

কোলেষ্টেরোলগী চাং হুহুৱৰবা য়েৱ্ৰম - ডিজাইনৰ এগ

– ডা. সৱাংথেম জেসমাৱানি –

থায়নদৰ্গী হৌনা হৌজিক ফাওবদা মীপূম খুদিংমক্লা য়েৱ্ৰমু য়ান্না পান্না চানৱি। চহী যামশিল্লৱ্ৰগদি য়েৱ্ৰম চাবগী চাংসি হুহুগদবনি হায়বগী ৰাখল অমা লৈবনা য়েৱ্ৰম চাবগী চাংসি অদুকী মতিক হুহুনে। মসিগী চাওৱবা মৱমদি য়েৱ্ৰমদা কোলেষ্টেৰোল চাং ৰাংনা লৈবগীনি। কোলেষ্টেৰোলগী খল্লগা চানিং-চানীংনা চাদবনা অয়াস্থনি। ডিজাইনৰ এগ হায়না খঙনবা য়েৱ্ৰমসিদদি কোলেষ্টেৰোলগী চাং হুহুনা যাওই অমদি পান্না চানৱি। কোলেষ্টেৰোলসি ফেট নভে। মসি ফেটকুশ্বা য়ান্না ৱেক্সি ওইবা হায়বদি খোইৰুগুশ্বা পোৎশক অমনি। মসি শাশিং অমদি মীওইবনা পুথোকহি। মসি হকচাংগী মথৌ তৌবদা য়ান্না কানবা পীৱি অমদি নৰ্ত ফাইবৰ ইলিউলেট তৌবদা সেল ৰাল নীংখিনা থশ্বীবা, ভিটামিন দি পুথোকপদা অমদি অতৈ হোমোঁন অমদি দাইজেষ্টিব জুইজ পুথোকপদা মতেং পাংই। অদুব্ কোলেষ্টেৰোলগী চাং ৰাংলগদি হাট এটেক লাকপগী চাং য়ান্না ৰাংহল্লি।

য়েৱ্ৰমদা যাওৱিবসি ঈশিং (৭৪%), প্ৰোটিন (২৩%), ফেট (১১%), কাৰ্বোহাইড্ৰেট (১%) নি। মসিদসু নভনা অতোপ্লা মিনৱেল, ভিটামিন অমদি কেৱোটিনোইট ময়াম অমসু যাওৱি। য়েৱ্ৰমদা মকুগী শৰুৱা ৯-১২%, অঙৌবগী শৰুৱা ৬০%, মমুং ৩০-৩৩% অসিনি। মমুংতা যাওৱিবসিনা লিপিদ (৩৩%), ট্ৰাইগ্লিসিৰোল (৬৩.৩%), ফোসফোলিপিদ (২৯.৭%) অমদি কোলেষ্টেৰোল (৫.২%)নি।

য়েৱ্ৰম গ্ৰাম ৫০ লুশ্বদা যাওৱিবসি ফেট গ্ৰাম ৫ খঙনি। মসিনা চাদা ২৭তি সেচুৱেৰুটেট ফেটনি। মসিদা এল দি এল (ফভবা কোলেষ্টেৰোল) কোলেষ্টেৰোল যাওই। মীওইবনা চাবদা কোলেষ্টেৰোলগী চাং হেল্লগদি হকচাংগী ঈদা কোলেষ্টেৰোল প্ৰোফাইলগী চাং ৰাংনা লৈহল্লি। য়েৱ্ৰম চাবদা অকিৰা অকিৰিবসি য়েৱ্ৰমদা যাওৱিবা কোলেষ্টেৰোলসিনা ঈদা যাওৱিবা কোলেষ্টেৰোলকী চাং ৰাংনা লৈহনগনি। মৱম অসিনা য়েৱ্ৰমদা অফবা মচি ওইবা কয়া যাওৱগসু হাটকী লায়না লাভনবা য়েৱ্ৰম চাবগী চাংসি হুহুৱি। পি য়ু এফ এ হায়বদি পোলি অনসেচুৱেৰুটেদ ফেটি এসিদসি হকচাংগিদি য়ান্না কানবা মখল অমনি অদুব্ মসি ঐথোয়গী হকচাংনা শেমজবদি গুমদে। চিঞ্জাক্তা পি য়ু এফ এগী চাং ৰাংনা যাওৱগদি ফেটকী চাংসু য়ান্না ৰাংনা লৈ।

পি য়ু এফ এ সী মখল অনী থোৱ্ৰু খাইদোকহি। অহানবদা ওমেগা ৬, এসেনসেল পি য়ু এফ এ

নিংথমথা লাকপদা গুা য়োক্লিৰবা পুথ্ৰিশিংদা লৌখৎকদবা চেকশিন থৌৱাং খৱা

– ডা: য়ুয়াম বেদজিং –

গুা হায়ৱিৰা জীবশিং অসি কোল্ড ব্লদেদ ওইবা মৱন্না ঐথোয় মীওইবগুন্না নংত্ৰগা ৰাৰ্ম ব্লদেদ ওইবা জীবশিংগুন্না অকোয়বদা লৈৱিৰা অঈং অশাগী মতুংইন্না মথোয়গী মশাগী অঈং-অশা হোংবা গুমদে। ঐথোয় মীওইবদি অকোয়বগী অঈং অশাগী মতুংইন্না ঐথোয়গী হকচাংগী অঈং-অশাসু তপ্পা তপ্পা হোংবা গুন্মী। তৌইগুশ্বসুং গুাদি মথোয়গী অকোয়বদা লৈৱিৰা অঈং অশাগী চাং অদূদা মথোয়গী মশাসু অদুমক লৈগনি। মৱম অদূনা ঈশিংনা ঈংশিল্লকপা মতমদা গাশিং লেং-ওৎপগী চাং য়ান্না নেমগনি। গুা অয়াস্থনা ঈশিংগী মখা থংবা শৰুজ্ঞা পুন্লপ পুন্লপ লৈগনি। কৱিগুশ্বা গুা খৱা খুদম ওইহনা হায়ৱবদা গুমু, গুভ্ৰা, উকাবীনচিংবা গাশিংদি পুত্ৰিগী লৈবাক মনুংদা হুংচিদ্দূনা লৈবা থেংনগনি। নিংথমথাগী মতম অসিদদি পুত্ৰিগী মথক থংবা ঈশিংনা মখা থংবা ঈশিংদগী হেমা ঈংবা মৱন্না গুা অয়াস্থ্না মখা থংবা শৰুজ্ঞা লৈৱিবনি। তৌইগুশ্বসুং নিংথমথাগী মতম অসিদা নুংশাগী মঙাল য়ান্না ফংদবা অমদি ঈশিং ইংশিল্লকপনা মৱম ওইদূনা ঈশিংদা যাওবা ওক্সিজেনগী চাং নেমখৰকপা অমদি ঈশিংগী অশিনবগী চাং হেনগৎলকপনচিংবা থৌওং কয়া থোৱ্ৰুকপনা মৱম ওইদূনা গুনা ঈমাইদা চাদূনা লৈবসু থেংনৱক্ৰনি।

– ডা. ৱাইখোম জিতেন –

চিঞ্জাক্তা মীপাল তাংদবা লমদম অমা ওইনবগীদমক ফৌ লোকশ্ৰগা হাঙদূনা লৈৱিৰা লৌবুকশিংদা চান্নাবা মখলগী মইহ-মৰোং খাজিনবীৰা হায়বসি মতম অসিগীদমক তৌদবা য়াদ্ৰবা থবক অমা ওইৱে। অমৰোমদা অমুক ফৌ থাখিবদগী লেমহৌবা ঈনিল অমদি হৱশিং মওং চুন্না শীজিন্নবীদূনা লৌমীশিংগী শেনীংলোন ফগৎহয়ৰা হোংনগদবনি। ঐথোয়গী লৌফমশিং অসি তুং কৌইনা লৌ উৰা য়াবা মফম অমা ওইহনবগীদমক চহী অমগী মনুংদা অমুক্তি হৱাই শোয়দনা থাবীগদবনি। থমজন্ত্ৰিবা খুদিংমক অসিব্ থুংহনবা গুশ্বা মইহ মৰোং অমতং পঞ্জবা তাৱবদি হৱাই মুসোৱিসু অমনি। হৱাই মুসোৱি মণিপুৱগী অঈং অশা অমদি লৈবাক লৈহাওদা মায় পান্ৰা থাবা য়াৱৰা মইহ মৰোং অমা ওইৱে।

হৱাই মুসোৱি অসি হৌবা কুইদ্ৰিঙৈদা অঈংবা মৈশা দৱকাৱ লৈবা অদুগা মপূং মৱৈ ফাৱকপা মতমদা লুশ্ব লুশ্ব শাবা মৈশা দৱকাৱ লৈবা পান্ধী মখল অমা ওইবনা ফৌ লোকশ্ৰব্ৰা মতুং নিংথম থাগী মতমদা থাবদা স্বাইদগী চান্নৈ। পান্ধী মখল অসিনা সমুদ্ৰগী ঈমাইদগী মিটৰ ৩০০০ ৰাংবা মফম ফাওবা হৌবা গুমই। হৱাই মখল অসিগী স্বাইদগী চান্নাবা অঈং অশা অসি সেলসিয়স দিগ্ৰী ১৮-৩০ ফাওবগী চাংনি।

হৱাই মখল অসি লৈতান ওইনা তৌবা লৌফমদগী হৌৱগা ফোলি ওইবা ফ্ৰোং ফ্ৰোং লাওবা লৌফম ফাওবদা মায় পান্ৰা হৌবা গুমই। অদুম ওইনমক ঈশিং নিংখিনা চুপথবা গুশ্বা ফোলি ওইনা তৌবা লৌফন্না হেমা মায় পান্ৰা চাথোক পুথোকপা গুমই। পান্ধী মখল অসি কা হেমাসু শিন্দবা অদুগা কা হেমাসু য়াক্তবা লৌফন্না হেমা চান্নৈ।

হুনবগী মতম : - হৱাই মখল অসি ওক্টোবৰ থাখায়দগী হৌৱগা নৈব্ধৱ থাখায় ফাওবগী মনুংদা থাবনা স্বাইদগী ফৈ। মসিদগী থেংথৱবদি চাখোক হইহুে।

অকুং অৱন অমদি মৱক্ৰগী চাং : - হৱাই মখল অসি পৱেং নাইনা হুনবিৱবদি পৱেংগা পৱেংগা সেণ্টিমিটৰ ৩০ (ফুট অমা) লাণ্ৰা হুনবীগনি অদুগা কৱিগুশ্বা কুম থেংশ্ৰবদি পৱেং অদু খৱা কুংশিলা হায়বদি সেণ্টিমিটৰ ২০-২৫ (ইঞ্চি ৮-১০) গী চাংদা লাণ্ৰা হল্পগা

এৰ্দিটৱদা থাৱকপা ৱাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাউ, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

ফৌ ৱানবগী থবক মায় পাকহনীংই

ইকাযখুম্ৰজৱিৰা এৰ্দিটৱ,

লৌমীশিংদগী ফৌ ৱানশিল্ৰবা থৌৱাং অসি ইকাযখুম্ৰজৱিৰা চীফ মিনিষ্টৱ নোংথোশ্বম ৱীৱেননা লুচিংবা বি জে পি (ভাৱতিয়া জনতা পাৰ্টি) গভৰ্ণমেণ্টকী অনীশুববা লৈগাক হৌগৎলকপদা লৌমী মীয়ামগা উনবগী থৌৱম অমা মণিপুৱ গভৰ্ণমেণ্টকী লৌউ লোয়শঙনা সিটি কনভেনশন সেন্টৱদা শিনখিবা থৌৱম অমদা ফোঙদোকপা লৈশ্ৰবা মতুংদগী থবক ওইনা পায়খংলক্ৰবা থৌৱাং কয়া লেগুনা চখৱক্লি। গভৰ্ণমেণ্টদা লমদমসিগী লৈবাক লৈহাওদগী য়ান্না ৱানা লৌমীশিংনা পুথোকচৱিৰা ফৌগী পোথোকপু কেজি অমদা লুপা ২৫ দা লৈৱগনি হায়না থৌৱাং তৌৱক্লিবসি লৌমী মীয়ামগী য়ান্না লাইবক ফবা থৌৱাং অমনি হায়বা ৱাফমসি থমজনীংই। থৌৱাং অসি মীয়ান্সু পান্নৱমগনি। অদুব্ থবক ওইনা পাঙথোকপদি লৈত্ৰিবনিনা মহয়দি ফংচি।

ষ্টেট অসিগী লৌমীশিংদগী ফৌ ৱানশিল্ৰবা থৌৱাং অসিগীদমক চীফ মিনিষ্টৱনা সী এ এফ এন্দ্ পি দি মিনিষ্টৱ লৈশাংথেম সুসিন্দোব্ৰু ফুদ কোৰ্পোৱেশন ওফ ইন্দিয়া (এফ সী আই) দগী অয়াবা লৌনবা অইবা চিৰী অমগা লোয়ননা দেক্সিদা থাখিবা লৈশ্ৰবা মতুংদা অয়াবা পীৱভুনা থবক থৌৱাং কয়া পায়খংলকপা হৌৱে হায়না ফোঙদোকপা লৈৱি। থৌৱাং

মসিদা যাওৱিবসি লিনোলিগ এসিদ অমদি মসিদগী লাকপা এৱাকীদোনীক এসিদ/ওমেগা ৬, পী য়ু এফ এ খৱসু, মইহ মৰোং মৱু মৱাং অমদি ভেজিটেবলগী থাওদা হায়ৱিৰা ওমেগা ৬ সি চাং ৰাংনা যাওই। অনীশুবদা ওমেগা ৩ এসেনসেল পি য়ু এফ এ মসিদা যাওৱিবসিনা লিলোলিগ এসিদ অমদি মসিগী দিৱাইভেটড ঈ পি এ অমদি দি এচ এ। লিনোলিকসি গুা অমদি ফ্লেক্সিসিটা যাওই।

য়েনবীনা মশাগী ডাইটৰি লিপিটসি য়েৱ্ৰমগী মমুংতা থমজিনবা গুমহল্লি। মৱম অসিনা সাইন্টিষ্টশিংনা চাংয়েং কয়া তৌদূনা য়েৱ্ৰমদা কোলেষ্টেৰোলগী চাং হুহুনবা হোংনৱি। মসিদা হীদাক শীজিন্নদূনা য়েংবদা য়েৱ্ৰমদা যাওৱিবা কোলেষ্টেৰোলসি ৫০%দি হইহুে। মসিগী হীদাকসিনা য়েনবীনা কোলেষ্টেৰোল পুথোকপদা অথিংবা খৱা পীবা নংত্ৰগা ঈদা যাওৱিবা কোলেষ্টেৰোলসি য়েনবীনা মমুং শেশ্বা মতমদা পীহন্দবা অসিনা ওইবা য়াই অদুব্ হায়ৱিৰা হীদাকসি এফ দি এনা শীজিন্নবা থিংলি।

অতোপ্লা য়েৱ্ৰমদা কোলেষ্টেৰোলগী চাং হুহুহয়ৰা য়েনবীদা পীজৱিৰা মচিঞ্জাক্তা অহোংবা খৱা লৈহন্দূনা কোৱ্ৰক্কদৌৱিৰা মৱ্ৰমদুগী মমুংত্ৰদা ফেটি এসিদকী কস্পেজিসন হোংহল্লগা কোলেষ্টেৰোলগী চাং হুহুহন্দূনা মীপূম খুদিংমক্লা চাবা য়াবগী য়েৱ্ৰম দিজাইনৰ এগসি পুথোৱ্ৰি। মসি নভবদা জেনিটিকেঞ্জি কোল্ডষ্টৱেল হুহুবা য়েনবীৰা চাংয়েং তৌৱি। অদুব্ মায় পাকপদি গুমদে। য়েনবীগী মচিঞ্জাক্তা পি য়ু এফ এগী শৰুক হেমা পীজৱগদি মানা কোক্লিৰা মৱ্ৰমদু য়েংবা মতমদা মমুংতা পি য়ু এফ এগী চাং ৰাংনা যাওই। মচিঞ্জাক্তা পি য়ু এফ এগী চাং ৰাংনা হাল্পগদি য়েৱ্ৰমগী মনমসি তোঙানবা অমা লাকপদা নভনা ফেটি এসিদকী চাংসু ৰাংনা লৈবা গুমহল্লি। ফ্লেক্সিট, মেৱাইন এলজোই, গুগী থাও, নুৰ্মিংলৈগী থাও, পীৱিলগী থাওশিংসি (খোইদিং) য়েনগী মচিঞ্জাক্তা যাওৱগদি য়েৱ্ৰমদা ওমেগা ৩ ফেটি এসিদকী চাং ৰাংহল্লি। য়েৱ্ৰমদা ওমেগা ৩ ফেটি এসিদ পুথোৱ্ৰুৰা অনী থোৱ্ৰা য়েংবা য়াই।

১) য়েনগী মচিঞ্জাক্তা ফ্লেক্সিট নংত্ৰগা লিনসিট য়াওবা পীজৱগদি কোৱ্ৰক্কদৌৱিৰা মৱ্ৰমদা লিনোলিগ এসিদকী চাং য়ান্না ৰাংনা যাওবা গুমহল্লি। হায়ৱিৰা লিনোলিগ এসিদসি DHA (Docosahexaenoic Acid) গী প্ৰিকৰ্সৱনি। মসিনা হাটকী লায়না কয়াদগী গুাকথোকপা গুমহল্লি।

২) য়েনগী মচিঞ্জাক্তা শেংদোক্ত্ৰিৰা দি এচ এ য়াওবা হায়বদি গুগী থাও পীজৱগসু কোলেষ্টেৰোল হুহুবা য়েৱ্ৰম ফংবা গুমই। মসিদা দিজাইনৰ এগ অমদা মিলিগ্ৰাম ৬০০ ওমেগা

ঈশিং ফংলক্তবনা মৱম ওইদূনা লায়না কয়া খুদম ওইনা হায়ৱদা কোকফাইনা থোকহনবা লায়না, বেক্টিৱিয়ানা থোকহনবা লায়না, ইপিজুটিক অলসৱেণিপি সিন্দ্ৰোম (ঈ য়ু এস) নচিংবা লায়না কয়া থোকহল্লক্ৰনি। মসিদসু নভনা গুনা মচিঞ্জাক চাবা হল্লক্ৰনি অমদি লেং ওৎপগী চাং হুহুৱভুনা মেটাবোলিজমগী চাং নেমথৰকপনা মৱম ওইদূনা গুনা চাওবগী চাং হুহুৱক্ৰনি।

মথক্তা পনশ্ৰিৰা মৱমশিং অসি লৈবনা নিংথমথাগী মতমদা গুা য়োকপা মতমদা

লৌখৎকদবা চেকশিন থৌৱাং খৱা থমজগে:-

১) ঈশিংগী লুৰ্গী চাং অসি য়ামদ্ৰবদা ফিট তৱুক ওইহনবীগদবনি। অসুন্না তৌবীৱবদি ঈশিংগী মখা থংবা শৰুক খৱা শাবা মফমদা গাশিং লৈদূনা গুা মশা ফহনবা গুমগনি।

২) নিংথমথানা হৌৱকপা মতমদা গুন্ম কিলোগ্ৰাম ৭৫দগী ১০০ পৰি অমা চাওবা পুত্ৰিদা চাইথোকপীৰনা লায়না-তীলনা কয়াদগী গুাকথোকপীবা গুমগনি।

৩) পোটাসিয়ম পৱমেনগনেট (KMnO₄) কিলোগ্ৰাম ২দগী ৪ পৰি অমা চাওবা পুত্ৰিদা চাইথোকপীগদবনি।

৪) CIFAX/CIFA-X লিটৱ অমা পৰি অমা চাওবা পুত্ৰিদা চাইথোকপীগদবনি।

৫) থুম কিলোগ্ৰাম ১০০দগী ২০০ পৰি অমা চাওবা পুত্ৰিদা চাইথোকপীৱবদি লায়না-তীলনা কয়াদগী গুাকথোকপা গুমগনি।

মুসোৱি থাবগী কাঙলোন

হুনবীগদবনি। পান্ধীগা পান্ধীগগী মৱভ্ৰদি সেণ্টিমিটৰ ১-২দগী হেমা লাণ্ৰা হুনবীৰোইদবনি। পান্ধী মখল অসি পোথোক মতিক চানা পুথোৱ্ৰুবগীদমক মিটৱ অমা পাকপা মিটৱ অমা শাংবা লৌফমগী শৰুজ্ঞা মৱু/পান্ধী ৩০০দি হুনবীগদবনি। লৌ পৰি অমগী লৌফমদা মৱু কেজি ৩০-৫০ ফাওবা চঙই। কৱিগুশ্বা কুম থেংখিদূনা খৱ কুঙনা হুনবীগে হায়ৱবদি কেজি ৫০-৬০ ফাওবা চঙগনি। হৱাই মখল অসি লৌ খোইদনা ফৌ থাখিবগী ঈনিল লৈৱিঙৈদা হুনবীবসু য়াই। থৌওং অসিদা হুনবীবা মতমদা লৌ পৰি অমগী লৌফমদা হৱাই কেজি ৬০ গুশ্বা হুনবীগনি।

কৱিগুশ্বা লৌফম অদু ফৌ লোকশ্ৰবা মতুংদা ঈনিল য়ান্না নেমখিদূনা খোইদনা হনবা মতমদা হৌবা গুল্পেইদবা ওইৱবদি ফৌ খাওগদবা নুৰ্মিং ১০নি মুক ৰাংলিঙৈ ফৌ হৌৱিঙৈদা লৌফমদা হুনবীবা য়াই। ফৌ লোৱ্ৰুৰা মতুং খোইদনা হুয়বগীদমক লৌফম অদু খোঙনা নেংপদা খোঙফম মমিদি লৈবা পুথবদি ওইদবা মতমদা হুনবীগনি। ঈনিল লৈৱিৰা লৌফমদা মৱুশিং অদু হুয়বগীদমক মৱু অদু নোংমা চুপ্পা তিংবিৱগা পুং ওগুশ্বা উৰুম অমদা কংহুনবীৱগা হুনবীগনি। হুনবীগদবা মৱুশিং অদু ৱাইজোবিয়ম অমসুং ফোসফেট সোল্যুবিলাইজিং বেক্টিৱিয়া গ্ৰাম ২০০/২০০গী চাংদা লৌবিৱগা কেজি ১০গী মৱুদা তোৎপীৱগা হুনবীগদবনি।

মৱদা হীদাক তোৎপীৱা মতমদা কোকফাই হীদাক হান্না তোৎপীৱবা মতুং কংহল্লগা তীল হীদাক অমুক তোৎপীগনি অমদি মদু কংলবা মতুংদা ৱাইজোবিয়ম অমসুং ফোসফেট সোল্যুবিলাইজিং বেক্টিৱিয়াগী মলম ওইনা শেল্ৰবা পোংলম অদু হৱাইদা তোৎপীৱগা মূচুম লাংশিল্লবা মতুংদা শুন্মুগী অশেশ্বা মলমদা তোৎপীৱগা হুনবীৰনা পোৎথোক হেমা পুথোকপা গুমহল্লি।

মচিঞ্জাক পীবা : লৈহাও য়ান্না লৈবা লৌফম ওইৱবদি হৱাই মুসোৱি থাবিৰা মতমদা অহেনবা হাৱ পীদ্ৰবসু ফৌ থাখিবগী লেমহৌবা হাৱ অদূনা অদুম পোৎথোক মতিক চানা পীবা গুমই। নভদূনা লৈহাও শেশ্বা অমদি ময়ায় ওইনা তৌবা লৌফমগীদমক্সি অৱোইবগী লৌওন খোইবা মতমদা লৌ পৰি অমগী লৌফমদা য়ুৱিয়া কেজি ৪৩-৬৫ অদুগা সিঙ্গল সুপৱ ফোসফেট কেজি ২৫০-৩৭৫গী চাং অসি খোইজিনবীহৌগদবনি। খোইদনা হনবা লৌফমগীদমক সিঙ্গল সুপৱ ফোসফেট অসি ফৌ খাওভ্ৰিঙৈ/খাওশ্ৰবা মতুং লৈবাক চোং

৩ ফেটি এসিদ অমদি মিলিগ্ৰাম ৬ টোকোফিৰোল যাওই।

দিজাইনৰ এগতা যাওৱিৰা লিপিট অমদি ফেটি এসিদসি ওসিদেসন য়ান্না তৌগনবা মৱন্না পুমথহন্দনবা য়েনগী মচিঞ্জাক্তা এণ্টিওক্সিডেণ্ট হাল্পা দৱকাৱ লৈ।

দিজাইনৰ এগতা মৰু ওইবা মচল মৱি যাওই। মথোয় অদুদি :- ক) ভিটামিন ঈ য়ান্না মৰু ওইবা এণ্টিওক্সিডেণ্ট অমদি মসিনা ক্লেপৱ অমদি অতোপ্লা লায়না কয়াদগী গুাকথোকপা গুন্মী।

খ) ডি এচ এ - গুাদা ফংবা ফেটি এসিদনি মসিনা ব্ৰেন শাগংনবদা অমদি ইম্যুন সিস্টম হেনগৎহনবদা অটৌবা মতেং পাংই।

গ) লীউটিন - মনা মশিংদা ফংবা কেৱোটিনোইটনি। মসিনা ক্লেপৱদগী গুাকথোকপা গুমহল্লি।

ঘ) সেলিনিঅম - য়ান্না মৰু ওইবা মিনৱেল অমনি। মসিনা হকচাং ফনা লৈবা গুমহল্লি। টেবল ১ : নোৰ্মেল য়েৱ্ৰম অমদি দিজাইনৱ য়েৱ্ৰমদা যাওৱিৰা মচলশিং :

মচল	নোৰ্মেল য়েৱ্ৰম	দিজাইনৱ য়েৱ্ৰম
টোটেল ফেট (গ্ৰাম)	৪.৫	৪.৫
সেচাৰেটেদ ফেট (গ্ৰাম)	১.৫	১.৫
লীনোলিনিগ এসিদ (মিলিগ্ৰাম)	১৭	১০০০
দি এচ এ (মিলিগ্ৰাম)	১৮	১০০-১৫০
ওমেগা ৩ (মিলিগ্ৰাম)	৩৩	১০০-১৫০
লীনোলিগ এসিদ (মিলিগ্ৰাম)	৫০০	১০০
কোলেষ্টেৰোল (মিলিগ্ৰাম)	২১৩	২১৩
ভিটামিন ঈ (ৱাই য়ু)	১.১	৬.০

হৌজিকী মতমদদি মীপূম খুদিংমকসি হেষ্ঠতা য়ান্না মায় ওনশিনবগী মমি য়ান্না চাওনা তাবা ফংই। মশা ফগনিবু হায়ৱগদি পৈশাগী অৰাংপা লৈতে। দিজাইনৰ এগতা যাওৱিৰা অফবা মচল ময়ামসি চাদূনা মশা মউ ফনা লৈনবা হোংনসি। ●

নিংথমথাগী মতমদদি গুনা মচিঞ্জাক চাবগী চাং হুহুৱকপনা মৱম ওইদূনা

৬) ওৰ্গানিক মেন্যুৱ খুদম ওইনা হায়ৱদা মষ্টি, য়েষ্টি, ওকথিনচিংবা নিংথমথাগী মতমদা পুত্ৰিদা খাদবীৰোইদবনি।

৭) ওক্সিজেন ৰাংতনবগীদমক্তা এৱেটৱ শীজিন্নবীগদবনি নংত্ৰগা অনৌবা ঈশিং খৱা খৱা চিংশিনবীগদবনি।

৮) নিংথমথাগী মতমদদি গুনা মচিঞ্জাক চাবগী চাং হুহুৱকপনা মৱম ওইদূনা মচিঞ্জাক পীজবা মতমদা হান্না পীজৱশ্বৰী চাংগী চানা ৫০দগী ৭৫ ফাওবদমক পীজবীগদবনি। গুনা কয়াম য়ান্না চাবগে হায়বদু য়েংলগা পীজবীৰনা হেমা ফগনি। মৱমদি গুনা চাবা গুমহৌদবা থোৱ্ৰুবদি লেমহৌৱিৰা মচিঞ্জাক অদূনা ঈশিং ফংহল্লক্ৰদূনা ঈশিং ঈংশিল্লকপগী থোকহল্লিৰা খুদোংচাদবা ময়াম অসিগী মথক্তা অমুক্তা হেমা খুদোংচাদবা কয়া থোকহল্লক্ৰনি। মসিদসু নভনা মচিঞ্জাক হেমা অদুম থাদূনা লৈৱবদি গুা য়ান্না চাওবগী মহুত্ৰা শেল য়ান্না চঙহনবগা লোয়ননা ঈশিং ফংলক্তবগী খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্ৰৱক্ৰনি। ঈশিংগী অঈং অশাগী চাং অসি হান্না লৈৱশ্বা চাংদগী চাদা ৫০ হুহুথিৰা থোৱ্ৰুবদি গুগী মচিঞ্জাক থাবীৰোইদবনি।

মথক্তা পঞ্জন্ত্ৰিৰা চেকশিন তৌৱাং খৱা অসি পায়খংমিন্নদূনা নিংথমথাগী মতমদা থেংনগদৌবা খুদোংচাদবা ময়ামদগী গুাকথোফুনা লমদম অসিগী গুগী পোথোক হেনগৎহনবদা অটৌবা থৌদাং লৌমিন্নৱসি। ●

চোং লাওৱিঙৈদা চাইবীগনি অদুগা য়ুৱিয়া অসিনা হৱাইনা অশেংবা মনা থোৱকপা মতমদা চাইবীগনি।

নাপীদগী গুাকথোৱ্ৰুৰা পাইশ্ব :- পান্ধী মখল অসি চাওখংপা তপ্পনা মৱম ওইদূনা গুল্লিঙৈদা নাপী হৌহনবা য়াদে। খোইদনা হুনবীগদবা ওইৱবদি ফৌ হৌৱিঙৈদা হৌবা নাপীশিং হাংনবগীদমক Glyphosate মিলিলিটৰ ৪ ঈশিং লিটৱ অমগী চাংদা য়াল্লগা কান্ৰবা মতুং নুৰ্মিং ১০নিমুক লৈৱগা হুনবীগনি। হৱাই হুনশ্ৰবা মতুং নুৰ্মিং ২৫-৩০নিশুবদা Imazethapyr গ্ৰাম ৪০ লৌ পৰি অমগী লৌফমদা কাপথোকপীগনি অদুগা নুৰ্মিং ১০নি মুক লৈৱগা চিখহৌবা নাপীশিং খৃংনা লৌথোকপীৱবদি হৱাইগী পোথোক হেমা পুথোকপা গুমই।

ঈশিং চনবা :- ঈনিল য়ান্না নেশ্বা মফম ফাওবদা হৌবা গুশ্বা হৱাই মখল অসিগীদমক হৱাইনা মপাল শাৱকপা অমদি মৱু চঙবা হৌৱকপা মতমদা অমুক্তা অনীৱক ঈশিং চাইবীগনি। কৱিগুশ্বা নিংথমথাদা নোং নীংখিনা তাখিদূনা ঈনিল লৈৱবদি ঈশিং চাইবগী থোইদোকপা কান্নবা লৈতে।

চানবা হৱাই মখল :- মণিপুৱগী ওইনা স্বাইদগী পাক শন্না থানৱিৰা হৱাই মখল অসি HUL 57 নি। অদুগা জিঙ্ক অমসুং আইৱনগী চাং খৱা হেমা ৰাংখংহল্লবা IPL 220 অসিসু মণিপুৱদা মায় পান্ৰা পোথোক পুথোকপা গুল্পৈ।

হৱাই লোকপা :- হৱাই মখল অসিগী মইহেিং অদু চৰু মচু ওইৱকপা মতমদা হৱাই মখল অসি লোকপা য়াৱে। হৱাই পান্ধীশিংনা মচু শংজৱবসু হৱাই মইহেিংনা চৰু মচু চঙবা হৌৱকপা মতমদা হৱাই পান্ধীশিং প