ꯍꯨꯏꯌꯪꯂꯥ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ
ꯑꯃꯣꯡꯇꯥꯏꯀꯥ, ꯃꯇꯧꯔꯤꯕꯥ ꯳꯱, ꯲꯰꯱꯸, ꯏꯝꯐꯥꯜ, ꯁꯥꯅꯍꯟ
꯴꯲ ꯖꯨꯕ ꯆꯍꯤ, ꯲꯷꯷ꯖꯨꯕ ꯃꯁꯤꯡ
হুইয়েন লানপাউ
নিংথৌকাবা, দিসেম্বর ৩১, ২০১৮, ইম্ফাল
৪২ শুবা চহী, ২৭৭শুবা মশীং

# ঈ কাপ্পুবদগী ঐচ আই ভি পোজিটিব ওইরকপা

## *অনা-লায়েংবগী থবক্তা চেকশিনবগী তঙাইফদবা*

*তামিল* নাদুগী হোস্পিটাল অমদা ডোক্তরশিংনা চেকশিনবা ৱাৎপদগী ঈ কাপ্পুবী নুপী অমা ঐচ আই ভি পোজিটিব ওইরকপগী লাইবক থীবা থৌদোক অমা লৈখ্রে। চেন্নাইগী মমিং লৈরবা কিলপোক মেদিকেল কোলেজ হোস্পিটালদা লায়েংখিবী নুপী অমা হৌখিবা এপ্রিল থাদা হোস্পিটাল অসিমক্তদা ঈ কাপ্পুবদগী ঐচ আই ভি পোজিটিব ওইরকখিবনি। রিপোর্ট অমগী মতুংইন্না মশাগী চহী ২৭ শুরবী নুপী অদু মশা ৱাই শংলক্তবদগী প্রাইমারী হেল্থ ক্যের সেন্টর অমদা লায়েংলুবদা কিলপোক মেদিকেল কোলেজ হোস্পিটালদা রিফর তৌরকখিবনি। নুপী অদু ফীভম খরা লুনা পুখৎলকপদগী তঙাইফদনা ঈ কাপ্তবা য়াদবা মতাং থোক্তুনা মীওই অনীদগী ঈ লৌরগা কাপখিবনি। হৌখিবা এপ্রিল থাদা ঈ কাপখিবা মতমদা ডোক্তরনা চেকশিনখিদবা মরম্না ঐচ আই ভি পোজিটিব ওইরকপনি হায়না নুপী অদুনা হোস্পিটালগী মথক্তা ক্রিমিনেল নেগ্লিজেন্সকী কেস থাঙ্গৎলকখিবনি। কিলপোক মেদিকেল কোলেজ হোস্পিটালগী দীন, ডা. পি বসন্তমনিনদি নুপী অদু অরুবা ফীভমদা পুখৎলকখিবা মরম্না খুদক্তা ঈ কাপখিবনি হায়রি। মথৌ তাবা টেষ্টশিং তৌবদা পুং ৩ লোম চঙগদবা মরম্না নুপী অদুগী পুন্সি কনবা ঙম্লরোইদ্রা খনবদগী খুদক্তা ঈ কাপখিবনি হায়নসু ডা. বসন্তমনিনা ফোঙদোকখি। অদুম ওইনমক ঈ পীরকখিবা দোনর অনীমক ঐচ আই ভি নেগেটিব ওইবা মরম্না হিরম অসিগী মতাংদা য়েৎননিংঙাই ওইবা ৱাফম কয়া থোরকখি। দিসেম্বর ২৬ তসু ষ্টেট অসিমক্কী সাতুরদা লৈবা সিবাকাসি গভর্ণমেন্ট হোস্পিটালদা মশাগী চহী ২৩ শুরবী মীরোনবী নুপী অমা ঈ কাপ্পুবদগী ঐচ আই ভি পোজিটিব ওইরক্লে হায়বা ৱাথোক অমা লৈখিবনি। থৌদোক অদুগা মরী লৈননা লেব টেক্লিসিয়ন অমা, কাওন্সেলর অমা অমসুং ব্লদ বেঙ্ককী মেদিকেল ওফিসর মফম লৌথোকখি।

নেসনল এইদস কন্ট্রোল ওর্গনাইজেসন (নাকো) গী দেটা মতুংইন্না ইন্দিয়াদা চহী খুদিংগী মীওই ২০০০ রোম ঈ কাপ্পদা ঐচ আই ভি পোজিটিব ওইবগী থৌদোক থোক্লি। কুমজা ২০০৭ তগী হৌজিক ফাওবদা মতৌ অসুম্না ঈ কাপ্পুবদগী খুদোংথিনিংঙাই ওইরবা লায়না অসি পক্লকপা মীওই ২০,৫৯২ লৈরে হায়না মীদিয়া রিপোর্টশিংনা ফোঙদোক্লি। লৈবাক অসিদা হৌজিক চৎনরিবা লোগী মতুংইন্না ঈ য়ুনিট খুদিংমক ঐচ আই ভি, হেপাটাইটিস বি, হেপাটাইটিস সী, সিফিলিস অমসুং মলেরিয়াগী টেষ্ট তৌবা মথৌ তাই। মহীক-মতাই চেন্দ্রে খঙলবা ঈ খক্তমক মীওইবদা কাপকদবনি। লায়না পকপা মীওই অমত্তনা ঈ পীবা নৎত্রগা দোনেট তৌবা য়াদে হায়বা কাঙলোন অমসু চৎনরিবনি। পুন্নমক অসিনা মরম ওইরগা ঈ পীবীনবা মী লৈশিল্লক্তবদগী মীওই কয়া ঈ ফংদদুনা শিবগী ফীভমদা লাকখি। নাকল অমরোমদা চাংয়েং তৌদবা ঈ কাপ্পুবদগী মীওই কয়া ঐচ আই ভি পোজিটিব ওইরকপা অদুগা অতোপ্পা নাকল অমরোমদনা ঈ ফংদবদগী মীওই কয়া ঈ কাপ্পা ফংদদুনা শিবা য়াওরকখি। মীওই অয়াম্বা মমুৎ তানা খঙনরে হায়না লৌবা তারবসু ঐচ আই ভি শন্দোরকপা মপুং ফানা থিংবা ঙমদ্রি হায়বা য়াই। মতম অমদা ইন্ট্রাভিনস দ্রগ য়ুজর (আই দি য়ু) শিং খক্তদা লায়না অসি শন্দোকই হায়না লৌনরম্লবসু নুপা-নুপী হকচাংগী ওইবা মরী থম্লবদগীসু ঐচ আই ভি/এইদস শন্দোকই হায়বা খঙনরকখি। মরম অদুনা লুহোংদ্রিঙৈদা নুপা-নুপী ঐচ আই ভি টেষ্ট তৌগদবনি হায়বা ৱাফম লাকখিবনি। মালেমগী কাচিন-কোয়া শিনবা থুংনা শন্দারক্লিবা লায়না অসি হৌজিকমক্কী ওইনা লায়েংলগা ফহনবা ঙমদ্রিবনিনা মীপুম খুদিংমক চেকশিনবগী মথৌ তারি। এন্টি-রিট্রোভাইরেল থেরাপি (এ আর টি) গী হিদাক চারগা মতম শাংনা পুন্সিবা য়াই হায়রগসু পুন্সি চুপ্পা হীদাক চাদুনা লৈবা হায়বসি অফ-নুংঙাইগী থবক্তি নত্তে। কনাগুম্বনা খুদোংথিবা মায়োক্লরকপা য়াই খঙনা-খঙনা শিংলীদা দ্রগ কাপ্পুবা অমসুং ওক্তবা লীচৎ চৎলুবদগী ঐচ আই ভি পোজিটিব ওইরকপদা থম্মোয় শোক্লরিবনি। হেন্না নীংবা কায়নিংঙাই ওইরিবদি মশাগী মরাল অমত্তা লৈতনা হোস্পিটালদা ঈ কাপ্পুবদা নৎত্রগা কিদনি, লিভর, হার্ট, পেনক্রিয়জ, শরু অমসুং উনশানচিংবা কয়াৎ ট্রান্সপ্লান্ট তৌরুবদা লায়না অসি লৌনরকপগী মতাংদনি। তামিল নাদুদা হন্দক হোস্পিটালদা ঈ কাপ্পুবদগী ঐচ আই ভি পোজিটিব ওইরক্তুনা অচৌবা ৱাথোক অমা থোরক্লিবসি মণিপুরদসু থোরক্লোই হায়নিংঙাই লৈতে। অসিগুম্বা থৌদোক কয়া মমাঙদা থোকখ্রগা কনামত্তা খঙনদবদগী মনা-মনিল নাইদনা তুমীন্না লৈশিনখিবসু য়াওরম্বা য়াই। হিরম অসিদা লৈঙাক্লা অখন্নবা মীৎয়েং চঙলগা ঈ পীবা অমসুং কাপ্পগী মতাংদা কা হেন্না চেকশিনবা মথৌ তাই।

### হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৮৭

১। মোংবাহনবদা লৈরিবা মহাবলিগী হনুমান মুর্ত্তি অসি শাখিবা নূং অদু সনা কৈথেলদা য়ুংলম্বা নূংনি।
(ক) নূং অদু করম্বা চহীদা মোংবাহনবদা চিংশিনখিবগে?
(খ) হনুমান লাইশঙদু চহীদুগী করম্বা থাদা শঙ্গাখিবগে?
২। ''পীক্লবা ৱাহৈ অহুমসে/পূক্তা চেৎনা থমজিল্লু/নীংবা, চান্নবা, থাজবা।'' ৱাহৈ পরেং অহুমসি কবি নবদ্বীপচন্দ্রনা ইরম্বা শৈরেং অমদগী লৌথোকপনি। শৈরেং অদুগী মমিং হায়য়ু?
৩। ''মমানা চাকখুমদা চঙখিদুনা/চাকথোং চফুদো পুথোক্লক্লগা/কপ্লিবা অঙাংদুদা পায়দুনা শান্নহল্লি।'' পরেং অহুম অসিনা 'অতিয়াদা মুশুকমুবা চাকথোং চফু পাইরে' হায়বা শৈরেং অমদগী লৌথোকপনি। শৈরেং অসিবু ইবা মপানগী অইবদুগী মমিং হায়য়ু?
৪। ''ও: তনদন/ঙাল্লা-মুৎলা, ঙাল্লা-মুৎলা/করম্বা ইঙ্গিৎনো নঙনা ঐঙোন্দা পীরিবা?'' পরেং অহুমসিনা সোরোখাইবম গম্ভিনীনা ইবা শৈরেং অমদগী লৌথোকপনি। শৈরেংদু য়াওবা লাইরিক্তুগী মমিং হায়য়ু?
৫। অতল বিহারী বাজপায়ীনা ইরম্বা 'ইক্কিস কবিতাএং' হায়বদু মৈতৈলোন্দা হন্দোকখ্রে। কনানা হন্দোকপনো হায়য়ু?

*মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম জন্যুৱারী ১৫, লৈবাকপোকপা নুমিৎকী অয়ুক 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।*

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৮৬কী পাউখুম ৪ চুম্না থাবীরকখিবদি

*১) প্রেমকুমার থোকচোম, খাঙবোক খুনৌ লৈকায় পার্ট থ্রী (৪)*

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ- ৮৬কী ৱিন্নর

*প্রেমকুমার থোকচোম, খাঙবোক খুনৌ লৈকায় পার্ট থ্রী*

লিটরেরি ক্যুইজ ৮৬কী মনা লাম্লোক্কদবা নুমিৎ অমসুং মফম জন্যুৱারী ১৩, নোংমাইজিং নুমিৎকী নুংথিল পুং ৪ তাবা মতমদা হুইয়েন লানপাউ ওফিসতা লাম্লোকচগনি।

### হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৮৬কী পাউখুম

১। মণিপুরী পুৱারীদা হৈক্রু হিদোংবা হায়বসি য়াম্না চাউনা হিয়াং কুম্মৈগা লোয়ননা পাঙথোক্লি।
(ক) করম্বা নিংথৌ হাক্তক্তগী কুম্মৈ অসি চত্থরকপগে? :- *মৈদিংঙু ইরেংবা*
(খ) তেংমায় লেপ্পিবা মীওই অনীদুনা শিরিবা চেং পরেং, হৈক্রু পরেংশিংদু চেং, হৈক্রু মশীং কয়া কয়ানো? :- ১০৮
২। ''চাউবসু কবিনি হায়বদা কনাসু য়েৎলোই। অদুবু কমলগা ফম্মিন্নবদদি য়েংবা নুংঙাইতে।'' ৱাফম অসি কবি চাউবগী মতাংদা অইবা অমনা হায়রিবনি। অইবদু কনানো? :- *এলাংবম নীলকান্ত*
৩। ''করিসু নত্তবা থবক্তা আ য়ৌশিন্না খঞ্জবা অসি ঐগী হৈনবীনি। অদুননি ঐনা ৱায়ার হেক হেক তৎলিবসি।'' ৱাহৈশিং অসিনা অইবা অমনা মশানা ইবা 'নোংলৈ অমসুং চা কপ' হায়বদুদা হায়রিবনি। ৱারীমচা ইবদু কনানো? :- *আই বসন্ত*
৪। ''পোলিটিকেল ওইবা ইসু অমবু মমায় খজিক লৈথোক্তুনা আর্টিষ্টিক টর্ন অমদা পুরকপা হায়বসি তরায়-তরায়বা খোরিরোলগী খূথা নত্তে। খোঙফম খজিক শোয়বদা কৈশুমশঙদা ফাদোক তাবা য়ারিবনি।'' ৱারোল অসিনা অইবী অমনা নহা অইবশিংদা চেকশিন-ৱা হায়রিবনি। অইবী অদু কনানো?
:- *ৱাহেংবম কুমারী চনু*
৫। 'ঈপোম বাবু: পুন্সি অমসুং থবকশিং' কৌবা পুন্সি ৱারী লাইরিক্তুগী অইবদু কনানো?
: *অথোকপম তোমচৌ*

# লৌমীশিংগী কাখল

# লৌউ-শিংউগী ৱাহং পাউখুম

পাউখুম পীবিরিবা ঃ
ডা. এম থোইথোই সিংহ

১. তীলহৌ মরূকাবী ফৈদোম মঙামুক থাজে। লীংথোকখিবা নুমিৎ ৪৮নি শুরে। অদুবু মনাগী মতোনশিং ইঞ্চি ২/৩ মুক শাংনা নাপু মচু চঙশিল্লকই। পৎলি-পৎলি ওইনসু তৌই। অশংবা শরুকশিং অদুদসু হঙ্গামমপাল মচুগী দাগ মচা মচাসু লৈ। মসিবু ৱাষ্ট ওইগদৌরিব্রা? করি হীদাক কাপ্লগা ফগদগে?

*- মুতুম বিহারী মৈতৈ, তেরা খোঙশাংবী*

➪ মণিপুরগী মফম খুদিংদা থারিবা তীলহৌ পাম্বীশিং মনা মতোন ঙাঙবী অসিমদি শোয়দ্রে। মসিগী মরম য়াম্মী অদুবু ঈশিং চাইবা শোয়বদগী মনা ঙাঙবনা আয়াম্বা ওইগল্লি। তীলহৌ হায়বা পাম্বী অসি মরা থেন্না তাবা পাম্বীনি অদুবু ঈশিং চাইবা মতমদা ঈশিং হেনজিন্না অমসুং তোয়না চাইবদগী লৈবাক্তা য়াওজবা নাইট্রোজেনগী চাং হন্থরকপনা অরিবা মনা অয়াম্বা মতোন ঙাঙশিল্লকই। মসি থোক্তনবা ঈশিং হন্থনা, মরা চোৎপগী চাং ফাওবদং চাইগনি। নুমিৎ হুমনি-মরিনি কান্নরগা চাইবা য়ানবা চরু তেন্না কক্লগা তীলহৌ-চনম মরক্তা চাইথোক্কনি। মসিনা নাপী হৌবা হন্থহনবতা নত্তনা ঈশিং কংদুনা মাঙবদগী হন্থগনি। চরূদু পখ্রবা মতুংদা লৈবাক্কী ওর্গেনিক মেটর হেনগৎকনি। অঙৌবা নৎত্রগা নাপু মচুগী দাগশিং লৈরিবদুগীদমক্তদি **Hexaconazole 5%** মিলিলিটর ১৫ ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়াল্লগা কাপকনি নৎত্রগা **Mancozeb 75% WP** গ্রাম ৩০ ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়াল্লগা কাপকনি। মসিদা **Sticker** মিলিলিটর ৫ শোয়দনা য়ালহৌগনি।

২. হৱাই থরাক চহী খুদিংগী থাজে। অদুবু মসিদা সনা মচুগী শস্ত্র মানবা, তোঙথোক-তোঙথোক্লা লৈ। খুৎনা নাল্লুবদা খূৎতা নপলকই। লায়না অসিনা মরম ওইরগা হৱাই থরাক হেকপগী মতম থুনা লোইশিনখি। য়াম্না হেকপা ঙমহৌদে। হীদাকসু হোং-হোংদুনা কয়ারক কাপখ্রে, মসিমদি কান্নখি হায়বা য়াওখিদব্রা খল্লি। মসিবু করি করম তৌরগা ফগদগে?

*- সলাম ওংবী নুংশিতোম্বী, ময়াং ইম্ফাল*

➪ হৱাই থরাক পাম্বীদা তাবা রষ্ট হায়না খঙনবা লায়নানি। পাম্বী মখলসিগী খ্বাইদগী শাথিবা লায়নাসিবু য়াম্না লায়না লাকশিনবা ঙম্বা হীদাক লৈতে। হান্নদি **Tridemorph** হায়না খঙনবা হীদাক অমা শীজিন্নরম্মী, থীংখ্রে। অদুবু লায়না অসি ঙল্লিঙৈ মতমদদি লাকশিনবা ঙম্মী। তাবা হৌরকপদা ঙাইরিবা মনা মঙা তরুক্তু কাটিনা কক্লগা লৌথোক্কনি। অঙনবা অয়ূক হায়বদি পাম্বীদু লেঙঙুবা মতমদা কোকফাই মরূশিং পাইথোকপা ঙমদ্রিঙৈদা কক্লগা খাও অমদা হাপ্লগা লৌথোক্কনি। লিক্লা কাপখ্রবা মতুংদা **Propiconazole 25%** মিলিলিটর ১৫ ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়াল্লগা মনাশিং চোৎনবা কাপথোক্কনি। হীদাক কাপ্পা মতমদা মনাশিংদগী হীদাকশিং চেন্থবা মখৈ কাপ্পদি তৌরোই। মনাশিংদগী হীদাক চেন্থবা হৌখ্রবদি মনাদা ইচোৎ চোৎহৌদে। নুমিৎ ৮নি লৈরগা অমুক হন্না হীদাক কাপকনি।

৩. আলু মনাশিংগী মচি-মচিদা পৎশিনবা য়াম্না থেংনৈ। মসি করি হীদাক কাপকনি?

*- চন্দ্রাস লুক্রাম, ৱাংজিং*

➪ আলু মনা পৎশিল্লকপগী মরম য়াম্মী। অদুবু হৌজিক মতমসি **Late Blight** নৎত্রগা আর্লি ব্লাইট ওইগল্লি। **Metalaxyl** অমসুং **Mancozeb** অনীগী অপূনবা হীদাক নৎত্রগা **Cymoxanil** অমসুং **Mancozeb** অনীগী অপূনবা হীদাক ওইনা শীজিন্নবসু য়াই। হীদাক গ্রাম ৩০ ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়াল্লগা মনাশিং থুংনবা কাপথোক্কনি। মসি নৎত্রগসু **Foliogold** মিলিলিটর ২০ ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়াল্লগা কাপথোকপা য়াই।

লায়না অসিনা খরা হেন্না শোকচিনখিবা ওইরগদি লায়না চেল্লবা মনাশিং মপূং ফানা লৌথোক্লগা হীদাক কাপথোক্কনি।

৪. হৱাই থরাক পাম্বীশিং মপূং ফানা হৌরে, লৌবুক্তা থাবনি। কাপমুক ৱাংলে। খরা খুনা চাউনবা **Hormone** গুম্বা কাপ্পা য়াগদ্রা খঙজনীংই।

*- হুইরেম চাউবা, চন্দ্রখোঙ*

➪ কাপ্পা য়ারনি। পাম্বীনা নুমিৎ ৪৫গী মখাদা লৈরিঙৈদা কাপকনি। মসিগীদমক **Isabion** মিলিলিটর ২৫ ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়াল্লগা মনাশিং চোৎনবা কাপহৌসি।

৫. চাইনা নম্বর ৱান হায়না খঙনবা ফৌদু অঙনফৌ ওইনা হুনখ্রে। নুমিৎ ২০নি মুক শুরে। নাপী হীদাক অমদি শীজিন্ননীংই। শীজিন্নবা য়াবা হীদাক অমসুং চাংদু খঙজগে?

*- রনবীরসিং, ময়াং ইম্ফাল*

➪ **Almix** শীজিন্নবা য়াই। লৌ শঙম অমদা **Almix** গ্রাম ৫ ঈশিং লিটর ৬০দা য়াল্লগা কাপথোকসি। অদুবু ঙসিমক কাপ্পগী মথৌ তাদে। নিংথম থানিনা নাপীসু, ফৌসু খরা অদুম পিক্লা লৈগনি। নুমিৎ ৩০-৩৫ নীমুক শুরকপা মতমদা কাপ্পবসু য়াগনি।

*এগ্রিকলচরেল সেক্সন - হুইয়েন লানপাউ*
[ফার্মরশিংনা লৌউ-শিংউগা মরী লৈননা,
ঙা, শা-ষণ য়োকপনচিংবগা মরী লৈনবা ৱাহংশিং
চিঠি ইরগা থাবীরকউ।]
চিঠি থারকফম
এগ্রিকলচরেল সেক্সন - হুইয়েন লানপাউ
সেগা রোদ থৌদা ভাবোক লৈকায় ইম্ফাল, ৭৯৫০০১
নৎত্রগা
অদোম্না লৌউ শিংউবা, শা-ষণগা মরী লৈনবশিংগী মতাংদা খঙবিনিংবা লৈরবদি ঈ-মেল **hueiyenagri@gmail.com** দা চিঠি থাবিরক্তুনা হংবিরকপা য়াগনি।

# নিংথম থাদা য়েনশিং করম্না শেন্নগনি

ডা: সরাংথেম জেস্মারাণী

অইং-অশা য়েংনবা মর্করীগী লেভেল হন্থরকপনা মরম ওইদুনা মরূম অমদি মশা চাননবা য়েন য়োকপীরিবা য়েনবুশিংনা মশা মশাগী য়েনশিং নিংথিনা থম্বীবা মথৌ তাই। নিংথম থা মতমদদি ঈংবগী চাংসি ৫৫° এফকী মখাদা লৈবনিনা অৱাবা কয়া অমা খুদম ওইনা হায়রবদা মরূম কোকপগী চাং হন্থবা, ঈশিং থকপগী চাং হন্থবা, মচা ওনবগী চাং হন্থবা অসিনচিংবা কয়া অমা মায়োক্লরি। মরম অসিনা নিংথম থাগী মতমদা হেন্না চেকশিন থৌরাং কয়া অমা লৌবীবা মথৌ তাই। লৌবীগদবা চেকশিন থৌরাং কয়া অমা মখাদা থমজরি :-

- য়েনগোনগী মায়ওন।
- নুংশিৎ নুংশা মরাং কায়না চঙহনবা।
- মকোন্দা ৱাইশিং নৎত্রগা হোরাই মকুপশিং নৎত্রগা চরূ মরাং কায়না হাপ্পীবা।
- মচিঞ্জাক নিংথিনা পীজবীবা।
- মরাং কায়না অফবা অরুবা ঈশিং থম্বীবা।
- মকোন্দা মৈ নিংথিনা ফংহনবীবা।

*য়েনগোনগী মায়ওন :-*

য়েনগোন শাবা মতমদা য়েনশিংনা লৈবা নুংঙাইনবা শাবীবা মথৌ তাই। য়েনগোন শাবা মতমদা নুংশিৎ নুংশা মরাং কায়না ফংবরোমদা মায় ওনশিল্লগা শাবীগনি। নিংথমথাগী মতমদদি নুংশা ফংবগী মতম তেনশিনবনা য়েনগোনগী মায়ওনসি অহানবা নুংশা মঙাল ফংবরোমদা মায় ওনশিনবীগনি। মসিনা য়েনশিংদা নুংশা মঙাল অমদি সোলর ইনর্জি মরাং কায়না ফংবা ঙমই। নুমিদাংগী মতমদদি নুংশিৎ অঈংবা শিৎপা মরম্না নুংশা মঙাল হেক চঙখিবগা নুংশিৎ অঈংবা চঙদনবা মকোনগী অকোয়বদু বোরানা নৎত্রগা প্লাষ্টিক চেরংনা নৎত্রগা ফী অথাবনা কুপশিনবীরগা মথংগী নুমিৎকী নুংশা মঙাল লাক্ত্রিফাওবা থম্বীগনি।

*নুংশিৎ নুংশা মরাং কায়না চঙহনবা :*

য়েনশিং লুম্লবনি হায়দুনা মকোন্দু পুরা কুপশিল্লগদি নুংশিৎ চঙথোক চঙশিন তৌফম লৈতদুনা য়েনশিং মশাদা অকায়বা কয়া অমা পীরকই। খুদম ওইনা য়েনশিং শ্বর হোন্দোক হোনজিন তৌবা মতমদা ঈশিংগী মনিল য়াম্না য়াওই। মসিদসু নত্তনা য়েন্থিদসু ঈশিংগী মনিল মরাং কায়না য়াওই। মসিনা মকোন মনুংদা নুংশিৎ চঙথোক চঙশিন তৌবা মতমদা অকায়বা কয়া অমা পীরি। মসিদসু নত্তনা য়েন্থিদা এমোনিয়াগী গ্যাসতু মকোন মনুংদা চাইরগা লৈরগনি। মসিনা য়েনগী মমিৎতা মপি তাহল্লি অমদি শ্বর হোনবদা ৱানা হোলহল্লি। মরম অসিনা মকোন মনুংদা ফত্তবা নুংশিৎ অমদি গ্যাস ময়ামসি চিংথোক্লবা এগজোষ্ট ফেন অমা মকোন্দা হাপ্পীবা মথৌ তাই নৎত্রগা নুংশিৎ নুংশা নিংথিনা চঙথোক চঙশিন তৌনবা নীংথিনা ভেন্টিলেসন থম্বীবা মথৌ তাই।

মকোন্দা ৱাই নৎত্রগা হোরাই মকুপ মরাং কায়না হাপ্পীবা :

য়েনাও মচা থমদ্রিঙৈদা য়েনগোনগী লৈমায়দু নিংথিনা শেংদোক্লবা তুংদা ৱাই নৎত্রগা হোরাই মকুপ নৎত্রগা চরূসু হাপ্পীবা য়াই। নিংথম থাগী মতমদদি ৱাই নৎত্রগা হোরাই মকুপ হাপ্পগী চাংসি লৈমায়দগী ইঞ্চি ৬কী চাংদা থন্না হাপ্পীগনি। ৱাইশিং হাপ্পা মতমদা অফবা অমদি অকংবা ৱাইশিং হাপ্পীগনি। মসিনা য়েন্না লৈবা মতমদা নুংঙাইনা লৈবা ঙমহল্লি অমদি অচোৎপা মথিশিংদু ৱাইদুনা চূপশিনবদগী মকোন্দু কংনা লৈবা ঙমহল্লি অমদি য়েনশিংদু মথি তৈহন্দনা লুম্না লৈবা ঙমহল্লি।

মচিঞ্জাক নিংথিনা পীজবীবা :

- মচিঞ্জাক চাং নাইনা পীজরগদি য়েনশিংসি মশা লুম্না থম্বা ঙমহল্লি। মশাগী মথৌ নিংথিনা পাঙথোকপা ঙমহল্লি অমদি শাহৌ ফনা লৈবা ঙমহল্লি।
- মচিঞ্জাক চাবগী খেন্নবসি অঈং অশাগী চাং হেনগৎপা অমদি তাহনবগীসু মখা য়াম্না পোল্লি। ঈংবা মতমদদি চাবগী চাংসি হেল্লি অমদি ওক্সিদেসনগী দিমান্দসু হেল্লি। মরম অসিনা নিংথমথাগী মতমদা য়েনশিংসি মচিঞ্জাক হেন্না পীজবীগদবনি।
- নিংথমথাগী মতমদা কার্বোহাইদ্রেটকী চাং হেন্না য়াওবা মচিঞ্জাকশিং খুদম ওইনা হায়রবদা চুজাক, চেঙকুপ অসিনচিংবা অমদি অতোপ্পা ন্যুত্রিএন্ট ময়াম অমা হেন্না চাই হায়দুনা হেন্না হাপ্লগা পীজরগদি অরেম্বা ওইহল্লি। মরম অসিনা নিংথম থাগী মতমদদি থরোই নৎত্রগা প্রোটিনগী শরুক হেন্না য়াওবা খুদম ওইনা হায়রবদা থাওথি, ঙাকুপ অসিনচিংবা মচিঞ্জাকশিংসি ওইনা হেন্না পীজবীবা মথৌ তাই। মসিনা য়েন্না পান্লিবা ইনর্জিদু চাং অমদা থম্বা ঙমহল্লি।
- নিংথমথাগী মতমদদি মচিঞ্জাক্কী পাত্র অমদি মচিঞ্জাকশিং কালেন থাদগী হেন্না থম্বীগনি।
- মচিঞ্জাক পীজবা মতমদদি নুমিদাংৱাইরমদা হেন্না পীজবীরগদি অহিং চূপ্পা লুম্না থম্বা ঙমহল্লি।

*ঈশিং মরাং কায়না নিংথিনা থম্বীবা :*

- নিংথম থাগী মতমদদি য়েনশিংনা ঈশিং থকপগী চাংসি য়াম্না নেম্মী। ঈশিংগী পাত্র খুদিংমক্তা ঈশিং লেমদুনা লৈহল্লি। অদুবু লেন্লিবা ঈশিং খুদিংমক তোয়না অফবা ঈশিংনা মহুৎ শিনবীগনি।
- হীদাক, টিক্কাশিং অমদি অতোপ্পা ভিটামিন ময়াম অমা হাপ্লগা পীথকপসু য়াওরকই। অসিগুম্বা মতমদদি ঈশিংগী চাংসি খরা হন্থনা হাপ্পীগনি অমদি ঈশিংগী পাত্রশিং মতম খরা মকোন্দগী লৌথোক্কবা মতুংদা য়েনশিংনা ঈশিং খৌরাংবা কান্দা থম্বীরগদি য়েনশিং খুদিংমক্লা থকপা ফংহনবীগনি।

*মকোন্দা মৈ নীংথিনা ফংহনবীবা :*

য়েনাও মচাশিংসু মৈ ৱাৎলগদি অমগী মথক্তা অমা লোনশিন্নদুনা শিবা ফাওবা য়াওই। মরম অসিনা য়েনাওশিংদা মৈ ৱাৎহন্দনা থম্বীবা মথৌ তাই। করিগুম্বদা পীরিবা মৈদুগী মৈশা ৱাৎলগদি য়েনাও ময়াশিংদু মৈগী মনাক্তা পুনশিন্দুনা লৈবা উগনি অদুগা করিগুম্বা হেনবা তারগদি পীরিবা মৈদুদগী লাপথোক্লা লৈবা উগনি। চপ চাবা মৈশা ওইরগদি অকোয়বদা কোয়চেন চেন্দুনা লৈবা উগনি। য়েনশিং মরূম কোক্লবা হোৎনবদা নোংমদা মখোয়না পান্লিবা মৈগী চাংসি পুং ১৪-১৬ ফাওবনি। অদুবু নিংথম থাগী মতমদদি হায়রিবা মৈশাগী চাংসি পুং ১৪ য়ৌনা ফংবা ঙমদে। মরম অসিনা য়েনবুশিংনা তোঙান্না মৈ পীবা মথৌ তাই। নিংথমথাগী মতমদদি য়েনশিংসি লুম্না থম্বনা শাহৌ ফনা লৈবা ঙমহল্লি।

য়েনবুশিংনা মশা মশাগী য়েনশিংসি নিংথমথাগী মতমদা নিংথিনা মচিঞ্জাক, মৈ অমদি ঈশিং নীংথিনা পীদুনা শাহৌ ফনা অমদি হেন্না পোৎথোক লৈনা য়োকপীদুনা হেন্না শেন্দোং লৈবা ওইহনসি।⏮

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