শিকিসু তোংই, মখায়সু মাঙই

কয়াম কুইনা কেগেনা য়ূম্বী ওইখিগদগে

পার্টি অমগী ওইগেরা, অমগী ওইগেরা, চীফ মিনিষ্টরসু ওইনীংবা'মনা ওইজ সনু, লৈবাকসিদা চৎনরক্লিবা পার্লিয়ামেন্টরি দেমোক্রেসিগী মতুংইন্না ষ্টেট লৈঙাক হায়বা'মা লিংদবা য়াদবদগী লিংলক্তুনা হৌজিকসু ১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিগী মীখল মতুংদগী মণিপুর লৈঙাকসি লৈরক্লিবনি। য়ুনিয়ন লৈঙাকসু অদু মঙাই চপ মান্নে। অদুবু ষ্টেট অমসুং য়ুনিয়ন লৈঙাকপু খৌজেংদগী হেক্তা হৌরগা লৱাই লেম্ফুদা লাকপদি চুন্নোই। য়েংলগেদো হায়নবু য়েংলবুদি লৈঙাক্তু মখোঙ থাংবা ঙম্লোই। মনেম ফত্তবীনা নুংশিদবা মমৌ নুপীদা য়েংবগুম থোক্কনি। থবক-ইনখাংশিং নংনবা খরা থুনা হোবে-হোবে তৌরুরগনা মহা হিংচাবীনি, শব্দ কল্লি, ইমুং মহি লাংহল্লি, লন-থুম চঙলরোই হায়বীবা, খরা তপ্না লিরি-খোইরিনা তৌরগনা মী ওইরোই, লুহোং-খোঙথাং তৌই মহায়বী হায়বদু তানি। চিত্রগুপ্তগী শক্লোন লৌরবুদি হায়ফম, ঙাঙফম অমসুং চৈফম্না পীক থনগদৌরিবনি। অদুবু ষ্টেট অমসুং য়ুনিয়ন লৈঙাক অমদা হেক্তা মুরবসু ঙৌই হায়বা, ঙৌরগা মুশিন মুই হায়বা ঙম্বা চিনদুদি মী নত্তে। অদুগুম্বা মীওইদি ওইরোইদবনি, ওইফমসু থোক্তে। অদুম ওইনমক ষ্টেট নৎত্রগা য়ুনিয়ন লৈঙাক ওইরবসু ফরগা ফৈ, ফৎত্রগা ফত্তে হায়বদি ঙমগদবনি। মরমদি লৈঙাক অনীমক মীয়াম্না খঞ্জবা মখোয়গী মীহুৎশিংনা শেম্বনি। মীয়াম্না ফৈ-ফত্তে হায়বগী অয়াবা 'ফ্রীদম ওফ এক্সপ্রেশন' সু লৈবাকসিগী কন্সটিট্যুশননা পীরিবনি। খন্ন-নৈনবসু য়াই। তৌবতবু হৌজিক লৈরিবা মণিপুর লৈঙাক্লসু মখোয়গী চিন্দোন-লৈতোনদা য়াম্না তোয়না পকপা 'কন্সত্রক্টিভ ক্রিটিসিজম' হায়রক্লিবসিসু য়াম্না চুম্বা অমসুং তৌফমসু থোকপা ফজ খ্রবা অমসুং কান্নখ্রবা, তৌদবসু য়াদবা থবক্লি। হায়বদি মতম অমদা 'কমপ্লেন্ট বোক্স' হায়নরম্বদু ফাওবা হৌজিক্তি 'সজেশন বোক্স' হায়না ওন্থোক্লরক্লবনি।

মসি ওইরগদি হৌজিক লৈরিবা মণিপুর লৈঙাকসি কুমজা ২০২২দা পাঙথোকখিবা ১২শুবা এসেমব্লিগী মীখল মতুংদগী লীংলকখিবনি। হৌজিক চৎলিবা চহী ২০২৪সি লোইশিল্লক্লে, হায়বদি চহী ৫গী টর্মগী মনুংদা তঙ্খাই হেঞ্জিল্লক্লে, লৈঙাকসিনা মণিপুর মীয়ামগী কৈদৌখ্রগে? ৱাহংসি লৈঙাকসিবু, লৈঙাকসিবু লুচিংলিবা চীফ মিনিষ্টরবু, মহাক্কী মিনিষ্টর-এম এল এশিংবু অতম্মনা অতৎতাই ওইবা মীৎয়েংদগী থোরকপা ৱাহং নত্তে। হংলক্লে হায়দুনা তাবদদা নখোয়দৌ লংখৎলকপসু তৌরক্কনু। খুম্বা য়াবা পাউখুম লৈরবদি খুন্নকউ হায়বনি। অরানবা নৎত্রগা অচুম্বা ৱাহংনি হায়বদুদি খুন্নক্লবা মতুংদা তরেৎ-তরা থোক্লা খন্নগদবনি। ৱাফমসিদদি ফোংনা লোগী মতুংইন্না তৌবা য়াদবশিংদি লোন্না তৌবা তাবনিগা হায়খিবা কাঙলুপ্তুদা পুশিনখিনু। হৌজিক্কীসিদি চহী ৩ ফাওবা ফাবাৎত্রি, মতাং চাদ্রি হায়বা ওইরগনা মমাঙগী মার্চ ১৫, ২০১৭তগী লীংলগা উচিন-নাচিন্না চহী ৫ চি লাওনা চৎখিবা লৈঙাক্তুগা পুনশিল্লগা পুন্না চহী ৭ খরা হেনবগী ওইনা খুন্নক্কে হায়রসু য়াই। য়ুনিয়ন লৈঙাক্কীদি মাউন্ট হেরিএটপু মাউন্ট মণিপুর ওন্থোকখ্রে। আই এল পি এস চৎনহল্লকখ্রে। হোয়নে, মণিপুর লৈঙাক্লসু হৌজিক পোক্লাওবীদা লোইশিনখ্রবসু মীয়ামগী নুমিৎ, হিল লীদরর্স দে, গো টু হিলস, গো টু ভিলেজনচিংবা হৌদোকখি। স্কুল অমসুং কোলেজ ফগৎহনসি মিশন হৌদোরকখি। স্কিল দিভেলপমেন্টকী, কম্পিটিটিভ এগজামশিংদা শরুক য়াগদবশিংগী য়াওনা কান্নবা স্কিম কয়াসু হৌদোকখি। কোভিদ-১৯ পেন্দমিকনা নাওশোন্নহনখ্রবসু তৌবা য়াবদি পুৱারী ওইহৌগদবশিং মশীং য়ামখিদ্রবসু ফনা য়াম্না তৌখি। অদুবু হৌজিক্কী অমসুং তুংগী মীরোলগীনি হায়দুনা 'ৱার ওন দ্রগস কেম্প্যেন' হৌদোকপদা, ইল্লিগেল ইম্মিগ্রেন্টশিংদা খূৎ থারুবদা, রেজর্ভ অমসুং প্রোটেক্টেদ ফোরেষ্টশিং কন্নবনি হায়দুনা হোৎনরকপদা খোঙফম শেমহৌদবদগী মে ৩, ২০২৩দগী মমৈ চপ্লকপদুনা হৌজিক ফাওবা নাম্থোকচবা ঙমদ্রি। ৱাফমসি লাল্লবসু চুমদে হায়রকউ। খ্বাইদগী মরু ওইনা লৈঙাক মনুংদা চিনার অমুনবা চেকখাইবদৌনা তৌবদি মমাঙগী লৈঙাক্তুগী শমথরক্তুনা হৌজিকসু লানা য়োমশিনবদৌনা লৈরক্লি। তৌথোরকপা পূম্নমক পোজিটিভতগী নেগেটিভনা হেল্লি। মখোঙবুদি ওইবা, কেগেনা ওইরগা চরা নোংখন্নে। শিকি তোংলগা মখায় মাঙবা লল্লোনবদুঙাই হায়বনি। লুচিংদুনা লৈঙাক পায়বদদি 'অনফিট' ওই হায়বনি, শাওরক্কনু।

অহানবা মণিপুরী ৱারীমচা

ৱাইরু-ৱাইরুবদা

মণিপুরী সাহিত্যগী অহানবা ৱারীমচানি হায়নরিবা ইমা ৱা তানবা হায়বা কুমজা ১৯৩১দা ফোঙবা ৱারীমচাসিগী অইবা খুথিং তাঙ্খুল নাগা হায়রিবা মীশকসি কনানো খঙনীংবা পোক্লকপা কুইরে। কনাদা হংলগা খঙবা ঙমগনি? মহাক কদাইদা লৈরম্মী?

মহাক্না ইরম্বা ইমা ৱা তানবা হায়বা ৱারীমচা অসিবু পারুরবা মতুংদা অইবসিগী ৱারীমচাসিগী মরমদা ৱাখল খরা লাকই। মদু ঐনা হৈজবা মওংদা অমুক্তা পাউদমজগে।

মিংথোল : ইমা ৱা তানবা

ৱারীগী মমিং ইমা ৱা তানবা হায়বা অসিদা য়াওরিবা ইমা হায়রিবসি মণিপুর হায়বা লমদম অসিবুনি। শম্না মণিপুর অসি ইমাগা মান্নে হায়বনি। ইমা মণিপুরগী মরমদা থংমৈ অমদি মংম কৌবা মরুপ অনীনা ৱা খরা নৈনমিন্নবনি, য়েৎনবনি, মরম অদুনা ইমা ৱা তানবা হায়বদি ইমা মণিপুরগী মরমদা ৱা খরা খন্নবা হায়বনি। কনাগুম্বী ইমা অমগা মচাগা ৱা অমা খন্ন-নৈনবা নত্তে।

ৱারীগী মওং মতৌ অশম্বা মশক :

ৱারী অসিগী শম্লপ্পা ময়াঙদি - লোংরু হায়বা কুম্মৈ অমা উখ্রুলদা তৌই। মদুগীদমক য়ূমথোঙ খুদিং হরাউবনা থুম্মৎলদুনা ময়ূম থোঙ লোনবফাওবা কাউনবমখৈ কুম্মৈ য়েংবা চৎনৈ। মপান্দা লাইরিক লাইশু তম্লুরবা থংমৈদি হরাউ কুম্মৈদা মণিপুর মচাশিংনা তাউদুনা লৈবদগী ইমা মণিপুরবু মাঙহল্লে হায়দুনা লোংরু য়াওবা চৎনীংদে, চৎতে। মংমনা মদুগীদমক থংমৈবু নোক্লে অমদি মবানি টর্ক ফজনা তৌনৈ। মংমনা মণিপুর অসি ইমা নত্তে হায় অদুগা থংমৈনা মণিপুরবু ইমানি হায়না খুদম চাংদম পীদুনা মংমবু মপূং ফানা ৱাখল তাহল্লি। শম্না ইমা মণিপুরগী মরমদা মবানী ৱা তানদুনা ফজরবা ৱারোইশিন অমা পুরকই। মংমনা মণিপুরবু ইমামক্লি হায়বদু য়াজে। থংমৈসু লাইরিক লাইশু হৈরকপদগী কোন্না হরাউ কুম্মৈগী অমাঙবা খঙলকখিবা নুপানি।

ৱারী মচা অসিগী মতম :

ৱারীমচা অসি য়াকাইরোল অনীশুবা চহী অহানবা মশীং ওক্টোবর ১৯৩১দা ফোঙখি হায়রি। মসিনা মণিপুর সাহিত্যগীসু অহানবা ৱারীমচানি হায়না লৌনৈ। ৱারীমচা অসিগী মতম অসিদগী (১৯৩১) হৌদুনা মণিপুর অসি হরাউ কুম্মৈদা য়াম্না তাউরক্লবা মাঙলবা লৈবাক অমা ওইদুনা লাক্লে হায়বসি তাক্লি। কুমজা ১৯৩১দগী ঐখোয় মাঙবা হৌরক্লে হায়বদু তাক্লি। মসি হৌজিক ফাওবা হন্দ্রি মখা শমথরি অমদি অহোইনদুম নোংমা নোংমগী অসুম-অসুম হেনগৎলকপা উরি।

ৱারীমচা অসিগী ৱাহৈ ৱাতা :

ৱারীমচা অসিদা শীজিন্নরিবা ৱাহৈ-ৱাতাশিং অসি চীংমী অইবা অমনা ইজরবসু য়াম্নমক কম্মান্দ লৈনা শীজিন্নে। মণিপুরী লোল অমগী চপ চাবা ফজবা মশক হায়বদু ওই। মফম অমা অনী নত্তনা (হোয়নে মদুবুদি তৌইনে, ইমাগী খোম্লাংসু থক্লকই...) লোল অসিবু মমুৎ তানা খঙবগী মমি অমা তাই। (ই! ৱাখল অমদি ফজনা পুরিনা, ঐনা পঙমন্দুনা ৱাখল লৌশিনবা ঙম্মুদ্রবোইরে।) মাগী লোল অসিনা তাকপদি মহাক অসি তম্পাক্লমদা চাউরকপা, লৈরকপা নৎত্রগা পোক্লকপা মীশক অমা ওইরম্বা তাই হায়বসিনি। ঐনা খঙজদবা ওইগনি। ময়াম্না হায়বিরক্লবদি নুংঙাইজগনি।

সোসল রিফোর্মেশনগী ৱাখল পোকপা মী :

ওইরিবা খুন্নাইগী অশোয়বা কয়া চীংগী লমদসু (মণিপুর পূম্বগী ৱা লোইনা তোক্লগা) সোসল রিফোর্মেশনগী ৱাখল পোকপা মী ১৯৩১গী মতমদা লৈরে হায়বসি ৱারীমচা অসিদগী খঙই। মসি ঐখোয়গী লাইবক য়াম্না ফবা অমনি হায়না লৌদবা ঙমদে। হোয়, মতমদুদা চীংদা অমদি তমদা পোলিটিক্সকী ওইবা ৱাখল লৌশিং থোকপা মী লৈতে হায়বা নৎচদে। মতাংসিদা মদু অমুক পুশিঞ্জররোই। পুৱারীগী ওইবা থৌদোক কয়াবুদি লৈখ্রে।

অপূনবা মণিপুরগী ৱাখল্লোন পোকপা ৱারীমচা :

অপূনবা মণিপুরগী ৱাখল্লোন পোকপা ৱারীমচানি। চীংগী তাঙ্খুল অইবা অমনা অপূনবা মণিপুর অমগী মঙলান্দা শাগৎপা ৱারীমচা অমনি হায়দবা ঙমদে। মরমদি মহাক্না মণিপুর হায়বা ৱাহৈ অসি ওইনা শীজিন্নরি। য়াম্না ঙন্না মসিগী ৱাখল মণিপুরী সাহিত্যদা (ৱারীমচাদা হৌবদগী হৌনা) তারম্মী হায়বসি চাউথোকচনীংঙাইনি অদুসু তাঙ্খুল অইবা অমনা।

অহানবা মণিপুরী ৱারীমচা অমদি খুথিং তাঙ্খুল নাগা :

অহানবা মণিপুরী ৱারীমচানি হায়নরিবা ৱারীমচা অসিমক চীংমী অইবা অমনা ইরম্বা অসিমক ঐগী ইফমদদি অঙকপা অমনি অদুবু ৱাহং খরদি হংজনীংই।

খুথিংনা ৱারীমচা কমদৌনা করি ইথিলদগী ইখিবনো? মহাক্না অতৈ করি-করি ৱারীমচা ইরম্বগে? তাঙ্খুল লোন্দা মহাক্না ইরম্বা করি লৈবগে? করম্বা মতমদা মহাক পোকখিবগে অমদি লৈখিদবগে? মহাক উখ্রুলদা লৈরম্বরা নৎত্রগা ইম্ফালদা লৈরম্বরা? মহাক লাইরিক লাইশু হৈবা মী অমদি ওইরমগনি হায়না খল্লি। মরমদি মাগী ৱারীমচা অসিদা য়াওরিবা লাইরিক লাইশু হৈরবা থংমৈ অসি খথিং মশামক্কা ইক্লেৎ তৌনহল্লিবরা হায়বসু ঐনা খন্দবা ঙমদে। মহাক সাহিত্যদা কদায় ফাওবা থৱায় য়াওরম্বা মীশক্লো হায়বসি খঙনীংবা পোকই।

মহাক্কী মতমদুদা মণিপুরসি হরাও কুম্মৈশিংনা য়ৌনা মাঙ তাকহল্লে হায়রিবসি ওইবা তারবদি মতমদুদা চীংগী লমসু হরাও কুম্মৈদা কয়ামুক য়াম্না মাঙ তাক্লম্লবগে হায়বসি হংনীংঙাই ওইরক্লা? হোয়, মানা অপূনবা মণিপুর অমগী মরমদা য়াম্না খঙনা ইরবনিনা মহাক অসি তম্পাক্তা লৈবা চীংমী ওইদুনা মতমদুগী তম্পাক্লমগী হরাও কুম্মৈশিংগীসু য়াওনা ইরিবরা হায়নসু খল্লকই। মসি পূম্বা ঐনা অইবা অসিগী মরমদা থোইদোক্লা মমাঙদা থিজিল্লুবা লৈখিদ্রবননি অমদি খল্লুদবননি।

অইবসিগী মরমদা ঐগী ইফমদা অকূপ্পা ৱারোলশিং থাবিরক্লগদি ঐহাক য়াম্না হরাউজগনি। হায়জরিবা খরসিদা অশোয়-অঙাম, অৱাৎপা-হেঞ্জিনবা পূম্বা ঙাকপীগনি। অহানবা ৱারীমচা ওইবদুদা পূক্লিং থিংজিনজরুবনি। নৈনরোয় অমা ওইনা নৎচদে। ●

হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ থবী তিঙ্খং পানবী # ৪৭১

— ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার —
চীফ সাইন্টিষ্ট
সী এস আই আর ঃ নোর্থ ইষ্ট ইন্সটিট্যুট
ওফ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি, লম্ফেলপাৎ

ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা থবী তিঙ্খং পানবী অসি কনাগুম্বা খরনা থাবা থেংনৈ। তশেংবদি পাম্বী অসি অফ্রিকাগী লৈবাকশিং মরু ওইনা খা অফ্রিকা, নামিবিয়া, বোটসৱানা, জাম্মী, মালাৱি, এঙ্গোলো অসিনচিংবশিংদগী হৌজরক্লবসু ওষ্ট্রেলিয়া, কেলিফোর্নিয়া, চিলি অমসুং ন্যুজি লেন্দদা সমুদ্র ঈমাইদগী মিটর ২১০ ৱাংবদগীনা মিটর ১৮০০ ৱাংবা মফমশিংদা মহৌশাগী ওইবা মওংদা হৌখরে হায়না Hutchman না কুমজা ২০০৬তা পাউদমখি। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা পাম্বী অসি মহৌশাগী ওইনা হৌজবগী পাউদমদি থেংনদে। থবী তীঙ্খং পানবী অসি ইংলিসতা হোর্ন ক্যুকম্বর (Horn cucumber) নৎত্রগা অফ্রিকান হোর্ন ক্যুকম্বর (African horn cucumber) নৎত্রগা হোর্নদ মেলন (Horned melon) নৎত্রগা স্পাইক মেলন (Spiked melon) নৎত্রগা জেল্লী মেলন (Jelly melon) নৎত্রগা কিৱানো (Kiwano), জীম্বাবৱেদা গাকা (Gaka) নৎত্রগা গাকাচিকা (Gakachika), অফ্রিকানগী মরোলদা রুই-অগুর্কি (Roo-agurkie) নৎত্রগা রুইকোমকোমর (Rooikomkommer), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা ক্যুকুমিস মেটুলিফেরস (Cucumis metuliferus E. Mey) হায়না কৌই অমসুং ক্যুকুবিতেসী (Cucurbitaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। শাগৈ অসিদা চনবা অতোপ্পা মরু ওইবা পাম্বী খরদি থবী- ক্যুকম্বর (Cucumis sativas L.), মাইরেল পাম্বী - পম্পকিন (Cucurbita Pepo L.), তোর্বোৎ পাম্বী- এস গোর্দ (Benincasa hispida (Thunb.) Cogn.) অসিনচিংবনি। থবী তিঙ্খং পানবীগী স্পিসিসকী মমিং মেটচলিফেরস হায়বসি লেটিনগী ৱাহৈ মেটুল অসিদগী লৌথোকপনি অমসুং মসিগী ৱাহস্থোক্লা তিঙ্খং পানবা হায়বনি। তশেংনমক পাম্বী অসিগী মহৈ অসি অথৌবা তিঙ্খং কয়ামরুম পাল্লি।

থবী তিঙ্খং পানবী অসি ফুট ১০ ফাওবা শাংনা মরী চৎপা (ভাইন) চহী অমখক্তমক পূন্সিবা অদুগা মশা অদু মতু চোম্বা পাম্বীনি। মউ অদু উগুম্না খরা কল্লি অদুগা মনা অদু ইকোয়-কোয়বা নৎত্রগা অথোনবা মরোং ৩দগী ৫ ফাওব লোঙবা য়াই। মপাল অদু হঙ্গাম মপাল ওই। Romero-Rodriguez অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা কুমজা ১৯৯২দা পীখিবা পাউদম অমগী মতুংইন্না থবী তিঙ্খং পানবী পাম্বীগী মহৈদা থোইদোক-হেন্দোক্লা চীঞ্জাক্কী ওইবা মগুণশিং য়াওবগী মথক্তা মীওইবগী অনা-অয়েক কয়ামরুম ফহনবা ঙম্বা য়াই ফাইটোকেমিকেলশিং মরাং কায়না য়াওই। WHOগী মতুংইন্না মীওইবনা মচি ওইবা চীঞ্জাক চাদবদগী ওইহল্লকপা অমাঙ-অতাশিং অদুবু ঙাকথোকপা ঙম্বগী মগুণশিং মপূং ফানা য়াওই হায়না থবী তিঙ্খং পানবী পাম্বী অসি শীংথানৈ।

থবী তিঙ্খং পানবী পাম্বীগী মহৈদা ফিনোলিকশিং অমসুং এন্টিওক্সিদেন্টশিং মরাং কায়না য়াওবা মরম্না মীওইবগী দাইবেটিস হায়রিবা ঈশিং পুকচৎকী লায়না অদু ঙাকথোকপদা থোইদোক্লা কান্নহনগনি হায়বগী পাউদম লৈ। থবী তিঙ্খং পানবী অসি চাবা তুমহনবা, হকচাংদা হূ কাবা অদু ময়াক চমহনবা, কেন্সরশিং ঙাকথোকপা, মীওইবগী শরু মপাঙ্গল কন্না থম্বা, থুনা অহল ওইশিলহন্দবা, মী মশা ফনা থম্বা অমদি পূক্লিং-ৱাখলগী লৈতানা থম্বা ঙম্বগী মগুণশিং য়াওই হায়বগী পাউদম কয়ামরুম লৈ।

থবী তিঙ্খং পানবী পাম্বী অসিদা ওর্গানিক কম্পাউন্দশিং, এন্টিওক্সিদেন্টশিং অমসুং মিনরেলশিং মরাং কায়না য়াওবা মরম্না মীওইবগী শম কেলহন্দবা, উনশা কুচু-কুমেন ফজনা থম্বা, থম্মোয়গী লায়না কয়ামরুম ঙাকথোকপা, ওবেসিটি হায়বদি মীওইবগী মশা য়াম্না নোয়খৎপা, ঈ ৱাৎপগী লায়নাদগী ঙাকথোকপা, শীংলি-নাওরি মপাঙ্গল শোম্বুবা, তোংশা মপাঙ্গল শোম্বুবা অমদি থোপ মপাঙ্গল কন্না থম্বা ঙম্মী হায়বগী পাউদমশিংসু লৈ। থবী তিঙ্খং পানবীগী মহৈদা ভিটামিন সী অসি চাং ৱাংনা য়াওবা মরম্না এদ্রেনেলিন (Adrenaline) হায়রিবা মীওইবগী ষ্ট্রেস (Stress) হায়বদি নুংশা নৎত্রগা নিংশা থীহনবা ঙম্বা হোর্মোন অদু চাং চানা থম্বা ঙম্বা মরম্না পাম্বী অসিগী মহৈ অসি চাং নাইনা চাবদা ষ্ট্রেস অদু হম্বহনবা ঙমহল্লি হায়বগী পাউদমশিংসু লৈ।

থবী তিঙ্খং পানবী পাম্বীগী মহৈদা ভিটামিন এ অসি চাং ৱাংনা য়াওবা মরম্না মহৈ অসি চাং নাইনা চাবদা মীওইবগী মীৎ অসি ফনা থম্মী হায়নসু পাউদম অদুনা মখা তারি। হায়রিবা অসি মীৎ ঙৌদোং থুংলক্কদবদগীসু ঙাকথোকপা ঙম্মী। মীওইবগী হকচাংদা পাঙ্গল-শক্তি পীরিবা ইম্যুন (Immune) অসি মপূং ফানা থম্বা ঙম্বগী মগুণশিং য়াওই হায়না কুমজা ২০১৬তা Australian National University না পাউদমখি। মসিগী মরু ওইবা মরমদি পাম্বী অসিগী মহৈদা Omega-3s অসি থোইদোক্লা মরাং কায়না য়াওই। মরম অসিনা ওটো-ইম্যুন (Auto-immune) গী লায়নানা নারবা মীওইশিংদা থবী তিঙ্খং পানবী মহৈ অসি চাং নাইনা পীজবদা কান্নবা ফল ফংবা ঙমগনি হায়না অখঙ-অহৈশিংনা মত পীরি। পাম্বী অসিদা দাইটেরি ফাইবর অসি চাং ৱাংনা য়াওবা মরম্না চাবা তুমহনবদসু মতেং পাংই। অহল ওইরকপদা য়াম্না তোয়না নাগনবা লায়না দিমেন্সিয়া (Dementia) অমসুং অলজাইমর (Alzheimer) হায়রিবা কাউজল থীবগী লায়না অসিদা থবী তিঙ্খং পানবী অসি চাং নাইনা পীজবিবা য়াই। শোনা (Shona) ত্রাইবকী মীওইশিংগী অরিবা লায়েং-পথাপ্তা থবী তিঙ্খং পানবীগী মরা অদু শুগায়রগা শেম্বা অনঙবা মহী অদুনা অঙাং হেক পোকপগা মমা অদুগী ফিনুংদা চাং নাইনা তৈবদা অঙাং পোক্লবা মতুংদা মমাদা নাগনবা লায়নাশিং ঙাকথোক্লৈ। ●

মীতৈগী পুয়া 'নিঙ্থৌলোল্ লম্পুপা' (নিংথৌরোল লম্বুবা)-(৪০৫)

(পুয়াগী অরিবা ময়েক্তগী বাংলা ময়েক্তা চনম হেমচন্দ্রনা লায়থোক্লা ইথোকপা অসি মীতৈ ময়েক্তসু নুমিৎ খুদিংগী ইথোক্তুনা ফোঙজরগনি।)

ঙাফা লৌ। ঙাফা শোয় শেলনা লৈরময়ে। অদু নুমিৎতগীবু। মোইরাং কামু তাক ও। মিংথোল মিংকৌয়ে। খেক খেক লাইপুঙ মাল। কেকে নুঙপী লাচা। লাফু লাতা কোন। মোইরাং কামুতাক লমদা। লাইরেল মৈদিংঙুনা। হুয়েল লালদা খৌশাখিবদি হুয়েল লালদা। কেকে মোইরাং লমমাশি লমাচাও। পুনুং ৱানথোংবী। কোঙয়াঙ ৱা তংখাইপৈ। নোইনু থুমজা থুমতং চৈনা। ঙালখা লমদম লমলোকপী। চেংলৈ য়াঙথাওতৈসু। থাওচেং য়াঙনমপুসু। মপু হাওবা য়েনতারেল নমপোককি। কেকে মোইরাং লাংমাইবী। লাংমৈবগা। কেকে পালৌ পাংখৈচামবা। লাকচাথীনা লালঙমলে। তুবী সনা খুৎশুনা লালঙমঙৈদগী। সনা মিংথোল মিংহোংখিয়ে। লাইরেল মৈদিংঙু চৈকনথেকপা। নুয়ামফাবা ও হায়না মিংথোল মিংকৌনৈয়ে। লাইরেল সনা খুৎশু চুঙসুনখিবদি। ●

ꯍꯩꯌꯥꯡ ꯑꯣꯡꯕꯒꯤ 'ꯑꯣꯡꯅꯥꯏꯔ ꯆꯦꯕꯥꯡꯗꯣꯔ' (ꯑꯣꯡꯅꯥꯏꯔ ꯆꯦꯕꯥꯡ) -(৪০৬)

(ꯑꯣꯡꯅꯥꯏꯔꯒꯤ ꯑꯣꯡꯕꯥꯡ