হুইয়েন লানপাও
ꯑꯁꯤꯕꯥ ꯂꯩꯃꯥꯏ ꯄꯥꯡꯊꯣꯀꯄꯥ ꯅꯨꯡꯁꯤꯖꯕꯥ ꯂꯩꯃꯤꯠ
ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯂꯩꯃꯤꯠ ꯑꯣꯏꯕꯥ ꯃꯔꯨꯑꯣꯏꯕꯥ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯃꯅꯨꯡꯗꯤꯕꯥ ꯃꯤꯑꯣꯏꯕ
হুইয়েন লানপাউ
নিংথৌকাবা, জন্যুৱারী ২৫, ২০২১, ইম্ফাল
৪৪শুবা চহী, ২৯৮শুবা মশীং

ঈ-ৱেষ্ট মেনেজমেন্ট

লৈঙাক্কী মরী লৈনবশিংনা মতিক চাবা থৌরাং পায়খৎবা মথৌ তারি

মীওইবগী হকশেলদা খ্বাইদগী চাউনা অকায়বা থোকহল্লক্লিবশিংগী মনুংদা অমোৎ-অকায় মফম চানা লোইশিন্দবা হায়বসিসু অমনি হায়বা য়াই। নুমীৎ খুদিংগী শীজিন্নবা লোইরগা য়ুমথোঙ খুদিংমক্তগী লংথোরকপা অমোৎ-অকায়শিং অসুম-অসুম পৈশিল্লক্লবদি মহীক-মতাই চেল্লক্তুনা লায়না কয়া পোকহল্লক্লবগী মরম ওইরকপা য়াই। ইম্ফাল ম্যুনিসিপাল কোর্পোরেসননা লন্নাই এন জি ও খরগী খুখাংদা য়ুমথোঙ খুদিংদগী অমোৎ-অকায় খোমগৎপগী থৌরাং লৌখৎলবসু ৱেষ্ট মেনেজমেন্টকী মতীক চাবা থৌশিল অমা লৈতবগুম তৌরি। অমোৎ-অকায় খোমগৎলগা কান্নবা মওংদা শীজিন্নদুনা রিসাইকল তৌবা নৎত্রগা বাইও ফর্টিলাইজরনচিংবা শেম্নবগী মতীক চাবা থৌশিল লৈতবনা মরক-মরক্তা অমোৎ-অকায় হুন্দোকফমগী মতাংদা উংখৎনরকপগী মওং অমসু হেক-হেক উবা ফংলি। অমরোমদা হীরম খুদিংমক্তা পাক শন্না শীজিন্নরিবা প্লাষ্টিক্কী পোৎলমশিংনসু মীওইবগী হকচাং শোকহন্নবগী মরম ওইরি। 'প্লাষ্টিক এন্দ হেন্ঠ : দ হিদন কোষ্ট ওফ এ প্লাষ্টিক প্লানেট' হায়না মিংথোনবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অমনা হায়, মফম কয়াদা পাক শন্না প্লাষ্টিক্কী পোৎলম শীজিন্নরকপগী মতাংদা মতীক চাবা চেকশিন থৌরাং লৌখৎহৌদ্রবদি অচৌবা হ্যুমেন হেন্ঠ ক্রাইসিস অমা থোকহল্লকপা য়াই। মীওই কয়ানা তঙাইফদবা পোৎলম অমগুম হীরম কয়াদা পাক শন্না শীজিন্নরিবা প্লাষ্টিক্কী পোৎলমশিংনা ঈশিং, নুংশিৎ অমদি লৈবাক লৈহাউ শোকহল্লক্তুনা মীওইবদা মখল কয়াগী লায়না ওইহল্লকপা য়াই হায়না অখঙ-অহৈশিংনা ফোঙদোক্লরিবনি। প্লাষ্টিক্কী পোৎলমশিং শেম-শারকপদগী হৌরগা শীজিন্নবা লোইদুনা লংথোকখ্রবা ফাওবদা অসুক্কী মতীক খুদোংথীনিংঙাই ওই। মরু ওইনা মীওইবদা কার্দিওভাস্ক্যুলর দিজিজ, কেন্সর অমদি ওটোইম্যুন কন্দিসনশিং ওইহল্লকপা য়াই হায়রি। পেট্রোকেমিকেল প্লান্টশিংদা প্লাষ্টিক্কী পোৎলম পুথোকপা মতমদসু হকচাং শোক্লিংঙাই ওইবা কার্সিনোজেল কয়া থাদোরকই। হীরম কয়াদা মীওইবনা প্লাষ্টিক্কী পোৎলম শীজিন্নবনা স্লো পোইজনিংগী মতৌগুম তপ্পা-তপ্পা হকচাং শোকহল্লকই। শীজিন্নবা লোইরগা লংথোকখিবা নৎত্রগা মৈ থাদোকখিবা মতমদনা অমুক্কা হেন্না খুদোংথীনিংঙাই ওই হায়না অখঙ-অহৈশিংনা ফোঙদোক্লি। মালেমদা হৌজিম মহীক-মতাইনা থোকহনবা নৎতবা কেন্সর, থম্মোয়গী লায়না অমসুং দাইবেটিসনচিংবা লায়না নাবগী চাং ৱাংখৎলক্লিবসিগী মরু ওইবা মরমশিংগী মনুংদা পাক শন্না প্লাষ্টিক্কী পোৎলম শীজিন্নবা হায়বসিসু অমনি হায়না লৌবা য়াই। য়াম্না শেংনা হায়রবদা মহীক-মতাইনা ওইহল্লকপা লায়নাশিংদি অফবা মখলগী হীদাক-লাংথক চারগা ফহনবা ঙম্মী। ঈ-ৱেষ্ট অমসুং প্লাষ্টিক ৱেষ্টনা ওইহল্লকপা লায়নাশিংদি পূন্সি চুপ্পা শাগোন্নদুনা লৈগদবা মরম্না হীরমসিদা অখন্নবা মীৎয়েং চঙফম থোক্লে।

মীওই কয়ানা শীজিন্নবা য়াদবদগী লংথোরকপা ইলেক্ট্রোনিক্কী ওইবা পোৎলমশিং মফম চানা লোইশিন্নবা থৌরাং লৌখৎতবনা মীওইবগী হকশেলদা অমসুং অকোয়বগী ঈশিং-নুংশিৎতা চাউনা অকায়বা থোকহল্লকপা য়াবগী ফীভমদা লৈরি। চাওখৎলকপগী মতুং ইন্না টেক্লোলোজিগী অহোংবা কয়া লৈবদগী য়ুমথোঙ খুদিংদা ইলেক্ট্রোনিক্কী পোৎলম শীজিন্নবগী চাং ৱাংলি। ইলেক্ট্রোনিক্কী পোৎলমশিং শাবদা শীজিন্নরকপা কেমিকেলশিং লোয়ননা মর্ক্যুরি, কেদমিয়ম অমদি লেদনচিংবা পুন্নমক অমোৎ-অকায় মরক্তা য়াওখ্রগা অকোয়বগী ঈশিং নুংশিৎতা চাউনা অকায়বা থোকহল্লক্লি। মীওইবগী হকশেলদসু চাউনা শীংনরকপগা লোয়ননা মখল কয়াগী লায়না ওইহল্লক্লবগী মরম ওইরি। ষ্টেট লৈঙাক্কী মখাদা লৈবা তোঙান তোঙানবা লোয়শঙশিংদসু ঈ-ৱেষ্ট কয়ামরুম লৈরি। হায়রিবা ঈ-ৱেষ্টশিং অসি মফম চানা লোইশিন্নবগী থৌরাং থৌশিল অমা শেম্বা উদ্রি। হৌখিবা নুমীৎ খরনিগী মমাঙদা ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসননা লোয়শঙ অসিদা লৈবা ঈ-ৱেষ্ট মফম চানা মাঙহন্ননবা থৌরাং পায়খৎপা উখি। মসিমক্তি পূক্লিং থৌগৎনিংঙাইনি। অদুমকপু অতোপ্পা লোয়শঙশিংদা লৈরিবা ঈ-ৱেষ্টশিং অমদি য়ুমথোঙ খুদিংদগী থোরক্লিবা ঈ-ৱেষ্টশিং মফম চানা লোইশিন্ননবা লৈঙাক্লা অখন্নবা থৌরাং পায়খৎপা উদ্রি। হৌজিকমক্কী ওইনদি ঈ-ৱেষ্ট কয়াসু সোলিদ ৱেষ্ট ওইনা অদুম লৌনবগী মতৌ অমা উরি। মসিমক্তি লানগনি। মহৌশাগী খল অমদি মীওইবগী হকশেলদা অকায়বা কা হেন্না পীরক্তিঙৈদা লৈঙাক্কী মরী লৈনবশিংনা ষ্টেট অসিদসু ঈ-ৱেষ্ট মফম চানা মাঙহন্ননবা থৌরাং পায়খৎপা মথৌ তারি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-১০

১) মণিপুরী সাহিত্যদা ইহান হান্না এসে (রচনা) ইদুনা পুথোকখিবা অইবদু কনানো অমসুং লাইরিক্তুগী মমিং করিনো?
২) মণিপুরগী অহানবা এফ এ (কোন্না আই এ হায়না খঙনখিবা) পাস তৌখিবসি করম্বা চহীদনো?
৩) অনীশুবা মালেমগী লাঞ্জাও মতুংদা ইহান হানবা ওইনা মণিপুরীদা হন্দোকপা লাইরিক্তু করিনো, কনানা হন্দোকপনো অমসুং করম্বা চহীদা ফোঙখিবগে?
৪) ''শজিবুগী চীংথ্রাউ মপাল' হায়বা লাইরিকসি করম্বা মখলগী লাইরিকনো অমসুং অইবদু কনানো?
৫) ''হিজন হিরাউ'' হায়বা অরিবা শৈরেংদা মথং নুমিত্তা য়ানগদৌরবা, তলা উরাই থাদুনা থম্লম্মবা পামেল তল্লা চাউথোইববু মথং নুমিত্তগী কায়নরগনি, কনবা ঙম্মরোইদো হায়না কপখিবা মমা অদু কনানো (করিনো)?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম জন্যুৱারী ৩০, থাংজ নুমিৎকী অয়ুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা ঈ-মেল **hueiyenliteraryquiz@gmail.com** সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

লৌমীশিংগী কাখল

'রিং রোট' অৱাথবীগী ভাইরস লায়না

(ফেব্রুৱারীদা থাবা অৱাথবী পান্বীদদি লায়নাসি তাবগী চাং হন্থে)

ডো. এম থোইথোই সিংহ

উহৈ চাবগী কান্নবা মীপুম খুদিংমক্লা খঙনরকপগা লোয়ননা উহৈ হায়বসি নোংমগী চঙদ্রবা য়াদ্রবা চিঞ্জাক্কী মচল অমা ওইরে। উহৈশিংগী মরক্তা অৱাথবীবু খ্বাইদগী হেন্না পাম্লে, চন্নফম হেন্না লৈ, মমল ৱাংই। ইঙ্খোলগী নৎত্রগা পুখ্রিগী অকোয়বদা থানবদা নত্তনা ঙসিদি অৱাথবীগী হৈকোল ওইনা থম্লবসু য়াওরে। মরু ওইবা উহৈ অমা ওইরে।

অৱাথবী পান্বীদা তাবা লায়না ময়াম অমগী মনুংদা ভাইরসনা থোকহনবা ***'পাপায়া রিং রোট'*** হায়বসি অৱাথবী পান্বীদা ভাইরসনা থোকহনবা লায়নাশিংগী মনুংদা খ্বাইদগী হেন্না শাথীবা লায়না অমনি। লায়না অসিনা নাখ্রবা পান্বীদু ফহনবা ঙমদে। লায়নাসি পান্বী অমদগী পান্বী অমদা শংদারক্তুনা থারিবা পান্বী পূম্নমক লায়না অসিনা নাহনবা ঙম্মী। লায়না অসিবু ঙাকথোকচবা ঙম্বা পান্বী মখল (Resistant or Tolerant Cultivar) অমত্তা লৈত্রি। মরম অসিনা লায়না অসিগী লায়ওং খঙদোক্তুনা মখা তানা শন্দোরক্তনবা হোৎনহৌবনা পোথোক হেনগৎহনবদা অচৌবা মতেং ওইগনি।

লায়ওং :- মথক থংবা পান্বীগী শরুক খুদিং হায়বদি মনা, মখোক, মহৈ অমসুং মতাংদা লায়নাসিগী লায়ওং উবা ফংই। লায়না অসিগী লায়ওং লৌরিবা মনাদা ইহান হান্না উই। নৌরিবা মনাশিংগী মচু তাইথরকই, নাপু মচু চংলপ তৌরকই। মনাগী মশিংশিং (ভোন) ময়েক শেংনা উবা হৌরকই। মনাগী মচি মচিদা শংজিনবা শরুকশিং ময়েক শেংনা উবা হৌরকই।

মনাগী মতাই থংবা শরুকশিং কোনখৎলি। মনা য়াৎপগী মশীং হেনগৎলি, চাং মান্নদে। মওং কায়রকই। অরিবা মনাগী মতাই থংবা শরুকশিংনা হেন্না কোনশিল্লি। মনা মশীং হন্থনা শুংজিনবা লৈ।

পাল্লিবা মহৈশিং পিকই, মওং কায়না লৈ, য়োনবদা শিৎকদবা মান্দে। নুমিৎ ১৫ মপুং ফারবা উহৈশিংদা লৈরকই। কোইরোক কোইরোক কোইনা য়েকপা মানবা দাগশিংসু মিলিমিটর অমা মখায়মুক্তং চাওগনি। অৱাথবী চাওখৎলকপগা লোয়ননা অকোয়বা দাগশিংসু চাওখৎলকই, মিলিমিটর ২৫ ফাওবা চাওনা য়েকপা মাল্লকই। মুল্লবা মতমদদি দাগশিং উবা ৱাই। অসিগুম্বা অৱাথবীশিং খোক্তোক্তুনা য়েংবদা মনুংদা রিংশিংগী মমি চাউনা লৈ। লায়না অসিনা নারবা অৱাথবীশিংগী পোথোক হন্থে। লোয়ননা উহৈ অদু থুম্বা ৱাৎলি।

ঙাকথোক্লবা পান্বে :- ১) লায়না অসি মরূদগী চেন্নরকপা নত্তে। চারা শেম্বা মতমদা পিক্লিবা চারাশিংদা মহি চুপ্পী তীলশিংনা লায়না অসি শন্দোরক্তনবা নন-রুভন ক্লোথনা কুপশিন্দুনা চারা শেমগনি।

২) হান্ননা শেম্লবা চারাশিং ফেব্রুৱারী থাদা থাদোকপনা পান্বী মশা ফহনবতা নত্তনা লায়না মখলসি তাবা হন্থহল্লি। চাওখৎপা লমশিংদদি পাপায়া রিং স্পোট ভাইরস পিগী খরা খরা শোনবা ষ্ট্রেনশিং শীজিন্নে। অৱাথবী পান্বীনা পিক্লিঙৈ, মনা অহুমমুক্তা ভাইরিঙৈদা হায়রিবা অশোনবা ষ্ট্রেনশিং অসি কাপশিন চাইশিল্লি। নুমিৎ ১৫নিমুক লৈরগা অমুক হন্না চাইশিল্লবা (innoculate) মতুংদা চারাশিং লিংথোকপগী থবক তৌই। পান্বীশিংবু লায়না অসিদা হৈনহল্লি। মতুংদা অকনবা ষ্ট্রেনবুসু খরমখৈ ঙাকথোকচবা ঙমহল্লি।

৩) লায়না চেল্লবা পান্বীশিং য়ারিবমখৈ ফুক্তোকপীগনি।

পান্বীশিং অদুবু পাল্লকখিগনি, চাওরকখিগনি খন্না থন্বীরোইদবনি। মখা তানা শন্দোকখিদনবা হোৎনগনি।

৪) জুলাই থা অমসুং ওক্টোবর থাদা অৱাথবী থারোইসি। ফেব্রুৱারী থাদা থাবনা লায়না তাবা হন্থে অমসুং পোথোক হেনগৎহল্লি।

৫) পান্বীনা ঈশিং ফংদবা মতমদসু পান্বীগী ঈশিং ৱাত্তনবা হোৎনগনি। অৱাথবীদা ঈশিং হেনবা য়াদ্রবসু, ৱাৎপসু য়াদে, পান্বী মশা শোল্লি, লায়না তাবা হেল্লকই। পান্বে অমা থিদুনা ঈশিং ৱাৎহল্লোইসি। ঈশিং হাপ্লম্বা প্লাষ্টিক বোট্টলশিংদা পিক্লা হুৎপীরগা হৈখোঙদা থন্বীদুনা দ্রিপ ইরিগেসনগী মওংদা ঈশিং পীবীবা য়াই।

৬) মনাক নকপা মরী চৎপা পান্বীশিং খুদম ওইনা থবী, মাইরেন, তর্ব্বুজ অমসুং দসকুসনচিংবা পান্বীশিং থাবীরোইদবনি। মরমদি হায়রিবা পান্বীশিংসিদসু লায়নাশিং অসি তাগল্লি। পান্বী মখল অমদগী অতোপ্পা পান্বী মখল অমদা লৌনরকপা য়াই। মসিদা নত্তনা খামেন অশিনবা, হীদাক মনা, মোরোক্লচিংবা পান্বীশিংগসু নক্লা থাবসু লায়না অসি পান্বী মখল অমদগী পান্বী মখল অমদা লায়না শন্দোকই। মসিদা নত্তনা **পাপায়া কর্ল** হায়বা মনা কুৎশনবী লায়নাদুসু লৌনবা ঙম্মী।

৭) ৱাহিক তীল, হ্বাইট ফ্লাইনচিংবা মহী চুপ্পী তীলশিং অসিনা লায়নাশিং অসি শন্দোকপা মরম্না তীলশিংবু হাৎনবা মখল কয়াগী হীদাক কাপ্পী। অদুবু মীওইবদা অকায়বা পীদবা ওর্গেনিক ওইবা Vertiguard *(Verticillium lecani)* গ্রাম ৫০ ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়াল্লগা কাপথোক্লনি।

নিম ওইল মিলিলিটর ১৫ ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়াল্লগা মরক মরক্তা কাপথোকপা মহী চুপ্পা তীলশিং তাবা হন্থে। তৌইগুম্বসুং অতৈ পান্বীদা কান্নবা ফংবগী চাংদুমক্তি অৱাথবীদদি ফংদে। অৱাথবী পান্বীদদি ৱাহিকশিং মচা পোক্তে হায়বা রিপোর্ট তৌনবসু লৈরি।

লায়না তীলনা ঙাকথোকচনবনি হায়দুনা হীদাকখক্তগী মতেং লৌবগী মতম হেল্লে। অতোপ্পা থবক থৌরম কয়াগী মতেংনা লায়না অসি হন্থহন্নবা অমদি পোথোক হেনগৎহন্নবা পূন্না হোৎনমিন্নবা তঙাইফদে। ●

বার্দ ফ্লু

- ডো. সরাংথেম জেম্মারানি -

বার্দফ্লুনৎত্রগা এভিয়ান ইনফ্লুএঞ্জা হায়না খঙনরিবা লায়না মখল অসি ভাইরসনা থোকহনবা লায়না মখল অমনি। বার্দফ্লু থোকহল্লিবা ভাইরসসি মখল য়াম্মী। খরা অমদি মীওইবদা অকায়বা পীদে অদুবু ভাইরস খরা হায়বদি H_5N_1 অমদি H_7 N_9 দি মীওইবদা হেন্না শাথিবা মওংদা লায়না শন্দোরকই। ইহান হান্না বার্দ ফ্লুগী লায়ওংসি চাইনাগী খ্বাংজৌ প্রোভিন্সতা য়াম্না শাথিরবা মহীক মখল H_5N_1 ভাইরসসি য়ুমদা য়োকপা কাঙঙাদগী আইসোলেট তৌই। ইন্দিয়াদনা বার্দ ফ্লুসি ইহান হান্না মহারাষ্ট্রগী ননদুবার দিষ্ট্রিক্টতা কুমজা ২০০৬ কী ফেব্রুৱারী ১৬ তা থোকপা হৌরকই।

বার্দ ফ্লু থোকহল্লিবা মহীকশিংসি লমলক্কী উচেকশিংদা মশাদা য়াওরগা লৈবনা মখোয়না য়ুমদা য়োক্লিবা য়েন ঙানুশিংগী মচিঞ্জাক অমদি ঈশিংদা কন্টামিনেট তৌদুনা য়েন ঙানুশিংনা চাশিন্দুনা লায়নাসি শন্দোরকই। মসিদসু নত্তনা মহীক চেল্লবা উচেকশিংনা মফম অমদগী মফম অমদা চৎথোক চৎশিন তৌবদা নৎত্রগা অনাবা য়েন ঙানুশিং পুবা গাড়ীদা লৈহৌরিবা মহীকশিংসি মফম অমদগী অমদা শন্দোরকপদা অচৌবা মতেং পাঙই। মণিপুরদসু ইহান হান্না কুমজা ২০০৭ কী জুলাই ৭ তা বার্দ ফ্লুগী লায়নাসি ইম্ফাল ইষ্টকী চীংমৈরোংদগী শন্দোরকই। মসিদা নুমিৎ ৩ নিগী মনুংদা য়েন ১৪৪ গী মনুংদা য়েন ১৩২ শিরি। মসিগী মতুং ইকুই কুইদ্রিবদা কুমজা ২০১৫ গী এপ্রিল থাদা অমুক আই সি এ আর লম্ফেলদগীসু লায়নাসি হৌরকখি।

বার্দ ফ্লু লায়নাসি শন্দোরকপগী মখল কয়া অমা লৈ। মখোয়শিংদু মখাদা থমজরি ঃ-

(১) অনাবা য়েন ঙানুশিংগী মথি-ময়ুংদগী লায়নাসি থোকহল্লিবা মহীক কয়া অমনা নাদবা য়েন ঙানুশিংদা শন্দোক্লবগী অচৌবা মচাক অমা ওইহল্লি। (২) লম অমদগী অমদা কোয়পাই পাইদুনা লৈবা ঈশিংদা চাক্তাবা লমলক্কী উচেকশিং মপুং ওইনা লম ঙানুশিং অসি লায়না অসি নাগন্দ্রগসু লায়না অসিবু থোকহল্লিবা মহীকশিং মশাদা য়াওদুনা পুবা উচেকশিংনি। মখোয়না হকথোংননা নৎত্রগা নাকোয়ননা শম্লরুবদগী য়ুমদা য়োকপা য়েন ঙানুশিং অসিদা বার্দ ফ্লু নাহল্লকই। (৩) য়েন ঙানুগী মচিঞ্জাকশিং, ফার্মগী মপোৎ মচৈ, গাড়ীনা চীংবদসু মহীক অসি শন্দোক্তুনা লায়না অসি নাদবা মফমশিংদা নাহল্লি। (৪) অনাবা য়েন ঙানুশিংগী ফার্মশিংদা চৎলুবা মীশিংগী মফি মরোলশিংদা মহীক অসি পক্লক্তুনা মসিনা অতোপ্পা নাদবা য়েন ঙানুগী ফার্মশিংদা চঙলুবদা মহীকশিংসি শন্দোরকপগী অচৌবা মচাক অমা ওইহল্লি। (৫) লায়না অসি লায়েংবদগী ফরক্লবা য়েন ঙানুশিংদসু মতম শাংনা হায়বদি থা অহুম ফাওবা মহীকসি লৈদুনা মহীক চেনবা উচেক ওইদুনা লৈ। অসিগুম্বা মফম অসিদগী অতোপ্পা মফম অমদা য়েক্লম, য়েনাও, মশা ওইনা পুবদা মহীক অসি লোইনরক্তুনা লায়নাসি শন্দোরকই। (৬) অহিংবা য়েন ঙানু য়োনফমশিং অসি লায়না অসিবু শন্দোক্লবগী খ্বাইদগী খুদোংচাবা মফম অমসু ওইরি।

বার্দফ্লুগী লায়ওং ঃ-বার্দফ্লুগী লায়ওংসি অতোপ্পা লায়নাগী লায়ওংশিংগা চম্লবা থোক্তবদি নত্তে অদুবু ঙম্না খঙদোকহৌবা অমদি তোঙানবা লায়ওং ওইহৌরগদি ঙম্না লায়নাসিদগী চেকশিলহৌবা ঙমগনি।

লায়নাসিগী লায়ওংসি মখল য়াম্মী। মসিদা অতোপ্পা লায়ওং হায়বদি অতোপ্পা লায়না লৈরম্বা য়াওরকপা, য়েন ঙানুশিংগী মশাগী চহী, মখোয়না লৈরিবা অকোয়বগী ফীভম অমদি লায়না অসিবু থোকহল্লিবা ভাইরসকী সবটাইপশিংগী মখা য়াম্না পোল্লি।

খরা শাথিবা মওংদা ওইরগদি লায়নাসি লায়ওং ইখঙ খঙহৌদনা লায়ওং উৎত্তনা পাক্তক্লমা শিবা য়াওই অদুগা অতোপ্পা লায়ওং খরা হায়বা তারগদি ঃ-

- ☞ মকোক, মীৎপান, মত্রোক, মখোঙ পোক্লকপা
- ☞ মশা শোম্বুরকপা
- ☞ য়েনগী মত্রোক অমদি মখোঙ শংজিল্লকপা
- ☞ মরুম কোকপগী চাং হন্থুরকপা
- ☞ মরুমগী মকুদু পাথরকপা
- ☞ ঈশিং ওইনা মখোঙ হামথরকপা
- ☞ স্বর হোনবা ৱারকপা
- ☞ চানিং থক্লিংদবা
- ☞ মখোঙ পঙথরকপা

লায়নাসি খরা হন্থবা মওংদদি- ☞ লোক খুবা, নাতোন মহী চেনবা

- ☞ মমায় পোমখৎপা
- ☞ নর্বকী লায়েং উরকপা
- ☞ ডাইরিয়া তৌবা

বার্দফ্লুগী লায়নাসি অনাবা য়েন ঙানুদগী মীওইবদা লৌনৈ অদুবু অনাবা মীদগী অতোপ্পা মী অমদদি লৌনদে। বার্দফ্লুগী লায়নাসি মীওইবদা লৌনবা মতমদা মহীক চল্লবা মীদু শিবা ফাওবা য়াওই।

শাথিবা মওংগী অনাবদদি শিবগী চাংসি চাদা ৯০ দগী ১০০ ফাওবা ওই অদুগা খরা হন্থবা মওংগী লায়না অসিদদি শিবগী চাং থোইনা লৈতে। অদুবু কিনিংঙাই ওইরিবদি হন্থবা মওংগী লায়না থোকহল্লিবা মহিক অসিনা থা তরক্কী মনুংদা শাথিবা মওংগী লায়না থোকহনবা মহীক্কী মপাঙ্গল লাক্তুনা শাথিনা অমাং অতা থোকহনবগী থৌদোক কয়া অমগী রিপোর্ট লৈরি।

ঙাকথোক্লবা চেকশিন থৌরাংশিং ঃ মীয়াম্না মরু ওইনা য়েন ঙানু লোইবিরিবশিংনা মতম পুন্নমক্তা মশাগী য়েন ঙানুশিংগী মরক্তা বার্দ ফ্লু অসি নাবগী চিংনবা লৈত্রা হায়বদু কুপ্পা শেন্নবীবগী তঙাইফদবা লৈ। করিগুম্বা চিংনবা য়াবা হেক য়াওরকপগা খুদক্তা অনাবশিংদু তোঙান্না মফম চাবা য়েংলগা থম্বীগনি অমদি মনাক নকপদা লৈবা ভেটিরিনরি দিপার্টমেন্টকী মীওইশিংগা তান্নদুনা অমদি খুদক্তা থেংনবা ঙম্নবা মীকুপ নাহুম শেন্নদুনা লৈনবা হোৎনবীগনি।

লায়না অসিগী লায়ৎশি খুদক্তা থোরক্তুনা য়েন ঙানু কয়ামরুম শিবা তারগদি লৈহৌরিবা য়েন ঙানুশিং অমদি অকোয়বদা লৈরিবা য়েন ঙানুশিং খুদক্তা হাৎতোকপীরগা মফম চানা ফুম্বীবা নৎত্রগা মৈ থাদোকপীগনি।

- অসিগুম্বা মতমসি য়ৌরক্লগাদি য়েন ঙানুশিং মফম অমদগী অমদা পুথোক পুশিন তৌবা য়াদে।

- য়েন ঙানুশিংনা লৈরম্লিবা মকোনশিংদু ডিসইনফেক্টেন শীজিন্নদুনা শেংদোকপীগনি। মসিনা মহীক্কী চাং হন্থহল্লি।

- লায়না অসিবু শন্দোরক্লিবা মফমদু নীংথিনা অখঙ অহৈশিংগা তানদুনা খঙদোক্লগা মাগী ইনফেক্সন তৌরকপগী মফমশিং খঙদোকপীবা দরকার ওই।

মফমসিদদি টিকা থাবগী খুদোংচাবা লৈতবনিনা চেকশিন্না লু নান্না য়েন ঙানুশিংগী মকোনশিং থম্বীগনি অমদি অতোপ্পা উচেক ৱায়াশিং চঙলক্তনবা হোৎনবীগনি। খ্বাইদগী চেকশিনবীগদবদি য়েন ঙানু শেন্নবীরিবা মপুশিংদা মখোয়না শেৎ চারিবা ফিরোলশিংদু লু নান্না শেৎপীগনি অমদি মকোন মনুংদা তোংলগা চঙগদৌরিবা খোঙউপতু ডিসইনফেক্টন্টতা লুপ্লগা চঙবীগনি। ●

হকচাং ফনা লৈনবা হোৎনবদা হৱাইগী মরু ওইবা

ডো. ৱাইখোম জিতেন

ইন্দিয়া অসি মালেমগী ওইনা হৱাই থাবা লম অমসুং খ্বাইদগী য়াম্না হৱাই পুথোকপা লৈবাক অমা ওইজরবসু হৱাই চাবা মীগী মশীং য়াম্বনা মরম ওইদুনা মপান লৈবাক্তগী য়াম্লবা হৱাইগী মখলশিং পুশিল্লক্লি। হেনগৎলিবা মীশিংগা চান্ননা পোথোকহেনগৎপা ঙমদবনা মরম ওইদুনা কুমজা ১৯৬০দা মী অমনা নোংমদা হৱাই গ্রাম ৬৫.৫গী চাংদা ফংলম্বদু কুমজা ২০১৫দা মী অমনা নোংমদা চাংচত্তা গ্রাম ৩০গী মখাদা থুংলে। মসিসু চাংচৎকী ৱাফমনি। অদুবু লায়রবগী পনখৈ মখাদা লৈবা মীওইশিংদি হৱাইগী মমলনা অতিয়া পক্লা ৱাংখিবনা মরম ওইদুনা হৱাই লৈদুনা চাবা ঙমদবনা মরম ওইদুনা দরকার লৈবা প্রোটিন অমসুং কার্বোহায়দ্রেট অসি ফৌ, গেহু, চুজাক্তগী ফংনবা হোৎনরি।

তোঙান তোঙানবা হৱাইগী মখলশিংনা মীওইবদা প্রোটিন, এমিনো এসিদ, মশিংগী শরুক (ফাইবর) অমদি মচি ওইবা মচলশিং য়াওবা পোৎলমশিং (মিনরেল) পী।

তোঙান তোঙানবা হৱাই মখলশিংদা য়াওরিবা প্রোটিন, অপূনবা মশিং (Total fibre) অমসুং তুম্বা ঙম্বা মশিং (Dietary fiber)

হৱাইগী মখল	চাদা য়াওবা প্রোটিনগী চাং	চাদা য়াওবা অপূনবা মশিংগী চাং (Total fiber)	চাদা য়াওবা তুম্বা ঙম্বা মশিং গী চাং (Dietary fiber)
হৱাই চানা	৩১.২	৬০.১-৬০.২	২৫.৬
হৱাই মাইরোংবি	৩১.০	৫৭.৩-৫৮.৭	১৫
হৱাই মুক	২৪.৫	৫৩.৩-৫৮.৭	১৫.২
শগোল হৱাই	২৪.০	-	-
মুশোরি	২৫.১	-	১১.৭
হৱাই অশাংবী	২৪.০	-	-
কোলি হৱাই	২৩.৯	৫৬.৩-৬০.৫	২৫.৪
(রাজমা)			
হৱাই মঙ্গল	২৩.১	-	১৬.৭

প্রোটিন : তোঙান তোঙানবা হৱাইগী মখলশিংদা য়াওবা প্রোটিনগী চাং মান্নদ্রবসু শা-ঙা লিক্লা/চাদবা ইন্দিয়াগুম্বা মফমদদি হৱাইনা মীওইবগী দরকার লৈবা প্রোটিনগী শরুক ফংনবা পান্বে ওইরি। ফৌ, গেহু, চুজাক্তা য়াওবা প্রোটিনগী শরুক্তগী হৱাইদা য়াওবা প্রোটিননা শরুক অহুমগুম্বা ওই। চপ মান্নবা হৱাইগী কাঙলূপকী মনুংদা লৈবা হৱাইশিংদা মখল খেন্নবনসু প্রোটিন য়াওবগী চাং খেন্নবা য়াই।

অমরোমদা অমুক হৱাইশিংদা হাপ্লিবা হারগী মখল অমসুং চাং খেন্নবনা প্রোটিন য়াওবগী চাংদা খেন্নহল্লি। অয়াম্বা মতমদা হৱাই মখলশিংদি নুংশিত্তগী নাইত্রোজেন ফাদুনা শীজিন্নবা ঙম্বনা মরম ওইদুনা নাইত্রোজেন অসি চাং য়াম্না হাপ্তে। অদুবু নুংশিত্তগী নাইত্রোজেন মরাং কায়না ফাবা ঙমদবা কোলি হৱাই (রাজমা) গুম্বা হৱাই মখলশিংদি ফৌ, গেহু, চুজাক্তা হাপ্লিবা নাইত্রোজেনগী চাং অদু য়ৌনা হাপ্লবা কান্দা প্রোটিনগী চাং অসি ৱাংনা য়াওই। হৱাই থাবিবা মতমদা ফোসফরসকী চাং ৱাংনা হাপ্পা, ফোসফরসকী হারগা কোন্ননা ফোসফরসপু তুমহনবা ঙম্বা অহিংবা জীবশিং হৱাই মরূদা তোৎলগা থাবিবা নৎত্রগা সলফর অমসুং জিঙ্ক য়াওবা হারশিং হৱাই থাবদা হাপ্পীবনা লোক্লদৌরিবা হৱাই মরূশিংদা প্রোটিন য়াওবগী চাং ৱাংখৎলি।

মীওইবগী হকচাং শাগৎপদা চঙলিবা খ্বাইদগী পিকপা পোৎলম অমা ওইরিবা সেলশিং শাগৎপদা প্রোটিন য়াওরিবনি। সেলশিংগী অতেক অকায় শেমগৎপা, অনৌবা সেলশিং পোকথোকপদা প্রোটিন অসি য়াওদ্রবা য়াদ্রবা পোৎলম অমনি। অমরোমদা অমুক ইনখৎলক্লিবা অঙাংশিং, মীরোনবী অমদি খোমজিংবী মমাশিংদা প্রোটিন মরাং কায়না য়াওবা চিঞ্জাকশিং নিংথিনা পীজবীগদবনি। মী অমনা নোংমদা দরকার লৈবা কেলোরিগী চাং চাদা ১০-৩৫দি প্রোটিন ওইগদবনি।

তোঙান তোঙানবা মীওই কাঙলূপশিংনা নোংমদা দরকার লৈবা প্রোটিনগী চাং :-

চহী অমসুং মীওই কাঙলূপ	প্রোটিনগী চাং (গ্রাম)
চহী ৪গী মখাগী অঙাং	১৩
চহী ৪-৮গী অঙাং	১৯
চহী ৯-১৩গী অঙাং	৩৪
চহী ১৪গী মথক্কী নুপী অমসুং নুপীমচা	৪৬
চহী ১৪-১৮গী নুপামচা	৫২
চহী ১৯গী মথক্কী নুপা	৫৬
মীরোনবী নুপী	৫০
থা য়াম্লবী মমা অমদি খোমজিংবী মমা	৭৪

এমিনো এসিদস :- হৱাইদগী ফংগদৌরিবা প্রোটিনদা তোঙান তোঙানবা এমিনো এসিদ মখল কয়া অমা য়াওরি। চাং য়ামজদ্রবসু মীওইবগী হকচাংদা দরকার লৈবা অতোপ্পা অমত্তনা মহুৎ শিনবা য়াদবা এমিনো এসিদ ৯ মক হৱাইগী প্রোটিনদগী ফংই। লোয়ন-লোয়ননা অতোপ্পা এমিনো এসিদকী মখল ১২ অমসু হৱাইগী প্রোটিনদা য়াওরি। তোঙান তোঙানবা এমিনো এসিদশিংগী মনুংদা লাইসিননা মীওইবগী হকচাংদা