

শজিক অকংবা শেয়া

ডো. সরাংথেম জেসমারানি



ওইহল্লি।

- অকংবা শজিক শেয়া মতমদা অতোপ্লা মখলগী চাবা যাদবা পান্দি যাওহলেইদবনি।
- অকংবা শজিক শেয়া মতমদা অতোপ্লা মখলগী চাবা যাদবা পান্দি যাওহলেইদবনি।

- অফবা শজিক অকংবা ডুফল-রাইফল পকংহনবীরোইদবনি অমদি নুংশিবা মনম সেলহন্দুনা মহাও লৈনগনি।

অকংবা শজিক শেয়া :

- অকংবা শজিক শেয়া মতমদা অতোপ্লা মখলগী চাবা যাদবা পান্দি যাওহলেইদবনি।
- অকংবা শজিক শেয়া মতমদা অতোপ্লা মখলগী চাবা যাদবা পান্দি যাওহলেইদবনি।

- অকংবা শজিক শেয়া মতমদা অতোপ্লা মখলগী চাবা যাদবা পান্দি যাওহলেইদবনি।
- অকংবা শজিক শেয়া মতমদা অতোপ্লা মখলগী চাবা যাদবা পান্দি যাওহলেইদবনি।

- অকংবা শজিক শেয়া মতমদা অতোপ্লা মখলগী চাবা যাদবা পান্দি যাওহলেইদবনি।

লমদমসিদদি শা-ফগশিংদা পীজনবা মফম খরদনা শজিক মরাং কয়না ফলি অদুগা মফম খরদনা শজিক ফন্দবনী অরাবা অমা ওইরি। অমরোমদনা নোংজু থা মতমদনা অমুক শজিক মরাং কয়না ফলি অদুগা নিংথম থা মতমদনা শজিক অরাবা অমুক লৈরকপা যাওরকই। অসিগুপ্তা মতমসিদা শজিকশিংসি শিল্পগা শেয়া নংত্রগা শজিক অকংবা ওইনা থপ্তিবা যাই। শজিক অকংবা মতমদাসু শজিক মথোক অকংবা খুদম ওইনা হায়রবদা চুজক্কি মথোক, চানাগী মথোক অসিনাশিংবিশি অসি কনবনা মরম ওইনা কংবা রাংলি। কংবা হোংনবদা মতম কুইনা চুই। অথোংপা মথোকশিং খুদম ওইনা হায়রবদা ছপ, ওট, কংবা নাপী, তুজোয়ী অসিনাশিংবা কয়া অসি কংহল্লগা থপ্তিবা যাই।

শজিক অকংবা হায়রগা কজিবা শজিক খুদিমক শজিক্তা যাওরিবা মনিলগী চাংসি হুইহল্লগা কংহনবদনি। মসি কংলিমতিক কোকফই শুজা কাবনী চাং হুইহল্লগনি অমদি কুইনা লীবা যাই। কংহনবা কংহনবদা শজিকশিংগী নুয়েট্টেট কয়া অমা মাওনবদা মপুং মট্রে ফাবনী মতমদাসু মখা পোন্নি। গুয়া শজিক কংহনবদা নুয়েট্টেট কয়া অমা যাওবনী মশীং যান্দি অদুবু পোথোকি রাংলি অদুগা থেংনা কংহনবদা নুয়েট্টেট কয়া হুইহল্লগসু পোথোক হেয়া ফই অদুবু অয়াহ্ননা মপান লাজুদাইনা শজিক অকংবা শেয়া কংহনবদা পান্দি।

অফবা অকংবা শজিক মগুণ :
- মতম চানা শজিকশিং কংহনবদা নুয়েট্টেট ময়াম অমা ফলি গুই। অদুবু থেংনা শজিকশিং কংহনবদা শেয়া শজিক মথোকশিং কংহনবদা নক্তা মরম শেয়া নুয়েট্টেট ময়াম অমা মরোরোমদা চাংখিগনি।

- অফবা মখলগী শজিক অকংবা ওইরিগদি অকংবা পান্দি মনশিং মশাদা তেজা কয়দনা লৈগনি। পান্দি অয়াহ্ননা নুয়েট্টেট মনশিং মনশিং মথোকশি কংহনবদা নুয়েট্টেট ময়াম অমা মাওগনি।

- অকংবা শজিক মনশিং শংদুনা অদুবু লৈরগদি মদু অফবা শজিক অকংবনি। মনশিং কংহনবা হোংনবদা অকংবা ময়াম অমা মাওই।

- কংহনবা মতমদাসু অথোংপা মথোক/পান্দি ওইরিগদি শাশিংনা চাবদা মহাও লৈনা চাবা

নিংথম থানা লাকপদা গুদা নাগনবা লায়না-তীলনা কয়াদগী গাকথোকুবা পাঐ খরা

ডো. য়ুয়াম বেদজিৎ

গুদা লায়না নারকপা হায়বসি গুনা লৈরিবা ঈশিং ফংচিল্লভবা, গু মশা ফংচিল্লভবা অমদি লায়না থোকহল্লিবা মথিক-মতাইশিং কনখংলকপা মরমশিং অসিনা থোকহল্লকপনি। হায়রিবিশি অসিদা করিগুপ্তা অমা হায়বদি গু মশা ফরবা নংত্রগা ঈশিং ফরবা নংত্রগা মথিক মতাইগী মশীং হুইহল্লবসু লায়না-তীলনা থোকপগী তাঞ্জা লৈতে। মতম খরগী মমাওদদি গু যোকপা মতমদা শীজিমবদা হীদাক লাংথক খুদবদগী গুদা লায়না-তীলনা তারকপা মতমদা অমাং-অতা কয়া থোকহল্লি। তেইগুহুসুং হেইজিক্তি মখল মখা কয়াদগী হীদাক লাংথক কয়া পুথোরজুনা লায়না-তীলনা কয়াদগী গাকথোকপা গুই।

হেইজিক নিংথম থা চঙলকপদা শীজিমবা যাবা হীদাক-লাংথক খরা থমজগে :

- 1) Toxinash : হায়রিবা হীদাক অসি ঈশিংদা যাওবা মছ চেনবা পোৎশকশিং অমদি টোকিক গ্যাসশিংবু চুপশিন্দনা ঈশিং খাহনবদা মতেং পাংই। ঈশিং মনম নমথীবা ফহল্লি অমদি পুত্রিগী মখা থংবা লৈমায়বু ফগংহল্লি। শীজিমবদগী চাংনা একর অমা চাউবা পুত্রিগী কিলোগ্রাম ১০-২০ চাইবীগনি। হায়রিবা চাং অসি গু য়োকপা পুত্রিগী মথোকশিং। তেইগুহুসুং গু য়োকপগীদমতম শেম শারিবা পুত্রিগী ওইনদি একর অমা চাউবা পুত্রিগী কিলোগ্রাম ৪০-৫০ শীজিমবীগনি। মথক্তা পনত্রিবা হীদাক অসি নংত্রবসু Zeolite যাওবা হীদাক হায়বদি Toximer গুদা অদুবু শীজিমবীবসু যাই।
- Finmagic : হায়রিবা হীদাক অসি মথিক-মতাই কয়া হাংপদা



পাক-শমা শীজিমবা যাবা হীদাক মখল অমনি। হায়রিবা হীদাক অসি শীজিমবা মতমদা Viral, Protozoal, Fungal, Bacterial অমসুং Algal organisms শিংনা থোকহনবা লায়নাশিং ফহনবদা অচৌবা হোঁদাং লেই অমদি ঈশিং ফগংহল্লি। হায়রিবা হীদাক অসি শীজিমবা তারবদি একর অমা চাউবা, মিটর অমা লুবা পুত্রিগী লিটর অমা শীজিমবীগদবনি।

Oxyplus : ঈশিংদা যাওবা ওজিজন হেনগংহনবদা শীজিমবা যাবা হীদাক মখল অমনি। ওজিজন হেনগংহনবদা অতোপ্লা হীদাক মখল কয়া অমসু লৈরি।

Finmin : হায়রিবা হীদাক অসি গুগী মথৌ তাবা mi-

cronutrients অমসুং প্রোথ প্রমোটরিশিং ফংহনবদীদমতম গুগী মচিগুপ্তা যানবীদনা পীজবীগদবনি। যানবীগদবনী চাংনা গুগী মচিগুপ্তা কিলোগ্রাম ১০০০দা Finmin কিলোগ্রাম ১২ হাল্লিগনি। অসুয়া হাল্লিগুনা পীজবীগদবনী গুগী মচিগুপ্তা চাউরকনি অমদি মশা ফবা গু ওইরজুনা লায়না-তীলনা নাবনী চাং হুইহল্লকনি।

Progrow : হায়রিবা পোৎশক অসি ঈশিংদা যাওবা অমদি অতোপ্লা জীবশিংদা কানবা পীবা হিংকুপশিং হায়বদি প্রোবাইওটিকশিং যাওবা য়ায়া কানবা পোৎশক অমনি। হায়রিবা পোৎশক অসি গুগী মচিগুপ্তা কিলোগ্রাম ৫০০-১০০০ দা কিলোগ্রাম অমা হাল্লিগদবনি। মসি নতবা মওন্দা নুমেং নীনিদগী হুমনি ফাওবা এন্টিভেসন তৌরবা মতুংদা শীজিমবা হেয়া কান্দি। এন্টিভেসন তৌরগী হোঁগুনা Progrow কিলোগ্রাম অমা, চিনি অঙাংবা গ্রাম ৬০০ কিলোগ্রাম লিটর ২০দা হাওনা নৈখায়রগা থপ্তিগদবনি। অদুগা হায়রিবা পোৎশক অদু একর অমা চাউবা অদুগা মিটর অমা লুবা পুত্রিগী চাইবীগদবনি। অসুয়া তৌরবদি গু য়ায়া থুনা চাউবদা নক্তা ঈশিংসু ফহনগনি।

Planktoplus : হায়রিবা হীদাক অসিনা পুত্রিগী লৈবা পান্দি মচা

মচা হায়বদি Phytoplankton অমদি তীল মচা মচা হায়বদি Zooplankton পোকহনবদা মতেং পাংই। Phytoplankton অমদি Zooplankton শিং অসি গুগী মচিগুপ্তা পীজবীগদবনী। মরম অদুনা হায়রিবিশি অসি পুত্রিগী ঈশিংদা মরাং কয়না লৈহনবদীদমতম Planktonplus নংত্রগা Planktomin গুদা শীজিমবীবা মথৌ তাই।

Biolime : শীপূম অয়াহ্ননা খঙনরে মদুদি গু যোকপগীদমতম শুনু শীজিমবসি তঙাইফদবনি। তেইগুহুসুং মতং মতমগী মতুংইনা মথৌ তাবা মখল শুনা শীজিমবীগদবনি। বাইওলাইম হায়রিবা শুনু মখল অসিদা কেলসিয়ম অমসুং মেনগানিজ মরাং কয়না যাওবনা গুগীদমতম য়ায়া কান্দি। মসিদাসু নক্তা তুং কোয়না ঈশিংগী অশিন-অয়াক হোংহনবদসু অচৌবা হোঁদাং লেই।

মথক্তা পনত্রিবা হীদাকশিং অসি শীজিমগদবা মতমশিং অদু শল্পগা থমজগে।

গু যোকপত্রিগেটা শুনু (বাইওলাইম) থাদবীসু। মথংদা গু থাদগদৌবা নুমেং তরেংনিগী মমাওদা Planktoplus থাদদুনা গুগী মচিগুপ্তা ফজনা পোকহনগদৌবনি। মদুদগীদি Progrow শীজিমবীদুনা গু ফজনা চাউহনগনি। মতম খরগী মতুংদা ঈশিং ফংচিল্লভবদগী গাকথোকুবা টোকিনাশ শীজিমবীগনি অমদি টোকিনাশ শীজিমবা নুমেং নীনি শুরবা কান্দি Fin magic অমুক শীজিমবদা মথিক-মতাই ময়াম হাওতোজুনা অফবা ঈশিং ওইহনগদবনি। অসুয়া থা অহম খুদিগী গুগী মচিগুপ্তা পোকহনবদগী ঈশিং ফহনবা ফাওবা অমুক অমুক তৌরবদি গু যোকপদা অচৌবা ময় পাকপা ওইদুনা মণিপূরগী অমদি মালেমগী ওইনা গুগী পোথোক হেনগংহনবদা শরুক য়ামিগসি। ●

মচি ওইবা চিঞ্জাকী মচল য়ায়া যাওবা পান্দি অমা - কিনরহ

ডো. রাইখোম জিতেন

হেইজিক্তি মতমদা মীওই অমনা করম করহা চিঞ্জাকী মচলশিং কয়া য়ায়া চাগদবগে হায়বসি খরবা হৌরক্লে। মীওইগী হকচাংদা তঙাইফদনা চঙবা চিঞ্জাকী মচলশিং খুদম ওইনা কার্বোহায়ড্রেট, প্রোটিন, ফেট, ভিটামিন, মিনরেলস অমদি Dietary fibres শিং অসি করম করহা পান্দিশিংদা কয়া য়ায়া যাওরি অমদি মীওই অদুগী মশাগীদমক কয়া য়ায়া চাগদবগে হায়বসি য়েংদুনা চাবা হৌরক্লে। অসুয়া মীওইবনা মথৌ তাবা তোঙান তোঙানবা মচলশিং অসি খল চানা অমদি চাং রাংনা যাওবা চিঞ্জাকশিংবু সুপার-ফুদ নংত্রগা ঝাইদগী ফবা চিঞ্জাক হায়দুনা মীয়ায় পান্দি শীজিমবা হৌরক্লে। অসুয়া লমদম অসিদদি অনৌবা ওইরিবা মালেমগী তোঙান তোঙানবা মফম কয়াদদি য়ায়া পান্দি শীজিমবা হৌত্রবা পান্দি অমনি কিনরহ (Quinoa)।



পান্দি অসিগী মতাই অসি মশা মউ ফনা লৈনীংবা মালেমগী মীওই অয়াহ্ননা ঝাইদগী তান্দিবা পান্দিশিংগী মনুংদা অমনি। কিনরহ অসি প্রোটিনগী চাং য়ায়া রাংবা অদুগা গেছগুদনা যাওবা প্রোটিনগী শরুক অমদি ওইবা Gluten হায়বা Celiac disease কৌবা লায়না লৈবা মীওইশিংনা চাবা যাদবা মচাক অদুদি যাওদে। মীওইগী হকচাংদা মথৌ তাবা এমিনো এসিড ৯ মক শুনা যাওবা পান্দি মখল খরগী মনুংদা কিনরহসু অমনি।

পান্দি মখল অসি manipur small farmers agribusiness consortium (MS-FAC) না মণিপূরগী লৌমীশিংগী শেয়াংলোন ফগংনবা হোংনবদা শরুক অমা ওইনা লৌমীশিংদা পাক শমা থাংহনবা হোংনবদা পান্দি অমনি। অদুগা পান্দি অসি কে ভি কে হৌবালাদা ময় পাক্কা হৌদুনা লোকপা য়াবনী ফীতমদা লৈরে।

পান্দি মখল অসিগী চানল মরুগী মওং মানবা মরু অসি মীওইবনা চানবদগীদমক শীজি টে। তশেংবদি পান্দি মখল অসি ফৌ, গেছ, চুজাক (সিরেল) কী কাঙলুগু চিংদে অদুবু চানল মরুগী মওং মানবা মরু অসি ফৌ, গেছ, চুজাকী মরুশিং মীওইবনা শীজিমবগুয়া শীজিমবনা মরম ওইদুনা Pseudo-cereal হায়রগা খঙনৈ।

মোনশাওবা (Chonopodium album) মানবা পান্দি মখল অসি Christoipher Columbus না আমেরিকা যৌত্রিগে মমাওদা থা থংবা আমেরিকাদা লৈবা Inca হায়বা অচৌবা লৈগাকপা কাওবু অদুগী মতমদা ঝাইদগী মরু ওইবা মতৈ মরোং অমা ওইনা লৌরশী অমদি মতৈ মরোশিংগী লাইরেন্দীনি হায়না লাংনরশী। থা থংবা আমেরিকাদি পান্দি অসি চহী লিশীং কয়াদগী মমাওদগী মরুওইবা চিঞ্জাক অমা ওইনা শীজিমরুপনি।

অদুবু মালেমগী অতোপ্লা মফমশিংদদি মঙেগুদা যাওরিবা মচি ওইবা মচলশিং অসি খঙনরকপদগী সুপার ফুদ (ঝাইদগী ফবা চিঞ্জাক) ওইনা হৌরকপদা গুইরি।

থোংদেগুদা কিনরহ গ্রাম ১৮৫দা যাওগদবা মচি ওইবা চিঞ্জাকী মচলশিং :-
প্রোটিন গ্রাম ৮, ফাইবর গ্রাম ৫, ফেট গ্রাম ৪, কার্বস গ্রাম ৩৯, কেলোরিস ২২২ লায়না মী অমনা নোংদা চংবা অপূনবা শরুকী চাদা ৫৮ (মেসানিজ), ৩০ (মেগনিসিয়াম), ২৮ (ফোসফরাস), ১৯ (ফোলেট), ১৮ (কোপার), ১৫ (আইরন), ১৩ (জিঙ্ক), ৯ (পোটাশিয়াম), ১০ (বি ১, বি ২ অমসুং বি৬) অদুগা অনেহা চাংদা কেলসিয়াম, বি ৩ (নাইসিন), ভিটামিন - ঈ, ওমেগা - ৩ ফেটি এসিডস লায়না এন্টিওক্সিডেন্ট ওইবা মচাকশিং মরাং কয়না যাওই।

পান্দি মখল অসি সমুদ্রগী ঈমাইদগী অরাংবা চাংদগী হৌরগা সমুদ্রগী ঈমাইদগী মিটর ৪০০০ রাংবা মফম ফাওবনী মনুংদা লৈবা লেঙেই ফোলি ওইনা তৌবদগী হৌরগা লৈতান্না মপুং ওইবা লৈবাক ফাওবা হৌবা গুইই। পান্দি মখল অসিগী ঝাইদগী চান্দি মৌশাগী চাং অসি ১৮-২০দিগী সেলসিয়সনি। পান্দি মখল অসি নবেবর-দিসেম্বরগী অঙনবা শরুক হনবনা ঝাইদগী চাংকো হেল্লি।

পান্দি মখল অসি চাউরাক্কা ফিট ৩-৪.৫গী চাং য়োনা রাংবা, নুমেং ৯০-১২০ (পান্দি মখল খেয়বনী মতুংইনা) গী মনুংদা লোকপা, মরুশিং পরেং পরেংদা হনজিল্লগা অকুংবা লৌথোকখিবা নংত্রগা কলম (নসরি) শেয়া লৌথোকপা য়ায়া পান্দি অমনি। পান্দি মখল অসি নুদিদাংগী মতমদা ঈংবা অদুগা ঝাইদগী শাবা মৌশা ৩২ দিগী সেলসিয়স মতমদা ঝাইদগী ফে।

পান্দি মখল অসি লৌ পরি অমদা চাংচত্রা কেজি ১৫০০ গুয়া ফংবা গুয়া পান্দি। অদুবু নিংথিনা শেয়া শাবিবদি কেজি ৫০০০ ফাওবা ফংবা গুইই।

পান্দি মখল অসিগী মরু অসি মিনট ১৫-২০গী মনুংদা অমনবা ওইনা চাবা যাই। ঈশিংনা শরুক অনী ওইরিগা কিনরহ মরুনা শরুক অমা ওইহল্লগা মিনট ১৫-২০ দং ব্রোং-ব্রোং শৌহনবীরগা মদুনা ইশানা চাং য়েংবীদুনা থুম খরা থাকপিরগা অদুবু চাবা য়ারে।

মথক্তা পঞ্জরিবা মওংগী খুংচা অসি নক্তা কিনরহ অসি সলাদ শেয়া, Breakfast Porridge, Burger, Soup নচিৎবা তোঙান তোঙানবা চিঞ্জাকী মওংশিংদা শেম

শাদুনা চাবা যাই।

কিনরহ মরু অসি কেজি অমদা লুপা ৬০০কী মথক্তা লৈবা পান্দি মখলনি। ঐথোয়না ওর্গানিক ওইনা নংত্রগা ইনওর্গানিক ওইনা পুথোকপা নংত্রগা অচৌবা/অঙাংবা/অমুবা মচু ওইবনী মতুংইনা কিনরহগী মরুগী মমল খেই। অদুবু পিল্লবদা কেজিদা লুপা ১৪৫গী মথক্তা লৈ।

কা হেয়া সেবা চংদনা য়ায়া লায়না থাবা য়ারবা অদুগা মরু অসিসু মমল তাঙনা য়োনবা য়ারবা পান্দি মখলশিং অসি থাবীদুনা লৌমী ইচিন ইনাওশিংগী শেয়াংলোন ফগংহনবা হোংনবা লায়ন-লোয়না পান্দি অসিগী মতৈ (মরু) অসি লৌমী ইচিন ইনাওশিংসু চাবীদুনা মশা-মউ ফবা লৌমী অমা ওইবগা লায়না হায়রিবা মরু অসি মরাং কয়না ফংহন্দুনা চাওখংলবা লমদম অমা ওইমিয়ারসি। ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেটরি কুইজ-১০৮

- ১। মণিপূরনা ইন্দিয়ান তিল্লবা মতুংদা লমদমসিগী শাংলবা নীংতম্বনী পুরারীদু থুপচিল্লগা "পার্ট সি স্টেট" অমা ওইনা চাফ কাম্মর অমগী লেঙাক্তগী নৌনা হৌবা তাখি। কুমজা ১৯৪৯গী ওক্টোবর ১৫দগী।
(ক) ওক্টোবর ১৫দগী মমাওদা ওইরহা নীংতম্বনা মণিপূরগী ইলেজেড, অহানবা অমসুং অরোইবা চাফ মিনিষ্টর কনানো?
(খ) অদুগা ওক্টোবর ১৫দগী ওক্টোবর ১৮ ফাওবা নুমেং ৪নিগী চাফ কাম্মর ওইরহা মীশক্তনা কনানো?
- ২। "মীয়ামগী ফনবা অমদি নুংগুইনবা অচৌবা তাং মচা কয়া মফম মতম চানা শীজিমবদি কবি, উপন্যাসকার, বারী মখল মথেল ইবশিংনি।" রাফমসি "পুন্দি তাং মচাই চমফম" হায়বা বারেন্দুদগী লৌথোকপনি। অইবু কনানো?
- ৩। "ঐগী মল্পবা পুন্দিগী অরোইবা অহিং - অনৌবা অয়কপু লাকবিদা? অদুবু, অহিংনা নোংগুনবা গুইরি।" পরেং অসিনা "অতিথি অমগী অহিং" কৌবা উপন্যাস অদুগী অরোইবা পরেংনি। অইবু কনানো?
- ৪। "চিং নঙ/খুং যাওরক/অমিমা ফম্বু/লেমজবগী হৌশনা।" পরেংশিং অসিনা অইবী অখোম যাদ্দিলাগী শৈরেং অমদগী লৌথোকপনি। শৈরেংদুগী মিমং হায়মু।
- ৫। "নুংশিদা য়েংঙ/উডানগী মেবা/কপ্পিৎদা নঙবু উরগা তোয়না।" পরেং অনী অসিনা মিমং লৈরবা ঈশ অমগী অহৌবা পরেংশিংনি। অইবু কনানো হায়মু।

মথক্তা পীরিবা রাহাংশিং অসিগী পাউখুম নবেবর ৩০, থাংজ নুমেংকী অয়ক পুং ১১ ফাওবনী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নংত্রগা ঈ-মেল hueiyenliteraryquiz@gmail.com সিদা মেল ওইনা থাবিরকপা য়াগনি। পাউখুম পীরিরকপা/থাবিরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মতৈগী থাক অমসুং কন্টেস্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিবকউ। রাহং খুদিমকী পাউখুম চুয়া নংত্রগা মশীং য়ায়া চুয়া পীরিরকপা মীওইশিং অদুদগী হেয়া ওংচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লায়ননা খল্লা মীশক অদুনা মনা পীজগনি।