নিংথমথানা লাকপদা য়েনশিং করম্না থন্বীগনি

– ডা. সরাংথেম জেসমারানি –

অয়িং-অশা য়েংনবা মর্করিগী লেভেল হন্থরকপনা মরম ওইদুনা মরুম অমদি মশা চাননবা য়েন য়োকপীরিবা কাঙবুশিংনা মশা মশাগী য়েনশিং নিংথিনা থন্বীবা মথৌ তাই। নিংথমথা মতমদদি ঈংবগী চাংসি ৫৫০এফগী মখাদা লৈবনিনা সমস্যা কয়া অমা খুদম ওইনা হায়রবদা মরুম কোকপগী চাং হন্থবা, মচা কোকপগী চাং হন্থবা, ঈশিং থকপগী চাং হন্থবা, মচা ওনবগী চাং হন্থবা অসিনচিংবা কয়া অমা মায়োক্নরি মরম অসিনা নিংথমথাগী মতমদা হেন্না চেকশিন থৌরাং কয়া অমা লৌবিবা মথৌ তাই। চেকশিন থৌরাং কয়া অমা য়েনবুশিংনা লৌবিনবা মখাদা থমজরি ঃ

- ➲ য়েনগোনগী মায়ওন
- ➲ নুংশিৎ নুংশা মরাং কায়না চঙহনবা
- ➲ মকোন্দা ৱাইশিং নৎত্রগা হোরাই মকুপ নৎত্রগা চরু মরাং কায়না হাপ্পীবা।
- ➲ মচিঞ্জাক নিংথিনা পীজবীবা
- ➲ মরাং কায়না অফবা অরুবা ঈশিং থন্বীবা।
- ➲ মকোন্দা মৈ নিংথিনা ফংহনবা।

য়েনগোনগী মায়ওন ঃ

য়েনগী মকোন শাবা মতমদা য়েনশিংনা লৈবা নুংঙাইনবা শাবিবা মথৌ তাই। য়েনগোন শাবা মতমদা নুংশিৎ নুংশা মরাং কায়না ফংহনবরোমদা মায় ওনশিনলগা শাবীগনি। নিংথমথাগী মতমদদি নুংশা ফংবগী মতম তেনশিনবনা মায়ওনসি অহানবা নুংশা ফংবলোমদা মায় ওনশিনবীগনি। মসিনা নুংশা মঙাল অমদি সোলর ইনর্জি মরাং কায়না ফংবা ঙমই। নুমিদাংগী মতমদদি নুংশিৎ অয়িংবা শিৎপা মরম্না নুংশা মঙাল হেক চঙখিবগা নুংশিৎ অয়িংবা চঙদনবা মকোনগী অকোয়বদু বোরানা নৎত্রগা প্লাষ্টিক চেবাংনা কুপশিনবীরগা মথংগী নুমিৎকী নুংশা মঙাল লাক্ত্রিফাওবা থন্বীগনি।

নুংশিৎ নুংশা চঙহনবা ঃ

য়েনশিং লুম্নবনি হায়দুনা মকোন্দু পুরা কুপশিল্লগদি নুংশিৎ চঙথোক চঙশিন তৌফম লৈতদুনা য়েনশিং মশাদা অকায়বা কয়া অমা পীরক্কনি। য়েনশিং শ্বর হোন্দোক হোঞ্জিন তৌবা মতমদা ঈশিংগী মনিল য়াম্না য়াওই। মসিদসু নত্তনা য়েন্থিদসু ঈশিংগী মনিল মরাং কায়না য়াওই। মসিনা মকোন মনুংদা নুংশিৎ চঙথোক চঙশিন তৌবা মতমদা অকায়বা কয়া অমা পীরি। মসিদসু নত্তনা য়েন্থিদা এমোনিয়াগী চাং য়াম্না ৱাংনা য়াওই। এমোনিয়া গ্যাসসি নুংশিৎতগী হেন্না লুম্মী। নিংথিনা নুংশিৎ থোকফম লৈত্রগদি এমোনিয়া গ্যাসতু মকোন মনুংদা চাইরগা লৈরগনি। মসিনা য়েনগী মমিৎতা মপি তাহল্লি অমদি শ্বর হোনবদা ৱানা হোলহল্লি। মরম অসিনা মকোন মনুংগী ফত্তবা নুংশিৎ অমদি গ্যাস ময়ামসি চিংথোক্নবা exhaust fan অমা মকোন্দা হাপ্পীবা মথৌ তাই নৎত্রগনা নুংশিৎ নুংশা হেন্না চঙথোক চঙশিন তৌনবা নিংথিনা ভেন্টিলেসন থন্বীবা মথৌ তাই।

মকোন্দা ৱাইশিং নৎত্রগা চরু নৎত্রগা হোরাই মকুপ মরাং কায়না হাপ্পীবা ঃ

য়েন্নাও মচা থমদ্রিঙৈদা য়েনগোনগী লৈমায়দু নিংথিনা শেংদোক্লবা তুংদা ৱাই নৎত্রগা হোরাই মকুপ নৎত্রগা চরু কল্লগা হাপ্পীগনি। নিংথমথাগী মতমদদি ৱাই নৎত্রগা হোরাই মকুপ হাপ্পগী চাংসি লৈমায়দগী ইঞ্চি ৬ কী চাংদা থন্না হাপ্পীগনি। ৱাইশিং হাপ্পা মতমদা অফবা অমদি অকংবা ৱাইশিং হাপ্পীগনি। মসিনা য়েন্না লৈবা মতমদা নুংঙাইনা লৈবা ঙমহল্লি অমদি অচোৎপা মথিশিংসু ৱাইদুনা চুপশিনবদগী মকোন্দু কঙনা লৈবা ঙমহল্লি অমদি য়েনশিংসু মথি তৈদনা কংনা লৈবগা লোয়ননা লুম্না লৈবা ঙমহল্লি।

মচিঞ্জাক নিংথিনা পীজবা ঃ

- ➲ মচিঞ্জাক পীজরগা য়েনশিংসি মশা লুম্না থম্বা ঙমহল্লি, মশাগী মথৌ নিংথিনা পাঙথোকপা ঙমহল্লি অমদি শাহৌ ফনা লৈহল্লি।
- ➲ মচিঞ্জাক চাবগী খেন্নবসি অইং অশাগী চাং হেনগৎপা অমদি তাহনবগী মখা পোল্লি। ইংবা মতমদদি চাবগী চাংসি হেল্লি অমদি ওক্সিজেনগী দিমান্দসু হেল্লি। মরম অসিনা নিংথমথাগী মতমদা য়েনশিং অসি মচিঞ্জাক হেন্না পীজবা তঙাইফদে।
- ➲ নিংথমথাগী মতমদা কার্বোহাইদ্রেটকী চাং হেন্না য়াওবা মচিঞ্জাকশিং খুদম ওইনা হায়রবদা চুজাক, চেঙকুপ অসিনচিংবা অমদি অতোপ্পা ন্যুত্রিয়েন্ট ময়াম অমা হেন্না চাই হায়দুনা হেন্না হাপ্পগা পীজরগদি অরেম্বা অমা ওইহল্লি। মরম অসিনা নিংথমথাগী মতমদদি থরোই নৎত্রগা ফেটকী শরুক হেন্না য়াওবা খুদম ওইনা হায়রবদা থাউথি, ঙাকুপ অসিনচিংবা মচিঞ্জাকশিংসি ওইনা হেন্না পীজবা মথৌ তাই। মসিনা য়েন্না পাল্লিবা ইনর্জিদু চাং অমদা থম্বা ঙমহল্লি।
- ➲ নিংথমথাগী মতমদদি মচিঞ্জাকশিং হেন্না অমদি ৱাংনা হাপ্পীবগা লোয়ননা পাত্রগী মশীং কালেন্থাদগী হেন্না থন্বীগনি।
- ➲ মচিঞ্জাক পীজবা মতমদা নুমিদাং ৱাইরমদা খরা হেন্না পীজবীরগদি অহিং চুপ্পা লূম্না লৈবা ঙমহল্লি।

ঈশিং মরাং কায়না নিংথিনা থন্বীবা ঃ

- ➲ নিংথমথাগী মতমদদি য়েনশিংনা ঈশিং থকপগী চাংসি নেম্মী। ঈশিংগী পাত্র খুদিংমক্তা ঈশিং লেমদুনা লৈহল্লি অদুবু লেল্লিবা ঈশিং খুদিংমক তোয়না অফবা ঈশিংনা মহুৎ শিনবীগনি।
- ➲ অফবা ঈশিং পাত্রশিংদা হাপ্পীগনি। করিগুম্বা ঈশিংদু কা হেন্না ঈংবা তারগদি অশাবা ঈশিংগা য়ান্নবীরগা নোর্মেল তাহনবীরগা হাপ্পীগনি।
- ➲ ঈশিংদা হীদাক, তিক্কাশিং অমদি অতোপ্পা ভিটামিন ময়াম অমা হাপ্লগা পীথকপসু য়াওরকই। অসিগুম্বা মতমদদি ঈশিংগী চাংসি খরা হন্থনা হাপ্পীগনি অমদি ঈশিংগী পাত্রশিং মতম খরা মকোন্দগী লৌথোক্লবা মতুংদা য়েনশিংনা ঈশিং খৌরাংবা কান্দা থন্বীরগা য়েনশিং খুদিংমক্না থকপা ফংহনবীগনি।

মকোন্দা মৈ নিংথিনা ফংহনবা ঃ

য়েন্নাও মচাশিংসু মৈ ৱাৎলগদি অমগী মথক্তা অমা লোনখৎনদুনা অমগা অমগা নেৎশিন্নদুনা শিবা ফাওবা য়াওই। মরম অসিনা য়েন্নাওশিংদা মৈ ৱাৎহন্দনা থন্বীবা মথৌ তাই। করিগুম্বা পীরিবা মৈদুগী মৈশা ৱাৎপা তারগদি মৈরোমদা পূনশিন্দুনা লৈবা থেংনগনি অদুগা করিগুম্বদা হেনবা তারগদি পীরিবা মৈদুদগী চেন্থোক্তুনা লৈবা থেংনবীগনি। চপ চাবা মৈশা ওইরগদি অকোয়বদা কোইচেন চেন্দুনা লৈবা উগনি। য়েনশিং মরুম কোক্লবা হোৎনবদা নোংমদা মখোয়না পাল্লিবা মৈশাসি পুং ১৪-১৬ মুকনি অদুবু নিংথমথাগী মতমদদি হায়রিবা মৈশাসি পুং ১৪ য়ৌনা ফংবা ঙমদে। মরম অসিনা য়েনবুশিংনা তোঙান্না মৈ পীবা মথৌ তাই। নিংথমথাগী মতমদদি য়েনশিংসি লুম্না থম্বনা শাহৌ ফনা লৈবা ঙমহল্লি।

য়েনবুশিংনা মশা মশাগী য়েনশিং নিংথমথাগী মতমদা নিংথিনা মচিঞ্জাক অমদি মৈ-ঈশিং নিংথিনা পীদুনা শাহৌ ফনা অমদি হেন্না পোৎথোক লৈনা য়োকপীদুনা হেন্না শেন্দোং লৈবা ওইহনসি। ●

ঙামীশিংগী শেন্থোক হেনগৎহন্নবা ঙাতেন য়োকপা

ডোঃ য়ূম্নাম বেদজিৎ

ঐখোয়গী লমদম অসিগী শেন্থোক হেনগৎহনবদা ফিসরিজনা অচৌবা থৌদাং লৌরি। খুদম ওইনা হায়রবদা ঙা ফাবা অমদি ঙা য়োকপনা মপূং ওইবা মীওই অসুক্কী মতিক য়াম্না লৈ। তৌইগুম্বসুং ঙামীশিংনা অচৌবা শেন্দান লন্বী ওইবগী থৌওংদি য়াম্না ৱাৎলি। মীওই অয়াম্বনা মখোয়গী চাবা কোন্ননবা অমদি অপীকপা শেনফম খরগীদমক ওইনা ঙা য়োক্লরি। লৈঙাক্কী মায়কৈদগীদি ঙামীশিংগী শেন্থোক অসি হান্না লৈরম্বা শেন্থোক্তগী শরুক অনী ওইহন্ননবা কন্না হোৎনরি। হৌজিক ময়াম্না য়াম্না পাম্না য়োক্লরিবা অসি কার্প হায়বদি রৌ, কটলা, ম্রিগল, সিলভর কার্প, নাপী চাবী অমদি পুকলাওবীনচিংবা ঙাশিং অসি পূন্না য়োকমিন্নবা অসিনি। ঙামী খরনা তুংহনবী, উকাবী, পেংবা অমদি ঙাতোন্নচিংবসু য়োক্লরি।

মতাং অসিদা থমজনীংবা ৱাফম অমদি কার্পশিং অসি সেমি-ইন্টেন্সিপ অমদি ইন্টেন্সিপ ওইবা থৌওংদা য়োকপীরবদি ঙাগী ঙাথোক হেনগৎহনবদা নত্তনা ঙামীশিংগী শেন্থোক হেনগৎহনবা ঙমগনি। তৌইগুম্বসুং ময়াম্না য়াম্না পাম্নবা অমদি মমলসু তাঙনা য়োনবা য়াবা ঙাশিং য়োক্লবদি অমুক্কা হেন্না কান্নগনি। হৌজিক ওইরিবা ঐখোয়গী লমদম অসিগী ফীভমনা মরম ওইদুনা কার্পশিং অসিগী ইন্টেন্সিপ ওইবা থৌওংদা পাক শন্না পাঙথোকপগী খুদোংচাবা খরা ৱাৎলি। মরম অদুনা অনৌবা থৌওং অমা ওইনা ঙাতেন য়োকপা পাঙথোকপীবা য়াই।

ঙাতেন হায়রিবা ঙা অসি ইন্দিয়ান বটর কেটফিস (Butter Catfish) হায়নসু খঙনৈ। হায়রিবা ঙা মখল অসি ত্রিপুরাগী ষ্টেট ফিসসু ওইরি। হায়রিবা ঙা অসি ময়াম্না য়াম্না পাম্না চানবা ঙা মখল অমনি। লমদম অসিদা অহল-লমনশিংনা হায়নবা লৈ মদুদি মোইরাং থোইবীগী খুনিংদি ঙাতেন মচিন মাল্লি হায়বদি ঙাতেন অসি চাবদা হাওবদা নত্তনা মশকসু ফজৈ। হায়রিবা ঙা অসি য়াম্না চাউবা ঙাদি নত্তে। চাওরাক্লা গ্রাম ২০দগী ৮০ রোম লূম্বা ঙাশিং অসি ময়াম্না পাম্না চানবা ঙাতেনগী চাওবগী চাংনি। অদুগা মমলনা কিলোগ্রাম অমদা লুপা ৪০০দগী ১২০০ ফাওবা পী। মরম অদুনা ঙামীশিংনা মতম কুইনা য়োকত্রবসু ফানীংবা মতমদা ফাদুনা য়োনবসু য়াই। অতোপ্পা ঙাশিংগা য়োকমিন্নবসু য়াই। অদুবু মতোমতা য়োকপনা কান্নবা য়াম্না হেল্লি। ঙাতেন অসি মতোমতা য়োকপগী থৌওং অসি ঐখোয়গী লমদম অসিদদি কয়া পাঙথোক্লক্রদ্রি। তৌইগুম্বসুং ৱেষ্ট বেঙ্গল অমদি ত্রিপুরাদদি য়াম্না মায় পাক্লা পাঙথোক্লরি।

ঙাতেন অসি মণিপুরগী ওইনসু পাৎ, তুরেলনচিংবদা মরাং কায়না ফংলম্মী অদুবু হৌজিক্তি য়াম্না তাঙনা ফংলে। করিগুম্বা ঙাতেন অসি য়োকপীগে হায়রবদি মচা অসি ৱেষ্ট বেঙ্গলদগী লৌরগা য়োকপীবা য়াই। মণিপুরদসু মচা পুথোকপগী থবক অসি চাংয়েং ওইনা হৌনরক্লে। সেন্ত্রেল এগ্রিকলচরেল য়ুনিভর্সিটি, ইম্ফালগী মখাদা লৈবা কোলেজ ওফ ফিসরিজ, ত্রিপুরাদা লৈবা অসিদসু ঙাতেন মচা অসি য়াম্না মায় পাক্লা পুথোক্লি। হায়রিবা ঙা মখল অসি জুপ্লাঙটোন হায়বদি তীল মকুপ য়াম্না পাম্না চাবা মরম্না ষষ্থি অমদি থাওথি ঙা য়োকত্রিঙৈ অমদি য়োক্লবা মতুংদা চাং নাইনা চাইবীবা মথৌ তাই।

ঙা য়োকত্রিঙৈদা পরি অমদা ষষ্থি কিলোগ্রাম ৬০০ অদুগা থাওথি কিলোগ্রাম ২০০ রোম হাপ্পীগনি। শুনুসু চাং নাইনা চাইবীগনি। পুখ্রিগী পাক-চাওবগী চাদা ১০দগী ১৫ ফাওবা ঈশিংদা তাওদুনা হৌবা পান্বী খুদম ওইনা হায়রবদা কং হৌহনগদবনি। মসিনা মখোয়না পামজবা মফম ওইহনগদৌরিবনি। ঙাতেন অসি পরি অমা চাওবা পুখ্রিদা চাওরাক্লা ৯০০০দগী ১০০০০ ফাওবা থাদবীগদবনি। থাদবা মতমদা চাওগদবা চাংনা চাওরাক্লা সেন্টিমিটর ৬ অদুগা গ্রাম ২দগী ৫ ফাওবা লূম্বা ওইগদবনি।

মচিঞ্জাক পীজবা মতমদা ঈশিংদা তাওবা পেলেটেৎ ফীদ ওইনা পীজবীগদবনি। ঙা থাদরবা মতুং চয়োল অনীদগী অহুমরোমদি ঙাগী অরূম্বগী চাদা ১০ নোংমদা পীজবীগদবনি। মতুং তারকপদদি ঙাগী অরূম্বগী চাদা ২দগী ৫ ফাওবদমক পীজবীগনি। হায়রিবা ঙা অসি নুমিদাংদা মচিঞ্জাক চাবা মরম্না অয়ূক অঙনবা অমদি নুমিদাংৱাইরমদা মচিঞ্জাক থাবীগনি। নুমিদাংগী মতমদা পুখ্রিগী ময়ায়দা মৈ থানবীবসু য়াম্না কানগনি। মরমদি মৈ থানবা মতমদা তীল-কাং ময়াম মৈঙালদা পাইশিল্লক্তুনা পুখ্রিদা তারক্কনি। মসিনা ঙাতেনগী মচিঞ্জাক ওইগদৌরিবনি।

ঙাশিং অসি য়োকপা হৌবা নুমিত্তগী থা ৬ শুরবা মতুংদা ফাবা য়ারে। হায়রিবা মতম অসিদা ঙাশিং অসি গ্রাম ৫০দগী ৬০ রোম লূম্মনি। হায়রিবা চাওবগী চাং অসি ময়াম্না য়াম্না পাম্না চানবা চাওবগী চাংনি।

ঙাতেন মতোমতা য়োকপগী থৌওং অসি পাঙথোকপা মতমদা ময়াম্না য়োক্লরিবা কার্প য়োকপগী থৌওংদগী শরুক ২দগী ৩ হেন্না শেন্দোং লৈবা ঙম্মী অদুগা সেমি ইন্টেন্সিপ কার্প কলচরদগীনা শরুক অমদগী ১.৫ হেন্না শেন্দোং লৈবা ঙম্মী।

মরমশিং অসি লৈবা মরম্না লৈঙাক্লা পাল্লিবা ঙামীশিংগী শেন্দোং হান্না লৈরম্লিবা অদুদগী শরুক অনী ওইহনবদা ঙাতেন য়োকপনা অচৌবা থৌদাং লৌবা ঙমগনি। মরম অদুনা ঙামীশিংনা ঙাতেন য়োকপগী থৌওং পায়খৎপীদুনা লমদম অসিগী ঙাগী ঙাথোক হেনগৎহনবদা নত্তনা শেল-থুমগী ফীভম ফগৎহনবদা অচৌবা থৌদাং লৌমিন্নরসি। ●

পথ্-পুমথবদগী ওইবা লৈবাক লৈশা (ওর্গানিক মেট্টর) অমসুং লৌউ-শিংউবদা মসিগী মরু ওইবা

ডা. ৱাইখোম জিতেন

অহিংবা জীব, পান্বী, শা-ঙা অমদি মখোয়না পুথোকপা অমাং অশোই পূম্বা মতমগী মতুংইন্না পথ্-পুমথরক্লগা লৈবাক লৈশা ওল্লক্তুনা লৈবাক্তা তিনখি। লৌউ-শিংউবগীদমক শীজিন্নরিবা লৌফম অয়াম্বা অসিগুম্বা লৈবাক লৈশা অসি চাদা ১-৬ ফাওবগী মনুংদা য়াওই। হায়বদি লৌফমগী লৈবাক কেজি ১০০ খুদিংদা পথ্-পুমথবদগী ওইবা লৈবাক লৈশা কেজি ১-৬ ফাওবা য়াওই।

পান্বী, শা-ঙা অমদি মীওইবনা মশা-মউ ফনা লৈনবগীদমক লৈহাও চেনবা, মশা ফবা লৌফম দরকার ওই। অসিগুম্বা লৈহাও চেনবা, মশা ফবা লৌফম ওইনবা হোৎনবদা পথ্-পুমথরকপদগী ওইবা লৈবাক লৈশাশিং অসি চঙই। লিশাং শিংনা পোখোক পুথোকপা য়াবা লৌফম অমা ওইহনগে হায়রবদি লৌফম অদুগী ওর্গানিক মেট্টর য়াওবগী চাং অসি লৈরিবা চাং অদুদগী হন্থহনবীদবগা লোয়ননা হেনগৎহন্নবা হোৎনবীগদবনি।

পথ্-পুমথবদগী ওইবা লৈশা (ওর্গানিক মেট্টর) না লৌফমদা পীরিবা কান্নবশিং :-

১) অহিংবা জীবশিংগী লৈফম পীবা :- ওর্গানিক মেট্টর হায়বসিদা চাদা ৫৮দি কার্বোননি। অসিগুম্বা কার্বোন অমসুং অতোপ্পা পোৎলমশিংগী মতেংনা লৈবাক্তা লৈগদবা তোঙান তোঙানবা অহিংবা জীবশিং মথৌ পাঙথোক্তুনা মশীং হেনগৎপদসু মতেং পাংই।

২) পান্বীশিংগী মচিঞ্জাক্কী তুংফম ওইনা :- ওর্গানিক মেট্টরশিংদা য়াওরিবা তোঙান তোঙানবা পান্বীগী মচিঞ্জাকশিং অসি লৌফমদা লৈরিবা অহিংবা জীবশিংগী মতেংনা পথ্-পুমথহন্দুনা অমুক হন্না লৌফম অদুদা থাগদবা মহৈ মরোংশিংদা ফংহনবদা মতেং পাংই।

৩) লৈবাক লৈরিকশিং মওং চুম্না ফাজিনবদা মতেং পাংই :- ওর্গানিক মেট্টরশিং অসি পথ্-পুমথরকপদা থাদোরকপা নপ-নপ লাওবা পোৎচাকশিংগী মতেংনা লৌফম অদুদা লৈরিবা লৈবাক লৈরিকশিং অদু মওং চুম্না অমগা অমগা ফাজিন্নবদা মতেং পাংই।

৪) ঈশিং ফাজিনবগী পাঙ্গল হেনগৎহল্লি :- লৌফমদা ওর্গানিক মেট্টর য়াওবগী চাং ৱাংলিবমখৈ লৌফম অদুদা ঈশিং য়াঙনা চুপশিনবগা লোয়ননা কুইনা ফাজিন্দুনা থম্বগী পাঙ্গল হেনগৎহল্লি। ওর্গানিক মেট্টরশিং অসি মশাগী অরূম্বগী শরুক ৯০ গুম্বা ঈশিং ফাজিনবা ঙমই। হায়বদি ওর্গানিক মেট্টর কেজি অমা লূম্বা মতমদা ঈশিং গ্রাম ৯০০ ফাজিন্দুনা থম্বা ঙমই।

৫) লৈহাও মাঙখিগদবদগী কনবা ঙমই :- লৈবাক লৈশাগী লৈরিকশিং মওং চুম্না কন্না ফাজিনবনা মরম ওইদুনা কুমগী নোংনা লৈহাও চেনবা লৈবাক লৈরিকশিং চেন্থখিগদবদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংই। মসিগীসু মথক্তা ঈশিং য়াংনা ফাজিনবা ঙম্বগী পাঙ্গল লৈবনা লৈমায়দা ঈচেল নাইগদবদগী ঙাকথোক্তুনা লৈহাও মাঙখিগদবদগী কনবা ঙমই।

ওর্গানিক মেট্টর হেনগৎহনবা নৎত্রগা মাঙখিগদবদগী থিংনবা পাম্বে :-

১) য়ারিবমখৈ লৌফম অদু তঙাইফদবা চাংদগী হেন্না খোইবিরোইদবনি। লৌফম তোয়না খোইবনা ওর্গানিক মেট্টরগী চাং হন্থহল্লি অমদি ঈশিংনা লৈহাও চেন্থখিবদা মতেং পাংদুনা ওর্গানিক মেট্টরশিং য়াওখিদুনা ওর্গানিক মেট্টর য়াওবগী চাং হন্থহল্লি।

২) পান্বীশিংগী লেমহৌখাক, ষষ্থি-ষণয়ুং, পথ্বা ঙম্বা অমোৎ অকায়গুম্বা লৌফমদা হাপ্পীদুনা লৌফমগী ওর্গানিক মেট্টর য়াওবগী চাং ৱাংখৎহনগদবনি।

৩) লৈবাক লৈহাও চাংয়েং তৌথোকপীদুনা অখঙ অহৈশিংনা পায়খৎলু হায়বা থবক থৌরমশিং চুম্না পায়খৎপীদুনা পান্বীগী শাহৌ ফহনবীগদবনি অমদি শীজিন্নবা য়াবা পোৎলমশিং লৌখ্রবা মতুংদা পান্বীগী লেমহৌখাকশিং লৌফমদা অমুক হন্না হাপ্পীদুনা লৌফমদা ওর্গানক মেট্টর য়াওবগী চাং হেনগৎহনগদবনি।

৪) অওন পোত্থাদা পোৎ থাবিবা :- করিগুম্বা অখন্নবা মখল অমখক্কী পোৎশিং লৌফম অমদা হঞ্জিন হঞ্জিন থাবগী মহুত্তা তোঙান তোঙানবা পান্বী মখলশিং ওন ওন্দুনা থাবনসু লৌফমদা ওর্গানিক মেট্টর য়াওবগী চাং ৱাংখৎহল্লি।

৫) লৌফম হাঙহন্দনা থম্নবা হোৎনবা :- য়ারিবমখৈ লৌফম অদু হাঙহন্দনা থম্নবা লৈমায় শিন থুংনা শন্দোকপা পান্বী মখলশিং থাবীনবা হোৎনবা অমদি লেমহৌখাককশিং লৌফমদা খোইজিনবীবা, মথক্কী মওং অসি নৎত্রগনা লৌফমদা হুল্লিবা মহৈ মরোংশিং অদু নৌরিঙৈ মপাল শাদ্রিঙৈ মতমদা লৌফমদা খোইজিন্দুনা পথ্-পুমথহনবীবা, থৌওংশিং অসিনসু লৌফমদা ওর্গানিক মেট্টর য়াওবগী চাং ৱাংখৎহল্লি।

মালেম অসিদা লৈরিবা লেংলি পাল্লিবা জীব খুদিংনা লিশাং শিংনা হিংনবগীদমক অফবা লৈবাক লৈহাও দরকার লৈবগুম অফবা লৈবাক লৈহাও ওইনবা হোৎনবদা চঙলিবা ওর্গানিক মেট্টর য়াওবগী চাং ৱাংখৎহন্নবা পথ্-পুমথবা ঙম্বা পোৎলম অমত্তা মৈ থাদুনা মাঙহন্দনা মওং অমা নৎত্রগা মওং অমা তৌদুনা লৌফমদা য়ৌহন্দুনা ওর্গানিক মেট্টর য়াওবগী চাং ৱাং-খৎহন্দুনা মশা মউ ফবা লৈহাও চেনবা লৌফম অমা শেন্দবদা ঐখোয় খুদিংমক লিংজেল মান্ননা চঙশিনমিন্নরসি। ●

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