এডিটোরিয়েল
ꯑꯦꯗꯤꯇꯣꯔꯤꯌꯦꯜ

নেস্নেল গ্রীন ক্রোপস

মহৌশাগী খল কায়হন্দনবা স্কিমশিং নীংথিনা চল্লাইসি

মালেমগী অইং–অশাগী খল কায়থরকপনা মহৌশাগী ফীভমদা অহোংবা কয়ামরুম লাক্লে। অইং–অশাগী খল অসিনা মরম ওইরদুনা নোর্থ অমসুং সাউথ পোলদা লৈরিবা উনগী চীংদুমশিং অসুম শৌদোরক্তুনা সমুদ্রগী ঈমায় ৱাংখৎলকপগী পাউ লেপ্তুনা তানরি। অইংবা উনদা লৈবা হৈনজবা শা–ঙা কয়ামরুম লৈফম লৈতবগী অৱাবা মায়োক্লরি। সমুদ্রগী ঈমায় ৱাংখৎলকপনা মরম ওইরদুনা চহী–চা খরগী মনুংদা মী তানরিবা সিটি কয়ামরুম ঈরোন্নুংদা লুপখ্রগনি হায়না সাইন্টিষ্টশিংনা ফোঙদোক্লখিবা লৈখ্রে। অসিগুম্বা অইং–অশাগী খলশিং কায়থরকপসি থিংননবগীদমক মালেমগী ওইবা অচৌবা ঈহৌ অমা লাকখ্রে। ঈহৌশিং অদুগী মতূং ইন্না মালেমগী লৈবাক কয়ামরুম্না শরুক য়াদুনা মহৌশাগী খল কায়হন্দনবা লৌখৎপা য়াবা থবকশিং পাঙথোকমীন্নবা হৌখ্রে। ইন্দিয়াসু মালেমগী লৈবাকশিংগী মনুংদা য়াওবগা লোয়ননা থাক কয়ামরুমদা অইং–অশাগী খল অমসুং নোংজু–নুংশাগী চাং কায়হন্দনবা লৌখৎপা য়াবা থবকশিং লৌখৎলি। খোঙথাং অসিগী মখাদা মিনিষ্ট্রি ওফ ইনভাইরোনমেন্ট এন্দ ফোরেষ্ট, গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়াগী প্রোগ্রাম অমা ওইনা নেস্নেল গ্রীন ক্রোপস হায়বসি লিংখৎখিবনি। প্রোগ্রাম অসিগী মখাদা লৈবাক অসিগী ওইনা স্কুল ১,২০,০০০ কোনশিল্লি। স্কুল অমমমদা নেস্নেল গ্রীন ক্রোপস (এন জি সি) স্কুল ইকো ক্লব লিংখৎলি। ক্লব অমমমদা মহৈরোই ২৫০ দগী তাদনা য়াওহল্লগা মেম্বর ওইহল্লি। হায়রিবা মহৈরোইশিং অসি পূনশিল্লগা মহৌশাগী খল ঙাক্তুনা থম্নবগী মতাংদা তোঙান তোঙানবা প্রোগ্রাম কয়ামরুম পায়খৎহল্লি। লাই য়েকপগী অথোই–অহেন তান্নবা, দিবেটিং কম্পিটিসন পাঙথোকপা, স্কুল লু–নান্না থম্ননবা থৌদাং মহৈরোইশিং অসিদা শিন্নে। অসুম্না চহী নৌরিবা অঙাংশিংগী ৱাখল্লোনদা ঐখোয়না লৈরিবা তাইবঙপান অসিগী মরমদা মমুৎ তানা খঙহনবগা লোয়ননা মহৌশাগী খল ঙাক্তুনা থম্নবগী ৱাখল্লোনশিং পীননবা পান্দমদা প্রোগ্রাম অসি পায়খৎপনি।

মণিপুরগী ওইনা কুমজা ২০১৪–১৫, কুমজা ২০১৫–১৬ অমসুং কুমজা ২০১৬–১৭ তা মিনিষ্ট্রি ওফ ফোরেষ্ট এন্দ ইনভাইরোনমেন্টনা প্রোগ্রাম অসিগী মখাদা শেল অমতা থাদোরকখিদে। অদুবু কুমজা ২০১৭–১৮ গী ওইনা লুপা ক্রোর ২.১৯ রোম কুমজা ২০১৭ কী দিসেম্বর ২২ দা থাদোরকখি। হায়রিবা শেনফম অসি ইকো ক্লব অমমমদা লুপা ৩,০০০/৩,০০০ পীবা অমসুং হায়রিবা ক্লবশিং অসিদা দষ্টবিন অনীখক পী। দষ্টবিন অমসুং শেল ওইনা পীরিবশিং অসি স্কুল অমমমদা লুপা ৫,০০০/৫,০০০ রোমনি হায়না পানৈ। হায়রিবা লুপা ৩,০০০ গী শেনফম অসি চ্যেক ওইনা মরী লৈনবা ওথোরিটি ওইরিবা স্কুলদা একাউন্ট পেয়ী ওইনা পীবনি। হায়রিবা লুপা ৩,০০০ গী শেনফম অসি স্কুল অমমমদা য়ামজদ্রগসু মণিপুরগী ওইনা কোনশিল্লিবা স্কুল ৪,০০০ অমসুং কলেজ ১০০ গী ওইনা পাশিল্লগদি য়াম্মী হায়বা য়াই। শেনফম অসিনা ইকো ক্লবশিংগী মেম্বর ওইরিবশিংনা পাঙথোক্কদবা তোঙান তোঙানবা এক্টিভিটিশিংদা শীজিন্ননবনি। য়াম্বা–য়ামদবা হায়বদুনা অমা ওইরগা শেনফম খরখক থাদদুনা চহী নৌরিবা অঙাংশিংদা মহৌশাগী খলগী মতাংদা ময়েক শেংনা খঙহন্ননবা অমসুং নৌরিবা মখোয়গী ৱাখল্লোনদা মমি খরা তাহনবা হায়বসি অফবা খোঙথাং অমনি। অসিগুম্বা তানফম অসিদা মণিপুরগী মহৈরোই লূপ অমনা ইকো ক্লবতা থাদগদবা শেনফমশিং প্রোগ্রাম অসিগী অশিন–অরাং ওইরিবা মণিপুর পোলুসন কন্ট্রোল বোদনা হৈনথোকখ্রে হায়না মরাল শীরকপসি তাবদা নুংঙাইতে। কমদৌনা মহৈরোই লূপ অসিনা শেল লান্না শীজিন্নে হায়না চার্জ তৌরক্লিবনো হায়বদু প্রোগ্রাম অসিবু য়েংশিন্ননবা লৈরিবা মোনিটরিং কম্মিটিনা পাউখুম অমদি পীফম থোকই। মরমদি শেনফম অসি লান্না শীজিন্নবা য়াদনবা মথাঙ নাইবা থৌশিল কয়ামরুম লৈ। থৌশিলশিং অদুগী মনুংদা থবক তৌই নৎত্রগা তৌদে হায়বা খঙদোক্লনবগীদমক দি সিনা চিয়ার্মেন ওইবা, পুলিসকী মকোক থোংবা ওফিসার অমনা মেম্বর ওইবা অচৌবা কম্মিটি অমা শেমদুনা য়েংশিল্লিবনি। মরম অদুনা শীরক্লিবা মরাল অসি কম্মিটিনা অমুক্তংগা য়েংশিলহন্নীংই।

ꯅꯦꯁꯅꯦꯜ ꯒ꯭ꯔꯤꯟ ꯀ꯭ꯔꯣꯞꯁ

ꯃꯍꯧꯁꯥꯒꯤ ꯈꯜ ꯀꯥꯌꯍꯟꯗꯅꯕꯥ ꯁ꯭ꯀꯤꯝꯁꯤꯡ ꯅꯤꯡꯊꯤꯅꯥ ꯆꯜꯂꯥꯏꯁꯤ

[illegible]

চীঞ্জাক্তা হকচাং শোক্লীংঙাই ওইবা মচল য়ানশিনবা অমসুং মসিগী খুদোংথীবা

জি টি শর্ম্মা

চাবা য়াদবা নৎত্রগা চাবদা কান্নদবা পোৎলমশিং য়ানশিল্লবা চীঞ্জাক চারু থক্লুবদগী মীপাইনীঙাই ওইবা লায়না কয়া পোক্লখিবগা লোয়ননা তুং–কোয়নগী ওইনা শোয়নাইদুনা লৈহৌবতা নত্তনা মীশি–মীনা কয়া থোকখিবগী থৌদোক–ৱাথোক কয়া, ঐখোয়না তত্তনা তা–উবা ফংলি। করিগীনো? করম্ননো?

ঙসিগী ঐখোয়গী খুন্নাইদা, ঐ অমদি ঐগী পুন্সি হায়বা ৱাখল্লোল অসিদগী হেন্দোক্তবা, শুপ্নগী শেন্দোং তানবনা মশাগী পান্দম ওইনা ললোনবা মীওই কয়ামরুম লৈরি। মখোয়না শেন্দোং ফংনবগী ৱাখলদতা লুপখিদুনা, অতোপ্পা মীওইশিংগী পুন্সিবুদি করিসু লৈতনা খল্লকই হায়বগী থৌওং কয়াগী খুদম ঐখোয়না ইরায়–লাইনা উবা ফংই। অসিগুম্বা শেন্দোং তানবা ললোনবা মীওই কয়াশিং অসিগী মনুংদা, চান–থক্লবা চীঞ্জাক ললোনবা কাঙবুশিংসু (অয়াম্বনা) অমনি।

চান–থক্লবা পোৎ–চৈ ললোনবশিংনা হেন্না অমসুং অরায়বা মওংদা শেন্দোং য়াম্না ফংনবগীদমক্তা চীঞ্জাক্কী অশেংবা পোৎলমশিংদা অতোপ্পা হকচাংদা মাঙ তাক্লীংঙাই ওইবা মচল কয়া য়ানশিন্দুনা য়োল্লকপা পোৎ–চৈ লৈদুনা চারুবদগী, ঐখোয়দা খুদোংথীবা কয়া থোকহল্লি। অসিগুম্বা য়াম্না লাইবক থীনিঙাই ওইবা থৌদোক অসি মরু ওইনা ভারতকুম্বা, লাইরিক লাইশু হৈতবা অমসুং লায়রবা মীশিংনা য়াম্না হেন্না লৈবা লৈবাকশিংদনা খরা হেন্না থোকই।

মণিপুরগী মফম খরদা, হৱাইজার চারুবদগী মীওই কয়া লাইকন্নখিবতা নত্তনা মীশি–মীনা ফাওবা থোকখিবগী থৌদোক খরা ঐখোয়না থেংনখ্রে। থৌদোকশিং অদু, লৌরোক পাম্বা মতূংদা, লৌমীশিংনা লৌবুক্তা হুন্নবগীদমক্তা সরকারনা শেম্বুং পুথোক্তুনা অতাবা মমলদা রাজ্যগী এগ্রিকলচর দিপার্টমেন্টকী খূথাংদা য়েম্থোক্লকপা, হীদাক তোৎলবা নূংহৱাইনা লোনবা হৱাইজার ওইখিবননি হায়বগী চিংনবা লৈনখি। মতাং অসিদা থমজনীংলিবা ৱাফমদি, মীয়াম্না চীঞ্জাক ওইনা চাবদা অমাং–অতা কয়া থোক্লীংঙাই ওইরগনি হায়বা খঙলবা পোৎশক (নূংহৱাই মরূ) অদুবু করম্না মীয়ামগী মফমদা চীঞ্জাক অমা ওইনা য়ৌরক্লিবনো হায়বসিনি।

ভারতকী ওইনা লৈবা "নেস্নেল সিড কোর্পোরেসন" না রাজ্যশিংগী এগ্রিকলচর (লৌউ–শিংউ) অমদি হোর্টিকলচর (হৈকোল–লৈকোল শেমগৎপা) দিপার্টমেন্টশিংনা মহৈ–মরোং চুমনা চাথোক ফংগদৌবা মরূ–মরাং (হৱাই–চেঙৱাই য়াওনা) কয়া পিথরকই। অসিগুম্বা মখলগী মরূ–মরাংশিং অসি মাঙজৌননা, কোকফাই শুজা কাদনবা অমদি তিল–কাংনচিংবা চাহন্দনা মতম কুইনা লিদুনা থম্বা য়ানবগীদমক্তা অখন্নবা হীদাক (মহু–কনবা) অমা নৎত্রগা অমা তোৎশিল্লকপা নৎত্রগা হীদাক্তা লুপশিল্লুরগা কংহল্লকপগী থৌদৌ অসি লোয়নরকই। অদুগা অসিগুম্বা মরূ–মরাংশিং অসি রাজ্যগী লোয়শঙ (এগ্রিঃ/ হোর্টিঃ) শিংনা লৌমীশিংদা য়েম্থোকপগী থৌরাং পায়খৎলি। অসুম্না লৌমীশিংনা সরকারনা অতাবা মমলদা ফংহল্লক্লিবা অফবা মখলগী মরূশিং অসিগী মনুংদা পনবা য়াবা খরদি– হৱাই মঙ্গল, চানা, নূংহৱাই, হৱাইমুগ, হৱাই অশাংবী, গেহু, নীংথম থাগী মতমদা থাবা য়াবা মরূ–মরাংনচিংবা মখলশিংনি। অসিগুম্বা মখলগী মরূশিং অসি মরী লৈনবা সরকারগী লোয়শঙদগী অচুম্বা মওংদা লৌমীশিংগী (তশেংনা মহৈ–মরোং থারুগদবা) মখূৎতা য়ৌহনখিবগী মহুত্তা শেরান্নবা মওংদা মশাগী ওইজবতা থিবা মীওইশিংগী মখূৎ য়ৌহল্লকই হায়বা হেক্তা লৌবদা লাল্লোই।

মরূ (মহয়–মরোং) শিংবু লিদুনা থম্নবগীদমক্তা শীজিন্নরিবা (তোৎশিন–য়ানশিল্লিবা) হীদাক মখলশিং অসি অয়াম্বনা, য়াম্না ময়ায় কনবা হুগী পাঙখক ওইরবা সনাহিদাক্কা (মর্ক্যুরি) মরী লৈনবা মচলশিং ঙাক্তগনি। "ৱার্ল্ড হেল্‌ঠ ওর্গনাইজেসন" না য়াখোক্তুনা পীবা–চাংগী মতূং ইন্না মীওই অমনা চীঞ্জাক ওইনা চাশিল্লিবা চীঞ্জাকশিংগী শরুক কোটি ১০০ থোকপগী মনুংদা সনাহিদাক (মর্ক্যুরি) কী চাং অসি শরুক অমদগী হেন্না য়াওবা য়াদে। করিগুম্বা সনাহিদাক নৎত্রগা মসিগী মচলশিংনা মীওইগী হকচাং মনুংদা চঙখ্রবদি, লায়েংবা ঙমদবা মওংদা থোপ অমসুং শিংলিশিং শোকহল্লি।

সনাহিদাক্কী মচলশিং য়াওবা হীদাকশিংগী মথক্তা অতোপ্পা– 'কার্বোক্যুরান', 'কার্বেনদাজিন', 'এগ্রোসান', 'থিরাম' অমদি ' চোপশিন' কৌবা হীদাক (কেমিকেল) খরসু মরূ (মহৈ–মরোং) শিংবু লিনবগীদমক তোৎশিন্নে। হীদাক মখলশিং অসিসু চীঞ্জাক্কী শরুক কোটি ১ থোকপগী শরুক অমদগী হেন্না হকচাং মনুংদা চঙখ্রবদি, হকচাংনা খাঙবা ঙম্বগী শক্তিশিংদা অপনবা কয়া পীরকপতা নত্তনা ফিরাক (লিবর) দা কেন্সরগী লায়না পোকহল্লকই।

হীদাক তোৎশিন–য়ানশিল্লবা মরূ (মহৈ–মরোং) শিং অসি নত্তবদা, শেন্দোংগীদমক্তা খনবা করবারৱালাশিংগী চান–থক্লবা পোৎ–চৈশিংদা অতোপ্পা মচল কয়া য়ানশিন্দুনা য়োন্নবা ঙসিসু ভারতকী মফম খুদিংদা পাক–শন্না চৎনরি। অসিগুম্বা য়ানশিনবগী থৌওং অসি, য়াম্না চাউনা কল–কারখনানচিংবা লিংদুনা চীঞ্জাক শেম্বা করবারৱালাশিংদগী হৌরদুনা সহর/ লৈকাই/ খুঙ্গংদা পোৎ–চৈ পূন্না নৎত্রগা চোয়না য়োন্নবা দুকান (অচৌ–অপীক) ফম্নরিবা করবারৱালাশিংগী মরক্তগী অমনা হেক্তা শেন্দোংগীদমক য়েংদুনা পাঙথোকপা য়াই। পাঙথোক্লরম্বা থেংনদুনা ফান–পুন্নবগী ৱাথোকসু ঐখোয়না তত্তনা তারি। শেন্দোংগীদমক, চান–থক্লবা চীঞ্জাক্তা অতোপ্পা পোৎয়ান মখল কয়া য়ানশিনবগী থৌওং কয়ামরুম লৈ। থৌওংশিংদুগী মনুংদগী খরা পঞ্জরবদা–

১। য়াইঙং মকুপ্তা, য়াইঙংদগী হোংনা ফংবা য়াম য়ানশিল্লবা মতূংদা য়াম্না ফবা য়াইঙং মকুপকুম মচু ফজনা উননবা হোংনা ফংবা রং শুংবদা শীজিন্নবা "লেঙ ক্রোমেট" নৎত্রগা লং শংবদা শীজিন্নবা "মেটানিক য়েলো" হায়রিবা মখলগী হীদাকশিং অসি তোৎশিল্লি। মসিগুম্বা মখলগী হীদাকশিং অসি তিন চারবা, মচু থোক্ত্রবা (কুইনা লিমনবদগী ওইবসু য়াই) মাইরোংবি, মুসুরিনচিংবা হৱাই মখলশিংদা নীংথিনা তোৎশিন্দুনা অফবা হৱাইগুম মচু শংলবা মতূংদা, তশেংনা অফবা হৱাইদা য়ানশিন্দুনা য়োন্নে। হায়রিবা মচু শংবগী থবক্তা শীজিন্নরিবা হীদাক মখল অসিদি হকচাংদা কেন্সরগী লায়না পোকহনবা ঙম্বতা নত্তনা "পারালাইসিস" (হকচাংগী শরুক্তা পংথবা) অমসুং "এনিমিয়া" (ঈদা য়াওবা "সেল" গী চাং হন্থরকপা) নচিংবা থোকহল্লি। মসিগী মথক্তা নাওপুরিবীশিংদদি লাইয়ৈ চৎপগী লাইবক থীবসু থোকপা য়াওই।

অমুক্কা হেন্না শাথীবা অমনা ভারতকী মফম অয়াম্বদা চাবা অমসুং থাবা য়াদ্রে হায়দুনা সরকারনা অথিংবা থন্নবা, মাইরোংবিগা মশক মচুদা য়াম্না মান্নবা কেশরি (ঐখোয়না হৱাই কছারি হায়না খঙনবা) কৌবা হৱাই মখল অসিবু হৱাই মাইরোংবিদা কা হেন্না য়ানশিন্দুনা লায়েংশঙ, হোষ্টেল, জেল অমদি সিফাইনচিংবগী কেম্পশিংদা সপ্লাইয়রশিংনা পিশিন্নবা অসিনি। কেশরি হায়রিবা হৱাই মখল অসিদা "বেটা ওক্সালিল এমিনো এলানিন" হায়না খঙনবা হুগী মশক ওইবা মচাক অমা য়াওই। মসিনা মরম ওইদুনা, কেশরি হৱাই চাবা মীওইশিংদা খোঙ অনীমক নৎত্রগা খূৎ অনীমক পংথবগী লায়না অমা থোকহল্লি।

২। করবারৱালাশিংনা, ফৎত্রবা, তিনচঙ–কায়চঙলবা নৎত্রগা হন্থবা থাক্কী চেঙ অমদি গেহু মখলশিংদা "টোক" হায়বা হীদাক (পাউদর) অমবু তোৎশিন্দুনা, মচু থোক্লুদ্রবা চেঙ নৎত্রগা গেহুবু অফবা মখলগীগুম ঙৌনা লঙহল্লবা মতূংদা, অফবা চেঙ গেহুদা য়ানশিল্লি। "টোক" হায়রিবা অসি "সিলিকেট" কৌবা ঈশিংদা তুমদবা হীদাক মখল অমগী মচলনি। মসিনা পুক্লুংদা চঙখ্রগা চাকখাউদা লায়না কয়া পোকহল্লকই।

৩। চোইনা য়োনবা হঙ্গামথাউদা "মোবাইল" থাউ নৎত্রগা কেগে মরূগী থাউ য়ানশিনবা য়াওই। অসিগুম্বা য়ানশিল্লবা মখলগী থাউ চারুবদগী পুক য়েক–থিনবা অমদি কোঙ্গোল য়াওবা খোঙ হাম্বনচিংবা থোকহল্লি। হঙ্গামথাউ নত্তবা অতৈ চানবা থাউশিংদা, অহোংবা মমলদা ফংবা "হৱাইট ওইল" হায়না খঙনবা পেত্রোলনচিংবা থাউশিংগা মরী লৈনবা পোত্থোক (পেত্রোলিয়ম প্রোদক) মখল অমসু শেন্দোংগীদমক য়ানশিন্নে। অসিগুম্বা মখলগী য়ানশিল্লবা অচাথাউ চারুবদগী ওবা অমসুং দিসিন্ট্রীনচিংবা থোকহল্লি, লোয়ননা হকচাংনা চীঞ্জাক্তগী বিটামিন এ অমসুং ডি লৌদুনা কান্নবা পুরকপগী থৌওংদা অকায়বা ওইহল্লকই।

হঙ্গাম থাউদা য়াম্না তোইনা য়ানশিন্নবা অতোপ্পা মখল অমনা "আর্জিমোন ওইল" হায়না পোৎশক অসিনি। পোয়ান অসি য়াওরবা থাউ মখল কুইনা শীজিন্নরবদি "ড্রোপসি" (হকচাংগী তোংশাশিংদা নাতে চাদবা থাউগুম্বা মহি য়াম্না থোকহনবা) অমসুং "গ্লোকোমা" হায়বা মখলগী লায়নাশিংতা নত্তনা অতৈ লায়না কয়ামসু পোকহল্লি। অতোপ্পা "ট্রাই ক্রিসাইল ফোসফেট" (টি সি পি) হায়বা মচু অমসুং মনম লৈতবা মহি ওইবা "পেত্রোকেমিকেল" গী মচল অমসুং অচাথাউদা য়ানশিন্নে হায়বগী খুদম কয়া ফংনখ্রে। অসিগুম্বা মখল অসি ঈশিংদদি তুমদ্রগা অতৈ থাউ মখল খুদিংদদি লায়না তুম্বা ঙম্বা পোৎশক অমনি। মচল অসি য়ানশিল্লবা থাউ শীজিন্নবা মীওইশিংদি, হকচাংগী পাঙ্গল শক্তি পুরিবা শিংলি–নাওরিশিং শোম্থরক্তুনা অরুবা ফীভমদা লাকপা য়াওই।

৪। মচু থোক্ত্রবা, অকম্বা মোরোকশিংদা, আইননা চাবা য়াদে হায়দুনা অথিংবা থন্নবা "রোডামিন–বি" হায়না কঙনবা অঙাঙবা মচু শংননবা পোৎশক অসি তোৎশিন্দুনা য়োন্নবসু য়াম্না য়াওই। অদুগা করিগুম্বা গুণ মোরোক্তনা অৱাথবি মরূ অকংবা য়ানশিন্দুনা য়োনবসু য়াওই। অদুগা তকখায়রবা মরূ–মরাংদা শগোল মথী অকংবা য়ানশিনবসু য়াওই। থৌওংসিনা কঞ্জুমরশিংগী শেল লেম্না মাঙহনবতা নত্তনা হকচাংদা লায়না কয়া পোকহনবদসু মতেং ওই।

৫। শঙ্গোমদা ঈশিং য়ানশিনবদি ঐখোয়না খঙনরে। শঙ্গোম পাউদরদা "সোস বাইকার্ব" নৎত্রগা "বোরিক এসিড" (মকুপ) য়ানশিননৈ। মসিনা শঙ্গোম শীজিন্নবগী কান্নগদবা কয়াবু মাঙহনবতা নত্তনা ওবা–ফাইবগী লায়না কয়া পোকহল্লি।

৬। হুগী মশক ওইরবা "মিথানোল" অমদি "ক্লোরিন হায়দ্রেদ" য়ানশিল্লবা য়ু থকপদগী মীওই কয়াগী পুন্সি কেমখিবা অমসুং কেমগদৌরিবদি মশীং থিঙমদে হায়বা য়াই।

৭। সাপোন (সাবন) শাবদা শীজিন্নগদবা শাশিংগী মহাউ (থাউ) বু শেন্দোংগীদমক ঘী শুংবদা হাপচিন্দুনা য়োনবগী থৌদৌসু তত্তনা থোক্লি।

চান–থক্লবা চীঞ্জাক্তা পোৎয়ান য়ানশিন্দুনা য়োন্নবগী থৌদৌ থৌওংদি পঞ্জখ্রিবা খরা অসিনা লোয়বা নত্তে। মখল মখা কয়ানি। চাউরাকপা খরা পঞ্জবগী ৱাফমখক্তনি। ওইরিবা থৌওংগী থৌদৌশিং অসি খুন্নাইগী ওইবা য়্রাম্না লাইবক থীনিঙাই ওই হায়বা ঐখোয়না খঙজরগসু হেক্তমক থিংবগী ৱাফমদি পাক ওইথোক্লোয় হায়জনীংই। অদুবু মীবু মী ওইনা উবা ঙমদ্রবা শেন্দোংগীদি ৱাখলদতমক লুপখ্রবা ফৎত্রবা করবারৱালাশিংগী ফৎত্রবা থৌওংশিং অসিদগী ঐখোয় ইশানা ইশাবু ঙাকথোকচনবা অচম্বা পাম্বে য়ারিবমখৈ মমিং মশক নাইরবা (মীয়াম্না থাজনরবা) কম্পেনিশিংনা শেম–শারকপা পেকেট/ পেকিং কায়দবা অমসুং হৌরকফম খঙবীরবা পোৎ–চৈ খক্তমক লৈবীদুনা শীজিন্নবা অসিনি।

অরোয়বদা য়াম্না মরু ওইনা থমজনীংবা ৱাফমদি, করিগুম্বদা দুকান্দার (করবারৱালা) অমনা পোৎয়ান য়াওরবা পোৎশক অমা য়োল্লে হায়বগী চিংনবিবা নৎত্রগা থাজবীবা লৈরগদি অনকপদা লৈবা কঞ্জুমরশিংগী ওইবা সংস্থানদা লাকপীদুনা ৱাতান্নবীয়ু।

মমানা খোম ইন্দুনা নাওয়োকপগী তঙাইফদবা

ডা. শ্যামকুমার লাইশ্রম

নুপী ওইবীশিংগী খ্বাইদগী চাউবা গুণদি মমা ওইবী হায়বসিনি। মমা ওইবীশিংগী খ্বাইদগী চাউবা গুণনা মচাবু মথাদা নাওইনহঞ্জদুনা আমৃতগী মশক ওইরবা খোল্লাং ইনবীদুনা নাওয়োকপীবা অসিনি। মসিমক্কা অশৈবা কনানা শৈথানৈ... "খোল্লাং লমন শিংঙল্লোয় নঙগী হে ইমা পলেম অপোকপী... ।" অমরোমদা, মমা ওইবীশিংগী মফমদা, শেম্বীবা মপুগী য়াকা ইন্দুনা মহৌশা লাইরেম্বীনা পিনবীবা মমল নাইদ্রবা খুদোল ওইরিবা খোল্লাং হায়বসি মচা ওইবশিংনসু মমা ওইবীশিংগী মফমদগী ফংফম থোকপা অধিকারনি।

মমা ওইবীশিংগী মথাদা, খোম থোকহন্নবা মচাকশিং য়াওই (গ্লান্দ, ফেট অমদি অতৈ তিসুশিং)। অদুবু মচাকশিং অসি য়াওই হায়দুনসু খোম হেক্তা থোক্লকপদি নৎত্রি। অঙাংনা মমাগী মথাদা খোম চিংবা মতমদা, মমাগী থোপ মনুংগী মখা থংবদা লৈবা "এন্টরিয়র পিতুইটরি" হায়বা মফমদগী "প্রোলেক্তিন" কৌবা হোরমোন মখল অমা থাদোল্লকই। হায়রিবা "প্রোলেক্তিন" অসিনা ঈগা তিন্নরগা "গ্লান্দ" দা খোম শুংহল্লকই। "গ্লান্দ" না শুংলবা খোম অদুবু, মমা ওইবীশিংগী থম্মোয়দা মহৌশানা য়াওজরক্লবা নুংশি চাউবী হায়বদি, মচাগী মায়থোঙবু য়েংজরগা, খোঞ্জেলবু তারগা, মচাগী মনম্বু নমজরগা ফাওরকপা মচাবু নুংশিজবগী তোপ–তোপ্পা ৱাখল কয়া পোক্লক্তুনা মশাগী "পোষ্টরিয়র পিতুইটরি" দা "ওক্সিটোসিন" হায়না খঙনবা মচাক অমা থাদোক্লক্তুনা গ্লান্দদগী খোমবু হকচাংদগী মপান্দা থোকহল্লকই।

মমা ওইবীশিংনা অঙাং উনরবা মতূং নুমিৎ নীনি–হুম্নিদি, নীংথিনা খোম থোক্তে। অদুবু মতাংসিদা "কোলোষ্ট্রম" হায়না খঙনবা, নাপু চঙলপ তৌবা, খরা নঙলপ তাবা, অঙাংদদি থোইদোক্লা কান্নরবা খোম মখল অমা খজিক্তং থোকই। মরাং কায়দনা থোকচরগসু মসিদা "প্রোটিন", "মিনরেল" "ভিটামিন" শিংগী চাং হেন্না য়াওবতা নত্তনা মহিকশিংদগী ঙাকথোক্লবা "এন্টিবোডি" অমদি "হ্বাইট ব্লড সেল" য়াওবনা মরম ওইদুনা অঙাংগীদমক্তদি খ্বাইদগী চুনবা চীঞ্জাক্কী চাং ওই। মসি থকপনা নৌরিবা অঙাংশিংগী থীবোং–থীরিলগী "মুকোশা" বু মপূং ফাহনবদা য়াম্নমক য়াংশিনহন্দুনা তুং–কোইনগী ওইনা খোঙহাম্বা অমদি লোক্কী লায়নানচিংবদগী ঙাকথোকপদা তেংবাঙই। অদুগা অমরোমদা "কোলোষ্ট্রম" থোক্লকপা মতাং অসিদা অঙাংবু খোম ইনবীহৌবনা মমা ওইবীশিংদা মরাং কায়না অমসুং মতাং চানা খোম থোকহল্লকপদা তেংবাঙই।

খোম ইন্দুনা অঙাং য়োকপগী মওং ঃ– "ইক্সক্লুসিভ ব্রেষ্ট ফিডিং" হায়বদি অহানবা থা ৪ দগী ৬ ফাওবা পিথক্তুনা অঙাং য়োকপবুনি। অসিগুম্বা থৌওং অসিদদি শঙ্গোমগী মখলশিং, গ্লুকোজ, ডেক্সট্রোক্স অমদি খোইহিতা নত্তনা ঈশিং ফাওবা অঙাংদা পিথক্লোইদবনি। মসিদা করিসু চিংননীংঙাই লৈতে। অঙাং মমাগী খোল্লাং হায়বসিদগী, হেন্না ফবা মচি হেন্না ওইবা অতোপ্পা চীঞ্জাক অমা লৈতে। থা শুনা নাওপুরক্তুনা (থা শুদনা) পোক্লকপা, নাওশোন্নরবা অঙাং ফাওবদা মমাগী খোল্লাংখক্তগী মপাননা মশা ফহল্লকপা ঙমই।

"এক্সটেন্দেদ ব্রেষ্ট ফিদিং" হায়বদি মমাগী খোমখক্তা ইনবীরম্বদগী থা ৪/ ৫ গী মতূংদা অতৈ অতোপ্পা মপং ওইবা চীঞ্জা পিজবা হৌরবসু অঙাংনা চহী ২ মপূং ফাদ্রিবা ফাওবা খোম ইনবীদুনা পিথকপীববুনি। মসিনা অঙাংবু খোঙকলাই চুবদগী ঙাকথোকই।

অঙাংদা খোম ইনবীবগী খুদোংচাবা অমদি কান্নবশিং ঃ–

১। অঙাংগী মশাগা চান্নবা মৈশাদা মচল শুনা য়াওরবা চীঞ্জাক অমা ওই।

২। অঙাংনা মপুক লাম্লকপা মতমদা, শেম–শাবা তৌরুদনা হেক্তমক পিথকপীবগী খুদোংচাবা লৈ।

৩। অঙাংনা মপুক থন্দ্রিবা ফাওবা থকচবা, থল্লগা মথন্তা লেপচবগী থৌওং লৈবনা চাং ওনবা হায়বা অমা লৈতে।

৪। করিগুম্বা মহিক–মতাই অমদি অতৈ পোৎয়ান য়াওদে।

৫। প্রোটিনগী চাং য়ামজদ্রগসু লায়না তুম্বা "লেক্তেলবুমিন অর্মাদ হেৱ প্রোটিন" অমসুং থোকপা শেম্বদা চঙবা "সলক্যরাইলেটেদ তার্ডরিন" হায়না খঙনবা কান্নরবা মচাকশিং য়াওই।

৬। "ইমুনোগ্লোবিন এ", "লেক্তোফেরিন" অমসুং "লাইসোজাইম" হায়বা মচলশিং য়াওবনা খোঙ হাম্বা, লোক লাইহৌ, নিয়ুমোনিয়া, নেক্রোতাইজিং এষ্টরোকোলাইতিসনচিংবা লায়নানা নাবগী চাং য়াম্না হন্থহল্লি, লোয়ননা শিবগী চাং হন্থহল্লি।

৭। অতৈ শঙ্গোমদৌনা শেল তিংহন্দে, অরেম্বদা মাঙদে।

৮। অতোপ্পা শঙ্গোমদৌনা উনশাগী খুহিং (একজেমা) অমদি পক্লদবা (এল্লর্জি) থোকহন্দে।

৯। মমা মচাগী মরী ফগৎহন্দুনা চেৎশিন্নহল্লি। মমানা মচাবু, মচানা মমাবু তৎন–থানা য়াদ্রবা য়াম্না মরু ওইবা মপাং ওইনা লৌনরকই। অদুগা নুপী ওইবী অমবু চপ–চাবা মমা ওইবী অমগী মপূং ফাবা শক্তম ওইহনবদা মতেং পাঙই।

১০। চীঞ্জাক্তা মপংগী শরুক হন্থবনা মরম ওইদুনা নৌরিবা অঙাংগী মপূং ফাদ্রিবা কিডনিদা পীগদবা চৈথেঙ কয়াদগী ঙাকথোকই।

১১। মীরোল্লিঙৈগী মতমদা চাউথোকখিবা অঙাংখাউনচিংববু হান্নগী ফীভমদা অমুক খুমাঙ চাউশিন্না হঞ্জিনহনবদসু অঙাংনা মমাগী খোমচিংবনা মতেং য়াম্না পাঙই।

১২। অঙাংনা মমাগী খোম চিংলিঙৈদা "লেক্তেসনেল এথেনোরহিয়া" হায়বদি থাগী খোঙকাপ্পু থেঙথহন্দুনা নাওরোল লাউনবদা মতেং পাঙই।

১৩। মচাবু খোম ইনবীরিবী মমাশিংদা "ব্রেষ্ট কেন্সর" নারকপগী চাং য়াম্না ৱাৎলি।

১৪। মচাবু খোম ইনবীরবদি মমাগী শাওং–শাদা শোকচিল্লক্তুনা থীজিল্লকই হায়বা অরানবা ৱাখল্লোন চেন্নদুনা কনা কনাগুম্বী মমা ওইবীশিংনা মচাবু খোম ইনবীদবা য়াওই। মসি য়াম্না চাউরবা পাপ অমগুম লৌবা য়ারবা থৌওংনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। অশেংবদদি, মীরোল্লিঙৈগী মতমদা হকচাংগী শরুকশিংদা হেন্না পৈশিনখিবা "ফেট" কী শরুকশিংবু, অঙাং উনরবা মতূংদা মচাবু খোম ইনবীবনা মরম ওইদুনা তুমহল্লক্তুনা থোইনা হেন্নদুম শাওং–শাদা নীংথিজহল্লকই।

১৫। মমা ওইবীশিংনা নীংথিনা খোম ইনবীদুনা য়োক্লকপা অঙাংশিংদি চাউরক্তুনা অহল ওইরক্লবা মতমদা কা–হেন্না নোয়বা (ওবেসিটি), ব্লড প্রেসর ৱাংবা, থম্মোয় অমদি থোপকী অপীকপা শিংলিশিং ফুনজিনহন্দুনা হার্ট এটেক্ট অমদি হকচাং শিথবনচিংবা ওইরকপা য়াবা লায়না কয়ানা নারকপগী চাং য়াম্না হন্থে।

১৬। ফন–ফৈ হায়দুনসু হৌজিক মতমগী, কৈথেলদা ফংবা শঙ্গোম মখলশিং শীজিন্নদুনা অঙাং য়োকপদা শেল য়াম্না চঙবতা নত্তনা অসিগুম্বা মখলগী শঙ্গোম পিথকপা অঙাংশিংনা, মমানা খোম ইনবীদুনা য়োকপা অঙাংশিংদগী শরুক ১৪ হেন্না খোঙহাম্বগী লায়না নাগল্লি, শরুক মরি হেন্না লোক–লাইহৌ তৌগল্লি অমসুং শিগল্লি, অদুগা লায়েংবদসু শেল হেন্না চঙই। মসিমক্লা মরম ওইদুনা, অঙাং মমাশিংনা, অরৈবা শঙ্গোম্না অঙাং য়োকপা অমদি মদুদগী থোক্লক্কদৌবা মখল কয়াগী লায়নাবু লায়েংবদা তিঙ্গদৌবা খরচশিং অদুগী শরুকপুদি, মচি ওইগদৌবা অফবা চীঞ্জাক চাদুনা অঙাংদা মরাং কায়না খোম ইনবীবা ঙম্নবা হোৎনবনা ফৈ হায়বসি খনবিগদবনি।

মচাবু করম্না খোম ইনবীগনি ঃ– মমা ওইবী খুদিংনা, অঙাং হেক উনরবা মতূং পূংখাই অমদগীনা পূং ১ ফাওবগী মনুংদা মচাবু খোম ইনবীহৌবনা অঙাংগী মশাদা মমল নাইদ্রবা কান্নবা কয়া ফংহল্লি অমসুং থৌওংদুমক্লা তুং–কোইনগী ওইনা খোমথোক মরাং কায়হল্লি হায়বসি কাউবিরোইদবনি। অমরোমদা মমানা মচাবু খোম ইনবীদুনা নাওয়োক নাওকোনবীবা হায়বসিনা মমা–মচা অনীগী মরক্তা নুংশিনবগী মরী চেৎশিন্নহন্দুনা হাকথেংননা খুন্নাই অমগী ফজবা শক্তম শাগৎপদা মতেং পাঙই।

মচা খোম ইনবীবগীদমক্তা, মমা অমগী মথা চাউবা নৎত্রগা পীকপা হায়বসি থোইদোকপা ৱাফম অমা লৈতে, খোমথোক্কসু মরী লৈনদে। ময়াং ফনা কংবা মমা ওইদুনসু খোমথোক্কী মগুণ অমদি চাংদা করিসু খেন্নবা লৈতে।

মমানা অঙাংবু কোম ইনবীবা হৌরগা ঙহাক্তং চিংদুনা থক্লম্লগা তুমথনখি। মসি তৌহনবিরোইদবনি। অঙাংদা ৱারী শাদুনা অমদি অঙাংগী খোঙয়াদা তিকি হোৎপিদুনা লক্লবীবনচিংবা তৌবীদুনা তুমথখিদনবা হোৎনবীদুনা য়ামদ্রবদা খোমইন খুদিংগী মিনিট ১৫/২০ ফাওবা ইনবীদুনা পিথকপীগদবনি। অঙাং খোম ইনবীবা মতমদা খোমজিনগা লোয়ননা অকোয়বগী শরুক (এরিয়োলা) য়াওনা চুপহনবিগদবনি। অঙাংনা চুপ্তুনা চিংবগী চাং খজিক্তং হেক তপথরকপগা, অঙাংনা চুপ্লিবা খোমজিন খজিক্তং শৎতোকপীরগা, মদুবু অমুক অঙাংনা লামদুনা চিংলক্কনি। অসুম্না শান্ন–শান্নদুনা মপূং ফানা খোম ইনবীগদবনি।

অঙাং উনরবা মতূং হপ্তা অমা ফাওবদি, অয়ূক নুংথিলদা পূং ২ খুদিংগী, অদুগা নুমিদাংদনা পূং ৩/ ৪ খুদিংগী ইনবিগদবনি। অসুম্না মমানা অঙাংবু চাং নাইনা খোম ইনবীবা হৌবসি নোং–নীনিগী মতূংদদি মহৌশানা পিথোকচরকপগুম, ঘড়ি অমুক য়েংনরুদ্রবসু মথন্তা মতম চানা পিথকচবগী ৱাখল হেক্তমক লাকপতা নত্তনা নীয়ম চুম্না মচাবু খোম ইঞ্জবা হৈরকই। মমানা খোম ইনবীদুনা মপুক থল্লবা অঙাং অমনা পূং অনীমুক তুমগনি, মশা খিংনা শান্নদুনা লৈগনি, অদুগা নোংমদা য়ামদ্রবদা তরুক্লক ঈশিং চৎকনি। পোকপা মতূং হপ্তা অমদগীদি চাং নাইনা লুম–চাউবা হেনগৎলক্কনি।

অঙাংবু অহানবা খোম ইনবীবা হৌরকপদা, মমাদগী থোক্লকপা " ফোরমিল্ক" হায়না খঙনবা খোল্লাং অসিদা মখল মখা ভিটামিন অমসুং মিনরেলশিং য়াওই অদুগা লোয়শিল্লকপদনা (হিন্দমিল্ক) ইনর্জিগী শরুক (ফেট) য়াম্না য়াওই মরম অদুনা মমানা মথা নাম্মবু মপূং ফানা পিথকপীদুনা হাংহল্লবা মতূংদা অঙাংনা মপুক থন্দ্রবদি অতোপ্পা নাম্মদা অমুক পিথকপীগদবনি। মথং অমুক খোম ইনবীবদা অমুক অতোপ্পা নাকলদগী হৌবিগদবনি। মসিনা "ফোরমিল্ক" অমদি "হিন্দমিল্ক" অনীমকপু অঙাংদা মরাং কায়না ফংহল্লি। খোম ইনবীরবা মতূংদা অঙাংবু লেংজুমদা থাঙ্গৎপীরগা মনঙ্গলদা পোপ–পোপ ফুবিদুনা খোমচিংবদা য়াওখিবা নুংশিৎশিংবু থোকহনবীবসু কাউবিরোইদবনি।

মমানা মচাবু নুংশিবা হায়বসিমদি সংসারগী লেঙদ্রবা ৱাফমনি। মসিমকনা মমা ওইবী খুদিংনা মচাগী ফনবনিবু হায়রবদি, নৌরিবা অঙাংবু খোম ইনবীদুনা নাওয়োক–নাওকোনবীগনি হায়বসিমসু থাজবা য়ারবা ৱাফমনি। মদুম্নমক মচাগী ফনবগীদমক্তা মতাং অমদি ফীভম খরদা মচাবু খোম ইনবীদবা তাই।

মখোয়শিং অদুদি ঃ–

১। নাই চাদুনা অপোম–অতং লৈরবা মথা, (খজিক্তং পোম্বগুম্বদদি পিথকপীবা কায়দে),

২। "ব্রেষ্ট কেন্সর" না নারবা মমাশিং,

৩। "এন্টি কোগুলেন্ট" "এন্টি ফাইরোইড" "এন্টি কেন্সর" অমদি এক্সরে মখল খরদা শীজিচন্নবা " রেডিও ফার্মাসির্ডটিকেলস" নচিংবা হীদাক শীজিন্নরিবী মমাশিং,

৪। মশা কা–হেন্না শোল্লবী মমাশিং,

৫। এইডসকী লায়থুং পক্লবী মমাশিং অসিনচিংবা।

অরোইবদা অমুক্কা হেন্না পঞ্জনীংবদি, অঙাংবু মমানা খোম ইনবীদুনা নাওয়োক–নাওকোনবীবা হায়বসি মমা ওইবীশিংগী খ্বাইদগী শেংলবা ধর্ম্মনি অদুগা মমাগী খোল্লাং থকচবা হায়বসিনা মচা ওইরিবা অঙাংশিংগীদমক্তা ঈশ্বরনা পিনবীরক্লবা ফংফম থোক্লবা অধিকারনি।