এডিটোরিয়েল

থন্দবা চফুনা মখোল থোকপনি

কৈদৌনুং অশেংবা লৈবাক্কী সেবা তৌরগে চোংথোরব্রবা অঙজশিংনা ভাবনা শাদুনা মীয়াম্বু থাজনবা রাহৈ-রাত্তা শীজিন্নরোইদবনি। হায়দোকখিবা রাফমদু থবক ওইনা পাংথোকপা ঙমখ্রবদি অফবনি, নত্তদুনা মীয়ামবু থাজহল্লগো তুমিন্না লৈশিগুম্ভা থৌওং চথরবদি মীয়াম্না থাজখিদবগী মহয় ফংদনিঙাই লৈতে। তুদো তক্সি শোলহৌগনি হায়বসি হঙ্গিন-হঙ্গিন ঙানবরা রাহৈনি। চিন্দগী ঙংথোকখিবা রাহৈশিং থংম্মোয়নুংদা মতম চুপ্পা থক্লা ঙমদ্রবদি অমদি ঙংথোক্রব্রা রাহৈশিং থবক ওইনা পাংথোক্রবদি কনানসু উৎশিংপীররোই লোয়ননা মাগী পুন্সিগী মাইওন্দু মীয়াম্না নাথৈখ্রগনি হায়বসি অ্যুম্মক্তি।

হন্দক মরক লমদমসিগী মীয়াম্বু লুচিখীরিবা অঙম্না কয়াম্না চীনগা খুংকা মান্নদবগী মখোয়গী মথক্তা প্রজা মীয়াম্না খোইরাং-খোইশাওনবা থৌওং কয়া চংথরকলিবসি য়াম্লমক চেকশিনফম থোকই হাইনিংই। হৌজিক চথরিবা সঙাই ফেষ্টিভেল হৌদ্রিঙৈ মমাংদা শোয়দনা শেন্নগনি হায়বা থবক কয়াগী রাজাউ ঙংথোক্লবগী দম্বা লাক্লবা হৌরক্লে। কোংবা কৈথেল ফাওনা চংলিবা লল্লী সঙাই ফেষ্টিভেল মমাংদা নিংথিনা শেমগনি হায়রবা লল্লী শেন্নীদবদগী ঙরাংদেগী কৈথেল ফম্বীশিং য়াওনা অকনবা খোংজং চথরক্লুনা মীয়ামগী পুন্সিদা অকাইবা পিশ্রে। মখা তানা অকনবা খোংজং চথরক্লবদি অফবা ওইরোই খংনরবনি। মসিতা নত্তনা মরী লৈনবা লৈঙাক লুচিবা কয়ানা ঙৈহাক ঙৈহাক্কী শাম্বনবা লুর-লুরবা থৌদোক রাথোক কয়াগী রারোইশিন পুরক্কনি হায়না খোয়শাউনরবা প্রজা কয়াদা কম্যিংমেন্ট পিথিবশিংগী অ্যুম্মা রায়েল কন্দায়ফাওবা পীবা ঙমগদৌরি। ঙংথোকপদি লাইবা থবক্তদি মঙম শান্দবা লৈঙাক্লব্র মতম অসুক কুইবদি তন্থ লৈতাহন্দবনি হায়বসু য়ারি। অমরোমদা লোয়গদবা হয়েং হংচিত্তা ঙাইরবা সঙাই ফেষ্টিভেলগী পান্দম ষ্টেট লৈঙাকসিনা ফংবা ঙ্রম্রা হায়বসু হংনিঙাই ওইরিবনি। চহি খুদিংগী ঙম্র-ঙম্রবা পাংথোক্রিবা সঙাই ফেষ্টিভেল অসিগী হন্দক্কী ইদিসনদি ময়াক য়াওদবা হিদাক্লম্বনি হায়নরি। ফেষ্টিভেলগী মফম য়াম্নবনদগী ফিভম অসি ওইবা ওইরম্বসু য়াই। চহথোক চহশিন্দা অসুক্কী মতিক খুদোং চাহন্নবা মতমসিদা ফেষ্টিভেল মফম য়ামহনবসিদি সরকারগী পোলিসি খজিক্তং মচু তাদে হায়বা তাবনি। মদুমক্লা সঙাই ফেষ্টিভেলনা কা হেন্না ইনিল নাইরক্তবনি হায়বসু য়ারি। লোয়ননা ষ্টেটকী অহেনবা চাদিসু শোয়দনা তৌরমগনি।

হৌজিক্তি হৌদ্রিঙৈদগী য়াম্না মখে-লাংনা শিনখিবা সঙাই ফেষ্টিভেলনা মচু-ইত্তা তাদনা লোইশিনবগী তাঙ্কক যৌরক্লে। হাইদোকখিবা রা ঙাকপা লৈঙাকসিনা তৌথোরকপা থবক-থৌওং ময়ামসি উরু-খংলুরগা প্রজাগী ওইনা করি রাখল ফাওখি হায়বসু হেন্দোক্লা তাক্রব্রবসু য়ারে। য়ারিমখৈ কম্মিতমেন্ট পিবদা চেকশিনবা মখৌ তাই হাইবসি খঙজিনবগী মতম থেংজেনবনি। নৌরীবা লৈঙাকপশিংনা মচি-মচিদা ঙমলোইদবা রা ঙাংলুবদগী তপ্পা -তপ্পা লৈঙাক্কী কোক চীকপা মতমসু নকশিক্লক্লে হায়বসি খঙনা ঙম্রিমখৈ রা ঙাংথোকপদা চেকশিনবা তাবনি। থন্দবা চফুনা মখোল থোকই হায়বা লমদমসিগী পাউরেগী তাহনঙমসি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

ফ্রেমৱার্ক এগ্রিমেন্টকী ৱারোলবু লোৎশিফম থোকপ্রা

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

কনা খঙহন্দবা ফ্রেমৱার্ক এগ্রিমেন্টকী ৱারেরোলদুদা ইন্দিয়া লৈঙাক অমদি এন এস সি এন আই এম না য়াম্লমক কিরিবসি মরম অমদি শোয়দনা লৈফম থোকই। ইন্দিয়া লৈঙাক্লা য়াম্না লুজদবা পোলিসি কয়া নাগাশিংদা শান্নরিবসি নাগাশিংনা খঙফম থোক্লবসু করম্না খুদোংচাবা ঙাইদুনা লৈরিবনো হায়বসু খনফম থোক্তে। যুগ লোইশিল্লক্লবা আই এম অমদি মপাশিংবু ইন্দিয়া লৈঙাক্লা মীরাইবীরব্রা হায়বসু হংনিঙাই ওইরি। ওইবা য়ারোইদবা ৱাকৎতা ইনোৎ হাপ্পসু মানবা, অশাসু লৈরেরোইদবা দাবীদা মোমোন নোক্লা দিলে টেক্সিস শান্নদুনা শাংলবা চহি কয়া ইন্দিয়া লৈঙাক্লা নাগাশিংবু মঙ মঙহল্লি, মঙফাউনহন্দি। অমম্বদা, অমুকসু মীৎ উইশিলহন্দুনা নাগাশিংবু কয়াম কুইনা নমদুনা তুমখুন তালহনখিনি। তপ্পা তপ্পা নাগাশিংগী ইহৌনা মতমগী ঈরোয়ুংদা লুপহনখিবদু ইন্দিয়া লৈঙাক্লা শোয়দনা পান্নরুসু য়াই। মরম হায়বব্রু পোলিসি মেকিংদা ইন্দিয়া লৈঙাক্কী অশোনবা জগা লৈবনা ঙসি ফাওবদা চপ চাবা দিসিজন লৌবা হায়বসি ঙমদনা লৈরিবনি। নাগা ঙাক্কীসু নত্তে, মশিং য়াম্নবা ষ্টেটশিংগী মনিং থুংহনবা ইন্দিয়া লৈঙাক্লা কৈদৌনুংদা ঙমখিরোই। মতম মতমগী পাংন-শানবা থৈদোক থৈজিন্দদি ইন্দিয়ামুক হৈশিংবা মালেমগী লৈবাকশিংনা চাংদম্নবা ঙমদ্রিবনি। অন্নাইবা অমম্বা আইদিয়া কয়ানা মতৌ করম্না পাক চাওখ্রবা ইন্দিয়া শেমগং শাগংপা ঙমগনি হায়রিবসিমক ইকাইনিঙাইনি।

অনৌবা মতমগী অনৌবা রাখল্লোন কয়াবুদি ভাবনা শাগৎপদি হৈরে অদুবু থবক ওইনা পাংথোক্লদবা মতমদা অঙাংগী রাখল মান্দুনতা লৈরিবসি তশেংনা অশোয়বা মখল অমনি খঙগদবদা খঙশিয়দ্রবদি হেন্না মওং কয়গদবা লৈঙাক্কী ফিভম ওইগনি। মেরিত দি-মেরিতসু কুপ্তা, চেকশিন্না য়েংহৌদ্রবদি ইন্দিয়া তাঙ্গোই তাখিবসু য়াই। তশেংনা দিসিজন মেক্লিংদা ইন্দিয়া লৈঙাক্লা ঙসি ফাওবদা মালেমবু চক্লুবা ঙমহন্দ্রিবনি। কোক থাদবা য়োদনবা ওইবসু য়াই। করিগী ইন্দিয়া লৈঙাক্লা ফ্রেমৱার্ক এগ্রিমেন্টকী ৱারোল লোৎশিনফম থোকই। তশেংনা হন্থবা থাক্কী লৈঙাক্লোনগী শক্লোন মথি ফোংলকপা নৎত্রা?

অদোমগী
বিসি খুমন ইম্ফাল

পার্কিংনা পীবা মীয়ামগী অৱাবা

ইকায় খুম্নজরিবা এদিটর,

ইম্ফাল সহরদা অনৌবা ত্রাফিক রুলস চৎনরকপা অমদি গাড়ি খাম্বম মশীং হেঙৎলকপদগী লল্লী চিনবা হেঙৎলক্লে। মসিনা কৈথেল অসিদা পোৎ লৈবা অমদি য়োনবা লাক্লিবশিংদা খুদোচাদবা হেঙৎহল্লে। নীথৌনা থৌরাং ঙৌদবা অমদি মীশিংগা গাড়ি মশীংগা য়েংনবদা গাড়ি মশীংনা হেনবনা মী চিনবা হেনবগী অটৌবা মরম অমদি ওইরি। অদুবু মসিদা হেন্না খুদোচাহন্দ্রিবদি পাউনা কৈথেল অমদি থাঙ্গল কৈথেল অনীদা গাড়ি চহহন্দে হায়দুনা নৌনা হেঙৎলক্লিবা গাড়ি পার্কিংশিং অসিনি। মীসু চিঙ্গিঙৈ ঠৌরক অসিদা গাড়ি খাম্বম লৈতে হায়দুনা লল্লীগী মপান য়েং-ওই অনীদা অমুক পার্কিং লাইসেন্স পীশিল্লকপা অসিনা মীয়ামগী চথোক চৎশীনদা খুদোংচাদবা হেঙৎহল্লি। পার্কিং লাইসেন্স পীদবা মফমশিংদনা ত্রাফিক পুলিসনা নীথৌনা লাকশীনবা ঙমদবা, লল্লী চহলিবশিংনা লল্লী চৎপগী নিয়ম ঙাকপীদবা, মানা মানা চৎনীংবা মওংদা চৎনবা হোৎনবা, মশীং য়াম্নবা দিজল ওটো অমদি টাটা মেজিক ময়াম অসিনা কলো পার্ক মনীং, জি এম হোলনচিবা মফমশিংদা খাম্বম ওইবা, চুম্না খাম্বতা নত্তনা থৌদোক থৌজিন তৎতনা তৌবা, জ্রোবা ক্রোসিং মন্তীক চানা থমদবা, লৈরিবা বহা অসিসু লল্লী চৎপা অমদি গাড়ি থৌরিবশিংনা ঙাক্লব চৎপীদবা অসিনা অমুক্তা হেন্না খুদোংচাহন্দে।

মরম অসিনা কৈশাম্পাং ঙঙ্কসনগী পরেংদা গাড়ি মচা, অটৌবা পংখামদা খামজিল্লিবা অসি খরা চথনা খামহনবা চুমগনি। লোয়ননা লৈবাক্কী অঙম অথৌশিংনা পার্কিং লাইসেন্স পীবদসু খরা চেকশীন্না পীবা চুমগনি। গান্ধি এভেন্যু মচীন, ইলেক্ট্রিসিতি মপানচিংবা মফম খরদি পার্কিং ওইহন্দবনা ফগনি।

অদোমগী
এলেনি দেবী, ইম্ফাল রেষ্ট

চেঙ্গুম্না ঐখোয়দা পিবা খুদোল

সেলৈবম বিহারি

মমাংগী ৭ শুবা ইডিসন্দা চেঙ্গুমদা য়াওবা Amanitin হায়না খংনবা য়াম্না কনবা হূ গী মরমদা নৈনখ্রে। মথংদা ৮ শুবা ইশুদা Musorine অমসুং Ibotenic হায়না খংনবা হূ মখল অনী য়াওবা চেঙ্গুমগী মরমদা নৈনখ্রে। ইশু অনীমক্তা হায়রিবা চেঙ্গুমশিং অদু অমা নৎত্রগা অমা চারুরগা লাইওং করম্না উৎলকপা কমদৌনা ত্রিটমেন্ট পিবা অসিনচিংবা শন্নপ্পা ইজখ্রে।

মখা চথরকপদা Norcaperastic acid হানা খঙনবা তোকসিন য়াওবা চেঙ্গুমগী মরমদা অমুক নৈনসি। হায়রিবা হূ মখল অসি Baletus satanas, Entoloma Lividum, Lactarlius terminosus, Russula soo. অসিনাচিংবা।

পিরিবা চেঙ্গুমশিং অসিদা য়াওরিবা Norcaperactic acid হায়না খংনরিবা হূ অসি য়াম্না কনবা হূ মক্তি নত্তে। অদুম ওইনমক য়াম্না মশা শোনবা মীওইদদি খুদোংথিরোই হায়নিংঙাই লৈতে। হূ মখল অসিনা শীহনবগী চাং অসি চাদা ৬ তগী ১২ ফাওবনি।

লাইওংঃ- চনিং সাথিনা নাবা, উচিরাই কাবা মপান য়াম্না থোকপা অমসুং হঙ্গিন-হঙ্গিন ওবনচিংবনি। নোচর ওফ পোইজম্রিংনা Gastric poison নি।

লায়েংঃ- ব্লদ শুগর, গ্লুকোজ অমসুং ইলেক্ট্রোলাইৎ চাং চানা থমগদবনি। অকনবা হিদাক থারোইদবনি। চাশিনখিবা ছ অদু ময়ায় চমহন্নবা চারকোল গ্রাম ৩০ ঈশিং 60 cc গা লোইননা থাগদবনি।

চেঙ্গুম অমগা অমগা মান্নন্না হূ য়াওদে। কাংলূপ অমদনা অকনবা হূ চেল্লি, খরনা ময়াই ওইরপ কনবা হূ চেল্লি খরনা কয়া কন্দবা হূ চেল্লি। মমাংগী খূৎই ৭,৮ অমসুং ঙসিগী কলম ৯ শুবদা পিরিবা ত্রিটমেন্ট অসি তৌরগা অরোইবা নত্তে। য়ারিবমখৈ হোসপিটাল নৎত্রগা ডাক্তর কৌনবা হোৎনগদবনি। মীওই বগী হকচাংদা চেঙ্গুমদা য়াওরম্না ছনা শিন থুংখ্রবা মতুংদদি অনাবদু খুদোং থিবা য়াই। অয়াম্না পোইজনস মশরুমশিং চারুরবা মতুং পূং অছমগী মতুংদা সিমতোম লাক্লিছ। অয়াম্না মতমদা কোক ঙাওবা, খোঙ পংহামতা হান্না পংওতা ওবা মসিনা অহৌবা ওইগল্লি। অদুম ওইনমক ওবা ফাইবা তৌরক্লে হায়দুনা ঐনা চারুরিবা চেঙ্গুমদু হূ চেনবনি হেক্তা হায়বসু য়াদে। অতোপ্পা কৈসু নত্তবা মরম ওইরম্রবদি অরেম্বদা শেলসু তিংবা থরাইসু কান্নদবদা রানগনি। অসিগুম্বা মতাদা অইবদা অমুক্ত ফোন নম্বর ৮৯৭৪৮৭০৮১০ দা কোল তৌবিরকউ। করম তৌসিগে খয়সি।

য়ারিবমখৈ লম্লক্তা হৌবা চেঙ্গুম মশক মুন্না খংডবদি চাবিরুনু। মনীপুরদা চেঙ্গুম্না হাৎখিবা মী মশিং য়াম্লবনি। লোকেল মেদিয়ানা শক্তিনি। শুকশোই শোইদবা খুদোং থিনিংঙাই লৈতবা চেঙ্গুমদি ফার্মদা থারিবা চেঙ্গুমসি চাবিয়ু নৎত্রগা ইশাগী ইমুংদা থারগা চাবিয়ু। থাবা ইতৈবসু মথক্তি ফোন নম্বরসিদা হংবিরকউ। য়ুমগী চানবা চেঙ্গুম খরা থাবগীদমক্তদি অইবগা মিনিৎ ১০ দা ৱারি শান্নরগা য়াগনি অদুগা শেন্দাল লম্বি ওইনা চেঙ্গুম থাবিগে খল্লবদি ত্রেনিং য়াওবিবা ফৈ। ত্রেনিংগীদমক্তসু "য়ুনিভরসেল মশরুম ক্লব" থাংমৈকন্দনা থা খুদিংগী বেংচ ৩-৩ পাংথোকই। লোইননা চেঙ্গুম থাবগী শিনফম শেন্দোং য়াম্না ফংবা কারবারনি ইশানা থাজবদা লূপা ৩০ না পোৎচৈ লৈরগা থাবদা য়াম্রদবদা কেজি অহমদি হেক্লনি লূপা ৩৬০ নি। লূপা ৩০০ তোঙই।

BOLETUS SATANAS

ENTOLOMA LIVIDUM

RUSSULA OLIVACEA

LACTARIUS TORMINOSUS

অলূ থাবা অমদি লৌখৎকদবা খুজিল থৌরাং

নবকিশ্বর ঙাংবম

আলু চারাগী দরকার ওইবগী চাংসি থাগদৌরিবা চারাশিং অদুগী সাইজ অমসুং অকুঙ-অরনগী মখা য়াম্না পোল্লি। অটৌবা চারাশিংনা থাবনা আলুগী পোথোক হেলহল্লিঙৈদা অপিকপা চারাশিংদি ভাইরসকী লায়না চেনবা ওইগল্লি। মহৌশানা অটৌবা চারাশিংনা কুঙশিন্না থারগা চাথোক্তি হেলহল্লি। অদুবু থৌওংশিং অসিনা মরু অমসুং শেল য়াম্না চঙবা হেলহল্লি। আলু থাবশিংনা থাদরিবা শেলশিংগী মনুংদা চারাগী মমলনা খ্বাইদগী হেল্লি। মরমদুনা মরু (চারা) গী সাইজ অমসুং অকুঙ অরনগী মরমদা কুপথনা য়েংহৌবা অমা চঙই। চারাগী সাইজ অমদি অকুঙ অরনগী ৱারেপ লৌবদা থাগদৌরিবা অদুনা শীজিন্ননবা মরমদুসু হনগৎনা য়েংবা তাই। অটৌবা চারাশিংনা কুঙশিন্না থারবদি চারাশিংগী সাইজদা পীক্তকপা আলুশিংগী মশীং য়াম্না তাই। অদুগা অটৌবা সাইজগী আলুশিং থাহনগে হায়রবদি চাং মান্নবা সাইজগী আলুশিংনা হেন্না লনথোক্লা থাবীগদবনি। পোথোক্তুগী শীজিন্নগদবা মওংগী মতুংইন্না চারাগী সাইজ অসি সেন্টিমিটর ২.৫ দগীনা সে মি ৩.৭৫ ফাওবগী মনুংদা লৈবা অদুগা অকুঙ-অরনগীনা সে.মি. ৫৫-৬০ ফাওবনা পরেং অনীগী লাপ্পবা ওইহন্নগা পান্নী অমগা অমগনা সে মি ২০ মুক লাপ্তহনবা য়াই।

হার হাক্কগী থৌরাংঃ- আলুদি মচিঙ্গাক য়াম্না চাবা পান্নীনি। ওগানিক মেন্যুওর (ষষ্ঠী-ষণয়ুং, কম্পোজনচিংবা) অমসুং খূৎশেমগী হারশিং য়াম্না পীশিল্লগা ফবা য়াম্না (হেনগৎলি। মরমদি মসি য়াম্না খুনা চাওগনবা, অতেনবা মতমগী মনুংদা চাথোক ফজনা পীবা ঙম্রা পান্নীনি। শন্থি-ষণয়ুং হাপ্পদগীদি অশং অমানগী হারশিং শীজিন্নবা (গ্রীন মেন্যুরিং) না শেল চঙদবা হেল্লি। পান্নীগী সেলশিংগী মাচক ওইনবা অমসুং খুনা চাউ খৎনবগীদমক্তং নাইট্রোজেন দরকার ওই, অদুগা নাইট্রো-জেনগী শক্তি হেনগৎনবগীদমক ফোসফেরস অমসুং পোটাসকী দরকার ওই। লৈবাক্কী অশীন অয়াক্কী চাং য়াইমরপ ওইবা মফমদা যম্বি ষণয়ুংগী মপোৎ ৬০ দগী ৮০ ফাওবা পরি অমগী লমদা হাপ্পীরগা থাদ্রিঙৈগী মাংজৌননা নিংথিনা খোইজিনবীয়ৌগদবনি। পরিদা নাইট্রোজেন কিলোঃ ১০০, ফোসফরস কিলোঃ ৬০ অমসুং পোটাস কিলোঃ১০০-১২০ ফাওবগী চাংদা হাপ্পা য়াই। মথক্তা পীরিবা চাংশিং অসিদা মখাগী মশীংশিং অসিনা পুরিরগা কৈথেলদা ফংলিবা হারশিংদগী কয়াম চঙদগে হায়বদু পাবা য়াই।

পীগদবা মচিঙ্গাক্কী চাং	-	পুরিগদবা মশী - চঙগদবা হারগী চাং		
নাইট্রোজেন				
কে. জি.১০০	X	২.২২	=	য়ুরিয়াগী চাং
ফোসফরস				
কে. জি. ৬০	X	৬.২৫	=	সুপর ফোসফেট
কে. জি. ৬০	X	২.২২	=	ডি. এ. পি.
পোটাস				
কে. জি. ১০০-১২০	X	১.৬৬	=	এম. ও. পি.

সুপর ফোসফেট অমসুং দি এ পি অনীমক পূম্না হাপচিনবগী দরকার ওইদে। নাইট্রোজেনগী অপূনবা শরুক্কী তঙ্খায় অমগা লোয়ননা চঙগদবা ফোসফরস অমসুং পোটাস লোনমক্তা থাদ্রিঙৈদা লৈপাক্তা চাইশিনবীগদবনি। অদুগা লেমহৌবা নাইট্রোজেনগী তঙ্খাই অদুনা থারবা মতুং নুমিৎ ৩০-৩৫ নি চনবদা মখোঙ শোল্লমদইদা হাপ্পীগদবনি।

মতুংগী শেবা খরাঃ- থারবা মতুং নুমিৎ ১৫ নিমুক চনবা মতমদা নাপী হাইরপা য়াম্বংপগা লোয়ননা য়ৈশিনখিবা লৈপাক শোমগাইবা কৈ। নুমিৎ ৩০-৩৫ নি শুরবদি মখোঙ ফজনা খোমগৎপীগনি। মসিনা আলুগী তাফম হোমহনবতা নত্তনা নুংশা ফৌগদবা আলুশিংবুসু কুপশিনগনি। মখোঙ নীথৌনা খোমগৎতবদগী নুংশাদা ফৌরবা আলুশিংদি মচু শংজিল্লকই, 'সোলানিন' কৌবা হূ মখল অমা য়াওরকই অমসুং আলুদু খাতক তৌরকই। আলুনা তাবা হৌগৎলকপদগী খেঙথনা অমসুং লূথনা মখোঙ শোল্লদি আলু তাগবনা মতাং - শিং ককথংলুবা য়াই। আলুনা তাবা হৌরকপদগীনা মপুং ফারবা মতম ফাওবসি তঙইফদনা ঈশিংগী দরকার ওইবা মতমনি। মতম অসিদা নোংলাক্তুবদি শোয়দনমক ঈশিং চনবীগদবনি। নৎত্রবদি অদোমগী চাথোক কৈদৌঙৈদসু নীংবা থুংবা ঙম্লেই।

ব্রীদিংগী পাম্বৈনা অফবা মখলগী ওক পুথোকপা

ডা. এম রাজেন্দ্র সিংহ

হান্নগী মখা ....

ইষ্টুস শাইকল অমসুং হীট লাকপা

ইষ্টুস অমা হৌবদগী মথংগী অমা হৌবা ফাওবগী মতম অসি নুমিৎ ১৮ দগী ২৪ ফাওবদা ব্রীদকী মতুংইন্না খেন্নবা লাকপা য়াওই। হীৎ অমুক্তং লাকপা হৌম্রবদি, মপাশাগবু তিন্নব্রবা নৎত্রগা খূৎশেম্বা মচাগী মরু পীচবদি চহিচুপ্পা নুমিৎ ১৮ দগী ২৪ ফাউবগী মনুংদা হীট অসি শোয়দনা লাকই।

হীট লাকপগী খুদমঃ-

১. চাবোকথোঙগী মপান (ভলভা) অদু হীট লাক্কদবা নুমিৎ ৩ দগী ৮ ফাওবগী মমাংদগী পোমখৎলকপা অমসুং ঙাংশিল্লকপা হৌরকই। করিগুমবদা, চাবোকথোঙদগী অটৌবা মচুম (ম্যুকস) থোরকই। মচুম থোরক্তুবসু, ভলভা অদু হাংদোকলগা য়েংবদা খরা হেন্না ঙাংশিল্লি লোয়ননা অনপ্পা মচুন্না চোৎচুনা লৈ।

২. ওক অদুগী মশাগী লিচৎ অমদি হৈনবী মতৌ হোংলকই। অতোপ্পা লৈমিন্নরিবা ওকশিংদা চোংখৎপা নৎত্রগা মনাদা চিকপনচিংবা তৌরকই। অতোপ্পা ওক অমনা চোংখৎলবসু লেংদনা লৈ।

৩. ষ্টেন্দিং রিফ্লেক্স হায়বদি ওক অদুগী মনমগন্দা খূৎনা নমদুনা য়েংবদা, লেংদনা মখ্বাং, মনমগন পোনখৎতুনা লৈবগী খুদম অদু উৎলকই। ষ্টেন্দিং রিফ্লেক্স অসি হীটকী অহৌবা অমসুং অরোয়বদদি মনাক্তা লাবা লৈত্রবদি কয়া শেংনা উদে। হীটকী ময়ায় চবুক্তদি, লাবা য়াও-য়াওদ্রবসু লয়া শেংনা উবা ফংই।

৪. করিগুমবদা ওক অমোম অদুনা ঙংবা খোংবগী মখোল থোরকই।

৫. করিগুন্দা, মচিঙ্গাক ফাওবা থওইরক্তে লোয়ননা মকোন্দা উনা-রানানা শাবা ওইরবদি খুদেক্তুনা লাবা থীবা চৎলি।

৬. করিগুমবদা অহল ওইরবী মপীশিংদদি, অনাবদৌনা কুন্দুনা লৈবগী লোয়ননা মথক্কী খুদমশিংসি লয়া শেংনা উবা ফংদবা য়াওই। মসি ওক মপীশিংদা ১০% রোমদি থোকই। মথোয় অদুনা মপাশাগী মনম (সবমেক্সিল্লরি নৎত্রগা প্রেপ্যুশিএল গ্লাণ্ডদগী থোরকপা ফেরোমোনগী মনম) অদু ফংনবা এন্দ্রোষ্টেনোল (এরোসোল) অদু ওকপী অদুগী মশাদা নৎত্রগা মকোন্দা চাইশিল্লবদি হীটকী খুদম অসি লয়া শেংনা উবা ফংই। এন্দ্রোষ্টেনোল নৎত্রবসু মপাশা লৈরবদি মনাক্তা পূশিন্দুনা য়েংবদা হীট লৈবগী খুদম অদু উৎলকই। মসিগী মথক্তা তৌবা য়াবা অমনা, মপাশা অমনা করিগুম্না হীট ফজনা লাকপা ওক অমোম অমদা সার্ভিস পীনবা হোৎনবা মতমদা খোংবা, ঙংবগী মখোল অদু তেপ অমদা রিকোর্দ তৌশিল্লগা, খোঙল অদু হীটকী খুদম লয়া শেংদ্রবী ওকপী অদুগী মকোন মনুংদা থাদোকলবদি হীট অদু লয়া শেংনা উৎলকই। হীট লাক্লবী ওক অমোম অমদা মপাশা থাজিনবা অমদি মচাগী মরু পীবগী (সার্ভিসকী) চপ চাবা মতমঃ-

হীট লাকপা হেক হৌরকপা নৎত্রগা লোয়শিল্লমদাইদা মপাশাগা ত্রিমহল্লবা নৎত্রগা খূৎশেমগী মচাগী মরু পীরবদি, মচা ওইবা অমদি অপোকপা মচাগী মশিং ৱাৎলি। খ্বাইদগী হেন্না ফবা মতমদি ওতুলেসন তৌগদবা পূং ১০ দগী ২০ ফাওবগী মনুংদা পাঙথোকপনি। হায়রিবা মতম অসি খঙনবগী মরুওইবা খুদমদিঃ-

চাবোকথোঙগী মপান ভলভা অদু খরা খরা ঙাংশিনবা লোয়ননা চাওখৎপা হৌরক্লগা, মথং মথং হেঞ্জিল্লক্তুনা মপুং ফানা তিংনা চাওখৎলকপা মথংদা, ঙাংশিল্লম্বা অমদি চাওখৎলম্বা অদু মথং মথং হন্থরকপা অসিগী মতম অসি চাচৎতা নুমিৎ ৩-৪ নিরোম চংই। হায়রিবা নুমিৎ ৪-৫ নি অসিগী মনুংদা নুমিৎ নিনি থগ্লগা হমনিশুবা অমসুং মরীনিশুবা নুমিৎ অনী অসিগী মনুংদা মপাশা থাজিনগদবনি। হায়বদি হীট লাকপগী পুং ৪৮-৫০ হেক লাম্বোকখিবগা মচাগী মরু (সার্ভিস) অমুক পীবা অদুগা পুং ৮ দগী ১৫ অমুক খন্নরগা পীবা অসিনা শোয়দবা হেল্লি। হায়রিবা অহানবা পীগদবা মতম অদুদা ভলভা অদু অয়োবীদা চাওখৎলম্বদগী অমসুং ঙাংশিল্লম্বদগী খজিক্তং হন্থরপ তৌবগী তাঞ্জা ওইগদবনি। মথংগী অকোনবা পীগদবা মতম অদুদদি ভলভা অদু হীট লাকপা হৌরকপগী অদুগুম্না উবা ফংগনি। মনমগন্দা নন্নগা ষ্টেন্দিং রিফ্লেক্স য়েংবদা ওক অদু ফজনা লেংদনা লৈগনি অমসুং মনম পোনখৎকনি। ষ্টেন্দিং রিফ্লেক্স অসি তোয়না তোয়না চেক তৌবদা য়ারমদবদগী হেক য়ারকপা খুদক্তুদা সার্ভিস পীরোইদবনি। ষ্টেন্দিং রিফ্লেক্স অসি হেক ফংবগী পুং ১-২ লৈরগা অহানবা মচাগী মরু পীবা (সার্ভিস) অদু পাঙথোক্কদবনি। মতম অসিদা ভলভা অদু শোকপদা, চত্তুনা লৈরম্বা ওক অদু চপ লেপকনি। লোয়ননা মপাশানা চোংখৎপদা লেংদনা লৈবা হেক হৌরকপগী মতুং পূং ১২-২৪ ফাওবগী মনুংদা অহানবা সার্ভিস অসি পীহনগদবনি।

মপাশা খুদিংমক অমোমশিংদগী লাপ্পা থমগদবনি। অমোম শিংদুনা হীট লাক্তুনা সার্ভিস পীবগী চপচাবা মতমদু য়ৌরকপগা, মপাশা অদু অমোমদুগী মনাক্তা পুশিল্লক্লগা সার্ভিস পীহয়বা থাজিনগদবনি। কৈদৌঙৈদসু অমোম অদু পুরগা মপাশাগী মনাক্তা থাজিল্লোইদবনি। থাজিনগদবা মপাশা অদু অমোম অদুনা হাতম ওইরবদি অমোম অদুদগী অহল খরা ওইবা, অদুবু য়াম্না হেঞ্জিন্ন চাওবা অমদি লুম্বা হেন্দবা ওইগদবনি। হাতম নত্তবা ওক মপী ওইরগসু হেঞ্জিন্না লুম্বা মপাশা ওইরবদি অমোম অদুগী মখোঙ মখৎনচিংবা তেকপা য়াবগী খুদোংথীবা লৈ। মতিক-মপা চারবা মপাশা অদুনা অমোম অদুদা চোংখৎপা মতমদা অশোয়-অঙাম থোক্তনবা শেন্নগদবনি লোয়ননা থিন্দোক্লিবা পেনিস অদু মফম চানা, ভেজাইনাগী মনুং চংহনবদা মতেং পাংবীগদবনি। অসুন্না মিনিট ১০ দগী ১৫ ফাওবগী মনুংদা মপাশাগী সিমেন অদু মপুং ফানা অমোম অদুগী য়ুটেরস মনুংদা কাপশিল্লমলগা অমোমগী মথক্তংগী চোংখরকপদগী মপাশা অদু অমোম অদুগী মনাক্তগী লৌথোক্কনি অমসুং হান্না মানা লৈরমফম কা অদুদা পুশিল্লগা পোৎথাহন্নবা অমোমদুদগী খাইদোক্কগা পোথাহন্দুনা থমগদবনি। অনীশুবা সার্ভিস পীবা মপাশা অদু ঙ্গ্রবদি অহানবা সার্ভিস পীখিবা অদু নত্তবা অতোপ্পা অমা খনবনা কায়বা হেল্লি। অদুবু মপাশা অদু থা ১২ গী মথক্তা অহল ওইরবসি সার্ভিস অনীমক মপাশা অদুনা পাঙথোকহনবদা অশোয়বা লৈতে।