মথী ময়ুং শেংদোক্তুনা ওক লোয়বা

সরাংথেম জেসমারানি

হৌজিক্কী মতমদা শেন্দাল লন্বী অমা ওইনা মফম খুদিংদা ওক লোয়নরি। ওকশিং লোয়বা মতমদা যূমগী মনাক নকপদা লোয়বনা অয়াম্বনি। মসিদা মথী-ময়ুং শেংদোল্লগা মফম চানা পৈশিনফম লৈতবগীসু অৱাবা অমা ওইরি। ওক লোয়বা মতমদা যূমলক্তা লোয়বসিসু অচৌবা অশোয়বা অমনি। অদুবু মফম নিংথিনা লৈতবা মফম ওইরগদি অনৌবা মওং অমদা লোয়রগা মনম মহা চেলহন্দনা মথী-ময়ুংসু শেংদোক্তুনা লোয়বসু য়াই। হায়রিবা ওক লোয়বগী মওং অসিবু ঐখোয়না বোকাশী পীগরি হায়না কৌনৈ।

বোকাশী হায়বগী ৱাহন্থোক্তি পুমহল্লবা ওর্গানিক মেট্রর হায়বনি। মসি জপানিজ লোলনি। মসিগী মওংদা লোয়বা মতমদা কান্নরবা মীৎনা উবা ঙমদবা অফবা মখলগী হীংকুপ ময়াম অমা শীজিন্নৈ। মসিগী মথক্তা ৱাদগী লৌবা মহী অমগসু শীজিন্নৈ। অফবা মখলগী হীংকুপশিং অসিনা ওক্কী মথী-ময়ুংদগী থোরকপা নমথীবা মনম কয়া অমা নমহন্দুনা মনম চেলহন্দে, হয়িং তোংবগী চাং য়াম্না হন্থহল্লি, ওকশিং নাবগী চাং য়াম্না হন্থহল্লি, মচিঞ্জাক চাবগী চাং হন্থনা পীজরগা লুম্বগী চাং হেনগৎহল্লি। থা তরা শুবদা মপূং মরৈ ফাদুনা য়োনবা ঙমহল্লি।

ওক্কী মকোন শাবা মতমদা লৈমায়দগী ফুট ৩গী চাংদা লুনা তৌবীগনি। করিগুম্বা মতমদা নীংশিংবীগদবা অমনা শাগদৌরিবা ওকোনদুগী মনাক্তা করিগুম্বা লৌবুক ওইরগদি নোংজু থা মতমদা ঈশিংগী ঈফুৎ ফাওরকপগী চাংসু য়েংবীগনি। করিগুম্বা ঈশিং চুমথরকপগী মওং উরগদি খরা ৱাংখৎনা লৈহনবসু অকায়বা লৈতে। তৌবতবু কোমদু ফুট ৩দি লুহনবীগদবনি। মচা ধারা লৌনবগী ওক ওইরগদি ওক অমদা ফুট ৬ x ৪ ওইগনি। অদুগা মশা চাননবা ওক পূন্না লোয়গদবা ওইরগদি ওক অমদা স্কৱার ফুট ১৬ ওইগনি। ওকোন শাবা মতমদা অকোয়বদু লৈমায়দগী ফুট ২ ৱাংনা কোয়শিনবীগনি। মসি নৎত্রগসু লমহাঙ ওইরগদি অকোয়বগী ৱালদু ফুট অনীমুক্তং খাজিনবীগনি। ওকোনগী মথক্লা/যুমথক্লা সধারনগী ওকোনগী যূমথক্কুম্না শেম্বীবা য়াই। ওকোন মনুংদা ঈশিংগী ইফুৎ ফাওরক্লগদি হায়রিবা বোকাশীগী মওংদা লোয়বদা অশোয়বা কয়া অমা য়াওরক্কনি। মরম অসিনা ওকোনগী কোম তৌবা মতমদা ঈশিংগী ইফুৎ লাক্তবা অমদি কংনা থম্নবা হোৎনবীগনি। ওকোন মনুংদসু নুংশিৎ নুংশা মরাং কায়না ফংবা মথৌ তাই।

ওকোন মনুংদা কোম তৌরবা তুংদা কোমদুনা উকুপ ৪০%, অকংবা মনা-মশিং/চরূ ১০%, ৱাইকুপ ২০%, অফবা মখলগী লৈবাক ২০%, ৱাইদগী শেন্বা মৈতাল ১০%, কলামনক, ৱা মহী অমদি হীংকুপ শীজিন্নবীগনি।

মথক্তা থল্লিবা পোৎচং ময়ামশিং অসি ঐখোয়না তৌরিবা কোমদুগী চাওবা শাংবগী মতুংইন্না মরোল মরোল হাপ্পীগনি। মরোল অমা হেক হাপ্পা লোয়বগা ঈশিং চাইশিনবীদুনা তোৎশিল্লগা লৈতেম মান্ননা থম্বীগনি। অদুগা অমুক অতোপ্পা মরোল অমা শেম্নবা হৌবীরগা লৈতেম মান্ননা থম্বীগনি। অসুম্না মরোল মরোল ঈশিং চাইদুনা শেম্বীরবা মতুংদা লৈতেম মান্ননা অরোইবা ফাওবা থম্বীরবা তুংদা মথক থংবদু চরূনা কুপশিনবীরগা থম্বীগনি। নীংশিংবীগদবা অমনা ঈশিং চাইরগা তোৎপা মতমদা ঈশিংগী চাংসি চাদা ৬০%দগী হেলহনবীরোইদবনি। হায়বদি তোৎলিবা পোৎলমশিংদু খূৎনা পায়শিনবা মতমদা মচুম তাহল্লোইদবনি অমদি খরা চোৎনা লৈহনগদবনি। কোম মনুংদু লৈতেম মান্ননা থল্লবা মতুংদা হাপ্তা অমা লেঙদনা থম্বীগনি । মরমদি হায়রিবা মতমসিদা অহিংবা হীংকুপশিংদু মশীং য়ামহনবগী খুদোংচাবা লৈহনগনি। হাপ্তা অমা লৈরগা ওকশিং থম্বীবা য়ারে। ওক থম্বীবা মতমদা ওকশিংদুনা মনাতোন্না হুৎল-হুৎলগা চাবা থেংনরগদি মদু মায় পাকপা অমা ওইরে হায়না লৌবীগনি।

ওকশিংসি য়াম্না শীংবা শা অমা ওইবনা মথী-ময়ুং কয়া চোয়দে, মফম অমদা অদুম তৌবা থেংনজে। মরম অসিনা ওক মপুনা নুংতিগী য়োৎপাক্লা লৈতেম মান্ননা শেম্বীরগদি করিগুম্বা মতমদসু ওক্লা লূম্বা শা অমা ওইবনা অমদি ওকোন মনুংগী কোমদুদা হাপ্লীবা পোৎশিংদু অয়াঙবা ঙাক্তা ওইবনিনা নমথবা থেংনরক্কনি। মরম অসিনা মতম মতমগী ওইনা মথক্তা থল্লিবা পোৎলমশিংদু অমুক অমুক হাপ্লীবগা লোয়না লোয়ননা হীংকুপ অমদি ৱাগী মহীসু হাপ্লীগনি। অসুম্না মনুংদা লৈরিবা ওক্কী কুনফমশিং মখোয়শিংদু য়োন্থোকত্রিফাওবা নৎত্রগা চহী অমা চূপ্পা থম্বীবা য়াই। ওকোন মনুংদা লৈরিবা পোৎলমশিংদু কম্পোষ্ট ওল্লবনিনা লৌউ-শিংউবা অমদি পোৎ চৈ থাবদা শীজিন্নবা য়াই। কেজি অমনা স্কৱার মিটর অমগী চাংদা লৌফমদা শীজিন্নবসু য়াই। মসি ঙাগী মচিঞ্জাক ওইনসু শীজিন্নবা য়াই।

অসিগুম্বা বোকাশীগী মওংসিদা লোয়রবা ওকশিংগী পীজ পীথক তৌনবা পাত্রদু ওকোনগী মপান নৎত্রগা মনুংলোমদা থম্বীবা য়াই। তৌবতবু মনুংদা থল্লগদি মপান্দগী মচিঞ্জাক পীজবা য়াবগী মওংদা থম্বীগনি। ওক মচিঞ্জাক পীজবা মতমদসু মচিঞ্জাক কা হেন্না পীজবগী মথৌ তাদে। নোংমদা ওক মপি অমনা কেজি ৩ চাগদবদু কেজি ২দা হন্থহনবা য়াই।

অসুম্না অসিগুম্বা অনৌবা মওং অসিদা ওক য়োকপীরগদি শিবা-নাবগী চাং হন্থবতা নত্তনা হেন্না শেন্দোং লৈবা অমা ওইবগা লোয়ননা মনম মহা চেন্দনা লোয়বা ঙমগনি। মসিগী মতাংদা অকৃপ্পা মরোল হেন্না খঙবীনীংবা লৈরগসু মখাদা পীজরিবা ঈ-মেল এদ্রেসসিদা হংবীরকপা য়াগনি -kvkthoubal@gmail.com ●

মপান লমদগী উকাবী মচা পুশিল্লকপগী মহুত্তা মরূম কোকহন্দুনা মচা পুথোকমিন্নসি

ডো: য়ূম্নাম বেদজিৎ

উকাবী মচা অসি মপান লমদগী পুশিল্লক্তুনা য়োক্লবা হৌরক্লি। তৌইগুম্বসুং মপান লমদগী পুশিল্লক্লিবা উকাবী মচা অসি ঐখোয়গী লমদমসিদা ফংলিবা উকাবী অসিগা খরা খেন্নৈ অমদি মহাওসু ৱাৎলি। উকাবী মরূম কোকহনবা অমদি মচা পুথোকপনচিংবা থৌওংশিং অসি য়াম্না লায়না পাঙথোকপা য়াই। তৌইগুম্বসুং মতম খরগী মমাঙদদি উকাবী মচা লৈবীনবা অমদি য়োকপীনবা লৈতবা মরম্না উকাবী মচা পুথোকপা অমদি য়োকপদা মায় ওনশিন্নরমদবনি। হৌজিক্তি বাইওফ্লোক টেক্নোলোজি হায়বা টেক্নোলোজি অসিসু ময়াম্না য়াম্না পাম্ননা পায়খৎনরকপা অমদি উকাবী অসি টেক্নোলোজি অসিদা য়াম্না চান্নবা মরম্না উকাবী মচা পুথোকপগী তঙাইফদবা কয়া লৈরক্লি। হৌজিক-হৌজিক মালেমগী ওইনা লৈরিবা কোভিদ-১৯গী খুদোংচাদবা অসিনা মপান লমদগী উকাবী মচা পুশিল্লকপগী খুদোংচাদবা কয়াসু মায়োক্লরি। মতাং অসিদা উকাবী মচা পুথোল্লবদি লৈবাক্কী ওইনা অচৌবা কান্নবা ওইগনি।

উকাবী হায়রিবা ঙা মখল অসি মশা য়াম্না কনবা অমদি নুংশিৎতগীসু শ্বর হোনবা ঙন্বা ঙা মখল অমনি। ফাগৎলবা মতুংদসু মতম শাংনা হিংদুনা লৈবা অমদি য়াম্না হাওবা মরম্না মীওই অয়াম্বনা পাম্নবা ঙা মখল অমসু ওইরি, মমলসু য়াম্না তাঙনা য়োনবা য়াই হায়বদি ময়াম্না য়োক্লরিবা রৌ, কটলা অমদি ম্রিগলনচিংবা ঙাশিংদগী মমল হেন্না তাঙই। তৌইগুম্বসুং মশা শোনবা মীওই অমদি অনাবা মীওইশিংনা চাবদা য়াম্না ফবা ঙা মখল অমনি। হায়রিবা ঙা মখল অসি ঈশিং মখল অয়াম্বদা লৈবা হৈনৈ হায়বদি পাৎ, তুরেল, লৌবুক, খোংবালনচিংবদা লৈবা হৈনৈ।

উকাবী হায়রিবা ঙা মখল অসি য়াম্না পিকপা পাম্বীদগী অচৌবা তীল-কাং ফাওবা চাই। উকাবী মচা ওল্লকপদগী মচিঞ্জাক চাবা হৌরকপদা য়াম্না পিকপা জীবশিং চাই। নুমিৎ তরামঙানিরোম শুরকপদগী খরা চাওখৎপা তীল মকুপ অমদি অপিকপা পাম্বী মকুপ চাই। খরা চাওখৎলকপদগীদি কাং মচাগুম্বা তীল চাবা হৌরকই। অদুগা মপূং মরৈ ফারক্লবা মতমদদি তীলনা মরুওইবা মচিঞ্জাক ওইরকই।

উকাবী অসি থা তরুক শুরকপদা মপূং মরৈ ফারক্তুনা চাওরাক্লা সেন্টিমিটর নিপালরোম শাংই অমদি গ্রাম নিপালরোম লুমই অমদি মরূম কোকপা হৌরকই। মরূম কোকপদি এপ্রিল থাদগী ওক্টোবর থা ফাওবা কোকই। মরুওইনা নোংজু পন্থাদা কোকই। নোং চুবা মতমদা মরূম কোকনবগী খুদোংচাগদবা মফম থিবদা মফম অমদগী অতোপ্পা মফম অমদা চৎলি। মরম অদুনা পুখ্রিদা য়োকপদা চৎথোকখিবগী খুদোংচাদবা কয়া থেংনৈ। মরম অদুনা উকাবী য়োকপীগে হায়রবদি সিমেন্টেৎ পুখ্রি নৎত্রগা লৈরাই য়াম্না ঙম্না শেম্বীগদবনি নৎত্রগনা ৱানা ফকলোং শেম্বীদুনা পুখ্রিগী মপালদু খাবিগদবনি। ফকলোং খাবা মতমদা ফকলোং অদু পুখ্রিগী ঈশিংলোমদা পৈথহনবীগদবনি। মরমদি উকাবীনা ফকলোং মথক্তা কাননবা হোৎনরক্লবসু পুখ্রিদা অমুক তাশিনখিনবনি।

মতম খরগী মমাঙদদি উকাবী য়োকপা হায়বসি ঐখোয়গী অকোয়বদা লৈরিবা ঈশিংদগী উকাবী মচা ফাদুনা য়োকপা তারমই। তৌইগুম্বসুং হৌজিক্তি হীদাক শীজিন্নদুনা উকাবী মরূম য়াম্না লায়না কোকহনবা য়ারে। অদুগীসু মথক্তা উকাবী মরূম কোকহনবা অসি প্লাষ্টিক্কী খুদেং নৎত্রগা ঐখোয়না যূমদা শীজিন্নরিবা বালটিনগুম্বা পাত্রা অমদা হেক্তা কোকহনবা য়াই। উকাবী মরূম কোকহন্ননবগীদমক্তদি অহানবদা মপূং মরৈ ফারবা লাবা অমদি অমোম খনদোকপীগনি। মচা লৌবা য়ারবা অমোমগী মবুক্তা তপ্পা মেৎপা মতমদা মরূম থোক্লকফম মখুনদা মরূম খরা থোক্লকনি । করিগুম্বা লাবা ওইরবদি অঙৌবা মচুগী মহী থোক্লক্কনি। অসুম্না খন্দোল্লবা ঙাশিংদা হীদাক হায়বদি খূৎশেম্না শেন্বা হোর্মোন কাপ্পীগনি। কাপকদবা হীদাক্কী চাংদি লাবা-অমোম খেন্নবা, অঙ্গৈং-অশা খেন্নবা, ঙা অদু কয়াম য়াম্না মপূং মরৈ ফারবগে হায়বগী মতুংইন্না খেন্নগনি। তৌইগুম্বসুং চাওরাক্লা মিলিগ্রাম অনী ঙা কিলোগ্রাম অমদা শীজিন্নবীগদবনি। হীদাক কাপ্পা মতমদা ঙা অমোমদা কাপ্পা হীদাক্কী চাংদুগী তঙ্খাই অমখক্তমক ঙা লাবদা কাপ্পীগদবনি। হীদাক কাপ্পবা মতুংদা অমোম অমগা লাবা অনীগা পূন্না পাত্র অমদা থম্বীগদবনি। অসুম্না ঙা মশীংগী মতুংইন্না পাত্র মচা মচা ময়াম শীজিন্নবীবা য়াই।

মতাং অসিদা পঞ্জনীংবা অমদি হীদাক কাপ্পা মতমদা অপিকপা য়েৎতুম খুদম ওইনা হায়রবদা ইন্সুলিন কাপ্পগী য়েৎতুম্না কাপ্পীবনা হেন্না ফৈ অমদি খ্বাইদগী লায়বা হীদাক কাপ্পগী মওংদি ঙাগী মমৈথংদা শরুক্তা মথক থংবা শরুক্তা মকু অমা খজিক্তং হাইগৎলগা য়েৎতুমনা দিগ্রি নিফুমঙাগী এঙ্গলদা ঙাগী মমৈ থংবা শরুক্কী মথক থংবা শরুক্তা মকু অমা খজিক্তং হাইগৎলগা য়েৎতুম থিনজিন্দুনা কাপ্পীগদবনি। হীদাক কাপ্লবা মতুং পুং তরুক্তগী নিপাল ফাওবগী মনুংদা মরূম কোক্লক্কনি। উকাবীগী মরূমদি ঈশিংদা তাওই। মরম অদুনা য়াম্না কৃপ্পা অমদি মনুং ফাওনা উবা ঙন্বা মরূমশিং ঈশিংদা তাওদুনা লৈবা থেংনগনি। মরূম কোকপা লোইরবা মতুংদদি ঙা মপীশিং অদু লৌথোকপীগদবনি। হায়রিবা মরূমশিং অসি পুং তরাতরুকমুক্কী মনুংদা মচা ওল্লক্লগনি। মচা ওল্লক্লবা মতুং নুমিৎ হুমনিদি মচিঞ্জাক চাখিরোই । নুমিৎ হুমনি শুরবা মতুংদগীদি মচিঞ্জাক চাবা হৌরক্লগনি। মরম অদুনা ফজনা শেল্লবা পুখ্রিদা থাদবীগদবনি নৎত্রবদি মচিঞ্জাক ফংদদুনা শিখিগনি।

ঐখোয়গী লমদম অসিদা উকাবী অসি পুখ্রিদা য়োক্লবসু লৈপল কারগা চৎথোকখিগনি হায়না চিংনবদগী উকাবী য়োকপগী ৱাখল অসি ঙা য়োকপীরিবা মীওইশিংনা কয়া খন্নদে। তৌইগুম্বসুং হায়রিবা ঙা অসি ময়াম্না য়োক্লরিবা কার্পশিং হায়বদি রৌ, কটলা, ম্রিগল, শিলভর কার্প, নাপী চাবী অমদি পুকলাওবীনচিংবা ঙাশিংগা পূন্না য়োকমীন্নবা য়াবা ঙা মখলনি।

উকাবী অসি মতোমতা য়োকপদা য়াম্না চান্নবা ঙা মখল অমনি নৎত্রগা অতোপ্পা নুংশিৎতগী শ্বর হোনবা ঙা মখলশিং খুদম ওইনা হায়রবদা ঙাক্রা অমদি ঙাচিক্কা য়োকমিন্নবসু য়াই। হায়রিবা ঙা মখলশিং অসি য়োকমিন্নবা তারবদি পরি অমা চাউবা পুখ্রিদা ঙা মচা লিশীং হুম্ফুতরামঙা থাদবা য়াই। মসিদসু নত্তনা মথক্তা পনখ্রিবা কার্পশিং হায়বদি রৌ, কটলা, ম্রিগলনচিংবা ঙাশিং অসি য়োকপা য়াদবা ঈশিংদসু য়োকপা য়াই। নুংশিৎতগী শ্বর হোনবা ঙন্বা ঙাশিং অসি য়োক্কদৌরিবা পুখ্রি অদু ঈশিং খরা ফত্তবা ওইরবসু অমদি ঈশিং য়ামদ্রবসু হায়বদি পুখ্রি অদু খরা থেল্লবসু থোইদোক্লা অকায়বা লৈতে। ৱা নৎত্রগা ঈলনা খাজিন্দুনা শেন্বা উপুদা হাপ্তুনা পাৎ, তুরেল নৎত্রগা খোংবান্দা থাদদুনা য়োকপসু য়াই। উকাবী অসি মরুওইনা তীলনা খরা হেন্না পাম্না চাবনিনা উকাবী য়োক্কদবা পুখ্রি অদুগী মথক্তা মৈ থানবীদুনা নুমিদাংদা মৈগী অকোয়বদা পাইশিল্লকপা তীল অদু চাহল্লগা য়োকপীবসু য়াম্না কান্নগনি। অসুম্না ময়াম্নসু য়াম্না পাম্না চানবা, মমলসু তাঙবা, য়োকপদসু ৱাদবা, মচা পুথোকপসু য়াম্না লায়বা ঙাগী ঙাথোক হেনগৎনবা হোৎনমিন্নরসি। ●

লৌউ-শিংউবদা লৈবাক লৈহাও অমসুং ঈশিং য়োক্তুনা থম্বগী মরু ওইবা

ডো. ৱাইখোম জিতেন

লৈবাক অমসুং ঈশিং অনীমক মহৌশানা মীওইবা অমসুং অতৈ থৱায় পানবা জীবশিংগী হিংনবগী পান্থৈ ওইনবা পীবিবনি। লৈবাক্কী মথক থংবা মীওইবগী চিঞ্জাক পুথোকফম ওইরিবা লৈহাও চেনবা লৈবাক অসি মহৌশানা চহী কয়া চঙনা শেল্লকপা পোৎশক অমনি। অমরোমদা ঈশিংনা থৱায় পানবা লেংলি-পাল্লিবা জীবশিংগী থৱায়নি। মরম অসিনা লিশাংশিংৎনা লৌউ-শিংউবগী শিনফম পায়খৎপা য়ানবা অমসুং অকোয়বগী খল ঙাক্তুনা থম্বা ঙম্নবগীদমক ঈশিং অমসুং লৈবাক লৈহাও য়োক্তুনা থম্বা হায়বসি তঙাইফদনা পায়খৎতবা য়াদবা থৌরম অমা ওইরে।

লৈহাও চেনবা লৌফম অমসুং শীজিন্নবা য়াবা ঈশিং ফংবগী চাং অসি নোংম-নোংমগী ময়েং তারক্লি। মণিপুর অসি নোং মরাং কায়না তাবা, ঈশিংগী অৱাৎপা লৈফম থোক্তবা ষ্টেট অমনি। অদুমকপু ঈশিংগী অৱাবদি অসুম অসুম হেঞ্জিল্লক্লি। ওইরক্লিবা ফীভম অসি ঐখোয়না ঈশিং তুংশিন্নবা হোৎনবা ৱাৎপনা ওইগনি।

মালেম অসি চাদা ৩০না কংফাল ওইবা মতমদা সমুদ্রনা চাদা ৭০নি। সমুদ্রনা মালেমগী অপূনবা ফংলিবা ঈশিংগী চাদা ৯৭ লৈ। অদুবু থুমহী চেল্লি, চান-থক্লবা অমদি অতৈ কান্নগদবা থবকশিংদা শীজিন্নবা য়াদে। লেমহৌরিবা ঈশিংগী শরুক হায়বদি চাদা ৩ অসিনা কংফালগী লমদা ফংবা থুমহী চেন্দবা ঈশিংনি। অদুবু অসিগুম্বা ঈশিংগী শরুকশিং অসিগী ৩ থোকপগী অনীদি লৈনুংদা লৈখি। মরম অদুনা মালেমগী লৈমায়গী শরুক্কী মথক থংবদা ফংলিবা ঈশিং অসি অপূনবা ঈশিংগী চাদা অমখকনি। কংফালগী মথক থংবা শরুক্তা ফংলিবা ঈশিংগী শরুকশিং অসিগী মনুংদা উনগী চীং অমসুং উনপাক ওইনা লৈখিবনা মীওইবনা শীজিন্নবা ঙমদে। মরম অসিনা ঐখোয়না পুখ্রি, তুরেল, পাৎ, খোংবালদা ফংলিবা ঈশিং অসি কংফালগী লমদা ফংলিবা অপূনবা ঈশিংগী শরুক ২/৫০নি। অসুম্না কংফালগী লমদা ফংলিবা ঈশিংশিং অসিসু কাঙলোন চুম্না য়োকশিন্নবা হোৎনবা হায়বসিনা লৈমায়গী মথক থংবা লৈহাও লৈবা লৈবাকশিং মাঙশিল্লক্কদবদগীসু কনবা ঙমগদৌরিবনি।

লৈহাও য়োক্তুনা থমগদৌরিবগী মরম :- (ক) লৌফমশিংবু ঐখোয়না চান্নবা মওংদা শীজিন্নবা য়াহন্নবনি।

(খ) লৈমায়গী মথক থংবা লৈহাও লৈবা লৈবাকশিং চেন্থখিগদবদগী কনবগা লোয়ননা হান্ননা শোকচিল্লবা লৈবাকশিং ফগৎহনবদা মতেং পাংই।

(গ) মসিনা লৈমায়গী মথক থংবা শরুক্তা লৈবা ঈশিং ঈচেলগী চাং হন্থহন্দুনা ঈশিংগী অৱাবা মায়োক্লগদবদগীসু হন্থহল্লি।

ঈশিং য়োকশিন্দুনা থমগদৌরিবগী মরম :- (ক) মওং চুম্না ঈশিং য়োকশিন্দুনা থম্বনা পাম্বীশিংনা তোঙান তোঙানবা হীরমশিংদা শীজিন্ননবা ঈশিং ফংহল্লি।

(খ) য়োকশিন্দুনা থমহৌবা ঈশিংশিং অসিনা নোং মরাং কায়দবা অমদি নোং তাদবা মতমদা পাম্বীশিংদা শীজিন্নবা ফংহল্লি।

লৈবাক লৈহাও অমসুং ঈশিং য়োকশিন্দুনা থম্নবগীদমক পায়খৎপা য়াবা থবক থৌরমশিং মখাদা পীজরি।

পাম্বীগী মখল খনবা :- লৌউ-শিংউবদা শীজিন্নরিবা পাম্বী মখলশিং অসিগী মনুংদা খরা অমনা মনা-মউ য়াম্না ফনবগা লোয়ননা মরাশিংনা লৈবাক্কী লৈরিকশিং নিংথিনা ফাজিন্দুনা ঈশিং নৎত্রগা নুংশিৎনা লৈহাও লৈবা লৈবাকশিং চেন্থোকখিগদবদগী থিংবদা চাউনা মতেং পাংই। অদুগা খরা অমনা কা হেন্না থিংবা ঙমদে। খুদম ওইনা হৱাই অমসুং নাপী কুংনা হৌবনা লৈহাও চেন্থখিগদবদগী কনবা ঙমই।

পাম্বী থাবগী মতম :- ঐখোয়না থাগদৌরিবা পাম্বীশিং অদু কুমগী নোং লাকত্রিঙৈগী মমাঙদা মপূং মরৈ ফাবা পাম্বী ওইহৌদুনা নোংগী নোংলিকশিং য়ারিবমখৈ লৈমায়দা অথিংবা য়াওদনা য়ৈহল্লোইদবনি।

ফৈদোম শেম্বগী মওং :- পাম্বী থানবগীদমক শেমগদৌরিবা ফৈদোমশিং অদু লৌফম অদুগী ঙমথবা মায়কৈগী মায়োক্লবদা শেম্বীগদবনি। অসুম্না তৌবা অসিনা চেন্থরক্কদবা ঈশিং অমদি লৈবাকশিং ফাজিনবদা মতেং পাংই।

পাম্বীশিংদা মচিঞ্জাক মতিক চানা পীবীবা :- ঐখোয়না থাগদৌরিবা পাম্বীশিং অদু মওং অমসুং মরম চুম্না মচিঞ্জাক পীরবদি কুমগী নোং লাক্ত্রিঙৈদা মসা মরেং ফলহৌদুনা লৈমায় কুপশিনবা ঙমহৌই। অসুম তৌবনা নোংলিক্লা লৈমায়দা য়ৈদুনা লৈবাক চেন্থখিগদবা অমদি ঈশিং চেন্থোকখিদুনা মাঙগদবদগী কনবা ঙমই।

চরূনা খুমজিনবা :- থাগদৌরিবা পাম্বীশিংগী মখোঙ/ফৈদোমশিং অদু চরূ/মহৈ মরোং লোকখ্রবা পাম্বীগী লেমহৌখাকশিংনা খুমজিনবীরবদি নোংগী নোংলিক্লা লৈমায়দা অথিংবা য়াওদনা য়ৈগদবদগী ঙাকথোকই। অসুম্না তৌবা অসি লৈবাক লৈহাও মাঙশিল্লক্কদবদগী ঙাকথোকপদা অচৌবা মতেং পাংই।

লৌফম খোইদোকপা :- কুমগী নোং লাক্ত্রিঙৈগী মমাঙদা লৌফম অদু খোইদোকপীরবদা নোংগী ঈশিং অদু মফম অদুমক্তদা চুপশিলহন্দুনা লৌফম অদু ঈনিল লৈহনবগা লোয়ননা লৈমায়দা ঈচেল থোকহন্দুনা লৈহাও লৈবা লৈবাক চেন্থখিগদবদগী কনবা ঙমই। লৌ খোইবিবা মতমদা লাঙ্গোল মরমশিং অদু ঈশিং চেন্থরক্কদবা মরম অদুদা ফৈনা কক্কদবনি।

ষষ্থি ষণয়ুং অমদি পাম্বীগী লেমহৌখাকশিং শীজিন্নবা :- ষষ্থি-ষণয়ুংনচিংবশিং শীজিন্নবনা লৈবাক্লা ঈশিং থুনা চুপশিনবা ঙম্বগা লোয়ননা ঈশিং য়াম্না ফাজিন্দুনা থম্বা ঙমদুনা লৈমায়গী ঈচেল থোকহনবদা থেংথহল্লি অমদি লৈহাও মাঙগদবদগী কনবা ঙমই। অমরোমদা অমুক ষষ্থি-ষণয়ুং অমদি পাম্বী-শিংবীশিংনা পথ্ৰ-পুমথরগা ওইরকপা পোৎলমশিং অসিনা পাম্বীশিংগী মচিঞ্জাক পীদুনা পাম্বীশিংনা হম হম চাউহন্দুনা লৈমায়শিং খুমজিনবদা মতেং পাংই। অমরোমদা অমুক ষষ্থি অমসুং ষণয়ুং শীজিন্নবা লৌফমদা লৈবা লৈবাক লৈরিবশিং অদু অমগা অমগা কন্না ফাজিন্নদুনা ঈশিংগী ঈচেলনা লায়না চেন্থখিদুনা লৈবাক লৈহাও মাঙগদবদগী কনবা ঙমই।

য়ারিবমখৈ নোংগী নোংলিকশিং অদু মখোয়না তারিবা মফম অদুদা ফাজিন্দুনা ঈশিং য়োকশিন্নবা হোৎনবগা লোয়ননা অহেনবা ঈশিংগী ঈচেলনা লৈহাও লৈবা লৈবাকশিং চেন্থখিগদবদগী কনমিন্নরসি। ●

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