গর্ভ পুরবী ওক য়োকপগী চেকশিন থৌরাং

- ডা. সরাংথেম জেসমারানি -

মচা লৌখ্রবা মতুংদগী গর্ভ পুরগী মতমসি চাহতত্তা নুমিৎ ১১৪নি হায়না লৌনৈ। মসি অরাইবা মওংদা নুমিৎ মশীং কাউথিবা তারগসু থা ৩, হাপ্তা ৩, নুমিৎ হুমনি হায়না পাবসু য়াই। গর্ভ পুরবী ওকশিং মশা শেন্নবগী মথক্তা গর্ভ মনুংদা য়াওরিবা মচাশিংগীসু শেমগৎ শাগৎপগী ন্যুট্রিয়েন্টশিং মথৌ তাই। মসিগীসু মথক্তা কাঙলোন চুম্না মচা পোক্লবা, মখোম মপুং ফানা থোক্লবা অমসুং মচাশিংগা খাইনবা মতুংদা মতম চানা হিট লাক্লবা গর্ভ পুরিঙৈদা মচি ওইবা মচিঞ্জাক পীজহৌবা তঙাইফদে।

ওকশিংনা দরকার ওইবগী ন্যুট্রিয়েন্টশিংগী চাংসি ওক্তুগী পিকপা চাউবা মতমদুগী অঙ্গং অশাগী চাংগী মতুং ইয়া খেন্নৈ। ওক অমোমশিং গর্ভ পুনা পুনা চাগোক মরিরক ফাওবা চাউবা হেনগৎলি। নীংশিংবীগদবা অমনা ওক্তা গর্ভ পুরিঙৈদা কা হেন্না মচিঞ্জাক পীজবীরোইদবনি। কা হেন্না পীজরগদি নোয়মনথিদুনা লায়না কয়া লাকপা হৌরকই অমদি মচা পোক্লবা মতমদা ওক্তাওশিংদা পীথক্লিবা শঙ্গোমদু ফেটকী শরুক্তা ৱাংলগা প্রোটিনগী শরুক্তা নেস্মী। মচা পোকপা মতমদা নিংথিনা পোকপা ঙমহন্দে অমদি পোক্লবা তুংদা শঙ্গোম থোকপগী চাং য়াম্না নেস্মী।

গর্ভ পুরবী ওক্তা নোংমদা মফোনগী শরুকসি কেজি ২-২.৫গী চাংদা পীজবীগনি। হাতমশিংনা অহানবা গর্ভ পুবা হৌবদগী থা ১ ফাওবদি ইনর্জি হেন্না ফংহল্লবদি মবুক মনুংদা মচা শিবগী খুদোংথীনীংঙাই ওই। মরম অসিনা অসিগুম্বা মতমসিদা হস্থনা মচিঞ্জাক পীজবীগনি। চগুম-চনাই য়াল্লগা পীজবা ওকশিংদদি গর্ভ পুবা হৌরকপা থা অমরোম চগুম চনায়গী চাং হস্থহল্লগা চেঙকুপ অমদি মনা মশিংনা নমনা মবুক থলহন্নবা হোৎনবীরগদি মসিদা থুম, মিনরেল, ভিটামিন মতিক চানা হাপ্পীগনি।

য়ুপংনা মচিঞ্জাক্কী মরুওইবা মচল ওইবা ওকশিংদা গর্ভ লৈথিবগা হান্না পীজরম্বা য়ুপঙগী চাংদুগী তম্বায় হস্থহল্লগা চেঙকুপ/চুজাক, ঙাকুপনচিংবগা খরা নম্না পীজবীগনি। মসিগী মথক্তা থুম, ভিটামিন, মিনরেল সপ্লিমেন্ট হাপ্পীগনি। নীংশিংবীগদবা অমনা য়ুপঙখক্তা মচিঞ্জাক ওইনা পীজরগদি মচা পোক্লগা শিবগী চাং ৱাংনা লৈ, মখোম নিংথিনা থোকপা ৱাংলি, মচা শিনা পোকপসু য়াওরকই। উসব, মেলাগী চাকচা হৈজানবগী নৎত্রগা হোটেলগী থাওরক্তা কোয়না হরাই, চেঙৱায় অমদি শা-ঙা কয়াগী অরেম-অপা অমসুং চগুম চনায়শিং মরাং কায়না ফংই হায়দুনা বাগোস থন্না হৈজিন্দুনা পীজবীরোইদবনি। মসিদগী চাবা তুমদবা অমদি হু ওইরকপদগী লায়হৌগা লোয়ননা লায়না কয়া লাকপা য়াওরকই।

গর্ভ পুরিবা ওক্কী মচিঞ্জাক্তা শোইবুম, ৱাইখু, শগোল হরাই, য়াম্না শিনবা অমদি অখাবা হৈ-রা, মনা-মশিং হাপ্পীরোইদবনি। মসিনা হেঞ্জিল্লবদি মচা কায়বগী চাং য়াম্না ৱাংহল্লি অমদি মখোম থোক্তবগী লায়না কয়া অমসু লাক্লি। ওক্কী মচিঞ্জাক্তা গর্ভ লৈরিঙৈদা কা হেন্না পীজবীরগদি মচা হেক পোকপগা মখোম থোক্তবগী লায়না কয়া অমা লাকই। লায়েংলবসু মখোম নিংথিনা থোক্তবা নৎত্রগা ফত্তবা মখোম থোকপদগী মচাশিং শিগল্লি নৎত্রগা চাউজন থিল্লি অমদি খোমথী ফাইগল্লি। মসিদসু নত্তনা লম পাঙখোক্লচিংবা অরেংবা পাম্বীশিং দানা ফুংপদা হাপ্পুনা গর্ভ নৌনা পুরিবা মতমদা পীজবীরোইদবনি। মসিনা হু চেন্দুনা মচা কায়বা ফাওবা য়াই। করিগুম্বা মতমদসু মচা পোক্লবা মতুংদা মখোম থোক্তবা য়াওই।

গর্ভ পুরবা মতুং নুমিৎ ১১১/১১২ শুরকপদদি মচিঞ্জাক হেন্না পীজবীরোইদবনি। হেন্না পীজরম্বা অদুদগী হস্থনা পীজবীগনি অমদি মচিঞ্জাক্তা চিনি অঙাংবা খরা হাপ্পগা পীজবীগনি।

গর্ভ পুরিবী ওকশিংনা লৈরিবা ওকোনশিং লূ-নান্না থম্বীগনি। গর্ভ পুরিবী ওক্তা থা অনীগী মতুংদগীদি তোঙান্না থম্বীগনি। মতমসিদা পীজবদা চেকশিনবদা নত্তনা মকোন মনুংগী অঙ্গং অশাগী চাংসু য়াম্না চেকশিনবা মথৌ তাই। য়াম্না হেঞ্জিন্না শাবা নৎত্রগা ঈংবা-শাবা মতম শাংনা থম্বদগী মচা শিনা পোকপা নৎত্রগা মখোম থোক্তবনচিংবগী খুদোংচাদবা মায়োক্লহল্লি। মরম অসিনা য়াম্না শারকপা মতমদা ওক্তুগী মশাদা ঈশিং চাইবীবা নৎত্রগা লৈওনফম কোমদা লৈওনহনবা অদুগা য়াম্না ঈংবা মতমদনা ওক্কী মশাদু শাগৎনবা হোৎনবদা লৈমায়দা চরুনচিংবা চাইথোকপীগনি।

নুংশা শাগৎলকপগা চরুদু লৌথোকপীদুনা মকোন মনুংদু লূ-নান্না থম্লবা হোৎনবীগনি। গর্ভ পুরবা ওক খুদিংমক মকোন মনুংদা লেঙদনা লৈহনবগী মহুত্তা অহাঙবা লমহাংদা থাদোক্তুনা শজিক চাহনবা ওইনা শাজেল পীরবদি কান্নবা হেন্না ফংই। অদুবু মসিগীদমক নোংজু নুংশা য়েংলগা থাদোকপীগনি।

গর্ভ পুরবী ওক অমোমশিংদা তাথী-তাওইনা তৌবীরোইদবনি। ফুবা অমদি তান্নবনচিংবা তৌবীরোইদবনি। গর্ভ মপুং ফারকপদা চোং ফনবা অমদি নাম্বুবনচিংবা তৌদনবা হোৎনবীগনি। গর্ভ মপুং ফারক্লবী ওক অমোমশিং অরাপ্পা মফম অমদগী অমদা পুথোক পুশিন তৌবীরোইদবনি। মসিদগী মচা শিনা পোকপা অমদি মচা পোকপদা খুদোংথীবা থোকহল্লি।

গর্ভ পুরিঙৈ টিকা খক থাবীরোইদবনি। তীল হীদাকসু পোক্তদবা নুমিৎ ১০নি ৱাংলিঙৈদা অখঙ অহৈশিংগা তানবীরগা থাদোকপীগনি।

ঐখোয়না নীংথিনা গর্ভ পুরবী ওক্তা পীজ-পীথক তৌবীবগা লোয়ননা নীংথিনা লূ-নান্না মকোন্দা থম্বীদুনা মশা-মঊ ফবা মচাশিং পোক্লবগী পান্দম থম্বীগনি। ●

নোংগী ঈশিং য়োকশিন্দুনা শীজিন্নবা

ডা. ৱাইখোম জিতেন

হৌজিক হৌজিক মণিপুরগী অয়াম্বা মফমশিং ঈশিং ফংদবগী অৱাবা মায়োক্লবা হৌরক্লে। মসিগী মরু ওইবা মরমদি ঐখোয়না ঈশিং য়োকশিনবা অমদি কাঙলোন চুম্না শীজিন্নবগী ৱাখল অমদি হৈনবী লৈতবননি। মরমদি চহী অমদা লমদম অসিদা তারিবা নোংগী ঈশিং অসি য়ামদ্রবদা মিলিলিটর ১১০০গী মথক্তা লৈ।

লমদম অমদা তারিবা নোংগী ঈশিংশিং য়োকশিন্দুনা শীজিন্নবগী খ্বাইদগী ফবা পাম্বৈদি ৱাটর শেদ মেনেজমেন্টনি। থৌওং অসিনা ঈশিং অমদি লৈবাক লৈহাওগী লন য়োকশিন্দুনা থম্নদা অচৌবা মতেং পাংবগা লোয়নন্না অকোয়বগী খল ঙাক্তুনা থম্দনুদা মতেং পাংই। ঈশিং য়োক্তুনা শীজিন্নবগীদমক অচৌবা দামশিং শাবদগীদি অপীকপা মখলগী ৱাটর শেদ মেনেজ মেন্টকী থৌশিল থৌওংশিং পায়খৎতুনা তুং কোয়না শীজিন্নবা য়াবা অমদি পোথোক চাথোকসু হস্থহল্লোইদবা থৌশিলশিং পায়খৎপনা হেন্না ফৈ।

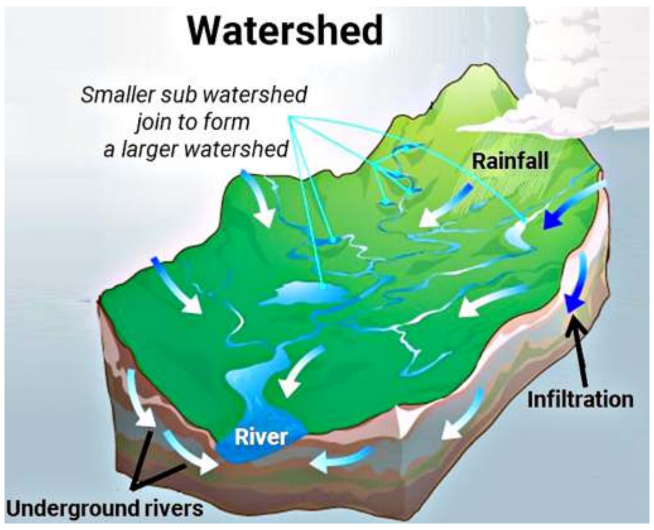
ৱাটর শেদ হায়বসি য়াম্না শম্না হায়জরবদা নোংগী ঈশিংশিং অসিনা পুন্না চিথরক্তুনা করিগুম্বা মফম অমদা তারবদি অসিগুম্বা ঈশিংগী হৌরফম ওইরিবা মফমশিং অদুবু ঈশিংনা পুন্না তারিবা মফম অদুগী ৱাটর শেদ কৌই। মণিপুরগী চীংগী লমশিং অসি মখোয়গী ঈশিংনা চেম্ন্নরক্তুনা তাগদৌরিবা তম্পাক্কী লমশিং অদুগী ৱাটর শেদ কৌই।

ৱাটর শেদ মেনেজমেন্টগী থৌরাংশিং পায়খৎপদা চঙবা মচাকশিং :- ৱাটর শেদ মেনেজ মেন্টগী থৌরাংশিং পায়খৎপদা চঙবা মচাকশিং অসি কাঙলুপ অনী থোক্লা খায়দোকপা য়াই।

(অ) মপুং ওইবা মচাকশিং :- মপুং ওইবা মচাকশিংগী মনুংদা পায়থকলৈ, ঈচেলগী মায়কৈ হোংনবা শেম্বা পল, লৈমায়গী ঈচেল থৎনবা শেম্বা পল, ঈশিংগী ঈচেল থৎনবা থাবা অকুৎবা পাম্বীশিং, ঈশিং য়োকশিন্নবা পুখ্রি, ঈশিং ঈরমশিংদা হাপ্পা পল, লৌউ-শিংউ তৌবা য়াদ্রবা মফমশিংদা উ-ৱা থাজিনবা, শঙ্গাবুং শেমগৎপা, শীং ওইবা য়াবা উ পাম্বীশিং থাবীবা, শজিক ওইবা য়াবা নাপী থাবীবা, লৈচং লৈনা লৈবাক খোইবনচিংবা থবক থৌরমশিং পায়খৎপনি।

(আ) মরী লৈনবা মচাকশিং :- চক্র/নাপী অকংবনা ফৈদোমশিংদা কুপশিনবা, পোথোক হেন্না পুথোক্লবা লৌউ কাঙলোনশিং শীজিন্নবা, পোথোক হেন্না পুথোকপা হেন্না মহৈ মরোংশিং থাবা, তোঙান তোঙানবা পাম্বীগী মচিঞ্জাকশিং শীজিন্নবা, হেন্না ফবা খুৎশুং খুৎলায়শিং শীজিন্নবা, মনা-মশিং অমদি হৈ-রা থাবা, ঙা য়োকপা, শা-ষণ য়োকপনচিংবশিং পায়খৎপা য়াই।

মপুং ওইবা মচাকশিং অসিদি শেল য়াম্না চঙবনা মরম ওইদুনা তোঙান তোঙানবা লৈঙাক্কী লোয়শঙশিংদগী শেলগী মতেং পীবা য়াই। অদুগা মরী লৈনবা মচাকশিংগীদমক্তি লমদম অদুদা লৈরিবা মীওইশিংনা মশা-মশানা থবকশিং অসি পায়থকপনি অমদি অপীকপা শেল্ছং খরা লৈঙাক্কী লোয়শঙশিংদগী লৌবা য়াই।



ৱাটর শেদ মেনেজমেন্ট পায়খৎপগী পান্দম :- মহৌশা ইমানা পীরিবা মাগী তোঙান তোঙানবা খুদোলশিং অদুবু য়ারিবমখৈ মাগী হান্নগী মওংদা অহোংবা পীদনা খ্বাইদগী য়াম্না চাংদা ঐখোয়গী কান্নবা লৌনবা হোৎনবা হায়বসিনা ৱাটর শেদ মেনেজমেন্ট পায়খৎপগী খ্বাইদগী মরু ওইবা পান্দমনি।

১) ঈরম নালাশিংদা চেম্থখিদুনা মাঙখিগদবা ঈশিং অমদি লৈবাক লৈহাও মাঙশিল্লকপদগী কন্নবা হোৎনবা।

২) লৈবাক লৈহাও মাঙশিল্লকদবগী চাং হস্থহন্দুনা লমদম অদুগী পোথোক পুথোকপগী চাং ৱাংখৎহনবা।

৩) ঈচাও-ঈকং অমদি লৈবাক নমথবনচিংবদগী ঙাকথোক্লবা হোৎনবা।

৪) পাৎ, কোমদা লৈবাক হাপচিন্দুনা থেনগৎহনবদগী থিংবগা লোয়ননা ঈশিং য়াম্না লিশিন্দুনা থম্না য়াহল্লি।

৫) লৈনুংদা লৈবা ঈশিংগী চাং ৱাংখৎহন্দুনা নোংমগী তঙাইফদনা শীজিন্নবা ঈশিং ফংবগী চাং ৱাংখৎহন্নবা লৈবাক্তা ঈশিং য়াম্না চুপশিনহন্নবা হোৎনবা।

ৱাটর শেদ মেনেজমেন্টগীদমক পায়খৎকদবা থবক থৌরমশিং :-

১) তোঙান তোঙানবা লমশিং অসিবু মখোয়গী শীজিন্নবা য়াগদবা মওং য়েংদুনা শীজিন্নবীবা।

২) য়ারিবমখৈ মনা মশিং অমদি পাম্বীশিং থাজিন্দুনা অহাঙবা লৈমায়গী শরুক থমদবা অমদি নোংজু থাগী মতমদা ঈশিংনা লৈহাও লৈবা লৈমায়গী শরুকশিং চেম্থখিগদবদগী ঙাকথোক্লবা হোৎনবা।

৩) য়ারিবমখৈ নোংগী ঈশিংশিং লৌউ-শিংউ তৌনরিবা মফমদা ফাজিন্নবা তোঙান তোঙানবা পাম্বৈশিং শীজিন্দুনা তুং কোয়না শীজিন্নবা য়াবা মওংদা শেম্না।

৪) লৈবাক লৈহাও চেম্থখিগদবা ঈশিংগী ঈচেলগী অয়াংবা য়ৌহন্দনা অহেনবা ঈশিংশিং চিথোকখিদুনা পুখ্রিগুম্বদা য়োকশিন্দুনা থম্না।

৫) লৈবাক লৈহাও চেম্থখিবদগী ওইরকপা অপীকপা ঈরমশিং শেমগদবদগী ঙাকথোকপা অমদি মফম চাবা য়েংদুনা ঈরমশিংদা পল শেম্না।

৬) লৌউ-শিংউবগীদমক শীজিন্নবা য়াদ্রবা লম্পীশিং শীজিন্নবগী মওং হোংদোক্তুনা পোৎথোক চাথোক হেনগৎহন্নবা হোৎনবা।

৭) অকক্লবা ঈশিং খরনা অকক্লবা মফম অমসুং মতমগী মনুংদা অহেনবা পোথোক পুথোক্লবা হোৎনবা।

৮) তুংশিন্দুনা লৈহৌরিবা ঈশিংশিং অদু হেন্না কান্নবা মওংদা পাম্বীশিং অদুদা তঙাইফদবা চঙদ্রবা য়াদ্রবা মতমদা পীবীবা।

নোংগী ঈশিংবু কাঙলোন চুম্না, মওং চুম্না য়ারিবমখৈ লৌফম অদুদা অমদি লৌফম অদুগী অনকপা মফমশিংদা লিশিনহৌবা য়াবা থবক থৌরমশিং পায়খৎতুনা ঈশিং য়োকশিনবগা লোয়ননা লৈবাক লৈহাও মাঙখিগদবদগী কনবা ঙম্নবা ৱাটর শেদ মেনেজমেন্টকী থৌশিল থৌরাংশিংদা মায় ওনশিল্লসি। ●

[illegible]

- [illegible] -

[illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
		[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	0.04	0.00%		
[illegible]	10.0%	1.9%	70000	1700000
[illegible]	1999.9=7000	99.2		

[illegible]

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি কুইজ-৬১

১) ''অপঙ খুঞ্জাও'' হায়বা লাইরিক অসি করম্না মখলগী লাইরিকনো ? কনানা ইবনো?

২) ''ইপাম মৈহৌরে'' মীংথোনবা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো ?

৩) ''দি লভলি ভিসেজ'' হায়বা লাইরিক অসি মণিপুরীদগী ইংরাজিদা কনানা হন্দোকপনো? ওরিজিনেল লাইরিক্কী মমিং করি কৌবগে?

৪) ''লৈ মনা অমতং'' হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো? করম্না মখলগী লাইরিকনো?

৫) ''খোঙচৎ অসি নুপীখক্তদগী হৌখিবনি/নুপীগী মহৎ শিন্নবা ঙসিফাওবদি অতোপ্পা অমা লৈত্রি/অদুনা ঙসিসু নুপীশিং/নুংগী মমীৎ-মনা শিংহুরনি/শেম-শানরি অনৌবা খোঙচৎ অমগী'' শৈরেং অসি অইবা কনাগী করি লাইরিক্তগী লৌথোরকপা করম্না শৈরেংনো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম মার্চ ১৫, য়ুমশকৈশা নুমিৎকী অয়ুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা ঈ-মেল **hueiyenliteraryquiz@gmail.com** সিদা মেল ওইনা থাবিরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবিরকপা মতমদা মিং, লৈকম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী ড্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।