

হুইয়েন লানপাউ

নিংখোকাবা, ওক্টোবর ১৮, ২০২১, ইম্ফাল ৪৫শুবা চহী, ২০৩শুবা মশীং

সনামহী লাইনীং

তরুবগী মথৌ তাহনফম থোকপা

‘সনামহী লাইনীং’ বু খাজবা, পামজবা, লাইনীং লিচৎসিবু চৎচবা মীওইশিংবু গভর্নমেন্ট ওফ ইন্দিয়াগী নেসনল কমিশন ফোর মাইনোরিটিজ (এন সী এম) এষ্ট, ১৯৯২গী সেব্রন ২ (সী) গী মখাদা লৈবাকসিগী মাইনোরিটি রিলিজসকী লিষ্টতা চলহমবা দেল্লীগী মরী লৈনবা মিনিষ্ট্রি হায়বিয়ু, ষ্টেট গভর্নমেন্টকী মায়কৈদগী রেজিমেন্টেসন তোবিয়ুগা হায়দুনা তকশিল্লিক্ৰিবা অসিবু তৌরকহনফম থোকপা থবক্কা হায়বনি। মসিগীদমজ্ঞা কমিটি ওন ইনক্লুজন ওফ সনামহী লাইনীং ইন দি লিষ্ট ওফ মাইনোরিটি রিলিজস ওফ ইন্দিয়া (সলাই মিরেল), ইম্ফালগী কনভিনর অমসুং কো-কনভিনরশিংনা ওক্টোবর ১৪, ২০২১দা চীফ মিনিষ্ট্রিগা উনদুনা অইবা চেচোল অমা ফাওবা পীশিনখি। অদুবু রাফম অসিগী মতাংদবু লৈবাকসিগী মপি-মপা ওইরিবা চীফ মিনিষ্ট্রিগা উনদুনা তকশিনবগী মথৌ তাহল্লিবা করিগীনো হায়বনি। মরমদি সনামহী লাইনীং হায়বসি লমদমসিগী মীয়ামগী য়েলহৌ লাইনীং অমা ওইদুনা লাক্ৰবনি হায়বসি অরিবা লাইরিক, পুরাৰী, পুয়াগী ব্রাফম নত্তনা ওসি-ওসিমক মীংনা শঙ-শঙ উদুনা লৈরিবা লাইনীংনি। মসিবু পামজ দুনা চৎচবা মীওই কাঙলুপ অমা ফোংনা লৈরবনি। মসিগীসু মথজা কুমজা ১৯৮১দা পাঙথোকখিবা লৈবাক অসিগী মীকোক থিবা (সেসস) তসু সনামহী লাইনীং অসি অতৈ লাইনীং লিচৎ (লেভেল) শিংগুনা তোঙানবা লাইনীং অমা ওইনা শকখঙবা হৌশ্রবনি। অদুগা লৈবাকসিদা শেমদুনা চৎনহল্লিক্ৰিবা ওক্টোবর ২৩, ১৯৯৩গী নেসনল কমিশন ফোর মাইনোরিটিজ (এন সী এম) এষ্ট, ১৯৯২গী সেব্রন ২ (সী) গী মখাদা হায়রিবা এষ্টসিবু চৎনবা হৌনখিবা চহীসিদিগী হৌনা সনামহী লাইনীংবু লৈবাকসিগী মাইনোরিটি রিলিজশিংগী লিষ্টতা চলহল্লিক্ৰিবা হেন্দোক্কা য়ারবনি।

অদুবু মমাঙদা লৈঙাক পায়খিবা কাঙবুনসু তৌরমদে। হৌজিক লৈরিবা টর্ম লৌশিল্লিক্ৰিবা গভর্নমেন্ট অসিনসু তোদে। মসিদিগী সনামহী লাইনীংবু লৈবাকসিগী মাইনোরিটি রিলিজসগী লিষ্টতা চলহমবগীদমক শেমখিবা কমিটিগী থৌপুশিংনা চীফ মিনিষ্ট্রিগা তকশিল্লিকপনি। মসিদি চুমদে হায়বনি। মপিপূর পীকচরবসু ষ্টেট অমগী খৌগাই পূবা হায়বসি থবক অঙাং নত্তে হায়বা খঙই। থবকশিং অসিগী মনুংদা কোভিড-১৯ পেন্দমিকনা অরা মৈশা লাংহল্লিকপসু চহী অনী ফাজিল্লিক্ৰিগীদরবনি। খৌগাই চাদবা তাঙ্কক কয়্যাবুদি মায়োরুয়য়া য়াই। অদুবু লৈবাক অসিগী মপু ওইরিবা দেল্লী লৈঙাক (সেভেল গভর্নমেন্ট) না লৈবাকসিগী মীয়ামগী য়াইফনববু ওইরো থবক, পোলিসি-প্রোগ্রাম অমা লৌখলকপদদি মতম চানা খঙহৌফম থোক্কা? হান্না লৌখলকপদবিশিংসু শিং-নান্না খঙফম থোক্কাই। অদুগা মতুংদা লৌখলকপদবসু থৌরাং তোবা হৌগলকপদগী হৌরদুনা খঙফম থোক্কাই। লোয়ননা ষ্টেট লৈঙাক্কা মপিপূরগী মীয়ামগী কামবা, ওইজ-ওইখকশিং কদাইদা করি লৈরিবগে হায়বসিদি পাকথদুনা ছমা-ছমা থিদুনা মিকুপ নাহম শিংনা লৈগদবা নত্তা? মসিগীদমক মরী লৈনবা লোয়শঙ ময়াম লিংদুনা মীয়ামগী থবকশিং তোবিবা নত্তা? অদুবু মীয়ামগী মীওইনি, রায়েল-থৌদা খুংপায়নরিবনি হায়রগা হায়রগতা তাবা, নিরগতা পীবগী থৌওংসিদি মীয়ামগী লৈঙাক চুপি পায়বদা মতিক চারে হায়দুনা লৌগদা? মিমংতা খুদোয়ীনা হেক থিষ্ট্রিবা ফাওবা খঙদবা, তৌদবগী মতমসিগা চুনদ্রবা লৈবাক লৈঙাক্কা অসিবু মপিপূরগী মীয়াম্কা কয়াম কুইনা হকথেনখিগদগে? অসিগুয়া যৌদৌসি মখা তানা থোকহল্লিকপা চুগ্নোই। মীয়ামগী লৈঙাক হায়বসিদি লৈবাকসিগী ষ্টেট অমসুং যুনিয়ন টেরিটোরিগী মরজা হিদান্নগদবনি। নচা লৌখোক্কা, ইচা শুমগে হায়বদগী হেন্দোরক্কা মপিপূর মীয়ামগীদমজ্ঞনি হায়রগদি মিমিংতা ফাওবা কোংথোক্কা ইমিংতা হাপচিনগে হায়বগী স্পিৰিট অদু ফাওবা চেনগদবনি। মরম অসিনা কমিটি ওন ইনক্লুজন ওফ সনামহী লাইনীং ইন দি লিষ্ট ওফ মাইনোরিটি রিলিজস ওফ ইন্দিয়ানা হদক তকশিল্লিক্ৰিবা রাফমসি চান্দা চান্দা পহুদনা থবজা ওহোক্কাহনবা য়ারবা দিমান্দে। লৈঙাকসিনা থেকাই নাকেই তোবিদি লায়রদনা চিন্দা পনবা ফাওবা ওহোক্কাইদবা সেন্টেম্বর ২১, ১৯৪৯গী মর্জর এপ্রিমেন্ট, ওক্টোবর ১৫, ১৯৪৯গী থৌদোক অমসুং আমদি ফোর্সেস স্পেসল পরারস এষ্ট (অফস্পা), ১৯৫৮গী মতাংদদি দেল্লীগী লুচিংবিশিং নাকেই চিলহল্লুচো হায়বদি নত্তেদনা। মরম চাবা অমসুং মসিগী এষ্টতসু য়াদুনা লৈজরবনি। থেংথহীংদে, পহুদনা থবক পায়খৎহৌহীংই।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেটরি কুইজ-২৮

- ১) “জাতি কৌবী শকহেনবী/লৈরাংলক্তগী অথৌইবী/পাম্বুবে চেংলৌ উবরা/নুজা ঐগেদান তম্বুবা” হায়বা মীয়াম্কা য়ান্না পান্না তানরিবা অরিবা ঈশৈ অসিগী শৈরেংবা কনানো অমসুং করি দ্রামাদা শকখিবা ঈশৈনো?
২) রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরনা ইরশ্বিংদগী খনগৎলগা মপিপূরীদা হদেদেগা পুথোরকপা “রবীন্দ্র লৈচল” হায়বা লাইরিক অসিগী অফোঙবগী মিমং হায়মু।
৩) “ইফেল টাওয়ার মখোঙদা কংলৈ থোকপা” হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো অমসুং করহ্না মখলগী লাইরিকনো?
৪) “লম অসিদা লৈবা মরু মরু ওইবা চিংশিং অসিগী মরমদা তোপা তোপা ইয়রা লাইরিক কয়্য থেংনজৈ।” অসিগুয়া লাইরিকশিং অসিদিগী খরমথৈ পুনশিল্লিগা পুথোরকপা লাইরিক অদু করি লাইরিকনো?
৫) “লৈপাক্কী মূর্তি” হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং করহ্না মখলগী লাইরিকনো?

মথজা পীরিবা রাহংশিং অসিগী পাউখুম ওক্টোবর ৩০, থাংজ নুমিংকী অয়ক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নংত্রগা ঈ-মেল hueiyenliteraryquiz@gmail.com সিদা মেল ওইনা থাবিরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিবরকপা/থাবিরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মইগী থাক অমসুং কন্টেন্ট নদ্রর ময়েক শেংনা ইবিবরক্কা। রাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুয়া নংত্রগা মশীং য়ান্না চুয়া পীবিবরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

লৌমীশিংগী কাখল

তিলহৌ থাবদা চেকশিনীংঙাই খরা

ডা: এম থৌইথৌই সিংহ

তিলহৌ থাবগী চানবা মতম, মফম, লৈবাক শেপ্তা, হাপকদবা হার, চঙগদবা মরুগী চাং অমসুং চারা হনফমদা লৌখৎহৌগদবা চেকশিন থৌরাংশিংগী রাফম হৌখিবা নিংখোকাবা নুমিংতা কলম অসিমজ্ঞনা থমজন্তে। তিলহৌগীদমজ্ঞদি মরু হনবা মতমদগী চেকশিন থৌরাং কয়্য লৌখৎহৌবতদা পোথোক রাংনা পুথোকপা ঙম্মী।

নাপী-শিংবী ঙাকথোকপা :- চারা হনফমদা নাপী হৌবগী চাং নেম্বসু তিলহৌ লিংখোকফমদদি নাপী য়ান্না কনবা তোয়না থেংনৈ। তিলহৌ পাস্থীশিং লিংখোকপা কুইদ্রিঙে নৌরিঙে মতমদা নাপীশিং পেংবা অরায়বা নত্তে। পাস্থীগা পাস্থীগা ইফি অহম অমসুং পেরেংগা পরেংগা ইফি তরুক থাপুনা লিংখিবা তিলহৌ মরা থোনা তারিবা পাস্থীশিংগী মরজা হৌরিবা নাপীশিং ফোয়দোকপদা তিলহৌ পাস্থী য়াওরকই।

তিলহৌ লিংখোকপগা খুংলোনবা ঙাইদনা তিলহৌশিংগী মরজা ইফি ২/৩ থানা অকুপ্কা চরু নংত্রগা মেছিনা ফৌ য়েখিবগী মোছুরবা চরুশিংনা পাস্থীগী মরকশিংদা হাপচিনগনি। মসিনা নাপী হৌবা হুহুনবতা নত্তনা ঈশিং মাঙবগী চাংসু হুহুহল্লি। মথং চহীদদি চরুদুনা হার ওনজনি।

য়ান্না পাক চাওনা থাবনা চরু হান্না খুদেং চায়ে হায়রগসু Oxy Plus (Oxyfluorfen 23.5 EC) মিলিলিটর ২০ ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়ানশিনবীরগা নাপী মরু হেক পোকখায়বা হৌবা মতমদা কাপথোক্কা। শঙম অমা চাওবা তিলহৌ থাফমদা হীদাক মিলিলিটর ২৫০ চঙগনি।

ঈশিং চনবা :- ঈশিং কয়্য য়ান্না পীগনি হায়বসি লৈবাক মখল অমসুং অষ্ট অশা খেয়বগী মখা পোল্লি। অদুমকপু মইশানা নিংখম তিলহৌশিংগীসি নুমিং ১০-১৫ ফাওবা কাম-কামনা ঈশিং চনবা ফৈ। লৈতান লম ওইনা তোবা মফমদা নুমিং ১৫নি খেয়না পীরবসু লৈঙেই লম ওইনা তোবা মফমদদি নুমিং ১০নিদগী হেমা থেংথবা ফত্তে। হেমা খুদেংচাবদি পারপ-পারপ তৌনা তোয়না পীবা ফৈ।

মঙক চেংলবা, লোক্কা নুমিং ২০নিমুক রাংলিঙে মতমদদি তিলহৌ পাস্থীশিংদা ঈশিং পীবা লেপকনি। লোক্কাই য়ৌরবা ফাওবা ঈশিং পীশিনবনা তিলহৌ পাস্থীশিং কুইনা লিবা য়াহন্দে। মতেন থোকহল্লি।

লোকপা :- মইশানা মরুদগী হনবা তিলহৌশিংগী নুমিং ১৪০-১৫০ মুক শুরকপদ

তিলহৌ পাস্থীশিং মপুং ফাই। অয়ান্না মনাশিং নাপু চংলক্কা মতম, অশংবা মনা য়াওশিল্লিক্ৰিবা মঙক চেংলবা মতমদা খাওবা য়ারে। মনা কংশিল্লিক্কা মঙক তেংখরবা মতমদা খাওবনা কুইনা থম্মা য়াই।

লীবা :- খাওরবা তাহেংলক্কা তিলহৌশিংগী লীদ্রিঙেদা চয়োল অমমুক্তি ফৌদোকপা চঙই। কংশিল্লিবা তিলহৌ মনাশিং মরুরোম থংবা মায়কৈদা মনাগী শরুক সেক্টিমিটর অনীমথায় (ইফি অমমুক) খাল্লুক্কা অহনবা মনাশিং ককথৎকনি। লায়নানা শেপ্তা তিলহৌ অমসুং খুংলায়না ককথৎ থাওংখিবা পুম্মক খন্দেদক্কা মতুংদা অফবা তিলহৌশিংগীতমক খন্দেদক্কা লীবা নংত্রগা য়োনবা য়ারে। শঙম অমা পাক চাউবা মফমদা তিলহৌ মরু কিস্টল ৭৫-১০০ ফাওবা থোক্কাই।

চহী খুদিংগী থেংনরিবা খুদেংচাবদা খরা :- ১) ছল্লিবা মরুশিং হৌবগী চাং নেম্মা : মইশানা তিলহৌ মরু কুইনা থম্মা য়াদে, হৌগন্দে। চহী ফনা থম্মা য়াদে। মমাঙ চহীগী মরু হদক থাবদা ময় পাক্কাই। মরু কা হেমা চঙগনি, মশা ফবা পাস্থী ওইগন্দে। লৈরমদাইদা য়ান্না মুয়া য়েংবা চঙই। মরুশিং য়ারিবমথৈ অষ্টেংবা মফমদা থমগনি। মরু ওদ্রিঙেদা, মরুশিং ঈশিংদা পুং অনীদগী তরুক ফাওবা ত্রিংগনি।

২) ঙুমা মপাল শাবা : ঙুমা মপাল শাবনা পোথোক য়ান্না হুহুহল্লি। মসি চারাইশিং থেংনা লিংখোকপা, লীরা চয়োল তরুক হেয়লা চারাইশিং ওইনা শীজিম্বা অমসুং তিলহৌ মপুং ফাড্রিঙেদা দিট্রি সেলসিয়স ২০দগী ২৫ ফাওবা শাগৎলকপা মতমদা মপুং ফাড্রিবা তিলহৌ পাস্থীশিংনা মপাল থিংগৎলকই।

পাস্থীগী মচিঞ্জাক রাংপদগী মনাগী শাহৌ থিনবসিসু মপাল ঙুমা লাক্কাই য়ান্না মরু ওইবা মরম অমনি।

৩) খাওরবা মতুং ইফুই কুইদ্রিঙেদা তিলহৌ মতেন থোকপসিসু য়াওনবা খাওরমদাইদা লৈবাক ঈনিল রাংদবা; লোক্কাইদা লৈবাক নাইড্রোজেন রাংদবা ওইগনি। মসিগীদমক চেকশিনগনি।

লমদমসিগী লৈবাকশিংদা নেমাতোদ (লৈবাক লৈবা, পাস্থীদা লায়না থোকহনবা ঙুমা তিল) তাবগী চাং নোংম নোংমগী হেনগৎলক্কাই তিলহৌ, চনম থাবনা হুহুনবতা ঙম্মী হায়বা রাফমসিমসু নীংখিংজনীংই।

তুংগী মীরোলগীদমজ্ঞা লমদম অসিদা ফংলিবা ঙাশিংবু কলহৌসি

ডা: য়ান্নাম বেদজিৎ

অরাং নোংপোক ইন্দিয়াদা ফংলিবা ঈশিং ঈচমদা হায়বদি থুমহি চেদবা ঈশিংদা হেনবা ঙুগী মশীং অসি অসুক্কী মতিক য়ান্না। লমদম অসিদা লৈরিবা তুরেলশিং মরু ওইনা ঈশিং ঈচেল অহমগী মনু চল্লি। (১) বরাক-ব্রহ্মপুত্র (২) কলাদান অমসুং (৩) চিদিরিন অসিনি। মফমশিং অসিদগী অনৌবা ঙা চান্দারোম হেমা লৈবাক অসিগী বৈগ্যানিকশিং অমদি অতোপ্লা লৈবাক্কী বৈগ্যানিকশিংনা পুথোক্কা অমদি চিদিরিনগী ঈশিংদা ফংবা ঙা নিফুমাথৌই অতোপ্লা মফমদা ফংদে হায়বা খঙবা ঙল্লে। মসিদসু নত্তনা ব্রহ্মপুত্রগী ঈশিংদা ফংবা ঙা কুস্তবেং অতোপ্লা মফমশিংদা ফংদে হায়বসু খঙবা ঙল্লে।

কলাদানগী ঈশিংশিংদি হৌজিক ফাওবা ফজনা থিঞ্জিনবা ঙম্মি। মথজা পঞ্জিখিবা রাফমশিং অসি মপিপূর যুনিভার্সিটিদা প্রোফেসর ওইনা লৈবিরম্বা রাইসোম বিস্বনাথনা কুমজা ২০১৭তা ফোঙখিবা রিপোর্টকী মতুংইনি। কলাদানগী ঈশিং অসিদা ঙা মখল চনিরোম লৈরমগনি অমদি ঙা মখল কুনমুক অমদি অতোপ্লা মফমশিংদা ফংদবা ঙা মখল ওইগনি হায়নসু পানরি।

প্রোফেসর বিস্বনাথনা কুমজা ২০১৭তা ফোঙখিবা মতুংইনা অরাং নোংপোক ইন্দিয়া অসিদা ঙা মখল ৩১৮ ফংই। মথোয়শিং অসি জেনেরা ১১০গী মনু চল্লি অমদি ফেমিলিনা ৩৬নি। ঙা মখল ২২৯না ব্রহ্মপুত্রদা তাবা ঈশিংশিংদা ফংই, ১০৩না চিদিরিনদা তাবা ঈশিংশিংদা ফংই অমসুং ২৭না কলাদানগী ঈশিংশিংদা ফংই।

লমদম অসিদা ফংলিবা ঙা মখল অমা ট্রিটিকোইন ইনডেক্স ওইরে, ঙা মখল তরাহমদেইনা ইনডেক্স ওইরে অদুগা ঙা মখল কুস্তমারিনা ডলনরেল ওইরে। লিষ্ট কলন অমদি ইভালুএসন তৌদবা ঙগী মখলসু অসুক্কী মতিক য়ান্নি। ইভালুএসন তৌদবগী মরু ওইবা মরুগা থিঞ্জিনবা রাংপগী দেতা ফংদবনি। মরম অদুনা ঙগী মরমদা থিঞ্জিন হুমজিনবগী থবকশিং অসি লমদম অসিদা অসুক্কী মতিক দরকার ওইরি।

অরাং নোংপোক ষ্টেট অসি লৈবাক্কী ওইবা পরার হাওসনি হায়না হায়নি। সেভেল

ইলেক্ট্রিসিটি ওখোরিটিনা হায়বগী মতুংইনা ব্রহ্মপুত্র তুরেলদা প্রোজেক্ট ১৬৮ পায়খৎতুনা ৩৩,৩২৮ মেগাওয়াটকী ইলেক্ট্রিক পরার পুথোকপা ঙমগনি। তৌইগুসুং দাম কয়্য তুরেলশিংদা শাবনা মরম ওইদুনা ঙা মখল কয়্য মাঙখিবা য়াবগী অটোবা মরম অমা ওইরি। খুদম ওইনা হায়রবদা ইথাই বরাজনা মরম ওইদুনা ঙা কয়্য তুরেলশিংদা কারকপা ঙমদবনা মরম ওইদুনা অমদি ঙা কয়্যগী মরম কোকফম মাওনখিদুনা ঙা কয়্যগী মশীং হুহুহল্লি। খুদম ওইনা হায়রবদা পেংবা, ঙাতেন, শরেংখৌইখিনিচিংবা ঙা কয়্য মপিপূরগী ঈশিংশিংদা মরাং কয়না মতম অমদা ফংলম্মী। তৌইগুসুং হৌজিক হায়রিবা ঙাশিং অসিগী মশীং অসি মইশাগী ওইবা ঈশিংশিংদা অসুক্কী মতিক হুহুহল্লি। ঙগী বাইওডাইভার্সিটিদা শোকহনবা য়াবা অটোবা প্রোজেক্ট খুদিংমক মনিং-মখা তৌনা অমদি ব্রাশপরেস্ট ওইনা পাঙথোকপা ইনভাইরনমেন্টেল ইমপেক্ট এসেসমেন্টকী দরকার ওই অমদি হান্না শান্ত্রবা দামশিং অসিসু চেকশিনা য়েংশিনবা দরকার ওই। অরাং নোংপোক ইন্দিয়া অসিদা ফংলিবা ঙাশিং অসি কলহৌনবা হোংনহৌদ্রবদি ঐখোয় পুম্মক্কী ওইবা অটোবা অমাঙবা ওইগনি। মরম অদুনা য়ান্না থেংদ্রিঙে অসিদা চেকশিন থৌরাং লৌখৎপা দরকার ওই। হায়রিবা চেকশিন থৌরাংশিং অসি লৌখৎনবগীদমক বৈগ্যানিকশিং, পোলিটিকেল পাটিশিং, লৈঙাক্কী অমদি লৈঙাক্কী নত্তবা লোয়শঙশিং পুন্না খন-নৈনদুনা লৌখৎপা য়াবা থৌরাংশিং লৌখৎপগী দরকার ওইরি। থৌরাংশিং অসিগী মখাদা মীম মীয়াম খুদিংমকপু মাঙশিল্লিক্কা ঙাশিং অসিবু কনবগী মথৌ তাবা অদু খঙহনবা দরকার ওই।

মতাং অসিদা পঞ্জনীংবা অমনা ঙগী মখল খেয়বগী মতুংইনা ঙগী কামবা অসি অসুক্কী মতিক য়ামত্রে। খুদম ওইনা হায়রবদা চাননবা ওইনা শীজিম্বা, লেংতেংগী ওইনা শীজিম্বা, শায়বগী (স্পোর্টস ফিসরিজ) ওইনা শীজিম্বা অমদি হীদাক ওইনা শীজিম্বা অসিনিচিবনি। হায়রিবিশিং অসি মীওই খুদিংমজ্ঞা ঙুগাইনা খঙনবসু দরকার ওই।

কিনরহ চাবনা হকচাংদা পীবা কান্নবশিং

ডা. রাইখোম জিতেন

মীপুম তিংনা পীজবা কোন্নরবা মতুংদা (ফুদ সিকুরিটি) ঐথোয়দা লাক্কাই রাখল অসি মচল শুবা, মচি ওইবা (নুট্রিশনাল সিকুরিটি) চিঞ্জাকশিং ফংহনবা হায়বসিনি। মীওইবগী হকচাংদা তঙাইফদনা চঙবা চিঞ্জাক্কী মচলশিং চাং চানা অমদি চাং রাংনা য়াওবা তোঙান তোঙানবা পাস্থীশিংগী মনুংদা লমদম অসিদসু থাবদা পল্লুরা কিনরহ (Quinoa) পনবা য়াই। থোংদেদক্কা কিনরহ কপ অমা হায়বদি চাওরক্কা গ্রাম ১৮৫দা য়াওগদবা মচি ওইবা চিঞ্জাক্কী মচলশিং :- প্রোটিন গ্রাম ৮, মশিংগী শরুক (ফাইবর) গ্রাম ৫, মতাও (ফেট) গ্রাম ৪, চনাং অমদি চিদিগী শরুক (Carbs) গ্রাম ৩৯, শক্তি পীবগী চাং ২২২ কেজোরি ওই।

কিনরহদা য়াওরিবা প্রোটিন অসি মীওইবনা দরকার লৈবা এমিনো এসিড মখল ৯ মুক শুনা য়াওবনা মরম ওইদুনা কমপ্লিট প্রোটিন হায়নসু খঙনৈ। অতোপ্লা মই মরোং (গ্রেন) শিংগা মাদদবা মওদা কিনরহদা lysine কৌবা এমিনো এসিড অসি মরাং কয়না য়াওই। মনা মশিং চাবা মীওইশিংনা প্রোটিন ফংনবগী ঙাইদগী ফবা পাইশিংগী মনুংদা কিনরহসু অমনি। অতোপ্লা মই মরোংশিং (গ্রেস) গা য়েংনবদা কিনরহদা য়াওরিবা মশিং (ফাইবর) অসি চাং রাংই। থোংদেদক্কা কিনরহ কপ অমনা মী অমনা নোংমদা দরকার লৈবা মশিং (ফাইবর) গী শরুক্কী চাদা ১৫ গুস্তুগী চাং পীবা ঙমই। দরকার লৈবা মশিং (ফাইবর) গী শরুক চাং চানা চাবনা খোঙ হান্না নুঙাইহল্লি, কোলেস্টেরোলগী চাং হুহুহল্লি, বি পি রাংবদগী হুহুনবগা লোয়ননা পুক কুইনা থন্দুনা য়ান্না চাশিনগদবদগী ঙাকথোক্কা নোইখৎহন্দে।

দরকার লৈরিবা অপূনবা শরুক্কী চাদা ৩০ রোম পী। মসিনা হকচাংবু মপুং মইরে ফাহনবা অমদি হকচাং মনুংদা পাঙথোক্কাই থবক থৌরমশিং (মেটাবোলিজম) দা তঙাইফদনা চঙবগা লোয়ননা তোঙান তোঙানবা এঞ্জাইমশিংনা মথৌ তৌবদা মতেং পাংই।

কিনরহ কপ অমদা আইরন মিলিগ্রাম ২.৭৬ য়াওকুনা নুপা অমনা নোংমদা দরকার লৈরিবা আইরনগী শরুক্কী চাদা ৩৪.৫ গুস্তু অদুনা নুপা অমগী চাদা ১৫.৩ গুস্তু পী। আইরন অমদি ঈন য়াওবা হেমেগ্লোবিন হায়বদুগী শরুক অমা ওইনা য়াওরিবনি। কিনরহ কপ অমদা ফেলোট কৌবা ভিটামিন বি কাঙ্কলপ্কী পোংলম অসি মাইগ্রাম ৭৭.৭ য়াওকুনা মী অমনা নোংমদা দরকার লৈবা ফেলোটক্কী শরুক্কী চাদা ১৯ গুস্তু পী। ফেলোট অসি মীরোনবী নুপাশিংগীদদি কা হেমা মরু ওই অদুনা দরকার লৈবা ফেলোটক্কী চাং চানা চবনা কেল্পর অমদি পুট্রি শোহুক্কী লায়না (দিপ্রেসন) গী চাং হুহুহল্লি।

মথজা পনত্রিবা অসিদা নত্তনা কিনরহ কপ অমদা য়াওবা মচি ওইবা মচল অসি ওহেল্লো য়ামত্রে। মসিদা মী অমনা নোংমদা দরকার লৈবা অপূনবা কোল্লরগী চাদা ১৮, জিঙ্ককী চাদা ১৩, পোটাসিয়ামগী চাদা ৯, ভিটামিন বি ১, বি ২ অমসুং বি ৬কী চাদা ১০, ফোসফরাসকী চাদা ২৮ অমদি অনেহ্না চাংদা কেলসিয়ামনিচিংবা কয়্য অমসুং য়াওরি। অসুগা ফোসফরাস অমসুং কেলসিয়াম য়াওবসিনা ঐথোয়গী শরু অমদি য়া ফনা থন্দুনা মতেং পাংই।

কিনরহদা ভিটামিন ঈ, ওমেগা ৩ ফেট এসিড অমদি এন্টিওক্সিডেন্টসিগু য়াওই।

Gluten য়াওবদা মই মরোং (গ্রেন) শিংগী মনুংদা কিনরহদা এন্টিওক্সিডেন্টকী মগুণ চেনবা ঙাইদগী হেল্লি। মসিদা য়াওরিবা এন্টিওক্সিডেন্টকী মগুণ চেনবা ভিটামিন ঈ অসিনা থম্মোয়গী লায়না কেল্পর অমসুং মীংকা মরী লৈনবা লায়না কয়্য অমনা নাগদবদগী হুহুহল্লি। লোয়ননা কিনরহদা য়াওরিবা এন্টিওক্সিডেন্ট ওইবা Quercetin অমসুং Kaempferol না কেল্পর, দাইবেটিস, থম্মোয়গী লায়না ঙাকথোকপগা লোয়ননা হকচাংদা লায়না থোকহনগদবা মইকশিংনা চঙলকপদা Quercetin না হকচাংগী ঙাকথোকপগী শক্তি হেনগৎহল্লি।

কিনরহদা অতৈ মই মরোংদা য়াওবা চাংদগী য়ান্না হেমা রাংনা ওমেগা ৩ ফেট এসিড য়াওবনা মরম ওইদুনা হকচাংদা কান্নবা কয়্য অমা পীরি।

হকচাংদা মচি ওইবা মচল কয়্য পীরিবা অদুগা লমদম অসিদসু ময় পাক্কা থাবা য়ারবা কিনরহ পাস্থীশিং থাদুনা লৌমীশিংনা শেছোক হেনগৎহনবা হোংনবগী মতম য়ৌরে।