ইমোইনু ইমা লাৎচবগী লাইরোল

ইংবা মঙাং, য়ূম্নামচা

ইমোইনু ইমাবু থৱায় চঙখোন্না, পূক্লিং চেপ্তুনা থৌনিজরবদা পীনা হৈবী ইমানা পীবিদবা লৈতে। শায়োন য়াম্বী ইমানি, য়ূমথোং খুদিং য়ূমচংবী, য়ূমশেম্বী, য়ূমলিংবী ৱাৎতা-পাদবী ইমাদা হে-লৈ, চেঙবী-চেঙবা হৈদুনা ইরাৎচরবদি পীবিদবা লৈতবা ইমানি। ইমা মাবু পুনেমজবদা চঙগদবা ৱারম পোমিৎ খরদং খঙদবা মপা লাকনা থমজরি। অহানবদা অহল য়াথং অমদি পুয়াদা থম্বীরম্বদা লাইজ (ঈশিং) অশেংবা, নাহৈফুদা তাইরেল পুংফাই লুপ্পগা পূন্নমকপু খিকতোক চামথোকচরগা থৌরম হৌবগী চৎনবী লৈজে।

নহৈ নশেংলোন ঃ-
তাইরেন্না, পুংফাইনা, নপুনা, নাশেৎনা
নাপিনা, শিংবীনা, নখাই নাতাং লৌদ্রে
তাংদ্রে, উখোক, ৱাখোক, শিদ নাদা
য়াইন শেংবিয়ো, শেংবিরে,
হা-উং, হা-য়েং।

ইমোইনু ইমা লাৎচবগী পোৎলম ঃ

লাইয়িংথৌ লাইরেম্বীগী লাংওন শক্তম, শেনগী খূৎনেৎ খুদা অনি, চফু ফুহিং মখুম, লাইগী ইন্নফি ১, তুংগা ফনেক ১, ফম্বাল ফী ১, কেগাম ১, অথেনপোৎ ২, লফোই চং থোকপা ২, হৈনিং ২, হৈক্রু ২, হৈজ্রাং ২, চুঙৌ তাঙ্কক ২, লৈশং ২, খোইজু লৈখাম, মেক্রুক মৈরা ৩, অকৎশেন ২, লৈ খরা, নাহৈ চফু ১, তাইরেন, পুংফাই, হৈরম ৭, লৈরম ৭, পানাও, শিংনাও, ফৌ খরা, শারেং, ঙারম ৭, চেংপোৎ ৭ শেমজগনি। শুদ্রবসু ঙমজবা খরা থম্মোয় শেংনা কৎচবদা পূন্নমকপু পীনহৈবা ইমানি। পোৎলমসি লাইনিংথৌদসু মৈ চঙদবা অথেনপোৎ কাজগনি।

পোৎলমশিং শেম-শাবা লোইরগা অনম-অথৌ কোক্কনি। তাইরেন পুংফাইনা খিকতোক চামথোক্কনি, খুউ লৈতানা ফম্লগা খুবাক ৩ লক খুদুনা লাইনিংথৌবু হৌদোকচগনি। মরমদি মতম পূন্নমক্তা লাইনিংথৌদি মপানলোমদা মাই ওন্দুনা লৈ।

মিংখৈ ঃ

হে লাইনিংথৌ শন্থোং অপানবা ইবুংঙো নহাক্কী মোংবা নশাইগোন্দা লৈজরিবা নচা-ননাইশিংনা চীংউ নঙবু কৌজরিয়ে থৌজানবিয়ো। হয়ি চক, হয়া চক, লাংব চক, খুনুং কোন্ন চক, চক ৪ গী লাংওন ওইবা হে লাইয়িংথৌ, মৈ তরং, ঈশিং তরং, নুংশিৎ তরং, ইবুঙোগী নতিক নয়াইনা তরং হীলেন হোল্লিবা, য়াইবী কোনগী মপুথৌ অতিংকোক মরু শিদবা খোয়ুম লাইলুপ লুচিংবা, য়াইবী য়েলহৌঙৈগী অমমম লৈশানরকপা হে লাইয়িংথৌ খেরে নূংগুম তকুপহৌ পোইদিংঙু নোংথাং তরংলেন তরং লাইজা ইপোকপা, লিন্দাও তাওবী ইরোইননা লাইরেন তাওরোইনাই নূংদু শিদবা, নুংঙ্গাং মহারাব, য়াইবী নুংঙৌ পিমাবা, নোংখোং কোইবা ইবুংঙো খুহিং সননা লাইজলেন, সনা ফম্বাল মহিলেন কেকু হায়বসু নহাক্নি ফোং-ফোং হায়বসু নহাক্নি সনা তিলিলেন কোনজাওবা লাইয়িংথৌ হনবা লৈরুমলে, নোংলুমলে, শৈথাবগী লোইবা নাইদ্রবা লাইয়িংথৌগী নতিক নয়াইনি। ঙাং কুপ ফেৎ চুমথাং হাইফেং, তিং-তিং হায়না কৌই। নদাইরেমশিংনা পুনেমজরি (মী পূন্নমক্না খূৎ লোন্নদুনা খুউ লৈতানা খুরুমজদুনা নিনিংবা নিজহৌরগনি) তিন ফৎতবা ঙাকপিয়ো, তিন্দাই লৈতাইনবীরো, হা-হু, হা-য়ে ৱাহৈসি হায়রগা ইমোইনু ইমাদসু পোৎলমসি কৎচগনি।

ইমাগী মিংখৈ ঃ

হয়া-হে ইমা ইমোইনু অহোং অচাওবী ঙসি য়াইফরবা কোরৌ নুমিৎসিদা নশু নচাশিংনা ঙমজবা হৈরাং-লৈরাং, শংলৌ মনা-মশিং, তরা চেঙ, শরেং মৈশাংবনচিংবা শংনা চাবা মরম ১০৮ মুল্লগা চাবা মরম ১০৮ লাংজদুনা কৎচরিবসে পোৎলম শুরে খনবীদুনা লৎনদনা লৌবিয়ু হে ইমা য়াইফবী। হুং পোকপী, হুং পোকপীতু, তকুপ-তকুপ হাওকুপ হাওকুপ লৈহিং পুন তরেং, চিং, হিং, কৌবী থুপ-থুপ কৌবী লয়োল্লাং তনৌবী হে ইমা লেঙশিনবীয়ো নদাইরেমশিংনা কৎচরিবসে লৌশিনবীয়ো লেঙদনবু লৈবীয়ো ইমা।

থৌনিবগী মিংখৈ ঃ

হে ইমা লৈশিরেল লৈপুংবী, লৈমরেল ময়োন ওইরিবী অচিবী খোং কংদবী, ইমোইনু অহোং অচাওবী, তরা চাক্লিং কাক্লা চাকশৌবী, ৱাংলৈ য়েন্নিং খাক্লা য়েনশৌবী, ৱায়েন ৱাঙম থৌয়াংবী, হুয়েন লানচেন শাফবী, ঈনগী খূৎচিংলি ওইরিবী, পেগী চহুম ওইরিবী, হিপোকপী য়াইপোকপী, হীরৈমা য়াইরৈমা, হীকুবী য়াইকুবী, য়াইসনা কৌনা মীংগৌবী, লৈমা ৭ শায়োনবী, নাকথা লৈমা পাওতোইবী, ফুরেপ লৈমা লুচাওবী, ফুরোল ৱারোলনুংদা য়াতাবী, অয়ূক চারা নোংদম্বী, নুমিদাং চরা নোংখাইবী, তাইবঙ নাওয়োক নাওকোনবী হে ইমা হাওশম তোংদম্নবী ইমোইনু অহোং অচাওবী, অরৈনু লৈশিনবীরক্লো, অহুমনু হুমজিনবীরক্লো, কংলা চিরা ৪ মক্তগী মালেম মাইকৈ ৮ মক্তগী ঈনগী খুচিংলিগুম চিংশিনবিয়ু, পেগী চহুমগুম শুপচিনবিয়ু, অচি তৎপিগনু, অখোং কংবিগনু হে ইমা ঙাংলৌ থম্বাললৈগুম খোইমোম সনা নখোঙখাদা নমু তাইবঙ নোংমা পানগী নদাইরেম নৱা ইৱাকপন মানবী খূৎতপন মুকমু লৈতোন কোন্না কাওবী চিরা লুক মালেম থৌরৈ লৈকা পাইনা চাংজৌ লৈপক্কনা খোয়মোম নখোঙখাদা চেপ্পা লোংনা পুনেমজরিয়ে। হুং পোকপী ইমা ইবেম্মা ও। ৱাত্তা পাদবা পীবিরো, তুরৈ ইরৈ চেন্দবা, থক-খা নাইবা, লমচৎ থৌগল্লোন কাইদববু পীনবিরো, চাক্কে লনগৈ থনবা পীনবিরো, ইমাগী তেকফদ্রবা থৌরম থৌদাবু পাংজরগে, পারী পুরী খঙহনবীরো, থৌরৈ থৌদা শিতাকপিরো, থৌরম থৌদা পাংজবদা য়েক্ল-তুরৈ লাক্কদবা ঙাকথোকপীরো। মিকুপ খুদিং কাউজরোই, মীথোই মীহেন নোংদম্বীরো হে ইমা অহোং অচাওবী। লেঙদনা ঙানথোইবিরো, থাবগী লোয়বা নাইদ্রবা ইমাগী মিংখৈনি শোনজরিবসিনা পেনবিরো, হে ইমা অহোং অচাওবী।

পোৎলম কাইথোক্তুনা লুক হৌনবা মিংখৈ ঃ

খুবাক ৩ লক খুগনি, হৈয়াহে ইমা ইমোইনু অহোং অচাওবী খোইমোম লাইরেম্বী, পলেম শিদবী ইমা কৎচরিবা মনা-মশিং, তরা চেঙনচিংবা কাইথোকচরগা, তরা লুক হৌজরগে হায়না পাউতাকচরিয়ে। হে ইমা হোয়াবিরসি (পোৎলমশিং লাইয়িংথৌদগীসু খুবাক ৩ লক খুরগা কাইথোল্লগা তরা লুক হৌরগনি, মৈ চঙলবা চাক এঙ্খাংদি লাইয়িংথৌদা অমুক হন্না কৎপা য়াদ্রে। লুক হৌবা লোয়রগা চবান য়েংবসু য়াই । লুক কৎপা মতমদা ফী অঙৌবনা ফীজং খনগনি । খোইরু থাওমৈ অমা থানগনি। মৈদু মুৎলবা মতমদা লুক কাইগনি। লুক কৎপদা চাক এঙ্খাং য়াওনা কশাগী নাকথদা হান্না খরা কৎকনি। লুক অদু কায়থোল্লগা মী খুদিংমক্তা খরা খরা থুংনা য়েন্দুনা চামিন্নগনি।)

লুক কাইবগী ৱাহৈ ঃ

খোইমোম লাইরেম্বী ইমোইনু অহোং-অচাওবী লাইরৈমা শিদবী ইমাদা কৎচরিবা তরা লুকলেন অসি নদাইরেম নচা-নশুশিংনা ফংজরগে। ইমাগী লুক্লেনসিবু ফংজরগা তিনকোক লাইকোক, ৱাৎত-পাদবা, তিনচেন লাইচেন্দবা, শাম্বা পাঙ্গল কনবা, থৌনা লিংজেল ৱাৎতবা, পুন্সি নুংশাংববু ওইজরগে। হোয়াবিরো হে ইমা ইমোইনু অহোং অচাওবী। ইমা অহোং অচাওবীনা য়াইফরে। (য়াইফরোনসি শোনবিগদবনি। নুমিৎসিমদি খৎন-চৈনবা, ইমুং-মনুং, শুমাং-থেলোং মোৎপা য়াদে, লাইবক্তা মালেম লৈশা নম্বীদুনা কোকখুম ফী শীজিন্নবিয়ু । লৈমা (মৌ) না ফীদোন চিংখৎকনি। খ্বাংচেৎ মচি লাংগনি। নুমিদাংদা মৈরা মফম খুদিং থানবীগদবনি। লুক কৎপদা চিনখুম ফী কাউফরোইয়ে।)

খোইমোম লাইরেম্বী ইমোইনুগী শম্লপ্পা ঈচেন

লাইনিংহল নাওরেম ফুন্দ্রেনা ১৯৩০ দা লিংখৎপীরম্বা অপোকপা মরুপ
রেজিষ্টর নং. ৫২/৪৯-৫০ গী
লাইথৌ পুরেল ওইবিরম্বা হুইদ্রোম তোমচৌ মঙাং

তাইবঙগী পোকপা হিংবা, শিবা নাইবা তাইবঙপানবা অসিবু য়োকপী কোনশিনবীরিবা অসি পোকপা শিবা নাইদবা অহল ওইবা লৈতবা নহাতা ওইদুনা তনৌ-তনৌতনা লৈবা মতমনা য়োকপীরিবনি। খঙবা ঙমদ্রবা কুপ্পবা মতম পূক্লিং, নাহুন, মিহুন, মিকুপ, পুংখাই, পুং, অয়ূক, নুংথিল, নুমিদাং, নোংমা, চয়োল অমা, থাখায়, থা অমা, থারুক, থারুক তরুক, থা তরানিথোই, চহী অমা অসিনা চহী মশীং য়ামশিল্লক্তুনা হিংবগী মতম লোইরক্লদুনা পুন্সি নোংমল্লি (শিবা) পোকপদগী পুন্সি নোংমন্দুনা (শিবা) ফাওবদা হিংদুনা লৈরিবা থৱায় অসি চিঙ্গাক চাদুনা হিংনরিবনি। থৱায়দি চিঙ্গাক্তগী লাকই। চিঙ্গাক্তি মতমনা পী, মতমদি লাইরেম্বীনি। পূন্নমকসি মতমগী মনুংদা পোকই, মতমগী মনুংদা হিংই, মতমগী মনুংদা পুন্সি লোইদুনা চঙখি। হিংলিবা মতমদা কুম্বী কালেন, নোংজু নুংশা, অইং-অশাগী মনুংদা হায়বদি নুংশানা মৈগুম্না শারবা মতমদা অশাবা মতমগী চিঙ্গাক মনা-মশিং হৌদুনা মহৈ-মরোং নিংথিনা পাল্লি । নোংজু থাগী মতমদা নোংগী ঈশিংনা চোৎলবা মতমদা চাননবা নোংজু থাগী মনা-মশিং মকা ফননা হৌদুনা মহৈ-মরোং নিংথিনা পাল্লি। উন-পাল থাগী ইংলবা মতমদা উন মরক্তা মনা-মশিংনা হরাউনা হৌদুনা মহৈ-মরোং নিংথিনা পাল্লি। মনা মশিং, মহৈ মরোং অসিনা মাগী মাগী মতমদা হৌদুনা মায়থোং মকা লাম্না মোমোন মোমোন নোক্তুনা হৌনরি। মনা-মশিং অদুনা মাগী মাগী মনাৎকী হৌনবী মহৈ মরোং চুম চুম লাওনা ফজনা পাল্লি। মৈগুম্না শারবা মতমগী লাইরেম্বী অমা উন-পাল লাং থাগী, ইংলবা মতমগী লাইরেম্বী অমা নোংজু থাগী ঈশিংনা পুমচোৎ চোৎলবা মতমগী লাইরেম্বী অমা তোঙান তোঙান্না লাইরেম্বী অমমম লৈবা নত্তে। ইমা লৈমরেল শিদবীনা মফম মতম মতমগী চান্ন-চান্নবা মমিং অমমম থোন্দুনা মমা লাখ লাখ শায়োনবীদুনা মপারী মমোমশিং নুংশিনা চান্না য়োকপী কোনশিনবীরিবনি।

থৱায় ওইরিবা চিঙ্গাক অসি মখল মখা য়ামখ্রবা মনা-মশিং, মহৈ-মরোংশিং ময়াম অসি মতমনা পীবিরিবনি। মখোয়শিং অসি চারগা হিংদুনা মপুগী কুম্মৈ য়েংলিবনি। চাদ্রবদি হিংদ্রে। অদুনা মথক্তসু পঞ্চখ্রে থৱায়দি চিঙ্গাক্তগী লাকই। মতম মতমগী লাইরেম্বীনা পীনবিরিবা মখল মখল খুদিংগী চিঙ্গাক চারগা ঈ মখলশিং ওন্দুনা হকচাং শিন-থুংনা ঈগী ঈচেল চেন্দুনা হকচাংগী লু-তোং শাগৎতুনা নোয় পেন্না, কুচু কুমেন থোক্লা 'থৱায়না' লেঙদনা লৈবিদুনা পুন্সি লেন্দুনা নুংঙাইনা হিংদুনা লৈনরিবনি। ইমোইনু লাইরেম্বীদি শিন-থুংনা লৈবিরিবনি, পূন্নমকপু য়োকপী কোনশিনবীরিবনি। য়েননৌ হুনবী য়াইবীনি, থৱায় ময়োন ওইবীনি, পোকপা শিবা নাইদবী মতম লৈবা খিবিক্তা নহাতা ওইদুনা, ইনৌতা নৌদুনা লৈবা অহল ওইবা নাইদবা খোইমোম লাইরেম্বীনি। ইমোইনু লাইরেম্বীবু কনানা উহৌদুনা হনুবী ওইনা য়েক্তুনা হিদাকফু পীথক্তুনা ফুঙ্গা লাইরুদা ফমহল্লিবনো? মসি চুমদবনি। ইমোইনু ইমাদি ময়াই কাবা চিঙ্গাক্কী মবেম্মা নত্তে। হিন্দুগী উদবা খঙদবা লাইবু মীগী মওংদা শারগা মীবু পংথহন্দুনা লৌচা পথাপ তানবগী মতৌ তম্বনি। ফুঙ্গা লাইরুদি ইমোইনুগী মফম নত্তে। অপোকপগী মফমনি হায়না অখঙবা ইপা ইপুশিংনা অসুম্না লাইরোল তাকপীরম্মী।

"শন্থোংগীদি মারীবা
ফুঙ্গাগীদি লাইরুবা
থোংজিনদবু লৈবনি
থোংঙারেলবু কৌবনি
শাইচুম তাভম তাবনি
তরং নোংদোন ফাওবনি"

হায়না তাকপীরম্মী, ইমোইনু ইমাগী লৈফমনিদি হায়বিরমদে। ইমোইনুগী মফমদি য়ূমগী মনুংদা তোঙান্না লৈরি। লাইনা মী শাদুনা শেম্বী য়োকপী হায়রগা -মীনা লাই শারবদি মীসি লাইগী মপা মমা ওইবা তারিবরা? লাইদি অওইবা অচুম্বনি, লাইদি ঈশাদা থিগদবনি।

লৈমরেল শাওন ওইরিবী খোইমোম লাইরেম্বী ইমোইনু ইরাৎপগী থৌরম অসি মচিনঙৈদগী লাইপোক ওইরবা মীতৈ ইপা ইপুনা খঙনা তৌরম্বা ঈরাৎ থৌরম অমনি। লাইথৌলোননা খঙনা ইমোইনু ঈরাৎ থৌনিগনি। ফজ-ফজখ্রবা অনৌ অপেনগী অথেনপোৎ ময়াম চোননা কৎকনি। নুমিদাংদনা ইমুং-মনুং, শুমাং থেলোন, এনখা য়েনখুন, কোন্থোং, লৈরক লম্বীদা মৈরা চাউনা পুমঙান ঙান্না থাল্লি। মসিগী মরমদি মীওইবনা অমম্বদা লৈবা হৈনদে, হিংবা ৱাই। অমম্বদি য়েক্লবনি, কিরবা অমম্বা অদুদা মৈরি মৈরা চাউনা থান্দুনা ঙালহল্লবদি অকিবা পূন্নমক ফদুনা ৱাখল লৌশিং লাক্তুনা লম্বী পূন্নমক উবা ঙমদুনা নীংবা থুংনা নুংঙাই। ইপুরোই অপোকপনা শাইওন ওইবা ফুহিংসি (সনামহী) না তাইবঙগী থৱায় ওইরিবা চিঙ্গাক পুথোকখি। চিঙ্গাক অসি চারগা তাইবঙগী পাঙ্গল লৌশিং চাওগনি, লাইগী পুকচেল চেনগনি। লৈমরেল শিদবীনা চিঙ্গাক্কী মহাও হাপ্তুনা তাইবঙগী নুংঙাই য়াইফনবগী মপূং মরৈ ফানা হৌহন্দুনা মনা-মশিং, মহৈ-মরোং য়োকপীখি। লৈমরেল শাইওন ওইরিবা খোইমোম লাইরেম্বী ইমোইনুনা পীনবিরিবা চিঙ্গাক অসি চারগা অমুক ইমাগী খোমলাং অসি থকচরগা পাঙ্গল ইচিক হুল্লিবনি। লৌশিং লৌমাং লাকইবনি, পাঙ্গল লৌশিং চাওখৎতুনা লৌশিংগী মৈরা চাউনা চুখৎতুনা খঙলমদবা, উরমদবা পূন্নমক পুমঙাল ঙান্দুনা লম্বী পূন্নমক লোইনা উরে। অফবা ফত্তবশিং লোয়না খঙলে, খোইমোম লাইরেম্বী ইমোইনু ঈরাৎচরগা তাইবঙ থৱায় ওইরিবা চিঙ্গাক মরাং কায়না পীনবিয়ু, চিঙ্গাক অদু চারগা লৌশিংগী মৈরা চাউনা চুখৎতুনা খঙলমদবা অমম্বা পূন্নমক ঙাকথোকহন্দুনা খঙজরগে হায়দুনা নুমিদাংদা মৈরা মেক্রুক কত্তুনা ঈরাৎচদুনা খুরুমজরিবনি।

লৈমরেল শাইওন ওইরিবী ইমোইনু অহোং-অচাওবীগী ৱারী শিংবুন ইবা অশেংবা পুয়া লাইরিক্তি ফৎত্রবা হিংচাবশিংনা তুম্না মৈ থাদোকপীখ্রবনি। মতুংদা শেমজিন শাজিন্দুনা ইবা শঙ্গাই ফম্মাং পুয়াশিংদা ইমোইনুগী ৱারী শিংবুন অমদা ৩/৪ থোক্লা লৈরিবসি অখঙ অহৈশিংনা অচুম্বদু লেপথোকপীনবা খন্ন-নৈনবীগনি নৎত্রবদি মানা মানা থোকপা পংতৌদা তৌরবদি মীতৈ ইনাৎতা অকায়বা লাক্কনি।

প্রোবাইওটিক্সকী কান্নবা

ডা: য়ূম্নাম বেদজিৎ সিংহ

ফুদ এন্দ এগ্রিকলচরেল প্রদক্ট ওর্গেনাইজেসন অমসুং ৱর্ল্ড হেলথ ওর্গেনাইজেসনগী মতুং ইন্না প্রোবাইওটিক্স হায়বসি করিগুম্বা হিংকুপ খরা চানবা চাংদা শীজিন্নবা মতমদা হোষ্ট হায়বদি মখোয়না লৈরিবা জিব অদুবু মশা মউ ফহনবদা মতেং পাঙলিবা অদুবুনি।

য়াম্না তোয়না শীজিন্নবা হিংকুপ খরদি ঃ- Lactobacillus, Bifidofactarium, Streptococus, Lactococus অমসুং Saccharomyces নচিংবা অসিনি।

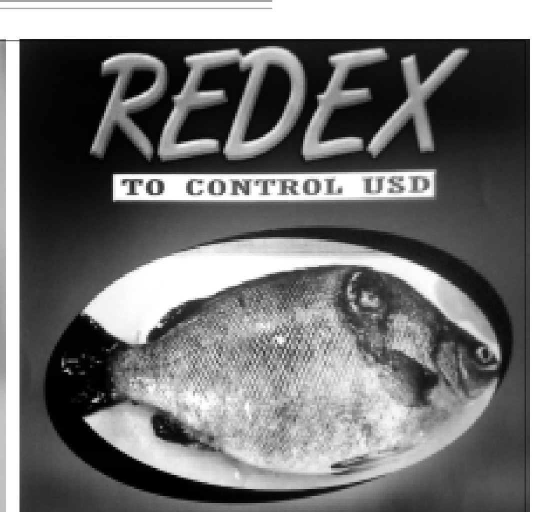
লেক্টিক এসিদ বেক্টেরিয়া হায়রিবা হিংকুপ মখল অসিনা মীওইবদা য়াম্না কান্নবা প্রোবাইওটিক ওইরি। মখোয়শিং অসিদগী খরা অমনা মীওইবগী থিরিন্দা মহৌশানা লৈজে অদুগা মখল খরা অমনা ফর্মেলটেটিব লেক্টিক এসিদ বেক্টেরিয়া ওইনা ফুদ ইন্দষ্ট্রিজশিংদা শীজিন্নরি। হায়রিবা হিংকুপশিং অসিনা করিগুম্বদা চিঙ্গাক অদুগী মহাও লৈহল্লি অমদি মওং মতৌ শেম্বদা মতেং পাঙবদা নত্তনা কুইনা লীদুনা থম্বা য়াহল্লি। মসিদসু নত্তনা ঐখোয়গী থিবোং থিরিন্দা য়াওরিবা হিংকুপশিংগী মখল হোংহন্দুনা মীওইবগী হকচাং ফগৎহল্লি।

প্রোবাইওটিক্স অসি ঐখোয়না চারিবা চিঙ্গাকশিংদা য়াওই। করিগুম্বা প্রোবাইওটিক্সশিং অসি তোঙান্না চাবা পাম্লবদি কেপসুল, গুলি অমসুং পাউদর ওইনা চাবসু য়াই। প্রোবাইওটিক্স অসি মালেমগী লৈবাক অয়াম্বদা শীজিন্নরে। প্রোবাইওটিক্স য়াওবা চিঙ্গাকশিংদি শঙ্গোম অমসুং শঙ্গোম অফম্বা, হৱাইজার, হৈ মহিগী মখল খরা অমসুং নুংহৱাইদগী শেম্বা মহিশিং অসিনচিংবনি।

ঐখোয় মীওইবগী হকচাং ফবা হায়বসি ঐখোয়না হিংলিবা পুন্সি মহিং অমদি চারিবা চিঙ্গাক্কী মখা য়াম্না পোল্লি। থায়না মমাঙঙৈদদি মীওইবনা চারিবা চিঙ্গাকশিংদা অহিংবা হিংকুপ য়াম্না য়াওরম্মী অদুবু মীওইবনা লুবা নানবগী ৱাখল্লোন ফাওরকপদগী চাবা থকপা মতমদা অহিংবা হিংকুপশিং য়াওবগী চাং অসি য়াম্না নেমখ্রে। নোংচুপলোমগী লৈবাকশিংদদি সেচুরেটেদ ফেট অমসুং চিনিগী চাং ৱাংনা চাবা অমদি উহৈ-ৱাহৈ, মনা-মশিং অমসুং ওমেগা-৩ ফেটি এসিদকী চাং নেম্না চাবনা থম্মোয়গী লায়না অমসুং কেন্সরনচিংবা নাবগী চাং য়াম্না ৱাংই। হায়রিবা লৈবাকশিং অসিদদি ফর্মেন্টেদ ফুদ চাবগী চাং অসিসু য়াম্না নেম্মী মরম অদুনা প্রোবাইওটিক্সশিং অসি মখোয়গী হকচাংদা চঙখিবগী চাং য়াম্না নেম্মী। হায়রিবা মরমশিং অসি লৈবনা কা হেন্না নোইবা, থম্মোয়গী লায়না অমসুং কেন্সরনচিংবা লায়নাশিং অসি নোংচুপলোমগী লৈবাকশিংদনা খরা হেন্না থোকই।

মীওইবগী থিরিন্দা নাবা লায়না হায়বদি খোং হামথবা, থিরিন্দা পোম্বা অমদি খোং হাম্বা য়াদবনচিংবা লায়না কয়া অসি ফহনবদা প্রোবাইওটিক্সনা অচৌবা থৌদাং লৌরি।

মমাগী খোল্লাং পীথক্লিবা অঙাংশিংনা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙল্লিবা অসিগী মরম কয়ামরুম লৈখ্রে। মরুওইবা মরম অমদি মমাগী খোল্লাং অদুদা প্রোবাইওটিক্সশিং য়াওরি। মরুওইনা Bifidobacteria চাং হেনগৎহন্দুনা অঙাংগী থিরিন্দা য়াওবা প্রোবাইওটিক্সকী মশীং হেনগৎহল্লি অমদি লায়না থোকহনবা য়াবা হিংকুপশিংগী মশীং হন্থহল্লি।



মীওইবগী থিরিন্দা য়াওবা হিংকুপশিং অসিনা মরম ওইদুনা ফুদ এন্টিজেন কয়া পুথোক্তুনা করিগুম্বা চিঙ্গাক খরদা য়াম্না সেন্সিটিব ওইহন্দুনা এলর্জি থোকহল্লি অদুবু প্রোবাইওটিক্সনা হায়রিবা ফুদ এন্টিজেনশিং অসি নমথদুনা এলর্জিবু ফহনবা ঙম্মী। অনৌবা অমা ওইনা, হন্দক্তা থিজিনবদগী ফংলকপা অমনা Lactobacillus reuteri RC-14 হায়বা অসিনা হকতিন্নবদগী ঐচ আই ভি শন্দোকপা হন্থহনবা ঙম্মী অদুবু মখা তানা থিজিনবগী মথৌ তারি।

প্রোবাইওটিক্স শীজিন্নবনা নূং লৈবগী লায়না কয়াবু ফহনবদসু অচৌবা থৌদাং লৌরি।

মীরোল্লিঙৈগী মতমদা মমা ওইবীশিংদা বেক্টেরিয়েল ভেজিনোসিস থোকহন্দুনা অঙাং উনবা মতমদা খুদোংচাদবা অমা ওইহল্লি অমদি অঙাংশিবগী চাং ৱাংহল্লি। তৌইগুম্বসুং প্রোবাইওটিক্স শীজিন্নদুনা মমা অমসুং মচাগী মশা ফগৎহনবা ঙম্লে। প্রোবাইওটিক্স শীজিন্নবনা ঐখোয় মীওইবগী ঈদা য়াওরিবা কোলেসটেরোলবুসু হন্থহনবা ঙম্মী অমদি ঐখোয়গী হকচাংনা লায়নাশিংদগী ঙাকথোকচবা ঙম্বগী চাংসু হেনগৎহল্লি।

কনাগুম্বা মীওই খরদি শঙ্গোম থকপা মতমদা খোং হামথবা থেংনগল্লি। মসি লেক্টোস তুম্বা ঙমদদুনা থোকহনবনি। তৌইগুম্বসুং প্রোবাইওটিক্স য়াওবা শঙ্গোম হায়বদি শঙ্গোম অফম্বগুম্বা চারবদি লেক্টোস অদু কায়থহনখিদুনা খোং হাম্বনচিংবা থোকহন্দে। হৌজিক ঐখোয়না প্রোবাইওটিক্স হায়না খঙনরিবা হিংকুপশিং অসি চহী লিশীং কয়াদগী মীওইবনা চিঙ্গাক অমসুং য়ু শুংবদা শীজিন্নদুনা লাক্লি। হৌজিকসু শীজিন্নরি অমদি তুংগী মীরোলশিংনসু শুংশোয় শোয়দনা শীজিন্নহৌরগনি। প্রোবাইওটিক্সতা ময়াম্না পূক্লিং চিংশিন্নরকপগী মরুওইবা মরমশিংদি ১) এন্টিবাইওটিক্স শীজিন্নরগা লায়না অমা ফহল্লবসু অতোপ্পা লায়না অমুক পোকহল্লকই। ২) এন্টিবাইওটিক্স শীজিন্নবদা ঐখোয়দা লৈজরম্বা লায়না তীলনাদগী ঙাকথোকপা ঙম্বা হিংকুপশিং হাৎতোকখিদুনা লায়না কয়া নারক্লবগী মচাক অমুক ওইরকই। ৩) এন্টিবাইওটিক্সসু লান্না শীজিন্নবদগী এন্টিবাইওটিক বেসিসটেন্ট ওইবা হিংকুপশিং থোকহল্লকই। ৪) মীয়াম পূন্নমক্লা ঐখোয়গী অকোয়বগী ফীভম কায়হন্দবা মখলগী লায়েং পাম্নরকপা অসিনচিংবা অসিনি।

হৌজিক্কী মতমদা ওর্গানিক ফার্মিংগী ঈহৌ অমা কন্না লাকপা অসিনা মরম ওইদুনা মনা-মশিং থাবা, মহৈ-মরোং থাবা অমসুং শা-ঙা য়োকপা মতমদা প্রোবাইওটিক্স অসি অসুক্কী মতিক তঙাইফদ্রে। মরম অসিনা প্রোবাইওটিক্সকী ওইবা পোৎশক কয়া পুথোরক্তুনা মথক্তা পনখ্রিবা থৌওংশিং অসিদা শীজিন্নবা হৌরে। খুদম ওইনা হায়রবদা ইফেক্টিব মাইক্রো ওর্গানিজম (ঈ এম) হায়না খঙনবা প্রোবাইওটিক্স অসি পুথোরক্তুনা লৌউ-শিংউবা, শা-ঙা য়োকপা অমদি মহৈ-মরোং থাবদা শীজিন্নরি। গ্রীন এ ক্যু, গ্রীন এ জি অমদি অতোপ্পা প্রোবাইওটিক্সকী ওইবা কান্নরবা পোৎশক কয়া ঐখোয়গী কৈথেলশিংদা ফংলি অমদি লৌমী কয়ানা শীজিন্নরি। অসুম্না মীওইবা খুন্নাই অমদি অকোয়বগী ফীভমদা অকায়বা পীরোইদৌবা পোৎশক ঙাক্তা শীজিন্নরক্লবা হোৎনমিন্নরসি।