এডিটোরিয়েল

শর্মিলাগী ফিরেপ্তা চম্মরকপা

মীওই অমা ওইনা, মদুসু মণিপুরী চনু অমা ওইনা শাংলবা চহী ১৬ চুপ্তা মশানা নিংবা অমদি খনবা ৱাখলনা চুম্রে হায়না লৌদুনা চরা হেনবগী খোঙজং চঙশিন্দুনা মণিপুরদগী আর্মদ ফোর্সেস স্পেসিয়েল পৱারস এক্ট ১৯৫৮ (অফস্পা) লৌথোকখিগদবনি হায়বগী দিমান্দ তৌরকখিবী অমনা হন্দক লৌরকপা ফিরেপ অসি মীয়ামদা খ্বাইদগী চনম্নহনবা ফিরেপ অমা হায়বদু ওইরে। মসিনা হন্দক শর্মিলানা লৌবা ফিরেপ অসিদা লাল্লি নৎত্রগা চুম্মী হায়বদু নত্তনা মহাক্কী অহোংবা দিমান্দগী ষ্ট্রেটিজি অসিদা করম্বা মওংগী অপাম্বা পুরকপা ঙমগদগে হায়বসিগী মতাংদা মীয়ামদা ৱাখল খঙহল্লি। মণিপুরদা লৈরিবা পোলিটিকেল পার্টিশিংগী লুচিংবশিংবা অমদি মীয়ামগী মীহৎশিংনা মহাক্কী খোঙজং অসিদা শৌগৎপীদে হায়বা ৱাকম অমা য়াম্না শেংনা থদ্রি। অমরোমদসু মহাক্না মণিপুরগী লৈরিবা সিভিল সোসাইটি ওর্গনাইজেসনশিং অসিনসু মহাক্কী খোঙজং অসিদা সপোর্ট তৌবগী চাং অসি মহাক্না খল্লম্বা অমসুং মণিপুর মীয়াম্নগা ওইরকপা য়াই হায়না শিংথানরম্বা অদুগী চাং য়ৌদে হায়বসিসু থোইদোক্না লানবদি নত্তে। অদুবু মণিপুরদা লেপ্পা লৈতনা থোক্লিবা প্রোব্লেমশিং অসিনা মরম ওইরগা অহৌবদা লৈখিবা খোঙজং অমা হায়বসি খরা মীরাইরপ ওইনা চথখবগী মওং লৈজরগসু শর্মিলাগী খোঙজং মীয়াম্না কাউথোকপদি লৈখিদে হায়না খল্লি। অফস্পা লৌথোক্তুনা খুন্নাই অসিগী মীচম কয়াদা ইন্দিয়ান আর্মদ ফোর্সশিংগী পার্সোনেলশিংনা মীওইবগী হক কয়া মাঙহল্লিবা অমসুং ৱায়েল তৌদনা মীহাৎ মীপুন কয়া চথরিবা অসিগী মায়োক্তা খুন্নাই মীয়াম্বু কয়বা শর্মিলাগী চহী ১৬ চরা হেন্দুনা দিমান্দ তৌবগী খোঙজং অসি চঙশিল্লকখিবনি হায়বা মীওই পুম্বনা য়াগনি অমসুং লৈবাকসিগী অমদি মালেমগী হ্যমেন রাইটস ওর্গনাইজেসন পুম্নমক্না য়ারবা অমদি শক খঙলবা খোঙজং অমা হায়বদু ওইখ্রবনি অমসুং মসিগীদমক মহাকপু মীওইবগী হককীদমক কৎখোক্লবা মীশক অমা ওইনা খঙদুনা মনা-মথুম কয়া অমা পীশ্রে। মালেম শিন-থুংনা মহাক্কী মীচৎ লৈবগী মথক্তা মহাকপু নিংশিংদুনা মফম কয়াদা তোঙান-তোঙানবা থৌরম কয়া পাঙথোক্লরিবনি।

মহাক্কী খোঙজং অসি হিংশা য়াওদবা য়াম্না দিমোক্রেটিক ওইবা খোঙজং অমনি হায়বসিসু মালেমগী মীওই পুম্বনা য়ারিবনি। অসিগুম্বা খোঙজং অসি থাদোক্লগা মণিপুরগী নৎত্রগা ইন্দিয়াগী মীয়াম অসি লেজিসলেটরশিং হায়বদি মীয়ামগী মীহৎশিংনা হুমদুনা পুই হায়বা ৱাখল্লোন মানবা অমদা মহাকসু লেজিসলেটর অমা ওইবা ঙম্রগদি মহাক্না লুচিংবা জ্ঞা অমসুং মহাক্কী মরা তাগদবা মীওই মশিং য়াম্না চোংথোক্লরুনি অমসুং লেজিসলেটরগী থাক্তা খোঙজং চঙশিল্লগদি সেন্টর অমদি ষ্টেটচা লৈরিবা লৈঙাকশিংনা মহাক্কী খোঙজং অদু ৱাহছোক লৈবা খোঙজং অমা ওইনা লৌগনি হায়বগী ফিরেপ্তা হন্দক্কী অনৌবা খোঙজংগী মাইওন অসিদা ওনশিল্লকপা ওইশগ্রা হায়বসিসু মীয়াম্না অদুমক খঙ্গে। মসি নত্তবদা পোলিটিক্সতা লৈরিবা অমোংশা কয়া হায়বদি মীহাৎ মীপুন য়াওনা মীবু লৈরগী শীজিন্নগনি হায়বগী শক্তি অমগা লোয়নবা ফিন্ড অসিদা তারিবা মীওইশিংগা মহাক্না লান্না তৌবা হায়বসি ঙমগদ্রা হায়বসিমা অমুক অচৌবা ৱাহং অমা ওইরবনি। ইশাগী অনিংবা অপাম্বা অমা অমসুং লেপশিংবা ৱাখল্লোন অমদা চপ য়ুংনা চঙশিনবদি ইশাগী ফিরেপ অমসুং মীয়ামগী সপোর্ট হায়বসি অচুম অরান য়েংলগা শোয়দনা তুংইন্নরুক্লনি হায়বসিসু চুম্বরা খল্লি। অদুবু পোলিটিকেল ফিল্ডদা লাকপা মতমদদি অচুম্বা অমসুং অরানবা হায়বসি লেপ্পা লুই। মরমদি হায়নবা ৱাহৈদা রাজনিতি তৌবা মতমদা 'সি তৌবা য়াই নৎত্রগা য়াদে হায়বা থোইনা লৈতে। এত্রিথিং ইজ ফেয়র ইন লভ এন্দ পোলিটিক্স হায়বসি ঐখোয়না নিংশিংবা তঙাইফদে। মসিমক্না মরম ওইরগা হোংলক্লিবা খোঙজং অসিগী মাইওন অদুসু করম্বা মহৈ ফংগদগে হায়বদু খলহান্নিংই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

হেলমেৎকী মরাইবক!

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

লমদমসিদা চাক্তা অনী পানবা ইঞ্জিন পানবা গারী থৌবা-থৌবীশিংদা মোটোর ভেহিকল বিভাগকী হুকুম পায়রগা হোম গার্দকী অমদি ভি দি ,ফ কী ইমপ্রোয়ীশিংনা লন্বী অচৎ-অওকশিংদা চেক তৌবগী নমাদা শেল তানবগী থবক লেপ্তগনা চখবা মীয়াম্না তোয়না থেংনরে। চাক্তা মরি পানবা গারী তোংবা-তোংবীশিং অমদি ড্রাইভর কয়া এক্সিদেন্ট থোক্তু না পুন্সি কয়া পিখম্নখ্রে। চাক্তা মরি পানবা গারীশিংগী ড্রাইভরশিং অমদি পেসেঞ্জর কয়া হেমলেৎ উপ্রম্নবদি শিবা-নাবা য়াওরম্লোইদা? চাক্তা অনী পানবা গারী থৌবশিং ওইল পন্সপশিংদা হেলমেৎ উপতরবদি থাউ পিররোই হায়রবননা চাক্তা মরি পানবা গারী ড্রাইভরশিংদা থাউ লৌহন্নকপদা করম্বা ত্রাফিক্কী মীওইশিংনা থিংবা ঙমগদৌরি? ওইল পন্সপকী ষ্টেন্দদগী মিটর ৪০০-৫০০ লাপ্পা লৈবা দুকান অমদা হেলমেৎ ২০-৩০ থন্সগী থাউ লৌবা লাকপা-লাকপিশিংদা লুপা ১০-১০ গী চাংদা রাইহন্নগা থাউ লৌবা চঙলকপদা কনানা থিংবা ঙমগদৌরিবগে? মোটোর ভেহিকল বিভাগনা ড্রাইভিং লাইসেন্স পিবা মতমদা মশা-মশাগী চহীগা চান্নবা-চান্নদবা চেক নিংথিনা তৌদনা ড্রাইভিং পারমিৎ পংপিদা পিবনা মরম ওইরগা হেলমেৎ উপ্পা মীসু উপতবা মীওইশিংসু খুদোংথিবা তোয়না থোক্লনি, পুন্সি পিখম্নবগী চাংসু মমাঙ-মমাঙদা য়াম্না থোকখ্রে, তুংদেসু য়াম্না তোয়না থোক্লক্লদবগী চাং য়াম্না ৱাংলি। হেলমেৎতা করবার তৌবগী মহৎতা ড্রাইভিং লাইসেন্স পীবা মতমদা মশা-মশাগী চহীগা চান্নবা গারীশিং য়েংলগা লাইসেন্স পীবিয়ু। ত্রাফিক্তা দুটি তৌহল্লিবা ভি দি এফ অমদি হোমগার্দকী ইমপ্রোয়ীশিংনা লন্বী অচৎ-অওকশিংদগী শেল চানিংদেনবা অমদি মরম অমা হেক্তা হায়জিল্লগা নিদনবা, মখোয়গী তোলোপ হেনগৎহনবীয়ু। মোটোর ভেহিকল বীভাগনা পি. দব্লিউ. দি. দা লন্বী পাকথোকহনবা, অফবা লন্দেল ওইনবা হোৎনহনবীয়ু। লমদমসিগী কোমজাও-কোমজাওনা মরাং কাইনা লৈরবা অপীকপা লন্বীসিদা মোটোর ভেহিকল বিভাক্কী গারীনা কৃক-কৃক ইয়বা মরকসিদা মখল কয়াগী হেলমেৎ উপ্পনা মীওইবগী পুন্সি কনবা ঙম্লোই। হেলমেৎকী মরাইবক অফবা মায়কৈদা পুরক্লবা সরকারগী পুক্লিং চিংশিনজরি।

অদোমগী,
চৱাল খাইদে
খুরাই সাজোর লৈকাই

মশা পূম্নমক ইচন্দ চন্নবা পাম্বীঃ থম্বাল

ৱায়. রনজনা দেবী অমসুং পি. মিনেস্বার (কাউ)

থম্বাল (লোতস নেলুম্বো নুসিফেরা গ্যোতন) ভারতকী লৈবাক্কী লৈনি অমসুং হিন্দু লাইনিঙ চৎপশিংগী শেংলবা লৈ হায়নসু কৌই। মসি কুম নাইবা চহীদা অমুক্তমক শাৎপা ঈশিংদা হৌদুনা শাৎপা নেলুম্বোনসিইএই ইমুংদা চনবা লৈ মখলনি। মসি খা নোংপোক এসিয়াগী লমদমদা ময়ুম ওইনা শাৎলি। মসি লায়দা থাদুনা পংহৌদা (হৌহনবা য়াবা মচা চারা পাক চাওনা শন্দোক্তু না হৌবা ঙম্বা অমসুং হিরম কয়াদা শীজন্নবা য়াবা লৈ মখলনি। চান্নবা ফিভমশিংদি পাম্বী মরদু চহী কয়া হিংদুনা লৈ অমসুং মসিগী মতিক চাবা খুদমদি অইবা ৱারেং ওইনা নোংপোক থংবা চাইনাগী পাংকী লৈখাদগী ফংবা চহী ১৩০০ সুরবা মরুদা মতোন চোংদুনা পাম্বী ওইনা হৌবা ঙমখিবসিনি। থম্বাল মতম শাংনা হিনবদা ঈশিং তঙাইফদনা চঙই। মসি মহৌশানা পুম্ব্রিগী লৈখা লৈমাই নৎত্রগা তুরেলগী লৈখা লৈমাইগী লৈখোম লৈহাওদা থাই অদুগা মনাশিংনা ঈশিং ইমাইদা তাওদুনা লৈ নৎত্রগা মথক্তা থংবা মউদা পাল্লি। লৈশিংনা মউদা অথাবা লৈয়োম ওইনা মনাশিংদগী সেন্টিমিতর খরা ৱাঙখৎনা পাল্লি। থম্বাল লৈশিংনা নুমিদাংদা খুমজিল্লি অমসুং অয়ুক্তনা মকা ফনদোক্লগা ঈশিং ইমাইদা তাওদুনা শাৎলি। পাম্বী অসি সি এম ১২০ মুক ৱাংনা হৌই অমসুং মিতর ৩ মুক্কী পাক চাওবা মফম কন্দুনা হৌই। মনাশিংদু সেন্টিমিতর ৬০ মুক পাক চাওনা মফম কন্দুনা হৌই অমসুং মিতর ৩ মুক্কী পাক চাওবা মফম কন্দুনা হৌই। মনাশিংদু সেন্টিমিতর ৬০ মুক পাক চাওবা মফম কন্দুনা হৌই অমসুং ফুগাইনা শাংকাইরবা লৈশিংদু মিএম ২০ মুক পাক চাওবা লন কল্লি। মখুলশিংদু হোই অমসুং হৌবা মতমদা শন্সোম মচুগী মখুলশিংদু ফুন্দুনা হৌই। থাইনগী চৎনবিশিংনা থম্বাল লৈরাংবু অনাবা লায়না মখল কয়া ফহনবা ঙম্মী হায়না থাজনৈ অমসুং হিদাক মচল য়াওই হায়রি অমসুং পাক চাওনা মীয়াম্না হাওরবা য়েনশাং মচল ওইনসু চাঁল্লে।

য়েনশাং মখেল ওইনা

থম্বাল পাম্বী অসি চিঙ্গাং য়ৈনা এসিয়ানশিংনা থোং থাক্লবা শীজিন্নে। থম্বালগী মরুশিং, মনাশিং অমসুং মউ লোয়না চাবা য়াই। লৈশিংনা লৈতেং ওইনা শীজিন্নে, মনাশিংনা পোৎ য়োমনৈ, লৈনুংদা হৌবা মউ মচাশিংনা শুপ নৎত্রগা ষ্টোথোং শেম শাদুনা অহাওবা য়েনশাং মচল ওইনা চাই। থম্বালগী খয়োমশিং চাগী মহাও অমসুং মনম নুংশিনবা মচল ওইনা শীজিন্নে অমসুং মরাশিং য়েনশাং থোংনবা মনা মশিং ওইনা শীজিন্নে। এসিয়ানশিংনা অনৌবা লৈখোকশিংবুনা শিংজু চাঁল্লে। মরু লেমফুশিং শুপ মচল ওইনা শীজিন্নে, ফজনা তাওথোক্লবা, বোরা ওইনা তাওরবা, অমসুং কঙসুওইনসু য়েনশাং মখলশিং শেম শাই। থম্বাল মরু থম্বৌশিং চাক্তা লোয়নবা অচার শেন্সী, ঙান্দুনা ভাইনগার শেন্সী, চিনি, মোরোক অমসুং চনমগা লোয়ননা অচার শেন্সী। এসিয়ানশিংগী য়েনশাং মচলশিং ওইনা শিংজু, খজিং মখেল, সিসেম থাও নৎত্রগা ফদিগোম মনাশিং য়াওরগা শেম শাই। থম্বাল মরুশিং ইচন্দা চঁল্লে, মসি হিংনা চাই নৎত্রগা কংহল্লগা অমসুং চুজাক্লুম কবোক পোকহনবসু য়াই। মখোয়সি ফ্রেং ফ্রেং কাইব ফাও ফুৎলগা অমেৎপা ওইনা শেমদুনা চাবসু য়াই। চিনিগা তোৎনরবদি থম্বাল মঁই মরুশিং মুনকেক্স অমসুং চেংগী য়ামদগী শেম্বা য়ামগা তোৎনরগা তঙ্গা ওইনা শেমদুনা চাবা য়াই। থম্বাল মরু মরাশিংদি চাবদা য়াম্না কাম্নবা চিঙ্গাক মচলশিং য়াওই। মখোয়সি হকচাংদা কাম্নরবা চিঙ্গাক মচলশিং য়াওই। মখোয়সি হকচাংদা কাম্নরবা চিঙ্গাক মচলশিং ফাইবর, ভাইতামিন সি, পোতাসিয়ম, থিয়ামিন, রিবোফ্লোবিন, ভাইতামিন বি$_6$ ফোসফোরস, কোপ্পর অমসুং মেঙগানিসগী চাং হন্থনা য়াওই।

উনশা ফজহন্নবা (কোস্মেতিক) হিদাক ওইনা শীজন্নফম

থম্বালদগী লৌথোকপা সুদোকপা থাওশিংনা পরফিয়াম শেম্বদা শীজিন্নে। মনমনা হৌবক ইরাঙ হৌহনবগী চাং ৱাংনা য়াওবা অমসুং হেন্না য়াম্না ৱাংনা মীওইবদা খঙহল্লি।

থম্বাল মশিঙ (লোতস ফায়বর)

থম্বাল পাম্বীদগী মশিঙ অমসুং মচু লৌরগা ময়াম্মারদদি কিয়া থিনগাহন (লোতস রোব) কৌবা বুধগী মীতমশিংদা ইনবিনবা ফীজোলশিং শেম শাই।

লৈতেংগী পোৎশক ওইনা শীজিন্নবা (ওরনামেন্টেল য়ুসেস)

থম্বালগী লৈ অমসুং অনৌবা মনাশিং লৈতেংগী পোৎশক ওইনা শীজিন্নরি। ঈশিং চাইনবা কৌতাগী কোঙ্গিন মানবা থম্বাল মরুগী অকঙবা মকোক (থমচেৎ) শিং মালেমগী মফমশিংদা লৈতেংগী মচল অমসুং অকঙবা লৈশিং মকোক (থমচেৎ) শিং মালেমগী মফমশিংদা শেম্নবা য়োল্লি।

মশাগী ওইবা মথৌ (ফিজিলোজিকেল ফন্কসন)

থম্বাল হায়বা পাম্বী মখল অসি মীওইবা অমসুং ৱার্ম ব্লদদে এনিমেলস গুম্মা মশাগী লৈশিংদু অইং আশা অপীকপা লমদম (লমখৈ) গী মনুং চাং চানা থম্বা ঙম্বগী মশক নাইবা তৌবা ঙম্বদু লৈ অমসুং মসি মীয়াম্না য়াম্নরবা খঙনরবনি। থম্বাল না থরমো রেগুলেতর (মৈশাগী চাং নাইনা থম্বগী মচৎ) অমসুং মৈশা পুথোকপগী মথৌ তৌবা ঙম্বগী ফিভমসি এদেলাইদ বোতানিক গারদেন (এদেলাইদ) কী পাম্বীসিতগী ওইবা লৈকোলশিংদা শাৎপা থম্বাল লৈরাংশিংনা শাৎকাইরবা মতমদা অইং অশাগী চাং ৩০-৩৫° সিগী চাংদা থম্বা ঙম্মী মসি অকোইবগী ফিভম ১০° সি ওইবসু হোংদনা থম্বা ঙমই। মসিগী মরমদি কোল ব্লদেদ ইনসেক্ট পোলিনেতর শিংবু চিংশন্নবা হোৎনবনি হায়না থাজনৈ।

হিদাক মচল ওইনা শীজন্নবগী মওং (মেদিশিনেল য়ুসেস)

অনৌবা মীওইবা খুন্নাইদা শেংলবা লৈ থম্বাল অসি চহী ১৫০০ গী মমাঙদগী হিদাক পাম্বীশিং ওইনা শীজিন্নদুনা লাক্লি। এসিয়াগী লমদমদা মীয়াম্না অমাঙবা মহি ফাইবা (দাইহোরহিয়া), চনিং নাবা (এবদোমিনেল ক্রামব্স), থম্মোয় লায়নাশিং (কারদিয়াক দিজিসেস) অমসুং অতৈ লায়না মখল কয়াসু থম্বালদগী শুংবা হিদাক চারগা ফৈ হায়নরি। মখোয়সি এসত্রিঙ্কজেন্ট, কারদিওতোনিক, ফেব্রিফুজ, হায়পোতেনশিভ, রিশোলভেন্ট, স্টোমেকিক, স্টায়তিক, তোনিক অমসুং ভাশোদায়লেতরসু ওই। থম্বাল পাম্বী অসিদা অলকালোইদ নুসিফেরাইন, এপোরফাইন, কেক্লারাইন অমসুং নোরকোক্লারওইন য়াওবদা নত্তনা মখোয়শিংসিগী মথক্তা ফ্লাভোনোল মেকুইলিয়নিনসু য়াওবা থেংনরে।

মরুশিং (সিদস)

হকচাংদা কাম্নবা পীবা অমসুং চাবদা মহাও লৈবা থম্বাল মরুশিং অসি স্পীলিন, কিদনি অমসুং হার্ট তা য়াম্না কাঁল্লে। মখোয়না ঈগী খোঙজেন হন্থহল্লি অমসুং অমাঙবা মহি হান্থা ফহল্লি। মরুশিংসি নুপাগী নুংগী পাঙ্গল শোনবা অমসুং নুপীগী ঈ-হাথবা (লিয়ুকোরহিয়া) লায়েংবদা হিদাক ওইনা শীজন্নে। মরু অসি চাবনা পুক্লিং হকচাং ইংথহনবগী মতিক ময়াই য়াওই পুক্লিং হকচাং তয়াং তশোইবা, পোথাক্ম খঙদবা, মিহন চোংবা অমসুং তুম্বা য়াদবসু ফহনবা ঙম্বগী মতিক ময়াই য়াওই। মরমদুনা চাবগীদমক্তদি শৌদোকই, অদুগা চাবা য়াবা চিঙ্গাক এন্ত্রাইয়োদুসু মহাওদি খাই। অখাবগী মচলশিং দি ইশোকুইনোলিন অলকালোইসদ লোয়ননা হকচাং ঙহাক পংথ শিথহনবা অমসুং এনতিস্পাসমোদিক কী মতিক ময়াইসু য়াওই। অলকলোইদশিংনা ঈগী উতোংশিং শেংদোক চামথোকই অমসুং মসিনা ব্লদ প্রেসর হন্থহল্লি। মরু মনুংগী মতোংশিং মীৎ উবগী চাং হেনগৎহন্নবা চাঁল্লে।

মনাশিং থম্নাশিং (লিভস)

থম্বাল মনাশিং অসিসু খাই অমসুং চাকখাও (স্টোমাক), ইসপ্লিন অমসুং লিভরদা কাম্নবা পী। মখোয়সি কালেনগী মৈশা, ছমাং কাহেন্না শৌগৎকনবা-নুংশাগী মৈশাদা রাম্বদা অমসুং কুচু মকশনবা (সমতমরহিত-সনস্ত্রোক-এন্দ দাম্পনেস একুস্মুলেসন) অনাবশিং লায়েংবদা শীজিন্নে। থম্বাল থম্মাশিংসি ব্লদলিপদ নেমথহন্থহনবদা কাঁল্লে হায়নরি অমসুং ফেতি লিভর লায়েংবদসু শীজন্নে। থম্বাল থম্মাশিংসি ব্লদলিপিদ নেমথ-হন্থহনবদা কাঁল্লে হায়নরি অমসুং ফেতি লিভর লায়েংবদসু শীজন্নে। মসিনা ঈগী খোঙজেন ফগৎহল্লি অমসুং ব্লদ ফেতে সু হন্থহল্লি। মকোন কোনশল্লবা থম্বাল মনাশিং (থম্না লাকোন) হিংনা চাই নৎত্রগা শিংজু ওইনসু মথেন অমা ওইনা চাঁল্লে। পেতিওলশিংদি স্টোমাক অলসর ফহরবা চাঁল্লে।

মখোক মরুশিং (লেমফু-রিজোম)

লোতস নোসদ (থম্বৌ) শিংসু মনাগুম্না কালেন নুংশাগী লায়না লায়েংনবা অমসুং থবাক ফুনগৎপা ফহরবা হিদাক ওইনা শীজিন্নে। থম্বৌ লিভর, লঙস অমসুং স্টোমাক লায়েংদুনা ফহনবদা হিদাক মচল ওইনা চাঁনে। মখোয়সি অয়াম্বা মতমদা ঈ থোকপা খকহন্নবা, ঙাকথোক্লবা শীজিন্নে। মশা পুম্নমক (থম্বালগী) এনতি হায়মোরহেজিক (হকচাং মনুংদা ঈ থোকপা) অদুবু লায়না মখলসি লায়েংনবা হিদাক ওইনা শেমদুনা চাঁল্লে। থম্বৌ মকুপ চামস অমগা খোইহি খরগা তোংশন্নদুনা শেম্বা মপঙদু দায়বেতিসনা নারবা মীনা চাঁনে।

লৈ-(ক্লোরোসিস)

লৈশিংসি ভরতিগো লায়না লায়েংনবা চাঁল্লে। লৈগী লৈখোক্তী হায়মোস্টেতিক ওই। মসি ঈ-থোকপা (ব্লিদিঙ গ্যাসত্রিক অলসর্স নুপীদা থাগী খোঙকাপ হেন্না চৎপা অমসুং অঙাং উনবা মতমদা লায়না কয়াদগী অনাবশিং ফহরবা চাঁনে। স্টামনশিংদু চাবদা হাওই থুমই অমসুং ঈশিং চৎপদা চাং মান্নহনবা লোয়ননা দুরেতিক্ক লায়না লায়েংবদসু শীজিন্নে। মসিনা ঈশিং চৎফম, মপুং ফাদ্রিঙে ওথোকপা (প্রি মেচুয়োর) ঈশিং চৎপগী চাংসু চাহল্লি।

মশিন য়াম্না লৈবা হীরম কয়াদা শীজিন্নবা য়াবা ফিভম অসি য়েংলগা অচোংপা ঈশিং লৈবা লমদমশিং (রেতলেন্দ) দা থম্বাল থাদুনা মীওই কয়াগী পুন্সি মহিং ফগৎহন্নবা হোৎনবা য়াই। হকচাংদা কাম্নবগী চাং ৱাংবা অসিনা মরম ওইরগা লমদমসিগী মীয়ামগী চিঙ্গাক মচল রাংপগী অরাবা ফিভম ফগৎহনবা য়াই।

হাতম ফারবা শা-ষণশিংগী চেকশিল থৌরাং

প্রসন্ত সাইকিয়া অমসুং এলিজাবেথ

হাতম ফারবা শা-ষণ হায়বদি শনাও ওইরবা মতুং চহী অমদগীনা মচা পোকপা ফাওগী মতম অদুবু খঙনৈ। মখোয়শিং অসি পোখোক ওইবা য়াবা তাংকজা লৈবনিনা লৌমীশিংনা তাঙ্কক অসিদা মতিক চানা চেকশিন থৌরাং লৌবীগদবনি। হাতম ওইরিঙৈদা নিংথিজনা য়েশিনবিদুনা চেকশিন থৌরাং তৌবিরবদি কুইনা হিংহনবা ঙমহনবতা নত্তনা শন্সোম থোকপগী চাংসু হেনগৎহল্লক্কনি। লৌমী অমসুং লোইরিবগী থৌদাং লৌরিবা মীওইশিংনা হাতমশিং অসিবু অতৈ শন্নুপশিংদগী খন্দোক্তুনা তোঙান্না থম্বদা লৌগদবা থৌদাং অনী লৈ।

(হাতম) লৈবাঃ

শা হাতম অমা লৈরমদাইদা অফবা মখলগী শা অসি খন্দোক্লগা পারি পুরি ফবা চাথোক লৈবা মখলগীদমক লৈবা তারবদি চঙথৈবা শেনক্ষমদগী হেন্না ফংদুনা শেচ্ছোক লৈহনবা ঙমগনি।

কালেন্থাগী মতমদা হাতমশিং অসিবু চেকশিন্না শেন্নবিবা য়াম্না দরকার ওই মরমদি মতম অসিদা মখোয়গী শাহৈ হন্থবতা নত্তনা অরক্ষা হন্থরকই, অদুবু মশি পিজ পীথক তৌবদা চেকশিন্না শেন্নবিগদবনি। খ্বাইদগী মরু ওইবা মরমদি শাবা হেল্লকপা অমদি মতম অসিদদি অশংবা মতিক চানা ফলক্তবা অসিনচিংবা কয়া পনবা য়াই। মরম অদুনা অসিগুম্বা শারবা মতম অসি মখোয়শিং অসিবু কুপ্পা শেন্নবিগদবনি।

১। খ্বাইদগী শাবা নুথৌলগী মতমদা ২-৩ লক অইংবা ঈশিংনা ইরুজবীগনি নৎত্রগা চাইথোকপিগনি।

২। অইংবা থক্লবা ঈশিং থম্নীগদবনি।

৩। অয়ুক নুংথৌলগী মতমদা উরুমদা (মরুমদা) থম্নীরগা নুমিদাংগী মতমদা য়ুমগী মপাদ্দা থোকপা হেগৎহনবদা নত্তনা লায়না শন্দোরক্লদবদগী কনবা ঙমগনি।

মচৎ) অমসুং মৈশা পুথোকপগী মথৌ তৌবা ঙম্বগী ফিভমসি এদেলাইদ বোতানিক গারদেন (এদেলাইদ) কী পাম্বীসিতগী ওইবা লৈকোলশিংদা শাৎপা থম্বাল লৈরাংশিংনা শাৎকাইরবা মতমদা অইং অশাগী চাং ৩০-৩৫° সিগী চাংদা থম্বা ঙম্মী মসি অকোইবগী ফিভম ১০° সি ওইবসু হোংদনা থম্বা ঙমই। মসিগী মরমদি কোল ব্লদেদ ইনসেক্ট পোলিনেতর শিংবু চিংশন্নবা হোৎনবনি হায়না থাজনৈ।

হিদাক মচল ওইনা শীজন্নবগী মওং (মেদিশিনেল য়ুসেস)

অনৌবা মীওইবা খুন্নাইদা শেংলবা লৈ থম্বাল অসি চহী ১৫০০ গী মমাঙদগী হিদাক পাম্বীশিং ওইনা শীজিন্নদুনা লাক্লি। এসিয়াগী লমদমদা মীয়াম্না অমাঙবা মহি ফাইবা (দাইহোরহিয়া), চনিং নাবা (এবদোমিনেল ক্রামব্স), থম্মোয় লায়নাশিং (কারদিয়াক দিজিসেস) অমসুং অতৈ লায়না মখল কয়াসু থম্বালদগী শুংবা হিদাক চারগা ফৈ হায়নরি। মখোয়সি এসত্রিঙ্কজেন্ট, কারদিওতোনিক, ফেব্রিফুজ, হায়পোতেনশিভ, রিশোলভেন্ট, স্টোমেকিক, স্টায়তিক, তোনিক অমসুং ভাশোদায়লেতরসু ওই। থম্বাল পাম্বী অসিদা অলকালোইদ নুসিফেরাইন, এপোরফাইন, কেক্লারাইন অমসুং নোরকোক্লারওইন য়াওবদা নত্তনা মখোয়শিংসিগী মথক্তা ফ্লাভোনোল মেকুইলিয়নিনসু য়াওবা থেংনরে।

মরুশিং (সিদস)

হকচাংদা কাম্নবা পীবা অমসুং চাবদা মহাও লৈবা থম্বাল মরুশিং অসি স্পীলিন, কিদনি অমসুং হার্ট তা য়াম্না কাঁল্লে। মখোয়না ঈগী খোঙজেন হন্থহল্লি অমসুং অমাঙবা মহি হান্থা ফহল্লি। মরুশিংসি নুপাগী নুংগী পাঙ্গল শোনবা অমসুং নুপীগী ঈ-হাথবা (লিয়ুকোরহিয়া) লায়েংবদা হিদাক ওইনা শীজন্নে। মরু অসি চাবনা পুক্লিং হকচাং ইংথহনবগী মতিক ময়াই য়াওই পুক্লিং হকচাং তয়াং তশোইবা, পোথাক্ম খঙদবা, মিহন চোংবা অমসুং তুম্বা য়াদবসু ফহনবা ঙম্বগী মতিক ময়াই য়াওই। মরমদুনা চাবগীদমক্তদি শৌদোকই, অদুগা চাবা য়াবা চিঙ্গাক এন্ত্রাইয়োদুসু মহাওদি খাই। অখাবগী মচলশিং দি ইশোকুইনোলিন অলকালোইসদ লোয়ননা হকচাং ঙহাক পংথ শিথহনবা অমসুং এনতিস্পাসমোদিক কী মতিক ময়াইসু য়াওই। অলকলোইদশিংনা ঈগী উতোংশিং শেংদোক চামথোকই অমসুং মসিনা ব্লদ প্রেসর হন্থহল্লি। মরু মনুংগী মতোংশিং মীৎ উবগী চাং হেনগৎহন্নবা চাঁল্লে।

মনাশিং থম্নাশিং (লিভস)

থম্বাল মনাশিং অসিসু খাই অমসুং চাকখাও (স্টোমাক), ইসপ্লিন অমসুং লিভরদা কাম্নবা পী। মখোয়সি কালেনগী মৈশা, ছমাং কাহেন্না শৌগৎকনবা-নুংশাগী মৈশাদা রাম্বদা অমসুং কুচু মকশনবা (সমতমরহিত-সনস্ত্রোক-এন্দ দাম্পনেস একুস্মুলেসন) অনাবশিং লায়েংবদা শীজিন্নে। থম্বাল থম্মাশিংসি ব্লদলিপদ নেমথহন্থহনবদা কাঁল্লে হায়নরি অমসুং ফেতি লিভর লায়েংবদসু শীজন্নে। মসিনা ঈগী খোঙজেন ফগৎহল্লি অমসুং ব্লদ ফেতে সু হন্থহল্লি। মকোন কোনশল্লবা থম্বাল মনাশিং (থম্না লাকোন) হিংনা চাই নৎত্রগা শিংজু ওইনসু মথেন অমা ওইনা চাঁল্লে। পেতিওলশিংদি স্টোমাক অলসর ফহরবা চাঁল্লে।

মখোক মরুশিং (লেমফু-রিজোম)

লোতস নোসদ (থম্বৌ) শিংসু মনাগুম্না কালেন নুংশাগী লায়না লায়েংনবা অমসুং থবাক ফুনগৎপা ফহরবা হিদাক ওইনা শীজিন্নে। থম্বৌ লিভর, লঙস অমসুং স্টোমাক লায়েংদুনা ফহনবদা হিদাক মচল ওইনা চাঁনে। মখোয়সি অয়াম্বা মতমদা ঈ থোকপা খকহন্নবা, ঙাকথোক্লবা শীজিন্নে। মশা পুম্নমক (থম্বালগী) এনতি হায়মোরহেজিক (হকচাং মনুংদা ঈ থোকপা) অদুবু লায়না মখলসি লায়েংনবা হিদাক ওইনা শেমদুনা চাঁল্লে। থম্বৌ মকুপ চামস অমগা খোইহি খরগা তোংশন্নদুনা শেম্বা মপঙদু দায়বেতিসনা নারবা মীনা চাঁনে।

লৈ-(ক্লোরোসিস)

লৈশিংসি ভরতিগো লায়না লায়েংনবা চাঁল্লে। লৈগী লৈখোক্তী হায়মোস্টেতিক ওই। মসি ঈ-থোকপা (ব্লিদিঙ গ্যাসত্রিক অলসর্স নুপীদা থাগী খোঙকাপ হেন্না চৎপা অমসুং অঙাং উনবা মতমদা লায়না কয়াদগী অনাবশিং ফহরবা চাঁনে। স্টামনশিংদু চাবদা হাওই থুমই অমসুং ঈশিং চৎপদা চাং মান্নহনবা লোয়ননা দুরেতিক্ক লায়না লায়েংবদসু শীজিন্নে। মসিনা ঈশিং চৎফম, মপুং ফাদ্রিঙে ওথোকপা (প্রি মেচুয়োর) ঈশিং চৎপগী চাংসু চাহল্লি।

মশিন য়াম্না লৈবা হীরম কয়াদা শীজিন্নবা য়াবা ফিভম অসি য়েংলগা অচোংপা ঈশিং লৈবা লমদমশিং (রেতলেন্দ) দা থম্বাল থাদুনা মীওই কয়াগী পুন্সি মহিং ফগৎহন্নবা হোৎনবা য়াই। হকচাংদা কাম্নবগী চাং ৱাংবা অসিনা মরম ওইরগা লমদমসিগী মীয়ামগী চিঙ্গাক মচল রাংপগী অরাবা ফিভম ফগৎহনবা য়াই।

চহী (থা)	মশাগী অরম্না (কেজি)	মচিঞ্জাক(কেজি)		কুশিল্লবা মচিঞ্জাক
		অশংবা	অকংবা	(কোনসোনত্রেং-কেজি)
৬-৯	৭০-১০০	৫-৮	-	১.২৫-১.৫০
৯-১৫	১০০-১৫০	৮.১৫	-	১.৫০-২.০০
১৫-২-	১৫০-২০০	১৫-২০	১	২.০০-২.২৫
>২০	২০০-৩০০	২০-২৫	২	২.২৫-২.৫০

য়োক থাকপিবাঃ

মফম চাবা, ফার্মদা হাতমশিং অসি য়োকখৎপা মতমদা পারি পুরি তশেং তশেংবা খন্দোক্লগা নিয়ম চুম্না য়োকপা তারবদি শন্সোম লৈহনগনি।

লায়নাদগী ঙাকথোক্লবা থৌরাং

মশাগী হকচাং মনুংদা চাশিনখিবা মচি ওইবা পোৎশকশিং অদু চাশিল্লবা মতুংদা চুপশিনখিবা মখোম থক্লিবা ণনাওশিংদগী তোঙান্না থমগদবনি।

হাতমগী মচিঞ্জাকঃ

ষণ হাতম অমবু তোপ তোপ্পা মচি