এডিটোরিয়েল

ঈরম-খোংলম নীংথিনা শেমদবা

হৌথিবা চহী খরা অসিদা মণিপুরগী মনুংদা লম্বী-থোং অমদি অতৈ চাওখৎ থৌরাংগী থবক কয়া পায়খৎশ্তে। মসিগী মহৈনা চাং মান্নবা লম্বীশিংদা মীয়াম্না চৎপগী নৎত্রগা গাড়ীশিং থৌবগী খুদোংচোবা অদুমদি ফংহল্লে হায়না লৌবা য়াই। অদুবু ষ্টেটসিগী মপুংদা লৈবা তম্পাক্লমগী শরুক নৎত্রগা চীংগী ডিষ্ট্রিক্টশিংগী লম্বী খুদিংমক ফরে অমসুং কিলোমিটর খুদিংমক অফবা লম্বী ওইরে হায়না লৌবদি য়াদ্রি। লৈঙাক অসিনা পায়খৎপা চাওখৎ-থৌরাংগী থবকশিং মান্নবা মীৎয়েং অমগী মখাদা মনুং মপান ফাওনা উগদবা মওংদা পায়খৎকনি হায়প্রবসু পোলিটিকেল ওইবা থৌওং অমনা মরম ওইরগা ওপোজিসনদা লৈবা এম এল এ খরগী কেন্দ্রশিংদদি লৈরিবা লম্বীশিংগী ফিবমদা অহোংবা অমতা লৈত্রি হায়না লৌবা য়াই। মসিদা মীয়াম্না হংলিবা রাফমদি অকক্লবা কিলোমিটর খরগী লম্বীশিং অসি চাং মান্নবা য়েম্থোক্লগা চপ-মান্নবা শেম্লনবা থৌরাং অমা পায়খৎতুনা মদু থবক্তা ওনখোক্লবা হোৎনত্রিবসি করিগীনো হায়বসিনি। ষ্টেট অসিগী তম্পাক লমগী দিষ্ট্রিক্টশিংগী ওইনদি লম্বী-থোং শেমগৎপদা য়াম্না শোখহৌবা মফম কয়া অমা লৈরি। ষ্টেটকী লুচিংবনা ফোঙদোকখিবা রাফমদা চীং অমসুং তমগী চাওখৎ-থৌরাংগী থবকশিং অসি পায়খৎনবা হোৎনবা মতমদা থাদরক্লিবা শেনফুমগী চাদা ৪০না তম্পাক্কী ওইবা মতমদা চাদা ৬০না চীংগী দিষ্ট্রিক্টশিংগী ওইনা শিজিন্নৈ হায়খিবনি। অদুবু হায়রিবা থৌশিল অসি থবক ওইনা পাঙথোক্লবরা হায়বা অসিমদি হংনিংঙাই ওইবা অমা অদুমক ওইরি। মসিনা তাকপদি ষ্টেটনা পায়খৎপা থৌরাংশিং অসিদা পুকচেল শেদবা থৌওং কয়া অমা চখৈ হায়বা অসিনি। মসিদা হায়নিংলিবসি য়াম্না শম্না হায়বা তারগদি খুদক্কী ওইনা পাটি অমদা য়াওরগা মশাগী ওইজবা খরা লৌহৌনবা হোৎনবা লুচিংবশিংনা লৈবাবসিগী শেমগৎ-শাগৎপগী থাবক্তা খুৎ থিংজিন্দুনা অওৎ-অপা শাবদগী পুকচেল শেংনা থাদরিবা শেনফমগী চান্নবা থবকশিং শুদবনি। মসিদগী শেন্নিরা লম্বী-থোংগী ক্বালিটি কম্লোল তৌদবনা মরম ওইরগা শেমখিবা লম্বীশিং শিজিন্নবা য়াদবা ঙাক্তা ওইরকপনি হায়না লৌবা তাই।

হৌজিক তঙাইফদনা লৈরবা প্রোব্লেম অমনা লৈকাই খুদিংমক্তা ঈরম লৈতবদগী ঈশিং তুবগী মওংশিং অসিনি। মতম অমদা মণিপুরনা পার্ট-সি ষ্টেট অমা ওইনা লৈরিঙৈ হায়বদি য়ুনিয়ন টেরিটোরিগী থাক্তা লৈরিঙৈ মতমদা লম্বী-থোংগী খুদোংচোদবা কয়া অমা লৈজরবসু ঈরম লৈতবগী প্রোব্লেম অসিদি থোইনা লৈরমদে। মতমদুদা ঈচাও কয়া থোক্লবসু ঈশিং মতম কুইনা তুংদুনা লৈবগী প্রোব্লেম অসিদি থোইদোক্লা লৈরমদে। মদু লৈকাই অমদি খুলগী ঈরম-খোংলমশিং অসি মতিক চানা ফরম্লদগী ওইবনি হায়না লৌযম্ব থোকই। নিংথৌ পান্নিঙৈ মতমদা লৈকাই-লৈকাইগী লুচিংবশিংদা শিন্নবা থৌদাংশিং অদুগী মতিক চাবা থৌরাং কয়া অদুমক পাঙথোকলম্বনা অচৌবা ঈরম কয়া ফাৎতুনা নোংগী ঈশিং অসিনা তুংদুনা লৈতনবা হোৎনরম্বনি। অদুবু ঙসি মণিপুরনা ষ্টেট অমা ওইনা চহী ৪০গী মথক্তা লৈরক্লবা মতম অসিদা ওইরিবা ঈরম-খোংলমগী ফিবম অসিদি তমথিরবা মওং অমদা লৈদে হায়বদা থোইনা লাল্লোই। মসিগী মতাংদা কয়ারক হয়া পাউ-চেশিংদা মীয়ামগী য়েংদুনা অপাম্বশিং ফোঙদোকখ্রবসু লৈঙাক অসিনা চপ চাবা থৌশিল অমত্তা পায়খৎতবনা ঙসিদি নোংজুথা লাক্লিঙৈদা নোং খরখক চুবসিদা লম্বীশিংগী ওইরিবা ফিবম অসি করম্বা মওংদা লৈরিবগে হায়বসি তম্পাক্কী কেন্দ্রশিংগী এম এল এ শিংনা হকথেংননা চৎতুনা য়েংশিনবগী মথৌ তাই। নৎত্রগনা ম্যুনিসিপাল কাউন্সিল্লরশিং অমদি ৱার্দ মেম্বরশিংনা হকথেংননা থেংনবা ঙম্না মথৌ ওইবনা খরা হেন্না চেকশিন্না য়েংশিনবা তাই। য়ারিবমখৈ মহৌশাগী ঈরম-খোংলমশিং অসিদি ঙাক্লা থম্লগী হেন্না ফজনা শেমগৎতুনা অফবা খোংলমশিং শেমগৎনবা থৌরাং পায়খৎহন্নিংই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

লৌফমখক্তদা ট্রেন লম্বী শেমদ্রবদি য়াদবরা?

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

হৌজিক মণিপুরদা অহানবা ওইরগদবা ট্রেন লাকহন্নবা হোৎনরকহবসিদা কন্না চয়েংনরিবসি অফ-অফবা লৌফমশিং শোক্লকহবসিদগীনি হায়নরিবসি অচুম্বা অমনি। হৌজিক মণিপুরদা লৌফম কয়া য়ুম শাজিনবা, চেক্লোন হাংদোরকপা, কারখানা কয়া লিংখৎলকহবা, মখল-মখা কয়াগী ডিভলপমেন্টশিং শেমগৎলকহবসি অঙকপনি।

সরকারনা এক্ট পুথোকইবনি হায়দুনা চৎনবা ঙম্লোইদবশিং পুথোকপনদি কনবা ঙমগদৌরিবা! ঙসিগী সরকার অসিগী তৌথোরকপা থবক কয়ানা মীয়ামদা উহল্লিবসি মখোয় মীয়ামগী য়াইফনবা খন্দে হায়বসি তাকই। অসিগুম্বা কয়াসি উরুবদগী প্রজানা মখোয়বু পেন্দবগী রাফমশিং কয়া ফোঙদোরক্লিবসিনি। হৌজিক ট্রেন লম্বীনা লৌফমশিংদা শোকহল্লকইবশিং অসি অথুবা মতমদা থৈদোকহন্নবা হোৎনদ্রবদি পামদবা থৌদোকশিং শোয়দনা লৈগনি। সরকারনা লৌথুবশিংবু তখেনা য়োকখৎলগে খল্লবদি অহানবদা ট্রেন লম্বীসি অফবা লৌফম শোকহন্দনবা হোৎনবা চহই। সরকারনি হায়দুনা ডিভলপমেন্ট তৌননবা লৌবুকমখৈ মাংহল্লগী প্রজানা তৌবশিংদতা থিংগে হায়বদি লানগনি। থেকপা-চুম্বা-য়ানানবা মফমদা ট্রেন চেন্না য়ারোইদবা লৈতে।

হৌজিক লৌবুকশিং হিংহায়বগীদমক এক্ট অমা শেম্না চুমগনি। তৌবতবু এক্ট চৎনহনবা ঙম্লোইদবা ওইরবা সরকার লৈবগী অর্থ লৈরোই। খন্নবা য়াবদি এক্ট অসি শেমদ্রিঙৈদা বেজ ইয়ার অমা লৈহনবা তাই। হায়রিবা বেজ ইয়ার অদুগী মখা পোন্না লৌফম মাংহল্লগা শেম শারিবশিং পুম্নমক মখোয়দগী তোঙানবা ফী-খরা থিহনবা-তাই। লৌ শঙম অমদা ফংবা পোখোক অদুগী মমল সরকারনা লেপ্লগা মদুগী অপুনবা পোখোক্কী তেৎলুগী শরুক মরিগী চাংদি চহীগী ওইনা সরকারদা কাহনবা তাই।

সেদ্রেল প্রোজেক্টশিংগী ওইরগনা অহেনবা ফী থিহনবা য়াই। মসি লৌফমশিংদা লান্না শিজন্নরকইবশিংবু থিংনবগী লম্বী ওইনা শিজন্নবসু কান্নগনি। মসি বেজ ইয়ার অদুদগী লৌখৎলগা কুপ্পা পাদুনা মদু থিহনবা তাবনি। হৌজিক লৌফমশিং মমল অঙকপা য়ৌনা ৱালেবসিদা সরকারনা লেপ্লক্লিবা মমলসি কনা অমাতনা য়ানিংলোই। মসিদা য়েংনদুনা পম্বদুনা লৈহনগদগী শরুক মফম হোংদোকহন্দুনা কমপেন্সেসনদা তিংগদবা শেনফমশিংদুনা শেম শাবদা হেন্না চৎহনবনা চুমগনি।

এয়ারপোর্ট গ্রাউন্দ শেম্নবগী পিখিবা কমপেন্সেসন অদুদগী হেনগনি। পীফম থোকপদা হন্থনা হৈঞ্চ মানানা য়েন্নগা পিনবা থৌরাংবদি মতম মাংহনবনি। মফম অতোপ্পা চীংখোঙ-চীংয়াশিংদা নিংথিনা শেমগৎহৌনবা থৌরাং তৌহৌবনা পুম্নমক্কী য়াইফগনি খল্লি।

অদোমগী
বাংজিয়া মহেন্দ্র
ইম্ফাল

পিক্লিবা অঙাংশিংদা মতম চানা মপং ওইবা চিঞ্জাক পিজবগী কান্নবা

ডাঃ ঈঃ নন্দিনী

পিক্লিবা অঙাংশীংদা-মমাগী থোম মতম শাংনা পিথকপা য়াই অদুম্নদি ওইরগা অঙাংনো নোংম নোংমগী চাউরকপগী মতুংইন্না মমাগী খোমথোকশু হন্থরকই। অয়াম্না মমাশীংদা অঙাংনা থা অহুম-মরি শুরক্লবদদি, অঙাং মবুক খন্নবা খোম থোকপা রাৎলকই। মরম অদুনা মতম তাঞ্জা অসিরাইদা মমাগী খোমগী মথক্ত অতোপ্পা মপং ওইবা চিঞ্জাক হাপচিনবদি তঙাই ফদবা ওইরকই।

অশুম্না মহিতনা মপুক থঞ্জরম্বা অঙাংগী চিঞ্জাক্তা মপংগি শরুক পিজবা হৌরকপা অসি কাংলুপকী ওইনা চৎবনী অমদি ধঁম্মগা মরী লৈনবা থৌদোক ওইহন্দুনা পাংথোক্লরী। ঐখোয়গী লমদমসীদসু চৎনবিগী মতুংইন্না অফবা পুংফম অমদি নুমিৎ-থা য়েংদুনা অঙাং চাক ইনবগী থৌরম 'চউম্বা' হায়দুনা অঙাংনা থা ৫ দগীনা ৯ শুরকপা ফাউওবগী মনুংদা পাংথোক্লরী।

কনাগুম্বী মমা ওইবী খরনা মচাশীংদা করম্বা মতমদা করি পিজবা অমদি অঙাংদা করম্বা মখলগী চিঞ্জাক দরকার লৈনগে খঙদবনা মরম ওইদুনা থা তরুক্তগি চহি অনি ফাওবগি অঙাং অয়াম্না মপুং ফানা থোক্তুবা খোম অদুতা চিহেন্দুনা থম্বশু য়াওনরী। মতম চানা মপং পিজবা (হৌদ্রবদি অঙাং অদু চাওগন য়াম্না থিরক্লনি অদুগী খোমখকলাই চুবগুম ময়াং য়াম্না কংশিক্লকনী লোয়েনা মপং ওইবা চিঞ্জাক পিজবা মতমদা নিংথিনা হৈনদবসু য়াই। খোম থক্লিবা অঙাং অমগী অরম্বা অমদি চাওবা হেনগৎতবগী খ্বায়দগী চাওবা মরমদি মমাগী খোম অদু মতিক চানা খোক্তবননী। অদুশম্বা অঙাং অদু নিঙাই তৌগনগনী, অয়াম্না মতমদা মখুৎ চুপকল্লী অদুগা মখোঙ চাং নাইনা হামগদে। অসিগুম্বা মতম অসিদা মমাগী খোমগী মথক্তা অতোপ্পা শক্লোম নৎত্রগা মপং পিজবা য়াম্নমক তঙাই ফদবনি।

শেল লৈতবা, লাইরবনা অঙাং মচিঞ্জাক রাৎহনবগী মরম ওইবগুম, চিঞ্জাক্তি মরমদা খঙবা রাৎপা নৎত্রগা তৌশাদবা অসিনশু অঙাং-ময়াং কংনবগী অচৌবা মরম ওইহল্লি। অয়াম্না মমাশীংনা খোমগী মহুত্তা পিজবা য়াবা চিঞ্জাক্তি মরমদা খঙজিনবা য়াম্না রাৎপগুম তৌই। মতাংশিদা খঙবীগদবা অমনা শক্লোম নৎত্রগা খোম হায়বদি মহি ঙাক্তনা মচিঞ্জাক ওইরম্বা অঙাং অমনা ইমুং মনুংদা থৌংলিবা ময়ামগী চিঞ্জাক অদুদা হোংল্লক্লদৌরিবনি মরম অসিনা অহানবদা হৈনদবদগী অঙাংনা হেক য়োংশিনবা ঙমদদুনা অয়াম্না মতমদা মরৈনা তত্তনা ইম্বেকরকই। অদুনা করম্বা চহি মতাংদা করম্বা চিঞ্জাক, কয়া-য়াম্না পিজবা হায়বসিশু খঙবদা কান্নগনি।

অঙাংনা চানবা চিঞ্জাক্তি মথেল, ইমুংনা খরচ তৌবা ঙমগদবা অমদি লায়না ফংবা হায়বদি শেল য়াম্না চদেনা ফংবা ঙমগদৌবা অদুগুম্বা চিঞ্জাক ওইগদবনি। অফবনি হায়দুনশু, লৈদুনা পিজবা ঙম্লোইদৌবা ওইরবদি অরেম্বনি। মতম মতমগী ওইন ফংবা পোং, মদুবু নিংথিনা শেম শাব অমদি থোং-থাকপিবসু হৈগদবনী।

অঙাংদা মপং পিজবগী মতাংদা মহৌশাদদি লান্না থাজনরকপা পিজবা য়াব-য়াদবা কয়া অমশু লৈরম্বই অদুবু চাউখৎলকপগী মতুংইন্না কয়া অমদি মাংশ্লে। অঙাংগীদমক্তা ওইনা করিগুম্বা চিঞ্জাক / পোৎশক অমা পিজদবা য়াদে হায়বা অমা লৈতে, মাঢল কয়া য়ানশিন্নরগা শেম্না চিঞ্জাক অদুম্মক পিজবশু য়াই। থাউ ঙৌদুনা থোংবা পোৎ অহলশীংনা চাবদা ফবগুম অঙাংশীংদশু অদুমমক ফৈ। মমা ওইবী অদুনা থবক তৌবী ওইরবদী অঙাং শেন্নরীগদৌবী মবোক নত্তুগা মনেনচিংবদা মপং পিজবগী দরকার ওইবদু নিংথিনা খঙহনবিগদবনী।অশাব লমদদী থোংদোক্লবা চিঞ্জাক কুইনা থম্বা য়াদে মরম অসিনা নিংথিনা ফেংদোক-চামথোক্লবা পাত্রদা থোংবতা ঙাইরিবা চিঞ্জাক পিজবনা অঙাংগীদমক্তা খ্বায়দগী অফবনি। থোংদ্রিঙৈ অমদি অঙাংদা পিজদ্রিঙৈদা খুৎ-শা শেংনা হামদোকপিগদবনি, থোংলবা চিঞ্জাক অদু হয়িং তোংদেনবা অমদি অমোংশপা পাইশিন্দনবা মখুম খুম্বা পাত্রদা থমবিগদবনী। ঐখোয়না নিংশিংগদবা অমনা ইমুংগী শেম্থোক অমদি চংগদবা মতমগী মতুংইন্না ইমুংদা ময়াম্না চানরীবা চিঞ্জাকশিং অদুদদি খর হোংদোক-হোংজিন তৌরগা অঙাংগী চানবা শেন্নিগদবনী।

লাইবক ফব অমনা ঐখোয়না রাহৈ অমত্তগুম শিজিন্নরীবা ঙা-চাক, হরাই-চেংরোই হায়রিবসিনা তাকপদি অসিগুম্বা মচলশিংসি পুন্না চামিন্নগদবনি হায়বনি। অশুম্না ঙাগা চাক্ক পুন্নাথোংমিন্নবা খিচরি চাবদা মহাউ পিবা অমদি মচি ওইদবা নত্তে। অঙাংনা কয়া য়াম্না চাব ঙম্বগে হায়বা খঙননবা তোঙানবা পুখম নৎত্রগা তেঙ্গোৎ তা হাপ্পগা পিজগদবনি, অশুম্না তোঙান্না পিজবসিনা খর চাওবা অঙাংদা মখুৎনা চাবা হৈহয়নবগী পাঁম্লেশু ওই।

অহানবা পিজব হৌবদা চথখোম অমা নৎত্রগা অনিনা তপ্প-তপ্পা হৌগনি মদুনা শক্লোম নত্তবা অতোপ্পা মখলগী চিঞ্জাক অমদি মহাউদা হৈনহনবদা মতেং ওইগনি। হরাই মকু, রাইরু নৎত্রগা মশিংচিংবনা অঙাংদা চাবা তুমদবা থোকহনবা য়াই।

মরমসিনা ময়াম অসি য়াউদনবা য়াম্না তোইনা নোইখায়বা ফৈ। অঙাংদা পিজ পিথকপগী থবকসি ইংনা তপ্পা তৌবিগদবনী। তহা-তহানা নংহৌরোইদৌবা মতাগুম নৎত্রগা নম-হাদুনা হেক্তু ইনশিনবা তৌবিরোইদবনী। অশুম্না পিজবদা চাকখাউরোমদা চংদদুনা নুংশিংকি উতোংদা চংখ্রবদি য়াম্না খুদোংথিবা থোকপা য়াই।

অঙাংগী অচা-অথক্তা মোরোক নৎত্রগা মরু-মরাং (Spices) য়াওহনবীগনু অদুগা য়াম্নশু ইংদবা, য়াম্নশু শাদ্রবা চিঞ্জাক ওইনা পিজবিগদবনী। তৌবতবু মমানা নৎত্রগা শেন্নরীনবা অপাম্বা মওংদা নত্তনা অঙাংনা অপাম্বা মওংদা পিজবিগদবনী। অঙাংনা করিগুম্বা পোৎ অমা চানিঙ্গ্রবদী মতম খরদি পোৎ অদু হঞ্জিন্না পিজবগী মহুত্তা অতোপ্পা অমা হোংলগা পিজবিগদবনী। অঙাংদা চৈদুনা, ফুদুনা, কিহন্দুনা অমদি পাঙ্গল শিজীন্নদুনা নমদুনা পোৎ পিজবা খক তৌবিরোইদবনী। মরমদি মদুনা, অঙাংনা চাউরক্লবা মতমদা চাবগী মতাংদা নুঙইতনবা মচাক ওইহনবা য়াই।

পিজবা হৌবগী মতাংদাঃ-

মমাগী খোম মতিক চানা থোত্তুনা পিথকপিবদগী ফজনা চাওবা হেনগৎলী খঙলিবা অঙাং ওইরবশু মপং পিজবা হৌবিবসী থা তরুকতগি থেৎথৌদাদবনা কৈ।

থাঙ-৪ঃ- লফোই অমুনবা তৌয়ন নোইখায়রগা পিজবা হৌবা য়াই।

য়াম নৎত্রগা তকখাইরবা চেংনা শেন্না চবোন (Porridge) ঘী নৎত্রগা থাউ খজিঙং হাপ্পগা পিজবসু য়ারে।

হেনগৎহন্দুনা চয়োল অহুম মরিগি মনুংদা কপ তংখাই (গ্রাম ৫০-৬০) নৎত্রগা মুক মপুম খুয়া ১-২

		(গ)	মতোন থোক্লবা-তীংলবা মিথি মপুম চামচ ½ -১
৩.	(ক)		চনা (গুন্ত্ত) চামচ ৩-৫
	(খ)		সুজি -দালিয়া চামচ ৩-৫
	(গ)		নুং হরাই মকুপ চামচ ১
৪.	(ক)		থবী য়াইমরপ চাউবা ½
	(খ)		গজর (নাপু-অঙাঙবা) য়াইমরপ চাউবা ১
	(গ)		হঙ্গাম মুলা মচা ১
	(ঘ)		থম্বৌ মতাং ১
	(ঙ)		অরাথবী মতং মচা ১
	(চ)		তিলহৌ অচৌবা - য়াইমরপ চাউবা ১
	(ছ)		অমুনবা খামেন অশীনবা ১
	(জ)		হরাই থরাক ৫-৭
	(ঝ)		মোরোক অতেকপা ২
	(ঞ)		মন্ত্রা-উ মন্ত্রা -ইঙ্কি ১ রোম শাংবা ১
	(ত)		পালংশাক মনা ৫-৭
	(থ)		ব্রোকেলি / কোবীথমচেং/ কোবী ফুল মচেং অমা।
৫.	(ক)		ফদিগোম-পাউখোল-মিথি মনা মতোন খরা
	(খ)		চপ্পা মচেং ১

মনা-মশিং অমদি মচলশিং শেমশাবাঃ-

অহানবদা চনম অমদি শিং মনাওশিং, চাবদা মহাও লৈনবগী অমদিশীন-থুংনা শন্দোক্লবগী দমক্তা তাঙনা - চোপ্পরনা কুপ্পা ককপিরো। মনা-মশিং শিং, তিলহৌ, খামেন অশীনবা (মরু লৌথোক্লবা), থবী, মোরোক অতেকপা, পালংশাক, ব্রোথকোলি- কোবী থমচেং- কোবী ফুল কুপনা শোইবিগনি। গজর, থমবৌ, অরাথবী অশংবা, হঙ্গাম মুলা, উমস্নানচিংবনা শিংচিং অমদা শীৎপিগনি। হরাই থরাক মরূশিং নমখাইবিগনি নৎত্রগা শুগাইবিগনি। চনা মুক অমদি মিথি মরুনচিংবনা অহিং অমা তীংলগা ফি অপাবা অমদা কিশিন্নগা তমগনি অমদি মতোন থোক্লবা মতমদা শীজিন্নগনি। পুম্নমক চাং য়েংলগা হাপ্পিগনি।

চনা, মুক অমদি মিথি পুন্ন তিংমিন্নবা য়াই। থবীদি ফুড ভেল্যুগী য়েংবিদুনা মকু খোকপিরোই। বিট রূৎ মচেং মচা অমা হপ্পিরবদি মচু ফজহপ্লি, য়েংবদা চানীংবা পোকহপ্লি।

খোংবগী মঙং ঃ-

অহানবদা করুবা চনম অমদি শিং মনাও মকুপশিং থাউ য়ৈবিগনি। মথংদা চনান হাপচিনবিগনি অমদি ঙাইহাক (মিনিট ১রোম) ঙৌরগা নুং হরাই মকুপ হাপচিনবিগনি। মিনিট ১-২ ঙৌরবা মতুংদা ডালিয়া- সুজি (হায়নন ঙৌথোক্লবা) হাপচিনবিরগা মিনিট ১ রোম ঙৌবীগনি। মথংদা ঈশিং অশাবা - অইংবা লিটর মখায় অমা হাপচিনবিগনি অমসুং মচু/য়াইঙং মকুপ হাপচিনবিরগা খোংবিগনি। মুল্লবা অমদি নঙশিন্নক্লবা মতমদা হায়না শেম-শাদুনা থন্নবা মনা-মশীং, মচলশিং হাপচিনবিগনি অদুগা ওৎ-ওত্তুনা মিনিট ২-৫ ফাওবা খোংশিনি। হেয় তেকপা মনা-মশীং পায়শিং (নহাশিং) গীনা মতম মিনিট ২-৩ খোংগনি অদুগা অহল-অঙাংশিংগীনা খরা হেন্না মিনিট ৪-৫ খোংগনি। মসিগী মতুংদা চাং য়েংদুনা থুম হাপচিনবিগনি অমদি ওৎপিগনি লোয়েনা মরোয় ফদিগোম- পাউখোলসু হাপচিনবিরগা পুন্না ওৎপিবা য়ারে।

মরোয় হাপ্পিরবা নৎত্রগা থুম হাপ্পবা মতুং মিনিট অমরোম মৈথত্তা থন্নগা মৈ মুখৎপিবা য়ারে। মতাং অসিদা চানবগী প্লেট নৎত্রগা তোঙ্গোৎতা হাপ্পিবা য়ারে। চারমদাইদা চমপ্রা খরা শুমজিনবিরদি মহাও কাবা হেনগনি।

কনাগুম্বা মীওইশিং (মশা ফবশিং, নহাশিং) না মহাও হেন্না লৈনা চাগে হায়রবদি য়েরুম থুগাইরগা থোংলিঙৈদা হাপচিনবা য়াই। চনান অমদি সুজিগী মহুত্তা চেঙ কবোক্লা শিনবসু য়াই। তাইবেটিস নাবশিংনা কোবী, মন্ত্রা অমদি অঙাঙবা গজর হাপ্পিরোইদবনি।

শেম শাবদগীদনা থোং-থাকপা লোইবা ফাওবদা মিনিট ২৫-৩০ ফাওবা চহই।

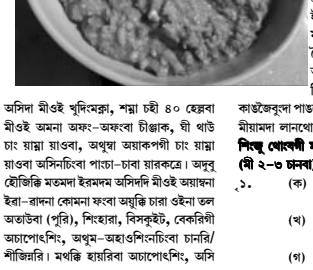
শিংজু থোংবা-অফবা অয়ুক-চরা অমা ওইনা

ডাঃ টি ঐচ রঞ্জিৎ

হকচাং ফনবগীদমক্তা মী অয়াম্বনা মনা-মশিং অমদি হৈ-রা মরাং কায়না চাবা ফৈ খঙনবরসু করম তৌনা, করম্বা মতমদা, কয়াম য়াম্না চাগদগে হায়বনচিংবদি ইখঙখঙনদে। মসিদসু নত্তনা করি /করম্বা মচলশিং চগদগে, করম্না শেম শাগদগে, করম্না অমদি কয়াম কুইনা থোংগদগে (চাবদা হাউনবা) লোয়েনা তেক্লা (ফ্রেস ওইনা) চাগদগে হায়বনচিংবশিং খন্নরদে।

হৌজিক নোংম- নোংমগী ডাইবেটিসনা নাবা মীগী মশীং হেনগৎলক্লবা/লাদাবক্লবা মতম অসিদা মীওই খুদিমক্লা, শম্না চহী ৪০ হেন্নবা মীওই অমনা অফর-অফবা চীঙ্গাক, ঘী থাউ চাং য়াম্না য়াওবা, অথুবা অয়াকপগী চাং য়াম্না য়াওবা অসিনচিংবা পাচা-চাবা য়ারকত্রে। অদুবু হৌজিক্কি মতমদা ইরমদম অসিদদি মীওই অয়াম্বনা ইরা-বাদনা কোমনা ফংবা অয়ুক্কি চারা ওইনা তল অতাউবা (পুরি), শিংহারা, বিসকুইট, বেকরিগী অচাপোৎশিং, অথুম-অহাওশিংনচিংবা চানরি/ শীজিন্নরি। মক্কি হায়রিবা অচাপোৎশিং, অসি অহল-অঙাং খায়দনা, অনাবা নাদবা খায়দনা, মশা ফবা-ফত্তবা খায়দনা মতম শাংনা অয়ুক্কি অফবা চারা চীঞ্জাক ওইবদি য়াবা নত্তে হায়বসি মীপুম খুদিমক্লা খঙই, লৈতবদগী চাবনি। মতাংনা য়াদবগী চাবনি। 'শিংজু থোংবা' কৌবা অয়ুক চাবা চীঞ্জাক অসি নৌনা পুথোকচবা মতম-মতমগী মনা -মশিংনা নম্না শেন্না থাউ ইয়াও-য়াওদবা, চনাংগী চাং (কার্বোহাইদ্রেট) য়াম্না য়াওদবা, ফাইবরগী চাং য়াওবা, এন্টিওক্সিদেন্টকি চাং য়াম্না য়াওবা, প্রোটিনগী চাং য়াওবা, ইরায়লায়না কৈথেলদা ফংবা মচলশিংদগী য়ুম-য়ুমদা মতম চঙদনা, পৈশা ইঙি-তিদনা শেম্না/ থোংবা য়াবা চীঞ্জাক অমনি।

লমদম অসিগী অফবা মখলগী অয়ুক-চারা চীঞ্জাক (হেল্ডি ব্রেকফাষ্ট ফুড) অমা ওইবা য়াম্না হায়বদু অমুক্তং চাংয়েং তৌদুনা য়েংবিয়ু। চাংয়েং তৌবদা শোয়দনা অদোমগী ইমুং-মনুংগী মীওইশিং নহা-অহল খাক্তনা পামগনি অমদি তুংদসু অপাম্বা অয়ুক্কী-চারা ওইনা শীজিন্নগনি হায়না থাজঁজে। ঐগী ওইনদি চহী অমগী মমাঙদগী লেপতনা শীজিন্নদুনা লাক্লি অমদি কান্নবা, অহাওবা অয়ুক চারা ওইনা লৌজরে, হায়জনীংই।



মীয়ামদা পাউ-চেগী থোঙদা লাম্বোকচরিবা অসি ইমুং-মনুং অমদি মরূপ-মপাংশিংগী য়ানিংবা/অপাম্বা লৈবদগী ফোঙদোকচবনি। পাউ অসি হৌখিবা চহী ২০১৫গী ডিসেম্বর ১৭তা হপ্তা কাঙজৈবুদা পাঙথোকখিবা চীঞ্জাক ফেষ্টিবেলদসু মীয়ামদা লানথোকচন্ডবনি।

শিংজু থোংবগী মচলশিং (মী ২-৩ চানবা) ঃ-

১.	(ক)	চানবা থাউ ২-৩ মিলি লিতর (চামচ ১-২)
	(খ)	চনম মনাউ (অচৌবা) ৩-৫
	(গ)	শিং মনাও (মচা) ১
	(ঘ)	য়াইঙং মকুপ চামচ ½ নৎত্রগা ১
২.	(ক)	মতোন থোক্লবা-তীংলবা চানা মপুম খুয়া ১-২
	(খ)	মতোন থোক্লবা-তীংলবা