

# শেন্দাল লম্বী অমা ওইনা কুইএল য়োকপা



ওনবত ঙাইরিবা কুইএলসি ঐথোয়না মৈশা পীনবা নীংথিনা শেম শাদুনা থম্বীগনি। অহানবা ওনবদগী হাপ্তা অনী ফাওবদি কুইএল ১০০ গী ওইনা ৩ x ২.৫ x ১.৫ ফিট ওইগনি অমদি হাপ্তা ৩-৬ ফাওবগীনা কুইএল ৫০ দা ৪ x ১.৫ x ১.৫ ফিট ওইগনি। অহানবা হাপ্তা অমদি মথোয়না থরুবা ঈশিং পাত্ৰাদা নুং হাপ্তাদুনা মশাদা ঈশিং চোৎহন্দনবা হোৎনবীগনি অমদি মচিঞ্জাকসু খরা খরা চাইথোক্ৰপা থম্বীগনি।

কুইএলশিং হাপ্তা ৩ ফারগদি মকোন অমগী মথক্তা অমা লোনখৎনরগা থম্বীবা য়াই। লোনখৎনরিবা মকোনসি টাইয়র হায়নসু খঙ্টৈন। টাইয়র অমদা কাখল মরি থোক্ৰা খাইদেওক্ৰপা কাখল অমদা ৬০ সী এম x ৬০ সী এম x ১৫ সী এম ওইহন্দুনা কুইএল ২৫-৩০ ফাওবা অদং অশাগী মতুং ইয়া থম্বীবা য়াই।

কুইএল মশেল চীক্ৰদনবা মচিন অতুহুদু হাপ্তা ৩ শুবগা ককথৎপীগনি। করিগুহা লৈমায়থক্তা ওইনা কুইএলশিং য়োকপীগে হায়রগদি মকোন মথক্তা হাপ্তিবা রাইশিংসি সী এম ৯ খানা হাপ্তীগনি। হাপ্তা ৫-৬ শুবরগদি মথোয়সি মরাম কোক্ৰোদৌবনিনা উচেক অমদা ১৫০-১৮০ ফ্ৰার সেন্টিমিটরগী জগাদা থম্বীগনি। কুইএল মচাশিং হেক ওনবগা পুং ২৪ মৈ পীবা মথৌ তাই। মশা চানবা, মপুং ফরবা য়োনগদবা ওইরগদি নুমিং ৭নি রাংলিঙেদগী পুং ২৪গী মনুংদা পুং ৮ মৈ পীরগা পুং ১৬ পীদবনা হোয়া লুহা হেল্লি। পীগদৌরিবা মৈসি নুংশা মঙাল নীংথিনা ফংবা মফম ওইরগদি ভোঙমা মৈ পীড্রগসু য়াই।

মচিঞ্জাক পীজবা :- কুইএল য়োকপদা ব্রোইলর মচিঞ্জাক পীজবা য়াই। মসিদা ব্রোইলর মচিঞ্জাক চেক্ৰকুপ/ব্রাইক্ৰ অমদি অতোপ্লা মচল য়ানবীগে হায়রগদি মখানা থমজরিবা অসুয় া য়ানবীগনি।

|                            |        |                     |
|----------------------------|--------|---------------------|
| টেবল ১ঃ মচিঞ্জাক শেখা      |        |                     |
| মচল                        | ষ্টাটর | লেয়র               |
| ব্রোইলর মচিঞ্জাক           | ৬০     | ৪৫                  |
| চুজাক মকুপ                 | ২০     | ২৫                  |
| চগেম                       | ২২     | ২০                  |
| চেক্ৰকুপ/ব্রাইকুপ          | ০৮     | ১৫                  |
| থুম/ভিটামিন/মিনরেল         | -      | ০৫                  |
| টুটেল                      | ১০০    | ১০০                 |
| টেবল ২ঃ নুংতিগী পীজবগী চাং |        |                     |
| মতম (হাপ্তা)               |        | পীজগদবা চাং (গ্রাম) |
| ১                          |        | ৫                   |

## ডাঃ সরাংথেম জেম্মারাগী

কুইএল ময়ান্না জপানিজ কুইএল হায়না খঙনরিবসি কা হোয়া লুহা উচেক নত্তে। মসি চাউরাক্ৰা গ্রাম ২৫০ লুম্বী অমদি চহী অমদা মরাম ২৫০-২৮০ মুক কোকই। জপানিজ কুইএলসি য়েংবদা লাভা অমদি অমোম ইয়ায় লায়না থন্দোকপা গুম্বী। লাভা ওইরগনা মথোয়গী মথবক্তা খরা পীকশিমা রাওথানবা অমদি অউঁবা মচু হৌই। অদুগা অমোম ওইরগনা ব্রাউন অমদি অমুবা মচুনা পাল্লা হৌবা থেংনবীগনি। কুইএলগী মরামসি গ্রাম ১০মুত্তমক লুম্বিনিনা য়েয়র অমা লৈরগা চাবা ঙমদবা কাঙবুগীদি মসিনা মহৎ শিন্দুনা চাবসু য়াই।

- কুইএল য়োকপগী কামবশিংঃ
- কুইএল য়োকপনা কামবা কয়া অমা পীরি।
- কুইএলসি য়ান্না গুমা মপুং মরে ফাই।
- হাপ্তা ৬ শুবরগদি মশা চাবা য়ারে।
- য়ান্না পীকপা উচেক মখল অমা ওইবনা শেল চঙদনা মকোন শেখা য়াই।
- কুইএলসি য়েন গান্দুদগী হোয়া মহাও লৈ। মসিদা ফেটকী চাং য়ান্না হইহুই।
- কুইএল মরামসি কোলেষ্টেরোলগী চাং য়ান্না হইহুই। মরাম অসিনা অহল, অঙাং খাঙনা চাবা য়াই।
- কুইএল মরামসি মশা অমদি মরামগী ন্যুট্রেণ্টস য়ান্না য়াওবা মরাম চাজেনবী মমাশিংনা চাবা য়ান্না য়ে।
- লৈনবা মকোন শাবাঃ
- কুইএল মচাসি হেক ওনবদা ঙাইরিবা মতমদি মৈ নীংথিনা পীড্রগদি শিবগী চাং য়ান্না রাংই।

# ঙা চাবনা চাউজল থিবা অঙাংশিংবু ফজনা মপুং মরৈ ফাহনবা গুম্বী

## ডাঃ য়ুম্মাম বেদজিং



মীওইবগী হকচাং ফবা হায়বসি, হকচাংগী ফীডম, পুক্রিং রাখল অমদি খুয়াইগী ফীডমদা অফবা ওইরবা মতমদতা ওইরকই। হায়রিবা অহম অসিবুনা হেলথ ব্রাইসল হায়না খঙ্টৈন। হকচাং ফনা থম্বনবগী মরু ওইবা পাঁয়ে অমদি মচি ওইবা চিঞ্জাক চাবা হায়বদি ন্যুট্রেট ফজনা য়াওবা চিঞ্জাক চাবা অসিনি। ঐথোয়গী হকচাংনা কয়াম য়ান্না মথৌ তাবগে হায়বগী মতুং ইয়া ন্যুট্রেট অসি মখল অনী থোক্ৰা খাইদোকপা য়াই।

- ১) মেক্ৰোন্যুট্রেট হায়বদি ঐথোয়গী হকচাংদা খরা য়ান্না মথৌ তাবা মখলশিংনি।
- ২) মাইক্ৰোন্যুট্রেট হায়বদি ঐথোয়গী হকচাংদা মথৌ তাবগী চাং নেহা মখলশিংনি।
- কার্বোহাইড্রেট, ফেট অমদি প্রোটিনশিং অসি মাইক্ৰোন্যুট্রেটনি। কেলসিয়ম, সোদিয়ম, ক্লোরাইড, মেগনিজম অমসুং পোটাশিয়মগা লোয়ননা ফোসফরস অমসুং সলফরবু করিগুহা কান্দা মাইক্ৰোন্যুট্রেট হায়না খঙ্টৈন। ভিটামিন অমসুং মিনরেলদি ঐথোয়গী হকচাংদা মথৌদি তাই অদু য়ান্না য়ামদবা চাংদা মথৌ তাবা ওইবা মরাম মাইক্ৰোন্যুট্রেট হায়না খঙ্টৈন। হেলথ ফুদ হায়বসি করিগুহা চিঞ্জাক অমনা ঐথোয়গী হকচাং ফহনবা অফবা মচাক য়াওবা অদুবুনি। খুদম ওইনা হায়রবদা গেহু, শঙ্গোম অফবা অমদি মতোন থোক্ৰা হরাই (অলফালফা) অসিনচিবা অসিনি।
- মচি ওইবা চিঞ্জাকী চাং রাংনা চাবা, মচি ওইবা চিঞ্জাক মখল শুনা চাদবা অমসুং চরা হেনবা অসিদগী থোরকপা মীশি-মীনাশিং অসিনা চলখৎলক্ৰিবা অমদি চাওখৎত্রিবা লৈবাকশিংগী মরু লঁইবা সমস্যনি। অঙাংশিংবু মথৌ তাবা চিঞ্জাক শুনা পীজদবদগী মরাসমস হায়বদি মতম শাংনা কেলোরিস রাংলকপদগী থোক্ৰকপা অমসুং ক্রাসিওর্কর (Kwashiorkar) হায়বদি মতম শাংনা প্রোটিন রাংলকপদগী থোক্ৰকপা লায়নাশিং অসি ওইহলকই। তেইগুহুসুং ডা অসি এনিমেল প্রোটিনশিংগী মনুংদা য়ান্না হোংবা মখল অমা ওইবা মরাম প্রোটিন অমসুং কেলোরি রাংপগী লায়নাশিংদগী ঙাকথোক্ৰা অটোবা পাঁয়ে অমা ওইরি।
- মালেমগী লৈমায়গী শরুক মরি থোকপগী অহমদি ঈশিংনা কোইশিনবা মরাম মৈহৌরোলদগী গা অসি মালেমগী মফম পুয়মক্তা মীওইবগা তংন-থানবা য়াদ্ৰবা চিঞ্জাক অমা ওইরক্ৰি।

শা গাদা য়াওবা প্রোটিনা পায়ীদা য়াওবা প্রোটিন্দগী হোয়া ফৈ অমদি অতোপ্লা শাশিংগী প্রোটিন্দগীসু ঙাদগী ফংবা প্রোটিননা হোয়া ফৈ। চাওখৎলবা লৈবাকশিংদা গাবু হেলথ ফুদ ওইনা শীজিবগী মরু ওইবা মরামদি গাদা পোলিঅনসেচুরেটেড ফেটি এসিড (Polyunsaturated Fatty Acid) (PUFA) মরাং কায়না য়াওবা, মসিগী মনুংদা ওমেগা-৩ (W-3 PUFA) য়াওবা অমদি অতোপ্লা ভিটামিন অমসুং মিনরেলশিং মরাং কায়না য়াওবা মরামশিং অসিননি।

ওমেগা-৩ ফেটি এসিড অসি সমুদ্রদা লৈবা গাদা মরাং কায়না য়াওই। হায়রিবা ওমেগা-৩ ফেটি এসিড অসি থম্মোয়গীদমক্তা য়ান্না কায়না মরাম মীপুম খুদিমক চাবা মথৌ তাই। ইঞ্জিমোসিশিনা থম্মোয়গী ওইবা লায়না নাদবা, জপানগী মীওইশিংনা পুজি নুংশাংনা হিংলিবগী মরামশিং অসি গা চাবগা মরী য়ান্না লৈনে। গা চাবগী কামবসি য়ান্না কমা খিজিল্লি অমদি মীচাম মীয়ামনা খঙবগী চাংসু য়ান্না থুনা হেনগৎলক্ৰি। গা চাবনা ঐথোয়গী উনশা ফজনা থফদসু অটোবা যৌদাং লৌই অমদি অতোপ্লা লায়না কমা হায়বদি রাখল লায়না, মীং উরক্তনচিংবা লায়নাশিংবু ফহনবদসু অটোবা যৌদাং লৌই। মরাম অদুনা চয়োল অমদা গা অসি য়ামব্রদবা অনীরক্তগী অহুহুদ ফাওবদি চাগদবনি।

গাদা য়াওবা প্রোটিন অসি চাদা ১৫ দগী ২০ ফাওবনি। ফেটনা চাদা ৫ দগী ২০ ফাওবনি। ঈশিং মনিলগী চাংনা চাদা ৬০ দগী ৮০ ফাওবনি। গাদা য়াওবা উৎকী শরুক চাদা ০.৫ দগী ২ ফাওবনি। অতোপ্লা ভিটামিন অমসুং মিনরেল কমা অমসু য়াওই অদুবু কার্বোহাইড্রেটকী চাংদি য়ান্না নেম্মা য়াওই অমদি ভিটামিন সী য়াওবে। গা হিংনা চাবা মতমদি ভিটামিন সী অসি য়ান্না নেহা চাংদা য়াওই। ভিটামিনশিং মরু ওইনা বি কমপ্লেক্স, ভিটামিন এ অমসুং দি মরাং কায়না য়াওবা অমদি মিনরেলশিং হায়বদি কেলসিয়ম, ফোসফরস, আইরন, কোপ্পর

অমসুং ব্রেস ইলিমেন্টশিং হায়বদি সেলেনিয়ম অমসুং জিঙ্ক য়াওই। সমুদ্রগী গা ওইরবদি আইওডিন মরাং কায়না য়াওই। গাদি ঐথোয়না চাবদসু য়ান্না লায়না তুহা গুম্বী। মরামশিং অসিনা গা চাবনা অতোপ্লা শা চাবদগী কামবা হেল্লিবনি। পনবা য়াভা অমনা, ইসেলিএল এমিনো এসিড নিপালমক গাদা য়াওই। সলফর য়াওবা এমিনো এসিড হায়বদি lysine, methionine অমসুং cysteine য়াওবি।

ফেটি এসিড অসি মরু ওইনা মখল অহম থোক্ৰা খাইদোকপা য়াই। ১) Saturated Fatty Acids (SFAs) ২) Monosaturated Fatty Acids (MUFAs) অমসুং ৩) Poly unsaturated Fatty Acids (PUFAs) নি। অহানবগী মখল অনী অসি ঐথোয়গী হকচাংনা শুংজবা গুম্বী। তেইগুহুসুং অহমশুবা মখল হায়বদি ফেটি অনসেচুরেটেড ফেটি এসিড অসিদি ঐথোয়গী হকচাংদা শুংজবা ঙমদবা মরাম ঐথোয়না চাগদবা চিঞ্জাক্তা য়াওহনবা মথৌ তাই। এন-প্রি ফেটি এসিড নংত্রগা দল্লিগু (ওমেগা) - প্রি ফেটি এসিড হায়রগা খঙনরিবা ফেটি এসিড অসি পোলি অনসেচুরেটেড ফেটি এসিডকী মখল অমনি। মসিদা কার্বোন-কার্বোন দবল বোন্ড অসি এন-প্রি পোজিসন্দা য়াওই।

ওমেগা-৩ ফেটি এসিডকী কামবশিংঃ

ওমেগা-৩ ফেটি এসিড হায়রিবা পোৎশক অসি মীওইবগীদমক তাইবঙ শেখা মপুনা থাবিরক্ৰা খুদেল অমনি। মীওইবগী হকচাংগী মথৌশিংসি ওমেগা-৩ ফেটি এসিড চাবনা অসুক্রী মতিকফাংহল্লি। ঐথোয়গী য়ান্না মরু ওইবা ওর্গনি অমা ওইরিবা ব্রেনগী মথৌ ফাংহল্লি। হায়রিবা ফেটি এসিড অসি চানবা থোকপকী চাউবগী চাং হেনগৎহন্দুনা রাখল নুঙইহতা পুক্রীদগী অত্রাববু ফহনবা গুম্বী অমদি অহল ওইশিল্লকপগী লায়নাশিং হায়বদি কাউগনবা, তেংশা শোল্লকপগী লায়না অমদি অং চিক্ৰবসু ফহনবা গুম্বী।

**Prostrate** অমসুং ব্রেট কেসরদগীসু ঙাকথোকপা গুম্বী। ঈ অমসুং থম্মোয়গী মপাল্ল কনখৎহন্দুনা হকচাং ফনা থফদসু মতে পাঙই।

**Eicosapentaenoic acid (EPA)** অমসুং

**Docosahexaenoic acid (DHA)** অসি ওমেগা-৩গী মরু ওইবা পোলিঅনসেচুরেটেড ফেটি এসিডনি। ঈ পি এ অমসুং দি ঐচ এ অসি লায়না কয়্যবু ফহনবা গুহুগী গুঙন চেঞ্জি। লায়না খরগী মমিং পল্লবদা Arthroselerosis, Cancer, Rheumatoid Arthritis, Sporiasis অমসুং অহল ওইশিল্লকপী লায়নাশিংনি।

ওমেগা-৩ সিল্ল (এন-৩) ফেটি এসিডস অসিসু ওমেগা-৩গুমা ঐথোয়গী কেচাংগী কয়্যংশিংবু মথৌ ফজনা তৌহনবদা অটোবা যৌদাং লৌই। ঐথোয়না চারিবা চিঞ্জাক্তা ওমেগা-৩ প্রিগী চাং হেনগৎপা অদুগা ওমেগা-৩ কী চাংনা হুহুবা তারবদি লায়না কয়্য নাহন্দবা অমসুং ফহনবা গুমগনি। করিগুহা এন-৩ না এন-৩ দগী হেনবা তারবদি লায়না কয়্য অমদি দিপ্রেসন্না নারকপা য়াই। মোর্দন ব্রেটন দাইটতা য়াওবা এন-৩ অমদি এন-৩ গী চাং অসি ১০:১ নি। করিগুহুকাদা ৩:০:১ যৌই। ঐথোয়গী চিঞ্জাক্তা য়াওগদবা চপ চাবা চাংদি ৪:১ নংত্রগা মসিদগী হুহুগদবনি। হৌজিক্তি করিগুহা প্রদষ্ট খরা ওমেগা-৩ ফেটি এসিড হাপচিন্দুনা মমল রাংনা য়োমরক্ৰে। শা-উচেকশিংগী মচিঞ্জাক্তা ওমেগা-৩ ফেটি এসিড অসি য়াওহনবা য়াই।

অপিকপা গাশিং খুদম ওইনা হায়রবদা মুকাডুনা ভিটামিন এ অসি অতোপ্লা গাশিংদগী হোয়া য়াওই। গাদা আইরন মরাং কায়না য়াওবা মরাম া হোমোগ্লোবিন শুংবদা মতে পাঙই, এনিমিয়াদগী ঙাকথোকই অমদি তল্লীবদা খঙগন্দবা অঙাংশিংবু তল্লীবদা খরা থুনা খঙহনবা গুম্বী। রেদ মিটতা য়াওবা আইরনগী চাং অসি গাদা য়াওবা আইরনগী চাংদগী হেল্লি। তেইগুহুসুং গাদা য়াওবা আইরন অসি হকচাংদা ফজনা চুপশিনবা গুম্বী। গাদা কেলসিয়ম মরাং কায়না য়াওবা মরাম শরু পাথবা অমদি শরু থোৎতোকপগী লায়নাশিংবু ফহনবা গুম্বী। গাদা জিঙ্ক মরাং কায়না য়াওবা মরাম গা চাবনা চাউজল থিবা অঙাংশিংবু ফজনা মপুং মরৈ ফাহনবা গুম্বী। উনশাবু ফজনা থফদা মতে পাঙই অমসুং শম কেনবগী লায়নাবু ফহনবা গুম্বী। সমুদ্রদা ফংবা গাশিংদা আইওডিন মরাং কায়না য়াওবা মরাম গা চাবনা গোট্টরদগী ঙাকথোকপা গুম্বী। সেলেনিয়ম অসি গাদা য়াওবা মরাম গা চাবনা কেসর নাদনবগী মচাক অমা ওইহল্লি। মীরোনবী নুগীশিংনা চয়োল অমগী মনুংদা গাগী এঞ্জাং অমুত্তং ওইরবসু চারবদি অঙাংশী অরম্মা রাংপগী খুদেংচাদবা লৈহন্দে অমদি গা ফজনা চারবদি থা শুদনা পোকপদগী ঙাকথোকপা গুম্বী। মথক্তা পঞ্জত্রিবা মরামশিং অসি লৈনবা মালেমগী ওইনা মীওই অমনা চহী অমদা গা কিলোগ্রাম ১৮.৮ চাগদবনি।

# এদিটরদা থারকপা বাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাউ, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

**মীতৈ/মৈতৈবু শক্তাক্ৰিবা মিং অসি য়ুম্মাক্তংদা ঙাইশিল্লক্ৰে**

*ইকায়খুম্জরিবা এডিটর,*

চহী লীশিং অনী-অহম পুরারী লৈরে হায়রিবা ইমা লৈবাক অসিবু কৌনরিবা মণিপূর হায়বা মিংথোন অসিমকসু ময়াং লৈবাকী ওইবা রাইহে-রাতানা শেফনি। অমরোমদা লম খরা, লৈবাক খরা হামা কৌনরম্মা মিং ওম্বোক্ৰপা মালেমদা নৌনা মশক খঙনত্ৰে। বর্মা কৌনরম্মা লৈবাক অসি ম্যানমার হায়না, বোহেনা মুহাই হায়না অমসুং কলকটানা কোলকটা হায়না মিং ওম্বোক্ৰেত্ৰে। মরম অসিনা পুরারীগী মতুং ইমা ঈনাংকী রাইহে-রাতা য়াওবা, রাহশ্বেক লৈবা হামা কৌনরম্মা মিং অদু নত্ৰগা অনৌবা সোসিও-পোলিটিকেলগা চুন-চানগদবা ঈনাংকী রাইহে রাতানা শেখা মিং অমা থোখন্দা মালেমদা শক খঙহিংই।

মীতৈ/মৈতৈ হায়বা ফুরাপ অসিনা হৌজিক ফাওবা অশেংবা মিংথোনফম খঙনদনুনা মীতৈ ওবলীক-মৈতৈ হায়দুনা খঙনরি/ইনরি। খরনা মীতৈ, খরনা মৈতৈ হায়নসু অনীথোক্ৰা শীজিমরি। নেননিংঙায় ওইরিবদি লমদম অসিগী মহৌশাদগী ফুল্লক্ৰেপা অনী থোকপী, অহম থোকপীগী হেনবী/চহনবী অসিনবু শাফুকশিল্লক্ৰেদি মীতৈ ফুরাপ অমা, মৈতৈ ফুরাপ অমা হায়দুনা অনী থোকপদি মশোয়দে। মসিনা অকপদি ফুরাপ অসিগী অশেংবা অল্প অমসুং য়ুনিক ওইবা মমিং লৈত্রি হায়বনি। মসি য়ান্না চাংতাবা, মীনা নোক্ৰখিগদবা অমসুং ইকায়নীংঙায় ওইবা ফীবম কৈদাসি মীতৈ/মৈতৈ ফুরাপ মনুংদা চল্লিবা মীওইশিংনা মানা মানা অপাল্ল অনীবা লাইনীং-লাইশোন অদু হেলবসু মশা মশাবু শক্তাক্ৰিবা মিং অদুমক্তি মশাগী ফুরাপ অমসুং মশাবুসু শক অক্ৰদবা মনাংকী ওইবা রাইহে-রাতা ওইহিংই। মিং খরদং নেনরবদা, ওক্ৰম ইবোবি, ফুলাইলাংপম তেঙ্গী, নিংথেমচা মহুম-অটৌবা, মঙাং, লাইশ্রম শবহেনবী চনু, মৈন্সাম মেরাবা লুগাং, মৈন্সাম টাংলেন,

খুলাকপম এম দি চউবা, ফুঁন্দ্রবম এম দি ইত্তেঙ্গী অসিনচিবা মিংদাশিং অসি হেক উদা নত্ৰগা তাবদা মীতৈ/মৈতৈ ফুরাপকীবু ওইহে মীতৈ/মৈতৈ পাঙলগী ফুরাপকীবু ওইহে য়ান্না ময়েক শেংনা লায়না মশক অক্ৰট। অসিদসু নত্ৰনা ফুরাপ অদুবুসু ইকায়খুম্জরিবনি। মরমদি অসিগুমা মিংদাশিং অসিদা য়াওবিবা অহানবা মমিং, অনিশুবা মমিং, অমসুং অহমশুবা মমিং অসি ফুরাপ অদুবু মশক অক্ৰবা মনাংকী ওইবা রাইহে-রাতানা শেখা মিংগী রাইহে গাঙনি। করিগুহা য়ুম্মাক অমসুং ফুরাপ অসিবু খঙহিংঙই ওইবা অহমশুবা মিং অনীসি য়াওব্ৰা, অদুগা লেহৌরিবা অনীশুবা মিং অসিনা ময়াংগা নকশিম্বা নত্ৰগা ফুরাপ মামদবা মীতৈপকী মীনাংকী রাইহে-রাতানা শেখা ওইরগদি অদুগু মিংদা অদুনা মশামক্কী মমিং ওইজরগসু মশাগী ফুরাপ অদুগা তায়োমহল্লি। খুদম ওইনা কুলজিং, রাশেংগাম, প্রফুলো, প্রভাকর, ভবানন্দ, মিরাবাই, শরিতা, রজন অমদি শারুকখান, এম দি অমীরখান, দেবানন্দ অসিনচিবা মিংদাশিং অসিদা মীতৈ/মৈতৈগী নত্ৰগা মীতৈ/মৈতৈ পাঙলগী ফুরাপ মশক অক্ৰপা ঈনাংকী রাইহে-রাতা অমা ফাওবা য়াওব্ৰি। অসুম খঙবদা ফুরাপ অসিগী মীওইশিং অসি চাম্য়গী মনুংদা মরিফুরতা হোয়া ফুরাপ অসিগা চাম্য়দা মীনাংকী মমিং গুজ্ঞা থোয়মরগনি। হৌজিক মতমদসু তুলমচৎকী ইয়েং-য়েংদিবদা মপান লমগী অক্ৰবা নুংশিং শিৎচিল্লক্ৰুনা, লাইরিক হৈরে, চাওখৎলে খঙবা মমা-অপাশিংনা মচ হেক শোক্ৰকপগা ফুরাপ অসিগা তায়োমবা জাং জাংকী মিংদা ময়াম অমা থোনবগী চহনবী হেনবী চখুনা ফুরাপকী অমসুং মশাগী শক্তুমমি-শামি তৌহনবা হোৎনরি। অসিদসু নত্ৰি মিসৌ-থাগৌসু অদু মঙায়বে। হৌজিক মতমগী ফজবা চহনবী লোনচংনি হায়জিন্দুনা বাবা, কাকা, অঙ্কল, অটি, ভাবী, চাচ-চটি, ভই অসিনচিবা মিসৌশিংনা রায় চয়রবনি। খরা লৈরদি হামা কৌনরম্মা য়ুম্মাক-শাগে ফাওবা মতমগা চনত্ৰে, ফজত্ৰে হায়দুনা লৌথোক্ৰিবা অমান-কুগা ময়াং/ইলিশকী য়ুম্মাক্তং মহৎ শীজিল্লকপা অমা তৈরকপা য়ারিবা জাংনি।

অমনা হৌজিক য়ান্না ভোয়না শীজিমরিবা রাইহেশিং খুদম ওইনা মহারাজ, এগ্য়া, শ্রীযুক্ত/যুক্ত, শ্রী/শ্রীমতি, বর-কন্যা, মঙ্গল, উপলক্ষ, সেবা, বিনিত, শুভ-বিবাহ, নিমন্ত্রণ, আশিবর্বাদ, পএ, গৃহস্ত্রপ্রম, অপরাধ, প্রসাদি অসিনচিবা অসি মৈতৈ/মীতৈ লোনগী রাইহেশিংগী মরক্তা লৈহেৎ ওইনা থেৎ-থেৎতুনা শীজিমরিবিসিবু অশেংনা মীতৈ/মৈতৈলোদা মহৎ শিম্বা রাইহে লৈব্ৰবা জাংলা? লৈরগসু মীতৈ/মৈতৈলোনগী রাইহে অদু মনুং-মপান ফাওনা মশক থী হায়গদৌরিবা? অমরোমদা মীতৈপ ময়াম হাইজিল্লক্ৰুনা মণিপূরদা খুন্দা-লৈতাশিল্লক্ৰদৌরে য়েলহৌমীগী ফুরাপশিং মুংখিগদৌরে হায়বনচিবগী অক্ৰিবা লৈবা হৌনরক্ৰবসু, চহি কয়্যগী মমাঙদগী মীতৈ/মৈতৈ ফুরাপকী মীওইশিংদা কৌনরিবা মিংদা, মিসৌ-থাগৌদদি ময়াং-মীতৈপকী লোলগী ওইবা রাইহে-রাতাশিংনা য়ান্না লায়না হাইজিন্দুনা লৌই-চনশিনবা হৌত্ৰবনি। ম্যাম্মারদা লৈরিবা মীতৈ/মৈতৈশিং অদু মনুং-ইনাংকী লোল, রাইহে-রাতা অমসুং ময়েক-মশোন অদু অসুম অসুম শীজিমরক্তবদগী কার্জিল্লক্ৰুনা লৈয়েং ইফাই ফাইনা রা গাঙলিবদনি। শন্ন া হায়রবদা কনাগুহা মীতৈ/মৈতৈ অমনা মনাংকী ওইবা মমিং থোদ্ৰবা, মশাগী মনাংকী লোল, ময়োরক্ৰিচিবা খঙবদা অদু ওইরবদি মহাকপ করাম মীতৈ/মৈতৈ হায়দুনা মশক খঙগনি।

অরৌইবদা, ফুরাপ অসিবু মালেমদা মশক তাকপা অমসুং চাওখৎপা গুমহমগবগী অওনবা রেভলুসন অদু মায় পাকহম্বা লমগী ষণনা মচী শাংই হায়বা অরানবা রাখল্লোন থাডোক্তুনা ঈনাংকী ওইবা রাইহে-রাতাগী মিং, মিসৌ-থাগৌ অমসুং ইরোন-ইয়েক মপুং ফানা শীজিম্বা য়ান্না তঙাইফদে। মসিগা লোয়না লোয়ননা লৈঙাক্ৰা অমসুং মরী লৈনবশিংনা মীতৈ/মৈতৈগী মরক্তা খিল্লিবা ওবলীক অসি কুইমনত্ৰে। অদুনা খরা থুনা লৌথোক্ৰিপবা চুমগনি।

অদোমগী - ডো. এন জি মজি সেগা বোদ, ইফাল রেট

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা বারেশিং অসিগী রাখল, মীংয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী রাখল্লোন অমসুং মীংয়েংগা থৌইদোঙ্গ মরী লৈনবদি।