ꯍꯨꯏꯌꯦꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ
ꯅꯤꯡꯊꯧꯀꯥꯕ, ꯑꯣꯒꯁ꯭ꯠ ꯲꯲, ꯲꯰꯲꯲, ꯏꯝꯐꯥꯜ
꯴꯶ ꯁꯨꯕ ꯆꯍꯤ, ꯱꯴꯷ꯁꯨꯕ ꯃꯁꯤꯡ

হুইয়েন লানপাউ
নিংথৌকাবা, ওগষ্ট ২২, ২০২২, ইম্ফাল
৪৬শুবা চহী, ১৪৭শুবা মশীং

লো এন্দ ওর্দর অমসুং পুলিস ষ্টেসনশিং

হায়দোরকপনা য়াদে, থবক্লা খঙই

মী অমনা হায়গেরা, লৈবাক্কী লুচিংবা অমনা হায়গেরা নৎত্রগা লৈঙাক্লোই অমনা হায়বা ওইগেরা হৌজিক্কী মতমদদি থাজনবা লৈনবগী চাং ওন্থোক্লা নেমথখ্রে। নাকোংনা তারবসু মীৎনা উদ্রিবা মখৈ থাজদে হায়বগী ফীভমদা হেন্না হেন্না নকশিল্লক্লি। খূৎ য়েৎনা লোনবা ছো খূৎ ওইনা অমুক চিংদুনা য়েংবগী ফীভমদুদা অদুম্মক লৈ। হায়বদি 'সিইং ইজ বিলিভিং' উরবা মতমদতা থাজে হায়বনি। মসিগী মরম ময়াম লৈ। অদুবু মরু ওইবা মরমদি হায়দোকখিবা ৱা ঙাক্তবা 'এ মেন হু কিপস হিজ ৱর্দস' ওইবা মীওইশিং য়াওরক্তবদগীনি। হৌজিকসু ফোং-ফোং শারিবা ঙরাং-নহান ওগষ্ট ১৫, ২০২২দা ইম্ফালগী অহানবা মণিপুর রাইফলসকী পেরেদ গ্রাউন্দদা পাঙথোকখিবা ইন্দিপেন্দেন্স দেগী থৌরমদা অথোইবা মীথুংলেন ওইখিবা চীফ মিনিষ্টরনা ৱাফম অমা ফোঙদোকখি। ৱাফমদুদি মণিপুরগী ম্যান্মারগা ঙমখৈ তায়নরিবা জেসামিদগীনা বেহিয়াং ফাওবগী মরক য়াওনা নেসনল হায়ৱে নম্বর ৩৭ (ইম্ফাল-জিরিবাম) লম্বী পরিংদা অনৌবা পুলিস পোষ্ট ৩৪ হাংদোক্লগনি হায়খি। হায়রিবা পুলিস পোষ্টশিং অসি হাংদোকপদা মরী লৈনবা মিনিষ্ট্রিনা অয়াবা পীরক্লে হায়খিবনি। অয়াবা পীরক্লিবসি মণিপুর লৈঙাক্কী মায়কৈদগী অয়াবা পীবিরক্লবা প্রপোজেল থাখিবদগী ওইরমগনি। ফৈ, য়াম্না ফবা থবকনি। তঙাইফদনা মথৌ তারকপদগী প্রপোজ তৌরুবা ওইরমগনি। মদুদা অয়াবা পীরকপা ওইগনি। চুমসু চুম্মী, ৱার ওন দ্রগস কেম্প্যেন চত্থরক্ত্রিঙৈদগী হৌনা ইন্দো-ম্যান্মার ঙমখৈ পরিংসিদা পুলিস ষ্টেসনশিং লৈবগী মথক্তা অসাম রাইফলস/আর্মি কোকথোং অমা দিপ্লোই তৌরক্লবসু হোত্রোং হোবগী ফীভমদা অদুম্মক লৈরক্লিবনি। ইল্লিগেল দ্রগশিং পুশিন্নরকপা লেপত্রিবনি। অদুবু কেম্প্যেন অসি চত্থরকপনিনা থৌরাং অসিমক্লা অচৌবা মতেং ওইগদৌরিবনি। ইল্লিগেল দ্রগশিংগী ৱা ঙাক নত্তনা হন্দক থেঙ্খাং খরদা চুড়াচান্দপুরগী মফম খরগী লোন্না চঙশিল্লক্লম্বা ম্যান্মারগী মীওই কয়া ফাগৎখ্রিবদুনি। ইম্ফাল-জিরিবাম লম্বীগীসু অদুঙাই লাইফ-লাইনসিদা চেনবা ত্রকশিংদগী শেল মুনবগী থবকশিং ঙাইহাক লৈতনা থোক্লিবনি।

মরমশিং অসিনা হায়রিবা মফমশিং অসিদা অনৌবা পুলিস পোষ্ট ৩৪ হাংদোক্লবা হোৎনরম্লিবা অসিমক থাগৎনীংঙাইনি। তঙাইফদবদগী পায়খৎপা থবক শোয়দনা ওইগনি। অদুবু ম্যান্মাররোমদগী ইল্লিগেল দ্রগশিং পুশিল্লকপবু ওইরো, লোন্না চঙশিল্লকপবু ওইরো অদুগা ত্রকশিংদগী শেল নমদুনা মুনববু ওইরো ষ্টেটসিগী লো-এন্দ-ওর্দরগা মরী লৈনবা থবক থৌরম ঙাক্তনি। নোংমৈ কাপ্নবা অমসুং বোম পোকখায়বগী থৌদোকশিং খক্তনা লো-এন্দ-ওর্দরদা শোকহনবা থৌদোকশিং নত্তে। অদুবু মসি ওইরগদি মণিপুরগী লো-এন্দ-ওর্দরগী ফীভম ফগৎলে হায়বা য়াগদৌরিব্রা? হান্না লৈরমদবা/থন্নমদবা মফমশিংবু মরু ওইবা তঙাইফদবনি হায়দুনা খঙদোক্লগা অনৌবা পুলিস পোষ্ট ৩৪ থন্নগনি হায়রিসিবু লো-এন্দ-ওর্দরগী ফীভম অনৌবা লৈঙাক লিংলকপদগী য়াম্না ফগৎলে হায়রিবসিগী চপ চাবা ৱাহন্থোক ওইগদৌরিব্রা? অনাবগী ফীভমদি য়াম্না ফগৎলে, মশা কনখৎলে, করিসু তৌদ্রেদি হায়বা অদুগা হীদাক কাপ্পা, টেব্লেট অনৌ-অনৌবদি পীজবা লেপ্তবগী মথক্তা ঈ কাপ্লকপগী ফীভমসিবু অনাবা ফগৎলকপগী খুদমলা? অনৌবা লিংখৎপসু ফৈ। অৱাৎপা পর্সনেল খরা শোয়দনা লৌরকপদা মীওই খরা থবক ফংগদৌরিবনি। লোনা য়াদবা থবকশিং চত্থরকপা ঙমহল্লোইদৌরিবনি। মীয়াম্বু খুয়া তুশিৎনা, ঈংনা লৈবা ঙমহনগদৌরিবনি। অদুবু হৌজিক ষ্টেট ফোর্সশিংগী ওইনা পোষ্টেট ষ্ট্রেঙ্ককী মশীং য়ৌবা প্রজেন্ট ষ্ট্রেঙ্ক ওইদে হায়রগসু পর্সনেল কয়া মকোক থোংবা ওফিসরশিংনা খূৎতা পুদুনা থন্নম্বগী থৌদোকশিং থোকখ্রিবদুনি। সর্ভিসতগী ফাওবা সস্পেন্দ তৌনখ্রিবদুনি। হৌজিকসু মচি মরুমদা য়েপশিন্নবা য়াওরমখিনি। লৈজরিবা ষ্ট্রেঙ্কশিংসু প্রোপর য়ুটিলাইজেসন তৌবা চুম্মী হায়বগী ৱানি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৪৮

১) **"খানিংপা হোঙনতে মিকোনপা হোঙনতে। খানিং মিকোল আমা তৈপাতি য়িয়ুবা চিঙখোঙ পোইরৈতোন মখুরোনপু কোনপানে।"** ৱাহৈ পরেং অনীসি করম্বা অরিবা লাইরিক্তগী লৌথোরকপনো?

২) **"মণিপুরী রাস"** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো?

৩) মণিপুর মপানগী অইবী অমগী লাইরিকনি **"প্রলয়গী খূৎশোক্তা"** হায়বা লাইরিক অসি। লাইরিক অসিগী অইবীসি কনানো অমসুং করম্বা মখলগী লাইরিকনো?

৪) **"নিংশিংবগী মীহুৎথোঙদা"** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমদি করম্বা মখলগী লাইরিকনো?

৫) **"...মতম অসিদা গম্ভীর সিংহ অমসুং নরসিং অনীমক কাছারদা লৈরি। ইংরেজগী মায়কৈদগী কেপ্তেন গ্রান্টনা ঔৱাশিংবু তান্থোক্লবা মচিন মনাও অনীগী মতেং নীরবদা নরসিংনা ময়াম্থুং গম্ভীর সিংহগা তান্নরগা ঔৱাশিংগী মথক্তা লান্দাদুনা ঔৱাশিংবু মায়থীবা পীখিবগী মতাং অসিদগী হৌরদুনা গম্ভীর সিংহ অমসুং নরসিং অনীনা মণিপুরদগী ঔৱাশিং তান্থোকখি।"** ইতিহাসকী মতাং অসি য়াওরিবা লাইরিক মচা অদু করি লাইরিকনো অমদি কনানা সম্পাদন তৌবনো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম ওগষ্ট ৩০, লৈবাকপোকপা নুমিৎকী অয়ূক 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।

লৌমীশিংগী কাখল

ফৌগী মতাঙ কাবী লায়না : বাকানা

ডো: এম থোইথোই সিংহ

মমাঙঙৈদা কয়া মরু ওইরমদবা ফৌগী মতাঙ কাবী লায়না হৌখিবা চহীদা লমদমসিদা য়াম্না তোয়না থেংনখি। মতাং কাবী লায়নানা পাম্বীশিংবু মাঙহনবগী মথক্তা পাম্বীগী শাহৌ মান্নহন্দবসিনা লৌফমদুদগী অফবা অশেংবা, জাৎ শেংবা, ফৌদি লৌবা য়াররোই হায়না খল্লকই। খুদোংচাদবা য়াম্না থেংনৈ। লায়নানা মাঙহনবগী মথক্তা মাঙলিবশিং অসিগীদমক লায়না অসিবু মশক মুন্না খঙদোকপা তঙাইফদে।

লায়না অসিনা নারবা ফৌ পাম্বীনা ময়ামদুগা মান্নদবা মওংদা খঙচাউ চাউখৎলকই, খরা লৈরগা খুইথরক্তুনা শি। মরম অসিনা লায়না অসিবু অপঙবা চারা, জপান লোন্দা বাকানা হায়না খঙনৈ। লায়না অসি ফুজেরিয়ম মোনিলিফোর্মি হায়বা কোকফাই শুজানা থোকহল্লি।

লায়ওং : লৌহোন ওইনা লৈরিঙৈদা ঈশিং লৈবা মফমদগী ঈশিং তুংদবা মফমদনা হেন্না লায়না অসি তাই। ময়োন থিনগৎলকপা পংকুই কুইদ্রিবা মরূ (ফৌদি) ঙাংলৈনবা নৎত্রগা অঙৌবা মচুগী কোকফাইশিং হাইগৎতুনা হাৎপা উগনি। অদুগা নারবা পাম্বীশিংনা ময়ামগা মান্নদবা মওংদা য়াম্না থুনা চাউখৎলকই। পাম্বীদু নাপু চঙলপ তৌনা মতাং কানা/শাংনা ইনখৎলকই অমসুং কংশিল্লক্তুনা লিংথোক্ত্রিঙৈদা শি।

লিংথোক্লবা মতুংদসু পাম্বী খরদি মথক্কী লায়ওংশিং অসি উৎলকই। মতাঙশিং অদুদা মরা তারকই। অদুবু অয়াম্বনা অসিগুম্বা মতাং শাংবা অৱাংবা পাম্বীশিংসিনা মপাল শাৎপগী তাঙ্কক য়ৌবা ঙমদনা শিখি। হিংহৌবশিংদুনা ময়ামগা মান্নদবা মওংদা ঙন্না মপাল শাই অদুবু মহৈ য়ানবা ঙমদে। খুইথরবা নৎত্রগা লিরবা পাম্বীগী মখোঙদা ঙাংলৈননা ঙৌবা পাউদরগুম্বনা কুপশিন্দুনা লৈ। মসিদা কোকফাই শুজা অসিগী মরূ কোনিডিয়া মিলিয়ন কয়া য়াওই।

করম্না পাম্বীসিবু য়াম্না থুনা চাউহল্লিবনো অমসুং খঙহৌদনা খুইথহল্লিবনো: নারবা ফৌ পাম্বীদুদা লায়না থোকহল্লিবা কোকফাই মখল অসিনা য়াম্না মরু ওইবা কেমিকেল অনী পুথোকই। মখোয় অদুদি জিবেরিলিক এসিদ অসি পাম্বীবু য়াম্না থুনা চাউখৎহনবা ঙম্বা পাম্বীগী হোর্মোননি। মসিনা পাম্বীবু ময়ামগা মান্নদবা মওংদা য়াম্না থুনা চাউহল্লি। মতুংদা ফুজেরিক এসিদ শুংদুনা পাম্বীবু খুইহল্লি, শিহল্লি।

লায়না অসি লৌবুক্তা হন্না হন্না উবগী মরম : লায়না অসি ফৌদিদা লোয়নরকপা/চেন্নরকপা লায়নানি। লায়না অসিবু থোকহল্লিবা কোকফাই শুজা অসিনা ফৌদিগী মনুং অমসুং মপান অনীমক্তা পল্লকপা ঙম্মী। কোকফাই শুজা অসিগী মরূ কোনিডিয়াশিং নুংশিৎনা মফম অমদগী মফম অমদা পুদুনা ফৌ মরূদা (ফৌদিদা) নপহল্লকই। নৎত্রগা নুংশিৎনা স্পোর অদু পুদুনা লাক্লগা ফৌ মপাল শাৎপা মতমদা মপালদা নপহল্লি। মফমদুদা কোকফাই শুজা অসিনা মতোন থোরক্তুনা ফৌদি ওইগদৌরিবা ফৌদুদা য়াওশিনখি। মথি ফোংদনা লৈশিনখি। অদুবু মথংগী কুমদা অসিগুম্না ফৌ মরূ অসিদগী হৌরকপা পাম্বীদুদি লায়না অসিনা নাই। ফৌদিনা লৌবুক য়ৌদ্রিঙৈ মতমদা অসিগুম্বা কোকফাই শুজা অসিনা ফৌদিদা মনুং অমসুং মপান অনীমক্তা য়াওরক্লবসু কোকফাই শুজা অসিগী মপাঙ্গল ইকন কনদবনা ফৌদিদা হীদাক তোৎতুনা ইকোম কোম্না হাত্তোকপা য়াই। লায়না অসি তাবগী চাং হন্থহনবা ঙম্মী।

লায়না অসি তাগনবা ফৌ মখল : লায়না অসি তাগনবা ফৌ মখলশিং অঙনফৌ, আর সি মনিফৌ ১৩, জায়া, আই আর ৩৬নচিংবনি।

লায়না অসিদগী কন্নবা পাম্বৈশিং ফৌগী লায়না খুদিংমক্তগী মতাঙ কাবী হায়রিবা লায়না অসিনা ঙাকথোকপদা খ্বাইদগী হেন্না লায়বা লায়নানি। ফৌদিদা হীদাক তোৎপখক্তনা লায়না অসি তাবগী চাং অসুক্কী মতিক হন্থহল্লি। মসিগীদমক Carbendazim নৎত্রগা Thiophanate methyl গ্রাম অনী মরূ কিলোগ্রাম খুদিংদা তোৎপা য়াই। তোৎপগী মওংদি কাংহুনগীদমক কংনা তোৎপা নৎত্রগা পামফেল অমসুং লৌহোনগীদমক তীংলুরবা মতুং ওস্লমদাইদা তোৎলগা ওম্বা য়াই। সিষ্টেমিক ফঙ্গিসাইদ শীজিন্নবগী মরমদি ফৌদিগী (মরূগী) মনুং থংবা শরুকশিংদা লৈরিবা কোকফাই শুজা মখলশিংবুসু মপূং ফানা হাৎপা ঙম্নবনি।

লায়না অসিনা নারবা ফৌ পাম্বীশিং হায়বদি য়াম্না থুনা মতাঙ কাদুনা ৱাংখৎলকপা পাম্বীশিংদু ফুক্তোক্তুনা মাঙহনগনি। অসুম্না তৌরবদি লায়না অসি মখা তানা থংনবা পাম্বীশিংদা শন্দারক্কদবদগী কনবা ঙমগনি। লায়না অসি ঙাকথোক্লবগী চপ চাবা মতম হায়বসি থারমদাইদা হীদাক তোৎপগী মতম অসিনি। থৌওং অসি ফৌদিগীদমক খাকপা লৌফমদদি তৌদবা য়াদ্রবা অমনি। চহী খরা অসিদদি ফৌদিগীদমক কূপ্না খন্থরকপা অমসুং চেকশিন্নরক্লবনিনা অশেংবা ফৌদি ফংনবগীদমক রেগ্নিং তৌবা মতমদা লায়নাশিংগীদমক্তসু চেকশিনবা চংই হায়বা ৱাফমসি থমজগে। ●

সাজনা (দ্রমষ্টিক, মোরিঙ্গা) পাম্বীগী মরমদা ৱাহৈ খরা

\- এস সুমঙ্গল -

ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা মীপূম তিংনা মুন্না খঙনদ্রিবা য়াম্নমক কান্নরবা পাম্বী অমগী মরমদা খরা থমজগে। মণিপুরদা কয়া হৌদবনা মরম ওইরগা মশক অমদি মাগী কান্নবা কয়া খঙনদ্রিবা অদুবু লমদমসিদসু নিংথিনদি হৌবা ঙম্বা, মসিবু কনাগুম্বনা মণিপুরদদি হিন্দিদগী লৌদুনা সাজনা হায়নসু খঙনবা পাম্বী অসি ইন্দিয়াগী অতৈ ষ্টেটশিংদা লৌউ পোত্থোক অমা ওইনা থানরবা পাম্বী অমনি দ্রমষ্টিক। পাম্বী অসিবু এসিয়া (মরু ওইনা ইন্দিয়া, পাকিস্থান অমসুং অতৈ) অমদি অফ্রিকাগী লৈবাকশিংদা মহৌশাদগী নিংথিনা হৌরম্লবা অদুগা মপান লৈবাক্কী মীওই অয়াম্বনদি মোরিঙ্গা হায়নসু খঙনৈ। পাম্বী অসি ফুট ৩০ মুক ৱাংনা হৌবা, মাগী মহৈদু ফুট ১-১.৫ মুক শাংবা চিথেক অহুম নাইতক তৌনা মতুম তানা শাংবা কৈথেলদা মপূন মপূন পুন্দুনা য়োনবা, হকচাংদা য়াম্না কান্নরবা পাম্বী মখল অমনি। পাম্বী অসিগী অয়াম্বা শরুকশিং - মপান, মনা, মহৈ, মসা খুদিংমক চাবা য়াই। মরা য়াওনা পাম্বীগী অতৈ শরুকশিংদগী কান্নরবা হীদাক লাংথক কয়াসু শুংবা য়াই। মরূদগী মতম শাংনা কংবা নাইদবা থাওসু (লুব্রিকেন্ট) শুংই।

মখল :- মোরিঙ্গাগী মরু ওইবা মখল অহুম লৈ। মখোয়গী মনুংদা মখল অমখক্তনি শীজিন্নরিবসি। (Moringa oleifera) হায়রিবা মখল অসিনি মীয়াম্না য়াম্না কান্নবা পাম্বী ওইবনা মসিবু লৌউ পোত্থোক ওইনা পাক শন্না থানরিবসি। পাম্বী অসিগী তোঙান তোঙানবা ভেরাইটি কয়া অমসু পুথোক্লরক্লে।

কান্নবা :- পাম্বী অসিগী কান্নবসিদি থাবগী লোইবা নাইদবগুম্বনি। পাম্বী অসিগী শরুক খুদিংমক কান্নবা/শীজিন্নবা য়াবা পাম্বী ওইবনা য়াম্নমক মরু ওইবা পাম্বী ওইনা লৌনৈ। সুপর ফুদ ওইনসু লৌনৈ। এঞ্জাং ওইনা মরু ওইনা চানরিবসি মনা অমসুং মহৈনি। মহৈ অনৌবা অমদি মনানা শাগ তৌদুনা অদুগা খরা লিরবা মহৈনা হৱাই থোংবনচিংবদা মকক মকক থাক্তুনা মনুংগী অথোৎপা শরুক অদু চানৈ। য়াম্নসু হাওবা এঞ্জাং ওই। মনানা খ্বাইদগী মচি ওইবা শরুকনি হায়না লৌনৈ। মথংদা মহৈ অসিনি। মনাদা হকচাংগী কান্নরবা চিঞ্জাক মচল কেলসিঅম, আইরন, জিঙ্ক, সিলিনিঅম, মেগ্নেসিঅম, মেঙ্গানিজ, ফোসফোরস, পোটাসিঅম, সোদিঅম মরাং কায়না য়াওই। প্রোতিনসু গ্রাম ১০০দা গ্রাম ৯.৮ য়াওই হায়রি। মহৈ অমসুং মরূদা হার্টকী কান্নরবা ফেটি এসিদ মখল অমা য়াওই। ভিটামিনশিংগী মনুংদা এ, বি-২, বি-৩, বি-৫, বি-৬, বি-৯, ভিটামিন সি মরাং কায়না য়াওই হায়না য়ু এস দি এনা ফোঙদোক্লি। পূম্নমকশিং অসি য়াওবনা তোঙান তোঙানবা লায়নাশিং ঙাকথোকপা অমসুং ফহনবদা য়াম্না কান্নরবা পাম্বী মখল অমনি হায়দুনা মসিবু সুপর ফুদনি হায়না খঙনরে। লোয়ননা মসিবু 'ত্রী ওফ লাইফ' হায়নসু খঙনরে।

ধারা শন্দোকপা : পাম্বী মখল অসি মরূদগীসু থাবা য়াই, মসা কক্তুনসু থাবা য়াই। কালেনথাদা হৈনবা পাম্বীনি। মরম অদুনা নোংজুথাদা মসা কক্তুনা নৎত্রগা মরূ থাদুনা শাগৎলকপা মতমদা পান্নবা থাবা য়ারে। য়াম্না খূৎলৈ থুনা চাওগনবা থাবদগী থা ৭-৮দা মপান শাদুনা মহৈ য়ানবা ঙম্বা পাম্বীনি। থারবা মতুং পংৱাং ৱাংহন্দনবা মতোন ককথৎনৈ। মসিনা মসা লোংহন্দুনা, নেম্না পালহন্দুনা মহৈ অমদি মনা হেকপদা খুদোং য়াম্না চাহল্লি।

মণিপুরগী লৈবাক লৈহাও অমদি ঈশিং নুংশিত্তা অদুমক চানবা পাম্বী মখল ওই। মণিপুরগী সেরৌদা পাম্বী অসি য়াম্না মায় পাক্লা থাবা থেংনৈ। মণিপুরগী কৈথেলদা য়াম্নমক শেন্দোং লৈনা থাবমক নৎত্রবসু পাম্বী অসি থাবদা লায়বা মরম্না অমদি পাম্বী অসিগী কান্নবশিং অসি য়েংলুরগা য়ূম য়ূমদা থাদুনা পাম্বী অসিগী কান্নবা অসি লৌবা ফৈ খল্লি।

কান্নবা খরগা অমুক : দাইবেটিস লৈবা মীওইশিংদা চিনিগী চাং চানা থমদুনা কান্নবা পী হায়বগী পাউদম লৈ। কেন্সর মখল খরদা লায়না অসিনা খূৎলৈ হেন্না থুজিলহনববু তপথহন্দুনা কেমো থেরাপি তৌবদা মতেং পাংই হায়রি। তাং-তাং চিকপা, অতৈ চিকপা নাবা তৌবা লায়নাশিং ফহনবদা পাম্বী অসিনা য়াম্নমক কান্নবা পী হায়রি। চাবা তুম্বদা য়াম্নমক মতেং পাংইসু হায়রি। মোরিঙ্গগী থাওনা কুইনা কংদবা মরম্না ঘড়ীগী মনুংগী পার্টশিং নিংথিনা থবক তৌহনবদা শীজিন্নৈ হায়রি। থাও অসিগা অতৈ মনম নুংশিবা থম্বালগী থাওগা য়ান্নরগা কান্নরবা থাও মখল শেম্মী হায়রি। থাও অসিনা উরিং থুংবা ফহনবা, উনশা খুইহন্দবা, অয়ূক নুমিদাং তৈদুনা শীজিন্নবা য়াবা থাও মখলশিং শেম্মী, অতৈ থাওগুম মায় লংখৎপা, নান-নান লাওবসু হন্থে হায়রি। ৱাখল নুংঙাইহন্দবা কোকহল্লি, পূক্লিং লৌশিং থোকহল্লি। অতৈ অতৈ কান্নবা কয়া অমসু লৈ হায়রি।

পাক শন্না থাবগী কাঙলোন খরা : ওষ্ট্রেলিয়াদা মোরিঙ্গা ফার্ম চাওনা তৌদুনা ইন্দষ্ট্রিএল প্রদক্ট কয়া অমা শেম শাবা তৌখ্রে। মণিপুরগী অঙ্গং অশাগা অদুমক চানৈ - ২৫-৩০° সেলসিঅসতা নিংথিনা হৌবা ঙম্মী, ঈশিং তুংগন্দবা ফোলি তাবা মফম্না খ্বাইদগী ফবা মফমনি। মোরিঙ্গা মরূ অদু ইঞ্চি ২.৫ লুনা ফুমদুনা থাগনি। মশানা থাবা ওইরগনা ফুট ১ লুনা ফুমগনি। পাম্বী অমগা অমগা ফুট ৫ লাপ্নহনগনি। ঈশিং কা হেন্না চঙবা পাম্বী ওইদে।

পূম্নমকশিং অসি লৈবনা য়ূমথোঙ খুদিংদা পাম্বী অসি থাদুনা পাম্বী অসিগী কান্নবা অসি লৌবা য়াম্নমক মরু ওই হায়না থমজরি। ●

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