হুইয়েন লানপাউ

থাংজ, দিসেম্বর ৩১, ২০২২, ইম্ফাল
৪৬শুবা চহী, ২৭১শুবা মশীং

কুমজা ২০২২ চৎখিবদা
ফত্তবা, নুংশিনদবা পূন্নমক পুখ্রসনু

হৌখিবা কুমজা ২০২১ লোইশিল্লক্তুনা থংনবা জন্যুৱারী ১, ২০২২ লানশিল্লকখিবদা অনৌবা চহী হায়নখিবা কুমজা ২০২২সু মসিগী শাংলবা থা ১২গী মতম লোইশিল্লক্তুনা অরিবা চহী হায়গদবা নুমিৎ মশীং খরখক্তমক ঙাইশিল্লক্লে। তেল্লবা নুমিৎ খরনিসিগী মতুংদগীদি কুমজা ২০২২ অসি অরিবা চহী মীঙ্গৌনরগদবনি। অনৌবা চহী কুমজা ২০২৩না পূন্নমকপু মতম্বাক্তা হাপ্তুনা অমুক থা ১২ পুরগদৌরিবনি। মরম অসিনা অরিবা অমসুং অনৌবা চহী অনীগী লাংদাইসিদা অখন্নবা পাঙথোক্লিংবা, তৌনীংবা মরু ওইবা থবক কয়া মীপূম খুদিংমক্কী শোয়দনা লৈনগনি। মমাঙগী চহীশিংদসু তৌনখিবা ঙাক্তনি। অদুবু মমাঙগী হৌখ্রবা চহীশিংদা তৌনখিদ্রবসু হন্দক্কী অরি-অনৌ শিন্নরমদাইগী মীকুপসিদদি মণিপুরদা লৈমিন্নরক্লিবা ফুরুপ পূন্নমক্কী মীওইশিংনা লোইশিল্লক্তুনা অরিবা চহী ওইহৌরগদবা কুমজা ২০২২দা থোকখিবা ফুরুপ মশেলগী মরক্তা নুংশিনদবা, য়ানদবা, শাওনবা অমসুং তোখাই তান্নবগী অরানবা-ফত্তবা থৌদোকশিং অরিবা চহীসিনা চৎখিবদা পূন্নমক পুরগা চৎখিবা ওইরসনু। অসিগুম্বশিং অসি অনৌবা চহী ২০২৩ লাকপদা অমুক হন্না থোরক্তবা অমসুং থোরক্লবগী ৱাখল ফাওবা পোক্নরক্তবা ওইরসনু। ফুরুপ-কাঙলূপ খুদিংমক মহৌশাদগী হেন্না নুংশি চান্নবা পূনশিল্লক্লিবা অমত্তা ওইবগী কল্লবা লংলা হেন্না মপাঙ্গল কনখৎলকপা ওইরসনু। য়েলহৌমী ওইজরক্লিবা মীতৈ/মৈতৈনা লৈবাকসিগী কন্সটিট্যুসনগী সেদ্যুল্ড ত্রাইবকী লিষ্টতা চন্দুনা কন্সটিট্যুসনেল সেভগার্দ ফংহনবিয়ু হায়দুনা চঙশিল্লক্লিবা খোঙজংগী মতাংদা হান্নদগী সেদ্যুল্ড ত্রাইবশিং ওইদুনা লাক্লবা অতোপ্পা ফুরুপশিংগগী মরক্তা ৱাখল তানদবা পূন্নমক হোদোক্নদুনা নাখে শেংদোক্লবা ওইরসনু। মীতৈ/মৈতৈসু এস টি লিষ্টতা চল্লকপদা হান্নদগী চন্দুনা লৈরক্লিবশিংগী ষ্টেটসতা অমসুং চাকথুংদা করিগুম্বা মখল অমত্তগী অয়েৎপা অপনবা থোক্লোই। মসিনদুম হেন্না চপ মান্নবা ফম্বাক অমদা হিংমিন্নরক্লগদবনিনা অমত্তা ওইমিন্নবগী শক্তম হেন্না ময়েক শেংহল্লগনি হায়দুনা খন্দোকমিন্নবনা ফগনি হায়নীংই। জেনরেল কেটাগোরিগী থাক্তা মরক খরা লৈরুরবা মীতৈ/মৈতৈনা মশাগী হান্নগী লৈজরম্বা ফীভমদা হঞ্জিনজরকপনি হায়দুনা লৌমীন্নবা চঙই।

নাকল অমরোমদা অমত্তা ওইমিন্নরিবা মণিপুরগী চীং অমসুং তমগী দিষ্ট্রিক্টশিংগী মরক্তা অমনা অমদা ওনশিন্নদুনা ঐগী ঐগী লমনি, ঙমখৈনি হায়দুনা দিমান্দ তৌনরকপশিং খোঙফম হন্দোক্নদুনা হকথেংনরিবা কাঙলূপ অনীনা অমসুং পূন্নমক্না য়ানরবা লমগী ফিবান লেপথোক্নদুনা মখা তানা ৱারু-নুংজু থোরক্তবা ওইরসনু। মণিপুর মনুংমক্তা দিষ্ট্রিক্ট বাউন্দরিশিংগীদমক ওনশিন্নদুনা চিন্দা পৌদানবগী থৌওং য়ুমথংনরিবা কৈরোই ষ্টেটশিং, লৈকায় নোর্থ ইষ্টর্ন রিজনগী অতোপ্পশিংগী মমাঙদা ইকায় ফিরুক খুম্ননীংঙাইনি। মখা তানা থোরকহন্দনবা হোৎনমিন্নগদবনি। জুকো ভেল্লিগী মতাংদা শাইজিন লোন্নরিবা অঙ্গামিশিংগা অথুবা মতমদা ৱাখৈনবা অমা পুরক্তুনা ৱাতুপ্পবা ওইরসনু। মফমসিগী মতাংদা নাগালেন্দগী অঙ্গামি ফুরুপনা মখোয়গী য়েলহৌঙৈদগী লোয়নজরকপা নাৎকী ওইবা চৎনবী অমসুং ঙমখৈশিং শাগোন্নদুনা লাক্লিবনি হায়রিবসিগুম্না মণিপুরগী মাও মীয়ামগীসু পুৱারীগা শাগোন্নরকপশিং লেঙদনা লৈজরক্লিবনি। অদুবু ফুরুপ অনীগী লৈজরকপনি হায়বদুনা চৎকদ্রা নৎত্রগা লৈবাকসিগী বাউন্দরি কম্মিসননা লেপ্পদুনা অরোইবা পনখে ওইগদ্রা হায়বদুসু ষ্টেট অনীগী লৈঙাক অমসুং য়ুনিয়ন লৈঙাক্কা পূন্না ফম্মিন্নদুনা লৈখাই তাথোক্লবা ওইরসনু। নাকল অমরোমদনা হৌজিকসি মালেমগী ওইনা হোংলক্লিবা অঙৈং-অশাগী খল কাইথরকপগী মৈশা চীংলোন ৯না কোইশিনবা পীক্লবা মণিপুরদসু ফংলক্লে। মরম অসিনা ইল্লিগেলসু ওইবগী মথক্তা তুংগী মীরোল লৈরক্তনবগীদমক ঙসিগী মীরোল মাঙহন্নবগী মচাক ওইগদৌরিবা পোপি পাম্বীশিং থানবগীদমক মমল য়াম্লবা চীংমাইশিংগী উ-ৱা পূন্নমক পাক্তক্লনা য়ান্থৎপগী থবক তৌবা চুমদে হায়বসিসু খন্থমিন্নরগদবনি। ঙাইহাক্কী অয়াম্বা শেন্দোং খক্তমক মিৎতা উরুবনা ঙসিগী অমসুং তুংগী মীরোলশিংগী খোঙ্গুল মূৎহল্লক্কনি। অঙৈং-অশাগী ফীভম কাইথহল্লক্তুনা পূন্নমক শ্বর লেপ্তনবা পাম্বে লৈশিল্লক্লোই হায়বসিসু খঙমিন্নগদবনি। পূন্নমকসিনা অরিবা চহী ২০২২ লোইশিনখিবদা ফত্তবা পূন্নমক পুখিবা ওইরসনু।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৫৭

১) **''করিনা তমসিগে খুদোল/অনৌবা কুম অসিগী,/নাচোম অমদি শেন্লেনে/তখেল্লে শংৱ্রে লৈচন্না/চিগোংলৈ অমত্তংগা থেৎখিগে,/নংগী নাপ্প থন্নবা/হেপ্পি নিয়ু ইয়র।''** শৈরেং মতেক অসি কনানা ইবা করি লাইরিক্তা য়াওবা করম্বা শৈরেংদগীনো?
২) **''ফাওরকপা ঈথিলদা শেমজিনবা ৱারী''** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিকনো?
৩) **''চীংনা ঐগী পন্থৌ তম্না ঐগী পলেম''** হায়বা লাইরিক অসি মণিপুর মপানগী অইবা অমনা মণিপুরীদা হন্দোকপা লাইরিকনি। ওরিজিনেল কনানা ইবা লাইরিক্তগী হন্দোক্লিবা অসিনা কনানো?
৪) **''অরোনবা থম্মোয়গী চিঠি''** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমদি করম্বা মখলগী লাইরিকনো?
৫) **''মমি তাদ্রবা মী''** হায়বা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিকনো অমসুং কনানা ইবনো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম জন্যুৱারী ১৫, নোংমাইজিং 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। লোয়নননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৫৬কী অচুম্বা পাউখুম থাবীরকখিবশিংদি
১) থিয়াম রাজেন্দ্র লুৱাং, থাংমৈবন্দ থাও কমপ্লেক্স - (১,২,৩,৫)
২) তোংব্রম জিবোন, লাংজিং অচৌবা মখা লৈকায় - (১,২,৩,৫)
৩) অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ূম, তাওথোং অয়ুংবা ময়ায় লৈকায় - (১,২,৩,৫)
৪) মাইস্নাম বুধ, চীংঙামখা মাইস্নাম লৈকায় - (১,২,৩)

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ- ৫৬কী ৱিন্নর

তোংব্রম জিবোন, লাংজিং অচৌবা মখা লৈকায় (দ্রোদা ৱিন্নর ওইখ্রবা)

লিটরেরি ক্যুইজ ৫৬কী শেলগী মনা অসি ৱিন্নর ওইরবা মীওই অসিগী বেঙ্ক একাউন্টতা ওইনা হাপচিঞ্জরগনি।

ঐখোয়গী লোল অমদি ঐখোয়

ৱাইরু-ৱাইরুবদা

লোল হায়বসি মীওই কাঙলূপ অমনা চপ মান্ননা খঙমিন্নরবা মতমদা লোল হায়বদু ওইবগী ৱানি। ঐ ইতোমতনা খঙজবা লোল অদু লৈবদি য়াই। মদু খুন্নাইদা কান্নবা লোল অমদি ওইদ্রে।

চপ চাবা ফজরে হায়না য়ানরবা অথোই অহেন নাইদ্রবা লোল (ষ্টেন্দর্দ লেংগ্বেজ) অমা মাঙদা লৈরবা মতমদা ঐখোয়গী লোলগী চাওখৎপা হায়বদু ওই।

হৌজিক মতম অসিদা মণিপুরী লোল (মীতৈলোল/মৈতৈলোল) অসি কনানা কদাইদা ঙাঙনরিবা অসিনা অচুম্বা ওইগদবগে হায়বা ৱাহং অমা লাক্লিংলকই।

কুইদ্রিবা চহী তরেৎ নিপাল অসিগী মনুংদা হায়বদি সোসল মীদিয়ানা মশোং ফনগৎলকপা মতম অসিদা ঐখোয়গী লোল অসি করিনো অমা তৌশিল্লক্লে। নোং হেক ঙানবদগী নুমিৎ হেক তাবা ফাওবদা উরিবা ঙসিগী মণিপুরী ৱাহৈশিং অসি উরুরগা ও খোংনা কপ্পীংবা হায়বদুমক থোক্লে। লমায় (Page) হায়বা অসিবু লৈমায় (Floor) গী বনানদা ইবা, অদুগা খেন্নবা (difference) অসিবু খেৎনবা (rub each other/collide with one another) হায়না হায়নবা খরা উজরে মসি ঐদি অনৌবা মখঙনা অমনি হায়না হায়জগে। মসিগুম্বসি শোয়দুনা হৈতবদগী থোকখিবরা হংজনীংই।

ইশাগী ওইবা লোলগী খোন্থোক ৱাহৈ লৈজ লৈজনা লন্নাই মী অমনা লোল শুদবদগী নৎত্রগা কেবদগী অমনা অমনা পঙহায় হায়নবা ৱাহৈ খোন্থোক অসি ফজবা লোলগী থাক্তা লৌনবা অসি হয়েং তুংদা ঐখোয়গী লোন্দা লাক্ল-ফানবা ঙমদবা অকায়বা ওইরকপা য়াই। নিংথমথা হায়বা ৱাহৈ অসি ঈংথমথা হায়না ইবা য়াওনরকপা, লোল শুরক্তবা কয়া উরি। হৌজিক হায়গদবদা হুজিক হায়বা য়াওনরি। মসিনা ৱাহৈ লোন্দা থৈদোরকপগী মওংনি।

বনান্দা অমুক য়েংলে বনান হায়গদবদা বানান হায়না হায়নরি। ইবনা বনান হায়বনা বানান, লুরিবা তাংকক্লি। চপ চাবা অরেপ্পা অমা লৈনা ইনদে নুং, নূং, নুঙ মানা মানা থোকপা ইনৈ। নঙ হায়বা অসিসু কনানা নং হায়না ইনৈ, কনানা নঙ হায়না ইনৈ। চুম্বা লানবনা ৱাফম অমনি, বনান হায়বসিদি য়ানবী (Convention) অমনি। চুম্বা অমদি লানবা হায়বসি বনানগী মতাংদা লৈতে। য়ানরিবা অদু অচুম্বনি। করম্না য়ানবা বনান ওইরবনো হায়বা অসিনি। নং হায়গেরা নঙ হায়গেরা অমদি য়ানবা তাই নৎত্রগা অনীমক য়ানৈ হায়বা তাই। নোংমা নৎত্রগা নোংমদি বাংলা ময়েক্তা মণিপুরী ইবা তোক্লগদবনি হায়বসি ফক্লাংদা নূংনা থাবগুম্বনি অদুবু বাংলা লোন্দা ইদুনা ফোঙখ্রবা লাইরিকশিং অসিদি নোংমা নৎত্রগা নোংমা (মতম কুইরবগী তুংদা) পাদুনা মী খরনা থিজিন্দবা য়ারক্লোই মতম অদুদা বাংলা ময়েক্তা ইবা মণিপুরী অসিবু থিজিল্লিবা মীওইশিং অদুদা অহেনবা পোৎলুম অমা ওইগদৌরিবনি। মসি থোকহল্লমদবনা ফগনি। পাউচে অয়াম্বগী পাউশিং ইবা মতমদা য়াম্না লানবা অমগা লৈরি। মী মাপল্লোম ঈরাক্লদুনা শিখ্রে হায়গদবদা মী মাপলরোম ঈরাক্লদুনা শিখ্রে হায়না হায়দোকপদা য়াম্না ৱাবা মওং অমদা ইনরি। মাপলরোম, কুনরোম হায়দুনা, তরারোম, মঙারোম, চামরোম হায়রবদি ফৈ, কুনরোম হায়বা অসিদি হেক ঐখোয়না হায়বদা য়াম্না ৱানা নুংঙাইতনা থোক্লি।

হান্না শীজিন্নরম্বা ৱাহৈ কয়া ওন্ন-তৈনবা অর্থদা শীজিন্নখৎলকপা অমসু তোয়না উরে। ঐনা হায়জবদা ৱা হঞ্জিনবা ওইনবুদি থোক্লনি। ইমাগী অর্থ অসি অমনা অপোকপী ইমা, অমনা ইনেম্বোক ওইনা খঙনরি। নুংশিবনা হেনমন্দুনা ইকুবোক্তসু বাজি নৎত্রগা পাবুং কৌশিল্লে। ইবাইগী অর্থসু হৌজিক্তি অনী থোকপী ওইরে। অমনা ইবাইগী অর্থদা অমনা ইতৈগী অর্থদা। নুপীনা নুপাদা ইবাই হেক্তা কৌশিনবা থেংনরে। নুপীনা নুপাদা ইতৈ কৌবা ইকাইদুনা ইবাই কৌবা অসি হান্নগী মথায় থায়নগী মী ঐখোয়দদি য়াম্না তৈন ওন্ননা থোকপা হায়বদু ওইরে। সুম ফাগি ওইনা কৌনরকপা হৌনরকপদগী সুম অশেংবা ওনখ্রবজাৎনি। মমা মপানা লৈকায়না ওজানা শেমদোকপীহৌদবগী কৈনীংচীৎ অমনি। মসিনা অর্থ ওন্ন-তৈননা শীজিন্নবগী ৱাফমনি।

অমরোমদা অমুক য়েংমিন্নবা য়ারি, জ, শ, চ, রগী খোন্থোক শীজিন্নবদা ইংরাজি লোলগী খোন্থোক মান্নবা ঙাঙবা য়াম্না তানরে থৌরম লান্থোকপদা। মসিমসু য়াম্না চেকশিন্নীংঙাইনি, ইমালোন, মণিপুরী লোলগী অশেংবা খোন্থোক অদুদা অসুম্মক খোন্থোক তৌবনা য়াইফবা ওইগনি, ঙাঙলিবা অসি ঐখোয়গী লোলনি, বীর টিকেন্দ্রজিৎ লীলাদা ইংলিসমেনশিংনা মীতৈলোল/মৈতৈলোল/মণিপুরী লোনবা অদুগী মতৌ তমদৌবা নত্তে। ফজখ্রবা খোন্থোক্লি শায়দৎলগা, ওমশিল্লগা ঙাঙবা তাবা ঙমদে। সাউথ ইন্দিয়াদা লাইরিক তম্লুবা নঙবুনা ইমালোল অসি টামিল মরোল মান্না অমুক ঙাঙ, বিহারদা লৈরুবা কাঙবুনা ভোজপুরী অমুক মান্নবা ঙাঙ, পঞ্জাবতা লৈরুবা কাঙবুনা পঞ্জাবীগী খোন্থোক্তা অমুক ঙাঙ তৌবা য়াগদ্রা? নুংঙাইগদ্রা? য়াম্না ষ্টেন্দর্দ ওইবা খোন্থোক অমা লৈনা লৈনা মসিবু শুগায় য়ানখায়বা তৌবা নুংঙাইজদে। হোয়, মপান্দা লৈরুবা কাঙবুনাসে লাল খরা খোইরকপা য়াই, মপান্দা লৈরুদবা ঐখোয়সু। মপান্দা লৈরুবগী মতৌ তমখৎলক্লবদি লোল অসি ফৈরেংনরক্কনি।

মণিপুরী লোলনা থেংনরিবা কোকশা (Problem) অসি লোলয়ান, ৱায়ানখক নত্তে, মায়থোঙ য়ামখ্রে। হৈজদুনা ইজবা নৎচখিদে। তাননবা ৱারম পোরম মচা অমা সুম কাঙজবনি হায়না লৌবীয়ু, খুরুমজরি।! ●

হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ থারিকথা # ৩৭৪

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

মতম অমদা থরো, থম্বাল অমদি থারিকথা মরাং কায়না হৌজরম্বা ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা ঙসিদি অঙকপা ফংনা ময়েং তাখরে। মসিগী মরু ওইবা মরমদি পাম্বীশিং অসিনা হৌজবা পাৎ, পুখ্রি অমদি খোংবান-লুপান্নচিংবশিং লেপ্পা লৈতনা ফুনজিনখিবা অসিননি। থারিকথা অদুগা কনাগুম্বনসু থারিকথা-থরো হায়না কৌনবা পাম্বী অসি ইংলিসতা ব্লু ৱাটর লিলি (Blue Water Lily) নৎত্রগা ব্লু ষ্টার ৱাটর লিলি (Blue Star Water Lily) নৎত্রগা ষ্টার লোটস (Star Lotus), হিন্দিদা নিলকমল (Nilkamal) নৎত্রগা কুমুদিনী (Kumudinee), সংস্কৃটতা কুমুদা (Kumuda) নৎত্রগা ইন্দিভর (Indivar) নৎত্রগা নিলোতপল (Nilotpal) নৎত্রগা উতপালা (Utpala), গুজরাতিদা নিলতারে (Neeltare), পঞ্জাবীদা কামালিনি (Kamalini), টামিলদা অলী (Alli) নৎত্রগা আম্বাল (Ambal), বেঙ্গোলিদা নিল-সাপ্লা (Nil-Sapla), অসামিজ দা বোগা ভেট (Boga bhet), উর্দুদা নীলোফর (Neelofar), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা নিম্ফিয়া ষ্টিলাতা (Nymphaea Stellata Willd.) নৎত্রগা নিম্ফিয়া নৌকেলি (Nymphaea Nouchali Burman f.) হায়না কৌই অমসুং নিম্ফেসী (Nymphaeaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। গ্রীক্কী ৱাহৈদা থারিকথা পাম্বীগী বোটানিকেলগী ওইবা জিনসকী মমিং নিম্ফিয়া হায়বসি ৱাটর নিম্ফ (Water nymph) হায়বসিদগী লৌথোকপনি অদুগা মসিগী অর্থনা গ্রীক্কী ফুঙ্গা ৱারীদা য়াওবা ঈশিংগী লাইরেম্বী নৎত্রগা মগুন খরা ৱাৎলপ তৌজরবসু গুনদি অদুমক ফজনা লৈবা লাইরেম্বী হায়বনি। অদুগা স্পিসিসকী মমিং ষ্টিলাতা হায়বসিনা থারিকথা পাম্বীগী লৈ অদু হেক য়েংবদা ষ্টার হায়বদি থৱাম্মীচাক মানবদগী থোনখিবনি। বোটানিষ্ট খরগী মতুংইন্না থরো-থারিকথা পাম্বীগী অতোপ্পা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংশিংদি - নিম্ফিয়া সিয়ানিয়া (Nymphea Cynea Roxb.) নৎত্রগা নিম্ফিয়া মালাবারিকা (Nymphaea Malabarica Poir.) নৎত্রগা নিম্ফিয়া সিরুলা (Nymphaea Caerula) নৎত্রগা নিম্ফিয়া ভর্সিকোলর (Nymphaea Versicolor Sims.) অসিনচিংবনি। নিম্ফিয়া ষ্টিলাতা অমসুং নিম্ফিয়া নৌকেলি অনী অসি তোঙানবা স্পিসিসনি হায়না বোটানিষ্ট খরনা পাউদম্বসু থেংনৈ।

থরো থারিকথা পাম্বী অসি চহী খরা পুন্সিবা, ঈশিং খরা থেন্তক তৌবা পাৎ, পুখ্রি অমসুং খোংবানশিংদা মরা তাদুনা হৌবা পাম্বী অমনি। পাম্বী অসি ইন্দিয়া, শ্রীলঙ্কা, ফিলিপিন্স, ম্যান্মার, আফঘানিষ্টান, পাকিষ্টান, ভিএটনাম, খা থংবা চাইনাগী মফমশিং, টাইৱান অমসুং ইন্দোনেসিয়াদা মহৌশাগী ওইনা হৌজবগী পাউদমশিং লৈ। পাম্বী অসি ইন্দিয়াগী খরা শারপ তৌবা মফমশিংদা ফজনা হৌই অমসুং পাম্না থানৈ। পাউদমশিংগী মতুংইন্না ইন্দিয়াগী ৱেষ্টর্ন ঘাট (Western Ghat) তগী থরো-থারিকথা অসি হৌরকফম ওই। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদদি থরো-থারিকথা পাম্বী অসি পাৎ অমসুং পুখ্রিশিংদা য়াম্না পাম্না থানৈ অমসুং চুশিন্ননা হৌবসু থেংনৈ। লাইশঙগী অকোয়বদা লৈবা পুখ্রিশিংদা পাম্না থানৈ।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না থরো-থারিকথা পাম্বীদা ষ্টেরোল (Sterol), এলকালোইদ (Alkaloid), সেপোনিন (Saponin), তেনিন (Tannin) অমসুং ফ্লেভোনোইদ (Flavonoid) মখলশিং চাং ৱাংনা য়াওই। নিম্ফেয়োল (Nymphayol), এষ্ট্রাগেলিন (Astragalin), কোরিলেগিন (Corilagin), গেলিক এসিদ (Gallic acid), কেম্ফেরোল (Kaempferol) নচিংবশিং থারিকথা পাম্বীদা য়াওই হায়না পাউদম্লি।

থারিকথা নৎত্রগা থরো-থারিক পাম্বী অসি মীওইবনা অনা-লায়েং অমদি হীরম কয়ামরুমদা শীজিন্নৈ। থারিকথা পাম্বীগী লৈ অসি হিন্দুশিংনা অশেংবনি হায়দুনা লাইদা পাম্না কৎনৈ। থারিকথা পাম্বীগী মউ, মহৈ, মনাগী মখোক, লৈ অমসুং মরূ অদু চানৈ। শ্রীলঙ্কাদদি থারিকথা পাম্বীগী মউ অদু ফুৎলগা অহাওবা মথেল অমা ওইনা চানৈ। পাম্বী অসিগী লৈগী মখোক অদু মকু খোল্লগা পানা শোইরগা শিংজু অমদি সালাদকী মচল অমা ওইনা চানৈ।

থারিকথা পাম্বীদা য়াওবা হীদাক্কী ওইবা মগুনশিং অদু থোইদোক্লা শীংথানীংঙাই ওই। ইন্দিয়াগী অয়ুর্বেদিক্কী লায়েংদা থারিকথা পাম্বী অসি দাইবেটিস হায়বদি ঈশিং পুকচৎপা, ফিরাক্কী লায়নাশিং, উনশাগী লায়নাশিং, ঈশিং য়াফম তৌবা, নুপীগী থাগী খোঙকাপ চাং নাইদবা, ঈ হাথবা, থোপকী মপাঙ্গল শোন্থবা, মহীক মতাং হাৎপা অমদি নুপা-নুপীগী ফম্বী ফগৎহনবগী হীদাকশিং শাবদা শীজিন্নৈ।

থারিকথা পাম্বীগী লৈ অদু শুগায়রগা খোইহিগা তোৎলগা চাং নাইনা পীজবদা নুপা-নুপীগী ফম্বী ফগৎহনবা ঙম্মী হায়নসু পাউদম্লি। বীজ্ঞান্না থিজিনবদগী খঙবা ঙমখ্রে মদুদি থারিকথা পাম্বীগী মনা অদু ইথানোল হায়রিবা য়ু অদুদা শুগাইরগা পীথকপদা উচি লাবগী ফম্বী ফগৎহনবা ঙম্মী হায়বসিনি। থারিকথা পাম্বীদা য়াওরিবা নিম্ফেয়োল হায়রিবা ফাইতোকম্পাউন্দ অসিনা মরম ওইদুনা দাইবেটিস লায়না অসি ঙাকথোকপা ঙমহনবনি হায়না চাংয়েং তৌদুনা উৎখরে। কনাগুম্বা মীওই অমা অরুম-লাইহৌ তৌরবদি থারিকথা পাম্বীগী মউ অদু ফজনা তকখায়রগা শেম্বা মহী অদুনা লাইবক অমসুং হকচাংদা ৪-৫ রক তৈবদা শীংথানীংঙাই ওইনা কান্নবা পীবা ঙম্মী হায়দুনা শীজিন্নৈ। সিধা (Siddha) গী লায়েংদা থারিকথা পাম্বীগী মউ অদু শুগাইরগা চাং নাইনা পীজবদা মীওইবগী ঈদা য়াওরিবা ব্লদ সুগর অদু চাং চানা থম্নবগী হীদাকশিং শাবদা শীজিন্নৈ। থারিকথা পাম্বীগী লৈ অদু শুগাইরগা খোইহিগা তোৎলগা চাং নাইনা পীজবদা মীওইবগী পূক্লিং ৱাখল চরাংনবা, পাখৎপা-থুক্কৎপা ফহনবগী মথক্তা থোপ অদু মপাঙ্গল কন্না থম্বা ঙম্মী হায়বগী পাউদমসু লৈ। অয়ুর্বেদিক্কী হীদাকশিং - আশোকারিস্তা (Asokarista), আর্ভিন্দাসাভা (Arvindasava), উসিরাসাভা (Usirasava), কান্দানাসাভা (Candanasava), কানাকা টাইলা (Kanaka Taila), কালনায়াকা ঘর্টা (Kalyanaka Ghrta) অসি শাবদা থারিকথা পাম্বী অসি মরু ওইবা মচল অমা ওইনা শীজিন্নৈ। ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৫৬কী পাউখুম

১) **''মণীগী মঙাল''** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিকনো? **:- অইবা - বীনাপানি থোকচোম; লাইরিক্কী মখল - নোভেল; অহানবা ফোঙবা ওগষ্ট ২০১২।**
২) **''মখৈ লৈত পেঞ্জবা''** হায়বা লাইরিক অসি ওরিজিনেল কনানা ইবদগী মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপগে? **:- ওরিজিনেল লাইরিক্কী অইবী - জে ভাগ্যলক্ষ্মী; হন্দোকপী - অরাম্বম ওংবী মেমচৌবী; অহানবা ফোঙবা ২০১২।**
৩) **''ঈথৈখ্রবা ঈচেল''** হায়বসিগী অইবা কনানো অমসুং লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিকনো? **:- অইবী - বীমাবতী থিয়াম ওংবী; লাইরিক্কী মখল - ৱারী মচাগী খোমজিনবা; অহানবা ফোঙবা ২০১৩।**
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? **:- অইবা - খোইস্নাম ওংবী বীরলা; লাইরিক্কী মমিং - ইমাদা ইবা চিঠি; লৌথোরকপা শৈরেং - নুপীগী মগুন (লা: ৫); অহানবা ফোঙবা, ফেব্রুৱারী ২০২১।**
৫) **''লৈমরেম্বীনি ঐ''** হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো অমদি করম্বা মখলগী লাইরিকনো? **:- অইবী - শামুরাইলাৎপম শান্তিবালা দেবী; লাইরিক্কী মখল - শৈরেং; অহানবা ফোঙবা, দিসেম্বর ৩১, ২০২১।**

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