

ঙা চাবনা ঐখোয় মীওইবদা পীৰিবা কান্নবশিং

ডাঃ য়ুম্মাম বেদজিং সিংহ

মীওইবগী হকচাং ফবা হায়বসি, হকচাংগী ফীডম, পুন্নিং ৰাখল অমদি খুৱাইগী ফীডমদ অফবা ওইৱৰা মতমদতা ওইৱৰকই। হায়ৰিবা অহুম অসিৰুনা *হেল্থ ট্ৰাইদল* হায়না খঙনৈ। হকচাং ফনা থন্মুনবগী মৰু ওইবা পাষ্ট্ৰে অমদি মচি ওইবা চিজাক চাবা হায়বদি ন্যুট্ৰেট ফজনা যাওবা চিজাক চাবা অসিনি। ঐখোয়গী হকচাংনা কয়াম য়াম্মা মখৌ তাবগে হায়বগী মতুং ইম্না ন্যুট্ৰেট অসি মখল অনী থোক্স খাইদোকপা য়াই।

১) মেট্ৰেন্যুট্ৰেট হায়বদি ঐখোয়গী হকচাংদা খৰা য়াম্মা মখৌ তাবা মখলশিংনি।

২) মাইক্ৰেন্যুট্ৰেট হায়বদি ঐখোয়গী হকচাংদা মখৌ তাবগী চাং নেম্না মখলশিংনি।

কাৰ্বোহাইড্ৰেট, ফ্ৰেট অমদি প্ৰোটিনশিং অসি মাইক্ৰেন্যুট্ৰেটচনি। কেলসিয়ম, সোদিয়ম, ক্লেৱাইড, মেগনিজম অমসুং পোটাসিয়মগা লোয়ননা ফোসফৰস অমসুং সলফৰবু কৰিগুস্তা কান্দা মাইক্ৰেন্যুট্ৰেট হায়না খঙনৈ। ভিটামিন অমসুং মিনৰেলদি ঐখোয়গী হকচাংদা মখৌদি তাই অদুবু য়াম্মা য়ামদবা চাংদা মখৌ তাবা ওইবা মৱম্মা মাইক্ৰেন্যুট্ৰেট হায়না খঙনৈ।

হেল্থ ফুদ হায়বসি কৰিগুস্তা চিজাক অমনা ঐখোয়গী হকচাং ফহুনবা অফন্নবা মচাক যাওবা অদুবুনি। খুদম ওইনা হায়ৰবদা গেছ, শ্লেচ্ম অফন্সৱা অমদি মতোন থোক্সৱা হৰাই (অলফলফা) অসিনচিংবা অসিনি।

মচি ওইবা চিজাক্কী চাং ৰাংনা চাবা, মচি ওইবা চিজাক মখল শুনা চাদবা অমসুং চৰা হেনবা অসিদগী থোৱকপা মীশি-মীনাশিং অসিনা চালখংলক্ৰিবা অমদি চাওখৎত্ৰিবা লৈবাককশিংগী মৰু লইবা সমস্যানি। অঙাংশিংবু মখৌ তাবা চিজাক শুনা পীজদবদগী মৱাসমস হায়বদি মতম শাংনা কেলোৱিস ৱাংলকপদগী থোক্কৰুপা অমসুং ক্বাসিওৰ্কৰ (Kwashiorkar) হায়বদি মতম শাংনা প্ৰোটিন ৱাংলকপদগী থোক্কৰুপা লায়নাশিং অসি ওইহল্লকই। তৌইগুস্থফুঙা গু অসি এনিমেল প্ৰোটিনশিগী মনুদা য়াম্মা হোংবা মখল অমা ওইবা মৱম্মা প্ৰোটিন অমসুং কেলোৱি ৱাংপগী লায়নাশিংদগী গুৰুথোক্ৰবা অটোবা পাষ্ট্ৰে অমা ওইৱি।

মালেমগী লৈমায়গী শৰুক মৱি থোকপগী অহুমদি ঈশিংনা কৌশিনবা মৱম্মা মৈইৰোলদগী গু অসি মালেমগী ফফম পুন্নমক্তা মীওইবগা তংন-থানবা যাদ্ৰবা চিজাক অমা ওইৱক্লি।

শা গুদা যাওবা প্ৰোটিন্মা পান্দিদা যাওবা প্ৰোটিন্দগী হেমা ফৈ অমদি অতোপ্লা শাশিংগী প্ৰোটিনদগীসু গুদগী ফংবা প্ৰোটিননা হেমা ফৈ। চাওখংলফ লৈবাকশিদ্দা গুবু হেল্থ ফুদ ওইনা শীজিন্নবগী মৰু ওইবা মৱমদি গুদা পোলিঅনসেচুৱেটেদি ফেটি এসিদ (Polyunsaturated Fatty Acid)

(PUFA) মৰাং কায়না যাওবা, মসিগী মনুংদা ওমেগা-প্ত্ৰি (W-3 PUFA) যাওবা অমদি অতোপ্লা ভিটামিন অমসুং মিনৰেলশিং মৰাং কায়না যাওবা মৱমশিং অসিননি।

ওমেগা-প্ত্ৰি ফেটি এসিদ অসি সমুদ্ৰদা লৈবা গুদা মৰাং কায়না যাওই। হায়ৰিবা ওমেগা-প্ত্ৰি ফেটি এসিদ অসি থম্মোয়গীদমক্তা য়াম্মা কান্নবা মৱম্মা মীপুম খুদিংমক চাবা মখৌ তাই। ইষ্ট্ৰমোসশিংনা থম্মোয়গী ওইবা লায়না নাদবা, জপানগী মীওইশিংনা পুন্নি নুংশাংনা হিংলিবগী মৱমশিং অসি গুা চাবগা মৱী য়াম্মা লৈনৈ। গুা চাবগী কান্নবসি য়াম্মা কন্না থিজিল্লি অমদি মীচম মীয়মনা খঙবগী চাংসু য়াম্মা থুনা হেনগফল্কি। গুা চাবনা ঐখোয়গী উনশা ফজনা থন্মদসু অটোবা যৌদাং লৌই অমদি অতোপ্লা লায়না কন্না হায়বদি ৱাখল লায়না, মীং উৰক্তবনচিৰা লায়নাশিংবু ফহুনবদসু অটোবা যৌদাং লৌই। মৱম অদুনা চয়োল অমদা গুা অসি য়ামদ্ৰবদা অনীৱক্তগী অভুল্লক ফাওবদি চাগদবনি।

গুদা যাওবা প্ৰোটিন অসি চাদা ১৫ দগী ২০ ফাওবনি। ফেটনা চাদা ৫ দগী ২০ ফাওবনি। ঈশিং মনিলগী চাংনা চাদা ৬০ দগী ৮০ ফাওবনি। গুদা যাওবা উংকী শৱক্লৱা চাদা ০.৫ দগী ২ ফাওবনি। অতোপ্লা ভিটামিন অমসুং মিনৰেল কন্না অমসু যাওই অদুবু কাৰ্বোহাইড্ৰেটকী চাংদি য়াম্মা নেম্মা যাওই অমদি ভিটামিন সী যাওবে। গুা হিংনা চাবা মতমদদি ভিটামিন সী অসি য়াম্মা নেম্না চাংদা যাওউ। ভিটামিনশিং মৰু ওইনা বিকপ্লেক্স, ভিটামিন এ অমসুং দি মৰাং কায়না যাওবা অমদি মিনৰেলশিং হায়বদি কেলসিয়ম, ফোসফৰস, আইৰন, কোপ্পৰ অমসুং ব্ৰেস ইলিমেন্টশিং হায়বদি সেলেনিয়ম অমসুং জিঙ্ক যাওই। সমুদ্ৰগী গুা ওইৱবদি আইওদিন মৰাং কায়না যাওই। গুাদি ঐখোয়না চাবদসু য়াম্মা় লায়না তুন্সৱা গুন্মী। মৱমশিং অসিনা গুা চাবনা অতোপ্লা শা চাবদগী কয়বা হেল্লিবনি। পনবা য়াবা অমনা, ইসেলিএল এমিনো এসিদ নিপালমক গুদা যাওউ। সলফৰ যাওবা এমিনো এসিদ হায়বদিlysine, methionine অমসুং cysteine যাওৱি।

ফেটি এসিদ অসি মৰু ওইনা মখল অহুম থোক্স খাইদোকপা য়াই। ১)

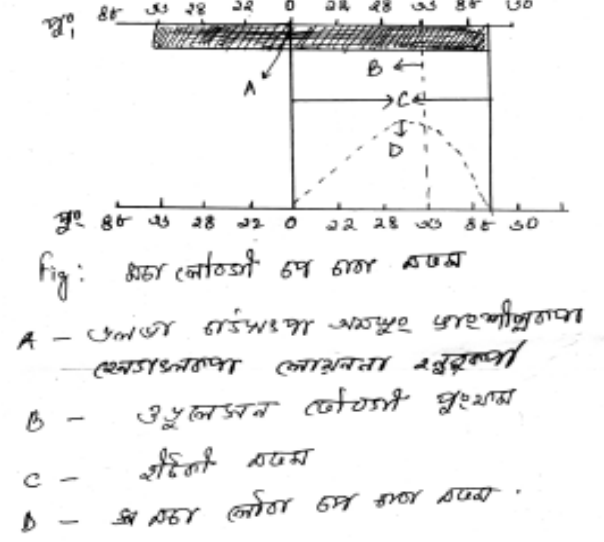
হীট লাক্কবী ওক্তা মতম চানা মচা লৌবা

ডাঃ সৱাংথেম জেম্মাৱাণী

হীটকি আহৌবা অমসুং অৱোইবদদি মনাজু লাৰা লৈব্ৰবদি কন্না শেঙনা উৰা ফংদে। অদুবু হীট লাকপা ময়ায় ওইৱকপা মতমদদি য়াম্মা শেংনা উৰা ফংই।

হীট লাকপা হেক হৌৱকপা নংত্ৰগা লৌইশিল্লমদাইদা মপাশাগা তিন্নহল্লবদি মচা ওইবা অমদি মচা পোকপা মতমদা মচাগী মশীং ৱাংলি। ঝাইদগী হেমা ফবা মতমদি মৰু কোক্দ্‌বা পুং ১০ দগী ২০ ফাওবগী মনুংদা পাঙথোকপনি। হায়ৰিবা মতমসি খঙনবগী মৰু ওইবা খুদমদি চাবোকথোগুঙী মপান ভলতা অদু খৰা খৰা গাঙশিনবা লোয়ননা চাউখংপা হৌৱক্লগা মথং মথং হেঞ্জিল্লজুনা মপুং ফানা চাওখংলকপা মথংদা গাঙশিল্লম্মা অমদি চাওখংলদুদু মথং মথং হস্থৱকপা অমদি মসিগী মতমসি চাংচতা নুমিৎ ৩/৫ নি ৰোম চঙই। হায়ৰিবা নুমিৎ ৩/৫ অসিগী মনুংদা নুমিৎ নীনি থল্লগা হুমনিশুৰা অমসুং মৱিনিশুৰা নুমিৎ অনী অসিগী মনুংদা মপান্দা থাজিনবগিনি। হীট লাকপগী পুং ৪৮/৫০ হেক লাঙ্হেককিৰগা মৰু অমুক পীবা অদুগা পুং ৮ দগী ১৫ অমুক থেয়ৱগা পীবা অসিনা শোৱদৰা হেল্লি। হায়ৰিবা অহানবা মতম অদুগা ভলতা অদু হেমা চাওখংলদুদগী অমসুং গাঙশিল্লদুদগী খজিত্তং হস্থৱপ তৌবগী তাজা ওইগদবনি। মথংগী অকোনবা মচা লৌগদবা মতম অদুদি ভলভাদু হীট লাকপা হৌৱকপগী অদুগুস্তা পীকশিল্লগ্ৰা উৰা ফংগনি। মনমগন্দা নল্লগা য়েংবদা ওক্তু লেঙদনা লৈগনি অমদি মনম পোনখংকনি। মসি তেয়না তৌবদা য়াৱমমদদগী হেক য়াৱকপা খুদজুদা মচা লৌবীৰৌইদবনি। হায়ৰিবা মশা লেংদৰা অসি হেক উৰগা পুং ১/২ লৈৱগা অহানবা মচা লৌবীগনি। মতম অসিদা ভলভাদু শোকপদা চংতুনা লৈৱম্মা ওক্তু চপ

লেপকনি। লোয়ননা মপাশানা চোংখংপদা লেংদনা লৌবা হেক হৌৱকপগী মতুং পুং ১২-২৪ ফাওবগী মনুংদা অমুক মচা লৌীগনি।



মপাশা খুদিংমক অমোমশিংদগী লাগ্না থন্নিগনি। অমোমশিংদুনা হীট লাঙ্কুনা মচা লৌবা য়াবগী মতম চপ চানা য়ৌৱকপগা মপাশাদু অমোমদুগী মনাজু পুশিল্লক্লগা মচা লৌীগনি। কেদৌঙৈদসু অমোমদু পুগ্গা মপাশাগী মনাজু থাজিনবীৰৌইদবনি। মচা লৌীগদৌৱিবা মপাশাদু অমোম অদুনা হাতম ওইৱগদি অমোমগী চহীদগী খৰা হেনবা অদুবু য়াম্মা হেঞ্জিমা চাওবা

নাং, কলচৱ অমসুং শেন্মীংলোন ফগৎনবা হোংনৱিৰা - ফয়েং

খুঙ্গংগী খোল্লাউ : ওকেদ্ৰো খুন্দোংবম

ফয়েং, ইংফালদগী কিলোমিটাৰ ১৪ ৰোম চংলগা সেকমাই কেন্দ্ৰগী মনুং চনবা খুঙ্গং অমনি। খুঙ্গং অসি অণীকপা মীশিং য়ামজদৰা ওইৱবসু পুৱাৱিগা থাদেক্লৰা য়াদ্ৰবা ৱাৱী কন্না লৈবা লমদমনি। নাং অমসুং কলচৱ য়োকখংপদা, শেন্মীংলোন চাওখংনবা, লাইশোন তিনশোনগী লমদসু ফয়েংগী অটোবা ফিনা লৈবা লমদমনি।

চাওখংলবা মালেমগী খোঙচংতা তিজুৰা গুন্সবা ফয়েংদা ‘চকপা ফয়েং শেমগৎপা লূপ’ কৌৰা তোঙন তোঙনবা লূপ ১০ ৰোমগী অপুনবা এপেক্স বোদি অমা লৈ। এপেক্স বোদিসিদা মৈৱা পায়বী, মইহৰোয়, ক্লব, খুন্লাকপা, ইলেণ্ট্ৰেদ পাৰ্ফাচিংবা কয়ামা যাওৱি। ফয়েংদা গৰ্ভগমেন্ট নংত্ৰগা লমাই মীওইশিংনা কৰিগুস্তা থবক অমা পায়খংকে হায়ৱবদি এপেক্স বোদি অসিগী অয়াৰা হাম্মা লৌগদবনি হায়বা অচেংপা ফিৰেপ লৈৱি। ফিৰেপ অসি কনানসু খুগাইবা য়াদবগা লোয়ননা অপুনবনা পাঙ্গলনি হায়বদু গুসি ফাওবদা থুগাশিংনা গাঙুনা লাক্লি।

ফয়েংগী হৌজিক ওইৱিৰা য়ুৱাইৰোল অমদি মণিপুৰ গৰ্ভগমেন্টগী মাৰ্যকেন্দৰী কৰি কৰি থবক পায়খংহন্নিবগে হায়বগী মতাংদা ফয়েংগী খুন্লাকপা নিংথৌজম তোয়াই চক্পানা ৱাফম কন্না ফোঙদোৱক্লি।

খুন্লাকপনা ফোঙদোৱকপদা নোংগুদা লাইৱেন পাখঙবনা নিংথৌ ফন্সাল তোঙট্ৰিও মতমদগী কংলাদা চকপশিংনা খুন্দা লৈতাদুনা লৈৱন্মী। অদুবু নোংগুদা লাইৱেল পাখঙবনা ফন্সাল তোঙবা হৌৱকপদগী চকপাশিং অসি তোঙান তোঙানবা ফফমশিংদা খুন্দা লৈতানখি। মৰু ওইনা ফয়েং, অন্দ্ৰো, সেকমাই, থোংজাও, কৌক্ৰক, লৈমৱাম, খুৱখুল, যৌৰাল তোং অমদি তাইৱেনপোকপীশিদ্দা খুন্দা লৈতাখি।

ফয়েং অসি মক্লফ তুৱেল অমদি অৱাংলোক তুৱেল অনীগী মৱক্তা লৈবা খুল অমনি। মসিগী মখাজ কৌচুট্ৰি অমদি থাংজি চাং পৱিঙী চাংখোঙদা ঈংনা ডিল্ল লৈখা খুল মচা অমনি।

খুল অসিদা লৈবা মীয়াম্মা লহ্কী থৌৱম, লৈখিদ্ৰবা ইপা ইপুশিংনা থল্লম্ব লিঙ্কম কয়দনবা হোংনবগী মখক্তা মীওইৰা অমনা পোকপদগী শিৰা ফাওবদা চংথবা থৌৱমশিং কয়দনা হোংনদুনা লাক্লি লোয়মনা ফয়েংগী মীয়াম অসি শুৰা নোফুদী হৈবী মাঙস্দনবা হোংনৱিৰা চক্পা খুলশিংগী মনুংদা অমনি।

চাওখংলবা মতমগী অণনবা মনুংদা গৰ্ভগমেন্টগী মাৰ্যকৈদা অনা লায়েংগী লমদা, মইহ মশীনগী লমদা, চংথোক চংশিনগী ওইনা

খুদোংচাবা খৱদি ফংবা

ওল্লে। অদুমকপু মপুংদা চাওখং থৌৱাংগী লমদা মপুং ফানা গৰ্ভগমেন্টগী চাকথুং ফংবা হায়বদুদি নংত্ৰি হায়না খুন্লাকপনা ফোঙদোৱক্লি।

খুঙ্গং অসিগী ভোটৰ চনবা নুপা নুপীগী মশীংসি লিশীং ৩৭ লোমনি।

নিংথৌজম অমসুং অঙোমনা ফয়েংগী

য়েলহৌঙৈদগী লৈৱক্লবা য়ুম্মাকনি। হৌজিক্তি থিঙোম, লৈচোনবম, গাংবম, শমৰেংশাবম, কোহৌজম, কাইজম, খাইদেম, নুংলেপম, লাইশ্ৰমনিচিংবা য়ুম্মাক কন্না নৌনা চঙশিনস্ত্ৰে। ফয়েং নিঙোল লৌৱগা অহানবা খুলসিদা খুন্দাখিৰসি থিঙোমনি হায়না য়ুমসিগী মীয়াম্মা থাজনৱি। খুল অসিগী মীয়াম্মা লাংবৱিৰা লাইদি লৈব্ৰেননি অদুগা খুলসিগা শাগোৱাৱিৰা মৰু ওইবা লাইফমশিংদি কৌব্ৰু, কৌনু, লোয়ালাকপা, নুংথেললৈমা অমসুং পুথিবনি। পুথিবদি হিয়াঈক্গী অহানবা থাংজ নুমিৎতগী হৱাউৰা হৌই। পুথিৰা হৱাউৰা নুমিৎতগী পৌহিনুগী থানিল য়ৌদিৰা ফাওবা ফয়েংগী খুলক্তা হৱাউ কুইম্মগী থৌৱম, লুহোং থোংদোংবা, লান্ন-থৌৱম, ফিৱোইনচিংবা পাঙথোক্লদে। খুলসিদা খুঁ দাৱিৰা মীওই অয়ান্ধগী হিংনবগী শিনফমদি য়ু খুংবো, ওক, য়েন, গানু, শা-য়গ লৌইবা অমদি মুগা তিল নংত্ৰগা লৈমা তিল য়োকপনা মপুং ওইৱি।

যু হায়বসি চক্পা ফয়েংগী মৌহৌৱোল খুন্দৱকপদগী হৌনা পোকপদগী শিৰা ফাওবগী তোঙন তোঙনবা থৌৱমশিংদা তঙ্ৰইফন্দা চক্ৰা পোংচু অমনি। পুসুসু, ৰাইয়ু অমসুং চক্পা লাইয়ু হায়না য়ু মখল অহুম শীজিন্নৱি। লাই হৱাউৰা, অশিমন থাৰা য়াওনা হীৱম অয়ান্ধৱা য়ু য়াওবদা শুক্সা য়াদে। য়ু অসিনা চক্পা ফয়েংগী শেনমিৎলোদা চংথে পাঙবতা নক্তনা পোকপদগী শিৰা ফাওবদা পাঙথোকপা থৌৱমদা শুক্সা য়াদ্ৰবা পোংশকসু ওইৱি।

লমদমসিগী চেঙনা শুংবা য়ু অসি মপান লমদা থাদোকপা হায়বসি অফবা মখলগী ললোন ইতিক অমা ওইগনি। নিয়ম চুম্মা তৌৱবদি মীওই কগাদা থবক পীবা গুঙ্কগী মখক্তা ষ্টেট অসিগী ইকোনোমিদা অটোবা কায়বা পীগনি। অদুমকপু ষ্টেট অসিগী মিনিষ্টৱশিংনা শেঞ্জাও পায়বা মীওইশিংদা ওখোৱিট ওইহন্দুনা য়ুশিং অসি পুথোকপগী লাইসেন্স শীন্নব্ৰবদি মদুনা হেমা খুগোংথিৰা কন্না থোক্কৰুপা য়াই। মৱম অদুনা লমাই ফামশিংদা



চকপা ফয়েংগী মৰু ওইবা জগোয় মখল অমা

কৰিগুস্তা ষ্টেটকী ইকোনোমিদা কান্ননবনি হায়দুনা শেদ্দোং তান্ননবা শেঞ্জাও পায়বা মীওইশিংদা শিন্নব্ৰবদি মায়কৈ কন্মাদা ঈয়াং থোৱকপা য়াই। মালেমগী অণনবা অমদি চাওখংপগী মতুং ইম্মা মতিক ময়ায় লৈব্ৰবা পোকপক অসি পুথোক্তুনা লৈবাক কন্মাদা খঙহনবা অমদি য়োনবদা ফুৰুপ অসিগী শেঙ্হোক অমদি মীচং হেমা পুৱকনি। কালিট লৈবা য়ু মপাদনা থাদোকপা থোইদেক্লৱা অকায়বা লৈৱোইদ্ৰা হায়না খল্লি। য়ুগী শীজিন্নফম পল্লদুনা চক্পা ফয়েংদা অঙাং নুপা শোঙ্কগনা মঙানিশুৰা নুমিৎতা অণুগা নুপী পোঙ্কগনা তৰুকনি শুৰা নুমিৎতা য়ুপান থাবগী থৌম পাঙথোককই। চহী অহুম শুৱকপদা নাছং নাৱেং তন্ত্ৰগী থৌৱম পাঙথোক্তবা শুক্সা য়াদে। অঙাং ময়াম পুনশিল্লগা নাছং নাৱেং তন্ত্ৰসু চংনৈ। থৌৱম অসি পাঙথোক্তিবমথৈ অঙাংশিং অদু অহল লমনশিংনা মী ওইত্ৰি হায়না লৌবগী চংনবী লৈৱি। অসিগুস্তা থৌৱম অসিদা ৰায়ু অমদি লাইয়ু মখল অনীসি শীজিন্নদুনা অশিমল থাদোকপা চংনৈ।

চকপা ফয়েংগী লাই হৱাউবগী থৌৱমদা য়ুপানবা ফম হাপুনা লাই হৱাউৰা হৌবদগী লৌইবা ফাওবদা য়ু য়াওবা থৌৱম পাঙথোককই। অসুন্না চকপা ফয়েং য়াওনা খুল খৱদা মৌহৌৱোলদগী শীজিন্নৱক্লবা লাইনীং লাইশোনগা থাদেক্লৰা য়াদ্ৰবা য়ু অসি মীওই খৱনা মৱম চান্দা শীজিন্নবা অমদি কা হেমা থকচিনবদগী থোকহন্নিংদবা থৌদোক কন্না থোৱক্লি। চকপা ফয়েংদা পুথোক্তিৰা য়ু অয়ান্ধৱা হকচাংদা শোক্তনবা মওন্দা পুথোককই।

ফয়েংদা পুকসু, ৰায়ু অমদি চক্পা লায়ু মখল অহুমসি গুসিসু শীজিন্নৱি। অঙাং মশা শাগৎপা, হকচাংগী শীংলি নাওৱি শেঙ্হুৰা, চিকপা-শাবদা চক্পা লায়ু তৈৱগা ফহনবা গুন্মী। কা হেমা শোকপদগী ঈ থোকপদা খক্ৰনবা অমদি মহীক মতই চঙহন্দনবা য়ু মখল অসি শীজিন্নৈ। চাবা তুন্দৰা অমদি হকচাং চোকখবদসু ফহনবা গুন্মী। লুহোংবতা গুইৱিৰী নুপীশিংনা হেনীং-

কেচাংগী কয়্যংশিংবু মখৌ ফজনা তৌহনবদা অটোবা যৌদাং লৌই। ঐখোয়না চাৱিৰা চিজাজু ওমেগা - থ্ৰিগী চাং হেনগৎপা অদুগা ওমেগা-৬ কী চাংনা হস্থৰা তাৱবদি লায়না কন্না নাহন্দৰা অমসুং ফহনবা গুমগনি। কৰিগুস্তা এন-৬ না এন-৩ দগী হেনৰা তাৱবদি লায়না কন্না অমদি দিপ্ৰেসন্না নাৱকপা য়াই। মৌৱ্ন ৱেষ্টৰ্ন দাইটতা যাওবা এন-৬ অমদি এন-৩ গী চাং অসি ১০:১ নি। কৰিগুস্থকান্দা ৩০:১ যৌই। ঐখোয়গী চিজাজু য়াওগদৰা চপ চাবা চাংদি ৪:১ নংত্ৰগা মসিদগী হস্থগদবনি। হৌজিক্তি কৰিগুস্তা প্ৰদষ্ট খৰা ওমেগা-প্ত্ৰি ফেটি এসিদ হাপচিন্দুনা মমল ৰাংনা য়োলৱক্ৰে। শা-উচেকশিংগী মচিজাজু ওমেগা-প্ত্ৰি ফেটি এসিদ অসি য়াওহনখিদুনা শ্লেচ্ম অমদি য়েৰুমশিংদা ওমেগা-প্ত্ৰি য়াওহনবা য়াই।

অণীকপা গাশিং খুদম ওইনা হায়ৱদা মুকাগুদা ভিটামিন এ অসি অতোপ্লা গাশিংদগী হেমা যাওই। গুদা আইৰন মৰাং কায়না য়াওবা মৱম্মা হেমোগ্লোবিন শুংবদা মতেং পাঙই, এনিমিয়াদগী গুৰুথোককই অমদি তন্ত্ৰীবদা খঙগন্দৰা অঙাংশিংবু তন্ত্ৰীবদা খৰা থুনা খঙহনবা গুন্মী। ৱেদ মিটতা য়াওবা আইৰনগী চাং অসি গুদা য়াওবা আইৰনগী চাংদগী হেল্লি। তৌইগুস্থসুং গুদা য়াওবা আইৰন অসি হকচাংদা ফজনা চুপশিনবা গুন্মী। গুদা কেলসিয়ম মৰাং কায়না য়াওবা মৱম্মা শৰুক পাথৰা অমদি শৰুক থোংতোকপগী লায়নাশিংবু ফহনবা গুন্মী। গুদা জিঙ্ক মৰাং কায়না য়াওবা মৱম্মা গুা চাবনা চাওজল থিৰা অঙাংশিংবু ফজনা মপুং মৈৱে ফাহনবা গুন্মী। উনশাবু ফজনা থন্মদা মতেং পাঙই অমসুং শম কেনবগী লায়নাবু ফহনবা গুন্মী। সমুদ্ৰদা ফংবা গাশিংদা আইওদিন মৰাং কায়না য়াওবা মৱম্মা গুা চাবনা গেইটৱদগী গুৰুথোকপা গুন্মী। সেলেনিয়ম অসি গুদা য়াওবা মৱম্মা গুা চাবনা কেল্‌ৱ নাদনবগী মচাক অমা ওইহল্লি। মীৱোনবী নুপীশিংনা চয়োল অমগী মনুংদা গুগী এঞ্জাং অমুক্তং ওইৱবসু চাৱবদি অঙাংগী অৱম্মা ৱাংপগী খুদোচাদৰা লৈহন্দে অমদি গুা ফজনা চাৱবদি থা শুন্দনা পোকপদগী গুৰুথোকপা গুন্মী। মথক্তা পঞ্জত্ৰিৰা মৱমশিং অসি লৈবনা মালেমগী ওইনা মীওই অমনা চহী অমদা গুা কিলোগ্ৰাম ১৮.৮ চাগদবনি।**☛**