হুইয়েন লানপাউ
নিংথৌকাবা, দিসেম্বর ১৭, ২০১৮, ইম্ফাল
৪২ শুবা চহী, ২৬৪শুবা মশীং

অঙাংশিংগী হোংলক্লিবা মওং

ভিদিও গেমদগী লাপথোকহন্নবা হোৎনবা চুমগনি

মতমগী অওনবা মতুং ইন্না ইনফোর্মেসন টেক্নোলোজিসু খম থেংনা চাওখৎলক্লে। মাইল লিশিং-লিশিং লাপ্পনা মালেমগী তোঙান-তোঙানবা মফমদা লৈনখ্রবা মীওই অনী খূদক্তা হেক্তা শক-শক উনদুনা ৱারী শানবা ঙম্লে। কনাগুম্বনা লংফৈদা চৎপা তারবসু অপাম্বা মতমদা ইমুং-মনুংগী মীওইশিংগা ৱারী শানবা য়ারে। মতম অমদদি ইমুং-মনুংগী মীওই অমনা লংফৈদা চৎখিবা তারবসু মীওই অদুনা য়ৌরগা চিঠি থারক্লবা মতমদতা মহাক্কী মপাউ তাবা ঙম্লম্মী। মরম অদুনা চিঠি ঙাইবদতা অৱাবা অমা ওইরম্লিবনি। ইনফোর্মেসন টেক্নোলোজি চাওখৎলকপগী মতুং ইন্না মোবাইল ফোন থোরকপদগী ঙসিদি খূদক্তা হেক্তা পাউ ফাওনবা য়ারে। থাপ্লবা মালেমগী মফম অমদা থোকপা থৌদোক-ৱাথোকশিং ইনক-নক্না মীৎমাঙদা থোকপগুম তশেং-তশেংনা উবা ফংলে। অদুম ওইনমক হীরম খূদিংমক্তা অমাঙ-অতোং লৈবগুম ইনফোর্মেসন টেক্নোলোজি চাওখৎলকপগী মতাংদসু অফ-ফত্ত খরদি অদুম্মক লৈরি। অফবা-কান্নবা হীরমদা শীজিন্নবগী মহুৎতা ৱাটসএপ অমদি ফেসবূকনচিংবা সোসল মীদিয়া প্লেটফোর্মবু অরানবা মওংদা শীজিন্নবগী মওং অমা ময়েক শেংনা উবা ফংলে। সোসল মীদিয়া লান্না শীজিন্নরুবদগী মীওই কয়া অৱাফমদা তাবসু লৈখ্রে। ফৎতে তৌরুনু হায়বা থবকপু অমুক্তা ওইরবসু চাংয়েং তৌনীংবা হায়বসি মীওইবগী হৌনশানি। ময়াই কাবা চীঞ্জাক শীজিন্নবা ফৎতে খঙনা-খঙনা চাংয়েং তৌরুবদগী লাইচুবা মীশক অমা ওইরক্তুনা খাঙুথক্তা পূন্সি লোমখিবা য়াওরিবনি।

নুংনাংবা পোক্লিংঙাই ওইরিবা ৱাফমদি মতম লৈবা খিবিক্তা ভিদিও গেম শান্নদুনতা লৈবা ভিদিও গেম এদিক্সনবু পূক্লিং ৱাখলগী ওইবা লায়নানি হায়না ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসন (দব্লিয়ু ঐচ ও)না লাউথোরক্লিবা অসিনি। দব্লিয়ু ঐচ ওগী ইন্টরনেসনল ক্লাসিফিকেসন ওফ দিজিজেজ (আই সী দি)না ভিদিও গেমদা এদিক্ট ওইবগী থৌওংবু মেন্টেল হেল্থ দিসওর্দরনি হায়রি। দব্লিয়ু ঐচ ওদা মেন্টেল হেল্থ অমসুং সবষ্টেন্স এব্যুজগী এক্সপর্ট ওইনা লৈবা শেখর সক্সেনানা হায়খি কনাগুম্বা মীওই খরদি তূম্বা চাবা অমসুং নোংমগী তঙাইফদবা মশাগী শীন্থা কাউথোক্তুনা নোংমদা পুং ২০ ফাওবা ভিদিও গেম শান্নবা য়াওই। দিজিটেল অমদি ভিদিও গেম শান্নবা মীওইশিংগী মনুংদা শুপ্নগী মীওই খূজোক খরখক খূদোংচাদবা অসি মায়োক্নরবসু হীরম অসিগী মতাংদা অখন্নবা চেকশিন থৌরাং লৌখৎপা মথৌ তারে হায়না অখঙ অহৈশিংনা মত পীরি। মদুমক্না মরম ওইরগা ভিদিও গেম এদিক্সনবু দব্লিয়ু ঐচ ওগী ইন্টরনেসনল ক্লাসিফিকেসন ওফ দিজিজেজ (আই সী দি) দা য়াওহল্লকপনি। হৌখিবা চহী ১০গী মনুংদা নৌনা শেমখিবা আই সী দিদা তোঙান-তোঙানবা মখলগী লায়না ৫৫,০০০ রোম য়াওরি। মসিদা য়ূম্ফম ওইরগা দব্লিয়ু ঐচ ও অমদি অতৈ এক্সপর্টশিংনা মীওইবা খুন্নাইগী ওইরিবা হকশেলগী ফীভম য়েংদুনা মীওইবগী পূন্সি কন্নবগী থৌশিল শেন্নকপনি। কুমজা ২০১৯ গী মে থাদা পাঙথোক্কদৌরিবা ৱর্ল্ড হেল্থ এসেমব্লিদা নৌনা শেমদোক্লবা আই সী দিগী লিষ্ট অসি মেম্বর লৈবাকশিংদা য়েন্থোক্কদৌরি। কুমজা ২০২২ গী জন্যুৱারীদগী চৎনহন্নবা পান্দম থল্লিবা আই সী দিগী মতুং ইন্না কম্প্যুটর গেম অমসুং ভিদিও গেমদা লাইচুবগী থৌওং অসি তরাইনা লৌবা য়ারক্লে। ভিদিও গেম অমদি মোবাইল গেম অয়াম্বদা শান্নরিবা মীওই অদুনা তাঙ্কক অমা মায় পাকপা মতমদা মথংগী অতোপ্পা তাঙ্কক অমা অমুক শান্ননীংবগী অপাম্বা ফাওরকই। মসিনা মরম ওইরগা মতম হৌখিবা খঙহৌদে অমসুং ইশাগী ইথৌদা পূক্লিং চঙবা ঙমহন্দে। তূম্বা-চাবা খঙদবমখৈ ভিদিও গেম অমসুং মোবাইল গেম খক্তবু লাইনিং ওইহল্লকপা য়াবগী ফীভম লৈবা মরম্না লৈঙাক্লসু, খুন্নাইনসু হীরমসিদা অখন্নবা মীৎয়েং চঙফম থোক্লে। অমরোমদা, লৈঙাক্কীদি থৌশিল শেম্বখক্তনি। অঙাংশিংগা অয়াম্বা মতমদা লোয়নগদৌরিবদি মমা-মপানি। মরম অদুনা মমা-মপা ওইবশিংনা চেকশিনবগী তঙাইফদবা মতম ওইরে হায়জনীংই।

••• এডিটরদা থারকপা চিঠি •••

ফীভম শোক্লবা রুপমহল টেঙ্ককী লম্বী

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

ইম্ফাল সিটি অসিগী ময়োলমক্তদা লৈরিবা রুপমহল টেঙ্ককী লম্বী অসি উরুবদা কয়াগী মতিক নুংঙাইজদে। ইম্ফাল সিটি অসিগী মনাক নক্না লৈরিবা য়াম্না তেনখ্রবা লম্বী অসিবু ঙসিগী লৈঙাক অসিনা হান্না অমুক্তা মীৎয়েং চঙবীদবা অসি ঙক্তবা ঙমদে। মীগী লৈবাক্তদি সিটিগী লম্বী থোং, কাচিন-কোয়া নিংথিনা শেমজিন শাজিনবা কয়া থেংনজে। ঐখোয়গী লৈঙাক্লসু শেমগৎ-শাগৎপগী থবকসি মনুং হুৎনা য়েংশিলহন্নীংই। রুপমহল টেঙ্ক অসিগী দ্রেনেজশিংসু য়াম্না মওং তাদ্রে। দ্রেনেজশিংদগী হাইদোরকপা ফত্ত-হৌদি মচুম্না লম্বী অসিদা চৎলিবা মীওইশিংদা কয়াগী মতিক খুদোংচাদবা থোকহল্লি। দ্রেনেজশিংসু অমোৎ অকায়, ফত্ত- হৌদি মপৈ কয়ানা ফু- দুনা নিংথিনা ঈশিং চেনবা ঙমদ্রে। ঙসিগী লৈঙাক্নদি স্মার্ট সিটিগী মনুং চন্না সিটি অসিবু নিংথিনা শেমগৎ শাগৎপা তৌবিগনি হায়বিখিবা তাজে। হায়জরিবা ফীভম শোক্লবা রুপমহল টেঙ্ককী লম্বী অমদি দ্রেনশিং অসি অথুবা মতমদা মরী লৈনবা লোইশঙগী মীওইশিংনা অমুক্তং মীৎয়েং চঙবীবা পামজে।

অদোমগী - হাওবিজম জয়
ক্বাকৈথেল থোকচোম মখা লৈকায়।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৮৬

১। মণিপুরী পুৱারীদা হৈক্রু হিদোংবা হায়বসি য়াম্না চাউনা হিয়াং কুম্মৈগা লোয়ননা পাঙথোক্লি।
(ক) করম্বা নিংথৌ হাক্তক্তগী কুম্মৈ অসি চখরকপগে?
(খ) তেংমায় লেপ্লিবা মীওই অনীদুনা শিরিবা চেং পরেং, হৈক্রু পরেংশিংদু চেং, হৈক্রু মশীং কয়া কয়ানো?
২। ‘‘চাউবসু কবিনি হায়বদা কনাসু য়েৎলোই। অদুবু কমলগা ফম্মিন্নবদদি য়েংবা নুংঙাইতে।’’ ৱাফম অসি কবি চাউবগী মতাংদা অইবা অমনা হায়রিবনি। অইবদু কনানো?
৩। ‘‘করিসু নত্তবা থবক্তা আ য়ৌশিন্না খঞ্জবা অসি ঐগী হৈনবীনি। অদুননি ঐনা ৱায়ার হেক হেক তৎলিবসি।’’ ৱাহৈশিং অসিনা অইবা অমনা মশানা ইবা ‘নোংলৈ অমসুং চা কপ’ হায়বদুদা হায়রিবনি। ৱারীমচা ইবদু কনানো?
৪। ‘‘পোলিটিকেল ওইবা ইসু অমবু মমায় খজিক লৈথোক্তুনা আর্টিষ্টিক টর্ন অমদা পুরকপা হায়বসি তরায়-তরায়বা খোরিরোলগী খূথা নত্তে। খোঙফম খজিক শোয়বদা কৈশুমশঙদা ফাদোক তাবা য়ারিবনি।’’ ৱারোল অসিনা অইবী অমনা নহা অইবশিংদা চেকশিন-ৱা হায়রিবনি। অইবী অদু কনানো?
৫। ‘ঈপোম বাবু: পুন্সি অমসুং থবকশিং’ কৌবা পুন্সি ৱারী লাইরিক্তুগী অইবদু কনানো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম দিসেম্বর ৩০, নোংমাইজিং 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।*

লৌমীশিংগী কাখল

ফোসফরসকী হার মতম চানা অমদি মওং চুম্না হাপ্তুনা পাম্বীগী চাথোক হেলহল্লসি

এস সুমঙ্গল

ঐখোয়না থারিবা পাম্বীশিংবু মতম চানা, মচন শুনা মচিঞ্জাক ফংহন্দুনা মপূং ফাবা মহৈ মরোং অমা ওইহনবা হায়বসি লৌউ-শিংউ তৌবিরিবা খুদিংমক্কী পান্দম ওইফম থোকই। মসিনা থারিবা মহৈ মরোং অদু মশা মউ ফবা পাম্বী ওইদুনা তিঞ্জং কায়জংদবা, লায়না কয়াদগী ঙাকথোকচবা ঙম্বা পাম্বী ওইদুনা শেঞ্জং হন্থহনবা ঙমগদৌরিবনি। লোয়ননা শেন্দোং লৈহনগদৌরিবনি। মীওইবা ঐখোয়গীসু হকচাং ফবা হায়বদু ওইগদৌরিবনি। লাইবক থীবা অমনা লৌউ শিংউ তৌবিরিবা অয়াম্বনা পাম্বীদা মচিঞ্জাক পীবগী কাঙলোন অসি মমুৎ তানা খঙদনা মানা মানা থোকপা মওংদা অদুমক চত্থবা কয়া থেংনবা অসিনি। মতাং অসিদা ঐখোয়না তোয়না থেংনবা ৱাফম অমদি য়াম্না মরু ওইরিবা পাম্বীগী মচিঞ্জাক ফোসফরসকী মতাংদা অশোয়বা কয়া লৈরিবা অসিনি। ফোসফরস হায়রিবা মচল অসিদি পাম্বীনা নৌরিঙৈ মতমদা পাম্বীগী মরা শেমগৎতুনা পাম্বীগী মচিঞ্জাক, লৈবাক লৈহাওদগী চুপখত্তুনা পাম্বীবু মশা মউ ফহনবদা অচৌবা থৌদাং লৌরিবনি। ফোসফরসকী হার করম্না করম্বা ফীভমদা শীজিন্নগনি হায়বদু খরা থমজগে।

মণিপুরগী ওইনা অখঙ অহৈ কয়ানা পাম্বী খুদিংমক্কী ওইনা ফোসফরস হায়রিবা পাম্বীগী মচিঞ্জাক মচল পীবা ঙম্বা হারশিংগী মরক্তা, দি এ পি (দাইমোনিয়ম ফোসফেট) মীয়াম্না দাইমো হায়না খঙনরিবা হারগী মহুত্তা এস এস পি (সিঙ্গল সুপর ফোসফেট) মীয়াম্না সুপর হায়না খঙনরিবা হার মখল অসি ওইনা চাইননবা খঙহনবা লৈ। অদুবু অয়াম্বা ইচিন ইনাওশিংনা তৌরিবা মওংদি য়াম্না নীংবা কায়নীংঙাই ওইরি। খুদম ওইনা ফৌদা হার চাইবা মতমদা এস এস পি শঙমদা কিলো ৫-১০ দমক চাইবা কয়া য়াওরিবা অসিনি। মসিদি শুকচাই চাইদবগা চপ মান্নে। তশেংনমক্তি শঙম অমদা কিলো ৬০-৬৫, করিগুম্বা মতমদা কিলো ৭০ ফাওবা চাইগদবনি। কনাগুম্বনা দি এ পিসু, এস এস পিসু অনীমক, অমনা অমবু মেনখৎনবগী ওইনা নত্তবা, অনীমকসি কান্নবা হারনি, অনীমক চাইবনা হেন্না কান্নবা ফংগনি হায়বগী ৱাখলদা চাইশিনবসু য়াওদবা নত্তে। তশেংনমক্তি হার মখল অনী অসি ফোসফরস পীবা ঙম্বা হার ঙাক্তনি। অমা মপূং ফানা চাইরবদি অতোপ্পদু চাইদ্রবসু য়ারে হায়বনি। অমরোমদনা হার মখল অসি করম্বা মতমদা চাইগনি খঙদবনা ফৌনা মচা পোকপা লোইবা মতমদা ‘ফোসফরসকী হারদি চাইহৌদ্রে করম্না কয়া য়াম্না চাইগনি?’’ য়াম্না তোইনা হংলিবা ৱাহং অমা ওইনা হৌজিকসু অদুমক হংলিবা অসিনি য়াম্না নীংবা কায়রিবদি।

হৌজিকসি অঙন ফৌগী মতমসু ওইরক্লে। মণিপুরগী মরুওইবা লৌউ পোখোক ওইরিবা ফৌ পাম্বীদা ফোসফরসকী হারগী মরমদা খঙজিনবগী কান্নবা ৱাফম খরা থমজরি।

১) ফৌনা লীংদ্রিঙৈ/হুনদ্রিঙৈ মমাঙদা চাইহৌবা নত্তনা হার অসিগী কান্নবা অসি থেংথ থেংথনা চাইরিমখৈ ফৌ পাম্বীদা কান্নবা ইফং ফংহৌদে।

২) ফোসফরসকী হার মখল খুদিংমক্কী কান্নবা অসি য়াম্না শিনবা নৎত্রগা য়াম্না য়াকপা মফম নৎত্রগা অদুমক মান্নে অদুবু মণিপুরগী তুংগী ওইনদি লৌফমদা ফৌগী মতুংদা অতোপ্পা পাম্বীগী মখলশিং থানবগী য়েংলগা এস এস পি শীজিন্নসি হায়বনি।

৩) লৈমায়দা চাইবা (খোইজিনদবা) ফোসফরসকী হারনা লৌফমদা ইশঙ য়াম্না হৌহন্নবা মচাক ওইহল্লি।

৪) হান্নদগী ইশঙ য়াম্না হৌগনবা মফমদদি ফোসফরসকী হার অসি ফৌ থাদ্রিঙৈদা লৈবাক্তা শোয়দনা খোইজিনবীহৌগদবনি।

৫) ফোসফরস ৱাৎলবা লৈবাকশিংদা মহৌশানা পাম্বীদা নাইত্রোজেনগী অৱাৎপসু অদুমক লৈ।

৬) লৈবাক লৈহাওদা নাইত্রোজেনগী হার খোইজিনবনা নাইত্রোজেন মনিল ওইনা মাঙবা হন্থহনবতা নত্তনা পাম্বীনা ফোসফরস শীজিন্নবগী চাংসু হেনগৎহল্লি।

৭) ফোসফরস ৱাৎপা মতমদা নাইত্রোজেন হার চুপখৎপসু অদুমক ৱাৎলি। ফনা য়াম্না চাইরবসু ফোসফরসপু ৱাৎলবদি পাম্বীনা য়ুরিয়া হারদা য়াওরিবা নাইত্রোজেন শীজিন্নবা ঙমদনা মাঙখিবনা অয়াম্বনি।

৮) ফোসফরসনা ফৌগী (অতোপ্পা পাম্বীগীসু) মরা ফগৎহল্লি, মচা পোকপগী চাং হেলহল্লি, মপান শাবা ঙনখৎহল্লি লোয়ননা ফৌ মুনবা থুহল্লি লোয়ননা ফৌ মরূ মপূং ফাবা চঙ-চঙ লাওবা হেলহল্লি।

৯) ফোসফরস ৱাৎলবা ফৌ পাম্বীনা চাউজন থিবগা লোয়ননা মচা পোকপা ৱাৎলি, মনা পাকপা ৱাৎলি, মনাগী মচু শঙবসু ৱাৎলি, চপ য়ুংই, মোৎনা নৎত্রগা হিগোক চঙনা শাংই, মরক্তা মনাগী মতাই মতাইদা পেক্রুকলৈ মচু ফাওরক্কনি। অরিবা মনাশিং ঙন্না কংশিল্লকপা থেংনগনি। ফৌ মুনশিনবা থেংথহল্লি, ফৌহামগী চাং ৱাঙহল্লি।

১০) পাম্বীনা ঙন্না, নৌরিঙৈ মতমদা চুপখৎখিবা ফোসফরস অসি অরিবা মনাশিংদগী অনৌবা মনাদা পীবা ঙম্মী। মসিগী ফোসফরসকী মগুন অসিমক্নি ঙল্লিঙৈদা মতিক চানা হাপ্পনা ফৌনা মতিক চানা চরোং চুম্না পানবা ঙমহল্লিবসি।

১১) ফোসফরস অসি য়াম্না তপ্না তপ্না চৎপা মচল ওইবনা ফৌনা মচা পোকপা লোইরবা মতুংদা ফোসফরস চাইরবদি মরা, মনা অমদি মখোক্তা হেন্না তুংশিন্দুনা লৈশিল্লি চরোং য়ৌনা চৎপা ঙমদ্রিঙৈদা ফৌ মুনখিবনা হান্দুনা চরোং চুমহনবা ঙমদে, চাথোক হন্থে। চরূ ফহল্লগা তোকই।

ফোসফরস ৱাৎলবা ফৌ পাম্বী

১২) ফৌ হুল্লমদাই নৎত্রগা লীংলমদাইগী অরোইবা খোইবদা খোইজিন্দুনা হাপ্পা মতমদা মীয়াম্না খন্নরিবা ঈশিংনা চেন্থদুনা মাঙখিগনি হায়বা ৱাফমসি অরানবনি। লৈনাং ওইনা লৌরি পাথোক্তুনা চেন্থখিবা তারগদি খরা মাঙখিবা য়াই। নৎত্রগদি মাঙখিগনি হায়বগী চিংনবা থাদোকসি। মরম অসিনা ফোসফরসকী হারদি (এস এস পি নৎত্রগা দি এ পি) অরোইবা খোইবদা হাপ্তুনা লৈবাক মনুংদা মমুৎ তানা খঙজিনহৌবনা খ্বাইদগী ফৈ। লৈবাক্তা খোইজিনহৌবনা ঈশিংদা তুল্লবা হার মাঙবগী চাং য়াম্না হন্থহল্লি। হায়রিবা ৱাফমসি অতৈ হারশিংগী ওইনসু চুল্লবা ৱাফমনি।

১৩) রোক ফোসফেট হায়রিবা ফোসফরসকী হার ওইরগদি য়ামদ্রবদা থা অমা মাঙজৌননা চাইদুনা খোইজিনগনি। হায়রিবা হার মখল অসিদি ঈশিংদা তুম্বা ঙমদে, অশিনবা এসিদতা তুম্মী। মণিপুরগী অশিনবা লৈবাক্তা য়াওরিবা এসিদতা তপ্না তপ্না তুমদুনা পাম্বীনা ফংবা ঙমদবা মওংদা ওন্থোকপদা মতম চঙবা মরম্না মাঙজৌননা হাপহৌদবা তারগদি থারিবা পাম্বীনা ফংহৌদদুনা তুংদা থোরকপা পাম্বীগীদক চাইবা ওইনা থোক্কনি।

১৪) খঙজিনবা য়াবা অমনা ফৌ হায়বসি ঈশিং তুংশিনবা মফমদা থাবা মরম্না ফৌ পাম্বীদা চাইরিবা ফোসফরসকী হার ফংবদা ৱানা থোকই। অকঙবা লৈবাক্তা থাবা মতমদদি ফোসফরস ফংবা ফংদবগী অৱাবা কয়া মায়োক্লবা য়াই।

করম করম্বা লৈবাক্তা করম্বা ফোসফরসকী হার চাইগনি?

ফোসফরস য়াওবা হারশিংগী মগুণ খঙলবা মতুংদা মদুগী মতুং ইন্না ঐ-ঐগী লৈবাক লৈহাওগা চান্নবা মখল চাইবনা হেন্না কান্নবসু ওইগদৌরিবনি। খরা খঙজিনসি।

১) এস এস পি লৈবাক্কী অশিনবা হেনগৎহন্দে। ঈশিংদা তুম্মী। মসিদা পাম্বীগী মচিঞ্জাক ফোসফরস ($পি_২ও_৫$) ১৬-২১% য়াওই। ২০% কেলসিয়মগা লোয়ননা ১২% সলফর য়াওই।

২) ত্রিপল সুপর ফোসফেট (টি এস পি) অসিসু লৈবাক লৈহাও শিনবা হেনগৎহন্দে। ঈশিংদা তুম্মি। ফোসফরস ৪১-৫০% য়াওই।

৩) দি এ পি (দাইমোনিয়ম ফোসফেট) মীয়াম্না দাইমো হায়না খঙনরিবা হার মখল অসিসু ঈশিংদা তুম্মি। ৪৬-৫৩% ফোসফরস য়াওই। লৈবাক শিলহল্লি।

৪) রোক ফোসফেট (পাওদর) হায়রিবা অসিদি ঈশিংদা পাক তুমদে য়াম্না তপ্না পাম্বীদা ফংই। ফোসফরসনা ২৫-৩৯% য়াওই।

পার্সেন্টশিং অসি $পি_২ও_৫$ ঙাক্তা ওইনা পীবনি। খরা শিনবা, অচম্বা অমসুং অয়াকপা লৈহাওদা ঈশিংদা তুম্বা মখলশিং শীজিন্নবা ফৈ। ঈশিং তুংবা ফৌদদি ঈশিংদা তুম্বা মখল শীজিন্নবা ফৈ। য়াম্না কা হেন্না শিনবা, ঈশিং থুল্লবা মতমদফাওবা $P^H5.5$ তগী হেন্না ৱাংখৎপা ঙমদবা মফমদদি রোক ফোসফেটনা খ্বাইদগী ফৈ। মণিপুরগী ওইনা অয়াম্বা লৈবাক্তা, এস এস পি অমসুং টি এস পিনা খ্বাইদগী ফৈ।

অতোপ্পা ৱাফম খরনা, ফোসফরসকী হারশিংদা য়াওরিবা ফোসফরস অসি মণিপুরগী লৈহাওগুম্বা অশিনবা মফম (P^H5গী মখা) অমসুং অতোপ্পা ফীভম কয়াদা লৈবাক্তা ফাজিনখিদুনা পাম্বীদা ফংদনবগী মওং তোইনা থোকই। অয়াম্বা মতমদা চাইরিবা ফোসফরসকী ১০-১৫% খক্তমক পাম্বীনা ফংবা ঙম্মী। মরম অদুনা এস এস পিবু ওইরো দি এ পিবু ওইরো, ফৌ নত্তবা অতৈ মনা মশিং মহৈ মরোং থাবদা শীজিন্নগে হায়রবদি চবাক ওইনা চাইদুনা খোইজিনবগী মহুত্তা পাম্বীগী মনাক্তা পূন্না পূন্না হাপ্পনা লৈবাক্তা ফাজিনখিবগী চাং হন্থরক্তুনা পাম্বীদা তপ্না তপ্না খরা হেন্না ফংহনবা ঙম্মী। ৱাফমশিং অসি কূপ্না নৈনবীদুনা ফোসফরসকী হার মওং চুম্না শীজিন্নদুনা হেন্না কান্নবা লৌরসি, শেন্দোং হেন্না তাল্লসি।

ঙাগী পোখোক হেনগৎনবগীদমক ঙা য়োক্লরম্বা পুখ্রিশিং শেমজিনবা

ডা: য়ূম্নাম বেদজিৎ

পুখ্রি শেমজিনবা তঙাইফদবগী মরম : ইন্দিয়া লৈবাক্কী অৱাং নোংপোক থংবা মফমশিংদা লৈরিবা পুখ্রি অয়াম্বনা লৈবাক্তা লুথনা তৌথদুনা শেম্বা পুখ্রিনি। হায়রিবা পুখ্রিশিং অসি ঈশিং থাদোক-থাজিন তৌবদা খুদোংচাদবতা নত্তনা লৈপল ফজনা শেমদবগী খুদোংচাদবা কয়াসু মায়োক্লে। চীংখোঙদা লৈবা পুখ্রি কয়াসু লৈরি। মথক্তা পনখ্রিবা পুখ্রিশিং অসিদা মচিঞ্জাক কয়া পীজবদা অমদি নোংগী ঈশিংনা চেন্থরকপা লৈবাক লৈনাং কয়ানা পুখ্রিবু থেনগৎহনবা অমদি পুখ্রিগী লৈখাদা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লে। অসুম্না ওর্গানিক মেটর কয়া অমদি ইনওর্গানিক ওইবা পোৎশক কয়া লৈশিল্লকপনা মরম ওইদুনা অমদি লৈহাও কয়া থাদোরকপদা তপথরকপনা মরম ওইদুনা প্রাইমারি প্রদক্সন হন্থহন্দুনা ঙাগী ঙাথোক হন্থহল্লকই। মসিদসু নত্তনা মহু চেনবা নুংশিৎ কয়াসু থাদোরকই অমদি ঈশিংদা য়াওগদবা ওক্সিজেনগী চাং হন্থরক্তুনা খুদোংচাদবা কয়াসু মায়োক্লে। মরমশিং অসি লৈবনা ঙা য়োক্লবা পুখ্রিশিং অঞ্জসি চহী মরিদগী তরুক ফাওবগী মনুংদা শেমজিনবা অমদি লৈপলশিং থোনজিনবা মথৌ তাই। পুখ্রিগী মখা থংবা লৈমায়শিং কোৎথোক্তুনা পুখ্রিবু লৈহাও লৈহন্নবা হোৎনবীবসু মথৌ তাই।

করম্বা মতমদা পুখ্রি শেমজিনগনি : কালেনগী মতমদা পুখ্রি মপুং ফানা কংহনবা য়াবা অমদি পুখ্রিগী অকোইবদা লৈবা ঈশিং কংবা মরম্না পুখ্রি শেমজিনবগী থবকসি কালেনথাদা তৌবনা হেন্না খুদোং চাই। পুখ্রি ফজনা কংদবা মতমদা পুখ্রিগী লৈমায় কোৎথোক্লবদি শেল য়াম্না চঙবা, খূৎশুমন অমদি মী মশীং য়াম্না চঙবগী খুদোংচাদবা কয়াসু মায়োক্লগনি।

পুখ্রি শেমজিনবা মতমদা পাঙথোক্কদবা থৌওংশিং :

১. ঈশিং থাদোকপা/ চিংথোকপা : ঈশিং থাদোকপা য়াবা মফমদা লৈবা পুখ্রি ওইরবদি লৈপল খরা তৌথোক্তুনা ঈশিং থাদোক্তুনা পুখ্রিগী লৈমায় অদু মপুং ফানা কংহনগদবনি। করিগুম্বা ঈশিং চিথোকপা য়াদবা মফমদা লৈবা পুখ্রি ওইরবদি পম্প শীজিন্নদুনা ঈশিং চিংথোকপীগদবনি, পুখ্রিগী লৈমায়দগী ঈশিং ফাওগৎলকপা ওইরবদি মতাই অমদা খরা লুনা তৌথবীদুনা ঈশিংশিং চুমথহন্দুনা হঞ্জিন-হঞ্জিন চিংথোকপীদুনা মপুং ফানা কংহনগদবনি।

২. নাপী শেংদোকপা : ঈশিংদা তাওদুনা লৈবা নাপীশিংদি ঈশিং লৈরিঙৈদা ফজনা শেংদোকপীগনি। লৈবাক্তা মরা তাদুনা হৌবা নাপী ওইরবদি ঈশিং থাদোকখ্রবা মতুংদা শেংদোকপীগনি। করিগুম্বা নাপীশিং অসি শেংদোক্ত্রবদি লৈবাক কংহনবা অমদি তৌবদা খুদোং চাদবা কয়া মায়োক্লগনি।

৩. লৈবাক তৌবা : পুখ্রিগী লৈমায়না লৈক্রক চৎলকপা মতমদা পুখ্রি তৌবা য়ারে। করিগুম্বা কংহনবদা খুদোং চাদ্রবদি উ নৎত্রগা ৱানা পাক্তক তৌনা শেন্নগা থৌরিনা চিংদুনা লৈবাকশিং পুখ্রিগী মতাইদা চিংখৎপা য়াই।

৪. পুখ্রিদগী কোৎখৎলকপা লৈবাকশিং মফম চানা শীজিন্নবা : পুখ্রিগী লৈমায়দগী কোৎথোরকপা লৈবাকশিং অসি লৈহাও য়াম্না লৈবা মরম্না পুখ্রিগী লৈপলদা হাপ্তুনা লৈপল ৱাংখৎহনবা অমদি নিংখায়বা মফমশিং মেনশিনবদা শীজিন্নবা য়াই অমদি মনা-মশিং, মহৈ-মরোং থাদুনা ফজনা শীজিন্নবা য়াই । হায়রিবা মফম অসিদা থাবা পাম্বীশিং অসিগীদমক্তদি হার শীজিন্নদবা য়াই।

৫. পাৎকুম্বা ঈশিং কংহনবদা খুদোংচাদবা মফমশিংদা পাঙথোকপা য়াবা থৌওংশিং : করিগুম্বা ঈশিং কংহনবদা খুদোংচাদবা অদুগা কংলবসু মতম কুইনা কংদবনা মরম ওইদুনা পুখ্রি শেমজিনবদা খুদোংচাদবা মফম ওইরবদি অচৌবা পম্প শীজিন্নদুনা কংহন্দুনা শেল য়াম্না চঙহন্দ্রবসু ঈশিং কংলকপা মতমদা পীক্তক তৌবা মফম কয়া খায়দোক্তুনা লৈপল তাখৎতুনা পুখ্রি মচা মচাগী মওংদা শেমদুনা ঈশিং চিথোক্লগা কংহনবা য়াই। করিগুম্বা মসিগী থৌওং অসিসু খুদোংচাদ্রবদি ঈশিং কংশিল্লকপা মতমদা পরি অমা চাউবা অদুগা মিটর অমা লূবা মফমদা ব্লিচিং পাওদর কিলোগ্রাম ২৫০ চাইবীদুনা মফমদুদা লৈরিবা জীব পূম্নমক হাৎতোকপীদুনা লৈহাও ফজনা লৈহনবা অমদি মহু চেনবা নুংশিৎশিং পাইথোকহনখিবা অসি তঙাইফদবনি।

৬. পুখ্রিগী লৈপল শেমজিনবা : হৌজিক লৈনরিবা পুখ্রি অয়াম্বগী লৈপল নেম্মী। মরম অদুনা নোংজু পন্থাদা অকোয়বগী ঈশিং পাশিল্লক্তুনা ঙা চৎথোকখিবা, পামদবা ঙাশিং চঙশিল্লকপা অমদি ঙা শিবগী খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লে। অকোয়বদগী চঙলক্লিবা ঈশিংশিং অদু তীল হীদাক, নাপী হীদাক্লচিংবা কয়া য়াওরকপা য়াবগী খুদোংচাদবা কয়াসু থেংনগনি। মসিদসু নত্তনা পুখ্রিগী লৈপলশিং উচি, ঙাপ্রম অমদি ৱাইখুনচিংবনা মকোল শাজিন্দুনা ঈশিং ফাওজিল্লকপনচিংবা খুদোংচাদবা কয়াসু মায়োক্লগনি। নোং কন্না চুবা মতমদা লৈপলগী লৈপাক পুখ্রিদা চেন্থখিবা অমদি লৈরাই নীংখাইবনচিংবা কয়াসু থেংনগনি। মরম অদুনা লৈপলদা নাপী হৌবসু কান্নে অমদি ঈশিংগা লৈরাইগা তাইনবা মফমশিংদা কবোকংগুম্বা খরা হৌবসু কান্নে। মরমদি ঈশিং লেংবা মতমদা লৈরাই চাশিনবদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংই।

মথক্তা পনখ্রিবা মরমশিং অসি লৈবনা মরম ওইদুনা পুখ্রিগী লৈপলশিং শেমজিনবা অসি তঙাইফদবা অমনি। হৌজিক লৈনরিবা পুখ্রিগী লৈপলশিং অসি অয়াম্বনা নেম্মী অমদি পীকই। লৈপল অসি ঈশিংগী ঈমাইদগী য়ামদ্রবদা মিটর অমা ৱাংহনগদবনি। লৈপল শেম্বীবা মতমদা লৈপলগী মথক থংবা শরুক্তু য়ামদ্রবদা মিটর অমগা মখায় পাকহনগদবনি অমদি লৈপলগী মখাদনা য়ামদ্রবদা মিটর অহুম পাকহনগদবনি হায়বদি ২:১গী চাংদা ঙমহনগদবনি। খুদম ওইনা হায়রবদা লৈপলগী মখা থংবা শরুক্কী অপাকপসি মিটর অনী ওইবা মতমদা লৈপলগী অৱাংবসি মিটর অমা ওইগদবনি। ঈশিং থাদোক থাজিন তৌবা য়ানবগী খুদোংচাবা লৈননবা ঈথোং হাপ্পীগদবনি।

পুখ্রিগী মখা থংবা লৈমাইদগী লৌথোরকপা লৈবাকশিং অসি লৌউ-শিংউবা অমদি মনা-মশিং থাবদা শীজিন্নবা মতমদা য়াম্না লৈহাও লৈবা পোৎশক অমনি। তৌইগুম্বসুং হায়রিবা লৈবাকশিংসি পুখ্রিগী লৈপলদা হাপ্লবদি পুখ্রিদা অমুক তাশিল্লক্তুনা খুদোংচাদবা কয়া থোকহনবা য়াই। মরম অদুনা করিগুম্বা পুখ্রিগী লৈপল মথক্তা হাপ্পীবা তারবদি পাম্বী কয়া থাবীদুনা ঈশিংনা চেন্থখিদনবা হোৎনবীয়ু।

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