

এডিটোরিয়েল

ক্লাইমেট চেঞ্চৰী চেখেঙ

মীওইবা খুনাইনা ৰাখল তামিন্নবা নত্তনা পান্নৈ লৈতে

থৰায় পানবা পুন্নমকী ময়ুম ওইৰিবা মালেন অসি শ্লেপকপা মতমদদি উনগী মৈপে ডাঙা উইৰনগী হায়না অখঙ-অইহেশিংনা ফোঙদোকৈ। মণিপুৰসু অমুপঙাই নীশিংবা খোক্তুবা মতমগী মমাঙদা তপ্পাকী লম অসি ঈশিং মনুংদা লৈবনমী। অদুগা চাং-মালনা চীংমী-তম্মশিং পুনা খুদামিন্ননমী। অদং-অশাগী খল তপ্পা তপ্পা হোলকপনা মরম ওইৰদুনা মতম অসি লৈবন মালেনগী শতম অদু হৌজিকি মাঙে অমসুং হৌজিকী কীভম অসি ওইৰকথিবনি। মরম অদুনা মইশা চুৰগা নোং, লৈবনা অদং-অশা পুন্নমকী মচং কাথৰক্ৰে। মণিপুৰসু মতম অদুনা য়ান্নসু শাদবা, য়ান্নসু ইংবদা, মতম অদুনা নোং মৰাঙ কায়ানা চুৰা মফমনি। পোং খুদিমক মহাউ লেবনা ষ্টেট অসি লেবা নুংঙাইবা মফমশিংগী মনুংদা অমা ওইৰনমী। মসিমৰুা অহল-লমনশিংনা মণিপুৰসু লাইইৰেবাক্কু মনুংঙাই য়াইফবা মফমনি হায়না চাংবল্লনমী। অদু হৌজিকি কালেগী মতমদা খাঙবা ওমদবইখ শাবা, নীংখমথাগী মতম তেন্নিল্লকপা, নোংঙ থা না নোং চুৰগী চাং নোংদে মনয়ক্ৰবা, থক্ৰনবা ঈশিং ফংবদগী অৰাৰা মায়োক্ৰকপা, মইহে-মরোং চুৰা ওম্ভৰনবাচিবা কয়ামক্ৰম উবা ফংলে। ঊসিগী মীৱাল অসিগী মতমদা ইফাল ময়োলদা দিগ্ৰী সেলিয়স ৩৫ গ্ৰোনা শাবা থেঙনখিদবদু হৌজিকি মসিগী মথক্তা শাৱে। টেন্ণৌপল দিগ্ৰীটকী মোৰে সহৰদা শাবগী চাং দিগ্ৰী সেলিয়স ৪১ গী মথক্তা য়োঙে। প্ৰি মৌলুগী মতমদা মণিপুৰদা ঈশিং ষ্টাউট খোক্তু। নোং খিজকখক চুৰদা তুৱেৰগী ঈময় পাবমইখ চেনখলক্ৰে। পুন্নমক অসি ক্লাইমেট চেঞ্চৰী চেখেঙননি হায়দা হায়নবা খোক্তুই। কমদৌনা ক্লাইমেট চেঞ্চ হায়বদি অদং-অশাগী খল কাথৰকপনে হায়বা নোংবা তাৱগদি মসি মালেন পৃথগী ওইবা অৰাবগী মশকনি হায়জৰগসু ঐখোয়গী ওইনা লৌখংফম থোকপা তঙাইফদবা থবকশিংদি হৌজিকসু লৌখংপা লৈতে। মরম অদুনা মইশাগী খুদোংবীশিং মথং মথং নেলকথিবনি হায়না তৌবদা অৰাবনা লৈৱেৱে।

মণিপুৰ চহী চুৰগা নোং চুৰগসু ঈশিং ৰাংপা ষ্টেট অমা নত্তে। থা খুদিংগী নোং খিজক-খিজিক অদু চুৰগী। অদু হৌজিকি চা ও হোনা নোং চুৰক্ৰবা য়াওই। নোংইল-নুশিং অমসুং অখক-অৱাউগা লোয়না নোং তাৱদগী হোৱা কা-হোৱা তমথিবা নুশিং শিলংলমদবদু হৌজিকি মিশি-মীনা নববা নোংইল-নুশিং কয়ামক্ৰম হোয়না শিংকলক্ৰে। ষ্টেট অসিগী মফম কয়াদা থক্ৰনবগী ঈশিং ফংবদগী অৰাৰা মায়োক্ৰকি। লৌ পানবা নংত্ৰগা ইফাল কয়ামক্ৰম ঈশিং ফংবদগী খুদোচাদবা মায়োক্ৰকী চাং ৰাংখংলক্ৰি। পুন্নমক অসি কৰুনা খোক্ৰকথিবনো হায়বা তাৱগদি ঐখোয় মীওইবনা নেচৰদা লৈবনশংকৰগী ময়য়নি। ঐখোয়গী অকোয়বদা নংত্ৰগা অনকপা মফমশিংদা লায়গী উম-ৰামশিং লোয়নমক কোকথোক্ৰে। মণিপুৰগী কৰগা মফমদা উমং লৈৱিবাগে হায়বা থিবা খঙলক্ৰে। খৰা লৈৱগদি চেদা য়েৰুগা লৌহৌৱগনি। ষ্টেট অসিগী চাংখং পৰেংশিং মৰু কোকক্ৰে। খিজিক্তং হৌগলকপা উবদা কনাগুৰা খৰনা লৌশিং থাদোক্ৰনা মইশাগী খল কাথৰকপা চাউনা মতে: পাঙলি। তুৱেৰগী মৰুদা হৌৱয়া অচৌবা উপাল-ৰাপালশিং লৈখিৱে। মসিনা তুৱেল পুন্নমকী মচং কায়েৱে। চাংগী লমদা কোকতগী চেঞ্চৰকপা ঈশিং থক্ৰনকপা হৌজিকি লোকতা ঈশিং চেনখিৱে। তপ্পাক্তা ঈশিংগী অৰাৰা মায়োক্ৰকপা চাংবল্লন অৰাৰা মায়োক্ৰক্ৰে। নোং খিজিক্তং চুৰকপনা চাংবল্লন তামসু ষ্টাউট খোক্তু। মতমদুনা চুৰকথিবা নোং অদু নীংখিবা য়োক্ৰপিনুনা শীজিগনগী য়োক্ৰপিনুনা শীজিগনগী ময়য়নি ময়য়নি ময়য়নি চহী তঙায় অমা হোৱা মণিপুৰদা ঈশিংগী অৰাৰা মায়োক্ৰক্ৰে। মতাং অসিদা পুন্নমগী ৰাংখংফম অদং-অশাগী খল কাথৰকপনা মীচম মীয়ামদা গীৱিৰা চেখেঙ অসি মপালা নায়বা নংত্ৰে। মসি মথা চখৰক্ৰগী য়ুমথক হুমদোক্ৰে হায়নৱিবসি ঐখোয় মীওইবা ফাওবা নুশিংনা ছয়দগী পাইখিবা য়াবগী কীভম লাক্ৰগনি। অসিগুৰা তাজ্জা অসিদা মণিপুৰ লেঙাক্তা ক্লাইমেট চেঞ্চৰী চেখেঙ অসিগা ইৱেইননা ঐখোয় পুন্নমক কমদৌনা চংকদগে হায়বা ৰাখল খাদৰগা য়ৌশিল শেয়া মতম য়োৱে। অদু ওইনমক ঐখোয় মীওইবনা ৰাখল তামিন্নমখে, ক্লাইমেট চেঞ্চ কৰুনা ওইৰকথিবনো হায়বা খঙমিববগা লোয়না মসিদগী কমদৌনা কনগদগে হায়বা নেন্নিমখেদি অৰাৰা নংখিগনি।

অকোয়বদা হৌৱিবা পান্নিশিং শীজিগনদুনা পান্নিশিংদা তাবা তিল-কাংদগী ঙাকথোকপা

প্ৰো. এম সুমজিৎ সিংহ

ঐখোয়গী অকোয়বদা মখল কয়াদী পান্নিশিং হৌৱি। মখোয়শিং অসিগী মৱন্তগী খৱদি নিজ্যানিকশোনা পান্নিশিংদা তাবা তিল-কাংদগী ঙাকথোকপা শীজিগে। মখোয়দা তিল-কাংদগী ঙাকথোকপা শক্তি লেবা মচাক য়াওই হায়বা খঙনৱা মতুংদা লৌউ-শিংউবদা শীজিগবা হৌৱিকৰি। হায়ৱিবা পান্নিশিং অসি থাৱনা অমসুং হৌজিকসু শীজিগৱিবা পনবা য়াবনা নিম, শৰ্ভক্ৰে, চন্দ্ৰমুখি, হিডাকমনা, নোংমাংখা, অৱাক্ৰেগে, কেগেগামনি, লমথৰী, ওকহিডাক, শৈল্জাক, শনৱে, হোংঙ, অৱাখৰী মনা অসিনাচিবনি। ৰসায়নগী তিল-হিডাক থেঙক্ৰেঙেদগী পান্নিশিং পোখোক শীজিগদুনা লৌউ-শিংউবদা তিল-কাংদগী পোখোক ঙাকথোকপা লাকই হায়বদা হায়নবা হায়নাই। চহী চা কয়াদী মমাঙদগী নিম মনা অসি মেনপাক মখাদা থমদুনা তিলশিংদগী ঙাকথোকক্ৰি। মসিদা নত্তনা নিম মমাংখি অসি মৰু-মৰাং থফমশিং, লাইৱিক-লাইশু থফমশিংদা থমদুনা তিল-কাংদগী ঙাকথোকপা ঐখোয়না কোংঅ কৌ কৱকপা মতমদা থেজিঙ লেখাম থাদুনা ওকথোকই। হায়ৱিবা অসি পান্নিশিং পোখোক ঙাক্ৰনি। শোক ১৮১৮ চা চন্দ্ৰমুখিগী লৈবদগী শেয়া পোখোক অসি য়ুৱোপকী মফম অদুনা পান্নিশিং অসি তিল-কাংদগী ঙাকথোকপা শীজিগবা হৌখি। অদুগা অক্ৰিকোৱাদনা হিডাক মথং মথং শীজিগদুনা পান্নিশিংব তিল-কাংদগী ঙাকথোকপা শীজিগবা হৌৱিকৰি। মতৌ অসুগা পৃথিৱীগী ভেঙনি ভেঙনবা মফমশিংদা অতোতা পান্নিশিং মথং মথং পুথোকপা হৌৱিকৰি। অদু শোক ১৯৩৯ চা দি দি টি পুথোকপা তিল-কাং মখল কয় হাৰেনবা শীজিগবা হৌৱিকৰি। মসিগী ৰসায়নগী হিডাক অসি পৃথিৱীগী মীওই চা কয়াদা শীজিগবা হৌৱিকৰি অদু মসিগী খুদোংবীশিং ঐখোয়না খৱক্ৰদে, হোংসু হোংই, লায়নসু ফংবা ওইবনা মীয়াগা য়ান্না পান্নাখি। মদুদগী অউত মখল মথা কয়াদী ৰসায়নগী হিডাকমথং মথং মথং হিডাক শীজিগবগী লৌউ-শিংউবদা পান্নিশিং ওইবা তিল পোখোক পান্নিশিং অসি চেনবা ৰা লাকখি। মতৌ অসুগা ৰসায়নগী তিল হিডাক কয় অমা পুথোকপা। মীয়াসু য়ান্না পান্না শীজিগমথি অমসুং শীজিগৱি। অদু লিংশা শিংনা শীজিগৱিকপদগী অকোয়বগী খল মাঙবা অমুক থেনেক্ৰি। লেবাক লেহাও কয় মাঙহৰি, তিল-কাং মীওইবা অমদি পান্নিশি কায়ৱাৰ কয় অমসু মাঙহৰি। শা-ঙা কয়াসু অকোয়বদা উবা ফংলক্ৰে। চীজ্জাকশিংদা য়ানশিংবদা অমদি চুপখংতুনা ৱাওখিগনি মীওইবা অমদি শা-ঙাশিংনা চাং-ক্ৰবকগী শাখি শাখিৰা লায়না-লিলা কয় খোক্ৰকপা শিবা-নাৰগী থৌলোক তায়না থোকপদগী মীওইবনা হিঙবা অচৌবা চেখেঙ অমা ঙাক্ৰি। পান্নিশিংসু ৰসায়নগী হিডাক ঙাকথোকপা ৰাৱা লায়না-লিলা কয় খোক্ৰকি। মরম অদুনা অকোয়বদা শোক্ৰাইইবদা মীওইবা অমদি পান্নিশিংসু

কায়বা পান্নিশিংদগী শাবা তিল-কাং ঙাকথোকপগী ৰাখলোৱা অসি অমুক য়ান্না মৰু ওইবা অমুক ওইৰক্ৰি। মসিনা অকোয়বগী খল মাঙদা থৰা ওইবতা নত্তনা হৰা-নুশিংসু হোংহদে। পান্নিশিং ওইবা তিল হিডাক অসি ঐখোয়না ৰসায়নগী তিল হিডাক মই, মপঙ অমদি উফুল ওইনা শেপ্ৰগা শীজিগবা য়াই। পান্নিশিং অসি অকোয়বদা মৰাঙ কায়ানা হৌবনা লৌমী ইটিং-ইনাওশিংনা মশানা য়ান্না লায়না তিল হিডাক শেপ্ৰগা লৌ-ইফালগী পান্নিশিংদা তাবা লায়না-লিলাদগী ঙাকথোকপা শীজিগবা য়াই। ঐখোয়না পান্নিশিং অসি মনা, মশা, মৰু অমদি মৰাংখিবা লৌবীৰগা উফুলদা কংহেনগীপদনি, নুশাদা ফৌৱবদি ময়াক ৰাংলি মরম অদুনা কাৱবা ৰাংলি। ফজনা কলবা মতুংদা শুৱলগুৰা অদা নংত্ৰগা 'গ্ৰাইল্ড' দা নংত্ৰগা নুশাদা য়াম তানা হায়বদি উফুল তানা শুৰীৰগা নংত্ৰগা তকথায়বীৰগা কিলোগ্ৰাম অমগী তঙায় হায়বদি গ্ৰাম ৫০০ লৌবীৰগা ঈশিং লিটাৰ ১০ দা নোংবা তিলগা ফজনা ফি অদা চুমথোকপীৱা মতুংদা চাইবীবা য়াৱে। মসিনা ময়াক অসি চাদা ৫ মুকী মপাঙ্গল লেবনা চপ মায়নি। ঐখোয়না 'থেনি' খৰা অমুক হাচপল্লগদি হোৱা মপাঙ্গল লৈ। অদুগা ঐখোয়না অশ্ববা মনাদগী হিডাক শেখীবসু য়াই। মসি চাদা ১০ গী মপাঙ্গল লৈ। ঐখোয়না পান্নিশিংদা মনা, মৰু, মশা অদু ফজনা তকথায়বীৰগা নংত্ৰগা শুগায়বীৰগা কিলোগ্ৰাম অমা লৌবীৰগা ঈশিং লিটাৰ ১০ দা নোংবা তিলগা থীগীপদনি। মদুগী মতুংদা ফি অমা লৌৱগা ফজনা চুমথোকপীৱা। মতৌ অসুগা লৌৱগা মই অদু চায়বীবা য়াৱে। ঐখোয়না উফুল ওইনা চায়বীগে হায়ৱগা অকবা মশা, মনা নংত্ৰগা মৰু অদু ফজনা শুৰীৰগা নংত্ৰগা তকথায়বীৰগা চায়বীবা য়াই। ঐখোয়না মনম নমথীবা খুদম ওইনা চন্দ্ৰমুখি, শনৱেৰিঙিবা থাৰিবা পোং-চেশিংগী মৱক্তা থাৱগমুনা মশিৰু চাখোকপা তিল-কাংদগী খৱমখৈদি ঙাকথোকপা ঙাক্ৰি। পোং-চেশিংগী মৱক্তা থাৰিবি পান্নিশিংব চাউতম থীৱনবা থোকহৰিবা 'নিমাতোক' তী খৱমখৈদি ঙাকথোকপা ঙাক্ৰি।

ঐখোয়না লায়না-লিলাদগী ঙাকথোকপা হিডাক অসি অসুগা মখল অনী থোক্ৰা শেখসু য়াই। ১। পথ-পুথহৰুগা শেয়া অমা অদুগা ২। মনা-মশিং অসি ঈশিংগী ফংলগা মই লৌৱগা শেয়া। ১। পথ-পুথহৰুগা শেয়া ৪-মশিং-খুদম ওইনা-পুথহৰুগা নিম মনা। মই, শৈল্জাক, লায়কক্ৰা, খোংজানাগী, শৰ্ভক্ৰেগিবা অসি কুপা শোয়বীৰগা কিলোগ্ৰাম ১০ মুক লৌবীৰগা। অদুগা য়াংখুং অসি লিটাৰ ২০ অমসুং ঈশিং লিটাৰ ২০ মুক য়ানশিমৱীৰগা ফজনা নোংবায়বীৰগা মতুংদা পাত্ৰা অদু নুশিং ২০ নিমক ফজনা মশুম কুপশিলগা থীগীনি।

হায়বা ফৌ অসি লায়না তিলনা তাগদে। মরম অসিনা লৌবুক অদুদা তাগদবা তিলশিং অদু মসিগী মনমসিনা ঙাকথোকপা ঙাক্ৰি। ঐখোয়না লোক লাইই হৌবা মতমদা থাৱনগী অহল-লমনশিংনা নোংমাংখা মনাবু মৈদা কাবক কাবক য়াইখোক্তুগা হায়না মখাদা থক্ৰনমী। মদুদা আনাবদু ফংবনবা মতে: য়ান্না পাত্ৰলমী। মতৌ অসুগা মনা-মশিংদগী শুলগা শাবা তিল হিডাক কয় অমা কৈথেলদা ফংবা ঙাক্ৰি। ১। Margoson ৪-তিল ঙাকথোকপা ঙাক্ৰা Azadirachtin হায়না খঙনবা পোংশক য়াওবা তিল হিডাকনি। হিডাক মখল অসি চাইবগী চাং ৪-তোঙান তোঙানবা ময়াক্তা হিডাক অসি কৈথেলদা ফংই, অদুনা চাইবগী চাংসু থেগনি। খুদম ওইনা পি পি এম ৩০০ গী ময়াক্তা মিলিলিটাৰ ৫০,১৫০০ গীনা মিলিলিটাৰ ৩০,৩০০০ গীনা মিলিলিটাৰ ২০ অমদি পি পি এম ১০,০০০ ওইৱগনা মিলিলিটাৰ ১০ ঈশিং লিটাৰ ১০ গী চাংদা হায়ৱগা। ঙাকথোকপা ঙাক্ৰা তিল ৪ মই চুৰ্গী তিল খুদম ওইনা ৰাখিক, উশিংগা নদী তিল, ইফেল লাইইবী, জামিনচিবা ঙাকথোকপা ঙাক্ৰি। তিলশিং অসিদা নত্তনা মশুম ফানা ঙাকথোকপা ঙাক্ৰি। ২। Derison 2EC ৪-হিডাক অসি তিল ঙাকথোকপা ঙাক্ৰা Karanjin হায়না মখাদা পোংশক চাদা ২ গী চাংদা য়াওবা মই ওইনা ফংবা হিডাকনি। হিডাক চাইবগী মতুং অমদি চাং ৪-মনা-মশিং, হৰাই-চেঙৰাই অমদি হে-ৰা পান্নিশি মই ওইনা ঈশিং লিটাৰ ১০ দা হিডাক মিলিলিটাৰ ২০ গী চাংদা য়ান্নগা শেখমদা কাপা য়াই। ঙাকথোকপা ঙাক্ৰা তিলশিং ইফেল লাইইবী, পান্নিশি মশা-শেখোক-শেখোক-মতুদা নুনা লেবা মানবা অকুপা তিল অমদি অউত মই চুৰ্গী তিলশিং মশুম ফানা ঙাকথোকপা ঙাক্ৰি। তিলশিং অসিদা নত্তনা তিলনি নত্তবা য়ান্না কুপা মইউ হায়না খঙনবা জীৱশিং ঙাকথোকপা ঙাক্ৰি শীজিগবা য়াই। ৩। Anusom IEC ৪-পান্নিশিগী শুংবা কুৱাকী তিল অয়াদা ঙাকথোকপা ঙাক্ৰি শক্তি নোবা এনোনি হায়না খঙনবা পোংশক চাদা ১ গী চাংদা য়াওবা ঈশিংগা য়ান্নগা চাইবা য়াবা মই ওইনা কৈথেলদা ফংবা তিল হিডাকনি। হিডাক মখল অসি চাইবগী চাং ৪ ঈশিং লিটাৰ ১০ দা হিডাক মিলিলিটাৰ ৩০ গী চাংদা য়ান্নগা চাইগনি। ৪। Margoson NF 300 ppm ৪ অখাৰা পোংশক য়াওবা কোকফাই শুজাগী লায়না ঙাকথোকপা ঙাক্ৰা হিডাকনি। হিডাক মখল অসি চাইবগী চাং ৪ কোকফাই শুজাগা থোকমদা কোবীৰগী দাক পকপী, কোবী চাৱা পংহনবা, আলুগী মনা খামকোপী, মোৱোকী মনাদা দাক পকপী লায়নাশিং মশুম ফানা ঙাকথোকপা ঙাক্ৰি।

ইশাগী য়ুমদা চৰুয়েন থাবগী ত্ৰেনিং লেগু পীবা

সৌলবম বিহাৰি

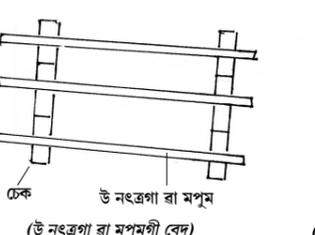
তাংলা, হাওসু হাওবা, চানিংবা মতমদা চাবা ফংবা ইশাগী য়ুম-ইফালদা ইশাগী অশংবা মতমদা চৰুয়েন থাবগী চাৱসি।

লমজিং-লমতাক্ৰীদমজ্ঞা ফোন নম্বৰ ৮৯ ৭৪৮৭০৮১০ হাংদুনা থমজৱে।

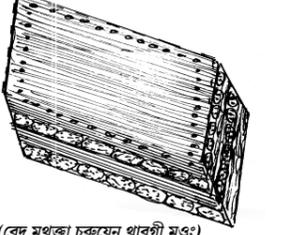
চেষ্টম মশিং পানবা মনা-মশিংগী মনুং চিগ্ৰি। চনাং অমসুং চিনিগী শৰুক য়াওৱে। কেলেৱিগী চাং খিজিক্তমক য়াওই। কাৰ্বোহাইড্ৰেটসু মনিতা ওইনা য়াওই। ফাইব্ৰগী চাং ৰাংনা য়াওবনা চাবা তুমহনবা, থোং হুয়া য়াদবা কলক্ৰিপন অমসুং 'দইউইক্ৰেপ' লায়না কাৱননবা নত্তনা 'ডাইবেট' লায়নাগীদমজ্ঞা য়ান্না ফৰবা চীজ্জাক। চেষ্টমদা 'কোলিক এপিদ' মৰাঙ কায়ানা য়াওবনা মসি' ব্ৰট বিল্ডিং ফেক্ট' হায়না খঙনবনা মশা নুৰী নুৰী অমসুং অঙাং মতা চেনবীশিংগীদমজ্ঞা অখৰা হিডাক্ৰুগনি। চৰুয়েন চহী ১ গী মনুংবা থা ২। ৩ ৰোমতমক কৈথেলদা য়োৱনা উই মদুসু চাং য়ান্না নেগ্ৰা য়াদনদা উই। মরম অসিগী চহী চুৰ্গী চৰুয়েন থাবা য়ানবা 'য়ুনিভাৰ্চেল মশৰুক ক্ৰব' থাংমৈবদনা পাক শৱা মণিপুৰগী মীয়ামগা লোয়না চাংয়ে চখগদে। ত্ৰেনিং ওইনা চখগদে চাংয়ে অসি মশানা চঙগদেবা পোংচঙ পুথোকপা মশাগী য়ুমদা পাঙথোকপাগদে। ত্ৰেনিংদা তঙীগদেবা খুদিমক খৰদা ইৰক্ৰনি। ইৰক্ৰইবগী চুৰুৱনা পাঙথোকপীৱগা লৈৱে। শেল তিনো ত্ৰেনিং য়াওগদেবা নত্তে।

চহী ২ গী ত্ৰেনিদা তমগদেবা খুদিমক শৰুৱা তঙীবা নুশিং হুগিগী অখৰা ত্ৰেনিংসু মৰু শেয়া য়াওনা প্ৰেক্ৰিকেলসু ক্ৰব অসিদা পাঙথোকপা। চৰুয়েন অশাৰা মতমগী পান্নিশি। মদি সেলিয়স দিগ্ৰী ৩০ দগী ৪৫ ফাওবা লৈবা মতমদা হৌবা ঙাক্ৰি। শৱা হায়ৱদা জুবদা অগাট থা ফাওবনা হৌবা পান্নিশি। অদুৰ দিমেশ্বৰ জুৱাৰী থাদা সেলিয়স দিগ্ৰী ১০ গী মখাদা লৈবা মতম য়াওই। মতম অদুসু চৰুয়েন থাবা ঙম্ৰবা হোংবগীদেৱনি। চৰুয়েনদা মেইচৰ-৮৮, প্ৰোনি-২১.৫, ফেং-৫.৭, ফাইৱে-১০.৪, এশ-৯.৪, ইনৰ্জি ডেলু (কে-কাল)-৩৭.৪ অমসুং কাৰ্বোহাইড্ৰেট টোটেল এন-ট্ৰি-৬০.০/৪৯.৬ অকবা গ্ৰাম ১০০ খুদিদা য়াওবা মিলিগ্ৰাম মশিং অসি। (মোইচৰ অমসুং ইনৰ্জি ডেলু কে-কাল নত্তনা)। চৰুয়েনদা মীওইবা অমা ঙাকথোকপা এনোনি এনিক্ৰি চাং চাং য়াওবগী মথক্তা ভিটামিন বি-১, বি-২, বি-৩ অমসুং বি-১২ মতীক চাং য়াওই। মসিদা য়াওৱিবসি অকবা চৰুয়েন গ্ৰাম ১০০ দা য়াওৱিবা ভিটামিন ডি থিয়ামিন-১.২, ৱিৰে ড্ৰেইনিং-৩.৩, অমসুং-১১.৯ অমসুং প্ৰোব্ৰিক এপিদ-২.২ নি। মিনৱেলগী চাংনা সি এ-৭.২, পি-৬৭.৭, এফ ই-১৭.১, এন ই-৩.৭.৪ অমসুং কে-৩.৪৬৬ মিলিগ্ৰাম। চৰুয়েন ওপন ওইনা থাবা য়াই। উ-ৱাগী মথা, ইফালগী অহাংবা মফম, শাঙেই, য়েংখনা, শুমাঙ, য়ুমগী ৱিৰি, ফক্ৰাংখা নংত্ৰগা থাদবা য়ুম অহাংবা মফমদা নত্তনা উগী উপায় য়ান্নগা থাবা য়াই। চৰুয়েন, চৰুনা খতা থাৱননি হায়বা লৈতে। গেছগী চৰু, লফুনা অকবা, চুগী চাৰা, মৰী চংগা এঞ্জাংগী মৰী, হৰাই মৰী, চেথি-চেঙম, লিমোন বোৱা, লংজম ফি ফক্ৰা, কিংচন অমসুং বজাৰগী অৱেমথাক্ৰিবা পোংশক কয়ামক্ৰমদা চৰুয়েন থাবা য়াই।

চৰুয়েন থাবা বেদ/ হিণ শেয়া ৪- হৌজিক চেক য়ুংনা পৰেং ওইনা থবদা ইফি ৩০ মুক শাংগনি। অদুগুৰা অনী ইফি ৩০ লাপনা থংগা মথক্তা চে অখৰুদ লাগ্গা মায়না ফেদুনা ইফি ৩০ মুকী স্বৰাৰ ওইবা বেদ শেয়া য়ানবা মগুংগা ফেগবনি।



(উ নংত্ৰগা ৰা মপুৰগী বেদ)



(বেদ মথক্তা চৰুয়েন থাবগী মও)

মথক্তা বেদ অসি চেক ৬ কী মথক্তা উ নংত্ৰগা ৰা মপুৰ ফেগবা শেয়া বেদনি। মথক্তা খুংনা য়েবা চৰু মপুৰ ৫ খক মপুৰ থোক্ৰা নুশিং চুৰ্গা অমা ফৌদেৱগা ইফিগী দাইনিটাৰ ওইবা মপুৰ কয়ামক্ৰম পুন্নগা ফুট ২.৫ নংত্ৰগা ৩ শাৰো মজোদা ককথংলগা ঈশিংদা পুং ২০ লোম তিলগা উৰুদা গুদুনা পুং ১০ থংগা মৱোল অনী মই মকোক ওপনা থাবা, মাৰা স্বৰাৰ বেগ শেপ্ৰগা কিৰাদগী ইফি ২-৩ চঙশিলগা ইফি ৩ লোম লাপনা চৰুয়েন মৰু খুংপীমুক ইফিমুক লুথনা হাংগা মথক্তা চেঙকুপ গ্ৰাম ১০০০ গা বেসেন গ্ৰাম ১০০ গা তেংনৱা অদু ইকোয় কোয়না চায়গনি। মথংগী মৱোলনা মথং মথং ওইনা ক্ৰেস ৰাইজৰ মৱোল মৱোল থাৰগী ইৱেই লৌইবা মৱোলদি ইকোয় কোয়না মৰু হাৰবা মতুংদা ময়াইসু মপাদা মৰু হাংগুনা লাগ্গা মায়না মৰু হাপকনি।

তোপ থোশিং ৪- অসুগা মৱোল মৱোল চৰুয়েন মৰু থাৱবা মতুংদা ইৱেই লৌইবদা চৰু অতিংবা ইফি ২ ৰোম থাং খুইদগী মথক্তা খুংবা শাদেৱনি। চেং ফুৰা ৪- ফুট ১০ খৰা হেনবগী পাক-চাউবা হেদবা চেং অমা কুপশিলগা মায়কৈ মৱিমক য়েপশিলগা নুশিং চঙহল্লাইবনি। ৱেপশিলগা অমসুং হেপকা ৪- নুশিং ৬ নিম শুবা নুশিতা চেংৱ মচি অমা হাইগলগা য়েংবদা মপাদু কংবগী মও উৰবদি ঈশিং প্ৰেপ পাত্ৰা চায়ৱগা হাংগুনা য়েপশিলগনি। মাখদি মথং চেফোঙা য়েংবী।

ওৰ্গানিক ফাৰ্মিংদা হাৰেংবা

নবকিশ্বৰ ঙাঙবম

হকাচাং, লেহাও অমদি অকোয়বগী কীভমদা শোক্ৰদনবগীদমক হিডাক লাংখক শীজিগদা মইহে-মৰোশিং থাবা (ওৰ্গানিক ফাৰ্মিং) গী মৱনদা অমু খৰা 'নেনৱিক্ৰি'। ডাব তাৱবা মীয়াসু মসিগী পোখোকথিবনো হোৱা পান্নিক্ৰি। মায়কৈ অৱোৱোদা মইহে-মৰোশিংগী য়েৰুবা ওইৰিবা নাপী-শিৰী অমসুং লায়না-লিলাদগী ঙাকথোকপদি হিডাকী মতুং লৌবনা খুইদগী লায়বা অমদি শেল য়ান্না চঙববা হায়বদু ওইৰি। অদুকপ হিডাকশিং অসিগী ময়াক কৰুবা মথশিং অদুনা তুংদা শোক্ৰদনবগী অদুগী য়েংবনা মথায়ব শীজিগদা য়াবা লৰী থিৱক্ৰিবনি। ওৰ্গানিক ফাৰ্মিংদে য়েৰুৱশিং অসিগী কৱবগীদমক উপায় মখল কয় পুনা চঙশিলি। মদুগী ফলদগী ফংবা কাৰবশিং কৰুগী মনুংদা মইহে-মৰোশিংগী য়েৰুৱশিং অসিগী কৰুবা ওইগী খুদোংচাবদুসু অৱমক য়াওৱে। অসুগা লৌমিশিংদা পাৰখপো য়াবা থিৱক্ৰিবনি অদুগী মনুংদা খৱদং লীখংলগা শৰুপা নৈনজগে।

হকাচাং, লেহাও অমদি অকোয়বগী কীভমদা শোক্ৰদনবগীদমক হিডাক লাংখক শীজিগদা মইহে-মৰোশিং থাবা (ওৰ্গানিক ফাৰ্মিং) গী মৱনদা অমু খৰা 'নেনৱিক্ৰি'। ডাব তাৱবা মীয়াসু মসিগী পোখোকথিবনো হোৱা পান্নিক্ৰি। মায়কৈ অৱোৱোদা মইহে-মৰোশিংগী য়েৰুবা ওইৰিবা নাপী-শিৰী অমসুং লায়না-লিলাদগী ঙাকথোকপদি হিডাকী মতুং লৌবনা খুইদগী লায়বা অমদি শেল য়ান্না চঙববা হায়বদু ওইৰি। অদুকপ হিডাকশিং অসিগী ময়াক কৰুবা মথশিং অদুনা তুংদা শোক্ৰদনবগী অদুগী য়েংবনা মথায়ব শীজিগদা য়াবা লৰী থিৱক্ৰিবনি। ওৰ্গানিক ফাৰ্মিংদে য়েৰুৱশিং অসিগী কৱবগীদমক উপায় মখল কয় পুনা চঙশিলি। মদুগী ফলদগী ফংবা কাৰবশিং কৰুগী মনুংদা মইহে-মৰোশিংগী য়েৰুৱশিং অসিগী কৰুবা ওইগী খুদোংচাবদুসু অৱমক য়াওৱে। অসুগা লৌমিশিংদা পাৰখপো য়াবা থিৱক্ৰিবনি অদুগী মনুংদা খৱদং লীখংলগা শৰুপা নৈনজগে।

হকাচাং, লেহাও অমদি অকোয়বগী কীভমদা শোক্ৰদনবগীদমক হিডাক লাংখক শীজিগদা মইহে-মৰোশিং থাবা (ওৰ্গানিক ফাৰ্মিং) গী মৱনদা অমু খৰা 'নেনৱিক্ৰি'। ডাব তাৱবা মীয়াসু মসিগী পোখোকথিবনো হোৱা পান্নিক্ৰি। মায়কৈ অৱোৱোদা মইহে-মৰোশিংগী য়েৰুবা ওইৰিবা নাপী-শিৰী অমসুং লায়না-লিলাদগী ঙাকথোকপদি হিডাকী মতুং লৌবনা খুইদগী লায়বা অমদি শেল য়ান্না চঙববা হায়বদু ওইৰি। অদুকপ হিডাকশিং অসিগী ময়াক কৰুবা মথশিং অদুনা তুংদা শোক্ৰদনবগী অদুগী য়েংবনা মথায়ব শীজিগদা য়াবা লৰী থিৱক্ৰিবনি। ওৰ্গানিক ফাৰ্মিংদে য়েৰুৱশিং অসিগী কৱবগীদমক উপায় মখল কয় পুনা চঙশিলি। মদুগী ফলদগী ফংবা কাৰবশিং কৰুগী মনুংদা মইহে-মৰোশিংগী য়েৰুৱশিং অসিগী কৰুবা ওইগী খুদোংচাবদুসু অৱমক য়াওৱে। অসুগা লৌমিশিংদা পাৰখপো য়াবা থিৱক্ৰিবনি অদুগী মনুংদা খৱদং লীখংলগা শৰুপা নৈনজগে।