

থেবা মচা লৌবা

ডাঃ সরাংথেম জেম্মারাগী



থেবা লৌবাবিবি মৰুওইনা মশা চানবা, মতু লৌৱগা ফিৰোল ময়াম অমা শাবা, তুবা অমদি মউন লৌদুনা খোঙউপ অমদি বেগ কয়া অমা শেমদুনা কায়বা লৌবা যাই। লমদমসিদদি থেবা লৌবাবিবি অয়াসুনা শো/দেকোৱেটিভ পৰ্জীওইনা লৌইনে। থেবা মশাসি খৰা খক্তা চানৈ অদুবু মাৰ্কেটিত যোনবদি উদ্ৰি। থেবা মশাসি প্ৰোটিন য়ায়া য়াওই। প্ৰোটিন মৰাং কায়না ফ্ৰুদবগীদি থেবগী মশাসিসু চাবদা খৰা মইখদি কোকপা গুমাগনি।

থেবা লৌবাবিবি কা হেমা শেল চঙদে। মথোয়াদি মনা-মশিং চাবনা মবুক থল্লি। মথোয়গী ঝাইদগী গুৰুপা অমনা মথোয়ানা ফাইৱকপা অমাংবসি অমুক চাশিল্লি।

থেবা মচা লৌইদ্ৰিগৈদা নীংশিংবীগদবা অমনা মচা লৌগদৌৱিবা থেবা লাৰা অমদি অমোমদু মমা-মপা ওইবগী মগুন চেনবৰা হায়বদি, মচা নীংথিনা শেম্বা গুপ্তী, মচা অশোয় অগুম য়াওদনা পোকপা গুপ্তী, চাজেনবী মমানা মথোম নীংথিনা পীখকপা গুপ্তী অসিনাচিবা ময়ামসি ওইগনি।

থেবা লাৰা :-

থেবা লাৰাসি 'বক' হায়না খঙনৈ। মথোয়াসি মচা লৌবা যাবগী মতমসি মথোয়ানা থা ৮ শুরকপদা মপাশা ওইবা য়াৱে। থেবা লাৰা মপাশা ওইনা শীজিল্লা যাবগী মতমসিসু মথোয়ানা চহী ৩ শুরকপা ফাওবা য়াই। অঙনবা/নৌৱিবা লাৰা ওইৱগদি অমোম অমখক্তা নোংমদা মচা লৌৱা তুংদা নুমিৎ ৩-৪নি লৈৱগা অমুক লৌবীগনি। অদুবু মথোয়ানা থা ১২ শুরকপদীদি হাপ্তা অমদা অমোম ৪-৬ ফাওবা মচা লৌবীবা য়াই। থেবা লাৰা চহী ৬ হেল্লগদি মশা চানবা ওইনা য়োহ্লোকখিবা য়াৱে। মরমদি মথোয়াদী ফংবা মৰুগী কাৰ্টিচিচি অফবা ওইদে। মচা লৌবনা থল্লিবা থেবা লাৰদা অতোপ্লা তোঙনবা অহেনবা প্ৰোটিন সপ্লিমেণ্ট পীজবীগনি অমদি ভিটামিন, মিনৱেলসু য়াওবা পীজবীগনি। মকোন অমদা লাৰা অনী খক থনৌৱেইদবনি। থনৌৱগদি খংনবা, চিল্লা য়ায়া তৌদুনা অশোক

অপন কয়া অমা থোকই।

থেবা অমোম :-

থেবা অমোমসি 'ডে' হায়না খঙনৈ। থেবা সাহিজ খৰা পীকপদি গুমা মপুং মৰৈ ফাই। মথোয়াসি থা ৩-৪ শুরগদি মচা লৌবা য়াৱে। অদুগা থেবা মশা খৰা চাউবসিনা খৰা থেংনা মপুং মৰৈ ফাই। মথোয়াসি থা ৮-৯দা মপুং মৰৈ ফাৱকই। থেবা অমোমসি চহী ৩ ফাওবা মচা লৌদুনা থন্বা য়াই।

মচা লৌবগী মওং :-

থেবা অমোমদি 'হীট' সাইকল লৈতে। লাৰগা লৌমিৱৰা মতুংদা মৰু পুথোক্তা মচা শেল্লকই। মৰুসি মচা লৌৱা মতুং পুং ৯-১৩ ফাওবগী মনুংদা পুথোকই। লাৰগা অমোমগা তোঙন তোঙান থন্বিনা মচা লৌবা মতমদা অমোমনা লাৰগী মকোন্দা থন্বীগনি। অমোমশিংসি হীট সাইকল লৈত্ৰগসু মথোয়াদি কৰিগুপ্তা লৈতাদবা, মপাছোংদু গুংত্ৰুনা পোমখংপা উৱগদি মচা লৌবা যাবগী চপ চাবা খুদমনি।

মচা লৌবা লৌইৱগা অমোমদু মশাগী মকোন্দা অমুক থন্বীগনি। থেবা গৰ্ভ পূবগী মতমসি নুমিৎ ৩০-৩২নি। নীংশিংবীগদবা অমনা মচা লৌবসি অমুক্তা নংত্ৰুগা নুমিদাংৱাইৱমদা লৌবাবনা হেমা ফৈ। কৰিগুপ্তা অমোমদুনা মচা লৌবা য়াদবা ওইৱগদি নুমিৎ ৩-৪ লৈৱগা অমুক লৌবীগনি। মচা লৌবা লৌইৱবা তুংদদি অমোমদু মকোন্দা অমুক থন্বীগনি। চহী অমদা থেবা মচা ৫-৬ ফাওবা পোকপা য়াই। মসি পোকপা মচাদু হাপ্তা ৫দা মথোম খাইখৰা তুংদা অমুক থুনা মচা লৌবগী মওংসি চখৱগদি হায়ৱিবা চহী অমা মচা ৫-৬ লক ফাওবা মচা পোকহনবা গুমাহল্লি।

গৰ্ভপূৰা :-

গৰ্ভপূবগী মতমসি নুমিৎ ২৪-৩২ নি। থেবা মচা পোকদৌবা হাপ্তা অমা ৱাংলিগৈদা মকোন্দা

বাগোস নংত্ৰুগা চফু অচৌবা অমা থন্বীগনি। মচা পোকমদাইদা মথোয়না মশাগী মতুং চিংখোক্তা মকোন শেফ্ৰী ইলেক্ট্ৰিক্স লেবনিনা মথোয়াদা মচা পোকপা মতমদা মতুনা পুময়োম য়োক্তা মচাশিংদু থন্বী। গৰ্ভ লৌবা মনুংদদি হেমা অহেনবা মচিঞ্জাক পীজবীগনি, ঈশিং থল্লবা মৰাং কায়না থন্বীগনি অমদি অতোপ্লা নুংশিং নুংশা মৰাং কায়না ফংবা মফমদা ওইনা থন্বীগনি।

গৰ্ভলৈ-লৈতে খঙদোকপা :-

- মচা লৌৱা হাপ্তা ২ লৈৱগা অমোমদুগী মবুক্তা খুংনা পায়ৱগা য়েংবদা মচাশিংদু লেঙবা থেংনগনি।

- গৰ্ভলৈ-লৈতে খঙদোকপা অমোমদু থেবা লাৰগী মনাজা থন্বীবা মতমদা মচা লৌবা য়াদবগী মওং উল্লকনি।

- থেবা অমোমগী মশাগী অৰুপা হেনগৎলকপগী চাংসি গ্ৰাম ৩০০-৪০০ ফাওবা ওইগনি।

মচা পোকপা :-

থেবা মচা পোকপসি অঙনবা অযুক্তা নংত্ৰুগা নুমিদাংৱাইৱমদা পোকই। মচা পোকপগী মতমসি মিনিট ৭-৩০ ফাওবা চঙই। কৰিগুপ্তা মতমদা মচা খৰা পোকপা তুংদা পুং কয়া অমগী মতুংদা অৱেপ্তা মচাদু পোকপা য়াওদবসু নঙে। থেবগী থোমজিন মশীং ৮ পানবনিনা মচাসু নিপাল ফাওবা পোকপা য়াওই। পোকপা মতমদা মথোয়শিংসি মতু হৌদে। হাপ্তা অমা লৈৱগা মতু হৌবা হৌৱকই। পোকপদগী নুমিৎ ১০নি লৈৱগা মমিৎ উবা হৌৱকই। থেবা মচাশিংসি হাপ্তা ৬-৮ ফাওবগী মনুংদা মথোম খায়দোকপীবা য়াৱে।

থেবা য়েংবদা নুংগইনবখক য়োকপা নঙনা শেদাল লন্বী অমা ওইনা য়োকপসিসু ঐথোয়গী নুংগইনবা লন্বী অমনি হায়না থমজগে।

অফবা মগুন চেনবা গুা মচা (চাৱা/ধাৱা) য়োক্তুনা গুাগী পোথোক অমসুং শেন্দোং হেনগৎহনবা

ডাঃ য়ুয়াম বেদজিৎ সিংহ

গুা য়োকপা গুামী অমনা গুাগী পোথোক হেমা পুথোকে হায়ৱদি গুা য়োকপদৌৱিবা মফম অদু হেমা পাকথোক-চাউথোকপা নংত্ৰুগা অক্লুবা মফম হায়ৱদি শঙম নংত্ৰুগা পৰি খুদিংদগী ফংবা গুাগী পোথোক হেনগৎহনবা মথৌ তাই। তৌইগুপ্তসুং গুয়োক ফাৰ্ম চাওথোকপা হায়ৱসি মতম পুন্মভা ওইথোভে। গুামী অমনা মহাক্তী ফাৰ্ম চাওথোকপা তাৱগসু পুত্ৰি খুদিংগী গুাগী পোথোক হেনগৎহনুনা গুা হেমা পুথোকপনা অমুক্তা হেমা কায়গনি।

গুাগী পোথোক হেনগৎহনবা পাইন্স অনীখক লৈ। অহানবা পাইন্সনা গুা য়োকপদা শুনু, হাৱ অমসুং গুাগী মচিঞ্জাক মৰাং কায়না শীজিল্লাবগা লোয়ননা গুয়োক পুত্ৰিগী ঈশিং নীংথিনা য়েংথিনবা। অনীশুবা পাইন্সনা অফবা মগুন চেনবা গুা মচা (চাৱা/ধাৱা) য়োকপনি। পাইন্স অনীসি পুনা শীজিল্লাবদি অঙকপা ফংনা গুাগী পোথোক হেনগৎহনবা গুমাগনি। মণিপুৱদা গুামী অয়াসুনা বৈগ্যানিক ওইবা মওংদা গুা য়োক্তুনা অহানবগী পাইন্স অসি নীংথিনা শীজিল্লাদুনা মাগী মাগী ফাৰ্মদা গুাগী পোথোক হেনগৎহনবা গুন্নে। অদুবু অফবা মগুন চেনবা গুা মচা (চাৱা/ধাৱা) কৰুমা খনগদগে নংত্ৰুগা পুথোকপদে হায়ৱগী ৱাখলদি য়ায়া শোখৰি। খুদম ওইনা কনাগুপ্তা মীওই অমনা যণ অমা লৌইগৈদা যণবীদু শঙ্কাম কয়াম থোকই, মচা কয়ৱক পোকই নংত্ৰুগা ওক লৌবা মতমদা মপীদু কয়াম চাউই, অমুক্তা মচা কয়াম পোকই হায়ৱনচিংবা ৱাহং কয়া হংদুনা লৈগদৌৱিবা যণ নংত্ৰুগা ওক অদুগী মগুন খঙদোকপা মতিক চাৰা মমল পীদুনা লৈ। অদুবু গুা মচা লৌৱদি কনাসু ৱাহং অমত্ৰা হংলুদে নংত্ৰুগা থিংলুদে। শুপ্ৰত্ৰী গুাদুগী চাউ-শাংবা অদুতমক য়েংলগা মমল লেপ্তী। শেল তিংনা লৌদুনা চহী অমা য়োকপদৌৱিবা গুাশিংদুগী মপীশিং অদু চহী কয়া শুৱে, মপুং মৰৈ ফাৱত্ৰা, কয়া য়ায়া চাউই নংত্ৰুগা লুশী, মৰুমা কয়ৱক কোকত্ৰে, লায়না তীলনা চেনৱা নংত্ৰুগা ঈ মৰীশিংদগী ওইত্ৰা হায়ৱনচিংবা ৱাহং কয়া হংফম থোক্তবৰা?

গুা মপী খৰখক মৰুমা কোকহনবা মফমশিংদা গুা মপী মশীং য়ায়া শীজিল্লাবদা চাৱোল-শুৱোল কয়া নক্ৰবা ঈ মৰীশিং হায়ৱদি মমা-মচা,

মমা-মচা নংত্ৰুগা মচিন-মনাওশিংদগী গুা মচাশিং পুথোক্তি। লোয়ননা মখল ময়াদবা গুাশিং পুনা অমুক্তা মৰুমা কোকহনবসু তৌয়না থেংনৈ। গুা মচা পুথোকপা ফাৰ্মশিংদা গুা মপীশিংদমক তোঙানবা অফবা পুত্ৰিগি নংত্ৰুগা চেকশিন থৌৱাং কয়া পায়খংনদে। শেফ্ৰে দাংগীদমক খন্দুনা য়ায়া পীকপা নংত্ৰুগা চাউবা হেংদবা গুা ফাওবা মচা পুথোকপদা শীজিল্লাবসু য়াওৱি। মসিগী ময়েক লাৱৱা খুদম ঐথোয়ানা পুৰুলাওবীদা উৱি। গ্ৰাম ১০০ ফাওবা লুদবা গুা

মপীশিংদগী পুথোৱকপা গুা মচাশিং খঙদবা গুামী কয়না লৌদুনা অঙপা থাজ হোংনদুনা য়োক্তুৱগা চহী অমগী মতুংদা গুা চাউবা অমসুং পোথোক হন্ববা কয়া তক্তনা মায়েক্ৰিৱ। খৰা থুনা চাওগলি হায়ৱদি গুাশিং খুদম ওইনা হায়ৱদা ৱৌ অমসুং শ্ৰিগাল মণিপুৱগী গুয়োক ফাৰ্মশিংদা চহী অমদা গ্ৰাম ৫০০ য়ৌনা লুশা/চাউবা গুমাড্ৰিবি অফবা মপী শীজিল্লাদুনা মচা পুথোক্তবা অমসুং চাৱোল-শুৱোল নক্ৰবা ঈ মৰীশিংদগী মচাশিং পুথোৱকপদগীনি। অমরোমদা অমুক চহী য়াশ্বদগী য়ায়া চাউৱা গুা মপীশিংগী মচাশিং ফাগনি নংত্ৰুগা থুনা চাউগনি হায়নীংগুই ওইদে।

অফবা মগুন চেনবা গুা মচা পুথোকপদগীদমক মচা লৌগদবা গুা মপীশিং নক্ৰ বা ঈ মৰী ওইবগী চাং হন্বনগদবনি। মসিগীদমক তঙাইফনা অমুক্তা গুা মপী লাৰা/অমোম ২৫/২৫ দৰী তাদনা মচা পুথোকপা খুদিংগী



গুা মচা পুথোকপা



ওক্সিজেন হাপ্তা গুা মচা পোকি তৌবা

শীজিল্লাবগদবনি। অসুমা নোংমতদা ওনমিৱৰা মচাশিং অসিদগী ঝাইদগী হেমা অমসুং থুনা চাউগনবা নংত্ৰুগা লুশা গুাশিং চাদা ৫ দৰী ১০ খক্তমক খনগৎতুনা অফবা পুত্ৰি অমদা মপীগীদমক শেমগৎকদবনি। য়ামত্ৰদবা গুা ১০০ দৰী ২০০ ফাওবদি মপী ওইনা শেফ্ৰীগদবনি। অদুবু চহী অমদা ফাৰ্মদা পুথোকপদা গুা মচা মশীংগী মতুং ইয়া গুা কয়া মপীগীদমক শেমগৎকদগে হায়বদু লেপকদবনি। মতৌ অসুমা চাৱোল শুৱোল কয়া মথং মথং অফবা মপীশিংদগী শন্দোক্তুনা য়ায়া থুনা চাউগনবা অফবা মগুন চেনবা গুা মচা (চাৱা/ধাৱা) শেফ্ৰে গুমাগনি। মসিগীসু মথক্তা মচা লৌগদৌৱিবা গুা মপীশিং অসি তোঙন তোঙনবা মফমদগী ওইৱদি অমুকসু হেমা ফৈ।

কটলা (বাউ), ৱৌ, শ্ৰিগাল, সিলভৰ কাৰ্প অমসুং নাপী চাবী অসি চহী ২ দৰী ৩ শুরকপদা মপুং মৰৈ ফাই। কিলোগ্ৰাম ১.৫ দৰী ৩.০ লুশা গুা

মপীশিংনা মচা পুথোকপদগীদমক ঝাইদগী হেমা ফৈ। গুা মৰুমা কোকহনগদবা থা অহম মৰিগী মাঙওইননা খনগৎলবা গুা মপীশিংবু তোঙাশা শেম শাৱবা গুা মপী য়োকফম পুত্ৰি অমদা পৰি অমদা গুা কিলোগ্ৰাম ১৫০০ দৰী ২০০০ ফাওবা খক্তমক থন্বীগদবনি। লোয়ননা চেংকুপ, থাওথি, গুাগী মকুপ অমসুং ভিটামিন মিনৱেলশিং য়ানশিল্লাদুনা শেফ্ৰে মচিঞ্জাক অপূনবা গুাগী অক্ৰফ্ৰী চাদা ২ দৰী ৩ ফাওবগী চাংদা পীজবীগনি।

শেফ্ৰেং লৈনা গুা য়োক্তবগীদমক অফবা মগুন চেনবা মচা মৰাং কায়না ফংবা হায়ৱসি য়ায়া মৰু ওই। গুামী খুদিংমক্ৰা গুা মচা লৈৱমদাইদা মথক্তা পঞ্জপ্ৰিবা ৱাহংথিং অসি শোয়দনা হংবিদুনা অমসুং শকখঙলবা নংত্ৰুগা থাজবা য়াবা মফমশিংদগী অফবা মগুন চেনবা গুা মচা চাৱাত্ৰ লৌৱীদুনা গুাগী পোথোক হেনগৎহল্লসি অমদি শেফ্ৰেং লৈনা গুা য়োক্তবগী

এডিটৰদা থাৱকপা ৱাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাউ, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

পুন্সি কেমনবা ইলেক্সন ওইহল্লোইসি, ময়াই কাৰা চিঞ্জাক্তগী লাপথোকসি

ইকায়খুম্ভজৰিবা এডিটৰ,

মণিপুৱনা ইন্দিয়াদা তিল্লৱবা মতুংদগী ইন্দিয়গী চংন-পথাপকী মতুং ইয়া ইলেক্সন পাঙথোক্তুনা মীচম মীয়ামগী মীহং খন্দুনা লৈবাক ৱায়েল যৌদাং পুদুনা তৌবা গুপ্তা শক্তিনা মীয়াপুংহুদুনা পুৱি। ইলেক্সনগী গাইদ লাইন অমদি কোদ ওফ কন্দক্টনা পীৱিৱা চংন-কাঙলোন অসি য়েংলুৱগদি দিমোফ্ৰেসি চংপা ইন্দিয়গী চহী মঙা-মঙগী ইলেক্সন অসি অফবা অমনি হায়ৱদা থোইনা লাল্লিঙুই লৈতে। ইন্দিয়গী অতৈ ষ্টেট অমদি মণিপুৱদা ইলেক্সনগী মতমদা শেঞ্জা থুমজা, খংন-চৈনবা, হাংন-শুনবগী যৌদোক হেক হেক থোক্তুনা ইলেক্সনগী ৱাহংহেং লৈহন্দে। ইলেক্সনগী মতম লাৰুপদা মীৱেপশিংনা চমজৰবা মীচম মীয়ামদা ভোটকী তাং তৌদুনা শেলদা, ময়াই কাৰা চিঞ্জাক্ত

অমদি অতৈ ফণ্ডবা লৌশিং কয়া তৌদুনা অমনা অমদা খংন-চৈনবা তৌহনবা, ময়াই কাৰা চিঞ্জাক্ত লাইচুৱবশিংনা ময়াই কাৰা চিঞ্জাক্ত পীজবা তমদুনা ইনখংলক্ৰিবা নহাশিংবু অশি খয়াংতা তাহন্দুনা অৱেফদা পুন্সি পিখম্ভহনবা হোংনবা লৈকায়-লৈকায় খুদিংদা ভোটকী মতমসিদা উবা ফ্ৰবিৱমগনি। মণিপুৱদা চহী অসিগী হৌখিবা মাৰ্চ থাদসু ১১ শুবা জেনৱেল ইলেক্সন পাঙথোকখিবিগী ময়াই কাৰা চিঞ্জাক্ত মনম হন্দয়গৈদা পঞ্চায়েট ইলেক্সন অমুক লাৰুশিনবনা ময়াই কাৰা চিঞ্জাক্ত লাইচুৱবা মীওইশিংদদি অপংপদা হায়িং তোংবগা চপ মানৱে। মমাঙগী ইলেক্সনগী হন্দক্ৰী পঞ্চায়েট ইলেক্সন অসিদনা কেন্দ্ৰিদ্দেট মশীং য়াশ্বনা জিলা পৰিষদ, প্ৰধান, মেম্বৰনচিংবগী মীৱেপ ৩/৪ গী যৌবুনাই কয়গী ঈখক ঈৱাংদা মিটিংদা মীয়াম পুন্মমক তুশ্বা-চাবা খঙনদে। অহল লমদগী হৌৱগা মৌ, লৈশাবী, পাখঙশিংনা নুমিৎ খুদিংগী হায়ৱদি থা কয়া ৱাংলিগৈদগী কেন্দ্ৰিদ্দেটকী মফমদগী কা জৱদা, তলব, খৈনি, য়ুনচিংবা অতৈ মখল কয়গী মানা মানা পান্সা পোংলমশিং পীজদুনা হামচংনৱবা খুনাই অমা ওইৱক্ৰবগী মৰু

হলহল্লি হায়ৱসি কাউথোক্ৰদুনা য়ুমগী থবক ইনখাং শূবা নোশ্বা ফাওবা কাউথোক্ৰদুনা ভোটতা ভোটলাই চুদুনা অৱেফদা মতম মাঙহল্লি।

শূবা নোশ্বগী হৈনবী লৈশিল্লক্ৰে, মসিনসু কৰপসনগী চাউৱবা মৰু হলহল্লি হায়ৱসি হেক হেক কাউথোক্ৰে। লৈকায় লৈকায় খুদিংদা হৌজিক অয়ুক, নুংথিল, নুমিদাং নাইদনা ময়াই কাৰা চিঞ্জাক্ত শীজিল্লাব মীগী মশীং হেনগৎপগা লোয়ননা ময়াই কাৰা চিঞ্জাক্ত ভোট মমাঙ অমদি মতুংদা শিবা কয়া য়াওৱথিগনি হায়ৱসি কাউদবা ফৈ। অদুনা ইলেক্সনগী ৱাহংহোক খঙমিৱৰগা পুন্সি কেপ্তা ইলেক্সন হায়বদু ওইহল্লোইসি ঐথোয় পুনা ময়াই কাৰা চিঞ্জাক্তগী লাপথোকসি। মদুনা খুনাইগী অহোংবা অফবা হায়বদু ওইৱক্ৰনি, ইমুং শান্তি ওইগনি, হোংনবা কল্লসি।

আদোমগী - য়ুমখাইবম ইনাওচা
তোপ মখা লৈকায়, ইফ্ৰাল ইষ্ট