

ষণদা মতম চানা নাওফম তারক্তবা- করমা ঙাকথোকনি

ডাঃ সরাংথেম জেম্মারাগী



ষণবীনা ষণনাও পোক্রবা মতুং পুং ৩-৮ ফাওবগী মনুংদা করিগুম্মা নাওফম তারক্তবাগদি মদু ঐখোয়না রিটেন প্লেসেন্টা/ নাওফম তাদবা হায়না খঙুনে। নাওফম মতম চানা তাদবগী লায়ওং অসি ষণ, ইরোই, হামেঙ অমদি য়াওগা য়েঙনবদা ষণদনা ষ্বাইদগী হেমা তোয়না থোকপা থেংনে।

- নাওফম তাদবগী মরম :**
- ক) করিগুম্মা ষণবীনা লায়না খুদম ওইনা হায়রবদা ব্রুসিলোসিস, ইনফেক্টিয়স, বাইনোত্রেকাইট্রিস, ট্রিবরকুলোসিস অমদি অতোপ্লা কোকফাইনা থোকহনবা লায়না কয়া অসিনা নাওফম তাহন্দনবগী মচাক অমা ওইহল্লি।
 - খ) করিগুম্মা পোক্রবিবা ষণনাওদনা মশা চাউনা পোকপা নংত্রগা ষণবী মচা পোকপা গুদমদা নংত্রগা মচা খাউ লৈশীন্দুনা লৈবা অসিনসু নাওফম তাবা গুদমহন্দে।
 - গ) থা শুদনা পোকপা নংত্রগা থা ৫গী মনুংদা মচা কায়বা অসিনচিংবা ময়ামসিনা নাওফম তাহন্দনবগী মচাক অমা ওইহল্লি।
 - ঘ) হীদাক শীজিমদুনা নমদুনা মচা পোকহনবা।
 - ঙ) মপা-মপু হাজুঙগী ওইরকপা।
 - চ) শঙ্কোম থোকপী অমদি মচাঞ্জাক হেমা পীজবা ষণদনা হেমা উবা ফংই।
 - ছ) চহী লীরবা, লাবা পোকপা ষণবীদনা হেমা থোকহল্লি।
 - জ) ভিটামিন অমদি মিনরেল রাংলসু হায়রিবা নাওফম তাবা গুদমদা অসি থোকহল্লি।
- নাওফম তারক্তবগী শক্তম :**
- করিগুম্মা মতমদসু নাওফম মচেং অমা মপালখোঙদা পুং ১২ দগী হেমা য়াহুদুনা লৈবা থেংনে হায়রিবা মতমসিদা ষণবীদা চানিং থক্কাইংবা ফাওহন্দে, শঙ্কোম থোকপা হুহুহল্লি।

করিগুম্মা মতমদসু মচা খাউদা চাখৎহন্দুনা হকচাং শাগংহল্লি, শংদুনা লৈবা খোমদা হৌরকপগী চাং রাংহল্লি।
নাওফম তাদবগী অরাবা মায়োক্কাইট্রিওইদা মখাগী যৌরাংশিংসি ষণবুনা পায়খৎপীবা য়াই।

সে.নং.	মতম	করি তৌবা য়াই
১.	গর্ভ পুরে হায়বা খঙলবা মতম	— শজীক মরাং কায়না পীজহৌবা — মফোনগী শরুক পীজবা মতমদা ভিটামিন, মিনরেল অমদি থুম হাপ্পগা পীজবীগনি — ষণবী খুদিংমক নোংমদা পুং ২গী চাংদা হকচাং শাজেল তৌহনবা ফে।
২.	মচা পোকদবা থা অনীমুক রাংলিঙে	— শগোল হরাই অতীংবা নোংমদা গ্রাম ২৫০ - কেজি ১ ফাওবগী চাংদা পীজবীগনি মসিনা ভিটামিন ঈ অমদি সেলিনিয়ামগী চাং রাংপা হুহুহনগনি।
৩.	পোকদৌবা হাপ্তা অনী রাংলিঙে	— মচা পোকদৌরিবা ষণগোন্দু নীংখিনা লু-নালা থন্থীগনি মসিনা মচা পোক্রবা মতুংদা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা গুদগনি।
৪.	মচা পোকপা নুমিৎ	— হান্না নাওফম তাদবগী যৌদোক থোকপগদি মচা হেক পোকপগা অখঙ অইহে ডাক্তরগা তায়রগা হীদাক শীজিমবীগনি।

নাওফম তারক্তবাগদি করমা লায়ংবীগনি :

করিগুম্মা ষণবীদুনা অনা-অয়েক্কী লায়ওং উংলক্তগদি তপ্পা-তপ্পা নাওফমদু চিংখোকপীবা য়াই। অদুব মসিদা ফোস য়াওনা চিংখোকপীরগদি যুট্টিরাইন কোটিলিডোনশিংসি য়ান্না পাবনিনা নপশীন্দুনা লৈখ্রগদি অতোপ্লা লায়ওং কয়া থোরকপা য়াই অমদি মচা পোকপদগী মথং হিট লাকপগী মতমসি শাংখহল্লি।

করিগুম্মা মতমদসু মচাখাউব চিংশিন্নবা হীদাকশিং শীজিমবা য়াওই অদুব মসি কায়বা কয়া উবা ফংদে। করিগুম্মা ষণবীদুনা মমাঙদা নাওফম তাদবগী কেস লৈখ্রগদি হায়রিবা হীদাক অসি মচা হেক পোকপগা শীজিমবা য়াই।

নাওফম তারক্তবাগদি ষণবুনা করি করি তৌবা য়াবগে :

- ক) মতম চানা নাওফম তারক্তবাগদি মনাক নকপদা লৈবা খঙ হৈরবা দোক্টর অমগা তানবীগনি।
- খ) নাওফম মচেং অমা য়াওরকপা উরগদি মদুনা লৌইনা তারক্তবা অরুনা পোং অমনা খক

- গ) নাওফম মচেং তারক্তা বদু মপালখোঙগী মনাক্তা খক কখৎপীরোইদবনি মরমদি মসিনা অমুক মচা খাউদা চঙশিনখ্রগা কুইনা লৈদুনা লায়না লায়ওং কয়া অমুক লাক্কনি।
 - ঘ) ফাইবোক পোকপা ষণবী অয়ান্না নুমিৎ ৮-১০ গুদনখংনা পোকই মসিনা নাওফম মতম চানা তাদবগীসু মরম অমা ওইহল্লি।
 - ঙ) করিগুম্মা হীদাক শীজিমদুনা নাওফম তাখিবা ওইরগদি হীদাকশিং খুদম ওইন এন্টিবাইওটিক্স, ভিটামিন, মিনরেল, এন্টিইনফ্লেমেটরিশিংসি হাপ্তা অমুক পীজবীগনি/ কাল্লীগনি।
 - চ) নাওফম তাদবগী লায়নাসি লয়েংলবা মতুংদা অমদি মচা পোকপা মতুং থা অমা লৈরগা অমুক হমা চেক-অপ তৌবীগনি অদুগা মসিদা অয়ান্না মচাখাউ নাবগী লায়ওং থেংনবীরগদি মসিসু লয়েংবীহৌগনি।
 - ছ) নাওফম তাদবদগী লয়েংলগা ফরকপা ষণবীশিংদু অমুক থা অমা ফারকপা অমাঙথোঙদা হুদুনা য়েংবদা করিগুম্মা মচাখাউদু নোমেল তারক্তবা অমদি ফক্তবা মচুম মপালখোঙদগী তারক্তবা ওইরগদি হিট সাইকল অনীরক কানবীরগা মচা লৌবীবনা হেমা ফৈ মসি সাইকল অনীরক কানবীরগা মচা লৌবীবনা হেমা ফৈ। মসি নংত্রগা মচা পোক্রবা মতুং নুমিৎ ৬০নি লৈরগা লৌবীবনা হেমা ফৈ।
 - জ) করিগুম্মা মতমদসু ষণনাও হেক পোকপগা মপীদগী মখোম পীথকহৌদ্রগদি হোমোনেল চেঞ্জ তৌরকপদগী য়ান্না থুনা মচাখাউ তাহনবগী মচাক অমা ওইহল্লি।
 - ঞ) নীংশিংবীগদবা অমনা নাওফম তাদবদগী হীদাক লাংথক শীজিমদুনা লয়েংলিবা মনুংদা অমদি হীদাক লোইরগা নুমিৎ ১০ ফাওবদি লয়েংলিবা ষণবীদুগী শঙ্কোম শীজিমবীরোইদবনি।
- ঐখোয়না নীংখিনা শেন্নবীবা অমদি অফবা মখলগী মচিঞ্জাক পীজবীবা অমদি মতম চানা লয়েংবীহৌরগদি ষণবীশিংসি চবোক ফনা লৈবা গুদমহনবতা নংত্রনা হেমা শেদোং লৈবা অমসু ওইহনগনি।



শেল চঙদবা মওংদা পেংবা মচিঞ্জাক পীজবগী থৌওং

ডাঃ য়ুমাম বেদজিং সিংহ



পেংবা হায়রিবা গু মখল অসি ময়য়া ওইরপ তৌনা চাউবা কাপস হায়বদি ময়ান্না য়োক্করিবা রৌ, কটলা, শ্রিগলগুমা গু মখল অমনি। হায়রিবা গু অসিগী বৈগ্যানিক ওইবা মমিৎদি ওট্টিওত্রমা বেলানগেরি কৌই। ময়ান্না হেমা খঙবীরবা রাফম অমনা পেংবা অসি ঐখোয়গী ইরমদম হায়বদি মণিপূরগী স্টেট ফিসনি। মহাওসু য়ান্না লৈ অমদি মমলসু য়ান্না তাঙই।

পেংবা হায়রিবা গু মখল অসি চিহ্নবন্দিত্রে মজদা তাবা ঈশিংশিং হায়বদি মণিপূরগী ওইনা নোংপোক থংবা শরুজা লৈবা ঈশিংশিং, ময়ান্নারগী চিহ্নবন্দিত্রে মজদা তাখি। হায়রিবা ঈশিংশিং মরু ওইনা লোজক পাং, ঈরিব তুরেল, ইম্ফাল তুরেল, নম্বল তুরেল, খৌবাল তুরেল, মণিপূর তুরেলনচিংবদা ফংই। ময়ান্নার অমদি চানাগী য়ুনান প্রোভিসিতসু ফংই। ইন্দিয়গী ওইনদি মথজা পনপ্রিবা মণিপূরগী মফমশিং অসিখজনা ফংই। অতোপ্লা মফমশিংদা ফংদে। তৌইগুম্মাসু হৌজিক্তি পেংবা অসি মহৌশাগী ওইবা মফমশিংদা ফংদে। অদুব মীওই কয়ানা য়োক্করুনা ময়াদা ফংহনবা গুম্মী। হায়রিবা গু অসি মতম অমদা ঐখোয়গী লমদম অসিদা য়ান্না মরাং কায়না ফলশী অমদি মণিপূর মীয়ান্নসু য়ান্না হাউনা চানরশী। তৌইগুম্মাসু গু অসিবু মুংখিগদবদগী কলহৌনবগী যৌরাং অমা ওইনা ইন্দিয়া লেঙক্কী যৌশিল মখাদা পেংবা অসি মণিপূরগী স্টেট ফিসনি হায়না লাউখোকখিবনি।

পেংবা হায়রিবা গু মখল অসি ওমনিভরস ওইবা গু মখল অমনি। হায়বদি তিল-কাং অমদি পান্থী অনীমক চাই। অতোপ্লা গুশিংগুনা পেংবা অসিসু পীক্কিঙে মতমদা হায়বদি গুগী অশাংবাসি মিলিমিটার নিফু যৌদ্রিঙেদদি জুপ্লাস্টিন হায়বদি ঈশিংদা লৈবা অপীকপা তিলশিংনা মরুওইনা চাই। তৌইগুম্মাসু গুনা চাওখংলকপগী মতুং ইন্না পান্থী মচাশিংনা মরুওইনা চাই। মহৌশাগী ঈশিংদা লৈবা গুশিংগী চাকখাও খাইদংতুনা য়েংবা মতমদা পান্থী মচা-মচাশিংগী শরুক চাদা হুফুতরারোম ওই অমদি লেমহৌরিবা শরুক অদুনা জুপ্লাস্টিন, দাইএটোমস, তিল মচা মচাশিং অমদি ঈশংনা ওই। মরম অদুনা পেংবা হায়রিবা গু অসি নাপী মচা মচাশিং

চাবা হৈনবা গু মখল অমনি। হায়বদি নাপী চাবীগা মাম্লে। তৌইগুম্মাসু পেংবাদি অটৌবা নাপীশিংদি চাবা গুদমদে।

মতং অসিদা পঞ্জনীংবা অমদি কৈখেলদা ফলিবা মচল শুনা শেন্নবা মচিঞ্জাক অসি পীজদুনা পেংবা য়োকপা য়াই। তৌইগুম্মাসু হায়রিবা মচিঞ্জাকশিং অসিদি মমল য়ান্না তাঙই অমদি মণিপূরদা গু মচিঞ্জাক শেন্নবা ফিদ মিলসু লৈতবনিনা মপান লমদগী পুশিল্লকপা মচিঞ্জাকী মখা পোন্না য়োকপা তারকই। নংত্রগা চেঙকুপ অমদি থাওথি তঙ্কাই তঙ্কাই য়ানশিন্নরগা ভিটামিন-মিনরেলগী মিকচর চাদা অমগী চাংদা য়ানবীদুনা পীজবসু য়াই। তৌইগুম্মাসু য়ান্না লায়না ফংবা য়াবা অমদি শেল চঙদনা পুথোকপা য়াবা মচিঞ্জাক হায়বদি চরাং, কং নংত্রগা অতোপ্লা নাপী মচাশিং পীজবীবা য়াই।

মতং অসিদা পঞ্জনীংবদি নাপী হায়রগা দকবীদ হায়রগা খঙনবা ঈশিংদা তাওদুনা হৌবা কং মচা মচাশিং খুদম ওইনা হায়রবদা লেমনা মাইনর দকবীদ হায়রগা খঙনবা অমদি বোলফিয়া এরাইজা বাটর মিল হায়রগসু খঙনবা য়ান্না কুঞ্জা কংকুপ পীজবনা য়ান্না কায়গনি। মরমদি হায়রিবা পান্থীশিং অসিদা প্রোটিনগী চাং য়ান্না য়াওই। ইসেসিএল এমিনো এসিড খুদম ওইনা হায়রবদা লাইসিন অমসু মেথিওনিনগী চাং অতোপ্লা পান্থীশিংদগী য়ান্না হেমা য়াওবা মরম্মা শা-গুশিংদা য়াওবা প্রোটিনগা য়ান্না মাম্লে। অতেনবা মতমদা মচা য়ান্না পোকপা মরম্মা য়ান্না থুনা অমদি য়ান্না পুথোকপা য়াই। মসিদসু নঙনা পান্থীদা য়াওবা এন্টি ন্যুট্রিশনল ভেলু য়ান্না নেশী। হায়রিবা কংকুপ অসিনা গু মচিঞ্জাক শেন্নবা প্রোটিনগী শরুক ওইগদৌরিবা ফিস মিল নংত্রগা নুংহরাইগী মতুং শিন্দুনা গু মচিঞ্জাক চঙগদৌবা শেল য়ান্না হুহুহনবা গুদগনি।

মথজা পঞ্জপ্রিবা বোলফিয়া এরাইজা হায়রিবা কংকুপ মখল অসি মণিপূরদা হান্দগী ফংজবা কংকুপ মখল অমনি। তৌইগুম্মাসু মসিগী শীজিমফম খিজিল্লবনা কনামতনা মসিবু য়োকখংলুনবা হোংনরকদা

মরম্মা হৌজিক্তি য়ান্না তাঙনা ফংই। মীওই খরা অমনদি মশক শুকুউ উত্রি হায়বসু য়াওই। অদুব থিরবদি অদুমক ফংগনি। করিগুম্মা মণিপূরদা ফংদবা থোক্কবসু য়ুমলোনা লৈবাকশিংদা য়ান্না মরাং কায়না ফংবা কংকুপ মখল অমনি।

লেমনা হায়রিবা কংকুপ মখল অসি ঐখোয়না য়ান্না তোয়না থেংনরিবা মনা অকোয়বা অনী অহম পুনশিল্লগা পানবা কংকুপ অদুনি। হায়রিবা কং অসিগী মতংদা ময়ান্না হেমা খঙবীরবা রাফম অমনি মদুদি পুত্রি, খোংবান অমদি ঈশিং খরা তুংবা মফমদা পংহৌদা হৌই। অদুসীসু মথজা নোং খরা চুরবদি মচা য়ান্না পোক্তা শেংদোকপা গুদমদা কং মখল অমনি। হায়রিবা কং মখল অসি চিৎখক নাহিবা পুত্রি মচা মচা শেন্থীদুনা য়োক্কীরবদি ফজনা পুথোকপা গুদগনি। মসিগীদমজুদি পুত্রিশিং অদু য়ান্না লুহনবীরোইদবনি অমদি লেহাও ফজনা লৈননবা য়ছি কিলোগ্রাম লিশীং তরা পরি অমগী পুত্রিদা হাল্লীগদবনি অমদি চয়েল খুদিংগী য়ুরিয়া কিলোগ্রাম ১০ অমসুং সিঙ্গল সুপার ফোসফে কিলোগ্রাম ১৫ পরি অমগী পুত্রিদা হাল্লীগদবনি।

অসুয়া নুমিৎ নীনিদগী হুমনিগী মনুংদা চাং নাইনা কোংথোক্তুনা গুদা পীজবীগদবনি। হায়রিবা থৌওং অসিদা শীজিমরিবা পুত্রিশিং অসি ইশাগী খুদোংচাবগী মতুং ইন্না মরাক চগা অমদি ময়ুং শাংবা পুত্রি ওইরগদি কং কোংথোক কোংশিন তৌবদা খুদোংচাগনি অমদি পুত্রিগী লুবগী চাংনা চাউরাক্কা মিটর অমা ওইগদবদি মসিদগী হেমা লুবা তারবদি মচা পোকপা অমদি হিংবগী চাং হুহুহরকই। কা হেমা থেঞ্জবসু খুদোংচাবদা কয়া মায়োক্কগনি।

মথজা পনপ্রিবা কংকুপসিদগী খরা হেমা কুঞ্জা কং হায়বদি *Wolffia arrhiza* হায়রিবা কং মখল অসিনি। হায়রিবা কং অসিদি য়ান্না পীকমনখিনা য়েংবদা কং মাদে হায়বদি ঈশংগুনা মাল্লি। খুংনা পায়রগা য়েংবা মতমদসু লৈঙেইগুনা মরম মরম ওইনা ফাওগনি। হায়রিবা কং মখল অসিদি পান্থী ওইনা উদবা য়ান্না কুঞ্জা মরম্মা গু অয়ান্না চাই। মথজা পনপ্রিবা খরা চাউবা কং মখল অসিদি নাপীচাবী নংত্রগা পেংবাগুমা

পান্থীনা হেমা পান্থী চাবা গুশিংখজনা চাই। হায়রিবা কং মখল অসিসু মথজা পনপ্রিবা *লিমনা* হায়বা কংকুপ অসিগী পুথোকপগী থৌওংগা অদুমক মাল্লগনি অমদি *Wolffia* হায়রিবা কং অসিসু য়ান্না থুনা শদোকপা গুমা অমদি করিগুম্মা লৈখিবা তারবদি মুথংগা ফাওবা রানা থোকপা কংকুপ অমনি অসুয়া পুত্রি শিন-শিল্লগা কোংপীদুনা গুদা পীজবীবা য়াগনি। হায়বদি গুসিনা পুত্রি অমদগী কংকুপশিং কোংথোকপবদি মথংগী নুমিৎতা অতোপ্লা পুত্রি অমদগী অমুক কোংথোক্তুনা গুদা পীজবীগদবনি অমদি খরা থুনা শদোংরক্কবগীদমক হার চাং নাইনা চাইবীগদবনি। হায়রিবা কং অসিগীসু অরুবা পুত্রিদা হিংবগী চাং অমদি মচা পোকপগী চাং হুইহে। মরম অদুনা অহেনবা অমদি মরাক চগা পুত্রিদা খুদোংচাবা হেল্লি অমদি নুংশিংনা হুমজিনখিদুনা পুত্রিগী নাকল অমদা পৈশিন্দুনা থম্বদগী ঙাকথোকপা গুদমহল্লি।

মচল শুনা শেন্নবা মচিঞ্জাক গুজা পীজবনা কংকুপ খতুং পীজবদগী গুগী গুথোক হেমা পুথোকপা গুম্মী। তৌইগুম্মাসু কংকুপ অমদি মচল শুনা শেন্নবা মচিঞ্জাক তঙ্কাই তঙ্কাই য়ানশিন্নরগী পীজবীরবদি অশেন্না মচিঞ্জাকখতমক পীজবা অদুগা থৌইদোক্কা খেয়বা লৈতে। মরম অদুনা কংকুপ তঙ্কাই অদুগা মচল শুনা শেন্নবা মচিঞ্জাক তঙ্কাই ওইনা পীজবীবা অসিনা ষ্বাইদগী হেমা ফৈ।

গু য়োকপা মতমদা চঙবা শেলগী চাদা ৬০দগী ৭০দি গুগী মচিঞ্জাক খাদগদবনি নংত্রবদি ঐখোয়না পান্থীবা গুগী পোথোক অদু ফংবা গুম্মোই অদুগীসু মথজা মণিপূরদা গু মচিঞ্জাক পুথোক্কা ফিদ মিলসু লৈতবা মরম্মা মপান লমগী মচিঞ্জাক মীপান তাংবা তারনি তৌইগুম্মাসু শেল ইচং চঙদনা বোলফিয়াগুমা কংকুপ য়োক্কা পীজবীরবদি গুগী পোংথোকসু হেনগংহনবা গুদগনি অমদি গুমাশিংগী শেদোংসু হেমা লৈহনগনি। মরমশিং অসিনা শেল চঙদবা মওংদা গুদা কায়বা মচিঞ্জাক পীজদুনা ঐখোয়গী ইরমদম অসিগী গুগী অরাংপা মেনখংনবা হোংনমিল্লগসি।

মচল শুনা শেন্নবা মচিঞ্জাক গুজা পীজবনা কংকুপ খতুং পীজবদগী গুগী গুথোক হেমা পুথোকপা গুম্মী। তৌইগুম্মাসু কংকুপ অমদি মচল শুনা শেন্নবা মচিঞ্জাক তঙ্কাই তঙ্কাই য়ানশিন্নরগী পীজবীরবদি অশেন্না মচিঞ্জাকখতমক পীজবা অদুগা থৌইদোক্কা খেয়বা লৈতে। মরম অদুনা কংকুপ তঙ্কাই অদুগা মচল শুনা শেন্নবা মচিঞ্জাক তঙ্কাই ওইনা পীজবীবা অসিনা ষ্বাইদগী হেমা ফৈ।

গু য়োকপা মতমদা চঙবা শেলগী চাদা ৬০দগী ৭০দি গুগী মচিঞ্জাক খাদগদবনি নংত্রবদি ঐখোয়না পান্থীবা গুগী পোথোক অদু ফংবা গুম্মোই অদুগীসু মথজা মণিপূরদা গু মচিঞ্জাক পুথোক্কা ফিদ মিলসু লৈতবা মরম্মা মপান লমগী মচিঞ্জাক মীপান তাংবা তারনি তৌইগুম্মাসু শেল ইচং চঙদনা বোলফিয়াগুমা কংকুপ য়োক্কা পীজবীরবদি গুগী পোংথোকসু হেনগংহনবা গুদগনি অমদি গুমাশিংগী শেদোংসু হেমা লৈহনগনি। মরমশিং অসিনা শেল চঙদবা মওংদা গুদা কায়বা মচিঞ্জাক পীজদুনা ঐখোয়গী ইরমদম অসিগী গুগী অরাংপা মেনখংনবা হোংনমিল্লগসি।