এডিটোরিয়েল

ফুটবোল স্কুল লিংখৎনবা থৌরাং

থবক্তা ওন্থোক্লবা অখঙ–অহৈশিং তান্নহন্নীংই

মণিপুর লৈবাক অসিগী স্পোর্টসকী পৱার হাউসনি হায়না শীংথানবগা লোয়ননা লৈবাক অসিগী অহানবা নেন্সেল স্পোর্টস য়ুনিভর্সিটি অমা ষ্টেট অসিদা লিংখ্রবগী তুংদা হৌজিক টাটা ট্রষ্টকী মখাদা লৈবা সেন্টর ফোর মাইক্রোফাইনান্স এন্দ লাইফলিহুদ (সি এম এল) অমসুং মণিপুর লৈঙাক্কী য়ুঠ এফিয়ার্স এন্দ স্পোর্টস দিপার্টমেন্টকা খুৎশন্নদুনা গ্রাসরুট ফুটবোল স্কুল ৩০ লিংখৎনবা মেমোরেন্দম ওফ অন্দরষ্টেন্দিং (এম এ য়ু) থা অসিগী ১৭ তা সহি তৌনখ্রে। ভারত অমসুং মণিপুর লৈঙাক্লা লমদম অসিদা শান্ন–খোৎনবগী লমদা মতিং লৈবা নহারোল শেমগৎনবা থৌরাং তৌরক্লিবা অসি য়াম্না শীংথানীঙাই ওই। তৌইগুম্বসুং থবক অসি মপুং ফানা মায় পাক্লবা হোৎনবদা কদায় ফাওবা মীৎয়েং চঙবা ঙমগদৌরিবগে হায়বা অদুদি হৌজিকসু হায়বা ঙমদ্রি। সেন্টরদা বি জে পি না লুচিংবা এন দি এ লৈঙাকনা থবক পায়বা হৌখিবগী অহানবা পুথোকখিবা য়ুনিয়ন বজেটতা মণিপুরদা নেন্সেল স্পোর্টস য়ুনিভর্সিটি অমা লিংলগনি হায়বা ৱাফম লাওথোকপগা লোয়ননা মসিগীদমক লুপা ক্রোর ১০০ খাক্তুনা থমখিবনি। অদুবু ঙসি চহী ৫ মপুং ফারক্কদৌরবা ফাওবা স্পোর্টস য়ুনিভর্সিটি অসি নীংথিনা ময়োল চোংদুনা মশা–মরেঙ ফয়া লৈহনবা ঙমদ্রি। নেন্সেল স্পোর্টস য়ুনিভর্সিটি বিল পার্লিয়ামেন্টতা পাস তৌদুনা এক্ট ওনখিবগা লোয়ননা চৎলিবা চহী অসিগী হৌখিবা মার্চ ১৫ দা প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিনা ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা লুৱাংশাংবমদা পাঙথোকখিবা থৌরম অমদা য়ুনিভর্সিটি অসিগী উরেপ উয়ুং তন্নমখিবনি। অসুম্না মমি ফাওবদি তারগা নীংথিনা ময়োল চোংখৎনবা হোৎনবগী মমিদি তাবা উদ্রি। অমরোমদা স্পোর্টস য়ুনিভর্সিটি অসিগী রেজিষ্টার ওইনা মণিপুরগী রিটয়ার্দ আই এ এস ওফিসার অমনা থৌ পুদুনা লাকখিবনি। অমরোমদা য়ুনিভর্সিটি অসিগী মপুং ওইবা কেম্পস খরা তোঙান তোঙানবা ষ্টেটতা থম্লগা মমিংতগী ওইনা এরিয়া খরদা মণিপুরদা থম্লবা থৌরাং অমা তৌরম্বগী ৱাথোকসু লৈখি। নেন্সেল স্পোর্টস য়ুনিভর্সিটি এক্টকী মখাদা য়ুনিভর্সিটি অসিগী তঙাইফদনা লৈফম থোকপা এদমিনিষ্ট্রেসনগী মচাক–মথুম নীংথিনা লৈবা উদ্রি। চহী ৪ হেল্লবা ৫ ফারক্কদৌরবা ফাওবা ওইরিবা ফীভম অমসুং শিল্লিবা কাঙলোন কয়া অসিনা মরম ওইরগা হৌজিক রেজিষ্টারনা ফম থাদোকচরগে হায়বগী চেরোল ফাওবা হায়ার ওথোরিটিদা পীশিনখ্রে হায়বগী ৱাফমসু লৈরিবনি।

তাল্লক অসিদা টাটা ট্রষ্টকী সি এম এল গা মণিপুর লৈঙাক্কা খৃৎশন্নরগা গ্রাসরুট ফুটবোল স্কুল ৩০ লিংখৎপগা লোয়ননা ইম্ফালগী খুমন লম্পাক্তা টাটা গ্রাসরুট ফুটবোল দিভলপমেন্ট প্রোগ্রামগী মখাদা সেন্টর ওফ এক্সিলেন্স ফোর ফুটবোল লিংখৎনবগী থৌরাংসু তৌরি। পুম্নমক অসি করম্বা মতমদা মঙফাওনগদগে হায়বা অদু হৌজিকসু শান্ন–খোৎনবগী লমদা থৱায় য়াওবশিংনা হংলিবা ৱাহংনি। মপুং ওইনা গ্রাসরুট ফুটবোলদা মীৎয়েং থমদুনা ওল মণিপুর ফুটবোল এসোসিয়েসনগা খৃৎশন্নরগা তোঙান তোঙানবা থৌরাং কয়া মমাঙদা পায়খৎপদি লিখ্রে। মদুনা তোঙান্না থম্লগা হৌজিক ষ্টেট লৈঙাক্কা খৃৎশন্নদুনা পায়খৎকদৌরিবা গ্রাসরুট ফুটবোল স্কুলগী থৌরাং অসিদা লম অসিদা কখোক্তুনা লাক্লবা এসোসিয়েসন নৎত্রগা ওর্গনাইজেসন কয়া নাথৈদুনা থম্বগুম উবা অসিদি পেন্নিঙাই ওইদে। ষ্টেট লৈঙাক্কী মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টনা লমদম অসিদা লৈরিবা তোঙান তোঙানবা স্পোর্টস ওর্গনাইজেসনশিং অসিগা খৃৎশন্নমা থবক তৌমীন্নরবতদা হেন্না মায় পাকপা অমসুং মাঙলোমদা চঙশিনবা ঙমগনি হায়বসিদি পুম্নমক্লা য়ান্নদুনা লৈরিবনি। লৈঙাক খক্তদা ইন্থোকপা নৎত্রগা সরকার খক্তনা তৌগনি হায়রবদি মদু কয়া নাতৈ চাগদবা মান্দে। মরম অদুনা স্পোর্টস য়ুনিভর্সিটিগীবু ওইরবসু তোঙানবা বোদি অমগা খৃৎশন্নরগা পায়খৎকদবা থবক ওইরবসু তোঙান তোঙানবা লমদা লৈরিবা ষ্টেট লেবেল স্পোর্টস ওর্গনাইজেসনশিংনা তাশিন–খোমজিন্দুনা পূন্না তাথোক–তাশিন তৌনরগা থবক তৌমীন্নবা অমসুং মায় পাক্লবা হোৎনবদা হেন্না মরু ওইবা মচাক–মথুম খোমগৎপা অমসুং শেমগৎপদা হেন্না কান্নবা ওইগনি হায়বসি লৈঙাক অমসুং মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টনা খঙফম থোকই।

ইম্ফাল লুম্লান চাম্যুক্তে ফঙ্গা

ফঙম্যু থেক্লম্যুক্তে থক্ত–থক্তৌগী ঙ্গেল্লক্লগী

[illegible]

তিম্ত্রোকপু হার ওইহনবা ঃ ভর্মিকম্পোষ্ট

– নবকিশ্বর ঙাঙবম –

ভর্মিকম্পোষ্ট হায়রিবা হার মখল অসি শেম্বদা য়াম্না লায়বা অদুবু পাম্বীগী মচি ওইবা চীঙ্গাক মরাঙ কায়না য়াওবা হার মখল অমনি।

রসায়নিক হারশিং শীজিন্নবা পামদবা ওর্গানিক ফার্মিংগী লৌউ পথাপ্তদি ভর্মিকলচরদগী ফংবা ভর্মিকম্পোষ্ট (তিম্ত্রোক্তগী ফংবা হার) অসি শীজিন্নবদা য়াম্না কান্নৈ। পাম্বীগী মচিঞ্জাক (ন্যুত্রিয়েন্ট) য়াম্না মরাঙ কায়না য়াওবা হার মখল অমনি। যম্বী–যণয়ুংগী হার অমসুং কম্পোষ্ট হারনচিংবদা য়াওবা চাংদগী মসিদা য়াওবা মচিগী চাংনা ৱাংবা য়াম্না হেল্লি। নাইট্রোজেন, ফোসফরস অমসুং পোটাশকী চাং মথং শিৎনা চাদা ১.৫ দগী ৩.০, ১.৫ দগী ২.৫ অমসুং ১.৫ দগী ২.০ ফাওবা য়াওই। মিটর ১০ শাংবা, মিটর ১ পাকপা, মিটর ০.৫ লুবা কোম অমদগী থা অহুম খুদিংগী ভর্মিকম্পোষ্ট কিলোগ্রাম ৫০০ রোম ফংবা ঙমই। ইম্ফালগী অকোয়বদা কিলোগ্রাম অমদ লুপা ৮ দগীনা ১০ ফাওবা পীদুনা লৈনরি।

ভর্মিকম্পোষ্টকী হারশিং অসি য়াম্না লায়না অমদি চম্না মীপুম খুদিংমক্লা য়ূমদা শেমজবা য়াই। পক্কা চনবা কোম মক লৈত্রবসু প্লাষ্টিক্কী খুদেংগুম্বা খরা চাওবা পাত্র য়েনশাং নাপী করিমত্তা থাদবা ইমুং ফাওবনা গমলাদা থারিবা লৈ–শুশিংগী ওইনবা শেম্বীবা য়াই। মসি শেম্বগী মওংদা অমগা অমগা খরা খরা খেন্নরবসু মপুং ওইবা ঈচেলদদি খেন্নবা লৈতে। তিম্ত্রোক্কী মরিল অসি হার শুংনবা কারখানা মচা অমগুম্না শীজিন্নবনি। অরেম অপাশিং পীজরগা নাকল অমরোমদনা কান্নরবা হারশিং মায় পাক্লা থোরকহনবদুতনি।

চঙগদবা পোৎলমশিং ঃ–

ভর্মিকম্পোষ্ট শেমগদবা মফম অদু নোং–চীং অমদি নুশিৎ নুংশাদগী ঙাকথোকপা ঙমগদবা মথক কুপ্পা উরুম ওইগদবনি। মনুংদা য়াওবা অহেনবা মহীশিং থোকখিবা য়াগদবা অতোঙবা মফমদা শেমগদবনি। পাত্র নৎত্রগা কোমদুগী মখাদা মহী চুমথোক্লবা অহোবা মখূল অমা থম্বীগনি। মখুল অদুদা তিম্ত্রোক মচাশিং থোকখিদনবা অমসুং মপান্দগী পামদবা জীবশিং চঙলকপা য়াদনবা অকুপ্পা ৱায়ারগী জালিনা মেনশিনগনি। মদুদগী থোরক্লিবা মহীশিং অদুসু মচিগী চাং য়াম্না ৱাংনা য়াওবা কান্নরবা হার ওইনা শীজিন্নবা য়াই। লমদমদুগা চান্নবা মখলগী তিম্ত্রোক শীজিন্নগদবনি। ভারতবর্ষদা য়োক্লবা মখল অনী লৈ – অমনা Elsenia foetida কৌই অতোপ্পা অমদুনা Eudrilus eugeniae কৌই। শীজিন্নবা য়াবা পোৎলমশিংদি যম্বী, পথ–পুমথহনবা য়াগদবা হূ চেন্দবা নাপী–শিংবী, হাপু হানাই, উনা–ৱানা, চরু–চনাই, চাকখুমগী অরেম অপানচিংবা খুদিংমক য়ারে। প্লাষ্টিক, নুং ধাতুনচিংবা য়াওদ্রবা পোৎলমশিং অদু ইঞ্চি ৩/৪ শাংনা ককৎথলগা ফুট অমমুক থানা নুংশাদা পৈদুনা নুমিৎ নীনিরোম ফৌদোক্কদবনি।

হার শেম্বগী মওং ঃ–

ফুট অহুমদগী হেন্না পাক্তবা, ফুট অনীমুক লুবা লৈমায় অদু লা, লফু তুঙ্গা নৎত্রগা উনা–ৱানা, চুগী চুবা, চরুনচিংবনা ইঞ্চি ২/৩ থানা কুপ্পীগনি। যম্বী অনৌবা ইঞ্চি ২ গী মরোল অমা চাইখাবীরো। থৌরাং তৌদুনা পৈরিবা মচিঞ্জাকশিং অদুনা পারপ্পা চাং মান্ননা শন্দোক্লা কুপশিনবীরো। অসুম্না যম্বী অমসুং হাপুগী মরোল মরোল অমুক্কা শীজিন্নবীবা য়াই। লৈবাক্কী মরোল মচা অমত্তংনা মথক্তা চাইশিনবীরো। চাদা য়াঙ্খৈগী চাংদা চোৎনবা ঈশিং চাইশিনবীরো। হৌজিক্তি স্কৱার মিটর অমগী মনুংদা তিম্ত্রোক ১০০০ গী চাংদা হাপচিনবীবা য়ারে। মদুগী মথক্তা থা অমা শুরবা মচিঞ্জাক ওইবা য়াবা পোৎলমশিংনা ইঞ্চি ৭/৮ থানা কুপশিনবীরো। নুমিৎ ৪/৫ নি খুদিংগী ঈশিং খরা খরা চাইদুনা বোরাগুম্বা অমনা হাপু অদু কুপশিনগনি। থা অমা ফারকপদা মথক থংবা মরোল অদু শীজিন্নবা য়ারগনি। নুমিৎ ২/৩ ঈশিং চাইবা লেপ্তুনা তিম্ত্রোকশিংদু মখাদা কুমথহল্লগা মথক্কী লৈরোলদু ফোইদুনা লোকই। লৌথোক্লবা হারশিংদু অকুপ্পা খরায় অমদা নিকথোক্কনি। মদু কংহল্লবা মতূংদা শীজিন্নবা য়ারে। নীকথোকপদা পলহৌবা হাপুশিং অদু কোম মথক্তা অমুক হাপচিনবীরনি। মচিঞ্জাক লোইখিবা খুদিংগী হাপুগী মরোলশিং চাং নাইননা হাপ্পীগনি। মহৌশাগুম্না ঈশিং চাইদুনা বোরানা কুপ্পগী থবকসু মখা চথখিগনি। থা ৬ মুক শুরকপদা মচিঞ্জাকশিংদু লোইনা চাখিগনি। নুমিৎ ৪/৫ নি ঈশিং চাইবা লেপ্লগা কোমদগী হারশিং লোইনা লৌথোকপা য়াগনি। মতূংদা থবক্তু অমুক নৌনা হৌবা য়ারে।

চেঙ্গুম্না মীওইবগী হকচাংদা পীরিবা কান্নবশিং

– সেলৈবম বিহারি –

চেঙ্গুমদা য়াওরিবা ইম্যুন সিষ্টেম্না তপ্পা তপ্পা ফহল্লি। মালেমদা লায়েংবা ঙমদ্রিবা এইদস হায়না খঙনবা লায়না অসি ভাইরস মখল অমনা থোকহনবনি। ভাইরস মখল অসি ওন্নিং–ওন্নিংবা ওনবা ঙম্মী। শরূদা লৈরে শরূ ওনবা ঙম্মী। ঈদা লৈরে ঈ ওনবা ঙম্মী। ফিজিসিয়ানশিংনা ভাইরস অসিবু হাৎননবা হিদাক থারকপদা মহাক্লা লৈরিবা মফমদুগী পোৎশক অদুমক ওন্দুনা লৈখিবনা হিদাক মখল অমত্তনা মঙোন্দা শোকপা ঙমদে।

ভাইরস অসিনা মাগী কোলোনিদগী হেন্দোরক্লগা সাওন ওন্দুনা লৈবসি ফিজিসিয়ান্না থারক্লিবা হিদাক অদুনদি খঙবা ঙমদে। অদুগা এমিনো এসিদনা খঙদুনা হেক্তা হাত্তোক্লৈ। তাঞ্জা অসিদা অনাবা অদু ফনবা থারকইবা হিদাক অদুনা এমিনো এসিদকী মতেংনা খঙদুনা ভাইরস অদুবু হাত্তোকই। অসুম্না চেঙ্গুমদা য়াওবা এমিনো এসিদনা এইদস লৈনাবু ফহনবা নত্তে হেনগৎহন্দবদা মতেং পাংদুনা ইম্যুন সিষ্টেম ফগৎহন্দুনা হকচাংদা ইন্নর্জি পিশিন্দুনা অনাবগী লায়নাদুগী মপাঙ্গল শোম্বহনবনি অসুম্না কেন্সরনচিংবা মালেমদা লায়েংবা ঙম্মদ্রিবা লায়না কয়া ফহনবদা মতেং পাংবগা ইম্যুন সিষ্টেম্না অনাবগী মপাঙ্গল তপ্পা তপ্পা ফগৎহন্দুনা অনাবগী লায়নাবু তাম্বোকখি।

অতেকপা চেঙ্গুমদা য়াওরিবা Ash অমসুং Mineral বুনি। মসিদা phosphorus, sodium অমসুং calcium পুথোকপা বি পি ৱাংবা অমসুং হায়পর টেনস (ঈ হেন্না হাইগৎপা) লায়না লৈবা মীনা চেঙ্গুম চাবা য়াম্না কান্নৈ। চেঙ্গুমদা য়াওরিবা মিনরেলগী চাদা ৪৫ দি পোটাসিয়ম ওইবনা ব্লদ– ভেসেলদা অকাইবা পীহন্দবনা বি পি হন্থহল্লি, ঈগী ঈচেল হেনগৎহনবগা লোয়ননা ব্রেইন্দ ওক্সিজেন য়ৌহল্লি অদুগা cognitive function হেনগৎহল্লি। মিনরেলনা শরূ, য়া, শম অমসুং খূজিনবু মশা ফনা থম্মীবসি selenium য়াওবননি। চেঙ্গুমদা আইরন মতীকচানা য়াওরিবসিগী চাদা ৯০ হেন্না হকচাংদা চুপশিনবা ঙম্মী। মীওইবগী হকচাংদা য়াওরিবা আইরনগী শরুকসি ইঞ্চি ৩ শাংবা য়োপি অমা কোন্নবনা য়াওরি হায়রিবনি। চেঙ্গুমদা য়াওরিবা আইরননা রেদ ব্লদ সেল শেমগৎলি, ঈ ৱাৎপগী লায়না ফহল্লি মসিনা হকচাং চোকথবা, কোক চিকপা, শিংলিগী অনাবা অমসুং চাবা তুমদবগী প্রোব্লেম লৈহন্দে। চেঙ্গুমদা কে মরাং কায়না য়াওবনা শরূগী লায়না লৈহন্দবা অমসুং তাং–তাং নাবা লায়না ফহল্লি। চেঙ্গুম চাং নাইনা চাবনা বেলেন্স দাইট ফংবনা লায়না খুদিংমক ঙাকথোকপদা মতেং পাংই।

ভিটামিন – চেঙ্গুম অসি ৱাতর সোলুবলগী অফবা হৌরকফম অমনি হায়বদি ভিটামিন–বি গী ষ্টোরনি হায়নরিবনি। চেঙ্গুম্না প্রো–ভিটামিন–ডি ওলহন্দুনা অৱাৎপা মেনখৎতুনা লায়না মখল কয়াদা কান্নহনবগী মতাংদা য়েংসি–

Disease	Major symptoms	Vitamin	Amount per 100 gms in A. bisporus (DW basis)	RDA (for Adult males)
Beri Beri	Pain in joins and under feed and difficulty in movemnet	Thiamine (Vit. B-1)	0.05mg	1.2mg/day
Aribo flavinosis	Cheilosis, dark tongue mouth sores etc.	Rebflavin (Vit. B-2)	0.39mg	1.3mg/day
Pellagra	4 Ds (Diarrhea, dementia, dermatitis and death)	Niacin (Vit. B-3)	3.3mg	16mg/day
Biotin deficiency	Dermatitis and hair loss	Biotin	90mg	30mg/day
Megaloblastic anaemia	Weakness, drowsiness (Majorly in Women)	Folic acid	1222mg	400mg/day
Perniciouse anaemia	Fatigue and weakness	Cyanoco-balamin (B-12)	0.06mg	2.4mg/day

(Protective benefits of mushrooms against verious deficiencies/disease) Source - Technical Bulletin, ICAR-Directorate of Mushroom, Research, Chambaghat, Solan.

ডা. নিটা বাউলনা ইবা ''হেন্দ বুক ওন মশরুমস'' দা চেঙ্গুম য়াওবা প্রোটিনগী মতাংদা ইরকপা চাওরাকপা পাউদম অমা য়েংসি। প্রোটিন্না মীওইবগী হকচাংগী টিশু শেম্ননবা মচাক ওইরিবনি। মশরুমগী প্রোতিন্দা এমিনো এসিদ অয়াম্বা য়াওরি। মীওইবগী হকচাংদা চঙদবা য়াদ্রবা প্রোটিনশিং চেঙ্গুমদা শুনা য়াওরি। চেঙ্গুমদা ফোলিক এসিদ মরাং কায়না য়াওবনা ব্লদ বিল্ডিং ফেক্তরি হায়না খঙনবা ঈ ৱাৎপগী লায়নাদা মতীকচানা কান্নহল্লি। হৌজিক চেঙ্গুম মখল খরদা য়াওবা ভিটামিন অমসুং মিনরেলগী চাং য়াওবা টেবল অনীখক মথং মনাও নাইনা য়েংসি।

Species	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Ascorbic acid
Agaricus bisporus	1.1	5.0	55.7	81.9
Lentinus edod	7.8	4.9	54.9	0.0
Pleurotus ostreatus	4.8	4.7	108.7	0.0
Volvariclla volvacea	1.2	3.3	91.9	20.2

(ডাটা অসি চেঙ্গুম অকংবা গ্রাম ১০০ দা য়াওবা মিলিগ্রামনি। মথক্কী টেবল অসিগী ওইরোমদগী কলম ২, ৩ অমসুং ৪ শুবদা য়াওরিবসি ভিটামিন বি–১, বি–২ অমসুং বি–৩ নি)

Mushroom	Ca	P	Fe	Na	K
Agaricus bisprus	23	1429	0.2	ndb	476
Lentinus edodes	33	1348	15.2	837	379
Pleurotus ostreatus	98	476	8.5	61	ndb
Volvariella volvacca	71	677	17.1	374	345

ডাটা অসি চেঙ্গুম অকংবা গ্রাম ১০০ দা য়াওবা মিনরেলগী চাং মিলিগ্রামদা পীবনি। ঐখোয়গী হকচাং নাদ– য়েক্তনা থম্নবগীদমক্তা চাং নাইনা চেঙ্গুম চাবা ফৈ।

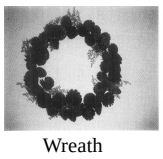
উচান মরুদগী লৈতেংগী পোৎ–চৈ শাবা

– এ. জোল্লি দেবী –

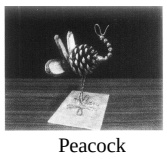
উচান হায়বসি Pinacea ইমুংগী পিন্স মরু চারাগী মরু, মহৈ পানবা উ পাম্বীশিংগী উমং (কোনিফোরস ত্রিস) নি। খাসি উচান (Pinus kesiya) হায়বসি ভারত (ইন্দিয়া) গী মেঘালয়াগী খাসি চীংশাঙশিংদা হৌবা ময়াই ওইরপ শাবা (সবত্রোপিকেল) উ মখলনি। খাসি উচান অসি মউ চুম্না মিটর ৩০–৩৫ মুক ৱাংবা উনি। মকুদি থাই, মচু ৱাউথাঙনবা অদুগা উরৈশিংদি য়ুংনা শাঙনা লৈ। মনাশিংদি য়েতুম মাল্লি, মুশঙনবা মচুনি। খাসি উচান হায়বা উ অসি এসিয়াদা খ্বাইদগী য়াম্না হৌবা উ মখলনি। মসিগী হৌফম চীংশাঙশিংদি, ভারতকী অৱাং নোংপোক লমদমগী মেঘলায়াগী খাসি চীংশাংগী খা অমসুং নোংপোক্তগী মমিং লৌরগা থাইলেন্দগী অৱাং থংবা শরুক, ফিলিপাইন্স, বর্মা, কম্বোদিয়া, লাওস, খা চাইনা অমসুং ভিয়েৎনাম ফাও শন্দোক্তুনা হৌরি। খাসি উচান অসি ভারত অমসুং বর্মাগী লমদমদদি কুংনা হৌই অদুবু অতৈ মফমদদি লন্না হৌই।

শীজিন্নফম ঃ–

উচান মরুশিংসি উ নৎতবা উমংগী পোখোক্কী অমসুং উ নৎতবা উমংগী পোখোক ওইবনিনা উদগী হেন্না মমল তাঙবা কৈথেলদা ওইরি। উচান মরুশিংসি লৈ, উচেকশিং, লিক খুজি, লৈপরেং মপুল অমসুং চাফু খারাওবিদা হাপ্লবা ওইনসু শাবা য়াই। মখোয়সি লৈতেংগী পোৎচঙশিং, খুদোলপোৎ ওইনা অমসুং ফজরবা পোৎশক ওইনা ফম্বাক লৈতেং ওইনা শীজিন্নবসু য়াই। উচান মরুশিং অসি ফুঙ্গা, লৈরংশিংদা মৈচম ওইনা শীজিন্নদুনা মৈ হৌগৎপা য়াই। খুঙ্গাশিংনা অচা–অথক থোং থাক্লবা শিং ওইনা শীজিন্নে। মফম খরদদি উচান মরুশিংসি লৈতেংগী পোৎ ওইনা লমকোয়বশিংদা য়োন্নবা শেম শাবসু য়াই। মখোয়গী খৃষ্টমাসতা য়োন্নবা মচু শংদুনা শেম শাবসু য়াই। লৈতেংগী পোৎশিংনা কা অমগী ফজবা হেনগৎহল্লি, মশক থোকহল্লি অমসুং মতীক ময়াইসু লৈহল্লি। মখোয়না কা অমগী লৈতেংগী পোৎশকশিং তোঙান তোঙানবা মওংদা শাদুনা



Wreath



Peacock

Bird And Nest

Twin Bird

Accessories made out of Pine Cones

লৈতেংলবা কাদু য়েংবদা তশেংনা ফজৈ অমসুং থাগৎফমসু ওই। মখোয়না য়ুমদুদা লৈরিবা মীশিংদুগী মওং মতৌ অফ–ফৎতা খঙবা ঙমই। কা অমগী লৈতেং ওইরিবা পোৎশিংদুনা কাদুগী ফজবা ফোঙদোকপা অমসুং কাদু করি ওইনা শীজিন্নবগে হায়বদুসু উৎলি।

খুৎ–শাগী পোখোক ঃ–

খুৎ–শাগী পোখোক হায়বসি খুৎহৈবশিংগী খুৎনা হক, য়েক্তুনা নৎত্রগা খুৎলাইগী মতেংনা শেম শাদুনা পুথোকপা পোখোকনি। খুৎ–শাগী পোখোক্লতা কুমওন, কুমশিং অমসুং পুক্নীংগী ঈথিলসু ফোঙদোকই। খুৎ–শাগী পোখোকশিংনা মেঘলায়াদা লৈবা য়েলহৌমী চীংমীশিংগী নাৎ–চৎনবীগী তৎনা–থানবা য়াদ্রবা হৌরকফম অমসু ওই। ফজনা হক্তুনা মচু শংদুনা শারবা পোখোকশিং অদু উমংগী শীজিন্নবিদ্রবা লংথোকখাকশিংনা শাবা পোখোকশিং কৈথেলদা মমল ৱাংনা য়োনবা য়াই অমসুং মখোয়গী মহৌশাগী ফীভমগা চুশন্নবা, মচু মমেন, খুৎহৎ অমসুং মহৌশাগী ফজবগী মতীক ময়াইসু য়াওই।

শেম্বোক লৈনবগী খুদোংচাবশিং ঃ–

কংহল্লবা নৎত্রগা তগৎ–তগৎ তেকপা, খুৎ–শা হৈবগী পোখোক্তা মরু ওইনা মীৎ থকহনবদা নৎতনা মনম নৎত্রগা মহাওসু লৈবগুম তৌই। মসিমক্তনা কৈথেল মমল লৈনা য়োনবা য়াবগী মওংদু লৈহল্লি। লৈগী কৈথেলদি অচৌবা উচান মরুনা হেন্না য়োনবা ঙমই, কোল পুখম তেংগোৎকী কৈথেলদদি মচা, ময়াই ওইরপ চাওবা অমসুং অচৌবা উচাল মরুফাও য়োনবা য়াই। উচান মরু মচাশিংদি মরু ওইনা লৈপরেং অমসুং উচেক শাবদা কান্নৈ। অকংবা খুনবিদ্রবা উ মংগী পোখোকশিংদি ফজনা শেম–শাদুনা থম্বদা তুং–কোইনা মতীক ময়াই লৈ। মথক্তা পনখিবা পোৎশিংসি চাংয়েং তৌদুনা য়েংলবা ঙাক্তনি। পোৎশকশিংগী ফজনা উপুদা হাপ্তুনা য়োন্নগা থম্বদা কৈথেল অমদা হেক্তা ইলাই লাইনা য়ৌবা ঙমই। মসি কনাগুম্বা অমনা শেম–শাদুনা য়োন্নবা অমদি লৈনিংবা মীশিংদগী শীঙলবসু অদুম য়াওই।

উচান মরু অয়াম্বা লম্মে চাকপা, য়াম্বৎ কোকথোক্তুনা মৈ থাদোকপদা মাঙ তাকহল্লি। থৌওং অসিনা উ পাম্বী মচাশিং, হাবুং অমসুং মশা পুংবা অশোনবা উ কয়াসু য়াওনা লকক–লকক হৌবা উচান পাম্বীশিংসু পোইনু থাদা হৌরবসু লমতা থাদা লম্মৈনা চাক্তুনা মাঙ তাকহল্লি। মসিগী অকংবা কুম থাসিদা মউদগী কেল্লবা উচান মরুশিং ৭৫% দি মাঙ তাকহল্লি। কালেন ইঙাগী মতমদা মমুন ফারবা উচান মরুশিংদি ২৫% য়ৌদে মখোয়না কেল্লগা লম্মৈনা চাক্কদবদগী নাম্থোকহৌই। মসিগুম্বা খুনমীশিংগী থবকসি থিংদ্রবদি অকোয়বগী ফীভমদা য়াম্না অকাইবা লাক্কনি। মসি নৎতবদা শেম্বোক লৈবা মওংদা শীজিন্নবা য়াই।

ৱারোইশিন – অৱাং নোংপোক্কী লমদম মরু ওইনা মণিপুরদা অচৌবা পোখোক পুথোকফম শিনশঙ লৈতে অমসুং লমদমদুগী মীশিংনা শীজিন্নরিবা পোখোক শানবা পোৎচাকশিংসু ফজনা শীজিন্নবা ঙমদ্রি। লিমোন (জুত), মরিন চৎপা লং (রবর), ৱা অমসুং লী ক্কা (অরেকনত/বিতেন নত), লৈনুংদা পানবা মহৈ (তুবর ক্রোপস) শিং (জিনজর), য়াইঙং (তরমরিক), লমলক্কী উমংগী পোখোকশিং মরাঙ কায়না লমদমসিদা হৌই। মসিগী পোৎচাকশিং (রো মেতরিয়েলস) ময়ামসি খোমজল্লগা অপীকপা শিনশঙদা য়ূমদা শেম শাদুনা মশানা মশাবু থবক পীজদুনা শেম্বোক লৈনা থবক শূদুনা হিংবা য়াই। মসিগুম্বা পোৎচাকশিংসি নুংঙাইবা পুন্সি অমা হিংনবা ফজবা থবক শূদুনা শেম্বোক তান্দুনা হিংবা য়াই। মহৌশাগী পোখোকশিংসি ফজনা খোমজন্দুনা মতীক ময়াই হাপ্লগা লৈনিংবা মীশিংদা য়ৌহন্নবা কৈথেলদা য়োনবা য়াই।