

ডানু মরুমগা য়েরুমগা খেন্নরবসি কদাইদনো

ডা. সরাংথেম জেসমারানি

মীপুম খুদিংমরুগা ডানু মরুমগা অমদি য়েরুম চানরি। খরা অমনা ডানু মরুমগা পান্না চানরি অদুগা খরা অমনা য়েরুমগা পান্না চানরি।

ডানু মরুমগা নংত্রগা য়েরুম হেক য়েংবদু য়ায়া লায়না খন্দোকপা গুম্মী। ডানু মরুমগা য়েরুমদগী হেমা থাবা হেঞ্জি, মকুসু য়েরুমদগী হেমা থাই, কায়বকী চাং হেঁহু অমদি য়ামত্রবনা হাওতা তরুমকুমক অইংবা মফমদা থমত্রগাসু মরুমদা অশায়বা অমত্রা লৈতে।

মরুম অনীমক চাবা হেনবা মীওইশিংগী মত মতুং ইয়া ডানু মরুমগা য়েরুমদগী হেমা মহাও লৈ। চানবা পোংলম কয়া শেদুদা য়েরুম শীজিবগুম ডানু মরুমসু শীজিবগা য়াই।

মরুম অনীমক চাবা হেনবা মীওইশিংগী মত মতুং ইয়া ডানু মরুমগা য়েরুমদগী হেমা মহাও লৈ। চানবা পোংলম কয়া শেদুদা য়েরুম শীজিবগুম ডানু মরুমসু শীজিবগা য়াই।

কার্বোহাইড্রেটকী চাংদি অদুমক চপ মারো। প্রোটিনগী চাং য়েংবদু ডানু মরুমগা চাং বাংনা লৈ। মসিদসু নত্তনা ডানু মরুমদা য়াওরিবা মিনরেলশিং - শেলীনিয়ম, মেনগনিজ, জিঙ্ক, কোপার, পোটাসিয়ম, সোডিয়ম, ফোসফোরস, কেলসিয়ম অমদি আইরনগী চাংসু য়েরুমদগী বাংনা লৈ।



ডানু লোয়বা মতমদা য়েনগুম্মা সোবা কা হেমা চঙুদে। ডানুসু শেপাল লন্বী অমা ওইনা লোয়দুনা মরুম পুথোকুনা কালাবা কয়া অসি লৌমিগাসি।

৮-৮৪ মিলিগ্রামনি অমদি য়েরুমদনা ৪২ এ মিলিগ্রামনি। মরম অসিনা থশোয়গী লায়না নাবশিংনা ডানু মরুম চাবদা অথিংবা পী অদুবু ডানু মরুমদা য়াওরিবা ওমেগা ৩ ফেটি এসিড অসিদি মীওইবকী ব্রেনগী হেল্ট য়ায়া ফগংহল্লি।

ব্রাটরসেদ মেনেজমেন্টকা মরী লৈননা ইন্টিগ্রেটেদ ফার্মিং পায়খংপা

ডা. য়ুয়াম বেদজিং

নোংগী ঈশিং অসিনা অহানবদা অকংবা লৈমায়দা তারকপদা লৈমায়দা চুপশিনবা গুম্মেথৈ চুপশিল্লগা অহেনবা ঈশিং অদুনা লৈমায় মথক্তা থুমজিল্লকই। অতুংবা ঈশিং কুইনা লৈয়ু য়াদবনিনা অকুংপা মফমলোমদা চেছুরকই।



হৌথিবা চহী কয়াদা ইন্দিয়া লৈগুম্মা তোঙান তোঙানবা দিপার্টমেন্টশিংগী খুথংদা উমং চাওখংনবা, লৈবাক অমসু ঈশিং মাঙহন্দনবা, ঈশিং চাওহন্দনবা, ঈকং থোকহন্দনবা স্কিম কয়া পায়খংলবসু মপুং ফানা কালাবা ইফং ফংদনা লাল্লি।

ইন্টিগ্রেটেদ ফার্মিংগী কালাবা : ১) চাথোক হেনগংহল্লি। ২) থবক ফংবকী চাং হেনগংহল্লি। ৩) পোন্দোং হেনগংহল্লি। ৪) ডা য়োকপদা চংবা শেল হহুহল্লি। ৫) পোংশক খুদিংমক ফজনা শীজিবাদনা অমাওবা অমদি অরোং লৈহন্দে।

লৈমায়গী মথক থংবা অমদি লৈহাও লৈবা শরুকশিং চেছুথিদ্দনা অতোপ্পা লৈবাকশিংদা পুথি অমদি সমুদ্র য়ৌথি। নোংগী ঈশিংসু অমত্রা তুংহৌদনা লৈবাক্সা চেছুমিগরবনিনা লৈবাকসু ঈশিংসু তুংগী শীজিবনা লৈহৌদনবা মরম ওইদনা ঈশিং ফংদা অমদি লৌউ-শিংউগী পোথোক পুথোকপা গুম্মজবনা অরাবা লমদম অমা ওইহল্লি।

মীওইবকী চিঞ্জাক পুথোকফম ওইরিবা লৈহাও চেনবা লৈবাক অসি মহৌশানা চহী কয়া চঙনা শেল্লকপা পোংশক অমনি। লৈহাও চেছবা পোথোক ফজনা পুথোকপা য়ারিবা লৈবাকী মথক থংবা শরুক অসি ঐথোয়না চেকশিনবীদবদগী নোংমা নোংমগী ফংদা লৈবাক ওনশিল্লকি।

ষ্টেটকী পাউ

প্রিপাককী ৪৫শুবা মপোক কুমওন থৌরম পাঙথোকত্রে...

লামায় ১গী মখা... রেদিও, টেম টি ভি, আই এস কোম, আই এস টি ভি, ইন্স্পিট টি ভি লোয়ননা অইত নুজ চেনেলশিংসু শমোক্তনা লমদমসিগী মীয়ামদা অবা ফংহনবিবা অমদি উবা ফংহবিবা প্রিন্ট অমদি ইলেক্ট্রনিক মীমিয়াগী ইউস-ইনাও খুদিংমকপু হরাও অরোং ফেঙদোকুনা থাগংপা ফেঙদোককি।

ইউরচাশিংদা লৈবাক মপুশিবকী রাখল্লোন করম্মা চেলহল্লকদগে হায়বকী মতাংদা শুগাইনা পনিথি। পি পাঙ্কা পান্নিবা নীংত শ্বা, চাওখংপা অমসু মায়রা খুয়াই হায়বা অরোইবা পুথু অদু য়ৌদি ফাওবা লমদমসিগী চাংমী-তম্মী মীয়াম হুপ্পা লৌইলম শব্দোকপা কোলোনিষ্ট ইন্দিয়ানী মথক্তা নীংতম য়াওল ঈহৌ চঙশিনমিরস হায়বা রাফমসু মখা তানা ফেঙদোককি।

চীংদা এম এল আর এক্ট এক্সটেন্ড তৌনবা...

লামায় ১গী মখা... হায়বদু ইকাউ কাউথোকবদৌনা তৌরে। ইচিন ইনাওনি হায়বা কাউনরে। ঐথোয়গী মরক্তা লেরিল্লিবা মরী অদু অমুক শেমগং শাগংনবা হোংনবকী থবক মীতোপনা তৌগদবা নত্তে।

চোরমেন, ইন্টারিম কাউন্সিলনা অথোইবা মীথুংলেন, সী এ এস রোমি মৈতেনা থৌরম মপু অমদি চাও-দি-এফেসরস (পারিসিট এন্ড প্রোপেগন্দা), প্রিপাক লৈবাকগুপকা লুংনা অথোইবা লেংবীরকপা ওইদনা সী এচ কু (সেক্সেল হেদ কন্ট্রল) না পাঙথোকপা চাং লেংবা থৌরম অমদা চোরমেন, ইন্টারিম কাউন্সিলনা মেরা চুংহুনা থৌরম হৌদোককি।

অচঙবা মশক থোকপা ব্রেদ আর্মি কয়া শেমগংতুনা লৌই মপু ইন্দিয়ানী মায়োক্তা হনবা লৈতবা থৌনাগা লোয়ননা সোপা লেভো নীংতম য়াওল লাহে চহরবতনা ওইথোক্কনি অমদি প্রিপাক্সা পান্নিবা নীংতম চাওখংপা অমদি মায়রা খুয়াই হায়বা পুথু অদু য়ৌবা গুমগনি।

মতম চারিউদা লমদমসিগী মফম মফমদা চংতুনা গুসি পাঙথোক্কা হীরম অসিগুম্মা তৌয়না তৌয়না পাঙথোক্কা হোংনবি হায়থি। চীংমী তম্মী ইচিন ইনাওনি হায়বসি চিন্দা থক লাউনবা কালাবোই।

এস টি দি সী এম : খুরাই অয়াংপল্লি ১সুং...

লামায় ১গী মখা... গুইশিল্লক্কা নোথ ইষ্টকী ডিভেলপমেন্ট অমদি ইয়াশিং খরকপদা মীডো সেন্দুল্ল ত্রাইব লিষ্টতা য়াওত্রবদি খন-নৈনবা অদুনা য়াওবা ফংলৌই।

য়েলহৌমিশিংবু কনগদবনি হায়দুনা রাবক মীফম ফমত্রে। গুসিগী রাবক মীফম অদুগা মরী লৈননা সেন্দুল্ল ত্রাইব ফুথ রিংগী কনভিনর মারোয়কপম এন্ডিনস মত্তনা হায়থিবা ফেংর অনীরোম লৈবা ফুফুপ ফাওবা ইন্দিয়ানী কলটিসাননা সেন্দুল্ল ত্রাইব লিষ্টতা হাপজিববা মতম অসিদা শুপ্পা লাখ ১০ রোমতমক লৈবা ফুফুপ লামেভু সেন্দুল্ল ত্রাইব লিষ্টতা চন্দনা থল্লিবা অসি লেঙক্কা ফুফুপ অসিবু মুথংনবা হোংনবরা হায়বা রাফম থংগা লোয়ননা অথবা সেন্দুল্ল ত্রাইব লিষ্টতা চাবা হোংনবীমু হায়থি।

Advertisement for Advanced Coaching Institute featuring a list of students and board information for BSE and CBSE.