এডিটোরিয়েল

করম্বা মখলগী টাউন প্লানিংনো

ইঙা–ইঙেন থাদা মহৌশাদগী হৌনা মণিপুরদা নোংজুগী চাং অসি খ্বাইদগী হেন্না রাংই। অদুবু মালেমগী ওইনা ঈশিং নুংশিংকী ফিভমদা অহোংবা কয়া লাকপা মরম্না মণিপুরদসু ফাইরেন থাদগী হৌরগা ঙসি ফাওবা কালেন থা অসিদা নোংজু চাং অসি কা– হেন্না রাংলি। মসিনা মরম ওইরগা হৌজিক মতম চাদনা ঈচাউ থোকপগী ফিভম অমদা লাক্লি। মসিদা খ্বাইদগী লুরিবা অমনা ঈচাউ অসি তুরেলশিং পাথরকপদগী থোকপা নত্তবদা লৈকাই লৈকাইগী ওইবা ইরম–খোঙলমশিংনা পুথখিগদবা ঈশিংগী শরুক অদু পুবা ঙমদবদগী খুৎশেমগী ঈচাউ অমা থোক্লিবসি করিদগীনো হায়বসি মীয়ামদা মপুং ওইনা নৈনরিবা ৱাফম অমনি। হৌজিক মীয়াম্না থেংনরিবা খুদোংচোদবশিংগী মনুংদা মণিপুরগী লৈরক–খুল্লক খুদিংমেক অসি নোং লেপ্তনা চুবগা নোংমগী মনুংদা ঈচাউ থেংনরিবা অসিনি। মমাঙদা মণিপুর সরকারনা তোঙান তোঙানবা প্রোজেক্ট কয়া পায়খৎশ্রে। মসিদা চাংয়েং ওইনা সিররেক প্রোজেক্ট নঃ ১ পায়খৎতুনা চাংয়েং তৌখ্রবসু হায়রিবা প্রোজেক্ট অসি ঙসি ইম্ফালদা ফেল ওইরবা প্রোজেক্ট অমনি হায়না লৌবা য়াই। মসিদা প্রোজেক্ট অদুগী মরুওইবখক খল্লগা থাদরক্লিবা সেন্টরগী শেনফম অদু লোয়শিন্নবা হোৎনবনা লৈঙাক অসিগী পানম অমা ওইবদৌনা উরিবসি প্রোজেক্ট অদুনা মরম ওইরগা ইম্ফালগী লন্থী কয়াদা ঈচাউ থোক্লিবসি লাক্লনি হায়না খন্দবা লৈঙাক অসিগী থৌশিল অদুনি। চুম্মী, তার্ম অহুম পায়রক্লিবা লৈঙাক অসিনা মণিপুরদা পায়খৎতবা চাউখৎ–থৌরাংগী থবক অমত্তা লৈতে। তৌবতবু ষ্টেটসিদা লৈঙাক্তা পায়খৎপা প্রোজেক্টশিং অসিগী অরোইবা অমাফাওবা লৈতে হায়বসিদি য়াম্না চুম্লবনি।

মমাঙদসু পাউ–চে কয়ানা খুৎশেমগী ঈচাউ থোকহল্লোই হায়রগাদি তুরেলগী খোঙনুং থেনগৎলক্লিবা অসি তৌথোক্তুনা মতম শাংনা নোংগী ঈশিং তুংশিন্নবা থৌশিল অমগা লোয়ননা অহেনবা নোংজুগী ঈশিংশিং অদু লমদমসিগী পাৎ অমদি ঈশিং তুংশিনফম ওইবশিংদা রিজার্ভ তৌনবা থৌরাং লৌখৎলু হায়না ফোঙদোকখ্রবসু ঙসি ফাওবদি নোংগী ঈশিং তুংশিন্দুনা থম্নবা থৌরাংদি পায়খৎপা উদে। মমাঙদা রেন–ৱাটর হার্ডেষ্টিংগী থৌশিল কয়া অমা সেন্ট্রেল গভর্নমেন্টকী স্কিমশিংগী মখাদা পায়খৎশ্রে। মদু কদাইফাওবা য়ৌনা ময়–পাক্লবা থৌশিললনা হায়বদু ঙসিসু অচৌবা ৱাহং অমা ওইরি। চীংদা ঙা য়োকপগী থৌরাংগী মখাদা ঙায়োক ফার্ম কয়ানা অচৌবা শেম্বং কয়া লৌথোকখ্রবসু চীংদগী ঙাগী পোখোক অমত্তা থাদথিবা শেম্বংদুগী ওইনা মীয়ামদা পীথিবা লৈতে। মসিমক্তদা ফিসরিজ দিপার্টমেন্টকী থাদথিবা শেম্বংশিং লান্না শীজিন্নথি হায়না তম্পাক লমগী বেনিফিসরিশিংদা অমসুং দিষ্ট্রিক্ট ফিসরিজ ওফিসশিংদা মরাল শিরকপা অসি চীং অমসুং তম হায়না খায়দোকপা পোলিটিক্স অমগী মখাদা ওইগনি খল্লি। চীংদা ঙা য়োকপা তারগদি ঈশিংগী মথৌ তাগনি, উয়োক কয়া লৈবা চীংদা ঈশিং তুংশিল্লগা চীংগী নাপোমশিংদা লেপ্তনা থোরকপা ইকুৎশিংদগী ঈশিং শীজিন্নদুনা চীংদা থন্না হায়বসি মথৌ তাই। মদু ওইরম্না তারগদি মণিপুরদা খ্বাইদগী হেন্না মহাও লৈবা মখলগী ঙা কয়া পুথোক্লম্না য়ানি। মদু পুম্না চীংগী লমশিংদগী ঈশিং চেন্থদনবা অপীকপা রাখল্লোন অমদগী উয়োক পুম্না মাঙহনখিবনা ঙসিদি মণিপুরদা খুৎশেমগী ঈচাউ থোকহনবনি অমসুং মদু উদনা প্লান তৌথিবা লৈঙাক অসিগী প্রোজেক্টশিং অদুগী অরানবনা মরম ওইরগা খুৎশেমগী ঈচাউশিং অসি থোকপনি হায়বসিদা লৈঙাক অসিগী পাউখুম মীয়াম্না ঙাইরি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

তশেংনা–অশেংবমক ওইরিদ্রা চীংদসু

ইকায় খুম্নজরিবা এদিটর,

*মমাঙদা চৎথিবা মীয়ামগী ওইবা রেল্লি খোঙচৎ অদুদা শরুক য়ারিবা খুদিংমক থম্মোয় শেংনা ঐখোয়গী অপুনবা শক্তম কায়হল্লোই হায়বসি উৎলিন্না? নৎত্রগা মমাঙদা লেপখিবা ফুরুপ খুদিংমক ঙসিগী রেল্লি অসিদা শরুক য়াবিরকপা উরুবদা করিসু খঙদ্রবা মীচম ঐগী পিরাং শিন্থরকপা খঙহৌদে। ভরাংতনিনে চুরাচান্দপুরগী থৌদোক থোকখিবদো ঙসিনিনে। থাংজিবু থাংজিং ওনখৎপগী খোইশাওনবদগী গারীশিং কায়খিবদো। হৌজিকসু কৈজুপ কাম্বানা ওনশিল্লগা খুম্রিবা নাগা পীছ একোর্ড হেরোশিং শাগোয়রিবা ওর্গানাইজেসনশিং কাউন্সিলশিং নীংশিংলকই তশেংনা মখোয়দা ফাওরকখিবা লমদমসে কায়হনবা য়ারোস খন্দুনা থোরক্লিবরা অসিনি খঞ্জরগী শিন্থরকইবসি। শাওগল্লবা কাউন্সিল মেম্বরশিংগী নিয়ম লৈতবা ইহৌ কয়াদা ঐগীসু অপোকপদো ৱাকোকপা কল্লকখিবা করিগীনো খঙদনা ফুরকখিবা ঙসিনা জ্ঞান তাবদৌনা রেল্লি য়াওরকখিবা ! অমরোমদা ঙসি পাল্লিবা কংগ্রেস পার্টি অসিনা শাংলবা চহী কয়া শাসনবু শাগোয়রকত্তবসু চীংগী এরিয়াশিংদা চাওখৎথৌরাং পায়খৎপা য়াওদবগী ঙসিদি ঙিমাদ কয়া লাক্লি। হৌজিক মণিপুর কৌবা লমদমসিদা অহানবা ওইনা খোঙদারক্তদৌরিবা ট্রেন অসিদসু চিংয়া নক্লা পুশিনবীহৌরবদি মখোয়সু চাওখৎপগী মঙাল কয়া খঙহৌদনা ফংগদৌরিবনি। অদুবু লাইবক থিবদি ঙসিগী ইম্ফাল রেষ্ট ডিসি ট্রাইবেল মিনিষ্ট কয়া লৈরগসু চীংগী প্রজাশিং য়াইফনবা খন্দবনিনা তম্পাক ময়ায়দা লৈবুকশিং কয়া মাংহল্লগা চেলহয়বা হোৎনরি। চীংগী প্রজাশিংনসু চীঙোয়াং চীংয়াদা ট্রেন চেন্নগদি চাওখৎপগী লন্থী ফংলগনি থাজবা ৱাৎপনরা চিঙোংদা চিংয়াদা নক্লা শেংগদবনি হায়বগী ৱাকৎশিং হৌরক্তবসিনি। তশেংনা মখোয় চাওখৎপগী লন্থী খঙদবনরা হায়বসি নৈনমিংঙাই ওইরি। মমিং লৈর–লৈরবা চীংগী কাউন্সিল কায়সিনসু চীংগী প্রজা চাওখৎনবগীদমক ট্রেন লন্থী লাক্লবদি ফগৎলক্লনি হায়বসি খঙহন্দবদগী শেমদবা য়ারোই ৱাকৎ য়ৌরক্তবা মাল্লি। লমদমসিগী মরু ওইরবা ফমসু পুরিবা চীংগী মীছৎ অসিনসু চীংগী প্রজা চাওখৎ থৌরাংশিং তাক্লরবদি মহাক মশাগী ওইজ ওইথক ফলরোই খন্দুনা খনহন্দবসু ওইরমগনি। তশেংনমক হায়রবসি ঙসিগী লমদমশিংগী লৈঙাক্তা শরুক য়ারিবা চীংগী মীছৎশিংনা কোক অনী থোকহনবগী মহৈনা ঙসি ঙসিমক চীংগী এরিয়াশিং চাওখৎহন্দবনি। হৌজিক অহানবা ওইরিবা ট্রেন লন্থীসিনা চীঙোয়াং চীংয়া নক্লা চেলহল্লবা, চীংগী এরিয়াশিংদা চাওখৎপগী মঙালশিং খঙহৌদনা নোংম–নোংমগী ঙানখৎলক্লদৌরিবসি মন্ত্রিশিংনা ওইহন্নিংদে। চীংগী প্রজাশিংনা চাওখৎপগী লন্থীসি তশেংনা অথুবা মতমদা ফংহল্লগে খল্লবদি হৌহৌ কয়া হৌগৎপীহৌদুনা ট্রেন লন্থীশিং চীঙোয়াং নক্লা চেলহল্লবগী দাবী হৌবিরো। শোয়ন্নমক্কীসু ফংলগনিএ লমদমসিগী মন্ত্রি ওফিসার পুম্নমক চীংগী প্রজাশিংনবুনা হায়রবদি কীগনবনিনা য়ারনিএ। মতাং চারিউৈসিদা হৌহৌরোনে দাবীশিং হনবা লৈতনা।

অদোমগী
থাংজম তোম্বা লুবাং
লাংজিং

ওর্গানিক ফার্মিঙদা অহোংবাঃতিলনা অমসুং লায়না মায়োক্লবা

আর এল রালতে

হৌজিক চথরিবা লৌউ–শিংউগী থৌওং অসিনা মহৈ মরোং পুথোকপগী চাং ০.৪ পরিদা হেনগৎহল্লি অদুবু মহৌশাগী লন মাঙহল্লি অমসুং চিঞ্জাক্কী মতিক ময়াই মহাও হন্থহনবতা নত্তনা অকোয়বগী ফিভমসু ফহন্দে। পোৎথোকক পুথোক্লবা অতোপ্পা পাঁম্নে অমা ওইনা চাথোকক পুথোক্লুনা লৌমীশিংনা চহনা কাঙলোন অমসুং অহিংবা থৌওংশিং হাপ্পগী থবক্লা খুৎশেমগী হিদাক অমসুং লৈহাও হারগী মহৎশিন্দুনা হাপ্পনসু তিল অমসুং লায়নাশিং মায়োক্লবগী থবক্তা ফজনা মথৌ পাঙবসু ঙন্ত্রি।

তিল কাঙ ময়াম –

তশেংনমক তিল অয়াম্না লৌবুক্তা তারিবা ময়ামসি লোইনা কাম্নবা ঙাক্তনি। কাম্নরবা তিলশিংনা শেম্লোক লৈবা মহৈ মরোংদা তাবা তিলশিং চাদুনা হিংই। তোঙান তোঙানবা মহৈ মরোংশিংদা তোঙান তোঙান তিলশিং তাই, অদুনা পাম্নশিংগী মখল মথেল সুনা থাদুনা মহৈ মরোং পাম্নশিংদা তাবা তিলশিং চাং মান্নানা তাহনবা অমসুং মায়োক্লবা ঙমহনগনি। ময়ান তুয়ান থাবগী থৌওংনা মশা মউফবা অমসুং অমুক হন্না ৱানিঙাই ওইদবা ফিভম অমা শেমগৎপা য়াই।

চৎনবী ওইনা লৈহাওগী মতিক ময়াই হেনগৎহনবা অমসুং কান্নরবা থরাইশিং মথৌ হাপকৎপনা তিলগী খল মশীং হন্থহন্দুনা লায়নাসু ঙাকথোকপা য়াই। জিপসম, দোলোমাইত অমসুং পোতাসিয়ম মেগ্নেসিয়ম সলফেৎনা পম্নিগী মশা মউ ফহনবগী মচিঞ্জাক চুমথোকহনবা (Currect) য়াই, চিঞ্জাক ৱাৎপা নৎত্রগা চাং মান্নদবগী অৱাবা ফহল্লি, লৈহাওগী অশিনবগী চাং হেনগৎহল্লি, অহেনবা লৌথোকপা য়াবা সোদিয়ম চিথোক্লগা কেলসিয়ম্না মহৎ শীঞ্জিন্দুনা ফহনবা অমসুং লৈহাওদা ঈশিং চঙবগী চাং হেনগৎহল্লি। কান্নবা তিলশিং গ্রিন লেসরিঙ, লেদি বিতল অমসুং সায়রফিদ হায়রিবা তিলশিংনা এফিসদ, কককচে লৈশৌ মাইটস, অৱৌবা হয়িং (রাইজ্ক্লেইস), গ্রিল্স অমসুং বিতল লারভাশিংগী অথোৎপা মশাশিং চাদুনা হিংই অমসুং পম্নিশিংদা থোকহনগদবা অমাঙ অতগী চাং হন্থহল্লি।

লৌমীশিংনা মখাদা ইরিবা হায়রিবশিংসি পাঙথোক্তু না মহৎ শিন্নবা মতমদা মায়োক্লবা অৱাবশিং হন্থহনবা য়াই–

–লৈহাও মচল রান্না য়াওবা, লৈহাও ফবা ফিভম ফবা অমসুং তিল য়াম্না য়াওবা অমসুং লায়নাগী শাহুম লৈতবা লম খনবিয়ু।

–অহানবা চহীদা, নাইত্রোজেন য়াম্না চঙদবা মহৈ মরোং থাবিয়ু, মসিনা নাইত্রোজেন ৱাৎপদগী থোরক্লদবা খুদোংথবশিংদগী চাং হন্থহনগনি।

–তিল তাগন্দবা মহৈ মরোং শিন শিন্দুনা থাবিগনি লৈনুদা মহৈ মপান তাবা শেম্লোক লৈবা মহৈ মরোং খল্লগা থাবিবা নৎত্রগা নাইত্রোজেন ৱাৎপগী অৱাবা কোকহনবা মহৈ মরোং ফাবা বিন হেয়ারি ভেতচ অমসুং ক্রিমসন ক্লোভর) অসিনা তিল তাবগী চাং হন্থহনগনি অমসুং লৈহাওদা ওর্গানিক মেতর হেনগৎহনগনি।

বকরিত, দিল, ওরেগানো, থাইম, রেদ কোশমোশ, য়ারো, মেরিগোলদ গুন্ত্রা কান্নরবা তিল কাঙ লেদি বিতল স্পাইদর, লেসরিঙস, অরগ্রোপোসদ, মিলিপেদেস অমসুং হোনিবিগুন্ত্রা য়াম্না তোংগনবা লৈমায় অমসুং লৈনুদা হৌবা মহৈ মরোং খল্লগা থাবিয়ু।

চাং নাইনা Green manure মচল অমসুং কমপোস্ট মহৈ মরোং থারিবা মফমশিংদা হাপ্পীরগা লৈহাওদা ওর্গানিক মেতর হেনগৎহনবা, ঈশিং চঙহনবা অমসুং লৈহাও চেন্থবগী চাং হন্থহনবগী থৌশিল শেন্নীগদবনি।

–অহৈবা মতমগী মহৈ মরোং অদুগী অশাবা মতমগী মহৈ মরোংগা ওদা ওন্না থারগা তিল অমসুং লায়নাশিং খোঙচৎ থুগাইগদবনি।

–থবক্তা ওন্থোকপা য়াবা নৎত্রগা শেল চঙদবা থৌরাং খল্লগা মহৈ মরোং থাদবা নৎত্রগা য়াম্না থাবগী থৌশিলনা য়াবদি য়াম্না কুইনা থাবগী খোকমন লৈহৌবা মহৈ মরোং থাবা নৎত্রগা অমুক থাপ্পগা মতম কুইনা চৎপা হায়বদি হায় রেসিদ্রু কলতিভার অমসুং রোল্লর ক্রমপরগী থৌরাং পায়খৎপা কান্নগনি।

–মহৈ মরোং থাবগী মতম হোংদোক হোঙ্গিন তৌবা–খুনম ওইনা মফম শেন্না শাবা হেক লোইবগা থাবা নৎত্রগা থাফমদু অমুক হন্না নাপী হৌরকত্রিঙৈবা মহৈ মরোং থাবসিনা তিল–লায়নাগী খোঙচৎ থুগাই।

–তিল য়াওদবা মরু চারা থাবা অমসুং তিল অমসুং লায়নাশিং চঙদবা মহৈ মরোং থাগদবনি।

–তিল ফানবা হিদাক তিলদগী শেন্না ত্রিলফেরোমোন শীজিন্নরগা তিল ফাদোকপা।

–লৈহাওদগী পোকপা তিল–লায়না ঙাকথোক্লবা অশাবা লমদদদি লৈহাও অমসুং লৌফম মৈ থাদোকপসু কাঁয়ে।

মতমগী পোৎথোকশিং থাবদা চেকশিনগদবা

থবী মাইরেলনচিংবদা তাগনবা তীলশিং

নবকিশ্বর ঙাংবম

মরী চৎপা হায়রগা থবী মাইরেল, সেবোং–খোঙক্রমনচিংবশিংবু ওইনা লৌনে। মখোয়শিং অসি ইমুং মনুং অমত্তগী মীওইশিংগুম্না হৌফম শাৎফম তিন্নবা কাঙবুশিংনি। মরম অদুনা কাঙলূপ অসিগী মনুংদা চনবা পাম্নীশিংদা তাগনবা লায়না তিলনাশিং অসি ইমান মান্নে। মখোয়দা তাবা য়াবা তিলগী কাঙলূপ য়াম্না লৈ। পাম্নীশিং অসিনা হৌরিঙৈ মপুন্সি চুপ্পদা মাগী শোকহনিংদবা শরুক অমদা হেক্তঃ শোক্লকপা য়াবগী খুদোংথিবা লৈ। তীলশিং অসিনা পাম্নীশিংবু মাঙহল্লন্বতা নত্তনা মশা ফরিবা অতোপ্পা পাম্নীশিংদা লায়না মখল কয়াসু শন্দোকই। মখোয়গী য়েক্লবা বিটলস, এফিদস (রাইক), কট রোর্মস (পুকশ্রি) মসমুং ফ্রুইট ফ্লাইশিং অসিনি হায়বা য়াই।

রেদ পম্পকিন বিটলসঃ– মখোয়শিং অসিনা পাম্নী কাঙলূপ অসিদা তাগনবা তীলশিংগী মনুংদা খ্বাইদগী হেন্না শাথিবনি হায়না লৌবা য়াই। তীল অসি য়েংবদা তন্দনগী মওং মাল্লি। খরা পীক্তক তৌরগা শাংই। মশা অদু কোমলা মচুঙম্না ঙাংশং ঙাংই। মার্চ–এপ্রিল থাদনা য়াম্না শাথিবা হেল্লি। পাম্নীশিংনা হেক হৌরকপগা মনাশিং অদু মশীংদমক খাক্লম্লগা লোয়নমক চাথোকই। মনাদা হুত্তুনা চারন্থদগী মপাদদা ফাওবা শোকহল্লকই। মপী ফাত্রিবা মচাশিংনা হুত্তুনা মাঙহল্লি। ঙম্না থাবা পাম্নীশিংবু তীল মখল অসিনা অমুক হন্না থাদ্রবদি য়াহন্দবফাওবা ঙুম্মী।

অয়ুক অঙনবা নুমিৎ থোক্তি ঙৈ মতমদদি তীল মবুক য়াম্না তপ্পা অমদি য়াম্না তনবদৌনা তৌই। মতম অদুদদি মনাগী মনমগন্দা লোত্তুনা লৈ। নুমিৎ থোরক্লবা মতমদদি মশা খীংই অমসুং কোয়পাই পাই। মরম অদুনা অয়ুক ঙন্তা মনাশিং অদু হায়গৎলগা ফাদোকপা য়াই। হীদাক শীজিন্নগে হায়রগদি পাম্নীনা হেক (হৌগৎলকপগা কাঙখুলদা সেন্টিমিটর ৩–৪ লুনা ফুরাদান ৩ – জি খরদং হাপচিল্লগা ঈশিং চাইশিনবা কান্নগনি। কিলোগ্রাম ২.৭৫ না লৌফম একর অমা হাপ্পা কোন্নগদবনি।

এফিদস (রাইক)ঃ এফিদ (রাইক) শিং অসি অপীকপা, মানা শাইদাংলবা পাম্নী অদুগী মহী চুপ্তুনা হীংবা জিবশিংনি। এফিদশিংনা থোকহনবা মরুওইবা খুদোংথিবা অমদি নাদবা পাম্নীশিংদা য়াম্না থুনা ভাইরসকী লায়না শন্দোকপা ঙম্বসিনি। ককম্বর মোজাইক হায়বা মহৈগী মওং তাহন্দবা ভাইরসকী লায়না অদু এফিদশিংনা শন্দোকই। অয়াম্না মতমদা মখোয় মনাগী মনমগন্দা লোত্তুনা লৈ। মালাথাইওন কাপ্পগা এফিদশিং অসি হাৎপা য়াই।

ফ্রুইট ফ্লাইঃ– মপী অদু অপীকপা খোই মাল্লি। অথৌবা মনীং অদুনা উহৈগী অথোৎপা মফমদা হনজিল্লগা মরুম কোকশিল্লি। গমগুন্না অনপ্পা ঈশিং চঙবা ঙমদবা মহী অমনা মখুল অদু মেনশিল্লম্মী। মরুমশিং অদুনা নোংমদগী নুমিৎ মাপননি ফাওবগী মনুংদা হন ওল্লি। হনশিং অদুনা মতোংদা হুত্তুনা চঙখি। শোক্লবা মফমশিং অদু বেক্তরিয়াশিংনা পুমথহল্লি। মহৈশিং অসিবু ফ্রুইট ফ্লাইদগী ঙাকথোকপা হায়বসি অরায়বা ওইদে। শোক্লবা মহৈশিং অদু হেক্তেঃত্তুনা হনশিং অদুগা লোননা মাঙহনখিগদবনি। মহৈশিং অদুনা য়াম্না নৌরিঙৈদা দাইমোথোয়েট নৎত্রগা মালাথাইওন কাপথোকপীবা য়াই। অদুবু হেক্লমদাই নুমিৎ ১০ নিমুক্তা ঙাইরবা থবী– মাইরেলশিং অমসুং গ্রাস হাউস মনুংদা থাবা থবীশিংদদি মালাথাইওন কাপ্পা য়াদে। মিটর ৮ দগী ১০ ফাওবা লন্না লন্না চুক্তাক্কী পরেংশিং থারগা, চুক্তাক মনাশিংদুগী মনমগন্দা মালাথাইওন ৫০ ই সি মিলিলিটর ২০ ঈশিং লিটর ২০ দা চিনি অঙাংবা গ্রাম ২০০ গা পুন্না য়ান্নরগা কাপথোকপীবা য়াই। তীলশিং অসিনা কয়া তারিঙৈ মতমদদি হাপ্তা খুদিংগী হন্না হয়া কাপ্পীগদবনি।

কট–রোর্ম (পুকশ্রী)ঃ– তীল মখল অসি নুংথিলগী মতমদদি লৈবাক মনুংদা লোত্তুনা লৈ। নুমিদাংদা থোক্লক্তুনা নৌরিবা পাম্নীশিংগী মখোয়দা চিকথৎলি। নুমিৎ তারবা মতুং সন্ধ্যা য়াচঙবদা মথক্কী তীল হিদাকশিং অসিদগী অমা কাপ্পদা কান্নগনি।

রুট নোট মিমাটোদসঃ– নিমাটোদশিংসি লৈনুংদা লৈবা মরাগী শরুক্তা শোকহনবা য়াম্না পীকপা মখলগী তীলনি। মখোয়না শোকহল্লবা মরাশিং অদু কিশি লৈবগুম্না চাওথোকই। শাহৌ ফত্তবা চাওদম থীবনচিংবসি লৈমায়থক্তা লৈবা পাম্নীগী শরুক্তা অহানবা উবা খুদমনি। য়াম্না শোকচল্লবা পাম্নীশিংনা মশা শোম্বরক্লগা শিখি। উ হন্নাই মতোন (সনা হেম্প) পাম্নীগী মরাদদীথোরকপা মহী অমনা মখোয়নু মাঙহনবা ঙুম্মী। মরম অদুনা উ হন্নাইমতোন পাম্নীনা গ্রীন মেন্যুরগীদমক থাপ্তবা মফমদদি নিমাটোদশিংদগী খরমখৈদি শাফগনি।

য়োক্লবা ওক খনবা

ডা. রাজেন্দ্র সিংহ

মীওইবনা শাদা য়াওবা থাউ পাম্নরক্তবা অমদি শা য়াম্না চাবদগী কোলেস্টেরোলগা মরী লৈনবা থবোম্বীগী লায়নানচিংবগী ৱাফম লাকপদগী, থাউগী শরুক য়ামদবা অশেংবা শাদোং (মীট) পাম্নরকপনা মরম ওইদুনা, য়োক্লবা ওক খনবা মতমদা মীট তাইশকী ওক খনবা তাই। বেকোন টাইপকী শাগী অফবা মগুন্দি – য়াম্না লুম্বা, শাংবা অমসুং উনশাগী মখাদা লৈবা থাউগী শরুক অদু য়াম্না থাবা অসিনি। অদুবু মীট তাইপকী শাগী অফবা মগুনগীদমক্তী শা অদুগী ময়ুং য়াম্না শাংবগী দরাকর ওইদে। কিলো ৯০ দগী ১০০ লুম্বা ওক অমনা ঈঞ্চি ২৯ দগী ৩১ শাংলবদি মতিক চারে। মরুওইনা উনশাগী মখাদা লৈবা থাউগী অপাবগী চাং অদু য়ারিবমখৈ পানা লৈবা ওক্কী মখল অদু খনবা তাই। অহিংবা ওক্তা হায়রিবা থাউ অসি বেক ফেং প্রোব মেথোদন