এডিটোরিয়েল

চৎনবা থিংজিনবদগী ওইরিবা কৈথেলগী ফিভম

হান্না মীয়ামদা খঙহনবা অমত্তা তৌদনা লৈবাকসিগী প্রাইম মিনিষ্টরনা হান্না চৎনরম্না ১৯৮৭ অমসুং ১৯৭৮ তগী চৎনদুনা লাক্লবা লুপা ৫০০ চৎপী অমসুং লুপা ১০০০ চৎপীগী নোর্টশিং নুমিৎ নিনিগী মমাঙদা চৎনবা য়াররোই হায়না লাওথোকখিবা অমসুং হায়রিবা শেনয়েকশিং অসি বেঙ্কশিংদা দিপোজিট তৌবা নত্তনা কৈথেলনগী পোৎ লৈবদা শিজিন্নবা য়াররোই হায়না ফোঙদোকখিবা অসিনা মরম ওইরগা ঙসি ইন্দিয়াগী মার্কেট অসি অদুক্কী মতিক শোকহল্লে। মসিদগী শেল লৈনা–লৈনা পোৎ লৈবা ফংদবগী প্রোগ্রেম অমা মীয়ামদা লাকহনবগা লোয়ননা অপীকপা শেনফমনা লল্লোন ইতিক তৌজরিবা মীয়ামদা অদুক্কী মতিক হেন্না শোকহল্লে হায়বসি ঙসিগী সেন্টরদা লৈরিবা লৈঙাক অসিনা খঙদবসিমক খ্বাইদগী লাইবক থিবনি। ঙসিদি শেপ্পাও পায়বা মীয়াম অমসুং খ্বাইদগী হেন্না লায়রবা মীওই অনীগী মরক্তা করিগুম্বা খেন্নবা অমত্তা লৈত্রে হায়না লৌবা ফাওবা য়াই। শেন পায়রিবা মীওইসু মশানা পায়রিবা অটোবা দিনোমিনেসনগী শেলয়েকশিং অদুনা মার্কেটতগী ফদিগোম মপুন অমা লৈবা য়াদ্রে হায়বসি মীয়াম্না ইখঙ–খঙনরবনি। হৌজিকসু নীংদোল পোম্নবগী ৱাফমসি মীওই অনী তিনবা মফমদা অদুমক ফোঙদোক্লরবা ঙাক্তনি। শম্না হায়রবদা শেল লৈনা–লৈনা অপাম্না পোৎ লৈরগা চাবা ঙমদবগী তাঙ্কক অমদা ঙসি লৈহল্লে। মসি করিগীদমক থোকহনবনো অমসুং মসিনা ইন্দিয়াগী পোলিটিকেল ফিল্দদা কদায় ফাওবা য়ৌনা ইথিল অমা পীরবগে হায়বসি খনবা চুমগনি। হৌজিক থৌরাং অদুনা পীরিবা চৈথেংদি ইন্দিয়াগী লৈরিবা মীওই ক্লোর কয়া অসিদা পীবনি হায়বা অমসুং থৌরাংদুনা পীগনি হায়বসি লৈঙাকসিনা খলহৌদব্রা হায়বা ৱাহং অমা মায়কৈ কয়াদগী হংনরক্লি। মসিগী মতাংদা সুপ্রিম কোর্টতা ফাওবা পি আই এল থাঙসংখ্রে অমসুং মীয়ামদা মতম পীরগা শেলয়েকশিং অসি বেঙ্কশিংদা দিপোজিট তৌহেনবা থৌরাং অমত্তা পীদবসিনা মরম ওইরগা ঙসিগী মীয়ামদা চৈথেং অমা নংহনবনি হায়নসু লিটিগেসন অদুদা ফোঙদোকখ্রে। মদু করিগুম্বা কোর্টনা আচুম্বা রায়েল অমা পীগে হায়বা তারগদি পব্লিক্কী ইন্টরেষ্টতা পীরক্কনি হায়বসি মীয়ামগী থাজবনি। ঙসি লাওথোকখিবা ৱাফমনা মরম ওইরগা লিগেল ওইনা মশাগী ওইনা থমজবা শেনফম অদু ফাওবা শিজিন্নবা য়াহন্দবা তারগদি প্রাইম মিনিষ্টরগী ৱাফম অদু লৈবাকসিগী মীয়ামগী মায়োক্তা লৈবা ৱাফম অমনি হায়না লৌরেইহৌদৌবগী মরম লৈতে।

ৱাফমদুনা মরম ওইরগা ২০১৭ গী অঙনবা শরুক্তা ষ্টেট ৫ গী এসেম্ব্লি ইলেক্সন পাঙথোক্লদৌরিবা অসিদদি শরুক য়াগদবা পোলিটিকেল পার্টি পুম্নমক অমসুং মীরেপ ওইনিংবা কাঙবু খুদিমক্তা অটোবা চৈথেং অমদি পীরবনি। মদুগী হায়বা তারগদি ফ্রি এন্দ ফেয়ার ওইবা মীখল অমা পাঙথোকপা ঙম্বগী মতাংদা ইন্দিয়াগী পুরারীদা অহানবা তাঙ্কক অমা হায়বদু ওইগনি খল্লি। অদুমকপু খঙহৌদবা থৌশিল অমনা মরম ওইরগা মীওই ক্লোর কয়াবু ৱাহনখিবা অমসুং লল্লোন ইতিক্কী লমদা চাউনা চৈথেং অমা পীখিবা অদুগী নুংঙাইতবা অদুদি মীওই খুদিমক্তা লৈরগদবনা লৈঙাক অসিগী মায়োক্তা লৈহয়বা থৌশিল অমা হায়বদু ওইরোইদ্রা হায়বা ৱাহং অমা মীয়ামগী লুচিংবশিংদা হংবা তাই। মসিগী মায়োক্তা মীয়াম্না নুংঙাইতবগা লোয়ননা লেপখিবা তারগদি লৈঙাকসিগী মায়োক্তা অওনবা কয়া অমসু লাকপা য়াই। মদু থেংনবনা হোংনবা হায়বসি অরায়বা অমদি ওইগনি থাজদে। মসিগী মথক্তা নকশিল্লক্লবা মীখলগী মতম অসিদা মীয়াম্বু খোয়শাওনহনবা হায়বসি আচুম্বা লৈঙাক্কী থৌশিল অমা ওইগনি হায়বসি থাজবা ঙমদে। ইন্দিয়াবু লৈঙাক লৈবা ঙসিগী পোলিটিকেল পার্টি অসিগী মরুওইবা থৌ পুরিবা ষ্টেটশিংগী মীওইশিংনসু থৌশিল অসিবুদি পেররমগদবা মান্দে। হৌজিক ওইরিবা কৈথেলগী ফিভম অসিদদি মীচম্না লৈঙাক্কী মায়কৈদা মশাগী ভোট পীরক্কনি হায়বগী থাজবা লৈরোই খল্লি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

সদর হিলস দিষ্ট্রিক্ট তরাইনা লৌবা চুম্লোই

ইকায় খুম্নজিবা এডিটর,

হৌজিক লৈরিবা সরকারনা লমদমসিগী হৌরকফম নীংথিনা নৈনদবা খঙদবনা ঙসিদি য়ুম্নাক শাগেং খঙদবা ময়াম্না মনিং তৌরক্লে। হৌথিবা মিনিষ্ট্রি কয়াদগী হৌনা অশোয়বা কয়া খুমজিন্নগা লাকখিবগী মহৈ ঙসিদি ফংগদৌরে। ঙিমান্দ তৌরিবা খুদিমেক কুপ্পা নৈনহৌদুনা মমাঙগী জ্ঞান য়াঙদবা লৈঙাকশিংনা পীগনি হায়রল্লবা ঙিমান্দশিং তুংগী ওইরক্লদবশিং নৈনহৌদুনা শেমদোক–শাদোকহৌবা চুমগনি। মীনা হায়রিবখৈ য়াহনগনি হায়দুনা ভোট ফংনবা হোংনখিবগী মহৈনা ঙসিদি বর্ম্মা কান্টিদগীসু চঙশিন্নক্তুনা হোমলেন্দ ঙিমান্দ লোয়ননা সদর হিলস ঙিমান্দ তৌরক্লি। ঙহিহাক ঙহিহাক্কীদা সোল্ভ তৌনবগী ৱাখলগী লৈঙাক্লগ্ন ঙসিদি লৌ মপু য়োংনা তানলক্লে। লাইরিক লাইহু ৱৈরবা কয়া লৈদুনসু মখৌনা লৈবা কয়া অমা পোক্লক্লসু মমা লৈবাকক কনবা ঙমগাদবা মীওইদি য়াওঙি। মশাগী লোলসু ত্রিন্দবা ধর্ম্মসু ত্রিরমদবদগী মপান লমগী অরাইবা ধর্ম্মদা ইত্রিরহন্দুনা মশাগী ময়েক লৈজরক্তবা কয়া অমনা মনিং তৌরি। মিনিষ্টর কয়া খ্রৌগে লাইরিক ৱৈবা কয়া অমা খ্রৌগে থৌনা ফংনা কয়া অমসু লোইখ্রে ঙসিফাওবা পামহৈবা নিংথৌগী মতিক ময়াই চেনবদি লাক্তরি। ঙিমান্দ অমা ঙাইহাক্কী পীথোক্লগা ইশা কোম্নবা হোংনরুবদগী ঙসি মীতোপ কয়ানা লৈঙাক ফিন্দা ফমজিন্নক্তুনা ঙসিদি আচুম্বা রায়েল মাঙহনখরে। আচুম্বা মশক খঙলোইহৌবা রায়েলদি চথবগী মহৎ মদুদা মতম চঙলনসু চঙনা ঙিমান্দ খুদিমক তুংগী মাংগী চিংথোকহৌদুনা কুপ্পা নৈনবদা মীপোন্না মপু ওইরিবা সদর হিলস দিষ্ট্রিক্কী ঙিমান্দ তরাইনা লৌবা চুম্লোই। মসি পুম্নমক ঙসি লৈরিবা সরকারনা তহা–তহাবা চুমদে। ঙিমান্দ ময়ামগী মেপশিং এরিয়াশিং য়েলুরবদি তম্পাক্কী এরিয়া লৈত্রবনিনা মণিপুর পুন্সা হিলস ষ্টেটনি হায়না লাওথোকপদা কায়রোইদৌরি। মালেমগী মফম খুদিদা লৈরিবা মৈতৈ। মীতৈ কয়াদা খুদোংচবা লৌহৌনবা মৈতৈ। মীতৈ হৌরকফম অতোপ্পদা হায়জিনব য়াবা, চৎনরবদি মীয়াম্নসু নৈনবিয়ু।

অদোমগী
এম কে খুমন
ইম্ফাল

ৱাখল লায়না

পুক্নিং ৱাখলগী লরয়না অসি মখল কয়ামুক থোক্লা লৈ। মখোয়শিং অদুগী মনুংদা খরনা য়াম্না হেজিন্নানারবা অমদি খরনা হন্থবা মওংগী অনাবশিংনি । লায়নাশিং অসি কনাগুম্বা মীওই অমদা য়াম্না তপ্পা তপ্পা হৌরকপসু য়াওই নত্রগা অরিগুম্বা তৌদোক অমদাগী খঙহৌদনা নরকপসু য়াই। মীয়াম্না খঙনরবা মরুওইবা লায়না মখল পনবা তারবদি,(ক) য়াম্না হেজিন্না নারবা মওং Pshychosis) , (খ) খরা হন্থবা মওংগী অনাবা (neurosis), (গ) শাৰ্লে হৌবা (Epilepsy), (ঘ) বুদ্ধি লৌশিং শোয়নাইরবা(Mental retartion), অমদি (ঙ) য়ু অমদি ময়াই কাবা নিশা মতম শাংনা শীজিন্নরকপগী লায়নাশিং অসিনি।

অহানবগী মখল (Pshychosis) অসিনা নারবা মীওই অদুগী পুক্নিংদা অচুম অরান

ৱাখল পরিং চুম্না খনবা ঙমদ্রবা,অচুম্বা অশেংবা সমাজগী চৎনবিশিং অসিগা মরি শম্নদ্রবা অমদি মীয়াম্না মহাকপু তশেংনা অঙাওবনি হায়না লৌনরবা মওংদা নারবা মীওইশিং অদুবুনি। অসিগুম্বা মখলগী লায়না অসি ৱাখল খনবা,পুক্নিংগী ফিভম,শাজৎ লিচৎ অমদি খঙবা উবগী শক্তিশিং অসিদা অকায়বা থোকপনা মরম ওইদুনা মখোয়গী রাঙাঙ শাঙাঙ অমদি শাজৎ লিচত্তা অহোংবা কয়া লাক্লবা খরা হেজিন্না নারবা মীওইশিংনি। মীওইশিং অসি মশানা মশাবু নারে হায়বা খঙজদবা হিদাক লাংথক চাদুনা ফননবা হোংনবদা য়াম্না য়াগন্দবা অরাবা কয়া থেংনগল্লি।

অনীশুবা মওং অসিনা খরা হন্থবা মখলগী লায়না নিউরোসিস হায়বদি সাধরন ওইবা মওংগী লায়নাশিংনি। লায়ওং অসিনা নারবা মীওইশিং অসি করিগুম্বা য়াম্না নুংঙাইতবা অসি অনাগুম্বা থৌদোক অমা থোকখিবা য়াম্না হেজিন্না খজিনবগা লোয়ননা মতম শাংনা মথারাই নুংঙাইতনা কণ্ণুনা লৈগল্লি। লায়না অসিগী মওং খরদনা মশাদা অকিবা থুকৎপা মথাই ৱাবা পেন্দবা শরু শাং চিকপা নাবা মথৌদা পুক্নিং চঙলক্তংবা অমদি অতৈ অতোপ্পা লাইনা লায়ওং কয়া নারিবা মীওই অদুগী মশাদা ফাওরকই। অদুবু মখল অসিগী লাইওংশিংদা নারবা মীওইশিং অদুদি মশাদা অশোয়বা লৈরে অমদি মশানা নারে হায়বা খঙজবগা লোয়ননা লায়েনবা উপাই থিরকই।

অহুমশুবা মখলগী লায়না অসিনা শাৰ্লে হৌবা (Epilepsy) হায়না খঙনবা খঙহৌদনা জ্ঞান মাঙবা তুশিনবা অমদি মশা অদু চিংবা নএগা নিকপা তৌদুনা লৈবগী তৌওং অদুনি। হায়রিবা মখলগী অসি পীক্লিবা অঙাংশিং অমদি ইনখৎক্লিবা নহারোলশিংদা খরা হেন্না থোক্লল্লি। মসি ব্রেন্দগী মথৌদা অশোংবা খরা লাকপগী থৌওংনি। চাং নাইনা নিয়ম চুম্না অমদি মতম শাংনা হিদাক লাংথক পিজ পিথক তৌরিবদি লায়না অসি থিংবা ঙম্বগা লোয়ননা পুমকোক কোকহনখিবা ফাওবা য়াই।

মরিশুবা বুদ্ধি লৌশিং ৱাৎপগী থৌওং(Retardation) অসিনা অঙাং অমনা মশাগী চহিগা চান্নবা লৌশিংদগী চাং অদু ঙমদবগী থৌওং অদুনি।মসি মীওই অদু ব্রেন্দ অদু মপুম মরৈ পাবা ঙমদবাগী থৌওংনি। তশেংনা অনাবা অমনি হায়না লৌবা য়াদে।অসিগুম্বা মখলগী অঙাংশিং অসি মকোয়গী ব্রেন্দ অদু মবুঙ মরৈ ফানা মথৌ পাঙথোকপা ঙম্বগী চাং খেন্নাবগী মতুংইন্না খরা হন্থবা (Mild),ময়াই ওইরপ তৌবা (moderate),হেজিন্না নারবা মওং (severe) অসিনচিংবা তোঙান তোঙরবা মওংবা খরা খায়দোকপা য়াই। খরা হেজিন্না নারবা মওংগী অঙাংশিং অসি য়েংবদা মকোক য়াম্না চাওবা মকোক য়াম্না পিকপা,শম নিংথিনা মচু শেংনা হৌদবা,উশা নন্দবা,মমিৎ শেপ্পা,মনাতোন শোয়বা,মনপ মতিন তাবা,লৈ তিংথোকপা নত্রগা থাবা থেংনরগনি অদুগা ময়াই ওইরগুগীনা খরা হন্থবা থাত্তবা লৈবা অঙাংশিং অসিদি থোইদোক্লা মপাম্বোংগী ওইবা য়েংবদা অশোয়বা য়াওদনা অতৈ নোর্মেল ওইবা অঙাংশিংগুম্না অদুমক উগনি।

(মণিপুর ষ্টেট মেন্টেল হেল্থ ওথোরিটি)

অঙাংশিংগী চাবা থকপগী চেকশিন থৌরাং

পিক্লিবা অঙাংশিং:

পোকপা কুইদ্রিবা অঙাংশীগী মশাদা,পাঙ্গলগী শক্তি(ইনর্জি) অসি অকক্লবা খরতমক ফংই। করিগুম্বদা অঙাংনবু মশা ঙমদ্রবদি ,মশাদা য়াওজবা শক্তি খুদিমক হেক্তা মাংজহনখী। মরম অদুনা পন্থদনা লয়েংবিহৌদ্রবদী অঙাং অদু চাওজন থীরক্কনী,ময়াং কংশিল্লক্কনী। অদুনা,অঙাংনবু মশা ঙমদবগী মওংদা ইনবী–পিথকপিবদা থওইরক্তবগী মওং খঙবীরবদি অখঙ–অহৈ ডাক্তরশীংগা তানবিগদবনী।

খোম থক্লিবা অঙাংনা য়াম্না তোইনা কপ্লবদি মবুক থন্দবনা মরম ওইরম্বসু য়াই। মসিসু অঙাংনা চাওজন থীবগী মরু ওইবা মচাক অমনি। মরম অদুনা অঙাংবু তোইনা খোম ইনবীদুনা মবুক থলহনবীনবা হোংনবীবা তঙাইফদে। করিগুম্বা ,খোমথোক মরাং কাইদবা ওইরবদি অখঙ–অহৈশীংগা তানবীদুনা অতৈ চিজাক (মরু ওইনা থা ৩শুদ্রিবা অঙাংশীংদা,থা ৩ শুপ্রবদি অতৈ মপং ওইবা চিজাকশিং পিজবিবা য়ারে)। ইনবীদুনা মশাগী ফংফম থোকপা চিজাক ফংহনবিগদবনী।

ডা.মদন কে

খোমচুপ শিজিন্নদুনা অতৈ চিজাক ইনবিদুনা অঙাংবু য়োকপীবা মতমদা(মরু ওইনা শঙ্গোম পাউদর) য়ানশিনবিরীবা ঈশিং অমদি শঙ্গোমগী চাং অদু হেনবা তারগসু অঙাংবু চাওজন থীহনবগী মরম ওইহল্লি। মরম অদুনা পাউদর শঙ্গোমচিঙাকপু অঙাংগীদমক শেম শাবীবা মতমদা কম্পেনিনা ইদুনা তাক্লকপা য়ানশিনগদবা ঈশিং নত্তগা শঙ্গোমগি চাং অদু কাইহন্দনা য়ানবিগদবনী। থা অহুম শুরবা অঙাংনা করিগুম্বা মবুক লাম্বা নত্তবদা খৌরাংবা (ঈশিং)পোক্লক্কবদি ঈশিংবু শঙ্গোমদা য়াশিন্দুনা পিথকপিবগী মহুত্তা ঈশিং (শৌহন্দুনা লোছোক্লবা) ওইনা ইনবীবনা হেন্না ফৈ। পিক্লিবা অঙাংবু ঈশিংশঙ্গোমশ চিজাক ইনবীবা মতমদা মহৌশানা চুম্না লৌনরবা ৱাফম অমদি –করিগুমবা অঙাং অদু খজিক্তা ফাওবা লেমদনা চিঙ্গুনা থক্লব্রবদি মবুক পেন্দ্রি হায়বনি। মরম অদুনা ইনবিরীবা লোইমক থক্লব্রবদী খরগা অমুক ইনবিগওবনী।

অঙানো চহি মপুং ফারকপদা:

অঙানো উপতুনালেক্তুনা চহলকপা মতাংদা চাফৎপা গী লায়নাদা কয়রবা পী। কফোই–বেদনা, সেম, অরাথবী, হরিখাগোক মখোয় অসিনা নুঙশংদা কায়বা পী। কফোই–বেদনা, কমলা, অসি নিংথিজনা শীজিন্নরগা অমাংবা য়ৈখৎপা ফহল্লি। সেম, মৌসমি, কমলা, তরবুজ, গজর মখোয়শিং অসিনা অশিনবা কাবা ফহল্লি। অরাথবী, চম্প্রা, সেম মখোয়শিং অসিনা নুংশিং কাবা ফহল্লি। গজর, যুবী মহি অসিনচিংবনা

ডা. ক্ষেত্রি কলা

চীঙ্গাকপু হীদাক ওইনা শীজিন্নবা

চীঙ্গাক হায়বা অসি মীওইবগী হিংবগী পুন্সিদা চদবগা য়াদবনি। ভারত্তা মমাঙঁউদগী হৌনা মুনি ঋষিশিংনা অত্র–ব্রহ্ম হায়বদি চীঙ্গাকপু লাইমক ওইনা লৌনরম্মী। মরম অসিনা ঐখোয়না হকচাং নাদ–য়েক্তনা থমগে অমসুং নারবা মতমদা লায়েনবগীদমত্তা চীঙ্গাক অসি তঙাইফদবা পোৎশক্লি অমসুং হিদাক্লি হায়বসি খঙগদবনি। ঐখোয়না কচি চারগা হকচাংদা মচি ওইগনি অমসুং শিদ–হীদাক করিনো হায়বসি খঙদবা য়াদবনি।

ডা. এদলোফ না হায়, মীওইবগী অনাবা ফঙ্গ্রোবগীদমত্তা দরকার ওইবা মচাক পুম্নমক ঊহেদগী ফঙবা ঙম্মী। ঊহেদা চীঙ্গাক্কী অমদি হীদাক্কী মচি ওইবা মচাকশিং য়াওই। ঊহেনা লায়েংবগী থবক অসি মমাংঁউদগী হৌনা খঙনরক্লবনি। নোংমগী সেম অমমম চারবদি ডাক্তরগী দরকার ওইদে হায়নগিবনি। য়ামদ্রবদা চয়োল অমগী মনুংদা সেম ঊহে মত্তা তরুক চাবা ঙ্গ্রবদি থবেন্নিগী মথৌ নিংথিনা তৌহল্লি। অসুম্না ঊহে অমসুং মনা–মশিং নিংথিজনা হিংনা নহক্তগা মৈ চত্তুনা শীজিন্নরবদি মখল মখা কয়াগী অনাবা কোহহনবা য়াই।

চীঙ্গাক্তা প্রোতিন, ফেট অমসুং কারবোহাইদ্রেট হায়বা মরুওইবা মচল অহুম য়াওই। লোয়ননা ভিটামিন অমসুং মিনরেল কয়াগা লোয়ননা হকচাংগী দরকার ওইবা ইনর্জি পীদুনা ঐখোয়না হকচাং অসি চলায়রিবনি। হায়িরবা মালশিং অসি ঊহে–রাহৈ অমসুং মনা মশিংগী ওইবা চীঙ্গাক্কী মরমদা খঙ হৈরবা ডাক্তরশিংনা থিজিল্লগা মীচম অমদি অনাশশিংগীদমত্তা ফোঙদোকপীরি।

ঊহেশিংদি ঐখোয় মীওইশিং অমসুং জীব–পানবশিংগীদমত্তা অথোইবা চীঙ্গাক অমসুং হিদাক্লি। বৈদ্যবিশারদ হিপোক্রেটিসকী মত মতুংইন্না অগ্নাখন্ত তঙ্গ্রল্ল ঙ্গুণগএ ঙ্গ্রক্ত তঙ্গ্রল্ল ডঙঙ্গ্রথন্টিঙ্গ্র জ্যাঙ্গ্র তঙ্গ্রল্ল ডঙঙ্গ্রথন্টিঙ্গ্র ঙ্গ্রক্ত তঙ্গ্রল্ল ঙ্গুণগএ্রা হায়বদি নঙগী চীঙ্গাক অদু নঙগী হীদাক ওইয়ু অদুগা নঙগী হীদাক্তি নঙগী চীঙ্গাক অদুনি হায়রম্মী।

মীওইবগী হকচাংগী অরুম্বা অসিদা শরুক চাম্না থোকপগী ৬০ দি ঈশিংগী শরক্লি। নুপাশিংগী ওইবা অদুগা নুপীদনা ৫০ খক্ত ওই। অমরোমদা ঊহে অমসুং মনা–মশিংগী চীঙ্গাক্তা চাদা ৭০ না ঈশিংনি অমসুং উহৈ খরদদি মদুদগীসু হেন্না ঈশিং য়াওই। উহৈদা অলকালিগী শরুক মরাং কায়না য়াওই। থবেন্নী, ঈশিং য়াফম অমসুং ফিরাক কী মথৌ কোমহল্লি।

উহৈশিংনা প্রোটিন অমসুং ফেট য়াম্না মৌসমি, সেম অসুর মখোয় সিনা নাপু কাবা ফহনবদা মত্তে য়াম্না ওই। গজর, জাম মসু হৈত্রু মখোয় অসিনা দাইবেসিস কাল্লে। কিহোম, সেম, কফোই–বেদনা অসি খোঙ মহী লাংনা হায়দা কায়হল্লি। উশাগী লায়নাদা সেম, তরবুজ, চম্প্রা, গজর, মখোয়শিং অসি শিংথাবা য়াই।

মত্তৌ অসুম্না উহৈগী কায়বা অসি য়াম্না লৈপ্রে। থোয়দোক হেন্দোক্লা অনাবা ফঙনবদা অমসুং হকচাং ফনা থম্নবদা মহৌশা কৌবী লাইরেরীনা ঐখোয়াদা মতম মতমগী ওইবা উহৈ–রাহৈশিং চাং নাইনা পীরি অমসুং নিয়ম নাইনা শীজিন্নরবদি ঐখোয়না নাদ য়েক্তনা অমসুং হকচাং ফনা হিংবা ঙমই অমদি মখোয়শিং অসি ঐখোয়গী চীঙ্গাকসু ওই–হিদাকসু ওই। মত্তৌ অসুম্না উহৈনা হকয়রংদা কায়বগুম্না মনা–মশিং অসিনসু ঐখোয়গী থরায় ওইহল্লি, পাঙ্গল অমদি জীবনী শক্তি পী। হেক য়াবমখৈ অহিংবা হকচাং অসি অহিংবা অমদি অশংবা মনা মশিংনা অমসুং উহৈ–রাহৈনা শেমগদবনি অমসুং লায়েংগদবনি।

ঐখোয়না উহৈ–রাহৈনা চীঙ্গাক ওইনা শীজিন্নরগা লায়েংবগী থবক তৌনসু য়াই। খুদম ওইনা করিগুম্বদা উহৈগী মহী পু নাইনা নহত্রগা মতম য়েদুনা থকপা নহত্রগা মপং ওইনা পীজদুনা চাক নহত্রগা তলগী মহুৎ শিন্দুনা লেছোকপা করিগুম্বদা চাক এনশাং চারা অমা ওইরগা চারা অমনা উহৈ নহত্রগা উহৈগী মহী পীথক্তুনা লেলহনবা অসিনচিংবা মখল মখাগী অয়াম্না পাঙ্গৈশিং শীজিন্নদুনা লায়েংবগী থবক্তা হিদাক ওইনা শীজিন্নরয়াই।

হিদাক লাংথক শীজিন্নদুনা অনাবা ফহনবা রারবা মতমদ মখাগী প্রোগ্রাম অসিনা অনাবা কয়ামরুম ফফনবা ঙম্মী। অখয়না অরিবা অনাবা নত্তবদা অহানবা থাক্কী অনাবা হায়বদি হকচাংদা লাইহৌ তৌরকপা, কোক চিকপা, কোক ঙাওবগা লোয়ননা হকচাংদা পোথাফম খঙদনা রারকপা অমসুং পুক শৌগৎপা, থিনবা, লেংবা অমদি ওনিংবনচিংবগা লোয়ননা চাবা থকপা তুমদবা পোথাফম খঙদনা লাক্লরকপা মতমদা ঈশিং পুংজা নাইনা থক্তুনা চারা হেন্দোকপা য়াম্না কাঁল্লে। ঈশিং থক্তনা চারা হেন্দোকপা ঙমদবা কাঙবুনা উহৈগী মহী শুমদুনা লৌরগা ঈশিং খজিক্তং য়ানশিল্লগা থক্তুনা লেনবা য়াই। করিগুম্বা অনাবনা পাল্লবদি খোইহি অশেংবা খরা য়ানবা য়াই। নোংমদা প্লাস অমমগী চাদো মরিরক নহত্রগা মন্তারক থকপা য়াই। মতৌ অসুম্না নুমিৎ নিনি–হুম্বি লেছোক্লবদি অহানবা থাক্কী অনাবাদি ইরায় লায়না ফফনবা য়াই। হায়রিবা পাঁল্লে অসি অরাম্ন ফাওবক্লিবা ফাওবা নুমিৎ তরুক তরেংনি ফাওবা চথবা য়াই।

হিদাক লাংথক শীজিন্নদুনা অনাবা ফহনবা রারবা মতমদা অখয়না অরিবা অনাবা নত্তবদা অহানবা থাক্কী অনাবা হায়বদি হকচাংদা লাইহৌ তৌরকপা, কোক চিকপা, কোক ঙাওবগা লোয়ননা হকচাংদা পোথাফম খঙদনা রারকপা অমসুং পুক শৌগৎপা, থিনবা, লেংবা অমদি ওনিংবনচিংবগা লোয়ননা চাবা থকপা তুমদবা পোথাফম খঙদনা লাক্লরকপা মতমদা ঈশিং পুংজা নাইনা থক্তুনা চারা হেন্দোকপা য়াম্না কাঁল্লে। ঈশিং থক্তনা চারা হেন্দোকপা ঙমদবা কাঙবুনা উহৈগী মহী শুমদুনা লৌরগা ঈশিং খজিক্তং য়ানশিল্লগা থক্তুনা লেনবা য়াই। করিগুম্বা অনাবনা পাল্লবদি খোইহি অশেংবা খরা য়ানবা য়াই।