ꯅꯤꯡꯊꯧꯀꯥꯕꯥ, ꯑꯣꯛꯇꯣꯕꯔ ꯰꯵, ꯲꯰꯲꯰, ꯏꯝꯐꯥꯜ
꯴꯴ ꯁꯨꯕ ꯆꯍꯤ, ꯱꯹꯰ꯁꯨꯕ ꯃꯁꯤꯡ

হুইয়েন লানপাউ
নিংথৌকাবা, ওক্টোবর ০৫, ২০২০, ইম্ফাল
৪৪শুবা চহী, ১৯০শুবা মশীং

অঙাংশিংদা হোংলক্লিবা মতৌ

মোবাইল গেমদা লাইচুরক্তুনা খুদোংথিবা নংহল্লক্কদবদগী চেকশিনসি

কোভিদ-১৯গী লায়না-লাইচৎনা মরম ওইরগা হৌখিবা থা খরারোম অসি স্কুলশিং থোঙ লোন্দুনা লাক্লি। স্কুলশিং থোঙ লোন্নখিবা অমদি কোভিদ-১৯গী লাইচৎ অসিবু মীপায়বদগী স্কুলগী থাক্তা তন্লিবা মহৈরোয় অয়াম্বা য়ুমদগী মপান থোক্লদনা লৈনৈ। ইমুং-মনুংগী অহল-লমনশিংনসু অঙাংশিংবু য়ারিবমখৈ য়ুমদগী মপান থোকহন্দনবা চেকশিন্না শেন্নরিবনি। মতম অয়াম্বদা য়ুমদা লেংদনা লৈরকপনা মরম ওইরগা অঙাংশিংগী মতৌদসু অহোংবা কয়া লাক্লি। অঙাংশিংনসু য়ুমদগী মপান থোক্তনা লৈবা মতমদা তোঙান-তোঙানবা মখলগী মোবাইল গেমশিং শান্নবগী হৈনবী অমা লাক্লি। মালেম পুম্বগী ওইনা টেক্নোলোজিগী লমদা অওনবা কয়া লাকপগা লোয়ননা মণিপুরসু অওনবশিং অসিগা শাগোন্নদুনা হিংবা খুন্নাই অমা ওইরি। শেনয়েক্তা মমায় অনী লৈবগুম অফবা অওনবা কয়াগা লোয়ননা ফৎতবা অওনবা কয়াসু নোংম-নোংমগী হেনগৎলকপা লেপত্রি। ফৎতবা অওনবশিং অসিগী মরক্তা স্কুলগী থাক্তা মহৈ তন্লিবা অঙাংশিংনা ভিদিও গেম নৎত্রগা মোবাইল গেমদা লাইচুরকপা অসিনি। ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসন (দব্লিু ঐচ ও)নসু ভিদিও গেম অসি পূক্লিং ৱাখলগী ওইবা লায়নানি হায়না লাউথোকখিবগা লোয়ননা দব্লিয়ু ঐচ ওগী ইন্টরনেসনল ক্লাসিফিকেসন ওফ দিজিজেজ (আই সী দি)না ভিদিও গেম এদিক্ট ওইবগী থৌওংবু মেন্টেল হেল্থ দিসওর্দরনি হায়নসু ফোঙদোকখ্রবনি। হেল্থ এক্সপর্টশিংগী মতুংইন্না মীওইবনা করিগুম্বা থবক অমা তৌবা মতমদা নুংঙাইবা ফাওরিবা অসি ব্রেনদা য়াওবা রিৱার্দ পার্টৱে হায়রিবা অসিদা নুংঙাইবা ফাওবগীনি। গেম শান্নবা মতমদা নুংঙাইবা ফাওরিবা অসিদা ব্রেনগী রিৱার্দ পার্টৱে অদু নুংঙাইবা ফাওরকপদগীনি। অঙাংশিংনা গেম শান্নবদা কা-হেন্না লুপশিনখ্রবদি গেমিং দিসওর্দর হায়রিবা লায়না মখল অসি নাহল্লকপা য়াই হায়রিবনি। স্কুল চৎতবনা মরম ওইরগা অঙাংশিংনা গেম শান্নবদা মতম কা হেন্না মাঙখ্রবনিনা মহৈ-মশিন তম্বদসু পূক্লিং চঙবগী চাং হন্থরকপগী মমি তারি। গেম শান্নরিঙৈ মনুংদা চাবা থকপদা পূক্লিং চঙলক্তবা, মতম নাইরক্তবা অমদি হকচাং লেংথোক-লেংশিন তৌবগী চাং ৱাৎলকপনা মরম ওইরগা অঙাংশিংগী হকশেলগী ফীভমদসু চাউনা শোকহল্লকপা য়াবগী ওইথোকপা লৈ।

মণিপুরদা গেমিং দিসওর্দর অসি লায়না মখল অমনি হায়না ইখঙ-খঙনদবগুমসু তৌরি। লায়না অসি অয়াম্বনা চহী নৌরিবা নহাশিংদনা হেন্না নাগল্লি। মণিপুরগী ওইনা হৌজিক ফাওবদা লায়না মখল অসিগী মতাংদা অখন্নবা ষ্টদি অমা অনা-লায়েংগা মরী লৈনবা ওথোরিটিশিংনা তৌবসু লৈত্রি। ষ্টেট অসিদা লৈরিবা লৈঙাক্কী অমদি লন্নাই লায়েংশঙ কয়াদা গেমিং দিসওর্দরগী অনাবা চহী ১ দা কয়া য়াম্না লাকপগে হায়বগী চপ চাবা রিপোর্টসু লৈত্রি। অদুবু ইনখৎলক্লিবা নহাশিং অমদি স্কুলগী থাক্তা মহৈ তন্লিবা অঙাংশিং মহৈ-মশিন তম্বদা পূক্লিং চঙদ্রে, অতোপ্পা ৱাখলদা তাওদুনা লৈরব্রা হায়বগী চিংনবা লৈরে হায়দুনা মমা-মপা ওইবশিংনা লায়েংবা পুরকপদা গেমিং দিসওর্দরগী কেস ওইরম্বা কয়া থেংনৈ হায়নসু ডোক্তরশিংনা ফোঙদোকপসু লৈখ্রে। মতাং অসিদা পন্নিংলিবা ৱাফমদি কোভিদ-১৯ লাইচৎনা মরম ওইরগা য়ুমদগী মপান থোক্তনা লৈরিবা অঙাংশিংনা ভিদিও গেম নৎত্রগা মোবাইল গেম অয়াম্বা মতমদা শান্নদুনা লৈরিবা মওং-মতৌ অসি হোংদোকহন্নবা হোৎনবা চুমগনি। মতম চানা অঙাংশিংগী পূক্লিং ৱাখলবু ফাথবীদুনা মহৈ-মশিন তম্বদা হেন্না পূক্লিং চঙহন্নবা হোৎনহৌদ্রবদি গেম শান্নবদা হেন্না লাইচুখিদুনা গেমিং দিসওর্দর হায়রিবা অনাবা মখল অসি ওইহল্লক্তুনা খুদোংথিবা নংহল্লকপা য়াই। অহিং নোংয়াই ফাওবা অঙাংশিংনা তুমদনা গেম শান্নদুনা লৈবগী মওং-মতৌ কয়া ইমুং অয়াম্বদা থেংনদবা নত্তে। অসিগুম্বা হোংলক্লিবা মতৌশিং অসিগী মতাংদা মমা-মপা ওইবশিংনা কুপ্না য়েংশিনহন্নিংই। অঙাংশিংনা মোবাইল গেমদা লাইচুখিদুনা নংহল্লক্কদবা খুদোংথিবদগী পুন্নমক্না চেকশিনসি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৩

১। লমদম অসিগী শক্নাইরবা কবি অমগী অফাওবা শৈরেং অমদগী লৌথোরকপা পরেংশিং অসি করি লাইরিক্তা য়াওবা, করি শৈরেংদগীনো হায়য়ু।

“নুংশি-খোঙফম অহানবা পাম্মু নঙ্গী কাদনি;
নুংশি-শৈশক অহানবা পাম্মু নঙ্গী নাদনি..
চীঙ্গী খোইমু শাহুল তম নুংশি-কাইহৌ শৈরেং লেং,
হেম্মোইনজ মুনা য়েং হেদৌনজ চিংনা য়েং,
নাপ্পচীক্ল নঙ্গী কা শক্লম্লেদো কয়া ঙং,
নুংশি-খুদোল ফংবরা লৈশিল লৈশিল লৈখোং শঙ!
নোংচুপ চীঙ্গী কোরৌ ওই খূনীং মোইদোন কাঙন কাঙ
খাঙলম্লেদো কয়াম্ম নুংশি, নঙ্গী খরায় লাং!”

২। “মদন কাম অমসুং চিন্তামনি স্বয়ম্বর” হায়বা ফাওরবা লাইরিকসি মণিপুরীদা গোকুলানন্দ সিংহনা হন্দোকপনি। চীন্থাং ৱারীদগী লাইরিক ওইনা ইথোকখিবা অইবদু কনানো অমদি করি লমগী ৱারীশিংদা য়ূম্ফম ওইবা লাইরিকনো?

৩। মাহাত্মা গান্ধীগী ওটোবাইওগ্রাফিদু মণিপুরীদা ইহান হান্না কনানা করি মমিং হায়না থোন্দুনা হন্দোকখিবগে?

৪) মণিপুরী সাহিত্য পরিষদনা সাহিত্যগী লম্‌দা পীবা “যামিনি শুণ্ডর গুহ গোল্ড মেদল” অসি য়াম্না লীরবা অমসুং ইকাইখুম্ননিংঙাই ওইবা মনানি। মনা অসি ইহান হান্না কনানা ফংখিবগে?

৫) এলাংবম নীলকান্ত সিংহগী মমিং চৎলবা শৈরেং “নিংথৌখোংগী চন্দ্রশখি” হায়বসি অফাওবা কবি অমগী মমিং য়াম্না চৎপা শৈরেং অমনা ঈথিল পীবনি হায়না অখঙ অহৈশিংনা হায়নবা শৈরেংদু করিনো? কনানা ইবনো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম ওক্টোবর ১৫, শগোলশেল নুমিৎকী অয়ূক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা ঈ-মেল **hueiyenliteraryquiz@gmail.com** সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

লৌমীশিংগী কাখল

এঙ্খাং-নাপি অমদি হৈ-রা হেকপা

ডো: এম থোইথোই সিংহ

অহল-লমনশিংনা তোয়না শীজিন্নবা অমদি থম্বীরম্বা ফজরবা ৱাফমশিংগী মনুংদা পোৎহেক-চাহেক ফজবগী ৱাফম তোয়না য়াওই। চাকখুমদগী থোরক্লগা পোৎ হেকপদা পাম্বীদু মশা শোকই/শি হায়নৈ। মনম চেনবা মরূ-মরাং কোকফাই বেক্টেরিয়া য়াওবা মনা-মশিং পায়রু-মল্লুরগা হৌরিবা পাম্বীশিং হেকপা/থৎপদা অকায়বা লৈ হায়বসি পূন্নমক্না খঙনৈ। শাগৎলকপগা লোয়ননা হোংলক্লিবা অঙ্গৈং-অশাগী ফীভমসিগা মরী লৈননা পোৎলম কয়া হেকপদা য়াম্না চেকশিন্নীংঙাই ওইরি।

হৌরিবা এঙ্খাং-নাপি অমসুং উহৈ-ৱাহৈ হেক্লবা মতুং য়োন্নবা শেম-শারিঙৈদা নৎত্রগা লৈখ্রবা মতুংদসু লায়না কয়া কনখৎলকপা মরম্না মনা-মশিং পৎ-পুম্বগী চাংসি য়াম্না ৱাংই। মতম অমসুং মফম খেন্নবগী মতুং ইন্না মনা-মশিং হেক্লবা মতুংদা মাঙহনবগী চাংসি চাদা ১০দগী ৩০ ফাওবা য়ৌই হায়না পানৈ। অসুম্না হিংকুপশিং (মাইক্রোওর্গানিজম) না মনা-মশিংবু পথহল্লিঙৈ মতমসিদা হুগী মশক ওইরবা মহী কয়া অমসু থাদোরকই । মসিনা পোৎলমশিং অসিবু শীজিন্নবা য়াহন্দে, পোৎলমদুদা য়াওবা মচি ওইবা পোৎলমগী চাং হন্থহল্লি, য়োনবদা শিৎতে, মমল হন্থহল্লি।

হেক্লবা মতুংদা মনা-মশিং, হৱাই-চেঙৱাই, উহৈ-ৱাহৈ মাঙবগী চাংসি খরমখৈ হন্থনবা মাঙলিবা অসিগী মরম খঙদোক্লবা হোৎনবা তঙাইফদে। মনা-মশিং, উহৈ-ৱাহৈ হেক্লবা মতুংদা মাঙলিবসিগী মরম ওইনা খরদং পনবা য়াবদি -

(১) চেকশিন্দনা হেকপা নৎত্রগা তানবা মতমদা থিন্দৎ-খোৎতৎপা অমসুং ককথৎপা নৎত্রগা শোইদৎপদগী মাঙবা।

(২) কোকফাই শুজা অমসুং বেক্টেরিয়ানচিংবা কয়ানা পৎহন-পুমহনবা। হেকপদা শোকখিবা মফম কয়াদসু লায়নাশিং তাশিনবা লায়হল্লি।

(৩) হেক্লবা মতুংদা অঙ্গৈংবা মফমদা থল্লিবনি হায়দুনসু অঙ্গৈং-অশা অমসুং ঈশিং-ঈনিলগী চাং কায়বদগী পৎপা।

(৪) হেক্লবা মতুংদা নুংশিৎ-নুংশা চঙহন্দনা ওমশিনবদগী কাঙলোন চুমদনা মুনশিল্লকপা অমসুং মকু য়াওনা মনুংগী মরূশিংনা ময়োন থোরকপা।

(৫) এঙ্খাং-নাপি নৎত্রগা উহৈ-ৱাহৈশিং অদু করম্বা মতমদা চপ চানা মপূং ফাবনো হায়বদু খঙদনা হেকপদগী ফংফম থোকপা শেনফম য়ৌদবদা নত্তনা মপোপ কায়হন্দনা থম্বা য়াবগী মতম তেল্লি।

(৬) কাঙলোন চুম্না হেক্তবা, খুদম ওইনা ভেলেন্দ্রি অমসুং খামেন্নচিংবা হেকপদা থাঙ, কাটিনচিংবা য়াওদবদগী মসা তেকপা, মহৈদা খামদৎপা কয়া থোকই।

(৭) মতম থিন্থনা হেকপা অমসুং কুইনা লৌবুক্তা থম্বনা পৎপা পূম্বগী চাং হেনগৎলি। খুদম ওইনা - থাউগীদমক থাবা হঙ্গাম পাম্বীশিংদা তত্তনা থেংনরি।

(৮) নোং চুরিঙৈ অমসুং হাংবা কুইদ্রিঙৈদা হেকপা নৎত্রগা য়াম্না শারিঙৈ মতমদা হেকপনা থুনা পৎনবগী মরম ওইহল্লি।

(৯) লীদুনা থম্নবগীদমক মশা তাশিলহন্নবা থাবগী কাঙলোন্দা চুমহনগনি।

(১০) অতোপ্পা খুদোংচাদবা খরদং পল্লবদা হেকপগা থুনা ইংথহন্নবা মফম অমসুং খুৎলায় ৱাৎপা, হেক্লবা মতুংদা হীদাক কাপথোক্তবা, হেক্লবা মতুংদা থুনা পুথোক-পুশিন তৌনবা খুদোংচাবা লৈতবা।

মাঙবা হন্থনবা পাম্বৈশিং : পাম্বীদা তাবা লায়না তীলনাদা নত্তনা হেক্লবা মতুংদা চেকশিনবা হায়বসিসু পোৎলমশিং মাঙবগী চাং হন্থনবা অচৌবা মরম অমা ওইরি। হেকপা নৎত্রগা খাউরবা মতুংদা পৎ-পুমদুনা মাঙলিবা অসি হন্থহনগে হায়রবদি খাউরমদাইদগীনা কৈথেল য়ৌবা ফাওবদা পাঙথোক্কদবা থৌরমশিংদু কাঙলোন চুম্না ঙাকপা তাই। থৌরমশিংদুগী মনুংদা খরদং লৌখৎপা তারবদি মখাগী অসুম্না পনবা য়াই -

ঈশিং পীবদা চাং নাইদবদগী খামেন, হঙ্গাম মুলা, তিলহৌনচিংবা কয়া চেকখায়দুনা মাঙহল্লি। তিলহৌ, চনমগী ওইনদি লোক্কদবা হাপ্তা অহুম ৱাৎলিঙৈদগী ঈশিং চনবা লেপকনি। নাইত্রোজেন হেনবনা মনা-মশিং কুইনা থম্বা য়াদে অদুবু মথৌ তারিবা পোটাসকী চাংদুমক পীরবদি থম্বা য়াবগী মতম শাংহল্লি।

হেন্না মমুন ফারবা পোৎশিং কুইনা থম্বা য়াদে, খরা কুইনা থমগদবা, কৈথেলদা পুথোকপদা মতম চঙগদবা ওইরবদি মুনফাৎত্রিঙৈ হেকপা তাই।

ঈংলিঙৈদা হেকপনা কুইনা থম্বা য়াহল্লি। নুংথিলদা হেকপদগীসু অয়ূক হেকপনা হেন্না ফৈ। শারিঙৈদা হেকপনা খুইজিনবগী চাং থুজিলহল্লি। হেক্লবা মনা-মশিং, উহৈ-ৱাহৈ খুদিংমক য়াম্না থুনা উরুমদা থম্নবা হোৎনগনি। নোং চুরিঙৈদা অমসুং নোং হেক হাংবগা পোৎ চৈ হেকপসি কুইনা থম্বা য়াগন্দে। মসি লায়না থোকহল্লিবা মহীক মতায়শিংনা য়াম্না হৈনবা মতাং ওইগনি।

শারিঙৈদা হেকপা তারবসু য়াম্না থুনা ঈংথহন্নবা হোৎনগনি। হেক্লবা পোৎলমশিংদুদগী অতেক-অকায় য়াওবশিং লৌথোকহৌগনি। মসিনা লায়না তাশিল্লকপদগী খরমখৈ হন্থহনগনি।

হেক্লবা মতুং কুইনা থম্বা য়ানবগীদমক হেক্লবা মতুংদা হীদাক কাপ্পা অমসুং হিদাক য়াওরবা ঈশিংদা তিংবগী থবক তৌনৈ। মণিপুরদদি কনানসু তৌনদে। মণিপুরগী মফম কয়াদগী পুথোরক্লিবা মনা-মশিংশিং হীদাক য়াওরমগনি হায়বা ৱাফমসিগী ৱারী তোয়না তাই। মপান লমদগী পুশিল্লক্লিবা হৱাই-চেঙৱাই, হৈ-রা কয়াসিদা হীদাক য়াওরমগদবদু খঞ্জুরবদি মীপাইনিংঙাই ওইগনি। হোস্পিটালদা লৈরিবা অনাবশিং চানবনি হায়দুনা পুনরিবা শেম, অঙ্গুরনচিংবা কয়াসি শীজিন্নবদা অফবা ওইগনি হায়বসি থাজদে। মপানগী হৈ-রা কয়াদা য়াওরিবা পেষ্টিসাইদ রেসিদ্যুগী চাং পেপর কয়াদা ফোঙনখিবদু থেংনহৌবশিংনদি লমদমসিদা পুশিল্লক্লিবা হৈ-রা চানীংবগী চাং হন্থরমগনি। লমদমসিদগী পুথোকপা হৈ-রাশিংদা খরা হেন্না থৱায় য়াওশিনমীন্নরবদি শেল থুমগী ৱাফমদা নত্তনা লমদমসিগী মীওই কয়াগী হকচাংসু ফগৎনবা হোৎনবদা কান্নগনি। ●

ষন্থি-ষণয়ুংগী হার (ফার্ম য়ার্দ মেন্যুর নৎত্রগা এফ ৱাই এম) গী কান্নবা অমসুং মসিবু কাঙলোন চুম্না শীজিন্নবা

- এস সুমঙ্গল -

মমাঙঙৈদগী হৌনা ইপা ইপুশিংনা কান্নরবা হার মখলনি হায়না খঙনরবা মখল অমা থমজবা তারগদি ষন্থি-ষণয়ুংগী হার অসিনি হায়বা তাই। মতম কয়াগী মমাঙদগী খঙনরবা অফবা মখলগী হার ওইবা তারগসু মসিবু কাঙলোন চুম্না শীজিন্নবা হায়বা অদুমদি ঙসি ফাওবা নিংথিনা উবা ফংদ্রি হায়বা তাই। মসি শীজিন্নবদা নুংঙাইবা অমদি খূৎলোয়বা হেনবা খজিক্তমক শীজিন্নরগা য়াবা খূৎশেমগী হার মখল কয়া অমা থোরকপদগীনি হায়বা তাই।

ফার্ম য়ার্দ মেন্যুর (এফ ৱাই এম) করিনো : ঐখোয়না লোয়নরিবা শাশিং মরু ওইনা ষণ, ইরোইগী মথি-ময়ুংগা মখোয়না চাবদগী লেমহৌবা শজিক, মখোয়না কুনবদা, তূম্বদা নুংঙাইনবা থারিবা চরু-ৱাইরুনচিংবগী অরেম্বশিংদুগা পূন্না পথু-পুমথরগা ওইরকপা হার অদুবু ফার্ম য়ার্দ মেন্যুর হায়না খঙনৈ। মসি মীয়াম্না খ্বাইদগী হেন্না খঙনরবা, খ্বাইদগীসু হেন্না লীরবাা পোৎচাউ ওইবা হার মখল অমনি। হৌজিক্কী মতমদা হকচাং ফনা লৈবদা হূ চেন্দবা অফবা চিঙ্গাক পাম্নরকপা মতমসিদা ওর্গানিক ফার্মিং, সষ্টেনেবল এগ্রিকলচর, পর্মাকলচর, ইকো ফার্মিং হায়দনা মান্নরবা ৱাখল্লোন্দা তুং কোইবা লৌউ মখল অমদা মায় ওনশিন্নরকপগা ইরোইননা মসিগী (এফ ৱাই এম) কান্নবা অমসুং চন্নফম অসি অসুম অসুম হেনগৎলক্লি হায়বা তাই।

এফ ৱাই এমগী মরমদা খেন্নবা ৱাখল্লোন খরা : এফ ৱাই এমগী মরমদা খেন্নবা ৱাখল্লোন কয়া অমদি লৈতবা নত্তে। কনাগুম্বনা হায়, ষণ লোয়নদ্রবা মতমসিদা কদায়দগী এফ ৱাই এম? কনাগুম্বনা হায়, মণিপুরদা নত্তনা ইন্দিয়াগী ওইনসু ষণগী মশীং হন্থবা লৈতে হেনগৎলকপদনি। মখোয়গী মথি-ময়ুং অরেম্বদা লৌবুক্তা, লমহাংদা কান্নদবা মফমদা কোয়চাই চাইদুনা মাঙহনবা, লোয়ননা ষণ লোয়রিবা কাঙবুনা কাঙলোন চুম্না মসিবু শীজিন্নদবগী ৱানি, কান্নবা লৌগে হায়রবদি য়াম্নমক য়ারি হায়না কনা অমনসু থম্মী। অমবু ওইরে অমবু ওইরে খরা খঙজিনবদি পূন্নমক্কী ওইনা কান্নগনি খল্লি।

শা মখল খরগী অমনা চহীদা পুথোকপা মথিগী চাওরাকপা চাং :

শা মখল	শাগী অরূম্বা	চহীদা পুথোকপা অপূনবা মথি	ষণয়ুং	ষন্থি
ষণবী	২৭২ (কিলো)	৭৩২৪ (কিলো)	২১৮৭ (কিলো)	৫১৩৭ (কিলো)
ষণ লাবা	৩৬২	৯৭৮৪	২৯৩৫	৬৮৪৯
য়াও	৪৫	৫৭০	১৮৮	৩৮২
ওক	৯০	১০৯৫	৪৫৬	৬৩৯

শা মখল, চহী, মখোয়না চারিবা মচিঙ্গাক্কী মখল অসিনচিংবা কয়া অসিগী মতুংইন্না মখোয়গী মথি ময়ুংদা য়াওবা পাম্বীগী মরু ওইবা মচিঙ্গাক মচল মরু ওইনা নাইত্রোজেন (এন), ফোস্ফোরস (পি), পোটাশকী (কে) চাং খেন্নৈ। অদুমকপু চাংচৎতা য়াওবা চাং অদু মখাগী অসুম্না য়েংবা য়াই।

শা মখল	মথি ময়ুং	%		
		এন	পি	কে
ষণ লাবা অমোম	মথি	০.৪০	০.২০	০.১০
	ময়ুং	১.০০	-	১.৩৫
হামেং য়াও	মথি	০.৭৫	০.৫০	০.৪৫
	ময়ুং	১.৩৫	০.০৫	২.১০
ওক	মথি	০.৫৫	০.৫০	০.৪০
	ময়ুং	০.৪০	০.১০	০.৪৫

মচলশিং অসি য়াওবগী চাং য়াম্না য়ামদনা উরবসু মচিঙ্গাক মচলশিং অসিগী কান্নবতা নত্তনা ষন্থি ষণয়ুংগী হার হাপ্পগী অতোপ্পা কান্নবা কয়া অমসু লৈরিবনি, মতুংদা লাকচগে।

ষন্থি-ষণয়ুংগী হার কাঙলোন চুম্না শেম্বা : অফবা হার ওইনবা, করম্না শেমগনি হায়বসি য়াম্নমক মরু ওই নৎত্রগদি কান্নবা য়ৌনা ফংবা ঙম্লোই। মচিঙ্গাক মচল মাঙখিবা য়াই। অখঙ অহৈ কয়ানা থম্বীরম্বা মতুংইন্না ষন্থি-ষণয়ুংগী হার শেম্বগী অচুম্বা কাঙলোন অমা য়েংসি।

ষঙ্গোনগা নক্লনা ষণ মশীং য়াম্বা য়ামদবগী মতুংইন্না কোম অমা অনী শেম্বীগনি। কোমগী ময়ুংনা ফুট ২০-২৫ ওইহনসি। মরাকনা ফুট ৫-৬ ওইহনসি লোয়ননা অরুবনা ৩-।৩।৫ ওইহনসি। হায়রিবা কোম অসি লৈরং তাদুনা শেম্বীবা য়াই। কোম ওইনা লৈনুংদা তৌদুনা শেম্লগা মপান অদু লৈমায়দগী খরা ৱাংখৎনা লৈরং তাদুনা শেম্বীবা য়াই নৎত্রগা চেক-লৈঙোইনা চন্দুনা শেম্বসু য়াই। ফুট অহুম অহুমগী নুংঙাইনবা অরেম্বা শজিক, নাপি-শিংনা, ষণয়ুংনা তুংশিনবা মপা য়েংদুনা অমদি অতৈ মফমশিংদা চাইথোক্তুনা থমসি। নোং ঙানবা খুদিংগী ষণয়ুং চোৎলবা চরু চনাইশিংগা লোয়ননা ষন্থিশিং শেংদোক্তুনা কোম অদুদা মরোল মরোল হাপচিনসি। মসি ফুট অহুমগী কাখলগী মচি অমদগী পৈশিনবা হৌবদুনা কোমদুগী অৱাংবা শরুক্কী মতাই অকোয়বদা ইঞ্চি ২-৩ মুক ৱাংনা থল্লগা ময়ায়দা তোংখৎহন্দুনা পৈরবা মতুংদা ষন্থি অমসুং লৈঙোই/লৈবাক য়ান্নরগা খরা থানা কোমগী মপান য়ৌনা ৱাই তৈশিন্দুনা কুপশিনহনবীগনি। অসুম্না কুপশিন্দুনা থা অহুম থল্লবা মতুং ঙাদা অফবা হার ওল্লে হায়না লৌবা য়ারে। কাখলশিং অদু মথং মথং ওইনা অসুম্না ষন্থি হাপচিন্দুনা হার শেম্বীবা য়াই। ষণ ৩-৪ লোয়বা মতমদা অসিগুম্বা কোমসি অনী থম্বা য়াই। ষণ অমনা অসিগুম্বা হার অসি ষণ গাড়ী মপোৎ ১০-১২ (টন ৩-৫) ফাওবা চহী অমদা পুথোকপা ঙমগনি। কোম অমদগী পুথোকপা হারগা সিঙ্গল সুপর ফোস্ফেট কিলো ৩০-৪০গা য়ান্নরগা চাইবিবা য়াই।

অসুম্না সুপর য়ানবসিনা কান্নবা খরা পীরিবশিং খরা থমজগে।

১) শেল্লবা হার অদুদগী নাইত্রোজেন মাঙবগী চাং হন্থহল্লি।

২) হার অদুদা ফোস্ফোরসকী চাং ৱাংখৎহন্দুনা বেলেন্স ওইহল্লি।

৩) অসুম্না শেল্লবা হার অদুদা য়াওবা ফোস্ফোরস অসি মরু ওইনা অশিনবা মণিপুরগী লৈবাক লৈহাওদদি পাম্বীদা লায়না ফংহনবা ঙম্মী।

অফবা এফ ৱাই এম মরাং কায়না ফংনবা নীংশিংবা য়াবা ৱাফম খরা -

১) ষণ লোয়বীরিবশিংনা ষন্থি কংহন্দুনা শিঙ ওইনা মৈ থাদোক্তুনা মাঙহনবা তোকসি।

২) ষঙ্গোন্দগী নালা শেমদুনা চেন্থরকপা মহিশিং হারগী কোমদা চেন্থনবা শেমসি। মসিনা ষণয়ুংবু অরেম্বদা মাঙবদগী কনবা ঙমগনি।

৩) ষন্থিশিং চাং নাইনা শেংদোকপীদুনা ষঙ্গোন লূ-নান্না থম্বগা লোয়ননা হার ওন্থোক্লবা হোৎনসি।

৪) ষণশিংগী ময়ুং চুপশিন্নবা চরু চনাই চাইথোক্তুনা নুমিৎ খুদিংগী থমসি। লোয়ননা হার শেম্ফমদা হাপসি।

৫) প্লষ্টর তৌদবা ষঙ্গোনগী ষণয়ুং চুপশিল্লবা লৈমাই খোত্তোক্তুনা হার শেমফমদা হাপচিনসি। লোয়ননা লৈবাক অনৌবা চাং নাইনা থোনসি।

৬) ঙল্লবদি হার শেম্নবা কোমগী লৈমাই অদু প্লষ্টর তৌশিনসি।

৭) লোয়রিবা ষণ মশীং য়াল্লবদি হার শেম্নবা কোম মশীং য়ামহনসি।

এফ ৱাই এমগী কান্নবা : এফ ৱাই এম অসি শা-ষণ লোয়বীরিবশিংগীদি খ্বাইদগী লায়না ফংবা কান্নরবা হারনি। মসিদি চহী খুদিংগী হাপত্রবসু চহী ৩-৪ খুদিংগী মপূং ফানা শঙম অমদা ষণ গাড়ী মপোৎ (কিলো ৫০০) ৬-৭তি হাপ্পীবা ফৈ। মসিনা পাম্বীদা মচিঙ্গাক পীবতা নত্তনা পাম্বীনা নিংথিনা হৌবা ঙম্বা মওংদা লৈবাক্কী লৈশা ফগৎহল্লি। কান্নরবা হিংকুপশিংগী মচিঙ্গাক পীদুনা মশীং হেনগৎহন্দুনা লৈবাক্তা লৈহাও মতম শাংনা লৈহল্লি। তুং কোইনা লৌফমদু লৌ উবা য়াহল্লি। লৈবাকনা ঈশিং মতম শাংনা ফাজিন্দুনা থম্বা ঙমহল্লি, ঈশিং তোইনা চনবগী মথৌ তাহন্দে। লৈবাক্কী মৈশা চাং চানা থম্বদসু মতেং পাংদুনা পাম্বীনা নিংথিনা হৌবা ঙমহল্লি। মরূনা মতোন থোকপদসু মতেং পাংই।

অসুম্না শা-ষণ লোয়দুনা ওর্গানিক ফার্মিংলোমদা মায় ওনশিনবা ঙম্নবা হোৎনবা মতম ওইরে। মশা ফবা মালেম অমা ওইহন্দুনা তিঞ্চং কায়জংদবা, মশা ফবা, ৱাখল চুম্না খনবা ঙম্বা মীওইনা থল্লবা মালেম অমা শেল্লসি। ●

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্না মরী লৈনদে।