থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

ফিলোজোফর অনীগী ৱারী - ২

‘লাও জু’গা অহানবা উনবদা ‘কনফ্যুসিয়স’কী মথম্মোয়দা ফাওখিবা ইথিল, পাক কাউবা য়াখিদে। মথম্মোয়না য়াজখি- ‘খঙলে, হৈরে খঞ্জরম্বা মহাক, লাও জু’গা চাংদম্নবদা থরোই অহাম্বগুম্বনি’। অদুবু, মীওইবগী ‘ইগো’- অঙকপনি। মহাক্কী তুংইনবশিংগী মমাঙদা ‘ঐহাক করিসু খঙলমদ্রে’ হায়দোকচনবা থৌনা লৈখিদে। মশানা মশাবু মীনমজখি। মরূ লুকপা, চমজরবা অহলদু ‘মনাক নক্লুবা য়াদবা তমথীরবা মীশক’ অমগুম্না শক্তাকখি- লৌশিংগীদমক ঈখৌ লাংলবা, মঙোন্দগী করিগুম্বা খরা তমজগে লাক্লিবা নহাশিংদুদা।

মতম খরা হৌখরে। মৈবু ফিনা কুপশিনবা কয়াম কুইনা ঙমগনি! ‘লাও জু’গী মতিক মগুন লৈপাক শীন্না শন্দোরক্লে। কনফ্যুসিয়সকী তুংইনবা ময়ামদুগী মরক্তা নিনফুং নিনফুং ঙাঙনরক্লে- ‘মীয়ামগী ৱানা চুম্বরা? গুরুগী ৱানা চুম্বরা’? কনফ্যুসিয়সকী অচানবা শেবক ‘জিলু’না নোংমদি চীনবান মকা ফোংলক্লে- ‘ঐখোয়বুসু লাও জুগা উননবা তাঞ্জা পীবীয়ু’। মতমদুদা কনফ্যুসিয়স চহী ৩৪গী নহানি। নহা ওইরিবা তুংইনবশিংগী অপান্বদু নমহৎলুবা, হেন্না খুদোংথিরগনি খল্লক্তুনা নৌনা খোঙ্গুল লীরুবদা খঙলক্লে- লাও জু, উমং-ৱামং-শুরুংদা পূক্লিং হীরি কোল্লিবা অহল অদু ওইরমদ্রে। নিংথৌগী সনা কোনুংদা ফম্নাইবা অমগুম ফমহন্দুনা লৈপাক্কী অচৌবা থৌগায় অমা পুহনখ্রে। সনা কোনুংদা পাউ থাখরে- কনফ্যুসিয়স’না লাও জুগী থৌগল তৌনীংই।

সনা কোনুং য়ৌদ্রিঙৈ, সহরগী অচৌবা সনথোঙদুদা কনফ্যুসিয়স অমসুং জিলুবু তরাম্না ওক্লবগীদমক ‘লাও-জু’ মশামক লৈরম্বদুদা কনফ্যুসিয়স ঙকপনা খম থেংখরে। মমাঙদা থেংনখিবদুদদি ৱাহৈগী ৱাংমদা লৈখ্রবা ৱাহৈনা মাবু ওকখিবনি। সনা কোনুং শঙলেনদুদা লাও জুগী মীথুং ওইনা লৈরুঙৈ কনফ্যুসিয়স, লাইরিক্লা চোল্লবা ঈপাক অমদা ঈরাক্লবমখৈ ঈরোইবগুম ঈরোইহনখি। অদুক য়াম্বা লাইরিক মপুন্সিদা অমুক্তসু উখিদ্রি। মতম কুইনা তূম্লুরবা, উইশিল্লুরবা মীৎস্না অনী পাঙথোরকপগুম মীকপ থোক্লকখি। এদ্যুকেসনগী মমল খঙলকখি।

অহিং কয়া, নুংথিল কয়া লেনমীন্নরুবা’ মতুংদা, কায়নরমদাই মীকুপ্তুদা কনফ্যুসিয়সকী নাকোংদা লাও জু’না শোন্থাংননা হায়রকখি... ‘অসিগুম্বা মীকুপ্তা মরল লৈবা কাঙবুনা তরেৎ শেঞ্জা, সনা লুপা খুদোল ওইনা পীনবনি... লৌশিং শিংবা কাঙবুনা পীনৈ মমল য়াম্লবা পাওরৌ-পাউতাক... অদুবু ঐদি ইরল লৈবা মীশক অমসু নত্তে, নত্তে ঐ লৌশিং লৈবা অমসু, ঐহাক্কুম্বা অমনা নঙোন্দা করি পীরুনি... অদুবু ঐ ঙসি নমাঙসিদা মীকুপ খরদং শাশিন্নগে লৌশিং লৈবা মীশক অমা, নহাক্কুম্বা অমদা করিগুম্বা খরা হায়বা ঙমজনবা।... অহানবদা, নহাক্লা হৌজিক তম্লিবা অমসুং তম্বীরিবা পূম্নমক, নহাক্কী মাঙদা লৈরম্বা মীশিংদুনা হায়রম্বা অমসুং তম্বীরম্বদু ঙাক্তনি- ঙসিদি শিখ্রবা, শরূ-শয়াং পূম্নমক পত্তুনা পুমদুনা মাঙখ্রবা! মখোয়না চৎলম্বা লম্বীদুনা তাখিবা খোঙ্গুলদুগী মমি ফাওবা মাঙখ্রবনি... মখোয়না ঙাঙলম্বা-শক্লম্বা-হায়রম্বা-ইরম্বা ৱাহায় নৎত্রগা য়াথংশিং- কায়বা য়াদে ইন্দবা য়াদে হায়বা ৱাখল অদু থাদোকউ। অনীশুবদা, নশাদা য়াওজবা নবুদ্ধি-নরৌশিং, নপাঙ্গল’না তানবা লন-থুমগী মতেংদগী ষনগাড়ী (ঙসিগীনা জীপ-কার) তোংদুনা নুংঙাই য়াইফনা লেনবা য়াই, অদুবু মদু তেল্লবা মতম খরতগীনি কাউগনু। অদুগা অহুমশুবদা, ‘করবারৱালা অমনা মাগা লল্লোন- ইতিক তৌমীন্নরিবা অতোপ্পা করবারৱালা অমদা মহাক্কী লল্লোনপোৎ কৈদৌঙৈদা উথোক্তবনি অদুগা তশেংনা মহৈ হৈবা অশিংবা মী অদুদি মতম চুপ্পদা নোল্লুকপনি, ইচম চম্না হিংবনি... নশাদগী নাপন’দু লৌথোকউ, অফবতা নশরুক ওইগনি... কল্লক-খম্বন, করাম চাউবা লৌথোকউ.. ঐনা মহেল্লে হায়বা ৱাখল অদু থাদোকউ, নরন্নাইগী অপাম্বা য়ারিবমখৈ থমগনু... মদুতদা নহাক্কী ইমুং-মনুং নুংঙাইনি, নরৈবাক-নরমদমগী য়াইফবতা ওইগনি, ঐগী ৱাখলনা অচুম্বনি অতোপ্পই ৱাখলনা অরানবনি খনগনু’...।

তানফম অদু য়ৌরকপদা, কনফ্যুসিয়স, থারবা লৈচিন মরক্তা চৎপগুম করিমত্তা উরক্ত্রে, মমি-শামি শেংফাত্তবা শক্তমঙাক্তা ঙায়রক্লে। হায়গে/হংগে খল্লম্বা ৱাহং-পূম্বা মাঙখরে... হায়গদবনা করম্বা, হায়রোইদবনা করম্বা মথোঙ মরম খঙখিদ্রে। করম্বা মীকুপ্তা কায়নখিবনো খঙহৌদ্রে, মহাক্লা লৌশিং তারকপদা হাঙলবা অমদা থৌগল্লোয়শিংনা থৌগল তৌরদুনা শগোল গাড়ী মথক্তুদা, মশাবু কাউথোকচখ্রবা মীশক অমগুম ফল্লম্মী। খুদক্তুদা মতমপাক্তা তেঞ্জৈনা ফাওরেং লেংলবা উচেক অমা তারক্লম্মী। উচেক অদু লৌখৎলগা কনফ্যুসিয়সকী মচীন্দগী ৱাহৈ খরা থোক্লকখি। ৱাহৈশিংদু মমিং চৎলবা শৈরেং অমা ওইরকখি... ‘অতিয়াদা পাইরিবা চেক্লাচাসু/কাপথবা ঙম্মী শাদানবগী তেঞ্জৈনা/লাইজনুংদা ঈরোইরিবা লেশ্লেসু/ঙামীশিংগী খোইদা থুই/উমংদা চেল্লী- চোংলিবা শা’দুসু/লায়না ফায় শাদানবগী লাংদুনা... অদুবু মীওইবনা ফাঙম-শোকঙল্লরোইদবা অমখক লৈ- লৈচিল্লক্তসু পাই’ঙম্বা, লুরবা ঈপাক্তসু লূপ’ঙম্বা মশা পানবা চীংলাই (দ্রাগোন)... ঐগী গুরু ‘লাও জু’, তশেংনমক চীংলাইনি, মপোকসিদা ঐহাক্লা কৈদৌনুংদসু শোক্লু’-থেংলু’ ঙল্লরোইদবা, খঙবমসু ঙল্লরোইদবা’...।

‘লাও জু’না হায়রম্বা ৱাহায়শিংগী মনুংদা পূম্নমক্লা খ্বাইদই পাম্না শোন্নবা ৱাহায় অমনি... ‘নহাক্লা খ্বাইদই চান্নবা খোঙলোয়দি, মহাক্লা লৈমিন্নরগা নহাক নশাবু নায়তোম তানা, তোখায়না লৈ খলহনবা ঙম্বা মহাক্তুনি’...।

স্লোপলেন্দ পব্লিক স্কুল থিংজিল্লকপবু য়ানিংদবগী ৱাকৎ মীফম ফমখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৩ (ঐচ এন এস) :

থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী সাল্ট ভিলেজদা লৈবা স্লোপলেন্দ পব্লিক স্কুলবু লমদম অসিগী লালহৌলূপ অমনা অথিংবা থম্বগী ৱাফম ফোঙদোরকপা অদুবু য়াম্না কন্না য়ানিংদবা ফোঙদোক্তুনা ঙসি স্কুল অসিগী মহৈরোয়শিং অমসুং মহৈরোয়শিংগী অপোকপা- অপোকপীশিংনা স্কুলগী গেটতা ৱাকৎ মীফম ফমখ্রে।

স্কুল অদুদা ক্লাস টুয়েল্ব তম্লিবা মহৈরোয় অমনা হায়, মখোয়গী স্কুল স্লোপলেন্দ পব্লিক স্কুল অসি রেসিদেন্সিএল স্কুলনি, স্কুল অদুদা মপান লমদগীসু মহৈরোয়শিং তম্লি, স্কুল থিংজিল্লগনি হায়বসি তাবদা মহৈরোয়শিং লাইরিক তম্বা ফংলোইদ্রা হায়বগী ৱাখলদা অৱাবা ওইরে। স্কুল থিংবগী ৱারেপ হন্দোকপীয়ু, অকি-অখঙ য়াওদনা মহৈ তম্বা ফংহনবীয়ু হায়খি। কয়া তম্লুগনি হায়না মহৈ তম্বা লাক্লিবনি। মরী লৈনবশিংদা স্কুল অসি থিংজিনগনি হায়বা অদু হন্দোকপীয়ু হায়না ফোঙদোরকখি।

ত্রিপুরাদগী লাকপা হৌজিক হৌজিক স্লোপলেন্দ স্কুলদা মহৈ তম্লিবী মহৈরোয় নুপীমচা অমনসু স্কুল থিংবগী ৱাফম অদু হন্দোকপীয়ু, মখোয়সু মফম অসিদগী চৎনলোন

ৱাকৎ মীফম অদুদা শরুক য়ারম্বী মহৈরোয়শিংগী মমা-মপাগী মহুৎ শীল্লদুনা মুতুম নির্মলা কৌবী মমা অমনা পাউমীশিংদা ফোঙদোরকপদা, স্লোপলেন্দ পব্লিক স্কুলদা হন্দক লালহৌলূপ অমনা অথিংবা মীদিয়াগী থোঙদা অথিংবা থম্লে হায়না ফোঙদোরকখিবা অসি য়াম্না নুংঙাইতে, স্কুল অসিদা খোংজোম অমসুং মসিগী নক্লবা খুল ১০ রোমদগী লায়রবা মহৈরোয় ১৪০ রোম লেম্না হৌজিক হৌজিক মহৈ তম্লি। স্কুল অসি ২০২৩দগী থিংলগনি হায়না লালহৌলূপ অমনা থম্বীরক্লিবা ৱাফম অসিনা স্কুল অসিদা মহৈ তমজরিবা লায়রবা মহৈরোয়শিংগী মমা-মপাশিংদদি অচৌবা পোৎলুম অমা ওইরে। ত্রিপুরাদগী মহৈরোয় ৯ অমসু হৌজিক হৌজিক স্কুল অসিদা মহৈ তম্লি। অসিগুম্বা কয়া অসি উবীরগা স্কুল থিংবগী ৱাফম অদু হন্দোকপীয়ু হায়না আপীল তৌখি।

ꯑꯔꯥꯕ ꯐꯣꯡꯗꯣꯛꯆꯕ / অৱাবা ফোঙদোকচবা

হৌখিবা চৈচৎ ৪/১০/২০২২ মেরাগী ৯নি পানবা লৈবাকপোকপা নুমীত্তা অহল ইবুংঙো থৌনাওজম কুঞ্জো লুৱাং কৈরক তোমাল মখোঙ পরেংদা লৈবনা ঐখোয় খ্বাই পুম্নমকপু থাদোক্লমদুনা মপুগী খুয়া তানখ্রে।

ঈকায়খুম্নজখিবা থৌনাওজম কুঞ্জো লুৱাং সনামহী কিয়োংগী য়াম্না ঙল্লিঙৈদগী Founder মেম্বর অমা ওইদুনা মীয়াম্বু লাইনিং লম্বীদা লুচিংলকপা লাইনিংলোই অমনি। অসিতা নত্তনা মহাক মশামক্লা ইরাৎ ইশোন পিবা ওইদুনা মীয়ামগী থৌগল তৌরকপা লাইনিংলোই অমসুনি। ঙসি মীয়াম্না উরিবা সনামহী কিয়োং অসি শাবা মতমদা ঙল্লিঙৈদা অচৌবা থৌদাং লৌরকখি।

লাইয়িংথৌ সনামহী থৌগল কাঙলুপ অমদি ফাউন্দেসন ফোর য়ুনিভর্সিটি ওফ সনামহী কলচরনা পুন্না মীফম অমা পাঙথোক্তুনা মিনিট ৩ তুমীন্না লৈদুনা তাইবং মপুগী মফমদা থৌনিজখি। লোয়ননা মহাক লৈখিদবগী ইমুং-মনুংগী অৱাবদসু শরুক য়াজরি।

অৱাবা ফোঙদোকচরিবা :

লাইশ্রম পোইরৈতোন

লুপলাকপা পুরেল সনামহী কিয়োং

HL-P/4383/14

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টেট) জেনিমস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৪।১০।২০২২ ইং, ইরাই;
মেরাগী ২০ পানবা।

মেষ: পল্লম্বা থবক পাঙগনি, মীঙোন্দা লৈখিবা শেল-থুম থৌজিনবা য়াগনি অমদি য়েৎনরম্বা কোকচগনি। চিংনবা, হুরানবনা তাথিবা, অঙম্বনা চানবীদবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- মীৱা থাজগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃষ: হরাওবা, নীংবা মপা চাবা, শেন্দোং য়াম্না লৈবা, হক্চাংসু নুংঙাইজবা অমদি মীয়ামগা মরী হান্নগুম ফবা লৈ।থাজদনা মরুপ মপাংনা য়েংথিবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

মিথুন: ফিংবা, হোয়া ফবা অমদি অনম তানবনা মাঙজগনি। হান্নদে পাঙলকপা থবক থৌরমদা মখা চঙ্খবনা য়াইফগনি। য়ারদি মরুপ মপাং লোয়নবা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাঙবা

কর্কট: নীংবা থুংগনি, খুৎচাও থাবসু চৈ কাগনি, চিংনদনা থৌনা ফুদোক্লা থৌ পাঙহৌরো। অফবা মফম তানবা অমদি তুংগী পোরম শীল-লাঙবসু থোইনা হৈ-শিংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঈকায়খুম্নবা ফংজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

সিংহ: থবক্কী নুংঙাইবা পাউ তাবা, নচাক নরল চাওখৎপা, ঙাঙ-শকপা হৈবা, ঈকায়খুম্নবা ফংবা নুমিৎনি। নত্তবনা মাঙওইনরদি, শাজৎ হৈত্রদি অঙম্বনা তাথিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কন্যা: নথক থোংবনা চানবীবা অমদি নচাক নরল হেনগৎপা লৈরসু কোক শাবদি লৈগনি। অরুবা ৱাফমদা নাইতোম ৱারেপ লৌগনু। ফংবা য়াবা শেল-থুম পনখিনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী খরদি ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

তুলা: নথক থোংবনা চানবীগনি, ৱানোম থৌনোম কান্নগনি, মীনা ফনা শোন্নগনি অমদি পোরম শীনবা হৈগনি। ফিংবনদি খুদোংথিগনি, চরাঙনরদি মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মীনা থাগৎপি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

বৃশ্চিক: লম খুদিংদা মায় পাক্কনি, লল্লোন ইতিক্তসু শেন্দোং চাওনা ফংগনি, নচা-ননাই ফংজৈ অমদি লেঙদবা নরলসু চাওখৎকনি। মরুপ অফবা লাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাইজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

ধনু: হুরানবনা নচা-ননাইদা তাথিবা হান্নগুম খরা লৈরসু অতৈ লমদদি মায় পাক্কনি। নীংহন্নদবনা থবক পাঙগনি, মীয়ামগা মরী ফগনি, পল্লম্বা শেল-থুম ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মকর: অনম তানবা অমদি নাইতোম -ৱারেপ লৌবা য়ারোই। মরুপ মপাংতা নত্তনা ইমুং-মনুংদসু ৱাখল তান্নদবা লৈগনি। পুক্লিং ফাথনা লৈয়ু। অরিবা থবক্তদি ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফরোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাঙবা

কুম্ভ: শাওনিংবা অমদি লাঙতক্লবা খরদি লৈগনি-খাঙবা কল্লদি মাঙবা লৈরোই। নহৈ, অরং-অরাক অমদি নচা-ননাইগী লমদদি চাওখৎকনি। ৱানোম্বা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

মিন: নীংবা মপা চাগনি, ওইজ-ওইথক য়াম্না ফংগনি, অনৌবা থৌরম পাঙবা য়াগনি। খুরৌ থাংবা হন্থদুনা শেল-থুমগী লমদা কান্নগনি। নচাক নরলদি মীরায়গনু।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

মচল শুবা, অফবা

চীঞ্জাক চাবগী তঙাইফদবা

মীওইবগী পুন্সিদি মমল নাইদে। কৈথেলদা য়োনবা পোৎশক অমগুম শেলনা লৈবসু ফংদে। মালেমগী অপূনবা লন-থুম পুল্লপ পুনশিল্লগসু মীওই অমখক্কী পুন্সি লৈবা ফংদে। অদুনবু হায়নরিবনি হকচাং ফবনা অথোইবা লননি।

ইশা ইথন্তগী খনবা নৎত্রগসু ইমুং মনুংদা লৈমিন্নরিবা মীওইশিংগীদমক খল্লগা ইশা-ইউ ফনা থম্নবগী মতাংদা মতিক চাবা চেকশিন থৌরাং লৌখৎচগদবনি। লুরিবা ৱাফমদি মীপুম খুদিংমক মথৌ চিনবা মরম্না হকচাং ফনা থম্নবগীদমক তোখায়না মতম কাইথোকপা ঙম্নদবগী মতাংদনি। অদুবু ইশা-ইশাগী ইথৌদসু অকায়বা পীরোইদবা মওংদা হকচাং ফনা থম্নবগীদমক চেকশিন থৌরাং লৌখৎপা য়াই। হীরম অসিগী মতাংদা লৌখৎপা য়াবা অহানবা খোঙথাংদি তূম্বা অমসুং য়াহৌবগী মতম নাইবনি। নুমীৎ খুদিংগী ঙন্না তূমগদবনি। অদুগা ঙন্নসু হৌগৎকদবনি। মপুং ফানা তূমদ্রবদি পূক্লিং ৱাখলগী ফীভমদা অহোংবা থোকহনবগা লোয়ননা হকচাং শোকচিল্লকই।

মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা চাবা হায়বসিসু হকচাং ফহন্নবগী মতাংদদি য়াম্না মরুওইবা পান্থৈনি। চাবা-থকপগী মতম নাইবগা লোয়ননা নুমীৎ খুদিংগী কার্বোহাইদ্রেট, প্রোটিন, অতেকপা মনা-মশিং অমসুং উহৈ-ৱাহৈ চাগদবনি। মতম চুপ্পা হকচাং মনুংদা মহী ৱাৎহনবা য়াদে। নুমীৎ খুদিংগী ঈশিং মরাং কায়না থক্তুনা হকচাং মনুংদা অমোৎপা পুম্নমক শেংদোক্কদবনি। য়ামদ্রবদা নুমীৎ খুদিংগী ঈশিং গ্লাস অথনবা ১০ থকপগা লোয়ননা শুম্বদা ঙায়রিবা হৈ মহীসু থকপা তঙাইফদে।

মখল অমত্তগী অনা-অয়েক য়াওদ্রবসু মরক-মরক্তা ডোক্তরগা তান্নদুনা হকচাংদা করি অশোয়বা লৈবগে হায়বদু খঙদোক্লবা হোৎনগদবনি। ঐ অমা লৈখিদবদা লৈহৌরিবা ইমুংগী মীওই কয়া অৱাবা নংহৌগদৌরিবনি হায়বা খন্থবগা লোয়ননা পুন্সি নুংশাংনা হিংনবগীদমক হকশেলগী ওইবা চেকশিন থৌরাং লৌখৎপা য়াম্নমক তঙাইফদে।

হকচাং ফনা লৈনবগী অহানবা য়ুম্ফম থোনবা ওইনা ঐখোয়না হুক্লিবা চখোম খুদিংমক কূপ্না শেন্নবা মথৌ তাই। অফবা চীঞ্জাক চারগা হকচাং ফৈ, ফৎতবা চারগনা হকচাং শোকই হায়বসি পুন্নমক্লা খঙনরবা ৱাফমনি। নুমীৎ খুদিংগী চারিবা চীঞ্জাক্তা প্রোটিন, কার্বোহাইদ্রেট, অফবা ফেট, ভিটামিন অমসুং মিনরেল য়াওহনবগা লোয়ননা ঈশিং মরাং কায়না থক্কদবনি। মসিনা হকচাংগী কয়াৎ পুম্নমক মথৌ নীংথিনা তৌহল্লি অমসুং লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

প্রোটিননা টিস্যু শেমগৎপগা লোয়ননা ইম্ম্যুন সিষ্টেমগী মপাঙ্গল কনখৎহল্লি। কার্বোহাইদ্রেট অমসুং ফেটনা হকচাংগী থাউ ওইরিবনি। অমরোমদা ভিটামিন এ, ভিটামিন সী অমসুং ভিটামিন ঈনা এন্টিওক্সিদেন্টকী মথৌ পাঙথো-ক্তুনা হকচাংগী সেলশিং অমাঙ-অতা থোক্লক্কদবদগী ঙাকথোকই।

ভিটামিন বিনা চীঞ্জাক্তগী এনর্জি লৌশিনবদা মতেং পাংই। কেলসিয়ম অমদি ফোসফরসনা শরূগী মপাঙ্গল কলহনবগা লোয়ননা পোটাসিয়মনা নর্ভ সিগনেল ট্রান্সমিট তৌবদা মতেং পাংই। মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা চাদবা থোক্লবদি হকচাংগী কয়াৎশিং নীংথিনা মথৌ পাঙথোকপা ঙম্লোইদৌরিবনি।

অমরোমদা, অফবা চীঞ্জাক চাবগী মথক্তা মতম নাইনা চাবা থকপসু য়াম্না মরুওই। হকচাংনা চাশিল্লিবা কেলোরিনা শীজিন্ন-খিবগা চাং মান্নহনগদবনি। চাশিনবনা হেল্লগা শীজিন্নবনা ৱাৎলবদি হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলক্তুনা ফেট টিস্যু হেনগৎলকপা য়াই। মসিনা থম্মোয়গী লায়না, হাইপরটেন্সন, রেস্পিরেটরি দিজিজ, দাইবেটিস অমসুং কেন্সর য়াওনা তোঙান তোঙানবা হকশেলগী ওইবা খুদোংচাদবা কয়া থোকহল্লকপা য়াই।

হকচাংগী অরূম্বা হেনবখক্তনা লায়না ওইহল্লকপা নত্তে। হকচাংদা কান্নে হায়রিবা ন্যুট্রিয়ন্টশিং চাং ৱাৎনা নৎত্রগা হেঞ্জিন্না চাবা মতমদসু লায়না কয়া ওইহল্লকই। খুদম ওইনা হায়রবদা কেলসিয়ম ৱাৎলবদি শরূগী মপাঙ্গল শোন্থরকই। ফেট কা হেন্না চারগনা থম্মোয়গী লায়না ওইহল্লকই অমসুং উহৈ-ৱাহৈ, মনা-মশিং চাবা ৱাৎলগা কেন্সরগী রিস্ক হেনগৎলকই। মরম অদুনা মচি ওইবা চীঞ্জাক পুম্নমক মচল শুনা অমদি চাং ওল্লগা চাবা মরুওই।

আর্টিকেল অসি রিলাইএবল সোর্সতা য়ুম্ফম ওইরগা ফোঙবনি, অদুবু মসিনা মেদিকেল প্রোফেসনেলশিংগী পাউতাককী মহুৎ শিন্নবা হোৎনবদি নত্তে

মমি ৱারী

মোন্দ্রং

থৱান