হুইয়েন লানপাউ
ꯆꯥꯡ, ꯲꯰꯲꯲ꯗꯤ ꯁꯦꯄ꯭ꯇꯦꯃꯕꯔ ꯱꯷, ꯲꯰꯲꯲, ꯏꯃꯥꯂ
꯴꯶ ꯁꯨꯕ ꯆꯥꯡ, ꯱꯷꯲ꯁꯨꯕ ꯃꯤꯡꯏ
হুইয়েন লানপাউ
থাংজ, সেপ্টেম্বর ১৭, ২০২২, ইম্ফাল
৪৬শুবা চহী, ১৭২শুবা মশীং

ৱানা মীগী ঙাঙবা

ৱাথোক ওইরক্কনি, তৌরক্কনু

নাগালেন্দগী নাগা পোলিটিকেল ইস্যু (এন পি আই) নি হায়রিবা ৱাথোকসি লোইশিন্নবনি হায়দুনা ইন্দিয়া লৈঙাক্কা ৱারী শানরক্লিবসি হৌখিবা ওগষ্ট থাদা চহী ২৫ মপূং ফাখ্রে। নাগালেন্দগী ওইবা ৱাথোকসি লোইশিন্নবনি হায়দুনা অসুক শাংনা ৱারী শানরক্লগা হৌজিক চহী ২৫ মপূং ফাখ্রবা ফাওবদা অরোইবা ৱাতুপ্লবা ৱারোইশিন অমা পুরকপা হৌজিক ফাওবদা ঙমদ্রিবা করিগীনো? মসিগী মরমশিং শোয়দনা লৈগনি। মরম লৈতনদি অসুক কুইনা কুম লায়না নারবা মীওই অমদৌনা ঙসি ফাওবা লৈরকফম শুংথোক থোক্তে। মরম অসিনা হৌজিক মথং চহী ২০২৩গী অঙনবা শরুক্তা পাঙথোক্লগদবা নাগালেন্দ ষ্টেট এসেমব্লিগী ইলেক্সন মমাঙদা অরোইবা ৱারোইশিন অমা পুরক্কে হায়রবদি চহী ২৫ হেঞ্জিল্লক্লবা ফাওবদা ৱারোইশিন পুরকপা ঙমদ্রিবসিগী মরমশিং থিদোকপা চুমগনি। য়ুমথংনরিবা, শাইজিন লোন্নরিবা ইমুংদা তংদু লৈতাদবা ফীভমদা লৈবা, ঙাইহাক লৈতনা ঈরাং থোকপা অমসুং ইমুং মহী লাংদুনা লৈরগা থংনবা ইমুংদসু মদুগী শাফু অমসুং মৈশা লাংলোইদবগী ফীভম লৈতে। মরম অসিনা য়ুমথংনরিবা নাগালেন্দনা ঈংনা চিক্লা লৈবা ষ্টেট অমা ওইরকপা ফৈ। লৈহন্নবসু মখা তানা হোৎনফম থোকই। লৈসু লৈহনগদবনি। মসিনা মণিপুরদসু কান্নে। অদুবু চীংগী অকক্লবা ফুরুপ অমগী লূপ অমনা মখোয়গী এরিয়াদা অসাম ৱাইফলসকী অনৌবা পোষ্ট অমা হাংদোরক্কদৌরে হায়বগী ৱাহৌ য়াওনা প্রাইম মিনিষ্টরদা পীশিনবা মেমোরেন্দমদা নাগলেন্দদা চৎনরিবা কন্সটিট্যুসনগী ঙাক্লো পীরিবা আর্টিকল ২৭১ (এ) বু মণিপুরদসু শাংদোক্তুনা চৎনহনবীয়ু হায়দুনা হায়জরক্লগদি চাক্লা ঐগী চাবা অদুগা ৱানা মীগী ঙাঙবা হায়বদুনি হায়রক্লোইদবগী মরম লৈব্রা?

অসিগুম্বা খুরক্কী ঈনা লাই শাবগী থৌদৌ ওইহল্লক্কদবা ৱাফমসি মতুংদা অমুক হন্না কাংথোরক্কনু, ৱাকাই কৌই। ৱা কাইরবদি ঈশিং চঙবনি। অফবা ওইরক্লোই, ৱা য়াম্নরক্কনিকো। ৱাফমসি কাংথোরকপদগী অকক্লবা দিষ্ট্রিক্ট অসিগী ফুরুপসিদা ৱাহং কয়া চোঙথোরকই। ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম পীবা ঙমগদ্রা? ঙন্নবসু নবুক্লিংদু নুংশিরক্লোইদ্রা হায়বনি। নাগালেন্দগী মীয়াম্না, মখোয়গী লূপশিংনা, লৈঙাক্লা, ষ্টেকহোল্ডর অমসুং এপেক্স বোদিশিংনা মণিপুরদা লৈরিবা মখোয়গা লোন, লাইনীং, চাকচা-য়ুথক তিন্নবা অমসুং মান্নবা ফুরুপশিংবু মখোয়গা অমত্তনি হায়না লৌবিবা/খনবিবা ঙন্নব্রা? চহী ২৫ হেন্না চথরক্লিবা পীছ টোকনি হায়রিবসি পনখৈ লৈরক্তুনা পন্থুংফম য়ৌরবা মতমদা মসিদগী ফংলকপা মহয়গী চাকথুং মণিপুরদা লৈবা মখোয়গা শকমান্নবশিংগী শরুক থুংবীরক্কদ্রা? মদোমদা অদুক য়াম্না থাজবা থন্নুবা চুন্নোই। লমহুইনা অঙ্গুর শিল্লি হায়বগী ফীভমদু তারক্কনি। শক-চু মান্নরবসু, লাইনীং-লাইশোন অমত্তা ওইরবসু নশা নশানা লৈরিবা মফমদুগী হকথেংনরিবা মীয়ামদুগা নুংশি চান্ননা লৈমিন্ননবা হান্না হোৎনখো। নুংশি চান্ননা লৈমিন্নরক্লবা মতমদা অথাপ্পগী মীয়ামগসু অফবা নুংশি মরী থন্নক্লবা হোৎনরকউ। মদুদি নত্তনা মশাগী খোঙফম লৈফমদি খঙজ দনা নাগালেন্দগী ৱাফমদা শরুক য়াশিল্লুবদি অওৎ-পাদা খোই লংবা, মশাগী শুমাং শিৎতনা মীগী শুমাং শিৎপনি হায়না লৌগনি, তৌরক্কনু। লৈমিন্নরিবা মশেল নুংশিনবা ঙমদবগী কোক্তুনা অতোপ্পা ষ্টেটকী মীওইশিংদা সোলিদরিটি উৎলুনু। মীনা নৱা লৌবিরোই। হৌজিকসি য়াম্না চাওখৎলবা, অখঙ-অহৈনা পীক থল্লবা মালেমনি। হায়জিন্নবা, তৌশিন্নবা, উৎ-পাৎ তৌদুনা শিন্থরকপা পি অমসুং তিংলকপা পাম্বোমদুগী চন্নফম লৈরোই। মরম চাদনা থৌনা ফবদুদি থায়না না লাওরিঙৈ, ফি শেৎত্রিঙৈগী ৱানি। হৌজিক্তি তৌরক্কনু। য়ুমথংনরিবা নাগালেন্দদা কুম পুরবা পীছ টোকসিগী অরোইবা ৱারোইশিন পুরক্তুনা শন্তাইনখিবদি নাগালেন্দ অমসুং য়ুমথংনরিবা মণিপুর খক্তা নত্তনা পুম্নমক্কী ফৈ, পুরকপসু ফৈ। অদুবু মসিদা ফুদিৎতা মাঙজোং চোঙলুনু কান্নরোই, নখ্বাং নারগা তোক্কনি হায়বনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৫০

১) **“মণিপুর গৌর লীলা”** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো?

২) E.F. Watling না ইংরাজিদা হন্দোকপা, The Theban plays, Penguin Books, 1947 তা ফোঙখ্রবা King Oedipus তগী মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপগে?

৩) **“মনোরমা”** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো?

৪) **“অপীকপা নুংশা শ্বর”** হায়বা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিকনো অমসুং কনানা ইবনো?

৫) **“ঐনা ঈশৈ শক্লগা শক্লিবা/ঐনা লাউরগসু লাউরিবা/ফনা মান্নরি ঐগী খোন্দাগসু/কনানো শকউদবা নহাকপু”** শৈরেং মতেক অসি কনানা ইবা লাইরিক্তা য়াওবা করি শৈরেংদগী লৌথোকপনো ?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম সেপ্টেম্বর ৩০, ইরাই নুমিৎকী অয়ুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা ঈ-মেল **hueiyenliteraryquiz@gmail.com** সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ।

ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৪৯গী অচুম্বা পাউখুম থাবীরকখিবশিংদি

১) অনন্দকুমার খুঞ্জামযূম, তাওথোং অয়ুংবা ময়ায় লৈকায় - (১,২,৪)

২) মোইরাংথেম গঙ্গুলি, ককচীং তুরেল ৱাংমা নিংথৌ পরেং - (১,২,৪)

৩) থিয়াম রাজেন্দ্র লুৱাং, থাংমৈবন্দ থাও কমপ্লেক্স - (১, ২, ৪)

৪) মাইস্নাম বুধ, চীংঙামখা মাইস্নাম লৈকায় - (১,২, ৪)

৫) থোংগ্রাম রোমেন মৈতৈ, কৈরক তোমাল মখোঙ - (৪)

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ- ৪৯গী ৱিন্নর

মাইস্নাম বুধ, চীংঙামখা মাইস্নাম লৈকায় (দ্রোদা ৱিন্নর ওইখ্রবা)

লিটরেরি ক্যুইজ ৪৯গী শেলগী মনা অসি ৱিন্নর ওইরবা মীওই অসিগী বেঙ্ক একাউন্টতা ওইনা হাপচিঞ্জরগনি।

বিদ্যানন্দনা শাখি

ৱাইরু-ৱাইরুবদা

বিদ্যানন্দ চহী কুম্থা শুরে। মহাক নোং হেক ঙানবদগী ভেন তোংদুনা ট্যুসন তৌরকপা মীনি। অমুক অয়ুক্কী পুং নিপান তাবদা য়ুমদা হল্লকই হায়। ঙাইহাক য়ুমদা চাক-ঈশিং চাননবা হল্লক্লগা য়ুনিফোর্ম শেৎচিল্লগা অমুক ভেন তোংদুনা স্কুল কাদুনা লাইরিক লাইশু তম্মকই। মসিগী মমাঙদা মহাক প্রি-নর্সরি মতমদা crèche centre অমদা অসুম লৈরক্লে।

মানা স্কুল তম্বা হৌরকপদগীদি মহাক নুমিৎ খুদিংগী স্কুলদগী হল্লক্লগা চরা খরা ৱাল্লগা অমুক নুমিদাংৱাইরমগী ট্যুসন তৌনবা ভেন অমদা অমুক চৎলি অমদি নুমিদাং পুং তরেৎ তাবদা ময়ূমদা হল্লক্তুনা চাক চারৈ হায়রি। অমুকসু ট্যুসন হল্লক্লগা নুমিদাং মখা তানা কম্প্যুটরদা মোবাইলদা গেম শান্নবা নুপা অমনি।

মহাক মণিপুরদা কোলেজ তম্বা লোইরগা মপান্দা মখা তানা লাইরিক তমথরকপা মীওই অমনি। মরম অদুনা মহাক মপুন্সিদা ইমা হায়বা নুংশিরবা ৱাহৈ চাম্মরক শুনা কৌবা ফংলক্তে। মপাদি মাগী মপুন্সিদা হুম্ফুমরিরক্কুম্বদগী হেন্না কৌবা ফংখিদ্রি হায়রি। হৌজিক হৌজিক মহাক্লা থবক ইনখাং ফংলবা মতুংসিদা মহাক ক্লার্টরদা অদুম মাগী নুপী অঙাংগা পূন্না লৈথোকখ্রে। মমা মপাগা থোইনা নীংশিংদ্রে হায়বা য়ারে। মমা মপা অসি মীতোপ ওইনা উবগী মতাং য়ৌরে। মপা মমাগী মমিং, মাগী লৈকায়গী মী অমত্তা মমিং মথা খঙবা ঙম্বগী ৱাংমদা লৈরে।

বিদ্যানন্দনা লাইরিক ফবগী চাংদি মৈনি হায়রি। মপান্দগী মানা লাইরিক তম্বা পুমলোই লোইশিল্লগা ময়ূম মণিপুরদা হল্লকপগা মতম ইকান কান্নদননি মানা মরাইবক থম্বাল শাৎতুনা থবক অমা ফংখ্রিবদু। লাইরিক হৈবনিনা হায়বা য়াই মরাইবক থম্বাল শাৎপগী ৱা ঙাক্তসু নত্তে। কাইনথংদা মানা মাগী মমা তথোৎ অমসুং মপা থৱানজাওবু মমা মপা ওইনা উরক্তে। থৱানজাওবুনা মাগীদমক শেল থুম পুথোক্লগা লাইরিক লাইশু তমহল্লকপা, লাইরিক তম্বগী ফী থিনবা লৈবা লমলানবা নুপা অমা ওইনা উরক্লে। মমা তথোৎপুনা মাগীদমক চাক ঈশিং থোংবীবী, ফি-রোল শুবীবী লমলানবী নুপী অমা ওইনা উরক্লম্মী। মাবু মমা মপা অনীদুনা পোকপীবনি, মবানিসি তাইবঙপানসিদা লৈরমদ্রদি মানা লাইরিক্কা তমদুনা তোলোপকা চাউনা চাদুনা নুপী মশক ফজবীগা লৌদুনা, মচা মশক ফজ-ফজবগা পোক্তুনা এঞ্জাং অহাও অহাওবগা চাদুনা লৈজবা ঙমজশারিসি শুংফং ফংলমলরোইদৌবনি হায়বসি মহাক খঙদে। মমা মপা অনীদু মাগী মীৎনা উবা লাইমক্লি হায়না খনবা ঙমদে। মসি পূম্বসি খনফমসু থোকপু থোক্তেদা কনানবু মানা পিশক পিক্লিঙৈ অঙ্গনৱাদি চৎলকপদগী crèche centre দা লৈরিঙৈদগী হৌনা মমা মপা অনীদু মাগী ওইনদি নোংমগী মনুংদা ঙাইহাক ঙাইহাক্তং উনবা মীতোপ ওইরগা লৈরকপনি। মমা মপানা মাবু পোকপনি হায়বসি মাসু পাউ তারগা অদুক খঙবগী ৱানি মানা মদুসু উহৌবা নত্তে।

মী হায়বসিদি লৈমিন্নরগা, উন্নরগা, চামিন্নরগা নুংশিনবগী ৱানি। মীদা নত্তে হুইসু, হৌদোংসু, য়েনসু, ঙানুসু, হামেংসু লৈমিন্নরবদি অদুম হেক্তা নুংশিনরে। মমানা হেক পোকপদগী স্কুল কাবদদা কাবদদা মমা মপাগা লোয়নরক্তুবা মী অদুনা মমা মপানা লৈখিদবগী শোরাৎ নুমিৎতা কপ্লদ্রে, নোক নোক্তুনা পোৎয়েং লৌশিন্নবা লাক্লদুনা লৈনরে। মীনুংশি হায়বসি খুদক্তা মী অমদা মীনুংশি পোক্লবা ৱারী খরা লীশিল্লগা, পাউতাক খরা পীরগা পংপোক্তা পোকপা পূক্লিং ইহুল অমসু নত্তে। মপুন্সি চূপ্পা হুই, হৌদোং হাৎতুনতা লাক্লবা হনুবা অমদা শা, ঙা, জীব নুংশিবগী থম্মোয় অদু নৌনা চেল্লু হায়বা য়াগদবা নত্তে। মনঙ্গলদা য়াইরিনা লিশীং তরারক কল্লবসু মনঙ্গল পোপ্লগা মতোক্কনি, মীনুংশিদি পোকউ হায়বা য়াররোই। মপুন্সি চূপ্পা নোংমৈ অমা পায়দুনা মী হাৎ হাৎতুনা লাক্লবা হিংচা য়াইতম্বা টেররিষ্ট অদুদা মতৌ করম্না মীওইববু নুংশিবগী থম্মোয় পেৎহনবা য়াগদৌরিবনো? মী খুদিংমক অশোক নত্তে কলিঙ্গ লান লোইরগা মীনুংশি পোকপা ঙম্বা।

মীনুংশি অসি রেদি ৱান টু থ্রী নুংশিনরো হায়না লাউরগা তম্বীবা য়াবা পাড়াসু নত্তে। য়াম্না তপ্পা মরুমদগী, মহাদগী য়েন্নাওদগী, নিংথাদগী তম্বীরক্কদৌবা পোৎনি। শোল্লবী অহল ওইরবী অমা লম্বী লাম্থোকপা ঙমদদুনা লৈরম্বদা ঐখোয়না মখূৎ শল্লগা লম্বী লাম্থোকপীরম্বা ঙম্বগী মীনুংশি অসি থায়না অঙাং ওইরিঙৈদা লৈহৌবা মীনুংশি অদু পোপথোরকপদগীনি। মতম য়াম্না কুইনা চঙনা অঙাং ওইরিঙৈদগী হাপচিল্লক্কদৌবা পোৎশক ওই লৈরম্মে। অদুনা স্কুল অঙাংগী লাইরিক্তসু মীনুংশি পোক্লবা পাড়া সিলেবসতা মওং মরীল নাইনা হাপ্পা য়ারে হায়জনীংই। মোরেল সাইন্স হায়দনা য়াওরি মসিদি ধর্ম্ম, লাইনীং-লাইশোনগা মরী লৈনবা ৱা ঙাক্তা তম্বীবা ওইনা তৌরপ-তৌরপ উজৈ, য়েংবা হৈতবনরা খঙজদে। অঙাংদা ৱাহনবা কান্নদবা সিলেবসকী মতাং য়াওরগনা মদু লৌথোকপীবা ফরোইদ্রা? শোয়দনা ফরমগনি।

ওফিস অমদা হেক চঙলুবদা শেল লৌগদৌবগীতা তৌনরে, খঙনবদগীসু খঙনদবদগীসু শেল হেক পীজদ্রিখৈ থবক পায়বিদ্রে। সিগসে মীনুংশি লৈরক্তবগী ময়েক লারবা খুদমনিসে। কথোকপগা ৱাৎলক্লিবা, লিংজেলগা মান্নদ্রিবা, নুরা পাখং কোইনরগা হাৎনরিবা ময়াম, বোম লংশিন্নরিবা, অমগা অমগা মরম চাদনা হুন্নরিবা, য়েংশিন্নরিবা, য়েংথীনরিবা, কল্লক্লরিবা ময়াম অসি পিক্লিঙৈদগী তম্বীহৌদবদগী থোরক্লিবা ঙাক্তনি। অদুনা সিলেবসতসু মীনুংশিসিগী সবজেক্ট হাপ্তুনা ফুল মার্ক চাম্মগী পেপর অমা য়াওহনববু ফজরবজাৎনি। বিদ্যানন্দনা শাখি। ●

হীদাক কান্নরবা পান্বীশিং ঃ ময়াংবা # ৩৫৯

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

মণিপুরদা মরোই-মপাং অমা ওইনা চানজরবসু ময়াংবা নৎত্রগা ময়াংতোন পান্বী অসিদা হীদাক্কী ওইবা মগুনশিং থোইদোক্লা শীংথানীংঙাই ওইনা য়াওই। ময়াংবা পান্বী অসি ইংলিসতা হোরী বেসিল (Hoary basil) নৎত্রগা রোজারি বেসিল (Rosary basil) নৎত্রগা অফ্রিকান মিন্ট (African mint) নৎত্রগা মেরিকান বেসিল (American basil) নৎত্রগা লাইম বেসিল (Lime basil), হিন্দিদা আজগন্ধা (Ajgandha), বেঙ্গোলিদা বন তুলসী (Ban tulsi), মার্মা ত্রাইবতা নূঙ এপ্রৌ (Nung aprou), টামিলদা নাই তুলাসি (Nai tulasi), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা ওসিমম কেনম (Ocimum cannum Sims.) নৎত্রগা ওসিমম আমেরিকানম (Ocimum americanum L.) নৎত্রগা ওসিমম আফ্রিকানম (Ocimum africanum L.) নৎত্রগা ওসিমম এলবম (Ocimum album Roxb.) নৎত্রগা ওসিমম ব্রাকিয়াতম (Ocimum brachiatum Blume) নৎত্রগা ওসিমম হিসপিদুলম (Ocimum hispidulum Schumach & Thonn.) হায়না কৌই অমসুং লেমিয়েসী (Lamiaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। শাগৈ অসিগী মনুং চনবা অতোপ্পা মরু ওইবা পান্বী খরদি - তুলসী পান্বী (ওসিমম সেঙ্কতম - Ocimum sanctum), নুংশি হীদাক পান্বী (মেন্থা আর্ভেন্সিস - Mentha arvenis), তুকমা পান্বী (হিপতিস সৌভিওলেন্স - Hyptis suavelones), ৱাং পান্বী (কেলিকার্পা আরবোরিয়া - Callicarpa arborea) অসিনচিংবনি।

ময়াংবা পান্বী অসি মপান লমদগী পুশিল্লক্তুনা মণিপুরদা থাখিবরা নৎত্রগা মণিপুরদগী হৌরকখিবরা হায়বগী চপ চাবা পাওদম ফংবা ঙমদে। পাউদমশিংগী মতুংইন্নদি ময়াংবা পান্বী অসি ইন্দিয়া, চাইনা অমসুং আফ্রিকাদগী হৌরকখিবনি হায়না পীরি। অদুবু ইন্দিয়াগী করম্বা মফমশিংদনো হায়বদি পন্দে। বাংলাদেশতা মরু ওইনা চীতাগোং অমসুং মসিগী চীংশাং পরেংশিংদা ময়াংবা পান্বী অসি মহৌশাগী ওইনা হৌবগী পাউদমশিং লৈ। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদদি ময়াংবা পান্বী অসি য়ুমথোঙ অয়াম্বদা থানৈ। ময়াংবা পান্বীগী মনা, মতোন অমসুং লৈ অদু কৃপ্পা শোইরগা পান ইরোনবা অদুদা এঞ্জাংদা ফদিগোম থাকপগী মওংদা থাক্লে। কেলি চানা অমসুং শিংজুদসু ময়াংবা অসি কৃপ্পা শোইরগা মচল অমা ওইনা হাপ্লে। ময়াংবা বোরা অসিসু অহাওবা মথেল অমা ওইনা পাম্না চানৈ। ময়াংবা পান্বী অসি ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদদি উমং-ৱামংশিংদদি হৌবা থেংনদে। ময়াংবা পান্বীগী মতোন অমসুং মপানশিং অদু মণিপুরগী অয়াম্বা কৈথেলশিংদা য়োনবা থেংনবীগনি অমসুং য়াম্না পাম্নসু লৈনৈ।

ময়াংবা পান্বীগী মশা পূম্নমক্তা হঙ্গাম মপান চংলপ তৌবা অমদি মনম য়াম্না কনবা থাও মখল অমা য়াওই। মরূদনা চাং হেন্না য়াওই। পাউদমশিংগী মতুংইন্না হায়রিবা থাও অদুদা য়াওবা মরু ওইবা মচলশিংদি - কেম্ফর (Camphor), লিনালুল (Linalool), সিত্রোনেল্লাল (Citronellal), মিথাইল সিনামেত (Methyl cinnamate), সিত্রোনেলিক এসিদ (Cetronellic acid), য়ুজেনোল (Eugenol), জেরানিওল (Geraniol), সিত্রেল (Citral), জাইলোজ (Xylose), এরাবিনোজ (Arabinose) অসিনচিংবনি।

অনা-লায়েংদা ময়াংবা পান্বীগী মনা অমসুং মতোন অদু শুগাইরগা লৌবা মহী অদু পীথক্তুনা লোক থুংবা অদু লায়েংনৈ। ময়াংবা পান্বীদগী লৌবা থাও অদু মখল কয়াগী হিংকুপশিং মরু ওইনা কোকফাই-শুজা অমসুং বেক্টরিয়াশিং মপূং ফানা হাৎপা ঙম্বা মরম্না উনশাগী লায়না মখল কয়ামরুমদা তৈদুনা লায়েংনৈ। মীওইবগী থিবোং-থিরিলদা লৈবা তীল (Parasitic worms) শিং হায়রিবা থাও অসিনা হাৎপা ঙম্মী হায়নসু পাউদম্লি। পুক নুংশিৎ কাবা অদু খাইদোকপদি ঙমদদুনা পুক য়াম্না কংখৎপা, থজিন শাওগৎতুনা ওনিং-ওনিং তৌবদা ময়াংবা মনা অমসুং মতোন অদু শুগাইরগা লৌবা মহী অদুদা অচা-থুম খরা তুমহল্লগা শেম্বা মহী অদু নোংমদা অহুম্লক মিলিলিটর ১০গী চাংদাদা পীথক্তুনা লায়েংবা য়াই। হায়রিবা অশেম্বা মহী অদু পীথকপদসু মীওইবগী মশাদগী হুমাং থোকহন্দুনা হকচাং অদু তয়াং-তয়াংহনবসু ঙম্মী।

হরা কংখু তৌবদা ময়াংবা পান্বীগী মনা অমসুং লৈ অকংবা অদু কৃপ্পা তকখাইরগা খোইহি খরা তোৎলগা শেম্বা গুলি (Tablet) অদু নোংমদা গুলি ৩ চাং নাইনা পীজবদা থোইদোক্লা কান্নহনবগী পাউদমশিং লৈ। কনাগুম্বা মীওই অমনা য়া কন্না চিক্লবদি ময়াংবা পান্বীগী মতোন অমসুং মনা অদু ঈশিংদা শুগাইরগা শেম্বা মহী অদুনা য়া হায়বদি চিন অদু নোংমদা ৪-৫ রক তেংথোকপীবদা য়া চিকপা অদু হন্থহনবগী মথক্তা য়া তীল চারক্কদবদগীসু ঙাকথোকপা ঙমহল্লি। কনাগুম্বা অমা খোঙ-খূৎ লৈথেক্তুনা অমদি শীংলি থুপ্তুনা চিকপা-নাবা তৌরবদি ময়াংবা পান্বীগী মনা অমসুং মতোন অদু খূবাম অমরোম লৌরগা অচাকপা মৈতালদা লানা য়োম্লগা লৌরবা মতুংদা অনাবা মফম অদুদা ফি অমনা য়োম্লগা হীগা য়ৈবদা থোইদোক্লা কান্নহল্লি। পাউদম অমগী মতুংইন্না খোইরাই (Migraine) হায়না খঙনবা কোক্কী শরুক অমদা চীকপা অদুদা ময়াংবা পান্বী শুগাইরগা মহী অদু নাতোন্দা দ্রোপ অমমমদং থাদদুনা লায়েংবা য়াই। চাবা তুমদবা, খোঙ হামথবা অমসুং অরুম-লাইহৌ তৌবদা ময়াংবা পান্বীগী মনা অদুনা চা ওইনা লোল্লগা পীথকপদা থোইদোক্লা কান্নবা ফল ফংবা ঙমহল্লি। খোমজিংলিবী মমা অমনা খোমলাং য়াম্না হাইগৎলক্তুনা খোম অদু নাবা ফাওরবদি ময়াংবা পান্বীদু মৈদা শাহল্লগা খোম অদুদা থোম্বদা খোম্লাং অদু ময়েং তাহনবা ঙম্বগী পাউদমসু লৈ। মসি গাউট (Gout) তসু থোম্বদা কান্নহল্লি। ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৪৯গী পাউখুম

১) **“লাইধি জাগোয়গী চীন্থাং ৱারী”** হায়বা লাইরিক অসি কনানা ওরিজিনেল করি লোলদা ইবদগী কনানা মণিপুরীদা হন্দোকপনো? **:-মানিক বন্দ্যোপাধ্যায়গী বাংলা লোলদা ইবা ‘পুতুলনাচের ইতিকথা’ হায়বা নোবেলদুদগী অয়েকপম শ্যামসুন্দর সিংহনা মণিপুরীদা হন্দোকপনি। অহানবা ফোঙবা, ১৯৯৯।**

২) **“মেনকাগী মচানুপী”** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং করম্বা মখলগী লাইরিকনো ? **:- এল রঘুমনি শর্ম্ম; লাইরিক্কী মখল - নোবেল; অহানবা ফোঙবা, ২০০১ ইং।**

৩) **“নিতি লীলা দিবারাস”** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো? **:- অইবী - ঙাঙোম ভানুমতি দেবী; অনীশুবা ফোঙবা, দিসেম্বর ২০০০।**

৪) **“পুন্সি অমসুং তিংখং”** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমদি করম্বা মখলগী লাইরিকনো? **:- অইবা - আই বসন্ত; লাইরিক্কী মখল- নীংশিং ৱারী; অহানবা ফোঙবা, সেপ্টেম্বর ২০২১**

৫) **“অশংবা চীংমায়শিং/অমুবা ফিজোল হোংদোকখ্রবদা/কায়রক্লে ঋতুগী খোঙচৎ/ঈচেল লেপখ্রে তুরেলশিং/চেল্লক্লে লৈক্রক্কী ঈচেল”** শৈরেং অসি কনানা ইবা লাইরিক্তা য়াওবা করি শৈরেংনো? **:- অখোম য়ান্দিবালা দেবীনা ইবা শৈরেংগী লাইরিক ‘লাই মথা শারি’ (অহানবা ফোঙবা, ২০১১) হায়বদুদা য়াওবা শৈরেংনি। শৈরেংগী মমিং ঈকং।**

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