হুইয়েন লানপাউ
[illegible]
হুইয়েন লানপাউ
নিংথৌকাবা, নবেম্বর ০৬, ২০২৩, ইম্ফাল
৪৭শুবা চহী, ২২৩শুবা মশীং

নিঙোল চাক্কৌবা

রিলিফ কেম্পশিংদা পাঙথোকপা চুমগদ্রা

লাই হাক্তক্তগী পাঙথোরক্লবা 'নিঙোল চাক্কৌবা' গী থৌরম কুমসি চহীগীদি নবেম্বর ১৫, ২০২৩দা তারে। অদুবু চহী খুদিংগী হিয়াঙ্গৈগী নীনি পানবা নুমিৎতা পাঙথোরক্লিবা থৌরমসি হন্দক চহীগীদি পাঙথোক্লগুমসি হায়না মীয়াম, লূপ কয়ানা মথং-মথং হায়নরক্লে। মসিগী মরম ময়াম লৈ। মে ৩, ২০২৩দগী কুকি ফূরুপ্পা কোনশিনবা চীংগী ফূরুপ মচা-মচাশিংনা লৈবাক ৱাংমগী মীওইশিংগা ফাওবা খূৎশম্নরগা মীতৈদা ওনশিন্দুনা তমথীরবা লান চখরক্লিবনি। লানসিগী মনুংদা চহী নৌজরিবা মহৈরোয়শিং অমসুং মশাগী চহী ৮০ হেল্লবা নুপী ফাওবা য়াওনা মীনুংশি লৈতনা হাৎখ্রবনি। মীওই খরনা হৌজিক ফাওবদা শরু মচেৎ অমত্তংদা ওইরবসু ফংজবা ঙমদবা য়াওরিবনি। অরোইবা মথৌ-মঙম পাঙথোক্তিবা কয়া য়াওরিবনি। শেৎন-খায়নখিবা মীওই কয়াগী ইমুং খক্তা নত্তনা মীতৈ ফূরুপকী মীওইশিং মিৎলু পিরাং কংদ্রিবনি। তেংথা-নাওইনবা লেপত্রিবনি। মরম অসিনা 'নিঙোল চাক্কৌবা' গী থৌরমসিমক হরাও-তয়াম্বা ফোঙদোকপা থৌরম অমা ওইবনিনা ফূরুপসিবু অমসুং মণিপুরগী অপূনবগী শক্তম কন্নবগী লানফমদা থব্রায়না পোম্থা পীখ্রবা অথৌবশিংদুগী মফমদা অব্রাবা ফোঙদোক্লদুনা নুমিৎসিগী থৌরমসি পাঙথোক্লগুমসি হায়বনি। অতোপ্পা মরম অমদনা থা ৬ হেন্না মীয়ামগী শেন্নীৎলোনসু খম থেংনা শোকচিলহল্লে। লৌ ফাওবা শরুক অহুম থোকপগী মনুংদা অমা উদ্রে। মীওই কয়াগী মরল-মথুম অমসুং য়ূম-কৈ কয়া উৎ ওনখ্রে হায়বনি।

পূম্নমকসিগী য়েংলগবুদি নুমিৎসিগী থৌরম পাঙথোক্লগুমসি হায়বসি লৈবাক মীয়াম্না খন্নবা য়াবা ৱাফমনি। অচুম্বা ৱাফম ওইবদগী কাচিন-কোয়া শিনথুংবদগী হায়নরক্লিবনি। নুমিৎসিগী হরাও-নুংঙাইবা থৌরমশিং পাঙথোক্লগুমসি হায়বনি। অদুম ওইনমক থৌরমসি মহৌশাগুম ফূরুপসিগী মীওইশিংনা য়ূমথোঙ য়ৈনা পাঙথোক্তবসু লাঞ্জেন্নরক্তুনা রিলিফ কেম্পশিং, প্রি-ফেব্রিকেটেদ টেম্পররি সেন্টর হোমশিংদা লৈরক্লিবশিং য়াওনা ফৌগাকচাও ইখাইগী য়ূম খরদা হোংজিনখ্রবা মীতৈ নিঙোলশিংবু চাক্কৌবীবা, অঙম্বা মতেং পীবীবদদি করি কায়গদগে? হৌজিক থা ৬ হেল্লক্লবা ফাওবদা লৈরিবা রিলিফ কেম্পশিংগী মশীং থিদোক্লগা নিঙোল মশীং খঙদোকপা চুমগনি। প্রি-ফেব্রিকেটেদ হাউসশিংদা লৈরিবীশিং, মশাগী ময়ূমদা হোংজিনখ্রবীশিংগী মশীংসু লৈরমগনি। মখোয়গী মশীং লোইনা থিদোক্লগা অপূনবা মশীংদুদা মীতৈগী য়ূমথোঙ খুদিংদগী নিঙোল চাক্কৌবদা চংহনগদবা শেলশিংদু পুথোক্লরক্লগা তমথীরবা লানগী মৈশা নংলবী কংলৈ নুপীশিংসিবু থৌনা হাপ্পীবগা লোয়ননা অঙম্বা তেংবাঙ পীদুনা মখোয় খক্তমক চাক্কৌবীবদা করি কায়গদগে? ৱাফমসিগী মতাংদা মীয়াম, মীয়ামগী লূপশিং, খুল ঙাক্লিবা খুঞ্জাশিং অমসুং ষ্টেকহোল্ডরশিংনা খন্থহন্নীংই। রিলিফ কেম্পশিংদা লৈরক্লিবী মীতৈ নুপীশিংসি শৈদাংফম লৌরক্লিবনি। ময়ূম-মকৈ তুম্না মৈ থাদোকখ্রবশিংনি। মৈ চাকহৌদবা য়াওরগসু চংশিন্দুনা মহৌশাগুম লৈজবা ফংজদ্রবীশিংনি। লাঞ্জেল্লকপদা মশাদা শেৎলক-চারকখিবা ফিরোলশিং অদুদগী হেন্না লোয়নরকখিদ্রবী ঙাক্তনি। মরম অসিনা হন্দক চহীগী 'নিঙোল চাক্কৌবা' গী থৌরমসিদি মখোয়গীদমক কথোক্লগা মখোয়না লৈরিবা রিলিফ কেম্প, প্রি-ফেব্রিকেটেদ সেন্টর হাউসশিং খক্তদা পাঙথোকপনা চুম্লোইদ্রা হায়বনি। হীরমসিগী মতাংদা পূম্নমক্লা খন্ন-নৈনহন্নীংই। মরু ওইনা মীয়ামগী লূপশিংনা ৱাফমসিগী মমাঙদা নুমিৎসি য়াম্না নকশিল্লক্তিঙৈদা তরেৎ-তরা থোক্লা খন্নরগা লৈখাই তাথোকহন্নীংই। মস্বাইসিদসু অনী-অহুম থোকসি হায়বা নত্তে। তৌগদবা অমা খক্তমক লৈবাক মীয়াম্না য়ানরগা তৌহন্নীংই। হৌজিক ফাওবদা মীতৈগী কল-থৌরবা থৌনা লিংজেলশিং অমত্তা ওইশিনমিন্নবা ঙমদ্রিবনি।

লৌমীশিংগী কাখল

লৌউ-শিংউগী ৱাহং পাউখুম

পাউখুম পীবিরিবা ঃ
ডা. এম থোইথোই সিংহ

Q1. (ক) কোটতা ফৌ হৈজিন্দ্রিঙৈদা ফৌজুম ইল্লক্তনবা করি করি তৌহৌগদগে?

(খ) বিনা য়েনশিল য়াম্না কল্লিবসি করম্বা নাপী হীদাক্লা শেংহনবা ঙমগদগে? - *সোরোকখাইবম ব্রোজেন, চরাংপাৎ, থৌবাল*

☞ কোটতা ফৌজুম ইলহন্দনা থম্নবগীদমক কোটতুদা হাপকদৌরিবা ফৌদু লৌবুক্তা লৈরিঙৈদগী চেকশিনবা চঙই। ফৌ খাওগদবা নুমিৎ ১৫-২০নি ৱাৎলিঙৈদগী ঈশিং তেঙনা ফাত্তোক্কনি। খাওরবা মতুংদসু য়ারিবমখৈ কংনা ফৌদোক্কনি। কোটতু শেংনা শেংদোক্লবা মতুংদা কংলবা ফৌদু হৈজিনগনি। কোট মনুংদু মমাঙদা তীল/ফৌজুম ইনখিবা ওইরবদি Killer 707 মিলিলিটর মঙা ঈশিং লিটর ৩দা য়ানশিল্লগা মায়কৈ থুংনা, কাচিন-কোয়া য়ৌনা চোংনবা কাপথোক্কনি। কোট মনুং কংলবা মতুংদা অকংবা ফৌদু হৈজিনসি।

ঈশিং থুম্না লৌ উখিবা লৌফমদদি বিনা য়েনশিন হৌবা হন্থগনি। চহী চুপ্পা কংনা থম্বা মনা-মশিং থাফমদদি য়াম্না হৌগনি। নাপী হীদাক্লা ঙাকথোকপা ঙম্লোই। হীদাক্লা য়েনশিন মনাশিং পৎহনখ্রবসু মরু হাত্তবনিনা অমুক হৌগৎলক্কনি।

য়াম্না তোয়না ফুত্তোকপা চঙই। Hand Weeder লুপা ১৩০ পীবা খূৎলায় অমনদি য়াম্না নুংঙাইনা ফুত্তোকপা য়াই। নোংমগী খরা-খরা ফুত্তোকপদা লোইখিনি।

Q2. লৌফমদা ৱাহিক তাবদগী য়াংকোকমুক নৎত্রগা ফৌরামুক পাক্লা ঙাংশিল্লগা কংবা হৌরক্লে। হায়রিবসি ঐগা থংনবা লৌফমদনি; ঐগীদদি তাদ্রি। ঐগীসি হীদাক কাপথোকহৌগদ্রা নৎত্রগা কাপত্রবসু য়াগদ্রা? - *চোংথাম খিরেন, কাংমোং লাঙ্গোলজম লৈকায়*

☞ ঐগী লৌফমগা তীল তারিবা মফমদুগা ফুট ৪০-৫০গী চাংদা নক্লা লৈরবদি কাপথোক্কনি।

থংনবা লৌফমদা লায়না নৎত্রগা তীলনা তারগা ঐগীদা শোয়দনা তারনি হায়বদি লৈতে। ঈশিং -নুংশিৎকী মখা য়াম্না পোল্লি। অদুবু ফুট ৪০-৫০গী চাংদা নক্লা লৈরবদি হীদাক কাপথোকহৌবনা ফৈ। থংনবা লৌফম ওইরবসু য়াম্না থাপ্পরবদি থোইনা চিংননীংঙাই ওইদে। তোয়না অমসুং য়াম্না কুপ্পা য়েংগদবদি ইশাগী লৌফম অমসুং থংনরিবা অতোপ্পগী ফৈদোমশিংদুনি।

Q3. চন্নফম লৈ হায়দুনা য়াম্না থোৎপা অনোয়বা চুঙৌ খরা থাবদু য়েংবদদি য়াম্না ফজরে অদুবু শীজিন্নবা য়াদ্রে; মনুংদা ঈ চংবী হায়না খঙনবা মচি-মচিদা ঙাংবা লায়নাদু য়াওবদগী চাবদি লায়রদনা নমথীবা অমা য়াওরে। ফনবনি হায়দুনা Thiophanate methyl 70% কাপ্পী; কান্নদ্রে। খরা লায়না ফহনবা য়াবা অমত্তা খঙজগে।

- ইবোচৌবা, শামুরৌ

☞ লায়নাসি তাখ্রবা চুদুমক্লা হৌরম্বা মফমদু লায়নাসি মখা তানা লৈগল্লি। পাম্বীদুগী লায়নাসু ফহনবা ঙমদে। মফমদুদা লৈরিবা অরিবা পাম্বী য়াওনা লৌথোকখিবা ফৈ। অনৌবা, লায়না চেন্দবা মফম অমদগী অনৌবা চারা লৌরগা থাবীয়ু। লায়না অসি কিবদগী চু থারিবা মীওইশিংনা চু তেম্মা লৌবদা য়াম্না চেকশিন্নৈ।

মরম অসিনা লায়না অসিবু চঙহন্দবা, ঙাকথোকপা খরমখৈ ঙমজবা হিংকুপশিং খুদম ওইনা *Pseudomonas, Bacillus, Gluconacetobacter, Enterobacter, Ochrobactrum, Burkholeria* নচিংবা কলচরশিংগী মনুংদগী অফংবা অমা থারমদাইগী চারাশিংদা কাপশিলহৌসি (Spray) । মহৌশাগী ওইনা হায়রিবা বেক্টরিয়া (হিংকুপ) শিং অসি চুগী মরাগা তাইননা লৈরিবা লৈবাকশিং (Rhizosphare soil) দসু লৈজবনি। লায়না অসিবুসু ঙাকথোক্লিবনি।

খুদোংচাবা ফংলবদি মথং থাবগী চারাশিংদা কাপথোকহৌসি।

এগ্রিকলচরেল সেক্সন - হুইয়েন লানপাউ
[ফার্মরশিংনা লৌউ-শিংউগা মরী লৈননা, ঙা, শা-ষণ য়োকপনচিংবগা মরী লৈনবা ৱাহংশিং চিঠি ইরগা থাবীরকউ।]
চিঠি থারকফম
এগ্রিকলচরেল সেক্সন - হুইয়েন লানপাউ
সেগা রোদ থৌদা ভাবোক লৈকায় ইম্ফাল, ৭৯৫০০১
নৎত্রগা অদোম্না লৌউ শিংউবা, শা-ষণগা মরী লৈনবশিংগী মতাংদা খঙবিনিংবা লৈরবদি ঈ-মেল **hueiyenagri@gmail.com** দা চিঠি থাবিরক্তুনা হংবিরকপা য়াগনি।

মাঙথরক্লিবা লৈবাক লৈহাওবু কন্ননবা মরু ওইবা থৌরম খরা

- এস সুমঙ্গল -

ঐখোয়গী লৈবাক লৈহাও শিথরক্লিব্রা?

ঐখোয়না মালেম ইমা হায়নরিবা লৈবাক লৈহাও হায়বসি য়াওদনা অয়াম্বা পাম্বীনা হৌবা ঙমদে। ঈশিংদা থাবা হায়দ্রোপোনিকস হায়বদুদা কয়া য়াম্না থাবা য়াগনি? লৈবাক লৈহাও লৈত্রবদি ঐখোয়গী চিঞ্জাক লৈররোই হায়বদা হায়মনবা থোক্লরোই হায়না থমজনীংই। লোয়ননা ঐখোয়না লোয়রিবা শা-ষণগী মচিঞ্জাকসু লৈররোই। অমরোমদনা অমুক লৈবাক লৈহাওদি পঙ্খে নাইবগা লোয়ননা কায়গনবা পোৎশক্লুম্বনি লোয়ননা য়াম্নসু তঙই খন্দনা মরু ওইবা চেকশিন্না শীজিন্নগদবা পুক্কে অমসুনি। অয়াম্বা সব সহারান অফ্রিকাগী লৈবাক লৈহাও অয়াম্বদা হার লিক্ল শীজিন্নবা মরম্না মহৈ মরোংশিংনা লৌথোক্তুনা লোইখিবা অদুগা লৈহাওশিং হঞ্জিনবীদবা মরম্না চাথোক শাথীনা হন্থরক্লে। মসিনা শম্না তাকপদি ঐখোয়গী **লৈবাক লৈহাও অসি শিথরক্লি হায়বনি।** মসিগী থৌওং অসি মালেমগী অতৈ মফমশিংদসু হৌরক্লবনি, চেকশিলহৌদ্রবদি শোয়দনা থোরক্লনি হায়বগী অকিবা অদুনি লাক্লিবসি।

লৈবাক লৈহাওবু করম্না হিংগৎহনগনি?

শিথরক্লবা লৈবাক লৈহাওবু অমুক নৌহৌনা শেমগৎনবা ওইথোকপা য়াবা থৌওং অমা হায়রগদি যম্থি-ষণয়ুংগী হার, কম্পোষ্ট, ভর্মিকম্পোষ্ট, হাপ্পা, গ্রীন মেন্যুরিং তৌবগা লোয়ননা সোইল কঞ্জর্ভেসনগী থৌওংশিং পায়খৎপা অসিনি হায়বা তাই। তৌবতবু যম্থি হায়বসিনা খ্বাইদগী মরু ওইবা কান্নবা চঙদবা য়াদবা পোৎলম অমা ওইবনা, ষণ লোয়দুনা যম্থি তাদবা মফমদনা লৈহাও শিথরকপগী খ্বাইদগী চাউবা মরম অমদি ওই হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই।

অহিংবা অফবা লৈবাক ওইনবা কাঙলোন খরা :-

. পোৎ থাদুনা লৈমায়বু কুপশিন্দুনা লৈবাকপু ঈংথহনবা অসি চহী চুপ্পা পাঙথোকপীবা।

. লৈমায়বু কনশিনহন্দনা/হোম-হোম লাওনা থমদুনা তারক্লিবা নোংগী ঈশিংবু লৈনুংদা চঙখিনবা হোৎনবা।

. পাম্বীগী মরাগী মনাক্তা ওর্গানিক মেট্রর হেনগৎহন্দুনা ঈশিং ফাজিনবা/চুপশিনবা ঙমহনবা।

. মরা পাক শন্না অমদি লুথনা তাহন্নবা শেন্বীবা।

অহিংবা লৈবাক্তা করি য়াওবগে?

লৈবাক লৈহাওদা পাম্বীগী মচিঞ্জাক মচনশিংগা মচিঞ্জাক নত্তবা মচন কয়া অমগা লোয়ননা মখল কয়াগী অপীকপা, মীৎনা উবা ঙমদবা অমদি ঙম্বা থব্রায় পানবা কয়া খুদম ওইনা তিম্লোক, হিংকুপ (বেক্টরিয়া, কোকফাই, পাম্বীগী মরাগা শম্নবা মাইকোরাইজা) অসিনচিংবা কয়া অমা লৈহাওদা য়াওরি। লৈনুংগী থব্রায় পানবশিং অসি হিংমিন্ননবা অমগা অমগা মরী লৈনৈ। মরম অসিনা লৈবাক লৈহাওবু মশা ফনা থম্নবা লৈনুংদা হিংমিন্নরবশিংগী মরক্তা অমগা অমগা চিঞ্জাক্কী নীংথিবা মরী লৈনবা মথৌ তাই। হিংলিবা থব্রায় পানবশিং অসিনা এঞ্জাইম অমসুং অতোপ্পা মহি ওইবা পোৎলমশিং থাদোরক্তুনা লৈবাক্তা লৈহাও হাপচিল্লি। অমরোমদা হায়রগা মখোয় অসিবু পুল্লপ্পা ওর্গানিক মেট্রর হায়রিবা অদুনি। মসিগী ৱাখল্লোন অসি পাম্বীগী হিংলিবা মরাগসু অদুমক মরী লৈনৈ। মসিগী মনুংদা চেল্লিবা ৱাহম্বোক্তি পাম্বীনা চিনী পুথোকই হায়বনি। পুথোক্লিবা চিনী অপূনবগী চাদা ৪০দি মনা অমসুং মহৈশিংদা তুংশিল্লি, চাদা ৩০ অমনা মরাদা অদুগা মসিগী শরুক অহুমগী অমদি লৈহাওদা থাদোক্তুনা পাম্বীবু মশা ফনা থম্বদা অচৌবা থৌদাং লৌরিবা হিংকুপশিংগী মচিঞ্জাক ওইনৈ। থৌওং অসিনা তাক্লিবদি পাম্বীগী মরা, লৈবাক-লৈহাও অমসুং হিংকুপশিংগী মরক্তা হকথেংননা মরী পূম্নমক লৈনৈ হায়বদুনি । মরম অদুনা মখল মখা কয়াগী পাম্বী কয়া মখল কয়াগী কাংলোন শীজিন্নদুনা থাবনা লৈবাক লৈহাওবু ফীভম ফনা থম্বদা/পুরকপদা খূৎলৈ থুহনবা হেনগনি। লোক্লবা মতুং ফাওবদা পাম্বীশিংদুগী মরানা লৈনুংদা হিংকুপশিংদুগা লোয়ননা হিংহৌরবদি লৈবাক্তুবু লৈহাও চেলহনলমগদৌরিবনি।

বিজ্ঞান্নদি কার্বোন গ্রাম অমনা ঈশিং গ্রাম অমা ফাজিনবা ঙমই হায়রি। মরম অসিনা কার্বোন য়াম্না য়াওরিমখৈ লৈবাক্তুনা ঈশিং ফাজিনবা ঙমই। লোয়ননা ওর্গানিক মেট্রগা লোয়ননা কোকফাইগী মরী মরাং, বেক্টরিয়া পূম্নমক অসিনা লৈবাকপু হোম হোম লাউহনবদা মতেং পাংদুনা লৈবাক্তুদা অহোবা মখুল মরাং কায়হন্দুনা ঈশিংনা ফাওদোক ফাওজিন য়াহল্লি লোয়ননা চুপশিনবসু ঙমহল্লি, য়াম্না ফাজিনবসু ঙমহল্লি । শম্না হায়বদা ওর্গানিক মেট্রশিংগী মচাকশিংদা ঈশিং নপ্তুনা লৈবনা ঈশিং ফাজিনবা ঙম্বগী পাঙ্গলসু হেল্লি হায়বনি।

লৈবাক লৈহাওদা ঈনিলগী চাং করম্না হেনগৎহনগনি?

মথক্তসু পঞ্জখ্রে লৈবাক লৈহাওগী ঈনিল হেনগৎহন্নবা থৌরম ময়ামগী মনুংদা ওর্গানিক মেট্রর হেনগৎহনবা হায়বসিসু অমনি। মসিগীসু মথক্তা অতোপ্পা থৌরমশিং - লৈবাকপু কুপশিনবা (মলচিং), ওর্গানিক্কী হার হাপ্তুনা পাম্বী মখল য়াম্না থাবা, মফম চানা উ থাজিনবা লোয়ননা মতম চুপ্পদা লৈমায়বু পাম্বীনা কুপ্তুনা থম্বা হায়বনচিংবা পূম্নমকশিং অসি ইনিলগী চাং ফগৎনবা পাম্বৈশিংনি।

শন্দোক্লা হায়রবদা মলচিংনা ঈনিল পাইথোকখিবদগী ঙাকথোকই, মসিনা ঈনিল মাঙহন্দে। উ অমদি পাম্বী মখলশিং থাদুনা মতম চুপ্পা লৈমায়বু কুপ্তুনা থম্বনা ঈশিং চেম্থখিবগা ইরোয়ননা লৈহাও চেম্থদুনা মাঙবদগী কল্লি লোয়ননা নুংশিৎতগী ঈনিল লৌশিনবসু ঙমহল্লি।

মথক্কী ফীভমশিং অসি মফম মফমদুগী লৈজবা ঈশিং নুংশিৎকী মচাকশিং অমদি ঈশিংগী পাম্বৈ শীজিন্নদুনা পাম্বীশিং থারবা মতমদা ওইথোকহল্লি। নোংগী ঈশিং ফাজিন্নবা বন্দ, পাইপলাইন, এনর্জি সোর্স (ইলেক্ট্রিক, থাওগী পম্প), খোংলম, পুখ্রিনচিংবশিংগী নেটৱর্কশিং হাপচিন্দুনা শীজিন্ননবা য়াই। অসুম্না দ্রিপ, স্প্রিংক্লরনচিংবা মাইক্রো ইরিগেসনগী অমদি চানবা ক্রোপিং সিষ্টম শীজিন্নদুনা ঈশিংগী কান্নবা হেন্না ফংনবা হোৎনবা য়াই।

চুমথোকহৌবগী তঙাইফদ্রবা লৌউ কাঙলোন :

অখঙ-অহৈ কয়ানা লাওদুনা লাক্লিবা ৱাফমদি ওইরক্লিবা মতমসিগী লৌউ কাঙলোন হায়বদি কেমিকেলগী হার, তিলহাৎ হীদাক কয়া অমা কাঙলোন চুম্না শীজিন্নদবনা মহৌশাগী লৈবাক লৈহাওদা পীরক্লিবা চৈথেংশিংনা ওইহল্লক্লিবা মালেমসিগী অকোয়বগী ফীভম অকিবগী মশক ওইরে হায়বসিনি। মসিনা মরম ওইরগা মহৌশাগী লৈজরম্লিবা লৈবাক লৈহাওগী ফীভম - পাম্বী নিংথিনা হৌবা ঙম্বগী মথক্তা থমজখিবা ঈশিং-নুংশিৎ, হিংকুপশিং, হৌরিবা পাম্বীশিং খুদিংমক্তা লৈনরম্লিবা মরীশিংগী খল কায়রক্তুনা পাম্বীনা নিংথিনা হৌবা ঙমদবগী থাক্তা লাকপদগী কলহৌবনা মশা-মউফবা তাইবঙপান অমা তুং কোইনা লৈহৌবা ঙমগনি। ঐখোয় খম্বুবা মতম হেনখিগদৌরবনি। মহৌশাগী লৌউ, তুং কোইবা লৌউ, ওর্গানিক ফার্মিংলোমদা পুকচেল শেংনা মায় ওনশিন্দুনা মালেম লৈশাবু কন্ননবা হোৎনহৌদ্রগদি ঐখোয়গী তুংগী লাইবক দাইনোসরগী লাইবক তাগনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। ●

মীতৈগী পুয়া 'নিঙ্থৌলোল্ লম্পুপা' (নিংথৌরোল লম্বুবা)

(পুয়াগী অরিবা ময়েক্তগী বাংলা ময়েক্তা চনম হেমচন্দ্রনা লায়থোক্লা ইথোকপা অসি মীতৈ ময়েক্তসু নুমিৎ খুদিংগী লমাই অসিদা ইথোক্তুনা ফোঙজরগনি।)

কোরৌ অৱাংবনা নিলদরিঙৈ। মালেম তমপাক অনেমবনা নিললমঙৈ। কোরৌ অৱাংবা লমদমগী মীওপোকনা। চিকোন নাওকোন ঙমদা নেমলমঙৈ। পামেল উপালনা মরাং কাইনা হৌ। লংলেল কোঙয়াঙ ৱানা মতোল কোনগুম মরাই লুকনা পানঙৈ। তৌরাং পামবীনা খাংপোক য়ুমশা তমনা লৈরমবা। অচৌ অপীক পুননা লৈবদা শুক শুমবল নাইনা। ফৌবী ফাৎনা ফৌশু চেংজা শুরমদে। চরৈ ফী অঙৌবা নুংশা লাংনা ফীফৌদা। কাইরৈ য়েল অঙৌবা। মেলনাং তলবা হামেং অঙৌবা নামুং শাসু লোইনদরিঙৈ। য়োকনা লোইরবসু কোরৌ নোংদোলথকতা অকনবা নোংলৈ নুংশিৎ শিৎনা তত্তনা হুমগৎপা অৱাংবদা হুনগৎখিঙৈ। কোরৌ নোংলাও নোংখাক খোলগা। মালেম তমপাকথককী নোংলৈ লৈরাও খোলগা। তাননা মাইয়োকনা। খাংপোক য়ুমশা তমনা পাললমঙৈ। কোরৌ নোংদোলগী নুংশিৎ নোংশা। মালেম লৈদা মাইয়োকনা। পালনা লৈরিঙৈদা। মৈদিংঙু খুইয়োইতোমপোকনা। লৈমা নোংমোইনু অহোঙবীবু। খুৎশু থাংলেল কাংজেং নাইফা থাঙনা। কমনা ঙাক। নুঙবা থায়াঙপনা লমহৌয়ে। অৱাং পাখঙ য়োইরেলবনা। নুঙবা থায়াংবদা চরৈ পারোই থেৎ। মাললৌ ফীরেল কোইচা য়েকপবু। লল ওইনা পীরমমে। শেলচা শেলশা হৈবনা। শেল হৈবনা শেল শায়ে। চীঙঙু নোংথৌ সরারেলনা। শেল হৈবদা। শদীঙ ফীরেল অঙাঙবসু। লল ওইনা পীবীরময়ে। মৈতৈ লৈমা নোংমোইনু অহোঙবী। চীঙঙু কোরৌ অৱাংবগী মচা ইবেমমা। নুঙবা থায়াঙবনা থুংলঙৈ। শেলচা হায়হৈবনা লৈরঙৈ। কোরৌ অৱাংবা তাচিলৈ। ৱাঙপল লমগী তাতালৈবু নেমথবী। লিলি চীনলেকপা। ফীশা অনং ফীহাইবা। কোকতোল খোইনীঙ শানা শমবুনবা। খোইনীঙ শেললোইনাই। মনাই নুংনাং শাকুরাকপগা। কোরৌ অৱাংবা মরমদগী। খুৎশু থাঙগোল নুংনাং কাওখঙকোলগী থাঙশা তম। কোনঙৌ নুতোঙগা। শয়ি উপালগী। তোংলৈ শিননাই তরেংগা। খুৎশু থাঙলেল মালথাঙ থাঙগা। মশা কননা শাগোলনবা নুখাম থাঙ। ৱায়রৌ পামবা নুখাম থাঙ। কোকচা লাইচা শিনশু শিলয়ান থাঙ। খুৎশু থাঙলেল খুৎলোই শাগোলনবী। মোংবা য়ুমলেল শঙগাইদা ওংলকপী। লৈরেল লৈজাও লৈতেংনা। লংমৈদোং তুনিংথৌ লৈচিলনা। খুদোল খুদাং নোইনা থেকনা হাপ। শমমৈ শমদোল খোমনা য়োম। শমজিন হুকতুং হাপনা থাংনা। ●

ঋগ্বেদগী য়াম্লে 'লোয়ঙ্টংৱ টহয়াম্লোং' (লোয়ঙ্টংৱ টহথ্লথ)

(য়াম্লোগী থেরাপি ঋগ্বেদগী থৌটে ঋগ্বেদগী সংহিতা লৈরে ঋগ্বেদগী লৈরিক্তা ঋগ্বেদগী লৈরিক্তা ঋগ্বেদগী লৈরিক্তা