ꯍꯨꯏꯌꯦꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ
ꯅꯤꯡꯊꯧꯀꯥꯕ, ꯁꯦꯞꯇꯦꯝꯕꯔ ꯰꯵, ꯲꯰꯲꯲, ꯏꯝꯐꯥꯜ
꯴꯶ ꯁꯨꯕ ꯆꯍꯤ, ꯱꯶꯰ꯁꯨꯕ ꯃꯁꯤꯡ

হুইয়েন লানপাউ
নিংথৌকাবা, সেপ্টেম্বর ০৫, ২০২২, ইম্ফাল
৪৬শুবা চহী, ১৬০শুবা মশীং

স্কুল ফগৎহনসি মিসন

হোৎত্রোং হোবা য়াওরব্রা

'স্কুল ফগৎহনসি মিসন' অসিমক মণিপুর লৈঙাক্না ষ্টেটসিগী মীয়ামগীদমক্তা হৌদোকপা হান্না লৈরমদবা অনৌবা থৌশিলশিংগী মরক্তা অমনি। হায়বদি অনৌবা লৈঙাক্না হৌদোরকখিবা 'গো টু ভিলেজ', 'গো টু হিলস' অমসুং 'মীয়ামগী নুমিৎ' য়াওনা 'হিল লিদরস দে' নচিংবশিংগুম্না অনৌবা ঈচেলদা তাওথমিন্নরকখিবা থৌশিলনি। থৌশিলশিং অসি মণিপুরগী মীয়াম হুপ্পগী, অপূনবগী, চীংমী-তম্মীশিংগী ওইবা থৌশিলনি। মসিগী পান্দম ময়াম লৈ। পান্দমশিং লোইনমক ফজে। লৈঙাক্না মীয়ামগী অপেন-পেন্দ, অৱাৎ-অপাশিং হকথেংননা তারগা মদুবু কোকহন্নবগী থবকশিং লৌখৎনবগী য়ূম্ফমনি। সিটিজেন সেন্ট্রিক গভর্ণমেন্ট হায়বদুসু ওইহল্লক্নবনি। অদুগা থৌশিলশিং অসিগা য়াওন্নরকখিবা 'স্কুল ফগৎহনসি মিসন' হায়বসিনা ষ্টেটসিদা লৈরিবা মহৈশঙশিংগী মনুংদগী লৈঙাক্কী স্কুলশিংগী ফীভমশিং ফগৎহন্নবনি। মসিদা মহৈশঙ অমগী লৈফম থোকপা ইনফ্রাষ্ট্রকচরশিংদগীনা টিচিং অমসুং নন-টিচিং ষ্টাফশিং মতিক চানা লৈহনবা হায়বদি মেন পাৱরগী অৱাৎপা লৈহন্দবনচিংবা য়াওরি। ইশম শম্না লৈঙাক্কী স্কুলশিং ফিভম ফগৎহন্দুনা ক্বালিটি এদ্যুকেসন পুরকপদা মতেং পাংহন্নবা হোৎনবনি। মিসন অসিগী মখাদা লৈঙাক্কী মহৈলোয়শঙশিংবু 'মোদেল স্কুল' শিং ওইহনবগী/ওন্থোকপগী হেন্না কনশিনবা থৌশিলসু য়াওরি।

মিসন অসি মহৈলোয়শঙশিংগীদি কান্নবা/অফবনা পীক থনবনা মসিগী মহয় ফংনবা য়াওরে। মহৈরোয়শিং খক্তা নত্তনা ওজাশিংদগী হেন্দোক্তুনা মহৈরোইশিংগী মমা-মপাশিং ফাওবা হরাওনখি। লৈঙাক্কী স্কুলশিংদা মহৈরোয় মশীং য়াম্না তম্বা হৌনরকখিবগা লোয়ননা কম্মন এগজামিনেসনশিংদা পাস তৌবগী চাং ফাওবা ৱাংখৎলকপা য়াওরে। মতিক চাবা মহয় ফংবা/য়ানবা হৌরক্লে হায়বা য়াওরে। অদুবু সেপ্টেম্বর ১, ২০২২দা অন্দ্রো এসেম্ব্লি কন্সটিটুয়েন্সিগী মোইরাং পুরেল হায় স্কুলদা থোকখ্রিবা থৌদোক্তুবু করিনো? স্কুলসিগী মহৈরোয় ৭০০ রোমগী মনুংদগী মশীং য়াম্লবা মহৈরোয়শিংনা নুমিৎ হুমনি চূপ্না ক্লাস বোইকোটকী খোঙজং চঙশিল্লগনি হায়দুনা হৌরকখিবনি। মহৈরোয়শিংদুনা হায়রিবনা মখোয়গী স্কুলসি লৈঙাক্কী স্কুল ফগৎহনসি মিসনগী মখাদা মোদেল স্কুল অমা ওইহনখ্রবা স্কুলনি। মহৈরোয়সু ৭০০ লোম তম্লি। অদুবু মখোয়বু তাকপী-তম্বীরিবা ওজাশিংগী মশীংনা শুপ্নতগী ৮ খক্তনি। মসিগী মনুংদা ওজা অমসু ট্রান্সফর তৌবগী ওর্দর থোরক্লে হায়বনি। অদুবু স্কুলসিদা থোরক্লিবা ফীভমসিবু লৈঙাক্কী স্কুল ফগৎহনসি মিসনগী মখাদা মোদেল স্কুল অমসু ওইরিবা মহৈলোয়শঙ অসিবু ফীভমসিদা লৈহল্লকফম থোকপ্রা হায়বগী ৱানি। ফীভম অসিবু মিসন অসিগী অমসুং মোদেল স্কুল অমা ওইবগী ওইফম থোকপা চপ চাবা মশক্লা হায়বনি। ৱাহংসিগী পাউখুমদা লৈঙাক্কী মীওই লাল্লুপ চাদবা, শোন্দম নাদম্বা মহৈলোয়শঙশিংগী মশীং য়াম্মনবদগী চিথ-নান্থদনা য়েংশিনবা ঙমদ্রে হায়গদৌরিব্রা? পুবা থাংবা ঙমদ্রে হায়রক্কদৌরিব্রা? রাইট টু এদ্যুকেসন (আর টি ঈ) গী প্রোভিজনশিংদুনা কদাইদা য়েপশিনখ্রবগে? স্কুল ওজাশিংগী রেসনেলাইজেসনগী থবক্কা হায়বদুনা নোংবাননা থোইবী লোই কারকপা ঙাইবদৌনা ঙাইখো হায়রিব্রা? মহৈরোয় ৭০০ লোম তম্লিবা স্কুলদা মহৈরোয় মশীং হন্থরকপা ঙাইরিব্রা? ৱাহংসিগী পাউখুম লৈঙাক্না অমসুং মরী লৈনবা মিনিষ্টরনা লৈবাক মীয়ামদা অকক্না স্কুলসিগী মহৈরোয়শিংদা পীয়ু। মখা তানা ৱাহং থোরক্তনবা পাউখুমশিংনা মরাং কায়না মেনশিল্লু। চিন্দা হ্যুমেন কেপিটেল শেমগৎপা অমসুং ক্বালিটি এদ্যুকেসন হায়রগা থবক্না মিসন অসিবু হোৎত্রোং-হোহন্দুনা থম্বা চুমদে। মফম-মতম অমসুং অকোন-অহান খঙনা পন্থদনা থবক পায়খৎলু।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৪৯

১) **"লাইথি জাগোয়গী চীন্থাং ৱারী"** হায়বা লাইরিক অসি কনানা ওরিজিনেল করি লোলদা ইবদগী কনানা মণিপুরীদা হন্দোকপনো?

২) **"মেনকাগী মচানুপী"** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং করম্বা মখলগী লাইরিকনো ?

৩) **"নিতি লীলা দিবারাস"** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো?

৪) **"পুন্সি অমসুং তিংখং"** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমদি করম্বা মখলগী লাইরিকনো?

৫) **"অশংবা চীংমায়শিং/অমুবা ফিজোল হোংদোকখ্রবদা/কায়রক্লে ঋতুগী খোঙচৎ/ঈচেল লেপখ্রে তুরেলশিং/চেল্লক্লে লৈক্রক্কী ঈচেল"** শৈরেং অসি কনানা ইবা লাইরিক্তা য়াওবা করি শৈরেংনো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম সেপ্টেম্বর ১৫, শগোলশেন নুমিৎকী অয়ূক 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।

লৌমীশিংগী কাখল

সমুদ্রদা ফংবা খজিং ঐখোয়গী লমদম অসিদসু য়োকপা য়াই

ডা: য়ূম্নাম বেদজিৎ

সমুদ্রগী ঈশিং অসি থুমহি চেনবা ঈশিংনি। থুমহি হেনবা ঈশিংদা লৈবা হৈনবা খজিং খরগী মমিং পল্লবদা টাইগর শ্রীম্প (Tiger Shrimp) হায়রগা খঙনবা Penaeus monodon, Vanamei অসিনচিংবা কয়া লৈখ্রে। হায়রিবা খজিংশিং অসি মরূম কোকপা, মচা ওল্লকপা অমদি চাওনবা য়োকপা মতমদা থুমহি চেনবা সমুদ্রগী ঈশিং চঙই। তৌইগুম্বসুং হৌজিক্কী মতমদদি মখোয় অসি থুমহি চেন্দবা ঈশিং ঈচমদা য়োক্লদুনা য়াম্না পুথোক্তুনা মপান লৈবাকশিংদা য়োন্দুনা ঐখোয়গী লৈবাক ইন্দিয়াগী ওইনা অচৌবা শেনফম কয়া ফংবা ঙম্লি।

ফাওবা ওইগদৌবনি। লুবগী চাংনা মিটর ১.৩দগী ১.৫ ফাওবা ওইগদৌবনি। পুখ্রিগী লৈমায় অদু লৈঙোই নৎত্রগা নূঙ মকুপ ওইরগনা অমুক্না হেন্না চান্নে।

খজিং য়োকত্রিঙৈগী মাঙওইননা পুখ্রি অদু লৈহাও লৈনবগীদমক্তা ষন্থি কিলো ৫০০০দগী ৭০০০ ফাওবা পরি অমদা হাপ্পীগনি অমদি শুনু কিলো ২০০দগী ৫০০ ফাওবা হাপ্পীগনি। মসি ঈশিংগী অশিন অয়াক য়েংথোকপীরগা হাপ্পীবনা হেন্না ফৈ। খজিং অসি মকু হুরগা চাওখৎপা মরম্না ঈশিং অসি খরা য়াক্তক তৌনা থমগদবনি। মরমদি শিন্তক তৌবা ঈশিংদা খজিংশিং অসি মকু হুবা ঙমদবগী খুদোংচাদবা লৈ।

খজিং অসি মীওই অয়াম্বনা য়াম্না পাম্না চানবা সেলফিস মখল অমনি। সেলফিস হায়রগা অকনবা অমদি অথাবা মকুনা কুপশিনবা জীবশিং মরু ওইনা খজিং, ৱাইখু, কোংগ্রেং অসিনচিংবশিং অসিবু খঙনৈ। খজিং য়োকপগী থৌওং অসি সমুদ্র মপান্দা লৈবা মফম অয়াম্বদা পায়খৎনরি। হৌজিক্তি সমুদ্র মপান্দা লৈবা মফমশিং নত্তবা হায়বদি মধ্য প্রদেশ, হরয়ানা, পঞ্জাব, বিহার, ত্রিপুরা, ছটিসগরনচিংবা মফমশিংদসু পায়খৎনরক্লি।

সমুদ্রগা নক্লনা লৈবা লমশিং হায়বদি অন্ধ্র প্রদেশ, টামিল নাদু, কেরলা, কর্ণাটকা, মহারাষ্ট্র, গুজরাট, ওরিষা অমদি ৱেষ্ট বেঙ্গলনচিংবা মফমশিংদসু সমুদ্র মপান নত্তবা ঈশিং ঈচমদা খজিং য়োকপগী থৌওং ফজনা পায়খৎনরি। হায়রিবা থৌওং অসি পায়খৎনবগীদমক সমুদ্র মপান্দা লৈবা হেটচরিশিংদা খজিং মচা পুথোক্লগা খজিংশিং অসি চাওখৎলকপগী মতুংইন্না নোংম-নোংমগী ঈশিং ঈচম খরা খরা য়ানশিন্দুনা থুমহি চেনবগী চাং অসি খরা খরা হন্থহল্লগা থুমহি চেন্দবা ঈশিং ওইহল্লবা মতুংদা খজিংশিং অদু ঈশিং ঈচমদা লৈবা হৈনবা খজিং ওইরকই। মদুদগীদি হায়রিবা খজিংশিং অসি ঈশিং ঈচমদা য়োক্লনবগীদমক য়োনবা য়ারে। অসুম্না ঈশিং ঈচমদা হৈনরবা খজিং মচাশিং অসি লৈরগা ঐখোয়গী লমদম অসিদসু য়োকপা য়াই।

খজিং য়োক্কদৌরিবা পুখ্রি অদু লৈঙোই অমসুং লৈতান য়ান্নবা মফম নৎত্রগা লৈঙোইনা খরা হেন্না য়াওবা/লৈবা মফম ওইগদৌবনি হায়বদি অসিগুম্বা মফম্না হেন্না চান্নে। পুখ্রি চাওবগী চাংনা পরি অমগী তরা থোকপগী অমদগী পরি অমা

চয়োল অহুমদগী মরি শুরবা খজিং মচাশিং অসি য়োক্কদৌরিবা পুখ্রিদা থাদবা য়ারে। খজিং মচা ২০,০০০দগী ৫০,০০০ ফাওবা পরি অমা চাওবা পুখ্রিদা থাদবা য়ারে। ঐখোয়না পাঙথোক্কদৌরিবা থৌওংগী মখা পোন্না খজিং মচা ১,৫০,০০০ ফাওবা পরি অমদা থাদবা য়াই অমদি থা ৭-৮ য়োকপীগদবনি। খজিংশিংনা মকু হুবা মতমদা মশা য়াম্না শোনবা মরম্না অতোপ্পা খজিংনা চাথোকখিদনবা চফু মচেৎ, ৱাগী উতোং, ৱাশাগুম্বা হাপ্পীদুনা লোৎতুনা লৈনবা শিনবীগদবনি। অতোপ্পা ঙাশিংগা য়োকমিন্নগে হায়রবদি পুখ্রিগী মখা থংবা শরুক্তা লৈবা/চাবা ঙাশিং য়াওহল্লোইদবনি। মচিঞ্জাক পীজবগী চাংনা অহানবদা য়োক্লিবা খজিংগী অৱূম্বগী চাদা ১০ ওইগনি। মদুদগীদি চাদা ২দগী ৩দা হন্থবীগদবনি। খজিংগীদমক শেম্লক্লবা মচিঞ্জাক ওইনা পীজবনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ। তৌইগুম্বসুং ঐখোয়না শেমজবা মচিঞ্জাক পীজবসু য়াই। অসুম্না থা ৬তগী ৮ ফাওবদা পরি অমদগী খজিং কিলো ৭৫০দগী ১৫০০ ফাওবা পুথোকপা ঙম্মী। হায়রিবা খজিং অসি মমল য়াম্না তাঙই অমদি মপান লৈবাকশিংদা য়োনখিবা য়াবগী খুদোংচাবা য়াম্না লৈ।

ঈশিং ঈচমদা লৈবা হৈনবা খজিং কয়া অমসু লৈরি। মখোয়শিংদুগী মরক্তা Macrobrachium rosenbergii অসি খরা হেন্না চাওবা খজিং অমনি। তৌইগুম্বসুং মসিগী মচা পুথোকপদা থুমহি চেনবা ঈশিং চঙই। লমদম অসিদসু মহৌশাদগী লৈরক্লবা খজিং কয়া লৈরি। মখোয়শিং অসিদগীসু অফবা মখলগী খজিংশিং খন্দোক্লগা মচা পুথোকপা অমদি য়োকপগী থৌওংশিং পায়খৎলবদি খরা হেন্না লায়না পাঙথোকপা য়াবা থৌওং ওইগনি। ●

মখোম খায়দ্রিবা ওক্লাওদা প্রোবাইওটিক্স পীজবগী কান্নবা

- ডা. সরাংথেম জেসমারানি -

ওক্লাওশিং নুমিৎ ৪৫নি শুরগদি মপীদগী মখোম খায়দোক্লবা হোৎনৈ। ঙন্না মখোম খায়দোকপগী চৎনবীসি কয়া লৈতে অদুবু ঙন্না মখোম খায়দোকপিহৌরগদি কান্নবা অমদি কান্নদবা কয়া অমসু লৈরি। য়াম্না শম্না হায়রবদা মখোম ঙন্না খায়দোকপগী খ্বাইদগী কান্নবা হায়রগনা মপীদু ঙন্না হীট লাক্তুনা থুনা অমুক মচা লৌবা য়াই অদুগা অমরোমদনা অমাঙবা অমা হায়রগদি মখোম ঙন্না খায়দোকপিরগদি ওক্লাওশিংদু চাবা থকপা হৈবা ৱাৎপনা হকচাং শোন্থহনবা অমদি অতোপ্পা ষ্ট্রেস ময়াম অমা লাক্তুনা শিবা ফাওবা য়াওদবা নত্তে। ওক্লাওশিংনা নুমিৎ ২১দগী ২৮ শুরগদি মখোম খায়দোকপা য়াই। মখোম খায়বা হায়বসিদা ওক্লাওশিংসি মপীদগী মখোম পীথক্তনা খূৎশেমগী মচীঞ্জাক পীজদুনা য়োকপসিনি। মসিনা মপীগী মখোম পীথক্ত্রগদি মমাদগী ফংজদবা ইমন্যুনাগোবুলীনগী চাং হন্থহনবনা ওক্লাওগী ইম্যুন হন্থরকই। মপীগী মখোমখক্তা থক্লম্বদগী খূৎশেমগী মচীঞ্জাক পীজরকপদগী ওক্লাওগী থীরিন্দা য়াওরিবা অফবা মখলগী হীংকুপশিংগী মশীং হন্থহন্দুনা ফত্তবা হীংকুপ্না মশীং য়ামখৎলক্তুনা ওক্লাওশিংদা লায়না কয়া খুদম ওইনা হায়রবদা ডাইরিবা, মবুক নুংঙাইতবা, মশা শোন্থরকপা অসিনচিংবা কয়া অসি থোকহল্লি। হায়রিবা মতমসিদা ওক্লাও অয়াম্বদি এন্টিবাইওটিক পীজনৈ। অদুবু মসি চাকখাউ অমদি থীরিনগী হীংকুপশিং ইমবেলেন্স ওইহন্দুনা মশা শোন্না লৈহলগল্লি। মরম অসিনা এন্টিবাইটিক্সকী মহুত্তা ঙন্না প্রোবাইওটিক্স পীজহৌবনা মশা-মউ ফনা লৈবা ঙমহল্লি। কুমজা ২০০১দা ৱর্ল্ড হেল্থ ওগর্নাইজেসন (দব্লিয়ু ঐচ ও)না প্রোবাইওটিক্সশিংসি অহীংবা হীংকুপশিংনি, মসিনা চাং নাইনা অমদি চপ-চানা পীজবিরগদি মশা-মউ ফনা লায়না তীলনা চঙবা ঙমহন্দে হায়না লাউথোকখি। প্রোবাইওটিক্স হীংকুপ ওইরগসু হু চেন্দে। হকচাংদা কান্নবা কয়া অমা পীরি। প্রোবাইওটিক্স পীজবনা চাকখাউ অমদি থীরিনগী হীংকুপশিংগী মশীং হেনগৎলকই অমদি ওক্লাওশিংদা মখোম খায়দোরকপগী হকচাং শোন্থরকপগী চাং হন্থহল্লি। মসিনা থুনা চাওহন্দুনা লায়না চেলহন্দে।

ওক্লাওদা পীজবা য়াবা প্রোবাইওটিক্স খরা হায়রবদা লেগটোবেসিলস, স্ত্রেপটোকোকস, এসপারজীলস, সেক্রোমাইসিস অসিনচংবা ময়ামসি পীজবিবা য়াই।

প্রেবাইওটিক্সকী থৌদাং ঃ প্রোবাইওটিক্স পীজবসি ঙম্লিঙৈ মতমদা পীজবনা হেন্না ফৈ । মসিনা অফবা মখলগী হীংকুপশিংসি পুনশিন্দুনা হেন্না মশীং হেনগৎহন্দুনা থীরিন্দা লৈদুনা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙমহল্লি অমদি য়াম্না থুনা মপূঙ মরৈ-ফাহনবা ঙমহল্লি। অফবা মখলগী হীংকপুশিংগা ফত্তবা মখলগী হীংকপুশিংগা চূপশিন্ননবা হীদান্নদুনা লৈ। ঐখোয়না অফবা মখলগী হীংকুপশিংসি হেন্না মশীং হেন্না লৈদুনা থীরিন্দা অফবা ন্যুত্রিএন্ট ময়াম অমা চূপশিন্দুনা মশা মউ ফনা লৈবা ঙমহল্লি।

প্রোবাইওটিক্স পীজবগী মওং ঃ ওক্লাওশিং হাপ্তা অমবু ফারজদি প্রোবাইওটিক্স পীজবিবা য়ারে। রিসর্স ফাইন্দিংগী মতুং ইন্নসু হেক পোকপদগী ওক্লাওশিং প্রোবাইওটিক্স পীজবা য়াই। মসিদা ওক্লাও শিবগী চাংসু অসুক্কী মতিক নেম্মী। নোংমদা অফবা হীংকুপশিংগী মশীং ২০৯দগী ২০২২ ফাওবা য়াওবা পীজবিবা য়াই। প্রোবাইওটিক্সসি ঐখোয়না শেমজরগা পীজবা য়াই। অফবা হীংকুপশিংসি কলচরসি ঐখোয়না তোৎকদৌরিবা মচীঞ্জাক্তুগী চাদা ২০ লৌরগা তোৎশিন্নরগা ঈশিং খরা হাপ্পীরগা পুং ২৪ থম্বীরগা মদুংদা হীংকুপশিং য়াওরবা অফবা মখলসি ওক্লাওদা পীজবিবা য়াই।

রিসর্স ফাইন্দিংগী মতুংইন্না মচীঞ্জাক্তা তোৎপদা শীজিন্নরিবা লেগটোবেসিলস এসিডোফিলস মখলগী হীংকুপসি ওক্লাওদা নুমিৎ তরেৎ(৭)নি শুরকপদগী পীজবিরগা নুমিৎ ২৮নিদা মখোম খায়রকপা মতমদা ওক্লাওগী পর্ফোর্মেন্স য়াম্না ফজহল্লি।

প্রোবাইওটিক্স পীজবগী কান্নবা ঃ ওক্লাওগী মচীঞ্জাক্তা প্রোবাইওটিক্স হাপ্লগা পীজরগদি ওক্লাওশিংসি য়াম্না থুনা চাউগল্লি। শিবগী চাংনা হন্থরকই। ওক্লাওগী থীরিন্দা অফবা হীংকুপকী মশীং চাং ৱাংনা লৈদুনা হু চেনবা হীংকুপশিংগী চাং হন্থহন্দুনা লৈবা ঙমহল্লি। প্রোবাইওটিক্স পীজবনা ওক্লাওশিংনা মচীঞ্জাক চাবগী চাং হেনগৎহল্লি। মহাউ লৈবা হেনগৎহল্লি। চাবা তুমহল্লি অমদি অফবা ন্যুত্রিএন্ট ময়াম অমা চুপশিনবা ঙমহল্লি। রিসর্স ফাইন্দিংসগী মতুংইন্না ওক্লাওদা প্রোবাইওট্রিক্স পীজদবা নুমিৎ ৪৫নীগী পর্ফোর্মেন্সকা চপ মান্নে। মসিদা প্রোবাইওটিক্স পীজবনা মখোঙ হামথবগী চাং য়াম্না নেম্মী। বেক্টেরিয়ানা থোকহনবা লায়না কয়া থোকপগী চাং হন্থহল্লি। অমদি মশা মউ ফনা লৈবা ঙমহল্লি। মসিদসু নত্তনা ইম্যুনিটি হেনগৎহল্লি।

প্রোবাইওটিক্সসি শা-ষণ, ওক অমদি য়েন ঙানুদসু মশাগী পোখোক হেনগৎনবা, অনা-অয়েক য়াওদনা মশাগী পর্ফোর্মেন্স ফগৎনবা পীজনরি। ঙন্না মখোম খায়দোকহৌগে হায়রগদি পোকপদগী হৌনা প্রোবাইওটিক্স পীজবিহৌদুনা ঙন্না মখোম খায়দোকপিবা য়ারে। মসিনা ওক্লাওদা ষ্ট্রেস কয়া অমা হন্থহল্লি। লুম্বগী চাং হেনগৎহল্লি। অফবা ন্যুত্রিএন্ট ময়াম অমা থীরিন্দা চুপশিনবা ঙমহল্লি, মচীঞ্জাক চাবা অসুম্না ওক্লাওদা প্রোবাইওটিক্স পীজবিদুনা ঙন্না মখোম খায়দোকপীদুনা মপীদসু ঙন্না হীট লাকহন্দুনা মথঙগী চাবোক্কীদমক মচা লৌনবা হোৎনবনা হেন্না শেন্দোং লৈবা ওইগনি। ●