এডিটোরিয়েল
ꯑꯦꯗꯤꯇꯣꯔꯤꯌꯦꯜ

রিজার্ভ ফোরেষ্ট কনবগী তঙাইফদবা

মীচম মীয়াম্না লৈবাক অসিগী লোবু ইকায় খূম্নফম থোকই

মণিপুরগী ওইনা অপূনবা রিজার্ভ ফোরেষ্টকী এরিয়া অসি স্কৱার কিলোমিটর ১৪৬৭ রোমনি। মণিপুরগী লমগী অপূনবগী শরুক ১০০ গী মনুংদা ৭৫ রোমদি জঙ্গলনি হায়নদুনা লাকই। হায়রিবা অপূনবা জঙ্গল অসিগী মনুংদা চাদা ৮০ রোমদি অনক্লাসিফাইদ ফোরেষ্টনি। লৈবাক অসিগী নোর্থ ইষ্ট ষ্টেটশিংগী মনুংদা মণিপুর খক্তমক রিজার্ভ ফোরেষ্ট এরিয়া চাউথোরকপা ষ্টেট ওইরি। অদুম ওইনমক ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্টনা রিজার্ভ ফোরেষ্ট এরিয়া চাউথোরক্লি হায়জরগসু ঐখোয়না হেক উবদদি মরু কোকপা চীংশাং পরেং ঙাক্তা ওইনা তৌই। মসিগীসু মথক্তা রিজার্ভ ফোরেষ্ট এরিয়ানি হায়রিবা মফমশিং অসিদগী চীংলৈবাক কোংখিবদগী চীংগী শক্তম কায়রবা মফম কয়ামরুমসু ঐখোয় পূম্নমক্না উবা ফংলি। মসিমক্না তাক্লিবদি মণিপুরদা ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্টনা লৌরিবা থৌদাং অসি ফনা কন্না হোৎনজরগসু অহোবা, য়েংশিনবা ৱাৎপা কয়ামরুম লৈরি হায়বনি। রিজার্ভ ফোরেষ্টকী এরিয়া হায়বসি মীওইবা ঐখোয়না খুন্দা লৈতাদুনা লৈবা য়াবা মফম নত্তে। যূম শাবা য়াদে। অদুবু মণিপুরদদি রিজার্ভ ফোরেষ্ট এরিয়াদা যূম-কৈ শাজিনবগী থৌদোক ৱাথোক কয়া অমা লৈ। থৌদোকশিং অসি মতম-মতমদুগী ওইনা দিপার্টমেন্ট অসিনা থবক লৌখৎলম্বা তারগদি মীয়ামগী মীকপ-মীরাওখোল তারিবশিং অসি তারস্লোই হায়বা য়াই। হেক শাগৎলকপা হৌবদা শীদোকপীবা তারগদি খঙদবা মীওইসু য়াদবোইরে হায়বা ৱাখল্লোন্দা যূম্ফম ওইরগা মতুংদসু মহাক মফমদুদা যূম শারক্লোই অমসুং অতোপ্পা মীওইনসু মফমদুদা যূম শাগে হায়রক্লোই। মতম মতমগী পোলিটিকেলগী শাহুমনা পুরগা চৎখিবদগী ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্টকী ষ্টাফশিং মথৌ নীংথিনা তৌবা ঙম্লকখিদে হায়বদু পূম্নমক অসিনা খুদম ওইরগা লৈরবনি। ওফিসিয়েলশিং হায়বসিদি লোগী মতুং ইন্না থবক তৌগদবনি। অরানবা ওইরগদি মিনিষ্টরনা হায়রগসু তৌরোইদবনি। মসিনা তুংগী ওইনা মীওইবা খুন্নাইদা চাউনা কান্নবা পীগনি হায়বসি ঐখোয়না খঙমীন্নবা চুমগনি।

মণিপুর লৈঙাক্কী ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্ট অমসুং মণিপুর পুলিসকী অপূনবা টিম অমনা হন্দক্তা লাঙ্গোল রিজার্ভ ফোরেষ্ট এরিয়া মনুংদা ইভিক্সন অমা চৎখি। য়াম্না চাউনা থৌরাং তৌরগসু খাঙপোক্লুম্বা শঙ ১৪ খক্তমক লৌথোকখি। থাঙ্গৈশেংনমক্কী হায়রুরগদি দিপার্টমেন্টকী রেকোর্দতা লাঙ্গোল রিজার্ভ ফোরেষ্ট এরিয়া মনুংদা যূম, হোটেল, দুকান অমদি অতৈ শঙ ১০৪৮ লৈ হায়না পল্লি। হায়রিবা মশীং য়ামখ্রবা যূম ময়ামশিং অসিগী মনুংদা পাক চাউরবা মফম অমসু মোংফম ওইনা কল্লি। লাইনিং লাইশোন নৎত্রগা কলচরগা মরী লৈনবা পোৎলমশিং রিজার্ভ ফোরেষ্ট এরিয়াদা শাজিল্লকপা হায়বসি খ্বায়দগী হেন্না কোক চিকপা ৱাথোক অমনি। মরমদি শাজিল্লুরবা লাইশঙ নৎত্রগা মোংফমশিং হেক্তমক তকখায়বা, থুদেকপা হায়বসি কাঙলূপ অমগী থম্মোয় শোক্লনবগী মচাক ওইরকপদু লৈঙাক্লা খঙলগা থবক হেক্তমক তৌবা ঙম্লক্তে। মদুগী মহৈনা রিজার্ভ ফোরেষ্ট এরিয়া মাঙশিল্লকই। লাঙ্গোল রিজার্ভ ফোরেষ্ট এরিয়া হায়বসি শুপ্নতগী স্কৱার কিলোমিটর ৯.৮ রোমতমক পাক চাউই। পীকখ্রবা শরুক অসিদা যূম নৎত্রগা অতৈ ইনফ্রাষ্ট্রকচর ১০৪৮ শাজিল্লম্বা হায়বসি লাইবক থীবনি। ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্টনা খুদক্কী ওইনা এক্সন লৌহৌদবনা মরম ওইরদুনা চহী খরগী তুংদদি মখোয়দা মফমদু থাদোক্লনবগী নোটিশ অমা পীদবা য়াদ্রে। হায়রিবা নোটিশ অদু হেক ফংবা নুমিত্তগী মরী লৈনরিবশিং অদুনা কোর্টতা চৎকনি অমসুং কোর্টনা মখোয়গী ৱাকৎ অদু কদায় ফাওবা চুম্বগে হায়বা হিয়ারিং চখগদবা মরমনা শীদোক্কনি হায়বরিবশিং অদু লেঙদনা থম্নবা য়াথং পীরক্কনি। অসুম্না হৌজিক হৌজিক রিজার্ভ ফোরেষ্ট এরিয়াদা লন্নাইগী যূম শীদোকপা ঙমদবা ময়াম অমা য়াওরি। মতাং অসিদা পঞ্জনীংবা ৱাফমদি রিজার্ভ ফোরেষ্ট এরিয়াগী ওইনা কুমজা ২০০৬ তা লৌখিবা সেটিলাইট ইমেজতা যূম-কৈ শাজিনবা অমত্তা লৈরমদে। মরম অদুনা ফোরেষ্ট রাইট এক্ট ২০০৫ না হৌজিক লৈরিবা যূমশিং অসিবু প্রোটেক্ট তৌবা ঙমদে। লৈবাক অসিগী লোনা রিজার্ভ ফোরেষ্ট এরিয়া মনুংদা যূম-কৈ শাবা য়াদ্রে হায়বা লৈনা-লৈনা ঐখোয় মীওইবনা লৈবাক অসিগী লো ইকায় খূম্নদবা হায়বসি ইকায়নীংঙাইহনি। চাউখৎপা খুন্নাই অমা ওইননবগীদমক ঐখোয়না লোবু ইকায় খূম্নগদবনি হায়জনীংই।

ꯔꯤꯖꯥꯔꯚ ꯐꯣꯔꯦꯁ꯭ꯠ ꯀꯅꯕꯒꯤ ꯇꯉꯥꯏꯐꯗꯕꯥ

ꯃꯤꯆꯝ ꯃꯤꯌꯥꯝꯅꯥ ꯂꯩꯕꯥꯛ ꯑꯁꯤꯒꯤ ꯂꯣꯕꯨ ꯏꯀꯥꯏ ꯈꯨꯝꯅꯐꯝ ꯊꯣꯛꯀꯏ

ꯃꯅꯤꯄꯨꯔꯒꯤ ꯑꯣꯏꯅꯥ ꯑꯄꯨꯟꯕꯥ ꯔꯤꯖꯥꯔꯚ ꯐꯣꯔꯦꯁ꯭ꯇꯀꯤ ꯑꯦꯔꯤꯌꯥ ꯑꯁꯤ ꯁ꯭ꯀ꯭ꯋꯥꯔ ꯀꯤꯂꯣꯃꯤꯇꯔ ꯱꯴꯶꯷ ꯔꯣꯝꯅꯤ꯫ ꯃꯅꯤꯄꯨꯔꯒꯤ ꯂꯝꯒꯤ ꯑꯄꯨꯟꯕꯒꯤ ꯁꯔꯨꯛ ꯱꯰꯰ ꯒꯤ ꯃꯅꯨꯡꯗꯥ ꯷꯵ ꯔꯣꯝꯗꯤ ꯖꯉ꯭ꯒꯜꯅꯤ ꯍꯥꯌꯅꯗꯨꯅꯥ ꯂꯥꯛꯀꯏ꯫ ꯍꯥꯌꯔꯤꯕꯥ ꯑꯄꯨꯟꯕꯥ ꯖꯉ꯭ꯒꯜ ꯑꯁꯤꯒꯤ ꯃꯅꯨꯡꯗꯥ ꯆꯥꯗꯥ ꯸꯰ ꯔꯣꯝꯗꯤ ꯑꯟꯀ꯭ꯂꯥꯁꯤꯐꯥꯏꯗ ꯐꯣꯔꯦꯁ꯭ꯇꯅꯤ꯫ ꯂꯩꯕꯥꯛ ꯑꯁꯤꯒꯤ ꯅꯣꯔꯊ ꯏꯁ꯭ꯠ ꯁ꯭ꯇꯦꯠꯁꯤꯡꯒꯤ ꯃꯅꯨꯡꯗꯥ ꯃꯅꯤꯄꯨꯔ ꯈꯛꯇꯃꯛ ꯔꯤꯖꯥꯔꯚ ꯐꯣꯔꯦꯁ꯭ꯠ ꯑꯦꯔꯤꯌꯥ ꯆꯥꯎꯊꯣꯔꯀꯄꯥ ꯁ꯭ꯇꯦꯠ ꯑꯣꯏꯔꯤ꯫ ꯑꯗꯨꯝ ꯑꯣꯏꯅꯃꯛ ꯐꯣꯔꯦꯁ꯭ꯠ ꯗꯤꯄꯥꯔꯇꯃꯦꯟꯇꯅꯥ ꯔꯤꯖꯥꯔꯚ ꯐꯣꯔꯦꯁ꯭ꯠ ꯑꯦꯔꯤꯌꯥ ꯆꯥꯎꯊꯣꯔꯛꯂꯤ ꯍꯥꯌꯖꯔꯒꯁꯨ ꯑꯩꯈꯣꯌꯅꯥ ꯍꯦꯛ ꯎꯕꯗꯗꯤ ꯃꯔꯨ ꯀꯣꯛꯄꯥ ꯆꯤꯡꯁꯥꯡ ꯄꯔꯦꯡ ꯉꯥꯛꯇꯥ ꯑꯣꯏꯅꯥ ꯇꯧꯏ꯫ ꯃꯁꯤꯒꯤꯁꯨ ꯃꯊꯛꯇꯥ ꯔꯤꯖꯥꯔꯚ ꯐꯣꯔꯦꯁ꯭ꯠ ꯑꯦꯔꯤꯌꯥꯅꯤ ꯍꯥꯌꯔꯤꯕꯥ ꯃꯐꯝꯁꯤꯡ ꯑꯁꯤꯗꯒꯤ ꯆꯤꯡꯂꯩꯕꯥꯛ ꯀꯣꯡꯈꯤꯕꯗꯒꯤ ꯆꯤꯡꯒꯤ ꯁꯛꯇꯝ ꯀꯥꯌꯔꯕꯥ ꯃꯐꯝ ꯀꯌꯥꯃꯔꯨꯃꯁꯨ ꯑꯩꯈꯣꯌ ꯄꯨꯝꯅꯃꯛꯅꯥ ꯎꯕꯥ ꯐꯡꯂꯤ꯫ ꯃꯁꯤꯃꯛꯅꯥ ꯇꯥꯛꯂꯤꯕꯗꯤ ꯃꯅꯤꯄꯨꯔꯗꯥ ꯐꯣꯔꯦꯁ꯭ꯠ ꯗꯤꯄꯥꯔꯇꯃꯦꯟꯇꯅꯥ ꯂꯧꯔꯤꯕꯥ ꯊꯧꯗꯥꯡ ꯑꯁꯤ ꯐꯅꯥ ꯀꯟꯅꯥ ꯍꯣꯠꯅꯖꯔꯒꯁꯨ ꯑꯍꯣꯕꯥ, ꯌꯦꯡꯁꯤꯟꯕꯥ ꯋꯥꯠꯄꯥ ꯀꯌꯥꯃꯔꯨꯝ ꯂꯩꯔꯤ ꯍꯥꯌꯕꯅꯤ꯫ ꯔꯤꯖꯥꯔꯚ ꯐꯣꯔꯦꯁ꯭ꯇꯀꯤ ꯑꯦꯔꯤꯌꯥ ꯍꯥꯌꯕꯁꯤ ꯃꯤꯑꯣꯏꯕꯥ ꯑꯩꯈꯣꯌꯅꯥ ꯈꯨꯟꯗꯥ ꯂꯩꯇꯥꯗꯨꯅꯥ ꯂꯩꯕꯥ ꯌꯥꯕꯥ ꯃꯐꯝ ꯅꯠꯇꯦ꯫ ꯌꯨꯝ ꯁꯥꯕꯥ ꯌꯥꯗꯦ꯫ ꯑꯗꯨꯕꯨ ꯃꯅꯤꯄꯨꯔꯗꯗꯤ ꯔꯤꯖꯥꯔꯚ ꯐꯣꯔꯦꯁ꯭ꯠ ꯑꯦꯔꯤꯌꯥꯗꯥ ꯌꯨꯝ-ꯀꯩ ꯁꯥꯖꯤꯟꯕꯒꯤ ꯊꯧꯗꯣꯛ ꯋꯥꯊꯣꯛ ꯀꯌꯥ ꯑꯃꯥ ꯂꯩ꯫ ꯊꯧꯗꯣꯛꯁꯤꯡ ꯑꯁꯤ ꯃꯇꯝ-ꯃꯇꯝꯗꯨꯒꯤ ꯑꯣꯏꯅꯥ ꯗꯤꯄꯥꯔꯇꯃꯦꯟꯠ ꯑꯁꯤꯅꯥ ꯊꯕꯛ ꯂꯧꯈꯠꯂꯝꯕꯥ ꯇꯥꯔꯒꯗꯤ ꯃꯤꯌꯥꯃꯒꯤ ꯃꯤꯀꯞ-ꯃꯤꯔꯥꯎꯈꯣꯜ ꯇꯥꯔꯤꯕꯁꯤꯡ ꯑꯁꯤ ꯇꯥꯔꯁ꯭ꯂꯣꯏ ꯍꯥꯌꯕꯥ ꯌꯥꯏ꯫ ꯍꯦꯛ ꯁꯥꯒꯠꯂꯀꯄꯥ ꯍꯧꯕꯗꯥ ꯁꯤꯗꯣꯛꯄꯤꯕꯥ ꯇꯥꯔꯒꯗꯤ ꯈꯉꯗꯕꯥ ꯃꯤꯑꯣꯏꯁꯨ ꯌꯥꯗꯕꯣꯏꯔꯦ ꯍꯥꯌꯕꯥ ꯋꯥꯈꯜꯂꯣꯟꯗꯥ ꯌꯨꯝꯐꯝ ꯑꯣꯏꯔꯒꯥ ꯃꯇꯨꯡꯗꯁꯨ ꯃꯍꯥꯛ ꯃꯐꯝꯗꯨꯗꯥ ꯌꯨꯝ ꯁꯥꯔꯛꯂꯣꯏ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯑꯇꯣꯞꯄꯥ ꯃꯤꯑꯣꯏꯅꯁꯨ ꯃꯐꯝꯗꯨꯗꯥ ꯌꯨꯝ ꯁꯥꯒꯦ ꯍꯥꯌꯔꯛꯂꯣꯏ꯫ ꯃꯇꯝ ꯃꯇꯃꯒꯤ ꯄꯣꯂꯤꯇꯤꯀꯦꯂꯒꯤ ꯁꯥꯍꯨꯝꯅꯥ ꯄꯨꯔꯒꯥ ꯆꯠꯈꯤꯕꯗꯒꯤ ꯐꯣꯔꯦꯁ꯭ꯠ ꯗꯤꯄꯥꯔꯇꯃꯦꯟꯇꯀꯤ ꯁ꯭ꯇꯥꯐꯁꯤꯡ ꯃꯊꯧ ꯅꯤꯡꯊꯤꯅꯥ ꯇꯧꯕꯥ ꯉꯝꯂꯀꯈꯤꯗꯦ ꯍꯥꯌꯕꯗꯨ ꯄꯨꯝꯅꯃꯛ ꯑꯁꯤꯅꯥ ꯈꯨꯗꯝ ꯑꯣꯏꯔꯒꯥ ꯂꯩꯔꯕꯅꯤ꯫ ꯑꯣꯐꯤꯁꯤꯌꯦꯂꯁꯤꯡ ꯍꯥꯌꯕꯁꯤꯗꯤ ꯂꯣꯒꯤ ꯃꯇꯨꯡ ꯏꯟꯅꯥ ꯊꯕꯛ ꯇꯧꯒꯗꯕꯅꯤ꯫ ꯑꯔꯥꯟꯕꯥ ꯑꯣꯏꯔꯒꯗꯤ ꯃꯤꯅꯤꯁ꯭ꯇꯔꯅꯥ ꯍꯥꯌꯔꯒꯁꯨ ꯇꯧꯔꯣꯏꯗꯕꯅꯤ꯫ ꯃꯁꯤꯅꯥ ꯇꯨꯡꯒꯤ ꯑꯣꯏꯅꯥ ꯃꯤꯑꯣꯏꯕꯥ ꯈꯨꯟꯅꯥꯏꯗꯥ ꯆꯥꯎꯅꯥ ꯀꯥꯟꯅꯕꯥ ꯄꯤꯒꯅꯤ ꯍꯥꯌꯕꯁꯤ ꯑꯩꯈꯣꯌꯅꯥ ꯈꯉꯃꯤꯟꯅꯕꯥ ꯆꯨꯝꯒꯅꯤ꯫

ꯃꯅꯤꯄꯨꯔ ꯂꯩꯉꯥꯛꯀꯤ ꯐꯣꯔꯦꯁ꯭ꯠ ꯗꯤꯄꯥꯔꯇꯃꯦꯟꯠ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯃꯅꯤꯄꯨꯔ ꯄꯨꯂꯤꯁꯀꯤ ꯑꯄꯨꯟꯕꯥ ꯇꯤꯝ ꯑꯃꯅꯥ ꯍꯟꯗꯛꯇꯥ ꯂꯥꯡꯒꯣꯜ ꯔꯤꯖꯥꯔꯚ ꯐꯣꯔꯦꯁ꯭ꯠ ꯑꯦꯔꯤꯌꯥ ꯃꯅꯨꯡꯗꯥ ꯏꯚꯤꯛꯁꯟ ꯑꯃꯥ ꯆꯠꯈꯤ꯫ ꯌꯥꯝꯅꯥ ꯆꯥꯎꯅꯥ ꯊꯧꯔꯥꯡ ꯇꯧꯔꯒꯁꯨ ꯈꯥꯡꯄꯣꯛꯂꯨꯝꯕꯥ ꯁꯡ ꯱꯴ ꯈꯛꯇꯃꯛ ꯂꯧꯊꯣꯀꯈꯤ꯫ ꯊꯥꯡꯒꯩꯁꯦꯡꯅꯃꯛꯀꯤ ꯍꯥꯌꯔꯨꯔꯒꯗꯤ ꯗꯤꯄꯥꯔꯇꯃꯦꯟꯇꯀꯤ ꯔꯦꯀꯣꯔꯗꯇꯥ ꯂꯥꯡꯒꯣꯜ ꯔꯤꯖꯥꯔꯚ ꯐꯣꯔꯦꯁ꯭ꯠ ꯑꯦꯔꯤꯌꯥ ꯃꯅꯨꯡꯗꯥ ꯌꯨꯝ, ꯍꯣꯇꯦꯜ, ꯗꯨꯀꯥꯟ ꯑꯃꯗꯤ ꯑꯇꯩ ꯁꯡ ꯱꯰꯴꯸ ꯂꯩ ꯍꯥꯌꯅꯥ ꯄꯜꯂꯤ꯫ ꯍꯥꯌꯔꯤꯕꯥ ꯃꯁꯤꯡ ꯌꯥꯃꯈꯔꯕꯥ ꯌꯨꯝ ꯃꯌꯥꯃꯁꯤꯡ ꯑꯁꯤꯒꯤ ꯃꯅꯨꯡꯗꯥ ꯄꯥꯛ ꯆꯥꯎꯔꯕꯥ ꯃꯐꯝ ꯑꯃꯁꯨ ꯃꯣꯡꯐꯝ ꯑꯣꯏꯅꯥ ꯀꯜꯂꯤ꯫ ꯂꯥꯏꯅꯤꯡ ꯂꯥꯏꯁꯣꯟ ꯅꯠꯇ꯭ꯔꯒꯥ ꯀꯂꯆꯔꯒꯥ ꯃꯔꯤ ꯂꯩꯅꯕꯥ ꯄꯣꯠꯂꯃꯁꯤꯡ ꯔꯤꯖꯥꯔꯚ ꯐꯣꯔꯦꯁ꯭ꯠ ꯑꯦꯔꯤꯌꯥꯗꯥ ꯁꯥꯖꯤꯜꯂꯀꯄꯥ ꯍꯥꯌꯕꯁꯤ ꯈ꯭ꯋꯥꯏꯗꯒꯤ ꯍꯦꯟꯅꯥ ꯀꯣꯛ ꯆꯤꯛꯄꯥ ꯋꯥꯊꯣꯛ ꯑꯃꯅꯤ꯫ ꯃꯔꯃꯗꯤ ꯁꯥꯖꯤꯜꯂꯨꯔꯕꯥ ꯂꯥꯏꯁꯡ ꯅꯠꯇ꯭ꯔꯒꯥ ꯃꯣꯡꯐꯃꯁꯤꯡ ꯍꯦꯛꯇꯃꯛ ꯇꯛꯈꯥꯌꯕꯥ, ꯊꯨꯗꯦꯛꯄꯥ ꯍꯥꯌꯕꯁꯤ ꯀꯥꯡꯂꯨꯞ ꯑꯃꯒꯤ ꯊꯝꯃꯣꯌ ꯁꯣꯛꯂꯅꯕꯒꯤ ꯃꯆꯥꯛ ꯑꯣꯏꯔꯀꯄꯗꯨ ꯂꯩꯉꯥꯛꯂꯥ ꯈꯉꯂꯒꯥ ꯊꯕꯛ ꯍꯦꯛꯇꯃꯛ ꯇꯧꯕꯥ ꯉꯝꯂꯛꯇꯦ꯫ ꯃꯗꯨꯒꯤ ꯃꯍꯩꯅꯥ ꯔꯤꯖꯥꯔꯚ ꯐꯣꯔꯦꯁ꯭ꯠ ꯑꯦꯔꯤꯌꯥ ꯃꯥꯡꯁꯤꯜꯂꯀꯏ꯫ ꯂꯥꯡꯒꯣꯜ ꯔꯤꯖꯥꯔꯚ ꯐꯣꯔꯦꯁ꯭ꯠ ꯑꯦꯔꯤꯌꯥ ꯍꯥꯌꯕꯁꯤ ꯁꯨꯞꯅꯇꯒꯤ ꯁ꯭ꯀ꯭ꯋꯥꯔ ꯀꯤꯂꯣꯃꯤꯇꯔ ꯹.꯸ ꯔꯣꯝꯇꯃꯛ ꯄꯥꯛ ꯆꯥꯎꯏ꯫ ꯄꯤꯛꯈꯔꯕꯥ ꯁꯔꯨꯛ ꯑꯁꯤꯗꯥ ꯌꯨꯝ ꯅꯠꯇ꯭ꯔꯒꯥ ꯑꯇꯩ ꯏꯅꯐ꯭ꯔꯥꯁ꯭ꯠꯔꯀꯆꯔ ꯱꯰꯴꯸ ꯁꯥꯖꯤꯜꯂꯝꯕꯥ ꯍꯥꯌꯕꯁꯤ ꯂꯥꯏꯕꯛ ꯊꯤꯕꯅꯤ꯫ ꯐꯣꯔꯦꯁ꯭ꯠ ꯗꯤꯄꯥꯔꯇꯃꯦꯟꯇꯅꯥ ꯈꯨꯗꯛꯀꯤ ꯑꯣꯏꯅꯥ ꯑꯦꯛꯁꯟ ꯂꯧꯍꯧꯗꯕꯅꯥ ꯃꯔꯝ ꯑꯣꯏꯔꯗꯨꯅꯥ ꯆꯍꯤ ꯈꯔꯒꯤ ꯇꯨꯡꯗꯗꯤ ꯃꯈꯣꯌꯗꯥ ꯃꯐꯝꯗꯨ ꯊꯥꯗꯣꯛꯂꯅꯕꯒꯤ ꯅꯣꯇꯤꯁ ꯑꯃꯥ ꯄꯤꯗꯕꯥ ꯌꯥꯗ꯭ꯔꯦ꯫ ꯍꯥꯌꯔꯤꯕꯥ ꯅꯣꯇꯤꯁ ꯑꯗꯨ ꯍꯦꯛ ꯐꯡꯕꯥ ꯅꯨꯃꯤꯠꯇꯒꯤ ꯃꯔꯤ ꯂꯩꯅꯔꯤꯕꯁꯤꯡ ꯑꯗꯨꯅꯥ ꯀꯣꯔꯇꯇꯥ ꯆꯠꯀꯅꯤ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯀꯣꯔꯇꯅꯥ ꯃꯈꯣꯌꯒꯤ ꯋꯥꯀꯠ ꯑꯗꯨ ꯀꯗꯥꯌ ꯐꯥꯑꯣꯕꯥ ꯆꯨꯝꯕꯒꯦ ꯍꯥꯌꯕꯥ ꯍꯤꯌꯥꯔꯤꯡ ꯆꯈꯒꯗꯕꯥ ꯃꯔꯃꯅꯥ ꯁꯤꯗꯣꯛꯀꯅꯤ ꯍꯥꯌꯕꯔꯤꯕꯁꯤꯡ ꯑꯗꯨ ꯂꯦꯡꯗꯅꯥ ꯊꯝꯅꯕꯥ ꯌꯥꯊꯡ ꯄꯤꯔꯛꯀꯅꯤ꯫ ꯑꯁꯨꯝꯅꯥ ꯍꯧꯖꯤꯛ ꯍꯧꯖꯤꯛ ꯔꯤꯖꯥꯔꯚ ꯐꯣꯔꯦꯁ꯭ꯠ ꯑꯦꯔꯤꯌꯥꯗꯥ ꯂꯟꯅꯥꯏꯒꯤ ꯌꯨꯝ ꯁꯤꯗꯣꯛꯄꯥ ꯉꯃꯗꯕꯥ ꯃꯌꯥꯝ ꯑꯃꯥ ꯌꯥꯑꯣꯔꯤ꯫ ꯃꯇꯥꯡ ꯑꯁꯤꯗꯥ ꯄꯟꯖꯅꯤꯡꯕꯥ ꯋꯥꯐꯃꯗꯤ ꯔꯤꯖꯥꯔꯚ ꯐꯣꯔꯦꯁ꯭ꯠ ꯑꯦꯔꯤꯌꯥꯒꯤ ꯑꯣꯏꯅꯥ ꯀꯨꯝꯖꯥ ꯲꯰꯰꯶ ꯇꯥ ꯂꯧꯈꯤꯕꯥ ꯁꯦꯇꯤꯂꯥꯏꯠ ꯏꯃꯦꯖꯇꯥ ꯌꯨꯝ-ꯀꯩ ꯁꯥꯖꯤꯟꯕꯥ ꯑꯃꯠꯇꯥ ꯂꯩꯔꯃꯗꯦ꯫ ꯃꯔꯝ ꯑꯗꯨꯅꯥ ꯐꯣꯔꯦꯁ꯭ꯠ ꯔꯥꯏꯠ ꯑꯦꯛꯠ ꯲꯰꯰꯵ ꯅꯥ ꯍꯧꯖꯤꯛ ꯂꯩꯔꯤꯕꯥ ꯌꯨꯃꯁꯤꯡ ꯑꯁꯤꯕꯨ ꯄ꯭ꯔꯣꯇꯦꯛꯠ ꯇꯧꯕꯥ ꯉꯃꯗꯦ꯫ ꯂꯩꯕꯥꯛ ꯑꯁꯤꯒꯤ ꯂꯣꯅꯥ ꯔꯤꯖꯥꯔꯚ ꯐꯣꯔꯦꯁ꯭ꯠ ꯑꯦꯔꯤꯌꯥ ꯃꯅꯨꯡꯗꯥ ꯌꯨꯝ-ꯀꯩ ꯁꯥꯕꯥ ꯌꯥꯗ꯭ꯔꯦ ꯍꯥꯌꯕꯥ ꯂꯩꯅꯥ-ꯂꯩꯅꯥ ꯑꯩꯈꯣꯌ ꯃꯤꯑꯣꯏꯕꯅꯥ ꯂꯩꯕꯥꯛ ꯑꯁꯤꯒꯤ ꯂꯣ ꯏꯀꯥꯏ ꯈꯨꯝꯅꯗꯕꯥ ꯍꯥꯌꯕꯁꯤ ꯏꯀꯥꯌꯅꯤꯡꯉꯥꯏꯍꯅꯤ꯫ ꯆꯥꯎꯈꯠꯄꯥ ꯈꯨꯟꯅꯥꯏ ꯑꯃꯥ ꯑꯣꯏꯅꯅꯕꯒꯤꯗꯃꯛ ꯑꯩꯈꯣꯌꯅꯥ ꯂꯣꯕꯨ ꯏꯀꯥꯏ ꯈꯨꯝꯅꯒꯗꯕꯅꯤ ꯍꯥꯌꯖꯅꯤꯡꯏ꯫

নেচর কিওরগী মীৎয়েংদা অনাবশিংগী হৌরকফম

ডা. কে বসন্ত সিংহ

নেচর কিওরগী মতুং ইন্না হু চেল্লবা অমোৎপা কয়া হকচাং মনুংদা পৈশিল্লকপদু জীবনি শক্তিগী মতেংনা পুথোক্লবা হোৎনজরকপবু অনাবা কৌই। হকচাং মনুংদা হু চেনবা ফত্তবা কয়া শকওং অহুমদা লৈবা য়াই। (১) মহি ওইনা (২) মপং ওইনা (৩) মনিল। নুংশিৎ ওইনা। হায়রিবা অমোৎপা হু চেনবা ফত্তবা মচাকশিং অসিনা লৈরুরিবা হকচাংগী মফমদা মতুং ইন্না অনাবগী মমিংসু থোনবনি। অমোৎপশিং অসিনা হকচাং মনুংদা কুইনা লৈশিল্লকপদগী বেক্তরিয়া, ভাইরসনচিংবা মহিক কয়াসু তোংশিল্লক্তুনা লায়না শন্দোরকপদা অচৌবা মতেং পাঙলকই।

মরু ওইবা লায়না হৌরকপগী মরম অহুমঃ

(১) খঙদবা (Ignorence)
(২) ইশা ৱারকচবা ঙমদবা (Leck of self control)
(৩) থৌশাদবা (Indifference & Nagligence)

১। খঙদবা (Ignorence) – ঐখোয়না হকচাং ফনবা নিতি-নিয়ম কয়া খঙদবনা মরম ওইদুনা ফত্তবা চীঞ্জাক কয়া চারি, শেংদবনা ঈশিং থক্লি, কেমিকেল হিদাক কয়া য়াওবা চীঞ্জাক কয়া শীজিন্নরি। হু চেনবা পোৎ কয়া য়াওবা চীঞ্জাক কয়া শীজিন্নরি। হু চেনবা পোৎ কয়াসু খঙদবদগী থকপদা য়াওরি। ফৎত্রবা নিশা কয়াগী অমাঙবা খঙদবদগী নহারোল কয়ানা চানরি।

চহী কয়াগী মমাঙদগী মীওইবনা কির-কিরবা লায়না থেংনরক্লি অমসুং মদুগী লায়েংনবা অনৌ-অনৌবা হিদাক কয়াসু পুথোরক্লি। ঐখোয় অয়াম্বনা খল্লি মদুদি লায়না হায়বসিদি হিদাক্না কোকহনবা ঙম্মী। লৌনগনবা-শন্দোক্কনবা, লায়না লায়চৎ কয়াগীসু হিদাক কয়া পুথোরক্তুনা মীওইবনা লান থেংনবগুম থেংনবা লেপত্রি। অদুবু হৌজিক্তি মীয়াম্না খঙনরে। হিদাক কয়ানা লায়না কয়া য়েংলবসু তাবদা তুজুংবা কিরবা, হঙ্গোইনরবা অনাবা কয়াসু নৌনা শন্দোরক্লি অমসুং মীওই কয়াগী পুন্সি লৌবীরি। তশেংনা হিদাক্তনা লায়না কয়া লায়েংগনি অমসুং মীপুম খুদিং মশা ফনা থমগনি হায়রম্বা দব্লিউ ঐচ ওগী পান্দম অদু য়ারক্তবদগী ঙসিদি লায়েং মখল কয়াদগীসু মতেং লৌগদবনি হায়বা পান্দমদা নেচর কিওর অমসুং যোগগী লায়েংবু ভারত সরকারনা শকখঙবীদুনা মীয়ামদা খঙহন্নবা হোৎনবীরি। লায়েং অসিগী মতেংনা মীয়াম্না ডাক্তরগী হিদাক নৎত্রবদি হকচাং ফহনবা ঙস্লোই হায়বদু লায়থোকহন্দুনা হকচাং ফহনগে হায়রবদি মশা-মশানা হোৎনজবা য়াই অমদি মসি খঙজদবা কয়াবু খঙহন্নবা কেম্প অমদি ত্রেনিং তৌদুনা তাকপীরি। তোঙান তোঙানবা যোগগী অসনশিংগী তোঙান তোঙান্না হকচাংগী কয়াৎ কয়াদা কান্নবা লৈ মরু ওইনা পূক্লীং লাকশিন্নবা অমদি শ্বরগী কাঙলোন চাং নাইনা শান্নবনা হকচাংগী তোংশাগী ফীভম নীংথিনা মফম চানা লৈহন্দুনা মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙমহল্লি। থবোম্বী অমদি ফিরাক্কী অরুবা লায়না কয়া প্রনায়মগী মতেংনা ফহনবা ঙম্মী। খোঙ-খুৎ, শিংলি শোনবদা আসন শান্নবদা অঙকপা ফংনা কান্নে। দাইবেটিসনা নাবা মীওই কয়া চাং নাইনা আসন শান্নদুনা হিদাক চারম্বদগী তোকহনবা ঙম্মী। অসুম্না যোগ অমদি নেচর কিওরনা শেল ইচঙ চঙদনা, ইচম চম্না লায়েংবদা অচৌবা মতেং পাঙবা ঙম্লি। হকচাং ফবগী নিয়ম করিনো খঙদবদগী মীওই কয়া তুম্বদা য়াহৌ থেংনা হৌনরি। শাজেল করম তৌনা শান্নগনি খঙদবা কয়া লৈরি। অমোৎপা মৈখু উফুল মরক্তা চেকশিন্দুনা থবক শুরি। ফত্তবা হু চেনবা কয়া চাবদা য়াওরি।

২। ইশা ৱারকচবা ঙমদবা (Leck of self control) – ঐখোয়না পূম্নমক্না ঐখোয়গী হকচাংগী ইন্দ্রিশিংবু খুদুম চনবা ঙমজদে। মসিনা মরম ওইরগা চাবদা, থকপদা, তুম্বা পোথাবদা, অপাম মীহৌবদা কা-হেন্না ইন্দ্রিশিংবু মনিং তমহল্লি। জীব পূম্নমক অরাম্বা ফাওহল্লি। চাবদা হেঞ্জিন্না চাগল্লি পুক থন্না চাক চাদুনা লাক্লবসু খঙন-চান্নবা থেংনবদা অয়ূক চামিন্নবা, থকমিন্নবা হৌগল্লি। ঐখোয়না চারিবা অদু হকচাংগী দরকার ওইবা পোৎলা ওইদবা পোৎলা থিজিল্লুদে। লাম্বা ফাওদ্রবসু মতম য়ৌরে হায়দুনা হেক্তা চাশিল্লি। লামদনা চাবা থকপদা- ইশ্বরনা ঐখোয়দা খৌরাংবা ফাওহল্লি। খৌরাংলবা কোক্লবগী ঈশিং পীবিরকই অদুবু অয়াম্বা মীওইনা ঈশিং ওইনা থকপগী মহুত্তা চা, কোফি, থমস অপ, কোকা কোল্লা, য়ুনচিংবা কয়া থক্লরি। হকচাংদা সেল তিসুশিংদা ঈশিংগী দরকার য়াম্না ওই মরমদি নুমিৎ খুদিংগী হকচাংগী হুমাং অমদি হক্কী ঈশিং মপান্দা পুথোক্তুনা শেংদোকহল্লি। মসিগী মহুৎ শিঞ্জিন্নবা ঈশিং য়াম্না দরকার ওই, চা-কোফি, কোলদ্রিঙ্কনচিংবা নত্তে।

তুম্বদা চাং নাইনা তুম্বনা ঐখোয়গী পাঙ্গল শক্তি অমুক হনগৎহনবা ঙমলিবনি। চাবদগীদি তুম্বনা হেন্না পাঙ্গল পী। অদুবু কা হেন্না তুমহল্লবসু পাঙ্গল ফংবগী মহুত্তা হেন্না শোত্থহল্লি। তুম্বগী খ্বায়দগী ফবা মতমদি নুমিদাংগী অঙনবা শরুকনি। অসিমসু হায়নৈ মদুদি নুংদাংগী পূং ১২ গী মমাঙদা পূং ১ তুম্বনা পূং ১২ গী মতুংদা পূং ২ গী মমাঙদা পূং ১ তুম্বনা পূং ১২ গী মতুংদা পূং ২ তুম্বদগী হেন্না ফৈ। হায়রিবা অসিনা তাকপদি নুংদাংগী পূং ৯ গী মমাঙদা তুম্বনা ঐখোয়দা হেন্না ফবা মতমনি। অমদি অয়ূক ঙন্না হৌগৎনবা হোৎনগদবনি। থেংনা তুম্লগা থেংনা হৌরবদি হকচাংগী ওইনা ইকান কান্নদে। ঙন্না তুম্বা অমদি ঙন্না হৌবনা পূম্নমক্তা কান্নবদা ফংহল্লি।

অপাম মীহৌবা – ঐখোয় মীওইবনা মশাগী ইন্দ্রিবু লাকশিঞ্জবা ৱানা থোকই। জীব পূম্বা ধারা শন্দোক্লবখক নত্তনা হকতিন্নদে অদুবু মীওইবদি অপাম-নুংশিগী লাংনা থুখিবদা মদুনা মশাদা নত্তনা অতোপ্পবুসু অৱাবা তাহনবা, ইকায়বা নংহনবা অৱাবা কয়া ঐখোয়না তানরি। পূম্নমক অসিগী মরু ওইবা মরমদি ইশাবু খুদুম চনশিনবা ঙমদবদগীনি।

৩। থৌশাদবা (Indifference & Nagligence) – থৌশাদবা (Negligence) থৌশাদবা হায়বসি খ্বায়দগী ফত্তবা ঐখোয় পূম্নমকপু মাঙহন্নবা অনাবা পোক্লবা মরম অমা ওইহল্লি। ডাক্তর কয়ানা মৈখু থকপা ফত্তে মসিনা চিন্দা অমদি খন্নাওগী কেন্সর ওইরক্লল্লি হায়রবসু লাইরিক হৈবা-হৈতবা থিদনা মৈখু শিজন্নবা লেপ্তুরি। থাউ কা হেন্না শীজিন্নবা ফত্তে খঙলবসু থৌশাদবা, শাজেল শান্নবা অমদি অয়ূক ঙন্না হৌগৎপা ফৈ হায়না খঙলবসু মীকপ থোক্লবা ফাওবা ফমুংদগী হৌগৎনিংদবা কয়া লৈ। ওফিস কাবা মতম য়ৌদরি খন্দুনা তুমদুনা লৈবা কয়াসুনি থবক লৈতে খন্দুনা তুমশিনবা কয়াসু লৈ। বি পি ৱাংলবা, দাইবেটিস নারে হায়দুনা চাবা থকপদা চেকশিন্নবা ডাক্তরনা হায়রবসু থৌশাহৌদবদগী মীওই কয়াগী পুন্সি খাংঙু থক্তা মাঙহল্লি। হিদাক চাবা হায়বসি মতম খরগী ওইনা চাগদবনি লোয়ননা চাবা থকপগী নিয়ম চেকশিন্না ঙাক্তুনা চৎলবদি থুনা ফগৎলকপদা মতেং ওইগনি। মদু নত্তদনা হিদাক চারি নাররোই খন্দুনা পংচা চাশিল্লবদি হিদাক চারিবদু চাং হেন্না হেন্না চাখৎলক্তুনা হিদাক্তা লাইচুরবা মীওই ওইখিগনি। মরম অসিনা *চারিবা চীঞ্জাক্লা ঐখোয়গী খ্বায়দগী ফবা হিদাক্নি খন্না চাগদবনি লোয়ননা মতম পূম্বদা ফত্তে খঙলবা চীঞ্জাকশিং অমদি নিশা পূম্বা থাদোক্কদবনি। যূম যূমদা চান্নরিবা চাক এঞ্জাং মচল শুনা হকচাংদা কান্নবা পীগদবা ওইহনসি, মতম চানা চাং নাইনা য়ারিবমখৈ যূমগী চাক চাবগী হৈনবী থমসি।*

চৎনবী ওইনা ঐখোয়গী পুন্সিদা থোকপা থৌদোক ৱাথোক চাকচা- হৈজান্নবা, হরাউ-কুন্দে কয়ানা তুম্বা, চাবগী মতম কায়হল্লি। হকচাং শোক্লিঙাই কয়াসু ওইরি। মসি পূম্নমক অসি ইশা ইশানা অফবা লাইরিক লাইশু পাদুনা পূক্লীং লৌশিং তানশিন্দুনা তুংগী অঙাংশিংবু তাকপীরমগদবনি।

চাউরাকপা অনাবা মখল অনীনি ঃ

খুদোংথীবা থৌদোক্তা ওইবা অনাবা নত্তনা নেচর কিওরগী মতুং ইন্না চাউরাক্লা অনাবা মখল অনী থোক্লা খায়দোকপা য়াই, (১) খুদক্তা ওইরকপা অনাবশিং, খুদম- লোক খুবা, খোঙ হাম্বা, লায়হৌ তৌবা, ফুরি থুংনবনচিংবশিং অসি তশেংবদি হকচাং মনুংদা লৈবা ফত্তবা মচাকশিং অদু জীবনি শক্তিগী মতেংনা মপান্দা পুথোক্লবা হোৎনবনি অমসুং তশেংনা ঐখোয়গী হকচাং ফনা লৈননবা প্রকৃতিনা হোৎনরকপনি। অনীশুবগী অনাবা মখল অরিবা অনাবশিং খুদম ওইনা, দাইবেটিস, অজমা (হারা কংখু) থম্মোয়গী লায়না, হকচাং চাউখৎপা, তাঙ নাবা, কেন্সরনচিংবা অরিবা অনাবা কয়া অসিদি মথক্কী অহানবগী লায়ওং অসি লাকপদা হিদাক চাদুনা ফাজিনবা/থিংজিনবদগী হায়রিবা অরিবা অনাবশিং অসি ওইরকপনি হায়না নেচর কিওরনা থাজে।

মরম অসিনা হিদাক চাদুনা লায়েংবা অসি তশেংনা লায়েংবা নত্তে। অনাবা অদু মতম খরগী ওইনা নমশিন্দুনা থম্বনি। মরম অদুনা ঐখোয়না বি পিগী নৎত্রগা দাইবেটিসকী হিদাক চাবা মতমদা লেপ্তুনা চান্নরিবনি। চাবা হেক তোকপদা অনাবা অদু হান্নদগী হেন্না হেনগৎলক্কনি।

লায়নাগী অহানবা হৌরকফম মহিক্লা নত্তে ঃ

লায়নাগী অহানবা হৌরকফমদি মহিক্লা নত্তে, হকচাংগী নুংদা চন্নদবা অমোৎপা পৈশিল্লকপা অদুনি। ঐখোয়না অনাবগী হৌরকফম ওইরিবা অমোৎপা কয়াবু লৌথোকপগী মহুত্তা হিদাক চাদুনা নমশিন্দুনা থম্বদগী অমোৎপগী শরুক হেন্না হেন্না পৈশিল্লকই। অমদি বেক্তরিয়া ভাইরসনচিংবগী শন্দোকফম ওইরকই। খুদম ওইনা য়ূমগী কা অমদা শা-ঙাগী শাদোং খরা নুমিৎ ২/৩ দং থম্বদা মদুগী অপূম্বা মনম্না কা অদু শন্দোরক্কনি অমসুং হয়িং খোংয়াম্বী-কাঙশিংনচিংবা কয়া তোংদুনা মচা শন্দোরক্কনি। অদুগুম্বা পৎলগা নমথিবা কয়া অদুবু দিতোল, ব্লিচিং পাউদর নৎত্রগা ফিনাইলনচিংবা হিদাক কয়া চাইদুনা নমথিবা খরা ফাজিনবা নত্তনা শেংনা তরু তনান্না থম্বদি ওইদে। অসিগুম্বা হিদাকশিং চাইবগী মহুত্তা অপূম্বা শা-ঙাগী শদোং অদু লৌথোকখ্রবদি মফম অদু শেংনা লৈগনি অসুম্না তৌরবদি কাঙ অমদি হয়িংনচিংবা অমত্তা পাইরক্লোই। মচা কোক্তুনা শন্দোকপসু ঙস্লোই। মদুগী মহুত্তা অনাবগী হকচাং শেংনা থম্নবা হোৎনবনা অশেংবা লায়েংনি। নেচর কিওরগী মরু ওইবা পান্দমদি হকচাং, পূক্লীং-ৱাখল শেংনা শেংদোক্লবা হোৎনবনি। লায়েং অসিনা চাংয়েংগী মওংদা হিদাক থাবগুম্না অমা পীবদা ফৎত্রবা অতোপ্পা অমা অমুক শিন্দুনা চাংয়েং তৌদুনা লৈতে।

চীঙ্গাক্কী মখল অমসুং চাবগী নিয়ম

ডা. কালা সিংহ

চীঞ্জাক মখল অহুম শুই মদুদি, (১) সাত্ত্বিক আহার (২) রাজসিক আহার অমসুং (৩) তামসিক আহার অসিনি।

অদুগুম্বা চীঞ্জাক অদু চারুরগা পুন্সি শাংহনবা, হকচাংগী শক্তি পীবা, হকচাং ফহনবা অমসুং নুংঙাইহনবা ঙম্মী। অহাওবা রস চেনবা চীঞ্জাকশিংবু সাত্ত্বিক গুণ চেনবা মীশিংনা পামই। মসি শ্রীগীতাগী অথুপ্পা মন্ত্রনি।

রাজসিক গুণ চেনবা মীনা য়াম্না খাবা, শিনবা, য়াকপা চাকহন-শাওহনবা চীঞ্জাক অসি পামই চীঞ্জাকশিং অদু চারুরগা অৱাবা-অনাবা পোকহল্লি। অদুনা রাজসিক আহার চাবসি ফত্তে হায়বা ৱানি।

খ্বায়দগী ফত্তবা চীঞ্জাক্তি তামসিক্লি। তামসিক আহারদি চজিক অমসুং অপুম অশা নমথিবা অসিনচিংবনি। মখোয় অসি চারুরগা মী অদু তামসিক গুণ চেনবা হায়বদি খ্বায়দগী হন্থবা মী ওইহল্লি।

ঐখোয়না শম্না খঙগদবদি চীঞ্জাক অমসুং হকচাং অসি য়াম্না মরী লৈনৈ। চারু-চারুবা চীঞ্জাক অদুগী মতুং ইন্না পূক্লীং অমসুং হকচাং অসি ওইহল্লি। শাহিংচাবা অহিংসা ওই, তপই। মরম অদুনা ব্রাহ্মচার্য্য চৎকে ইন্দ্রি খুদম চনগে হায়রবদি সাত্ত্বিক আহার চাগদবনি অমসুং মদুতনা অশাংবা পুন্সি ফংদুনা পুন্সি তোলোইনা নুংঙাইনা পানগদবনি।

রাজসিক অমসুং তামসিক মখলগী আহার অসি অয়াম্বা মীনা হৈনে। মরমদি মখোয়না ময়াই কাহনবা ঙম্বা চিনি, থুম, মোরোক অসিনচিংবা মরাঙ কায়না য়ানশিল্লি। য়ানশিন্দ্রবসু অদুগুম্বা মখলগী আহার অসি অশিন-অয়াক্কী পোৎ ঙাক্তনি। য়াল্লিবা পোৎশিংদুনা মহৌশাগী পোৎ-চৈগী গুণ ময়েং তাহল্লি। মখোয় অদুদি লামদ্রবসু চানিংবা পোকহল্লি। মরম অদুনা ঐখোয়না ইন্দ্রি খুদুম চন্নবগীদমক্তা লৈবু অহানবদা খুদুম চনবা তাই। লৈবু জয় তৌবা হায়বসি পূক্লীং খুদুম চল্লবনি হায়না মহাপুরুষশিংনা হায়। ঐখোয়না নীংশিংগদবদি মীওইবগী মোঙফমদি লৈনা অহানবদা তৌবা হৌই হায়বসিনি।

রাজসিক অমসুং তামসিক আহারগী মরমদা ঐখোয়না থোইনা নৈননিঙাই লৈতে। মরমদি মখোয় অদু য়ারিবমখৈ ঐখোয়না শোক্তবনা ফৈ। মখোয় অদু চারগা হকচাংদা মচি লৈবা নত্তে। দরকার ওইদবা পোৎ চাদুনা জীবনি শক্তি খরচ তৌরোইদবনি। মরম অদুনা সাত্ত্বিক আহারগী মরমদা ঐখোয়না য়াম্না মুন্না নৈনবা দরকারনি। মরমদি মখোয় অসিনি ঐখোয়না চাগদবসি। স্বাতিক আহার অসিগী মনুংদা মনা-মশিং, শঙ্গোম, হৈ-রা শিন্দবা অহাওবা অসিনচিংবা মনুং চল্লি।

সাত্ত্বিক, আহার অসিবু মরু ওইবা অমসুং ওইদবা অনী থোক্লা খায়দোকই। মরু ওইবশিং অদুতবু খন্দুনা চারগা হকচাংগী মচি ওইগদবনি অমসুং মখোয় অদু অনাবগী অমসুং অকনবগী শিদ-হিদাক্লি। মনা-মশিং অমসুং উহৈ-ৱাহৈশিং অসি মরু ওইবা চীঞ্জাক্লি। মসিগী মনুংদা মনা, মথংদা ছাক থোংদুনা চাবা য়াবা সবজি হায়বদি সেবোৎ, খোংদ্রুম, মেসকোৎ, থবী, য়েন্দেম অসিনচিংবা, মথংদা উহৈ-ৱাহৈ অসিনা মথং মনাও নাইবা মরু ওইবা চীঞ্জাক্লি। হায়রিবা পোৎশিং অসি খ্বায়দগী নৌবা পোৎনা হেন্না ফৈ। অদুগা উহৈ-ৱাহৈগীনা অমুনবা, অদুসু য়াম্না মুনমল্লবসু পাংদে।

শঙ্গোম হায়বা অসি য়াম্না মরু ওইবা চীঞ্জাক অমনি হায়না লৌবসু য়াই। মসিদি মরু ওই, ওইসু ওইদে। শঙ্গোম ফংদ্রগা চাদবা অদুবু ফংলগদি চাবা ঙম্লবদি শঙ্গোমগী মগুণ মদু মাঙহন্দবা। তীব্ররোগদা শঙ্গোম পুমথিং থিংগদবনি। পীজরবদি নারিবা মীবু পীজবা নত্তে, অনাববু পীজবনি, খুদোংথীনিংঙাইনি। শঙ্গোম ফংদ্রগা হকচাং ফরোই হায়নীংঙাই করিসু লৈতে। শঙ্গোম হায়বসি নাপী-শিংবীগী ফলনি। ষণ-ইরোইনচিংবনা নাপী-শিংবী অমদি মনা-মশিং চারগা ঐখোয়দা শঙ্গোম পীবননি। অদু ওইরবদি ঐখোয়না নাপী-শিংবী চাং নাইনা গুগায়রগা মহী লৌদুনা নিতিগী চাং কায়দনা শীজিন্নরগা শঙ্গোম্না হকচাংদা কান্নহল্লবা অদু ফংবা ঙমই। নাপীশিংগী মহিনা শঙ্গোমদগী হেন্না ফবা হেল্লি। চিনি অঙৌবদি য়ানবা ফত্তে। তঙাই ফদ্রগা চিনি অঙাঙবা শীজিন্নবা য়াই। য়ারিবমখৈ মহৌশাগী পোৎকী থুমজবা নত্তনা য়ানশিন খোৎচিন্দুনা থুমহনবগী থবক অসি তৌরোইদবনি। মদুতদা পোৎকী মশাগী মগুণ মাঙহন্দবা য়াই।

ঐখোয়না হৱাই-চেংৱাই চাং কক্লা শীজিন্নগদবনি। য়াম্না মরাঙ কায়না শীজিন্নবা য়াদে। মখোয়দা প্রোটিনগী শরুক য়াম্না য়াওই। মখোয়বু পুমথা থাবা ফৎত্রবসু য়াম্না হন্থবা চাংদা শীজিন্নগদবনি। অখন্নবা ব্রেন ৱাকর-মথানা চল্লাইদুনা থবক শুবা মীশিংদি প্রোটিন য়াওবা পোৎ চাবদা চেকশিনগদবনি। মরুগীদমক্তা থল্লবা মরু-মরাং য়ারিবমখৈ চারোইদবনি। মরমদি মখোয় অসি নুংশিৎ কাহল্লি। মরু মরাংগী মরক্তা গেহু অমসুং চাক অদুগা লৈনুংদগী ফংবা পোৎনা খরা হেন্না শীজিন্নবা য়াই। হৱাই চেংৱাইদি য়ারিবমখৈ অনাবনা শীজিন্নরোইদবনি। হৱাই মুক, মছরী, মাইরোংবীনচিংবদি খরা খরা শীজিন্নবা য়াই। তৌইগুম্বসুং নৌরিঙৈদা (রো) লোইনমক শীজিন্নবা য়াই। মতোন থোকহল্লগা শীজিন্নবা ঙম্লবদি য়াম্না ফৈ।

মহৌশানা পোৎশক খরা লৈ মখোয় অদুদি চাক অমসুং তলদা ফংবা কার্বোহায়দ্রেদ হায়বা জাৎ অদু মরাঙ কায়না য়াওবা। মদুদি আলু, মঙ্গ্রা, হা, পাল, লফোই অশংবা অসিনচিংবা। মখোয় অসি চাক নৎত্রগা তলগা চামিন্নবা ফত্তে। চামিন্নরবদি (ষ্ট্রাচ) চনাংগী শরুক হেন্দুনা হকচাং মাঙনবগী মরম ওই। মরম অদুনা মখোয় অসি চারগতা চাক নৎত্রগা তল চাদ্রবসু য়াই। চাক নৎত্রগা তলগা চামিন্নগদবা লৈরবদি চাক অমসুং পোৎশককশিং অদুগী চাং য়াম্না তাহনগদবনি।

হৈ-রা চাবা অসি অনাবনা খরা চেকশিন্দবা য়াদে। তীব্ররোগ (একুট দিজিজ) দা হৈ-রা শুকচা চারোইদবনি। অদুগা মারকরোগ (দিষ্ট্রক্টিভ দিজিজ) গীসু অশিনবা হৈ-রা পুংশি শীজিন্নবা য়াদে। হৈ চাবা তারবদা শঙ্গোম খরা লোয়ননা দরকারনি। "Starch and acid are a bad combination" PNC page 339, 9th Edition 1956". অশিনবগা চনাংগী পোৎকা তিন্নবা লাল্লি। অদুনদি চাক্তা অশিনবা হৈগা চামিন্নরোইদবনি। চাক তুমদ্রিঙৈদা হৈ অশিন-অরাক পংচা চাবা ফত্তে। পূং ৩ য়ামদ্রবদা চোম্থরগা হৈ চাগদবনি। মহিগা মপঙগা চামিন্নবসু নিয়ম নত্তে। তুম্বদা খুদোং চাদে। মদুনা অনাবা পোকহল্লি। মরম অদুনা এঞ্জাংনচিংবা থোংবদা মহি য়াম্না হাপ্পা লাল্লি। মহিগা মপঙগা চামিন্নবা ফত্তে হায়বসি ইরায় লায়না খঙলে। ঈশিং থকপদি চাক চাগদবা পূং ২ রোম ৱাৎলিঙে অদুগা চাক তোকপা মতুং পূং ৩/৪ লৈরগা থক্কদবনি। চাক এঞ্জাং চাবা লোয়রগা ঈশিং য়াওম ১/২ থকপা ফৈ। মদুনা চাখি থকখিবা মপঙগী শরুক অদু চাকখাউ য়ৌহনবদা মতেং পাঙই।

ঈশিং থকপগী মতাংদা কনা কনাগুম্বগী মোৎতা নোংমদা ঈশিং সের ২/৩ অসুম্না থক্কদবনি। অদুগা খরনা নোংমদা সের অমা নৎত্রগা পৱা অনী অহুম হায়। অওইমবক্তি খৌরাংলগা মতীক চানা ওক্লবা থকপা খৌরাংদ্রগা থক্তবা অসি ফৈ হায়বসু লৈ। খৌরাংদ্রবসু খজিক খজিক হায়বদি গ্লাস মচা অমগুম্বা অনীগুম্বা পূং ১/২ কান্নরগা তকপা দরকার লৈ। অদুগা খৌরাংদনা ঈশিং পংথক থকপদি লামদনা চাক চাবগুম্বনি। অনাবনা ঈশিং থকপা মতমদা পংহৈং ইংবা ফত্তে। লুম্বু-লুম্বু শাবা থক্কদবনি।

য়ারিবমখৈ থাউদা তাওবা পোৎ বোরা, পকৌরানচিংবা পোৎ চারোইদবনি। অদুগা থাউদি হঙ্গামথাউ নৎত্রগা থোইদিংথাউ শীজিন্নগদবনি। য়ারিমখৈ কৈথেল ঘীদি শীজিন্নরোইদবনি। অয়োনবা ঘীদি খৃৎশেম য়াম্না য়াওরে। কনা কনাগুম্বনা ডাক্তর নৎত্রগা মাইবনা অনাবদু ঘীদা ঙৌবা পোৎ নৎত্রগা চানবা পোৎকা ঘীগা তোৎতুনা চানবা পাউতাক পী মদু অরাননবনি। যূমদা লন্নাই শেম্বা ঘী ওইরবদি শীজিন্নবা য়াই। মদুসু ফেটকী শরুকমক্তনি অদুনা তানা শীজিন্নগদবনি।

য়ারিবমখৈ য়ানশিন্দুনা থমহনবা হায়বসি তৌরোইদবনি। চিনি অঙৌবা হায়বা অসি শীজিন্নরোইদবনি। মরমদি মসি মশানা ঙৌরকপা নত্তে। রসায়নিক দ্রব্য কয়ামুক হাপ্তুনা মসি ঙৌহল্লকপনি। মহাক্কী তুম্নবা মশামক্কী শক্তি লৈজদে। মহাক অসি তুমহলবদা ক্যালশিয়ম দরকার ওই। মশাগীদি ক্যালশিয়ম য়াওদবনিনা হকচাংগী শরু-শরাংদগী ক্যালশিয়ম লৌথোক্তুনা তুমহল্লি। মরম অদুনা চিনি অঙৌববু 'স্বীট পোইজন' অথুম্বা হুনি হায়না লৌনৈ। চিনি অঙৌবা মরাঙ কায়না চাবা মীনা য়া ফরম্বা হৌনদে। থুমহনগে হায়রগা চিনি অঙাঙবা খোইহী অসিনচিংবা চাং য়াম্না তানা শীজিন্নবা য়াই। চিনিগী শরুক অসি চাবা হকচাংদা দরকার ওই হায়না কনা কনাগুম্বনা হায়। অওইবমক্তি মহৌশা কৌবী লাইরেম্বীনা মনা-মশিং চানবা পোৎতা থুম, চিনি অসিনচিংবা অসি য়াওহল্লবনি। অমেরিকাগুম্বা খম- থেংনা চাউখৎলবা লৈবাক্কী মীনা মতম চাদনা অশেম্বা ময়া হাপ্লিবসি চিনি অঙৌবা শীজিন্নবননি হায়।

চিনি থাদোকপগুম্না থুমসু য়ারিমখৈ থাদোক্লবা লাক্লগদবনি। হায় ব্লদ প্রেসরগী অনাবা অমদি থম্মোয়গী অনাবদা শোয়দনমক থুম থাদোক্কদবনি। নৎত্রবদি লায়েংবা ৱাই। হায়জখিবা অদুনি মনা-মশিংদা থুমগী শরুক য়াওরিবনি। আইরনগী শরুক হায়বসু খোঙদগী থোকপা পোৎ শীজিন্নগদবা নত্তে। মহৌশা কৌবী লাইরেম্বীগী চীঞ্জাক্তা অদুম য়াওরবা পোৎনি।

রাজসিক অমসুং তামসিক আহার হায়বদি অখা-অয়াক অমসুং অপুম-অশাগী ৱাদি ঐখোয়না মখোয়বু চাবা নত্তে মখোয়না ঐখোয়বু চাবনি। অদুবু মখোয়দা হিদাক্কী গুণ ইয়াও য়াওদে হায়বদি য়াদে। অদুনা চাং য়াম্না চাবদি য়াদে।

চাক চাদুনা হিংবা লৈবাক ওইবনা চেঙগী মরমদা খজিক্তং হেন্না খঙবা দরকারনি। চাক থোংবদা য়াম্না চেকশিনগদবনি নৎত্রবদি ঐখোয়গী হকচাং ফহনবা ঙস্লোই। পাত্রদি মহৌশানা চফু অমসুং নুংগী পাত্রনচিংবনা খ্বায়দগী হেন্না ফৈ। পিপ্রাইগী পাত্র অমসুং তেকসিদা হু পোকহল্লি। হকচাংদা হু চেলহল্লি। য়ারিবমখৈ মখোয় অসি শীজিন্নরোইদবনি। চম্প্রানচিংবা হৈ-রা মেৎপা য়াদবা পাত্র অদু কৈদৌঙৈদসু থোং থাকপদা শীজিন্নদবা ফৈ।

কোনগী চেঙদগী যূমগী চক্রিদা তক্তুনা শুবা চেঙনা ফবা হেল্লি। মরমদি মকুগা তাইনবা অরংবা কাবা মফম অদু ভাইটামিনননচিংবা লৈফমনি। মতৌ অদুগুম্না পোৎ পূম্নমক তাইনফম অদু য়াম্না মরুনি। চেঙমীৎ অমসুং চগেম য়াম্না ফবা পোৎনি। মখোয় অদু চেঙগী মচিনি। মখোয় অদু চীঞ্জাক্কী থৱায়নি। মরম অদুনা ঐখোয়না চোইদবা চেঙ চাগদবনি। চোইবা তারবসু ঙৌনা চোইরোইদবনি। (চাবা মতমদি য়াম্না শায়দুনা খরতমক চাগদবনি। পুক পীক থন্না কৈদৌঙৈদসু চারোইদবনি)। য়াম্না মরু ওইবা পোৎ য়াম্না চারোইদবনি। থোংবদা অরেম্বদা মহি য়াম্না হাপচিন্দুনা চবোন চিথোক্লোইদবনি। য়াম্না শম্না মহি হায়বসি ফুৎলিবা নৎত্রগা থোংলিবা পোৎ পূম্নমক্কী মচিনি।

গেহুগীসু মদু মঙাই। হায়বদি লন্নাই তক্তুনা লৌবা য়াম শীজিন্নবা য়াম্না ফৈ। মোইদাদি লাইরিক্লচিংবা নপ্পবগী দরকারগীদমক্তদি শীজিন্নরোইদবনি। গেহুগী তল হৌবদা ঈশিং তোৎপগী মহুত্তা মনা-মশিংগী মহিনা ঈশিং ওইনা তোৎলগা তল হৌদুনা চাবা হকচাং য়াম্না ফৈ। গ্লুকোজ রোটি হায়দুনা লফোইগা য়ামগা তোৎতুনা হৌবা তল য়াম্না চাবদা হাওই অদুগা হকচাংসু ফৈ।

শা-ঙাগী ৱাদি প্রকৃতিক আহার নত্তবনিনা চাদবনা হেন্না ফৈ। য়ারিবমখৈ মখোয়দি শোক্তবনা ফৈ। ক্যালশিয়ম হায়বা জাৎ অমা ঙা মরূদা ফংই। অদুদি বি পিগী অনাবদদি ঙা মচা চাবা ফত্তে। য়েরুম খরনা থাগৎনবা য়াওই অদুবু মখোয় অসি অমুক অমুখ্যহার (নেগটিভ ফুদ) কী মনুং চল্লি। মরম অদুনা চারোইদবনি। ঐখোয়না নীংশিংগদবদি চীঞ্জাকনা মী হাৎলি, হিংহল্লি। কনা কনাগুম্বনা তারবদি চাগদবনি হায়না মত পী, মদু লাল্লি। মরমদি শা চাবা য়াম্না তুমগন্দে। মদু তুম্নবা লাক্লবদা জীবনি শক্তি কয়া খরচ তৌবা মদু নীংশিংগদবনি। ঙহাক চারুরগা হকচাং শাগৎহনবা মৈশা হেলহনবা থিবোং থিরিনদা থুনা পুমথদুনা হকচাং শাগৎহনবা মৈশা হেলহনবা থিবোং থিরিলদা থুনা পুমথদুনা হকচাং ফহন্দে। হকচাংগী পার্টিশিংদা য়ু পীথকপগা অক্ষানি। কৈদৌঙৈদসু য়াম্না থুনা ফল পাস্লোইদবনি। পাল্লবদি হিংশা শোয়দনা য়াওরক্কনি। চাবা তারবসু মরক মরক্তা চাগদবনি।

এঞ্জাং থোংবদা ঐখোয়না মরূ মরাং গুন মরীচ, লোংপাল, হিং, হোপ অসিনচিংবা হাওনবা য়াম্না থাকই। য়ারিবমখৈ মখোয় অসিগী মহুৎ য়াইঙং, শীং, হৈরিবোব, ফদিগোম, মরোই-মপাংনা রস লৈহনগদবনি।

চীঞ্জাক্লা লায়েংবা হায়বসি মুন্না খঙদবা য়াদবনি। মদুদি চীঞ্জাক্লা অনাবা ফহনবা নত্তে প্রান শক্তিনা অনাবা ফহনবনি। প্রানগী মপাঙ্গল কলহল্লগা অনাবা পূম্নমক মরাইনা কোকচখিনি। প্রান শক্তি হেনগৎনবগী খ্বায়দগী মরু ওইবা ব্রহ্মচার্য্য অমসুং চরা হেনবনি। চরা হেল্লুরগা মথক্কী অফবা পোৎশিং অসি চাগদবনি। চরা হেনবা য়াওদনা অফবা পোৎশিং অসি চাগদবনি। চরা হেনবা য়াওদনা অফবা পোৎশিং চাবতনদি ফরোই। হৈগ্রু, কিসমিস, কিহোম, হৈনৌ, চম্প্রা অসিনচিংবা অসি চারগা হকচাং ফৈ হায়বসি অয়াম্বনা খঙনৈ। অদুবু মসি চাবগা হেক্তা অনাবদি ফহল্লোই। অফবা পোৎশিং অসি চাদ্রিঙৈদ নোংমা নীনি ঈশিং থক্তুনা নৎত্রগা চম্ফুৎ মহি, হৈ মহিনচিংবা থক্তুনা চরা হেল্লগা চাগদবনি।

সলাদ হায়বদি হিংনা চাবা য়াবা হৈ-রা নৎত্রগা মনা-মশিং অনী-অহুম হৈশোয় ওইনা শোয়রগা চম্প্রা অদুগা খোইহি খরা হাপ্লগা চারবদি হকচাং য়াম্না ফৈ। মদুনা থুম খজিক্তং থাক্লবসু য়াই। ঐখোয়না শিংজু হায়দুনা চানরিবা অদুগুম্বনি। শিংজুদি ফৈ অদুবু ঐখোয়না থুম, মোরোক য়াম্না থাকচিল্লি। অদুনা অখন্নবা উতোংঙানচিংবা অপুম-অশা থাকচিল্লি। মদু থাক্লবদি সলাদকা চপ মাননা, মদুদগী হেন্নবু ফৈ। সলাদ হায়বসি মৈতৈগী শিংজু হায়বদুনি হায়বসু য়াই।

করিগুম্বা উহৈনা পুক থন্না চাদুনা লেনবা তারবদি মখল অমতগী উহৈ জাৎনা খ্বায়দগী ফবা হেল্লি। উহৈ অনী চামিন্নবা কয়া পাঙদে। কিহোম চাদুনা লেনগদবদা কিহোমসু চা, অৱাথবীসু চা তৌবা ফত্তে। সলাদকী ৱানা অতোপ্পনি মরমদি শিংজুনি। অদুগা সলাদ ফাওবদা ময়ান পংয়ান য়ামহল্লোইদবনি। কনজি অসি অনাবশিংগী অদুগা য়াংলপ চাগে খনবা মীশিংগী য়াম্না ফবা চীঞ্জাকনি। মসি ঈশিংদা চিনি অঙাঙবা খরা নৎত্রগা চুহি খরা থাক্তুনা চেঙপাক নৎত্রগা চগেম নৎত্রগা হৱাই চেঙৱাইগী মকুপনচিংবা ফুৎলগা মুল্লবা মতমদা শঙ্গোম অহিংবা হৈজিন্দুনা শেম্বা চানবা পোৎ অমনি। মসি ক্ষীরগুম্বনি। ক্ষীরগা খেন্নবদি মসিনা মহি খরা লৌগদবনি। অদুগা মসিগী ক্ষীরনা হেন্না থুম্বা হেল্লি। ঐখোয় অয়াম্বনা দেব কর্ম্মগীদমক তৌরিবা ক্ষীর অসিদি স্বাতিক ওইদে হায়বদি থুমহল্লি।

মৈতৈনা পাম্না চানবা ঙা

তেলেম যোগেন্দ্রজীৎ

ঙসি মৈতৈগী অথোইবা এঞ্জাং অহাওবা পূম্নমক্তগী হাওজনা চারবা চীঞ্জাক্লি। যুহারবদা 'চাক-ঙা! চাক-ঙা!' হায়দুনা লাউবনা 'চাক হোঙলো, ঙা হোঙলো!' হায়নরিবনি। ইমুংগী মমা ওইবীনা কৈথেল কুপ্লকপদা মচা-মশুনা 'ইমা করি ঙা লৈরকই' হংনৈ। ঙাতবু হেনবা ঙম্লবদি লস্নোইবা লায়রে হায়নরিবনি। ঙা অতেকপা থোংলবমক্তদা চাক্লুক মচিদা ঙারৌ হাপত্রবদি নিংঙাই চাউবা, চিলহাও থিবা নিপা-নুপীদি চাক মপুক থন্দ্রিবনি। ঙা থোংবা অদুদগী হেন্দোক্তুনা অমেৎপা হায়দুনা ঙারি-ঙাতাই চানরিবনি। মরম অসিনা ঙসিসু চাক্কী মথং মরু ওইবা চীঞ্জাক ওইরি। শা-ঙাদা অফবা প্রোটিন, ভিটামিন এ-গী শরুক য়াওরি। ভিটামিন বি-দি শা-ঙাদা ইয়াও য়াওদে হায়বা য়াই। শাদগী ঙানা থুনা তুম্বা হেল্লি। ঙা চাবদি হু চাবনি। ঙাদি য়াম্না কিগনবা জীবনি। মখোয়বু ফাবদা অমসুং হাৎলমদায়দা অকিবা পোক্তুনা মশাদা হু অমা কায়। মরমদুনা অশিবা ঙানা য়াম্না থুনা পুমথৈ অমসুং মনম নমথিরকই। করি করিগুম্বা ঙাদি মরুম কোকপা মতমদা হু কায়। ঙাক্রানচিংবা মচী পানবা ঙাগী মচী পানফম অদুদা হু জাৎ অমা লৈ। মরম অদুনা ঙা চাবা তারবদি অতেকপা ঙা অদু মচী, মশোং অমসুং মবুক নীংথিনা লৌথোক্তুনা শেঙ্গগা ঈশিং অশাবদা চামথোক্লবদি তুংদা অমুক অনীরক্তং ঈশিং ব্রোং- ব্রোং শৌহল্লগা হান্নগী মহি অদু হৈদোকখ্রবদি ফত্তবা মরেক-মহাও অমসুং হুগী শরুক অদু মখৈদু মাঙখি। অদুদগী মনা-মশিং মসলানচিংবা হাপ্তুনা অনৌবা মহী হাপ্তুনা থোংবনা অশেংবা হকচাং ফবা য়াবা প্রোটিন ফংই। ঙারি-ঙাতাই, খজিংনচিংবা ঙাগী মকোক্তা সফরিক এসিদ, ল্যাসিখননচিংবগী শরুক য়াওবনা শিংলি ফগৎহল্লি অমসুং ফম্বী ফহল্লি। ঙাগী ফিরাক, থোপ, কিদনিনচিংবদা হকচাংগী কান্নগদবা শরুক য়াম্না য়াওরি। ঙাগী ফিরাক্তা য়াওবা মহাওদা ভিটামিন এ অমসুং দি-দি হকচাং নোয়-পেলহল্লি অমসুং মীৎ, য়া, শরূ ফহল্লি। তৌইগুম্বসুং তুম্বা ঙমদ্রবদি মাংবা য়ৈখৎলি অমসুং পুক্তা পুমথদুনা লৈবনা পুক্কী লায়না অয়াম্বা পোকহল্লি। ঙা চাবা তারবদি মনা-মশিংগী শরুক মরাঙ কায়না চামিন্নগদবনি।

অকংবা অমসুংঅপুম্বা ঙাদি হকচাংদা ফনবদি থম্বীদ্রে। ঈদা অশীনবা হেনগৎহন্দুনা হকচাংগী ইন্দ্রি পূম্নমকপু শোন্থহল্লি। ঙারি-ঙাতাই, হেন্তাক চাবা মীগী ময়া ফবা হৌনদে অমসুং শেংদবা চীঞ্জাকশিং অসিগী মচাক্লা ফিরাক য়ৌরকপা মতমদা ফিরাক শোকহন্দুনা ফিরাক্কী থবক জুগোৎ চাহন্দে। মরম অদুনা অপুম-অশা চাবসি ঐখোয়না মখোয়বু চাবা নত্তে মখোয়না ঐখোয়গী হকচাং চাখ্রিবনি। মখোয়দগী কান্নবগী শরুক ইফং ফংদ্রবা তামসিক আহার, বুদ্ধি, লৌশিং, পঙহনবা ইশাদা অতনবা পোকপা ফৎত্রবা চীঞ্জাক্লি। অপুম্বা ঙারি-ঙাতাইদি মীগী চীঞ্জাক নত্তে। তিল, কাঙ, হলগী চীঞ্জাক্লি। মরমদুনা শা-ঙাদগীসু শিংবা হেল্লি হায়দুনা চাউথোকচরিবা মী ঐখোয়না তিল-কাঙ, হলনা চাগদবা চীঞ্জাক চাবা ইচুম চুমদবা ৱানি।

(অপুম-অশা চাদুনা পুকপু মোংফম ওইহনগনু)