এডিটোরিয়েল

নুপীশিংদা শক্তি শিন্ননবা থৌরাং

খুনাই অসিদা নুপীশিংনা লৌরিবা থৌদাং য়ান্না চাউই অমসুং মখোয়দা অহেনবা শক্তি পীনবা অঙম্বা থাক্তা হোৎনরি হায়না সরকার অমসুং অঙম অথৌ কয়ানা থৌরাং কয়া পায়খৎতুনা লাউরবসু চপ চাবা মশক অদুদি উবা ইঙম –ঙমদনা লৈরি। লৈপাক অমা, খুনাই অমা চাউখৎনবা হোৎনবদা নুপা–নুপী অনীমক চপ মান্নবা থৌদাং লৌমিন্নবা তাই হায়বসি অদুমক হায়দুনতা লাক্লিবনি। লমদম অসিগী নুপীশিংগী থৌনা লিংজেল, লৈবাক্কী ওইবা থৌদোক–ৱাথোক অমদি তোঙান–তোঙানবা হীরমদা নুপীশিংগী অচৌবা থৌদাং লৌদুনা লাকখি অমসুং লাক্লি হায়বসিসু অদুমক হায়নবগা লোয়ননা মখোয়বু থাগৎপগা লোয়ননা শীংথানরি। ইতিহাসকী তাঙ্কক কয়া ফাউবা পন্দুনা ঐখোয়গী নুপীশিং অৱাংবা থাক্তা থল্লি। অদুন্নদি ওইরগা খুনাই অসিগী ওইরিবা ফীভম অসিদা নুপীশিংগী মফম কদাইৱাইদা লৈরিবগে হায়বসিদি কনানসু হন্না য়েংনরুদে অমদি থিগৎনরুদে। হন্দক মহারাষ্ট্রগী পুনেদা বেজ তৌবা দিষ্ট্রি ষ্ট্রি অধ্যায়ন প্রবোধন কেন্দ্রনা সোসিও ইকোনোমিক ষ্টেটস ওফ ৱুমেন ইন মণিপুর হায়বা রিপোর্ট অমা হন্দক্তা ফোঙদোকখ্রে। রিপোর্ট অদু মপূং ওইনা নুপীশিংগী লৈরিবা ফীভম, মায়োক্নরিবা প্রোব্লেমশিং, তোঙান– তোঙানবা ইসু কয়াদা সর্ভে তৌদুনা য়েংশিনবা অমদি নুপীশিংগী চাউখৎ থৌরাংগা মরীলৈনবা স্কিম প্রোজেক্টশিং খংহনবনি হায়রি। ষ্টেট অসিগী নুপীশিংদা অহেনবা শক্তি শিন্ননবা অঙম্বা থাক্তা সরকারনা হোৎনরি। লোয়ননা নুপীশিংদমক পায়খৎলিবা য়াইফ থৌরাং কান্নবশিং লৌনবা হোৎনগদবনি হায়না সোসিয়েল ৱেলফিয়ার মিনিষ্টর শ্রীমতি নেমচা কিপগেন্না ফোঙদোকখিবা লৈখ্রে। অমরোমদা গ্রাস রুট লেভেলদগী হৌনা নুপীশিংদা শক্তি পীদুনা ইকাইখুন্নবা উৎকদবনি, হৌগৎলক্লিবা নুপীমচাশিং খুন্নাইগী ওইবা ৱারেপ লৌবদা য়াউহন্দুনা মখোয়দা শক্তি পীবগী ৱাখল্লোন হেন্না পাকথোক চাউথোকহগদবনি হায়নসু এদুকেসন মিনিষ্টর টি ঐচ রাধেশ্যামনা ফোঙদোকখিবসু লৈখি। অমুকসু মণিপুর ষ্টেট অসিগী গভর্ণর ডা. নজমা হেপতুলানা নুপীশিংবু অৱাংবা থাক্তা পুখন্নবা হোৎনগদবনি অমদি নুপীমচাশিংদা লেন্না মহে–মশীং তমহনগদবনি হায়বগী ৱাফমসু ফোঙদোকখিবা থেঙনখ্রে। সরকারগী মায়কৈদগী নুপীশিংগী য়াইফ থৌরাং কয়া পায়খৎনবা, অঙম–অথৌশিংনা ফনা য়ান্না হায়রবসু হন্দক সরকারগী এদেদ কলেজ ৬ মপূং ফাবা সরকারগী কলেজ ওইনা লৌশল্লগনি হায়না ষ্টেট কেবিনেটনা ৱারেপ লৌখিবা অদুদা নুপীমচাশিংতগী ওইবা কলেজ অমতা য়াওখিদবা অদু য়ান্না ঙক্লিংঙাই ওইরি। তৌরিবা অমসুং লাউখিবা ৱাফমশিং অদুগী ওন্ন–তৈনবা মওংদা তৌথোরকপনি হায়নসু লৌই। তোঙান –তোঙানবা স্কিম কয়া পায়খৎলবসু নুপীশিংবু হেন্না মপূং ফানা শেমগৎনবা হোৎনবদা মীৎয়েং চংদে অমদি চংবা ৱাৎলি হায়বদুসু এদেদ কলেজ ৬ লৌশিনখিবা অদুদা নুপীশিংতগী ওইবা কলেজ অমত্তা য়াওখিদবা অদুনা অদুমক ময়েক শেঙনা তাক্লে হায়না লৌবদা লানগনি থাজদে।

ষ্টেট অসিগীদা নৎত্তনা লৈবাক অসিগী ওইনা তোঙান–তোঙানবা মফমদা নুপী অমসুং অঙাংদা চত্থবা হীংশাগী থৌদোক কয়া থোক্লি। লমদম অসিগী ওইনদি নোংমতা লেপ্তে হায়বা য়াই। নুপী পুলিস ষ্টেসন অমদি কমিসন লিংলবসু, তোঙান– তোঙানবা আইন কয়া শেন্নবসু নুপীদা চত্থবা হিংশাগী থৌদোক্তি থিংবা ঙমদ্রি। মসিমক লৈবাক অসিগী অমদি খুনাই অসিগী চৎনা লোনচৎতা চাউনা শীংনরকপনি হায়দবা য়ারোই। মসিগী মরমসু শোয়দনা লৈফম থোকই। মরম অদুনা চীন্দা পংলাউ লাউবা থবক ওইনদি চপ চানা উৎপা ঙমদবগী থৌওং অসি খরা মখে থাদোক্তুনা নুপীশিংবু অৱাংবা থাক্তা পুখৎনবা হোৎনগদবনি। মসিগীদমক নুপীমচাশিংগী এদুকেসন্দা হেন্না মীৎয়েং চংবা চুমগনি। পূন্নমক মখোঙদগী শেঙনা হৌরক্তবদি লমখাংদা অয়েৎ–অপন থোকপা হায়বসি মশানা তাজরবা ৱাফমনি হায়বসিদা কনানসু য়ানিংদবা লৈরোই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

স্পোট চেক্কিং ঙম্লবদি খ্বায়দগী ফৈ

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

ইম্ফাল ম্যুনিসিপালিতিগী মনুং চনবা মফমশিংদা গারীশিংগী পার্কিং পীবা নৎত্রগা পীদবা হায়বসি কাউন্সিল অসিগী মীফম্না লেপকদবনি। মসি য়াম্না মুন্না খল্লবা মতুং অকক্নবা মফম খরদা কৈথেল কারকপা মীওইশিংগী গারী খাম্ফমশিং পীখ্রে। মদুগী মথক্তা অনৌবা পার্কিং এরিয়া খন্দোক্নবসু কন্না হোৎনরি। মসিগী মথক্তা অনৌবা লৈঙাক অমা লাকপদগী ত্রাফিক সিষ্টেম অসিসু অওনবা অমদি লৈরে হায়ববু ইম্ফালগী খ্বাইদগী মপুং ওইবা ইমা কৈথেল লৈরিবা অমত্তা ঙাইরবা ষ্টেটকী অচৌবা মার্কেট অসিগী মনুংদা খ্বাইদগী চাউবা অপনবা অমা ওইহল্লিবসি ত্রাফিক মেনেজমেন্টতা কোক চিকপা অমা ওইরিবা দিজল ওটোরিক্সোশিংগী পার্কিং এরিয়া খন্দোকপা ঙমদবা অসিনি। মণিপুরগী মীওইশিংনা মপানগী ষ্টেটশিংদা মরম অমগী ওইনা চৎপা মতমদা মণিপুরদা শীজিন্নরিবা দিজল ওটোরিক্সোশিং অসি মী পুনবা গারী ওইনা শীজিন্নবা উদে। দেলিভরি সার্ভিসতা শীজিন্নবা থ্রি হ্বিলর অমনি। মপাঙ্গল লৈ অমসুং মসিগী কান্নবা কয়া অমা অতোপ্পা হিরমশিংদা শীজিন্নবা য়াই। মদুমক ওইরগসু অকক্নবা চাং অমদা হায়রিবা থ্রি হ্বিলরশিং অসি শীজিন্নফম থোকই।

মণিপুরদদি ত্রান্সপোর্ট দিপার্টমেন্টনা হায়রিবা অতোপ্পা ষ্টেটশিংদা শীজিন্নদবা গারী মখল অসি খ্বাইদগী মশিং য়াম্না শীজিন্নহনবগী অয়াবা পীখিবসিমক ত্রান্সপোর্ট দিপার্টমেন্টকী খ্বাইদগী অশোয়বা অমনি হায়বসি। মসিমক্তদা নোইজ পোলুসনগী চাং খ্বাইদগী হেন্না ৱাংবা গারী মখলশিং অসি মী চিল্লবা ইম্ফালগী কৈথেল মনুংদা থৌজিলহনবা হায়বসি খ্বাইদগী অশোয়বা সিষ্টেম অমসু ওইফম থোকই। অরানবা অমা শেমদোকপা হায়বসি মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টকী মকোক থোংবা ওফিসিয়েলশিংগী হকথেংনবা এক্সপরিয়েন্স অমা লৈগদবনি। মণিপুরগী লৈরিবা ত্রান্সপোর্ট কম্মিস্নারদগী হৌরগা ত্রান্সপোর্ট মিনিষ্টর অমসুং মখোয়গী মখাদা লৈবা ওফিসিয়েল অমত্তা হায়রিবা লম্বী অসিদা অমসুং ওটোরিক্সোশিং তোংলগা মীওই অমনা করম্না মহাক্কী পম্বুং য়ৌনা চৎলিবগে অমসুং মদুদা মখল কয়াগী দিষ্টর্বেন্সশিং থেংনরিবগে হায়বদু অমুক্তং য়েংথোকপা মথৌ তাই। ওফিসকী টাইমিং নংনবা ওফিসিয়েল ওইবা গারীদা চখোক–চৎশিন তৌবা অদুখক্তনদি ওইরিবা ফিভম অসি খঙবা ঙম্লোই। মরম অদুনা মিনিষ্টরদগী হৌরগা মরী লৈনবা ওফিসিয়েলশিংনা ফিল্ডদা অমদি স্পোটতা মশা চত্তুনা চপ চাবা ফিভম অদু খঙদোক্নবা হোৎনবা হায়বসি য়াম্না তঙাইফদবা অমা ওইরবনি। মদুগী মথক্তা মশিং কক্তবা মওংদা পেসেঞ্জর গারী কয়াগী সার্ভিস তৌনবা লাইসেন্স পীবা হায়বসিসু অরাইবা থবক নত্তে অমদি মতৌ করম্না মশিং য়াম্লবা দিজল ওটোশিং অমদি টাটা মেজিক কয়া অমা কন্ট্রোলগী ৱাংমদা পেসেঞ্জর গারী ওইনা লাইসেন্স পীদুনা চেলহল্লিবনো হায়বসি অমুক্তংদি থিদোকপা চুমগনি। মদু থিবা মতমদা পাউ–চেদা হায়বা নত্তনা মরী লৈনবা ওফিসিয়েলশিংগী হকথেংনবা এক্সপরিমেন্ট অমদি তঙাইফদনা তৌহন্নিংই। মতমদুখক্তদা ফিল্ডদা ওইরিবা ত্রাফিক্কী কঞ্জেসন অমসুং কন্ট্রোল তৌবা ঙমদবগী মওং কয়া অদু ওফিসিয়েলশিংনা খঙবা ঙমগনি হায়বসিমদি শোয়গদবা মান্দে।

অদোমগী
বি এ শর্ম্মা
ইম্ফাল

মণিপুরগী লৌবুকশিংদা শুনু চাইবা

নবকিশোর ঙাংবম

মণিপুর তম্পাক্কী লৌবুক অয়াম্বগী লৈহাওশিং অসি এসিদিক (অশীনবা লৈহাও) ওইরে। লৈবাক লৈহাওগী অশীন–অয়াক্কী চাং অসি পি ঐচ হায়রগা খঙনবা ৱাহে অমনা খুজিং ওইরগা ওল্লি। হায়রিবা পি ঐচ কৌবা খুজিং অসিনা ৭ কী চাংদা লৈবা লৈবাক্কী লৈহাওশিংদি অশীনবা অমসুং অয়াকপা অনীগী মরক্তা চাংচৎ ওইনা লৈবনি হায়নৈ। পি ঐচ ৭ তগী হন্থবা লৈহাওবুনা অশীনবা লৈহাও, অদুগা ৭ তগী হেনগৎপা মফমশিংবুনা অয়াকপা লৈহাওশিংনি হায়না লৌনৈ। এসিদিক সোইলশিং হায়বদি অশীনবগী চাংনা হেনলবা লৈহাওশিং অসি অয়াম্বনা পি ঐচ ৪ দগীনা ৭ ফাওবগী মনূংদা লৈ। অদুবু ৪ দগী হেন্না হন্থবা মফম লৈতবদি নত্তে। পি ঐচকী চাংনা মখাদা অসুম হন্থরক্লবদি শীনবগী চাংনা হায়বদি এসিদিক ওইবগী চাংনা অসুম ৱাংখৎলকই। শীনবগী চাং হেনবগী মতিক পাম্বীশিংনা হৌবদা খুদোংচাদবা হেল্লি। এসিদিক ওইবা সোইলশিংদা অশীনবগী চাংনা হেনগৎলকপগী মতীক এলুমিনিয়ম, মেঙ্গানিজ অমসুং আইরননচিংবা পাম্বীগী মচীঞ্জাকশিং অসিনা য়াওবগী চাংসু য়াম্বা হেনগৎলক্তুনা পাম্বীদা মাঙহনবা হূগী মশক ওইরকই। মসিগা লোয়ননা পাম্বীগী মচীঞ্জাক ওইরিবা ফোসফরসকী চাংসু য়ান্না লৈবা হেনগৎলকই।

অদুবু অশীনবগী চাংনা য়ান্না ৱাংলক্লবা, পি ঐচনা ৪ দগী মখাদা নেমথরক্লবা মতমদদি ফোসফরসশিং অদু লৈহাওদা য়াওরিবা এলুমিনিয়ম অমসুং আইরননচিংবগা পূনশিনখিদুনা পাম্বীনা চাবা ঙমদবা ফোসফেটশিংদা ওন্থোকখি।

এসিদিক ওইবা লৈহাওলমদদি কেলসিয়ম অমসুং মেগ্নেসিয়মনচিংবা নিউত্রিয়েন্টশিং অসি মরাং কায়না হাপ্পীদ্রবদি পাম্বীশিংনা নীংথিজনা হৌবা ঙমদে। লৈবাক লৈহাওগী পি ঐচ হন্থরকপা মতমদা মাইক্রো ন্যুত্রিয়েন্টশিংগী মনূংদগী মোলিবদেনমগী চাংসু হন্থরকই। তৌইগুম্বসুং বোরোন, জিঙ্ক অমসুং মেঙ্গানিজগী চাংদি হান্নদগী হেন্না য়ামখৎলকই।

পাম্বী–শীংনানচিংবা ওর্গানিক ওইবা পোৎলমশিংনা পুমথরকপা অমসুং ওর্গানিক নাইট্রোজেনগা ওর্গানিক ফোসফরসকনা মিনরেলশিং ওন্থোরকপগী চাং অসিসু পি ঐচ নেমথরকপগী মতুংইন্না হন্থরকই অমসুং লৈবাক্কী শীনবগী চাংদি হেনগৎলকই। এসিদিক ওইবা লৈহাওশিংদা পাম্বীনা নিংথিজনা হৌবা ঙমদে। হৱাই– চেংৱাইনচিংবা, থরাক পানবা পাম্বীগী কাংলূপশিংদনা অমুক্কা হেন্না পক্লদে। লশিং, গেহু, চুজাক অমসুং অতৈ মহৈ মরোং কয়ামরুমগী পোখোক্কী চাংসু য়ান্না থীনা হন্থহল্লি।

লৈবাক লৈহাওনা অশীনবগী চাং হেনগৎলকপগী মরমঃ–

১. নোং চুবগী চাং য়ান্না য়াম্মনবদগী নৎত্রগা ঈশিং কা হেন্না চাইমনবদগী লৈহাওদা য়াওরম্বা কেলসিয়ম, মেগ্নেসিয়মনচিংবা শীনবা ফহল্লম্বা বেজশিং ঈশিংনা চুমথবদা য়াওহনখি। মখোয়গী মহুত্তা হাইড্রোজেন আইওনশিংনা শিনজিলহৌদুনা লৈহাওদু এসিদিক ওইহৌই।

২. অসিগুম্বা বেজশিং (কেলসিয়ম, মেগ্নেসিয়মনচিংবা) অসি পাম্বীশিংনা লেপ্তনা চারি। অৱাৎপদু মেনখৎনবা হার ওইনা মতিক চানা হাপ্পীদবনা লৈহাওগী পি ঐচ নেমথহল্লি।

নাইট্রোজেন য়াওবা হারশিং অসুম লেপ্পা লৈতনা হাপচিল্লকপনা লৈহাওগী পি ঐচ হন্থহল্লকই অমসুং অশীনবগী চাংনা হেনগৎলকই।

৩. চোৎ–চোৎ লাওবা মফমশিংদা মরাং কায়না হৌরিবা পাম্বীশিংনা মরোল মরোল পুমথরক্লবদা কার্বোনদাইওক্সাইদ অমসুং অতৈ ওর্গানিক এসিদশিং য়ামখৎলকই। এসিদশিং অসিদা য়াওবা হাইড্রোজেন আইওনশিংনা বেজ (অশীনবা নত্তবা লৈহাওগী মচল) শিংগী মহুৎ শিনজিনখিদুনা লৈহাওবু শীনবগী চাং হেনগৎহল্লি।

অশীনবা শেমদোক্লবা শুনু চাইবাঃ–

অশীনবা লৈহাওশিং অসি পোখোক পুথোকপদা খুদোং চানবগীদমক্তা শুনু চাইদুনা শেমদোকপা য়াই। চঙগদবা শুনুগী চাংদি মফম অদুগী পি ঐচ ৬ তগীনা ৭ ফাওবগী মনূংদা লৈনবা চাইগদবনি। মরমদি হায়রিবা চাংচৎ অসিদদি পাম্বীশিংনা নীংথিজনা হৌবা ঙম্লে। হায়রিবা পি ঐচ অসি ৬.৫ য়ৌননবা শুনু কয়াম হাপফম থোকপগে হায়বদুসু লৈহাওগী মখল অমসুং মফম খেন্নবগী মতুং ইন্না মান্নরোই। খুদম ওইনা অশাবা অচোৎপা লমদমগী লৈঙোই চেনবা লৈতান লম (সেন্দি লোম) ওইনা তৌবা পি ঐচ ৪.৫ ওইবা পরি অমগী লৌফমদা শুনু টন ২.৫ চঙ্গনি, অদুগা পি ঐচ ৫.৫ ওইবা লৌফমদনা শুনু টোন ১.২৫ চঙগনি।

শুনুশিং অসিনা কুপ্পগী চাং হেল্লিবমখৈ কান্নবসু হেন্না পীবা ঙমই। পোৎ থাগদবা চয়োল ৪–৮ ওইবা লৌফমদনা শুনু টোন ১.২৫ চঙগনি।

শুনুশিং অসিনা কুপ্পগী চাং হেল্লিবমখৈ কান্নবসু হেন্না পীবা ঙমই। পোৎ থাগদবা চয়োল ৪–৮ অমুক ৱাৎলিঙৈদা শুনুশিংদু চাং মান্ননা চাইথোক্লগা লৈবাক্তু নিংথিনা খোইজিন্দুনা থমগদবনি। ঈনিল লৈবা লৌফমদনা থুনা কান্নবা হেল্লি। শুনুসি চহি ৫ খুদিংগী অমুক অমুক্তি চাইগদবনি হায়নরবসু মতম মতমগী ওইনা পি ঐচ কী চাং য়েংথোক্লগা চাইবনা হেন্না ফৈ।

কেজিদা লুপা লাক্ষ ২০ হেনবা চেঙ্গুম কনানা শিজিন্নগনি, করম্বা লায়নাদা শিজিন্নগনি?

সৈলৈবম বিহারি

চেফোং অসিদা অইবনা ইজরকপা আর্টিকল খূৎই অসি থারগা ৩৪ শুরে। চেফোং অসি চাং নাইনা পাবিরগা অপাম্বা মোৎ ইডিটরদা চিঠি ইরগা থাবিরকউ। ইসাগী মোৎ পিবিয়ু। অইবগী চহি ৭০ হেল্লবসু অইবনা কোলোম পায়বা ঙম্লিবমখৈ চেঙ্গুমগী মরমদা মখল মথেল কয়া ইজরকখিগনি। অইবনা থৱাই য়াওনা চেঙ্গুমগী ফার্ম খরদা চেঙ্গুম থাবা য়েংজগে ঐসু চেঙ্গুম থানিংই হায়জরুবদা – ঐখোয়গী চেঙ্গুম থাবা অমসুং চেঙ্গুম হৌরিবা কাদা মী অতোপ্পা চংহন্দে।– হায়দুনা য়েংহল্লকখিদে। মতাং অদুদা অইবনা নিংবা কায়বগা লোয়ননা খনখি– ঐগুন্না চেঙ্গুম থাদুনা শেন্দাল লম্বি ওইনিংবা মীওই কয়াগী মতেং পাঙ্গে খনখি। মমাংদা আই, সি, এ, আরগী সাইন্টিষ্ট ডাঃ উমেৎ রাও সাংলে উন্নদুনা শোর্ত কোর্স ত্রেইনিং অহুম নুমিৎ খর–খরা কান্নবা তৌরবা মতুংদা চহি অহুম মখায় মহাক্কি পাখোল্লোই ওইনা লৈদুনা চেঙ্গুমগী মরমদা তম্বা য়াবা মখৈ তম্লগা ইং ২০০৮ গী অগষ্ট থাদগী প্রিন্ট মেদিয়া কয়ামরুমদা আর্টিকল ৫০০ হেন্না ইজখ্রে। হৌজিকসু ইজখিনি।

হৌজিক মালেমদা খ্বাইদগী তাংবা চেঙ্গুমগী মরমদা মখা চত্থজরগে। কেজিদা লুপা লাক্ষ ২০ হেনবা চেঙ্গুমসি ইন্টরনেসনেল মার্কেৎকি মমলনি। ইন্দিয়াগী মনুংদা লৈবা অরুনাচল প্রদেশকি মনূংদা লৈবা ইষ্ট সিয়াং জিলাগী টুটিং অমসুং ৱেষ্ট সিয়াং জিলাগী মেচুখা অমসুং মোনিগোংদা কেজিদা লুপা লাক্ষ মঙাদগী নিপান ফাওবগী মনূংদা লৈবগী পাওদম হৌখিবা ইং ২০১৫ দা ফংখি। হৌজিকমক্তি অনৌবা পাওদি ফংখিদ্রে। মণিপুরদগী অতাংবা চেঙ্গুম অসি লৌরুবা মীওই য়াওখ্রে।

মখা চত্থজরকপা ওইনা চাইনাগী TIENS কম্পনিনা থাদোরকপদা লায়নাশিং অসিদ মরুওইনা কান্নবনি হায়না হায়রি। লৈনাশিং অদুদি – Supports the funetion of kidneys, Liver and Lungs, Enhance immune System, Increases physical work capacity by counting fatigue. Regulates blood pressure. Has high anti inflammatory effect. Improves blood circulation. Combats Sexual dysfunction. পল্লিবা লায়নাশিং অসি ইম্যুন সিষ্টেম কনখৎলবদি অনাবা অদু হকচাংদা খাংদুনা লৈবা ঙম্লোই। মমাংদসু পনজখ্রে মদুদি কোর্ডিসেপস সিনেনসিস অনাবগী হিদাক নত্তে, Dietary Supplement নি হায়না। চেঙ্গুম মখল অসিদি মীওইবগী হকচাং মনূংদা ইম্যুন সিষ্টেম কনহনবখক্তনি। মীওইবগী হকচাংদা ইম্যুন সিষ্টেম্নবু মতিক চানা কল্লবদি হকচাংদা লৈরম্বা লায়না মথন্তা ফজখিবতা নত্তনা কোন্না চংলক্কদৌবা লায়নাসু পাক চংবা ঙমদে হায়বসি অখং অহৈশিংনা য়ান্নরবা ৱাফন্নি।

কোর্ডিসেপস সিনেনসিস মীওইবগী ইম্যুন সিষ্টেম কনখৎহন্দুনা লায়না কয়ামরুম ফহনবদা মতেং পাংই হায়বসিসু অখং অহৈশিংনা য়ানরবা ৱাফন্নি। অদুবু লুরিবদি Tient company অমসুং Aloha madicinals না পুথোক্লিবা দাইতরি সপ্লিমেন্ট অসিসু মমল তাংবগী মথক্তা কদাইদা য়োল্লি হায়বসু খংদে। অদুগা টুটিং, মেচুখা অমসুং মোনিগোংদা ফংই হায়রিবা কোর্ডিসেপস সিনেনসিস অসিসু মমল অতিয়া পক্লা ৱাংবগী মথক্তা লম লাপ্পতা নত্তনা চখোক চৎশিন্দা খুদোং চাদবা অমসু মায়োক্নরিবনি। অদু ওইরবদি করম্বা মীওইনা লৈদুনা শিজিন্নরিবগে হায়বদুগী মতাংদা কম্পনি অসিনা থাদোরকপা চেরোল মখাগী অসিনি– People with poor resistance of respiratory tract. wome irregular menstura tion, pain in lower back and knees, etc. People often pron to cold and infection. People with poor immune system. People who gets tired often and with sexual dysfunction.

চাইনাদসু চাইনিজ ত্রেদিসনেল মেডিসিন অদুগা টিবত্তনা টিবত্তান টিবেতান ত্রেডিসনেল মেদিসিন হায়দুনা য়ান্না মমিং চৎলি। ত্রেডিসনেল ওইনা শিজিন্নফমগী মতাংদা অসুন্না ইদুনা থাদোরকই। – Cordyceps is commonly used to replenish the kidney and soothe the lung, and for the treatment of fatigue. It also can be used to treat conditions such as night sweating, low sexual desire, high blood suger, high cholesterol or blood lipids, asthenia after severe illness, respiratory disease, renal dysfunction, renal failure, arrhythmias and other types of heart disease and liver disease. There is good evidence that it has an influence on immune responses.

ইদিসন অসিগী মতাংদা পাবিরিবশিংনা হেন্না মমুৎ তানা খংবিনিংলবদি অইবগী ফোন নম্বর ৮৯৭৪৮৭০৮১০ দা হংবিরকউ নৎত্রগা লাক্লিবা তাং ২৭ নোংমাইজিং নুমিত্তগী য়ূনিভরসেল মশরুম ক্লব, থাংমৈবন্দা পাংথোক্কদবা নুমিৎ হুন্নিগী চেঙ্গুম থাবা অমসুং চেঙ্গুম মরু শেন্বগী ত্রেইনিংগী অরোইবা নুমিৎ তাং ২৯ লৈবাকপোকপা নুমিত্তা চরুয়েন থাবা অমসুং কোর্ডিসেপস সিনেনসিস থাবগী মতাং তম্বিগনি। পাবিরিবশিংনা চেঙ্গুমগী মরমদা হংবিনিংবা খুদিংমক মথক্তা পিজরিবা ফোন নম্বরসিদা হংবিরকপদা হরাও হরাওনা পাওখুম পিজগনি।

ষণগী খোমজিন পোম্বা মাশতিতিস লায়না অমসুং মসিদগী ঙাকথোকপা

কল্যান শর্ম্মা অমসুং জে বি রাজেস

মাশতিতিস হায়বসি খোমখাও নৎত্রগা খোমজিন্দা ইহৌরক্তুনা পোমথোকপবু খঙনৈ। শঙ্গোম সুম্বী ষণবীদদি লায়না অসি য়াম্না মরুওই মরমদি মসিনা নারবা শনবীদু শংঙ্গোম থোকপগী চাং হন্থহল্লি অদুনা ষণ মপুদুগী শেন্থোক হন্থহন্দুনা অমাংবা ওইহল্লি। মসি শঙ্গোম সুম্বা চংবদা শংঙ্গোম শুমলিবা মীদুনা উরকই। মাশতিতিসনা নারবা শনবিদুনা অপোম্বদুনা মরম ওইরগা অনাবা ফাওই, মসিনা মরম ওইদুনা মফমদুদা শোকহন্দে, শঙ্গোম সুম্বা য়াহনদে, মশাদু মফম খঙদনা পঙলেঙদা লেঙই, চৈনা ফংবনা মরম ওইদুনা শঙ্গোম সুমলিবা মীদু মখোঙনা কাওই। খোমজিন চরোংদু চাওথোকই অমসুং থেংবদা ফোং ফোং শাই। শঙ্গোম মচু হোংলকই অমসুং শঙ্গোমগী ইচেল চাং নাইরকতে। অপোম্বা খোমজিন্দগী থোরকপা শঙ্গোম নঙ নঙ লাওই, নাপু মচু ওইরকই নৎত্রগা মুই অমসুং মপং য়াওই।

পৈশা মাঙবা –

লায়না অসি খ্বাইদগী মরুওইবা পৈশা চংবা অমদি মাং হনবা শঙ্গোম থোকপী ষণবিশিংদা শাথিনা অমাং–অতা থোকহনবা লায়নানি। মসিগী লায়নাসিনা শঙ্গোমগী পোৎথোক ২১% অমসুং ঘী য়াওবগী চাং ২৫% অতৈ লায়নাসিনা নাদবা ষণবিশিংগী পোৎথোক্কা (শঙ্গোম থোকপগী চাং) চাংদম্নবদা চাথোক মাংবা থেংনরি। অনাবা ষণবীদগী থোরকপা শঙ্গোম মতিক ময়াই হন্থবসু থেংনরে লোইননা বততর অমসুং চিনি য়াওবসু হন্থবা থেংনৈ।

মাশতিতিশনা নারকপগী মরম –

মহিক (থৱায় পানবশিং) কয়ানা লায়না (মাশতিতিশ) অসি নাহনবগী মরম ওইরি। মখোয়দুদি বেকতরিয়া, ফংগাস, মায়কোপ্লাসমা অমসুং ভাইরসনি। পেথোজেনশিং মহিকশিং অসিগী মরক্তা, লায়না অসি বেক্টরিয়াশিংনা মরুওইনা থোকহল্লি। ষ্টাফায়লোকোক্কস অমসুং ষ্ট্রেপষ্টোকোক্কস হায়রিবশিং অসিনা বেক্টরিয়া মরক্তগী খ্বাইদগী শাথিবশিংনি।

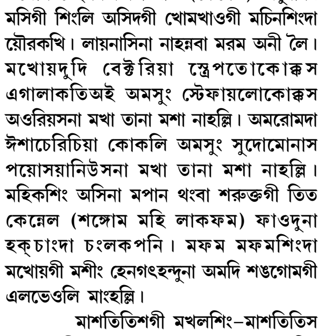
লায়না সিনা নাহল্লিবা শাশিং–

শঙ্গোম থোকপা ষণবি মখল খুদিংমক, ঈরোইশিং, হমেং শিং, য়াও, ওক অমসুং শগোলশিংসু লায়না অসিনা নাহল্লি। শঙ্গোম য়াম্না থোকপা ষণবিশিংনা শঙ্গোম হন্থনা থোকপা ষণবীশিংদগী লায়না অসিনা নাবগী চাং হেল্লি। অহানবা চাগোক মতুংদনা লায়না অসিনা নাবগী চাং ৱাংই। ভারত্তা পোকপা ষণবীশিংদগীদি মীরমদগী পুরকপা ফ্স্যান, হেলস্টোন অমসুং জারসিয়নদা লায়না অসিগী লাইচৎনা নাবগী চাং হেল্লি।

লায়না অসি শন্দোকপগী মওং–

লায়না অসিনা নাগনবা মফমদি শঙ্গোম চেন্থরকফম শিংলি (কেনেল) অদুদনি। মসিগী শিংলি অসিদগী খোমখাওগী মচিনশিংদা য়ৌরকখি। লায়নাসিনা নাহন্নবা মরম অনী লৈ। মখোয়দুদি বেক্টরিয়া স্ত্রেপতোকোক্কস এগালাকতিঅই অমসুং স্টেফায়লোকোক্কস অওরিয়সনা মখা তানা মশা নাহল্লি। অমরোমদা ঈশাচেরিচিয়া কোকলি অমসুং সুদোমোনাস পয়োসয়ানিউসনা মখা তানা মশা নাহল্লি। মহিকশিং অসিনা মপান থংবা শরুক্তগী তিত কেন্নেল (শঙ্গোম মহি লাকফম) ফাওদুনা হক্চাংদা চংলকপনি। মফম মফমশিংদা মখোয়গী মশীং হেনগৎহন্দুনা অমদি শঙগোমগী এলভেওলি মাংহল্লি।

মাশতিতিশগী মখলশিং–মাশতিতিস মখল অনী থোক্না পাক চাওনা নৈনবা য়াওরি। মমিং ওইনা শিংথারবদি ক্লিনিকেল মাশতিতিস



অমসুং সবক্লিনিকেল মাশাতিতিশনি। ...

ক্লিনিকেল মাসতিতিশ হায়বসি নারবদি অনাবা ষণবিদু লাইহৌ তৌরকই, খোম–খোমজিন পোমখৎহনবা, য়াম্না নংহনবা অদুগা লৌমীদুদা য়াম্না খুদোংথিনিঙাই ওইবা মওংদা শঙ্গোম থোকপীশিংগী মরত্তা শন্দোরক্কদ্রা হায়না পাখৎচৈ মদু খুদক্তা চান্নবা লায়েং চৎথরগা ফহনবা য়াই । তৌইগুম্বসুং সবক্লিনিকেল মাশতিতিসনা নাবদি পোমথোকপা অমসুং খোমজিন্দা নাবগী ফিভম শুকউদবনা মরম ওইদুনা লায়না অসিনা নাবগী খুদম লেবোরোতোরি তেস্ট তৌদনা খঙবা ঙমদে অদুনা লায়না অসিনা নক্লবা অতৈদসু নাহল্লি। শল্লুপতুগী ওইনা অৱাবা ওইরকই।

মতৌ করম্না ইনত্রামামরি হিদাক মাসতিতিসনা নারব ষণশিংদা কাপশিনগনি।–

মাসতিতিস অসি য়াম্না কান্নফম খঙনা ইনত্রামামারি ইনফুসন্স লায়েংবা য়াই। মামরি ইনফুসন মখাগী অসুম্না কাপশনবা য়াই।

১. পোম্লবা খোমজিন্দুদগী শঙ্গোমশিংদু লোইনা মেৎথোক্লগা কাপশনবা য়াই।

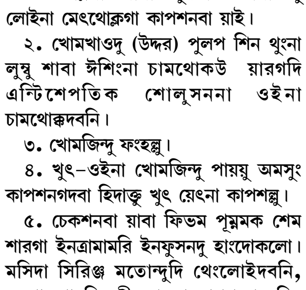
২. খোমখাওদু (উদ্দর) পুলপ শিন থুংনা লুম্বু শাবা ঈশিংনা চামথোকউ য়ারগদি এন্টিশেপতিক শোলুসননা ওইনা চামথোক্কদবনি।

৩. খোমজিন্দু ফংহল্লু।

৪. খুৎ–ওইনা খোমজিন্দু পায়য়ু অমসুং কাপশনগদবা হিদাক্তু খুৎ য়েৎনা কাপশল্লু।

৫. চেকশনবা য়াবা ফিভম পূম্নমক শেম শারগা ইনত্রামামরি ইনফুসনদু হাংদোকলো। মসিদা সিরিঞ্জ মতোন্দুদি থেংলোইদবনি, অদুগা খোমজিন্দুগী মখুন্দুদা কাপশনগদবনি।

৬. ইনফুসন কান্নুলা (সিরিঞ্জ/ত্যুব) দু ফজনা লৈয়ু অমসুং চাংনাইনা তপ্না খোমজিনগী অহোবাদা ইনখৎলু। ....



Figs: Intramammary infusion

৭. ইনত্রামামারি কান্নুলাদু মপুং ফানা হেক ইনশনবা লোইবগা অশোকপা অনাবা খোমশা খুদিংমক্তা তিয়ুব অদু ইনশল্লু।

৮. সিরিঞ্জদু তপনা লৌথোকউ চিংথোকলো অদুগা কাপকদৌরিবা হিদাক্তু শঙ্গোম চেন্থরকফম (তিত কেন্নেল) অদুদা খুবি অমসুং খুদোম্বী শিজন্নদুনা ইনশল্লু।

৯. ফজনা চাং নাইনা নম্বীয়ু কাপশনখ্রিবা হিদাক্তু খোমখাওগী শঙ্গোম ইফুৎশিনবা থুংনা চংখিনবা । পুং ১২দি শঙ্গোম শুমগনু ।

১০. পুং তরানিথোই খুদিংগী নুমিৎ ৩ নি খোমশা অমমমদা কাপকদৌরিবা হিদাকশিংদু খোমশা অমমমগী তোঙান তোঙনবা সিরিঞ্জ শিজিন্নদুনা কাপ্পীগদবনি। মসি ভেতিরিনারি দোক্তর অমা তান্নরগা তৌবসু য়াই।

অদুম ওইনমক খোমশাদু মপুং ফানা ফহনদ্রিফাওদি নুমিৎ হুমনিদগী হেন্না মখা চৎথবা য়াই। অয়াম্বা মতমদা লায়না অসিবু লায়েংবশিং পুং ৭২ গী লায়েংনা অদুম ফহনবা য়াই। মসা কনবা অনাবশিংদদি নারিবদু করিনো করম্না লায়েংগনি হায়বদু খঙদোক্নবা লেবোরেতোরি ত্রিতমেন্ট চৎথদুনা খঙদোক্কদবনি। ইনত্রামামরি ইনফুসন হৌজিক (২০১৫) কৈথেলদা ফংলিবা খরদুদি –

১. মামমিতেল সিরিঞ্জ গ্রাম ১০।

২. মাম্মিসেক সিরিঞ্জ এম এল ১০।

৩. ভেতক্লোক্স প্লস তুয়ুব এম এল ১০।

৪. তিলোক্স তিয়ুব গ্রাম ৫।

৫. পেনদিশত্রিন এস আইচ তুয়ুব এম এল ৬

মাশতিতিশ ঙাকথোকপা –

১.শঙ্গোম শুম্বা নুপাদুনা ষণবী অমা শংগোম শুমদ্রিঙৈদা মখুত্তু পাপ্পোন্না ফজনা হামদোক্কনি।

২. শঙ্গোম শুম্বী শল্লুপতা মাশতিতিশ নাদবা ষণবীশিং হান্না শঙ্গোম শুমদ্রিখৈ (ষণ খুদিংগী) মখুৎতু হামদোক্কদবনি।

৩. মশাতিতিশনা নাবা ষণদুনা খ্বাইদগী কোন্না শঙ্গোম শুম্বীগনি।

৪. মাশতিশিনা নারবা ষণদুনা থুনা লায়েংবিগদবনি অমদুনা নাদবশিংদসু নাহন্নবগী মরম ওইরক্তনবা ।

৫. খোমশা খুদিংমক এন্টিশেপতিক শোলুসন অমদা (লুগোল’স শোলুসন

০.৫% নৎত্রগা পোভাইদোন আইওদিন

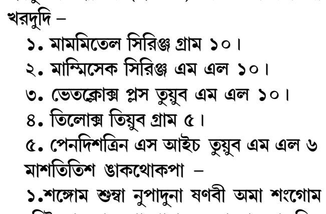


Fig: Teat dipping

০.৫%) চাগী কপ অমদা হাপ্লগা অমুক অমুক লুপশনবিগদবনি। কপ নত্রগা অতোপ্পা কোন অমদা লুপলবসু য়াই।

৬. দাইরি ফার্মদু লুনা নান্না থম্বীগনি, মথি ময়ুং শেংদোকপা য়ারিবা মখৈ অয়ুক ঙন্না শাশিংদু ইরুজবিরবা মতুংদা লৈমাইদুসু শেংনা চামথোক্কদবনি। চাং নাইনা মশা নানথবিবনা শাশিংদু মশা ফনা থমবসু য়াই।