

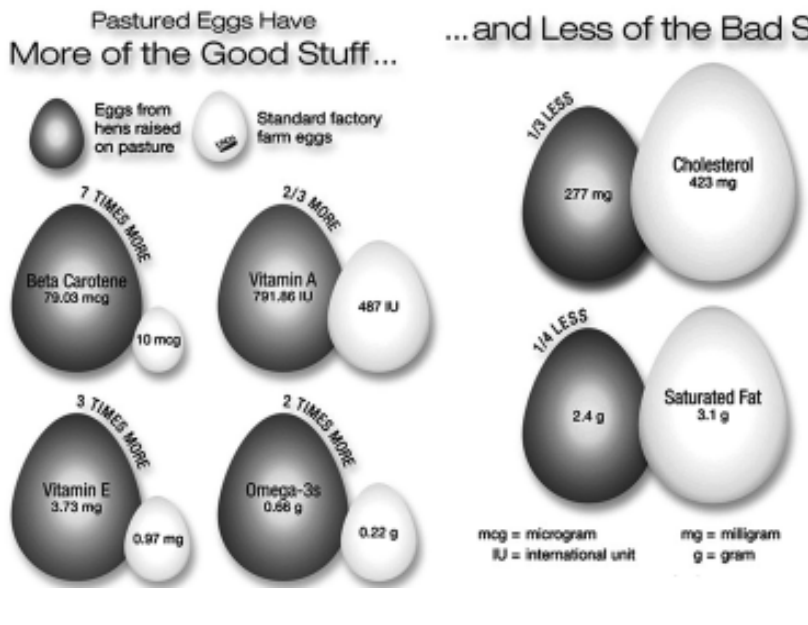
डीजइनर एग

डा: सरांथेम जेम्साराणी

मीपुम खुदिंमक अहल-अঙां थाऊना येरूमसि यान्ना पाङ्मा चानरि। छी खरा यामशिल्लरूगदि येरूम चावगी चांत्सि ह्छुगदवनि हायवगी राखल अमदा लैवना येरूम चावगी चांत्सि अदूक्की मतिक ह्छै। मसिगी चाउँरवा मरमदि येरूमदा कोलेष्टेरोल चां राांन्ना लैवगीनि। कोलेष्टेरोलगी खल्ला चानिं-चानिंन्ना चदवन्ना अयान्मनि। अदुवु डीजइनर एग हायन्ना खण्ठनरिवा येरूमसिदि कोलेष्टेरोलगी चां ह्छुरबनिन्ना मीयान्ना पान्लिवदु थुंलगनि। कोलेष्टेरोलसि फेक्ट न्छे। मसि फेक्टकुन्ना यान्ना रेञ्जि ओईवा हायबदि थोईरूगुन्ना पोांश्क अमनि। मसि शशिं अमदि मीওইবনা পুথোকই। মসি হকচাংগী মথৌ তৌবদা যান্না কান্নবা পীৱি অমদি নৰ্ত ফাইবৰ ইন্ডিউলেট তৌবদা সেল ৰাল নীংথিনা থন্নিবা, ভিটামিন ‘দি’ পুথোকপদা অমদি অতৈ হোৰ্মোন অমদি ডাইজেষ্টিব জুজ পুথোকপদা মতেং পাঙই অদুবু কোলেষ্টেৰোলগী চাং ৰাংলগদি হাট এটেক লাকপগী চাং যান্না ৰাংই।

য়েরুমদা যাওরিবা ঈশিং (৭৪%) , প্রোটিন (২৩%), ফেট (১১%), কার্বোহাইড্রেট (১%) মসিদসু নন্তনা অতোপ্পা মিনরেল, ভিটামিন অমদি কেরোটিনোইট ময়াম অমসু যাওরি।
য়েরুমদা ঐখোয়না উরিবসি মকু (৯-১২%), অজৌবগী শরুক (৬০%) অমদি মমুং (৩০-৩৩%) অসিনি। মমুংতা যাওরিবসি লিপিড (৩৩%), ট্রিগ্লিসিৰোল (৩৩.৩%), ফোসফোলিপিট (২৯.৭%) অমদি কোলেষ্টেৰোল (৫.২%) নি।
য়েরুম অমদা হায়বদি গ্রাম ৫০ লুন্সদা যাওরিবসি ফেটসি গ্রাম ৫ খজনি। মসিদা ২৭% দি সাচরেটেট ফেটনি। মীওইবনা চাবদা কোলেষ্টেৰোল হেল্লগদি হকচাংগী ঈদা কোলেষ্টেৰোল প্রোফাইলগী চাং ৰাাংনা লৈহল্লি।
য়েরুম চাবদা অকিবা লৈরিবসি য়েৰুমদা যাওরিবা কোলেষ্টেৰোলসিনা ঈদা যাওরিবা কোলেষ্টেৰোলগী চাং ৰাাংনা লৈহনবগীনি। মরম অসিনা য়েৰুমদা অফবা মচি ওইবা কন্না অমা যাওরগসু হাট্কী লায়না লাক্জনবা য়েৰুম চাবগী চাংসি হ্ছুরি। পোলি অনসেচুৰেটেদ ফেটি এসিদ (পি য়ু এস এফ এ) অসি হকচাংগীদি যান্না কান্নবা মখল অমনি অদুবু মসি ঐখোয়গী হকচাংনা শেমজবদি ঙমদে। চিজ্ঞাত্তা পি য়ু এফ এগী চাং ৰাাংনা যাওরগদি ফেটকী চাংসু যান্না ৰাাংনা লৈ। পি য়ু এফ এসি অনী থোকই।
অহানবদা ওমেগা-৬ এসেনসেল পি য়ু এফ এ, মসিদা যাওরিবসি লিনোলিন এসিদ অমদি মসিগী ডিৱাইভেটিপ এৱাকিডেনিগ এসিদ বেজিষ্টেবলগী থাউদা হায়রিবা ওমেগা -৬ সি চাং ৰাাংনা যাওই। অনীশুবদা ওমেগা - ৩ এসেসেল পি য়ু এফ এ, মসিদা যাওরিবসিনা লিনোলিগ এসিদ অমদি মসিগী ডিৱাইভেটিপ ঈ পি এ অমদি দি ঐচ এ লিনোলিগকিসি ঙা অমদি ফ্লেব্সিসিটতা যাওই।

য়েনবীনা মাগী লিপিষ্টসকি মরুমদা থমজীনবা ঙ্গুননা য়েৰুমদা অনসেটুৱেটেদ ফেটি এসিদকী চাং ৰাাংনা যাওবা ঙমহল্লি। মরম অসিনা সাইটিষ্টশিংনা চাংয়েং কন্না তৌদুনা য়েৰুমদা কোলেষ্টেৰোলগী চাং হ্ছহ্ছনবা হোংনরি। মসিদা হীদাক শীজিন্নদুনা য়েংবদা য়েৰুমদা যাওরিবা কোলেষ্টেৰোলসি ৩০% দি হ্ছৈ। মসিগী হীদকসিনা য়েনবীনা কোলেষ্টেৰোল পুথোকপদা অথিংবা খরা পীবা নংত্রগা ঈদা যাওরিবা কোলেষ্টেৰোলসি য়েনবীনা মমুং শেস্তা মতমদা পীহন্দবা অসিনা ওইবা য়াই অদুবু হায়রিবা হীদাক অসি এফ দি এনা শীজিন্নবা থিংলি।



অতোপ্পা য়েৰুমদা কোলেষ্টেৰোলগী চাং হ্ছহ্ছনুবা সাইটিষ্টশিংনা য়েনবীনা পীজরিবা মচিজ্ঞাত্তা অহোংবা খরা লৈহ্ছদুনা কোল্লকদৌরিবা মরুমদুগী মমুংতুদা ফেটি এসিদকী কন্সেপাজিসন হোংহল্লগা কোলেষ্টেৰোলগী চাং হ্ছহ্ছদুনা মীপুম খুদিংমক্সা চাবা যাবগী য়েৰুম ডিজইনর এগ অসি পুথোক্লি। মসি নন্তবদা সাইটিষ্টশিংনা জেনিটিকেল্লি কোলেষ্টেৰোল হ্ছব্বা য়েনবী লৌদুনা চাংয়েং তৌরি অদুবু মায় পাকপদি ঙমদে। য়েনবীগী মচিজ্ঞাত্তা পি য়ু এফ এগী শরুক হেহা পীজরগদি মানা কোল্লিবা মরুমদু য়েংবা মতমদা মমুংতা পি য়ু এফ এগী চাং ৰাাংনা যাওই। মচিজ্ঞাত্তা পি য়ু এফ এগী চাং ৰাাংনা হাপ্পগদি য়েৰুমগী মনমসি তোঙনবা অমা লাকপদা নন্তনা ফেটি এসিদকী চাংসু ৰাাংনা লৈবা ঙমহল্লি। ফ্লেব্সিট, মেৰাইন এলগেই, ঙগী থাউ, নুমিৎলৈগী থাউশিং য়েনগী মচিজ্ঞাত্তা যাওরগদি য়েৰুমদা ওমেগা - ৩ ফেটি এসিদকী চাং ৰাংহল্লি।

য়েরুমদা ওমেগা - ৩ ফেটি এসিদ পুথোক্ৰবা অনি থোক্ৰা য়েংবা য়াই।

ক) য়েনগী মচিজ্ঞাত্তা ফ্লেব্সিসিট নংত্রগা লিনসিট যাওবা পীজরগদি কোল্লকদৌরিবা মরুমদা লিনোলিগ এসিদকী চাং যান্না ৰাাংনা যাওবা ঙমহল্লি। হায়রিবা লিনোলিগ এসিদসি Docosahexanoic fatty acid (DHA) কী প্ৰিকসরনি। মসিনা হাট্কী লায়না ক্সাদগী ঙাকথোকপা ঙমহল্লি।

খ) য়েনগী মচিজ্ঞাত্তা শুংদোক্ত্ৰিবা ডি ঐচ এ যাওবা হায়বদি ঙাগী থাউ পীজরগসু কোলেষ্টেৰোল



হ্ছব্বা য়েৰুম ফংবা ঙমই। মসিদা ডিজইনর এগ অমদা মিলিগ্রাম ৬০০ ওমেগা-৩ ফেটি এসিদ অমদি মিলিগ্রাম ৬ টোকোফিৰোল যাওই।

ডিজাইনর এগতা যাওরিবা লিপিদ অমদি ফেটি এসিদসি ওদিদেসন যান্না তৌগনবা মরন্না পুমথহন্দনবা য়েনগী মচিজ্ঞাত্তা এন্টিওক্সিডেণ্ট হাপ্পা দরকার লৈ।

ডিজইনর এগতা মরুওইবা মচল মৰী যাওই। মথোয় অদুদি

(ক) ভিটামিন ঈ - যান্না মরুওইবা এন্টিওক্সিডেণ্ট অমদি মসিনা কেসর অমদি অতোপ্পা লায়না ক্সাদগী ঙাকথোকপা ঙুন্মী।

(খ) দি ঐচ এ - ঙাদা ফংবা ফেটি এসিদনি। মসিনা ব্ৰেন শাগংপদা অমদি ইম্মুন সিস্টেম হেনগংহনবদা অটৌবা মতেং পাঙই।

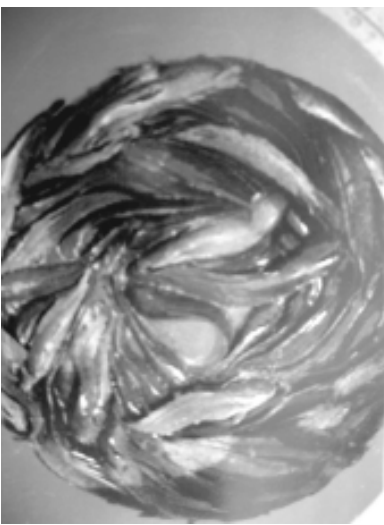
(গ) লিউটিন - মনা মশিংদা ফংবা কেরোটিনোইটনি। মসিনা কেসরদগী ঙাকথোকপা ঙমহল্লি।

(ঘ) সেলিনিয়ম - যান্না মরুওইবা মিনরেল অমদি মসিনা হকচাং ফন্না লৈবা ঙমহল্লি।

হৌজিকী মতমদদি মীপুম খুদিংমকসি হেলথতা যান্না মায় ওনশিনবগী মমি যান্না চাউনা তাবা উবা ফংই। মশা ফগনিবু হায়রগদি পৈশাগী অৰাংপা লৈতে। ডিজইনর এগতা যাওরিবা অফবা মচল ময়ামসি চাদুনা মশা মউ ফন্না লৈনবা হোংনসি। হকচাং ফবনা লন্নি। **C**

কেটফিস (ঙাক্ৰা, ঙাচিক, শাৰেংনচিংবা) মপী শেমগৎপা অমসুং মরুম কোকহনবা

ডা: য়ুন্মাম বেদজিৎ সিংহ



অমদা মেংথোকপীগদবনি অমদি অশেন্শ্বা মিল্ট অদু তপ্পা তপ্পা হৈজিনবীগনি। অদুগা উচ্চে মতু নংত্রগা অমোনবা টুঁরি অমনা ওংপীগনি। মিনিট ২দগী ৩ ফাওবা লৈরবা মতুদা ঈশিং খরা হৈবিগনি অমদি অহুম মরিরক ঈশিং ঈচম শীজিন্নদুনা চামথোকপীরবা মতুদা গ্লাণ্টিকী খুদেগুন্না পাত্ৰদা থন্নিগনি অমদি ইঞ্চি ৪দগী ৫ ফাওবা লুনা ঈশিং থন্নিগনি।

ঈশিংগী অশাবগী চাং অসি সেলসিয়স দিগ্রি ২৮দগী ৩০ ফাওবা ওঁইরবদি মরুমশিং অদু পুং ২৪দগী ২৬ ফাওবগী মনুন্দা মচা ওল্লকনি। মসিদগী

ঙাক্ৰে হায়রিবা ঙা অসি ছী অমা শুৰবা অমদি অরুন্না গ্রাম ১০০দগী ১৫০ ৰোম ওঁইবা মতমদা মরুম কোকহনবা য়ারে। ঙাক্ৰে অসি লৌবুক অমদি খোংবানগুন্সদা মরুম কোকই অমদি মরুম কোকফম মকোনসু শেমই। তৌইগুন্সসু হায়রিবা মফমশিং অসিদগী মচা অমুক ফগৎপগী খুদোঁচাদবা কন্না লৈবা মরন্না হেটচরিদা মরুম কোকহন্দুনা মচা পুথোকপগী তঙাইফন্দা ওঁইরি। হেটচরিদা ঈশিং তপ্পা তপ্পা লেহনবসু মথৌ তাই। মরুম কোকহনবা য়ারবা ঙা অমোমশিংদি মবুক খরা বংগনি অমদি মরুম থোল্লকফম মখুন্দা যাওরিবা পেপিলা অদু কেইরপ তৌরগা ঙাংলি-ঙাংলি তৌবা মচু ওঁইহানি অমদি মবুজা তপ্পা মেংপা মতমদা মরুম খরা থোল্লকনি। মচা লৌবা য়ারবা লাবশিংদি পেপিলা অদু শাংগনি অমদি মবুজা তপ্পা মেংপা মতমদা জৌরি জৌরি তৌবা মহি (মিল্ট) খরা থোক্কনি।

মচা লৌগদৌরিবা ঙাশিং লাবগা অমোমগা মশীং চপ মান্ননা পাত্ৰ/পুন্নি মচা অমদা নোংমা থন্মীলগনি। মথংগী নুমিৎতা হোরমোন কল্লীগনি। কৱিগুন্না হোরমোন অসি ঙাগী পিটুইটরিদগী শেন্শ্বা ওঁইরবদি মিলিগ্রাম ৪০ ঙা কিলোগ্ৰাম অমদা কাল্পীগনি। অদুগা সিনথেটিক হোরমোন ওঁইরবদি মিলিগ্রাম ১দগী ১.৫ ঙা কিলোগ্ৰাম অমদা কামপীগনি। হায়রিবা চাংশিং অসিগী তঙাইখভমক ঙা লাবদা কাল্পীগদবনি। হোরমোন কাপত্ৰবা মতুং পুং ১৫দগী ১৭ ফাওবগী মনুংদা মরুম কোকহনবা য়ারগনি। ঙাক্ৰা লাবগী মিল্ট অসি ইয়ায় লায়না মেংথোকপা য়াদে। মরম অদুনা মবুক ককথংলগা টেসটিচশিং লৌথোক্ৰগা মচেং-মচেং ককথংতুনা পাত্ৰ অমদা হাপ্তুনা কৃপ্পা নৈখায়বীগদবনি। হায়রিবা থৌওং অসি ০.৯% ধুম্হী চেনবা ঈশিংদা তৌবীগদবনি অমদি পুং ২৪গী মনুন্দা শীজিন্নবীগদবনি। অদুদীগদি ঙা অমোমগী মবুজা তপ্পা তপ্পা মেংতুনা মরুমশিং অদু পাত্ৰ

নুমিৎ মৱিনি শুৰা মতমদদি য়োক সেক চুপশিনবা লৌইব্রনি। মরম অদুনা ঙা মচা য়োল্লবা পাত্ৰ অমদা শিন্দোকপীদুনা মচিজ্ঞাক পীজবীবা হৌগনি। অহিংবা জীব মচাশিং পীজবীবা ঙুল্লবদি যান্না ফৈ। তৌইগুন্সসুং কেথেলদা ফংবা মচিজ্ঞাক পীজবীবাসু য়াই। ঈশিং লিটর ১০০০দা ঙা মচা ২০০০দগী ৪০০০ পাওবা থন্নিগনি। ঈশিংগী অরবনা সেন্টিমিটর ৮দগী ১০ ফাওবা ওঁইগদবনি। অসুন্না নুমিৎ ১০দগী ১২নি য়োল্লবা মতুংদা অতোপ্পা পাত্ৰ অমদা অমুক হোংদোকপীগদবনি অমদি ঈশিং লিটর ১০০০দা ঙা মচা ১০০০ খভমক ওঁইহনবীগদবনি। অসুন্না নুমিৎ ১৫দগী ২০ ফাওবা য়োল্লবা মতুংদা অতোপ্পা পুন্নি/পাত্ৰ অমদা ঈশিং লিটর ১০০০দা ঙা মশীং ১০০দগী ২০০ খভমক য়োকপীদুনা নুমিৎ ১৫দগী ২০ ফাওবা য়োল্লবা মতুংদা ঙা মচাশিং অসি সেন্টিমিটর ৪দগী ৫ ফাওবা শাংলকনি। মসিদগীদি অটৌবা পুন্নিদা থাদবীদুনা অটৌবা ঙা পুথোক্লবগীদমত্ৰা য়োকপীবা য়ারগনি। অসুন্না ঙাচিক মচাসু পুথোকপা য়াই।

শাৰেং অসিনা অটৌবা মখলগী কেটফিসনি। মণিপুৰগী মীওঁইশিংনসু অসুকী মতিক পান্না চানবা ঙা মখল অমনি। তৌইগুন্সসু মণিপুৰগী ঈশিংদা শাৰেংগী মশীং অসুকী মতিক হ্ছকিবনা মুংথিবা য়াবগী চিনেবা লৈরি। মরম অদুনা অক্লৰ্বা থৌৱাং লৌখৎহৌবগী তঙাইফন্দা লৈরি। হায়রিবা ঙা অসি ছী ২দগী ৩ ফাওবদা মরুম কোকপা হৌই। হায়রিবা ঙা অসিসু মথক্তা পনন্নিবা থৌওং অসিগুন্না মচা পুথোকপা ৰানি। হায়রিবা ঙা অসিগী ওঁইনদি ঙা অমোম কিলোগ্ৰাম অমদা ওভাপ্ৰিম (Ovaprem) মিলিগ্রাম ৫ অদুগা লাবগীনা মিলিগ্রাম ৩ কাল্পীগদবনি। অতোপ্পা কেটফিসশিংগী থৌওংনা মথং অমুক থমজরগে **C**

এদিটরদা থারকপা ৰাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাউ, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

কাউঙুল্লরোইদবা নুমিৎ অমা

ইকাযখুম্‌জরিবা এডিটর,

দিসেম্বৰ ১৬, ২০১৭কী লোকল নৃাজ পেপৱশিংদা যাওৱকই, মণিপুৰী সাহিত্যা পৱিষদ বিষ্ণুপুৰ দিষ্ট্ৰিক্ত ব্ৰাধ্ৰ্শনা পীগদবা তৌৱাংবম ওজা চাউবা নীংশিং সাহিত্যা মনা, ঐগ্ৰী লাইৱিক ‘মৱোন থোকপা নুং’ দা পীৱগনি। মনা অসি ফেব্ৰুৱাৰী ১৩, ২০১৮ লৈবাকপোকপা নুমিৎতা পৱিষদ অসিগী লুপা ফুদোংবা (শিলভৱ জুবিলি) গী থৌৱমদা লাহ্লেছকনি। ঐ হাৱনীংঙাই লৈতনা নুঙাইজখি নুমিৎতু। নুংথিলদা ইফ্ৰাল বুক ফেৱদা শৈৱেং পাৰা চংপদা মৰুপ মপাংশিংনা পাউচেশিংদা থেংনবদগী ঐণ্ডেল দা থাগৎ ৰাইহে কন্না পীৱবিরকথি।

ঙাইনা ঙাইনা য়ৌশিল্লকদৌৱবা নুমিৎ নীনিতা ঙাইৱবা মতমদা পুং ৪২গী মণিপুৱ বন্দ কৌশিল্লকথি। ঐ ঙাওথি অসুবু কুইনা ঙাইজৱকপা নুমিৎ অমুক য়ৈথোকপা তাৱগদন্দ্ৰা? ঐনা ফোন তৌদুনা হংবদা থৌৱমদি য়ৈথোক্লেৱেই বন্দ ওঁইজৱবসু আদুম শোয়দনা লাকপীযু হায়ৱকই। নীংজিং মাংজিং অসুম তৌদুনা ৰাখলসে নুংঙাইফম খঙদ্রে। অমবু ওঁইৱসু অমবু ওঁইৱসু চংপা তাবনি থৌৱমদি মণুং ফাৱৱেই খঞ্জখি। তাং ১২গী বন্দদু লমাই গাঢ়ী খৱা চেল্লগা, দুকান হাংদবী, লাইন চেনবা গাঢ়িংশিং স্কেদবা তৌৱগা অদুম লেইশিনত্ৰে। নুমিৎতু থবক তৌফম খঙদে, চংতবসু যাদবা, খুদোংথীবা নংলদি কমদৌবা। ঐদি অঙাং ওঁইৱিঙেদগী তাইবঙ মপুবু থাজুন্দা লাকপনি। কৱিগুন্না বন্দসি তৌৱদি তাইবঙ শেস্তা মপু লৈচে হায়না খনখি। খঙইহীদনা টি ভি পাউদা বন্দ তোক্লে হায়ৱকপদা হায়ফম খঙননা নুংঙাইজখি। অযুক ঙুন্তানা য়ূমগী থবক ইনথাং ময়াম লেইশিল্লাগা

ঐনা ঙাইজবা মাতাংযু য়ৌৱকখি, তৌৱাংবম ওজা চাউবা নীংশিং সাহিত্যা মনা ২০১৮, চিফ গেষ্টনা লাহ্লেচপীথি, সাল অমা, সাইটেনস অমা, লুপা লিশিং তৱাগা লোয়ননা। মীকুপু হায়ফম খঙদনা নুংঙাইজখি। মথংদা ঐগ্ৰী ওঁইবা ৰাৱোল থমজখি অমদি মণিপুৰী সাহিত্যা পৱিষদ বিষ্ণুপুৰ দিষ্ট্ৰিক্ত ব্ৰাধ্ৰ্শতা লুপা লিশিং অনী অমা কংচরমখি। দোনৱ সিংগাম জ্ঞানেশ্বৱনা মহাকী ওঁইবা ৰাৱোল থন্মীথি অমসুং তৌৱাংবম ওজা চাউবনা তৌৱন্না থবকশিং শিংথাখি। মথংদা ফাইৱেনবম নিংঙোল নিংথৌজম ওংবী ইবেমচাউবী দেবী নীংশিং সাহিত্যা মনা ক্ষেত্ৰিয়ময়ুম ব্ৰজমনিদা লাহ্লেচকথি। দোনৱ নিংথৌজম অন্ত্ৰাবতিনা মহাকী ওঁইবা ৰাৱোল, মমানা মখোয়বু ৰানা শেন্শ্ৱিৱকপগী ৰাৱোল থন্মীথি। মতুংদা অখন্মবা মীথুংলেন ওঁইনা লেঙশিনবীথিবা থোকচোম ইবোহনবীনা মণিপুৰী সাহিত্যা পৱিষদ হৌৱকপগী মৱমদা মৰীক চুল্লবা ৰাফমশিং থন্মীথি। ছুইৰেম সনয়াইহিমনা ত্ৰেস্তকপা ৰাৱোল পীথি। থোইদিংজম তেহ্শ্শীনা অথৌইবা মীথুংগী ৰাৱোল থন্মীথি অমসুং থৌৱম মপু ওঁইনা লেঙশিনবীথিবা এল বুধিচন্দ্ৰনা মহাকী ৰাৱোল থন্মীথি।

নুংথিলগী পুং ২ খৱা হেনবদা ৰাজকুমাৱ ভুবনসনানা থৌৱম মপু ওঁইৱগা নুংঙাইৱবা শৈৱেং শৈদিমবগী থৌৱম অমা পাঙথোকখি। শৈৱেং শৈদিমবগী থৌৱম অদুনা যাওথিবা কবিশিংদি এস লনচেনবা, শৱতচন্দ্ৰ থিয়াম, ক্ষেত্ৰি ৰাজেন, ডা. য়োধচন্দ্ৰ সনসম, এম ৰাজেন্দ্ৰ, সলাম তোন্না, ৱঘুবিৱ থিয়াম, কে শান্তিলৱা, এন ইবেমহল, প্ৰহ্লাদ শৰ্ম্ম, কেশো ইৰেংবা, কে ঐচ ইবেতোন, লানগৌই কবুই, থোকচোম চন্দ্ৰ অমদি ৰাজকুমাৰী ঙুনচন্দ্ৰনি। থৌৱম মপু আৱ কে ভুবনন্মানা মহাকী ৰাৱোল থন্মবা মতুংদা লমাবম তোমচা, ভাইস প্ৰসিদ্দেণ্ট, মণিপুৰী সাহিত্যা পৱিষদ বিষ্ণুপুৰ দিষ্ট্ৰিক্ত ব্ৰাধ্ৰ্শনা থাগৎ ৰাইহে পীবগা লোয়ননা থৌৱম অদু লেইশিনখি।

অদোমগী - ডা. নিৰ্মলা ৰাজকুমাৰী