এডিটোরিয়েল

চপ চাবা অমদি খঙদোকহন্নিংই

হৌজ থেংখাং কয়াদা তদু লৈতাদবা ষ্টেট অমা ওইহনবা থৌরাং কয়া অমা য়ুথংনবা ষ্টেট অমসুং ভারত লৈঙাক্তা শান্তিগী ৱারী শান্নরিবা লূপ অমগনা শীন্দুনা লাক্লি। মসি মণিপুর লৈঙাক্লা থিংনবগীদমক হকচিনবা থৌরাং অমত্তা লৌখৎপা লৈত্রি। সেন্তরদা পাল্লম্বা সরকার অসি খ্বাইদগী শাংনা পানখিবদি কংগ্রেসনা লূচিংবা লৈঙাক অদুনি। ঙসিসু অমুক পার্টি অসিগী লৈঙাক অমুক হন্না লাক্লোই হায়বসি কনানসু তম্বা ঙম্বা নত্তে। পোলিটিক্সতা তুংগী ৱাফম মাংজৌননা হায়বা ঙম্বা নত্তে। মতম মতমদুগী ভোটরশিংগী হায়বদি মীয়ামগী অপাম্বদুগী মতুংইন্না অওনবা লৈঙাক হায়বসি লাকপা ঙাক্তনি। ঙসি ১০ শুবা মণিপুর ষ্টেট এসেমব্লিগী মপুঙ্গি লোইশিল্লকপা ১১ শুবা ষ্টেট এসেমব্লিগী মীখল নকশিল্লকপা মতম ৱসিদা থোক্লক্লিবা থৌদোকশিং অসি মতু শোনবা লৈঙাক অমা ওইখিবদগী থোক্লকপ্তা হায়বসিমদি মীয়াম্না য়াম্না তোয়না হংনরিবা ৱাহং অমা ওইরবনি। মতাং অসিৱাইদনি ইন্দিয়া লৈঙাক্তা শান্তিগী ৱারী শান্নরিবা এন এস সি এন (আই এম) অসি মরিপুর ষ্টেটদি আইননা য়াদবা লূপ অমা ওইনা, মখোয়না পায়খংলিবা থৌশিলশিংনা মরম ওইরগা লাওথোকফম থোক্তবরা হায়বা ৱাহং অমা লাক্লিবসু। মণিপুর লৈঙাকপু পামদবা, মসিগী মায়োক্তা লাকপা অমসুং লেপ্লিবা লূপ অমা হায়বসি মণিপুর থুগায়নবা শীনবা কাংবু নংত্রগা লূপ অমনি হায়না লাওথোকপা হায়বসি ষ্টেট লৈঙাক্তী অপাম্বগী মতুংইন্না তৌগদবা থবক্লি। সেন্ট্রেল গভর্নমেন্টসু ষ্টেটতা লো এন্দ ওর্দরগী থবকসি মশাগীনি হায়না শীন্নরবা, কপ্সটিট্যুসননা অয়াবা পীবা হক অমনি হায়রি। হায়রিবা হক অসি চপ চানা শীজিন্নদুনা মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টর হায়বদি মীয়ামগী লূচিংবা অমতু মশাগী ষ্টেট মনুংদা মীয়ামগী ওইবা য়াইফ থৌরাংগী থবক পায়খৎপদা অথিংবা পীরিবা লূপ খুদিংমক অদু ষ্টেটসিগী লো না য়াদবা লূপশিংনি হায়না লাওথোকপদা করি অকায়বা লৈবগে। চীংগী দিষ্ট্রিক্টশিংদা লো এন্দ ওর্দর লৈতে হায়বসি হন্দক চীফ মিনিষ্টরগী উখুল খোঙচৎ অদুদা থোকখিবশিং অদুনা তাকই। থৌদোক অদুগী মরাল এস আই অমসুং রেঙ্ক হন্থবা মীওই খরদা খংজিনবা লানগনি। থৌদোক্তুগী মতাংদা লৈঙাক্লা ইনক্লাইরি কম্পিসন অমা ওর্দর তৌরক্লনি হায়বসি অপংসু অশিংসু খঙই। মদুদা মথক থোংবগী ওর্দর য়াওদনা থবক নংত্রগা মখৌ পাংথোকচবা ঙমদবা ওফিসার খরদি মরাইবক থীরগনি হায়বসিদি অদুম্মক মীয়াম্না খঙই। ইনক্লাইরি কম্পিসনগী ওর্দর থোক্লিঙৈদো রা–রা লাওনরবা ৱাফমনি।

*হৌজিক অমুক মীয়াম্না হংলিবা ৱাফম্না করিগুম্বা চীফ মিনিষ্টরনা উখুলদা চৎকনি হায়রগদি মণিপুর পুলিসকী লৈরিবা কম্মান্দোশিং অসি মাঙজৌননা উখুলদা থাজিন্দ্রিবা করিগীনো হায়বসিনি। টার্ম লোইশিল্লমদাই অসিদা মায় পাকপা চীফ মিনিষ্টরগী খোঙচৎ ওইহনগে হায়বা তারবদি মণিপুর পুলিস কম্মান্দোশিংনা মফমদু ঙাক–শেলহনবা য়াদবরা হায়বা ৱাফমসু লৈরি। অপংবা মণিপুর মীয়াম্নি পুলিস কম্মান্দেশিং অসি তম্পাক্লী লমদমখক্তা ঙাক্লবা লৈবা ফোর্স অমরা, মখোয়গী থৌনাগী য়েংলগদি চীফ মিনিষ্টর অমদি মহাক্কী কাউন্সিল ওফ মিনিষ্টরসকী ঙাক শেরবদদি শীজিন্নবা য়াদবা জাৎলা, মখোয়বু লূচিংবশিংনা থাজদবরা হায়না হংলি। মাওগী হৌখিবা থৌদোক্তা মরিপুর পুলিস কম্মান্দোশিং নংলমহন্নবদি থৌদোক্তু লাকশিনবা ঙম্রগোই হায়বসি লৈঙাক্লসু য়াফম থোকই। ইতৎ–তত্তনা শীংনরবদি মদুগী চপ চাবা পাউখুম লৈঙাক্লা পীবা তাবনি। পাউখুম পীবা ঙমত্রগনা লৈঙাক্লোইশিংগী মাঙজবা নত্তনা তোংজবদি লৈগনি নীংদে। লৈঙাক্তী চপ চাবা ফিরেপ অমদি লৌরগা মীয়ামদা খঙহন্নিংঙি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

তাঞ্জাসি চপ চারবনি চহী মঙা অমুক হাপ্পু চুরুরনু

ইকায় খুন্নজরিবা এদিটর,

মশক থোক্লা লমদমসিগী অশেংবা লুচিংবা থীনরক্লিবা মতমসিদা ঙসিদি ইকায়নিংঙাই ওইবা লুচিংবা শাবা রাজনিতিরালা কয়ানা য়াম্নবা লমদমসিগী মীওইশিংবু অপঙবা হঞ্জিন হঞ্জিন শীরগে মতাঙম চোংথোরক্লিবসিদি য়াম্না ফিল্ম চাদ্রবনি হায়বসি খন্থবীয়ু। কৈপৌরুনি হায়না তেক্লকপা মতম য়াম্লবনা ঙসিদি ফোঙনা শীঙনরকপসু য়াওরক্লনি হায়বসি মাঙজৌননা হায়নম্রবনি। মনানা হৈমাঙ শাবনা মতম কয়া খাঙবা ঙমগনি।

হায়নবসু লৈ অচ্রোল অমা লোৎশিন্নবা হোৎনবদা অরানবা চাম্না নাথেনরি। খুদিংমক মশাগী ওইজবা থীবগী ৱাখল্লোন ওইরবসু ঐ–ঐতগী হায়বা ৱাখল্লোনদি লমদমসিগী রাজনিতিগা য়াম্না চুশিন্নবা লৈ অমদি লৈতে হায়জগে। ঙসিগী ঙম্নমক রাখল তান্নরবা লমদমসিগী মরুওইবা মশক নাইরবা মীওইশিংবদি রাজনিতিগী কাঙলোনসিনা মখোয়না হেন্না খৌনা পীদুনা ঙম্নমক মায়োং য়ানিংবগী ইখিল পীরিবনি অমদি মদুগী মঁহৈসু সরকার অমদি প্রজাশিংনা চৈখৎ খাঙলিবনি হায়বসি লান্দ্রবনি হায়বদা অকিংবসু লৈরক্তে। সরকারনা প্রজাগী সেবা তৌগদবনি হায়বসিদি রাজনিতিগী ৱাখল্লোন শোয়দনা ওইরমগনি। অদুবু লাইবক থিবদি ঙসিগী লমদমসিগী প্রজাশিংনা সরকার নংত্রগা রাজনিতিবু কয়া য়াম্না থাজবা থম্লিবগে হায়বসিদি হংবা য়াবা ৱাহং ওইরি।

ঙসিদি লমদমসিগী অওনবা কয়া লাকপনা সরকারসু মীয়ামসু তুংগীদমক করি খন্নরি হায়বসি মতম পুম্বদা হনেরক্লিবা ৱাহং ওইরি। শাংনা চহী ১৪ লৈবাক শাসন তৌরক্লবা সরকারসিনা করম্না নৌনা শীঙনরিবা বি জে পি দা হেক্তা সরেন্দর তৌরক্লদা নংত্রগা বি জে পি বু লাপ্পা নাথেদুনা ঐখোয়দি মীয়াম্না য়ারিবা পার্টিনি হায়না শীঙনরকপা খুদিংমক থেংননবা শেম শারে হায়না হৌনা লাউনা লাওরক্লদরা হায়বসু ইতা তানদবগুম্না প্রজাশিংনা থয়াইনবগুম তৌরি। থয়াইনবা হায়বসিদা মাংজরিবসি পুম্নমক্লা খঙনরবা ঙাক্তনি, মায়থিরবনি হায়বদা লান্দ্রবনি। মতাংসিদা মায়থিবনা মায়–পাকপগী অহৌবা খোঙথাংনি হায়রুবদা লাল্লে হেক্তা হায়গদবা ময়াম্সু লৈরি হায়বা তাবনি।

লমদমসিগী য়াম্না রাজনিতিগী ঈচেল হোংলে হায়বসি হেক্ত হায়বা ঙম্নদ্রিবসি মরম কয়া অমা লৈবননি। পুম্নমকপ প্রজাগী চপ চাবা ভোটঙ্কী রাইটনা হোংহনবা য়ারে নংত্রগা হোংহন্দবসু য়ারে। ভোট লাক্লবনিনা চপ চাবা তাঞ্জানি অদুবু খন্থদ্রবদি চহী ৫ অমুক ঙাইবা তাবনি।

অদোমগী
বি পি খুমন
ইম্ফাল

নাতোন মহী চেনবী লোক–লাইহৌ–২

ডা. অনিল আগরৱাল

হায়গী মখাঃ–

রারেং অসিগী মতাং অসিফাওবদা ঐখোয়না নাতোন মহি চেনবী লোক লাইহৌ 'কমন কোল্ড' গী মরমদা খঙলিবসি, লায়না অসি মশা–মশাগী তোঙায়না শাংগে জাৎ ১০০–১০০ গী মথক্তা লৈনরিবা 'রাইনোভাইরসেস', 'কোরোনাভাইরস' অমদি 'এডেনোভাইরস' হায়রগা খঙনবা মহিক মখল অহুম্না থোকহল্লকপনি। অসুক য়ামখ্রবা মহিক মখলশিং অসিনা পোকহল্লকপা লায়না অমবু হেক্তমক ফহনবা ঙম্নবা হিদাক অমা পুথোক্লবা হোৎনবা হায়বসি হকশেল বৈজ্ঞানিকশিংগী মফমদা তরাইবা থবক অমদি শোয়দনা ওইরম্লরোই! তরাই–তরাইবা থবক্তা ওইদবনে, লায়না অসিনগা অমদসু অমদসু পংনা–নাগনবা ওইজরগসু নুংশা থীনিঙই ওইবা লায়নাগা ওইদবনে, বৈজ্ঞানিকশিংনা লায়না অসিগীদমক ঙসিফাওবদা হিদাক পুথোক্লরক্তি বসি কয়া থৌশানদ্রবা জাৎলা!

'কমন কোল্ড' গী লায়নাবু ফহনবা ঙম্নবা পাঁম্বে পুথোক্লবগীদমক্তা অখন্না থিজিন–ছমজিনবগীদমক্তা খ্ ১৯৪৬ তা বৃটিশ গোভর্নমেন্টনা ইংলেণ্ডগী রিল্টশ্যার কৌবা মফমদা 'কমন কোল্ড রিছার্চ সেন্টর' অমা লিন্দুনা হাংদোকখি। মদুনা হবার্ড য়ুনিভর্সিটিগী 'স্কুল ওব পব্লিক হেলঠ' তগী ডাক্টর অমদি অখঙ–অহৈ বৈজ্ঞানিক কয়ামুক মথৌ তৌহনখি।

কমন কোল্ডগীদমক্তা লিংখিবা রিছার্চ সেন্টর অদুদা চখখিবা থিজিনবগী মওঙ অদু মফম অতৈদা তোঙায়বা হীরমগীদা লৈনরিবা রিছার্চ সেন্টরশিংনা চথনরিবশিংদগী তোঙানবা মওঙগী ওইখি। সেন্টর অদুদা থিজিন–ছমজিনবগী মচাক ওইনা লৈবিরনবা ভলন্টিয়র কয়াবু বার্তন তৌদুনা কৌখিবদা লাকখিবা ভলন্টিয়রশিং অদুবু মমল তাঙলবা হোটেলগুম্না নাল্লবা কাশিংদা লৈফম পীদুনা থা অমমম নিংথৌ মচা–মশুশিংগুম্না অরাংপা অমত্তা লৈহন্দনা নুংঙাই নুংঙাইনা লৈহনখি। মদুনা মরম ওইরদুনা ভলন্টিয়রশিংদি মতৈ–মনাও লাকমিন্নদুনা লৈরখিবা য়াওনখি। মখোয়গী হঙ্গৎ–হনদা ভারা অমসুং অতৈ খরচশিং খুদিংমক সরকারনা পুথোকখি। তশেংবদদি,ভলন্টিয়রশিং অদুনা মফম অদুদা লাকখিবদু লায়না মখল অমগী মরমদা খিজিন–ছমজিনবদা চায়েংগী মচাক অমা ওইনা লাকখিবনি হায়বগী মহুত্তা অয়াঙনদি বৃটিশ সরকারনা লেমুগা খুদোনবিরকপা নুংঙাইরবা ছুটিগী নুমিৎশিংনি হায়না লৌনখি।

ভলন্টিয়রশিং অদুদা চখখিবা চায়েংশিংদি – ১. করিগুম্বা নুমিত্তা অশাবা ঈশিংদা মতম খর চঙনা ঈরুজহন্নগী তৈথোকহনদনা নুংশিং শিংপা ভেরনদা নংত্রগা য়ুম মনুংগী চখোক–চৎশিন লম্বী (কোরিভোর) দা লেপকনবা, ২. করিগুম্বদনা কাঙবু খরবু অঙৈংবা নোং মরক্তা মফি মরোল পুমচোং চোংহনবমখৈ চৎহল্লুরগা মফি–মরোল হোংদোকহন্দনা অঙৈংবা কা মনুংদা মতম কুইনা পুল্লপ ফমহনবনচিংবশিং। চায়েংশিং অদুদা শরুক য়াখিবা কাঙবুশিং অদুগী য়াখিদবা কাঙবু অমগা পুল্লপ লৈমিয়হল্লগা 'কমন কোল্ড' গী ভাইরসশিং থাজিনদুনা য়েংখিবদা কাঙবু অমদনা মহিক চংগল্লি নংত্রগা চঙগনদে হায়বগী খুদমদি অমত্তা ফংবা ঙমখিদে।

অসুম্না পাঙহোথাকখিবা চায়েংশিং অদুদা বৃটিশ সরকারনা ভলন্টিয়র অমমদা তিংখিবা খরচশিং অদু চাংতত্তা অমমমগী ওইনা পাউণ্ড ৮০০ রোম্নি (চাওরাক্লা লুপা লীশিং ৫০ রোম)। থৌওং অদু লিশাং শিংনা চহী ৪৪ রোম চখরম্বনি, অদুবু কমন কোল্ডগী মহিক হাৎপা ঙমগদবা নংত্রগনা লায়না অসিবু লায়েংনবা হিদাক পুথোকপা ঙম্নবগী লংলা–লংজিন অমফাওবা ফংবা ঙমদনা, সরকারগী শেম্বং ৱাৎলকখিবদগী খ্ ১৯৯০ দগীদি লেপগ্রে। তৌবদবু রিছার্চ সেন্টর অসিদা ভলন্টিয়রশিংগা লোয়ননা চখখিবা চায়েংং কয়ামুক্তদগী অনৌবা ৱাফম কয়ামুকপুদি খঙনখিরে। রাফমশিং অদুগী মনুংদা য়াম্না নুংঙাইরিবা খরদি –

১। মথৌ চিনবা নংত্রগা মখা শাবনা মরম ওইদুনা মপুক্লিং লৈতানদদা খোয়রাংনগনবা মীওইশিংনা অতৈ মীওইশিংদগী হেন্না লায়না অসি লাইচুগল্লি,

২। লায়না অসি নুপাশিংদগীদি নুপীশিংদনা খরা–খিৎ হেন্না তুংগল্লি,

৩। লায়না অসি থুংনরকপা মতমদা মশা মথন্তগী ওইবা ৱাখল্লোন অমদা লুপ্তুনা লৈজগনবা (ইন্ট্রোভর্ট) মীওইশিংনা, থোকঅ–থোকঅবা ইরোইদা লোয়ন্দুনা অমগসু–অমগসু য়ান–য়ানবা চৎকনবা কাঙবুশিংদগী হেন্না শাথীবা হেনগল্লি।

৪। চুরুপ থকপা মীদা নারবদি মতম খরা হেয়সু শাংথগল্লি, অদুগা লোক খুবসু হেল্লি।

৫। লায়না অসিনা নারিঙৈ মনুংদা অতৈ অতোপ্পা লায়নাগী ভাইরসশিংনা হকচাংদা চলকপদা অতৈ মতমদগীদি খরা হেন্না লায়না থোক্কল্লি।

মথক্কীশিং অসিদগী খঙলিবসি, ঐখোয়না ঈরুজরুবা থোরকপগা নুংশিং হন্না ফেনগী মখাদা লৈবা ফত্তে হায়নরিবা, নোং নংবদগী চোলুনা লাক্লগনা পম্বদনা ফিরোল অকংবা হোংদোক্লরিবা কয়াশিং অসিগা ইনফ্লুএঞ্জা, নিমোনিয়া নংত্রগনা কমন কোল্ড হায়রিবা লায়নাশিং অসিনা নারকপগা থোইনা মরী লৈনদে হায়বসিনি। তৌবগীবুদি কমন কোল্ডগী মতাংদা মীয়াম্না লান্না থাজনরকখিবসিদি ঙসি চরাদদগী নত্তে, অরিবা যুগতগী হৌনা থাজনরকখ্রবনি। খুদমদি, লেটিন রাইহেদা 'লোক'পু 'পিট্যাটা' কৌই। অরিবা মতমগী মীওইশিংনা কোক্তগী নাতোনদা মহি অমা চেম্বরকপদগী 'কমন কোল্ড' ওইহল্লকই হায়না থাজনরম্মী। মরমসিমক্লা ব্রেনগী মখা থংবা পীরিবা Fatty acids শিং অদুদি মীয়াম্না থোইদোক্লা খঙনরবা Omega -3 fatty acids অসিনি। ঙাদা চাং রাংনা য়াওবা মরুওইবা Omega -3 fatty acids শিং অদুদি ঃ–EPA অমসুং DHA অসিনি। হকচাংদা EPA অমসুং DHA গী কাঙবসিদি মপান নাইদে হায়বা য়াই। মরু ওইবা কায়বা খরা মখাদা পীজরিঃ–

(১) পীক্লিবা অঙাংশিংদা চাওরৈ কনহল্লি।

(২) হার্টকী মখৌ কনহন্দুনা Cardio-vascular গী খুদোংথবা নহন্দে।

(৩) মীরোনবী নুপীশিংগী চীঙ্গাক্তাঃ Omega -3 fatty acids মরাং কায়না পীহৌবনা মমাগী খোইজিখাদা লৈরিবা অঙাংগী ব্রেন শাগৎপদা কায়হল্লি।

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

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

(৬) Fat soluble vitamins - A,D,E অমসুং K নীংথনা চুপশিনবা ঙমহল্লি।

মসিগীসু মথক্তা EPA অমসুং DHA না হকচাংগী Metabolites শিংগী Precur-sor সু ওইরি অদুনা EPA অমসুং DHA না লায়না কয়ামরুম লায়েংবদা অমসুং ঙাকথোকপদা কায়বা পী। অদুবু কায়রবা 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 ফংহয়বা হোৎনবা 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 ঈশিংদা ফংবা পেঙবা হায়রিবা ঙা মখল অসিদা Omega -3 fatty acids অসি ফংই হায়না Fisheries Scientist শিংনা পুথোকখ্রে। পেঙবাদা Omega -3 fatty acids অফবা মখলগী প্রোটিন অমদি Micronutrients কয়া মরাং কায়না য়াওবতা নত্তনা চাবদা মহাও লৈবা ঙা ওইবনা ঙা মখল অসিগী মরুওইবা হেনগংলক্লি । হায়রিবা ঙা অসি ঐখোয়গী মণিপুরগী State fish ওইবতা নত্তনা লমদম অসিগী মীয়াম্না পাম্নবা ঙা অমসু ওইরি।

Protein অমসুং Fat কী মথক্তা ঙাদগী ভিটামিন, মিনরেল কয়া অমসু ফংই। ঙাদগী ভিটামিন A,D,B_1,B_2 অমসুং Niacin নচিংবশিং অসি ফংই। ঙাগী লিভর অমসুং থাডদা ভিটামিন D গী চাং রাংনা য়াওই। ভিটামিন D না হকচাংগী শরু–শয়াং শেমগং শাগৎপদা অদুগা কেলসিয়ম এবজোর্পসন অমসুং মেতাবোলিজমদা মতেং পাংই। ঙাগী Liver oil দা ভিটামিন A অমসুং D মরাং কায়না য়াওই। চাং নেমজরবসু ঙাদগী ভিটামিন C ফংই হায়নসু ঙাগী সাইন্টিষ্ট খরনা হায়রি।

ঙাদা ফংবা, মিনরেলশিংদিঃ– Iron, Cal-cium, Zinc, Iodine, Phosphorus, Selenium অমসুং Flourine নচিংবনি। হায়রিবা মিনরেলশিং অসি হকচাংদা অসুক্কী মতিক মরুওই। মদুদি মখোয়শিং অসি ৱাৎপদা হকচাংদা লায়না কয়া নাহল্লি। Iron না Haemoglobuline শুংবদা মতেং পাংই। Iron ৱাৎপদগী ঈ–ৱাৎপা, ব্রেন, মথৌ তৌবা ঙমহন্দবা অমদি অঙাংগী মহৈ তন্থগী লৌশিং ৱাৎপা থোকহল্লি। Calcium না শরুগী মপাঙ্গল কলহল্লি অদুগা মশল অমদি শীংলী নাওরী মথৌ নিংথিনা তৌবা ঙমহল্লি। ঐখোয়না ঙা চাবা মতমদা ঙাগী মরুগী শরুক অয়াম্না মতমদা ছন্দেক্লৈ। অদুবু ঙা মচা চাবা মতদদি ঙাগী শরু–শয়াং অয়াম্না মতমদা চাশিন্নৈ। মসিনা ঐখোয়গী হকচাংদা Calcium, Phosphorus অমদি Flourine গী চাং হেন্না ফংহল্লি। সমুদ্রগী ঙাদা Iodine য়াওই অদুনা সমুদ্রগী ঙা চাবনা অঙাংদা নাবা Mental retardation গী চাং হন্থহনবা ঙম্মী।

World Health Organisation (WHO) গী রিপোর্ট মতুং ইন্না অফবা মচল শুবা ঙাক্লা HIV/AIDS না নারবা মীওইশিংগী মপুক্সি চহী নিপাল হেন্না শাংদোকপা ঙমহল্লি হায়রি। ঙাদা চীঙ্গাক্কী মরু ওইবা মচল মরাং কায়না য়াওবনা HIV না নারবা মীওইশিংগী Diet তা মতিক চানা য়াওহনবা তঙাইফদে।

ঙাদগী ফংলিবা কায়বশিং অসিদগী ঐখোয়না খঙলে মদুদি ঙা চাবদা হাওরিবা মহাওদুখক্কী নত্তনা মাগী কায়বশিং অদুগী য়েংলগা ঐখোয়গী নোংমগী চারিবা চীঙ্গাক্তা য়াওদবা য়াদ্রবা শরুক অমসু ওই। হকচাং ফনা থম্নবগীদমক ঙা চাবা তঙাইফদে। ঐখোয়গী মণিপুরদি ঙা পাম্না চানবা টেষ্ট অমনি। অদুবু ঐখোয়গী মহৌশাগী পাৎ–তুরেলদগী ফংলিবা ঙা অদুগা ঙাগী ফার্ম তৌদুনা ঙায়োকপশিংনা পুথোক্লিবা ঙানা লমদম অসিগী মীওই পুম্নমক্কী মপুক থলহনবা ঙমদে। মপান্দগী ঙা পুশিন্নজু না ঙসিসু চানরি। মরম অদুনা ঐখোয়না ঐখোয়গী লমদম অসিগী ওইবা ঙা চাং হেন্না পুথোকপগী তঙাইফদবা লৈরি। অদুনা লন্নাই ঙায়োকপশিং অমসুং মরী লৈনবা সরকারগী দিপার্টমেন্টশিংনা ঙাগী পোথোক হেনগংনবা হোৎনবদা হেন্না পুক্লিং চংবগী মথৌ তারি। মসিনা ষ্টেটকী শেল–থুমগী ফীভম ফগংহনবতা নত্তনা হকচাং ফনা নাদা য়েক্তনা হিংবদা মতেং ওইগনি খঁঙ্গে।

'ঙানা হকচাংদা পীবা কান্নবশিং'

হুইরেম ভারতি

ঙা ঐখোয় মীওইবগী নোংমগী চীঙ্গাক্তা য়াওদবা য়াদবা মচল অমনি। থোইদোক্লা ঐখোয় মণিপুরীশিংগীদি নুংঙিগী য়াওদবা য়াদবা চীঙ্গাক ওইরিবনি। ঙাগী প্রোটিন্না ষ্মাইদগী মমল হোংনা হকচাংদা কায়বা পীবা প্রোটিন ওইরি। হকচাংদা কায়বা চীঙ্গাকশিংগী মরমদা মালেমগী ওইনা খন্ন–নৈনবদা ঙা অমসুং ঙাগী পোথোকশিংসু অচৌবা মফম কল্লিবনি। য়েলহৌঙৈদগী মীওইবনা ঙা চাদ্ররক্লবসু হৌজিক্লা হেন্না পাম্না চাদ্রবা মরম্না ঙসিদি ঙা থোইনা হেন্না মরু ওইবা চীঙ্গাক ওইরক্লি।

মীওইবনা চানরিবা ঙাগী শরুক্তা হকচাংদা কান্নবা মচল কয়ামরুম য়াওরি। মখোয়শিং অসিগী মনুংদা মপুং ওইবা মচল মরি খক য়াওরি। মখোয়শিং অদুদিঃ ঈশিংগী শরুক, প্রোটিন, মহাউগী শরুক অমসুং মিনরেলনি। মচল মরি অসিগী চাউরাকখা কম্পোজিসনশিং মখাদা পীজরি।

ঈশিং – চাদা৬৫ দগী চাদা ৯০

প্রোটিন – চাদা ১০ দগী চাদা ২২

মহাউ – চাং ১ দগী ২০

মিনরেল – চাদা ০.৫ দগী ৫

মসিদা নত্তনা ঙাদগী কার্বোহাইদ্রেট অমসুং ভিটামিন্নচিংবসু ফংই।

প্রোটিন্না হকচাং কয়াংশিং শেমগং–শাগৎপা অমসুং অমাং অতা থোক্লবা Tissue শিং ফাজিনহনবদা য়াম্না চাউনা মতেং পাংই। মসিদা নত্তনা হকচাংগী ইঞ্জাইমশিং 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 হেনগংলক্লি।

ঙাগী মহাউদা য়াওবা Fatty acids খরদি মীওইবগী হকচাং চুম্নগী কায়বতা নত্তনা হকচাং ফনা হিংবদা চাউনা কায়বা পী হায়বসি অখঙ–অহৈ কয়ানা থিজিনবদা খঙবা ঙম্লে। হকচাংদা কায়বা পীরিবা Fatty acids শিং অদুদি মীয়াম্না থোইদোক্লা খঙনরবা Omega -3 fatty acids অসিনি। ঙাদা চাং রাংনা য়াওবা মরুওইবা Omega -3 fatty acids শিং অদুদি ঃ–EPA অমসুং DHA অসিনি। হকচাংদা EPA অমসুং DHA গী কাঙবসিদি মপান নাইদে হায়বা য়াই। মরু ওইবা কায়বা খরা মখাদা পীজরিঃ–

(১) পীক্লিবা অঙাংশিংদা চাওরৈ কনহল্লি।

(২) হার্টকী মখৌ কনহন্দুনা Cardio-vascular গী খুদোংথবা নহন্দে।

(৩) মীরোনবী নুপীশিংগী চীঙ্গাক্তাঃ Omega -3 fatty acids মরাং কায়না পীহৌবনা মমাগী খোইজিখাদা লৈরিবা অঙাংগী ব্রেন শাগৎপদা কায়হল্লি।

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

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

(৬) Fat soluble vitamins - A,D,E অমসুং K নীংথনা চুপশিনবা ঙমহল্লি।

মসিগীসু মথক্তা EPA অমসুং DHA না হকচাংগী Metabolites শিংগী Precur-sor সু ওইরি অদুনা EPA অমসুং DHA না লায়না কয়ামরুম লায়েংবদা অমসুং ঙাকথোকপদা কায়বা পী। অদুবু কায়রবা 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 ফংহয়বা হোৎনবা 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 ঈশিংদা ফংবা পেঙবা হায়রিবা ঙা মখল অসিদা Omega -3 fatty acids অসি ফংই হায়না Fisheries Scientist শিংনা পুথোকখ্রে। পেঙবাদা Omega -3 fatty acids অফবা মখলগী প্রোটিন অমদি Micronutrients কয়া মরাং কায়না য়াওবতা নত্তনা চাবদা মহাও লৈবা ঙা ওইবনা ঙা মখল অসিগী মরুওইবা হেনগংলক্লি । হায়রিবা ঙা অসি ঐখোয়গী মণিপুরগী State fish ওইবতা নত্তনা লমদম অসিগী মীয়াম্না পাম্নবা ঙা অমসু ওইরি।

Protein অমসুং Fat কী মথক্তা ঙাদগী ভিটামিন, মিনরেল কয়া অমসু ফংই। ঙাদগী ভিটামিন A,D,B_1,B_2 অমসুং Niacin নচিংবশিং অসি ফংই। ঙাগী লিভর অমসুং থাডদা ভিটামিন D গী চাং রাংনা য়াওই। ভিটামিন D না হকচাংগী শরু–শয়াং শেমগং শাগৎপদা অদুগা কেলসিয়ম এবজোর্পসন অমসুং মেতাবোলিজমদা মতেং পাংই। ঙাগী Liver oil দা ভিটামিন A অমসুং D মরাং কায়না য়াওই। চাং নেমজরবসু ঙাদগী ভিটামিন C ফংই হায়নসু ঙাগী সাইন্টিষ্ট খরনা হায়রি।

ঙাদা ফংবা, মিনরেলশিংদিঃ– Iron, Cal-cium, Zinc, Iodine, Phosphorus, Selenium অমসুং Flourine নচিংবনি। হায়রিবা মিনরেলশিং অসি হকচাংদা অসুক্কী মতিক মরুওই। মদুদি মখোয়শিং অসি ৱাৎপদা হকচাংদা লায়না কয়া নাহল্লি। Iron না Haemoglobuline শুংবদা মতেং পাংই। Iron ৱাৎপদগী ঈ–ৱাৎপা, ব্রেন, মথৌ তৌবা ঙমহন্দবা অমদি অঙাংগী মহৈ তন্থগী লৌশিং ৱাৎপা থোকহল্লি। Calcium না শরুগী মপাঙ্গল কলহল্লি অদুগা মশল অমদি শীংলী নাওরী মথৌ নিংথিনা তৌবা ঙমহল্লি। ঐখোয়না ঙা চাবা মতমদা ঙাগী মরুগী শরুক অয়াম্না মতমদা ছন্দেক্লৈ। অদুবু ঙা মচা চাবা মতদদি ঙাগী