মশা চাননবা শা-ষণশিং পুথোক পুশিন তৌবা

- ডা. সরাংথেম জেসমারানি -

মশা চাননবা শাশিং পুথোক পুশিন তৌনবা হোৎনবদা শা-ষণশিংসি অশোয় অঙাম য়াওদনা লূ-নান্না মখোয়বু শা শেম্ফম মফম ফাওবা পুবিগনি। অসিগুম্বা মতমসিদা শা ষণশিংদা করিগুম্বা মখল অমতগী অৱাবা, চোকথবা অমত্তা লৈহনবিরোইদবনি অমদি য়াম্না শাংনা পুবিদনবা হোৎনবীগনি।

গাড়ীদা হাপতোক হাপচিন তৌবা ঃ মশা চাননবগী শা-ষণশিং লম শাংনা মফম অমদগী অমদা গাড়ীদা পুবা মতমদা শাশিং গাড়ীদা অমুক হাপচিন অমুক লৌথোক তৌবা মতমদা শা-ষণশিংদা অদুক্কী মতিক অৱাবা অমা ওইহল্লি। গাড়ীদা শা-ষণশিং হাপ্পা মতমদা নিংথিনা হাপ্পীহৌদ্রগদি অৱাবা কয়া অমা মায়োক্নরগা তুশিনবা নৎত্রগা অশোক অপন কয়া অমা থোকহল্লি। কালেনগী মতমদা শাশিংসি খরা লাপ্পা পুবীগে হায়রবদি অয়ূক অঙনবদা ওইনা পুবিবনা ফৈ। নিংথমথাগী মতমদা অয়ূক নুংশা খরা থোল্লগা পুবিবনা হেন্না ফৈ। অদুবু নুমিদাংগী মতমদা পুবনদি খ্বাইদগী হেন্না ফৈ। গাড়ীদা মতম শাংনা পুবা তারগদি লম্বীদগী ঈশিং অফবা পীথকপীগনি অমদি মসিদসু নত্তনা মফমদুদা ফংবা শজিকসু পীজবিহৌগনি অদুবু কা হেন্না পীজ বিবদি খক তৌবিরোইদবনি।

মফমসিদদি শাশিং পুথোক পুশিন তৌবা মতমদা ত্রেন লৈতবনিনা ত্রক্তা পুবনা খ্বাইদগী ফৰা গাড়ী অমা ওইরে অদুবু ত্রক্তা চৎপা মতমদা কিলোমিটর ৫০০ নৎত্রগা পুং ১০-১৫ ফাওবদি লেপ্পুনা চৎপা ঙম্মী। করিগুম্বা লমশাং চৎপা মতমদা পুং ১২ দগী হেনবা তারগদি লমখাংদা ঈশিং অমদি মচিঞ্জাক পীজনবা হোৎনবীগনি।

শা-ষণশিং পুগদৌরিবা গাড়ীগী মওং ঃ

- গাড়ী মনিংদা শাশিং হাপ্পা হৌদ্রিঙৈদা মনিংগী অকোয়বদু শোক্তনবা খরা থানা খাজিনবীগনি।
- মরক্তা কম্পার্টমেন্ট খরা খাইদোকপীগনি। মসিগী অৱাংবনা ষণদনা মিটর ১.২৭ অদুগা হামেং অমদি ওক্তনা সেন্টিমিটর ৭৬ ওইগনি। কম্পার্টমেন্টশিংদা শাশিং থম্বা মতমদা য়াম্না চিন্না থম্বীরোইদবনি। নুংশিৎ নুংশা চঙনবা খরা কোম্না থম্বীগনি।
- শাশিং থমগদৌরিবা গাড়ী মনিংদুগী লৈমায় য়াম্না নালহনবীরোইদবনি। লৈবাক নৎত্রগা লৈঙোই ইঞ্চি ৪-৭ মুক থানা থাবীগনি।
- করিগুম্বা মতমদা গাড়ী মনুংদু মরোন অনী থোক্লা লৈবা তারগদি মথক্তা কাখৎফম তোঙান্না থম্বীগনি।
- কম্পার্টমেন্ট মনুংদা শাশিং কোয়চেন চেনদনবা পুল্লগা থম্বনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ।

শাশিং পূন্না পুমিন্নবা য়াদবা খরা ঃ

- মচা চেল্লবী ষণবী অমদি ষণ লাবা থা ১০ গী মখাদা লৈবা।
- ওক মচাগা কোন্ননা লাবা থা ৬ কী মথক্তা লৈবা।
- পুল্লগা পুবা শাশিংগা পুন্দনা লৈবা শাশিংগা পূন্না পুমিন্নবা য়াদে অদুবু মখোম খাইদ্রিবশিংগীদি মপীগা পূন্না পুবদা অকায়বা লৈতে।
- শা অমগা অতোপ্পা শা অমগা পূন্না পুবিরোইদবনি।
- মচি পানবা শাশিংসি পূন্না পুবিরোইদবনি।

শা পুথোক পুশিন তৌবদা চেকশিনগদৌবা খরা ঃ

- শাশিং মফম অমদগী অমদা পুবা মতমদা মখোয়বু শেনবিনবা মী অমা য়াওবীগনি।
- শাশিং গাড়ীদা পুখৎপা অমদি পুথবা মতমদা অশোয় অঙাম য়াওদনবা চেকশিনবীগনি।
- মতম চুপ্পদা ঈশিং ৱাৎতনা পীথকপীগনি অমদি য়ামদ্রবদা পুং ১২ খুদিংগী মচিঞ্জাক পীজবীনবা হোৎনবীগনি।
- কিলোমিটর ৫০০ গী মথক্তা হেন্না পুবিবা তারগদি তোঙানবা মওংদা পুনবা শাশিংনা লৈবদা হেন্না নুংঙাইনবা শেম্বীগনি।
- চৎপা হৌদ্রিঙৈ পুং ১ ৱাৎলিঙৈদা মচিঞ্জাক অমদি ঈশিং মরাং কায়না পীথকপীগনি।
- কিলোমিটর ১০০০ অমা হেন্না পুবা তারগদি শাশিং গাড়ীদগী অমুক পুথবীরগা মচিঞ্জাক অমদি ঈশিং নিংথিনা পীজবীগনি অদুগা অমুক গাড়ীদা হাপকৎপীগনি। মসিনা শিবা অমদি শোকপগী চাং হন্থগনি।

গাড়ীদা পুবগী শাশিংগী থম্নবা মফম ঃ

- ওক - ০.৪২ স্কৱার মিটর
- হামেং/য়াও - ০.২৫৫ স্কৱার মিটর
- ষণাও মচা - ০.৩২৫ স্কৱার মিটর
- ষণ - ০.৫১ স্কৱার মিটর

ত্রক্তা ষণশিং পুবা ঃ -ষণশিং ত্রক্তা হাপ্লগা পুবিবা তারগদি ত্রকতুগী সাইজগী মতুং ইন্না শাশিং হাপ্পীগনি। ত্রক অমদা ষণ হাপ্পা য়ারিবসি য়ামদ্রবদা ৬ নি।

- ষণশিং পুবগী খ্বাইদগী ফৰা মতমসি নুমিদাংদনি। ত্রক্তা হাপত্রিঙৈদা লৈঙোই নৎত্রগা লৈবাক হাপ্লবা মতুংদা চরু অমুক থাবীরবা মতুংদা ষণ অমুক হাপ্পীগনি।
- ষণ ত্রক্তা হাপ্পগী মওংসি রো নাইনা মায় মায় ওনশিনবীগনি অদুগা রো অনীগী কারক্তা মিটর ১.৫ মুক খারগা থম্বীগনি।
- গাড়ী থৌবা মতমদা গাড়ীগী স্পিদসি পুংদা কিলোমিটর ৪০ গী চাংদা থৌবিগনি।

ত্রক্তা হামেং অমদি য়াওশিং পুবা ঃ

- ত্রক অমদা হামেং নৎত্রগা য়াও ৩০ মুক পুবা য়াই।
- মিটর ২-৩ খুদিংগী খাজিল্লগা থম্বীগনি, কা হেন্না চিন্না থম্বীরোইদবনি।
- পুথোক পুশিন তৌবা মতমদা নুংশিৎ নুংশা মরাং কায়না ফংহনবীগনি।
- পুবা মতমদা কা হেন্না পীজবিরোইদবনি অমদি ঈশিং মরাং কায়না পীথকপীগনি।

ত্রক্তা ওকশিং পুবা ঃ - মখোম খাইবদা ঙাইহরিবা ওকশিং, ওক হাতমশিং, মপী অমদি চাজেনবী ওকশিং ত্রকতা পুবা তারগদি ওক অমমমদা ০.৩, ০.৪৫, ০.৬০ অমদি ১.২ স্কার মিটর ওইগনি।

- ওকশিং পুবা মতমদা খরা শাংনা মতম চঙদনবা ওইরগদি নুমিদাংৱাইরমদা পুবনা খ্বাইদগী ফগনি।

- পুথোক পুশিন তৌরিঙৈদা শ্বর ফুনগত্তনবা হোৎনবগা লোয়ননা অশেংবা নুংশিৎ মরাং কায়না ফংহনবীগনি।
- নুংশা য়াম্না শারিঙৈ মতমদা ওক পুথোক পুশিন তৌরোইদবনি। তঙাইফদনা পুবা তারগদি লম্বীদা য়াম্না তোয়না ঈশিং অইংবা চাইশিন্দুনা ঙল্লিবমখৈ মৈশাদগী ঙাকথোক্লবা হোৎনগদবনি।
- গাড়ী মনুংদা লাংদনবা অমদি চিক্লা খোৎনদনবা লোয়ননা পুথোক পুশিনগী চৈনাখোল (ত্রানসিৎ ষ্ট্রেস) দগী খঙহৌদনা শিবা থোক্তনবা ভিটামিন ঈ লোয়ননা ত্রাংকুইলাইজর কাপথোকপীগনি।
- থাংদোক থাংজিন অমসুং পুথোক পুশিন তৌরমদাইদা ওক খুদিংমক মবুক থন্না পীজ বিরোইদবনি।
- করিগুম্বদা ওকোন মনুংদা চহী চুপ্পা ফাজিন্দুনা থম্বা ওকশিং মফম অমদগী অমদা হোইদুনা পুবা মতমদা চৎলু য়াদবদগী ফু চৈদুনা কাও-থিন্দুনা অমদি নম্ফুদা ইন্দুনা পুবিরোইদবনি। মসিদগীসু মখোঙ মখূৎ অমদি মখ্বাংদা অতেক অকায় থোকহনবা য়াওই। অদুগা অমনা ওক্তা ফুবা মতমদা কৈদৌঙৈদসু মখ্বাংদা চৈনা করিনা হাইদুনা অকনবা শাফু পীরোইদবনি। মসিদগী খুদুঙ অনীমক পেরেলাইসিস তৌহন্দুনা হৌগৎপা ঙমদবা য়াম্না তোয়না থোকই।
- অনকপা মফম অমদা নৎত্রগা লৈমায়দগী গাড়ী মথক্তা হাপকৎপা মতমদা মশাগী অরুম্বা কিলো ৪০-৫০ লুম্বা ওকশিংগীদি মনা অনী, মমৈগী মখোঙ অমদি মফৈগা মবুক্কা তায়নফমদা পায়রগা থাংবদা অশোক অপন থোক্কন্দে অদুবু অচৌবা য়াম্না লূম্বা ওকশিংদদি মী অনীনা ওক্তুগী য়েৎ ওইগী চগো মপাদা লেপ্লগা খূৎ নাম্মা নাম্মনা ওক্তুগী মবুক্কা খুমাংগা তায়নফমদা লোনশিল্লগা খূৎশিং কারন চন্না পায়শিনগনি অমদি খূৎ নাম্মা নাম্মনা মনা অনীদু পায়গনি। লোয়ননা অতোপ্পা মী অনীনা খুদুঙগা মবুক্কা তায়নফমদা খূৎ লোনশিন্দুনা খূৎশাশিং কারন চন্দুনা পায়শিন্নগনি। অসুম্না মীওই ৪/৫ চঙদুনা মতম অমত্তদা হৌদুনা ওক অদু থাংনবা হোৎনগনি। হায়রিবা কাঙলোনসিগী মহুত্তা মখোঙ মরিমক শুপ্লুন পুনশিল্লগা মখোঙ অমসুং মবুক্কী কারক্তুদা উ নৎত্রগা ৱানচিংবা লোনশিল্লগা ওক্তু লোংনা থাংগৎলগা পুবীরোইদবনি। মসিদগী মখোঙদা অতেক অকায় থোক্তুনা খুদোংথিবা য়াম্না নংগল্লি।

অসুম্না নীংথিনা শা-ষণশিং ময়ামসি মফম অমদগী অমদা চেকশিন্না পুবিরগদি অশোয় অঙাম য়াওদনা পন্থুং য়ৌবা ঙমগনি। হাৎকদৌরবনি হায়দুনা শাশিংবু লাক্লবা, ৱাহনবা, অকায় অতোয় থোকহনবা হায়বসি তৌহৈদবা অমনি। মসিদা নত্তনা শা-ষণশিং ললোল্লিবা মীওইশিংদসু শেন্দোং হন্থহল্লি হায়বসি নীংশিংজগে। ●

বৈগ্যানিক ওইবা মওংদা ঙা য়োকপা

ডো: য়ূম্নাম বেদজিৎ

অৱাং নোংপোক ইন্দিয়াদা য়োক্লরিবা ঙা মখলশিং অসি কার্প হায়রগা খঙনবা ঙা মখলশিং অসিনি। মসিদসু মপান লমদগী পুশিল্লকপা কার্প হায়বদি গ্রাস কার্প, শিলভর কার্প অমদি পুকলাওবী অসিনচিংবা অমদি ঐখোয়গী লৈবাক্তা মহৌশাদগী লৈরক্লবা কার্প হায়বদি রৌ, কটলা, ম্রিগল অসিনচিংবনি। হায়রিবা ঙাশিং অসি পূন্না য়োকমিন্নবা য়াবা ঙাশিংনি হায়বদি অমনা অমদা অকায়বা পীনদে।

মথক্তা পনখ্রিবা ঙাশিং অসিদসু পুখ্রিগী মথক থংবা শরুক্তা চাবা ঙা, ময়ায় থংবা শরুক্তা চাবা ঙা অমদি পুখ্রিগী মখা থংবা শরুক্তা চাবা ঙা মখলশিং খাইদোকপা য়াই অমদি মখোয়শিং অসি পূন্না য়োকমিন্নবা মতমদা পুখ্রিগী মফম খুদিংমক শীজিন্নদুনা য়াম্না কান্নবা পী। করিগুম্বা পুখ্রি অমদা মথক্তা চাবা ঙাখক্তমক য়োক্লবদি পুখ্রিগী ময়ায় থংবা অমদি মখা থংবা শরুক্তু অরেম্বদা মাঙদুনা লৈ। মফমশিং অসিদা ফংলিবা ঙাগী মচিঞ্জাকশিং অরেম্বদা মাঙই। মরম অদুনা ঙা য়োকপা মতমদা মথক্তা চাবা ঙা, ময়ায়থংবদা চাবা ঙা অমদি মখা থংবা শরুক্তা চাবা ঙা মখল শুনা য়োকপীগদবনি। তৌইগুম্বসুং চানবা চাংদা হায়বদি মথক থংবা শরুক্তা চাবা ঙানা চাদা কুম্থা, ময়ায় থংবা শরুক্তা চাবা ঙানা চাদা কুম্থা অদুগা পুখ্রিগী মখা থংবা শরুক্তা চাবা ঙানা চাদা নিফু নিফু ওইহনগদবনি।

মতাং অসিদা খঙবীগদবা অমনা ঐখোয়গী লৈবাক্তা হান্নদগী লৈরক্লবা ঙাশিং হায়বদি কটলা অসি পুখ্রিগী মথক থংবা শরুক্তা লৈবা হৈনবা ঙা মখল অমনি। রৌ হায়রিবা ঙা অসিনা পুখ্রিগী ময়ায় থংবা শরুক্তা লৈবা হৈনবা ঙানি অমদি ম্রিগল অসিনা পুখ্রিগী মখা থংবা শরুক্তা লৈবা হৈনবা ঙা মখল অমনি। হায়রিবা ঙাশিং অসি য়োক্লবদি পুখ্রিগী মফম খুদিংমক ফজনা শীজিন্নরগনি। তৌইগুম্বসুং হায়রিবা ঙাশিং অসি অইংবা মতমদা চাওজল থিগনি অমদি লায়না-তীলনা কয়া নারকপগী খুদোংচাদবা থেংনগনি। মরম অদুনা মপান্দগী পুশিল্লকপা ঙাশিং হায়বদি শিলভর কার্প হায়রিবা ঙা অসিসু পুখ্রিগী মথক থংবা শরুক্তা চাবা হৈনবা ঙা মখল অমনি। গ্রাস কার্প হায়রিবা ঙা মখল অসি পুখ্রিগী ময়ায় থংবা শরুক্তা লৈবা হৈনবা ঙা মখল অমনি অমদি পুকলাওবী হায়রিবা ঙা মখল অসিনা পুখ্রিগী মখা থংবা শরুক্তা লৈবা হৈনবা ঙা মখল অমনি।

মথক্তা পনখ্রিবা ঙা মখল তরুক অসি অমনা অমদা অকায়বা পীনদে অমদি শিলভর কার্পকা কটলাগা মচিঞ্জাক মান্নদে, রৌগা নাপীচাবীগসু মচিঞ্জাক মান্নদে। অসুম্না ম্রিগলগা পুকলাওবীগসু মচিঞ্জাক মান্নদে। মরমশিং অসি লৈবনা মথক্তা পনখ্রিবা ঙাশিং অসি পুখ্রি অমদা পূন্না য়োকমিন্নবদা অসুক্কী মতিক কান্নে।

ঙা য়োকপা মতমদা ঐখোয়না তৌগদৌরিবা থৌওংশিংগী মতুং ইন্না য়োক্কদৌরিবা ঙাগী মশীংসু খেন্নে। তৌইগুম্বসুং অৱাং নোংপোক ভারতকী ওইনা পরি অমা চাউবা পুখ্রি অমদা য়োক্কদবা ঙাগী মশীংসি চাওরাক্লা লিশীং তরানি। হায়রিবা মশীং অসি ময়াম্না হৌজিক হৌজিক য়োক্লরিবা ঙা য়োকপগী মওং অসিগী মতুং ইন্ননি। ঙাগী ঙাথোক হেনগৎহন্নবগীদমক মখাগী থৌরাংশিং অসি পায়খৎপীগদবনি।

১. মফম খনবা ঃ ফোলি ওইবা লৈবাক অমদি লৈহাও লৈবা মফম ওইগদবনি। চহী চুপ্পা ঈশিং ফংবা মফম অমদি মিটর অনীদগী হেন্না লুদবা পুখ্রি ওইগদবনি।

২. পুখ্রি শেম্বা ঃ ক) পুখ্রিশিংদুগী অকোয়বদা লৈপল থোনগৎতুনা শেমগদবনি। খ) পুখ্রি মনুংদা ফত্ত-হৌদিশিংগী মরোন থানা লৈহল্লোইদবনি। গ) পুখ্রি অদু নুংশা নিংথিনা ফংহনগদবনি। ঘ) ঈশিংদা হৌবা নাপীশিং শেংদোকপীগদবনি। ঙ) হান্না লৈরম্বা ঙাশিং খুদম ওইনা হায়রবদা ঙামু, পোরোমনচিংবা লৈহল্লোইদবনি। মসিগীদমক ঈশিং কংহনবা নৎত্রগা ব্লেচিং পাওদর কিলোগ্রাম ৩৫০ পরি অমদা শীজিন্নবা য়াই।

৩. শুনু চাইবা ঃ শুনু কিলোগ্রাম ২০০-৩০০ চহী অমদা পরি অমা চাউবা পুখ্রিদা চাইবীগদবনি।

৪) হার চাইবা ঃ ক) শুনু চাইরবা মতুং নুমিৎ ৭-৮ নি লৈরগা হার চাইবগী/হাপ্পগী থবক তৌবা য়ারে। খ) মতম খরা খরা কান্নরগা পূন্না পরিগী চাংদা শন্থি কিলোগ্রাম ১০,০০০-১৫,০০০; য়ুরিয়া কিলোগ্রাম ২৫০; সিঙ্গল সুপর ফোসফেৎ কিলোগ্রাম ৩৫০ চহী অমদা হাপ্পীগনি। গ) মথক্কী অপূনবা হারগী শরুক অমদি ঙা থাদগদবা নুমিৎ ৭ নি ৱাৎলিঙৈদা হাপকদবনি। ঘ) লেমহৌরিবা হারশিং অদু চয়োল অমা নৎত্রগা অনী কান্ননা চাং মান্ননা হাপকদবনি।

৫) ঙা মচা পুখ্রিদা থাদবা ঃ ক) ঙা মচাশিং থাদদ্রিঙৈদা পুখ্রি অদুগী ঈশিংগী অফ-ফত্ত য়েংহৌগদবনি। মসি য়েংনবগী অরাইবা থৌওংদি পাত্র অমদা পুখ্রিদুগী ঈশিং খরা হাপ্লগা ঙা মচা খরা পুং ২৪ চুপ্না থমগদবনি। মদুদা ঙানা মশা ফনা হিংবা ঙল্লবদি পুখ্রিদুদা ঙা মচাশিং থাদবা য়ারে। খ) ঙা থাদবা মতমদি অয়ূক নৎত্রগা নুমিদাংৱাইরম ওইগদবনি। নুংশা শাবা, অকনবা নুংশিৎ শিৎপা মতমদা থাদরোইদবনি। গ) ঙা থাদদ্রিঙৈ ঙা মচা পুরিবা পাত্র/চেরং খাও অদুগী ঈশিংগা ঙা থাদগদৌরিবা পুখ্রি অদুগী ঈশিংগা অঙ্গং অশাগী চাং মান্ননবা, ঙা মচা পুরিবা পাত্র অদু পুখ্রিদুদা মিনিট ১০-২০ তাওহন্দুনা থম্বীগদবনি।

৬) ঙাগী মচিঞ্জাক থাবা ঃ পুখ্রি অদুদা লৈরিবা অপূনবা ঙাগী অরুম্বগী চাদা অহুম নোংমগী মচিঞ্জাক ওইনা পীজগদবনি।

৭) ঙা ফাবা ঃ খুদোংচাবগী মতুং ইন্না ঙাশিংদু থা ১০ দগী চহী ১ গী মনুংদা ফাবা য়াই। চাং নাইনা অচৌবা ঙাশিং ফাদোক্তুনা অতৈ অপীকপা ঙাশিংদু চাওখৎহন্নবগী মফম ফংহনগদবনি।

মথক্তা পনখ্রিবা থৌওংশিং অসি শীজিন্নদুনা ঙগী ঙাথোক হেনগৎহনবা ঙমগনি। মতাং অসিদা পঞ্জনীংবা খরদি শুনু হাপ্পগী খুদোংচাবা লৈত্রবদি ফত্ত-হৌদি মৈ থারবা মতুংদা লেমহৌবা উৎ ওইনা হাপ্পসু য়াই। তৌবতবু উৎ শীজিন্নবীবা তারবদি মথক্তা পনজখ্রিবা শুনুগী চাংদগী শরুক অহুমলোম শীজিন্নগদবনি। অফবা মখলগী ঙাশিং খুদম ওইনা হায়রবদা জয়েন্তি রোহু, অমুর কার্পনচিংবা ঙাশিং ওইনা য়োকপীগদবনি। গ্রাস কার্প য়োকপনা ম্রিগল অমদি কমন কার্পকী অহেনবা মচিঞ্জাক পী হায়বসি অহেনবা কান্নবা পীদুনা ঙাগী ঙাথোক হেনগৎহল্লি। পুখ্রিদা উশা-ৱাশা থাদবা নৎত্রগা য়ুংবীবনা ঙাগী চাউবগী চাং চাদা ১৫ ফাওবা হেনগৎহনবা ঙম্মী। নাপী চাবী য়োকপদা ম্রিগল অমদি পুকলাওবীগী অহেনবা মচিঞ্জাক পীদুনা য়াম্না কান্নবা পী।

ঙা য়োকপগী শিনফমদা নুপাখক্তা নত্তনা নুপীশিংসু য়াওশিনবীদুনা অমদি ঙামীশিংগী ট্রেনিং পাঙথোকপদা নুপীশিংসু শরুক য়াবীদুনা লমদম অসিগী ঙাগী ঙাথোক হেনগৎহনবদা অচৌবা থৌদাং লৌমিন্নরসি। ●

লৈহাও চাংয়েং তৌনবা লৈবাক লৌবা

ডা. ৱাইখোম জিতেন

লৌফম অমনা পোথোক মতিক চানা পুথোকপা ঙম্বা অমসুং লৌউ-শিংউবগী শিনফমদা লিশাং শিৎনা শীজিন্নবা য়াবা নৎত্রগা য়াদবা হায়বসি লৌফম অদুবু চাং নাইনা লৈবাক লৈহাও চাংয়েং তৌথোকপা নৎত্রগা তৌথোক্তবগা য়াম্না মরী লৈনৈ। লৌফম অদুদগী লৌগদৌরিবা লৈবাক খরা অদুনা লৌফম অদুগী চপ চাবা লৈহাওগী মশক লেপ্পা ঙম্বা লৈবাক ওইগদবনি। চাংয়েং শঙদা চাংয়েং তৌদুনা পীরক্কদবা ফল অদু শীজিন্নবা য়াবা নৎত্রগা য়াদবা হায়বসি ঐখোয়না লৈবাক লৌবদা ইনগদবা কাঙলোনশিং ইনবা অমদি চেকশিনবগীসু মখা য়াম্না পোল্লি। চাংয়েং তৌগদবা লৌফম অমগী তোঙান তোঙানবা মফম মশীং য়াম্না খনবীরগা মান্নবা মওং অমসুং চাংদা লৈবাক খরা খরা লৌবীদুনা পুনশিনবীরগা চাংয়েং তৌবনা লৌফম অদুগী অশেংবা লৈবাক লৈহাওগী ফল পীবা ঙমই। তোঙান তোঙানবা মফমদগী লৈবাক খরা খরা মান্নবা মওং অমসুং চাংদা লৌবিরগা শেম্বা, চাংয়েং তৌগদবা লৈবাক লৌবা মতমদা লৌফম অদুগী অচৌবা অসি য়ারিবমখৈ লৌ পরি অনী ফাওবগী মনুংদা লৈবা লৌফম ওইবা ফৈ। অদুগা তঙাইফদনা অসিগুম্বা লৌফম অমগী অচৌবা অসি লৌ পরি মঙাদগী হেনহল্লোইদবনি।

লৈবাক লৈহাও চাংয়েং তৌগদৌবগী মরম :- ১) চাংয়েংগী ফল অদুগী মতুংইন্না করম করম্বা মখলগী পান্থীশিংদা, করম করম্বা মখলগী হার, কয়া য়াম্না, করম্বা মতমদা অমসুং করম্বা মওংদা চাইগদবগে হায়বদু লেপথোকপা ঙম্নবনি। ২) লৌফম অদুগী অশিন অয়াক খঙদোকপগা লোয়ননা শুনু/জিপসম কয়া য়াম্না চাইগদবগে হায়বদু লেপথোক্লবনি। ৩) করম করম্বা মখলগী পান্থীশিংনা লৌফম অদুদা হেন্না চান্নগদবগে হায়বদু লেপথোক্লবনি। ৪) লৌফম অদুদা মতম শাংনা হৌগদবা পান্থীশিং খুদম ওইনা হৈনৌ, থৈবোং, চমপ্রা, কোমলা, হৈরিবোপনচিংবা থাবা য়ানি য়ারোই খঙদোক্লবনি। ৫) লৈঙাক্কী মতেংনা ফংহল্লিবা হার (য়ুরিয়াগুম্বা) লৌবদা লৈহাও চাংয়েং তৌবগী শকখঙ চে য়াওদবা য়াদবগী ফীভমদা লাক্লিবা/লাক্কদৌরিবা অসিগী খূদোংচাদবশিংদগী ঙাকথোক্লবনি। ৬) ইশাগী লৌফম/লৈকায়গী লৌকোন/দিষ্ট্রিক্ট/ষ্টেট/লৈবাক অসিগী তোঙান তোঙানবা লৌফমশিংগী ওইরিবা লৈহাওগী ফীভম খঙহনবা মেপ শেম্বদা মতেং পাংনবনি। ৭) পূন্নমক শমজিনজরগা লৌফম অদু শেন্দোং লৈনা পোৎ থাবা য়ানি-য়ারোই খঙদোক্লবনি।

চাংয়েং তৌনবগীদমক করম্বা মতমদা লৈবাক লৌগনি :- ১) চাংয়েং তৌনবগীদমক লৈবাক লৌবীবা অসি চহী অমগী মনুংদা অপাম্বা/দরকার লৈবা মতমদা লৌবীবা য়াই অদুবু খ্বাইদগী ফবদি হান্না থারম্বা পান্থী অদু লোকখ্রবা অদুগা থংনবা পান্থীশিং থানবগীদমক খোইদোকত্রিঙৈ মমাঙদা লৌবীবা ফৈ। মণিপুরগুম্বা লমদা নবেম্বর-দিসেম্বর নৎত্রগা মার্চ-এপ্রিল। ২) হৌরিবা পান্থী লৈবা লৌফমদগী লৈবাক লৌনবগীদমক হৌরিবা পান্থী, পরেং অনীগী কারক্তুগী লৌবীগনি।

কয়া য়াম্না লুথনা লৈবাক লৌবীগনি :-

সে	মহৈ মরোং মখল	তৌথগদবা লৈবাক্কী অরুবা	
		ইঞ্চ	সেন্টিমিটর
১	নাপী/ষণজাবুং	২	৫
২	ফৌ, গেহু, চনাল, লৈবাক হৱাই (মরা থেনবা পান্থী)	৬	১৫
৩	লশিং, মাইরোংবি, চু, উ মঙ্গ্রা, লফু মনা মশিং (মরা খরা লুথবা পান্থী)	৯	২২
৪	মতম শাংনা হৌগদবা উ, হৈ-রা	মফম অমদগী লৈবাক মখল অহুম ০-১২, ১২-২৪, ২৪-৩৬	মফম অমদগী লৈবাক মখল অহুম ০-৩০, ৩০-৬০, ৬০-৯০

লৈবাক লৌবদা শীজিন্নগদবা খূৎলায় :- ১) লেপলৈ মওং মানবা লৈবাক লৌনবা খূৎলায় ২) য়োৎপাক ৩) করনেল ৪) প্লাষ্টিক নৎত্রগা ৫) ফীগী খাও ৬) ইশিন্নবা পেন্সিল/কলম ৭) ৱারোলশিং ইনবা চে ৮) লাওবা মান্নবা ৱাগী উতোং (ইঞ্চি ৬ শাংবা)

লৈবাক লৌবদা পাঙথোক্কদবা থৌরম :- ১) লৌমী অদুনা খঙজবা মওংদা লৌফম অদুবু মান্নবা শরুক ৮-১০দগী তাদনা খাইদোকপীরো ২) অসিগুম্না খাইদোক্লবা মফমশিং অদুদগী মান্নবা মওং অমসুং চাংদা লৈমায়দা লৈরিবা নাপী-নরাংশিং খোৎতোকপীরগা লৈবাক খরা খরা লৌরগা প্লাষ্টিক পাত্র অমদা হাপচিনবীরো ৩) লৈমায়দা লৈবা ফত্ত-হৌদি খোৎতোকখ্রবা মফম অদুদগী লেপলৈ মানবা খূৎলায়না ইঞ্চি ৬ লুনা হুৎথবিরগা য়াওরকপা লৈবাক লৌবীয়ু। লেপলৈ মওং মানবা খূৎলায়না লৈবাক লৌবীরগা হান্ননা খনদোকখ্রবা মফম খুদিংদগী লৈবাক লৌবীগদবনি। করিগুম্বা লৈবাক অদু থোৎলবদি ইঞ্চি ৬ শাংবা-লাওবা মান্নবা ৱাগী উতোংশিং অদু লৈমায় থুম্না য়ৈশিনবীরগা য়োৎপাক্কী মতেংনা ফুক্তোকপীরগা উতোংদা য়াওবা লৈবাক অদু লৌবীয়ু। অসুম্না লৌবীবা মতমদা হান্ননা খন্দোকখ্রবা মফম খুদিংদা উতোং য়ৈশিনবীদুনা লৈবাক লৌবীয়ু।

মথক্কী থৌওং অনী অসি খুদোংচাদ্রবদি ভি মওং মানবা কোম অমা ইঞ্চি ৬ লুনা লৈবাক লৌগদবা মফম খুদিংদা তৌথোকপীরো। অদুগা ভি মওংদা লৈরিবা কোম অদুগী মমায় অনী অদুদগী খুদোংচাগদবা য়েংলগা মমায় অমদগী ইঞ্চি তঞ্জায় অমা থানা লৈমায় মপাদগী কোমগী অরুবা অদু ফাওবা থাবা মান্ননা করনেল অমনা খেৎথদুনা য়াওরকপা লৈবাকশিং অদু লৌবীরগা লৈবাক হাপ্লবা পাত্রদা হাপ্পীদুনা লৈবাক লৌবীয়ু। ৪) লৌরবি লৈবাকশিং অদু পূন্না তোৎশিন্নবীরগা য়াওরম্বা ফত্ত-হৌদিশিং লৌথোকপীয়ু। ৫) লৌরবা লৈবাকশিং অদু উরুম অমদা শন্দোক্তুনা কংহনবীরগা থুগায়বীয়ু অমদি চাং য়াম্মল্লবদি মান্নবা শরুক মরি থোকপীরগা শরুক অনী লৌবীয়ু। ৬) লৈবাক্কী চাং হন্থহন্নবগীদমক কুপ্না থুগায়রবা লৈবাক অদু মকোয় মান্ননা শেম্বীরগা শরুক মরি থোকপীরো। অদুগা শরুক মরি অদুদগী মায় ওনশিন্নবা শরুক অনী লৌবীরগা অতোপ্পা মায় ওনশিন্নবা শরুক অনীনা মাঙহনবীখ্রো। থৌওং অসি লৌগদবা লৈবাক অদু কেজি মখায় অমমুক ওইদ্রি ফাওবা লৌহৌবা লৈবাক অদু নীংথিনা তোৎশিন্নবীরগা অমুক নৌনা মকোয় শেল্লবা মতুংদা শরুক মরি খাইদোকপীরগা মায় ওনশিন্নবা শরুক অনী লৌদুনা অপাম্বা চাং য়ৌদ্রি ফাওবা পাঙথোকপীগনি।

ক অনী নৎত্রগা
খ অনীগী মনুংদা অপাম্বা শরুক অনী লৌবীগনি।

৭) মথক্কী থৌওং অসিদা লৌরবা লৈবাকশিং অদু ফি খাও অমদা হাপচিনবীরগা মখাগী ৱারোলশিং অসি য়াওরবা চে অমগা পূন্না হাপচিনমিন্নরগা পুনশিনবীদুনা কে ভি কে নৎত্রগা লৌউ-শিংউ লোয়শঙদা পীবিদুনা লৈহাও চাংয়েং লৌবগী ৱারোল চে পায়বীয়ু।

থাবীগদবা ৱরোল :- ১) লৌমীগী মিং অমদি অপোকপা নৎত্রগা মপুরোইবগী মীং। ২) লৈফম অমদি লৌকোন মমিং। ৩) পাট্টা অমসুং দাগ নম্বর। ৪) ফোন অমসুং আধার নম্বর। ৫) লৌফম অদুগী জি পি এস। ৬) লৈবাক লৌবগী তাং। ৭) হান্না থাখিবা মহৈ মরোং অমদি থারক্কদবা মহৈ মরোং।

লৈবাক লৌদ্রিঙৈদা নীংশিংবীগদবা ৱাফম :- ১) লৌফম অদুগী লৈবাক্কী মওং মতৌ, মচু মান্নবা, মান্নবা লৌউ কাঙলোন পাঙথোকখিবগা লোয়ননা পোৎথোক মান্নখিবা থংনবা লৌফমশিং অমুক্তংদা তোঙান তোঙানবা মফমশিং লৈবাক লৌবীরক্লগা পুনশিনবা য়াই। ২) থংনবা লৌফম ওইরবসু লৈবাক্কী মচু, অনেম অৱাং, মমাঙদা থাখিবা মহৈ মরোংগী মখল, হার অমদি অতৈ পোৎলম হাপখিবগী মওং মান্নদ্রবদি লৈবাক তোঙান তোঙান্না লৌরগা চাংয়েং তৌগনি। ৩) ফৈদোম অমগী চুরিশিং, চোৎ চোৎ লাওদুনা লৈবা মফমশিং, লৌরিবা য়াম্না নক্লবা মফম, উজাও অমদি মরা লুনা তাবা পান্থীগী মনাক, ষন্থি-ষণয়ুং পৈখিবা মফম অমদি ঈশিং খোং/কোমগী মনাক্তুগী লৈবাক লৌবিরোই। ৪) লৌফম অদুগী তোঙান তোঙানবা মওং মতৌ মুন্না খঙবা মীওই অমা লৈবাক লৌবদা য়াওহনবীগদবনি।

নীংথম মহৈ মরোং লোকখিবগী লৌফমশিং হাঙদুনা লৈরবা নোং খরা তাখিবগী লৌ খোইনবা থৌরাং তৌনরক্লবা মতম অসিদা লৌ খোইদোকত্রিঙৈদা লৈবাক লৈহাও চাংয়েং তৌনবা লৈবাক লৌবীদুনা লৈবাক লৈহাও চাংয়েং তৌথোকপীয়ু, মাঙজিল থাবা লৌমী ওইবীদুনা খুন্নাইদা ইশাগী ফীদা অমা থম্বীরম্মু। ●

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