

ਨਰਨਾਣਾ ਟੇਫ਼ਿਆਲੋ

කෙට, ගුණාලක් ෧෧, ෧0෧෧, ෧෧෧෧

දහ ගුණ සුඛ, ප්‍රදේශ ගුණ

ভূইয়েন লানপাউ

থাংজ, ওগষ্ট ১৯, ২০২৩, ইম্ফাল

৪৭শুবা চহী, ১৪৬শুবা মশীং

মণিপুরগী ঔমথে কনবা

মীতৈশিংনা মাঙজিল থাগদবনি

মণিপুর শিল্পবসু শীল্ল মশাগী লেঙদবা ওমঠে লেজরকই। লেঙাক্সেন্দনা নিংখৌ পাঞ্জিঙেদগী হৌরগা অরাদী মখংতা চহী ৭ খুঙক্সবসু বৃশ্ণিকী মখংতা চহী ৫৬ শীখা পোন্সবসু ওমঠেগী পরিং অমা লেজরকই। হায়রাবা ফীঅসি ওক্টোবর ১৫, ১৯৪৯দগী লৈবাকসিগী শরুক অমা ওইরক্সবা মজুদসু অদুমক লেঙদনা লৈরক্সবনি। অদুবু ইন্দিয়াগী শরুক অমা ওইসিঙে মমাঙ অদুঙে লময়ানবা হিজম ইরাবত হিংলিঙে মতমতা মণিপুরগী ওমঠেগী শরুক পুশাং মাঙলয়া যাবগী ফীভম অমা মায়াক্সেপ্ত। অরনাং-নোংপাৌ স্টেট খরগা পুনশনি-ওতাংশিন্দুনা “পুর্বাঞ্চল প্রদেশ” শেখদা ওাশিল্লমগদৌরে। অদুবু খৌরাসিগী মায়োঙা লময়ানবা ইরাবতনা অকনবা দেহৌ চহশিনিখিবদগী লৈবাক অসিগী শরুক অমা ওইরবসু মণিপুর ওইনা পুনখিবনি, মণিপুর ওইনা লৈরকখিবনি। ইন্দিয়াদা পুন্সবা মজুদনা নাগালেন্দগী লালৈহৌলুপ অমগী নীঃউই থেম্বেবা হোংনরকপদা মণিপুরদা লাই হাতঙগী চারৌ মৌরোনদুনা লৈমিন্নরক্সা চাংগী ইচিল-ইনাওশিংনা তাবা লম খরা মাঙলয়া যাবগী মিপিহাবা লৈরুকে। অদুবু থেঙাং অনীরকগী দেহৌদা অটৈ ফুকপশিংসু শরুক যাদিদে। মীটত খন্ডনা হেনে-থেলু নাইঙেদা পাথোম তিখি মায়ামক্স হৌজি। মীশিং খ্বাইদিনি মগিবা ফুকপ অমা ওইবগী ফৌনবা মাওঙিল খাখি হায়বনি। হায়মক্সু হৌজিগা চাওবদা চহী লিশিং ও হেনবগী পুরারীগা শাণোমরক্সিবা স্টেসিগী ওমঠে মচি লেঙদনা লৈরক্সবনি।

অদূৰ হৃদয়ক অমৃত মণিপূৰ্ণী অৰূপৰা উল্লেখ্য শৰুজা শীংনৰকপা খেংনেৱে। ষ্টেটসীদৰী
ৰাংমদগী চঙশিল্পকথিবা মীওই খুজোক খৰগী থৌওইনশিন্দদী ছীং খৰগী মামাঙদী ইচিল/
ইনাওদেনা লৈমিন্নরকথিবা ফুকপ মচা-মচাশিংনা পুনশিল্পকো ডোঙানবা লেঙাক্লেন্ন/
য়ুনিয়ন টেৱিটৰি অমা ফাওবগী দিমান্দ থৌৱেক্লে। মমাঙঙেন্গীসু ষ্টেটসীদৰী উমথৈ থেঙ্গাং
কান্দা থৱাগী ফাওব ওয়াদনা লাক্কা য়েলহৌ ফুকপ মীওইশিনা হৌজিক শিৱগে'ম'থৈ
ঙাকথিগদৌৱাৰা উমথৈনা ওয়ৱেইদবা মওদা শীংনৰকপনি। দিমান্দসিনা লান চখৱক্ৰিবা
চীংমী ফুকপ মচা-মচাশিংগী মছং শিনবা মণিপূৰ লেজিসলেটিভ এসেমব্লিগী মীছং ১০
ফাওবনা মথৌ শঙলক্ৰিবনি। ফুকপ মচা-মচাশিংসিনা লেজবা পাঁছৈ পুথাতুনা হিংচা
য়াইতঙগী তমথীৱবা থৌওংশিং ফাওব চখৱক্ৰিবনি। অদূৰ মালেমদা নুমিং তাবা লৈতে
হায়নরমথিবা বৃটিশকা ফাওব মায়থীৱগনি খঙনা-খঙনা মায় লৈদুনা চেনখিদবা অথৌবা
ইয়া-ইপুশিংদুগী চাদা-নাওদ ওজুৱিবা মেজোৱিটি ফুকপা হৌজিকসু উমথৈগীদমক
মায়োৱি। অদূৰ মণিপূৰনা লৈৱাকপগী কিলায়ুদা ডিল্লনৱিনা হৌজিভ ষ্টেটসীদৰী অগ্ৰা
মপু লৈৱাকপগী য়ুনিয়ন লৈঙাক্কা ওস্ত্ৰে। মথোয়গী অপুনবগী মীংয়েংদা পুন্না য়েংখিৱনা
মণিপূৰগী য়েলহৌ উমথৈগী লাইবক য়ুনিয়ন লৈঙাক খুংপায়নৱিবা অন্তৰ্ৱশিংগী খুংজ
তাস্ত্ৰে। ৰাফমসি অশেংবনি। মৱম অসিনা হৃদয়ক উমথৈদা শীংনুদনা হৌৱক্ৰিবা কুকি-জো
লমহেনবশিংগী লানসি মপুং ফানা মায়থীবা পীদুনা মণিপূৰগী লৈমায়দগী মৱা ফুজোক্তুনা
লংথোকখিৱিবা ফাওব অমসু ষ্টেটসীদৰী অপুনবগী উমথৈদগী শল্লা অমগী চাংদা ফাওব
ময়েং তাহল্লোই হায়বগী চম-চাবা লৈখাও তাথোৱুক্ৰিবা ফাওবদই ইমা-ইবেলশিং ফাওব
য়াঙনা নুপী ইওইবশিং অমসু মণিপূৰ ইমাগী থৌনা ফাৱ মপাৱিশিংগী থৌনা হনফম
থোক্ত্ৰে। ফীডম অমডদা মণিপূৰগী উমথৈ কাৱৱেই হায়বগী ৰাৱেইশিন অমা ইমাংদা
ইমিৎনা উদ্রিবা ফাওবদই খোঙফম হন্দোক্লেইদবনি। ভোট ময়াদনা মিংংতা মণি তদুনা
মচিনবাৱদা লাংনবগী খৌহিই তেদুনা হিচববীৰী শৱি শোল্লগা লিংখংগনা অৱাংবা
চৌক্ৰি কোনখিবা মৱীল থৌইবশিংসিনা থাজবা থমদুনা পেস্কেৱকপা চুপ্ত্ৰেই। মথোয়দি
হৌজিক ষ্টেটসীদগীদমক মাঙজিল থানা চোংথোৱকপগী মহন্তা মীয়ামগা উনগনি খনবদা
ইপাই হৌৱিবনি, লাখ ফাইনৱিবনি। মীয়ামগীদমজনি হায়দুনা ৰাশক পৱেং শকথৱগা
ভাঙা: তৱা অমসু সিফাইনা পল্লোন নাইনা উল্গা মণিপূৰ কাৱায়গী হৌই হায়ৱাৰী মীছং
ঙাঙনি। মণিপূৰগী উমথৈগী লাইবক মীয়াৱা প্লেগচদবনি। মীয়ামগী মাংদা পৱাৱ অমডা
লেঙা ওল্লোই হায়বসি কাউথোক্লেমসি।

ಹಲಗುಣಿಗಾರ್ ಮಹಾ ಮಠ

ਸ਼ਹਿਰੀਆਂ ਦੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਘਾਟ

[illegible][illegible]

চুম্বগী লাইরিক অমদি লাইরিক অচৌবা ইন্টনেট

বাইর-বাইরবাদ

এগী লাহিরক লিখি মরিমোনা খরা হেল্পে লেহোঁ। মসিগী মমাডা খরা
অমনা পাবা ঙমজরত্বদবগী মৈ থাদোকত্র। খরা অমনা চে অমনাবা লৌবা
লাকপা মেখদা কিলোদা ওল্লগা য়োহ্লেকত্র। খরা অমনা নারোলদা লৈশৌনা
চায়ে। মফ ওঁহা লাহিরক খরবুদি পূক্লেচ চাউবা লৈশৌশিংনা থাকপীরম্মী।
য়ান্নাবা লৈখকিংশ অসি এনা লৌবা, এগী ববানা লৈবিরবা অমদি এগী ইচানা
লৌবা অমদি পূক্লেচ চাউবাবা মক্প-মপাংশিংনা পাবিনা খুদোল তৌবিরকপা
ইরল ঙাক্তনি।

এগাঁ তুফান কাদা হৌজক লাহরিক লিশাং অমরোম থপা। তুফান কাদা লাহরিক থলু অসি পাদ্রকসু তুন্দি হায়ফে নুং উইজৈ। লাহরিক অসি পাননবা গুড্ডাক ওইরমদৌবা মাদ্দে তুন্ননসু য়াওরি হায়দবা হায়মনবা থোক্তেই, ম্লিপিং পিল ওইবা লাহরিকশিং য়াওরি। মোন মনাক্ত লাহরিক অমা অনী থলুগা হায়ফে হায়ফে পাবা হৌগেলকপদা তুন্না থেংমদৌনা থোকপা লাহরিকী অকলুপা ময়ানি। পারিবা মী মীগী মুংফুয়া শিংজু বোরা য়োন্ননবা, মেচা ওইননবা, পাননবা মখল মখলগী লাহরিক ওইখিদিবা নক্তে। লাহরিক্স মী ওংপা য়াওরকই। অমরোমদা পামজবা লাহরিক কয়ানা ইকোয় কোয়না থলুগা মসিনা পুৰিক ঈংহনবা শুমী। লাহরিকপু পাননবা গুড্ডনি খনবা লানগনি।

এগী হায়া ইকোন ওইরঙ্গা যুম অদুমসু লাইরিক নিশাঁং অনীরোম
অননা শংদুনা লেইহৌ। লাইরিক্সা খুংলায় ওইবাণিনা এ কান্বাসু
আকিবা ফাওদে। লাইরিক পাবা নিশানি, মসিদা চুত্রবদি লমদম্লে,
থাওদেকপা ওমদে। অদুনা এ লাইরিক পাবা হেনখিধনবসু লাক্সেইদবা
পাল্লদি। ভিটামিন, মিনরেল, প্রোটিন লেরগা চবগী মহত্ব লাইরিক লেরগা পা
রায়েদু, মসিসু বেরা অমনিদি খল্লি। শেল ইপায় পায়জব্রবসু এ লাইরিভিটায়
হাবাবা নড়ে লাইরিক পায় হাবাবনি। ইশা ইতোমদনা ইশাদা অখঙবা শাজনবগী
অখঙবা শাজিনবগী মনুঙঙাই অমসু লেজৈ।

এগি! অমনবা শঙ্গোয়দসু অমুক লাইরিক লিশিং অমরোম হেয়া লেই। যা
যাদবা ফাঙবা যাদবা মতাং লাঙ-লাল্লগা লাইরিক মদুদা চঙলুগা পদিং ও
হোমোদা খঙুবি পদিংকী রাফম অসি। কুইরবা লাইরিকশিং মরক মরঙ হোমোদ
তীলাইখোদী চুবসু চু। অসুম নুংঙহি। লাইরিকা তীলাইখোদীগা মরুপ ওই
যাদদনা পাবসু কোঙাইনি।

চৈয়া য়াঙ্কমুকগীয়া মনুদা অসুক য়ান্না লাইহরকাথগস এগী ইংদা চলকক
 ইয়ামখলভুদা ইশাগী তুফমযাওবা নৈরভবগী ফীঅ লাকপা য়ারি। মথভুস
 ইচান খরা, এনা খরা হোঞ্জিল য়াম্গকপনি। দ্রামা, কেমিগাস, বারিমাচ, শেবে,
 ইপ্রাবা, হিন্দিগী প্রামারি, পিল্লবারি, সিজিভু, ভেটগিট, বোতিন, মেথমেটিজ, জি
 হিন্দি, ইংলিস অমদি মণিপুর্গারি বারিমাচ, শেবে অমদি ফাগিনাতিবা ভুদবা
 লৌজৈ লাইহরক নেনবা লাইহরক, লিঙ্গুইষ্টিকী, হিষ্ট্রিকী, সাইফালোজিকী, ফিলে

এক্সপ্রেস নাপি অমা ওইনা পাখোন পান্থি অসি মণিপুরদা
খোঁইদেব্ৰা শবকঙনৈ। হুইজিয়ার চগেম পোন্সদা পাখোন পান্থি
অসি যাম্ভা চুশিন্নবা মচল অমা ওইনা শিজিন্নৈ। পাখোন পান্থি
মচি ইজিয়ার বিবর পোন্সদা (Pitter fennel) নামেৰে

কমন ফেনেল (Common fennel) নংত্রগা রাইল্ড ফেনেল (Wild fennel), সংস্কৃত মথুরিকা (Madhurika) নংত্রগা সাতপুস্পা (Satapushpa), বেঙ্গেলি মাুরি (Mauri), টামিন্দা পেরুম-সিরাচুম (Perum-siragum), থাইনা ফাক চি (Phak Chi), জাতান আদাস (Adas) ফোরিয়াদা সেহোয়ং (Sohochyang), লেটিনা ফোনিকুলম (Foeniculum), জন্মিন্দা ফেইশ্বেল (Fenche), আরাবিজা বিসবাস (Bisbas), সাইন্টিক নংত্রগা বোটানিকেল্লো ওইব মনিংনা ফোিকুলুম ভলগেরি (Foeniculum Vulgare Mill.) নংত্রগা ফোনিকুলম ফোনিকুলম (Foeniculum foeniculum (L.) H. Harst) নংত্রগা এনেথম দুলসি (Anethum dulce DC.) নংত্রগা এনেথম ফোনিকুলম (Anethum foeniculum L.) নংত্রগা মিয়ম ফোনিকুলম (Meum foeniculum (L.) Spreng) নংত্রগা ওজোদিয়া ফোনিকুলেসিয়া (Ozodia foeniculacea Wight & Arn.) হয়না কৌই অমসুং এপিয়েসী (Apiaceae) শাঙেগী মনুং চল্লি শাঙেগী অসিদা চাবা অত্রেপা মরু ওইবা পান্না খরদি - ফদিগোম পান্না ফোরিয়াদান (Coriandrum sativum L.), কোমপ্রেক পান্না (Ponanth javanica (Blume) DC.), হীং পান্না - আসাফেতিদা (Ferula foetida L.) অসিনাচিবনি।

পাণ্ডবরা আসি চুই অমরদ্রা (হেমা পূর্বা অমদি অথোপা সেসিটমটর ৭০ রোং বাবা পান্ডা অমনি অসি অসিগি মথোক অদ উত্বে অম পুস্তা ইহো-হেই অদুগা মনাশিং অদু শিৎকুপ শানা নায়াৎপাশিং য়াংকি অমসু হুদ্রম মগাল মুচী অকুপা লৈশি অদু শাস্তিনী মওগা (Umbel) ইনকো-কোয়না পশি অসিগি মতেন অমসু মগাল মুচী মতেন শিৎগা পান্ডা। পান্ডা অসিগি (Umbel) ইনকিট ৪৮দী ১০ ফাংব শাংনা মক্কে-মক্কে লাওনা অমনি অনীমজ হুইৎ অমসং হেক য়েবনা লংচাক অমগী মওং মাল্লি

পাউডারমশিং গা মতুইয়া পাতোন পান্ধী অসি মেদিটেরেয়ান (Mediterranean) গা সমুদ্র খোংবানশিংদী হৌরকখিদুনা ওসদি পৃথিবীগী অয়াত্মা মফখশিংদা পাক-শা থায়াত্র। পাতোন পান্ধীগী মশা পুন্মক মনম চেঞ্জি অমসুং হস্কাম মপাল মচ চলপ তৌবা থাউ অমা য়াওই। হায়রিবা থাউ অম মনিল য়ান্না কাগল্লি অমসুং মদুগী মরু ওইবা মচলশিং অদুদি - Trans-anethole, Estragole, Fenchone, Limonene, 1-octen-3-ol অসিনিচিবনি। Rosmarinic acid অমসুং Luteolin অসি মইদেনা য়াওই। পাতোন হৈথ গ্রাম ১০০দা য়াওবা চিজ্জাল্লি ওইবা মগুনশিং অদুদি দৌইতেরি ফঁইবর (গ্রাম ৪০), কার্বোহাইড্রেট (গ্রাম ৫২), ফেট (গ্রাম ১৪.৯), প্রোটিন (গ্রাম ১৫.৮) অসিগী মথক্ত থিয়ামিন, রাইবোফ্লোবিন, নিয়াসিন, ভিটামিন সি, কেলসিয়াম অমসুং আইরনসু অদুমব মরাং কয়না য়াওবগী পাউডারমশিং লৈ।

শ্রীবিরেনগুপ্তা লুচিংব

ঐখোয়না অঙাং ওইরিঙ্বেদি কুক্ হায়বা মিখসি তাদে। খোংজ
ই হায়বদি তাখি। অদুব হৌজিক্তি মণিপুৰদদি খোংজাই মুংস্রে।

- গুৰুমাৰুম্

কুকীনা শিশুপ্রাে মসিনা মাে ওরবসনু। বৃক্ষপ কাঙলুপ ওনে পুঙ্খগা পুন্না চিহ্না খুন্না লেতানারবা লমদাে
 চখারবা লানসিনা লেইহ্রসু অমমক হেজু থোঙ্কপকা যাবগী ওইথাকাপা লে। মরমদি হৌজিকী মতমদ
 অম্বা জু কেইনগী চনবা যাবা য়াখল খনবা ওঙ্গা মীগী মশীং যামশিন্লে জু লৈরিবা খরসিন মীয়ান্জলী
 তোখাইরকপম্ উরি। মসিমক মালেমসে মাঙথরক্কাগী অচৌবা মরম অমনি লৌদবা ওঙ্গজু

মালেগমী অনীশবা লানা লাননা পীবা অরা চেংথে কুপ্পা মুখা খওমরম্বা তুদা লোক ময়াম অম
পুগুগা য় এন ও শেমখিবনি। মালেদা অমুক হ্মা লান থোক্তবা রাপে লোনদুনা লেবাকী ওইবা
ঈ-তপ্পব ফনা বিথিনা ইকায়খুম্নানুস হী তরেং চঙনা শ্রেণ্ণিবা ইরান-ইরাকী লান, ওসিমক থাখুদা
লৈরিবা রুসিয়া অমসু য়েঞ্জনী লান কননা করন্না লেবাক্স থোনা লেনা চেংথেোরভুনা খাবীবা
য়াওত্রবগে? মীনা বারগা মীনুশি পোক্ত অরৈবা লোক্ত শক্তি শীজিদ্দানুনা মীনা ফাননা থবায় কংখিব
মথোয় বইগে ইথিবকপু অথোবা মিশোলে পীবিবি। লে চাউল ইকায়খুম্না ওজনবি। মীনা বারগা মীনুশি
মথোয় হ্বেবাজীরিবা কাল্পকী ওইবা লানগী চেংথে নলবশিতথ অঙম ওঙন্ম পুথোক্ত্রনা অরে লোত
শেংনা খায়না হিংমিসি হায়রবিবা পুকচেল চাউব-চাউবী মথোয়শিংসিনি লমদমসিগী অচৌবা মী

সিদা হীরগেসন দিভজদা লেরৌঙে মতমো। এগী লুনা তাম্বাৰা চাংগী হ্যাম্বা অমনা হায়াব
ৰা গুসিতা নৌহোনা নিংশিংলকই। শম্বৰ নথোয় মৌতৈতিনা এথোয় হাও ওইহুম্বা এথোয় হাওসিন
নথোয় মৌতৈ ওইহুম্বা নথোয় মৌতৈসে অমতুস হিংলরৌই। মহাকী বাদা ঐ মখা থৌনো তাক্ৰে
করীগীবুদি তাক্ৰনি অসুক মথশোয় শেংলববু। মতমলো নহা ওইরি। গুসিগী চ্চী মতাসিগদি ক্বাদা
থেংবরা। অসুম্বা মী খুদি নহাদনী অহল ওইবকই। অদুগা চ্চী খরা লৈরুম্বা শিনিথিবা গুন্তনি। অসুম্বা
পুসি থোঙচতুবু কানো। কানো মীম্বা নখা গুন্তলুম্বা ওইং-পাদ খরা তৌরুম্বা শিরাবা তুদা মপুণী নবা
গিগিথি থল্লিবা কুকিংশিগী রাখল অথুবা মতমদা হেংদাকপীযু। মপুসি চ্চুয়া অওঁবা অমা গুন্তলুম্বা
অক্বা অমতুস শম্বৰত্ৰুবা মথোয়না নোৱোতাং থোংদা নত্তনা অটৌলৈ লি়রৌই। যিশুনা মায়, ‘নঙগী
য়েক্ৰবনা মরাল যাজবক্ৰবদি মাৰ্ব গুপ্চপীযু’। মথোয়না তৌথিবা অরানবা ক্বাদুগী মরাল মশানা যাজ

বাইক-বাইকবদা

এল্ফোপোলোজীয়া, পোলোটিউক্সি, পোলোটিউক্সল শাইকস, হীরাম ক্যাগী লাইহরকান
লৈররগা অমুকশা ও ফল্ফুদা ক্যাগা ওরি। পাবদা আরগাবা ওইদবা লুমনবা লাইহরিক
পানীংদে। লাইহরিক ইবশিংনা লাইহরিক লুনা ইহুঞ্জীংদে। হঞ্জিন-হঞ্জিন
পাবদা খুংনাং চাবা লাইহরিকসু ক্যানি। পজবগী জাতসু এগী লেজরিবাব
লাইহরিক ময়ামসিগী মথন্তে অমুক ওল্ফুদুনা লাইব্রেরিশিংদা চংতুনা
লাইহরিক পার্বা অমদি লাইহরিক রায়রক। অসিমসু ইথো অমগুন্মী।
লাইহরিক খজিক-খজিক পার্হেরিল্লমদ্রাবদি এসু করিনো হায়ফর
খঙদবা মীশক-অমদি ওইথিরল্লা যাই হায়না অমুকসু অপাঙবদি
নভ্মাকলেক্সইনস খল্লিপোংনি।



লাইরীকী মতংদা হায়নীংবা অমদি লৈ। ঘূমদা অসুক য়ায়া
লৈরিবা লাইরীকশিং অসিদা ঐথেয়ানা মণিপূরগী মী মশীং অমদি পাক
চাওবা য়াওবা নংত্রগা মণিপূরগী দিষ্টিক্ত মশীং ইবা লাইরীক অমদা
হেক মতাং চানা থিবা ফংদে। য়া ওরম্ববুদি য়াই অদুবু করি লাইরীকী
লাময় য়ায়া য়াওবো হায়বদি ঐ খুৎজা পুথোকপা শুক্ভম হেক
ঙমদে। মদু য়া ওম্বিক্ত খল্লিবা লাইরীক অদু মমিং খঙজরগসু মদু কদইদা
লৈশ্বে, কুন্দা লৈশ্বে হায়বা অনুনা অমুকা হোয়া অরবা থবক অমা
ওইশ্বে। ইজিক্ত য়াঙনা চলিবা মতম অসিদা করিগুন্না অমা
ফংনবা নংত্রগা খঙননবা মদুনা তীলাইখোশী চুহ্লগা অমদি
মৈনম থানগংহুনা থিবগী মতম অদু হৌজিক নংত্রো। মতম অদু
পুয়েই লৌশ্বে। হৌজিক্ত ঐথেয়ানা খঙনীংলিবা রাদু খুৎজা
খঙবা অদু ওইনা পামুয়ে। চেট জিপতি থোরঙনা মী অমনা

শেষোয়া অমদি
লাইরিক পাই
ইশানা ইশাদা
ওঁবা তানদবা
মুক থোরকই.
বাা শকখঙনবা
বা খঙনা পাদবা
ইথিরিক সুম সুম
থ ইশানা থরা,
আরেং, ইংলিস
রাসিং
রস (মহাওঁ
স্টী, কলচরগী,
খঙনীং-খঙনীলিবদু সেক্কেদ অমগী মনুংদা হংলগা খুদক খঙবা য়ারবা মতেনা। এথোয় করিগুলা
অমা খঙনবা হোনেদা মিনট খঙ মাঙহন্দুনা লৈবা মত্ৰ অদু নত্ৰে। হৌজিক মীশিংনা পান্নিবসি
খুদক খুদকা ফবদুনি। ফোটেব কান্নবস ডসি ফোটে কাপ্পগা হংচিং ফোটে লৌবা লাকংহাযবা ধ্বিদং
অদু চরা হেনবা তবনি। খুদক ফোটে প্রিণ্ট তৌরগা পীবিরকপনো হৌজিকী মীশিংনা পান্নিবদি।
খোঙপ্রাওও তুবমগা গুইহাংক লেংগা পাবা গুডমাইদেবা ওঁরবদি মগী দুকান খোঙ
হেন্দে লোঞ্জবা তবনি। মতম মাঙবা ককা মত্ৰগা পান্নিবনি। মীনা খঙনীংবা অসিস্ অন্মানি। হৌজিক
অদু খঙবদুনি পান্নিবসি। হোরেল খঙবদু নত্ৰে। হয়েং ওজাদা হংলগা খঙনি হায়না হয়েংফা ওজা
গুইংগী থায়না অদু নত্ৰে হৌজিক। ইশানা হৌজিক হিংলগা চনরোলনা থায়গী পানশিনবা য়ারেই।
লাইরিক্তী হেদা এনা খঙবা খুদি গুংলগী মতেনা তোঙান তোঙানবা রেবসাইট্শিং চলগা
পানিং-পানিংবা পাবা অমদি নৈখাযবা অদুনি। লাইরিক্তী খঙবদি মতম য়ান্না চঙই, থিবা মাবা চঙই।
হৌজিকপু থিবা মাবগী মত্ৰা? গুংলদা ওলগা পারবদি থিবদা লায়স্ লায়রে, তীলাইখোব্বীস্ চ্চ্রে,
মসিগী মথক থিবদা ফেদবা অমত্ত হোক যাওঁদে হায়বা হারক। লাইরিক্তীদি পুন্মক ফংগে ওমদে। থিবা
ওল্লে। গুইহাংকদা লৈবনা খঙবা হোক পাঙ্গে। লাইরিক কয়া অমা এনা পারবি লায়দবুনা থংফাওঁ
ত্ৰুজুনা মে থাংকাকথিবা যাওঁরে। লাইরিক খা অমদি মীনা লৌগ্ৰা থিববীয়ান্দা এনা হরাওঁজা।
লাইরিক্তী ইটরনেটা মাঙবা হেল্লি এদি। ইটনেটা গাওঁজ এদি। থাগৎচরি। ●

হীদাক কান্নরবা পাহীশিং : পাখোন # ৪০৪

— ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার —
সী এস আই আর : নোর্থ ইস্ট ইন্সটিটিউট
ওফ সাইন্স এন্ড টেকনোলজি, লক্ষ্মেলপাং

কুঁটতা মুখরিকা (uri), টামিলদা অদাস (Adas), জম্মিনিদা বেকেলঙ্গী ওঁইবা থেমফিনুলম (thum dulce) অরাম ফোনিকুলম। অমা ওঁইনা পাখোনিগী মটৈ অসি পৃথিবিদা মমিং চলি। পাখোনি পাঙ্গিগী মনা, মউ অমসুং মটৈ অসি মরোর-বপাং মচল অমা ওঁইনা পাক-শয়া শীজিগৈ। পাঙ্গী অসিগী মউ অদু হিংনা চাবা য়াই অমসুং সলাদকী অফবা মচল অমা ওঁইনা থাঐনে। এগ্গুং মহী শেঙ্গুদীসু অফবা মচল অমনি। পাখোনিগী মটৈহা অসি অথুম-অহাও অমসুং বিসকিট (Biscuit) শাবদা শীজিগৈ। পাখোনি পাঙ্গিদিগী লৌবা মুচ অদু অকে-অমৌগী মচিলাও হীদাক, ফি-রোল মুচংবা অমসুং অথুম-অহাও, অচা-অথকশিং মুচংবাবা পান্না শীজিগৈ। চিনিদা তেংবাবা অমসুং তেংবত্না মটৈশিং অদু চিই-খা নুওঁইবাবা Mouth fresher অমা ওঁইনা শীজিগৈ। পাস্টিল, ইউলি, স্পোন অমসুং ইন্দিয়া লেবাকশিংহা পাখোনি পাঙ্গী অসি মনা-মশিং অমা ওঁইনা থোংদনা চাঐনে। এগ্গুং অদু তেপ-তেপ্পা মহাও অমা লৈ।

সিঁড়ি (Ozodia) পাখানো পান্থী অসি মীওইবনা অনা-লায়েৎনা হীদাক ওইনা শীজিয়ে। অরঁবা গ্রীক অমসুং
গঁগী মনুং চল্লি।
Coriandrum পাখী মনা, মতেন অমসুং মইে অদু চাং নাইনা পীজবদা খোমজংবিলি মমগী খোল্লো অদু মপুং ফননা
, হীং পান্থী - থোকহনবা ওম্বী হায়বগী পাউম লৈ। য়াল্লা ওল্লিও মতমনী পাখোন পাখীগী মইে অদু মীওইবনা
চিনা-খা মনম হায়বগী অদু লায়েৎনৈ। হীরম অসিদা মইে অদু য়ানুৎনা তেয়না উমুনুা থগঁগিন। কনা ওম্বনা
মীওই অমনা পুঁথি বারল তেত্রাবা অমদি ষ্রম মপুং ফনা হেনবা ওমবনদা পাখোন পাখীগী অলৌবা
মতেন অদু পোপঁ-পোপঁ শুগাইগা ঈশিংদা পুং খরা তিংলগা চুমথেক্তুনা লৌবা মই অদুনা খোইহি
খরা নৈখায়রগা শেদ্রা মই অদু চাং নাইনা নোংমনা গ্লাস অমগী চাদাদা পীথকপদা খোইদেব্লো কানবা
ফল ফঁবা ওম্বনী পাউমসু লৈ। পুক নুশিং কবদসু পাখোন পাখী অসি হীদাক ওইনা শীজিয়ে। হীরম
অসিদা পাখোন পাখীগী মনা অমসুং মইে অদু ১:২ গী চাদাদা লৌরগা শুগায়দুনা অফবা ঈশিংদা পুং
৩-৪ তিংলগা চুমথেক্তুনা লৌরবা মই অদু পীথকপীগিন। মীং নাবা অমদি য়েংবদা মশেন-মরাং
তৌরৎসদি পাখোন পাখী অদু শুগাইগা ঈশিংদা তিংলগা ফজনা চুমথেক্তুনা মই অদুনা মীং অদুনা
য়াল্লা তেয়না চামথেক্তুনা লায়েৎবা য়াই। লোক থংবদা পাখোন শুগাইগা মই অদু পীথকপীবা য়াই।
কনা ওম্বনা ঈশিং য়াকম তৌরবদা পাখোন পাখী ঈশিংদা লোদুনা শেদ্রা মই অদু পীথকুনা লায়েৎনৈ।
ফিলিনিগী অনাবাদা পাখোন মইে অদু ঈশিংদা অহিং অম তিংলগা লৌবা মই অদু নাইনদা কানবা
ফল ফগঁগিন। তুহা য়াদো মীওইবনিনা পাখোন পাখী শুগাইগুনা লৌবা মই অদু চাং নাইনা পীথকপদা
কানবগী পাউমসু লৈ। পাখোন পাখী চাং নাইনা চাবদা ফিরাঙ্কী লায়নাথিৎসু অফবা ফল ফঁবা
ওম্বী। পাখোন পাখী শুগাইগা লৌবা মই অদুনা চাং নাইনা তেঁবদা অঙাংশিনা লাইহৌ তেঁবা অদুনা
ফহনবা ওম্বনী মথজ অগ্রহীটিস হায়না খঙনবা তাং-চাওথেক্তুনা চিকপা-নাবা অদুস লায়েৎনৈ। ●

লুচিংবা লমসিদদি তঙাইফদ্রি

গুরুময়্যম বিনামাখব শর্ম্মা - হম্মাই। মপুনা শোয়দনা ঙাকপীনবা হায়জহম্মাইংই। মসি নত্তবা
মখোয়দী স্বর্গ ফ্হনবা অতৈ লম্মী লৈরোই।

সেপ্টেম্বর খাসি গোপি লোকপাখানি হাফনে। লোকদ্বারা কাড়ুনা মথুম-মরায় হৌনরকপা মতমান।
অদুব মসিমদি খড়বায়, হয়েয়ে শিবদা পুগাবা নরলদি গোপিদিগী ওছোবকপা লেলদু নভে। শুগুপ্ততগী।
মপোভুনা তৌজরকপা থবক থানা ক্যাদুদী থানফরদা মহয়দুখরি। মথং মলেকা লৈ লৈতে হায়গনু।
হিংলিঙ মতমদা ফংবদা শিরগা ফংবা নুংঙাইবদি নুংশিবা কোদী লেন্না পুসিবা মশক থোলাদু।
হেগেণ্ডনিবরল্লুগা যাইখী কোম্বা মিরেলনা হচি লম পাংগিবদুনি। মৌপী হেন্না পুসিগে অম্বা য়ায়রদি।
শিরবা তুদা মগোক অম্মা পোম্বা মপুগী অচ্যাদা তিববদুনি। নুংশিদ্রা পুসিসে করণী অদুক তহারদি।
প্না লাকপা তাইবর্ডনি, প্না হিংসি কৌদৌগে।

[illegible]

পাউচ অসিদা ফোঙজরিবা রাবংশিং অসিগী রাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগিনি। পাউচে অসিগী রাখল্লোন অমসং মীৎয়েংগা থোইদোরু মরী লৈনদে।