হুইয়েন লানপাউ
[illegible]
হুইয়েন লানপাউ
নিংথৌকাবা, ওগষ্ট ০৭, ২০২৩, ইম্ফাল
৪৭শুবা চহী, ১৩৫শুবা মশীং

অশিবদা কম্পেন্সেসন পীগে হাত্তোক্লখো হায়বা নৎত্রা

মণিপুরগী লান মে ৩, ২০২৩গী নুংথিলদগী হৌরকখিবনি। ঙসি ওগষ্টকী ৭, ২০২৩ ফাওবদা নুমিৎ ৯৭ শুরে। অদুবু চহী লিশীং ৩ হেনবগী পুন্নারীগা শাগোন্নরক্লিবা মণিপুরগী অপূনবগী ঙমখৈদগী তোঙানবা লৈঙাক অমগীদমক মচেৎ অমা ফত্তুনা লৌগনি খঞ্জবা কুকি অমসুং জো ফুরুপকী খূৎলায় পায়বা মীওই খুজোক খরগী লানদি লেপত্রে। মখোয় খরনা হৌজিক ফাওবা লান লেপ্তনা চথরক্লিবা অসিগী মরমসু পূম্নমক্না শিৎ নান্না খঙনরে। মখোয়দা মখোয়গা লোন অমসুং লাইনীং মান্নবা ম্যান্মারদগী চংশিল্লকপশিং তোংশিল্লকপা, লৈবাকসিগী ষ্টেট মশেল ওইমিন্নরিবা মিজোরামগী জো কাঙবুনা শৌগৎলকপা অমসুং লানফম ওইরিবা মণিপুরদা লাকপা সেন্ট্রেল ফোর্সশিংনা নাকল অনীমত্তা চপ মান্ননা খান্বগী মহুত্তা কাংলম চেল্লগা খাম্ফু তৌবদগী শাথিরবা ফীভমসি ওইহল্লকপনি। পূম্নমকসিগী মথক্তা কুকি-জো মিলিটেন্টশিংবু য়োকখৎতুনা শীজিন্নবিরকপা য়ুনিয়ন লৈঙাক, মরু ওইনা মিনিষ্ট্রি ওফ হোম এফেয়রসনা মখোয়বু মখূৎ-মশা পূনশিন্দুনা লান লেপহন্দবদগী মীয়াম্না মখোয়বু থাজৌ হায়বদা ৱানা থোক্কদৌরি। মীশি-মীনা য়ামখৎলক্লিবা লানসি লেপহনবা ঙম্বা য়ুনিয়ন লৈঙাক্কী অঙম্বশিংদা মণিপুর লৈঙাক্লসু অরোইবা খোঙ্গাওদা মতিং ফুদোক্তুনা য়াদে হায়বা'মা খঙহনবা ঙমদ্রে। মণিপুর লৈঙাক্লা হায়রকপা হায়রক্তবা ইন্দিয়া লৈঙাক্লসু খামদ্রে। লানসিনা ওইরক্লিবা ফীভমসিদি অঙম-অঙম্বা অচেংবা তাঞ্জা ঙাইনরগা হাত্তোক্লখো হায়বা নৎত্রা? হিংহৌদুনা লাঞ্জেন্নরকপশিংগীনা প্রি-ফেব্রিকেটেদ য়ুমশিংদা লৈহন্নবা থৌরাংশিং খুমাঙ য়াংশিন্না চঙশিল্লি। রিলিফ কেম্পতা লৈবশিংদা জোব কার্দ পীবা হৌরে, কেন্দল অমসুং ধুপ শাবা তম্বীরে, মহৈরোয়শিংগীনা লেম্না লাইরিক তম্বীরনি, লাইরিকসু লেম্না পীরগনি। মীকোক্তা লুপা ১০০০ অমসুং ৫০০/৫০০ য়েনবা হৌরে। রিলিফ কেম্পশিংদা গভর্ণর, চীফ মিনিষ্টর য়াওনা মিনিষ্টর/এম এল এশিং তোইনা চৎলি।

অদুগা মে ২৯, ২০২৩দা লাক্লগা নুমিৎ হুমনি লৈরমখিবা হোম মিনিষ্টর অমিট শাহনা মচিন্না থোক্লা হায়রম্বনা লানদা শিবশিংদা ষ্টেট অমসুং য়ুনিয়ন লৈঙাক্লা লুপা লাখ ৫/৫ পুথোক্লরগা লুপা লাখ ১০গী শেনফম কম্পেন্সেসন ওইনা পীগনি লাওথোক্লম্বনি। থৌরাংশিং অসি পায়খৎলকপা অমসুং থৱায় হকচাংশিংগী মমল পীগনি হায়রম্বদগী হেন্না লান লেপহন্নবদি তৌরক্তবনা শিরগা শেল পীগে, অঙম-অঙম্বদি হাত্তোক্লৌ হায়বদুনি হায়না লৌরগা হৌজিক লান নংলিবা য়েলহৌ ফুরুপ মীতৈশিং কৈদৌগদগে? ৱাহংসিগী পাউখুম ফুরুপসিগী মীওই পূম্নমক্না থিমিন্নবগী মতমদগী থেংথরক্লে হায়বসিসু খঙমিন্নবা চুম্লগনি। হৌজিক্তি লানসি থা ৩ হেঞ্জিল্লক্লবা ফাওবগী ফীভমসিনা মীতৈশিংদা তাক্লিবদি ফুরুপসিগী মপী-মপা অমত্তা লৈজদবগী মথক্তা ফুরুপসিগীনি হায়বা কনামত্তা লৈজদ্রে হায়বনি। থায়নদগী হৌনা মীতৈশিংনা হায়রক্লিবসিসু মণিপুরগী অপূনবা ঙমখৈগী শক্তম কায়হনগুমসি হায়বসিনি। য়েলহৌঙৈদগী লৈমিন্নরকপশিং য়াওনা খাঙঙুথক্তগী লৈমিন্নরকপা ফাওবদা ফুরুপসিনা চৎখ্রো, লৈরনু হায়দুনা তানবা য়াওখিদ্রি। অতোপ্পা অমসুং য়ুমথংনবা ষ্টেটশিংদা পুনজখ্রগে/লৈজখ্রগে হায়রকখিবা য়াওরক্লবসু নখোয়দি চৎখো, লমদি পুরগা চৎপা য়ারোই হায়দুনা লাকখিবনি। মরম অসিনা ঙাকপী-শেনবীনবনি হায়দুনা লাক্লিবা মপানগী ফোর্স খরসিনবু হনচক-ঙাচক শাদ্রবদি মিৎনা কুপ্পদা লোইগদবা কুকি-জো খূৎলায় পায়বা খরসি খূৎথা অমুক্তা লোইশিনবদা মীতৈদা লান পাংগদবা কনা-কনানো লৈখাই তাথোক্লরসি। মচি-মরুমদা অয়ম্বদৌনা লৈগদবশিংসু মশক খঙদোকপা চুম্লগনি। লান অসি কুম্মৈ নত্তে। মণিপুরগী ঙমখৈদা শীংনরকপা লান ওইবনা তরাই-তরাইবা লানসু নত্তে। অথুবা মতমদা নাখৈ শেংদোক্লরগা অতাবী অমা খঙনথোকপা চুম্লগনি। মণিপুর অমসুং ইন্দিয়া লৈঙাক্তি চগৌ য়েংদুনা অশিবা হকচাংশিংদা হৈকৎ-লৈকৎ তমদুনা লৈজরসনু। মখোয়দা থাজবা থম্বা চুম্লক্লরোই।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

লৌমীশিংগী কাখল

বেক্টেরিয়াশিংনা থোকহনবা ফৌগী লায়নাশিং

- ডো. এম থোইথোই সিংহ -

ফৌ পান্বীদা বেক্টেরিয়া মখল তরামুক্লা মখল কয়াগী লায়না থোকহল্লি। ফুটরোট, পেলিয়া ব্রাউন্নিং, বেক্টেরিয়েল ব্রাউন ষ্ট্রাইপ, বেক্টেরিয়েল লিফ ব্লাইট অমসুং বেক্টেরিয়েল লিফ ষ্ট্রিকপু মরু ওইনা লৌনৈ। খ্বাইদগী মরু ওইনা খন্নবা লায়না অনীদং খনগৎলবদা (১) ফৌনা ঙাঙশিনবী লায়না, বেক্টেরিয়েল ব্লাইট অমসুং (২) ফৌনাদা পরেং পরেং ঙাঙশিল্লক্তুনা নাবা লায়না, বেক্টেরিয়েল লিফ ষ্ট্রিকনি। চাথোক য়াম্না লৈবা অনৌবা ফৌ মখলশিং অসিদা লায়না অনীসি তাবগী চাং হেনগৎলকপদগী লায়না অনীসিবু য়াম্না মরু ওইনা লৌনরক্লি। মনা মতোন কোমলা মচু চংনা ঙাঙশিনবী লায়না অসি মণিপুরগী লৌফম খুদিংদা চহী খুদিংগী উই হায়বা য়াই। লায়না অসিনা ফৌগী পোথোক্তা চাদা ৬তগী ৬০ ফাওবা হন্থহল্লি হায়না পানরি।

মনা মতোন কোমলা মচু চংনা ঙাঙশিনবী লায়না, বেক্টেরিয়েল ব্লাইট নৎত্রগা বেক্টেরিয়েল লিফ ব্লাইট হায়বা লায়না অসি লৌহোন ওইনা লৈরিঙৈদগী হৌরগা ফৌ পান্বীনা মপূং ফারবা মতম ফাওবা তাই।

লায়ওং : ফৌনাগী মতোন অমসুং মতোনগা নক্লনা লৈরিবা অমসুং মনাগী মতাই থংবা শরুকশিংদা ঈশিংনা চোথোকপা মানবা, ময়ুং কানা অশাংবা দাগশিং লৈবা থেংনগনি। মনাগী অরি-অনৌ খায়রোই। অকক্লবা পান্বী অমগী অরিবা মনা ঙাঙদনা অনৌবা মনা ঙাঙবা য়াই। নুমিৎ খরনি (১০) গী মনুংদা দাগশিং চাউথোরকপগা লোয়ননা নাপু চংলক্লনি। মনাগী মতাই থংবা শরুকশিং খোইদ্রিং খোইদ্রাং তৌগনি। মখা তানা শন্দোরক্তুনা ফৌনাগী মকা অমসুং পান্বীগী মউদা শোক্লকই। মতুংদা অপৎপা পান্বীগী শরুকশিংদা হৌবা ঙম্বা কোকফাই (Saprophytic fungi) তাশিল্লকপসু য়াওই।

নৌরিবা, ঈশিংনা চোথোকপা মানবদা ঙাইরিবা লায়না তাবা হৌরকপা মফমশিংদা ঙৌরুনবা অপিকপা ইরিককুম্না লৈবা বেক্টেরিয়েল উজ (ooz) শিং লৈবা থেংনগনি। মসি অঙনবা অয়ূক্তা উবা লায়না অসিগী লায়ওং লেপ্পদা লায়বা খুদম অমনি। বেক্টেরিয়েল উজশিং অসি ঈশিংদা তাখ্রবা মতুংদা মখা তানা লায়না অসি ঈশিংনা শন্দোকই।

লায়না অসি ফৌদিদা চেন্নরকই নৎত্রগা চেন্নরক্তে হায়বা তোঙান তোঙানবা ৱাফম কয়া বৈজ্ঞ্যানিকশিংনা পুথোক্লরি, খুদম চাংদম পীনবা হোৎনরি। চপ চাবা ৱারোইশিন অমদি পুথোক্লদ্রি, চয়েৎনবা কয়া লৈরি। নাপী-শিংবী অমসুং হান্নগী চক্লখোক্তগীসু লায়না অসি চেন্নরকপ্রা হায়বদুদি য়াম্না চিংননিংঙাই ওইরি।

নোং অমসুং নুংশিংকী মতেংনা পান্বীদা অরিবা তীলশিংনা শোকহল্লবা মফমশিং অমসুং পান্বীগী হান্না লৈজবা অপিকপা মখুল মচা মচাশিংদা (Water pores on hydathodes stomata) নত্তনা ফৌখোঙদা নৌনা চোংথোরক্লিবা অনৌবা মরাশিং থোরকফমদা চেকখাইবা মফমশিংদা লায়না অসিগী চঙফম ওইরি, মখা তানা শন্দোকহল্লি। মরম অসিনা নোংগী মতেংনা লৌ উবা মণিপুরগুম্বা মফমশিংদনা হেন্না লায়না অসি তাই। অদুদসু নত্তনা নাদবা পান্বীশিংনা অনাবা পান্বীশিংগা থেংননা লৈবদগীসু লায়না অসি শন্দোকই। নারবা পান্বীগী ফৌ মরুনা ফৌদি ওইনা শীজিন্নবদগী মথংগী চহীদা পান্বীশিংদা অমুক নাহন্নবা মচাক ওইহল্লি। পাৎ ময়াদা লৈবা লৌবুকশিংদদি মফম কয়াদা হৌদুনা লৈরিবা ৱাইনু চরা (লমফৌ) দগীসু শন্দোরক্তুনা চহী খুদিংগী লায়নাসিনা লান্দাবগী মচাক ওইহল্লি।

লায়না অসি ঙাকথোক্লবা পান্বৈশিং :- ১) লৌবুক্তা বেক্টেরিয়েল লিফ ব্লাইট শন্দোরক্লবদি Bactowin গ্রাম ৮, ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়াল্লগা ফৌনা মতোনশিং চোৎনবা কাপথোক্লনি। শঙম অমা চাওবা লৌফমদা Bactowin গ্রাম ৫০ চঙগনি।

২) নাইট্রোজেনগী চাং হন্থরগসু লায়না অসি তাবা হন্থবা মরম্না য়ুরিয়া চাইবদা চেকশিনবা চংই। শঙম অমদা অহুম্লক থোক্লা চাইরিবা য়ুরিয়াগী অপূনবা শরুকসি কিলো ৪৫দগী হেনহল্লোইদবনি।

৩) লৌবুক্তা তীল তাবা হন্থহনবনা লায়না অসি তাবগী চাংসু খরমখৈদি হন্থে। তীলশিংগীদমক হীদাক মতম চানা কাপথোক্লনি।

হৌখিবা চহীদা লৌ উবদা শেল য়াম্না চঙখি। হীদাক য়ানশিন-য়ানশিন্দুনা পংকাপ্তা কাপ্পগী থবকসি তৌররোইসি হায়বা ৱাফম অসিমসু থমজনীংই।। ●

ফৌগী মপুন্সিগী মরু ওইবা তাঙ্ককশিং খঙজিনসি কান্নবা লৌসি

- এস সুমঙ্গল -

ফৌ থাবা মতমদা চাথোক লৈনবা হোৎনবা হায়বসি ফৌ থাবিরিবা ইচিন-ইনাওশিংগী মরু ওইবা পান্দম ওইফম থোকই। হায়রিবা পান্দম অসি ফংননবা তোঙান-তোঙানবা থবক থৌরম কয়া অমা মতম চানা, কাঙলোন চুম্না পায়-খৎপা মথৌ তাই। থমজরিবা মতম চানা হায়রিবা ৱাফম অসি য়াম্লমক মরু ওইবা মরম অমা ওই। লোয়ননা পায়খৎকদৌরিবা থবক থৌরমশিং অসিসু করম্না মতম চানা পায়খৎকদগে হায়বা ৱাফম্নসি লাকপদা ফৌগী মপুন্সিগী মরু ওইবা তাঙ্ককশিংবু মমুৎ তানা খঙবা হায়বসিগা য়াম্লমক মরী লৈনৈ হায়বা তাই। মরমশিং অসি লৈবনা ফৌ পান্বীগী মপুন্সিগী তাঙ্ককশিং তঙইফদনা মমুৎ তানা খঙননবা হোৎনমিন্নসি।

য়েলহৌঙৈ মতমদগী হৌনা ইপা-ইপুশিংনা ফৌগী মপুন্সিগী তাঙ্ককশিং মমিং থোন্দুনা থন্বীরম্মী। হায়রিবা ইপা-ইপুশিংনা মমিং থোনবিরম্মীবা তাঙ্ককশিং অসিগা লৌউ বিজ্ঞাননা মচা খায়না থন্বীরিবা তাঙ্ককশিংগা চাংদম্নদুনা খরা মমুৎ তানা খঙমিন্নবা কান্নগনি খল্লি।

লৌউ বিজ্ঞান্না ফৌগী মপুন্সিগী তাঙ্ককশিংবু চাওরাক্লা অহুম থোক্লা খায়দোক্লম্মী।

১) ভেজিটেটিভ ফেজ (ফৌ পান্বীনা নহা ওইরিঙ/নৌরিঙৈ/চাওখৎলকপা তাঙ্কক)

২) রিপ্রদক্টিভ ফেজ (মশা তাশিল্লকপা/মতাং কাবদগী মপান শাবা মতম) অমসুং

৩) রাইপ্নিং ফেজ (মখোম হানবদগী মুনবা মতম)।

চাওরাক্লা খায়দোক্লিবা তাঙ্ককশিং অসিবু খরা কুপথনা অমুক খায়দোক্তুনা য়েংবা য়াই।

১) ভেজিটেটিভ ফেজ : ক) জরমিনেসন ষ্টেজ (উমি/মতোন থোকপা তাঙ্কক) : তাঙ্কক অসিদি ঈশিংদা হেক থাদবা হৌবা নুমিৎ অদুগা লোয়ননা মতোন থোকপগী চানবা টেম্পরেচর (মৈশা) ফংবা মতমদগী হৌরগা মতোন থোকপা হৌরকপা তাঙ্কক অদুনি।

খ) সিদলিং ষ্টেজ (লৌহোনগী তাঙ্কক) : তাঙ্কক অসিদি মতোন থোকপা হৌবদগী মচা পোকপা হৌদ্রিবা মতম ফাওবা অসিনি। লৌহোন ওইরিবা মতম অসি ফৌ পান্বীদুনা মনা ৬ পানবা হায়বদি মপূং ফাবা মনা ৩ চাওখৎলক্লিবা মনা ২ অদুগা শিখ্রবা মনা অমা পানবা তাঙ্কক্কী মনুং অসিবু লৌহোনগী মতমনি হায়না অদুমক লৌবা য়াই। অয়াম্বা ফীভম ফবা মতমদা লৌহোনসি নুমিৎ হুমনি-মরিনি খুদিংগী মনা অমমম চোংই হায়না লৌনৈ। লোয়ননা লৌহোন ওইরিঙৈ মতম অসি মতোন হেক উবদগী নুমিৎ ১৮-২৪ ফাওবা ওই হায়না লৌনৈ। মসিদগী হেনখ্রগদি লৌহোন অদু লিরে হায়না লৌবা য়ারে। লৌহোন্না নৌরিবমখৈ মচা পোকপা হেল্লি।

গ) ভিল্লরিং (মচা পোকপা) ষ্টেজ : ফৌনা মচা পোকপা হৌবসি ফৌ পান্বী মপিগী অনীশুবা মনাগী মতাং/মকাদগী হৌই। মসি মঙাশুবা মনা থোরকপগা মতম মান্নে। মচা মথং-মথং মনাগী মকা অমসুং পোক্লকইবা মচগী মকাদগী পোকপদুনা মচা য়াম্না পোকপা তাঙ্কক অমা য়ৌরবা মতুংদা মচা পোকপা লেপখিগনি।

ফৌ হায়বসি নুমিৎ থোকপগী মতম তেনবা হায়বদি অহিংগী মতম্না শাংবা মতমদা শাৎপা পান্বী ওইনা লৌনৈ। অদুবু পান্বী অসি ১) নুমিৎ থোকপা মতম শাংবা তেনবদা তাংজদবা মশাগী নুমিৎ মশীংদা চৎপা (টাইম বাউন্দ) অদুগা লোয়ননা অতোপ্পা অমনা ২) মতম ঙাইবা (সিজন বাউন্দ) হায়দনা মখল অনী থোক্লা লৈ। অহানবগী মখলশিং অসি হায় য়িলদিং ভেরাইটি (ঐচ ৱাই ভি) হায়নরিবা অদুনি। মখোয়দি নুমিৎ মশীংদা শাৎলি। অনীশুবগী মখলশিং সিজন বাউন্দ ওইবশিং অসিদি ফন্না ঙম্না থারবসু মপান শাৎপগী মতম ঙাইদুনা লৈগনি, মতমদু য়ৌদ্রি ফাওবা শাৎলোই। মখোয়গী ভেজিটেটিভ ফেজ (উমি থোকপগী মপান মমি তম্বা ফাওবা) অসি অমুক তাঙ্কক অনী লৈ। মখোয় অদুদি (ক) বেসিক ভেজিটেটিভ ফেজ অমসুং খ) ফোটো পেরিওদ সেন্সিটিভ ফেজ হায়না খঙনৈ। বেসিক ভেজিটেটিভ ফেজ অসিদি নুংশা মঙালদা তাংজদে। হায়রিবা তাঙ্কক অসি নুমিৎ ১০-৬৩নি মুক ওই। নুংশা মঙালদা তাংজদবা মখলশিংগী ওইনদি নুমিৎ ০-৩০ মুক ওই, তাংজবা মখলশিংগী ওইনদি নুমিৎ ৩১ নৎত্রগা য়াম্না হেন্না শাংবসু য়াই।

২) রিপ্রদক্টিভ ফেজ :- তাঙ্কক অসি পেনিকল ইনিসিএসন (পি আই) মৈতৈলোন্দা ক) মপান মমি তম্বা/মশা তাশিল্লকপা/মতাং কাবা মতম নৎত্রগা মীরোনবা হৌবা, খ) বুটিং (তরেংয়োৎ শাবা), গ) হেদিং (মপান/চরোং থিনগৎলকপা) অমসুং ঘ) ফ্লব্বারিং (মপান শাবা) মতম হায়রিবশিং অসি মনুং চল্লি।

ক) মপান মমি তম্বা (পি আই) হায়রিবা তাঙ্কক অসি মতাং কাবা, মশা তাশিল্লকপা হায়নরিবা তাঙ্কক অদুনি। ফৌ মখল খেন্নবগী মতুংইন্না মতম খেন্নে। মতম অসিদা ফৌ চরোং ওইগাদৌরিবা অদু শেম্বা হৌই। মপানগী ময়োন ওইনা অসুম থিনগৎলম্বদগী মপান ওইগাদৌরিবা অদু শেম্বা হৌরকপনি। পোৎশক অসিবু চরোংগী প্রাইমোর্দিয়া হায়না খঙনৈ। মপী ওইবা পান্বী অমা শেগায়দুনা য়েংবদা মীৎনা উবসু ঙম্মী। হায়রিবা অসি অশেংবা মপান মমি তম্বদগী নুমিৎ ১১নি শুবা মতমদা ওইগাল্লি। মসি মপী ওইবা পান্বীদগী হৌগনি। লোয়ননা মচাশিংদা চথরক্লনি।

খ) বুটিং ষ্টেজ (তরেংয়োৎ শাবা) : চরোংগী প্রাইমোর্দিয়া অসিদগী ফৌ মরু শেম্না শেম্না চাওখৎলক্তুনা মতোন ইথং থংবা অরোইবা মনাগী মখোক্লা য়োমশিন্দুনা থরো ওইনা পোংথোরকপা মতমনি। হায়রিবা অসি প্রাইমোর্দিয়া উবা হৌবদগী নুমিৎ ১৬নি চংই। তাঙ্কক অসিদা ফৌ মরু কয়া য়াম্না শেমগনি হায়বদু লোইখ্রবনি।

মতাং অসিদা খঙজিনবা য়াবা অমনা ফৌগী চাইগাদবা হার খুদিংমক পি আই ষ্টেজগী নুমিৎ খরনি মমাঙদা তাঙ্কক নাইনা লোইশিলহৌগদবনি। মসিনা মরু মতিক চানা চঙদুনা চাথোক চপ চানা অদুমক পীবা ঙমহল্লি। মরু শেম্না লোইখ্রবা মতুংদা চাইবা হারদি পান্বীদা ইকান কান্নবা পীবা ঙমদে। মরু মশীং শেম্না লোইখ্রবনা মশীং হেনগৎলু হায়বা য়াররোই। পানগদবা মরু মশীং শেম্না লোইখ্রবা মতুংদা চাইবা হার মরু ওইনা য়ুরিয়া অসি ফৌ পান্বীনা নাহৌননবা, লায়না তীলনা হেনগৎনবা অমদি শেল হেন্না তিংনবা মচাক ওই। চরু ওইনা লোক্তুনা তেক্লনবা মচাকসু ওইহল্লি।

গ) হেদিং (মপান থিনগৎপা হৌরকপা) : বুটিংগী মতুংদা নুমিৎ ৬নিমুক শুবদগী মপান থিনগৎপা হৌই। মসিবুনি হেদিং ষ্টেজ হায়রিবসি।

ঘ) ফ্লব্বারিং (মপান শাবা) : ফৌ মরু ওইগাদৌরিবা অদুগী মকূ অদু শরুক অনী থোক্লা খায়দোকই। নাকল অমনা মরাক চপকনি, অমনা খরা পাক্কনি। অনী অসি পোখাইদুনা শাৎকাইরক্কনি, লোয়ননা মনুংদগী লৈরিক পুবা শরুক অদুসু মখোক শাংদোক্তুনা অমদি পোখাইদুনা লৈরিক চাইথোরক্কনি। লোয়ননা মরু চঙনবা মচাক ওইরক্কনি। তাঙ্কক অসিবু মপান শাবা হায়না খঙনৈ। মপান শাবা মতমদা মকূ অনী শাৎকাইরকপা অসি নুংশা শাবা শাদবগী মতুংইন্না পুং ১-২.৫ মুক্কী মতম লৌই। চরোং অমগী মপান খুদিংমক মপান শাবা লোইবদা নুমিৎ ৭-১০নি চংই। ফৌনা মপান শাবসি নুংশা শাবগী মতুংইন্না অয়ূক পুং ৮দগী নুংথিল পুং ১ তাবা ফাওবা ওই। নুংশা থোক্লবদি মপান শাবসি মতম থেংথৈ। চরোংগী মতোন থংবদগী শাবা হৌরগা মখা থংবদা লোইশিল্লি। মরম অসিননি চরোংগী মখোকনা থেংথনা ফৌ মুনবা থেংনরিবসি। ফৌগী লৈরিকশিংদি পোখায়দুনা থোক্লবা মতুং মিনিট ৫ খক্তং হিংবা ঙম্মী অদুবু অমোমগী শরুক (ষ্টিগমা/লৈয়োন/লৈরিক তাশিনফম) অদুদি নুমিৎ ৩-৭নি ফাওবা লৈরিকপু লৌশিনবা ঙম্মী। হায়বদি লৈরিক্তগী ষ্টিগমানা মৈশা খাঙবা ঙম্না হেল্লি। লৈরিক্তি ৪৩°সী হেনখ্রবদি হিংবা ঙমদে। অমরোমদনা ২১°সীদগী হন্থরবসু লৈরিক নিংথিনা পোখায়বা ঙমদে, ফৌনা মপান শাবসি অশাবা লমদা লৈগী প্রাইমোর্দিয়া উবদগী নুমিৎ ২৫নি ফাওবা চঙই। অঙ্গৈংবা লমদনা খরা শাংদোকই।

৩) ফৌ মুনবা : মরু চঙবা হৌবদগী তাঙ্কক অহুম থোক্লা ফৌ মুনশিল্লি।

ক) মিক্কি ষ্টেজ (খোম হনবা) : মকূ খুমজিল্লবা মতুংদা মকূদুগী মনুংদা অহানবদা ঈশিংগুম মহি হাল্লি, মতুংদা শঙ্গোম মচু ওইরকই। মতম অসিদা উশিংশানা মহি চুপথোক্কল্লি।

খ) দভ ষ্টেজ : মতাং অসিদা মহি ওইরম্বদগী অপেৎপা মপং ওইবা থেংনগনি।

গ) মপূং ফানা মুল্লবা : ফৌ মরুশিং অশংবা মচু ওইরম্বদগী চক্র মচু ওল্লকই। মতাং অসিদা থমজনীংবসি চরোং অমদা পাল্লিবা মরুশিংগী চাদা ৮৫ চক্র মচু ওল্লবা মতমদা ফৌ খাওবা মতম চপ চারে।

ফৌগী মরুওইবা তাঙ্ককশিংসি মুন্না খঙলবতদা ফৌ থাবগী পায়খৎকদবা থৌরমশিং মপূং ফাগনি, চাথোক হেনগনি। ●

ধারা শন্দোরকপদা অচৌবা থৌদাং লৌরিবা মীনরেলশিং

- ডো. সরাংথেম জেম্মারানি -

মীনরেলশিংসি ঐখোয় মীওইবদা নত্তনা শা-যণ খুদিংমক্তা মশাগী শাহৌ ফহনবদা অমদি ধারা শন্দোকপদা অচৌবা মতেং পাংলি। শা-যণদা চাং নাইনা মীনরেল পীজবীরগদি অনা-অয়েক কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙমহল্লি। শা-যণদা মিনরেল খুদিংমক্লা (আইরন নত্তনা) মখোয়গী মচা শেন্দদা নৎত্রগা মচাশিং মশা-মউ ফনা পোকপদা য়াম্না চাউনা মতেং পাঙই। হায়রিবা মীনরেলশিং অসি মশাদা ৱাৎলগদি মীনরেল ইম্বেলেন্স লাক্তুনা মচা ওইবগী চাং য়াম্না হন্থহল্লি।

মীনরেল ৱাৎতুনা ধারা শন্দোকপা ঙমদবগী লায়না লায়ওং খরা :-

কেলসিয়ম ৱাৎপা : শঙ্গোম থোকপী যণবীদা কেলসিয়মসি য়াম্না মরু ওই। কেলসিয়ম পীজবনা শরু শয়াংগী মপাঙ্গল কনখৎহনবতা নত্তনা শঙ্গোম থোকপগী চাং য়াম্না হেনগৎহল্লি। গর্ভ পুরকপা ময়ায় ওইরকপদগী লোইরমদাই ফাওবগী মতমদা কেলসিয়মগী চাংসি হান্নদগী চাদা ২২ গী চাংদগী হেন্না পীজবীগদবনি। করিগুম্বদা ৱাৎনা পীজবিরগদি মচা পোকপা ঙমদবা, নাওফম তারক্তবা, মচাখাও নান্থরকপা, শঙ্গোম থোকপগী চাং হন্থরকপা অমদি মিল্ক-ফিভর লায়না লাকই। মিল্ক ফিভরগী লায়ওংদি - মশাগী বোদি টেম্পরেচর অসি নোর্মেল (৩০° সেলসিয়স) দগী হন্থরকই, মশা শোক্লক্কনি, চানিং-থক্লিংবা ফাওরক্লোই, চুম্না লেপ্পা ঙমদদুনা কুল্লগা মকোক্লা মশাগী ওইরোমদা ওনশিন্দুনা লৈবা উগানি। মসিগী মতুংদা হার্ট ফেল্লর ওইদুনা শিবা ফাওবা য়াওই।

খ) ফোসফরস ৱাৎপা : ফোসফরসসি শঙ্গোম হেন্না থোক্লবগীদমক দরকার য়াম্না লৈ। শঙ্গোম থোকপী যণ গর্ভ পুবা মতমদসু ফোসফরস পীজবগী চাংসি হান্নদগী চাদা ১২ গী চাং হেনগৎনা পীজ বিগনি। করিগুম্বা ফোসফরসসি ৱাৎনা পীজবা তারগদি পুবর্টি লাকপগী মতম শাংদোকই, চানীং-থক্লিংবা ৱাৎলি, মচা ওইবগী চাং য়াম্না হন্থে। মসিদসু নত্তনা শঙ্গোম থোকপগী চাং য়াম্না হন্থে।

গ) পোটাসিয়ম ৱাৎপা ঃ পোটাসিয়ম চাং ৱাৎনা পীজরগদি পুবর্টি লাকপগী মতম শাংদোকই। মচা লৌবা য়াবগী মতমসু শাংদোকই। মচা লৌবা তারগসু মচা ওইবা ঙমগন্দে, মরম/ওভুলেসনগী মতম হন্থরকই, করিগুম্বা মতমদসু মচা লৌনবগী হীট লাকপা ঙমদবগী চাংসু অদুক্কী মতিক ৱাংই।

ঘ) সোদিয়ম ক্লোরাইদ ৱাৎপা ঃ থুমসি মতম চুপ্পদা পীজবিগদবনি। মচীঙ্গাক্তা থুম হাপ্লগা পীজবনা চাবগী চাং য়াম্না হেনহল্লি অমদি মহাও লৈনা চাবা ঙমহল্লি। করিগুম্বা থুম ৱাৎলগদি ডাইজেষ্টিব ট্রেক্টিতা সুগর অমদি প্রোটিন চুপশিনবগী চাং হন্থে। মসিদসু নত্তনা মচা ওইবগী চাং য়াম্না হন্থে।

ঙ) আইওদিন ৱাৎপা ঃ আইওদিনসি থাইরোইদ হোর্মোনগী কম্পোনেন্ট অমনি। থাদোকপা শা-যণদা আইওদিন ৱাৎপগী লায়না লায়ওং কয়া থেংনগল্লি। আইওদিন ৱাৎলগদি হীট লাকপগী মওং মতৌ উৎথোকপা ঙমদে। মচা লৌখ্রগসু য়াম্না ঙম্না মচা কায় নৎত্রগা মচা শিনা পোকই, মচা ওইবা ঙমদবা মতম শাংনা গর্ভ পুবা অসিনচিংবা কয়া অসি থেংনৈ।

চ) সেলিনিয়ম ৱাৎপা ঃ সেলিনিয়ম অসি য়াম্না মরু ওইবা এঞ্জাইম সিষ্টেমগী কম্পোনেন্ট অমনি। মসিনা ভিটামিন ঈগা পুনশিন্নদুনা টিশ্যু দেমেজ তৌবদগী কনবা ঙম্মী। সেলিনিয়ম ৱাৎলগদি মচা ওইবা ঙমদবা, নাওফম তাদবা, মচা ঙম্না অমদি অশোনবা পোকপা, য়াম্না তোয়না মচা কায়বা থেংনৈ।

ছ) মেঙ্গানিজ ৱাৎপা ঃ গর্ভ পুরবী যণবীদদি মেঙ্গানিজগী চাংসি হান্না পীজবদগী চাদা ৩০ হেন্না পীজবা দরকার লৈ। মেঙ্গানিজ ৱাৎলগদি হীট লাকপগী মওং মতৌ উৎলক্তে। মচা ওইবগী চাং য়াম্না নেংম্মী। করিগুম্বা মতমদসু মচা লৌখ্রগসু মচা কায়বগী চাং য়াম্না ৱাংই। পোক্লকপা মচাগী অরুম্বসু হন্থে অমদি য়াম্না শোন্না পোকই।

জ) জিঙ্ক ৱাৎপা ঃ জিঙ্কনা প্রোটিন সিন্থেসিসতা য়াম্না চাউনা মতেং পাঙই। মসিনা মচা ওইবগী চাং য়াম্না ৱাংহল্লি। মচা পোক্লবা তুংদসু রিপ্রদক্টিব ফঙ্কসনসু য়াম্না থুনা নোর্মেলদা লাকহনবা ঙম্মী। জিঙ্ক ৱাৎলগদি স্পর্ম পুথোকপগী চাং য়াম্না হন্থে। পুবর্টিগী মতম শাংদোকই, পোক্লকপা মচাসু শোইনাইনা (দিফোর্ম) পোকপসু য়াওই।

ঝ) কোপ্পর ৱাৎপা ঃ কোপ্পর ৱাৎলগদি মচা ওইরগসু ঙম্না মচা কায়রকই, নাওফম তাবা ঙমদে। হীট লাক্লগা মচা লৌরগসু মচা ওইবা ঙমদে, পুবর্টি লাকপগী মতম শাংদোকই। ষণ লাবদদি লিবিদো অমদি সিমেন ক্বালিটি হন্থহল্লি।

ঞ) কোবাল্ট ৱাৎপা ঃ কোবাল্টকী চাং হন্থরগদি মচা লৌখ্রগসু য়াম্না ঙম্না মচা কায়। পুবর্টিগী মতম শাংদোকই। ওভরিগী ফঙ্কসন হন্থহল্লি অমদি হীট লাকপগী মওং মতৌ উথোক্তবা (সাইলেন্ট হীট) কয়া অসি থেংনৈ।

ট) ক্রোমিয়ম ৱাৎপা ঃ ক্রোমিয়মগী চাং হন্থরগদি ফিসিওলোজিকেল ষ্ট্রেস ময়াম লাক্তুনা হ্যুমোরেল ইম্যুন রেস্পোন্স হন্থরকই। মসিদসু নত্তনা রিপ্রদক্টিব পার্ফোমেন্স হন্থরকই।

মরম অসিনা ঐখোয়না মিনরেল পীজবগী ৱাখল অসি মতম পূন্থদা থমসি, হেন্না শঙ্গোম থোক্লবা পোক্লক্কদবা মচাশিং তেক্তা-কায়দনা অমদি ষণবীশিংসু মশা-মউ ফনা থম্লবা হোৎনমিন্নসি। ●

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