এডিটোরিয়েল

অচুম্বা ইমপ্লোই থিদোরকপা

*মতম শাংনা কংগ্রেসনা লুচিবা য়ু পি এ লৈডাক্লা মণিপুরদা পাল্লকপা মতমদা অহানবা লৈডাক্কী শরুক্তা মণিপুরদা লৈরিবা লৈডাক্কী দিপার্টমেন্টশিং অসিদা ইমপ্লোই মশিং হেন্নে হায়দুনা দিপার্টমেন্টশিং অসিগী ইমপ্লোইমেন্টকী সাইড অসি ককথদুনা দিপার্টমেন্ট খুদিংমক থবক নিংথিনা তৌবা ঙমহনখিদে। মতমদুদা লৈডাক অদুনা রিঙলর ইমপ্লোই অমগা চপ মায়না মথৌ তৌহনবা কন্ট্রেক্ট ইমপ্লোই কয়া অমনা দিপার্টমেন্টশিং অসি পুহন্দুনা লাকখি। হায়বদি ইমপ্লোই অমগী তৌরিবা মথৌ অদুগী চপ চাবা খুৎশুমল অমতা পীদনা লৈডাক অসি চান্নাইনবা হোৎনখি। মদুগী মখা তারকপদা অখয়বা দিপার্টমেন্ট খরদা রিক্রুইটমেন্ট কী অয়াবা পীদুনা অঙঙা থাক্তা থবক লৌরবসু দিপার্টমেন্ট কয়া অমদি অন্দর ইাথ ওইবনা মরম ওইরগা মতম চানা মশাগী মথৌ পাংথোকপা ঙমদনা লাকখি। সরকারগী থবক লৌবদা মতম শাংনা অথিবা থমুদুনা লাকপা মরমনা তঙাইহন্দবা এম পি এস সিগী খুখাদা লৌগদবা ওফিসার কয়া অমগী অরাৎপা লাকপা মতমদসু পে স্কেলদা চাউখংহনবা তৌদনা মখা থাবদা লৈগদবা ওফিসার কয়া অমা মথক থোংবগী থবক কয়া অমা পুহনখি। মদুনা মরম ওইরগা লৈডাক অদুগী মনুদা শেঙ্গা–থুমজাগী থবক অসি অথিবা লৈতনা লৈরম্বঙমসু তৌখি অমদি অদুগুম্না মীয়াম্নসু লৌনখি। মমাদো পানখিবা লৈডাক্কী অরোইবা তার্ম অদুদা মমাংগী লৈডাক অদুনা দিপার্টমেন্ট কয়াদা রাংলিবা ইমপ্লোইশিংগী এপোইন্টমেন্ট তৌনবা নোটিস হাথু –হাথু থোক্তুনা মীওই কয়া অমা তোঙান তোঙানবা দিপার্টমেন্টশিংগী পোষ্টশিন্দা হাপাচিল্লামখি অমদি অনিং অনিংবা মওংদা পোষ্টিং অমদি প্রমোসনগী ট্রেপ কয়া অমসু পায়খংল্লমবদগী ঙসি লাক্লিবা অনৌবা লৈডাক অসিনা লায়া তৌরম্না রিক্রুইটমেন্ট কয়া অমা থিগৎতুনা মথং মথং থবকতগী লৌথোকপগী রাখম কয়া অমসু লাক্লি। চহি ১৫ চুম্না ষ্টেসিদা লৈডাক পায়রকখিবা কংগ্রেসকী সাসন মনুদা ষ্টেসিগী ওইবা চাউখৎ–থৌরাংগী থবক কয়া অমা পায়খংলমখি হায়বসি য়াম্না শেংবা রাফন্নি। হায়রিবা রাফমসিদা কনানসু য়েৎনিংঙাই ওইদে হায়না লৌবা তাই। মরমদি হায়রিবা চহি ১৫ অদুগী মনুদা লৈডাক পায়রিবশিং অদুনা হায়বা অমদি তাকপা কয়া অদু নংতনা দিপার্টমেন্ট অমত্তনা মনিং–মখা তম্না অচুম্বা থবক অদু তৌনবগী খুদোং চাবা লৈখিদে অমসু মদুনা মরম ওইরগা দিপার্টমেন্ট কয়া অমদা থবক শুদিনবা মী রাৎপদগী হায়বদি ইমপ্লোই মশিং রাৎপগী মরম্না দিপার্টমেন্টশিং অদু মথৌ তৌহন্দবগী ফীভম অমদা লৈরমখিবনি। হৌজিকসু মতমদুদা তঙাইহন্দনা মথৌ পুহয়বা হোৎনখিবা মতমদা পরারদি পীরগা মখোয়গী পোষ্টশিং অদুদা রিঙলরাইজেসন তৌদবদগী মহাক্কী ওইবা ইমপ্লোই অদুনা চংখিবা পোষ্ট অদুদা পোথাখিবা মীওই কয়া অমসু লৈখবনি।

মতমদুগী লৈডাক্লা অরানবা মওংদা মীওই কয়া অমা থবক্তা নৌনা হাপাচিল্লরগী মতাংদদি হৌজিক থিগৎপগী অরোইবা লৈত্রি অদুবু থিগৎপদা ফংবা অরানবা মওংদা থবক চলন্না মীওই কয়া অমদি থিদোক্লুনা অখয়বা কমিতিনা থবক্তগী লৌথোক্লবা ফিরেপ অমা লৈডাক অসিদা রিকন্দ্মেন্দ তৌদুনা রিক্রুইটমেন্ট অদু ফাউবা চংবনা য়ারোই হায়না লাউথোকপগী ফীভম অমদা লাকপসি ঙসিগী লৈডাক অসিগী অচৌবা এচিভমেন্টশিংগী মনুদা অমনি। মখা তানসু হায়রিবা হিরম অসিদা মণিপুর লৈডাক্লা লোইননা লমদমসিগী হায় কোর্টেন্সু অচুম্বা রায়লে কয়া চথরকপা অসিনা মরম ওইরগা লৈডাক অসিগী মঙন হেন্না মীয়ামদা লৈহল্লকপঙম তৌরি। হায়রিবা ফিভম অসিদা হেন্না মরা চেংশিন্না থবক তৌবা ঙ্গ্রগদি মীয়াম্না লৈডাকসিদা থম্লিবা থাজবা অসি মতম চ্পাগী ওইনা লৈগনি। লৈডাক মপুশিংনসু হায়রিবা রাখল্লোন অসিদা চপ চানা থবক তৌরি অমদি তৌরক্লনি হায়বগী থাজবদু মীয়ামদা লৈ হায়বসি কাউদনা মথৌ পাংথোক্লবা হোৎনবা তাই হায়না খল্লি।

এডিটরদা থারকপা

ধর্ম্ম খুদিংগী অপাম্বদি নুংশি চান্নবদুনি

ইকয় খুম্নজরিবা এডিটর,

হৌজিক্তি খুট্টমাস মতমনি, ইবুংঙো থীশুদা লুপচবা মীওইশিংগী থম্মোয় খুদিংদা মথুম–মরাং হৌনারিবনি। প্রভু যীশুনা চান্থী মীৎয়ে: যেবীনবা খুট্টান পুন্নক্লী থম্মোয়দা পুক্লিং অনী লোদেনা প্রভু যীশুবু শকশোঙ্গবনা খুট্টমাসকী মপুং ওইবা থৌরম ওইনরিবনি। পুন্নমক প্রভু যীশুনা চানবীবা ওইসনু লোয়ননা লমদমসিদা ধর্ম্মগী ওইবা নুংশি চান্নদবা হায়বদু মতম পুন্নদা লাক্তবা ওইসনু। ইন্দিয়াগী ওইনসু, মালেমগী ওইনসু পুন্নমক অফবা মায়েদদা লাক্লসনু। 'ধর্ম্মদি মনিং তমহনসি, ধর্ম্মমু মশক খঙমিয়াসি, ধর্ম্ম খুদিংমকপু ইকাই খুন্নসি' মসিদি য়ুনিভর্সেল স্লোগান অমনি। অশেংবা ধর্ম্ম মশক খংলবশিংনদি কৈদৌনুনদা পাপকী রাখল খল্লোই, পাপ লৈত্রবা লমদম অমদা চাউখৎপনা মোমোন নোক্লা খোংদারক্লনি।

ইন্দিয়াদি থমথিসি, মণিপুরদা ধর্ম্ম কয়াগী মনিং তম্লিংবা মীওইশিংনা ধর্ম্মগী মিৎয়েদো য়াম্না খুবা মীৎয়েফম ওইদুনা কাংলুপ মশেলগী মরত্তা তঙনা অরাম্না প্রচার কয়া শন্দোলুনা চমজরবশিংবু থাজহরগা কাংলুপ মশেলগী মরত্তা শকউদবা লান কয়া থোংহল্লি। মসিমক খুাইদগী লাইবক থীবা তাঙক অমনি। লাইনা লৌরবদি হেন্না শাথীরক্লনি, অদুবু লায়োথোকপদি লাইরদুনা অঙঙা ওইবশিংনা খঙনা – খঙনা খঙশিয়ত্রিংসিদি হায়না লানগী নি চুম্রবনা হায়বা রাহং কয়া লাক্লরি। চুত্রবদি ফিভম শেঙ্গা তাবনি, মরমদি মওং অমত্তদা মণিপুরগী অপুম্না শুক্তমদি কৈদৌনুনদা কাইহন্না য়ারোই হায়বসিদি মীপুম পুন্নমগী অচেংপা থাজবনি। প্রাইম মিনিষ্টরসু ওইসনু, হোম মিনিষ্টরসু ওইসনু ঙম্লমক থেংন–উনবা ঙঙ্গা লমদমসিগী মীয়ামগী মীহৎ মশিং খঙদনা লৈরি। থোইনা হেয়সু লৈপাম্লা খনে–তানরম্লনি, খল্লি।

লুশিক্লরবা অরোইবা তানফম অসিগীদমত্তা লমদমসিগী য়াইত্তোং–ফমদোবা, অত্তম–অথৌ পুন্নমক থেংনবা থমদনা ঙসিদি চপ মায়বা প্লেটফোর্ম অমদা লেপমিয়রিবসি য়াম্না পুক্লিং থৌগংনিঙাইনি। ঙম্লমক্তা মায় পাক্লগনি হায়বসিদি ফক্লারদো লৈতুত্না থাবঙম্বনি, শোয়ফত্তবনি।

কাংলুপ মচা অমগী সমশাদা অকোইবগী কাংলুপ কয়ামুকপু খোইরাং–খোইশাওনহনফম থোক্তে হায়বসি ইন্দিয়াগী মকোক থোবা রাজনিতিরালাশিংনা খোইদোক্লা খঙলবনি। পুন্নমক্তী মথক্তা লৈথাক পায়রীবা অঙঙশিংগী থম্মোয়দসু হায়না পোরম য়াংলম্লগনি হায়বসি খঙফম থোকপনিনা থোইদোক্লা নুংনাংবা লৈতে অদুবু খৃষ্টমাষ্টকী নুংশিবা পুংজা অসিদা প্রভু যীশুবু রাখল য়াওফবগম লৌবা মানবা ওইরোইহবা আশা অমগী মঙলানগী রাকতা কুঁক্কে অসিগা মরী লৈননা প্রভু যীশুগী ফিরপ্পু পুশিন্দুনা মীয়ামদা নমথাক তৌরগা থাজবা পুররুবা হোৎনবসিদি ইকাইইনাইনি।

কনাগীসু ফক্তনবা খনফদে, মীওইবা পুন্নমক অমত্তা ওইবনি, ধর্ম্মগী মীৎয়েদো অথোই–অহেন, অতোন–অতা থাইদবনি, মীগী ঈ খুদিংমক অঙাবা ওইবগম ধর্ম্ম খুদিংগী থাজবসু নুংশিবনি, অচ্চাদি, ঈশ্বরদা মীনমমদু, ঈশ্বরবু থাজবদি নুংশিমিয়বা তমসি। পুন্নমকসু নুংশি চান্নানা হীংমিয়বদুনি প্রভু যীশুগী রাখল্লোনদি, ধর্ম্ম খুদিংগী রাখল্লোনি।

অদোমশী
বিসি খুমন , ইম্ফল রেষ্ট

অহল ওইশিনহন্দবদা উহৈশিংগী থৌদাং

মীওইবা হায়বসিমক্তবু অহাওবা চানিংবা, ফজবা শেংনিংবা পাম্বনি হায়নরিবনি। কনানসু হাউতনা চানিংবা য়াওদে। অদুবু অহাওবা য়াম্না চানিংবা মীওইশিং অসিনা তুংদা হকচাংগী ফিভমদা অকয়বা লাকই হায়বসিগী করিসু নাচ্বা তৌরদে। অহাওবা চিঙ্গাক কা হেয়া চাবনা মীওই অমগী তুংগী পৃসিদা অসৃক্কী মতিক অরাবা ওইইল্লি হায়বসি হৌজিক্তি খঙজিনবা য়ারে। অদুনা মীওই অমনা চানিংই হায়দুনা হেক্তা পংচাং চাশিনবা তৌরোইহবনি। চিঙ্গাক চাবা মমদা করবা চিঙ্গাক্লা হেয়া হকচাংদা কায়গদংগে অমদি মাঙগদগে হায়বদু খঙজিনবা তঙাইফদে। মীওই অমনা হকচাংবু তগৎ–তগৎ তেক্লা নাদা–য়েক্তনা তিঙ্গং–কাইজংদনা লৈবা পাম্বা হায়বসি মহৌশানি। অশিঙ্গৃত্না হকচাংবু নাদ–য়েক্তনা তগৎ–তগৎ তেক্লা নাদ–য়েক্তনা তিঙ্গং–কাইজংদনা লৈবা পাম্বা হায়বসি মহৌশানি। অশিঙ্গৃত্না হকচাংবু নাদ–য়েক্তনা তগৎ–তগৎ তেক্লা নাহা ওইনা লৈবা হায়বসি চিঙ্গাক্লীসু য়াম্না অকয়বা। মরম অদুনা চিঙ্গাক চাবা মতমদা হকচাংদীদমক্তা খল্লগী চাগনি। মীওইবনা চারিবা চিঙ্গাকশিংগী মনুদা উহৈ–রাহৈশিং অসি য়াম্না মরুওই। উহৈ–রাহৈশিং অসিনা হকচাংদা করি করবা কায়না পিবগে হায়বদু য়েংলগা চাগদবনি। উহৈ–রাহৈ খরদা হকচাং তগৎ–তগৎ তেক্লা নহা ওইনা থাবা ঙম্বগী মচল য়াম্না য়াওই হায়বসি খঙগদবনি। করম–করম্না উহৈ–রাহৈদা নহা–ওইহয়বা মালশিং য়াওবগে হায়বদু খঙদোকমীয়বা মখাগী য়ারোলদা য়াওরিবশিং অসি খঙমীয়িনি।

১. এশোকৈতেঃ এভোকৈতো হায়রিবা উহৈ অসি লমদমসিগী ওইনদি য়াম্না মরাং কয়না ফংবো উহৈ খরদনি। অদুবু মসি ইনিময়াগী ষ্টেট খরদদি ঙৌবা য়াওই। এভোকৈতো হায়রিবা উহৈ অসিদা ভিটামিন ঈ, বি অমসুং পোটাসিয়ান্নচিংবা মরাং কায়না য়াওই। মসিনা উনশা চোং চোং লাওনা য়াহদা মতেং য়াম্না ওই। উহৈ অসিদা ফেটকী শরুকক চুপশিনবা ঙম্বা শক্তি য়াওই। মসিনা ঈগী খোঙজেলবু চাং অমদা থম্বা ঙমই। অদুগা নাকল অমরোমদনা ব্লদ প্রসের রাখা মীওইশিংসু হন্থহন্দুনা ঈগী খোঙজেলবু হেনগাংহন্দুনা ইকুলিন শুংবা ঙম্বগী থৌওবু চাং অমদা থম্বা ঙমহল্লি।

২. ষ্টেচ (খেজুরঃ) থায়না মমাংঙৈদগী হৌনা ইপা–ইপুনা খেজু হায়বা উহৈ অসিগী মণ্ডপ অসি রারী লাইরিকশিন্দা ইদুনা খঙউনা। খেজুদু মখল মখা কয়াগী মচি ওইবা মচল কয়া য়াওরি। উহৈ অসি নপ নপ লাওনা য়াম্না থুম্বা মঙন লৈবা অমনি। মসিদা ভিটামিন অমসুং মিনরেল মরাং কায়না য়াওই। হায়রিবা মচলশিং অসিনা মীওই অমগী হকচাং শাগৎপদা য়াম্না মতেং ওই। উহৈ মখল অসিদা এন্টিওক্সিদেন্টকী মচাং য়াম্না য়াওই। মসিনা হকচাংদা য়াওবা ফ্রি রেডিকেলশিংবু ঙাকখোকহনবা ঙমই।

৩. বেরিজ (হৈজামপেৎঃ) মৈতৈ রাহৈদা হৈজামপেৎ য়াম্না খঙনরিবা অসি য়াম্না কায়না মখলগী উহৈনি। উহৈ অসি অপিকপা মখলগী ওইজরবসু চাবদা কায়রবা মচি ওইবা মচল য়াম্না য়াওবা মখলগী উহৈনি। উহৈ অসিদা এন্টিওক্সিদেন্টকী চাং য়াম্না য়াওই। উহৈ অসিদা ফ্লেভোনোইড, এন্থোসিয়ানিন অমসুং ভিটামিন 'সি' গী চাং মরাং কয়না য়াওবনা, হকচাংদা য়াওবা সেল মখৈ য়াম্না মপাঙ্গল লৈহনবদা মতেং ওই। মসিনা মরম ওইরগা হকচাংদা য়াওবা লায়না কয়া ঙাকখোকহনবা ঙমই। অয়াম্না লৈরক – খুল্লক্কী জগাদা হৌরিবা বেরি অমুবা হৈজামপেৎ অসি চাবদা য়াম্না কায়না ওই। মসিদা নহা ওইখোকহয়বগী মচল কয়া য়াওই। অমুবা হৈজামপেত্তা এন্টিওক্সিদেন্টগী চাং য়াম্না য়াওবনা, হকচাংদা মরুওইনা উনশাদা য়াওবা ফ্রি–রেদিকেলগী চাং য়াম্না হন্থহয়না ঙমই। অমুবা হৈজামপেৎ অসি চাবনা নিংশিংবগী চাং য়াম্না হেনগাংহল্লি।

৪. অঙ্গুরঃ অঙ্গুর হায়বা উহৈ অসিদা পোলিফেনোটিক্কী চাং য়াম্না য়াওই। অসিদমু নহনা ফাইটোকেমিকেল কম্পাউন্দনচিংবসু য়াম্না য়াওই। ফাইটোকেমিকেল কম্পাউন্দা রিসাভট্রোল হায়বা কম্পাউন্দ অমা য়াওই। মসিদা এন্টিওক্সিদেন্টকী চাং য়াম্না য়াওই। এন্টিওক্সিদেন্টকী চাং য়াম্না য়াওবনা হকচাংদা কেন্সর হকচাংদা কেন্সর থোকহনবা য়াবা খুদোংথবদগী ঙাকথোকহনবা ঙমই।

৫. টরবুজ (ৱাটর–মেলন)ঃ ৱাটর মেলনদা লাইকোপিন হায়রিবা অসি য়াওবনা হকচাংদা য়াম্না কায়হনবা হায়বদু ওই। লাইকোপিন হায়রিবা অসিনা হকচাংদা য়াওবা ফ্রি রেডিকেলশিংবু মাঙহনবা ঙমই। ফ্রি রেডিকেলশিং হায়বদি উনশাদা খুইজিনবা, ময়ি ময়িনচিংবা থোকহনবদু ফহনবা ঙমই। লাইকোপিন হায়রিবা অসিনা থম্মোয়গী লায়না কেন্সর অমসুং ডাইবেটিজনচিংবসু ফহনবা ঙমই।

৬. কফোই (গ্রোমোগ্রেনেট)ঃ কফোই হায়রিবা উহৈ অসি হৌজিক্কী মতমদদি চিহ্নুা লেপ্পা লৈতনা ফংলে হায়বা য়ারে। মপাদব্গী পুশিন্নকপা কফোইশিং কৈথোলদা মমল খরা রাংনা ফংলবসু লেপ্পা লৈতনা ফংলে হায়বা য়াম্না। কফোই অসি য়াম্না কায়না মখলগী উহৈনি। মসিদা হিদাক ওইনা শিজিন্নবা য়াবা মচি ওইবা য়াম্না য়াওই। হিদাক ওইবখগী নত্তনা অকে অমৌগী লমদসু য়াম্না কায়বা উহৈনি। কফোইদা এন্টি এজিং (অহল ওইশিলহন্দবা) ওইবগী শক্তি য়াউই। মসিনা নহাক্কী উনশাবু য়াম্না মশা মউ ফনা থম্বা ঙমই। উনশাদা য়াওবা কোলোজনবু মপাঙ্গল কয়া লৈহনবা ঙমই। মসিনা উনশাদা তগৎ তগৎ তেক্লা থম্বা ঙম্বতা নত্তনা উনশাদা পামদবা ময়ি ময়ি চত্তুনা খুইজিনহনবগী মতৌ অদু কোকহনবা ঙমই। উহৈ অসিদা ভিটামিন অমসুং মিনরেল মরাং কায়না য়াওই। মসিনা হকচাংগী সেল মখৈবু মপাঙ্গল কয়া থম্বা ঙমই। কফোইগী মরু অসিদা য়াম্না মরুওইবা ইলাজিক এসিড য়াওই। মসি য়াওবনা মরম ওইরগা উনশাদা য়াওবা ফ্রি রেডিকেলনচিংবা মাঙহনবা ঙমই।

চাকখুমদা ফংবা মচলশিং

চনম (গার্লিক)ঃ চনম অসি খুাইদগী মরুওইবা হকচাংদা কায়বা পিবা ঙম্বা এঙ্গাং থোং থাকপদা শিজিন্নবা অমদা অনবা। চনমদা অহল ওইশিনদনবগী মচাক য়াম্না য়াওই। চনমনা অতৈ হিরম কয়াম্না কায়বা পি। চনম মরু অমা নোংমদা চাবনা কোলেস্টেরোলগী চাং হন্থহনবা ঙমই। মসিনা হকচাংগী ব্লড প্রেসরগী চাং হন্থহন্দুনা, টেন্সন লৈবনদী কোকহনবা ঙমই। মসিনা হকচাংদা মৈ হৌনা শাগৎপদগী কোকহনবা ঙমই। চনমনা হকচাংগী সেলমখৈ মশা–মউ ফনা থম্বা ঙমই। নোংমদা চনম মরু অমা চাবনা হকচাংদা কেন্সর ওইরকপা য়াবদগী ঙাকথোকপা ঙমই। অমরোমদনা থম্মোয়গী লায়না (হার্ট ডিজিস) পুসু ঙাকথোকপা ঙমহল্লি।

পালক (স্পিনাচঃ) পালক হায়রিবা মনা মশিং অসি মনা ঙাক্তা ওইনা তৌনি। মসি থ্রিন লিফি ভিজিটেবল হায়রগা খঙনৈ পালক হায়রিবা মনা–মশিং অসিনা হকচাংদা অঙকপা মওংদা এন্টিওক্সিদেন্টকী চাং অদুগী কায়বা পি। পালকতা লিওকলিন অমসুং ডিয়াসেনিন হায়রিবা মখলগী এন্টি ওক্সিদেন্টকী চাং য়াম্না য়াওই।

(মতমগী মণিপুরদগী)

অনৌবা চহিগী ৱাশক কায়দনবা অরাইবা ওইনা শকপা য়াবা ৱাশক

অনৌবা চহি লাকপগা লোয়ননা লাক্লিবা চহি অসিদা তৌগে হায়না খনবা কয়া রাশক ওইনা শরুকগী চংবনবী লৈ। অদুবু অয়াম্না রাশক কয়ানা অয়াম্না। করিগঙ্গা কান্দা তানবদা রাবা রাশক শকলুবদগী রাশক ঙাকপা ঙমদবসু কয়ানি।

পাঙথোকপা ঙমখিদ্রবা রাশকশিং অদু হন্দক্কী অনৌবা চহি অসিদগীদি থোক্তনবা হকচাংগী ওইনা কায়গদবা অচম্না ফিরেপ খরদদ লৌশি অদুগা মদু চয়েল খরবং থবক ওইবনা পাঙথোক্তুনা য়েংশি। মতম অদুদা হৈনরক্লুনা চহি চুম্না শোইদনা পাঙথোকনিংগনি হায়না হিমালয় ব্রগ কম্পেনিগী অয়ুর্বেদ এক্সপার্ট ডা. হরি প্রসাদনা ফোঙদোক্লি। লক্লিবা অনৌবা চহি অসিদা অনৌবা মীওই অমা ওইবা ঙম্রবগী চহি অসিদনা অনৌবা মীওই অমা ওইবা ঙম্রবগীদমক ডাক্তর অসিনা ইচম চম্না থৌরাং অহুম খক হৌদোকক্লি

নুংঙিগী শাজেন তৌবা–

নুমীৎ খুদিংগী য়ামদ্রবদা মিনিট ৪০ হকচাং শাজেন তৌগনি হায়না রাশকউ। মদু নুমীৎ খুদিংগী চপ মায়বা মওংদা তৌগদবনি হায়না য়াম্না লুনসু খঞ্জিল্লুনু। ইচম চম্না খোঙনা শাংনা চংলবসু য়াই। মসিনা মখং চহিগী অনৌবা রাশক লৌদুনা যোগনচিংবা হেন্না সিষ্টেমেটিক ওইবা শাজেনশিং তৌনিংলকপা মতমদসু লায়না থোকহনগনি। ইচম চম্না শাজেন অসি থম্মোহৈগী লায়নাশিং, রাখলগী লায়নাশিং ঙাকথোকপা ঙম্বগা লোয়না রাখল মীৎয়ে: ফগংহনবদসু মতেং ওইগনি।

ফজনা তুম্বা–

তুম্বগী মথৌসি হকচাং পোৎথাহনবা খক্ত নতে। মসি পুক্লিং রাখলবুসু পোৎথাহন্দুনা নৌখংহনবনি। ঐথোয়গী হকচাংদা য়াওরিবা থম্মোই অমদি শিংলি নাওরিশিং অমুক অমুক নৌথোকহনবা চহে। ঐথোয়গী হৌজিক্কী খুৎতুম অসিগা ঐথোয়গী হকচাংগী মরুওইবা শরুকশিং হায়বদি থম্মোহৈ অমদি কিদনি শোকহনবা লায়নশিং ব্লড প্রেসর, ডাইবেটিস অমদি ষ্ট্রোক নচিংবগা মরি য়াম্না লৈনে। নহাক্লা নহাক্কী নুমীৎ খুদিংগী তুমফম থোকপা চাং অদু তুমদদা থবক ঙম্বগী ফুল নশাদা শোয়ননা পাম্লক্লনি। য়ামদ্রবদা নোংমদা পুং তরেৎ তুমগনি হায়বগী ফীরেপ লৌ। পুং নিপাল ফাওবা তানবা য়াই। মদুনা অতেনবা মতমগী মনুদা নশা অদু অয়া নুংঙইরকপগে হায়বদু য়েংউ।

মহৌশাগী ওইবা মচাক শিজিন্নৌ–

চহি অসিদগীদি পৃসী নুংশাংনা নাদ য়েক্তনা লৈনবা হোৎনবদা মহৌশাগী ওইবা মনা মশিং শিন্দা হয়া থাজবা থমগনি হায়বা ফীরেপ লৌ। অয়ুরবেদ অমদি হৌজিক কানগী রিসার্চশিংগা প্রমান তৌরবনি মদুদি মখল কয়াগী মনা মশিংনা অনা লায়েদো অমদি হকচাং নাদ–য়েক্তনা থম্বা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং লৌহনবা য়াই।

ঈশিং মরাং কায়না থকউ–

নহাক্লা ডাক্টরদগী লাপ্পা লৈগে হায়রবদি নোংমদা তঙাইফদনা ঈশিং ম্লাস অচৌবা নিপালদি থকপা ত্তাই। ঈশিং অসি ঙাকথোকপা হকচাংবু তগৎ–তগৎ তেক্লা থম্বা থাওগুম্বনি। মসিনা ঐথোয়গী হকচাংগী শরুক খুদিংনা মখোয় মখোয়গী মথৌ নিংথৌনা পাঙথোকপা ঙমহল্লিবনি। ঈশিং মরাং কায়না থকপনা হকচাংগী অরুম্না হন্থহল্লি। মসিদা নত্তনা মসিনা কুচু শেংহনবা, শম ফহনবা, ডিটোক্সিফিকেসন তৌবা, চাবা তুমহনবা অমদি খোঙ হান্না নুংঙইহনবদা চাওনা মতেং পাংই। নোংমদ ঈশিং লিটর অনী থকচিনবগী পান্দম ফংনবা হোৎনৌ। পৃসীদা করি অহোবা লাকপগে য়েউ।

নশাগী হকশেলগী ফীভম নশাগী খুদুমদা থম্মু। অচম্না থবক থৌওং খরা অসি পাঙথোক্তুনা অনৌবা চহিদা অনৌবা পৃসী অমা শেংরা ফীরেপ লৌ।

(আই এ এন এস)

থাজবা থম্নরক্লিবা অতোপ্পা লায়েং

হৌজিক্কি মতমদা, হকচাংগী লায়না তিলনাশিংগীদমক্তা ঐথোয় অয়ান্না থাজবা থয়রবিবা লায়েং মখল অসি 'এলোপেথি' হায়বা অসিনি। মসিগী হিদাক লাথকশিং অমসুং 'সর্জিকেল ওপরেসন' (হকচাংগী কয়াত্তা থাং থাদুনা লেনখায়বা) খুৎতী কয়ানা লুবদগী লুরবা কয়ারু লাইনা ফহনবা ঙম্বত্ত নত্তনা হৌজিক্তি মীওইবগী থাবয়ে (হাঁট) ফাওবা শিদোক শিঞ্জিন তৌবা ঙম্রে। অদুবু এলোপেথিগী লায়েং মখল অসি শেল য়াম্না চংগনবা মরম্না ভারতকুয়া লাইরবা লৈবাকশিংদদী মসিগী খুদোংচোদবা কয়ামরম্ম লৈরকই। অদুনা অতৈ অতোপ্পা মখলগী অরাইবা লায়েং পাঁক্লিশং শিজিন্নবগী তঙাইফদবা লৈবক্লি। অসিগ্রদা এলোপেথি নত্তবা মখলগী অতৈ লায়েংশিংবু ইকশেল বিজ্ঞানগী লমদা– **'অলটনেটিভ মিডিসীন' হায়বদি অতোপ্পা লায়েং** হায়রগা খঙটনে।

'এলোপেথি' অমদি 'অলটনেটিভ মিডিসীন'

অনিগী মরক্তা খোয়বা কয়া লৈ। মদুগী মনুদা মরুওইবা পনবা য়াবা খরদি– এলোপেথিগী লায়েনা হকচাংগী তাংদাবা অনাবা নৎঙ্গ্রা অশোয়বা অমবু হিদাক থাদুনা নৎঙ্গ্রা ওপরেসন তৌদুনা ফফক্লি, অলটনেটিভ মিডিসীনগী লায়েনদদি হকচাংগী লায়নাদুখক নৎঙ্গ্রগী অশোয়বদুখক্তগী ওইনা হিদাক থাবগী মছত্তা লায়না নৎঙ্গ্রগী অশোয়বদুগা শাগোয়রবা মীওইদুনকপু পুন্না লায়েক্তুনা ফগাংহল্লি। লায়েং মখল অনিমক মফম–মতম অমসুং নীয়াম্ন য়ুম্না শিজিন্নবগী অফবগী অফবা ঙাক্তনি। হিদাক অয়াম্না হকচাংদা নাকোইননা শোকহন্নক্লবা (সাইদ ইফেক্ট) য়াবগী মওং লৈ, অদুবু লায়েং অসিগীদমক্তি খঙ–হৈরবা (রুলিফাইহ) অমসুং শকখঙনরবা (রেজিষ্টর্ড) ডাক্তর ঙাক্তা ওইবনিনা খুদোংচোবা কয়ামরম্ম লৈ, অদুনা হৌজিক্তি ওইনদি মীয়ামগী থাজবসু এলোপেথিগী লায়েং অসিদাংহোয়া থরবি। অমরোমদা 'অলটনেটিভ মিডিসিন' গী লায়েদো শিজিন্নরিবা হিদাকশিংনি হকচাংদা করিগঙ্গা "সাইদ ইফেক্ট" অমত্তা লৈহন্দে হায়জরগসু, মখল অসিদদি অখঙ–অহৈ ঙাক্তর শাবা মীওই অমা নৎঙ্গ্রগা অমনসু লায়েং পংচ চৎথনবগী থৌদৌ লৈবনিনা মসিদদি মীয়ামগী থাজবা কয়া লৈনদি। অদুবু লায়েং মখলশিং অসিগী কয়াবা অমসুং খুদোংচোবশিং কয়া লৈবনিনা, মসিদসু মীয়াম অমসুং সরবকয়রগী মীৎয়ে: থম্নরক্লে। ভারতকী রাজ্য কয়া অমদদি সরকারনা "এলটনেটিভ মিডিসীন" গী লায়েংশত্ত কয়া লিংখংনদুনা মায়পাল্লা চলাইংয়ে। লোয়ননা হৌজিক হৌজিক ভারতখঙদা লায়েং মখলশিং অসিসু মশাগী শিনফম ওইনা পাইনরিবা মীওই লাক্ষ ৪ গী মথক্তা লৈরে। অসিগ্রদা 'অলটর্নেটিভ মিডিসিন' গী তোঙন তোঙনবা লায়েং মখলশিংগী মনুদা মীয়াম্না খুইদিংগী পাম্নখংলক্লিবা মখলশিংদি মথাগীশিং অসিনি।

১. একুপাশ্চচরঃ অরীবা মতমগী চিনাদগী হৌদোকরকখিবা লায়েংনি। মতম খরগী মমাঙদগী মসিসু সহরদা লৈবা মীওইশিংনা বরা পাম্নখংলক্লি। লায়েং মওংদি অনাবা মীগী হকচংগী উনশা যাওনা টেনেলস ট্রিলগী ট্রুব্রা য়েক্লুসশিং থিঞ্জিনবনি। য়েক্লু থিঞ্জিনগদবা মফমশিংসু লায়েং অসিগী মরমদা খঙ–হৈরবা মীওইখঙনা খঙবা ঙম্রা হকচংগী অকক্লবা মফম খরদনি। হায়রিবা হকচাংগী মফমশিং অসিগা হকচং মনুদগী মরুওইবা কয়াথংশিং–থামোয়, থবোই, ঈশিং য়াফম পৈ (কিডনি) নচিবশিংগা শঁঙ্গে লোয়ননা মফমশিং অসি পাঙ্গল শক্তিগী ঈচৈলফম ওইরিবা ঙাক্তনি হায়না লৌই। অসিগ্রদা পাঙ্গল শক্তিগী ঈচৈলফম ওইরিবা মরু (ইনর্জি চেনেল নৎঙ্গ্রগা মেরিডিয়ন) ১৬ ঐথোয়গী হকচাংদা লৈ। মমাঙদগী চৎনরকপা অমা ওইনা মরু ১৬ অসিদগী শন্দোকখিবা হকচাংগী মফম ৩৬৫ বু এনক্লপাশ্চচরগী য়েক্লু থিনফম ওইনা লৌনরম্মী অদুবু হৌজিক্তি মরু ১৪ গী মফম ২০০০ নি হায়না লৌনারে।

একুাপশ্চচরগী লায়েং অসিনা অনাববু করয়া ফহল্লক্লিববনা হায়রবগী তাংদাবদু ঙসিফাওবদদি খঙনদ্রি। চাইনিজশিংনদী হকচাংদা য়েক্লুম থিনবা অসিনা মীওইববগী পাঙ্গল শক্তিগী ঈচৈলবু পলহন্দবগা লোয়ননা হেনগংহবনা নৎঙ্গ্রগা তাহবনা ঙমই হায়না লৌই। মখোয়গী মতুহয়া মীওইবগী হকচাং কয়াংশিংদা "গ্লিন" (নুপীগী ওইবা শক্তি) অমসুং 'য়ান' (নুপাগী ওইবা শক্তি) হায়না মরুওইবা শক্তি অনিখক য়াওরি। শক্তি অসি অসিগী য়াওফম থোকপা চাং অদু হেনবা নৎঙ্গ্রগা রাৎপা মতমদা মী অদু নারক্লনি। একুপাশ্চচরগী লায়েনা অসিগত্না অশোয়বশিংবু খঙদোক্তুনা চুমথোকই।

একুপাশ্চচরগী লায়েংদা, লায়েংবীরিবা (থেরাপিষ্ট) অদুনা অনাবদুগী লাইওং খঙদোক্লবা মতুদদা মদুগা মরী লৈনবা মফমশিংনি হায়না লৌরবা হকচাংগী শরুকশিংদা য়েক্লুমশিং থিনজিন্নী। থিনজিন্নবা য়েক্লুমশিংদুনু খুবী খুৎনাওনা চপ্পাগী কোইহৌলে। মসিনা হকচাংগী পাঙ্গল শক্তিবু মফমদুদা চিংশিনবা (রাংলপ্পগনা) নৎঙ্গ্রগা চাইখায়বা (হেল্লপ্পগনা) ঙম্রই হায়বসি একুপাশ্চচরগী থাজবনি। হকচাংদা য়েক্লুম থিনজিনবা অসি উশাশাঙম ফাওনা নৎঙ্গ্রগা মিলিমীটর ১২ ফাওবগী চাংদা মনু য়ৌনা থিনজিন্নে অমদি চাইনিজ অখঙ–অহৈশিংগি সেন্টিমীটর ১০ থুম্না ফাওবা থিনজিন্নে। অসুম্না থিনজিন্নবা য়েক্লুমশিং অদু হকচাংদা মিনট ৪–৫ দগীনা পুখখায়ফওবা য়ুহন্দুনা লৈহল্লি। অদুবু থৌদৌ অসি ঈ থোকপসু নত্তে, অনাবা ফাওবসু নত্তে।

একুপাশ্চচরগী লায়েং অসিনা ঝোকচিকপা, তাং চিকপা (রুম্যাটি জম), তাং–তাংদা পোমখংপা (আর্থ্রা