

ওক্তা অশঙবা মনা মশিং অমদি চণ্ডম চনায় হাপ্পগা পীজবা

ডো. সরাংথেম জেসমারানি

ওক লোয়বা মতমদা চণ্ডম চনায় নন্তনা অতোপ্পা বিজ্ঞানিকী ওইবা মওন্দা শেপ্পগা পীজরগদি ওক য়োকপদা চঙলিবা অপুনবা শেনফমগী চাং চাদা ৭০-৭৫ দি মচিঞ্জাক্তা চঙই। অদুবু মফম অসিদদি ওক মপুশিংনা চণ্ডম চনায় হাপ্পগা পীজবনা ওক লোয়বদা শেন্দোং য়াম্মা লৈহল্লি। তৌবতবু হায়রিবা মচিঞ্জাক ময়ামশিংসি পীজবা মতমদা কাঙলোন চুমা পীজরগদি হোম্মা অফবা ওই।

মুমথোং খুদিংগী ইরায় লায়না ফংলিবা, অমরোমদা মাঙহল্লগদবা চণ্ডম চনায়, শা-ঙাগী শেম শাবদা লেমহোরবা থিবাঙ-থিরিল, য়ু শুংবদা লেমহৌবা য়ুবঙ নংত্রগা য়েন লোয়বা ফামগী রাই যাওদবা অশেংবা য়েনথিনা মরু ওইবা ময়ান ওইহল্লগা চেঙকুপ, পাঙখোঙ, ঙকুপ হাপ্পনা মুমা ফুংলগা ভিটামিন, মিনরেল, থুম্চিংবা হাপ্পগা পীজবা তাই। অসুমা ওকী মচিঞ্জাক শেম্বেবা হোংনবদা তঙাইফদনা ওক্কোনগী মনাক নক্কা চেক্কা কোয়শিনবীরগা রাই হাপ্পবা তুংদা কোরফু নংত্রগা তিন থম্মীরগা খোমজিনবীরবা চণ্ডম চনায় খুদিংমক হাম্মা অনী অহল্লক চামখোকপীরবা মতুংদা হাপ্পগা চেঙকুপ অমদি অতোপ্পা মনা-মশিং হাপ্পীরগা ওপ্পগা থম্মীরগা। মতৌ অসুমা শেম শারবদি দানা থোংবগী মতম মাঙদবতা নন্তনা মৈ থানবা শীংগী খরচ হুহুহল্লি অমদি ওকোন্দা কাংমৈ খুবগী খুদোংচাবসু ফংহল্লি। ওকী মচিঞ্জাক শেম্বেদা চেঙকুপ রাইকুপ, লফু, পাঙখোকলানচিংবা মনা-মশিং খরখক্তা ফুংলগা পীজদুনা ওক য়োকপা নংত্রগা য়ুবঙ, হোটেলগী চণ্ডম চনায় খক্তগা পীজবসি চংনবী অমা ওইনা পীজনরি। অসুমা নোংমগী মবুক থরবা খক্তা খন্দুনা য়োকপদগী অফবা মখলগী ওক অমোমশিংদা মতম চানা হিট লাঙ্ৰবা, চাগোক ফন্তবা, অশোনবা নংত্রগা অশিবা মচা পোকপা, মখোম থোক্তবনচিংবগী লায়না কয়া অমা লাঙ্ৰনা মতম শাংনা মচা পুথোকপা যাদবগী অমাঙবা য়াম্মা তোয়না থোকই। ইনখংলক্লিবা ওকশিংদনা চাউখংপগী চাং রাংতুনা শোন্দম নাদম্মবা যাওরকই অমরোমদনা মরাং কায়না ফংই হায়দুনা য়ুবঙ নংত্রগা চণ্ডম চনায় খক্তা পংহৈদা হৈজিল্দুনা পীজবদগী য়েংবদা নোয় পোম্মা উজরগসু পেরলহিসিনচিবা তৌরজুনা মতম শাংনা য়োকপা যাদবগী অমাঙবসু থোকই। অসুমা নোয়হল চাউহল্লগা য়োহোখকখিগদবা ওকশিংদা ঐথোয়না পাম্মিবা পান্দম অদু য়োনা মতম চানা চাউহনবা ঙমদে। করিগুম্মদা মচিঞ্জাক্তা প্রোটিন, মিনরেল অমসুং ভিটামিন রাংপনা মরম ওইদুনা ওকশাদা থাউগী শরুকা মশলগী শরুজ্জগী হেনবদগী ওকশাগী মগুন য়াম্মা থিনা হৈহু। অশোয়বা ময়ামসি মায়োক্ৰদনা শেন্দোং লৈনা ওক য়োকপা ওপ্পগা লমদমসিদা ফংলিবা মচিঞ্জাকী মচল ময়ালশিং অসিনা বিজ্ঞানিক ওইবা লৌশিং খরা শীজিন্নরগা মচিঞ্জাক



শেন্মা তাই। করিগুম্মা ওকী মচিঞ্জাক্তা য়ুবঙ ওইনা হাপ্পগা পীজবা তারগদি মচিঞ্জাক্তা চাদা ৩০-৪০ দগী হোম্মা পীজবীরোইদবনি। অসুমা চণ্ডম চনায় ওইরগসু চাদা ৩০-৫০ ফাওবগী মনুংদা পীজবীরগা অদুবু চেকশিনবীরগদা অমনা মচা পোকহল্লবা য়োকপা ওক হাতম অমসুং গর্ত পুরবী ওকশিংদা চণ্ডম চনায় অমদি য়ুবঙগী চাং খরা হুহুহদবা য়াদে। প্রোরশিংদা পীবা চণ্ডম চনায় নংত্রগা য়ুবঙগী চাংদু মচা পুথোক্ৰদবা হাতমশিংদা পীরবদি নোয়থোকমনিখিদুনা মচা পুথোকপদা বেরা তৌবা যাওরকই। ফিনিসরশিংদা হায়বদি হাতমশিংদা পীবা চণ্ডম চনায় নংত্রগা য়ুবঙগী চাংদু গর্ত পুরবী ওকশিংদা পীরবদি অশোয়বা মচা পোকপা, মখোম থোক্তবনচিংবা থোকহল্লি। মরম অসিনা মচা পুথোক্ৰদবা হাতমশিং অমসুং গর্ত পুরবী ওকশিংগী মচিঞ্জাক তোঙান্না শেম্মীবা মথৌ তাই।

ওকী মচিঞ্জাক শেম্বেদা ব্রোইলরগী অনীবা মথি হাপ্পগা চেঙকুপ, চুজাক, হুদাম, থাউথি, ঙাকুপ, পাঙখোক অমদি থুমগা পুমা মুমা ফুংলগা অতোপ্পা মিনরেল, ভিটামিন, থুম য়াম্মগা পীজবদা য়াম্মা কামবা ফংই। ওক্তা মফোনগী শরুক অমদি চণ্ডম চনায় পীজ-পীজনা নুমিং খুদিংগী অশংবা মনা-মশিং (শজিক) পীজবীরগা। ওক্কোওশিংদা পোকপদগী নুমিং ১৫/২০ শুবদগী অশংবা মনা মশিং পীজবা তম্মীরগা। শজিক পীজবা মতমদা ফাল্লবা শজিক্তা ওকশিংদা দাইরেক্ট পীজবীরোইদবনি। ফাল্লরবা শজিকশিংদু নুংশাদা হাইফেং মথক-মখা ওপ্পগা ফৌদোক্ৰদা তুংদা পীজবীরগা। মসিনা মথি অপেংপা ফাইবগী চাং হুহুগনি অমদি তিল লৈবগী চাংসু হুহুগনি।

শজিক ফজনা চাবা ওকশিংদদি মখোয়গী মচিঞ্জাকী শরুজ্জগী শজিক্কা চাদা ১০-৩৫ না মহুং শিনবা য়াই। শজিক্কা ওকশিংনা মথৌ তাবা ন্যুট্রিয়েন্টশিং লোয়না ফংবা ঙমদ্রবসু শজিক পীজবনা মখাগী কামবশিংসি পীরি।

- শজিক পীজবনা মচিঞ্জাকী খরচ য়াম্মা হুহুহনবনা মরম ওইদুনা শেন্দোং হোম্মা ফংহল্লি।
- ভিটামিন খুদিংমক শজিক্কাগী ফংবা ঙুম্মী।
- অফবা মখলগী শজিক্কা ওকশিংদা প্রোটিন মতিক চানা পী।
- মসিনা ওকশিংদা মশা মউ ফবা অমদি অনা অয়েকী চাং য়াম্মা হুহুহল্লি। লোয়ননা চাউবগী চাং য়াম্মা থুহল্লি।
- শজিক মরাং কায়না পীজরগা য়োকপা ওকশিংনা পীজদনা য়োক্ৰকপা ওকশিংদগী অফবা মচা পুথোকপগী মগুন য়াম্মা হেল্লি। লোয়ননা চাগোক মশীং হোম্মা থম্মা য়াই।

ঐথোয়গী লমসিদদি অফবা শজিকশিং মরাং কায়না ফংদবনিনা মফমসিদা ফংলিবা শজিক মখলশিং খুদম ওইনা হায়রবদা চাকহরাই মনা, চুজাক মনা, মতম মতমগী য়েঞ্জিং-নাগীশিং, ইঞ্জোল-লৌবুচিংবদা হৌরিবা ওক্কা পাম্মা, হাওনা চাবা অথোংপা নাগীশিং মরু ওইনা কবোনাপী, পেরা প্রাস (মতু চোম্মী), হুপনচিবা মচিঞ্জাক ময়ামসি পীজবা য়াই।

কাঙলোন চুমা মচিঞ্জাকশিংসি পীজদুনা য়োক্ৰগদি মশা মউ ফনা লৈবা ঙমহনবদা নন্তনা মতম চানা হিট লাঙ্ৰনা গর্ত পুবা ঙমই। পোক্ৰকপা মচাশিংগী ফীভম অমদি মপীগী খোমথোক্তা অশোয়বা কয়া লৈতে। মপাশাগী মচা পুথোকপগী মগুন্দা অরাঙবা লৈতে। ●

চুজাক অমসুং মসিগী তোঙান তোঙানবা কয়াংশিং

ডো. রাইখোম জিতেন

চুজাক্তা তোঙান-তোঙানবা মচি ওইবা চিঞ্জাকী মচল কয়া অমা পীরি। চুজাক মরুগ্রাম ১০০দা চনাং (কার্বোহায়ড্রেট) গ্রাম ৭৪, শাদোংদগী ফংবা চিঞ্জাকী মচল (প্রোটিন) গ্রাম ৯.৪, মহাওগী ওইবা শরুক (ফেট) গ্রাম ৪.৭৪, মশিংগী ওইবা শরুক (ক্লড ফাইবর) গ্রাম ২.৩ অমসুং চিনি (সুগর) গী শরুক গ্রাম ০.৬৪ যাওই। চুজাক মরুদা তোঙান-তোঙানবা ভিটামিনশিং ভিটামিন এ, বি, ঈ অমসুং নিকোটিনিক এসিড লোয়ন-লোয়ননা রিবোফ্লোবোজিংবশিং যাওরি। মথক্তা পঞ্জরিবশিং অসিদা নন্তনা তোঙান-তোঙানবা মথৌশাদগী ফংদুনা লৈবা জীবশিংদা মথৌ তাবা মচলশিং (মিনরেলস) সু যাওরি। খুদম ওইনা ফোসফরাস মিলিগ্রাম ২৫০, পোটাসিয়াম মিলিগ্রাম ২৮৭, মেগনিসিয়াম মিলিগ্রাম ২৭, সোডিয়াম মিলিগ্রাম ৩৫ অসি চুজাক মরু গ্রাম ১০০ খুদিংদা যাওরি। অমরোমদা অমুক জীবশিংনা চাংদি য়ামদনা শুংশোয় শোয়দনা চহ্রবদি য়াদ্ৰবা চিঞ্জাকী মচল (মাইক্রোন্যুট্রিএন্ট) খুদম ওইনা জিক্স মিলিগ্রাম ২.২১, মেঙ্গানিজ মিলিগ্রাম ০.৪৮৫নচিবসু যাওরি।

মরু/মরা :- পান্সি অসি অপিকপা জোম-জোম লাওবা মরাশিং পাল্লি। চুজাক পান্সি অমনা হৌবদা মথৌ তাবা মচাক খুদিংমক ফংহনবা তারবদি মতম অদুনা লেগদবা পান্সি অমগী অপুনবা মরাশিং অদু শমজিল্দুনা পরেং শানা থম্মা মতমদা কিলোমিটার ১.৫ রোম শাংগনি। পঞ্জব্রিবা অপুনবা মরা হায়বসিদা রুট হেয়র হায়না খঙনবা য়াম্মা কুপ্পা পান্সিহিংনা ঈশিং অমসুং মচিঞ্জাক চুপখংপদা মরুওইবা যৌদাং য়ারিবা মরাশিং অদু যাওননি। করিগুম্মা চুজাক পান্সিহিং অসিগী মরাশিং অসিনা চহনীংবা মওন্দা চংচবদা অপনবা অথিংবা পীবিদ্রবদি হৌরিবা লম্মীগী নাক-য়েত্তা মিটার ১.৫ অদুগা লৈবাক মনুংদা লুথনা মিটার ২ ফাওবা চংবা ঙমই। চুজাক পান্সিদা মরা মখল অনী যাওই হায়বদি এদভেন্টিউস রুট (লৈনুংদা লৈবা মরা) অমসুং প্রোপ রুট (লৈমায়গী মথক থংবা পান্সিগী মতাংদগী থোরকপা মরা) যাওই। চুজাক পান্সিগী চুমা মানবা মপাল (ট্রেসেল) অসি হেক উবা মতম অদুহািদা লৈমায়গী হেকমথক থংবা পান্সিগী মতাং অনী নংত্রগা অহমদগী প্রোপ রুটশিং থোরকই। মসি লৈনুংদা লৈরিবা মরাশিংদগী চাউবা হেল্লি, পায়বদা নপ-নপ লাওগনি লোয়ন-লোয়ননা মচু নাহিগনি। মরা মখল অসিনা পান্সিবু ঙাকলৌ পীবগা লোয়ন-লোয়ননা পান্সিগী মচিঞ্জাক পীবদসু মতেং পাংই। লৈনুংদা লৈরিবা পান্সিগী মরা অসিদা রুট হেয়র হায়রগা খঙনবা য়াম্মা কুপ্পা মরা মখল অমসু যাওরি।

মনা :- চুজাক পান্সিদা মখল অমসু পান্সিগী চাও-শাবা খেয়বগী মতুংইয়া মনা ৮-২০ ফাওবা পাল্লি। চুজাক পান্সিগী মতাংশিংদা ওই অমসুং য়েং ওয়-ওয়না মনাশিং অসি পাল্লি। চুজাক পান্সিদা য়োমশিল্লিবা মনাগী শরুক অসিনা লিফ শেখ অদুগা পান্সিদগী ফন্দোক্তুনা নুংশিং-নুংশা লৌশিবা লৈরিবা পান্সিগী মনাগী শরুক অদুনা লিফ ব্লেন্দ কোই। লিফ ব্লেন্দ অসি পিক্কা শাইই অদুগা মতোন্দা হুইজিল্লি। লোয়ন-লোয়ননা শিং নানবা নংত্রগা মতু পানবা ওইগনি। অশাংবা মনা অদু তিনা লৈবা য়ানবা মিদ-রিব হায়না খঙনবা মনাগী ময়াদা অথাবা অরিংবা শরুক অমনা মথোক্তগী মতোন ফাওবা পাল্লি। চুজাক পান্সিগী মনাদা নুংশিং-নুংশা অমদি



ঈনিলশিং চংখোক চশিন তৌনবা মখুল (ষ্টোম্যাট) ময়াম অমা যাওরি। ষ্টোম্যাট অসি মনাগী মথক থংবা শরুজ্জগীদি মখা থংবা শরুকা হোম্মা যাওই। মনাগী মথক থংবা শরুক অসিদা মোটোর সেল হায়রগা খঙনবা শিংচেপ মওং মানবা খরা হোম্মা চাউবা অহোবা মখলশিং ষ্টোম্যাট সেলগী মরক মরক্তা পরেং শানা লৈ। মসিনা ঈনিল রাংবা মতমদা নুংশিত্তগী ঈনিলশিং চুপশিল্পুনা সেলশিং অদু চাউথোকহল্লি অমদি পান্সিগী মনাশিং ফন্দোক্তুনা নুংশিং নুংশাগী মতেংনা পান্সিনা মচিঞ্জাক হোম্মা শুংবদা মতেং পাংই। অদুগা য়াম্মা শাবা ঈনিল নেম্মা মতমদা মোটোর সেলশিং অসি পিকশনখি অমদি মনাশিং অদু কোনশিনখিদুনা পান্সিদগী ঈনিল য়াম্মা মাঙখিগদবদগী ঙাকথোকই।

পান্সিগী মউ :- চুজাক পান্সি অসি মখোয়গী মখল খেয়বগী মতুংইয়া অরাংবসি সেন্টিমিটার ৬০দগী মিটার ৫ ফাওবা রাংবা যাওই। চুজাক পান্সিগী মউ অসি মতুম তাই, মনুং ফুল্লি অমদি মতাং (নোদ), মতাং য়াম্মা শম্মরগা ওইহনি। মতাং অনীগী মরক (ইন্টার নোদ) না মতাংশিংদগী হোম্মা থোংলি। চুজাক পান্সি অমদা মতাং (নোদ) ৮-২১ ফাওবা লৈ। চুজাক পান্সিদগী মচা পোকপদি লৈবাক মনুংদা লৈবা মতাংদগী চোংথোরকই।

মহৈ অমসুং মপাল :- চুজাক পান্সিদা লাবা অমদি অমোমগী কয়াংশিং পান্সি অমগী মনুংদা যাওই। ঐথোয়না চানরিবা চুজাক মহৈগী শরুক অসি অমোমগী কয়াংনি অদুগা চুমা মনানা পান্সিগী মথক ইথং থংনা শাংতোরক্লিবা অসিনা লাবগী কয়াংনি। চুজাক মহৈ অসি মকুগী কুয়োম অমনা য়োমই অমদি মতোন্দা শম মানবা লাবগী লৈরিকশিং অমোমগী কয়াংশিংদা পুশিনখিবা শরুক অমগা যাওই। অসিগুম্মা শম মানবা শরুক

অসিনা লাবগী লৈরিক লৌশিনবসি হাপ্পা অহম ফাওবা লৌশিনবা ঙমই অদুবু অহৌবগী নুমিং ১০গী মতমদনা লৌশিনবগী চাং ঝাইদগী রাংই। শম মানবা (সিঙ্ক) শরুকশিং অসিনা চুজাক মরু অমসু মরু চংহল্লবগীদমক লাবগী লৈরিকশিং ফাজিল্লি অমদি চুজাকশিংবু মরু চংহল্লি। চুজাক পান্সি অমদা কোম্মা পনবা মহৈশিং মরু চরন-চরন তৌবগী মরুওইবা মরমসি লাবগী লৈরিক মরাং কায়দবদগী শম (সিঙ্ক) মানবা শরুকশিং অদুনা লৈরিক ফাজিল্দবদগীনি। চুজাক মরু অমনা ইন্ডোসপর্ম, এন্ড্রো, পেরিকার্প অমসুং টিপ কেপ হায়দুনা কয়াং মরি যাওরি। ইন্ডোসপর্মদা মপুং ওইনা চাংগী শরুক (কার্বোহায়ড্রেট) যাওই। এন্ড্রোনা পান্সি অসি অমুক হৌরজুনা মথং চহীগী অনৌবা পান্সি ওইহল্লবা শরুকনি। অদুগা পেরিকার্প অমসুং টিপ কেপ হায়বসিনা চুজাক মরু অদুবু য়োমশিল্লিবা

মপানগী কুয়োম অমদি চুজাক মরু অদুনা মহৈদা নপু.বগী মফম অদুবুনি। ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি কুইজ-১০৬

- ১। ঐথোয়গী সনামহী লাইনীংহল ইবুংঙো, নাইরিয়া ফুলোগী মিমি মুংপা য়াররোইদবা ময়েক্কা ইদুনা লৈরে।
(ক) লাইনীংহল অসি শোক কয়াদা পোকখিবগে?
(খ) লাইনীংহল অসিনা পোকখিবা খুনদুগী মিমিং হায়য়ু।
- ২। “মৈতৌগী রোম্যান্টিক কবিশিংগী উবা ঙুমদ্রবা নুংশিবগী সংসার অমবু মশক মুমা খঙখিবা কবিদি লৈতোহেম রামসিংহ মতোমতনি।” রাফমসি কবি অসিগী উপন্যাস অমদি শৈরেংশিং য়েংলগা ক্রিটিক অমনা হায়রিবনি। রামসিংহগী উপন্যাস, “জাং ওনবা” শোক কয়াদা ফোঙলকপনো?
- ৩। ‘ঙাইথো মমা ঐ লোইনা খঙই, তুংদা থোক্তগদবা পুন্মক খঙই, নঙনা খল্লিবদুসু।’ রাফম অসিনা ‘চেকখায়রবা জেলগী চেকপল’ কোঁবা বারীমচাগী লাইরিক অদুদগী লৌথোকপনি। অইবদু কনানো?
- ৪। “নুগীদি/থেপুদুনা থম্মা পোংশক নভে/...পুন্নিং তপ্পদা ঈশিংনি/অচাকপা মৈরী মুংলিবা।” পরেংশিং অসিনা অঙোম সরিতাগী শৈরেং অমদগী লৌথোকপনি। শৈরেংদুগী মিমিং হায়য়ু।
- ৫। “করম্মা যুগকী কাউস্তবা অহিংদা/মঙখিবা মঙগী মমিনো/ওংলরি ঐবু তঙনা মানা।” পরেংশিংসিনা মিমিং লৈরিবা ঈশ অমগী অহৌবা পরেংশিংনি। অইবদু কনানো?

মথক্তা পীরিবা রাহংশিং অসিগী পাউখুম ওক্টোবর ৩০, য়ুমশিক্কা নুমিংকী অয়ুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নংত্রগা ঈ-মেল hueiyenliteraryquiz@gmail.com সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শোংনা ইবিরকউ। রাহং খুদিংমকী পাউখুম চুমা নংত্রগা মশীং য়াম্মা চুমা পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওংচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

ADMISSION OPEN

ENGLISH & RHYMES COURSES

CLASS X ENGLISH (BOSEM) EXAM ORIENTED COURSE

- SPOKEN ENGLISH WITH AUDIO AND VIDEO
- RHYME TEACHERS TRAINING COURSE [Rhymes, Computer, Teaching Method, Spoken English etc.]

SPOKEN ENGLISH CLASS (SINCE 1986)

Nagamapal Laimayum Leirak, Imphal

Contact No. 8974642764

APOLLO TUTORIAL CENTRE

Admission Open For

XII-Sc CONDENSE REVISION COURSE HSE(COHSEM & CBSE) 2020

SUBJECT : ENGLISH+PHY+CHEM+BIO+MATHS

LAST DATE OF FORM SUBMISSION

12TH NOV. 2019

CLASS STARTS

18TH NOV. 2019

OFFER

- HOSTEL PACKAGE (BOYS & GIRLS)
- 20 % FEE CONCESSION TO FIRST 20 STUDENTS

FOR DETAILS Plz. Contact APOLLO Office, Kwakeithel Bazar, Near AMUCO Office,(7am to 7pm)

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা বারোংশিং অসিগী রাখল, মীংয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী রাখলোন অমসুং মীংয়েংগা থোইদোক্কা মরী লৈনদে।