এডিটোরিয়েল

ইন্দিয়াগী ষ্টেটশিংদা মৈতৈ মচা মাংখ্রগা থিবা খংদবা

মেনেলেন্দ ইন্দিয়াগী মনুংদা লৈরিবা অটোবা ষ্টেটশিং অসিদা লৈরিবা মীওই মশিং অসি ক্রোর কয়া অমা ওইরবসু হায়রিবা মীওই ক্রোরশিং অদুনা ইন্দিয়াগী মনুংদা ষ্টে কয়া লৈবগে অমসুং য়ুনিয়ন টেরিটোরি মশিংনা কয়ানো হায়বসি খংবা ঙমদে। মসিনা তাকপদি মেনলেন্দ ইন্দিয়াদা লৈরিবা মীওই কাংখুশিং অসি খ্বাইদগী হেয়া লাইরিক হৈতবা অমদি মশানা ইন্দিয়াদা তৌবাঙমদবা লৈতে হায়না লৌজবা মীওইশিং ওই হায়বসিনি। অদুগুম্বা মীওই কালেৃপশিং অসিগী মীহুৎশিংনা ইন্দিয়াগী লৈঙাক পুবা মতমদা লৈবাক অসিগী পেরিফরিয়েল ষ্টেটশিং অসিগী মমিংফাওবা খংবা ঙমদবগুম্না উই। মসিনা মরম ওইরগা মণিপুরগুম্না খ্বাইদগী নোংশোক খংবা চিনাইদা লৈবা অমসুং ঙমখৈদা ম্যান্নারগুম্না লৈবাক অমগা নরুবা মফমশিং অসিগী মীওইশিংবু অতোপ্পা নন-ইন্দিয়ান ওইবা মীওই ফুরুপ অমগুম উরকপনি। ইন্দিয়ান অমা ওইনা চাউখোকচরিবা মপুংওইবা ইন্দিয়াগী মীশিং য়াম্রবা কাংবুনা ডসিফাউবা লাখ ২৭ খজং লৈবা মণিপুরদগী পুখোক্লিবা ক্লাসিকেল ওইবা দাস এন্দ মুজিক অমসুং স্পোর্টসকী লমদা মালেমগী ওইবা মীওই কয়া থোরকপসিসু মখোয়না কয়ক্তবদি নংতে। মসিমরুসু মেনলেন্দ ইন্দিয়াগী অটোবা সহরশিংদা নোর্থ-ইষ্টকী মীওইশিংবু তাথি-তাওইনা তৌরকপগী মরম অমা ওইবা য়াই। মসিদা খ্বাইদগী মণিপুরিশিংনা পেনবা রাফম অমা হায়বা তারগদি ইন্দিয়াগী সিটিজেন অমা ওইনা লৈরিবা মণিপুরিশিং অসিদা ইন্দিয়া লৈঙাক্কী মখাদা লৈরিবা ইকজিক্যুটিব ক্লাসকী লেবেলদা লৈবা ওফিসারশিংনা য়েংলিবা মীৎয়ে অসিনি। মশাগী তৌফমখোকপা আইয়া পীবা রাফমশিং অদু ঙাক্লা চৎপগী মহত্তা মণিপুরি অমগী অশিবা হকচাং মৈ থাদুনা পোৎলোইথোকখিবা হায়বসি য়ুপি পুলিসকী খ্বাইদগী মখোং হুক্তবা আইনগী রাংমদা চথবা থৌওং অমনি। মসিদা অমুক লমদমসিগী হায়বদি ষ্টেট সিগী মীয়ামনা থৌওং অদু য়ানিংদবা ফোংদোক্লিবা অসি ইন্দিয়ান কন্সটিট্যুসনগী মখাদা সিটিজন অমগী হক অদু মাংহনবগীনি হায়বসি মেনলেন্দ ইন্দিয়াগী মীওইশিংনা খংদবসিনি। মসিদগী চিফ মিনিষ্টরগী থাক্তা রাফম অসি পুথোক্তুনা য়ু পী গী চিফ মিনিষ্টরদা হায়বা হায়বসি অমরোমদা লৌবা তারগদি য়ু পী গী চিফ মিনিষ্টরনা মণিপুরগী চিফ মিনিষ্টরদগী হেয়া রাংবা থাক্তা লৈবগুম্না উহল্লে। মসি মণিপুরগী মীহুৎশিংনা খংফম থোকই অমসুং মশাগী হক অদু ঙাক্লা হেয়া চাউখোক্লা সেন্ট্রেল লিদরশিংদা খংহল্লগা ঐখোয় ইশাগী ওইবা ফংফম থোকপা হক অদু নমদুনা লৌনবগী শক্তি অদু শিজিন্নফম থোকই।

ইন্দিয়াগী সি এ এফ এন্দ পি দি গী থৌশিল মতুং ইন্না কঞ্জুমর খুদিংমত্তা হক পীনবা হোৎনবসু অমদি অতৈ ষ্টেটশিংদা লৈরিবা কঞ্জুমরশিংনা হকশিং অদু ফংলবা ফাউবদা মণিপুরদদি কঞ্জুমরগী হক অসি ডসিফাউবা লৈঙাকসিনা পীবা ঙমদে। ষ্টেটসিগী এল পীজীগী কঞ্জুমরশিংনা চহি অমদা য়ামত্রবদা সিলিন্দর ৯ অমসুং য়াম্রবদা সিলিন্দর ১২ ফাওবা ফংহনগদবনি হায়রবসু ষ্টেটসিগী কঞ্জুমরশিং দদি চহি অমদা সিলিন্দর অহুম ফংবা রারি। মসিগুম্না হক শিং অসি তারবা মীহুৎশিংনা হোৎনবগী মহত্তা পার্টিগী কনফরেন্স য়াওবদনা হেয়া মীৎয়েং চংবা অমসুং মরক্তা ষ্টেটসিদা লৈরিবা খোংজংশিংগী মতাংদা হেয়া মদিন থৌবা খোংজং অমখক্কী ওইনা খুদক্কী ওইবা সোলুসন পুরক্লবা হোৎনরগা অতৈ প্রোব্লেমশিং অদুনা কোয়া তারবগী ফীভমদা লৈবা কয়া অমসু মীয়ামনা উদবা নংতে। য়াম্না শমনা হায়রবদা ষ্টেসিদা লৈরিবা অতৈ প্রোব্লেম কয়াদু মতাং চারিউেদা অমদি খুদোং চাবা ফংলৌউেদা সেন্ট্রেল লিদরশিংদা হায়হৌনবা হোৎনবগী মহত্তা মীফমগী সাইদলাইম্না ষ্টেট অমগী চিফ মিনিষ্টরদা ষ্টেটসিগী মীওই অমদা চথবা ক্রাইম অদুখক্তদা মরুওইনা ইন্টরেষ্ট লৌবা হায়বসি ষ্টেটসিগী প্রোব্লেমশিং অসি ডসিগী লৈঙাক অসিনা কন্ট্রোল তৌগে হায়না ফোংদেক্লুবগী চপ মাদ্রে। মসি কম্পিটেসি রাৎপা লৈঙাক অমগী মচৎনি হায়না লৌবসু য়াই। করিগুম্না মীয়ামগী মীহুৎশিংনা হেয়া ইচংথৌবা মওংদা ষ্টেটসিগী ওইজবা পুন্না লৌনবা হোৎনরম্না তারগদি মখোয়গী মতুং ইন্না মীওই লিশিং কয়ানা চোংথেক্লমগনি হায়বসিসু খংবা ফরে। মরম চাদনা পুলিসনা মনিং-মখা তৌনা মণিপুরি নহা অমগী হকচাং অদু পোষ্ট মোর্টেম তৌবন চিংবা প্রোসেসশিংগী অমসুং লৈখিদবা মীওই অদুগী খ্বাইদগী নরুবা মীওইশিংদা থোক্লিবা থৌদোক অদুগী মতাংদা খংহল্লগা তৌদনা হেক্তা মনিং অমনা দিম্পোজ ষ্টেথোকপা হায়বসি আইয়া য়াবা পোংতি নংতে। মদুমক মণিপুর লৈঙাক্লা পুথোক্লগী মীশিং য়াম্রবা য়ু পি গুম্না মফমশিংদা পায়খংলিবা থৌরাং কয়া অদুগা মণিপুরগী ওইরিবা ফীভমশিং অদুগা চাংদম্নরবা মতুং ঐখোয়গী হক্তি লৌহৌনবা হোৎনবনা চুমগনি খল্লি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

অতাবনা নোক্কনি অউবশিংনা কপকনি

ইকায় খুম্নজরিবা এদিটর,

*তশেংনা লমদম অসিগী ওইরিবা শক্তমশিং নোংম নোংমগী ফগৎলক্তদা হায়রগা য়েরা হেয়া শোককিল্লকই। নাকল অমরোমদনা মী-লাই খেদ্রবসি করিনো খঙদবদৌনা মী পুন্নমক লাইগুম্না মশানা শক্তি শেমজদুনা উখোক্লবা তাঙ্গা ঙাইহিং। নাকল অমদনা নহাশিং ইনখংলকইবশিংগী অশোয়বা কয়াবু উরকপা থম্মোয় কায়রিঙৈ হনু-হনা, নুপী-অঙাং য়াওনা নিযাদা পোখাবা তান্নরকইবসিনি। মসিদা খুদোংচাবা লৌননবা চংশিল্লকইবা মীরমগী মীওই কয়ানা লমদমসিগী মীওই ওইহৌনবগী লাম্রোংশিদা কয়া লোবীশিং চথরি। মসিদা লমদমসিগী মীওইশিং, লুপশিংগী ফমনাইবা কয়াগী মীওইশিংসু অচুম্বা ওইনা লৌশিন্দুনা মখোয়বু কনখংলি। য়াম্না হকচাং খন্থবগী তাঙ্কশিং কনায়দা য়াওরিবগে হায়বসি ময়েক শেংনা খংদবা সংস্থান কয়া মরকসিদা মীয়ামগী য়াইফনবা হোৎনগে হায়না চোংথেকপা কয়াসু উনবা নংতে। য়াম্না মরুওইরিবদি পুন্নমকপু কন্ট্রোল তৌগবা, তৌবনসু য়ারোইহবা, সরকারগী মীওইশিং অয়াম্নদি নসরি ষ্টেজদা লৈবা ব্রাখলদা লৈঙাকইবসিনি। মীয়াম্নদি লমদমসিগী লুচিংবনি হায়দুনা চোংথোরকইবশিং মশাগী থোন্সাল কনায়দা লৈবগে খঙদবগুম্না মশাগী থোন্সাল মীতোপশিদা তাকপোক্লিবা উখোকপা অসিনি। নিংথৌ লৈঙাক্লা হেক লোয়থৌবদগী হোংলকইবা লমদমসিগী মাংজনবগী লঙ্গী মমাংশিং চিংথোক্লুবদা থম্মোই শোক্লিংঙাই ওইরি। হৌজিক ম্যান্নারদগী লাকইবশিং অসি ৫-১০ দি নত্তে হায়বসি নোংমতা খন্থবা লমদম অসিগী লৈঙাক থৌদং লৌরিবশিং হঙ্গনা য়েংবিয়ু মীয়াম্না হৌজিক ম্যান্নারদগী লাকইবশিং মখোয়গী খোইরি নাওফমশিং তাথিবা লমদুমা মখোয়গা হৌমিন কামিন্নবশিং লৈহৌইবনি। মখোয় মখোয়না জ্ঞান তারবা মতমদা পোক্লফম লমদম থাদোক্তুনা লাকখিবশিং অমদি পোক্লফম লমদমদা লেংনা লৈহৌবা য়াওরিবনি। লৈহৌইবশিং মীওই মন্নী মঙা খক্তা নত্তবনিনা লোইননা লৈহৌরবা পুন্নমক লোইনা শিখিবদি নত্তবনিনা চহখিবশিংগী ব্রারী রাখোং পুন্না খংই, নিংশিংলি। অদুগুম্না মখোয়গা লাপথোক্লরবশিং কয়াদুনা লমদমসিদা মখোয় হৌরকখিবনি হায়না মখোয়বু মিনুংশি পীরুবদা লৈহৌরিবশিংদুনা নোকখিগদৌরিবনি। মতমদুদা ওইদবা ঙাংইবসি কনাদা থংজিনগদৌরিবনা হায়বসি নৈনহৌবা চুমই। মীনুংশি হায়বসি পোক্লফম মমা লৈবাক মশক খংনা মমাৎলোবাকপু য়াইফনবা খঞ্জবশিংতগী ঙনাশিংনি। অমরোমদা য়েংউরগদি হায়দদৌ লৈরকপা নত্তবা কাংলৃপ অমা লৈরয়া অমগদা মদুদা মান্নদবা কাংলৃপশিসু কাংলৃপকী শাফোংবা উখোরকইবসিনি। মসিদা লমদমসিদা লৈরিবা অখঙ-অইশিং অঙম-অথৌ ফন্নাইবা ওইরিবশিং চুমই-লাল্লি হায়দবমখৈ হৌদোংনা ঙা চাখিবা য়েংদুনা লৈবগুম্ন উরিবসি খ্বাইদগী পেনবা তাঙ্কক অমগী ব্রারী ওইরে হায়না লৌবা য়াই। লমদমসিদা য়েংহৌমী ওইনা লৈরিবশিংগী পুন্নারী অসি লিবা তারগদি অত্তবশিংনা নোক্কনি অদুগা তশেংনা মনুংথিংনা খঙবশিংনদি থৌওংশিং অসিদা কপকনি।

অদোমগী
কে. ইমো মৈতৈ
ইম্ফাল

চেঙ্গুম্না ঐখোয়দা পিবা খুদোল (৫)

সেলৈবম বিহারি

ঐখোয়না চেঙ্গুমগী ফার্ম তৌল্লিঙৈদা চেঙ্গুমগী মরমদা খর হেয়া খংবা তাই। মথং মথং খংনবা হোৎনসি। ষ্টেজিক হূ-চেনবা চেঙ্গুমগী মরমদা খংমিন্নসি।

লন্নক্তা হৌবা চেঙ্গুম অমবু চাবা য়াদবা হূ-চেনবনি নংত্রগা চাবা য়াবা চেঙ্গুমনি য়াম্না খংনবা অকক্লবা নিয়ম লৈতে। চাওরাক্লা শকওং সদা য়েংবা নংত্রগা মনম অমসুং মচু য়েংলগা খরগী মখৈদি হায়বা ঙম্মি। অদুম ওইনমক সোইদনা চুম্নে হায়বদি ঙমদে।

ইপা ইপু হাক্তকতগী চিন্থাং য়ৈনা চৎনরকপা খরসুলৈ। ঐখোয়না মসিবু ত্রেডিসনেল মেথদ হায়নসু খংনৈ। খুদম খর য়েংসি - য়োত্তেক থাতেক, অপুম-অশা য়েরুমচিংবা অমসুং চাবা য়াদবা উহৈনচিংবা উ, অসিনচিংবে হৌবা চেঙ্গুম হূ চেনগল্লি। মসি খর চুম্নবসু পুচুম চুবদি নত্তে।

তিন-কাংনচিংবা জিবশিংনা চাবা চেঙ্গুমদি চাবা য়াই, মসিসু চুমদবা য়াওই। তিল-কাংনচিংবা জিব খরদি মখোয়না চারিবা পোংশক্তুদা য়াওবা হূ-দু ময়ায় চমহনবা ঙম্না জিব লৈ, খুদমওইনা হূ-চেনবা চেঙ্গুমশিংগী মনুং, খ্বাইদগী হেয়া কনবা হূ অমা নিচিংবা হায়না খংনবা হূ অদু য়াওবা অমনিটা ফালোদেস (দেদকেপ) হায়রিবা চেঙ্গুম অদু খৈরোইনা চায়। কনাগুম্বনা চেঙ্গুম থোংবা লোইরক্লিবা অসি ইন্দিয়ান ছই হৌদোনচিংবদা হান্না পিজরগা য়েংই। মসিসু চুমদে মরমদি হূ -চেনবা চেঙ্গুম চারবা মতুং নুমিৎ ছন্নিগী মতুংদা লাইওং উৎলকপা চেঙ্গুম লৈ।

অমুকসু য়েংসি চেঙ্গুমগী মউদা অকোনবা রিং য়াওরবা চাবা ফত্তে। মসিসু চুমদে মরমদি ঐখোয়না লায়েন হায়না খংনবা ফিল্ড মশরুম হায়বা চেঙ্গুমসি মখোক্তি মথক ওইরপ্পা রিং অমা পল্লি অদুবু চাবা য়াবা য়াদা হাওবা চেঙ্গুম।

চেঙ্গুম অমগী কেপ্তা মখুল মচা মচা ফারবদি হূ চেন্নি, খুদম ওইনা ইষ্ক কেপ। চেঙ্গুম মখল অসিগী কেপ অদু মুসিল্লক্লিঙৈদা চাবা য়াই অদুগা মাগী কেপ্তু মুরক্লবদি হূ-চেন্নি অদুবু মঙোন্দা চেল্লিবা হূ অদু অতোপ্পা মখম অমদা হৌরদুনা চাবা য়াদবা অদু অতোপ্পা মখম অমদা হৌরদুনা চাবা য়াদবা য়াওই, মসিগী মরমদি খংনন্নি।

রেক সাবা ঙমদ্রিঙৈদা লৈমায়দা চেঙ্গুম অথাবা পরেংসানা থম্না

চেঙ্গুম অদু মকু ইরাই লাইনা থোকপা য়ারবা অদুগা থোংবা মতমদা সিলভরগী খাবিদু মুদ্রবা (ওৎপা মতমদা), মদুগী চেঙ্গুম অদু চাবা য়াবনি। মসি ফৌবাক চেঙ্গুম য়ান্না মানবা অকনবা হূ চেনবা অমানিটা ফালোইদস মকু ইরাই লায়না খোকপা য়াই অদুগা থোংবা মতমদা সিলভর খাবৈনা ওৎপদা খাবৈ মুদে অদুবু অমানিচিন হায়বা অকনবা হূ অদু চেল্লি। চেঙ্গুম অসি মশা কল্লিবা অমানিটা ক্লোসি, অমনিচা সব মেমব্রেনসি অমসুং অমানিটা বাত্তারি অসিনচিংবা। করিগুম্বদা চপ মান্নবা চেঙ্গুমদা মফম অমদা হৌবনা চাবা য়াবা অদু অতোপ্পা মফম অমদা হৌরদুনা চাবা য়াদবা য়াওই, মসিগী মরমদি খংনন্নি।

চেঙ্গুম অদু মকু ইরাই লাইনা থোকপা য়ারবা অদুগা থোংবা মতমদা সিলভরগী খাবিদু মুদ্রবা (ওৎপা মতমদা), মদুগী চেঙ্গুম অদু চাবা য়াবনি। মসি ফৌবাক চেঙ্গুম য়ান্না মানবা অকনবা হূ চেনবা অমানিটা ফালোইদস মকু ইরাই লায়না খোকপা য়াই অদুগা থোংবা মতমদা সিলভর খাবৈনা ওৎপদা খাবৈ মুদে অদুবু অমানিচিন হায়বা অকনবা হূ অদু চেল্লি। চেঙ্গুম অসি মশা কল্লিবা মীওই অমনা গ্রাম ৫০ চাবদা পুং ৬ তগী ৪৮ ফাওবগী মনুংদা লাইওং উৎলক্কনি। সেল্লুলর পোইজনিংনি, হকচাংগী সেল অয়াম্না মথৌ তৌবদা অকাইবা লাক্কনি। কিদনী অমসুং লিভর ফেল ওইরকপা য়াই অমসুং সেন্ট্রেল নর্ভস সিষ্টেমদা অকাইবা পিরক্কনি। লাওংদি চনিং নারকপা লোইননা অকনবা মওংদা ওবা অমসুং ফায়বা তৌরক্কনি। চাদ ৯০ সিগল্লি।

লন্নক্তি চেঙ্গুমদা য়ান্না পিক্লিবদি করেক্তর খংবা ঙমদে, চাবদা চেকশিনবা ফৈ। ওভর মেচ্যর ওইবা চেঙ্গুম চাদবা ফৈ। চেঙ্গুম মখল খরদি মসাদা য়াওরিবা হূ অদু থোংবা মতমদা মাংখিবা য়াওই। মশক খংবা চেঙ্গুমগা খংদবা চেঙ্গুমগা পূন্না রিক্লিসজরেটরদা থমিন্নবা, থোংমিন্নবা ফত্তে। য়ান্না পিক্লিবা নংত্রগা লিমল্লবা চেঙ্গুমদি হার্ট, কিদনি, লংস অমসুং লিভরগী লায়না বৈনা মীদি চারেইদবনি। চেঙ্গুম মখল খরদি য়ান্না মুন্না থোংদবনি হূ-চেল্লি। চেঙ্গুম মখল খরদি অচম্বা ঈশিংদা তিংবদা মহূ চন্মি খুদম ওইনা - "গাইরোমিত্র এসকুলেত্তা" অদুবু হূ চেনবা চেঙ্গুম খুদিংমক ঈশিংদা নংত্রগা সোদা-বাই-কার্বোনেৎতা তিংলগা চাবা য়াই খনবদি লাল্লি। অদুদা অফকপগুম্না মহাও খরদি চৎখিবা য়াই, হূদি চৎলোই।

হূ-চেনবা চেঙ্গুম মশক লোইনমক খংবা ঙমদি মাইকো লেজিষ্ট খক্তনি। অরোইবদি লেবোরেটরিদা টেষ্ট তৌনবি। কলম অসিগী মতাংদা অরানবা অসোইবা য়াওরবদি ফোন নমবর ৮৯৭৪৮৭০৮১০ দা তাকপিরক্তুনা মথংগী খুৎই অমদা চুমথোকচনবা তানজা পিবিয়ু। মথংগী খুৎইদা চেঙ্গুমদা য়াওবা হূ, লোইননা লাইওং অমসুং লায়ে ইজরক্তে। অরোইবদা লন্নক্তি চেঙ্গুম মশক মুন্না খংদবদি চাবিরুনু, সোইদবদি ইসাগী ইমুংদা ইসানা থারগা চিনদনা চাবিয়ু।

য়ুমগী ইঙ্খোলদা ইন্সাং-নাপী থাবা

নবকিশ্বর ঙাংবম

য়ুমগী ইঙ্খোলশিংদি লম য়ান্না পারুদবনিনা লৈহাও লৈবা লৈফম ওলচনবদা থোইনা লুদে। ভেজিটেবলশিংনা হৌবদা সেদি লোমগী লৈহাওদনা খ্বাইদগী চাঁয়ে। তৌবদি মদুদা ওর্গানিক মেটর মরাঙ কায়না য়াওগদবনি। মফম অদু সেন্দি লোম ওইরমদ্রবদি কম্পোষ্ট নংত্রগা ফার্ম-মেন্যুর মরাঙ কায়না হাপচিল্লগা লুনা ওৎখায়গদবনি।

লৈতান লম ওইরদবনি লৈতোই য়ান্না হাপচিল্লগা চাংমান্নরা চাইখাইগদবনি। অদুগা লুনা খোইদুনা ওৎখায়গদবনি। এসিদিক (অশিনবা) লৈপাক ফনবা শুনু,আলকালাইন (অয়াকপা) লৈপাক ফনবা জিপসম হাপকদবনি। হাপকদবা চাংদি পি ঐচ ৬.৩ দগী ৬.৮ ফাওবগী মনুংদা ওইরক্লবা চাং অদু হোৎলগা হাপকদবনি। ইন্সাং নাপী অয়াম্না হায়রিবা পি ঐচ কীং চাং অসিদা হৌবদা পঁক্লে। লৈহাও অদু কম্পোষ্ট নংত্রগা যম্বি ষণয়ুংগী চাংনা হেল্লবদি নাইত্রোজেন, ফোসফরস, পোটাশকী হার হাপকনি। অসুম্না চহি ১-২ গী মনুংদা লৈহাও অদু শেমদোকপা য়াগনি। ঈশিং থুনা চুপশিনবা ঙম্না, লৈমায়দি থুনা কংশ্রগা ঈনিলদি লৈগনবা ফ্লোং ফ্লোং লাওবা লৈবাক্তা ভেজিটেবলশিংনা ফজনা হৌই। ইশিং হেল্লগা নুংশিৎ নুংশা ফংহন্দবা মরম্না ঈফৎ-ফত্তবা মফমদা ইন্সাং নাপীশিংনা ফবা ঙমদে।

অসুম্না শেন্নবা লৈফম অদু ইঞ্চি ১০-১২ অমুক লুনা তৌখায়রগা নুংশাদা নুমিৎ খরনি কংহল্লবা মতুংদা তৈতুমশিং অদু কুপ্পা থুগায়বিরো। নাপী-শিংবী শেংনা মহোক্লগা লৈতেম মান্নবা তেমথোকপীথনি। কান্নবদা মহীক মতাইশিং মাঙহল্লবা কেপটান, থিরাম (চাদা ৫০) গুম্বনা স্নরার ফিট ১০০ পাকপা লমদা কিলো তঙ্খায় অমমুক চঙনা চাইশিল্লগা ইঞ্চি ৩-৪ লুবা ফাওবা তোৎখায়হনবা ফৈ। হায়রিবা থৌরাং অসি পোং থাগদবা মতমদগী চয়োল ৩-৪ মাঙওইননা লোইশিনবীগদবনি। ইঙ্খোল অপুমবদুগী ফৈদোমশিং য়াৎলমদাইদা চথোক চৎশিন নুংঙাইননা লন্বী খাকপগা লোয়ননা ঈশিং চাইরকপদা খুদোং চাগদবা ফিভমশিংসু য়েংগদবনি।

হার চাইরীগে হায়রবদি অরোইবগী লৌওন খোইল্লিঙৈদা চাইবীয়ু। অদুগা মখোঙদা ওইনা হাপ্পীগে হায়রগদি পান্নীগী অকোয়বদা নংত্রগা পরেংগী নাকনদা পান্নীদগী ইঞ্চি ২-৩ লাপ্পা হন্দোক্লগা হাপ্পা ফৈ। মখোঙদা হাপ্পগী থবকসিনা ঙল্লিঙৈদা ফগৎপদা মতেং পাংই। লৈহাও ব্রাৎলবদি নাকনদা হাপ্পগী থবকসি তৌনি। অদুগা ফোসফরসকা পোটাশকদি পামবীদা পাক য়ৌশিনবা ঙমদবা তৌদনবা পোৎ থাল্লিঙৈ মাঙওইননা লৈবাক্তা হায়না হাপচিনবীনবা হোৎনবনা ফৈ। নাইত্রোজেন য়াওবা হারগীদি মখোঙদা হাপ্পসি য়ান্না কাঁয়ে। মসিগীদমক য়ান্না ফবা হারদি এম্মোনিয়ম নাইত্রেটনি।

ভেজিটেবল খরদি চার শেন্নগী মহত্তা লৈবাক্তা হকথেংননা ছনজিল্লি। অসিগুম্বা মতাংগীদি ময়োল চোংবা নুঙাইননা লৈবাক কুপহনবা, নিংথিনা খোইবনচিংবা চঙই। হঙ্গাম মুলা, বিট, গাজর, টরনিপনচিংবা অমসুং অতৈ মনা চাবা পামবীশিংসি কাঙলৃপ অসিদা চল্লি। মখোয় অসিদি কোন্না অমুক অকুঙবা শত্তোক্তুনা চাং মান্নহনবা দরকার ওই। পরেং নাইনা ছনবনা খুদোংচোবায়ান্না হেনবতা নত্তনা য়েংবদা নুংঙাইবসু হেল্লহল্লি।

কোবী, কোবী থমচেৎ মানবী, নোলখোল, খামেন অশিনবী, খামেন অমসুং মোরোক্লচিংবা অসিদি চারা ওইনা ছল্লগা চয়োল ৪-৬ লৈরগা অতোপ্পা মফমদা লিংথৌক্লে। চারাশিংদু ফোয়গদবা পূং খরগী মমাঙদা ঈশিং চাইশিন্দুনা লৈপাক্তু হোমহন্নৈ। নুমিদাংরাইরমদা হোংদোকপা অমসুং মতম খরা অকনবা নুংশা য়ৈহন্দবা ফৈ। খুৎলোন্দ্রিবা ফাওবা ঈশিং খরা খরা চাইবীগদবনি। চাওখৎলকপগী তাংকদ য়েংদুনা নাইত্রোজেন য়াওবা হার অমনা মখোঙগী অকোয়বা নংত্রগা নাকনদা হাপ্পীরগা ঈশিং চাইবিগনি। মখোঙ শোন্না, নাপী পেংবা অমদি ঈশিং চাইবা মতম চানা চানা য়েংবিগনি। করিগুম্বা তৌল নংত্রগা লায়না তাবা থেংনরবদি মীদা শোকপগী চাং খ্বাইদগী হন্থগদবা হীদাক ওইনা থাবীগনি। য়ান্না কনবা হীদাক্তি শীজিন্নরেইদবনি। মালাথাইওন (০.১ চাদা), কোপর ওস্কিক্লোরাইড (০.৫ চাদা), মানেব (০.২ চাদা) অমসুং এনদোসলফেন (০.০৫ চাদা) হায়রিবা হীদাকশিং অসি মতাং চানা শীজিন্নবা য়াই। অদুবু লোক্লমদাই হাপ্তা অনিদা ঙাইরবশিংদি শীজিন্নবা য়াদ্রে। পান্নীদগী শুংবা, মীওইবদা শোক্লোইদবা হীদাকশিং শীজিন্নবসু ফৈ।

লমগী কয়াৎ য়াৎপদুদা তুংদা খুদোং চানবা মুন্না খলহৌগদবনি। করম্না জগাদা করি থাগদগে খনবসি অরুবনি। খরনা চহি চুপ্পা হৌই খরনা খুতু নাইনা হৌই। থবী, কারোনচিংবদি নাকলদা থাবনি। মুলি, গাজরনচিংবনা ফৈদোমশিংগী তাইনফমশিংদা থাবা য়াই। নুংশারোম থংবা নাকনদা অরাংবা পান্নীনা থংচিল্লোইদবনি। চেংকুক, পালংশাক নচিংবা অশং অমানশিং থাবদা য়াওহনগদবনি।

কুষী কালেন নাইদনা চহী চুপ্পদা লেপ্পা লৈতনা অশংবা মনা মশীং হেকপা ফংহনবা হায়বসি থৌরাং য়াৎলিবা মহাক অদুনা হৈ-শিংবগী মখা য়ান্না পোপ্লি।

ওল্লকপা চহিগী ফৌদি থৌরাংতৌবা

ব্রজমনি থৌদাম

লৌমী খরনা মশাগী ফৌদি থমহৌদবা, চিরবা মতমদা ফৌদি থীবা কোইচেন চেনবা য়াওই। মসি মতমসু মাংই মমলসু অফবা ফৌদিনি হায়দুনা হেঞ্জিন্না লৌহৌবা, অপান্না অফবা ফৌদিসু ফংদবা য়াওরিবনি। থৌশানীহৌদবদগী লৌমীগী মাংজবা অসি, লৌমীনা খঙহৌবা তাই। বৈজ্ঞানিক ওইবা মওংদা অশেংবা অফবা লৌফমগা চাব্রবা ফৌদি মতম মতমগী ওইনা সরকারনা নংত্রগা লন্নাইগী ওইবা অচৌবা লৌউবগী ফার্মদগী অফবা ফৌদি থমহৌদ্রবসু কায়দে অদুবু লমদম অসিদা হৌজিকমক্তি লন্নাইগী ফারর্ম নংত্রগা সরকারনা লৌমীশিংদা শকখঙলবা ফৌদি ফংহনবদা অরাবা ওইরি, মরম অসিনা লৌমী মশামক্কা লৌফম লৌফমগা চানবা অফবা চাংথোক্লে লৈবা ফৌদি লৌহৌনবা লৌমী মশামক্কী হক য়াম্না চাওই। অফবা ফৌদি লৌহৌনবা লৌমী অমনা মখাগী ব্রারমশিং অসি কাওরোইদবনি।

লৌফমদা য়াম্না শাথিনা মরেক, ফৌনা কোনশিনবা, উশিংশা য়াঙ্গংবী, উতোং শাৎপা, ফৌজুম তাখিবা লৌফমদগী ফৌদি লৌরোইদবনি।

কম্নোং শাৎপা, ফৌনা তঙ্খাই কংবা, মঙক পৎপা, ব্লাট্ট ফৌনাদা অমদি ফৌ পান্নীদা কোহিলং মানবা মচু মফুৎ মফুৎ পকপা, ফৌগী চরোং কোম্বদনা পুমবুম তৌরগা শাৎপা মতোন থংবা খরনা মরু চঙলগা অয়াম্না মরু চংবোই চংদবোই তৌবা লাইনাশিং অসি তাখিবা লৌফমশিংদগী ফৌদি লৌরোইদবনি।

উরুম লাংবা, নুংশা মরাং কায়না ফংদবা, নাপী তৌবা ফৌথোঙ মোৎপা, ফৌদি মাংবা, ঈশিং থুমখিবা, খুদাপ্তা নোং নংখিবা, মতোন থোকখিবা তোংশং নাইনা নংত্রগা য়াম্না ক্লেন্নগা লোকপা, ঈশিং ব্রাৎপা, য়াম্না কুম থেংথনা পানখিবা নাইট্রোজেন হেঞ্জিন্না হাপখিবা, চেং তেকপা অমসুং ককই কাবা লৌফমশিংদগী ফৌদি লৌরোইদবনি।

ফৌনা মরু হায়থরক্লবা মতমদগী খোইঙাং শারকপা মতাং ফাওবদা ফৌদি লৌগে খল্লবা লৌফম অদুমক্তা ফৌশাৎ মান্নদবা, রাংবা মান্নদবা, পাল্লকপা ফৌগী মরুগী মওং তোঙানবা অমদি উরিংচাক্লচিংবা মাংজৌননা লৌখাওঙ্রিঙৈদা লৌথোকহৌবা তৌদবা য়াদ্রবা লৌমী অমগী মথৌনি। উরিং চাক ককপা মতমদা মখোঙ থেংনা ককক্কদবনি। মতোন্দা কক্লবদি মশা থুনা লোঙথোক্তুনা য়াম্না থুনা মরু অমুক পাল্লক্লবগী শক্তি পান্নী অসিদা লৈ।

লৌ লোক্লিঙৈগী মমাংদা লৌফমদা ফক্লেন হেক তিংখোকপগা শুমচিং অমনা শেংনা শিত্তোকহৌগনি। অসুম্না অতোপ্পা ফৌ পক্তবা ফক্লেন অদুদা ফৌদি ওইগে খল্লবা মনথোক্লবা ফৌ অদু হায়া ফৌ বীতমক হায়দুনা অতৈ ফৌশিং য়ৈদ্রিঙৈদা য়ৈথোকহৌগনি। চৈরোং পাইদ্রিঙৈদা ফৌবীতমক হায়রগা তারকপা ফৌশিং অদু তোঙান্না মথং চহীগী ফৌদিদীদমক থমহৌগনি। ফৌদি বোরাখাওদা হাল্লগা তোঙান্না থম্বনা ফৈ। বোরাখাওশিং অদু ফৌদি হান্দ্রিঙৈদা শেংনা কছোকহৌগদবনি। য়ুম য়ৌরগা নুংশাদা কংনা ২-৩ লক ফৌদোক্লবা খপতোক্লবা মতুংদা লৈবাক্তগী ফুৎ ৩ ব্রাংবা মফম কাংথক হাদুনা উচি চংলোইদবা মফমদা থমগদবনি। মরক মরক্তা নুংশা য়ান্না শাবা নুমিত্তা ফৌদোক্তুনা ফৌজুম্নচিংবা চংদনবা হোৎনগনি।

খরা হেন্না ফগৎনবা মওংদা ফৌদি খনবা

লৌ খাওঙ্রিঙৈদা কাতি নংত্রগা থাঙ্গোল শীজিন্নদুনা, মমুন ফারবা মুনবা মান্নবা, লায়না তিননা পক্তবা, অচুম্বা চরোংশিং ফৌদিদীদমক্তা হান্না লোকশিলহৌবা য়াই। মসিসু অফবা ফৌদি ফংনবা অফবা পাঁয়ে অমনি।

অচুম্বা চরোং অমখক্তদগী নংত্রগা ফৌ মরু অমখক্তদগী লৌমীশিংনা অশেংবা অফবা মখলগী ফৌদি ফংনবা হোৎননসু য়াই মতম চংই, মতুংদদি কান্নরক্কনি। চহী খরা চংজরবসু মসিগী পাঁয়ে অসি শীজিন্নরবদি ফৌদি মাংলরোই। হেন্না চাথোক লৈবা অফবা মখলগী ফৌ পুথোক্লবগী পাঁয়ে অমসু ওইগনি। করিগুম্বা ফৌ মরু অমখক্তদগী শন্দোরক্ক বা হোৎনরকপদা, ফৌশক মান্নদবা, মহাও মান্নদবা, চেংগী মচু মান্নদবা, রাংবা মান্নদবা, ফৌ মখল মান্নদবা পাল্লকপা ফৌ মরুগী মওং তোংঙানবা য়াওরক্লবদি ফৌ মখল অদু মশাগী শক্তম লেপ্তিবা ফৌনি হায়না লৌগনি। অসিগুম্বা ফৌ পান্নীদগী হৌদোক্লগে খল্লবদি অপান্না ফোশিং অদু চহী খরা হন্না হন্না থারবা মতুংদা মশাগী শক্তম লেপলকপগা লোয়ননা মরু কুঙনা কৃক কৃক ইনশিনরা পানবা, পৌতক তৌবা, চেংথোক লৈবা লায়না চিত্রা পক্তবা মিটর অমগী ময়াদা ব্রাংবা মখোক কনবা, মনা চপ য়ুংবা, চরোং চুম্না মনা কন্দবা, মমু পান্দবা চংে তেক্তবা য়ান্না মরু ওই। চেং তেক্তবা খন্নবগীদমক্তা খৌ অদুনা মমুন ফারগা খোংকতুনা য়েংবদা চেংগী ময়াইদা নংত্রগা মতাই ওইরপ্পা ফৈনা চেং তেকপগী ময়ি লৈবা উগনি। ফৌ মরু অমদা ময়ি অমদগী মরি ফাওবা লৈবা য়াওই। চেং তোকপা মমা পুকনুংগী লোইনরকপা ওইরবদি