

শেন্দাল লন্ধী অমা ওইনা জপানিজ কুইএল যোকপা

সরাংথেম জেসমারানি



মশা অমদি মরম চানবা যোক্সিবা জপানিজ কুইএল ময়াম্বা কুইএল হায়না খঙ্গনিবা উচেক মচাসি ইহান হানবা ওইনা জপানা কুমজা ১৯৯৫ দণ্ডী যোকপা হোককথি। ময়াম্বা যোক্সিবা মশা অমদি মরম চানবসি অয়াম্বনা ব্রাউন মচুনি। মসি কালিফের্নিয়াদীনী ইন্দিয়া কুমজা ১৯৭৪ দা পুরজুনা যোকথি।

জপানিজ কুইএলসি য়েবদা লাবা অমদি অমোম ইরায় লায়না খন্দেকপা গুণী। লাবা ওইরগনা মখোয়গী মথবাকু খরা পীকশিঙ্গা ব্রাউন অমদি অভোবা মচু হোই অদুগা অমোম ওইরগনা ব্রাউন অমদি অমুবা মচুনা পাকা হোবা থেঁনগনি।

কুইএলসি কাম্ববশিং :

কুইএল যোকপা কাম্বা কয়া অমা পীরি।

কুইএলসি যাম্বা গুড়া মপুং মৈবে ফাই।

হাশ্পা ৬ শুরগদি মশা চাবা যাবে।

কুইএল যাম্বা পীকপা উচেক মখল অমা ওইবনা শেল চঙ্গনা মকোন শেম্বা যাই।

কুইএল মশাসি য়েন গুণ্ডাগী হেঁয়া মহাও লৈ। মসিদা ফেটকী চাং যাম্বা হচ্ছে।

কুইএল মরমসি কোলেষ্টেরোলগী চাং যাম্বা হচ্ছে। মরম অসিনা অহল, অঙ্গ খাকুন চাবা যাই।

কুইএল মশা অমদি মরমগী ন্যুক্রেটস যাম্বা যাওবা মরম্বা চাজেনবী মমাশিংনা চাবা যাম্বা কৈ।

মকোন শাবা :

কুইএল মচাসি হেক ওবদা গুঁহিরিবা মতমদি মৈ নীংথিনা পীদুগদি শিবগী চাং যাম্বা বাংই। ওবতা গুঁহিরিবা কুইএলসি মেশা নীংথিনা পীদুগদি শিবগী চাং যাম্বা বাংই। অসিগুন্ডা মতমসিদি পুং ২৪ মেশা পীগনি। শাবগী চাং গুবা থরমোমিটের থন্দগী।

মহৌশাদগী লৈরক্সিবা লৌশিং শীজিয়দুনা গুঁ যোকপা মতমদা অচোবা অকায়বা হায়বদি ঈশিং ঈচাও অমদি ঈকংনচিংবা থোক্রকদৌরে হায়বা মাঙজৌননা খঙ্গদোকপা

ডোঃ যুম্বাম বেদজিৎ

মহৌশাদগী লৈরক্সিবা লৌশিং অসিনা অচোবা খুন্দেংবীবা কয়াদগী গুকথোকুবা অচোবা পাইন্দে অমা ওইদুনা লাক্ষি। মহৌশাগা নকুনা লৈবা মীওইশিংনা মখোয়গী অকোয়বদা লৈবা অমদি যোক্সিবা হোদেকশিংবু থেঁনবদগী খঙ্গলক্সুনা অহোংবা কয়া তোনবনা হোঁনরকই। করিগুন্ডা অককুবা উচেক খরা থেঁনবা, করিগুন্ডা অককুবা জিব খরা মচা পোকপা, অককুবা পাস্বী খরনা লৈ শালকপা অসিনচিংবা ময়াম অসি অঙ্গ-অশা অমদি মতমদা অহোংবা কয়া লাকপগী খুদমনি হায়বনি মহৌশাদগী থেঁনরকপা লৌশিংনা মতেঁনা লায়না খঙ্গবা গুঁন্দা ঘোওশিংনি। মহৌশাদগী থেঁনরকপা লৌশিং শীজিয়দুনা করিগুন্ডা ঈকং থোকপা নংত্রগা ঈচাও থোকপা মতমদা মহৈ-মরোং মখল কয়া থান্দুনা করিগুন্ডা মখল অমদি অমাওবা থোকখুবসু মখল অমদগী খুদমনি। হতোই যাম্বা খোংলবসু নোং চুগদৌরে হায়বগী খুদমনি। যেয়া মসা শক্স দাক্সুনা লৈয়ায়া কুন্দুনা নুংশা যাইবগী মওং থেঁনববসু নোং চুগদৌরে হায়বগী খুদমনি।

৩) চোংলি-চোংলি তোবা মফমদা লৈশো মকোন শারবম্ব নোং চুগদৌরে হায়বগী খুদমনি।

৪) খা নোংচুপ থৰ্বা অতিয়াগী মচু অঙ্গবা ওইবদি নুমিৎ খৰনিগী মনুংদা নোং চুগনি হায়বগী খুদমনি।

৫) উমংদ নাপী-শিংবী হৌবগী চাং খঙ্গেন হেল্পেবসু চংলিবা চহী অদুনা নোং চুগবগী চাং হেনগংলগনি হায়বগী খুদমনি।

৬) করিগুন্ডা থৰেইনা উদা কানুনা লৈবা, তিথোক যাম্বা থোরকপা থেঁনরবা, ককচেঁনা ময়ুমু মফম চাবা যেঁদুনা হোংলবা অমদি তীল-কাং যাম্বা পাইববা নোংলৈ নুংশিং তোবৰা মতুংদা নোং চুগনি হায়বগী খুদমনি।

৭) করিগুন্ডা নোংজাৰী অসি নোংপোকলোমদগী থোরকপা উরবদি ঈকং থোকপা যাবগী খুদমনি। তোইগুন্সুং নোংজাৰী অসি নোংচুপলোমদগী থোরকপা তারবদি শুংশেই শোয়দনা নোং চুরগনি হায়বগী খুদমনি।

৮) নুমিৎ তাত্ত্বা মতুংদা অতিয়া অসি অঙ্গবা মচু ওইনা উরবদি নুমিৎ খৰনিগী মনুংদা নোংলৈ নুংশিং থোকনি হায়বগী খুদমনি।

৯) করিগুন্ডা মুকখুবী হায়বা তীল মখল অসি যাম্বা পাইবা থেঁনরবদি নোং চুরন্দগী নোং হংলগনি হায়বগী খুদমনি।

টেবেল ২ : নোংমগী পীজগদবা মচিঙ্গাকশিং

চহী (হাশ্পা)	চাগদবা মচিঙ্গাক (গ্রাম)
১	৫
২	২২
৩	১৫
৪	১৮
৫	২০
৫ অমদি মথক	২৩-২৫

মচিঙ্গাক পীজগদবা মথকা ঈশিংদি মতম পুন্মতো অফবা ঈশিং ফংহনবা মরুওই।

কুইএলগী মরুম :

কুইএলনা হাশ্পা ৫-৬ শুরগদি মরুম কোকপা হোকই। চাদা ৭৫ গী মথকি নুংথিলগী পুং ৩-৬ ফাওবগী মনুংদা মরুম কোকই। চাদা ২০ না পুন্মাম মশ্বগা মরুম কোকই। হাশ্পা ৭-৮ গী চাংদা ঘোবক্সগদি কুইএলশিংসি চাদা ৫০ গী ওইনা ৩ × ২.৫ × ১.৫ ফিট ওইগনি। অমদি মরুম নুমিৎ পুং ফাওবগীনা কুইএল ৫০ দা ৪ × ১.৫ × ১.৫ ফিট ওইগনি। অহানবা হাশ্পা অমদি অভোয়া যোকগানি অমদি মচিঙ্গাকসু চাইথোকগণ থন্দগনি। মথোয়সি হাশ্পা ৮-১০ শুরগদি লাবা অমগা অমোম ৩ গা পুন্মা যোকমিয়গনি। মরুম কোনবনী মতমসি নুমিৎ ২১ নিনি।

কুইএল মরুম অমদি যাওবিবসি

ঈশিংনা-৭৪%

প্রোটিনা-১৩%

ফেটনা ১১%

কাৰ্বোহাইড্রেটনা ১%

কেলোফিফ ভেলুনা - ৬৪৯ কেজে / ২০০ গ্রাম ঈশিং

কুইএলগী মশা :

কুইএলগী দেসিং পাসেন্টেজিসি ৭০-৭৩% নি। লাবগা অমোমগা লূংশী চাংসি অমোম হোয়া লূংশী। কুইএলগী মশা যাম্বা পীকপা মরয়া মীপুম খুদিংমক্সা লৈদুনা চাবা লূংশী।

লায়নাদগী গুকথোকপা :

কুইএলসি পীকল্কুইদো নীংথিনা শেন্বাবীহোরগদি শিবগী চাং যাম্বা হচ্ছে। কুইএলদি যেনগুন্ডা লায়বা কয়া চেনগনদে। মসিদা নীংথিনা শেন্বাবীহোরগদি শিবগী চাং হস্তদুনা শেকে দাঁ লৈনা লৈবীবা যাই।

ময়াম্বা পাম্বারিবা অশীকপা শেন্বকমনা লোয়াবা যাববা লায়না তীলনা কয়া তাগন্দবা, শেন্দেঁ লৈনা লোয়াবা যাববা কুইএলসি মায় পাকা যোক্সিপি। ●

১০) করিগুন্ডা রা মপাল শাংলবদি ঈকং থোকনি হায়বগী খুদমনি।

১১) শেন্বাশিং নেয়া পাইবা থেঁনরবদি নোং কমা চুগনি হায়বগী খুদমনি।

মতাং অসিদা লোমীশিংনা খনবীবা যাবদি শেন্বাং যাম্বা পাইবা থেঁনরবদি নোং চুববা যাই অদুগা করিগুন্ডা শেন্বাং পাইবা থেঁনরবদি ঈকং থোকপা যাই হায়বসিনি।

মহৌশাদগী মীওইবনা থেঁনরবদগী খঙ্গলকপা লৌশিং শীজিয়দুনা চহী কয়া কয়া অসিসি ঈশিং ঈচাও অমদি ঈকংগুন্ডশিং কয়া মায়োক্সুনা লাক্সিবনি। মরম অদুনা হৌজিক্সি বৈগ্যানিক ওইনা টেক্লোলোজি কয়াসিগী মথকতা মহৌশাদগী খঙ্গলকপা লৌশিংশিং অসিসি শীজিয়দুনা মথো তাবসু লৈ।

মহৌশাদগী লৈরকপা লৌশিং কয়া অমদি হৌজিক্সি মীওইশিংনা শীজিয়রক্তবদগী মাঙজে। তোইগুন্সুং হৌজিক লৈরিবা লৌশিংশিং অসি মাঙখিদনবা হোঁনবগী তঙ্গিফিদবসু লৈরিব।

মতাং অসিদা এনা লোমী ইচিন ইনাওশিং থমজনীংবা রাফবদি চাওখংলকপগী মতুং ইমা টেক্লোলোজি কয়া শীজিয়দুনা ঈশিং ঈচাও, ঈকংনচিংবা কয়