অকে-অমৌগী পোৎলমশিং (কোসমেটিক্স) দগী চেকশিনগদবশিং

ডা. চুংখাম ইন্দিরা দেবী
লেকচরর, দিপার্টমেন্ট ওফ কেমিষ্ট্রি
জোনষ্টোন হায়র সেকেন্দরি স্কুল, ইম্ফাল

কোসমেটিক্স হায়বসি করিনো?

মীপুম খুদিংমক হেক য়েংবদা ফজবা, থোৎ-থোৎ লাউবা উনশা, মনম নুংশিবা হকচাং, লেক-লেক লাউবা শল্লাং হায়বদু ওইদুনা লৈনীংই। মরম অসিনা হেক পোকপদা ঙাইরিবা অঙাংদগী হৌরগা কল্লাক-কুরু শুংদুনা লৈরবা অহল ফাওবা তোঙানবা মখলগী কোসমেটিক্সশিং শীজিন্নৈ।

কোসমেটিক্স হায়বসি ঐখোয়না হকচাংগী মফম অমদা হেক্তা শীজিন্নবা, হকচাংবু লূনা-নান্না থম্লবা, ফজখৎহন্নবা, ঐখোয়গী শক্তম নৎত্রগা শকওং হোংনবা অমসুং অতোপ্পা মীগী মিৎয়েং চিংশিন্নবগীদমক্তা শীজিন্নরিবা পোৎলমশিং অদুবুনি। মসি ঐখোয়না হকচাংদা তৈবা, তকপা, হৈজিনবা, চাইশিনবা নৎত্রগা কাপশিনবসু য়াই। তশেংনা হায়রবদা কোসমেটিক্স অসি মীওইবগী মপান থংবা হকচাংগী শরুক অমদা হেক্তা থেংনবদা শীজিন্নবা য়ানবা নিংথিনা শেম শারবা পোৎলমশিংনি।

কোসমেটিক হায়বা ৱাহৈ অসি ইহান হান্না 'কোসমেটা' হায়বদি রোমানগী পুৱারীদা অৱাংবা থাক্তা লৈবা নুপা নৎত্রগা নুপীবু নুংশিবা মনম চেলহন্নবা ইরুজবদা শীজিন্নবা মীওইশিং হায়বা ৱাহৈ অদুদগী থংথরকপনি। মসি মীওইবনা খুন্দা লৈতাদুনা হেক লৈরকপদগী হৌনা শীজিন্নরক্লবনি। খৃষ্টনা পোকত্রিঙৈগী চহী লিশীং ১০ গী মমাঙদা চাওখৎলম্লবা ইজিপ্ট সভ্যত্যাগী মতমদা মায়দা য়েকশিনবগী চৎনবী লৈরম্বা অসিসু কোসমেটিক শীজিন্নবগী খুদম অমনি। মখল-মখা কয়াগী পোৎলম শীজিন্নদুনা মায়দা, চিনবালদা, খজাইদা, শমদা, পিশুমদা, মিৎপান্দা য়েকপগী চৎনবী লৈরম্মী। মশাবু মনম নুংশিনবনি হায়দুনা মনম নুংশিবা উ তিংলবা থাউ তৈনরম্মী। মখোয়দা লুবা-নানবা হায়বসি তৌদ্রবা য়াদ্রবা মথৌ ওইনা লৌনরম্মী। "Cleanliness is Godliness" অমসুং "To smell beautifully is a sign of holiness" হায়বসি মখোয়গী থাজনবা ৱাখল্লোননি। শকহেনবী লাইরেম্বীগুম্লবী Cleopatra মকসু কুচু ফজনবা অমসুং থোৎনবা শঙ্গোমদা ইরুজৈ হায়না থাজনৈ।

মতৌ অসুম্না অরিবা গ্রীক, রোমান, চাইনিজ, ইন্দিয়ানচিংবা অরিবা সভ্যত্যাশিংদা কোসমেটিক শীজিন্নবগী পাউদম কয়ামুক লৈ। মোইরাং কংলৈরোলদসু থিবদা মমিং চৎপা নোংবানগী খৌবুনাই তোরোফাওবা চুহি অমসুং হৈবী তৈবগী ৱারীনরি।

কোসমেটিক্সতা য়াওবা হকচাংদা শোক্লিংঙাই ওইবা মচলশিং ঃ

হৌজিক্কী মতমদদি কোসমেটিক্সকী লম অসি অচৌবা শেন্দানফম ওইরে। মসি শাবা, য়োনবা অমসুং উৎথোক্লবা হোৎনবা অসি অফবা করবার ওইরক্লে। করবার অমা মায় পাকপা হায়বসি মীয়াম্বু পূক্লিং চিংশিনহনবা ঙম্বা অদুবুনি। পান্দম অসিবু ফংনবগীদমক্তা কোসমেটিক্সশিং অসিবু শাবদা মখল মখা কয়াগী মচলশিং হাপ্তুনা মখোয় মখোয়গী পোৎথোকশিং অদুবু মীয়ামদা পামহন্নবা হোৎননরে। হায়রিবা কোসমেটিক্সশিং অসি শাবদা শীজিন্নগদবা মচল লিশীং অমগী মথক্তা লৈরে। মচল ময়াম অসিগী মনুংদা হকচাংদা কান্নহনবা অমসুং মাঙহনবা মখল কয়ামুক য়াওই। মচলশিং অসিগী মনুংদা হকচাংদা খ্বাইদগী হেন্না শোকহনগদবা খরদং নৈনজরি।

(১) মিনরেল ওইল ঃ

মসি চাম্মদা চাম্মদি অঙাংদা শীজিন্নবা থাউদা য়াওই। থাউ অসি শীজিন্নবা অঙাং অদু হকচাংদা চেরংনা য়োমশিল্লগা লৈবগুম্না তৌই। উনশানা পাঙথোকপা মহৌশাগী থবক থৌরমশিং হায়বদি ঈশিং মনিল থাদোক-থাজিন তৌবা, লায়না-তীলনাদগী ঙাকথোকপা, হকচাং মনুংদগী ফত্ত-হৌদি থাদোকপা, সেলগী মথৌ পাঙথোকপা কয়া অসিদা অথিংবা পী।

(২) অলফা-হাইদ্রোক্সি এসিদ (এ ঐচ এ)ঃ

মসি মরুওইনা ক্লিনসর, মোইচরাইজর, আইক্রিম, এন্টিরিনকল ক্রিম, সনস্ক্রিন, মেক-অপ ফাউন্দেসন্নচিংবদা য়াওই। সাইত্রিক এসিদ, গ্লাইকোলিক এসিদ, লাক্টিক এসিদ, মেলিক এসিদ, টারটারিক এসিদনচিংবসি এ ঐচ এগী মনুং চল্লি। করিগুম্বা এ ঐচ এ অসি চাদা ৫০ গী চাংদগী হেন্না হেক য়াওখিবা মতমদা উনশাদা অমাং-অতা কয়ামুক থোকহল্লি। মসিগী সাইদ ইফেক্ট ওইনা উনশাদা চাথৎপা, ঙাংশিল্লকপা, মচেৎ-মচেৎ লাংবা, শারি-শারি লাউবনচিংবা কয়ামুক ফাওবা য়াই। পূম্নমক অসিগী মথক্তা গ্লাইকোলিক এসিদ অমসুং লেক্টিক এসিদতি কোসমেটিক্সতা চাদা ১০ মথক অমসুং P^H কী চাং ৩.৫ কী মখাদা য়াওরবদি হকচাংদা কা হেন্না অমাং-অতা থোকহল্লি।

(৩) গ্লাইকোল ঃ

গ্লাইকোলশিংগী মনুংদা পোলিইথাইলিন গ্লাইকোল (পি ঈ জি), প্রোপাইলিন নৎত্রগা ব্যুটাইলিন গ্লাইকোল অসি ক্লিনজর, মোইচরাইজর, সেম্পু, কন্দিসনর, দিওদোরেন্ট, টোনর, টুথপেষ্ট, মাওথৱাষ্ট, অফটরসেবনচিংবা শাবদা শীজিন্নৈ। পি ঈ জি অসি ইম্যুন সিষ্টেম শোন্থহনবদা মতেং পাঙই অমসুং মসি কা হেন্না শীজিন্নরবদি টোক্সিক (হু) ওইরকই। প্রোপাইলি নৎত্রগা ব্যুটাইলিন গ্লাইকোলগী মনিল অসি উনশাদা লায়না ফাওদৎতুনা চঙবা ঙমই অমসুং মসিনা কোক-চিকপা, কোক-ঙাওবা, চোকথবা, ওনিংবা, হৈনিংদবা পোকহনবা য়াই।

(৪) সরফেক্টেন্টস ঃ

মসি মরুওইনা হেয়র কন্দিসনরশিং অমসুং কোঙ্গোল থোকপা কোসমেটিক্সশিং হায়বদি শেম্পু, শাপোন, ফেসৱাস, ক্লিনর, টুথপেষ্টনচিংবা শাবদা শীজিন্নৈ। সরফেক্টেন্ট মখল কয়ামুক লৈখ্রে। পূম্নমকসিগী মনুংদা খ্বাইদগী হেন্না শীজিন্নবা সোদিয়ম লোরিল সলফেট (এস এল এস) অসি মিৎতা অমসুং উনশাগী টিস্যুশিংদা ফাওদৎতুনা চঙবা ঙমই অদুনা চঙবু চঙখ্রবদি থবোম্বী, ব্রেন, থম্মোয়নচিংবা মফম কয়াদা তুংশিন্দুনা লৈবা ঙমই। টোক্সিকোলোজি রিপোর্টকী মতুং ইন্না এস এল এস অসি হকচাংদা নুমিৎ মঙানিদগী হেন্না তুংদুনা লৈবা ঙমই। মসিনা অতোপ্পা কেমিকেল কয়াগী রিএক্সন থোক্তুনা নাইট্রোসামিন পুথোক্তুনা হকচাংনা নাইট্রেট চুপশিনবগী চাং হেনগৎহনবা য়াই। অসিগুম্বা নাইট্রেটশিং অসিনা মিৎ নাবা, উনশাদা ঙাংবা, শম কেনবা, লুপৌনা শমখোংদা হিগৎপা, এলরজিনচিংবা থোকহনবা য়াই। অসিদসু নৎতনা হেয়র কন্দিসনরদা শীজিন্নরিবা কেটাইওনিক সরফেক্টেন্টশিং অসিনসু শমখোংদা হাকৎচবা, শম তেকপনচিংবা থৌওং কয়াসু থোকহনবা য়াই।

(৫) ইথানোলএমিন ঃ

ইথানোলএমিনশিংগী মনুংদা মোনোইথানোলএমিন (এম ঈ এ), দাইইথানোলএমিন (দি ঈ এ) অমসুং ত্রাইইথানোলএমিন (টি ঈ এ) অসি বোদিৱাস, শেম্পু, শাপোন, ফেসিএল ক্লিঞ্জরনচিংবদা P^H কী চাং লেপ্লবা হাপনৈ। মসিনা হকচাংদা থেংনবা মতমদা উনশা কংশিল্লকপা, মিৎতা নুংঙাইতবা, এলর্জি তৌবনচিংবা থৌওং কয়া থোকহনবা য়াই। হায়রিবা কেমিকেলশিং অসি হকচাংদা চুপশিনখিবা মতমদা হোর্মোনশিংনা মাগী মাগী মথৌ পাঙথোকপদা অথিংবা কয়ামুক পী অমসুং কেন্সর থোকহনবদা মতেং পাঙবা নাইট্রেদ নৎত্রগা নাইট্রোসামিন শেম্বদা মতেং পাঙই। থিজিন-হুমজিনবদগী ফংলকপা পাউদম কয়াগী মতুং ইন্না এম ঈ এ অমসুং দি ঈ এ অসি হকচাংদা ফজনা চুপশিনবা ঙমই। ডাক্তর সামুয়েল ইপসটেন, দিপার্টমেন্ট ওফ ইনভাইরনমেন্টেল সাইন্সেস, য়ুনিভর্সিটি ওফ এলিনোইসকী মতুংইন্না দি ঈ এ অসি য়াওবা দিটর্জেন্টকা উনশাগা কুইনা থেংনরবদি লিভর অমসুং কিডনি কেন্সর থোকহনবদা চাউনা মতেং পাঙই।

(৬) পেরাবেন প্রিজরবেটিভ ঃ

কেমিকেল অসি শেম্পু, লোসন, মোইচরাইজর, দিওদোরেন্ট, সেবিং জেল, স্প্রে, তুথপেষ্টতা মহিক-মতায় চঙবা থিংনবা অমসুং মেকঅপসু মপুন্সি শাংনা থম্লবা হোৎনবদা মতেং পাঙই। নোর্মেল ওইবা উনশাদা কা হেন্না মাঙহনদ্রগসু সেন্সিটিভ ওইবা উনশাদদি মসিনা এলর্জি থোকহল্লি অমসুং উনশাদা ঙাংশিল্লকপসু য়াওরকই। অদুবু খ্বাইদগী নৌবা রিপোর্ট অমগী মতুং ইন্না পেরাবেন অসি য়াম্না নেম্বা চাংদা ব্রেষ্ট কেন্সর ট্যুমরদা য়াওবা থেংনরে। মসি মরুওইনা দিওদোরেন্ট বোদি ক্রিম নৎত্রগা বোদি স্প্রেদগী লাকপনি হায়না লৌনৈ।

(৭) আইসোপ্রোপাইল অলকোহোল ঃ

কোসমেটিক্স ফোর্মুলেসন কয়া হায়বদি বোদি রবস, হেন্দ লোসন, অফটরসেভ, ফ্রেগরেন্স, হেয়র কলরনচিংবদা আইসোপ্রোপাইল অলকোহোল অসি দ্রায়িং এজেন্ট ওইনা নৎত্রগা সোলভেন্ট ওইনা শীজিন্নৈ। কোসমেটিক্কী ফাওরবা দিক্সনারি "A consumers Dictionary of Cosmetics Ingredients" কী মতুং ইন্না আইসোপ্রোপাইল অলকোহোলগী মনিল অসি শ্বর হোঞ্জিনবা নৎত্রগা হকচাংদা চঙখিবা মতমদা কোক চিকপা, কোক ঙাওবা, চোকথবা, ৱাখল খনফম থোক্তবা, ওনিংবা ফাওবা য়াই হায়না ফজনা ইরি।

(৮) থেলেট কম্পাউণ্ডশিং ঃ

থেলেট কম্পাউণ্ডশিংগী মনুংদা দাইব্যুটাইলথেলেট (দি বি পি) অসিনা নেল পোলিসতা অদুগা দাইইথাইলথেলেট (দি ঈ পি) অসিনা মনম নুংশিহন্নবা কোসমেটিক্সশিংদা শীজিন্নৈ। দি বি পিনা হোর্মোনগী মহৌশাগী থবক থৌওং কয়াদা অথিংবা পী। দি ঈ পি য়াওবা কোসমেটিক তোয়না শীজিন্নবনা মীওইবগী স্পর্মদা মাঙহন-তাকহনবা পোকহল্লি। মসিনা মীরোনবী নুপী অমগী পূক্লুংদা য়াওরিবা অঙাং অদুগী হকচাং কয়াৎশিং শেমগৎলকপদা অকায়বা পী।

(৯) ফোর্মেলদিহাইদ ঃ

কম্পাউন্দ অসি নেল পোলিস, বাথ প্রদক্টনচিংবা পোৎথোকশিংদা শীজিন্নৈ। তশেংবগীদি মসি ফোর্মেলিন হায়না লেবোরেটোরিদা মহীক-মতায় হাৎনবা নৎত্রগা স্পেসিমেন প্রিজর্ব তৌবদা শীজিন্নৈ। মসি য়াওবা কোসমেটিক প্রদক্ট শীজিন্নবনা উনশাদা এলর্জি তৌবা, এজমা অমদি চাকখাওগা মরী লৈনবা লায়না কয়ামুক থোকহনবা য়াই। কম্পাউণ্ড অসিবু থাদোকপা ঙম্বা অতোপ্পা কম্পাউণ্ডশিং হায়বদি দি এম দি এম হায়দ্রানতোইন, ইমিদাজোলিদিনাইল য়ুরিয়ানচিংবা য়াওবা কোসমেটিক্তগীসু চেকশিনবীগদবনি।

(১০) ত্রাইক্লোসেন ঃ

মসি শাপোন, দিওদোরেন্ট, তুথপেষ্ট, সেবিং ক্রিম, মাউথ ৱাশনচিংবা ক্লিনিং কোসমেটিক্তা য়াওবা থেংনৈ। মসিগী কেমিকেল ফোর্মুলানা ক্লোরোফিনোল কৌই। মসিবু শীজিন্নবা হায়বসি ঐখোয়দা তীলহাৎ হীদাক অমা শীজিন্নবগা চপ মান্নে অমসুং কেন্সরদা মতেং পাঙই হায়বগী চিংনবা লৈ। মসিদসু নৎতনা ষ্টেরেলকোনিয়ম ক্লোরাইদ কুম্বা ক্লোরাইদ য়াওবা কম্পাউণ্ডশিংদগীসু য়ারিবমখৈ চেকশিনবিগদবনি। ক্লোরিন য়াওবা কম্পাউণ্ডশিং অসি মরুওইনা ব্রোনকাইটিস, এজমা, দাইবেটিস, ব্লদ প্রেসর, ঈ এন টিগী প্রোব্লেম লৈবা অমদি থম্মোয়গী লায়না লৈবা মীওইশিংগদি য়াম্না চান্নদে।

মথক্তা পীজখ্রিবা কেমিকেলশিং অসি নৎতবা ঐখোয়না চেকশিনবা য়াবা কয়াসু লৈরি। কুচু ফজনবনি হায়না শীজিন্নরিবা কেমিকেল পিগমেন্টশিং, হেভি মেটলশিং, মেকঅপ্পু কুইনা তগৎ-তগৎ তেক্লা লৈনবনি হায়দুনা শীজিন্নরিবা শিলিকোন য়াওবা, ঈশিং চঙহনদবা কোসমেটিকশিং, নুপীগী ফজবা মিৎতা থানবনি হায়দুনা শীজিন্নরিবা আই মাসকারাশিং, মনম নুংশিনবনি হায়দুনা 'ফ্লোরেল', 'একসোটিক', 'মসকি' কায়না থেৎচিল্লগা কৈথেলদা য়োল্লিবা পোৎশক খুদিংমক ঐখোয়না লৈবদা য়াম্না চেকশিনব মথৌ তাই।

ঐখোয়দি কনানসু অকে-অমৌগী পোৎলম অমা লৈবা মতমদা মদুদা য়াওবা মচলশিং য়েংবগী চৎনবী লৈতে। শুপ্নগী মমিংদমক খঙলগা লৈবগী হৈনবী লৈ। মসি য়াম্নমক লাইবক থিবনি। কৈথেলদগী কম্মর্সিয়েল কোসমেটিক অমা হেক লৈবা মতমদা মদুদা য়াওরিবা মচাকশিংবু পাদুনা য়েংলগা করম করম্বা হকচাংদা শোকনীংঙাই ওইবা মচাকশিং য়াওবগে য়েংলগা লৈরবদি শোয়দনা কান্নবা ফংগনি হায়না খল্লি। ঐখোয় মীওইবা হায়বসি শোয়খ্রবকান্দতা চেকশিনবগী হৈনবী অদুমক লৈ। অদুবু শোয়দ্রিঙৈদা চেকশিনবা হায়বসিনা খ্বাইদগী হেন্না য়াইফবনি।

মীতৈগী পুয়া অমা থনম্নবগী মতাংদা

থোঙাম শামুঙৌ খাঙানবা
অপোকপা মরুপ

ঙরাংগী মখা চথজরকপা-

কোদ-৪ :- ৯ শুবা মতাং, পরেং ৯৬, তেংঃ অমসু লাইঃ লাইপাউ'

'ঈশিং মৱোল ওনবগুম তেংবানবসু ওনখরে
অপোকপদি লাইনিংথৌ মতৌ অসুম ওইখরে
তাইবঙপানদি শিরিয়ে মৱোং মতৌ ওল্লিয়ে
ইপুরোইদি লেংদ্রিয়ে, ময়েং মশোল তাদ্রিয়ে'

তেংবানবদা লৈরমদবদগী লৈরক্লিবা ওইরমদবদগী ওইরক্লিবা, খুদম ওইনা হায়রবদা মৈ, ঈশিং, নুংশিৎ, লৈবাক, অতিঙা, লাইনিংথৌ সোরারেল ইমা লৈমরেল শিদবী, তেংবানবগী অপান অরং নুমিৎ লিশীং লিশীং, মালেম লিশীং লিশীং পূম্নমক অসি ঈশিংনা মৈশা ফংলগা মনিল ওল্লে, মনিল অদুনা উন ওল্লে, উন অদুনা শৌদোক্লগা নোং তারে অসুম্না ঈশিংগী মৱোন ওল্লকপগুম্না ইপুরোই অপোকপা, শক উদবা ইপু মঙোন্দগী ওল্লকপা ঙহাক্তনি অদুগা তাইবঙপান হায়দুনা লৈরিবা অসিদি অশিবা নাই, শিরি, মশক মৱোং ওল্লি। খুজাইদা হাপ্পা ঈশিং অদু চাইশেলদা হাপ্পদা চাইশেল অদুগী মৱোং ওল্লি। ইপুরোইদি ময়েং তাবা শক্তম ওনবা লৈতে। অসুম্না লাইনিংথৌ ইবুঙো সোরারেল, ইমা লৈমরেল শিদবী, লাইনিংথৌ ইবুঙো সনামহী পূম্নমক অসিবু কনানা কনানো হায়বদু পাখোঙ ওইনা ইবীরম্বনি।

কোদ-৫ - '১১ শুবা শরুক, পরেং ১৫-১৭, তেংঃ অমসু লাইঃ লাইপাউ'

ঐবু হান্না থিগনি
ঐবু হান্না খঙগনি
ঐবু খঙবা তাইবঙনা ইবেমাবু খঙগনি

ঐবু হায়রিবসি লাইনিংথৌ সোরারেলনি, ইমা লৈমরেল শিদবী অসিবু কনানো হায়না তাইবঙনা খঙগে হায়রবদি লাইনিংথৌ সোরারেলবু হান্না থিগনি, লাইনিংথৌ সোরারেলবু হান্না মশক খঙগদবনি।

কোদ -৬ - '১১ শুবা শরুক, পরেং ২৬-২৭, তেংবানবা অমসুং লাইনিংথৌ লাইপাউ'

ইবেমাগী নঙান্না ঐসু ঐবু খঙজরি
ইবেমাগী নঙান্না তাইবঙ নিংবা ফংজরি

লাইনিংথৌ সোরারেলনা ইমা ইবেমা অসিগী মতিক মঙালনা পাঙ্গল ফংজবনি হায়বসি লাইনিংথৌ সোরারেল মশানা খঙজৈ। ইমা ইবেমাগী মঙালনা তাইবঙ য়েলহুল তমদুনা তাইবঙ থৱায় ফংজবনি তাইবংনা অহিংবা হায়বদু ওইবনি।

কোদ - ৭ - '১১ শুবা শরুক, পরেং ১৩৭ তেংঃ অমসু লাইঃ লাইপাউ'

ইবেমাবু থাদুনা ঐদি লৈবা ঙমজদে
ইবেমাবু থাদুনা ঐদি পাঙ্গল ফংজদে।

ইমা ইবেমা লাইরেম্বী অসি য়াওদনা লাইনিংথৌ সোরারেলনা লৈবা ঙমজদে; ইমা লাইরেম্বী অসিবু য়াওদ্রবদি লাইনিংথৌ সোরারেলগী পাঙ্গল লৈজদে, করিমত্তা লাইনিংথৌনা তৌবা ঙমদে। ইমা লাইরেম্বী অসি ইপুরোই মশাদগী ওইখিবনিনা ইপুরোইগী মতিক ময়াই পূম্বা শুনা য়াওই। লাইনিংথৌ সোরারেলসু ইপুরোইগী মশাদগী ইপুরোইনা শেমখিবনি। অদুবু ইমা লাইরেম্বীনা মহাক্কী মতিক ময়াইশিং অদু ফুদোক্তুনা লাইনিংথৌ সোরারেলদা তেংবাঙলগা লাইনিংথৌ সোরারেলনা মতিক মঙাল ফংজবনি।

কোদ - ৮- '১১ শুবা মতাং, পরেং ১৩৭ কী মখা, তেংবানবা অমসু লাইনিংথৌ লাইপাউ'

ঐগী ইঙাল ফবদি ইবেমাগী নঙালনি,
ইবেমাদি লাইরেম্বী তাইবংগীদি থাউমৈনি।

লাইনিংথৌ সোরারেলনা কৌব্রু চীংদোলদা লাইনিংথৌ ওইদুনা ফম্বাল লাংদুনা তাংবলথক্তা ঙানথোইরিবশিং ইমা ইবেমা লাইরেম্বী অসিগী মতিক মঙালননি। তাইবঙ অসিগীদমক্তদি ইমা ইবেমা লাইরেম্বী অসিনা থাউমৈ ওইদুনা ঙাল্লিবনি, পূম্নমক অসিবু ইমানা য়েলগী য়েলহুল তমহল্লি, মালেমগী লৈয়োল চোংহল্লি লৌশিংগী মঙাল পীবিরি। অয়িং অশাগী খলবু চান্নবা থম্বীরি। তশেংনা থাউমৈনি।

কোদ-৯ - '১১শুবা শরুক পরেং ১৪১ তেংবানবা অমসু লাইনিংথৌ লাইপাউ

মাইথোং থাগী মঙালনা তাইবঙ লম্পাক ঙানজখি
থাগী মঙাল ফংবদা তাইবঙ য়েন্দি হুনজখি।

ইপুরোই ইবুঙোদা য়াওরিবা ময়াই খুদিংমক শুনা লৈরবী তাইবঙ খুম্থোক তম্বা ঙম্নবগীদমক্তা ইপুরোই মশাদগী পুথোকখিবা ইমানি, ইশিং তরং চাওবীনি, নুংশিৎ তরং খোম্বীনি, অতিঙাদা শাৎলিবী, মৈতোন্দদি খৌশাবীনি, মালেম লৈগী লৈয়োন্নি, য়েন্নৌ হুনবী য়াইবিনি। মৈ, ঈশিং, নুংশিৎ, লৈবাক, অতিঙা পূম্নমক্কী ময়াই পূম্নমকপু ইমানা হৌহনবা অদুগা খোমজনবা ঙম্বী ইমানি অদুনা ইমাগী মতিক মঙাল অদুনা তাইবঙনা মচা মশু চাদা নাওদা শন্দোক্তুনা তাইবঙ লম্পাক অসিবু ঙানবনি। ইমাগী মতিক মঙাল কয়া অসিনা ফংবদা তাইবঙ পূম্বা য়েলগী য়েলহুল তমজরি।

কোদ - পাউচে "শাকোক থিরেল"
ইমারেন্দি শিদবী নঙগী নতিক খঙবনি
নঙগী পূক্লিং থুংনবা মহাক্তনা তৌগনি
তাইবঙ শন্নবগী নঙগী ননাক্তা থনম্লগে

মনুং মপান ৱারিদি মঙোন্দতা তৌরমগে লাইনিংথৌ সোরারেন্না, লাইনিংথৌ সনামহীনা তাইবঙ খুম্থোক তম্নবা খল্লিবা ৱাখল অমদি লাইনিংথৌ সনামহী মতিক ময়াই ময়াম পূম্নমক অদু ইমা লৈমরেল শিদবীনা লোইনা খঙবনি হায়দুনা লাইনিংথৌ সনামহীদা হায়বনি। লাইনিংথৌ সনামহীনা পাঙগে হায়না খল্লিবা পূম্বা ইমা লৈমরেল শিদবী মহাক্তনা ঙমগনি অদুনা তাইবঙ শান্ননবা লাইনিংথৌ সনামহীগী মনাক্তা থনমগে হায়বনি। মরমদি ইমা লাইরেম্বী অসি ইপুরোইগী মশাদগী পুথোকখিবনিনা ইপুরোইগী মতিক ময়াই শুনা য়াওই। মৈ, ঈশিং, নুংশিৎ, লৈবাক অতিঙাগী ময়াই পূম্নমক মৈ তরং হৌহন্দুনা নুংশিৎ অতিঙা তরং হৌহনদুনা, মালেম লৈগী লৈয়োন ওইদুনা য়োন্নৌ হুনবী য়াইবী ওইদুনা তাইবঙ পূম্বসি য়েলগী য়েলহুল তমহন্দুনা মালেম অসিদা তাইবঙ খুম্থোক তম্নবা অয়িং অশাগী চান্নবা খল শেম্বা ঙম্বী ইমানি। ৱাফম অসি লৈবনা তাইবঙ শান্ননবগীদমক্তা লাইনিংথৌ সনামহীগী মনাক্তা থনমগে হায়বনি। অদুগা নুংপানগী ৱারী অসিদি ইমাদতা শারমগে হায়রিবসি য়ুম্বানলোননি। য়ুম্বানলোন অসিদি মমা ওইবীশিংনাতা খঙগদবনি। অদুনা লাইপাউগী নিপানশুবা শরুক্তগী অরোইবা শরুক ফাওবনি।

কোদ - পাউচে- 'শাকোক থিরেল'
সোরারেন্দি শিদবা পাউমেন পুমেন লোইরগা
তাইবঙ পানবা খিবিক্কী মথং মনাও শিল্লগা
পারি অনী কোন্দুনা য়েৎকা ওইগা চুপলমলে
শারোল লৈমারেনবীদা নুংশি মপাও হায়রমলে

কৌব্রু লাইরেল সোরারেল য়াদি তন্না নোংগাখ্রে। লাইনিংথৌ সোরারেলনা পুমেন পাউমেন্নবা লোইরদুনা তাইবঙ পানবা পূম্নমক্কী খুম্থোক তম্বা ঙম্নবা মথং মনাও শিন্দোকপা লোইরগা লাইনিংথৌ সনামহী অমদি ইবুধৌ পাখংবা অনীবু য়াম্না নুংশিনা কোন্দুনা য়েৎ ওই খজাই অনীবু ... চুপ্পল্লে... সরোল ইমায়েনবী, মতিক মঙাল কয়া অমা লৈনা লৈনা ফুদোক্তনা লৈরিবী ইমাদা লাইনিংথৌ সোরারেলনা তাইবঙ... শান্ননবা থৌরম কয়া পাঙথোক্কে হায়না নুংদা শিদুনা (নুংশি-নুংদাশিবা) থমখ্রবা ৱাফম অদুবু হায়রম্লগা কৌব্রু চীংদা অথোইবা লাই ওইরিবা লাইনিংথৌ সোরারেন্না মথৌ মঙম লোইরদুনা তন্না লাইরৈবাক্তা কাখ্রে।

কোদ - পাউচে 'শাকোক থিরেল'
সনামহী পাখঙবা নুংঙাই থোইনা পালহৌরে
সনামহী য়াইরেনগী নুংশি মীৎয়েংলমদগী
নুংশি ময়োল হুনখরে সরোল লৈমরেনবীগী
পুরৈরোম্বা পোকখ্রে তাইবঙ শনবা তমক্কী

লাইনিংথৌ সোরারেলনা লাইরৈবাক্তা কাখ্রবা মতুংদদি লাইনিংথৌ সনামহী অমদি ইবুধৌ পাঙংবা অনীসু নুঙাই য়াইফনা পালহৌরে লাইনিংথৌ সনামহী ইবুঙো তাইবঙ খুদিংগী হকচাং মনুংদা থৱায় ওইদুনা লৈবিরিবা, থৱায় খুদিংমক্কী হৌরকফম ওইরিবা য়াইরেন অথোইবা ইবুঙো মহাক্লা তাইবঙ শান্ননবা নুংদা শিখ্রবা (নুংশিবা) অদুবু ওইহন্নবগীদমক্তা ময়াই ময়াই অমা ফুদোক্তনা সৱোল থুংনা থুপ্পা লৈরিবী শরোল লৈমরেনবী ইমানা লাইনিংথৌ সোরারেলনা তৌগে, ওইনগে হায়দুনা নুংদা শিদুনা থমখ্রবা ৱাফমবু পাঙথোকপা হৌরকলে, নুংশি ময়োন হুনখরে। মৈ, ঈশিং, নুংশিৎ হোংলক্লে লৈবাক ময়োল হুল্লক্লে, ঈশিং, নুংশিৎ, লৈবাক অতিঙা তাইবঙ খুম্থোক তম্বা য়ারকপগী চান্নবা খনবু ওইরক্লে খুৎপু অমা শেম্নবা থৌরাং মপূং ফারক্লে, থৌরাং লোম্লক্লে। ঈশিং মৱোং ওনবগুম পুরৈরোম্বা ওইরক্লে। মসিবু পুরৈরোম্বা পোকখ্রে, পুরৈরোম্বা ওইখ্রে হায়বনি অয়িং অশা, ঈশিং-নুংশিৎকী খনবু তাইবঙ শনবগা চান্নরকপা অদুবু পুরৈরোম্বা হায়বনি।

পুরৈরোম্বা পোক্লপদগী ইবুধৌ পাখংবনা য়েক তরেৎ পোক্তুনা তাইবঙ শল্লক্লি। ইবুধৌ পাখংবগী চাদা নাওদাবু তাইবঙ মীনি খঙনখি। লাইগা মীগা তোঙান তোঙান্না লৈনখ্রে পু-লাই-লোমখরে। পুরৈরোম্বনা তাইবঙ শান্ননবা পোকখি হায়বনিনা মহাক্কী চাদা নাউদা থনমগদবনি করিগী চাদা নাউদা থনমদ্রি অদুগা ইবুধৌ পাখংবনা অদুক শাংখ্রবা মতমদা চাদা নাউদা ফংলমদ্রগা পুরৈরোম্বা পোক্লবা মতুংদা করম্না চাদা নাউদা ফংলকপা মসিনা তাকপদি পুরৈরোম্বা হায়বসি অয়িং অশাগী খল অসি তাইবঙ শন্নবা ওইরকপা অদুবুনি হায়জনীংই।

কোদ - পাউচে - লৈমরেল শিদবীবু তাইবঙ শন্ননবগীদমক্তা সনামহীগী নাক্তা থনম্লে, সনামহীগা সারোল লৈমরেনবীগা পান্নদুনা পুরৈরোম্বা পোক্লে, শম্না হায়রবদা হিন্দুগী দুর্গা কর্ত্তিক্কী ৱাফমগা মান্নহল্লে, হায়হৈদবা পনবা য়াবা ৱাফম নত্তে। মতাং অসিদা লাইরিক অসিবু পুমাং মাঙহল্লে। মীতৈ খুন্নাইগী ওইবা ফজদবা লিচৎ শাজৎ য়াওবা লাইরিকপু লৈবাক্লা ইকায় খুম্নফম থোক্তে হায়দুনা ইবিরক্লিবা ৱাফমবু মথক্তা কোদ তৌদুনা লীজরিবা ময়াম অসিনা শেংদোকচরি। তাইবঙ শন্ননবা পুরৈরোম্বা পোকখি হায়রগা করিগী মহাক্কী তাইবঙ শন্ননবা চাদা নাউদা থনমদ্রিবা করিগীনো। পুরৈরোম্বা পোকত্রিঙৈদা ইবুধৌ পাখংবনা চাদা নাউদা করিগী লৈরমদ্রিবনো, চাদা নাওদা শন্ননবা পুরৈরোম্বা পোক্লগা পুরৈরোম্বনা চাদা নাওদা পোক্তদুনা ইবুধৌ পাখংবনা ওইনা করিগী পোক্লিবনো।

লাইনিংহনগী লাইৱা লাইরিকশিং অসিদি অহল নাক্তা ফমদ্রগদি য়ারোই। অশাৎপা লৈগী লৈনম, নুমিৎকী মঙালদা য়াওরিবা মৈশা, ইলেক্ট্রিক তারাদা চেল্লিবা ঈচেল, য়োৎচাবীগী ময়াই তাইবঙনা উবা ঙমদবগুম ইপুরোইবগী ময়াই লাইনিংথৌ সোরারেলগী ময়াই ইমা লৈমরেল শিদবীগী ময়াই, লাইনিংথৌ সনামহীগী ময়াই, ঐগুম্বা তাইবঙনা করম্না উগনি পাউচেগী কলমদা খ্বাই তরাগী মফমদা ফোঙদোকচরিবা খরা অসিসু ঐনা খঙজদুনা ইজবা নৎচদে। ঐগী ওজা ইবুঙো পুথিবনা তাকপীবগী মতুংইন্না খ্বাই তরানা নৈনবীননবা পুথোকচবনি।

কোদ - পাউচে- লাইনিংথৌদি পাখংবা মচা? পোকখরে তাইবঙ মীনি হায়না পূম্নমক্লা খঙনরে। খুমন, লুৱাং, মঙাং, অঙোম, মোইরাং কৌবা, খাবা ঙানবা অমসুং সরাং লৈশাংথেম কৌবগা ৭ অসি পোক্তুনা য়েক ৭ শনখরে।

মথক্কী ৱাফম অসিদা লাইনিংথৌনা য়েক ৭ পোকই হায়রি, অতৈ লাইরিক পুয়াদনা য়েক/সলাই পাখংবনা পোকপনি হায়রি। লাইনিংথৌ হায়রিবসি কনানো? লাইনিংথৌ সনামহীরা নৎত্রগা লাইনিংথৌ সলাইরেললা? অতৈ পুয়াদনা মঙাংনা মকোক থংই। অদুগা লাইরিক অসিদনা খুমন্না মকোক থংবগী মরম পীফম থোকই।

মথক্কী ৱাফম অসিদা লাইনিংথৌ পাখংবা হায়রি, ইবুধৌ পাখংবগী মিংলেন পনবীরি। ইবুধৌ পাখংবনা লাইনিংথৌ সোরারেলগী ফম্বাল ফংহৌরবা মতুংদা য়েক ৭ পোকপনিনা লাইনিংথৌ পাখংবা হায়বনি। অদুগা খুমন্না হানবগী মরমদি ৪ শুবা তাঙ্কী পরেং ৬ শুবা তেংবানবা অমসুং লাইনিংথৌ লাইপাউদা মৈসু মৈশা লাংলমদে, নুংশিৎ মনিং তৌরমদে, ঈশিং ইরাং হৌরমদে,