এডিটোরিয়েল

থাউগীদমক মুক্নহনবা

নুমিৎ ৪৫ নি হেন্না চখরকপা মতম কত্তবা নেন্দ্রেল হায়রেশিংদা ইকোনোমিক ব্লোকেদ কৌখিবা অসিদগী মণিপুরগী মফম খুদিমেত্তা লৈরিবা মীওইশিংদা থাউ ফংনদবগী অমসুং ৱেত্তা অৱাংবা মমলদা পেত্রোল অমদি দিজল থাউশিং য়োন্নরকপনা মরম ওইরগা থাউ য়েল্লিবা পম্পশিংগী মীওইশিং অমসুং থাউ লৌবা লাকপশিংগী মরক্তা মুক্নবগী অমসুং অঙম তান্নবগী থৌদোক কয়া থোক্লে। য়ুমথোং খুদিদা লৈরিবা গারী মচা অমদি অচৌবা থৌনরিবা কাঙবুগী মীওইশিং ময়ুমদা লৈনবগী মহত্তা পেত্রোল পম্পশিংদা অহীং য়ারেক্লবগী ফিভমদা লৈহল্লে। অসিগুম্বা তাঞ্জা অসিদা মণিপুর লৈঙাক্লা অচৌবা শেনফম থাদদুনা সেকুরিতি ফোর্সনা ঙাক–শেল্লগা গারীশিং মতম মতমগী মতুইয়া নেন্দ্রেল হায়রে অনীমত্তা পুশিল্লক্লুনা ওইরিবা ফিভম অসি লাকশিন্নবা য়াম্না কয়া হোৎনরি। অদুমকপু লৈঙাক অসিনা কল্লোল তৌদবা মওংদা পুশিল্লক্লিবা পোৎলমশিং অসি মীয়ামদা য়ৌহয়বা হোৎনবগী থৌশিল অসিদা মীয়াম্না পেন্নদে হায়বসিমা য়াম্না শেংলবনি। নোংমগী চংদবা য়াদ্রবা চান–থক্লবা পোৎলমশিংদগী হৌরগা তঙইফেদবা পোৎলম খুদিমেক্কী মমল অসি অচৌবা লল্লোন ইতিক তৌরিবা কাঙবুনা লেপ্লি। মসিগী মথক্তা দিমোনিটাইজেসননা মরম ওইরগা মীয়ামদা চৎনরিবা অনৌবা শেলয়েকশিং মরাং কাইনা ফংহন্দবগী মথক্তা চৎনগদবা দিনোমিনেসনশিংগী হায়া লৈরিবা হায়বসি মার্কেটতা লৈগদবা শেলয়েকশিং অদুসু ফাজিন্দুনা থম্নবদগী ঙসি লৈবাক মীয়াম অসি খম –থেংনা ৱাবা অমসুং শেল লৈনা–লৈনা শীজিন্নবা য়াদবগী ফিভমদা লৈহল্লে। ইতৎ–তত্তনা হোংদোক–হোংজিন তৌবা সেদ্রেল গভর্মেন্টকী থৌশিলনা মরম ওইরগা হায়া পীরম্না মতমদগী তেনশিল্লগা ৫০০ চৎপী অমসুং ১০০০ চৎপীগী হায়া লৈরম্না নোর্টশিং অদু শীজিন্নবা য়াবা মফমশিংসু শীজিন্নবা য়াহন্দ্রে।

হৌজিক খ্বাইদগী অৱাবা চৈথেং নংলিবা অসি ইন্দিয়াগী ষ্টেটশিংগী মনুদা মণিপুরনি হায়বা তাই। অসিগুম্বা ফিভম অসিদা লৈঙাক্লা য়াম্না কৈ–শিংবা পোরম অমা পুথোক্তুনা পোৎলম খুদিমেক অসি চাং অমদা ষ্টেটসিগী মফম খুদিমেত্তা ফংহন্নবা থৌরাং তৌবা হায়বসি মশানা তাবনি। হৌজিক খ্বাইদগী হেন্না মীয়াম্না তান্নরিবসি অচৎপা শেলয়েকশিং কায়বা অমদি পেত্রোল অমদি দিজলগী থাউশিং অসি লৌহৌনবা হোৎনবা হায়বসিনা ওইরে। মসিদা হৌজিক থোক্লক্লিবা অতোপ্পা রাথোক অমনা মণিপুর লৈঙাক্কী সি এ এফ এন্দ পি দি না থাউগী পম্পশিংদা পীরিবা এল্লোকেসনগী মতাংদনি। পুশিল্লক্লিবা থাউগী টেক্কুরশিং অসি আই ও সি না কল্লোল তৌরগা মণিপুরদা লৈরিবা ওইল পম্পশিংদা চাং অমদা পীরগা মফম শিঙ্কুনা নুমীৎ নুমীৎকী মতুইয়া য়েল্লম্না অদু লৈঙাক্লা ওইনা এল্লোকেসনগী থবক তৌরকপদা পম্পশিংদা মান্নবা মীৎয়েংনা য়েংদ্রে হায়বগী পেন্নদবা কয়াসু পম্পশিংগী মেনেজরশিংগী মরক্তা লৈরে হায়বসিমা য়াম্না শেংলবনি অমসুং হায়রিবা থৌওংসিমক দিপার্টমেন্টকী মীওইশিংনসু থেংনরবা রাফম অমা ওইরমগনি খল্লি। পেন্নদ্রিবসিগী মরম হায়ববু অকক্লবা পম্প খরদা য়াম্না তোয়না অমসুং অহেনবা চাংদা থাউগী এল্লোকেসন পীরগা পম্প খরদনা এল্লোকেসনগী চাং অসি য়াম্না হন্থনা পীরে অমদি মদুনা থাউ য়েনবা মতমদা রাথোক ওইহল্লে হায়বসিনি। অসিগুম্বা থাউগীদমক মুক্নবগী থৌওং কয়া অসিদি কুপ্পা লৈঙাক্কী মরী লৈনবশিংনা য়েংশিল্লগা শিন্দোক শিঞ্জিন তৌদুনা থোকহন্দবা য়াবা থৌওংনি। মসিনা অমুক লমদম লমদমগী মীওইশিংদসু পেন্নদবা অমদি নুংশিনহন্দবগী মচাক ওইহল্লকই হায়বা তাই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

খেংনবা খঙবদি য়ারবনি

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

এদিটরগী অয়াবা লৌরগা ফোংদোকফগে খন্দুনা ঐগী ওইবা রাফম খরদি থমজরি। রাফম হায়ববু নাগাশিংগী ওইবা তোপ–তোপ্পা মশক থোকপা লমদম অমগীদমক মতম কুইরবগী মমাংদগী বৃটিশ লৈঙাক অমদি কাইনখংদা ইন্দিয়া লৈঙাক্লা পুকচেল শেংজরবা নাগাশিংবু হং–লাইওম মতম মতমগী ওইবা রাহৈ নংত্রগা থৌদোক্তা য়ুম্নম ওইহন্দুনা মখোয়গী অনীংবা নংত্রগা অপাম্বদা য়াম্না তুক্লংচবা দিভাইদ এন্দ রুল পোলিসি শীজিন্নদুনা, অমুক হরাওহয়া, অমুক জ্ঞান মাঙবা পোলিসি শীজিন্নদুনা শাংলবা নাগাগী ওইবা চহী কয়া অমা করিনো খংদনা ঙসি ফাওবা লেল্লক্লি। মসিদা নাগা মীয়াম্না ঙসি ফাওবা খংদবঙম লৈরিবসিমক মখোয়গী ওইনা য়াম্না লাইবক থীরবনি। চফু কায়রগা ক্লাক্লা হরাওবদি প্রমানমক নংত্রবসু তশেংনা অচুম্বা রাফম্লি। ইন্দিয়াগী অৱাং নোংপোক লমদমদা ইন্দিয়া লৈঙাক্লা শীজিন্নরিবা রাজনিতিগী পোলিসিদি অৱাং নোংপোক লমদমগী প্রজা অমজনসু য়াদ্রবনি হায়বসি নাগা প্রজাশিংনা মাংজৌননা খংলমদবগদি তশেংনা য়াম্না শাথীবা অশোয়বনি।

ইন্দিয়াগী ওইবা দিভাইদ এন্দ রুল পোলিসিদা নাগাশিংনা নাগাতবু নুংশিরগা অতোপ্পা য়ুক্লপশিং নাথেদুনা নম্মুহাপুদা কিহন্দুনা নংত্রগা খুংলায় ফাওবা শীজিন্নদুনা ইচিং ইনাও ওইরিবা লমদমসিগী ওইবা য়ুক্লপ কয়ায়ু অৱা চৈথেং পীখিবসিদি মতমদুদগী নাগাশিংগী অশোয়বা পোলিসিনি হায়বসি নাগা লৃচিংবশিংনা খংখিদ্রে। খঙদবা হায়বসিদি য়াম্না খুদোং থিনিংঙাই ওইবনা ঙসিদি নাগাগী ওইবা মংলান মচেং কয়া থোক্লা কাইথংব্রক্লগদা হায়বসিদি থাজনিংঙাইগী মশকলোমদা চংশিল্লক্লি অমদি নাগাশিংবু কাইনখংদা তোখাই তাহবগী লল্লী নকশিল্লক্লি।

মতম কয়া বৃটিশ লৈঙাক্লা নাগাশিংবু থেংদ্রেগা কাইনখংদা বৃটিশনা ইন্দিয়া থাদোক্লমদাইদা নাগাশিংবু নখোয়না থোকপা তৌইরোং হায়না থথীরম্মী হায়বসি নাগাগী ইতিহাসতা য়াওরি। ফিজোনচিংবা নাগাগী ওইবা অখঙ–অহৈ লৃচিংবশিংবু হৈনা নাথেংদ্রগা ঙসিদি বৃটিশ সরকার নাগাগী মংলানবু ইন্দিয়া লৈঙাতা থংজিল্লদ্রে হায়বসি নাগা লৃচিংবশিংনা খরদং মাংজৌননা খঙলদ্রবদি ঙসিগী নাগাগী কৈবু কৈওইবগী ফিভম অসি ওইরদ্রোই হায়জনিংই।

অরোইবদা হায়জনিংবদি অৱাং নোংপোক্কী য়ুক্লপ খুদিংবু নুংশিবা ঙজা থম্মোয় চেথৌদ্রগদি য়াম্না চাউবা মংলান মঙবীরনু। ইন্দিয়া লৈঙাক্লসু অদুক হাক্লা ইনাশিনবা য়াওদ্রবসু নাগাফুরুপ্তগী ওইবা রাখল্লোন হায়বদুদি অতোপ্পা ষ্টেক্কী য়ুক্লপশিংদা শীঙনবা ওইনা থোক্লনি।

অদোমগী
হিদেন লাইস্রম
ইম্ফাল

নুঙ হৱাই অমসুং মসিগী পোৎথোকশিং

সোফিয়া, নানিতা, নিলিমা, শুনন্দ (কাউ)

নুঙ হৱাই হায়বসি লৈনুংদা মরা চত্তুনা মহৈ পানবা মরু মহৈ মরোংনি ইহৈ এসিয়াদগী হৌরকপা, থাউ সুম্নবা অমসুং প্রোতিনগীদমক মালেম শিন থুনা থানরিবা মহৈ মরোংনি। নুংহৱাই হায়বসি ফাবাসিএঙ্গ নংত্রগা লেণ্ডমিনোশিএঙ্গ (লেণ্ডম) গী ইমুংদা য়াওরি। নুংহৱাই হায়রিবা মহৈ মরোংসি মমিং মখল কয়ানা খঙনৈ। মসিগী মনুংদা লাইরবগী শদুম, চিঙ্গাক মচলগী শদুম, উরিদা পানবা শদুম, লাক্কদবা মতমগী প্রোতিন, মালেমগী সনাগী হৱাই অমসুং অঙকপা হৱাই হায়না মখোয়গী মতিক ময়াই অমসুং মীওইবদা পীরিবা কায়বশিং য়েংলগা কৌনরি। নুংহৱাই অফবা মখলগী প্রোতিন য়াওই। মসি চাদা ৪০–৪২ গী চাংদা য়াওদুনা অতোপ্পা লেণ্ডমশিংদগী প্রোতিন ৱাংনা য়াওবা মহৈ মরোং ওইরি। নুংহৱাই থাউ অসি চাদা ১৮–২০ য়াওদুনা ওমেগা ৩ অমসুং ফেতি এসিদ ৬ য়াওই অদুগী ঙাদা ফংলিবা চাংদাদুগা মাঁম্নে। নুংহৱাইদা মশিঙ খঙদনা ফায়তো কেমিকেল ময়াম অমা য়াওই। মসিনা মীওইবদা হকচাং ফনা লৈনবা কায়বা য়াম্না পী। মসিনা কেন্সর ঙাকথোকই, কোলেসতেরোল হন্থহল্লি, ওসতিওপোরোসিস মায়োক্লবা ঙমহল্লি লোয়ননা থাগী খোঙকাপসু চাং নাইহল্লি।

অৱাং নোংপোক ইন্দিয়াগী মীশিংনা মখল ২৫০ রোম হেনবগী চিঙ্গাক মখল লিদুনা মরোক কাহল্লপা চিঙ্গাক ওইনা অমসুং অলকোহোলিক বিভরেজ ওইনা মীওই কাঙলুপশিংনা শীজিন্নে। ওমদুনা লিরগা মরোক কাহন্দুনা চাবা চিঙ্গাকশিংস লেমদম নাই অমসুং মখোয়গী তোঙাম্না তোপ তোপ্পা লৈজবা মাঁল অমসুং শেম শাবগী থৌওং কাঙলোন লৈ। ইন্দিয়াদা চানরিবা ওমদুনা লিরগা মরোক কাহন্দুনা চান্নরিবা নুং হৱাইগী পোৎথোক মরক্তা মীয়াম্না লমদমসিদা খঙনরিবা হৱাইজার অসি মণিপুরীশিংনা মহৌশাগী ওইবা মওং শীজিন্নদুনা শেম শাবা মীয়াম্না চান্নরিবা মখল অমনি। মসিনা মণিপুর শেন্নীথলোন, খুম্নাইরোল অমসুং নাংকী চৎনবীগী অচৌবা শরুক অমা ওইরি। খুঙংগী লমদমদা হৱাইজার শেম শাবনা মীয়ামগী শেন্থোক লন্থী পী অমসুং মীয়ামগী শেন্নীথলোন অমসুং নাংকী ওইবা মরীগা তংনা থানবা য়াদ্রবা মরী লৈনৈ।

মণিপুরদদি নুংহৱাই অসি চিংখোঙ চিংয়া অমসুং চিং য়াইগী লমদমদা থানৈ। মণিপুরদা নুংহৱাই থাবগী অপুনবা লমগী নাক চাওসি হেক্টর ৮,৪২০ নি অদুগী চাথোক্লা তোন, ৭,১৬০ নি। অপুনবা চাথোক্কী চাদা ৭০ দি হৱাইজার শেম শানবা শীজিন্নে। লেমহৌরিবা চাদা ৩০ অসিনা হকথেংনো চাবা চিঙ্গাক ওইনা অশংবা মুন্ত্রিবী হৱাই নংত্রগা লিদুনা ওমদুনা মরোক কাহনবা নংতবা চিঙ্গাক মখল ওইনসু চাঁন্নে। অমরোমদসু শোয়াবিন অসি হকচাংদা মশা মউ ফনা থম্নবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং লৌরি। খরদং পল্লরদা কেন্সর নাহন্দবা, থাগী খোঙকাপ চাং নাইদবা ফহনবা, ওসতিওপোরোশিশতগী ঙাকশেনবা অমসুং থম্মোয় লায়নাগীসু ঙাকথোকই।

মীয়াম্না নুংহৱাই পাম্নবগী চাং হেনগৎলকলি। মীয়ামদা নুং হৱাই করম্না চাগনি থবক ওইনা পাঙথোক্তুনা মীয়ামদা উৎপা অমসুং মতৌ করম্না মখল মখা কয়াগী চিঙ্গাক শেম শাগদগে হায়বসি মীয়ামদা খঙহনবা ঙজাইহন্দবসু ওইরি। প্রোতিন ফংদবগী অৱাবা অমসুং মসিবু ফংহায়বা ওইথোক্লোইদবা অমতা লৈতে, নুং হৱাইনা লাক্কদবা মতমগী প্রোতিন ফংনবা মরুওইবা ফংফম ওইরি। অদুনা মতিক ময়াই হাপকহুলবা নুংহৱাইনা শেম শাবা চিঙ্গাক কয়া শেম শাদুনা মীয়ামদা ফংহয়বগী ওইথোকপসু চাওনা লৈ।

নুং হৱাইগী মতিক ময়াই হাপ্পবা পোৎথোকশিং

১. হৱাই জার

মণিপুরদদি নুংহৱাই অসি লমদমসিগী মীয়াম্না হৱাইজার হায়না খঙনবা পোৎথোক অসি মরোক কাহল্লবা নুংহৱাই (হৱাইজার) অসি প্রোতিন মরাং কাইনা য়াওবা চিঙ্গাক মচলনি। ওমদুনা মরোক কাহনবনা চিঙ্গাক অসি হেন্না কায়হল্লি, চাবা তুমহল্লি। মসি চিন্থাঙ য়ৈনা চথরকপা চাং নাইহল্লি, ওশতিওপোরোশিশতগী ঙাকথোকই অমসুং থম্মোয় লায়না কয়াদগী ঙাকথোকই।

২. লৌথোক্লবা নুংহৱাই

পোৎথোক অসি মণিপুরদা হৱাইজারগী হেক মথংদা মীয়াম্না পান্নরবা চিঙ্গাক্কী পোৎথোকনি। মসিগীদমক নাপু মচুগী পোৎথোক্লা হেন্না ফৈ। থুমনা চাদা ৪ ওইবা মহি অমদা পু২ তিংথোক্লগা পু২ ২ মুক উরুমদা কংহনগনি। অকঙবা নুংহৱাইদু মায়ক্রো ব্রেড কি লৈরংদা মিনিত ৫ দগী ১০ ফাও লৌথোক্কনি।

লৌথোক্লবা নুং হৱাই মরুদগী ফংবা কায়বা

– মতিক ময়াই লৈবা প্রোতিন অমসুং ফেত মরাং কায়না য়াওই।

– ফ্লেভোনোইদ হায়রিবা কোলেশতেরোল হন্থহনবা, শরু নাবা–শোন্থবা ফহনবা, থাগী খোঙকাপ চাংনাইদবদগী অৱাবা ফহল্লি, অমসুং কেন্সর ঙাকথোক্লবা মচলশিং মরাং কাইনা য়াওই।

– এন্টি ওক্সিডেন্টস অমসুং ফেনোলিকস মরাং কাইনা য়াওই।

– পোৎথোকসিদা য়াওবা ত্রাইপসিন হেনগৎহনবা পোৎমচল অসি চাদা ৯০ হন্থহল্লি।

৩. নুংহৱাইগী শদোম

শদোম মখল নুং হৱাই মপুমশিংদগী নংত্রগা নুং হৱাইগী য়ামদগী শেম শাবা য়াই। নুং হৱাইগী পোৎথোকশিং শেম শাবদা খ্বাইদগী মরুওইবা পোৎথোক ওইরি। মসি তিংথোক্লবা নুংহৱাইশিং মতুংদা ঈশিংগী তকখাইরগা শেন্সী। মসিদগী ফলকপা মহি অসি নুংহৱাই শঙ্গোম হায়না কৌই। মসি চিঙ্গাক মচল য়াওবগী চাং ষণগী শঙ্গোমগা য়াম্না মাঁম্নে। মসি ষণগী শঙ্গোমগী মহুৎশিনবা য়াই হায়না মীয়ামদা খঙহল্লি।

হকচাংদা পীবা কায়বশিং

– ঈ দা য়াওবা চিনিগী চাং চানা থমদুনা দায়বেতিশনা নারবা মীওইশিংদা কায়বা ফংহল্লি।

– লেশিথিন অমসুং ভিতামিন ঈ ফংফম ওই।

– কোলেসতেরোল য়াওদে, লেকতোস নংত্রগা শঙ্গোম চাদবা–চাবদা পরুদবা মীগীদমক শীজিন্নবা য়াই।

– পোলি অনসেতু রেটেদ অমসুং মোনোঅনস্যুরেতেদ ফেতশিং অসি হাঁগীদমক ফৈ।

– আইশোফ্লেভোন্স।

৪. তোফু

নুং হৱাইগী পোৎথোকশিংগী মরক্তা তোফু হায়বসিনা খ্বাইগী ফবা চিঙ্গাক্লি পোৎথোক মসি শোয়া পানির হায়নসু কৌই। শোয়াবিন তোফু অসি য়াম্না মহাও লৈবা অমসুং চাবদা কায়রবা অনঙবা অশাবা নুংহৱাইদগী শেন্না, শঙ্গোমনা শেন্না চিঙ্গাক মচল ওইবা হিদাক খরা কেলসিয়ম ক্লোরাইদ, মেগনেসিয়ম ক্লোরাইদ, কেলসিয়ম সলফেৎ, এসেতিক এসিদ, শায়ত্রিক এসিদ অসিনচিংবা খরগা পুনশন্দুনা শেন্না চিঙ্গাক মখল অমনি।

শোয়া পানির (তোফু) গী কায়বা

– ওসতিলপোরোশিশ অমসুং দায়বেতিস ঙাকথোকপদা মতেং পাংই।

–চিঙ্গাক মচলশিং য়াম্না য়াওই (অফবা প্রোতিন, ভাইতামিন–বি অমসুং কেলসিয়ম) নি।

– ইলাই লায়না চাবা তুম্মী।

–কোলেস্টেরোল হন্থহল্লি।

– আইশোফ্লেভোন্স।

৫. শোয় ফ্লোর

মসি লৌথোক্লবা শোয়াবিন মকুপ্তগী য়াম্না কুপ্পা য়াম ওইনা তকথোক্লবা মকুপনি। মসিগী মখল অহুম লৈ ফুল ফেদ মসিদা মহৌশানা য়াওজবা থাওনা চাদা ৫০ প্রোতিন ওই, দিফেতেদ মসিনা শেমশাবা মতমদা থাও লৌথোকখ্রবা মখলনি, মসিদনা হেন্না ফজনা মকুপ তাহল্লবা য়াম মখলনি। মসি নংতবা অহুমখ্রবা য়াম মখলনা লেসিথিন হাপ্পবা য়াম মখলনি। নুং হৱাইগী য়াম মখলগী চান্নরবা কৈথেলদি মহৈ তম্ফমশিং (স্কুল) গী অঙাংশিংদা পিজানবা থৌরমশিংনি, মীয়াম্নু মশা মউ ফনা থম্নবা পীজবা থৌরম, অথুম্না আচোপোং শুং ফম, পাকনম শেমফম হায়রিবশিংসি গেহুগী য়ামগী মহুৎ শীন্দুনা শীজিন্নবনি।

হকচাংদা কায়বশিং

– অফবা প্রোতিন মরাং কাইনা য়াওবা নুংহৱাইগী য়াম অসিদা আইরন, কেলসিয়ম অমসুং ভাইতামিন–বি, মরাং কাইনা য়াওই

– হার্ট নাবগী চাং হন্থহল্লি।

– থাগী খোঙকাপ চাং নাইদবগী অৱাবা হন্থহল্লি।

–গ্লুতেন য়াওদে।

৬. নুংহৱাইগী থাও

নুংহৱাইদা মরুওইবা ফেতিএসিদ, লেসিথিন অমসুং ভিতামিন এ অমসুং দি য়াওবা থাও চাদা ২০ মুক য়াওই। থাও লৌথোক্লবা মীয়াম্না পাক চাওনা শীজিন্নবা থৌওং অসি মহি ওইনা সুংদোকপগী কাঙলোন অসিনি। খুংলায়গী মতেংনা থাও সুংদোকপগী থবক মালেমগী মীয়াম্না অপীক অপীকপা থাও সুংদোকফম শেল্লগা থবক ওইনা চৎথে।

নুংহৱাইগী থাওগী হকচাংদা কায়বা–

মসিদা থম্মোয় লায়না নারবশিং নংত্রগা কোলেসতেরোল ৱাংবা মীওইশিংগীদমক্তদি থাও মখল অসিদা কোলেস্টেরোল য়াওদবনা মরম ওইরগা য়াম্না চান্নবা থাও ওই। নুংহৱাইদা য়াওরিবা ফেত কী মখল অসি পোলি অনস্যুরেতেদ অদুনা ফতিবা কোলেস্টেরোলগী চাং হন্থহল্লগা অফবা কোলেস্টেরোলগী চানা ৱাংখংহল্লি। নুং হৱাইদি ওমেগা ৩ গী ফেতি এসিদ য়াওই অমসুং মসিনা থম্মোয় মিহন খোঙজেন চাং নাইহল্লি অমসুংত্রাইগ্লাইসরাইদগকী চাংসু হন্থহল্লি।

৭. মনা মশিংগী প্রোতিন

মসি তের্কেদ শোয়া প্রোতিন, শোয় নুগগেস্ট, হন্দ্রবা নুং হৱাইগী পোৎথোক ঙাক্তনি। তেকচরাইজ ভেজিতেবল প্রোতিন অসি নুংহৱাইগী য়াম নংত্রগা কনশেনত্রেতেদ চাদা ৫০ অমসুং ৭০ গী চাং দা শোয় প্রোতিন শেম শাবা ঙমই। মথংশিংনা তি ভি পি অসি লৌথোকদা প্রোতিনগী মওং মতৌদা অহোংবা পী মসিনা মশিং ঙাক্তা ওইহল্লি, হোপ হোপ লাওবা পোৎশক, অমগী শক্তম লৌই অদুগা শদুমগসু মান্নরকই। মসিনা শা থোঙবদা শদুম মরক্তা য়ানশন্দুনা য়েনশাং য়ামখংহনবগী মথৌসু তৌই। মসি থুনা থোংবদা মুল্লি লোয়ননা শাদা য়াওবা প্রোতিনগী চাংগা চপ মান্নসু য়াওই।

হৱাইজার অঙৌবা

মসিগী পোৎথোকসি মণিপুরদা ইকুই কুইদ্রিঙৈ মতমদা মীয়াম্না পাম্না পুথোকপা চিঙ্গাক পোৎথোক মখল অমনি। মোরোক কাহল্লবা শোয়াবিন হৱাইজার অসি থাওদা মরু মরাং, শিয়াইঙং, থুম–মোরোকসু মচল চাং চানা হাপ্পগা ঙৌথোক্লগনি অদুগা থাও হেন্না হাপ্পগা মথুম চেৎনা খুমঞ্জন্দুনা থমগনি। মসিগী থৌওংসিনা হৱাইজারবু মতম শাংনা লিদুনা থম্না য়াম্না।

য়ারোইশিন

শোয়াবিন হায়বসি মালেমগী খ্বাইদগী শেল চঙদবা অফবা মখলগী প্রোতিন অমসুং থাও পীবা পোৎশকনি। মখোয়গী প্রোতিন য়াম্না য়াওবা অমসুং থাও য়াম্না য়াওবগী মরম্না শোয়াবিন অসি মালেমদা হীরম কয়াদা ইচন্দ চাবা চিঙ্গাক মখল অমা ওইরি। মতিক ময়াই হাপ্পবা শোয়াবিন মোরোক কাহল্লবা হৱাইজার, নুং হৱাইগী শঙ্গোম, নুংহৱাইগী পনির, য়াম, শেন্নবা নুংহৱাইগী প্রোতিন, শোয়া প্রোতিন ময়ামসিনা চিঙ্গাক মচলগী অৱাংপা মেনখংলি, মসিনা মথৌ য়াম্বগী মচং হেনগংহল্লি চাং নাইনা চাববদি হকচাং ফহনবদা নত্তনা লায়না মখল খরসু ফহল্লি।

লৌবুক্তা অলূ থাবা

নবকিশ্বর ঙাংবম

হার হাক্লগী থৌরাং:– আলুদি মচিঙ্গাক য়াম্না চাবা পায়রনি। ওর্গানিক মেন্যুওর (যঙ্গী–যনযু, কম্পোজনচিংবা) অমসুং খুৎশেমগী হারশিং য়াম্না পীশিল্লগা ফবা য়াম্না হেনগৎলি। মরমদি মসি য়াম্না থুনা চাওগনবা, অতেনবা মতমগী মনুংদা চাথোক ফজনা পীবা ঙজ্রা পাম্নিনি। যঙ্গী–যনযু হাপ্পদগীদি অশং অমানগী হারশিং শীজিন্নবা (গ্রীন মেন্যুরিং) না শেল চঙদবা হেল্লি। পাম্বগী সেলশিংনা মচাক ওইনবা অমসুং থুনা চাওখংনবগীদমক্তা নাইত্রোজেন দরকার ওই, অদুগা নাইত্রোজেনগী শক্তি হেনগৎনবগীদমক ফোসফরস অমসুং পোটাসকী দরকার ওই। লৈবাক্কী অশীন য়াক্লাক্কী চাং য়াইমরপ ওইবা মমক্মদা যঙ্গী–যনযু যণগারী মপোৎ ৬০ দগী ৮০ ফাওবা পরি অমগী লমদা হাপ্পীরগা থাদ্রিঙৈগী মাংজৌননা নিংথিজনা খোইজিনবীহৌগদবনি। পরিদা নাইত্রোজেন কিলোঃ ১০০, ফোসফরস কিলোঃ ৬০ অমসুং পোটাস কিলোঃ ১০০–১২০ ফাওবগী চাংদা হাপ্পা য়াই। মথক্তা পীরিবা চাংশিং অসিদা মখাগী মশীংশিং অসিনা পুরিরগা কৈথেলদা ফংলিবা হারশিংদগী কয়াম চঙবগে হায়বদু পাবা য়াই। সুপর ফোসফেট অমসুং দি এ পি অনিমক পুন্না হাপচিনবগী দরকার ওইদে। নাইত্রোজেনগী অপুনবা শরুক্কী তঙ্খায় অমগা লোয়ননা চঙগদবা ফোসফরস অমসুং পোটাস লোয়নমক্তা থাদ্রিঙৈদা লৈপাক্তা চাইশিনবিগদবনি। অদুগা লেমহৌবা নাইত্রোজেনগী তঙ্খাই অদুনা থারবা মতুং নুমিৎ ৩০–৩৫ নি চনবদা মখোঙ শেন্নমদাইদা হাপ্পীগদবনি।

পীগদবা মচিঞ্জাক্কী চাং–পুরিগদবা মশিং–চঙগদবা হারগী চাং				
নাইট্রোজেন কে.জি. ১০০	X	২.২২	=	য়রিয়াগী চাং
ফোসফরস কে.জি ৬০	X	৬.২৫	=	সুপর ফোসফেট
কে.জি ৬০	X	২.২২	=	ডি. এ. পি.
পোটাস কে.জি. ১০০–১২০	X	১.৬৬	=	এম. ও. পি.

মতুংগী সেবা খরাং:– থারবা মতুং নুমিৎ ১৫ নিমুক চনবা মতমদা নাপী হাইরপ য়াম্বৎবগা লোয়ননা য়ৈশিনখিবা লৈপাক মোয়গাইবা ফৈ। নুমিৎ ৩০–৩৫ নি শুরবদি মখোঙ ফজনা খোমগৎপিগনি। মসিনা আলুগী তাফম হোমহনবতা নত্তনা নুংশা ফৌরবা আলুশিংদি মচু শংজিল্লকই, 'সোলানিন' কৌবা হূ মখল অমা য়াওরকই অমসুং আলুদু খাতক তৌরকই। আলুনা তাবা হৌগৎলকপদা থেঙথনা অমসুং লুথনা মখোঙ শোন্নবদি আলু তাগদবা মতা–শিং ককথৎলুবা য়াই। আলু তাবা হৌরক পদগীনা মপুং ফারবা মতম ফাওবসি তঙাইফদনা ঈশিংগী দরকার ওইবা মতমনি। মতম অসিদা নোং লাক্তবদি শোইদনমক ঈশিং চাইবীগদবনি। নংত্রবদি অদোমগী চাথোক কৈদৌঙৈদসু নীংবা থুংবা ঙম্লোই।