নিংথম থা লাকপদা য়েনশিং শেন্নবা

ডো. সরাংথেম জেসমারানি

অঈং-অশা য়েংনবা মর্করিগী লেভেল হন্থরকপনা মরম ওইদুনা মরূম অমদি মশা চাননবা য়েন য়োকপীরিবা কাঙবুশিংনা মশা মশাগী য়েনশিং নিংথিনা থম্বীবা মথৌ তাই। নিংথম থা মতমদদি ঈংবগী চাংসি ৫৫°এফকী মখাদা লৈবনিনা অব্রাবা কয়া অমা খুদম ওইনা হায়রবদা মরূম কোকপগী চাং হন্থবা, ঈশিং থকপগী চাং হন্থবা, মচা ওনবগী চাং হন্থবা অসিনচিংবা কয়া অমা মায়োক্লরি। মরম অসিনা নিংথম থাগী মতমদা হেন্না চেকশিন থৌরাং কয়া অমা লৌবিবা মথৌ তাই। লৌবীগদবা চেকশিন থৌরাং কয়া অমা মখাদা থমজরি ঃ

- য়েনশিং থম্লবা য়েনগোনগী মায়ওন।
- নুংশিৎ নুংশা মরাং কায়না চঙহনবা।
- মকোন্দা ৱাইশিং নৎত্রগা হোরাই মকুপ নৎত্রগা চক্র মরাং কায়না হাপ্পীবা।
- মচিঞ্জাক নিংথিনা পীজবীবা।
- মরাং কায়না অফবা, অরুবা ঈশিং থম্বীবা।
- মকোন্দা মৈ নিংথিনা ফংহনবা।

য়েনগোনগী মায়ওন ঃ

য়েনগোন শাবা মতমদা য়েনশিংনা লৈবা নুংঙাইনবা শাবিবা মথৌ তাই। য়েনগোন শাবা মতমদা নুংশিৎ নুংশা মরাং কায়না ফংবরোমদা শাবীগনি। য়েনগোনগী মায়ওনসি অহানবা নুংশা ফংবলোমদা মায় ওনশিনবীগনি। মসিনা য়েনশিংদা নুংশা মঙাল অমদি সোলর ইনর্জি মরাং কায়না

ফংবা ঙমই। নুমিদাংগী মতমদদি নুংশিৎ অঈংবা শিৎপা মরম্না নুংশা মঙাল হেক চঙখিবগা নুংশিৎ অঈংবা চঙদনবা মকোনগী অকোয়বদু বোরানা নৎত্রগা প্লাষ্টিক চেরংনা নৎত্রগা ফি অমনবনা কুপশিনবীরগা মথংগী নুমিৎকী নুংশা মঙাল লাক্ত্রিফাওবা থম্বীগনি।

নুংশিৎ নুংশা মরাং কায়না চঙহনবা ঃ

য়েনশিং লুম্লবনি হায়দুনা মকোন্দু পুরা কুপশিল্লগদি নুংশিৎ চঙথোক চঙশিন তৌফম লৈতদুনা য়েনশিং মশাদা অকায়বা কয়া অমা পীরকই। খুদম ওইনা য়েনশিং শ্বর হোন্দোক হোঞ্জিন তৌবা মতমদা ঈশিংগী মনিল য়াম্না য়াওই। মসিদসু নত্তনা য়েম্থিদসু ঈশিংগী মনিল মরাং কায়না য়াওবা মরম্না মকোন মনুংদা নুংশিৎ চঙথোক চঙশিন তৌবা মতমদা অকায়বা কয়া অমা পীরি। মসিদসু নত্তনা য়েম্থিদা এমোনিয়াগী চাং য়াম্না ৱানা য়াওই। এমোনিয়া গ্যাসসি নুংশিৎক্তগী হেন্না লূম্বা মরমনা নিংথিনা নুংশিৎ থোকফম লৈত্রগদি এমোনিয়া গ্যাসতু মকোন মনুংদা চাইরগা লৈরগনি। মসিনা য়েনগী মমিৎতা মপি তাহল্লি অমদি শ্বর হোনবদা ৱানা হোলহল্লি। মরম অসিনা মকোন মনুংগী ফত্তবা নুংশিৎ অমদি গ্যাস ময়ামসি চিংথোক্লবা exhaust fan অমা মকোন্দা হাপ্পীবা মথৌ তাই নৎত্রগনা নুংশিৎ নুংশা হেন্না চঙথোক চঙশিন তৌনবা ভেন্টিলেসন থম্বীবা মথৌ তাই।

মকোন্দা ৱাইশিং নৎত্রগা চক্র নৎত্রগা হোরাই মকুপ মরাং কায়না হাপ্পীবা ঃ

য়েন্নাও মচা থমদ্রিঙৈদা য়েনগোনগী লৈমায়দু নিংথিনা শেংদোক্লবা তুংদা ৱাই নৎত্রগা হোরাই মকুপ নৎত্রগা চক্র বক্লগা হাপ্পীগনি। নিংথম থাগী মতমদদি ৱাই নৎত্রগা হোরাই মকুপ হাপ্পগী চাংসি লৈমায়দগী ইঞ্চি ৬ কী চাংদা থন্না হাপ্পীগনি। ৱাইশিং হাপ্পা মতমদা অফবা অমদি অকংবা ৱাইশিং হাপ্পীগনি। মসিনা য়েন্না লৈবা মতমদা নুংঙাইনা লৈবা ঙমহল্লি অমদি অচোৎপা মথিশিংসু কঙনা লৈবগা লোয়ননা লুম্না লৈবা ঙমহল্লি।

মচিঞ্জাক নিংথিনা পীজবা ঃ

মচিঞ্জাক চাং নাইনা পীজরগদি য়েনশিংসি মশা লুম্না থম্বা ঙমহল্লি। মশাগী মথৌ নিংথিনা পাঙথোকপা ঙমহল্লি অমদি শাহৌ ফনা লৈহল্লি। মচিঞ্জাক চাবগী খেন্নবসি অঈং অশাগী চাং হেনগৎপা অমদি তাহনবগী মখা পোল্লি। ইংবা মতমদদি চাবগী চাংসি হেল্লি অমদি ওক্সিজেনগী দিমান্দসু হেল্লি। মরম অসিনা নিংথম থাগী মতমদা য়েনশিংসি মচিঞ্জাক হেন্না পীজবীগদবনি। নিংথম থাগী মতমদদি কার্বোহাইদ্রেটকী চাং হেন্না য়াওবা মচিঞ্জাকশিং খুদম ওইনা হায়রবদা চুজাক, চেঙকুপ অসিনচিংবা অমদি অতোপ্পা ন্যুত্রিয়েন্ট ময়াম অমা হেন্না চাই হায়দুনা হেন্না হাপ্পগা পীজরগদি অরেম্বা অমা ওইহল্লি। মরম অসিনা নিংথম থাগী মতমদদি থরোই নৎত্রগা প্রোটিনগী শরুক হেন্না য়াওবা খুদম ওইনা হায়রবদা থাউথি, ঙাকুপ অসিনচিংবা মচিঞ্জাকশিংসি ওইনা হেন্না পীজবা মথৌ তাই। মসিনা য়েন্না পাল্লিবা ইনর্জিদু চাং অমদা থম্বা ঙমহল্লি। নীংশিংবীগদবা অমনা মচিঞ্জাক পীজবা মতমদা নুমিদাংৱাইরমদা খরা হেন্না পীজবীরগদি অহিং চুপ্পা লূম্না লৈবা ঙমহল্লি।

ঈশিং মরাং কায়না নিংথিনা থম্বীবা ঃ

নিংথম থাগী মতমদদি য়েনশিংনা ঈশিং থকপগী চাংসি য়াম্না নেম্মী। ঈশিংগী পাত্র খুদিংমক্তা ঈশিং লেমদুনা লৈবা থেংনৈ। অদুবু ঈশিং লেম্লগাসু তোয়না অফবা ঈশিংনা মহুৎ শিনবীগনি। ঈশিং হাপ্পা মতমদা কা হেন্না ঈংবা তারগদি অশাবা ঈশিংগা য়ান্নবীরগা নোর্মেল তাহনবীগনি। করিগুম্বা মতমদা ঈশিংদা হীদাক, তিক্কাশিং অমদি অতোপ্পা ভিটামিন ময়াম অমা হাপ্পগা পীথকপসু য়াওরকই। অসিগুম্বা মতমদদি ঈশিংগী চাংসি খরা হন্থনা হাপ্পীরগা অমদি পাত্রদ্রু মতম খরা মকোন্দগী লৌথোক্লবা মতুংদা য়েনশিংনা ঈশিং খৌরাংবা কান্দা থম্বীরগদি য়েন খুদিংমক্লা থকপা ফংহনবীগনি।

মকোন্দা মৈ নিংথিনা ফংহনবীবা ঃ

য়েন্নাও মচাশিংসু মৈ ৱাৎলগদি অমগী মথক্তা অমা লোনখৎনদুনা অমগা অমগা নেৎশিন্নদুনা শিবা ফাওবা য়াওই। মরম অসিনা য়েন্নাওশিংদা মৈ ৱাৎহন্দনা থম্বীবা মথৌ তাই। করিগুম্বা মৈশা ৱাৎপা তারগদি মৈরোমদা পূনশিন্দুনা লৈবা থেংনগনি অদুগা করিগুম্বদা হেনবা তারগদি পীরিবা মৈদুদগী চেম্থোক্লবা লৈবা থেংনবীগনি। চপ চাবা মৈশা ওইরগদি অকোয়বদা কোইচেন চেন্দুনা লৈবা উগানি। য়েনশিং মরূম কোক্লবা হোৎনবদা নোংমদা মখোয়না পাল্লিবা মৈশাসি পুং ১৪-১৬ ফাওবনি। অদুবু নিংথম থাগী মতমদদি হায়রিবা মৈশাসি পুং ১৪ য়ৌনা ফংবা ঙমদে। মরম অসিনা য়েনবুশিংনা তোঙান্না মৈ পীবা মথৌ তাই। নিংথম থাগী মতমদদি য়েনশিংসি লুম্না থম্বনা শাহৌ ফনা লৈবা ঙমহল্লি।

য়েনবুশিংনা মশা মশাগী য়েনশিং নিংথম থাগী মতমদা মচিঞ্জাক অমদি মৈ-ঈশিং নিংথিনা পীদুনা শাহৌ ফনা অমদি হেন্না পোত্থোক লৈনা য়োকপীদুনা শেন্দোং হেন্না লৈবা ওইহনসি। ●

ঙাতোন/খাবক য়োকপা

ডো: য়ুম্নাম বেদজিৎ

ঙাতোন নৎত্রগা খাবক হায়রিবা ঙা মখল অসি মণিপুরীশিংনা য়াম্না পাম্বনা চাবা ঙা মখল অমনি। মতম খরগী মমাঙদা য়াম্না মরাং কায়না ফংলম্বা ঙা মখল অসি হৌজিক্তি মশীং অসুক্কী মতিক হন্থগ্রে। চহী খরগী মমাঙদদি মহৌশাগী ওইবা ঈশিং হায়বদি তুরেল অমদি পাৎনচিংবদা অসুক্কী মতিক মরাং কায়না ফংলম্মী। তৌইগুম্বসুং হৌজিক্তি মণিপুরগী মফম অয়াম্বদগী মাঙগ্রে। অদুবু মীওই কয়ানা খূৎশেমগী পাম্বে শীজিন্নদুনা মচা পুথোরকপদগী পাক শন্না য়োক্ল রকপদগী ঙাতোন/খাবক চাবা অমুক ফংনরক্লে।

মমাঙঙৈগী অহল লমশিংনা ঙাতোন হায়রগা অকক্লবা ঙা খরগী মচা চাউরাক্লা খূৎশামুক চাউবা ঙাশিংবু খঙনরম্মী। ঙাতোন হায়রিবা ঙাশিংদা য়াওরিবা ঙাশিংদি *Bangana devdevi Cirhinus reba, Labeo bata, Bangang dero* etc. হায়রিবা ঙাশিং অসি হায়রপ য়েংবদা মান্ননা উই। হায়রিবা ঙাশিং অসি মপূং মরৈ ফারক্লবা মতমদা খাবক হায়না খঙনৈ। তৌইগুম্বসুং ঐখোয়না হৌজিক য়োক্লরিবা ঙাতোন নৎত্রগা খাবক অসিদি *Bangana devdevi* নি।

হায়রিবা ঙা অসি মণিপুরগী মফম খরা হায়বদি ম্যান্মারলোমদা তাবা তুরেল অমদি মসিগা শম্লবা ঈশিংশিংদা অমদি ম্যান্মারগী মফম খরদা ফংই অমদি মালেমগী অতোপ্পা মফমদা ফংদে। তৌইগুম্বসুং হৌজিক্তি মপান লমদগী পুশিল্লকপা ঙাশিং খুদম ওইনা হায়রবদা *Labeo bata* গুম্বা ঙাশিং ঙাতোন/খাবকনি হায়দুনা কন্না য়োক্লরক্লি। মণিপুরগী ওইবা ঙাতোন/খাবক হায়বদি *Bangana Devdevi* অসি অসুক্কী মতিক মহাও লৈ অমদি মমলসু য়াম্না তাঙই। মসিদসু নত্তনা লৈবীনবা মীনা য়াম্বনা কোন্ননবা পুথোকপা ঙমদ্রি। মরকসিদা মপান্দগী পুশিল্লকপা ঙাতোন/খাবক মানবশিং অসিনা মণিপুরগী ঙাতোন/খাবক শাদুনা মমল তাঙনা য়োনবসু থেংনরি।

ঙাতোন/খাবক হায়রিবা ঙা অসি মশা কনবা অমদি য়াম্না লায়না মচা পুথোকপা অমদি য়োকপা য়াবা ঙা মখল অমনি। হায়রিবা ঙা অসি অতোপ্পা ঙাশিংগা কম্পোজিৎ ফিশ কলচরগী থৌওংদা য়োকমিন্নবসু য়াই নৎত্রগা অতোপ্পা ঙাশিংগা য়োকমিন্নদ্রবসু মতোমতগী ওইনা তোঙানবা পুখ্রিদা য়োকপসু য়াই। করিগুম্বা অতোপ্পা ঙা মখলশিংগা য়োকমিন্নদবা তারবদি *1200-15000 fingerlings* পরি অমা চাউবা পুখ্রিদা য়োকপা য়াই। হায়রিবা থৌওং অসিদদি ঙা থাদরবা মতুং থা ৭-৮ লৈরবা মতুংদা অমুক্তং ওইনা পুল্লপ ওইনা ফাগদবনি। তৌইগুম্বসুং চাং নাইনা খরা খরা ফাগে হায়রবদি ঙা মশীং *50000-25000* য়োকপিগদবনি।

কম্পোজিৎ ফিশ কলচর ওইনা অতোপ্পা ঙাশিংগা য়োকমিন্নগে হায়রবদি ঙাতোন/খাবক্কা চাবা অমদি লৈফম মান্নবা ঙা হায়রগদি শ্রিগলগী মহুৎ শিনবীগনি নৎত্রগা শ্রিগল খরা অমদি ঙাতোন/খাবক খরা য়ান্নরগা য়োকপীগনি। হায়রিবা থৌওং অসিদদি পুখ্রিগী মথক থংবা শরুক্তা চাবা ঙা খুদম ওইনা হায়রবদা কটলা অমদি সিলভর কার্পনা চাদা কুম্বা ওইহনবীগনি। পুখ্রিগী ঈশিংগী ময়ায় থংবদা চাবা হৈনবা ঙা খুদম ওইনা হায়রবদা *Rahu* অমদি গ্রাস কার্পনা চাদা কুম্বা ওইহনগনি। পুখ্রিগী মখা থংবা শরুক্তা চাবা ঙা খুদম ওইনা হায়রবদা কম্মন কার্প অমদি ঙাতোন/খাবকনা চাদা নিফু ওইহনগনি। ঙা য়োক্কদৌরিবা পুখ্রিদু 0.25 তগী 1 ha ওইগনি অমদি লুবগী চাংনা 1-1.5 m ওইগদবনি।

ঙাতোন/খাবক য়োকপদা পাঙথোক্কদৌবা অতোপ্পা থৌওংশিংদি কম্পোজিৎ ফিশ কলচরদা তৌগদৌবা থৌওংশিংগা মান্ননা পাঙথোক্কদবনি। মচিঞ্জাক পীজবা মতমদা অপূনবা ঙাগী অরুম্বগী চাদা ৩-৫ নোংমদা পীজবীগদবনি। অসুম তৌদুনা পরি অমা চাউবা পুখ্রিগী চাউরাক্লা থা ৭-৮দা ঙা কিলোগ্রাম ৩০০০ পুথোক্তুনা ঙামীশিংদা অচৌবা শেন্দোং ফংহল্লি। খুদম ওইনা হায়রবদা রৌ, কাটলা, শ্রিগলগী মমল অসি কিলোগ্রাম অমদা লুপা ২০০ ওইবা মতমদা ঙাতোন/খাবক্কী মমলদি কিলোগ্রাম অমদা লুপা ৬০০তগী ৮০০ ফাওবদি ওইগনি।

মতাং অসিদা পঞ্জনীংবা অমনা ঙাতোন/খাবক য়োক্তুনা শেন্দোং হেন্না ফংবদা নত্তনা মাঙখিগদৌরবা ঙাসিবু কনবদা অচৌবা থৌদাং লৌবীয়ু। ●

খ্বাইদগী ফবা চিঞ্জাক্কী মফম কল্লিবা পাম্বী 'চিঅ'

ডো. ৱাইখোম জিতেন

ওল্লক্লিবা মতমগী য়াওল অসিগা শাগোন্ননা হোংলক্লিবা অঈং-অশা, হিংবগী পুন্সি মহিং, হকচাং নাদ-য়েক্তনা লৈনীংবগী ৱাখলগা লোয়ননা পুন্সি নুংশাংনা, পাঙ্গল কন্না হিংনীংবগী ৱাখল্লোন অসিগা চুশিন্ননবা মীওইবনা চাগদবা চিঞ্জাক্কী মখল, মওং অমদি চাংসু অওনবা লাক্তবা য়াদে। হকচাং নাদ-য়েক্তনা লৈনবা হোৎনবা হায়বসি মালেমগী ওইনা মী অয়াম্বনা হেন্না মীৎয়েং চঙনরক্লি। অসুম্না তিঙং কাইজংদনা লৈনবা হোৎনবদা মমাঙঙৈদগী হীদাক ওইনা শীজিন্নরক্লবা পাম্বী মখলশিং খঙদোক্তুনা শীজিন্নবা হৌরক্লি। ওইরক্লিবা ফীভম ময়াম অসিদা মীওইবগী চিঞ্জাক ওইনা শীজিন্নবা য়ারবা পাম্বীশিংগী মনুংদা মালেমগী ওইনা খ্বাইদগী ফবা চিঞ্জাক্কী মফম কল্লিবা পাম্বী মখল অমনি 'চিঅ' (Chia)।

চিঅ সীদ হায়রগা খঙনবা চিঅ মরূ অসি Salvia hispanica কৌবা সেন্ট্রেল অমসুং সাউথ মেক্সিকো অমদি গৌতেমলাদা হৌরম্বা নুংশি হীদাক হায়বা পাম্বী অদুগা পাম্বীগী কাঙলূপ পূনবা পাম্বী মখল অমদগী ফংবনি।

পাম্বী মখল অসি লমদম অসোমগী লৌমী ইচিন-ইনাওশিংগী শেম্থোক ফগৎহনবদা অচৌবা মতেং পাংগদবা পাম্বী অমা ওইরে। পাম্বী মখল অসি Manipur small farmer Agri business consortium (MSFAC) গী মীৎয়েং মখাদা কে ভি কে থৌবালদা থাদুনা য়েংবদা মায় পাক্লা হৌদুনা মহৈ লোক্কদৌরে। লমদম অসিগী লৈবাক লৈহাও অমদি অঈং অশাদা মায় পাক্লবা পাম্বী অসিনা মণিপুরগী লোইজিং লোইয়া শিন থুংনা থারক্লবা মতমদা ওনরেবল প্রাইম মিনিষ্টরগী মঙলান ওইরিবা কুমজা ২০২২দা লৌমীশিংগী শেন্মীৎলোন হান্নগীগুম্না অনী ওইহনবা হায়বদু ওইহনবদা থৌদাং য়াগদবা পাম্বীশিংগী মনুংদা অমা ওইরে। পাম্বী মখল অসি থাবদা অহেনবা চেকশিন থৌরাং থোইদোক্লা চঙদে অদুবু পোৎথোক অসিদি মীওইবগী হকশেলগা মরী লৈননা তাঙনা য়োনবা য়াবা পাম্বী অমা ওইবনা লৌমী ইচিন ইনাওশিংগী শেন্মীৎলোন শোয়দনা ফগৎকনি।

চিঅ মরূগী চাদা ২৫-৪০ ফাওবদি থাওনি। থাও অসিগী মনুংদা চাদা ৬০না Omega 3 alphalinolenie acid অমসুং চাদা ২০না Omega-6-lenoleic acid নি। পনজখ্রিবা মখল অনীমক অসি হকচাং ফনা লৈনবা হোৎনবদা তঙাইফদনা চংবা অদুগা খূৎশেম্না শেমদুনা পুথোকপা ঙমদবা পোথোক ওই। চিঅ মরূদা প্রোটিন ১৫-২৫%, ফেট ৩০-৩৩%, কার্বোহায়দ্রেট ২৬-৪১%, চিঞ্জাক ওইনা শীজিন্নবা মশীংগী

শরুক ১৮-৩০, এন্টি অক্সিদেন্ট হায়না খঙনবা মচাক মরাং কায়না য়াওই। চিঞ্জাক্কী মচলশিংনা য়াওবগী চাংদা অনেম অৱাং য়াম্না নাইরিবা অসি থাগদৌরিবা মফম অদুগী অকোয়বগী ফীভম, নোংজু নুংশা, লৈবাক লৈহাওগী ওইরিবা ফীভমশিং অদুগী মখা য়াম্না পোল্লি।

Ounce অমা হায়বদি গ্রাম ২৮ গুম্বদি চিঅ মরূদা চিঞ্জাক ওইনা শীজিন্নবা য়াবা মশিংগী শরুক (ফাইবর) গ্রাম ১১, প্রোটিন গ্রাম ৪, ফেট গ্রাম ৯, মসিগী মনুংদা গ্রাম ৫দি Omega 3 fatty acid নি। চিঅ গ্রাম ২৮ অসিদগী মী অমনা নোংমদা মথৌ তাবা কেলসিয়মগী শরুক্কী চাদা ১৮ ফংই। Manganesium গী চাদা ৩০, Manganse গী চাদা ৩০ অমদি ফোসফরসকী চাদা ২৭ ফংবা ঙমই। চিঅ মরূ অসিদগী Zinc, Vitamin B_3 (niacen), Vit B_1 (theamene) অমদি B_2 মরাং কায়না য়াওই।

চিঅ মরূ অসি মশিং (ফাইবর) গী চাং য়াম্না ৱানা য়াওবনা মরম ওইদুনা পুক ইথন থনগৎনা লৈবগুম তৌই। চিঅ মরূ গ্রাম ২৫দা মশিংগী শরুক গ্রাম ৯ য়াওই। মী অমনা নোংমদা মথৌ তাবা মশিংগী শরুক অসি গ্রাম ৩০নি। মরম অসিনা চিঅ গ্রাম ২৫না মী অমনা নোংমদা মথৌ তাবা মশিংগী শরুক্কী অহুম থোকপগী অমগুম্বদি পী।

Omega-3 fatty acid হায়না খঙনবা সমুদ্রদগী ফংবা চিঞ্জাক মখলশিং অমদি ঙাদগী মরুওইনা ফংবা মীওইবগী হকচাং নাদ-য়েক্তনা লৈবদা চঙবা, মীওইবদা anti enflammatory গী মচাক পীবা, ব্রেনবু মথৌ ফগৎহনবা অমদি মীওইবগী হার্ট (থবোম্বী) বু মশা ফনা থম্বদা মতেং পাংবা মচাক অসিসু মরাং কায়না য়াওই। মনা-মশিং খক চাবা মীওইশিংগীদমক্তি Omega 3 fatty acid ফংনবগী খ্বাইদগী ফবা পাম্বে অসি চিঅ মরূনি।

অমরোমদা অমুক চিঅ মরূদা প্রোটিন হায়বা চিঞ্জাক্কী মরুওইবা মচল অসি মরাং কায়না য়াওবনা মরম ওইদুনা মনা-মশিং চাবা মীওইশিংগীদমক য়াম্না মরুওইবা পাম্বী অমা ওইরে।

চিঅ মরূদা ফেট, প্রোটিন অমসুং ফাইবরগী খল চানা য়াওবনা মরম ওইদুনা তুম্বা মতমদা তপ্পা তপ্পা তুমই। মরম অসিনা চিঞ্জাক্লা মীওইবদা পীবা পাঙ্গল শক্তি অদু তপ্পা তপ্পা কুইনা পীদুনা মীওইবগী ঈগী খোঙজেলদা য়াওগদবা চিনিগী চাং অসি অকক্লবা খল অমদা থম্বদা মতেং পাংই।

চিঅ মরূদা Calcium, Magnesium and Manganse হায়রিবা মীওইবগী হকচাংদা মথৌ তাবা মচাকশিং অসি মরাং কায়না য়াওবনা মরম ওইদুনা মীওইবনা তোঙান তোঙানবা এঞ্জাইমশিং শুংবদসু মতেং পাংই।

অসুম্না মীওইবগী হকচাংদা কান্নবনা থল্লবা লমদম অসিদসু মায় পাক্লা হৌবা ঙম্লবা পাম্বী মখল অসি থাদুনা লৌমী ইচিন-ইনাওশিংগী শেন্মীৎলোন ফগৎহন্নবগী ৱাখল খনবগী মতম য়ৌরে। ●

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