ইমালোল, মীতৈলোল নুংশিবী

— ডা. সোরাম মনিকান্ত —
সিনিয়র কন্সলটেন্ট সাইকিয়াত্রিষ্ট
dr.smanikanta@gmail.com

হায়নবা লৈ ফনা চানীংবা অহাওবা এঙ্গাং ওইসনু তোয়না সুম চাশিল্লক্লবদি চানীংবা ফাওরক্তে। উতি থোংবনা হেন্না হাওবা মতাংসু লাকই। মসি ময়াম্না হায়নবখক নত্তনা অচুম্বনি। ঐনা তম্লুবা ইহৈ ওইবনা নিতিগী ফোঙবা চেফোঙদা পূক্লিং ৱাখলগী (মেন্টেল হেল্থ) মরমদা ইবা ৱারেং হেক হেক ফোঙই। অদুবু ঙসিদি হান্নগী মতৌগুম মেন্টেল হেল্থকী মরমদা থোইনা ইনিংবা ফাওদে। ৱাখল সুম চোইথোরকই। টেলিভিজন দিস্কশন ওইরো, সেমিনার নৎত্রগা নিতিগী ফোঙবা চেফোঙ ওইরো ঐখোয়গী হৌরকফম, ঐখোয়গী লোলগী মরমদা ইবা, খন্ন-নৈনবা কয়া নীংশিংলকই। ৱাখল মরক অসিদা ইমালোল, মীতৈলোল খংনুং নুংশিরকই। নোংমা মীয়ামগী খন্ন-নৈনবা মীফম অমদা থাদৌ কম্মুনিটিগী মচিন চৎপা মীওই অমা ওইরিবা মাইকেল লমজাথাংনা অসুম্না হায়খি, ঐখোয়না আইদিয়া ওফ মণিপুর খন্নরকপা মতমদা মেজর কম্মুনিটি ওইরিবা মীতৈ, নাগা, কুকি অহুম অসিগী লার্জর ইন্টরেষ্টতা খন্নবগী মহুৎ লমদম অসিদা লৈমিন্নরিবা কম্মুনিটি খুদিংমক্কী ইন্টরেষ্ট য়েংগদবনি। মীতৈলোলবু মণিপুরী লোল হায়বা অসিমকসু অতোপ্পা লোল খুদম ওইনা তাঙ্খুল, কবুই, থাদৌ অসিনচিংবা অমা লৈতবগুম উহল্লি। মণিপুরী লোল হায়বগী মহুৎ মীতৈলোল (মীতৈশিংনা ঙাঙবা লোল) হায়বনা হেন্না ফৈ।

মীওইবা হায়বা ফূরুপ অসিনা তাইবঙপান অসিদা লাকখ্রবা মতুংদা মীওই কাঙলূপ, কাঙলূপ মচি মচিদা খুন্দাদুনা লৈখি। মীতৈসু কংলৈপাক অসিদা খুন্দাদুনা, খূৎলিংদুনা মৈহৌরোলদগী লৈরকপগী ৱারী-শিংবুল লৈজরি। তাইবঙ মপুনা মীওইবা শেম্বা মতমদা ঐখোয়না ঙাঙনরিবা লোল অসিমক্তি শেম্বদা য়াওরমগনি হায়বা থাজদে। অদুবু মীওইবা ঐখোয়না তাইবঙপান অসিদা লাকপা মতমদা মহৌশাগী খূৎশেম্না থৱায় পানবশিংদা খোঞ্জেল অমদি পীবিরম্মী। থৱায় পানবশিংগী মনুংদা ঐখোয় মীওইবা হায়বসি ৱাখল খনবা ঙম্বা পূম্নমক্তগী হেনবা অমদি লোয়নরকই। অসুম্না ঐখোয়না খল্লিবা ৱাখল অদু ফোঙদোক্নবা হোৎনরকই। খল্লিবা ৱাখল অদু মীওই অমগা, মীওই অমগা মান্নদবা মরম্না মখোয় মশেল পাউ ফাওদোক্নবা ঙমদবদগী তোয়না খৎন-চৈনবা, হাৎন-শুনবা কয়া থোকই। মমৈথংদা লৈমিন্নরিবা কাঙলূপ মশেল মরক্তা খোঞ্জেল শীজিন্নদুনা অনীংবা, অপাম্বা, খল্লিবা অদু ফোঙদোক্নবা হোৎনরকই। মসিগী ফোঙদোকপগী মওং, শক্তম, খূৎ-শাগী খূৎথেক অদু মফম নৎত্রগা কাঙলূপ খুদিংদা মান্নবদি ওইরমদে। অসুম্না কাঙলূপ অমগা কাঙলূপ অমগগী মরক্তা পাউ ফাওনবা ঙমদবনা খৎন-চৈনবা, হাৎন-শুনবা তোয়না থোক্লম্মী।

লোল হায়বসি করিনো? অমসুং মতৌ করম্না ওইরকখিবনো? মীওইবা ঐখোয়গী থম্মোয়দা লৈবা ৱাখল, অনীংবা, অপাম্বা ময়াম অদু তাইবঙ মপুনা পীবিরম্বা খোঞ্জেলগী মতেংনা ফোঙদোকপা, অমগা অমগা পাউ ফাওনবা ঙমহনবা অদুবু লোল কৌই হায়বসু য়াই। মতমগী খোঙলৈ অমদি ঐখোয়দা ফাওরিবা অনীংবা, অপাম্বা, শাওনীংবা, কপনীংবা, হরাওবা, নুংঙাইবা, নুংশিবা, অকিবা, পাখৎপা পূক্লিংগী ইহুল অদুগী মতুংইন্না মীওইবা ঐখোয়গী খোঞ্জেলদা অহোংবা কয়া লাকই। খুদম ওইনা অনেম্বা-অৱাংবা, থোৎপা-নৌবা অসিনচিংবা। অসুম্না পূক্লিংগী ইহুল অমসুং মফম মতমগী মতুংইন্না ফোঙদোক্লবা হোৎনবদা তপ্লা-তপ্লা অহোংবা কয়া লাকখি। মসিমক্লা মীওইবা ঐখোয়সি থৱায় পানবা কয়াদগী খেন্নবা লৈরকই। অসুম্না পূক্লিংগী ৱারোলদু খোঞ্জেলগী পাম্বৈনা লোল ওইরকখি। তাইবঙ মপুনা পীবিরম্বা খেঞ্জেল শীজিন্নদুনা পূক্লিংগী ৱারোল ফোঙদোকপা অসি মফম অমসুং কাঙলূপকী মতুংইন্না খেন্নরম্মী। মরম অসিনা লোল কয়ামরুম লৈখি। খুদম ওইনা গ্রীক, লাটিন, সংস্কৃট অসিনচিংবা। মসিমক্লা তাইবঙপানসিদা লৈরিবা মীওইবা ফূরুপকী মনুংদসু তোঙান তোঙানবা লোল কয়ামরুম লৈরম্মী। ঙসি ঐখোয়না ঙাঙলিবা লোল অসি অনৌ অনৌবা ৱাহৈ কয়া পুথোক্লবা মতুংদা চহী কয়াগী মতুংদা ওইরকখিবা লোলশিংনি।

থৱায় পানবা শা অতৈসু খোঞ্জেল শীজিন্নদুনা লাউবা-খোংবা তৌদুনা ফোঙদোকপা থেংনৈ। খুদম ওইনা হূইনা খোংবা, ষণনা খোংবা। অদুবু মীওইবা ঐখোয়না ঙাঙলিবা, শীজিন্নরিবা লোল হায়বসিগদি য়াম্না খেন্নৈ। শাশিংদি খোংবগী মখোল অদুতনি। অদুবু মীওইবদি খোন্থোক, ৱাহৈ কয়ামরুম শীজিন্নৈ। তোঙান তোঙানবা মওংদা ঙাঙথোকপা নৎত্রগা লোলথোকপা ঙম্মী। ফূরুপ (জাতি) অমা চাওখৎলি চাওখৎতে হায়বসি মখোয়না ঙাঙলিবা লোল অদু নৈনরগসু খঙবা ঙম্মী হায়নৈ। মরমদি অহানবদদি লোল অসি ঙাঙবা হৌরকপদা উরিবা মশক-মওং, তারিবা মখোল খরদুনা লোল ওইদুনা চথরম্মী। অদুবু মীওইবনা চাওখৎলকপগী মতুংইন্না ৱাখল লৌশিং অসুম অসুম হেনগৎলকপনা ঙাঙনরিবা লোল অদুসু অহোংবা কয়া লাকই। অসিগুম্বা থৌওং কয়া অসিনা লোল অদুবু ঙাঙলিবা ফূরুপ অদুগী চাওখৎপগী চাং খঙবা ঙম্মী। লোল চাওখৎলকপা হায়বসিদা খুন্নাই অদুসু চাওখৎপা ওইরকই। মরম অসিনা লোল চাওখৎলকপা হায়বসিদা খুন্নাই অদুসু চাওখৎপা ওইরকই। মরম অসিনা লোল চাওখৎপনা খুন্নাই অমবু চাওখৎহল্লি। লোল হায়বসিনা ফূরুপ খুন্নাই অদুগী মশক তাকপা ঙম্মী। ঐখোয়গী লৈজরিবা পুয়া, পুৱারী, কংলৈরোল, লাইনীং-লাইশোন, ইনাৎ, হৈনবী, চৎনবী পূম্নমক অসি লোল অসিনা ইচাদগী ইশুনা, শুথাং কয়াদা অসুম অসুম থম্বীরমদুনা ঐখোয়গী হৌরকফম খঙবা ঙম্লিবনি। হেন্না চাওথোকচনীংঙাই ওইরিবদি ঐখোয়গী লোল মীতৈলোল, মীরমগী লাইনীং-লাইশোন, মীরোলগী কল্লবা চৈথেং খুদম ওইনা সংস্কৃট, বেঙ্গালি, হিন্দি অসিনচিংবা কয়া লৈদুনসু ঐখোয়গী লোল মীতৈলোল মুৎপা ঙমদনা মরোমদোম লেপচবা ঙম্লি। ঐখোয়গী লোল মীতৈলোল তোপ তোপ্পা লোল অমনি। অৱাইবা, অপূবা লোল অমা নত্তে। অৱাইবা নৎত্রগা মতৌ তম্বা নৎত্রগা পূরুবা লোল অমা ওইরম্লবদি নহান্না লোল অসিগী ফজবা মাঙলম্লগনি। মরোমদোম লেপচবা ঙমজরম্লোই। মসিমক্লা ঐখোয়না ইমালোল মীতৈলোলগীদমক চাওথোকচবা ফাওরিবনি।

চহী খুদিংগী কুমজা ১৯৯২দগী লেপ্পা লৈতনা ওগষ্ট ২০ অসিবু মণিপুরী লেংগ্বেজ দে (Manipuri Language Day) হায়দুনা থৌরম পাঙথোক্তুনা লাক্লি। মীতৈলোলবু ইন্দিয়ন কন্সটিট্যুশনগী ৮শুবা সেদ্যুলদা চন্দুনা ওফিশল লেংগ্বেজ অমা ওইনা শক খঙখিবা নুমিৎ অদুবু নীংশিংদুনা পাঙথোকপা থৌরম অমনি। মসি মণিপুর খক্তা নত্তনা বাংলাদেশতসু চহী খুদিংগী পাঙথোক্লি। মীতৈলোলবু ক্লাসিকেল লেংগ্বেজগী মনুং চন্নবা হোৎনরিবা অসি অফবা খোঙথাংনি। লোল অসিবু চাওখৎনবা হোৎনবদা অয়েৎপা, খুরৌ থাংবা কয়ামরুম লৈতবদি নত্তে। লোল হায়বসিদা ঐখোয়না চৎলিবা লিচৎ (ধর্ম্ম) কী মমি চাউনা তাই। মরম অসিনা ঐখোয়না ঙাঙলিবা লোল অসিদা লোনয়ান কয়া য়াওদবা নত্তে। সংস্কৃট অমসুং বেঙ্গালি লোলগী লোলয়ান কয়া য়াওবা চেবাউ/পাউজেল কয়া ঐখোয়না উবা ফংই। খুদম ওইনা শ্রীশ্রী, চরনদা, বস্তু, নিমন্ত্রন, অপরাধ অসিনচিংবা। অদুবু লিচৎ (ধর্ম্ম) তিন্নদ্রবসু লোল তিন্নবনা কাঙলূপ অমগা কাঙলূপ অমগগী মরক্তা নুংশি চান্নবা পুরকপা ঙম্মী। মসিগী ময়েক লারবা খুদম হায়ববু বাংলাদেশকী সিলেট (Sylhet) দিভিজনগী মনুং চনবা মৌলুবী বজারদা লৈমিন্নরিবা মীতৈ অমসুং মীতৈ পাঙলশিংনা য়াম্না নুংশি চান্ননা লৈমিন্নবা থেংনরকই। অসিদসু নত্তনা মীতৈ পাঙল অইবা কয়ানা মীতৈলোলদা ইবা ৱারেং, শৈরেং কয়া পারুবদা, তারুবদা পূক্লিং শুন্দ্ধৎনিংঙাইনি। মফম অদুদসু মীতৈ অমসুং মীতৈ পাঙল অনীনা চহী খুদিংগী মণিপুরী লোল (মীতৈলোল) গী নুমিৎ ওগষ্ট ২০দা মপূং ফানা পাঙথোক্তুনা মীতৈলোলবু অৱাংবা থাক্তা পুখৎনবা হোৎনহৌই।

মমালোল নুংশিবা অমসুং মমালোল চাওখৎনবা হোৎনবা হায়বসিমকসু মমা লৈবাক নুংশিবনি হায়নৈ। ঐখোয় ইমালোল মীতৈলোল চাওখৎনবা হোৎনসি। লোল হায়বসি ফূরুপ অদুগী লেংদ্রবা লননি। অখঙ-অহৈ কয়ানা অসুম্না হায়নৈ লোল হায়বসি ফূরুপ অদুগী থৱায়নি। মরম অসিনা লোল চাওখৎলিবমখৈ ঐখোয় চাওখৎকনি। লোল হিংলিবা মখৈ ঐখোয়গী ফূরুপসু হিংখিগনি। ঐখোয়গী লোল মীতৈলোল থিজিন্দুনা ঐখোয়গী হৌরকফম খঙনবা অমসুং চাওখৎনবা হোৎনসি। মীতৈলোল চাওখৎপনা খুন্নাই অসি চাওখৎপা, মীতৈলোল হিংবনা খুন্নাই অসি হিংবা হায়বদু ওইগদৌরিবনি। ●

মীতৈ/মৈতৈনা এস টি লিষ্টতা চনবগী মরাইবক -৬

(মীতৈ/মৈতৈ ত্রাইব য়ুনিয়নগী মীৎয়েং)

— গোপীমোহোন থোকচোম —
নেশনল এৱার্দি, ১৯৮৬ (স্মোল স্কেল ওন্ত্রপ্রেন্যুওরস)
ত্রেজরর মীতৈ/মৈতৈ ত্রাইব য়ুনিয়ন

ৱারোইশিন :- থৌপাং লূপ্পা কুমজা ১৯৮১দা পীশিনখিবা চেরোল অদুদা শরুক য়ারম্বা শক্লাইরবা কয়াগী ৱাখল্লোন্দু ঙসিগা চুন্নদবা মওং ওল্লকপা, এস টিদা চনবগী চৎন-কাঙলোনসু অহোংবা কয়া ওল্লকপদুদা মতমগা চান্নদবা কয়া থেংনরকই। মাঙজিল থাবা হীরম কয়া ঐখোয়গী য়াওখিবদুদি ঙসিসু অদুম লৈ, মাঙখিগদবসু অদুম য়াওরক্কনি। ঐখোয়গী ওইবা ঙমখৈ চাওরম্বা, পৃথিবী (মালেম) দা খুদোল তমখিবা শগোল কাংজৈ অমসুং মালেমদা মমিং চৎলিবা মণিপুরী জগোয় অমসুং অৱাংবা থাক্কী খুন্নাই অমদা মতিং লৈনা হিংলম্বনি হায়বশিংদুদি হোংলক্কদবা লৈতে। লোয়ননা পনবীরিবা মাইনোরিটি ওইবনা ঙাকপী শেনবীবা সেফগার্দ অদু ইন্দিয়াগী কন্সটিট্যুশননা শীনবীগদবনি হায়বদুগী মতাংদুদা হায়নীংবদি ইন্দিয়াগী অপূনবা মীশিং ক্রোর ১৪০ রোমগা ঐখোয়গী মী লাখ ১৪ রোমগী মরক্তদি মাইনোরিটি ওইরবসু মণিপুর মনুংদদি ঐখোয়না খ্বাইদগী চাউবা কাঙলূপ ওইরম্বনা খূৎ থাবা হৌখিদবরা হায়না খঞ্জে।

মরমদি এস টিদা চনবগী অনৌবা কাঙলোন্দদি ষ্টেট কেবিনেটনা এঠনোগ্রাফিক রিপোর্ট অদু য়েংমিন্নরগা চুল্লগদি রেকমেন্দেশনদু মিনিষ্ট্রি ওফ ত্রাইবেল এফ্যেরসতা থাগদবনি। মতুংদা প্রপোজেল অদু রেজিষ্ট্রার জেনরেল ওফ ইন্দিয়া (আর জি আই) অমসুং নেশনল কম্মিশন ফোর সেদ্যুল্ড ত্রাইবস (এন সী এস টি) না অয়াবা পীরবা মতুংদা য়ুনিয়ন কেবিনেটতা থারক্কনি। কেবিনেটনা য়াবীরবদি পার্লিয়ামেন্টকী হাউস অনীদগী অয়াবা লৌগদবনি। করিগুম্বা পাস তৌরবদি প্রসিদেন্সিয়েল ওর্দরগী থবক চথগদবনি।

চম্না য়েংবদা ঐখোয়গী থবক অসিদি শুকহৌ হৌদ্রি হায়বা য়াই। অসুম তৌশিন্নরগা লৈরকপা ঙাক্তনি। নোংমতবু মণিপুরগী কেবিনেট মিনিষ্টরশিংনা পনববু য়াওরমগদ্রা হায়নসু য়াম্না চিংনজে। ঙসি ফাওবদা চীফ মিনিষ্টর ওক্রম ইবোবীগী মতমদা অমুরক, চীফ মিনিষ্টর নোংথোম্বম বিরেনগী মতমদা তরুক্লক পূন্না তরেৎলক্কি রেকমেন্দেশন থারকউ হায়বগী চে লাকখ্রবসু পাউখুমদি অমুক্তা পীদ্রিবনি।

মরমসিদা মীতৈ/মৈতৈ ত্রাইব য়ুনিয়ননা শেল পুথোক্লগা মাস-মিসদ্-কোলগী খোঙজং অমা নবেম্বর ২০, ২০২৩দগী দিসেম্বর ৩১, ২০২৩ ফাওবা শিঞ্জখি। মদুদা সিভিল সোসাইটি ওর্গনাইজেশনশিং, ক্লবশিং মশীং পূন্না ২৪না অমসুং মৈরা পায়বী লূপশিং, নুপী ভেন্দরশিং, মহৈরোয়শিং, লৈঙাক্কী কর্ম্মচারি মশীং পূন্না ১৬৫না শরুক য়াবিরকই। মদুদগী হেন্দোক্তুনা মণিপুরগী মপান্দা লৈখ্রবা অসাম অমসুং ত্রিপুরা অমদি ফোরেনগী মীওই কয়াসু য়াওখিবনি।

সোশল মীদিয়া গ্রুপ ৩৭নসু মতেং পাংবীরকখি। মিসদ্ কোল ফংখিবা মশীং লাখ মঙাগী টার্গেট থল্লম্বদু হেন্দোক্তুনা মশীং ৮,৭০,৩৫০ ফংবা ঙমখিবনি।

খ্বাইদগী ইকোন কোন্না লোক সভাগী ইন্নর অমসুং মণিপুর পার্লিয়ামেন্টরি কন্সটিট্যুএন্সিগী মেম্বর ওফ পার্লিয়ামেন্ট ডা. অঙোমচা বিমোল অকোইজমনসু দিসেম্বর ১৯, ২০২৪দা থাঙ্গৎপীবদসু মণিপুর লৈঙাক্কী প্রপোজেল অমদি তঙাইফদনা দরকার লৈরিবনি হায়বসি মিনিষ্টর ওফ ষ্টেট ফোর ত্রাইবেল এফ্যেরস, শ্রী দুর্গাদাস উইকেনা পীখিবা পাউখুম্নি। মসিনা তাক্লিবদি ঙসি ফাওবগী ওইনা প্রপোজেল থাদ্রি হায়বসিদি অদুম লেঙদ্রিবা ৱাফম্নি।

এঠনোগ্রাফিক রিপোর্ট ইহন্নীংদবা মীওই খরবুদি মণিপুরদা লৈবগুম নীংই। মতাং অসিদা উদবা ৱাহং খরা লাকই। কনানা ইহৌ অসি থিংবগে? করিগী থিংলিবনো? থিংবগী লন্বীদু কদাই ফাওবা চুল্লবগে? অরিবা লন্বীরা? অনৌবা লন্বীরা? মতমগা চানরিব্রা? থিংবদুনা হেন্না শাংনা ৱাহল্লোইদ্রা? কয়া য়াম্বনা য়ানীংদ্রিবা? থিংলিবা ময়ামদু য়াম্না পৌনা শেন্থোক লৈবা, লায়র-অনংগী চৈথেং মাক মুন্না খঙদবা কাঙবুনা অয়াম্বা ওইব্রা? মখোয় ময়ামদুনা নন-রিএক্সনরি কৌগদ্রা? মসিবু মখোয়গী মোনোপোলিরা? মতম চূপ্পদা মচিন মেন্দুনা থমগদ্রা? লৈঙাকসু পোয়েংদুনা লৈব্রা? অপাম্বমখৈ চংহনখ্রগা পামজদবা মখৈনা হান্নগী জেনরেল অমসুং ও বি সীদা লৈহৌখিবা তাব্রা? পূম্নমক অসিগী লোৎতুনা লৈবা পাউখুম থিবা ককঙাওনরবা মীয়ামগী মশীং তপ্লা-তপ্লা হেনগৎলক্তুনা ঐখোয়গী খুন্নাইগী মায়ওন লন্বী পামজদবা মায়কৈরোমদা চৎখিবসু য়াই। অমত্তা ঙাইরবা অরোইবা পাম্বৈ অমা থিজবসিবু চান্মদা চান্মা লাল্লগদ্রা? মায়থীরে হায়দুনা মমায় ওল্লগা চেনখিবনি হায়না লৌগদ্রা? ●

মচু তরেৎকী ফিরাল - ২৭

- হৈস্নাম শ্যাম মঙাং -

মী হায়বসিগী পনশিন-লমপী (পূন্সি-লন্বী০ ওইবদা 'আনিং' (অনী) হায়বসি অদুম লোয়নদুনা অমদি থেংনদুনা লাক্লিবনি। মথক্তা পঞ্জখিবা ৱাহন্থোকশিং অদুগী মতুংইন্না 'আ' হায়বসি কোকনুংগী কাংচিন (কাচিন) অদুবুনি। মরম অদুনা 'আনিং' (অনী) হায়বসি 'আ য়ৌনাই নীংপা' হায়বনি। 'আ য়ৌনাই নীংপা' হায়বদি থংওইনুংগী (থম্মোয়নুংগী) ঈনা কাংলক্লিবা অদুগা থান্নরকপনা মরম ওইদুনা কোকনুংগী কাংচিনদা হায়বদি 'আ' হায়বা মফম অদুদা (আ) য়ৌরকপা (য়ৌ) নাইরকপা ৱাখনলোন অমদি মিংখনলোন ওইবশিংবু (নাই) নীংলকপগা লোয়ননা (নীং) খোনলৈনা তাইলৈ তম্না পাশিল্লকপা (পা) হায়বনি। অসুম্না 'আ য়ৌনাই নীংপা' অসিগী মতুংইন্না য়ুংপানলোন, লৈঙাক-থৌদা, ৱায়েন-থৌদা, সিনলম-শিন্থা অসিনচিংবশিংগী মথৌ মঙম পাঙথোক্লিবনি। হৌখিবা পুৱারীগী মতাং অমা হেক্তদা লৈঙাক মপু ওইখিবা নিংথৌ অমমমনা নৎত্রগা ঙসিগী মীরোল অসিগী মীয়াম-লৈঙাক অসিগী লুচিংবা অমমমনি হায়রিবা অসিনা 'আ য়ৌনাই নীংপা' অদুগী অচুম-অরান, অফ-ফত্ত অসিনচিংবা অমমমগী অরুম-অয়াং (খল) ঐখোয় পূম্নমক্লা খঙগদবনি। অদুগুম্বা লৈঙাক মপু নৎত্রগা লুচিংবা অমমমনা 'আ য়ৌনাই নীংপা' অদুগী মতুংইন্না পাঙথোকখিবা তোঙান তোঙনাবা মথৌ মঙমশিং অদুগী মনুংদগী করম্বা মথৌ মঙম্না লৈপাক অদুগী মীয়ামদা হেন্না অৱাবা, নীংবা কায়বনচিংবা থোকহনবগে হয়বদু খঙদনা নৎত্রগা লোৎশিন্দুনা থল্লগা, অদুগুম্বা লৈপাক মপু নৎত্রগা লুচিংবা অদুনা পাঙথোক্লম্বা অচুম্বা অফবা মথৌ -মঙম খজিক্তং অদুদা য়ূম্ফম ওইরগা লৈঙাক মপু নৎত্রগা লুচিংবা অদুবু হেন্না থাংগৎপা নৎত্রগা অফবনি হেক্তা হায়বদুদি অচুম্বা ওইরোই।

অরুম অয়াং (বেলেন্স) হায়বদু মশক খঙদ্রবদি মথক্তা পঞ্জখিবা মিৎ অনী, নাকোং অনী, নাতোন অনী হায়রিবশিং অসিগী মনুংদা অমখক্কী মথৌদমক পাঙথোকপা হায়বদি 'নাম্মা শেবাৎনবা' (নাইমাই শেৎপাইনংপা) হায়বদু থোক্কনি। 'পুৱারী (পুৱালিং) হায়বদুসু খঙদবা য়াদে অদুবু পুৱারী (হিষ্ট্রি) অদুবু মমায় চুম্বা ঙম্নবা 'লোন' অদুসু খঙফম থোকই হায়জনীংই। মরমদি 'পুৱারী' হায়বদু খক্তনা লৈপাক শেম্বা, লৈপাক কনবা অমদি লৈপাক মীয়াম্বু নুংঙাই-য়াইফবা হায়বদু ওইহনগদবা নত্তে।

"মীতৈ-মৈতৈগী লাইনিংদি (লৈনিংতিন) শন্দোকপা য়াদে, শন্দোক্লদে। হায়নবা ৱাখল্লোন অমা হৌখিবা মতম অমদা ঐহাক্লা তাজখি। ৱাহৈ পরেং অসিদা পুরিবা ৱাখল্লোন অসিগী ৱাহন্থোক, ৱালম (ৱাগী মরম/মাইলম) অমদি ৱায়েন হায়বদি ৱালময়েন অদুদি অতৈ করিসু নত্তে- মী হায়বদুগী হকচাং কয়াৎ (হনচাং কাংয়াই) ওইবা অদুবু মহুৎ শিন্না খঙনহল্লিবা, হনচাং কাংয়াই (হকচাং কয়াৎ) ওইবশিংদগী লৌদুনা য়ূমশারোন (য়ূমশালোন) নাইনা শারিবা মীতৈ-মৈতৈগী য়ূম অমমম অদুগী মনুংদা মী মহাক্কী কোকনুংগী কাংচিন (কাচিন) ওইববু মহুৎ শিন্না খঙনহল্লিবা য়ূম মশাগী সনথোক কাংচিন (সনথোক কাচিন) অদুদা 'লৈনিংথৌ ফংপান লাকপা' (লাইনিংথৌ ফম্বান লাংবা) অদুবু মহুৎ শিন্না খঙহল্লিবা "কাংলোন -লৈনিং" মীয়াম্না 'সনামহী লাইনীং' হায়না খঙনবীরিবা) অদু অতোপ্পা লন্নাই মী নৎত্রগা কাঙলূপ অমদা শন্দোকপা য়াদে অমদি শন্দোক্লদে হায়না মীতৈ-মৈতৈগী অহল-লমন ওইবশিংনা তাকপীবনি। অসুম্না শন্দোকপা য়াদবগী মরম (মাইলম) অনী লৈগনি। মরমশিং অদুদি :- অহানবদা, মথক্তা পঞ্জখিবা কাঙলোন লৈনীং নৎত্রগা সনামহী লাইনীং (সননাইমাইহিং লৈনিং) অসিদি তাইপক মী (তাইবঙ মী) হায়বদুগী কোকনুং (কোককী মনুং) অমদি হনচাং কনয়াইনুং (হকচাং কয়াৎনুং) অদুদা নপ্তুনা পাল্লিবা থংওই (থম্মোয়) হায়রিবা অনী অসিগী মাইওক্লবা লমপী (লন্বী) অদুদা থংৱাই (থৱায়) ওইবা খোন (সাউন্দ/সিলেবস) ওইবশিংনা হনগৎ-হন্দা চেন্থোক-চেনশিন শান্নরিবা অদুবু ঈপা-ঈপু ওইবশিংনা পুথোকপীরমখিবা মথক্তা পঞ্জখিবা কাঙলোন পাম্পৈ (সাইন্টিফিক এপ্লিলিএন্স) অদু কাঙলোন চুম্না শীজিন্নরকপদগী অশেংবা থংওই (থম্মোয়) চেল্লক্তুনা অমদি অচুম্বা ৱাখল খল্লক্তুনা অওইবা লমচৎ চৎলকখিবা অমদি অওইবা শাচৎ (শাজৎ) চৎলকখিবা পূম্নমকশিং হায়বদি মীওইবগী লমচৎ অমদি মীওইবগী শাচৎ চৎলক্লিবা পূম্নমকশিং অদু মী মশা মশাগী ওইগদবনি, মপান্দা শনবা নাইনা পুথোকপা অমদি শন্দোকপা য়াবা নত্তে হায়বনি।

থংওইনুংদা অশেংবা ঈগী ঈচেলনা কাংলকপা অদুবুনি অশেংবা থংওই (থম্মোয়) চেনবা হায়না কৌনগদৌরিবসি। অমরোমদনা, অশেংবা থংওই চেনবা অদুনা মরম ওইদুনা খল্লকপা ৱাখল অদুবুনা অচুম্বা ৱাখল খনবা ঙম্বা হায়নবনি। অশেংবা অমদি অচুম্বা অনীগী মপু ওইবা ঙম্বা মী মহাক অদুবুনি 'মীওপা' হায়না কৌনগদৌরিবসি। অদুগুম্বা 'মীওইপা' অদুবুনি মীওইপগী ৱাখল চেনবা অমদি মী ওইপগী থংওই (থম্মোয়) পানবা হায়না কৌনগদৌরিবসি। অদুগুম্বা অশেংবা অমদি অচুম্বা মীওইবা হায়বদি মীগী সাপান (শবান) পাল্লি হায়দুনা মীওইপা শাবা/শাশিন্নবা নত্তবা অদুনদি কৈদৌঙৈদসু মী হাৎপা, মচিন থিবা, ওইদবা ঙাঙবা, হুরানবা, মীগী মাঙনবা শিনবা, তৌবীমল খঙদবা, নমথাক, লৌনম্বা, মীগী লম খোপচিনবা, মীগী য়ূম, লাইশঙনচিংবনি হায়বা অদুবু থুগায়বা, মৈ থাদোকপা, মীগী লৈনিং (লাইরিক) মৈ থাবা, হান্না লান তাশিনবা অসিনচিংবা অমত্তগী ৱাখল চেন্দে অমদি মখোয়শিং অসিগী থবক থৌরম অমত্তা কৈদৌনুংদা পাঙথোক্লদে হায়বসি ককনীংঙাই লৈতবা ৱাফম্নি। ●

মণিপুরদা লাংথ্রে পান্বী মখল তরেৎ - ২

- নামৈরাকপম রিকেশ মঙাং-

৫) অঙোম য়েককী - অঙোম লাইথ্রৈ (নিংথৌরেম্বী), সাইন্টিফিক নেম : *Phyllanthus lanceolarius (Roxb.)* Mull. Arg. formely *Glochidion lanceolarium,* Family : Phyllanthacead, (৬) খাবা-ঙানবা য়েককী - খাঙানবা লাইথ্রৈ (উ-খজিং), সাইন্টিফিক নেম : *Debregeasia longifolia* (Burm.f.) Wedd., Family : Urticaceae, (৭) সরাং লৈশাংথেম য়েককী - সরাংলৈশাংথেম লাইথ্রৈ (য়েনাখৎ), সাইন্টিফিক নেম : *Scutellaria discolor* Wall. ex Benth., Family : Lamiaceae.

মথক্তা হায়জরিবা লাইথ্রৈ মখলশিংসিগী মনুংদা ৪শুবা হায়বদি মোইরাং য়েককী লাইথ্রৈ পান্বী অসি খরমখৈদি হৌজিকসু চয়েৎনবা অদুমক লৈরি। খুদম অমত্তং পঞ্জরদা ওজা ডা. য়ূম্নাম রাজেনকুমার (কংলৈ নাৎ নৈন লূপ) না ইবিরম্বা 'য়ূম্বান পূন্সিদা লমজিং মৈরা ২শুবা' হায়না মিঙ্গৌবা লাইরিক্তা মোইরাং য়েককী লাইথ্রৈ অসি অশেংবা মমিং পনবগী মহুত্তা অদুমক 'মোইরাং সলাইগী লাইথ্রৈ' হায়না পনবীরম্মী। অদুবু ননাইনা ওজাশিংগী মফমদা হংজরুবদা অইবা লাইরিক্কী রিফরেন্স লৌফম ফংদ্রবসু অহলশিংদি মোইরাং খানম হায়বা সাইন্টিফিক নেম : *Rotheca serrata* (L.) Steane & Mabb., formely *Clerodendrum serratum,* Family : Lamiaceae অসিনি হায়না তাকপীরকখি।

ঙল্লিঙৈ মতমগী অমাইবা-অমাইবীশিংনা লাইথৌ তৌবা লোইরগা মখোয়-মখোয়গী য়েকশিংদুগী মতুংইন্না লাইথ্রৈ পান্বী অদু ফুৎলগা নৎত্রগা শুগাইদুনা নারিবা মফমশিংদা হায়বদি অপোম-অতংবু ওইরবসু, চিকপা-শাববু ওইরবসু, ঈশিং পুকচৎ নৎত্রগা ফিনুংগী লায়নাবু ওইরবসু মদুদা শীজিন্ননবা হীদাক ওইনা পীরম্বা ঙাক্তনি।

পঞ্জরিবা লায়নাশিং অসি মীতৈ ফূরুপকী অঙনবা মীরোলনা লাই-তীলনা থোকহনবনি হায়না লৌনৈ। তশেংনমক্কীদি য়েক তরেৎনা শীজিন্নরিবা পান্বীশিং অসি হৌজিক্তি বিজ্ঞানগী লম্দা খম থেংনা চাওখৎলকপদগী কুপ্পা মখোয়দা করি-করি য়াওরিবগে হায়না থিজিল্লবা মতুংদা মখোয়দা ফংলিবা Anti-inflammatory, Anti-analgesic, Anti-diabetic, Anti-microbial, Antioxidant অসিনচিংবা মচাকশিং অসি য়াওবদগীনি হায়বা অসিনি। ঙল্লিঙৈ মতমগী ইপা-ইপুশিংনদি হায়রিবা পান্বীশিং অসিদা অসুম্না হীদাক কান্নবা মচাকশিং য়াওরি হায়বসিদি খঙদবনিনা লাই-তীলনা থোকহনবনি হায়না লৌরিবা লায়নাশিং অসিবু ফনবা পান্বীশিং অসি শীজিন্নবনি। মরম অসিননা লাই-তীল অদুদগী থৈদোকপী হায়বগী পান্বীশিং অসিবু লাইথ্রৈ কৌরিবনি হায়বা অসিনি। ●

পান্বীশিং অসিগী রিফরেন্স : https://medicinalplants.co.in/

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