ꯍꯨꯏꯌꯦꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ
ꯊꯥꯡꯖ, ꯑꯦꯞꯔꯤꯜ ꯱꯳, ꯲꯰꯲꯴, ꯏꯝꯐꯥꯜ
꯴꯸ ꯁꯨꯕ ꯆꯍꯤ, ꯰꯱꯴ꯁꯨꯕ ꯃꯁꯤꯡ
হুইয়েন লানপাউ
থাংজ, এপ্রিল ১৩, ২০২৪, ইম্ফাল
৪৮শুবা চহী, ০১৪শুবা মশীং

শামু মথুন্দা পেনা খোংলনু
মীখলদা ওইনা ৱায়েল্লো

লানসি থোরকপদগী মণিপুর অমসুং য়ুনিয়ন লৈঙাক্কী লুচিংবা লৈঙাক্লোইশিংদা ওনশিন্দুনা খূৎয়ান-য়ান্দুনা চৈ থাংলক্লিবসি ওন্থোক্লা য়ামখ্রে। লান হৌরকপদগী চৈরকপদুনা হৌজিক লানলক্তা পাঙথোক্কদৌরিবা লোক সভা মীখলসিগী নম্বর ১- ইন্নর মণিপুর পার্লিয়ামেন্টরি কন্সটিটুএন্সিদা মীরেপ ওইরিবা কেন্দিদেট অমা ফানবা হোৎনরুবা ফাওবদা লেপ্তুনা চৈখ্রিবনি। চৈ থাংবা হায়বসি মত্তবু মণিপুরগী ‘মেলোদি কিং’ হায়না মিংথোনখ্রিবা নোঙ্গাখ্রবা নোংমাইথেম পহারিগী ‘নীংশিংলি মেরাগী থাবলদো’ হায়না শৈহৌবা নুংশিরবা, অতাবশিংগী থম্মোয়বু শুস্নৎপা ঈশৈ মক্তি নত্তবনিনা তাবা হৈবা ঙমদ্রে। হৌজিক্তি নীংথমথা লোইখিদুনা কালেন্থা নকশিল্লকপনা মৈ হৌবমখৈ শাগৎলল্লুবনা ক্বাক্লা খোংবদৌনা তৌরে। পূময়াক য়াক্লে, পুমশা শারে। পেন্দবা, নুংঙাইতবা, শাওনীংবা, য়ানীংদবশিংনা থা ১২ চূপ্পা হানজিল্লকপদগী পীক থল্লত্তুনা চল্লত্তবদগী চিনবানলোমদা থোরকপবুদি মওইরিনি। অদুবু চহী চূপ্পা ফজদবা অকাম্পেৎকী ইমুং-মনুং পূন্না তামিন্নবা য়াদবা ৱাহৈশিং ফাওবা শীজিন্নদুনা চৈনরক্লিবসিগী মহয়বু ফংলিব্রা? কান্নরিব্রা হায়বনি। নূঙদা ঈশিং চাইবগুম থোকই, নুংশিৎ মায়রম লশিং কাপ্পগা পাঙ্খক্লে। শামু মথুন্দা পেনা খোংবগুম থোকই। তূমদবা মী হৌদোকপগা মান্নে। ইকায়ররোইদো হায়না ইকায়দ্রবদা করিদা চন্নখিগদগে? লিননা চিকপগীদি হীদাক লৈ, ইকায়বা খঙদবগীদি হীদাক লৈতে হায়বসি মীয়ামসু লোইনা খঙলবনি। ফজদবা, অকান্বা ৱাহৈ-ৱাতা শীজিন্নদুনা ঙাঙলক শক্লক্লিবশিংসু লোইনা খঙলমগনি। পেন্দবা, নুংঙাইতবনা খাঙবা ঙস্বগী পনখৈ লান্থোরকপদগী চিনবান্দা চেন্থরকপা ওইরমগনি। অদুবু হৌজিক্তি ১৮শুবা লোক সভাগী মীখলসি পাঙথোকপা মতম চাদে হায়রবসু শোয়দনা পাঙথোক্লগাদবনিনা কায়রবা থম্মোয়গী মচেৎশিং মখা তানা কিন্থরকপা থিংলো। তাঙ্কক অনী থোক্লা পাঙথোক্কদৌরিবা মীখলসিদা ৱায়েলহৌরো হায়নীংবগী ৱানি। মীয়ামগী মীহুৎ লৈঙাক্লোইশিংদা লম্মন খুন্বসিদি চিননা অমসুং পাঙ্গলনা য়াদে। মখোয়বু চেৎনা য়োমশিনবা লোশিং লৈবাকসিদা মরাং কায়না লৈ। অঙম্বশিংনা তাওথরকপা য়াথংদগী মপূ নীংবা লো এনফোর্সিং এজেন্সীশিংগী মীওইশিংনা পান্থোম তিংলক্কনি হায়বনি।

চৈবা-থাংবা খক্তা ওইখিদে। লান হৌরকপদগী থোকখ্রিবা থৌদোকশিং ওন্থোক্লা য়ামখ্রে। পরেং লেংলবদি মহাভারত/রমায়নদগী শাংবা হেনগদবা মাল্লি। ৱাকৎ খোঙজং, হ্যুমেন চেন, মাস রেল্লি, মৈরাগী খোঙচৎ, মীতম শারগা মৈ থাবা, মোইবুং খোংলগা লুচিংবশিং থিবনচিংবা থৌদোকশিংনা খুরক হাঙখিদে। পূন্নমক্তু হরাও-তয়ামদুনা নুংঙাইবা ফোঙদোক্লগা মীয়ামগী মীহুৎশিংগী মমিং-মথা শক-শোনখিবা নত্তে। মখোয়গী ঙকশমদা লৈ পরেংশিং হুকখিবা নত্তে। হু তরেৎমুক খাদুনা তরেৎনি চফম হনখিবা মীয়াম্না তোঙান-তোঙানবা মওংদা চঙশিন্নখিবা অকনবা খোঙজং ঙাক্তনি। খোঙজংশিংসিগা লোয়নবা মীয়ামগী দিমান্দশিং লৈখি। মণিপুরদা নেসনল রেজিষ্টর ওফ সিটিজেন (এন আর সী) চৎনহল্লু, লোগী ৱাংমদা চঙশিল্লকপা মীতোপশিং হলহনখো, মীতৈদা ওনশিন্দুনা লান্দাবদা মাঙজিল থারিবা কুকি মিলিটেন্টশিংগা তৌনরক্লিবা ‘সস্পেন্সন ওফ ওপরেসন্স’ (সূ) হন্দোকউ, তমথীরবা লানসি লেপহন্দুনা লোইশিল্লু, রিলিফ কেম্পতা চঙজফম লৌরিবশিং মশা-মশাগী ময়ূম ইশ্খোলদা হঞ্জিলহল্লু, মণিপুর থুগাইনীংবা কুকি এম এল এ ১০গী মথক্তা লৌখৎফম থোকপা লোগী থবকশিং লৌখৎলু, সিপরেট এদমিনিষ্ট্রেসন পীবা য়ারোই হায়বনচিংবা য়াওখি। অদুবু হংনীংলিবদি মীয়াম্না অকনবা খোঙজং চঙশিন্দুনা তানখিবা দিমান্দশিংসিগী মনুংদা হৌজিক করি-করম্বা দিমান্দগী মতাংদা লৈখাই তানদুনা নেতাবা য়াওরবগে? ৱাফমসি হায় হায়দুনা চঙশিনখ্রিবা খোঙজংশিংদু অমুক হন্না চঙশিল্লু হায়দুনা ইনশিনবা নত্তে। নাখৈ শেংদনা ঙানি-ঈশিংনি হায়দুনা লৈথোকপদি চুস্লোই। অদুবু হৌজিক ষ্টেটকী লৈঙাক্লোইশিং শিন্দোক-শিঞ্জিনগী নৎত্রবসু পার্লিয়ামেন্টতা থাগদবা মণিপুরগী মীহুৎ অনী খনবগী খুদোংচাবদু ফংলগদৌরিবনা তাঞ্জাসি মাঙহনবা চুস্লোই হায়বনি। এম এল এ ওইগেরা এম পি ওইগেরা খন্দুনবু থাগৎখ্রবদি চহী ৫দি হিংদুনা লৈখ্রগদবনি। ইলেক্সন পিটিসনগা ফাইল তৌনরকপগী ৱায়েল নৎত্রগা এসেমব্লি অমদি পার্লিয়ামেন্টতবু দিজোল্ব তৌখিদ্রবদি অদুম্মক লৈরগদবনি। মরম অসিনা মখোয়গী মরক্তা মীনুখাং, ৱাহোংগী মতু থেৎচিনবা, মনানা শাবা হৈমাংগুম্বা য়াওরল্লবদি ইচা ফত্তবা চাউবা ঙাইবা, ইপুরোইবা ফত্তবা শিবা ঙাইবা হায়বা ফীভমদু নত্তনা অতোপ্পা পান্থে লৈতে। মরম অসিনা তাঙ্কক অনী থোক্লা পাঙথোক্কদৌরিবা মীখলসি তাঙনা ফংবা তাঞ্জানি, মীগী মমাঙদা ইকায়হন্দবা চুমগনি।

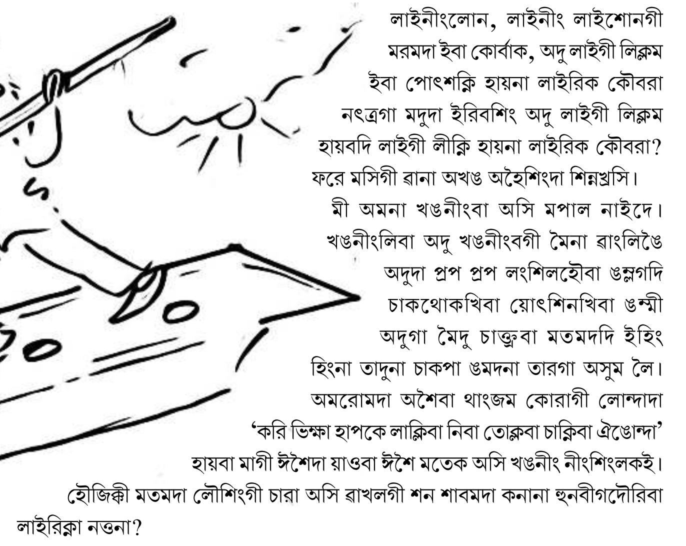
[illegible]
[illegible]

[illegible]

[illegible]

পানীংবা লাইরিক ফংদবগী পঙজরি

ৱাইরু-ৱাইরুবদা



লম অমা চৎপদা ঐনা খ্বাইদগী নুংঙাইজবা অসি লাইরিক য়োনফম ময়াম লৈরমগনি অসিনি। লাইরিক ময়াম অমা উবা ফংলনি খন্দুনা লম কোয়বা চৎকনি নৎত্রগা মপান্দা থবক অমা চৎকনি হেক তাবগা ঐ ঙাওবা হৌরে। ঐনা ঙাওরিবা অসি লাইরিক মখল মথেল ঐনা পান্বা ময়াম উরগনি, পায়বা অমদি পাবা ফংলগনি, লৈবা ফংলগনি অসিনি। লাইরিক্লা মী ঙাওহল্লি হায়নরিবদু মসি ওইরজাৎলা? ঐসু লাইরিক্তদি ফন-ফজনা ঙাওজৈ। ঐনা হৈতবসিনা ঙাওজবা চাকচবা ওইরম্ববুদি য়াই।

লাইরিক্তা লৌশিং লোইনা লৈরে। মসিদা য়াওদবা ৱা য়াওরক্লে ফজবা অরেম্বা ৱাফমদগী তাবদা লেমদবা, ফজদবা ৱা কয়া অমসু য়াওরে। লাইরিক্তা য়াওদবা অমত্তা লৈত্রে। লাইরিক্লা লৌশিং পী হায়বসু চুম্মী অদুগা লাইরিক্লা ননসেন্সসু পী। লাইরিক লোইনা চুম্না ইবা নত্তে। পারি পারিবা মীদুনা মাগী লৌশিং শীজিন্নদুনা লাইরিক্তুগী লৌশিং তাঞ্জবনি, হৈত্রগনা লাইরিক্তুগী ননসেন্স, ৱাকায়, ৱাশোয়, ফংবা নত্তনা করি অমত্তা ফংদে। মতম অমদা লাইরিক্তবু ইরল্লবদি চুম্মে হায়না হেক্তা লৌনবা অদুমসু হৌজিক্তি লৌনরক্লে।
মী অমগী কোক্তুগী থোল্লুগা ইবদু ফেক্টনি নৎত্রগা শাজিনবা ৱানি হায়না হেক্তা খন্দোকপা ৱারম্বা নৎত্রগা থিজিন্নীংবগী ৱাফম লৈরমদবদু হৌজিক্তি নৎত্রে। থায়না অতিয়াদা লাই নীংবা অহল অমনা শুম্বল অমদা তোংলগা শূক্লা নৌ ওইনা হোল্লগা কোয়পাই পাইরগা চৎলম্মী হায়না অরিবা লাইরিক্তা ইরম্বদা মীয়াম্না হেক্তা থাজনরম্বদু হৌজিক্তি অমুক মদু কমদৌননো? নেচরেল লো থুগায়রগা মানা পাইরিবদু করম্ননো হায়না তকখৎপা হৌনরক্লে। হৌজিক্তি মদু মেজিক অমদি ৱাখলনা শাবা নুংঙাইরবা ফেন্তাসিগী ৱারী লাইরিক্তা নত্তনা ইরুবসু য়াদ্রে।

লাইরিক অসি য়াম্না লুহন্না ইবা অদু ঐদি পানীংদে। তাইবঙপান্দা লৈরিবশিং অসি ইরায় লায়না ইবা য়াবা কয়া য়াম্না লুহন্দুনা অপাবদা কোক ঙাওহল্লি। মসি ঐদং ওইরম্বসু য়ারি। লৈশিল্লুরগা লুরমদুনা পাবা ঙমদদুনা ইহন হন্না লৈবা লাইরিক য়াম্না লৈরি। ঐদি অঙাংগী লাইরিক্তৌনা লায়না ইবা লাইরিক ওইনা কন্না পানীংলক্লি। অরায়বা ক্লাস ৱানদগীনা ক্লাস আইট ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাংনা পাবা ঙম্বা লাইরিক অদু ওইনা ঐনা পানীংই। মীসু পাহন্নীংই। মীনা লাইরিক পাবা তল্লিবা, কিনরিবা অসি মতম ফংদবদগীদি পাবদা লৌশিনবা ঙমদবা লৌশিনফম খঙদবা হায়বসিনা হেন্না (লাইরিক পানীংদবগী) মরম ওইখ্রজাৎনি। তাইবঙ মীনবু, মীরোল লোনবা তাইবঙ মীনবু লাইরিক পানীংদে হায়বরা?

লাইরিক হায়রিসি কনানা মমিং অসুম্না থোল্লম্বনো অমুকসু খঙনীংলকই। মালেমদা খ্বাইদগী ইহান হান্না নম্না ইরম্বা লাইরিক অসি লাই-তীলগী মরমদা ওইরম্বা তাই, লাই-তীলগী, লাইনীংলোন, লাইনীং লাইশোনগী মরমদা ইবা কোর্বাক, অদু লাইগী লিক্লম ইবা পোৎশক্লি হায়না লাইরিক কৌবরা নৎত্রগা মদুদা ইরিবশিং অদু লাইগী লিক্লম হায়বদি লাইগী লীক্লি হায়না লাইরিক কৌবরা? ফরে মসিগী ৱানা অখঙ অহৈশিংদা শিন্নখ্রসি। মী অমনা খঙনীংবা অসি মপাল নাইদে। খঙনীংলিবা অদু খঙনীংবগী মৈনা ৱাংলিঙৈ অদুদা প্রপ প্রপ লংশিলহৌবা ঙল্লগদি চাকথোকখিবা য়োৎশিনখিবা ঙম্মী অদুগা মৈদু চাক্ত্রবা মতমদদি ইহিং হিংনা তাদুনা চাকপা ঙমদনা তারগা অসুম লৈ। অমরোমদা অশৈবা থাংজম কোরাগী লোন্দাদা ‘করি ভিক্ষা হাপকে লাক্লিবা নিবা তোল্লবা চাক্লিবা ঐঙোন্দা’ হায়বা মাগী ঈশৈদা য়াওবা ঈশৈ মতেক অসি খঙনীং নীংশিংলকই। হৌজিক্কী মতমদা লৌশিংগী চারা অসি ৱাখলগী শন শাবমদা কনানা হুনবীগদৌরিবা লাইরিক্লা নত্তনা?

মণিপুরদা লাইরিক য়োনফম য়াম্না লৈতে। লৈরিবা লাইরিক য়োনফমশিং অসিদা মখল মথেলগী লাইরিকশিং থম্বা ঙমদে। থম্লুরবসু পাবীনবা মী ইতাক তাকই। ইনক নকপদা গুৱাহাটিদা হেক য়ৌবদা লাইরিক ময়াম লৈবা ফংই। লাইরিক দুকান মশীং য়াম্মী। পাবীনবা মী য়াম্মী। মী ক্রোর মরিরোম লৈবা লমনি। মণিপুরনা মী লাখ কুন্থ্রামুক লৈবা লমনি। লাইরিক মখল মথেল শুনা ফংলবা লৈকোল অদুদা য়ূম হোংনীংলকই। লাইরিক মশুং লাংগীদমক লাইরিক্তা অসুক্কী মতিক ঙাওজবগী চাংগী ৱানি। লাইরিক য়াম্না মরাং কায়না ফংলবদি খঙনীংবা কয়া খঙবা ঙম্লি। খঙনীং খঙনীংনা খঙবা ফংদবা অসিমক্লা পঙলকপনি, পঙবা হায়বসিদি ঐগী অশাউবীনি, মীনা ঐবু খঙদে হায়রবদি শাউনীংদে। পঙই হায়রল্লদি ঐসু অদুম ইপাগী ইপুগী ইরল শোকপদৌনা শাউনীংজৈ। ঐনা পঙলিসে পঙনীংদনা পঙবা নত্তে নখোয়না মতাং চানা চানা লাইরিক পাবা ফংহন্দবগী ঐনা পঙলিনি হায়না খুন্নীংলকই। ঐনা পোল্লক্লিসে পঙগেনা পোল্লকপা নত্তে, শিংগে হায়দনা পোল্লকপনি, শিংলবদি মীয়ামগী থবক (থৌগল) য়াম্না তৌবা য়াই। মসিগী খল্লুরগা শীংনীংলকই।

ঐখোয়গীদি লাইরিক অসি তম্না লাইরিক ঙাক্তদা ঙাওজৈ। তম্নবা নত্তবা লাইরিক্কী য়োনফম ইরৈ লৈশিল্লক্তে, থৱায় ৱানীংঙাইনি। ●

হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ ইশাবগোল # ৪৩৫

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

মালেম পূম্বদা মমিং চৎলিবা অয়ুর্বেদ হায়রিবা ইন্দিয়াগী খ্বাইদগী লীরবা অনা-লায়েং মখল অসিদা য়াম্না মরু ওইবা অমদি পাক শন্না শীজিন্নরিবা পাম্বী অমনি ইশাবগোল হায়রিবসি। পাম্বী অসি ইংলিসতা সাইলিয়ম (Psyllium) নৎত্রগা ব্লোন্দ সাইলিয়ম (Blong Psyllium) নৎত্রগা ইসপাঘুলা (Ispaghulla) নৎত্রগা ব্লোন্দ প্লান্তাগো (Blong Plantago) নৎত্রগা সেন্দ প্লেন্টেন (Sand Plantain) নৎত্রগা স্পোগেল সিড (Spogel Seed) নৎত্রগা দেজর্ট ইন্দিয়ন ৱিদ (Desert Indian Wheat) নৎত্রগা দেজর্ট প্লেন্টেন (Desert Plantain), হিন্দিদা ইশাবগুল (Esphapgol), সংস্কৃততা আসৱাগোল (Ashwagol) নৎত্রগা সিতলবীজ (Sheetalbeej) নৎত্রগা সিতাবীজ (Sheetabeej) নৎত্রগা ইসাদগোলা (Ishadgola), অরাবিকতা বাজ্রে-কাতিনা (Bazre-Kadina), চাইনিজদা চে-চিনতজু (Che-Chientzu), জপানিজদা ওবেকো (Obeko), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা প্লান্তাগো ওভাতা (Plantago ovata Forssk.) নৎত্রগা প্লান্তাগো ব্রুনিয়া (Plantago brunnea Morris) নৎত্রগা প্লান্তাগো ফেসতিজিয়াতা (Plantago fastigiata Morris) নৎত্রগা প্লান্তাগো গুডিঙ্গায় (Plantago goodingii A. Nels. & Kennedy) নৎত্রগা প্লান্তাগো ইন্সুলারিস (Plantago insularis Eastw.) নৎত্রগা প্লান্তাগো মিনিমা (Plantago minima A. Cunningham) হায়না কৌই অমসুং প্লান্তাজিনেসী (Plantaginaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। শাগৈ অসিদা চনবা ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা য়াম্না মরাং কায়না হৌবা অমদি হীদাক ওইনা শীজিন্নবা পাম্বী অমা হায়রগদি য়েম্পৎ পাম্বী (ইংলিসতা প্লেন্তেন অদুগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা প্লান্তাগো ইরোসা নৎত্রগা প্লান্তাগো এসিয়াতিকা) অসিনি। পাম্বী অসিগী জেনেরাগী ওইবা মমিং প্লান্তাগো হায়বসি ক্লাসিকেল লেটিনগী ৱাহৈ প্লান্তা হায়বসিদগী লৌথোকপনি অদুগা মসিগী ৱাহন্থোক্লা ‘সোল ওফ দি ফুট’ হায়বদি খোঙপাক হায়বনি। মসিগী মরমদি পাম্বী অসিগী মনা অদু লৈমায়দগী থিনগৎলকপা অদু হেক য়েংবদা খোঙপাক অমগী মওং মানবদগীনি।

ইশাবগোল হায়রিবা পাম্বী অসি অথোৎপা, লৈমায়দগী সেন্টিমিটর ১০-১২ রোম শাংবা থাঙশাং মানবা মনা কয়ামরুম লৈমায়দগী রোজেত হায়বদি পুল্লপ পূন্না হৌবা অদুগা অঙৌবা মচুগী অকুপ্পা লৈ কয়ামরুম অশাংবা মখোক অমদা পূন্না পানবা পাম্বীনি। পাউদমশিংগী মতুংইন্না ইশাবগোল হায়রিবা পাম্বী অসি ইন্দিয়া অমসুং ইরানদগী হৌরকখিবনি। অতোপ্পা পাউদম অমগী মতুংইন্না ইশাবগোল পাম্বী অসি এসিয়া, য়ুরোপ অমসুং অৱাং অমেরিকাদা মহৌশাগী ওইনা হৌজৈ। পাম্বী অসি লৈঙোই তাবা অমদি ঈশিং তুংদবা মফমশিংদা য়াম্না চুশিন্ননা হৌবা ঙম্মী। পাউদমশিংগী মতুংইন্না ইশাবগোল পাম্বীগী মহৈদা মনাঙ (mucilage) গী চাং য়াম্না য়াওই অমসুং Holoside planteose অসিসু য়াওই। পাম্বীগী মরূদা ভেলিন (Valine), এলেনিন (Alanine), গ্লাইসিন (Glycine), গ্লুতামিক এসিদ (Glutamic acid), সিসতিন (Cystine), লাইশিন (Lysine), ল্যুশিন (Leucine) অমসুং ত্রাইসিন (Trysine) হায়রিবা এমিনো এসিদশিং অসি য়াওই অমসুং মরূগী মকু অদুদগী থোইদোকপা ফাইবর হায়বদি মশিং অদু সাইলিয়ম (Psyllium) হায়না কৌই অমসুং মদু ঈশিংদা চোৎহনবদা জেল হায়বদি মনাং অমা থোরকই হায়না Gunness অমসুং Gidley না কুমজা ২০১০দা পাউদমখি।

ইশাবগোল হায়রিবা পাম্বী অসি মীওইবনা হীরম কয়ামরুমদা শীজিন্নৈ। পাম্বী অসিগী মরূদা দাইটেরি ফাইবরগী চাং অসি য়াম্না ৱাংনা য়াওবা মরম্না মীওইবগী চীঙ্গাক মখল কয়ামরুম শাবদা পাম্না শীজিন্নৈ। পাম্বী অসিগী মরূগী মকুদা য়াওরিবা চনাং অদু আইস ক্রিম (Ice Cream) অমসুং চোকোলেটকী পোথোকশিং শাবদা শীজিন্নৈ। থম্মোয়গী লায়না লৈবা মীওইশিংনা ইশাবগোল অসি অফবা চীঙ্গাক অমা ওইনা পীজবা য়াই। ইশাবগোল পাম্বীগী মনা অদু এঞ্জাং ওইনা থোংলগা নৎত্রগা শিংজুগী ময়াল অমা ওইনা হাপ্তুনা চানৈ। পাম্বী অসিগী ঈশিংদা মতম খরা তিংথোল্লগা ময়োল চোংলবা মরূ অদু মীওইবগী য়াম্না ফবা চীঙ্গাক অমনি। ইশাবগোল পাম্বীগী মরূগী মকু অদু শাপোন শাবদসু হাপ্পে।

ইশাবগোল পাম্বীদা য়াওবা হীদাক্কী ওইবা মগুণশিং অদু থোইদোক্লা শীংথানীংঙাই ওই। ইনিদয়াগী অরিবা লায়েং পথাপ্তা ইশাবগোল অসি থজিন শাওগৎপা, পুক নুংশিৎ কাবা, চাকখাউ চাথৎপা, থিবোং-থিরিলগী অনাবশিং অমসুং ঈশিং মরীগী অনাবশিং লায়েংবদা হীদাক ওইনা শীজিন্নরক্লি। খোঙ হামথবা অমসুং ঈতোন ফায়বদা ইশাবগোলগী মরূ অদু ঈশিংদা লোল্লগা লৌবা মহী অদু পীথকপদা খকহনবা ঙম্মী। ইশাবগোলগী মরূ অদু ভিনেগর অমসুং অচাথাওগা ঙৌরগা শুগায়দুনা শেম্বা মোলোম অদুনা চাং নাইনা তৈরগা তপ্পা-তপ্পা নানবদা তাং-তাং চাউথোক্তুনা চিকপা-নাবা তৌবা অদু মপূং ফানা হন্থহনবা ঙম্মী হায়দুনা শীজিন্নৈ।

কনাগুম্বা মীওই অমা হক্কী ঈশিং চৎপদা লিক্লবা অমদি চিকপা-নাবা তৌরবদি ইশাবগোলগী মহৈ নৎত্রগা মরূ অদু ঈশিংদা পুং খরা তিংলগা লৌবা নাং-নাং লাওবা মহী অদু নোংমদা গ্লাস ২-৩গী চাংদাদা নুমিৎ ৩-৪নিদং পীথকপদা য়াম্না কান্নবা ফল ফংবা ঙম্মী। হায়রিবা মহী অদু নুংশং থুংবা অমসুং নুংশং ঈ তাবদসু য়াম্না কানহল্লি। মশা য়াম্না কা হেন্না নোয়পেনবা মীওইশিংগীদমক্তি হায়রিবা মহী অদু য়াম্না ফবা চীঙ্গাক অমনি। দাইবেটিস অমসুং হায়পরকোলেসটেরোলেমিয়া (Hypercholesterolemia) হায়রিবা কোলেসটেরোল ৱাংবা মীওইশিংদা ইশাবগোলগী মহৈ হায়বদি মরূ অমসুং মকু অদু শঙ্গোম খরা হাপ্তুনা ফূৎলগা লৌবা মহী অদু পীথকপদা কান্নবা ফল ফংবা ঙম্মী। হায়রিবা অশেম্বা মহী অদু চাং নাইনা পীথকপদা থিবোং-থিরিল চাথৎপা অমসুং চাকখাওগী অনাবশিংদসু থোইদোক্লা কান্নহল্লি। পীথকপগী মতমদি নুমিদাং চাক তোল্লুগা ফমুংদা চঙলমদাইদা পীথকপীগনি। মীওইবনা চীঙ্গাক চাবদা হু য়াওখ্রবা অমদি হকচাং মনুংদা হু কারল্লবদি ইশাবগোলগী মহৈ নৎত্রগা মরূ অদু ঈশিংদা পুং ৩-৪ রোমদং তীংলগা ফিজুম অমনা চুমথোল্লগা ফংবা নাং-নাং লাউবা মহী অদু গ্লাস অনীরোমগী চাংদাদা নোংমদা ২-৩ লক পীথকপদা হু অদু ময়াই চমহনবা অমদি হক্কী ঈশিং চৎপদা পুথহনখিবা ঙমহল্লি হায়বগী পাউদমশিং লৈ। নুপী অমসুং নুপাগী ফিনুংদা নাগনবা গোনোরিয়া (Gonorrhoea) হায়রিবা লায়না অসিদা ইশাবগোলগী মরূ অদু ঈশিংদা পুং খরা তীংদুনা লৌবা মহী অদু পীথক্তুনা লায়েংনবগী পাউদমসু লৈ। ●

মীতৈগী পুয়া ‘নিঙ্‌থৌলোল্‌ লম্‌পুপা’
(নিংথৌরোল লম্বুবা)- (১৪৫)

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

মৈদিংঙু হেমতৌ ইৱালতাবা মিংকৌদরিঙৈ লাইরেল লোইয়মবা মিংকৌয়ে। মৈদিংঙু হেমতৌ লোইয়মপা ও মিংকৌখিবদি করি তৌখিবা নুমিৎতগীনো। হায়রবদি মৈদিংঙু লোইয়মবনা নোংয়াই খুমল সেনবাকনা। খুমল অদোল পাইরৈ লৈবাকতা। য়াকানা চৎলুঙৈদা। নোংয়াই চনুরা অতেংবী মীৎচুবীশিংনা। লাইরেল মৈদিংঙুগী মচা লোয়মবসিবু। চরৈ মফীজেৎসিদি। থোইনা হেলনা মীহেল মীথোইয়ে। লাইরেল চরৈ মফীজেৎ। নিংখম লৈতেং ফী। পুকনুং মফুরিৎ। লাইরেল চরৈ ময়িল ফীশিসু থোইনা হেনলে। তুবী সনা পাকলোই কোকথোল কোকয়েৎ। কোকথোল অঙাংবা কোকয়েৎনবা। মরোল মথোল নাইনবদা। পজেং শময়া শমখোমনবসিদি। করম পকচনা চুশিননবনো। মৈদিংঙু হেমদৌ লোইয়মবা মিংকৌসে হায়না মিংহোংখিয়ে। কোরৌ নুমিৎমাদি। মৈদিংঙু হেমদৌ লোইয়মববু। নোংয়াই খুমল মচন লৈমা হৈপোকঙমবী। ●

[illegible]
[illegible]

[illegible]

[illegible] ●

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