হুয়েন লানপাও
HUEIYEN LANPAO

Monday, February 27, 2023, Imphal

শঙ্গোম থোকপী ষণবীদা পীজ পীথকপা

- ডা. সরাংথেম জেসমারানি -

শঙ্গোম থোকপী ষণবী লোয়দুনা ইশাগী শেন্দাল লন্বী অমা ওইনা শেন্দোং লৈনা লোয়বা হায়বসি ষণবু খুদিংগী অপান্বনি। ষণবু খুদিংমক মচা লৌখ্রবা মতুং নৎত্রগা মচা পোল্লগা শঙ্গোম থোক্লবা মতুংদা হেন্না পীজ পীথক তৌবগী হৈনবীসি লৈ। ষণবু অয়াম্বনা শজিক মরাং কায়নবু লৈরগদি শজিক খক্না নম্না পীজনৈ। মফোনগী শরুক পীজবা খরা ৱাৎলি। শঙ্গোম শুল্লবা মতমদা মফোনগী শরুকশিং পীজবা থেংনজে। ষণ অমনা য়ামদ্রবদা ১৪-১৫% দাইজেষ্টিব ক্রুদ প্রোটিন (দি সী পি) অমসুং ৬৮% টুটেল দাইজেষ্টিব ন্যুত্রেন্ট (টি দি এন) চঙই। হায়রিবা অসি ফংহনগে হায়রগদি শজিক পীজবগী মথক্তা মফোনগী শরুকসু য়াওহনগদবনি। মসিগী মথক্তা মীনরেল, ভিটামিন অমদি থুমসু চাদা ১ গী চাংদা হাপ্পীগনি।

শঙ্গোম থোকপী ষণবী অমনা য়ামদ্রবদা কেজি ২ গী মফোনগী শরুক পীজবীগনি। মসিগী মথক্তা শঙ্গোম শুল্লিবা ষণবী ওইরগদি অহেনবা শঙ্গোম থোক্লিবা খুদিংগী অহেনবা মফোনগী শরুকসি পীজবীগনি। নোংমদা য়ামদ্রবদা শঙ্গোম থোকপী ষণবী অমদা কেজি ৪০ অমদি চরুনা কেজি ৬ পীজবীবা য়াই। হাতম ওইরগদি শজিক্তা কেজি ১০, চরুদা কেজি ২ অমদি মফোনগী শরুক্না গ্রাম ৫০০ পীজবীবা য়াই। অয়াম্বা ষণবুশিংনা শজিক ফাল্লুরগা ষণগোনগী নাকন্দা পৈশিন্দুনা থম্বা অদুম য়াওদবা নত্তে, মসি তৌবিরোইদবনি। পুল্লিবা শজিক মপুন্দু নুংশাদা ফৌদোকপীরগা উইথহল্লগা পীজবনা খ্বাইদগী ফৈ। মসিনা তীল চেনবগী চাং হন্থহল্লি।

এন আই এ এন পি বেঙ্গালুরুগী মতুংইন্না শঙ্গোম থোকপী ষণবীশিংসি শঙ্গোম থোকপগী মতুং ইন্না মচিঞ্জাক পীজবগী খেন্নবা থল্লি। মসিদসু নত্তনা শজিক মরাং কায়না ফংবা, ৱাৎনা ফংবা অমদি ময়ায় ওইরপ্লা ফরবা মফমগীসু শঙ্গোম থোকপগী মতুংইন্না পীজগদবা মচিঞ্জাক খেন্ননা থল্লি। মখোয় অদুদি ঃ-

ক) শঙ্গোম নোংমদা লিটর ৫ থোক্লগদি পীজগদবা চাংসি-

মচিঞ্জাক (কেজি)	শজিক মরাং কায়না ফংবা	শজিক ময়ায় ওইরপ্লা ফংবা	শজিক ৱানা ফংবা মফম
	মফম	মফম	
মফোনগী শরুক	-	১.৮	৫.৩
শজিক	৩৫	২০	২
চরু	৩.৫	৩	৪

খ) শঙ্গোম নোংমদা লিটর ৭.৫ থোক্লগদি পীজবীগদবা চাংসি -

মচিঞ্জাক (কেজি)	শজিক মরাং কায়না ফংবা মফম	শজিক ময়ায় ওইরপ্লা ফংবা মফম	শজিক ৱানা ফংবা মফম
মফোনগী শরুক	১.২	৩	৬.৮
শজিক	৩৫	২০	২
চরু	৩.৫	৩	৪

গ) শঙ্গোম নোংমদা লিটর ১০ থোক্লগদি পীজবীগদবা চাংসি -

মচিঞ্জাক (কেজি)	শজিক মরাং কায়না ফংবা	শজিক ময়ায় ওইরপ্লা ফংবা	শজিক ৱানা ফংবা মফম
	মফম	মফম	
মফোনগী শরুক	২.৪	৪.২	৮
শজিক	৩৫	২০	২
চরু	৩.৬	৩	৪.৫

ঘ) শঙ্গোম নোংমদা লিটর ১২.৫ থোক্লগদি পীজবীগদবা চাংসি -

মচিঞ্জাক (কেজি)	শজিক মরাং কায়না ফংবা মফম	শজিক ময়ায় ওইরপ্লা ফংবা মফম	শজিক ৱানা ফংবা মফম
মফোনগী শরুক	৩.৬	৫.৫	৮.৮
শজিক	৩৫	২০	২
চরু	৩.৫	৩	৪.৫

ঙ) শঙ্গোম নোংমদা লিটর ১৫ থোক্লগদি পীজবীগদবা চাংসি -

মচিঞ্জাক (কেজি)	শজিক মরাং কায়না ফংবা মফম	শজিক ময়ায় ওইরপ্লা ফংবা মফম	শজিক ৱানা ফংবা মফম
মফোনগী শরুক	৪.৫	৬.৭	৯.৮
শজিক	৩৫	২০	২
চরু	৩.৫	৩	৪.৫

চ) শঙ্গোম নোংমদা লিটর ২০ থোক্লগদি পীজবীগদবা চাংসি -

মচিঞ্জাক (কেজি)	শজিক মরাং কায়না ফংবা মফম	শজিক ময়ায় ওইরপ্লা ফংবা মফম	শজিক ৱানা ফংবা মফম
মফোনগী শরুক	৭	৯.৩	১.২
শজিক	৩৮	২০	২
চরু	৩.৫	৩	৫

ঐখোয়গী লমসিদদি ষণবু লোয়রগদি চরুসি মরাং কায়না থমদুনা পীজবসি থেংনজে অদুবু শজীক মরাং কায়না লৈবা মফমদদি চরুসি পীজবা কয়া উদে। চরুদদি প্রোটিনগী চাংসি য়াওদবগুম্বনি অদুবু ফাইবরগী চাংদি অসুক্কী মতিক ৱাংনা য়াওই। চরুদা সিলিকাগী চাং ৱাংনা য়াওই। চরু য়াম্না পীজরগসু ষণদা লায়না অমা 'ডেগনালা' হায়বা মখলসি লাকহল্লি। মসিগী লায়ওংদি হকচাং পোমখৎপা, মমৈ অমদি মনা মতোন্দা চাথৎপসি থেংনৈ।

চরুসি ষণবুশিংনা নীংথিনা থন্বীরগা অমদি অতোপ্পা পান্বে কয়া শীজিন্নদুনা হেন্না ন্যুত্রিটিভ ভেলু হেনগৎহন্নবা মখল কয়া লৈ। অদুবু ষণবুনা খরা খুৎলোইগদবা য়েংলগদি মখল ৩ খক লৈ। মখোয় অদুদি ঃ

ক) ঈশিংদা তিংবীরগা পীজবিবা
খ) থুমহীদা তিংবীরগা পীজবিবা
গ) য়ুরিয়াগা তোৎলগা পীজবিবা

ক) ঈশিংদা তিংবীরগা/চামথোকপীরগা পীজবিবা ঃ

চরুসি মপুন-মপুন পুল্লিঙৈদা ঈশিংদা তিংবিবা/চামথোকপীবা য়াই। মসিদসু নত্তনা চরুসি ৪-৫" গী চাংদা ককপীরগা ঈশিংদা চামথোকপীবা নৎত্রগা পুং ৪-৫ ফাওবা তিংবীরগা পীজবিবা য়াই। হায়রিবা চরুসি ষণদা পীজবিবা মতমদা মহাও হেনগৎহনবতা নত্তনা হেন্না চানিংবা ফাওহল্লি অমদি চরুদা পকপা লৈবাক, লৈঙোই কয়া অমসু ঈশিংদা চামথোকখিবনা ষণনা চাবদা হেন্না কান্নবা পী। করিগুম্বা চরুসি তিংলগা পীজবা তারগদি চরুদা য়াওরিবা সিলিকা অমদি ঔজালেট ময়ামসি লৌথোকপা ঙমহল্লি।

খ) থুম শীজিন্নবা ঃ

থুমহীগা চরুগা তোৎলগা পীজবদা চঙগদবা চাং ঃ

চরু - কেজি ১০০
থুম - কেজি ৫
ঈশিং - লিটর ৪০
চরু কক্কদবা চাং - ৪-৫"

কল্লবা চরুশিং শরুক মরী থোকপীরগা শরুক অমনা অপাকপা পোলিথিন অমা থাবীরগা অহানবা শরুক্তু চাইথোকপীরগা থুমহী নম্না চাইবিরগা তোৎপীগদবনি। অসুম্না লেমহৌরিবা শরুক অহুমদুসু মথং মথং মথক্কী কাঙলোনশিং ইনবীরগা পূন্না পুং ২ মুক য়োমশিনবীরবা মতুংদা ষণদা পীজবীবা য়ারে।

অসুম্না তৌবিরগদি চরুদা য়াওরিবা লীগামিন অমদি ঔজালেট হায়রিবা অসি লৌথোকপা ঙমহল্লি অমদি কেলসিয়ম চুপশিনহন্দুনা কেলসিয়মগী চাং ৱাংনা থম্বা ঙমহল্লি।

গ) য়ুরিয়া শীজিন্নবা ঃ

য়ুরিয়া তোৎপদা চঙগদবা মচলশিং

চরু - কেজি ১০০
ঈশিং - লিটর ৪০
য়ুরিয়া - কেজি ৪

অহানবদা পোলিথিন অপাকপা অমা থাবীরগা লৈতেম মান্নবা লৈবাক মথক্তা থম্বীগনি। মসিদা কল্লবা চরুশিংদু মরি থোক্লা খায়দোকপীরগা অহানবা শরুক্তু পোলিথিন মথক্তা চাইথোক্লগা পানা থম্বীরগা য়ুরিয়া মহীদু পেরে অমদা হাপ্পীরগা চরু মথক্তা চাইথোক্লবা তুংদা চরুগা পূন্না তোৎপীগনি। অসুম্না লেমহৌরিবা শরুক অদুসু মথং মথং মথক্কী কাঙলোনশিং অসি ইনবীরগা তোৎপীগনি। য়ুরিয়া তোৎলিবা চরুদু নুংশিৎ চঙহন্দনা নুমিৎ ২১ নি থম্বীরবা মতুংদা পীজবিবা য়ারে। য়ুরিয়া তোৎপা চরুসি হেক হাংদোকপগা মিনিট ২০ মুক্তি নুংশিৎ নুংশা চঙহন্দুনা থম্বীরবা মতুংদা পীজবিবা য়াই। অহানবা পীজবা মতমদা চাং খরা হন্থনা পীজরবা তুংদা খরা খরা অসুম হেনগৎহনবীগনি। করিগুম্বদা ঐখোয়না য়ুরিয়া তোৎলগা থল্লিবা মতমসি শাংবনা চেকশিন থৌরাং নিংথিনা লৌহৌবিহৌদ্রগদি শুজা কাবগী চাং য়াম্না ৱাংহল্লি। করিগুম্বা কোকফাই শুজা কাবা তারগদি ষণদা পীজবিরোইদবনি। য়ুরিয়া তোৎলিবা চরুসি গর্ভ পুবী ষণবী অমদি ষণাও থা ৬ কী মখাদা লৈবদদি খক পীজবিরোই।

ষণগী মচিঞ্জাক ওইনা কঙসু পীজবা য়াই। কঙদা প্রোটিন, ভিটামিন অমদি মিনরেল মরাং কায়না ফংই। শঙ্গোম থোকপী ষণবীদা কঙগা মফোনগী শরুক্কা ১:১ দা পীজরগদি শঙ্গোম থোকপগী চাংসি চাদা ১০-১২ হেনগৎল্লি।

অসুম্না ষণবুনা নীংথিনা পীজ পীথক তৌবীদুনা হেন্না শঙ্গোম পুথোক্তুনা শঙ্গোমগী অৱাবা লৈরিবসি খরমখৈ কোক্লবা হোৎনমিন্নরসি। ●

কংকুপ (Wolffia) পীজদুনা শেল চঙদবা মওংদা ঙা য়োকপা

ডোঃ য়ূম্নাম বেদজিৎ

ৱাটরমিল হায়না খঙনবা কংকুপ মখল অসি দকৱীদ মখলশিংগী মনুংদা অমনি। Wolffia গী মখলশিংবু ৱাটর মিল হায়না খঙনৈ। হায়রিবা পান্বী মখল অসি মপাল শাৎপা পান্বীশিংগী মনুংদা খ্বাইদগী পীকপা পান্বী মখল অমনি। মালেমগী মফম অয়াম্বদা ফংবা পান্বী মখল অসি ঈশিংগী মথক থংবা শরুক্তা তাওদুনা হৌই। মরু ওইনা তুংদুনা লৈবা ঈশিং খুদম ওইনা হায়রবদা পুখ্রি, পাৎ অমদি খোংবালনচিংবদা হৌই। হায়রিবা পান্বী অসি মসা, মরূ অমদি মনা পান্দে। পান্বী অসি য়েরূম মওং মাল্লি অদুগা মসা, মনানচিংবা খাইদোক্তবা মরম্না অয়াম্বা মতমদা ভেজিটেটিভ প্রোপেগেসনগী মতেংনা ধারা শন্দোকই। মরক মরক্তা লৈ শাৎলি। হায়রিবা পান্বী অসি নুমিৎ নীনিগী মনুংদা হায়বদি চাওরাক্লা পুং ৪৮গী মনুংদা হান্না লৈরল্লিবা অদুগী শরুক অনী পুথোকপা ঙম্মী। মরম অদুনা ঈশিংগী মথক থংবা শরুক অসি য়াম্না থুনা কুপশিনবা ঙম্মী। কংকুপ মখল অসি ঙাদা পীজবদা য়াম্না কান্নগনি। মরমদি পান্বীশিং অসিদা প্রোতিনগী চাং য়াম্না ৱাংনা য়াওই। চাওরাক্লা চাদা ৩০দগী ৪০ ফাওবা য়াওই। ইসেন্সিএল এমাইনো এসিদসু মরাং কায়না য়াওই অমদি ময়াম্না য়াম্না পাম্নরিবা ওমেগা-৩ ফেটি এসিদসু ফজনা য়াওই। লাইশিন অমদি মেথিওনিনগী চাংসু অতোপ্পা পান্বীশিংদগী য়াম্না হেন্না য়াওবা মরম্না শা-ঙাশিংদা য়াওবা প্রোটিনগা য়াম্না মান্নে। অতেনবা মতমদা মচা য়াম্না পোকপা মরম্না য়াম্না থুনা অমদি য়াম্না পুথোকপা ঙম্মী। মসিদসু নত্তনা পান্বীদা য়াওবা এন্টি-ন্যুত্রিসনেল ভেল্যু য়াম্না নেম্মী। হায়রিবা কংকুপ অসিনা ঙা মচিঞ্জাক শেম্বদা প্রোতিনগী শরুক ওইগদৌরিবা ফিশ মিল নৎত্রগা নুংহৱাইগী মহুৎ শিন্দুনা ঙা মচিঞ্জাক্তা চঙগদৌবা শেল য়াম্না হন্থহনবা ঙম্মী।

মথক্তা পঞ্জখ্রিবা ৱোলফিয়া হায়রিবা কংকুপ মখল অসি মণিপুরদা হান্নদগী মরাং কায়না ফংজবা কংকুপ মখল অমনি। তৌইগুম্বসুং মসিগী শীজিন্নফম থিজিল্লুদবনা কনামতনা মসিবু য়োকখৎলুনবা হোৎনরুদবনা হৌজিক্তি য়াম্না তাঙনা ফংই। হায়রিবা কং অসিদি য়াম্না পীকমনখিবনা য়েংবদা কং মান্দে হায়বদি ঈশংগুম্বা মাল্লি। খূৎনা পায়রগা য়েংবা মতমদসু লৈঙোইগুম্না মুরুম মুরুম ওইনা ফাওগনি। পান্বী মখল অসি পান্বী ওইনা উদবা মরম্না ঙা অয়াম্বনা পাম্না চাই। তৌইগুম্বসুং নাপীচাবা ঙাশিংনা হেন্না পাম্না চাই। মচল শুনা শেল্লবা মচিঞ্জাক পীজবনা কংকুপখক পীজবা ঙাদগী হেন্না থুনা চাওগনি অদুবু কংকুপ তঙ্খাই অদুগা মচল শুনা শেল্লবা মচিঞ্জাক তঙ্খাই য়ানশিন্নদুনা পীজরবদি মচল শুনা শেল্লবা মচিঞ্জাক ঙাক্তা পীজবগা

থোইদোক্লা খেন্নরোই। তৌইগুম্বসুং মচল শুনা শেল্লবা মচিঞ্জাক অসিদি মমল য়াম্না ৱাংবা মরম্না কংকুপ পীজবনা হেন্না কান্নগনি। হায়রিবা কংকুপ অসি কংহল্লবা মতুংদা ঙাগী মচিঞ্জাক শেম্বা মতমদা দরকার ওইবা প্রোতিনগী চাং য়েংদুনা হাপ্পীবসু য়াই। কংকুপ মখল অসি য়াম্না থুনা শন্দোকপা ঙম্বা মরম্না পুখ্রি খরদা য়োকপীদুনা নোংমনা পুখ্রি অমদগী কোৎলগা ঙাদা পীজবা অদুগা নোংমনা অতোপ্পা পুখ্রি অমদগী কোৎলগা ঙাদা পীজবা য়াই।

ঙা য়োকপা মতমদা চঙবা শেলগী চাদা ৬০দগী ৭০দি ঙাগী মচিঞ্জাক্তা থাদগদবনি নৎত্রবদি ঐখোয়না পাল্লিবা ঙাগী পোথোক অদু ফংবা ঙল্লোই। অদুগীসু মথক্তা মণিপুরদা ঙা মচিঞ্জাক পুথোক্লবা ফিদ মিলসু লৈতবা মরম্না মপান লমগী মচিঞ্জাক্তা মীপান তাংবা তঙাইফদবা অমা ওইরি। তৌইগুম্বসুং শেল ইচং চঙদবা মওংদা কংকুপ য়োক্তুনা পীজবীরবদি ঙাগী ঙাথোক হেনগৎহনবদা নত্তনা ঙামীশিংগী শেন্দোংসু হেন্না লৈহন্দুনা নুংঙাই য়াইফবা খুন্নাই অমা পুরকপদা থৌদাং খরদা ওইরবসু লৌবা ঙমগনি।

মতাং অসিদা পঞ্জনীংবা অমদি ৱোলফিয়া হায়রিবা কংকুপ মখল অসি ঙা খক্তা নত্তনা অতোপ্পা জীবশিং অমদি মীওইবগী য়াম্না ফবা চিঞ্জাক অমা ওইরক্কদৌরিবা পান্বী অমনি। মতম কয়াগী মমাঙদগী এসিয়াগী লৈবাক খরা খুদম ওইনা হায়রবদা লাওজ, থাইলেন্দ অমদি ম্যান্মারনচিংবদা অফবা চিঞ্জাক মখল অমা ওইনা চানরক্লি। মালেমগী চিঞ্জাক্কী দরকার ওইবা অসি চহী খুদিংগী অসুম অসুম হেনগৎলকপা অমদি শা চাবা য়ারক্তবা মীওইগী চাং অসুম অসুম হেনগৎলকপা মরম্না অতোপ্পা অফবা প্রোটিন হায়দুনা থিনরকপদা ৱেলফিয়া অসিনা খ্বাইদগী চান্নবা অমদি লায়না পুথোকপা য়াবা মরম্না মতম খরগী মতুংদা হায়রিবা কংকুপ মখল অসি য়োকপা অমদি মখল কয়াগী চান্নবা পোৎশক শেম্বদা শুংশোয় শোয়দনা য়াওরক্লগনি। মরমশিং অসি লৈবনা হায়রিবা কংকুপ অসি য়োকপীদুনা অচৌবা শেনফম কয়া তানবা য়াবা পাম্বে অমা ওইরক্লগনি। ওইরকপা য়াবা অসি মাঙজৌননা খঙমিন্নদুনা লৈঙাক্কী অমদি লন্নাই মীওই কয়াগী পূক্লিং চিংশিঞ্জদুনা লমদম অসিগী অচৌবা কান্নবা ফংননবা হোৎনমিন্নরসি। ●

[illegible]

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৬০

১) **"মমল"** হায়বা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিকনো অমদি কনানা ইবনো?

২) **"থম্মোয়গী মখোল অমা"** মমিং থোনবা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিকনো?

৩) **"...উখ্রুলদগী হাইদোক্তুনা লম য়েংবা চৎনীংই, তাঞ্জা ফংদে। মরক মরক্তা য়াম্না তাঙনা ফংই। হায় কান্নদনা নুংঙাই। মরুপ-মপাং য়ামদে, য়াম্নসু খঙননীংদে। খরা খঙনৈ, খরা তিন্নৈ। নুংঙাই, পঙনুংতা নুংঙাই।"** ৱাহৈ পরেংশিং অসি শক্লাইরবা অইবা অমগী মমিং লৈরবা লাইরিক অমগী ৱাহৌদোক "ৱাহৈ খরদং" হায়বদুদা ইবনি। অইবা কনাগী করি লাইরিক্কী ৱাহৌদোক্নো?

৪) **"পোপকী মনাওনুপা অমসুং মিকী মূকী"** হায়বা লাইরিক অসি অইবা কনাগী ওরিজিনেল লাইরিক্তগী কনানা মণিপুরী ত্রান্সলেসন তৌবগে?

৫) **"অদুবু,/কোকশিল্লক্লবা উমংশিংসিগী ফল ওইনা,/লৈকংলা ওইরক্লবদা মালেমসিনা,/নঙগীসু লৈফম লৈরক্লরোই,/মহৌশাগী খলনা কায়থরক্লবদা,/অতিয়াগী কুয়োম্না মাঙখ্রবদা।"** শৈরেং মতেক অসি অইবা কনাগী করি লাইরিক্কী করম্বা শৈরেংদগী লৌথোরকপনো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম ফেব্রুৱারী ২৮, লৈবাকপোকপা নুমিৎকী অয়ূক 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।

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