ꯍꯨꯢꯌꯦꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ

ꯅꯤꯡꯊꯧꯀꯥꯕ, ꯃꯥꯔꯆ ꯲꯲, ꯲꯰꯲꯱, ꯏꯝꯐꯥꯜ

꯴꯴ ꯁꯨꯕ ꯆꯍꯤ, ꯳꯴꯲ꯁꯨꯕ ꯃꯁꯤꯡ

হুইয়েন লানপাউ

নিংথৌকাবা, মার্চ ২২, ২০২১, ইম্ফাল

৪৪শুবা চহী, ৩৪২শুবা মশীং

মালেমগী ঈশিং নুমিৎ

মণিপুরগী মীয়াম্না ঈশিং লিক্না শীজিন্নবগী মথৌ তারকপা

পাক চাউরবা মালেমগী মফম কয়াদা ঈশিং ফংদবগী থৌদোক-ৱাথোক কয়ামরুম থোক্লি। অফ্রিকা লৈবাক কয়াদা থক্ননবা ঈশিং ফংদবগী অৱাবা মায়োক্নরি। ফংলিবা ঈশিং অদুসু মহিক-মতাই চেনবা, আইরন য়াওনা হকচাং শোক্লিংঙাই ওইবা কেমিকেলগী চাং য়াম্না য়াওবদগী তোঙান-তোঙানবা লায়না কয়ামরুম নাদুনা মীওই কয়াগী পূন্সি তেলহল্লি। ঐখোয়গী মহৌশাগী খল নৈনবশিংনা ইতৎ-তৎতনা ফোঙদোক্নবা ৱাফম অমা পনবা তারবদি মালেমগী অহুমশুবা লাঞ্জাও ঈশিংদগী থোক্কনি হায়বসিনি। ৱাফম অসি ফোঙদোকপগী মরুওইবা মরমদি ঈশিংগী মরু ওইবা অমসুং মথৌ তাবা নোংম-নোংমগী হেনগৎলকপননি। ঈশিংগী সোর্স ফংননবা হোৎনবদা লৈবাক অমগা লৈবাক অমগগী মরক্তা নুংঙাইনদবা থৌদোক কয়ামরুম থোক্লি। ফীভম ময়ামসি য়েংলগা য়ুনাইটেদ নেসন্সনা শীন্দুনা কুমজা ১৯৬২ দা পাঙথোকখিবা ঈশিং মাঙহন্দনা থম্নবগী কনফরেন্স পাঙথোক্তুনা মালেমগী লুচিংবা কয়া শরুক য়াদুনা খন্ন-নৈনখি। মদুগী মতুং তারকপদা য়ুনাইটেদ নেসন জেনরেল এসেমব্লিনা কুমজা ১৯৯৩গী মার্চ ২২ দা ইহান হানবা ওইনা ৱর্ল্ড ৱাটর দে (মালেমগী ঈশিংগী নুমিৎ) থৌরম পাঙথোক্ননবা ৱারেপ লৌখি। নুমিৎ অসিদগী হৌরগা মথংগী চহীশিংদসু মার্চ ২২ বু ঈশিং অমসুং ঐখোয়গী অকোয়বগী ফীভম তরু-তনান্না থম্নবগী পান্দমদা ৱর্ল্ড ৱাটর দেগী থৌরম পাঙথোক্ননবা লেপ্নখি। হায়রিবা নুমিৎ অদু ঙসিনি। মালেমগী মফম কয়ামরুমদা ঈশিং লিক্না শীজিন্ননবা অমসুং মীপূম খুদিংমক্তা অফবা, অরুবা ঈশিং ফংহন্ননবা ৱাখল তামিন্ননবগী থৌরম কয়া পাঙথোক্নরি। য়ু এন ৱাটরগী মেম্বরশিংনা থৌরম অসিগা মরী লৈননা মীয়াম্বু ৱাখল তাহন্নবা থৌরম কয়ামরুম শীল্লি। মণিপুরদসু হৌজিক-হৌজিক পব্লিক হেল্ঠ ইঞ্জিনীয়ারিং দিপার্টমেন্টনা মীয়ামদা ঈশিং মরাং কায়না ফংহনবা ঙমদবা মরম্না ৱর্ল্ড ৱাটর দে থৌরম পাঙথোকপগী ৱাহন্থোক হেনগৎলকপগুম তৌরি।

মহৌশা লাইরেম্বীনা পীরম্বা খুদোলনা য়াম্না কা হেন্না শাদবা, য়াম্নসু ঈংদবা ষ্টেট অমনি মণিপুর। অয়াম্বা মতমদা নোং চুবনা ঈশিংগী অৱাবা মায়োক্নফম থোক্তবা ষ্টেট অমনি। ষ্টেট অসিগী চীং অমসুং তমদা চেল্লিবা তুরেল অয়াম্বনা মণিপুরগী মীয়ামদা থক্ননবা অমদি অতৈ লম্দা শীজিন্ননবা ঈশিং মরাং কায়না পীরি। পুম্নমক অসিগী মথক্তা তোঙান-তোঙানবা মখলগী পাৎ ১০০গী মথক্তা লৈ। নোর্থ ইষ্টকী ওইনা থুমহী চেন্দবা খ্বাইদগী চাউবা পাৎ ওইরিবা লোক্তাক পাৎ মণিপুরদা লৈ। পাৎ অসিদা মীওই কয়া শৈদাংফম লৌরি অমসুং মীওই কয়াগী হিংননবা পুকচাক পীদুনা লাক্লি। লুরিবদি চহী চুপ্পা ঈশিংগী অৱাবা লৈরমদবা মণিপুরদা হৌজিক মীয়াম্না নোংজু থাদা ফাওবা থক্ননবা ঈশিং ফংদবগী অৱাবা মায়োক্নবা হৌরক্লিবা অসিনি। পুম্নমক অসিগী মরুওইবা মরমদি য়ুম অমা লৈরবদি পুখ্রি অমা খোংবাল অমা লৈফম থোকই হায়বা থৌশিল অদু মাঙখিবদগীনি। লৈননবা য়ুম শাননবগীদমক ঈরম-খোংলম, পুখ্রি-খোংবাল ঙম্নমক ফুঞ্জিনখ্রে। মসিনা মরম ওইরগা মীয়াম্না ঈশিং ফংদবগী অৱাবা মায়োক্নরকপনি। ইম্ফাল ফাওরগা চেল্লিবা মরুওইবা তুরেল পুম্নমক মীয়ামদা ঈশিং পীননবা অচৌবা রিজার্ভর অমা ওইরম্বদুসু হৌজিক্তি তুরেলশিং অসি ঙাইহাক লৈতনা কংলে। মসিগী মরম্না মীশীং হেনগৎলকপা অমসুং কেটচমেন্ট এরিয়াশিংদা উমং-ৱামংশিং ঙম্নমক য়ান্থৎখিবদগীনি। মতাং অসিদা পঞ্জনিংবা ৱাফমদি, ঐখোয়না লোম্বা নাইদনা ফংগনি হায়না লৌরিবা ঈশিং অসি মতম-মতমগী মতুংইন্না মীয়াম্না শীজিন্নবা কোন্নদবগী অৱাবা মায়োক্নবা হৌরক্লিবসিগী মতাংদনি। লৈঙাক্না মীয়ামদা চয়োল অমগী মনুংদা য়াম্লবদা অনীরক ঈশিং পীরম্লবসু মথৌ তাবা হেনমনবনা তুলু পাল্লগা ঈশিং চিংশিন্নখিবদগী মফম খরদদি ঈশিং তারক্তবা য়াওনরি। পুম্নমক অসিগী মথক্তা মহিক-মতাই চেন্দবা অফবা ঈশিং পীবা ঙম্বা তুরেলশিংসু খোংলিন তেংবগী থবক তৌখিদ্রে। ফীভম অসিদা লৈঙাক্না ৱাটর বোদিজশিং শেমগৎননবা অখন্নবা থৌশিলশিং শেমগদবনি। য়ুম অনৌবা শাবা খুদিংমক নোংগী ঈশিং য়োকশিল্লগা থমহৌনবা টেঙ্কিশিং হাপ্পনবা থৌশিল শেমগদবনি। ঐখোয় পুম্নমক্না ঈশিং লিক্না শীজিন্নবগী হৈনবী থম্বসু মথৌ তারে।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-১৪

১) "ত্রিপুরাগী মৈহৌরোলদা মৈতৈ" হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো?

২) শ্রীল কৃষ্ণদাস কবিরাজ গোস্বামিনা লেংবা "শ্রীশ্রী চৈতন্যচরিতামৃত" হায়বা লাইরিক অসিগী অহানবা অমসুং অনীশুবা শরুক অসি কনানা মণিপুরদা হন্দোকপগে?

৩) "শৈরেং ৱারেং শিংজু" হায়বসিগী অইবা কনানো?

৪) "সাহিত্যগী ঈচেলদা মণিপুরী মুসলিম" হায়বসি কনানা খোমজিল্লগা কনানা ফোঙবনো?

৫) "থোঙাক অশিথেন্নে, অশিবনা পোথ্াফমনে তাইবঙপানববু হন্না য়েংদনা মমা মপা মতু মৱা, মচা অসি খৈবিকপু ঙম্না উইয়ে হায়বগীবু অশিবা খৈবিকনা মফম অদুদা কপনা লাউনা তৌএ অদুবু খমনুং শিতনুপীনা খমনুং অশিহৈবু হৈরাঙ খূত্তা পীদনা চাহল্লে। হৈরাঙ চারবগা মমা মপা, মতু মচা মৱা ঙম্না কাউএ। অদুগীদমকপু থোংঙাক অশিথেন মকোই নুংওনচীং তৌনা কৌএ।" কদাইদগী লৌথোরকপনো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম মার্চ ৩০, লৈবাকপোকপা 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

মালেমগী ঈশিং নুমিৎ

ডো. ৱাইখোম জিতেন

মালেম অসিদা লৈরিবা লেংলি-পাল্লিবা অচৎ-চত্ত অহিংবা জীব খুদিংগা থাদোক্নবা য়াদ্রবা পোৎচাকশিংগী মনুংদা ঈশিংসু অমনি। অহিংবা জীবশিংগী মশাগী অরূম্বগী চাদা ৭০-৯০ ফাওবদি ঈশিংনি। মীওইবা অমদি অহিংবা জীবশিংগা থাদোক্নবা য়াররোইদবা পোৎলম অমা ওইরিবনা মার্চ ২২ অসিবু মালেমগী ঈশিং নুমিৎ হায়দুনা মণিপুর য়াওনা মালেমগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা ঈশিংবু মমল লৈহল্লু হায়বা পান্দমদা পাঙথোক্নরি।

মালেমগী লৈমায়গী অপূনবা শরুক্কী মরি থোকপগী অহুমদি ঈশিংগী লম ওই। অদুবু হায়রিবা ঈশিংশিং অসি থুমহি চেনবনা মরম ওইদুনা মীওইবা, শা অমদি পাম্বীশিংনা শীজিন্নগে হায়রবদি থুমশিং অসি লৌথোকপা তাই। অসুম্না তৌবদা শেল য়াম্না চঙই। মালেমদা লৈরিবা অপূনবা ঈশিংগী শরুক অসিগী চাদা ৯৭তি থুমহি চেল্লি। ঈশিং ঈচমদি শুপ্নগী চাদা ১.৬ গুম্বদনি। অমরোমদা অমুক অপূনবা ঈশিং ঈচমগী শরুক্কী চাদা ৭৭.২৩দি মালেমগী অঈংবা মফমশিংদা উন ওইনা ফমজিন্দুনা লৈরি। মরম অসিনা লৈনুংগী ঈশিং অমদি পাৎ, তুরেলদা ফংলিবা মীওইবনা শীজিন্নবা য়াবা ঈশিংগী শরুক অসিদি য়ামদে।

ইন্দিয়াদা মালেমগী অপূনবা মীশিংগী চাদা ১৮গী চাংদা লৈ। অদুবু ঐখোয়না ফংলিবা ঈশিংগী চাং অসিদি মালেম পূম্বগী লৈরিবা অদুগী চাদা ৪ গুম্বদনি। মরম অসিনা ঈশিংগী অৱাবা মায়োক্নরক্কদবা লৈবাকশিংগী মনুংদা ইন্দিয়াসু অমনি।

চহী অমগী মনুংদা ইন্দিয়াদা ১১৭০ মিলি লিটরগী চাংদা নোং তাই, হায়বদি মী অমনা ঈশিং ক্যুবিক মিটর ১৭২০ চহী অমগী মনুংদা ফংই। অসুম্না ফংলিবা ঈশিংশিং অসিদগী ঐখোয়না লৌউ-শিংউবগী শিনফমদা শীজিন্ননবগীদমক লৈনুং অমদি পাৎ, তুরেলদগী ক্যুবিক কিলোমিটর ৬৮৮গুম্বা লৌবা মতমদা থকপা-চাবা, ফিশু-ফিজাম অমদি ইমুং মনুংগী শীজিন্ননবগীদমক ক্যুবিক কিলোমিটর ৫৬ অমদি কল-কারখানাশিংনা শীজিন্ননবগীদমক ক্যুবিক কিলোমিটর ১৭ লৌই। হায়বদি ঐখোয়না ফংলিবা অয়াম্বা ঈশিংশিং অসি লৌউ-শিংউবগী শিনফমগা মরী লৈনবদা শীজিন্নে।

নোংমা কাংদনা হেনগৎলক্লিবা মীশিং অসি চাবা কোন্ননবা অমদি মীয়াম অসিগী নোংমগী মনুংদা তঙাইফদনা চঙলিবা ঈশিংগী চাং ফংহন্নবা হোৎনবদা মী অমদা থুংবা ঈশিংগী চাকথুং অসি নোংম নোংমগী হন্থরক্লি।

মী অমনা চহী অমগী মনুংদা থুংবা ঈশিংগী চাকথুং অমদি পাৎ, তুরেলদগী ফংবা শীজিন্নবা ঈশিংগী চাং -

চহী	মীগী মশীং (মিলিয়ন)	মী অমনা চহীদা পাৎ তুরেলদগী ফংবা য়াবা ঈশিং (ক্যুবিক মিটর)	পাৎ-তুরেলদগী ফংবা শীজিন্নবা য়াবা ঈশিং (ক্যুবিক মিটর)
১৭৫১	৩৬১	৫৪১০	১৯১১
২০০১	১০২৭	১৯০২	৬৭২
২০১১	১২১০	১৬১৪	৫৭০
২০৫০	১৩৪৬ (মীশিং তপ্না হেনগৎপা)	১৪৫১	৪২১
	১৫৮১ (মীশিং (থুনা হেনগৎপা)	১২৩৫	-

চহী অমগী মনুংদা তোঙান তোঙানবা হীরমদা দরকার লৈবা ঈশিংগী চাং (ক্যুবিক কিলোমিটর)

শীজিন্নগদবগী মওং	চহী ১৯৯৭-৯৮	২০২৫	২০৫০
ঈথৈ লৌখোং	৫২৪	৫৬১	৬২৪
ইমুং মনুংগী	৩০	৫৫	৯০
কল-কারখানা	৩০	৬৭	৮১
মৈ পুথোক্নবা	৯	৩১	৬৩

মী অমনা দরকার লৈবা ঈশিংগী চাং অদুগা মী অমদা থুংগদবা ঈশিংগী চাকথুংগী চাংশিং অসিদগী খঙই মদুদি, শীজিন্নবা য়াবা অফবা ঈশিং ফংবগী চাংনা নোংমা নোংমগী হন্থরকপগা লোয়ননা লৈবগী চাংসু নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লি।

তশেংনা হায়রবদি ঐখোয়গী লমদম অসি নোং মরাং কায়না তাবা লম অমা ওইজরবসু নোং তাবগী মওং অসি চাং নাইবা ওইদবসিনা লমদম অসিদা ঈচাও অমদি ঈকং অনীমক মায়োক্লে। লমদম অসিদা তারিবা অপূনবা নোংগী শরুক মরি থোকপগী শরুক অহুমদি জুনদগী-সেপ্টেম্বর হায়বদি থা মরিগী মনুংদা তাই। লোয়ন-লোয়ননা অসিগুম্বা তারিবা নোং অসিসু নিংথিনা নোং চুবা পুং ১০০গুম্বগী মনুংদনি। মরম অসিনা নোং চুবা মতমদা ঈশিং হেনবগী অৱাবা অদুগা নোং হাংখ্রগনা ঈশিং ফংদবগী অৱাবা মায়োক্লে। পুম্নমক অসি য়েংলবা মতুংদা ঐখোয়না পায়খৎপীগদবা থবক থৌরমদি নোংগী ঈশিং য়োকশিন্নবগী পায়খৎপা য়াবা থবক থৌরমশিং পায়খৎপীগনি।

লমদম অসিদা ঈশিংগী অৱাবা মায়োক্নবগী মরমশিং -

(ক) নোং চুবদা চাং নাইদবনা মরম ওইদুনা ঈকং অমদি ঈচাওগী অৱাবা মায়োক্নবা।

(খ) শীজিন্নবা য়াবা অফবা ঈশিংশিং অসিবু লৌউ-শিংউ, কল-কারখানা অমদি মীওইবনা নুংতিগী শীজিন্নবা লোইরগা থাদোকপা ঈশিংনা মোৎশিনবা।

(গ) লৈনুংদগী ঈশিং চিংথোকপগী অকক্নবা কাঙলোন লৈতবনা কা হেন্না দরকার লৈবা চাংদগী হেন্না চিংথোক্তুনা অরেম্বদা মাঙহনবা।

(ঘ) ঈশিং য়োকশিনবা, কাঙলোন চুম্না কান্নফম খঙনা শীজিন্নবা, শীজিন্নরুরবা ঈশিংবু অতোপ্পা মওংদা অমুক শীজিন্নবা, লৈবাক মনুংদা ঈশিং চূপশিনহনবনচিংবগী ৱাখল মপূং ফাদবা মীনা অয়াম্বা ওইবা।

(ঙ) ঈশিংগী মমল কা হেন্না হোঙবনা মরম ওইদুনা মাঙহনবদা পাম্মুদবনচিংবনি।

মথক্তা নৈনখ্রিবা অসিদগী খঙলে মহাক য়াওদবদা লৈবা য়ারোইদবা মালেম অসিদা লৈরিবা ঐখোয়না য়াম্না তাঙনা ফংলিবা জীবশিংনা শীজিন্নবা য়াবা ঈশিং ঈচমশিং অসি কন্দুনা থম্নবগীদমক নোংগী নোংলিক খুদিংমক্কী কান্নবা লৌনবগীদমক চান্নবা নোংগী ঈশিং য়োকশিন্ননবগী থৌরাংশিং পায়খৎলসি। ●

ষণদা তীল চেনবদগী ঙাকথোকপা

- ডো. সরাংথেম জেস্মারানি -

থৱায় পানবা জীব খুদিংমক তীল চেল্লি অদুবু কা হেন্না চেল্লবদি মদু অফবা ওইদে। মরমসিনা শা-ষণদা তীল কা হেন্না চেল্লবদি মশা ফহন্দে, মখোয়না পুথোরক্কদবা পোৎথোকশিং হন্থহল্লি। শা-ষণ লোয়রিবশিংনা তীল চেন্দুনা পোত্থোক হন্থহল্লিবসিদগী কন্ননবা ঙন্না চেকশিন থৌরাং লৌবীহৌবা তঙাইফদে। ষণদা তীল চেনবদগী ঙাকথোক্নবা ষণবুশিংনা নীংশিংবীগদবা খরা :

তীল চেল্লবা ষণবীনা উৎলকপা মওং মতৌ :-

- তীল চেনবদগী ষণদা কোলিসিসটোকিনিনগী চাং হঙ্গৎ হন্দা তৌবদগী চানীং থক্লিংবা ৱাৎহল্লি।

- তীল চেল্লবনিনা মীনরেলগী চাং হন্থরকপদগী হকচাংগী শরূ শয়াং চাওখৎপগী চাং হন্থহল্লি। মসিনা মশা য়োনবদা ক্বালিটি অমদি ক্বান্টিটিগী চাং হন্থহল্লি।

- তীল চেনবদগী তীলশিংনা ষণগী হকচাংদা চেল্লিবা ঈ চুপথোকখিবদগী ষণগী মশাদা ঈ ৱাৎলকই। চাকখাওদা লৈরিবা তীলনা নোংমদা ০.০৩ এম এলগী চাংদা ঈ থকতোকই। হুক ৱার্ম হায়রিবা তীল অসিনা নোংমদা ০.০১দগী ০.০৯ এম এলগী চাংদা ঈ থকই। ফিরাক্তা লৈবা তীলনা নোংমদা ০.৫ এম এলগী চাংদা ঈ থক্তোকই।

- তীল চেনবা হেনমনবদগী ষণগী খদাংদা পোমথোরকপা থেংনগনি। প্রোটিনগী চাং হন্থরক্তুনা এলবুমিনগী চাংসু হন্থহল্লি। মসিনা মরম ওইদুনা খদাঙদা পোমথোরকপনি।

- থবোম্বীদা তীল চেন্দুনা শ্বর হোনবা ৱাহল্লি, লোক খুহল্লি, ব্রোনকাইট্রিস নাহল্লি।

- মচিঞ্জাক চানীংলত্তংবা, ঈ ৱাৎলকপা, প্রোটিনগী চাং হন্থরকপা, মীনরেলগী চাং হন্থরকপনা থীরিন্দা য়াওরিবা এঞ্জাইমগী মথৌ তৌরক্তবসিনা মরম ওইদুনা ডাইরিয়া তৌরকই। মসিনা শঙ্গোম থোকপগী চাং হন্থহল্লি, চাবোক ফহন্দে, মচা ওইবা ঙম্লক্তে, ওইরগসু কায়গল্লি।

- চাবা তুমহন্দে, ডাইরিয়া তৌরকই, করিগুম্বা মতমদা মখোঙ হাম্বা য়াদবা, থীরিন্দা অকায়বা লাকপা য়াওই। মখোঙ হাম্বা য়াদবদগী শিবা ফাওবা য়াওরকই।

- চাকখাও অমদি থীরিন্দা লৈবা তীলশিংনা হকচাংগী ইম্যুনিটি হন্থহন্দুনা লায়না কয়া লাকপদা অচৌবা মতেং পাঙই।

- ষণগী মমিৎতা তীল লৈরগদি মপি তারকই। মসিনা মীৎ তাঙবা ফাওবা য়াওরকই অমদি ঙৌদোঙ থুংবা ফাওবা লাকই।

- তীল চেনবা হেনবদগী নিংথিনা চৎপা ঙম্লক্তবা, কোয়না কোয়না চৎপদা অমদি অতোপ্পা শীংলি নাওরিগী লায়না কয়া অমসু লাকহল্লি।

- তীল চেনবা হেনবদগী মতু কোকহল্লকই, উনশা কেনবা, কংশিল্লকপা ফাওবা য়াওরকই।

তীল চেন্দনবা চেকশিন থৌরাং পায়খৎপা :

- তীল চেনবা হন্থনবা ষণনা লৈরিবা শঙ্গোন লূ-নান্না থম্নবা হোৎনবীগনি। ষন্থি, ষণয়ুং নীংথিনা মফম চাবদা হৈদোকপীগনি। ষণগোন শেংদোক্নবা মতুংদা ঈশিং অশাবনা নৎত্রগা শাবোন-শুদা শীজিন্নদুনা তীল মরূমশিং মীৎনা উবা ফংদ্রবা ময়ামদু মাঙহনবীগনি।

- ষণজাবুংদা মতম খুদিংমক্তা শজিক পীজবীরোইদবনি। মফম অমদা মতম খরা পীজরবা তুংদা অতোপ্পা মফম অমদা হোংদোক্তুনা অমুক পীজবীগনি।

- ষণগী মচিঞ্জাক্তা কোপর, আইরন, কোবাল্ট, মেগনিসিয়ম, প্রোটিন, ভিটামিন অমদি বি কমপ্লেক্স হাপ্তুনা পীজবীগনি। মসিনা তীল চেনবদগী থোরকপা লায়না কয়া ঙাকথোকপা ঙমহল্লি।

- থরোই য়াম্না তাবা মফমদা ষণশিং শজিক পীজবিরোইদবনি। করিগুম্বা পীজবা তারগদি নীংথিনা চামথোকপীবা নৎত্রগা মফমদুদগী ফাল্লকপা শজিকশিং নুংশাদা ফৌদোক্তুনা হুইথহল্লগা পীজবা নৎত্রগা শজিকশিং থুম চাইশিল্লগা মুন্না তোৎলগা পীজবীগনি।

- ষন্থী হুন্দোকপা মতমদা নীংথিনা মফম চানা হুন্দোকপীগনি। ষন্থি পৈশিন্দুনা থম্বা মফমশিংদদি হয়িং তোঙলগা হন চঙখ্রগা ষন্থিগী পুমথরকপা মৈশাদুনা ষণশিং শিবগী চাং ৱাংহল্লি অমদি অতোপ্পা মরুমশিংসু শিবা ঙমহল্লি।

তীল চেন্দনবা তীলহাৎ হীদাক শীজিন্নবা :

- তীলহাৎ হীদাক থাবীদ্রিঙৈ মমাঙদা অয়ূক্তা ফাইবা ষন্থিদু মফম অমা অনীদগী খরা খরা লৌরগা মনাক নকপা দিষ্ট্রিক্টকী ভেটিরিনরি ওফিসতা চৎপীদুনা তীলগী চাংয়েং তৌবীবা য়াই। মসি নৎত্রগসু শঞ্জেনথোংদা লৈবা দি আই লেবতা তীল মখলগী চাংয়েং তৌবিরগা তীলহাৎ হীদাক থাবীবনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ।

- ষণনাওনা থা অমা হেক ফাবগা তীলহাৎ হীদাক থাদোকপীগনি। মসিগী মনুংদা থা তরুক ফাওবদি থা খুদিংগী থাদোকপীগনি। তুংদা থা অনী/অনী খুদিংগী থারবা তুংদা ষণদুনা মপূং ফানা চাউরবা মতুংদা থা ৬ খুদিংগী থাবীগনি। অদুবু তীলহাৎ হীদাক থারমদাই খুদিংগী ষন্থি চাংয়েং তৌরগা চান্নবা তীলহাৎ হীদাক থাবীবনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ।

- তীলহাৎ হীদাক থাদ্রিঙৈদা য়ামদ্রবদা পুং ১২ ফাওবা মচিঞ্জাক পীজবীরোইদবনি নৎত্রগনা অয়ূক অঙনবদা মচিঞ্জাক পীজবিদ্রিঙৈদা তীলহাৎ হীদাক থাবীবসু য়াই।

- অয়াম্বা মতমদা ষণদা তীল য়াম্না চেনগনবা মতমসি নোংজু থা মতমদনি। মরম অসিনা নোংজু থা য়ৌরক্ত্রিঙৈ মাঙওইননা তীলহাৎ হীদাক থাদোকপীবনা খ্বাইদগী কান্নবা ওইগনি।

অসুম্না ষণবুশিংনা মতম চানা মশা মশাগী ষণশিংদু অশোয় অঙাম থোক্ত্রিঙৈদা তীলহাৎ হীদাক থাদোকপীদুনা তীল চেনবগী চাং হন্থহন্দুনা চাথোক লৈহনবা য়াই। অসুম্না তৌরগদি ষণ লোয়বদসু শেন্দোং লৈনা নীংথিনা লোয়বা ঙমহনগনি। ●