এডিটোরিয়েল

অনৌবা মীওই কয়ানা সঙাই ফেষ্টিভেলগী এন্টরপ্রেন্যুরশিংগী মতাংদা চীংনবা লৈরি

মালেমগী ওইনা চাওখৎ লমজেন্দা মাঙ থারীবা লৈবাকশিংনা অচৌবা কম্পনিশিং, ব্যুজিনেসমেনশিং অমদি এন্টরপ্রেন্যুরশিংগী থৌদাংবু য়াম্না মশক খংনা ইকায় খুম্নে হায়বসি খংনরবা রাফম্নী। মরম হায়ববু ভসি ভসিমক মালেমগী ওইনা খ্বায়দগী চাওনা ইকনমী লৈরবা লৈবাকশিং চাংচত্তা ২০০ গী মনুদা ৫১ দি লৈবাক অদুগী ইনকমসি কম্পনিশিংদগী ওই হায়বা রাফমসু লৈরী। য়াম্না চুম্না রাফমদা অপিকপা লৈবাক খরা মখোয়গী ওইবা জি দি পি অমদি চহীগী বজেতদগী কম্পনি অমগী ইনকমনা য়াম্না হেন্না লৈবাকশিং য়াওবরা নত্তে। মতৌ অসুম্না অচৌবা লল্লোন ইতিক তৌবা মীওই নত্রগা এন্টরপ্রেন্যুরশিংগী চাওরবা থৌদাং কয়াবু মশক খঙনা লোয়ন–তিদুন্না চহীম্নারীবা লৈবাক কয়ানা ভসিদি মালেম অসিগী চাওখৎ খোংথাংদা মাংজিন থারক্লবা মতম্নি হায়বসি খংনরক্লবনি।

য়াম্না লাইবক থীবা হায়বা তারে, মণিপুর ষ্টেট অসিদদি ভসিগী চাওখৎ থৌরাংগী থৌরমশিংদা হায়রিবা কম্পনি, ব্যুজিনেসমেন অমদি এন্টরপ্রেন্যুরশিংগী চাওরবা থৌদাংশিংবু মশক খংথীদ্রিবা মাম্বগী থৌওশিং অদুম্মক চংনদুনা লৈরে। লমদম সিগী শেম্মিংলোন চাওখৎনবা রাখল্লোন ইপু পুথোক্তন্না সেন্তরগী চাকথুং ঙাইনা ঙাইনা শালেবা চহী কয়াসিদা ষ্টেটসিগী শেল–থুম অমদি ইকনমীদা করিগুম্না অওয়া অমত্তা পুরকপা ঙমদনা লৈরক্লি হায়বসিসু চুত্রবা রাফম অমা ওইরি। তুং–কোইহাদবা এন্টরপ্রেন্যুরশিংগী পোলিসি কয়া শেমদুনা মখোয়বু চেকশিন্না মতেং পাংথীদুনা লমদমসিগী ওইবা চাওখৎ থৌরাংগা মরী লৈনবা থৌরাং কয়াদা মায় ওনশিন্নবগী মতম অসি ভসিদি থেংমল্লবনি।

হেন্না খংনরিবা রাফম অমনা মণিপুরগী লৌট–শিংউগী পোথোক খক্তনা লমদমসিগী চুন্নাশিংনা করিগুম্না মওং অমত্তগী বীজিনেস পায়খৎপা ঙমদনা লাক্লি। লমদমসিগী পোৎথোক্লা মণিপুর মীয়াম্নু মপুক থলহন্না ঙমদি। অরাৎপা, চাবা কোয়দবগী প্রোব্লেম চহী লীশাং শীৎনা লমদম অসিনা মায়োক্লদুনা লাক্লিবনি। মদুগীদমক অরাৎপশিং মেনশিন্নবা ভারতকী অতৈ ষ্টেটশিংদগী চেঙ লৌরুংনবা মণিপুরদগী ট্রক মশিং খংদনা মপান্দা চহলি। পুশিল্লকপদি ট্রকশিংদু ফুল লোদ ওইরবসু মণিপুরদগী চহৎখবা মতমদদি ইহাং হাংনা চংনবা ঙাক্তনি। মতাংসিদা হায়নিংবদি লৌট–শিংউগী পোথোকমক নত্রবসু ইন্দ্রট্রিগী ওইবা পোথোক কয়া অমদি হাইরিবা অহাংবা ট্রাকশিংদুদা হাপখিনবা মণিপুরগী পোথোক্তংগী ওইবা ইন্দ্রট্রি মচা কয়া অমা চলাইবীদুনা পোথোকশিং অদু মপান্দা থাদোকহন্নিংবগী অপান্না কয়াসু অখং অহৈশিং অপান্না লৈরি। তৌবতবু কুফেং–কাফেংকী থবক্তি শুকতৌ তৌবীদনবা মতম পুন্নদা মীৎয়েং থন্নীবা কৈ।

য়াম্না চমম্নবা রাখল হায়বা তারগদি পোলিসি দিসিজদ্না অহান–অকোন খদবগী মমি কয়া ভসিসু লৈবাক অসিগী ব্যুরোক্রেট ওফিসারশিংগী অশোয়বা অদুমক ওইরিবসি লমদমসিগী ওইনা য়াম্না লাইবক থীবনি। অচৌবা থবক অমা পান্দম থমদুনা মায় ওনশিন্নদা হেক–হেক পান্দম ফংবা ঙমদবা হাইবসি মফম খংদবা অচৌবা অশোয়বা অমদি লৈরবনি। মসিদা শাওরুবনা কান্নবদি ফংলোয়। লুরিবদি–শেন্নহৌদমগী চৈথেংনি, ইকাইবনি. চোঙ্গনি, মীমাং ফম্বনি হায়বদা হায়মন্না থোক্লেই।

ভসিদি মণিপুরগী ময়োল লমদমসি পুমচাই চাইরবা ফিতম অমদা লৈরি হায়সবি অপংসু অশিংসু ইখং খংনরে। লোইশিন্না লৈরবা অচৌবা প্রোজেক্তই ময়ামগী চওংনবা মরক্তা মীপুম খুদিং মাগী মাগী তৌদ –য়াদবা মথৌগীদমক খাঙনা–খাঙনা হিংনরী । পুম্নমক তাইনফম থোকপা সরকারগী মীওইশিংগী মথক্তা তাইনবা তাবনি। হুই ঙাওরবদি হুইবু থীবা তাবনি হায়বা পাউরৌগী খজিক্তং ওইরবসু পারা তমশিন্নীয়ু। তেলঙ্গা পাইনবা লংগী লংজিন কীশিন্দবদগী তেলঙ্গাসু লংসু পুল্লপ পাইমিন্নখিবা তারবদি–ওন্থোকপা ফিতম ওইরনি। চ্রিরিজমগীদমক সঙাই ফেষ্টিবেল পাংথোকপদি ঙম্নগা, শান্নরোইশিংগীদমক শেনফম কয়া অমা কাইথোকপদি য়ারগা , করিগীদমক এন্টরপ্রেন্যুর পোলিসিগীদমক কোক চুংশিন্দ্রীবনো হায়বসি নৈনবা চংঙি। মৈ ঙাল্লবদি অমম্না কোকখিবনি। অমম্ববু অসুক খোইদনবা করিগীনা? নোংঙান্দনা নুমিৎ তারোই। অকোন–অহান খঙনা পোলিসি প্রোগ্রাম মশক খঙনা শীম্না পায়রীয়ু হায়বা রাফমসিমদি মীপুম খুদিংগী থম্মোয়নুংগী রা ওইনরবনি। রাখল মপুং ফারগা খুৎ থাবীয়ু। পল্লেপফম খঙনা থবক্তা ওথোকপীয়ু। অকোন–অহান মশক খঙবিয়ু। রাখল তাবা ঙমদবগীতেকচাক ভসিগী প্রজানা রানা খাঙলী হায়বসিনা নিংশিংবিয়ু।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

ইরোম পুখ্রি মপানগী রিজার্ভরগী পাইপ লাইনশিং হোরে

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

ইরোম পুখ্রি মপান রিজার্ভরনা নুমিৎ খুদিংগী চাং নাইনা ঈশিং থাবীদুনা অকোইহদা লৈরিবা প্রজাশিং ঈশিংগী অরাবা লৈত্রে হায়বা য়ারবনি। নুমিৎ খুদিংগী চাং নাইনা থাবীরিবা ঈশিংশিং অসি চাম্মগী মনুংদা ৭০ রোমদি অরেম্বা মাংম্বরসু ফংলিবা খরদুনা ঈশিংগী অরাবা লৈতনবা রিজার্ভর অসিনা কোল্লিবা ইমুংশিনা হোংনজরিবনি। কাহেন্না অরেম্বদা ঈশিং মাংলিবসিগী মরমদি ঈশিং থাবীরকপদা ঈশিং পুরীবা পাইপশিংগী মরক্তা মশিং খংদনা লীক ওইবনা মরম ওইরগা অরেম্বদা ঈশিং য়াম্না মাংহল। মরী লৈনবা দিপার্টমেনটনা শেম্বসু উদে, শেম্বীদে। লোয়েনা অকোইবদা লৈরিবা মীয়াম্নসু ভাব তাদবনা মশাগী শোয়রগা লোইরে খয়বগুম কনানসু অসুক য়াম্না ঈশিংশিং অরেম্বদা মাংলিবসি মরী লৈনবদা কমপ্লেন তৌনদে। রিজার্ভরগী ষ্টাফশিংনসু লিক ওইরিবা মফমশিং খঙলবসু খংশিন্নদনা লৈবগুম্বা থৌওং ভসি ফাওবা চম্বদুনা লৈরি।

য়াম্না হেন্না শাথীরিবনা মীওই কয়ানা রিজার্ভর অসিদা ষ্টোক তৌনবা সিংদা দামদগী থারকপা ঈশিংগী পাইপ অচৌবদা দাইরেক্ত হুংলগা য়াম্না কোন্না ঈশিংশিং শিজিরবা অয়ুক, নুংথিল, নুমিদাংদা উরিবসি মরী লৈনবা সরকারগী মীওইশিংনা খংজিনবীদুনা তৌনবীগনু, আইনমা য়াদবা মওংগী থৌওংশিং অসি মীপুম খুদিং তৌনরক্লবদি পুম্নমক্কী মাংজবা ওইগনি। হৌজিক রিজার্ভরগী অকোইবদা ঈশিং পিরিবা পাইপশিং অসিদগী য়ুথরকপা ঈশিংশিংনা মরম হিচা চাদনা পুক্তি খোংবাল থক্লীবসি ঈশিং থাবা মতমদা কোহনা চত্তুনা য়েংশিনবীয়ু, অমদি অথুবদা শেমজিন শাজিনবীয়ু নংত্রবদি লৈকয়না, ক্লবনা দাইরেক্ত মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টকী অচৌবশিংদা নংত্রগা মন্ত্রীশিংদা রাকংচেচ পিরবদি মৈরিকপীনা মৈজাওবী ওনখিনি। কান্নদবদা পাংরা রাননি।

অদোমগী
খুমন ঙক্তা কৈশামথোং

চীঙ্গাক অমদি মসিগা হকচাংগা লৈনবা মরী

মরাঙ কায়বা চীঙ্গাক, ফি–রোল অমদি লৈনবা য়ুম হায়বসি মীওইবগী পুন্সিদা চঙদবা য়াদ্রবা মরু ওইবা পোংলমনি। মসিগী মনুদগী খ্বাইদগী মরু ওইরিবদি চীঙ্গাক্লি। চীঙ্গাক্লা চাক লাম্না কোকহনবতা নত্তনা তোঙান–তোঙানবা থবক–থৌরম কয়া পাঙথোকপদা দরকার ওইরিবা মাচকশিং পীরি অমদি ঐখোয়ন্না হকচাং ফনা থম্না ঙম্লিবনি। চীঙ্গাক চাশিন্দ্রবা মতুদা হকচাংদা তুমহন্নুনা অমদি চুপশিন্দুনা মথৌ কয়া পাঙথোকপা ঙমহল্লি।

ন্যুত্রিসন হায়বসি চীঙ্গাক অমদি মসিগা হকচাংগী ফীবমগা লৈনবরিবা মরী অদুগী বিজ্ঞানবু খঙটনি। হকচাং ফবা হায়রগা রার্ন্ড হেলথ ওর্গেনাইজেসন্না অসুম্না শীংথার মদুদি হকচাংগী ফীবম ফবা হায়বসি চুত্রগী লায়না নাদবা চংত্রগা অশোনবা লৈহন্দবখত্তবু খঙদদে, মসিদি হকচাংগী, সমাজিক্তী অমদি রাখল–পুক্লীং মপুং ফানা ফনা লৈবগী ফীবম অদুবুনি। ন্যুত্রিসন অমদি হেলথ হায়বা অনী অসি চপ মান্নবা রাহৈ অমা নত্তে, অদুবু অফবা ন্যুত্রিসন য়াওদনা হকচাংগী ফীবম অফবা ওইহনবা ঙমদে।

ন্যুত্রিসন হায়বসিনা চীঙ্গাক্লা য়াওরিবা মালশিংবু খঙটনে অমসুং মখোয়শিং অসি চুপশিন্দুনা হকচাং ফগংহনবনা মতেঙ পাংঙি। ন্যুত্রিয়েন্ট থরমি মীওইবগী হকচাংনা পুথোকচবা ঙমদে অমদি ঐখোয়না চারিবা চীঙ্গাক্তা য়াওহন্দুনা কায়বা পীবা মরম্না য়াম্না মরু ওই হায়না য়াই। মরু ওইবা ন্যুত্রিয়েন্টশিংগী (এসেসিয়েল) মনুংদা ভিতামিন, মিনরেল, এমাইনো এসিদ, ফেটি এসিদ অমদি কার্বোহাইদ্রেতশিং য়াওরি। নন–এসেসিয়েল ওইবা ন্যুত্রিয়েন্টশিং হায়বদি ঐখোয়গী চীঙ্গাক্তংগী ফংবা ঙম্লবসু অতৈ অতোপ্পা কম্পাউন্দশিংদগী হকচাংনা শুংবা ঙম্না মচকশিংনি।

ন্যুত্রিয়েন্টশিং অসি মেক্রোনুত্রিয়েন্ট অমদি মাইক্রোন্যুট্রিয়েন্ট হায়না অনীথোক্লা খায়দোকপা য়াই মেক্রোন্যুট্রিয়েন্টশিং হায়বদি হকচাং চাউখংলবা অমদি থবক শৃখা ঙম্নবা দরকার ওইবা এনর্জী অমদি এসেসিয়েল ন্যুত্রিয়েন্ট পীবা ঙম্রিগা চীঙ্গাক্লী মপুম ওইবা শরুক্লি। খুদম ওইনা কার্বোহাইদ্রেত, ফেত, প্রোতিন, মেক্রোমিনরেলশিং অমদি ঈশিং অসি মেক্রোন্যুট্রিয়েন্টশিংনি। মাইক্রোন্যুট্রিয়েন্টশিংগী মনুদা ভিতামিনশিং (ঈশিংদা অমদি থাউদা তুম্বা ঙম্না অনীমক) অমদি মরু ওইবা মাইরিবা অহাংবা ট্রাকশিংদুদা হাপখিনবা মণিপুরগী পোথোক্তংগী ওইবা ইন্দ্রট্রি মচা কয়া অমা চলাইবীদুনা পোথোকশিং অদু মপান্দা থাদোকহন্নিংবগী অপান্না কয়াসু অখং অহৈশিং অপান্না লৈরি। তৌবতবু কুফেং–কাফেংকী থবক্তি শুকতৌ তৌবীদনবা মতম পুন্নদা মীৎয়েং থন্নীবা কৈ।

য়াম্না চমম্নবা রাখল হায়বা তারগদি পোলিসি দিসিজদ্না অহান–অকোন খদবগী মমি কয়া ভসিসু লৈবাক অসিগী ব্যুরোক্রেট ওফিসারশিংগী অশোয়বা অদুমক ওইরিবসি লমদমসিগী ওইনা য়াম্না লাইবক থীবনি। অচৌবা থবক অমা পান্দম থমদুনা মায় ওনশিন্নদা হেক–হেক পান্দম ফংবা ঙমদবা হাইবসি মফম খংদবা অচৌবা অশোয়বা অমদি লৈরবনি। মসিদা শাওরুবনা কান্নবদি ফংলোয়। লুরিবদি–শেন্নহৌদমগী চৈথেংনি, ইকাইবনি. চোঙ্গনি, মীমাং ফম্বনি হায়বদা হায়মন্না থোক্লেই।

ভসিদি মণিপুরগী ময়োল লমদমসি পুমচাই চাইরবা ফিতম অমদা লৈরি হায়সবি অপংসু অশিংসু ইখং খংনরে। লোইশিন্না লৈরবা অচৌবা প্রোজেক্তই ময়ামগী চওংনবা মরক্তা মীপুম খুদিং মাগী মাগী তৌদ –য়াদবা মথৌগীদমক খাঙনা–খাঙনা হিংনরী । পুম্নমক তাইনফম থোকপা সরকারগী মীওইশিংগী মথক্তা তাইনবা তাবনি। হুই ঙাওরবদি হুইবু থীবা তাবনি হায়বা পাউরৌগী খজিক্তং ওইরবসু পারা তমশিন্নীয়ু। তেলঙ্গা পাইনবা লংগী লংজিন কীশিন্দবদগী তেলঙ্গাসু লংসু পুল্লপ পাইমিন্নখিবা তারবদি–ওন্থোকপা ফিতম ওইরনি। চ্রিরিজমগীদমক সঙাই ফেষ্টিবেল পাংথোকপদি ঙম্নগা, শান্নরোইশিংগীদমক শেনফম কয়া অমা কাইথোকপদি য়ারগা , করিগীদমক এন্টরপ্রেন্যুর পোলিসিগীদমক কোক চুংশিন্দ্রীবনো হায়বসি নৈনবা চংঙি। মৈ ঙাল্লবদি অমম্না কোকখিবনি। অমম্ববু অসুক খোইদনবা করিগীনা? নোংঙান্দনা নুমিৎ তারোই। অকোন–অহান খঙনা পোলিসি প্রোগ্রাম মশক খঙনা শীম্না পায়রীয়ু হায়বা রাফমসিমদি মীপুম খুদিংগী থম্মোয়নুংগী রা ওইনরবনি। রাখল মপুং ফারগা খুৎ থাবীয়ু। পল্লেপফম খঙনা থবক্তা ওথোকপীয়ু। অকোন–অহান মশক খঙবিয়ু। রাখল তাবা ঙমদবগীতেকচাক ভসিগী প্রজানা রানা খাঙলী হায়বসিনা নিংশিংবিয়ু।

ডা. এস প্রেমী দেবী

মী অমগী দরকার ওইবা ন্যুট্রিসগী চাং অসি চহী, নুপা–নুপী, থবক তৌবগী চাং, হরা–নুংশিৎ, নুপীশিংনা মীরোনবা মতম অসিনচিংবদা মখা পোল্লি। রিকমেন্দতরী দাইতরি এলাউরেন্স(আর দি এ) হায়রগা অকক্লবা পুন্সিগী মতাঙ, নুপা অমদি নুপী, হিংলিবা, পুন্সিগী মওং, মশা–মউ ফবা মী অয়াম্বগী (চাদা ৯৭ তগী ৯৮) দরকার ওইরিবা ন্যুট্রিসনবু ফংহনবা ঙম্না চীঙ্গাক্লী চাং অদুবু খঙটনে।

মচি ওইবা চীঙ্গাক ষাৎপদগী থোক্তহনবা নোয়–পেন্দবগী ফীবম (মোলন্যুট্রিসন)

মোলন্যুট্রিসন হায়বসি শন্না হায়রবদা হকচাং অমনা দরকার ওইরিবা চীঙ্গাক অদুগা তংশেনা চারিবা চীঙ্গাক অনী অদুগী চাংদ্রবা য়াদনা খোন্নবা অদুবুনি। মোলন্যুট্রিসন হায়বসি হকচাং মনুংগী শীজিন্নবনগী ফংলিবা কেলোরি নংত্রগা অনীমক রাৎপা, হেনবা নংত্রগা চাং মান্নরক্তবদগী থোরকপনি। হায়রিবা হকচাংগী ফীবম অসি চুত্রগী চীঙ্গাক রাৎপা নংত্রগা হকশেলগী সমস্যা খক্তা নত্তে, মসিদি ছ্যমেন রিসোর্সপু চাওখৎনবা হোংনবা মায়োক্লরিবা মল্টি–দাইমেনস্রেল ওইবা সমস্যা অমনি।

১. *অন্দর ন্যুট্রিসন (ন্যুট্রিসন রাৎপা)*

অন্দর ন্যুট্রিসন হায়বসি হকচাংনা দরকার ওইরিবা চাং অদুবগী হন্থনা চাবদগী থোকপনি। হায়রিবা চাং অদুবগী হন্থনা চাবদগী থোকপনি। হায়রিবা ফীবম অসি মতম শাংনা চীঙ্গাক রাংনা চাবদগী হকচাংগী মপাঙ্খোংগী ওইনা প্রকৃতিনা চাউখংহনগদবদু শোয়বদগী থোকহনবনি। ফীবম অসিদা অহল ওইবশিংগী থবক শৃবগী অমদি পোৎথোক পুথোক্তদবগী চাং হন্থহল্লি অদুগা অঙাংশিন্দা চাউজনখীবা, শিবা অমদি নাগনবগী চাং হেনগংহল্লি। থবক শৃবগী অমদি পোৎথোক্লী চাং হন্থহনবা হায়বসি পৈশা তানবগী চাং হন্থহল্লি অমদি লায়রবগী চাং হেনগংহল্লি। অসুম্না অশোয়বগী সাইকল অসি লেপ্পা লৈতনা চৎথহল্লি।

মোলন্যুট্রিসন অসিনা মরম ওইদুনা চাওখৎলক্লিবা লৈবাকশিংদা মরু ওইনা শোইনাইহননবগী অমদি মশাগী চহী শুদ্রিঙৈদা শিহনবগী খ্বাইদগী খুদোংগীনাঙহই ওইবা মরম অমা ওইহল্লি অমসুং হায়রিবসি মপুং ফানা থিংবা ঙম্নী। মোলন্যুট্রিসন মৃৎথংশনা অঙাং শিবগী চাং চাদা ৫০ হন্থহনবা ঙমগনি অমদি চাওখৎলক্লিবা লৈবাকশিংদা লায়না অসিনা পীরিবা চৈথেঙ চাদা ২০ কোকহনবা ঙমগনি। সাধারণ অমদি অকক্লবা মচি ওইবা মচল রাৎপদগী য়াম্না পীক্লিবা অঙাংশিংদা মোলন্যুট্রিসনা লৌশিং চউখৎপা হন্থহল্লি। য়াম্না মরু ওইবা অন্দর ন্যুট্রিসনগী সমস্যা অসি চাউরাক্লা অঙাংশিংদা প্রোটিন এনর্জী মোলন্যুট্রিসন (মেরাসমস অমদি ক্কাশিওর্কোরগী শাথিবা মওংদা মাইক্রোন্যুট্রিয়েন্ট রাৎপা (মরুওইনা ভিতামিন এ, আইরন, আইওদিন রাৎপা) অমদি মপুং–মরৈ ফারকপশিংদা ক্রোনিক এনর্জী রাৎপা হায়না খায়দোকপই।

২. *ওভর ন্যুট্রিসন (ন্যুট্রিসন হেনবা)*

ওভর ন্যুট্রিসন হায়বসি হকচাংদা য়াওবা অহেনবশিং লৌথোক্লবা মতীক চাবা পাম্নে শীজিন্নদনা দরকার ওইবা চাংদগী হেন্না চাবদগী থোকহল্লি। শন্না হায়রবদা ওবর ন্যুট্রিসনগী ফীবম অসি মতম শাংনা কেলোরি হেন্না চাবদগী থোকহল্লি। ওভর ন্যুট্রিসনগী খ্বাইদগী কমন ওইবা ফলদি হকচাং নোয়খৎলকপনি। মসিনা মপুং–মরৈ ফারবা মীওইশিংদা ক্রোনিক লায়নাশিং নাহল্লি অমদি মসিদা হকচাংদা অখন্নবা ভিতামিন অমদি অতৈ ন্যুট্রিয়েন্টশিং কায়েন্না মরাঙ কায়হন্দুনা হকচাংদা হুগী মশক ওইহল্লকই।

ন্যুট্রিসন, ইনফেক্সন অমদি হেল্থঃ

মচি ওইবা চীঙ্গাক রাৎপদগী লায়না কয়াদগী ঙাকথোকচনবগী পাঁন্নে হন্থহল্লি অমদি মসিনা মরম ওইদুনা মরু ওইনা অঙাংশিংদা মহীক–মত্তায় চঙলক্তুনা তোয়না নাহল্লি। হায়রিবা লায়নশিং অসিনা অঙাংশিংবু চাউবা তপথহল্লি লোয়েনা হকচাংগী মথৌ ইম্যুন সিস্টেমদা অমাঙ–অত্তা থোকহল্লি অমসুং মরু ওইনা মসিদগী এনিমিয়ানচিবা নাহন্দুনা শিবফাওবা ওইরি। ইন্টরিএক্সন অসিগী বাইওলোজিকেল ওইবা ফলশিং অসি 'মোলন্যুট্রিসন ইনফেক্সন ইনফেক্সন প্লেগ'কী মনুদা চল্লি। মসিদগী ঐখোয়না হায়বা য়ারে মদুদি মোলন্যুট্রিসনা লায়না পোকহল্লি অমদি লায়নাদগী মোলন্যুট্রিসনা থোকহল্লি।

চীঙ্গাক্তী থৌদাংঃ

ঐখোয়গী হকচাংদা কার্বোহাইদ্রেত, ফেত, প্রোটিন, ভিতামিন, মিনরেলনচিবা ন্যুট্রিয়েন্টশিং পীরিবা চীঙ্গাক অমদি ঈশিং অসিনা ঐখোয়গী হকচাংগী ফীবম শেমগৎপদা মতেঙ পী। অদুম ওইনমক মতীক চাদবা চীঙ্গাক চাবখত্তনা হকচাং ফংহন্দে হায়বদি আচুম্বা ওইরেই মরমদি হকচাং ফহন্দবা হায়বসিগী মরম কয়ামুক লৈ। অদুবু কনাঙম্বা অমবু নীংথৈনা পীজ–পীথক তৌরবদি হকচাং ফনা লৈহনবদা মতেঙ ওই, সমাজদা মহাক্কী থৌদাং অমদি দয়াত্ত চাউনা হিংবা ঙম্নী। কনাগুম্না মীওই অমনা চাদবা চীঙ্গাক অদুদা দরকার ওইবা ন্যুট্রিসন ফংহনবা ঙম্নবদি মীওই অদু ওত্তিমম ন্যুট্রিসনগী ফীবমদা লৈরবনি হায়বা য়াই।

অফবা ন্যুট্রিসনঃ

মচল শুবা চীঙ্গাক্লা দরকার ওইবা ন্যুট্রিয়েন্ট পুন্নমক পীবা ঙম্না মরম্না হকচাংনা মখোয়গী মতেঙনা ফিজিকেল অমদি মেন্টেল হেলথগু খ্বাইদগী অরাবা থাক্তা থম্না ঙম্নী। অসিগুম্না থাক্তী ন্যুট্রিসন অসিদি বেলেন্স ওইবা চীঙ্গাকখক্তনা পীবা ঙম্নী।

বেলেন্স দাইটহায়বদি তোঙান–তোঙানবা চীঙ্গাক্তী কাঙলপু পুন্নমক্তী দরকার লৈবা ন্যুট্রিয়েন্ট খুদিমকপু চাং চানা মরাঙ কায়না অমদি শোয়দ–ঙামদনা পনীখগী ওঙৈনবা চাং খজিক্তংগা হেন্দোল্লু পরংবা ঙমহনবা চরা অদুবু খঙটনে।

চীঙ্গাক মখলশিংঃ

চীঙ্গাকশিংগী মথৌ অমদি মরু ওইবা ন্যুট্রিয়েন্ট য়াওবগী চাং য়েংলগা তোঙান–তোঙানবা চীঙ্গাকশিংবু মখল অহুমথোক্লা খায়দোকপা য়াই। মখোয়শিং অদুদি–

১. *এনর্জী পীবা ঙম্না চীঙ্গাকঃ*

কাঙলপুশিং অসিগী মনুদা চনাং য়াম্না য়াওবা ময়য়–মরোংশিং হায়বদি চেঙ, গেহু, চুজাক, চানালনচিবা অমসুং মরু কাবীশিং লোয়ননা চিনি, চিনি য়াওবা চীঙ্গাকশিং, মরেক য়াওবা, থাউ থোকপা মরুশিং, ঘী, লৈবাক হরাইহনচিবা য়াওরি। ময়য়–মরোংশিং অমদি থাউ থোকপা মরুশিং অসিনা এনর্জী পীবগী মথক্তা প্রোটিন, মিনরেল অমদি বি কাঙলপু য়াওবা ভিতামিনশিংসু পীরি। মরেক মহাও অমদি চিনিনা এনর্জী পীবদা নত্তনা চীঙ্গাক্তী মহাওবুসু হেনগংহল্লি।

২. *হকচাং শেমগৎনবা চীঙ্গাকশিংঃ*

কাঙলপু অসিদা য়াওরিবা চীঙ্গাকশিং অসি তিস্যু শেমগৎপদা দরকার ওইরিবা প্রোতিন পীবা ঙম্না চীঙ্গাক মখলনি। খুদম ওইনা শাশিংদগী ফংবা শঙ্গোম অমসুং শঙ্গোমগী পোৎথোকশিং, য়েরেম, ঙা অমদি য়েন, ঙানু অসিনচিংবদা চপ চাবা চাংদা হকচাংদা দরকার ওইরিবা এমাইনো এসিদ পুন্নমক য়াওই । অমরোমদা হরাই, হরাইথরাক, থাউ থোকপা মরুশিংদা য়াওরিবা পাম্বীগী প্রোতিন অসিনা শাদগী ফংবা প্রোতিনশিংদগী মণ্ড খরদং হট্টে অমদি দরকার ওইবা সেসিয়েল এমাইনো এসিদ মখল শুনা য়াওবা রাৎলি। কাঙলপু অসিদা য়াওরিবা চীঙ্গাকশিং অসিনা প্রোটিনগী মথক্তা এনর্জী, ভিতামিন এ, বি অমদি মিনরেলশিংসু পী।

(এমাইনো এসিদ হায়বসি প্রোটিনা ভুত্রবা মতুংদা লেমহৌবা স্খাইদগী পীকপা সরুক অদুবুনি। এসেসিয়েল এমাইনো এসিদ হায়বসি ঐখোয়গী হকচাংদা শুংবা ঙমদবা, চীঙ্গাক্তগী তোঙান্না ফংবা ঙম্না পোৎশক অমনি।)

৩. *লায়না–তীন্নাদগী ঙাকথোকপা চীঙ্গাকশিংঃ* কাঙলপু অসিদা য়াওরিবা চীঙ্গাকশিং অসি হকচাংগী চাং নাইনা মখৌ পাঙথোকপা অমদি ঙাকথোকপা ঙম্নবগীদমক্তা দরকার ওইরিবা ভিতামিন অমদি মিনরেল মরাঙ কায়না য়াওবা চীঙ্গাকশিংনি। উহৈ অমদি মনা–মশীং (চনাংগী শরুক য়াওবা মরুশিং য়াওবা) পুন্নমক কাঙলপু অসিগী মনুংদা চল্লি। মনা–মশিংগী মনুংদা অঙাঙবা মনা পানবশিং অসি আইরন, কেলসিয়ম, বিতা কেরোতিন, ভিতামিন সি অমদি ফাইবর মরাঙ কায়না য়াওই। নাপু মচু অমদি কোমলা মচুগী উহৈ অমদি মনা–মশীং অসিদা বিত্তা–কেরোতিন মরাঙ কায়না য়াওই অমদি অশীনবা উহৈশিংদা ভিতামিন সি নীংথিনা ফংঙি।

মরম অসিনা মথক্তা পনগ্রিবা কাঙলপুশিং অসিদা য়াওরিবা চীঙ্গাক খুদিমক চাক চাবা মতমদা য়াওবা হায়বসি বেলেন্স ওইবা চরা অমা ওইবা মরম্না হকচাংগী থবক খুদিমকপু পাঙথোকপা ঙম্নবগীদমক্তা দরকার ওইবা ন্যুট্রিয়েন্ট য়াওবা মখোয়শিং অসি দরকার ওই। মী অমগী দরকার ওইবা ন্যুট্রিয়েন্টশিং অসি মহাক্কী চহী, নুপা–নুপী ওইবা, থবক অমদি হকচাংগী ফীবমগী মখা পোল্লি। খুদম ওইনা ইমুং অমদা অহল ওইরবা, ইনখলক্লিবা অঙাং, থবক শৃরিবা মী, মপুং–মরৈ ফারক্লবা নহা নংত্রগা অনাবা মীওই লৈরবদি মীওই খুদিমক্তী দরকার লৈরবা চীঙ্গাক খেংগনি। ইমুং অসিদা চান–থক্লবা শীন–লাঙলিবা য়ুমগী মৌ অমনা চরা শেন্না–থোবা মতমদা মীপুম খুদিমক্তী দরকার ওইবদা মরাঙ কায়না ফংহনবা দরকার ওই। খুদম ওইনা কনাগুম্নী মীরোক্লিবী, চাজেক্লিবী নংত্রগা অঙাংদদি অহেনবা শঙ্গোম–য়েরুম পীদুনা অহেনবা প্রোতিন ফংহনবা দরকার ওই। য়াম্না পীক্লিবা অঙাং অমদি পূংকক চাউরবা অঙাং লৈবা ইমুংদা অথিবা থম্নবা ওইরগদি ইমুংগী চ্রাদা হোংদেক–হোংজিন তৌবগী দরকার ওই।

হকচাং শোকহনবা চীঙ্গাকশিং

চাবা য়াদবা নংত্রগা চাবদা কান্নবদা পোৎলমশিং য়ানশিন্নবা চিঙ্গাক চারু–থক্লবদগী মীপাইনিঙই ওইবা লায়না কয়া পোক্লখিবগী লোয়েননা তুং–কোইনগী ওইনা শোয়নাইদুনা লৈহৌবতা নত্তনা মীশি–মীনা কয়া থোকখিবগী থৌদোক–রাথোক কয়া, ঐখোয়না তত্তনা তা–উনা ফংলী। করিগীনো? করান্নো?

ভসিগী ঐখোয়গী খ্বাইদগী, ঐ অমদি ঐগী পুন্সি হায়বা রাখল্লোন অসিদগী হেন্দোত্তবা, সুপুগী শেন্দোং তানবনা মশাগী পান্দম ওইবা ললোনবা মীওই কয়ামক্লম লৈরী। মখোয়না শেন্দোং ফংবনগী রাখলদত্তা লৃপখিদুনা, অতোপ্পা মীওইশিংগী পুন্সিবুদি করিসুলৈতনা খল্লকই হায়বসি চীঙ্গাক্লা য়াওবা খুদম ঐখোয়না ইরায় –লায়না উবা ফংই। অসিগুম্না শেন্দোং তানবা ললোনবা মীওই কয়াশিং অসিগী মনুংদা চান–থক্লবা চিঙ্গাক ললোনবা মীওই কয়াশিং অসিগী মনুংদা, চান–থক্লবা চিঙ্গাক ললোনবা কাবুশীংসু (অয়াম্না) অমনি।

চান–থক্লবা পোৎ–চৈ লল্লোনবশীনা হেন্না অমসুং অরায়বা মওংদা শেন্দোং য়াম্না ফংনবগীদমক্তা চিঙ্গাক্লি অশেংবা পোৎলমশিংদা অতোপ্পা হকচাংদা মাং তাক্লিঙই ওইবা মচল কয়া য়ানশিন্দুনা য়োল্লকপা পোৎচৈ লৈদুনা চাক্লবদগী, ঐখোয়না খুদোংগীবা য়াওবা থোকহল্লী। অসিগুম্না য়াম্না লাইবক থীনিঙই ওইবা থৌদোক অসি মরু ওইনা ভারতকুম্না, লাইরিক লাইসু হৈতবা অমসুং লাইরবা মীশিংনা য়াম্না হেন্না লৈবা লৈবাকশীংদনা খরা হেন্না থোকই।

মণিপুরগী মফম খরবা, হরাইজার চারুনদগী মীওই কয়া লাইবরাখীবতা নত্তনা মীশি–মীনা ফাওবা থোকখিবগী থৌদোক খরা ঐখোয়না থোংলেন্ত্রে। থৌদোকশিং অদু, লৌরোক পাম্বা মতুংদা, লৌমীশিংনা লবুক্তা ঙম্লনবগীদমক্তা সরকারনা শেঙ্গং পুথোক্তুনা অতাবা মমলদা রাজ্যগী এগ্রিকলচর ডিপার্টমেন্টকি খুৎথাংদা য়েত্থোক্লকপা, হিদাক তোংলবা নুচুহরাইনা লোনবা হরাইজার ওইখিবনগি হায়বগী চিনবা লৈনখি। মতাং অসিদা থমজনিংলিবা রাফমদি, মীয়াম্না চিঙ্গাক ওইনা চাবদা অমাং–অত্তা কয়া থোকনিঙই ওইরগনি হায়বা খঙলবা পোৎশক (নুহুহরাই শক্ত) অদুবু কনাম্না মীয়াম্নগী মফমদা চিঙ্গাক অমা ওইনা য়ৌরক্লিবনো হায়বসিনি।

ভারতকী ওইনা লৈবা ''নেস্রেল সিড কোর্পোরেসন'' না রাজ্যশিংগী এগ্রিকলচর (লৌউ–শিংউ) অমদি হোরটিকলচর (হৈকোল–লৈকোল শেমগৎখা) ডিপার্টমেন্টশিংদা মহৈ–মরোং চুমনা চাথোক ফগদৌবা মরু–মরাং (হরাই–চেংবী য়াওনা) কয়া পিথরকই। অসিগুম্না মখলগী মরু–মরাংশিং অসি মাঙজৌননা, কোকফাই শুভা কাদনবা অমদি তিল কাংশিংবা চাহন্দনা মতম কুইনা লিদুনা থৌদা য়ান্নবগীদমক্তা অখয়বা হিদাক (মহ–ক