শেন্দাল লম্বী অমা ওইনা জপানীজ কুইএল য়োকপা

সরাংথেম জেসমারানি

মশা অমদি মরুম চানবা য়োক্লিবা জপানীজ কুইএল ময়াম্না কুইএল হায়না খঙনরিবা উচেক মচাসি ইহান হানবা ওইনা জপানদা কুমজা ১৯৯৫দগী য়োকপা হৌরকখি। ময়াম্না য়োক্লিবা মশা অমদি মরুম চানবসি অয়াম্বনা ব্রাউন মচুনি। মসি কেলিফোর্নিয়াদগী ঐখোয়় ইন্দিয়াদা কুমজা ১৯৭৪দা পুরক্লুনা য়োকখি।

জপানীজ কুইএলসি য়েংবদা লাবা অমদি অমোম ইরায় লায়না খন্দোকপা ঙম্মী। লাবা ওইরগনা মখোয়গী মথবাক্তা খরা পীকশিন্না ব্রাউন অমদি অঙৌবা মতু হৌই অদুগা অমোম ওইরগনা ব্রাউন অমদি অমুবা মচুনা পাক্লা হৌবা থেংনগনি।

কুইএলগী কান্নবা ঃ

কুইএল য়োকপনা কান্নবা কয়া অমা পীরি।

- কুইএলসি য়াম্না ঙন্না মপুং মরৈ ফাই।
- হাপ্তা ৬ শুরগদি মশা চাবা য়ারে।
- কুইএল য়াম্না পীকপা উচেক মখল অমা ওইবনা শেল চঙদনা মকোন শেন্না য়াই।
- কুইএল মশাসি য়েন-ঙানুদগী হেন্না মহাও লৈ। মসিদা ফেটকী চাং য়াম্না হঙে।
- কুইএল মরুমসি কোলেস্টেরোলগী চাং য়াম্না হঙে। মরম অসিনা অহল, অঙাং খাক্তনা চাবা য়াই।
- কুইএল মরুমসি মশা অমদি মরুমগী ন্যুট্রেন্টস য়াম্না য়াওবা মরম্না চাজেনবী মমাশিংনা চাবা য়াম্না ফৈ।

মকোন শাবা ঃ কুইএলগী মচাসি হেক ওনবদা ঙাইরিবা মতমদদি মৈ নীংথিনা পীদ্রগদি শিবগী চাং য়াম্না ৱাংই। অসিগুম্বা মতমসিদদি পুং ২৪ মৈশা পীগনি। শাবগী চাং ওন্নবা থর্মোমিটর থম্বগী খুদোংচাদবা লৈরগসু পীরিবা মৈশাদু ৱাংলগদি মৈশাদুদা পুন্না তাশিন্দুনা লৈবা উগনি। অদুগা অমরোমদনা মৈশা হেনবা ওইরগনা পীরিবা মৈশাদুগী চথোক্লগা লৈবা উগনি। কুইএলশিং অহানবা ওনবদগী হাপ্তা অনী ফাওবদি কুইএল ১০০ গী ওইনা 3 x 2.5 x 1.5 ফিট ওইগনি অমদি হাপ্তা ৩-৬ ফাওবগীনা কুইএল ৫০ দা 4 x 1.5 x 1.5 ফিট ওইগনি। অহানবা হাপ্তা অমদদি মখোয়না থক্লবা

ঈশিং পাত্রদা নুং হাপপীদুনা মশাদা ঈশিং চোংহন্দনবা হোৎনবীগনি অমদি মচিঙ্গাকসু চাইথোক্লগা থম্মীগনি। ফর্টাইল ওইবা মরুম লৌনবগীদমক লাবা অমগা অমোম ৩গী চাংদা শেম্বীরগা থম্মীগনি।

মচিঙ্গাক পীজবগী মওং : কুইএলদসু ব্রোইলরগী মচিঙ্গাক পীজবা য়াই। মসি নত্তনা ব্রোইলর মচিঙ্গাক্তা চেংকুপ অমদি অতোপ্পা মচল য়ানবীগে হায়রগদি মখাদা থমজরিবসিনা অসুম্না য়ানবীবা য়াই।

টেবল ১ ঃ কুইএলগী মচিঙ্গাক

মচল	ষ্টার্টর (কেজি/ক্যু)	লেয়র (কেজি/ক্যু)
ব্রোইলর মচিঙ্গাক	৬০	৪৫
চুজাক মকুপ	২০	২৫
চগেম	২২	২০
চেংকুপ/ৱাইকুপ	০৮	১৮
থুম/ভিটামিন/মিনরেল	-	০৫
টোটেল	১০০.০০	১০০.০০

টেবল ২ ঃ নোংমগী পীজগদবা মচিঙ্গাকশিং :

চহী (হাপ্তা)	পীজগদবা চাং (গ্রাম)
১	৫
২	১২
৩	১৫
৪	১৮
৫ অমদি মথক	২০
৫ গী মথক	২৩-২৫

মচিঙ্গাক পীজবগী মথক্তা ঈশিংদি মতম পুম্নমক্তা অফবা ঈশিং ফংহনবা মরু ওই।

কুইএলগী মরুম ঃ কুইএলনা হাপ্তা ৫-৬ শুরগদি মরুম কোকপা হৌরকই। চাদা ৭৫গী মথক্তি নুংথিলগী পুং ৩-৬ ফাওবগী মনুংদা মরুম কোকই। চাদা ২০না পুম্নম-মল্লগা মরুম কোকই। হাপ্তা ৭-৮গী চাংদা য়ৌরক্লগদি কুইএলশিংসি চাদা ৫০গী চাংদা মরুম কোকই। মরুম অমনা গ্রাম ৯-১০ মুক লুম্মী। মখোয়গী মরুমসি হাপ্তা ২২ ফাওবা কোকই। ফর্টাইল ওইবা য়েরুম পুথোক্নে হায়রগদি কুইএল লাবসি অমোমগা পুন্না য়োকমিন্নগনি। মখোয়সি হাপ্তা ৮-১০ শুরগদি লাবা অমগা অমোম ৩গা পুন্না য়োকমিন্নগনি। মরুম কোনবগী মতমসি নুমিৎ ২১নি।

কুইএল মরুম অমদা য়াওরিবসি

ঈশিংনা - ৭৪%

প্রোটিন - ১৩%

ফেট - ১১%

কার্বোহাইড্রেট - ১%

কেলোরিফিগ ভেল্যুনা - ৬৪৯ কেজি/১০০ গ্রাম ঈশিং

কুইএলগী মশা ঃ কুইএলগী ড্রেশিং পার্সেন্টেজসি ৭০-৭৩% নি। লাবগা অমোমগা লূমগী চাংসি অমোম্না হেন্না লুম্মী। কুইএলগী মশা য়াম্না পীকপা মরম্না মীপুম খুদিংমক্না লৈদুনা চাবা ঙম্মী।

লায়নাদগী ঙাকথোকপা ঃ কুইএলসি পীক্লিঙৈদা নীংথিনা শেন্নবীহৌরগদি শিবগী চাং য়াম্না হঙে। কুইএলদি য়েনগুম্না লায়না কয়া চেনগন্দে। মসিদা নীংথিনা শেন্নবীরগদি শিবগী চাং হন্থদুনা শেন্দো লৈনা লোয়বা য়াই।

ময়াম্না পাম্নরক্লিবা অপীকপা শেনফম্না লোয়বা য়াবা, লায়না তীলনা কয়া নাগন্দবা, শেন্দাং লৈনা লোয়বা য়ারবা কুইএলসি মায় পাক্লা য়োক্লেসি। ●

লৌউবগী পোথোক হেনগৎহন্নবা হোৎনবদা সেকেন্দরি ন্যুট্রিএন্টকী থৌদাং -২

ডা. ৱাইখোম জিতেন

সেকেন্দরি ন্যুট্রিএন্ট হায়বসিগী মনুং চল্লিবা কেলসিয়ম, মেগ্নিসিয়ম অমসুং সলফর কৌবা পাম্বিগী মচিঙ্গাক অহুম অসিগী মনুংদা কেলসিয়মগী মরমদা মমাঙদা নৈনখ্রবা মতুংসিদা লেমহৌরিবা পাম্বিগী মচিঙ্গাকশিং অসিগী মরমদা অমুক নৈনজরি।

মেগ্নিসিয়ম : লৈবাক্কী লৈরিকশিংনা মেগ্নিসিয়ম অসি ফাজিনবা মতমগা কেলসিয়ম ফাজিনবগা চাংদমুদুনা য়েংবা মতমদা কেলসিয়ম ফাজিনবনা হেন্না চেন্না ফাজিনবা ঙম্মী। মরম অদুনা মেগ্নিসিয়ম সেল অসি ঈশিংদা তুল্লগা ইরায় লায়না মাঙহনখিবা ঙম্মী। মপুং ওইনা ইন্দিয়াগী অশিনবা লৌফমশিংদা য়াওরিবা MgO (Magnesium oxide) অসি চাদা ০.২৪-১.২ ওইদুনা লেম্না য়াওবা কৌই।

পাম্বিশিংদা মেগ্নিসিয়মনা লৌরিবা থৌদাং :-

১) পাম্বিশিংগী অশংবা মচু ওইহল্লিবা ক্লোরোফিল হায়বা অসি শেম্বদা মেগ্নিসিয়ম হায়বসি য়াওদবা য়াদ্রবা পাম্বিগী মচিঙ্গাক মখল অমনি।

২) নাইট্রোজেন অমসুং ফোসফরস কৌবা পাম্বিগী মচিঙ্গাকশিং পাম্বিনা লৌখৎপদা অচৌবা থৌদাং য়াই।

৩) ফোসফরস কৌবা পাম্বিগী মচিঙ্গাক মখল অসি মফম অমদগী পাম্বিগী অতোপ্পা মফমদা পুথোক পুশিন তৌবদা তঙাইফদনা মেগ্নিসিয়ম অসি চঙই।

৪) পাম্বি অমনা থাও অমসুং মহাউ (ফেট) শেম শাবদা মেগ্নিসিয়ম অসি তঙাইফদনা চঙই।

৫) পাম্বি অমগী সেলশিংগী মনুংদা য়াওরিবা ক্রোমোজোম অমসুং রাইবোজোমশিং শেম শাবদা মেগ্নিসিয়ম অসি চঙই।

৬) পাম্বি অমগী মনুংদা য়াওরিবা তোঙান তোঙানবা এঞ্জাইমশিং মথৌ তৌবা হৌহনবদা মেগ্নিসিয়ম অসি তঙাইফদনা চঙই।

মেগ্নিসিয়ম ৱাৎপগী লায়ওং তোয়না উৎকনবা লৌফমশিং :-

১) লৈঙৈইনা মপুং ওইনা তৌবগা লোয়ননা নোং মরাং কায়না নৎত্রগা চোৎ চোৎ লাওবা অশিনবা লৌফমশিং।

২) থুমহি চেনবা লৌফমশিং।

৩) লৌফম অদু কেলসিয়ম অমসুং পোটেসিয়ম কা হেন্না মরাং কায়না ফংবা লৌফমশিং।

মেগ্নিসিয়ম ৱাৎপগী থৌওং উৎথোক্নবা লৌউ কাওলেন :-

১) মশানা মেগ্নিসিয়ম লেম্না য়াওবা লৌফমশিংদা পোটেসিয়ম কা হেন্না হাপ্পা।

২) এমোনিয়ম অমসুং এমোনিয়ম ফংহনবা মখলগী হারশিং (য়ুরিয়া) কা হেন্না শীজিন্নবা লৌফমশিং।

৩) সলফেট অমসুং ক্লোরিন য়াওবা হারশিং কা হেন্না শীজিন্নবা লৌফমশিং।

৪) মেগ্নিসিয়ম য়াওদবা শুনুশিং লৌফমদা চাং ৱাংনা চাইবা।

৫) ফোসফরস য়াওবা হারশিং চাং ৱাংনা চাইবা লৌফমশিং।

মেগ্নিসিয়ম ৱাৎপগী লায়ওংশিং :-

১) মনাগী মশিংগী শরকশিং অদুনা শংদুনা লৈরবসু মশিংগী মরক্তা লৈবা মনাগী শরকশিং অদু হঙ্গামপাল মচু ওইরকপা। অসিগুম্বা লায়ওং অসি অরিবা মনাশিংদা হান্না উৎলক্নি।

২) মনাশিং হঙ্গামপাল মচু ওইরকপগা লোয়ননা চরু মচু শানা কংশিল্লকপা হায়রিবসি মনাগী মতোন, মতাই অমদি মশিংগী মরক মরক্তা লৈরিবা মনাগী শরকশিংদা থেংনবীগনি।

৩) করিগুম্বা মতমদা শোকহল্লবা মনাশিং অদু মঙ্গ্রা মচু শানা ঙাংশিল্লকপা থেংনবীগনি।

মেগ্নিসিয়ম য়াওবা হার খরা

হার মখল	মেগ্নিসিয়ম য়াওবগী চাং (%)
Dolomite	55%
Magnesite ($MgCO_3$)	29.2%
Magnosia (MgO)	55%
Epsom ($MgSO_4$)	9.7%
Magnesium Cloride ($MgCl_2 \cdot 6H_2O$)	11.8%

হার মখলশিং অসি হাপ্পগী মওং :-

১) লৈবাক্তা হাপ্পা :- মেগ্নিসিয়ম ফংহনবগীদমক Epsom ($MgSO_4$) অসি তোয়না হাপ্পী। পাম্বি মখল খেন্নবগী অমদি লৌফম খেন্নবগী মতুঙইন্না লৌ পরি অমগী লৌফমদা $MgSO_4$ কেজি ৬০-৫০০ ফাওবা চাইবা য়াই। মসি নৎত্রগা দোলোমাইটসু লৌফম অদুগী দরকার লৈবা শুনুগী চাং অদুগা চান্ননবা মওংদা হাপ্পা অসি চৎনৈ।

২) মহী থিংলগা মনাদা কাপ্পা :- মহী থিংলগা মনাদা কাপ্পা অসিদসু Epsom অসি য়াম্না তোয়না শীজিন্নৈ। অদুগু মনাদা কাপ্পবগীদমক্তি মেগ্নিসিয়ম ক্লোরাইদ নৎত্রগা মেগ্নিসিয়ম নাইট্রেটনা হেন্না কানবা পী। তর্বুজ, পুংথোল অমসুং বীট রুট নত্তনা অতৈ মহৈ মরোংশিংদদি Epsom গ্রাম ১০ ঈশিং লিটর অমগী চাংদা য়াল্লগা কপ্পীবা য়াই। অদুগা বীট রুটকীদমক ঈশিং লিটর অমদা Epsom গ্রাম ১, পুংথোলগীদমক ঈশিং লিটর অমদা Epsom গ্রাম ৩ অমসুং তর্বুজগীদমক ঈশিং লিটর অমদা Epsom গ্রাম তম্মায় অমগী চাংদা য়াল্লগা কাপ্পীবদা পাম্বিশিংদা কান্নবা পীবা ঙম্মী।

মতৌ অসুম্না ৱাংলিবা পাম্বিগী মচিঙ্গাকশিং শুনা খঙদোক্লুনা দরকার লৈবা চাং অদু পীবিদুনা পোথোক চাথোক হেনগৎহন্নবা হোৎনবীগদবনি। ●

ꯁꯦꯝ ꯂꯩꯁꯥꯡ ꯍꯩꯇꯨ ꯁꯤꯡ ꯁꯥꯏꯇꯔ-ꯁꯩꯃꯥꯡ ꯍꯧꯁꯤꯡꯆꯔꯤꯕ

[illegible]

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৮৩

১) ''ময়ি চৎলবা থরায়'' হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো? করম্না মখলগী লাইরিক্নো?

২) ''তীর্থ যাত্রিক নীংশিংবগী ইরোমুংদগী খোদোইরকপা'' হায়রিবা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো?

৩) ''য়েস সার! নো সার!'' হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসি করম্না মখলগী লাইরিক্নো অমসুং অইবগী মমিং করি কৌবগে?

৪) ''অতোপ্পা লোনগী ৱারীমচা'' হায়বা লাইরিক অসি মণিপুরীদা কনানা খোমজিন্নগা সম্পাদন তৌদুনা পুথোরকপগে?

৫) ''ফাইরেন থানা লাকপদা অন্তাওবা মালং ওইবা নত্তবু ইঙাও ঙাওনা খোঙদোইরক্নো থম্মোয়গী থোঙ্গাল তম্না লাক্নো''. ঈশৈ মতেক অসি অইবা অমগী ঈশৈ শেরেং লাইরিকতগী লৌথোরকপনি। অইবগী মমিং অমসুং লৌথোরক্লিবা লাইরিকী মমিং হায়য়ু?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম ফেব্রুয়ারী ১৫, শগোলশেন নুমিৎকী অয়ুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী অফিসতা নৎত্রগা ঈ-মেল **hueiyenliteraryquiz@gmail.com** সিদা মেল ওইনা থাবিরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবিরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশাং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুগী দুরা ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।