এডিটোরিয়েল

মীয়ামগী খোল্লাওবু তাবীরিবরা

আর্মদ ফোর্সেস (স্পেসিয়েল পরার্স) এক্ট, ১৯৫৮ মণিপুরদা হেক থমখিবদগী মণিপুরগী মীয়াম অসিগী মথক্তা মখল–মখা কয়াগী অথড়বা অমসুং খঙদবা মখলগী মীওং–মীনৈ কয়া অমা চখশ্রে হায়বসিদি হৌখিবা চহি কয়া অসিদা থোকখিবা মখল–মখা কয়াগী হ্যমেনা রাইটসকা মরী লৈনবা থৌদোকশিংগী রেকোর্দনা শাক্তি ওইরবনি। মতম অমদা ঙসিদগী চহি ৫০ গী মমাংদা লৈরম্বা মীওইশিংগী লাইরিক–লাইশু হৈবগী চাং অসি ঙসি লৈরিবা ফিডম অসিগদি য়াম্না হেন্না চাওনা খেংনবা লৈরে অমসুং মসিনা মরম ওইরগা লৈবাকসিগী চহন–পথাপশিংগী লোয়ননা লৈরিবা কন্সট্যুসননা ডাক–শেল্লিবগে হায়বদু নৈনবা হৌরবনি। মসিদা স্টেট গভর্নমেন্টনা মহৌশাগী অরিবা পোলিটিকেল দাইমেন্সন অমদা য়েংদুনা থবক তৌবা হায়বসি মতমসিগা চায়দবা থৌওং অমা ওইহল্লে। অদুনা স্টেটসিগী শেল–থুমগী ফিডম ফবা নত্রগা ফত্তবগা মীয়ামগী হক পীনবা হোংনবা হায়বসিগা মরী লৈনফম থোক্তে। মরম অদুনা স্টেট অসিদা ঙসি থোক্লিবা মীওইবগী হক ঙাক্তবগী থৌদোকশিং অসি করিদগী থোকপনো হায়বা অদু স্টেট গভর্নমেন্টনা কুপ্পা লৈনফম থোকই। মসিগী মরমদি দিমোক্রেসি চৎপা লৈবাক অসিদা লৈরিবা লৈঙাক অসি মীয়ামগী খন্না থবক তৌবা ঙমগদবা মীয়ামগী মীছৎশিংনা চলাইবা লৈঙাক অমনি। অদুনা লৈবাকসিগী মীয়াম্না থেংনরিবা প্রোব্লেমশিং অসি মীয়ামগী মীছৎশিংনা খঙনা থবক পায়খৎপগী মখৌ অমসু তাই। অদুবু মীওইবগী হক কয়রগা মরী লৈননা শেমখিবা স্টেট হ্যমেন রাইটস কম্মিসন অসি হৌখিবা চহি খরদগী সরকারনা নেগ্রেক্ট তৌবদগী মখৌ তৌহন্দবা কুইরে। অদুনা মরম ওইরগা মীওইবগী হক খোঙাওনবগী থৌদোক কয়া কম্মিসন অসিনা মখৌ তৌঙিঙৈগী মনুংসিদা থোকখ্রে হায়বসি য়াম্নমক চুবা অমনি। অদুনদি মীওইবগী হক খোঙাওনবদা মণিপুর সরকারনা অয়াবা পীদুনা হক খোঙাওনবগী থৌদোকশিং অদুবু নাকোইননা শৌগৎপগী ফিডমদা লৈরবরা হায়বসি হল্লকপা তাবনি।

মসিগা লোয়ননা সুপ্রিম কোর্টকী রুল্লিং অমনা লৈবাকসিদা লৈরিবা কোর্টশিংদা পেন্দিংদা লৈবা কেসশিং লোইশিন্নবা অমসুং অথুবা মতমদা রায়েল পীদবা য়াদবা কেসশিং লোইশিন্নবগীদমক ফাষ্ট ট্রেক কোর্টশিং লিংগদবনি অমদি মশিং য়াম্রবা ইন্দিয়াগী জেলশিংদা লৈরিবা অন্দরট্রায়েল প্রিজনরশিং (য়ু টি পি) শিং অসি য়ারিমখৈ জেলদগী থাদোকখিনবা রায়েল চৎথৌ হায়বা অমসু খঙহনখ্রে। মসিগীদমক অহাক্তা ওর্দর থোক্লকপা মতমদা মণিপুরদা থুনা–য়্যানা রায়েল চথনবা কোর্টশিং লিংবা হৌখি অদুবু অরাৎপা কোর্ট মশিং অদুদি সরকারনা লিংবা ঙমখিদে। মসিগী মথক্তা কেস কয়া অমদা পোলিটিকেল হেন্দশিং চংশিল্লকপনা মরম ওইরগা কেস কয়া অমগী রায়েল চথনদা অপম্বা কয়া অমসু পীদুনা লৈ হায়বসি লমদমসিগী হ্যমেনা রাইটস এক্টিভিষ্টশিংনা হেন্না খঙই অমদি মদু লাইরিক–লাইশু হৈরবা ষ্টেটসিগী মীয়াম্না সরকার অসিগী মথক্তা মীনোক অমগা লোয়ননা য়েংলি হায়বসিসু খঙফম থোকই। অদুদা লুরিবদি মীয়ামগী মীছৎশিং অসিনা মীয়ামগী খোল্লাও কয়া অসিবু তাবীগদৌরিবরা নত্রগা তাবা ঙমগদৌরিবরা হায়বসিনা অচৌবা রাহং অমা ওইরকপা অসিনি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

তাখৎ–তাখৎলগা কীরক্ত্রেদা

ইকায় খুন্নজরিবা এডিটর,

ইশানা ইশাগী ফিডমদি শেমদনা ইপা–ইপু নিংথৌ ওইবনি হায়দুনা পংলাও লাওবনদি চীংগী প্রজানসু তানিংদে। তশেংনা এ দি সি মীখল য়েন্নুরগদি বি জে পি গী শক্তিসি পুথোক্লনা হোৎনবা হৈতবগী মমি উবা ফংলে। মোডিনা মণিপুর লমদমসিদা থম্বাল হৌনবগী ঈশিং থাজিন্না হৌরক্লবনি। থম্বাল থাবা হৈবা মীওইশিং তশেংনা খুৎ থেক্লবগদি হেক্তা লৈতবা অদুগা মতৌদদি ইমানদা মাম্বা অসিনি। হৌজিক্কী ফিডমসিদা নাকল অমদা অমনা অমদা মরাল থংজিন্নদুনা মতাং চারে হায়দুনা লালহৌবশিংগী খুৎপুশিংবু খুলাই ওইনা কোইথাং থাল্দদবিসিনি। জগোই হৈতবশিংনা ফম্বাক মওং অদে হায়না নাথৌনবা হোৎনবিংবগী আশা অদুমক বি জে পীনা কয়া লাওবা চীংগী প্রজাশিংনা খংই। হেক হেক চিন্‌ফ্‌ল ওইনা থিনরিবা শৈরে 'খোংলগা খঙগনি'– খোডলে, খঙলেদনা নাপল য়াওনা শাজেল শায়বনদি খোং তেকপা তাবনি। হৌরকপদদি য়াম্না থাজনা এম পি ইলেক্সনদা থাজরম্বদি কেন্দিদেট খুদিংগী বাইও–দাটা কৌরকপদুদা অচুম্বা অফবা কেন্দিদেটতে অমা পুথোক্লনি খয়াখি। লাইবক থিবদি বাইও–দাটা ফল কনাদসু খংহন্দদা মানা পামজবা মীশক অমদা শিন্নখিবদগী দল মনুংদা ইরাং হৌরকখি লোয়ননা মাইথিবা দল অমা ওইখি। মদুদসু কংগ্রেসকী শক্লাইরবশিংনা খোপ্পাই–নিক্লা লাওখি–মোদিদী শম্বম য়ৌবা ভন্নেই মদুমক তাহ্রাবা শিন্নীখি। হৌখিবা হিয়াংলমগী বাই–ইলেক্সন অদুদসু মীশক ওন্না কাগদবা মীবু কাহেন্নেগা কারোইহবদা থরাই থানা লাওখি হৌনা হৌনা চৈখি মাইবী লাওফাওগুম। ওইরোইহবদা মঙ য়াম্না মঙবা হৈবা দল অমগুম মদুমক চুমহনখি। হন্দকসু এ দি সি গী মীখল মমাংদা থাদখিবা মাইবী লাইফাও অশাবা কয়া অদু তাবিদ্রবা চীংগী প্রজানা থিন্দোরকখিবা মখুৎ শিংনা তাক্লে। সিরোই লিল্লিগী মতৌগুম্না থম্বাল শাৎপা ঙম্না মতমসি য়ৌরক্তি মাল্লেনে। ! ইপা ইপুনা হায়নবা ইপা ইপুগী অহুমলক হায়বদো লোইরে শুরেনে। নোকফেৎ তৌবা নোকনিংদনা নোকপা মাইথোদুদগী অক্রম অরুম্না রাইহিংগী মপাঙ্গল হাপ্পবা থম্মোই শেংনা হোৎনবীবা নত্তবনিনা থম্বাল মশক উবা রাগদৌরি। হৌজিক ওইরিবা দল অসিগী শক্তম সিদগীসু অমুক্তা হেন্না কীনরিবদি লাক্লদৌরিবা এসেমব্লিগী ফম্বাক্তা থম্বাল লৈনা শুনা পাল্লক্লদবা মাল্লাক্তে। মরমদি থম্মোই শেংনা থম্বালবু শাৎনবগী থৌরাং তৌবা ঙমদবা অসিনা তাক্লি। হৌজিক দল অসিগী অচৌবা মঙলান্দা অমা মঙনবা হোৎননবগী লেংশিন্নীরক্লিবা থম্বাল লৈনা ময়াম অসিদগী মপাঙ্গল কন্না পৎ–পুন্না য়াওরোইহবা লৈনা খন্না ঙম্রোইহবা, শেলগী লৈনাদা খল্লক্লদবা হৈ–শিংবা মীয়াম্না খনরবা রাযফমনি। কাইদোফম ময়াম মশিং থিরবদি চহি ফনা য়াম্রে। পেং চোইবা হৌরক্লনা ইখা তাবা কয়ানা ইচানা ফাওবা থাজবা মপুং ওইদরেদে। ঙমলোইহবা তৌরোইহনবদা রাজাও থাদদুনা ফুরিং কল্লর থেক্লংনা শেলগী লাইরেন্নী পুজা হৈরিবমখৈদি বি জে পি থম্বাল শাৎপা ঙমখিরোইহৌরি।

মতৌশিদি তাখৎ–তাখৎলগা কীরক্ত্রে হায়বদুনি।

অদোমগী
ইবোগীশকু লুরাং
ইম্ফাল, ইষ্ট

খ্বাইদগী অথোইবা হিদাক্তি নোকপনি

জিব পানবশিংগী, মরুওইনা ঐখোয়া মীওইবগী মায়থোঙদা তারিবা শকফমগা থমোয়োদা ফাওরিবা রাখলগী ঈখিলগা মরী লৈনৈ হায়বসি খৃঃ ১৮৭২ দা চার্লস ডার্রিগ্রা (চার্লস রোবর্ট ডার্রিন – ১৮০৯–৮২– বৃটেন্দা পোকখিবা, মহৌশাগী ওইবা ফিডমশিংদা জিব পানবশিংনা থোরক্লনা মখং–মখং হৌরকখিবগী মরী–মখোঙ তাক্লন্বা সাইন্টিষ্টনি) চেনবা, অশাওবা অকী তুংজুং পোক্লগনা শুক্তোক শংদোকপা লংখংগা হায়বসি হৌনশানি। মদুমক্লনি হায়নরিবসু–"মায়থোঙদা থম্মোয়গী মমি তাবনি", মায়থোঙনা থম্মোয়গী মিংশেলনি।

ঐখোয়না মরম অমা নত্রগা অমদগী থম্মোয়দা নুঙনাংবা, অশাওবা, অকীবা চিংনবা পোক্লবদি মায়থোঙদা অথীবা শকফমগী মমি তাহল্লকপদা নত্তনা হকচাংদা অকায়বা কয়া থোকহল্লকই–ঈগী প্রেসর হেঙ্গলকই, চানিং–থক্লিবগী শক্তি হন্থরক্লকপদা নত্তনা চাবা তুক্লগী শক্তিসু ব্রাৎহল্লকই, হকচাংগী মসলশিংবুসু চোকথহন্দুনা হকচাংগী ফিডম্বু খুইথহল্লকই। অদুবু মসি পুম্নমকসি ঐখোয়না করিগুম্বা অমা নত্রগা অমদা নোকথোকচবা ঙম্রবদি ইরাই–লাইনা কোকহন্না ঙম্মী। শম্না হায়রবদা 'নোকপা' হায়বসি থম্মোয়গী অরা–মৈশা খুদিমকপু লাইনাগী রাযফমখত্তা নত্তনা, মীওইবা ঐখোয়া মশেলদগী মরত্তা মোমোন নোকপা মায়থোঙখত্তনা হাংদোকপদা লাইনা থোকপা পুন্সিগী লম্বী কয়াসু লৈরিবনি। মদুমক্লনি হায়নরিবসি "খ্বাইদগী থোইরবা হিদাক্তি–নোকপনি।"

ঙসি চাওখংলবা বিজ্ঞানগী যুগ অসিদা ঐখোয়া মীওইবনা খুদোচোনা অমসুং নুঙইনা হিংনবা পোংলম মচাক কয়া মরাং কয়ানা লৈরে। অদুবু পোংলমশিং অদু ফংনবা অন্নবদা ঐখোয়গী পুন্নিংগী শান্তিদি পুম্নমক্কী ওইনা মাংহেন্নবগুম তৌনরে। হিংনরিবা পুন্সিগী লাম্থেদা হিংবা ঙম্রবা নত্রগা হেন্না খুদোচোনবা শু–নোম্নবদা মীপুম খুদিমক্কী নোকচবগী মতম ফংহল্লদবগুম তৌনরে। পিল্লিবা অঙাং ফাওবদা স্কুলগী হোম রার্ক অমসুং লাইরিকশিংগী রাখলদা মায়থোঙ মকা লান্নবা ঙম্রদবগুম তৌনরে। মসিনা পুম্নমক্কী রাখল্লোন্দা অকায়বা কয়া পোকহল্লক্লুনা মখল–মখা –লায়না কয়ামকম লাইথুহল্লকপদা মতে পাঙলবনি হায়বা য়াই।

মহৌশা লাইরেম্বৌনা ঐখোয়াদা পিনবীরক্লবা পুন্সিগী অমৃতশিংগী মনুংদা 'নোকপা' হায়বসিসু খ্বাইদগী থোইরবা অমনি। মসিবু ঐখোয়না কাউথোকপা য়্যমদে। অদুবু ঙসিগী চিন্নরবা পুন্সি মহিংশিং অসিগী মরত্তা করম্না নোক্লুগদৌরিবনো হায়বগী রাহংদি লাকপা য়াই। মসিগী পাউখুমসি নোক্লবগী মচাক য়াম্না লৈরি হায়বসিনি। খুদম ওইনা রেডিও–টি. ভি নচিংবদা ফাগি জুগায়গী থৌরম মতেক–মতেক থম্রিবা, খবরনচিংবা চেফোঙশিংদা কন্নি অমদি ফাগিগী জগা থুম্নদুনা ফোঙনরিবশিং অসি, নুমিৎ চুপ্পা পুন্সিগী অরা মৈশা লানগিরবা ঐখোয় খুদিনা নোংমগী ঙাইহাঙং ওইরবসু মতম কায়থোক্লরগা নোকথোকচবা ঙমজনবনি। ময়ামসিদগী অমদি পুন্সিগী অকোইবদা লৈরিবশিংদগী মীৎকুপ খরদং ওইরবসু অরা–অনা পুম্না কাউথোক্লন্দুনা নোকথোকচবা ঙম্রবা মচাক থিণাদবনি। মদু থিবা ঙম্রনুনা হেক–হেক নোকচবা ঙম্রবা মীওইদুদি হকচাংদা লাইথুংলকপা য়াবা লায়না কয়ামরক্লদগী কোক্লেবনি।

ডাঃ ডি. সম্বাসিবা রাও

মহাত্মা গান্ধিনদি তক্তা হায়রম্মী–"ঐঙোন্দা য়াওজরিবা নোকথোকচবা ঙম্রগী রাখক্লোন অসি চেল্লমত্রবদি, ঐদি নহায়না আত্মাঘাৎপু তৌজরম্না য়াবা কয়া লৈখ্রে।" অদুনা ঐখোয় খুদিংমকসু খাংবদা ব্রাবদগী রারবা পুন্সিগী অরা পোংলুম কয়া অমদি লুবদগী লুরবা হকচাংগী লাইথুং কয়াবু কোকহনবা ঙম্রবা, নুতি নুমিৎ খুদিংগী মীৎকুপ খরতা ওইরবসু নোকথোকচনবা মচাক থিবা তাই। তৌবতবু ঐখোয়না নোকথোক্ক দবনি হায়দুনা মীঙোন্দা নোক্লরুরবদি য়াদে, ঐখোয় পুন্না নোকমীন্নবা য়ানবা মচাক থিবা তাই।

তাং চিকপগী লায়না মখল অমাঃ গাউট

গাউট হায়রগা ঐখোয়না 'তাং চিকপা – নাবগী লায়না মখল অমবু খংনৈ। মসি ঐখোয়গী হকচাংদা য়াওরিবা মহি (টিশু ফ্লাইদ) দা 'য়ুরিক এসিদ' কী চাং হেন্না য়াওরকপদগী থোকহল্লকপা লায়না মখলনি। য়ুরিক এসিদ হায়বসি, ঐখোয়গী হকচাং শাগৎলিবা শদোং (টিশু) শিংদা য়াওরিবা সেলশিংদা মহৌশানা য়াওজরবগুম্না লৈজরবা পোংশক্লি। অসুম্না য়াওরকপা য়ুরিদ এসিদ অদুবু অনেম–অরাংগী চপ–চাবা চাং অমদা থম্নবগীদমক্তা হকচাংগী থীবোং–ধীরিন অমসুং কিদনিনা হেক–হেক চিংথোকই। করিগুম্বা হকচাংদা য়ুরিক এসিদকী চাং অসি য়াম্না ব্রাংনা য়াওরক্লবা নত্রগনা কিদনিনচীংবনা চিংথোকপগী চাং য়াম্না হন্থরকপা মতমদা গাউটকী লায়না অসি পোকহল্লকই।

হকচাংদা য়ুরিক এসিদ য়াওবগী চাং হেনগৎলকপা য়াবগী মওং য়ামই। হায়দি ঐখোয়না চানরিবা চিঙ্গাকশিংগী মনুংদা অথুম্না ব্রেদ, শা–ঙাগী মরিন, মকন, মকোকনচিংবা অমদি য়ুগুম্না, তুম্নক্লবা মতমদা য়ুরিক এসিদ থোরকহনবা চিঙ্গাকশিং য়াম্না চাবদগী হকচাংদা য়ুরিক এসিদকী চাং হেনগৎহল্লি হায়না থাজনরম্মী। অদুবু অশেংবদি, চানরিবা চিঙ্গাক্লা হকচাংদা য়ুরিক এসিদ হেনগৎহল্লকপা হায়বসিদি থানরুত্রবসু য়ারবা রাফম্মি। মসি হেনগৎহল্লক্লবগী অতৈ অচৌবা মরম কয়ামরকম লৈরি। মদুগী মনুংদা কিদনিনা হকচাংদগী য়ুরিক এসিদ চিংথোকপগী থৌদাং রাৎথরকপা হায়বসিনা খ্বাইদগী মরু ওই। মসিগুম্বা অসি মতম কৃইনগী ওইনা কিদনিনা শৌগৎপা / শাগৎপগী লায়না (ক্রোনিক নেফ্রাইটিস) না নারক্লবা নত্রগা ঈশিং চৎপদা নুত্তাইনবা শিজিন্নবা হিদাক–লাংথক শিজিন্নবদগী ওইরকই। অদুবু রাফম অমথক্তি হকচাংদা য়ুরিক এসিদকী চাং য়াম্না ব্রাংনা লৈরে হায়দুনসু মীওই অমদা গাউটকী লায়না হেক্তা লাইচুরক্লদবা নত্তে। হকচাংদা য়াওরক্লিবা–হেনগৎলক্লিবা য়ুরিক এসিদশিং অদুনা হকচাংগী তাংশিংদা উনশাগী মনুং থংবা শরুকশিংদা নত্রগা কিদনিদা তুংশিন্দুনা লৈখ্রবা কান্দতা গাউটকী লাইওং ওইরকপা য়াই। লাইওং অসি মতম খরগী ওইনা খুদম খুদক্তা নাহল্লকপা নত্রগা মতম শাংনা নাদুনীলেবা লাইওং মখল অনি থোক্লা ওইশল্লি।

হকচাংদা য়ুরিক এসিদকী চাং য়াম্না ব্রাংনা লৈরে হায়দুনসু মীওই অমদা গাউটকী লায়না হেক্তা লাইচুরক্লদবা নত্তে। হকচাংদা য়াওরক্লিবা–হেনগৎলক্লিবা য়ুরিক এসিদশিং অদুনা হকচাংগী তাংশিংদা উনশাগী মনুং থংবা শরুকশিংদা নত্রগা কিদনিদা তুংশিন্দুনা লৈখ্রবা কান্দতা গাউটকী লাইওং ওইরকপা য়াই।

গাউটকী লায়নানা মথী ফোঙলক্লুনা কনাঙম্বা মীওই অমবু নাহল্লকপা হায়বসি অহানবদদি ইখং–খংহৌদনা হেক্তা হৌরক্লি। মদুদা খোঙগী খোঙবী অচৌবা অসি শোয়দনা য়াওগল্লি। মদুনা মরম ওইদুনা গাউটকী লাইওংবু খোঙ ফাজিন–চিংশিনবগীলায়না হায়নসু খংনৈ। গাউটকী লায়না হেক (হৌরকপদা খাংঙমদবা মওংদা নারকপগুম্না তৌগনি। মদুনা মরম ওইদুনা, তুমথরুররবা নুমিদাংগী মতমদসু খংলাক্লনা মীৎকপ থোরকপা য়াই। খোঙগী খোঙবী অসি য়াম্না থোংথবা মওংদৌলেগা ঙ্গান লংখংলক্লনি, অদুগা উনশাগী খ্রং–খ্রং কংশিনবগী মওংদা লৈগনি, খোঙবীগী মথক্তা চুম্নগী অপাবা মোম্পাক ফিদক্লা কুপশিনবা ফাওবদা, মদুগী অরুম্বা ফাওবদা পুবা ঙমদবা অনাবা ফাওগনি। খোঙদোনলোমগী শিংলি নাওরি খুদিংমক ক্রক–ক্রক লাকশিন–চিংশিল্লকপদৌনা তৌগনি মদুগা লোয়ননা অনাবসু নিংথম চনশিল্লকপগুম তৌরক্লনি।

কর্টেসিঃ হেল্‌ঠ এণ্ড ন্যুট্রিসন

মসিগুম্বা খুদক্তা খংহৌদনা হৌরকপা গাউটকী মওং অসিদি, লায়েংলুবগী থোইদোকপা কায়বা লৈতে। অনাবদু নুমিৎ হুম্নিদগী তরানি ফাওবরোম কয়া হৌরম্লগা মথক্তা অমুক ফজরক্লনি। অদুম ওইনমক চিকপা–নাবা ফহনবা ঙম্বা হিদাকশিং (এন্টি ইনফ্লেমাটরি ড্রগস) বু নীয়ম চুম্না শিজিন্নরবদি য়াম্না কায়বা ফংই। মদুসু অনাবা হেক হৌবদা পম্বদনা য়ারিবমখৈ থুনা চাবীবা হৌগদৌবনি ।। খেংথম্বরবদি হিদাক্কী ময়ায় ইকম–কমথবগুম থোকহল্লি। হিদাক্কী মতাংদা নিংশিংবীগদবা অমনা এম্পিরিনগী মখলশিংদি গাউটকী অনাবগীদমক্তা শুংশি শিজিন্নবীরোইদৌবনি, এম্পিরিয়া কিদনিনা য়ুরিক এসিদপু হকচাংদগী চিংথোকপগী মখৌ তৌবদা শোম্বহল্লি।

অসিগুম্বা খংহৌদনা হৌরকপা গাউটকী অনাবা অসি অমুক ফজগসু, মতুংদা অমুক হৌরক্লরোইহবনি হায়না লৌবা য়াদে। মতুং হপ্তা খরগী নত্রগা থা খরগী মনুংদা অমুক হেক্তা হৌরকপা য়াই। অসুম্না নারকপা অনিনা কনাগুম্বা মীওই অমবু লায়না অসিনা কুম্বুদুনা লাইচুরবা হায়বদু ওইহল্লকপা য়ারি। মসিগী মরম্না তাংশিং, উনশাগী মনুংশিং অমসু কিদনিদা পকশিন্দুনা লৈখ্রবা য়ুরিক এসিদকী থুমলিকশিং অদুনা হকচাংগী মফমশিং অদুবু তুং কোইনগী ওইনা শোকহল্লকপনি।

য়ুরিক এসিদকী থুমলিকশিংনা শরু–শরুগী তাইনফমশিংদা পকশিনখিবা মতমদা, অসি নাকোংগী অকোইবা মপান খুনিং অমসুং অতৈ খুৎকী শরুকশিংদা তৌগল্লি। অদুগা রাফম অমনা গাউটকী লায়ননা নাবা হৌরকপা অমনা নিংথৌনা লায়েংথোকহৌহবদি (কিদনিগা মরী লৈননা) কিদনিদা পকশিলহৌরবা অমসুং পকশিল্লকদৌরিবা য়ুরিক এসিদকী থুমলিকশিং অদুনা কুইশিল্লক্লুনা নুং ঙনশিল্লকই। অদুনা কিদনিদা নুং লৈবগী লায়না ওলহল্লকই।

গাউটকীদমক্তা থোইদোকপা লায়েং অমা লৈতে হায়জরগসু, লায়না অসিনা লাইচুরবা মীওইশিংনা অখঙ–অহৈ ডাক্তরশিং তানবীদুনা কিদনিনা য়ুরিক এসিদ চিংথোরকহবদা মতেং ওইননবা মখল মখা লায়েংশিং নিংথৌনা চৎথবীগদবনি। মদুগুম্বা হিদাক–লাংথকশিং অদুগী মথক্তা অনাবশিংনা হক্কী ঈশিংদা খরি (আলকালিন) গী চাং হেনগৎহন্নবা হিদাক্কা লোয়ননা ঈশিং য়াম্না মরাং কয়না থকপীগদবনি। খরিগী চাং য়াওবা মহিদা য়ুরিক এসিদকী থুমলিকশিংনা তুম্বা ঙমই হায়বসি নিংশিংবীগদবনি।

ময়ামসিগা লোয়ননা হকচাংদা য়ুরিক এসিদকী চাং হেনগৎলক্তনবা চেকশিন থৌরাং কয়াসু অখঙ অহৈশিংগা তানবীদুনা চথবীগদবনি। অদুম তৌরবদি গাউটকী লায়নানাদগী তুং –কোইনগী ওইনা ঙাকথোকপা ঙমগনি।

চম্প্রাগী কান্নবশিং লৌবীয়ু

চম্প্রা হায়বা হৈ অসিদি ঐখোয়না ইখঙসু খঙনবা অদুগা লাইনসু ফংনবা পোংশক্লি। মসিমক্লসু ওইবা য়াই, ঐখোয়না চম্প্রাবু 'মগুণ লৈবা হৈনি' হায়নজরগসু মসিগী কায়বা কয়াবুদি থিজিন্নরুদবনা কয়া খঙনদবগুম্না তৌনে।

বিটামিন সি (এস্কোরবিক এসিদ হায়নসু খঙনবা), হকচাংদা য়াম্নমক মরু ওইনা তঙাইফত্রিবা মচলনি। মসি ঐখোয়না চম্প্রাদগী ইরাই–লাইনা খ্বাইদগী চাং ব্রাংনা ফংবা ঙম্মী। ভিটামিন সিনা হকচাংবু মপুম অমা ওইনা লৈহনবদা খ্বাইদগী মরু ওইবা থৌদাং লৌই। মসিনা হকচাংদা য়াওরিবা মশিং লাকঙমদ্রবা সেলশিংবু হকচাংদা শমজিন্নহনবগী মওংদা লৈরিবা শাদোংশিংবু (কোলোজেন হায়না খঙনবা টিশুশিং) শেমগৎপা অমসুং ঙাকপা শেন্নদা তঙাইফদবা মতেং পাংই। হকচাংদা ভিটামিন সি ব্রাৎলবদি সেলশিংবু পুনশিলহল্লিবা কোলোজেনবু শোয়থহল্লকপদা নত্তবা শরুশিংগী তাইনফমগী শদোংশিং (লিগামেন্ট), হকচাংকায়ৎশিংগী তাইনফমদা য়াওরিবা অঙৌবা শাদোংশিং (কার্টিলেজ) অমসি ঈগী ঈচেল ঙাক্লিবা ফিবান (ব্লড ভেশেল)

ভিটামিন সিনা হকচাংবু মপুম অমা ওইনা লৈহনবদা খ্বাইদগী মরু ওইবা থৌদাং লৌই। মসিনা হকচাংদা য়াওরিবা মশিং লাকঙমদ্রবা সেলশিংবু হকচাংদা শমজিন্নহনবগী মওংদা লৈরিবা শাদোংশিংবু (কোলোজেন হায়না খঙনবা টিশুশিং) শেমগৎপা অমসুং ঙাকপা শেন্নদা তঙাইফদবা মতেং পাংই।

২। চম্প্রাদা হকচাংগী ঈবু শেংহনবদা মতেং পাংই, অদুনা কুচু–কুমেন শেংহল্লি। হকচাংদা চম্প্রা মহি হেক–হেক তৈবনসু উনশাবু তেকখংহল্লি অমসুং মচু লংনা নিংথিহল্লি। ভাইরস) শিংনা হকচাংদা লাইনা চংশিল্লকপা ঙমহল্লি। অদুনা হকচাংদা ভিটামিন সিগী চাং ব্রাৎহন্দনবা ঐখোয়না চম্প্রাবু চাং নাইনা চাগদবনি। (চম্প্রা মহি চা গ্লাস তঙ্খায় অমরোমদগী ফংবা ঙম্রিবা ভিটামিনগী চাং অসি এ–২৬ এমজি, বি–০.১ এম জি, সি–৬৩ এম জি নি।) চম্প্রাবু চাং নাইনা চারবদি হকচাংদা মখৌ তারিবা ভিটামিন সি গী চাং মপুঙ ফানা ফংহনবা ইরাই–লাইনা ঙম্মী। লোয়ননা ভিটামিন সিনা হকচাংদা পিরক্লদবা কান্নবশিং অদুসু ঐখোয়দা লাইনা ফংহল্লকই।

কর্টেসিঃ হেল্‌ঠ এণ্ড ন্যুট্রিসন

চম্প্রাগী কান্নবশিংঃ

১। য়ারি য়াখোঙ চেৎশিলহল্লি অমসুং শরুশিংগী মপাঙ্গল কনখৎহল্লি। অশেংবদদি ঐখোয়না য়া শেংনবগীদমক্তা শিজিন্নরীবা টুথ পেষ্টশিংগী মহত্তা চম্প্রা ওইনা শিজিন্নবনা হেন্না কাঁন্নে। মদুনা য়াগী ওইবা লায়না –তিলনা কয়াবু লাইনা ঙাকথোকপা ঙম্মী।

৩। মায়দা চম্প্রা মহি চাং নাইনা তৈবনা থুংলকপা য়াবা উরিং মখলশিং থুংহল্লক্তে, থুংলদ্রবা শিংবুসু কোহন্না ঙম্মী। উনশাগী লায়না মখলশিংদু চম্প্রাবু য়াম্না ফবা য়ুমগী হিদাক মখল ওইনা শিজিন্নবা য়াই চম্প্রা মহিগা য়ানশিন্নরগা অপাং–অপোমশিংদা তৈবীরবদি কংশিহনবদা য়াংশিনহনবগা লোয়ননা খুদক্কী ওইনা হাকংচবা /চিকপনচিংবুসু ফহল্লি।

৪। চাবা তুমদবা অমদি খোঙহাম–খুৎহাম য়াদবনচিংবদা ঈশিং অশাবদা চম্প্রা মহি য়ানশিনলগা অয়ুক নুমিংদাংগী থকপীরবদি নুঙইতবা কোহন্না ঙম্মী। মসিনা হকচাংদা লৈরম্বা এসিদিটিগী বেরাশিংবুসু কোকহল্লি।

৫। চম্প্রাগা খোইহিগী ঈশিং অশাবদা য়ানশিল্লগা তোইনা থক্লবদি কা–হেন্না নোইরকপা হকচাংবু কংথহনবা ঙম্মী।

৬। চম্প্রা মহি থকপনা পুক য়েকপা–থিনবদসু কায়বা ফংহল্লি।