রিলিফ কেম্পতা ‘শেম্বুংমুক হৌরকপা’
তাহনফম-উহনফম থোকপা থৌদোকশিংলা

মে ৩, ২০২৩দগী হৌরক্লগা হৌজিক ফাওবদা লোইশিন্দ্রিবা মণিপুরগী লানসি থোরক্লবা লান শোক্লরিবা কাঙলূপ মশেলনা মাঙজৌননা শেম-শানরক্লগা নুমিৎসিগী নুংথিলদগী অরৈবা খূৎশু-খূৎলায়শিং পায়নরগা পাঙ্গল ফূদোক্লরগা মায়োক্লদুনা শোক্লবা হৌরকখিবা লান নত্তে। মমিংদা ‘ওল ত্রাইবেল’ হায়দুনা কোনশিল্লগসু কুকি-জোশিংতগী ওইনা তৌবা ওল ত্রাইবেল ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন, মণিপুর (অটসুম) হায়না মিংথোনবা খূৎপুসিনা শিল্লগা কুকি-জোশিংনা নম্মা তাবা মফম খরা য়াওনা চুড়াচান্দপুর দিষ্ট্রিক্ট হেদ-ক্বার্টরদা ‘ত্রাইবেল সোলিদরিটি মার্চ’ হায়বা’মা চৎলুরগা হঞ্জিল্লকপদা ইহান হান্না চুড়াচান্দপুর অমসুং বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্ট অনীগী তাইনবদা লৈরিবা তোর্বুং বাংলাদা ফিমু শেৎলগা অফবা মখলগী নোংমৈ অমসুং থাঙ-তেন, নাওরি অমসুং উতুপ-ৱাতুপ্নচিংবা পায়দুনা গাড়ী মপোৎ-মপোৎতা হাইগৎলক্লগা মীতৈগী য়ূম, দুকান্নচিংবা থুগাই-খোৎকাইবদা নত্তনা পাক্তক্লনা মৈ থাবা হৌরকখিবনি। অউ-অউবা মীতৈশিংদা খূৎ থাবা হৌরকখিবদগী থোরকখিবনি। থৌদোকশিং অসি থোকহল্লকপদগী মীতৈশিংনা মশা ঙাকথোকচনবা থৌরাং তৌনরকখিবনি। হায়বদি লান হৌরকখিবদু ওনশিন্নদুনা নাকপাক তানা লেপ্নরগা শোক্লবদগী হৌরকখিবা নত্তে। অমম্বা নুমিদাং অমসুং অহিং তাঙলৌ অথেঙবদগী হৌরকখিদ্রবসু নারোন্দা চত্থরকখিবা লাননি। লানদুনা চীংজাউ খোনবা লাম্নৈদৌনা শন্দোরক্তুনা পীক্লবা মণিপুরগী কাচিন-কোয়া শিনবা থুংনা য়ৌহল্লকখিবগী ৱানি। হোয়, হৌজিক নোংমৈ-বোম কাপ্পগী মখোল তাবা লেপখ্রবসু লানদু ওন্থোক্লা কনখ্রে। ফূরুপ অনীগী মীওইশিং খক্তা নত্তনা মায়োক্লবা লানফমশিং ওইখিদে। লৈননবা য়ূম অমসুং লন-থুমশিং মৈনা তুম্না থাদোক্তুনা উৎকী মপৈ ওইহনখিবা লাননি। হৌজিক ফাওবদা মীওইবা খুন্নাইসিনা মালেমগী অহানবা অমসুং অনীশুবা লাঞ্জাউ খক্তা নত্তনা অতৈ লান কয়া মায়োক্লখ্রবসু অদুগুম্বা লানশিং অদুগী মনুংদগী খ্বাইদগী শাথীবা লান অমনি হায়বা য়ারবনি। লৈবাক অনীগী মরক্তা শোক্লবা লান খক্তনা তমথীরবা লান ওইদ্রিবনি।

ফরেনে, নারোন্দা চঙলক্লগা নাকথিনদা থাঙনা থিনবদৌনা হৌরকখিবা লানদুনা মরী-মরী শন্দোরকখিবদগী অকনবা লানফম ওইখিদবা মফম য়াওখিদ্রে হায়বা ফাওবা য়ানা শন্দোরকখ্রে। লানগী থৌদোকশিংদুনা মরম ওইরগা চীংদসু-তমদসু মীওই কয়া ময়ূম-মকৈ লৈজদ্রবা মীওইশিং ওইরকপদগী হিংদবা অমসুং লৈতবদি য়াদবনিনা মণিপুর গভর্ণমেন্টনা দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেশনশিংগী খূত্থাংদা কোন্না য়াওশিল্লকখ্রবসু মীয়াম অমসুং মীয়ামগী লূপশিংনা হান্না মাঙজিল থানা চোংথোরক্তুনা লানসিগী থৌদোকশিংনা ময়ূম মকৈ লৈজদ্রবশিংগী লৈফম-চাফম ‘রিলিফ কেম্প’শিং হাংদোক্লখি। রিলিফ কেম্প হায়বসি অদুদা হাংগদবনি, অদুদদি য়ারোই নৎত্রগা অদুম্মাইনা তৌগদবনি হায়বনচিংবা মন্থিনদনা প্রপ-প্রপ হাংদোক্লখি। অরৈবা অমসুং অঙম্বা শেল, পোৎ-চৈ, চান-থক্লবা পোৎলমশিং হৌনরুবা তৌদনা পুথোক্লরক্তুনা তেংবাঙনখি। ওন্থোক্লা মমল য়ামখ্রবা মীওইবগী মীনুংশিগী ওইবা থবক থৌরমশিং ওইখি। কোন্নথংদবুদি দেপ্যুটি কম্মিস্নরশিংগী খূত্থাংদা চান-থক্লবা চেঙ-হৱাই য়াওনা তঙাইফদবা পোৎলমশিং তেংবাঙনরকপগী ৱানি। রিলিফ কেম্পশিংগী মহুত্তা লৈঙাক্কী অহাঙবা ক্বার্টর অমসুং প্রি-ফেব্রিকেটেদ শেল্টর হোম্নচিংবা শাদুনা লৈহনবা য়াওরকপগী ৱানি। অদুবু রিলিফ কেম্পশিংনা তাঙ্ককসি য়ৌশিল্লকপদা লোইনমক্তা নৎত্রবসু কেম্প খরদা তাহে-উহৈদবা থৌদোকশিং থোরক্তুনা মনা-মনিল নাইরকপা খক্তা নত্তনা ‘শেম্বুংমুক হৌই’ হায়বদুগী ফীভমদা লৈরকপা খরা য়াওরক্লিবসিবু করিগীনো? মসিগুম্বশিংসিবু থোরকফম, তারকফম অমসুং উরকফম থোকপ্রা হায়বনি। ৱাফমসি হায় হায়দুনা রিলিফ কেম্পতা লৈরকপা লুহোংবা কুইদ্রিবী মৌনহা য়াওনা মীওই খরা থৌরী য়ান্দুনা লৈখিদবা, অসুম্মাইনা শিজনবা হোৎনরম্বগী থৌদোকশিংদু নত্তে। লাঞ্জেল্লক্তুনা চঙজফম লৌরিবশিংদা পীফম থোকপা চাকথুং শুনা অমসুং মতম চানা পীদ্রে, কেম্পতা লৈরকপশিংগী মনুংদগী মীওই খরগী মমিং ককথৎলে, লৈবা য়ারোই হায়দুনা তান্থোকপীরে, কেম্প চলাইরিবা কাঙবুনা চাকথুং মৎলে, খপলে হায়বনচিংবা থৌদোক-ৱাথোকশিং থোরক্লিবশিংসিবু থোরকহনফম থোকপা থৌদোকশিংলা হায়বনিদা। অহানবা লাঞ্জেন্নরকখিবদনা শিরগে’মখৈ চোংথোক্তুনা হোৎনবীখিবা, লৈঙাক্লা মতেং পাংলক্লগনা ফৌমাই চাখৎলকপা য়াওরক্লবদি হোৎনজরুবা পূম্নমক্তু উৎতা ঘী হৈজিনবগুম থোক্ত্রিবরা হায়বনি। অসিগুম্বা থৌদৌসি রিলিফ কেম্প পূম্নমক্তা থোক্লে হায়বা নত্তে। অদুবু অকক্লবা কেম্প খরদদি ইনমেটশিংগা মখোয়গীনি হায়দুনা লৈরিবা কম্মিটিশিংগগী মরক্তা খূৎ থোক্লদেদা খাকপা চিন্দা-পৌদানদুনা মীমাঙ থোরকপা য়াওরে। কম্মিটিগী মখাদা লৈগদবগী শরুক কদাইদনোমা পাকখন খল্লবসু লৈজরুরগে হায়বা য়াওরক্লে। হায়জিনবা নত্তে, রিলিফ কেম্প মমিং অমসুং হায়রক্লিবশিংদুগী মশক খঙই। মখোয়না হায়রকপশিং লেঙদনা লৈরি, চেকশিন্না থল্লি। অদুবু মসি পূম্নমকসিবু থোকহনফম থোকপা থৌদোকশিং ওইফম থোকপ্রা হায়বসি থৌদোকশিংসি থোক্লবা কেম্পশিংগী মরী লৈনবশিংনা খুল্লকউ। রিলিফ কেম্পশিং পান্নবা, শেন্নবদা মতম মাঙই, থবক শিংলি, ৱাবনা হেল্লি হায়রগদি ইনমেটশিংদুদা নখোয় নশা-নশানা তৌজরো, তিক্ল-তান্নজ রো হায়দুনা শিন্নথোক্লম্মুনা!! নৎত্রগনা মীয়ামগীদমক খঞ্জবা মীওইশিং অমসুং লূপশিংসু শৌ-শাদুনা লৈরি। থৌদাং লৌনীংবা কোকথোং অমা শোয়দনা চোংথোক্লরক্কনি। তৌগে হায়রগনা থম্মোয় শেংনা ফৈগাক ফৈনা লেপ্লগা তৌরো। ঙমদ্রগনা তোক-ও। অদুদি নত্তনা লাঞ্জেল্লকপশিংগীদমক লৈঙাক্লা হৈক্রু মনাদা য়োমদুনা পীরকপা তেংবাঙশিংদা মিতাবদুদি মোরোক মেৎপদা জাৎ তাবনি হায়রকপা মশানা তাবনি। মতুংদা তৌনু। মনা-মনিল নাইহল্লক্তুনা শেম্বুংমুক হৌহল্লক্কনু, য়েংনীংদেকো!!

মীতৈগী পুয়া ‘নিঙ্‌থৌলোল্‌ লম্‌পুপা’
(নিংথৌরোল লম্বুবা)-(৫৭১)

(পুয়াগী অরিবা ময়েক্তগী বাংলা ময়েক্তা চনম হেমচন্দ্রনা লায়থোক্লা ইথোকপা অসি মীতৈ ময়েক্তসু নুমিৎ খুদিংগী ইথোক্তুনা ফোঙজরগনি।)

নবুথৌ শৈশকপা চীঙখোং পোইরৈতোলনা লাংওললকপা লম। ঙাংঙোই য়োইমোংবনা মপুম হাওয়ুম। য়ুমনাক ১০০ খুললিংনা তাববু। লোইচল লম। তোলশেল লমলেল মপুংয়াইদা হুয়েল লালথেং খৌশাবনে। লোইবী চীঙশাং অমা। লোইপী চীঙ তোলশেল ও মিংকৌখিবদি। করি তৌবা নুমিৎতগীনো। নবুথৌ চীঙখোং পোইরৈতোল কৌবনা লাংওললকপদা। ইতৈমা লৈমা লৈনাওতাবী ও। ●

[illegible]

থম্মোয়দা অচৌবা নুঙজাউ অমনা দোম লাউনা থোল্লকপা

ৱাইরু-ৱাইরুবদা

ইন্দিয়া পূম্বগী স্কুল এদ্যুকেশনগী খ্বাইদগী ফবা ষ্টেট অমদি য়ুনিয়ন টেরিটোরিশিংগী লিষ্টতা মণিপুরসি কুন ফাওবগী মনুং চন্দ্রে হায়রি। ইন্দিয়াগী ষ্টেট ২৮ অমদি য়ুনিয়ন টেরিটরি ৮নি। মসিদা মণিপুরনা ২২শুবা তারে হায়রি। মসি কুমজা ২০২৩ অমদি ২০২৪গী ফীভম্নি। মিনিষ্ট্রি ওফ হ্যুমেন রিছোর্স দিভেলপমেন্ট ওফ স্কুল এদ্যুকেশন এন্দ লিটরেসিগী পাউদম্নি। থম্মোয়দা নুঙজাউ অমনা দোম লাউনা থোম্বগা চপ মান্নরবা জুন ২০২৫গী পাউ। ঐখোয়গী ২২শুবা অসিগী মতুংদা ১৪বুদি লৈহৌরি। হরাওগে হায়রগনা মসিদা হরাওরুগদবদা মঙায়রে। ঐখোয়, ময়ামদগী য়াম্না কুমথখ্রে। লেমহৌরিবা তরামরি অদুদি করম তৌরমদৌরি? মখোয়সু মমায় ঙাংলমগনি।

মণিপুরগী মীশিংনা খ্বাইদগী চাউনা শেল চৎলিবসি অনা-লায়েংবা, চৎনবীগী থৌরম অমদি লাইরিক-লাইশু তম্বা হায়রিবশিংসিনি। মণিপুর পূম্বগী ওইনা লাইরিক তম্বদা চঙলিবা/থাধরিবা শেল অমদি মতম হায়রিবা ময়াম অসিগা য়েংনরুবদা ২২শুবদা লাকপা হায়বসি তায়ওন্ননা থোক্লোইদৌবা মী অমত্তা লৈরমদৌ মান্দে হায়জগে। হোয়, লন্নাই ওইনা য়াম্না ফর-ফরবা অঙাংশিং য়াওরকপা অদুনা লৈবাক্কী ওইনা কায়নরিবা থম্মোয় ময়াম অসি মেনখৎপা কোন্নরোই। মতমদো ঐ লাইরিক পাবা হৈরমদ্রি, অদুগা পানবা লাইরিকসু ইফং ফংলমদ্রি মতমদুদা হায়নখি *কেরলাগী হেক মতুংদা মণিপুরনা হেক থংননা লৈবা লাইরিক হৈবা ষ্টেট অমনি। ঐখোয় অঙাং মশেল শম্বলদা তোংলগা মদুগী মরমদা ৱারী য়াম্না শানরম্মী।* কদাইদগী কনানা তারকপনো অদুসু অমত্তা খঙনবা নত্তে। মদুগী ৱাফমদুদা ঐখোয় তশেংনা য়াম্না হরাউনরম্মী।

অমরোমদা, ৱারী অমা তমজগে, চহী খরগী মমাঙদা ভোটর লিষ্ট ইবা খুঙ্গং-খুঙ্গংদা চৎপদা চৎলিবা মফমদুদা চহী কুন ৱারপ্না শুবতা ঙায়রিবী মৌনহাশিংদুগী সিগ্নেচর লৌনবা লাক্লবদা পূক্লিং য়াম্না নুংশি-নুংশিবা থৌদোক থেংনরকই। মৌশিংদুগী মমিং-মথা মকুবোক্লা নৎত্রগা মাগী নুপানা হায়বা পূল্লোই লোইরগা মৌদুদি ইকায়জৈ হায়দুনা ইমুংদগী থোরকউ হায়না কৌথোকপা য়াদ্রে। হায় করিগী ইকায়রিবনোনে, ইনম্ম’মচা নঙবো হায়না মতৌদুদা ফাগি ওইনা থোরকউনে হায়না হায়রুবদা মকুবোক্লা হায়রকই, “সার, সাইন তৌ হায়রক্কনেনা তৌরিবনিনে, নহান্দু ইচানুপানদি ওজা লাক্কনেনা ইমৌসি ফনা য়াম্না কন্না মমিং ইবা তম্বীবনি অদুবু চিনফা পুবা ঙল্লম্নরোই অদুননি” নমদুনা কৌথোক্লরগা মৌ নহাদুগী খুবী খূৎয়েক নমদুনা লৌবা হেক লোইবগা মমায় ঈচপমুক ঙাংশিল্লগা ইমুংদা হৌদুনা চেনশিনখি। মশাগী সিগ্নেচর অমা লৌনবা লাক্লবদা য়ূমথোঙ কয়াদা থবক অমমমনি। ও! করিনোনে চেদদি লাইরিক হৈবগী চাং য়াম্না ৱাংলে অদুগা চে নত্তবদদি তৌরল্লিবা মতৌ অসিবো হায়না ঐনা ৱাখল লীশাং থারুই। মতমদুদা ঐনা নুংনাংনা খনবা হৌখিবদু হন্দক্কী পাউচেশিংদা থেংনরিবা অসিনা মীৎনা উবা খুদম চাংদম ওইগদৌরিব্রা? পোইন্ট ১০০০গী মনুংদা মণিপুরনা পোইন্ট ৪৬১দগীনা ৫২০ ফাওবা ফংবা ষ্টেট খরগী মনুংদা য়াওরকই হায়রি। শোয়দনা য়াওরকপদি ওইরমদৌ মান্দ্রে। টেলঙ্গনা, অসাম, ঝরখণ্ড, ত্রিপুরা, ছটিসগর, বিহার, নাগালেন্দ, মিজোরাম, অরুনাচল প্রদেশ হায়রিবশিং অসিসু পীরিবা অসিগী মনুংদা য়াওরি হায়রি। মসিদগী অসুম অসুম হাইথরক্লবদি কমদৌবা?

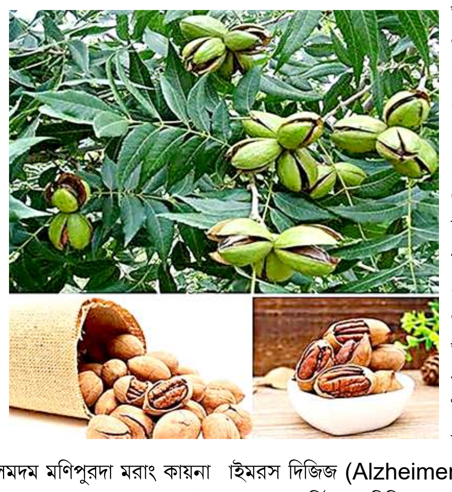
ইনৌ নৌনা কুনমাথোইশুবা চহীচাগী মতম অসিদা মণিপুরনা লাইরিক লাইশুগী চাংথাক হাইথরক্লে-হায়গৎলকপা হায়বা অসি ঐখোয় মাঙজবগী থবক ঙাক্তা ওইদৌরে হায়সি তাক্লবনি। মালেমগী ওইনা লাম্বা পাবদা নোপকদৌরিবনি হায়বসি খঙলে। লাইরিক লাইশু চাং য়ৌবা ৱাৎনা হৈরুবা মাঙজবগী মাঙজবা ঙাক্তনি হায়বদা কনানসু তানীংনরোই। লাইরিক হৈত্রবদি মীনা হায়রিমখৈ থাজরে। খঙনীংবা অমা থিজিনবসু ঙমদ্রে। পোলিটিসিয়নশিংনা লাকচরে। কান্নবা অমা লৌনবা থিবসু ঙমদ্রে। মীখা য়াম্না পোল্লে। হৌজিক্তি হীরম খুদিং স্মার্টকী স্মার্ট ঙাক্তা হায়রক্লে। এ আইগী মতমনি। ইন্টরনেট, কম্প্যুটর, স্মার্টফোন, বেঙ্কিং, অনা-লায়েং, হীরম খুদিং লোইনা লাইরিক চঙই। লোইনা পল্লুবা ঙম্বজাৎ নত্তে, লাইরিক হৈতবনা ঙল্লোইদৌবা থবকশিং। মীওইবনা ইচম চম্না পঙহিং হিংবা হায়বা অদুগীনা অমনি। পেন্থোকপা ঙাক্তনসু য়াবা নত্তে, অমুক্তং পোকপা পূন্সিনি। অসুক লুরবা তাঞ্জা অসিদা ঐখোয়না লাইরিক লাইশুদা মমৈ খোম্বগী পাউ অমা তারক্লি, হৈনদবা পোকই।

লাইরিক মনীং হনবগী মরম ময়াম অমা লৈরমগনি। মী মীনা উবা মরমশিং, তশেং-তশেংনা চুম্বা মরমশিং, ৱাখলনা শাবা মরমশিং, ৱাখলনা শাদবা মরমশিং, ওবজেক্টিভ ওইবা মরমশিং লৈরমগনি। মরম্না অমা ওইবা, মরমদুনা ওইহনবা মহয় অদুনা অমা ওইবা য়ারোই। মায়দা কিন থিল্লক্লগা নোকপা, নঙ্গলদা নানবীরগা কপ্পা য়ারোই। নোং তাদ্রগা ঈচাও থোকপা, নোং তারগা ঈকং থোকপা য়ারোই। মরম চুম্বা তাই। মরমগা, মরমদুনা ওইহল্লকপা মহয়দুগা চানদবা য়ারোই। ঐগী ওইবা মরমসু খরদং পীজরবদা, হোংলক্লিবা সিলেবস অমদি করিক্যুলম অসিগা য়েংনরুবদা মসি তাক্লবা খূৎলায় মতিক চানা লৈত্রি। স্কুলশিং অসি মৈ ফংদে, ইন্টরনেট ফংদে, ফেন পান্দে, দিজিটেল হ্বাইটবোর্দ অসিনচিংবা লৈতে। ওজানা ৱা ঙাঙবা অদুগা মহৈরোয়না তাবা, ইবা খরসিনা লোইবগুম্না তৌরি। পীক্লিবা অঙাংশিংদা তাকপীবদা মীৎনা উহনগদবা ময়াম লৈ, ৱারীনা য়াদে মখোয়দা। স্কুল বিল্ডিং মওং চাবা লীক্লা উরি। পাঙনা শানবা ওইনা তৌবা মাল্লি। ফেসিলিটি অমত্তা য়াওদ্রি। ওজাসু অমমম/অনী-অনী লৈবা ঙাক্তা ওইনা ওই। ওজা হাপ্পদি চহী তরা তরারোম লৈরগা হাপ্পী, ওজাশিং চোল্লপ-চোল্লপ থবক্তগী পোত্থাবদি চহী খুদিংগীনি। নাকল অমরোমদা ওজাগী ট্রেনিংসু খরা লায়না ওজাশিংদা খঙহন হৈহন্নবা তৌবা ফৈ। সিলেবস য়ামহন্দনা, মসা-মরেং পঙলোং লোংদনা চম্না তৌবনা ফগদ্রা খল্লি, টেক্নিকেল জার্গোন ফদি য়াম্না ফজবা ওজাশিংনদি লৌশিনবদা, খঙবদা লায়না থোক্তবা কয়ানি, অমগা অমগা ইমান মান্নবা মেথদস, কৃপ্তি য়াম্না কৃপ্পা, লৌশিনবদসু য়াম্না ৱাবা ঙাক্তা ওইনা থোকপা কয়ানি। ময়ামসিনা মরম ওইরগা লাইরিক ফবগী চাং হন্থরক্লিবা খল্লুদবা ঙমদে। কোন্না ইগে খনবদা কৈদৌরগা ফগনি হায়বদুসু অসুম মথক্তা ইবদা মনুংদা অসুম য়াওথোকখ্রমাল্লে। মী মশেল চপ মান্ননা চৈনদবীদা ইনখৎমিন্নবনা লাইরিক ফবগী চাং হেনগৎলক্কদৌবা মাল্লি। চৈনরগা শাউনবরোমদা চৎখিদৌ শরুক। ●

হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ পীকান-নত্‌ # ৪৯৫

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

দ্রাই ফ্রুট (Dry fruit) অমা ওইনা য়াম্না পাম্না চানবা পাম্বীশিংগী মনুংদা পীকান নত্‌ (Pecan nut) অসিসু অমনি। পীকান নত্‌কী ইংলিসকী ওইবা অতোপ্পা মমিংশিংদি অমেরিকান ৱালনত্‌ (American Walnut) নৎত্রগা মাউন্টেন ৱালনত্‌ (Mountain Walnut) নৎত্রগা ৱালনত্‌ (Walnut), হিন্দিদা ভিদুর কান্থ ফল (VidurKanth fal) নৎত্রগা সীম্লা আখরোট (Shimla akhrot) নৎত্রগা বাক দুন (Bacch doon), জম্মু লমদমদা খোরি (Khori), চাইনিজদা সান হে তাও (Shan he tao), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা কেরয়া ইলিনোইনেন্সিস (Carya illinoinensis (Wangenh) K.Koeh.) নৎত্রগা কেরয়া পীকান (Carya pecan (Marshall) Engl. & Graebn) নৎত্রগা হিকোরিয়স পীকান (Hicorius pecan (Marshall) Britton) নৎত্রগা জুগ্লান্স পীকান (Juglans pecan Marshall) নৎত্রগা জুগ্লান্স ইলিনোইনেন্সিস (Juglans illinoinensis Wangenh) হায়না কৌই অমসুং জুগ্লান্দসী (Juglandaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি।



শাগৈ অসিগী মনুংদা জেনেরা ৮ লৈ। মখোয় অদুদি এলফারোঅ (Alfaroa), কেরয়া (Carya), জুগ্লান্স (Juglans), সাইক্লোকেরয়া (Cyclocarya), ইঙেলহর্স্টিয়া (Engelhardtsia), ওরিওমুনী (Oreomunnea), প্লেতাইকেরয়া (Platycarya) অমসুং তেরোকেরয়া (Pterocarya) অসিনি। শাগৈ অসিদা চনবা ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা মরাং কায়না হৌবা পাম্বী অমা হায়রবদি হৈজুগা পাম্বী- কমন ৱাল-নত্‌ (Common Walnut) (জুগ্লান্স রেজিয়া- Juglans regia L.) অসিনি।

পীকান নত্‌ অসি ফুট ১৩০ ফাওবা ৱাংবা দেসিদুঅস হায়বদি চহী অমগী মনুংদা মতম খরা মনা কেনগনবা উজাও পাম্বী অমনি। পাম্বী অসিগী মনা অমদা মনা নায়াৎ ৯ দগী ১৭ ফাওবা পাল্লি। পীকানগী মহৈ অদু য়েরূম মওং মান্দুনা সেন্টিমিটর ২.৬তগী ৬ ফাওবা শাংই অদুগা সেন্টিমিটর ১.৫দগী ৩ ফাওবা চাউই। পীকান পাম্বী অসি ইহান-হানবা ওইনা য়ুরোপিয়ানশিংনা ১৬শুবা চহী চাদগী খঙবা হৌরকখি। মসিগী মখা তারকপদা পীকান-নত্‌ পাম্বী অসি য়ুরোপকী মফমশিং, এসিয়া অমসুং আফ্রিকাদা ১৬শুবা চহী চাদা পুদুনা থাখ্রে। কুমজা ১৭৯২দা William Bartran না মহাক্কী লাইরিক ত্রেভেলস (Travels) দা এ নত্‌ ত্রী, জুগ্লান্স এক্সালতা (A nut tree, Juglans exalata) হায়বসি ইরিবা পাম্বী অদু ঙসিগী পীকান-নত্‌ পাম্বী অসি ওইগনি হায়না বোটানিষ্ট অয়াম্বনা হায়রি।

কুমজা ১৯১৯দা টেক্সাস (Texas) কী লৈঙাক্লা পীকান-নত্‌ পাম্বী অসি টেক্সাসকী ষ্টেট ত্রী ওইনা শকখঙখি অদুগা কুমজা ২০০১দা ষ্টেটকী হেল্থ নত্‌ (Health nut) ওইনা লাউথোকখি। কুমজা ২০১৭তা কেলিফোর্নিয়া (California) গী নত্‌ ৪গী মনুংদা পীকান-নত্‌ অসিসু অমনি হায়না শকখঙখি। অমেরিকাগী লুইজিয়ানা (Louisiana) ষ্টেটকী নত্‌ অসি পীকান-নত্‌নি হায়না কুমজা ২০২৩দা লাউথোকখি।

পীকান-নত্‌কী মহৈ অসিদা চীঞ্জাক্কী ওইবা মগুণশিং থোইদোক-হেন্দোক্লা য়াওবগী পাউদমশিং লৈ। পাউদমশিংগী মতুংইন্না মহৈ গ্রাম ১০০গী মনুংদা ইনর্জি কেলোরি ৬৯০, ফেট চাদা ৭২, প্রোটিন চাদা ৯, কার্বোহাইদ্রেট চাদা ১৪ য়াওই। দাইতেরি ফাইবর, মেঙ্গানিজ, মেগনিসিয়ম, ফোসফরস, জিঙ্ক, থিয়ামিন, আইরন অসিনচিংবশিং য়াওই।

পীকান-নত্‌ অসি মীওইবগী হকচাংদা মচী ওইবা কান্নরবা মচলশিং মরাং কায়না য়াওবগী মথক্তা লায়না কয়ামরুমসু ঙাকথোকপা ঙম্মী। পাউদমশিংগী মতুংইন্না পীকান-নত্‌ অসি চাং নাইনা চাবদা মীওইবগী ঈগী খোঙজেল অদু তপথহন্দুনা ব্লদ প্রেসর ৱাংবা মীওইশিং অদুদা কান্নবা পীবা ঙম্মী। পীকান-নত্‌তা য়াওরিবা মোনোঅনসেচুরেটেদ ফেট (Monounsaturated fat) অসি মীওইবগী হকচাংদা কান্নবা কয়ামরুম পীবা ঙম্মী অমসুং মীওইবনা স্ট্রোক (Stroke) নৎত্রগা হার্ট এটেক (Heart attack) তৌবগী খুদোংথীবা অদু হন্থহনবা ঙমহল্লি। অমরোমদা মসিনা হার্টকী মথৌ মপূং ফানা তৌবদসু মতেং পাংই। থিজিন-হুমজিনবদগী খঙবা ঙমখ্রে মদুদি দাইএবেটিসনা নারবা মীওই অদুগী হার্টকী অনাবশিং অদু পীকান-নত্‌ চাং নাইনা চাবদা কান্নবা ফল ফংবা ঙম্মী। পীকান-নত্‌ অসি গ্লাইসেমিক ইন্দেক্স (Glycemic index) অসি য়াম্না নেম্বা মরম্না মীওইবগী ঈদা য়াওরিবা চিনি (Blood sugar) অদুদা অমাঙবা পীদে।

পীকান-নত্‌ অসি এন্টি-ইনফ্লেমেটরি (Anti-inflammatory) গী মগুণ য়াম্না য়াওবা মরম্না অমদি Omega-3-fats য়াওবা মরম্না অর্থ্রাইটিস হায়বদি তাং চাউথোক্তুনা চীকপা-নাবা তৌবা অদু ঙাকথোকপদা মতেং পাংবা ঙম্মী হায়নসু পাউদম্লি। অপোম-অতং তৌবা অমদি তোংশা কায়বদসু পীকান-নত্‌ অসি কান্নবা ফল ফংবা ঙম্মী। মিনরেল মখল কয়ামরুম অমসুং ফোলেট (Folate) অসি চাং ৱাংনা য়াওবা মরম্না পীকান-নত্‌ অসি চাং নাইনা পীজবদা কেন্সর অসি ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়বগী পাউদমসু লৈ। অতোপ্পা পাউদম অমগী মতুংইন্না পীকান-নত্‌ অসি চাং নাইনা পীজবদা মীওইবনা কাউজন থিবা হায়বদি অলজাইমরস দিজিজ (Alzheimer's disease) অমসুং অহল ওইশিল্লক্লগা য়াম্না তোয়না নাগনবা পার্কিনসন্স দিজিজ (Parkinson's disease) হায়বদি মঙৈ য়াম্না নীকপা অসিদা থোইদোক্লা কান্নহল্লি হায়নসু পাউদম্লি। অদুবু চেকশিনবীগদবদি পীকান-নত্‌ অসি চাং হেন্না চারবদি পুক নুংশিৎ কাবা অমসুং অমাংবা য়ৈখৎপগী ওইথোকপা লৈ। ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্বীজ -১১৬গী ৱাহং

১) “মীতৈ লাইরহনবগী লম য়ানবা” হায়বা ৱারেং অসি কনানা ইবা করম্বা ৱারেংগী লাইরিক্তা য়াওবগে?
২) “ৱারীনি অদু নোং” হায়বা লাইরিক অসিগী এদিটর কনানো?
৩) “শৈরেংগা মথোৎ কারকপশিংগা” হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসি অতোপ্পা লোলদগী মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপগে?
৪) “মচু মচুগী লৈরাং” হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো?
৫) “স্নেহলতা” হায়রিবা লাইরিক অসি কনানা ইবনো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম জুন ৩০, নিংথৌকাবা 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।

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