হুইয়েন লানপাউ
নিংথৌকাবা, ওক্টোবর ০৭, ২০১৯, ইম্ফাল
৪৩শুবা চহী, ১৮৮শুবা মশীং

মীতৈগী থাবান্দা য়েৎনবা থোরকপা

কেলেন্দর খূদিংমক্তা চপ মান্নবা থাবান ওইহন্নবা হোৎনফম থোকই

তোঙান-তোঙানবা মীওইশিংনা ফোঙলিবা মীতৈ কেলেন্দর নৎত্রগা মণিপুরী কেলেন্দরদা থাবান মান্নদবা অমসুং হেক-হেক য়েৎনবা থোরক্লিবসি ঙসি-ঙরাংতগী নৎতে। কেলেন্দর অমদা থাবান অমা ওইরগা অতোপ্পা কেলেন্দর অমদনা তোঙানবা থাবান অমা ওইবদগী মীয়ামদা চমন্নবা পোকহন্দুনা লাক্লি। মহৌশানা মীতৈ খুন্নাইদা করিগুম্বা থবক অমা তৌরমদাই নৎত্রগা লংফৈদা চৎথোক্লমদাইদা অফবা নুমীৎ অমসুং থাবান য়েংবগী চৎনবী অমা লৈরকই। য়ুম শাবগী উরেপ-উয়ুং তম্বা, লুহোং-খোঙদোংবা অমদি নাহুৎ-নারেংনচিংবা পূম্নমক অফবা নুমীৎ-থাবান য়েংলগা পাঙথোক্লে। থৌওং অসিনা কদায় ফাওবা কান্নরিবগে হায়বদুনা তোঙানবা ৱাফম অমা ওইখ্রগা অফবা নুমীৎ-থাবান য়েংলগা থৌরম পাঙথোক্লবগী চৎনবী অসি মখা তানা লৈখিগনি হায়বদা লানগদবা মান্দে। হৌজিক-হৌজিকমকসু হিয়াঙ্গৈগী নীনি পানবা নিংঙোল চাক্লৌবগী মতাংদা কেলেন্দর অমগা অতোপ্পা অমগা মান্নদবগী ৱাফম অমা থোরক্লে। কেলেন্দর অমদা ওক্টোবর ২৯ লৈবাকপোকপা নুমীৎপু হিয়াঙ্গৈগী নীনি পাল্লগা অতোপ্পা কেলেন্দর অমদনা ওক্টোবর ৩০ য়ুমশকৈশা নুমীৎতা হিয়াঙ্গৈগী নীনি পানবা থেংনরি। হীরম অসিগী মতাংদা কংলৈপাক কেলেন্দর বোর্দনা হায়খি, চহী অমগী মনুংদা অমুক্তং তাঙনা থোকপা নিংঙোল চাক্লৌবগী থৌরমবু সাইন্টিফিক ওইদবা মওংদা অরানবা থাবান্দা ফোঙবা কেলেন্দরশিংদা ওক্টোবর ৩০ য়ুমশকৈশা নুমীৎতা ওইরিবসি চুমদে। ওক্টোবর ২৯ দা পাল্লিবা হিয়াঙ্গৈগী নোংমা পানবা থাবান অসি ইম্ফালগী কংলাদা য়ুম্ফম ওইরগা নুমীৎ অসিগী অয়ূক অঙনবা পুং ৬ মিনিট ১৩ সেকেন্দ ১ তাবদা লোইরে। হায়রিবা পুংফম অসিগী হেক মতুংদা হিয়াঙ্গৈগী নীনি পানবা থাবান চঙবা হৌরে। নুমীৎ অসিদা নোংমা পান্দ্রবনিনা নিংঙোলশিংনসু মপামদা চঙবা য়ারে। মরম অদুনা ওক্টোবর ২৯ লৈবাকপোকপা নুমীৎতা কংলৈ মীয়াম্না অমত্তা ওইনা নিংঙোল চাক্লৌবীয়ু হায়নসু কংলৈপাক কেলেন্দর বোর্দনা ফোঙদোক্লি।

বোর্দকী লুচিংবশিংনা পাউমীশিংদা হায়খিবদা হিয়াঙ্গৈগী নীনি পানবা থাবান অসি ইংলিশকী তারিক্তা ওক্টোবর ৩০ য়ুমশকৈশা নুমীৎকী নোংঙাল্লমদাই পুং ৩ মিনিট ৪৭ সেকেন্দ ৩৯ চৎপদা লোইরে। মসিগী মতুংদগীদি অমুক হিয়াঙ্গৈগী হুম্নি পানবা থাবান চঙবা হৌরে। হিয়াঙ্গৈগী হুম্নি পানবা থাবান অসি ওক্টোবর ২৯ অমসুং ৩০গী লোন্নবা নোংয়াই মতুং পুং ৩ মিনিট ৪৭ কা সেকেন্দ ৪০দগী চঙবা হৌখ্রবনিনা ওক্টোবর ৩০ য়ুমশকৈশা নুমীৎতা নিংঙোল চাক্লৌবা পাঙথোকফম থোক্তে হায়নসু কংলৈপাক কেলেন্দর বোর্দনা ফোঙদোক্লি। অরানবা থাবানদা নিংঙোল চাক্লৌবা পাঙথোকপনা থৌরম অসিগী অশেংবা ৱাহন্থোক লৈররোই, অমদি মহয়সু ফংলরোই হায়না পল্লদুনা কংলৈপাক কেলেন্দর বোর্দকী লুচিংবা অমনা পাউমীশিংদা হায়খি, বোর্দ অসিগী রেজিষ্ট্রেসন নম্বর য়াওরবা অমসুং শকখঙলবা থাবান কেলেন্দর খক্তমক কংলৈ মীয়াম্না শীজিন্নবীয়ু। সাইন্টিফিক ওইদবা মওংদা ফোঙলগা পুথোরক্লিবা কেলেন্দরশিং মীয়াম্না শীজিন্নবীগনু হায়না আপিল তৌরদুনা কংলৈপাক কেলেন্দর বোর্দকী লুচিংবা অদুনা হায়খি, মণিপুর লৈঙাক্কী দিরেক্টোরেট ওফ ইনভাইরনমেন্টনা ফোঙবা হন্দক চহীগী কেলেন্দরদা ওক্টোবর ২৯বু নিংঙোল চাক্লৌবা নুমীৎনি হায়না ময়েক শেংনা ইরি। দিরেক্টোরেট ওফ ইনফোর্মেসন এন্দ পব্লিক রিলেসন্স (দি আই পি আর)না পুথোকপা চহী অসিগী কেলেন্দরদনা ওক্টোবর ৩০দা নিংঙোল চাক্লৌবনি হায়না য়াওরি। মতাং অসিদা খন্নবা য়ারিবসি অদুক হাক্লা মনুং হুৎচিন্না চপ চাবা মরম খঙলুদ্রগসু ইচম-চম্না কেলেন্দরদা থাবান য়েংলগা তোঙান-তোঙানবা থৌরম পাঙথোক্লরিবা মীয়ামদা চমন্নবা পোকহনবগী মতাংদনি। ওক্টোবর ২৯দা হিয়াঙ্গৈগী নীনি পাল্লি হায়রিবা ৱাফম অসি অতোপ্পা কাঙলূপকী মীওইশিংনা য়ানিংলমদবসু য়াই। মদুমক্লা ওক্টোবর ৩০দা হিয়াঙ্গৈগী নীনি পাল্লে হায়বা কেলেন্দর ফোঙলক্লিবনি। হায়রিবা কাঙলূপ অসিনা ওক্টোবর ৩০দা হিয়াঙ্গৈগী নীনি পাল্লি হায়বগী মতাংদা তোঙান-তোঙানবা সাইন্টিফিক ওইবা মরম কয়ামরুম পীরকপসু য়ানা লৈরি। মতমদুদা অমুক্তা হেন্না চমন্নবা পোক্কদৌরিবসি মীচম-মীয়ামনি। মীয়ামগী অপাম্বদি অমনবু চুম্লবসু অমনবু লাল্লবসু নাকল অনী ফমিন্নদুনা য়ানবা পুরক্লগা থাবানদা খেন্নবা লৈতবা কেলেন্দর ফোঙলকপদুনি। হীরম অসিদা মরী লৈনবা পূম্নমক্লা অখন্নবা মীৎয়েং চঙদুনা অমত্তা ওইনা ফমিন্নরগা মীয়ামদা চমন্নবা পোকহল্লোইদবা মওংদা থাবান চপ মান্নবা কেলেন্দর ফোঙনবা থৌরাং লৌখৎফম থোকই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

মরূ ফুক্তনদি য়ারোই

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

ঐখোয় মীওইবনা অফববুনা ফত্তনা খনবা, ফত্তবনা ফনা লৌনবা, মী অমনা মী অমবু ফনবা হায়রুরগা পূক্লিংদা থরুম থম্নবা, মানা হায়রিবসিনা করি হায়রিবনো খন্নদবা, মখোয়না হায়রবদি ঐখোয়না হেন্না তৌনীংবগী ৱাখল্লোন কয়া লৈনবা মীওইসু য়াওনদবা নত্তে। অদুগা ফত্তে হায়না খঙনরবা ময়াই কাবা চিঞ্জাক্কী পোৎলম্বু ঐগী-ঐগী ইশাগী কান্নবগীদমক শিবা-চংবা খঙনদনা করবার কয়া তৌনদুনা মীওইবগী পুন্সিবু মাঙহন্নবগী লম্বীদা মৈরি চুবা কয়াসু লৈনদবা নত্তে। অদুগা মরক অসিদা মীংচৎ লৈরবা মীওই কয়ানসু নারোলদা য়াওনবগী পাউসু পাউচে কয়াদগী খঙবা ঙমজখি। অদুনা মখোয়শিং অসিনা ৱাখল লৈনরক্লবদি ঐখোয়গী ইরমসে ফজরবা লৈকোল অমা ওইগনি খল্লি। অদুবু মতমসিদা মাগী মাগী অনীংবা অপাম্বগী মায়কৈদা চৎনবনা অফবা থবক অমা তৌরকপদা অপনবা খরদি ওইগনি। হোয় তৌগে খল্লিবা অফবা থবক থৌরম কয়া নোংমদি শোয়দনা মায় পাক্কনি নীংজৈ। অদুগা মীওইবগী হকচাং শোকহনবতা নত্তনা হৱা নুংশিৎ শেংহন্দে হায়রিবা প্লাষ্টিক্কী পোৎলম অমদি পুন্সি মাঙনীংঙাই ওইরিবা, মাঙসু মাঙলিবা ময়াই কাবা চিঞ্জাক্কী লম্দসু হীরম খুদিংদা মশাদা থাবনা কান্নবা ফংগনি থাজনদ্রে। অদুগা অমরোমদা ফৎত্রবা পোৎলমশিংসি থিংলেদি হায়না পাঙথোক্লগা পোৎকী মমল হেনগৎনবগী মচাক অমসু ওইবরা খন্নরে। ফত্তে চাগনু হায়নবা ক্বা জর্দা অহানবদা মতপ্তা লুপা ৫দং পীদুনা চানরম্মী। মরক অমা য়োনবা, পুশিল্লকপা থিংলে, ফারে, য়োনবা য়াদ্রে তৌনরম্বা পুরা থিংবদি লায়রদনা মতপ্তা লুপা ১০ পীদুনা মমল হেনগৎনা থৱায় তানা চানবগুম পূম্নমকসি থোক্কদ্রা খল্লি। ময়াই কাবা চিঞ্জাক অমসুং প্লাষ্টিকসু অদু মঙাই থিংলে, ফারে হায়না-হায়না লোন্না পুশিল্লকপা, অয়োনবশিংনসু খুদোংচাবা লৌদুনা মমল ৱাংখৎনা য়োন্নবা, অমরোমদা ফানা-ফানা গুলি অমসুং হেরোইন পাওদর, ফোরেন লিকর, ময়াই কাবা চিঞ্জাক্কী পোৎলম কয়াসু নোংমতা কাংনদে পুশিল্লকপা, ফাবা। কংলৈ ইরমগী য়ুসু ফনা য়াম্মে ফাদুনা হৈদোকপা অদুগা হীদাক শুংবদা শীজিন্নরিবা পোপি পান্বীসুনি ফনা য়াম্মে য়াম্থৎপা অথাবনা অদুম মথাই, অয়ানবনা থবক অমা ওইনা য়াম্থৎলি। মসিদা থকপা চাবা কয়া মশাদা তাইনবনদি কান্নগদৌবা মাল্লক্তে। ফৎত্রবা পোৎশিংসি মরূ য়াওনা ফুক্ত্রবদি পুংমুৎ মুথৎপদি ঙমগনি হায়বা থাজবগী ৱাংবদা লৈরি।

প্লাষ্টিক্কী লম্দসু শীজিন্নররোইসি, থিংলসি হায়না এব্রেরনেস কয়াসু পাঙথোক্লিবা, অসিগুম্বা কান্নরবা থবক থৌরম কয়া পাঙথোক্লবা হোৎনরকপসিদা শোমদনা অয়োনবশিংনা লোন্না হান্নগী মমলদগী হেন্না য়োন্নবসু য়াওনদবসু নত্তে। মতম অমদদি শেম্থোক লৈজদবা লায়রবা ইমুং অমনা চেগী চেখাও মখল মখল শাদুনা দুকান্দা য়োন্দুনা শেল তাল্লগা ইমুং-মনুং পুনবসু য়াওনরম্মী। অদুগা মনা মশিংগীনা ফিগী খাওদা শীজিন্নরম্বা অদুগী মতমদু য়ৌরব্রা খঙ্গে। অদুনা প্লাষ্টিক শীজিন্নরোইসি হায়রবদি লোন্না য়োনবা লাকপদা লৈবীদবা, পোৎ চৈ হাপ্পদা নুংঙাইরম্বদু অৱাবা খরা খাঙমিন্নবা অদুগা ময়াই কাবা চিঞ্জাকশিংসু অচাবা, অথকপশিংনা য়োল্লিবা পোৎলমশিং অদুসু লৈদুনা চাবী-থকপীদ্রবা, শীজিন্নবীদ্রবা তারগদি লৈবীনবা লৈত্রবনিনা য়োল্লিবা কাঙবুদো য়োনবা তন্দুনা য়োনখিদবসু য়াই। অদুবু পূম্নমক অসি ঐখোয়-ঐখোয়গী ৱাখলগী মখা পোল্লি। অদুনা অশেংবা ফজবা, ঈং-তপ্পা ইরমদম অমা ওইহনসি হায়রবদি প্লাষ্টিক অমদি ফৎত্রবা ময়াই কাবা চিঞ্জাকশিং অসি মরূ ফুক্তনদি য়ারোই হায়জনীংই।

অদোমগী - তবানু খুরাইজম
ৱাংখৈ অঙোম লৈকায়, ইম্ফাল

লৌমীশিংগী কাখল

ভিটামিন কাপ্পা ! পান্বীদবো?

ডো. এম থোইথোই সিংহ

মণিপুরদদি লাইরিক হৈবা-হৈতবা; ৱাখল তাবা-তাদবা হায়বা লৈতনা পান্বীদা ভিটামিন কাপ্পগী ৱাফমসি অদুম হায়নৈ। করি অমত্তা খন্থনদে। পান্বীদা কাপ্পবা ভিটামিন মালেমগী মফম অমত্তদা শাদ্রি; পান্বীনা শুংজগদবনি; কাপ্পগী মথৌ তাদে হায়বসি নীংশিংজনীংই।

কুমসিদি অয়াম্বা মফমদা ঈশিং লৈতবদগী ফৌ থেংনা হুন্নখি। ঈংশিল্লক্লবা মতমসিদা ফৌগী মপোম লাক্তিবা কয়া অমসু য়াওরি, খরা থুনা মপূং মরৈ ফানবা করি তৌবা তাবগে হায়না হংনরকপদা ভিটামিন কাপ্পগী ৱাফমসি অমুক মরাং কায়রে। লৌউবা মীসু লৌ হীদাক য়োল্লিবা মীসু!

লৌ হীদাক য়োনবা দুকানশিংদা য়োন্নরিবা, পান্বীশিংগীদমক শারক্লিবা ভিটামিননি হায়না খন্নরিবা পোৎলমশিংদা ভিটামিন হায়বা ৱাফম অমা ফাওবা থারল্লোই। অয়াম্বনা গ্রোথ রিগুলেটর অমসুং গ্রোথ প্রোমোটর নৎত্রগনা মাইক্রো ন্যুত্রিয়েন্ট কমপ্লেক্স ওইগনি। ফৌশিংদা গ্রোথকীদমক হীদাক কাপ্পসু মতম হেল্লে। অথেংবা মতমসিদা মসি শীজিন্নবা হায়বসি অরেম্বদা শেল, পাঙ্গল অমসুং মতম মাঙবা নত্তনা অতোপ্পা ফংনীংঙাই অমত্তা লৈতে।

পান্বীদা মচিঞ্জাক (হার) হেঞ্জিন্না পীবদগী থোরকপা খুদোংচাদবা কয়া অমা মায়োক্ল রিবসিগী মথক্তা পান্বীবু হেন্না ফহন্নীংবা অমসুং পোথোক হেনগৎহন্নীংমনবদগী মীওইবনা থক্লবা শারক্লিবা ভিটামিন মখল কয়া পান্বীদা কাপ্পসু য়াওরি। শা-ষণগী মচিঞ্জাক অমসুং শাশিংদুদা পীথক্লবা ঈশিংদা হাপ্পবা শেল্লকপা ভিটামিনশিং পান্বীদা কাপ্পসু থেংনরি। য়াম্না কা হেন্না কান্ননবা হোৎনরিবনি হায়দুনা নাতৈ চাদবা থৌওং কয়া অমা পাঙথোকপা - চথনবসু থেংনরক্লি।

পান্বীদা ভিটামিন কাপ্পগী ৱাফমসি অতাবা নৎত্রগা অউবা মীওই খুদিংনা নোক্কনি। মহৌশানা পান্বীনা ভিটামিন শুংই। মনা-মশিং চাবা জিবশিংনা পান্বীদগী ভিটামিন ফংই। শা চাবা জীবশিংনা চারিবা শাদুদা য়াওবা ভিটামিন ফংই। মীওইবা অমসুং মীওইবনা য়োকপা শাশিংদা ৱাৎলকপা ভিটামিনশিংগী ওইনদি মখল কয়া য়ালবা ভিটামিন সপ্লিমেন্টশিং চানৈ, থক্লে অমসুং পীজনৈ।

পান্বীদা কাপ্পবা ভিটামিন শাদে। পান্বী মশানা শুংজরিবনি। হেন্না সেবা ফজশিনবদগী পান্বীশিং ফগৎপদি লায়রদনা লায়না তানবা অচৌবা মরম অমা ওই। নপ-নপ লাওবা, অথুম্বগী চাং ৱাংনা য়াওবা ভিটামিন সপ্লিমেন্টশিং ঈশিংদা য়াল্লগা কাপ্পদা পান্বীশিংদুগী মনাশিংদুদা নপ-নপ লাওনা লৈগনি। মতমদুদা নুংশিত্তা চাং ৱাংনা য়াওরিবা মখল কয়াগী কোকফাই মরূশিং তাশিল্লকপদগী পান্বীদুদা লায়না থোকহনবা ঙম্বা কোকফাই মরূশিংদু হৌগৎলকই। লায়না কয়া মখা তানা শন্দোরকই। লায়না থোকপগী চাং ৱাংখৎলকই। পান্বীদা ভিটামিন কাপ্পা কান্নবা ফংদে। মাঙজবনা হেল্লি। পান্বীদা ভিটামিন কাপ্পগী থবকসি ঙসিদগী তোক্লসি। ***"পান্বীদা কাপ্পবা ভিটামিন ঙসি ফাওবদি মালেমগী মফম অমত্তদা শাদে।"*** মসিগী মরমদি দরকার লৈতবননি হায়না লৌবা অদুম্মক য়ারে।

মী, শা-ঙা, উচেক পূম্নমক মচিঞ্জাক চানীংলগা চায়। মবুক থল্লগনা চাদে। মশানা চানীংদ্রগদি ইনবনকা য়াবজাৎ নত্তে। লৈথোক্তুনা খাংলিবনি। অদুবু পান্বীদি মদু নত্তে। কাপশিন চায়শিল্লবসু লৈথোক খোৎতোকপা ঙম্লোই। তঙাই ফদনা চুপশিন্দবা ঙমদে। লৈবাক্তা হার মরাং কায়না য়াওজরবসু হেঞ্জিন্না হার অমুক হাপচিল্লকপদগী ৱারবা পান্বীদু শিবা, কংবা, খুইথবা, মরা তৎপা, পৎপা ময়াম অমা তত্তনা থেংনরি। হার হেঞ্জিনমল্লে, শিবা তারে হায়দুনা অতোপ্পা কাঙ্খুল অমদা চোংথোকপা ঙম্বসু নত্তে। অদুম্মক শিবা তাবনি। শিহৌদ্রমকসু মখল কয়াগী লায়না মায়োক্লবা তাই। লায়না থোকপগী চাং ৱাংই।

মসিবু পান্বীগী ভিটামিনশিংলা?

দরকার ওইরিবা চাংদুদগী হেন্না শীজিন্নবদা কান্নবা মচেৎ অমত্তা লৈতে। মতম চানা, চাং চানা দরকার ওইরিবা চাং অদুমক হাপকনি। হেঞ্জিন্না হাপ্লগনা মাঙজবা নত্তনা অতোপ্পা কান্নবা অমত্তা লৈতে।

পান্বীদা নাইত্রোজেন য়াওবা হার হেন্না পীশিল্লবদি পান্বীনসু হেন্না চুপশিল্লি। মরম অসিনা পান্বীদা য়ুরিয়া হেন্না হাপচিল্লবদি :- ১) পান্বীগী সেলশিংদা এমোনিয়ম য়াওবগী চাং হেনগৎলকই, মতুংদা মপান্থংবা সেলশিং (ইপিদর্মেল সেল) দসু ঈশিং ফাওদোক-ফাওজিনগী (ৱাটর পর্মিসিবিলিটি) চাং হেনগৎলকই। মসিনা মরম ওইরগা পান্বীনা লায়না ঙাকথোকচনবগী মপাঙ্গল হন্থরকই। ফৌগী ওইনদি ব্লাষ্ট তানবগী অচৌবা মরম অমা ওইহল্লি। ২) পান্বীনা নাইত্রোজেন হেন্না চুপশিনবনা সোল্যুবল নাইত্রোজেনগী চাং হেনগৎলি। হায়রিবা নাইত্রোজেনশিং অসিমক পান্বীদুদা তাশিল্লক্লিবা কোকফাইশিংগী মরু ওইবা মচি (ন্যুত্রিয়েন্ট) অমা ওই। কোকফাইগী শাহৌ হেনগৎহল্লি। কোকফাই লায়না তাবগী চাং হেনগৎহল্লি। ৩) পান্বীদা নাইত্রোজেন য়াওবা হার হেঞ্জিন্না পীশিল্লবদি পান্বীগী মপান্থংবা সেলশিংদা সিলিকা য়াওবগী চাং হন্থহন্দুনা কোকফাই লায়না তাবগী চাং হেনগৎহল্লি। ৪) পান্বীদা নাইত্রোজেন য়াওবা হার হেঞ্জিনবদগী সেল ৱালশিংদা হেমিসেলুলোজ অমসুং লিগনিন য়াওবগী চাং হন্থরকই। মসিনা মরম ওইরগা পান্বীদুগী মেকানিকেল রেজিষ্টেন্স লায়না ঙাকথোকচনবগী শক্তি হন্থরক্তুনা পান্বীনা লায়না ঙাকথোকচবগী পাঙ্গল হন্থরকই। লায়না হেন্না তানবগী মরম ওই।

মরম অসিনা চাথোক লৈনবা, দরকার ওইদবা পোৎলম কয়া কাপ্পা, হারগী চাং হেনজিনবনচিংবা পূম্নমক থাদোক্লগা পান্বীদা শীজিন্নবা য়াবা কাঙলোনখক শীজিন্নসি। ইচা-ইশুশিংদা মখোয়না চাফম থোক্তবা, কান্নদবা পোৎলমশিং পীজনদে। মমাঙদা নারিঙৈদা শীজিন্নখিবা হীদাক্কী অরেম-অপাসু পীজদে। দরকার ওইবা পোৎলমখক দরকার ওইবা চাংখক পীজনৈ, হীদাকসু পঙয়ান য়ানশিল্লগা কনাসু পীথক্তে।

পান্বীশিংবু লুনা তৌসি, মখোয় ৱাহল্লোইসি। পোথোক হেনগৎহনসি হায়বা ৱাফমসি থমজগে। ●

ওক্লাওদা আইরন ৱাৎপা : পিগ্লেট এনিমিয়া

ডো. সরাংথেম জেসমারানি

পিগ্লেট এনিমিয়াসি চহী নৌরিবা ওক্লাওশিংদা আইরন ৱাৎপগী লায়না মখল অমনি। হায়রিবা লায়নাসি মপান থোকহন্দনা মনুংদা কোয়শিন্দুনা কনক্রিট নৎত্রগা উবাক্তা লৈমায় ওইদুনা য়োকপা ওক্লাওশিংদনা হায়রিবা লায়নাসি হেন্না থোকহল্লি। অসিদসু নত্তনা করিগুম্বদসু মশীং য়াম্বা চাগোক্কী ওক্লাওশিংদসু হায়রিবা লায়নাসি থোকহল্লি।

পোকপদা ঙাইরিবা ওক্লাওনা মশাগী আইরন য়াওজরকপসি নুমিৎ ৩-৭নি ফাওবা চৎলি। করিগুম্বা ঐখোয়না অতোপ্পা আইরনগী সপ্লিমেন্ট পীহৌদ্রবা নৎত্রগা ওক্লাওশিংসি মকোন মনুংদা থম্বা তারগদি হায়রিবা লায়নাসি য়াম্না থুনা লাকই। মসিনা শিবা ফাওবা য়াওই। মপিগী মখোমদা আইরন য়াওদবনিনা ওক্লাওনা চাবা হৈত্রি ফাওবা অতোপ্পা সোর্সতগী আইরন পীবসি তঙাইফদে।

পিগ্লেট এনিমিয়া লাকপগী মরম :

১) ওক্লাওশিংগী মশাদা আইরনগী ষ্টোরেজ য়াম্না লৈতবা।

২) ওক মপিগী কোলোষ্ট্রম অমদি শঙ্গোমদা আইরন কন্টেন্ট য়াম্না য়াওদবা।

৩) মকোন মনুংদা ওক্লাওশিংদু থম্বা মরম্না নেচরেল সোর্সতগী আইরন লৌবা ফংদবা।

৪) ওক্লাওশিংনা য়াম্না থুনা চাওগনবগী মরম্না আইরনগী দিমান্দ হেল্লকপা।

পোকপদা ঙাইরিবা ওক্লাওগী মিলিলিটর ১০০ হেমোগ্লোবিন গ্রাম ১২-১৩ ফাওবা য়াওরকই। চাংসি নোংমা নোংমগী হন্থরকপদগী ওক্লাও অয়াম্বদা নুমিৎ ২০-২৪ শুবা ফাওবদা গ্রাম ৬-৭ ফাওবা য়ৌরকই। করিগুম্বা মতমদা হাপ্তা ৩ শুরকপা মতমদা গ্রাম ২ ফাওবা য়ৌরকপা য়াওই। চাং অসিদদি ওক্লাওদু এনিমিয়াগী লায়ওং উৎপা হৌরকই। অমনা পোকপদা য়াওরকপা ওক্লাওগী ফিরাক্তা তুংশিন্দুনা লৈবা আইরনগী চাং য়াম্না নেম্মী। মপিনা গর্ভা পুরিঙৈদা আইরন মতিক চানা পীরবসু চাংসি হেনগৎহনবা ঙমদে। হায়রিবা আইরনগী চাংসি ওক্লাওদুনা হিংবদা চঙগদবা ঈ শুংবদা হাপ্তা ২ নৎত্রগা ৩ ফাওবদং কোন্নে। অদুগী মথক্তা আইরন অৱাৎপা লৈত্রবা মপি অমদগী ওক্লাও অমনা মখোম থকপদা নোংমদা আইরন গ্রাম ১ খক্তং ফংবা ঙম্মী। চাজেনবী মপীদুদা আইরন হেঞ্জিন্না পীরবসু ওক্লাও অমনা মিলিগ্রাম ১দগী হেন্না ফংবা ঙমদে। মশা মউ ফনা লৈনবগীদমক্তা ওক্লাও অমনা নোংমদা আইরন মিলিগ্রাম ১৫ দরকার ওই। মরম অদুনা আইরনগী দরকার ওইরিবসি লৈবাক, মনা মশিং অমদি ক্রিপ ফীদতা ফংবগী খুদোংচাবা লৈত্রবদি ওক্লাও অদুদা আইরন ৱাৎপগী লায়না লাকই। অদুগা অমনা ওক্লাওশিংগী মচিঞ্জাক্তা কেলসিয়ম কার্বোনেট অমদি মেঙ্গানিজ হেঞ্জিন্না হাপ্লগসু আইরন ৱাৎপগী লায়ওং উৎলকই।

লায়নাগী লায়ওং :-

- ঈ ৱাৎলগদি ওক্লাওগী কুচুসি তাইফেৎ তারকই। মতুসু জবৌ জবৌ লাওরকই। উনশাসু খুইজিল্লক্কনি।

- ওক্লাওশিংদু চানীং থক্লীংদবা উৎলকই, অরূম্বা হন্থরকই, মকোক চুম্না লৈবা ঙমদে, থিবেৎ ফাইরকই।

- উনশাগী মচুসু তাইফেৎ তারকই, মনা মবুক্লচিংবসু নাপু মচু কারকই।

- খরা হেঞ্জিল্লগদি মঙক, লেংবান অমদি মখোঙগী শরুক্তা পোমখৎলক্তুনা নোয়খৎপা মাল্লকই। শ্বর হোনবা ৱারকই। হার্ট অমদি রেস্পিরেটরি রেট হেঙ্গৎলকই। করিগুম্বা মতমদা শ্বর হোনবা ৱারক্তুনা শিবা ফাওবা য়াওরকই।

- গর্ভ পুবী ওকশিংনা আইরন য়াম্না শাথিনা ৱাৎপদগী মচা শিনা পোকপসু য়াওই।

লায়না অসিদগী কমদৌনা কনগনি :

লায়না অসিদগী কন্ননবগীদমক পোকপদগী নুমিৎ ৪নিদগী ৭নি ফাওবগী ওক্লাওদা মিলিগ্রাম ১০০ য়াওবা আইরন দেক্সত্রান মিলিলিটর অমা অদুগা নুমিৎ ২৪নিদগী ৩০নিদা মিলিলিটর ২ শাদোংদা কাপকদবনি। নোংমদা ফেরস সলফেট চাদা ২.৮ সোলুসন মিলিলিটর ৪ ওক্লাও অমদা নুমিৎ খরনি নৎত্রগা নোংমদা আইরন পাইরোফোস্ফেট মিলিগ্রাম ৩০০ নুমিৎ ৭নি পীথক্লবসু এনিমিয়াদগী কনবা ঙমই।

এনিমিয়াদগী ঙাকথোক্লবা মরুওইবা পাম্বে :-

- গর্ভা পুরবী ওক্তা গর্ভগী নুমিৎ ৯৩, ১০০ অমসুং ১০৭নি শুবদা আইরন দেক্সত্রান মিলিলিটর ২ মথংশিৎনা অহুম্লক শাদোংদা কাপ্পীগদবনি।

মপিদুনা পোক্লকপা ওক্লাওশিংদা নুমিৎ ৪নি অমদি ১৪নি শুবদা আইরন দেক্সত্রান মিলিলিটর ১ শাদোংদা কাপ্পীগনি।

- চাজেনবী ওকপীগী মখোমদা ফেরস সলফেট গ্রাম ৪৬৩.৫৯ ঈশিং লিটর ২গা য়ান্নরগা শেম্বা সোলুসন মচাশিং মখোম থকপদা য়াওখিনবা নোংমদা ২/৩ লক তৌবীগদবনি।

- মসি নৎত্রগা লৈবাক অফবা কেজি ২, ফেরস সলফেট গ্রাম ৪৫৩.৫৯, কোপ্পর সলফেট গ্রাম ৭০.৮৮ মমুৎ তানা য়াল্লগা মকোন মনুংদা চাইশিন্দুনা থম্বীবদা ওকশিংনা চাবদগী আইরন মতিক চানা ফংদুনা এনিমিয়া লাক্কদবদগী কনবা ঙম্মী।

শজিক মরাং কায়না হৌবা লম্পাক্তা অফবা মফম য়েংলগা থাদোক্লবদি ওক্লাওশিংদা শজিক অমসুং লৈবাক্তগী আইরন মতিক চানা ফংদুনা এনিমিয়া থোকহনবা ঙমদে। ●

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