হুইয়েন লানপাউ
৪৪ শুবা চহী, ৩২৮শুবা মশীং
হুইয়েন লানপাউ
নিংথৌকাবা, মার্চ ০৮, ২০২১, ইম্ফাল
৪৪শুবা চহী, ৩২৮শুবা মশীং

ইন্টরনেসনল ৱিমেন্স দেগী থৌরম

নুপীশিংবু অৱাংবা থাক্তা পুখৎনবা হোৎনবগী তঙাইফদবা

কুমজা ১৮৫৭ কী মার্চ ৮ দা ন্যু য়োর্ককী গার্মেন্ট ফেক্টরিদা থবক শূবী শিন্মীশিংনা শিনশঙদা থবক শূবদা মান্নবা খূৎশুমল অমসুং অতৈ ফংফম থোকপা পূম্নমক নুপাশিংগা চপ মান্ননা পীননবা অমসুং থবক শূবগী মতম নোংমদা পুং ৮ ওইহন্ননবগী অকনবা ঈহৌ অমা হৌরকখি। নুপীশিংগী ওইবা ৱাকৎ অদু ফোর্স শীজিন্নদুনা লাকশিনখি। থৌদোকসিনা অহানবা ওইরগা ২০শুবা চহীচা চঙলকপদা হৌরকখিবা নুপী শিন্মীশিংগী ঈহৌনা মালেমদা অহানবা ওইনা ট্রেদ য়ুনিয়ন শেমখি। ইন্টরনেসনল সোসলিষ্ট ৱিমেনগী মালেমগী থাক্তা ফম্বা অনীশুবা মীফম দেনমার্ককী কোনুং কোপনহেগেন সীটিদা কুমজা ১৯১০ দা ফমখিবা অদুদা মমিং লৈরবী জর্মনিগী ট্রেদ য়ুনিয়ন লীদর ক্লারাজেটকিননা চহী খূদিংগী মার্চ ৮বু মালেমদা লৈরিবা শিন্মী নুপীশিংগী ৱাকৎ পুখৎপা ওইনা থৌরম পাঙথোক্লনবা ৱারেপ লৌখিবদগী নুমিৎ অসিবু ইন্টরনেসনল ৱিমেন'স দে হায়না থৌরম পাঙথোকপা হৌখি। কুমশি চহীগী ওইবা থিমদি "ৱিমেন ইন লীদরশিপ : এচিভিং এন ইক্বেল ফ্যুচর ইন এ কোভিদ-১৯ ৱর্ল্ড" হায়বসিনা ওইরি। মালেমগী ওইনা চাওখৎ লমজেলদা মাঙজীল থাখ্রবা লৈবাকশিংদদি ইমুং-মনুংদা থোকপা অওৎ-অনৈ (দোমেষ্টিক ভাইওলেন্স) হায়বসি শুক্লে লৈত্রে হায়বা য়াই। ময়ূম পাল্লবী নুপী অমনা মহাক্কী মপুরোইবা ওইরিবা নুপা অদুনা তূম্বদা নাখোকপগী মখোল থোকই, মদুনা মহাক্কী তূম্বদা অকায়বা পী হায়দুনা লোগী মতেং লৌরগা খাইনবা য়াই। লৈবাক অমদগী লৈবাক অমদা অকি-তুজুংবা য়াওদনা মাগী-মাগী মথৌশিং পাঙথোক্লনবা নাইতোম ওইনা নুপীশিংনা চৎনরি অমসুং থবক তৌরি। মখোয়দা নুপীনি হায়বগী মীপাইজবা অমফাওবা লৈত্রে হায়না লৌবা ফাওবা য়ারে। অদুবু, ইন্দিয়াদদি নুপী-নুপা অনীগী ফংফম থোকপশিং চপ মান্নে হায়জরগসু নুপানা খূৎলিংবা খুন্নাই অমা ওইনা লৈরি। মসিগী মহয়না ইমুং-মনুংদা থোকপা ওৎ-নৈবগী চৈথেংশিং নুপীশিংনা ফংলি। মসিগীসু মথক্তা লাইনীং লাইশোলনা পীবা অথিংবা কয়া মতমগা চূননা শেমদোক শাদোকপা ঙমহৌদবদগী মসিনসু নুপীশিংদা কা হেন্না নুংঙাইতবা থৌদোক ৱাথোক থোকহল্লি। মণিপুরী খুন্নাইদা পুশিল্লকপা তারবসু মীতৈ নুপীদি থৌনা ফবীনি, মপুরোইবা নীংবীনি, লৈবাক্কী থৌগাইদা শরুক য়াবীনি, মপুরোইবনা লান চৎখ্রিঙৈদা লৈবাক ঙাকহৌবনি হায়বগী থৌদোক-ৱাথোকশিং লৈখিবগুম নুপী অঙাংশিংবু হন্থনা য়েংবগী থৌওং চথখিবগী ৱারী কয়াসু লৈখি।অরিবা মতমগী ৱারী লীখুলশিং অমসুং মোইরাং কংলৈরোলদগী খঙবা ঙম্বদা নুপীশিংবু মনা ওইনা নুপাদা পীবগী চৎনবী অমা লৈবাক অসিদসু লৈরম্মী। মসিনা তাক্লিবদি ঙল্লিঙৈ মতমদগী মণিপুরদা নুপী অমসুং নুপা অনীগী মরক্তা খল মান্নদবা কয়া লৈখি হায়বসিনি। মণিপুরনা

ইন্দিয়াদা তিল্লুরবা মতুংদা মীপূম খূদিংমক্কী ৱাইট ঙাক শেন্ননবা চপ চাবা কন্সটিট্যুশন শেমদুনা লোগী ওইবা থবক থৌরম কয়া লৈরবসু নুপী-অঙাংশিং ওৎ-নৈবগী থবক্তি হৌজিকসু হন্থবা লৈত্রি। মপুরোইবনা য়ু থক্লগা মাগী নুপীবু ফূবি-চৈবিবা, নুপী ওইবীবু নমজা-নমথেক্লবিবা, মপাঙ্গল শোল্লি হায়দুনা উশিৎ-থওইদনা থম্মোয় শোকপা ৱা ঙাঙবিবা, মশাগী অশোনবদা খুদোংচাবা লৌননবা হোৎনবগী ৱারীশিং লৈকায় অমদা অনী নৎত্রগা অহুমদগী তাদনা নুমিৎ খূদিংগী থোক্লি। ৱাফমশিং অসিদি মহৌশাদগী হৌজিক ফাওবা নারক্লিবা খুন্নাই অসিগী অনাবনি হায়না লৌবা য়াই। হৌজিক্তা নুপীশিংনা থেংনরিবা চৈথেং অমা হায়বা তারবদি ঐচ আই ভি পোজিটিভ ওইরে খঙদনা য়ূম পাল্লক্লবা তুংদা মপুরোইবা নৌনা কায়নখিবা, মশামক অমদি মহাক্কী পীক্লিবা মচাশিংবু পোজিটিভ ওইনা হুন্দোকপিরম্বগী ৱাথোকশিং অমসুং নুপীশিংবু নমজা নমথেক্লবিবা, ফন্নানবীবা অসিনি। নুপী-অঙাংশিং সেফ ওইরে হায়বা কনানসু ঙল্লোই। চহী অমগী মনুঙদা ফন্নানবগী থৌদোক ৫/১০ অমদি নুপী-অঙাং হাৎপগী থৌদোক কয়ামরুম থোক্লি। পূম্নমক অসি থিংননবগীদমক ঙসি পাঙথোক্লদৌরিবা ইন্টর্নেসনল ৱিমেন'স দেগী থৌরম অসি হেন্না পাকথোক চাউথোকপা কান্নগনি। নুপী অমসুং নুপা অনীগী মরক্তা খেন্নবা থমদবা, নুপাশিংদা পীবা খুদোংচাবশিং নুপীদসু ফংহনবা হায়বা পান্দম অসিগী মখাদা থবক তৌবা মতম য়ৌরে। মহৌশা লাইরেম্বীনা পীরকপা খূৎশেমদা নুপীনা নুপাদগী মপাঙ্গল শোল্লবসু ৱাখল অমদি অতৈ লম কয়াদদি নুপাগা খেন্নবা লৈতে। মতাং অসিদা পঞ্জনিংবা ৱাফমদি, নুপীশিং ওৎ নৈবা য়াদে, নুপা-নুপীগী খেন্নবা থল্লোইদবনি হায়বা খোল্লাউ অসি লোইজি লোয়া শিনবা থুংনা শন্দোক্লবা অখন্নবা কেম্প্যেন চথবা চুমগনি । লাইবক্তা তায়শিন্দুনা নুপীশিংবু মালেম অসিদা খ্বাইদগী পাঙ্গল শোনবীনি হায়বা অপীকপা ৱাখল্লোন অমা চেলহল্লিবসি কোকহন্ননবা ঐখোয় পূম্নমক্লা থৌনা হাপকদবনি। থোং মান্ননা চৎমিন্নরবা মতমদতা লৈবাক অসি চাওখৎপা খুন্নাই অমা ওইরক্কদৌরিবনি। অসিগুম্বা ফীভম অসি লাকহন্ননবা হোৎনবদা নুপীশিংদা লোগী ঙাক্লো পীননবা হোৎনগদবনি। লোয়ননা নুপীশিংবু অৱাংবা থাক্তা পুখৎনবা হোৎনবগী তঙাইফদবা লৈ।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-১৩

১) বাংলাদেশতা ফোঙবা অহানবা মণিপুরী ৱারীমচাগী লাইরিক অসি করিনো, কনানা ইবনো?

২) কলকত্তাদা চৎতুনা ইহান হানবা ওইনা মণিপুরী ঈশৈ রেকোর্দ লৌরুবা শৈশকপদু কনানো?

৩) ইহান হানবা ওইনা ইন্দিয়াগী সাহিত্য একাদেমিগী এৱার্দ ফংখিবা মণিপুরী লাইরিক অদু কনানা ইবা, করি লাইরিক্লো?

৪) ভগবতি চরণ বর্মাগী ফাওরবা উপন্যাষ 'চিত্রলেখা' হায়বসি কনানা মণিপুরীদা হন্দোকপগে?

৫) "হয়ুম য়ানবা থৌদাংকোক/শীং চল্লকউ হায়রগা ফৌ পুরকপা য়ানবা/নঙনা চাকপু হায়রগা/ফৌগাক চজিক নমথিবা/চাকপু শানা পীজগে।/নঙনা য়েঙ্খাং হায়রগা/লফু য়েনগং থুমনমদবী/য়েঙ্খাং শানা পীজগে।" মতেক অসি করি ঈশৈদগীনো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম মার্চ ১৫, নিংথৌকাবা নুমিৎকী অয়ূক 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।

লৌমীশিংগী কাখল

ওর্গানিক মেন্যুর কাঙলোন চুম্না শেমদুনা ওর্গানিক ফার্মিংলোমদা মায় পাক্লা ওনশিল্লসি

এস সুমঙ্গল

হৌজিক্কী মতমদা হোংলক্লিবা ঈশিং নুংশিৎনা ওইহল্লক্লিবা অকোয়বগী ফীভম, অইং-অশাগী ফীভম, মসিনা মালেমসিদা হিংলিবা মীওইবা অমদি অতৈ থৱায় পানবশিংদা পিরক্লিবা অৱাবা চৈথেং (লায়না কয়া) অসি মিৎমাঙদা উরবা ঙাক্তনি। ওইরক্লিবা ফীভমশিং অসি লৌউ-শিংউবদা অশোয়বখক্তনা ওইহনবদি নত্তে। অতোপ্পা মরম কয়া অমসু লৈরিবনি। অদুমকপু মীওইবা অমদি মীওইবদা কান্নবা পীরিবা ঐখোয়না লোয়রিবা কান্নরবা শা-উচেক খুদিংমক্লা লায়না তীলনা চঙদনা মশা মউ ফনা লৈবা হায়বসিদা অতৈ অতোপ্পা হীরমশিংনা লৌরিবা থৌদাং কয়ানা কৈদৌনুংদসু ফংহনবা/মেনখৎপা ওইথোক্তুবা অফবা চিঞ্জাক (মচন শুবা অমদি হূ চেন্দবা) পীজবা হায়বসিমদি য়াম্নমক মরু ওইবা মচাক অমা ওই। মসি লৌউ শিংউ তৌবনা শিনফম ওইরিবা লৌমীশিং খক্তনা ওইথোকহল্লিবনি হায়বসিমদি পূম্নমক্লা ককনীংঙাই য়াওদনা য়াফম থোকই। লৌমী লৈরমদ্রবদি কনানা ঐখোয়গী পুকচাক থাক্তুনা ঐখোয় হিংলমগনি? পূম্নমক্লা পাউখুম পীবিনবা থমজরি। মরম অসিনা লৌমীনা তৌজরিবশিং অসিদা পুকচেল শেংনা পূক্লিং থৌগৎপীফম থোক্তবরা?

মরম অসিনা হৌজিক্কী মতমদা অয়াম্বা অখঙ অহৈশিংনা হূ চেন্দবা চিঞ্জাক পুথোক্লবা, মালেমগী পাম্বীশিং মরু ওইনা চিঞ্জাক পাম্বীশিংবু খূৎশেমগী হার অমদি তীলহাৎ হীদাকশিং শীজিন্নদনা মশা মউ ফনা মচল শুবা মওংদা পুথোক্লবগা লোয়ননা মালেমগী অকোয়বগী ফীভমদসু অকায়বা থোকহন্দনা তুং কোয়না চৎনবা য়াবা লৌবুকশিং ওইহৌনবা হায়দুনা ওর্গানিক ফার্মিংলোমদা মায় ওনশিন্নরক্লি। ওর্গানিক ফার্মিং হায়বসিনা লৈবাক লৈশাদা হিংজবা কান্নরবা হিংকুপশিং অমদি তিনথ্রোকনচিংবা অমদি তীল কাং কয়া অমা মহৌশাগী ওইবা মওংদা য়োকখৎলি। মখোয়না হাপ্লিবা ওর্গানিক মেন্যুরশিং অমদি হৌরিবা নাপি শিংনা অমদি থারিবা পাম্বীশিংগী লেমহৌখাকশিংবু তুমহন্দুনা পাম্বীগী মচিঞ্জাক ওইনা পীবদা অচৌবা মতেং পাংলিবনি। অসিদসু নত্তনা হায়রিবা থৱায় পানবশিং অসিনা শিরবা মতুংদসু লৈবাক লৈহাও কাহল্লিবনি। অসুম্না লৌফম অদুবু তুং কোয়না শীজিন্নবা য়াহনগদৌরিবনি। হায়বদি পঞ্জরিবা থৱায় পানবশিং অসি লৈহাওদা মরাং কায়হনবা হায়বসি লৈবাক লৈশা ফগৎহনবা অমসুং লৈহাও চেলহনবদা মথৌ তাই হায়বনি।

মমাঙঙৈ খূৎশেমগী পোৎলমশিং পুথোক্তিঙৈ মতমদদি মহৌশাগী ওইবা পোৎলমশিং খক্তনা অদুমক লৌউ পোথোকশিং পুথোকপদা অৱাবা মায়োক্লরমদে হায়বা য়াই। হৌজিক্তি চাথোক লৈবা লৌউ পাম্বী মখল কয়া অমা পুথোরকপদগী মখোয়বু চাথোক লৈনা পুথোক্লবা খূৎশেমগী পোৎলম কয়া অমা তঙাইফদনা শীজিন্নবা তারকখি। অসুম্না শীজিন্নরুরবা পোৎলমশিং অসি পাক হেক খঙথা থাদোকপা য়াদবা মতাং অমা হায়বদু অয়াম্বা ওর্গানিক ফার্মিং পায়খৎনীংবা ইচিন ইনাওশিংনা মখোয়গী লৌফমশিংদা থেংনরি। মতাং অসিদা করম্না লৌফম অমবু ওর্গানিক ফার্মিংলোমদা পুরক্কদগে হায়বদু খরা নৈনদুনা য়েংবা য়াই।

ওর্গানিক ফার্মিং তৌবদা য়াম্নমক মরু ওইরিবা ৱাফম অমদি লৈবাক লৈহাও হায়বসিনি। মসিবু ৱাৎলবদি ওর্গানিক ফার্মিং মায়থীগদৌরিবনি। অতোপ্পা অমনা লায়না তীলনা তাহন্দবা হায়বসিনি। অনী অসি ফংনবগীদমক অতোপ্পা মফমশিংদা তোঙান তোঙানবা থৌরাং কয়া শীজিন্নরি। লায়না তীলনাগীসু ঙাকথোক্লবা পাম্বে কয়া অমা লৈরে, পাম্বীগী মচিঞ্জাক্কীদমক্তি ওর্গানিক মেন্যুর হায়বসিনা অচৌবা থৌদাং লৌগদৌরিবনি। অসিদসু নত্তনা লৈবাক লৈশা ফগৎহনবদসু অচৌবা থৌদাং লৌদুনা পাম্বীনা নিংথিনা হৌবা ঙম্বগী খুদোংচাবা অমসু পীগদৌরিবনি। ওর্গানিক মেন্যুরশিংগী মরক্তগী কম্পোষ্ট শেম্বগী মওং খরা নৈনদুনা য়েংসি।

কম্পোষ্ট হায়বসি পথ-পুমথবা (দিকম্পোজ) তৌবা য়াবা থৱায় পানবশিং হায়বদি পাম্বী, নাপি-শিংনা, অশিবা শা-ঙাশিংনা পথ-পুমথরগা ওইরকপা হার মখল অদুবুনি। ইচম চুম্না পথরগা ওইরকপা অদুসু কম্পোষ্টনি। অদুবু কাঙলোন চুম্না করম্না মগুন লৈবা কম্পোষ্ট শেমগনি হায়বসিসু য়াম্নমক মরু ওই। কম্পোষ্ট অসি থৌওং অনী থোক্লা শেম্বা য়াই। ১-এনারোবিক (ওক্সিজেন শীজিন্নদবা হিংকুপশিংনা পথ-পুমথহনবা) ২- এরোবিক (ওক্সিজেন শীজিন্নবা শা ষণশিংগী মকোন্দা শীজিন্নরুবা চরু-চনাই, নাপি-শিংনাশিং খরা অদুমক য়াওহনবনা অফবা কম্পোষ্ট ওইহনবদা মতেং য়াম্না পাংই।

এরোবিক কম্পোষ্টিং :- থৌওং অসিদদি শা-ষণগী মকোন্দগী পুথোরকপা যম্থি-ষণয়ুং খরা চোৎলবা চরু চনাই, অতৈ অকঙবা হাপু-হরাং, উ মৈ থাবগী উৎ অসিনচিংবা পোৎলমশিং অসি খরা তোঙবা মফম য়েংদুনা নুমিৎ খুদিংগী পৈশিন্দুনা মিটর ৫ মুক পাক্লা অমদি ফুট অমা মখায়মুক ৱাংবগা লোয়ননা খুদোংচাবগী মতুংইন্না শাংনা পৈশিনগনি। থৌওং অসি নোংজু থা মাঙওইননা পায়খৎহৌগনি। নোংজুগী অহানবা নোংয়ৈ মতুংদা চোৎলবা মপৈ অদুগী মশাংগা ইরোয়ননা নাকল অনীমক্তগী য়োপাক নৎত্রগা য়োপী উকায়গুম্বা অমনা তাখৎতুনা ময়ায়দা মিটর ২.৫ মুক ৱাংবা অশাংবা মপৈ ওইনা অমুক শেম্বীগনি। অসুম্না শেম্বসিনা ইনিল ফাবগা লোয়ননা খোঙলৈ থুনা পথবা হৌবদা মতেং পাংই। অসুম্না অসুম পৈশিনবসিনা চয়োল ৩-৪ লৈরবা মতুংদা পৈশিল্লিবা মপৈ অদুবু মথক মখা ওম্থোক্তুনা তাশিল্লগা মতুম তাবা মপৈ অমা ওম্থোকপা মতমদা মপান থংবদা লৈরম্বা শরুকনা মনুং থংলকপা লোয়ননা মখোয় মশেল চাং মান্ননা য়ানশিন্ননবগী খুদোংচাবা পী। মতুং তারকপদা থা অমমুক লৈরগা নোংগী ফীভম য়েংদুনা লৈচিল নোংফাই থাংবা নৎত্রগা পারপ্পা নোং চুবা নুমিৎ অমদা অরোইবা ওইনা অমুক্তংগা মথক মখা ওম্থোকসি, লোয়ননা অনৌবা মপৈ ওইনা অমুক শেম্বীগনি। অসুম্না মতম চানা নিংথিনা চেকশিন্না হোৎনদুনা শেম্লকপা কম্পোষ্ট অসি থা ৪গী মনুংদা, চাং মান্ননা পথরবা অফবা কম্পোষ্ট শোইদনা ওইগনি। অসুম্না শেম্বা এরোবিক মেথোদ অসি নোংজুথা মাঙওইননা হৌবনা নোংজু মনুং ওইবা মতমদা কম্পোষ্ট শেম্বগী খ্বাইদগী খুদোং চারবা মেথোদনি। অমুক্তং হন্না মচনশিংগী চাং য়েংসি। অফবা, মচন শুবা কম্পোষ্ট ওইনা য়ারিবমখৈ শেমদৌরিবা মচাকশিং অদুগী চাং অদু লূম্বগী চাংদা অসুম্না ওইহনসি। ৬৬:৯:১০:১ ফার্মগী অকোয়বদা হৌবা নাপি-শিংনা অমদি শঙ্গোনগী যম্থি-ষণয়ুং তৈবা চরু চনাই, ষণয়ুং চুপশিল্লবা লৈবাক, যম্থি অনৌবা, উগী উৎ। অসুম্না হায়রিবা চাং অসিদা য়ান্দুনা শেম্বা কম্পোষ্ট অফবা কম্পোষ্ট ওইগনি।

এনারোবিক কম্পোষ্টিং :- থৌওং অসিদদি খুদোংচাবগী মতুংইন্না চাওবগী চাং য়েংদুনা কোম তৌবীগনি। খুদম ওইনা মিটর মরি মখায় শাংবা, মিটর অমা পাকপা মিটর অমা মখায় লুবা কোম ওইবদা অদুমক য়ারে। কম্পোষ্ট শেম্লবা মচাকশিং অদু কোমদুগী মপাঙ দগী ফুট অমা মখায়-অনীমুক ৱাংবা হেনগৎপা ফাওবা পৈশিল্লবা মতুংদা লেখোম অমদি যম্থিনা থানা (সে: মি: ২.৫) অমদি নিংথিনা ৱাই তৈশিন্দুনা নুংশিং চঙহন্দনা কম্পোষ্ট ওইহনবনি। কোম অসিদা হাপকদবা মচাকশিংদি এরোবিক মেথোদতা হাপখিবশিং অদুগা মান্নে। নোংমা নোংমগী চরু চনাইশিং পারপ চাইখাইদুনা শেম্লগা যম্থি কিলো ৪-৫না শেম্বা যম্থিগী মহি চাং মান্ননা চাইশিনগনি, উৎ গ্রাম ১৪০-১৫০সু অদুমক তোৎশিনগনি লোয়ননা নমশিনগনি। অসুম্না নোংম-নোংমগী পৈশিল্লকপনা মমাঙদা থমখিবগুম কোমগী মপান হেন্না ৱাংলবা মতমদা ৱাই তৈশিন্দুনা থমগনি। থা ৪-৫গী মনুংদা অফবা কম্পোষ্ট শোয়দনা ওল্লনি।

তশেংনমক ওর্গানিক ফার্মিংলোমদা ওনশিনগে হায়রগদি ইশা ইশামক ওর্গানিক্কী ৱাখল চেনবা তাই। ইশাগী লৌফমদগী থোক্লিবা পোৎলমশিংনা ওম্বাং ওনশিন তৌদুনা ওর্গানিক ফার্মিংদা চঙগদবা মচাকশিং ইশাগী লৌফমদগী পুথোকচনবা হোৎনবা অমা মথৌ তারকই। মরম অসিননি ওর্গানিক ফার্মিংলোমদা মায় ওনশিনগে হায়রগদি, শা-ষণগা লোয়ননা ইন্টিগ্রেটেদ ফার্মিংনা হান্না হৌবা মথৌ তাই হায়নরিবসি। নত্তদুনা পাম্বীগী মচিঞ্জাক পীবদা চঙগদবা পোৎলমশিং খুদম ওইনা কম্পোষ্ট, ভরমিকম্পোষ্ট, যম্থি-ষণয়ুংগী হার খুদিংমক লৈদুনা শীজিন্নরগা ওর্গানিক ফার্মিং শেন্দোং লৈনা পায়খৎপা ওইথোক্তে। ●

লৌউ-শিংউবগী পোথোক হেনগৎহনবদা হয়িংখোইনা লৌরিবা থৌদাং

ডো. ৱাইখোম জিতেন

হয়িংখোইনা ঐখোয় মীওইবদা খোইহি-খোইরানচিংবা পোৎলম কয়া পীদুনা কান্নহল্লি হায়বসি মতম কয়াগী মমাঙদগী খঙদুনা লাক্লে। অদুবু হয়িংখোইনা পীরিবা কান্নবা অসিদি মথক্তা পঞ্জখ্রিবা অসিতা নত্তনা মহৈ-মরোং, উহৈ-ৱাহৈ, লৈনচিংবা খরনা মহৈ চঙহন্দুনা মরু য়ানবদা অচৌবা থৌদাং লৌবা তীল মখল অমনি।

মহৈ পাল্লিবা পাম্বীশিংগী মনুংদা পাম্বী খরনা লাবগী লৈরিক অসি অমোমগী ষ্টিগমা কৌবা মফম অদুদা য়ৌদুনা মহৈ ওইহনবদা কনা অমত্তগী মতেং য়াওদনা পাঙথোকপা ঙমই। অদুগা অমুক পাম্বী মখল খরা অমদি লাবগী লৈরিক অসি অমোমগী ষ্টিগমাদা য়ৌহন্দুনা মহৈ চঙহন্নবা হোৎনবদা নুংশিৎ, তীল, উচেক, শা-ঙা নৎত্রগা মীওইবগী মতেং চঙই।

মীওইবনা চানরিবা অপূনবা চিঞ্জাক্কী শরুক অহুম থোকপগী অমদি তীলগী মতেংনা লাবগী লৈরিক অমোমগী ষ্টিগমাগা তিন্নহন্দুনা মহৈ য়ালহল্লিবনি। তীলশিংগী মতেংনা মহৈ য়ালহল্লিবা অপূনবা পাম্বীগী চাদা ৮০দি হয়িংখোইনা লাবা লৈরিকশিং অমোমগী ষ্টিগমা য়ৌহন্দুনা মহৈ পালহল্লি।

হয়িংখোইনা পাম্বীশিংদা মখোয়গী মচিঞ্জাক ওইনবগীদমক লৈহি অমদি লৈরিক থিবা লাকপসিনা পাম্বীশিং অদু মহৈ চঙহনবা ঙল্লিবনি। থাও থোকপা পাম্বীশিং, হার মখল অয়াম্বা, উহৈ ওইনা চানরিবা পাম্বীশিং, খোঙ্গুল মেলৈগী কাঙলূপশিং মনা অমদি মউ ওইনা চানরিবা পাম্বীশিংদগী মরু লৌননবগীদমক হয়িংখোইগী মতেং য়াম্না চঙই।

হয়িংখোইনা পাম্বীশিংগী পোথোক হেনগৎহনবতা নত্তনা মহৈ মরোং অদুগী মগুনসু হেনগৎহল্লি। থাও থোকপা পাম্বীশিং হৌরিবা লৌফমগী অকোয়বদা হয়িংখোই উপু থম্বনা পোথোক হেনগৎহনবদা নত্তনা মরু অদুদা থাও য়াওবগী চাংসু হেনগৎহল্লি।

হয়িংখোইনা হেন্না কান্নবা পীবা ঙম্বা পাম্বীশিং :-

উহৈ	মনা-মশিং	থাও থোকপা পাম্বীশিং
কমলা, চমপ্রাগী কাঙবু, চুম্ব্রে, মালহৈ, হৈথা,	খোঙদ্রুম মাইরেনগী কাঙবু কোবি অমদি	নুমিৎ লৈ, হঙ্গাম মখল-
বেরি, এপল, তরবুজ লিচি, অলমোন্দ, জামুননচিংবা	থমজেৎ, কেরোট হঙ্গাম মুলা, তিলহৌনচিংবা	শিংনচিংবা

হয়িংখোইনা মরম ওইরগা পোথোক হেনগৎহনবগী চাং

উহৈগী কাঙলূপ	চাদা হেনগৎপা পোথোক্কী চাং	হৱাই মখলশিং/ মনা-মশিং/থাও থোকপা পাম্বীশিং	চাদা হেনগৎপা পোথোক্কী চাং
১) এপল	২০০গী মথক ফাওবা	(১) হঙ্গাম	১৫০গী মথক
২) চুম্ব্রে	২০০গী মথক ফাওবা	(২) নুমিৎ লৈ	৪৮-১৫৫
৩) ষ্ট্রো বেরি	৯০	(৩) কুশুমলৈ	৪২-১১৪.৩
৪) কমলা	৪০-১০০	(৪) Sesame	২২-৩৩
৫) পুংদোল	৭০-১৪০	(৫) নুং হৱাই	১০-৪০
৬) অৱাথবী	৫-১০	(৬) খোঙদ্রুম মাইরেলগী কাঙলূপ	৩০-১০০
৭) লিচি	৬০০০কী মথক ফাওবা	ফদিগোম	১০০গী মথক

লৌ পরি অমগী লৌফমদা খোই উপু কয়া থমগদবগে হায়বসি খোই উপু অদুদা য়াওরিবা খোইগী মশীং, হৌরিবা পাম্বীগী মখল, অকোয়বগী অঙ্গং অশা অমদি নোংজু নুংশা, লৌফম অদুদা লৈরিবা অতোপ্পা তীলগী মখল অমদি হৌরিবা পাম্বীশিং অদুদা শাৎলিবা লৈগী চাংগী মখা য়াম্না পোল্লি।

খোই মশীং য়াম্না য়াওরে হায়না খনবা খোই উপু ৩-৯ ফাওবগী চাং অসি পাম্বীগী মখল খেন্নবগী মতুংইন্না খোইগী মখল খেন্নবগী মতুংইন্না অমদি অতোপ্পা মরমশিং য়েংলগা লৌ পরি অমগী লৌফমদা থম্বা য়ারে।

মতৌ অসুম্না খোইহিগী পোথোক হেনগৎহনবখক নত্তনা তোঙান তোঙানবা পাম্বীশিংগী চাথোক অমদি মগুন ৱাংখৎনবা খোই লোয়বদা মায় ওনশিনবা য়ারে। ●

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