

# শঙ্কোম থোকপী ষণবীদা পীজ পীথকপা

## — ডা. সরাংথেম জেসমারানি —

শঙ্কোম থোকপী ষণবীদা লোয়দনা ইশাগী শেদাল লক্ষী অমা ওইনা শেদাং লৈনা লোয়বা হায়েবসি ষণবু খুদিংগী অপাস্তানি। ষণবু খুদিংমক মচা লৌপ্রবা মতুং নংত্রগা মচা পোক্তগা শঙ্কোম থোকপা মতুং হোয়া পীজ পীথক তৌবগী হেনবীসি লৈ। ষণবু অয়াননা শজিক মরাং কায়না লৈরগদি শজিক খক্কা নুমা পীজনৈ। মফোনগী শরক পীজবা খরা বাংলি। শঙ্কোম শুক্লা মতমদা মফোনগী শরকশিং পীজবা খেংনজৈ। ষণ অমনা যামদ্রবদা ১৪-১৫% দাইজেষ্টিব ক্রুদ প্রোটিন (দি সী পি) অমসুং ৬৮% টুটেল দাইজেষ্টিব ন্যুট্রেন্ট (টি দি এন) চঙই। হায়রিবা অসি ফংহনগে হায়রগদি শজিক পীজবগী মথজা মফোনগী শরকসু য়াওহনগদবনি। মসিগী মথজা মীনরেল, ভিটামিন অমদি থুমসু চাদা ১ গী চাংদা হাল্লীগনি। শঙ্কোম থোকপী ষণবী অমনা যামদ্রবদা কেজি ২ গী মফোনগী শরক পীজবগিনি। মসিগী মথজা শঙ্কোম শুক্লা ষণবী ওইরগদি অহেনবা শঙ্কোম থোকপী খুদিংগী অহেনবা মফোনগী শরকসি পীজবগিনি। নোংমদা যামদ্রবদা শঙ্কোম থোকপী ষণবী অমদা কেজি ৪০ অমদি চরুনা কেজি ৬ পীজবীয়া হায়ে। হাতম ওইরগদি শজিকনা কেজি ১০, চরুনা কেজি ২ অমদি মফোনগী শরক্কা গ্রাম ৫০০ পীজবীয়া হায়ে। অয়ান্না ষণবুখিংনা শজিক ফাল্লুরগা ষণগোনগী নাকন্দা পৈশিন্দনা থায়া অমু য়াওদবা নঙে, মসি তৌবিরোইদবনি। পুঞ্জিবা শজিক মপুদু নুশাদা ফৌদোকপীরগা উইথহল্লগা পীজবনা ঝাইদগী ফে। মসিনা তীল চেনবগী চাং হুইদু হায়ে। এন আই এ এন পি বেদালুক্কা মতুংইনা শঙ্কোম থোকপী ষণবীখিংনা শঙ্কোম থোকপগী মতুং ইনা মচিঞ্জাক পীজবগী খেয়না থায়ে। মসিদসু নঅনা শজিক মরাং কায়না ফংবা, বাংনা ফংবা অমদি ময়য় ওইরগা ফংবা মফোনগী শঙ্কোম থোকপগী মতুংইনা পীজগদবা মচিঞ্জাক খেয়না থায়ে। মথোয় অদুদি :-

ক) শঙ্কোম নোংমদা লিটার ৫ থোক্কাগদি পীজগদবা চাংসি -			
মচিঞ্জাক (কেজি)	শজিক মরাং কায়না ফংবা মফম	শজিক ময়য় ওইরপা ফংবা মফম	শজিক রানা ফংবা মফম
মফোনগী শরক	-	১.৮	৫.৩
শজিক	৩.৫	২.০	২
চরু	৩.৫	৩	৪
খ) শঙ্কোম নোংমদা লিটার ৭.৫ থোক্কাগদি পীজগদবা চাংসি -			
মচিঞ্জাক (কেজি)	শজিক মরাং কায়না ফংবা মফম	শজিক ময়য় ওইরপা ফংবা মফম	শজিক রানা ফংবা মফম
মফোনগী শরক	-	১.৮	৫.৩
শজিক	৩.৫	২.০	২
চরু	৩.৫	৩	৪
গ) শঙ্কোম নোংমদা লিটার ১০ থোক্কাগদি পীজগদবা চাংসি -			
মচিঞ্জাক (কেজি)	শজিক মরাং কায়না ফংবা	শজিক ময়য় ওইরপা ফংবা	শজিক রানা ফংবা মফম

	মফম	মফম	
মফোনগী শরক	২.৪	৪.২	৮
শজিক	৩.৫	২.০	২
চরু	৩.৬	৩	৪.৫
ঘ) শঙ্কোম নোংমদা লিটার ১২.৫ থোক্কাগদি পীজগদবা চাংসি -			
মচিঞ্জাক (কেজি)	শজিক মরাং কায়না ফংবা মফম	শজিক ময়য় ওইরপা ফংবা মফম	শজিক রানা ফংবা মফম
মফোনগী শরক	৩.৬	৫.৫	৮.৮
শজিক	৩.৫	২.০	২
চরু	৩.৫	৩	৪.৫
ঙ) শঙ্কোম নোংমদা লিটার ১৫ থোক্কাগদি পীজগদবা চাংসি -			
মচিঞ্জাক (কেজি)	শজিক মরাং কায়না ফংবা মফম	শজিক ময়য় ওইরপা ফংবা মফম	শজিক রানা ফংবা মফম
মফোনগী শরক	৪.৫	৬.৭	৯.৮
শজিক	৩.৫	২.০	২
চরু	৩.৫	৩	৪.৫
চ) শঙ্কোম নোংমদা লিটার ২০ থোক্কাগদি পীজগদবা চাংসি -			
মচিঞ্জাক (কেজি)	শজিক মরাং কায়না ফংবা মফম	শজিক ময়য় ওইরপা ফংবা মফম	শজিক রানা ফংবা মফম
মফোনগী শরক	৭	৯.৩	১২
শজিক	৩.৮	২.০	২
চরু	৩.৫	৩	৫

৪-৫ গী চাংদা ককপীরগা ঈশিংদা চামথোকপীবা নংত্রগা পুং ৪-৫ ফাওবা তিংবীরগা পীজ বিবা হায়ে। হায়রিবা চরুসি ষণদা পীজবিবা মতমদা মহাও হেনগংহনবতা নঅনা হোয়া চানিংবা ফাওহল্লি অমদি চরুদা পকপা লৈবাক, লৈঙেই কয়া অমসু ঈশিংদা চামথোকপীবা ষণনা চাবদা হোয়া কাপা পী। করিগুস্তা চরুসি তিংলগা পীজবা তারগদি চরুদা য়াওরিবা সিলিকা অমদি উজালেট ময়ামসি লৌথোকপা উমহল্লি।

খ) থুম শীজিমবা :

থুমহীগা চরুগা তোংলগা পীজবদা চঙগদবা চাং :

চরু - কেজি ১০০

থুম - কেজি ৫

ঈশিং - লিটার ৪০

চরু কক্কদবা চাং - ৪-৫

কক্কা চরুশিং শরক মরী থোকপীরগা শরক অমনা অপাকপা পোলিথিন অমা থাবীরগা অহানবা শরকু চাইথোকপীরগা থুমহী নুমা চাইবিরগা তোংপীগদবনি। অসুন্না লেমহৌরিবা শরক অমসু মথং মথং মথক্কী কাঙলোনশিং ইনবীরগা পুন্না পুং ২ মুক য়োমশিনবীরবা মতুংদা ষণদা পীজবিবা য়ারে।

অসুন্না তৌবিরগদি চরুদা য়াওরিবা লীগামিন অমদি উজালেট হায়রিবা অসি লৌথোকপা উমহল্লি অমদি কেলসিয়ম চূপশিনহন্দুনা কেলসিয়মগী চাং বাংনা থায়া উমহল্লি।

গ) যুরিয়া শীজিমবা :

যুরিয়া তোংপদা চঙগদবা মচলশিং

চরু - কেজি ১০০

ঈশিং - লিটার ৪০

যুরিয়া - কেজি ৪

অহানবদা পোলিথিন অপাকপা অমা থাবীরগা লৈতেম ময়বা লৈবাক মথজা থায়েগনি। মসিদা কক্কা চরুশিং মরি থোক্কা খায়দোকপীরগা অহানবা শরকু পোলিথিন মথজা চাইথোক্কাগা পানা থাবীরগা যুরিয়া মহীদু পেরে অমদা হাল্লীরগা চরু মথজা চাইথোক্কাগা তুংদা চরুগা পূনা তোংপীগনি। অসুন্না লেমহৌরিবা শরক অমসু মথং মথং মথক্কী কাঙলোনশিং অসি ইনবীরগা তোংপীগনি। যুরিয়া তোংলিবা চরুদু নুশিং চঙহন্দুনা নুমিং ২১ নি থাবীরগা মতুংদা পীজবিবা য়ারে। যুরিয়া তোংপা চরুসি হেংক হাংদোকপগা মিনিট ২০ মুক্তি নুশিং নুশা চঙহন্দুনা থাবীরগা মতুংদা পীজবিবা হায়ে। অহানবা পীজবা মতমদা চাং খরা হুইদুনা পীজবদা তুংদা খরা অসুন্না হেনগংহনবগিনি। করিগুস্তা ঐথোয়না যুরিয়া তোংলগা থায়ে মতমসি শাংবনা চেকশিন য়োয়ং নিংখিনা লৌহৌবিহৌত্রগদি শুজা কাবগী চাং য়ায়া রাংহল্লি। করিগুস্তা কোকফাই শুজা কাবা তারগদি ষণদা পীজবিহৌত্রগদি শুজা কাবগী চাং য়ায়া চরুসি গর্ত পূৰ্বী ষণবী অমদি ষণাও থা ৬ কী মখাদা লৈবদদি খক পীজবিহৌত্রগদি।

ষণগী মচিঞ্জাক ওইনা কঙসু পীজবা হায়ে। কঙদা প্রোটিন, ভিটামিন অমদি মিনরেল মরাং কায়না ফংই। শঙ্কোম থোকপী ষণবীদা কঙগা মফোনগী শরক্কা ১:১ দা পীজগদি শঙ্কোম থোকপগী চাংসি চাদা ১০-১২ হেনগংহল্লি।

অসুন্না ষণবুনা নিংখিনা পীজ পীথক তৌবীদনা হোয়া শঙ্কোম পুথোক্কা শঙ্কোমগী অরাবা লৈরিবসি খরমখৈ কোক্কা হোংনমিগরসি।

## খুংশেমগী ওইবা মওংদা এজোল্লা থাবা

### ডা. রাইখোম জিতেন

মপিপুৰগুস্তা কা হেসু শাদবা, কা হেসু ঈন্দবা অদুগা নোং মরাং কায়না তাবা লমদমশিংদা এজোল্লা কোঁবা ঈশিংদা তাওদুনা হৌবা কঙ মখল অসি মরাং কায়না হৌই। কঙ মখল অসি লমদম অসিগী পুত্রি খোংবাননজিবা ঈশিং তুংদুনা লৈবা মফম অয়ান্না নিংখিমা মতম নঅনবা উবা ফংই। ঈশিং তুংদুনা লৈবা মফমশিংদা অশংবা মচু নংত্রগা ঙাংলৈনবা মচু ওইনা তাওদুনা লৈবা ঙানু, য়েমা পায়া চাবা কঙ মখল অদুনি এজোল্লা।

এজোল্লা কায়না :- (১) কঙ মখল অসি হৌ থাবা লৌফমশিংদা লৈবাক লৈহাও ফগাংহনবা গ্রীন মেন্যুরিং তৌনবা হায়বদি পাস্ত্রিইশিং লৌফমদা খৌজিনখিনবা শীজিমবা হায়ে।

(২) কঙ মখল অসিনা নুংখিতুগী নাইট্রোজেন খাজিনবা গুস্তী শক্তি লৈবনা মরম ওইদুনা হৌ থাবা লৌফমশিংদা নাইট্রোজেন ফংহনবগী পাস্ত্রি ওইনা শীজিমদুনা যুরিয়া শীজিমবগী চাং হুইদুনা হায়ে।

(৩) এজোল্লানা লৌফমদা লৈবা জিক্কা, আইরন অমদি মেঙ্গানিসগুস্তবু তুমহন্দুনা হৌ পাস্ত্রি ফংহনবদা মতুং পাংই।

(৪) এজোল্লা হৌবা লৌফমশিংদা নাপী হৌবগী চাং হুইই।

(৫) অহৌবা এজোল্লা পাস্ত্রি ঈশিংদা পাস্ত্রিইশিং থুনা চাওংহনবা গুস্তা হীদাক মখল খরা অমদি ভিটামিনশিং খাদ্যদারকপনা মরম ওইদুনা হৌ পাস্ত্রিইশিং থুনা চাওহল্লি।

(৬) ঈশিংগী ঈমাইদা এজোল্লানা লৈরোল অমা কুপুনা লৈবনা মরম ওইদুনা নুংশা মঙালনা ঈশিংগু ঈনিল ওইহন্দুনা মাওহনবগী চাং হুইহল্লি।

(৭) প্রোটিন মরাং কায়না য়াওবনা মরম ওইরগা শঙ্কোম থোকপী ষণশিংগী খোমথোক হেনগংহনবা উমই।

(৮) এজোল্লা শীজিমবা লৌফমশিংদা ঐথোয়না চাইরিবা হায়রিবা পাস্ত্রি নিংখিনা শীজিমবদা মতুং পাংদুনা চাথোক হেনগংহল্লি।

এজোল্লাগী শীজিমবা ( ১ ) কঙ মখল অসি গুস্তিই মতমদগী হৌনা ঙানু, য়েগী মচিঞ্জাক ওইনা শীজিমদুনা লাক্কা অমদি মসিনা মচিঞ্জাক লৈবদা চঙগদবা শেল হুইহন্দুনা শেদাং হেনগংহল্লি।

(২) কঙ মখল অসি গুগী মচিঞ্জাক ওইনবগীদমক পুত্রিইশিংদা য়োকপা হায়ে।



(৩) কঙ মখল অসি অঙনকৌ অমদি মপুং ওইনা লৌরোক মতমগী হৌ থাবা লৌফমশিংদা হৌগা পূনা থামিমদুনা নংত্রগা হৌ থাদিইঙেদা এজোল্লা হায়া হৌহল্লগা লৈবাক খৌজিনখিনবা লৈবাক লৈহাও ফগাংহনবা অমদি যুরিয়া হার হুইদুনা শীজিমবা পাস্ত্রি ওইনা শীজিম্লে।

(৪) বাইওগ্যাস পুথোক্কাগী পাস্ত্রি অমদা ওইনসু এজোল্লা অসি শীজিম্লে।

(৫) এজোল্লাদা প্রোটিন য়াওবগী চাং অসি চাদা ২৫-৩৫ ফাওবা য়াওবনা অমদি কেলসিয়ম, আইরন, এমিনো এসিড য়াওবগী চাং বাংবনা মরম ওইরগা শঙ্কোম থোকপী ষণশিংগী মচিঞ্জাক ওইনা শীজিমদুনা শঙ্কোমগী পোথোক হেনগংহনবদা মতুং পাংই।

হীরম কয়াদা কায়না কঙ মখল অসি গুস্তিই ঐথোয়গী অকোয়দা ইয়ায় লায়না ফংবদা অরাবা কয়া ময়োক্কাগী মরম ওইদুনা খুংশেমগী ওইবা মওংদা থাদুনা মসিগী কায়বশিং অদু মপুং ফানা লৌনবা হোংনবা হায়ে।

থাকম খনবা :- এজোল্লা নুংশাগী চাং চাদা ২৫-৫০ ফাওবগী চাংদা ফংবা মফম ওইবগা লৌয়ানা চঙথোক চঙশিন নুংগাইবা মফম ওইগদবনি।

**তথ্য / DOCUMENT LOST**

I have lost my Original Certificate of Class X and XII bearing Roll no. 26192 of 2017 and 15681 of 2019 issued by BOSEM and COHSEM on the way between Kwakta Bazar to Moirang Lamkhai on 07/03/2022. Finders are requested to handover the same to the undersigned.

Sd/- **Md. Shoaib Akhtar** (Mobile no. 8925749365)  
S/o Anwar Ali, Kwakta Saballeikai, Ward no. 3  
HL-P/1902/14 District : Bishnupur, P.O. & P.S. Moirang

---

গাওঁসিঃ গাওঁসিঃ  
**পাবিয়ু য়েংবিয়ু**

পুস্তিগী খৌদোক খরদা যুশ্ফম ওইবা  
শাহু কল্লবা উপন্যাস ঐচ রাধাকান্তগী

**নয়নী**

লোন্ডা পুদাগী নুংগাইরিবা মিত্রনা লুৰবা  
তুলেগী ঈচেলগুং চেহুবিবা পাভ্রবদি  
লৌপ্তিহন্দা অন্তকপা অমনি - এন ডাইনা

HL-P/1689/10, 12, 14 **HG Academy Ghari**

**SMART TUTORIAL CENTRE**  
Singjamei Super Market

**ADMISSION OPEN**

40 days 60% Revision Course for Class XII Sc. COHSEM  
**COMMENCES ON 2nd March 2022**

**NDA, NEET & JEE (Aspirant)**  
**COMMENCES ON 10th MARCH & 13th April 2022**

**FOUNDATION COURSE 2022**  
**FOR CLASS IX, X, XI & XII (BOSEM, COHSEM & CBSE)**  
**(SCIENCE, ARTS, COMMERCE)**  
**COMMENCES ON 10th MARCH, 13th April**  
**18th May 2022 (Sub. All)**

1. Special fee concession for former students. 2. Regular mock test with analysis. 3. Separate hostel for boys & girls. 4. Well structured study materials. 5. Available Van Service.

**CLASS TIMING (Morning & Evening) # 8730999192 / 03857966211**  
Run by well trained board, council, KVS & CBSE of experience teachers

SLNO	NAME OF POST	NO OF POST	QUALIFICATION	SALARY
1	Recovery Officers	10	10+2 or Above	5K-15K+ Incentive+ Allowance
2	Data Operator	02	Graduate with CCC/DCA	6K-15K+ Allowance
3	Accountant	02	B.com (1yr Experienced)	7K-20K+ Allowance
4	Loan Inspector	02	Graduate	7K-15K+ Incentive+ Allowance
5	Loan Officer	02	Graduate	7K-15K+ Incentive+ Allowance
6	Cashier	02	Graduate (1yr Experienced)	7K-15K+ Allowance
7	PRO	04	Graduate	6K-15K+ Incentive+ Allowance
8	Credit Officers	20	10+2 or Above	5K-15K+ Incentive+ Allowance
9	Office Assistant	02	10+2 or Above	5K-15K+ Allowance

• Kindly submit your resume or CV on or before 14/03/2022 to mail id:- careerfinance@gmail.com.  
• Both Fresher and experience can apply (age 20-35 years)  
• Preferred Area: Uripok Kanchup Road, Sagolband to Khumbong, Langol, Lamsang to Phumlou, Tera to Kwakeithel. (Two Wheeler compulsory)  
• Two Wheeler compulsory for Post 1,4,5,7,8.  
• Both Male and Female can apply.  
• Date of Interview 15<sup>th</sup> to 17<sup>th</sup> Mar 2022

Please Contact: 8256972210  
Between 10:00am to 4:00pm