এডিটোরিয়েল

মণিপুর সঙাই ফেষ্টিভেল মায় পাকহনসি

২০১০ দা মতম অদুগী ষ্টেট সরকারনা শুপ্নতগী লুপা লাক্ষ ৭৬ লীশিং ৮০ খক্কী বজেট শেমদুনা হৌদোকখিবা মণিপুর সঙাই ফেষ্টিভেল চহী ৭ মায় পাক্লা পাঙথোকখ্রবা মতুং হন্দক চহীগী ৮ শুবা সঙাই ফেষ্টিভেল মহৌশাগুম ঙসি নভেম্বর ২১ দগী হৌরগনি। ফেষ্টিভেল অসিগী পান্দমদি ঐখোয়গী লৈজরিবা তোপ–তোপ্পা তুরিষ্টশিংগী মীৎয়েংফম ওইরিবা কয়া অসি মালেম শিনবা থুংনা খঙহনবগা লোয়ননা তুরিজম সেক্টরদগী ষ্টেটকী আয় ফংনবা হোৎনবা অমদি হৌরক্লিবা নহারোল য়াওনা তুংগী মীরোলদা শেম্বোক লম্বী শেম্নবা হোৎনবনি। ষ্টেট সরকারগী অশানবা মীৎয়েংগা লোয়ননা হৌদোকখিবা মণিপুর সঙাই ফেষ্টিভেল অসি চহী খুদিংগী অনৌ–অনৌবা মচাক–মথুম কয়া হাপচিন্দুনা মপূং মরৈ ফাবা মপান লৈবাক্কী মফম কয়াদা পাঙথোক্লিবা ফেষ্টিভেলদগী হন্থবা ওইদ্রে হায়বসি পূম্নমক্না উরি অমসুং খঙই। ঙল্লিঙৈ হৌদোরকপা মতমদা শুপ্নতগী মফম খরদা মপূং ওইনা পাঙথোক্লম্বা অদু চহী খুদিংগী খরা খরা পাকথোক–চাওথোরকপনা ঙসিদি মফম মরিদা মপূং ওইনা পাঙথোকপা ঙম্লি। মসিমক সরকারগী খুজিন থৌরাং ময়েক শেংনা য়াৎপদগীনি হায়না লৌই। সরকারগী তোঙান তোঙানবা দিপার্টমেন্ট কয়া হকথেংননা নৎত্রগা নাকোয়ননা শরুক য়াহন্দুনা ফেষ্টিভেল অসি মায় পাক্লবা হোৎনরকপগী মহৈ অদু ঙসিদি ফংবা ঙম্লে লোয়ননা মপান লৈবাক খরসু মণিপুর সঙাই ফেষ্টিভেলদা মীৎয়েং থল্লকপা হৌরক্লি। মসিমক্না ভারত সরকারনা লুক ইষ্ট পোলিসি হৌজিক্না এক্ট ইষ্ট পোলিসি হায়না খঙনরিবা অসি থবক্তা মপূং ফানা ওহোক্লবা হোৎনবদা মণিপুর সঙাই ফেষ্টিভেল নাকোয়ননা মতেং পাংবা ঙমগনি হায়বগী থাজবসু থম্লি। অদুবু ঐখোয়না মাঙজিন থাবা ঙম্নবা হোৎনবদি মখৌ তাই। ঐখোয়গী পুক্কৈ চোন্না লৈজরিবা তোমথিন ওইবা থোইদোক হেন্দোকপা নাৎ, চৎন–লোনচৎ, ফিজেৎ–লৈতেং, জগোয়–ঈশৈ নচিংবা কয়া অসি মাঙদনবা নীংথিনা য়োকখৎপা শেমগৎপা অমদি মালেম শিনবা থুংনা খঙহনবা হায়বা অসিসু ফেষ্টিভেল অসিনা চাওনা মতেং পীরি হায়না লৌই। তোঙান তোঙানবা লোল, ফিজেৎ–চাকচা, চৎন–লোনচৎ অমদি লাইনীং লাইশোন লৈরবসু পূন্না নুংশি–চান্ননা লৈমিন্নবগী অচেৎপা শক্তম অসিসু মালেমগী মীয়ামদা পূক্নীং অনী লোংদনা খঙহন উহন্নবা হোৎনবদসু ফেষ্টিভেল অসিনা থৌদাং লৌরি। মৈহৌরোলদগী খুন্দা–লৈতাদুনা লৈমিন্নরিবা তোঙান তোঙানবা ফুরুপশিংগী য়েলহৌঙৈদগী লৈরকপা য়ুমশা–কৈশানা মওং য়াওবা হেরিটেজ পার্ক অমা ফেষ্টিভেল অসিগী মনুং চন্না ২০১৫ তগী য়াওহল্লকপা অসিনসু লমদম অসিগী তোপ–তোপ্পা মশক অদু মালেমগী মীয়ামদা তাক্লি। চীং অমসুং তম্পাক লমদা লৈমিন্নরিবা ঐখোয় খুদিংমক্না ফেষ্টিভেল অসি মায় পাক্লবা হোৎনবদা পাঙলিবা মতেং অসিমক্নসু ঐখোয়গী অপূনবগী শক্তমদা মরীং–মরাংবা উদে হায়বদু তাক্লিবনি। চহীগী ওইনা পাঙথোক্লিবা ফেষ্টিভেল অসিগী মতাংদা রাজনিটিগী খুদোংচাবা লৌনবা হোৎনবা মানবগী মওং অমা হেক হেক উরকপা অসিদি য়াম্না লাইবক থিবনি হায়না লৌদবা ঙম্লোই। অদুগা অমুক মীৎয়েং অসিদা অহোংবা মিংচৎ ফংনবা সরকারগী মায়কৈদগী পংঙাঙ ঙাঙবা অসিসু মীয়াম্না তানিংলমগদবা মান্দে। অমনবু তৌরবসু অমনবু তৌরবসু অফবা থবক হায়বসিদি পূম্নমক্না শৌগৎপা তাই। ফৎতবা অরানবা থবক তৌরম্লগদি মদুগী মতীক চাবা চৈরাক ফংবা হায়বসিদি মশানা তাজবা ৱাফমনি। শ্বাইদা অদুগা অদাগা, মানা তৌরম্মী–তৌরমদে ঐখোয়না তৌই হায়বনচিংবা কয়া ৱা ওইনা অঙম অথৌ কয়াগী মচিন্দগী তারকপা অসিদি অফবা লৈঙাক্কী খুদমনি হায়না মীয়াম্না লৌরমগদবা মান্দে। মরম অদুনা অমগা অমগা মরাল থংজিন্নবগী মহুৎ মীয়ামগীদমক পায়খৎলম্বা অমদি পায়খৎলিবা থবক থৌরমশিং হেন্না মায় পাক্লা অমসুং ময়েক শেংনা উৎনবা হোৎনবদা হেন্না মীৎয়েং চঙহন্নিংই।

[illegible]

[illegible]

শেনদাল লম্বী ওইনা চেঙ্গুম থাবা

– সেলৈবম বিহারি –

ৱাহৌদোক ঃ In our country, It is estimated that out of nearly 90 million children in 1-5 year age group, about 50% suffer from protein deficiency. Protein dificiency can be removed or corrected by using concentrates obtained from protein of plant origin. Keeping these facts in view, the emphasis is given on mushroom cultivation which is source of protein, fibre essential vitamins and important mineral matters. ... ৱারেং মতেক অসি ডাঃ নিটা বাউলনা ইবা ''হেন্দ বুক' ওন মশরুমদগী লৌথোকচবনি।

মথক্কী পেরেগ্রাফ অসিগী মরু ওইবা ৱাফমদি ভারত্তা লৈরিবা অঙাং চহী ১ দগী ৫ ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাং মিল্লিয়ন মরিফুতরাসিগী প্রোটিন চাদা ৫০ হায়বদি দরকার লৈবগী তঙ্খায় অমা ৱাৎকদৌরি হায়না পানৈ হায়বগী ৱানি। অৱাৎপসি পাম্বীসু ওইবা চেঙ্গুম থারগা মেনখৎপনি লোয়ননা প্রোটিন, ফাইবর অমসুং দরকার ওইবা ভিতামিন অমসুং মিনরেলগী মচলসু য়াওরিবনি।

চেঙ্গুমদা নিয়ুত্রেটিভ ভেল্যু মতীক চানা য়াওবতা নত্তনা মেদিস্নেল ভেল্যুসু মতীক চানা য়াওবগী মথক্তা মনমসু নুংশি হাওসু হাওই। চেঙ্গুমদা চাদা ৯০ মোইচরনি, অরেম্বা তরানা সেলিদ মেত্তরনি। সেলিদ মেত্তরগী চাদা ৩৫ দগী ৮০ ফাওবা কার্ব্বোহাইদ্রেদ য়াওই অদুগা চাদা ১২ দগী ৩৫ ফাওবা প্রোটিন য়াওই। ভিতামিনলোমদা য়েংলবসু চেঙ্গুমদা য়াওবা ভিতামিনশিংগী মনুংদা Thiamin (Vitamin B-1), Riboflavin (Vitamin B-2), Niacin (Vitamin B-3), Ascorbic acid, Folic acid, Biotin অমসুং Cyanocobatamin (Vitamin B-12) তা নত্তনা আইরন অমসুং মিনরেল মখল কয়া য়াওরিবনি। চেঙ্গুমসি শিদ হিদাক মখল অমনি হায়বা য়াই।

অমরোমদা শা–ঙাদা প্রোটিন য়াম্না য়াওই অদুবু শা–ঙা চাদবা ভিজিটরিয়ানশিংদি প্রোটিন খরা ৱাৎনা ফংফম থোকই। চেঙ্গুম, শা, ঙা অমসুং ভিজিটেবল অনীগী মরক্তা লৈবা প্রোটিনগী ষ্টোরনি। মসি চেঙ্গুম চাং নাইনা চারবদি অয়াম্বা লয়না চংদ্রে।

চেঙ্গুমদা শা–ঙাগী মহাও অমা য়াওই মসিগী চপ চাবা য়েৎনিংঙাই লৈত্রবা খুদমদি চেঙ্গুমদা থুম খরা তোৎলগা ঙা অতেকপা ঙৌবগুম্না ঙৌরগা চাবদা ঙা অতেকপা ঙৌরগা চাবগী মহাও অমসুং মনম চপ চানা ফংগনি। অয়াম্বা মতমদা চেঙ্গুম অসি শা নৎত্রগা ঙাগা থোংমিন্নৈ। মতাং অসিদা চেঙ্গুমদা শা–ঙাগী মহাও য়াওই হায়বগী ৱাফমদা মীওই অয়াম্বনা অসুম্না হায়নৈ মদুদি শা–ঙাগবু থোংমিন্নরবদি ৱাচেৎসু হাওই। প্রমাণ ওইরবসু মতাং চায়। অদুম ওইনমক চেঙ্গুম অঙৌবগী মতাংদদি তায়োন্নবা প্রমাণ ওইগনি। পূম্নমক অসি য়েংলগা ফংঙকপা ফোলদি শা–ঙা থোংবা অহাওবা য়েঙ্খাংনি। চেঙ্গুম থোংবসু শা–ঙা থোংবগুম্না অহাওবা য়েঙ্খাংনি। শা–ঙা থোংবদা চেঙ্গুম থাক্লবদি সনাগী মথক্তা তম্ফা থিনবা হায়বদুমক তারে।

চেঙ্গুমদা ষ্টার্চ (চনাং) গী শরুক য়াওদে, কার্ব্বোহায়দ্রেৎ অমসুং ফেৎকী শরুকসু মমিংতা ওইনা য়ামদনা য়াওবগা লোয়ননা চিনিগী শরুকসু য়াওদে। মরম অসিদগী দাইবেটিস অমসুং ওবেসিটি (মশা নোইখৎপা) গী লায়না লৈবা মীগীদি খ্বাইদগী হেন্না ফরবা হিদাক্লম্নবা য়েঙ্খাং ওইরি। লোয়ননা হার্ত পেসেন্তশিংগীসু ফরবা হিদাক ওইরি। ৱাফম অসি ডা. আর কে পান্দে অমসুং ডা. এস কে ঘোশ অনীনা ইবা ''এ হেন্দ বুক'' ওন মশরুম কল্টিভেসন্দসু ইরি।

চেঙ্গুমগী কান্নবসি ডা. নিতা বাউলনা অসুম্না হায় – "Protein is building material for all the body tissues and is made up of various amino acids. While all the essential amino acids required by an adult are present in mushroom." অসুম্নসু ইরি – "The mushroom protein is known contain almost all the amino acids. Which are essential for human life viz., Lycine, methionine, tryptophan, thereonine, valins, lucine, solucine, systine and phenylalanine etc. It provites good quantity of reboflavine, pantothenic acid and biotin. Mushroom is an excellen source of folic acid, well known as blood building vitamins and useful in anaemic condition".

ঐখোয়গী হকচাংগী টিশুশিংসি নোংমদা মশীং খঙদনা শিরিবসি এমিনো এসিদনা অমুক শেমগৎলিবনি। মপূং মরৈ ফারবা মীওই অমগী দরকার লৈবা খুদিংমক চেঙ্গুমদগী ফংঙিবনি। চেঙ্গুমদা য়াওরিবা প্রোটিনশিং অমসুং ভিতামিনশিং অসি ঈ ওহোকহন্দুনা ঈ ৱাৎপদা কান্নহল্লি, খুদম ওইনা অঙাং অনৌবা চেনবী মমা, মশা লুম্বী নুপী, চাওবা শারেপ ফাদ্রিবা মীওইদ নত্তনা মীওই কাঙলূপ খুদিংমক্তা কান্নহল্লি। উশোপ অমসুং চাক–চান্নবদা চেঙ্গুমগী মথেল অমা য়াওরবদি বেলেন্স দাইট ফংলে হায়বা য়ারে।

চেঙ্গুমদা এন্টি–এজিং, এন্টি– কেন্সর অমসুং এন্টি–এইদন্সনচিংবা মচল কয়ামরুম য়াওরি। য়ামদ্রবদা নোংমদা চেঙ্গুম মপুন অমমতা ওইরবসু থাদুনা চাং নাইনা চারবদি বেলেন্স দাইট মপূং ফাদ্রবা ফাওবদা য়াম্না নকশিল্লক্লে হায়বদা থোইনা লাল্লোই।

ওককী লায়না

ডা. এম রাজেন্দ্র সিংহ অমসুং ডা. ৱাই রাজেন্দ্র সিংহ

ওক মচা পোকপদগী নুমিৎ ৭ নি ফাওবগী লায়না

I। পোকপদা শিনা তারকপা

১) গর্ভা পুরিঙৈদা শিবা (প্রিম্পার্টম ডেথ)

অ) এম ই ডি আই

আ) পার্ভোভাইরস ইনফেক্সন

ই) ঔজেস্কিজ ডিজিজ

ঈ) আয়রন ৱাৎপা

১। পোকপদা শিনা তারকপা

মচা শিনা পোকপসি মখল অনী শুই। মদুদি– (১) গর্ভা পুরিঙৈদা (পোক্কদবা ৱাৎলিঙৈদা) শিবা, (প্রিপার্টম ডেথ)

(২) মচা পোক্লিঙৈ মনুংদা শিবা (ইন্ত্রা পার্টম ডেথ)।

অ) এম ই ডি আই (মম্মিফিকেসন ইন্ফ্লাইওনিক ডেথ এণ্ড ইনফর্টিলিতি) ঃ

লায়না অসি ভাইরসনা থোকহনবনি। ভাইরস অসি মপাশাগী সিমেনদা য়াওবা মহি স্পার্মেটিক ফ্লুইড অমদি মপীগী ওভেরিআন ফ্লুইডতা য়াওরকপদগী মচাদা শোক্লকই। লায়না অসিনা নারুরবা মপী অদুদা অমুক হন্না ভাইরস অসিনা শোকহনবা ঙমদে। মরম অদুনা, লায়না অসিনা নাবদগী চাগোক অমদা মচা শোয়খ্রবদি মথংগী চাগোকশিংদা ভাইরস অসিনা মচা শোয়হনবা ঙমদে।

লায়ওং ঃ– গর্ভা লৈবা নুমিৎ ৩৫ নি ফাওবগী মনুংদা ভাইরস অসিনা মচাদা শোকহল্লবদি মপী অদুগী হকচাংনা অশিবা মচাশিংদু মচা খাও মনুংদা চুপথোকখি। অসুম্না মচা চুপথোকখিবদগী অমুক হন্না হীট লাকপা ঙমদে নৎত্রগা হীট লাক্লবসু মচা ওইহনবা ঙমদে।

গর্ভা লৈবা নুমিৎ ৩৫ নিগী মতূংদা শোকহল্লগনা মচাদু পৎথ–পুমথহল্লি, এবোর্সন তৌহল্লি নৎত্রগা ফীভম চুমদবা অশিবা মচা পোকহল্লি। মপী অমগী চাগোক অমদা ভাইরস অদুনা শোকপা মচা খরনা পৎথ–পুমথরগা পোক্লকপা য়াওই।

লায়েংবা ঃ– লায়না অসিগী চপ চানবা হিদাক লৈতে।

ঙাকথোক্লবা উপায় ঃ ওক ময়াম থম্বা ফার্ম অমদা লায়না অসি থেংনরবদি, অতোপ্পা নাদবা ওক হাতম অমসুং মপীশিংদুদা মপাশা থাজিনগদবা হাপ্তা অহুমগী মমাঙদা অনাবা ওকপীশিংদুগী মচা পোকপদা য়াওরকপা মহি–মচুম নৎত্রগা অশিবা মচা পীজগদবনি। গর্ভা লৈখ্রবা ওকশিংনা হায়রিবা অনাবগী মহি–মচুম, নাওফম্নচিংবদু চাশিল্লুবা নৎত্রগা শম্নরুবা থোক্লবদি লায়না অসিনা গর্ভা মনুংগী মচাশিংদা শোকপা য়াবগী খুদোংথিবদু লৈ। মরম অদুনা গর্ভা লৈবা ওক খুদিংমক মচা পোক্লিবা নৎত্রগা পোক্কদৌরিবা ওকশিংদগী লাপ্না শোক্লা–শম্নহন্দনা থম্নবা হোৎনগদবনি।

আ) পার্ভোভাইরস ইনফেক্সন ঃ

পিগ পার্ভোভাইরস হায়বসি য়াম্না শাবা মফমদা হৈনবা ভারইরসকী মখলনি। ৫৬°C তা নুমিৎ নীনি ফাওবা হিংবা ঙমই অদুগা ৮০°C দদি মিনিট ৫ গী মনুংদা শি। লায়না অসি মচা অহানবা কোক্কদবা হাতমদা অয়াম্বা থোকহল্লি। মরু ওইনা অহল ওইরবা ওকশিংগা লৈমিন্নদবা নৎত্রগা অনৌবা পুশিল্লকপা হাতমশিংদা থোকহল্লি।

লায়ওং ঃ– ভাইরস অসিনা গর্ভা লৈবা নুমিৎ ৩৩ নি ফাওবগী মনুংদা চঙখ্রবদি গর্ভাগী নুমিৎ ৮০ নি ফাওবগী মনুংদা মচাখাও লানশিল্লক্তুনা মচা অদু শিহল্লি, এবোর্সন তৌহল্লি। এবোর্সন তৌখ্রবা ওকশিংদুনা হীট অমুক লাকপদা সার্ভিস পীরবসু মচা ওইহনবা ঙমদে।

নুমিৎ ৩৩ গী মতূংদা ভাইরস অসিনা চঙখ্রবদি গর্ভা মনুংগী মচা অমদগী অমদা মথং মথং শিহল্লি। অসুম্না মতম চানা মচা পোকপদা অশোক–অশোকপা মচাশিং পুম্না পোকলকই। পোকপদা হিংনা তারকপা ওপ মচাশিংদু শোল্লি অমদি পীকশল্লি।

লায়েংবা ঃ– লায়না অসি লায়েংনবা চপ চাবা হিদাক লৈতে।

ঙাকথোক্লবা উপায় ঃ– হাতমদা সার্ভিস পীগদবা হাপ্তা ৩ ৱাৎলিঙৈ মমাঙদা লায়না অসিনা নারবা ওক হাতম্না এবোর্সন তৌরকপগী নৎত্রগা মচা পোকপদা য়াওরকপা অশিবা অপুম্না মচা নৎত্রগা মচুম–মরাং পীজরবদি লায়না অসিনা হাতমদা শোকহনবা ঙমদে। মপাশানসু ভাইরস অসি হাতম অমদগী অমদা শন্দোকই। মরম অদুনা হাতমদা সার্ভিস তোয়না পীবা মপাশাদগী লায়না অসি শন্দোরক্তনবা য়েংশিনগদবনি।

ই) ঔজেস্কিজ ডিজিজ (স্বাইদো রেবিজ)ঃ

লায়না অসি হার্পেস ভাইরস অমনা থোকহনবনি। ভাইরস অসিনা নুংশিৎ উতোংদা স্বর হোনবদা য়াওরক্তুনা ওক্কী হকচাংগী মফম খুদিংদা শন্দোরকই।

লায়ওং ঃ পোকপদগী হাপ্তা ৪ ফাওবগী ওক মচাদা শোক্লবদি ১০০% শি। ভাইরস অসিনা চঙখ্রগা নুমিৎ হুম্নিদগী তরেৎনি ফাওবগী মতূংদা ওবা ফায়বা, পথবা, নিকপা লোয়ননা চৎপদা মফম খঙদবদৌনা উবা, উরু উরু লৈবা হুইদৌনা ফম্বা, ইখং খংনা চিংবা, অসুম্না পূং ১২ গী মতূংদা শিৎ তিংথোক্লগা শিবা অসিনি। লায়ওংশিংসি উৎলিঙৈদা মশাগী মৈশাদি ১০৫.৫°F (৪০.১°C) য়ৌনা শাই। খর চাওরবা–লিরবা ওক মচাশিংদদি অমাঙবা য়ৈখৎলি, মথি ফায়রবসু য়াম্না কন্না মতুম মতুম ওইনা ফায়, লোয়ননা লায়ওংশিংসি মতম খরা শাংনা উবা ফংই।

পোকপদগী থা ৩ দগী ৫ শুরবা ওকতদি ভাইরস অসিনা চঙখ্রগা নুমিৎ ৫ দগী ৭ নিগী মতূংদা লায়ওং উৎলকই। অহানবদা নুমিৎ ৪ নিদগী ৮ নি ফাওবা ১০৫°–১০৭°F (৪০.৬°–৪১.৭°C) য়ৌনা লায়হৌ শারকই। লায়হৌ হৌবগী নুমিৎ ৩ নিগী মনুংদা ওবা অমসুং ইঙাও ঙাওবা উবা ফংই। নুমিৎ ৪ নি শুবদগী মখোঙ খুদুং মখৈ নিকপা, চৎপদা ইহাই হাইবা, মথংদা মশা পূম্না য়ৌরক্তুনা সেকেন্দ ৪৫ রোম থক থক নিক্লম্লগা তিংথোক্তুনা লৈবা থেংনগনি। অসুম্না লায়ওং অসি নুমিৎ ৪ নিদগী ৮ নি ফাওবা উৎলম্লগা শি। অদুবু মশা মউ নোয়–পেনবা ওকতদি নুমিৎ ১১ দগী ১৪ নি ফাওবগী মনুংদা শি।

অহল ওইরবা ওকতদি মৈশা ৱাংখৎলকপগা লোয়ননা লোক থুংবা, মনপ–মতিল তাবা, ইঙাও ঙাওবা, মহি শুংগৎপা পখবনচিংবা লায়ওং খরা উৎলম্লগা নুমিৎ ৪/৫ নিগী মতূংদা ফরকই। অদুবু করিগুম্বদা শিংলিদা (নার্ভ) তা শোক্লবদি, লাউ খোংদুনা খংচোং চোংলম্লগা অনাবগী শক্তম উৎলমদনা খঙহৌদনা শিবসু য়াওই। গর্ভা লৈবা ওকশিংদা ভাইরস অসিনা শোক্লবদি, ৫০% দি এবোর্সন তৌহল্লি অপুম্বা, মপীনা চুপথোক্লবা মচা (মেম্মিফাইড পিগলেট) পোকহল্লি।

লায়েংবা ঃ– কান্নবা ৱাৎলি।

ঙাকথোক্লবা উপায় ঃ– লায়না অসিগী টিকা হাপ্তা ৪/৪ খন্নরগা ওক মপীদা ২ রক থাদোক্লবদি, লায়না অসিদগী মপীদা থা ১২ অদুগা মপীদুনা পোকপা মচাশিংদনা থা ৯ দগী ১০ ফাওবা ঙাকথোকপা ঙমই।

অনাবা ওক খুদিং ময়ামদগী লাপ্না খাইদোক্তুনা থমগদবনি। অদুবু নুংশিৎ অমসুং তিল–কাংনা শন্দোরকপসু য়াবনিনা, লু–নানবগী থৌরাং কয়া পায়খৎপা তায়। ২% লাইসোল সোলুসন্না ওকশিংদা নত্তনা মকোনগী লৈমায়নচিংবা হাপ্তা খুদিংদগী চামথোক্কদবনি।

ঈ) আইরন ৱাৎপা ঃ

কংক্রিং নৎত্রগা উবাক্লা লৈমায় ওইদুনা শেম্বা মকোন্দা, থাদোক্তনা য়োকপা ওকশিংগী মচিঞ্জাক্তা আইরনগী শরুক ৱাৎনা য়াওবদগী হানপোক্রোমিক মাইক্রোশাইতিক অনেমিআ অসি য়াম্না তোয়না থোকই। মসি মরু ওইনা, পোকপা কুইদ্রিবা, মপীগী মখোম নত্তনা করিমত্তা চাবা ফংদবা ওক মচাশিংদা শোয়দনা থোকই।

ওক মচা অমনা পোকপদা য়াওরকপা লিভরদা, তুংশিন্দুনা লৈবা আইরন অমসুং কোপ্পরগী শরুক অদুনা, মশাদু হিংবদা চঙগদবা ঈ শুংবদা (হিমোপোইসিষ্টা) হাপ্তা ২ নৎত্রগা ৩ দগী হেন্না কোন্নদে। অদুগা পোকপদা য়াওরকপা ঈ দা য়াওরিবা হিমোগ্লোবিনগী চাং অদু মিলিলিটর ১০০ দা গ্রাম ৮ ফাওবা য়ৌনা হন্থরকই। অদুবু মশা ফনা লৈননবগীদমক ঈ মিলিলিটর ১০০ দা হিমোগ্লোবিন গ্রাম ১২–১৪ য়াওফম থোকই। হায়রিবা মতম, পোকপদগী হাপ্তা খরসিদা ওক মচা অমনা নোংমদা আইরন মিলিগ্রাম ১৫ মচিঞ্জাক্তা দরকার ওই। অদুবু আইরনগী অৱাৎপা লৈত্রবা ওক মপী অমগী মখোমদগী ওক মচা অমনা নোংমদা আইরন মিলিগ্রাম ১ খক্তমক ফংবা ঙমই। অৱাৎপা অসি ওক মচাশিংনা লৈবাক্তগী অমদি ক্রীপ ফীদতগী ফংদুনা মেনখৎলি।

লায়ওং ঃ– হাপ্তা ২ রোম শুরবা ওকশিংদা লায়না অসিগী লায়ওং কয়া শেংনা থোক্কল্লি লোয়ননা শাথিরবা অনেমিআনা নাদুনা ঈ ৱাৎপগী খুদম অদু উবা ফংই।

শোক্লবা ওকশিংদু চাওজন থিরকই লোয়ননা চিলহাও থিরকই। য়েংবদা উনশাদু মচু তাইফেৎ তাই, মনা, মবুকনংবিদু নাপু মচু ওইনা উরকই। করিগুম্বদা মকোক অমদি খুমাঙগী চগোৎ মপাদা পোমখৎপনা মরম ওইদুনা নোয়না উই। ওকশিংদু কুচু তাইফেৎ তানা শোম্বরকপগা লোয়ননা মতু শাঙ্গৎলক্তুনা মতু য়াম্না চোম্বা ওক ওইনা উরকই।

অহানবগী মতম খরদি মহি লাংলবা থিবেৎ ফায়। মহিগী মচুদি হোংদে। থিবেৎ ফায়রিঙৈ মতমদা হেন্না শোম্বহল্লি। মতমসিদা খঙহৌদনা শিবা য়াওই। শিদবা ওকশিংদদি থিবেৎ ফায়রম্বদু লেপখ্রগা ইশোন শোন্না, মতু য়াম্না চোমদুনা, পীকশিন্দুনা লৈ। অসিগুম্বা ওকশিংদু খংহনবা নৎত্রগা ফু–চৈদুনা তানবদা স্বর মপী হোল্লি অমদি মিহুন্দু দং দং চোংবা উবা ফংই।

গর্ভা পুরিবী ওক অমোমশিংদা আইরন য়াম্না শাথিনা ৱাৎলবদি মচা শিনা শিনা পোক্লকপসু য়াওই।

লায়েংবা ঃ– পোকপদগী থা ৪ ফাওবগী ওক মচাদা ইমফেরোন নৎত্রগা আইরন ডেক্সত্রান মিলিলিটর ১ দগী ২ ফাওবা মফৈগী শদোংদা কাপকদবনি। নোংমদা ইলেমেন্টেল আইরন মিলিগ্রাম ১০০ দগী ২০০ ফাওবা ইঞ্জেক্সন ওইনা ফংহনগদবনি। অনাবগী ফীভম য়েংলগা ৪/৫ রক ফাওবা হাপ্তা হাপ্তা খন্নহল্লগা কাপকদবনি।

ফেরস সলফেৎ ১.৮% সোলুসন মিলিলিটর ৪ ওক মচা অমদা অমুক্তং পীথকপদা অনেমিআদগী কনবা ঙমই। মসিগী মথক্তা ভিটামিন বি ১২, কোপ্পর, কোবল্ট য়াওবা টোনিক মচিঞ্জাক্তা হাপকদবনি।

ঙাকথোক্লবা উপায় ঃ– গর্ভা লৈবা ওক্তা গর্ভাগী নুমিৎ ৯৩, ১০০, ১০৭ নি শুবদা ইমফেরোন ইঞ্জেক্সন মিলিলিটর ২, ২, ২ মথংশিৎনা ৩ লক মফৈগী শদোংদা কাপ্পীগদবনি।

ওক মচাদা পোকপগী মতূং নুমিৎ ৭ নি অমসুং ১৪ নি শুবদা ইমফেরোল মিলিলিটর অমমম অনীরক কাপকদবনি।

ওক মচা অমনা ক্রীপ ফীদতগী নোংমদা আইরন মিলিগ্রাম ১৫ ফংনবা হাপকদবনি। ক্রীপ ফীদতা কোফেকু টেব্লেট ১ নোংমদা ওক মচা ৭ কী চাংদা নুমিৎ ২০ নি হাপ্পদা অনেমিআদগী কনবা ঙমই।

চাজেনবী ওপ মপীগী মখোমদা ফেরস সলফেৎ গ্রাম ৪৫৩.৫৯, কোপ্পর সলফেৎ গ্রাম ৭০.৮৮, চিনি গ্রাম ৪৫৩.৫৯, ঈশিং লিটর ২ গা য়ান্নরগা শেম্বা সোলুসন তৈবিগদবনি। সোলুসন অসি মচাশিংনা মখোম থকপদা য়াওখিনব নোংমদা ২/৩ লক তৈবীগদবনি। নৎত্রগা লৈবাক অফবা কিলো ২ গ্রাম ৪৫৩.৫৯ দা ফেরস সলফেৎ গ্রাম ৪৫৩.৫৯ গা কোপ্পর সলফেৎ গ্রাম ৭০.৮৮ মমুৎ তানা য়াল্লগা মকোন মনুংদা চাইশিন্দুনা থম্বীবদা ওকশিংনা মদু চাবদগী আইরন মতীক চানা ফংদুনা অনেমিআ লাক্কদবদগী কনবা ঙমই।

অফবা মফম য়েংলগা, নাপী–শজিক হৌবা লম্পাক্তা থাদোক্তুনা শান্নহল্লবদি, ওক মচাশিংনা লৈবাক্তগী আইরন মরাং কায়না ফংদুনা অনেমিআদগী ঙাকথোকপা ঙমই।