

# ওক্তা অশঙবা মনা মশিং অমদি চঙুম চনায় হাপ্লাগা পীজবা

## ডাঃ সরাংথেম

ওক লোয়বা মতমদা চঙুম চনায় নত্তনা অতোপ্লা বিজ্ঞানিকী ওইবা মওন্দা শেল্লাগা পীজরগদি ওক যোকপদা চঙলিবা অপুনবা পৈশাগী চাং চাদা ৭০-৭৫ দি মচিঞ্জাক্তা চঙই। অদুবু মফম অসিদদি ওক মপুশিংনা চঙুম চনায় হাপ্লাগা পীজবনা ওক লোয়বদা শেন্দোং য়ান্না লৈহল্লি। তৌবতলু হায়রিবা মচিঞ্জাক ময়ামশিংসি পীজবা মতমদা কাঙালোন চুয়া পীজরগদি হেমা অফবা ওই।

য়ুমথোং খুদিংগী ইরায় লায়না ফংলিবা, অমরোমদা মাঙহল্লগদবা চঙুম চনায়, শা-ঙাগী শেম শাবদা লেমহৌরবা থিবেঙ-থিরিল, যু শুংবদা লেমহৌবা যুপঙ নংত্রগা যেন লোয়বা ফামগী রাই য়াওদবা অশেংবা যেনথিনা মকু ওইবা ময়াল ওইহল্লগা চেঙকুপ, পাঙখোঙ, ঙুকুপ হাপ্তনা মুয়া ফুংলগা ভিটামিন, মিনরেল, থুমুচিংবা হাপ্লাগা পীজবা য়াই। অসুয়া ওকী মচিঞ্জাক শেল্লাগা হোংনবদা তঙাইফদনা ওক্কোনগী মনাক নক্কা ক্লেৰা কোয়শিনবীৰগা চঙুম চনায় খুদিংমক হায়না অনী অহল্লক চামথোকপীৰবা মতুংদা হাপীৰগা চেঙকুপ অমদি অতোপ্লা মনা-মশিং হাপীৰগা ওত্রগা থয়ীগনি। মতৌ অসুয়া শেম শারবদি দানা থোংবগী মতম মাঙদবতা নত্তনা মে থানবাশিংগী খরচ হুহুহল্লি অমদি ওকোন্দা কাংম খুহল্লি। ওকী মচিঞ্জাক শেয়দা চেঙকুপ রাইকুপ, লফু, পাঙখোকলানচিংবা মনা-মশিং খরখক্তা ফুংলগা পীজবনা ওক যোকপা নংত্রগা যুপঙ, হোটেলগী চঙুম চনায় খক্তগা পীজবসি চৎনবী অমা ওইনা পীজনরি। অসুয়া নোংমগী মবুক থলবা

খক্তা খন্দুনা যোকপদগী অফবা মখলগী ওক অমোমশিংদা মতম চানা হিট লাক্তুবা, চাগোক ফক্তুবা, অশোনবা নংত্রগা অশিবা মচা পোকপা, মথোম থোক্তবনচিবগী লায়না কয়্য অমা লাক্তুনা মতম শাংনা মচা পুথোকপা য়াদবগী অমাঙবা য়ান্না তোয়না থোকই। ইনখংলক্ৰিবা ওকশিংদনা চাউখৎপগী চাং রাংতুনা শোন্দম নাদম্বা য়াওরকই অমরোমদনা মরাং কায়না ফংই হায়দুনা যুপঙ নংত্রগা চঙুম চনায় খক্তা পংহেদা হৈজিন্দুনা পীজবদগী য়েংবদা নোয় পোমা উজরগসু পেরলাইসিসনচিংবা তৌরজুনা মতম শাংনা যোকপা য়াদবগী অমাঙবসু থোকই। অসুয়া নোয়হল চাউহল্লগা য়োহ্লেওকথিগদবা ওকশিংদা ঐথোয়না পাল্লিবা পান্দম অদু য়োনা মতম চানা চাউহনবা ওমদে। কৰিগুয়দা মচিঞ্জাক্তা প্রোটিন, মিনরেল অমসুং ভিটামিন রাংপনা মরম ওইদুনা ওকশাদা থাউগী শৰুক্কা মশলগী শৰুক্কাগী হেনবদগী ওকশাগী মগুন য়ান্না থিনা হইহে। অশোয়বা ময়ামসি মায়োক্কা দনা শেন্দোং লৈনা ওক যোকপা ঙুম্বা লমদমসিদা ফংলিবা মচিঞ্জাকী মচল ময়ালশিং অসিনা বিজ্ঞানিক ওইবা লৌশিং খরা শীজিন্নরগা মচিঞ্জাক শেয়া তাই। কৰিগুয়া ওকী মচিঞ্জাক্তা যুপঙ ওইনা হাপ্লাগা পীজবা তারগদি মচিঞ্জাক্তা চাদা ৩০-৪০ দগী হেমা পীজবীরোইদবনি। অসুয়া চঙুম চনায় ওইরগসু চাদা ৩০-৫০ ফাওবগী মনুংদা পীজবীগনি অদুবু চেকশিনবীগদবা অমনা মচা পোকহমবা যোকপা ওক হাতম অমসুং গৰ্ত পূৰ্ববী ওকশিংদা চঙুম চনায় অমদি যুপঙগী চাং খরা হুহুহল্লবা য়াদে। প্রোরশিংদা পীবা চঙুন চনায় নংত্রগা যুপঙগী চাংদু মচা পুথোক্কা হাতমশিংদা পীৰবদি নোয়থোকমনখিদুনা মচা পুথোকপদা



বেৰা তৌবা য়াওরকই। ফিনিসরশিংদা হায়বদি হাতমশিংদা পীবা চঙুন চনায় নংত্রগা যুপঙগী চাংদু গৰ্ত পূৰ্ববী ওকশিংদা পীৰবদি অশোয়বা মচা পোকপা, মথোম থোক্তবনচিংবা থোকহল্লি। মরম অসিনা মচা পুথোক্কা হাতমশিং অমসুং গৰ্ত পূৰ্ববী ওকশিংগী মচিঞ্জাক তেঙান্না শেয়ীবা মথৌ তাই।

ওকী মচিঞ্জাক শেয়দা ব্ৰেইলরগী অনৌবা মথি হাপ্লাগা চেঙকুপ, চুজাক, হলম, থাউথি, ঙুকুপ, পাঙখোক অমদি থুমগা পুমা মুয়া ফুংলগা অতোপ্লা মিনরেল, ভিটামিন, থুম য়াল্লগা পীজবদা য়ান্না কাৰবা ফংই। ওক্তা মফোনগী শৰুক্কা অমদি চঙুম চনায় পীজ-পীজনা নুমিং খুদিংগী অশংবা মনা-মশিং (শৰুক্কা) পীজবীগনি। ওক্তাওশিংদা পোকপদগী নুমিং ১৫/২০ শুবদগী অশংবা মনা মশিং পীজবা তয়ীগনি। শৰুক্কা পীজবা মতমদা ফল্লুবা শৰুক্কা ওকশিংদা খুদুতা পীজবীরোইদবনি। ফাল্লুরিবা শৰুক্কাশিংদু মুশাদা হাইফেং মথক-মথা ওত্রগা ফৌদেক্লেৰা তুদা পীজবীগনি। মসিনা মথি অপেংপা ফাইবগী চাং হুহুহল্লি অমদি তীল লৈবগী চাংসু হুহুহল্লি।

শৰুক্কা ফজনা চাবা ওকশিংদদি মথোয়গী মচিঞ্জাকী শৰুক্কাগী শৰুক্কা চাদা ১০-৩৫ না মহুৎ শিনবা য়াই। শৰুক্কাগী ওকশিংনা মথৌ তাবা ন্যুট্ৰিয়েন্টশিং লোয়না ফংবা ঙুমদ্রবসু শৰুক্কা পীজবনা মথাগী কাৰবশিংসি পীরি।

- শৰুক্কা পীজবনা মচিঞ্জাকী খরচ য়ান্না হুহুহনবনা মরম ওইদুনা শেন্দোং হেমা ফংহল্লি।
- ভিটামিন খুদিংমক শৰুক্কাগী ফংবা ঙুমী।
- অফবা মখলগী শৰুক্কা ওকশিংদা প্রোটিন মতিক চানা পী।
- মসিনা ওকশিংদা মশা মউ ফবা অমদি অনা অয়েকী চাং য়ান্ন হুহুহল্লি। লোয়না চাউবগী চাং য়ান্না থুহল্লি।

- শৰুক্কা মরাং কায়না পীজরগা যোকপা ওকশিংনা পীজদনা য়োক্কাপা ওকশিংদগী অফবা চাৰু পুথোকপগী মগুন য়ান্না হেলে। লোয়না চাগোক মশীং হেমা থয়া য়াই।

ঐথোয়গী লমসিদদি অফবা শৰুক্কাশিং মরাং কায়না ফংদবনিনা মফমসিদা ফংলিবা শৰুক্কা মখলশিং খুদম ওইনা হায়রবদা চাকহুইই মনা, চুজাক ফনা, মতম মতমগী য়েঞ্জাং-নাপীশিং, ইছোল-লৌবুকচিংবদা হৌরিবা ওক্তা পান্না হাওনা চাবা অথোংপা নাপীশিং মকু ওইনা কবোনাপী, পেৰা গ্ৰাস (মতু চোয়ী), হুপনিচিংবা মচিঞ্জাক ময়ামসি পীবা য়াই।

কাঙালোন চুয়া মচিঞ্জাকশিংসি পীজদুনা য়োক্কাগদি মশা মউ ফনা লৈবা ঙুমহনবদা নত্তনা মতম চানা হিট লাক্তুনা গৰ্ত পূবা ঙুমই। পোক্কাপা মচাশিংগী ফীভম অমদি মপীগী খোমথোক্তা অশোয়বা কয়্য লৈতে। মপাশাগী মচা পুথোকপগী মগুন্দা অৰাংপা লৈতে।

# পাছী অমসুং মীওইবনা চাং য়ান্না মথৌ তাবা মিনরেলশিং

## ডাঃ রাইখোম জিতেন

পাছীশিংনা চাওথৎনবা অমদি মপুং মইরে ফাহনবদা মতমদা চঙবা মিনরেল অয়ান্না মীওইবনা মশা-মউ ফনা অমদি ভিঞ্জং কায়জংদনা লৈবদা মথৌ তাই। অসুয়া পাছী অমদি মীওইবনা চাং য়ান্না মথৌ তাবা মিনরেলশিং অমদি নাইট্ৰোজেন, ফোসফরস, পোটাসিয়ম, কেলসিয়ম, সলফর অমসুং মেগনিসিয়মনি। অসিঙুম পাছীনা মথৌ তাবা পোংলমশিং অসি পাছীনা মিনরেল ওইনা লৌখৎলি অদুগা মীওইবনদি নাইট্ৰোজেন অমসুং সলফরনুনা প্রোটিন অমদি এমিনো এসিড ওইনা অদুগা লেমহৌরিবা মিনরেলশিং অসিনা মইহে মরোং, মনা-মশিং, উইহে, য়েফুম, ঙা অমদি শাদোংশিংদা য়াওবা তোঙান তোঙানবা পোংলমশিংগী মওন্দা লৌখৎলি।

নাইট্ৰোজেন : পাছীশিংনা নাইট্ৰোজেন অসি নাইট্ৰোজেন মিনরেল ওইনা চুপখৎলি অদুগা প্রোটিন অমদি অটৈ অতোপ্লা পোংলমশিং ওইনা ওহ্লেওকই। মীওইবনা নাইট্ৰোজেন অসি পাছী অমদি শা-ঙাদগী ফংবা প্রোটিন ওইনা লৌশিন্দুনা মীওইবগী তোংশাশিং শেয়গা লোয়না-লোয়ননা তোঙান তোঙানবা এঞ্জাইমশিং শেয়দা শীজিতৈ।

পাছীশিংনা নাইট্ৰোজেন অসি লৈবাক্তগী নংত্রগা কৰিগুয়া অহিংবা জিবা খরগী মতেনা নুংশিতগী ফাজিন্দুনা শীজিবদা ঙুমই। অদুগা পাছী অমনা কয়্য য়ান্না লৌখৎলি অমদি মশাদা কয়্য য়ান্না য়াওবগে হায়বসি পাছী মখল খেয়বা, মথোয়গী হৌবগী তাম্বক খেয়বগী মতুং ইয়া খেংম। মীওইবগী হকচাংদি অয়ান্না নাইট্ৰোজেন অসি প্রোটিন ওইনা য়াওই। মী অমগী অপুয়া হকচাংগী শৰুক্কা চাদা ৪০দি মতোংগী শৰুক্কা ওই। অদুগা মতোংগী অপুয়া শৰুক্কা চাদা ২০দি প্রোটিননি। মরম অসিনা মীওইবগী অপুয়া হকচাংগী শৰুক্কা চাদা ৮দি প্রোটিননি। মীওইবগী হকচাংদা প্রোটিনগী তোঙান তোঙানবা মখল ১০,০০০ য়াওই। মী অমনা নোংমদা মথৌ তাবা প্রোটিন অমদি এমিনো এসিডকী চাং অসি চহী অমদি নুপা নুপী খেয়বগী মতুং ইয়া খেইম।

নোংমদা মী অমনা মথৌ তাবা প্রোটিন অমদি এমিনো এসিড (গ্রাম)

অঙাং	নুপা		নুপী	
০-৬ (থা)	৭-১২ (থা)	১-৩ (চহী)	৪-৮ (চহী)	৯-১৩ (চহী)
৯	১১	১৩	১৯	২৪
			৫২	৫৬
			৩৪	৪৫
				৭১

ফোসফরস : ফোসফরসনা নুংশাগী মঙালনা শুংবা পাছীগী মচিঞ্জাকশিং মফম অমদগী মফম অমদা পুথোক-পুশিন তৌবদা অটৌবা মতেং পাংই। মসিনা পাছীগী মরু-মরা ফগংহনবগী থবকসু তৌই। পাছীবু মপাল অমদি মইহে পুথোক্কা হোংনবগা লোয়না পাছীশিংবু থুনা মপুং-মইরে ফাহনবদসু ফোসফরসনা অটৌবা মতেং পাংই। ফোসফরস রাংপা পাছীশিং মপুং ওইনা মনা পাকথোকপা ঙুমদ্রবগা লোয়না মনাগী মশীং হুহুনা পাল্লি। পাছীগী মনাশিং কা হেমা শংজিনবা (মুইরেননা শংজিনবা) অমসুং চাউবা হেন্দবা খেংনগনি। লোয়না-লোয়না পাছীগী অরিবা মনাশিং মগ্ৰো মচু ওইরকপা অমদি পুথোক্কাটৌরিবা উইহে অমদি মনা মশিংশিং মগুন লৈবা রাংকনি (মশক ফজরোই)। পাছীশিংদা ফোসফরস কয়্য য়ান্না পীগদবগে হায়বসি থারিবা মইহে-মরোং খেয়বগী মতুং ইয়া অমদি লৈবাক্তা লৈরিবা পাছীনা লৌখৎপা ঙুয়া ফোসফরসকী চাং খেয়বগী মতুং ইয়া খেয়গনি। ফৌ, গেছ, চুজাকনচিংবা মইহে-মরোংশিংনা মরু টন অমা পুথোকপা খুদিংগী ফোসফরসপু কেজি ৮-১০ ফাওবা লৈবাক্তগী লৌখৎলি। অদুগা হরাই অমসুং থাও থোকপা মইহে-মরোংশিংনা চাউরাক্কা মরু টন অমা পুথোকপা খুদিংগী ফোসফরস কেজি ১৮-২২ ফাওবা লৈবাক্তগী লৌখৎলি।

মীওইবগী মশাদা য়াওরিবা ফোসফরসকী চাং অসি পোকপদা ঙাইরিবা অঙাংদনা চাদা ০.৫নি। অদুগা অহলদনা ০.৬৫-১.১%নি। ফোসফরস অসি মীওইবগী শরু অমদি য়াগীদমক য়ান্না তঙাইফদবা অমা ওই। মরমদি মীওইবদা য়াওরিবা ফোসফরস অপুনবগী চাদা ৮৫দি য়া অমদি শরুদা ফংগনি। শরু অমদি য়াগী মকু ওইবা মচাক অমা ওইবতা নত্তনা ফোসফরসনা মীওইবগী হকচাং মনুংদা থোক্তা তোঙান-তোঙানবা পোংলমশিং পুথোক-পুশিন তৌবগী থবক ঙাঙখৎহল্লি। সেল হায়না খঙনবা মীওইববু শেল্লিবা খুদিংদগী পীপকা পোংলক অসিগী অশিন অয়াক খল অমা কায়দনা থয়গা লোয়না মীওইববু পাজল অমদি শক্তি পীরিবা মচাকশিং তুশিন্দুনা থয়গা লোয়না-লোয়না মফম অমদগী মফম অমদা পুথোক-পুশিন তৌবদা অটৌবা মতেং পাংই। ফোসফরস রাংপনা মীওইবদা চানিং-থকনীংদবা, এনিমিয়া, শাদোংদা অনাৰা ফাওবা, শরু কাঙালোন চুদনা শেয়া অমদি লায়না-তীলনা লায়না চঙবনচিংবা খেংনবা য়াই।

মীওইবনা নোংমদা মথৌ তাবা ফোসফরসকী চাং (মিলিগ্রাম)

অঙাং	নুপা		নুপী		চহী
০-৬ (থা)	৭-১২ (থা)	১-৩ (চহী)	৪-৮ (চহী)	৯-১৮ (চহী)	১৯+ (চহী)
১০০	২৭৫	৪৬০	৫০০	১২৫০	৭০০
				৭০০	১২৫০

পোটাসিয়ম : পাছী অমগী মশাদা য়াওরিবা মিনরেলশিংগী মনুংদা নাইট্ৰোজেনগী হেক মথংদা পোটাসিয়মনা খুদিংগী রাংই। পোটাসিয়ম য়ান্না রাংবা মইহে মরোংশিংগী মনুংদা খরদং পঞ্জরবদা কোলি হরাই মখলশিং, পালংশাক অমসুং আলু পনবা য়াই। পোটাসিয়মনা পাছী অমদা

কেলসিয়ম : লৈবাক্তা কেলসিয়ম য়াওবগী চাংনা লৈবাক অদুগী অশিন-অয়াকী ফীভম লেপ্লাদ মতেং পাংই অমদি অতোপ্লা পাছীগী মচিঞ্জাকশিং ফংহনবা অমসুং ফংহন্দবদা মহাকী অটৌবা যৌদা লৈ। ফৌগুয়া মখলগী পাছীদগী হরাইগুয়া মখলগী পাছীশিংনা লৈবাক্তগী কেলসিয়ম হেমা লৌখৎলি। কেলসিয়মনা পাছীগী সেলশিং শংদোকহনবা অমদি অনৌবা সেল পুথোকপদা অটৌবা মতেং পাংই। কেলসিয়ম রাংপনা পাছী অমগী তোঙান-তোঙানবা কয়্যেংশিংবু খাইদাক্ৰিবা অপাৰা কুৰাংন অদু তংপনা মরম ওইদুনা পাছীগী মইহেগী মতেনা থংবা শিরকপা/মুশিল্লকপা খেংনগনি। লৈবাক্তা অশিন অয়াকী চাং অসি P<sup>৪৭</sup> অমসুং মসিগী মথক্তা লৈরবদি পাছীনা মথৌ তাবা কেলসিয়ম অসি পীবা ঙুমজৈ অদুবু কেলসিয়মগী চাং রাংনা দরকাৰ লৈবা লৈবাক হরাইগুয়া পাছীশিং থানবগীদমক কেজি ৫০০ জিপসম হরাই পানগদবা মফমদা থাখিবদগী নুমিং ৩০নিমুকশুন্দা হাল্লিবা কান্দি। অদুগা পাছীনা মথৌ তাবা কেলসিয়মগী চাং অদু অশিনবা লৈবাক্তগী ফংনবগীদমক শুনু হাল্লিবা কাৰবা ফংই।

মীওইবগী হকচাংদা কেলসিয়ম কেজি ১গুয়া য়াওই। কেলসিয়ম অসি ফোসফরসকা পুঞ্জগা শরু অমসুং য়াগী শৰুকশিংদা অয়ান্না ফংই। ঐথোয়গী চিঞ্জাক্তা কেলসিয়ম রাংলবদি শরু পাৰগী খুদোংচাদবা মায়োক্কা।

নোংমগী তঙাইফদনা মথৌ তাবা কেলসিয়মগী চাং (মিলিগ্রাম)

অঙাং	তোঙান-তোঙানবা		চহী মতাংগী		মীওই নুপী	
০-৬ (থা)	৩-১২ (থা)	৪-৮ (চহী)	১৪-১৮ (চহী)	১৮-৭০ (চহী)	৭১+(চহী)	মীরোনবী
২০০	২৫০	১,০০০	১,৩০০	১,০০০	১,০০০	১,৩০০
						১,২০০

সলফর : সলফর অসি পাছীশিংদা এমিনো এসিডশিং শেয়দা তঙাইফদনা চঙবা মিনরেল অমনি। লোয়না লোয়ননা তোঙান-তোঙানবা মীওইবদা কাৰবা পীবা পোংলম কয়্য অমা শেয়দসু সলফর অসি চংবনা পাছীশিংদসু তঙাইফদনা চঙই। ঐথোয়না পাছীশিংদা সলফর রাংপগী লায়ওং অসি পাছীগী অনৌবা মনাশিংদা হায়না উই। পাছীগী অনৌবা মনাশিংগী মশীং লৈরিবা অদুগী মরক্তা লৈবা মনাশিং হলম মপাল মচু চংশিল্লকপা উৰা ফংবীগনি। নাইট্ৰোজেন ফোসফরস অমসুং পোটাসিয়মগী হেক মথংদা পাছীশিংনা সলফর অসি মথৌ তাই। সলফর অসি থাও থোকপা মইহে-মরোং অমসুং হরাইগী মখলশিংদা চাং রাংনা মথৌ তাই।

মী অমসুং শাশিংগী মশাদা সলফর অসি মরাং কায়না য়াওই। মীওইবগী হকচাংদা কেলসিয়ম অমসুং ফোসফরসকী মতুংদা চাং রাংনা য়াওবা মিনরেল অসি সলফরনি। মীওইবগী মশাদা য়াওরিবা প্রোটিনগী চাদা ৩.৬কী চাংদি সলফরনি।

নোংমদা মী অমনা মথৌ তাবা সলফর য়াওবা এমিনো এসিড অসি মী অদুগী হকচাংগী অয়ান্না কেজি ১ খুদিংগী ১৪ মিলি গ্রামনি। কৰিগুয়া কেজি ৭৫ লুয়া মীওই ওইরবদি ১.১ গ্রাম নোংমদা মথৌ তাই। অদুগা চাবা য়াৰা খুদিংগী য়াৰা চাং অসিনা গ্রাম ২নি।

মেগনিসিয়ম : পাছীশিংদা য়াওরিবা অপুনবা মেগনিসিয়মগী চাদা ১৫-২০ ফাওবদি ক্লেৰোজেন ফাংলিবা য়াওই। পাছীশিংদা নুংশা মঙালগী মতেনা মচিঞ্জাক শুংবা মতমদা CO<sub>2</sub> (Carbon dioxide) ফাজিনবগী থবক অসি মেগনিসিয়মনা তৌই।

মী অমনা নোংমদা তঙাইফদনা চঙবা মেগনিসিয়মগী চাং (মিলিগ্রাম)

অঙাং	নুপা (চহী)		নুপী (চহী)	
০-৬ (থা)	৭-১২ (থা)	১-৩ (চহী)	৪-৬ (চহী)	৭-৯ (চহী)
২৬	৫৪	৬০	৭০	১০০
			২৩০	২৬০
			২২৪	২২০
			২২০	২২০

# ঙাগী পোখোক হেনগৎনবগীদমক ঙা য়োক্কাৰহা পুশ্ৰিশিং শেমজিনবা

## ডাঃ য়ুয়াম বেদজিৎ

পুশ্ৰি শেমজিনবা তঙাইফদবগী মরম : ইন্দিয়গী অৰাং নোংপোক থংবা মফমশিংদা লৈরিবা পুশ্ৰি অয়ান্না লৈবাক্তা লুখনা তৌখন্দুনা শেয়া পুশ্ৰিনি। হায়রিবা পুশ্ৰিশিং অসি ঈশিং থাদোক-থাজিন তৌবদা খুদোংচাদবদা নত্তনা লৈপল ফজনা শেমদবগী খুদোংচাদবা কয়্যসু মায়োক্কা। চিংখোঙদা লৈবা পুশ্ৰি কয়্যসু লৈরি। মখক্তা পনশ্ৰিবা পুশ্ৰিশিং অসিদা মচিঞ্জাক কয়্য পীজবা অমদি নোংগী ঈশিংনা চেম্বরকপা লৈবাক লৈহাও কয়্যনা পুশ্ৰিবু খেংনগৎহনবা অমদি পুশ্ৰিগী লৈখাদা অথাৰা লৈরোল অমা শেমদুনা খুদোংচাদবা কয়্য মায়োক্কা। অসুয়া ওগ্ৰনিক মেটর কয়্য অমদি ইনওগ্ৰনিক ওইবা পোংলক কয়্য লৈশিল্লকপনা মরম ওইদুনা অমদি লৈহাও কয়্য থাদোরকপদা তপথরকপনা মরম ওইদুনা প্ৰাইমরি প্ৰদল্লন হুহুহন্দুনা ঙাগী ঙাথেকা হুহুহল্লকই। মসিদসু নত্তনা মহ চেমনবা নুংশিং কয়্যসু থাদোরকই অমদি ঈশিংদা য়াওগদবা ওজ্জিভেনগী চাং হুহুহজুনা খুদোংচাদবা কয়্যসু মায়োক্কা। মরমশিং অসি লৈবনা ঙা য়োক্কাৰ পুশ্ৰিশিং চহী মরিদগী তৰুক ফাওবগী মনুংদা শেমজিনবা অমদি লৈপলশিং থোনজিনবা মথৌ তাই। পুশ্ৰিগী মথা থংবা লৈময়শিং কোংথোক্তুনা পুশ্ৰিবু লৈহাও লৈহমবা হোংনবীবসু মথৌ তাই।

কৰহা মতমদা পুশ্ৰি শেমজিনগনি : কালেনগী মতমদা পুশ্ৰি মপুং ফানা কংহনবা য়াৰা অমদি পুশ্ৰিগী অকায়বদা লৈবা ঈশিং কংবা মরুয়া পুশ্ৰি শেমজিনবগী থবকসি কালেনথাদা তৌবনা হেমা খুদোং চাই। পুশ্ৰি ফজনা কংবদা মতমদা পুশ্ৰিগী লৈময় কোংথোক্কাৰদি শেল য়ান্না চঙবা, খুংশুমন অমদি মী মশীং য়ান্না চঙবগী খুদোংচাদবা কয়্যসু মায়োক্কাগনি।

পুশ্ৰি শেমজিনবা মতমদা পাঙথোক্কাৰ থোংশিং : ১. ঈশিং থাদোকপা / চিংথোকপা : ঈশিং থাদোকপা য়াৰা মফমদা লৈবা পুশ্ৰি ওইরবদি লৈপল খরা তৌখোক্তুনা ঈশিং থাদোক্কা পুশ্ৰিগী লৈময় অদু মপুং ফানা কংহনগদবনি। কৰিগুয়া ঈশিং চিংথোকপা য়াদবা মফমদা লৈবা পুশ্ৰি ওইরবদি পম্প শীজিন্দনা ঈশিং চিংথোকপীগদবনি, পুশ্ৰিগী লৈময়দগী ঈশিং ফাওগৎলকপা ওইরবদি মতাই অমদা খরা লুনা তৌখবীদুনা ঈশিংশিং চুমখহন্দুনা হঞ্জিন-হঞ্জিন চিংথোকপীদুনা মপুং ফানা কংহনগদবনি।

২. নাগী শেংলোকপা : ঈশিংদা তাওদুনা লৈবা নাগীশিংদি ঈশিং লৈরিউদা ফজনা শেংদোকপীগনি। লৈবাক্তা মরা তাদুনা হৌবা নাগী ওইরবদি ঈশিং থাদোকপ্তৰা মতুংদা শেংদোকপীগনি। কৰিগুয়া নাগীশিং অসি শেংদোকপ্তৰদি লৈবাক কংহনবা অমদি তৌবদা খুদোং চাদবা কয়্য মায়োক্কাগনি।

৩. লৈবাক তৌবা : পুশ্ৰিগী লৈময়না লৈক্ৰক চংলকপা মতমদা পুশ্ৰি তৌবা য়ারে। কৰিগুয়া কংহনবদা খুদোং চাবদি উনংত্রগা কয়্য পাভুক তোনা শেল্পা যৌরিনা চিহুদুনা লৈবাকশিং পুশ্ৰিগী মতাইদা চিংখৎপা য়াই।

৪. পুশ্ৰিদগী কোংখৎলকপা লৈবাকশিং মফম চানা শীজিবদা : পুশ্ৰিগী লৈময়দগী কোংখোরকপা লৈবাকশিং অসি লৈহাও য়ান্না লৈবা মরুয়া পুশ্ৰিগী লৈপলদা হাপ্তনা লৈপল রাংখৎহনবা অমদি নিংখায়বা মফমশিং মেনশিনবদা শীজিবদা য়াই অমদি মনা-মশিং অমদি মইহে-মরোং থাদুনা ফজনা শীজিবদা য়াই। হায়রিবা মফম অসিদা থাৰা পাছীশিং অসিগীদমক্তদি হার শীজিবদা য়াই।

৫. পাংকুয়া ঈশিং কংহনবদা খুদোংচাদবা মফমশিংদা পাঙথোকপা য়াৰা থৌওংশিং : কৰিগুয়া ঈশিং কংহনবদা খুদোংচাদবা অদুগা কংলবসু মতম কুইনা কংদবনা মরম ওইদুনা পুশ্ৰি শেমজিনবদা খুদোংচাদবা মফম ওইরবদি অটৌবা পম্প শীজিন্দনা কংহন্দুনা শেল য়ান্না চঙহন্দ্রবসু ঈশিং কংলকপা মতমদা পীভুক তৌবা মফম কয়্য থায়ানোক্কা লৈপল তাখৎতুনা পুশ্ৰি মচা মচাগী মওন্দা শেমদুনা ঈশিং চিংথোক্কা কংহনবা য়াই। কৰিগুয়া মসিগী থৌওং অসিসু খুদোংচাবদি ঈশিং কংশিল্লকপা মতমদা পরি অমা চাউবা অদুগা মিটর অমা লুবা মফমদা ব্ৰিচি: পাওদর কিলোগ্ৰাম ২৫০ চাইবীদুনা মফমদুদি লৈরিবা জীব পুশ্ৰমক হাংতোকপীদুনা লৈহাও ফজনা লৈহনবা অমদি মহ চেমনবা নুংশিংশিং পাইথোকহনখিবা অসি তঙাইফদবনি।

৬. পুশ্ৰিগী লৈপল শেমজিনবা : হৌজিক লৈনরিবা পুশ্ৰি অয়ান্না লৈপল শেমজী। মরম অদুনা নোংদু পুশ্ৰাদা অকায়বদগী ঈশিং পাশিল্লকুনা ঙা চংথোকখিবা, পামদবা ঙেম্চি চঙশিল্লকপা অমদি ঙা শিবগী খুদোংচাদবা কয়্য মায়োক্কা। অকায়বদগী চঙলক্ৰিবা ঈশিংশিং অদু তীল হীদাক, নাগী হীদাক্ৰিচিংবা কয়্য য়াওরকপা য়াবগী খুদোংচাদবা কয়্যসু থেংনগনি। মসিদসু নত্তনা পুশ্ৰিগী লৈপলশিং উচি, ঙাফ্ৰম অমদি ব্ৰাইখুনচিংবদা মকেল শাজিন্দুনা ঈশিং ফাওজিল্লকপনচিংবা খুদোংচাদবা কয়্যসু মায়োক্কাগনি। নোং কয়্য চুবা মতমদা লৈপলগী লৈপাক পুশ্ৰি চহেখ