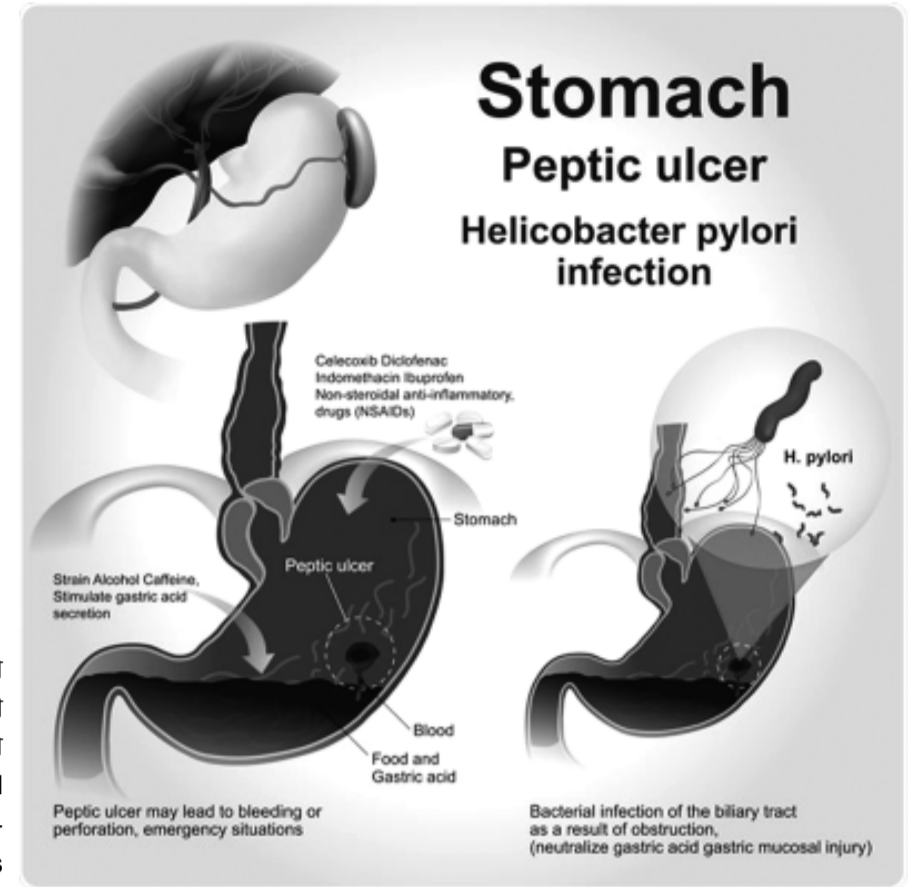


# হীদাক কান্নরবা পান্ধীশিং : যাই-থন্নামানবী অমুৰী

— ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার সিংহ —

সী এস আই আৰ : নোৰ্থ ইষ্ট ইনষ্টিটিউট ওফ সাইন্স এন্ড টেকনোলজি, লক্ষ্মণপাৎ



যাই-থন্নামানবী অমুৰী নংব্ৰগা থোইদোক্কা যাইমু হায়নসু খণ্ডনবা পান্ধী অসি ঐথোয়গী লমদম মণিপুৰদা যান্না লুনা লৌনবা যাই-থন্নামানবী পান্ধী অসিগী মশক যান্না মাজৰবসু লৈনুদা তারিবা মউ (Rhizome) অদু থেকপদা মচু অদু হৈখা অপংগী নংব্ৰগা হেমা মুশিনলি অদুবু যাই-থন্নামানবীগী মউ অদুদি হুদাম মপাল মচু চঙলপা ত্ৰেই। যাই-থন্নামানবী অমুৰী পান্ধী অসি ইংলিসত থাই-জীনসেঙ (Thai Ginseng) নংব্ৰগা ব্লেক টেমেরিক (Black Turmeric) নংব্ৰগা ব্লেক গেলিঙ্গেল (Black Galangale), থাইগী মমিংদা ক্ৰাচাই দম (Krachai dum), সাইন্টিকিক নংব্ৰগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা কেম্ফেৰিৰিয়া পাৰভিল্লোৰা (*Kaempferia Parviflora Wall ex Baker*) হায়না কৌই অমসুং জিঞ্জিবেৰেসী (*Zingiberaceae*) শাঙেগী মনুং চিল্লি। পান্ধী অসি ব্লেক টেমেরিক (যাইঙং অমুৰা) হায়না কৌনরবসু যাইঙং পান্ধীদগীদি যান্না তোঙালি। মদুদি জেনেৰা ফাওবা তোঙালি। যাই-থন্নামানবী অমুৰীগী মনা অদু লৈমায়দগী খৰা বাংনা থিনগংলগা যাইঙংগী মনাগুলা খৰা শাংলপ তৌই অদুবু যাই-থন্নামানবীগী মনা অদুদি থন্নাগী মওন্দা কোয়পাক্ৰৈ। লোয়ননা হৌবা মতমদা মথোক অদু যান্না তেলি অমসুং লৈমায়দগী হেক মথজা পান্ধী হায়বদি হেক য়েংবদা মনাশিং অদু হেক য়েংবদা লৈমায়দা তাদুনা লৈবা মাল্লি। যাই-থন্নামানবী অমুৰী পান্ধী অসি ময়ান্না থাই-জীনসেঙ হায়না কৌজৰবসু জীনসেঙ পান্ধীগীদি যান্না খেনপ্ৰে মদুদি শাঙে ফাওবা তোঙালি। অশেঙবা জীনসেঙ পান্ধীগী বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা পান্নাঙ্গ জীনসেঙ (*Panax Ginseng*) হায়না কৌই অমসুং আৰালিয়েসী (*Araliaceae*) শাঙেগী মনুং চিল্লি।

যাই-থন্নামানবী অমুৰী পান্ধী অসি ইন্দিয়া মৰুওইনা অৰাং নোংপোক লমদমশিং, ম্যাণ্ডাৰ অমসুং থাইলেন্দগী লমদমশিংদগী হৌরকখিবগী পাউমশিং লৈ। ঐথোয়গী লমদম মণিপুৰদদি যাই-থন্নামানবী অমুৰী পান্ধী অসি অনেশা চাং, চিংখোঙ-চিংয়া মৰু ওইনা উমংগী মখা, চোং-চোং লাউবা মফমশিংদা চুশিমনা হৌবা থেংনৈ। পান্ধী অসি তম্পাক্কী মফমশিংদা থাবদসু ফজন হৌবা গুন্মী।

বিজ্ঞানগী পাউমশিংগী মতুং ইয়া যাই-থন্নামানবী অমুৰী পান্ধীগী মউদা য়াওবা মৰুওইবা কম্পাউন্ডশিংদি Kaempferiaosides A,B,C,D,E অমসুং F অসিনজিবনি। মউ অদুগী চাদা ০.১৩১দি Techtchrysin (Methoxy derivatives of Chrysin) হায়রিবা কম্পাউন্ড অসি য়াওই। মসিগী মথজা চাদা ১.২৯ না Trimethylapigenin (Methylated derivatives of Apigenin) অমসুং চাদা ০.০৩১২ না Tetramethyluteolin (Derivatives of Luteolin) অমসুং চাদা ০.০৭২না Tetramethylkaempferol (Derivatives of Kaempferol) অসিনজিবশিং অসি য়াওবগী পাউমশিং লৈ।

থাই-জীনসেঙ হায়না পুথিবীগী মফম অয়ান্দা খণ্ডনরিবা যাই-থন্নামানবী অমুৰী পান্ধী অসি যান্না ১ কুইৰবা মতমদগী মৰু ওইনা থাইলেন্দদা মীওইবগী অনা-লায়েংদা হীদাক ওইনা শীজিন্নরকপগী পাউমশিং লৈ। পান্ধী অসিগী মউ অসি যান্না লীৰবা মতমদগী থাইলেন্দদা নুপাগী ফন্দি ফগংহন্নবা (Aphrodisiac) অমসুং হকচংগী ক্যাংশিং মথৌ নিংখিজনা পাঙথোকহন্দনা শক্তি হেঙ্গংহন্নবা (Increase vitality) গুন্মী হায়দুনা শীজিন্নরক্কা হীৰম অসিদা যাই-থন্নামানবী অমুৰীগী মউ অদু ঈশিংদা ফজন চামথোক্কা শোইদুনা কহংহন্নবা মতুংদা ঈশিংদা লেপদুনা শেশা মই অদু পীথকপনি। হীদাক অদু শেশা অমদি শীজিন্নরক্কা মওংদি যাই-থন্নামানবী অমুৰী মউ অকংবা অদু চামচ অমদগী চাংদা (মউ মকুপ) ঈশিং লিটাৰ তজ্জাই অমদা মিনিট ১০ রোম মৌদা তপ্পা লেপদুনা ইংখহন্নগা লৌবা মই অদু নুপা অদুনা নুপীগী হকতিমদ্রিও পুং ১/২গী মমাঙদা পীথকপীগনি। হায়রিবা মই অদু ফন্দি শোনবা নুপাশিংদা চাং নাইনা পীথক্কলসু লায়ংনৈ। যাই-থন্নামানবী অমুৰী পান্ধী অসি নুপাগী হকতিমবগী শক্তি হেঙ্গংহন্নবা গুন্মী হায়দুনা পান্ধী অসিবু থাই ত্ৰিয়াপ্ৰা (Thai Viagra) হায়নসু কৌনৈ। নৌনা থিজিনবদগী ফলকপা বিজ্ঞানগী পাউম খৰগী মতুং ইয়াদি যাই-থন্নামানবী অমুৰী অসি নুপাগী হকতিমবগী মপাঙ্গল অদু মীয়ান্না থাজনরিবা থোইদোক-হেঙ্গংহন্নবা অদুমক

য়ৌনা হেঙ্গংহন্নবা গুন্মদ্রবসু নুপাগী হকতিমবগী মওন্দা অহোংবা খৰদি অদুমক উবা গুন্মী হায়বসিনি। অদু ওইনমক হীৰম অসিদা মখা তানা থিজিন-হুজিনবগী তজ্জাইফন্দা অদুদি লৈরি। পুৰিগ্ন রাখল শোছবা (Depression), চাকখাউমুংদা চাৎপা (Peptic ulcer), অশোক অপন তৌবা অমসুং কোকফাই-শুজনা নাহন্দুনা মীওইবগী হকচংগী শৰুজা গুংশং গুংনা পোমখংতুনা চীকপা নাবা (Inflammation) অমসুং ফুট্টী থুংদুনা যান্না হকচবদা যাই-থন্নামানবী অমুৰীগী মউ অসি থাইগী মীওইশিংনা যান্না কুইৰবা মতমদগী লায়ং হীদাক ওইনা শীজিন্নরকপগী পাউমশিংসু লৈ। পান্ধী অসিগী মউদা Methoxyflavones গী চাং বাংনা য়াওবা ময়ান্না মীওইবগী অহল ওইশিল্লকপা অসিগী থোঙজেল অদু খৰা তপথহন্নবা গুন্মগনি হায়না অখঙ অইশিংনা ফোঙদোক্কা। অতোপ্পা পাউম অমগী মতুং ইয়া যাই-থন্নামানবী অমুৰী পান্ধীগী মউ অসি ফুংলগা মই অদু চাং নাইনা থকপদা মীওইবগী ঈগী থোঙজেল (Blood Pressure) অসি চাং চানা থন্ন গুন্মী হায়বসিনি। যাই-থন্নামানবী অমুৰীগী মউ অসি শুগাইৰগা আলকোহল (দ্য) দা তিৎদুনা লৌবা মই অদু চাং নাইনা পীথকপদা পুক নাবা ফহনবা গুন্মী। হায়রিবা অসি বিজ্ঞান থিজিনবদসু চুপ্পে হায়না প্ৰমান পীপ্ৰে। পান্ধী অসি ভাইৰস মইক খৰসু গুংকথোকপা গুন্মী পাউমসু লৈ।

## অঙাংশিংবু মই-মশীন তন্নীবদা মীংয়েং অমা

- সী সী মঙানলৈমা -

মতম খৰগী মমাঙদা ঐনা থেংনখিবা আটিকল অমদা ইন্দিয়াদা লৈবা সাইন্টিষ্টশিংসিগী মশীং অসি লিশিং ৮০ মুকনি হয়। চাইনগীনা মতমদুদা লাফ অমগা লিশিং ৬০ রোমনি। অদুনা লৈবাক্কী চাওখং যৌৱাংদা চাইনগী মশীং যান্না সাইন্টিষ্টশিংনা লৌখংলকপা থবক্ক ইন্দিয়াদগী হেমা মাঙজিল থাদুনা চংলকখিবনি হায়রি। মরম অসিদগী ইন্দিয়ানা চাইনাবু চাওখং থোঙাংগী লমজেলদা তানবা গুন্মদা লৈবনি। ইন্দিয়ানা চাইনগী সাইন্টিষ্ট লাফ অমা মখায়রোম অসি যৌনবা হোংনবদা চ্ৰী ১৫০মুক চঙগনি হায়না পানখি। মসিগী মৰু ওইবা মরমদি ইন্দিয়া মচা সাইন্টিষ্ট অয়ান্না মশাগী লৈবাক সন্দিয়াদা থবক তৌবগী মতুংদা অতোপ্পা লৈবাক্ক লৈদুনা মশাগী কান্নবদা হেমা লুন্না লৌদুনা থবক তৌনখি হায়রি। অদুবু চাইনগী সাইন্টিষ্টশিংদি মরমদমদা থবক তৌদুনা মথোয়গী শিনফম অদু চাইনা লৈবাক্কী কান্নবদা হেমা মতুং ওইনখি। মসি চাইনানা মথোয়গী মইহেৰোয়শিংবু মইবক মরমদম নুংশিবগী রাখল্লোম অমসুং মথোয়গী মই মশীন তন্নগী হৌরকফম অদু মরমদমদা ওইহন্দুনা শেমগং-শাগংলকখিবদগী ওইখিবনি হায়না ফোঙদোকখি।

মসিগা মাল্লদনা ইন্দিয়াদগী মইহেৰোয়শিংনা মপান লৈবাক্ক অয়ান্না মই-মশীন তন্নখিবনা মথোয়না মপুং মই ফাৰবা মতুংদা মশাগী লৈবাক মরমদম লাপথোক্কা খল্লকই। অফবা সাইন্টিষ্ট কয়া অসুন্না ইন্দিয়া থাদোক্কা মথোয়গী শিনফম অদু মশাগী নংব্ৰগা মরমাইগী ওইবা কান্নবা মওন্দা চংখিদুনা মীৰেবাক্কী সাইন্টিষ্ট ওইখি। মরম অদুনা চাইনাগুলা তুংগী ঐথোয়গী অঙাংশিংবু শেম্বদা মইবক মরমদম নুংশিবগী রাখল্লোম চেলহন্নবা মশাগী লৈবাক মরমদম মণিপুৰদা মই-মশীন তন্নগী হৌরকফম ওইহন্দুনা মথোয়গী শিনফম অদু মরমদমগীমক কথোক্কা লম্বী পীবিবা তাই। মসিগীমক ঐথোয়না অফবা ফুলশিং অমসুং মই-মশীন তন্নগী চপ চাবা ইনভাইৰোনমেণ্ট অমা মণিপুৰদা লৈহন্দা য়াদে।

নাকল অমদনা হোং কোংদা লৈবা চাইনিজশিংনা হান্না বেষ্টন কল্লিজশিংগা যান্না নক্কা লৈখিবনা মথোয়গী নৌরিবা অঙাংশিংবু হায়রিবা লৈবাক্কশিং অসিদা মই-মশীন তন্ন থাই। হায়রিবা অঙাংশিং অসিদা চট্টৰুৰা অমসুং মই-মশীন মপুং ফনা তন্নুৰগা হোং কোংদা অমুক হল্লকপা মতমদা মথোয়না বেষ্টন কল্লিজশিংগী মওং মতৌ লৌদুনা হিংনবা হোংনবতা নক্তনা মশাগী মরমদম চাইনা অমসুং চাইনিজগী চংন-লোনচংতৌ থৈদোরকই। অদুবু মণিপুৰগুপ্তা পীপ্ৰুবা অমসুং নোংম-নোংমগী মাঙথৰক্কিবা খুন্নাইগী চংন-লোনচং অমদি পান্ধী-পুৰীগী থোঙ্গুল লীবদা তন্নুৰক্কিবা লৈবাক্কী অসিগুপ্তা ফীভম অসিদা তুংগী যুগ্মী ওইগদৌরিবা মইহেৰোয়শিংবু মপুং-মইৰে ফাট্ৰিওদে মণিপুৰগী বাংদা পংথা থাদোকপা হায়বসি তুংগী মণিপুৰগী যান্না লাইবক থিবা অমা ওইৰক্কনি। মরম অদুনা তুংগী মণিপুৰগী শক্তদা রাখল মপুং ফাৰবা মইহেৰোয়শিংনা মথোয়গী যৌদাং অদু মইবক মরমদম নুংশিবগী রাখল্লোমদা কথোক্কা থবক তৌনবা হৌজিক্তগী হৌনা ঐথোয়না যৌৱাং তৌবা তাই।

ঐথোয়গী অঙাংশিংবু মইবক মরমদম নুংশিবগী রাখল্লোম চেলহন্নবা হোংনবদা অহানবদা ঐথোয়না লৌখংপা য়াবা থবক্কি মথোয়বু মণিপুৰগী ইনভাইৰোনমেণ্টতা চট্ৰহনবনি। মণিপুৰদা লৈরিবা ফীভমশিং অসি মথোয়বু উহন্দুনা অমসুং খঙহন্দুনা মণিপুৰ খুন্নাইগা ইৰোয়ননা হিংনবদা হায়বসি মইবকপু মশক খঙহনবা অমনি। ঐথোয়গী অঙাংশিংবু লমদমসিগী ইনভাইৰোনমেণ্টকা চুশিমহন্নবা হান্না হোংনবা মথৌ তানবা মথোয়গী নৌরিবা মতম অমসুং মই-মশীন তন্নখংলক্কিবা অদু মণিপুৰগী লৈমায়দা ওইহন্দা তাই। অঙাংশিংবু মই মশীন তন্নহনবদা অপনবা লৈতবা হায়বসি মমা মপাশিংনা মচাশিংবু অফবা মইহেৰোয় অমা ওইনবা হোংনবগী অপান্না ওইনবা ঐথোয়না মই মশীন তন্নগী চপ চাবা হায়বদি অপনবা লৈতবা ইনভাইৰোনমেণ্ট অমা শেশা তাই। ইনভাইৰোনমেণ্ট অসি লৈত্ৰবদি ঐথোয়না ফনা অঙাংশিংবু মণিপুৰগী লৈমায়দা শেমনীংলবসু মমা-মপাশিং নংব্ৰগা গাৰ্জিনানশিংনা পাল্লোই।

অঙাংশিংবু মই-মশীন তন্নদা খুদোংচাহন্নবা ফুল ওখোৰিচিগীনা যৌৱাং তৌদুনা মখল মখা কয়গী যৌৱম কয়া পাঙথোকপা তাই। ট্ৰাইক, বন্দ অমদি অতৌ যৌদোক রাথোকশিংগী মরজা ফুলগী রটিনা কায়হন্দনবা হোংনবা অমসুং তজ্জাইফন্দা কায়রক্কা ফাওবদা মদুগী মেনখংনবা অতোপ্পা রটিনা শেম্বগী তজ্জাইফন্দা লৈহনবা তাই। লৈবাক্কী ওইবা ইয়াশিংদা মইহেৰোয়শিংবু খঙহন্নবা ফুলশিংগী ওইবা যৌৱাং অমা লৈহন্দুনা মদুগী মরমদা তাকপী তন্নীবা অমসুং মদুগী অচুম

চুদা নৈনবীদুনা মথোয়দসু রাখল লৌশিং পীনবা হোংনবীবা তাই। মসিগীমক তোঙনবা ক্লস অমা লৈহন্দুনা মথোয়সু য়াওনা ইয়াশিং অদুনা শৰুক য়াৰি হায়বগী খুদম ওইবা য়াৰিশিং পুথোক্কা উংহনবীবা তাই।

লাইৱিক্তা য়াওবদা মণিপুৰগী অফাওবা মীওইশিং অমসুং মথোয়না তৌখিবা থবকশিং শিংখাদুনা অঙাংশিংবু ৱাৰী ওইনা লীবিগদবনি। মইবক মরমদমগীমক থৰায় থাদোকখিবা অমসুং হালেংবা লৈতনা থবক তৌখিবা অথৌবশিংগী ৱাৰীসু লীবিদুনা অঙাংশিংবু মথৌ হাঙ্গীগদবনি। মণিপুৰগী পুৱাৰীগী মৰু ওইবা তাক্কশিং অমসুং থোকখিবা যৌদোকশিংদা রাখল লৌশিং ওইগদবা মচাকশিং অঙাংশিংবু লীবিদুনা মণিপুৰগী পুৱাৰীবু খঙহনগদবনি। পুৱাৰীগা শাগোলা লৈরকপা মৰুওইবা মফমশিং অমসুং পোং চৈশিং মশক তাকপীদুনা লৈবাক্ক লেংদ্রবা লনশিং অসিবু মশক খঙনবা তাকপীগদবনি। অঙাংশিংবু মই-মশীন তন্নীবদা দিসিপ্লিনসু সবজেক্ট অমা ওইনা মতং মতম চাবদা তাকপী তন্নীগদবনি। দিসিপ্লিন তন্নীবদা অঙাংশিংবু ফু চৈদুনা চৈৱাক পীবা তৌবিরৌইদবনি। য়াৰিবমথৈ অঙাংশিংবু শেম্বদা মমা-মপাশিংগী যৌদাং লৌহন্নবা ফুল ওখোৰিচিগী যৌৱাং শেমগদবনি। মতম মতমগী ওইনা ফুল ছুট থারমদাইদা এসেমলি তৌদুনা নুমেংতুদা ফুলদা থোকখিবা যৌদোক-ৰাথোক অমসুং মৰী লৈনবা ফুলগী ওইবা ৰাফমশিং খঙহনখিগদবনি। লোগা মৰী লৈনবা ৰাফমশিং খঙহন্দুনা অঙাংশিংবু তুংগীমক শেম শাহনবগী রাখল পীগদবনি। এগজামিনেসন্দা শিন্ৰা নংব্ৰগা শিনবগী হৈনবী লৈহন্দনবা অঙাংশিংবু তাকপী তন্নীহৌগদবনি। অফবা মইহেৰোয় অমা ওইনবা হোংনবদা মথোয়দা চেনগদবা মগুশিং নীংখিজনা তাকপী তন্নীগদবনি।

নৌনা ফুলদা চঙলকপা অঙাংশিংবু ফুলগী মমিং, লীংখংখিবা মতম অমসুং ফুলগী ওইবা মৰুওইবা ৰাফমশিং তাকপীদুনা ফুলবু পুৰিগ্ৰদা চেংনা থমহনগদবনি। হেদ মট্টৰ, ওজাশিং অমসুং ষ্টাফ মেম্বৰশিংগী মমীশিং অমসুং মথোয়গী কাশিং খঙহনগদবনি। অতৌ মইহেৰোয়শিংগী ক্লস ক্ৰমশিংসু খঙহনগদবনি। লম্বী লমখাংদা ওজাগা থেংনবদা চপ লেপ্পা গুং হায়ফেং নোং দুনা ইকাংখুন্না উংপগী চংনবীসু মইহেৰোয়শিংদা লৈহনগদবনি। মথোয় মশেল ৱাৰী শান্না অমসুং লম্বী লমখাংদা উনবা মতমদা পীনগদবা ইকাংখুন্না মওংসু চংনবী ওইনা তাকপী-তন্নীগদবনি।

মরক মরজা ফুলগী কম্পাউন্ড, ক্লস ক্ৰমশিং অমসুং ষ্টাফ ক্ৰমশিং পুন্না শেংদোকমিগবা (সোসল সাৰ্ভিস) কী থবক অঙাংশিংবু তৌহনগদবনি। হাফ থাৰা মতমদা অঙাংশিংবু শান্ন-খোংনহনবা মতমদা কাঙলোন চুন্না শান্নহন্নবা তাকপী তন্নীগদবনি। ক্লসতা ওজাশিংনা অঙাংশিংবু ত্ৰাফিক্কী চংন-কাঙলোন নীংখিজনা তাকপীগদবনি। মৰুওইবা টেলিফোন নম্বৰশিং, হোম্পিটালনচিংবা মৰু ওইবা মফমশিং অমসুং চঙবদা অথিৎবা লৈবা মফমশিং তাকপীদুনা খঙহনগদবনি। ফুল কৰকপা অমসুং কুলকপা মতমদা লম্বীদা থেংনবা খুদোংচাদবশিং কৰল্লা থেংনগনি হায়বদু নৈনবীগদবনি। য়ামদ্রবদা চ্ৰী অমদা টুৱ ৪/৫দি মৰু ওইবা ষ্ট্ৰিদিগা চান্নবা মফমশিংদা কোয়বা পুবিদুনা অঙাংশিংবু য়েংনগদবনি অমসুং হকথংননা নোলেজ ফহনগদবনি।

মশাগী হৈনজবা মই অমা লাই য়েকপা,

ঈশৈ শকপা, জগোয় শাবা নংব্ৰগা খুংশা হৈবগী লমদা মদুগী প্ৰেক্টিশ তৌনবগী খুদোংচাবা পীবিবা অমসুং লমশিংসিদা অইবশিং নেক্তুনা তাকপী-তন্নীহনগদবনি। অঙাংশিংবু মীমাং থোকপা অমসুং যৌৱমদা শৰুক য়াবদা ইচং যৌবা গুল্লবা হোংনহনবগী প্ৰোপ্ৰামশিং তৌবিগদবনি। খংন-চৈনবা অমদি হুৱান চিষ্টী তৌবগী রাখল য়াওনবদা অঙাংশিংবু পাচা ওইনা তাকপীদুনা অফবা মীওই অমম ওইনবা হোংনবদা ওজাশিংনা যৌদাং লৌগদবনি। অফাওবা মইহেৰোয়শিং অমসুং মথোয়না অফাওবা মীওইশিং ওইরকখিবগী ৱাৰী ৰাখোঙাশিং লীবিদুনা অঙাংশিংবু মথৌ হাঙ্গীগ ইহল শাগংগীগদবনি। অঙাংশিংবু ময়াই কাবা চিজাক্কী অমাওবা অমসুং মদুনা হকচাংদা মাঙহনবতা নক্তনা খুন্নাইদা পীৱিবা চৈথেংখিং খঙহন্দুনা মদুবু তৌদনবা তাকপী তন্নীগদবনি।

ওজাশিংনা ফুলদা কৰিগুপ্তা যৌদোক ৰাথোক অমা থোক্কপা মতমদা মৰী লৈনবা ৰাফমশিং পুথোক্কা অফ-ফত অমদি অচুম চুদা নৈনবীদুনা অঙাংশিংবু খঙহন্নবা যৌৱাং লৈহনগদবনি। অঙাংশিংনা মশানা মশাবু চুমথোককচা অমসুং মদুনা যৌনা লৈহন্নবা রাখল চেলহনগদবনি। মীগী পোং চৈ মরম চাদ্রবদি পংপায় পায়দা অমসুং তাৱান্না পোং চৈ মপু থিৱগা পীথোকপগী হৈনবী লৈহন্নবা তন্নীগদবনি। য়াৰিবমথৈ অঙাংশিংগী মমাঙদা ওজাশিংনা চ্ৰুট্ট, বিডি, কা (জৰ্দা) অমদি য়ুনচিংবা চাবা-থকপা অমসুং গাওবা তৌৱেইদবনি। মতম লেঞ্জিবনি হায়দুনা লুদো, জাৱনচিংবা অঙাংশিংনা উবা মফমদা শান্নৱেইদবনি। য়াৰিবমথৈ ওজাশিংনা অঙাংশিংগী মমাঙদা অশাওবা অমসুং অতনবা উংলৌইদবনি। অঙাংশিংগী মমাঙদা নীংঙাই-শংদানবা অমসুং খংন-চৈনবা তৌৱেইদবনি। অঙাংশিংবু মীচং মীখায় নাইনা লৌহনবা অমসুং চৈৱাক পীবদা মায়দবগী মওং মতৌ অমত্তা তৌৱেইদবনি।

