ꯍꯨꯏꯌꯦꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ
ꯊꯥꯡꯖ, ꯗꯤꯁꯦꯝꯕꯔ ꯲꯴, ꯲꯰꯲꯲, ꯏꯝꯐꯥꯜ
꯴꯶ ꯁꯨꯕ ꯆꯍꯤ, ꯲꯶꯵ꯁꯨꯕ ꯃꯁꯤꯡ

হুইয়েন লানপাউ
থাংজ, দিসেম্বর ২৪, ২০২২, ইম্ফাল
৪৬শুবা চহী, ২৬৫শুবা মশীং

খৃষ্টমাস
অমত্তা ওইবগী মরী হেন্না চেৎশিল্লসনু

মহৌশাগুম্না নুংঙাইরবা 'খৃষ্টমাস' কী থৌরম পাঙথোক্কদবা দিসেম্বর ২৫ চৎলিবা চহী কুমজা ২০২২গী অমুক লাক্লে। নুমিৎসি যিশু খৃষ্ট নীংবা, খৃষ্টিয়ান লাইনীং চৎপশিংগী খ্বাইদগী নুংঙাইরবা লাইনীংসিগী মরু ওইবা অচৌবা থৌরমশিংগী মনুংদা অমনি। লাইনীংসি চৎলিবা মীওই পূন্নমক্লা শেম্বীরকপা মপু-লাইগী মচানি অমসুং অরানবা তৌবশিংনা লংজখিবা পূন্নমকপু কোকপীদুনা অরান-খুভম ফংনবগীদমক লাইগী অশেংবা অচুম্বা ৰাপাউ (পাউজেল) পুরকখিবা যিশু খৃষ্টনা মালেমদা খোঙদারকখিবা নুমিৎনি হায়দুনা মসিগী থৌরমশিং পাঙথোক্নরল্লিবনি। মতমগী মতুংইন্না লাইনীংসি চৎপা মীওইশিং লৈবাক অসিদা লাকখিবদগী পীক্লবা মণিপুরসু য়ৌশিল্লকখিদুনা হৌজিক্তি ষ্টেটসিদসু খৃষ্টিয়ান লাইনীং চৎপা ফুরুপ কয়াগী মীওইশিং লৈরে। মরমদি লাইনীংলোন হায়বসিদি অকক্লবা লম নৎত্রগা ফুরুপ অমগী নৎত্রগা খরগী নত্তে। অপাম্বা মীওইশিংনা মানা মানা পাম্বা, খোইদাজবা লাইনীং লম্বীদা মনীং তম্না চৎপা য়াই। হায়রিবা চৎনবীসিসু মণিপুর খক্তগী ওইবা ৰাফমসু নত্তে। মীওইবনা লৈরিবা মালেমগী মফম পূন্নমক্কীনি। অদুগা লৈরিবা লাইনীং অমসুং লাইনীংলোনগী মশক মওং অমগা অমগা খেন্নরবসু, মশীং য়াম্লবসু লাইনীংলোন পূন্নমক্লা মীওইবদা ফত্তবা, অরানবা, ওইদবা অমত্তা তৌ হায়দে। মীপূম খুদিংমক অমগা অমগা চপ মান্নে। নুংশি চান্নদুনা অমত্তা ওইনা হিংমিন্নগদবনি হায়। শক-চু, ফুরুপ, চাকচা তোঙান্নরবসু অমনা অমবু ইকায়খুম্নদুনা চপ মান্নবা থাক্তা খনমিন্নদুনা নুংশি-চান্ননা অমত্তা ওইনা হিংমিন্নগদবনি হায়। ৰাফমসি খৃষ্টান লাইনীংখক্তগী ওইবা ৰাফম নত্তে। লাইনীং লম্বেল পূন্নমক্কীনি।

অদুবু অতোপ্পা য়ামখ্রবা লাইনীংশিংগীবু ওইরো খৃষ্টান লাইনীং চৎপশিংগী মরক্তগীবু ওইরো মীওইবগী লীচৎ নত্তবা, চৎহৈদবা, থোকহন্নীংদবা থবকশিং হেক-হেক চত্থরকপা মীয়াম্না থেংনৈ। অসিগুম্বা থৌদোকশিং মালেমগী মফম অয়াম্বদা থোকই, পীকখ্রবা মণিপুরদসু থোকই। অদুবু মীওইবনা মীওইলক্তা মীওইনা হিংনবগী মশক থিহনগদবা, থিহনবা থৌদোক ওইবনা অসিগুম্বা থৌদোকশিংসি থোরকপদা মীয়াম হুপ্পা য়ানীংদবা অমসুং পেন্দবা ফোঙদোকই। অদুগা থৌদোকশিংসিগী মরক্তা লাইনীং মান্নবা মশেলগী মরক্তা থোকপা য়াওই। মান্নদবা মশেলগী মরক্তা ওনশিন্নদুনা থোকহন্নরকপসু য়াওই। মসিমক্তি থোরকহনফম থোক্তবা ফত্তবা থৌদোকশিংনি হায়নীংই। মরম অসিনা খৃষ্টমাসকী নুমিৎসি লাকপদা খৃষ্টিয়ান লাইনীং চৎপা মীওইশিং খক্তা নত্তনা অতোপ্পা লাইনীং লম্বেলদা চৎলিবা মীপূম খুদিংমক্লসু মাগী মাগী লাইনীংলোননা পীরিবা, তম্বীরিবা অচুম্বা পাউতাকশিং ঙাক্তুনা অফবা থবকশিং খক্তমক পাঙথোক্কদবনি। মীওই অমত্তনা মশানা পামজনা চৎলিবা লোইনা ফজরবা লাইনীংবু হামুক তৈশিনবগুম থোক্কদবা নাতৈ চাদবা থৌওং অমত্তা চত্থরোইদবনি। মণিপুরগী ওইনা য়েংলবসু হান্না য়াম্না ঙল্লিঙৈদা মচিল-মনাও অমত্তা ওইরকখিবগী মনুংদা চীংমীশিংনা খৃষ্টিয়ান লাইনীং চৎখ্রবসু হৌজিক্তি তম্পাক্কী তম্মী কয়াসু লাইনীংলোন অসিদা খোঙদারকপা য়াওরে। চৎসনু, থৰায় পানবা মীওইবগী মরক্তগী অপাম-অপাম্বা লাইনীং চৎপদা লোগী ওইনা অথিংবা লৈতে। লৈবাকসিগী কন্সটিট্যুসননা অয়াবা চপ মান্ননা ফুরুপ খুদিংমক্তা পীরি। মরমশিং অসিনা চীংমীগী মরক্তগীসু তম্মীশিংগী মরক্তগীসু তোঙানবা লাইনীং লম্বেলদা চৎনরে হায়দুনা মচিল মনাও ওইনা হৌদোকমিন্নরকপগী অমত্তা ওইবগী অচেৎপা লীপুনগী লংলা শোন্থরক্তুনা তৎহনবা য়াবা থবক অমত্তা তৌরোইদবনি। চিন্দা লাই শোল্লগা লমচৎ-শাজৎনা হিংচা-য়াইতম্বগী লোনচৎ চৎপা চুমদে। মরমশিং অসিনা যিশু খৃষ্ট পোকখিবগী নুংঙাইরবা শেংলবা নুমিৎসি লাকপদা মণিপুরগী চীংমী তম্মীশিং মমাঙথক্তা হৌখ্রবা মতমদা ফুরুপ মশেলগী মরক্তা পেন্নদবা, ৰারৌনবা কয়া লৈখ্রবসু ঐখোয় মশেল অমত্তনি, ইমা অমত্তগী মচানি হায়না খন্দোক্নদুনা কাউথোক্নরগা অমত্তা ওইনা নুংশি চান্ননা হিংমিন্নরকপগী ফজরবা শক্তম অমুক্কা হেন্না মশক থোকহন্নবা হোৎনমিন্নগদবনি। খৃষ্টমাস নুমিৎ লাকপদা মীয়াম পূন্নমক থোইদোক হেন্দোক্লা খৃষ্টিয়ান লাইনীং চৎপশিংনা লাইনীংগী ফজরবা লম্বেলদগী নাথৈদনা চৎপা ঙম্বা ওইরসনু।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৫৬

১) **''মণীগী মঙাল''** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিকনো?

২) **''মখৈ লৈত পেঙ্গবা''** হায়বা লাইরিক অসি ওরিজিনেল কনানা ইবদগী মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপগে?

৩) **''ঈথৈখ্রবা ঈচেল''** হায়বসিগী অইবা কনানো অমসুং লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিকনো?

৪) **''হিমায় চুম্বা হিরোয়গুম/হিথাংফম য়ৌনা হি হোনলিবী/ঈচেল কনবা লাইজদসু/নৌবু খূৎপায় চেৎলিবী/থোৎলবদা নঙ লৈরাংনি/কনবদা নুংগা চাংদল্লিবী/ঈশ্বরগী অঙকপা খূৎশেম/নুপী নঙ হীংদুনা লৈয়ু/যুগ যুগ খুদিং॥''** শৈরেং মতেক অসি মপান মণিপুরগী অইবা অমগী লাইরিক্তগী লৌথোরকপনি। অইবসি কনানো? মহাক্কী করি লাইরিক্তা য়াওবা করম্বা শৈরেংদগী লৌথোরকপনো?

৫) **''লৈমরেম্বীনি ঐ''** হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো অমদি করম্বা মখলগী লাইরিকনো?

মথক্তা পীরিবা ৰাহংশিং অসিগী পাউখুম দিসেম্বর ৩০, ইরাই 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। ৰাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

ঐনা কিজবশিং - ভুৎতগী হেন্না

ৰাইরু-ৰাইরুবদা

নুমিৎ খুদিং উখুল লম্বীগী মচেৎ অমদি গাড়ী মচা বাইক অমা তোংলগা হঙ্গৎ হন্দা চৎপা ঐগী ইথৌনি। চহী কুনমরিরোম হেল্লে। (কুনমঙা অসুম হায়জিল্লসি নীংশিংবা নুংঙাইনবা)।

চহী কুনমঙারোম অসি লম্বী পীক্লম্মী। পীকখ্রবা লম্বী অদুদা কেগেদা ইনীং মোইরাংদা ইখা হায়বদুনি ঐসু। নাক য়েৎ হাইনা হুম্না থৌবা য়ারম্মী। অহানবদা ঐ স্কুটর অমা থৌরম্মী। মদুগী মতমসু লোইখি। স্কুটর হায়রগা ঐখোয়না মতম অমগী চাকা অনী পানবী টু হ্বিলর অসিদগী হেন্না খঙনবা ইঙম ঙম্নদবনা ঐনা স্কুটরগী মতম লোইখ্রে হায়জবনি। হৌজিক মতমদা স্কুটর হায়নবা তাদ্রে, হৌজিক্তি গাড়ী মচা অদুগী ব্রান্দ নেম, কম্পেনি মমিং ওইনা খঙনরকপগুম্না তৌনখ্রে। খঙবু খঙনরবদি হায়বা অদুদা তারে।

হৌজিক্তি লম্বীসু য়াম্না পাকথোক্লে। মীসু য়াম্না চৎলে। মী য়াম্না চৎপা, লম্বী পাকথোকপা, লম্বী ফরকপা মতমগীনি, ফগৎলকপনি, চাওখৎলকপনি থিংলুবা খান্নুবা য়াবা অমত্তা নত্তে।

উখুল লম্বী অসি হায়ৰেনি চুম্মী। মী য়াম্না চৎফম থোক্লবা লম্বী অচৌবনি। লম্বী পাকথোক্লকপা ফগৎলকপা, মী য়ামখৎলকপা অসিদা নত্তবা অমগসু লৈরিয়ে। গাড়ী খূথৌসুনি। চহী কুনমঙা অসিদা ঐনা ৰাখল হন্থনরকপরা গাড়ী থৌবা, লম্বী লানবা ঙম্লক্তবগী ফীভম য়ৌরক্লে। হায়রিবা লম্বী অসিদসু ওইদে গাড়ী থৌবগী মওং মতৌ হোংলকপদি। মীনা হান্দ্রিঙৈদা লম্বী লান্থোক্লে খল্লিবা অদুনা নহানি। মীনা গাড়ী হেন্দোকখ্রগা লম্বী লানগে খল্লিবা মীদু অহল ওইরক্লবনি। কিগনবসু অহল ওইরকপগী লায়থুংনি। কিবা ইকায়দুনা কিশিন্নদবনা অমনি। কিরকপদি লোইনা কিনরমগনি। চাবা য়ারক্তবা, তূম্বা য়ারক্তবা, থৌনাদা য়ারক্তবা, লৌশিংদা য়ারক্তবা। লম্বী চৎপদা কিবদগী নান্থোক্লবা কংলা সিফাই ফক্লুং লাল্লগা চৎপা কয়ারক্লি। অশম্বা চৎনীংলগনা অকিবদা চৎপা, কিদবদা চৎনীংলগনা অকোইবদা চৎপা তারকই। কিবগী চাং তারকপা নত্তে, কিবগী চাং হেনগৎলকপনি।

ঐনা কিজবশিংগী মরক্তা, কার, নূঙ-লৈঙোই হোনবা, ঈশিং হোনবা, অঙাং হোনবা গাড়ীশিং, বাইক, স্কুটরনচিংবা ময়াম অসিনি। সাইকল খক্তা ঙাইরে ঐনা কিবীদবা। সাইকল ঙাক্তা ওইরবদি কনামত্তা শিগদবা মান্দ্রে। কনামত্তা শোক পন্নগদদৌবা মান্দ্রে। সাইকল থৌবা মীগা অতৈ গাড়ী তোংবা মীগা য়েংনবদা পুন্সি নুংশাংনবা, নোয়দবা, মশা ফবা য়াম্না হেল্লি। অমনা শেল ফবা, অমনা মশা ফবা! অদুবু ইম্ফাল ময়োলদদি সাইকল তোংবা মী উদ্রে অঙাওবা তারে। খুঙ্গংদসু সাইকল থৌবা উদ্রে। মসি মফম অয়াম্বদা (ইন্দিয়াগী ষ্টেট অয়াম্বদা) থোক্লবা উরবা থৌদৌনি। সাইকল মশীং হন্থখিবনা ঐ মপান থোকপদা অকিবা ফাওরে।

গাড়ী থৌরিবশিং নাক য়েৎতা চৎপা মী উদ্রে, কার থৌবা মীনা স্কুটর থৌবা মীগী ওইদগী হেনগৎপা কয়ানি, অচৌ অচৌবা গাড়ী থৌবশিংনা ক্যুদা ঙাইনরগা চৎপগী মহুৎ স্কুটরদৌনা মী মরক্তা লিৎলগা চৎকে খল্লকপা অমদি চৎনরকপা অসিনচিংবা কয়ানি। বুলেট থৌবা অঙাংশিংনা গাড়ী মখোল তিংখৎলগা হৌহন্দুনা থৌবা, মীগী মরক্তা নাক য়েৎ হাই হাইদুনা লিৎ লিৎতুনা থৌবা য়াওনরক্লি। মখোয়না হৈরিবা গাড়ী থৌবগী মহৈদু চাংয়েং তৌবা হৌনরকপনি। মা মশাদং শোকপা, শিবা-নাবা, শোইনাইবগী মথক্তা মী অতৈসু চেন্নরম্বা মীবু অৰাফমদা তাহনবা অসি উরুবদা লম্বীগা থোক্লিংদবা হায়বদু ওইরে। উখুল লম্বীদা চেনবা বস, ওটোরিক্সো, ভেন, মেজিক, বাইক, স্কুটরসু অতৈ লম্বীশিংদা চেল্লিবা গাড়ীশিংদগী তাদনা চরখৎ অমা য়াওদবা নত্তে। ঐসু লম্বী অসিদবু থৌনীংলুরবদি চরখৎতি খূৎথৌ অমদি হেক্তা হৌরকই। মসি লম্বী লাপ্পা শাংনা-শাংনা চৎনীংবগী পন্থুংফম থুনা থুনা য়ৌনীংবগী নিশা অমনা থোকহনবরা? হনুগে তৌরবা ঐফাও কিরবসু কিনা কিনা মহৌশাগী অঙাওবা মচিং খরা লেমহৌবদু কাঙগে হায়না অসুম তৌরকপা অমা য়াওরি। ইশানা ঙাঙবা ৰা ইশানা ককচবগী ৰাফম নৎচদে। হেক্তা য়ারক্তে হায়রিসিনি।

নুপীশিংনা গাড়ী থৌবদা তপ্পে তপ্পা, য়াঙলে য়াঙনা পন্থুংফমফাও থৌবা অমগসু উজরি। এক্সিলেরেটর অমদি ব্রেক হেক হেক কাওথোক্লগা থৌবা মানবা অমা য়াওরি। য়ূমগী থবক ইনখাং অমদি মোন্দা নুংঙাই নুংঙাইবা ৰাখল ময়াম অমা খনবদা ওইরম্বা য়াই। উখুল লম্বীদা গাড়ী থৌবদি খুল মরক ওইরবসু, মী চৎকে চৎলু চৎলোই তোকউ - অরোইবী লৈখৎ লৈখৎতুনা হেক্তা থৌনীংনৈ। গাড়ী মখোলসু অতৈ অতৈ মফমগা ইমান মান্নদবা মখোল অমা থোকহল্লগা থৌবদৌনা তৌই। লমজেলগী গাড়ী মখোলনি। ইলেক্ট্রিক আরামদার নানবগী মখোলদুমক্লি। ঐদি খংপ্রেক খংপ্রেক খংই। মখোয়শিং অদু তোঙান তোঙানবা মণিপুরগী মফম মফম কয়াদগী লাক্লবা মীওই ঙাক্তা ওইরমগনি। মী চিন্দা হেক চিনবমকসু নত্তবা, মীদু হেক কোম্বমকসু নত্তবা গাড়ী য়াঙনা থৌনীংবগী পূক্লিং থৌগৎপা লম্বীনি।

গাড়ী য়াঙনা থৌবা অসি থৌগৎপা মী ঙাক্তা ওইরে। ঐদি ইনফ্রাষ্ট্রকচর ফত্তনা গাড়ী য়াঙনা থৌবগী হৈনবী, য়ু ঙাওরগা থৌবা, ড্রাইভিং লাইসেন্স নীংথিনা পায়রগা গাড়ী থৌবা নত্তবনা খূৎলিংবা মফমসিদা গাড়ী য়াঙনা থৌবগী ৰাফম অসি ফীভম অমা তাদ্রিবা ফাওবা শৌগৎচনীংদে। তপ্পা থৌবতনা খুদোংথীবা মশীং হন্থহনবা ঙমগনি হায়জগে! ●

হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ থরো অঙাংবা # ৩৭৩

— ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার —

সী এস আই আর ঃ নোর্থ ইষ্ট ইন্সটিট্যুট
ওফ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি, লম্ফেলপাৎ

ঐখোয়গী লমদম মণিপুর অসি থরো, থম্বাল অমসুং থারিকথা মরাং কায়না হৌবা লমদম অমা ওইজরন্নবসু ঙসিদি তপ্পা তপ্পা ময়েং তাশিল্লক্লি। মতম অমদা মণিপুর অসি পাৎ, তুরেল অমসুং পুখ্রি মরাং কায়না লৈবা লমদম অমা ওইজরন্নবসু ঙসিদি য়াম্না থুনা মাঙশিল্লক্লি। পাৎ অমসুং পুখ্রিশিং নোংম-নোংমগী লেপ্তুনা ফুঞ্জিন্দুনা চাওখৎ থৌরাংগী থবকশিংনি হায়দুনা অতৎ-অখম লৈতনা পায়খৎলকপনা ঈশিংদা ফংবা জীবশিং মরু ওইনা ঙা অমসুং মদুদা হৌবা পাম্বীশিং য়াম্না থুনা মাঙশিল্লক্লিবসি ঐখোয়না থোইদোক্লা পাখৎলুবা অমসুং থৌশারুবা তৌদ্রি। ঈশিংদা হৌবা য়াম্না থুনা মাঙশিল্লক্লিবা পাম্বীশিংগী মনুংদা থরো-অঙাংবা পাম্বী অসিসু অমনি। থরো অঙাংবা পাম্বী অসি ইংলিসতা পিঙ্ক ৱাটর লিলি (Pink water lily) নৎত্রগা হেরি ৱাটর লিলি (Hairy water lily) নৎত্রগা রেদ ৱাটর লিলি (Red water lily), অসামজিদা নাল (Nal) নৎত্রগা মোকুৱা (Mokua), বেঙ্গলিদা ছালুকা (Shaluka), হিন্দিদা কোটা (Kota) নৎত্রগা কোকা (Kokaa), সংস্কৃটতা কুমুদা (Kumuda), শ্রীলঙ্কাদা ইতোলু (Etolu), থাইদা বৌ সাই (Bua sai), ভিএটনামিজদা সুং-দো (Sung-do), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা নিম্ফিয়া প্যুবিসেন্স (Nymphaea pubescens Willd.) নৎত্রগা মিম্ফিয়া রোজিয়া (Nymphaea rosea (Sims) Sweet) নৎত্রগা নিম্ফিয়া রুব্রা (Nymphaea rubra Roxb. ex Andrews) নৎত্রগা নিম্ফিয়া ইদুলিস (Nymphaea edulis (Salisb.) DC.) হায়না কৌই অমসুং নিম্ফিয়েসী (Nymphaea Cea) শাগৈগী মনুং চল্লি। শাগৈ অসিদা চনবা মরু ওইবা পাম্বী খরদি : থম্বাল পাম্বী - লোতস (Nelumbo nucifera Gaertn.) থারিকথা পাম্বী (Nymphaea Stellata Willd.) অসিনচিংবনি। থরো অঙাংবা পাম্বীগী বোটানিকেলগী ওইবা স্পিসিসকী মমিং প্যুবিসেন্স হায়বগী মরমদি পাম্বী অসিগী মখোক অমসুং মনাগী মখা থংবা শরুক অদু শমগুম্না অতেনবা মতুশিং হৌবদগীনি।

থরো অঙাংবা অসি খরা থেন্তক তৌবা ঈশিংদা মরা তাদুনা হৌবা অদুগা মনাশিং অদুনা ঈশিংদা অয়াম্বা তাওদুনা হৌবা অমসুং লৈশিং অদুনা অঙাংবা, লৈ মচু অমসুং করিগুম্বদা অঙৌবা মচুগী লৈশিং ঈশিংগী মথক্তা শাৎপা এক্বাটিক (Aquatic) হায়বদি ঈশিংদা হৌবা অথোৎপা অদুবু চহী অমদগী হেন্না পুন্সিবা পাম্বীনি। পাম্বী অসি ট্রোপিকেলগী অশাবা অমসুং সব-ট্রোপিকেলগী খরা শারপ তৌবা মফমশিং মরু ওইনা ইন্দিয়া, বাংলাদেশ, শ্রীলঙ্কা, চাইনাগী য়ুনান প্রোভিন্স, টাইৱান, ফিলিপিন্স, কম্বোদিয়া, লাওস, ম্যান্মার, থাইলেন্দ, ভিএটনাম, ইন্দোনেসিয়া অমসুং মলেসিয়াদা মহৌশাগী ওইনা হৌজৈ। পাউদম অমগী মতুংইন্না থরো অঙাংবা পাম্বী অসি বাংলাদেশকী নেসনল ফ্লৱর (National Flower) ওইনা শকখঙলি। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা থরো অঙাংবা অসি পুখ্রিদা খ্বাইদগী পাম্না থানবা পাম্বীশিংগী মনুংদা থোইদোক-হেন্দোকই।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না থরো-অঙাংবা পাম্বীদা য়াওবা মরু ওইবা ফাইটোকেমিকেলশিংদি - কিম্পেফেরোল (Kaempferol), ল্যুশিন (Leucine), লাইশিন (Lysine), ত্রিপতোফেন (Tryptophane), ভেলিন (Valine), মিথিওনিন (Methionine), হিষ্টিদিন (Histidine), থ্রিওনিন (Threonine), প্রোলিন (Proline) অসিনচিংবনি।

থরো অঙাংবা পাম্বী অসি মীওইবনা হীরম কয়ামরুমদা শীজিন্নে। সিধা (Siddha) গী অনা লায়েংদা থরো অঙাংবা পাম্বীগী মউ অদু নুপীনা থাগী খোঙকাপ কা হেন্না চৎপা অদুগী লায়েংদা হীদাক ওইনা শীজিন্নে। নেপাল অমসুং ইন্দিয়াগী মীওই কাঙলূপ খরনা থরো অঙাংবা পাম্বী অসি ঈশিং পুকচৎপা, ফিরাক মপাঙ্গল শোন্থবা, ঈশিং চৎপদা নাবা অমদি লিকপা অমসুং উনশাগী লায়না মখল খরা লায়েংবদা মরু ওইবা মচল অমা ওইনা শীজিন্নবগী পাউদমশিং লৈ। থরো অঙাংবা পাম্বীগী লৈ অদু শুগাইরগা মদুদা খোইহি খরা নৈখায়রগা চাং নাইনা পীজবদা নুপা-নুপীগী ফম্বী ফগৎহনবা ঙম্মী হায়না শীজিন্নে। ওদিশাগী ট্রাইবেল কাঙলূপ অমনা থরো অঙাংবা পাম্বীগী মউগা, উচীথি মহৈগা তকখায়মিন্নরগা শেম্বা মোলোম অদুনা চাং নাইনা তৈদুনা গোইটর (Goiter) হায়বদি ঙৌবোম্বী তৌবা অদু লায়েংনৈ। বাংলাদেশকী মীওইশিংনা থরো অঙাংবা পাম্বীগী মউগা, জুবা-কুশুম পাম্বীগী মপালগা, সনা খোংনাং পাম্বীগী উগী মকুগা, থোইদিং অমুবগা পূন্না শুগাইমিন্নরগা শেম্বা মচল অদু পীজদুনা নুপীশিংনা অঙাং য়ৈথবদা শীজিন্নবগী পাউদমশিং লৈ। অতোপ্পা পাউদম অমগী মতুংইন্না বাগরী (Bagdi) ট্রাইবেলশিংনা থরো অঙাংবা পাম্বীগী মনা, মউ, মরূ অমসুং লৈ অদু পূন্না শুগাইরগা শেম্বা মচল অদু পীজদুনা নুপীনা থাগী খোঙকাপ চাং নাইদবা অমদি কা হেন্না চৎপদা লায়েং হীদাক ওইনা শীজিন্নে। অসামদদি থরো অঙাংবা পাম্বীগী মউ অদু নোংমদা অনীরক পীজদুনা চাবা তুমদদুনা চাকখাও নাবা অদু লায়েংনৈ। ওরিষা নৎত্রগা ওদিষাগী মীওইশিংনা খোঙ হামথবা, ঈ হাথবা, চাবা তুমদবা অসিগী হীদাক শেম্বদা থরো অঙাংবা পাম্বীগী মউ অদু মরু ওইবা মচল অমা ওইনা হাপ্পে। পাম্বী অসিগী মরা অদু ঈশিংদা ফুৎলগা লৌবা মহী অদু পীথকপদা হক্কী ঈশিং য়াফম তৌদুনা ঈশিং চৎপদা য়াম্না শাবা অমদি নাবদা থোইদোক্লা কান্নবা ফল পীবা ঙমহল্লি। অন্ধ্র প্রদেশকী ট্রাইবেল কাঙলূপ অমনা থরো অঙাংবা পাম্বীগী লৈ অমসুং লৈখোক অদু পূন্না শুগাইমিন্নরগা শেম্বা মচল অদু পুক্তা অমসুং খোয়খাদা থোল্লগা ফি মচেৎ অমনা বেন্দেজগুম্না য়েৎলগা নুপীনা অঙাং পোক্লমদাইদা ঈ হাথবা অদু লায়েংনবগী মথক্তা পাম্বী অদুগী মউ অদুসু ফজনা চামথোক্লগা মচেৎ অমা পীজনৈ। উচিদা চাংয়েং চত্থবদা খঙবা ঙমখ্রে মদুদি থরো অঙাংবা পাম্বী অদু ইথানোল হায়রিবা য়ু মখল অদুদা শুগায়রগা লৌবা মহী অদু দাইবেটিস হায়বদি ঈশিং পুকচৎপা অদু মপূং ফানা ঙাকথোকপা ঙমই। মীওইবগী ফিরাক মপাঙ্গল কন্না থম্নবগীদমক্তা থরো অঙাংবা পাম্বীগী লৈ অদু ইথানোল হায়রিবা য়ু অদুদা শুগাইরগা লৌবা মহী অদু পীথক্লবগী পাউদমসু লৈ। পাম্বী অসি বেক্টেরিয়া মখল খরসু হাৎপা ঙম্মী। ●