ꯍꯨꯏꯌꯦꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ
ꯅꯤꯡꯊꯧꯀꯥꯕꯥ, ꯅꯣꯚꯦꯝꯕꯔ ꯲꯶, ꯲꯰꯱꯸, ꯏꯝꯐꯥꯜ
꯴꯲ ꯁꯨꯕꯥ ꯆꯍꯤ, ꯲꯴꯳ꯁꯨꯕꯥ ꯃꯁꯤꯡ
হুইয়েন লানপাউ
নিংথৌকাবা, নবেম্বর ২৬, ২০১৮, ইম্ফাল
৪২ শুবা চহী, ২৪৩শুবা মশীং

মেরি কোমনা মায় পাক্লকপা

তরাম্না ওক্কুনা পূক্নিং থৌগৎফম থোকই

ইন্দিয়াগী কোনুং ন্যু দিল্লিদা লৈবা কে দি যাদব ইন্দোর ষ্টেদিয়মদা থা অসিগী ১৫দগী পাঙথোকখিবা ৱিমেন্স ৱর্ল্ড বোক্সিং চেম্পিয়নশিপ ২০১৮ দা মণিপুরগী মাংতে চুংনৈজাং মেরি কোমনা গোল্ড মেদল লৌদুনা নুপী বোক্সিংগী পুৱারীদা অনৌবা ফিদা অমা কনবা ঙমখ্রে। মীয়াম্না এম সী মেরি কোম হায়রগা হেন্না খঙনবা শান্নরোয় অসিনা কিলোগ্রাম ৪৮গী কাঙলূপ্তা য়ুক্রেনগী বোক্সর হন্না ওখোটাবু ফাইনেলদা মায়থীবা পীদুনা তরুক্লক ৱর্ল্ড চেম্পিয়ন ওইবা ঙমখিবনি। থাংজ নুমিৎতা পাঙথোকখিবা ফাইনেল বাউটতা ইন্দিয়াগী মহুৎ শিন্দুনা শরুক য়াখিবী মণিপুরী নিংঙোল এম সী মেরি কোমনা য়ুক্রেনগী বোক্সর অদুবু ৫-০ দা মায়থীবা পীদুনা অনৌবা পুৱারী অমা শেম্বা ঙমখিবনি। মশাগী চহী ৩৫ শুবগা লোয়ননা অঙাং অহুমগী মমাসু ওইরবী মেরি কোমনা মালেমদা নুপী বোক্সরশিংগী মরক্তা গোল্ড মেদল খ্বাইদগী মশীং য়াম্না ফংবা ঙন্বী নুপী বোক্সর ওইরে। মমাংদা মেরি কোমনা আইরলেন্দগী নুপী বোক্সর কেটি টেলরগা চপ মান্ননা গোল্ড মেদল ৫/৫ ফংখি। অদুবু গোল্ড মেদল মঙাগী মথক্তা মেরি কোমনা অতোপ্পা সিলভর মেদল অমা ফংলগা কেটি টেলরনা ব্রোঞ্জ মেদল অমা ফংখিবনি। পূক্নিং থৌগৎনিংঙাই ওইরিবা ৱাফমদি মেরি কোমনা নুপী বোক্সিংগী ৱর্ল্ড রেকোর্দ থম্বগা লোয়ননা নুপা বোক্সিংগী রেকোর্দ থল্লিবা ফেলিক্স সেভোনগা গোল্ড মেদল মশীং চপ মান্ননা লৌবা ঙল্লকখিবসিনি। হৌজিক ফাওবদা পাঙথোকখিবা ৱর্ল্ড চেম্পিয়নশিপ তরেৎলক্তা মেদল অমা নৎত্রগা অমা লৌবা ঙন্বা নুপী বোক্সরসু মেরি কোমনা ওইরে। মেগনিফিসিয়ন্ট মেরি হায়না মিংথোল পীখ্রবা মেরি কোমনা কুমজা ২০১২ গী সম্মর ওলিম্পিক্সতা ক্বালিফাইদ ওইবা ইন্দিয়াগী অমত্তা ঙায়রবা নুপী বোক্সরসু ওইখি। সম্মর ওলিম্পিক গেমস অদুদা কেজি ৫১গী কাঙলূপ্তা মহাক্না ব্রোঞ্জ মেদল ফংখিবনি।

এ আই বি এ ৱর্ল্ড ৱিমেন্স রেঙ্কিংগী ফ্লাইৱেট কেটেগরিদা মরিশুবা মফম কনখিবী মেরি কোমনা কুমজা ২০১৪দা সাউথ কোরিয়াগী ইঞ্চিওনদা পাঙথোকপা এসিয়ন গেমসতা গোল্ড মেদল লৌদুনা এসিয়ন গেমসতা গোল্ড মেদল লৌবা ইন্দিয়াগী অহানবা নুপী বোক্সরসু ওইখি। মসিদসু নৎতনা কম্মনৱেল্থ গেমসতা গোল্ড মেদল লৌবা ইন্দিয়াগী অহানবা নুপী বোক্সরসু ওইরে। ওষ্ট্রেলিয়াগী ক্বীন্সলেন্দদা লৈবা গোল্ড কোষ্টতা পাঙথোকখিবা কম্মনৱেল্থ গেমস ২০১৮ দা মহাক্না গোল্ড মেদল লৌখিবনি। মণিপুরগী তাঙলবী নিংঙোল অসিনা ফংলকখিবা অতৈ মেদলশিংদি কুমজা ২০০১ গী ৱিমেন্স ৱর্ল্ড এমেচর বোক্সিং চেম্পিয়নশিপকী সিলভর, কুমজা ২০০২গী ৱিমেন্স ৱর্ল্ড এমেচর বোক্সিং চেম্পিয়নশিপকী গোল্ড, কুমজা ২০০২ দা পাঙথোকখিবা ৱিট্চ কপকী গোল্ড, কুমজা ২০১৩ গী এসিয়ন ৱিমেন্স চেম্পিয়নশিপকী গোল্ড, কুমজা ২০০৫গী এসিয়ন ৱিমেন্স চেম্পিয়নশিপকী গোল্ড, চহী অদুমক্তদা পাঙথোকখিবা ৱিমেন্স ৱর্ল্ড এমেচর বোক্সিং চেম্পিয়নশিপকী গোল্ড, কুমজা ২০০৬কী ৱিমেন্স ৱর্ল্ড এমেচর বোক্সিং চেম্পিয়নশিপকী গোল্ড, চহী অদুমক্তদা পাঙথোকখিবা ভিনস ৱিমেন্স বোক্স কপকী গোল্ড, কুমজা ২০০৮গী ৱিমেন্স ৱর্ল্ড এমেচর বোক্সিং চেম্পিয়নশিপকী গোল্ড, চহী অদুমক্তদা পাঙথোকপা এসিয়ন ৱিমেন্স চেম্পিয়নশিপকী সিলভর, কুমজা ২০০৯গী এসিয়ন ইন্দোর গেমসকী গোল্ড, কুমজা ২০১০ গী ৱিমেন্স ৱর্ল্ড এমেচর বোক্সিং চেম্পিয়নশিপকী গোল্ড, চহী অদুমক্তদা পাঙথোকপা এসিয়ন ৱিমেন্স চেম্পিয়নশিপকী গোল্ড অমসুং কুমজা ২০১৮গী ৱিমেন্স ৱর্ল্ড এমেচর বোক্সিং চেম্পিয়নশিপকী গোল্ড মেদল অসিনচিংবনি। পদ্ম ভুশন, অর্জুনা এৱার্দ, পদ্মশ্রি অমদি রজিব গান্ধী খেল রত্না এৱার্দনচিংবা লেমজনিংঙাই ওইরবা মিংথোল কয়া ফংলকখ্রবী শান্নরোয় অসিবু মণিপুর লৈঙাক্না খ্বাইদগী অৱাংবা থাক্তা ইকাই খুম্নবীবগা লোয়ননা মহাক্কুম্বী/মহাক্কুম্বা কয়া পুথোকপা ঙম্নবা থৌরাং লৌখৎফম থোকই। তৌবগীবুদি মায় পাক্কুনা মিংচৎকী উরোং খিল্লম্লবা মতুংদা তরাম্না ওক্কনি হায়না ঙাইদুনা লৈথোকপগী মহুৎতা হীরম অমদবু ওইরবসু অমদবু ওইরবসু লমদম অসিগী মীওই কয়া মায় পাকপা মীশক অমমম্ ওইহন্নবা শেমগৎপদুনা হেন্না মরু ওই হায়না লৌবনা হেন্না চুম্বা খোঙথাং ওইগনি।

••• এডিটরদা থারকপা চিঠি •••

সঙাই ফেষ্টিবেলদি হৌরে

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

চহী খুদিংগী পাঙথোকপা সঙাই ফেষ্টিবেলদি পাঙথোকপা হৌরে। চহী কয়াগী মমাঙদা পাঙথোকখিবা থৌরাংশিং য়েংলুরগা হন্দক চহীগী থৌরমগা মমাঙদা পাঙথোকখিবগদি য়াম্না খেন্নরে। অহোংবা কয়ানা মহুৎ শীনজিল্লকপনা হন্দক্কী চহীগী থৌরম্না সঙাইশিংনা নুংঙাইবগী চাং খরা হেল্লমগনি খল্লি। মরমদি খা থংবা মোইরাংগী শরুক কৈবুল লমজাওরোমদা লৈঙাক্না থৌরম কয়া পাঙথোক্লবা হোৎনরকপা থৌরাং অসিগীদমক্তা থাগৎপা ফোঙদোকচরি।

অহৌবা নুমিৎকীদমক্তা লম্বীগী নাক য়েৎতা ট্রাফিক পুলিস, মণিপুর পুলিসশিং অমদি কম্মান্দোশিং পরেং শানা লৈবা উরগা থোদোক্লা নুংঙাইবা পোকই। অদুবু অসুক ফজনা শেম শাদুনা হোৎনরবসু হায়নিংবা ৱাফমদি অদুম লৈরি। সঙাই ফেষ্টিবেল হায়রিবা অসিনা তাক্লিবা মসিগী ৱাহন্থোক অসি সঙাইগী মরমদা ওইবনা হায়রিবা থৌরম অসি সঙাই লৈরিবা মফমদা পাঙথোকপা পান্মী হায়জনিংই। হায়রিবা সঙাই ফেষ্টিবেল মিংথোনবা থৌরম অসিনা ইম্ফালদা পাঙথোকপদা ৱাহন্থোক লৈরোই। মতাং অসিদনি মমাঙগী লৈঙাক্না ইম্ফালদদং পাঙথোক্লম্বদগী ঙসিদি অহোংবা লাক্কুনা সঙাইশিংনা লৈরিবা মফমদা মমায় ওনশিল্লক্লিবা। অদুবু মতাং অসিদা থমনিংলিবা ৱাফমদি থৌরম অসিনা লাকপদা কৈবুলগী অহাংবা মফমদা পাঙথোক্লবতদা থৌরম অসিগী মগুন হেনগৎলক্কনি। হায়রিবা থৌরম অসি কৈবুলদা পাঙথোকপগী মফম/লম ফংদবা তারবসু কৈবুলগা নক্নবা মফমদা পাঙথোকহন্নিংই। মসিনা লাক্কদৌরিবা লমকোয়বশিংগী পূক্নিং চিংশিনবা ঙমগনি হায়না খল্লি। অয়ুক-নুংথিলগী মতমদা কৈবুলগী সঙাই য়েংবগী খুদোংচাবা ফংবদা নত্তনা লোক্তাক্কী ফজবা কয়া য়েংবগী নুংঙাইবা পোক্কনি খল্লি। লমকোয়বা লাক্লিবশিং অদুনা ইম্ফালদা লাকপদা ইম্ফালগী পিকখ্রবা দলানশিং য়েংনিংলোই, মরমদি লাক্লিবা লমগী মীশিং অদুদি চাউরবা দলান মথোল কয়াগী মরক্তগী লাকপনা ইম্ফালগী পিখ্রবা নেমখ্রবা দলানশিং য়েংবদা মখোয়না নোক্লিংগনি।

মরম অসিনা কৈবুল লমজাও সঙাইগী লৈফমদা থৌরম অসি পাঙথোকপনা ইম্ফালদগী কৈবুল ফাওবগী লম্বীগী ফিভমসু ফগৎকনি। অদুগীসু মথক্তা হৌজিক মণিপুর পুলিস, ট্রাফিক পুলিস, কম্মান্দো অমদি পেরা মেলিটরিশিং শীজিন্নদুনা লম্বী চৎথোক-চৎশিন্দা অয়েৎ-অপন লৈতনবা হোৎনহন্নিংই। কৈবুল লমজাও চৎপগী লম্বীগী ফজরবা লৌবুক্কী ফৌশিংনা চীংখোং য়ৌনা ফজনা শন্দোকখিবা, চীংগী ফজরবা, চীংয়ামগী উপালশিংগী নীংথিবা কয়ানা মীৎ পেলহনগনি। সরক্কী মমাঙগী মায়কৈরোমদা য়েংখিবদনা ফৌগী ফজরবা পান্বীশিংদগী ঈশিংগী শরুক ফাওবা শন্দোকখ্রিবশিং অসি উরগসু লমকোয়বশিংগী পূক্নিং নুংঙাইহনবা ঙমগনি খল্লি।

থৌরমশিং অসি য়েংবা ঙম্নবগীদক্তা লৈঙাক্কী বসশিং ইম্ফাল টু কৈবুল ফাওবা অতাবা গাড়ী অতোংমলদা চেলহনবনা মীয়াম্না নীংতম্না থৌরমসি য়েংবা চৎপদা খুদোংচাহনগনি। নুমিদাংগী মতমদদি মফম অদুদা অফবা হোটেল, সেক্যুরিটিগী চেকশিন থৌরাং লৈতবনা মখোয়না ইম্ফালদা থম্বীরগা মখোয়গীদমক্তা ইম্ফালগী মফমশিংদা মখোয়গী পেন্নবা থৌরমশিং পাঙথোকহন্নিংই। মসিনা লমকোয়বশিংগী পূক্নিং পেনহনবা ঙমগনি। মসিগী মতাংদা বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী এম এল এ ৬ মক্না মপুং ওইবা থৌরমশিং পাঙথোক্লবগীদমক্তা অকনবা ৱাফম থমহন্নিংই। মসিনা ইম্ফাল ময়োলদা পাঙথোকপা থৌরমশিং অসি খরা মখৈদি কোকহনবা ঙমগনি। অদুগী মথক্তা ইম্ফালদগী তাম্না লৈখ্রবা লমশিংগী ফজবা হেনগৎহনবতা নত্তনা সঙাইশিংনসু হরাওজগনি।

অদোমগী - লাইশ্রম মনাওয়াইমা, নম্বোল মখা লৈকায়

লৌমীশিংগী কাখল

পান্বীদা কেলসিয়ম ৱাৎপগী লায়ওং

ডাঃ এম থোইথোই সিংহ

পান্বীদা মচীঙ্গাক ৱাৎপগী লায়ওং কয়া মনাগী শক্তম অমসুং মচুনা নৎত্রগা মহৈগী শক্তমনসু ফোঙদোকই। উৎলিবা লায়ওংদুদগী পান্বীদুদা করি ৱাৎলি হায়বদু লেপথোকপা য়াই। মনাগী অরি-অনৌ খেন্নবগী মতুং ইন্না অৱাৎপা মচীঙ্গাক্কী লায়ওং উৎফম খেন্নে। পান্বীগী শরুক অমদগী অতোপ্পা শরুক অমদা পুথোক-পুশিন, লেংথোক লেংশীন তৌবগী চাং খ্বাইদগী নেম্বা কেলসিয়ম অমসুং বোরোন ৱাৎপগী লায়ওং উৎফমসি পান্বীগী ময়োন অমসুং মহৈদা ওই।

পান্বীদা কেলসিয়ম ৱাৎলবদি ময়োন ওইনা লৈরিবা মনাগী মতোন থংবা শরুক্তগী ঙৌথোরকপা থেংনগনি। অদুমকপু মখোকলোম থংবা শরুক্তুদি শংনা লৈগনি। য়াম্না নৌরিবা মনাদুমক্কী শরুক অহুম থোকপগী মতোন থংবা শরুক অমখক্তু মচু মাঙখিগনি লোয়ননা কোন্থরক্কনি, পায়বদা কেমগনি। কেলসিয়ম ৱাৎপগী চাং ৱাংখৎলক্লবদি পান্বীগী মতোন থংবা শরুক্তুমক শিগনি, কংশিল্লক্কনি। বোরোন ৱাৎপা ওইরগনা ময়োন ওইনা লৈরিবা মপুঙ ফাদ্রিবা মনাগী মখোকলোমথংবা শরুক্তা নাপু মচু চঙলকপা অমসুং ঙৌথোরকপা থেংনগনি। করিগুম্বদা মনাদুমক শাংদোকখিদুনা চপশাং শাংনা উবসু য়াওই। অসুম্না পান্বীগী ময়োনদা উৎলিবা লায়ওংশিং মুন্না য়েংবীরগা কেলসিয়ম ৱাৎলিব্রা নৎত্রগা বোরোন ৱাৎলিব্রা হায়বদু খঙদোকপীবা চংই।

পান্বীদা কেলসিয়মগী চাং ৱাংনা য়াওই। কংলবা পান্বীগী শরুকশিংগী চাদা ০.২ দগী অমা ফাওবদি কেলসিয়মনি। য়াওফম থোকপা চাংদগী হন্থখ্রবদি কেলসিয়ম ৱাৎপগী লায়ওং উৎলকই। পান্বী মখল খেন্নবগী মতুং ইন্না কেলসিয়ম ৱাৎপগী লায়ওংশিং খেন্নে।

খামেন অশিনবা : খামেন অশিনবদা কেলসিয়ম ৱাৎলবদি মতোনলোমথংবা মনাশিং কংশিল্লকই। পাল্লিবা খামেনগী মতোন থংবা শরুক নৎত্রগা মখোকলোমথংবা শরুক্তা কোরোক-কোরোক কোয়না মুশিন মুনা খামদেকপা অমসুং কুত্তক তৌনা লৈগনি। খামেন অশিনবদা কেলসিয়ম ৱাৎপগী লায়নাবু কোকফাই লায়নানি খন্দুনা কোকফাই হীদাক কয়া কাপ্পসু তোয়না থেংনরি। খ্বাইদগী তোয়না থেংনবা লায়নাশিংগী মনুংদা অমনি।

কোবী : কোবী, হঙ্গাম কাঙবুদদি কেলসিয়ম ৱাৎলকপগা ময়োন ওইনা লৈরিবা মনাশিং মচু ওল্লকপা অমসুং কোন্থরকপা থেঙনগনি। ময়োন্দু শিথরকই। নৌরিবা পান্বীশিংদা ওইরগদি অয়াম্বা মনাশিংগী অশংবা মচু মাঙথরকই।

গাজর : গাজর শালগোমগুম্বা পান্বীশিংদদি নৌরিবা মনাশিং কংশিল্লকপদা নৎতনা মনাগী মখোক্তুমক কংশিল্লক্তুনা তুথরকই।

আলু : আলুগী মতোন্থংবা মনাশিং পীকই। মনাগী মতাইথংবা শরুকশিংগী অশংবা মচু মাঙথরকই। য়ুংনা কোনশিল্লকই। ময়ায় থংবা অচৌবা মশিং তম্না কোনশিল্লকই। আলু তাবগী চাং য়াম্না হন্থে। আলু পান্বীদা মখল কয়াগী মচীঙ্গাক ৱাৎলকপদা পোথোক য়াম্না হন্থে। অদুবু কেলসিয়ম ৱাৎলক্লবদি পোথোক্কী চাং অমুক্কা হেন্না হন্থে।

মচীঙ্গাক	চাংচত্তা আলু অমগী অরুন্বা(গ্রাম)
মচীঙ্গাক শুরবা লৈবাক	৬০.১
নাইট্রোজেন হাপ্তবা/য়াওদবা	২৬.৮
ফোসফোরস য়াওদবা/হাপ্তবা	৩০.৮
পোটাস য়াওদবা/হাপ্তবা	১৬.৯
মেগনিসিয়ম য়াওদবা/হাপ্তবা	১৫.৬
কেলসিয়ম য়াওদবা/হাপ্তবা	২.৪

কেলসিয়ম ৱাৎলবা আলুগী পোথোক হন্থবনা মতম মতমগী লায়ওংশিং চেকশিন্না য়েংশিনবা চংই।

চুজাক : চুজাক, ফৌগুম্বা সিরিয়েলশিংদদি পান্বীগী ময়োন ওইনা লৈরিবা অমসুং মনাশিংগী ময়োনশিং মপুং ফানা থিনগৎপা ঙমদে।

কোলি হৱাই : কোলি হৱাই অমসুং মঙ্গলগুম্বা পান্বীশিংদদি মনাগী মতাই থংবা শরুকশিং ইপৎ পথুনা লৈগনি অমসুং মনাগী মচু তাইফেৎ তাইনা লৈগনি। মতোনলোমথংবা মউগী শরুক্তু লেকথদুনা লৈগনি। হায়রিবা হৱাইদুগী মরূশিংদু মপুঙ ফানা চাউখৎতে। চাউবা হেন্দে।

পান্বী শরুক অমদগী অতোপ্পা শরুক অমদা ইরায় লায়না পুথোক পুশিন তৌবা ঙমদবা কেলসিয়ম অমসুং বোরোনগুম্বা পান্বীগী মচীঙ্গাকশিংদা নৎতনা অতৈ অতোপ্পা চাং নেম্না মথৌ তাবা মচীঙ্গাকশিং অসিদি ঈশিংদা তুমহল্লগা স্প্রেয়রগী মতেংনা কাপ্পসিনা পান্বীশিংদা হেন্না লায়না ফংহল্লি। অদুমকপু ঙসিদি কেলসিয়মগীদমক কেলসিয়ম নাইত্রেট অমসুং বোরোনগীদমক নাইট্রো বোরেক্স ওইনা শীজিন্নরক পদগী পান্বীশিংনা মচল অনী অসিবু ফংবদা লায়হল্লে।

শঙ্গোম থোকপী ষণবী লোইবা

ডাঃ সরাংথেম জেস্মারাণী

শঙ্গোম থোকপী ষণবী লোইদুনা ইশাগী শেন্দাল লম্বী অমা ওইনা শেন্দোং লৈনা য়োকপা হায়বসি ষণবু খুদিংগী অপাম্বনি । অদুবু করিগুম্বা অমা নৎত্রগা অমদগী ষণ লোইবদা অশোয়বা অমা হেক য়াওরক্লগদি শেন্দোং লৈবা ৱাৎলি। মরম অসিনা ষণবু খুদিংমক্না মখাগী কাঙলোনশিংসি নিংথিনা খঙজিনবীবা মথৌ তাই। মখোয়শিং অদুদি :-

১) অফবা মখলগী ষণ লৌবিরগা লোইবীবা।
২) ষণগোন নিংথিনা শেম্বীবা।
৩) নিংথিনা পীজ-পীথক তৌবা।
৪) চেকশিন থৌরাং কয়া লৌদুনা মচা লৌবা।
৫) লায়না তীলনা কয়াদগী ঙাকথোক্লবা চেকশিন থৌরাং কয়া অমা লৌবা।

অফবা মখলগী ষণ খনবা :

শেন্দোং লৈনা শঙ্গোম থোকপী ষণ লোইবা হায়বসিদা অফবা মখলগী ষণ খনবা হায়বসি মথৌ য়াম্না তাই। মরমদি দাইরি ফার্ম তৌবদা পৈশা লাক্লিবসি শঙ্গোমদগীনি। ষণবী লোইনবগী খনবা মতমদা ষণনাওদগী লোইখৎপনা হেন্না ফৈ। ষণনাও খনবা মতমদসু অনীশুবা চাবোক্কী ষণনাও ওইনা খনবীগনি। হায়রিবা ষণনাওসি খনবা মতমদা ষণবীগা পূন্না লৈমিন্নরিঙৈ মতমদা খনবনা হেন্না ফৈ। মরমদি মচাদা চেল্লক্কদবা গুণশিংসি মপাগী তঙ্খায়, মমাগী তঙ্খায় লাকই। মসিনা মরম ওইদুনা মমাগী অহানবা চাবোক, মমাগী মওং মতৌ অমদি মপা-মপূগী মরমদা খঙবা ঙমগনি। ষণবুনা অফবা মখলগী ষণ লোইহৌবা হায়বসি মফমদুদা লৈরিবা ষণগী ষণলূপশিংদুদসু মগুণ হেনগৎহনবগী খুদোংচাবা অমা লৈ। অমনা ষণবী ওইনা লোইগে হায়রগদি ষণবীদু য়াম্না খিংবা, ঈং-তপ্পা ওইবা তাবনি। খোমজিন মরিমক অশোয় অঙাম য়াওদবা, খোঙনীংগী কারক্তা লৈবা ওইগদবনি। শঙ্গোম থোকপী ষণবী ওইনা লোইবীগে হায়রগদি মাগী শঙ্গোম থোকপগী মতমসি য়ামদ্রবদা চহী অমদা নুমিৎ ৩০০নিগী শঙ্গোম থোকপা ঙম্বা ওইগদবনি।

ষণগোন শাবা :

ষণগোন শাবা মতমদা ষণগোনগী মায়ওনসি নোংপোকলোমদা ওনবনা হেন্না ফগনি। মরমদি মসিনা নুংশা মঙাল য়ৈবগী অৱাবসু খরমখৈ হন্থহনবা ঙম্মী। ঐখোয়গী লমদমসিগী য়েংলগদি ষণ অয়াম্বা ষণগোলদা নুমিৎ চূপ্পা থমগন্দে। অয়ূক, নুংথিলদা ষণজাবুংদা থাদোক্লগা নুমিদাংৱাইরমদা মকোন্দা থম্বনা অয়াম্বনি। ষণবু খরনদি ষণগোন্দা নুমিৎ চূপ্পা থল্লিবা ষণশিংসি কাঙ্খল খনজিল্লগা থম্মী। মসি তৌবিরোইদবনি। খল্লিবা ফীদু অয়ূক, নুংথিলদদি নুংশিৎ নুংশা চঙনবা হাংদোক্তুনা থম্বীগনি। ষণগোন্দা নুংশিৎ নুংশা নিংথিনা চঙলগদি ষণগোলদু কংনা লৈগনি অমদি মহীক কয়া অমসু নুমিৎকী মঙালনা শিজখিগনি। নুমিদাংগী মতমদা ফী খনবীরগসু মকোন মনাক্তা কাঙমৈ খুবীগনি। ষণগোনগী লৈমায়সু লৈতেম মান্নহনগদবনি, য়াম্নসু নালহনবীরোইদবনি। মরমদি কা হেন্না নাল্লগদি নান্থুবগী চাং য়াম্না ৱাংই। মরু ওইবা অমনা ষণগোনগী লৈমায়সি লৈতেম মান্নহল্লগা নলারোমদা খজিক ঙমথহনগনি। মসিনা শেংদোকপা মতমদা মথি ময়ুংদুসু দ্রেনলোমদা অদুমক চৎচখ্রগনি। দ্রেন্দগী পুথোরকপা মথি ময়ুংশিংসি অচৌবা কোম ৩-৩.৫ লুবা অমা তৌবীদুনা মদুদা পৈশিনবীরগা পীক থল্লবা মতমদা লৈবাক্না কুপশিনবীরগা থা ৫/৬ মুক থম্বীরগা কম্পোষ্ট ওইনা শেম্বীবনা হেন্না ফৈ।

পীজ-পীথকপা :

ষণবু অয়াম্বনা শজিক মরাং কায়নবু লৈরগদি শজিক্না নম্না পীজে। মফোনগী শরুক পীজবা খরা ৱাৎলি। শঙ্গোম শুল্লবা মতমদা মফোনগী শরুকশিং পীজবা থেংনজে। ষণ অমনা য়ামদ্রবদা ১৪-১৫% দাইজেষ্টিবল ক্রুট প্রোটিন অমসুং চাদা ৬৪ টোটেল দাইজেষ্টিবল ন্যুত্রিএন্ট চঙই। হায়রিবসি ফংহনগে হায়রগদি শজিক পীজবগী মথক্তা মফোলগী শরুকসু য়াওহনগদবনি। মসিগী মথক্তা মিনরেল মীকচর অমসুং থুমসু চাদা ১গী চাংদা হাপ্লগা পীজবীগনি। শঙ্গোম থোকপী ষণবী অমনা য়ামদ্রবদা কেজি ১গী মফোনগী শরুক পীজবীগনি। মসিগী মথক্তা শঙ্গোম শুল্লিবা ষণ ওইরগদি শঙ্গোম কেজি ২.৫ খুদিংগী তোঙানবা কেজি ১ হেন্না পীজবীগনি।

নোংমদা শঙ্গোম থোকপী ষণনা শজিক কেজি ৪০ অমদি চরূনা কেজি ৬ পীজবীবা য়াই। হাতম ওইরগদি শজিক্তা কেজি ১০, চরূদা কেজি ২ অমদি মফোলগী শরুক্না গ্রাম ৫০০ পীজবীবা য়াই। অয়াম্বা ষণবুশিংনা শজিকশিংসি ফাল্লুরগা ষণগোলগী নাকলদা পৈশিন্দুনা থম্বা অদুমক য়াওদবা নত্তে। পুল্লিবা শজিক মপুন্দু নুংশাদা ফৌদোকপীরগা উইথহল্লগা পীজবনা খ্বাইদগী ফৈ। মসিনা ষণদা তীল চেনবগী চাং য়াম্না হন্থহল্লি।

মচা লৌবা :

ষণ মচা লৌবগী মখল অনী থোক্লা লৌবা য়াই :-

ক) লাবগা অমোমগা তিন্নরগা মচা লৌবা।
খ) খূৎশেমগী পান্বে শীজিন্নরগা মচা লৌবা - আর্টিফিএল ইনসেমনিয়েটসন (এ আই) নি।

ষণবু অয়াম্বনা এ আই তৌরগা মচা লৌনরি। মসিনা তিন্নরগা থোক্লকপা য়াবা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী অমদি অফবা মখলগী মপাদগী মচা লৌরবনিনা মাগী ধারাগী গুণসু হেনগৎহল্লি। ঐখোয়গী লমসিদদি এ আই তৌবগী মায় পাকপগী চাং অসি চাদা ৭০নি। মসিগী অহোবা মায়ম অমা লৈ। মরু ওইবদি ষণবুনা মশাগী ষণশিংদু মতম চানা মচা লৌবীদবা অমদি ষণশিংদু ফজনা পীজ-পীথক তৌবীদবনা মরম ওইদুনা মচা ওইবগী চাংসি নেম্বনি। মসি নত্তবা অতোপ্পা মরম কয়া অমসু লৈ।

হীট লাকপা — মচা লৌবা য়াবা মতম — মরূম থোকপা হৌবা
এ দে — পুং ৪ — পুং ১৬ — পুং ৩০

মথক্কী মতমসি মুন্না য়েংবীরগা ষণবুনা মতম চানা মচা কাপ্পীরগদি মচা লৌবদা অশোয়বা অমা ফাওবা লৈরোই।

শঙ্গোম শুল্লিবা ষণবীনা করিগুম্বা অমুক মচা লৌখিবা তারগদি মচা পোক্কদবা থা অনী ৱাৎলিঙৈদগী শঙ্গোম শুমদনা থম্বীগনি। মসিগী কান্নবনা মথংগী চাবোক্তা শঙ্গোম হেন্না পুথোকপা ঙমহল্লি। লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী। শঙ্গোমদা য়াওরিবা ন্যুত্রিএন্ট হায়বদি প্রোটিন, ফেট অসিনচিংবগী চাংসু য়াম্না ৱাংনা লৈ। পোক্লক্কদবা মচাসু মশা য়াম্না ফনা পোক্লকই অমসুং ষণবীসু মশা ফনা লৈবা ঙমহল্লি।

শঙ্গোম শুমদনা লৈরিবা মতমদুদা ষণবুনা ভিটামিন, মিনরেলস চাং নাইনা পীজবীগনি। শজিক অমদি মফোনগী শরুকসু নোংমদা কেজি ৩গী চাংদগী তাদনা পীজবীগনি।

লায়না তীলনাদগী ঙাকথোকপা :

ষণ অমদি ষণগোন লূ-নান্না থম্বা হায়বসিনা লায়না তীলনাদগী ঙাকথোকপা ঙম্বা খ্বাইদগী অফবা পান্বে অমনি। ষণশিং মনাক নকপদা লৈবা দিষ্ট্রিক্ট ভেটিরিনরি হোস্পিটাল নৎত্রগা দিষ্ট্রিক্টক দিষ্ট্রিক্টকী কে ভি কেশিংগা তানবীরগা মতম মতমগী ওইবা লায়না তীলনাদগী ঙাকথোক্লবা হোৎনবীগনি। ষণগী ষন্থিশিংসু থা ৩ খুদিংগী মনাক নকপা দিষ্ট্রিক্ট ভেটিরিনরি হোস্পিটালদা টেষ্ট তৌথোকপীরগা লৈরল্লিবা তীলদুগী অখন্নবা হীদাক থাদোকপীগনি। মসিদসু নত্তনা দিষ্ট্রিক্ট ভেটিরিনরি ওফিসকা খূৎশম্নরগা মতম মতমগী ওইবা টিকাসু থাদোকপীসি।

অসুম্না ষণবুশিংনা তুং কোয়না শেন্দোং লৈনা শঙ্গোম থোকপী ষণবী লোইবীগে হায়রবদি মথক্কী কাঙলোনশিংসি কাঙলোন চুম্না ইনবীনবা থমজরি।

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