

হুইয়েন লানপাউ
 হুইয়েন লানপাউ
 হুইয়েন লানপাউ
 হুইয়েন লানপাউ

ফিল্ম অমসুং লীলাগী মীওইশিং
চাকখুম মৈ মুত্তনবা মতেং পাংহন্নীংই

নোভেল কোরোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) মায়োক্লরকপদনী মসিগী চেংথেং স্ট্রেটসিগী মীপুম খুদিংমক্কা ফংলি। ফংলিবা মীওইশিং অসিগী মরক্তী মশাগী ইন্ম্যান শোঞ্জবা, হান্দাদী অকনবা লায়না অমা নংত্রগা অনীয়াগা শাগোন্নদনা লৈজরকপা মীওইশিংনা কোভিড-১৯গী প্রোটোকোল অমসুং এস ও পিশিং গুন্ডুদবা তাঞ্জাগী সরক্তী লায়নাসিগী ভাইরাস চঙ্কলকখিদুনা পোজিটিভ ওইবা যাওনরকই। পোজিটিভ ওইবরমু মশা-মউ কন-কন লাওবা, ইন্ম্যান শোন্দবা মীওইশিংদি কম্মুনিতি হোম আইসোলেশন সেন্টর (সী এচ আই সী) দমক থমদ্রবসু নংত্রগা থৌওইনা লৈজরকপা মীওইশিংনা লায়নাসিগী ভাইরাস চঙ্কলকখিদুনা পোজিটিভ ওইবা যাওনরকই। পোজিটিভ ওইবরমু মশা-মউ কন-কন লাওবা, ইন্ম্যান শোন্দবা মীওইশিংদি কম্মুনিতি হোম আইসোলেশন সেন্টর (সী এচ আই সী) দমক থমদ্রবসু নংত্রগা থৌওইনা লৈজরকপা মীওইশিংনা লায়নাসিগী ভাইরাস চঙ্কলকখিদুনা পোজিটিভ ওইবা যাওনরকই।

কোভিড-১৯গী প্রোটোকোল অমসুং এস ও পিশিং গুন্ডুদবা তাঞ্জাগী সরক্তী লায়নাসিগী ভাইরাস চঙ্কলকখিদুনা পোজিটিভ ওইবা যাওনরকই। পোজিটিভ ওইবরমু মশা-মউ কন-কন লাওবা, ইন্ম্যান শোন্দবা মীওইশিংদি কম্মুনিতি হোম আইসোলেশন সেন্টর (সী এচ আই সী) দমক থমদ্রবসু নংত্রগা থৌওইনা লৈজরকপা মীওইশিংনা লায়নাসিগী ভাইরাস চঙ্কলকখিদুনা পোজিটিভ ওইবা যাওনরকই। পোজিটিভ ওইবরমু মশা-মউ কন-কন লাওবা, ইন্ম্যান শোন্দবা মীওইশিংদি কম্মুনিতি হোম আইসোলেশন সেন্টর (সী এচ আই সী) দমক থমদ্রবসু নংত্রগা থৌওইনা লৈজরকপা মীওইশিংনা লায়নাসিগী ভাইরাস চঙ্কলকখিদুনা পোজিটিভ ওইবা যাওনরকই।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি কুইজ-১৭

- ১) “মণিপূরী লোকসাহিত্য” হায়বা লাইরিকসি কনানা ইবনো?
- ২) “পুন্ডু ঈশা ফোয়না/চামলৌ লামোন্নকসি হায়বদা/হাইনু তেবা লৌথিবি/শাইগং পোলিবি য়েথখাপাউতবীনা/খোয়নৌ ইতা ও/খোইনাইওইয়া চনু ও/খোংনাং ময়াং চাং/ময়াং কপনীং চাং/লিন্দু যাওতেক চাং/কৈরাউ খাদা পানবা/চামলৌ লাবু কদৌনশিগে?” শৈরেং মতেক অসি করি শৈরেংদগী লৌথোরকপনো?
- ৩) “নোংখোঙ তন্না” হায়বা লাইরিকসি কনানা ইবা করম্বা মখলগী লাইরিক্সো?
- ৪) “হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি কুইজ-১৭” হায়বা লাইরিকসি কনানা ইবা করিদিগী মণিপূরীদা কনানা হন্দোকপনো?
- ৫) “ইমামা শিরমদাইদা/শিরমদা বোম অমা/শেরি এনা কন/কন খঙননবা/কন উদনবা।” শৈরেং মতেক অসি কনানা ইবা করি শৈরেংদগী লৌথোরকপনো?

মথজা পীরিবা রাহংশিং অসিগী পাউখুম মে ১৫, থাংজু নুমিৎকী অমুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নংত্রগা ঈ-মেল hueiyenliterary@gmail.com সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিৎ, লৈফম, মটহী থাক অমসুং কণ্টেক্ট নম্বৰ মবেক শেংনা ইবিরকউ। রাহং খুদিংমক্কা পাউখুম চুন্না নংত্রগা মশীং য়াগ্না চুন্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওংচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লাবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

থক্কা ঈশিং ফংহন্নবগী অনৌবা পাইশিং - ২
থুমহি চেল্লাবা ঈশিংদগী থক্কা ঈশিং শুংদোকপা

সাইফকী খোঙচং
কুঞ্জো নাওরেম

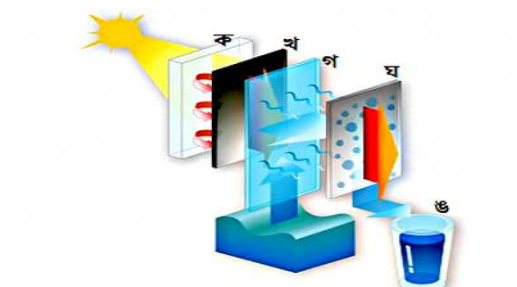
Pure Water is the World's First and Foremost Medicine.
 - Slovakian Proverb

মালেমদা ঈশিংগী অরাংপা লৈতে অদুবু থক্কা ঈশিংগী অরাংপদি মমাঙেঙদগী লৈরক্কা। সাইফ অমসুং টেক্সোলোজিনা খম থেংনা চাওখংলে হায়না লৌবা য়ারবা মতমসিদসু থক্কা ঈশিংগী অরাবাসি অদুমক লৈরি। মসি চাওখংপগী থাক খরা নেগ্গিবা লমশিংদনা খরা থিং হেগ্গি। “রাটর.ওগ” কী মতুংইয়া, মীওই মিলিয়ন ৭৮৫- হায়বদি মীওই ৯গী মনুংদা অমদি শাকবা ঈশিং ফংবা গুমেদ হায়রি। সোর্স অসিনা মথা তানা ফোঙদোক্কা মিনট অনী খুদিংগী অঙাং অমদি ঈশিংগা মরী লৈনবা লায়নাসিগী মরম ওইবগা শি হায়বসিনি। অসিগুয়া ফীডম অসিদিগি গুসি ঐথেয়ানা হিংলিবসি। চৈরকসিদা কোভিড-১৯গী পেদমিক্কা থক-চানবা ঈশিংগী অরাবাসি হেয়মুক খুদোংচাদবা মায়োক্কাহেগ্গে।

অশেংবা ঈশিং অসি হীদাকনি হায়বা স্লোডাকিয়গী পাউরৌসি য়াগ্নমক চুমত্রে। ঈশিং চাং নাইনা, মরাং কাইনা থকপনা খোঙ হান্না নুংঙাইহনবা, কিদনিদা হকচাংদগী ফন্তবা পোংশিং লৌথোকখিবা, হকচাংগী শাবগী চাং কায়দনা থম্মা, তিস্যুশিংনা মথৌ ফজনা তৌবদা মতেং পাংবগী মতাংদা গুসিগী চাওখংলবা মেডিসিনগী মালেমসিদা অখঙ-অইশিংনা হায়দুনা লৈরবা রাফমনি। অদুনা অফবা, শাকবা ঈশিংবু মীপুম খুদিংনা অরাইবা মওংদা ফংবা গুন্না হায়বসি চংনা শ্বৰ্গ কাবগুন্নি হায়বা য়াই।

হৌজিক ফন্তবা ঈশিং শেংদোক্কা লৈরিবা পাইশিংগি মতিক চারবা হায়বদু ওইদি, অদুনা হেমা ফবা পাইশিংগি থিবগী থবক অদুম চখদুনা লৈরি। অসুন্না থিজন-হুমজিবনবদগী পুথোরকপা পাইশিংগী মনুংদা এম আই টিগী থুমহি চেনবা ঈশিংবু থকপা য়ারবা ঈশিংদা ওইখোকপগী পাইশিং অসি পনবা য়াই। মথোয়গী সিস্টম অসি ডাক্কেল ওইনা হান্না সোলর ইভাপোরেশন অমসুং কন্ডেন্সেশন মথোয়গী মরো কয়ামুক য়াওই, অদুনা মসিগী মথজা মঙালনা ফাউদুনা চংপা গুন্না এরেজেল ইন্সুলেশন অমা হান্না। মথোয়গী সিস্টম অসিগী মতাংদা “এনজিও ইনভাইরনমেন্ট সাইফ” তা শব্দেক্কা তাক্কা।

সিস্টম অসিগী য়াগ্না শিংখানিঙাই ওইরিবদি সিস্টমসিদা য়াওরিবা মরো খুদিংমক্কা থুমহি চেল্লাবা ঈশিংবু তাক্কা নাইনা শেংদোকপা অসিনি। তাক্কা খুদিংমক্কা, মমাঙগী তাক্কা থাদোরকপা মৈশাদুবু মাওহন্দনা মথংগী তাক্কা শীজগৈ। অদুনা নুংশাগী মৈশাবু তুংশিনবা (ঙ)।



নুংশা মঙালনা ইন্সুলেটিং লেয়র (ক) ফাউরগা চংখিদুনা মৈশা চুপশিগী অমুবা পোং (খ)পু শাগংহনবা, মসিগী মৈশাবু অমুক দোশিগুন্না মথৌ তৌরিবা পেপার তরেল (গ)দা পীশিনশ্রগা ঈশিংবু মনিল কাহনবা অমসুং মহিদা অমুক ওইখোকপা (ঘ) অদুনা ঈশিংবু তুংশিনবা (ঙ)।



এম আই টিগী বিলদিং মতোদা থিগ্গিবা থুমহি চেল্লাবা ঈশিংবু শেংদোকহনবা খুংলাই

অসিগী ইফিসিয়েন্সি য়াগ্না রাই। হান্না মরোলশিংগী মশীংগি হেনগংহন্নগা অশেংবা ঈশিং পুথোক্কাবদমক নুংশাগী মৈশাবু শীজগী ওইখোকপা ইফিসিয়েন্সি হেনগংহনবা গুন্মী অদুবু মরোলশিং য়ামখংহনবসিনা সিস্টমসিগী চাওবগী চাং হেনগংহনবগা লোয়ননা অচংবা শেলফমসু হেনগংহন্ন। এম আই টিগী থিজন-লুপ অসিনা মথোয়গী “পুফ ওফ কন্ডেক্ট” দিভাইস অসিনা তাক্কা ১০গী সিস্টম অমদা অহানবা ওইনা, এম আই টিগী বিকিং মথজা থমদুনা চাং য়েংখি। মথোয়গী সিস্টমসিদা সহরদুদা চংনরবা “ড্রিকিং রাটর স্টেপদ” অদুদগী হেমা ফবা ঈশিং, নুংশা মঙাল চুপশিগী মরো মিতর অমদা পুং অমদা ঈশিং লিটর ৫.৭৮গী চাংদা পুথোকপা গুমেদি। মসি হান্না পুথোকপা নুংশাগী মৈশা শীজগী থুমহি চেনবা ঈশিংবু শেংদোকপগী সিস্টমশিংদগী শরক অনী হেমা ফরবনি হায়না এম আই টিগী প্রোফেসর ওফ মেকানিকেল এঞ্জিনিয়ারিং, ইভেলিন রাংনা ফোঙদোক্কা। মহাকী মতুংইয়া, থিওরিগী ওইনা য়েংবদা মথোয়গী সিস্টম অসিগী ইফিসিয়েন্সি ৭০০ নংত্রগা ৮০০% ফাওবা য়ৌহনবা গুন্মী ওইখোকপা লৈ হায়রি।

নুংশা মঙাল শীজগী অতৈ-অতোপা থুমহি চেনবা ঈশিংবু শেংদোকপগী সিস্টমশিংগা মাদ্দাবা মওংদা মথোয়গী সিস্টমসিদা সোল্টশিং নংত্রগা কন্ডেন্সেটেড ব্রিনশিং তুংশিনবা তৌদে। মনিং তন্না তাওজবা গুন্না মওংদা শেলগা থম্মা, নুংখিলগী মতমদা তুংশিলকপা সোল্টশিং নুংদাংগী মতমদা পুদোনগী দোশিগুন্না তৌবা মচাক অমদা থুমহি চেল্লাবা ঈশিংবু অদুম চেনশিনহনখি। মথোয়না চাংয়েংগী ওইনা শারিবা মোদেল অসি ইয়ায় লায়না ফংবা, মমল হোংবা পোংশিংনা শাবনি। খুমদ ওইনা, অমুবা নুংশা মঙাল চুপশিগী পোং অমসুং চুপশিগী পোংশিগা শেংক্কা লৈহনবা পেপার তারেলনা দোশিগুম শাই।

মথোয়গী মোদেল অসিদা শেল চঙলিবদি মরোলশিংদগী মথজা থম্মা, ইন্সুলেটর ওইনা শীজগী মঙালনা ফাউদুনা চংপা গুন্না এরেজেল অসিখজনি, অদুবু মসিগী মথজা হেমা হোংবা ইন্সুলেটরশিং শীজগী য়াগনি হননা থিজন-লুপ অসিনা থাজবা থম্মি। অসিগুন্না সিস্টম অসি থুমহি চেনবা ঈশিংদা তাইহন্দুনা থম্মা, নুংশা শারিগৈ মতমদা ফংলকপা ঈশিংবু পাইপকী মতেংনা দরকার ওইরিবা মফমদুনা পুহনখিবসু য়াই। স্ক্রার মিতর অমুক পাকপা সোলর কলেক্টিং এরিয়ানা নোংমদা মী অমদা দরকার ওইরিবা ঈশিং ফংহনবা গুমেদি হায়বসি মথোয়গী অচংপা থাজবনি।

সিস্টম অসিবু হেমা ফংহনবা অমসুং হেমা ফবা পোংশিং খননবা অমসুং সিস্টম অসিগী মপুসি হেমা শাংহনবগীদমক, থিজন-লুপ অসিনা মথা তানা থিজনবগী থবক পায়খংলি। লেবতা চাং য়েংলিবা সিস্টম অসিবু কৈথেলদা ফংহন্দুনা মীয়ান শীজগী য়ানবগীদমক শেমদোক-শাদোকপগী থবকসু পায়খংলি। মসিনা থুমহি চেনবা ঈশিং লেবা অমসুং নুংশা মঙাল মরাং কায়না ফংবা অদুবু ইন্সুলেটরসিগী খুদোংচাদবা লেবা মফমশিংদা য়াগ্না কান্না পীরগনি হায়রি। ●

“চরয়েন অমসুং মসিগী কান্নবা”

ডো. লৈমপোকপম টিকেন্দ্র

চরয়েন - mushroom হায়বা অসি মালেমগী তোঙান তোঙানবা লৈবাক কয়াদা চিঞ্জাক ওইনা শীজগী মথোক (stalk) অমসুং ছাতিগুন্না কুপখবা (cap) নংত্রগা মশা পুন্না fleshy ওইবা অচৌবা কোকফাই (fungus) অমনি। অয়ান্না mushroom হায়রগা চাবা য়াৰা Agaricus কী species শিংবু খঙনৈ। Mushroom অমসুং fungi শিং অসি ক্লোরোফিল য়াওবদা জীবশিংনি। মসিনা মরম ওইবগা মথোয় মশানা মশাগী মচিঞ্জাক শুংজবা গুমেদে। অতোপা ওগনিগৈ ওইবা পোংশকশিং, পান্ধী অমসুং শাশিংগী শিরবা নংত্রগা অহিংবা টিস্যুশিংদা চিঞ্জাক্কা মজতা শোদাই। অসুন্না fungi শিংগী মচিঞ্জাক ফংবগী মতুংইয়া :- সিস্পোরোফাইটিক (পখ-পুথখরমশিংদগী মচিঞ্জাক ফংবা); পেরোসাইটিক (অহিংবা পান্ধী অমসুং শাশিংগী হকচাংদা শোকহন্দুনা মচিঞ্জাক ফংবা) অমসুং সিন্‌সাইটিক (মচিঞ্জাক ফংহন্বা পান্ধী অমসুং জিবশিংগা মতেং তৌনদুনা পুন্না হিংমিলা/কান্নামিলা) fungi হায়না খায়দোকই। লৈশৌগী মকোন্দা অমদি নাপীশিং অমসুং উশিংগী মরাশিংগা লোয়ননা হৌরিবা কোকফাইশিং খুদম ওইনা - চরয়েনশিং অসি ম্যুচুয়েলিষ্টিক সিন্‌সাইটিক fungi শিংনি।

লমলজা চতুনা চরয়েন থিবা/হেকপা হায়বসি চহী লিশাং-শিংনা চংনরক্কা/চংনরবা থবক অমনি। চাবা য়াৰা অমসুং য়াদবা চরয়েনশিংগী মরক্তা খন্দোকপা গুন্না হায়বসি শুরোল অমদগী শুরোল অমদা শিম্বিরম্বা কলা (আট) অমগুন্নি। মশক মাল্লা চাবা য়াদবা চরয়েন চারবদগী লায়কম্বা কয়া য়াওরিবনি। অসিগুন্না হু চেনবা চরয়েন চারবদগী হকচাংদা অমাঙ-অতা থোকপবু মাইসেটিজম হায়না খঙনৈ। হু চেনবা চরয়েনশিংদা য়াওবদা gastro intestinal irritant শিংনা চাশিঞ্জুরবা মীওইশিংদা ওবা-ফায়বদগীনা অশি-অনা ফাওবা থোকহল্লি। চরয়েনগী DNA অসি থোংবা-থোকপা লৌইরিবা এঞ্জাইমসু ফংবা গুন্মী, মরম অসিনা normal PCR (Polymerase chain reaction) নংত্রগা real time PCR method না চরয়েনশিংগী মশক, মখল খঙদোকপা গুন্মী।

অহল-লমনিশিংনা চরয়েনগী মতাংদা লৈজবা লৌশিং-জ্ঞান্না চাবা য়াৰা অমসুং য়াদবশিংগী মরক্তা মশক, মওং, ছাতিগী মওং মাল্লা কুপখরক্কা তুপিগী মওং-মতৌ, মচু অমসুং মইশিংগী মশাইগুপকী মচু অমসুং পাক-চাউবনচিংবশিং য়েংদুনা খন্দোকপা গুন্মী।

- চরয়েন অসি ককখংপা মতমদা চাবা য়াৰা মখলনা মচু ওন্দে/চুদে অদুবু চাবা য়াদবা মখলদি অশংবা নংত্রগা নাপু মচু ওল্লি।
- মচং অমা শেংতুনা মহাও তঙবা মতমদা চাবা য়াৰা মখলদি লৈদা য়াৰা নংত্রগা শাবা ফাওদে। হায়রিবা অসি চাবা য়াদবা মখলশিংদি ফাওই।
- চাবা য়াৰা চরয়েন মনম নুংশি অদুগা চাবা য়াদবা মখলনা হৈনদবা, নমখীবা মনম ফাওই।
- চাবা য়াদবা চরয়েনদি খাই।
- চাবা য়াৰা চরয়েনদি তীল ইল্লি, চাবা য়াদবনা তীল ইন্দে।

- চাবা য়াৰা চরয়েনদি ছাতিগুন্না কুপখরক্কা তুপিগী মচু চোমদে/পান্দে অদুগা চাবা য়াদবা মখলশিংদি মচু চোম্মী।

চরয়েন মনা-মশিং অমসুং শা-ঙা চাবদগী ফংলিবা মচি ওইবা কান্নবশিং অসি মাল্লা ফংহনবা গুন্মী। চরয়েনশিংদা চেনবা তশেং-তশেংবা মগুনশিং হায়রগদি-

- ১) কেলোরি (চিঞ্জাক পুথোকপা মৈশাগী চাং) নেম্মা।
 - ২) ফেট (থাওরেক্কা চাং) য়াওবদা।
 - ৩) কোলেস্টেরোল য়াওবদা।
 - ৪) গুলুটেন য়াওবদা, হায়বদি নপকন্দবা অমসুং
 - ৫) সোডিয়মগী চাং নেম্মা অসিনচিংবশিং অসিনি।
- মীয়ান্না চানরিবা চরয়েন মখল খরশিংদি :- white button, crimini, portabella, shiitake, oyster, enoki, beech, maitake, royal trumpet অসিনচিংবশিংনি।
- মীয়ান্না চানরিবা চরয়েনশিং অসিদা হকচাংদা কান্না পীবা কেমিকলস অমসুং বাইওমোলিকুল কয়া য়াওরি - carbohydrate (50-65% dry weight), fat (1.1-8.3% dry weight), vitamins, protein (21-50%) । Vitaminশিংগী মনুংদা Vitamin B মখলগী thiamine, riboflavin, pyridoxine, pantotene acid, nicotinic acid, nicotinamide, folic acid অমসুং cabalamine নচিংবশিং অসি মরাং কায়না য়াওরি। অসিদসু নগুনা অতোপা Vitamin মখলশিং খুদম ওইনা biotin, phytochinon, ergosterol অমসুং tocopherol নচিংবশিংসু য়াওরি।

মচি ওইবা কান্না কয়ামক্কা পীবাগী মথজা চরয়েন মতিক চানা অমদি চাং নাইনা চাবনা কেম্পর লায়নাদগীসু গুন্মী হায়না থিজনবা কয়াদগী রিপোর্ট তৌনরি। চরয়েনদা য়াওরিবা ergothioneine অসি য়াগ্না মতিক লেবা এন্টি-ওক্সিডেন্ট অমা ওইবতা নগুনা cellular protectant অমসুনি। অসিগুন্না এন্টি-ওক্সিডেন্ট মরাং কায়না হকচাংদা য়াওবা/পৈশিনবনা ওক্সিডেটিভ স্ট্রেসশিংদগী গুন্মী অমসুং কেম্পর ওইরকপগী চাংসু হুহুহল্লি। অতোপা এন্টি-ওক্সিডেন্ট - Selenium, Vitamin C অমসুং choline নচিংবশিংসু চরয়েনদা য়াওরি। সাইস্টিট কয়ানা অমদি নেসলন কেম্পর ইন্সট্রুটগী ফংবা রিপোর্টশিংদগী চরয়েন চাবনা breast, lung, prostate অমসুং অতোপা কেম্পর মখল কয়াবু গুন্মী হায়না ফোঙদোক্কা। চরয়েনগী গ্রাম ৭০দা ফাইবরগী চাং অসি গ্রাম ১ ওই। চিঞ্জাক য়াওবা ফাইবরশিংনা type 2 diabetes পু লাকশিনবা গুন্মী। চরয়েনদা য়াওরিবা ফাইবর, পোটাসিয়াম অমসুং Vitamin C না থম্মোয়বু মপাঙ্গল কনখংহনবদা মতেং পাংই। অমেরিকান হার্ট এসোসিয়েশন (এ এচ এ) না থম্মোয়বু মপাঙ্গল কয়া লৈহনবগীদমজা থুম হুহুনা চাবা অমসুং পোটাসিয়াম য়াওবা চিঞ্জাকশিংবু রেজম্পেদ তৌরি।

চরয়েনগী cell-wall শিংদা য়াওবা beta-glucan হায়না খঙনবা ফাইবরশিংসু ঈদা য়াওবা কোলেস্টেরোলগী চাং হুহুহল্লি। মীরোনবীশিংনা পুঙ্কগী অঙাংবু মশা ফনা লৈহনবগীদমজা চারিবা ফোলিক এসিড অসিবু চরয়েনদগী ফংবা গুন্মী। মীওইবা ফুরুপ্তা কান্না কয়ামক্কা ফংহন্বা চিঞ্জাক অসিবু মথা তানা থিজনদুনা হেমা কান্না কয়া খঙদোকপা অমসুং মসিবু থাদুনা পুথোক্কা মীওইশিংগী মশীং হেনগংহন্দুনা পোথোক অসিবু হেমা পুথোক্কা হোংনবদা লৈজরক্কা মতেং পাংবীদা হেয়মক তঙাইফদে। ●