শিবগী চাং হন্থহন্নবা ওক্লাও য়োকপা

সরাংথেম জেসমারানি

শেন্দাল লন্থী অমা ওইনা মণিপুরগী মীচম মীয়াম অয়াম্বনা ওক লোয়নরি। ওক য়োকপা ফন্না হৈরগসু পোকপদা ঙাইরিবা ওক্লাও য়োকপসি কয়া খূৎলোয়দবনিনা শিবগী চাং অদুমক ৱাংই। মসিনা শেন্দোং লৈহনবা ঙমহন্দে। ওক মপীনা মচাগা শাগোন্নরগা লৈমিন্নবা হৈরগদি য়াম্না ফৈ অদুবু করিগুম্বা মপীদু শাজৎ থীবা ওইরগদি মচা নিংথিনা শেন্নবিদবদগী শিবগী চাং য়াম্না ৱাংই। লুরিবদি মচা পোল্লবা তুংদা মপীদু লাইবক থীদুনা শিখিবা তারগদি ওক্লাওদু ওকপুনা নিংথিনা শেন্নবিদ্রগদি শিবগী চাং য়াম্না ৱাংই।

ওকপু অয়াম্বনা মশাগী ওকশিং মচা হেক পোকপগা মচাশিংদু অমমম মপীনা নন্দনবনি হায়দুনা থুমোক্তা হাপ্লগা থল্লবা মতুং মচা লোইনা পোল্লগা নাওফম তারবা তুংদা মপীদগী মখোম পীথকই। মসিসু নুমিৎ ২/৩ নিদি মখোম পীথক্লমদাইদা অমুক লৌথোক্লগা পীথক্লবা মতুংদা অমুক থুমোক্তা থল্লগা চোংথোক্লনবা কুপশিল্লগা থন্মী। মসি তৌবীরোইদবনি। মসিগী মহুত্তা মকোন নীংথিনা শাবীদুনা মচাশিং থন্বীগনি।

ওক মপীনা মচা লৌখ্রবা তুংদা গর্ভ পুবগী মতমসি নুমিৎ ২১৫নীনি। মসি ঐখোয়না ইরায় লায়না থা ৩, হাপ্তা ৩, নুমিৎ ৩ নিনী হায়না লায়না পাবসু য়াই। থা ৩গা হাপ্তা ২ শুখ্রগদি চাবোক্কদৌরিবা মকোন্দুগী মতাইগী কাচিন অমদা মচা থম্নবা মফম শেম শাবীগনি। হায়রিবা মচা থম্নবগী মফম শেম শাবসি শেল য়াম্না চঙদনা ৱানা নৎত্রগা উনা শাবসু য়াই। নিংথমথাগী অইংবদগী ঙাকথোক্লবা অকোয়বদসু বোরানচিংবা খাজিল্লগা মনুংদা চরু থাবীদুনা লুম্না থন্বীগনি। ওক্লাও লৈনবা কা মচাসি ওক্লাওনা চঙথোক চঙশিন তৌবদি য়াহনগনি অদুগা মপীনা চঙবা চলহল্লোইদবনি। ওক মচা পোকপা মতমদা য়ামদ্রবদা মচা ৪ দগী ১০ ফাওবা পোকই। হায়রিবা মচাশিংসি মরী মরী পোকপদি নত্তে অদুনা ওক্ল মচা হেক পোকপা মতমদা মাবু মতম পূম্নমক্তা লোয়নদুনা লৈরিবা মপুনা মনাক্তা লৈবিরগদি য়াম্না ঈংনা তপ্না মচা পোকপা ঙম্মী। অসুম্না মচা অহানবা পোকপগা পাঙথোকপীগদবা থবক থৌরমশিংদু থমজরি ঃ-

ক) ওক মচা হেক পোকপগা অনানবা অকংবা ফী অমনা ওক্লাওগী মনাতোন অমদি মচিন্দা পল্লকপা অনপ্পা মুচুম অমসুং কুরাংবানশিং অদু তৈথোকপীগনি। করিগুম্বা মতমদা শ্বর হোনবা ঙমদবা তারগদি পাইপ অমা লৌরগা মনাতোন মখুন্দগী মহী মনায় অদু চিংথোকপীগনি অমদি অশেংবা নুংশিৎ মনাতোন মখুন্দা কামশিনবীবগা লোয়ননা ওক্লাও অদুগী মথবাক্তা খূৎশানা হঙ্গৎ হন্দা প্রেসর পীরগা শ্বর হোলহন্নবা হোৎনবীগনি। অসুম্না মপূং ফানা শ্বর হোনদ্রিফাওবা হঙ্গৎ হন্দা নান্দুনা শান্নবীগনি।

খ) শ্বর নিংথিনা হোল্লবা মতুংদা খোইরি ককপীগনি। খোইরি ককপা মতমদা আইওদিন্দা লুপ্লবা লংনা মবুক্তগী ইঞ্চি মখায়রোম চথোকপীরগা হায়বদি ইঞ্চি অনীরোম চথরক্লগা অনীশুবা কীশি অমা অমুক কীশিনবীগনি। কীশি অনীগী ময়ায়দা কাটি নৎত্রগা ব্লেদ অমনা খোইরি অদু ককথৎপীরগা ককফম মতোন দুদা টিনচর আইওদিন তৈশিনবীরগা থন্বীগনি।

গ) খোইরি কক্লবা মতুংদা মপীদগী মখোম পীথক্লবা হোৎনবীগনি। মচা পোকপা লোইদ্রিঙৈদা অহানবা পোকপা মচাদগী হৌনা খোইরি কক্লবা মতুংদা মপীদগী মখোম পীথক্লবা হোৎনবীগনি। মসিনা হোর্মোনেল চেঞ্জ অমা লাক্তুনা মচা খাও চপশিল্লক্তুনা য়াম্না থুনা মচা পোকপা লোইশিনবগা লোয়ননা নাওফমসু ঙন্না তারকই। নীংশিংবীগদবা অমনা ওক মপীগী মখা থংবা মখোমদু ননবদগী ওক্লাওনা মখোম নীংথিনা থকপা ফংহন্দবদগী অমগী মথক্তা অমা নন্দুনা থক্লবা হোৎনবদগী ফনবা মখাগী খোমজিন পরেংদু মখাদা ফি অমা থাবীদুনা মথকলোমদা পুথোকপীগনি।

ঘ) মথংদা অমুক ময়া ককপীগনি। ওক্লাওশিংদি পোকপা মতমদা ময়া নীপাল হৌরগা পোল্লকই। মসিবু 'নীদল টিথ' হায়না খঙনৈ। হায়রিবা ময়া নিপাল অসি মথক্তা মরি মখাদা মরি হৌই। মসি য়াম্না তুম্বা মরম্না ওক্লাওনা মপীদগী মখোম থকপা মতমদা য়াম্না থকপা ফংদবদগী খোমজিন চীকথৎপদগীসু মপীনা ফুক ফুক হৌগৎতুনা ওক্লাও ননবগী চাং য়াম্না ৱাংই। মরম অসিনা ওকপুনা ময়া নীপালদু ককথৎপীগনি। ময়া ককপা মতমদা ইরায় লায়না য়ূমদা শীজিন্নরিবা নেইল কটরনা ককপীবা য়াই। মসি ককপা মতমদা ওক্লাওগী ময়াদু ময়ায় ওইরপ্না ককপীগনি। করিগুম্বদা ওক্লাওনা য়াম্না লেংমনবদগী ককপদা হেঞ্জিনখিদুনা ঈ থোরকপা তারগদি করিসু মীপাইনীংঙাই লৈতে। লশিং অমনা নপশিনখিবদা ঈ অদুমক খকচখিগনি। চেকশিনবীগদবা অমনা ময়া ককপা মতমদা য়াখোঙ নোমদনবা অথৌবা মচিন লৈহৌদনবা অমদি য়ারি শোক্তনবা চেকশিনবীগনি।

ঙ) ময়া ককথৎলবা মতুংদা মচা পোকপা লোইদ্রগদি মপীগী মনাক্তা অদুম থন্বীগনি। মচা পোকপা লোইরগদি মকোন মনুংদা শেল্লিবা ওক্লাওনা লৈনবা কা মচাগী মনুংদা ওইনা পুল্লপ হাপচিল্লগা থন্বীগনি। নোংমদা য়ামদ্রবদা ওক্লাওশিংদু ৬/৭ লক মপীগী মখোম পীথকপীগনি। মচা পোকপদগী নুমিৎ হুমনি ফাওবদি মখোমদা য়াওবা কোলোষ্ট্রমনা নৌরিবা মশা মউ ফহন্নবা অফবা মখলগী প্রোতিন, ফেট, মিনরেল অমদি ভিটামিনশিং মতিক চানা ফংহল্লি। মসিদা নত্তনা কোলোষ্ট্রমনা পোকপদা ঙাইরিবা ওক্লাওশিংদা মমাগী পুক্লুংদা লৈরিঙৈ মতমদগী য়াওরকপা নাওথিদু ফাইদোকহনবদা মতেং পাঙই। মরমসিনা ওক্লাও অমা পোল্লবা মতুং পুং ২৪ ফাওবদা মপীগী মখোম ফংহন্নবা হোৎনবীগনি।

চ) করিগুম্বদা পোল্লকপা মচাশিংনা খোমজিন মশীংদগী হেল্লবা নৎত্রগা মপী শিদোকখ্রবা নৎত্রগা মরম খরদগী মপীগী মখোম থোকখিদ্রগদি অহেনবা ওক্লাও নৎত্রগা মপী লৈত্রবা ওক্লাওশিংদু মখোয়গা চাউবা হায়রপ মান্নবা অতোপ্পা মপী অমদা থাজিন্দুনা য়োকহনবীগনি। অতোপ্পা মপীগী মনাক্তা থাজিনবিদ্রিঙৈ মমাঙদা মপীগী মনাক্তা লৈরম্বা চন্দ/অতোপ্পশিংদু ওক্লাওদা তৈশিনবীদুনা মপীগী মনম নমহল্লবা তুংদা মপীগী মনাক্তা হাপ্পীরগা মখোম পীথকপীগনি। মপীগী খুদোংচাবা ফংদ্রগদি মপীগী মখোমগী মহুৎ শিনবা য়াবা মচীঙ্গাক পীথক্তুনা য়োক্কদবনি। ওক মপীনা মচা পোকপা হেক লোইবগা শিখিবা তারগদি ওক্লাওশিংদা কোলোষ্ট্রম থকপা ফংদ্রগদি অতোপ্পা মপীগী কোলোষ্ট্রমনা শিনবসু য়াই। মচা য়াম্না চেন্দবা মপীগী মনাক্তা ওক্লাওশিং থাজিনবা তারগদি মপী অদুগী অহেনবা খোমজিনশিংদু কংশিন্দ্রিঙৈদো থাজিনবীগনি। থাজিনবা মতমদা অনৌবা ওক্লাওশিং অদু হান্নগী ওক্লাওশিংগা মনম মান্নদবদগী চীক্তুনা তান্থোরকপা য়াই। মসি থোক্তনবা মপীদুনা চেল্লন্লিবা ওক্লাওশিংদু ফাজিনবীগনি। য়ানশিন্দুনা লৈরবা ওক্লাওশিংদা মনম লৈবা পোৎশক অমা চাইশিনবীদুনা পুং অমরোম থন্মীন্নরবা মতুংদা মপী অদুগী মনাক্তা পুল্লপ থাজিন্দুনা মখোম পীথকপীগনি। মপীগী মখোম মহুৎ শিনবা মচীঙ্গাক মরাং কায়না পীজদুনা য়োকপা তারগদি লায়না ফংবা ঙম্বা ষণবীগী শঙ্গোম অনৌবা লিটর অমদা য়েরুম অহিংবা অনী, বদাম থাউ মিলিলিটর অনী, খোইহি মিলিলিটর ৫০, ফেরস সলফেৎ সোলুসন মিলিলিটর অনী, ভিটামিন মিনরেল মিক্সচর মিলিলিটর অনী অমদি এন্টিবাইওটিক্স মিলিগ্রাম ৪০ ফজনা থিৎলগা অঙাংগী খোমুচুপ্তা হাপ্তুনা নোংমদা ৬/৬ মুক হাপ্তা অনী পীথকপীগনি। অসুম্না ওক্লাও অমনা নোংমদা মিলিলিটর ২০০ ফাওবা পীথকপা য়াই।

ছ) পোকপদগী নুমিৎ মরিনি শুবদা ওক্লাও খুদিংমক ঈ ৱাৎপগী লায়নাদগী ঙাকথোক্লবা আইরন কাপথোকপীগনি। মসি নুমিৎ ৭নি শুবদা কাপ্লবা মতুংদা অমুক নুমিৎ ১৪ নি শুবদা অমুকসু কাপথোকপীগনি। মসি নৎত্রগসু ওক মপীগী মখোম অমদি খোমজিনশিংদা ফেরস সলফেট মিলিগ্রাম ০.৫ ঈশিং অশাবা লিটর ১০ দা য়ানশিন্নদুনা শেল্লবা মহীসু নুমিৎ খুদিংগী পোকপা নুমিৎতগী মচা খায়নবা নুমিৎ ফাওবা তৈবিরগদি হায়রিবা ঈ ৱাৎপগী লায়নাসি য়াম্না লায়না কনবা ঙমগনি।

জ) নুমিৎ ২৫ নি শুরগদি ওক্লাওশিংদা অফবা মখলগী শজিক অথোৎপা অনৌবা মনা-মশিং ককথৎলগা পীজবা তন্বীগদবনি। অসুম্না নুমিৎ খুদিংগী অশংবা মনা মশিং মরাং কায়না ফংহন্নবা হোৎনবীগনি।

ঝ) নুমিৎ ৩০-৪৫ শুরবা মতমদা অঈং অশাগী ফীভম য়েংলগা মপাশা ওইরোইদবা কাঙবুদি মচা শেমদোকপীবা য়াই। মচা শেন্বা মখল অনী শুই। মখোয়দুদি ঃ

ক) কেমীকেল শীজিন্নরগা শেন্বীবা

খ) লেন্থৎলগা টেষ্টিকল লৌথোকপীবা

ক) কেমিকেল শীজিন্নরগা শেন্বীবা ঃ হায়রিবা মওংসিগী মখাদা ওক্লাওবু মচা শেন্বা মতমদা গ্লেসিয়ল এসিটিক এসিদ - মিলিলিটর ১৭, দিষ্টিল ৱাটর-মিলিলিটর - ৮৩ অমসুং পোটাসিয়ম পরমেনগনেট ০.২৫ গ্রামনা পুনশিল্লগা শেন্বা মিলিলিটর ১০০ গী ওইবা মহীসি ওক্লাওশিংগী টেষ্টিকলদা মিলিলিটর ২/২ কাপ্পীরগা মশা শেমদোকপীবা য়াই। হীদাক কাপ্লবা মতুংদা টেষ্টিকলদু পোমখৎলগা লৈবা থেংনবীগনি। মতুং নুমিৎ ২১ দগী ৩০ ফাওবগী মনুংদা টেষ্টিকলগী চাওবগী চাং হন্থদুনা পুম্মাং মাঙখিগনি।

খ) লেন্থৎলগা টেষ্টিকল লৌথোকপা ঃ মসি তৌবদা অহেবা মী কৌরগা টেষ্টিকল লৌথোকই। মসি তৌবদা ওক্লাওশিংদা চৈনাখোল ফাওবা মরম্না চাবা থকপদা খুদোংচাহন্দবসু য়াওহল্লি।

মরমসিনা মচা শেন্বগী থবক্তদি অহানবগী হীদাক কাপ্লগা শেন্বসিনা হেন্না ফবা হেল্লি। মরমদি মসিদা শেল চঙবসু নত্তে অদুগা ওক্লাওশিংদা চৈনাখোল অমত্তা পীদবনা মরম ওইরগা চাবা থবকপদা করিসু অয়েৎ অপন ওইহন্দে। মসিনা হেন্না খুদোংচাবা হেলহল্লি। অসুম্না ওক্লাওশিংবু পোকপদগী মখোম খায়দ্রিঙৈগী চৈরকসিদা চেকশিন্না শেন্নবীরগদি ওকপুশিংদা কান্নবা পীবা ঙম্বতা নত্তনা লৈবাক খুন্নাইগী শেল থুমগী ফীভমসু ফগাৎহল্লক্কনি। ●

ঙাক্রা য়োকপা অমদি মচা পুথোকপগী পান্থে

ডো: য়ূম্নাম বেদজিৎ

ঙাক্রা হায়না খঙনবা ঙা মখল অসি মশা য়াম্না কনবা, অফংবদা চাবা অমদি কয়া ফত্তবা ঈশিংদসু লৈবা হৈনবা ঙা মখল অমনি। ঙা মখল অসি চাবদা মচি ওইবা আইরন অমদি প্রোতিনগী চাং ৱাংনা ফংই। মমলসু য়াম্না তাঙই। ঙা মখল অসি মীওইবগী হকচাংদা য়াম্না কান্নবা পীবা অমসুং হীদাক ওইনসু শীজিন্নবা অমদি লাই খুরুম্বনচিংবদসু শীজিন্নবা মরম্না মীয়াম্না য়াম্না পাম্নবা ঙা মখল অমা ওইরি। মরম অসিনা ঙা মখল অসি কা হেন্না ফাদোকখিবনা ঙসিদি মুৎখিবা য়াবগী অকিবা লৈরে। পূম্নমক অসিগী মরম্না খূৎশেমগী ওইবা মচা পুথোকপা অমসুং য়োকপগী তঙাইফদবা ওইরি।

মরূম কোকপগী মতম অমদি মরূমগী চাং :-

-চহী অমদগী হেনবা অমসুং গ্রাম ১৫০ লূম্বা ঙাশিং অসি মরূম কোকহনবা য়ারবা ঙাশিংনি।

-চহী অমদা মরূম অমুক খক্তমক কোকই। নোংজু পান্থা মরু ওইনা ইঙেন থাদা মরূম কোকই।

- মপি অমনা মরূম ১৫,০০০দগী ২০,০০০ ফাওবা কোকই।

ঙাক্রা মচা পুথোকপা :- মহৌশাগী ওইবা মরূম কোকপগী মওং : ঈশিং কা হেন্না লুনা লৈতবা চাওরাক্লা সেন্টিমিটর ৩০ রোম লূবা ঈশিংদা মরূম কোকই। চাওরাক্লা সেন্টিমিটর ৫-৬ খক্তমক লূবা মফমদসু মরূম অদুমক কোকই। ঙা অমোম্না মরূম কোক্লবগী মকোন শেন্মী। ঙা অমোম অমসুং লাবা অনীনা মকোন অসিদা পূন্না লৈমিন্নগনি অমসুং নোংজু থা হৌরকপগী মতমদা মরূম কোকপা হৌরক্কনি। মরূমশিং অসি ঈশিং মনুংদা হৌবা নাপী-শিংবীদা নপ্তুনা লৈগনি।

- অমোম্না মরূম কোক্লকপগা মকোন্দগী থোকখ্রবা মতুংদা ঙা লাবনা মরূমশিং অদু মচা ওল্লকত্রিবা ফাওবা শংদুনা লৈগনি।

মরূম কোক্লবগীদমক থম্বা ঙাশিংগী চেকশিন থৌরাং :-

- ঙা মরূম কোকহন্নবগী মশা ফবা ঙা থম্বা তঙাইফদে। ফজনা খন্দোক্লবা ঙা হায়বদি অমোম-লাবা অনী অসি তোঙান তোঙান্না পুখ্রি অমমমদা থমগনি।

- মরূম কোকহন্নবগীদমক্তদি গ্রাম ১৫০-২০০ ফাওবা লূম্বা অসিনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ।

- ফাইরেন্দগী লমতা থাগী মনুংদা লাবা-অমোম খন্দোক্লগা লূ-নানবা পুখ্রি চাওরাক্লা মিটর ১০ শাংবা মিটর ৫ পাকপা অদুগা মিটর ১ লূবা অমদি ঈশিংনা চাওরাক্লা ফিট ৩ রোম লূনা থন্বীগদবনি।

- মপূং মরৈ ফজনা ফাহন্নবগীদমক্তা ঙাগী অরূম্বগী চাদা ১০ নোংমদা পীজবীগদবনি। প্রোতিনগী চাংনা চাদা ৩০ ওইগদবনি।

- ঙাগী, খজিংগী মকুম অমদি চেঙকুপ ৯:১গী চাংদা ভিটামিন অমসুং মিনরেল হাপ্লগা পীজবীগদবনি।

মরূম কোকহন্নবগী ঙা অমোম-লাবা খন্দোকপা :-

- গ্রাম ১৫০দগী ৩০০ ফাওবা লূম্না মপূং মরৈ ফারবা ঙাশিং অদু খন্দোক্তুনা থমগনি।

লাবা	অমোম
১) জেনাইটেল পেপিলা অদু মচিন তুম্মী অমদি পীক্তক তৌরগা শাংগনি।	১) জেনাইটেল পেপিলা অদু মতুম তাগনি অমদি মরূম থোক্লকফম মখুল পানবা উগনি।
২) ঙৌরুনবা মচু ওইগনি।	২) মখা থংবা শরুক অদু ঙাংলৈনগনি অমদি মতুম তারগা চাওথোক্কনি।

হোরমোন শীজিন্নবগী মওং : শিন্থেটিক হোরমোন খুদম ওইনা হায়রবদা ওভাটাইট, ওভাপ্রিম নৎত্রগা ওভা এফ ঐচ নৎত্রগা গোনোপ্রো অসি ঙাগী অরূম্বা কিলো অমদা মিলিগ্রাম ০.৫দগী ০.৮ কাপ্পীগনি। ঙা লাবদা কাপ্পা চাংদগী অমোমদা কাপ্পা হীদাক্কী চাংনা চাওরাক্লা শরুক অনী ওইগদবনি।

হীদাক অসি ঙাগী মথক থংবা শরুক্কী মশাগী মখাদা মমৈরোম খরা ওইরপনা ৪৫° এঙ্গলদা কাপ্পীগনি। হীদাক অসি কাপ্পদা হাইপোদর্মেল নৎত্রগা ইন্সুলিন সিরিঞ্জ শীজিন্নগনি।

মরূম কোকহনবা : - হোরমোন কাপখ্রবা ঙা লাবা অমদি অমোমশিং তোঙান তোঙান্না পুং ১৫দগী ২০ ফাওবা থন্বীগনি। অদুদগীদি ঙা লাবা অদু লৌথোক্লগা রিপ্রদক্টিভ পার্ট অদু অরুবা কাটিনা ককথৎকনি। মতুং তারকপদা লাবগী টেসটিস অদু লৌথোক্লগা খোন মচাদা ০.৯% সেলাইন হায়বদি থুমহি চাদা ০.৯ য়াওবা ঈশিং খরা হাপ্পীরগা তকখাইগনি। মথংদা অমোমদগী মরূম অদু তপ্না মবুক্তা মমাঙলোমদগী মনিংলোমদা নান্দুনা লৌথোক্কনি। অমনা মরূমশিংদি হঙ্গামপাল মচু ওইগনি অমদি লংখৎকনি। লৌথোক্লবা মরূমশিং অদু অফবা পাত্র অমদা হাপ্পীগনি।

ফর্টিলাইজেসন : উচেক্কী মতু নৎত্রগা টুরিগুম্বা শীজিন্নদুনা অমোমগী মরূম অমদি লাবগী টেসটিস তকখায়রগা শেম্বা মহী অদু তোৎশিন্নগনি অমদি ঈশিং মিলিগ্রাম ১-২ হাপ্পীগনি।

- তোৎশিন্নরবা মরূমশিং অদু ঈশিংনা অনীরক অহুম্লক চামথোক্কনি।

- ফর্টিলাইজ তৌরবা মরূম অদু কোইরোক কোইনা য়াম্না নপকনবা ওইগনি অমদি মতম পূম্নমক্তা ঈশিংগী মখা থংবা শরুক্তা লৈগনি।

- মরূমশিং অদু তোঙানবা টব অমদা থমদুনা চেকশিন্না থন্বীগদবনি।

মচা ওলহনবা : ঈশিং ঈচেল লৈবা ওইগদবনি। মরম অদুনা প্লাষ্টিক্কী টবশিংদা থন্বীগনি। টবশিং অসিদা ঈশিং থোকফম মখুনশিং হাপকনি, মখুনশিং অদুদা অপীকপা মখুনগী কাঞ্জলনা কুপ্লগা অহেনবা ঈশিংশিং অদু খাইদোক্কনি। মখল অসিনা ঈশিংগী ঈচেল ওইনা চেলহল্লিবনি।

- ঈশিংগী ঈচেল অদু ফজনা চাং অমদা থমগদবনি অমসুং ঈশিংগী অঈং অশাসু অকক্লবা চাং হায়বদি ২৫-৩০ দিগ্রী সেলসিয়সতা থমগদবনি।

-মরূমশিং অদুদগী ঙা মচা ওল্লকপদা পুং ২৫দগী ৩০ চঙই। হায়রিবা ঙা মখল অসিগী মচাশিংদি য়াম্না লূম্বনা মফম অমদগী মফম অমদা চৎপা ঙমদে। মরমদি অরূম্বা মমুৎ (অশাংবনা মিলিমিটর ৪-৫ ফাওবা অদুগা অরূম্বনা ২.৮-৩.২ মিলিগ্রাম লূম্বা) য়াওই।

- মমুৎশিং অদু নুমিৎ মরিনিগী মতুংদা মাঙখিগনি। মতম অদুদগী মচীঙ্গাক থিবা হৌরকই।

ঙা মচা য়োকপা : টেঙ্কি অমদা ঈশিং ইঞ্চি ৫ রোম লুনা থমদুনা নুমিৎ ১২নি থন্বীগনি।

- ঙা মচাশিং অসিগী মচিঞ্জাক ওইনা প্লাংটন, এগ কষ্টার্ট অমদি আর্টেমিয়া নাওপ্লি অসিনা খ্বাইদগী হেন্না পান্মী।

- মখা তানা মচিঞ্জাক থাকপা লোইবগা ঈশিংগী চাদা ৭০ শিন্দোকপীগদবনি।

- ঙাক্রা মচাসি নুমিৎ ১৫নি শুরকপা মতমদা মিলিমিটর ১৫দগী ২০ ফাওবগী চাংদা চাওই।

- নুমিৎ ১৫নি শুরবা ঙা মচাশিং অদু খরা চাউবা মফমদা হায়বদি (৪X১X০.৫ মিটর) অসিদা শিন্দোকপীগনি। য়োকপা য়াবগী চাংনা স্কৱার মিটর অমদা ঙা মচা ১০০০নি।

- ঙা মচা অসি নুমিৎ ২৫নি শুরকপদা মিলিমিটর ৩০দগী ৪০ ফাওবা শাংই। মতম অসিদা নর্সরি টেঙ্কিদা য়োকপা য়ারে।

নর্সরি (ঙা মচা লোয়বগী অহানবা তাঙ্কক) : ঙা মচাশিং অদু স্কৱার মিটর ৫০ মুক পাকপা মফমদা নুমিৎ ২০দগী ২৫নি থমগদবনি।

- ঙা য়োক্কদবগী চাংনা স্কৱার মিটর অমদা ঙা মশীং ১০০দগী ২০০ ফাওবা ওইগদবনি।

- ঙা মচিঞ্জাক্লা চেঙকুপ অমদি ঙা মকুম য়ান্নরগা নুমিদাৱাইরমদা ঙাগী মশাগী অরূম্বগী চাদা ৩০গী চাংদা মচিঞ্জাক থাবীগনি।

-মফম অসিদগী ঙাগী অচৌবা অদু সেন্টিমিটর ৪দগী ৫ ফাওবা য়ৌবা ঙম্মী অমদি মতম অসিদা অরূম্বনা গ্রাম ১দগী ২ ফাওবা য়ৌরকপা মতমদা মখা তানা লোয়নবগী থৌরাং তৌবা য়ারে। ●

লৌউবগী পোত্থোক হেনগৎহন্নবা হোৎনবদা সেকেন্দরি ন্যুত্রিএন্টকী থৌদাং -১

ডা. ৱাইখোম জিতেন

ঐখোয়না থারিবা তোঙান-তোঙানবা মহৈ-মরোংশিংদগী অহেনবা পোত্থোক পুথোক্লবা নৎত্রগা শাহৌ ফনা মপূং মরৈ ফানা হৌবা ঙম্নবা শুংশোয় শোয়দনা ঐখোয়গী লৌফমদা হাপ্লিবা পান্বীগী মচীঙ্গাক মখল অহুম হায়বদি নাইট্রোজেন, ফোসফরস অমসুং পোটাশপু প্রাইমারি ন্যুত্রিএন্ট হায়রগা খঙনৈ। অসিগুম্বা ঐখোয়গী লৌফমদা হাপ্তুবা য়াদবা পান্বীশিংনা চাং য়াম্নসু মথৌ তাবা পান্বীগী মচীঙ্গাকশিং অসিগী হেক মতুং তারকপদা পান্বীশিংনা খরা হন্থবা চাংদা মথৌ তাবা, ঐখোনা হৌজিক চথরিবা লৌউ কাঙলোন অসিনা মরম ওইদুনা ঐখোয়গী লৌফমদা য়াওবগী চাং হন্থখিদুনা অহেনবা হাপ্পগী মথৌ তাবা পান্বীগী মচীঙ্গাক মখল অহুম হায়বদি কেলসিয়ম, মেগনিসিয়ম অমসুং সলফরবুনা সেকেন্দরি ন্যুত্রিএন্ট হায়রগা খঙনৈ। মখোয় অসি মপূং ওইনা অতোপ্পা পান্বীগী মচীঙ্গাকশিং ফংহন্নবা হোৎনবা মতমদা চেন্নদুনা য়াওরকপা পান্বীগী মচীঙ্গাকশিংদগী ফংহল্লি হায়দুনা সেকেন্দরি ন্যুত্রিএন্ট হায়রগা খঙনরিবনি।

খুদম ওইনা ফোসফরস পীনবা হোৎনবা মতমদা শীজিন্নরিবা সিঙ্গল সুপর ফোসফেটতগী পান্বীশিংনা মথৌ তাবা কেলসিয়ম অমসুং সলফরগী শরুক খরা ফংবা ঙম্মী। অমরোমদা অমুক অশিনবা লৌফমদা শীজিন্নবা দোলোমাইট কৌবা শুনু মখল অদুনা মেগনিসিয়মবু পান্বীশিংদা ফংহনবদা মতেং পাংই। মতৌ অসুম তৌনা পান্বীগী অসিগুম্বা মচীঙ্গাকশিং অসিনা পান্বীশিংদা লৌরিবা থৌদাংশিং মখাদা পীজরি।

কেলসিয়ম :

১) পান্বী অমগী সেলশিংগী মপান থংবা কুয়োম শেন্বদা শুংশোয় শোয়দনা চঙদবা য়াদ্রবা পান্বীগী মচীঙ্গাক মখল অমনি।

২) পান্বী অমগী সেলশিং মশীং হেনগৎহনবা অমদি শাংবা হেনগৎহনবদা কেলসিয়ম অসি তঙাইফদনা চঙই।

৩) সেল অমগী মনুংদা য়াওগদবা তোঙান তোঙানবা কুরাংবানশিং শেম শাবা মতমদা কেলসিয়ম অসি তঙাইফদনা চঙই।

৪) হৱাই পান্বী মখলশিংনা নুংশিত্তগী নাইট্রোজেন ফাজিনবগী মথক্তা কেলসিয়মনা মতেং পাংই।

৫) পান্বীশিংনা লৈবাক্তগী নাইট্রোজেন লৌখৎনবগীদমক নাইত্রাইটপু লৌখৎপদা কেলসিয়মনা অচৌবা মতেং পাংই।

৬) পান্বী অমগী মনুংদা য়াওরিবা তোঙান তোঙানবা এঞ্জাইম ময়াম অমা মথৌ তৌহনবদা কেলসিয়ন অসি চঙদবা য়াদ্রবা পান্বীগী মচীঙ্গাক অমনি।

নোং মরাং কায়না তাবা অমদি মহৌশানা অশিনবা মফম ওইবনা লমদম অসি মপূং ওইনা কেলসিয়ম ৱাৎপগী অৱাবা মায়োক্নে। অমরোমদা অমুক ঐখোয়না পায়খৎলিবা অরানবা লৌউ কাঙলোনশিংনসু ঐখোয়গী লৌফমদগী কেলসিয়মবু থুনা মাঙহনখিনবগী মরম অমা ওই। কেলসিয়ম ৱাৎহনবা য়াবা লৌউ কাঙলোনশিং :-

১) লিশাং শিৎনা এমোনিয়ম সলফেট অমসুং অশিনবা পোকহনবা মখলগী হারশিং শীজিন্নবা লৌফম।

২) পোটাসিয়ম য়াওবা হারশিং মথৌ তাবা চাংদগী হেন্না মতম শাংনা চাইবা লৌফম।

৩) থুমহি চেনবা ঈশিং (সোদিয়ম য়াম্না য়াওবা) না মতম শাংনা ঈশিং চনবা লৌফম।

৪) সোদিয়ম য়াওবা হার মখলশিং চাং ৱাংনা লৌফমদা চাইবা।

কেলসিয়ম ৱাৎপা লৌফমদা হৌবা পান্বীশিংদা উৎলকপা য়াবা লায়ওংশিং:-

১) খামেন অশিনবা নৎত্রগা মোরোক্কী মনীংদা মুনা খামদেক্তুনা পুমশিল্লকপা।

২) কোবি থমচেৎ নৎত্রগা কোবি ফুলগী অনৌবা মনাগী মতোনশিং মৈ চাকপগুম কংশিল্লকপা।

৩) পান্বীগী অনৌবা মনাগী মতোনশিং অশংবা মচু মাঙখিদুনা ঙৌথোরকপা।

৪) পান্বীগী অনৌবা মনাশিং ফীভম কায়বা মক্রু-মক্রু তৌবা।

৫) চুজাক পান্বীগী অনৌবা মনাগী মপানশিং শেগাইরকপা লোয়ননা মনা অমগা মনা অমগা মরী-মরী শম্নদুনা য়েংবদা কৈরাক মওং মান্না লৈবা।

৬) মতোন অনৌবা চোংখৎপা ঙমদনা মুনা খামদেক্তুনা লৈবা।

৭) মরূ মরাগী মতোনশিং চোংথোকপা ঙমদবা।

কেলসিয়ম পীবা য়াবা হার মখলশিং

	হার মখল	য়াওরিবা কেলসিয়মগী চাং (%)
১)	সিঙ্গল সুপর ফোসফেট	১৯-২২
২)	রোক ফোসফেট	৩৩
৩)	Quick Lime (CaO)	৭০গী মখা
৪)	Hydrated Lime ($Ca(OH)_2$)	৫৪গী মখা
৫)	Calcite (Agricultural Lime - $CaCO_3$)	৪০গী মখা
৬)	Dolomite ($CaCO_3.MgO_3$)	২১গী মখা

কেলসিয়ম ৱাৎপগী লায়ওং উরবা লৌফমদা পায়খৎপা য়াবা থবক থৌরমশিং :-

মখাদা পীজরিবা থৌওংশিং অসিগী মনুংদগী অমা নৎত্রগা অমা পায়খৎতুনা পান্বীশিংনা থেংনরিবা কেলসিয়ম ৱাৎপগী অৱাবা কোকহন্নবা হোৎনবা য়াই।

১) লৌফম অদুগী অশিনবগী চাং অমসুং থাগদৌরিবা মহৈ মরোং মখল অদুগী মতুংইন্না লৌ পরি অমগী লৌফমদা শুনু ($CaCO_3$) কেজি ১০০০-১০,০০০ ফাওবগী চাংদা চাইবীবা য়াই।

২) করিগুম্বা dolomite ($CaCO_3 MgCO_3$) ওইনা শীজিন্নবিরবদি লৌ পরি অমদা কেজি ১০০০-৬০০০ ফাওবা শীজিন্নবীবা য়াই।

৩) ষন্থি-ষণয়ুং নৎত্রগা নাপী-শিংবীদগী পথ্‌-পুমথহল্লগা শেন্বা হারশিং (Fym/Compost) য়ামদ্রবদা লৌ পরি অমদা কেজি ২০,০০০দগী তাদনা চাইবীবা।

৪) Calcium Silicate Slag নৎত্রগা খূৎশেমগী ওইবা কেলসিয়ম সিলিকেটশিং লৈবাক্তা চাইবা।

৫) Calcium Chloride ($CaH2 \cdot 6H_2O$) অসি ঈশিংদা থিৎপীরগা পান্বীগী মনাদা কাপ্পীরবসু পান্বীশিংদা কেলসিয়ম ৱাৎপগী অৱাবা অসি খুদক্কী ওইনা কোকহনবা য়াই। ঈশিং কয়া য়ান্বদা কেলসিয়ম ক্লোরাইদ কয়া য়াম্না লৌগদবগে হায়বদুদি পান্বী মখল খেন্নবগী মতুংইন্না খেন্নগনি। চাংচৎতা ঈশিং লিটর ১৫দা কেলসিয়ম ক্লোরাইদ গ্রাম ৭৫-৩০০ ফাওবা পান্বী মখল খেন্নবগী হায়বদি মনা-মউ থোৎপা পান্বীশিংদা হীদাক্কী শরুক য়ামহন্দবা অদুগা মউ অমসুং মনা কনবা পান্বীশিংদা হীদাক্কী শরুক ৱাংনা থিৎলগা কাপ্পীগনি।

৬) মথক্কী হীদাক অসি নৎত্রগা Calcium Nitrate $Ca(NO_3)2 \cdot 4H_2O$ হায়রিবা হীদাক অসি পান্বী মখল খেন্নবগী মতুংইন্না ঈশিং লিটর ১৫দা হীদাক গ্রাম ৯০-২৭০গী চাংদা থিৎলগা কাপ্পীরবসু পান্বীশিংদা লৈরিবা কেলসিয়ম ৱাৎপগী লায়ওংশিং অথুবগী ওইনা কোকহনবা ঙম্মী। ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৮৩

১) **"ময়ি চৎলবা থৱায়"** হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো? করম্বা মখলগী লাইরিক্নো?

২) **"তীর্থ যাত্রিক
নীংশিংবগী ইরোম্নুংদগী খোংদোইরকপা"**
হায়রিবা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো?

৩) **"য়েস সার! নো সার!"** হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিক্নো অমসুং অইবগী মমিং করি কৌবগে?

৪) **"অতোপ্পা লোনগী ৱারীমচা"** হায়বা লাইরিক অসি মণিপুরীদা কনানা খোমজিল্লগা সম্পাদন তৌদুনা পুথোরকপগে?

৫) **"ফাইরেন থানা লাকপদা
অঙাওবা মালং ওইবা নঙবু
ইঙাও ঙাওনা খোঙদোইরক্নো
থম্মোয়গী থোঙ্গাল তম্না লাক্নো"**।
ঈশৈ মতেক অসি অইবা অমগী ঈশৈ শৈরেং লাইরিক্তগী লৌথোরকপনি। অইবগী মমিং অমসুং লৌথোরল্লিবা লাইরিক্কী মমিং হায়য়ু?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম ফেব্রুৱারী ১৫, শগোলশেন 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।