## এডিটোরিয়েল

### সরকারগী অনা লায়েংশঙগী অশোয়বা

*মণিপুরদা খ্বাইদগী চাওনা মায়োক্লরিবা প্রোব্রেম অসি অনা লায়েংগী মতাংদা ওইরি। অমরোমদনা ভারত সরকারনা য়েংলিবা মীৎয়েংদা মণিপুর অসি সাউথ ইষ্ট এসিয়াগী কোরিদোর অমা ওইনা উরিবনি। মসিনা মরম ওইরগা ইন্দিয়াগী লুক-ইষ্ট পোলিসিদা মণিপুরগী মফম চাওনা কন্দুনা লৈরিবনি। মসিগী মথক্তা অমুক হায়রিবা লমদম অসিগী দিতলপমেন্টকী মতাংদা শোথদুনা লৈহৌরিবা কয়া অসি মেন লেন্দ ইন্দিয়াগা চপ মান্নবা থাক্তা শেমগৎকদবনি হায়বা অচৌবা শেনফম কয়া থাদদুনা শেমগৎনবা হোৎনরি। নুঙাইরিবদি মণিপুরদা লৈরিবা সরকারগী হোস্পিতালশিং মরুওইনা ওল ইন্দিয়া ইন্সটিট্যুট ওফ মেদিকেল সাইন্সেস (এইমস)কী থাক্তা মিনিষ্ট্রিগী মখাদা লৈরে হায়রিবা রিজনেল ইন্সটিট্যুট ওফ মেদিকেল সাইন্সেস (রিমস) অমসুং মণিপুর সরকারনা নৌনা লিংবা মেদিকেল কলেজ অমা ওইরিবা জরাহরলাল নেহরু ইন্সটিট্যুট ওফ মেদিকেল সাইন্সেস (জেনিমস) হায়রিবা সরকারগী ওইনা লৈরিবা অনা লায়েংশঙশিং অসিদা লৈরিবা ফেসিলিটি কয়া অসি প্রাইভেট হোস্পিতালশিংদা লৈরিবা ফেসিলিটিশিং অসিদগী হন্থবা থাক্তা লৈ হায়বা অসিনি। প্রাইভেট হোস্পিতাল কয়া অমা মণিপুর সরকারনা ষ্টেট অসিগী মনুংদা মশক খঙদুনা মেদিকেল রিএঅর্সমেন্ট তৌবা য়াগনি হায়না মমিং ফোংশ্রে। মসিনা তাকপদি প্রাইভেট হোস্পিতালশিং অসিসু থোইদোক্লা সরকারগী লৈরিবা হোস্পিতালশিংদগী হেন্না ফেসিলিটিশিং লৈবা মফমশিং ওইরে হায়বা অসিনি। মসিদগী মণিপুর অসি মেদিকেলগী লমদা অরাং-নোংশোক লমদা লৈরিবা ষ্টেটশিংগী মনুংদা হেন্না খুদোচোবা কয়া লৈরবা মফম অমনি হায়না লৌবা য়ারবনি হায়বা অসি খঙলবনি।

*টুরিজমগী মতাংদা মখল-মখা কয়াগী হিরমশিংদা টুরিষ্টশিংগী মিৎয়েং চিংশিন্নি। মেদিকেল টুরিজম হায়বা অসিসু খ্বাইদগী হেন্না চাওবা টুরিজমগী দিপার্টমেন্ট অমনি হায়না লৌবা য়াই। অসিগুম্বা ফিচম অমা লৈরিউঙৈদা য়াম্না কম্পিটিটিব ওইনা লৈগদবা সরকারগী মেদিকেল ইন্সটিট্যুটসনশিং অসিদা ওইরিবা ফিচম অসিদি য়াম্না লাইবক থিবনি। হন্দক্তা খ্বাইদগী চাওখলবা মণিপুরগী মনুংদা লৈবা মেদিকেল ইন্সটিট্যুটস অমা ওইরিবা রিমন্না মশাগী শেম্থোক রাংলবা ইমুং অমগী নুপীমচা অমা লায়েংলুবা মতমদা কিদনি ফেল ওইরে হায়দুনা ওল ইন্দিয়া ইন্সটিট্যুট ওফ মেদিকেল সাইন্সেস (এইমস) তা রিফর তৌখিবা মতমদা নুপীমচা অদু করিগুম্বা ফিচম অমত্তদা কিদনিগী ফেলিয়র লৈরমদ্রে হায়দুনা থাদোরকখিবা অমসুং রিমত্তগী কম্পেইনসেসন তাল্লকপা অসিনা লমদম অসিদা লৈরিবা অনা লায়েংগী লমদা ষৈ-শিংলবা ডাক্টরশিংনা লৌরিবা ফিরেপ অসি করিনো হায়বা মীয়াম্না খঙবা পামই। তশেংবগীসু ইনক নকপা গুরাহাটিদা লৈরিবা প্রাইভেট ক্লিনিকশিং অমদি হোস্পিতালশিং অসিদা লায়েংবনা মণিপুরগী মীয়াম্না হেন্না থাজবা থদ্রি। মসিগী মরম মণিপুর সরকারনা খঙফম থোকই। মেদিকেল টুরিজমদগী শেন্দোং য়াম্না ফংগনি অমসুং মসিনা মণিপুরদা রেভিন্যু হেনগৎহনগনি হায়বগী থাজবা অসি মমাংদগী লৈরবনি। মসিগী খুদোংচাবা অসিনা প্রাইভেট হোস্পিতালশিংনা লৌখিবগী মওং অমদা লৈরবনি হায়বা অসিমসু য়াম্না শেংবা রাফমনি। হৌজিক য়ুমথংনরিবা লৈবাক অমা ওইরিবা ম্যান্নারদা শিজ হোস্পিতালস এণ্ড রিছার্স সেন্টর অমসুং অতৈ প্রাইভেট ক্লিনিক কয়া অমা মখোয়গী তৌবা ঙম্বা শক্তি অদু উৎখ্রবনি। মখোয়গী তোঙানবা হোস্পিতাল অমসুং ক্লিনিক কয়া অমা য়ুমথংনরিবা লৈবাক অসিদা লিংবা ঙমগনি হায়বগী থাজবসু পীখ্রবনি। অসিগুম্বা মতাং অমদা রিমস অমসুং জেনিমসকুম্বা সরকারগী হোস্পিতালশিংদা অশোয়বা কয়া লৈরে হায়না উৎখোক্লকপা অসিদি খ্বাইদগী লাইবক থিবনি। শম্না হায়রবদা লৈবাক অসিগী ওইনা অমসুং ষ্টেট অসিগী ওইনা মতিক চাবা ডাক্টর কয়া পুথোক্লুনা মীয়াম্নু লায়েংহনগনি হায়না লিংলৈবা সেক্রেল গভর্নমেন্টকী মখাদা লৈবা অমসুং ষ্টেটকী ওইনা লিংবা হোস্পিতালশিং অসিগী ওইরিবা ফিচমশিং অসিদি তশেংনা চিংনিঙাই ওইরে। মসিগী মথক্তা হায়রিবা হোস্পিতালশিং অসিদা লায়েংবগী মহুংতা গুরাহাটিদা ওইনা লায়েংবনা ফংরে হায়না লৌনরিবা অসি কদাই ফাওবা য়ৌনা মণিপুরগী মিংচৎ থিনবা থবক্লো হায়বা অদু খন্থবা চুম্পী। মপান লমদা লায়েংবা চৎপা হায়বা অসি অচৌবা শেনফম অমা মণিপুরগী মীয়ামদগী মপান্দা চৎপ্রবনি হায়বা অসিসু খঙবা তাই। মণিপুরদা রেভিন্যু হেনগৎহনগে হায়বা তারগদি লৈরিবা মেদিকেল টুরিজম অসিদা প্রোব্রেম অমত্তা থোকহন্দনবা হোৎনবগা লোয়ননা য়ুমথংনরিবা অতৈ লৈবাকশিংদগী অনাবা কয়া লায়েংদুনা মখোয়না হেন্না মীয়ামদা শন্দোক্লুনা মণিপুরগী হোস্পিতালশিং অসিগী অফবা মগণ কয়া অদু মীয়ামদা খঙহয়বা হোৎনবা তাই। মতম অদু খক্তদা মণিপুরদা মেদিকেল টুরিজমগা লোয়ননা অতৈ টুরিজমগী ফেসিলিটিশিং অসি চাওখৎলক্লনি হায়বা অসি থমনিংই। মেদিকেল প্রেক্টিসরশিংগী প্রোফিসিয়েন্সি অমদি ইফিসিয়েন্সি অসি হেনগৎহনবগা লোয়ননা অনৌবা মোদর্ন টেক্লোলোজিগী খুদোংচাবা পুম্নমক ফংহন্নবা হোৎনসি হায়বা রাফম অসি মীয়ামগী মতনি।

## এডিটরদা থারকপা চিঠি

### শিল্লোংগী মণিপুর ভবন য়েংশিন্নীয়ু

*ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,*

*মণিপুরনা ভারতকী খুবামনুদা তিনখিবদগী লমদমসিদা হোংলকইবা শাম্থ অকশশিং তশেংনা খন্থরুরগদি অকিবগী অকিবা ঙাক্তা ওইরি। লমদম অসিদা ইপোম নাইবা ইহৌ কয়া অমা চহী খুদিংগী লেপ্তুনা চংশিক্লখিবশিং ঙসিদি মৈরিকপীদগী মৈজাওবী ওইরক্লি। লমদম অসিগী লৈঙাক মপু ওইখ্রবশিং ঙসিফাওবদা লমদমসিগী প্রজাশিংবু তংদু লৈতাবা পুন্সি মহিং ফংহন্না ঙমদগি ফংহন্নবসু হোৎনখিত্রি। চীম্না ফোংদোকপা নত্তনা থবক ওইনা প্রজা অমত্তনা খংবা লৈরিবনিনা লৈতে তৌদে হায়বা নত্তনা অতৈ অমা লৈতে। ভারতকী লৈরিবা ষ্টেটশিং মখোয় মখোয়গী গেষ্ট হাওস অমমম ষ্টেট খুদিংদা লৈহন্নকপসিদা হৌজিক শিল্লোং অসিদসু মণিপুর গেষ্ট হাওস অমা লৈ। মমাংউৈ নিংথৌ পাল্লিষ্টে মতমদা শিল্লোং একোর্দ তৌখিবগী ৱারীশিং মাংখিবা নত্তে, মদু পুম্নমক ঙসিগী লমদমসিগী সরকার লৈরিবশিংনা খংবীদ্রে। হৌজিক শিল্লোংদা লৈরিবা মণিপুর ভবন মণিপুরগী মী শারগা মপান্দগী মীওইনগী ভারা চাদুনা লৈরিবা ভবন শেন্নহল্লিবা মীওইসি মীৎয়েং চংবা চুমই। মমাংউৈগী মতমদা দিল্লিদা লৈরিবা মণিপুর ভবন মপান মীওই কয়াদা শোহল্লিউৈ রাকৎ, রাথোক কয়া লৈখি। ঙসি শিল্লোং মণিপুর ভবন কনাদা শিন্নবগে হায়বদু ঙসিগী থা নৌরিবা সরকার মীহুৎশিংনা কুপ্পা ঙসিমক য়েংশিন্নীয়ু। হৌজিক শিল্লোংদা লৈরিবা মণিপুর ভবন অসি লমদমসিগী মৈতৈ-মীতৈ মীওইশিংদা ওইনা থন্নীদুনা মফমদুদা মৈতৈ-মীতৈ অহলশিং নোংমতা লৈরকগসু নে তানা লৈহন্নীয়ু। হৌজিক থন্নীরিবসি লোন শুনা ফাওনবা ঙমদবদা নত্তনা অচুম্বা লমদম অসিগী মীওইশিং লৈবসু ইউ উদে হায়নরিবা অসিনি। ঙসিমক লমদমসিগী ওইনা ষ্টেট কয়াদা লৈরিবা ভবনশিং মৈতৈ-মীতৈ লোন ফাওনবা ৱারোইদবশিংদা শিন্নবীয়ু লোইননা তোইনা তোইনা য়েংশিন্নীবনা শিন্বিয়ু। ঈত্যিত্রবদি নুংশিনবা রাৎকনি হায়বসি য়াম্না চুমলবনিনা ঈত্যিত্রবদা মীওইশিংদা ঐখোয়বু য়েংশিলহল্লবদি হৌজিক্কী মতমদা করিবু থাজবা য়ারিবগে। য়াম্না শাংথনা ফোংদোক্লগসু মীতোপ্পা ভবন শেন্নহল্লসি ঙসিমক হোংদোকপিদুনা লমদমসিগী মৈতৈ-মীতৈ মতিক চাবশিং কৌদুনা থন্নীয়ু।*

*অদোমগী,*
*কে ইমো মৈতৈ*
*ইম্ফাল*

# নিল খোংবা অমসুং মীওইবগী হকচাং

*সি ঐচ মোবী সিংহ*

সাইন্স অমসুং টেক্নোলোজিনা চাওখৎলকপগী মতুং ইন্না কল কারখনা অমসুং লম্বীদা চেল্লিবা গাড়ী মশিং হেনগৎলকপা অমসুং মখোয়না থাদোরকপা মথী মকুম অমসুং হূ ঢুনেবা গ্যাস য়াওবা মৈথু মপৈশিংনা অকোয়বদা লৈরিবা ঈশিং-নুংশিৎ মোৎহনবদগী মীওইবগী মশাদা লাকপা য়াবা অমাঙ-অতা কয়াগী মরমদি মীয়াম্না খঙনরবনি। হৌজিক্লা অমুক মী অমনা ইংনা তপ্পা মশা ফনা লৈবদা অকয়বা পিরগদবা অতোপ্পা মচাক অমা ইনৌ নৌনা থেনরদে। মদুদি কা হেন্না নিল খোংবনি।

থায়নদগী হৌনা মখোল শুৎলৈ লৈতবা মপুং ফানা তুমিন্না লৈবা হায়বদুদি লৈরক্তে। উনা-ৱাননা লেঙবা, নুংশিৎ শিৎপা অমদি নোং খাক লাউবা ফাওবনা মহৌশাগী অচিকপদি থুগায়রকই। অদুবু চৎলিবা শতাব্দী অসিগী মনুংদা নিল খোংবগী চাং অসি অসুক্লী মতিক হেঙৎলে মদুদি মী অমগী নুমিৎ খুদিংগী পুন্সিদা মসিনা অকয়বা কয়ামুক পীররে। সহরশিংগী কল কারখানা, লম্বী সোরোক অমদি রেল তালিগী নাক-য়েৎ অদুগা এয়ারপোর্টকী মনাক্তা লৈরিবা মীওইশিংনা কা হেন্না নিল খোংবা মরক্তা নোর্মেল ওইবা চাংদা ৱারি শানবা ঙমদরে অমসুং মশাদা নুংঙাইতবা অতৈ কয়ামুক লাক্লে।

**নিল খোংবগী চাং ওনবা**

মখোল অমনা হৌবগী চাং অসি ডেসিবেল হায়বা ইউনিত্তা ওল্লি। নোর্মেল ওইনা ৱারী শানবগী অহৌবসি দেসিবেল ৫৫ দগী ৬৫ মুক ওইগনি। চেল্লিবা ইরাং লাঙবা বস অমনা দেসিবেল ৭০ দগী ৮০ ফাওবা হৌই। অদুগা হৌজিক্কী কমর্সিয়েল প্লেন অমদগী মিটর ৩০ লাপনা লেপ্পা মী অমদা য়ৌরকপা অহৌবগী চাং অসি দেসিবেল ১২০ দগী ১৪০ ফাওবনি। অমরোমদা হায়রগা কমর্সিয়েল অমনা থাদোরকপা নিল খোংবগী শক্তি অসি কিলোৱাট ১০ নংত্রগা ৱাট লিশিং ১০ নি। অদুবু মীওইবগী নাকোং অসিদি ৱাট অমগী নিল খোংবা ফাওবদং হৈননবা প্রকিৃতিনা ডিজাইন তৌরকপনি। হাইফেৎ ৱাংনা ভোল্যুম লৈখৎলবা রেডিও অমগী মখোল ফাওবা ৱাট ১ গী শরুক ১০ থোকপগী অমতমক হৌই।

**তানবগী শক্তি হন্থহনবা**

ডেসিবেল ১১০ দগী ১২০ ফাওবগী অহৌবা মখোল অমা তত্তনা খরা কুইনা তাহন্দুনা থন্না মী অমগী মশাদা মকোক ঙাওবা অমদি ওনিংবা ফাওরকই অমসুং হকচাংগী বেলেসতা অকায়বা উরকই। দেসিবেল ১৫০ হৌবা মখোল অমা খংতা তাহনবা মতমদা মী অমগী নাকোং ঋম অদু অমুক ফহনবা ঙম্বা শক্তিগী ৱাংমদা শোকহল্লি অদুসু পুঙপঙ পঙলবা মনা হায়বদু ওইহল্লি। কুইনা ডেসিবেল ৯০ দগী হেনবা মখোলনা য়ৈবদগী নাগী তানবা শক্তি হন্থরকই। অমসুং চহি য়ামশিন্নকপগা লোয়ননা অসুম হেঞ্জল্লকই। অদুম ওইনমক অৱাংবা ফ্রিক্লেনসিগী নিল খোংবা তাবা ঙম্বগী শক্তি অসি নুপীনা নুপাদদী খরা মখৈদি হেল্লি। সুদানদা লৈবা মবান কৌবা ত্রাইব অসিগী অয়াম্না মীওইশিংদদি অহল ওইশিল্লক্লগনা পঙলকপগী সমশ্যা থেংনদে। মরমদি মখোয়না লৈরিবা লমদম অদুগী অচিকপা অমসুং মখোয়গী চৎনবী কয়ানা ডেসিবেল ৫০ দগী হেন্না হৌবা নিল খোংবা অমত্তা থোকহনখিদ্রি। মসিনা অয়াকপা অহৌবা মখোল তোয়না তাবনা তপ্পা না পংলকপগী মচাক অমা ওই হায়বগী প্রমাননি। অদুগা ত্রাইব অসিগী মীওই অমত্তা অৱাংবা ব্লদ প্রেসর অমসুং থম্মোয়গী লায়না অমনা নাখিদ্রি।

**থম্মোয়গী লায়না পোকহনবা**

চুম্না তানবগী শক্তি হন্থহল্লকপগী ৱাফমদা নত্তনা কা হেন্না য়াকপা অমসুং হৌবা মখোলনা মীওইবগী হকচাংগী ফিজিওলোজিকেল অমসুং বাইওকেমিকেল এক্তিভিটি কয়াদা মাঙ তাক্লিংঙাই ওইবা অহোংবা কয়ামরুম পুরকই। শিংলিশিংগী হান্না লৈরম্লিবা শিম্বা, চাবা তুম্নবা চাকখাও অমসুং থিবোং খীরিন পরিংদা লিশাং শিংনা চথরিবা মহৌশাগী থবক অমদি হকচাং মেটাবোলিজমগী অতৈ হিরম খরদা কা হেন্না নিলখোংবনা অপনবা অমসুং অকায়বা কয়া থোকহল্লি। হেভিইন্দ্যষ্ট্রিগী নিলখোংবনা মফম অদুদা থবক শুরিবা মী অমগী ব্লদ প্রেসরদা অৱাং অনেম নাইহল্লি অমসুং থম্মোয় মসলশিংগী হান্না লৈরম্না মগুন খরসু হোংলকই। মতম চঙনা শেম্বা ষ্টেটষ্টিকেল রিপোর্ট অমগী মতুং ইন্না অচৌবা এয়ারপোট মনাক্তা লৈবা মীওইশিংদনা অতৈ প্রজা মীওইশিংদদী নর্ভস ওইবা হাইপরটেপসন অমদি থম্মোয় অমসুং রাখলগী মরি লৈনবা লায়নাশিংগী লাইওং উবসি য়াম্না হেন্নী হায়রি। চাংয়েং অমগী মতুং ইন্না চয়োল কয়ামরুম দেসিবেল ১০০ হৌবা মখোল তাহন্দুনা থম্না থেব অমগী ঈগী ঈচেন্দা থম্মোয় লায়নাগা মরি লৈনবা কো লেষ্টেরোল হায়বা কেমিকেল অসিগী চাং য়াম্না হেঙৎপা থেংনরি। চপমান্নবা চিঞ্জাক পীজরিবা অদুগুম্বা মখোলদি তাহন্দবা অতোপ্পা থেবদদি হায়রিবা অহোংবসি লাকখিদে।

**শহরদা নিল খোংবগী থাক**

শহরদা মী কুঙনা তাবা মফম কয়াদা কা হেন্না নিলখোংবগী হৌরকফম ওইবা ট্রান্সপোর্টকা মরি লৈনবা অমদি অতৈ ইন্দষ্ট্রি কয়া লিংখৎলকপনা মরম ওইদুনা শহরদা নিল খোংবগী থাক অসি চহিদা দেসিবেল অমগী চাংদা হেঙৎলকই।

অদুগা মরুওইবা ৱাফম অমনা লনাইগী হেভিভেহিকলশিংদা পাল্লিবা দেসিবেল ১১০ হেন্না হৌবা তাবা ঙমদবা মখৈ য়াকপা মখোল থোকহল্লিবা গ্যাসকী হোরোল অসিনি। মশিদি অতাবা মীগী মশাদা শাথিনা শোকহনগনি। মরম অদুনা মরি লৈনবা অথোরীটিনা পল্লিক হেলথকী স্বার্থদা অসিগুম্বা হোরোল শিজিন্নবা য়াম্না থুনা থিংনবা হোৎনগদবনি। মসিগা লোয়ননা টাওন অমসু কন্ত্রি প্লান্নিংগী বীল অমা পাস তৌবীনা অদুগা সহর নিংথিনা শেমগৎনবা অর্বান দিভেলপমেন্ট অথোরিটি লিংখিবা অমসুং মাষ্টর প্লান অমা য়াৎখিবগী মতুং ইন্না সহরশিংগী তুংগী থৌরাং শেম্বা মতমদা কা হেন্না নিল খোংবা থোক্তনবা লৌখৎপা য়াবা থোঙথাং কয়ামুক খন্নবা দরকারনি।

# অঙকপা চিঞ্জাক ঃ নুংহৱাই

*রাজকুমারী মণিসনা দেবী*

ঐখোয় মীওইবনা হীংনবগীদমক্তা চদবা য়াম্রবা পোৎচংশিংগী মনুংদা চিঞ্জাক হায়বসিসু অমনি। চিঞ্জাক য়াওদনা হকচাং ফনা হিংবা ঙমদে। হকচাং ফবা মীওই অমা ওইনা তারবদি অফবা চিঞ্জাক চাবা মরু ওই। অফবা চিঞ্জাক হায়রগা ঐখোয়না মমল য়াম্না পোৎপু নত্তে, মসিগী মতাংদা শম্না হায়রবদা অফবা চিঞ্জাক হায়রগা খংনগদবদি নোংমদা মীদুগী দরকার ওইরিবা চিঞ্জাক্কী চাং, মশা-মশাগী চহি মতুং-ইন্না, ৱাংবা পীকপগী মতুং-ইন্না অমসুং মফমগী হৱা নুংশিংকী মতুং ইন্না শেন্নবা চিঞ্জাক অদুবু অফবা চিঞ্জাক মচল শুবা চিঞ্জাক (বেলেস্ত ডাইট) হায়না খঙনৈ।

চীঞ্জাক হায়বসিদা মখল তরুক থোক্লা খায়দোকই। (১) প্রোটিন (২) কারবোহায়ড্রেট (৩) মহাও (৪) মিনরেল (৫) ভিটামিন (৬) ঈশিং অসিনি।

হায়রিবা মচলশিং অসিগী মনুংদা প্রোটিননা খ্বাইদগী মরু ওইবা চিঞ্জাক্কী। ঐখোয়না য়ুম অমা শাবা তারবদি য়ুম অদু শাদ্রিউৈদা শাগদবা মফম অদুগী য়ুমফম অদু মুন্না খিজিল্লবা মতুংদা অচেৎপা য়ুমফম থোন্দুনা য়ুম শান্নে। য়ুমফম চেৎত্রবদি য়ুম অদু কুইনা পুন্সিদে খরা লৈরগা পৈবা তেকপা ওইরকই। মতৌ অসুম্না প্রোটিন ৱাংলবা মীওইশিংদা হকচাং ফত্তবা, লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙমদদুনা পুন্সি মাংহনবা ওইরকই। হকচাংগী কায়াৎ শাগৎপদা ব্রেন ডেভেলপ তৌবদা প্রোটিন য়ান্না মরুওই। অদুনদি ঐখোয়না প্রোটিন অসি মরাংকায়না চাবা ফনবা হোৎনবা হায়বসি য়ান্না মরুওই। পৃথিবীগী মফম খুদিংদা প্রোটিন মতিক চানা চাবা ফংদবগী মরুওইবা চাওরবা সমাশ্য অমা ওইরক্লী। চাউখৎলবা লৈবাক খরা নত্তনা অতৈ অয়াম্না লৈবাকশিংদা প্রোটিন ৱাৎপদগী চাবা ফংদবা লায়না কয়া ঙাকথোকপা ঙমদদুনা অৱাবা সমাশ্য অমা ওইরক্লী। মরুওইনা ভারত্তদি মনা-মিশিং চাবা মীওইনা অয়াম্না ওইবনা প্রোটিন ৱাৎপদগী থোকপা লায়না নাদুনা মরু-ওইবা সমাশা অমা ওইরী। ঐখোয় মীওইবগী হকচাং অমা শাগৎপদা চবা এমাইনো এসিডশি তরানিপনিনা। অদুবু মরুওইবা এসেন্সিয়েল এমাইনো এসিড তরাদি চিঞ্জাক্তগী ফংই। হায়রিবা মরু ওইবা এমাইনো এসিড তরা অসি প্রোটিননা মরু ওইনা ফংই। প্রোটিন য়াওবা চিঞ্জাক খুদিংমক্তা হায়রীবা এমাইনো এসিড অসি লোয়নমক ফংবা ঙমদে। মরুওইনা শা-ঙাদগী ফংবা প্রোটিন্দা হায়রীবা এমাইনো এসিড অসি ফংই। অদুবু শা, ঙা, য়েরুম, শাঙ্গোম, হরাই হায়রিবা চিঞ্জাকশিং অসিদি অয়াম্না চাবা ঙমনদে অদুগা মরাং কায়না ফংবা চিঞ্জাক নত্তে। অদুনদি শা, ঙা, শঙ্গোম, মাখল হায়রিবা চিঞ্জাকশিং অসি মরাং কায়না চাবা ফংদবনা ঐখোয়না খনগদবদি হায়রিবা চিঞ্জাকশিং অসি করম্না চিঞ্জাক চারগা ৱাৎপশি মেনখৎকদগে হায়রসি খনবা দরকার ওইরবনি।

নেসনেল রিসার্স ৱাকর্র শিংনা কুপ্পা থিজনবদগী প্রোটিন ৱাৎপগী সমাশ্য অসি নুংহৱাইনা (সোয়াবিন) লাইনা কোকহনবা ঙমই। নুংহৱাইসি প্রোটিন য়ান্না য়াওবা, মমলসু হোংবা পোৎথোকসু য়ান্না লৈবা চিঞ্জাক্কী।

**নুংহৱাইদা য়াওবা প্রোটিনগী চাং**

শা, ঙা, শঙ্গোম, য়েরুম, মাখল, হায়রীবশিং অসিদা য়াওবা প্রোটিন গী চাংদগী নুংহৱাইদা য়াওবা প্রোটিনগী চাংনা হেন্না য়াওই। নুংহৱাইনা প্রোটিনগী চাং ৩৮ দগী ৪০% য়াওবা মতমদা শাদা ১৮ দগীনা ২০% ফংই, য়েরুমদা ১৩ দগীনা ১৪% ফংই। ১৬ দগীনা ২০% না লৈবাকহরাইদা ফংই ৭ তগী ৮% চেংদা ফংই। খুদম ওইনা হায়রবদা নুংহৱাই কিলোগ্রাম অমদা প্রোটিন য়াওবগী চাংশি শা মান্নগনি। য়েরুমনা কিলো ৩ গা মান্নগনি। লৈবাকহরাই গ্রাওগু নটনা কিলো অমা মখাই গা মান্নগনি। গেহুনা কিলো ৪ গা মান্নগনি। চেংনা কিলো ৬ গা মান্নগনি। শঙ্গোম্না কিলো ১২ গা মান্নগনি। অদুনদি ঐখোয়না লায়না খঙবা ঙমলে মদুদি নুংহৱাইদা প্রোটিনগী চাং অসি অসুক্লী মতিক য়ান্না য়াওরে।

মরুওইনা নুংহৱাইদা মীওইবগী হকচাং শাগৎপদা চংদ্রবা য়াদবা এমাইনো এসিড তরা অদুমক ফংই। অমনা সলফর অমদি অতৈ এমাইনো এদিড য়াওবা হৱাইশিংগা নুংহৱাইগা তোৎখায়নরগা চিঞ্জাক ওইনা চারবদি লাইসিন হায়না কৌবা এমাইনো এসিড অসি অতৈ চিঞ্জাক হায়বদি শা, ঙা, য়েরুমদা ফংদবা এমাইনো এসিড অসি লাইনা নুংহৱাইদা ফংইক্লি। নুংহৱাইগী য়াম অসি ২০% মুক গেহগা য়ানশিন্নরগা চারবদি চিঞ্জাক্কী নিউট্রেটিভ ভেলু অসি য়ান্না নিংথিনা ফংবা ঙমই। অদুগা নুংহৱাইগী কান্নবা অমনা মীওইবদা য়ান্না তোয়না নাগনবা ডাইবেটিস অমসুং নর্ভস সিসটেমদা ডিসওরদর হায়বদি চাং নায়দবা নাবা কয়াদা পিজবিরবদি ফহনবা ঙমই।

**নুংহৱাইবু করম্না পুথোকখিবগে?**

চিঞ্জাক্কী মরমদা নিংথিনা থিজিল্লবা মীওইশিংনা নুংহৱাইদা চিঞ্জাক্কী মরু ওইনা প্রোটিন য়ান্না য়াওই হায়না খন্নরবা মতুংদগী নুংহৱাইবু ভারত্তা য়ান্না পান্নবা চিঞ্জাক অমা ওইনা লৌনরে। মহাস্না গান্ধীনা মশাগী চহি ৩৫ শুরকপগী অদুরাইদা ভারত্তা চিনজাক্কী মরমদা চিঞ্জাক্কী মচল ৱাৎপগী মতাংদা খন্নবা মতমদা মাগী মত পীয়ু হায়বদা গান্ধীনা খুমথি, ''করিসু খঙজদবা ঐগী মত পীজবা তারবদি নুংহৱাইবু চিঞ্জাক্তা মরাং কায়না য়াওহনবীয়ু।''

চহি ৮২ রোমগী মমাংদা বড়োদাদা লৈবা সয়াজি রাওনা গুজরাটতা ইহান হান্না নুংহৱাই থাবা হৌখি। প্রোটিন ৱাৎপগী প্রোটিন মতিক চানা য়াওবা নুংহৱাইবু মরুওইবা চিঞ্জাক অমগুম্না চাবসি য়ান্না মরুওই। শাদা য়াওবা প্রোটিন দগী নুংহৱাইদা য়াওবা প্রোটিননা হেন্না ফৈ মরমদি শাদা য়াওবা প্রোটিন দা ফেট অমসুং ইউরিক এসিদ কী চাং য়ান্না য়াওই। হায়রিবা শাদা য়াওবা ফেট অসিদা কোলেসটরেল হায়না কৌবা অমা য়াওবনা মসিনা অৱটেরিজদা চখিদুনা মী অদু থম্মোয়গী লায়ননা নাহন্দুনা পুন্সি মাংহন্নী। শাদা য়াওবা ইউরিক এসিদ অসিনা কিদনিদা য়ান্না ফংহন্দে।

হায়রীবা ফেট অমসুং ইউরিক এসিদ অসি নুংহৱাইদদি য়াওদে। কোলেসটরোল হায়রিবা ফেটগী শরুক অসি নুংহৱাইদা ফংদে। হকচাদা য়ান্না মরু ওইবা ফেটটি এসিদ নুংহৱাইদা য়ান্না মরাং কায়না ফংই।

নুংহৱাইদা কারবোহায়ড্রেটকী চাংদি য়ান্না য়াওদে অদুবু অতৈ-অতৈ হৱাইগুম্না নুংহৱাইদসু য়াওই। ভিটামিন বি কমপ্লেক্স মরাং কায়না ফংই। কেলসিয়ম, ফোসফরস, আইরন, পোটাসিয়ম হায়রিবা হকচাংগী শরু অমসুং য়া শাগৎপদা চংদবা য়াদবা পোৎ-চৈশিং অসি ফংই।

**নুংহৱাইদা য়াওবা চিঞ্জাক্কী চাং**

| | |
|---|---|
| ঈশিং | - ৭০%, |
| প্রোটিন | - ১২.৩%, |
| ফেট | - ৫.২%, |
| কারবোহাইড্রেট | - ১১.১%, |
| ফাইবর | -১.৩%, |
| সুগর | -৪.২%, |
| এশ | -১.৫%, |
| কেলোরি | -৬৩৬ । |

নুংহৱাইদা মরু ওইবা এমাইনো এসিদ মদুদি লাইসিন ট্রাইপটোফেন, ফেনাইলএলানিন, মেথিওনিন, থেওনিন, লিউসিন, আইসোলিউসিন, ভেলিন য়াওই। মরম অসিনা নুংহৱাইনা হকচাং কয়াৎ শাবা চংবা মরুওইবা এমাইনো এসিদ পিবা ঙমই।

**নুংহৱাইদগী শেম্বা চিঞ্জাকশিং**

নুংহৱাইদগী ঐখোয়না মখল মখা কয়াগী অহাও অহাওবা চিঞ্জাক শেমদুনা চিঞ্জাক্কী মহাও ফংবা ঙমই। অদুবু মরুওইবা ঐখোয়না খরা হেন্না লাইনা মতম অমসুং শেল ইচং চংদনা শেম্বা য়াবা খরদং নিঙশিংলি।

**নুংহৱাইদগী শঙোম শেম্বা**

পোৎচং ঃ- নুংহৱাই -১ কেজি
ঈশিং - ৬ কেজি
চিনি - খরা মহাওগীদমক

নিয়ম ঃ- অফবা নুংহৱাই তিল চাদবা খল্লগা নিঙথিনা চামথোক্লবা মতুংদা পুং ৮-১০ ফাওবা তিঙগনি। নিঙথিনা তিঙথোক্লবা নুংহৱাইদু শেংনা ঈশিংদা চামথোক্লনি। মকু অদু অমত্তা য়াওদনা চামথোক্লবা মতুংদা য়ান্না কুপ্পা তকখায়বিগনি। অসুক্কী মতিক কুপ্পা তকখাইবীগনি মদুদি য়ান্না নপ-নপ লাওনা কুপ্পা তকখাইগনি। তকখাইরবা নুংহৱাইগী চাং অদুগী শরুক তরুক ঈশিং অশাবগী চাংগা য়ানশিনগনি। হায়বদি নুংহৱাইনা কেজি ১ ওইবা মতমদা ঈশিং শরুক্লা কেজি ৬ ওইগনি। ঈশিং য়ানশিন্নরবা নুংহৱাই অদু মৈদা শৌহনগনি। ঐখোয়না মনম নুংশিনবগীদমক্তা এলাইচিন তেজপতানচিবা হাঞ্জীবা য়াই। অসুম্না শঙ্গোম শেমদুনা চাবা য়াই নুংহৱাইগী শঙ্গোম অদু লোনবা মতমদা চিনি খরা হেন্না য়াওহল্লি। নুংহৱাইগা ঈশিংগা য়ানশিন্নরা মহি অদু ফিজুম অমদা শেংনা চুমথোক্লনি। মহি অদুনা মৈথক্তা মিনিট ৩০ রোম লোনগনি। মহাও হেন্না লৈনবা ভেনিল্লা ০.১% মুক হাপপা য়াই। হায়রিবা নুংহৱাইদগী শেম্বা শঙ্গোমসি নোংমদগী হেন্না থন্না য়াদে। শঙ্গোম ওইনা চুমথোকপ্তবা নুংহৱাইগী লেমহৌবা মপং অদুনা বেশন খরা য়ান্নশিল্লগা বরা চাবা য়াই। নংত্রগা ঐখোয়না হলরা ওইনা শেমদুনা চাবসু য়াই।

**নুংহৱাইদগী শেম্বা য়াম**

তিন চাদবা অফবা নুংহৱাইশি পুং ৬-৮ ফাওবা তীঙগনি। তীঙথোক্লবা নুংহৱাইশি সোদিয়ম বাই কারবোনেট চামস অমা হাপচিল্লগা শেংনা চামথোক্লনি। নুংহৱাইগী মুক অমত্তা য়াওহন্দনা শেংনা চামথোকনি। শেংনা চামথোক্লবা নুংহৱাইদু মিনিট ১৫ রোম ফুৎকনি। ফুৎতোক্লবা নুংহৱাইদু অপাবা ফি অমদা পানা শন্দোক্লুনা নুংশাদা ফৌদোক্লনি। হায়রিবসি নোংজু থাদদি য়ারোই। অসুম্না নুমিৎ হুমনিরোম ফৌদোক্লবা মতুংদা চক্রি নংত্রগা মিলদা কুপ্পা তকখায়রগা য়াম ওইনা শিজিন্নবা য়াই। নুংহৱাইদগী শেম্বা তল মহাও লৈনবনতা নতনা হকচাংদা দরকার ওইবা চিঞ্জাক্কী মচলশিং অদু লাইনা ফংহনবা ঙমই। অসুম্না নুংহৱাইদগী শঙ্গোম মপাল ক্ষির (পায়সাম) পুরিজ নুংহৱাইগী বরফি হল্লরা, ডহিবেরা, চাপাটি অসিনচিবা হাওর হাওরবা চিঞ্জাক শেমদুনা হকচাংদা কায়রবা প্রোটিন নুংহৱাইদগী লায়না ফংবা ঙমই।