হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ নোংপোক ভারত হাওনা

— ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার —

সী এস আই আর ঃ নোর্থ ইষ্ট ইনষ্টিট্যুট ওফ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি, লম্ফেলপাৎ

ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা হাওনা পাম্বী মখল কয়ামরুম হৌই। হাওনা পাম্বী মখল কয়ামরুম লৈজরবসু ঐখোয়না হাওনা পাম্বী হায়রগা অদুমক কৌনৈ। হাওনা অসি লেমনগ্রাস নৎত্রগা সিত্রোনেলা পাম্বীশিং ওইবা য়াই। সিত্রোনেলা অসিগী মনুংদা জাভা সিত্রোনেলা অমসুং সিলোন সিত্রোনেলা অসিনা খ্বাইদগী হেন্না মরু ওই অদুগা লেমনগ্রাস পাম্বীশিংগী মনুংদা স্পিসিস অনী হায়বদি - নোংপোক ভারত হাওনা (East Indian Lemongrass) অমসুং নোংচুপ ভারত হাওনা (West Indian Lemongrass) অসিনা খ্বাইদগী মরু ওইবনি।

নোংপোক ভারত হাওনা হায়বসি ইষ্ট ইন্দিয়ন লেমনগ্রাস পাম্বী অসিগী সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোতানিকেলগী ওইবা মমিংদা *সিম্বোপোগোন ফ্লেক্সুওসস* (*Cymbopogon flexuosus Stpaf*) হায়না কৌই অমসুং নাপীগী শাগৈ হায়বদি পোয়েসী (Poaceae) দা চল্লি। নোংপোক ভারত হাওনা পাম্বী অসি ভেরাইতি অনী লৈ। মখোয়শিং অদুদি - (ক) সিম্বোপোগোন ফ্লেক্সুওসস ভেরাইতি ফ্লেক্সুওস (Cymbopogon flexuosus var. flexuousus) অমসুং (খ) সিম্বোপোগোন ফ্লেক্সুওসস ভেরাইতি এলবিসেন্স (Cymbopogon flexuosus var. albescens) অসিনি। নোংপোক ভারত হাওনা পাম্বী কোচীন গ্রাস (Cochin grass) নৎত্রগা মালাবার গ্রাস (malabar grass) হায়নসু খঙনৈ। ভেরাইতি অনী অসি য়াম্না খেন্নে। ভেরাইতি ফ্লেক্সুওসস অসিগী পাম্বীগী মখোক অমসুং মখোক্কী মকু (Stem & leaf sheath) অদুগী মচু অদু মুতক্লা ঙাংই (reddish)। মরম অসিনা ভেরাইতি অসিবু রেদ গ্রাস (red grass) হায়নসু কৌনৈ। হায়রিবা ভেরাইতি অসি অতৈ হাওনা পাম্বীশিংগা য়েংনবদা থোইদোক-হেন্দোকপা মগুনশিং লৈ। ভেরাইতি অসিদা থাও অসি চাংচত্তা চাদা ০.৩ দগী ০.৫ ফাওবদং য়াওজরবসু অনৌবা হাইব্রিদশিংদদি থাও অসি চাদা ১ দগী ১.৫ ফাওবা য়াওই। ঐখোয়গী ইনষ্টিট্যুট সী এস আই আর - নোর্থ ইষ্ট ইনষ্টিট্যুট ওফ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি, জোর্হাতনা পুথোকপা অনৌবা ভেরাইতিগী মমিংনা জোর-লেব-এল-৮ (Jor-Lab-L-8) অসি য়াম্না ফবা মখলগী ভেরাইতি মখলনি হায়না য়াম্না পাক শন্না থান্নরি। ভেরাইতি অসিগী থাও (Essential oil) অসিদা সিত্রেল হায়রিবা মচল অসি থোইদোক-হেন্দোকপা চাংদা য়াওই। লেমনগ্রাস পাম্বীগী থাও অসি মদুদা য়াওরিবা সিত্রেল হায়রিবা কম্পাউন্দ অসিগী চাং য়েংগা থাও অদুগী মগুন অদু লেপ্পী। হায়রিবা ভেরাইতি অসিগী থাও অসি আলকোহোলদা ফজনা তুম্বা ঙম্বা মরম্না মখল কয়াগী পর্ফ্যুমগী পোত্থোকশিং অসি শাবদা য়াম্না খুদোং চাই। চাংচত্তা য়েংবদা ভেরাইতি মখল অসিগী থাও অসিদা সিত্রেল হায়রিবা কম্পাউন্দ অসি চাদা ৭৫ দগী ৮৫ ফাওবা য়াওই।

ভেরাইতি এলবিসেন্স অসিগী মখোক অদু ঙৌই অমসুং মসিবু হ্বাইট গ্রাস (Wite grass) হায়নসু কৌনৈ। ভেরাইতি মখল অসিদা থাও অসি চাংচত্তা চাদা ০.৪ দগী ০.৭ ফাওবা য়াওই অমসুং সিত্রেলগী চাং অসিনা চাদা ৫৫ দগী ৭০ ফাওবা য়াওই।

পাউদমশিংগী মতুং ইন্না নোংপোক ভারত হাওনা পাম্বী অসি ভারত্তগী হৌরকখিবনি। নোংপোক থংবা ভারতকী মফমশিং সমুদ্র ঈমায়দগী হৌরগা মিটর ৪২০০ ৱাংবা মফমশিংদা পাম্বী অসি মহৌশাগী ওইনা হৌজৈ। পাম্বী ভেরাইতি মখল অসি গৌতেমালা অমসুং চাইনাগী মফম কয়ামরুমদসু শন্দোক্লা হৌবগী পাউদমশিং লৈ। ভেরাইতি এলবিসেন্স অসিগী থাও অদু আর্লকোহোলদা চুম্বগী চাং হন্থবা মরম্না ভোরাইতি ফ্লেক্সুওসসকা চাংদম্নবদা হন্থবা মগুন (Less quality) ওইবা মরম্না মীয়াম্না পাম্নবা খরা ৱাংলি।

মালেমগী কৈথেলশিংদা লৈবা য়োনবা তৌনরিবা লেমনগ্রাসকী থাও অসি মরু ওইনা স্পিসিস ২ খক্তদগী ফংই। স্পিসিস ২ অদুদি - সিম্বোপোগোন ফ্লেক্সুওসস (Cymbopogon flexuosus Stapf) অমসুং সিম্বোপোগোন সিত্রেতস (Cymbopogon citratus (DC) stapf) অসিনি। পাম্বী ২ অসি করি মরমদগী লেমনগ্রাস কৌনরিবনো হায়বদা পাম্বী অনীসিদগী থোকপা থাও অদু চম্প্রা (Lemon) মনম নম্বদগীনি।

পাউদমশিংগী মতুং ইন্না অপুনবা পৃথিবী অসিদা লেমনগ্রাস পাম্বী অসি লম হেক্তর লিশিং তরাতরুকলোমদা পাক শন্না থাই অমসুং মদুদগী চাংচত্তা চহী অমদ থাও টন লিশিং তরারোম পুথোকই অমসুং লৈবা য়োনবা তৌনৈ। ভারত্তা পাক শন্না থান্নবা লেমনগ্রাস মখল অদুদি সিম্বোপোগোন ফ্লেক্সুওসস অসিনি। পাউদমশিংগী মতুং ইন্না সিম্বোপোগোন ফ্লেক্সুওসস পাম্বীদগী থাও অসি চহী অমদা টন ৭০০ লোম পুথোকই অমসুং অয়াম্বা থাওশিং অদু মপান লৈবাকশিংদা থাদোকই।

নোংপোক ভারত হাওনা পাম্বীদা য়াওবা মরু ওইবা কম্পাউন্দশিং অদুদি - সিত্রেল (Citral), জেরানিওল (Geraniol), মাইর্সিন (Myrcene), নেরোল (Nerol), জেরানিয়ল (Geranial) অসিনচিংবনি। মসিগী মথক্তা চাং হন্থনা কম্পাউন্দ ৩০ গী মথক্তা য়াওই হায়নসু পাউদম্লি।

নোংপোক ভারত হাওনা পাম্বী অসি মীওইবনা হীরম কয়ামরুমদা শীজিন্নে। পাম্বী অসিদগী শুংবা থাও অদু ভারতকী কৈথেলশিংদা লুপা ১৪০০ দগী ১৮০০ ফাওবা পী অদুবু মখা তানা শুংদোক্তুনা মগুন হেঙ্গৎহল্লবদি থাও অসি লিটরদা লুপা ৩০০০ ফাওবা পী। লেমনগ্রাসকী থাও অসি মরু ওইনা ভিতামিন এ (Vitamin A) শুংবদা শীজিন্নে। থাও অসি মখল কয়াগী অকে-অমৌগী ওইবা মায়তৈ হীদাকশিং অমদি হকচাং অমদি ফি-রোলদা কাপ্নবা মহী (Spray) শাবদসু শীজিন্নে। লেমনগ্রাসকী মনা অমসুং অনৌবা ময়োন অদু এঙ্গাং মরু ওইনা শা-ঙা থোংবদা মহাও অমদি মনম হেনগৎহনবগীদমক্তা মসলা অমা ওইনসু এসিয়াগী লৈবাক কয়ামরুমদা শীজিন্নে। ঈরু-মায়থজনবা সাপোন (Soaps) শাবদা লেমনগ্রাসকী থাও অসি শীজিন্নে। অশোক-অপন তৌবা, উরীং থুংবা অমদি মহীক-মতাং ঙাকথোক্লবা ক্রিমশিং শাবদসু নোংপোক ভারত হাওনা পাম্বীগী থাও অসি শীজিন্নে। লেমনগ্রাস পাম্বীশিংগী মনা অসি কুপ্না কক্লগা কংহন্দুনা লোলগা চা ওইনা থকপা য়াই অদুবু চাং ৱাংনা অমদি তোয়না থকপদি ফত্তে হায়বগী পাউদমশিং লৈ। তোংশা কয়াদুনা চীকপা-নাবা তৌবদা লেমনগ্রাসকী থাও অদু তৈবদা য়াম্না কান্নবা ফল ফংবা ঙম্মী। চাবা তুমদবা অমদি পুক নুংশিৎ কাবদা লেমনগ্রাস মনা ফুৎলগা মহী অদু পীথকপদা কান্নে। হায়রিবা মহী অদু পীথকপদা নুপীনা থাগী খোখকাপ চৎপদা চীকপা-নাবা তৌবদসু হন্থহনবগী পাউদমসু লৈ। ●

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

তন্দে-মান্দে হিংগদবগী শরুক

ঈকায় খুম্নজরিবা এদিটর,

অপং-অশিং চপ মান্নরবা হৌজিক্কী চক্কী মীরোলসিদা নহাক পংইদা হায়রুবা য়াবা নত্তে। অপংবা মহাকসু নমদনা শাউরক্কদৌরিবনি। তাইবঙ মীওইবা অমা ওইনা মতম খরা হিংখিগে, য়েক্লা-তিঙ্খং অমত্তা লৈহল্লোই খল্লবা ফৈদা-ফত্তেদা মসিমদি হায়রুদবা হায়দবা মসিদগী ফবা অতোপ্পা লৈত্রবনি। তাইবঙ মীওইবগী চিনসিবু মতোইননা ঙাঙ শক্লবা ফনীংঙাইগী মচাক্তি লৈত্রবনি। মীনা মীবু মরু ওইনা নুংশিদ্রিবসি চিনগা থবক্কা অনীসি মথোঙ হুক্তবদা নুংশিবা মচেৎ অমতা লৈনররোইদবনি। ৱা ঙাঙবদা কবোক পোকপদৌনা ঙাঙবা, থবক ওইনা তৌবদি তৌদবা মসিমা থাজরম্বা কয়া লৈদুনসু থাজদবনা অদুমক মশীং হেল্লদবনি। নোংমগী চরা অনী চাবসিগী মহুত্তা চরা অমখক্তমক চাবদা শিবমক্তি শিদ্রবসু হকচাংগী ফীভমদি মশা ফৈদা হায়বা অদুমদি থোক্লরোইদবনি।

তাইবঙ মীওইবগী মরু ওইরিবসি চিঙ্গাক হায়বসিনা ওইরিবনি। চিঙ্গাকসিনবু মতোইনা মরাং কায়দ্রবা লমদমদুমা হুরান চিন্থি মশীং লাকঙমদনা লাক্তনীংঙাই লৈরোই। কনাগুম্বা অখঙ-অহৈশিংনা হায়নবা লৈ - মফম অদু, লমদমদু চাকহোঙ-ঙাহোঙই, চাবা-থকপা মরাং কায়দা- মসিবু খঙগে হায়রবদি মফমদুদা লৈরিবা হুইশিংদু নোইব্রা? ময়াং কঙব্রা? অনীসিদং খঙবদা পূক্লিং লৌশিং ওইদনীংঙাই লৈরোই। চাকহোঙ-ঙাহোঙবা অনীসিবু ফজনা মপূং ফানা লৈবদা মফমদুদা লৈরিবা হুই ঙম্নমক মশা মউ ফবা হায়বদু ওইদৌরিবনি। চাকহোঙবা-ঙাহোঙবা হায়বসিতবু লমদমদুদা লৈরিবা মীওই খুদিংদু শূনীংবা-নোমনীংবা মীওইনা মশীং হেন্দনীংঙাই লৈরোই। প্রলয়দা লাই নীংলগা শূগদবদা-শূদবা, নোমগদবদা নোমদনা মসিগুম্বা চৎন-কাঙলোনসিদি কুইনা চৎকদবা ওইরোইদৌরিবনি। নমদনা নোংম-নোংমগী লৈতবনা হেল্লক্কদৌরিবনি।

নুংঙাইবা পাম্বা তাইবঙ মীওইবনা নুংঙাইথোকপা হেনবদগী মমৈদা ... পোলোই ফবা অমসুং ফত্তবা অনীসিমদি তাইবঙ মীওইবদা অদুমক থোক্কদৌরিবনি। তৌবতবু মীওইবনা খ্বাইদগী ফনা খন্নরিবসি হৌরকপদনা মোম্পাক মোন্দ্রেক্তা য়াতাদুনা হিংলক্লগা পোলোইদনা চাক্লি-ফিনিবগী খুহিংদা হিংলকপা মসিগুম্বসি কনা অমত্তনা পাম্নবা নত্তে, পাম্নদে হায়দুনা উশিন তৌদুনা থক্তোকপা য়াবা নত্তে। মপা-মপুনা কৈরাক থারকপা মচা-মশু হায়বসিতবু কুচু-কুমেন ফজনা হুমাং মরীক অমত্তা থোক্তবমখৈ, চানীংবা চা, থকনীংবা থক মনীং তৌনা হাইনা হুম্না হিংজবা মসিগুম্বসি লৈবাক্তুগী নিংথৌদুমক নৎত্রবসু মীওই খরদি অদুমক য়াওরিবনি। মখোয়গী শুরোন্দুনা ফনা য়াম্না নুংঙাইদুনসু মথংগী শুরোন অমা অমুক লাকপদা চেকশিন হৌদ্রবা শলাক-শাবা খুহিং ওইদৌরিবনি। মতমদুগী মচা-মশুশিংদুনা ঐখোয়' ইপুদি, ঐখোয়গী ইপাদি পৈশা পায়বদা শিংথাবা য়াবা মীওইনি। অদুবু লাইবক থীবদগী ঐখোয়না নংজবগী ৱানি। ৱাফমসি হায়দৌরিবনি।

শূসু-শূগদবনি, নোংমগী মনুংদা হুমাং থোকপা য়াবা করিনো খরা তৌবসিনা হিংবদদি হকচাং নুংঙাইনা হিংদৌরিবনি। মখল মখা কয়া অমগী লায়না লৈরক্লিবসি মুন্না থিজিল্লুবদা লেংনীংদবা-শূনীংদবা মীওইদনা খরা নম্না থোক্লগদবনি। মরেক-মহাও থোকপা চাক-এঙ্গাংদা চাবা নুপা নৎত্রগা নুপী নমদনা বোরাদা সোদা বাইগপ হাপ্পদৌনা নমদনা ওইদৌরিবনি। পুনশিনবা নুংঙাইনা হিংনবা মসিগী কলমসিদি মীনা মতেং পাংদুনা হিংগদবনি খল্লুবা য়াবা নত্তে। ইশা ইশামক হোৎনজগদবনি। অতনবা মীনা তন্দুনা লৈরবসু তন্দবা নঙনা তন্দনা তৌরবা মদুগী মহয় শোয়দনা লাক্তনীংঙাই লৈরোই।

চৎনবীনা ফনা য়াম্না কন্দুনসু নাতৈ-পুতৈ চাদবা চৎনবীদি য়াওজ রোই হায়দুনা শিখাং খাংদুনা লৈবদা কনানা করি তৌবা ঙমগদৌরিবনো? কনাগুম্বা মীওই খরদি চৎনবীনি হায়দুনা তৌরিবা থৌদোক খুদিংমক চৎতবা য়াওরিবা পোৎনি। অশিবা, লুহোংবা, ফিরোই অহুমসিদং চৎপদা মীনা থীনা হায়গে হায়জসনু অদুমক য়ারবনি। লেমহৌরিবা চৎনবীনি হায়দুনা তৌদবা য়াদবদৌনা লুগুন থাংবা, নাহুৎ-নারেং, যূম শঙ্গাবা ... থাবদা ৱাৎলবা মখোয়শিংসি চৎলুদ্রবসু করিসু কায়বা নত্তবনি। তৌবতবু থেংনবা মতমদা ৱাহে ফজরগা লোইরে।

শেম্থোক লম্বীদি মরাং কায়দনা ঈজৎ ঙাক্লবা হোৎনবদা চৎনবীনি হায়রিবা মরূদগী মসা ময়াম অমা লোংথোকপদৌনা তৌরকপসিদি তৌগদৌরিবা যূম্বুদুগী ইমুংদুখক্তমক তৌবসিনা ফরবনি। মসিদা কনানসু করিসু হায়রক্লরোইদবনি। ইশাগী ফীভম চাদনা ঈজৎ ঙাক্লবা হোৎনবসিদি অৱাবদা অৱাবা পীবা মসিমদি শোয়দ্রবনি। শঙ্গ লৈগে লৈসনু শেম্থোক লম্বীনবু মতোইনা ময়াং কংলবা নোংম-নোংমগী মমি শাল্লক্কদৌরিবনি। অৱাৎপা লৈত্রবা তৌরু-তৌরুবা খুদিংদা ফিরাল মমাই চুল্লবা হায়নরুবা তৌদনা মরুপ খঙদে, মপাং খঙদে অদুমক মখোঙ থোঙনা লাক্কদৌরিবনি। শিংবনা কোলি ওল্লবসু শূবু-শূনীংদ্রবা শোরি-পারি পংউদা উরক্কদৌরিবনি। মীগী নুংঙাইবা উরগা কল্লকপা, মীহৌবা মসিনা খুজিং ওইরগা পেন্দা-পেন্দনা নমদনা হিংদৌরিবনি। চরা হেল্লগা ঈজৎ ঙাক্তুনা য়াওরুবা চৎলুবা য়াবা নত্তে।

হুমাং তানা শেল তান্নরবদি লৈবাক অদুমা নমদনা চাওখৎকদৌরিবনি। হুরানবদা য়াম থোরকপা হায়বসিতবু লৈতবনা হেঞ্জিনলকপদগী অদুমক পামদ-পামদনা হুরানবগী লম্বীদা...। হৌজ থেঙ্খাং কয়ারক মায়থীবা নংলবসু অৱাবা কয়া অমা মায়োক্লরবসু খ্বাইদগী লুরিবসি অফ-ফত্ত খঙলগা নীংহন্নবা লৈতবা মসিনসু পোলোইদা অফবা ওইনবগী লম্বীদি লৈদৌরিবনি। খ্বাইদগী লুরিবসি হিংনবগী লম্বীদা লমচৎ-শাজৎ লুজ দনা হিংবা মরী-মতা, মরুপ-মপাং কয়ানা হুমুক খাবগী থৌওং মসিমা তৌদবা ফরবনি।

অদোমগী - হেমজিৎ ইরোম্বা
খুরাই লাইৱাংবা মমাঙ

নুপীশিংনা নিংথেম কৃত্তর্ন হৌদোক্লগুমসি

ঈকায় খুম্নজরিবা এদিটর,

মতমসিদা মী অমা ওইনা ঐখোয় মীওইবসি পুকচেল অসুক্কী মতিক পিক্লরি। ঙাইহাক্কী ওইনা তাইবঙ ফম্বাক্তা শান্নবা লাকপা পুন্সিনি কাউনরি। অদুনা মহাক মহাক্কী ৱাখলগী অনীংবা অপাম্বনা অফ-ফত্ত খঙনদনা, ইকায়-ইকি, থক-খা মশক খঙনরক্ত্রিবা, নুপা-নুপী রাইট মান্ননা শানৈ য়ুনৈদুনা চানীং-চানীংবা চিঙ্গাক চানরক্তুনা মীনুংশি ৱাংমা লাল্লকপনা মীবু করিসু লৈতনা খন্নব্রা হায়না লৌদবা ঙমদে।

দেব কর্ম্ম থৌরম কয়াদা হৈনখিবা লমচৎনা মীয়াম্লক্তা হেক হেক লাক্তবসু নত্তে। অদুনা অসিগুম্বা য়েংবা নুংঙাইরক্তবা কয়াসিনা করম্না ইরম্থু ফজবা লম্বীদা চিংশিল্লক্কদৌরিবা? লৈবাক অমা ফনবা শেমগৎপা হায়বসিদা নুপী ওইবীশিংগী থৌদাং অমদি ফজবা ৱাখল্লোন য়াম্না চঙব্রা খল্লি। অদুবু মতমসিগী নুপী ওইবীশিংগী মপান্দা ফজবা, মনুংদনা ইশং কাবা থম্মোয়সু নুপীলক্তা য়াওনদবা নত্তে।

অমরোমদা খন্থরুরগা পাঙ্গল শোনবী মপোকনি হায়না মীংথোল ফংখিবনা কনানা করিবু হায়রুনি, ঙাঙলু চৈরুরগা য়েক্লবা ওইনা লৌখিনি। অদুবু ফজবনি মতম অমগী নুপী ওইবীগী চৎন-লোনচৎতি থৌগল্লোন লৈনা লৈনা অহল লমন মশক খঙনা নোল্লুক্লা চৎনবগী থৌদাং লৌনরম্বা অদুনা নুপীশিংগী মরক্তা কনাগুম্বা লৈকায় অহলশিংনা 'অস' ফজৈদা মসিবু কনাই মচানো, থৌগল্লোননা লৈরিবা, লমচৎনা ফজরিবা ইমৌ ওইনীং, ইচা ওইনীংই হায়নরম্বা ফজরবা ৱাঙাঙ-শঙাঙ নুংওনবা তাখিদবা কুইখ্রে, ঙম্না মাঙখ্রে।

মতম মতমগী অঈং-অশা, হৱা-নুংশিৎ ওল্লকপনা ৱাখল পুকচেলসু ওল্কপগুম তৌনখ্রে। নুপী ওইবীগী লিরি-খোইরিবা, থক-খা নাইনা চৎনরম্বা লোনচৎ কয়া ঙসিদি মমী শাল্লক্লে, উবা ইফং ফংনদরে। অদুনা হৌজিক্তি থম্মোয় কনবী, ইকায়বা তুংওইনবীদা হৈনবীনা মীৎমাং পুমাং নাইরক্তবসু য়াওরক্তবা নত্তে। করিগুম্বা থবক অমদা তপচরবসু চাবা-থকপগী লম্‌দদি নংহৌররোই মতাগুম মথৌ চিনবা শানরি। মতম অমা মণিপুরগী সনা কোনুংদা চহী খুদিংগী নিংথেম কৃত্তর্ন হায়দুনা চাউনা চাক পীজবগী থৌরম অমা পাঙথোক্লম্মী। লৈবাক্লা শাবা চফু উয়ান্দা চাক এঙ্গাং মথেল লুকোই থোংদুনা চেবাউ হায়বা নাইদনা অতা-অতাবা অহল-অঙাং খাক্তনা অচং-অচং, অরাক-অরাকপা মীশিংবু চাক লেন্নবা পীজরম্মী, অদুবু হৌজিক্তি তৌখিদ্রে।

মসিদা চাবা লাক্লিবা মীশিংদুনা য়ামনবনা চাক্লুক নেৎলি, নেৎতে খঙনদে অফং-অফংবা হৈ খুন্নবদৌনা চাবা ফংহৌরোই খন্দুনা হোৎচিন্নদুনা চাক্লুক লাক্লে, অদুগুম্বদুনা মতমসিগী নুপী ওইবীশিংসু উসব মেলাদা মহুৎ শিনবগুম তৌনরি। বামোন্না চাক হাপ্পা লোইদ্রিঙৈ চাক্তা এঙ্গাং শগোল হৱাই হাপ্পা হৌগৎনরকপা লোইফাৎত্রিঙৈ ঙাইঙমদনা চাক্লুক ফংহৌরোই মতাগুম হোৎচিন্নবা য়াওনরি। অদুবু উসব অমগী চৎনবীদা চাক্তাক হৱায় হাপ্পা লোইবগা থৌবুনা মীয়ামদা ভক্তি মচা মচা অমত্তং কৎতুনা চাকচাবা চঙবীরো তাক্লে।

অহল লমন, নুপা-নহানা হান্না যূম্থুনা শিল্লিবদুগী পোরম য়েংনা চঙনখ্রগা নুপীনা কোন্না ঈং তপ্না মরী-মরী চঙনদুনা লেম্না ফজনা চাবগী থৌরম তৌনরম্মী। অদুবু হৌজিক্তি কদায়? যূমগী উসব, মপাম চাক্কৌবা, সোরাক্তা চাক তৌবা মতম খজিক থেংজিল্লকপদা যূমদগী চরা ৱাল্লকপা য়াওনা চাক লাম্বা শাদুনা অহল-লমন চংনদ্রিঙৈ নিংথেম কৃত্তর্নগুম হোৎচিন্নবদা শরুক য়াবসু য়াওনরি। মসিদা নত্তনা লাইগী মান্দব অচৌবদা লাংবন তর্পন মনুংগী উসব কৎনবা মতমদসু নুপীশিংগী মওং মতৌবু মীয়াম্না চাবা থকপা লোইনরগা হন্নখিবদা করি নুপীশিংনো নংহৌররোই মতাগুম হোৎচিন্নে ঙাঙনবসু কয়ানি।

ঈং-তপকদৌবা নুপী ওইবীশিংনা ফংহৌরোই হায়বা ৱাখলনা কোক্তা খন্দুনা লৈখিবনা ইকায়-ইকি কাউথোক্লে, লেম্বা লেমদবা নীংশিংনদে, অহল-লমন চাবা চংনদ্রিঙৈ হান্না চংহৌনবা হোৎনবা, যূম্থুনা চাক তাকপা লাক্ত্রি হায়বা খন্নদবগী ৱাখল্লোন লৈনদবা অসিনা অঙকপা চৎনবী অমা ওইরক্লি। অদুনা 'নুপীশিংনা নিংথেম কৃত্তর্ন' হৌদোক্লগুমসি, ফজবা মওংদা ঈং-তপ্না অহল-লমন থৌবুগী য়াথং ঙাইনরগা চাক্লুক্তা চাক চাবা চংনরসি। নঙ-ঐসু চাক্লুক অমমমদি শোয়দনা লৈরমগনি হায়বা খন্নরসি হায়জনীংই।

অদোমগী - তবানু খুরাইজম
ৱাংখৈ অঙোম লৈকায়

মরোল থোকপা লাই

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