এডিটোরিয়েল

মহৈরোইশিংনা কমদৌবা

হৌখিবা জুলাই থাগী অহৌবা চয়োলদগী ঙসি ফাওবা মণিপুরদা লৈরিবা এডুকেসনেল ইন্সটিট্যুসনশিং অসি ইম্ফাল ইষ্ট অমসুং রেষ্ট দিষ্ট্রিক্টশিংগী ওইনদি অকন্না মওদা থিংজিন্দুনা থম্লি। মসিদা নত্তনা প্রাইভেট ওইনা লৈরিবা ট্যুটোরিয়েল ইন্সটিট্যুসনশিং ফাওবা লেপ্তুনা মথৌ তৌবা ঙমদনা লৈরি। অতোপ্পা অমনা লেমহৌরিবা মণিপুরগী দিষ্ট্রিক্ট ৭ অসিদদি হায়রিবা অথিংবা অসিনা কোনশিন্না লৈতে। হৌজিক ওইরিবা ফিভমসিদা মহৈরোই কয়ানা এডুকেসনগী ইখৌ লাংলবসি ইম্ফালগী দিষ্ট্রিক্ট অনিখঙদনি হায়বসি গভর্নমেন্ট অমসুং খোঙজং চঙশিল্লবশিংনা থোইদোক্না খল্লবা তৌদে। মসি অমরোমদা হায়রগী ইশু অসিগী মতাংদা খ্বাইদগী চাওবা ফিরেপ অমা লৌরিবসি ইম্ফালগী দিষ্ট্রিক্ট অনিসিনা ওইবননি হায়না লৌবসু কাইদে। অদুবু খোঙজং চঙশিল্লবশিংনা পায়খৎলিবা অমসুং পাংথোক্লিবা মখল–মখা কয়াগী খোঙজংশিং অসিদি মণিপুরদা লৈরিবা মীওই পুম্নমক্কী অমসুং য়েংহৌমী ওইরিবা মীওই কাংলুপশিংগী য়াইফনবনি হায়না লৌবা তাবনি। মসি মণিপুর দিষ্ট্রিক্ট খুদিমক্তা খুন্দারিবা মীওই কাংলুপশিংগী মনুংদা য়েংহৌমীশিংগী যুক্নপশিং অদুনা খঙফম থোকই। মণিপুরগী নত্তনা ইন্দিয়াগী নোর্থ –ইষ্টতা লৈরিবা অতৈ ষ্টেটশিংগা ইয়র লাইন পার্মিট সিষ্টেম অসি চৎনরিবা ষ্টেটশিং ফাওবদা আই এল পি সিষ্টেম অসিনা ইফেক্টিব ওইনা য়েংহৌমীশিং কন্না ঙমদ্রে হায়না ফোংদোক্লকপগী ৱাফমসু মীয়াম্না তান্নরে। অসিগুম্না মতম অসিদা অমুক সেন্ট্রেল গভর্নমেন্টনা হৌজিক অসি ষ্টেট খুদিমক্কা মশা–মশাগী আইনশিং শেমজবা য়াবগী শক্তি লৈ হায়বসি হন্দজা ওথোরিটি ওইবা মীওইশিংনা ফোংদোক্লকপা থেংনেঙ্গে। মহৌশাদগীসু কন্সটিট্যুসন্না পীরিবসি ষ্টেটকী লো এন্দ ওর্দরগী প্রোব্লেম অসিদি ষ্টেটশিংনা থেংনজগদবা প্রোব্লেমনি হায়বসি খঙদুনা লৈরবনি। মদু ওইবা তারগদি ষ্টেটকী ওইনা তোঙানবা য়েংহৌমীশিং কন্নবা আইন অমা শেমজবা হায়বসি করিশু কাইবা অমত্তা লৈফম থোক্তে। মসিগী মতাংদা লেজিসলেটরশিংনা হেন্না খঙহন্ম থোকই।

অদুবু তুংগী মীরোলশিং শেম্নবগী খ্বাইদগী তঙাইফদবা অমা ওইরিবা অমদি অচৌবা থৌদাং লৌগদৌরিবা এডুকেসনেল ইন্সটিট্যুসনশিং অসি থীংজিন্দুনা মহৈরোইশিং লাইরিক তত্না ফঙদ্রিবা মণিপুরগী দিষ্ট্রিক্ট অনিগী অঙাংশিং অসি মহৈ তম্বগী হক পুন্না মৎতুনা থম্বীবা হায়বসিদি লেজিসলেটরশিংগী ৱাখল থেনবা ওইনা থোক্লনি। হৌজিকসু ইরাং লৈবননা সরকারনা মহৈলোইশঙশিং থিংদে হায়রগসু মহৈরোইশিং থাবদি ইমুং–মনুংনা ঙমদে হায়বসিগী মরম লেজিসলেটরশিংনা লো এন্দ ওর্দর কন্ত্রোল তৌবা ঙমদবদগীনি হায়বসি য়াফম থোকই। শম্না হায়রবদা ঙসিগী মীহৎশিংনা তুংগী মীরোলগীদমক খন্নগী চাং অসি খরা মখৈদি ৱাংলে হায়না লৌবা য়াই। অতোপ্পা দিষ্ট্রিক্টশিংদা লৈরিবা মহৈরোইশিং অমসুং ইম্ফালগী দিষ্ট্রিক্ট অনিদা লৈরিবা মহৈরোইশিং অসিবু চাং মান্নবা মহৈ তত্না ফঙহন্দবা হায়বসি য়াম্না খানিঙাই ওইবা হিরম অমনি । মসিগী মতাংদা তোঙান –তোঙান্না ৱাহং কয়া অমা লেজিসলেটরশিংদা মীয়াম্না হংগদবগী শেম–শাদুনা লৈরিবনি অমসুং মাখিবা থা অনিগী মতম অসিনা মহৈরোইশিংদা অচৌবা প্রেসর অমা পীদনবা সরকারনা পোলিসি অমা নত্তগা খুদক্কী ওইবা প্রোগ্রাম অমা শেম্নগী মথৌ তাবরা হায়বসি খন্নহন্নিই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

রোবিনহুদতা পীবা ইকায় খুম্নবদুমক হাৎপীখ্রবা আইমোল নহাদুদসু পীফম থোকই

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

হৌখিবা তাং ২২–০৮–২০১৫ ইংগী পাউচেশিংদা ইবিরকখিবা আইমোল জাতিবু নাগা ত্রাইব ওল্লু হায়বগী মায়োক্তা লৈবনি হায়বা ঙাইরোগী খুঙ্গা অমবু খুংলাই পায়বা লালহৌলুপ, হৌজিক–হৌজিক ইন্দিয়া গভর্নমেন্ট কা পিছ একোর্ড অমদা সহি তৌনবা কুইদ্রিবা লুপ অসিগী মীওই খরনা য়াম্না মীনুংশি য়াওদবা মওদা মরাল লৈজদবা মশাগী চৎনবী ঙাক্তুনা মপা–মপুগী চৎনরম্বা অদুবু ইকাই খুম্নদুনা লৈজগে হায়বগীদমক নোংমৈনা কাণ্ডুনা হাত্তেক্লম্না য়াম্না লাইবক থীবা থৌদোক অমনি হায়না লৌজনিংই।

খুংলাই পায়রগা মীশিং খরা হেল্লগা অপিকপা মীশিং য়ামজদবা অপিকপা কম্যুনিটি অমবু হেক্তা Babaric ওইবা মওদা য়োংশিরা হোংনগে হায়রবদি হৌজিক্তি দিমোক্রেসি চৎনবা লৈবাক অসিদদি চুশিন্নবা ৱাৎপা থৌওং অমরা হায়না লৌজে। মীশিং য়ামদ্রবসু মশাগী Identity custom and tradition ঙাক্লা মপা–মপু মশক খঙনা ইকাই খুম্নগা লৈজরিবা কাংলুপ অমবু অতোপ্পগী মশক–মশাসু খঙদবা অমদা নপা–নপু ওইহু হায়রবদি য়াফম থোক্তে, Constitution নসু য়াদে।

ঙসি আইমোল জাতিদা থোক্লিবা থৌদোক অসি অতৈ অপীকপা অতোপ্পা জাতিদা থোক্লক্লোই হায়বা Gurantee লৈতে। ঙসি–ঙসিমক অসি ইমা লৈবাক মপিপুরগী মফম খুদিমক মৈনা মৈরী থোক্লা চাক্লিবা মতমনি, করম–করম্না জগাবু কনগদৌরিবনো কনফম খঙদ্রবা কঙাওনবা ইঁরোচা ঙাক্তনি, লৈঙাক সাসন পুবসু মকোক–মমৈ খঙদ্রবা মতম্নি।

হৌজিক–হৌজিক্কী ফোং–ফোং শারিবা ঈহৌ ময়াম IPL issue NSCN (IM) -Accord, communal clash moreh and assasination of Aimol Tribe হায়রিবা ঈহৌ ময়ামশিং অসি কদায়দগী থোক্লকইবনো ঐগী ঐগী হায়বদুদগী থোক্লকইবা ঙাক্তনি হায়না খঙজে।

ঈহৌ কয়ামসু থোকখ্রে ময়ামসু থোক্লি, কয়ামসু থোক্লকখিগনি অদুবু ৱারোইশিন অদুদি মমি শামদুনা লৈরি। অদুনা ইরমদমসিদা পীরক্লিবা শাফু ময়ামশিং অসি মাইয়োক্লবা তারবদি অহানবদা ইরমদম লমদমসিদা হৌমিন্নরকপা মীশিং য়াম্না য়ামদবা থীদনা কাংলুপ খুদিমেক ফুরুপ খুদিমক ইচিন–ইনাও ঐথোয়ে অমত্তা ওইদুনা পুনবা মতম ওইরে। অপুনবনা পাঙ্গললি। ঐতগী খল্লগুমসি ঐ ইথক্লগী খল্লিউৈদা ইরমদম মচেৎ–মচেৎ শেৎখ্রগনি। ঐগী হায়বা থাদোক্লগা অপুনা মণিপুরগী ওইনা য়েংবা মীৎয়েংদা চৎমিন্নরসি, ঐথোয়ে অচৌবা জাৎ অপীকপা জাৎ খল্লগুমসি, ঐথোয়েগী হৌরকফম অমত্তনি চপ মান্নবা থাক্তা লৈমিন্নবনা হোৎনসি। চপ মান্নানা থাক right of equality অদু লৈরবত্তদা হিংমিন্নবগী মহাও ফঙ্গনি। লৈরিবা কাংলুপ অচৌবা ঐথোয়না মহেল্লে হায়না খঙ্গরিবা, ঐনা মশিংলে হায়না খঙ্গরিবশিংসু খন্থমিয়বা মতম য়ৌরক্লে। ক্বাক্তি মরক্তা লৈজসনু, ৱাহোং মতু থেৎচিল্লগা ৱারোং–শাবদুদি ৱাহোং মরক্তা তিনবা খর ৱাগনি। ঐথোয়ে ইশাগী অশেংবা হৌরকফমদুদা পুনশিন্নবদুদা ইকাইফম থোক্তে। আইমোল নুপা অমনা মশাগী Identity ঙাকচনবগীদমক্তা মথ্বাই কংখি। মহাকপুসু ইরমদম অসিগী ইঁরোচা ময়াম্না ইকাই খুমনফম থোকই। Robinhood তা পীবিখিবা Respect and Honour অদুমক মথ্বাই কংখ্রবা আইমোল মহাক অদুদসু পীফম থোকই।

অদোমগী,
ৱাই এন সিংহ
উরিপোক–নাওরেমখোঙ

নুপীগী থাগী খোঙকাপ খন্বা–২

(আগষ্ট ১৪, ২০১৫ ইরাইদা ফোঙখিবগী মখা)

ডা গীতা বরুৱা নাঠ

থাগী খোঙকাপ খমখিবগী লাইওংশিং করি করিনো?

থাগী খোঙকাপ খমখিবদা মখল মখাগী লাইওং য়া উৎলকই। অঙাংখাওদা মরুম পুথোকপা ঙমখিদবা, চহি য়ামশিল্লকপা নত্রগা পুন্সি তঙ্খাই য়ৌরকপদা সমাজ, অকোইবগী ফিভমনা থোকহন্নবা ৱাখল নুংঙাইতবা ময়াম অসিগী লাইওংশিং ইমান মাঁয়ে। চহি অহল ওইশিল্লকপগা থাগী খোঙকাপ খমখিবগা অনিসিনা মরুওইনা থোকহন্নবা ফিভমশিং খংদোকপা অরাইবা নত্তে।

থাগী খোঙকাপ খমখিবা হায়বসি মী–মীদুগী থেংনবা লৌশিংনি। মখাদা পীরিবশিংসি থাগী খোঙকাপ খমখিবদা তোইনা থোকপা লাইওংশিংনি।

১। মায় শাগৎলকপা

থাগী খোঙকাপ খমখিবদা হকচাংগী অইং অশাগী চাং কাইরকপনা মায় ঙাংশিক্লকপা অমসুং অহিংদা ছমাং শৌবা থোকই।

মায় শাগৎলকপদগী, ঙকশমদা অমসুং থবাক্তা খংশা শাগৎপনা উনশাগী করিগুম্না মফমদা খামবদৌনা ঙাংবা, ছমাং কাংবা, মীহুল চোংবা, তৌফম খংদবা ফাওরকপা, কোক চিকপা অসিনচিংবা থোকই। অহান্নদা হকচাংগী মথকথংবা শরুক্তা শাগৎপা হৌরগা হকচাং পুম্না মখারোমদা শাগৎলক্কনি। খংশা–শাগৎলকপা অসিনা হকচাং নুংঙাইহন্দে অমসুং মসি মীনিৎ অহমগুম্না থোকপা য়াই। মহৌশাগী ওইনা থাগী খোঙকাপ লেপখিবা নুপীদগী ওপরেসন তৌদুনা মরুম থোক্লবা শরুক অনিমক লৌথোখিবদগী থাগী খোঙকাপ লেপখিবা নুপীশিংনা চাং হেন্না মায় শাগৎলকপা অসি থোকই।

অসিগুম্না মায় শাগৎপগী লাইওংসি হোরমোন পুথোকপগা মরী লৈনৈ অমসুং চয়োল খরদগীনা চহি কয়া ফাওবা থোকপা য়াই।

২। থাগী খোঙকাপ খন্নমদাইদা অহোংবা লাকপা

খোঙকাপ খন্নমদাই য়ৌরকপদা নুপী অয়ান্বদা থাগী খোঙকাপ থাগী খোঙকাপ লাকপা মতমদা অহোংবা কয়া লৈ। অহোংবা লাকপগা লোয়েননা মতম কাইনা ঈ লাক্লবা অমসুং ঈ হাথবসি হকচাংদা হোরমোনগী চাংদা অহোংবা লৈবননি। নুপী খরদদি থাগী খোঙকাপ লাকপসি খংলেপ লেপখিবা য়াই, নুপী খরদনা হায়দগী ঙনখৎনা অদুগী অতোপ্পা খরদনা অমুক লাক অমুক লাক্তা তৌই, অদুগী খরদনা য়াম্না লাপ্না ঈ লাকই। নুপী খরদনা মতম ঙনখৎনা ঈ য়ামদনা চৎলগা মতম হেনবা নত্রগা ঈ মতুম য়াওনা হাথবা থোকপা য়াই। অসিগুম্না অহোংবসি চহি ১ নত্রগা ১ দগী হেন্না শাংনা থাগী খোঙকাপ লেপত্রিউৈদা থোকপা য়াই। মতম অসিদা চাং নাইদনা লেপখিবদগী ঈ হাথরবদি মদু শাথিবা ফিভমনি হায়না খঙগদবনি। মরম অসিনা থাগী খোঙকাপ খন্নমদাইদা নুপী খুদিমক্লা ডাক্তরদা চৎতুনা ঈ হাথবগা হকচাংগী অনাবগা মরী লৈননা হাথবরা হায়না য়েংথোক্লদবনি।

মীয়ায় চল্লবী নুপীদা মহাক্কী থাগী খোঙকাপ চাং নাইদবনা মখোয়না চহি ২ ফাওবা মীরোনবা য়াবগী খুদোচোবা লৈবদগী খুদোংথিবা কয়া থোকহল্লি।

থাগী খোঙকাপ খমথ্রবা মতুংদা ঈ হাথবা

থাগী খোঙকাপ খমথ্রবা মতুংগী চহিদা নুপীগী হকচাংথোংদগী ঈ হাথববু খোঙকাপ খমথ্রবা তুংদা ঈ হাথবা কৌই। মসি কেন্সরনা অমসুং কেন্সর নত্তবনসু থোকহন্নবা য়াই।

মরুওইনা থাগী খোঙকাপ লেপখ্রবা মতুংদা কেন্সরনা থোকহন্নবা ঈ হাথবা লায়নাশিংদিঃ

ক) অঙাংখাও মচিনগী কেন্সর

খ) অঙাংখাও মনুংগী শরুক্তা থোকপা কেন্সর

গ) নুপীগী হকচাংথোংদা নাবা কেন্সর

ঘ) অঙাংখাওগী মরুম থোকফম কয়াংহতা নাবা কেন্সর অসিনি।

মরম অসিনা, থাগী খোঙকাপ লেপখ্রবা চহি অমগী মতুংদা নুপীগী হকচাংথোংদা ঈ চৎলক্লরবদি মদু কেন্সরনা থোকহন্ত্রা হায়বা মুন্না য়েংথোক্লদবনি।

য়েংথোক্লদবগী মনুংদাঃ–

ক) অঙাংখাও মচিন্দগী মহি লৌরগা য়েংবা।

খ) কোলপোস্কোপি

গ) অঙাংখাও মচিন্দগী তোংশা লৌরগা য়েংথোকপা।

ঘ) অঙাংখাওগী মনুংগী শরুক্তগী মচেৎ অমা লৌরগা য়েংথোকপা।

গ) মরুম পুথোকফম কয়াংহতা কেন্সরগী অনাবা লৈত্রা হায়না চিংনবা মতমদা অলত্রাসাউগু অমসুং লেপ্রোসকোপি য়েংথোকপা।

লায়েংবদগী ফংলকপদা য়ুম্ফম ওইদুনা কেন্সর নত্রগা খুদোংথিবা অনাবশিং খংদোকপা অমসুং লায়েংবা।

৩। নুপা নুপী হকত্তিরবদা অকাইবা লাকপা

ইষ্ট্রোজেন প্রোজেজটেরোন অমসুং টেষ্টেটেরোন হোরমোনশিং পুথোকপা চাং হন্থবনা মরম ওইদুনা নুপী খরদা হকত্তিরবগী অপাম্না হৈছে। হকত্তিরবদা অনাবা ফাওবা অসি মহি থোক্তবা অমসুং হকচাংথোংগী উনশা পাথরকপা অমসুং কংশিল্লকপদগী থোকই।

৪। ঈশিং মরিদা নুংঙাইতবশিং

চহি য়াম্নবা অমসুং থাগী খোঙকাপ খন্নমদাইদা নুপীশিংনা ঈশিং মরিদা নুংঙাইতবা পোকই। ঈশিং চৎনিংবদা খাংবা ঙমদবা, তোইনা–তোইনা ঈশিং চৎনিংবা, মচিৎ–মচিৎ ঈশিং চৎপা অসিনচিংবা থোকপা য়াই। ইষ্ট্রোজেন ৱাৎপদগী ঈশিং মরিদা মহিক চংবগী খুদোংথিবা হেন্না থোকই।

৫। অতোপ্পা লাইওংশিং

তোয়না থোকপা লাইওংশিংদি পুক্লিং ৱাবা, খনফম খংদনা ৱাবা, মীহুন কন্না চোংবা কোক চিকপা, শাওগনবা, তুম্বা য়াদবা, পাঙ্গল য়াওদবা, হকচাংগী মহি য়োক্তুনা থম্বা, খ্বাং নাবা, থবক্তা পুক্লিং চংবা ৱাৎপা অমসুং হকচাং ইনম–নম্বা অসিনচিংবনি।

ৱাখল লৈতাদবা থৌদোক্না পুন্সিদা তোইনা–তোইনা পুক্লিং নুংঙাইহন্দে অমসুং অসিগুম্না থৌদোক অসি পুন্সি ময়াই চল্লকপদা মশিং লাকঙমদনা থোকই।

থাগী খোঙকাপ খমখিবদগী নত্রগা মসিনা মরম ওইদুনা ওইহল্লকপা অনাবশিং

১। শরু মপাঙ্গল শোল্লকপা অমসুং শরু তেকপা।

২। থম্মোয়গী লায়না।

শরু মপাঙ্গল শোম্বরকপা অসি শরুগী মচাকশিং হন্থরত্তুনা মশাগী মপাঙ্গল ৱাৎলকপনি। মদুনা মরম ওইদুনা শরু তেক্তনবা অমসুং শরু তেকপগী খুদোংথিবা হেনগৎহল্লি। থাগী খোঙকাপ লেপখ্রবা মতুংদা এন্ট্রোজেনগী চাং হন্থরকপনা অমসুং চহি য়ামশিনখিবা মরম্না শরু পাথরক্তুনা শরু তেক্তল্লি।

শরু পাথরকপদগী শরু তেকপনা অনা–অয়েক থোকপা অমসুং শিবগী চাং য়াম্না ৱাংবা অমসুং লায়েংবদা শেল য়াম্না চংবা অসি পৃথিবী পুম্বদা থোকপা অচৌবা হকশেলগী খুদোংথিবনি। ঙসি ঙসিমক থাগী খোঙকাপ খমখিবা মতুংদা শরু শোম্বরকপা অসিনা শরু তেকপগী অচৌবা মরম অমা ওইরি মরুওইনা য়াংলেন শরু, অশাংবা শরুশিং, নিংজোলগী শরু অসিনচিংবা তেকপদগী য়াম্না হেন্না নাবা, য়াংলেন শরুদা অকাইবা পীবা অমসুং লেংবা থোংপা ঙমদবা অসি চহি য়াম্নবী নুপীশিংনা থোকই।

অয়েকপা লাইদা উৎপগুম্না চহি ২০ শুবা ফাওবদি শরু শেম্বগী তাঞ্জানি অমসুং চহি ২০ শুবদা মী অদুগী শরু শেম্বা খ্বাইদগী মরুওইবা মতমনি। (মহৌশানা শরু মনুংগী মতোং শেমগৎলকপসি মী অমগা অমথা মান্নদে) মসি চহি ৪০ ফাওবদি অহোংবা লৈতে। চহি ৪০ দগী ৫০ ফাওবগী মনুংদা তপ্পা তপ্পা শরু মপাঙ্গল শোম্বরকই। চহি ৫০ গী মতুংদা চহি ৬০ ফাওবদি শরুগী মপাঙ্গল চাম্মদা ৪০ গী চাংদা শোন্থে অমসুং মসিগী মতুংদগীদি চাং নাইনা শরু শোম্বরা লেপতে। শরু তেকপসি য়াংলেন শরুনা ১০০ গী মনুংদা ৫০ ওই, চহি ৭০ হেল্লকপদা চাদ ২৫ নি হায়বা এক্স–রেগী পান্নৈনা খংবা ঙম্মী, অসিগুম্না শরু তেকপগী মওং অসিনা মীওই অদু খ্বাং কোলহল্লি।

নিংজোলগী শরু তেকপনা খ্বাইদগী হেন্না শাথি মসিনা চহি ৭৫ দগী হেন্নবী নুপীশিংনা হিংবগী চাংসি ১০০ দা ১২ হন্থরনা য়াই। য়াংলেন শরু তেকপা অমসুং নিংজোলগী শরু তেকপনা মমল য়াম্নবা পুন্সি অদুদা লেংবা খোংপা ঙমহন্দে অমদি অতোপ্পা মীওইগী মতেনা হিংবা তাই। শরু তেকপা লায়েংবদা পৈশায়াম্না চহৈ। মরমদি মী কয়ানা মসিদা মতেং পাংবা তাই অমসুং য়াম্না শাংনা পৈশা চংনা চেকশিন থৌরাং তৌবা অয়াম্বা মতমদা তঙাইফদে।

শরু মপাঙ্গল শোম্বনা থোকহনবা অনাবশিং করি করিনো

থাগী খোঙকাপ খমখিবা মতুংদা শরু শোম্বরকপগী লাইওংশিংসি খংবা ঙমদে অমসুং মসি য়াম্না নাবা হেনজিল্লকলবসু মীনা উদবা অনাবনি হায়না খঙনৈ।

অনা–অয়েক থোকপা অমসুং শরু মপাঙ্গল শোল্লকপনা য়াংলেন শরু তেকপ্গা মরী লৈনে। অসুম্না তেকপসি লাইওং উদবসু য়াই অদুবু য়ামদ্রবদা অসিগুম্না খুদোংথিবা অসি অহুমগী মনুংদা অমদি খংবোইদনা, তেকফম অদুদা য়াম্না শাথিনা নাবা, অনাবা অদু মথং মথং থবাক নত্রগা পুক্লোমদা শন্দোকপনি।

মফম কয়া থোক্তা শরু তেকপনা হকচাংগী অরাংবা নেমশিনখিবা , য়াংলেন শরু ফিভম কায়বা , নাবা অমসুং পুক্লোমদা চাওথোকপা য়াই। নাবা, নেমশিল্লকপা অমসুং য়াংলেনগী ফিভম কাইব্না মরম ওইদুনা শাথিনা শোইনাইহল্লি অমসুং নুংতিগী তৌবা ঙম্না থবক্তা অপনবা পী।

২। থম্মোয়গী লায়না

থাগী খোঙকাপ খমখিদৌরবা নুপীদগী থাগী খোঙকাপ খমথ্রবা নুপীশিংনা থম্মোয়গী লায়না নারকপদা খুদোংথিনিংঙাই ওইবা মরমদি এন্ট্রোজেন পুথোকপা নেমথরকপদগী ওইবা য়াই হায়বসি পাক শন্না থিজিল্লবদগী খংলে। মখোয়গী ঈদা কোলেসটেরোল (মহাওগী শরুক) চাং ৱানা য়াওই অমসুং অফবা লিপোপ্রোটিনগী চাংনা ফত্তবা লিপোপ্রোটিন চাংদগী হৈছে।

অমরিকাগী মীয়াম পুন্না লৈবা মফম অমদা থিজিনবদগী খংবদি ওপরেসন তৌরগা থাগী খোঙকাপ খমখিবসি থম্মোয়গী লায়ননা হেন্না নাবগী খুদোংথিবা লৈ, মসি এন্ট্রোজেন শিজিন্নদুদা লায়েং ফংথ্রবা নুপীশিংদগী খঙই।

...মখা মথং ইরাই

(ভি ঐচ এ আই)

'ঙানা হকচাংদা পীবা কান্নবশিং'

হুইরেম ভারতি

ঙা ঐখোয় মীওইবগী নোংমগী চীঙ্গাক্তা য়াওবা য়াদবা মচল অমনি। থোইদোক্না ঐখোয় মণিপুরীশিংগীদি নুংতিগী য়াওদবা য়াদবা চীঙ্গাক ওইরবনি। ঙাগী প্রোটিন্না খ্বাইদগী মমল হোঙনা হকচাংদা কান্নবা পীবা প্রোটিন ওইরি। হকচাংদা কান্নবা চীঙ্গাকশিংগী মরমদা মালেমগী ওইনা খন্ন–নৈনবদা ঙা অমসুং ঙাগী পোথোকশিংসু অচৌবা মফম কল্লিবনি । য়েংহৌঙৈদগী মীওইবনা ঙা চান্নরক্লবসু হৌজিক্না হেন্না পান্না চাংবা মরম্না ঙসিদি ঙা থোইনা হেন্না মরু ওইবা চীঙ্গাক ওইরক্লি।

মীওইবনা চাননিরবা ঙাগী শরুক্তা হকচাংদা কান্নবা মচল কয়ামরুম য়াওরি। মথোয়শিং অদুদিঃ ঈশিংগী শরুক, প্রোটিন, মহাওগী শরুক অমসুং মিনরেলনি। মচল মরি অসিগী চাওরাকপা কম্পোজিসনশিং মখাদা পীজরি।

ঈশিং – চাদ ৬৫ দগী ৯০

প্রোটিন– চাদ ১০ দগী ২২

মহাও– চাদ ১ দগী ২০

মিনরেল– চাদ ০.৫ দগী ৫

মসিদা নত্তনা ঙাদগী কার্বোহাইড্রেট অমসুং ভিটামিনচিংবসু ফংই।

প্রোটিন্না হকচাং কয়াংশিং শেমগৎ–শাগৎপা অমসুং অমাং–অতা থোক্লবা টিসু শিং ফজিনহনবদা য়াম্না চাওনা মতেং পাংই। মসিদা নত্তনা হকচাংগী ইঙ্গাইমশিং অমসুং হোর্মোনশিং পুথোকপদসু মতেং পাংই। ঐখোয়গী হকচাংদা তঙাইফদনা চংদবা য়াদবা Essential amino acids শিংসু ঙাদা ফজনা য়াওই। ঙাগী প্রোটিন অসি য়াম্না লায়না তুম্বা ঙম্বা মখল ওইবনা ঐখোয়গী চীঙ্গাক্তা প্রোটিন ফংনবা ঙাগী মরু ওইবসি অসুম অসুম হেনগৎলক্লি।

ঙাগী মহাওদা (Fat) য়াওবা Fatty acids খরদি মীওইবগী হকচাং চুন্নগী কান্নবতা নত্তনা হকচাং ফনা হিংবদা (Healthy life) চাওনা কান্নবা পী হায়বসি অখং–অতৈ কয়ানা থিজিনবদা খঙবা ঙম্রে। হকচাংদা কান্নবা পীরিবা Fatty acids শিং অদুদি মীয়াম্না থোইদোক্না খঙনরবা Omega-3 fatty acids অসিনি। ঙাদা চাং ৱানা য়াওবা মরুওইবা Omega-3 fatty acids শিং অদুদি ঃ- EPA (Eicosahexapentanoic acid) অমসুং DHA (Docosahexaenoic acid) অসিনি। হকচাংদা EPA অমসুং DHA গী কান্নবসিদি মপান নাইদে হায়বা য়াই। মরু ওইবা কান্নবা খরা মখাদা পীজরিঃ–

১) পীক্লিবা অঙাংশিংদা চাওরৈ কনহল্লি।

২) হার্টকী মথৌ কনহন্দুনা Cardiovascular diseases গী খুদোংথিবা নংহন্দে।

৩) মীরোনবী নুপীশিংগী চীঙ্গাক্তা Omega-3 fatty acids মরাং কায়না পীহৌবনা মমাগী খোইজিখাদা লৈরিবা অঙাংগী ব্রেন শাগৎপদা কান্নবা।

৪) থা শুদনা অঙাং উনবগী চাং হন্থহনবতা নত্তনা পোকপদা অরুম্না হন্থবা থোকহন্দে।

৫) অহনশিংদা নাগনবা পুক্লিং ৱাখল লায়না Alzheimer's disease না নাহন্দে।

৬) Fat soluble vitamins- A,D,E অমসুং K নীংথিনা চপশিনবা ঙমহল্লি।

মসিগীসু মথক্তা EPA অমসুং DHA না হকচাংগী Metabolites শিংগী Precursor সু ওইরি অদুনা EPA অমসুং DHA না লায়না কয়ামরুম লায়েংবদা অমসুং ঙাকথোকপদা কান্নবা পী। অদুবু কান্নবা Omega-3 Fatty acids শিং অসি ঐখোয়গী হকচাংদা মরাং কায়না পুথোকচবা ঙমদে । মরম অদুনা ঐখোয়না চাং নাইনা ঙা অমসুং ঙাগী পোথোক্কী চীঙ্গাকশিং অসি চাদুনা হকচাংদা Omega-3 Fatty acids মতিক চানা খংহন্নবা হোংনবা তঙাইফদে।

Omega-3 Fatty acids শিং অসি সমুদ্রদা ফংবা ঙাশিংদনা হেন্না মরাং কায়না ফংই। Sardine, Mackeral,Salmon নচিংবা ঙাশিংদা হায়রিবা Fatty acids শিং অসি ফংই। অদুবু ঐখোয়না মণিপুরগী ঈশিং (Fresh water) দা ফংবা পেঙবা হায়রিবা ঙা (Osteobrama belangeri) মখল অসিদা Omega-3 Fatty acids অসি ফংই হায়না Fisheries Scientist শিংনা পুথোকশ্রে। পেঙবাদা Omega-3 Fatty acids অফবা মখলগী প্রোটিন অমসি Micornutrients কয়া মরাং কায়না য়াওবতা নত্তনা চাবদা মহাও লৈবা ঙা ওইবনা ঙা মখল অসিগী মরুওইবা হেনগৎলক্লি। হায়রিবা ঙা অসি ঐখোয়গী মণিপুরগী State fish ওইবতা নত্তনা লমদম অসিগী মীয়াম্না পান্নবা ঙা অমসু ওইরি।

protein অমসুং fat কী মথক্তা ঙাদগী ভিটামিন, মিনরেল কয়া অমসু ফংই। ঙাদগী ভিটামিন A,D,B1,B2 অমসুং Niacin নচিংবশিং অসি ফংই। ঙাগী লিভর অমসুং থাউদা (Fish oil) দা ভিটামিন D গী চাং ৱানা য়াওই। ভিটামিন D না হকচাংগী শরু–শয়াং শেমগৎ শাগৎপদা অদুগা কেলসিয়ম এবসোর্পসন অমসুং মেতাবোলিজমদা মতেং পাংই। ঙাগী Liver Oil দা ভিটামিন A অমসুং D মরাং কায়না য়াওই। চাং নেমজরবসু ঙাদগী ভিটামিন C ফংই হায়নসু ঙাগী সাইন্টিই খরনা হায়রি।

ঙাদা ফংবা মিনরেলশিংদিঃ- Iron, Calcium, Zinc, Iodine, Phosphorus, Selenium অমসুং Flourine নচিংবনি। হায়রিবা মিনরেলশিং অসি হকচাংদা অসুক্কী মতিক মরু ওই। মদুদি মখোয়শিং অসি ৱাৎপদা হকচাংদা লায়না কয়া নাহল্লি। Iron Haemoglobuline শুংবদা মতেং পাংই। Iron ৱাৎপদগী ঈ–ৱাৎপা (Anaemia), ব্রেন, মতৌ তৌবা ঙমহন্দবা (Impaired brain function) অমদি অঙাংগী মহৈ তম্বদা লৌশিং ৱাৎপা (Poor learning ability) থোকহল্লি। calcium না শরুগী মপাঙ্গল কলহল্লি অদুগা মশল অমদি শিংলী নাওরি (Nervous system) মথৌ নিংথিনা তৌবা ঙমহল্লি। ঐখোয়না ঙা চাবা মতমদা ঙাগী মরুগী শরুক অয়াম্বা মতমদা হুন্দোক্লে। অদুবু ঙা মচা চাবা মতমদদি ঙাগী শরু–শয়াং অয়াম্বা মতমদা চাশিংরে। মসিনা ঐখোয়গী হকচাংদা calcium, phosphorus অমদি Flourine গী চাং হেন্না ফংহল্লি। সমুদ্রগী ঙাদা Iodine য়াওই অদুনা সমুদ্রগী ঙা চাবনা অঙাংদা নাবা Mental retardation চাং হন্থহনবা ঙম্মী।

World Health Organisation (WHO) গী রিপোর্ট মতুং ইয়া অফবা মচল শুবা চীঙ্গাক্লা HIV/ AIDS না নারবা মীওইশিংগী মপুন্সি চহি নিপাল হেন্না শাংদোকপা ঙমহল্লি হায়রি। ঙাদা চীঙ্গাক্তী মরু ওইবা মচল মরাং কায়না য়াওবনা HIV না নারবা মীওইশিংগী Diet তা মতিক চানা য়াওহনবা তঙাইফদে। ঙাদগী ফংলেবা কান্নবশিং অসিদগী ঐখোয়না খংলে মদুদি ঙা চাবদা হাওরিবা মহাওদুখক্কী নত্তনা মাগী কান্নবশিং অদুগী য়েংলগা ঐখোয়গী নোংমগী চারিবা চীঙ্গাক্তা য়াওদবা য়াদবা শরুক অমসু ওই। হকচাং ফনা থম্নবগীদমক ঙা চাবা তঙাইফদে। ঐখোয়গী মণিপুরদি ঙা পান্না চানবা ষ্টেট অমনি। অদুবু ঐখোয়গী মহৌশাগী পাৎ–তুরেলদগী ফংলেবা ঙা অদুগা ঙাগী ফার্ম তৌদুনা ঙায়োকপশিংনা পুথোক্লিবা ঙানা লমদম অসিগী মীওই পুম্নমক্কী মপুক থলহবনা ঙমদে। মপান্দগী ঙা পুশিল্লত্তুনা ঙসিসু চাননি। মরম অদুনা ঐখোয়না ঐখোয়গী লমদম অসিগী ওইবা ঙা চাং হেন্না পুথোকপগী তঙাইফদবা লৈরি। অদুনা লনাই,ঙায়োকপশিং অমসুং মরী লৈনবা সরকারগী দিপার্টমেন্টশিংনা ঙাগী পোথোক হেনগৎনবা হোংনবদা হেন্না পুক্লিং চংবগী মথৌ তারি। মসিনা ষ্টেটকী শেল–থুমগী ফিভম ফগৎহন্নবতা নত্তনা হকচাং ফনা নাদা য়েক্তনা হিংবদা মতেং ওইগনি।