

কালেনগী মতমদা যেনশিং শেভৰা



- ডা. সরাংথোম জেসমারানি -

যেকৰ চানবগীৰু ওইৱো, মশা চানবগীৰু ওইৱো যেনশিং অসিগী
পাৰ্কেমেসু মখল অনীদা মখা পোল্ল। মখোয় অদুনি:

ক) যেনশিংগী হৈৰেকপা

খ) যেনশিংনা লৈৰিবা অকোয়বগী কৃতি/ইনভাইৰোনমেন্ট।

কালেনগী মেশাসিসু যান্না মৰু ওইৱা ইনভাইৰোনমেন্টে ফেষ্টে অমা ওইবনা
যেনবুশিংনা নীংথিনা শেৱাবিগনি।

কালেনগী মেশানা যেন্দা কৱলা অকোয়বা পীৰগো?

১) মচিঙ্গাক চাবগী চাং হুলুকপা অমদি সিংথিং থকপগী চাং বাংখলকপা।

২) ফিদ কনভৰ্স ইফিসিয়েলি হুলুকপা।

৩) যেনগী অৱস্থা হুলুকপা।

৪) যেনৰু কোকপগী চাং হুলুকপা।

৫) যেনৰু সাইজ হুলুকপা।

৬) যেকৰ কোকপদা যেৱে মুকু পানা অমদি যেৱে মুকু ক্ৰেক চংপা।

৭) নুংশা স্বৰ থবেৎ-থবেৎ হেনৰা অমদি পৰস রেট বাংহাঞ্জি।

৮) যেন্দা হ্যাং থোক্তেনিমা মখোয়গী মশাদা শাগালিবিদুগী মেশাদু পুথোকখিনৰা
ময়া কাথোকুনা স্বৰ থবেৎ-থবেৎ হেন্দুনা থৰেছিদগী মেইচৰ ময়াম অমা ইভপোৱেট
টোথোকহুনখি।

৯) লায়না ক্যাদগী গুকথোকুবা মপাঙ্গল হুলুকপা।

১০) পুতেশোন শোহুবগী মুকু লুকথুদুনা শিবা ফুওবা যাওবা যাওবৰকই।

শাগালিকপগী চাংগো যেন্দা মায়োকুবগী মওং:

১) ৩৫° এফ - ৮০° এফ - শাবগী চাং ৮৬° এফকী দিগ্নী অমম হেনগংপা খুলিংগী
চাবগী চাংসি চাদা ২-৩ ফাওৰা হৈছে। মসিনা যেনৰু সাইজ সাইজ, মুকু পারকপা অমদি যেৱে
কোকপগী চাং হৈছে।

২) ৯৬° এফ - ১০০° এফ - মেশাসি শামনখিদুনা যেনগী মসা অনীমক তিংথোকুবা
শোহুবকই। ট্ৰেক লাকুনা রাস্তৰকপা যাওবৰকই।

৩) ১০৫° এফকী মথক - হায়ৱিবা শাবগী চাংসি সৌৰগদি 'লীথেল' নৃত্রগা 'কিলিং
টেক্ষপোচের' হায়না খঙ্গনে। মসিনা যেন্দা শোক চংহুনুনা রাস্তৰকপা।

শাবগী চাং বাংখলকপগী যেনশিংনা মায়োকুবা :



১) যেঁজা মচিঙ্গাক চামিল্লুবা মতুণ্দা মখোয়গী
মৰুক মনুণ্দা কৰ্মেটেসন প্ৰোসেস তোনৰা মেশা কৱা
শন্দোৱকই। হায়ৱিবা মেশাসি সিংথিং মতমদদি বোদি
টেক্ষপোচের মেটেন তোনৰা থশ্বা অদুৰ শাগালিকপা
মতমদদি অহেনৰা মেশাদু পুৱা গুলুভৰিনী যেঁজা
মচিঙ্গাকোমদ তায়ন্দুনা চাবগী চাং হুলুকপা।

২) শাগালিকপা মতমদ যেঁজা সিংথিং যান্না থকপসিনা
মশাদু সিংথেনৰা গুলী।

৩) যেঁজা থশ্বা মকমদদি যেনশিং শাবগী কোকুবা
মখোয়গী মকোন্দা থপ্পিবা সিংশিংদুনা মশা লুপশিন্দুনা
সিংথেনৰা হোঁগনে।

শাগালিকপা মতমদ যেনশিং শেভৰা :

ক) যেনগী মকোন্দা :

১) যেনগোনগী মায়োনিস নোংপোকলোমদা ওইনা
ওইহেনৰা অমদি মখোয়গী নাকশুনা খা বাণনা লৈহেলগদি
নুংশা মঙ্গলনা যেনগোনদা দাইৰেক্ট ফুৱা গুমদে।

২) যেনগোন অমগা যেনগোন অমগা ফুট ১৫ লাপনা
শাবগীগনি অমদি যেনগোনগী অকোয়বন অতোপা শঙ্গ
শাবগীৱোইডবনি। মসিনা অফৰা নুশিং-নুংশা যেনগোনদা
ফংহুবনা নতনা যেনশিংসু সিংহনা লৈবা গুমগনি।

৩) যেনগোনগী আকোয়বন উ-ৱা থাবিগনি অমদি
কা হেয়া শাৰা মতমদ মকোন মথকু সিংথিং চাহীবগনি

নংত্ৰগা ফি/বোা অচোংপনা মকোন মথকু থশ্বা অসিনিটিংবসি তোবিৰবদি মকোন
সিংথেনৰা নতনা যেনদসু সিংহনা লৈবা গুমহজি।

৪) যেনগোনগী মতুং ইয়া কা হেয়া যেন মশীং যান্না থশ্বোইডবনি।

৫) যেনগোনগী ফুক্কাশিং শুনু তোবিৰগদি শাবগী চাংসি অতোপা মুচুনা তৈবদগী ১০°
এফ সিংথেনৰা গুমহজি।

৬) কৱিণগু মতমদসু যেনগোনসু সিংহনা লৈনৰা যেনগোন মথকু মৱি চংপা পান্নী
হায়বনি থোক্তে, মাইৱেন, তোৱোত, শেৰোমটিংবিশিং অসি থাবীবা যাই।

শিংশি শীজিভৰা :

১) শাবগী চাংসি ৭০° এফতা লৈবা মতমদ মচিঙ্গাক কে জি অমা চাৰা মতমদ সিংথিং

সিটেৰ অনী থকই। মৰম অসিনা ৭৫° এফতগী অমম
হেনৰা খুদিংগী সিংথিংগী চাংসি চাং চাং হৈৱা হেয়া
হায়ীগনি। কৱিণগু শাৰী চাংসি ১৫° এফ বোৰবদি
সিংথিংগী মচিঙ্গাকগী চাংসি ৪:১ গী চাং দান্দা পীজ-পীথক
তোৰিগনি।

২) যান্না শাহি হায়দুনসু ফ্ৰিজতা থশ্বা সিংথিং থক
পীথৰকপিগোইডবনি।

৩) শাৰা মতমদদি যেনশিংসি সিংথিং যান্না থকই।
কৱিণগু মতমদ সিংথিং হাইদাক যানশিংগী পীথকপসু
য়া ওই। হায়ৱিবা হাইদাকশিংসিগী চাংসি হুন্দা
হায়ীগনি। মসিনা হাইদাকী টোক্সিনিগী চাং হুলুকপা।

মচিঙ্গাক পীজৰা :

১) যান্না শাৰা মতমদ মচিঙ্গাক পীজৰিগোইডবনি।
নোংদা অযুক্তা অমা নুমিদংৱাইমদা অমগা পীজ
বিগনি।

২) যান্না শাৰা মতমদ মচেনগী শৰুক পীজবগা
খৰা চোহেলগা যেঁনবনা অচোংপনা হেয়া
চাই। মৰমসিনা অচোংপনা মচিঙ্গাক ওইনা পীজ
বিগনি অমদি নুমিদংদা লেপন্সু মচিঙ্গাক নোংনবনা
পুনশিংগী থশ্বোইডবনি, মদু হুন্দোকপিগনি।

৩) যান্না শাৰা মতমদ মচিঙ্গাক কাৰোহায়েল্টকী
চাং যান্না বাণনা যাওৰা খুদু ওইনা হায়বনদা - চুজাক,
চগোম, চেঙুকুপ অসিনিটিংবসিৰী চাং চাদা ১৫ হুন্দুগা প্ৰোটিন (থাওৰী, গুৰুপ, কঙ),
মিনৱেল অমদি পীটামিনগী চাং চাদা ১০ হেনগংপীগদবনি।

হাইদাক শীজিভৰা :

১) নুংশা যান্না শাৰা মতমদ প্ৰুকেস গ্ৰাম ১০/১০০ এফ এল সিংহিংদা হায়ীগনা
পীথকপা তুষ্টাইকদে।

২) মচিঙ্গাক কে জি ১০০ খুদিংগী চনম গ্ৰাম ৩০০ হায়ীগনা পীজৰিগদি শাৰদৰনি
ট্ৰোক তোৰিগী চাং হুলুকপা।

নীংথিনা চেকশিয়া শেৱাবিগদি যেনশিং অসি যেনবুশিংনা শাৰদৰনি গুকথোকুবা হেয়া
মেন্দেং লৈবা যোকপা গুমগনি। ●

ফৌগী মতম খেংজিল্লুবসিদা পায়খৎপীগদৰা থবক থোৰমশিং

- ডা. বাইথোম জিজেন -

চাৰু মপুং ওইৱো চীংকাক ওইৱো লম ওইবনিবা কো থাবা অমদি মসিগী পোথোক মৰাং
কায়না পুথোকপগা লমদম অসিগী মীয়ামগী শেমীংলোন ফগৎপগা যান্না মৰী লৈবে।
ঐয়োনান খুঁই মণিপুৰগী লো উনিৱিৰা অপুনৰা লমগী চাদা ৮০দি নেণ্জু লৌৰোক মতমসিদা
কো থাবা। অনুনা লমদমসিদা কো থাবা যাদৰা অমদি অথবা কোদা অমাঙ অতা থোকপা
হায়বনি লোমীশিং অমদি মীয়ামগী আচোৰো চৈৎৈ অমনি। চীংখোক চাংঘানী সম কৱা অমা
কো থাবা যাদৰা লৈনৰা কুণ্ডান মুকু পোকু কোকু কাঙ্গোন চুম্বন চুম্বন পোকু
কো থাবা যাদৰা লৈনৰা মুকু পোকু কোকু কাঙ্গোন চুম্বন পোকু কো থাবা যাওবা
কো থাবা যাদৰা লৈনৰা যাওবা। অসিগু মুকু পোকু কোকু কাঙ্গোন চুম্বন পোকু
কো থাবা যাদৰা লৈনৰা যাওবা। কো থাবা যাওবা কো থাবা যাওবা। কো থাবা যাওবা
কো থাবা যাওবা পুথোকপগা পুথোকপগা পুথোকপগা।

নোমা কো থাগদা :- মতাং অসিদা এখোনা থাগদবসি কো আদু লিংথোকীগদা
নৃত্রগা পায়খৎ মুকুজিনখিদুনা নোমা কো থাবা যাদৰা হায়বনি পুথোকপগা
নৃত্রগা পায়খৎ মুকুজিনখিদুনা নোমা কো থাবা যাওবা হায়বনি পুথোকপগা
নৃত্রগা পায়খৎ মুকুজিনখিদুনা নোমা কো থাবা যাওবা হায়বনি পুথোকপগা
নৃত্রগা পায়খৎ মুকুজিনখিদুনা নোমা কো থাব