এডিটোরিয়েল

পুম্নেনপাৎ কন্নবা হোৎনরকপা

লোক্তাক পাৎনা মণিপুরগী মীংশেলনি হায়বা তারগদি ঙসি পাৎ অসিদা মোৎশিল্লক্লিবা কয়া অসি ঙসি মণিপুরগী ওইরিবা ফীভমগী মমিনি হায়না লৌবা তাবনি। মতম অমগী লোক্তাক পাৎকী ফজবা অদু মাংশ্বরসু ঙসি পাৎ অসি মণিপুর মীয়ামগী ওইনদি খ্বাইদগী চাউবা রাটর বোদি অমা ওইদুনা লমদমসিদা ঈশিংগী অরাৎপা লৈহনদনবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং অমা লৌরিবা পাৎ অমনি। পাৎ অসিদা শাইশংলগা নিংশিংবা থোক্লবা মতমদগী হৌরগা মীওই কয়াগী পুন্সি হিনবগী অচৌবা মফম অমা হায়বদু ওইরক্লিববনি। অদুবু হায়রিবা পাৎ অসিগী ঈশিং মৌখৎহল্লগা লোক্তাক হাইদ্রো ইলেক্ট্রিক প্রোজেক তগী মৈ লৌনবা হোৎনবদগী লোক্তাক্কী ফজবা পুম্বা মথং মথং মাংশিল্লক্লি। মসিদি লোক্তাক পাৎকী অকোইবদা খুন্দারিবা মীওইশিংনা খংবগী মথক্তা মালেমদা লৈরিবা মীওই কয়া অমনা ফ্রেস রাটর লেকশিং কন্নবা লৌখৎলকপা থৌদাংদগী শিনথুংনা খংনখ্রবনি। মশিদা মমাংগী লৈঙাকশিংনা পাং অসি শেংদোক্লবনি হায়দুনা মখল মখা কয়াগী প্রোজেক্টশিং পায়খংখ্রে। অদুম ওইনমক পাং অসিগী থেনগৎলক্লিবা খোংনুংগী শরুক অসি কোংথোকপা ঙমদ্রি অমসুং পাৎ অসিগী ফজবা হেনগৎহল্লিবা অতাউবা ফুমগী মথক্তা শাবা মীওই কয়াগী কোলোনি অদুবুসু কনবা ঙমদ্রি। লোক্তাক লিফট ইরিগেসনগী থৌশিল মখাদা লোক্তাক পাৎ কা থংনবা লৈবা লৌবুক কয়া অমা ঈশিং থুমজিংখিবদগী ঙসিসু তাঙলবা লমদমসিগী ইন্দিজিনস ওইবা তাঙলবা মোইরাংথৌগী পোৎথোক পুথোকপা ঙমদ্রে। মসিদি মীয়ামনা খংনরবা ঙাক্তনি। মসিগী মথক্তা পাৎ অসিদা ঈশিং মতিকচানা থমনবগীদমক শেমখিবা ঈথাই রাটর বেরেজনা মরম ওইরগা লোক্তক পাৎকা শম্নগদবা অচৌবা তুরেলদগী ঈচৈলগা শম্নখিদবদগী ঙসিদি লমদমসিগী ইন্দিজিনস ওইবা ঙা মখল কয়া অমা মাংশ্রে। মসিনা তাকপদি লোক্তাক হাইদ্রো ইলেক্ট্রিক প্রোজেক্টা মণিপুর মীয়ামদা ফংহল্লিবা খুদোংচাবশিং অদুদগী মসিনা মাংহন –তাকহনবনা হেল্লি হায়বা রাফম অসিনি।

অসিগুম্বা তঙ্গা অমদা মীয়ামগী খল্লগা মশাগী ওইজবা কয়া থাদোকঙবা মীয়ামগী মীহুৎ অমা হিয়াংলেম কেন্দ্রদা নৌনা লাকপদগী লোক্তাক পাৎকী মশা ওইরিবা পুম্নেন পাৎতা পৈখৎলকলিবা ফুমদিশিংনা মরম ওইরগা হিয়াংলেম কেন্দ্রগী লৌমীশিংদা পীরিবা চৈথেং কয়া অদু খংবদগী মহৌশাগী পুম্নেনপাৎকী ফজবা অদু কন্নবগী ৱমক লৌখৎহল্লক্লিবা খোংথাঙ থাগৎনিংঙাইনি। এল দি এ গী প্রোজেক্ট ডাইরেক্তেরনা চহি খুদিংগী পাৎ অসিদগী ফুমদি শেঙদোক্তুনা লাকই হায়বা তারগসু মওং চুমনা পাৎ অসি শেঙদোক্লবা থবক পায়খংহনমদে হায়বসিদি ঙসি ওইরিবা ফীভম অসিনা অদুমক তাকচরবনি। হন্দক হিয়াংলেম কেন্দ্রগী এম এল এ না অচৌবা ইনিসিএটিব অমা লৌদুনা পুম্নেন পাৎকী শরুক শেঙদোক্লবা অমসু ফ্রেস রাটর লেক অসি কন্নবা হোৎনরকপা হায়বসি মীয়াম্না থাগৎফম থোকই। মসিগী মথক্তা লোক্তাক পাৎতগী পরার পুথোক্লিবা মরমনা লমদম অদুগী মীয়ামগী খুদোংচাবা কয়া অমা মাংহনবগী মহৎক্তা মখোয়শিং অদুবুসু তোঙানবা মফম অমা পীদুনা ঙা–লল্লোন ইতিক তৌরিবশিং অসিগী শেনথোক লম্বী অসি হেন্না ফগৎহনবগী মথৌ তাই খল্লি। মসি খংবদগী হিয়াংলেম কেন্দ্রগী এম এল এ না হকথেঙনবা লৌখৎলকপা থৌরাং অসিদা কেন্দ্র অদুগী মীয়াম শিংনসু হেন্না পুক্লিং চংশিনবগা লোয়ননা খোংজংশিং অসি শৌগৎপা মথৌ তাই অমসুং মীয়ামগী লুচিংবশিংনসু তুং কোইনা চংকদবা থৌলিল অমা পুথোক্লবা হোৎনবগী তঙাইফদবা অদুদি ঙৈরি। অমবু ওইরবসু তুংগী খল্লগা ঙসিগী লুচিংবা অমনা হৌদোক্লক্লিবা থৌরাং অমদি থৌশিল অসিবুদি মীয়াম্না থাগৎফম থোকই। মহাক্কী অশানবা মীৎয়েং অদুগী মখা তারকপা থৌরাংশিং পায়খৎপদা মীয়াম্না তুং কোইনা শৌগৎপগী মথৌ তাবরা হায়বদুসু খছহঙিংই। মহাক্কী মতৌ অসি লোক্তাক পাৎকী অকোইবদা লৈরিবা তেল্লি ডিট্টিক্টশিংগী এসেমব্লি কেন্দ্রশিংগী মীয়াম্নসু তমদুনা মখোয়গী কেন্দ্রগী এম এল এ শিংদা লোক্তাকপাৎ কনবগী মথক্তা লৌ উবা য়ানবা থৌশিলশিং পায়খৎনবা হোৎনবদা মীয়ামগী ওইবা সজেসন কয়া পীফম থোকপ্রা হায়বদু অমুক্তং নৈনবা চুম্না হায়নিংই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

টোটি ঈশিংগী ৱাকৎ

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

মীওইবনা চাউখৎলে হায়না খংজরকপা মতমদা অফবা ঈশিং দরকার ওই হায়না খংজৈ। অদোম অদোমগী ইংখোলদা লৈরিবা পুম্রি অদুদা ফিজিগ্রি, শুনু, ব্রিছিংনচিংবা কেমিকেলশিং অসি শিজিয়দুনা শেন্নবদি সরকারনা পাইপ লাইন্দা সপ্লাই তৌরক্লিবা তোতী ঈশিংগা চপ মাঁয়ে। মরমদি রাটর সপ্লাইনা পিরিবা ঈশিং অসিসু ফৈ ফত্তে খংদবা তুরেলদগী শেমলকপা ঈশিংনি। অদোম্না তোতী ঈশিংগী পারমিৎসু সুকপায় পায়দনা মরম শুকচা চাদনা কমপ্লেন হেক্তা তৌগে খনবীগনু, তৌবসু তৌনগুমসি। মণিপুর সরকারগী রাটর সপ্লাই বিভাগনা দিভিজন কয়া খায়দোক্তুনা চিংতম অনিমক্কী য়ুমথোং খুদিংদা অফবা ঈশিং ফংহয়বা পান্দমদা অকনবা থবক লেপ্তনা পায়খৎল্লি। কেন্দ্র ৩০ গী মনুংদা পাইপ মরাং কায়না তিংদুনা ঈশিং য়োক্লুনা থম্নবা পুম্রি অদু অতোপ্পেদা য়োম্নমদাইদা রাটর সপ্লাই বিভাগতা পাউ পিনদবগী চংনবী রাংনা লৈ। অদোম্না খুল অমদা লৈকায় অমদগী হোংলমদাইদা রাটর সপ্লাই বিভাগতা পাউ পিনদে। অদোম্না খুল অমদগী লৈকায় অমদগী হোংলমদাইদা রাটর সপ্লাই বিভাগতা পাউ পিদে। কনজুমর ১০০ গী পাইপ তিংলগা কনজুমর ৩০০ দা থুংনবা পিবদি কনাসু ঙমলোই। মীওই ২০ গী চাখুমদা থোংবা চাক মীওই ৫০ দা পুক থম্নবা য়েনবা ঙম্লোই। অদোম্না চাওখৎলে খংলে হৈরে, শেল পায়রে হায়দুনা অরাংবা মথোল মথোলগী পক্কা বিলদিং শাজিল্লে, টোটি সপ্লাই তৌরকপা মতমদা অচৌবা রাটর পম্পশিং শিজিয়দুনা অহেনবা চাংদা চিংখৎখিবনা য়ুম্লোন্নবা পম্প শিজিয়হৌদবশিংগী ঈশিং ফংহৌদবগী রাকৎ অমুক লাক্লে। মরকসিদা য়ুমলোম্নবা মখোয় অনিগী মরক্তা অচৌবা অরানবা অমা লৈ। মসিদা সরকারনা নুমিৎ খুদিংগী শেন্নবদি ঙম্লোই। অদোম অদোমগী খুঙংদা লৈকায়না অফবা তোতী ঈশিং ফংগে খল্লবদি, মৈরা লুপ, ক্লব সংস্থান, কুপ্পা খন্নমিয়রগা অতোনবা খজনা থিদোক্লবা হোৎনবীয়ু, কঙ্গুমর ওইত্রিবশিংনা কঙ্গুমর ওইনবা হোৎনবীয়ু। তাঙনা ফংবা তোতী ঈশিংনা য়ুম–কৈ শারিবা মীওইশিংগী নুং–লৈঙাই চাম্না, গারী চাম্না, ওক্লোন, য়েনগোন, শণগোন চাম্নদা শিজিয়বীগনু, তোতী ঈশিংনা ইনঙ্কাং নাপী হৌরিবশিং ঈশিং চাইগে খনবীগনু। মদুগী মহুত্তা লৈকাইহী লৈরিবা খুঙ্গং অমগী য়ুমনাক ১০–২০ পুনশিলগা লৈকাইহী পুম্রি থম্নবা হোৎনবীয়ু। পক্লিক হেল্লঠ ইনজিনিয়ারিং দিপার্টমেন্টকী ওইনমু খংখৌদনা থোক্লকপা টেক্নীকেল ফেল্লরশিং অমসুং পাইপ লাইন্দা অতেক অকাই য়াওরকপা, বন্দ –ব্রোকেদনা মরম ওইরগা শিজিয়গদবা কেমিকেল য়ৌরকপা ঙমদবদগী পী ঐচ ই দি গী থবক থৌরমদা অপনবা কয়া অদুমক থোক্তবা নৎতে। ঐথোয়না খনবা য়াবদি খুঙ্গং অমা নৎত্রগা লৈকাই অমদা তোতীগী ঈশীং ফংদবা অসি চহি কয়া শুরবণে, করম করন্না এম এল এ শিং না থবক পাংথোক্লমদ্রবসি করিগীনো মতৌ করন্না করন্না মীওই তান্নরগা তোতী ঈশিং ফংনবা হোৎনবা য়াবগে হায়বদু খন্নবীয়ু। খুদক্তা রাকৎলগা হেক্তা মরম চাদনা তোতীগী ঈশীং ফংগনি হায়বা থাজদে। অদোমগী রাকৎ মরম চাবা অমা ওইহনবদা অদোমগী মীৎয়েং চীংশিনজরি।

অদোমগী
চারাল খাইদেম
খুরাই সজোর লৈকাই

অহল ওইরকপগী খোঙজেল তপথহনবা

এ বালু

চহি য়ামলকপা অহল ওইরকপা হায়বসি পুন্সীগী শরুক অমনি হুন্দোকপা য়ারোইদৌবা অকোন অহানগী ৱানি, ঐথোয় খুদিমক অহল ওইরক্লনি অদুগা শিগনি। অদুবু চহি চপ মান্নবা মীশিংগী মরক্তা খর অমনা মশা মউফবা তিক তিক লাওনা লৈ অদুগা খর অমনা য়াম্না থুনা অহল ওইশিল্লি। হকচাং ফনা অমদি তিক তিক লাওনা লৈবদা অফবা চীঙ্গাক অমদি হকচাং শাজেনগী অচৌবা থৌদাং লৈ হায়বসিসু য়েংনররোইদৌবা অচ্রবা অমনি। অদুবু ঐথোয়গী মেন্টালিটি হায়বদি ৱাখল খুৎখা–লাকখনগীসু চহি য়াম্না উহনবা উহনদবদা অচৌবা মফম লৈ হায়বসিসু কাওরোইদৌবনি। ঙসিদি ঐথোয়না মসিগী সাইন্টিফিক ওইবা প্রমান লৈরে।

ঐথোয়গী ক্রোমোজোম শিংবু অতোপ্পদা পুনশিনখিগদবগী ঙাক্তুনা থমলিবা ডি এন এ খুদিংগী অরোইবা মচিনদা টেলোমরশিং য়াওই। মখোয়না সেলশিং খায়দোকপা অমদি ডি এন এ মাঙবা মতমদা জিনটি ইনর্ফোমেসনশিং অসি ঙাক্তুনা থম্মী। ঐথোয়না অহল ওইশিলকপগা ইরোইননা টেলোমরশিং অসিসু অসুম অসুম তেনশিলকই। তশেংনা হায়রবদা টেলোমর তেনশিলকপগা মীওইবনা অহল ওইশিলকপগা হকথেংননা মরি লৈনে। মহৌশাগী খোঙচৎকী মতুং ইন্না হকচাংগী অহোংবা মরম ওইদুনা টেলোমরশিং মহৌশানা অসুম তেনশিল্লকই। অদুবু মেন্টেল নেগেটিভিটি হায়বদি নও–ওইদবা ওইদবত খনবা, অফবা খনবা ঙমদবা শম্না ৱাখল মীৎয়েং চুমদবনা টেলোমর তেনশিনহননগী খোঙজেল থুজিলহল্লি। মরম অদুনা ঐথোয়না নহা ওইনা মতম শানা লৈনিংলবদি ঐথোয়গী ৱাখল মীৎয়েং, ৱাখল খুৎখন খর হোংদোকপা চহি।

মী থাজদবা ঃ অতোপ্পা মীদ সুকথা থাজদবা হায়বসি ফওবা লিচৎ অমনি। অসিগুম্বা লিচৎ অসি লৈবা মীওইশিংনা ফনা লিচৎ অসি লৈবা মীওইশিংনা ফনা ফবা থবক অমা তৌবা থেংনরবসু মদুগী মরুমদা লনাইগী ওইবা কান্নবা অমা শোইদনা লৈরমগনি হায়না অদুম খনগনি। য়ুমলোম্নবা মরুপ মপাং অমনা হরাও হরাও কৌরক্লরবসু মহাক্কী মওং অদুদা মথত্ত চিংনবা অদুম পোকচগনি। মসিনা মরম ওইরগা শাওনিংবা পোক্কনি। মরুপ মপাং ওইবগী ৱাখল পোকপা ঙমলোই। ঐথোয়না নহা ওইনা মওং মতৌদা শাংনা হিংবা পান্নবদি অসিগুম্বা লিচৎ অসি থাদোক্কৎদৌবনি। থিজিন হুমজিনবগী রিপোর্ট অমদগী খঙবা ঙম্বসি অসিগুম্বা মী থাজগন্দবা অমদি শাওগনবা মীওইশিং অসিগী টেলোমর অসি য়াম্না থুনা তেনশিল্লি। মখোয় অসি হার্ট এটেকসু তৌগিল্লে।

ফত্তবা উবা ঃ ঐথোয়গী মরক্তা ফীবম খুদিংমক্তা অফবা উবা শুকঙম ঙমদবা ফত্তবত উবা মীওইশিং লৈ। মখোয়না ফন ফবা ফীবমদসু অদুম ফত্তনা উগনি। মখোয়দা ফন ফবা খুদোংচাবা পীরবসু মদুগী খুদোংচারোইদৌবা মাইকৈ য়েংলিঙৈদা খুদোংচাবা অদু লৌবা ঙমলোই। থিজিনবগী রিপোর্ট অমগী মতুং ইয়াদি অসিগুম্বা লিচৎ লৈবা মীওইশিংগী টেলোমর অসি য়াম্না থুনা তেনশিল্লি। মরম অদুনা হায়ওইনা লৈগে হায়রবদি মতম চুপ্পদা ঈশিং তঙ্খায় অমা য়াওবা প্লাস অদু ঈশিং তঙ্খায় অমা থল্লি হায়না খনগদবনি।

হৌখিবদা হিংবা ঃ ঐথোয় পূন্নমক হৌজিক্কী মতম সিদা হিংলিবনি। অদুবু ঐথোয়গী মরক্তগী মীওই খরদি হৌখিবা মতমদা হিংবা লান্নদুনা লৈবসু য়াওদবা নত্তে। অসিগুম্বা লিচৎ চেনবা মীওইশিংনা হৌখিবা মতমদা থোকখিবা থৌদোক ৱাথোক্কী অরা ৱাখল কোকথোং নাদুনা হিংই। মাঙলমচৎতা থোকখিবা লাইবকথিবা থৌদোক্কী ৱাদুনা নিঙমদবা ফাওদুনা লৈবনা ৱাখল ফুম্বংনহল্লি অমদি টোলমর তেনশিনহনবদা মতেং পাংই।

নাত্তোক্তুনা চেনবা ঃ ঐথোয়না হৌখিবা থবক্কীদমক নিংদোন পোম্বা ফত্তে হায়বগুম্না অসিগুম্না থবক অদুগী ফলদগী নাত্থোক্তুনা চেনবসু অফবা নত্তে। অরাববু ওইরো নিংঙমদববু ওইরো অশাওববু ওইরো ফত্তবা লিচৎ অদু থেংনরকপগা মদু লাকশিন্দুনা মাঙলোমদা চংশিরবা হোৎনগদবনি। জেন মেডিটেসন এক্সপার্ট শিংগী ইদি রিপোর্ট অমগী মতুং ইন্নমা মেডিটেসন তৌদবা মীওইশিংদগী মখোয়না টেলোমর শাংবা হেল্লি হায়রি। ৱাখল লাকশিন্দুনা লাকখিবা অমদি লাকলিবা ফীবম খুদিংমক থেংনবনা মতম শানা তিক তিক লাওনা হিংনবগী মচাক ওইহল্লি।

মোন্দ্রং শান্নবা ঃ মোন্দ্রং শান্নদুনা লেনবা পামজবা কাংবুগীদি নুংঙাইবা পাউ নৎত্রবসু মশাগী ওইরিবা ফীবম অদুদগী লৈথোক্তুনা অতোপ অতোপ্পা ৱাখলদা মোন্দ্রং শান্নদুনা লৈবা মীওইশিং অসি য়াম্না থুনা অহল ওইশিলহল্লি সাইন্টিফিক ইভিদেন্স অমগী মতুং ইন্না মোন্দ্রং শান্নবা অসি নুংঙাইতবগী সাইন ওইবা য়াই হায়রি। মশা মউ ফবা নুপী ২৩৯ দা চৎথবা ইদি অমদগী ফবা রিপোর্ট অমগী মতুং ইন্না মখোয়গী টেলোমর টেষ্ট তৌবা মতমদা মোন্দ্রং শান্নবা কাংবুগী টেলোমরনা শান্নদবা কাংবুদগী তেনশিনবা হেল্লি হায়রি।

ঐথোয়গী পুন্সী মরেল অমদি ৱাখল খুৎখন নোংমদা চয়োল অমদি থা অমদা হেক্তা হোংদোকপা হায়বসি অৱাবা শোইদনা ওইগনি। অহৌবা অমা নাইদুনা তপ্পা তপ্পা চংশিনবা তাবনি। মেডিটেসন তৌবিয়ু হকচাংগীদমক চেকশিনবীয়ু লোয়ননা দোক্তরগী ফত্তবা, নত্ত–ওইদবা ৱাখল লৌথোক্লবা হোৎনবিয়ু। পুন্সিদা অহোংবা শোইদনা লাক্কনি।

মথক্কী ৱাফমশিং অসিদগী খজিক্তং থৈদোকলগা ফংলিবা রিপোর্ট অমনা পুন্সীদা পান্দম অমগা লোয়ননা চংশিল্লিবা মীওইশিংনা হকচাং তিক তিক লাওনা হিংবা হেল্লি হায়রি। খ্বাইদগী নৌবা রিসার্চ ফাইন্দিং অমনা হায়রি মদুদি পুন্সীদা হকচিনবা পান্দম অমা খমলিবা মীওইশিংনা হিংবা হৌনৈনা হায়দুনা হিংবা মীওইশিংদগী খুৎপায় চেৎপা অমদি খোঙথাং য়াঙবা হেল্লি।

থিজিনবা অদুদা চহি ৫০ গী মথক্তা লৈবা মীওইশিংগী ৱাখল খুৎখন অমদি পুন্সীগী পান্দমগী মতাংদা নেসনেল লেভেলদা পাঙথোকপা সর্ভেদগী ফংলকপা দাতশিং অদু ইদি টিম অমনা এক্সামিন তৌখি। চহি মরিগী মতুংদা মখোয়গী ফিজিকেল ফিটনেসকী ইন্দিগেটর অনী হায়বদি খুৎপাই চেৎপা অমদি খোঙথাং য়াংবা লৌদুনা অমক হন্না ইদি তৌবদা পুন্সীদা পান্দম অমা থমদুনা চংশিল্লিবা কাংবুনা খুৎপাই চেৎপা অমদি খোঙথাং য়াঙবা হেনগৎলি হায়বসি খঙবা ঙমখি।

থিজিনবা অদুগী শরুক অমা ওইনা টিম অদুনা পার্টিসিপেন্টশিং অদুদা মখোয়না পুন্সীদা য়েংবা মীৎয়েংগী মতাংদা হংবা সাইকোলোজিকেল ওইবা ৱাহং শিংদগী ফংলকপা পাওখুমশিংসু নৈনখি। ''জে এ এম এ জামা সাইকাত্রি'' দা ফোঙখিবা রির্সচ রিপোর্ট অদুদা পুন্সীদা থবা পান্দমগা মীওই অমগী খুৎপাই চেৎপা চেৎতবা খোঙথাং য়াংবা য়াংদবগা য়াম্না মরি লৈনৈ হায়রি। চহি লৈশিলক্লবসু নহা ওইনা তিক তিক লাওনা লৈবা উপাইশিংগী মনুংদা ৱাখল মীৎয়েং চুম্না, থবক তৌনিংবা, অনৌ অনৌবা জ্ঞান তানশিনশিংবা অমদি ইশাগী হোবী থম্না য়াওরি।

(আর্টিকল অসি ''হেলথ সাইট'' তা ফোঙবা আর্টিকল খরদা য়ুমফম ওইরগা নৌনা ইথোকপনি।)

থাগী খোঙকাপ খমখিবদা তৌগদবা থৌরাং

চৎলিবা চহি চা অসিগী হৌরকপদা চাংচৎতা নুপীশিংগী পুন্সি শাংবগী চাং অসি চহি ৫৫ ওইরম্মী, মরম অদুনা নুপী অমনা পুন্সি লোইবগা থাগী খোংকাপ খমখিবগা মতম অমত্তদা খোকলম্মী। ঙসিদি নুপী অমগী পুন্সি শাংবগী মতম অসি চহি ৮০ ওইরে। নুপী ওইবীশিংনা হরাওকম খোকই! থাগী খোঙকাপ খমখিবা অসি অঙাং পোকপা মতম লোইখিবনি, পুন্সি লোইবা অমসুং পুন্সিগী কান্নবা মতম লোইবা নত্তে। নহাক্কী পুন্সিসু থাগী খোঙকাপ খমবগা লোয়ননা নৌহৌননা লাকপা য়াই অমসুং মসিগী মতুংদা চহি ৩০ দি অনৌবা নিংতম্বা পুন্সি ওইবা য়াই (লৈতাবা ইমুং মনুং, থাগী খোঙকাপ লাকপা অমসুং মীরোনবগী অসিনচিংবা কয়া খল্লুদনা)। নহাক্কা মতম অসিবু মহৌশাগী থৌদোকনি হায়না খনগদবনি অমসুং অঙাং পোক্তবা মতমনা পোকপা য়াবা মতমদগী শক্তিং লৈবা পুন্সি ওইহনগদবনি।

থাগী খোঙকাপ খমখ্রবা মতুংদা হকচাং ফবা, অনা অয়েক লৈতবা পুন্সি করম্না ওইহনগনি?

১. পুন্সিদা ৱাখল নুংঙাইনা হিংবা

পুন্সিদা ৱাখল নুংঙাইনা হিংবা হায়বগী অর্থদি থাগী খোঙকাপ খঙখিবা অসি মহৌশাগী ওইবা নহাক্কী পুন্সি ময়াই চল্লকপদা থোকপা থৌদোক্ অমনি হায়বসিনি। নহাক্কা থাগী খোঙকাপ খমখিবগী তুদা থোক্লকপা অনা অয়েকশিং মহৌশাগী ওইবা মওংদা নত্রগা ডাক্তরগী মতেং লৌদুনা ঙম্বা মখৈ ঙাকথোক্লবা পুক্লিংদা চপ য়ুংনা লৈপকদবনি। হৌজিক্তি, নহাক্কী ইমুং–মনুংসু লৈতানা লৈরে, নহাক্কা থাগী খোঙকাপ লাকপগী তারিকসু থা খুদিংগী নিংশিংদ্রবসু য়ারে নত্রগা থাগী খোঙকাপ লাকপগী খুদোংচাদবগী থা খুদিংগী খল্লুদবসু য়ারে, মরম অদুনা নহাক্কা অনৌবা নিংতম্বা পুন্সি অমা ফংদুনা হেন্না ফবা পুন্সি অমা লেন্নবনা অমসুং নহাক্কা তৌনিংবা থবক পাংথোকপা য়ারে।

২. নুপী য়েংবা ডাক্তরদগী লৌগদবা পাউতাক।

থাগী খোঙকাপ খমবগী মতম ঐহৌরকপগা ইরোইননা নুপী য়েংবা ডাক্তরগা থম্মোয় শেংনা মমুৎ তানা তান্নগদবনি। নহাক্কী ডাক্তরনা নিংথৌনা লায়েংবীবা অমসুং তঙাইফদবা পাউতাকশিং অদুনা নহাকপু য়াম্না চাওনা তেংবাংগনি। করিগুম্বদা ডাক্তরগা নহাক্কী অনাবা অমসুং খুদোংচাদবশিংগী মরমদা চুম্নগী ৱারি ৱাতাই শাবা অদুনসু নহাক পুক্লিং পোখাবা ফংগনি। হায়রিবা তাঙ্গা অসিদা নহাক্কা থাজবা মরুপ মপাং দরকার লৈগনি অমসুং মখোয়দগী ঈ–পাউ অমসুং পাওতাকশিং খোমজিনগদবনি– অসুম্না অনাবগা ডাক্তরগসু অফবা মরুপ–মপাং ওইনা তিন্নগনি।

৩. নহাক্কী পুন্সি মরেলবু চেকশিন্না থম্বা– হকচাং ফবা পুন্সি মরেল লেল্লু অফবা পুন্সি মরেল লেনবনা হকচাং ফননবগী লম্বীদা অচৌবা কান্নবা পী। হকচাং লুম্বা হেনগৎহন্দবা অমসুং ৱাখল ৱাই চিনবা লৈতনবা শিল লাংবা মখোয়শিং অসি পুন্সি মরেলগা মরি লৈনবা অমসুং হকচাংদা খ্বাইদগী কান্নবা লম্বীশিংনি।

(অ) হকচাংদা কান্নবা চিঙ্গাক চাগদবনি

করিগুম্বা চিঙ্গাক অমখকতনা হকচাং ফননবগী মচাক শুনা ফংহনবা ঙমদে। মচল শুবা চিঙ্গাক হায়বসি চিঙ্গাক ময়ামগী অপূনবনি মসিনা হকচাংদা মচিগী শরুক পীগনি। নোংমদা শেম অমা চারবদি ডাক্তরগী দরকার ওইদে হায়বা য়ারোই নৎত্রগা অয়ুক খুদিংগী অলমোন উহৈ ১০ চারবদি নহাক্কী নিংশিংবগী শক্তিং কনখৎহনগনি হায়বসু য়াদে।

চাওখৎপা ৱারলিবা লৈবাকশিংদদি চিঙ্গাক মরাং কায়না লৈতবনা অমসুং মীশিংনা য়ামমননবনা হকচাং ফত্তবগী মরম অমদি চিঙ্গাক্তা য়ানশিনবা চাদগীনি।

মচল শুবা চরা অমদা য়াওফম খোকপা মচিগী শরুক খুদম ওইনা প্রোটিন, চনাংগী শরুক, মহাও, ভিটামিন, মিনরেল অমসুং ঈশিংনি। থাগী খোঙকাপ খমলনমদাই মনুংদা অমসুং খমখ্রবা মতুংদা নুপীশিংনা মচি ওইবা চিঙ্গাক্তা লোয়ননা মহাওগী শরুক য়ামদবা চিঙ্গাক, শঙ্গোম অমসুং শঙ্গোমগী পোথোকশিং অসি দরকার ওইবা কেলসিয়মগী শরুক ফংননবা চাগদবনি।

প্রোটিন – হকচাংগী কয়াৎশিং অমুক হন্না শেমগৎপা অমসুং অনৌবা শাগৎপা ঐথোয়গী হকচাংদা মচিগী শরুক দরকার লৈ।

কার্বো হাইড্রেদ – চনাংগী শরুকশিং অসি খ্বাইদগী হেন্না হোংবা পোৎশকনি মসিনা ঐথোয়গী থবক ইনখাং শুননবগী পাঙ্গল পী। ঐথোয়গী মরুওইবা হকচাংগী কয়াৎশিং খুদম ওইনা ৱ্রেকন (থোপ), থম্মোয় অমসুং ফিরাকনা মথৌ নিংথৌনা পাংথোকপদা চিনিগী শরুক চংঙি।

ফেটস– মহাওগী শরুকশিং অসি ঐথোয়গী হকচাংগী চংদবা য়াদ্রবা মচাকনি। বেষ্কতা পৈশা তুংশিনবা লৌথোকনিংবা মতমদা লৌথোকপা অসিগুম্বা মথৌ তৌই। মহাওগী শরুকশিং অসি খ্বাইদগী হেন্না পৈশা চংবা অমসুং চিঙ্গাক্তা তুংশিনবা পোৎশকনি মসিনা প্রোটিন অমসুং চনাংগী শরুক্তংগী শরুক অনিগী মশুং হেন্না মৈশা পী। শাদগী ফংবা মহাওশিং খুদম ওইনা শঙ্গোম মপাং অমসুং ঘীদা এ, ডি, স অমসুং কে য়াওই অদুগা মনা মশিংদগী ফংবা ফাওদা ভিটামিন এ অমসুং ডি য়াওদে। মহাওগী শরুক অসিদা দরকার ওইবা ফেটি এসিদ য়াওই মসিনা হকচাং শেমগৎনবা অমসুং মচি ওইবা পোৎশক ফংঙি। মনা মশিংগী থাওদা দরকার ওইবা ফেটি এসিদশিং য়াওই, ঘী, শঙ্গোম মপাং অমসুং শাশিংগী মহাওদা দরকার ওইবা ফেটি এসিদকি চাং হৌদ্দে। মরম অসিনা মচিগী শরুক চাং চপ চানা ফংননবা মনা মশিংগী থাওদগী কেলোরি খরসু ফংনেনবা হোৎনবা দরকার ওই।

ভিটামিনশিং– ভিটামিনশিং অসি পুন্সিদা চংব্রেবা য়াদ্রবা পোথোকনি। প্রোটিন, ফেট অমসুং কার্বো হাইড্রেদগুম্না ভিটামিননিশিংনা পাঙ্গল নৎত্রগা হকচাংগী কয়াৎ শাগৎপদা য়াওদে। মখোয়শিং অসিনা হকচাংগী মথৌশিং অসি চাং নাইনা পাংথোকহল্লি অমসুং হকচাংনা মচিগী শরুকশিং অসি নিংথিনা শিজিয়বা ঙমহল্লি। ভিটামিন বি–কমপ্লেক্স (তোঙান তোঙানবা ভিটামিন বি গ্রুপ) ভিটামিন সি, ভিটামনি এ, ডি, ই, কে শিংনা মচল শুবা চিঙ্গাক্তা য়াওই। নহাক্কা নুমিৎ খুদিংগী মচলশুবা চিঙ্গাক চাদ্রবদি মদু মেনখৎনবগীদমক্তা ভিটামিন চাগদবনি। থাগী খোঙকাপ খমখ্রবা মতুংদা কনাগুম্বী নুপীদা ভিটামিন–ই ৱাৎপদগী মায় শাবা অমসুং খোঙ খুৎতা লেংবা য়াদবা (শব্জিং হৌবা) হন্থহল্লি।

মিনরেল– মিনরেলশিংসু ভিটামিনগুম্না করিগুম্বা মৈশা অমত্তা হকচাংদা থোকহন্দে। মখোয় অসি (অ) হাকচাং শেমগৎপদা অমসুং হকচাংগী কয়াৎশিংবু অমুক হন্না শেমজিননবদা অমসুং (আ) হকচাংগী মরুওইবা মথৌশিংবু পাংথোকহননবদা দরকার ওই। মিনরেলশিং অসি আইরন, কেলসিয়ম, ফোসফরস, আইয়োদিন, সোদিয়ম অমসুং পোৎতাসিয়মনি।

য়োৎ– য়োৎকি শরুক অসি ঈগী হিমোগ্লোবিন (মহিগী শরুক) অমসুং অঙাংবা ঈগী কয়াৎশিং শেম্বদা চংঙি। আইরনা ৱাৎপনা ঈ ৱাৎপা থোকহল্লি মসি চাওখৎলক্লিবা লৈবাকশিংদদি য়ান্না তোইনা থোকহল্লি।

কেলসিয়ম– শরু কলহন্নবা অমসুং অফবা য়া শেন্নদা কেলসিয়ম দরকার ওই। কেলসিয়ম হায়বসি ঈ ফমজিলহনবদসু দরকার ওই। কেলসিয়ম্না হকচাংদা লৈরিবা মসলশিংবু ফাজিলহল্লি। কেলসিয়ম য়াওদ্রগদি ঐথোয়গী মশলশিং অসি নুংঙাইহন্দে। নহাক্কী চিঙ্গাক্তা কেলসিয়ম মতিক চানা য়াওদ্রগদি অহেনবা কেলসিয়ম চাগদবনি অমসুং হকচাংগী শরু শাগৎপদা চংবা ভিটামিন ডি অমসুং সি চাগদবনি।

ঈশিং– মচিওইবা চিঙ্গাকশিং চাবগী মথক্তা ঐথোয়না ঈশিং অমসুং ওক্সিজেন দরকার ওই। ঈশিং অসিনা হকচাংগী মরুওইবা থবক পুন্নমক পাংথোকপদা চংঙি খুদম ওইনা চাবা তুমহননবা, ঈ চেলহনবা অমসুং হকচাং মনুংগী ফত্তবশিং মপান্দা পুথোকপা অসিনচিংবা। ঈশিংনা হকচাংগী মৈশা চাং নাইনা থম্বদসু মতেং পাংঙি ঈশিংদা মৈশাগী কোলোরিগী শরুক য়াওদে মরম অদুনা ঐকোয়না ঈশিং গ্লাস ৮ দগী ১০ ফাওবা নুংতিগী থক্লদবনি।

(ক) মৈখু শিজিন্নবা অমসুং য়ু থকপা

অনাবা অমসুং মতম চাদনা শিহনবগী অমত্তা ঙাইরবা মরমদি চুরুপ থকপনি। চুরুপ থকপনা শরু তেকপগী খুদোংথোবা অসি শরুক অনী হেলহল্লি। থিজন্নুদদগী খংবদি চুরুপ থকপগী নুপীদা শরু পাথবা হেল্লি অমসুং এট্টোজেন পুথোকপগী চাংসু হৌদ্দে। য়ান্না শানা য়ুদা লাইচুবা অসিনা শরুগী মপাঙ্গল হন্থহল্লি অমসুং তেকপগী খুদোংথিবা হেল্লি। অদুম ওইনমক য়ু খরা খরা থকপা খুদম ওইনা চাং নাইনা অমুক নৎত্রগা অনীরক নুমিৎ খুদিংগী থকপা মীওইশিংদদি য়ান্না হেন্না মাংহনদে।

(খ) চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌ

চাং নাইনা, কা হেন্দনা, অরুম্না পুবা হকচাং শাজেল অসিনা শরু কলহনবগা লোইননা হকচাংগী কয়াৎ পূন্নমক কান্নহল্লি। হকচাং শাজেল তৌবদা মশল কলহল্লি, থবক পাংথোকপা ঙমহল্লি অমসুং অনোপ অতিং য়াহল্লি। হকচাং শাজেল তৌবসি চহি কাংলুপ খুদিংমক্তা কাঁয়ে অমসুং চহি য়ামশিল্লক্লগা হকচাং তিং–তিং কয়া লৈবা মহৎতা তুশিনবা নৎত্রগা শরু তেক