbatum Linn.), অঙোম য়েন্সিল পাম্বী (Polygonum Chinense Linn.), লিলহার পাম্বী (Polygonum perfoliatum Linn.) অসিনচিংবনি। পাম্বী অসিগী স্পিসিসকী মমিং মাইনর নৎত্রগা মাইনস হায়বসি অপিকপা হায়বদি অপিকপা পাম্বী ওইবনা ঐখোয়নসু চাওখোং মচা হায়না কৌনৈ। চাওখোং মচা পাম্বী অসি মলেসিয়াদা কেসুম (Kesum) নৎত্রগা লক্ষা লিভস (Laksa leaves) হায়না কৌনৈ।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না চাওখোং মচা পাম্বী অসি খা-নোংপোক এসিয়াগী লমদমশিংদগী হৌরকখিবনি। পাম্বী অসি মরু ওইনা মলেসিয়া, থাইলেন্দ, ভিয়েটনাম অমসুং ইন্দোনেসিয়াদগী হৌরকখিবনি হায়বগী পাউদমশিং লৈজরবসু পাম্বী অসি ইন্দিয়া, শ্রীলঙ্কা অমসুং বাংলাদেশতসু মহৌশাগী ওইনা হৌজৈ। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদদি চাওখোং মচা নৎত্রগসু চাওখোং অপীকপা হায়না কৌনবা পাম্বী অসি তম্পাক্কী চোৎ-চোৎ লাওবা খোংবান-লুপান, লৌবুক অমসুং পাৎথী - কোমথীগী মফমশিংদা হৌবা থেংনৈ। সিনহানা পীবা পাউদমগী মতুংইন্না চাওখোং মচা পাম্বী অসি চীংগী মফমশিং মরুওইনা নোনে অমসুং ইরংগী মফমশিংদা হৌই হায়না পাউদমলি। অদুবু পাম্বী অসি নেপালদদি হৌবগী পাউদম ফংদে।

পাউদমগী মতুংইন্না চাওখোং মচা অসি সমুদ্র ঈমায়দগী মিটর ৮০০দগী ৯০০ ফালবা ৱাংবা মফমশিং তুরেলগী মপান, পাৎ অমসুং খোংবানশিংদা মহৌশাগী ওইনা য়াম্না চুশিন্ননা হৌগল্লি। পাম্বী অসি অঈংবা মফমদা মপূং ফানা হৌরবসু অশাবা লমদদি কয়া চুশিন্ননা হৌবা ঙমদে।

চাওখোং মচা পাম্বী অসি চহী অমদগী হেন্না পুন্সিবা, মসা ইপা-পাদুনা মিটর অমরোম ৱাংবা পাম্বীনি। পাম্বী অদুগী মখোক অদু মিলিমিটর ১দগী ৪ ফাওবা চাওই অমসুং মনা অদু পারপ তৌনা সেন্টিমিটর ৫দগী ১২ ফাওবা শাংই অমসুং থাও য়াওবা মতুম মচাশিং (গ্লান্দশিং) য়াম্না কুংনা মনাগী শরুকশিংদা য়াওই।

পাম্বীগী মনাগী মখোকশিং অদু য়াম্না কূপ্পা অঙৌবা মচুগী শমশিং কুংনা পাল্লি। লৈশিং অদু ৩দগী ৬ ফাওবা অঙৌবা নৎত্রগা মঙ্গ্রা মচু চংতক তৌদুনা মতোন্দা চবুন ওইনা পাল্লি। চাওখোং মচা পাম্বীগী মহৈশিং অদু মিলিমিটর ১.৫দগী ২ ফাওবা শাংই অমসুং নাকল অনীমক্তা হুইথৈ অমসুং মচু অদু মুনা লংখৎলি।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না চাওখোং মচা পাম্বীদা ইসেন্সিয়েল ওইল হায়রিবা থাউ অদু চাদা ৭২.৫৪ য়াওই অমসুং মদুগী মনুংদা চাদা ৮৭ লোমদি এলিফেতিক এলদিহাইদশিংনি। দিকেনেল (Decanal) চাদা ২৪.৩৬ অমসুং দোদিকেনেল (Dodecanal) চাদা ৪৮.১৮ অসিনা খ্বাইদগী মরু ওইবা এলিফেতিক এলদিহাইদশিংনি। চাওখোং মচা পাম্বীদা নুংশিবা চেল্লিবা থাউ অসিদা কম্পাউ ৬৯ য়াওবগী মনুংদা মরু ওইবা কম্পাউন্দশিং অদুদি 1-decanol চাদা ২.৪৯, 1-dodecanol চাদা ২.৪৪, Undecanal চাদা ১.৭৭, Tetradecanal চাদা ১.৪২, 1-Undecanol চাদা ১.৪১, Nonanal চাদা ০.৮৬, 1-nonanol চাদা ০.৭৬ অমসুং β-caryophyllene চাদা ০.১৮ অসিনচিংবনি।

চাওখোং মচা পাম্বী অসিদা য়াওবা হীদাক্কী মগুনশিং অসি থোইদোক হেন্দোক্লা শীংথানীংঙাই ওই। পাম্বী অসিগী মনম নুংশিবা থাউ অদুদা য়াওরিবা জেরানিওল (Geraniol) অমসুং সিত্রেল (Citral) অসি মহীক-মতাই হাৎপা নৎত্রগা ঙাকথোকপা (Antimicrobial), কেন্সর মখল খরা ঙাকথোকপা ঙম্বা (Anti-Carcinogenic), হকচাংবু মপাঙ্গল কনখৎহনবা ঙম্বা অমদি লায়না কয়ামরুম ঙাকথোকপা ঙম্বা এন্টিওক্সিদেন্ট অসি চাং ৱাংনা য়াওই হায়না পাউদমলি। চাওখোং মচা পাম্বী অসিদা য়াওরিবা ওক্সালিক এসিদ (Oxalic acid) অসিনা মরম ওইদুনা পাম্বী অসি মীওইবগী চাবা তুমহনবদা চাউনা মতেং পাংই।

বিজ্ঞানগী ওইবা পাউদম অমগী মতুংইন্না চাওখোং মচা পাম্বী অসি ঈশিংদা শুগাইদুনা লৌবা মহী অদু মীওইবগী চাকখাও চাথৎপা অসিদা য়াম্না কান্নবা ফল ফংবা ঙম্মী। চাওখোং মচা পাম্বীগী থাউ অসি চাং নাইনা তৈবদা কোক্তা লুপৌ লৈবা অদু ফহনবা ঙম্মী। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদদি চাওখোং মচা পাম্বী অদু ঈশিংদা শুগাইরগা মৈদা লোন্দুনা শেম্বা মহী অদু চাথৎপা অমদি অপাৎপদা তৈদুনা লায়েংনবসি ঐখোয়না থেংনৈ। খোঙ-খূৎ লৈথেকপা অমদি তোংশা কায়বদা চাওখোং মচা পাম্বী শুগাইরগা থোমদুনা

লায়েংবা য়াই।

য়াম্না কুইরবা লায়েং পথাপ্তা চাওখোং মচা পাম্বী অদু কেরোসিন খরা হাপ্লগা শুগাইদুনা শেম্বা মলম অদু কোকফাই-শুজানা থোকহনবা উনশাগী লায়নাশিং অসি লায়েংদুনা লাকপগী পাউদমশিং লৈ। হেলিওবেক্টর পাইলোরি (Heliobacter pylori) হায়রিবা চাকখাও চাথৎহনবা ঙম্বা বেক্টিরিয়া অসি পেত্রোলিয়ম ইথর (Petroleum ether), মিথানোল (Methanol) অমসুং ক্লোরোফোর্ম (Chloroform) মহীদা শুগাইদুনা শেম্বা মহী অদুনা হাৎপা ঙম্মী হায়না পাউদমলি। ঙাশিংদা নাগনবা হিংকুপ (Bacteria) মখল খরদি চাওখোং মচা পাম্বী শুগাইদুনা লৌবা মহী অদুনা ঙাকথোকহনবা ঙম্মী হায়নসু পাউদমলি।

মলেসিয়াদা কেসুম হায়না খঙনরিবা চাওখোং মচা পাম্বী অসি মখল কয়াগী এঞ্জাং থোংবদা মহাও হেঙ্গৎহনবা হাপ্তুনা য়াম্না পাম্না চানৈ। মনা অদু সলাদ (শিংজুগী) শেম্বদা অফবা মচল অমা ওইনা হাপ্লে। অদুবু য়াম্না চেকশিনবীগদবদি নূং লৈবা মীওইশিংনদি চাওখোং মচা পাম্বী অসি চাবীরোইদৌবনি। ●

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

রিমসকী দিরেক্টরবু থাগৎপা ফোঙদোকচরি

ঈকায় খুম্নজরিবা এদিটর,

লমদম অসিগী অমত্তা ঙাইরবা রিমসনা চাওখৎলকপসি লমদম অসিগী মীয়ামগীনি । লোয়ননা হোস্পিটাল অসি হৌখিবা কুমজা ২০১৪দগী হৌনা রিমসকী রিগ্যুলর দিরেক্টর লৈতবনা মরম ওইরগা রিমসকী ফীভম হায়নীংঙাই লৈতনা ফৎখিদে। তশেংনা লমদম অসিদগী মুৎখিগদ্রা হায়বা ফাওবা লৈরুরবনি। ষ্টাফশিংগী তোলোপ ফাওবা পীবা ঙমখিদবা অমদি চাওখৎ থৌরাংগী থবক অমত্তা পায়খৎপা ঙমখিদে। পূম্নমক অসি রিগ্যুলর দিরেক্টর লৈতবনা ফ্যুচর প্লান অমত্তা তৌবা ঙমখিদে। চাওখৎপা হোস্পিটাল অমা ওইবদা অদুক্কী মতিক থিন্থখি হায়না লৌবা য়াই।

হৌখিবা কুমজা ২০১৮গী ওক্টোবর ৬তা প্রোফেসর অহন্থেম সান্ত রিমসকী রিগ্যুলর দিরেক্টর ওইনা এপোইন্টমেন্ট কম্মিটি ওফ কেবিনেট মিনিষ্ট্রি ওফ হেলথ এন্দ ফেমিলি ৱেলফেয়র, গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়ানা হাপ্লকখিবনি। মহাক্না দিরেক্টর ওইনা থৌ পুরকপদগী তেল্লবা মতম খরা অসিদা রিমসতা অচৌবা অহোংবা অমা উরবা ঙাক্তনি অমদি হৌজিক উরিবা ফীভমসিনা লেংদ্রবা খুদম চাংদমনি।

ষ্টাফশিংগী তোলোপ চাং নাইনা পীথোকপা, তরেৎশুবা পে ইমপ্লিমেন্ট তৌবা, কন্ত্রেক্ট ইমপ্লোয়ীশিংগী তোলোপ হেনগৎপীখিবসু লৈরে। অসিদসু নত্তনা হোস্পিটাল অসিগী লূবা-নানবা কয়া অমা উরে। অনাবা কয়াগী দাইগ্নোষ্টিক টেষ্ট কয়া লেম্না মতেং ফংহল্লি লোয়ননা মণিপুর গভর্ণমেন্ট অমদি সেন্টর গভর্ণমেন্ট অনীগী ৱেলফেয়র বিনিফিট ময়াম অমগী খুদোংচাবা পীরি। হন্দক্তসু ৱর্ল্ড ক্লাস ষ্টেন্দর্দকী থাক্তা থম্বা পাম্বগীদমক সর্জিকেল ইন্টেন্সিব ক্যের য়ুনিটস অমসু নৌনা শাদুনা শঙ্গাখিবা লৈখ্রে। ত্রাওমা সেন্টরগী আই সী য়ু বেদ ১৬, ৱার্দ বেদ ১৬ অমদি ওপরেসন থিএটর ২ হৌজিক হৌজিক শঙ্গানবগীদমক ঙাইদুনা লৈরিবনি।

মতম কুইনা থবক থৌরম হায়বদি দরকার ওইবা কন্সত্রক্সন কয়া অমত্তা পায়খৎপা ঙমদনা লাকখিবনি। অদুনা রিমসকী লৈজরিবা কন্ত্রেক্টর কয়া থবক শূবা ফংদবা অমদি চহী কয়া শেল নমশিন্দুনা লৈখিবনা কন্ট্রেক্টর কয়া কোক্তা খূৎ হাপ্পগী ফীভমদা লৈরুরবনি। দিরেক্টর সান্ত লাকখিবদগী হোস্পিটালগী ফীভম ফগৎনবা নমশিন্দুনা লৈখিবা থবক কয়া তপ্না তপ্না পায়খৎলকখিবা অমদি অনৌবা দরকার লৈবা ইনফ্রাষ্ট্রকচর কয়া সী পি দব্লিয়ু দিগী কাঙলোন মতুংইন্না ঈ-টেন্দর তৌদুনা থবক পায়খৎলকপসি অচৌবা অহোংবা অমনি। হৌজিক রিমস মনুংগী লম্বী লোইনা ব্লেকটোপিং তৌদুনা মীয়াম চৎথোক চৎশিন্দা হেন্না নুংঙাইহল্লে। নুমিদাংগী মতমসু অয়ূক নুংথিলগা থোইনা খেন্নবা লৈতনা লাইটনিং সিষ্টম অদুক্কী মতিক ফজনা থম্বীরে। লমশিৎ লমশেংবগী থবকসু অহিং নুংথিল নাইদনা সী আর ঈ দিনা অচৌবা থৌদাং লৌরি। কাঙলোন চুম্না অনৌবা কন্সত্রক্সন কয়া অমা শেমগৎ শাগৎনবা অমদি লোইশিন্দবা কয়া লোইশিন্নবা হোৎনরি। পূম্নমক লমদম অসিগী হোস্পিটাল অসিবু য়াইফনবা হোৎনরিবা মীওই অমবু ঐখোয়না থাগৎপা ফোঙদোকচরি। চহী অমা অনীদা অসুক চাউনা অহোংবা অমা উহল্লকপসি দিরেক্টর সান্তগী হোৎনজমলনি হায়না রিমস কন্ট্রেক্টর এসোসিএসনগী মায়কৈদগী থাগৎপা ফোঙদোরকচরি।

*অদোমগী - অমরজিৎ খাঙেম্বম
চীংমৈরোং*

মীওইবগী মচৎনা মশাদা পীরকপা চৈথেং

ঈকায় খুম্নজরিবা এদিটর,

মানা-মানা তৌজরুবা থবক-থৌরমগী মহয়না মশা-মশানা ফংই হায়বসি তাইবঙ মী ওইবশিংনা খঙনদুনা লাক্লবা ৱাফমনি। অদুবু করিগুম্বা মতমদা ৱাফম অসি তুংওইনবগী মওংদা চথদুনা লাক্লি হায়বদা লানগনি খন্দে। অরানবা থবক্তু লাল্লি হায়রুবদা শাউগনবা অদুগা থাগৎলিবমখৈ হরাওবা মীওইবগী অপংবা মতৌনি। ঐখোয়গী অকোয়বদা মোৎশিল্লকপদা মদুগী চৈথেং ইশানা ফংজগদৌরিবনি হায়বসি খঙলবসু নাচুংদবা অশিংবগী থৌওং নত্তে। অশোইবা অরানবদু খুদোম্বীনা থিন্দুনা তাক্লুরগনা মকনথিনা শাউদুনা মীওইদুবু শিংনবগুম তৌবগী চৎনবী লৈবা লমদমনি। চৎন-কাঙলোন লৈতবা লমদমসিদা অশোইবা ময়ামদুগী চৈথেংদি ঐখোয় পূম্নমক্লা ফংমিন্নরি হায়বদা লানগনি খন্দে।

লমজাও সরক্তা গাড়ী খামজিনবা, কৈথেল পোৎলক্তা গাড়ী থৌজিনবা অমদি অমোৎ-অকায় মফম চাদনা লংথোকপদা ইকায়বা পোক্লবনা অফবা ওইগনি। লম্বীগী নাকলদা লৈঙাক্লা খোং তৌদুনা পক্কা দ্রেন তৌদুনা থম্লবসু অমোৎ অকায় লংশিন্দুনা পিক থলহল্লিবসি অরানবা খোঙথাংনি। নলা মনাক্তা লৈরিবশিংনসু অমোৎ অকায়শিং থাদবীদবা অমদি মীতোপ্পা থাদরবসু অথিংবা থম্বীবনা অচুম্বা খোঙথাং ওইগনি। ঈথৈ লৌখোং নিংথিনা শেম্বীরবসু ৱাখল তাদ্রবা মীয়াম্না অমুক্তসু ফুনজিলহল্লি হায়বদা লানগনি খন্দে।

অমবু ওইরবসু, অমবু ওইরবসু মমায় নানবা তাইবঙ মীনা জঙ্গলদা চৎনবা কাঙলোন চৎনরকপদা খুন্নাই অসি অৱাবা কয়া মায়োক্লরি হায়বদা লানগনি খন্দে। সহরগী কৈথেলশিংদা মোৎশিলহল্লিবসি দসবিন মরাং কায়না থম্বীদুনা অমোৎপশিং মফম চানা থম্বীগদবনি। কৈথেল ফম্বীরিবশিং অমদি লৈবা লাক্লিবশিং ৱাখল তাবা মথৌ তাই। অসুম্না মীপূম খুদিংমক ৱাখল তারবদি পূন্না য়াইফবা ওইগদৌরিবনি হায়বসি নীংশিংবদা কান্নগনি। তশেংনা হায়রবদা ইশাগী শুমাং অতোপ্পা মীওইনা লাক্তুনা শিৎপীগদবা লৈতে হায়বসি কাউবগুম তৌরি। ইশা-ইশাগী শুমাং তরু-তনান্না থম্বগুম চথনরবদি অমোৎপদগী থোক্লকপা চৈথেং ফংলোই।

অততাই ওইবা থবক হায়বদু লৈত্রিবনা কনানসু অশোয়বশিংদু উনা-উনা য়েংদুনা তোক্লরি। অদুবু ঐখোয়গী মীয়াম ৱাখল তাবা য়াবা কাঙলোন অমা শেম্বীদুনা চৎনবনা অফবা খোঙথাং ওইগনি। অহকপা চৈরাক অমা পীনদ্রিবমখৈ অশোয়বা চুমথোকপা হৈত্রবা মীওইবগী মচৎ অসি শেমদোকপা মথৌ তাই। মশা মশানা তৌরিবদুনা মহেল্লে খনবা অমদি থৌশাদবগী মতৌ উৎলিবা মীওইশিংনা মশীং হেনগৎলক্লিবমখৈ চাওখৎপা থেংথগদৌরিবনি। মরম অসিনা অশোয়বা অমদি অরানবা থবক তৌরিবশিং চৈরাক পীহৌবনা অচুম্বা খোঙথাং ওইগনি। তশেংনা হায়রবদা মীয়াম্না লৈবাক মচা তাদবগী থৌওং উৎলকপা হায়বসিমক খুন্নাই অসিদা অমুবা কালি তৈশিনবগা পাংখক ওইগদৌরিবনি। মীপূম খুদিংমক অঙম-অথৌনি খন্নবগী ৱাখল থাদোক্তুনা ইশা-ইশানা ৱাখল তামিন্নবা মতম ওইরবনি। ফত্তবা হৈনবী কয়ানা খুন্নাই অসিগী য়াংলেন শরূদা চিক্লরি হায়বদা লানগনি খন্দে। ফত্তবা থবক তৌবগী অফবা মহয় লৈতে হায়বসি ঙসিগী মীরোলনা খঙজিনবা মথৌ তাই। অমোৎ অকায় পূম্নমক দস বিন্দা হাপকদবনি হায়বসি মীয়ামগী কোক্তা লৈহনবা চুমগনি।

লমদম অসিদা লৈমিন্নরিবা ঐখোয় পূম্নমক ইথৌ মশক খঙবগা লোয়ননা ৱাখল তামিন্নরবদি চাওখৎপা হায়বদো ওইরক্কদৌরিবনি। মরম অসিনা থৌওইদবশিং নৎত্রগা লমহেনবশিং খঙদোক্তুনা ৱাখল তাহনবনা অচুম্বা খোঙথাং ওইগনি। ৱাখল তাদ্রবশিং থিন্দুনা তাকপীবা নৎত্রগা পাউজেল চৎতুনা শেমদোক্লবগী তাঞ্জা লাক্লবনি। লম্বী লমজাওদা গাড়ী মফম চাদনা থাজিল্লিবশিং, গাড়ী থৌনা থৌনা ফোন্দা ৱারী শারিবশিং অমদি ময়াই কাবা চিঞ্জাক শীজিন্নরগা গাড়ী থৌরিবশিং খঙদোক্তুনা চৈরাক পীহৌবা চুমগনি। খুদোংথীবা থৌদোক কয়া থোক্লক্লবগী মচাক ওইহল্লিবশিং মরূ ফুক্লা ফুক্তোকপা ঙল্লবদি তংদু লৈতানা হিংমিন্নবা য়াগদৌরিবনি হায়বসি লানগনি নীংদে। মরম অসিনা চৈরাক পীরকপা ঙাইদ্রবসু ইশা ইশানা ৱাখল তারবদি পূম্নমক্কী য়াইফবা ওইগনি। মীওই খুজোক খরনা খুন্নাইগী মায়োক্তা লৈরক্লবদি মখোয় খুন্নাইগী য়েক্লবা ওইরবনি। কাঙলোন কায়হল্লিবশিং চৈরাক পীহৌবা হায়বসিনা লৈঙাক্লা পায়খৎপা য়াবা থৌরাং ওইফম থোকই। করিগুম্বদা ঙসিগী মানা-মানা তৌরিবদুনা অচুম্বনি খন্নবগী থৌওংদা চথখিবা তারবদি পূন্না ইরাক্লমিন্নগদৌরিবনি। মহৈলোইশঙশিং অমদি মীয়াম তিনবা মফমদা পাউজেল পুবা চেজায় চাইথোক্তুনা আইন থুগাইবশিং অহকপা চৈরাক ফংগনি হায়বা খঙহনবা মথৌ তাই।

ৱাখল তাবদি মানবা, মশানা মশাবু অঙম্বনি খঞ্জবনা হেন্না মশীং য়াম্বা লমদমসি অৱাবা কয়া মায়োক্লবা তারক্লি। চিনগা খূৎকা মান্নদবা, খঙবদি শারগা খঙদি খঙদবা মীগী মশীং য়ামখৎলকপনা খুন্নাই অসি অৱাবা কয়াগী চাক্তাফম ওইরক্লি। মফম খুদিং দস বিন শীজিন্নবগী হৈনবী লৈহনবা, গাড়ী মফম চানা থাবগী হৈনবী লৈহনবা অমদি ময়াই কাবা চিঞ্জাক শীজিন্নদবগী কাঙলোন লৈহনবনা অচুম্বা খোঙথাং ওইগনি।

অদোমগী - চন্দ্রমনি লাইফ্রাকপম

মরোল থোকপা লাই