মশাগী ওইবা মওংদা শা-ষণদা অনা লায়েংবা

ডো. সরাংথেম জেসমারানি

মমাঙঙৈদদি শা-ষণ নারকপা মতমদা হৌজিক খুদক্তা ফংলিবা হীদাক ময়ামসি মরাঙ কায়না ফংদবনিনা মশাগী য়ূমদা লৈজরিবা পোৎলম কয়া শীজিন্নদুনা অনা লায়েংলম্মী। শা-ষণশিং লোইবদা অৱাবা কয়া অমা অমদি মতা চান্নদবা কয়া মরুম মায়োক্নরি। মসিগী খ্বাইদগী চাওবা মরমদি মশাগী ওইবা হান্নদগী চান্নরক্লবা অনা লায়েংগী মওংসি য়াওদবদগীনি শা-ষণ লোইবীরিবা কাঙবুশিংনা মশাগী ওইবা নৎত্রগা অসুম থাজরকপা লায়েং পথাপশিংসি শীজিন্নদুনা লায়েংবা কয়া অমা য়াওনরি। হান্নগী ইন্দিজেনস নোলেজ সি য়াম্না অরিবদি নত্তে অদুবু অসুম অসুম খুন্নাইনা য়াদুনা চৎনরক্লবা লায়েং পথাপ ঙাক্তনি। অসিগুম্লবা লায়েং পথাপশিংসি মখাদা খরা থমজরি।

ক) মশা শাগৎপদা হৈবোং মনা শীজিন্নবা ঃ

মশা শাগৎপদা হৈবোং মনাসি নোংমদা খরা য়াম্না অহুম্লক থোক্লা পীজবীবা অমদি হায়রিবা মনাসি মরৈদা নোংমদা অহুম মরিরক তৈবীরগদি মশা শাগৎপা হন্থহল্লি।

হৈবোং মনাদা চীনিগী শরুক চাদা ৫১.৪ য়াওই। মসিদসু নত্তনা মিনরেল, ভিটামিনশিং কয়া অমসু য়াওরি। হৈবোং মনাসিনসু মথী-ময়ুং নীংথিনা ফাইবা ঙমহল্লি অমদি মশাদা লৈরিবা লোকশিং লৌথোকপা ঙমহল্লি।

খ) মশা শাগৎপদা য়াইঙং অনৌবা/মনাওগা চীনি অঙাংবগা শীজিন্নবা ঃ

য়াইঙংশিংদু পেষ্ট শেম্লগা চীনি অঙাংবা হাপ্লগা নোংমদা ২-৩ লক পীজবীগনি। মসিনা হকচাং শাগৎপা হন্থহল্লি। য়াইঙংদা কেফীক এসিদ, করকুমীন, লীমোনীন, য়ুজিনোল অমদি টর্মিরিন য়াওই। হায়রিবা কম্পাউন্দশিংসি শাগৎপা ফহল্লি অমদি মসিদা চীনি অঙাংবা হাপ্লীবসিনা ঈশিং থকপগী চাং হেনগৎহল্লি।

গ) ডাইরিয়াদা শীজিন্নবা য়াবা মখলশিং ঃ

১) ৱা মনা ঃ নোংমদা ৱাগী মনাসি মরাং কায়না অয়ূক অমদি নুমিদাংৱাইরমদা পীজবীরগদি মথী পেৎলম্বদগী কনশিল্লকই অমদি ডাইরিয়া ফহল্লি।

২) সীটাফোল ঃ অশংবা নৎত্রগা খরা মুল্লপ তৌবা সীটাফোলসি অহুম অহুম অনীরক থোক্লা অতোপ্পা মচিঞ্জাকশিংগা পীজবীরগদি ডাইরিয়া হন্থে। করিগুম্বা মতমদসু সীটাফোল অশংবসি লৌরগা মুল্লবা তুংদা পীজবীরগসু ডাইরিয়া ঙাকথোকপা ঙমহল্লি। সীটাফোলদা তুম্নবগী শরুক য়াওই অমদি থীরিন্দা অনাবশিং ফহল্লি।

৩) ৱাইকুপকা লফোইগা পূন্না পীজবীবা ঃ ৱাইকুপকা লফোইগা পূন্না পীজবীবা মতমদা ডাইরিয়া হন্থহল্লি। মসি ষণদা নোংমদা ৱাইকুপ কেজি অমদা লফোই ৪-৫ হাপ্লগা নোংমদা অহুম্লক থোক্লা নুমিৎ নীনি হুমনি পীজরবদি মখোঙ হাম্বদা কনবা ওইনা হাম্মী।

৪) সনাগী মহী শীজিন্নবা ঃ শঙ্গোম সনা শেম্লবা মতুং মহীদু পীথকপদা ডাইরিয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী। সনা মহীদা য়াওরিবসি ভিটামিন এ অমসুং ডিনি। মসিদা এন্টি বেক্টিরিয়েল প্রোপর্টি য়াওই। মসিদসু নত্তনা অতোপ্পা মিনরেল, প্রোটিন, ফেট অসিনচিংবা কয়া অমসু য়াওরি।

৫) মঙ্গেমনা অমদি হঙ্গাম মরু শীজিন্নবা ঃ

মঙ্গে মনা অমদি হঙ্গাম মরু পূন্না ঈশিংগা কোন্নরা পুক হাংলিঙৈদা নুমিৎ হুমনি নোংমদা অনীরক পীজবীরগদি ডাইরিয়া অমদি দাইসেন্ট্রিদগী ঙাকথোকপা ঙমগনি।

ঘ) মচীন মরৈ অমদি মখোঙ নাবা ঃ

১) নীম মনাসি ঈশিংদা ফুৎলগা মহীদুনা মখোঙগী লোংখুমদা শোক্লিবদুদা চামথোকপীরগদি অনাবসি য়াম্না থুনা ফৈ। মসি য়াম্না তোয়না তৌবীগনি। নীম মনাদা এন্টিসেপটিক এন্টি বেক্টিরিয়েলগী প্রোপর্টি ময়াম অমা য়াওরি। নীমদা নীমবীন অমদি নীমবীডিন য়াওই। মসিনা অশোক অপন কয়া অমা ফহল্লি। নীমবীডিনসি হকচাং শাগৎপা হন্থহল্লি, অনাবা ফাওহন্দবা ঙমহল্লি।

২) লৈখোমদা চৎহনবা ঃ মচী মরৈ অমদি মখোঙ নাবশিংদা লৈখোমদা চৎহন্দুনা অশোকপা মখোঙশিংদু লৈখোমদা য়োম্লগা থমদুনা হয়িং, কাঙ অমদি অতোপ্পা তীলশিংনা চঙবা ঙমহন্দে। মসি কা হেন্না অফবা লায়েং পথাপতি ওইদে।

৩) করপুর নৎত্রগা টরপেন্টাইন ওইল শীজিন্নবা ঃ অশোকপা মখোঙদু নীংথিনা চামথোকপীরগা করপুর অমদি টরপেন্টাইন ওইলনা মীকচর শেম্বীরগা অাোকপা জগাদা তৈবিরগা অনাবদু ফবা ঙমহল্লি।

৪) ফীজিগ্রিগা খোহি/চুহী শীজিন্নবা ঃ মচীন মরৈ নাবা মতমদা শা-ষণশিংদু চাপা থকপা অমত্তা য়াদে। মখনাও মনুংদা অমদি মরৈদা চাথৎপা কয়া অমা লৈবা উই। মসিদা ফীজিগ্রিগা খোহি/চুহী হাপ্তুনা মীকচর শেম্লবা মতুংদা চৈ অমদা লশিং য়োম্লগা হায়রিবা মীকচরসিদা লুপ্পীরবা তুংদা মচিন কাথোকপীরগা নোংমদা ৩/৪ রক তৈবীগনি।

ঙ) খোমজিন চেখাইবদা ঘী/বট্টর শীজিন্নবা ঃ

খোমজিন চেখাইরগদি ঘী নৎত্রগা বট্টর শঙ্গোম শুমদ্রিঙৈ মমাঙদা তৈবীগনি। মসিদা চেখাইবীবা উনশাশিংদু থোৎহল্লি অমদি নীংথিনা শঙ্গোম শুম্বা ঙমহল্লি।

চ) অশোক অপন থোকপদা য়ুবী থাউ অমদি চনম শীজিন্নবা ঃ

অশোক অপন অমদি লেনথৎ খোৎতৎপদগী শোকপদা য়ুবী থাউগা চনম শুরগা মহীদুগা পূন্না মীকচর শেম্লগা মহীদুনা তৈবীরগদি য়াম্না থুনা হনজিলহল্লি।

ছ) তীল চেনবা হন্থহনবা ঃ

তীল চেনবা হন্থহন্নবা কীহোম মনা পীজবীগনি। মসি নুমিৎ ৪-৫ নি পীজবীগনি।

জ) মপান থোকপদা ঈ য়াওবা তারগদি ঈশিংদা চা মনাসি ফুৎলগা তুংদা পীথক্লগদি ঈ য়াওবসি ফৈ।

ঝ) মখোঙ হাম্বা য়াদবদা আটাগা, হঙ্গাম থাউ অমদি চীনি অঙাংবগা পূন্না পীজরগদি ফবা ঙমহল্লি।

ঞ) অশোক অপন লেনথৎ খোৎতৎপদা ঈ থোক্লকপা য়াওরগদি সনারৈ মনাসি পেষ্ট শেম্লগা থোন্বীবদা থোক্লিবা ঈ অদু খকই।

অসুম্না শা-ষণ নারকপা মতমদা খুদক্কী ওইনা হীদাক লাংথক ফংলক্তবা নৎত্রগা খুদোংচাদবা লৈরগদি হায়রিবা ময়ামসি শীজিন্নদুনা লায়েংবীগনি। ●

ৱাটরসেদ মেনেজমেন্টকা মরী লৈননা ইন্টিগ্রেটেদ ফার্মিং পায়খৎপা

ডোঃ য়ূম্নাম বেদজিৎ

নোংগী ঈশিং অসিনা অহানবদা অকংবা লৈমায়দা তারকপদা লৈমায়না চূপশিনবা ঙম্বমখৈ চূপশিল্লগা অহেনবা ঈশিং অদুনা লৈমায় মথক্তা থুমজিল্লকই। অতুংবা ঈশিং কুইনা লৈয়ু য়াদবনিনা অকুৎপা মফমলোমদা চেন্থরকই হায়বদি লোক, পাৎ, তুরেল মথং-মথং চেন্থরগা মমৈদা সমুদ্রদা য়ৌখি। পাম্বীগী মনা, মউ অমদি মরানচিংবদসু নোংগী ঈশিং চূপশিঞ্জহৌই। চূপশিনবা ঙমহৌদবা অহেনবা শরুক অদুনা লৈমায়দা তারকই। অঙম্বা চীংমাইদসু হৌরিবা উদুনা চূপশিনবা ঙম্বমখৈ চূপশিঞ্জরবা মতুংদা চীংথক্তা ঈশিং তুংশিল্লকই। উমং ফজনা লৈবা চীং ওইরবদি ঈশিং চূপশিনবগী চাং ৱাংবনা নোংগী ঈশিং অয়াম্বনা চূপশিন্দুনা থম্বা ঙম্মী। উ য়াম্না হৌদবা অহাংবা চীংমাইদদি লৈবাক্লা চূপশিনবা ঙম্বা খরমখৈ চূপশিল্লগা অরেম্বা ঈশিংশিংদু চীংখোঙলোমদা য়াম্না থুনা অমদি অকনবা ঈচেলগা লোয়ননা চেন্থরক্তুনা অকনবা মথক থংবা লৈবাক লৈহাওশিংদু চীংখোঙদা পুথরকই। চীংখোঙদগী তুরেল য়ৌখিদুনা তুরেল খোংনুং থেলহল্লকই। করিগুম্বা দাম শাবা তুরেলশিংগী তুরেলশিংগী তুরেল খোংনুংদা পুথরকপা চীংগী লৈবাক্লা দাম ফুনজিল্লক্তুনা দাম কায়হনবা ফাওবা থোকহল্লি। মরম অসিনা উমং কোকথোকপা অমদি চীংদা পামলৌ উবা অসিনা লৈবাক লৈহাও চেন্থহনবদা মতেং য়াম্না পাঙবতা নত্তনা চাওখৎ থৌরাং পায়খৎপদা অকায়বা কয়া পী। লৈমায়গী মথক থংবা অমদি লৈহাও লৈবা শরুকশিং চেন্থখিদুনা অতোপ্পা লৈবাকশিংদা পুখ্রি অমদি সমুদ্র য়ৌখি। নোংগী ঈশিংসু অমত্তা তুংহৌদনা লৈবাক্কা চেন্থমিন্নখ্রবনিনা লৈবাকসু ঈশিংসু তুংগী শীজিন্ননবা লৈহৌদবনা মরম ওইদুনা ঈশিং ফংদবা অমদি লৌউ-শিংউগী পোখোক পুথোকপা ঙম্লক্তবনা অৱাবা লমদম অমা ওইহল্লি।

মীওইবগী চীঞ্জাক পুথোকফম ওইরিবা লৈহাও চেনবা লৈবাক অসি মহৌশানা চহী কয়া চঙনা শেম্লকপা পোৎশক অমনি। লৈহাও চেল্লবা পোখোক ফজনা পুথোকপা য়ারিবা লৈবাক্কী মথক থংবা শরুক অসি ঐখোয়না চেকশিনবীদবদগী নোংমা নোংমগী ফত্তবা লৈবাক ওনশিল্লক্লি। মতাং অসিদা থমজনীংবা অমদি মথক্তা পঞ্জখ্রিবা খুদোংচাদবশিং অসিদগী কলহৌনবগীদমক্তা করি থবক থৌরম পায়খৎপা য়াবগে হায়বদু ঐখোয় মীপুম খুদিংমক্লা খন্থমিন্নবগী তঙাইফদবা লৈরি।

হৌখিবা চহী কয়াদা ইন্দিয়া লৈঙাক্লা তোঙান তোঙানবা দিপার্টমেন্টশিংগী খুত্থাংদা উমং চাওখৎনবা, লৈবাক অমসুং ঈশিং মাঙহন্দনবা, ঈশিং চাওহন্দনবা, ঈরাং থোকহন্দনবা স্কিম কয়া পায়খৎলবসু মপূং ফানা কান্নবা ইফং ফংদনা লাক্লি। তৌইগুম্বসুং অখঙ-অহৈশিংগী কম্মিটি কয়া শেমদুনা খন্নরবা মতুংদা ৱাটরসেদশিংদা স্কিম খুদিংমক পূনশিন্দুনা ৱাটরসেদ মেনেজমেন্ট প্রোজেক্ট লৌখৎলবদি পূম্নমক্কী কান্নবা ফংগনি হায়বা ৱাখল্লোন অসি পুথোক্লকপদগী থবক থৌরম কয়া পায়খৎপা হৌখ্রে। ৱাটরসেদ হায়বসি চীং-মান, চীংখোঙ-চীংয়া, লৈতেম মান্নবা তম্পাকশিং পূম্নমক ঈশিং চেন্থরক্লিবা খোং, লোক নৎত্রগা তুরেল অদুগী ৱাটরসেদ কৌগনি। মরম অদুনা ৱাটরসেদ অমা মেনেজ তৌরকপদা চীং অমদি তম্পাক্কী লৌউ-শিংউ পাঙথোকপা য়াবা মফম পূম্নমক্তা থবক থৌরম কয়া পায়খৎফম থোকই। শেন্থোক হেনগৎহন্নবা শা-ষণ য়োকপগী থবক কয়া পায়খৎকনি। মফম চাবা য়েংলগা তুংগী শীজিন্ননবা ঈশিং তুংশিনফম শেমগনি অমদি ঙা মখল কয়া য়োক্কনি। অসুম্না শেন্থোক হেনগৎহন্দুনা চীংদা পামলৌ উবনচিংবা লৈবাক লৈহাও মাঙহনবা য়াবা থবকশিং পাঙথোকহন্দবা য়াগনি।

মতাং অসিদা ঐখোয়গী লমদম অসিদা য়াম্না চানগদবা থৌওং অমদি ইন্টিগ্রেটেদ ফার্মিং অসিনি। করিগুম্বা ঙানা অচৌবা শরুক অমা ওইরবদি থৌওং অদুবু ইন্টিগ্রেটেদ ফিস ফার্মিং হায়না খঙনৈ। হায়রিবা থৌওং অসিদদি থৌওং অমগী কান্নদবা অমদি অরেম্বা পোৎশিং অদু অতোপ্পা থৌওং অমদা কান্নবা পোৎ ওইনা অমুক শীজিন্নৈ।

ইন্টিগ্রেটেদ ফার্মিংগী কান্নবা ঃ

১) চাথোক হেনগৎহল্লি।

২) থবক ফংবগী চাং হেনগৎহল্লি।

৩) শেন্দোং হেনগৎহল্লি।

৪) ঙা য়োকপদা চঙবা শেল হন্থহল্লি।

৫) পোৎশক খুদিংমক ফজনা শীজিন্নদুনা অমাঙবা অমদি অরেম্বা লৈহন্দে।

৬) থৌওং অমা শোয়বদগী মায় পাক্তবসু অতোপ্পা থৌওং অমা মায় পাক্লক্তুনা অমাঙবা ওইগনি হায়বগী চিংননীংঙাই ওইদে।

চীংগী লমশিং অয়াম্বনা য়েন, ঙানু, ষণ, ইরোই অমদি ওকনচিংবা কয়া য়োকপগী চৎনবী লৈবনা মরম ওইদুনা মখোয়শিং অদু পুল্লপ পূনশিন্দুনা অমনা অমগী কান্নবা ফংমিন্নদুনা চাথোক হেন্না পুথোকপা য়াই। মরম অদুনা হায়রিবা থৌওং অসি চীংগী লমশিংদা য়াম্না কান্নবা য়াবা থৌওং অমনি।

চীংগী লমশিংদা ফৌ মরক্তা ঙা খরা খরদা ওইরবসু য়োকপা হায়বসি ঙল্লিঙৈ মতমদগী ঙসি ফাওবা চৎনদুনা লাক্লি। অসুম তৌদুনা লৌ উরিবা মীওইশিংনা লৌ উবা মতমদা লৌবুক্তা ঙা মচা খরা থাদবীদুনা ঙা খরদা ওইরবসু ফৌ লোকপা মতমদা ফানবা হোৎনবীদুনা শেন্থোক হেনগৎহন্নবা হোৎনগদবনি। লৌবুক্তা ঙা য়োকপা মতমদা তীল-কাং অমদি নাপী ঙানা চাথোকখিবদা নত্তনা ঙাগী মথিনা লৈহাও লৈহন্দুনা ফৌগী চাথোক হেনগৎহনবা ঙম্মী।

অসুম্না শেল-থুমগী ফীভম ফগৎহনবদা উ-ৱা য়ানথৎপা, পামলৌ উবনচিংবা কয়াবু তোকহনবা ঙমগনি অমদি তাঙলবা লৈবাক লৈহাও অমদি ঈশিংবু ফাজিন্দুনা থমদুনা মাঙ-খগদবদগী কনবা ঙমগনি। মীওই কয়াগী চিঞ্জাক পুথোকফম ওইরিবা লৈহাও চেনবা লৈবাক অসি মহৌশানা চহী কয়া চঙনা শেম্লকপা পোৎশক অমনি। লৈহাও চেল্লবা পোখোক ফজনা পুথোকপা য়ারিবা লৈবাক্কী মথক থংবা শরুক অসি ঐখোয়না চেকশিনবীদবদগী নোংমা নোংমগী ফত্তবা লৈবাক ওনশিল্লক্লি। মতাং অসিদা থমজনীংবা অমদি মথক্তা পনজখ্রিবা খুদোংচাদবশিং অসিদগী কলহৌনবগীদমক্তা করি থবক থৌরম পায়খৎপা য়াবগে হায়বদু ঐখোয় মীপূম খুদিংমক্লা খন্থমিন্নবগী তঙাইফদবা লৈরি। ●

AHELBA ACADEMY
OF COMPETITIVE EXAMINATIONS
KEISHAMPAT JUNCTION OPP-CCPUR PARKING 8794341383/9383071303
Education
EMPOWERING YOUTHS
GENERAL FOUNDATION COURSE (GFC)
FOR BANKING, SSC & OTHER COMPETITIVE EXAMS
Class starting on 20th February, 2020
Class Commencing for
SBI CLERK- 2020 & SSC CGL/10+2
Class Timing :- MORNING - 6:30-11:00am NOON – 12:00 – 2:30pm
MATHS FOUNDATION
COURSE: 3 Months
20th February 2020 : 9:00 – 11:00am
HL-B/6036/10feb to 9 march
ENGLISH & REASONING
FOUNDATION
COURSE: 3 Months
20th February 2020 : 6:30 – 8:300am
HL-P/6050/12feb to 17 march

CBSE CLASS IX&X
ADMISSION OPENS
6 MONTHS FOUNDATION COURSE
SUBJECTS: ENGLISH, MATHS, SCIENCE AND S.SCIENCE
CLASS STARTS : 2ND MARCH 2020 (Monday)
Timing : 4.30 pm - 8.00 pm
RESOURCE TUTORIAL CENTRE
KHURAI LAMLONG BAZAR , OPPOSITE KHURAI GIRLS SCHOOL(KVS),IMPHAL EAST.
FOR MORE DETAILS : PLIZ CONTACT- 8415923747/9366072052