হুইয়েন লানপাউ
ꯑꯁꯤꯌꯥꯒꯤ ꯃꯅꯤꯄꯨꯔ ꯑꯣꯏꯕ ꯑꯣꯏꯅꯥ, ꯃꯇꯝ ꯑꯣꯏꯕ ꯑꯣꯏꯅꯥ, ꯁꯍꯔ
ꯇꯧꯕ ꯂꯩꯕ ꯁꯥꯒꯤ, ꯇꯧꯕꯂꯩꯕ ꯃꯤꯑꯣꯏ
হুইয়েন লানপাউ
নিংথৌকাবা, মার্চ ১১, ২০১৯, ইম্ফাল
৪২ শুবা চহী, ৩৪৪শুবা মশীং

নম্বুল তুরেল নালহন্নবগী প্রোজেক্ট

মীপুম খুদিংমক ৱাখল তাহন্নবা থৌরাং হান্না লৌখৎহন্নিংই

মিনিষ্ট্রি ওফ ইনভাইরনমেন্ট, ফোরেষ্ট এন্দ ক্লাইমেট চেঞ্জগী নেসনল রিভর কঞ্জার্ভেসন প্লান (এন আর সী পি) মখাদা লুপা ক্রোর ৯৭.৭২ চঙনা পায়খৎকদবা নম্বুল তুরেল লূ-নালহন্নবগী প্রোজেক্ট অমা হৌখিবা থাংজ নুমীৎতা চীফ মিনিষ্টর এন বিরেননা লোঞ্চ তৌখ্রে। চীফ মিনিষ্টর সেক্রেটরিএটকী কনফরেন্স হোলদা পাঙথোকখিবা ''প্রিজার্ভেসন এন দ কঞ্জার্ভেসন ওফ নম্বুল রিভর ইন ইম্ফাল'' প্রোজেক্ট লোঞ্চ তৌবগী থৌরমদা ৱাঙাঙখিবদা চীফ মিনিষ্টর এন বিরেননা হায়খি, নম্বুল তুরেল য়াওনা মণিপুরগী মরুওইবা তুরেল তরুক নীংথিনা শেমজিন্নবগী মতাংদা দিটেল প্রোজেক্ট রিপোর্ট থাখ্রে। অহানবা তাঙ্কক্কী ওইনা নম্বুল তুরেলগী প্রোজেক্ট অয়াবা পীরকপগা লোয়ননা লুপা ক্রোর ৯৭ সেঙ্কসন তৌরক্লে। প্রোজেক্ট অসিগী মখাদা ইরোইশেম্বদগী হৌরগা নম্বুল তুরেলগী নাকল য়েৎ-ওয়দা পাইপ ফুন্নগা অমোৎপা, অনৈবা অমসুং ফত্তবশিং পুনবা থৌরাং লৌখৎকদৌরি। মোংশাঙ্গৈদা ট্রিটমেন্ট প্লান্ট অমা থন্নগা অনৈবা ঈশিং অরূবা ওলহন্দুনা লোক্তাক পাৎতা চেন্থহনখিনবগী মতাংদা ট্রিটমেন্ট প্লান্ট শেমগৎকদবা মফম লৈরে হায়রি। চীফ মিনিষ্টরনা হায়খি, মালেমদা খ্বাইদগী চাউবা 'ফ্রেশ ৱাটর লেক'' নি হায়না শকখঙলবা লোক্তাক পাৎকী ফীভম ফগৎহন্নবগীদমক পাৎ অসিদা চেন্থরকপা তুরেল পুম্ন মক্কী ঈশিং ফংহনবা মথৌ তাই। তুরেলদা অমোৎ-অকায়, ফত্ত-হৌদি অমদি অহাঙবা প্লাষ্টিক বোট্রলশিং লংথোকপীগনু হায়না আপিল তৌরদুনা চীফ মিনিষ্টরনা হায়খি, অচীকপা তাঞ্জা য়েংলগা কনাগুম্বনা ময়ুমদগী অমোৎ অকায় পুথোরক্লগা হুন্দোরকপা মরম্ন নম্বুল তুরেলগী ফীভম শোকচিল্লকপনি। তুরেলগী নাকল য়েৎ-ওয়দা মী কুংনা তাবা মফমশিংদা অমোৎ অকায় হুন্দোক্লবা দষ্টিবিন কয়ামরুম থন্নগা মতম চানা খোমগৎতুনা ট্রিটমেন্ট প্লান্টতা হোন্নবা থৌরাং লৌখৎলগনি হায়রি।

নোংজুথা মতমদা নোং খজিক্তং চুবদা তুরেলগী ঈমায় পাথোক্লগা অতৈ মতমদনা তুরেল ঈকং-কংশিল্লকপগী মতাংদা চীফ মিনিষ্টরনা হায়খি, কেটচমেন্ট এরিয়াদা উ য়ান্থৎতুনা উমং কোকথোকপা অমসুং মীওই কয়া খুন্দাশিল্লকপনা মরম ওইরগা খুদোংচাদবা ফীভম অসি ওইহল্লকপনি। নম্বুল তুরেল কন্নবগী প্রোজেক্ট লোঞ্চ তৌবগী থৌরম অদুদা দিরেক্টোরেট ওফ ইনভাইরনমেন্টকী সাইন্টিষ্ট ব্রজকুমারনা হায়খি, তাঙ্কক মাপল থোক্লা পায়খৎকদৌরিবা প্রোজেক্ট অসিগী অহানবা তাঙ্কক্তা ইরোইশেম্বদগী হৈরাঙ্গোইথোং ফাওবা নম্বুল তুরেলগী নাকল অনীমক্তা কিলোমিটর ৯ লোম পাইপ ফুমদুনা দ্রেনদগী চেন্থরকপা অমোৎ-অকায় অমসুং ফত্তবা ঈশিং পুনবা থৌরাং লৌখৎলগনি। লুপা ক্রোর ৫০.৪০ চঙনা পায়খৎকদৌরিবা পাইপলাইন ফুম্বগী থৌরাং অসিনা তুরেলগী ঈশিং মোৎশিলহন্দনবা হোৎনবদা মতেং ওইনরগনি। তুরেলগী অমোৎপা ঈশিং লূহন্নবগীদমক লুপা ক্রোর ২৭.৯৭ চঙনা মোংশাঙ্গৈ অমসুং শামুশঙদা ট্রিটমেন্ট প্লান্টশিং শেমগৎকদৌরি। য়াম্না মরুওইবা থৌরাং অমা ওইনা নম্বুল তুরেল পরিংদা লৈরিবা ক্রিমেটোরিয়ম ৫৬ ইকো-ফ্রেন্দলি ওইবা মওংদা শেমদোক্তুনা পোৎলোইবগী উৎ অমদি অমোৎ অকায় পুম্নমক তুরেলদা তাহন্দনবা থৌরাং লৌখৎলগনি হায়রি। মরিশুবা তাঙ্কক্তা লুপা ক্রোর ১.৬৮ চঙনা নুপী অমদি নুপাগী তোঙান তোঙানবা লেট্রিন মরি, য়ুরিয়েনল মঙা শাগদৌরি। মঙাশুবা তাঙ্কক্তনা লুপা ক্রোর ৭.১৫ চঙনা ইম্ফাল ম্যুনিসিপাল কোর্পোরেসনগী ৱার্দ নম্বর ৬, ৭, ৮, ৯, ১১, ১২, ১৩, ১৪, ১৫, ১৬, ২৪ অমসুং ২৭ কী মফম কয়াদা তুরেল তোর্ব্বান শেমগৎতুনা ফজহন্নবগী থৌরাং লৌখৎকদৌরি। পুকচেল শেংনা তুরেলগী ফীভম ফগৎহল্লগে অমসুং মীয়ামগী অৱাবা কোকহল্লগে হায়বগী অচেৎপা ফিরেপ অমগা লোয়ননা থৌরাংশিং অসি লৌখৎলকপা মতমদা অহোংবা অমা শোয়দনা উবা ফংগনি হায়বগী থাজবা লৈ। অদুম ওইনমক নম্বুল তুরেল কন্নবা অমসুং অকোয়বগী ঈশিং-নুংশিৎ শেংহন্নবগী মতাংদা লৈঙাক্লা লৌখৎকদৌরিবা থৌরাং অসিগা মরী লৈননা মীপুম খুদিংমক মপুং ফানা ৱাখল তাহন্নবা হোৎনহন্নিংই। মীয়ামগী মতেং য়াওদ্রবদি লৈঙাক্লা পায়খৎলকপা থৌরাং পুম্নমক অরেম্বা তাগদৌরিবনি। গো টু হিল, মীয়ামগী নুমীৎ, চীংগী লুচিংবশিংগী নুমীৎ, খুঙ্গং চৎসি, চীফ মিনিষ্টরগী হকশেলগী তেংবাং, চীফ মিনিষ্টরগী শোখরবশিংগী তেংবাং, লাইরিক তমহনসি, হেলিকোপ্টর সার্ভিস, ষ্টার্ট-অপ স্কিম অমদি মেক ইন মণিপুরনচিংবা মীয়ামগী য়াইফনবা থৌরাং কয়া লৌখৎলক্লিবা লৈঙাক অসিনা নম্বুল তুরেল কনবগী মথক্তা অকোয়বগী ফীভম লূ-নালহন্নবা, লৈরক খুদিং নীংথিনা কোয়লাস থানবা, লম্বী চিনবগী চাং হন্থহন্নবা অমদি য়ুমথোং খুদিং টোটি ঈশিং মরাং কায়না ফংহন্নবা থৌরাং লৌখৎলক্কনি হায়বগী থাজবা লৈ।

••• এডিটরদা থারকপা চিঠি •••

থাগৎপা ফোঙদোকচরি

ইকাই খুম্নজরবা এডিটর,

হিয়াংলম এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সিগী মনুংদা নোংচুপ থংবা সেকমাইজিন্দগী তোকপচীং ফাওবগী লম্বী অসি মতম শাংনা শেম্বীরক্তবদগী মীয়ামগী চৎথোক চৎশিন্দা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লদুনা লাক্লি। হায়রিবা লম্বী অসি লমদম অসিগী খুঞ্জাশিংগীদি অমত্তা ঙায়রবা লাইফ লাইন ওইরিবনি, মতমগা চুন্দ্রবা লম্বী অসি মীয়াম্না পেন্নরক্তবদগী লৈঙাক্কী মফমদা ৱাকৎ কয়ামরুম মিদিয়াগী খুৎথাংদা ফোঙদোকপগী মথক্তা মীয়ামগী ঈহৌ লম্বী থিংনবনচিংবগী খোঙজং অকনবা মওংদা চঙশিন্নবা হৌরকপদা লৈঙাক্লা মীয়ামগী সেটিমেন্ট খঙবীরক্তুনা অথুবা মতমগী মনুংদা লম্বী শেম্বা হৌরক্লিবসি মীয়াম, সেনিয়র সিটিজনশিং য়াওনা থম্মোয় শেংনা থাগৎপা ফোঙদোক্লরক্লি। লোয়ননা লম্বী অসি অকক্লবা মতমগী মনুংদা ফজনা শেম্বা লোইশিনবিরক্কনি হায়না খল্লি। অদুগা ককচীং দিষ্ট্রিক্ট হেদ ক্বার্টর থম্ফমগী মতাংদা দিষ্ট্রিক্ট অসিনা কোল্লিবা মীয়াম্না অপূনবগী মীৎয়েংদা চৎথোক-চৎশিন্দা হেন্না খুদোং চাগদবা পূম্নমক্কী সেন্টর ওইবা অমদি লৈঙাক্কী লম মরাং কায়নসু লৈবা ৱাইখোং-থোংজাওদা থম্ফম থোকই হায়দুনা লৈঙাক্কী মরী লৈনবা ওফিসল থারকখিদুনা কূপ্পা ইনক্কারি ফাওবা তৌহনখিবগা লোয়ননা মফম চারে হায়দুনা লৈঙাক্তা অইবা ওইনা অকূপ্পা রিপোর্ট থাগৎখ্রবনি। অদুবু ঙসি ফাওবদা করিগুম্বা থবক অমফাওবা চখরকপগী মমি তাবা উবা ফংনদ্রি। মরম অদুনা লমদম অসিগী মীচম মীয়ামদা লাংতক্লবা পোক্লরে। অনৌবা লৈঙাক্লা মীচং মীখায় নাইদনা থোং মান্ননা চাওখৎমিন্নবগী মীৎয়েং মখাদা থুনা পাঙথোকপীরক্লবা অকনবা দাবী তৌনরক্লি।

অদোমগী -১) তোলচৌ শমজেৎশাবম, সেনিয়র সিটিজন, থোংজাও
২) এলাংবম যদুমনি, সেনিয়র টিজন, এলাংখাংপোকপী

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৯১

১। মণিপুরগী পুৱারীগা শাগোন্নবা পুখ্রি অনীখক লৈ। অমনা মন্ত্রি পুখ্রিনি, অদুগা অমদুনা নিংথেম পুখ্রিনি। মন্ত্রি পুখ্রিদি চহী খুদিংগী শ্রীশ্রী বিজয় গোবিন্দ লেঙথদুনা হোঙখিবা নুমিৎ, পোইনুগী মঙানি পানবা নুমিত্তা কুম্মৈ তৌরম্মী।
(ক) মন্ত্রি পুখ্রি হোঙখিবা চহীদু কয়াদনো?
(খ) পুখ্রি অসিবু হোঙখিবা নিংথৌ মচাদু কনানো?

২। ''অহাংবসিগা লোইনবা পুন্সিসি-শিদ্রিবা ফাওবা লেনগনি-ঐ চৎলে।'' পরেংসি অরাম্বম সমরেন্দ্রগী দ্রামা অমগী অরোইবা পরেংনি। দ্রামাদুগী মমিং হায়য়ু।

৩। ''নঙসু লাল্লে, ঐসু লাল্লে/উরিবসি মীনম্বা ওইরম্লে/মঙালদুমক মীনম্বনি থাজগী/অমম্বা অদুনি অশেংবা মশক্তি।'' পরেংশিংসিনা 'থাজগী অমম্বা নাকল' কৌবা শৈরেং লাইরিক অমদগী লৌথোকপনি। অইবদু কনানো?

৪। ''খল্লু খল্লুরগা মশাবু তুক্কচবা পোক্লকই/হেরা ঐনবো/হেরা মাগুম্বনসু ঐখোয়নবু।'' পরেংশিং অসিনা 'শেন্দোল শিংবা' কৌবা ৱারীমচা অমদগী লৌথোকপনি। অইবী অদু কনানো?

৫। ''ঐগী নুংশি লম্বীদা/মাবু অমুক উররোই/মরক মরক মঙলান্দা/লাকপা নত্তনা লাক্লরোই।'' পরেংশিং অসিনা মীয়াম্না পাম্নবা ঈশৈ অমগী অহৌবা পরেংশিংনি। অইবদু কনানো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম মার্চ ১৫, ইরাই নুমিৎকী অয়ূক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা ঈ-মেল **hueiyenliteraryquiz@gmail.com** *সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।*

লৌমীশিংগী কাখল

খামেন অশিনবা অমসুং ঈশিং নুংশিৎ

ডো: এম থোইথোই সিংহ

মণিপুরদা চহী চূপ্পা খামেন অশিনবা ফংই। থাদবা থা লৈতে। তাঙবা হোঙবগী ৱাফমখক্লী। নৌনা এঞ্জাং নাপী থাবা হৌরকপা মীওইসু কৈথেলগী ফীভম, চান্নরিবা, পাম্নরিবা কয়াসি উরগা খামেন অশিনবদা অহানবা ওইনা খূৎ থানৈ। খামেন অশিনবা থাবদা খঙদবা য়াদবা কাঙলোন শোয়খিবা কয়ানা পোথোক পুথোকপদা ৱাহল্লি। অখঙবা, খূৎলোইরবা মীওই কয়ানা খামেন অশিনবা থাবা নুংঙাই। শেল কোম্না ফংই হায়।

খামেন অশিনবসি শাগৎলকপা মতমগী পাম্বী ওইরবসু চহী চূপ্পা থাদুনা পুথোক্লরে। অদুমকপু চেকশিন্নীংঙাই ওইবা ৱাফম কয়ামুক্তি লৈরি।

অঙ্গং-অশা, হার অমসুং ঈশিংগী চাং শোয়বদগী পোথোক্কী চাং নেম্বা তোয়না থেংনরি। মহৈ অমসুং পাম্বীদা হোংলক্লিবা মওংশিংদু লায়না তীলনানি খন্দুনা মখল কয়াগী হীদাক শীজিন্নবা তোয়না থেংনরি। লায়না তীলনাগী হীদাক শীজিন্নবা হায়বসিমক শেল, পাঙ্গল, পোথোক অমসুং অকোয়বগী ফীভমদা শোকহল্লিবনি। মরমসিমক্লা তোয়না থেংনরিবা সমস্যা কয়াসি খঙদোকপা মথৌ তাই।

অঙ্গং-অশা : কালেনগী পাম্বী ওইরবসু য়াম্না শাবা মতমদা মহৈ তম্বা ঙমদে। মপাল অমসুং মহৈ নীংথিনা তম্নবগীদমক নুংথিলগী মতমদা সেলসিয়স দিগ্রি ২৫ অমসুং নুমিদাংগী মতমদা সেলসিয়স দিগ্রি ১৮ হায়বসি য়াম্না পক্লে।

শাদা শাখ্রবা নৎত্রগা নিংথমথাগী য়াম্না ঈংবা মতমদা মপাল কেনবা, মহৈ তম্বা ঙমদবা তোয়না থেংনৈ। নুংথিলগী মতমদা সেলসিয়স দিগ্রি ৩২ নুমিদাংদা সেলসিয়স দিগ্রি ২২গী মথক অমসুং নুংথিল অমসুং নুমিদাংদা সেলসিয়স দিগ্রি ১৮ অমসুং ১২গী মখাদা লৈখ্রবদি মহৈ তম্বা ঙমদে। মরম অসিনা হৌখিবা নিংথম থাদা মপাল তোয়না কেনবা, মহৈ তম্বা ঙমখিদবগী সমস্যা তোয়না থেংনখি।

অশাবা মতমদসু মপূং ফারবা খামেন অশিনবা কয়া ঙাঙবা ঙমদনা নাপু চংলপ লৈবা থেংনরি। অতোং অকুৎ নাইবগা লোয়ননা উৎমানবা শংলি শংলিবা মচুগা নাপু চংনা লাংবা খামেনশিং থেংনরিবনি।

হার - হায়ব্রিদ অমসুং হায়ব্রিদ নত্তবা খামেন অশিনবা পাম্বী অনীসিদা পীগদবা হার অসি অসুক্কী মতিক খেন্নৈ। হায়ব্রিদনা হার হেন্না চংই। ফোসফরস তঙ্খায়মুক খেন্নৈ। পোটাসনা তঙ্খায় হেন্না খেন্নৈ। অদুমকপু নাইত্রোজেনগীদি তঙ্খায় য়ৌনা খেন্নদে শরুক অহুম থোকপগী অমখক হেনগৎনা শীজিন্নৈ।

ঐখোয়না লৈবাক লৈহাও চাংয়েং তৌথোক্তনা মখল কয়াগী হার শীজিন্নবা অমসুং মথৌ তাবগী ৱাংমদা হেন্না ফনবনি খন্দুনা নাইত্রোজেনগী চাং ৱাংনা হাপচিনবনা লায়নাশিং তানবগী মরম ওইবতা নত্তনা খামেন অশিনবগী মনুং হাম্বা, চাউফম থোকপা চাংদি য়ৌজরবসু ইয়াং য়াংবগী লায়ওংসি তত্তনা উৎলি। কাঙলোন চুম্না অমসুং পোথোক ৱাংনবগীদমক্তি লৈবাক লৈহাও চাংয়েং তৌথোক্লগা থারিবা মরূ মখলদুগা চাননা চপ চাবা চাংখক্কী হারদু মতম চানা হাপ্পসিনি।

শঙম অমদা চংগদবা হারগী চাং			
খামেন অশিনবা মখল	নাইত্রোজেন	ফোসফরস	পোটাস
হায়ব্রিদ	৪৫	৩৮	৩০
হায়ব্রিদ নত্তবশিং	৩০	২০	১২

ঈশিং : খামেন অশিনবদা ঈশিং য়াম্না তোয়না পীবা মথৌ তাই। অদুমকপু ঈশিং হেনজিন্না পীরবসু পাম্বীগী মনা, মসা-মরেং ফরগা মহৈ পানবগী চাং নেম্বা তোয়না থেংনৈ। নিংথম থাদা নৎত্রগা কালেনগী মতমদা ঈশিং ৱাৎপনা মপাল কেনবা, মহৈ তম্বা ঙমদবা নৎত্রগা মহৈ চাউবা ঙমদবগী সমস্যা তোয়না থেংনরি। নোংজুথা য়ৌরক্লবা মতমদদিদি ফৈদোম ৱাংনা চিংখৎহৌবা, অহেনবা ঈশিং খুদিংমক চিখফম শেমহৌবা মফমশিংদি লায়না তাবগী চাং হন্থে। লৈবাক্তগা ঈনিলগী চাং ৱাংবনসু মনাদা মকুপ-মকুপ তৌবী তীলনাগী চাং হেনগৎহল্লি। মরম অসিনা লৈবাক্তা ঈনিলগী চাং চানা থম্নবগীদমক নিংথম অমসুং কালেনগী চানগদবা মওংদা কাঙলোন চুম্না অমসুং চাং চানা ঈশিং লৈহন্নবা ফৈদোম চিংখৎকনি অমসুং ঈশিং পীগনি।

খামেন অশিনবা চেকখায়বা : খামেন অশিনবদা মওং কয়াদা চেকখায়। পানফম মখোক ময়াদা য়ুংনা য়ুংনা চেকখায়বা অমসুং অশংবা খামেন অশিনবগী ময়ায় থংবা শরুক্তা ইকোয় কোয়না চেকখায়বা থেংনগনি।

চেকখায়বগী মরম : (১) কংনা লৈরুরবা মতুংদা নোং খংলাক লাকশিন্দুনা ঈনিল খংৱাং ৱাংলকপা।

(২) চাং চানা ঈশিং পীহৌদবা।

(৩) নুংথিল অমসুং নুমিদাংগী মতমদা অঙ্গং অশাগী চাং খংখেন খেন্নবা।

(৪) খামেনশিংদা অয়াকপা নুংশাগা অয়েননা লৈবা।

(৫) বোরোন ৱাৎপা।

কন্নবা পাম্বে : (১) ঈশিং চাং নাইনা পীনবা হোৎনগনি।

(২) খামেন অশিনবগী মসা থাদোক্তবা ফৈ। মসা থাদোকপনা খামেনদা নুংশা য়ৈবা হেনগৎহনবদা নত্তনা ভাইরস লায়না শন্দোরক্লবা মরম অমসু ওইহল্লি।

(৩) ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা **Nitroborax,** মিলিলিটর ১৫ য়ানশিল্লগা কাপথোকপা য়াই।

থাবগী কাঙলোন চুমখ্রবদি তীল-লায়নাগীদমক্তদি থোইনা ৱানীংঙাই ওইদে। মতম মতমদুগী চানবা হীদাক কাপকনি।

হকচাং ফনা থম্বদা মনা মশিংগী (ভেজটেবল) গী থৌদাং

এস সুমঙ্গল

অখঙ-অহৈশিংনা থম্বীবা অমগী মতুং ইন্না কুমজা ২০২০দা মালেমগী মীশিং অসি বিল্লিয়ন নিপান য়ৌরনি লোয়ননা ইন্দিয়াদা ১-২ বিল্লিয়ন য়ৌরনি হায়নরিবনি। হায়রিবা মীশিংগী চাদা ৮০ হায়বদি বিল্লিয়ন ৬তি চাওখৎক্লিবা লৈবাকশিংদা ওইগনি। মসিগী মনুংদা বিল্লিয়ন অনীদি চাবা থকপা মনীং থুংলরোই হায়নসু হায়নরি।

মখল মখা য়াম্লবা অমসুং চিঞ্জাক্কী মচিগী মগুন য়াম্না চেল্লবা মনা মশিং (ভেজটেবল) অসিগী থৌদাং অসি হায়রিবা চাবা থকপা ৱাৎপগী ৱাফম অসি কোকহনবদা থৌদাং য়াম্নমক চাউই। মীওইবগী চিঞ্জাক্কী মচিগী ওইবা অমদি হকচাং ফনা থম্বদা মনা মশিংনা লৌরিবা থৌদাংদি অয়াম্বনা খঙনরবা ৱাফম অমনি। মসি খঙনরকপদগী মালেমগী ভেজটেরিয়ন (মনা মশিং চাবা, মিট চাদবা) মীশিং অসি অসুক্কী মতিক হেনগৎলক্লি হায়বা ৱাফম অসিমসু চুম্লবা ৱাফম অমনি। ইন্দিয়াগী ওইনা য়েংবদা মীশিং অসি বিল্লিয়ন অমনি হায়না পানৈ অদুগা চাংচৎতা মী অমনা চারিবা মনা মশিংগী চাং অসি গ্রাম ১৭৫নি হায়না পানৈ। মসি তশেংনা চাগদবা চাং অদুদি গ্রাম ২৮০নি হায়না পানৈ। মরম অসিনা হৌজিক পুথোক্লিবা মনা মশিংগী চাং মিলিয়ন টন ৮৭.৫৩ (২০১৮-১৯) অসিদগী ২০২০না য়ৌরক্কদবা মীশিং বিল্লিয়ন ১.২ অসিবু মপূং ফানা পীজনবগীদমক মিল্লিয়ন টন ২৫০ পুথোকপা তঙাইফদে হায়রি।

ইন্দিয়ন কাউন্সিল ওফ মেদিকেল রিছার্সনা পীবিবা মপুং ফারবা মীওই (নুপা) অমনা নোংমদা চাগদবা চিঞ্জাক্কী চাং অসি অসুম্না থম্বী। চনাংগী শরুক পীবা মহৈ মরোং (চেঙ, গেহু) গ্রাম ৪৭৫, হৱাই গ্রাম ৮০, অশংবা মনা মশিং গ্রাম ১২৫, অতোপ্পা মনা মশিং গ্রাম ৭৫ মরা অমসুং মতা (গাজর, মুলি, মঙ্গা, আলু) গ্রাম ১০০, উহৈ গ্রাম ৩০, অদুগা মপূং ফারবা নুপী অমনা অতৈ মনা মশিংগী চাংদি নুপাগা মান্ননা অদুগা চেঙ, গেহুনা গ্রাম ৩৫০, হৱাইনা গ্রাম ৭০ হায়না থম্বী। হায়রিবা মচলশিং অসিদা পাঙ্গল পীবা ঙম্বা (চনাং, থাও অমদি মহাও), হকচাং শাগৎপদা চঙবা ৯ প্রোটিন) লায়না-তীলনাদগী ঙাকথোকপা ঙম্বা মচলশিং (ভিটামিন, মিনরেলস) খুদিংমক তঙাইফদে হায়বসি মীয়াম্না খঙনরবা ৱাফমনি। হায়রিবা মচি ওইবা চিঞ্জাকশিং মরু ওইনা ভিটামিন অমসুং মিনরেলদি মনা মশিং অমসুং উহৈশিংনা পীরি।

হায়রিবা মচলশিং অসি চাং ৱাঙনা য়াওবা মনা মশিং খরা অমদি মখোয়না লৌরিবা থৌদাংশিং খরা খঙজিনবদা কান্নগনি খল্লি।

ভিটামিন এ : ভিটামিন এ ওইনা য়াওদে অদুবু ভিটামিন এ শুংবা ঙম্বা মচল মরু ওইনা বিটা কেরেটিন মনা মশিংদা য়াওই। মীওইবা ঐখোয়গী হকচাং মনুংদা ভিটামিন এ শুংবা ঙমদ্রবসু হায়রিবা ভিটামিন এ শুংবদা চঙবা কেরোটিন য়াওবা চিঞ্জাক চারগা ঐখোয়না ফংবদি ঙম্মী। হায়রিবা অসি য়াওবা মরু ওইবা মনা মশিংশিংদি খরা হেন্না শংবা মনা মশিং চান্ত্রুক, পালক, হঙ্গাম, মুলি মনা, মেথি মনা অসিনচিংবা পনবা য়াই। লোয়ননা নাপু চঙবা ভেজটেবলস - গাজর, মাইরেন, খামেন অশিনবা, কারোৎনচিংবসু মরাং কায়না য়াওই।

ভিটামিন এ, মীৎকীদমক চঙদবা য়াদ্রবা ভিটামিননি। মসি অঙাংশিংনা চাউখৎলকপা মতমদা শরু শেম্বদা য়াম্নমক থৌদাং চাউই। ভিটামিন এ ৱাৎপনা মীৎ তাংহনবা য়াই। ভিটামিন অসি ৱাৎপগী অৱাবসি চহী মরি ফাওবদা লৈবা অঙাংশিং অমদি মীরোনবী মমাশিংদা তোয়না থেংনৈ।

ভিটামিন বি$_2$ কমপ্লেক্স :

রিবোফ্লেবিন মসি ৱাৎপনা উশা কংবা, লৈগী লায়না, মীৎতা শাবা, নুপাগী হকচাংগী কুয়োমগী উনশাগী লায়নানচিংবা থোকহল্লি। ভিটামিন অসি মথক্তা পনখিবা মনা মশিংশিংদা মরাং কায়না য়াওই।

বি$_6$: মসিনা প্রোটিন থুগাইদুনা এমিনো এসিদ শুংবদা অমদি ফেট্রি এসিদ শুংবদা ত্রাইপথোলেন হায়রিবা এমিনো এসিদপু নাইসিন ওম্থোকপদা মতেং পাংই। মসিসু মনা-মশিংনচিংবদা য়াম্না য়াওই।

ভিটামিন ঈ : ভিটামিন অসিনা এন্টি ওক্সিদেন্ট ওইনা থবক তৌই, মসিনা পোলি অনসেচুরেটেদ ফেট্রি এসিদশিংবু মাঙজৌননা ওক্সিদেসন থোকহন্দে। ভিটামিন অসিনা অতৈ ভিটামিনশিং সী অমসুং এগা লোয়ননা হার্ট এটেক তৌবদগী ঙাকথোকই লোয়ননা মীৎতা ঙৌদোং লৈগদবগী থেংথহনবা ঙম্মী। ভিটামিন ঈনা অলজাইমরস লায়নানা নৌরিঙৈদা তপথহল্লি। ব্রোকোলি, পালক অমদি ৱাটরসিরেস (চানক্রক মখল অমা) মনাদা মরাং কায়না য়াওই।

মিনরেলস : মিনরেলশিং মরু ওইনা কেলসিয়ম, ফোসফরস, আইরন, পোটাসিয়ম অমসুং মেগনিজম হায়রিবশিং অসি মনা মশিংশিংদা মরাং কায়না য়াওই। মীয়াম্না হেন্না খঙনরবা ৱাফম অমনা কেলসিয়ম অসি য়া অমদি তৈ শরুশিং শাবদা চঙদবা য়াদ্রবা মিনরেলনি। কেলসিয়ম অসি মনানা নম্বা ভেজটেবলশিংদা ফংই। হঙ্গাম, ব্রোকোলিনচিংবদা য়াওরিবা কেলসিয়মনা কোলোন কেন্সর ঙাকথোকই হায়রি। মনা মশিংদা য়াওবা কেলসিয়ম, পোটাসিয়ম অমসুং মেগনিজমনা হায় ব্লড প্রেসর হন্থহল্লি। মনানা নম্বশিং, হৱাই মখলশিং - কোলি হৱাই, হৱাইমুবী, হৱাই থরাক, মরাগী ভেজটেবলশিং, হঙ্গাম-কোবিশিং, খামেন অশিনবনচিংবদা হায়রিবা মিনরেলশিং অসি মরাং কায়না য়াওই।

হকচাংগী নোংমগী তঙাইফদবা আইরনগী চাং অসি মনানা নম্বা ভেজিটেবলশিং গ্রাম ৫০ চাং নাইনা চাবনা অদুমক য়ারে। মসিনা ঈ ৱাৎপগী লায়না এনিমিয়া মরু ওইনা মীরোনবী মমাশিংদা ঙাকথোক্তুনা য়াম্নমক কান্নহল্লি। ইন্দিয়াগী ওইনা মীরোনবী মমাশিংগী চাদা ৮৭.৫; পিক্লিবা অঙাংশিংগী চাদা ৫৬তি এনিমিয়ানা নাই হায়রি। আইরন য়াওবা মনা মশিংশিং খরদি চেঙক্রুক,. মেথি মনা, হঙ্গাম মনা, পালক, করি পট্টা, তরবুজ অসিনচিংবা পনবা য়াই।

ব্রোকোলিদা ক্রোমিয়ম হায়রিবা অসি মরাং কায়না য়াওবনা কোলেষ্টেরোল মখল অনী অদুবু চাং চানা থম্বদা মতেং য়াম্নমক পাংই।

আইওদিন মীয়াম্না তোয়না পন্নরিবা অমনি, মসি চাং চানা চিঞ্জাক্তা চারবদি খৌ পোম্বা মখলগী লায়না গোইটর ইরায় লায়না খাঙথোকপা ঙমগনি হায়বসিনি। আইওদিন য়াওবা পাম্বীশিংদি ঈশিংদা হৌবা পাম্বীশিং- থাংজিং, থম্বৌ, হৈকক অমদি পালক পনবা য়াই।

ফাইবর : মশিংগী শরুক অসিসু য়াম্নমক মরু ওই। মসিনা হকচাংদা মচি ওইবা পোৎলম পীদ্রবসু হকচাং ফনা থম্বদদি চঙদবা য়াদবা অমা ওই। মশিংগী শরুক্লা চাখিবা পোৎলমশিং নিংথিনা তুমহনবদা মতেং য়াম্না পাংই। মসিনা খোঙহাম, খূৎহাম তৌবদা চাং নাইহল্লি লোয়ননা থিবোং থিরিলগী কেন্সর মখলশিং ঙাকথোকপা ঙমহল্লি। মনা মশিংনা হায়রিবা পোৎলম অসি পীবদা খ্বাইদগী ফরবা মচলনি। অয়াম্বা মনা মশিংদা অদুমক য়াওই। খুদম ওইনা হৱাই অশংবী, হৱাই মুবী, ক্রমষ্টিক (সজানা), হৱাইথরাক, খোংদ্রুম, মাইরেন, শেবোৎ অসিনচিংবদা মরাং কায়না য়াওই।

পূম্নমকশিং অসি থমজবগী মরমদি শা-ঙা ঙাক্তা তোয়না চাবা অদুগা মনা মশিংবু মীরায়না লৌবা তৌগুমসি হকচাং ফনা থম্বদা মনা-মশিংগী থৌদাং য়াম্না চাউই হায়বসি খঙজিনমিন্নসি, মখোয়বু মচল শুনা মচিঞ্জাক পীদুনা মপূং ফাবা মওংদা থাদুনা নিংথিনা চারবদি হকচাং ফনা থম্বদা অচৌবা মতেং ওইগনি হায়বসিনি।

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্লা মরী লৈনদে।