ꯍꯨꯏꯌꯦꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ
ꯊꯥꯡꯖ, ꯑꯣꯛꯇꯣꯕꯔ ꯲꯹, ꯲꯰꯲꯲, ꯏꯝꯐꯥꯜ
꯴꯶ ꯁꯨꯕ ꯆꯍꯤ, ꯲꯰꯹ ꯁꯨꯕ ꯃꯁꯤꯡ

হুইয়েন লানপাউ

থাংজ, ওক্টোবর ২৯, ২০২২, ইম্ফাল
৪৬শুবা চহী, ২০৯শুবা মশীং

লগাও অমসুং নোংমৈ
অদুক য়াম্না নেমথহন্নীংদে

হৌজিক লৈরিবা মণিপুর পুলিস ওর্গনাইজেসনগী ফীভমসি অদুঙৈগী ‘দারোগা’ অমসুং ‘থনা’ হায়না মপূং ওইনা মিঙ্গৌনরিঙৈগী শক্তমদু ওইদ্রবনি। ওর্গেনাইজেসনদা য়েংলুরবসু নীংথিজনা ‘ব্রেল ওর্গেনাইজদ’ তৌরবনি। খূৎশু-খূৎলায় অমসুং ইক্কিপমেন্টসু মতমসিগা চপ চানরবা মোদর্ন পুলিস ওর্গনাইজেসন অমা চপ চানা ওইরবনি। কম্যুনিকেসনগী ফীভম ফগৎলে। গ্লোবেল পোজিসননিং সিষ্টম (জি পি এস) গী খুদোংচাবা য়াওরবা গাড়ীশিং ফাওবা লো-এন্দ-ওর্দর মেন্টিনেন্স অমদি হায়ব্রে পেট্রোলগী থবক্তা ফাওবা শীজিন্নরক্লবনি। পুলিস দিপার্টমেন্টকী য়ুনিট মশীং হেনগৎলক্লবনি। মেন পাৱরসু পোষ্টেট ষ্ট্রেঙ্কমক শুনা য়ৌদ্রি হায়রগসু শীংথানবা য়ানা ফগৎলবনি। পূম্নমকসিগা শাগোন্ননা পুলিসমেন অমনা লৌগদবা থৌদাংশিংসু নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লিবনি। অদুবু মণিপুর পুলিস ওর্গনাইজেসননা অসিগুম্লবা ৱাংলবা থাক অসিদা য়ৌরক্লবা ফাওবদা লগাও খাওফমদা লুপা য়াঙ্খেখক নাক্কথেং তৌরুবদগী মশাদা ইস্যু তৌবা সর্ভিস ৱিপন (এ কে-৪৭ রাইফলস) মুনবগী থৌদোক থোকহল্লকপা অসিবু থোকহনফম থোকপা থৌদোক্লা হায়বগী ৱানি। হৌজিক লৈরিবা মণিপুর পুলিসকী মরক্তগী পর্সনেলশিংনা অসিগুম্বা খ্বাইদগী নেম্বা থাক্তা কুমথরকপসি লাইবকসু থীহল্লকপনি অদুগা চাক চগ্রিং অমনা চেঙ্কোক অমা মাঙথোকই হায়বগী ফীভমদু তাহল্লক্লবা হোৎনবনি হায়দুনা লৌদবা য়ারোই। থৌদোকসি ওক্টোবর ১৯, ২০২২দা মণিপুর পুলিসকী ১৩১শুবা রেজিং দেগী থৌরম পাঙথোকখ্রবা মতুং ওক্টোবর ২০ অমসুং ২১দা শেঙ্গা থুমজা অমসুং মথৌদা পূক্লিং চঙদবা মরালগীদমক পুলিসকী সব ইন্সপেক্টর অমগা রাইফলমেন অমগা সর্ভিসতগী সস্পেন্দ তৌখ্রবা মতুং ওক্টোবর ২৩, ২০২২গী নুমিদাং পুং ৮.৩০ রোম তারকপদা খুরাই লম্লোংগী মফম অমদা থোকখিবনি।

মফমদুদা লগাও খাওরম্ফম অমদা পুলিস টিমদু লাকখিবনি। অদুবু পুলিস লাকপা উবদা অখাওবা অমসুং অথাবা মীওইশিং কায়দুনা মায়কৈ ফাংনা চেন্নখিদবনি, লেপ্তুনা অদুম খাওখিবনি। অদ্বাইদগীবুদি অশোয়বা অরানবা হৌখ্রবনি। মরমদি অরানবা থবক তৌবশিংনা পুলিস উরগা চেন্দবদু চৈনম হেন্না নম্বগী থৌদৌনি। অদুগা অরানবা তৌবশিংনা উরগা চেলহন্দ্রিবদুনা পুলিসমেনশিংগী মায়কৈদগী খ্বাইদগী অচৌবা অশোয়বা অরানবনি। অদুবু ওইরকহনফম থোক্ত্রবা ফীভমদু ওইথোরক্লবা ফাওবদা গাড়ী খাম্লগা চঙশিন্দুনা লগাও থুগাইরগা ফান-পুন্নবা হোৎনরুবগী মহুত্তা লুপা ৫০ পীয়ু হায়দুনা হান্না নিশিল্লুরিবা করিগীনো? হোম দিপার্টমেন্টনা পীবা তোলোপ, এল্লাৱেন্স অমসুং রসন মনিনা লেম-পানা কোন্নরবসু অরানবা তৌবশিংবু ফাবা পুনবগী মহুত্তা শেলদা মন্তিক্নরগা কমপ্রোমাইজ তৌগে হায়না খনবদগীরা? মসিমক ওইরম্লগদি ৱাখলসিমক মথৌদা পূক্লিং চঙবগী মায়োক্তা, ওন্ন-তৈনবদা লৈবা ক্রিমিনেল মাইন্দেদনি হায়দুনা লৌদবা য়ারোই। চঙশিল্লগা ইরেঞ্জনা তৌদনবা হায়রম্বা, লম হেল্লক্লগনা ৱারক ৱাতেম্বরোমদা চুমদ্রিং চঙশিল্লম্লগদি পূম্নমক্তু থোক্লমগদ্রা হায়বনি। শোমদনা হোমগী থবকসু পুরিবা চীফ মিনিষ্টরনা লুপা অমত্তা চাখিদে, চাসু চারোই, মণিপুরদগী করপসন মরূ ফংনা মূখৎকনি হায়দুনা মীয়াম তিনবা থৌরম পূম্নমক্তা ইনশোন কাংদনা ঙাঙই, লাওথোকই। অদুগা অফবা থবকসু তৌবা নত্তবা লগাও খাওরম্বদনা লুপা অমদগী ময়াম হেনগৎলগা কম্মাইনা লুপা ৫০ পীয়ু হায়দুনা নিরুরিবনো? অদুগুম্বা অহোবশিংদু হোত্রোং হোনা উবদগীনি নোংমৈ মুল্লুরিবদো। শেলগী মিকানবদা মশাদা ইস্যু তৌবা সর্ভিস নোংমৈ ফাওবা মীনা মুলহল্লি। মসিবু হৌনব্রা? সর্ভিসতগী সস্পেন্সন খক্তনা য়ারোই। করিনো করিনো মখা তাবা অকনবা এক্সন খরগসু লৌখৎলু। ময়াম পুল্লবদি অমা হেক্তা য়াওই হায়নবদো শুংয়াও য়াওরক্তনবা ফৌমানশিং শিৎ-নান্না খন্দোকউ। মণিপুর পুলিস ওর্গনাইজেসন অসি পুমশেং-কোন্সেং ওইহনসি। লংলবা দিপার্টমেন্টসিগী মায়দা হামুক তৈশিনবগুম্বগী থৌদৌ মখা তানা থোকহল্লক্কনু।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৫২

১) **“মৈদিংঙু চীংথংখোম্বা রাজর্ষি ভাগ্যচন্দ্র”** হায়বা লাইরিক অসি কনানা খোমজিনবনো?

২) **“অমংবা নোংলক্কী নোংথাং”** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং করম্বা মখলগী লাইরিকনো?

৩) **“নির্মলা”** হায়বা লাইরিক অসি ওরিজিনেল কনানা ইবদগী মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপগে?

৪) **“বরাক তুরেল তোর্ব্বান্দা”** হায়বা লাইরিক অসি মণিপুর মপান লমগী অইবা অমগীনি। অইবা অসি কনানো অমসুং লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিকনো?

৫) **“বীর টেকেন্দ্রজিৎ সিংহ”** (১৯৭৩) কৌবা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম ওক্টোবর ৩০, নোংমাইজিং 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।

ঙক্লিংঙাই ওইদ্রবা অঙকপা অমা

ৱাইরু-ৱাইরুবদা

মপা শঙ্গাইজাওসিনা থক্লকপা য়ু অসি ঐনা সুম চাওরাক্লা পারকপদা সিলভর জুবিলি পাঙথোকপা য়ারগদ্রা হায়বা অসিনি।

মমাগা-মপাগা নুমিৎ খুদিংগী চৈতুপ পায়নৈ। গদা পায়নৈ, গলা পায়নৈ ফূনৈ। মৈতৈ নুপী অমা ওইনা মুক্তারৈ, মৈতৈ নুপা অমা ওইনা খোইমু। পাঙ্গল ফূদোক্লরগা ফূগায়নৈ, মশা শাগন লাক লাক্তুনা ঈন্নৈ, কাওনৈ, কিন্না থিন্নৈ। নুপীগা নুপাগা খৎনবদা হক মান্নৈ উৎলি। অমনা কিন্না থিল্লক্লবদি অমনসু কিন্না থিনবা উই। মান্নবা ইমুং হায়বদুনি।

ঙাইহাক ঙাইহাক তূম্বগী মীৎ উইশিল্লিঙৈ মনুংদা নত্তনা পুং কুনমরি মরৈ য়েৎনদবা য়াওদে, ফূনদবা য়াওদে। অকাম অপেৎনা ফজবা লোলনি। অথীবা লোলনা ফজবা লোল ওইরে। মতৈ মনাও মচিন পেন্না পেন্না অকাম অপেৎনা ফজবা ৱা ওইনা চৈনৈ অদুবু মচাশিংদি অকাম অপেৎ অমত্তা হেক ঙাঙদে, অমৃতগী মশক ওইরবা খোইথুম্নরবা ৱাহৈ ঙাক্তা ঙাঙনৈ। মমা মপানা নুংতিগী তাবা য়াদবা ৱাহৈ শীজিন্নদুনা খৎন-খৎনরগা মখোয়না থৌগল্লোন ব্যাবহার ফজবা ৱাহৈ ঙাক্তা ঙাঙখৎলক্লে। মসিগা ইরোয়ননা মখোয়গী ইমুংদু মাল চাং লেপখৎলি, লক্ষমী চঙলে। শেল থুম ইথোঙ ফাৎপদৌনা জোরো জোরো চঙই। মচানীপা অহল মণিপুরগী ওইনা মেত্রিক্তা পোজিসন লেপ্নবা ঙাইদুনা লৈরে। মচা নুপীশিং অদুসু লাইরিক লোইনা হৈ। মাগী মাগী ক্লাসতা রোল নম্বর ৱান তাবী ঙাক্তনি।

সোমদা মপানা গিলাস অনী অহুম চনা অঙৌবা প্লেট অমগা হুঞ্জিল্লগা মমাবু উতুপ ৱাতুপ পায়দুনা ঙাইহাক লৈতনা ফূগায়গদবগী কোয়তান তান্নরিঙৈ মচাশিংনা থৌ ৱা ইশা শাদনা স্কুলগী হোম ৱার্ক তৌনবা পীরকপা পারা অদুম ব্রং ব্রং পারগা লৈথোকই। মপানা য়ু ঙাওরগা লাউ খোংদুনা লৈবা মতমদা মচানুপীনা মেকানিক্সকী অরুবা অঙ্ক হোৎপদা ফলদুম তাবা হেল্লিকা হায়রি। মালেমগী মমাঙ মমাঙ লৈজরমখ্রবা অঙকপা তরেৎ হায়দুনা মখোয়’ ইমুংদগী হেন্না ঙক্লম্নিবু থাজদে।

মমা ইবেম্মা মুক্তারৈ নুংথিল তাল্লক্তা ক্বা জরদা মতপ অচৌ অচৌবদু মখজাই তোঙান তোঙাননা নম্মগা চাবা অনীরক্তগী তাদনা চৎলি। নুপী অমা ওইনা লুদোদা শেল মরাং কায়না থাজৈ অদুম। নুপী অমা ওইনা লগাও থাবসু চাক্কৌ ময়াদি খাম লাকপা য়া লাক্তে। মরক মরক্তা জ্বার শান্নৈ হায় মচাশিংনা হায়বদা ঐদি খঙজদে। মচাশিংনা চে, বোই, কলম অমত্তং লৈবিয়ু হায়রুবদা মতৈ মনাও চঙদনা নখোয় লোইনা শিজখ্রো হায়দুনা লাউ খোংই হায়রি। লাইরিক খরা, বোই মতৎ অমা, কলম মখুম য়াওদবা অমা লোইরে, অদুবু অঙাং মরিমকসু লোইনা মাগী মাগী ক্লাসতা মকোক তানবগী ঙাইবদা নত্তনা মেত্রিক পরিক্ষাদা মকোক তাগদবগী লোইনা পরেং শানা ঙাইদুনা লৈরে হায়রি। মমা মপানা দিষ্টর্বদ তৌর তৌরগা অঙাংনা লাইরিক হৈগৎপা হেল্লি হায়রি।

মতৈ মনাওনা অঙাং অমত্তা লৈখা ইয়ুসু হায়দে, হোম ৱার্ক তৌব্রা তৌদব্রা হায়বদুসু মতৈ মনাওনা নোংমত্তা য়েংশিন্দে। মতৈ মনাওসু নোংমত্তা হরাও হরাও কৌনবফাও কৌনদ্রে হায় তাই। মপানা নুমিৎ খুদিং য়ু নুংঙাই নুংঙাইনা ঙাওজবদা অঙাংশিংনা লাইরিক লাইশু মরক মরক্তা পাশিল্লক্তুনা মপাদা অকায়বা হেক হেক পীবগী মপানা শাউই লাউই। অমরোমদা অঙাংশিংদু নুমিৎ চূপ্পা অমা (লাইরিক্কী ঙাইহাকপুদি লেপ্পী) মনা কন্দুনা টি ভি য়েংদুনা লৈ অদুবু মদুনা মখোয়গী লাইরিক লাইশুদা থোইদোক্লা অকায়বা পীবা ঙমদে মরমদি য়াম্না পাগদবা নত্তবনিনা।

মচাশিংনা তম্লিবা স্কুল অদুসু মখোয়গীদমক্তা হেক হেক লৈরবা স্কুলনি অতৈ অঙাং অমা তমদে। স্কুলনি হায়বা শঙ অমা, ওজা অনী অহুমখক তরক তরক অদুনা য়াম্নমক থোইদোক হেন্দোক্লা মওং তারে চৎনবা য়ারে হায়বা তাই। লৈকায়গী মীশিংনসু মচা মচাদু মসিদা তম্নদ্রবনিনা য়েংশিন্নীংনদ্রে। লৈঙাক্লা লৈজদ লৈজদা স্কুল শেমজিনবীনবা কাইথজরকপা শেলশিংদু ফজনা কাঙলোন চুম্না পুকচেল চাওরবা ঠিকাদারশিংনা শীজিন্নজরগা স্কুল অদু ফজ ফজনা শেমজিনবীরম্মী অদুনা নোং চুবদদি মপান্দা অমত্তা তাদ্রে ইমুংদা ওইনা তারে হায়রি। কালেনগী মতমদা ফেন পান্দ্রবসু ওজাশিংনা অঙাংশিংনা হুমাং শুংশৌ শৌদে ঈং ঈং লাউবা কালেনগী হকচিক লাংখ্রবা অঙকপা স্কুলনি হায়রি। ওজানা তাক্ত্রবসু মহৈরোয়না পাদ্রবসু হৈ হায়বমসু তারি। ঈশিং থক্ত্রবসু খৌরাংবা কোকই। মহীক য়াওবা ঈশিং থকপদা অঙাংনা মশা ফগৎলি, অঙাং মনপ চোদে হায়রি। ফত্তবা অমোৎপা ঈশিং থকপদা অঙাংনা দাইরিয়া, দিসেন্ত্রি, ঈতোন ফায়বা, ওবা-ফায়বা, জোন্দিসককা অমত্তা চঙবীদে হায়রি। মসিনি মীয়াম্না ঙকইদা হায়দনা শোন্নরিবা মতৌ। মসিনি শঙ্গাইজাও এন্দ মুক্তারৈগী অঙাংশিং! ●

হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ অমন # ৩৬৫

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

মীয়াম্না থোইদোক্লদি শকখঙবিদ্রবা অদুবু হীদাক্কী ওইবা মগুণদি অদুমক শীংথানীংঙাই ওইনা য়াওবা পাম্বীশিংগী মরক্তা অমন হায়রিবা উ পাম্বী অসিসু অমনি। অমন পাম্বী অসি ইংলিসতা ৱুদিয়র (Wodier) নৎত্রগা ঝীংগাম (Jhingam) নৎত্রগা ইন্দিয়ান এস ট্রী (Indian ash tree), হিন্দিদা মোহীন (Mohin), সংস্কৃটতা অজ শ্রীঙ্গী (Ajashringi) নৎত্রগা ঝীংগিনি (Jhingini), অসামিজদা জিয়া (Jia) নৎত্রগা জিয়া-পোমা (Jia-poma), বেঙ্গোলিদা জিওলা (Jiola), সাইনি টফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা লেনিয়া কোরোমান্দেলিকা (Lannea coromandelica (Houtt.) Merr.) নৎত্রগা লেনিয়া গ্রেন্দিস (Lannea grandis (Dennst.) Engl.) নৎত্রগা লেনিয়া ৱুদিয়র (Lannea wodier (Roxb.) Add.) নৎত্রগা ওদিনা পীনাতা (Odina pinnata Rottl.) নৎত্রগা ওদিনা ৱুদ্রিয়র (Odina wodier Roxb.) নৎত্রগা রস ওদিনা (Rhus odina Buch. Ham. ex Wall.) নৎত্রগা স্পোন্দিয়স ৱির্গেনী (Spondias wirtegenii Hassk.) নৎত্রগা তাপিরিয়া ৱুদিয়র (Tapiria wodier) হায়না কৌই অমসুং এনাকার্দিয়েসী (Anacardiaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। শাগৈ অসি কেসিয়ু (Cashwe) হায়নসু কৌনৈ।

শাগৈ অসিদা চনবা অতোপ্পা মরু ওইবা পাম্বী খরদি - হৈনৌ পাম্বী (মেঙ্গিফেরা ইন্দিকা - Mangifera indica L.), হৈমাং পাম্বী (রস সেমিএলাতা-Rhus semialata Murray) কেসিয়ু নট পাম্বী (এনাকাদিয়ম ওসিদেমেন্টল - Anacardium Occidentale L.), হৈনীং পাম্বী (স্পেন্দিয়স পীনাতা - Spondias pinnata (L.f.) Kurz.) অসিনচিংবনি।

অমন হায়রিবা পাম্বী অসি ফুট ৪০ ফাওবা ৱাংবা অদুগা মখোক অদুনা সেন্টিমিটর ৪৫ ফাওবা চাওবা ময়ায় ওইরপ্না চাওবা উ পাম্বী অমনি। উ পাম্বী অসি দেসিদুআস (deciduous) হায়বদি চহী অমগী মনুংদা মতম খরা মনা কেনগনবা অদুগা মতোন্দা মসা-মরেং খরা লোংগনবা পাম্বীনি। এপ্রিলদগী দিসেম্বর ফাওবগী মনুংদা লৈ শাৎপা অমসুং মহৈ পানবা পাম্বী অসিগী মহৈ অদু সেন্টিমিটর ০.৫দগী ১.০ রোম চাওনা কোয়পাক্লে অমসুং মদু মুল্লবা কান্দা অঙাংবা মচু ওই। পাউদমশিংগী মতুংইন্না অমন পাম্বী অসি খা অমসুং খা নোংপোক থংবা এসিয়াগী লমদমশিং মরু ওইনা ইন্দিয়া, শ্রীলঙ্কা অমসুং খা থংবা চাইনাগী মফমশিংদা মহৌশাগী ওইবা মওংদা হৌজৈ। ইন্দিয়াগী মনুংদা অমন পাম্বী হৌবা মফমশিংদি - অন্দমান অমসুং নিকোবর ঈথৎশিং, অসাম, বিহার, অন্ধ্র প্রদেশ, কেরলা, মধ্য প্রদেশ, ওরিষা, পঞ্জাব, উত্তর প্রদেশ অমসুং অৱাং নোংপোক্কী মফম খরা মরু ওইনা মণিপুরনি। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদদি অমন পাম্বী অসি লোক্তাক মপান অমসুং চীংগী লোক্কী মপান অমসুং জিরিবামগী মফমশিংদা হৌবা থেংনৈ।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না অমন পাম্বীদা য়াওবা মরু ওইবা মচলশিং অদুদি - উরসোলিক এসিদ (Ursolic acid), কিমপফেরোল (Kaempferol), কুইরসিত্রিন (Quercitrin), রুটিন (Rutin), কুইরসেতিন (Quercetin), কেলসিয়ম (Calcium), আইরন (Iron), মেগনিসিয়ম (Magnesium), ফোসফরস (Phosphorus), পোটাসিয়ম (Potassium), সোদিয়ম (Sodium) অমসুং জিঙ্ক (Zinc) অসিনচিংবনি।

নেপাল, বাংলাদদেশ, ম্যান্মার, মলেসিয়া অমসুং পাকিষ্টানগী মফমশিংদসু অদুমক মরাং কায়না হৌরিবা অমন পাম্বী অসি মীওইবনা হীরম কয়ামরুমদা শীজিন্নৈ। অমন পাম্বীগী অনৌবা মনা অমসুং মতোন অদু এঞ্জাং ওইনা থোংদুনা চানৈ। খরা শারপ তৌবা মফমশিংদা অমন পাম্বী অসি লম্বী-সরক্কী মপান অমসুং গার্দেনশিংদা থানৈ। অমন পাম্বীগী উ অদু মচু ঙাংই অমসুং য়াংই অমসুং মপাঙ্গল কল্লি অমসুং মতম শাংনা চৎলি। পাম্বী অসিগী উ অদু য়ূম-কৈ শাবা, উপু-কাংথোল চনবা অমসুং মখল কয়াগী উগী পোথোকশিং শাবদা শীজিন্নৈ। উ অদু ষণ গাড়ীগী চাকা (কাংখ্রোং), অচাথাও শুম্নবা মিল, লাঙ্গোল, শুম্বল, শমজেৎ, হি, পেন্সিল, মুর্তি অমসুং ফোটোগী ফ্রেমশিং শাবদা য়াম্না পাম্না শীজিন্নৈ। অমন পাম্বীগী উ অদু প্লাইৱুদ (Plywood) শাবদসু য়াম্না খুদোং চাই অমসুং রেলগাড়ীগী তালি থাবদসু শীজিন্নবা থেংনৈ।

অমন পাম্বীগী উগী মকু অদুদগী লশিংগী ফি মচু শংনবা মচু অমা পুথোক্লে। শামতু অমসুং মুগাগী ফিশিং মচু শংবা অমসুং লৈরোং নম্বদসু হায়রিবা মচু অদু শীজিন্নবা থেংনৈ। অমন পাম্বীগী মনা অমসুং মতোনশিং অদু মগুণ লৈবা শা-ষণগী শজিক অমা ওইনসু পীজনৈ। পাম্বী অসিগী মখোক অমসুং মসাশিং অদু শীং (Firewood) অমা ওইনা শীজিন্নৈ।

য়াম্না কুইরবা মতমদগী অমন পাম্বী অসি মীওইবগী অনা-লায়েংদা হীদাক ওইনা শীজিন্নরক্লি। তুশিন্দুনা শিংলি-নাওরি থুপ্তুনা পোমখৎলগা য়াম্না নাবদা অমন পাম্বীগী মনা অমসুং মতোন অদু ফজনা শুগাইরগা শেম্বা মোলোম অদুনা নোংমদা অহুম্লক চাং নাইনা তৈদুনা লায়েংনৈ। তৈরবা মতুংদা মৈ য়াইবিরগদি অমুক্কা হেন্না কান্নবা ফল ফংবা ঙম্মী। হায়রিবা অশেম্বা মোলোম অদু চাং নাইনা তৈদুনা অর্থ্রাইটিস (Arthritis) হায়না খঙনবা তাং চাওথোক্তুনা চিকপা-নাবা তৌবা অদুসু লায়েংনবগী পাউদমশিং লৈ। অতোপ্পা পাউদম খরগী মতুংইন্না অমন পাম্বীদা কেন্সর মখল খরা ঙাকথোকপা ঙম্বগী মগুণশিং য়াওই। অমন পাম্বীদা হিংকুপ মখল খরা মরু ওইনা কোকফাই শুজা মখল খরা হাৎপা ঙম্বগী মগুণশিং য়াওই অমসুং উনশাগী লায়না মখল খরা লায়েংবদসু চাং নাইনা তৈদুনা লায়েংনৈ। অমন পাম্বীগী উগী মকু অদু ঈশিংদা নোংমা তিংলগা ফজনা ফিজুমনা চুমথোক্লগা লৌবা মহী অদুনা মীৎ চাম্বা অমসুং দ্রোপ ওইনা হাপ্তুনা মীৎকী লায়না খরসু লায়েংনৈ। ●

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