এডিটোরিয়েল

লৈঙাকসিগী খূঙ্গং চৎশি প্রোগ্রাম

মমাংদা পানখিবা ষ্টেট অসিগী লৈঙাকশিংনা লৈবাক অসিগী মীয়ামগীদমক শেম্বা য়াইফ–থৌরাং কয়াগী মতাংদা কান্নবশিং অদু মীয়ামদা ফংহন্নবা পায়খৎপা য়াবা থৌশিল অমত্তা পায়খৎলমদবনা কান্নবশিং অদু বেনিফিসরিশিংদা ফংদবনি হায়বা ৱাখল্লোন অমদগী অনৌবা লৈঙাক অসিনা খূঙ্গং চৎশি হায়বা থৌরম অমা পায়খৎলকপসি য়ান্নমক অফবা অমদি মীয়ামগী মীৎ–নাকোং ওইগদবা থৌরাং অমনি হায়না লৌবা তাই। হায়রিবা প্রোগ্রাম অসিগীদমক অশেংবা বেনিফিসরি খনবা হায়বসি য়ান্নমক তঙাই ফদবা অমনি। মমাংদা পাল্লম্বা লৈঙাকশিংনা শোয়রম্বা মফমসু বেনিফিসরি খনবগী মতাং অসিদনি। হৌজিক তোঙান–তোঙানবা সোসিয়েল ৱেলফিয়ার অমদি অতৈ দিপার্টমেন্টশিংনা পায়খৎপা স্কিমশিংদা বেনিফিসরি লান্না খল্লমলে হায়বগী ৱাফম কয়া অমা হৌজিক ফোঙদোরক্লি অমদি ঙসিগী লৈঙাক্না থিগৎতুনা খুদোংচাবশিং ফঙফম থোকপা অশেংবা মীওইশিং খন্দোকপদা লান্না হাপচিল্লমবা কয়া থেঙনবদগী ককথৎপগী থবকশিংসু চথরি। অতোপ্পা অমনা বি পি এল অমদি এ এ ৱাই গী বেনিফিসরিশিংগী রেসন কার্দশিংদা ফাউবা লৈখিদ্রবা ইমুংগী মীওইশিংগী মীং য়াউরম্বা তারগদি মদু ফাউবা ককথৎনবা এজেন্টশিংদা থবক ওইনা শিন্নরি। মসি অচুম্বা বেনিফিসরি খন্নবা গ্রাসরুট লেভেলদগী পায়খৎলকপা থবক্লি হায়না লৌবা য়াই। মতৌ অসিগুন্না অতৈ–অতৈ দিপার্টমেন্টশিংনা পায়খৎলিবা মীয়ামগী য়াইফ থৌরাং কয়া অমসু তঙাইফদবা মতেংগী দরকার ওইবা মীওইশিংদা পীনবা থৌশিল কয়া অমা পায়খৎলি হায়বসি মীয়ামদা খঙহন্নবা খূঙ্গং চৎসি হায়বা প্রোগ্রাম অসি পায়খৎপনি। হায়রিবা অসিমক মীপূম তিঙনা খঙহন্নবগীদমক হন্দক্কী থৌশিল অসিদা লৈঙাক্কী হেদ ওফ দিপার্টমেন্টশিং অমদি মরীলৈনবা মীওই কয়া অমা প্রোগ্রাম অসিদা শিজিন্নরি। মসিনা মরম ওইরগা ওফিস মনূংদা ফল্লগা ফাইল শুদুনা লৈবনদি মীয়ামগী ওইরিবা ফীভম অমসুং খূঙ্গংশিংদা লৈরিবা চাউখৎ–থৌরাংগী ওইরিবা মওং কয়া অদু খঙলোইদবনিনা হকথেঙননা য়েংশিনবা ঙন্নবগী তঞ্জা অমসু ওফিসারশিংদা পীরি। নাকল অমরোমদনা পায়খৎলিবা লম্বী–থোংনচিংবা শেম্বগী মতাংদা ওইরিবা ফীভমশিং অদুসু মরী লৈনবা হেদ ওফ দিপার্টমেন্টশিংনা খঙলবনিনা থবক শুরিবা মীওইশিংনা তৌরিবা থবক অদু অকক্লবা মতমগী মনূংদা লোয়শিহন্নবা তকশিনবা ঙন্নবগী পাঙ্গল অমসু শোয়দনা লৈরগনি হায়বসি লৈঙাক্কী অচেৎপা থাজবনি। অমরোমদনা খূঙ্গংশিং অদুগী খূন্মীশিংনা পামজবা পূন্না চাউখৎমিন্নবা য়ানবা থৌরাং কয়া পায়খৎপদসু হকথেঙননা য়েংশিনবা ঙম্লগনি।

অদুবু মীয়ামগী মীহুৎশিং অমদি ইকজিক্যুটিবশিং অদুনা মীয়ামগীদমক পায়খৎপা য়ারে খল্লগা পীরিবা শেলগী নৎত্রগা পোৎকী তেঙবাংশিং অদু মীয়ান্না মওং চুন্না শিজিন্নদুনা খূঙ্গংগী লমদা খূন্দারিবা মীওইশিংগী শেনমিৎলোন ফগৎহন্নবা হোৎনবগী তঙাইফদবা অমদি অদুমক লৈগনি। মসিদা খুদোংচাবা ফংলিবা মীওইশিংনা মখোয়দা পীরিবা মতেংশিং অদু নিয়ম চুন্না শিজিন্নদুনা মশাগী শেম্হোক লৈহন্দুনা মরোমদোম লেপচবা ঙম্বা ইমূং অমা ওইহন্নবা অমদি মশানা পুথোক্লিবা পোথোকশিং অদুনা মীয়ামদসু কান্নবা ফংহন্দুনা পূন্না চাউখৎমীন্নবা হোৎনবা তাই। মণিপুরদা থাদখিবা ৱেলফিয়ার স্কিমশিংগী কান্নবা কয়া ফংবা ঙমদনা লৈরিবা অসি বেনিফিসরিশিংনা স্কিমশিং অদুগী চপ চাবা কান্নবা অদু মশানা লৌবা ঙমদবা অমসুং মীয়ামদা মখোয়না তৌরিবা থবক্কী কান্নবদু মীয়ামদা য়ৌহনবা ঙমদবদগীনি। মসিগী মথক্তা সরকারনা পীরিবা লোনগী কম্পোনেন্টতা য়াউরিবা শিংগদবা লোনগী শেনফম অমদি পীরিবা সবসিদি অসি খঙদবদৌনা উই অমদি মদুনা মরম ওইরগা লোন শিংদবদগী পাক্তক্লনা মখা তানা স্কিমশিংগী শেনফমশিং থাদরকতবনা তূংগী মীরোল কয়াগী খুদোংচাবদু মাংহল্লে হায়বসি খঙবগী তঙাইফদবা অমসু লৈ। হায়রিবা মতাং অসিদা মরীলৈনবা বেঙ্ক নৎত্রগা দিপার্টমেন্টশিংনা খুদোংচাবা ফংহল্লিবা মীওইশিং অদুদা য়ান্না মুন্না খঙহনবগা লোয়ননা তুংদা থোক্লকপা য়াবা প্রোব্লেম কয়াঅদু খঙহলহৌবা তাই। মণিপুরদা লৈরিবা শিন্মীশিং অসিনা শেল তুঙশিনবগী হৈনবী অমসুং লোন শিংবগী হৈনবী লৈত্রগদি স্কিমশিং অসিগী কান্নবদু মশা–মশাদা অমসুং মীয়ামদা ফংহনবা ঙমলোই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

শীন্মীগী নুমিৎ

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

য়ান্না কুইরবা মতম অমদা মফম খরদা য়ান্না হম্বগী থাক্তা থবক শুবা শীন্মী লিশিং কয়াগী লানজংগী অহৌবদ্রা, ময়াইৱাইদ্রা, অরোইবদা মে থাগী তারিক ১ দা শীন্মীগী নুমিৎ হায়না কৌনখিবদগী হৌজিক ফাওবা কৌনরি। ঐখোয়গী ইমা পোক্লফম লমদম কংলৈপাক্তসু ইং শোক ১৯৩৯ দগী শীন্মীগী নুমিৎ অসিগী পাওজেল লাকপা হৌখি হায়না ঙাংনরি। মথৌনা ফরবা মথৱাইনা পোম্থাখিবা লাঞ্জংলোইশিং মখোয়গী থৌনা ফরবা খোংলোইশিংগী অপূনবা থম্মোই কাইরবা অচুম্বা খোল্লাউনা লাঞ্জংদু মাই পাকখিবগী ৱারিদু শীন্মীশিংগী নুমিৎতা নিংশিংনদুনা শীন্মীশিংনা মখোয় মখোয়গী চাওথোক্লা নুঙাইনা হিংজরিবা অদু ফোংদোকনৈ। শীন্মীশিংনা হম্বা থাক্তা শু নোমদনবা হোৎনজৈ।

ঐখোয়না হেক পোকপদগী চাদবা থক্তবা য়াদে ঐখোয়না খংলে। চাবা থকপা ৱাৎতনবা হোৎনবদা থবক শুদবা নোমদবা য়াদে। ঈশ্বরনা ঐখোয় মীওইবদা চপ মান্ননা পীরিবা মতম অসি থবক শুবদা নোম্বদা শিজিনৈ। মাংখ্রবা মতমগী মমলনি ঐখোয় অমনা অমদগী লৌনরিবা পীনরিবা খূৎশুমন অমসুং অতৈ খুদোংচাবা কয়াশিংসে।

লৈবাক্কী লোয়শং, শিন্মীশিংগী চৎনলোন, ৱায়েলশং কয়া লৈরকপদগীদি শিন্মীশিং অনিশুবা লাঞ্জং থোক্লককলরোই। ইং শোক ১৯৭৬ দা Bonded Labour System India (The Bharat) *দা থিংখ্রে। ইং শোক ১৯৮৬ তগী চহি ১৪ শুদ্রিবা অঙাংনা করিগুম্বা থবক শুফম অমদা থবক শুহনবা থিংলে। অসিগুমবা অঙাংশিং শোয়দনা লাইরিক তমহননবা থৌরাং লৈরে। করিগুম্বা মরম অমদগী য়ামলবা লোন নৎত্রগা এদভানস লৌশিনলুবদগী শিংবা ঙমদদনা মীয়ামগী চৎনলোনগী ওন্ন–তৈনবদা খূৎশুমনগী, থবক শুবগী পুংশিংগী, খূৎশুমন পীবা শুতিনাচিংবগী নিংতম্বা ফংদ্রবা শিন্মীশিংবু* Bonded Labour System *গী মখাদা থবক শুরিবা* Bonded Labour *কৌই। চহি ১৪ শুদ্রিবা থবক শুহল্লীবা অঙাংশিং* Bonded Labour *ঙাক্তনি হায়বদা লানলোই।* Bonded Labourer *শিং খ্বাইদগী শোখরবা হম্বা থাক্তা থবক নোল্লীবা শুরিবা শিন্মীশিংনি। মখোয় ঐখোয়গী ইরক্তা লৈ। মীনুংশি লৈরবা মীওই খক্তনা মখোয়বু মশক শেংনা উবা ফংই। মখোয়বু মীমানননা লৈতানা লৈহন্নবগী লুপা লাক্ষ অনিদগী তাদনা শেলগী তেংবাং পীবা লাইরিক লাইশু তমহনবা* Vocational Training *পীবনচিংবা থৌদাংশিং* District Administration *শিংদা* Revised National Child Labour Project *অমসুং* Central Scheme for Rehabilitation of Bonded Labour *অনিমক্কী মখাদা শিন্নবা থেংনৈ।* Bonded Labour *শিংগীদমক্তা মীনুংশি লৈরবা থৌনা ফবাশিংনা মরুপনি।*

অদোমগী,
এম সান্তি দেবী
লম্ফেল ইম্ফাল

১৯৯৩ বৈজিং নেসনেল গেমদা ৱার্ল্ড রেকোর্ড মঙারক থুগাইবদা শিজিন্নখিবা চেঙ্গুম

সৈলৈবম বিহারি

কেত্তরপিল্লর মশরুম সাইন্টিফিক নেমদা কোর্ডি সেপস সিনেনসিস মালেমগী থাক্তা স্মগ্লিং কন্না তৌনরিবা চেঙ্গুম মখল অমনি। অতৈ চেঙ্গুমগুন্না লৈবাক্তসু হৌদে, উয়েন উচিনা অমসুং কংলায়েনগুম্না উদসু হৌদে। ওইষ্টর মশরুমগুম্না চরুন্দসু থাবা য়াদে। বত্তন মশরুম গুম্না কম্পোষ্ট শেল্লগা থাবসু হৌদে। করিগুম্বা পোৎশক অমত্তদা হৌবা ঙমদে। মাদি জিব পানবা তিল মখল খরদা চেঙ্গুম মখল অসিগী ফঙ্গষ্ট চংখ্রগা হৌবা ঙম্মি। মফম খুদিংমক্তা হৌবা চেঙ্গুম নত্তে। সমুদ্র ইমায়থক্তগী মিটর ৩০০০ দগী ৫০০০ ৱাংবা টিব্বত্তান আলপাইন রিজন খক্তদা হৌবা চেঙ্গুন্নি।

অসেংবদি এস্কো মাইসেৎ কাংলূপকি ফঙ্গষ্ট মখল অমনা থিরাটোৎস সাগৈগী তিল মখল অমদা চংখ্রগা তিল অদুবু মমিফাই তৌরগা চেঙ্গুম ওইনা হৌরকই। তিন্দা হৌই হায়দুনা কেত্তরপিল্লর মশরুম হায়না কম্মন লেঙ্গোইজদা খংনৈ। সাইন্টিফিক নেমদনা Cordyceps sinensis হায়না কৌই। চেঙ্গুম মখল অসি ভারতকি ষ্টেট অহুমগী মনূংদা লৈবা প্রোটেক্তে এরিয়া রিজার্ব ফোরেষ্ট নিপান্দসু হৌই। মার্কেট সেন্টরনদি ইন্দিয়াগী ওইনা অরুনাচল প্রদেশতা লৈবা ইষ্ট সিয়াং ডিষ্ট্রিক্কি টুটিং অমসুং ৱেষ্ট সিয়াং ডিষ্টিক্তকি মেচুখা অমসুং মোনিগোংদা ওইরি। মফম অদুদা কেন্সরগী হিদাক হায়না খংনৈ। কেন্সরনা নাবা মোর্দন ফেমিলিগী মীওইশিংনা মফম অদুদা কেত্তরপিল্লর মশরুম লৈবা চংনৈ।

কোর্ডিসেপ সিনেনসিস ক্লাস মঙা থোক্লা খায়দোকই। এক্সত্রা ওর্ডিনারি, ফাষ্ট ক্লাস, সেকেন্দ ক্লাস, থার্ড ক্লাস অমসুং ৱা ষ্টেজ অসিনচিংবনি। ময়ামসিগী মনূংদা এক্সত্রা ওর্ডিনারি দি মমল নাইদে। পিস অমগী অরুম্বদা লৈ। ৱাষ্টেজদি য়ান্না পিকপা অমসুং অতেকপা চেঙ্গুমশিংবুনি। লেমহৌরিবা ফার্ষ্ট ক্লাস, সেকেন্দ ক্লাস অমসুং থার্ড ক্লাসকিদি চাওরাকপা মমল লৈ। ময়ান্না খ্বাইদগী তান্নরিবা মখলদি ফার্ষ্ট ক্লাসনি। ৱাষ্টেজ মখল অসিনা মাইবগুম্বা অমসুং মসা নাদ্রিবশিংনা লৈনবা মখলনি হায়বগী পাওদম লৈ।

চেঙ্গুম মখল অসিগী অঙকপা মগুনগী মরমদা পাওদম অনিখক তমজগে। ইং ১৯৯৩ দা বৈজিংদা নেসনেল গেম অমা পাংথোকখি। গেম অদুদা চাইনিজ নুপী অহুম্না ৱার্ল্ড রেকোর্ড মঙারক থুগাইবদা মালেমগী ভিয়ুয়র করোর কয়ানা মিৎ কুপ্তুনা ঙক্লা য়েংনখি। মখোয়না ৱার্ল্ড রেকোর্ড মঙারক থুগাইখিবা মশান্না অদুদি শিঙ্গল ত্রেক্ত ইভেন্ট মিটর ১,৫০০, ৩,০০০ অমসুং ১০,০০০ দনি। মখোয় অহুন্না শিঙ্গল ত্রেক্ত ইভেন্ট চেনবা খুৎচেন অদু ভুৎ শান্নবগুম্না নুংশিৎকি মমাং থানা পাইখি হায়নবা অদুগুম্বনি। হায়রিবা ইভেন্ট অদুদা মসানা থম্বা ৱার্ল্ড রেকোর্ড মসানা থুগাইখি। মিত্রংগুম্না ভিউঅরশিংনা উখি।

ৱার্ল্ড রেকোর্ড মঙারক থুগাইখিবা চাইনিজ নুপী অহুম অদুগী মমিংদি Wang Junxia, Quyuxia অমসুং Jhang Lii কৌই অদুগা মখোয় অহুমগী কোচগী মমিংনা Ma Junren কৌই। নেসনেল গেম অদুদা মালেমগী ওইনা মমিং লৈরবা চেফোং কয়াগী পাওমী মশিং থিঙমদনা পাও লৌনবা গেম অদু য়েংখি। মখোয়না উবদা লমজেল অদু মেজিক হৈবা মীওই অমনা মিত্রং শান্নবগুম্না উখি। মখোয়গী লমজেন খুৎচেন অদুদা নেসনেল গেম অদুগী অথোরিটিশিং অমসুং ভিয়ুয়রশিংগী ৱাখলদা চাইনিজ নুপী অহুম্মক অখন্নবা কেমিকেল মখল অমা চারমগনি। ভিয়ুয়র খরগী ৱাখলদনা এথলেৎ অহুম্মক জাদু মন্ত্র নৎত্রগা ভুৎ শান্নরে। অসুন্না অয়েংবশিংনা অঙকপগা লোয়ননা মওং মওং খন্নখি।

মীয়ামগী প্রেসরগী মতুংইন্না ঙাইঙমদনা ডোভ টেষ্ট তৌখি। ডোভ টেষ্ট অদুদা নেসনেল গেমদুগী মসাগী নিয়ম্না য়াদবা হিদাক্লচিংবা শিজিন্নবগী খুদম চাংদম অমত্তা ফংবা ঙমখিদে। মীয়ান্না খন্নরম্বদুগী ওন্নবা রিজল্ট লাকপদুদা অমুক্কা হেন্না ঙক্লখি।

ঙকচানরবা মফম অদুদা পাও লৌগদৌবগী ঙাইরিবা মালেমগী মশিং য়াম্লবা পাওমীশিংনা হৌনরুবা তৌদনা এথলেৎ নুপী অহুমদুগী মনাক্তা থোমজিক্তুনা সপ্লিমেন্ট দাইট করি করি চাবগে হংলকখি। এথলেট অহুম্মক্না নো কম্মেন্ট হায়দুনা পাওখুম পিরক্তবদা এথলেৎ অহুমদুগী কোচতা অমুক পাওমি ময়ামদুনা ওমসিন্দুনা সপ্লিমেন্টরি দাইট করি করি পিজবগে হংলকখি। কোচকি পাওখুমদা – Codyceps snensis কা Turtle blood অনিনা শেম্বা টৌনিক অমা চাং নাইনা পিথকই, অতৈদি মালেমগী এমলেৎশিংনা চানরিবা অসিনি।

কোর্ডিসেপস সিনেনসিস অসি চাবদা মীওইবগী ইম্যুন সিষ্টেম অঙকপা ফংনা কনহল্লি। মীওইবগী ইমুৎন সিষ্টেম্নবু কল্লবদি হকচাংদা লৈরম্বা লৈনা খুদিংমক মথন্ত তপ্পা তপ্পা ফরকই। ঐখোয়গী মনীপুরদা থানরিবা ওইষ্টর মশরুম অসিদসু ইম্যুন সিষ্টেম কনখৎহল্লিবা এমিনো এসিদ মখল ৯৩ রোম য়াওরি। হকচাংগী ইম্যুন সিষ্টেম কনখৎহন্নবা ইশানা য়ুমদা চেঙ্গুম থারগা চাবিয়ু। হৈত্রগা ফোননম্বর ৮৯৭৪৮৭০৮১০ দা হংবিরকউ। ত্রেইনিং পাম্বিরবসু লাক্লিবা তাং ৬ অমসুং ১২ দা নুমিৎ হুন্নিগী ত্রেইনিংদা চরুয়েন থাবগা লোয়ননা তম্বিগনি।

ইন্সাং–নাপী থাবগী কেলেন্দর

নবকিশ্বর ঙাঙবম

ভেজিটেবল (ইন্সাং–নাপী) শিং অসি নিংথিজরবা থৌরাং অমগীমখাদা চহি অমগী থা তরানিথোই চুপ্পা লেপ্তুনা হৌহন্নবা হোৎনবিবা য়াই। ইন্সাং নাপীগী ইঙ্খোল কোইবা নুপা অমনা চহিগী তোঙান তোঙানবা থাশিং অসিদা তৌবা য়াবা থবকশিংগী মথং মনাও নাইবা থৌরমশিংগী পরেং অমা জোরহাটতা লৈবা অসাম এগ্রিকলচরেল য়ুনিভর্সিটিগী থবক্তগী পোত্থাখ্রবা ডাঃ এস বরুআনা অসুন্না পীরি–

জানুৱারীঃ– গজর, হঙ্গাম মুলা, মীট নচিংবগী মরূশিং হুনবা য়াই। তীলহৌ, খামেন অমসুং মোরোকনচিংবগী চারা ওইনবা মরূশিংসু হুনবা য়ারি। মমাং থাদা থাখিবা আলুশিংগী মখোঙ য়ানবা/ শোম্বা য়ারে। অফংবা কোকফাই শুজাদগী কন্নবা হীদাকশিং আলুদা নুমিৎ তরানি খুদিংগী ওইনা কাপ্পীগনি। মহী চুপ্পা তীলশিংনা লায়না শন্দোকপদগী কন্নবা তীলহাৎ হীদাকশিং কাপ্পীগদবা মতমনি। হান্না হৌরম্লবা খামেন অশীনবশিং চৈ য়ুংদুনা পুনখৎপীবা য়াই। হৱাই থরাক পাম্বীশিংদু শগাইদা কাহনবীবগদবা মতমনি।

ফেব্রুৱারীঃ– ভেলন্দ্রি, কোলি হৱাই অমদি উরি হৱাইনচিংবশিং, থবী–মাইরেল অমসুং খোংদ্রুমনচিংবগী কাংবু, হঙ্গাম, কোবী, পালকশাক্লচিংবা মনা চাগদবা পাম্বীশিং, মোরোক, খামেন অমসুং তরবুজনচিংবশিং থাবীবা য়াই। মমাং থা (জনুৱারী) দা হুনখিবা চারাশিং লিংথোকপীরো। পান, মঙ্গ্রা অমসুং আলুনচিংবা তানবীবা য়ারে।

মার্চ থাঃ – মনা মশীং ওইনা চাগদবা পাম্বীশিং থাবা য়ারি। কোলি–হৱাইগী জাৎশিং, ভেলন্দ্রি, খামেন, খামেন অশীনবা অমসুং তরবুজ থাবা য়ারি। ফেব্রুৱারীদা হুনবিখিবা চারাশিং লিংথোকপীরো। তিলহৌ–চনমগী মরক্তা হৌবা নাপীশিং লৌথোকপীয়ু অমসুং মখোঙ নিংথিনা শোমগায়বীয়ু। তানবা য়ারবা আলুশিং তানথোকপীয়ু।

এপ্রিলঃ– মমাঙগী থাগুম্না মনা মশীংগী পাম্বীশিং, কোলি হৱাইশিং অমসুং ভেলন্দ্রি থাবা য়ারি। মার্চ থাদা হুনবিখিবা চারাশিং লিংথোকপীরো। চারা ওইনা লৈরিবশিংবুনা নাখল খনজিনবীয়ু। তিলহৌ চনম লোকপীরগা অকঙবা কাদা লীবিয়ু। থবী–মাইরেল, খোংদ্রুমগী কাঙবুবু হীদাক কাপথোকপীয়ু। পাম্বীশিংবু ঈশিং চনবিয়ু।

মে থাঃ– মনা মশীংগী ওইবা পামবীশিং ভেলন্দ্রি, উরি হৱাই, কোলি হৱাইনচিংবশিং, থবী অমসুং শেবোৎ লিনমানবীনচিংবশিং থাবা য়াই। ফৈদোম ৱাংনা হায়গৎপা মফমদা কেপশিকম (ইন্সাং ওইনবা মোরোক জাৎ অমা) থারগা উরুম খনবীবা য়াই। মমাং থাদা হুনখিবা চারাশিং লিংথোকপীরো। খোংদ্রুম, কারোননাচিংবগী শগাই শাবীরো। কালেন্থাগী ইন্সাং নাপীশিংগী থাফম শেম্বীরো। শম্ছি–ষণয়ুং হাপচিনবীরো।

জুনঃ– ফৈদোম খুদিংমক নাপী শেংনা পেংথোকপীহৌরো। ষষ্ঠী –ষণয়ুংগী হার হাপ্লগা ওৎখায়বীরো। হুনবা য়ারিবশিংদি ভেলন্দ্রি, কোলি হৱাইশিং, খোংদ্রুম –কারোন, টর্নিপ অমসুং হঙ্গাম মুলানচিংবশিংনি। মে থাদা হুনখিবা চারশিংদু লিংথোকপীরো।

জুলাইঃ– হুনবা য়ারিবশিংদি ভেলন্দ্রি, খামেন, খামেন অশীনবা, কোলি হৱাই, কেপসিকম অমসুং মোরোকশিংনি। মরীদগী মতৎ–মতৎ কক্তুনা মঙ্গ্রা থাবা য়াই। জুন থাদা হুনখিবা চারশিং লিংথোকপা য়ারে। থবী মাইরোলশিং শগাইদা থাঙ্গৎপীয়ু। নোং তারক্লবদি লায়না তীলনা তাগল্লি।

আগষ্টঃ– কোবী থমচেৎমানবী নোল খো, খামেন, খামেন অশীনবনচিংবশিংগী মরূ হুনবা য়াই। জুলাইদা হুনখিবা চারাশিং লিংথোকপীরো। শেল্লবা ফৈদোমশিংদা পরেং নাইনা হৱাই থরাক, কোলি হৱাই, হঙ্গাম মুলানচিংবশিং থাবা য়াই। জুন–জুলাইদা লিংথোকখ্রবশিংগী মখোঙদু হাপ্পুনা কুপশিনবীয়ু। তীল অমসুং কোকফাইগী হীদাকশিং কাপথোকপীয়ু। অৱাৎপা মফমদা ঈশিং চাইবিয়ু।

সেপ্তেম্বরঃ– মমাং থাদা হুনখিবা চারাশিংদু অদুম্মক হুনবা য়ারি। আগষ্ট থাদা হুনখিবশিংদি লিংথোকপীরো। পরেং নাইনা হৱাই থরাক, মুলি, বীট, গাজরনচিংবা হুনবা য়ারি। নাপী পেংবা, মখোভ শোম্বা অমসুং হাপুনা কুপশিনবীবা হায়বসি থারিবা পোৎ খুদিংমক্তা তৌবা য়ারে। পাম্বীশিংগী অশি–অনা মহ্লোকপীয়ু। লায়না অমসুং তীলনাগী হীদাকশিং চাং নাইনা কাপথোকপীয়ু।

ওক্টোবরঃ– নিংথমগী ইন্সাং নাপীশিং অদুমক হুনবা য়ারি। সেপ্টেম্বেরদা হুনখিবা চারাশিং লিংথোকপীরো। খামেন অশীনবগী চৈঙাক য়ুংবীবগা লোয়ননা হীদাকসু কাপথোকপীরো। লোকপা য়াবা ভেজিটেবলশিং লোকপীরো।

নভেম্বরঃ– কোবী অমসুং থমচেৎ মানবীগী মনাশিং পুনখৎপীয়ু। লিংথোক্লবা খামেন অশীনবগী চৈঙাক পীবা অমসুং মখোঙ খোমজিনবীবা য়ারে। আলু অমসুং অতৈ নিংথমগী ইন্সাং নাপী পূম্বা থাবিবা য়ারে। মহৈ মরোংশিংবু লায়না তীলনাদগী ঙাকথোকপা অমসুং ঈশিং চাইবা কাউবিরোইদবনি।

দিসেম্বরঃ– নিংথমগী মহৈ মরোং পূম্বা থাবিরো। লোকপা য়াবশিংসু লোকশিনবীরো। মমাঙ থাদা হুনখিবা চারাশিং লিংথোকপীরো। লায়না তীলনাশিংদগী পাম্বীশিংবু কনবীয়ু।

মশা পূন্নমক ইচন্দা চন্নবা পাম্বীঃ থম্বাল

ৱায়. রনজনা দেবী অমসুং পি. মিনেস্বার (কাউ)

থম্বাল (লোতস নেলূম্বো নুসিফেরা গ্যোতন) ভারতকী লৈবাক্কী লৈনি অমসুং হিন্দু লাইনিঙ চৎপশিংগী শেংলবা লৈ হায়নসু কৌই। মসি কুম নাইবা চহীদা অমুক্তমক শাৎপা ঈশিংদা হৌদুনা শাৎপা নেলূম্বোনসিইএই ইমুংদা চনবা লৈ মখলনি। মসি খা নোংপোক এসিয়াগী লমদমদা ময়ুম ওইনা শাৎলি। মসি লাইনা থাদুনা পংহৌদা হৌহনবা য়াবা মচা চারা পাক চাওনা শন্দোক্তু না হৌবা ঙম্বা অমসুং হিরম কয়াদা শীজন্নবা য়াবা লৈ মখলনি। চান্নবা ফিভমশিংদদি পাম্বী মরুদু চহী কয়া হিংদুনা লৈ অমসুং মসিগী মতিক চাবা খুদমদি অইবা ৱারেং ওইনা নোংপোক থংবা চাইনাগী পাৎকী লৈখাদগী ফংবা চহী ১৩০০ সুরবা মরুদা মতোন চোংদুনা পাম্বী ওইনা হৌবা ঙমখিবসিনি। থম্বাল মতম শাংনা হিংনবদা ঈশিং তঙাইফদনা চঙই। মসি মহৌশানা পুখ্রিগী লৈখা লৈমাই নৎত্রগা তুরেলগী লৈখা লৈমাইগী লৈখোম লৈহাওদা থাই অদুগা মনাশিংনা ঈশিং ইমাইদা তাওদুনা লৈ নৎত্রগা মথকা থংবা মউদা পাল্লি। লৈশিংনা মউদা অথাবা লৈয়োম ওইনা মনাশিংদগী সেন্টিমিতর খরা ৱাঙখৎনা পাল্লি। থম্বাল লৈশিংনা নুমিদাংদা খুমজিল্লি অমসুং অয়ুক্তনা মকা ফনদোক্লগা ঈশিং ইমাইদা তাওদুনা শাৎলি। পাম্বী অসি সি এম ১২০ মুক ৱাংনা হৌই অমসুং মিতর ৩ মুক্কী পাক চাওবা মফম কন্দুনা হৌই। মনাশিংদু সেন্টিমিতর ৬০ মুক পাক চাওনা মফম কন্দুনা হৌই অমসুং মিতর ৩ মুক্কী পাক চাওবা মফম কন্দুনা হৌই। মনাশিংদু সেন্টিমিতর ৬০ মুক পাক চাওবা মফম কন্দুনা হৌই অমসুং ফুগাইনা শাৎকাইরবা লৈশিংদু মিএম ২০ মুক পাক চাওবা লম কল্লি। মখুলশিংদু হোই অমসুং হৌবা মতমদা শঙ্গোম মচুগী মখুলশিংদু ফুন্দুনা হৌই। থাইনগী চৎনবিশিংনা থম্বাল লৈরাংবু অনাবা লায়না মখল কয়া ফহনবা ঙম্মী হায়না থাজনৈ অমসুং হিদাক মচল য়াওই হায়রি অমসুং পাক চাওনা মীয়াম্না হাওরবা য়েনশাং মচল ওইনসু চান্নৈ।

য়েনশাং মথেল ওইনা

থম্বাল পাম্বী অসি চিম্থাং য়ৈনা এসিয়ানশিংনা থোং থাক্লবা শীজিন্নৈ। থম্বালগী মরুশিং, মনাশিং অমসুং মউ লোয়না চাবা য়াই। লৈশিংনা লৈতেং ওইনা শীজিন্নৈ, মনাশিংনা পোৎ য়োমনৈ, লৈনুংদা হৌবা মউ মচাশিংনা শুপ নৎত্রগা ঙৌথোং শেম শাদুনা অহাওবা য়েনশাং মচল ওইনা চাই। থম্বালগী খয়োমশিং চাগী মহাও অমসুং মনম নুংশিনবা মচল ওইনা শীজিন্নৈ অমসুং মরাশিং য়েনশাং থোংনবা মনা মশিং ওইনা শীজিন্নৈ। এসিয়ানশিংনা অনৌবা লৈখোকশিংবুনা শিংজু চান্নৈ। মরু লেমফুশিং শুপ মচল ওইনা শীজিন্নৈ, ফজনা তাওথোক্লবা, বোরা ওইনা তাওরবা, অমসুং কঙসুওইনসু য়েনশাং মখলশিং শেম শাই। থম্বাল মরু থম্বৌশিং চাক্কা লোয়ননা অচার শেম্মী, ঙান্দুনা ভাইনগার শেম্মী, চিনি, মোরোক অমসুং চনমগা লোয়ননা অচার শেম্মী। এসিয়ানশিংগী য়েনশাং মচলশিং ওইনা শিংজু, খজিং মথেল, সিসেম থাও নৎত্রগা ফদিগোম মনাশিং য়াওরগা শেম শাই। থম্বাল মরুশিং ইচন্দা চন্নৈ, মসি হিংনা চাই নৎত্রগা কংহল্লগা অমসুং চুজাক্লুম কবোক পোকহনবসু য়াই। মখোয়সি ফ্রোং ফ্রোং কাইব ফাও ফুৎলগা অমেৎপা ওইনা শেমদুনা চাবসু য়াই। চিনিগা তোৎনরবদি থম্বাল মহৈ মরুশিং মুনকেক্স অমসুং চেংগী য়ামদগী শেম্বা য়ামগা তোৎনরগা তঞ্জা ওইনা শেমদুনা চাবা য়াই। থম্বাল মরু মরাশিংদি চাবদা য়াম্না কান্নবা চিঞ্জাক মচলশিং য়াওই। মখোয়সি হকচাংদা কান্নরবা চিঞ্জাক মচলশিং য়াওই। মখোয়সি হকচাংদা কান্নরবা চিঞ্জাক মচলশিং ফাইবর, ভাইতামিন সি, পোতাসিয়ম, থিয়ামিন, রিবোফ্লোবিন, ভাইতামিন বি$_{৬}$, ফোসফোরস, কোপ্পর অমসুং মেঙগানিসগী চাং হম্বনা য়াওই।

উনশা ফজহন্নবা (কোস্মেতিক) হিদাক ওইনা শীজন্নফম

থম্বালদগী লৌথোকপা সুংদোকপা থাওশিংনা পরফিয়ম শেম্বদা শীজিন্নৈ। মনমনা ইথক ইরাঙ হৌহনবগী চাং ৱাংনা য়াওবা অমসুং হেন্না য়াম্না ৱাংনা মীওইবদা খঙহল্লি।

থম্বাল মশিঙ (লোতস ফায়বর)

থম্বাল পাম্বীদগী মশিঙ অমসুং মচু লৌরগা ময়ান্মারদদি কিয়া থিনগাহন (লোতস রোব) কৌবা বুধগী মীতমশিংদা ইনবিনবা ফীজোলশিং শেম শাই।

লৈতেংগী পোৎশক ওইনা শীজিন্নবা

থম্বালগী লৈ অমসুং অনৌবা মনাশিং লৈতেংগী পোৎশক ওইনা শীজিন্নরি। ঈশিং চাইনবা কৌতাগী কোঞ্জিন মানবা থম্বাল মরুগী অকঙবা মকোক (থমচেৎ) শিং মালেমগী মফমশিংদা লৈতেংগী মচল অমসুং অকঙবা লৈশিং মকোক (থমচেৎ) শিং মালেমগী মফমশিংদা শেম্নবা য়োল্লি।

মশাগী ওইবা মথৌ

থম্বাল হায়বা পাম্বী মখল অসি মীওইবা অমসুং ৱার্ম ব্লদেদ এনিমেলস গুম্না মশাগী লৈশিংদু অইং আশা অপীকপা লমদম (লমখৈ) গী মনুং চাং চানা থম্বা ঙম্বগী মশক নাইবা তৌবা ঙম্বদু লৈ অমসুং মসি মীয়াম্না য়ান্নরবা খঙনরবনি। থম্বাল না থরমো রেগুলেতর (মৈশাগী চাং নাইনা থম্বগী মচৎ) অমসুং মৈশা পুথোকপগী মথৌ তৌবা ঙম্বগী ফিভমসি এদেলাইদ বোতানিক গারদেন (এদেলাইদ) কী পাম্বীসিতগী ওইবা লৈকোলশিংদা শাৎপা থম্বাল লৈরাংশিংনা শাৎকাইরবা মতমদা অইং অশাগী চাং ৩০–৩৫° সিগী চাংদা থম্বা ঙম্মী মসি অকোইবগী ফিভম ১০° সি ওইবসু হোংদনা থম্বা ঙমই। মসিগী মরমদি কোল ব্লদেদ ইনসেক্ট পোলিনেতর শিংবু চিংশন্নবা হোৎনবনি হায়না থাজনৈ।

হিদাক মচল ওইনা শীজন্নবগী মওং

অনৌবা মীওইবা খুন্নাইদা শেংলবা লৈ থম্বাল অসি চহী ১৫০০ গী মমাঙদগী হিদাক পাম্বীশিং ওইনা শীজিন্নদুনা লাক্লি। এসিয়াগী লমদমদা মীয়াম্মা অমাঙবা মহি ফাইবা (দাইহোরহিয়া), চনিং নাবা (এবদোমিনেল ক্রামপ্স), থম্মোয় লায়নাশিং (কারদিয়াক দিজিসেস) অমসুং অতৈ লায়না মখল কয়াসু থম্বালদগী শুংবা হিদাক চারগা ফৈ হায়নরি। মখোয়সি এসত্রিঙ্কজেন্ট, কারদিওতোনিক, ফেব্রিফুজ, হায়পোতেনশিভ, রিশোলভেন্ট, স্টোমেকিক, স্টায়তিক, তোনিক অমসুং ভাশোদায়লেতরসু ওই। থম্বাল পাম্বী অসিদা অলকালোইদ নুসিফেরাইন, এপোরফাইন, কেক্লারাইন অমসুং নোরকোক্লাওরিন য়াওবদা নত্তনা মখোয়শিংসিগী মথক্তা ফ্লাভোনোল মেকুইলিয়নিনসু য়াওবা থেংনরে।

মরুশিং (সিদস)

হকচাংদা কান্নবা পীবা অমসুং চাবদা মহাও লৈবা থম্বাল মরুশিং অসি স্পীলিন, কিদনি অমসুং হার্ট তা য়াম্না কান্নৈ। মখোয়না ঈগী খোঙজেন হম্বহল্লি অমসুং অমাঙবা মহি হাম্বা ফহল্লি। মরুশিংসি নুপাগী নুংগী পাঙ্গল শোনবা অমসুং নুপীগী ঈ–হাথবা (লিয়ুকোরহিয়া) লায়েংবদা হিদাক ওইনা শীজন্নৈ। মরু অসি চাবনা পুক্লিং হকচাং ইংথহনবগী মতিক ময়াই য়াওই পুক্লিং হকচাং তয়াং তশোইবা, পোত্থাফম খঙদবা, মিহুন চোংবা অমসুং তুম্বা য়াদবসু ফহনবা ঙম্বগী মতিক ময়াই য়াওই। মরমদুনা চাবগীদমক্তদি শৌদোকই, অদুগা চাবা য়াবা চিঞ্জাক এন্ত্রাইয়োদুসু মহাওদি খাই। অখাবগী মচলশিং দি ইশোকুইনোলিন অলকালোইসদ লোয়ননা হকচাং ঙহাক পংথ শিথহনবা অমসুং এনতিস্পাসমোদিক কী মতিক ময়াইসু য়াওই। অলকলোইদশিংনা ঈগী উতোংশিং শেংদোক চামথোকই অমসুং মসিনা ব্লদ প্রেসর হম্বহল্লি। মরু মনুংগী মতোংশিং মীৎ উবগী চাং হেনগৎহন্নবা চানৈ।

মনাশিং থম্নাশিং (লিভস)

থম্বাল মনাশিং অসিসু খাই অমসুং চাকখাও (স্টোমাক), ইসপ্লিন অমসুং লিভরদা কান্নবা পী। মখোয়সি কালেনগী মৈশা, হুমাং কাহেন্না শৌগৎকনবা–নুংশাগী মৈশাদা ৱাম্থবা অমসুং কুচু মকশনবা (সমতমরহিত–সনস্ত্রোক–এন্দ দাম্পনেস একুম্মুলেসন) অনাবশিং লায়েংবদা শীজিন্নৈ। থম্বাল থম্নাশিংসি ব্লদলিপদ নেমথহম্বহনবদা কান্নৈ হায়নরি অমসুং ফেতি লিভর লায়েংবদসু শীজন্নৈ। থম্বাল থম্নাশিংসি ব্লদলিপিদ নেমথ–হম্বহনবদা কান্নৈ হায়নরি অমসুং ফেতি লিভর লায়েংবদসু শীজন্নৈ। মসিনা ঈগী খোঙজেন ফগৎহল্লি অমসুং ব্লদ ফেত সু হম্বহল্লি। মকোন কোনশল্লবা থম্বাল মনাশিং (থম্না লাকোন) হিংনা চাই নৎত্রগা শিংজু ওইনসু মথেন অমা ওইনা চান্নৈ। পেতিওলশিংদি স্টোমাক অলসর ফহন্নবা চান্নৈ।

মখোক মরুশিং (লেমফু–রিজোম)

লোতস নোসদ (থম্বৌ) শিংসু মনাগুম্না কালেন নুংশাগী লায়না লায়েংনবা অমসুং থবাক ফুনগৎপা ফহন্নবা হিদাক ওইনা শীজিন্নৈ। থম্বৌ লিভর, লঙস অমসুং স্টোমাক লায়েংদুনা ফহনবদা হিদাক মচল ওইনা চানৈ। মখোয়সি অয়াম্বা মতমদা ঈ থোকপা খকহন্নবা, ঙাকথোক্লবা শীজিন্নৈ। মশা পূম্নমক (থম্বালগী) এনতি হায়মোরহেজিক (হকচাং মনুংদা ঈ থোকপা) অদুবু লায়না মখলসি লায়েংনবা হিদাক ওইনা শেমদুনা চান্নৈ। থম্বৌ মকুপ চামস অমগা খোইহি খরগা তোৎশন্নদুনা শেম্বা মপঙদু দায়বেতিসনা নারবা মীনা চানৈ।

লৈ–(ফ্লোৱার্স)

লৈশিংসি ভরতিগো লায়না লায়েংনবা চান্নৈ। লৈগী লৈখোক্তী হায়মোস্টেতিক ওই। মসি ঈ–থোকপা (ব্লিদিঙ গ্যাসত্রিক অলসর্স নুপীদা থাগী খোঙকাপ হেন্না চৎপা অমসুং অঙাং উনবা মতমদা লায়না কয়াদগী অনাবশিং ফহন্নবা চানৈ। স্টামনশিংদু চাবদা হাওই থুমই অমসুং ঈশিং চৎপদা চাং মান্নহনবা লোয়ননা দুরেতিক্স লায়না লায়েংবদসু শীজিন্নৈ। মসিনা ঈশিং চৎফম, মপুং ফাদ্রিঙৈ ওথোকপা (প্রি মেচুয়োর) ঈশিং চৎপগী চাংসু চাহল্লি।

মশিন য়াম্না লৈবা হীরম কয়াদা শীজিন্নবা য়াবা ফিভম অসি য়েংলগা অচোৎপা ঈশিং লৈবা লমদমশিং (ৱেতলেন্দ) দা থম্বাল থাদুনা মীওই কয়াগী পুন্সি মহিং ফগৎহন্নবা হোৎনবা য়াই। হকচাংদা কান্নবগী চাং ৱাংবা অসিনা মরম ওইরগা লমদমসিগী মীয়ামগী চিঞ্জাক মচল ৱাৎপগী অৱাবা ফিভম ফগৎহনবা য়াই।