

হুইয়েন লানপাও  
HUEIYEN LANPAO  
নিংখোকাবা, মার্চ ১৪, ২০২২, ইম্ফাল  
৪৫শুবা চহী, ৩৪৬শুবা মশীং

পাউমীনা শেল লৌবা

ক্কা মতপ অমনা লৈখা তাহনবা

‘ক্কা মতপ অমনা চিন পৈ’ হায়বা রাফমসি মণিপুরগী য়েলহৌ পুরারীদগী হৌনা লৈরকই। রাফমসি য়েংবদা, পাবদা অমসুং উবা, তাবদা ইচম চম্বী। অদুবু মসিগী রাহ্মোক্তি ওম্বোকা রাংনা য়ামম্বে। ক্কা মতপ অমনা চিন পৈ হায়বসিগী খৌদৌসিবু পুন্সি মাঙবা-মাঙদবগা মরী লৈনবা রায়েল হায়বদগী অদুঙৈগীদা ওইরগনা শঙলিংবগী মখুং য়োগদ্রা নংত্রগা য়ৌহল্লোইদ্রা হায়বগী মতাংগুয়া রায়েল কাতি পায়বা অঙম্বশিংগী মফমদা থোক্লেগদি কমদৌবা? মরাল লৈরে হায়দুনা রায়েল চখরিবা মী অমগী শিবা-চঙবগী পনথৈ লেপকদৌরিবনি। হৌজিকসু অদুমঙাই, ক্রিমিনেল কেস অমদা মরু ওইনা চেম্ববদগী রায়েল চখরিবা মীওই অমগী ট্রাইএলদবু ক্কা মতপ অমনা চিন পৈশ্রবদি করি ওইবা তাবগে? মরালগী মতিক চাবা চৈরাক (কনভিকশন/লাইফ ইমপ্রিজনমেন্ট/দেঠ সেন্টেন্স) কী লাংদগী নাহ্মোকখিগদৌরিবনি। অদুগা ফংফম থোক্তবা মীওইদনা চৈরাকী লাংদা থুগদৌরিবনি। অসুক য়ান্না লুখ্ৰবা, মালেমগী মীওইবা খুয়াইগী মরত্তা তিল্লিবা পীক্লবা ফুকপসিগী চংনবী অমা ওইরক্লিবা খৌওংগী রাফমসিবু মণিপুরগী পাউমী কাঙলুপ (মীদিয়া কম্যুনিতি/ফ্রেটনিটি) গী মরত্তগী চাক চপ্টিংগুয়া অম-নিনা চখরক্লবদি মহাক্লা চেঙ চেঙকোক অমা মাঙথোকই হায়না লৌবদা অরানবা ওইরক্লদ্রা? ওইরক্লদবা মাদে, মান্দবা খক্কী রাফম নত্তনা শুংওইসু ওইরক্লোই। মরমদি প্রিন্ট ওইগেরা, ইলেক্ট্রোনিক ওইগেরা, গডৰ্গমেন্টনা স্পোন্সর তৌবা ওইগেরা মীদিয়া হায়বসিগী মথৌদি পাউ তহনি। অক্লব্বা অরেপ্লা খৌদোক-রাথোক্কী রাফম নত্তনা থোক্লিবা পুন্সমক্কী মতাংদা পাউ তহনি। মীয়ামদা খঙহনবনি। মীং-নাকোং ওইহনবনি।

অদুবু অসিগুন্সবা য়ান্না মরু ওইবা অদুগা থাকসু রাংত্রবা থবকশিংদা পাউমীশিংনা ক্কা মতপ অমনা চিন পৈরক্লগদি করি ওইরকপা হৌনবগে? খঙহমীংলিবা, উহমীংলিবা অমসুং তাহমীংলিবাশিংদু অচুয়া-অশেংবা ওইরকখিগদ্রা? ওইরক্লগদি ঈ-পাউদু তাবা অমসুং উবা ফংগদৌরিবা মীয়াসু লাগ্না লমজিবগী মায়কৈরোমদা চঙশিল্লকপা ওইরোইদ্রা? পাউমীগী মথৌদবু ক্কা মতপ অমনা চিন পৈহনবা য়াত্রা? পাউমীনা তৌবা য়াৰা-য়াদবশিং লৈবাকসিগী লেঙাক্লোনগী চংন-পথাপশিংদা য়াওদনা লৈ। মসিগী মথত্তা প্রেস কাউন্সিল ওফ ইন্দিয়া (পি সী আই) য়াওনা এপেক্স বোদিনচিংবসু লৈ। মতম-মতমগী ওইনা দিষ্টিক্ট এডমিনিষ্ট্ৰেচনশিংনসু চংন-কাঙলোনশিং শেমদুনা চংনহল্লি। খুদম ওইনা হন্দত্তা পাঙথোকখিবা মণিপুরগী ১২শুবা ষ্টেট এসেমব্লিগী মীখলগী প্রোসেস মনুংদসু মীদিয়াবু ইলেক্সন কম্বিসন ওফ ইন্দিয়ানা য়াচল লাক্সিবদুনি। মসিমক মালেমগী মফমশিং খত্তা নত্তনা লৈবাকসিদসু পাউমীশিংনা মফম-মতমগী মতুংইয়া তৌরোইদবদা তৌরকপা, তৌগদবদা তৌরক্লবনচিংবদগী তঙাইফদনা লৌখংলকপা চেকশিন-খৌরাংশিং ওইগনি। অদুবু মালেমগী লৈবাকশিংদা অমসুং ঐথোয়গী লৈবাকসিদা চংনরক্লে, তৌনরক্লে অমসুং চংনবী অমা ওইরক্লে হায়দুনা মণিপুরগী পাউমী কম্যুনিতিগী মরত্তগীসু হেত্তা তৌরগদ্রা? মণিপুরগী পাউচেশিংগী/মীদিয়াগী পুরারী কুইড্রি, য়ান্না নৌরি। প্রিন্ট অমসুং ইলেক্ট্রোনিক মীদিয়া অনীমক মচু-মমেন শংদুনা মচু থোক্লকপা কুইড্রি। অদুনা পাউমীশিংগী থাগী খুংশুমলসু পঙরাং-রাংনচি হায়বসি মীয়ায়সু শিং-নাম্মা খঙবনি। মপানগী প্রিন্ট অমসুং ইলেক্ট্রোনিক মীদিয়াগী মখাদা থবক তৌবশিংগী সৰ্ভিস কন্সিডনশিংসু ইখঙ খঙনবনি। ফংলিবা খুংশুমলদুনা কোম্বদ্রগা অতোপ্লা শীনফম য়েংঙু। ইথৌদি চুন্না তৌনি, তৌরি অমসুং তৌখিনি হায়রগা অশিবা শেলনি হায়দুনা নিবগী থবক তৌরক্লনু। মণিপুরগী পাউমীশিং লুকমাইদা হাপ্তুনা য়োনগনু। হন্দত্তা পাঙথোকখিবা মীখলদুগী রিজল্ট লাউথোরকপদা খৌবাল দিষ্টিক্টকী হৈরোক এসেমব্লি কলটিট্যুএসিডগী মায় পাক্লক্সবা মীরেপ অমদগী শেল নীক্লবগী মরম করিনো? পাউমী মরত্তা মৈতাল অশিবা য়াওই হায়বা তাকপা নংত্রা?

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি কুইজ-৩৭

- ১) অহানবা ওইনা কুমজা ১৯৬০দা ফোঙবা “অমাইবা” হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো?
- ২) “অমেরিকানী ঈশৈ” হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং করম্মা মখলগী লাইরিকনো?
- ৩) “মণিপুরদা ঐগী চহী অহম” হায়বা লাইরিক অসি ওরিজিনেলদা কনানা ইবা লাইরিক্তগী কনানা মণিপুরীদা হন্দোকপনো?
- ৪) “ব্রারী শীংবুল্লত্তগী” হায়বা অঙাংগী ওইবা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো?
- ৫) “লৈকংলা” হায়বসিগী অইবসি কনানো অমদি করম্মা মখলগী লাইরিকনো?

মথত্তা পীরিবা রাহ্মশিং অসিগী পাউখুম মার্চ ১৫, লৈবাকপোকপা নুমিৎকী অয়ুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নংত্রগা ঈ-মেল [hueiyenliteraryquiz@gmail.com](mailto:hueiyenliteraryquiz@gmail.com) সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পাবীরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মইগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। রাহ্ম খুদিমক্কী পাউখুম চুন্না নংত্রগা মশীং য়ান্না চুন্না পাবীরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওংচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

লৌমীশিংগী কাখল

লৈবাক্কী অশিন-অয়াক খঙদোকপগী তঙাইফদবা

ডো: এম থোইথোই সিংহ



পান্থী মখল খেমবগী মতুংইয়া মখোয়না পামজবা লৈবাক্কী অশিন অয়াকসু খেই। থারিবা পান্থীগা লৈবাক্কী অশিন অয়াক্সা চানদবদগী মণিপুরগী অয়ান্না মফমশিংদা কোকফাই, বেক্টরিয়ানা থোকহনবা লায়নাশিং ঙাকথোকপদা রাবা অমসুং মখল কয়গী হার শীজিন্নরবসু হার কাদবা, কামবা ইফং ফংদবা হায়বসি য়ান্না তৌয়না থেংনবা খুদোংচাদবা অমনি।

লৈবাক্কী চাংয়েং তৌবদা অশিন-অয়াক (Soil pH) হায়বসি তঙাইফদনা খঙদোক্তবা য়াদ্রবা অমনি। ঐগী পোং থাগদৌরিবা মফমদুগী অশিন অয়াক্সা চানবা পান্থী খনগনি। অশিন অয়াক লেপ্লিবা pH scale (0-14) হায়বসিদা pH 7.0 বুনা শিনসু শিন্দবা, য়াকসু য়াক্সা ন্যুত্রেল ওইবা হায়না খঙনৈ। pH 7.0 গী মখানা অশিনবা, মথক্সা অয়াকপনি। pH 7.0 দগী থাপতোক্লিবা মথৈ শিনবা নংত্রগা য়াকপা হেনগংলিবনি। অদুবু পান্থী অয়ান্না কয়্য শিন্দবা য়াকসু য়াক্সা (pH 6.0-7.5) লৈবাক্সা হোয়া পান্থী। মতমসিদা পান্থীশিংনা অয়ান্না পান্থীগী মচিঞ্জাকশিং চিংখংপা শুম্বী।

য়ান্না শিনবা মফমদা এলুমিনিয়াম অমসুং মেঙ্গানিজ হেদোত্রা মরাং কয়, পান্থীদা মশা শোকই, কেলসিয়াম, মেগনিসিয়াম অমসুং ফোসফরাস পান্থীনা ফংবা ঙমদে, য়ান্না য়াক্সা য়াক্সবসু ফোসফরাস অমসুং অয়ান্না মাইক্ৰেন্যুট্রিএন্টশিং পান্থীনা ফংবা রাই। মসিনা মরম ওইরগা ঐথোয়না শেমজরিবা ইষ্ট্রোল/হৈকোল নংত্রগা লৌবাক্কী অশিন অয়াক মুন্না খঙদোকপা চঙই। ফার্ম তৌরিবা অমসুং নৌনা হৌননবা খৌরাং তৌরিবা মফমদুগী অশিন অয়াক খঙদোকপা হায়বসি য়ান্না তঙাইফদবা অমা ওইরে। চাংয়েংগীদমক লৌউ লৌইশঙশিংদা পুরুদ্রবসু লুপা ৩০০/৪০০ দা পীবা পেন টাইপ pH মিটার অমা লৈরগা মতম মতমগী মতুংইয়া লৈবাক্কী অশিন অয়াক্কী চাং খঙদোকপা য়াই। মখল কয়গী পেন টাইপ pH মিটার ফংলিবনি। মসিগীদমক রানিংঙাই ওইদ্রে। হোয়া ফবা লুপা ১০,০০০-১৫,০০০ পীবসু ফংলে।

অশিনবা মফমদা খামেন অশিনবা পান্থীনা কেলসিয়াম ফংবা রাংবনা খামেন মনীং পুন্সি তৌয়না থেংনৈ। অদুবু লৈবাক শিনবা হুহুহুহুহুহু খুদোংচাদবসি কোকই। কোবী,

থমচেং মানবী অমসুং কোবী মনাদা নাপু মচু চংনা লাংবা হৌরকপসি অয়ান্না মেগনিসিয়াম রাংপগী ওইগল্লি। লৈবাক শিনবনা পান্থীনা চিংখংপা ঙমদে। অদুবু লায়না অসি বেক্টরিয়ানা থোকহনবা ব্লেক রোটনি খন্দুনা হীদাক লান্না কাপ্পা তৌয়না থেংনৈ। অদুবু অশিনবা হেক হুহুহুহুহুহু মথক্সা ফজখি। অশিনবা মফমদগী কোবিশিং মরা চাওথোকপী লায়না ক্লব রুট অশিনবা হুহুহুহুহুহু মতুংদা pH 7.2 গী মথক্সা হেক পুখংপদা লায়নাদু মাঙজখি। কেমিকেল হীদাক শীজিন্নবগী মথৌ তাদে।

আলুদা শৌবোদ্রী কাবা, পোটটো স্কেব তারম্মা আলু থাফমদু pH 5.2 অমসুং মসিগী মথা যৌনা পুথরক্লবদি (লৈবাক শিনবা হেনগংহুহুহুহু) লায়নাদু মথক্সা ফজখি।

| পান্থী মখল খরগী চানবা pH |                               |                                                         |                                         |                |
|--------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------|
| pH 4.0-6.0               | pH 5.0-6.5                    | pH 6.0-7.5                                              | pH 5.0-7.5                              | pH 6.0-8.0     |
| আলু                      | সেম (এপল) ব্লেক বেরি হৈগ্ৰ    | অঙ্গুর চমপ্রা কারংচাক                                   | লফু ট্টো বেরি গাজর কোবি থমচেং চুজাক থবী | চনম লীক নচিংবা |
|                          | হৈনৌ চিনার কিহোম তব্বুজ মদ্দা | হৈতুপ হৈখা বিটরুট ব্রুসেল কোবী মখল পুন্সমক              | হুইরাই মুসোরি মাইরেন খামেন              |                |
|                          | ফৌ বোজমেরি লৈবাক হরাই         | লেটুস চমান হদ্দাম তিলহৌ হরাই থরাক হদ্দাম মুলা কোলি হরাই |                                         |                |

(Source : Gurumaganize.ogr)

পেন টাইপ pH meter না লৈবাক্কী অশিন অয়াক চাংয়েং তৌবা : খুংলায় অসি শীজিন্নবা লুদে; মতম চঙদে। লৈরবা pH meter দুদা য়াওজরকপা pH Buffer powder শিংদু শীজিন্নদুনা স্টেন্ডার্ডাইজ তৌরবা মতুংদা লৈবাক্কী সেন্সলদুদা দিষ্টিলদ রাটর হাপ্পবা মতুংদা ইলেক্ট্রোদতুগী দাগতু ফাওবা লুপশিল্লগা বটনদু নম্ববা মতুংদা রিডিংদু য়েংবখক্লি। শাফম খেমবগী মতুংইয়া ঈশিং অমসুং লৈবাক য়ানশিনবগী চাং খেই।

ইশানা শীজিন্নরিবা লৈবাক্কী অশিন-অয়াক্তি শোয়দনমক্কী খঙদোক্লবা হোংনসি হায়বা রাফমসি থমজগে। ●

ভর্সিকম্পোটিং পায়খংপগী কাঙলোন খরা

- এস সুমদলা -

করিগীদমক ভর্সিকম্পোটিং মরু ওইরক্লিবনো হায়বদুদি মীয়ায়্য হোয়া খঙনরবা রাফমনি, শম্মা থমজরগে। লৈবাক লৈহাও মাঙথরজুনা চাথোক হুহুরকপা, অকোয়বগী ফীভমদা মোংশিল্লকুনা শোকচিল্লকপা (মখল কয়গী পোলুসন), তুং কোইবা লৌউগী মমি শাল্লকপা, থরায় পানবশিংগী হকশেলদা শিঙনরকপা কয়্য অসিনা ওর্গানিক ফার্মিংলোমদা মায় ওনশিমরক্লিবা অসিবু মায় পাক্সা অচৌবা খৌদাং ভর্সিকম্পোটিং লৌরকপা অসিননি হায়না থমজগে।

ভর্সিকলচর, ভর্সিকম্পোটিং করিনো মমাঙদা থমজগে। খুংই অসিদা ভর্সিকম্পোটিং করম্মা পায়খংকনি হায়বদুগী মরমদা তৌবা য়াৰা মায় পাক্সা খৌরম খরা য়েংসি।

তিস্ত্রোক লৈফম (বেদিং) : তিস্ত্রোক্লা নুংঙাইনা লৈবা য়াৰা মফম নংত্রবদি ভর্সিকম্পোটিং তৌবদা মায় পাক্সদে। মখোয়গী নুংঙাইবা লৈফম ওইবা য়াৰা পোংলম, পথ পুমথবসু শুম্বা, হাপ্পিবা পোংলম পুন্সমকশিং অদুগী মথা ইথং থংনা হাপকদবা লায়নাসু ফংবা পোংলম খরা অসুন্না থংনা য়াই - লফু চনাম, চক, চুবা, রাই, ইষ্ট্রোলদগী ফংবা অকংবা নাপী শীংনা, শা-যগণী শজিক অরেম্মা খুদিংমক অসি ওইনা শীজিন্নবা য়াই।

মচিঞ্জাক :- তুন্না শুম্বা পোংলম খুদিংমক তিস্ত্রোক্লা চারবসু খরা ফবা কম্পোটিং পুথোক্স বা মখাদা থমজরবশিং অসি শীজিন্নবদা য়ান্না কায়গনি।

- ১) হাপ্তা অমদগী তাদনা লিরবা যস্থি
- ২) যস্থিগা অতৈ অফংবা ওকথি, য়েস্থিনচিংবগা য়ানশিন্নরবা শরুক ১০গা
  - + রাইকুপ/চেঙকুপ শরুক ৩
- ৩) ,,
  - + মনা মশিং, এঞ্জাং নাপিগী লেমখাক শরুক ৩
- ৪) ,,
  - + লৌউ লেমখাক শরুক ৩
- ৫) ,,
  - + উনা শিংনা শরুক ৩
- ৬) ,,
  - + কুপ্পা ক্লব্বা হরাই মরী শরুক ৩

৭) বাইও গ্যাসকী অনঙবা মই (ক্লি) গা উনা শিংনাগা য়ান্না য়োনননা লৈবাক খরা হাপ্পা অসিনচিংবা অসি য়ান্না ফবা মচিঞ্জাকশিংনি।

হাপ্পিবা অয়ান্নদি খরা কুপ্পা কড়ুনা শেদ্রনা ঝাইদগী হোয়া ফৈ। পুনমিমরিবা মখোয় অসি অমা হেত্তা লৌবরিগা নিংথিনা তোংশিয়াদুনা কম্পোটিং তৌফমদা হাপত্রিঙে মাঙজৌননা উরুমদা য়ামদ্রবদা থা মখায় নংত্রগা চয়োল অহম নিংথিনা থংলবা মতুংদা শীজিন্নগনি। য়ান্না কমা নমশিন্দনা হোম হোম লাওনবা মওং য়েংদুনা হাপ্পীগনি। চেঙ্গুম থাখিবগী লেমহৌখাক চরুশিং য়ান্না ফবা পোংলম ওই। ঈশিংদা হৌবা কঙ অয়ান্না নিংথিনা কংহন্দুনা অমদি খরা পথহল্লবা মতুংদা মচিঞ্জাক ওইনা শীজিন্নবা য়াই। পোংলম অমখত্তমক হাপ্পদগীদি পোংলম কয়্য অমা য়ানশিয়াদুনা হাপ্পনা হোয়া ফৈ। অইংবা নিংথমথাগী মতমদা অশঙবা নাপি শিংনা খরা হাপ্তুনা শাগংহনবা য়াই।

ভর্সিকম্পোটিং তৌবা য়াৰা পাত্র খরা :

১) পীক্লা হৌনবগীদমক্ভদি কোক্লিং কারোইদবা প্লাষ্টিক তব, থর্মোকোলনচিংবা পাত্রাশিং শীজিন্নবা য়াই। মফম চানা ঈচুম চেস্থখিনবা মখুন খরা হুংকনি। মথা ইথং থংবদা ইঞ্চি ২-৩ থানা মথত্তা থমখিবা বেদিংগী মচাকশিং হাপকনি। মসিগী মথত্তা ইঞ্চি অহুম্মুক থানা খরা পথরবা যস্থিগা অতৈ পোংলমশিংগা য়ানশিন্নরগা ইঞ্চি অহুম্মুক থানা মরোল নাইনা অতৈ পোংলমশিং হাপ্পা য়াই। মতুংদা চাকখুমগী অরেম অপাশিং নুমিৎ খুদিংগী খরা খরা লেপ্তনা অদুমক হাপ্পা য়ারে। মিটার ১ পাকপা, মিটার ১ শাংবা, মিটার ০.৫ লুবা পাত্র অমদা তিস্ত্রোক ১০০০-১৫০০ অমগী চাংদা থাজিনবা য়াই। মথত্তা ঈশিং থিঙুনা নিংথিনা ঈনিল লৈনা চোংনবা চাইরবা মতুংদা লিমনেগী বোরানা কুপ্তুনা ঈনিল ফানবা হোংনবীগনি।

২) পাত্র অমত্তা য়াওদনা উরুম লাংবা মফম য়েংদুনা লৈমায় খরা কুথহল্লগা/নংত্রগা নেমতক্সা লৈরঙ তাখংলগা নান্না শেম্মবা মফমদা/লৈমায়দা বেদিংগা লোয়ননা অতৈ মচিঞ্জাকশিং দোম শানা পৈখংলগা তিস্ত্রোক থাজিন্দুনা কম্পোটিং তৌবসু য়াই।

৩) তিস্ত্রোক য়োক্সা প্লাষ্টিকী খাও ফংলে। মখোয় অদুনা নংত্রগা বিলামাটি নুঙ লৈঙাই শীজিন্নদুনা তেঙ্কি চন্দুনা খরা চাউনা পায়খংপসু য়াই। তেঙ্কিগী পাক চাওবা অসি মিটার ১ পাকপা, মিটার ১ রাংবা, শাংবনা অফংবা লমগী মথা পোন্না শাংহন্দুনা চনবা য়াই। মসি প্লাষ্টর তৌদুনা শেম্মবা লৈমায়দা চনবনা ঝাইদগী ফৈ। তেঙ্কিগী মনুংগী লৈমায় অদু মায়কৈ অমদা খরা ঙমথহনগনি। মসি অহেনবা মহি অদু চেস্থখিনবনি। ঙমথরিবা মায়কৈদুনা খারিবা চেঙ্কী লৈরং অদু ফাওনা মখুন অমা হুতুনা পাইপ অমগী মতেংনা মহিশিং অদু পুথোরজুনা পাত্র অমদা য়ানশিনগনি। মসি য়ান্না ফবা হার মখল অমনি। তিস্ত্রোক লোকপা নুংঙাইনবা মওংদা মিটার ৩ খুদিংগী কাখল খায়দোকপসু য়াই। কাখল খুদিংমক মখাদা মখুনশিং হুতুনা অমগা অমগা ফাওনহনগনি। তেঙ্কিগী অকোয়বদা প্লষ্টর তৌরবা লৈমায় অদুদা ফুট ১.৫-২ পাক্সা ইকোয় কোয়না খাল্লগা নানা অমা ইকোয় কোয়না মতম পুন্সত্তা ঈশিং থংনা য়ানবা শেদ্রীবা ফৈ। মসি ককচেং ঙাকথোক্লবনি।

তশেনমক্ভি কম্পোটিং শেদ্রগী মচাকশিং অসি তেঙ্কিদা হাপ্পগী মওং অসি তোঙান তোঙানবা মওং কয়্য অমা লৈয়ে। অহানবদা বেদিং নিংথিনা ইঞ্চি ৬ থানা হাপ্পবা মতুংদা মথত্তা ইঞ্চি ৬ থানা মচিঞ্জাক হাপ্পগা তিস্ত্রোক থাজিনবা, মদু চাবা লৌইরবা মতুংদা মরোল অমা অমুক হাপচিনবা অসুন্না তেঙ্কি থল্লবা মতুংদা কম্পোটিং লোকপা; অতোপ্লা মওং অমদনা বেদিং মথত্তা মচিঞ্জাকশিং তেঙ্কি মপান য়ৌগদবা খরা রাংপা ফাওবা হাপ্পগা ঈশিং নিংথিনা চাইরবা মতুংদা মথত্তগী তিস্ত্রোক থাজিন্দুনা অচোংপা লিমনেগী বোরানা কুপশিন্দুনা থম্বসু অদুমক চংনৈ। অতোপ্লা অমদনা অমুক বেদিং মথত্তা যস্থি/য়েস্থি/ওকথি অমমমথত্তা নংত্রগা শরুক চাং মান্না য়ানশিন্নরগা ইঞ্চি ৬ থানা হাপ্পবা মতুং মচিঞ্জাক অতৈগা ইঞ্চি ৬ খনা খল্লা তেঙ্কি থল্লবা হাপ্পসু অদুমক চংনৈ। চেকশিনগদবদি ঈনিল নিংথিনা লৈহনবগা লোয়ননা কমা নমশিন্দুনা য়েশিনহন্দবা হায়বসি য়ান্না মরু ওই হায়বনি। মসি তিস্ত্রোক্লা মগী উনশানা শ্রুর হোনবা নুংঙাইনবা, ওক্সিজেন মরাং কায়না ফংনবা অমসুং মচিঞ্জাক চাবা নুংঙাইনবনি। মফম অদু ঈনা কুপ্তুনা উরুম লাংনবা শেদ্রীগনি। তঙাইফদনা তিন্না কুপ্সসু অদুমক য়াই।

লোকপা : মথক থংবা মরোলাদ লৌরিবা পোংলমশিংনা চা মনা মান্না কম্পোটিং ওল্লবা মতমদা মপে ওইনা তাখংতুনা দোম শানা পৈখংকনি। নুমিৎ ৩-৪নি লৈরবা মতুংদা কম্পোটিং অদু লৌথোজুনা নিকথোক্সা মতুংদা বোরাদা হান্দুনা থংনা/শীজিন্নবা য়ারে। তিস্ত্রোক মরুম খরা নংত্রগা মচা খরদি অদুমক শোয়দনা য়াওখিবা য়াই, থোইদোত্রা চিংনিংঙাই লৈতে।

ভর্সিকম্পোটিং তৌবা য়াৰা পোংলমগী অরাংপা লৈতে। মায় পাক্সা ভর্সিকম্পোটিং পুথোজুনা ওর্গানিক লৌউদা মায় ওনশিনবা মতম ওইরে হায়না থমজনীং! ? ●