এডিটোরিয়েল

ইশাবু কন্নবা পারি-পুরিগী লমচৎ ঙাক্লবা হোৎনসি

হৌজিক মণিপুরগী ফিভম য়াম্না লুবক্লি। তোঙানবা মপানগী শক্তি কয়ানা মণিপুরগী অপুনবা শক্তম, ঙমখৈ অমদি লৈঙাকপু থুগাইনবা মায়কৈ কয়াদগী হকথোংনেনা নত্রগা নাকোইনবা হোৎনরক্লি। নাকল অমদনা লমদম অসিদা মপান লমদগী ঈশিং ইচাওগুম থোমজিল্লক্লিবা মীতোপশিংনা লমদম অসিদা হায়দগী খুন্দা-লৈতাদুনা লৈরক্লিবা য়েলহৌমীশিংবু লাকশিনখিগদৌরে হায়বগী অকিবা অমসু লৈরে। পুম্নমক অসি উনা উনা খঙনা খঙনা করিসু তৌজবা ঙমদবগী ফিভম অমা লমদম অসিগী লৈথাক্লা অমদি মীয়াম্না থেংনরকপা অসিনি মণিপুরগী লাইবক থিবা তানফম অমা ওইরিবসি। মণিপুরগী য়েলহৌমীশিং অসি কঞ্জহৌনবগীদমক্তা মীয়াম্না হৌরকপা ইহৌগী ফল ওইনা য়েলহৌমী ক্ষবা অমদি লমদম অসি মীতোপকী খুৎতা তাখিদনবগী কলহৌনবগা মরী লৈননা বিল অহুম মণিপুর লোজিসলেটিভ এসেমব্লিনা পাস তৌখিবদু চীংমীশিংনা মখোয়গী ইন্টরেষ্ট শোকই য়াদুনা য়ানিংদবা ফোঙদোকপা ইহৌ শাগৎলি। ইহৌ অসিগা মরী লৈননা চুরাচান্দপুরদা মীওই মাপলগী মপুসি লোমখ্রে। থা কয়া চথরক্লবা ইহৌ অসিগী মতাংদা তোঙান-তোঙানবা ত্রাইবেল সিভিল সোসাইটি ওর্গানাইজেসন শিংনা কুকি ইনপিদা গভর্নমেন্টকা রারী শান্নবগী দাইহু অদুদি শিন্নখ্রে। মখোয়নদি বিল অহুম অসি হন্দোক্লগা রারী শানবা পাম্বগী রাকম ফোংদোকপসু উই। অদুবু ইরাই লায়না য়ানরক্লদবদি মাদে। মণিপুরগী অপুনবা শক্তম অমদি মহৌশাদগী লৈজরক্লবা ঙমখৈদা অকায়বা পীরক্লত্রা হায়বগী নুংনাংবা লমদম অসিগী মীয়াম্নদা ফাওহল্লি। অসিগুম্না থৌদোকশিং অসিনা হান্না চান্না-চিন্নানা লৈমিয়রকপা মিং অমসি তমগী মীওইশিংগী মরক্তা লৈনবা মরী নোংমা নোংমগী লাপথোক্লহল্লকপগুম তৌরক্লি। মসিগী মতাংদা ঙসিসু চয়েংনবা কয়া লৈরি পুম্নমক অসি ইন্দিয়া গভর্নমেন্টদি য়াম্না নুংঙইরবা কুস্টোম্ভগুম য়েংলি। লমদম অসিদা থোক্লিবা রাথোক-লাম্থোকশিং অসিদা তাশিন থোমজিনবগী মহুত্তা মতম মতমগী ওইনা তোঙান-তোঙানবা খুৎলাই পায়বা মীওই কাঙলুপশিংদা তোংশিন্দুনা অমগা অমগা নুংশিনহন্দবা, য়েংথিনহন্নবা শিল্লি। খুৎলাই পায়বা কুকি লালহৌলুপশিংগী ইন্দিয়া গভর্নমেন্টকী সেক্যুরিটি ফোর্সশিংগা সস্পেন্সন ওফ ওপসন তৌনদুনা লৈরগা মখুৎতা খুৎলাই পায়হন্দুনা ফ্রিদা থাদোক্তুনা নমদুনা পৈশা খায়বগী থবক চথহল্লি। পুম্নমক অসি য়েংলু-তারররগা শান্ন-খোংনবদা কলা সংস্কৃতিদা ইন্দিয়াগী মীয়ামগা লান্না তৌবা ঙম্না তম্পাক্লী দিষ্টিক্ত মরিদা খুন্দারিবা মীতৈশিং অসি নমথুরগা অটৈ ত্রাইবশিংগী থাক্তা চিংথরগা থম্না গভর্নমেন্টনা পাম্না হায়বা রাহং অমা লাকহল্লে। তশেংবা মদুসু নাকল য়েংলোম মাইরোমদগী পীশিল্লক্লিবা শক্তি কয়াগী প্রেসর অসিদা মীতৈশিং অসি খাঙবা রারক্লত্রা হায়বা অনৌবা রাহং অমসু থোরক্লে। মসিগী ময়েক লারবা খুদমদি চহি কয়া লিশাং শিংনা চহনরকপা ইতিহাসকী ইচেলদা অপীক অপীকপা ফুরুপ কয়া পুন্শিন্নদুনা মশাগী লোন, ময়েক, নাৎ-চহনবী লৈজবা জাতি অমা ওইনা মশাগী তশেংনা ঙমখৈ লৈজবা লৈবাক অমদা তোঙান তোঙাম্না ফুরুপ পুম্নমকপু চিখোন-নাখোম্বুনা লৈঙাক-সাসন তৌদুনা লাক্লবা মীতৈশিং ঙসিদি অতৈ ফুরুপ মচাশিংগী মরক্তা সিদুাল ত্রাইব অমগুম হিংজরগে হায়বা রাকম ফোঙদোক্লবা হৌরক্লে। মসি খক্তনা জতি অসি হিংনবগী পাম্বৈনি হায়রগা থাজবা পোক্লবা হৌরক্লে। মসি তশেংবসি মীতৈশিংনা ওইরক্লিবা ফিভমশিং অমদি থেংনরিবা শাফুশিং অসিদা খাঙবা ঙ্গুক্তবদগী মশানা মশাদু থাজবা মাঙশিল্লকপসু ওইবা য়াই। জাতি অমনা মশানা মশাবু থাজবা মাঙলকপা হায়বসি জাতি অদুগী ইতিহাসকী খোঙচৎতা য়াম্না লুবা তাংফম অমনি হায়না লৌবা য়াই।

মণিপুরগা য়ুম্নোয়বদা ঙসি অপীকপা ফুরুপ মচা অমগুম হিংলিবা কছারিশিং অমদি ত্রিপুরিশিং মতম অমদদি মীতৈগুম মশাগী লৈবাক্তা মশেক মঙাল নাইনা লৈঙাক সাসন তৌরক্লা ঙাক্তনি। মতম মতমগী ওইনা লাকপা শাফুশিংদা থেংনবা ঙমদবদগী ইতিহাসকী ইরোনুংদা লুপখ্রিবনি। অসিগুম্না দশামক্তি মীতৈ শিংদি তাহন্নিংদে। হিরম অসিদা রাজনিতিরালাশিং, সিভিল সোসাইটিগী লুচিংবশিং, একাদমীশিয়ানশিং অমদি মীয়াম্না কোক থাদবা মখৌ তারে।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

হায়দোক্লগদি ইকায়বা হায়দবদি য়াদ্রবা

ইকায় পুম্নজরিবা এডিটর,

তশেংনা মোর্তন এজনি হায়দুনা ইলেক্ট্রোনিক্সকী লান মরক অসিদা চহী খরা লৈশিল্লবসি: তশেংনা অরাবা ঙাক্তা থেংনরি। মসি য়াম্না শেংনা হায়রগদি চহী য়াম্না নৌবা অনৌবা হায়বসি লোইনমক পান্নরিবনি। হৌজিক মোবাইল হেনসেট অনৌ অনৌবা কয়া নোংমে নোংমগী ফজ -ফজরবশিং লেপ্তনা পুথোক্লরকপদা ঙসিগী মোডেল হয়েংদি চংনদ্রে। হায়দি চুংগী মোবাইল পাও ফাওনবখল্লীদমক শিজন্নরমই। অদুবু ঙসিদি পিক্লিবা অঙাং ফাওবদা মদু পাইদুনা শান্নহন্দা হন্না শোক্লিদে। ঙসিদি চৎ বু হায়বনে ফোর জিবু হায়বনে করি করিনে ময়াম অমা থোক্লরকপদগী হায়গী মোবাইল হেনসেটতা নত্তনা সীম ফাওবা থ্রিজি অদু জি পংলৈদা লৈরক্লে। হায়দি চুংগী খোঙ্গেল খক্তবক তারগা য়ানরক্লদগী ঙসিদি শক্তা-শক্তা উনদুনা রারী শাবদা নত্তনা কদায় কদায় লৈরি হায়বসু খঙবা ঙমলে। মোবাইলনা অহায়বা খোংদারকপদা মৌ নহা শকৃং খরা ফজবী থিবী ইরাং পান্না কয়া লৈশাবী মঙাও থিবী কয়া য়ুমহোং তোয়বা য়াওনখিদবা নত্তে। মোবাইলদা নাতৈ চাদবা কয়া তৌরকখিবগী রাথোকশিং তোয়না তোয়না তাদবা নত্তে। হৌজিক কালগী পিকলিবা অঙাং খুদিংমক হেক্তা য়েবিয়ু মোবাইলা অমা পিদুনা অঙাংদুনা ঙঙসি কদায়ফাওবা ঙঙদ্রে হায়বদু। ইচা ইশু ময়াম থবক তৌবা য়াও, ট্রেনিং চৎখিবা য়াও মপাগল লমদা থবক তৌবা কয়া অমসু য়াওনক্লরুবনিনা পুপুগীনি বাবাগীনি হায়দুনা অনৌবা মোবাইলকয়া পুবিরকই। ঐখোয়সু মী কৌবনিনা অনৌবা পোৎশিং হেক্তা পাম্বনিনা নোকপুনোক তৌদুনা রাখলকাসি মপাল কাংজৈবুংগুম হেক পাকথোরক্তুনা লৌশিল্লে। পীববু পীরক্লবদি হন্দোকপা হৌনদে হায়দুনা পিশল্লকইবমখৈ লৌশিন্নদা হেনসেট অহুম শুরে। অমরোমদা ইচা ইশু য়াম্না মীয়াম্নসিসু মোনদা খুনুংঙাই অমনি। ইশুশিংনসু মখোয়া মখোয়না পিরকপশিংদু লৌদ্রগসু হেক্তা রারৌগদৌবনিনা হোয় হোয় লৌশিল্লে। মখোয়া মখোয়না পিরকইবা মোবাইলশিং সিম হাপ্পগা পিরকপনিনা মখোয়না ফোন তৌরকপদা মদুদা তৌরক্লে। চুংগী রারী রাতাইগী তৌবখক্তি খখবা ঙমলগসু করিগুম্না মতমদা ফোন অদুগী য়াওরিবশিং অদু শিজন্নবা ঙঙদু পামলকই। জীও সীম হায়বসু লৈরকপদা মখল মখলগী পিকচরশিং কান্নবদগী মানেবদগী অনা অয়েক কন্নবগীফাওবা খঙবা য়ারে। পুম্নমকসি খখবা ঙমদ্রগদি পায়রিবা মমল য়াম্না সীম - হেন্দসেটশিং মমল য়াওহনদে। তশেংনা অঙাংদা হংলুবসু মী কৌবনিনা ইকায়বকাসু মরাকইএ। মসিনা মোবাইল অনৌবশিংবু অহল ওইরক্লশিংনা নিংথিনা ওপরেট তৌজেবা ঙঙ্গনবা ট্রানস সেন্টর হাংবা চুমলত্রা খঙ্জে। ইচা ইশুশিংসু মপাদা লৈখবনিনা মখোয় মখোয়না তৌরকপশিংসু খদ্রেগদি নুংঙাইরোইদবনিনা অমরোমদা অহলনি হায়রবসু খংদে হৈতে ইকায়জৈদো। য়ারগদি মমল য়াম্না মোবাইলশিংবু নিংথিনা শিজন্নবা ঙঙ্গনবগীদমক মোবাইলগী লমদা খঙ হৈরবশিংনা অহলশিং জ্ঞান লৈরিবশিংবুসু খংহন্বীনবা উপায় ফংহন্বীয়ু। য়াম্না তোয়না হায়রক্তে খঙ্গীরনু হয়েমক খবরদা মফম তাকপিরক্রো ঐখোয় লাক্লবা থৌরাং তৌজরে পম্বখিরনু। ঐখোয়বু ইকায়বা নংগদবশিংদগী কন্বীনবা মপুগী থৌজালগুম্না ফংহন্বীনবা ইকায় ইকি খংদমখৈ হায়জরি।

অদোমগী,
কে হরিদাস মৈতৈ, ইম্ফাল

ইন্সাং-নাপীগী লায়না তীলনা

নবকিশ্বর ঙাংবম

ঐখোয়না থানরিবা ইন্সাং-নাপীশিং অসিবু মখল মখা য়াম্রবা তীল অমসুং লায়নাশিংনা মাঙহন্নবা তৌরি। পাম্বীগী লায়নাশিং অসিদি কোকফাই শুজা (ফন্সস), বেক্টেরিয়া অমসুং ভাইরসশিংনা থোকহল্লি। অদুগা তীলশিং অসিসু মপানগী মনাশিং ফোংনা চাম, মনুংদা হুত্তুনা চঙশুগা চাবা নৎত্রগা পাম্বীগী মহী চুপতুনা হিংবনচিংবা তোঙান তোঙানবা কাংলুপশিং য়াওরি। অসিদা নত্তনা লৈনুংদা লৈরগা পাম্বীগী মরাশিংদা শোকহন্দুনা মরাবু তাংবোম নাইহনবা য়াম্না কুপশ্রবা নিমাটোদ হায়না খঙনবা তীল মখল অমসুং লৈরি। হায়রিবা মখলশিং অসিদগী পাম্বীশীংবু কন্নবা শীজিন্নগদবা হীদাকশিংসু তোঙান তোঙাল্লি। লায়না তীলনাশিং অসিদগী ঙাকথোক্লবা চপ চাবা চেকশিন থৌরাংশিং পায়খৎহৌদ্রবদি থারিবা পোৎ পুন্না পুম্মাঙ মাঙবগী ফিভম ফাওবা য়াওরকপা য়াই। মরম অদুনা শেন্দোং লৈনা লৌউ শিংউবগী থবক তৌগে হায়রবদি লায়না তীলনাগী মরমদা কুপ্পা খঙজিনবগী তঙাইফদবা য়াম্না লৈরে।

মাঙজৌননা চেকশিন থৌরাং লৌখৎহৌবনা লায়েংবদগী হেন্না ফৈ হায়বা পাউরৌ অদু মতাং অসিদা য়াম্না চাৈনে। ভাইরস নৎত্রগা কোকফাই শুজানা পাম্বীগী কয়াৎনুংদা অমুক্তং চঙখিবদা মদুবু মপুং ফানা লায়েংবা হায়বসে ওইথোক্তে। অসুম্না হকথোংননা হাৎপা ঙমদবা তীল কয়ামরুমসু লৈরি। মতম চানা হোৎনহৌদ্রবদি অরেম্বদা মাঙবা পাঙ্গল, শেল অমসুং মতমগী চাং য়াম্না রাংবা হেনগি।

অপাকপা লমদা শেন্দোংগীদমক য়েংদুনা ইন্সাং নাপীশিং থাগে হায়রবদি ফঙ্গিসাইদ (কোকফাই হাৎনবা হীদাক) অমসুং সন্সেক্টিসাইদ (তীলহাৎ হীদাক) শীজিন্নদবা য়াদে। কোকফাইশিং হাৎনবা য়াম্না চন্নবা বোর্দো মিকচর হায়বা হীদাকসি মহী ওইনা য়ুমদা শেমজবসু য়াহ অদুগা মোলোমগী মওংদবসু য়াই। কোপর সলফেট, কোপর ওক্সিক্লোরাইদ, কেপটান, জিরেম, মানেব, জিনেবনচিংবনি। মখোয়বু শীজিন্নবা মতমদা শারক্লিবা ফার্মশিং অদুগী পাউতাকশিংদু ইনগদবনি। তীলহাৎ হীদাক্কী মখলসু য়াম্না ফংলে। অদু ওইনমক শোকপগী চাং হন্থগদবা নৎত্রগা ময়াক য়াম্না কনমন্দবা হীদাকশিং শীজিন্নবনা হেন্ন ফৈ। খুদম ওইনা হায়র্বদা ইন্সাং নাপীশিংদা কাপ্রবগীদমক মালাথাইওন হায়রিবসি য়াম্না ফরবা তীলহাৎ হীদাকনি। অদুগা পাম্বীদা পকখিবা হীদাক্কী ময়াকশিংদু হেকে মাঙঙু য়াদবা মরম্না হেক্কদবা নুমিৎ ১৫ নি শুদ্রবদি হীদাকশিংসি শীজিন্নবিদবা ফৈ।

ভাইরসনা নাহল্লবা পাম্বীশিংদি লায়েংবা ঙমদে। খামেন অশীনবা, আলুনচিংবদা ভাইরসনা নাহল্লকপদা চাং নাইনা হীদাক কাপ্তুনা শন্দোরক্লিবা তীলশিংদু হাৎলবদি শোক্লকপা য়াবা চাংদু খরমখৈ হন্থহন্নবদি ঙম্মী। ভাইরসকী লায়ানানা নাগন্দবা জাৎ খল্লগা থাবা অমসুং নারক্লবা পাম্বীশিং ঙল্লিঙৈদা ফুক্তোকহৌবদি য়াম্না কান্নে। ভাইরসনা নাবা ঙমদবা জাৎ খরদি চাথোক চৈলবা মখলগী পাম্বী নৎত্রবা ফাওবদা শেন্দোংগীদমক য়েংদুনা থাবদদি কান্নে।

ষ্টেট গভর্নমেন্টকী মরী লৈনবা লোয়শঙনা অমসুং এগ্রিকলচর য়ুনিভসিটিনা অকক্লবা ইন্সাং নাপীশিংগীদমক্তা শীজিন্নবা অয়াবা পীরবা হীদাকশিং অমসুং মখোয়বু শীজিন্নবগী মওং অমসুং শীজিন্নবগী মতম্নচিংবসি শেন্দোংগীদমক য়েংদুনা পোৎ থারিবশিংদদি খঙজিলহৌবদা য়াম্নমক কান্নগনি। লায়না তীলনাদগী ঙাকথোক্লবা চকশিন থৌরাং ওইনা মরূশিংবু হীদাক্তা তোৎহৌবা হায়বসি তঙাইফদবনি। কোকফাইশিংগীদমক্তদি মরূ কিলো অমদা (ক) সেরেসান প্রাম ৩-৪ নৎত্রগা (খ) কেপ্তান প্রাম ২-৪ ফাওবা হাপ্পগা তোৎপা য়াই। লৈবাক্তসু চাইহৌগে হায়রবদি কেপ্তান চাদা ৫০ কিলো অমগা ঈশিং গেল্লোন ১০০ গা

হকচাংদা কান্নরবা চীঞ্জাক অমা ওইনা শোইদোন

রাই রঞ্জনা দেবী

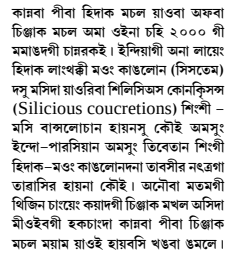
রা হায়বা য়াম্না রাঙবা নাপী বোমেবুশোইদি ওফ পাওসিংগী ইমুংদা য়াওবা পাম্বী অসি পৃথিবী (মালেমদা) খ্বাইদগী লিরবা পাম্বী অমনি। মসি মালেম শিন থুংনা হৌই অদুগা নাওসুম (ক্রেদল) দগী কু (কোফিন) ভাওদা শিজিন্নে। মালেমদা রা (বেমবু) মখল ১২৫০ হৌবগী মনুংদা চারা মখল ১২৫ ভারত তা হৌই হায়না হায়নৈ। মসি ইন্দসত্রিসশিংদা শিজিন্নবগিদমক খংনবগী মথক্তা মসিগী নৌরিবা ময়োন মতোনশিং-অহিংবা চিঞ্জাক ওইনা চাবদা শিজিন্নবা, হিংনা, পংথপুমখহল্লগা চাবা, ফুংতোক্লগা নত্রগা ময়ান হাপ্টুনা পিক্লল ওইনা চাবা য়াবগীসু মীয়ামনা মরু ওইবা চিঞ্জাক ওইনা লৌই।

শোইদোনঃ

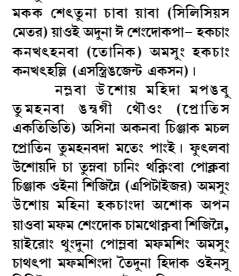
শোইদোন হায়বসি রাগী অনৌবা সয়োন, মপুং ফাদ্রিবা, চাওখৎলকলিবা মখোক মউ (ক্রম) হায়বদি মমীং (রামীং) তগী থিনগৎলক্লিবা পাম্বী চারাশিংদুনি। নৌনা হৌগৎলকপা উশোয়শিংদুদি অথাবা মকুনা ময়োল মরোল কুপশন্দুনা হৌগৎলক্লিবা চানবগীদমক মনুংগী চাবা য়াবা শারুত্তুং লৌথোত্তুংনা চানবা অথাবা মকুশিংদু খোকতোকপা তাই। নোংজু থা হেক হৌরকপা মতমদগী অনৌবা মউ ময়োল-উশোয়ে হৌবা হৌরে। অদুগা নোংজু থা মতমদুমক্তদা অনৌবা উশোয় লোক্তুনা চানবা হেকপা- ফুকপগী থবক তৌই। মালেমদা ফংলিবা উশোই পূম্নমক চাবা য়াদে। ইন্দিয়াদা ফংবা রা মখলগী মনুংদা খ্বাইদগী মীয়াম্না পাম্না চানবশিংদা বামবুসা পালিদা, বামবুসা তুলদা, বামবুসা পোলিমোরফা, বেমবুশা বালকুরা, দেনদ্রোকালামস হামিলতোনিআই, দেনদ্রোকালামুস গিগানতিয়স অমসুং মোলোকাননা বামবুসোইদস হায়বশিংসিনি। চারা মখলদুগী মখা পোননা, উশোয়শিংদু মহৌশোনা সে মি ২০-৩০ মুক শাংই অমসুং মকম অমদা লেংদনা ফাজন্দুনা হৌই। ফুক্লবা হেক্লবা মতুংদা উশোয় অমগী অরুম্না কে জি অমাগুম্না লুম্মী। অদুম ওইনমক মখোয়গী চাওবা, লুম্বা, মরু ওইনা মখোয়গী হৌফম, লৈফম, অরুবা, লৈহাওগী শিনবগী চাং (পি আইচ), অমসুং চাবা থকপা লৈবাক লৈহাওগী মচল, ঈথৈ লোখোঙ, ঈশিং ফংবগী মওং, নোংজু নুংশা, অইং অশা, নোংজুগী চাং, লৈহাও মখল অমসুং লৈহাও ফংবগী মওং মতৌদা য়াম্না তাংজৈ। রা চারা মখল অমদগী অমদা- মখোয়গী উশোয় চোংবগী মখা পোল্লি। শম্না হায়রবদা ময়াই ওইরপ শাবা অইং অশা-চহিগী নোংজু নুংশাদা (তেমপরেত্ত ক্লাইমেত) তা হৌবা রাগী উশোয়দি রাংনা হৌই- অদুগা শক্তিবু (য়েন্নিং থা) দা চোংই অমরোমদা য়াম্না শাবা (ত্রোপিকেল) অমসুং খরা হেন্না শাবা (সব ত্রোপিকেল) মফমদা হৌবা উশোয়দি মউ লিংবা মকু থানা ময়োল মরোল কুপশনবা, মদুদি কালেনথাদা অমুসং লোইরকপদা হৌবনি।

হকচাংদা কান্নবা মচাক মরূলশিং

উশোয়দি কেলোরিলগী শরুক নেন্না য়াওই, হকচাংদা কান্নবা মশিং য়াওই, প্রোতিন, কারবোহাইদ্রেষ্ট, এমাইনো এসিষ্ট, মিনেরেলস, মহাও (ফেট), চিনি (সুগার) অমসুং ওর্গানিক্কী থুমশিং ইনজইমস মখল ১৭ য়াওবা থেংনৈ, অদুগা অকনবা চিঞ্জাক লৈহাও মচল (মিনেরেলস) ১০ য়াওই মরু ওইনা পোতাসিয়ম, অশিনবা (কেলসিয়ম), মেংগানিস, জিঙ্ক, কোপ্পর, য়োৎ (আইরোন), ফোসফরস খরা অমসুং সেলেনিয়মনি। অনৌবা উশোয়দি- থিয়ামিন, নিয়াসিন, ভাইতামিন এ, ভাইতামিন বি সিক্স অমসুং ভিতামিন ই নি। ময়োয়গী প্রোটিন য়ামনা য়াওই- গ্রাম ২.৬৫ গী মনুংদা গ্রাম ১.৪৯ অমসুং ৪.০৪ গী গ্রাম ১০০ খুদিংগী য়াওই। মসি তগৎ তগৎ তেকপা উশোয় খুদিংগী য়াওবনি। ময়োয়সি এমাইনো এসিদা ১৭, য়াওবা থেঙনৈ- ময়োয়গী মনুংদা ৮ দি মীওইবগী হকচাংদা য়াম্না কান্নে। উশোয়দা য়াওরিবা এমাইনো এসীদ কী চাং অসিনা কোবী, কারোৎ, তিলহৌ অমসুং মাইরেন্দগী য়াম্না হেন্না য়াওই। মহাও (ফেত) য়াওবগী চাংদি নেম্মী (০.২৬%দগী ০.৯৪%) অমসুং উশোয়শিংদা অশিনবা মহাও মহী (ফেতি এসিদ)। ঈশিং য়াওবগী চাংদি ৮৮ নৎত্রগা মসিদগী হেন্না য়াওই। মহাও য়াম্না য়াওদবা, ভিতামিন মরাঙ কাইনা য়াওবা, তঙাই ফদবা ইসেনস্যাল এমাইনো এসিদ, মিনেরেলস, চাবা য়াবা মশীং (দায়তরি ফাইবর) য়াওবশিংগী উশোয় হায়বা পোৎশিং হকচাং নাদা য়েক্তনা থয়বা অফবা চিঞ্জাক



রাদা পোতাসিয়ম চাং য়াম্না রাংনা য়াওবনা মরম ওইদুনা উশোয় চাবনা ঈগী খোঙজেন শাফু (ব্রদ প্রেসর) চাং চানা থমবদা অচৌবা মতেং ওই অদুনা থম্মোয় ঙাকথোকপা (হার্বট প্রোতেকতিভ) চিঞ্জাক হায়রগসু খঙনৈ। মসিগী ৪% সেলুলোস য়াওবসিনা মরম ওইরগা থিরিনশিংদা অমাংবা চৎখিনবা অচৌবা মতেং পাংই লোইননা চাবা তুমহনবদা মতেং পাংই। মসিনা অমাঙবা ঈথৎপা (কন্সতিপেসন) অমসুং হকচাংদা তুংশেনবা থাওগী মপং ওইবা - মহাও (ফেত)গী চাং হন্থহল্লি। চাবা য়াবা মশীং য়াওবসিনা অমসুং ফায়তোসতেরোস য়াওবনা মরম ওইরগা ঈ-মপং (কোলেসতেরোল)গী চাং হন্থহনবগিদমকসু কান্নে হায়না খন্নে। বি. অরুনদিনাসিয়া / বি. বামবুসশি উশোয়শিংদি কোলাইন, বিতাইন, নিয়ুক্লিস, য়ুরিয়াসু, স্যানোজেন্স, গ্রুকোসাইইথি মহি হান্না (দেয়ারহোহিয়া),



তিলগী লায়না অমসুং লোকখুবসু-মসি চারগা লায়েংই। দি. স্ত্রিকতসগী উশোয় অমসুং কংহন্নবা মচেৎ মককশিংদি মকক মকক শেৎতুনা চাবা য়াবা (সিলিসিয়স মেতর) য়াওই অদুনা ঈ শেংদোকপা- হকচাং কনখৎহন্নবা (তোনিক) অমসুং হকচাং কনখৎহল্লি (এসস্ট্রিডজেন্ট একসন)।

নম্নবা উশোয় মহিদা মপঙবু তুমহনবা ঙম্বগী থৌওং (প্রোতিস একতিভিতি) অসিনা অকনবা চিঞ্জাক মচল প্রোতিন তুমহনবদা মতেং পাংই। ফুংলবা উশোয়দি চা তুন্নবা চানিং থক্লিংবা পোক্লবা চিঞ্জাক ওইনা শিজিন্নে (এপিটাইজর) অমসুং উশোয় মহিনা হকচাংদা অশোক অপন য়াওবা মফম শেংদোক চামথোক্লবা শিজিন্নে, য়াইরোং থুংদুনা পোম্লবা মফমশিং অমসুং চাথৎপা মফমশিংদা তৈদুনা হিদাক ওইনসু শিজিন্নে। ফুংতোক্লবা উশোয়শিংগা, থাংতুপ মহৈদগি শেন্না জেঞ্জারিগা তোৎশন্নদুনা শেন্না চিঞ্জাক মখল অমনা মমাগী পুকনুংদা অঙং ওইহন্দবা অমসুং ওইখ্রগনা অঙাং য়েথবগী থবক্তা শিজিন্নে। জাভাগী লদমদমা বি. ভুলগরিশ, হায়রিবা রা অসিগী শোইদোন মনুংদা য়াওবা ময়োন্দু জাওনদিস লায়েংবদা শিজিন্নে। মনম-মহাও অমসুং গ্রুকোসাইদ ময়াম য়াওবনা মরম ওইদুনা-উশোয়শিংশি অফবা মহিক মতাই হাংনবা শিজিন্নে- অমসুং হকচাং পাঙ্গল পীবা হিদাক (ষ্টেরোইদেল দ্রগস) শিং শাবদা শীজিন্নে। পৎথ পুমথহল্লবা দেনদোকালামস হামিলতোনিগা লোইননা সিতোসতেরোল -এ ফায়তোসতেরোল গা পুনশল্লগা হিদাক মখল কয়া সুংবা ষ্টেরোইদ ওইনসু শিজিন্নে।

ফুসরিয়ম ওক্সীস্পোরম গী মতু হৌহনবদা মতেং পাংবা দেনদ্রোসিন কৌবা ২০ কে দি এ(20 KDa) প্রোতিন মখল অমা বোত্রাইতিস সিনেরা অমসুং মায়কোশফায়রেল্লা এরাকিদিকোলাদ হায়রিবশিংশী উশোয়দগী অইশোলেত তৌই। উশোয়দা ওক্সীজেন চাং হেন্না য়াওবা থিংনবা মচল য়াওবসু থেংনরে হায়বদি এনতি ওক্সীদেন্ট ওইবা পোৎশকশিং য়াওই। ত্রিক্সীন অমসুং তেক্সীফোলিন কৌবা ওক্সীদেতিঙ কমপাওন্দ য়াওই। ত্রিক্সীন অমসুং তেক্সীফোলিন কৌবা ওক্সীদেতিঙ কমপাওন্দ য়াওবসু মীয়াম্না খঙনরে। উশোয়দা এন্টি-কারসীনোজেনিক এজেন্সট ময়াম য়াওই অদুনা হকচাংদা কায়শীনোজেন হেনগৎপা য়াওবা থিংনবা ঐখোয়গী চিঞ্জাক মচল ওইনসু শিজিন্নরিবসু আইশোলেত তৌবনি লোইননা মসিনা হকচাংদা য়াওজবা কারশীনোজেনশিংসু হন্থহল্লি।

রারোইসন

খ্বাইদগী য়াঙনা চাওবা হৌবা ঙম্বা পাম্বী ওইবনিনা চান্নবা লৈহাও অমসুং ঈশিং ফজনা ফংলবদি রা অমনা নোংমদা ফুদ অমাগী চাংদা হৌই। রাগী পোৎথোক হন্থহনদনা-উশোয়শিংনা লেপ্পা লৈতনা হেনগৎলকলিবা মীওইশিংগী চিঞ্জাক রাৎতনা পীবা ঙম্নী। মসিগী চিঞ্জাক ফাওবা অমসুং অনা লায়েংদা শিজিন্নবা য়াবসিনা মরম ওইরগা চিঞ্জাক কয়াগী অরাৎপা মচলশিং মেনখৎপা ঙম্নী- সোইবুম -শোইজিন নৎত্রগা লিদুনা শেন্নবা মখল অনীমক থা কয়া থমদুনা চাবা য়াই। মসিনা মনা মশিং ফংদ্রবা মতম নোংজু থা অমসুং হিমালোই চিংশাঙ নাপোমদা তাবা মীশিংনা মনা মশিংগী অরাৎপা লৈরকপা মতমদা চাবা য়াই। মসিগী হকচাং ফহনবগী মচাক অহিংবা চিঞ্জাক মচলশিংগী হৌরকফম ওইবা মসিদা নৎতনা খুঙংগী লমদমদা হিংবগী পাম্বৈসু ওই। অনৌবা মতমগী লৌউ কাঙলোন শীজিন্নদুনা পাক শন্না মীয়াম্না থাদুনা উশোয় য়োন্দুনা পৈশা তানবা য়ানবা মওংদা থবক পাইখৎলবদি খুঙ্গং লমদমগী শেন থুমগী ফিভম ফগৎহনগনি। অমসুং মপান লৈবাক্তা থাদোক্লনা অহেনবা শেন্থোক তানবসু য়াই। অদুম ওইনমক -চিঞ্জাকশীবু চারিবা মীওইশিংগা য়ান্না অফবা মরী শাগৎতুনা মসিগী কৈথেল অমা ফংনবা হোৎনবা-মসিবু মরাঙ কাইনা পুথোকতুনা মীয়ামদা ফংহন্নবা মতিক চাবা শঙলোইশঙ শারগা চাবা য়াবা মখল কয়াগী চিঞ্জাক ওমদুনা নমদুনা পৎথহল্লবা শোইদোন-শোইজিন (ফরমেনতেদ সুট), মচল কয়া হাপলগা লিদুনা শেন্না অচার (পীকল), নতজেটস (বারি), পাপাদ (ক্রেক্কর) নচিংবা শেমন্না য়াই। মসিগী মথক্তা-লাইরবা কোকহনবদা অফবা খুৎলাই অমা ওইনা শিজিন্নবা য়াই, চিঞ্জাক অমসুং মচলগী রাৎতনবা চেকশনথৌরাঙগী মতেং ওইনবসু য়াই।