এডিটোরিয়েল

সম্পাদকীয়

মণিপুরদা হেলিকোপ্টর সার্ভিস

চাং নাইনা মীয়ামদা সার্ভিস পীননবা লৈঙাক্লা হোৎনসি

লৈবাক অসিগী লম্বী থোংগী ফিভম ফত্তবা, মনুং হঞ্জিন্না লৈবা ষ্টেট খরদা সেন্ট্রেল গভর্নমেন্টকী তেঙবাংগা লোয়ননা হেলিকোপ্টর সার্ভিস হৌদোকখিবা কুইরে। মখোয়গী মতৌগুম্না মণিপুর লৈঙাক্লা য়াম্না কন্না হোৎনদুনা ষ্টেট অসিদসু কুমজা ২০১৮ গী সেপ্টেম্বর ১৯ দা ইম্ফাল জিরিবাম ফাওবগী ওইবা হেলিকোপ্টর সার্ভিস হৌদোকখি। পারন হন্সনা চলাইবা হেলিকোপ্টর সার্ভিস অদু টেষ্ট তৌবা ওইনা অতেনবা মতমগী সার্ভিস তৌরম্বনি। সার্ভিসকী মতম লোইরমদাইদা ইম্ফাল–মোরে অমসুং ইম্ফাল তমেংলোংসু পাইহন্দুনা অতেনবা মতমগী ওইবা সার্ভিসসু মীয়ামদা ফঙহনখি। হেলিকোপ্টর সার্ভিস অদু থা ৬ লোম চলাইরম্বদা মীয়াম্না অফবা সার্ভিস অমনি হায়না ঙাংনখিদে। টিকেট থারিবা কাঙবুগা ইম্ফালদা ষ্টেসন তৌদুনা লৈরিবা পাইলোটকা পাউ ফাওনবা ৱাৎপদৌনা তৌখি। টিকেট ককপগা লোয়ননা বোর্দিং পাস পীরবা ফাওবদা হেলিকোপ্টর পাইয়ু হায়বা য়াখিদবা, নুমিৎ ৩ ফাওবা হেলিকোপ্টর সার্ভিস ঙাইবদা পাইরকখিদবা কয়াগী ৱাকৎনা পীক থনখি। মরম অদুনা মণিপুরদা হেলিকোপ্টর সার্ভিস হায়বসি অপেনবা পোক্লদবা অমদৌনা লৌনখি। জিরিবামদা চৎলুরগা হল্লক্লবা মথংগী নুমিৎকী টিকেট কক্লগা বোর্দিং পাস পায়দুনা হেলিপেদতা ঙাইবদা পাইরকখিদবা অমসুং মথংগী নুমিত্তসু পাইরকখিদবদগী তঙাইফদনা প্রাইভেটকী গাড়ী ৱাইরগা লম্বীদা ওইনা ইম্ফালদা থোরকপগী থৌদোকশিং য়াওখি। কায়নথংদা মীয়াম্না হেলিকোপ্টর সার্ভিস অসি থাজরক্তবদগী পেসেঞ্জর লৈরক্তবগী তানফম ফাওবা য়াওখ্রবনি। অদুবু লৈঙাক্কী মীৎয়েংদদি অথু–অকাইগী ওইনা থবক চৎপা অমসুং অনা–অয়েক য়াওরকপদা ইম্ফালগী মপুং ফারবা হোস্পিটালশিং অসি য়ৌজননবগী পান্দমদা হেলি সার্ভিস অসি লৈহনখিবনি। মীৎয়েং অসিদা হায়রগদি লৈঙাক্কী খোঙথাং অসি মীয়াম্না থাগৎফম থোকই।

পারন হন্সকী হেলি সার্ভিস মতম লোইদুনা তোকখ্রবা মতুংদা মণিপুর লৈঙাক্লা মখা তানা হোৎনবদগী হৌজিক অমুক এম এস গ্লোবেল ভেঙ্কা হেলিকোর্প লিমিটেদনা ইম্ফাল–জিরিবাম, ইম্ফাল–মোরে অমসুং ইম্ফাল তমেংলোং ফাওবগী সার্ভিস হন্দক্তা চীফ মিনিষ্টর নোংথোম্বম বিরেন না হৌদোকখি। মণিপুর লৈঙাক্কা, মিনিষ্ট্রি ওফ হোম এফিয়ার্সকা অমসুং গ্লোবেল ভেঙ্কা হেলিকোর্প লিমিটেদ ওথোরিটিগা পুন্না খুৎয়েক পীনখিবা মতুং ইন্না সার্ভিস অসি কুমজা ২০২০ গী মার্চ ৩১ ফাওবা তৌগনি হায়না য়ানখি। মমাঙগীগা মান্নদবা মতৌ অমদা হন্দক্কী অসিনা লম কোইবা লাকপা কাঙবুগী য়েংলগা মণিপুরগী মহৌশাগী ফজবশিং অসি নোংথক্তগী য়েঙবা য়াননবা হেলিকোপ্টর অসি ৱাইবা পীগদৌরি। সিট ৮ গী হেলি সার্ভিস অসি ইম্ফালদগী জিরিবাম ফাওবা পাইবগীনা পেসেঞ্জর অমদা লুপা ৩০০০ অমসুং ইম্ফাল– মোরে, ইম্ফাল–তমেংলোংগীনা লুপা ২০০০ / ২০০০ লেপ্পী। থাঙ্গেশেংনা হায়রুরগদি মী ৮ তোংলগা জিরিবাম ফাওবা পাইবদা পেসেঞ্জর অমদগী লৌবা য়ারিবা শেনফম অসি চাউরাক্লা লুপা লিশিং ১০ গী মথক্তা ওইরি। অদুবু লৈঙাক্কী মীৎয়েং মখাদা মীয়ামগী য়াইফননবগীদমক্তা কা হেন্না হন্থরবা মমলদা মীয়ামগী সার্ভিস পীননবা লুপা লিশিং ২ / ৩ খক লৌবনি। হেলি সার্ভিস অসি চলাইবদা চঙবা শেনফম চাদা ৭৫ না সেন্টরনা পুথোকই অদুগা চাদা ২৫ না ষ্টেট গভর্ণমেন্টনা পুথোকপনি। অদুবু হেলিকোপ্টর সার্ভিস অসি পীবগী মমাঙদা খুৎয়েক পীনখিবদা থা অমগী ওইনা পাইরবসু পাইদ্রবসু লুপা লাক্ষ ৭১.৫৮ শেনগং ওইনা পীবা হায়না য়ানখি। হায়রিবা শেনফম অসিগী চাদা ৭৫ সেন্টরনা হকথেংননা কম্পনিদা পীখ্রগনি। অদুগা লেমহৌরিবা চাদা ২৫ অদুনা থা অমদা কয়ারক পাইখিবা, পেসেঞ্জর কয়া তোংখিবা অমসুং পুন্না শেনফম কয়া লাকখিবগে হায়বদু হোৎতোক্লবা তুংদা অৱাৎপা শেনফমশিং অদুনা ষ্টেট গভর্নমেন্টনা হাপকদৌরিবনি। মতাং অসিদা পঞ্জনিংবা ৱাফমদি চীংগী মফম ওইবা, নোং–চীংগী ফিভম ফত্তবা অমসুং লৈচিল কুঙনা থাগনবা লম ওইবনা হেলিকোপ্টর সার্ভিস অসি ঙাইহাক লৈতনা লেপকল্লি। মসি তঙাইফদবা নৎত্রগা মীয়ামগী সেফটিগীদমক পাইদবা ওইরগসু য়ারিমখৈ পাইহন্নবা হোৎনবগী তঙাইফদবা লৈ হায়জনিংই।

ফংলাম্লেম্ন কংলিপ্তাসেন্ন লৈরগিলে

মখা ঐসে ফংহিন্নম লৈরগিলে মাথেংদে চৈথাগে কঁখলগী

চৈথাগ থংগীগী চমগী ঙাগী ইগাম ইখগম, ফংলা কহলোদে চৈথ লেপ্পখ সরম লেপ্পেন্ন মাগাৱলম্লখ্রম্ম সম্পাইগাগ চৈসরে কংলিপ্তাসেন্ন লৈরগিলে কঁম্লাসঙ্গি ম্লাসন্ন। ফংসাগী ফংগীগদে ফংলোম্লে চৈথাগে হৌরে কঁখলেন্নে লেপ্পখ থংগীন্নে ম্লাম্লে ১৫০৫ গী মসাঙদে অথুম–অহাও সেম্বদা লৈবা কংলিপ্তাসেন্ন লৈরগিলে কঁম্লাসঙ্গি। মাথেংদে কংলিপ্তাসেন্ন লৈরগিলে থংগ ১৮ শুবা শতাব্দিগী য়ুরোপিয়ান নুপীশিংনা চীনিবু মমল য়াম্না মগুন লৈবা পোৎ ওইনা য়ুম য়ুমদা পৈশিন্নরম্মী।

ৱেষ্ট ইন্দিজ (কারিবিয়ান) শিংনা চু পান্বীদগী রম (য়ু) শুংলম্মী। অদুবু চীনি অঙৌবা শেম্বদি খঙলমদে। ঈং শক ১৮৫০ দি পৃথিবী পুম্বগী চীনিগী পোথোকসি চহীদা টন ১৫ রোমদমক পুথোকপা ঙম্লম্মী। অদুবু হৌজিক্কী মতমদদি টন ক্রোর ৯ চহীগী ওইনা পুথোক্লে। হায়বদি হান্নদগী শরুক ৫০ হেন্না পুথোক্লে। ভারতনা নীংতম্বা ফঙলকপদগী চীনিগী পোথোক অসি টন লাক্ষ ৯০নি। মসি নীংতম্বা ফঙদ্রিঙৈদনা শুপ্নতগী টন লাক্ষ ১০ দংনি। অদুগা মমলনা শরুক মরিরোম হেনগৎপনি। লোয়ননা মীপুম খুদিংনা পাম্না শীজিন্নবগী চাংসু নোংমা নোংমগী হেনগৎলক্লি। মীশিংদা পাথোক্লবদি চহীদা মী অমনা চীনি শীজিন্নবগী চাং অসি পাউন ১৫ রোমনি। নীং তমদ্রিঙৈদা শীজিন্নরম্বদগী শরুক ৫ হেল্লবনি। অমেরিকান অমদি বৃটিশশিংনা অমুক হেন্না হায়রিবা চাং অসিদগী হেল্লি। মখোয়না থা অমদা পাউন ১০ মীকোক্তা শীজিন্নরি।

চীনি অঙৌবা য়াম্না শীজিন্নবনা হকচাংদা ফত্তবা লায়না কয়া পোকহল্লি। অমেরিকানশিং অয়াম্না য়া নাবগী লায়না অসি চহী ১৮ শুবদগী অয়াম্না হৌই। মখোয়না য়াগী লায়েংদদা লুপা ক্রোর ৪০০০ চহীদা খরচ তৌই। বৃটেনদা চহী ১৬ তগী য়া ফত্তবা শিনবা হৌই। স্বিজরলেন্দগী অঙাং অমনা চহী ১০ শুবদগী য়া ফত্তবা শিনবা হৌই।

নুপীমচাশিংগা য়েঙনবদা নুপামচাশিংনা অথুম্বা পাম্বা হেল্লি। চাউরাক্লা চহী ১৫ দগী ১৯ ফাওবগী মনুংদা লৈবশিংনা অথুম্বা চেনবা অচোই অপা চাবা হেল্লি। বৃটিশকী অঙাং অমনা চয়োল অমদা চীনি য়াওবা অথুম–অহাও পাউন মখাই অমা শীজিন্নৈ। হায়নবা লৈ মদুদি চহী ১৫ শুরকপদগী ইংলেন্দগী অঙাং অমা ময়া লোইনা শিন্দোকখি। চাউরাক্লা চহীদা অঙাং অসিনা পাউন ৩৫০ গী চীনিনা শেম্বা অচোই–অপা চাখি।

ইং শক ১৯৮৫ জর্ম্মন লম কোইবা অমনা ইংলেন্দগী মহারানী ইলিজাবেতকা ৱারী শান্নরম্মী। মদুদা মহারানীনা য়া মুশিন্না তুন্নিবদু উবদা মহাক্লা হায়রম্মী, ''মেদাম নহাক্কী য়াদু উরগা ঐহাক খল্লি, গ্রেট বৃটেনদা লৈবা প্রজা অয়াম্বা চীনি য়াম্না পান্নমগনি অমসুং য়াগী লায়ন লৈরমগনি মরমদি নিংথৌ অমদি মহারানী হায়বসি লৈবাক্কীদি মিংশেলনি।''

চীনি য়ামনা চাবনা য়াখক্তদা মাঙহনবতা নত্তনা থম্মোইগী লায়না, কিদনিগী লায়না পুক্কী থিবোং মরিন, চাকখাও অমসুং উনশাগী লায়না কয়ামরুমসু ওইহল্লি।

চীনি শীজিন্নবগী অমাঙবা

ডাঃ কে বসন্ত

মীওইবনা চীনি অসিবু পুন্সিদা চঙদ্রবা য়াদ্রবা মচল অমা ওইনা লৌনরক্লি। অথুম–অহাওগী চান্নবা অচোই–অপা শেম্বদা, চা, কোফিনচিংবা অশাবা থক্লবা অমদি অইংবা শর্ববৎ শেম্বদা চঙদ্রবা য়াদ্রবা মচলনি।

ঐখোয় য়াম্না হেন্না শীজিন্নরিবা হোটেলগী অথুম–অহাও জেলিবি, রকগুলা, বরফি, শন্দেশ, গুলাব– জমুন, চা–কোফি অমদি শঙ্গোম শেম্বদা চীনি য়াওদ্রবদি কনানসু পাম্নবীরোই। অসুক য়াম্না পাম্না শীজিন্নরিবা চীনিবু তপ্না হকচাং শোকহন্নবা অথুম্বা হুনি হায়নরি।

শীজিন্নবা হৌরকপা ঃ চহী খৃঃ ১৫০০ গী মমাঙদা অথুম–অহাও অচাপোৎ শেম্বসি অমুনবা অথুম্বা উহৈ অমদি খোইহিনা শেম্নরম্মী। মতুংদা চীনি অঙৌবা অমসুং অঙাংবা শেম্বসি ভারত্তগী হৌদোকপনি। মথংদা চিন অমসুং আরবকী লৈবাকশিংদা শন্দোকখি। চীনি অঙৌবসি লৈতেংগী চান–থক্লবা শেম্বদা শীজিন্নরম্মী। ১৮ শুবা শতাব্দিগী য়ুরোপিয়ান নুপীশিংনা চীনিবু মমল য়াম্বা মগুন লৈবা পোৎ ওইনা য়ুম য়ুমদা পৈশিন্নরম্মী।

ৱেষ্ট ইন্দিজ (কারিবিয়ান) শিংনা চু পান্বীদগী রম (য়ু) শুংলম্মী। অদুবু চীনি অঙৌবা শেম্বদি খঙলমদে। ঈং শক ১৮৫০ দি পৃথিবী পুম্বগী চীনিগী পোথোকসি চহীদা টন ১৫ রোমদমক পুথোকপা ঙম্লম্মী। অদুবু হৌজিক্কী মতমদদি টন ক্রোর ৯ চহীগী ওইনা পুথোক্লে। হায়বদি হান্নদগী শরুক ৫০ হেন্না পুথোক্লে। ভারতনা নীংতম্বা ফঙলকপদগী চীনিগী পোথোক অসি টন লাক্ষ ৯০নি। মসি নীংতম্বা ফঙদ্রিঙৈদনা শুপ্নতগী টন লাক্ষ ১০ দংনি। অদুগা মমলনা শরুক মরিরোম হেনগৎপনি। লোয়ননা মীপুম খুদিংনা পাম্না শীজিন্নবগী চাংসু নোংমা নোংমগী হেনগৎলক্লি। মীশিংদা পাথোক্লবদি চহীদা মী অমনা চীনি শীজিন্নবগী চাং অসি পাউন ১৫ রোমনি। নীং তমদ্রিঙৈদা শীজিন্নরম্বদগী শরুক ৫ হেল্লবনি। অমেরিকান অমদি বৃটিশশিংনা অমুক হেন্না হায়রিবা চাং অসিদগী হেল্লি। মখোয়না থা অমদা পাউন ১০ মীকোক্তা শীজিন্নরি।

চীনি অঙৌবা য়াম্না শীজিন্নবনা হকচাংদা ফত্তবা লায়না কয়া পোকহল্লি। অমেরিকানশিং অয়াম্না য়া নাবগী লায়না অসি চহী ১৮ শুবদগী অয়াম্না হৌই। মখোয়না য়াগী লায়েংদদা লুপা ক্রোর ৪০০০ চহীদা খরচ তৌই। বৃটেনদা চহী ১৬ তগী য়া ফত্তবা শিনবা হৌই। স্বিজরলেন্দগী অঙাং অমনা চহী ১০ শুবদগী য়া ফত্তবা শিনবা হৌই।

নুপীমচাশিংগা য়েঙনবদা নুপামচাশিংনা অথুম্বা পাম্বা হেল্লি। চাউরাক্লা চহী ১৫ দগী ১৯ ফাওবগী মনুংদা লৈবশিংনা অথুম্বা চেনবা অচোই অপা চাবা হেল্লি। বৃটিশকী অঙাং অমনা চয়োল অমদা চীনি য়াওবা অথুম–অহাও পাউন মখাই অমা শীজিন্নৈ। হায়নবা লৈ মদুদি চহী ১৫ শুরকপদগী ইংলেন্দগী অঙাং অমা ময়া লোইনা শিন্দোকখি। চাউরাক্লা চহীদা অঙাং অসিনা পাউন ৩৫০ গী চীনিনা শেম্বা অচোই–অপা চাখি।

ইং শক ১৯৮৫ জর্ম্মন লম কোইবা অমনা ইংলেন্দগী মহারানী ইলিজাবেতকা ৱারী শান্নরম্মী। মদুদা মহারানীনা য়া মুশিন্না তুন্নিবদু উবদা মহাক্লা হায়রম্মী, ''মেদাম নহাক্কী য়াদু উরগা ঐহাক খল্লি, গ্রেট বৃটেনদা লৈবা প্রজা অয়াম্বা চীনি য়াম্না পান্নমগনি অমসুং য়াগী লায়ন লৈরমগনি মরমদি নিংথৌ অমদি মহারানী হায়বসি লৈবাক্কীদি মিংশেলনি।''

চীনি য়ামনা চাবনা য়াখক্তদা মাঙহনবতা নত্তনা থম্মোইগী লায়না, কিদনিগী লায়না পুক্কী থিবোং মরিন, চাকখাও অমসুং উনশাগী লায়না কয়ামরুমসু ওইহল্লি।

হৈ–শিংলবা য়ুরোপিয়ান কেমিষ্ট অমনা য়াম্না ফজরবী নুপীমচা অমা নুংশিরম্মী। মহাক্লা নুপীমচা অদুনা পাম্নবা হায়দুনা তোয়না অথুম্বা চোক্লেট পীজরম্মী। নুপীমচা অদুসু হৈনবী ওইখিদুনা নুংতিগী চোক্লেট শীজিন্নবগী চাং হেনগৎলম্মী। অদুনা কেমিষ্ট অদুগী অৱাবা অমা ওইরম্মী। উপায় অমা তৌদুনা অহাও–অহাওবা চোক্লেট থীদুনা পীরম্মী। অসুম্না হৈনরক্তুনা নোংমদা পাউন্দ অমমমগী চাংদা চাবা হৌরম্মী। মমৈথংদা থম্মোইগী লায়নানা ইকুই কুইদনা নুপীমচা অদু লৈখিদ্রে। মথং মথং মনা–মশিং অমদি চু থাবসু হৌরকখি। চু মহী শুম্বা, লোনবা মথং–মথং মমৈথংদা চীনি অঙাংবা, মমৈদা অঙৌবা শেমদুনা লীদুনা থম্বা হৌরকখি।

মথংদা পাক–শন্না লৌউবা, চু থাবা চৎনরকখি। চান–থক্লবা শেম্বদা চীনি য়ানশিন্দুনা হাওবা হেনগৎনবা হোৎনরকখি অমসুং মমৈথংদা শা–ঙা, উহৈ অমদি অহাওবা, অথুম্বতবু চাবদা নৈনরকখি। চাউখৎলকপগী মতুং ইন্না চীনি অসি চু অমসুং বিত রুট তগী শেম্বদা খুমাং চাউশিল্লকখি।

চীনি অঙৌবনা হকচাংদা থোইদোকপা কান্নবা লৈতে। মসিদি শুপ্নগী মহাও হেনগৎনবা অমদি অতৈ পোৎলম কয়াবু চাবদা নুংঙাইনা পান্ননা চাবা য়ানবনি। মরুপ–মপাং, মরী –মতা লাকপদা অমদি নুংশিনবগী খুদোল মপোক নুমিৎকী পার্টি, লুহোংবা অমদি শোরাৎনচিংবদা অথুম–অহাও শেম্বগী তঙাই ফদবা চৎনবী ওইরকখি।

ইংলেন্দগী প্রোফেসর জোন য়ুদকিননা চীনিগী মগুনগী মরমদা কুপ্না থিজিল্লম্মী। মহাক্লা চীনিবু হু অঙৌবা হায়না থোল্লম্মী। চীনিনা হকচাংগী মনুংদা কান্ননিংঙাই ওইবা অমত্তা পীদে হায়না ফোঙদোক্লম্মী। হকচাংগী দরকার ওইবা কেলোরি অমদি শক্তিশিংদি উহৈ, মনা–মশিং অমসুং মহৈ–মরোংদগী লায়না ফঙবা য়াই।

মীয়াম্নদি চীনি হায়বসি পাঙ্গল খ্বাইদগী থুনা পীবা পোৎ ওইনা লৌনৈ। অদুবু অথুম্বা হায়রগা চীনি হায়বগা খেন্নবা য়াম্না লৈ। অথুম্বা উহৈদা মরাং কায়না য়াওরিবা অথুম্বদি ফ্রেকটোজ অমদি গ্লুকোজনি। মসিনা শক্তি পাঙ্গল পীনবগী মরুনি। অদুবু চীনিগী অথুম্বদি সুক্রোজ য়াওবননি। মসি তুম্লগা ঈচেলদা অমুক য়ানশিল্লবা মতুংদা মতুংদা পাঙ্গল লাকহনগদবনি। অসুম শঙ্গোমদা য়াওরিবা অথুম্বনা লেকটোজনি, মহৈ–মরোংদা য়াওবনা মোলতোজনি। মখোয়বু হকচাংদা হান্না তুমহল্লবা মতুংদা পাঙ্গল পীবনি অমদি কান্নবা ফঙহল্লি। হৱা গারীদা ৱাই চিলহল্লি অমদি লুম্বা হেলহল্লি অসুম লৌশিনজৈ। চীনিনা অরেম্বদা হকচাংদা ৱাই চিলহল্লি। হেন্না শীজিন্নবনা হকচাংদা নোইখৎপা অমদি হকচাংগী মনুংগী ওর্গানশিংগী মথৌ তৌবদা অপনবা ওইহন্দুনা মখল মখা কয়াগী লায়না পুরকপগী মরম ওইহল্লি। মসিনা হকচাংগী অহেনবা পাঙ্গল কৈদৌনুংদা পীদে হায়বসি মীয়াম্না খঙজিনবীগদবনি।

চীনিদা ভিটামিন, মিনরেল নৎত্রগা মচি ওইবা চীঞ্জাক্কী শরুক অমত্তা য়াওদে। মসিদা কেলোরি অমসুং অথুম্বা খক্তং ফঙই। জপানগী ডাক্তর অমনা থিজিনবদা মহাক্লা ফঙলম্মী। মদুদি চীনি হেন্না চাবা অমদি থম্মোয়গী লায়না নাবগা য়াম্না মরী লৈনৈ। মহাক্লা ইং ১৯৫৮ দা তোঙান তোঙানবা জাতি ২০, তোঙান তোঙানবা লৈবাক্কী মীওইশিংদা থিজিল্লম্মী। খা অফ্রিকাগী নেগ্রোশিং অসি চীনি শীজিন্নদবা কাঙলূপনি অমদি মখোয়দা থম্মোয়গী লায়না নাবসু থেঙনরমদে।

জেরুসেলমগী ডাঃ এমএম কোহেননা থিজিনবদা ফঙলম্মী মদুদি ইজরেলদা লৈবা য়াহুদিশিং অসিনা ইজরেলশিং অসিদগী থম্মোয়গী লায়না নাবা য়াম্না হন্থরম্মী। মরমদি য়াহুদিশিংদা চীনি শীজিন্নরমদে। নোংপোক আফ্রিকাদা লৈবা ট্রাইব খরসু থম্মোয়গী লায়না নাবগী চাং য়াম্না হন্থরম্মী। মখোয়না কৈদৌনুংদা চীনি অঙৌবা শীজিন্নরমদে। মখোয়না শা অমসুং শঙ্গোম্না মপুং ওইবা চীঞ্জাক ওইরম্মী।

লন্দনগী ডাঃ ল্যেন মেক্লোয়দ না চীনিনা ঈ উতোংদা পীবা ফলগী মরমদা থিজিল্লম্মী। মহাক্লা মসিদগী চীনিনা ঈ উতোংগী এলাসটিসিটি হন্থহল্লি অমদি কোলেষ্টোরেল হেন্না য়াওহল্লি হায়বা খঙখিরম্মী।

চীনি য়াম্না চাগদবা মীওইশিংনা হায়প্রোগ্লোসিয়া (চীনি ৱাৎপগী) খুদমসি ফঙই। অমেরিকাগী ডাঃ ই এম অব্রাহমসন না হায়রম্মী। মদুদি চীনি কা হেন্ন শীজিন্নরকপদগী খঙহৌদনা চীনিগী চাং খঙহেন হেনগৎলক্লি। মতুং তাবদা খঙহৌদনা চাং খঙনেম নেম্বগী লায়না হাপোগ্লাইসেমিয়া থোকহল্লি।

শোনজিল্লকপা, কা হেন্না লামবা ফাওবা, হুমাং কাহনবা, হকচাং নিক্লকপনচিংবা অসি পায়পোগ্লাইসোমিয়াগী খুদম্নি। নীংথিজনা য়েংবীহৌদ্রবদি হাইপোগ্লাইসেমিক কোমাদা (জ্ঞান মাংদুনা) লৈখিবা য়াই।

চীনি অঙৌবা চাবনা তুম্বগী চাং ৱাংহল্লি। চীনি চাবদগী থোরকপা এসিদ অসিনা চাকখাও অমদি পূক্লিং মরীগী মনুংগী মপ্রামশিংনা চাদা ২০ গী চাংদা এসিদ থোকপগী চাং হেনগৎহল্লি। মসিনা য়াম্না অমাংবা পী। এসিদ অসিনসু য়াদা তীল চেনবা মচাকশিং হেন্না পীশিন্দুনা য়াগী লায়ন কয়া থোকহল্লি। অদুগা চীনি হেন্না য়াম্না চাগনবা অঙাংশিংনা য়াগী অমদি উনশাগী লায়না নাগল্লি। অঙাংশিংদা হায়রিবা লায়নাশিং অসি নারক্লবদি চীনিনা শেম্বা পোৎ পীজরোইদবনি।

য়ু এস এ গী অফাওবা ডাক্তর হেন্নিং টোন না চোক্লেট শেম্বদা য়াওরিবা তাইরামিন অসি কোক চিকপা অমদি (মাইগ্রেন) খোয়রাই হৌবগী লায়না নাহল্লি হায়না হায়। চীনিগীসু চপ মান্না অসুম্না হকচাংদা অমাঙবা পী।

মৈখু শীজিন্নবদা মসিদা য়াওরিবা তার অমদি নিকোতিন্না হকচাংদা অমাংবা পী হায়বসি মী অয়াম্বনা খঙনৈ। অদুবু চুরুটকী মৈখুদা য়াওবা চীনিগী শরুক্লা ঈশিং পুকচৎ (দাইবেটিস) ওইহন্নবগী মচাক ওইহল্লি, হায়বদি অদুনা হকচাং মাঙহল্লি অমদি কার্দিও পলমোনরিগী (থম্মোইগী লায়না) থোকহল্লি।

কেন্সরগী রিছার্চ ইন্সটিট্যুট অমদগী ফঙবা রিপোর্টকী মতুং ইন্না চুরুটতা য়াওবা অথুম্বগী চাং অসিনা চুরুট থক্লকপা মীওইশিংনা হেন্না শীজিন্ননিংবা ফাওহল্লিবনি।

খুঙ্গং খরদদি হিদাকমনা শেম্বদা চীনি অঙাংবা শীজিন্নৈ। মসিনা মৈখু অদুদা এসিদ (অশিনবা) থোকপগী চাং হেনগৎহল্লি। চুরুট শাবদা শীজিন্নরিবা ফ্লকোর্দ অদিা চাদা ১৭ দি চীনিগী চাং য়াওই। অদুগা মপান্দগী পুশিল্লকপা চুরুটতা চাদা ১৫ চীনিগী চাং য়াওই।

দরকার ওইদবদা চীনিনা শেম্বা অথুম–অহাও চানবা কয়া ঐখোয়না শীজিন্নরি। খুদম ওইনা বিস্কুইট কোফেক্সন্নরি লিক্লিদা হানবা থক্লবা আইসক্রিম টিনদা হানবা অথুম–অহাও, অতৈ হোটেলগী চানরিবা কয়া অসিনি। মীপুম খুদিংমক্লা পুংলেপ লেপ্পা নৎত্রবসু শীজিন্নবগী চাং হন্থহন্নবা হোৎনগদবনি। নৎত্রবদি মখল মখলগী লায়না কয়া ঐখোয়না থেঙনবা তাই। চীনি অঙৌবগী মহুত্তা চীনি অঙাংবা, খোইহিন, চুহিংনচিংবা য়ারিমখৈ অথুম–অহাও শেম্বদা শীজিন্নসি।

চাক ঃ ঐখোয়গী হেনফদ্রবা চীঞ্জাক

তেলেম যোগেন্দ্রজীৎ

পৃথিবীদা লৈরিবা মীওইবা জাতিগী তঙ্খায় অমদগী হেন্না চাক্লা নম্না চাদুনা হিংই। আসাম, বাঙ্গলা, মুম্বাই, টামিলনাদু, ম্যানার, চিন, জপান্নচিংবা চাক চাবা কাঙবুনি। ঐখোয় মণিপুরগীসু চা–থক্লবরা হায়না হংনবগী মহুত্তা '' চাক চাবরা'' হায়না হংনরি। মরম অদুনা ইহান হানবদা চাক্কী মগুন থিফম থোকই।

চীঞ্জাক্কী মরম খঙলবা পণ্ডিতশিংনা আতানা চেঙদগী মগুন হেন্না লৈ হায়না থাগৎনৈ। তৌইগুম্বসুং খৃঃ ১৯৪০, জানুৱারীদা ফমখিবা ভারতিয় বিজ্ঞান পরিষদতা চেঙনা আতাদগী করিমত্তা তোম্বদে হায়না লেপ্পখি। অদুম্নদি ওইরগা চোইথোকখ্রবা অমসুং চৌবোক চিথোকখ্রবা চাক্তি ভিটামিন মাঙবদা নত্তনা ক্যালসিম ৭০, আইরন ৫০, ফোসফরস ২০, প্রোটিনগী শরুক ৫ চামগী হিংদা মাঙখি। মরম পুম্নমক্তা চনাংনা চেঙ জাৎ পুম্নমক্তগী মগুন লৈবা অমসুং হকচাং ফবা ইহেন হেল্লি। চোইদবা চেঙ (চমাং) চেঙগী মতোন চোংলক্কদবা শরুক য়াওরিবা চাক্কী মনুংদা মখাগী পোৎলমশিং অসি য়াওই হায়দুনা লেপ্লে। মদুদি ঃ

ঈশিং	১৩.৯	চামগী	হিংদা
প্রোটিন	৭.৮	,,	,,
মহাও	.৮	,,	,,
চনাংগী শরুক	৭০.৫	,,	,,
মশীং	৬.৮	,,	,,
ধাতুগী	১.০	,,	,,

কলগী চেঙ, পয়লা নম্বর হায়রিবা জাৎ অদুদদি মথক্কী মচাক ময়াম অসি তাথনা য়াওই। ঊৌনা চোইরবা চেঙদি চেঙগী কুয়োমদা ধাতবক লবণ (মিনরেল সোল্ট) অমসুং ভিটামিনগী শরুক মাঙহনখিবদা নত্তনা চাবদা হকচাংদসু বেরি–বেরিনচিংবা অমসুং শিংলি শোনবগী লায়না নারক্তুনা হকচাংসু মাঙই। রিকেট (অঙাংগী শরুগী লায়না) স্কার্ভি (ঈ শেংদদুনা নাবা উনশাগী ফত্তবা লায়না) হকচাং নোইথোক চাউথোকপা অমসুং ফিরাক্কী মখল–মখা অয়াম্বা লায়নানা নারকই। মসিদা নত্তনা মহৌশা অশিনবা ওনবা চীঞ্জাক্কিনা চোইদুনা মগুন পূম্নমক অসি মাঙহনখ্রবদি অশিনবা তুমদবা, ইতোন, অথিন–অরেং, অমাংবা য়ৈখৎপনচিংবা লায়না তপ্না তপ্না পোকহল্লি। অসিয়ৌনা ফত্তনা থাদরবা পোৎশক অসিদি অয়াম্বনা চানৈ। অদুগা মথক্কী লায়নাশিং অসি মীপুম খুদিংমক তৌদ্রিবা করিগীনো হায়না হংবিনিংলম্বসু য়াই। চিংনবা কোক্লবা মরম খরদং হায়জগে–অৱাৎপা শরুক অদু অতৈ য়েনশাং, মনা–মশিং, ঙা–চাক্লা মেনশিনবদগী ওইরম্বসু য়াই। তৌইগুম্বসুং শেংনা চোইথোক্লবা চেঙদগী চোইদবা চমাংনা য়াম্না ফৈ হায়বসিদি থাজবীয়ু। ফৌগী মশাদা মরোল মরি থোক্লা লৈ। অহানবদা ৱাই, অদুগী মথংদা চেঙগী কুয়োম নাপু মানবা শরুক অদুদা ভিটামিন অমসুং মিনরেল সোল্টস য়াওদুনা লৈ। অহুমশুবা মরোল অদুদা মহাওগী শরুক (মীতৈলোনদা মরেক) পূম্নমক লৈ। মরিশুবা ইরোই লোইবা শরুক অদুদা চনাংগী শরুক অসি লৈ। অসিদা নত্তনা চেঙগী চেঙমৎ কৌবা মতোনগী খজিক্তং কৃৎশিনবা অদুদা তোঙান্না নপ্তুনা মহিক্কুম য়াওরিবা ময়োল অদুদা প্রোটিন (ছনাগী জাৎ) অমসুং ধাতব লবণ অমসুং বিটামিন য়াওরি। মরম অসিনা চেঙবু চোইদনা চমাং ওইনা থোংলগা চবোন হৈদোক্তনা থোংলবদি অতৈ আতানচিংবা চীঞ্জাক্তগী করিমত্তা মগুন তাদে হায়বসি থাজবীগদবনি। চেঙদি চহী অমা ফানা লিরবা চেঙনা চাবদা মতিক চারবনি। নুংশিৎ–নুংশা চঙদবা কৈদা (কোটতা) অমসুং বোরাদা হাপ্তুনা লীরবা ফৌদি মগুম য়াম্না মাঙই। অৱাংবা, নুংশিৎ–নুংশা চঙবা কৈদা য়োংনা ফম্পাক হাদুনা শুনু মকুপ চাইদুনা থম্লবদি ফৌগী মগু থোয়না মাঙদে, ফৌজুম ফৌহামনচিংবনসু থোয়না চাদে।

চাক্লা নম্না চাবসি থবক কন্না শুবা ঙম্লবসু চাক ঙাক্তা চাবদি মপুং ফাবা চীঞ্জাক নত্তে। মথক্তা উৎচম্রিবা চাং অসিদগী খঙবীরো মদুদিঃ চাক্তা প্রোটিন অমসুং মহাওগী জাৎ অসি য়াম্না তোন্না য়াওই। মরম অদুনা অৱাৎপা মেনখৎনবা য়াওবা প্রোটিন, ঙা, হৱাই, মনা–মশিং, শঙ্গোমনচিংবা অমসুং মহাও য়াওবা চীঞ্জাক অতৈসু মরাং কায়না য়াওহনগদবনি। অদু নত্তদুনা য়েনশাং খজিক্তংগা, অমেৎপগা, ঙা অকংবা খরগনা পুক থয়বা হোৎনরবদি–ফিরাক ফত্তবা, ঈশিং পুকচৎ অমসুং অশিনবা কাবনচিংবা পুক্কী লায়নানা নাগল্লি।

মহৌশা লায়েং পথাপ অমসুং ঐখোয়গী হকচাং

প্রমোদিনী দেবী

(হান্নগী মখা)

২শুবা থাক্কী অনাবা কোক্লবা পাম্বৈশিং ঃ

হিদাক্লা অনাবা ফহন্নবা খনবা অমসুং হিদাক কোইথি থিবদা পূক্লীং চঙবগী মহুত্তা অনাবশিংনা চাবা থকপা অমসুং অতৈ শাজেল পুজেনদা হকশেলগী লম্বীদা হেন্না পূক্লীং চঙগদবনি। অরিবা অনাবশিংনা খ্বায়দগী চেকশিনগদবদি চাবা–থকপগী ৱাফমনি।

নোংমদা চরা অনীদগী হেন্না চারোইদবনি। মদুসু চখোম ৪ / ৫ ৱাৎনা চারগা তোক্কদবনি। মসিনা হকচাং য়াংনা থম্বা ঙমই অমসুং অরাম্বা পোকহনবদা মতেং ওই। মীনা নারিবা অসিদি অয়াম্বদা হেঞ্জিন্না চাশিনবদগী ওইবা ঙাক্তনি হায়বা য়াই। চাবা মতমদা চাক নৎত্রগা তলনা চাদা ৪০, মনা–মশিংনা চাদা ৬০ ওইবা অনাবা ফহনবদা মতেং ওই। অয়ূক অমসুং নুমিদাংগী চারা অনীগী মরক্তা অমুনবা উহৈ ৱাহৈশিং অৱাথবী অমুনবা, সেব, কমলা, লফোই অমুনবা, হৈনৌ অমুনবা, তরবুজ অ