মশা চাননবা শা-ষণশিং পুথোক-পুশিন তৌবা

ডা: সরাংথেম জেস্মারাণী

মশা চাননবা শাশিং পুথোক পুশিন তৌনবা হোৎনবদা শা-ষণশিংসি অশোয় অঙাম য়াওদনা লূ-নান্না মখোয়বু শা শেম্ফম মফম ফাওবা পুবিগনি। অসিগুম্বা মতমসিদা শা ষণশিংদা করিগুম্বা মখল অমতগী অৱাবা, চোকথবা অমত্তা লৈহনবিরোইদবনি অমদি য়াম্না শাংনা পুবিদনবা হোৎনবীগনি।

গাড়ীদা হাপতোক হাপচিন তৌবা ঃ

মশা চাননবগী শা-ষণশিং লম শাংনা মফম অমদগী অমদা গাড়ীদা পুবা মতমদা শাশিং গাড়ীদা অমুক হাপচিন অমুক লৌথোক তৌবা মতমদা শা-ষণশিংদা অদুক্কী মতিক অৱাবা অমা ওইহল্লি। গাড়ীদা শা-ষণশিং হাপ্পা মতমদা নিংথিনা হাপ্পীহৌদ্রগদি অৱাবা কয়া অমা মায়োক্লরগা তুশিনবা নৎত্রগা অশোক অপন কয়া অমা থোকহল্লি। কালেনগী মতমদা শাশিংসি খরা লাপ্পা পুবীগে হায়রবদি অয়ূক অঙনবদা ওইনা পুবিবনা ফৈ। নিংথমথাগী মতমদা অয়ূক নুংশা খরা থোক্লগা পুবিবনা হেন্না ফৈ। অদুবু নুমিদাংগী মতমদা পুবনদি খ্বাইদগী হেন্না ফৈ। গাড়ীদা মতম শাংনা পুবা তারগদি লম্বীদগী ঈশিং অফবা পীথকপীগনি অমদি মসিদসু নত্তনা মফমদুদা ফংবা শজিকসু পীজবিহৌগনি অদুবু কা হেন্না পীজবিবদি খক তৌবিরোইদবনি।

লমদমসিদদি শাশিং পুথোক পুশিন তৌবা মতমদা ত্রেন লৈতবনিনা ত্রক্তা পুবনা খ্বাইদগী ফবা গাড়ী অমা ওইরে অদুবু ত্রক্তা চৎপা মতমদা কিলোমিটর ৫০০ নৎত্রগা পুং ১০-১৫ ফাওবদি লেপ্তুনা চৎপা ঙম্মী। করিগুম্বা লমশাং চৎপা মতমদা পুং ১২ দগী হেনবা তারগদি লমখাংদা ঈশিং অমদি মচিঞ্জাক পীজনবা হোৎনবীগনি।

শা-ষণশিং পুগদৌরিবা গাড়ীগী মওং ঃ

- গাড়ী মনিংদা শাশিং হাপ্পা হৌদ্রিঙৈদা মনিংগী অকোয়বদু শোক্তনবা খরা থানা খাজিনবীগনি।
- মরক্তা কম্পার্টমেন্ট খরা খাইদোকপীগনি। মসিগী অৱাংবনা ষণদনা মিটর ১.২৭ অদুগা হামেং অমদি ওক্তনা সেন্টিমিটর ৭৬ ওইগনি। কম্পার্টমেন্টশিংদা শাশিং থম্বা মতমদা য়াম্না চিন্না থম্বীরোইদবনি। নুংশিৎ নুংশা চঙনবা খরা কোম্না থম্বীগনি।
- শাশিং থমগদৌরিবা গাড়ী মনিংদুগী লৈমায় য়াম্না নালহনবীরোইদবনি। লৈবাক নৎত্রগা লৈঙোই ইঞ্চি ৪-৭ মুক থানা থাবীগনি।
- করিগুম্বা মতমদা গাড়ী মনুংদু মরোন অনী থোক্লা লৈবা তারগদি মথক্তা কাখৎফম তোঙান্না থম্বীগনি।
- কম্পার্টমেন্ট মনুংদা শাশিং কোয়চেন চেনদনবা পুল্লগা থম্বনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ।

শাশিং পূন্না পুমিন্নবা য়াদবা খরা ঃ

- মচা চেল্লবী ষণবী অমদি ষণ লাবা থা ১০ গী মখাদা লৈবা।
- ওক মচাগা কোন্নগা লাবা থা ৬ কী মথক্তা লৈবা।
- পুল্লগা পুবা শাশিংগা পুন্দনা লৈবা শাশিংগা পূন্না পুমিন্নবা য়াদে অদুবু মখোম খাইদ্রিবশিংগীদি মপীগা পূন্না পুবদা অকায়বা লৈতে।
- শা অমগা অতোপ্পা শা অমগা পূন্না পুবিরোইদবনি।
- মচি পানবা শাশিংসি পূন্না পুবিরোইদবনি।

শা পুথোক পুশিন তৌবদা চেকশিনগদৌবা খরা ঃ

- শাশিং মফম অমদগী অমদা পুবা মতমদা মখোয়বু শেন্ননবা মী অমা য়াওবীগনি।
- শাশিং গাড়ীদা পুখৎপা অমদি পুথবা মতমদা অশোয় অঙাম য়াওদনবা চেকশিনবীগনি।
- মতম চুপ্পদা ঈশিং ৱাৎতনা পীথকপীগনি অমদি য়ামদ্রবদা পুং ১২ খুদিংগী মচিঞ্জাক পীজবীনবা হোৎনবীগনি।
- কিলোমিটর ৫০০ গী মথক্তা হেন্না পুবিবা তারগদি তোঙানবা মওংদা পুনবা শাশিংনা লৈবদা হেন্না নুংঙাইনবা শেম্বীগনি।
- চৎপা হৌদ্রিঙৈ পুং ১ ৱাৎলিঙৈদা মচিঞ্জাক অমদি ঈশিং মরাং কায়না পীথকপীগনি।
- কিলোমিটর ১০০০ হেন্না পুবা তারগদি শাশিং গাড়ীদগী অমুক পুথবীরগা মচিঞ্জাক অমদি ঈশিং নিংথিনা পীজবীগনি অদুগা অমুক গাড়ীদা হাপকৎপীগনি। মসিনা শিবা অমদি শোকপগী চাং হন্থগনি।

গাড়ীদা পুবগী শাশিংগী থম্নবা মফম ঃ

- ওক - ০.৪২ স্কার মিটর
- হামেং/য়াও - ০.২৫৫ স্কার মিটর
- যন্নাও মচা - ০.৩২৫ স্কার মিটর
- ষণ - ০.৫১ স্কার মিটর

ত্রক্তা ষণশিং পুবা ঃ

- ষণশিং ত্রক্তা হাপ্লগা পুবিবা তারগদি ত্রকতুগী সাইজগী মতুং ইন্না শাশিং হাপ্পীগনি। ত্রক অমদা ষণ হাপ্পা য়ারিবসি য়ামদ্রবদা ৬ নি।
- ষণশিং পুবগী খ্বাইদগী ফবা মতমসি নুমিদাংদনি। ত্রক্তা হাপত্রিঙৈদা লৈঙোই নৎত্রগা লৈবাক হাপ্লবা মতুংদা চরু অমুক থাবীরবা মতুংদা ষণ অমুক হাপ্পীগনি।
- ষণ ত্রক্তা হাপ্পগী মওংসি রো নাইনা মায় মায় ওনশিনবীগনি অদুগা রো অনীগী কারক্তা মিটর ১.৫ মুক খারগা থম্বীগনি।
- গাড়ী থৌবা মতমদা গাড়ীগী স্পিদসি পুংদা কিলোমিটর ৪০ গী চাংদা থৌবিগনি।

ত্রক্তা হামেং অমদি য়াওশিং পুবা ঃ

- ত্রক অমদা হামেং নৎত্রগা য়াও ৩০ মুক পুবা য়াই।
- মিটর ২-৩ খুদিংগী খাজিল্লগা থম্বীগনি, কা হেন্না চিন্না থম্বীরোইদবনি।
- পুথোক-পুশিন তৌবা মতমদা নুংশিৎ নুংশা মরাং কায়না ফংহনবীগনি।
- পুবা মতমদা কা হেন্না পীজবিরোইদবনি অমদি ঈশিং মরাং কায়না পীথকপীগনি।

ত্রক্তা ওকশিং পুবা ঃ

- মখোম খাইবদা ঙাইরিবা ওকশিং, ওক হাতমশিং, মপী অমদি চাজেনবী ওকশিং ত্রকতা পুবা তারগদি ওক অমমমদা ০.৩, ০.৪৫, ০.৬০ অমদি ১.২ স্কার মিটর ওইগনি।
- ওকশিং পুবা মতমদা খরা শাংনা মতম চঙগদবা ওইরগদি নুমিদাংৱাইরমদা পুবনা খ্বাইদগী ফগনি।
- পুথোক পুশিন তৌরিঙৈদা শ্বর ফুনগত্তনবা হোৎনবগা লোয়ননা অশেংবা নুংশিৎ মরাং কায়না ফংহনবীগনি।
- নুংশা য়াম্না শারিঙৈ মতমদা ওক পুথোক পুশিন তৌরোইদবনি। তঙাইফদনা পুবা তারগদি লম্বীদা য়াম্না তোয়না ঈশিং অইংবা চাইশিন্দুনা ঙন্নিবমখৈ মৈশাদগী ঙাকথোক্লবা হোৎনগদবনি।
- গাড়ী মনুংদা লাংদনবা অমদি চিক্লা খোৎনদনবা লোয়ননা পুথোক পুশিনগী চৈনোখোল (ত্রানসিৎ ষ্ট্রেস) দগী খঙহৌদনা শিবা থোক্তনবা ভিটামিন ঈ লোয়ননা ত্রাংকুইলাইজর কাপথোকপীগনি।
- থাংদোক থাংজিন অমসুং পুথোক পুশিন তৌরমদাইদা ওক খুদিংমক মবুক থন্না পীজবিরোইদবনি।
- করিগুম্বদা ওকোন মনুংদা চহী চুপ্পা ফাজিন্দুনা থম্বা ওকশিং মফম অমদগী অমদা হোইদুনা পুবা মতমদা চৎলু য়াদবদগী ফু চৈদুনা কাও-থিন্দুনা অমদি নম্ফুদা ইন্দুনা পুবিরোইদবনি। মসিদগীসু মখোঙ মখূৎ অমদি মখ্বাংদা অতেক অকায় থোকহনবা য়াওই। অদুগা অমনা ওক্তা ফুবা মতমদা কৈদৌঙৈদসু মখ্বাংদা চৈনা করিনা হাইদুনা অকনবা শাফু পীরোইদবনি। মসিদগী খুদুঙ অনীমক পেরেলাইসিস তৌহন্দুনা হৌগৎপা ঙমদবা য়াম্না তোয়না থোকই।
- অনকপা মফম অমদা নৎত্রগা লৈমায়দগী গাড়ী মথক্তা হাপকৎপা মতমদা মশাগী অরুম্বা কিলো ৪০-৫০ লুম্বা ওকশিংগীদি মনা অনী, মমৈগী মখোঙ অমদি মফৈগা মবুক্কা তায়নফমদা পায়রগা থাংবদা অশোক অপন থোক্কন্দে অদুবু অচৌবা য়াম্না লূম্বা ওকশিংদদি মী অনীনা ওক্তুগী য়েৎ ওইগী চগোক মপাদা লেপ্লগা খূৎ নাম্মা নাম্মনা ওক্তুগী মবুক্কা খুমাংগা তায়নফমদা লোনশিল্লগা খূৎশিং কারন চন্না পায়শিনগনি অমদি খূৎ নাম্মা নাম্মনা মনা অনীদু পায়গনি। লোয়ননা অতোপ্পা মী অনীনা খুদুঙগা মবুক্কা তায়নফমদা খূৎ লোনশিন্দুনা খূৎশাশিং কারন চন্দুনা পায়শিন্নগনি। অসুম্না মীওই ৪/৫ চঙদুনা মতম অমত্তদা হৌদুনা ওক অদু থাংনবা হোৎনগনি। হায়রিবা কাঙলোনসিগী মহুত্তা মখোঙ মরিমক শুপ্পুন পুনশিল্লগা মখোঙ অমসুং মবুক্কী কারক্তুদা উ নৎত্রগা ৱানচিংবা লোনশিল্লগা ওক্তু লোংনা থাংগৎলগা পুবীরোইদবনি। মসিদগী মখোঙদা অতেক অকায় থোক্তুনা খুদোংথিবা য়াম্না নংগল্লি।

অসুম্না নীংথিনা শা-ষণশিং ময়ামসি মফম অমদগী অমদা চেকশিন্না পুবিরগদি অশোয় অঙাম য়াওদনা পঙ্কু য়ৌবা ঙমগনি। হাৎকদৌরবনি হায়দুনা শাশিংবু লাক্লবা, ৱাহনবা, অকায় অতোয় থোকহনবা হায়বসি তৌহৈদবা অমনি। মসিদা নত্তনা শা-ষণশিং ললোল্লিবা মীওইশিংদসু শেনে দাং হন্থহল্লি হায়বসি নীংশিংজগে।

খূৎশেমগী পাম্বৈনা ঙা মরূম কোকহনবা

ডা: য়ূম্নাম বেদজিৎ

খূৎশেমগী ওইবা পাম্বৈ শীজিন্নদুনা ঙা মরূম কোকহনবা অসিবু ইন্দুস ব্রিদিং কৌই। অহানবদদি বন্দ ব্রিদিং হায়বদি ঙানা মরূম কোকপদা মথৌ তাবা অকোয়বগী ফীভম অদু ফংহনবা নৎত্রগা হায়পোফাইজেসন হায়বদি ঙাগী মকোক্তা য়াওবা পিতুইটরি গ্রান্দদগী শুংবা মহি অদু শীজিন্নদুনা ঙা মরূম কোকহল্লম্মী। অদুবু হৌজিক্তি সিন্থেটিক হোর্মোন কয়া পুথোরক্তুনা য়াম্না লায়বা মওংদা ঐখোয়গী অপাম্বগী মতুং ইন্না ঙা মরূম কোকহনবা ঙন্নে। হায়রিবা থৌওং অসি ঙা য়োকপীরিবা ঙামীশিংনা য়াম্না লায়না পাঙথোকপা য়াবা থৌওং অমনি। থৌওং অসি ইন্দিয়াদা হান্না লৈজরম্বা ঙাশিং মরু ওইনা রৌ, কটলা, ম্রিগল অমদি মপান লৈবাক্তগী পুশিল্লকপা ঙাশিং হায়বদি পুকলাওবী, নাপী চাবী অমদি সিলভর কার্পনচিংবা ঙাশিংগী মচা পুথোকপদা শীজিন্নে। অদুম ওইনমক মণিপুরগী ওইবা ঙাশিং হায়বদি ঙাতোন, পেংবা, ঙাক্রা অমদি উকাবীনচিংবদসু পাঙথোক্লরক্লি।

ঙা মরূম কোকহনবসি পুকলাওবীগী ওইনদি ফেব্রুৱারী থাদগী হৌবা য়ারে। অদুবু অতৈ ঙাশিং হায়বদি রৌ, ম্রিগল, কটলা, নাপী চাবী অমদি সিলভর কার্পনচিংবা ঙাশিংগীদমক্তদি নোংজু পন্থা হৌরকপা মতম হায়বদি এপ্রিল/মেদগীনা ওগষ্ট/সেপ্টেম্বর ফাওবা য়াই। মতাং অসিদা পঞ্জনীংবা ৱাফমদি অঙনবা মতমদা পুথোকপা ঙা মচাশিংদি মমল ৱাংনা য়োনবা য়াবদা নত্তনা য়োনবা মতমদসু লৈবিনবা মী য়াম্না লৈবনা মরম ওইদুনা য়াম্না নুংঙাইনা শেনে দাং য়াম্না ফংবা ঙমহল্লি। হৌজিক অসি পুকলাওবীগীদমক্তদি অঙনবা ঙা মচা পুথোক্লবগী চপ চারবা মতমনি অমদি অতৈ ঙাশিংগীদমক্তসু অঙনবা ঙা মচা পুথোক্লবগী শেম শাবগীদমক চপ চারবা মতমনি।

য়াম্না লায়বা মওংদা ঙা মচা পুথোক্লবগীদমক্তদি হাপ্পা ব্রিদিং পাঙথোকপীবা য়াই। হায়রিবা থৌওং অসি পাঙথোক্লবগীদমক্তদি অহানবদা অফবা মখলগী ঙা মপী খনবীগনি হায়বদি কিলোগ্রাম অমমখায়দগীনা অনীমুক লূম্বা ঙা খনবীগনি। মথংদা মচা লৌবা য়ারবা লাবা অমসুং অমোম খনগনি। মসিগীদমক্তদি ঙাগী মমাঙ থংবা মশোং হায়বদি পেকটোরেল ফিনগী মথক থংবা শরুক অদু খূৎনা নান্দুনা য়েংগনি। করিগুম্বা লাবা ওইরবদি জবৌ জবৌ লাওগনি। অদুগা অমোম ওইরগনা শিৎ নানগনি। করিগুম্বা খেন্নবা খঙবদা খরা ৱারবদি ঙাগী মবুক্তা তপ্পা মেৎপা মতমদা লাবা ওইরগনা অঙৌবা মহী থোক্লক্কনি। অমোম ওইরগনা মরূম খরা থোক্লক্কনি।

অনীশুবা হোর্মোন কাপ্পা : ঐখোয়না হোর্মোন হায়রগা সিন্থেটিক হোর্মোনশিং হায়বদি **Ovatide, Ovaprim, Ovapel** নৎত্রগা **Wova-FH** গী মরক্তগী অফংবা অমা হেক্তা শীজিন্নবা য়াই।

হোর্মোন কয়াম য়াম্না কাপকদগে হায়বসি ঙাগী মখল খেন্নবা, লাবা-অমোম খেন্নবা, মরূমদু কয়া য়াম্না মপূং ফাবগে অমসুং ঈশিং নুংশিৎ অমদি অশাবা খেন্নবগী মতুং ইন্না লেপকনি। অদুবু **Wova-FH** শীজিন্নরগদি কিলোগ্রাম অমা লূম্বা ঙাদা চাংচৎতা মিলিগ্রাম ০.৫ কাপ্পীগনি। হোর্মোন কাপ্পা মতমদা ঙাগী মমৈ থংবা অমদি লেটরেল লাইনগী মথক থংবা শরুক্তা মকুগী মখাগী তোংশাদা মেৎতুনা দিগ্রি ৩০গী এঙ্গলদা থিংজিন্দুনা কাপ্পীগনি। হোর্মোন কাপ্পদা শীজিন্নগদবা সেরিঞ্জ অদু মিলিগ্রাম অনী চনবা অদুগা মিলিগ্রাম ০.১গী শরুক খায়দোকপা ওইগদবনি অমদি হোর্মোন কাপ্পা মতমদা ঙা অদু হেন্দনেট অমগী মনুংদা মোনবা ফি অমদা তপ্পা থম্বীগদবনি।

অহুমশুবা মরূম কোকফম শেম্বা : অকুংবা ঈলনা চিথেক নাইনা তুরগা শেম্বা মিটর ২ শাংবা মিটর ১ পাকপা অদুগা মিটর ১ লুবা মথকসু কুপশিনবা য়াবা ব্রীদিং হাপ্পা অমা ৱা য়ুংলগা কিশিন্দুনা ঈশিংদা থম্বীগনি। হোর্মোন হেক কাপ্পা লোইবগা ঙা লাবা ২গী অরূম্বগা

অমোম অমগী অরূম্বগা মান্ননা মরূম কোকফমদা হাপ্পীগনি। পুকলাওবীগী মরূমদি নপ্পী অদুনা মরূমশিং অদু নপহন্নবগীদমক্তা কবোকং নৎত্রগা চরাং নৎত্রগা নাইলোনগী লংশিং হাপ্পীগনি। অদুবু অতৈ ঙাশিংগীদমক্তদি মসি দরকার ওইদে। হোর্মোন কাপখ্রবা মতুং পুং ৬ তগীনা ৮ ফাওবগী মনুংদা মরূম কোক্লক্কনি।

মরিশুবা ঙা মরূমগী মচা ওলহনবগী থৌওংশিং : ঙা মচা ওলহন্নবা ঈল অসি মরোল অনী থোক্লা খাইদোকই। মপাল থংবা ঈলগী অশাংবনা মিটর ১.৫, অপাকপনা মিটর ০.৯ অমসুং অরুবনা মিটর ০.৯ ওইগনি অমদি অকুংবা ঈলনা শেমগনি। মনুং থংবা ঈল অদুনা খরা লনবা ঈলনা শেমগনি। মসিদা ঙা মচাদি লিৎপা ঙমগনি অদুগা মরূমগী মকুশিং অদুদি পন্দুনা লৈহৌগনি। মনুং থংবা ঈল অসিগী অশাংবনা মিটর ১.৭৫, অপাকপনা মিটর ০.৭৫ অমসুং অরূবনা মিটর ০.৪৫ ওইগনি। মনুং থংবা ঈল অমদা ঙা মরূম ৭৫,০০০দগী ১,০০,০০০ হাপ্পীগনি।

ঙা মরূমশিংঅ সি পুং ১৫দগীনা ১৮ ফাওবগী মনুংদা মচা ওল্লক্কনি। মসিগী মতুংদা মনুং থংবা ঈল অদু লৌথোক্লগা ঙা মচাশিং অদু মপান থংবা ঈল অদুদা নুমিৎ হুমনি থমগনি। মদুদগীদি ঙা মচাশিং অদুনা হান্ননা য়াওরম্বা মমুৎ অদু চুপশিনখ্রবনিনা মচিঞ্জাক চাবা হৌরক্লগনি। মরম অদুনা ঙা মচা য়োকফম হায়বদি নর্সরি পোন্দদা থম্বা য়ারে।

করিগুম্বা পুকলাওবীগী মচা পুথোকপীগে হায়রবদি মখোয়গী মরূমশিং নপ্পবা কবোকং নৎত্রগা চরাংগুম্বা নাপী নৎত্রগা য়ুবী থৌরিগুম্বা খরা হাপ্পীগগনি। কবোকং মরা নৎত্রগা ঐখোয়না হাপ্পীবা পোৎশিং অদুদা পুকলাওবী মরূমশিং নপলমগনি অমদি হায়রিবা মরূমশিং অসি অতোপ্পা ঈল অমদা থাংদোকপীদুনা মচা ওলহনবা য়ারে। অতোপ্পা থৌওংশিংদি অয়াম্বনা মান্নগনি খেন্নরিবা হায়ববু পুকলাওবীগী মরূমদি নপ্পী অদুবু অতোপ্পা ঙাশিং হায়বদি রৌ, কতলা, ম্রিগল অমদি নাপীচাবীনচিংবা ঙাশিংগী মরূমদি নপতে।

লৈবাক লৈহাও চাংয়েং তৌনবগীদমক করম্না লৈবাক লৌগনি

ডা. ৱাইখোম জিতেন

লৌফম অমদা করম্বা মখলগী অমদি কয়া য়াম্বা পাম্বীগী মচিঞ্জাকশিং পীবা মথৌ তাবগে হায়বসি লৌফম অদুবু মহুৎ শিনবা য়াবা লৈবাক খরা লৌরগা চাংয়েং তৌবা হায়বসিনা খ্বাইদগী ফবা পাম্বৈনি। মরম অসিনা লৌফম অদুগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদগী লৈবাক লৌবীদুনা লৌফম অদুদা লৈরিবা তোঙান তোঙানবা পাম্বীগী মচিঞ্জাকশিং খঙদোকপীগনি। চাংয়েং তৌনবগীদমক লৈবাক লৌবা হায়বসি খ্বাইদগী মরু ওইবা খোঙথাং অমনি। ঐখোয়গী লৌফমগী য়ামখ্রবা লৈবাক অদুগী মহুৎ য়ামখিদ্রবা লৈবাক খরা চাংয়েং তৌরগা খঙগদৌরিবনিনা লৈবাক লৌবদা কাঙলোন চুম্বা হায়বসি তঙাইফদে। লৌফম অমগী তোঙান তোঙানবা মফমশিং অসি মখোয়বু শেন্নকপগী মওং অমদি মখোয়বু শেমখিবা পোৎচাকশিং খেন্নবনা মরম ওইদুনা মহৌশানা খরা খরা খেন্নে। মরম অসিনা ঐখোয়না লৈবাক লৌবিবা মতমদা ঐগী লৌফম অদুবু মহুৎ শিনবা য়াবা অচুম্বা সেম্পল অদু ফংনবগীদমক য়ারিবমখৈ লৌফমগী তোঙান তোঙানবা মফমশিং য়াওহন্নবা হোৎনবীগদবনি।

(ক) লৈবাক লৌবীবা মতমদা নীংশিংবীগদবা ৱাফমশিং :-

লৈবাক লৌগদৌরিবা লৌফম অদুগী তোঙান তোঙানবা মফমশিং অদু লৈতেম মান্নবা, মচু মান্নবা, লৈবাক অদুবু শেন্নিবা মচাক মান্নবা, মমাঙদা থাখিবা মহৈ-মরোং মান্নবা, লোয়ননা মান্নবা লৌউ কাঙলোন্না পায়খৎখিবা মফম ওইগদবনি। ইকুই কুইদনা হার হাপখিবা মফমশিং লৌরি অমদি লৌরিগা নক্লবা, ঈশিং খোংগা নক্লবা, চোৎ চোৎ লাওদুনা লৈবা মফম, উজাওশিংগী মখোঙ, যন্থি-ষণয়ুং অমদি পাম্বী-শিংবীদগী পথ-পুমথহল্লগা শেম্বা হারনচিংবা পৈখিবা মফম অমদি লৌফম অদুগী ওইরিবা ফীভমদগী তোঙান তাবা অমদি ঈশিং কোম্নচিংবা লৈবা মফমদগী লৈবাক লৌবিরোইদবনি। ইশাগী লৌফমগী অকোয়বা, ঈশিংখোং/ঈশিং কোম অমদি লৌরিদগী য়ামদ্রবদা ফিট ৬-১০ ফাওবগী চাং হন্দেগাকপীরগা লৈবাক লৌবা কাউবিবা য়াদে। করিগুম্বা উজাউ হৌবা লৌফম ওইরবদি হৌরিবা উজাউ অদুগী মসানা শন্দেগারকপদা তারিবা মতোনগী মপা অদুদগী খরা মখৈ চৎথোকপীরগা লৈবাক লৌবিগনি। করিগুম্বা লৌফম অদু চাউবা তারবদি চাং মান্নগনি খনবা খরা পিকথবা তোঙান তোঙানবা মফম খাইদোকপীরগা লৈবাক লৌবীগনি।

(খ) কয়া য়াম্না লুবা মফম ফাওবা লৈবাক লৌবীগনি :-

পাম্বীগী মরানা কয়া য়াম্না লুবা ফাওবা লৈবাক্তা চংবগে হায়বসি ঐখোয়না লৈবাক লৌবিবা মতমদা নীংশিংবীগদবনি। ফৌ, মনা-মশিং অমদি মতম শাংদবা মহৈ-মরোংশিংগীদমক সেন্টিমিটর ১৫ (ফুট মখায়) ফাওবগী অরুবদমক লৌবীগনি। অদুগা মরা লুনা তাবা অমদি মতম শাংবা পাম্বীশিং খুদম ওইনা উহৈ অমদি উজাউ পাম্বীশিংগীদমক লৌরাক অমা চাউবা মফমগীদমক সেন্টিমিটর ০-৩০, ৩০-৬০ অমদি ৬০-১০০ লুনা তোঙান তোঙানবা মফম ৫/৬তগী লৈবাক লৌবীগনি।

(গ) লৈবাক লৌনবগীদমক করি খূৎলায় শীজিন্নগনি :- (এ) সোইল অগর (লেপলৈ মওং মানবা, মরৈনা সেন্টিমিটর ১৫ শাংবা)

(বি) সেন্টিমিটর ১৫ শাংবা, লাউবা মান্নবা ৱাগী উতোং লৌমী ইচিন ইনাওশিংগীদমক্তি লৈবাক খরা থোৎলবদি সেন্টিমিটর ১৫ শাংবা ৱাগী উতোং শীজিন্নবিবনা হেন্না খুদোং চাই।

অদুগা লৈবাক কল্লবদি য়োৎপাক অমদি করনিগী মতেং লৌবনা হেন্না খুদোং চাই।

(ঘ) লৈবাক লৌবগী মতম :- নিংথম থাগী মতম অমসুং কুমগী নোং লাক্তি ঙৈ মমাঙদা লৈবাক লৌবিবনা খ্বাইদগী হেন্না ফবা মতম ওই। করিগুম্বা ঐখোয়না লৈবাক লৌখিবা অমদি মহৈ-মরোং থাদ্রিঙৈগী মমাঙদা ইঞ্চি ৮ য়ৌনা নোং তাখ্রবদি পাম্বীগী মচিঞ্জাক খরা ঈশিংনা চুমথখিদুনা মাঙহল্লি।

(ঙ) ইশাগী লৌফমদগী লৈবাক লৌবগী মওং :

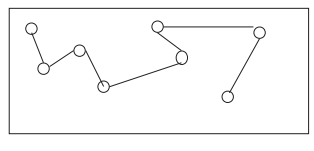
লৈবাক অদু উতোংগুম্বা অমা য়ৈশিনবদা ইরায় লায়গদবা ওইরবদি সেন্টিমিটর ১৫ শাংবা, লাউবা মান্নবা উতোং য়ামদ্রবদা ৫-৬ লৌবিগনি। অসিগুম্বগা উতোংশিং অসি লৌফম অদুগী তোঙান তোঙানবা মফমদা লৈবাক থুম্না য়ৈশিনবীরগা য়োৎপাক্লম্বা অমগী মতেংনা উতোং অদুগী নাকলদা লৈবা লৈবাকশিং অদু তৌথোকপীরগা উতোংঅ দু লৌথোকপীগনি অমদি উতোং অদু খাইদৎপীদুনা উতোং মনুংদা য়াওবা লৈবাকশিং অদু লৌবীগনি। উতোং অদু লৈবাক্তা য়ৈশিনবীবা মতমদা উতোং মনুংগী লৈবাক অদু লৈমায়দা ৱাংবা মান্নবা ইনখৎলক্তবা য়াই। অদুবু উতোং অদু লৈবাক্তা থুম্নবু চঙলবদি মখা তানা য়ৈশিনবিরোই।

করিগুম্বা লৈবাক অদু য়াম্না কনবনা মরম ওইদুনা ৱাগী উতোং য়ৈশিনবদা খুদোংচাদ্রবদি য়োৎপাক অমনা লৈবাক অদু মথক থংবা নাপিনচিংবা হৌরিবদু তপ্পা খেৎতোকপীরগা লৈবাক অদু তৌগনি। অদুগা হান্না লেপখিবা মায়কৈ অদুগী ওন্ন- তৈনবদা আমুক লেপ্পীরগা হান্না তৌখ্রিবা মফম অদুদা ভি মওং চতানবা তৌবিগনি অমদি মদুদা লৈরম্বা লৈবাকশিং অদু লৌথোকপীগনি। অসুম্না লৈবাক লৌথোকপা অসি সেন্টিমিটর ১৫ লুনা লৌথোকপীরবা মতুংদা ভি মওংদা লৈরবা লৈবাক্কী তোঙান তোঙানবা মায়কৈ অনীদা লৈরিবা লৈবাক্কী ফীভম অদুদগী সেন্টিমিটর ১ মখায়-২ থাবা লৈবাক মথক অমদি মখা অনীমক মান্ননা লৌবিরগা অফবা চেখাও অমদা হাপচিনবীগনি। অসুম্না লৌফম অদুগী মফম য়ামদ্রবদা ৫-৬তগী তাদনা লৈবাক লৌবীগনি। অসুম্না লৈবাক লৌবদা নীংশিংবীগদবসি ঐখোয়না ঐগী লৌফম অদুগী তোঙান তোঙানবা মফম খরা য়াম্না লৌরিবা মখৈ ঐগী লৌফম অদুগী অচুম্বা চাংয়েংগী ফল ফংগনি।

(চ) লৈবাক কংহনবা :-

ঐগী লৌফমগী তোঙান তোঙানবা মফমদগী লৌবিরবা লৈবাকশিং অদু অথাবা চে নৎত্রগা এলুমিনিয়ম শীট অমদা নিংথিনা তোৎশিনবীরবা মতুংদা নুংশা লাংদবা উরুম অমদা ফৌদোক্তুনা কংহনবীগনি। করিগুম্বা নাইট্রেট নাইট্রোজেনগী চাং য়েংবীগদবা ওইরবদি পুং ১২গী মনুংদা কংহনবীদবা য়াদবনা মরম ওইরগা একজোষ্ট ফেন অমদি ফেন পূন্না য়াওবা কেবাইন অমা শীজিন্নবীগনি।

অসুম্না কংহল্লবা লৈবাক অদু চাইখাইবিরবা মতুংদা কেজি ১/২গুম্বা অমুক্তমক লৌবীগনি। নীংশিংগদবা অমনা করিগুম্বা মাইক্রোন্যুত্রেন্টগী চাংয়েং তৌগদবা লৈবাক ওইরবদি প্লাষ্টিক, ষ্টেনলেস ষ্টিল নৎত্রগা উগী লৈমায়দা পঞ্জরিবা পোৎলমশিং অসি শীজিন্নবীরগা তকখায়বিগদবনি। করিগুম্বা লৈবাকশিং অদু য়াম্না য়াম্বা তারবদি চাং মান্ননা, মকোয় মান্ননা শেম্বীরবা মতুংদা মান্নবা শরুক মরি থোকপীরগা মায়ওনসি মান্নবা শরুক অনী অদু লৌবীগনি অমদি ঐখোয়না পান্নিবা কেজি ১/২ অদু ফংদ্রি ফাওবা পিক থলহনগনি।



ইশাগী লৌফমদগী লৈবাক লৌনবগীদমক মফম খনবগী মওং।

অসুম্না ইশাগী লৌফমগী তোঙান তোঙানবা মফমদগী লৌরবা লৈবাক অসি অমতা ওইনা পুনশিনবিদুনা অমুক্তদা চাংয়েং তৌবা য়াই। করিগুম্বা লৌফম অসি লৈতেম মান্নরবা, মচু মান্নরবা, মমাঙদা থাখিবা মহৈ মরোং মান্নরবা অমদি লৌউ কাঙলোন মান্নরবদি লৌ পরি ২ চাউবা থংননা লৈবা লৌফমমশিং অমুক্তদা পূন্না চাংয়েং তৌবা য়াই।

(ছ) থাবিগদবা ৱারোল:-

নিংথিনা লৌবিরবা লৈবাক অদু অফবা পোলিথিন নৎত্রগা ফিগী খাও অমদা হাপ্পীরবা মতুংদা লৌমীদুগী মিং, লৈফম, লৌফমগী মমিং, লৈবাক লৌবগী নুমিৎ (তারিখ) লৌমী অদুগী অধার নম্বর, ফোন নম্বরনচিংবা য়াওরবা চে অমা অফবা পোলিথিন অমনা নিংথিনা য়োমশিনবীরগা চাংয়েং তৌনবগীদমক মনাক নকপা এগ্রিকলচর ওফিস নৎত্রগা কে ভি কেগী ওফিসশিংদা লৈবাক লৈহাও চাংয়েং তৌনবা পীবিবা য়ারে।

মথক্তা পনজখিবা ৱারম ময়াম অসি নিংথিনা পাঙথোকপীরবা মতুংদা অদোমগী লৈবাক লৈহাও চাংয়েং তৌথোকপীয়ু অমদি লিশাংশিৎনা লৌ উবা য়াবা লৌফম অমা ওইহনবীয়ু।

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