## এডিটোরিয়েল

### পেসেঞ্জরশিংগী খুদোং চাদবা

*মীয়াম্না খঙবদা য়াইস্কুলগী ওইল পম্প অসিদগী কৈশামথোং তাবা লম্বী অসি য়াম্না তেনবা য়াইস্কুল কেন্দ্র অমসুং সগোলবন্দ কেন্দ্র অনীগী মরক্তা লৈবা লম্বী অমনি। হায়রিবা লম্বীসি নাকল অনীমক্তা কুংনা মী তাশিনখুবা মফম অমা ওইবনা লম্বী পাকথোক্লবগী থৌশিল অমা পায়খৎপা মতমদা অচৌবা শেনফম অমা কম্পেন্সেন ওইনা চৎকদৌরিবনি। মসি ষ্টেটকী হৌজিক লৈরিবা শেন-থুমগী ফিডম অসিনা পুথোকপা ঙমগদবা শেনফম অমা ওইরোই। লম্বী অসি চহী ১ রোমগী মমাঙদা রার্ঝ্র দিপার্টমেন্টকী মায়কৈদগী নাকল অনীমক্তা দ্রেন চন্দুনা লম্বীগী অপাকপা অদু লেপখুবা অমসুং লম্বী অসিমক শেমজিনবা য়াবা মওংদা শেমখুবা লম্বীনি হায়বসি য়াইস্কুল কেন্দ্র অমসুং সগোলবন্দ কেন্দ্রগী মীওই খুদিংক্লা খঙলমগনি। অদুবু হন্দক সিরারেজ প্রোজেক্টকীনি হায়বা পাইপ ফুন্থগী থবক অমা চথরকপা অমসুং পি এচ ই দি গী পাইপ মানবা অমা ফুন্নকপনা মরম ওইরগা লম্বীসি শেম্বা লোয়খুবা মতুং তৌথায়খ্রে। মসিনা মরম ওইরগা লম্বী অসি মী চৎপা য়াবা খুদোংচাবা লম্বী অমা হায়বদুদি ওইদ্রে। মসিদি লম্বীসিদা চৎলিবা অমদি নাকল অনীমক্তা খুন্দারিবা মীওই খুদিংক্লা খঙবা ঙাক্তনি। লম্বী শেমদ্রিঙৈদা হায়রিবা পাইপ অসি ফুন্নম্বা তারগদি লম্বীগী খুদোংচাদবসি থোক্লমদবসু য়াবনি। হৌজিক্লা শেমদোক-শেমজিন্দা হেন্না ফত্তবগী মথক্তা লম্বী খুৎশেম্না মরম ওইরগা নাকল নাম্না নমথরবা লম্বী অসিদা মতৌ করম্না সরকারনা দাইভর্সন রুট অমা ওইনা শীজিন্নরিবনো হায়বসি অচৌবা মীয়ামগী ৱাহং অমা ওইফম থোকই হায়বসি ঙসিগী লৈঙাক অসিনা মাঙজৌননা খঙফম থোকপনি। মদু পুন্নমক লাইথোক্লগা থোকঅবা অমা লাক্লনি হায়বগী মওংদা শিল্পীবা ট্রান্সপোর্ট দিপার্টমেন্টকী থৌশিল অসিমক রার্ঝ্র দিপার্টমেন্টশিংগী মরক্তা ঈ-পাউ ফাওনদবা অদুগা চপ মান্নবা পাউ ফাওনদবদগী থোকপা থৌদোক অমনি হায়না লৌবা তাই। মসিদা লাল্লিবসি পুন্না য়েংলগদি ট্রান্সপোর্ট দিপার্টমেন্টকী ওইফম থোকই। ঙসিসু ট্রাফিক্কী রুল খঙদবা অঙম-অথৌশিংনি হায়না লৌবা য়াবা মীওই কয়া অমনা চিল্লবা লম্বীগী মরক্তা গারী খামজিল্লগা থন্না কয়া অমা য়াওই। মসি বি টি রোড অমসুং মণিপুর সেক্রেটারীয়েটকী মমাঙদা লৈবা নেঙ্গেল হায়রেগী লম্বী শরুক্তা মীয়াম্না অদুম্মক উবা ফংগনি।*

*হায়রিবা লম্বী থিংদোক -থিংজিন অমসুং লম্বীবু চিলহল্লিবা থৌওং কয়া অসিনা মরম ওইরগা অনকপা অমসুং অরাপ্পদগী পেসেঞ্জর গারীশিংদা চৎথোক-চৎশিন তৌরিবা মীয়ামদা অদুক্কী মতিক খুদোংচাদবা কয়া থোকহল্লে হায়বসিদি মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টকী মীওইশিংনা খঙফম থোকই অমসুং মসিদা লৈঙাক অসিনা করি তৌগদগে হায়বসি অথুবা মতমদা লৌখৎকদবা থৌশিল অমদি থৌরাং অমা ওইফম থোকই। নাকল অমরোমদা পোলিটিকেল গেম মরকসিদা মীয়াম্না থেংনরিবা খুদোংচাদবা কয়া অসিগী চৈথেং অমসুং চৈনা অদুদি পোলিটিকেল পার্টিশিং অমদি মখোয়গী মীহুৎ ওইরিবশিং নৎত্রগা ওইগদবশিং অদুদা শোয়দনা ফংগনি। মণিপুরগী পেসেঞ্জরশিংনা মখোয়না থেংনরিবা খুদোংচাদবা কয়া অদু লৈঙাকসিদা হকথেংনা হায়বা ঙমদবা অমসুং হায়নিংদবা অদুনা মরম ওইরগা নোংম-নোংমগী চৎথোক-চৎশিন্দা অরাবা ওইরকপনি। লম্বী থিংলিবা মীয়ামগীদি থিংফম থোকপনি, মদুগী ওন্ন-তৈনবা থৌরাং অমা লৌখৎতুনা মীয়াম্নসু য়াগদবা কম্যুতাশিংদসু খুদোংচাগদবা থৌশিল অমা পায়খৎপদি মথৌ তাই হায়না লৌই।*

## এডিটরদা থারকপা চিঠি

### সরকার লৈত্রে হায়বা চুমহনগদৌরিব্রা?

*ইকায় খুম্নজরিবা এদিটর,*

*হৌজিক লমদমসিদা লৈঙাক্লিবা সরকার অসিনা তৌরকপা খুদিংমেক বন্দ ব্রোকেদ অতৈ মখল কয়াগী অথিংবা কয়া মীয়ামদা তোয়না পীরকইবসি য়েংদুনা লৈবগা চপ মান্নরি। তক্তা তকনরসু ঐ তৌগেদা হায়বা শিরবা মতুংদা থৌনা ফবা শাবা, থুগাইবা লোয়রগা মতিক চানা রারক্কনি হায়বগী হৈনবী কাওদবসিনি। হৌজিক লমদমসিদা মীতোপকী রাথোকশিং চাওরকইবসি নৌরিঙৈ মতম লৈরিঙৈগী মতমদদি মশাগী শেন্দোং তান্নরিঙৈ হন্না য়েংখিদবনিনা হৌজিক্তি করি ওইরে? হৌজিক মদুগী মহৈগী ঙসিদি হৌদোং চিক্লবগীসু বন্দ ব্রোকেদ তৌবগা চপ মান্নরে। সরকার পায়রিবশিংনসু চিন্নতা এক্ট অদু লৈ আদা লৈ হায়রগা থবক ওত্থোকপা ঙমদবনিনা কনানসু সরকার লৈ হায়বা খঙদরে। হৌজিক তশেংনা বন্দ নৎত্রগা ব্রোকেদ তৌবা তারবদি নিয়ম চুম্না মরম চানা তৌবিয়ু। লৈবাক্কী ওইবা থবকশিংদা হোৎনহনবা চুমগনি। সরকারনসু বন্দনি হায়বশিং মরম থিগৎলগা লৈবাক্কী ওইদবা মখোয় খরগী থবক ফন্দবগী নাম্মাদা চথরকপা মদুদসু সরকারনা মরাল লৈবা অমঙম্না তুমিন্না লৈথোকপা মাজ্জরিবদি প্রজাশিংনা ওইরি। মরমদি বন্দ ব্রোকেৎশিংদা থরায় তাজবা মীয়াম লাকপদা নুংনা থাবা গারী থুগাইবা মসিসু নিযা শীজন্নরগা তৌবসু য়াওদবা নত্তে। মসিমক ওইখিবনি বিল অহুম য়াদবগী খোঙজংশিংদা থোকপা লৈপ্তবনি। হৌজিক বন্দ ব্রোকেদ তৌবিগে হায়রবসু অদোম অদোম্না পাম্রিবা থবকশিংদুদা চোরেরিবা দিপার্টমেন্টশিংদনা প্রজাদা শাওরল্লগা প্রজানা সরকারদা তাইনজখিনি রাখল্লোনশিং থাদোকপিরো। প্রজাশিংনা খঙহৌদনা বন্দ ব্রোকেদ তৌরিবশিংগী থৌওংশিংদা পেন্দবা কয়াসু বন্দ ব্রোকেদ তৌরিবা মেন্নরশিং মরক্তা য়াওদবা নত্তে। অপাম্না খুদিংমক তৌবিয়ু তৌবতবু মরী লৈনবশিংগী মথক্তদা তৌবিয়ু প্রজাশিংদা অরাবা পীদবা খোঙজংশিং পুথোকপিরকউ হৌদোকপিরকউ। প্রজাশিং খাংবা য়াবা খাংদুনা লৈরিবনি করিসু নত্তবদা কাংলুপ মশেল তোঙানবা কাংলুপশিং খোন্নবা লৈতনা অশোয়বা অমদগী রারৌ পুরৌনরক্লবদি লৈবাক্কী অমাংবনি খঙবীয়ু। বন্দ তৌবিরিবসি ঐখোয় খরখক্কীনি খন্দুনা মরী লৈনবশিং অদোমগী অনিংবশিং পীবা ফংহনবা ঙন্না কয়াদা চঙশিনবীয়ু। ঐগী অরাবদা মীয়ামদা অরাবা পীগে খনবদি ইকায়বা খঙদবা কাঙলুপশিংগী মতৌ তমগে খনবীরনু। সরকারনসু লৈবাক্কী ওইদবা দিমাদ কয়াগী অথিংবা পীরকইবশিংবু নীংথিনা জ্ঞান তাহনবা ঙমদ্রবদি সরকার লৈবগী অর্থ থোক্লিব্রা? থোকইবা ঙসিগী লমদমসিগী থৌদোক ৱাথোক অফবা ফতবা ময়ামসিগী মরক্তা মণিপুর কায়বা মুৎপা য়াবা য়াওরকইবসি সরকার লৈঙাক চুমদ্রে তাক্লবনি। ইকায়ববু কাওথোকপা ঙন্না কাঙলুপশিং মতৌ তমদুনা অদু ওইরসু চহী ৫ দংগা লৈঙাক সেবা ফংজখিগে য়ারব্রা?*

**অদোমগী**
**কে. হেমন্তা মীতৈ**
**থুরাই**

# কোবী থমচেং মানবীগী খ্বাইগা মান্নদবা

নিংথম থাগী মতমদা লমদম অসিগী মীওইশিংনা চানবা খ্বাইদগী মরুওইবা ইস্নাং-নাপীশিংগী মনুংদা কোবী থমচেৎ মানবীসু য়াওরি। তম্পাক্কী লমদমদা ইস্নাং অসিবু সেপ্তেম্বর থাদগী মে থা য়ৌরকপা ফাওবগী মনুংদা পুথোক্লরি। অতৈ মনা মশীংশিংগা য়েংনরুবদা কোবী থমচেৎ মানবীদি খরা নিংথিনা শেবা তৌবিবা পামজবা, য়াম্না কেজ-মৌজবা পান্থীনি। ভিটামিন অমসুং মিনরেলনচিংবা কান্নরবা মচি কয়ামুকসু মঙোদদা মরাঙ কায়না য়াওই।

**মখল খনবদা চেকশিনগদবাঃ-**

কোবী থমচেৎ মানবীগী মখলশিংসিনা মপুং ফানা হৌবদা অহৈং-অশাগী চাং অমসুং অহিং নুংথিলগী শাংবা-তেনবগী মতমগা য়াম্না মরী লৈনৈ। অদুগা থাগদৌরিবা মতমদুগা চানগদবা মখল চুম্না খনবা হায়বসি খ্বাইদগী মুওইবশিংগী মনুংদা অমনি। মরু অঙনবা মতমদা থাহৌগদবা মখল অমবু থেঙলবা কান্দা থারুরবদি খুবীমুক্তা চাওবা লৈ ওইনা শালক্কনি। অদুগা থেঙনা থাগদবা মখলবু ঙন্না থারুরবসু মতম কুইনা লৈ শাত্তনা লৈগনি। মরমশিং অসি লৈবনা থমচেৎ মানবী কোবীশিং অসিবু অঙনবগী, মরক্কী অমসুং অথেংবগী হায়দুনা কাঙলুপ অহুম থোক্লা খায়দোকই। সেপ্তেম্বর থাদগীনা থাথায় অদুরাই ফাওবদা হেকপা য়াগদবা মখলশিং অদুনা অঙনবা মখলশিংনি। নভেম্বরগী অরোইবা থাথায়দগী জনুয়ারীগী থাথায় অদুরাইফাওবদা হেক্কদবা মখলশিং অদু মরক্কী ওইবা কাঙলুপশিংনি অমসুং মদুগী মতুংদা লাক্কদবশিং অদুনা অথেংবা কাঙলুপশিংগী মখলশিংনি। হেকপা য়াবা মতমদি মখল খেন্নবগী মতুংইয়া থা ৩ দগী ৪ ফাওবা চঙই। ঙন্না লোকপা মখলশিংদি লৈ পীক্তল্লি। মরক্কী ওইবা মখলশিংনা অচৌবা লৈশিং শাংলি অদুগা অথেঙবা কাঙলুপকী মখলশিংনা মশা য়াম্না তাশিনবা লৈশিং শাংলি।

**১। অঙনবগী মখলশিংঃ-** কুনরারী, আর্লি পাটনা, পুশা দিপালি অসিনচিংবা।

**২। মরক্কী মখলশিংঃ-** জপানিজ ইম্প্রুভ, সিম্বেটিক, আর্লি অমসুং ষাইন্ট স্নোবোলশিং।

**৩। অথেঙবা মখলশিংঃ-** স্নোবোল-১৬, পুশা স্নোবোল ১ অমসুং ২।

হৌজিক্তি মথক্তা ইরিবশিং অসি নত্তনা হায়ব্রিদনচিংবা কয়াসু ফংলে।

**মরক্কী শেবা অমসুং ইশিং চনবাঃ-**

মখোঙদা নাপী লৈহন্দনবগীদমক্তর য়াম্না থেন্না থেন্না মখোঙ তোয়না শোম্বা য়াম্না কাঁল্লে। কোবী থমচেৎমানবীদি মরা থেন্না চৎপা মরম্না মথক থংবা লৈহাওগী শরুক্তা মরা পাক্লা শনদোক্তুনা লৈ। মরম অদুনা মখোঙ শোম্বা মতমদা লৈচঙ য়াম্না লুহনবা য়াদে। লিংথোকপা মতুং চয়োল মরী মঙা হেক শুবগা মখোঙ লৈপাক খোৎচিনবীবা য়ারে। লেপ্পা লৈতনা চাউখৎচবা ঙম্নবা ইশিং চাং নাইনা পীবিগদবনি। মখোঙ অদু হাপু হানাইনা কুপশিনবিবনা ঈনিল কুইনা লৈহনবা অমসুং নাপী হৌহন্দনবা মতেং ওইগনি।

**ব্লাফিংঃ-** থমচেৎ মানবীগী লৈশিং অদু মচু ঙৌনবগীদমক্তা নুংশানা হকথেংনা য়ৈহল্লোইদবনি। লৈশিং অদুনা চাওরক্তুনা মননানা কুপ্লক্তবা মতমদা মপানগী মনাশিং অদুনা য়োমশিল্লগা রবর বেন্দ গুম্বনা পুনশিনবীগদবনি। মথংগী রাওন্দদা পুল্লক্তদবা রবরশিং অদুগী মচুদুসু খুৎকোয় খুদিংগী তোঙানহনগদবনি। মসিনা লোকপা মতমদা হান্না পুনখিবশিং হান্না লোক্লবা খন্দোকপদা লায়না থোকহনগনি। ময়ামগা মান্নদবা খুদমশিংঃ

**ব্রাউমিংঃ-** পান্থীগী মখোক অমদি লৈদা ঈশিং চোৎপঙম্না উরম্লগা মমৈথংদা কোৎল্লিং মচুঙম্না ঙাঙশিল্লকই। মপান্থীগী মনুংদু হোরকই। অরিবা মনাশিং মখারোমদা কোম্বরকই। বোরোন ৱাৎপগী খুদমনি। এসিদ সোইল নত্তবদি খরা হেন্না চঙগনি।

**হিপ টেলঃ-** মোলিবদেনম ৱাৎপগী খুদমনি। য়াম্না এসিদিক ওইবা লৈহাওদা পান্থীনা মোলিবদেনম ফংবা ঙমদে। লৈপাক্তা শুনু চাইবা ফৈ। উৎলক্কদবা খুদমদি মনা মপুং ফানা পান্দে, চপ্পা শাংই। করিগুম্বা কান্দা ময়ায়গী মচৈদু খক্তা ফাওবা ঙায়বা য়াওই।

**বট্টোনিংঃ-** থমচেৎকী লৈ অদু কুদামগা পাংখক ওই হায়দুনা বট্টোনিং কৌনৈ। মনাসু পীকই, চাওদে। নাইত্রোজেন ৱাৎপদগী ওইরকই। য়ুরিয়া মতম চানা হাপ্পগা লৈপাক্তুসু ইনিল লৈহনগনি। অঙনবগী মখলবু থেঙনা থারবসু মসি ওইরকই।

**ব্লাইন্দনেসঃ-** মতোনদা লৈ শাৎলক্তববু ব্লাইন্দনেস কৌই। মনা থা থা লাওরগা মুনা শংই। পান্থীনা নৌরিঙৈদা য়াম্না ইংমনবদগী ওইরকপনি। তীল কাঙগুমবনা মতোল চীকথৎখিবা নৎত্রগা শোক্লুবদা তেকখিবদগীসু ওইবা য়াই।

# শোইদোনঃ হকচাং ফনবা চাবা চিঞ্জাক অমা ওইনা

রায় রঞ্জনা দেবী

ৱা হায়বা য়াম্না ৱাঙবা নাপী বেম্বুশোইদি ওফ পাওসিএগী ইমুংদা য়াওবা পান্থী অসি পৃথিবী (মালেমদা) খ্বাইদগী লিরবা পান্থী অমনি। মসি মালেম শিন থুংনা হৌই অদুগা নাওসুম (ত্রেদল) দগী কু (কোফিন) ফাওদা শীজিন্নৈ। মালেমদা রা (বেম্বু) মখল ১২৫০ হৌবগী মনুংদা চারা মখল ১২৫ ভারত তা হৌই হায়না হায়নৈ। মসি ইন্দসত্রিসশীংদা শীজিন্নবগীদমক খঙনবগী মথক্তা মসিগী নৌরিবা ময়োন মতোনশিং- অহিংবা চিঞ্জাক ওইনা চাবদা শীজিন্নবা, হিংনা, পংথপুমথহল্লগা চাবা, ফুৎতোক্লগা নৎত্রগা ময়ান হাপ্টুনা পিক্কল ওইনা চাবা য়াবগীসু মীয়াম্না মরু ওইবা চিঞ্জাক ওইনা লৌনৈ।

**শোইদোনঃ (বেবু সুট)ঃ-**

শোইদোন হায়বসি ৱাগী অনৌবা সয়োন, মপুং ফাত্রিবা, চাওখৎলক্লিবা মখোক মউ (ক্লম) হায়বদি মমীৎ (ৱামীৎ) তগী থিনগৎলক্লিবা পান্থী চারাশিংদুনি। নৌনা হৌগৎলকপা উশোয়শিংদুদি অথাবা মকুনা মরোল মরোল কুপশন্দুনা হৌগৎলক্লিবা চানবগীদমক মনুংগী চাবা য়াবা শরুক্তু লৌথোক্তুনা চানবা অথাবা মকুশিংদু খোকতোকপা তাই। নোংজু থা হেক হৌরকপা মতমদগী অনৌবা মউ ময়োল - উশোয় হৌবা হৌরে। অদুগা নোংজু থা মতমদুমক্তদা অনৌবা উশোয় লোক্তুনা চানবা হেকপা - ফুকপগী থবক তৌই। মালেমদা ফংলিবা উশোই পুম্নমক চাবা য়াদে। ইন্দিয়াদা ফংবা ৱা মখলগী মনুংদা খ্বাইদগী মীয়াম্না পাম্না চানবশিংদা বাম্বুসা পালিদা, বাম্বুসা তৃলদা, বাম্বুসা পোলিমোরফা, বেম্বুশা বালকুৱা, দেনদ্রোকলামস হালিমতোনিআই, দেনদ্রোকালামুস গিগানতিয়স অমসুং মেলোকাননা বাম্বুসোইদস হায়নশিংসিনি। চারা মখলদুগী মখা পোননা, উশোয়শিংদু মহৌশানা সে মি ২০-৩০ মুক শাংই অমসুং মফম অমদা লেংদনা ফজন্দুনা হৌই। ফুক্লবা হেক্লবা মতুংদা উশোয় অমগী অরুম্বা কে জি অমগুম্বা লুম্মী। অদুমওইনমক মখোয়গী চাওবা, লুম্বা, মরু ওইনা মখোয়গী ইহৌফম, লৈফম অরুবা, লৈহাওগী শিনবগী চাং (পি আইচ), অমসুং চাবা থকপা লৈবাক লৈহাওগী মচল, ঈগৈ লৌখোঙ, ঈশিং ফংবগী মওং, নোংজু নুংশা, অসং শা, নোংজুগী চাং, লৈহাও মখল অমসুং লৈহাও ফবগী মওং মতৌদা য়াম্না তাংজৈ। ৱা চারা মখল অমদগী অমদা মখোয়গী উশোয় চোংবগী মখা পোল্লি। শম্না হায়রবদা ময়াই ওইরপ শাবা অহৈং অশা -চহীগী নোংজু নুংশাদা (তেম্পরেত ক্লাইমেত) তা হৌবা ৱাগী উশোয়দি ৱাংনা হৌই - অদুগা শজিবু (য়েন্নিং থা) দা চোংই অমরোমদা য়াম্না শাবা (ত্রোপিকেল) অমসুং খরা হেন্না শাবা (সব ত্রোপিকেল) মফমদা হৌবা উশোয়দি মউ লিংবা মকু থানা ময়োল মরোল কুপশনবা, মদুদি কালেন্থাদা অমসুং লোইরকপদা হৌবনি।

**হকচাংদা কান্নবা মচাক মরলশিং (নুক্লিসয়েল প্রোপরতিস)ঃ**

উশোয়দি কেলোরিলগী শরুক নেম্না য়াওই, হকচাংদা কান্নবা মশিং য়াওই, প্রোতিন, কারবোহাইড্রেস্ট, এমাইনো এসিস্ট, মিনেরেলস, মহাও (ফেসট), চিনি (সুগার) অমসুং ওর্গানিক্কী থুমশিং ইনজইমস মখল ১৭ য়াওবা থেংনৈ, অদুগা কনবা চিঞ্জাক লৈহাও মচল (মিনেরেলস) ১০ য়াওই মরু লইনা পোতাসিয়ম, অশিনবা (কেলসিয়ম), মেংগনিস, জিঙ্ক, কোপ্পর, য়োং (আইরোন), ফোসফরস খরা অমসুং সেলেনিয়মনি। অনৌবা উশোয়দি থিয়ামিন নিয়াসিন, ভাইতামিন এ, ভাইতামিন বি সিক্স অমসুং ভিতামিন ই নি। মখোয়গী প্রোতিন য়াম্না য়াওই - গ্রাম ২.৬৫ গী মনুংদা গ্রাম ১.৪৯ অমসুং ৪.০৪ গী গ্রাম ১০০ খুদিংগী য়াওই। মসি তগং তগং তেকপা উশোয়দি খুদিংগী য়াওবনি। মখোয়গী এমাইনো এসিদ ১৭, য়াওবা থেংনৈ - মখোয়গী মনুংদা ৮ দি মীওইবগী হকচাংদা য়াম্না কাঁল্লে। উশোয়দা য়াওরিবা এমাইনো এসিদ কী চাং অসিনা কোবী, কারোৎ, তিলহৌ অমসুং মাইরেন্দগী য়াম্না হেন্না য়াওই। মহাও (ফেত) য়াওবগী চাংদি নেম্বী (চাদা ০.২৬ দগী চাদা ০.৯৪) অমসুং উশোয়শিংদা অশিনবা মহাও মহী (ফেতি এসিদ)। ঈশিং য়াওবগী চাংদি ৮৮ নৎত্রগা মসিদগী হেন্না য়াওই। মহাও য়াম্না য়াওদবা, ভিতামিন মরাং কাইনা য়াওবা, তঙাই ফদবা ইসেনস্যাল এমাইনো এসিদ, মিনেরেলস, চাবা য়াবা মশীং (দায়তরি ফাইবর) য়াওবশিংনা উশোয় হায়বা পোৎসি হকচাং নাদা য়েক্তনা থম্নবা অফবা চিঞ্জাক মচলশিংনি অমসুং অনৌবা হকচাং ফনবা চাবা য়াবা চিঞ্জাকনি হায়না লৌনৈ।

**হিদাক মচলগী মচৎশিং (মেদিশিনেল প্রোপরতিস)**

উশোয় অসি চাইনিসশিংনা হকচাংদা কান্নবা পীবা হিদাক মচল য়াওবা অফবা চিঞ্জাক মচল অমা ওইনা চহী ২০০০ গী মমাঙদগী চান্নরকই। ইন্দিয়াগী অনা লায়োং হিদাক লাংথক্কী মওং কাঙলোন্দনা তাবসির নৎত্রগা তারাসির হায়না কৌই। অনৌবা মতমগী থিজিন চাংয়োং কয়াদগী চিঞ্জাক মখল অসিদা মীওইবগী হকচাংদা কান্নবা পীবা চিঞ্জাক মচল ময়াম য়াওই হায়বসি খঙবা ঙন্দ্রে। কেন্সর লায়না ঙাকথোকপগ মতিক ময়াই অমসুং অরুম্বা হন্থহনবদগী ঈ দা মপঙ ঈমপঙ (কোলেসতোরোল) গী চাং হন্থহনবা, চানিং থক্লিংবা পোকহনবা অমসুং চাবা তুমহনবা অসিনচিংবনি।

ৱাদা পোতাসিয়ম চাং য়াম্না ৱাংনা য়াওবনা মরম ওইদুনা উশোয় চাবনা ঈগী খোঙজেন শাফু (ব্লদ প্রেসর) চাং চানা থমবদা অচৌবা মতেং ওই অদুনা থম্মোয় ঙাকথোকপা (হারট প্রোতেকতিভ) চিঞ্জাক হায়রগসু খঙনৈ। মসিগী চাং ৪ সেলুলোস য়াওবসিনা মরম ওইরগা থিরিনশিংদা অমাংবা চৎখিনবা অচৌবা মতেং পাংই লোয়ননা চাবা তুমহনবদা মতেং পাংই। মসিনা অমাঙবা য়ৈখৎপা (কন্সতিপেসন) অমসুং হকচাংদা তুংশনবা থাওগী মপং ওইবা মহাও (ফেত) গী চাং হন্থহল্লি। চাবা য়াবা মশীং য়াওবসিনা অমসুং ফায়তোসতেরোলস য়াওবনা মরম ওইরগা ঈ- মপং (কোলেসতেরোল) গী চাং হন্থহনবগীদমকসু কাঁল্লে হায়না খন্নে। বি. অরুনদিনাসিয়া- বি, বাম্বুসগী উশোয়শিংদি কোলাইন, বিতাইন, নিয়ুক্লিস, য়ুরিয়াস, স্যানোজেন্স, গ্লুকোসাইস্ট থি মহি হান্বা (দায়ারহোহিয়া), তিলগী লায়না অমসুং লোকখুবসু মসি চারগা লায়েংই। দি. ত্রিক্তসগী উশোয় অমসুং কংহল্লবা মচেৎ মককশিংদি মকক মকক শেক্তুনা চাবা য়াবা (সিলিসিয়স মেতর) য়াওই অদুনা ঈ শেংদোকপা হকচাং কনখৎহনবা (তোনিক) অমসুং হকচাং কনখৎহল্লি (ওসস্ত্রিঙজেন্ট একসন)।

নম্নবা উশোয় মহিদা মপঙবু তুমহনবা ঙম্বগী থৌওং (প্রোতিস একতিতিভ) অসিনা অকনবা চিঞ্জাক মচল পেআতিন তুমহনবদা মতেং পাংই। ফুৎলবা উশোয়শিংদি চাবা তুম্নবা চানিং থকনিংবা পোকহন্নবা চিঞ্জাক ওইনা শীজেন্নৈ (এপিতাইজর) অমসুং উশোয় মহিনা হকচাংদা অশোক অপন য়াওবা মফম শেংদোক চামথোক্লবা শীজিন্নৈ, য়াইরোং খুংদুনা পোম্নবা মফমশিং অমসুং চাথৎপা মফমশিংদা তৈদুনা হিদাক ওইনসু শীজিন্নৈ। ফুৎতোক্লবা উশোয়শিংগা, থাংতুপ মহৈদগী শেম্বা জেগ্গারিগা তোৎশন্নদুনা শেম্বা চিঞ্জাক মখল অমনা মমাগী পুক্লুংদা অঙাং ওইহন্দবা অমসুং ওইখ্রগনা অঙাং য়ৈথবগী থবক্তা শীজিন্নৈ। জাভাগী লমদমদা বি, ভুলগরিশ, হায়রিবা ৱা অসিগী শোইদোন মনুংদা য়াওবা ময়োন্দু জাওনদিস লায়েংবদা শীজিন্নৈ। মনম মহাও অমসুং গ্লুকোসাইদ ময়াম য়াওবনা মরম ওইদুনা উশোয়শিংসি অফবা মহিক মতাই হাৎনবা শীজিন্নৈ - অমসুং হকচাং পাঙ্গল পীবা হিদাক (স্টেরোইদেল দ্রগস) শিং শাবদা শীজিন্নৈ। পৎথ পুমথহল্লবা দেনদোকালামস হামিলতোনিগা লোয়ননা সিতোসতেরোল - এ ফায়তোসতেরোল গা পুনশল্লগা হিদাক মখল কয়া সুংবা স্টেরোইদ ওইনসু শীজিন্নৈ।

ফুসরিয়ম ওক্সীস্পোরমব গী মতু হৌহনবদা মতেং পাংবা দেনদ্রোসিন কৌবা ২০ কে দি এ প্রোতিন মখল অমা বোত্রাইতিস সিনেরা অমসুং মায়কোশফায়রেল্লা ওরাকিদিকোলাদ হায়রিবশিংসি উশোয়দগী অইশোলেত তৌই। উশোয়দা ওক্সীজেন চাং হেন্নগা য়াওবা থিংনবা মচল য়াওবসু থেংনরে হায়বদি এনতি ওক্সীদেন্ট ওইবা পোৎশকশিং য়াওই। ত্রিক্সীন অমসুং তেক্সীফোলিন কৌবা ওক্সীদেতিঙ কম্পাুন্দ য়াওবসু মীয়াম্না খঙনরে। উশোয়দা এন্টি - কারসিনোজেনিক এজেন্সট ময়াম য়াওই অদুনা হকচাংদা কায়শীনোজেন হেনগৎপা য়াওবা থিংনবা ঐখোয়গী চিঞ্জাক মচল ওইনসু শীজিন্নরিবসু আইশোলেত তৌবনি লোয়ননা মসিনা হকচাংদা য়াওবা কারশীনোজেনশিংসু ফজনা হন্থহল্লি।

**ৱরোইসন (কনক্লুজন)ঃ**

খ্বাইদগী য়াঙনা চাওবা হৌবা ঙন্না পান্থী ওইবনিনা চান্নবা লৈহাও অমসুং ঈশিং ফজনা ফংলবদি ৱা অমনা নোংমদা ফুট অমগী চাংদা হৌই। ৱাগী পোৎথোক হন্থহনদনা উশোয়শিংনা লেপ্প লৈতনা হেনগৎলক্লিবা মীওইশিংগী চিঞ্জাক ৱৎতিনা পীবা ঙম্মী মসিগী চিঞ্জাক য়াওবা অমসুং অনা লায়েংদা শীজিন্নবা য়াবসিনা মরম ওইরগা চিঞ্জাক কয়াগী অরাৎপা মচলশিং মেনখৎপা ঙম্মী ফমজনহনবা নৎত্রগা রেফ্রিজেরেতরগী মতেং য়াওদনা অকংবা উশোয় - সোইবুম - শোইজিন নৎত্রগা লিদুনা শেন্নবা মখল অনীমক থা কয়া থমদুনা চাবা য়াই। মসিনা মনা মশিং ফংদ্রবা মতম নোংজু থা অমসুং হিমালোই চিংশাং নাপোমদা তাবা মীশিংনা মনা মশিংগী অরাৎপা লৈরকপা মতমদা চাবা য়াই। মসিগী হকচাং ফহনবগী মচাক অহিংবা চিঞ্জাক মচলশিংগী হৌরকফম ওইবা মসিদা নত্তনা খুঙংগী লমদমদা হিংবগী পাঁম্নেসু ওই। অনৌবা মতমগী লৌউ কাঙলোন শীজন্নদুনা পাক শন্না মীয়াম্না থাদুনা উশোয় য়োন্দুনা পৈশা তানবা য়ানবা মওংদা থবক পায়খৎলবদি খুঙং লমদমগী শেন থুমগী ফিডম ফগৎহনগনি অমসুং মপান লৈবাক্তা থাদোক্তুচনা অহেনবা শেম্বোক তানবসু য়াই। অদুম ওইনমক চিঞ্জাকসিবু চারিবা মীওইশিংগা য়াম্না অফবা মরী শাগৎতুনা মসিগী কৈথেল অমা ফংনবা হোৎনবা মসিবু মরাং কাইনা পুথোক্তুনা মীয়ামদা ফংহন্নবা মতিক চাবা শঙলোইশঙ শারগা চাবা য়াবা মখল কয়াগী চিঞ্জাক ওমদুনা নমদুনা পৎথহল্লবা শোইদোন শোইজিন (ফরমেতেদ সুট), মচল কয়া হাপ্পগা লিদুনা শেম্বা অচার (পীকল), নতজেটস (বারি), পাপাদ (ক্রেক্কর) নচিংবা শেম্বা য়াই মসিগী মথক্তা লাইরবা কোকহনবদা অফবা খুৎলাই অমা ওইনা শিজিন্নবা য়াই, চিঞ্জাক অমসুং মচলগী ৱাৎতনবা চেকশনথৌরাংগী মতেং ওইনবসু য়াই।