চিন্দা-পৌদানরুনু

লোগী অহকপা চৈরাক ফংহল্লু

পীকখ্রবা মণিপুরগী মীয়াম্না মায়োক্নবা ইস্যুশিংসি লোইবা-খন্বা শুকনাই নাইদে। অমগী মথংদা অমা হেক্তা থোরকই, লাকই অমসুং মায়োক্লে। হৌজিকসু মে ৩, ২০২৩দগী হৌরকফম মরী-মখোঙ, পারি-পুরি নাখে শেংদবা, মনা লাওরম্বা খরনা মীওইবগী লীচৎ নত্তবা জঙ্গলদা লৈবা মতু পানবা শাহিং-ঙাহিং চাবা শাশিংগী লীচৎকুম্বা তমথীরবা লানসি হৌরকখিবদগী ৰারোইশিন পুরকপা ঙমদ্রি। লোইশিন-খমজিন্দুনা নে-তারে, ঈং-চিক্লে অমসুং মহৌশাগী ফীভমদুদা হঞ্জিল্লে হায়দুনা পূক্লিং-লূম্বা ফীভম অমদা লৈত্রি। লায়না মখাক, লাইমন মচিৎ ওইরক্তুনা নেশনল অমসুং ষ্টেট হায়ৰেশিংদা চঙন-থোক্লা য়াদ্রি। রিলিফ কেম্পশিংদা চঙজফম লৌরক্লিবশিং মশানা লৈরম্বা মফমশিংদা হঞ্জিনহনবা নৎত্রগা হঞ্জিনজবা ঙমদ্রি। হোয়, নোংমৈ-বোমগী মখোল তাদ্রে অমসুং লানফমদগী অনৌবা লানবাউ লাক্লে হায়বসিদি চুম্লে। অদুবু লানসিগী ৰারোইশিনগী মতাংদদি পুমহিং-হিংলি হায়বদুম্মক য়ারি হায়বনি। ফীভমসি মায়োক্নরক্লিঙৈগী চৈরক্তা দেল্লীদা বেজ তৌবা ‘পীপলস য়ুনিয়ন ফোর সিভিল লিবর্টিজ’ (পি য়ু সী এল) কৌবা বোদি অমনা মণিপুরদা লানসিনা ওইহল্লক্লিবা ফীভমশিংগী মতাংদা চেখুম য়াওরগা পূন্না লমায় ৬৯২ পানবা রিপোর্ট অমা পুথোরক্লে হায়বনি। রিপোর্টসিদা মে ৩, ২০২৩দগী হৌরকখিবা লানসিগী চপ চাবা মরমশিং পল্লকপগী মহুত্তা শেরান-তুরান হায়জিল্লক্লে। লানসিগী চৈথেং নংলিবা মীতৈ ফুরুপ্পু মালেমগী মীওইশিংগী মমাঙদা মরাল লৈবা, হিংচা-য়াইতম্বদৌনা উহল্লে। ইকায় ফিরুক খুমহন্দুনা মীমাঙদা শঙবাইদা ফমহল্লে হায়নরকপনি। অদুগা লান হৌরকখিবা মখোয় মশেল ফাওবগী মফুরুপকী মমিং-মথাদা চয়েৎ-খোইয়েৎনদুনা লৈরক্লিবশিংনা চখখিবা তমথীরবা থৌওংশিংবুনা লোৎশিল্লে অমসুং পন্দ্রে। মখোয়গী লান মায়োক্নরিবা মীতৈনা মশা কঞ্জনবা হোৎনজখিবশিং খক্তমক পল্লে অমসুং রিপোর্টসি নাকল নাম্মতা য়েংবা মীৎয়েংদা চৎলে, য়োংলৈ মেল্লে নাইরে হায়নরকপনি। হায়নরক্লিবসি রিপোর্টসি পুথোরক্লিবা য়ুনিয়ন অসিগী প্রসিদেন্ট, সেক্রেটরি অমসুং মেম্বরশিং য়াওনা থৌপুবা পূম্নমকপু শক্তা নুংশিদে হায়দুনা হেক্তা হায়জিনবা নত্তে। য়ুনিয়ন অসিনা রিপোর্টসি পুথোরক্নবগীদমক শেমখি হায়রক্লিবা ত্রাইব্যুনেলদুদা য়াওরিবা মীওইশিংদা য়েক্নবগী ৰাফমসু নত্তে। লান্না তৌশিল্লকপবু তৌরক-এ, অরানবশিং শেমদোকউ নৎত্রগা রিপোর্ট অসি ‘ৰিঠদ্রো’ তৌ হায়রকপনি।

ৰাফমসিদি মশানা তাবনি। হায়ফম থোকপদগী হায়নরক্লিবনি। মীতৈ হায়বা ফুরুপসি চেক-চেকশিল্লরুবা অমসুং তঙাইফরক্তুবা মতমদা খক্তা হৌনরুবা তৌদনা অমত্তা ওইমিন্নবগী ৰানি। অয়াম্বা মতমদা নাকপাক তান্নরগা খোঙচেপ হাইনদুনা লৈবনি। অমত্তা ওইবা মপুম ওইনা পুনশিন্নবা তোয়না ঙমদবনি। কুমজা ১৮৯১গী বৃটিশকা শোক্নখিবা লান্দসু অদুমঙাই। নিংথৌ মচা মশেল অমত্তা ওইমিন্নজবা ঙমদবদগী বৃটিশনা খূৎ থিংজিল্লরুবগী অহোবা মখুল ফাংখিবনি। লান থোররুবা মতমদতা পূন্না মায়রোং য়ামিন্নখিবগী ৰানি। জুন ১৮, ২০০১গী খোঙজংদুসুনি। নুপী-অঙাং ফাওবা খাক্তনা মশাগী পাঙথোকফদ্রবা মথৌদাংনি খন্দুনা চোংথোক্নরকখিবনি। হৌজিকসুনি, মীতৈগী এম এল এশিং ওক্লে, পেল্লে অমসুং খারে-য়েংনীংদ্রে, করিমত্তা তৌবা ঙমদ্রে, কানদ্রে ফম থাদোক্লো হায়নরকপসু য়াওই। হৌজিক ফম থাদোকপা মতাং চাদ্রি অমসুং মখোয় হান্না থাদোরক্লগা থাদোক্কদবনি হায়বগা য়াওরক্তুনা এম এল এশিংসিগী মতাংদা অমত্তা ওইমিন্নবা খোঞ্জেল ওইদ্রিবসে করিগুম্বা য়ুনিয়ন লৈঙাক্লা থৌজিনবদা খোঙবা হূইগুম্বশিংসিদা ‘সিপরেট এদমিনিষ্ট্রেশন’ পীরেগা হায়রক্লবদি মদুগী মায়োক্তা খন্ন-নৈনবা অমসুং পাউগী মীফমগা পাঙথোকপা ঙাইঙল্লোই। নোং হাংলমদাইদা মুকগুক্লবি পাইথোরকপদৌনা পুঙমু মুনি। মখোয়না তৌগেদা ঙমদবা লৈরোইদৌরিবনি। অদুবু হৌজিক পি য়ু সী এল কৌবা বোদি অমনা মণিপুরগী লুখ্রবা হায়বদি লাইবক লেপকদৌরিবা লানসিগী মতাংদা ওইদ-পাদবশিং লেংশিনবা রিপোর্ট অমা পুথোরক্লে হায়দুনা স্বাইদা য়ৌ-য়ৌ তৌবা অমসুং য়ুনিয়নসিদা ওনশিন্দুনা চিন্দা-পৌদানরুরগা করিবু কানগদগে? থৌওংশিংসিনা রিপোর্টসিগী মতাংদা ফংনীংলিবা পান্দমদু ফংগদৌরিব্রা হায়বনি। হোয়, শেরান-তুরান তৌরক্লে হায়দুনা অকনবা ৰাহৈশিং শীজিন্নরুরগা লৈবাক ৰাথোক ওইরক্লগদবা রিপোর্টসি হন্দোকখ্রগদরা, মতেফমদা তেদুনা মহনফমদা হঞ্জিনখিগদৌরিব্রা হায়বনি। পেন্দবা অমসুং য়ানীংদবা ফোঙদোকপবুদি য়াইনে, কায়দেনে। অয়াম্বা ইস্যুদা অমত্তা ওইমিন্নজবা ঙমদ্রবসু মীতৈদি ফরগা ফৈ, ফৎত্রগা ফত্তে হায়বা ঙম্বগী থৌনাদুবুদি থায়নদগী লোয়নরকইনে। অদুবু ঐদি অদুনি, ঐগীসু লূপ অমা নৎত্রগা পার্টি অমনি হায়হৌনবদৌনা ইস্নোন কাংদনা পেৎ-পেৎ তৌনরকপদুনদি স্বাইদা শুরু-শুরু নৈশিল্লগা শিন্থোং খঙদবা তাদুনা তোকখিনি হায়বনি। রিপোর্টসিগী মায়োক্তা ইন্নরগী এম পিনা য়ানীংদবা ফোঙদোকপা অইবা চেরোল অমা ওগষ্ট ২৭, ২০২৫দা পীরুরে। রিপোর্টসি খুদক্তা ৰিঠদ্রো তৌগদবনি হায়রুরে। অদুবু মথংগী নুমিৎ ওগষ্ট ২৮, ২০২৫দা পি য়ু সী এলগী মায়কৈদগী পাউখুম অমুক পীরকখ্রে। হায়বদি হুন্নরবদি লৈতুম ৰাৎতে হায়বদুগী থৌওং চখরক্লে হায়বনি। পি য়ু সী এলসিদি থৌওইনা অতম্ননা তৌগে হায়বা’মা য়াওনা তৌরকপনি। মখোয়দা হায়রু-ঙাঙলুবা পূম্নমক্কীদি লাংশোৎপীনা পাউখুম ৰাৎতে হায়বদৌনা খুন্নক্কদৌরিবনি। মরম অসিনা মখোয়গী থাক্তুদা কুমথরগা মখা তানা চিন্দা-পৌদানরুবা চুমগদ্রা হায়বনি। মখোয় করি ওইরিগে, ওথোরিটি ওইব্রা, চহী লিশীং ৩ হেনবগী পুৰারী লৈজরক্লিবা শাংলবা মীতৈগী পুৰারীশিংগী মরমদা মখোয়না করি খঙলমগদগে? হোয়, ৰাফমসি হায় হায়দুনা মখোয়গী রিপোর্টসিগী মতাংদা ঈশিং মনুংদা থাদবা লৈতুমদৌনা লৈরসি হায়বা নত্তে। মণিপুরগী তম্পাক্কী দিষ্ট্রিক্ট ৫দা লৈবা মীওই পূম্নমক্লা হ্যুমেন চেন শেম্বা, ৰাকৎ খোঙজং চঙশিনবা অমসুং থা অমা চূপ্পা বন্দ/জেনরেল ষ্ট্রাইক তৌরগা রিপোর্টসি মুখৎখিগদ্রা হায়বনি। মান্দব খল্লগা মীনা চিক্লা-চাইনবা ঙমদনা পুল্লগা মীফম পাঙথোক্তুনা খন্নবা অমসুং রিভিয়ু তৌরগা ৰারেপ লৌবনা মহয় য়ানগদ্রা হায়বনি। চীফ মিনিষ্টর ওইরম্বা নুপা অমনা ফোঙদোকখিবনি হায়বা ৰাফমশিং য়াওই হায়বা ‘ওদিও টেপ রেকোর্দিং’ খরা ফাওবদি পুথোরক্তুনা সুপ্রিম কোর্টতা ৰাকৎলক্লিবা নৎত্রা? পি য়ু সী এল কৌবা বোদি অমনা মণিপুরগী লানগী মতাংসিদা হঞ্চক-ঙাচক শাদুনা অওৎপাদা খোই লংলক্লবদি মীতৈশিংনা সুপ্রিম কোর্টতা চৎতুনা ৰাকৎলুফম থোক্তব্রা? স্বাইদা মথক থোংবশিংনা থৌদারগদা চৎপশিংদা কমপ্লেন্ট/ রিপোর্ট ফাইল তৌরুবনা পি য়ু সী এলবু কদাই ফাওবা ‘প্রোজিক্যুট’ তৌবা ঙমগদগে হংবনি। খ্বাইদগী ৰাংবা ৰায়েলশঙদা ৰাকৎলগা শেরান-তুরান থিন্দোরক্লিবা মচিদু লোগী থেঙ্গু য়াইওইবনা অমুক ইন্থোরক্তনবা থুম্না য়ৈশিলহল্লু হায়বনি।

লৌমীশিংগী কাখল

লৌমী খরনা লৌবুক্কী ঙা শিরোইদবা হীদাক কাপ্পীংই, খরা অমনদি লৌ লোক্লমদাইসিদা ঙা শিগদবা হীদাকপু পাল্লি

- ডা. এম থোইথোই সিংহ -

ঙা ফজনা য়োকপা মীওইশিংনা ঙাবু নুংশি; চানীংবা ফাওদে; ‘চানীংদে’ হায়। ঙা য়োক্তবা মীনা লৈরগা চানৈ। ঙাসু য়োক্তবা, লৈরগসু চানীংদবা মীওইশিংনা ঙা ফাবা য়াবা মফমশিং থিরগা ফানৈ; চানৈ। অদুবু য়াম্না নুঙাইত্রিবদি মীগী লৌ উরিবা লৌবুক্তুদা লৈবা ঙা ফাদুনা চানবা হোৎনবদা মীগী লৌদুবু নৈখাইবীবা; ইথোং থিংজিনবীবা; ঈশিং মৌখৎহল্লগা লূ থুমজিনবীবা, লৌপুদুনা কাপচরম্বা, চাইজরম্বা হীদাক অমসুং হোৎনজমনল অরেন্নবদা তাহনবসিমদি য়াম্না তৌহৈদবা থবক্লি।

ময়াম্না ৰাহিক হায়রগসু খঙনরিবা হোপ্পরশিং লাকশিন্নবা হোৎনবদা অৰাবা অমা ওইনরি। ঙসি হোপ্পরশিংগীদমক য়াম্না ৰানরিবসিসু হৌখিবা চহীশিংদা শীজিন্নখিবা হীদাকশিংদুদা অশোয়বা কয়া লৈখিবা; শীজিন্নরোইদবা হীদাক সিন্থেটিক পায়রি থ্রোইদশিংবু য়াম্না পাম্না লৌবুক্তা শীজিন্নহনখিবা অমসুং শীজিন্নখিবননি। ঙসিদি মখল কয়াগী হীদাক্লা হোপ্পরশিংবু লাকশিনবা ৰারে। মদুসু লৌফমদা ঈশিং লৈরবদি হীদাক ফন্না য়াম্না কাপ্পবসু হোপ্পরশিংবু মপুং ফানা লাকশিনবা (হাৎপা) ঙমদে। ঈশিং পানা লৈবা, থানা লৈবগী ৰা নত্তবদা লৌফমদুদা ঈশিংবু লৈরবদি ঈশিংগী ঈমাইদগী ইঞ্চি অনী-অহুম ফাওবা কাখৎনা ফৌখোকশিং চোৎনা লৈ। চোত্তক তৌনা, ঈশিং ঈনিল ৰাংনা লৈবা মফমদু হোপ্পরশিংনা য়াম্না হৈনৈ। তীলশিং অসিনা মফমদুদা য়াম্না হৈনবগী মরম অমনা ঐখোয়গী ফৌ য়াম্না কুণ্ডনা হুনবগী হৈনবী অসিনি। শঙম অমদা ফৌদি কিলো ১৩গী মথক্তা হুল্লবদি হোপ্পরশিংগী খুদোংচাদবসি থেংনগল্লি। ঈশিং ঈনিল ৰাংবা, ওমখৎপা, নুংশা মঙাল য়ৌশিন্দবা মফমদুগী মাইক্রো ক্লাইমেট অদুদা হৈনজরবা হোপ্পরশিংদু ফানবা হীদাক শীজিন্নরবসু তীলশিংদুবু লাকশিনবা ৰাই। হীদাক কাপ্পমদাইদা ঈশিং থাদোকপা য়াদবা কুত্তক তৌবা লৌফমনা হেন্না ৰানরি। ঙমদ্রি।

ঙা ফাবশিংনা নৈখাইবিরল্লবা লৌফম

ঈশিং থাদোক থাজিন তৌবা য়াবা মফমদদি ঈশিং শিৎ নান্না থাদোকখ্রবা মতুং নুমিৎ নীনি লৈরগা হীদাক কাপ্পদা য়াম্না লায়না লাকশিনবা ঙম্মী। মসিগীদমক লৌপুদুনা হীদাক কাপ্পবগীদমক ঈশিং থাদোক্তুনা থমজরম্বদু ঙা ফাবশিংনা লূ থুম্বা য়ানবা, নুঙাইনবা ঈথোংশিংদু থিংজিল্লগা ঈশিং মৌখৎহনবগী থবকসি লৌকোন অয়াম্বদা থেংনরি। মসিদা নত্তনা লৌমীদুনা হীদাক কাপখ্রবা মতুং নুমিৎ মরি-মঙানিদং কংনা থম্বা পামজবদুসু ফংহন্দ্রে। হীদাক কাপ্পা নুমিত্তুদা ঈশিং থাজিনবীরম্বা য়াওরি। অঙকপনি! মসিনা মরম ওইরগা অমগা অমগা নুংশিনদবগী চাং হেনগৎহল্লি।

মসিদা নত্তনা লৌবুক্তা লৈবা ঙাশিং খূৎ হুমদুনা ঙা ফাবদা মীগী লৌদু নৈখায়বীরম্বা তোয়না থেংনৈ। মতাং অসি য়ৌরকপদনি লৌমীদুনা **‘‘ঙা শিবা হীদাক’’** হায়দুনা থিনরক্লিবসি। মতম খরগী মমাঙদা লিন ফাওবা শি হায়দুনা ইন্দোসলফেন শীজিন্নরম্মী। ঙা য়াম্না হাৎলি, অতৈ জীব কয়াবুসু হাৎলি হায়দুনা পাম্নরকখিদে। অদুবু মদুগী হীদাক্তু হয়িংখোয়দা অকায়বা অমত্তা পীদবা, হঙ্গাম থাফমশিংদা য়াম্না পাম্না শীজিন্নখি। অদুবু অদুক য়াম্না ফখ্রবা হীদাক্তু শীজিন্নফম চাদনা শীজিন্নখিবা কয়ানা মরম ওইরগা লম-লমগী ওইনা মথং-মথং অথিংবা থম্নরকখি। মণিপুরদসু য়াম্না ঙন্না থিংখি।

ঙাদা শোক্তবা তীল হীদাক হায়বসি লৈতবগুম্বনি। তীল হীদাক খুদিংমক ঙা মশা শোকই। হীদাক্তুনা ঙাদুমক হাত্তবদি য়াই অদুবু মরম অমা নৎত্রগা অমদদি শোকই। ঙায়োক পূখ্রিগা নক্লা লৈমিন্নরিবা লৌফমশিংদা মোনোক্রোটোফোস চাং ৰাংনা শীজিন্নৈ। ঙা শিদে হায়দুনা য়াম্না পাম্না শীজিন্নৈ। হীদাকসিনা ঙাবু হাত্তে; অদুবু ঙা মমিৎ শোকই। মতম শাংনা হীদাক্লা মায়োক্নরুবা ঙাশিংগী মমিৎ উররোই। খরা নৌবা হীদাক্তা, ক্লোরানত্রানিলিপ্রোলসু ঙা শিদে হায়দুনা শীজিন্নরি। কেমিকেলগী ওইবা হীদাকশিংগী মরক্তদি মসিনা খরা শাফৈ। ঈশিংদা য়াল্লগা মনাশিং চোৎনবা কাপ্লে। হারগা তোৎলগা চাইবা য়াবা গ্রানুলগী ফোর্মলেশনদসু লাকই। ফৌরক্তা চাইনৈ। হীদাকসিনা ঙাদি হাৎতে। অদুবু ঙাগী ইম্যুন সিষ্টমদা অকায়বা পী। মতম শাংনা অমসুং তোয়না শীজিন্নবা য়াবা নত্তে।

ঙা শোক্তবা, শীজিন্নবা য়াবা তীল হীদাক্তি নীম ওইল অমসুং Bacillus thuringlensis (Bt Guard) নি। মশাগী অমসুং মীয়ামগী মশা শোক্তবা, অকোয়বগী ফীভম অমত্তদা অকায়বা পীদবা, লৌফমদা লৈবা ঙা অমত্তা শিদনবা হোৎনজরিবা লৌমীশিংগী লৌফম্বু ঙা খরগীদমক নৈখাইবীবা মাঙহনবীবসিমদি য়াম্না চুমদবা থবক্লি। ●

সাজনা (দ্রমষ্টিক, মোরিঙ্গা) পাম্বীগী চন্নফম

- ডা. এস সুমঙ্গল -

পাক শন্না হৌদবনা/থানদবনা অমদি চানদবনা/শীজিন্নদবা পাম্বী ওইবনা মণিপুরদা মীপূম তিংনা মুন্না খঙনদ্রিবা য়াম্নদি কান্নরবা পাম্বী অমগী মরমদা খরা থমজগে। মণিপুরদা কয়া হৌদবনা মরম ওইরগা মশক অমদি মাগী কান্নবা কয়া খঙনদ্রিবা অদুবু লমদমসিদসু নিংথিনদি হৌবা ঙম্বা, মসিবু কনাগুম্বনা মণিপুরদদি হিন্দিদগী লৌদুনা সাজনা হায়নসু খঙনবা পাম্বী অসি ইন্দিয়াগী অতৈ ষ্টেটশিংদা লৌউ পোথোক অমা ওইনা থানরবা পাম্বী অমনি দ্রমষ্টিক। পাম্বী অসি ইন্দিয়া অমসুং পাকিষ্টান্দগী হৌরকপনি অদুগা সাউথ এসিয়ারোমদা শন্দোকখি হায়নৈ অদুবু অফ্রিকাগী লৈবাকশিংদা মহৌশাদগী নিংথিনা হৌরল্লবা পাম্বীনিসু হায়নৈ। মপান লৈবাক্কী মীওই অয়াম্বনদি মসিবু মোরিঙ্গা হায়নসু খঙনৈ। ইন্দিয়াগী মনুংদদি খা ভারতলোমদা মরু ওইনা অন্ধ্র প্রদেশ, টামিল নাদু, কেরলা, কর্ণাটকাদা য়াম্না পাম্না চানবা পাম্বীনি। মসি অসামদসু নিংথিনা হৌবা থেংনৈ। পাম্বী অসি ফুট ৩০ মুক ৰাংনা হৌবা, নাকেন্থাদা মনা কেনবা, মতম শাংনা হৌবা (পেরিনিএল ওইবা), মাগী মহৈদু ফুট ০.৫-১.৫ মুক শাংবা চিথেক অহুম নাইতক তৌনা মতুম তানা শাংবা, কৈথেলদা মপূন মপূন পুন্দুনা য়োনবা, হকচাংদা য়াম্না কান্নরবা, মউদি পংকন কন্দবা এঞ্চাং/উ পাম্বী মখল অমনি। হৌজিক্কী মতমদদি মতম শাংনা হৌদবা (সিজনেল/এন্যুএল ওইবা) মখলসু থোরক্লে। পাম্বী অসিগী অয়াম্বা শরুকশিং - মপান, মনা, মহৈ, মশা খুদিংমক চাবা য়াই। মরা য়াওনা পাম্বীগী অতৈ শরুকশিংদগী কান্নরবা হীদাক লাংথক কয়াসু শুংবা য়াই। মরূদগী মতম শাংনা কংবা নাইদবা থাও (লুব্রিকেন্ট) সু শুংই। পাম্বী অসি ‘ত্রী ওফ লাইফ’ নৎত্রগা ‘মিরাকল ত্রী’ হায়নসু খঙনরে।

মখল :- মোরিঙ্গাগী মরু ওইবা মখল ১৩ লৈ হায়রি। মখোয়গী মনুংদা মখল অমখক্তনি মরু ওইনা শীজিন্নরিবসি। *(Moringa oleifera)* হায়রিবা মখল অসিনি মীয়াম্না য়াম্না কান্নবা পাম্বী ওইবনা মসিবু লৌউ পোথোক ওইনা পাক শন্না থানরিবসি। পাম্বী অসিগী তোঙান তোঙানবা ভেরাইটি কয়া অমসু পুথোক্নরক্লে। মোরিঙ্গাগী মরূসু দুকান্দা ফংলে। টামিল নাদু এগ্রিকলচর য়ুনিভর্সিটিগী মখল পি কে এম ১, পি কে এম ২ অফবা মখলশিংনি।

কান্নবা :- পাম্বী অসিগী কান্নবসিদি থাবগী লোইবা নাইদবগুম্বনি। পাম্বী অসিগী শরুক খুদিংমক কানবা/শীজিন্নবা য়াবা পাম্বী ওইবনা য়াম্নমক মরু ওইবা পাম্বী ওইনা লৌনৈ। <u>সুপর ফুদ</u> ওইনসু লৌনৈ। এঞ্চাং ওইনা মরু ওইনা চানরিবসি মনা অমসুং মহৈনি। মহৈ অনৌবা অমদি মনানা শাগ তৌদুনা অদুগা খরা লিরবা মহৈনা হৰাই থোংবনচিংবদা মকক মকক থাক্তুনা মনুংগী অথোৎপা শরুক অদু চানৈ। য়াম্নসু হাওবা এঞ্চাং ওই। মহৈনা আচার শেমদুনসু, মনানা কংহল্লগা পাউদর ওইনসু শীজিন্নবা য়াই। মনানা খ্বাইদগী মচি ওইবা শরুকনি হায়না লৌনৈ। অদুগা মথংদা মহৈ অসিনি হায়রি। মনাদা হকচাংগী কান্নরবা চীঞাক মচল কেলসিয়ম (শঙ্গোমদগী শরুক ৪ হেল্লি), আইরন, জিঙ্ক, সিলিনিয়ম, মেগ্নেসিয়ম, মেঙ্গানিজ, ফোসফোরস, পোটাসিয়ম (লফোইদা য়াওবদগী শরুক ৩ হেল্লি), সোদিয়ম মরাং কায়না য়াওই। প্রোতিনসু গ্রাম ১০০দা গ্রাম ৯.৮ য়াওই হায়রি। মহৈ অমসুং মরূদা হার্টকী কান্নরবা ফেটি এসিদ মখল অমা য়াওই। ভিটামিনশিংগী মনুংদা এ, বি-১, বি-২, বি-৩, বি-৫, বি-৬, বি-৯, ভিটামিন সি (কোল্লাদগী শরুক ৭ হেল্লি) মরাং কায়না য়াওই হায়না য়ু এস দি এনা ফোঙদোক্লি। পূম্নমকশিং অসি হৌজিক্কী মতমদা ময়াম্না তোয়না হায়নরিবা এন্টি ওক্সিদেন্ট হায়বদি য়াম্না রিএক্টিভ ওইবা ফ্রী রেদিকেল হায়রিবা কেন্সর পোকহনবা ঙম্বা পোৎশক অসিবু ময়াই চমহনবা ঙম্বা য়াওবনা তোঙান তোঙানবা লায়নাশিং মরু ওইনা কেন্সর মখলশিং ঙাকথোকপা অমসুং ফহনবদা য়াম্না কান্নরবা পাম্বী মখল অমনি হায়দুনা মসিবু সুপর ফুদনি হায়না খঙনরে। লোয়ননা মসিবু ‘ত্রী ওফ লাইফ’ হায়নসু খঙনরে।

পক্লবা লৈহাও অমদি ঈশিং নুংশিৎ : অয়াম্বা লৈবাক লৈহাওদা হৌবা ঙম্লবসু ফোলি তাবা ওর্গানিক মেট্টর খরা হেন্না য়াওবা লৈহাওদনা হেন্না পক্লে। অঙৈং অশাগী চাংনা -২৫-৩০° সেলসিয়সতা নিংথিনা হৌবা ঙম্মী, ঈশিং তুংগন্দবা ফোলি তাবা মফম্না খ্বাইদগী ফবা মফমনি। অশিন অয়াক্কী চাংদি য়াম্নসু শিন্দবা, য়াম্নসু য়াক্তবা পি ঐচ ৬-৭.৫দা নিংথিনা হৌবা ঙম্মী।

ধারা শন্দোকপা : পাম্বী মখল অসি মরূদগীসু থাবা য়াই, মসা কক্তুনসু থাবা য়াই। চহী/সিজন অমদা লোইবা মখলশিংনা মরূনা অদুগা মতম শাংনা উ পাম্বী ওইনা হৌবা মখলশিংনা মসানা থানৈ। কালেনথাদা হৈনবা পাম্বীনি। মরম অদুনা নোংজুথাদা মসা কক্তুনা নৎত্রগা মরূ থাদুনা শাগৎলকপা মতমদা পান্ননবা থাবা য়ারে। য়াম্না খূৎলৈ থুনা চাওগনবা থাবদগী থা ৭-৮দা মপান শাদুনা মহৈ য়ানবা ঙম্বা পাম্বীনি। থারবা মতুং পংৰাং ৰাংহন্দনবা মতোন ককথৎনৈ। মসিনা মসা লোংহন্দুনা, নেম্না পালহন্দুনা মহৈ অমদি মনা হেকপদা খুদোং য়াম্না চাহল্লি।

মণিপুরগী লৈবাক লৈহাও অমদি ঈশিং নুংশিত্তা অদুমক চানবা পাম্বী মখল ওই। মণিপুরগী সেরৌদা পাম্বী অসি য়াম্না মায় পাক্লা থাবা থেংনৈ। মণিপুরগী কৈথেলদা য়াম্নমক শেন্দোং লৈনা থাবমক নৎত্রবসু পাম্বী অসি থাবদা লায়বা মরম্না অমদি পাম্বী অসিগী কান্নবশিং অসি য়েংলুরগা য়ুম য়ুমদা থাদুনা পাম্বী অসিগী কান্নবা লৌবা ফৈ খল্লি।

কান্নবা খরগা অমুক : দাইবেটিস লৈবা মীওইশিংদা চিনিগী চাং চানা থমদুনা কান্নবা পী হায়বগী পাউদম লৈ। কেন্সর মখল খরদা লায়না অসিনা খূৎলৈ হেন্না থুজিলহনববু তপথহন্দুনা কেমোথেরাপি তৌবদা মতেং পাংই । তাং-তাং চিকপা, অতৈ চিকপা নাবা তৌবা লায়নাশিং ফহনবদা পাম্বী অসিনা য়াম্নমক কান্নবা পী হায়রি। চাবা তুম্বদা য়াম্নমক মতেং পাংই। মোরিঙ্গাগী থাওনা কুইনা কংদবা মরম্না ঘড়ীগী মনুংগী পার্টশিং নিংথিনা থবক তৌহনবদা শীজিন্নৈ । থাও অসিগা অতৈ মনম নুংশিবা থম্বালগী থাওগা য়ান্নরগা কান্নরবা থাও মখল শেম্মী । থাও অসিনা উরিং থুংবা ফহনবা, উনশা খুইহন্দবা, অয়ূক নুমিদাং তৈদুনা শীজিন্নবা য়াবা থাও মখলশিং শেম্মী, অতৈ থাওগুম মায় লংখৎপা, নান-নান লাওবসু হন্থে। ৰাখল নুংঙাইহন্দবা কোকহল্লি, পূক্লিং লৌশিং থোকহল্লি। অতৈ অতৈ কান্নবা কয়া অমসু লৈ হায়রি।

পাক শন্না থাবগী কাঙলোন খরা : ওষ্ট্রেলিয়াদা মোরিঙ্গা ফার্ম চাউনা তৌদুনা ইন্দষ্ট্রিএল প্রদক্ট কয়া অমা শেম শাবা তৌখ্রে। মোরিঙ্গা মরূ অদু ইঞ্চি ২.৫ লুনা ফুমদুনা থাগনি। মসানা থাবা ওইরগনা ইঞ্চি ২-৩ থাবা মসা অদু খরা শাংনা মিটর অমমুক শাংনা কক্লগা ফুট ১ লুনা ফুমগনি। পাম্বী অমগা অমগা ফুট ৫ লাপ্পহনগনি। ঈশিং কা হেন্না পাম্বা পাম্বী ওইদে। থানবা কোম অদু ফুট ২-২-২ পাকপা-শাংবা-লুবা কোম তৌরগা ষষ্ঠি ষণয়ুংগা লৈবাক্লা য়ান্নরবা লৈহাও শেন্নবা মতুংদা থাগনি। হৌজিক্কী মতমদা মহৌশাগী লৌউ (নেচরেল ফার্মিং পায়খৎপদা উথাবগী অচৌবা মচাক অমা ওইহনবদা য়াম্নমক কান্নগনি।

পূম্নমকশিং অসি খঙলবা মতুং অমসুং কান্নবা কয়া লৈ হায়বা খঙলবনা য়ুমথোঙ খুদিংদা পাম্বী অসি থাদুনা পাম্বী অসিগী কান্নবা লৌবা য়াম্নমক মরু ওই হায়না থমজরি। ●

মাইক্রোপ্লাষ্টিকনা থোকহল্লকপা য়াবা খুদোংচাদবা খরা

- ডাঃ য়ূম্নাম বেদজিৎ -

প্লাষ্টিক হায়রিবা পোৎশক অসি হৌজিক্কী মতমদা অসুক্কী মতিক য়াম্না শীজিন্নরি অমদি ঐখোয় মীওইবগা থানবা য়াদ্রবা পোৎশক অমা ওইরক্লি। প্লাষ্টিক য়াওদবা পৃথিবী হায়বসি ওইথোকপা য়াররোইদৌবা অমা ওইরক্লি। প্লাষ্টিকক্কী শীজিন্নফমসি অসুক্কী মতিক য়ামখ্রে। নুংতিগী চঙদবা য়াদ্রবা পোৎশকশিংদগী হৌরগা স্পেসশিপস শাবদা প্লাষ্টিক শীজিন্নরি। মসিগী মরু ওইবা মরমদি প্লাষ্টিকশিং অসি কোহ্লিং কাদে, ঈশিং অমদি হীদাক লাংথকশিংগা রিএক্সন থোক্তে, য়াংই, মতম কুইনা চৎলি, শীজিন্নবা নুংঙাই অমদি মমল হোঙই। প্লাষ্টিকসি শীজিন্নবদগী ঐখোয়গী অকোয়বদা অকায়বা থোকহল্লি হায়বসি হৌজিক্কী মতমদা মীপূম অয়াম্বনা খঙনরবা ৰাফম অমনি। তৌইগুম্বসুং মসিদগী করম্না ঙাকথোক্কনি হায়বা হীরম অসিদা খরা হেন্না পূক্লিং চিংশিঞ্জনীংই।

পৃথিবী পূম্বগী ওইনা অপূনবা প্লাষ্টিকক্কী অপীকপা শরুক খরখক রিসাইকল তৌরি। লেমহৌরিবা অয়াম্বা শরুক অদুনা ঐখোয়গী অকোয়বদা খুদম ওইনা হায়রবদা লৈবাক-লৈহাওদা য়াওখিদুনা তুম্বা ঙমদনা চহী চা কয়া লৈদুনা লৈবাক-লৈহাওদা অসুক্কী মতিক অকায়বা পীরি। প্লাষ্টিকশিং অসি ঐখোয়গী অকোয়বদা লৈরিবা ঈশিং খুদম ওইনা হায়রবদা সমুদ্র, পাৎ, তুরেল, পূখ্রিনচিংবদসু য়াওখিদুনা অকায়বা কয়া থোকহল্লি।

মাইক্রোপ্লাষ্টিক্স হায়রগা মিলিমিটর ৫দগী পীকপা প্লাষ্টিক মচেৎশিংবু খঙনৈ। মসিদসু নত্তে তোঙান তোঙান্না খায়দোকপগী মখল য়াম্না লৈ। খুদম ওইনা হায়রবদা নানোপ্লাষ্টিক্স (০.০০১-১ মাইক্রোমিটর), মাইক্রোপ্লাষ্টিক্স (১-১০০০ মাইক্রোমিটর), মেসোপ্লাষ্টিক্স (১-১০এম এম) অমসুং মেক্রোপ্লাষ্টিক্স (>1cm) সেন্টিমিটর অমদগী হেন্না চাউবা প্লাষ্টিক মচেৎশিং মাইক্রোপ্লাষ্টিককশিং অসি ঈশিংদা অমদি লৈবাক লৈহাওদা য়াওবা মরম্না ঙা অমদি ঈশিংদা লৈবা জীবশিংনা চাশিনখিদুনা ঐখোয় মীওইবদা অমুক য়ৌরকই। অসুম্না মাইক্রোপ্লাষ্টিককশিং চাশিনখিবদগী ঐখোয় মীওইবা অমদি অতোপ্পা জিব কয়াদা অকায়বা অসুক্কী মতিক থোকহল্লি।

খুদম ওইনা হায়রবদা চাবা তুমদবা, হকচাং মনুংদা য়াওবা ওর্গানশিং শোন্থহনবা, চানীং থকনীংবা ফাওরক্তবা, চাখ্রিবা চীঞাক্তগী মচী ওইবা ফংবা ঙম্লক্তবা, নর্ভস সিষ্টম শোন্থহল্লকপা অসিনচিংবনি। মরমশিং অসি লৈবনা মাইক্রোপ্লাষ্টিককশিং অসিনা ঐখোয়গী অকোয়বদা থোকহল্লিবা অসিগী মতাংদা মীপূম খুদিংমক খঙমিন্নবগী তঙাইফদবা লৈরি।

মসিদসু নত্তনা ঐখোয় মীওইবদা করম্না য়ৌরকপগে অমদি করম্না অকায়বা থোকহনবগে হায়বনচিংবগী মতাংদসু খঙমিন্নবগী তঙাইফদবা লৈরি অমদি মসিগী মতাংদা খরা হেন্না থিজিনবগী তঙাইফদবসু লৈরি।

হীরমশিং অসি খন্থমিন্নরগা ঐখোয় মীপূম খুদিংমক্লা প্লাষ্টিক শীজিন্নবদগী থোক্লকপা য়াবশিংদগী ঙাকথোকমিন্ননবা হোৎনমিন্নরসি। ●

মীতৈগী পুয়া ‘নিঙ্‌থৌলোল্ লম্‌পুপা’ (নিংথৌরোল লম্বুবা)-(৬৪১)

(পুয়াগী অরিবা ময়েক্তগী বাংলা ময়েক্তা চনম হেমচন্দ্রনা লায়থোক্লা ইথোকপা অসি মীতৈ ময়েক্তসু নুমিৎ খুদিংগী ইথোক্তুনা ফোঙজরগনি।)

কোরৌ নোংচুরমবা পুমবা নোংখামখিয়ে। ৰাংপল নোংতা নোংখাকলমবা পুমবা থৌখামখিয়ে। অদু নুমিৎতগী। কোরৌ মপীতোলপু। থৌখামবা ৰাংবন থীঙলৌ নিকপবু। থৌথিংবা নিংথৌ চনু ও। হায়না মিংকৌনখিয়ে। ময়ুম লম কৌবা অঙাংঙা। অৰাং থাংৰাই নোংশাখম। য়াংফম চাকলিপোক। ঙানলেন তোংহানচীঙ। শলতং খাংচেং চীঙ। লমলেল নুমিৎ পুংদা। লেমলৈ মশা নাদ্রিবা ৰানচেং ঙা পুমদ্রিবা। শারেল য়েৎতা খুৎনা পায়। ●

[illegible]

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৰারেংশিং অসিগী ৰাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৰাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্লা মরী লৈনদে।