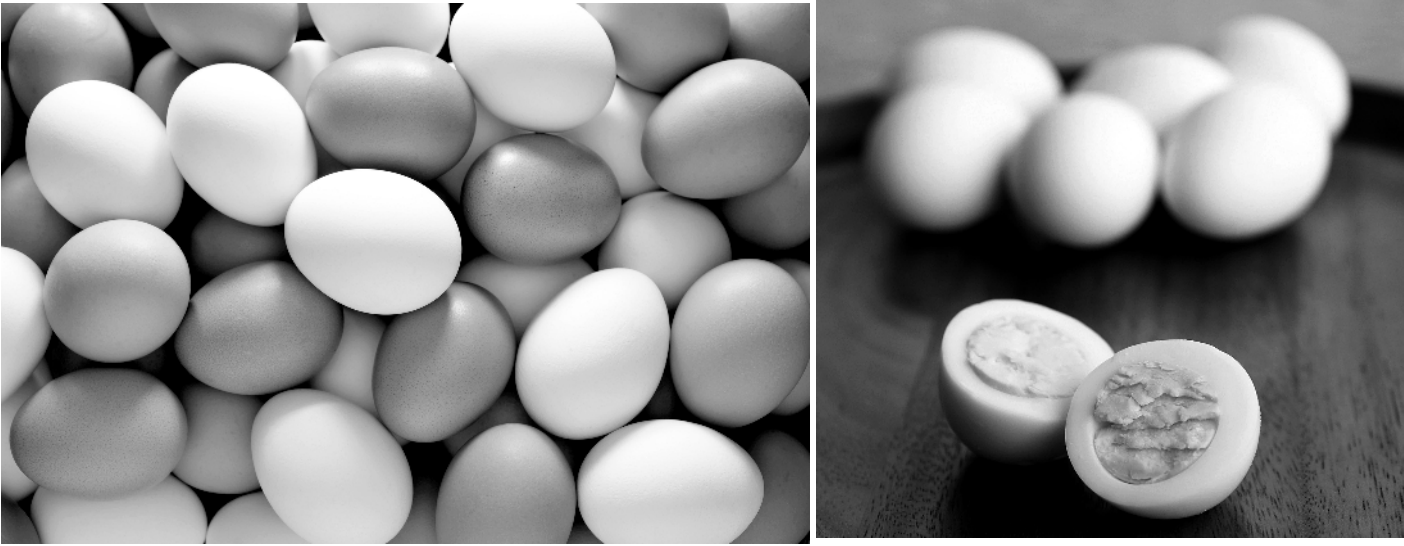


ডীজাইনৰ এগ

ডাঃ সৱাংথেম জেম্মাৱাণী

মীপুম খুদিংমক অহল-অঙাং খাত্তনা য়েৰুমসি য়াম্মা পাম্মা চানৱি। চহী খৱা য়ামশিল্লৰুগদি য়েৰুম চাবগী চাংসি হস্থগদবনি হায়বগী ৰাখল অমদা লৈবনা য়েৰুম চাবগী চাংসি অদুকী মতিক হৈস্থ। মসিগী চাউৱবা মৱমদি য়েৰুমদা কোলেষ্টৰোল চাং ৰাংনা লৈবগীনি। কোলেষ্টৰোলগী খল্লগা চানিং-চানিংনা চাদবনা অয়াম্‌হ্নি। অদুবু ডিজাইনৰ এগ হায়না খঙনৱিবা য়েৰুমসিদি কোলেষ্টৰোলগী চাং হস্থৱবনিনা মীয়াম্মা পাল্লিবদু য়াম্মা ৱেক্সি ওইবা হায়বদি খোইৰুগুস্তা পোৎশক অমনি। মসি শাশিং অমদি মীওঁইবনা পুথোকই। মসি হকচাংগী মখৌ তৌবদা য়াম্মা কান্নবা পীৱি অমদি নৰ্ড ফাইবৰ ইলিউলেট তৌবদা সেল ৰাল নীংথিনা থন্ম্বিবা, ভিটামিন ‘দি’ পুথোকপদা অমদি অতৈ হোৰ্মোন অমদি ডাইজেষ্টিব জুজ পুথোকপদা মতেং পাঙই অদুবু কোলেষ্টৰোলগী চাং ৰাংলগদি হাট্‌ এটেক লাকপগী চাং য়াম্মা ৰাংই।

য়েৰুমদা যাওৱিবা ঈশিং (৭৪%), প্ৰোটিন (২৩%), ফেট (১১%), কাৰ্বোহাইড্ৰেট (১%) মসিদসু নক্তনা অতোপ্পা মিনৱেল, ভিটামিন অমদি কেৰোটিনোইট ময়াম অমসু যাওৱি। য়েৰুমদা ঐথোয়না উৱিবসি মকু (৯-১২%), অজীবগী শৰুক (৬০%) অমদি মমুং (৩০-৩৩%) অসিনি। মমুংতা যাওৱিবসি লিপিড (৩৩%), ট্ৰিপ্লেসিৰোল (৩৩.৩%), ফোসফোলিপিট (২৯.৭%) অমদি কোলেষ্টৰোল (৫.২%) নি। য়েৰুম অমদা হায়বদি গ্ৰাম ৫০ লুহুদা যাওৱিবসি ফেটসি গ্ৰাম ৫ খক্তনি। মসিদা ২৭% দি সাচৱেটেট ফেটনি। মীওঁইবনা চাবদা কোলেষ্টৰোল হেল্লগদি হকচাংগী ঈদা কোলেষ্টৰোল প্ৰোফাইলগী চাং ৰাংনা লৈহল্লি। য়েৰুম চাবদা অকিবা লৈৱিবসি য়েৰুমদা যাওৱিবা কোলেষ্টৰোলসিনা ঈদা যাওৱিবা কোলেষ্টৰোলগী চাং ৰাংনা লৈহনবগীনি। মৱম অসিনা য়েৰুমদা অফবা মচি ওঁইবা কয়া অমা যাওৱগসু হাষ্টকী লায়না লাক্তনবা য়েৰুম চাবগী চাংসি



হস্থৱি। পোলি অনসেচুৱেটেদ ফেট এসিদ (পি য়ু এস এফ এ) অসি হকচাংগীদি য়াম্মা কান্নবা মখল অমনি অদুবু মসি ঐথোয়গী হকচাংনা শেমজবদি গুমদে। চিঞ্জাক্তা পি য়ু এফ এগী চাং ৰাংনা যাওৱগদি ফেটকী চাংসু য়াম্মা ৰাংনা লৈ। পি য়ু এফ এসি অনী থোকই। অহানবদা ওমেগা-৬ এসেনসেল পি য়ু এফ এ, মসিদা যাওৱিবসি লিনোলিন এসিদ অমদি মসিগী ডিৱাইভেটিপ এৱাকিলেনিগ এসিদ বেজিটেবলগী থাউদা হায়ৱিবা ওমেগা -৬ সি চাং ৰাংনা যাওঁই। অনীশুবদা ওমেগা - ৩ এসেএসেল পি য়ু এফ এ, মসিদা যাওৱিবসিনা লিনোলিগ এসিদ অমদি মসিগী ডিৱাইভেটিপ ঈ পি এ অমদি দি ঐচ এ লিনোলিগকিসি গুা অমদি ফ্ৰেক্সসিটতা যাওঁই।

য়েনবীনা মাগী লিপিষ্টসকি মৰুমদা থমজীনবা গুস্থনা য়েৰুমদা অনসেটুৱেটেদ ফেট এসিদকী চাং ৰাংনা যাওবা গুমহল্লি। মৱম অসিনা সাইন্টিষ্টশিংনা চাংয়েং কয়া তৌদুনা য়েৰুমদা কোলেষ্টৰোলগী চাং হস্থহনবা

হোংনৱি। মসিদা হীদাক শীজিন্নদুনা য়েংবদা য়েৰুমদা যাওৱিবা কোলেষ্টৰোলসি ৩০% দি হৈস্থ্‌। মসিগী হীদাকসিনা য়েনবীনা কোলেষ্টৰোল পুথোকপদা অথিংবা খৱা পীবা নংত্ৰগা ঈদা যাওৱিবা কোলেষ্টৰোলসি য়েনবীনা মমুং শেস্তা মতমদা পীহন্দবা অসিনা ওঁইবা য়াই অদুবু হায়ৱিবা হীদাক অসি এফ দি এনা শীজিন্নবা থিংলি।

অতোপ্পা য়েৰুমদা কোলেষ্টৰোলগী চাং হস্থহন্নবা সাইন্টিষ্টশিংনা য়েনবীনা পীজৱিবা মচিঞ্জাক্তা অহোংবা খৱা লৈহন্দুনা কোল্লকুদৌৱিবা মৰুমদুগী মমুংতুদা ফেটি এসিদকী কন্ম্পোজিসন হোংহল্লগা কোলেষ্টৰোলগী চাং হস্থহন্দুনা মীপুম খুদিংমক্ৰা চাবা য়াবগী য়েৰুম ডিজাইনৰ এগ অসি পুথোেক্ৰি। মসি নক্তবদা সাইন্টিষ্টশিংনা জেনিটিকেল্লি কোলেষ্টৰোল হস্থবা য়েনবী লৌদুনা চাংয়েং তৌৱি অদুবু মায় পাকপদি গুমদে। য়েনবীগী মচিঞ্জাক্তা পি য়ু এফ এগী শৰুক হোৱা পীজৱগদি মানা কোক্ৰিবা মৰুমদু য়েংবা মতমদা মমুংতা পি য়ু এফ এগী চাং ৰাংনা যাওঁই।

অঙনবা মতমদা গুা মচা পুথোকপা

ডাঃ য়ুম্মাম বেদজিৎ সিংহ

গুা মচা পুথোকপা হায়বসি মৰুওঁইনা নোংজু পস্থা লাকপা মতম হায়বদি জুন-জুলাইদা ওঁইনা তেঁই। তেঁইগুস্থসু মাৰ্চ-এপ্ৰিলদা পুথোকপা গুল্লবদি য়াম্মা কান্নবা ওঁইগনি। খৱা গুন্না পুথোকপা গুাশিং অসিদি চংলিবা চহীদুমক্তদা চাননবগী ওঁইনা পুথোকপা গুমগনি অদুবু খৱা থেংনা পুথোকপা গুাশিং অদুদি চংলিবা চহীদুদা চাউবা গুমহৌদবনা মখং চহীগী ওঁইনা য়োকপা তাই। মসিগীসু মথক্তা খৱা গুন্না পুথোকপা গুা মচাশিং অসিদি মমল তাঙনা য়োনবা য়াই অমদি লৈবীনবা মীশিং য়াম্‌হ্না য়োনবগীসু অৱাবা লৈতে। অইংবদা হৈনবা গুা হায়বদি নাপী চাবীগুস্থগী মচা পুথোকপনা অমুক্স হোৱা কান্‌ৈ।

গুা মচা পুথোকপগী যৌওংশিং :

১. গুা মৰুম কোকহনবা

অফবা মখলগী গুা মপী খনবা হায়বসি গুা মচা পুথোকপদা মায় পাৰুবগীদমক্তা য়াম্মা মৰুওঁইবা অমনি। কিলোগ্ৰাম অমগা মখায়দগী অনীমুক লুহ্না গুাশিংনা মচা পুথোৱ্লবগীদমক ঝাইদগী হেৱা ফৈ। মচা লৌবা য়াৱবা লাবশিংগী মমাঙ থংবা মশোংগী মথক থংবা শৰুক অদু জবৌ জবৌ লাওগনি অদুগা য়াম্মা তপ্পা মবুজ্ঞ মেৎপা মতমদা অঙৌবা মহি থোেক্কনি। মপুং মটৈ ফাৱবা মৰুম কোকহনবা য়াৱবা অমোমশিংগী মমাঙ থংবা মশোং অদু শিং নানগনি। মোন মোন লাওগনি, মবুক খৱা কংগনি অমদি মৰুম ষ্মোেক্কফম মখনুদু গুাংলি গুাংলি তৌৱগা চাওথোৱক্ৰনি অমদি মবুজ্ঞ তপ্পা মেৎপা মতমদা মৰুম খৱা থোেক্কনি। তেঁইগুস্থসুং খৱা গুন্না মৰুম পুহনবা হায়বসি ঐথোয়না পীজৱিবা মচিঞ্জাক অমদি য়োেক্ৰিবা খুংয়োকী মখা য়াম্মা পোল্লি। মৱম অদুনা মচা পুথোৱ্লবগীদমক্তদি মপীশিং অসি তোঙান্না ফজনা য়োকপীগদবনি। নংত্ৰবদি ঐথোয়না পাল্লিবা মচা অদু পুথোকপা গুল্লোই।

হীদাক হায়বদি হোৰ্মোনা শীজিন্নদুনা গুা মৰুম কোকহনবা হায়বসিদা হীদাক কয়াম য়াম্মা কাপকদৌৱিবনো হায়বসি য়াম্মা মৰুওঁই হায়বদি গুগী মখল খেৱবা, লাবা অমোম খেৱবা, মৰুমদু কয়া য়াম্মা মপুং ফাৱবগে

অমসুং ঈশিং নুংশিং অমদি অশাবা খেৱবগী মতুং ইন্না লেপকনি। হীদাক কাপ্পা মতমদা গুগী মমৈ থংবা শৰুক্তা লেটৱেল লাইনগী মথক থংবা শৰুক্তা মকুী মখাগী তোংশাদা য়েংতুন্না দিগ্ৰি ৩০ গী এঙ্গলদা থিনজিল্দুনা কাপকনি অমদি হীদাক কাপ্পা মতমদা গুা অদু হেদনেট অমগী মনুংদা অমোনবা ফি অমদা তপ্পা থন্মীগদবনি। মসিদা হায়ৱিবা হীদাক অসি কৈথেলদা ফংবা খুংশেমগী ওঁইবা হীদাক হায়বদি Ovaprim Ovatide, Ova-FH নংত্ৰগা Gonopro অমা হেজ্ঞা ওঁইবা য়াই।

গুা মৰুম কোকফম ওঁইনবগীদমক্তা অকুংবা ইলনা চিথেক নাইনা তুৱগা শেস্তা মিটৱ অনী শাংবা মিটৱ অমা পাকপা অদুগা মিটৱ অমা লুবা মথকসু কুপশিনবা ষাৰা ইল অমা ৱা য়ুুলগা কিশিন্দুনা ঈশিংদা থমগনি। ঈশিংগী অশাবগী চাংসি দিগ্ৰি সেলসিয়স ২৪ দগী ৩৩ ফাওবা য়াই। হীদাক হেক কাপ্পা লৌইবগা গুা লাৰা ২ গী অৱুঙ্গগা অমোম অমগী অৱুঙ্গগা মান্ননা মৰুম কোকফমদা হাপচিনগনি।

মৰুম কোক্লমদাইদা গুা লাবশিংনা অমোমশিংবু তান্নদুনা কয়া কয়া ইৰোইদুনা অমদি চোংখংতুদা শায়ৱকনি অদুগা অমোমনা মৰুম হেক কোকপগা ইৰোইননা লাৱশিংসু অঙৌবা মহি থাদোৱক্ৰনি। হীদাক কাপত্ৰবা মতুং পুং ৬ তগী ৮ ফাওবগী মনুংদা মৰুম কোেক্কনি। গুা মৰুমশিং অসি খৱা খৱা চাওখংলকুনা মিলি ৩.৫ দগী ৫.৫ ফাওবা চাওখংলক্ৰনি। চাওখংলক্লবা মৰুমশিং অসি মৰুম কোকফমদগী লৌথোক্তুনা মচা ওলহন্নবা ইলদা থমগনি। মচা ওনগদবা মৰুমশিং অদুদি মনুং ফাওনা উৰা



গুমগনি অদুগা মচা ওল্লোইদৌবা মৰুমশিংদি ইমম মন্না উগনি। মচা ওলহন্নবা ইল অসি মৱোল অনী থোৱ্ৰা খাইদোকই। মপাল থংবা ইল অসি অকুংবা ইলনা শেমগনি অদুগা মনুং থংবা অসিনা খৱা লনবা মখলগী ইলনা শেমগনি। মসিদা গুা মচাদি লিংপা গুমগনি অদুগা মৰুমগী মকুশিং অদুদি পন্দুনা লৈহৌগনি। গুা মৰুমশিং অসি পুং ১৫ দগী ১৮ ফাওবগী মনুংদা মচা ওল্লক্ৰনি। মসিগী মজুৎনা মনুং থংবা ইল অদু লৌথোেক্ৰগা গুা মচাশিং অদু নুমিৎ হুমনি মপান থংবা ইল অদুদা থমগনি। মসিগী মতুংদগীদি গুা মচাশিং অদুদা হান্ননা যাওৱন্না মমুং অদু চুপশিনগ্ৰগনি অমদি মচিঞ্জাক চাবা হৌৱক্ৰগনি। মৱম অদুনা গুা মচা য়োকফম হায়বদি নসঁৱি পোন্দা থন্না

মপান নাইদ্ৰবা তুংগীদমক মচিগী পুন্ধৈ ওঁইৱিবা হৱাই

হৱাই অমদি থৱাক থানবা মটৈ মৱোংশিং অসি হকচাংগী মচিগী পুন্ধৈ ওঁইদুনা লৌউ-শিংউ অমদি থোং থাকপদা মালেম পুহ্নদা শীজিন্নৱি। চিঞ্জাকী মথেল লুকেই শেস্তদা মৰুওঁইবা শৰুক অমা ওঁইদুনা হৱাই চেংৱাইনা প্ৰোটিন, দাইটৱি ফাইবৰগা লোয়ননা মিনৱেল কয়ামৰুম (আইৱন, পেটাসিয়ম, কেলসিয়ম, মেগনেসিয়ম, ফোসফোৱস, শলফৱ অমদি জিঙ্ক), বিটামিন (বি-১, বি-৩, বি-৬, বি-১০ অমদি ঈ) অমদি ফাইটোকেমিকেল কয়ামৰুম অমনি। হৱাই মখল খৱদদি মচি ওঁইদবা পোৎশক খৱসু যাওবা থেংনৈ, হায়ৱিবা অসি কা হেৱা চাৱুদা পুক কংখংপা, পুক নুশিং কাবনচিংবা যাওবা য়াই। হায়ৱিা খুদোংচাদবশিং অসি হৱাই অদু তিংথোক্তুনা, থোংদোকপা, মতোন চোংহনবা অমদি পংথ-পুমথহন্দুনা শেল্লগা শীজিন্নবা য়াই।

মতোন চোংহনবা অমদি পংথহনবনা লায়না তুহ্নদা মতেং পাঙবগা লোয়ননা প্ৰোটিনগী ক্বালিটি ফগৎহল্লি অমদি যাওৱিবা মিনৱেলশিংসু মপুং ফানা ফংহনবা গুন্মী। বিটামিন কয়ামৰুম শুংবগী চাং হেনগৎহল্লি অমদি মতোন চোংহনবনা বিটামিন-সী যাওবগী চাং হেনগৎলি, পংথহনবনা বি ক্ৰপ্তা যাওবা বিটামিনশিংগী চাংসু য়াম্মা হেনগৎহল্লি। চিঞ্জাকী মচি হেনগৎহনবদা নক্তনা মতোন থোকপনা থোং থাকপগী মতম হস্থহন্দুনা থোং থাকপদা শীজিন্নৱিবা শিং চঙবগী চাং হস্থহল্লি।

হৱাই চেংৱাইদা ঈশিংদা তুহ্না গুহ্না অমদি গুমদবা, চাবা য়াৰা মশীংগী শৰুক য়াম্মা যাওবনা থোং হাম্‌হ্নদা মতেং ওঁই অমদি ঈদা যাওবা কোলেসটেৰোলগী চাং হস্থবগা লোয়ননা ঈদা যাওবা গ্লুকোজগী চাংসু হস্থহনবা গুন্মী। শেচুৱেটেট ফেট এসিদ ওঁইবা অমদি কোলেসটেৰোল যাওৱদবা হৱাই চেংৱাই অসি শা-ষণগী পোথোক্তগী ফংবা প্ৰোটিনশিংদগী য়াম্মা অফবা মখলগী চিঞ্জাক ওঁই। গ্লাইশেমিক ইন্ডেক্স হস্থবা, ফেটকী চাং হস্থবা অমদি ফাইবৰ য়াম্মা যাওবা মৱন্না হৱাই চেংৱাই অসি দাইবেটিস, থন্মোয়গা মৰী লৈনবা লায়না লৈবা অমদি হকচাং লুহ্নগী চাং য়াম্মা লৈবা মীওঁইশিংনা চাবদা য়াম্মা কান্নবা মণেল অমা ওঁই। হৱাইশিং অসি

মচিঞ্জাক্তা পি য়ু এফ এগী চাং ৰাংনা হাপ্লগদি য়েৰুমগী মনমসি তোঙনবা অমা লাকপদা নক্তনা ফেট এসিদকী চাংসু ৰাংনা লৈবা গুমহল্লি। ফ্ৰেক্সসিট, মেৱাইন এলগেই, গুগী থাউ, নুমিৎলৈগী থাউশিং য়েনগী মচিঞ্জাক্তা যাওৱগদি য়েৰুমদা ওমেগা - ৩ ফেট এসিদকী চাং ৰাংহল্লি।

য়েৰুম্‌দা ওমেগা - ৩ ফেট এসিদ পুথোৱ্ৰবা অনি থোৱ্ৰা য়েংবা য়াই।

ক) য়েনগী মচিঞ্জাক্তা ফ্ৰেক্সসিট নংত্ৰগা লিনসিট যাওবা পীজৱগদি কোল্লকুদৌৱিবা মৰুমদা লিনোলিগ এসিদকী চাং য়াম্মা ৰাংনা যাওবা গুমহল্লি। হায়ৱিবা লিনোলিগ এসিদসি Docosahexanoic fatty acid (DHA) কী প্ৰিকসৱনি। মসিনা হাষ্টকী লায়না কয়াদগী গাকথোকপা গুমহল্লি।

খ) য়েনগী মচিঞ্জাক্তা শুংদোক্ত্ৰিবা ডি ঐচ এ যাওবা হায়বদি গুগী থাউ পীজৱগসু কোলেষ্টৰোল হস্থবা য়েৰুম ফংবা গুমই। মসিদা ডিজাইনৰ এগ অমদা মিলিগ্ৰাম ৬০০ ওমেগা-৩ ফেট এসিদ অমদি মিলিগ্ৰাম ৬ টোক্‌ফেৰোল য়াওঁই।

ডিজাইনৰ এগতা যাওৱিবা লিপিদ অমদি ফেট এসিদসি ওদিদেসন য়াম্মা তৌগনবা মৱন্না পুমথহন্দনবা য়েনগী মচিঞ্জাক্তা এণ্টিওক্সিডেণ্ট হাপ্পা দৱকাৱ লৈ।

ডিজাইনৰ এগতা মৰুওঁইবা মচল মৰী য়াওঁই। মখোয় অদুদি

(ক) ভিটামিন ঈ - য়াম্মা মৰুওঁইবা এণ্টিওক্সিডেণ্ট অমদি মসিনা কেশ্বৱ অমদি অতোপ্পা লায়না কয়াদগী গাকথোকপা গুন্মী।

(খ) দি ঐচ এ - গুাদা ফংবা ফেট এসিদনি। মসিনা ব্ৰেন শাগৎপদা অমদি ইমুন সিষ্টেম হেনগৎহনবদা অটৌবা মতেং পাঙই।

(গ) লিউটিন - মনা মশিংদা ফংবা কেৰোটিনোইটনি। মসিনা কেশ্বৱদগী গাকথোকপা গুমহল্লি।

(ঘ) সেলিনিয়ম - য়াম্মা মৰুওঁইবা মিনৱেল অমদি মসিনা হকচাং ফনা লৈবা গুমহল্লি।

হৌজিকী মতমদদি মীপুম খুদিংমকসি হেলথতা য়াম্মা মায় ওনশিনবগী মমি য়াম্মা চাউনা তাৰা উৰা ফংই। মশা ফগনিবু হায়ৱগদি পৈশাগী অৰাংপা লৈতে। ডিজাইনৰ এগতা যাওৱিবা অফবা মচল ময়ামসি চান্দুা মশা মউ ফনা লৈনবা হোংনসি। হকচাং ফবনা লয়ি।**☪️**

য়াৱে। মথক্তা পনস্ত্ৰিবা যৌওংশিং অসি চাইনিজ হেটচৱি নংত্ৰগা পোৰ্টেবল কাৰ্প হেটচৱিদা তৌবনা হেৱা খুদোং চাই। তেঁইগুস্থসুং হাপ্পা ব্ৰিদিংগী যৌওং ওঁইনা মথক্তা পনস্ত্ৰিবা অসুন্না পাঙথোকপসু অদুমক য়াই।

২. গুা মচা য়োকপা :

মৰুমদগী ওল্হোৱকপদা গুাইৱিবা গুা মচা (স্পান, মিলিমিটৱ ৮ শাংবা ফাওবা), নিংথিনা শেম শাৱবা পুথ্ৰিদা (নসঁৱি পোন্দ) চয়োল অনীমুক নিংথিনা পীজদুনা ফ্ৰাই (মিলিমিটৱ ২৫-৩০ শাংবা) ওঁইনা চাওখংলকই। গুা মচা য়োকদৌৱিবা পুথ্ৰিগী পাক চাউবা চাউৱাক্স স্কৱ মিটৱ ২০০-৫০০ অমসুং অৰুবনা মিটৱ ১-১.৫ মুক ওঁইগদবনি। চহী চুপ্পা ঈশিং লৈতৰা পুথ্ৰি ওঁইৱবদি অমুক্স হেৱা ফৈ। মৱমদি অসিগুহ্না পুথ্ৰিগী লৈখাদু ঈশিং লৈতৰা মতমদা নুংশা মঙাল ফংবনা লৈবাক লৈহাও লৈহল্লি অমসুং পামদবা তিল-কাং লেগন্দে। নোংজু থাগী মাঙওঁইননা গুা মচা য়োক্‌দৌৱিবা পুথ্ৰিশিং নিংথিনা শেম শাগদবনি। পৱি অমা চাওবা পুথ্ৰিদা গুা মচা ৩০,০০০ দগী ৫০,০০০ গী চাংদা অযূক গুল্লিঙৈ নংত্ৰগা নুমিদাংৱাইৰমদা থাদগনি।

চয়োল অনীমুক্তা গুা মচাশিং অদু মিলিমিটৱ ২৫-৩০ শাংবা গুা মচা (ফ্ৰাই) ওঁইৱক্ৰনি। হায়ৱিবা গুা মচাশিং অদু নিংথিনা শেম শাৱবা ৱিয়ৱিং পোন্দা মিলিমিটৱ ৪০-১০০ শাংবা ফাওবা চাওনবা য়োক্‌দবনি। হায়ৱিবা যৌওং অসিদা থাদগদবা গুগী চাংদি পৱি অমদা ৩০,০০০ দগী ৫০,০০০ ওঁইগদবনি। মসিগী মতুংদি চাম্বা গুা পুথোৱ্লবগীদমক ওঁইনা শেম শাৱবা পুথ্ৰিদা থাদবা যাৱে।

মথক্তা পনস্ত্ৰিবা যৌওং পুল্লমক পাঙথোকপা খুদোং চাদ্ৰবসু গুা মৰুম কোকহনবগী থবক তৌৱিবা মীওঁইইশিংদগী গুা মচা (স্পোন) ওঁইনা লৈৱগা ফজনা শেম শাৱবা নসঁৱি পোন্দা য়োকপীবগী থবকসি খৱা গুল্লিঙৈদা পাঙথোকপীৱবদি শেদ্দোং য়াম্মা লৈগনি। গুা মচা য়োনবগী খুদোংচাদবা থেংনৱোই অমদি চংলিবা চহীদুমক্তদা চাননবগী গুা ওঁইনা পুথোকপা গুমগনি।☪️

লৌখংলি, থোঙথাংশিং অদুগী মৱজ ইন্দিয়া অমদি মোজাফ্ৰিকী মৱজ তুং কোয়না হৱাই পুশিনবগী য়াৱবা যাওৱি (মসিনা হৱাইগী পোথোক হস্থবা অমদি মমল হেনগৎপা কয়া থেংননবনি) মসিগী মথক্তা হৱাইগী মিনিমম সপোট গ্ৰাইজ (এম এস পি) লেগ্না অমদি কুইটলি অমদা লুপা ২০০ গী বোনস পীৰা (খাৱিফ লৌৱোকী ওঁইনা ২০১৫-১৬) অমদি (ৱবি লৌৱোকী হৱাইগী ওঁইনা কুইটল অমদি লুপা ৭৫ গী বোনস পীৰা যাওৱি।

মসিগা লোয়ননা বফৱ ষ্টেক (এম টি ২ ফাওবা) হেনগৎহন্নবগী লৈগাকী অয়াৰা পীৰনা হৱাইগী মমলদা অৱেগ্না অমা পুৱক্তুনা হৱাইগী চাথোক হেনগৎহন্নবা লৌমীশিংগী পুন্ধিং যৌগৎপা অসিনি। প্ৰধান মন্ত্ৰি ফশল বিমা যোজনা হৌদোকথিবা অমদি ক্ৰোপ ইন্সুৰেন্স পোটেল/মোৰাইল ক্ৰেপকা লোয়ননা পেন ইন্দিয়া ইলেক্ত্ৰেনিকী খুথাত্দা ললেন ইতিক তৌদুনা লৈগুক্তা য়েংশিন্নবা কৈথেলশিংদা লাইসেন্স অমখক লৌদুনা নংত্ৰগা কৈথেলদা য়োনবগী শেনখায় (ফী) অমুকখক পীবনচিংবশিং হৌদোকপনা লৌমীশিংদা য়াম্মা খুদোংচাবা ওঁইগনি। লৈবাক লৈহাউ চেনবগী চাং তাকপা শোইল হেলথ কাৰ্দ পীৰগা লোয়ননা হাৱ শীজিন্নবগী পাউতাক কয়া পীৰা অসিসু অফবা থোঙথাংনি।

এন এফ সী এমগী পান্দমদি হৱাইগী পোথোকী মগুণ অমদি চাথোক হেনগৎহনবনি। কুমজা ২০১৬-১৭ কীদমক হৱাইগী চাথোক হেনগৎনববগীদমক্তা লুপা কোটি ১১০ গী শেনফম কয়থোেক্ৰে। মসিনা মৱম ওঁইদুনা ৱিৰ্ল্ড (বি আৱ আই সী এস) কী লৈবাকশিংগা তানদুনা হৱাই অমদি থাউ শুংবনা মক্ৰশিং অৰাংপা মেনখংপা মথোয়গী মতেং লৌবগী অপাশ্ৰা ফোঙদাক্ৰৱি। পুম্মক অসিগী মথক্তা হৱাইদা যাওৱিবা মচি ওঁইবা মগুণশিং অসি মীয়ামদা খঙহনবনা অফবা হকচাংদা হেৱা কান্নবা চীঞ্জাক চাবা হৈনহনবদা মতেং ওঁইগনি। হৱাই অসি মচিগী পুন্ধৈ ওঁইৱিবা চিঞ্জাকনি, মসি মীওঁইবগী হকচাংগীদমক, মালেম অসিগীদমক লৌমীশিং মৰুওঁইনা লম পীক্স লেজবশিংগীদমক য়াম্মা অফবা ওঁইগনি।

- পি আই ৱি ফিচৱ