

## হুইয়েন লানপাউ

৩৭ নং সড়, ৪৪৪০০৪ ইম্ফাল

## হুইয়েন লানপাউ

নিংখোকাবা, জন্মবারী ২০, ২০২৩, ইম্ফাল  
৪৬শুবা চহী, ২৯২শুবা মশীং

## ইলেক্টোরেল সেমিটাইজেশন

## সী ঙ ওনা অকনবা থবকশিং পায়খৎকদবনি

ইলেক্টন কমিসন ওফ ইন্দিয়া (সী ঙ আই) না চংনরিবা কলশিংগী মতুংইমা পীরকপা দিরেঞ্জনি মতুংইমা পাঙথোকখিবা ইলেক্টোরেল রিভিজনগী মতুংইমা চীফ ইলেক্টোরেল ওফিসর (সী ঙ ও), মণিপুরগী মায়কৈদগী ফাইনেল ফোটে ইলেক্টোরেল রোলস, ২০২৩ ফোঙে। মসি জন্মবারী ৫, ২০২৩দা লক্ষ্মেলপাংতা লৈবা সী ঙ ও, মণিপুরগী ওফিসতা পাঙথোকখিবা ওফিসল ওইবা থৌরম অমদা ফোঙদোকখিবনি। অফবা অমসুং তঙাইফদনা সী ঙ আই অমসুং সী ঙ ও, মণিপুরগী মায়কৈদগী তৌফম থোকপা থবকনি। ফোঙদোকখিবা জন্মবারী ১, ২০২৩দা কালিফাইং দেট ওইবা ফাইনেল ফোটে ইলেক্টোরেল রোল অদুগী মতুংইমা মণিপুরগী ভোট খাদবা য়ারবা, ইলেক্টোরেল রোলদা য়াওরবা ভোটশিংগী মশীং ২০,৫৭,৮৫৪ শুরে। মসিগী মনুংদা নুপা ইলেক্টরশিংগী মশীংনা ৯,৯৫,২০৮নি। অদুগা নুপী ইলেক্টরশিংগী মশীংনা ১০,৬২,৪২৬নি। অদুগা থর্দ (অহমশুবা) জেং দরশিংগী মশীংনা ২২০নি। ইলেক্টন কমিসন ওফ ইন্দিয়ানা ফিফ্টি তৌরকপা সেদুলগী মতুংইমা মণিপুরগী এসেম্রি ৬০মকী ফাইনেল ফোটে ইলেক্টোরেল রোল ফোঙদোকখিবা অসিমক য়ান্না ফবা থবকনি। মণিপুরগী রেজিষ্টর তৌরবা ভোট খাদবা য়ারবা ইলেক্টরশিংগী মশীং খঙদোকপা ওয়দা নত্তনা হৌজিক পাঙথোকফম থোকপদগী পাঙথোকবগীদমক শেম শারিবা অর্বাণ লোকল বোদিশিংগী, কুরেল বোদিশিং অমসুং চীংগী ওটোনোমস দিষ্ট্রিক্ট কাউন্সিল (এ দি সী) শিংগী মীখল পাঙথোকবগীদ অটোবা মতেং ওইরগদবনি। তঙাইফদনা এসেম্রি অমসুং পাল্লিগামেন্টরগী ওইবা বাই ইলেক্টন ফাওবা পাঙথোকবগীদ ফোঙদোকপা ফাইনেল ফোটে ইলেক্টোরেল রোল অসিদা য়াওরবশিংনা শরুক য়া বা ওমগদৌরবনি। লৈবাকসিদা চংনরিবা লৈঙাক্রোনসি দেমোক্রেসিনি। অদুগা দেমোক্রেসিগী লৈঙাক্রোন লিংবদা মরু ওইবা পোংচং ওইরিবনা ইলেক্টননি। মরম অসিনা সী ঙ আইগী পাউতাক অমসুং কমিসন অসিনা লেপ্লকপা মতমগী মনুং চ্চা ফাইনেল ফোটে ইলেক্টোরেল রোল শেম শাদুনা ফোঙদোকপা হায়বসিমক অফবা অমসুং তৌদা য়াদ্ৰবা থবকনি।

অদুবু জন্মবারী ১, ২০২৩দা কালিফাইং দেট ওইখিবা নুমিৎসি ফাওবদা মণিপুরগী ইলেক্টর ওইবা য়ারদুনা ইলেক্টোরেল রোলদা রেজিষ্টেশন তৌবা য়ারবা মশাগী চহী ১৮-১৯গী মনুং চ্চলবা নহা ভোটশিংগী মশীংদি কালিফাইং দেট অসি ফাওবদা শুপ্তগী ইলেক্টর ৪,৫৮৬ খজমক ওইখি। হায়বদি অপূনবা ভোট খাদবা য়ারবা ইলেক্টর ২০,৫৭,৮৫৪গী মনুংদা শুপ্তগী চাদা ১.৩০ খজমক ওইখি। মসিদি চুমদে, ওইরিবা চাংসি ওইরকফম থোঙে। ইলেক্টোরেল রোলদা চনশিনবা য়ারবা মশাগী চহী ১৮ অমসুং ১৯গী মনুংদা লৈরবা অমসুং শুরবা নুপামচা অমদি নুপীমচাশিং মশীং য়ান্না রেজিষ্টেশন তৌরক হায়বনি। মশাগী চহী ১৮ শুদুনা লৈবাকসিগী ভোটর লিষ্টতা চনবা য়ারবা নহাশিংবু ইলেক্টোরেলদা য়াওহনবনা মথোয়বু ফেটবেল ওফ দেমোক্রেসিনি হায়রিবা মীখলশিংদা শরুক য়াহনবা য়াখকী নত্তে। মথোয়সি লৈবাকসিগী সিটিজেন অমা ওইরবনি হায়বগী রাখল্লোন চেলহনবদুনি। হায়রিবা রাখল্লোনসি চেল্লা মতমদদি মথোয়দা লৈবাকসিদা চংনরিবা সিটিজেন অমমম ওইরকবগী য়ুম্ফম থোঙল্লনি হায়বনি। মসিগী কায়বা মায়কৈ ফাংনা লৈগনি। মরমদি হৌজিক লৈবাকসিদা থোকহমীংদবা, থোরকফম থোঙব মখল কয়গী ক্রাইমশিং থোঙল্লনি। হোয় ভোটর চ্চলগা ক্রাইম থোরক্করোই হায়বদি নত্তে। ক্রিমিনেল কেস কয়গী এক্সজ শিং ইলেক্টোরেল রোলদা য়াওরবশিংনা নল্লিবনি। অদুবু ইলেক্টর অমা ওইহনবনা দেমোক্রটিক রাইট ফংলবা সিটিজেন অমা ওইরবনি মথোয়গী পুঞ্জি রাখলদা মখা তানা পীফম থোকপা মথৌ তাবা লৌশিংশিং মথং-মথং হাপচিল্লকপদা থোঙহায় চাগনি হায়বনি। মরম অসিনা চহী ১৮-১৯গী মনুংদা লৈরবশিংবু ইলেক্টোরেল রোলদা য়াওহনবগী থবক চহী মতাসিদা অয়াবা পীখিবদগী হোংনদুবুদি লাক্কি। তৌদে হায়বা নত্তে, তৌই। অদুবু হৌজিক ফাওবদা কৌনশিনবা ওমদ্রিবা ফীভমসিদি নীংবা কায়নীংঙাইনি। মরম অসিনা হৌজিক সী ঙ আইগী ওইবা গাইদলাইনদা কালিফাইং দেটসি জন্মবারী ১ খজা নত্তনা এপ্রিল ১, জুলাই ১ অমসুং ওক্টোবর ১দসু থেঙাং মরিরক ওইহল্লকবনি য়ারিবমচৈ চলশিনহমবা হোংনহমীংই।

## হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি কুইজ-৫৮

- ১) “অথুলুগী মঙলান” হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং লাইরিক অসি করহ্না মখলগী লাইরিকনো?
- ২) “মসিনা ঐগী সাক্ষীনি” হায়বা লাইরিক অসি করহ্না মখলগী লাইরিকনো অমসুং মসিগী অইবা কনানো?
- ৩) “জয় জয়ন্তী” হায়বা লাইরিক অসি ওরিজিনেল অইবা কনগী করি লোলগী লাইরিকগী কনানা মণিপুরীদা হন্দকপনো?
- ৪) “মিংশেলদা লৈচিল” হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমদি লাইরিক অসি করহ্না মখলগী লাইরিকনো?
- ৫) “অঙাংগী লীলা মচা খরা” হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো ?

মখাজা পীরিবা রাহংশিং অসিগী পাউখুম জন্মবারী ৩০, নিংখোকাবা নুমিৎকী অয়ুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নংত্রগা ঙ-মেল [hueiyenliteraryquiz@gmail.com](mailto:hueiyenliteraryquiz@gmail.com) সিদা মেল ওইনা থাবিরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবিরকপা মতমদা মিং, লেফম, মহেগী থাক অমসুং কস্টেট নহুর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। রাহং খুদিংমকী পাউখুম চ্চা নংত্রগা মশীং য়ান্না চ্চা পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওংচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

## লৌশিংগী কাখল

## লৌউ-শিংউগী রাহং পাউখুম

পাউখুম পীবিরিবা :

ডা. এম থোইথোই সিংহ

Q. কারোট অখাবি চারা খরা লিংথোক্লে অদুবু শুংজিন্দুনা লৈরে। তীল-লায়নাদি তাবা উদে। খরা ফগংনবা থৌরম অমত্তা হায়বীরকউ।

- এলাংবম বীরচন্দ্র, হিয়াংলম ময়্য লৈকায়

লিংথোকপা খরা ওল্লে। ফেব্রুৱারীদা লিংথোকপনা হোয়া ফরমগনি। খরসু শাগৎপা মতম অমসুং চারাসু মশাসু ফবা মতমদা লিংথোকপনা হোয়া খুদোং চাই। অদুবু থারমদাইদা হার হাপত্রবদি পান্ধীশিং খরা থুনা ইনখংলক্কা পুশপক মিলিলিটর ২০ ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়াল্লগা কাপথোকসি।

Q. গুসি নীনি হুমসিদি নুমিৎ খুদিংগী উন তাবসিদা ঐনা থাজরিবা আলুশিং অসি উমা হাংত্রিঙেদা হীদাক অমত্তং কাপনীংই, করি হীদাক কাপকনি।

- নিলকান্ত সাপম, খোঙজোম

Control (Imidachloprid 17.8% + Dimethyl sulfoxide 38.4%) মিলিলিটর ২০ ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়াল্লগা নুমিৎদাইরম কাপথোকসি। Dimethyl sulfoxide না উন ঙাকথোকপদা নত্তনা তিলহাং হীদাক Imidachloprid য়াওবনিদা পান্ধীগী মহী চ্চল্লী তীলশিংসু ঙাকথোকপা ওল্লনি।

Q. চমপ্রাগী মনাদা অমুবা কুরাংবান্দ অমনা কুগশিনবা য়ান্না য়াওরে। নুংশানা কমা য়েবা মতমদা অমুবা কুরাংবান্দ কেঞ্জকপসু য়াওই। মসিনা মরম ওইরগা পান্ধী মশা ফনা উদ্রে। করি অশোয়বনা খঙহনবীরকউ। করি তৌরগা ফগদগে?

- ইবেমচা, রাংজিং

Sooty mould ওইরনি। Myclobutanil 10% গ্রাম তরুক ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়াল্লগা মনশিং চোংনবা কাপথোকসি। নুমিৎ ১৫ খুদিংদা য়াল্লগা মনশিং চোংনবা কাপথোকসি। নুমিৎ ১৫নি লৈরবা মতুংদা লায়না কোকপা ওমদবা মফম, কাপ্পদা চিখ-নাছহৌবা মফমশিং অমুক হোয়া কাপথোকসি।

হীদাকসি ফংত্রগসু Sulvet (Sulphur 80% WDG) গ্রাম ৩০ ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়াল্লগা কাপথোকসি। Sulphur না লায়নাসি ঙাকথোকপদা নত্তনা পান্ধীগী মরিশুবা মচিঞ্জাক ওইবনা পান্ধীসু মশা ফহল্লনি।

Q. কোলি হরাই অমসুং রাজমা থাবসি মীওই খরনদি তিংলগা লিংবদা ফৈ হায়, খরনদি তিংলগা লিংগদবনি, তিংলবদি কোকফাই কাগনি, মরুদু পুগনি, হৌরোই হায়না তাকপীবসু য়াওই। মসিবু করহ্না চুমগদগে?

- চন্দ্রমনি, শেরৌ

মরুশিংনা ঈশিং মপুং ফানা চ্চপশিল্লা মতুংদা মরুদা য়াওরিবা মমিং (Embryo) দা য়াওরিবা Enzyme শিং এন্টিভেট তৌরকই, হৌননবা হোংনরকই। তিংথোক্কা থারবদি

থুনা হৌনি হায়দুনা তিংনরিবনি। অদুবু তিংলবা মরুশিংদু ঈশিং ঈনিল লৈতবা মফমদা থারবদি মরুদু কংলনি। মরম অসিনা থাফমদু ঈনিল লৈবা মফম নংত্রগা মরু হেক লিংবগা ঈনিল লৈহনগদবা মফম ওইরবদি তিংলগা থাবা য়াই। নংত্রগদি তিংদনা থাগনি (লিংগনি)।

লমদমসিদি আলু ফাওবা থাবা নুমিত্তা ঈশিং পীদে। আলু ঈশিং চংগনি খনৈ। মতেন থোকপা লায়নবা থাবা নুমিৎতা ঈশিং পান্না পীগনি।

Q. আলু খরা থাজবনি মনা অয়াস্না খামদেকপা, খুইজিল্লকপা তৌরে। হৌখিবা চহীসু অসুন্না তৌখি, পোথোক ফংখিদি। করি হীদাক চাইগনি তাকপীরকউ।

- কমল মোইরাংথেম, খাঙবোক

Late Blight, Powdery Mildew অমসুং Septoria পুগমক লাকশিনবা ওয়া MERIVON মিলিলিটর ১৫ ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়াল্লগা কাপথোকসি।

Q. গেছ থাবগী মতাদা খরা হায়বীরক-ও। ঐগী লৌবুকসি নুংজিং ওইবা লৈঙেই খরা চেঞ্জ, ঈনিল ফবা ওমদে, গেছ থাবা য়াগদ্রা?

- হাওবিজম সোমোরেন্দো

ঈশিং তোয়না পীবা য়াগদবা ওইরবদি গেছ থাবা য়াগনি নংত্রবদি থারোইসি।

**এগ্রিকলচরেল সেল্লন - হুইয়েন লানপাউ**  
[ফার্মশিংনা লৌউ-শিংউগা মরী লৈননা,  
ঙা, শা-ষণ য়োকপনচিংবগা মরী লৈনবা রাহংশিং  
চিটি ইরগা থাবীরকউ।]  
চিটি থারকফম  
এগ্রিকলচরেল সেল্লন - হুইয়েন লানপাউ  
সেগা রোদ খৌদা ভাবোক লৈকায় ইম্ফাল, ৭৯৫০০১  
নংত্রগা অদোন্না লৌউ শিংউবা, শা-ষণগা মরী  
লৈনবশিংগী মতাদা খঙবিনিংবা লৈরবদি ঙ-মেল  
[hueiyenagri@gmail.com](mailto:hueiyenagri@gmail.com) দা চিটি  
থাবিরকুনা হংবিরকপা য়াগনি।

## কোলেষ্টরোলগী চাং হুহুরবা য়েয়ুম - ডিজাইনর এগ

- ডা. সরাংথেম জেসমারানি

থায়নদগী হৌনা হৌজিক ফাওবদা মীপুম খুদিংমক্কা য়েয়ুম্কা য়ান্না চানরি। চহী য়ামশিল্লকগদি য়েয়ুম চাবগী চাংসি হুহুরদবনি হায়বগী রাখল অমা লৈবনা য়েয়ুম চাবগী চাংসি অদুকী মতিক হুহুরনি। মসিগী চাওরবা মরমদি য়েয়ুমদা কোলেষ্টরোল চাং রাংনা লৈবগীনি। কোলেষ্টরোলগী খল্লগা চানিং-চানিংনা চাদবনা অয়াস্ননি। ডিজাইনর এগ হায়না খঙনবা য়েয়ুমসিদি কোলেষ্টরোলগী চাং হুহুরা য়াওই অমদি পান্না চানরি। কোলেষ্টরোলসি ফেট নত্তে। মসি ফেটকুন্না য়ান্না বেঞ্জি ওইবা হায়বদি খোইকুন্না পোংশক অমনি। মসি শাশিং অমদি মীওইবনা পুথোকই। মসি হকচাংগী মথৌ তৌবদা য়ান্না কানবা পীরি অমদি নর্ভ ফাইবর ইন্সিউলেট তৌবদা সেল ৱাল নীংখিনা থখীবা, ডিটামিন দি পুথোকপদা অমদি অইত হোমোন অমদি দাইজেষ্টিব জুইজ পুথোকপদা মতেং পাংই। অদুবু কোলেষ্টরোলগী চাং রাংলগদি হাট এটেক লাকপগী চাং য়ান্না রাংহল্লি।

য়েয়ুমদা য়াওরিবসি ঈশিং (৭৪%), প্রোটিন (২৩%), ফেট (১১%), কার্বোহাইড্রেট (১%) নি। মসিদসু নত্তনা অতোপ্লা মিনরেল, ডিটামিন অমদি কেরোটিনোইট ময়াম অমসু য়াওরি। য়েয়ুমদা মকুগী শরুক্কা ৯-১২%, অতৌবগী শরুক্কা ৬০%, মমুং ৩০-৩৩% অসিনি। মমুংতা য়াওরিবসিনা লিপিড (৩৩%), ট্রাইগ্লিসিরাইল (৬৩.৩%), ফোসফোলিপিড (২৯.৭%) অমদি কোলেষ্টরোল (৫.২%)নি।

য়েয়ুম গ্রাম ৫০ লুগ্গদা য়াওরিবসি ফেট গ্রাম ৫ খঙনি। মসিদা চাদা ২৭তি সেচুরেটেট ফেটনি। মসিদা এল দি এল (ফঙবা কোলেষ্টরোল) কোলেষ্টরোল য়াওই। মীওইবনা চাবদা কোলেষ্টরোলগী চাং হেঞ্জগদি হকচাংগী ঈদা কোলেষ্টরোল প্রোফাইলগী চাং রাংনা লৈহল্লি। য়েয়ুম চাবদা অকিবা লৈরিবসি য়েয়ুমদা য়াওরিবা কোলেষ্টরোলসিনা ঈদা য়াওরিবা কোলেষ্টরোলগী চাং রাংনা লৈহনগনি। মরম অসিনা য়েয়ুমদা অফবা মচি ওইবা কয় য়াওরগসু হাটকী লায়না লাঙনবা য়েয়ুম চাবগী চাংসি হুহুরি। পি য়ু এফ এ হায়বদি পোলি অনসেচুরেটেট ফেট এসিদি হকচাংগীদি য়ান্না কায়বা মখল অমনি অদুবু মসি ঐথোয়গী হকচাংনা শেমজবদি ওমদে। চিঞ্জাত্তা পি য়ু এফ এগী চাং রাংনা য়াওরগদি ফেটকী চাংসু য়ান্না রাংনা লৈ।

পি য়ু এফ এ সী মখল অনী থোকা খাইদোকই। অহানবদা ওমেগা ৬, এসেনসেল পি য়ু এফ এ মসিদা য়াওরিবসি লিনোলিক এসিড অমদি মসিদগী লাকপা এরাকীদোনিক এসিড/ওমেগা ৬, পী য়ু এফ এ খরসু মই মরোং মরু মরাম অমদি ভেজিটেবলগী থাওদা হায়রিবা ওমেগা ৬ সি চাং রাংনা য়াওই। অনীশুবা ওমেগা ৩ এসেনসেল পি য়ু এফ এ মসিদা য়াওরিবসিনা লিনোলিক এসিড অমদি মসিগী দিরাইভেটচিট ঈ পি এ অমদি দি ঐচ এ। লিনোলিকসি ঙা অমদি ফ্লেঞ্জসিটদা য়াওই।

য়েনবীনা মশাগী ডাইটরি লিপিটসি য়েয়ুমগী মমুংতা থমজিনবা ওমহল্লি। মরম অসিনা সাইটিষ্টশিংনা চাংয়েং কয় তৌদুনা য়েয়ুমদা কোলেষ্টরোলগী চাং হুহুরবা হোংনরি। মসিদা হীদাক শীজিন্দুনা য়েংবদা য়েয়ুমদা য়াওরিবা কোলেষ্টরোলসি ৫০%দি হুইই। মসিগী হীদাকসিনা য়েনবীনা কোলেষ্টরোল পুথোকপদা অখিংবা খরা পীবা নংত্রগা ঈদা য়াওরিবা কোলেষ্টরোলসি য়েনবীনা মমুং শেহা মতমদা পীহন্দবা অসিনা ওইবা য়াই অদুবু হায়রিবা হীদাকসি এফ দি এনা শীজিন্দা থিংলি।

অতোপ্লা য়েয়ুমদা কোলেষ্টরোলগী চাং হুহুরবা য়েনবীনা পীজরিবা মচিঞ্জাত্তা অহোংবা খরা লৈহন্দুনা কোল্লক্কাদৌরিবা মরুদুগী মমুংতুদা ফেট এসিডকী কম্পাজিন হোংহল্লগা কোলেষ্টরোলগী চাং হুহুরদুনা মীপুম খুদিংমক্কা চাবা য়াবগী য়েয়ুম ডিজাইনর এগসি পুথোক্কা। মসি নত্তবা জেনিটিকেল কোলেষ্টরোল হুহুরা য়েনবী লৌদুনা চাংয়েং তৌরি।

অদুবু মায় পাকপদি ওমদে। য়েনবীগী মচিঞ্জাত্তা পি য়ু এফ এগী শরুক হোয়া পীজরগদি মানা কোল্লিবা মরুদু য়েংবা মতমদা মমুংতা পি য়ু এফ এগী চাং রাংনা য়াওই। মচিঞ্জাত্তা পি য়ু এফ এগী চাং রাংনা হাপ্পগদি য়েয়ুমগী মনমসি তোঙনবা অমা লাকপদা নত্তনা ফেট এসিডকী চাংসু রাংনা লৈবা ওমহল্লি। ফ্লেঞ্জসিট, মেরাইন এলজোই, গুগী থাও, নুমিৎলৈগী থাও, পীরিলগী থাওশিং য়েনগী মচিঞ্জাত্তা য়াওরগদি য়েয়ুমদা ওমেগা ৩ ফেট এসিডকী চাং রাংহল্লি। য়েয়ুমদা ওমেগা ৩ ফেট এসিড পুথোক্কা অনী থোকা য়েংবা য়াই।

১) য়েনগী মচিঞ্জাত্তা ফ্লেঞ্জসিট নংত্রগা লিনসিট য়াওবা পীজরগদি কোল্লক্কাদৌরিবা মরুদা লিনোলিক এসিডকী চাং য়ান্না রাংনা য়াওবা ওমহল্লি। হায়রিবা লিনোলিক এসিডসি DHA (Docosahexaenoic Acid) গী প্রিকর্সরি। মসিনা হাটকী লায়না কয়দগী ঙাকথোকপা ওমহল্লি।

২) য়েনগী মচিঞ্জাত্তা শেংদোক্ত্রিবা দি ঐচ এ য়াওবা হায়বদি গুগী থাও পীজরগসু কোলেষ্টরোল হুহুরা য়েয়ুম ফংবা ওমই। মসিদা ডিজাইনর এগ অমদা মিলিগ্রাম ৬০০ ওমেগা ৩ ফেট এসিড অমদি মিলিগ্রাম ৬ টোকোফিরাইল য়াওই।

ডিজাইনর এগতা য়াওরিবা লিপিট অমদি ফেট এসিডসি ওসিডেসন য়ান্না তৌগনবা মরুদা পুথহন্দনবা য়েনগী মচিঞ্জাত্তা এন্টিওক্সিডেন্ট হাপ্পা দরকর লৈ।

ডিজাইনর এগতা মরু ওইবা মচল মরি য়াওই। মথোয় অদুদি :- ক) ডিটামিন ঈ য়ান্না মরু ওইবা এন্টিওক্সিডেন্ট অমদি মসিনা কেসর অমদি অতোপ্লা লায়না কয়দগী ঙাকথোকপা ওমই।

খ) ডি ঐচ এ - গুদা ফংবা ফেট এসিডনি মসিনা ব্রেন শাগংনবদা অমদি ইম্যান সিস্টম হেংগংহনবদা অটোবা মতেং পাংই।

গ) লীউটিন - মনা মশিংদা ফংবা কেরোটিনোইটনি। মসিনা কেসরদগী ঙাকথোকপা ওমহল্লি।

ঘ) সেলিনাম - য়ান্না মরু ওইবা মিনরেল অমনি। মসিনা হকচাং ফনা লৈবা ওমহল্লি।

টেবল ১ : নোর্মেল য়েয়ুম অমদি ডিজাইনর য়েয়ুমদা য়াওরিবা মচলশিং :

মচল	নোর্মেল য়েয়ুম	ডিজাইনর য়েয়ুম
টোটেল ফেট (গ্রাম)	৪.৫	৪.৫
সেচুরেটেট ফেট (গ্রাম)	১.৫	১.৫
লীনোলিক এসিড (মিলিগ্রাম)	১৭	১০০০
ডি ঐচ এ (মিলিগ্রাম)	১৮	১০০-১৫০
ওমেগা ৩ (মিলিগ্রাম)	৩৩	১০০-১৫০
লীনোলিক এসিড (মিলিগ্রাম)	৫০০	১০০
কোলেষ্টরোল (মিলিগ্রাম)	২১৩	২১৩
ডিটামিন ঈ (রাই য়ু)	১.১	৬.০

হৌজিকী মতমদদি মীপুম খুদিংমকসি হেস্ততা য়ান্না মায় ওনশিনবগী মমি য়ান্না চাওনা তাবা ফংই। মশা ফগনিবু হায়রগদি পেশাগী অরাংপা লৈতে। ডিজাইনর এগতা য়াওরিবা অফবা মচল ময়ামসি চাদুনা মশা মউ ফনা লৈনবা হোংনসি। ●