

Monday, November 14, 2022, Imphal

5

ৱৰ্ল্ড দাইবেটিস দে

(নবেম্বৰ ১৪, ২০২২) থিম : **"Access to Diabetes Care"**

Over 500 million people are living with Diabetes around the globe.

— ডো. কে এস ঐচ কলা —

ৱৰ্ল্ড দাইবেটিস দে অসি কুমজা ১৯৯১ দা ইণ্টৰনেসনল দাইবেটিস ফেদৰেসন অমদি ৱৰ্ল্ড হেল্ঠ ওৰ্গানাইজেসননা হৌদোকথিবনি। মসি হৌদোকথিবগী মৱমদি মালেমসিদা দাইবেটিসনা নাৱবা অনাবা য়াম্মা লৈ অমদি দিভলপ্লিং লৈবাকশিংদা য়াম্মা হেয়া লৈগল্লি। মৰু ওইনা চাইনা অমদি ইন্দিয়াদা লায়না অসিগী চাং অসি য়াম্মা ৰাঙনা লৈ। ***ইন্দিয়াদা মীওই মঙাগী মনুংদা অমদি লায়না অসিদগী অৱাৰা তাৰি।*** লায়না অসি গুস্তানা খঙদোকপা গুল্লবা হোংনবা, মতম চানা লায়ংহৌবা, তুংদা থোঙ্কন্দবা অৱাৰা অমদি ফত্ৰবা ময়ামদগী ডাকথোকপা গুল্লবা হোংনবা, লায়না অসি থিংবা গুল্লবগীদমজা অমদি মীয়ামদা ৰাখল তাহননবগীদমজা ইণ্টৰনেসনল দাইবেটিস ফেদৰেসনগী মসা ২৩০ হেনবদা লৈবাক ১৬০ ৰোমদা নুমিৎ অসি পালন তৌনৱি।

হন্দকী থিমনা Access to Diabetes Care হায়বনি। দাইবেটিসনা নাৱবা মীওই খুদিংমক দৱকাৱ লৈবা হীদাক চাবদা নন্তনা দাইবেটিসপু ক়োৱ লৌবীৱিৰা ক্লিনিক হায়বদি অসিগুস্তা অনাবশিং অসিবু মৰী মখোঙ শেঙনা তাকপীবা, তুংদা থোঙ্কন্দবা ফন্তবা ময়ামদুবু তাকপীবা অমদি ময়ামদগী ডাকথোন্ধৰা তাকপীবা সেন্টৰ অদুবু এথোয়না দাইবেটিস ক়োৱ সেন্টৰ হায়না খঙনৈ। অসিগুস্তা সেন্টৰ অসি গুস্তানা চঙহৌবনা তুংদা দাইবেটিসনা থোকহনগদবা নুংঙহিতবা ময়ামশিং মৰু ওইনা মিৎ উশিল্লক্তবা, হাট এটেক তৌবা, কিদনি ফেল ওইহনবা, খোঙ-খৃৎ পংশিল্লকপা ময়ামসিদগী ডাকথোকপা গুমগনি।

(১) হৌজিক নুপী মিল্লিয়ন ১৯৯ ৰোম্মা লায়না অসিদগী অৱাৰা তাৰি, মসিগী মশীং অসি কুমজা ২০৪০দদি মিল্লিয়ন ৩১৩দা হেনগৎপা যাৱি।

(২) ***লায়না অসিনা নাৱবা নুপী ওগী মনুংদা অনীদি অঙাং পোকপা য়াবা চহীগী মতমদা ওইৱি।*** অসিগুস্তা মীওইসি মালেমদা মিল্লিয়ন ৬০ ৰোম ওইৱি।

(৩) দাইবেটিস নাৱবা নুপীশিংনা মীৱোল্লবদি থা শুন্দ্ৰিঙৈদা অঙাং পোকপগী চাং য়াম্মা ৰাংনা লৈ অমদি পোঙ্কৰুপা অঙাংদুসু মপুং ফাৰা ৰাংপদগী মওং তাদবা য়াই।

(৪) দাইবেটিসনা নাৱবা নুপীশিং অসিদা থন্মোয়গী লায়না নাৱকপগী চাং অসি শৰুক ১০ ৰোম দাইবেটিস নাদৰা মীওইশিংদগী হেল্লি।

(৫) দাইবেটিস হায়বা লায়না অসি নুপীশিংদা শিগনবা লায়না ৯শুন্বনি। চহী অমদা লায়না অসিদগী শিষিবা নুপীগী মশীং অসি চাউৱাক্সা মিলিয়ন অনীৰোমনি।

দাইবেটিস হায়বা লায়না অসি কৱিনো

ইশাগী ঈদা চিনীগী চাং হেয়া য়াওববু এথোয়না দাইবেটিস হায়না খঙনৈ। চাক চাঊিঙৈদা ঈদা য়াওবা চিনি অসি শৰুক ১৩০ mg/dl অমদি চাক তেৰুপা মতুংদনা ১৮০ mg/dl অসিদগী হেলহনগৌহিদ্‌বনি। লায়না অসি মখল অহুম শুঙৈ মদুদি ঃ-

টাইপ ১ দাইবেটিস

মসিবু এথোয়না Juvenile দাইবেটিস হায়না খঙনৈ, মৱমদি অঙাংশিংদা নত্ৰগা নহা ওইৱিৰা মীওইশিংদা লৈগল্লি। এথোয়গী হকচাং অসিনা ইনসুলিন অসি পুথোকপা গুদমবদগীনি, মৱমদি মসি পুথোন্ধবদা পেনক্ৰিঞ্জ গ্লান্দ (Pancrease Gland) ৰীতা সেল (B-Cell) অসি ফেল ওইবা নত্ৰগা শিবদগীনি। অদুনা মপাদগী ইনসুলিন অসি কাপ্তা তায়।

টাইপ ২ দাইবেটিস

মসিবু এথোয়না নন ইনসুলিন দিপেদেণ্ট দাইবেটিস মেলিতস হায়না খঙনৈ। দাইবেটিস নাৰা মীওইশিংগী মনুংদা চাম্মা ৯০ মুক্তি লায়না অসি ওই। এথোয়গী হকচাং অসিনা মথৌ তাৰা ইনসুলিন অসি মতিক চানা পুথোকপা গুদমবদগীনি, নত্ৰগনা হকচাংগী সেল ময়ামসিনা ইনসুলিন অসি শীজননবা গুদমবদগীনি। লায়না মখল অসি চহি য়াল্লক্কৰা মীওইশিংদা লৈগল্লি অমদি অনাবা মীওইশিংনা য়াম্মা থেঙনা খণ্ডবসু য়াওই।

শেল চঙদৰা মওংদা পেংবা মচিঞ্জাক পীজবগী থৌওং

— ডা: য়ুম্মাম বেদজিং —

পেংবা হায়ৱিৰা গা মখল অসি ময়ায় ওইৱপ তৌনা চাওবা কাৰ্পস হায়বদি ময়াম্মা য়োন্ধুৱিৰা ৱৌ, কঁটলা, শ্ৰিশালগুস্তা গা মখল অমনি। হায়ৱিৰা গা অসিগী বৈগানিক ওইবা মমিংদি *ওসটিগুস্তায়া বেলানগৌৱি* কৌই। ময়াম্মা হেয়া খণ্ডবীৰৰা ৰাফম অমনা পেংবা অসি এথোয়গী ইৱমদম হায়বদি মণিপুৱগী ষ্টেট ফিসনি। মহাউসু য়াম্মা লৈ অমদি মমলসু য়াম্মা তাঙই।

পেংবা হায়ৱিৰা গা মখল অসি চিনৱিদ দ্ৰেনেজদা তাৰা ঈশিংশিং হায়বদি মণিপুৱগী ওইনা নোংপোক থংবা শৰুজা লৈবা ঈশিংশিং, ম্যাম্মাৱগী চিনৱিদ দ্ৰেনেজদা তাখি। হায়ৱিৰা ঈশিংশিং মৰু ওইনা লোভাক পাং, ঈৱিল তুৱেল, ইম্ফাল তুৱেল, নম্বুল তুৱেল, খৌবাল তুৱেল, মণিপুৱ তুৱেলনচিংবদা ফংই। ম্যাম্মাৱ অমদি চাহনাগী য়ুনান প্ৰোভিসতসু ফংই। ইন্দিয়াগী ওইনদি মণজা পনথ্ৰিবা মণিপুৱগী মফমশিং অসিখন্ডা ফংই অতোপ্লা মফমশিংদা ফংদে। তৌইগুম্‌সুং হৌজিভি পেংবা অসি মহৌশাগী ওইবা মফমশিংদা ফংদ্রে অদুবু মীওই কয়না য়োন্ধুদুনা ময়ামদা ফংহনবা গুন্নি। হায়ৱিৰা গা অসি মতম অমদা এথোয়গী ফমদম অসিদা য়াম্মা মৱাং কায়না ফংলক্ষ্মী অমদি মণিপুৱ মীয়াম্মসু য়াম্মা হাউনা চানৱশ্মী। তৌইগুম্‌সুং গা অসিবু মুংখিগদৌবদগী কলহৌনবগী খৌৱাং অমা ওইনা ইন্দিয়া লৈঙাক্কী খৌশিল মখাদা পেংবা অসি মণিপুৱগী ষ্টেট ফিসনি হায়না লাউথোকথিবনি।

পেংবা হায়ৱিৰা গা মখল অসি ওৱনিভৱস ওইবা গা মখল অমনি। হায়বদি তিল-কাং অমদি পান্সী অনীমক চাই। অতোপ্লা গাশিংগুস্তা পেংবা অসিসু পীক্লিঙৈ মতমদা হায়বদি গাগী অশাংবসি সেটিমিটৱ ৪০ য়ৌভ্ৰিঙৈদি জুপ্লাষ্টিন হায়বদি ঈশিংদা লৈবা অপীকপা তিলশিংনা মৰু ওইনা চাই। তৌইগুম্‌সুং গানা চাওখংলকপগী মতুইয়া পান্সী মচাশিং মৰু ওইনা চাই। মহৌশাগী ঈশিংদা লৈবা গাশিগী চাকচাও খাইদংতুনা য়েংবা মতমদা পান্সী মচা-মচাশিংগী শৰুক্সা চাদা ৭০ ওই অমদি লেমহৌৱিৰা শৰুক অদুনা জুপ্লাষ্টিন, দাইএতোমস, তিল মচা মচাশিং অমদি ঈশংনা ওই। মৱম অদুনা পেংবা হায়ৱিৰা গা অসি নাগী মচা মচাশিং চাবা হৈনবা গা মখল অমনি। নাগী চাবীগা মাইৈ। তৌইগুম্‌সুং পেংবাদি অটৌবা নাগীশিংদি চাবা গুঙদে।

মতাং অসিদা পঞ্জনীংৰা অমদি কৈথেলদা ফল্‌লিৰা মচল শুনা শেল্পৰা মচিঞ্জাক অসি পীজদুনা পেংবা য়োকপা য়াই। তৌইগুম্‌সুং হায়ৱিৰা মচিঞ্জাকশিং অসিদি মমল য়াম্মা তাঙই অমদি মণিপুৱদা গা মচিঞ্জাক শেল্পৰা ফিদ মিলসু লৈতবনিনা মপান লমদগী পুশিল্লকপা মচিঞ্জাক্কী মখা পোৱা য়োকপা তৱকই নংত্ৰগনা চেঙৰুপ অমদি থাওথি তঙ্ৰাই তঙ্ৰাই য়ানশিৱৱগা ভিটামিন-মিনৱেলগী মিকচৱ

জেসভেসনেল দাইবেটিস : মসিনা মীৱোলবী নুপীশিংদা হকচাংগী চিনীগী চাং অসি ৰাঙবদগীনি।

তশেংবা কৱি মৱমদগী থোকপনো হায়বদুসু খঙবা গুমদে। চাওৱাক্সা হাপ্তা ২৮ হায়ৱক্সৰা মতমদা নত্ৰগা হেঙ্কল্‌ৰা মতমদা থোকল্লি। ***চাওৱাক্সা মীৱোল্লবী নুপী ১০০ গী মনুংদা ৪ ৰোমদি লায়না অসিদগী অৱাৰা তাই।*** অদুবু অঙাং পোন্ধৰা মতুঙদা অদুম ফখিবসু য়াওই। অসিগুস্তা মমাশিংনা পোকপা মচাশিংসু হকচাংগী অৱহুগী চাংসু হেনগল্লি অমদি দাইবেটিসু লৈগল্লি।

কাৰ্দিও দাইবেটিস, হাট অমদি দাইবেটিস অপূনবগী লায়না অসি পৃথিবিগী মফম খুদিংমজা ঈশিং ঈচাওগুস্তা নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লি। মণিপুৱদসু ঈশিং পূকচংকী লায়না অমদি থন্মোয়গী লায়না অসিদগী অৱাৰা তাৱবা মীওইশিং মশীং য়াম্মা লৈৱে অমদি তুংদসু অঙকপা ফংনা হেনগৎলকখিনি। ডাক্তৰ অমা ওইনা লাক্কিৰা অনাবশিংদা দাইবেটিস অমদি বি পি ৰাংবগী ৰাৱী হংহৌবনা এথোয়গী অফৰা ৰাখল ওইগনি।

গুসি ফাওবা পৃথিবিগী অমদি মণিপুৱগী কোভিদ-১৯দগী লৈখিদ্ৰবা মীওই অয়াম্মা দাইবেটিসকী লায়না লৈবনা লায়েৰা গুমননা চংখিবনি হায়বসি আৱনবা ওইদৰা য়াই অদুনা দাইবেটিস হায়ৱিৰা লায়না অসিনা কোভিদ-১৯গা মৰুপ মপাং ওইৱগা মীওইবা এথোয়গী পুল্লি অসি মাঙহনবদা চাওৱবা খৌদাং লৌৱি।

লমদম অসিগী মীওইশিংদা দাইবেটিস লায়না অসি নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্কিৰা অসি কৱি মৱমদগীনো হায়বসি অমুক থিদোককমৱি।

(১) মমাঙৰুঙদা লৌ উৰা মতমদা যণপোংনা লৌ খোয়ৰা, খৃংনা লৌ লিংবা অমদি লৌ খাওবা অমদি ফৌ য়েৰা ইশানা তৌজৈ। হৌজিক্কী মতমদনা মেছিন শীজিমদুনা হায়ৱিৰা ময়ামসি অয়াদুনা তোকপ্ৰে। হকচাংগী হুমাং তাদুনা তৌগদৰা থবক ময়াম হহুপ্ৰে নংত্ৰগা তৌদবগা চপ মাৱৱে। (২) মহৌশাদি ফৌ অসি শুম্বলদা শুৱৰা মতুংদা থোঙ্কৰুপা চেঙদগী এথোয়না চায় অদুগা হৌজিক্সা মসিগী থবক অসি তৌথিদৱে। মসিনা হকচাং শাজেল তৌবগী চাং অসি হহুহল্লি। (৩) অফ অফৰা হোৱেল কয়ামৰুম লিংখংনৱক্ৰে অমদি মখল মথেলগী অহাও অহাওবা ফাষ্ট-ফুদ কয়ামৰুম থমজিনবদগী চহী নৌৱিৰা মীওইশিংগী চাফম ওইদুনা মশা মশাগী নোয়বগী অমদি অৱহুগী চাং অসি হেলহন্দুনা দাইবেটিসকী চঙফম ওইৱি। (৪) চাবা থকপদগী শোয়ৱকপদগী নংত্ৰগা জেনেটিকেল্লি আৱনবদগী ওইৱগসু ইশাদা য়াওবা থাইৱেইদ গ্লান্দ অসি ফজনা থবক তৌবা গুদমদনা দাইবেটিসকী লায়না অসি গুস্তানা ইশাদা চঙলকই। (৫) গডৰ্ণমেণ্টকী নংত্ৰগা প্ৰাইভেটকী ওফিসৱশিংনা অতম খৱদং কায়থোকপীৱগা হকচাা শাজেল তৌবীৱগদি মতম কুইনা ফমলুবগী ফংত্ৰবা ময়ামদু কোকহনবা অমদি দাইবেটিসকী চঙফমদু ওইদবা য়াই। (৬) এথোয়গী লমদমসিদা ফল্‌লিৰা মখল মখলগী চেঙ অসি মপানগী লমদগী পুশিল্লকপা চেঙশিংগা য়েংনবদা হাওবগী চাং অসিনা হেল্লি হায়বদা লানবা ওইৱেই, অদুনা কা হেয়া অয়ুক্কী অমদি নুমিদাংগী মতমদা চাশিনবনা হকচাংদা কাৰ্বোহায়দ্ৰেট হেয়া য়াওহনবনা দাইবেটিসকী হৌৱকফম হায়বদু ওইগত্ৰা হায়নীংই। (৭) য়ুস্বং (ক্ৰলেল) গী মীওই কয়ামৰুম্মা নুংঙইবা অমদি চাওখংলবা সিটিদা লেৱগা হাম্মা থবক শুদুনা হুমাং তাহনবগী চাং হহুৱকপনা দাইবেটিসকী চঙফম ওইৱক্লি। মৱম অদুনা অৰ্বানাইজেনন অসিনা দাইবেটিসকী অনাবগী চাং অসি নেনগৎহল্লি। (৮) কম্প্যুটৰগী যুগনি হায়ৱদুনা নহাৱোলশিংনা মতম চুপ্পদা টি ভি, মোবাইল অমদি লেপটোপ পায়দুনা নুংগ্ৰাই নুংগ্ৰাইৰবা ঈশং, ফিল্ম অমদি গেমস অসিনচিংবা য়েংদুনা চাবা থকপা কাউদুনা মতম চুপ্পদা ফমজিদুনা লৈবনা পুন্সিগী গুঙনবা শৰুজা দাইবেটিস অসি চঙলকপনি। (৯) শেল থুম (সোসিও-ইকোনোমিক) গী ফীভম ফগৎবতনৱা নংত্ৰগা ইশাগী অশোয়ৰা ওইবনৱা ৰাখল লায়না লৈবদগী এথোয় মশেল অমগা অমগা উনবা য়ানদবা অমদি তোয়না খংন-চৈনবনা মপান থোকনীংদৰা অমদি ফমজিদুনা লৈবনা হকচাংদা য়াওবা কাৰ্বোহায়দ্ৰেট অসি মসল ময়ামসিনা শিজিৰাৰা হহুৱবদগী হকচাংগী ঈদা চিনি অসি হেলহন্দুনা দাইবেটিস অসি থোকহল্লি।

দাইবেটিসনা হকচাংদা কৱি কৱি নুঙইতৰা থোকহনবগে : অহানবদা লায়না অসি লৈৱবদি মপান তোয়না থোকপা (Frequent Urination), ঈশিং য়াম্মা খৌৱাঙবা (Excessive Thirst), য়াম্মা

চোকথৰা (Lack of energy), মীং শেংনা উৱক্তৰা (Blurr Vision), য়াম্মা তোয়না অৱাম্মা ফাওবা (Extreme Hunger), উশা য়াম্মা কঙৰা (Very Dry Skin), য়াম্মা তোয়না উশা, যা, প্ৰাইভেট পাট ইনফেক্সন তৌবা (Frequent infection), মৱম চাদনা ইশা ময়েং তাৱকপা (Unexplained Weight loss), খোঙ-খৃতা জিঙ-জিঙ লাওৰা অমদি শোকপদা-খঙজিল্লক্তৰা (Tingling & Numbness in hands & feet), ইশাগী ফীলিং হহুৱকপা (Erectile dysfunction) অসিনচিংবা ময়ামসি থোকহনবা য়াই।

দাইবেটিসনা থোকহনৰা ফংগুবশিং (Complications) : দাইবেটিস নাৱবা মীওই অনীগী মনুংদা অমদি খঙহৌদবদগী হকচাংদা অৱাৰা কয়ামৰুম পোকহল্লি। অদুনা এথোয়না লায়না অসি লৈবৰা লৈতবৰা হায়বসি গুস্তানা খঙদোকপীগদবনি। হকচাংগী ঈদা-চিনি অসি হেনবদগী ঈগী উতোংদা তুংশিনবা অমদি ফুনজিনবনচিংবা তৌদুনা স্তোক (Stroke), মীং তাংৰা (Diabetic Retinopathy), থন্মোয়দা ঈ ফংহনদৰা (Heart Attack) অমদি মপাঙ্গল য়াওবদা চাউথোকপা (Dilated Cardiomyopathy), কীডনি ফেলৱ (Kidney failure), খোঙ-খৃংতা ঈনফেক্সন (Infection) তৌৱকপা অমদি পঙথহনবা (Gangrene), শীংলি (Nerve) শিদহনদুনা খোঙ-খৃংতা নাৰা, জিঙ জিঙ ফাওবা (Paraesthesia, tingling & Numbness) অমদি হকচাঙগী ফীলিং হহুৱবা (Erectily dysfunction) অসিনচিংবা থোৱকপা য়াই। খঙজিনবীগদৰা অমনা লায়না অসি লৈৱবদি খৃজিন ককপা মতমদা খৃজিনথাঙ শীজিমদনা নেল কটৱ শীজমবনা হেয়া অশোক অপল থোকহনদে।

দাইবেটিসনা নাৱবশিংনা চাগদৰা চীঞ্জাক : চাং নাইনা অমদি মতম চানা অয়ুক্কী অমদি নুমিদাংগী চাক চাবীগদবনি। চীঞ্জাক্সা লায়না অসিগী ময়ায়বক লেপকনি। ইশাগী অৱহুদা হেৎনবনবগীদমজা ফেট অমদি থুম য়াম্মা য়াওদৰা অদুগা ফাইবৱ য়াম্মা য়াওবা চীঞ্জাকশিং চাবীগদবনি। আলকোহোল অমদি অথুহুৱা চীঞ্জাকশিং থাদোকপীগদবনি। চাক চাবগী মহুংতা চাপাটি চাবনা হেয়া ফৈ। উইহ মৰু ওইনা হেজামপেং (ষ্ট্ৰোবৈৰিস, ব্ৰেক বৈৰিস, গুজ বৈৰি), এপল অসিনচিংবা চাবা য়াই। কোফী, দালচিনি, চনান, কোলি হৱাই, কোৰী লৈ অশঙৰা, পালংচাৱুচিংবা মনা মশিং ময়ামসি তোয়না চাবীগদবনি। চয়োল অমদা গা অনীৱক্তি চাবীগদবনি। কীডনিগী লায়না লৈত্ৰবদি নোংমদা শঙ্গোম অনীৱক থকপা ফৈ।

দাইবেটিস অমদি হকচাং শাজেল : লায়না অসি ফনৰা হোংনবদা হকচাং শাজেল তৌবীগদবনি। মৰু ওইনা তৌবীগদৰা হকচাং শাজেলশিংগী মনুংদা, ৰাকিং ময়ায় ওইৱপনা কমা চপা (Brisk Walking), ঈৱেইৰা (Swimming), নেনবা অমদি চেঙদুনা শামৰা (Jogging), সাইকল খৌদুনা চংপা (Cycling), বোক্সিং অমদি মসল শামৰা (Aerobics), জগোয় শাবা (Dancing), কাথোক কালিন শামৰা (Climbing) অমদি যোগ শামৰা অসিনচিংবনি। নোংমদা য়ামত্ৰবদা মিনট ৩০ ৰোমসি হকচাং শাজেন তৌবীগদবনি।

দাইবেটিস থিঙনবগী (Prevention) পাইশিং থিঙনবগী পাইশিং অসি মখল অহুম থোকনা খায়দোকপা য়াই।

১। ***প্ৰাইমাৰী গ্ৰীভেনসন ৪*** ইশাগী অৱহুদা হেনদনৰা হোংনবা, অফৰা চীঞ্জাক চাবা মৰু ওইনা মশিং য়াওবা, অথুহুৱা য়াম্মা য়াওদৰা মনা-মশিং, উইহ-ৱাইহে য়াম্মা তোয়না চাবীৰা, ফেট য়াম্মা য়াওদৰা চীঞ্জাক চাবা, য়ু (Alcohol) থাদোকপীৰা, চাং-নাইনা অমদি তোয়না হকচাং শাজেল তৌবীৰা।

২। ***সেকেদৰী গ্ৰীভেনসন ৪*** মতম চানা অমদি মতম শাংনা মথৌ তাৰা হীদাক চাবীদুনা হকচাংদা য়াওৰা চিনীগী চাংদু ৰাঙদনৰা হোংনবীৰা।

৩। ***ত্ৰসৱী গ্ৰীভেনসন ৪*** দাইবেটিস নাৱবা মীওইশংগীদমজা দাইবেটিস ক্লিনিক অমদি ঈগীডেমিওলোজিকেল ৱিসৰ্‌ সেন্টৰ (Epidemiological Research Centre) অসি লিংখংপীদুনা অনাবগী মৱমদা কুপনা খঙৰা গুল্লবা হোংনবা। ●

চাওখংলকপগী মতুইয়া এথোয়গী অকোয়বগী ফীভম কায়থহনবগী খুদোংচাদৰা কয়া লৈৱবসু মেহৌৰোলদগী এথোয়গী লমদম অসিদা চংনৱক্কিৰা থৌওং কয়া অকোয়বগী ফীভম কায়হু দনবক্কক লৈৱি। থৌওং খৱা পল্লবদা লাইশঙ লৈবা মফমদা লৈবা পুত্ৰিদগী গা ফাদোভ্ৰা, পাং নংত্ৰগা তুৱেলদগী গা ফাবদা পাং নংত্ৰগা তুৱেলদুগী অকোয়বদা লৈবা মীওই পুন্মমক পুৰা অকৰুৰা মতম অমত্তদা গা ফামিদুনা লেমহৌৱিৰা মতমশিংদা গাশিং অদু মৰুম কোৰুপা অমদি খৰা চাওখংত্ৰিৰা মইখে ফাদোভ্ৰবা অসিনচিংবা থৌওংশিং অসি অহল লমনশিংনা পাঙথোন্ধুম্বদগী হৌজিক ফাওৰা মফম কয়াদা পাঙথোভ্ৰুনা লাক্কি। অকোয়বগী ফীভম কায়থৱকপদগী মশীং য়াম্মা হহুৱক্সৰা গাশিংদি গাৱেই, গাতোন, গাতোন, শৰেংখাইৰী, গুনপ, শানা গা, গানৌই, চিং উকাৰী, মৈতে শৱেং, গুৱা, মৈতে গাক্সা অসিনচিংবনি। হায়ৱিৰা গাশিং অসিগী মচা পুথোকপা অমদি য়োকপগী থৌওংশিং পায়খংত্ৰবদি মতম খৱগী তুংদদি হায়ৱিৰা গাশিং অসি পুশ্যম মাঙখিৰা য়াবগী কিনিংঙই ওইৱে।

লৈঙাক অমদি মৰী লৈনৰা লোয়গাশিংনা মীংয়েং চঙবীদুনা পায়খংপা য়াবা খৌৱা পায়খংপীৱবদি এথোয়গী তুংগী মীৱোলগীদমজা খৱমখৈদি কনৰা গুমগনি। মসিদসু নন্তনা এথোয় মীপুম খুদিংমক্সা অকোয়বগী ফীভম কায়থৱকপা অমদি মতম খৱগী তুংদা মুংখিৰা য়াই হায়না চিনৱিৰা অতাঙৰা গাশিং অসিবু কনবগী ৰাখল্লোন ফাওবীদুনা পায়খংপা য়াবা খৌদাং পায়খংপীৱবদি তুংগী মীৱোলগীদমজা য়াইফৰা ওইগনি নংত্ৰবদি তুংদা লাক্কদৰা মীৱোলনা হৌজিক লৈৱিৰা এথোয় পুন্মজ্ঞা ৰাৱৌগনি।

মচল শুনা শেল্পৰা মচিঞ্জাক গাত্তা পীজবনা ককুপ খন্তং পীজবদগী গাগী গাথোক হেয়া পুথথোকপা গুশ্মী। তৌইগুম্‌সুং ককুপ অমদি মচল শুনা শেল্পৰা মচিঞ্জাক তঙ্ৰাই তঙ্ৰাই য়ানশিৱদুনা পীজবীৱবদি অশেল্পা মচিঞ্জাক খন্তমক পীজৰা অদুগা থৌদৈক্সা খেমনবা লৈতে। মৱম অদুনা ককুপু তঙ্ৰাই অদুগা মচল শুনা শেল্পৰা মচিঞ্জাক তঙ্ৰাই ওইনা পীজবীৰা অসিনা ঝাইন্দগী হেয়া ফৈ।

গা য়োকপা মতমদা চৰ্বা শেলগী চাদা ৬০দগী ৭০দি গাগী মচিঞ্জাত্তা থাদগদবনি নংত্ৰবদি এথোয়না পান্সিৰা গাগী পোথোক অদু ফৰ্বা গুন্ম্লেই। অদুগীসু মথক্তা মণিপুৱদা গা মচিঞ্জাক পুথোন্ধৰা ফিদ মিলসু লৈতৰা মৱম্মা মপান লমদগী মচিঞ্জাত্তা মীপাল তাংবা তাবনি। তৌইগুমবসু শেল ইচং চুদনিয়া ৰোলফিয়াগুস্তা ককুপ য়োক্তুনা পীজবীৱবদি গাগী পোথোকসু হেনগৎহনবা গুমগনি অমদি গাগীমশিংগী শেলেংংসু হেয়া লেহনগনি। মৱমশিং অসিনা শেল চংদৰা মওংদা গাদা কনৰা মচিঞ্জাক পীজদুনা এথোয়গী ইৱমদম অসিগী গাগী অৰাংপা মেনখংনৰা হোংনমৱিৱসি। ●

হৱাই থাসি লৌফম কনসি

হৱাই মখলগী পান্সিশিং লৌফমদা থাবনা লৌফম অদু মতম শাংনা মশা মউ ফনা থন্দ্বদা মতেং পাংই। মণিপুৱগী অয়াম্মা লৌফমশিং নোংজু মতমগী মপুং ওইবা লৌৱোক মতমদা ফৌ থাৱি। ফৌ থাথ্ৰবা মতুংদা অয়াম্মা লৌফমশিং তোঙান তোঙানৰা মৱমশিংনা মৱম গুঁদুনা হাদুনা গৈ। অসুাম্মা মত্ৰম শাংনা ফৌ অমুক থাথ্ৰগা লৌফমশিং হাঙহন্দুনা থন্দ্বা, যষ্ট্ৰি-যণয়ুংগী হাৱশিং লৌফমদা শীজিৱক্ৰভা অমদি লৌ লোকখিৰগী লেমহৌখাক চৰু-ৰাইকৃশিং লৌফমদা চাইশিল্লগী খোইজিনবগী হেনবী লৈতবনা মৱম ওইননা এথোয়গী লৌফমশিং নোংম-নোংমগী মশা শোকচিঙ্কল্লি। অমৰোমদা অমুক থাৱিৰা পান্সিশিং অসিবু মচিঞ্জাক পীনবগীদমক খৃংশেমগী হাৱশিং শীজিয়াবসিনা এথোয়দা কানৰা পীৰা হিংকুপশিংগী মশীংসু নোংম-নোংমগী হহুৱহুজুনা লৌফমগী পোথোক চাখোক হহুহল্লি। পঞ্জপ্ৰিৰা খুদোংচাদবশিং অসিদগী ডাকথোন্ধৰগীদমক ফৌ থাথ্ৰবা মতুংদা হাঙদুনা লৈগদৰা লৌফমশিং হৱাই থাসি।

হৱাই থাবনা পীৱিৰা কানৰবশিং :- (১) হৱাই পান্সিশিংনা Rhizobium কৌৰা বেক্টৰিয়া অমগী মতেংনা নুংশিত্তা য়াওৱিৰা নাইব্ৰোজেনশিং ফাজিদুনা হৌৱিৰা হৱাইশিং অদুগী দৱকাৱ লৈবা নাইব্ৰোজেনশিং পীবতা নন্তনা মতুং তাবদা হৌৱক্লৰা পান্সিশিংনা শীজিমৰা নাইব্ৰোজেনশিং পীৱমদুনা লৌফমগী নাইব্ৰোজেনা য়াওবগী চাং ৰাংখংহল্লি।

(২) হৱাই পান্সীগী মৰু মাৱনা লৌফমগী লৈনুং য়ৌনা চঙখিদুনা ফৌ পান্সীগুস্তনা লৌখংপা গুদম্ৰবা পান্সীগী মচিঞ্জাকশিং চিখংলকই অমদি অসিগুস্তা পান্সীগী লেমহৌখাকশিং লৌফমদা খোইজিদুনা ফৌ পান্সীগুস্তনা ফংৰা গুল্লৱেইদৰা পান্সীগী মচিঞ্জাকশিং ফংহনৰা গুমই।

(৩) হৱাই পান্সীনা লৌফমদা নাইব্ৰোজেন য়াওবগী চাং ৰাংখংহনৰা অমদি ফোসফৱসপু তুমহন্দুনা পান্সিশিংদা ফংহনবদা মতেং পাংবসিনা খৃংশেমগী হাৱ শীজিমবগী চাং হহুহনৰা য়াই। অসুাম্মা খৃংশেমগী হাৱ শীজিমবগী চাং হহুহনবসিনা পৃথিবিগী লৈমায়বু শাগৎহনৰা নুংশিং (Green

	পাউচে অসিদা ফোঙজৱিৰা ৰাৱেংশিং অসিগী ৰাখল, মীংয়েং অইৰা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৰাখল্লোন অম
---------------	---