কোলেষ্টরোলগী চাং হন্থরবা য়েরূম - ডিজাইনর এগ

– ডা. সরাংথেম জেসমারানি –

থায়নদগী হৌনা হৌজিক ফাওবদা মীপূম খুদিংমক্না য়েরূম্বু য়াম্না পাম্না চানরি। চহী য়ামশিল্লক্লগদি য়েরূম চাবগী চাংসি হন্থগদবনি হায়বগী ৱাখল অমা লৈবনা য়েরূম চাবগী চাংসি অদুক্কী মতিক হন্থনৈ। মসিগী চাওরবা মরমদি য়েরূমদা কোলেষ্টরোল চাং ৱাংনা লৈবগীনি। কোলেষ্টরোলগী খল্লগা চানিং-চানীংনা চাদবনা অয়াম্বনি। ডিজাইনর এগ হায়না খঙনবা য়েরূমসিদদি কোলেষ্টরোলগী চাং হন্থনা য়াওই অমদি পাম্না চানরি। কোলেষ্টরোলসি ফেট নত্তে। মসি ফেটকুম্বা য়াম্না ৱেক্সি ওইবা হায়বদি খোইরুগুম্বা পোৎশক অমনি। মসি শাশিং অমদি মীওইবনা পুথোকই। মসি হকচাংগী মথৌ তৌবদা য়াম্না কানবা পীরি অমদি নর্ভ ফাইবর ইন্সিউলেট তৌবদা সেল ৱাল নীংথিনা থম্বীবা, ভিটামিন দি পুথোকপদা অমদি অতৈ হোর্মোন অমদি দাইজেষ্টিব জুইজ পুথোকপদা মতেং পাংই। অদুবু কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংলগদি হার্ট এটেক লাকপগী চাং য়াম্না ৱাংহল্লি।

য়েরূমদা য়াওরিবসি ঈশিং (৭৪%), প্রোটিন (২৩%), ফেট (১১%), কার্বোহাইদ্রেট (১%) নি। মসিদসু নত্তনা অতোপ্পা মিনরেল, ভিটামিন অমদি কেরোটিনোইট ময়াম অমসু য়াওরি। য়েরূমদা মকুগী শরুক্লা ৯-১২%, অঙৌবগী শরুক্লা ৬০%, মমুৎ ৩০-৩৩% অসিনি। মমুৎতা য়াওরিবসিনা লিপিদ (৩৩%), ত্রাইগ্লেসিরোল ৬৩.৩%), ফোসপোলিপিদ (২৯.৭%) অমদি কোলেষ্টরোল (৫.২%)নি।

য়েরূম গ্রাম ৫০ লূম্বদা য়াওরিবসি ফেট গ্রাম ৫ খক্তনি। মসিদা চাদা ২৭তি সেচুরেটেট ফেটনি। মসিদা এল দি এল (ফত্তবা কোলেষ্টরোল) কোলেষ্টরোল য়াওই। মীওইবনা চাবদা কোলেষ্টরোলগী চাং হেল্লগদি হকচাংগী ঈদা কোলেষ্টরোল প্রোফাইলগী চাং ৱাংনা লৈহল্লি। য়েরূম চাবদা অকিবা লৈরিবসি য়েরূমদা য়াওরিবা কোলেষ্টরোলসিনা ঈদা য়াওরিবা কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংনা লৈহনগনি। মরম অসিনা য়েরূমদা অফবা মচি ওইবা কয়া য়াওরগসু হার্টকী লায়না লাক্তনবা য়েরূম চাবগী চাংসি হন্থরি। পি য়ু এফ এ হায়বদি পোলি অনসেচুরেটেদ ফেটি এসিদসি হকচাংগীদি য়াম্না কানবা মখল অমনি অদুবু মসি ঐখোয়গী হকচাংনা শেমজবদি ঙমদে। চিঞ্জাক্তা পি য়ু এফ এগী চাং ৱাংনা য়াওরগদি ফেটকী চাংসু য়াম্না ৱাংনা লৈ।

পি য়ু এফ এ সী মখল অনী থোক্লা খাইদোকই। অহানবদা ওমেগা ৬, এসেনসেল পি য়ু এফ এ মসিদা য়াওরিবসি লিনোলিগ এসিদ অমদি মসিদগী লাকপা এরাকীদোনীক এসিদ/ওমেগা ৬, পী য়ু এফ এ খরসু মহৈ মরোং মরূ মরাং অমদি ভেজিটেবলগী থাওদা হায়রিবা ওমেগা ৬ সি চাং ৱাংনা য়াওই। অনীশুবদা ওমেগা ৩ এসেনসেল পি য়ু এফ এ মসিদা য়াওরিবসিনা লিলোলিগ এসিদ অমদি মসিগী দিরাইভেটিভ ঈ পি এ অমদি দি ঐচ এ। লিনোলিকসি ঙা অমদি ফ্লেক্সসিটদা য়াওই।

য়েনবীনা মশাগী ডাইটরি লিপিটসি য়েরূমগী মমুৎতা থমজিনবা ঙমহল্লি। মরম অসিনা সাইন্টিষ্টশিংনা চাংয়েং কয়া তৌদুনা য়েরূমদা কোলেষ্টরোলগী চাং হন্থনবা হোৎনরি। মসিদা হীদাক শীজিন্নদুনা য়েংবদা য়েরূমদা য়াওরিবা কোলেষ্টরোলসি ৫০%দি হন্থে। মসিগী হীদাকসিনা য়েনবীনা কোলেষ্টরোল পুথোকপদা অথিংবা খরা পীবা নৎত্রগা ঈদা য়াওরিবা কোলেষ্টরোলসি য়েনবীনা মমুৎ শেম্বা মতমদা পীহন্দবা অসিনা ওইবা য়াই অদুবু হায়রিবা হীদাকসি এফ দি এনা শীজিন্নবা থিংলি।

অতোপ্পা য়েরূমদা কোলেষ্টরোলগী চাং হন্থহন্নবা য়েনবীদা পীজরিবা মচিঞ্জাক্তা অহোংবা খরা লৈহন্দুনা কোক্লক্কদৌরিবা মরূমদুগী মমুৎতুদা ফেটি এসিদকী কম্পোজিসন হোংহল্লগা কোলেষ্টরোলগী চাং হন্থহন্দুনা মীপূম খুদিংমক্না চাবা য়াবগী য়েরূম দিজাইনর এগসি পুথোক্লি। মসি নত্তবদা জেনিটিকেল্লি কোলেষ্টরোল হন্থবা য়েনবী লৌদুনা চাংয়েং তৌরি। অদুবু মায় পাকপদি ঙমদে। য়েনবীগী মচিঞ্জাক্তা পি য়ু এফ এগী শরুক হেন্না পীজরগদি মানা কোক্লিবা মরূমদু য়েংবা মতমদা মমুৎতা পি য়ু এফ এগী চাং ৱাংনা য়াওই। মচিঞ্জাক্তা পি য়ু এফ এগী চাং ৱাংনা হাপ্লগদি য়েরূমগী মনমসি তোঙানবা অমা লাকপদা নত্তনা ফেটি এসিদকী চাংসু ৱাংনা লৈবা ঙমহল্লি। ফ্লেক্সসিট, মেরাইন এলজোই, ঙাগী থাও, নুমিৎলৈগী থাও, পীরিলগী থাওশিংসি য়েনগী মচিঞ্জাক্তা য়াওরগদি য়েরূমদা ওমেগা ৩ ফেটি এসিদকী চাং ৱাংহল্লি। য়েরূমদা ওমেগা ৩ ফেটি এসিদ পুথোক্লবা অনী থোক্লা য়েংবা য়াই।

১) য়েনগী মচিঞ্জাক্তা ফ্লেক্সসিট নৎত্রগা লিনসিট য়াওবা পীজরগদি কোক্লক্কদৌরিবা মরূমদা লিনোলিগ এসিদকী চাং য়াম্না ৱাংনা য়াওবা ঙমহল্লি। হায়রিবা লিনোলিগ এসিদসি DHA (Docosahexaenoic Acid) গী প্রিকর্সরনি। মসিনা হার্টকী লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙমহল্লি।

২) য়েনগী মচিঞ্জাক্তা শেংদোক্লিবা দি ঐচ এ য়াওবা হায়বদি ঙাগী থাও পীজরগসু কোলেষ্টরোল হন্থবা য়েরূম ফংবা ঙমই। মসিদা দিজাইনর এগ অমদা মিলিগ্রাম ৬০০ ওমেগা ৩ ফেটি এসিদ অমদি মিলিগ্রাম ৬ টোকোফিরোল য়াওই।

দিজাইনর এগতা য়াওরিবা লিপিট অমদি ফেটি এসিদসি ওসিদেসন য়াম্না তৌগনবা মরম্না পুমথহন্দনবা য়েনগী মচিঞ্জাক্তা এন্টিওক্সিদেন্ট হাপ্পা দরকার লৈ।

দিজাইনর এগতা মরু ওইবা মচল মরি য়াওই। মখোয় অদুদি :- ক) ভিটামিন ঈ য়াম্না মরু ওইবা এন্টিওসিদেন্ট অমদি মসিনা কেন্সর অমদি অতোপ্পা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

খ) ডি ঐচ এ - ঙাদা ফংবা ফেটি এসিদনি মসিনা ব্রেন শাগৎনবদা অমদি ইম্যুন সিষ্টম হেনগৎহনবদা অচৌবা মতেং পাংই।

গ) লীউটিন - মনা মশিংদা ফংবা কেরোটিনোইটনি। মসিনা কেন্সরদগী ঙাকথোকপা ঙমহল্লি।

ঘ) সেলিনিঅম - য়াম্না মরু ওইবা মিনরেল অমনি। মসিনা হকচাং ফনা লৈবা ঙমহল্লি।

টেবল ১ : নোর্মেল য়েরূম অমদি দিজাইনর য়েরূমদা য়াওরিবা মচলশিং :

মচল	নোর্মেল য়েরূম	দিজাইনর য়েরূম
টোটেল ফেট (গ্রাম)	৪.৫	৪.৫
স্যেচুরেটেদ ফেট (গ্রাম)	১.৫	১.৫
লীনোলিনিগ এসিদ (মিলিগ্রাম)	১৭	১০০০
দি ঐচ এ (মিলিগ্রাম)	১৮	১০০-১৫০
ওমেগা ৩ (মিলিগ্রাম)	৩৩	১০০-১৫০
লীনোলিগ এসিদ (মিলিগ্রাম)	৫০০	১০০
কোলেষ্টরোল (মিলিগ্রাম)	২১৩	২১৩
ভিটামিন ঈ (ৱাই য়ু)	১.১	৬.০

হৌজিক্কী মতমদদি মীপূম খুদিংমকসি হেন্থতা য়াম্না মায় ওনশিনবগী মমি য়াম্না চাওনা তাবা ফংই। মশা ফগনিবু হায়রগদি পৈশাগী অৱাৎপা লৈতে। দিজাইনর এগতা য়াওরিবা অফবা মচল ময়ামসি চাদুনা মশা মউ ফনা লৈনবা হোৎনসি।

ঙা য়োক্লিবা মীওইশিংনা খঙজিনবদা কানবা থৌওং খরা

ডো: য়ুম্নাম বেদজিৎ

ঙাগী পোথোক ফজনা পুথোকপা ঙম্নবগীদমক ঙা য়োক্লিবা পুখ্রিশিং ফনা লৈননবা য়েংশিনবা মথৌ তাই। করিগুম্বা ফজনা য়েংশিনহৌদ্রবদি খুদোংচাদবা কয়া থেংনবা য়াই। থোক্লকপা য়াবা খুদোংচাদবা খরা অমদি মখোয়দগী করম্না ঙাকথোক্কনি হায়বগী মতাংদা খরা থমজগে।

১) পুখ্রিগী লৈপল ফজনা শেম্বীগদবনি। পুখ্রিগী লৈরাই অসি চাওরাক্লা ২:১ রেসিওদা ঙমহনগদবনি। হায়বদি করিগুম্বা লৈপল অদু মিটর অমা ৱাংলবদি মিটর অমা পুখ্রি মখাগী লৈমাইদা পাকথোকহন্দুনা লৈপলগী অঙম্বা শেম্বীগদবনি।

২) ঈশিং থাজিনবা য়ানবা ঈথোং অমা নাকল অমদা পানগদবনি। অদুগা ঈশিং থাদোকি-খবা য়ানবা ঈথোং অমসু অতোপ্পা নাকল অমদা পানগদবনি।

৩) ঈশিং য়াম্না শংলকপগী থৌওং অসি ঈশং য়াম্না লৈরকপননি। ঈশং য়াম্না লৈরকপগী মরু ওইবা মরমদি ঙা য়োক্লিবা পুখ্রি অদু লৈহাও য়াম্না লৈরকপদগীনি। লৈহাও য়াম্না লৈরকপগী মরু ওইবা মরম কয়া লৈ। খুদম ওইনা হায়রবদা ঙাগী মথি, চাবা লোইহৌদবা মচিঞ্জাকনচিংবা ময়াম অসিনা পুখ্রিগী ঈশিংদা ঈশং য়াম্না কাহল্লি। অসুম্না ঈশং কারক্লবদি নুমিদাংগী মতমদা ঈশিংদা য়াওবা ওক্সিজেনগী চাং হন্থহন্দুনা খুদোংচাদবা কয়া থোকহল্লি। ঈশিং মনম নমথীরকপা অমদি অশিবা ঈশং ময়াম্না পুখ্রিগী মখাথংবা শরুক্তা লৈখিদুনা ঙাদা ফৎহন্দবা নুংশিৎ মখল কয়া থোকহল্লক্তুনা অচৌবা খুদোংচাদবা অমসু ওইহল্লকই। হায়রিবা খুদোংচাদবশিং অসিদগী ঙাকথোক্ল বা পাম্বৈশিংদি :-

- মতম খরগী ওইনা মচিঞ্জাক পীজবীরোইদবনি।
- ঈশিং শিন্দোকপগী খুদোংচাবা লৈরবদি ঈশিং শিন্দোকপীবনা খ্বাইদগী ফবা পাম্বৈশিংগী মনুংদা অমনি।
- শুনু কিলোগ্রাম ১৫০দগী ২০০ ফাওবা পরি অমগী পুখ্রিদা চাইবীগদবনি।
- মতম খরগী ওইনা হার চাইবা লেপকদবনি।
- হীদাক ওইনা অলগীসাইদ (Algaecide) শীজিন্নবসু য়াই।
- বাইওলোজিকেল কন্ট্রোলগী পাম্বে অমা ওইনা সিলভর কার্প থাদবীগদবনি।
- কংগুম্বা পাম্বী থাদদুনা ঈশংশিং অদুদা নুংশা মঙাল ফংহন্দদুনা মচিঞ্জাক শুংবা ঙমহন্ দদুনা শিহনবসু য়াই।
- কোপর সলফেট ($Cu\ SO_4$) শীজিন্নদুনা ঈশংশিং অসি শিহনবসু য়াই।

৪) ঈশিং য়াম্না নৈরকপগী থৌওং অসি লৈবাক্কী শরুক য়াম্না য়াওবা নৎত্রগা ওর্গানিক মেটর য়াম্না য়াওবনা ওইবা য়াই। হায়রিবা থৌওং অসি থোক্লক্লবদি ঙাশিং মচিঞ্জাক চাবা হন্থখিদুনা চাওবা থিন্থগনি। ঈশিং অদু নৈমনখিবনা মরম ওইদুনা ঙাগী মচিঞ্জাক খুদম ওইনা হায়রবদা ফাইটোপ্লাংউনগুম্বসু লৈরক্লরোই। মসিদসু নত্তনা ঙাগী গিলসশিং ফুনজিনখিদুনা ঙা শিরক্কনি। হায়রিবা খুদোংচাদবা অসিদগী ঙাকথোক্লবা পাম্বৈশিংদি :-

- পুখ্রিগী লৈপলশিং ফজনা শেমজিনবীদুনা নাপী হৌহনবীগদবনি। মসিনা নোং চুবা মতমদা লৈপলদগী লৈবাকশিং চেন্থখিদুনা ঈশিং নৈহনবদগী ঙাকথোকপা ঙমগনি।
- নোং চুবা মতমদা পুখ্রিগা থংনবদা লৈবা মফমশিংদগী ঈশিং য়ারিবমখৈ পুখ্রিদা চংহল্লোইদবনি।
- পুখ্রিগী লৈরাই হনগনবা ঙাশিং খুদম ওইনা হায়রবদা পুকলাওবীগুম্বগী মশীং হন্থহনগদবনি।
- চরূ মপুন মপুন থাদদুনা ঈশিংদা য়াওবা অনৈবগী শরুক্তু ফমথহনবসু য়াই।
- ফিজিগ্রি কিলোগ্রাম ১৫০দগী ২৭৫ ফাওবা পরি অমা চাওবা পুখ্রিদা শীজিন্নদুনা ঈশিং লুথহনবা য়াই। তৌইগুম্বসুং ফিজিগ্রি অসি শীজিন্নবা মতমদা ঈশিং শিলহল্লক্কনি। মরম অদুনা ফিজিগ্রি শীজিন্নরবা মতুংদা শুনু শীজিন্নদুনা পুখ্রিগী ঈশিং অদু য়াক্তক তৌবা ওইহনগদবনি।
- জিপসম (Gypsum) শীজিন্নরবদি পুখ্রিগী ঈশিংগী অশিন-অয়াক্কী থোইদোকপা অকায়বা লৈরোই। শীজিন্নবগী চাংনা কিলোগ্রাম ১০০০দগী ৩০০০ পরি অমা চাওবা পুখ্রিদা শীজিন্নবীগদবনি।

৫) পুখ্রিগী ঈমাইদা অঙাংবা মচুগী ককই কাবগী থৌওং অসি আইরন (iron) নৎত্রগা Euglenoid algae না থোকহনবনি। হায়রিবা থৌওং অসি থোক্লবদি ঙাগী মচিঞ্জাক ৱাৎশিল্লকপা অমদি ওক্সিজেন ৱাৎপগী খুদোংচাদবা কয়া ঙাদা মায়োক্লরকই। থৌওং অসিদগী ঙাকথোক্লবা পাম্বৈশিংদি :-

- থৌরিগুম্বা শীজিন্নদুনা ঈমাইদা তাওরিবা অঙাংবশিং অদু লৌথোকপীবা য়াই নৎত্রগা চরূ মপুন মপুন থাদদুনা চুপশিনহনবসু য়াই। য়ুরিয়া কিলোগ্রাম ২৫দগী ৩০ ফাওবা পরি অমদা অনীরক, অহুম্লক চাইরবসু য়াম্না কানগনি।
- ফিজিগ্রি কিলোগ্রাম ২৫দগী ৩০ ফাওবা পরি অমগী পুখ্রিদা চাইরবসু ককই কাবা ফহনবা ঙম্মী।

৬) ঈশিংদা য়াওবা ওক্সিজেন ৱাৎলকপদগী ঙা ময়াম চাদুনা লৈরকপগী থৌওং অসি থোকহনবগী মরম য়াম্না লৈখ্রে। অদুবু পনবা য়াবা খরা হায়রগদি মচিঞ্জাক য়াম্না থাজিনবা, হার য়াম্না চাইবা, ঙা মশীং য়াম্না য়োকপা, ওর্গানিক মেটর য়াম্না লৈরকপা অসিনচিংবনি। হায়রিবা থৌওং অসি থোক্লক্লবদি অচৌবা ঙা হান্না শিরক্কনি। মসিগী মরু ওইবা মরমদি শ্বর হোন্নবা ওক্সিজেন ৱাৎপননি। মতাং অসিদা চেকশিন থৌরাং লৌখৎহৌদ্রবদি অপিকপা ঙাশিংসু শিরক্কনি। মতাং অসিদা পায়খৎপা য়াবা থৌওং খরা হায়রগদি ঈশিং লেংহনবা খুদম ওইনা হায়রবদা ইরোইবা, ৱা থাদদুনা নোম্বীবা, এরেটর শীজিন্নবা নৎত্রগা পুখ্রি অদুদগী ঈশিং চিংখৎলগা পুখ্রিদুদা অমুক তাহল্লকপা, মসিদসু পোলাংগুম্বা অমদা তাহন্দুনা পুখ্রিগী ঈশিংদা চাইখাইরগা তাহল্লবদি অমুক্কা হেন্না কানগনি। শুনু কিলোগ্রাম ১৫০দগী ২০০ ফাওবা পরি অমদা চাইবীরবসু ওক্সিজেন ফজনা হেনগৎহনবা ঙমগনি।

ঙা য়োকপদা তোয়না থেংনবা খুদোংচাদবা কয়ামরুম লৈরি। মখোয়শিং অদুনা মথংদা অমুক থমজরগে। ●

খোঙলৈ য়াঙনা শাহৌ ফনা মরূদগী হৌরক্লবগীদমক সীদ প্রাইমিং

ডা. ৱাইখোম জিতেন

লৌউ-শিংউবদা পায়খৎলিবা তোঙান তোঙানবা কাঙলোনশিং অসিগী মরু ওইবা পান্দমদি হৌরক্লদৌরিবা পাম্বীশিং অদু চাং মান্ননা হৌরকপগা লোয়ননা শাহৌ ফনা হৌহন্দুনা পোথোক চাথোক হেন্না পুথোক্লবা হোৎনবা হায়বসিনি। অসুম্না অফবা মরূ খন্দুনা লৌফমদা হুনবদগী হৌরগা লোক্ত্রিফাওবগী মনুংদা পায়খৎপা য়াবা পোথোক চাথোক হেনগৎহনবদা মতেং পাংবা থৌওং অমনি সীদ প্রাইমিং হায়বসি।

ঐখোয়না হুনগদৌরিবা মরূ অদু ঈশিং ঈচুম নৎত্রগা তোঙান তোঙানবা হীদাক মখলশিং য়াওবা মহী অমদা অকক্লবা মতম খরা তিংলগা অমুক হন্না হান্নগী মরূ অদুদা ফত্তবা ঈনিলগী চাংদা হন্থহন্ দুনা থম্লবা মতুংদা মরূশিং অদু লৌফমদা হুন্নবগীদমক শীজিন্নবগী থৌওং অদুবু সীদ প্রাইমিং কৌই।

সীদ প্রাইমিং তৌবগী কান্নবশিং :- (১) মসিনা চাং মান্ননা খোঙলৈ য়াঙনা মরূশিং হৌহনবদা মতেং পাংই।

(২) মসিনা মরূশিংদা কা হেন্না শাবা, ঈংবা অমদি ঈনিল হেনবনচিংবদগী মতোল চোংবা ঙমদদুনা লৈগদবদগী ঙাকথোক্তুনা চাং মান্ননা হৌহনবদা মতেং পাংই।

(৩) চাং মান্ননা হৌখিবসিনা পাম্বীশিং চাং মান্ননা মপূং মরৈ ফাদুনা লোকপগী মতম মান্নহন্দুনা চাথোক হেন্না ফংহনবদা মতেং পাংই।

(৪) মসিনা পাম্বীশিং শাহৌ ফনা হৌহন্দুনা লায়না তীলনা তাবগী চাং হন্থহল্লি।

(৫) থৌওং অসি পায়খৎপা পাম্বী মখলশিংদা পীবা পাম্বীগী মচিঞ্জাক অমদি ঈশিং পাম্বীনা নিংথিনা শীজিন্নবা ঙমই।

সীদ প্রাইমিং তৌবা মতমদা তোঙান তোঙানবা মহৈ মরোংশিংদা কানবা পীরি। প্রাইমিং তৌবনা কানবা পীবা পাম্বী খরা পনবা তারবদা গেহু, হঙ্গাম, স্বিট কোর্ন, হৱাই মুগ, হৱাই মুসোরি অমদি থবি পনবা য়াই। প্রাইমিং তৌবগী কানবা অসি পাম্বী মখল খেন্নবগী মতুংইন্না, প্রাইমিং তৌবগী মতম খেন্নবগী ওইনা, অঙ্গৈং অশাগী চাং খেন্নবগী ওইনা, প্রাইমিং তৌগদৌরিবা পোৎচাক/হীদাক মখল খেন্নবগী ওইনা, পোৎচাক/হীদাক মখল অদু কয়াম য়াওবগে হায়বদু খেন্নবগী মতুংইন্না অমদি প্রাইমিং তৌরবা মরূ অদু লিদুনা থম্বগী মওং মতৌ খেন্নবগী মতুংইন্না খেন্নবা ফল ফংগনি।

সীদ প্রাইমিং তৌবগী তোঙান তোঙানবা মখলশিং :- ঐখোয়না থাগদৌরিবা মরূশিং অদু খোঙলৈ য়াঙনা হৌহন্দুনা অকোয়বগী অঙ্গৈং অশানা পাম্বীদা পীগদবা চৈথোংদগী হন্থহনবদা মতেং পাংবা, প্রাইমিং তৌবগী তোঙান তোঙানবা মখলশিং মখাদা পীরি :-

(1) Hydro Priming (2) Halo Priming (3) Osmo Priming (4) Hormone Priming (5) Solid matrix Priming (6) Bio Priming.

1) Hydro Priming - থৌওং অসিদা ওনগদৌবা মরূশিং অদু ঈশিংদা তিংলবা মতুংদা অমুক হন্না কংহল্লগা থম্লবা মতুংদা থানবগীদমক শীজিন্নবীগনি। থৌওং অসিগী মনুংদা কুশুমলৈ, চুজাক, হৱাই মাইরোংবীনচিংবা পাম্বী মখলশিং পুং ১২ গুম্বা ঈশিংদা তিংবিরবা মতুংদা অমুক হন্না কংহন্দুনা থম্বীরগা থানবগীদমক শীজিন্নৈ।

2) Halo Priming - থৌওং অসিগী মখাদা মরূশিং অদু থুমহি কেলসিয়ম ক্লোরাইদ নৎত্রগা পোটাসিয়ম ক্লোরাইদ য়াওরবা মহীশিংদা তিংদুনা শীজিন্নরবদি অয়াকপা লৌফমশিংদা পাম্বীশিংনা খোঙলৈ য়াঙনা হৌবদা মতেং পাংই।

3) Osmo Priming - থৌওং অসিগী মখাদা খেন্নবা পাম্বী মখলশিং খেন্নবা হীদাক মখলিশংদা (চিনি, Polyethylene glycerol, Sorbitol, Mannitol) তিংলবা মতুংদা অমুক হন্না কংহন্দুনা থানবগীদমক শীজিন্নবনা পাম্বী মখল খরদদি কানবা ফংহনবা ঙমই।

4) Hormonal Priming - থাগদৌরিবা মরূশিংবু পাম্বীশিংগী হোর্মোনশিং য়াওরবা মহীশিংদা তিংথোক্লবা মতুংদা থানবগীদমক শীজিন্নবদা পাম্বীশিংদা কানবা পীবা ঙমই। থৌওং অসি পায়খৎনবগীদমক Auxin, Gibberelin, Kinetin, Ethylene Polyamine, Ascorbic acid, Abscisic acid salicylic acid নচিংবা শীজিন্নবা য়াই।

5) Solic matrix priming - হুনগদৌরিবা মরূশিং অদু তোঙান তোঙানবা হীদাক মফোল খরা অমদি ঈশিং শীজিন্নদুনা মোলোমগী মওংদা শেম্লবা মতুংদা মরূদা তোৎশিন্দুনা শীজিন্নবীগনি।

6) Bio-Priming - থৌওং অসিদা হুনগদৌরিবা মরূশিং অদু তোঙান তোঙানবা কানবা পীবা হীংকুপশিংগা তোৎশিন্নরগা শীজিন্নবীগনি। থৌওং অসিদা শীজিন্নবা য়াবা হীংকুপশিংদি Pseudomones fluorescens, Azospirillum, Phosphobacteria Plant growth promoting bacteria (PGPB) নচিংবনি।

কানবা কয়া অমা লৈদুনসু প্রাইমিং তৌবা অসিনা মরূশিংবু লীদুনা থম্বগী মতম তেনশিনহল্লি অমদি অতোপ্পা খুদোং চাদবা কয়া অমা থোকহনবা য়াই। মরম অদুনা অখঙ অহৈশিংনা নিংথিনা তানরবা মতুংদা থৌওং অসি পায়খৎপীগদবনি। ●

ষ্টেটকী পাউ

সঞ্জেনবম খুনৌদা কাদানা শীন্দুনা ইলেক্সনদা ময়াই কাবা চীঞ্জাক শীজিন্নদনবা মীফম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১৬ (ঐচএনএস):

১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লীগী মীখল নকশিল্লকপগা লোয়ননা তোঙান তোঙানবা এসেম্ব্লী কন্সটিটুয়েন্সিশিংদা ময়াই কাবা চীঞ্জাক শীজিন্নবগী চাং ৱাংখৎলকপা অমসুং মসিনা মরম ওইরগা খৎন-চৈনবা থোক্লক্তুনা মীশি-মীনা ফাওবা য়াওরকপা অসিগী মায়োক্তা মীয়ামদা এৱোর্নেস পীদুনা ৱাখল তাহন্নবগী পান্দমদা কোলিসন এগেনষ্ট দ্রগস এন্দ অলকোহোল (কাদা)না ইলেক্সনদা ময়াই কাবা চীঞ্জাক পাক শন্না শীজিন্নবা থিংনবা মীয়ামগী থৌদাং হায়বা অখন্নবা কেম্প্যোন অসিগী মনুং চন্না ঙসি ইম্ফাল ইষ্টকী মনুং চন্না লৈবা সঞ্জেনবম খুনৌ কম্যুনিটি হোলদা খন্ন-নৈনবগী থৌরম পাঙথোকখ্রে হায়না কাদাগী সেক্রেটরি ইনফোর্মেসন এন্দ পব্লিসিটি খুন্দোংবম আনন্দনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

ঙসি পাঙথোকখিবা এৱোর্নেস প্রোগ্রাম অদু কাদা ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্ট কম্মিটি, সঞ্জেনবম খুনৌ ৱিমেন্স ৱেলফেয়ার এসোসিএসন অমসুং সঞ্জেনবম খুনৌ দিভেলপমেন্ট ক্লবনা পুন্না খুৎশন্নদুনা পাঙথোকখিবনি। ঙসিগী থৌরম অদুদা সঞ্জেনবম খুনৌ ৱিমেন্স ৱেলফেয়ের এসোসিএসনগী সেক্রেটরি তখেল্লম্বম সনাতোম্বী, কাদা ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্ট কম্মিটিগী ভাইস প্রসিদেন্ট সেরাম তাম্না, সঞ্জেনবম খুনৌ দিভেলপমেন্ট ক্লবকী প্রসিদেন্ট নামৈরাকপম টিকেন অমসুং কাদাগী ভাইস প্রসিদেন্ট নিংথৌজম দোরেননা প্রসিদিয়ম মেম্বর ওইনা শরুক য়াখি। থৌরম অদুদা রিছোর্স পার্সন ওইনা কাদাগী ভাইস প্রসিদেন্ট দিপাঞ্জিৎ নিংথৌজমনা ইলেক্সনদা ময়াই কাবা চীঞ্জাক শীজিন্নবনা খুন্নাইদা পীগদবা মাঙজবশিংগী মতাংদা ৱারোল কয়া ফোঙদোকপগা লোয়ননা মীয়ামদা ময়াই কাবা চীঞ্জাক্কী মতাংদা ৱাফম কয়া থমখি।

চেরোল অদুনা মখা তারদুনা হায়, কাদাগী ভাইস প্রসিদেন্ট কেন্দিদেটশিংনা ভোট ফংনবা ভোটর ওইরিবশিংদা য়ু পীথকপদা চঙখিবা অমদি চাক পীজবদা চঙখিবা শেনফমশিং অদু হয়েং মহাক্লা ভোট কাপ্পবা মতুংদা চঙখিবা শেনফমশিং অদু হঞ্জিন্নবা হোৎনবদা মীয়ামগী চাউখৎ থৌরাংগী থবক অমত্তা তৌরক্লোই। মরম অদুনা ঐখোয় ৱাখল তামিন্নবগা লোয়ননা কেন্দিদেটকী য়ুমদা চঙদুনা শেল লৌবা অমদি য়ু থকপা তেক্লসি হায়বা ৱফম থমখি। মহাক্লা হায়, ময়াই কাবা চীঞ্জাক শীজিন্নবা মী হায়বসি মহৌশানা অফবা অমদি অচুম্বা ৱাখল খনবা ঙমহন্দে। অসিগুম্বা তাঞ্জা অসি লৌদুনা কেন্দিদেটশিংনা ময়াই কাবা চীঞ্জাকপীজ-পীথক্লবা হোৎনরি হায়খি।

মণিপুর ফার্মরস দিক্লারেসনগী ৱারেপশিং পোলিটিকেল পার্টিশিংদা পীশিনখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১৬ (ঐচএনএস):

ঙরাং মন্ত্রিপুখ্রিগী দাইওসেসান সোসল সর্ভিস সোসাইটিগী কনফরেন্স হোলদা পাঙথোকখিবা লৌমী মীয়ামগী ওইবা মীফমনা লৌখিবা ৱারেপশিং ঙসি মণিপুরদা লৈরিবা তোঙান তোঙানবা পোলিটিকেল পার্টিশিংদা পীশিনখ্রে হায়রি।

ঙরাংগী মীফম অদুনা লৌখিবা ৱারেপশিংগী মনুংদা মণিপুরগী লৌমীশিংগীদমক য়েংদুনা এগ্রিকলচরেল পোলিসি অমা শেমগদবনি অদুগা মণিপুর পূম্বদা লৈরিবা লৌমীশিংনা মায়োক্লরকপা ইস্যুশিং অমসুং মরী লৈনবশিং খঙহন্নবগীদমক অচেৎপা লৌমীশিংগী য়ুনিয়ন অমা শেমগদবনি। মীয়াম্না ফংফম থোক্লিবা ফুদ সিক্যুরিটিগী মতাংদা তোঙান তোঙানবা অথিংবা কয়া লৈবনা পব্লিক দিষ্ট্রিব্যুসন সিষ্টমবু মসিগী ফংফম থোক্লিবা বেনিফিসরিশিংদা ফংহনবা ঙমদ্রে হায়বগা লোয়ননা লৈঙাক্কী মায়কৈদগীসু লমদম অসিগী এগ্রিকলচরেল অমসুং হোর্টিকলচরেল প্রদক্টশিং লৈঙাক্লা মীনিমম প্রোক্যুরমেন্ট প্রাইসতা লৈগদবনি অদুগা হায়রিবা পোৎলমশিং অদু হৌজিক লৈবাকসিদা চৎনরিবা টার্গেটেদ পব্লিক দিষ্ট্রিব্যুসন সিষ্টম (টি পি দি এস) কী খুথাংদা মীয়ামদা ফংহনগদবনি হায়বা ৱাফম য়াওরি।

অদুগা লৌমীশিংদা মরূ-মরাংশিং অমসুং বাই ও ফর্টিলাইজরশিং য়েম্থোকপগী থবক চপ মান্ননা পাঙথোকপগা লোয়ননা মনুং মপান ফাওনা ঙ হনবা খুৎয়েন অমদা য়েম্থোক্কদবনি হায়বা ৱাফমসু য়াওরি। লোয়ননা হৌজিক লৈরিবা রিভর লিফ্ট ইরিগেসন অমসুং লোক্তাক লিফ্ট ইরিগেসন সিষ্টম অসি নিংথিজনা মথৌ তৌহনবগা লোয়ননা চীংগী এরিয়াশিংদা নোংগী ঈশিং য়োক্তুনা শীজিন্নবা য়ানবা অখন্নবা মীৎয়েং চঙগদবনি হায়রি।

লোয়ননা লৌমীশিংগীদমক এগ্রিকলচরগা মরী লৈনবা থবক থৌরমশিংদা মতমগা চুনবা মখলগী ত্রেনিংশিং পীবগা লোয়ননা ফুদ প্রোসেসিং অমসুং মার্কেটিংগী থবকসু পাঙথোক্কদবনি হায়রি।

মণিপুরগী এগ্রিকলচর অমসুং হোর্টিকলচরগী পোথোকশিংবু মীয়ামদা ফংহনবা ঙম্নবগীদমক চপ চাবা কৈথেলশিং শেমগৎনবা মথৌ তাবা থবকশিং লৈঙাক্লা পায়খৎকদবনি হায়খি।

ঙরাং পাঙথোকখিবা লৌমীশিংগী ওইবা মীফম অদুদা মপূং ওইনা মাঙজিল থানা শরুক য়াখিবশিংনা হ্যুমেন রাইটস লো নেটৱার্ক (ঐচ আর এল এন) গী দিরেক্টর মৈহৌবম রাকেস, হ্যুমেন রাইটস এলার্ট (ঐচ আর এ) গী এগজিক্যুটিভ দিরেক্টর বাব্লু লোইতোংবম অমসুং লৌমী শিন্মী অপূনবা লূপ (লৌসাল) গী প্রসিদেন্ট মুতুম চুরামনিনি।

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