এডিটোরিয়েল

মীয়াম্না চঙশিনবা ইহৌগী চৈথেং

ষ্টেট অসিদা তোঙান তোঙানবা মখলগী দাবী অমসুং পেন্দবগী ৱাকৎ কয়াগা লোয়ননা মীয়াম্না মখল মখা কয়াগী ইহৌ লেপ্তনা চথরি। দিমোক্রেসি চৎপা লৈবাক্তা মীয়ামগী দাবী অমসুং পেন্দবগী খোল্লাও লাউদনা মখল কয়াগী খোঙজং নৎত্রগা ইহৌ চথবদা করিসু অকায়বা লৈতে। তৌইগুম্বসুং চঙশিল্লিবা থবক নৎত্রগা থৌশিল অদুনা অপুনবা মীয়ামগী ইন্টরেষ্ট য়েংলগা কদায়ফাওবা পান্দম নৎত্রগা মীৎয়েং ফঙলিবগে হায়বা অদুদি কনানসু হায়বা ঙমদবগী ফিতমদা লৈরি। লৈঙাক রায়েল থৌদা পুরিবশিংনসু অসিগুম্না মীয়াম্না চঙশিল্লকপা ইহৌ নৎত্রগা খোঙজদা মতম চানা ভাব তানবা পুরক্লবা খুজিল থৌরাং তৌদুনা নৎত্রগা ৱারোইশিন অমা পুরক্লবা হোৎনদুনা মীয়াম্না ফঙগদবা চৈথেং অদুদগী ঙাকথোক্লবা ছোৎনবগী মওংসু ইউ উদে। অদুনা দাবী তৌবা নৎত্রগা পেন্দবগী ৱাকৎ লাকপদা বন্দ, জেনরেল ষ্ট্রাইক, ইকোনোমিক ব্লোকেদনচিংবা খোঙজং চথবকখিবনি। অতোপ্পা ষ্টেটশিংদা অসিগুম্না মখলগী খোঙজং অসি য়াম্না তাংনা থোকই হায়বা য়াই। হায়রিবা ষ্টেটশিং অদুদসু মীয়ামগী দাবী নৎত্রগা পেন্দবগী ৱাকৎ লৈতবদি নত্তে। অদুবু দাবী তৌবা নৎত্রগা পেন্দবগী ৱাকৎপদা লৈঙাক্লা মতম চানা থবক পায়খত্তুনা ভাব তানবা অমা পুরক্লবা হোৎনবগী মওং কয়া তবা ফঙই। অসুম্না ষ্টেট অসিদসু লৈঙাক রায়েল থৌদা পুরিবশিংনা মীয়ামগী ইহল খঙনা থবক তৌবদা মঙম শানবা ঙমদ্রিবা অমদি পাঙ্গল থোকপা ঙমদ্রিবসি করিদগীনো হায়বদু মশানা খঙ্হফম থোক্লি। নোংমা কাংদনা লমদম অসিদা থোক্লিবা থৌদোক রাথোক কয়া অসিগী মথক্তা ষ্টেটকী ওইবা ইসু কয়া অমদি পেন্দবগী খোল্লাও কয়া লেপ্তনা লাওরি অমসুং মায়কৈ কয়াদা মখল অমা নৎত্রগা অমনা খোঙজং চথরি।

হন্দক্তসু নুমিৎ ১০ নি ইকোনোমিক ব্লোকেদ অমদি কাউন্টর ইকোনোমিক ব্লোকেদ চথখিবা লৈশ্তে। মদুদা ষ্টেট অসিগী চীং, খুঙং অমদি সহরদা লৈবা মীওই শিংনা মচিয়া হায়দোকপা ঙমদ্রবসু অরাবা চৈথেং কয়া থেঙনখিদবা নত্তে। লৈঙাক মপু ওইরিবশিংনসু মীয়ামগী অরাবসি শোয়দনা খঙলমগনি। অদুম্নাদি ওইরগা মীয়ামগী থেঙনরিবা অরাবা অদু করম্না কোকহনগদগে হায়বগী পোরম য়াৎপদি উদ্রি। অমরোমদা অমগা অমগা চৈন-লাওনদুনা মরাল থঙজিয়বা হোৎনবরোমদা হেন্না মীৎয়েং চঙবগুম তৌরি। দিমোক্রেসি চৎপা লৈবাক্তী রায়েল থৌদাদা মশীং য়াম্না কাঙবুনা শক্তি পায়রি হায়বসি পুম্নমক্না খঙনরিবা ঙাক্তনি। অদুবু মীয়ামগী শক্তি অদু ফঙনবা হোৎনবদা মীয়াম্না থেঙনরিবা অরাবা চৈথেং কয়া কোক্লনবা পোরম য়াৎনবগী লম্বী তাকপা নৎত্রগা পুথোকপী মহত্তা অমনা অমদা মরাল থঙজিয়বা হোৎনবগী থৌওং কয়া উরি। মসিমক্তি অচুম্না নত্তে। ওপোজিসন নৎত্রগা রুলিং হায়বা খায়দনা মীয়ামগী সেবাগীদমক থোক্লিব্রবা রাজনীতিগী লুচিংবশিনা মীয়াম্না থেঙনরিবা অরাবদু কোক্লনবা হোৎনবগী পাঁম্নে পুথোকপা ঙমদ্রবদি মখোয়গী মীৎয়েং অদু শক্তিতবু পাম্বনি হায়না লৌগনি। মখোয়না পাম্লিবা শক্তি অদু মীয়ামদগী লৌগদবনি হায়বসিদি খঙদবঙম তৌরি। অদুনা ষ্টেট অসিগী তোঙান তোঙানবা ইসুশিং মতম চানা ভাব তানবগা লোয়ননা ৱারোইশিন পুরকপা ঙম্নবা পোলিটিকেল লিদরশিং অমদি লৈঙাক ৱায়েল থৌদাগী ভার পুরিবশিংনা হোৎনফম থোকই। লোয়ননা মীয়ামগী মত কয়াসু তাফম থোকই অমসুং ঐগী মীগী খায়দনা মাম্নবা মীৎয়েংদা থবক তৌফম থোকই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

ঙসি ঐখোয়গী কংলৈপাক

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

চহী লিশিং অনী হেন্না নিংথৌ পানবা লৈবাক ওইরকপদগী ঙসি ফাওবা ঐখোয়না মিনুশি, কনবিবা, ঙাকপিবা হায়দুনতা লাক্লি, অদুবু ঐখোয় ঙসিদি করি ওইরে খন্নানিংঙাইনি মিনুংশিনা ঐখোয়দা ওনশিল্লক্লে। ঐখোয়না (মপুং ওইনা মৈতৈ) চীং-তম অমত্তনি হায়না লাউরি-ঐখোয় অমত্তনি কায়নবা য়াদে হায়না চীং-তম তানবা লাউরি অদুবু করম্না চীংগী প্রজানা তাবিরিবগে হংনিংঙাই ওইরক্লে। তমেংলোং, সেনাপতি, উখুল, চাংদেল এন এস সি এন (আই এম) না নমফুদা নোংমৈ চীংদোদদা নাগা ওনহল্লে, নাগাসু নত্তবদা (মশানা পামদনা) নাকল অমরোমদা মতম অমদা (বৃটিশনা থম্নিরম্না) কুকি, খোংজাই হায়রগসু খঙনবা (শিংনা) মখোয়না হেন্না চেকশিন্নিংঙাই ওইরি মখোয় হৌজিক নাপল তৌরে মখৌ পোত্তলে চঙজফম পীরুবদগী (মৈতৈ, চীংমীনা মপুং ওইনা) কুকিনা হৌজিক খন্নি-মখোয়না কংলৈবাক্তা ৱায়েল চপ্লি অমদি অচৌ-অশাং মখোয়না লোইনা ওইরে হায়দুনা (হোমলেদ) মখোয়গী ওইবা লৈবাক তানবা কুইরক্লে, কৈদৌবগী তান্দোইনো অনৌবা ওইগেরা অরিবা ওইগেরা ঐখোয়গী কংলৈপাক কনা অমত্তনা থুগায়বা য়ারোই ঙমসু ঙম্লোই পুন্না হিংন্নিরবা লৈমিয়বা চীং-তম ঐখোয়গী লেঙদ্রবা রাফমনি। মৈতৈ অমা ওইনা চীংগী অমা ওইনা মুন্না খলহন্নিংই ঐখোয়সি কদায়দগী লাকপনো হায়না। য়ুমদাংবনা কৈনাবা হন্থনা য়েংজেবা হায়জবা নংচদে ইতিক লৈজদে পেন্দবগী খোল্লাউনি লন মপু ওইরুবনা অমরোমদা ঐখোয় মমাংঙৈদা নীং-তম্না ইরোমদোম লৈজরম্মী নীং-খা তমদবা য়াদে ইরোমদোম হিংগনি হায়দুনা ভারতকী (ইন্দিয়া) মথক্তা লাল হৌরিবশিংসু পুনশিনবিরো মচোই মচোই তাবিরনু পুনশিনবিরো। কাংলুপ মচা মচা থোক্লক্লিবশিংসু জ্ঞান তাবিরো খায়বখক্কী রাখল তোকপিরো খবরদা ফজবা রাহৈ ফোঙবা তোকপিরো। প্রজানা পুন্নমক খঙলবা ৱানি, শিবা কিবদগী হায়বনবি ভারত্তা (ইন্দিয়া) ঐখোয়সু লৈরি নখোয়গী মথক্তা লাল হৌরি হায়বসু খঙহন্নিংই। ঐখোয় মশেল হাত্রোক্লবগী কিহনবগী থবক তোক্লসি লেপ্লসি। নীং-তম্না তান্নিবসিবু কনাগীনো কংলৈপাক্কী নৎত্রো। কংলৈপাক হায়বসিনা কনাগী (চীংমী-তম্মীগী) চীংমীদি লৈহৌরগনি অদুগা তম্মীদি মুৎখুগনি ঙাকপি শেনবীনবা লৈতনা চীনদদি লৈ খবরগী থোঙদদি চীংমী চপ মান্নে। তম্মীদি মান্নদে খঙ্লবদা ৱাক্লে। ঐখোয়সু খুৎ পান্নি হাৎপা হৈ কনাবিবসু ঙম্মী হায়দুনা অমুক্তদি লম হেনবশিংসে ৱাররকপিয়ু মরী লৈনবা মীওইশিংনা নৎত্রবদি ঐখোয়গী খোঙ্গুল মুৎখুগনি। মুৎখুবদি নীংতত্রগী রাহহোক লৈরিবরা? কংলৈপাক্কী লৈঙাকপশিংগীদি পঞ্জনীংদ্রে কলম মুক পান্থুজে। কংলৈপাক্কী ইরোলখক্তনি ইজরিবসে (মীরোল য়াওজদে)। অখঙ-অইশিংনা মীরোলদা ঙাঙবদা ১০০ দা ৮০ না মীরোলদা অদুগা চামদা ২০ না ইরোলদা। মীগী মীরোলদুদা শেম-শেমদুনা ঙাঙবগী হৈনবী থাদোকপীরো, মফম-মতম য়েথিবরগা ঙাঙবনা হেন্না থাগৎনগদ্রা খঙ্গে। ঐগী ঐগী অপান্না তৌনরিবা থাদোক্লরসি।

অদোমগী
বিপিন শামুরাইলাংপম
ইম্ফাল।

নুংহৱাই অমদি মসিদগী শেম্বা অচাপোৎশিং

সোফিয়া নানিতা নিলিমা শুনন্দা (কাউ)

নুংহৱাই ইষ্ট এসিয়াদগী হৌরকপা, থাও শুম্নবা অমসুং প্রোতিনগীদমক মালেম শিন থুংনা থানরিবা মহৈ মরোংনি। নুংহৱাই হায়বসি ফাবাসিএই নৎত্রগা লেঙমিনোশিএই (লেঙম) গী ইমুদা য়াওরি। নুংহৱাই হায়রিবা মহৈ মরোংসি মমিং মখল কয়ানা খঙনৈ। মসিগী মনুংদা লাইরবগী শদুম, চীঙাক মাচলগী শদুম, উরিদা পানবা শদুম, লাক্লদবা মতমগী প্রোতিন, মালেমগী সনাগী হল্লই অমসুং অঙকপা হৱায় হায়না মখোয়গী মতিক ময়াইশিং অমসুং মীওইবদা পীরিবা কায়নবশিং য়েংলগা কৌনরি। অফবা মখলগী প্রোতিন য়াওই। মসি (চাদা ৪০-৪২) চাদদা য়াওদুনা অতোপ্পা লেঙমশিংদগী প্রোতিন রানা য়াওবা মহৈ মরোং ওইরি। নুংহৱাই থাও অসি (চাদা ১৮-২০) য়াওদুনা ওমেগা ৩ অমসুং ফেতি এসিদ ৬ য়াওই অদুগা ঙাদা ফঙলিবা চাংদাদুগী মান্নে। মশীং খঙদনা ফায়ত্তো কেমিকেল ময়াম অমা য়াওই। মসিনা মীওইবদা হকচং ফনা লৈনবা কাদবা য়াম্না পী। মসিনা কেন্সর ঙাকথোকই, কোলেসটোরেল হন্থহল্লি, ওসতিওপোরোসিস মায়োগ্রফী ঙমহল্লি লোয়ননা থাগী খোঙকাপসু চাং নাইহল্লি।

অৱাং নোংপোক ইন্দিয়াগী মীশিংনা মখল ২৫০ রোম হেনবগী চীঙাক মখল লীদুনা মরোক কাহন্নবা চীঙাক (ফরমেন্টেড যুদ) ওইনা অমসুং অলকোহোলিক বিভরেজ (য়ু ওইনা থকপা য়াবা মহি) ওইনা মীওই কাঙলুপশিংনা শীজিন্নে। ওমদুনা লিরগা মরোক কাহন্দুনা চাবা চীঙাকশিংসি লমদম নাই অমসুং মখোয়গী তোঙ্গ্রা তোপ তোপ্পা লৈজবা মাচল অমসুং শেম শাবগী থৌওং কাঙলোন লৈ। ইন্দিয়াদা চানরিবা ওমদুনা লীরগী মরোক কাহন্দুনা চানরিবা নুংহৱাই গী পোথোক মরক্তা মীয়াম্না লমদমসিদা খঙনরিবা হৱাইজার অসি মণিপুরীশিং না মহৌশাগী ওইবা মওং শীজিন্নদুনা শেম শাবা মীয়াম্না য়াম্না পাম্না চানরিবা মখল অমনি। মসিনা মণিপুর শেশীথলোন, খুম্নাইরোল অমসুং নাংকী চংনবীগী অটৌবা শরুক অমা ওইরি। খুঙংগী লমদমদা হৱাইজার শেম শাবনা মীয়ামগী শেম্থোক লম্বী পী অমসুং মীয়ামগী শেম্নীথলোন অমসুং নাংকী ওইবা মরীগা তংন থাবনা য়াত্রবা মরী লৈনে।

মণিপুরদদি নুংহৱাই অসি চীংথোং চীয়া অমসুং চীয়াইশী লমদমদা থাংনি। মণিপুরদা নুংহৱাই থাবগী অপুনবা লমগী পাক চাউবসি হেক্টর ৮,৪২০ নি অদুগা চাথোক্লে টন ৭,১৬০ নি। অপুনবা চাথোক্কী চাদা ৭০ দি হৱাইজার শেম শাবনা শীজিন্নে। লেমহৌরিবা চাদা ৩০ অসিনা হকথোংনা চাবা চীঙাক ওইনা অশংবা মুদ্রিবা হৱাই ওইনা নৎত্রগা লীদুনা ওমদুনা মরোক কাহনবা নংতবা চীঙাক মখল ওইনসু চাঁনে। অমরোমদসু নুংহৱাই অসি হকচাংদা মশী মউ ফনা থম্নবা হোৎনবদা অটৌবা থৌদাং লৌরি। খরদং পল্লবদা কেন্সর নাহন্দবা, থাগী খোঙকাপ চাং নাইহবা ফহনবা, ওসতিওপোরোসিসতগী ঙাকশেনবা অমসুং থম্মোয় লায়নাদগীসু ঙাকথোকই।

মীয়াম্না নুংহৱাই পাম্নবগী চাং হেংগৎলক্লি। মীয়ামদা নু হৱাই করম্না চাগনি থবক ওইনা পাম্থোক্তুনা মীয়ামদা উৎপা অমসুং মতৌ করম্না মখল মখা কয়াগী চীঙাক শেম শাগদগে হায়বসি মীয়ামদা খঙহনবা তঙ্গইফদবসু ওইরি। প্রোতিন ফঙদবগী অৱাবা অমসুং মসিবু ফঙহন্নবা ওইথোক্লেইদবা অমত্ত লৈতে, নুংহৱাইনা লাক্লদবা মতমগী প্রোতিন ফঙদাবা মরুওইবা ফঙফন ওইরি। অদুনা মতিকময়াই হাপকহলবা নুংহৱাইনা শেম শাবা চীঙাক কয়া শেম শাদুনা মীয়ামদা ফঙহয়বগী ওইথোক্কপসু চাঁঙনা লৈ।

নুংহৱাইদগী মতিক ময়াই হাপ্পবা পেথোকশিং ঃ (১) হৱাইজার ঃ মণিপুরদদি নুংহৱাই অসি লমদমসিগী মীয়াম্না হৱাইজার হায়না খঙনবা পোথোক অসি মরোক কাহন্নবা নুংহৱাই (হৱাইজার) অসি প্রোতিন মরাং কয়না য়াওবা চীঙাক মচলনি। ওমদুনা মরোক কাহনবনা চীঙাক অসি হেন্না কায়হল্লি, চাবা তুমহল্লি, । চিঙ্গাং য়ৈনা চথরকপা হৱাইজার শেম শাবগী মওংসি ফুত্তোক্লেবা নুংহৱাইশিংদু অশিহৈবোং মনাদা য়েম্লগা রাগী থুমোক য়েন্দাই অমদা হাপ্পগা শেম শাবনি। মসি অশঙবা মোরোক অমসুং থুম হাপ্পগা অমেৎপা (চৎতনি) ওইনা চায়। মরোক কাহন্নবা হৱাইজার অসি হেন্না মতিক ময়াই হাপ্তুনা পোথোক য়াওবা ত্রাইপসিন হেনগৎহনবা পোৎ মচল অসি চাদা ৯০ হন্থহল্লি।

৩) নুংহৱাইগী শদোম ঃ ঈ দা য়াওবা চিনিগী চাং চানা থমদুনা দায়বেটিশনা নারবা মীওইশিংদা কায়নবা ফঙহল্লি। লেশিথিন অমসুং ভিটামিন ঈ ফফফম ওই। কোলেষ্টোরেল য়াওদে, লেকটোস নৎত্রগা শঙ্গোম চাদবা অমদি চানদা পক্লদবা মীগীদমক শীজিন্নবা য়াই। পোলি অনস্যেচুরেটেদ অমসুং মোনোঅনস্যেচুরেটেদ ফেতশিং অসি হাঁক্কীদমক নৈ।

৪) তোফু ঃ নুংহৱাইগী পোথোকশিংগী মরক্তা তোফু হায়বসিনা খ্বাইদগী ফবা চীঙাকনি, পোথোক অসি সোয়া পানির হায়নসু কৌই। সোয়াবিনি তোফু অসি য়াম্না মহাও লৈবা অমসুং চাবদা কায়রবা অনঙবা অশাব নুংহৱাইদগী শেম্না শঙ্গোমনা শেম্না চীঙাক মাচল ওইবা হিদাক খরা কেলসিয়ম ক্লোরাইদ, মেগনেসিয়ম ক্লোরাইদ, কেলসিয়ম সলফেট, এসেটিক এসিদ, শায়ত্রিক এসিদ অসিনচিংবা খরগা পুনশিন্দুনা শেম্না চীঙাক মখল অমনি।

হৱাইজারদা য়াওবা মচলশিং

চিঙ্গাক মচল (% w/w)	শোয়বিন	হৱাইজার
অপুনবা ক্রুদ প্রোতিন	৩৫	৪৩.৮
অপুনবা ফেত	৪.৭৫	১.৭৫
অপুনবা কারবোহায়দ্রেত	২৮.৬	৯.৪
হন্থরবা চিনি	১.১০	৩.১
অপুনবা উৎ	৩.৯৯	৩.৮৮
অপুনবা মশিং	৩.৫১	৫.৫৬
ঈশিং মনিল	১০.৪	১৩.৮
পি আইচ	৬.০	৮.৬

পুথোক্লবদি চাথোক পুথোকপগী চাং হেংগৎহনগনি, খুঙংগী মীয়াম্না অফবা চীঙাক চাবগী চাংসু হেংগৎহনগনি, শেম্নীথলোনসু ফলাংহনগনি।

হৱাইজারনা হকচাংদা পীবা কায়না ঃ চীঙাক মখল অসিনা পাক চাউনা হকচাংদা কায়বা পী, কেন্সর ঙাকথোকই, থাগী খোঙকাপ চাং নাইহল্লি, ওসতিওপোরোসিসতগী ঙাকথোকই অমসুং থম্মোয় লায়না কায়দগী ঙাকথোকই।

২) লৌথোক্লবা নুংহৱাই ঃ পোথোক অসি মণিপুরদা হৱাইজারগী হেক মথংদা মীয়াম্না পাম্নরবা চীঙাক্কী পোথোকনি। মসিগীদমক নাপু ম্যূচী পোথোক্লা হেন্না ফৈ। থুম্না চাদা ৪ ওইবা মহি অমদা পুং ২ তিংথোক্লগা পুং ২ মুক উরুমদা কহেনগনি। অকবা নুংহৱাইদু মাইক্লে রেভ কি লৈরদো মিনিট ৫ দগী ১০ ফাওবা লৌথোক্লনি।

লৌথোক্লবা নুংহৱাই মরুদগী ফঙবা কায়না ঃ মতিক ময়াই লৈবা প্রোতিন অমসুং ফেত মরাং কায়না য়াওই। ফেলেভেনোইদ হায়রিবা কোলেষ্টোরেলহন্থহবনা, শরু নাবা, শোম্ববা ফহনবা, থাগী খোঙকাপ চাং নাইদবদগী অৱাবা ফহল্লি অমসুং কেন্সর ঙাকথোক্লবা মচলশিং মরাং কায়না য়াওই। এন্টি অক্সিদেন্টস অমসুং ফেনোলিকস মরাং কয়না য়াওই। পেথোকসিদা এসিদ অসিনচিংবা খরগা পুনশিন্দুনা শেম্না চীঙাক মখল অমনি।

সোয়া পানিল (তোফু) গী কায়বা ঃ ওসটিলপোরোসিস অমসুং দায়বেটিশ ঙাকথোকপদা মতেং পাঙই। চীঙাক মচলশিং য়াম্না য়াওই (অফবা প্রোতিন, ভিটামিন-বি অমসুং কেলসিয়ম) নি। ইরায় লায়না চাবা তুম্মী, কেলেষ্টোরেল হন্থহল্লি।

৫। শোয়া ফ্লোর ঃ মসি লৌথোক্লবা নুংহৱাই মকুপ্তগী য়াম্না কুপ্পা য়াম ওইনা তকথোক্লবা মকুপনি। মসিগী মখল অহুম লৈ। ফুল ফেট (থাও য়াম্না য়াওবা) মসিদা মহৌশানা য়াওজবা থাওনা চাদা ৫০ প্রোতিন ওই, দিফেটেদ (থাও য়াওদবা) মসিনা শেম শাবা মতমদা থাও লৌথোকখ্রবা মখলনি, মসিদনা হেন্না ফজনা মকুপ তাহন্নবা য়াম মখলনি। মসি নংতবা অহুমশুবা য়াম মখলনা লেসিথিন হাপ্পবা য়াম মখলনি। নুংহৱাইগী য়াম মখলগী চাররবা লৈথোলদি মহৈ তম্ফমশিং (স্থুল) গী অঙ্গাংশিংদা পীজনবা থৌরমশিংনি, মীয়াম্বু মশা মউ ফনা থম্নবা পীজবা থৌরম (সোসিয়েল রেলফিয়ার প্রোগ্রাম), অথুম্না অচাপোৎ শুংফম (কনফেক্সনরি ইন্দষ্ট্রিজ), পাক্লম শেমফম (নগগেষ্ট অমসুং চঙ্কস) হায়রিবশিংসি গেহুগী য়াম্নগী মহুৎ শিন্দুনা শীজিন্নবনি।

হকচাংদা কায়নশিং ঃ অফবা প্রোতিন মরাং কয়না য়াওবা নুংহৱাইগী য়াম অসিদা অহৈরন, কেলসিয়ম অমসুং ভিটামিন-বি, মরাং কয়না য়াওই। হার্টনাবগী চাং হন্থহল্লি। থাগী খোঙকাপ চাং নাইদবগী অৱাবা হন্থহল্লি। থ্লুটেন য়াওদে।

৬) নুংহৱাইগী থাও ঃ নুংহৱাইদা মরুওইবা ফেটিএসিদ, লেসিথিন অমসুং ভিটামিন এ অমসুং দি য়াওবা থাও চাদা ২০ মুক য়াওই। থাও লৌথোক্লবা (শুনেবা) মীয়াম্না পাক চাউনা শীজিন্নবা থৌওং অসি মহি ওইনা শুংদোকপগী কাঙলোন (থৌওং) অসিনি। খুংলায়গী মত্তৌনা থাও শুংদোকপগী থবক মালেমগী মীয়াম্না অপিক অপিকপা থাও শুংদোকক্ষম শেল্লগা থবক ওইনা চৈথে।

নুংহৱাইগী থাওগী হকচাংদা কায়বা ঃ মসিনা লায়না নারবশিং নৎত্রগা কোলেষ্টোরেল ৱাংবা মীওইশিংগীদমক্তদি থাও মখল অসিদা কোলেষ্টোরেল য়াওদবনা (শুকয়াও য়াওদে) মরম ওইরগা য়াম্না চাররবা থাও ওই। নুংহৱাইদা য়াওরিবা ফেতকী মখল অসি পোলি অনস্যেচুরেটেদ অদুনা ফত্তবা কোলেষ্টোরেলগী চাং হন্থহল্লগা অফবা কোলেষ্টোরেলগী চাং রাংখৎহল্লি। নুংহৱাইদি ওমেগা ৩ গী ফেটি এসিদ য়াওই অমসুং মসিনা থম্মোয় মিহুন খোঙজেল চাং নাইহল্লি অমসুং ত্রাইগ্লাইসরাইদগাকী চাংসু হন্থহল্লি।

৭) মনা মশিংগী প্রোতিন ঃ মসি তেকর্ন্দ সোয়া প্রোতিন (তিএসপি), শোয়া নুগগেষ্ট, হন্দ্রবা (লৌথোকখ্রবা) নুংহৱাইগী পোথোক ঙাক্তনি। টেকচরাইজ ভেজিটেবল প্রোতিন (তিভিপি) অসি নুংহৱাইগী য়াম নৎত্রগা কন্সেন্দ্রেদ চাদা ৫০ অমসুং চাদা ৭০ গী চাং দা সোয়া প্রোতিন শেম শাবা ঙমই। মথংশিংনা তিভিপি অসি লৌথোকপদা প্রোতিনগী মওং মত্তৌদা অহোংবা পী। মসিনা মশীং ঙাক্তা ওইহল্লি, হোপ হোপ লাওবা পোৎশক অমগী শত্তম লৌই অদুগা শদুমগসু মায়রকই। মসিনা শা থোঙবদা শদুম মরক্তা য়ানশিন্দুনা য়েন্শাং য়ামখৎহনবগী মথৌসু তৌই। মসি থুনা থোংবদা মুল্লি লোয়েননা শাদা য়াওবা প্রোতিনগী চাংগা চপ মায়নসু য়াওই।

হৱাইজার অঙৌবা ঃ মসিগী পোথোকসি মণিপুরদা ইকুই কুইদ্রিঙৈ মতমদা মীয়াম্না য়াম্না পাম্না পুথোকপা চীঙাক পোথোক মখল অমনি। মরোক কাহন্নবা হৱাইজার অসি থাওদা মরু মরাং, শিং-য়াইঙং, থুম-মোরোকসু মচল চাং চানা হাপ্পগা ঙৌথোক্লগনি। অদুগা থাও হেন্না হাপ্পগা মখুম চেৎনা খুমজিন্দুনা থমগনি। মসিগী থৌওংসিনা হৱাইজারবু মতম শাংনা লীদুনা থম্না য়াহল্লি।

ৱারোইশিন ঃ নুংহৱাই হায়বসি মালেমগী খ্বাইদগী শেল চঙদবা অফবা মখলগী প্রোতিন অমসুং থাও পীবা পোৎশক (মহৈ মরোং) নি। মখোয়গী প্রোতিন য়াম্না য়াওবা অমসুং থাও য়াম্না য়াওবগী মরম্না নুংহৱাই অসি মালেমদা হীরম কয়াদা ইচ্চদা চাবা চীঙাকমখল অমা ওইরি। মতিকময়াই হাপ্পবা নুংহৱাই মরোক কাহন্নবা হৱাইজার, নুংহৱাইগী শঙ্গোম, নুংহৱাইগী পনির, য়াম, শেল্লবা শেল্লবা নুংহৱাইগী প্রোতিন, শোয়া প্রোতিন (কেসেন্ট্রেট) ময়ামসিনা চীঙাক মাচলগী অৱাংপা মেনখৎলি, মসিনা মখৌ য়াক্লগী মচৎ হেংগৎহল্লি। চাং নাইনা চারবদি হকচাং ফহনবদা নত্তনা লায়না মখল খরসু ফহল্লি।

লৌউবদা ঈশিংগী থৌদাং

ব্রজমনি থৌদাম

লৌ উবদা ঈশিংগী থৌদাং চাওই। ঈশিং য়াওদ্রবদি লৌ উবদা মায় পাকপা ঙমদে। অমরোমদা ঈসিং ঈচাও থোক্তু না ফৌ পান্নী ঈশিংদা মতম শাংনা লুপ্পবসু লৌ শি। ঈকং থোক্লবসু লৌ পানবা য়াদে। ঈশিং, মতম কক্লা, চাং চানা লৌফমদা ঈশিং চনবা তাই। ফৌ মখল খেন্নগী মতুং ইন্না ঈশিং চংবগী চাং, চনবগী মওং খেন্নে। লমদম অসিগী নোংজু অমদি অইং অশাগী ফিভম অসিদা লৌমীনা অপান্না মতমদা ঈশিং ফঙদে। কুমগী নোংদা তাংই। ঈথৈ লৌখোঙগী খুদোংচাবসু লৌমী অয়ান্না ফঙনদ্রি। কুমগী নোং ঙন্না লাকপা, থেঙনা লাকপা, ঈকং থোকপা লৌমীশিংনা তোয়না থেঙনরি। অইং অশাগী ফিভম অসিগী মতুং ইন্না চহী চুপ্পা লমদম অসিদা লৌ পানবা য়াদে। অকক্লবা মতম খরদতা লৌ পান্নে নংত্রবদি মহৈ চাদে। অকক্লবা মতম অসিদা তঙাই ফরক্তুবা মতমদতা শীজিন্নবা অঙমবা উপায় শীজিন্নদুনা লৌবুক্তা মতম চানা ঈশিং ফঙনবা হোৎনগনি। অৱাংৎপা শরুক্লা কুমগী নোং তারক্লগা শমথনবা রাখল তৌগনি। লৌফমদা পুম্ত্রি তৌবা, তুরেল অমদি লোক, ঈচেল মচাশিং পন থিংদুনা চহী চুপ্পা য়ামদ্রবদা লৌহোন হুনবা ওক্লবদি ঈশিং য়োক্তুনা থম্নবা থৌরাং তৌগনি।

ঈশিং মরাং কায়না লৈরবদি কালেনগী অকনবা লৈপাক্তু ঈশিং থাজিল্লবা মতুংদা অমুক লৌফম কংহল্লগা তান চাবা য়েংদুনা লৌ খোইবা ঙ্গুরবদি লৈবাক থোকই, কক্সাবী লৈহৌদে। চিংজিন্দা লৌফম নৈবা হৌননবগীদমক ঈশিং চনবা হৌখ্রবদি লৌফম অদু ঈশিং কংহনবা য়াদ্রে। ঈশিং থাজিল্লবিনি হায়দুনা কালেন্দা নিংথিনা মমুৎ তানা খোইরবা লৌফমদা লৌরি পাথোক্লা ঈশিং চঙগদবা ঈশিং অদুতমক থম্লবা মতুংদা লৌ খোইবা, উকায় তকপগী থবক পাঙথাক্কনি। লৌফম লৈহাও কাননবগীদমকসু ঈশিং চনবা য়াই। নোংদা অহানবগী ঈশিং ঈহৌরকপা মতমদা অনৈবা ঈশিং চনবগী খুদোংচাবা ফংলবদি লৌফমদা অনৈবা ঈশিং থাজিনবা কাউরোইদবনি। ঈশিং চনবদা লৌফমদা নুংচাক হাজিন্দনবসু থৌরাং তৌবা কাউরোইদবনি।

> *লৌ লিংলবা, হুল্লবা মতুংদা ঈশিং খুদোল অনীমুক্তগী হেন্না লুনা থম্লোইদবনি। ঈশিং খুদোল অনীদগী তাদনা মতম খুদিংদা লৌপাক্তা ঈশিং থমগনি। হায়রিবা ঈশিংগী চাং অসিদগী হেন্না লৌ হেক লিংলবা মতুংদা থাজিল্লবদি চুকপাল তাওগনি। লৌ লিংবা লোইবগা লৌপাক ঈশিং চনগে খল্লবদি য়াম্না তপ্পা ঈশিং চনগনি। লৌহোন, পম্ফেল অমসুং পুংহুন লৈখায়বী নুংশা য়াম্না য়াক্লা শাবা মতমদা ঈশিং পানা থম্লগা হুল্লবদি ফৌ পুমগল্লি। নুংশা য়াম্না য়াক্লা শাদ্রবা, নোংথি নোং মঙলবদি ঈশিং খুদোল অনীমুক লুবগী চাংদা থম্লগা লৌ হুনবনা শা-উচেকশিংদগী ঙাকথোকপদা নত্তনা নোংজাও তারক্লগা লৌহোন, পাম্ফেলনচিংবা পুন্না পুন্না হৌবদগী ঙাকথোকই।*

ঈশিং য়াম্না লৈমল্লবসু ফৌ মচা পোকপা ৱাংলি, ঈশিংনা ফৌসু চাথোকই। কাদনবাদ ঈশিং য়াম্না থম্লগা চাথোক হন্থগনি। অমরোমদা, লৌপাক্তা ঈশিং কংলবসু চাথোকসু হাচ্ছে। ফৌ মপাল শাৎপা ঙমদবা, মক্ল চংবা ফাওবা ঙমদবসু য়াওই। ময়োন শৎপী তিন্নাসু হেংগৎহল্লি। লৌ লোক্লমদাইগী মতমদসু লৌ খাওগদবা নুমিৎ ১৫-২০ নি খক্তা ঙাইরবা মতমদতা ঈশিং লৌপাক্তগী থাদোকখিগদবনি। ঈশিং কংলবসু ঈথোঙ ফাত্তোক্লদবনি।