এডিটোরিয়েল

চাননবা পোৎকী মমল ৱাংখৎলকপা

ললোনবশিংনা লেপ্পা মমলদা মীয়াম্না পোৎ লৈহনবা চুমদে

মণিপুরগী ওইনা অইং–অশা অমসুং নোংজুগী চাং অহুম থোক্লা খায়দোকপা য়াই। অমনা কালেনগী মতম অতোপ্পা অমনা নোংজুথাগী মতম অমসুং অতোপ্পা অমনা নীংথমথাগী মতম অসিনি। কালেনগী মতমদা থাবা মনা–মশীং, নোংজুথাগী মতমদা হুনবা মহৈ–মরোং অমসুং নীংথমথাগী মতমদা থাগদবা য়েনশাং–নাপীশিংগী মখলশিং তোঙান তোঙান্না লৈ। চাউখৎলকপগী মতুং ইন্না অনৌবা টেক্নোলোজি কয়া শীজিন্নদুনা হৌজিক্তি নোংজুথা, কালেনথা অমসুং নীংথমথা হায়বা লৈতনা মীয়াম্না পান্নরিবা অচা–অথক্কী পোৎলমশিং পুথোকপা হৌরে। মসিমক্তা পাক শন্না পুথোকপা য়াবদি নত্তবনিনা ক্লাইমেট কন্দিসনদা য়ুম্ফম ওইরগা মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা পোৎ–চৈ থাবসিনা লৌমীশিংদা শেন্দোং য়াম্না ফঙহল্লি। খূদম ওইনা কালেন থাগী মতমদা নুংশাগী মৈশা কা হেন্না য়াক্তবা, নীংথমথাগী মতমগুম্না অদুম ইংবা মফম হায়বদি টেংনৌপল দিষ্ট্রিক্টকী টেংনৌপল, সেনাপটি দিষ্ট্রিক্টকী মাও অমসুং উখ্রুল দিষ্ট্রিক্টকী মফম কয়ামরুমদা কালেন ওইজরগসু নীংথমথাগী মহৈ মরোংশিং থাবা য়াই। মাওদা কালেনগী মতমদা অলু পুথোকই। অলু পুথোকপা মফমদা তিলহৌ পুথোকপসু অদুম ঙমগনি। মতৌ অসুম্না কুম্বী–কালেন নাইদনা অইংবগী ঈশিং নুংশিৎ ফঙবা মফমশিং অসিদা কোবিথমচেৎ, কোবিফুল, কোবি সলগোম, হঙ্গাম, অলু, তিলহৌনচিংবা থাদুনা মণিপুরদা লৈবা লৌমীশিংগী ইনকম নুংঙাই য়াইফনা হিংহনবা ঙম্মী। মতৌ অসুম্না তম্পাক্কী লমদসু মতম মতমগী চাননবা য়েনশাং–নাপী, মরু–মরাংশিং থাবদা পূক্লিং চঙনরগদি থবক ফঙদবগী অৱাবসু কয়া লৈরোই। মীঙোন্দা মীপাল তাংদবসু য়াগনি। মহৌশা লাইরেম্বীনা ঐখোয়গীদমক পীরিবা খূদোলশিং অসি নীংথিনা পরম চূম্না শীজিন্নবা ঙম্লগদি ষ্টেট অসিগী ইকোনোমি নিংথিনা ফগৎহনদুনা লায়রবা কোকপা ঙম্বা ষ্টেট ওইগনি। তৌবদদি লৌমীশিংনা মখল কয়াগী পোত্থোকশিং পুথোকপদা চঙবা ঈশিং নীংথিনা ফঙহন্নবা তঙাইফদবা থৌরাং খরদি লৈঙাক্লা লৌখত্তবা য়ারোই। লৌউ–শিংউবদা চঙবা মতমগা চুনবা মখলগী খূৎশু–খূৎলায়শিং লৈঙাক্লা লৌমীশিংদা ফঙহনগদবনি। লৌমীশিংগীদমক থাদরকপা য়াল্লবা শেনফমশিং অঙম অথৌশিংগী ফুরিৎখাউদা চঙবা থিংননবা অকনবা থবক লৌখৎকদবনি।

সনাগী লৈবাক মণিপুরদা হৌজিক পোইনুগী মতম অসিদা চেং কিলো ১দা চাক্লৌনা লুপা ৪৮ অদুগা অরিবা চেঙগীনা কেজি ১দা লুপা ৫০ পীরি। লুপা ৩দা মীয়ামদা ফঙহল্লিবা চপ মান্নবা মখলগী চেঙ অসিনা কেজি ১দা লুপা৩০ পীরি। নীংথমথাগী মতম য়ৌরক্লবসিদা তিলহৌ কেজি ১দা মীয়াম্না লুপা ১১০ দা অদুগা চনম্না লুপা ১৫০ পীদুনা লৈরগা চানরি। মতম অমদা তিলহৌ চাবগী হৈনবী নীংথিনা লৈরমদবা মণিপুর হৌজিক্তি তিলহৌ য়াওদবা য়াদবগী ফিভম অমদা লৈরক্লে। অদুবু হায়রিবা তিলহৌ চনমগী মমল অসি ইন্দিয়াগী ময়োল লমদা পীবা মমলদগী মণিপুরদা তঙ্খায় অমা হন্থরবনি। মসিগী মরুওইবা মরমদি য়ুমথংনরিবা ম্যান্মারদগী পুশিল্লকপা তিলহৌ অমসুং চনম মরাং কায়না ফঙবদগীনি। তাইবঙপালদা হৌজিক্কী মতমদা চীঙ্গাক হায়বসিদগী হেন্না অরুবা পোৎচাক অমা ফাওবা লৈতে। অদুবু হায়রিবা পোৎচাকশিং অসি লুপা কয়াদা মীয়ামদা ফঙহনগদগে হায়বসি ললোনবশিংনা লেপহল্লগদি পোৎ–চৈগী মমল ৱাংবা হায়বসি মহৌশা ওই। শম্না হায়রবদা ললোনবশিং অসি সোসিয়েল ৱার্কর নত্তে, শেন্দোংগীদমক মখোয় ললোনবগী থবক তৌরিবনি। লম্বীদা কনাগুম্বা খরনা মতেং পাঙউ হায়না হায়রকপদগী লুপা ৫০০০ লৌহৌবা অদুফাওবা মহাক্লা নুংশিন্দুনা নৎত্রগা পীনিংদুনা পীবা নত্তে। পীরল্লিবা শেনফম অদু কুপখৎননবা পোৎকী মমলদা তাইনরক্কনি। মরম অদুনা মীয়ামদা নুমিৎ খূদিংগী ফঙহল্লিবা চান–থরুবা পোৎলমশিং অসিগী মমল লৈঙাক্লা লেপকদবনি। লৈঙাক্লা মমল লেপ্পগদি ললোনবশিংনা য়োন্নিংবা মমলদা য়োনবা য়ারোই। অদুবু মণিপুরদদি ললোনবশিংনা পোৎকী মমল লেপহন্দুনা লায়রবশিংগী ঈ চুপ্পা কাঙবূগী মীচং চঙদুনা লৈঙাক্লা থবক তৌই। মতাং অসিদা পঞ্জনিংবা ৱাফমদি চান–থকনবা পোৎ–চৈ খূদিংমক্কী মমল নুমিৎ খূদিংগী লেপ্পনবা নৎত্রগা য়েংশিন্ননবা মতিক ময়াই চেনবা কম্মিটি অমা লৈফম থোকই। কম্মিটি অদু দিষ্ট্রিক্ট ওথোরিটি, ললোন–ইতিক তৌবশিং, উকিলশিং অমসুং পব্লিক লীদরশিং য়াওহনগদবনি। পোৎ–চৈগী মমল ৱাংখৎলকপা হায়বসি লায়রবা মীচম মীয়ামদদি শাথিরবা চৈথেং ফঙই। অমুক্তা হেন্না মখোয়বু লায়রবগী চৈথেং ফঙহন্দুনা অৱাবা ঈপাক্তা ইরাক্লহল্লি। মরম অদুনা পোৎ–চৈগী মমল মতম চুপ্পদা লাকশিল্লগা থম্বা হায়বসি অফবা লৈঙাক্কী লৈবাক মচা তাবা থৌশিল ওইগনি হায়জনিংই।

[illegible]

হঙ্গামদা ৱাহিক তাবা অমসুং মসিদগী ঙাকথোকপা

নবকিশ্বর ঙাঙবম

অচাথাওগীদমক্তা ঐখোয়না থানরিবা মহৈ মরোংশিংগী মনুংদা হঙ্গাম্না অথোইবনি। অদুগা মসিগী খ্বাইদগী হেন্না শাথিবা য়েক্লবনা ৱাহিক (লিপাফিক এরিসিমি) হায়রিবা অপিকপা তীল মখল অসিনি। হায়রিবা তীল মখল অসি হঙ্গাম, কোবী, থমচেৎমানবী অমসুং নোলখোল নচিংবদা য়াম্না তাগল্লি। কোকপদা ঙাইরিবা মচাদগীনা মপী ফাওবনা হঙ্গাম পাম্বীগী মনা, মউ মপাল অমসুং অনৌবা মহৈগী থরাকশিংদা য়োমশিন্দুনা তাই। মদুদগী মহী চুপ্পুনা মখোয় হিংই। মহী চুপথোকখ্রবা মনাশিংদু কোনখৎলকই। মপালশিং অদুনা থরাক ওনবা ঙমহন্দে অমসুং অনৌবা থরাকশিং অদুসু নীংথিনা মরূ চঙবা ঙমহন্দে। অসুম্না শোক্লবা মহৈ মরোংশিং অদুগী চাথোকসু শরুক মরি মঙা থোকপগী শরুক অমগী চাংদা হন্থরকই।

হঙ্গামদা তারিবা ৱাহিকশিং অসি মশা পানবা অমসুং পান্দবা মখল অনীনি। দিসেম্বর থাদগীনা মার্চ থা অদুৱাই ফাওবদা তীল মখল অসি খ্বাইগী হেন্না মরাং কায়না তাবা হেল্লি। কালেন থা য়ৌরকপদা চীংদনা নম্না লৈ হায়না থাজনৈ। চোইনা হৌবা কোবী–হঙ্গামশিং অমসুং মখোয়গা ধারা নালা নক্লবা নাপী–শীংবিদা শাইদাংফম ওইদুনা লৈ। ৱাহিক মপী অমনা মচা ২৬ তগীনা ১৩৩ ফাওবা পোকপা ঙম্মী। নুমিৎ ৭ তগীনা ১০ নি ফাওবগী মনুংদা লাংওন মপোক ৪৫ রক ওনবা নংই। সেলসিয়স দিগ্রী ২০ অমসুং মসিদগী হন্থনা ইংবা, লৈচিল নোংফাই থাংবা মতমদনা তীল মখল অসিগী খ্বাইদগী মরাং কায়না শন্দোকপা মতমনি। মশা পানবা মখলগী ৱাহিকশিংদি বসন্ত হৌরকপদগীনা শরৎ ঋতু ফাওবদা মরাং কায়না লৈদুনা মফম অমদগী মফম অমদা কোয়শন শন্দোকই।

হঙ্গাম মপাল শাবা মতমদা হয়িংখোই য়াম্না ইনবা থেঙনৈ। হয়িংখোই খোইহি খ্বাইদগী মরাং কায়না থোক্লিবসি হঙ্গাম মপাল শাবা মতমদনি। মপাল মরক্তগী হয়িংখোইশিংনা লৈহি অমদি লৈরিক খোম্বা মতমদা মখোঙদা পক্লকপা মপালগী লাবগী লৈরিকশিং অদু অমোমগী লৈরিকশিংদা চঙহৌই। অসুম্না লাবগী লৈরিকশিং চঙহৌরবা অমোমগী মপালশিং অদু মহৈ ওল্লকই। নুংশিৎ–নুংশানা লৈরিক থাংজিনজবগী মথক্তা হয়িংখোইনা মতেং পাংবসিনা হঙ্গামগী মরূ চাথোক য়াম্না হেনগৎহল্লি। মরূ নীংথিনা চঙবা হেল্লবদি থাউ য়াম্না থোকপা অমসুং মতোল চোংবা ঙম্বগী চাংসু মশানা হেনগৎপা তাবনি।

আতর গুলাবতা তোংবা ৱাহীক হাৎপা ঙম্বা হীদাক খূদিংমক হঙ্গামগী মপাল মরক্তদি কাপ্লুবা য়ারোই। ৱাহিকপুদি লায়না হাৎপা ঙম্লগা ৱাহীক্কী য়েক্লবা তীল কাং অমসুং হয়িংখোইনচিংবদি শোকহন্দবা য়াবা অখন্নবা হীদাক অমা থিবা তাবনি। হীদাকশিং অদুগী মনুংদা এন্দোসলফান পনবা য়াই। মপাল শারিবা হঙ্গাম মরক্তা হীদাক কাপকে হায়রবদি নুমিৎ তাশিল্লক্তুনা হয়িংখোইনচিংবা জীবশিংনা হনখ্রবা মতুংদা তৌবা য়াই। ৱাহিকশিংগী মপুন্সি তেল্লি। হীদাক কাপখ্রবসু হন্না হন্না তারক্কনি। তীলশিং অসিনা পাম্বীদা মাঙহনবা ঙম্বগী চাং ৱাংনা লৈবনিনা শোকচিল্লকপগী মতাং য়েংদুনা অনীরক্তগী মঙারক ফাওবা কাপ্পা য়াই। হীদাক অমুক কাপ্পদা চঙখিবা শেলফমগী শরুক মঙাদগীনা শরুক তরা ফাওবগী চাংদা কান্নবা ফঙই।

কাউরোইদবা ৱাফম অমদি হীদাক কাপ্পা মতমদা নিয়ম ঙাকপা হায়বসিনি। ঙাকফম থোকপা মরমশিং অদু ইন্দ্রবদি মতম অমদি শেল মাঙজবতা নত্তনা হোৎনজমন মহৈ ফঙদবদগী অখঙ অহৈশিংবুসু শীংথানবিনিংঙক্তবা য়াই।

সলাইগী সিটাকি থোংবদা হাওমনখ্রদুনা হুইগা হৌদোংগগী চাক লেমহৌদ্রে ঐখোয়সু ওকহৌদ্রে

সৈলৈবম বিহারি

সিটাকি চেঙ্গুম মখল অমগী মমিংনি। চাইনাদা সিয়াং–গু জপানদনা সিটাকি, বোটানিকেল নেমদনা লেন্টিলস ইদোৎস অদুগা ঐখোয়গী মণিপুরদনা ইশম শম্না উয়েন হায়রগা খঙনৈ।

সিটাকি চাইনানা ১১ শুরকপা শতাব্দিদা মওং মরিল তাদনা থাবা হৌখি হায়না ইরম্বা থেঙনৈ। মথংদা জপানগী ফার্মরশিং তম্বীরবা মতুং মথং মথং ওইনা অমেরিকা য়ুরোপ অমসুং এসিয়াগী লমশিংদা শন্দোকখিবগী পাউদম লাইরিক্তা ইরম্বা থেঙনৈ। মমৈদা ১৮ শবা সতাব্দি অদৱাইদদি মওং খরা তানা জপানদা থাবগী পাউদম থেঙনৈ। হৌজিকসু মালেমগী ওইনা সিটাকিগী পোত্থোক পুথোকপদা জপান্না মকোক্তা লৈ। সিটাকি মণিপুরদা থানরিবা চেঙ্গুমশিংগী মনুংদা খ্বাইদগী হাওবা চেঙ্গুমনি।

মালেম অসিদা খ্বাইদগী পোত্থোক য়াম্না পুথোকপা চেঙ্গুম মখলসি বত্তন মশরুমনি, মথংদা সিটাকিনি। মণিপুরদদি চহী খরগী মমাঙদা সেনাপটি জিলাদগী কুমাওনি কৌবী চীংমী নিঙোল অমা ফোরেইন কন্ত্রিদা ত্রেনিং থারুরবা মতুং শেম্বুং পীথদুনা সেনাপটি জিলাদা সিটাকি ফার্ম তৌহনখি। হৌজিক্কী ওইনদি ‘সলাই’ না জপানগী লমজিং মখাদা লাইরেনকাবিদা সিটাকি ফার্ম তৌদুনা নিংথিনা থারি। মদুগী পোত্থোক্লা রিটেল ওইনা ‘সলাই মার্ট’ না য়োল্লি। সাইন্টিফিকেল্লি পেক্ট তৌরবা গ্রাম ২৫০ গী পেকেটতা লুপা ১৮০ দা য়োল্লি। নুমিৎ ৫–৬ নি থম্বদা পথ পুমথবা তৌদে।

সিটাকিনচিংবা চেঙ্গুম থোংবদা মহাও মাঙহন্দনা থোংগে হায়রবদি চামদবনা ফৈ। ফার্মদগী লৈরকপা নৎত্রগা পেকিংদা নিংথিনা তৌরবা চেঙ্গুমদি চামদ্রবসু অমোৎ অকায় য়াওব্রা য়েংলগা য়াওরম্লবদি লৌথোক্লগা অমোনবা ব্রস নৎত্রগা নেপকিনগুম্বা অমনা তৈথোক্লগা য়াই মরমদি ফার্মদা থারিবা চেঙ্গুমশিংসি থাগদৌরিবা চরু নৎত্রগা সবষ্ট্রেট লায়না লাক্তনবা পেষ্টুরাইজেসন তৌরগা মহিক মতাং চঙদনবা থোং থোঙনাও লোনশিল্লগা ছো লোনশিন্দুনা থম্বা কা মনুংদা থারিবনি। চেঙ্গুম চান্নবদি চেঙ্গুমদা য়াওবা স্পোর (চেঙ্গুম মরুঃ অদু ঈশিংদা খরদি তাহৌই। চেঙ্গুম মরুদা হকচাংদা

কান্নবা ন্যুত্রেটিভ ভেল্যু অমসুং মেদিসনেল ভেল্যু য়াওই। তঙাই ফদনা চামগে হায়রবদি মপুম ওইনা ঈশিংদা কুইনা থমদবিদা চামগনি। ঈশিংদা কুইনা থম্বা চেঙ্গুমদি ঈশিং চুপশিন্দুনা মহাও ৱাৎলি।

চেঙ্গুম্বু হাওহনগে হায়রবদি চামথোক্লগা অপাম্বা সাইজদা শেন্নবা মতুংদা বট্টরদা করিমত্তা য়াওদনা হান্না মুন্নবা ঙৌথোক্লগা তোঙান্না লৌথদুনা থম্বীরগা অদোমগী অপাম্বা ষ্টাইলদা থোংবিয়ু। রেদিমেদ মশলাগী মহুত্তা হকচাংদা শোক্লোইদবা অখন্নবা মচল খরা লৈরগা শুগায়রগা হাপ্পিয়ু। অদুগা মহিদি য়ামহন্দনা মুন্না থোংবিয়ু।

হৌজিক সিটাকিনচিংবা চেঙ্গুম মখল মঙাদা য়াওবা ভিটামিন বিগী চাং য়েংসি।

Species Name of Mushroom	Thiamin Vitamin B-1	Riboflavin Vitamin B-3	niacin Vitamin B-3	Ascorbic acid Vitamin B-12
Lentinus edod সিটাকি (উয়েন)	7.8	4.9	54.9	0.0
Agaricus Bisporus বট্টন মশরুম	1.1	5.0	55.7	81.9
Pleurotus ostreatus পি. ও	4.8	4.7	108.7	0.0
Volvariella volvacea চরুয়েন	1.2	3.3	91.9	20.2

টেবল অসি চেঙ্গুম অকংবা গ্রাম ১০০ দা য়াওবা মিলিগ্রামগী চাংনি।

মথক্কী চেঙ্গুম মখল মরিমক মীওইবগী হকচাংদা চঙদবা য়াদ্রবা মিনরেল মতিক চানা য়াওই। হৌজিক মিনরেল য়াওবগী চাং য়েংসি।

Mushroom	ca.	p	Fe	Na	K
Agaricus bisporus	23	1429	0.2	ndb	4762
Lentinus edod [সিটাকি (উয়েন)]	33	1348	15.2	837	3793
Pleurotus ostreatus	98	476	8.5	61	nd
Volvariella volvacea (চরুয়েন)	71	677	17.1	374	3455

টেবল অসি চেগুম অকংবা গ্রাম ১০০ দা য়াওবা মিলিগ্রামগী চাংনি।

সিটাকি থাবা থোয়না লুবা নত্তে। মথক্কী টেবল অনীসিদা পীরিবসিদি চেঙ্গুম মখল মরিসিদ য়াওবা ভিটামিন বি অমসুং মিনরেলগী চাং খক্তনি। চাবা য়াবা চেঙ্গুম খূদিংমক্তা এন্টি –কেন্সর, এন্টি –এজিং, এন্টি–এক্সিদেন্ট অমসুং এইদস লায়না ঙাকথোকপা ঙম্বা মচল য়াওবতা নত্তনা ফোলিক এসিদ মরাং কায়না য়াওবনা “ব্লদ বিল্ডিং ভিটামিন” হায়নসু খঙনদুনা ঈ ৱাৎপা এনেমিয়া লায়নাদা অঙকপা ফঙনা কান্নে।

মরম অসিদগী মশা লুম্বী নুপী অমসুং অঙাং অনৌবা চেনবী নুপীশিংনা চাং নাইনা চেঙ্গুম চাবা ফৈ।

কার্বোনহাইদ্রেদস অমসুং ফেটকী চাং মমিংতা ওইনা য়াওবা অদুগা ষ্টার্চ অমসুং সুগরগী চাং য়াওদবনা ডাইবেটিস, মশা কা হেন্না নোয়বা অমসুং হার্দ পেসেন্টশিংনা চাং নাইনা চেঙ্গুম চাবা ফৈ। চেঙ্গুমদা প্রোটিনগী চাং য়াম্না য়াওই হায়দুনা গাউট, ডাইবেটিস অমসুং ওবেসিটিনচিংবা লায়না লৈবা মীনা চেঙ্গুম চানদ্রিবসি বিজ্ঞানিকশিংনা ককথৎলি।

চাবা য়াবা চেঙ্গুমসি অমগা অমগা চাং খরা খরা খেন্নরবসু মেথিওনাইন, লাইসিন, ট্রাইতোফান, থ্রিওনাইন, ভেলিন, লিউসিন, আইসোলিউসাইন, সইন্টিন অমসুং ফেনিলালাইনাইন্নচিংবা এমিনো এসিদ মখল কয়া য়াওবনা হকচাংবু নাদ–য়েক্তনা থম্মী।

অপাম্বা চেঙ্গুম মখল অমা খল্লগা ইশাগী য়ুমদা ইশানা থারগা চাং নাইনা চাবিদুনা লায়না মখল কয়াদগী ঙাকথোক্তুনা নাদ–য়েক্তনা লৈবিয়ু। থাবা হৈত্রবা নৎত্রগা চেঙ্গুম থাবগী মরমদা ৱা তান্ননিংবা লৈরবসু অইবগী ফোন নম্বর ৯৩৬৬৬৯০২৪৩ নৎত্রগা ৮৯৭৪৮৭০৮১০ দা হায়বিরকউ। হান্না চেঙ্গুম থাদুনা শেন্দান লম্বীদা খোঙদারিবশিংগী চেঙ্গুম ফার্মদা লায়না তারবা নৎত্রগা চেঙ্গুম মরু, মাদর স্পাউন নৎত্রগা কলচরনচিংবা পাম্বীরবসু হায়বিরকউ. মণিপুরগী মনুংদা নৎত্রগা মপান্দা চেঙ্গুম থাবা অমসুং চেঙ্গুম মরু শেম্বগী ত্রেনিং চৎপা পাম্বীরবসু য়ুনিভর্সেল মশরুম ক্লবতা হায়বিরকউ। অদোমবু তরাম্না ওকচরি।

খূৎশেমগী পাম্বৈনা ষণবীদা অফবা ধরাগী মচা লৌবা

ডা. ৱাই বীরহরি সিংহ

মহৌশানা জরশি হায়বা ষণ মখল অসি চহী নৌনা মপুং ফায়, মশাগী চহী অমমখায়দগী ২ য়ৌরকপদা মচা ধারা লৌনবা কাপ্পা য়ারে। অদুগা রেদ সিন্ধি ষণ মখল অসিনা চহী অনী মখায়দগী ৩ শুরকপদা মপুং ফাবা অমসুং ইরাং লাকপা হৌই। লোয়ননা মচা ধারা কাপ্পা য়ারে। হৌজিক্তি মণিপুরগী ভেটেরিনরি বিভাগনা মণিপুরগী মফম অয়াম্বদা অফবা মখলগী ষণগী মচা ধারা লৌনবগী খূদোংচাবা ফঙহল্লে। অদুগা ষণবীগী ইরাং লাকপা হেক উবগা অফবা শঙ্গোম য়াম্না থোকপী ষণ মখলগী মচা ধারা কাপ্পবা থৌরাং তৌবিগনি। মখাদা ষণবীগী ইরাং লাকপগী মওং মতৌ খরা পীরি।

১) ষণবী অদু ইরাং লাকপগা লোয়ননা চানিং থক্লিংবা পোক্তবা, খোঙবা –লাউবা য়াম্না তোয়না তৌরক্কনি।

২) মমিৎ মনা ইথক থক্লৎপা, খাঙফম খঙদবা মওং, ষণলাবগী মনাক্তা চেনশন্নিংবা, নৎত্রগা মনাক্তা লৈবা ষণদা চোংখৎপা উগনি।

৩) ষণগী হকচাং চাবোকফম চাউথোকপা, অদুগা খজিক্তুং ফাক্তোক্তুনা য়েংবদা ঈ–থাঙনা ঙাংনা লৈবা উগনি।

৪) ষণগী চাবোকফমদগী নপকুম্বা মহী চেন্থবা উগনি। মহী অদু অহানবা ইরাং লাকপা কুইদ্রিঙৈদা খরা মহী লাঙগনি পুং য়ামশিল্লকপগী মতুং ইন্না অসুম নঙশিল্লক্কনি।

৫) ষণবীদু মশা থক থক নিকপা, মহৌশাগী মওংগা খেন্নবা, নিংশা থবেৎ থবেৎ হোনবা, শগুপ শায়বনচিংবা লেপ্পা অমসুং অতৈ ষণলাবশিং য়েংদুনা মরাই থাঙ্গত্তুনা লৈবা উগনি।

৬) মমৈ তোয়না হায়বা, ময়ুং তোয়না চিফেৎ–চিফেৎ হানবা মওংসু থেঙনগনি।

৭) শঙ্গোম শুম্বী ষণবী ওইরগনা ইরাং লাকপা মতমদা মচাদা মখোম পীথক্লিংদবা অদুগা নুংতিগী শঙ্গোম খোমথোক্তগী খঙতা তাবা থেঙনগনি।

হায়রিবা মওংশিং অসি উরবসি ষণবী অদু ইরাং লাক্লে খঙগনি।

অদুগা ষণ খরদি মথক্তা পনখ্রিবা ইরাংগী মওংসি শুকউৎ উত্তবসু য়াওই। নৎত্রগা মতম য়াম্না তেন্না লাক্লম্লগা খঙহৌদনা ইরাং লোয়খিবসু য়াওই। অসিগুম্বা মচা ধারা লৌবগী মতম লেপ্পসি য়াম্না লুই। অদুনা অসিগুম্বা ষণবীসি য়াম্না চেকশিন্না য়েংবা তাই। চাউরাক্লা ষণ অদুগী ইরাং লাকপগী মতম অমুক্তং খঙখ্রবদি অয়াম্বা ষণদা নুমিৎ ২১ খূদিংগী, গর্ভ পুখিদবা থোক্লবদি ইরাং অমুক লাক্কনি। অদুনা নিংথিনা পাথোক্তুনা য়েংলগা মথংগী ইরাং লাকপগী মতম হেক য়ৌরকপগা মচা ধারা লৌনবা থৌরাং তৌগনি। অতোপ্পা অমনা মপান্দা ইরাং লাকপগী মওং উবা ফঙদবা ষণবীশিংদা মশা শেমদোক্লবা ষণলাবা অমা ষণবীদুগী মনাক্তা চিংশিন্দুনা থম্বদা ষণবীদুগী ইরাং লাকপগী মওং তাক্লক্কনি হায়বদি ষণবীদুনা লোয়ননিংবা, মনম্নচিংবদগী ষণবীগী ইরাং লাকপা খঙবা অমসুং ষণবীদুদা লাবদুনা চোংখৎনবা হোৎনবনচিংবা কয়া উগনি। অদু ওইরবদি ষণবী অদু ইরাং লৈরে হায়না খঙগনি। থুনমক ষণবীদু চিংথোক্লগা মফম অমদা অফবা মচা ধারা কাপ্পবগী থৌরাং তৌবা য়ারে।

ষণবীদা ইরাং লৈবগী মতমসি য়াম্না তেল্লি। চাউরাক্লা ষণবীদা ইরাংদি পুং ৮ দগী ২০ ফাওবদং লৈ। অদুনা মচা ধারা কাপ্পসি ইরাং হেক লাকপগ কাপ্পসু ফত্তে অদুগা ইরাং লাকখ্রবা মতুং য়াম্না চোম্থরগা কাপ্পসু ফত্তে। খ্বাইদগী মচা ধারা কাপ্পা ফবা মতমসি ইরাং লাকপা হেক উবা মতমদগী পুং ৬ চোম্থরগা ইরাং লোয়গদবা পুং ১৮ নৎত্রগা ২০ ফাওবগী মনুং মতমসিদা মচা ধারা কাপহৌরবদি অয়াম্বা মতমদা মচা ওইগল্লি। অসুম্না চাউরাক্লা খঙজিনবিবা য়াই মদুদি অয়ুক্তা করিগুম্বা ইরাং লাক্লবদি নুমিদাংৱাইরমগী মতমদা মচা ধারা কাপ্পীবা য়ারে। অদুগা নুমিদাংৱাইরমগী মতমদা ষণবীদু ইরাং লাক্লগদি মথংগী অয়ুক অঙনবদা মচা ধারা কাপ্পীনবা থৌরাং তৌগনি।

করিগুম্বা ষণবী অদুগী ইরাং লাকপগী মতম নিংথিনা খঙহৌদ্রবদি চাবোকফমদগী চেন্থরক্লিবা নপকুম্বা মহী অদুগী চাউরাক্লা খঙবা ঙমই। মদুদি নপকুম্বা মহী অদুনা ইরাং লাঙবা খরা লাঙতক তৌবা মওং লৈরবদি ষণবী অদু ইরাং লাকপা কুইদ্রি খঙনগনি। অদুগা নপকুম্বা মহীদুনা য়াম্না নঙবা নপ–নপ লাওবা, মচু হায়ফেৎ ওনবা উরবদি ইরাং লোয়গদৌরে খঙনগনি। অমরোমদা ষণবী অদুগী ইরাং লাকপগী মতম খঙহৌদ্রবা নৎত্রগা মতম হেন্দোকখ্রবদি মথং নুমিৎ ২১ নিদা ষণদুগী ইরং লাকপা মতম ঙাইদুনা অফবা মচা ধারা কাপ্পবা হোৎনগনি। হৌজিক মণিপুরগী চীং মান্দদি মচা ধারা কাপ্পগী খূদোংচাবা ফঙদবা মফমদা মণিপুর গভর্ণমেন্টনা অফবা মপাশা কয়া পীদুনা ইরাং লাকপা ষণবীগা তিন্নহন্দুনা মচা ধারা মহৌশাগী মওংদা লৌবগী থৌরাংসু চৎখে।

অফবা ষণগী মচা ধারা কাপ্পদা মচা ওইদবা অমদি ষণবীদা অমুক অনীরক কাপ্পদসু গর্ভ পুবা ঙমদবগী মরম কয়ামুক লৈ। মসি ষণবু ওইরিবা মপু অমদি মচা কাপ্লিবা ডাক্তর অনীমক্কী অশোয়বা কয়ামুক লৈ। মখাদা মরম খরা পীরিবসি য়েংশিনবিগনি।

ক) ষণবুনা ষণবীগী ইরাং লাকপগী মওং মতৌ অমদি মতম মুন্না খঙদবা–ইরাং হেক লাকপগা মচা ধারা কাপনবা তৌবা নৎত্রগা ষণদুগী ইরাং লাকপগী মতম পুম্লোয় লোয়খ্রবা মতমদা মচা ধারা কাপ্পগী অফবা মতম পীখ্রে হায়দুনা মচা ধারা কাপ্নবা হোৎনবা অসিনি।

খ) মচা ধারা কাপখ্রবা মতুং ইকুই কুইদনা ষণবুনা চেকশিন্দবা, ষণবীবু চেন–চোংহন্নবা কন্না তান্দুনা পুবা অদুগা ষণলাবা অতৈগো তিন্নহনবা অসিসু মচা ওইদবগী মরমনি।

গ) মচা কাপ্লিবা ডাক্তরনা মাগী খূৎশু খূৎলায় শেংনা ঈশিং অশাবদা ফুত্তোক্লগা মহীক মতাং পক্ত্রবরা হায়বসু য়েংশিনগনি। মহিক পকপা, অমোৎপা খূৎশু খূৎলায় শীজিন্নদুনা মচা ধারা কাপ্লদি মচা ওইবগী মহুত্তা লায়না কাপশিনবা ওইনা থোক্কনি।

ঘ) ডাক্তরনা মচা ধারা কাপত্রিঙৈদা ষণবীদা কাপশিনগদৌরিবা মপাশাগী মরূ অদু নিংথিনা হিংলিবরা নৎত্রগা মপাঙ্গল কল্লিবরা হায়বদো য়েংথোক্লগা মচা ধারা কাপ্পবা তৌবিগনি। মপাশাগী মরু অদু ফৎত্রবদি অয়াম্বনা শিরবদি ষণবীদা কাপশিল্লুবদা অয়াম্বনা মচা ধারা ওইগন্দে।

ঙ) মরুওইনা ফ্রোজন সিমেন শীজিন্নবা মতমদা সিমেন অদু থম্বদা অমদি থর্মোফ্লাস্ক মচাদা হাপ্পদা পুথোক পুশিন তৌবদা লিক্কিদ নাইত্রোজেন হায়বা অইংবা উনা য়াম্না য়াওদ্রবদি অমসুং নুংশাদা য়াম্না ফুহল্লবদি জীব মরু অদু হিংবগী চাং হন্থরক্কনি ।

ষণ অমোমগী মচা ধারা জীব মরু তন্নকপগী মওং ঃ ইরাং লাকপা ষণবীগী মওং য়েংলগা খূৎশেমগী পাম্বৈনা মপাশাগী জীব মরু মশা কনবা য়েংদুনা মিলিয়ন ১০ দগী ১৫ ফাওবা য়াওবা নিংথিনা হিংবদা চঙবা মচাক য়ানশিন্নরবা সিমেন অদু ষণ অমোমদা কাপশিনগনি। হায়রিবা মপাশাগী জীব মরুশিং অদু মশা শোল্লবদি নৎত্রগা মশীং য়াম্না হন্থরবদি মচা ধারা ওইগন্দে। জীব মরুশিং অদু অমোমগী নাওয়োমগী মথক্লোমদা কাখৎলকই অমসুং পুং ৪৮ লোম মনুংদা হিংদুনা লৈবা ঙম্মী। অমোমনা ইরাং লাকপা মতুং পুং ১২ দগী ১৪ ফাওবদা অমোমগী জীব মরুম থোরকপদুগা মপাশাগী হান্না কাপশিন্দুনা লৈরবা জীব মরুশিং অদুদগী অকনবা অমগা তিন্নদুনা নাওয়োম মনুংদা জীব মরু তম্বা হৌই। অদুগা মপাশাগী জীব মরু লেমহৌবা অতৈনা মাঙখি।