

হুইয়েন লানপাউ

৪৭ নং সৰা, ৪৪৫৭২৪, ৮৮৫৮

হুইয়েন লানপাউ

নিংথোকৰা, দিসেম্বৰ ০৫, ২০২২, ইম্ফাল
৪৬শুৰা চহী, ২৪৬শুৰা মশীং

তমথীৰবা লায়নাশিং

মীপূম তিংনা খঙহন্নবা হোৎনহন্নীংই

ঙসিগী মীৰোল খম থেংনা চাওখংলে অমসুং মীৰোলসিগী মীয়ায়্না তৌবা ওমদবা থবক অমত্তা লৈৱক্ৰে হায়বা ফাওবা য়ারে। অদুবু মহৌশা লাইৱেয়ীগী খোঙচংশিং মীৰোলসিনা লেপহনবা ওমদবদৌনা মায়োক্কৰকপা পুসি কোন্নবা তমথীৰবা লায়না খৱদি হৌজিক ফাওবদা অদুগুয়া লায়নাদুনা নাৱজুনা শোকহল্পজুনবা হোৎনবা, ঙাকথোকপা খক নত্তনা নাৱক্কৰা মতমদা মৱা ফংনা মুখংতুনা মাঙহনবা, পুংফ-ফহনবা ওমদবা লায়নাশিং লৈরি। অসিগুয়া মখলগী লায়নাশিংসি শুপুতৰী অমা-অনীদসু নত্তে, য়াম্মী। অদুগী লায়নাশিং অদুগী মনুংদগী অমখক লৌখংতুনা পনবা য়াবদা ‘হ্যামেন ইম্মুনো ডাইৱস’ (এচ আই ভি) না থোকহনবা ‘এক্যুৱৰ ইম্মুনো দিফিসিএলি সিন্দ্রোম’ (এইদস) নি। হৌখিৰা দিসেম্বৰ ১, ২০২২দা মমাঙগী চহীশিংদা পাঙথোকখিবঙম ইম্ফালদসু ‘ব্লৰ্ভ এইদস দে’ গী থৌৱম পাঙথোকখি। লায়না অসি কৱিনো? কৱিদগী নাহল্পকপনো? মতৌ কৱন্না নাহল্পজুনবা ঙাকথোক্কদগে? লায়নাশিগা শাগেয়াদুনা হিংলিৰা মীওইশিংগা কৱন্না লোয়নগদগে? কৱি কৱন্না চেকশিন-থৌৱাংশিং লৌখংকদগে হায়বগী মতাংদা মথা তানা অমুক্সু এৱোৱেন্স পিথি। লায়নাসিগী মতাংদা মীয়াম অমসুং মৱী লৈনবা মীওইশিংবু ৰাখল তাহন্নবা মথৌ তাৰা থৌৱাংশিংসু পাঙথোকখি। পাঙথোকখিৰা পুয়মক্ৰু তৌফম থোকপদগী তৌখিৰা ঙাক্তনি। মৱমদি ঙসিগী মীৰোলসিনা এচ আই ভি/এইদস মৱা ফংনা মুখংপা ওয়া হীদাক্কী মপু ওইজবা ওমদ্রি। মৱম অসিনা অক্কৰা লায়নাসিগী মতাংদা মালেমগী থাক্তা অখন্নবা নুমিং অমা ফাওবা থমদুনা থৌৱমসি পাঙথোকখিবনি। লায়নাসি নাৱজুনবা ঙাকথোকপা, নাৱক্কৰা লৌখংকদবা চেকশিন থৌৱাংশিং নত্তনা মুখংপা ওমদ্রিবনি। মসিনা চহী খৱগী মমাঙদগী লিশাং শিংনা লৈৱক্কৰা লায়নাসিগী ৱানি। অসিগুয়শিং অসিগী মথক্তা মতম মতমগী ওইনা থোকৰকপা তমথীৰবা অতৈ লায়নাশিংসু লৈরি। মসিগুয়শিং অসিগী মনুংদা হৌজিক মায়োক্কৰিৰা কোভিড-১৯গী পেন্দমিক অসিসু পনবা য়াই।

পুয়মকসি ওইৱগদি চহী য়ামশিল্লক্কৰা শিৱগদবা, খুৎশেমগী পান্ধৈ অমত্তনা পুসি শাংদোকহনবসু ওমদ্রিৰা, শিৱগা অমুক হল্পকহনবসু ওয়ুৱোইদবা মীওইবনা হিংলিওঁদা মায়োক্কৰক্কদবা লায়নাশিং মৱ ওইনা পুসি কোন্নহনবা ওয়া লায়নাশিংগী মতাংদা থেংনৱক্কৰা মতমদতা পুক্ৰিং চঙশিল্লকপা নত্তনা লায়নাশিং অসিগী মতাংদা মীৰোলসিগী মীয়াম পুয়মক অমত্তা চিখদনা ৰাখল তাহন্নবা থৌৱাংশিং লৌখংফম থোক্কৰা? মাঙজৌনবা খঙবা ওমদবা লায়নাশিংনা অমা ওইজত্ৰগা হায়দগী মায়োক্কৰক্কৰা লায়নাশিংগী মতাংদদি খঙদ-উদবা মীওই অমত্তা লৈহন্দনবা হোৎনবনা চুমগনি খল্লি। মসি ওইৱগদি হৌজিক্কী মীৰোলনা তঙাইফদনা খঙদবা-উদবা য়াদবনি হায়দুনা তুম্বৰিৰা লাইৱিক্কী সিলেবসশিংদা হাপচিনবা চুম্মোইহা? মসিদা অক্কবগীবু ওইৱবসু অৱাইৰা লায়নাশিংগীবু ওইৱবসু মাঙজৌনবা ৰাখল লৌশিং ওইননবা হোৎনবা চুমগনি হায়নীংই। মৱমদি হৌজিক্কী মতমদা মীওইবগী থৱায়-হকচাং য়াওদনা অতৈ পুয়মক কৱি কামখিগদগে? মসিদগী হেন্না মমল য়ান্না অতোপ্পা কৱি লৈখিগদগে? পুসি অমসুং থৱায়গা হকথেংননা মৱী লৈনৱকপনা মসিবসু মীৱাইৰা চুমদে হায়নীংই। পায়খংতে, পাঙথোক্তে অমসুং তৌদে হায়ববুদি নত্তে তৌই, অদুবু মতম মতমদুদতা তৌবদৌনা তৌই হায়বনি। মৱম অসিনা পুসি মাঙহনবা ওয়া লায়নাশিংগীদি মাঙজৌননা নোলেজ লৈহৌবা কামগনি। থবকসিনা হৌজিক ফাওবদা মপুং ফানা মুখংপা ওমদ্রিৰা লায়না খৱসিদা মৈৱাধীনা মৈৱিদা চোঙশিনবঙন্না হৌজিক ফাওবদা থোকহল্পক্কৰা অসিগী মশিংদগী খৱদা ওইৱবসু হল্পহনবা ওমগনি খল্লি। অদুবু থবকসিদি হেণ্ট এন্ড ফেমিলি ৱেলফোৱ লোয়শঙ, শাখীৰা লায়নাশিংগী মনুংদা য়াওৱিৰা লায়না খৱগীদমক তোঙান্না হাংদোকুনা মথৌ তৌহল্পক্কৰা য়ুনিট/লোয়শঙশিংনা অৱাংফম ওইদুনা শেম-শাৱক্কৰা লেঙান্না থবক্তা ওয়ুৱেৱক্কদবনি। মীওইবগী পুসিদা অনৌ-অনৌবা মায়োক্কৰকপা লায়নাশিংগীসু মতম চানা চানা মীয়ামদা খঙহনসি। পুসি মাঙখিনদবা হোৎনসি। অদুগা অক্কৰা লায়নাশিংগী মতাংদনা তঙাইফদবা অমা (মেন্দেটৱি) ওইনা মীপূম তিংনা খঙহন্নবগী থবক লৌখংসি হায়বনি। সিলেবসতা হাপত্ৰবসু মীয়ামদবু খঙহন্নবা অতোপ্পা পান্ধৈ লৈৱবসু পায়খংলু। তৌবতবু মীয়ামগী পুসিদি মাঙহল্পঙমসি হায়বনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটৱেৰি কুইজ-৫৫

- ১) “অঙাঙবা লৈগী অঙৌবা মুচু” হায়বা লাইৱিক অসি কৱন্না মখলগী লাইৱিকনো অমসুং অইবনা কনানো?
- ২) “ৰান্ধৱিলে সাইগী শাদানছই” (২০০১) হায়বা লাইৱিক অসিগী ওৱিজিনেল অইবা কনানো অমসুং মণিপুৱীদা কনানা হন্দোকপগে?
- ৩) “চেপ্পা মাদি খঙলম্মী” হায়বা লাইৱিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং কৱন্না মখলগী লাইৱিকনো?
- ৪) “ওঁ বাসুদেব-মহাকাব্য (মীতৈৱেলগী মহাকাব্য)” হায়বসি কনানা ইবনো?
- ৫) “নিংঙাইদনা য়াতাৱিৰশিং/মোংফমথকসিদা-/,/হৌগংলো নুংশিৱবা মৱপশা! /ঐথোয়সু মপুং ফাৱে,/অহিংবশিংদা লান হৌৱসে,” শৈৱেং মতেক অসি কনানা ইবা শৈৱেং লাইৱিক্তগী লৌথোকৰকপা কৱি মমিং থোনবা শৈৱেংনো?

মথক্তা পীৱিৰা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম দিসেম্বৰ ১৫, শগোলশেন নুমিংকী অযুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নংত্ৰগা ঈ-মেইল hueiyenliteraryquiz@gmail.com সিদা মেইল ওইনা থাবীৱকপা য়াগনি। পাউখুম পীৱিৱকপা/থাৱীৱকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কণ্টেক্ট নম্বৰ ময়েক শেংনা ইবিৱকউ। ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্মা নংত্ৰগা মশীং য়ান্না চুম্মা পীৱিৱকপা মীওইশিং অদুদগী দ্ৰো ওৎচৱগা লাইৱিক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

লৌমীশিংগী কাখল

কাঙলোন চুম্মা ফৌ লীৰা

- এস সূমপল -

কুমসি চহীসি নোং লিক্ৰা চুবনা মৱম ওইৱগা ফৌ নিংথিনা লোক্তবনা অয়ান্না ওইনা তৌৱে হায়বা তাই। হৌজিক অমুক লোক্ৰবা মতুংদা কোভা মাঙবা কয়াদগী কৱবা হোৎনৱসি। লোক্ৰিৰা ফৌ খৱা অদুদি কাঙলোন চুম্মা লীদুনা অমুক মাঙখিনদবা হোৎনবা তঙাইফদে খল্লি। মৱম অসিনা ফৌ লোকপদগী হৌদুনা মতম খৱা শাংনা লীৰদা অমাং অতা থোক্তনবা ৰাফম খৱা খঙজিনমীৱবা তাক্সা লৌজৱি।

ফৌ লীৰদা মাঙবগী মওং :- তশেংনা হায়ৱদা চহী অমদা কোভা লীদুনা থন্বা ফৌ-চেঙদা লায়না তীলনা কয়া অমনা মাঙহনবগী চাং অসি য়ান্না ৱাই, ১৫-২০%। হায়বদি ফৌবোট ১০০ লীৰদা ফৌবোং ১৫-২০ মাঙবা য়াই হায়বনি। হায়ৱিৰা মাঙবগী চাং অসি কনানসু যৌশাদবঙম তৌই। মৱমদি মাঙলিৰা শৱক অদু তশেংনা ওন্দুনা য়েংদবা, ফৌজুম্মা চাদনা কয়া য়ান্নবু মাঙগদগে হায়দুনা যৌশাদবা অসিনচিংবা কয়াদগীনি হায়বা য়াই। কনানসু অসুক য়ান্না মাঙলমগনি হায়বসি থাজদে।

মতাং অসিদা খঙজিনবা য়াবা ৰাফম অমনা, লায়না-তীলনানা মাঙহনবদগী উচিনা মাঙহনবনা অমুকসু শৱক কয়া অমা হেল্লি হায়বসিনি। নোংমদা উচি অমনা ফৌ নংত্ৰগা অতৈ মৱাং কিলো ৬ তুপথোক্কা চাথোকপা ঙম্মী।

কোভা লীদুনা থন্বা ফৌ মাঙই হায়বগী ময়েক লাৱবা খুদমদি - কোংতা পৈৱিৰা ফৌগী ময়েং তাৱকপা, কোভগী ফৌদিগী ওইনা পেক্তুনা য়েংবা মতমদা অয়ান্না ফৌহাম ওইৱন্বা, কোভা লীৰা ফৌ মিলদা তকপদা চেঙ তৌইবা, চেঙগী মূচ ওনবা, থোকনম নম্মা অমদি হান্না নৌৱিঙেগী মতমদা থোক্কা চেঙথোক্তগী চেঙথোক হল্পকপা অসিনচিংবা অসিনি হায়বা তাই। মণিপুৱগী ওইনা হায়ৱদা অপূনবা লোক্ৰিৰা ফৌগী চাংদা ১৫-২০ মাঙবৱদি কয়াদা মাঙজবনো? ফৌ চেঙ মাঙবৱতা নত্তনা হকচাং মাঙনীংঙাই ওইবা কয়া অমসু অমুক লৈৱিবনি। মসিগী খুদম অমা হায়বা তাৱগদি মূচ ওল্লবা হায়বদি নাপু নংত্ৰগা ঙাংলৈনবা মূচ ওল্লবা চেঙদা carcinogenic হায়বদি কেলস ওইৱক্কৰা মচাক য়াওই হায়বা অমসু লৈ হায়বসিনি। মৱমশিং অসি লৈনবা কৱন্না কোভা ফৌ লীগদগে হায়বগী মৱমদা চেকশিন ৱা খৱা খঙজিনবা কামগনি খল্লি :

কৱন্না লায়না তীলনা চঙলকই : কৱন্না কোভা পৈৱিৰা ফৌশিংদা লায়না তীলনানা থোকহল্পিবনো হায়বদু খৱা খঙজিনবা কামগনি খল্লি।

১) ফৌদা নত্তনা অতৈ মৱাং-আলু, হৱাই-চেঙৱাই কয়া অসিনা লৌবজ লৈৱিঙে মতমদগী তীলশিংগী মৱম অমদি তীল য়াওৱা মছমশিং য়াওৱজুনা লীৰবা মতমদা অমাঙ অতা কয়া থোকহল্লি।

২) মটৈ মৱোংশিং লোকপদা শীজিলবা খুৎশু খুংলায় অমদি বোড়ানচিংবদা পক্কৰকপা লায়না তীলনাদগী শন্দোৱকপা য়াওই।

৩) মমাঙ চহীদগী হান্না কোভা লৈৱন্বা লায়না তীলনগী মৱম অমদি মচানচিংবদগী শন্দোৱকপা, অমসুং

(৪) লীৰবা মতুংদা অকোয়বদা লৈৱন্বা তীল মপী, কোকফাই শুজাগী মৱদগী শন্দোৱকপা অসিনি হায়বা য়াই।

লায়না তীলনা শন্দোৱকপগী মৱমশিং অসি খঙলবদি কৱন্না চেকশিন থৌৱাংশিং

কংকুপ (Wolffia) পীজদুনা শেল চংদবা মওংদা ঙা য়োকপা

- ডাঃ য়ুয়াম বেদজিৎ -

ৱাটৱ মিল হায়না খঙনবা কংকুপ মখল অসি দক্কীদ মখলশিংগী মনুংদা অমনি।

Wolffia গী মখলশিংবু ৱাটৱ মিল হায়না

খঙনৈ। হায়ৱিৰা পান্থী মখল অসি মপাল শাংপা পান্থীশিংগী মনুংদা ঝাইদগী পীকপা পান্থী মখল অমনি। মালেমগী মফম অয়ান্নদা ফংবা পান্থী মখল অসি ঈশিংগী মথক থংবা শৱক্তা তাওন্দুনা হৌই। মৱ ওইনা তুংদুনা লৈবা ঈশিং খুদম ওইনা হায়ৱদা পুত্ৰি, পাং অমদি থোংবালনচিংবদা হৌই। হায়ৱিৰা পান্থী অসি মসা, মৱ অমদি মনা পান্দে। পান্থী অসি য়েৱম মওং মাল্লি অদুগা মসা, মনানচিংবা খাইদোক্তবা মৱন্না অয়ান্না মতমদা ডেজিটেট

প্ৰোপেগেসনগী মতেংনা ধাৱা শন্দোকই। মৱক মৱক্তা লৈ শাংলি। হায়ৱিৰা পান্থী অসি নুমিং নীনিগী মনুংদা হায়বদি চাওৱান্না পুং ৪৮গী মনুংদা হান্না লৈৱন্বিৰা অদুগী শৱক অনী পুথোকপা ঙম্মী। মৱম অদুনা ঈশিংগী মথক থংবা শৱক অসি য়ান্না থুনা কুপশিনবা ঙম্মী। কংকুপ মখল অসি ঙাদা পীজবদা য়ান্না কামগনি। মৱমদি পান্থীশিং অসিদা প্ৰোতিন চাং য়ান্না ৱাংনা য়াওই। চাওৱান্না চাদা ৩০দগী ৪০ ফাওবা য়াওই। ইসেলিএ এমাইনো এসিদসু মৱাং কায়না য়াওই অমদি ময়ান্না য়ান্না পান্থিৰা ওমেগা-৩ ফেটি এসিদসু ফজন য়াওই। লাইশিন অমদি

- এদিটৱদা থাৱকপা চিঠি -

লৈঙাক্কী ফুল নত্তবা লমাইগী ফুলশিংদসু ফ্ৰী এদ্যুকেসন পীৱা

ইকায়খুমজৱিৰা এডিটৱ,

হন্দক দিৱেণ্টোৱেট ওফ মাইনোৱিটি এফোৱসনা থোকৰকপা চেৱোল অমদা Class I to VIII, Pre-Matric Scholarship ককথংলে হায়বা পাউ তাবদা অঙকপা ফাওই। RTE ACT 2009 গী মতুংইহা হায়ৱিৰা ক্লাসশিং অসি ফ্ৰী এদ্যুকেসন ফংদুনা লৈৱবনা অমুক ফোলৱশিপ পীৱগী মথৌ তাদ্ৰে হায়ৱিৰা ৰাফম অসিদা খঙজিনীংলিবিদি লৈঙাক্কী ফুল নত্তবা লমাইগী ফুলশিংদসু ফ্ৰী এদ্যুকেসন পীৱা হায়বসিনি।

ফোলৱশিপতি লমাই ফুলগী মটৈৱোয়শিংসু ফংলিবনি। লমাই ফুলদা তমদুনা লৈবাক অসিগী শেমগং শাগংগী মথক থংবা শৱক য়াৱিৰা কাঙলুপ অমগী ফিম অমা ককথংপা হায়বসি পেন্দবা থৌওংনি। শেম্মীংলোন্দতা নত্তনা হীৱম খুদিংদা শোথহৌৱবা মাইনোৱিটি অঙাংশিংবু অফবা মটৈ মশীন তমজবদা মতেং ওইজৱন্বা ফিম অসিবু ককথংপা হায়বসি শোথহৌৱবা ফুৱপ কাঙলুপ অমবু খঙবী উবীদবনি হায়বদা লানগত্ৰা? লৈঙাক্কী ফুলশিংদগী পুথোকপা ওমদবা কয়া লমাই ফুলশিংনা পুথোক্তুনা লৈবাকসিগী এসেট ওইনৱিবনি। লমাই ফুলশিংবু তোখায়না য়েংবীৰা, লমাই ফুলগী অঙাংশিংদি ঐথোয়গী অঙাং নত্তবঙম য়েংবগী মওং মানবা থৌওং অসিমদি তশেংনা পেম্মীংঙাই নত্তে। অদুগীসু মথক্তা মতম লৈৱিঙৈদা নোটিস থোকপীৱকপা ওইৱন্ববদি অতোপ্পা ফিমশিংদা হোৎনৱন্বা য়াবনি। মতম পুমলৌই লৌৱিৰা মতমদা নোটিস থোকপীৱকপসিমসু শোৱৱত্ৰা খঙৈ। অদুগা লৈজখিৱদা মমা মপাশিংদগী ফোলৱশিপ অসিগীদমক required document শিং তাহোকপদা শেলসু তিংনৱবনি। হৌজি জি নোটিস অসি সেন্টৱনা থোকৰকপনি, ঐথোয়না কৈদৌনি, অশন্বা ৱানি। ওয়ুয়গা তল্লো ওমদ্রগা লৈঙাক্কী ফুলদা তম্মীৱো, ফগেৱা-ফৱেইৱা।

অদোমগী - হাসনশনা এম এম, থৌবাল মোইজিং অৱাং লৈকায়

পায়খংকনি হায়বদু খৱা মটৈদি খঙবা য়াৱে।

কোং শাবা : কোভা লীৰা মতমদা চেকশিন থৌৱাং খৱা মওং চুম্মা হোৎনহৌৱবিদি অমাঙ অতা থোক্কদবা কয়া অমদগী কনবা ওমগনি। কোং অসি য়ুমদগী লাপথোক্কা, নুংশিং নুংশা মৱাং কায়না ফংবা মফমদা, মথোঙগী শৱক্তা লৈমায়দগী য়ামত্ৰবদা ফুট মৱিমুক ৰাংবা ওইহল্পগা মদুগী মথক্তা ফম্পাক শাৱবা অদুগা ফম্পাক্কী অকোয়বা অদুনা কোংকী কাগী অকোয়বা অদুদগী ইকোয় কায়না ফুট ১.৫-২গী চাংদা হেন্দোক্কা থম্ববা মতুংদা ফৌ থল্লবা কা অদু শাবনা ঝাইদগী ফৈ। কোংকী থোঙ-থোঙনাও নিংথিনা ফংকনি। য়াৱিবমথৈ য়ুম মনুংদা কোং শাদবনা ফৈ। অহাঙবা লম য়েংদুনা উ-ৱাগা শম্বদবা হায়বদি উ-ৱাগী মনা অমদি মসা-মৱেংনা লান্বা ফংলৌইদবা মফমদা কোট শাৱবিদি ঝাইদগী ফৱে। কোংতা কাথোক কাশিন তৌননবা কৈৱাক নংত্ৰগা শীৱি অদু থাংদোক থাংজিন য়াবা মওংদা শাৱীগনি। ফম্পাক হাইড্ৰগনা কোংকী মথোঙশিং অদু উচি কাবা ওমদনবা কৱিগুৱা পোৎলম, খুদম ওইনা এলুমিনিয়ম মপাক্কুৱা অমনা মথাদা ওম্ববা মওংদা শাৱে শানা কৌশিল্লবদি উচিনা কাবা ওল্লোই।

চেকশিন ৱা খৱা : ফৌ হাপতোক হাপচিন তৌগদবা বোড়াশিং অহনবা (অনৌবা) ওইনা শীজিলবা নংত্ৰগা malathion হায়ৱিৰা হীদাক অসিগী চাদা ৫০ মপাঙ্গল লৈবা মহি ওইনা লাকপদু খল্লগা মিলিলিটৱ ২৫ ঈশিং লিটৱ ৫গী চাংদা য়ান্নগা বোড়াশিং অদু মিনট ১০ লুপ্ৰগা কংহল্পবা মতুংদা শীজিলবা ফৈ। অৱিৰা কোভা হান্না লৈৱন্বা অৱিৰা ফৌশিং শেংনা লৌথোক্কা তোঙান্না থন্থীগনি। কোংকী ফল্লাংশিং অমোং অকায়, ফন্ত-হৌদি শেংনা শেংদোক্কা অমদি অহো-অৱাক খুদিংমক মেপ্পা মতুংদা যন্ত্ৰি লৈঙেইনা ৱাই নিংথিনা তৈথোকপা কামগনি। কোংকী মনুং-মপান অনীমক শুনু হাইদোকপা য়ান্না ফৈ। কোংকী মনুং অমদি অকোয়বদা malathion 50% নংত্ৰগা dichlorvos 76%wsc mili25 ঈশিং লিটৱ ৫গী চাংদা য়ান্নগা কাপথোকপীগনি। কোংতা ফৌ হৈজিল্লমদাইদা কংনা ফৌবা হায়বসিসু য়ান্না মৱ ওই। মৱ - মৱাং লীৰদা ঝাইদগী মৱ ওইবসি ঈলিল অমসুং মৈশা অনী অসিনি। কংনা ফৌবা অমসুং অঈংবা মফম হায়বসি কুইনা লীৰগী য়ান্না মৱ ওইবা অমনি হায়বনি। য়ান্না কংলবা ফৌদা লায়না তীলনা চংবা পাক ওমদে। কৈদৌনুংদা অৱিৰগা অনৌবগা য়ান্নাৱোইবনি। ফৌ হৌবা মতমদা উক্কমদা নিংথিনা কংহল্পবা নোংবাল্লৈ মনা খৱা খৱা মৱোল নাইনা চাইথোক্কা ফৌ মৱোল মৱোল হৈজিনবা কামগনি। কৱিগুৱদা কোংতা লীত্ৰবা মতুংদা ফৌজুম লৈবগী খুদম ফংলবদি ফৌশিংবু বোড়ানা শিছুংনা কুপশিল্লগা কোংকী ফল্লং অমদি বোড়া মথক্তা মনিল ওইনা চংপা পম্প শীজিলদুনা dichlorvos হায়ৱিৰা মথক্তা থমজত্ৰিৰা হীদাক অসি বোড়া মথক্তা পঞ্জৰিৰা চাংদা কাপথোকপা ফৈ। হায়ৱিৰা থৌওং অসি অনীৱক/অল্পক পাঙথোকপা য়াই। মসি ফৌজুম মপি খৱা হেক উৱকপগা পাঙথোকপীগনি। অতোপ্পা শীজিলবা য়াবা খৱগা পঞ্জৱবা তাৱগদি উৱিকশিৰী মনা, নীম মনা, শৈজৱাক মনা, খোইজু লৈখাম, হৈখাগোক মনা, তুলশি মনা অসিনচিংবা পনবা য়াই।

মথক্তা থমজৱিৰা ৰাফম খৱা অসি নিংথিনা পাঙথোক্কবদি কোংতা লীদুনা থল্লিৰা ফৌশিং মাঙই খঙদনা মাঙলিৰাশিং অসিদগী ফনা য়ান্না কন্দুনা মীয়ামগী কান্নবা ওইগনি লোয়ননা শেদোংসু লৈগনি খল্লি। ●

মেথিওনিংগী চাংসু অতোপ্পা পান্থীশিংদগী য়ান্না হেন্না য়াওবা মৱন্না শা-ঙাশিংদা য়াওবা প্ৰোটিনগা য়ান্না মাইে। অতেনবা মতমদা মচা য়ান্না পোকপা মৱন্না য়ান্না থুনা অমদি য়ান্না পুথোকপা ঙম্মী। মসিদসু নত্তনা পান্থীদা য়াওবা এণ্টি-ন্যুট্ৰিসনেল ভেল্যু য়ান্না নেম্মী। হায়ৱিৰা কংকুপ অসিনা ঙা মচিঞ্জাক শেম্বদা প্ৰোটিনগী শৱক ওইগদৌৱিৰা ফিশ মিল নংত্ৰগা নুংহৱাইগী মছং শিন্দুনা ঙা মচিঞ্জাক চঙগদৌবা শেল য়ান্না হল্পহনবা ঙম্মী।

মথক্তা পঞ্জৰিৰা ৱোলফিয়া হায়ৱিৰা কংকুপ মখল অসি মণিপুৱদা হায়দগী মৱাং কায়না ফংজবা কংকুপ মখল অমনি। তৌইগুহসুং

মসিগী শীজিলফম থিজিল্লদবনা কনামতনা মসিবু য়োকখংলুনবা হোৎনৱক্কদবা হৌজিক্তি য়ান্না তাঙনা ফংই। হায়ৱিৰা কং অসিদি য়ান্না পীকমনিখবনা য়েংবদা কং মাদ্দে হায়বদি ঈশংগুৱা মাল্লি। খুংনা পায়ৱগা য়েংবা মতমদসু লৈঙেইগুৱা মুকুম মুকুম ওইনা ফাওগনি। পান্থী মখল অসি পান্থী ওইনা উদবা মৱন্না ঙা অয়ান্না পান্না চাই। তৌইগুহসুং নাপীচাবা ঙাশিংনা হেন্না পান্না চাই। মচল শুনা শেম্ববা মচিঞ্জাক পীজবনা কংকুপখক পীজবা ঙদগী হেন্না থুনা চাওগনি অদুবু কংকুপ তঙাই অদুগা মচল শুনা শেম্ববা মচিঞ্জাক তঙাই য়ানশিমদুনা পীজৱবিদি মচল শুনা শেম্ববা মচিঞ্জাক ঙাক্তা পীজৱগা থোইদোক্কা খেমৱোই। তৌইগুহসুং মচল শুনা শেম্ববা মচিঞ্জাক অসিদি মমল য়ান্না ৱাংবা মৱন্না কংকুপ পীজবনা হেন্না কামগনি। হায়ৱিৰা কংকুপ অসি কংহল্পবা মতুংদা ঙাগী মচিঞ্জাক শেম্বা মতমদা দৱকাৱ ওইবা প্ৰোটিনগী চাং য়েংদুনা হাল্লিবসু য়াই। কংকুপ মখল অসি য়ান্না থুনা শন্দোকপা ওয়া মৱন্না পুত্ৰি খৱদা য়োকপীদুনা নোংমনা পুত্ৰি অমদগী কোংলগা ঙাদা পীজবা অদুগা নোংমনা অতোপ্পা পুত্ৰি অমদগী কোংলগা ঙাদা পীজবা য়াই।

ঙা য়োকপা মতমদা চঙবা শেলগী চাদা ৬০দগী ৭০দি ঙাগী মচিঞ্জাক্তা থাদগদবনি নংত্ৰবিদি ঐথোয়না পান্থিৰা ঙাগী পোথোক অদু ফংবা ওল্লোই। অদুগীসু মথক্তা মণিপুৱদা ঙা মচিঞ্জাক পুথোক্কা ফিদ মিলসু লৈতবা মৱন্না মপান লমগী মচিঞ্জাক্তা মীপান তাংবা তঙাইফদবা অমা ওইৱি। তৌইগুহসুং শেল ইচং চঙদবা মওংদা কংকুপ য়োক্কা পীজৱিৱবিদি ঙাগী ঙাথোক হেনগংহনবদা নত্তনা ঙম্মীশিংগী শেম্বোংসু হেন্না লৈহন্দুনা নুংঙাই য়াইফবা খুৱাই অমা পুৱকপদা থৌদাং খৱদা ওইৱবসু লৌবা ওমগনি।

মতাং অসিদা পঞ্জনীংবা অমদি ৱোলফিয়া হায়ৱিৰা কংকুপ মখল অসি ঙা খক্তা নত্তনা অতোপ্পা জীৱশিং অমদি মীওইবগী য়ান্না ফবা চিঞ্জাক অমা ওইৱক্কদৌৱিৰা পান্থী অমনি। মতম কয়গী মমাঙদগী এসিয়াগী লৈবাক খৱা খুদম ওইনা হায়ৱদা লাওক্ত, থাইলেণ্ড অমদি ম্যান্মাৱনচিংবদা অফবা চিঞ্জাক মখল অমা ওইনা চানৱক্কি। মালেমগী চিঞ্জাক্কী দৱকাৱ ওইবা অসি চহী খুদিংগী অসুম অসুম হেনগংলকপা অমদি শা চাবা য়াৱক্তবা মীওইগী চাং অসুম অসুম হেনগংলকপা মৱন্না অতোপ্পা অফবা প্ৰোটিন হায়দুনা থিনৱকপদা ৱোলফিয়া অসিনা ঝাইদগী চান্না অমদি লায়না পুথোকপা য়াবা মৱন্না মতম খৱগী মতুংদা হায়ৱিৰা কংকুপ মখল অসি য়োকপা অমদি মখল কয়গী চান্না পোংশক শেম্বদা শুংশোয় শোয়দনা য়াৱক্কগনি। মৱমশিং অসি লৈনবা হায়ৱিৰা কংকুপ অসি য়োকপীদুনা অটৌবা শেনফম কয়া তানবা য়াবা পান্ধৈ অমা ওইৱক্কগনি। ওইৱক্কগা য়াবা অসি মাঙজৌননা খঙশিমদুনা লৈঙাক্কী অমদি লমাই মীওই কয়গী পুক্ৰিং চিংজিল্লদুনা লমদম অসিগী অটৌবা কান্না ফংননবা হোৎনমিমৱসি। ●