হুইয়েন লানপাউ

থাংজ, ওক্তোবর ২২, ২০২২, ইম্ফাল

৪৬শুবা চহী, ২০৩শুবা মশীং

স্পোর্টস এসোসিএসনশিংগী কেস

শান্নরোয়শিংদা খুনু মখোঙ শন্নৌবা

মতমগী মতুংইন্না স্পোর্টসকী দিসিপ্লিন মশীংসু য়ামখৎলক্লে। তোঙান-তোঙানবা দিসিপ্লিনশিংগী শান্নরোয় মশীংসু ঈশিং ঈচাওদৌনা হেনগৎলক্লে। ফীভমশিংসিদগী ওইহল্লক্তবা য়াদদনা আউটদোর অমসুং ইন্দোর শান্নবুংশিংগী মশীংসু য়ামখৎলক্লে। মতমগা চুনবশিংসু তপ্না-তপ্না ওইহল্লকপা ঙম্লক্লে। মসি পূম্নমক শান্ন-খোৎনবনা মীওইবগী পুন্সিদা-হকচাংদা লৌরিবা থৌদাংশিংগী মরু ওইবশিং নোংম-নোংমগী হেনগৎলকপদগীনি। অদুগা ষ্টেট, নেসনল অমসুং ইন্টরনেসনলগী থাক্তা পাঙথোক্লিবা মশান্না কয়াগী ফম্বাকশিং অসিসু মসিগী নুংগী ওইবা ফজবা/কান্নবা ৱাহন্থোক কয়া লৈবদগীনি। থৌওইনা শেল অমসুং মতম চঙনা শিল-লাংলিবনি। স্পোর্টস দিসিপ্লিনশিংবু অমসুং শান্নরোয়শিংবু প্রমোট তৌনবনি। মখা তানা হৌজিক লৈবাকসিগী ওইনা 'খেলো ইন্দিয়া' ফাওবা হৌদোরকপদগী মণিপুর য়ৌশিল্লক্লবনি। অদুবু মশান্না কয়াগী ষ্টেট, নেসনল অমসুং ইন্টরনেসনলগী ওইবা ফেদরেসন অমসুং ইন্টরনেসনলগী ওইবা ফেদরেসন অমসুং এপেক্স বোদিশিংদা এফিলিএট তৌরিবা মণিপুরদা লৈরিবা দিসিপ্লিন খরগী য়ুনিয়ন/এসোসিএসন খরগী মনুংদা থৌপুবা মশেলগী মরক্তা, অমগা অমগগী মরক্তা নৎত্রগা অকক্নবা শান্নরোয় খরগী মায়কৈদগী থাক কয়াদা লৈবা ৱায়েলশঙশিংগী মতেং লৌনরক্তুনা কেস শোক্নরকপা/থেংনরকপা/মায়োক্নরকপগী থৌদোকশিং থোরক্লিবশিং অসিবু থোকহনফম থোকপা থৌদোকশিংলা হায়বগী ৱানি। সিভিল অমসুং ক্রিমিনেল ত্রাইএল কোর্টশিংদগী হেন্দোরক্তুনা সুপ্রিম কোর্ট ফাওবা য়ৌনরকপা য়াওরে। অদুগা অসিগুম্বা কেসশিং শোক্নদবা/থোক্তবা স্পোর্টসকী য়ুনিয়ন/এসোসিএসনশিংগী মশীংসু য়ামশিল্লক্ত্রে। অয়াম্বনা ৱায়েলশঙগী মনম নমদবা শান্নরোয়শিংগী লূপ য়াওশিল্লক্ত্রে হায়বা য়ারে। অদুবু মসি পূম্নমক করিদগীনো?

হোয়, লো কোর্টকী এপ্রোপ্রিএট ফোরমশিংদা ৱাকৎনরক্লবনিনা মসিগী তঙাইফদবা মরম শোয়দনা লৈরক্লমগনি। মরমশিং অদুদগী কোর্টকী মতেং লৌনরকপনি। অদুবু মরমশিং অদু করিদগী, কনা-কনানা লৈহল্লক্লিবনো হায়বগী ৱানি। লৈঙাক্কী রেজিষ্ট্রার কো-ওপরেটিভ সোসাইটিনা পীবা মরী লৈনবা প্রোভিজনশিংগী মতুংইন্না শেন্বা, লিংখৎপা য়ুনিয়ন/এসোসিএসনশিংদি মসিগী রেজিষ্ট্রেসনগা লোয়নবা গাইদলাইনশিং নীংথিজনা ঙাক্না চৎপীবদা ৱাথোক-লান্থোক থোরকফম থোকপ্রা? য়ুনিয়ন/এসোসিএসন অমগী থৌপুবা ওইদবা য়াদে হায়দুনা নম্ফুদা রুল কয়া থুগাইদুনা চঙশিল্লকপা অমসুং হোৎচিন্নরকপশিংসু য়াওরমগনি। মসিদগী ফম মুন্নরকপগী থৌদৌসু থোরক্লমগনি। অদুবু অদুগুম্বা মীওইশিং অদুদি শান্নরোয়শিংগীদমক খনবা, নুংশিবা শারগা মশাগী খুদোংচাবা থিরকপা মীনুখাংশিংনি হায়দুনা লৌফম থোকই। হায়সু হায়বনি, কেস তৌনবা, চথনরকপশিংগী মনুংদা দিষ্ট্রিক্ট অমসুং ষ্টেট লেভেলগী য়ুনিয়ন/এসোসিএসনশিং খক্তা নত্তনা এপেক্স বোদিশিং ফাওবা লোগী অশাংবা খূৎ থিংজিল্লক্তবা য়াওশিল্লক্তে। মসিদি চুমদে। মসিনা ষ্টেটকী শান্নরোয়শিংগী মখোঙদা খুনু মখোঙ শন্নৌবগুম থোকহল্লি। মণিপুর অমসুং ইন্দিয়া রিপ্রজেন্ট তৌরগা শান্নরুগদবা শান্নরোয়শিংগী ত্রাইএল সিলেক্সনদা অপনবা থোকহল্লি, খুরৌ থাংহল্লি। মতম চানা প্রিপরেসন তৌবা ঙমহন্দে। শান্নরোয়শিংগী মোরাল শোকহল্লি। মরমশিং অসিনা অসিগুম্বা থৌদোকশিং অসি মখা তানা থোকহল্লক্কনু। অনী থোকপী মণিপুরগী হু তরেৎ খানরবা ফীভম স্পোর্টসকী লূপশিংদা ওইহল্লক্কনু। লৈবাকসিগী অচৌ অচৌবা স্পোর্টসকী বোদিশিংদা ফাওবা তৌনৈ হায়দুনা মণিপুরদগীদি মখা তানা মতৌ তম্লগুমসি। তৌনীংবা, তৌনবগী মথৌ তাবা মখোয় তৌনজসনু। মণিপুরদি চীংলৈবাক ওইরবসু লৈবাকসিগী স্পোর্টসকী পাৱর হাওসনি হায়রিবনি। স্পোর্টসকী য়ুনিয়ন/এসোসিএসনশিংগী থৌপুবশিং অমসুং মশেলগী মরক্তা খোঙচেপ হাইনদনা অমত্তা ওইনা শান্নরোয়শিংবু শেমগৎলকউ।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৫২

১) **"মৈদিংঙু চীংথংখোম্বা রাজর্ষি ভাগ্যচন্দ্র"** হায়বা লাইরিক অসি কনানা খোমজিনবনো?

২) **"অমংবা নোংলক্কী নোংথাং"** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং করম্বা মখলগী লাইরিকনো?

৩) **"নির্মলা"** হায়বা লাইরিক অসি ওরিজিনেল কনানা ইবদগী মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপগে?

৪) **"বরাক তুরেল তোর্ব্বান্দা"** হায়বা লাইরিক অসি মণিপুর মপান লমগী অইবা অমগীনি। অইবা অসি কনানো অমসুং লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিকনো?

৫) **"বীর টেকেন্দ্রজিৎ সিংহ"** (১৯৭৩) কৌবা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম ওক্তোবর ৩০, নোংমাইজিং 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।

প্লাষ্টিক খাউ- হা হা কারমক্তি লাউনদ্রি

ৱাইরু-ৱাইরুবদা

ঐনা দিসেম্বর ২৫, ২০০৫দা ইবা ৱারেংওই ৱারীওই তৌবা অমা ঙরাং অরিবা নোট বুক ফাক্লুবদা থেংনজৈ। ঐদি পূমঙক হেক ঙক্লুরে। ৱারী নৎত্রগা ৱারেং হায়সিরা অদুগী মমিংদু প্লাষ্টিক খাউ হায়না থোল্লম্মী। মখাগী অসিনি ঐনা থেংনজরিসে।

*(২০০৫গী মতমদুদা) লম্বেলদা, লম্পাক্তা, ইখোলদা, তুরেল খোংনুং অমদি খোংবান্দা, য়েনখাদা প্লাষ্টিক খাউশিংনা কোয়চাই কোয়চাই চাইনা তারি। করিসু থোইদোকপা খন্নরুদে, অৱাবা লৈনরুদে য়ামখ্রবা য়ামখ্রবী মীয়ামদুনা। অখঙ অহৈ, সাইন্টিষ্ট, পন্দিট, ডাক্তরনা হায়দোরকপা ৱাসি মীচম মীনাউ, মীয়াম, মীপঙ, মীতোন ময়ামসিনা খনবগা লোয়না তায়োন্নে, ফাক চৎনৈ। প্লাষ্টিক্কী ফত্তবা অসি মীচম মীনাউশিংনা খঙবা, উশিনবা অসি ঙম্বা নত্তে। অশিং অহৈ, অখঙ অহৈরোয়শিংনা পুথোক্লগা হায়বিরগা খঙবনি। রাজনিতিৱালাগা পোলিটিসিয়নগা নৈনরোয়শিংগনা ৱাচুম ঙাঙলকান্দা মীচমশিংনা চুম্না খঙই, মখোয়না থোক্ল-থোক্লবা ঙাঙলবদি ঐখোয়সু থোক্ল-থোক্লবা খঙলগা লৈরে। প্লাষ্টিক খাউগী অমাঙবা অখঙ অহৈ খরখক্তং খঙবগী থাক্তা লৈনরি। মপান্থোংগী কান্নবা অমদি মনুংথোঙগী অমাঙবা অনীমক্কী খল ওনবা লোইনদ্রি।

নহান (২০০৫গী নহান অমা) ইখোল শেংদোকপদা প্লাষ্টিক খাউদু ওন্থোক্লা য়াম্না তা তাদুনা লৈরম্মী। অঙাং ময়ামগা ঐখোয় নুপীগসু য়াওহন্দুনা পুল্লপ খোমজিল্লবকান্দা শঙবায় অহুমলোম থোকই। বোরাদা গীৎ গীৎ নমদুনা হাপচিল্লগা হুন্দোকখিনবা শেম শাই। ইনাওনুপা হৱাই চেঙৱাই দুকান ফম্বায়াওবদুনা চঙশিল্লক্তুনা মমীৎ লাওথোক্তুনা য়েংলগা হায়থরকই, "তাজৌ, মসি মতম খরগী মমাঙদা য়াম্না ফজনা থিংবা হৌরুরবনি অদুবু আইনগী থোঙদা প্লাষ্টিক শীজিন্নবা মীবু চৈরাক পীবা ঙমদে হায়বা অমা লৈখিবগী মখা তানা অদুম থিংখিদ্রবনি, ইশ য়ামখ্রেদা সিদে!"

"থিংখৈ থিংলুরগা অমুক হন্না শীজিন্নরক্লিরা, অতো?"

"হোয়! অদুম্মাইনা তৌখিবনি, তাজৌ ঐসু য়াম কন্নদি নীংশিংদ্রে।"

"লৈবাকসিগী মীশিংসিনা তৌরিবসি আইনগী অচেংবা অমদি অহোবা থিবনি। প্লাষ্টিক শীজিন্নবগী অফ-ফত্তদি করিমত্তা খন্নদে মদুগী আইন লৈরমদ্রে হায়দুনা অমুক শীজিন্নবা হৌরে হায়বসিবু য়াব্রা হায়বা?"

"য়াবা তারেদনা তাজৌ।"

ইনাওসু অসি হায়রম্লগা থোইনা মখা তানদবীদা অসুম চৎখি। ফৈ ফত্তেগী ৱাখল থোইনা থনমদে। ইমা ইপা চপ মান্নবনা পোকপীবনি ৱাখলদি নাকল নাকল হাইদোক্নরগা চৎনরি। ফূরিৎখাউদগী চুরুট উপু লৌথোক্তুনা মচৈ অমা হাউনা চম্মী, মৈখু তপ্না কামথোকই। মৈখুদু য়েংলগা ঐনা খল্লি চুরুটসিসু অদু মঙাই হকচাং শোকপগী থকপা য়াদে, থকপা য়াদে হায়রকপদা হকচাং শোকপা শোক্তবা, অফ-ফত্তদি অরায়বা ওইরক্কনি। মৈখু থকপগী আইনগী মতুংইন্না দন্দি ফংদবা য়ানবা করি লৈ হায়বদুরোমদা খূনীং কাঙখৎলগা য়েংনরক্কনি। ফাজিন্দুনা থম্লবা য়েন অমনা লীৎথোকফম মখুল থিবদৌনা।

ঐনা হায়রুই, "হায়, অঙাংশা প্লাষ্টিক চেখাও ময়ামসি আ লৈনুংদা অমুক্তা লুনা ফুমজিনমিন্নরসি লাউ।" "এ! কৈদৌনেগে কোম তৌবা ৱানবা, মৈ লোইনা থাদোকসি, মৈ থাবা য়েংবা নুংঙাইত্রা?" অঙাংশিংনা হায়। অঙাংশিংদি মৈবু য়াম্না পাম্মী। মৈ হায়বসি মখোয়গী কল্লকচরবা শান্নপোৎনি। মৈদা য়াম্না হৈনৈ। মৈগী অমাঙবা খঙদে, অশাবা থোইনা কিরুদে। ঐনা হায়, "প্লাষ্টিক মৈ থাদোকপা য়াদে হকচাং শোকহল্লি।" মদুদা মখোয়না কিরুবা লৈতে মরমদি ঙসি চুরুট থকপা, য়ু থকপা, প্লাষ্টিক মৈ থাবগী মৈখুনা হৌজিক, হোরেল, ঙসি ঙসিমক থবোম্বী শোক্কদবা, হার্ট শোককদবা অমত্তা হেক লৈতে। মী খুদিংমক চুরুট থকপা, য়ু থকপনা, প্লাষ্টিক শীজিন্নবনা মমৈথংদা পনবফাও তনবা লায়েং ঙমদবা লায়না কয়া নাহল্লক্কনি হায়দুনা থকপা তোকপা কনাসু তৌনদে, ঙম্নদে, কিনদে। হৌজিক হাওবনা মরুনি। হয়েং বাই-পাস সর্জরি তৌবা অরায়বনি লোইনা খন্নে।

হৌজিকসু (২০২২) নুংঙাইরি প্লাষ্টিক্কী মতাংদদি। দরকার লৈবা চাংদা লোইনা ফংনরি। থোইদোক্লা প্লাষ্টিক খাউ থিবদা অৱাবা থোইনা ওইদ্রি। মমলসিদং খরদি কাখৎলি হায়নরি। ফংদবগী হা হা হা কারলাউনবা ওইদ্রি। হয়েং কোন্না মমিং পন্নীংদবা লায়না নারকপগীদি অরায়বা ওইহন্নরি। ঐনা খঙজবদদা চহী তরানিপাল্লোমগী মমাঙদা প্লাষ্টিক্কী অমাঙবা খঙখ্রে। খঙদে, মসিগী মহয়নরা মণিপুর অসি হায়দোকপদা শম চপ চপ য়ুংবা লায়না কয়ানা নাবা মশীং হেঙ্গৎলক্লিসে ঐদি মীচম মীনাউনিনা ৱাখল অদুম মাঙলি। শীজিন্নফম য়াম্বা ইতাও প্লাষ্টিকনি। ●

হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ উ-শম # ৩৬৪

— ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার —

সী এস আই আর ঃ নোর্থ ইষ্ট ইন্সটিট্যুট
ওফ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি, লম্ফেলপাৎ

ঐখোয়গী লমদম মণিপুর, অৱাং নোংপোক ইন্দিয়াগী অয়াম্বা মফমশিং অমদি থোইদোক হেন্দোক্লা হিমালয়গী মফমশিংদা মরাং কায়না অচৌবা উ পাম্বীশিংদা য়াম্থদুনা হৌবা অদুগা হেক য়েংবদা উ পাম্বীগী শম মানবদগী উ-শম হায়না খঙনবা লাইকন (Lichen) কাঙলূপ্তা চনবা পাম্বী অসি ইংলিসতা উসনিয়া (Usnea) নৎত্রগা ওল্ড মেন্স ব্যার্দ (Old man's beard) হায়না কৌই অমসুং উসনিয়া হায়রিবা জেনেরাগী মনুং চল্লি। কনাগুম্বশিংনসু পাম্বী অসি উ-মকোয় হায়নসু অদুমক কৌনৈ। পাম্বী অসিগী মখল খরদি ব্যার্দ লাইকন (Beard lichen) নৎত্রগা ব্যার্দ মোস (Beard moss) হায়নসু কৌনৈ।

খঙজিনবদা থোইদোক্লা কান্নবা অমদি লাইকনশিং অসি ফুঙ্গী (Fungi) হায়না খঙনবা কোকফাই-শুজা কাঙলূপ অমসুং এলগী (Algae) হায়না খঙনবা ইশং পাম্বী অনী পুল্লগা শেম্বা পাম্বীগী কাঙলূপ অমনি। উসনিয়া হায়রিবা উ-শম পাম্বীগী জিন্স (Genus) অসি মাইকেল এদানসন (Michel Adanson) হায়রিবা বিজ্ঞানিক অসিনা ইহান-হানবা ওইনা কুমজা ১৭৬৩দা শক তাক্তুনা নৈনখি। কুমজা ২০২২গী খ্বাইদগী নৌবা পাউদমগী মতুংইন্না উসনিয়া হায়রিবা জিন্স অসিগী মনুংদা অপূনবা স্পিসিস ৩৫৫ লৈ। য়াম্না লিরবা ফোসিল (Fossil) নৈনরোলশিংগী মতুংইন্না ঙসিদগী চহী মিলিয়ন ৩৪ রোমগী মমাঙ হায়বদি লেট ইওসিন (Late Eocene) গী মতমদগী উ-শম মখল খরদি বালতিক এম্বর (Baltic amber) দা ফুমদুনা য়াওবা থেংনৈ। উ-শম পাম্বীগী জেনেরা উসনিয়া অসি আরাবিককী ৱাহৈ উসনা (Ushnah) হায়বগী ৱাহন্থোক্তি ইশং নৎত্রগা লাইকন অসিদগী লৌথোকখিবা ওইরমগনি হায়বসিনি। উসনিয়া হায়রিবা উ-শম পাম্বী মখলশিং অসি পার্মেলিয়েসী (Parmeliaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। উ-শম পাম্বী অসি য়াম্না তপ্না হৌবা পাম্বীশিংগী মনুংদা অমনি। পাম্বী অসিগী মশা অদু মচেৎ-মচেৎ খাইদোক্তুনা অমদি মতেক অমনা মপূং ফানা হৌবগী মথক্তা সোরেদিয়া (Soredia) হায়না খঙনবা শরুক অদুদগীসু চারা শন্দোকহনবা ঙম্মী অদুগা নুপা-নুপী হকতিন্নবগী থৌওংগুম্না এসকোগোনিয়ম (Ascogonium) অমসুং স্পর্মেটোগোনিয়ম (Spermatogonium) গী মতেংনা পাম্বী অসি শন্দোকপা ঙম্মী।

উ-শম পাম্বী অসি পৃথিবীগী অয়াম্বা মফমশিংদা উ পাম্বীদা য়ান্থদুনা, নারক-মোংশোং, চীংমায়শিংদা নপ্তুনা অমদি য়ান্থদুনা হৌবা ঙম্মী। খরা চোৎপা অমদি ঈশিং ঈনিলগী চাং ৱাংবা মফমশিংদনা অমুক্লা হেন্না ফজনা হৌবা থেংনৈ। উ-শম পাম্বীদা য়াওবা মরু ওইবা কম্পাউন্দশিংদি - উসনিক এসিদ (Usnic acid) অমসুং পোলিফিনোল (Polyphenol) শিংনি।

উ-শম পাম্বী অসি য়াম্না কুইরবা মতমদগী মখল মখা কয়াগী হীরমশিংদা শীজিন্নদুনা লাক্লি। য়াম্না লিরবা গ্রীক্কী ফিজিসিয়ন হীপোক্রেটস (Hippocrates) না উ-শম পাম্বী অসি হক্কী ঈশিংগা মরী লৈনবা লায়না কয়ামরুম লায়েংবদা হীদাক ওইনা শীজিন্নরম্বগী পাউদমশিং লৈ। খা ভারতকী অরিবা লায়েং পথাপ্তা উ-শম পাম্বী অসি শুগাইরগা শেম্বা মোলোম অদু তৈদুনা অশোক-অপন তৌবা অমদি চিনবান অমদি খৌনাও নাবগী লায়েং হীদাক ওইনা শীজিন্নে হায়বগী পাউদমসু লৈ। অনৌবা লায়েং পথাপ্তা উ-শম পাম্বী অসি মীওইবগী মশাগী অরূম্বা হন্থহনবা, লোক থুংদুনা থবাক খেবা, অরুম লাইহৌ তৌবা অমদি অশোক-অপন তৌবদা চৈনা ফাওবা অদু হন্থহনবা অসিনচিংবশিং অসি লায়েংবদা শীজিন্নে। পাউদম খরগী মতুংইন্না উ-শম পাম্বী অসি কেন্সর মখল খরা লায়েংবদসু শীজিন্নে।

অকে-অমৌ অমসুং মীওইবগী উনশাবু ফজনা অমসুং মগুণ লৈবা পোৎথোকশিং শাবদা উ-শম পাম্বী অসি মরু ওইবা মচল অমা ওইনা শীজিন্নে। উ-শম পাম্বী অসি চা ওইনা লোন্দুনা পীথক্তুনা মীওইবগী কুচু-কুমেন ফজহনবা ঙম্মী হায়না শীজিন্নবগী পাউদমসু লৈ। খোঙ-খূৎ লৈথেক্তুনা অমদি শীংলি-নাওরি থুপ্তুনা য়াম্না কন্না নাবদা উ-শম পাম্বী অদু শুগাইরগা অমদি তকখায়রগা শেম্বা অনংবা মহী অদু চাং নাইনা তৈবদা চৈনা অদু মপূং ফানা হন্থহনবা ঙম্মী হায়নসু শীজিন্নে। বিজ্ঞানগী ওইবা পাউদম অমগী মতুংইন্না উ-শম পাম্বীদা য়াওবা উসনিক এসিদ অসি মীওইবগী উনশাদা লায়না পোকহনবা ঙম্বা ষ্টেফাইলোকোকস অওরস (Staphylococcus aureus) হায়রিবা বেক্টেরিয়া অসি মপূং ফানা হাৎপা ঙম্মী হায়বসিনি। উ-শম পাম্বীদা য়াওবা উসনিক এসিদ অসি ফেটপু চাকথেকহনবা ঙম্বা মরম্না য়াম্না নোয়বা মীওইশিংদা পাম্বী অসিদগী শেম্বা হীদাক অদু মশা পাথহন্নবা শীজিন্নরিবা অসি চুম্লে হায়বসিনি। মীওইবগী সেল (Cell) বু অমাঙ-অতা থোকহনবা ঙম্বা ষ্টেবল ওইদবা ফ্রী রেদিকেলশিং (Free radicals) শিংবু মাঙহনবা ঙম্বা এন্টিওক্সিদেন্ট চাং য়াম্না য়াওবা মরম্না উ-শম পাম্বী অসি কেন্সর লায়েংবদা থোইদোক্লা কান্নবা পীগনি হায়না অখঙ অহৈশিংনা ফোঙদোক্লি। উ-শম পাম্বী অসি মীওইবগী অরূম্বা হন্থহনবগী হীদাক শাবদা শীজিন্নরবসু মতম শাংনা শীজিন্নরবদি লিভরদা অমাঙ-অতা থোকহনগনি হায়না অখঙ-অহৈশিংনা চেকশিন-ৱা থম্লক্লি। মসিগী মথক্তা চাকখাওসু অমাঙ অতা থোকহনবা য়াই। এঠলিটস ফুট (Athlete's foot) হায়না খঙনবা খোঙউপ তোংবদা খোঙশাদা হুমাং য়াম্না থোক্তুনা চাথৎপা অমদি হেঞ্জিল্লক্লগা নাই চাবগী লায়না অদুদা উ-শম পাম্বী অকংবা অদু কুপ্না পাউদর তানা তকখায়রগা খোঙশাদা চাইশিনবদা থোইদোক্লা কান্নবা ফল পীবা ঙম্মী। উ-শম পাম্বী অসি হীদাক ওইনা পীজবদা অঙাং অমসুং খোমজিংলিবী মমাশিংদদি অখঙ অহৈগী পাউতাক্কী মতুংইন্না শীজিন্নবগী চেকশিন-ৱাসু থম্লক্লি। ●

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্লা মরী লৈনদে।