

হুইয়েন লানপাউ

নিংথৌকাবা, নবেম্বর ২৩, ২০২০, ইম্ফাল

হুইয়েন লানপাউ

নিংথৌকাবা, নবেম্বর ২৩, ২০২০, ইম্ফাল
৪৪শুবা চহী, ২৩শুবা মশীং

গ্লোবেল রার্মিংনা পীরক্লিবা চেথেং

মালেমদা কোভিড-১৯গী লাইচৎতগী হেন্না খুদোংথিবাঙাই ওইহল্লক্লি

কোভিড-১৯গী লাইচৎ লাকশিমবগী মতাংদা লৌখৎলিবা থৌরাং অসিগা চপ মায়রা মওন্দা মালেমগী তোঙান-তোঙানবা লৈবাকশিংনা মতিক চাবা থৌরাং লৌখৎপা মথৌ তারে। ইন্টরনেসনল ফেদরেশন ওফ রেদ ক্রোস এন্ড রেদ ক্রিসেন্টকী রিপোর্টনা হায়, মালেমদা হৌজিক ফাওবগী ওইনা থোরকখিবা মাঙ তাক্লিঙাই ওইবা মহৌশাগী থৌদোকশিংগী মনুংদা চাওরাক্সা থৌদোক ১০০ রোমদি অষ্টং-অশাগী খল কায়রকপগা মরী লেনবা থৌদোকশিংনি। অষ্টং-অশাগী খল কায়রকপনা মরম ওইরগা মালেমদা মীওই মিলিয়ন ৫০ হেন্না অরাবা মায়োক্লি। কোভিড-১৯গী লাইচৎনা মালেমগী মফম পুন্মক্তা অচৌবা চেথেং অমা পীরক্লি হায়বসি পুন্মক্তা খঙনরবা রাফমনি। অদুম ওইনমক লাইচৎ অসিদগী গ্লোবেল রার্মিংনা হেন্না তমথীবা মওন্দা পাক শমা অমাঙ-অতা থোকহল্লক্লি। ইন্টরনেসনল ফেদরেশন ওফ রেদ ক্রোস এন্ড রেদ ক্রিসেন্ট সোসাইটিজগী সেক্রেটারি জেনরেল গগন চপাগেননা হায়খি, মালেমদা মীওই লাখ ১৩ হেন্না শিহনথ্রবা কোভিড-১৯দগী গ্লোবেল রার্মিংনা হেন্না খুদোংথিবা থোকহল্লকপা য়ানা লৈরে। মালেমদা মীওই লাখ ১৩ হেন্না শিহনথ্রবা লায়না লাইচৎ অসিগী মতাংদা মহাক্সা হায়খি, কোভিড-১৯গী লাইচৎ লাকশিমবগী মতাংদা ভেঞ্জিন অমা অথুবা মতমদা পুথোরক্লগনি। অদুবু অষ্টং-অশাগী খল কায়রকপা থিংনবগী মতাংদদি ভেঞ্জিন অমতা লৈরোই। কুমজা ১৯৬০গী মতুং তারকপদা মহৌশাগী খল কায়রকপগা মরী লেনবা পাক শমা মাঙহন-তাকহনবা থৌদোক কয়া থোরক্লি হায়না পল্লদনা ইন্টরনেসনল ফেদরেশন ওফ রেদ ক্রোস এন্ড রেদ ক্রিসেন্টকী রিপোর্টনা হায়, মমাঙ চহীদা মহৌশাগী মাঙহন তাকহনবা থৌদোক ৩০৮ থোক্সা মীওই ২৪,৪০০ হেন্না শিখি।

মহৌশাগী খল কায়রকপনা মরম ওইরগা হৌখিবা চহী ১০গী মনুংদা মীওই ৪,১০,০০০ হেন্না শিখি। আই এফ আর সীগী রিপোর্ট অমনা হায়, মালেমদা অষ্টং-অশাগী খল কায়রকপা থিংনবগী পান্দমদা মীপুং খুদিংমক্সা মশা-মশাগী মথৌ মশক খঙনা পাঙথোকপা মথৌ তারে। অষ্টং-অশাগী খল কায়রকপনা থোকহল্লকপা অমাঙ-অতাশিং ঙাকতোক্তা বা মালেমগী চাওখৎলক্লি বা লৈবাকশিংদা মতেং পাংনবা দোলর বিলিয়ন ৫০ রোম মথৌ তারি। অষ্টং অশাগী খল কায়রকপনা থোকহল্লক্লিবা খুদোংথিবাশিং পুন্মক্তা খঙনরবা রাফমনি। মহৌশাগী খল কায়রকপনা ওইহল্লক্লিবা খুদোংথিবাশিংগী মতাংদা ইন্টরগভর্নমেন্টেল পেনেল ওফ ক্লাইমেট চেঞ্জগী রিপোর্টনা হায়, অষ্টং-অশাগী খল কায়রকপনা মালেমদা মরম চান্দা ঈকং অমসুং ঈচাওগী থৌদোক তোয়না থোরকপা যাই। কালেনথাদা কা হেন্না শারগা নিংথমথাদা কা হেন্না ঈংবগী অরাবা মায়োক্লিবিবসিসু মহৌশাগী খল কায়রকপনা ওইহল্লকপনি। গ্লোবেল রার্মিংনা মরম ওইরগা তোঙান তোঙানবা অমাঙ অতা কয়া থোকহল্লকপগা লোয়ননা সমুদ্রগী ঈমাই তপ্পা তপ্পা রাংখৎলক্লি। কুমজা ১৮৮০দা রেকোর্ড তৌবা হৌখিবদগী হৌজিক ফাওবদা সমুদ্রগী ঈমাই তপ্পা তপ্পা রাংখৎলকপগা লোয়ননা কুমজা ২১০০ ফাওবদদি ফুট ৮ লেম সমুদ্রগী ঈমাই রাংখৎলকপা যাই হায়না থাজনরি। পুন্মক অসিগী মথক্তা ঈশিং-নুংশিং মোংপগী চাং হেনগৎলকপনা মালেমদা খুদোংথিবা কয়া থোকহল্লকপা যাই হায়না বর্ল্ড হেল্ঠ ওর্গানাইজেশন (দব্লিউ এচ ও) গী রিপোর্ট অমনা ফোঙদোক্লি। দব্লিউ এচ ওগী রিপোর্টনা হায়, মালেমদা কোভিড-১৯গী লাইচৎনা মরম ওইরগা শেম্মীংলোন্দগী হৌরগা হীরম খুদিংমক্তা অমাঙ-অতা থোকহল্লক্লি। অদুবু ভেঞ্জিন অমা হেক পুথোরকপগা খুদোংথিবাঙাই ওইরগা লাইচৎ অসি শোয়দনা লাকশিনবা ওপ্লগনি। মহৌশাগী খল কায়রকপনা মরম ওইরগা থোকহল্লক্লিবা অমাঙ-অতাশিং অসি লাকশিমবা হোংনবদা মতম খরা চঙখিগনি। হীরম অসিদা লৈঙাক্সসু মীয়ান্সসু অখনবা মীৎয়েং চঙবা মথৌ তারে।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি কুইজ-৬

- ১) ডা. কমলগী 'মাধবী (১৯৩০) নোবেল পুথোকখিবাগী মতুং ইকুই কুইদনা মণিপূরগী নিংথৌগী মচিন মনাওশিংগী মরক্তা থোকপা খংনবদা যু'ফম ওইবা হিষ্টরিকেল নোবেলনি হায়নবা অমা লাল মমাঙদা পুথোরকই। মণিপূরী সাহিত্যদা য়ান্না শোমরিবা নোবেল অসিগী মিমং করিনো, কনানা ইবনো?
- ২) 'ঙাওচৎনরবা লাইপোক' হায়বসি মণিপূরীদা হন্দোক্লবা লাইরিক অমগী মিমংনি। লাইরিক অসি কনানা করি লোলদা ইবনো অমসুং মণিপূরীদা কনানা হন্দোকপনো অমসুং করম্বা মখলগী লাইরিকনো?
- ৩) 'এগী রাবের' হায়বা রাবের লাইরিকসমূহ ওইনা করি হীরমদা নেনবনো অমসুং অইবসি কনানো?
- ৪) 'করম্বা যুগকী কাউন্সরা অহিংদা/মঙখিবা মঙগী মমিনো?' হায়বসি য়ান্না পান্না ঈশনি। ঈশ অসি লিরিসিষ্ট অসিগী করম্বা লাইরিক্তা যাওবগে?
- ৫) 'অরাং কৌবু চিংলেশং পামেল খক্ত ওংব-লৈ, লৈরাং শারোং হায়রগা তাওবা হুইমৈ মানবা লৈ, নৌরা খুতা পায়রোনে হায়বদুনা পীবদগী খোরিকাবা কপ্পা তোক্তা লৈরাং মাবু পায়রগা খেক্সা-খেক্সা নোকখরে।' লৈরাং অসিগী কোলোই মিমং করিনো?

মথক্তা পীরিবা রাহংশিং অসিগী পাউখুম নবেম্বর ৩০, নিংথৌকাবা নুমিৎকী অয়ুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নংত্রগা ঈ-মেল hueiyenliteraryquiz@gmail.com সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীরিবা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৌগী থাক অমসুং কস্টেট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। রাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্মা নংত্রগা মশীং য়ান্না চুম্মা পীরিবা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওংচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

লৌমীশিংগী কাখল

লৌউ-শিংউগী রাহং পাউখুম

পাউখুম পীরিবা :

ডা. এম থোইথোই সিংহ

Q. ষ্ট্রো বেরি পান্থী ৫০ মুকখক খাজবনি; মপাল লাক্কে অদুবু মনাদি য়ান্না পানবা হায়বদুমক্তি নভে। মনা য়ান্না অমসুং মইে খরা চাউনবা করি হীদাক শীজিমা য়াবেগ হায়বীরকউ। হার খরবুদি হাপত্রে।

- ওক্রম রোমিও, থৌবাল নিঙোহুম

পান্থীশিং পিক্লিঙেদা লাকপা মপালশিং লৌথোকসি, মইে য়ালহনখিরোইসি। মাইক্রোনুট্রিয়েন্ট অদুবুদু খরা হাপ্পগা পান্থীশিং খরা থুনা চাউনবা Pushpak মিলিলিটর ২৫ ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়ান্না পান্থীগী মশা পুন্না চেংনবা কাপথোকসি। নুমিং তরেংনি শুবা নুমিত্তা অনীরকশুবা ওইনা অমুক হেন্না কাপথোকনি।

Q. ঈগী যুমগী অকোয়বদা হৈনৌ খরা থাকে। য়ান্না ফজলা পানথি, হৌখিবা চহীদুসু। হৈনৌ পান্থিবা নৌরিবা পান্থী খরসু য়াওরি। অদুবু অয়াহ্না পান্থীগী মউদা তিল চাবা, পান্থীগী মখোঙদা হোরাই মকুপক্সা ময়াম তাবা থেংনৈ। মসি করম্বা ফহনবা য়াগদগে?

- দয়াবস্তা, থৌবাল

Screw driver ময়াম ওইরপ তৌবা অমা পায়রগা পান্থীগী শেক্সা মফমশিংদু হন-হন্দুনা ফন্তবা শরুক মইে লৌথোক্সা Control মিলিলিটর ১৫ ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়ান্না পান্থীগী অয়াহ্না শরুক মইে চেংনবা কাপথোকনি। করিগুহ্নদা মখুল হুতুনা মনুং ফাওনা চঙখিবা তীলগী ওইরবদি, অহোবা শরুকশিংগী মনুংদা য়াওরিবা উ মকুপশিংদু লৌথোক্সা লশিং হাপচিনগনি। সেরিজ অমনা হিদাক্ত মনুং য়ৌনবা কাপশিল্লগা লৈখোয়া মেনশিনগনি। নুমিং ১০নি লৈরগা পান্থীগী অয়াহ্না শরুকশিং চেংনবা হীদাকসি অমুক হেন্না কাপথোকনি।

Q. কৌদা কৌ হৌজিক্সিঙেসিদা হয়েংরাই ফৌজুম লৈরক্তনবা কৈ (কোট) মনুংদা করি হীদাক কাপথোক হৌগদগে? হৌখিবা চহীদি Dichlorvos 76% শীজিমাথি। Red triangle

য়াওবা অমসুং মনম য়ান্না কনবদুদা কুমসিদি কিলে। থৌরম অসিগীদমক খরা হেন্না ফবা হীদাক অমতা খঙজগে।

- মোমোন, খুয়েং

Dantotsu গ্রাম অমা ঈশিং লিটর খুদিংদা য়ান্না কোটকী কাচিন কোয়া য়ৌনা কাপথোকসি। হীদাকসিগী Toxicity label green নি। মনম য়াওদে।

Q. অরাথবী পান্থী ১০০ মুক ঙায়োক পুশ্চিগী অকোয়বদা থাকে। অয়াহ্না পাল্লে অদুবু পান্থী খরগী হৈশিংদা কোরোক কোয়া অপিপকা চেংলি-চেংলি তৌবা দাগ ময়াম য়ান্না সোনবদা শিংকদবা মাল্লে। করি হীদাক কাপ্পা য়াবেগে? ঙাদসু শোক্তবা হীদাক অমতা তাকপীরকউ। ফোটোসু হাপচিখিবনি।

- অমুমতা, নহোল

Bactovin গ্রাম মঙা ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়ানশিল্লগা Solostick মিলিলিটর মঙাসু হাপহৌসি। পান্থীগী মনা মউ পুন্না চেংনবা কাপথোকসি। হীদাকসি ঈশিংদা তায়বসু ঙাদা শোক্সাই।



এগ্রিকলচারেল সেল্লন - হুইয়েন লানপাউ
[ফার্মারশিংনা লৌউ-শিংউগা মরী লেননা,
ঙা, শা-ঘণ য়োকপনচিংবগা মরী লেনবা রাহংশিং
চিটি ইরগা থাবীরকউ।]
চিটি থারকফম
এগ্রিকলচারেল সেল্লন - হুইয়েন লানপাউ
সেগা রোদ থৌদা ভাবেক লৈকাই ইম্ফাল, ৭৯৫০০১
নংত্রগা
অদোয়া লৌউ শিংউবা, শা-ঘণগা মরী লেনবাশিংগী মতাংদা খঙবিনিংবা
লৈরবদি ঈ-মেল hueiyenagri@gmail.com দা চিটি থাবিরক্তনা
হংবিরকপা য়াগনি।

নিংথমথা লাকপদা য়েনশিং শেল্লবা

ডো. সরাংথেম জেসমারানি

অষ্টং-অশা য়েংনবা মর্করিগী লেভেল হুহুরকপনা মরম ওইদুনা মরম অমদি মশা চাননবা য়েন য়োকপীরিবা কাঙবুশিংনা মশা মশাগী য়েনশিং নিংথিবা থল্লীবা মথৌ তাই। নিংথমথা মতমদি ঈংবগী চাংসি ৫.৫% এককী মখাদা লৈবনিনা অরাবা কয়া অমা খুদম ওইনা হায়রবদা মরম কোকপগী চাং হুহুবা, ঈশিং থকপগী চাং হুহুবা, মচা ওনবগী চাং হুহুবা অসিনচিংবা কয়া অমা মায়োক্লি। মরম অসিনা নিংথমথাগী মতমদা হেন্না চেকশিন থৌরাং কয়া অমা লৌবিবা মথৌ তাই। লৌবিগাদবা চেকশিন থৌরাং কয়া অমা মখাদা থমজরি :

- ১) য়েনশিং থল্লবা য়েনগোনগী মায়ওন।
- ২) নুংশিং নুংশা মরাম কায়না চঙহনবা।
- ৩) মকোন্দা রাইশিং নংত্রগা হোরাই মকুপ নংত্রগা চক্র মরাম কায়না হাল্লীবা।
- ৪) মচিঞ্জাক নিংথিবা পীজবীবা।
- ৫) মরাম কায়না অফবা, অফবা ঈশিং থল্লীবা।
- ৬) মকোন্দা মৈ নিংথিবা ফংহনবা।

য়েনগোনগী মায়ওন : য়েনগোন শাবা মতমদা য়েনশিংনা লৈবা নুংঙাইনবা শাবিবা মথৌ তাই। য়েনগোন শাবা মতমদা নুংশিং নুংশা মরাম কায়না ফংবরোমদা শাবিগনি। য়েনগোনগী মায়ওনসি অহানবা নুংশা ফংবরোমদা মায় ওনশিনবিগনি। মসিনা য়েনশিংদা নুংশা মঙাল অমদি সোলর ইনজি মরাম কায়না ফংবা ওইই। নুমিদিংগী মতমদদি নুংশিং অষ্টংবা শিংপা মরম্বা নুংশা মঙাল হেক চঙখিবা নুংশিং অষ্টংবা চঙদনবা মকোনগী অকোয়বদু বোরানা নংত্রগা প্লাস্টিক চেংনবা নংত্রগা ফি অমনবনা কুপশিনবিগগা মথংগী নুমিৎকী নুংশা মঙাল লাক্সিফাওবা থল্লীগনি।

নুংশিং নুংশা মরাম কায়না চঙহনবা : য়েনশিং লুম্বনি হায়দুনা মকোন্দু পুরা কুপশিল্লগাদি নুংশিং চঙথোক চঙশিন তৌফম লৈতদুনা য়েনশিং মশাদা অকায়বা কয়া অমা পীরকই। খুদম ওইনা য়েনশিং শ্বর হোস্কেদ হোঞ্জিন তৌবা মতমদা ঈশিংগী মনিল য়ান্না য়াওই। মসিদসু নভুনা য়েস্থিঙ্গী ঈশিংগী মনিল মরাম কায়না য়াওবা মরম্বা মকোন মনুংদা নুংশিং চঙথোক চঙশিন তৌবা মতমদা অকায়বা কয়া অমা পীরি। মসিদসু নভুনা য়েস্থিঙ্গা এমোনিয়াগী চাং য়ান্না রাংনা য়াওই। এমোনিয়া গ্যাসসি নুংশিংতগী হেন্না লুম্বা মরমনা নিংথিবা নুংশিং থোকফম লৈত্রগাদি এমোনিয়া গ্যাসত মকোন মনুংদা চাইরগা লৈরগনি। মসিনা য়েনগী মিমিংতা মপি তাহল্লি অমদি শ্বর হোংনবদা বানা হোলখল্লি। মরম অসিনা মকোন মনুংগী ফংবা নুংশিং অমদি গ্যাস ময়ামসি চিংথোক্সা exhaust fan অমা মকোন্দা হাল্লীবা মথৌ তাই নংত্রগা নুংশিং নুংশা হেন্না চঙথোক চঙশিন তৌনবা ভেটিলেশন থল্লীবা মথৌ তাই।

মকোন্দা রাইশিং নংত্রগা চক্র নংত্রগা হোরাই মকুপ মরাম কায়না হাল্লীবা : য়েগাও মচা থমজিঙেদা য়েনগোনগী লৈমায়ু নিংথিবা শেংদোক্সা তুংদা রাই নংত্রগা হোরাই মকুপ

নংত্রগা চক্র করম্বা হাল্লীগনি। নিংথমথাগী মতমদি রাই নংত্রগা হোরাই মকুপ হাল্লীগী চাংসি লৈমায়দগী ইকি ৬ কী চাংদা থানা হাল্লীগনি। রাইশিং হাল্লী মতমদা অফবা অমদি অকংবা রাইশিং হাল্লীগনি। মসিনা য়েগা লৈবা মতমদা নুংঙাইনা লৈবা ওমহল্লি অমদি অচোংপা মথিখিৎসু কঙনা লৈবগা লোয়ননা লুম্বা লৈবা ওমহল্লি।

মচিঞ্জাক নিংথিবা পীজবা : মচিঞ্জাক চাং নাইনা পীজরগদি য়েনশিংগী মশা লুম্বা থল্লী ওমহল্লি। মশাগী মথৌ নিংথিবা পাঙথোকপা ওমহল্লি অমদি শাহৌ ফনা লৈহল্লি। মচিঞ্জাক চাবগী খেংবসি অষ্টং অশাগী চাং হেনগৎপা অমদি তাহনবগী মখা পোল্লি। ইংবা মতমদি চাবগী চাংসি হেল্লি অমদি ওঞ্জিজনগী দিমাংদসু হেল্লি। মরম অসিনা নিংথমথাগী মতমদা য়েনশিংসি মচিঞ্জাক হেন্না পীজবীগদনি। নিংথমথাগী মতমদি কার্বেহাইড্রেটকী চাং হেন্না য়াওবা মচিঞ্জাকশিং খুদম ওইনা হায়রবদা চুজাক, চেঙকুপ অসিনচিংবা অমদি অতোগ্না নুট্রিয়েন্ট ময়াম অমা হেন্না চাই হায়দুনা হেন্না হাপ্পগা পীজরগদি অরেন্না ওইহল্লি। মরম অসিনা নিংথমথাগী মতমদি থরোই নংত্রগা প্রোটিনগী শরুক হেন্না য়াওবা খুদম ওইনা হায়রবদা থাখিঙ, ঙাকুপ অসিনচিংবা মচিঞ্জাকশিংসি ওইনা হেন্না পীজবা মথৌ তাই। মসিনা য়েগা পান্থিবা ইনজিৎ চাং অমনা থল্লী ওমহল্লি। নীংথিংগীদবা অমনা মচিঞ্জাক পীজবা মতমদা নুমিদিংরাইরমদা খরা হেন্না পীজবীরগদি অইং চুপ্পা লুম্বা লৈবা ওমহল্লি।

ঈশিং মরাম কায়না নিংথিবা থল্লীবা : নিংথমথাগী মতমদি য়েনশিংনা ঈশিং থকপগী চাংসি য়ান্না নেশী। ঈশিংগী পাত্র খুদিংমক্তা ঈশিং লেমদুনা লৈবা থেংনৈ। অদুবু ঈশিং লেমদুনা তোয়না অফবা ঈশিংনা মছং শিনবিগনি। ঈশিং হাল্লী মতমদা কা হেন্না ঈংবা তারগদি অশাবা ঈশিংগা য়ান্না নোমেল তাহনবিগনি। করিগুহ্না মতমদা ঈশিংদা হীদাক, তিক্সাশিং অমদি অতোগ্না ভিটামিন ময়াম অমা হাপ্পগা পীথকপসু য়াওরকই। অসিগুহ্না মতমদি ঈশিংগী চাংসি খরা হুহুনা হাল্লীগগা অমদি পাত্র মতম খরা মকোন্দগী লৌথোক্সা মতুংদা য়েনশিংনা ঈশিং থৌরাংবা কাপ্পা থল্লীরগদি য়েন খুদিংমক্সা ঈশিং থকপা ফংগনি।

মকোন্দা মৈ নিংথিবা ফংহনবিবা : য়েগাও মচাশিংসু মৈ রাংলগদি অমগী মথক্তা অমা লোনখংনদুনা অমগা অমগা নেংশিয়দুনা শিবা ফাওবা য়াওই। মরম অসিনা য়েগাওশিংদা মৈ রাংহল্লনা থল্লীবা য়াওই। করিগুহ্না মৈশা রাংপা তারগদি মৈরোমদা পূর্নশিল্লুনা লৈবা থেংনগনি অদুগা করিগুহ্না হেন্না তারগদি পীরিবা মৈদুদগী চেংহোক্তুনা লৈবা থেংনবিগনি। চপ চাবা মৈশা ওইরগদি অকোয়বদা কোইচেন চেপ্পুনা লৈবা উগনি। য়েনশিং মরম কোক্সা হোংনবদা নোংমদা মথোয়না পান্থিবা মৈশাসি পুং ১৪-১৬ ফাওবনি। অদুবু নিংথমথাগী মতমদি হায়রিবা মৈশাসি পুং ১৪ য়ৌনা ফংবা ওমহল্লি। মরম অসিনা য়েনবুশিংনা তোঙান্না মৈ পীবা মথৌ তাই। নিংথমথাগী মতমদি য়েনশিংসি লুম্বা থল্লনা শাহৌ ফনা লৈবা ওমহল্লি।

য়েনবুশিংনা মশা মশাগী য়েনশিং নিংথমথাগী মতমদা মচিঞ্জাক অমদি মৈ-ঈশিং নিংথিবা পীদুনা শাহৌ ফনা অমদি হেন্না পোথোক লৈনা য়োকপীদুনা শেংদোং হেন্না লৈবা ওইহনসি। ●

চিঅনা হকচাংদা পীরিবা কান্নবশিং

ডো. রাইখোম জিতেন

চিঅ মরু অসি ঙসিদি মালেমগী ঝাইদগী ফবা চিঞ্জাকশিংগী মনুং চনবা পোংলম অমা ওইরে। তশেংবদি মসি Aztec অমসুং Mayan কৌবা মীওই কাঙলুপ খরগী মপুং ওইবা (Staple food) চিঞ্জাক ওইনা লৈরফদগী ঙসিদি হকচাং নাদ-য়েক্তনা লৈনিংবা মীওইশিংনা নোংমগী চাগদবা চিঞ্জাক শরুক অমা ওইনা য়াওবদা য়াববপ্তম লৌনরক্কে। চিঅ হায়বা রাইে অসিমক Mayan গী রাইহেন্দা পান্দল হায়বনি।

চিঅ মরু গ্রাম ২৮দা মশিংগী শরুক গ্রাম ১১, প্রোটিন গ্রাম ৪, ফেট গ্রাম ৯ অদুগা হায়রিবা গ্রাম ৯ অসিগী মনুংদা গ্রাম ৫দি Omega 3 fatty acid হায়রিবসিনি। মথক্তা পঞ্জপ্তিবশিং অসিদা নভুনা চিঅ মরু গ্রাম ২৮ অসিদিগী ঐথোয় মীওইবনা নোংমদা চঙগদবা কেলসিয়মগী অপূনবা শরুকী চাদা ১৮, মেগনিসিয়মগী চাদা ৩০, মেগনিসিয়মগী চাদা ৩০, ফ্লোসফেরসকী চাদা ২৭সু য়াওরি। চিঅ মরুদা Zinc, Vitamin B3 (niacin), Vitamin B1 (thiamine), Vitamin B2 অমদি পোটাসিয়মনচিবসু চাং চনবা য়াওরি।

মীওইবগী হকচাংদা থোক্সিবা তোঙান-তোঙানবা থৌওং ক্যানা পুথোরকপা ফ্রি বেডিকেল কৌবা মীওইবগী সেলশিংবু মাঙ তাকহন্দুনা থুনা অহল ওইশিনহনবা অমদি কেলর হায়বা লায়না অদুবু থোকহনবা ওপ্পা পোংচক অমা মরাম কায়না য়াওবনসু চিঅ মরু অসিবু মীয়ান্না পান্না শীজিমাবগী মরম অমা ওইরি।

চিঅ মরুগী অপূনবা অরুদগী চাদা ৪০দি মশিং (ফাইবর) নি। মরম অসিনা তুহ্নদা ফুইনা চঙই অদুনা মীওইবগী ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং খল অমদা থফুগা লোয়ননা মতম শাংনা অরাম থৌরাংবা ফাওহন্দে। মীওইবনা দরকর লৈবা মশিং (ফাইবর) ফংনবগী ঝাইদগী ফবা পান্থি অসি হৌজিক্তি চিঅ মরুদা ওইরে।

চিঅ মরুগী অরুদগী চাদা ১৪দি প্রোটিননি। মরম অসিনা শা-ঙা চাদা মীওই নংত্রগা চাং চেগ্না চাবা মীওইশিংনা প্রোটিন ফংনবগী ঝাইদগী ফবা পান্থি অমা ওইনসু চিঅ অসিনা ওইবা য়াই।

চিঅ মরুদা মশিং (ফাইবর) অমসুং প্রোটিন রাংনা য়াওবা অসিনা মরম ওইদুনা কা হেন্না নৌইবা মীওইশিংগী অরুদা হুহুহনবগী পান্থি অমা ওইনসু শীজিমা য়াই।

চিঅ মরু চনবা থাম্মোয়গী অনাবা লৈবা মীওইশিংদা কান্না পী। লোয়না লোয়না মসিদা য়াওরিবা য়েফসফরস, কেলসিয়ম অমসুং মেগনিসিয়মনা মরম ওইদুনা শরুগী মপান্দল কয়া থল্লী ওমই।

চিঅ মরু চাবনা টাইপ টু দাইবেটিস লৈবা মীওইশিংদা কান্না পী। লোয়ননা বি পি অমদি কোলেষ্টেরোল রাংবা মীওইশিংদু কান্না পী।

অসুন্না মীওইবগী হকচাংদা কান্না কয়া পীবা ওপ্পা পান্থি অসি ইরমদম অসিদসু মায় পান্না থাবা য়ারবা পান্থি মখল অমা ওইবনা হকচাং নাদ-য়েক্তনা লৈনবা অমদি লৌমী ইচিন ইনাওশিংগী শেম্মীংলোন ফংহনবা পাক শমা থাবিবা মতম য়ৌরে হায়না লৌজৈ। ●

