গর্ভ পুরবী ওক য়োকপগী চেকশিন থৌরাং

- ডা. সরাংথেম জেসমারানি -

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

ওকশিংনা দরকার ওইবগী নুত্রিয়েন্টশিংগী চাংসি ওক্তুগী পিকপা চাউবা মতমদুগী অঙৈং অশাগী চাংগী মতুং ইন্না খেন্নে। ওক অমোমশিং গর্ভ পুনা পুনা চাগোক মরিরক ফাওবা চাউবা হেনগৎলি। নীংশিংবীগদবা অমনা ওক্লা গর্ভ পুরিঙৈদা কা হেন্না মচিঞ্জাক পীজবীরোইদবনি। কা হেন্না পীজরগদি নোয়মনখিদুনা লায়না কয়া লাকপা হৌরকই অমদি মচা পোল্লবা মতমদা ওক্লাওশিংদা পীথক্লিবা শঙ্গোমদু ফেটকী শরুক্লা ৱাংলগা প্রোটিনগী শরুক্লা নেম্মী। মচা পোকপা মতমদা নিংথিনা পোকপা ঙমহন্দে অমদি পোল্লবা তুংদা শঙ্গোম থোকপগী চাং য়াম্না নেম্মী।

গর্ভ পুরবা ওক্লা 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 হন্থনা মচিঞ্জাক পীজবীগনি। চগুম-চনাই য়াল্লগা পীজবা ওকশিংদদি গর্ভ পুবা হৌরকপা থা অমরোম চগুম চনায়গী চাং হন্থহল্লগা চেঙকুপ অমদি মনা মশিংনা নমনা মবুক থলহন্নবা হোৎনবীরগদি মসিদা থুম, মিনরেল, ভিটামিন মতিক চানা হাপ্পীগনি।

য়ুপংনা মচিঞ্জাক্কী মরুওইবা মচল ওইবা ওকশিংদা গর্ভ লৈখিবগা হান্না পীজরম্বা য়ুপঙগী চাংদুগী তঙ্খায় হন্থহল্লগা চেঙকুপ/চুজাক, ঙাকুপনচিংবনা খরা নম্না পীজবীগনি। মসিগী মথক্তা থুম, ভিটামিন, মিনরেল সপ্লিমেন্ট হাপ্পীগনি। নীংশিংবীগদবা অমনা য়ুপঙখক্তা মচিঞ্জাক ওইনা পীজরগদি মচা পোল্লগা শিবগী চাং ৱাংনা লৈ, মখোম নিংথিনা থোকপা ৱাৎলি, মচা শিনা পোকপসু য়াওরকই। উসব, মেলাগী চাকচা হৈজানবগী নৎত্রগা হোটেলগী থাওরেক্কা কোন্ননা হৱাই, 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 হৱাই, 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 পান্থীশিং দানা ফুৎপদা হাপ্তুনা গর্ভ নৌনা পুরিবা মতমদা পীজবীরোইদবনি। মসিনা হু চেন্দুনা মচা কায়বা ফাওবা য়াই। করিগুম্বা মতমদসু মচা পোল্লবা মতুংদা মখোম থোক্তবা য়াওই।

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

গর্ভ পুরিবী ওকশিংনা লৈরিবা ওকোনশিং লূ-নান্না থম্বীগনি। গর্ভ পুরিবী ওক্লা থা অনীগী মতুংদগীদি তোঙান্না থম্বীগনি। মতমসিদা পীজবদা চেকশিনবদা নত্তনা মকোন মনুংগী অঙৈং 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 চৱনচিংবা চাইথোকপীগনি।

নুংশা শাগৎলকপগা চৱদু 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। ফূবা অমদি তান্নবনচিংবা তৌবীরোইদবনি। গর্ভ মপূং ফারকপদা চোং ফনবা অমদি নান্থুবনচিংবা তৌদনবা হোৎনবীগনি। গর্ভ মপূং ফারল্লবী ওক অমোমশিং অরাপ্পা মফম অমদগী অমদা পুথোক পুশিন তৌবীরোইদবনি। মসিদগী মচা শিনা পোকপা অমদি মচা পোকপদা খুদোংথীবা থোকহল্লি।

গর্ভ পুরিঙৈ মতমদা টিকা খক থাবীরোইদবনি। তীল হীদাকসু পোক্কদবা নুমিৎ ১০নি ৱাৎলিঙৈদা অখঙ অহৈশিংগা তানবীরগা থাদোকপীগনি।

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

বাইওফ্লোক টেক্নোলোজি পাঙথোকপদা তোয়না থেংনবা খুদোংচাদবা খরা অমদি ঙাকথোক্লবা পান্থে

ডা: য়ূম্নাম বেদজিৎ

বাইওফ্লোক টেক্নোলোজি অসি হৌজিক্কী মতমদা য়াম্না পাম্নবা থৌওং অমা ওইরক্লি। তৌইগুম্বসুং থৌওং অসি পাঙথোকপীগে হায়রবদি শুংশোয় শোয়দনা খঙজিনদবা য়াদ্রবা থৌওং খরা লৈরি। হায়রিবা থৌওংশিং অসি খঙদবা অমদি পাঙথোকপীদবা তারবদি বাইওফ্লোক টেক্নোলোজি অসি শুপ্নগী নোংমা খক্তদা মায়থীবা ওইবা য়াই। অথুবা মতমদা ঙা পূম্নমক শিখিদুনা অচংবা শেল পূম্নমক মাঙবা য়াবগী খুদোংচাদবসু লৈরি। টেক্নোলোজি অসি পাঙথোকপদা থেংনগদৌরিবা অমদি শুংশোয় শোয়দনা পাঙথোক্তবা য়াদ্রবা থৌওং খরা থমজগে।

১) অঙৈং-অশাগী চাং : বাইওফ্লোক ফার্মিং পাঙথোকপা মতমদা লৈহনগদৌবা অঙৈং-অশাগী চাং অসি ঐখোয়না শীজিন্নগদৌরিবা প্রোবাইওটিক বেক্টেরিয়াগী মখা পোল্লি। চাওরাক্লা সেলসিয়স দিগ্রী ২৪দগী ৩০ ফাওবা অসি প্রোবাইওটিক বেক্টেরিয়ানা হৈনবা অঙৈং-অশাগী চাংনি। করিগুম্বা ঈশিংগী অঙৈং-অশাগী চাংসি সেলসিয়স দিগ্রী ২০গী মখাদা লৈখ্রবদি ফ্লোক অদু মায়থীদুনা অতোপ্পা বেক্টেরিয়া ময়াম লৈরক্কনি অমদি ঙাদা খুদোংচাদবা ময়াম থোকহল্লক্কনি। মরম অদুনা বাইওফ্লোক টেক্নোলোজি অসি হৌবা মতমদা কালেনগী মতমদা হৌবীগদবনি নৎত্রগা থর্মোষ্টেট শীজিন্নদুনা ঈশিংগী অঙৈং-অশা অদু হোংহন্দনা থম্বীগদবনি।

২) ঈশিংগী মচু : ঈশিংগী মচু অসিনা করম্বা মখলগী মাইক্রোবশিং খরা হেন্না য়াওই হায়বদু খঙবা ঙম্মী। করিগুম্বা ঈশিংগী মচু অসি শংনা উরবদি ঈশং য়াম্না য়াওরে হায়বা খঙবা ঙম্মী। মসি ফ্লোক শেম্বা হৌরকপা মতমদা থোকই। করিগুম্বা ঈশিং অদু ব্রাউন মচু ওইরবদি ফ্লোক ফজনা ওইরে হায়বা খঙবা ঙম্মী। তৌইগুম্বসুং ঈশিংগী মচু অদু য়াম্না মমশিল্লক্লবা অমদি অমোৎপা ময়াম য়াওবগুম উরল্লবদি ঈশিং খরা শিন্দোকপীগদবনি অমদি ঈশিংগী মখাদা ফমথদুনা লৈবা লৈরোল অদু লৌথোকপীগদবনি।

৩) ঙানা মচিঞ্জাক চারক্তবা : ঙানা মচিঞ্জাক চারক্তবা হায়বসি মরম কয়ামরুম লৈ। পনবা য়াবা মরম খরা হায়রগদি ঈশিং ফৎচিল্লক্তবা নৎত্রগা মচিঞ্জাক্কী চাওবগী চাংগা ঙাগী চাওবগী চাংগা চান্নদবা। খুদম ওইনা হায়রবদা অপিকপা ঙাগীদি অকূপ্পা মচিঞ্জাক পীজগদবনি।

৪) ঙানা মথক্তা চাখৎলকপা : ঈশিংদা য়াওবা ওক্সিজেনগী চাং অসি নেল্লকপা মতমদা ঙানা মথক্তা চারক্কনি। বাইওফ্লোক টেক্নোলোজি অসিদগী ওক্সিজেন অসি ঙা খক্তা নত্তনা প্রোবাইওটিক বেক্টেরিয়াশিং অসিনসু শীজিন্নবা মরম্না এরেটরগী চাং ফজনা য়েংবীগদবনি।

৫) ওক্সিজেনগী চাং নেমথরকপা : ওক্সিজেনগী চাং অসি নেমথরক্লবদি এরেটর খরা কন্না থাবীবা নৎত্রগা কৈথেলদা ফংবা ওক্সিজেন হেনগৎহন্নবা হীদাক/পাওদর হাপ্পীবা। মসিদসু ফগৎলকত্রবদি ঈশিং খরা শিন্দোকপীবা অমদি ঙা খরা ফাদোকপীদুনা ঙাগী মশীং হন্থহনবীগদবনি।

৬) অলকালিনিটি নেমথরকপা : প্রোবাইওটিক বেক্টেরিয়াশিং অদুনা মথৌ ফজনা তৌরক্তবা মতমদা অলকালিনিটি অসি নেমথরকই। হায়রিবা থৌওং অসি ফহননবগীদমক্তদি সোদিয়ম বাইকার্বোনেট নৎত্রগা কেলসিয়ম কার্বোনেট চানবা চাং য়েংদুনা হাপ্পীগদবনি।

৭) ঈশিংগী অশিনবগী চাং ৱাংলকপা : ঈশিং অদু শিনজিল্লক্লবদি মথক্তা পঞ্জখ্রিবা অসিগুম্না সোদিয়ম বাইকার্বোনেট নৎত্রগা কেলসিয়ম কার্বোনেট শীজিন্নবীগদবনি।

৮) ঈশিং মনম নমথীরকপা : করিগুম্বা ঈশিংগী মনম নমথীরক্লবদি ঈশিংগী মখা থংবা শরুক্তা লৈরোল অমা ফমজিন্দুনা লৈরম্লগনি। হায়রিবা লৈরোল অসি লৌথোকপীগদবনি অমদি অনৌবা ঈশিং খরা অমুক হাপ্পীগদবনি।

৯) এমোনিয়া/নাইত্রেট/নাইত্রাইট ৱাংখৎলকপা : এমোনিয়া অসি চাং খিত্তং হেনগৎলকপদা ঙাদা য়াম্না খুদোংচাদবা থোকহল্লি, ঙা পূম্নমক শিখিবসু য়াই। মরম অদুনা এমোনিয়া ৱাংবগী থৌওং অসি থেংনরবদি ঈশিংগী মখা থংবা শরুক্তা ফমজিন্দুনা লৈবা লৈরোল অদু শেংদোকপীবা, ঈশিং খরা শিন্দোকপীবা অমদি এরেসন কনখৎহন্দুনা ওক্সিজেনগী চাং হেনগৎহনগদবনি।

করিগুম্বা এমোনিয়া ৱাংখৎলক্লবদি কার্বোহাইদ্রেটকী চাং হেনগৎহনবগা লোয়ননা প্রোটিনগী চাং হন্থহনগদবনি।

করিগুম্বা নাইত্রাইটকী চাং ৱাংখৎলক্লবদি এরেটর কন্না থাবীবা, ঈশিংগী মখা থংবা শরুক্তা ফমজিন্দুনা লৈবা লৈরোল অদু লৌথোকপীবা অমদি কার্বোনগী চাং হেনগৎহনবা, খুদম ওইনা হায়রবদা চিনি অঙাংবগুম্বা হাপ্পীগদবনি।

১০) ঙা শিরকপা : করিগুম্বা ঙা শিরক্লবদি অহানবদা ঈশিং চাংয়েং তৌদুনা ঈশিং করম তৌরিবগে হায়বদু খঙদোকপীগদবনি। ঙা য়োক্লবা মতুং চয়োল অমগুম্বা লৈরগা শিরকপা ওইরবদি ঈশিংগী চাংয়েং তৌদুনা ঈশিংগী মগুনশিং অদু অশোয়-অঙাম য়াওরল্লবসু শেমদোকপীগদবনি। করিগুম্বা ঙাশিং অদু অহানবা থাদবা নুমিত্তা শিরকপা ওইরবদি ষ্ট্রেসনা মরম ওইদুনা শিবা ওইগনি। অদুগা করিগুম্বা অশোয়বা থোইদোক্না লৈতনা ঙা পংশিদা শিরক্লবদি করি লায়না ওইবগে হায়বদু মুন্না য়েংবীগদবনি অমদি মদুগা চান্নবা লায়েং পাঙথোকপীগদবনি।

১১) ঙাদা লায়না পল্লকপা :- ঙাদা লায়না পল্লক্লবদি করি লায়নানো হায়বদু ফজনা খঙদোকপীগদবনি অদুগা চানবা লায়েং কাঙলোন পাঙথোকপীগদবনি। মতাং অসিদা খন্থবীগদবা ৱাফম অমদি বাইওফ্লোক টেক্নোলোজিদদি ঐখোয়দা কান্নবা হিংকুপশিং হায়বদি প্রোবাইওটিকশিং শীজিন্নবা মরম্না এন্টিবাইওটিক অমসুং হীদাক লাংথকশিং শীজিন্নরবদি প্রোবাইওটিকশিং অসি শিখিদুনা ফ্লোক কায়থখিনি। মরম অদুনা প্রোবাইওটিক বেক্টেরিয়াশিং অসিদা অকায়বা থোকহল্লোইদৌবা থৌওংশিং পাঙথোকপীগদবনি। খুদম ওইনা হায়রবদা অনাবা ঙাশিং খন্দোক্লগা তোঙান্না লয়েংবা নৎত্রগা ওর্গানিক ওইবা হীদাক ওইনা শীজিন্নবীগদবনি।

১২) ঙা চাওবা হেল্লক্তবা : ঙা চাওরক্তবগী মরম কয়ামরুম লৈ। মখোয়শিং অদুদি অফবা মখলগী ঙা মচা ওইদবা, থাদরিবা ঙা অদু বাইওফ্লোক টেক্নোলোজিদা চানবা মখলগী ঙা ওইদবা, মচিঞ্জাক অদু অফবা মখলগী মচিঞ্জাক ওইদবা অমদি বাইওফ্লোক টেক্নোলোজিগী কাঙলোনশিং চুম্না অমদি মপূং ফানা পাঙথোক্তবা অসিনচিংবনি। মরম অদুনা হায়রিবশিং অসি মুন্না খন্থবীগদবনি।

১৩) ঈশিং নৈরকপা অমদি ঈশিংদা য়াওবা পোৎশকশিং য়ামখৎলকপা : হায়রিবা থৌওং অসি থেংনবীরবদি খুদক্তা ঈশিং খরা শিন্দোকপীগদবনি অমদি ঈশিংগী মখা থংবা শরুক্তা ফমথদুনা লৈবা লৈরোল অদু লৌথোকপীগদবনি।

১৪) ফ্লোক কা হেন্না লৈরকপা : হায়রিবা থৌওং অসি থেংনবীরবদি ঈশিং খরা শিন্দোকপীগদবনি।

১৫) ফ্লোক য়াম্না ওইরক্তবা : হায়রিবা থৌওং অসি থেংনবীরবদি কার্বোনগী শরুক হেনগৎহনগদৌবনি। খুদম ওইনা হায়রবদা মোলাসেস নৎত্রগা চিনি অঙাংবা হাপ্পীগদবনি।

মথক্তা পঞ্জখ্রিবা থৌওংশিং অসি মুন্না খন্থবীরগা বাইওফ্লোক টেক্নোলোজি পাঙথোকপীরবদি অচৌবা মায় পাকপা অমা ওইদুনা লমদম অসিগী ঙাগী ঙাথোক হেনগৎহনবদা অচৌবা থৌদাং লৌবা ঙমগনি। ●

নাপী হীদাক অমসুং মসিগী অমাঙ-অতোং

- ডা. ৱাইখোম জিতেন -

লৌউ-শিংউবগী লম্দা তোঙান তোঙানবা হীদাক লাংথক কয়া শীজিন্নবগী চাং নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লিবসিগী মনুংদা নাপী হীদাক শীজিন্নবগী চাং অসিদি অঙকপা ফংনা হেনগৎখ্রে। মতম অমদা নারক-মোংশোং, লম্বীগী মতাই, মীনা শেংবদা খরা ৱারগদবা মফমশিং কোকথোক্লবগীদমক নাপী হীদাক শীজিন্নরল্লবসু ঙসিদি ফৌগুম্বা পান্থীশিংদা নাপী হীদাক শীজিন্নরকপনা নাপী হীদাক শীজিন্নবগী চাং অসি অঙকপা ফংনা হেনগৎলকপনি। ফৌ মথন্তদা শীজিন্নরিবা নাপী হীদাক অসি অপূনবা নাপী হীদাক্কী চাদা ৩০নি। তশেংবদি হিংবদা চঙবা অতোপ্পা পোৎলমশিংগী মমলনা লেপ্পা লৈতনা হেনগৎখিবনা মরম ওইদুনা খুলংগী মমলসু হেনগৎলকই। অদুগা লৌফমদগী পুথোক্লিবা পোত্থোকশিংগী মমলদি লৌমীশিংনা লেপচবা ঙমদবসিনা মরম ওইদুনা নাপী পেঙবদা চঙগদবা শেল অদুদগী খরা মখৈ হন্থহন্দুনা শেন্দোং হেলহন্নবগী পান্দমদা নাপী হীদাক অসি পাক শন্না শীজিন্নরি।

নাপী হীদাক শীজিন্নবগী কান্নবশিং :-

নাপীশিংদা :- (১) ঐখোয়না পাম্না থারিবা পান্থীশিংগী মরক্তা হৌবা পামদবা পান্থীশিং মাঙহনবদা নাপী হীদাক্লা অচৌবা থৌদাং য়াই।

(২) য়াম্না লায়বা মওংদা লৌফমদা শীজিন্নবিবা য়াই।

(৩) মীনা পেংবগা য়েংনবদা শেঞ্জং য়াম্না হন্থে।

(৪) অমুক শীজিন্নবনা মহৈ লোকপা ফাওবা শীজিন্নদবা য়াই।

মহৈ মরোংশিংদা :- (১) হৌরিবা পান্থীশিংগী মচিঞ্জাক, ঈশিং অমসুং নুংশা মঙাল মুন্নগদবদগী কনবা ঙমই।

(২) থারিবা পান্থীদা লায়না-তীলনা থোকহনগদবা মহীক মতাংশিং লোৎফম ওইরম্বা পান্থীশিং লৌথোকখিবনা লায়না তীলনা হন্থহল্লি।

নাপী হীদাক্কী ফত্তবশিং :-

লৈবাক্তা :- (১) নাপী হীদাক মখল খরদি লৈবাক্তা মখোয়গী ময়াক কুইনা লৈহন্দুনা লৈবাক অদু হু চেলহল্লি।

(২) লৈবাক্তা লৈবা তোঙান তোঙানবা ঐখোয়দা কান্নবা পীবা হীংকুপশিং (মাইক্রো ওর্গানিজম) মশীং হন্থহন্দুনা লায়না থোকহনবা ঙম্বা হীংকুপশিংগী মশীং হেনগৎহন্দুনা লায়না মখল কয়া থোকহনবদা মতেং পাংই। অমরোমদা অমুক পান্থীশিংগী লেমহৌখাকশিং হায়বদি চরুখোক, উনা-ৱানা লৈহৌবশিং থুনা পথদুনা লৌফমগী লৈহাও ফগৎহনগদবদু অসিগুম্বা পথবদা মতেং পাংবা হীংকুপশিংগী মশীং হন্থখিদুনা লৌফমগী লৈহাও হন্থহল্লি। লৈবাক্তা লৈবা হীংকুপশিংনা নুংশিত্তা য়াওবা নাইত্রোজেন কৌবা পান্থীগী মচিঞ্জাক মখল অসিবু ফাজিনবগী থবক্তসু নাপী হীদাক মখল খরনা অথিংবা পীদুনা লৈবাক্তা য়াওবা নাইত্রোজেনগী চাং হন্থহল্লি। নাপী হীদাক শীজিন্নবনা লৈবাক্তা য়াওবা ওর্গানিক মেট্টরগী চাং হন্থহল্লি। মসিনা অমরোমদা অমুক কান্নবা হীংকুপশিং মশীং য়ামখৎকদবদা অথিংবা পী। ওর্গানিক মেট্টরগী চাং হন্থখিবসিনা লৌফম অদুগী লৈবাক্লা ঈনিল কুইনা ফারগা থম্বা ঙমদদুনা পান্থীশিং থাবদা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লে।

ঈশিং :- নাপী হাৎনবা শীজিন্নরিবা হীদাকশিং অসিগী শরুক খরদি অচেনবা ঈচেল নৎত্রগা লৈনুংগী ঈশিংদা য়াওখিদুনা মীওইবা, শা-ষণ অমদি ঈশিংদা লৈবা জীবশিংগী পুন্সিদা শীংনবা অমা ওইহল্লকই।

অতোপ্পা অহিংবা জীবশিং :- নাপী হীদাকশিং মী অমদি শা-ঙাশিংদা কা হেন্না অশোক-অপন পীদ্রবসু মসিনা জীবশিংগী হিংবগী মওংদদি অচৌবা চৈথেং অমা পী। নাপী হীদাকনা উচেক নৎত্রগা শা ঙাশিংনা শৈদাংফম লৌরম্বদু মাঙহনখ্রবনিনা মখোয়গী লৈফম অমদি মচিঞ্জাক্তা অওনবা অহোংবা কয়া থোকহন্দুনা মহৈ মরোংশিংদা তাইনরক্তুনা ঐখোয়দা অমাঙবা কয়া থোকহল্লি। অমরোমদা অমুক নাপী হীদাক য়াওরবা নাপীশিং চারুবা শা-ঙাশিংগী মশাদা নাপী হীদাকশিং য়াওরকই অদুগা অসিগুম্বা শা-ঙাশিং অসিবু চারুবা ঐখোয়দা অমুক নাপী হীদাকশিং য়ৌরক্তুনা মীওইবদা নাপী হীদাক্কী চৈথেং ফংহল্লি।

মীওইবদা :- মীওইবগী চিঞ্জাক্তা নাপী হীদাক য়াম্না য়াওরক্তুনা হকচাংদা নাপী হীদাকশিং অসি য়াম্না তুংশিন্দুনা লৈরল্লবদি থম্মোইগী লায়নাশিং (হার্ট ফেল), থবোম্বী অমসুং কিদনি শোকপা, ঈগী খোঙজেল নেম্বা (লো ব্লদ প্রেসর), হকচাংগী অৱূম্বা কা হেন্না হন্থবা, কেন্সর মখল খরা অমদি নুপীশিংদা অঙাং ওইবা ঙমদবনচিংবা খুদোংচাদবশিং মায়োক্লবা য়াই।

হৌরিবা পান্থীশিংদা :- নাপী হীদাক মখলশিং অসিগী হাপফম থোকপা চাংদগী হেন্না হাপ্পা অমদি হৌরিবা পান্থী অদুনা নাপী হীদাক্কী চৈনা খাঙবা ঙমগদবগী মতম য়ৌদনা হীদাক শীজিন্নবনচিংবনা হৌরিবা পান্থীশিংদা অশোক অপন থোকহল্লি। অমরোমদা অমুক নাপী হীদাকশিং অসি শীজিন্নগদবগী মওং চুমদবা হায়বদি ঈশিংদা য়াল্লগা পম্প তৌরগা নাপীগী মনাশিং চোৎনবা কাপ্লগা নাপীশিং হাৎকদবদু, হার চাইবদা হারদা তোৎশিল্লগা চাইবনচিংবা লৌমীশিংনা তৌই। অসুম তৌবনা নাপী হীদাকশিং মচিৎ মচিৎ চৎহন্দুনা হেঞ্জিন্না হীদাক তারুবা মফমশিংগী পান্থীশিং অশোক অপন থোকহল্লি।

নাপী হীদাক্লা হাৎপা ঙমদবা নাপীগী মখল :-

নাপী হীদাক শীজিন্নবদা কাঙলোন চুমদবনা মরম ওইরগা নাপী খরা শিহৌদদুনা মৱূ য়ানখ্রবা মতুংদা নাপী মখলদুগী মচা মশুশিং নাপী হীদাক মখল অদুনা হাৎপা ঙমদবা নাপী মখলশিং ওইরকই। অসুম তৌবসিনা ঐখোয়গী অকোয়বগী খলদা য়াম্না চাউনা অকায়বা অমা পী।

মথক্তা নৈনখিবসিদগী খঙলে ঐখোয়দা কান্নবা পীনবা পুথোক্লিবা নাপী হীদাকশিং অসিবু ঐখোয় মীওইবনা কাঙলোন চুম্না শীজিন্নদবনা মরম ওইদুনা ঐখোয় মীওইবদা অমুক চৈথেং পীররি। মরম অসিনা নাপী হীদাকশিং অসি চাং চানা, মতম চানা, মওং চুম্না অমদি নাপী হীদাক্কী মখল চুম্না খনবীদুনা লৌফমদা অমুক্তগী হেন্না শীজিন্নদনবা হোৎনবীদুনা পোত্থোক হেনগৎনবা হোৎনবগা লোয়ননা ঐখোয়দা পীগদবা চৈথেং অদুদগী হন্থহন্নবা হোৎনগদবনি। ●

ষ্টেটকী পাউ

অইবা অমদি অইবী মাপনগী লাইরিক মাপন ফোঙখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ২২ (ঐচএনএস): খোরিরোল শন্দোক লুপ ৱাংজিং অমসুং মণিপুরী সাহিত্য পরিষদ, থৌবাল দিষ্ট্রিক্ট মশা ৱাংজিংনা পূন্না শীল্লগা ঙসি তোঙান তোঙানবা অইবা-অইবী মাপনগী লাইরিক মাপন হৌনবী মতুং ইন্না ফোঙখ্রে।

ৱাংজিং ৱাংখৈদা লৈবা খোরিরোল শঙলেন্দা পাঙথোকপা থৌরম অদুদা ফোঙখিবা লাইরিকশিং অদুদি হৈখাম চাওবগী শৈরেংগী লাইরিক 'নুপী মপোক', ৱাংখেম অর্বিন্দস্বামিগী শৈরেং লাইরিক 'তেংথাখোল', ও রবিসঙ্করগী শৈরেং লাইরিক 'পূক্লিংগী ঈরৈলক্তা য়াওন্নরক্লিবা ৱাহং', পাঙম্বম নন্দকুমারগী শৈরেং লাইরিক 'পীরাংগী পাউদম', সুরচন্দ্র য়ূম্নামগী ৱারীমচাগী লাইরিক 'লেম্বীগী অউন ফোর্সেন', ককচিংতাবম শ্যামসুন্দরগী শৈরেংগী লাইরিক 'লংলা তৎখ্রবা তেলঙ্গা', মোইরাংথেম কুলচন্দ্রগী শৈরেংগী লাইরিক 'চীংশাং নাপোমনা কপহৌই', নহাকপম বিরেনগী উপন্যাস 'মমল নাইদ্রবা খূদোল (অনীশুবা শরুক)' অমসুং ভোরোত সনসমগী ৱারীমচাগী লাইরিক 'ঐ মমানি' নি।

লাইরিক ফোঙবগী থৌরম অদুদা সাহিত্য একাদেমি ন্যু দেল্লীগী মণিপুরী লোলগী এদভাইজরি বোর্দকী কনভেনর নোংমাইথেম কিরনকুমারনা অথোইবা মীথুং, খোরিরোল শন্দোকলুপ ৱাংজিংগী প্রসিদেন্ট তোংব্রম বাবুলাল অমসুং মণিপুরী সাহিত্য পরিষদ থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী মশা, ৱাংজিংগী প্রসিদেন্ট মোইরাংথেম রাজেন্দ্রনা পূন্না থৌরম মপুশিং ওইনা শরুক য়াখি।

অহানবা ওইনা লাইরিক ফোঙবা অহুম- অর্বিন্দস্বামি, রবিসঙ্কর অমসুং নন্দকুমারগী লাইরিকশিংগী মরমদা সনসম নবদ্বিপনা মরিক চুম্না ৱা ঙাঙখি।

হৈরোক এ সীগী এম এল এ ডা. টিঐচ রাধেশ্যামনা লুচিংলগা তেঙ্গোল লম্পাক শীৎ-শেংখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ২২ (ঐচএনএস): লমদম অসিগী পুৱারীগা শগোন্নদুনা লৈরিবা খোংজোমগী তেঙ্গোল লম্পাক্কী মসাইগোন্দা নাপী-শিংনাং ময়াম্না য়োল্লগা লৈরম্বা অদু ঙসিদগী হৈরোক এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সিগী এম এল এ ডা. থোকচোম রাধেশ্যামনা লুচিংলগা বি জে ৱাই এম হৈরোক্কী নহাশিং অমদি এফ পি এম সী খোংজোমগী থৌমীশিংগা পূন্না শেংদোকপা হৌখ্রে।

তেঙ্গোল লম্পাক্কী সোসল সর্ভিস অদু হৌদোক্লদুনা এম এল এ রাধেশ্যামনা হায়, খোংজোম হায়বা মফম অসি মণিপুরগী য়াম্না মরু ওইবা তৎন-থানবা য়াদ্রবা মফম্নি। অদুঙৈ কুমজা ১৮৯১ দা মতম অদুগী থৌনা ফরবা ঐখোয়গী ইপা ইপুশিংনা মণিপুরগী নিংতম্বা ঙাক্লবা কন থৌরবা বৃটিশশিংগা হনবা লৈতনা খোংজোমগী লানফমদা লান্থেংনদুনা থৱায় থাখিবা শেংলবা লাইফম ওইরবা মফম্নি। খোংজোমগী তেঙ্গোল লম্পাক অসিসু খোংজেম লালগা মরী লৈনবা য়াম্না মরু ওইবা মফম্নি। মণিপুর লৈঙাক্কী ষ্টেট আর্কিওলোজিকেল দিপার্টমেন্টনা মফম অসি প্রোটেক্টেদ এরিয়ানি হায়না লাউথোক্তুনা থল্লিবনি হায়খি।

এম এল এনা মখা তানা হায়, থা অসিগী ১৮দা ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টকী মিনিষ্টর ওফ ষ্টেট ফোর এদ্যুকেসন এন্দ এক্সটর্নেল এফ্যের্স ডা. আর কে রঞ্জননা মফম অসিদা ভিজিট লাকপদা তেঙ্গোল লম্পাক্কী হৌজিক ওইরিবা ফিভম অসি উবদা নীংবা কায়খি, মফম অসি নীংথিনা তৱূ-তনান্না থম্নিংবগী অপাম্বা য়ুনিয়ন মিনিষ্টরনা ফোঙদোকপীরম্মী। য়ুনিয়ন মিনিষ্টরগী অপাম্বা অদু থবক্তা ওন্থোক্লবা ঙসি সোসল সর্ভিস অদু পাঙথোকপনি। মফম অসি শীনবা থুংনা শীৎ-নান্না শেংদোকপা লোইদ্রি ফাওবা নুমিৎ নীনি-হুম্নি চঙনা সোসল সর্ভিস অসি পাঙথোক্কনি হায়খি।

এম এল এনা অসুম্নসু হায়, লমদম অসিগী নীংতম্বা ঙাক্লবা থৱায়না পোন্থা পীখ্রবা ইপা-ইপুশিংগী শেংলবা মফম অমা নীংথিনা প্রিজর্ভ তৌরগা থম্বা হায়বসি ঙসিগী মীরোল ঐখোয়গী তৌদবা য়াদ্রবা ইথৌনি। মসিনা ঐখোয়না ইপা-ইপুশিং অদুবু মচা-মশু ওইবা ঐখোয়না ঙসি ফাওবা কাওবা লৈতে। ইপা-ইপুশিংগী মফমদা ঙসিসু ইকায় খুম্নবা উৎলি হায়বদু উৎকদৌরিবনি।

তেঙ্গোল লম্পাক্কী মসাইগোন্দা প্রিজর্ভ তৌদুনা থল্লিবা শৱূ-শয়াংগী হাপফম অসিসু কায়বদগী য়েংবদা পূক্লিং নুংশিরে। শঙ মচা অমা শারিবা অসিসু ফিভম ফৎত্রে। ষ্টেট আর্কিওলোজিকেল দিপার্টমেন্টকী মখাদা প্রোটেক্টেদ সাইট ওইনা লাউথোক্লবা মফম অমদা অসিগুম্বা ফিভম অসি চহী চুপ্পা লূ-নান্না থম্বীবা অসি য়াম্না তঙায় ফদবা অমা ওইগনি খঞ্জে।

মফম অসি লূনা-নান্না থম্নবা ষ্টেটকী চীফ মিনিষ্টর, এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সি অসিগী এম এল এ অমসুং অতৈ মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টকী মীওইশিং তানরগনি। লৈঙাক্লা থবক পায়খৎলকপা ঙাইনা ঙাইনা ইপা ইপুশিং অদুদা ইকায় খুম্নবা উৎচবা ওইনা মফম অসি শীৎ-নান্না থম্নবা হোৎনজগনি। মীয়াম্না মরু ওইনা ক্লবশিংনসু মতেং পাংবীয়ু হায়বা ৱাফমসু এম এল এ রাধেশ্যামনা থমখি।

কন্টেনমেন্ট জোন লাউথোকখ্রবা ইমুং ২২দা মতেং পাংখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ২২ (ঐচএনএস): বি জে পি মণিপুরগী ষ্টেট কাওন্সিলগী মেম্বর অমদি কোভিদ-১৯ সেকেন্দ ৱেভ ফাইটিং টাস্ক ফোর্স বি জে পি লম্লাই মন্দলগী চ্যেরমেন কেঐচ ইবোমচাগী মীৎয়েং মখাদা লম্লাই এ সীগী মনুংদা লৈবা কন্টেনমেন্ট জোন লাউথোকখ্রবা ইমুংশিংদা মতেং পীবগী শরুক অমা ওইবা ইমুং ২২ মতেং পাংখ্রে।

সেক্টাদা মীওই অমা পোজিটিভ ওইবদগী কন্টেনমেন্ট জোন এরিয়াদা লৈরিবা ইমুং ১, পুংদোংবমদা মীওই ৪ পোজিটিভ ওইবদগী কন্টেনমেন্টদা লৈরিবা ইমুং ৭, ইতম নুঙ্গোইদা মীওই ১১ পোজিটিভ ওইবদগী কন্টেনমেন্ট জোন এরিয়াদা লৈরিবা ইমুং ১৪দা তেংবাঙ পোৎলম পীখি। তেংবাঙ পোৎলম ওইনা হৱাই, থাও, আলু, থুম, তিলহৌ, চিনিনচিংবা মতেং পাংখি।

থৌরমদুদা শঙস্লং জি পিগী প্রধাণ এন ধনেশ্বর, পুংদোংবম জি পিগী হান্নগী প্রধাণ আই প্রেম শরুক য়াখি।

থৌরমগা মরী লৈননা কেঐচ ইবোমচানা, মীয়াম্না এস ও পি ঙাক্তবা, ভেক্সিন মতম চানা কাপথোক্তনা কুইনা লৈরিবমখৈ হৌজিক থেংনরিবা অৱাবসি মখা তানা থেংনদুনা লৈগদবনা কোভিদ টেষ্ট তৌদুনা পোজিটিভ ওই-ওইদে খঙদোকপগা লোয়ননা মতম চানা ভেক্সিন কাপথোকসি, এস ও পি ঙাকমিন্নসি হায়খি।

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