এডিটোরিয়েল

ফগদ্রা হায়রগা হেন্না ৱাথোক্লগদৌরে

ইন্দিয়াগী অৱাং নোংপোক লমদম অসিগী ষ্টেট অসিদা লৈরিবা রিজনেল ইন্সটিট্যুত ওফ মেদিকেল সাইন্সেস (রিমস) তংদু লৈতাদবা ফিডম অমা লৈরকলিবসি চহি য়াম্লক্লে। নোর্থ ইষ্টর্ন কাউন্সীল (এন ই সি) গী মখাদা লৈরিঙৈদদি অসুক য়াম্না ৱাথোক্লরমদে অদুবু ওলইন্দিয়া ইন্সটিট্যুত ওফ মেদিকেল সাইন্সেস (এইমস) কি থাক্তা পুখৎনবা থৌরাংগী মখাদা য়ুনিয়ন মিনিষ্ট্রি ওফ হেল্থ এন্দ ফেমিলি ৱেলফেয়ারগী মখাদা লৈখিবদগীদি অমা নৎত্রগা অমদা অদুমক ৱাথোক ওইরি হায়বা তাই। হৌজিকসু হাঙদুনা লৈরম্না ডাইরেক্টরগী ফমদা আই এ এস ওফিসার অমা পুশিল্লবদগী ফগদ্রা হায়রগা হেন্না ঈরাং থোক্লবা বাৰ্ডন তৌবগুম্না থোক্লম্লে। মেদিকেল ইন্সটিট্যুসন অসিগী রেগুলার ডাইরেক্টর অমা নিয়ম চুম্না হাপ্তুনা মথৌ থৌহলক্তবসু কুইরে। শেনজা থুমজাগী মকোক ওইরে হায়বগী চিংনবা লৈবদগী সেন্ট্রেল ব্যুরো ওফ ইনভিষ্টিগেসন (সি বি আই) না চংশিন্দুনা রেইদ তৌগ্রে মখা তানা কোত্তো কেস ফাওবা চখুদুনা লৈরি। পুম্নমক অসিগী দায়ত্বদি হাকথোংনেনা থৌদাং লৌদুনা য়েংশিল্লিবা য়ুনিয়ন হেল্থ মিনিষ্ট্রি অমসুং য়ুনিয়ন গর্ভমেন্টনা পুফম থোক্তবরা, ষ্টেট গর্ভমেন্টনা অদুমক য়েংদুনা লৈফম থোকপ্রা হায়বা ৱাহং কয়া লাক্লি। য়ুনিয়ন হেল্থ মিনিষ্টর মণিপুরদা কয়ারক হন্না লাক্লমলে, হেল্থসেক্টরগা মরী লৈনবা ৱাফম কয়াসু ফোংদোক্লমলে, লাউথোকলমগ্রে। অদুনা রিমসকী এদমিনিষ্ট্রেসন, মেনেজমেন্ট অমদি ৱার্কিং নচিংবসু নীংথিনা খঙলমলগনি হায়না লৌই। তৌইগুম্বসুং তৌথোরকপা থবক থৌংদি ওন্ন তৈনবা মওংদা লাকপগুম উবসিদি খ্বাইদগী লাইবক থীবনি হায়দবা য়ারোই। সেন্ট্রেল ইন্সটিট্যুসন অমগী ৱাথোক্তা সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টনা হেন্না মীৎয়েং চংবীত্রবদি মদুদগী করি ওইরক্লদগে হায়বদুসু খঙজিনবদি চুমগনি।

রিমসকি লৈরম্না দিরেক্টর ইনর্চাজ থবক্তগী পোখাখিবদগী হাংদুনা লৈবা মতমদা ইন্সটিট্যুসন অসিগী টিচিং অমদি নন–টিচিং ষ্টাফ, নর্সশিং অমদি মেদিকেল ওফিসারশিং ফাওবা য়াওনা রেগুলার মক নৎত্রবসু ইনর্চাজ ডাইরেক্টর অমা অথুবদা হাপ্পীনবা হায়জদুনা খোংজং চখখিবা, ওপিদি মথৌ লেপখিবদা ফাওবা লৈখ্রে। অদুবু অথুবদা হাপনবা তৌগনি হায়বগী থাজবা পীবদগী খোংজং অদু হন্দোকখি। পীখিবা থাজবা অদুগী মতুং ইন্না য়ুনিয়ন মিনিষ্ট্রিনা আই এ এস ওফিসার অমবু ওফিসিএটিং ডাইরেক্টর হাপতুনা থবক পুহনখ্রে। অদুবু টিচরস এন্দ মেদিকেল ওফিসারস এসোসিএসন রিমসনদি মদু য়াবা ঙমলোই হায়বদুনা লৈবাক অসিদা লৈরিবা মেদিকেল ইন্সটিট্যুতশিংগী দিরেক্টর হাপ্পবা রিক্রুইতমেন্ট রুলসতা নত্তনা মেদিকেল কাউসীল ওফ ইন্দিয়া (এম সি আই) গী রুলস এন্দ রেগুলেসনবু শিংনবনি হায়না প্রাইমমিনিষ্টর ওফিস (পিএম ও) য়ৌনা ৱাকৎখ্রে হায়রি। অফবা গভর্ণাস লৈহনগনি, ত্রান্সপরেন্ট, লৈনা থবক তৌগনি, মখল অমতগী কমপ্লেন লৈহনলোই হায়খিবা বি জে পি না লুচিংবা এন দি এ সরকারগী হেল্থ সিনষ্ট্রিনা রিমসতা য়েংলিবা মীৎয়েং অসি কদায় ফাওবা ত্রান্সপরেন্ট ওইরবগে, অফবা গভর্ণান্স হায়বদুরা হায়বসিসু ৱাহং অমা ওইরে।

অমরোমদা য়ুনিয়ন হেল্থ মিনিষ্ট্রিদা রিমস ইম্ফালগী ৱা হৌদোকলুবদা থৌরা শাবিদে হায়নবসু তাই। করিদগীনো হায়রগদি অমগা অমদা ছনজিনবা, মরাল থংজিনবগী ৱাকৎ চেরোল পংথাদা থাজিনবা, মদু কদায় ফাওবা চুম্নী লাল্লী হায়বা মিনিষ্ট্রিগী ময়ৈকেদগী থীজিনবীদবদগীনা হায়না লৌই। ঐখোয়গী ইরক্তা লমগী যননা, মচি শাংই হায়বা অমসু লৈনরি। ঐখোয় মশেল খয়রগা ৱারোইশিন পুরকপা য়াবা কয়া অতোপ্পদা ইম্থোক্তুনা থার্ড পার্টিগী মতেং লৌগনী হৈনবীসু লৈতবা নত্তে। মদুগী খুদম কয়া মমাংদা উবা ফংগ্রে। রিমসকি ৱাথোক অসিসু মিনিষ্ট্রিনা পু –থাংবা ঙমদবদগী আই এ এস ওফিসার অমবু ওফিসিএটিং ডাইরেক্টর হাপলকপা অমদি পরা তম্বীনবা থৌরাংসু ওইরম্না য়াই। ঐখোয়না খঙমিয়াগদবদি য়োংনা তল য়েনবীরগা হৌদোং অনিমক চাবা ফংহৌদবদগী মতিন য়োক্তুনা লৈহৌবগী দযাদু তাদনবা হোংনমীয়সি হায়বসিনি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

চোংদৌ লৈরদি হৌজিক্তগী চোংবনা ফৈ

ইবয়া খুম্নজরিবা এডিটর,

এম এল এ শিঙনা চোংথোক চোংশিল তৌবসি অনৌবা ৱাফম অমদি নত্রে। তৌবতবু লৈবাকসিদা (ইন্দিয়া) চহি খরগী মমাঙদা এচ্ছি ডিফেকসন লো চহনটৌখিবদগী এম এল এ শিংনা কুশি রাশি তৌবদদি খরা খুরৌ থাঙবদৌনা তৌরি। খুদম ওইনা পল্লবদা ১০ শুবা মণিপুর লেজিসলেটিব এসেমব্লীদা মতমদুগী স্পিকররনা এম এল এ মঙা ডিসক্বালিফাইদ তৌখি। রায়েলশঙ হায়বা অমসু চাউখোক চাউনা লৈরিবনিনা এম এল এ অহমদি ৱাকৎহৌবদগী এসেমব্লিদা অনএতেক মেয়র ওইনা লৈহনখি। এসেমব্লী কেন্দ্র অনীগীদি সিত হাদুনা খরা য়াদবনিনা থা ৬ কী মনুদদা থাংমৈবন্দ অমশুং থোক্তুগী ৱাই ইলেকসন (মরক্কি মীখল) পাংথোকখি। মতমদুদা মরা চেংনা লৈঙক্লিবা ৱাই এন এস সিনা এসেমব্লীদা সিত অমফাও লৈরিবা বি জে পিগা অকব্বা লাম্না ঙৈনখি। অদুবু বি জে পিনা মায় পাক্তুনা মণিপুর লেজিসলেটিব এসেমব্লিদা বি জে পিগী একাউন্ট হাংবা ঙমখি। মতমগী খোঙচৎতি লেপতবনিনা ১০ শুবা মণিপুর লেজিসলেটিব অসেমব্লিগী মতম লোয়িশিল্লকপগা ইরোইহনবা ইলেকসন কমিসন (ই সি) না ১১ শুবা মীখলগী মতম লাউথোরক্লে। মীখলগী মতম নকশিল্লকপগা সিজিং এম এল এ শিংসু চোংথোক চোংশিনগী লিলা ঙৌরক্লে। ভোট কাবসু কুম্বিদ্রবা বিজেপিগী এম এল এ এ অমা ক্লম্লিংগীদা চোংশিগ্রে। ক্লম্লিং কংগ্রেসকি মাইকেলগীশু হেভিরেট এম এল এ এ কয়া বি জে পীদা চোংথোকখে। মসিনা সিতিং এম এল এ শিংগী রানি, অতৈ মীখল থেংনগদবা কয়াশু চোংথোক চোংশিন ঙৌনখ্রে। ১১ শুবা মীখলগী ফল লাউথোরকপদা কংগ্রেসকি মশিং ২৮ শুজরবসু পুং খরগী মনুদদা অদ্রেং এ সিগী মিহুৎ বি জে পি রোমদা চোংশিনখ্রে লোয়ানবা বি জে পিনা লুচিংবা চুংশিনবা সরকার (থবগঁমন্থ) অমা লৈরে। রাজনিতিদা খোঙচ্রাদিঙৈ জনেলিস্ত ওইরবা ইম্ফাল ইস্ট্রকি হৈঙ্কং এ সিদগী ভোট কারকপা নোংথোম্বম বিরেন্না (৫৫) সি এম ওইরে। এন বিরেনগী অনৌবা সরকারদা অদ্রেংগী মীহুৎ কেবিনেৎ মিনিস্তর ওইরে অমসুং খ্বাইনগী পীকপা অমনা অমবু উনবা কন্যনা করি ঙৌরি ইখঙ খঙনারিবা শিংজমৈগী মীখলদা য়াম্না চাউনা মায় পল্লকখিবা বি জে পিগী য়ুম্নম খেমচান্দ (৫৫) না য়াম্না লেমজনিংঙাই ওইরবা মণিপুর লেজিসলেটিব এসেমব্লিগী অনৌবা স্পিকর ওইরে। চহি মঙাদি মচি লেংলোরেই।

লৈতোন শরু পান্দে হায়নবগুম্ম মীওইবগী চিনফেনসিস্ত ফম্ভজাংনি। অনৌবা লৈঙাক (গবর্ণমেন্ত) কেন শেমখিবগা নুমিৎ খরনিদি মফম খুদি মচি খুদি অত্তো রিক্সা তোংবদা, বস তোংবদা, অদ্রেং এসিগী মীখল হনগনি হান্নায়গী ৱারিনা নাকেং শিংজা য়েনবজাংনি। নোংমগী চরা তাঙ্গবা খ্বাইরক্লদ কৈথোলদা এঙ্গাং নাপী য়োঙ্গবি ইমা ইবেনশিঙফাইউ অদ্রেংগী মীখল হন্নশু কায়দে লুঃ ৪০০০ দা ওইরশু ফংজহৌনবা হায়নবফাও য়াওনখ্রবনি।

মীখল মতুংগী হৌজিক ওইরিবা রাজনিতিগী ফিডমসি উরগা করিশু খঙজদবা ভোট থাদবখক্তমক হৈবা ঐখোয়গী মায়াকৈদগী ফোংদোকচিংবা ৱাফম অমত্তদি মীখলদা মায় পাক্তুনা কারক্লগা তান চারুদদগী ওগোজিসন ওইদুনা চহি ৫ লেনগদবগী শরুকপুদি ক্লম্লিংগী মাইকৈদা নাইতোম ঙ্গাল্লিবা লোক জন সক্তি পার্টি (এল জে পী) ওইগেরা অতোপ্পা পার্টিদা ওইগেরা চোংঙ্গে খন্নগদি হৌজিক্তগী চোংহৌবনা হেন্না ফগদবা মাল্লি কুমগী নোং লাকত্রিউৈসিদা।

অগোম্বগী
এ নন্দকুমার

হকচাং শাজেল ওইনা ৱাকিং চৎপগী কান্নবা

ডা. ওমপ্রকাস

চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবনা, অনা–অয়েক কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী, পুন্সি নুংশাংহল্লি হায়বসিদি চুদ্রদুনা য়াননরবা ৱাফম্লি। চাং নাইবা হকচাং শাজেলনা মী অমগী চহিগী ফিডমবু নমথবা ঙমই। হায়বদি, চহি মথক্তি অহল অমবু চহি মঙাগী নহা ওইবা ফিডমদা মশা খিংনা অমদি শকফম কায়দনা লৈহনবা ঙমই। অসিগুম্না, হকচাং শাজেলনা ঐখোয়দা পিরিবা কান্নবশিং অসি, মসিনা থমোয়গী, শ্বর হোন্দোক– হোঞ্জিনগী অমদি মরী –মরাংগী ওইবা লায়না মখল কয়ামরুম্বু ঙাকথোকপা ঙম্বনি হায়নসু থাজনৈ। চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবা হায়বসিমক্তবু, ঐখোয়গী হকচাংদা দরকার লৈবা ওক্লিজেনবু কোন্না লৌশিনবা ঙমহনবগা লোয়ানবা মদুদা পোক্লকপা নৎত্রগা শুংলকপা য়াবা হকচাংগী মচাকশিং মপুঙ ফাহনবনি। মরমশিং অসিনা ঐখোয় খুদিংক্কী পুন্সিদা চাং নাইনা হকচাং শজেল তৌবা হায়বসি তঙাইফদবা অমনি।

ঙসিগী যুগ অসিদদি, ঐখোয় অয়াম্বনা হকচাং শাজেলগী মহুৎ শিনবা য়াবা পাঙ্গল ফুদোকপা থবক – ইনখাং শু–নোম্লদ্রে। চাওথলকপা অমদি শেল–থুমগী ফিডম ফগৎনরকপা কয়ানা মরম ওইদুনা, চৎথোক–চৎশিন্দা অমদি থবক – ইনখাং শু–নোম্লবদা হুমাং কয়া তানরক্লে। ৱাফম অসি লৌবুক্তা থবক শুরিবা লৌমী অমদফাওবা হায়বা য়ারবা ৱাফম ওইরক্লে। মসিগুম্না কয়া অসিনা মরম ওইদুনা, ঙসি ঐখোয়গী ইরক্তা চহি নৌনা চহি য়াম্নবা মীওইগী ফিডম পুবা, মশাগা চানদনা কা হেন্না নোয়– পেনবা, য়েবদা ফজদবা মওংদা পুক কংবা নৎত্রগা তুশোন–মানশোম্না চিরি য়াঙ্গঙবা মীওই কয়া উবা ফংলি। অসিগুম্না কয়াশিং অসিনা অমুক মরম ওইদুনা থমোয়গী ব্লড প্রেসরগী অমদি মরী –মরাংগা মরী লৈনবা লায়না কয়ানা মীওই কয়াগী পুন্সি মনুং –মতম চাদনা অশি লমদম পাংহল্লি।

মীওই অমা মশা–মউ তশেংনমক্কী ফরিত্রা হায়বসি চুত্রগী মীওয়েংনদি লাইরদুনা, মীওই মশামক্তুনসু হেক্তমক খঙজবা য়াবা ৱাফম নত্তে। খুদম ওইনা – চহি ৬০ গী মখাদা লৈরিবা মীওই অমনা, মখাদা অনা– অয়েকলৈতে, চাবা–থকপা নুঙাইরি, তুম্বা য়ারি, লুম্ফম থোকপা হকচাংগী চাংদগী তাদে অমসুং হেনগত্তে (কংদে–নোইদে) হায়দুনসু মশা ফরবনি হায়না হেক্তা লৌবা য়াদে। অসিগুম্না মীওই অমবু তশেংনা মশা–মউ খিংনা ফরিত্রা খঙনবগীদমক্তদি ৱাহং খরগী পাওখুম ''হোই ঙম্মী'' হায়না খুম্না তাই। ৱাহংশিং অদুদি–

১. মিনিট ২০ গী মনুংদা কিলোমিটর অনি খোঙনা চৎপা ঙম্বরা?

২. য়াইমরপ চাওবা ৱরব বেলুন (অঙাং শান্নবগী বল অকান্নী) অমা পোকখায়দি ফাওবা কান্না ঙম্বরা?

৩. দলান মথোল অহুমগী সিরি মতেক মরি (গ্রাউন্দ ফ্লোরদগীনা সেকেন্দ ফ্লোর ফাওবা) শ্বর মপী হোন্দনা কাবা ঙম্বরা?

করিগুম্না মথক্কী ৱাহংশিং অসিগী পাওখুম অসি ওন্ন–তৈনবদা ওইরবদি, মীওই অদু ফনা অনা – অয়েক য়াওদে হায়জরগগু, ফংকম থোকপা হকচাং ফবগী চাংদুদি য়ৌদ্রে হায়না লৌগনি। হায়বদি হকচাং শাজেলগী মথৌ তাই হায়বনি। ঐখোয়না করিগীদমক্তা চাং নাইনা হকচাং শাজেলগী মথৌ তারিবনো হায়বগীদি ইশম শন্না অশুন্না হায়বা য়াই – ঐখোয়না নুংতিগী ওইবা পুন্সিদা চান থক্লরিবা চিঙ্গাক খুদিংক্তগী ইনর্জি (কেলোরি) ফংই, হায়রিবা ইনর্জিশিং অসি মীওই অমনা নোংমদা ফংফম থোকপা চাংদগী অয়াম্বনা হেনগল্লি, (হায়বদি শাজেল তৌদুনা) মাংহন্নবদি হকচাংদা তুংশিন্দুনা লৈরকই, তুংশিল্লক্লিবা ইনর্জিশিং অদুনাহকচাংগী ফিডম খুদিংক্তক্তা অকায়বা পিরকই, অকায়বা লাক্লবা মতুংদদি মথক্তা পঞ্জপ্রবা অশোয়বশিং পুম্নমক্কি মরু হুল্লকই।

হকচাং শাজেল মখল কয়ামরুম কনখৎহল্লি। মসিনা মীওই অমগী মশাদা মশাবু থাজজবগী ৱাখল পোকহল্লক্তুনা অনৌবা মহাউ পিরকই।

কনাগুম্বনা হংবা য়াই – ৱাকিংগা জোগিংগা (চৎপগা চেনবগা) কনানা ফবগে? পাওখুমদি চৎপনা হেন্না ফৈ হায়গনি। করিনা জোগিং তৌবদদি খঙহৌদনা (মশা ফত্তবা মীওইহিংদা) ব্লড প্রেসর হেনগৎলকপা য়াই, থমোয়গী অশোয়বা লাকপা য়াই, অমবদা তাংনচিংবা হকচাংগী মফম খুদিংক্তা চিকপা–নাবা পোক্লকপা অমদি তাংনচিংবা হকচাংগী মফম খুদিংক্তা চিকপা–নাবা পোক্লকপা য়াই।

পুন্নমক অসি ৱাকিং চৎপদদি শুংথোক থোক্তে হায়বা য়াই।

ৱাকিং চৎপগী শাজেল অসি অনোইবা মীওইশিংদদি অশোয় অঙাম অমত্তা থোক্তনা কান্নরে। মীওই অমনা মিনিট ৪৫ রোম ৱাকিং চৎপা মতমদা কেলোরি ২৫০ রোম মাংহনবা ঙম্মী। হায়রিবা মতম অসিদা অঙম্বা কাথৎপা চৎপা তারবদি কেলোরি ৫৪০ গী চাংদা শিজিন্নবা ঙমই। অশুন্না অসুম শাজেল অসি চৎথবা তারবদি, অনোইবা মীওই অমনা, মহাক্না নুংতিগী চারি থক্লিবা চিঙ্গাকশিংগী চাং অদু শুংতা–তাথদনা চহি অমদা কেজি ৯ কংথহনবা ঙমগনি। মতাং অসিদা খঙজিনবা য়াবা ৱাফম অমদি ৱাকিং চৎপনা হকচাংগী অহেনবা মতোং শরুকখক্তবু কংথহল্লী, চিঙ্গাক ককথবনদি শদোংবুসু কংথহন্দুনা হকচাং শোকহল্লি।

ৱাকিং শাংনা চৎপনা হকচাংগী মখা থংবা শরুকশিংদা লৈরিবা মসলশিংবু নীয়ম চুম্না লেংহল্লি। চৎলিঙৈগী মনুংদা খুৎ–হাইবা অমদি হকচাং লেংবনা মরম ওইদুনা মথক–থংবা শরুক্কী মসলশিংসু নীয়ম চুম্না লেং–ওৎহল্লী। মদুনা হকচাংগী কায়াৎ খুদিংক্তা ওক্লিজেন ৱাৎপগী ফিডম লাকহন্দে। ৱাকিং চৎলিঙৈগী মতমদা থমোয়গী মীহুৎ ৱাথৎলকপগা লোয়ননা শ্বর ফুইনা অমসুং শাংনা হোল্লকই মদুনা থবোম্বী চাওথোকহন্দুনা অতৈ থবক ইনখাং শু নোম্বদা পাঙ্গল কলহল্লি।

ৱাকিং চৎপগী শাজেল অসি করম –করম্না মতম অমদি মফমদা তৌগদগে হায়বগী অকক্লবা লৈতে। মফম মতম খুদিংক্তা তৌবা য়াই। তৌবতবু চৎলিবা মফম অদুদি অশেংবা নুংশিং লৈবা/ফংবা মফম ওইরিমখে হেন্না ফৈ। ৱাফম অসিদি ৱাকিং চৎপগী ৱা–ঙাকসু নত্তনা খুদিংক্কিনি। ৱাফম অমনা, ৱাকিং চৎপা হায়বসিসু শাজেল অমনি, শাজেল হায়সিমক্তবু তৌরম–হৌরমদায় খুদিংক্তা মাঙতৌলনা হকচাং শাগৎহয়বা (ৱার্ম অপ) চোং ফনবগী মথৌ তাই। মসিগীদমক, হায়ফেৎ খোঙ খুৎ মুকথোক–মুকশিন য়াং থেকতোক–থেকচিন তৌবীবা তৈ। তাঙ্গা চারবদি ২০–৩০ মুকথক্কি চাংদা থৌরি চোংথোকপীরবদি হেন্না ফৈ।

ৱাকিং চৎপা হায়বসিমক্তবু ঐখোয় অয়াম্বনা অঙনবা অয়ুক্কী অশেংবা নুংশিত্তা পাঙথৌক্লে। মসিদি ৱাকিং চৎপগী কান্নবশিংগী মথক্তা অয়ুক ঙম্না হৌগৎপগী থাবদা লোয়ানয়দ্রবা কান্নবা কয়াদুসু হকচাংদা ফগৎদৌরবনি। ৱাকিং চৎপা য়াদে হায়বা চহিগী খুতু লৈতে। মসিগীদমক্তা কুম্বী কালেন নিংথম খায়দে। তৌবতবু মতম মতমগী ওইবা ফিজোলদি শেৎপীবা তাই। হায়বদি কালেনগী মতমদা য়াম্না শাগৎলোয়দৌবা মওংগী, নোংজুগী মতমদা খোঙ অমদি হকচাং চোত্তনবা ৱরব খোঙউপ অমদি ছাটিনা নৎত্রগা রেনকোট, নিংথমগী মতমদনা হকচাং ইংদনবা ফিজোল শেৎপী ইনবীবা তাই।

ৱাকিং চৎপীবা মতমদা য়াম্না তপ্সু চৎপপীরোইদবনি। মথক্তা পঞ্জথবগুম মিনিট ২০ গী মনুংদা কিলোমিটর ২ কাওবগী চাংদা চৎপীনবা হোৎনবীগদবনি। মমাঙদা হান্না ৱাকিং চৎপিরক্তিবা মীওই অমনা ৱাকিং চৎপা ৱৈগৎলকপা মতমদা, অহৌবদা পংশাং শাংনা চৎপীরোইদবনি। অহৌবদা চৎথৈবা অমদি হল্লকপা পুন্না কিমিঃ অমরোমখক্কী চাংদা চৎপীরগা নুমিৎ ১৫ নি ফাওবগী মনুংদা খরা খরা হেনগৎপিরক্তুনা চৎথৈবদা কিমিঃ ২, হল্লকপদা২, পুন্না কিমিঃ ৪ গী অরাপ্পা চৎপীনবা হোৎনবীগদবনি। মসিদা চংহনবীগদৌরিবা মতম্না মিনিট ২০ দা কিমিঃ ২ চৎপীয়ু অদুগা মিনিট ৪–৫ পোৎথাবীরগা হল্লকপদা মিনিট ২০ অমুক পুন্না মিনিট ৪৫ রোম চংহনবীয়ু। হায়রিবা অসিবু কায়দনা নুংতি নুমিৎ খুদিং চাং নাইনা চৎথবীরবদি, ইশ্বরনা তম্বীবা পোকপা অমসুং শিবগী পুন্সিনি হায়দুনসু অনা–অয়েক য়াওদনা, কুচু কুমেন অমদি বুধি থোক্লা লৈবা ঙমগনি হায়বসিদি পাক–শোয়রেরোইদবা ৱাফম্লি।

চেকশিনবীগদবা অমনা, কনাগুম্বনা নৌনা ৱাকিং – চৎপা হৌগৎলকপা মতমদা, হকচাং চিকপা – নাবা অমদি অতৈ লায়না মচা–মচা (লোক–লাইহৌ, চোকথবা, চানিং – থক্লিদবনচিবা) পোক্লক্লবদি, পম্বরীদনা, অখঙ–অৱৈ ডাক্তরশিংগী তানবীয়ু। অদুগা হকচাংগী হান্না লৈরম্রবা অরাং–অপাশিং মেনশিনবীনবা হোৎনবীয়ু।

হিং’ গী কান্নবা লৌবীয়ু

ডা. ঐচ কে বাখু

‘হিং’ হায়বসি ঐখোয় খুদিংমক্কী চাকখুমশিংদা এস্নাং (মরওইনা শা–ঙা) থোংবদা হোরা হাউহায়বগীদমক্তা ইতৎ–ততনা মশলা অমা ওইনা থাক্লরিবা পোৎশক্লি। মসিবু ইংগ্রাজিদা আসা ফোটিডা (Asafoetida) হায়না কৌই। মসি ভারতবু ফংবা পান্নী অটোবা মখল অমদগী ফংবা গমগুম্না পোৎশক্লি। মসিবু ঐখোয়না মথেল–লুকোই এসাংশিংবু হেন্না হাউহয়বা মশলা অমা ওইনা সিজিন্নে হায়বখক নত্তনা মসিগী কান্নবা অমদি মসিনা লায়না কয়াবু কোকহনবদা অফবা ওইনা শিজিন্নবা য়াবা কয়ামরুম্বুদি ঐখোয় অয়াম্বনা খঙনদে। মসি খঙজিনবদা শোয়দনা কান্নগদবা ৱাফমশিংনি।

চাংয়েং তৌদুনা য়েংবদা হিংদা হকচাংগী কান্নরবা পোৎলমশিং – Protein, Fat, Minerals, Fibre, Carbohydrates, Calcium, Phosphorus, Iron, Carotene, Reboflabin, Niacin, Volatile Oil হায়রিবা মচলশিং অসি মরাং কায়না য়াওই। হিং গ্রাম ১০ না ঐখোয়দা ফংহনবা ঙম্রিবা কেলোরিগী চাং অসি ২৯৭ নি।

ভারতদি হিং অসি মমাঙউৈদগী হৌনা মীওইবগী লায়না কয়া ঙাকথোকপদা কান্নরবা হিদাক মখল অমা ওইনা পাক শন্না শিজিন্নরকই। হকচাংদা খংহৌ–খংচিং নাইবা, চাকখাওদা নুংশিৎ লৈবা, শিংলি নাওরি শিংগাংহনবা, চাব–থকপা তুমহনবা অমদি পুক্লিং ৱাখল ফাথহনবনচিংবগীদমক্তসু হিংবু কান্নরবা হিদাক্লি হায়না লৌনৈ। হিংনা কান্নবা পিবা হকচাংগী অনাবশিং মখাদা পিজরি–

চাকখাওদা বেরা লৈবশিঃ

চাকখাওগী মখল –মখা লায়না অয়াম্বদদি হিংনা কান্নরা য়াম্না ফংহল্লি। পুক য়েকপা থিনবা, শৌগৎপনচিংবগীদি হিংসু খ্বাইদগী ফরবা হিদাক মখল অমনি। চাবা তুমহন্নবগী শেম্বা পাউদর হিদাক মখল অয়াম্বদা হিংবু তঙাইফদনা য়াওহৈদে। পুক য়েকপা থিনবগীদমক্তা হিং গ্রাম অমা মকুপ তানা তকখায়বীয়ু অদুগা মদুবু শরুক ৫–৬ থোকপীরগা পুংখায়ু খুদিংগী ঈশিং অশাবগা নোংমদা ৫–৬ লক থকপিয়ু।

শ্বর হোন্দোক– হোঞ্জিনগী বেরাশিঃ

অম্বমা অমদি ত্রোনকাইটিসনচিংবা লোক্কী লায়না মখলশিং চেনবা মীওইশিংনা হিং সেন্টিগ্রাম ৩ দগী ৬ ফাওবগী চাংবু (সেন্টিগ্রাম ১০০ গা গ্রাম ১ গা মাৎৈ) খোইহি চমচ অনি, পানমনা (শুগায়রগা) মহি চামচ অমা, তিলহৌ অঙৌব (শুগায়রগা) মহি চমচ তঙ্খায়গী তঙ্খায় অমগা পুন্না য়ানশিন্নবীবগা নোংমদা অহুক্কী চাংদা চাবীয়ু।

জ্ঞান মাংবা, রাষ্ট্রগনবগী লায়না (হিষ্টিরিয়া)ঃ

হিং খজিক্তংং চমপ্রা মহিগা তোৎশিন্নবীয়ু অদুগা মৈদা হায়ফেক্তঃ শাহনবীয়ু, মদুবু চিক্লি নারিবা য়ারি–য়াখোঙগী মফমদুদা থোমজিনবীয়ু। হিংগী পাউদরবু চিন–য়া শেংবদা শিজিন্নবসু য়া ফত্তবা মীওইশিংগী ওইনদি য়াম্না কান্নবা পি।

নুপীগা হকতিয়রদা শোনবা

নুপাশিংগী ওইনদি হিং অসি ওছোক্লগা কান্নঙ্গবা হিদাক মখল অমনি। হিং সেন্টিগ্রাম ৬ মুকপু মৈদা উৌথোকপিয়ু অদুগা মদুদা থোইহি (অপাম্ব চাংদা) অমসুং খোঙনাং বেট পান্নীগী অনৌবা মহি (মখোম) চমচ অমগা য়ানশিন্নবীয়ু। হায়রিবা ময়াম অসি নুংতি নুমিৎ খুদিং অয়ুক নুংমিৎ থোক্লিঙৈ থংন–থংনা নুমিৎ ৪০ নি খর–খরা চাবীয়ু। পাঙ্গল শোয়দনা হেঙ্গৎকনি।

নুপীগী য়ানায়শিংদাঃ

নুপীতগী ওইবা মখল–মখা লায়না নৎত্রগা অশোয়বা কয়াদসু হিংনা কান্নবা কয়া ফংহনবা ঙম্মী। ফিডৌ চৎপগুম্না, থাগী খোঙকাপ কায়বা নৎত্রগা ঈ কা হেন্না চৎপা, থা শুদনা অঙাং পোক্লকপা য়াবগী মওং লৈরকপা, মথক্তনা অঙাং য়ৈথখিগদবা লৈবগী খুদোংথীবা, মমা ওইরকপা য়াবগী চাং ৱাৎপনচিংবগীদমক্তা হিংবু কান্নরবা হিদাক অমা ওইনা শিজিন্নবা য়াই। মসিগীদমক্তা হিং সেন্টিগ্রাম ১২ রোমদা হামেংগী শঙ্গোম অনৌবা এমঃ এলঃ ১২০ অমসুং খোইহি চমচ অমা য়ানশিন্নরগা নোংমদা অহুক্কী চাংদা থা অমা চুপ্পা শিজিন্নবীয়ু। তশেংনা কান্নবা ফংবীগনি।

অঙাং পোক্লবা মতুং নৌরিঙৈদা হিংবু মমা ওইবীশিংগী চাক এস্নাং থোঙবদা হাপ্তুনা পিজবসু মীরোনচিং মমাঙগী পাঙ্গল হঞ্জিনবদা কান্নবা য়াম্না পি।

অঙাংগী লায়নাশিংদাঃ

মমাঙউৈ য়ুরোপিয়ানশিংনা অঙাংশিংগী মঙকশমদা হিং মতুম অমা য়ানবীরবদি লায়না তিলনা কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়নফাও থাজনরম্মী। অঙাংশিংগী মখল–মখা লায়না অয়াম্বদা হিংগী কান্নবা য়াম্না লৈ।

পুক কংখৎপদাঃ

পুক কংখৎপগী লায়নাদসু হিং অসি য়াম্না কাঁন্নে। মসিগীদমক্তি চাব নৎত্রগা থকপগী মহুত্তা মপান্দা ওইনা শিজিন্নবীগদবনি। হিং খরা ঈশিং অশাবদা তুমহনবীরগা মদুদা ফি লুপুক্না পুক্কী অকোইবা হকচাং শরুকশিংবু হিগা য়ৈবীয়ু।

কর্টেসি – মাই ডাক্তর