চাগোক ফবী ষণবী পুথোকপা

- ডা. সরাংথেম জেসমারানি -

চাংচত্তা মপূং ফারবা ষণবী অমনা চহী অমদা মচা অমুরক পোকই হায়না পাবা য়াই। হায়রিবা মতমসিদগী হেন্না চোম্থুখ্রগদি ষণবুদা অচৌবা অমাঙবা অমা ওই। চাগোক ফবী ষণবী অমা ওইহন্নবা ষণবুগী থৌদাং য়াম্না চাউনা লৈ। শঙ্গোম থোকপী ষণবীদা হেন্না চাগোক লৈনবা ষণবুনা মতম চানা হীট লাকপা খঙদোকপীহৌবা, অফবা মখলগী ধারানা মচা লৌবীবা, হাতমশিংবু নীংথিনা য়োকপী শেন্নবীবা, অহল ওইরবা ষণবীবু হাতম্না মতম চানা মহুৎ শিন্দোকপীবা, গর্ভ পুরিঙৈ মতম অমদি চাবোকপা মতমদা অকায়বা কয়া লাক্তনবা নীংথিনা শেন্নবীবা, গর্ভ পুবা মতম ঙন্না খঙদোকপীবা, গর্ভ পুবগা মরী লৈনবা লায়না কয়াদগী ঙাকথোক্লবা হোৎনবা অসিনচিংবসি তৌবীগনি। মসিগী মথক্তা ষণবুশিংনা মশাগী ষণবীগী মরমদা তৌবীবা খুদিংমক চেজনবীগনি।

ষণবুনা চেজনবীরগদি মমাঙদা মচা লৌবদা থেংনখিবা অশোয়বা কয়া অমা খঙবা ঙমহল্লি। মসিনা মথং মচা লৌদ্রিঙৈদা লায়ওং উৎখ্রিবদুগী মতুং ইন্না লায়েংহৌরগদি তেক্তা কায়দনা হেন্না চবোক ফবা ঙমহল্লি অমদি অশোয়বা কয়া অমা ঙন্না খঙদোক্তুনা মতম চানা লায়েংবা ঙমহল্লি।

হীট লাকপগী মতম খঙদোকপাঃ অয়াম্বনা চাদা ৯০-৯৫গী ষণবীদি মতম চানা হীট লাকই। হীট লাকপা মতম চানা খঙদোকপা ঙম্লগদি মতম চানা মচা লৌবা ঙমই। নিংথম থাগী মতমদা অয়ূক পুং ৬-৭ ফাওবগী মনুংদা য়েংবিরগনি। নুমিদাংৱাইরমদনা পুং ৪.৩০-৫.৩০গী মনুংদা য়েংবিগনি। কালেনগী মতমদনা অয়ূক্কী ওইনা পুং ৫.৩০-৬.৩০ ফাওবা অদুগা নুমিদাংৱাইরমগীনা পুং ৫.৩০-৬.৩০ ফাওবগী মনুংদা য়েংবিগনি। হীট লাকপগী মতমসি পুং ১৬-২৪ ফাওবা ওইগল্লি। হীট লাকপা লোয়রগা মতুং পুং ১০-১৪গী মনুংদা ওভরিদগী মরূ থোরকই। হায়রিবা মতমসিদা মচা লৌবা য়ারে। হীট লাকপগী মওং-মতৌসি অঙনবদদি কয়া উবা ফংদে। অদুবু মওং-মতৌ খরা হায়রগদি অতোপ্পা ষণগা লৈমিন্নরগদি অতোপ্পা মনাক নকপা ষণদা মনম নম্বা, চোংখৎপা, খোংবা, চানিং-থক্লিংদবা, মপাম্থোংগী শরুক্তা ঙাংশিল্লকপা অমদি পোমতক তৌরকপা, মচুম তারকপা, পুং ৬-৮ লৈরবা মতংদা অমুক ষণবীবু হীট লাকপগী মওং-মতৌ শেংনা উবা ফংগনি। মসিদগী ষণবীদু লেঙদনা লেপ্পগা লৈবা উগনি। মসি পুং ১৪-১৬ ফাওবা লৈগনি। মতমসিদদি খোংবা, চানিং থক্লিংদবা, মপাম্থোংদগী মচুম তারকপা, শঙ্গোম থোকপগী চাং হন্থরকপা অসিনচিংবা উগনি। করিগুম্বা চবোকথোঙদগী ঈ য়াওবা মচুম তারকপসু থেংনরগদি নুমিৎ ২-৩গী মমাঙদা হীট লাকখ্রে হায়না লৌবিগনি। মরম অসিনা ষণবুনা নুমিৎ ১৯-২১গী মনুংদা হীট অমুক লাকপ্রা হায়না চেকশিন্না শেন্নবীগনি।

মচা লৌবগী মতমঃ মচা লৌবগী মতমদসু ঙন্না মচা লৌবা নৎত্রগা থেংনা লৌবগী মতম অমদি অফবা মখলগী মরূ (সিমেন)না তেক্তা কায়দনা মচা ওইবা ঙমহল্লি। ঙন্না মচা লৌবা য়াবগী মতমসি হীট লাকপা লোইরমদাই পুং ৮ ৱাৎলিঙৈদগী মচা লৌবা য়াই। চৎনবী অমা ওইনা অরাইবা মওংদা ষণবী অমনা অয়ূক অঙনবদা হীট লাকপগী মওং-মতৌ উৎলক্লগদি নুমিদাংৱাইরমদা মচা লৌবা য়াই। অসুম্না নুমিদাংৱাইরমদা হীট লাকপগী লায়ওং উৎলক্লগদি মথং নুমিৎকী অয়ূক্তা মচা লৌবা য়ারে। অফবা মহয় লাক্লবগীদমক মচা লৌবা মতমদা অনীরক লৌবিহৌবনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ। করিগুম্বা মতমদা মচা কাপ্পদা অশোয়বা কয়া য়াওদুনা মচা ওইবা ঙমদবা য়াওদবা নত্তে। মরম অসিনা মচা কাপ্পীরবা খুদিংমক মফম মতম চানা অমদি পারম চুম্না মচা কাপ্পীগনি।

মতম চানা গর্ভ পুবা খঙদোকপা ঃ মচা লৌখ্রবা মতুং নুমিৎ ২১নি লৈরগা হীট লাক্তুগদি গর্ভ পুরে হায়না লৌবা য়াই। অদুবু হেন্না কনফার্ম তৌনবা মনাক নকপদা লৈবা ভেটিরিনরি ডাক্তর অমগা তানবীবা য়ারে।

গর্ভ পুরিঙৈ, মচা পোকপা মতম অমদি লোইরগা ষণবুনা চেকশিনবীগদবশিংঃ

১) ষণবীনা গর্ভ পুরবা মতুং পোক্লমদাই থা অহুম ৱাৎলিঙৈ মতমসিদা নীংথিনা পীজ-পীথক তৌবীগনি। হায়রিবা মতমসিদা ষণবীগী মবুক মনুংদা লৈরিবা মচাসি য়াম্না থুনা চাউখৎলকই। মতমসিদা শঙ্গোম য়াম্না থোকপী ষণবীদনা মফোনগী শরুকসি নোংমদা কে জি ১.৫দগী ২গী চাংদা পীজবিগনি। অদুগা শঙ্গোম হন্থনা থোকপী ষণবীদনা মফোনগী শরুকসি নোংমদা কে জি ১দগী ১.৫গী চাংবা পীজগনি।

২) শঙ্গোনদা অতোপ্পা ষণ খরগা পুন্না থমিন্নরবদি গর্ভ পুরবী ষণবীদু মচা পোক্কদবা নুমীৎ ১৫নি ৱাৎলিঙৈদগী অতোপ্পা মফম অমদা তোঙান্না থম্বীগদবনি।

৩) মচা পোকপা মতমদা করিগুম্বা অশোই অঙাম য়াওরবদি মনাক নকপা ভেটনরি ডোক্টর অমগা তানবীগনি।

৪) নাওফম থুনা তারক্লবা মচা পোকপা হেক লোইবগা ষণবীদু লুম্বু লুম্বু শাবা ধনা পীজবিগনি অমদি ষণনাওদু মখোম পীথক্লবা হোৎনবীগনি। নাওফমসি মচা পোকখ্রবা মতুং পুং ৮-১০ ফাওবগী মনুংদা তাগল্লি। হায়রিবা মতমসিদা করিগুম্বা নাওফম তারক্তুগদি মনাক নকপা ভেটনরি ডোক্টরগা তান্নবীগনি।

৫) নাওফম তারক্তগী লাইওংসি থুনা লায়েংবিহৌদ্রবদি ষণবীদুনা মথঙগী মচা পোক্লবা মতুং হীট লাকপগী মতম থেঙথহল্লি। মসিনা মচা লৌবগী মতমসু থেঙথহল্লি অমদি করিগুম্বা মতমদা লাইবক থীদুনা মচা ওইনবগীদমক হন্না-হন্না মচা লৌবসু য়াওদবা নত্তে। হায়রবশিংসিগীদগী ঙাকথোক্লবা ভিটামিন-এ, দি, ঈ অমদি মিনরেল গর্ভ পুরিঙৈ মতমদা পীজবীহৌবা য়াম্না মথৌ তাই।

৭) মচা পোকখ্রবা মতুংদা করিগুম্বা ষণবীসি ঙন্না হীট লাকপসু য়াওই। অদুবু মচা পোকখ্রবা মতুং নুমীৎ ৪৫নিদি মচা লৌবীদবনা হেন্না ফৈ। মরমদি ষণবীগী মচাখাওদু মতমসিদা নোর্মেল হায়বদি হান্নগী ফীভমদা হঞ্জিলক্লবনি।

৮) গর্ভ পুরবা মতুং পোক্লমদাইগী নুমীৎ ৬০-৮০ ফাওবদি শঙ্গোম শুম্বীরোইদবনি। মসিগী মতমসিদা ষণবীগী অরুম্বসি হান্নদগী কেজি ২০মুক হেনগৎলকই অমদি মসিগী মতমসিদা শঙ্গোম পুথোক্লবগীদমক ম্যামরী টিস্যুশিংসি অমুক হন্না নৌনা শেমগৎলক্তুনা মথঙগী চাবোক্তা হেন্না শঙ্গোম থোকহল্লি।

অফবা মখলগী মচিঞ্জাকশিং মতম চানা পীজ-পীথক তৌবীদুনা লূ-নান্না শেন্নবীদুনা অমদি অফবা মখলগী মরূনা মচা লৌবীহৌরগদি হেন্না চাগোক ফবী ষণবী অমা ফংবা ঙমগনি। মসিদসু নত্তনা শঙ্গোম হেন্না পুথোক্তুনা শেন্দোং লৈবদু ঙমহল্লি। ●

উকাবী মরূম কোকহন্দুনা মচা পুথোকপা অমসুং য়োকপা

ডোঃ য়ুম্নাম বেদজিৎ

উকাবী হায়রিবা ঙা মখল অসি মশা য়াম্না কনবা অমদি নুংশিৎতগীসু শ্বর হোনবা ঙম্বা ঙা মখল অমনি। মতম কুইনা হিংদুনা লৈবা অমদি য়াম্না হাওবা মরম্না মীওই অয়াম্বনা পাম্নবা ঙা মখল অমসু ওইরি, মমলসু য়াম্না তাঙই। তৌইগুম্বসুং মশা শোনবা মীওই অমদি অনাবা মীওইশিংনা চাবদা য়াম্না ফবা ঙা মখল অমনি। হায়রিবা ঙা মখল অসি ঈশিং মখল অয়াম্বদা লৈবা হৈনৈ হায়বদি পাৎ, তুরেল, লৌবুক, খোংবালনচিংবদা লৈবা হৈনৈ।

উকাবী হায়রিবা ঙা মখল অসি য়াম্না পিকপা পাম্বীদগী অচৌবা তীল-কাং ফাওবা চাই। উকাবী মচা ওল্লকপদগী মচিঞ্জাক চাবা হৌরকপদা য়াম্না পিকপা জীবশিং চাই। নুমিৎ তরামঙানিরোম শুরকপদগী খরা চাওখৎপা তীল মকুপ অমদি অপিকপা পাম্বী মকুপ চাই। খরা চাওখৎলকপদগীদি কাং মচাগুম্বা তীল চাবা হৌরকই। অদুগা মপূং মরৈ ফারক্লবা মতমদদি তীলনা মরুওইবা মচিঞ্জাক ওইরকই।

উকাবী অসি থা তরুক শুরকপদা মপূং মরৈ ফারক্তুনা চাওরাক্লা সেন্টিমিটর নিপালরোম শাংই অমদি গ্রাম নিপালরোম লুমই অমদি মরূম কোকপা হৌরকই। মরূম কোকপদি এপ্রিল থাদগী ওক্টোবর থা ফাওবা কোকই। মরুওইনা নোংজু পম্বাদা কোকই। নোং চুবা মতমদা মরূম কোকনবগী খুদোংচাগদবা মফম থিবদা মফম অমদগী অতোপ্পা মফম অমদা চৎলি। মরম অদুনা পুখ্রিদা য়োকপদা চৎথোকখিবগী খুদোংচাদবা কয়া থেংনৈ। মরম অদুনা উকাবী য়োকপীগে হায়রবদি সিমেন্টেৎ পুখ্রি নৎত্রগা লৈরাই য়াম্না ঙম্না শেম্বীগদবনি নৎত্রগনা ৱানা ফকলোং শেম্বীদুনা পুখ্রিগী মপালদু খাবিগদবনি। মরমদি ফকলোং অদু পুখ্রিগী ঈশিংলোমদা পৈথহনবীগদবনি। মরমদি উকাবীনা ফকলোং মথক্তা কাননবা হোৎনরক্লবসু পুখ্রিদা অমুক তাশিনখিনবনি।

মতম খরগী মমাঙদদি উকাবী য়োকপা হায়বসি ঐখোয়গী অকোয়বদা লৈরিবা ঈশিংদগী উকাবী মচা ফাদুনা য়োকপা তারমই। তৌইগুম্বসুং হৌজিক্তি হীদাক শীজিন্নদুনা উকাবী মরূম য়াম্না লায়না কোকহনবা য়ারে। অদুগীসু মথক্তা উকাবী মরূম কোকহনবা অসি প্লাষ্টিক্কী খুদেং নৎত্রগা ঐখোয়না য়ূমদা শীজিন্নরিবা বালটিনগুম্বা পাত্রা অমদা হেক্তা কোকহনবা য়াই। উকাবী মরূম কোকহন্ননবগীদমক্তদি অহানবদা মপূং মরৈ ফারবা লাবা অমদি অমোম খনদোকপীগনি। মচা লৌবা য়ারবা অমোমগী মবুক্তা তপ্পা মেৎপা মতমদা মরূম থোক্লকফম মখুনদা মরূম খরা থোক্লক্কনি। করিগুম্বা লাবা ওইরবদি অঙৌবা মচুগী মহী থোক্লক্কনি। অসুম্না খন্দোক্লবা ঙাশিংদা হীদাক হায়বদি খূৎশেম্না শেম্বা হোর্মোন কাপ্পীগনি। কাপকদবা হীদাক্কী চাংদি লাবা-অমোম খেন্নবা, অঙ্গৈং-অশা খেন্নবা, ঙা অদু কয়াম য়াম্না মপূং মরৈ ফারবগে হায়বগী মতুংইন্না খেন্নগনি। তৌইগুম্বসুং চাওরাক্লা মিলিগ্রাম অনী ঙা কিলোগ্রাম অমদা শীজিন্নবীগদবনি। হীদাক কাপ্পবা মতুংদা অমোম অমগা লাবা অনীগা পূন্না পাত্র অমদা থম্বীগদবনি।

মতাং অসিদা পঞ্জনীংবা অমদি হীদাক কাপ্পা মতমদা অপিকপা য়েৎতুম খুদম ওইনা হায়রবদা ইন্সুলিন কাপ্পগী য়েৎতুম্না কাপ্পীবনা হেন্না ফৈ অমদি খ্বাইদগী লায়বা হীদাক কাপ্পগী মওংদি ঙাগী মমৈথংদা শরুক্তা মথক থংবা শরুক্তা মকু অমা খজিক্তং হাইগৎলগা য়েৎতুমনা দিগ্রি নিফুমঙাগী এঙ্গলদা কাপ্পীগদবনি। হীদাক কাপ্পবা মতুং পুং তরুক্তগী নিপাল ফাওবগী মনুংদা মরূম কোক্লক্কনি। উকাবীগী মরূমদি ঈশিংদা তাওই। মরম অদুনা য়াম্না কৃপ্পা অমদি মনুং ফাওনা উবা ঙম্বা মরূমশিং ঈশিংদা তাওদুনা লৈবা থেংনগনি। মরূম কোকপা লোইরবা মতুংদদি ঙা মপীশিং অদু লৌথোকপীগদবনি। হায়রিবা মরূমশিং অসি পুং তরাতরুকমুক্কী মনুংদা মচা ওল্লক্লগনি। মচা ওল্লক্লবা মতুং নুমিৎ হুমনিদি মচিঞ্জাক চাখিরোই। নুমিৎ হুমনি শুরবা মতুংদগীদি মচিঞ্জাক চাবা হৌরক্লগনি। মরম অদুনা ফজনা শেন্নবা পুখ্রিদা থাদবীগদবনি নৎত্রবদি মচিঞ্জাক ফংদদুনা শিখিগনি।

ঐখোয়গী লমদম অসিদা উকাবী অসি পুখ্রিদা য়োক্লবসু লৈপল কারগা চৎথোকখিগনি হায়না চিংনবদগী উকাবী য়োকপগী ৱাখল অসি ঙা য়োকপীরিবা মীওইশিংনা কয়া খন্নদে। তৌইগুম্বসুং হায়রিবা ঙা অসি ময়াম্না য়োক্লরিবা কার্পশিং হায়বদি রৌ, কটলা, ম্রিগল, শিলভর কার্প, নাপী চাবী অমদি পুকলাওবীনচিংবা ঙাশিংগা পূন্না য়োকমীন্নবা য়াবা ঙা মখলনি।

উকাবী অসি মতোমতা য়োকপদা য়াম্না চান্নবা ঙা মখল অমনি নৎত্রগা অতোপ্পা নুংশিৎতগী শ্বর হোনবা ঙা মখলশিং খুদম ওইনা হায়রবদা ঙাক্রা অমদি ঙাচিক্কা য়োকমিন্নবসু য়াই। হায়রিবা ঙা মখলশিং অসি য়োকমিন্নবা তারবদি পরি অমা চাউবা পুখ্রিদা ঙা মচা লিশীং হুম্ফুতরামঙা থাদবা য়াই। মসিদসু নত্তনা মথক্তা পনখ্রিবা কার্পশিং হায়বদি রৌ, কটলা, ম্রিগলনচিংবা ঙাশিং অসি য়োকপা য়াদবা ঈশিংদসু য়োকপা য়াই। নুংশিৎতগী শ্বর হোনবা ঙম্বা ঙাশিং অসি য়োক্কদৌরিবা পুখ্রি অদু ঈশিং খরা ফত্তবা ওইরবসু অমদি ঈশিং য়ামদ্রবসু হায়বদি পুখ্রি অদু খরা থেল্লবসু থোইদোক্লা অকায়বা লৈতে। ৱা নৎত্রগা ঈলনা খাজিন্দুনা শেম্বা উপুদা হাপ্তুনা পাৎ, তুরেল নৎত্রগা খোংবান্দা থাদদুনা য়োকপসু য়াই। উকাবী অসি মরুওইনা তীলনা খরা হেন্না পাম্না চাবনিনা উকাবী য়োক্কদবা পুখ্রি অদুগী মথক্তা মৈ থানবীদুনা নুমিদাংদা মৈগী অকোয়বদা পাইশিল্লকপা তীল অদু চাহল্লগা য়োকপীবসু য়াম্না কান্নগনি। অসুম্না ময়াম্নসু য়াম্না পাম্না চানবা, মমলসু তাঙবা, য়োকপদসু ৱাদবা, মচা পুথোকপসু য়াম্না লায়বা ঙাগী মখল অসি য়োক্তুনা ঙাগী ঙাথোক হেনগৎনবা হোৎনমিন্নরসি। ●

ষন্থি অমসুং ষণয়ুং শীজিন্নদুনা থাগদবা মরূ শেম শাবা - বীজাস্ট্রিট

ডা. ৱাইখোম জিতেন

মহৌশাগী লৌউ কাঙলোনশিং শীজিন্নদুনা পুথোকপা মহৈ মরোংশিংদা হেভি মেটেল হায়না খঙনবা অহিংবা জীব অমসুং লৈবাক লৈহাওদা অকায়বা য়াম্না পীবা পোৎলমশিং খুদম ওইনা কেদমিয়ম, মীশি, সনা হীদাক্লচিংবশিং য়াওবগী চাং য়াম্না হন্থৈ। খূৎশেমগী হীদাক লাংথক মখল কয়া অমা লৌউ শিংউবদা শীজিন্নবসিনা মথক্তা পঞ্জখিবা হু চেনবা পোৎলমশিং অসি য়ানশিল্লবা চিঞ্জাক পুথোক্তুনা মীওইবদা কেন্সর লায়না থোকহনবদা অচৌবা থৌদাং লৌই। ঐখোয়না শেল তিংনা লৈরগা শীজিন্নরিবা হীদাকশিংনা ঐখোয়বু লায়না পোকহনগদবগী মহুৎ মমাঙঙৈদা শীজিন্নরম্বা তোঙান তোঙানবা পোৎলমশিং থিদুনা শীজিন্নবগী মতম য়ৌরে। অসুম্না মমাঙঙৈদা শীজিন্নরম্বা পোৎলমশিং শীজিন্নদুনা পোথোক পুথোক্লবদি চাগদৌরিবা চিঞ্জাক অমসুং অকোয়বগী ঈশিং নুংশিৎ, লৈবাক লৈহাওদা হু চেনবা মচাক য়াওবগী চাং হন্থরক্তুনা মশা মউ ফবা খুন্নাই অমা ওইবা ঙমগনি।

পাম্বী অমদগী ঐখোয়না পাম্লিবা পোথোক অদু ফংগে হায়রবদি পাম্বী অদু হৌরকপদগী হৌনা লায়না তীলনা চেন্দবা অমদি শাহৌ ফনা হৌরকহনবা হায়বসি তঙাইফদবা অমনি। পান্দম অসি ফংনবগীদমক ঐখোয়না থাগদৌরিবা মরূবু থাদ্রিঙৈ মমাঙদা তোঙান তোঙানবা পাম্বৈশিং শীজিন্নদুনা ওনগদবা মরূ শেম শাবা (সীদ ট্রিটমেন্ট) গী থৌওংশিং পাঙথোকই। হুনগদবা মরূ শেম শাবদা মীয়াম্না খূৎশেমগী হীদাক লাংথকশিং শীজিন্নবনা খ্বাইদগী লায়বা অমদি মতম চঙদবনি খল্লম্বদগী হৌজিক্তি মখোয় অসি নৎত্রবদি পাম্বৈ লৈত্রবগুম লৌনরক্লে। হুনগদবা মরূ শেম শানবগীদমক্তি শেবা য়াম্না চঙদনা ঐখোয়গী অকোয়বদা ফংলিবা পোৎলমশিং শীজিন্নদুনা পাঙথোকপদা খূৎশেমগী হীদাকশিংনা পীরিবা কান্নবা অদুগা মান্ননা কান্নবা পীবা পোৎলম কয়া অমা লৈ। অসিগুম্বা পোৎলমশিংগী মনুংদা ষন্থি অমসুং ষণয়ুংনা শেম্বা বীজাস্ট্রিট পনবা য়াই।

বীজাস্ট্রিট ষন্থি, ষণয়ুং, লৈবাক মকুপ অমসুং শুনু শীজিন্নদুনা শেম্বা হুনগদবা মরূ অমদি থাদোক্কদবা চারাশিংদা য়াওরকপা য়াবা লায়না মখল কয়াদগী ঙাকথোকপা য়াবা অশেম্বা মহী মখল অমনি। মসিদা পাম্বীশিংনা দরকার লৈবা মচিঞ্জাক মখল অয়াম্বা য়াওদুনা পাম্বীশিংবু শাহৌ ফনা হৌগৎহন্দুনা মরূদগী চেন্নরকপা য়াবা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকই।

বীজাস্ট্রিটতা য়াওবা পাম্বীগী মচিঞ্জাকশিং :-

সে নং	য়াওরিবা পোৎলম	য়াওবগী চাং
১)	pH	7.07
২)	অপূনবা নাইট্রোজেন	৭৭০ পি পি এম
৩)	অপূনবা ফোসফরস	১৬৬ পি পি এম
৪)	অপূনবা পোটাসিয়ম	১২৬ পি পি এম
৫)	অপূনবা জিঙ্ক	৪.২৯ পি পি এম
৬)	অপূনবা কোপ্পর	১.৫৮ পি পি এম
৭)	অপূনবা আইরন	২৮২ পি পি এম
৮)	অপূনবা মেঙ্গানিজ	১০.৭ পি পি এম

বীজাস্ট্রিট শেম্বদা চঙবা পোৎলমশিং :-

১) ঈশিং লিটর ২০

২) ষণয়ুং লিটর ৫ (হাপ্তামুক ফারবা)

৩) ষন্থি কেজি ৫ (ফাইবা কুইদ্রিবা)

৪) শুনু গ্রাম ৫০

৫) অফবা লৈবাক লৈকুপ খুবাম অমা চাওরাক্লা গ্রাম ৫০ মুক

মথক্তা পনখ্রিবা পোৎলমশিং অসিনা শেম্বা মহী অদু মরূ কেজি ১০০বু হুন্নবগীদমক শেম শাবদা শীজিন্নবা য়ারে। করিগুম্বা থাদোক্কদবা চারাশিং শেম শানবগীদমক্তি থাদোক্লবা ফোইদোক্লবা পাম্বীশিংগী মরা অদু মিনট ২-৩ তিংবীরগা য়ারে।

বীজাস্ট্রিট শীজিন্নবগী কান্নবশিং :-

১) পাম্বীশিংগী মচিঞ্জাক মরাং কায়না য়াওদুনা পাম্বীশিংদা কান্নবা পী।

২) মসিদা পাম্বীদা কান্নবা পীবা হিংকুপ ময়াম অমা য়াওরি। অসিগুম্বা হিংকুপশিং অসিনা নুংশিত্তা য়াওবা নাইট্রোজেন ফাজিনবা অমদি লৈবাক্তা য়াওদুনা লৈবা পাম্বীনদি শীজিন্নবা ঙমদবা ফোসফরসশিং তুমহন্দুনা পাম্বীশিংদা ফংহল্লি।

৩) পাম্বীশিংবু চাওখৎহনবদা মতেং পাংবা হীদাক IAA অমদি GA য়াওদুনা পাম্বীশিংবু হম হম চাওখৎহনবদা মতেং পাংই।

৪) মরূদা য়াওরকপা লায়না পোকহনবা মহীকশিং অমদি লৈবাক্তা য়াওরকপা পাম্বীগী মরাদা নপ্লকপা মহীকশিং মাঙহনবদা মতেং পাংই।

৫) খূৎশেমগী হীদাক লাংথকশিংনা থোকহনবা অহিংবা জীবশিংবু অৱা চৈথেং পীবা খুদোংচাদবশিংদগী ঙাকথোকই।

৬) হুনগদবা মরূশিং থুনা হৌবা অমদি মশীং য়াম্না হিংবদা মতেং পাংই।

শীজিন্ননবা শেম শাবা অমদি শীজিন্নবা :- ঈশিং লিটর ৩০গী মথক্তা চনগদবা প্লাষ্টিককী কোল নৎত্রগা বিলাটিমাটিনা চনবা কোম অমদা পঞ্জখ্রিবা ঈশিং লিটর ২০, ষন্থি কেজি ৫, ষণয়ুং লিটর ৫, লোয়ননা শুনু অমদি লৈবাক অদু পূন্না হাপচিল্লগা চৈনা শেম্বা খাবৈ অমনা য়েৎওইননা নীংথিনা ওৎপীগনি। অসুম্না ওৎপা মতমদা ষন্থিশিং অদু মতুম মতুম য়াওদনবা মওংদা ওৎপীদুনা নৈখাইবীগনি। পোৎলম অসি শেম্বদা শীজিন্নগদবা ষন্থি অমসুং ষণয়ুং অদু লমদম অসিগী ষণদগী লৌবনা হেন্না ফৈ। অমরোমদা অমুক শীজিন্নগদৌরিবা লৈবাক অদুসু খোংনাংখোংগুম্বদগী লৌবীবনা হেন্না ফৈ।

নিংথিনা ওৎখাইদুনা শেন্নবা মহী অদু লিমোন বোরা/ফীনা মখুম নিংথিনা খুমজিন্দুনা পুং ২৪গুম্বা উরুমদা থম্বীরবা মতুংদা হুন্নবা মরূ শেম শাবদা শীজিন্নবীবা য়ারে। অসুম্না শেন্নবা মহী অসি নুমিৎ ৭নি ফাওবগী মনুংদা শোয়দনা শীজিন্নবীগদবনি। হুনগদবা মরূশিং অদু প্লাষ্টিক নৎত্রগা বিলাটিমাটিনা চনবা লৈমায় অমদা শন্দোক্তুনা থম্বীরগা অশেম্বা হীদাক মহী অদু খিকচিনবীগনি। মরূগী মথক্তা খিকচিল্লিবা হীদাক অদু খূৎনা তপ্পা ওৎখাইদুনা মমুৎ তানা তোৎশিনবীরগা উরুম অমদা মচুম লাংশিলহনগনি। মচুম লাংশিল্লবা মতুংদা অয়ুক নৎত্রগা নুমিদাংৱাইরম মতমদা মরূ অদু লৌফমদা হুন্নবগীদমক শীজিন্নবা য়ারে।

মতৌ অসুম্না ঐখোয়না অকোয়বদা ফংলিবা পোৎলমশিং শীজিন্নদুনা শেল চংহন্দবগা লোয়ননা চানবা পোৎলমশিংদা হু য়াওবা চাং হন্থহন্নবা, অকোয়বগী ঈশিং নুংশিৎ, লৈবাক লৈশা মোৎশিনদনবা লোয়ন-লোয়ননা হেভি মেটল চাং ৱাংনা য়াওবা পোৎলমশিং চাবদগী থোকহল্লিবা কেন্সর লায়না নাবগী চাং হন্থহন্নবগীদমক বীজাস্ট্রিটগুম্বা পোৎলমশিং শীজিন্নবদা মায় ওনশিল্লসি। ●

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