এডিটোরিয়েল

ওনলাইনদা ক্লাস হৌবা

লোকদাউন মনুংদা অঙাংশিং শোয়দনা লাইরিক তম্বীগদবনি

কোভিদ–১৯ লাকশিন্নবা চথরিবা নেসনেল লোকদাউন অসি কোমথোকপা য়াবমখৈ কোমথোকখ্রগসু স্কুলশিং হাংহন্দুনা মহৌশাগুম্না মহৈরোইশিং ক্লাস তৌহনবা হায়বসিদি থা খরগা চোম্বরবা য়াই হায়না পানরি। মসিগীসু মথক্তা মীয়াম তিনবা থৌরমশিং, পব্লিক ট্রান্সপোর্ট সিষ্টেমসু মতম খরগা থিংলবা য়াবগী ওইথোকপা লৈ। হৌজিক্তি কোভিদ–১৯ না মীওইবগী হকশেলদা তমথিনা ওৎপদা নত্তনা এদুকেসন, ইকোনোমি য়াওনা হীরম খুদিংমক্তা শোকহন্দবা য়াওদ্রে। মীওই কয়াগী পূন্সি মাঙহনবতা নত্তনা মীওই লাক্ষ কয়াগী থবক মৎপীখ্রে। শুনিংঙাই নোম্লিঙাই লৈরক্তবা, চানিংঙাই থক্লিংঙাই লৈতবগী মীকপ মীরাউখোলনা নিল্লগনি। অদুবু ঐখোয়গী অঙাংশিং ৱাখল, লৌশিং লৈননবা মহৈ তম্বীবা লেপ্পদি য়াদে, তৌবদদি লোকদাউনগী কাঙলোসু কায়হন্দবা, মহৈরোইশিংসু লাইরিক নীংথিনা তম্বীবা হায়বসি টেক্নোলোজিগী মতেং লৌরবদতা ওইথোক্কনি। অসিগুম্বা মখলগী লাইরিক মতম্বী অসি চাউখৎলবা লৈবাকশিংদদি হান্নদবগী হৌনা কয়াংশিং শেমদুনা থবক্তা ওম্বোক্লখিবা কুইরবনি। ইন্দিয়াগুম্বা চাউখৎলক্লিবা লৈবাকশিংদদি টেক্নোলোজিগী মতেংনা অঙাংশিং লাইরিক তম্বীবগী মওং অসি ইনৌ নৌনা থোক্লি। অদুগা ষ্টেট খরদদি মসি পাক হেক ওম্বোকপা য়ারোইদবগী ফিভমদা লৈরি। টেক্নোলোজিনা অঙাংশিং লাইরিক তম্বীবদা চঙলিবা মচাকশিংগী মনুংদা স্মার্ট ফোন, ইন্টরনেট ফেসিলিটি, টেলিভিজন, সেটলাইট চেনেলশিং, ইলেক্ট্রিক্ত য়াওরি। লায়রবনা মশীং য়াম্না লৈবাকশিংগী ইমুং খুদিংমক্তা মোবাইল ফোন, লেপতোপ, টেলিভিজন, ইলেক্ট্রিক্তনচিংবা নীংথিনা ফঙবা ঙমদবা কয়ামরুম য়াওরি, মখোয়দা টেক্নোলোজিগী পাম্বৈনা লাইরিক তম্বীবা হায়বসি লাকশিনবা ঙমদ্রবা লানফম অমা মায়োক্লবগা মাম্লে। অদুবু লৈবাক অসিগী অঙাংশিংসু শুকশোই শোয়দনা মহৈ তম্বা ফঙহনগদবনি হায়বা অহকপা লো লৈজরসু লোকদাউন মতম অসিদদি মহৈরোই খরখক্তা ওইরবসু লাইরিক তম্বা ফংহনবা হায়বসি তৌদবা য়াদবা থৌদাং ওইরে। মীৎয়েং অসিদা য়েংলগা লৈঙাক্লা ওনলাইন ক্লাস, ই–লর্নিং ক্লাসনচিংবা চথবা হৌখ্রে। অতৈ মহৈশঙ পূম্নমকসু চখনবা মরী লৈনবা ওথোরিটিনা খঙহনখিবা লৈখ্রে। অদুবু লুরিবদি ওনলাইন ক্লাস, ই–লর্নিং হায়বসি তহা তহানা পাঙথোকপদা অহোবা কয়ামরুম লৈগনি। মসিগীসু মথক্তা স্কুল কয়া অমা খুদুং ইনবা ঙম্বগী ৱাখল লৈতে, মরম অদুনা লৈঙাক্লা খ্বাইদগী লায়বা পাম্বৈনা ই–লর্নিং, ওনলাইন ক্লাস তৌহন্নবা লম্বী থিগদবনি, মখোয়বু মতেং পাঙবীগদবনি।

ওনলাইন ক্লাস নৎত্রগা ই–লর্নিং হায়বসি ওদিও, ভিজুয়েলদা শেন্নগা ওঝাশিংনা লাইরিক তাকপদু মহৈরোইশিংদা তাহনবা নৎত্রগা য়েংহনবদুনি। মসিদা ওথোরিটিশিংনা শেন্নিবা লেসন প্লানশিং অমসুং তাকপী তম্বীবদু মহৈরোইশিংদা য়ৌহনবগী মেদিয়ম অমখক চঙই। মশীং য়াম্লবা মহৈরোইশিংদা ওনলাইন ক্লাসকী খুদোংচাবা পীবা য়াবা মেদিয়ম অদু হৌজিকমক্কী ওইনদি মণিপুরদা চপ চাবা, খুদোংচাবা ফঙবা ঙমদ্রি। অসিগুম্বা তানফম অসিদা মণিপুর লৈঙাক্লা অচৌবা শেনফম অমা পুথোক্লগা মেদিয়ম অসি লৈবীদুনা মরী লৈনবা স্কুলশিংদা লেম্না ফঙহল্লবদি ওনলাইন ক্লাস নৎত্রগা ই–লর্নিংগী খুদোংচাবা নিংথিনা ফঙহনবা ঙমগনি। অদুবু মসিসু ওইথোক্লিবনিনা সোসিয়েল মেদিয়া, রেদিও এফ এম চেনেলশিং, টিভি চেনেলশিং, কেবল চলাইরিবশিংগী খুখাংদা অঙাংশিং লাইরিক তম্বীবা হৌহনবা চুমগনি। থবক অসি পাঙথোকপদা স্কুলশিং মনিং তৌহনবা চুম্লোই, অকক্লবা মেদিয়ম খরা খক্তদা য়াম্লবা মহৈলোইশঙশিংগী অঙাংশিং লাইরিক তম্বীবদা ফঙনহৌদবা, ঙমহৌদবা কয়ামরুম য়াওরক্লনি। অকক্লবা খরা খক্তা খুদোংচাবা ফংলগা কয়া অমদা ফঙহনবা ঙম্লোইদবসি য়েংলগা, লৈঙাক্লা অখন্নবা গাইদলাইন খরা শেম্বগী তঙাইফদবা লৈ। তঙাই ফদবশিং অদুগী মনুংদা ওনলাইন ক্লাস তৌগদৌরিবদু অকক্লবা স্কুল খরা খক্কী ওইহন্দনবা হায়বদি সি বি এস ইগী মখাদা চলায়বশিংগীনা গ্রুপ অমা অমসুং বি ও এস ই এম নৎত্রগা সি ও ঐচ এস ই এমগীনা গ্রুপ অমা খায়দোক্লগা স্কুলগী খেন্নবা থমদনা মহৈরোই পূম্নমক্তা কান্নবা ফঙহনগদবনি। লেসন প্লানসু লৈঙাক্লা শেম্বীগদবনি, স্কুল স্কুলশিংদা ওঝা ওইরবশিংসু মখোয়গী থবক পীনবা শিনগদবনি। ওঝাশিং য়াওনা স্কুল চলায়বদা চঙলিবা টিচিং অমদি নন–টিচিং ষ্টাফশিংগী তলব ফঙহন্নবা ট্যুসন ফি চাং হন্থরগা লৌহনগদবনি। মতাং অসিদা পঞ্জনিংবা ৱাফমদি লোকদাউন মনুংদা অঙাংশিং শুকশোই শোয়দনা লাইরিক তমহনগদবনি অমদি মসিদা লৈঙাক্লা অহেনবা শেনফম কয়ামরুম থাদবগী তঙাইফদবা লৈ হায়জনিংই।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

হৈনৌবু মাঙহনবা তীলশিং অমসুং মখোয়দগী ঙাকথোকপা

– নবকিশ্বর ঙাঙবম–

হৈ–লৈশিংগী মনুংদা মকোক থংবা অমা ওইরিবা হৈনৌবু মাঙহল্লিবা তীলগী মশীং য়াম্না লৈ। মখোয়দগী ঙাকথোক্লবগীদমক্তা হীদাক লাংথক কাপ্তবা য়াদবা মতাংসু লাকই। অসিগুম্বা মতমদা মরূদগী হৌবা অৱাংবা হৈ মখলশিংগী মহুত্তা গ্রাফটিং তৌদুনা শেম্বা অনেম্বা মখলগী হৈ চারাশিং থাবনা হেন্না খুদোং চারকই। প্রুনিং অমসুং ত্রেনিং তৌদুনা পামদবা মশাশিং লৌথোক্তুনা কা হেন্না ৱাংহন্দবসু কান্নে। রোক্কর স্প্রেয়র শীজিন্নরগদি ফুট ১৫ / ১৬ ফাওবগী অৱাংবদি য়ৌনবা কাপ্পা ঙম্মী। হৈনৌগী য়েক্লবা তীল কাঙশিং অসিগী মনুংদগী হেন্না মরুওইবা খরদংগী মরমদা শন্নপ্পা নৈনসি।

১) মেঙো–হোপ্পরঃ

মসি হৈনৌদা খ্বাইদগী হেন্না মরাং কায়না তাদুনা মাঙ তাকহল্লিবা তীল মখল অমনি। মপী অমনা সেন্টিমিটর তঙ্খায় অমমুক্তমক শাংই। মশা পান্দ্রিবা পীক্লিবা মচা অমসুং মপী অনীমক্লা হৈনৌগী মপান অমসুং অনৌবা মতোন্দগী মহীশিং চুপথোকই। মপানগী চরোং অদু খুইথরক্তুনা ঙাংশিল্লকই। মহৈ ওইহৌদবশিংনা ওইহনবা ঙমদে, মহৈ ওইরবশিংসু চাউখৎহন্দে। শোকহল্লবা মহৈ অমসুং মপানগী চরোংশিং অদু নুংশিংনা হুম্বদা তেক্তু না কেল্লক্কনি। পান্বী মচানা চাউজন থীগনি, মপুং ফারবশিংনা উহৈ য়াম্না পাল্লোই। চাদা ৬০ গী চাং ফাওবা মাঙবা য়াই। নীংথম থাগী মতমদা অনেম্বা মউ অমসুং মশাগী শরুক্তা তীনশিংদু পুনশিন্দুনা লৈ। মতম অদুদা মোনোক্রোটোফোস খরা কুংলপ্পা ঈশিংদা য়ান্দুনা কাপ্লগা হাৎহৌবা য়াই। মপান শারকপা মতমদা হপ্তা ২ / ৩ কান্নবা মালথাইওন অনীরক্তং কাপথোকপা ফৈ।

২) মেঙো মিলি–বগঃ

তীল মখল অসিনা এপ্রিল মে য়ৌরকপদা লৈনুংদা মরুম কোকই, দিসেম্বর য়ৌরকপদা মচা ওন্দুনা পান্বীদা কাখৎলকই। মপী ফাদ্রিবা মচাশিংদুনা মহী চুপথোক্তুনা অনৌবা ময়োল অমসুং মপানশিং অদু কংশিলহল্লি। পীক্লিবা উহৈশিং অদুসু মরী য়াওদবা ওইদুনা কেলহল্লি। তীল অসিনা য়াম্না তাবা মফমদা উহৈ অমা ফাওবা পালহন্দবা ঙমই।

তীল মচাশিং অসিনা পান্বীদা কাখৎলকপা ঙমদনবা (মিটর ১ ৱাংবা মফমদা) সেন্টিমিটর ৮ মুক পাক্লা ইকোয় কোয়না গ্রীজ নৎত্রগা অনপ্পা পোৎ অমনা দিসেম্বর য়ৌরকপদগী তৈশিনবিবা য়ারে। তৈরিবা গ্রীজদুগী মখাদা পুনশিন্দুনা লৈরবা তীলসিংদু কেরোসিন য়ানবা ঈশিংদা শুমজিৎনা খোমজিল্লগা নৎত্রগা মৈ থাদুনা হাৎপা য়ারগনি।

৩) মেঙো ষ্টোন–ৱিভিলঃ

মসি হৈনৌ মনুংদা য়াওবা মুরৈনবা মচুগী অকনবা মকু পানবা, মনাতোনগুম্বা অমা য়াওই হায়বগী শমু হায়রগসু খঙনবা তীল মচা অদুনি। তীল অসি চঙলকপা থিংনবগীদমক ইন্দিয়াদগী য়ু এস এ দা হৈনৌ পুশিনবা য়াখিদে। হৈজিং ফারক্লবা হৈনৌগী মকুদা হঞ্জিল্লগা মরূম কোকশিল্লি। হৈগী অহোবদু মথন্তা মেনশিঙ্গখি। মরুমদগী ওল্লকপগা তীল মচাদুনা মনুংলোমদা চঙখিদুনা মরূগী মনুংদা লৈরুই। মতোং থোৎপা হৈনৌ মখলশিংদা তীল অসি তাগল্লি। হৈনৌনা মুল্লকপা মতমদা তীলদুনা মপান্দা থোক্লক্লবা হোৎনবদগী হৈদুবু মাঙহল্লি।

জুলাই–ওগষ্টকী মতুংদগীদি শমু মপীশিংসি হৈনৌ পান্বীগী উকুগী মখাদা নৎত্রগা মখোঙগী অমোৎপশিংগী মরক্তা লোত্তুনা লৈ। মপান্বী অমসুং মখোঙ নান্না শেংদোক্তু না মখোয়গী লোৎফম পীরোইদবনি। হৈখোঙদা তাবা হৈনৌ অমসুং অপৎপা মরূ ফাওবা নীংথিনা খুন্দোক্কদবনি। মচা হেক ওনবদগী মপুং ফাবা ফাওবা মতোং মনুংদা লৈখিবনা হীদানা হাৎনবা হোৎনবদি খুদোং চাররোই।

৪) মেঙো ফ্রুইট –ফ্লাইঃ

উহৈশিংদা তাবা ফ্রুইট –ফ্লাইশিংগী মনুংদা মেঙো ফ্রুইট ফ্লাইশিংনা খ্বাইদগী শাখিবা হেল্লি। তীল মখল অসিনা হৈনৌদতা নত্তনা পুংদোন, চুম্ব্রে, চেরি, নাসপতি, বোরোই, চম্প্রা, কোন্না অমসুং অতৈ পান্বী মখল কয়ামুক্তা চাক্তাফম ওইদুনা শোকহল্লি। মপী অদু ফুল্লেনবা, চুম্নগী হয়িংদগী খিত্তং হেন্না চাউবা, হঙ্গাম পান মচুগী মখোঙশিং পানবা ঙাংলৈনবা হয়িং ওইনা উই। মখোয়না উহৈগী অথোৎপা মকুদা হনগায়রগা মরূম কোকশিল্লি। মরূমদগী ওল্লকপা হনশিং অদুনা হৈগী মতোংশিং অদু চাদুনা মাঙহল্লি।

মসিনা কা হেন্না মাঙহল্লক্লবা মফমশিংদদি হয়িং হাৎপা য়াবা হু তোৎলগা অচা অথকশিং হৈকোল থুংনবা চাইদুনা থাদোকপা য়াই। অপৎপা হৈ তাহন্দবা ফৈ। মালাথাইওন ৫০ ই সি মিলিলিটর ১০০ দা চিনি অঙাংবা কিলোগ্রাম ১ গা ঈশিং লিটর ১০০ দা য়াল্লগা কাপথোকপা কান্নগনি। ফৎতনবদি নুমিৎ ৭ নিদগী ১০ নি ফাওবগী মতুংদা অমুক হন্না কাপ্পা য়াই।

ভেজিটেবল কেলেন্দর এপ্রিল

মার্চ থাগুম মনা মশিংগী পান্বীশিং কোলি হৱাই অমসুং ভেলন্দ্রি থাবা য়ারি। মার্চ থাদা হুনখিবা চারাশিং লিংথোকপীরো। চারা ওইনা লৈরিবশিংবু নাখল খনজিনবিয়ু। তিলহৌ, চনমগী মরক্তা হৌবা নাপীশিং লৌথোকপিয়ু অমসুং মখোঙ নীংথিনা শোমদোকপিয়ু। তানবা য়ারবা অলুশিং তাম্বোকপিয়ু।

– নবকিশ্বর ঙাঙবম

চেঙ্গুমনা কোরোনাভাইরসপু শিংনরি

সেলৈবম বিহারি সিংহ

চেঙ্গুম হায়বা পান্বী মখল অসি কোরোনাভাইরসকা লম্বা তৌনবা ঙম্বা পান্বীনি। লম্বা হায়বসিমক্তবু অমা নৎত্রগা অমনদি ঙম্বা শোয়দ্রবনি। অনীমক ঙম্নদবসু য়াওদবদি নত্তে। করম্না কোরোনাভাইরসপু লম্বা তৌনবগে য়েংসি।

অহানবদা কোরেনাভাইরসনা মীওইবগী হকচাং মনুংদা চঙখ্রগা কোভিদ ১৯ করম্না নাহনবগে য়েংসি। কোরেনাভাইরস মথৱায় পানবা অহিংবা জীব নত্তে। করিগুম্বা মওং অমদা মীওইবগী হকচাং মনুংদা চঙখ্রগা মীওইবগী হকচাংদা য়াওরিবা দি এন এ সেলদা চঙখ্রগা মচা পোকথোরকই। মচানা মচা অদুদগী অমুক মচানা মচা পোকথোরক্তুনা ঐখোয়গী হকচাং মনুংদা লৈবা লায়না খুদিংমকপু ঙাকথোক্লবা লৈরিবা ইম্ম্যুন সিষ্টেম্বু মথং মথং হাত্তোকই। ইম্ম্যুন সিষ্টেম্না ভাইরস অদুদগী মপাঙ্গল হেন্না কল্লম্লগা ভাইরক অদুবু হাত্তোকই। অদুনদি মীওইবগী হকচাংদা য়াওরিবা ইম্ম্যুন সিষ্টেম অসি মপাঙ্গল কলহন্নবা করি চাবা তাই, করি তৌবা তাই? ঐখোয় মরী লৈনবা অখং অহৈ তান্নবা তাই।

মতাং অসিদা অইবনা চেঙ্গুমগী মরমদা চহী ১২ চঙনা থিগৎচরকপদা চেঙ্গুম হায়বা পান্বীসি ইম্ম্যুন বুষ্টরনি হায়না লাইরিক কয়াদা থেঙনৈ। মসি সাইন্টিষ্ট কয়ানা লেবোরেটরি টেষ্ট তৌবদগী খঙনরকপনি। চেঙ্গুম চাং নাইনা চাবনা মীওইবগী হকচাংদা য়াওরিবা ইম্ম্যুন কলহনবনা হকচাংদা চঙলকপা ভাইরস, ভেক্টেরিয়া অমসুং জার্মনচিংবা ফোরেন পার্টিকলশিংবু মাঙহন্দুনা লায়না তিলনা চেলহন্দে। চেঙ্গুমদা ফোলিক এসিদ মরাং কায়না য়াওবনা ব্লদ বিল্ডিং ভিটামিন হায়না খঙনদুনা চেঙ্গুম চাং নাইনা চাবা মীদা ঈ ৱাৎপদগী ওইরকপা লায়না এনেমিয়ানা নারোই হায়রি। ডাইবেটিস লায়না লৈবা মীগীদমক্তসু চেঙ্গুম ষ্টার্চ অমসুং সুগর য়াওদবা অদুগা কার্বোনহাইদ্রেট, ফেট অমসুং কেলোরিগী চাং মমিংতা ওইনা য়াওবনা ডাইবেটিস লায়না লৈবা মীগীদমক্তদি হায়নিঙাই লৈতনা ফরবা চীঙ্গাক অমা ওইরিবনি। কনাগুম্বা ডাইবেটিস লায়না লৈবা মীনা প্রোটিন য়াম্না য়াওই হায়দুনা চেঙ্গুম চানদে। মসি অচুম্বা নত্তে। অমরোমদনা ডাইবেটিস লায়না লৈবা মীদা কোরোনাভাইরস চঙখ্রবদি খুদোংথিবগী চাং য়াম্না ৱাংই। মরম অদুনা ডাইবেটিস লায়না লৈবা মীদি সোইদনমক্কী চেঙ্গুম চাং নাইনা চাবিবা ফৈ।

আই সি এ আর–দাইরেক্টোরেট ওফ মশরুম রিছার্চ, সোলানগী সেনিয়র সাইন্টিষ্ট মঙানা ফোঙবা চেঙ্গুমগী হেলঠ বেনিফিটসকী কান্নবা খরা য়েংসি– Defend against viruses, bacteria and fungi, Boost health, Promote immune function, Lower down the risk of cancer, Inhibit tumer growth, Harmonizing blood suger, Decrease inflammation, Care the body's detoxification অসিনি।

চেঙ্গুমদা য়াওরিবা ভিটামিন খরদি থিয়ামিন (বি–১), রিবোফ্লেবিন (বি–২), নাইসিন (বি–৩), সাইনোকোবেলামিন (বি–১২) অমসুং ফোলিক এসিদ, বাইওটিন্নচিংবনি। ভিটামিনশিং অসি ৱাৎলবদি ওইরকপা য়াবা অনাবদি বেরি বেরি, এরিবোফ্লে বিনোসিস, পেল্লাগন, নিসিওস এনেমিয়া, মেগালোক্লাষ্টিক এনেমিয়া অমসুং বাইওটিন দিফিসিয়েন্সি (মথং মনাও নাইনা) নারকপগী চাং ৱাংই হায়রি।

চেঙ্গুমদা মীওইবগী হকচাংদা চঙগদবা এমিনো এসিদ খুদিংমক য়াওই। খুদম ওইনা Leucine, Isoleucin, Valine, Tryptophan, Lysine, threonine, Phenylanine, Tyrosine, cystine, Methionine, Arginine and Histidin নচিংবা চাং চানা য়াওবনা মীওইবগী হকচাংবু নাদ য়েক্তনা থম্মী।

ঐখোয়না মথক্কী খরা অসিদগী খঙবা য়াবদি চেঙ্গুম চাং নাইনা চাবনা মীওইবগী হকচাংদা লৈরিবা ইম্ম্যুন সিষ্টেম কলহনবগা লোয়ননা ভাইরস, বেক্টেরিয়া অমসুং ফঙ্গি (কোকফাই) ঙাকথোকপগী শক্তি য়াওবনিনা কোরোনা ভাইরসনা হকচাংদা চঙলকপদা ঙাকথোকপগী থবক খরদি শোয়দনা তৌগনি হায়বরিসমদি মশানা তারবনি। অদুম ওইনমক ঐখোয়না চেঙ্গুম খক্তা চারগা তোক্লোইদবনি। লফোই চম্প্রানচিংবা হৈ–রা মখল খরা, ব্রোকোলি নুংশিহিদাক্লচিংবা মনা –মশিং, চিনি অঙাংবা য়াওবা তুলসি নৎত্রগা গ্রিন টি অশাবা থকপা, শা–ঙা য়েরুমগা লোয়ননা মরু মরাংদা ডালচিনি, লোং, চনম, জিরা অমসুং গুণ মরিচ ফদিগোম্লচিংবা শীজিন্নবা য়াই।

ঈশিং অশাবদা হেন্দ সেনিটাইজর শীজিন্নদুনা খুৎ–শা তোয়না হান্বা ফঙদ্রগনা এলোবেরা একষ্ট্রেক্ট, মিনরেল ৱাটর অমসুং বোদি ওইলগা য়ান্নরগা শেম্বসু য়াই।

অরোইবদা চেঙ্গুম চাবদি ফৈ হায়রি। পব্লিক কর্ফিয়ু মনুংসিদা কদায়দগী লৌরুনি? মপান থোকপসু য়াদে। ৱাবিরুনু অইবগী ফোন নম্বর ৮৯৭৪৮৭০৮১০ দা ফোন তৌবিরকউ অদোমগী মনাক নকপা চেঙ্গুম থাফম খঙলবদি হায়জরক্কে। খ্বাইদগী ফবদি ইশানা য়ূমদা থারগা চাবনা খ্বাইদগী ফৈ।

ওক মচা য়োকপা

ডা. এম রাজেন

পোকপদা ঙায়রিবা ওক মচানা মপীগী হকচাংদগী মপান থোরকপগা অকংবা, অরুবা ফদি অমনা মচাদুগী মনাতোন অমদি মচিন্দা পক্লকপা অনপ্পা মচুম অমসুং কুরাংবানশিং অদুনা স্বর হোঞ্জিনবা মতমদা ফুনগত্তনবা খুদক্তা নাম্বোক তৈথোক্কদবনি। মথংদা মশা পুম্বদা পক্লকপা মচুম অমসুং কুরাংবানশিং তৈথোক্তুনা লৌথোক্কদবনি। করিগুম্বদা ফুনগৎপবদগী স্বর হোনবা ঙমদবগী ফিভম থেঙনরবদি, খুদক্তা পম্প অমগী মতেংনা নাতোন মখুন্দগী মহী মনাই অদু চিংথোক্কদবনি। অদুগা অশেংবা নুংশিৎ, পম্প অদুগী মতেংনা খুদক্তা মনাতোন মখুন্দা কাপশিনগদবনি লোয়ননা ওক মচাদুগী হুমদাং মথক্তু দা খুৎশানা নমদুনা প্রেসর পীরগা স্বর হোন্দোক্লবা হোৎনগদবনি। অসুম্না মপুং ফানা স্বর হোন্দ্রিবা ফাওবা হঙ্গৎ হন্দা শান্নবিগনি। স্বর নীংথিনা হোন্দুনা লেঙবা চোংবা ঙম্লবা ওক মচা অদুগী খোয়রী অদু ককথৎনবা হোৎনগনি। মসিগীদমক চিনচর আইওদিন লুপ্পবা লং অমনা মাগী মবুক্তগী ইঙ্কি অনী চথরগা কন্না কিশিনবিগনি, অদুগা মপীরোম থংবদা কাটি অমনা খোয়রী অদু ককথৎকদবনি। খোয়রী অদুগী ককফম মতোন অদুদা টিনচর আইওদিন হাপ্পীগনি। মসি হেক লোয়বগা য়া কক্লবা কাটি অমগী মতেংনা ওক মচা অদুগী অতুম্বা মচা (য়াথক্তা মরি, য়াখাদা মরি)অদু য়াখোঙদা চপ্পগা ফুক্তৎকনি। ময়া ফুক্তৎপদগী ঈ খরা থোরক্কনি। ঈ থোরকফম য়ারী অতৎপদুদা টিনচর আইওদিনদা লুপ্পবা লশিংনা ঙাইহক ঙাইহাক্তং নমশিন্দুনা থমগনি। ঈ থোক্লম্বদু লেপখিবগা খুদক্তা মপীগী খোমজিন্দা পুশিল্লগা মখোম পীথকপা তম্বীগনি। অসুম্না মপীগী মখোম থক্তু না মবুক থল্লবা ওক মচাশিংদু ব্রুদর (মৈশা পীদুনা লুম্না থম্নবা উপু)দা থাংজিন্দুনা থম্বীগনি। মবুক লামদুনা খোঙলকপগা ব্রুদরদগদী থাদোক্লগা মখোম অমুক পীথক্কনি। লোয়বগা অমুক ব্রুদরদা থাংজিন্দুনা থম্বীগনি। মবুংক লামদুনা খোংলকপগা ব্রুদরদগদী থাদোক্লগা মখোম অমুক পীথক্কনি। লোয়বগা অমুক থাংজিনগনি। অসুম্না নুমিৎ হুম্নি–মরিনি শেন্নদুনা মপীগী মখোম পীথকপা দরকার ওই। করিগুম্বা মরম খরদগী মপীগী মখোম থকপা ফংদ্রবদি ওক মচা খুদিংমক প্রি–ষ্টার্টর ফীদ খুদক্তা শেন্নগা নোংমগা ৬ লক খোমচুপ অমগী মতেংনা পীথক্কনি। তঙাই ফদনা, পোকপদগী নুমিৎ হুম্নি ফাওবগী মনুংসিদা মচা খুদিংমক মপীগী মখোম পীথক্লবা হোৎনগদবনি। নুমিৎ হুম্নিগী মনুংসিদা য়াওবা কোলেষ্ট্রমনা নৌরিবা ওক মচাশিংবু লায়না তিন্নাদগী ঙাকথোকপা ঙম্বগী শক্তি ফংহল্লি।

পোকপগী মতুং ইন্না ৪ নি শুবদা আইরন ইঞ্জেক্সন (ইমপেরোন) মিলিলিটর ০.৫–১ ওক মচা খুদিংগী মহৈগী শদোংদা কাপ্পীগদবনি। লোয়ননা ফুরাজোলিদোন মিলিগ্রাম ১০০ নোংমদা ওক মচা অমদা হাপ্পীদুনা নুমিৎ হুম্নি থংনা পীজগদবনি।

নুমিৎ ৭ নি শুবদগী ওক মচাশিংদা ক্রীপ ফিদ পীজবা তম্বীগনি। ক্রীপ ফীদতি মপীনা ফঙদনবা ব্রুদর মনুংদা নৎত্রগা মফম চাবা য়েংদুনা থম্বা পাত্রদা হাপ্পগা পীজগনি।

ক্রীপ ফীদ পীজবা ঃ

পীক্লিবা ওক মচাশিংদুগী মবুক্তা অহানবা লোক্টেজ কেজিন অমসুং লায়না তুমগদবা ফেট খজিক্তং তুম্নবা এঞ্জামি য়াওরকই। মথংদা চনাং, মখোমগী নত্তবা চিনি অমদি কেজিন নৎত্রগা অতোপ্পা প্রোটিন তুম্নবা এঞ্জাইম তপ্পা তপ্পা শেন্নকই। অদুবু য়াম্না ঙম্না পীজবা তম্বীরগদি হায়রিবা মচলশিংসি তুম্বা ঙম্বা এঞ্জাইম সুক্রেজ, মালটেজ, এমাইলেজ অমসুং ত্রিপসিন য়াম্না থুনা শেন্নকই। মরম অদুনা পোকপদগী নুমিৎ ৭ নি শুবদগী হৌনা মখোয়না চাবদা পামগদবা, লায়না তুম্বা ঙমগদবা ক্রীপ ফীদ অদু নং–নং লাওনা থিৎলগা অপাকপা প্লেট অমদা হৈদোক্লগা, মফম চানা ব্রুদরগী মনুংদা নৎত্রগা মপীনা ওইবা মচিঞ্জাক অদু মখোমখক্তদা তাইনদুনা চিংথোকখিবনা মরম ওইদুনা শোম্বহল্লি। মরম অদুনা ক্রীপ ফীদ পীজরগদি অশোয়বা অসিদগী ঙাকথোকপা ঙমই।

আ) মপীগী মখোম থক্লিঙৈদা মপং পীজবা তম্বীহৌবনা মপীদগী হেক খায়দোরকপা, মখোম ফংদবা মতমদা মচিঞ্জাক ওন্নবদগী থোকপা শোন্দম নাদম্নবা, মবুক চাউথোকপা, চাবা তুমদবা অমদি চাউজিন থিবনচিংবগী অশোয়বা (মালএবজোর্পসন সিন্দ্রোম এট ৱিনিং) অদু লৈহন্দে।

ই) অফবা মখলগী ক্রীপ ফীদ পীজরবদি চয়োল ৪ দগী ৬ ফাওবদা মচাশিংদগী মপী অদু মথংগী চাগোক্কীদমক্তা ঙম্না শেম শাবা ঙমই।

ফংলোইদবা জগাদা থম্লগা পীজবা তম্বীগদবনি। অসুম্না মথং মথং কুপ্পা মফোন তানা তকখায়রবা মচলশিংদু কংনা, মপান ৱাংদবা পাত্র অমদা হাপ্পগা পীজবা তম্বীগনি। নোংমদা খরা খরদ ওইনা য়াম্না তোয়না ৪ / ৫ রক থোক্লা পীজরোইদবনি। য়াম্না তোয়না পাত্র অমদি লৈমায় অদু চামথোক্কদবনি।

মপীগী মখোম থক্লিবা ওক মচাশিংদা ক্রীপ ফীদ পীজবগী কান্নবাঃ

অ) মহৌশানা চয়োল অহুম শুরকপদগী মপীগী মখোম থোকপগী চাং অসি হন্থরক্তুনা, চয়োল ৮ শুরগা মপী খায়দোকখিবা মতাংদা মচাশিং অদু অয়োবী থাক্তা চাউহনবা ঙমদে। অমরোমদা, মপী অদুসু মচাশিং অদুনা নোংমগী দরকার

নুমিৎ ১৪ নি শুবদা আইরন ইঞ্জেক্সন মিলিলিটর ১ মহৈগী শদোংদা অনীরক শুবা ওইনা কাপ্পীগদবনি।

নুমিৎ ১৫ দগী ৪০ ফাওবগী মনুংদা, নুমিত্তুগী অইং অশা, নোং–নুংশিৎকী ফিভম য়েংলগা কালেম্বাগী নুংশা য়াম্না শাবা নুমিৎ ওইরগা অয়ুক অঙনবদা, অদুগা নীংথমথাগী য়াম্না ইংবা নুমিৎ ওইরগনা নুংশা থোরকপা মতমদা মপাশাগীদমক থম্বদা কান্নররোইদবা ওক মচা লাবা খুদিংমক মশা শেমদোক্কদবনি। হায়বদি কাট্রেসন তৌগদবনি। মরক অসিদা ক্রীপ ফীদ পীজ পীজনা অফবা মখলগী শজিক–লুর্শন, সিরাত্রো অমদি মঙ্গামনানচিংবগী অনৌবা মনা কুপ্পা ককথৎলগা পীজবা তম্বীগদবনি।