ꯍꯨꯏꯌꯦꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ

ꯅꯤꯡꯊꯧꯀꯥꯕ, ꯖꯨꯟ ꯱꯳, ꯲꯰꯲꯲, ꯏꯝꯐꯥꯜ

꯴꯶ ꯁꯨꯕ ꯆꯍꯤ, ꯷꯸ꯁꯨꯕ ꯃꯁꯤꯡ

হুইয়েন লানপাউ

নিংথৌকাবা, জুন ১৩, ২০২২, ইম্ফাল

৪৬শুবা চহী, ৭৮শুবা মশীং

কিদনি ফেল ওইরকপা

কৈদৌরগা ওইহল্লক্তবা য়াগদগে

'কিদনি' হায়বসি মীওইবগী মরু ওইবা হকচাংগী পার্টশিংগী মনুংদা অমনি। মীওইবনা হিংনবগীদমক চারি-থক্লিবা পোৎলমশিংদগী মথৌ তাবা অমসুং কান্নবা শরুকশিং লৌহৌরগা অরেম্বা কান্নদবা মহিগী শরুকশিং তুংশিল্লগা মপান্দা থোকহল্লক্লবগী মথৌ পাঙথোকপা মরু ওইবা কয়াৎনি। মসিদগী হেনবা হকচাংদা কিদনিগী মরু ওইবা, মসিনা লৌবা থৌদাংশিংসু ময়াম লৈরমখিগনি। মসিদি কিদনি অমসুং মসিগা মরী লৈনবা শরুকশিংগী মতাংদা মমুৎ তানা খঙবা এক্সপার্ট/স্পেসিএলিষ্টশিংনা হেন্না খঙগনি। অদুবু মীচম মীয়াম্না খঙলিবদি পার্ট অসি মীওইবগী হকচাংগী মরু ওইবা কয়াৎশিংগী মনুংদা অমনি। মসি য়াওদ্রবদি মীওইবনা হিংবা ঙমদে হায়বসিনি। অদুগা কিদনি হায়রিবা পার্ট অসি মীওইবগী হকচাংদা মহৌশাদগী ২/২ য়াওই। কনাগুম্বশিংনা মমা পূক্নুংদগী অমখক্তমক/নাম্মতমক য়াওরকপা য়াওরগসু ময়েক্কীদি অনী য়াওগদবনি। অদুগা অনীসিগী মনুংদা অমা খক্তমক য়াওরবসু তঙাইফদনা মীওইবা অমনা হিংবা ঙম্মী। অদুবু অনীমক পুল্লপ য়াওদ্রবদি হিংবা ঙমদে হায়বসিমসু মীয়াম্না খঙই। চুমসু চুম্মী, মসিগী থৌদোকশিংসু থোকই। অদুবু হৌজিক মণিপুরদা কিদনি নাম্মা য়ারক্তবা, মসিগী ওইফম থোকপা মশক ওইরক্তবা, শীজিন্নবা য়ারক্তবগী থৌদোকশিং থোরকপগা লোয়ননা অনীমক্তা পুল্লপ থোরকপগী থৌদোক ফাওবা থোকচিল্লক্লিবা, মসিগী খুদোং চাদবশিং মায়োক্নবগী থৌদোকশিং থোরক্লিবশিং অসিবু করিদগীনো? হোয়, মেদিকেল ইন্সটিটুট ওইনা মমিং লৈরবা রিমস অমসুং জেনিমসতা কিদনিগা মরী লৈনবা লায়নাশিং লায়েংবগী অকনবা থবকশিং পায়খৎলক্লি। লায়েংশঙ অনীসিদা ঙমদ্রবসু মপান্দা লায়েংফম ময়াম লৈরি। লায়েংবগী খুদোংচাবা ফংবা লায়েংশঙ অমদা হেক্তা লায়েংবা য়াই। মণিপুরগী লায়েংশঙ অনীসিদসু চুম্না লায়েংবদগী হেন্দোক্তুনা 'ত্রান্সপ্লান্ট' তৌবা ঙম্নবগী থবক ফাওবা পায়খৎলক্লি। অচৌবা প্রাইভেট হোস্পিটাল খরদসু চপ মান্নবা ফীভমদা হোৎনরি।

অদুবু হংবা য়ারক্লিবা ৱাহংদি হায়রিবা থৌদোকশিংসি করিদগী থোরকপনো হায়বসিনি। মরমদি থৌদোকসি অঙাং, নহা-অহল অমসুং নুপা-নুপী খায়দনা মায়োক্নহল্লকপগী চাং হেঙ্গৎলকপগুম তৌরে হায়বগী ৱানি। মসিবু তাইবঙ ফাওরক্ত্রিঙৈ মমানা নাওপুরিঙৈদগী ওইরকপ্রা? পোক্লক্লবা মতুংদা কোন্না ওইরকপ্রা? করম-করম্বা মরমশিংদগীনো? মরমশিং খঙদোক্লগা লৈহন্দনবা হোৎনহৌবগী তঙাইফদবা লৈরে হায়নীংই। কিদনি নাম্মা য়ারক্ত্রবদি য়াহন্নবা, হান্নগী ফীভমদা হঞ্জিল্লক্লবা হোৎনবা য়াব্রা য়েংনবগী লায়েং চত্থবা য়াই। হোৎনবদা মায় পাক্ত্রগনা তঙাইফদনা লৌথোকপা য়াই। অদুবু অনীমক য়ারক্ত্রবদি মী অদুগী পুন্সি করি ওইগদগে? মরম অসিনা কিদনি নাম্মতগীবু ওইরো, অনীমক্কীবু ওইরো মহৌশাগী ফীভমদগী কায়রকপা মতমদা লৌথোকপদি উপাল অমগী অকংবা মসা থাবনি নৎত্রগা লেপকং কংলবা পাম্বী অমা য়ান্থৎপগুম্বনি। অদুবু হায়রিবা থৌদোক অনীমকসি থোক্তুনবগীদমক মাঙজৌননা করি-করম্বা থবকশিং লৌখৎহৌবা য়াবগে হায়বরোমদসু চংশিলহৌবা চুমগনি হায়বনি। হীরমসিগী মতাংদা গভর্ণমেন্টনা অচৌবা ইনিসিএটিভ লৌদুনা রিসর্স সেন্টর অমা হাংদোক্তুনা থিজিলহৌবা কান্নগনি। মদুদগী ফংলকপশিংদু রিসর্স তৌরিবশিংনা গভর্ণমেন্টকা খূৎশম্নরগা লৈবাক মীয়ামদা মাঙজৌননা খঙহলহৌবা চুমগনি। মাঙজৌনবা লৌখৎফম থোকপা চেকশিন-থৌরাংশিং লৌখৎচহৌরগদি পুন্সি কনবদা মতেং খরদসু ওইগনি খল্লি। কিদনি নাম্মা নৎত্রগা পুল্লপ প্রোব্লেম লৈরক্লগা লায়েংগনি, দাইলাইসিস তৌগনি হায়বা খক নত্তনা কিদনিদা মায়োক্নরক্লিবা প্রোব্লেমশিং অসি মতৌ করম্না থোকহল্লক্লোইদগে? তঙাইফদবা মরমশিংদগী মায়োক্নরক্তবা য়াদদুনা ওইহল্লক্লবসু খুদোংথীবগী চাং খরদা ওইরবসু করম্না হন্থহনবা ঙমগদগে হায়বগী মতাংদসু কোক থাদহন্নীংই। ইশম-শম্বদা 'প্রিভেন্সন ইজ বেট্টর দেন কিওর' হায়বদু থোকহন্নবা থবক পায়খৎহন্নীংই হায়বনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৪৩

১) **"খুন্নুং ঈশৈ নাচোম"** হায়বা লাইরিক অসি কনানা খোমজিন্দুনা ফোঙলকপনো?

২) **"নার্গাজুনগী শৈরেংশিং"** হায়বা লাইরিক অসি করি লোলদগী কনানা মণিপুরীদা হন্দোকপনো?

৩) **"ঐ করিসু তৌদে"** হায়বা লাইরিকসিগী অইবা কনানো অমদি করম্বা মখলগী লাইরিকনো?

৪) **"মঙলান খরা শক্তম খরা"** হায়বা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিকনো অমসুং লাইরিক অসিগী অইবনা কনানো?

৫) **"শজিগী লৈবাক্তা"** হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো অমদি করম্বা মখলগী লাইরিকনো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম জুন ১৫, য়ূমশকৈশা 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

লৈবাক লৈহাও (সোইল) গী মরু ওইবা মচাকশিং অমসুং থৌদাংশিং খঙনা সোইলবু কলহৌরসি

- এস সুমঙ্গল -

লৈবাক লৈহাও কন্ননবা খোল্লাউ কয়া মালেমগী মফম কয়াদগী অখঙ অহে কয়ানা লাউদুনা লাক্লিবনি অদুবু কনানসু তাবীদনা লৈরল্লবসু তাদবা য়ারক্তবা মতম অমা ওইরক্লে হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। হৌজিক্তি লৈবাক লৈহাও কনসি (সেভ সোইল) হায়বা অকনবা খোল্লাউগা লোয়ননা হেন্না কন্নসু খোঙজঙ চঙশিন্নরক্লি। লৈবাক লৈহাওশিং হায়রগে মরমদি ময়াম্না হেন্না খঙনরবা ৱাফমনি। মফম অমগা অমগা লৈবাক লৈশা মান্নদে, মগুন মান্নদে অদুনা মতুংদা লৈবাক লৈহাও অমা হায়না শীজিন্নরকপদা তোঙান তোঙানবা মখল লৈ হায়বসি নীংশিংবীয়ু। মখোয়গী মরমদা মখোয়শিং অসি পাম্বী অমা মায় পাক্না থাবদা করম্না শেম শাগদগে হায়বদু মখাদা লাক্লিবা নৈনবা অসিদগী খঙজিন্নবা হোৎনসি। মখলশিং অসিগী মগুনশিংবু মমুৎ তানা মুন্না খঙবা হায়বসি লৌউ-শিংউ তৌরিবা খুদিংমক্কী তঙাইফদবা অমনি হায়না থমজনীংই। খরা থমজগে।

লৈবাক লৈহাও (সোইল) করিনো হায়না নৈনবদা অরায়বা পাউখুম অমা থম্বা তারগদি সোইল হায়বসি মপং, মহী, মনীল অহুম্না পূন্না শেম্বা সিষ্টম অমনি হায়না থম্বা য়াই। মখা তানা মখোয় অহুম্বু শন্দোক্না অসুম্না থম্বা য়াই। মপং অসিদা য়াওরিবসি মিনরেলগী ওইবা মচাকশিং, শা-ঙা, পাম্বী, উ-ৱা, নাপি-শিংগী পত্থ-পুমথরবা মচাকশিং, অহিংবা হিংকুপশিং অমদি অতোপ্পা থৱায় পানবশিং; মহিনা ঈশিং মনিল/ঈশিং; মনীলনা নুংশিৎ/গ্যাস অসিনি। অফবা সোইল অমদা হায়রিবা মচল অহুম অসি চাং চানা লৈফম থোকপা চাং অমদা লৈবা মতমদা পাম্বীনা নিংথিনা হৌবা ঙমগনি। অমরোমদা মচলশিং অসি মরি থোক্না হায়বদি - মিনরেল মেট্টর, ওর্গানিক মেট্টর, ঈশিং অমসুং নুংশিৎ হায়না থম্বা য়াই। সোইল অমগী অপূনবা ভোল্যুমগী চাদা থমজরিবা মচল মরিগী চাং অসি কয়া-কয়া য়াম্না য়াওবগে হায়বা অদুনা সোইল অদুগী অফ-ফত্ত মগুন, পাম্বী নিংথিনা হৌবা ঙম্বা ঙমদবা অদু লেপ্পী। অসুম্না থমজরিবা মচনশিং অসিনা চাং চানা য়াওদুনা পাম্বীনা নিংথিনা হৌবা ঙম্বগী চাং অদুবুনি সোইল হেল্থ হায়নরিবসি। সোইল অমদা মচল মরি অসি য়ানশিন্নদুনা শেম্বগী মওংদি য়াম্নমক লায়না লৈতে অদুবু পাম্বীনা নিংথিনা হৌবা ঙম্বা ফোলি তাবা লৈবাক লৈহাও অমগী নিংথিনা চাং চাবা ফীভমদা লৈবা মতমদা চাওরাক্না মখোয়গী চাং অসি অপূনবা ভোল্যুমগী চাদা অসুম্না থম্বা য়াই। মিনরেল মেট্টর - ৪৫%, নুংশিৎ - ২০-৩০%, ওর্গানিক মেট্টর - ৫%। সোইল অমগী শরুক খুবাম অমা মতুম ওইনা লৌখৎপা মতমদা ঐখোয়না মতুম তাবা মপং ওইনা উবদি য়াই অদুবু মদুদা য়াওরিবসি শরুক তঙ্খাই অমদি মপংনি (মিনরেল অমসুং ওর্গানিক মেট্টর) অদুগা শরুক তঙ্খাই অমনা চাউবা মান্নদবা অহাঙবা/অহোবা মখুন কয়াগী শরুকনি। মসিবু ঈশিং অমসুং নুংশিৎনা চাওরাক্না তঙ্খাই তঙ্খাই মেনশিন্দুনা য়াওরিবনি। অপূনবা অদুগীনা ৫% খক্না ওর্গানিক মেট্টরনি। অদুবু য়ামখিদ্রবা শরুক ৫% অসিখক্কী থৌদাংদি য়াম্নমক চাওই। মসিগা লোয়ননা লৈবাক লৈহাও অমদা য়াওরিবা অহাঙবা অহোবা শরুক অসিগীসু চাউরবা থৌদাং লৈরিবনি। অহাঙবা/অহোবা অসিদনি য়াম্নমক মরু ওইরিবা ঈশিং অমসুং নুংশিৎকী তুংশিন্নফম ওইদুনা পাম্বীগী তঙাইফদবা মচিঞ্জাক মচল ঈশিংদা তুমহন্দুনা পীগদৌরিবসি। লোয়ননা নুংশিৎ ফংহন্দুনা পাম্বীগী মরানা শ্বর হোনবা ঙমহনগদৌরিবনি। পাম্বীগী মরানা মাগী মনাক্তা লৈবা ঈশিংদা তুল্লবা মচিঞ্জাকখক্তমক চুপখৎপা ঙম্মী।

মিনরেল মেট্টর : সোইল অমদা খরা চাওবা নূঙ, নূঙকুপ, লৈঙোই অদুমক য়াওবা থেংনৈ, অদুবু খরা তোয়না শীজিন্নরবা/ফরবা লৈবাক লৈহাও অয়াম্বদা য়াওরিবসি - লৈঙোই, খরা হেন্না কূপ্পা সিল্ট কৌবা অমগা য়াম্নমক কূপ্পা লৈতানগী মচাক্কী শরুকশিংনি। লৈঙোইদি অমগা অমগা কৈদৌনুংদা নপশিন্নদে, মচা প্রোপ প্রোপ তাই, সিল্ট য়াম্না কূপ্লবসু অমগা অমগা নপশিন্নদে, অদুবু লৈতানগী শরুক্তি অমগা অমগা নপশিন্ননবা হোৎনৈ নপশিন্নৈ। মখোয় অহুম অসি পূন্না মাগী মাগী য়াওবগী চাং মতুংইন্না লৈতান্না নম্বনা লৈতানলম, লৈঙোইনা নম্বনা লৈঙোইলম, সিল্টনা নম্বনা ফোলি তাবা লম হায়না খাইদোকনৈ। মখোয় অহুম্না কয়া-কয়া য়াম্না য়াওই হায়বগী চাং অদুবুনা সোইল টেক্সচর হায়না খঙনৈ। টেক্সচরনা লৈবাক অমগী অফ-ফত্ত মগুন অয়াম্বা লেপ্পে। অদুগা মখোয় অহুম্না সোইল অমদা করম্বা মওংদা শিন্দোক্তুনা য়ানশিন্নবগে/লৈবগে হায়বা অদুবুনা সোইল ষ্ট্রকচর হায়নরিবা অদুনি। টেক্সচর অমদি ষ্ট্রকচর অনীমক পাম্বীনা নিংথিনা হৌবা ঙম্বা-ঙমদবদা য়াম্না মরু ওইবা থৌদাং লৌই।

ওর্গানিক মেট্টর : অচৌবা হিংলিবা থৱায় পানবশিং, মীৎনা উবা ঙমদবা হিংকুপশিং য়াওনা মখোয়গী অশিবা হকচাং, মখোয়গী পত্থ-পুমথরবা শরুকশিং, নাপি-শিংনা, উপাল-ৱাপাল কয়াগী পত্থ-পুমথরবা শরুকশিং খুদিংমক্না পুল্লগা সোইল অমগী ওর্গানিক মেট্টরগী শরুক শেম্মী। অহিংবশিংনা শিরবা মতুং হিংকুপশিংনা পত্থ-পুমথহন্দুনা অতোপ্পা মচল কয়া শেল্লকই। মমৈথংদা মখোয়না শ্বর হোনবদা কার্বোনদাইওক্সাইদ ওইনা নুংশিৎতা অমুক তিনখি। অসুম্না অসুম মাঙখিবা মরম্না তত্তনা/লেপ্তুনা ওর্গানিক মেট্টর লৈবাক্তা হাপচিনবা মথৌ তারকই।

ওর্গানিক মেট্টরনা মিনরেল মেট্টরশিংবু ফাজিন্নদুনা মতুম-মতুম তাবা ষ্ট্রকচর শেমদুনা, শেম শাবদা, শুবদা নুংঙাইবা পাম্বীনা নিংথিনা হৌবা ঙম্বা লৈবাক ওইহল্লি, লোয়ননা মখোয়না পত্থরবা মতুংদা মখোয়দা য়াওরম্বা পাম্বীগী মচিঞ্জাক মরু ওইনা ফোসফোরস, সলফর অমসুং নাইট্রোজেন পাম্বীদা ফংহল্লিবনি। ওর্গানিক মেট্টরবু কান্নরবা হিংকুপশিংনা তুমহনবা মতমদা মখোয়গী এনর্জি অমসুং কার্বোনগী শরুকসু ওর্গানিক মেট্টরনা পীরিবনি। অসিদসু নত্তনা লৈবাক্তা ঈশিং ফাজিনবগী চাং হেনগৎহল্লি, লোয়ননা পাম্বীদা মতম শাংনা ঈশিং ফংহল্লি। ওর্গানিক মেট্টর লৈরমদ্রবদি অকোয়বগী ইকো সিষ্টমশিংগী মথৌশিং অসি চপ লেপখিরম্বসু য়াই। লৈবাক অমদা ওর্গানিক মেট্টরগী শরুক অসি য়াম্না য়ামদ্রবসু লৈতানগী শরুকনা পাম্বীগী মচিঞ্জাক অমসুং ঈশিং ফাজিন্দুনা পীবদগীদি ওর্গানিক মেট্টরনা পীবনা শরুক য়াম্না হেল্লি। মরম অদুননি ওর্গানিক মেট্টর য়াওদ্রবদি লৈবাকশিং অসি লৈকংলা ওইখিবা য়াই হায়নরিবসি।

লৈবাক লৈহাওগী ঈশিং : ১) লৈবাক মনুংদা লৈরিবা অহোবশিংদা য়াওরিবা ঈশিংগী চাং অমসুং অহোবশিংগী চাওবা-পিকপগী মতুংইন্না তোঙান-তোঙানবা ফাজিনবা ঙম্বগী চাং খেন্ননা ঈশিংশিং য়াওদুনা লৈ। পাত্র অমদা হাপ্পা ঈশিংদি হৈদোকপা মতমদা জর-জর চেন্থখি অদুবু লৈবাক লৈনুংদা য়াওবা ঈশিংদি মদুমক ওইদে। মসি লৈশা শেল্লিবা মচাকশিংগা ঈশিংদুগা চিংশিন্নবগী পাঙ্গল অদুননি। ঈশিং ফংদবদগী পাম্বীনা কংলবা মতম ফাওবদা লৈবাক অদুদা পাম্বীনা ফংবা ঙমদবা মওংগী ঈশিংদি অদুমক য়াওরিবনি।

২) লৈনুংদা লৈরিবা ঈশিং অসি ঈশিংখকনি হায়না লৌবা লানগনি মরমদি মসিদা পোৎলম কয়া অমা তুমদুনা য়াওরি- খুদম ওইনা কেলসিঅম, ফোসফোরস, পোটাসিঅম, নাইট্রোজেন অসিনচিংবশিং লেপ্তুনা তুমদুনা য়াওদুনা পাম্বীদা মতম লৈবা খিবিক্তা ফংহল্লি হায়বা য়াই।

লৈনুংগী নুংশিৎ (গ্যাস কয়া অমা শেম্বা) : মথক্তসু থমজখ্রে, সোইল অমগী অপূনবা ভোল্যুমগী তঙ্খায়মুক্তি চাওবা মান্নদবা, অহাঙবা , অহো-অহোবা মখুনশিং ঙাক্তনি হায়না। মসিগী অহোবা শরুকশিং অসিগী খরা-খরা ঈশিং নৎত্রগা নুংশিৎনা মেনশিল্লি। লৈবাক্তুদা ঈশিং থাজিনবা মতমদা নুংশিৎকী শরুকশিং অদুগী খরা নৎত্রগা পুল্লপ তপ্না তপ্না ঈশিংনা মেনশিল্লকই। মরম অসিনা সোইলগী ঈশিংগা নুংশিৎকা অনী অসি ওন্ন-তৈননা চৎলি। হায়বদি ঈশিং য়াল্লগা নুংশিৎ হন্থে, ঈশিং হন্থরগা নুংশিৎ য়ামখৎলি। অমরোমদা অমনা অমবু মেনখৎনৈ হায়বসু য়াই। ঈশিংনা অহোবা খুদিংমক মেনশিনখিবা তারগদি পাম্বীগী মরানা নুংশা শ্বর হোনবা ঙমদদুনা পাম্বী শিথরকই। লৈবাক্তা ঈশিং চনবা নৎত্রগা নোং চুখ্রবা মতুং ঈশিং চুমথখিবা/চিথখিবা অসি অচৌবা মখুনশিং অসিদগীনি, মসিদনা হান্না নুংশিৎনা মেনশিল্লিবনি। মথংদা খরা হন্থবা মখুনশিংদগী ঈশিং চুমথখিদুনা নুংশিৎনা অসুম অসুম মেনশিল্লি। অসুম্না অফবা লৈবাক লৈহাও অমদা ঈশিং অমসুং নুংশিৎ অসি চাং চানা থমদুনা পাম্বীনা নিংথিনা হৌবা ঙমহল্লিবনি। অপিকপা মখুন্না নম্বা লৈবাক্তা নুংশিৎতগী ঈশিংনা হেন্দুনা নুংশিৎকী চাং ৱাৎতুনা পাম্বীনা নিংথিনা হৌবা ঙমদে। অসিগুম্বা লৈবাক্তা নুংশিৎ ফাওদোক ফাওজিন তৌবগী চাংসু য়াম্না হন্থে, লৈনুংদা কার্বোনদাইওক্সাইদনা হেন্না য়াওশিল্লকই। লোয়ননা ওক্সিজেন ৱাৎশিল্লক্তুনা পাম্বীনা নিংথিনা হৌবা ঙমদে।

অসুম্না মথক্তা থল্লিবা সোইলগী মচাক মরি অসি অমগা অমগা নক্নবা মরী লৈনদুনা সোইল অদুগী অফ-ফত্ত মগুন ওইহল্লি। লৈনুংগী ঈশিংনা পাম্বীগী হকথেংনবা তঙাইফদবশিং পীবগা লোয়ননা নুংশিৎ অমসুং পাম্বীগী মচিঞ্জাক মরানা ফংবদসু মরু ওইবা থৌদাং লৌরি। অসুম্না ওর্গানিক মে-ট্টরনসু মাগী ফাজিনবা ঙম্বা মগুন্না মিনরেল মেট্টরশিং চাং চানা চাওবা মতুম-মতুম তাশিন্দুনা অপিকপা, ময়ায় ওইবা অমদি মরু ওইনা অচৌবা মখুনশিং শেমদুনা লৈনুংগী ঈশিংগা নুংশিৎকা অফবা মরী লৈনহন্দুনা পাম্বীনা নিংথিনা হৌবা ঙমহল্লিবনি।

অসুম্না চাং অমনা লৈজরল্লিবা অসিবু মরু ওইনা মীওইবা ঐখোয়না তুংগী খন্থহৌদনা অসুম লান্না থবক থৌরম কয়া - লৌউ-শিংউববু ওইরো অতোপ্পা থৌরমশিংবু ওইরো পাঙথোক্লরক্তুনা লৈবাক লৈহাও য়াওনা ঈশিং নুংশিৎ খুদিংমকপু মোৎশিনহল্লক্তুনা হু চেনবা পোৎলম কয়া য়ানশিল্লক্তুনা মীওইবা অমদি থৱায় পানবা খুদিংমক্কী মাঙনীংঙাই ওইবা হিংবদা অৱাবা শীজিন্নবা য়াদবা মফম ওইরক্তনবা ঐখোয় হৌজিক পুকচেল শেংনা হোৎনহৌগদবা মতম হেনখিগদৌরে। ●

কেজ কলচরগী থৌওং শীজিন্নদুনা ঙা য়োকপা

ডা: য়ূম্নাম বেদজিৎ

ঈলনা বোক্সকী মওংদা ইকোয় কোয়না খাজিন্দুনা পাৎ, তুরেল অমদি রিজার্ভরগুম্বা ঈশিংদা ঙা য়োকপগী থৌওং অদুবু কেজ কলচর হায়না কৌই। হায়রিবা বোক্সশিং অসি তাওহন্নবা প্লাষ্টিক্কী দ্রমগুম্বনা পরেং নাইনা পুনশিন্দুনা শেম্বা য়াই অদুগা লেংদনবা উ-ৱা য়ুংদুনা নৎত্রগা অরূম্বা পোৎশকশিং থমদুনা ঈলশিং অদু পুনশিনগদবনি। কেজগী পাক চাউবসি দরকারগী মতুংইন্না খেন্নবা য়াই। তৌইগুম্বসুং মিটর তরুক শাংনা মিটর মরি পাকপা অদুগা মিটর মরি লুবা অসিনা খ্বাইদগী হেন্না চান্নবা কেজনি। হায়রিবা কেজশিং অসি ঈলনা মায়কৈ মরিমক কুপশিনগনি অমদি মথক থংবা শরুক্তা হাংদোক হাংজিন য়াবা মফম অমা থম্বীগনি। অসিগুম্বা কেজ ময়ামশিং মফম অমদা পরেং পরেং শম্নমা শেম্বীবা য়াই অমদি মী চৎপা য়ানবা খোঙ লম্বীশিং মথক্তা শেম্বীগনি। কেজশিং অসি খুদোংচাবগী মতুংইন্না কোরোক কোয়না শেম্বা য়াই নৎত্রগা চিথেক নাইনা শেম্বসু য়াই।

কেজ কলচরগী কান্নবা খরা থমজগে - ১) ঙা য়োকপগী ওইনা শীজিন্নদবা ঈশিং খুদম ওইনা হায়রবদা পাৎ, তুরেল, রিজার্ভরনচিংবশিংদা ঙা য়োকপা য়াহনবা। মসিদসু নত্তনা পুখ্রি অমদি ঈশিং খরা য়াম্না লৈবা মফম অমদা হেক্তা ওইরবসু য়াই।

২) হান্নবা লৈজরম্বা ঈশিংদা য়োকপনিনা হৌদোকপদা শেল য়াম্না চঙদে।

৩) য়াম্না লায়না ঙা ফাদোক ফাজিন তৌবা য়াহল্লি।

৪) ঙাদু কয়াম চাওরে অমদি করম তৌরি হায়না য়েংবদা খুদোংচাহল্লি।

৫) পুখ্রিদা ওইরবদি কেজ কলচরগী মপান্দা লৈরিবা ঈশিংদসু অতোপ্পা ঙাশিংসু য়োকপা য়াই।

৬) অপোর্টস ফিশিংগুম্বা রিক্রিএসনেল ফিসরিজ পাঙথোকপদসু খুদোংচাহল্লি।

৭) ঙা য়োকপা মতমদা মী য়াম্না চঙদ্রবসু য়াই।

৮) থবক ফংদবা মীওই কয়াদসু থবক পীবা য়াবগী খুদোংচাবা লৈ।

৯) ঙা ফাবা য়াদবা মতমদসু ঙা ফংহন্দুনা অহেনবা শেল ফংহনবা ঙম্মী।

কেজ কলচরগী খুদোংচাদবা খরা অমুক থমজগে - ১) অফংবা অমদি মচল শুনা য়াওবা মচিঞ্জাক পীজবীগদবনি।

২) ওক্সিজেন ৱাৎপগী খুদোংচাদবা তোয়না থোক্কল্লি।

৩) কেজ শেম্বদা খারিবা ঈল অদু মোৎশিল্লকপগী খুদোংচাদবসু তোয়না থেংনগনি।

৪) লায়না-তীলনা য়াম্না নাগল্লি অমদি করিগুম্বা নাবা য়াওরক্লবদি য়াম্না থুনা শন্দোকল্লি।

৫) অতোপ্পা মীনা হুরানবদসু লায়না থোকই।

৬) চাবা লোইহৌদবা মচিঞ্জাক অমদি ঙাগী অমাং-অশোই ময়াম্না ঈশিং ফৎহন্দবা অমদি লৈহাও কা হেন্না লৈহনবগী খুদোংচাদবশিং থেংনগল্লি।

৭) অতোপ্পা শাশিং অমদি উচেকশিংনা চাদনবা চেকশিনবগী তঙাইফদবসু লৈ।

৮) করিগুম্বা অশোয়বা য়াওবদগী ঙাশিং কেজদগী নাম্থোকখিবসু থোক্তবা নত্তে।

৯) কেজ মনুংদা ঈশং অমদি অতোপ্পা জীব কয়া লৈরকপসু তোয়না থেংনগনি।

কেজ কলচর তৌবা মতমদা য়োক্কদৌরিবা ঙা অদু করম্বা মখলগী ঙা য়োকপীগনি হায়বদু হান্না ফজনা খনবীগদবনি হায়বদি মশা খরা কনবা, খরা থুনা চাওগনবা, পীজরিবা মচিঞ্জাক অদু ফজনা চাগনবা, লায়না-তীলনা তাগন্দবা ঙাশিং খনবীগদবনি। য়োকপীগদৌরিবা ঙাগী মশীংদি ঙা মখল খেন্নবগী মতুংইন্না খেন্নগনি। মিটর অমা পাকপা, মিটর অমা শাংবা অমদি মিটর অমা লুবা ঈশিংগী মফমদগী ঙা কিলো ২০দগী ৪০ ফাওবা ফংনবগী হিসাবতা ঙা থাদবীগদবনি। মচিঞ্জাক পীজবা মতমদা ঈশিংদা তাওবা মখলগী মচিঞ্জাক পীজবনা খুদোংচাবা হেল্লি। পীজবীবগী থৌওংদি খূৎনা অদুম চাইথোকপীরবসু য়ারে নৎত্রগা মচিঞ্জাক পীজনবা ত্রেগুম্বা পাত্র অমদা হাপ্লগা পীজবীবসু য়াই। করিগুম্বা কেজ অমদা ঙা কিলোগ্রাম ১০০ রোম লৈরবদি নোংমদা মচিঞ্জাক কিলোগ্রাম ৩ রোম পীজবীগদবনি। কেজগী মায়কৈ খুদিংমক্তা খারিবা ঈলশিং অদুদা ঈশং অমদি অমোৎ-অকায় কয়া নপশিল্লকপদু খরদা ওইরবসু হন্থহন্নবা ওমনিভোরস ওইবা ঙা মখল খরা য়োকপীবসু য়াম্না কান্নগনি। খুদম ওইনা হায়রবদা তুংহনবীগুম্বা ঙাশিং অসি কেজ কলচরদা য়াম্না চান্নবা ঙা মখলনি।

লমদম অসিদা ঙা য়োকপগী ওইনা শীজিন্নদবা ঈশিং ফজনা লৈবা মফম কয়া লৈরি। খুদম ওইনা হায়রবদা লোক্তাক পাৎ অমদি অতোপ্পা পাৎ কয়া লৈরি। মসিদসু নত্তনা দাম কয়া শেমগৎতুনা রিজার্ভর কয়া অমসু লৈরি। খুদম ওইনা হায়রবদা খুগা রিজার্ভর অমদি মফৌ/মপিথেল রিজার্ভরনচিংবা কেজ কলচর ফজনা তৌবা য়াবা মফম কয়া লৈরি। হায়রিবা মফমশিং অসিদা কেজ কলচর ফজনা তৌদুনা ঙা পুথোক্লবদি লমদম অসিগী ঙাগী ঙাথোক অসুক্কী মতিক হেনগৎহনবা ঙমগনি অমদি মপান লমদগী ঙা পুশিল্লক্তবসু ঐখোয়গী চাবা কোন্ননবা ঙা পুথোকপা ঙমগনি। তৌইগুম্বসুং হৌজিক হৌজিক কেজ কলচর তৌরিবা ঙামী খরনা হায়রকপগী মতুংইন্না মফৌ রিজার্ভরদা কেজ কলচর পাঙথোক্তুনা ঙা খরমখৈদি পুথোকপা ঙম্লবসু ঙামীশিংগী শেল লৈতবনা মরম ওইদুনা কেজ কলচরদা য়োক্লিবা ঙাশিংগী মচিঞ্জাক ফজনা পীজবা ঙমদবগী খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্নরি। লৈঙাককী মায়কৈদগী মিৎয়েং চঙবীদুনা কেজ কলচর অসি পাকথোক চাউথোক্লবা হোৎনবীরবদি লমদম অসিগী ঙাগী পোত্থোক হেনগৎহনবদা অচৌবা থৌদাং অমা কেজ কলচরনা লৌবা ঙমগনি। ●

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