হুইয়েন লানপাউ
[illegible]
হুইয়েন লানপাউ
থাংজ, ওগষ্ট ১৭, ২০২৪, ইম্ফাল
৪৮শুবা চহী, ১৩৫শুবা মশীং

অথৌবশিংদবু ‘নীঙ’ কৎপ্রো

অহল-লমনশিংনসু পারিবনি, কন্না হায়হনগনু

হৌজিক চৎলিবা চহীসি খৃষ্টগী কুমজা ২০২৪নি। মণিপুরগা বৃটিশকা শোক্লখিবা মণিপুরগী নীংতম লানদুনা কুমজা ১৮৯১দনি। লানদুদা মণিপুর মায়থীখি, বৃটিশকী মখা পোনখি। অদুগা ঙসি ফাওবগী মীরোলনা ‘অথৌবশিংগী নীংশিং নুমিৎ’ হায়দুনা কুমওন থৌরমশিং পাঙথোরক্লিবসিনা ওগষ্ট ১৩, ১৮৯১দা য়েক্লবা বৃটিশনা টিকেন্দ্রজিৎ অমসুং থাঙ্গাল জেনরেলবু থৌরী কোঙ্গোই হুক্তুনা য়াল্লগা হাৎখিবা নুমিৎতগী লৌবনি। নুমিৎসি অথৌবা অনীসিবু হাৎখিবা নুমিৎতগী লৌরবসু নুমিৎসিগী থৌরম্না কোনশিল্লিবসিদি ওস্থোক্লা য়ামখ্রে। মণিপুরগী নীংতম্বা মাঙহন্দনবগীদমক শোক্লখিবা লানফমশিংগা লোয়ননা খোংজোমগী খেবচীংগী লানফমদা লৈখিদ্রবশিং য়াওনা নিংথৌ কুল্লচন্দ্রগা পৃন্না লোই থাখিবা অথৌবা ২২ য়াওরিবনি। ইম্ফাল সেন্ট্রেল জেলগী গেটতা থৌরী য়াল্লগা হাৎখিবা অথৌবা অহুমসু য়াওরিবনি। ইশম-শম্বদা নুমিৎসিনা কোনশিন্দুনা পাঙথোক্লিবা থৌরমসি মণিপুরগী নীংতম লানদা থৱায় কৎখ্রবা অথৌবা পুম্নমক্কীনি। থৌরমসি হন্দক চহীগীসু মণিপুর লৈঙাক্লা শিন্দুনা ষ্টেটকী থাক্তা পাঙথোককখি। লন্নাই লূপ অমসুং মহৈশঙশিংদসু পাঙথোক্লখি। দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসনশিংনসু পাঙথোককখি। মণিপুর মনুংদতা নত্তনা ফুরুপসিনা লৈবা মপানগী মফমশিংদসু পাঙথোককখি। থৌরমসি পান মণিপুরী য়ুথ লীগনা কুমজা ১৯৭০গী মমাঙদগী পাঙথোক্তুনা লাকখ্রবনি। কোন্নথংদা মণিপুর লৈঙাক্লসু পাঙথোরকপগা লোয়ননা মীয়াম অমসুং মীয়ামগী লূপশিংনসু পাক শন্না পাঙথোক্লরকখিবনি। অদুবু নুমিৎসি করিনো, করিগীদমক নুমিৎসিবু অথৌবশিংগী নীংশিং নুমিৎ হায়দুনা পাঙথোক্লিবনো হায়বসি খঙদবা অঙাং চোইহা অমসুং নুপীমচা লমপ্রাই খরা য়াওরম্লিবসিবু কনাগী মরাল ওইগদোইনো? মমা-মপানা তাকপী-তম্বীদবদগীরা, খুন্নাইসিনা খঙহন্দবদগীরা নৎত্রগনা লৈঙাক্লা কুমজা ১৮৯১গী মণিপুরগী নীংতম লানগী মতাংদা অঙাংশিংবু খঙহন্নবগীদমক মখোয়না তম্লিবা করিক্যুলম/সিলেবসতা ময়েক শেংনা হাপ্তুনা তম্বী-তাকপীরক্তবদগী ওইগদৌরিব্রা? নৎত্রগা খঙনা-খঙনা মীয়াম তিনবা থৌরমদবু য়াওরবদি থৌরী তৎলগা ষণগোন্দগী নাম্থোরক্লগা মমৈ থেক্কৎতুনা চেল্লক্লগা অউ-অউবা ৱাইবদৌনা তৌখ্রিবা জাৎলা? মমায়-মমিৎ খুমজিল্লগা কপশিন-লাউশিন্নরগা, মমিৎ পুনশিল্লগা শোয়খ্রে, লানখ্রে, মতুং তৌজররোই হায়বদুনা য়াফম থোক্তে। করিদগী কমদৌনা থোকখ্রিবনো হায়বদু চৈ কান্দনা নীংথিজনা থিগৎকদবনি। মসি তৌরবদি অমুক হন্না ৱাথোক ওইরক্তনবা অহোবা ময়াম থেংনগনি খল্লি।

পাঙথোকখ্রিবদু ‘অথৌবশিংদা কচ্চবা’ হায়বনি, তৌসনু, তৌফম থোকই। নুমিৎসিগা মরী লৈনবা লীলা-দ্রামাশিং উৎখ্রিবনি। ঈ পীখ্রিবনি, উ চারাশিং থানখ্রিবনি। অসিগুম্বা থৌরমশিংদদি লৈবাক ৱাথোক ওইখিদ্রগা ‘অথৌবশিংদা কচ্চবা’ দা শলাক শারক্লিবসি অথৌবশিংগী মফমদা কচ্চবদা ‘দিজে’ য়াওশিল্লবা, কপত্রেং ফিজেৎতা ফি মতৎ-মতা শেৎলগা নীকথরুবদগী নৎত্রা? নুপীমচা-নুপামচা খরদু লমহেন-তুহেনবনি নৎত্রগা নুমিৎসিগী থৌরমগী ৱাহস্থোক খঙদবনি লৌরবা ফাওবদা অশিন-অরাং তৌখিবশিংগী মনুংদদি মীয়াম্না শকখঙনবা, ৱাখল তাবা মানবা মীওইশিং য়াওরি। মখোয়না করিমত্তা খন্থহৌদ্রিবা করিগীনো? হোয়নে, য়াইনে, অথৌবশিংবু ইকায়খুম্নবা উৎতুনা লৈ-শু কৎনখি, থাঙ-তাগী জগোয় ফাওবা কৎখি, গন সেল্যুটসু পীখি। খ্বাইদগী অৱাংবা থাক্তা ঈকায়খুম্নবা উৎখি। ম্যাজিক বেন্দশিংনা কচ্চবসু য়াইনে, রোক কর্সটনা কৎপসু য়াই। পূক্লিং ৱাখল্লোন অমসুং পান্দমদু অথৌবীশিংদা কচ্চবা ওইরগা লোইরে। অদুবু থোকহল্লক্লিবা ৱাথোককশিংসিনদি ‘অথৌবশিংগী নীংশিং নুমিৎ’ পু নপাম হরাওফল্লা হায়বনি। লৈখিদ্রবা, নোঙ্গাখ্রবা মরৈবাক মরমদম মণিপুরগীদমক থৱায় পাম্মুখিদবা অথৌবশিংদুবু করি ওইনা উবগে? মথংগী জুন ১৮গী থৌরমসু নখোয় শিনগেরো? য়াম্না অকনবা ৱাহৈ শীজিন্নীংদে। তারবসু নথ্বায় নুংঙাইরোই, নপুন্সিগীসু কাউরোই। অদুবু থৌরমসি শিনখি-লাংখিবশিংদগী হৌরগা শরুক য়াখিবা ম্যাজিক বেন্দগী মীওইশিংগী মরীল তেংথোকপীহৌবা চুমগনি। লৈবাক ৱাথোক ওইরকপদগী মখল-মখলগী দ্রামাশিংসু শান্নরক্কনু, য়েংনীংদে। মরাল লৈবা মীওই শোয়দনা য়াওগনি। লোগী ৱাহৈদা ‘প্রাইমা-ফেসি’ হায়বদু শোয়দনা ফংগনি। নৈরগা থিগদবনি। মফম অমদা মীওই খরা নৎত্রগা ইমা-ইবেল খরা পূনশিনবা হৌরকপদা পুলিস গাড়ী মপোৎ-মপোৎ থৌজিল্লক্লিবা ইম্ফাল ময়োলদবু ষ্টেজ শাদুনা, খাজিল্লগা মথক্কা কুপ্লগা শেম শাখিবদা অয়াবা লৌখিদে অমসুং খঙহৌদ্রে হায়দুনা খঙশিন-উশিন্নখিদবা মশেল পুলিসতগা অইবা কমপ্লেন্ট রিপোর্টকা ফাইল তৌই হায়রিসিবু তাবা য়ারিব্রা? থৌরমদু চীংনুং-মান্নুংদা নৎত্রগা রেদ অমসুং বফর জোনগী মনুংদা পাঙথোকখিবসু নত্তে। মী অদুক য়াম্না তিন্দুনা খুমন লম্পাক্তা পাঙথোকখিবদুদা ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসন অমসুং দিষ্ট্রিক্ট পুলিস কৈদৌদনা লৈহৌবগে? ঈং-তপ্পা মহৌশাগী ফীভম হঞ্জিল্লক্লে হায়নবা হোৎনরকপদা নহাশিংনা পামগদবা পাম্বৈ শীজিন্নরকপদা পুকচেল শেপ্পা তৌখিবদগী ৱাথোক ওইরকপা ওইরমগনি। ফজনা নোক্কে তৌবদা নাতোন্দা বোল কান্নক-এ দু থোকপা ওইরমগনি। য়েংনীংদে, মতুং তৌরক্কনু।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

লাইরিক হৈবগী চাং হায়গদ্রা, লাইরিক তম্বগী চাং হায়গদ্রা

ৱাইরু-ৱাইরুবদা

হঙা-হঙা-হঙা... লাইবক ফদুনা ঐসু তাইবঙপালদা অঙাং অমা ওইনা পোক্লকই। মরাইবক লৈবা সেল খরনা পুনশিন্দুনা ওইরকপা ঐগী হকচাংনি, ঐনি। ঐগা লৈমিন্নরম্বা লাইবক লৈতবা মপাঙ্গল শোনবা সেল মখৈ লোইনা শিখি, মাঙখি। মিলিয়ন-মিলিয়নগী খুজিংদা। মসিদবু ঐবু লাইবক লৈতে-লাক্তে হায়রুবা য়ারিবরা?

পোকপদা ঙায়রিবা অঙাংদি করিমত্তা ইনষ্টোল তৌদ্রিবা লৈরুবদা ঙায়রিবা অহনবা কম্প্যুটর অমনি। অঙাং ওইরিঙৈদা চহী য়ামদ্রিঙৈদা হৈহলহৌদনা হনুরগা তম্বা হায়বসি খরবুদি য়ানি অদুবু পূম্লায় লায়বা থবক অমদি নৎলোই। য়ারিমখৈ চহী নৌরিঙৈ মতমদা তৌবা য়াবা সোফ্টৱায়র কয়া ইনষ্টোল তৌহৌবা হায়বসিনা খ্বাইদগী ফরে। চাউরক্লগা তাকপদা ফীভম কয়াগী মখা পোনখিদুনা মপূং ফানা হৈবা হায়বসি ওইররোইদৌবনি। ময়েকপু তম্লে, অঙ্কবু তম্লে, সাইন্সপু তম্লে, লোলবু তম্লে অঙাং ওইরিঙৈ হায়রিসিনি। খ্বাইদগী ফবা মতাং। হনুরকান্দা হোৎনবা হায়বসি অরুবা অমনি। এন পি ঈ ২০২০দদি মসি হায়রে।

অঙাংনা নৌরিঙৈ মতম মবুধি মরৌশিং লৈরিঙৈ, তাইবঙগী অৱাবা ৱাখল খন্দ্রিঙৈ, য়ূমগী থৌগায় ময়াম পুবা হৌদ্রিঙৈ, মতম অসিদা তম্বীহৌবা অমদি হৈহলহৌবা হায়বসি তঙাই (তঙাই ফদবা হায়জদ্রে) অমনি। অমুকসু, তম্বীবা হায়বসি অরায়বা মওংদা তম্বীবা অমদি তম্বু তম্বীরবদি শোয়দনা হৈহনবা হায়বসিসু তঙাই অমনি। লাইরিক তম্বীবগী ৱাংউলোন শূবা কাঙবুনা হায়বু হায়রবসু হায়বু মসি তঙাই অমনি। হৈবু হৈত্রবদি এদ্যুকেসন নৎত্রে। হৈহনবা হায়বসি এদ্যুকেসনগী তৌদ্রবা য়াদ্রবা তঙাই ৱাশক অমনি। লৈবাক্কী এদ্যুকেসন পোলিসি মরিরক লৈখ্রে, ১৯৬৮, ১৯৮৬, ১৯৯২ অমদি ২০২০দা হৌজিক লাইরিক তম্বগী চাং চাদা ৭৭.৭ য়ৌরে, মসিবু লাইরিক হৈবগী চাং হায়গদ্রা, লাইরিক তম্বগী চাং হায়গদ্রা? ইন্দিয়ানা নীংতম্বা মতমদা লৈরম্বদি মসি চাদা ১২ খক্তনি। হৌজিক অসুক য়াম্না চাং অসি হাইগৎলবা মতমসিদা মীগী ৱাখল খনবগী থাক অসি করি করম্বা মওংদা লৈরিবগে অমদি মসিবু পাস তৌবগী চাং খক্তা ৱাংলগা হৈবনা নেমহৌরবরা হায়না খল্লুবদগী থোরকপা ৱাফম্লি। ঐখোয়সিবু তশেংনা হৈবা হায়বদু ওইরিবরা-ওইদ্রিবরা নৈননীংঙাইনি। ষ্টেটিষ্টিক্সকী দেটানা অমনি, হৈবা হৈতবনা অমনি। করম্বা মওংদা তম্বীরি হায়বসি চাননা থিগৎপা মরম চারক্কদৌ মাল্লি।

ঙরাংতা খল্লকই ৱা অমা, তশেং-তশেংনা অঙাং লাইরিক হৈহনবদা টেক্সট বুক অফবা চঙই। ঐখোয়না অঙাং ওইরিঙৈ টেক্নোলোজি নেম্বনরা নৎত্রগা তম্না লাইরিক ইবা মীশিংনা তনবদগীরা ঐখোয়গী টেক্সট বুক য়াম্না পাবদা ৱাখি অঙাং অমা ওইনা। মদু পারগা হৈনবা লাক্লবদা ঐ অৱাবা অমা ওইখি। ঐনা হৌজিকফাও হৈবা ঙমদবা য়াম্না য়াওরি। মতমদুদা টেক্নোলোজি নেম্বদগী অয়েকপা লাই অমা হাপ্পা ৱারম্মী অমদি মসিগী মথক্তা মচু-মচু শীজিন্নদুনা লাইরিক নম্বা ঙম্লমদে। মসিগী মথক্তা অঙাংনা হৈননবা খুদম চাংদম য়াম্না য়াওবা পোৎ ওইরমদে। অঙাংনা পাম্বদি খুদম্নি। য়োংনা য়ুবী কোল্লগা কপ্পদৌনা থোকখি। অঙাংশিংনা মরু ওইনা ঐ লাইরিক শুকহাং হাংদোক্লিংলমদে। টেক্সট বুক অফবা লৈতবগী মৈশা লাংলকখি।

অফবা টেক্সট বুক অমগী মওংদি লোল-ময়েক শেংবা, মানা ইরিবা অদু ফজনা অঙাংনা খঙনা মশক তাকপা, লোজি কেল ওইবা মওংদা শাগৎপা, কয়াৎ ফজবা, খুদম মতাং চানা মফম চানা শোয়দনা পীবা, মতম-মতমদুগা চপ চানবা চূনরিবা ৱাফম পাউ পীবা, থাজনীংঙাই ওইবা মফমদগী লৌথোকপা, অয়েকপা লাই কয়া য়াওবা, মীৎয়েং পাকপা অমদি ঐনা পঞ্জরিবা খরা অসিদগী য়াম্না হেনবা ওইগদৌবনি। অঙাংনা পাবদসু লুরবা ওজাফাওনা পাবদা লুনা থোকপা, খুদম চাংদম নীংথিনা পীদবা, লাই নুং নীংথিনা য়েক্তবা, থাদমক থাবা চাউদমক চাউবা, মমলদমক য়াম্বা ওইবা তারবদি টেক্সট বুক ইবা হৈবা চিংদ্রে।

অদুবু হৌজিক্তি, ঐখোয়গী অঙাংশিংগী তম্না লাইরিক য়াম্না ফজরে, পাবদা নুংঙাইরে। মনুংদা মচাক য়াম্না চলহল্লে। মহৌশাগা মান্নরক্ত্রে অদুবু টেক্সট বুক খরা অমদি য়াম্না চনৈনদনা নৌরিবা অঙাংনা লৌশিনবা ঙম্নবা ইবা অমদি চঙলি।

মতৌ করম্না টেক্সট বুক ইবগে হায়বদুসু ইবিরিবদুনা নৈনবা চঙলি। ইরিবা অইবদুগী ৱাখল লৌশিং মপূং ফানা নীক-নীক চোম্না লৈবা অৱাংবা থাক্কী মহৈ তম্লুরবা মী ওইবা খক্লা অঙাংশিংগী লাইরিক ইবদা মতিক চাবদি ওইরোইদৌরি। ইগদৌরিবদু অঙাংশিংগীনি অহলশিংগী নত্তে। অঙাংগী চহীগা চানবা মওংদা ইবা ঙম্বা তাই, অঙাংগী মপুক্লিং মথম্মোয় ৱাখল ইহুল খঙবা ঙম্বা তাই, ক্রিয়েটিভিটি লৈবা তাই, পানীংহন্নবা খদ্রক হৈবা তাই, অঙাংনা লৌশিনবা ঙম্বা লোল ওইবা তাই, লাইরিক তাকপী তম্বীবা ঙম্বগী মহৈ-মশীন তম্বগী নুংৱা খঙবা তাই, করিক্যুলম খঙবা তাই, কলচর, ভেল্যুজ খঙবা অমদি মমল লূম্না লৌবা ঙম্বা মী ওইবা তাই, য়ামখ্রে। চাউরাকপা অমা নীংশিংজবনি।

তঙাইফদনা ঐখোয় টেক্সট বুক হায়বা অমা শীজিন্নদবা ইয়া য়াদ্রবনিনা মদু অঙাং-ফ্রেন্দলি ওইনা ইবা তাই, অহল-ফ্রেন্দলি ওইবা য়াদে। ইদৌরিসি অঙাংশিংগীনি, খুদম য়াম্না য়াওনা ইবা তাই, মচু মমেন য়াম্না য়াওবা অয়েকপা লাই কয়া য়াওহনবা তাই, লোল লায়হনবা তাই, অঙাংশিং হরাওহনবা মথৌ তাই। তাই, তাই, তাই। ●

হীদাক কান্নরবা পান্বীশিং ঃ ফোগ # ৪৫২

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

মরুভুমী হায়বদি লৈকংলাদা হৌবা মীওইবনা হীরম কয়ামরুমদা শীজিন্নবা পান্বীলক্তগী ফোগ (Fog) হায়রিবা পান্বী অসিসু অমনি। পান্বী অসি ইন্দিয়া অমসুং পাকিষ্টানদা ফোগালী (Phogalli) নৎত্রগা ফোক (Phok), অরাবিক্তা ওটাঁ (Orta) হায়না কৌই। ফোগ পান্বীগী সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা কেলীগোনম পোলিগোনোইদিস (Calligonum polygonoides L.) নৎত্রগা কেলীগোনম কোমোসম (Calligonum comosum) নৎত্রগা কেলীগোনম ইন্টরটেক্সটম (Calligonum intertextum Rech f. & Schiman-Czeika) নৎত্রগা পালাসিয়া কোমোসা (Pallasia comosa) হায়না কৌই অমসুং পোলিগোনেসী (Polygonaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। শাগৈ অসি বকৱিটস (Buckwheats) হায়নসু খঙনৈ। শাগৈ অসিদা চনবা অতোপ্পা মরু ওইবা পান্বী খরদি য়েলাং পান্বী (পোলিগোনম বারবেটম), অঙোম-য়েন্সিল (পোলিগোনম চাইনেন্সী), চাওখোং পান্বী (পোলিগোনম হায়দ্রোপাইপর) অসিনচিংবনি। কেলীগোনম হায়রিবা জিন্স অসি কুমজা ১৭৫৩দা ইহান-হানবা ওইনা কার্ল লিনিয়স (Carl Linnaeus) হায়রিবা অফাওবা বোটানিষ্টনা নৈনদুনা চেফোঙদা ফোঙখি।

ফোগ হায়রিবা পান্বী অসি মীওইবনা কা হেন্না শীজিন্নথোকখিবদগী এন্দেঞ্জর প্লান্ট স্পিসিস (Endangered Plant Species) অমা ওইরে হায়না International Union for Conservation of Nature (IUCN) গী রেদ দাটা বুক (Red Data Book) তা ফোঙখ্রে।

ফোগ হায়রিবা পান্বী অসি ফুট ১০ ফাওবা ৱাংবা, মসা-মরেং য়াম্না লোংবা বুশ হায়বদি হাবুং অমগুম্না পাক-শন্না শন্দোক্তুনা য়াম্না কংবা লৈকংলাদা হৌবা পান্বীনি। লৈকংলা নত্তবা অচোৎপা মফমশিংদদি হৌদবা হায়বদি জেরোফাইটিক ওইবা পান্বী অসি মতম শাংনা নোং তাদ্রবা অমদি ঈশিং ইয়াও য়াওদ্রবসু মপূং ফানা হৌবা ঙম্বা পান্বী অসি লৈনুংদা মরা য়াম্না লুনা চঙখিদুনা পান্বী অদুগী দরকার লৈবা ঈশিং অদু চুপখৎলি। পান্বী অসি মরা নৎত্রগা মসা কক্লগা লায়না চারা শন্দোকপা ঙম্মী।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না ফোগ পান্বী অসি য়াম্না শাবা ইন্দিয়া, ইরান, ইরাক, কুৱেট, লেবানন, সিরিয়া, পাকিষ্টান, পলেষ্টাইন, সাউদি অরাবিয়া, সিনাই, টর্কি, য়েমেন অমসুং গল্ফ লৈবাকশিংদগী হৌরকখিবনি অমসুং মহৌশাগী ওইনা হৌই। ইন্দিয়াগী মনুংদা ফোগ পান্বী অসি রাজস্থানগী থার দেজর্ট (Thar desert) হায়রিবা মরুভুমী অসিদা মরাং কায়না হৌই। রাজস্থানগী মনুংদা ফোগ পান্বী হৌবা মরু ওইবা মফমশিংদি বার্মর, বিকানির, চুরু, জাইসেলমর, জুনজুনু, নাগোর, সিকর, শ্রীগঙ্গানগরনচিংবশিংনি হায়না সেন (Sen) না কুমজা ১৯৮৫দা পাউদমখি।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না ফোগ পান্বীদা য়াওবা মরু ওইবা কম্পাউন্দশিং অদুদি ফিনোলিক কম্পাউন্দশিং চাদা ১৩দগী ৩৫নি। মসিগী মনুংদা গেলীক এসিদ Gallic acid), কেটিচিন ভেনিলিক (Catechin vanillic), ক্লোরোজেনিক এসিদ (Chlorogenic acid), ইপিকেটিচিন (Epicatechin) অমসুং সিরিঞ্জিক এসিদ (Syringic acid) অসিনি।

ফোগ পান্বী অসি মীওইবনা কান্নবা হীরম কয়ামরুমদা শীজিন্নে। পান্বী অসিগী মখোক্তগী লোকপা মৈতাল অদু থোইদোক-হেন্দোক্লা মগুণ লৈ অমসুং মদু য়োৎ শুবগী থবক্তা য়াম্না পাম্না শীজিন্নে। রাজস্থানি মরোলদা ফোগ পান্বীগী লৈ অদু ফোগালো (Phogalo) হায়না কৌই অমসুং মদু রাইতা (Raita) হায়না খঙনবা শঙ্গোম অফম্বদা শেম্না চানবা মথেল অদু শাবদা শীজি ন্নে। ফোগ পান্বীগী অনৌবা মতোন অমসুং মসা অদু শা-যণগী অফবা শজিক অমা ওইনা পীজ নৈ। পান্বী অসিগী মহৈ নৎত্রগা মরু অদু চীঞ্জাক ওইনা চাবা য়াই অমসুং চাক তাঙবা মতমদা চেঙগী মহুৎ শিন্দুনা চানৈ। মমুন ফাদ্রিবা মহয় অদু চীঞ্জাক্কী মগুণশিং মরু ওইনা প্রোটিন চাদা ১৮, কার্বোহাইদ্রেট চাদা ৭১ অসিগী মথক্তা ফেট, ফাইবর, ভিটামিন অমসুং মিনরেলশিং চাং ৱাংনা য়াওবনা মীওইবগী হকচাংদা থোইদোক্লা কান্নবা পীবা ঙম্মী। ফোগকী লৈ অদু তল অমসুং দবরুটি শাবদা মচল অমা ওইনা হাপ্লে। লৈ অদু মাখন (Butter) অমসুং য়ুবীগী মহীগা থোংদুনা অহাওবা মথেল অমা শেম্লে।

ফোগ পান্বী অসি য়াম্না কুইরবা মতমদগী মখল কয়াগী অনা-লায়েংদা হীদাক ওইনা শীজিন্নরক্লি। পান্বী অসিগী লৈ অদু অফবা ঈশিংদা শুগায়রগা লৌবা মহী অদু কানি (Opium) অমসুং অঙ্গোৎ পান্বীদগী থোরকপা হূ অদুগী অমাঙ-অতাশিং অদুদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী। Katewa অমসুং Galav না কুমজা ২০০৫দা পীখিবা পাউদম অমগী মতুংইন্না ফোগ পান্বী শুগায়দুনা লৌবা মহী অদু টাইফোইদ (Typhoid) লায়না অদু লায়েংবদা শীজিন্নে। সিংহনা কুমজা ১৯৯৬তা পীখিবা পাউদম অমগী মতুংইন্না ফোগ পান্বীগী লৈ অদু পোপ্লি-পোপ্লি শুগাইরগা শঙ্গোম অফম্বগা লোয়ননা পীজবদা নুংশা কা হেন্না শাবা অদু ঈংথহনবা ঙম্বগী মথক্তা শ্বর চনিং-মচাং শম্নদবা অদুসু কান্নবা ফল পীবা ঙম্মী। অম্বুমা হায়বদি হরা-কংখু তৌবদা ফোগ পান্বী শুগায়রগা মহী অদু পীথক্তুনা লায়েংনৈ। হায়রিবা মহী অদু অঙাংনা লোক থুংবদসু পীথক্লে। উনশাগী লায়নাশিং মরু ওইনা ইকজেমা (Ezcema) হায়রিবা য়াম্না হাকৎচবা অসিদা ফোগ পান্বী শুগায়রগা লৌবা অনংবা মহী অদুনা চাং নাইনা তৈরগা লায়েংবসি কুইরবা মতমদগী শীজিন্নরক্লি। স্কোরপিওন (Scorpion) হায়রিবা তীল অদুনা চিকপদা ফোগ পান্বী শুগায়বগী মহী অদুনা চাং নাইনা তৈদুনা লায়েংনৈ হায়না য়াৱার (Yawar) অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা কুমজা ২০০৭তা পাউদমখি। ঙৌ চাথৎপদা ফোগ পান্বী অদু ঈশিংদা শুগায়রগা লৌবা মহী অদু মৈদা শৌহল্লগা লৌবা মহী অদু ঈংথহল্লগা চিন অদু তেংথোকপদা ফহনবা ঙম্মী হায়বগী পাউদমসু লৈ। শা-যণনা ময়ুং মপূং ফানা হানবা ঙমদবদা ফোগ পান্বী অদু পোপ্লি-পোপ্লি শুগায়রগা মতম খরা পীজবদা ফৈ হায়নসু পাউদম্লি। ●

মীতৈগী পুয়া ‘নিঙ্থৌলোল্ লম্পুপা’ (নিংথৌরোল লম্বুবা)- (২৬৬)

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

চীঙখম লমদম ৱামৈ শমনা থৌবাল ঈয়াহেপকে হায়খিয়ে। লৈমা ১০ মকনা য়েলয়োম। খোমহান ৱাংলৈ য়ুহাল খোমহাল শেম শাখিয়ে। নিংথৌ তরামকনা। শারাঙ শারাও লাল লাঙখিয়ে। থাঙশাবা য়াংকেলসু চানা। থাঙ শা তেল শা তমখিয়ে। সিনাইবা খুৎহৈবা থোঙকমসুনা। মখোক খোকচং খুৎপায়ফম য়াইখু খুরেল চলনা শেমলে। য়োইরেল নেমবী শোইতোংসুচানা। পুঙয়ৈ পুঙথিললে। নোংয়াই খুমল মীরোল খঙবা লমপু শেলচা লৈরোং অতেরা। চেঙপোল লৌয়ামবা মশোং শারমবীগীমচানা। নোংয়াই য়ুমথোং য়ুময়া ফকলাং নকনা চৎ পাউতাবা। ●

[illegible] ([illegible]) -(৪৫৫)

([illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible])

[illegible] ●

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