মচা পোকপী ওক মপীশিংদা য়াম্না তোয়না থেংনবা লায়না

– ডা. সরাংথেম জেসমারানি –

মচা পোকপী ওকশিংদা লায়না অমা নৎত্রগা অমা নাদুনা অচৌবা অমাঙবা অমা ওইহল্লি। য়াম্না তোয়না নাগনবা লায়না হায়রগদি ব্যাজাইনো সভাইকেল প্রোলাপস, ডীষ্টোকিয়া, নাওফম তাদবা, মষ্টাইটিস, মেত্রাইটিস, অগেলেক্সিয়া কমপ্লেক্স অসিনচিংবনি। মতম চানা ওক মপুনা লায়নাগী লাইওং খঙদোকপীরগা ঙন্না লায়েংবিহৌরগদি কনবা ঙমদুনা অমাঙবা কয়া অমদি কলহৌবা ঙমগনি। মথক্তা পীরিবা লায়নাশিংগী শন্নপ্পা খরা মখাদা থমজরি ঃ

ক) ব্যাজাইনো সভাইকেল প্রোলাপস ঃ

করিগুম্বা চাবোকথোঙদা মনুংগী মরীন অদু মবুক মনম ওন্থোক্লগা মপানলোমদা ইন্থোক্তুনা তোংথোরকপা নৎত্রগা য়াস্থরকপা য়াওই। মসিবু ঐখোয়না ব্যাজাইনো সভাইকেল প্রোলাপস হায়না খঙনৈ। হায়রিবা লায়না অসি (১) গর্ভা পুরবী ওক্তগী ইষ্ট্রোজেন হেন্না পুথোরকপা (২) মমাঙগী মচা পোকপদা বেরা তৌবা (৩) মরূ পুথোক্লিবা ওভরীদা পোমদুনা নাবা।

লায়নাসিগী লাইওংদি অহানবদা হকচাংগী মপান্থোংগী শরুক্তু পোমখৎলকই, ঙাঙশিল্লকই, য়াম্না নাবা ফাওরক্তুনা শংবা হৌরকই। শংল-শংলগা চাউথোকপা হেল্লকই। মহীক মতাই চঙবা হৌরকই অমসুং পুমথরকই। মহীক চঙদুনা মচাখাউ শোকখিদগী এবোসন তৌবা নৎত্রগা মচা পোকপদা কুইনা চঙদুনা অশিবা মচা পোকই। খরা শাথিনা শোক্লবা ওকশিংদদি শৌজদুদসু থিবোং থিরিন থোরকপা য়াওই। য়াম্না শাথিনা শোক্লবা মশাদু ইচোক চোকথরবা ওকশিংদদি লায়েংবদা কানবা ঙমদে।

হায়রিবা লায়নাসি অহানবা হৌরকপদা নৎত্রগা মহীক মতাই চঙদ্রিঙৈদা থেংনরবদি ইন্থোরক্লিবা শরুকতু মফম চানা ইনশিনবীরগা ইন্থোরকপা ঙমদনবা অকনবা লংনা ফোৎচিল্লগা পুন্দুনা থম্বীগনি। মসি তৌবগা লোয়ননা প্রোজেষ্টোরোন ১০-৩০ এম জি ফাওবা শদোংদা নুমিৎ খুদিংগী অনাবা ফৎত্রিবা ফাওবা কাপ্পীগনি। মসিগী মথক্তা এন্টিবাইওটিক্সকা লোয়ননা ভিটামিন মিনরেলসু হাপ্পীগনি।

খ) ডীষ্টোকিয়া ঃ

মচা পোকপগী চপ চাবা পুংফম য়ৌবা ফাওবদা খূৎশেমগী মতেং য়াওদনা মহৌশাগী ওইবা মশা মথন্তগী শক্তিনা মচা পোকহনবা ঙমদবা অদুবু ডীষ্টোকিয়া হায়না খঙনৈ।

ডীষ্টোকিয়াদগী ঙাকথোক্লবা মরু ওইবা পান্বেদি ঃ

১) য়াম্না ঙন্না হীট লাক্লগসু হাতমদা মশাগী অরুম্বনা কিলো ৫০-৭০ ফাওবা য়ৌদ্রগদি মচা লৌবিরোইদবনি।

২) গর্ভ পুরবী ওকশিংদা কৈদৌঙৈদা হেঞ্জিন্না পীজবীরোইদবনি। মসিনা নোয়বগী চাং ৱাংহল্লি।

৪) মশা নাদ য়েক্তনবা গর্ভ পুবী ওক অদুগী মচীঞ্জাক্তা ভিটামিন, মিনরেল সপ্লিমেন্ট কয়া অমা হাপ্তুনা পীজবীগনি।

৫) গর্ভ মপুং ফারকপদা য়াম্না লুমথরবা মতমদা কন্না চেলহনবা, চোঙবা ফনবা নৎত্রগা নান্থুবনচিংবা থোকহনবীরোইদবনি।

করিগুম্বা ডীষ্টোরিয়া থোরক্লবদি মনাক নকপা ডাক্টর অমা কৌবীদুনা থুনা লায়েংবীহৌবীগনি।

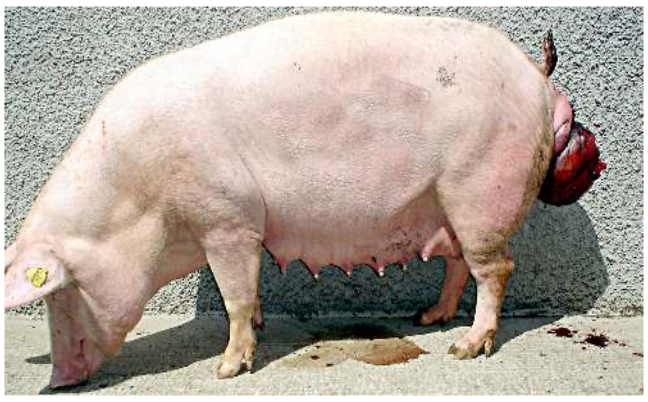
গ) মষ্টাইটিস ঃ ওক মপীগী মখোমদা পোমদুনা লায়হৌ তৌবগা লোয়ননা মচাশিংবু মখোম পীথক্তবা করিগুম্বদা হেঞ্জিল্লবদি শিবা য়াওবা য়াওই। মসি ঐখোয়না খোমদা হৌবা হায়রগসু খঙনৈ। লায়নাসি ওইরকপগী মরমদি ওক মচাশিংনা মখোম থকপা মতমদা খোমজিন মুন্নবা অথৌবা ময়াশিংনা মপীগী মখোম চীকথৎপা নৎত্রগা য়োৎপী, তিঙ্খং, উচেৎ-ৱাচেৎ অমদি ওক থল্লিবা লৈমায়দু/ওকোন্দু মোৎপা, অতুম্বা পোৎশক অমনা মখোমদা ঈ থোক্লবা শোকহনবা নৎত্রগা মশা মনুংগী অনাবদগী মহীকশিংদুনা মখোমদা চঙলকপদগীসু খোমদা হৌবসি থোকপসু য়াওই। লায়না অসিগী লাইওংদি অহানবা হৌরকপদা ওকপীদু চানিং থক্লিংবা ৱাৎলকই। লায়হৌ ১০৫°এফ - ১০৭°এফ য়ৌনা হৌরকই। মখোমগী খোমজিন কয়াদা পোমথোরকই । অপোম্বশিংদু শোকপদা শারকপা ফাওরক্কনি। করিগুম্বা অপোম্বা মচিন্দগী নায় থোরকপা য়াওই। মতমসিদা ওকপীদুনা মচাশিংদা মখোম পীথক্তনবা কন্না হোৎনৈ। মসি মচা পোকপদগী নুমিৎ নীনিগী মতুংদা য়াম্না তোয়না থোক্কল্লি। অসুম্না মচাশিংদুনা চরা হেনবদগী শিবা ফাওবা য়াওদবা নত্তে। লায়না অসিদগী ঙাকথোক্লবা অপোম্বদু ঈশিং অঙৈংবা অশাবগা শিন্দোক-শিঞ্জিন তৌদুনা হিগা য়ৈবীগনি। এন্টিবাইওটিক্স নুমিৎ ৩-৫নি ফাওবা কাপ্পীগনি। শাথিনা শোক্লবা মপীগী মচাশিংদু অশেম্বা মচীঞ্জাক/শঙ্গোম পীথকপীগনি।

লায়না অসিদগী লাক্তনবা য়াম্না লূ-নানবা মফমদা মচা পোকহনগদবনি। অফবা অকংবা চরুনচিংবা থাবীগনি। ওক্লাওশিংসি পোকপা মতমদা ময়া ৮ হৌরগা পোক্লকই (মথক্তা ৪ মখাদা ৪)। হায়রিবা ময়াসি য়াম্না তূম্বা মরম্না ময়া ককপা মরু ওই। ময়া ককপা মতমদা নেল কট্টরনসু ককপা য়াই। মসি ককপা মতমদা ময়ায় ওইরপ্পা চপ্পগা ককথৎপীগনি। করিগুম্বা ঈ থোকপা তারগসু লশিংনা ঙাইহাক্তং নমশিন্দুনা থম্বীগনি। চেকশিনবীগদবা অমনা ময়া ককপা মতমদা য়াখোঙ নোমদনবা, অথৌবা মচিন লৈহৌদনবা অমদি য়ারি শোক্তনবা হোৎনবীগদবনি। ওক্লাওশিংগী ময়া ককথৎপগী মরমদি মখোম থকপা মতমদা মপিগী খোমজিন্দা অথৌবা ময়াশিংনা চিকথৎপদগী শোকপা অমসুং মখোয় মশেল লাক্লবদগী মমিৎ মমায়দা অশোকপা কয়া থোক্লকপদগী কনবা ঙম্মী।

ঘ) মষ্টাইটিস, মেত্রাইটিস অগেলেক্সিয়া কমপ্লেক্স ঃ

ওক মপীনা মচা হেক পোকপগী মতুং পুং ১২ দগী নুমিৎ হুমনি ফাওবসিদগী হৌনা মখোম থোকখিদদুনা মচাশিংবু মখোম পীথক্তবসি য়াম্না তোয়না থোক্কনবা লাইওং অমা ওইরি। লায়না অসিনা মরম ওইদুনা ওক মপীদা/মচাশিংদা মতম চানা লায়েংবীহৌদ্রগদি শিবা ফাওবা য়াওরি।

লায়না অসিগী লাইওংদি মচা পোকখ্রবা মতুংদা নুমিৎ হুমনি ফাওবগী মনুংদা মচাশিংনা মখোম থক্লবা হোৎনবদা অনাবা মপীদু হৌগৎ হৌগৎতুনা চেল্লি। নৎত্রগা মখোমদু লোৎতুনা থম্নবা মবুক্লা উপ্তুনা কুল্লি। অসুম্না থক্তবদগী ওক মচাশিংদুগী ফীভম ফৎচিল্লক্তে। ইশোন শোনজিল্লকই। লোয়ননা মশা শোন্থরক্তুনা মথং মথং শিরকই। মপীদু লাইহৌ হৌরক্তুনা মচিঞ্জাক চানিং থক্লিংলক্তে, মথি শুংগৎলকই। মখোমশিংদু পোমখৎলক্তুনা খোমদা হৌরকই। খোমজীনশিংদু



ইখুই খুইজিল্লকই অমসুং পীকশিল্লি। খূৎনা চিংলগা য়েংবদা মখোম থোরক্তে নৎত্রগা লীক্লা থোরকই । মদু তৌবদা য়াম্না নাবা নৎত্রগা হৈনদবা উৎলি। মতমসিদা চাবোকথোঙদগী নায় য়াওবা অনঙবা মচুম লেপ্তুনা চৎলি। করিগুম্বদা মচুমদুগা লোয়ননা নাওফম মতৎ অমদি অশিবা অপূম্বা মচা য়াওরকপসু য়াওই অদুবু অয়াম্বদি লায়না অসিনা হৌবদগী য়ামদ্রবদা নুমিৎ হুমনি ফাওবগী মতুংদা তপ্প-তপ্পা লায়না অসিদগী ফরকই অদুবু মখোম পুরা চিংখৎখিবগা লোয়ননা মচা পূম্নমক মখোম পীথক্তদুনা শোন্দম্নদুনা শিবা ফাওবা য়াওদবা নত্তে।

লায়না অসি লাক্তনবা ওকপুনা লু নান্না ওক্কোনশিংদু থম্বীগনি। গর্ভ পুরিঙৈদা পীগদবা মচীঞ্জাক্কী নীয়ম ঙাক্লা চৎতুনা মশাদু হেঞ্জিন্না নোয়খৎখিদনবা হোৎনবীগনি। অফবা মখলগী শজিক য়াম্না পীজবগা লোয়ননা অহাংবা লমহাংদা থাদোক্তুনা শাজেল তৌহনবা দরকার ওই। লায়না অসি লাক্লগদি মনাক নকপা ডাক্টর অমগা তান্নবীদুনা নীংথিনা লায়েংনবা হোৎনবীগনি।

ঙ) থীন সাও সিন্দ্রোম ঃ ওক মপীনা মচা চেল্লিঙৈদা য়াম্না থীনা শোন্থখিবা অমদি মচা খাইনরবা মতুংদসু নোয়খৎহনবা ঙমদদুনা নোংমা নোংমগী শোনবা হেঞ্জিল্লকপা অদুগা করিগুম্বদা শোন্থমনখিদুনা হৌগৎপা ঙমদদুনা মতম খরা লৈরম্লগা শিবা ফাওবা য়াওরকপসিবু থীন সাও সিন্দ্রোম হায়না খঙনৈ।

লায়না অসি ওইরকপগী মরমদি মচা চেল্লিঙৈদা লৈফম চাফম নীংথিনা থম্বীদবা, মকোন মনুংদু ইচোৎ চোৎহনবা অমদি য়াম্না ঈংনা থম্বীবা, মচীঞ্জাক নীংথিনা পীজবীদবা অমদি মবুক মনুংদা লৈবা তীলশিং হীদাক থাদুনা লৌথোকপীদবা ময়ামসিনা ফীভম অসি ওইরকই।

ফীভমসিদগী কন্ননবগীদমক মচা চেল্লিঙৈদা ময়েং য়াম্না তারবা ওকপী খুদিংমক অফবা মখলগী মচীঞ্জাক মতিক চানা পীজ পীথক তৌবীবগা লোয়ননা মিনরেল, ভিটামিন য়াওবা ফুদ সপ্লিমেন্টশিং গর্ভ হেক পুরকপদগী থাবীগনি।

মতম চানা চেকশিন থৌরাং লৌবীহৌবনা ওকশিংসি লায়না তীলনাদগী ঙাকথোক্তুনা মশা মউ ফনা লৈদুনা শেন্দোং লৈনা লোয়বা ঙমগনি। ●

অপাতানিগী মীওইশিংনা পাঙথোকপা লৌগা ঙাগা য়োকমিন্নবা

ডোঃ য়ূম্নাম বেদজিৎ

অৱাং নোংপোক ইন্দিয়াদা মৈহৌরোলদগী চথদুনা লাক্লিবা মহৌশাগী খল কায়হন্দবা মওংদা ঙা য়োকপগী থৌওংগী মতাংদা খঙমিন্নবা য়াবা খরা থমজরি।

অৱাং নোংপোক ইন্দিয়া অসি ফুরুপ কয়ানা পূন্না খুন্দামিন্নবা মফম অমনি। মফম অসিদা লৈরিবা ষ্টেট খুদিংমক মশা মশাগী ওইবা চৎনবী অমদি সংস্কৃতি লৈজে। হায়রিবা মফম অসিদা লৈঙাক্কী ওইবা ষ্টেট ৮ লৈ। হায়রিবা ষ্টেটশিং অদুদি অরুনাচল প্রদেশ, অসাম, মণিপুর, মিজোরাম, নাগালেন্দ, ত্রিপুরা অমদি সিক্কিমনি। লমদমশিং অসিদা চহী চূপ্পা নোং চুই। তৌইগুম্বসুং নোং চুবগী চাং অসি মে থাদগী সেপ্টেম্বর থা ফাওবদা খরা হেন্না চুই। নোং চুবগী চাংনা মিলিমিটর ২০০০দগী মিলিমিটর ৪০০০ ফাওবনি। অৱাং নোংপোক ইন্দিয়াগী অয়াম্বা মফমশিং চীংগী লমনা অয়াম্বা ওইবা মরম্না য়ামখ্রবা নোংগী ঈশিং অয়াম্বা অরেম্বদা চেন্থখিদুনা লৈবাক লৈহাও চেন্থখিবদা মতেং পাংলি।

চেন্থখিগদৌরিবা ঈশিংবু মফম চানা তুংহন্দুনা থম্বা হায়বসি মহৌশাদগী পাঙথোক্লদুনা লাক্লিবা থৌওংনি। অসুম্না ঈশিং হার্বেষ্ট তৌবা অসিনা ঈশিং ঈচাও থোকহন্দবা, লৈবাক লৈহাও চেন্থদুনা মাঙহন্দবা, পান্বী কয়া থাবদা দরকার ওইবা ঈশিং পীবা, মসিদসু নত্তনা শা-ঙা কয়া অমদি মীওই কয়াগী দরকার ওইবা ঈশিং পীবা ঙমহল্লি। লমদম অসিদা মহৌশাদগী হৌনা ঈশিং অমদি লৈবাক লৈহাও মাঙহন্দবা থৌওং কয়া চথদুনা লাক্লি। মখোয়শিং অদুগী মনুংদগী অমত্তং থমজগে।

অপাতানি সিষ্টম ওফ ফার্মিং : হায়রিবা থৌওং অসিদা পোৎশক কয়ামরুম হায়বদি লৈবাক, ঈশিং অমদি লৌউ-পথাপ পূন্না পূনশিন্দুনা লৈবাক লৈহাও মাঙহন্দনা অমদি

ঈশিংবু ঙা য়োকপা অমদি লৌ উবা পূন্না পাঙথোকমিন্নবা থৌওংদা শীজিন্নৈ। হায়রিবা থৌওং অসি অরুনাচল প্রদেশতা পাঙথোকপা থৌওং অমনি। থৌওং অসি পাঙথোকপগী মরু ওইবা মরমদি চীংগী লম ওইবনা লৌউ-শিংউবা অমদি ঙা য়োকপদা খুদোংচাবা মফম য়াম্না লৈতবা, হায়রিবা মরম অসিনা মরু ওইবা মরম ওইরগা লৈজরিবা মফম খরা অদুদা চানবা মওংদা পাঙথোকপা য়াবা থৌওং পুথোরকপনি। হায়রিবা থৌওং অসিদা চীংদগী চেন্থরকপা ঈশিংশিং চীংখোঙদা তুংশিনহন্দুনা থম্লগা নালা মথং মথং শেমলক্তুনা লৌ উবা (লৌ মরক্তা ঙা য়োকপা) নচিংবা থৌওংশিংদা মথং মথং শীজিন্নবা য়াহল্লি। লৌফম অমদগী অহেনবা ঈশিং অদু ইনলেট/আউটলেটশিংদা চেলহন্দুনা ঈশিংগী চাং অকক্লবা লেভেল অমদা লৈহল্লি।

হায়রিবা থৌওং অসিদা লৌ উবা অসি ফেব্রুৱারী থাদগী মার্চ ফাওবগী মনুংদা হৌই। লৌহোন শেম্বা অসি মফম চাবা অমদা তৌই অদুদগী লৌবুক্তা লিংথোকপগী থবক অসিনা এপ্রিলদগী মে থা ফাওবগী মনুংদা তৌই। করিগুম্বা মতমদা জুনদগী জুলাই থা ফাওবদা তৌবসু য়াওই। লৌহোনশিংদু লিংথোকত্রিঙৈদা ঈশিংদা থমদুনা চোৎহনগদৌবনি। লৌবুকশিংগী ঈশিং সেন্টিমিটর ১০ ওইহল্লি। তৌইগুম্বসুং লৌনা মপাল শাৎপা হৌরকপা মতম অমদি ফৌনা মুল্লকপা মতমদা কংহল্লি। ঈশিং কংহনবা মতমশিং অসিদা ঙাশিং কোম ওইনা তৌথদুনা থম্বা মফমশিংদা কুমথখিদুনা মতম খরা অমুক লেল্লি।

ঙা থাদবগী মতম অসি লৌ লিংখ্রবা মতুং থা অমা শুরকপা অদুৱাইদা হৌবা য়ারে। থাদগদৌরিবা ঙাগী চাওবগী চাংদি সেন্টিমিটর ৪০দগী ৫০ ফাওবা শাংবা ঙানা খ্বাইদগী চান্নৈ। ঙাশিং অসি য়োকপগী মতমসু চাওরাক্লা থা মঙারোম খকনি। মফম মতমগা চান্নবা ফৌ মখল অমদি ঙা মখল অদুমক শীজিন্নবীবা য়াই। অপাতানিগী ওইনদি মখোয়গী লমদমদা ফংবা ফৌ মখল শীজিন্নৈ। অদুগা ঙা মখলদি রৌ, কটলা, শ্রিগল, পুকলাওবীনচিংবা য়োকপীবা য়াই।

অপাতানি সিষ্টম ওফ ফার্মিংগী মতাংদা শুগাইনা থমজদ্রবসু মতাং অসিদা ঐনা থমজনীংবা ৱাফমদি ঐখোয়গী মণিপুরদসু মথক্তা পঞ্জখ্রিবা থৌওং অসিগুম্বা পাঙথোকপা য়াবা মফম কয়া লৈরি। মরম অদুনা থৱায় য়াওবা মীওইশিংনা পূক্লিং চিংশিনবীদুনা ঙা অমদি লৌউ-শিংউবগী পোখোক মরাং কায়না পুথোক্লবা হোৎনমিন্নরসি। মণিপুরগী চীংখোঙ কয়াদা খুদম ওইনা হায়রবদা উখ্রুলগী মফম কয়াদা অপাতানিগী থৌওং অসিগা মান্ননা অসুক্কী মতিক ফজনা লৌগা ঙাগা য়োকমিন্নবগী থৌওং অসি পায়খৎনরক্লি। ●

লৌউবগী পোখোক হেনগৎহন্নবা হোৎনবদা সেকেন্দরি ন্যুত্রিএন্টকী থৌদাং - ১

ডা. ৱাইখোম জিতেন

ঐখোয়না থারিবা তোঙান তোঙানবা মহৈ মরোংশিংদগী অহেনবা পোখোক পুথোক্লবা নৎত্রগা শাহৌ ফনা মপূং মরৈ ফানা হৌবা ঙম্নবা শুংশোয় শোয়দনা ঐখোয়গী লৌফমদা হাপ্লিবা পান্বীগী মচিঞ্জাক মখল অহুম হায়বদি নাইট্রোজেন, ফোসফরস অমসুং পোটাশপু প্রাইমারি ন্যুত্রিএন্ট হায়রগা খঙনৈ। অসিগুম্বা ঐখোয়গী লৌফমদা হাপ্তুবা য়াদ্রবা পান্বীশিংনা চাং য়াম্নসু দরকার লৈবা পান্বীগী মচিঞ্জাকশিং অসিগী হেক মতুং তারকপদা পান্বীশিংনা খরা হন্থবা চাংদা দরকার লৈবা, ঐখোয়না হৌজিক চৎনরিবা লৌউ কাঙলোন অসিনা মরম ওইদুনা ঐখোয়গী লৌফমদা য়াওবগী চাং হন্থখিদুনা অহেনবা হাপ্পগী দরকার লৈরবা পান্বীগী মচিঞ্জাক মখল অহুম হায়বদি কেলসিয়ম, মেগনিসিয়ম অমসুং সলফরবুনা সেকেন্দরি ন্যুত্রিএন্ট হায়রগা খঙনৈ। মখোয় অসি মপূং ওইনা অতোপ্পা পান্বীগী মচিঞ্জাকশিং ফংহন্নবা হোৎনবা মতমদা চেন্নদুনা য়াওরকপা পান্বীগী মচিঞ্জাকশিংদগী ফংহল্লি হায়দুনা সেকেন্দরি ন্যুত্রিএন্ট হায়রগা খঙনরিবনি। খুদম ওইনা ফোসফরস পীনবা হোৎনবা মতমদা শীজিন্নরিবা সিঙ্গল সুপর ফোসফেটতগী পান্বীশিংনা দরকার লৈবা কেলসিয়ম অমসুং সলফরগী শরুক খরা ফংবা ঙমই। অমরোমদা অমুক অশিনবা লৌফমদা শীজিন্নবা দোলোমাইট কৌবা শুনু মখল অদুনা মেগনিসিয়মবু পান্বীশিংদা ফংহনবদা মতেং পাংই। মতৌ অসুম তৌনা পান্বীগী অসিগুম্বা মচিঞ্জাকশিং অসিনা পান্বীশিংদা লৌরিবা থৌদাংশিং মখাদা পীজরি।

কেলসিয়ম :- (১) পান্বী অমগী সেলশিংগী মপান থংবা কুয়োম শেম্বদা শুংশোয় শোয়দনা চঙদ্রবা য়াদ্রবা পান্বীগী মচিঞ্জাক মখল অমনি।

২) পান্বী অমগী সেলশিং মশীং হেনগৎহনবা অমদি শাংবা হেনগৎহনবদা কেলসিয়ম অসি তঙাইফদনা চঙই।

৩) সেল অমগী মনুংদা য়াওগদবা তোঙান তোঙানবা কুরাংবানশিং শেম শাবা মতমদা কেলসিয়ম অসি তঙাইফদনা চঙই।

৪) হৱাই পান্বী মখলশিংনা নুংশিৎতগী নাইট্রোজেন ফাজিনবগী থবক্তা কেলসিয়মনা মতেং পাংই।

৫) পান্বীশিংনা লৈবাক্তগী নাইট্রোজেন লৌখৎনবগীদমক নাইট্রাইটপু লৌখৎপদা কেলসিয়মনা অচৌবা মতেং পাংই।

৬) পান্বী অমগী মনুংদা য়াওরিবা তোঙান তোঙানবা এঞ্জাইম ময়াম অমা মথৌ তৌহনবদা কেলসিয়ম অসি চঙদ্রবা য়াদ্রবা পান্বীগী মচিঞ্জাক অমনি।

নোং মরাং কায়না তাবা অমদি মহৌশানা অশিনবা মফম ওইবনা লমদম অসি মপূং ওইনা কেলসিয়ম ৱাৎপগী অৱাবা মায়োক্নৈ। অমরোমদা অমুক ঐখোয়না পায়খৎলিবা অরানবা লৌউ কাঙলোনশিংনসু ঐখোয়গী লৌফমদগী কেলসিয়মবু থুনা মাঙহনখিনবগী মরম অমা ওই।

কেলসিয়ম ৱাৎহনবা য়াবা লৌউ কাঙলোনশিং :-

১) লিশাং শিৎনা এমোনিয়ম সলফেট অমসুং অশিনবা পোকহনবা মখলগী হারশিং শীজিন্নবা লৌফম।

২) পোটাসিয়ম য়াওবা হারশিং দরকার লৈবা চাংদগী হেন্না মতম শাংনা চাইবা লৌফম।

৩) থুমহি চেনবা ঈশিং (সোদিয়ম য়াম্না য়াওবা) না মতম শাংনা ঈশিং চনবা লৌফম।

৪) সোদিয়ম য়াওবা হার মখলশিং চাং ৱাংনা লৌফমদা চাইবা।

কেলসিয়ম ৱাৎপা লৌফমদা হৌবা পান্বীশিংদা উৎলকপা য়াবা লায়ওংশিং -

১) খামেন অশিনবা নৎত্রগা মোরোক্কী মনিংদা মুনা খামদেক্তুনা পুমশিল্লকপা।

২) কোবি থমচেৎ নৎত্রগা কোবি ফুলগী অনৌবা মনাগী মতোনশিং মৈ চাকপগুম কংশিল্লকপা।

৩) পান্বীগী অনৌবা মনাগী মতোনশিং অশংবা মচু মাঙখিদুনা ঙৌথোরকপা।

৪) পান্বীগী অনৌবা মনাশিং ফিভম কায়বা মক্রু-মক্রু তৌবা।

৫) চুজাক পান্বীগী অনৌবা মনাগী মপানশিং শেগাইরকপগা লোয়ননা মনা অমগা মনা অমগা মরী মরী শম্নদুনা য়েংবদা কৈরাক মওং মান্না লৈবা।

৬) মতোন অনৌবা চোংখৎপা ঙমদনা মুনা খামদেক্তুনা লৈবা।

৭) মরূ মরাগী মতোনশিং চোংথোকপা ঙমদবা।

কেলসিয়ম পীবা য়াবা হার মখলশিং

হার মখল	য়াওরিবা কেলসিয়মগী চাং (%)
১) Single Super Phosphate	১৯-২২
২) Rock Phosphate	৩৩
৩) Quick Lime (CaO)	৭০গী মখা
৪) Hydrated lime (Ca $(OH)_2$)	৫৪গী মখা
৫) Calcite (Agricultural lime - Ca CO_3)	৪০গী মখা
৬) Dolomite ($CaCO_3$. MgO_3)	২১গী মখা

কেলসিয়ম ৱাৎপগী লায়ওং উরবা লৌফমদা পায়খৎপা য়াবা থবক থৌরমশিং

মখাদা পীজরিবা থৌওংশিং অসিগী মনুংদগী অমা নৎত্রগা অমা পায়খৎতুনা পান্বীশিংনা থেংনরিবা কেলসিয়ম ৱাৎপগী অৱাবা কোকহন্নবা হোৎনবা য়াই।

১) লৌফম অদুগী অশিনবগী চাং অমসুং থাগদৌরিবা মহৈ মরোং মখল অদুগী মতুংইন্না লৌ পরি অমগী লৌফমদা শুনু (Ca CO_3) কেজি ১০০০-১০,০০০ ফাওবগী চাং চাইবীবা য়াই।

২) করিগুম্বা Dolomite (Ca CO_3 $MgCO_3$) ওইনা শীজিন্নবিরবদি লৌ পরি অমদা কেজি ১০০০-৬০০০ ফাওবা শীজিন্নবিবা য়াই।

৩) ষন্থি-ষণয়ুং নৎত্রগা নাপি-শিংবীদগী পথ্র-পুমথহল্লগা শেম্বা হারশিং (FYM/Compost) য়ামদ্রবদা লৌ পরি অমদা কেজি ২০,০০০দগী তাদনা চাইবীবা।

৪) Calcium silicate sldg নৎত্রগা খূৎশেমগী ওইবা কেলসিয়ম সিলিকেটশিং লৈবাক্তা চাইবা।

৫) Calcium Chloride (Ca Cl_2. 6 H_2O) অসি ঈশিংদা থিৎপীরগা পান্বীগী মনাদা কাপ্পীরবসু পান্বীশিংদা কেলসিয়ম ৱাৎপগী অৱাবা অসি খুদক্কী ওইনা কোকহনবা য়াই। ঈশিং কয়া য়াম্বদা কেলসিয়ম ক্লোরাইদ কয়া য়াম্না লৌগদগে হায়বদুদি পান্বী মখল খেন্নবগী মতুংইন্না খেন্নগনি। চাংচৎতা ঈশিং লিটর ১৫দা কেলসিয়ম ক্লোরাইদ গ্রাম ৭৫-৩০০ ফাওবা পান্বী মখল খেন্নবগী হায়বদি মনা, মউ থোৎপা পান্বীশিংদা হীদাক্কী শরুক য়ামহন্দনা অদুগা মউ অমসুং মনা কনবা পান্বীশিংদা হীদাক্কী শরুক ৱাংনা থুংনবা কাপ্পীগনি।

৬) মথক্কী হীদাক অসি নৎত্রগা Calcium Nitrate $Ca(N)O_3)_2$ 4 H_2O হায়রিবা হীদাক অসি পান্বী মখল খেন্নবগী মতুংইন্না ঈশিং লিটর ১৫দা হীদাক গ্রাম ৯০-২৭০গী চাংদা থিৎলগা কাপ্পীরবসু পান্বীশিংদা লৈরিবা কেলসিয়ম ৱাৎপগী লায়ওংশিং অথুবগী ওইনা কোকহনবা ঙমই। ●

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