এডিটোরিয়েল

বোর্দর সর্ভে তৌবা মতমদদি ষ্টেটকী মীহুৎশিং য়াউহনবা মথৌ তাই

ইন্দিয় অমসুং ম্যান্মার অনীগী তাইনরিবা ঙমখৈগী শরুক অসি মতম চুপ্পদা য়য়েংনুনা লাকপা লম অমা ওইবগা লোয়ননা মতম চুপ্পদা য়ুমলোয়বা খুলশিংনা মখোয়–মখোয়গী লমনি হায়দুনা মুরুবা অমসুং য়ুমথঙনবা লৈবাক্কী ফোর্সশিংনা ফাওবা চংশিনদুনা অকল–অরিং শিংনদুনা লাকখিবা মফমশিংনি। লৈবাক অনিগী মরক্তা য়াম্নদুনা শেমখিবা অমসুং য়ুংখিবা বোর্দর পিল্লরশিং ফাউবা ফুক্তেক্লেগা ইন্দিয়াগোন থংবা শরুক্তা থমলে অমসুং মদুনা মরম ওইরগা ঙমখৈগী লমদা খুন্দারিবা মণিপুরগী মীওই কাংলুপশিংগী হায়দগী লৈজরক্লবা খুনগী লমশিং খোপচিল্লগা মণিপুররোম থংবা সাইদত্তা বোর্দর পীল্লরশিং ফুক্তেক্লেগা য়ুংশিল্লে হায়বগী রাথোকক কয়া লৈল্লে। মসিদগী মণিপুরগী ওইনা লৈরিবা ষ্টেট গভর্ণমেন্টকী মরীলৈনবা ওফিসারশিং অমদি ষ্টেট পুলিস ফোর্সকী মীওইশিং য়াউনা ষ্টেটসিগী ঙমখৈ রাম্মেদগী চথরক্লিবা থৌওশিং অসি থিংবনা য়াম্না কয়া হোৎনদুনা লাক্লিবনি। মসিগী মনা অমত্তা ষ্টেটকী লৈজাক অসিনা মরীলৈনবা খুঙ্গংগী মীওইশিং অমদি ওফিসিলশিংদা মখোয়না তৌরিবা থবকশিং অদুগী শক খংবা রাহৈ অমা ফাউবা ফোহদোকত্রি হায়না লৌবা য়াই। মসিনা মরম ওইরগা ঙমখৈ ঙাক শেনজরিবা মণিপুরীশিংগী রাখল্লোন্দা য়াম্না শাথিনা নুংনাংবা কয়া ফাউদবা নত্তে। হৌজিকসু বোর্দর অসিগী সর্ভে তৌবা মতমদা ইন্দিয়া লৈজাক্কী ওইনা প্রিজেন্ট তৌরিবা মীশক নৎত্রগা ওফিসিয়েল অদু মতিক চাবা খুৎসু–খুৎলাইশু মশাগী প্রোত্তেক্সনগীদমক পাইবা নৎত্তবনিনা অচুহা ফিরেপ অমা লৌমীন্নবগীদমক তোঙানবা ফোরম অমা শেম্বগী মথৌ ফাওবা তারকই হায়না লৌবা য়ারবনি। হায়রিবা মফম অদুদা সর্ভে তৌমিন্নরিবসি অয়াম্বনা ম্যান্মার লৈজাক্কী ওফিসিয়েলশিংনা মপুং ওইরগা লমদমসিগী পুন্নারি অমদি লোল–লি খংবা মীওই অমনুনা ইন্দিয়া প্রিপ্রজেন্ট তৌহল্লে হায়বসি ঙসিগী লৈজাক মপুশিংনা য়াম্না কুপ্পা নৈনফম থোকপা এরিয়া অমা ওইরে। মসিদা মণিপুর লৈজাক্কী ম্যাষ্টেকদগী মতিকচাবা মীওইশিং থাজিল্লগা ষ্টেটসিগী পুন্নারীগী মতুং ইন্না ঐথোয়না প্রিজার্ব তৌদুনা থম্না য়াবা মফম কয়া অমা কলহৌনবা হোৎনবগী মতম অদুদি য়াম্না থিম্বরে হায়না ফাওবা লৌবা য়ারবনি।

হিরমসিদা মণিপুর লৈজাক্লা লৌখিবা ফিরেপ অমসুং বোর্দরগী মফমশিং অসিবু ঙাক –শেল্লিবা লৈজাক অসিগী থৌ পুরিবা মীওই কয়ানা ঙমখৈগী লমদা চংশিল্লকপা কয়া তকথোক্লবা মতম চুপ্পদা হোৎনদুনা লাক্লিবা কয়া অসি মশক খংবিবা চংই অমসুং মখোয়বু পুক্লিং থৌগৎতুনা হায়রিবা সর্ভে অসিদা য়াউহয়বা হোৎনবা তাবনি। মদুনৎত্তা ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টকীনি হায়রগা লাক্লিবা ওফিসার অমখক্তনা ইন্দিয়াগী নৎত্রগা মণিপুরগী ঙমখৈগী মরমদা খংদনা লমগী শরুক্তা সর্ভে তৌগনি হায়বসিদি চুমদে। নাকল অমরোমদা ফংলিবা মীয়ামগী পাউদি হায়রিবা ইন্দিয়াগী প্রিপ্রজেন্টেটিভ ওইরিবা ওফিসার অদুদা মতেং পাংলিবা মীওইশিংনা অদুনা ম্যান্মারগী ওফিসিয়েলশিংনি হায়বসিনা অচুম্বা ওইবা তারগদি মণিপুরগী ঙমখৈ অসি হায়দগী হয়া পীকশিল্লকপা য়াই হায়বগী নিংদোল পোম্না অমসুং ঙমখৈদা লৈরিবা মীয়ামদা য়াম্না কয়া নুংনাংবা অমা লৈরি। মণিপুরগী ঙমখৈ ঙাক শেন্দুনা লাক্লিবা ইন্দিজিনস পিপলশিংনদি মপা মপু হাক্তক্তগী লৈরক্লবা মখোয়গী খুলগী ঙমখৈশিং অদু শেঙনা খংই অমসুং ঙাক শেন্নবা মতম চুপ্পদা হোৎনদুনা লাক্লি হায়বসি মমাংগী থোকখিবা বোর্দর পীলরগী ইশুশিং অমসুং হোলেনফাই খুলগী রাথোক কয়া অদুদগী ঙসিগী লৈজাক অসিনা খফম থোকই। মমাদেসু ঙমখৈগী শরুক্তা থোকপা থৌদোকশিংদা কা হেনবা তেঙনশিং থোকহন্দনবগীদমক মণিপুর পুলিস অমদি তেংনৌপল দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসননা লৌখিবা থৌদাং কয়া অদুসু লৈজাকসিনা য়াম্না লুমনা লৌফম থোকই। বোর্দর সর্ভে তৌবা তারগদি মরিলৈনবা ষ্টেট লৈজাক্কী প্রিপ্রজেন্টেটিভ অমদি শোয়দনা য়াউহয়বা হোৎনফম থোকই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

পাজনিংই 'দুবু পাহন্বীদ্রে

ইকায় খুমজরিবা এডিটর,

ঐ ঙসি ঙরাংসি রাখল মওল–মওন খঙ্গে ইডিটর সাহেব। অতৈগী নত্তে তঙাই ফজবা পৈশা খরা চীন্নদগী ঐগী হোটেলগী করবারদা থাদগদবা পৌা খরা তান্নজরুবদু ফংগদৌরি। হপ্তাগী শেলহন থীগদৌরি, থীফমসু থোকই, থীগে হায়নসু লৌগদৌরিবনি। অদুবু পাউ অমখক তাজে, হান্নদগী চথরকপনিসু হায় লোন হেক লৌবগা নুংতিগী খবর অমা য়ুমদা নৎত্রগা ঐগী হোটেলদা থীল্লকদৌরি। করি খবরনো হংলুবদা ''সনালৈবাক'' নি হায়রম্মী। কয়াদি নুঙাইজরে। অসুক কুইবসি ঐগী হোটেলসিদা ''সনালৈবাক'' খবর অমত্তা থম্বীরম্মু হায়না খবর য়োম্বশিংদা হাইজবদা মনানা তাবীরক্তবনি। নিংজবা হেক থুংলে খঙ্গে।

হুজিক লোন ফংলে, সনালৈবাক খবরসু নুংতিগী থম্বীরম্রে, অদুবু পুন্নমক মনানা হৈমাং শাবা ওইরম্রে। সনালৈবাক খবরদু হুম্রি ফঙ– নিনি ফংদা, নিনি ফং– নোংমা ফংদা হোক্কবসু মশক খঙজদে কনাদা রাকৎকদৌরিবনোসু খঙজদে, ঙসি ফাওবা মফম খঙদনা পানিংলিবা সনালৈবাক পাবা ফংদ্রে। খন্বুদি খন্নে–খবর য়োম্বদু নান্নমগনি অদুবু খন্নবদু লাল্লমগনি খল্লি। থংনবা লৈকাইগী হোটেলদদি খবর অদুম লাকই হাইনে। নোং ফাদোকসু নুমিৎ খুদিংগী লেপ্তনা ফোংলীবা খবর সনালৈবাক্তগী মহুৎ অতৈ খবর পিরম্মীসু হাইনৈ তশেংনা খবর য়োম্বদু থেংনগে খল্লকপদা নোংমা ফোং–লাউনা ইমাংদা ফাওরকপগী রানি। মরম য়াম লৈ কোন্না খঙহনগে ঙসিদি খবর ময়ামসি থুংনবা পীজরুথিগে হাইরম্মী। খবর য়োম্বা অমত্তা সুম্মাইনা তৌনদে অদুবু সনালৈবাক খবর য়োম্বসিনা হাইরম্রীবসিবু খন্না তুমিয়া লৈহৌরে।

ইকাই খুন্নজরীবা এদিটর ময়ামগী খবর য়োনবসিগা ''সনালৈবাক'' য়োনবসিগা মান্নদ্রা, সনালৈবাক য়োনবনসু মরম লৈদা হায়রম্লগা মখা তাদে। অতোপ্পা হোক্কবদা হংলগসু নোকমি–নোকমী অশেংবা হাইরমদে। সনালৈবাক্তা করি অরোম্বা লৈজাংনো? লৈসু লৈরমনি অদুনদি মীপুম খুদিংদা সনালৈবাক পাউ–চে নুংতিগী পাশিল্লু অরোনবা অমা লৈবনি হায়না হোটেলদা ফাগী তৌবদসু মদু চুন্নমগনি করি অরোনবা লৈজাংনো হায়রম্মী।

খবরদসু রাজনিতি লৈত্রা? মহৈলোয়শঙদসু রাজনিতি লৈত্রা? হেম্পিটালদসু রাজনিতি লৈত্রা? মাইক্রো– ফাইনান্সতসু রাজনিতি লৈত্রা? হোক্কবদসু রাজনিতি লৈত্রা?

অদোমগী
হোটেল পরার লৈবী
উয়ান, থৌবাল

ঙানা মীওইবগী হকচাংদা পীবা কান্নবশিং

হুইরেম ভারতি

ঙা ঐথোয় মীওইবগী নোংমগী চীঙ্গাক্তা য়াওদবা য়াদবা মচল অমনি। থোইদোক্লা ঐথোয় মণিপুরীশিংগীদি নুংতিগী য়াওদবা য়াদবা চীঙ্গাক ওইরিবনি। ঙাগী প্রোটিন্না খ্বাইদগী মমল হোঙনা হকচাংদা কান্নবা পীবা প্রোটিন ওইরি। হকচাংদা কান্নবা চীঙ্গাকশিংগী (Healthy foods) মরমদা মালেমগী ওইনা খন্ন–নৈনবদা ঙা অমসুং ঙাগী পোথোকশিংসু অটৌবা মফম কল্লিবনি। য়েলহৌঁঙৈদগী মীওইবনা ঙা চায়রক্লবসু হৌজিন্নর হেয়া পান্না চায়না মরম্না ঙসিদি ঙা থোইনা হয়া মরু ওইবা চীঙ্গাক ওইরক্লি।

মীওইবনা চানরিবা ঙাগী শরুক্তা হকচাংদা কান্নবা মচল (Costituents) কয়ামরুম য়াওরি। মখোয়শিং অসিগী মনুদদা মপুং ওইনা মচল মরি খক য়াওরি। মখোয়শিং অদুদিঃ– ঈশিংগী শরুক, প্রোটিন, মহাঙ্গী শরুক (Lipids) অমসুং মিনরেলনি। মচল মরি অসিগী চাওরাকপা কম্পোজিসনশিং মখাদা পীজরি।

ঈশিং	–	৬৫%	দগী	৯০%
প্রোটিন	–	১০%	দগী	২২%
মহাঙ	–	১%	দগী	২০%
মিনরেল	–	০.৫%	দগী	৫%

মসিদা নত্তনা ঙাদগী কার্বোহাইদ্রেট অমসুং ভিটামিনচিংবসু ফংই।

প্রোটিন্না হকচাং কয়াংশিং শেমগৎ–শাগৎপা (Growth and development) অমসুং অমাং–অত্তা থোক্লবা Tissue শিং ফজিদহনবদা য়াম্না চাঙনা মতেং পাংই। মসিদা নত্তনা হকচাংগী ইঙ্গাইষ্মশিং অমসুং হোর্মোনশিং পুথোকপদসু মতেং পাংই। ঐথোয়গী হকচাংদা তঙাইফদনা চংদবা য়াদবা Essential amino acids শিংসু ঙাদা ফজনা য়াওই। ঙাগী প্রোটিন অসি য়াম্না লায়না তূম্বা ঙম্বা মখল ওইবনা ঐথোয়গী চীঙ্গাক্তা প্রোটিন ফংবনা ঙাগী মরু ওইবসি অসুম অসুম হেনগৎলক্লি।

ঙাগী মহাউদা (Fat) য়াওবা Fatty acids খরদি মীওইবগী হকচাংদা চুন্নগী কান্নবত্তা নত্তনা হকচাং ফনা হিংবদা (Healthy life) চাঙনা কান্নবা পী হায়বসি অখং–অহৈ কয়ানা থিজিনবদা খঙবা ঙম্রে। হকচাংদা কান্নবা পীরিবা Fatty acids শিং অদুদি মীয়াম্না থোইদোক্লা খঙনরবা Omega-3 fetty acids অসিনি। ঙাদা চাং রাংনা য়াওবা মরুওইবা Omega-3 fatty acids শিং অদুদি ঃ– EPA (Eicosahexapentanoic acid) অমসুং DHA (Docosahexaenoic acid) অসিনি। হকচাংদো EPA অমসুং DHA গী কান্নবসিদি মপান নাইদে হায়বা য়াই। মবু ওইবা কান্নবা খরা মখাদা পীজরিঃ–

(১) পীক্লিবা অঙাংশিদো চাওরৈ কনহল্লি।

(২) হাঁচৈ মথৌ কনহন্দুনা Cardiovascular diseases গী খুদোথিবা নহংদে।

(৩) মীরোনবী নুপীশিংগী চীঙ্গাক্তা Omega-3 fatty acids মরাং কায়না পীহৌবনা মাগী খোইজিখাদা লৈরিবা অঙাংগী ব্রেন শাগৎপদা কান্নহল্লি।

(৪) থা শুদনা অঙাং উনবগী চাং হন্থহনবত্তা নত্তনা পোকপদা অরম্না হন্থবা (Low birth weight) থোকহন্দে।

(৫) অহনশিদা নাগনবা পুক্লিং রাখল লায়না Alzheimer's disease না নহংদে।

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

মসিগীসু মথত্তা EPA অমসুং DHA না হকচাংগী Metabolites শিংগী precursor সু ওইরি অদুনা EPA অমসুং DHA না লায়না কয়ামরম লায়েবদা অমসুং ঙাকথোকপদা কান্নবা পী। অদুবু কান্নরবা Omega-3 fatty acids শিং অসি ঐথোয়গী হকচাংনা মরাং কায়না পুথোকচবা ঙমদে। মরম অদুনা ঐথোয়না চাং নাইনা ঙা অমসুং ঙাগী পোথোক্কী চীঙ্গাকশিং অসি চাদুনা হকচাংদা Omega-3 fatty acids মতিক চানা ফংহন্নবা হোৎনবা তঙাইফদে।

Omega-3 fatty acids শিং অসি সমুদ্রদা ফংবা ঙাশিংদো হেয়া মরাং কায়না ফংই। Sardine, Mackeral, Salmon নচিংবা ঙাশিংদা হায়রিবা Fatty acids শিং অসি ফংই। অদুবু ঐথোয়না মণিপুরগী ঈশিং (Fresh water) দা ফংবা পেঙবা হায়রিবা ঙা (Osteobrama belangeri) মখল অসিদা Omega-3 fatty acids অসি ফংই হায়না Fesheries Scientist শিংনা পুথোকশ্রে। পেঙবাদা Omega-3 fatty acids অফবা মখলগী প্রোটিন (High quality protein) অমদি Micronutrients কয়া মরাং কায়না য়াওবতা নত্তনা চাবদা মহাও লৈবা ঙা ওইবনা ঙা মখল অসিগী মরুওইবা হেনগৎলক্লি। হায়রিবা ঙা অসি ঐথোয়গী মণিপুরগী State fish ওইবত্তা নত্তনা লমদম অসিগী মীয়াম্না পান্নবা ঙা অমসু ওইরি।

Protein অমসু Fat কী মথত্তা ঙাদগী ভিটামিন, মিনরেল কয়া অমসুং ফংই। ঙাদগী ভিটামিন A,D,B1,B2 অমসুং Niacin নচিংবশিং অসি ফংই। ঙাগী লিভর অমসুং থাউদা (Fish oil) দা ভিটামিন D গী চাং রাংনা য়াওই। ভিটামিন D না হকচাংগী শরু–শয়াং (Bone) শেমগৎ শাগৎপদা (Growth) অদুগা কেলসিয়াম এবসোর্পসন অমসুং মেত্তাবোলিজমদা মতেং পাংই। ঙাগী Liver oil দা ভিটামিন A অমসুং D মরং কয়না য়াওই। চাং নেমজরবসু ঙাদগী ভিটামিন C ফংই হায়নসু ঙাগী সাইন্টিট খরনা হায়রি।

ঙাদা ফংবা মিনরেলশিংদি ঃ– Iron, Calcium, Zinc, Iodine, Phosphorus, Selenium অমসুং Flourine নচিংবনি। হায়রিবা মিনরেলশিং অসি হকচাংদা অসুক্কী মতিক মরু ওই। মদুদি মখোয়শিং অসি রাংপদা হকচাংদা লায়না কয়া নাহল্লি। Iron না Haemoglobuline শুংবদা মতেং পাংই। Iron রাংপদগী ঈ–রাংপা (Anaemia), ব্রেন, মথৌ তৌবা ঙমহন্দবা (Impaired brain function) অমদি অঙাংগী মহৈ তম্রদা লৌশিং রাংপা (Poor leaming ability) থোকহল্লি। Calcium না শরুগী মপাঙ্গল কলহল্লি অদুগা মশল অমদি শীংলী নাওরী (Nervous system) মথৌ নিংথিনা তৌবা ঙমহল্লি। ঐথোয়না ঙা চাবা মতমদা ঙাগী মরুগী শরুক অয়াম্না মতমদা ছদোক্লে। অদুবু ঙা মচা চাবা মতমদদি ঙাগী শরু–শয়াং অয়াম্না মতমদা চাশিন্নে। মসিনা ঐথোয়গী হকচাংদা Calcium, Phosphorus অমদি Flourine গী চাং হেয়া 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 চীঙ্গাক্লা HIV/Aids না নারবা মীওইশিংগী মপুন্সি চহী নিপাল হেয়া শাদোকপা ঙমহল্লি হায়রি। ঙাদা চীঙ্গাক্কী মরু ওইবা মচল মরাং কায়না য়াওবনা HIV না নারবা মীওইশিংগী Diet তা মতিক চানা য়াওহনবা তঙাইফদে।

ঙাদগী ফংলিবা কান্নবশিং অসিদগী ঐথোয়না খংলে মদুদি ঙা চাবদা হাওরিবা মহাওদুখত্রী নত্তনা মাগী কান্নবশিং অদুগী য়েংলগা ঐথোয়গী নোংমগী চারিবা চীঙ্গাক্তা য়াওদবা য়াদবা শরুক অমসু ওই। হকচাং ফনা থন্নবগীদমক ঙা চাবা তঙাইফদে। ঐথোয়গী মণিপুরদি ঙা পান্না চানবা টেট অমনি। অদুবু ঐথোয়গী মহৌশাগী পাৎ–তুরেলদগী ফলিবা ঙা অদুগা ঙাগী ফার্ম তৌদুনা ঙায়োকপশিংনা পুথোক্লিবা ঙানা লমদম অসিগী মীওই পুন্নমক্কী মপুক থলহনবা ঙমদে। মপান্দগী ঙা পুশিল্লক্তুনা ঙসিসু চানরি। মরম অদুনা ঐথোয়না লমদম অসিগী ওইবা ঙা চাং হেয়া পুথোকপগী তঙাইফদবা লৈরি। অদুনা লনাই ঙায়োকপশিং অমসুং মরী লৈনবা সরকারগী দিপার্টমেন্টশিংনা ঙাগী পোথাক হেনগৎনবা হোৎনবদা হেয়া পুক্লিং চংবগী মথৌ তারি। মসিনা ষ্টেটকী শেল–থুমগী ফীভম ফগৎহনবত্তা নত্তনা হকচাং ফনা নাদা য়েক্তনা হিংবদা মতেং ওইগনি খঙ্গে।

হকচাং ফনা থন্নবা অফবা চিঙ্গাক চাবগী হৈনবী

(ট্রেস ফেদ কা হেন্না চাদনবগী উপাই)

চিঙ্গাক্তগী ফংবা ফেদতা স্যেচুরেটেদ, মোনে অন স্যেচুরেটেদ অমসুং পোলি অন স্যেচুরেটেদ ফেক্তি এসিদশিংনা য়াওবা য়াই। মখা তানা হায়রবদা, ডবল বোন্দ লৈবা হয়েদ্রোজেন এটোমশিংগী মখা পোয়া ফেক্তি এসিদশিংসি সিস নৎত্রগা ত্রান্সকী কনফিগুরেসনদা লৈবা–য়াওবা ঙমই। সিস কনফিগুরেসনগী মতাংদা হায়বসিনা, হয়দ্রোজেন এটোম অনিমক কার্বোন চেনগী নাকল অমত্তদা লৈবনা মরম ওইবনা থাওনা অনানবগী শরুক হেয়া য়াওহল্লী। অদুম ওইনমক ত্রান্স কনফিগুরেসন্দদি হয়দ্রোজেন এটোমশিং অসি অতোপ্পা নাকল অমদা লৈবনা চেনশিং অসি হেয়া চেৎশিনবা মওংদা লৈ। মিস আইসোমর অসি চানবা ত্রান্স আইসোমরদা ওত্থোরকপদা মখোয়গী মেল্টিং পোইন্ট রাংখৎহল্লি। হকচাং ফনা থন্নবগী মীৎয়েংদগী হায়রগদি মেল্টিং পোইন্ট হেয়া নেন্নিবা অদুক্কী মতিক ওইল অমসুং ফেট অদু হেয়া ফবা ওই।

ত্রান্স ফেদ নৎত্রগা ফেক্তি এসিদশিং অসি হকচাংদা খ্বাইদগী অমাংবা থোকহনবা ফেদশিংনি। মেজর ফেক্তি এসিদকী মনুংদা এসিদ অসি ভিজিটেবলদগী শুংবা থাও অমসুং শা অমদি শঙ্গোমদগী পেথোক্তনা ভেসেনিক এসিদ অসি য়াওই। টএফএসসি লাইনোলেইক অমদগী হেয়া য়াওবা ত্রান্স কনফিগ্যুরেসনশিংদা লৈ। মরমদুনা পোলিঅনরেটেদ ফেক্তি এসিদশিংদা মিস অমসুং ত্রান্সকী তবল বোন্দশিং পুন্না য়াওমিরবা য়াই।

মীয়ান্না চানরিবা লৈবাক হরাই, নুমিৎলৈ, হঙ্গাম, চোরফোন, চেঙ অমসুং সিসমগী থাওদা সেস মোনো অমসুং পোলি অনস্যেচুরেটেদ ফেক্তি এসিদ অমসুং মখোয়গী স্যেচুরেটেদ ফেক্তি এসিদকী চাং অসি নেন্না য়াওই। অদুম ওইনমক অশেংবা ঘীদা ওকসিদেটিভ ষ্টেবীলিতি লৈননবা অমদি মপানগী মচাক মান্নবা হোৎনবদা মখোয়গীং অসি হায়দ্রোজিনেসন তৌই। মপুং ফাবা হায়দ্রোজিন্যোন তৌরবদি কা হেন্না কনবা অমদি রেক্সি কওইগদবনিনা মখোয়ু অসি পার্সিএল হায়দ্রোজিনেসন খক্তমক তৌই। পার্সিএল হায়দ্রোজিনেসননা মখোয়ু অসি কুইনা উনদা লিদুনা থম্বা অমদি পথ পুমথবদগী কনবা ঙমই।

ভারতকী কঞ্জুমরশিং অসি মখোয়না বজারগী ওইনা শেম শারবা অথোংবা চিঙ্গাক্তা য়াওরিবা ত্রান্স ফেদ এসিদকী চাং অমদি মখোয়না নোংমদা চারিবা অসিগুম্বা ত্রান্স ফেদ এসিদকী চাং অসি খঙজরে। অয়াম্না প্রজানা হকচাংদা ত্রান্স ফেদ এসিদনা শোকহনবসি খঙদে।

(পি আই বি)

য়ু–(১)

সোরোকখাইবম মংলেমজাও সিংহ

য়ুগী হৌরকলোনঃ

খুঃগী মমাঙ চহি চা ৬ কী অদুরাইদা পার্সিয়াগী নিংথৌ কামবিসেসপু রেকোর্ডতা লৈবা 'য়ুদা লাইচুরবা' মীনি হানা খঙনখি। অমরোমদা খুঃ গী মমাঙ চহি চা অমগা মখায়গী মমাঙদা মারকোস কাটোনা খ্বাইদগী অরিবা য়ু শুংবগী মরমদা ইশিন্দুনা থন্নমই অদুগী তুংদা খুঃগী চহী ৮০০ শুবদা অরাবশিংনা য়ু শুংবগী মরমদা হেয়া খুমাঙ চাওশিনবা থৌওং কয়া পুথোক্তুনা পাক শন্না য়ু শুংলম্মী হায়বা ৱারী কয়া লৈ।

হৌজিক্কী মতম অসিদা হেরোইন, মোর্ফিনগী মরমদা য়াম্না মীপাইনরিবা অসিগী মথত্তা ঐথোয়না সমাজ অসিগী মনুঙদা অমাঙবা কয়াদি থোকহল্লবা অদুগা থিংবা ঙমদনা লৈরিবদি 'য়ু' অসিনি। হেরোইন, মোর্ফিননা সমাজ অসিগী মনুংদা মীওই খরদা মফম খরদা য়াম্না শোকহল্লবসু পাক চাউনা মীয়ামদা সমাজসিগী মনুঙদা মাঙহনবদি য়ুনা মাঙহনবনা য়াম্না শাথিনা হেল্লি। নোংচুপ ইউরোপ্তা অমসুং অমেরিকাদা ইমুঙ কায়না, নুপা–নুপী খাইননা, নুপা–নুপীদুনা য়ুদা নিশা চুবদগী অয়াম্বনি। য়ু হায়বসি মীওইবগী পুক্লীংবু ফৈদোকহনবা ঙম্বা, মীওইবগী অফবা রাখল পুন্নমক য়ুথোকহনবা ঙম্বা, (লিক আউট) হিদাক অমনি।

নোংচুপ লোমদগী থারকপা ফিলমশিংদা মফি–মরোল য়াম্না নানবা, অটৌবা ওফিসার শাবশিংনা য়ু থক্তুনা পার্টি তৌবা উরুরগা ঐথোয়না ফিলমনি হায়বা কাউথোক্তুনা অফবা থবক্তি মতৌ তম্রবা লাক্লদনা মখোয়না য়ু থকপবু ঐথোয়না মতৌ তম্রবদি অচুম্বা থৌওং ওইগনি হায়জনিংদে। রিপোর্ট অমগী মতুঙ ইন্না অমেরিকাদসু য়ু থকপা মীনা মশীং য়াম্না হেয়া শি, হোস্পিটালদা লায়েই, পুলিসনা হেয়া ফায়, ইমুঙ কাং– খোং চাই।

১. অমরোমদা– 'য়ু থকপা মী অমনা অরোনবা পুন্নমক হায়দোকই, ঐথোয়না লোন্না শাগৎচরিবা থৌরাং পুন্নমক য়ুদা নিশা চুবা মীওই অমনা য়েক্লবদা নৎত্রগা মীঙোন্দা হাননা লোইনা হায়দোকখিবা য়াবগী ওইথোকপা লৈ।'

২. মিকিথি কিগনবা মীঙোন্দা থৌনা হাপপি।

৩. ৱারবা মীওইবগী পুক্লীংবু ওন্না– তৈননা পুরক্তুনা পোথাহল্লি।

লাইবক থিবদি য়ু থকপগী ফল অসি অয়াম্বনা অফবা নত্তে। 'জপানীজশিংগী পাউরৌদা, মীনা অহানবদা য়ু থকই, অদুদগী মথঙ –মথঙ থকচিনলকপনা মমৈথংদা য়ুদুনা মীদুবু থকচিনপ্রগনি।' হায়বসি য়াম্না চুমই হায়না লৌদবা ঙমদে।

য়ুগী আর্থ অসি অনি থোক্লা মৈতৈলোন্দা হুনবা য়াইঃ

(ক) মীওইবগী হকচাংদা য়ুশিনহননবা, শোকহনবা, চাথোকহননবনচিংবা, অসিনা মীওইবগী হকচাংদা শোকহনবা, নাহনবা পুন্নমক য়াওরবনি। মসিনা মীওইবগী হকচাংদা য়ুথিবা মরম্না ফিজিকেল বোডিদা কয়া শোকহনলি। পুন্নমকসি হকচাংগী মখা পোনবগী (দিপেন্দেন্স) তাঙ্কত্তা লোইনা য়েংবিয়ু।

(খ) মীওইবগী অফবা রাখল, পুক্লীং লৌশিংবু য়ুথোকহনখিবা মাঙহনখিবা অমসুং পুন্নমক অসি সাইকোলোজিকেল দিপেন্দেন্স হায়না নৈনরি। মসিনা মীওইবগী রাখল খন্নবা সেন্টর ওইরিবা মাথা (ব্রেইন) বু নমথদুনা থন্নগা ওন্ন– তৈনবা কয়া থোকহল্লি। মসিনা মী অদুগী মশাগী কন্ট্রোল (সেলফ কন্ট্রোল) মাঙহল্লি।

য়ুনা মরম ওইরদুনা মীওইবগী অফ–ফত্তগী রাখলদগী মপান থোরক্তুনা য়াম্না চাঙখথত্তবা রাখল, পুকচেল পিকপরোমদা পুরক্তুনা ইকাই ইকি খঙদবা ওইহল্লি। মখোয়দা ঈজং করিনো খঙদে, মীঙোন্দা খংনবা হৌই, নুপীবুসু রেপ তৌবা (নমদুনা মশানা য়াদনা হকত্তিন্নবা) ঙমই, মীবুসু হাৎপা ফাওবা ঙমই। মখোয়না হায়হৈদবা কয়া হায়দোকই, তৌহৈদবা কয়া তৌথোরকই।

অমরোমদা কনাঙত্তা খরা পুন্না য়ু থকমিয়রবদি থেংনবা পুন্নমক ইংথখিদুনা অমত্তা ওইবরোমদা লাকই, য়াম্না নুংশিনরকই। মখোয় মশেল নুংঙাইবা রাখল চাউথোকপরোমদা লাক্লুনা অমত্তা ওইখি। অমরোমদা মখোয়না অতোপ্পাবু উশিৎ থওইদবা লাক্লুনা অমত্তা ওইখি। অমরোমদা মখোয়না অতোপ্পাবু উশিৎ থওইদবা লাক্লুনা মীগা খংন– তৈনবা থোকপা য়াবগী অকিবা লৈ। অদুগা য়ুগী অঙকপা মঙন অমনা খর খরতা খঙনবা মীওইদুসু য়ু থকমিয়রবদি য়াম্না নক্লবরোমদা পুরকপা ঙমই অমসুং অমত্তা ওইশিনখি, য়াম্না থুনা।

য়ু ঙাওবাঃ

অতৈ ঙ্রগশিংগা য়ুগা য়াম্না মান্নদবা ওন্ন তৈনবা অমদি য়ু ঙাওবা/নিশা পাল্লবা, হায়বসিগী ষ্টেজদা থোকহনবা মীঙোন্দা অমসুং মশাদা থোকহনবা অকায়বা ময়াম অসিনি। অতৈ ঙ্রগশিংদা নিশা পানলিঙৈদা মী অদুনা অতোপ্পাদা অকায়বা পীদে। অদুবু য়ুদা হাইফেং নিশা পাল্লবা মীওই অমনা মখাগী মওং ময়াম অসিদা মীঙোন্দা অকায়বা পীবসিনি।

১. ইকাই–ইকি খঙদবা, মীমাং পুমাং নাইদবা অকামপেৎ ঙাঙবা মসিনা নুপী – অঙাংশিংদা অকায়বা পীবা।

২. মীবু উশিৎ থওইদবা অমা পোক্লক্তুনা মীঙোন্দা খংনবা হৌরুবা।

৩. য়াম্না লাঙবা।

৪. ওফিসতা মখা থাবা ওইনা থবক তৌরগা মথক থোংবনা তৌ হায়বা থবক মতম চানা তৌদবা।

৫. মথকথোংবা ওফিসশিংদা ব্যেবহার য়াওদবা।

৬. মথক থোংবা ওফিসারনা য়ুদা চুবা ওইরগানা মখা থংবা ওফিসারশিং/থবক তৌবশিংদা ওৎপা, তৌফম থোক্তবা থবক কয়া তৌ হায়ন ওর্ডর পীবা, মসিনা মীওই কয়াদা অকায়বা পীবা তৈ।

৭. মশাগী হকচাংদু য়ুনা মুলহন্দুনা মতাং অমসুং মফম–মতম চাদনা নুপীগা হকত্তিন্নিংবা, মসিনা মরম ওইরদুনা মীমাং – পুমাং খঙদবদগী মতৈ–মনাও খংনবা।

৮. মীগী নুপীদা হকত্তিন্নশি হৌরুবা নৎত্রগা লৈশাবীদা হৌরুদুনা ৱাথোক কয়া ওইনবা শোইদবনি।

৯. মশাদা হকত্তিন্নিংবগী রাগ মতম চাদনা লৈরবসু হকত্তিন্নবা মতমদদি মাগী পাঙ্গল য়াম্না ৱাংকনি অমসুং মদু মথোং–মরম খঙলোই অদুনা মাগী নুপীনা নোংমতসু অপেনবা ফংলোই মরমদুনা মাগী নুপীনা মীগী নুপাগা হকত্তিন্নরুদুনা মাগী ঈজং অমসুং সন্মান মাঙবা কয়া লাক্কনি, ইমুঙ কায়বা থোরক্কনি।

করন্না মতমদা য়ু ঙাওইঃ

ঈদা য়ুনা ০.১% য়ৌনা চঙখিবা মতমদা মী অদু য়ু ঙাওরে। মতম অদুদা হকচাংগী পাঙ্গল শোম্বরকই, ৱা ঙাংবা অমসুং মীৎয়েং শোম্বরকই, অদুগা ৱাখল চমম্বরকই। মদুগী তুংদা য়ুনা ঈদা ০.৫% য়ৌনা চংখিবা মতমদা মীদুগী হকচাংগী মহৌশাগী পাঙ্গল অমসুং মথৌ শিথরক্তুনা জ্ঞান মাংলকই।

য়ু থক্লবা মতুঙদা মীদুগী হকচাংদা য়ুনা তুঙদুনা লৈহৌবগী চানা মীদুবু য়ু ঙাওবা ওইহনবনি। মাগী থকপগী চানা ওইদে। অদুননি কনাগুম্বা মীনা য়ু য়াম্না থক্লবসু ঙাওদ্রগা মী খরনা খরতৎ থক্লবসু ঙাওরিবা। য়াম্না থক্লবসু য়ুদু হকচাংদগী হুমাং ওইনা নৎত্রগা য়ুং ওইনা চংখিবা য়াই। অদুগা য়ুগী ইফেক্তু অদুদি মশা মশাগী পাঙ্গল, চাকখাওদা য়াওরিবা চীঙ্গাক্কী চাং অমসুং কয়া য়াম্না কুইনা থক্লকলবা থক্লক্তবা হায়বদুগী মখা পোল্লি।

১. তোইনা পামলকপাঃ মসিগী ঈখৌলাংবা, থবক শুরুবগী মতুঙদা থুনা থকনিংবা অমসুং মসি ফংনবা লম্বী অমা মশানা শেমজবা থেংনগনি।

২. চাং হেনগৎনা থক্লকপা ঃ মহাক্লা চাং অসুম অসুম হেনগৎনা থক্লকপা থেংনগনি। মসি তপ্পা–তপ্পা হেনগৎলক্লনি। অদুবু মসি থা থাগী ওইনা য়েংলবদি চাং ফজনা হেনগৎলকপা উগনি। য়ু থক্লিবা মশানা মশাগীদমক মরক–মরক্তা নুংনাংবা কয়া পুক্লীং লাংতক্লবা থেংনগনি অদুগা মাগী হেনগৎলক্লবা চাংগী মরমদা মীঙোন্দদি ওইদবা ঙাংগনি। হায়বদি