হুইয়েন লানপাউ
নিংথৌকাবা, মার্চ ২১, ২০১৬, ইম্ফাল
৩৯ শুবা চহী, ৩৬৪ শুবা মশীং

[illegible]

ৱর্ল্ড ফোরেষ্ট্রী ডে

ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্টনা করি পাউজেল পীগদৌরি

মালেম তাইবংপালদা লেংলি-পাল্লিবশিং হিংহন্নবা উমং-ৱামং চাং চানা থম্নবগী ৱাখল্লোন দা চহী খুদিংগী মার্চ ২১ অসি ৱর্ল্ড ফোরেষ্ট্রী ডে নৎত্রগা ইন্টরনেসনেল ডে ওফ ফোরেষ্টস হায়দুনা মালেম শিনবা থুংনা পাঙথোকই। থৌরম অসি কুমজা ১৯৭১ দা ফমখিবা ২৩শুবা য়ুরোপিয়ন কনফিদিরেসন ওফ এগ্রীকলচরগী জেনরেল বোদিনা ইহান হান্না হৌদোরকখিবনি। য়ুনাইটেদ নেসন্স ফূদ এন্দ এগ্রীকলচর ওর্গনাইজেসন্না চহী খুদিংগী মার্চ ২১ দা থৌরম অসি পাঙথোক্লনবা ৱারেপ লৌখি। লৌউ-শিংউবা অমসুং উমং-ৱামং য়োকখৎপা হায়বসি মীওইবগী খুন্নাইগী ওইনা হিংবদা চঙবা মচাক অনীনি। মণিপুরদদি উমং-ৱামংশিং কোকথোক্লগা ঝুম কল্টিভেসন তৌবগী চৎনবী অমা চীংগী লমশিংদা লৈরি। মসিনা চীংগী লমদা লৌউ-শিংউগী শিনফম্না উমং-ৱামং কনবদগী হেন্না লূম্না লৌনৈ। তশেংবদি মচাক অনী অসি অমনা অমদগী হেনবা নত্তে। ঐখোয় মীওইবনা ঙসি মালেমথক অসিদা লৈবা ঙল্লিবসি উমং-ৱামংশিং অসিগী মপান্ননি হায়বসি কয়া থাজনদে। অদুবু মসিমক অচুম্বনি হায়বদুদি খঙহন্নবা হোৎনবা হায়বসিনা ইন্টরনেসনেল ডে ওফ ফোরেষ্টস পাঙথোকপগী নুংগী ওইবা ৱাহন্থোক ওইগনি। ইচম-চম্বা মীওই অমদা উমং-ৱামংশিং অসিগী কান্নবা অমসুং মসি কোকথোকপগী অমাঙবা খঙহনবা হায়বসি অরাইবা অমদি নত্তে। তশেংনমক্কীদি উমং হায়বসিনা ঐখোয়বু হিংহল্লিবনি। উমং-ৱামংগা ঈশিংগা লৈনরিবা মরী অসিদং হেক খঙহনবা ঙম্বদা থৌরম অসি পাঙথোকপগী ৱাহন্থোক লৈরে হায়না লৌগনি। উমং-ৱামংদগী ফংবা পোথোকশিংনা লৈবাক অদুগী শেন্মীৎলোনগী ফীভম ফগৎহনবা ঙম্মী। মহৌশাগী ফজবা খিবিক্লা থল্লবা উমং-ৱামংগী মওং কায়হন্দনা থম্বনা ঐখোয়না হিংবগী নুংঙাইরবা মফম অমা ওইহল্লি। মসিমক্লা ঐখোয়না ৱর্ল্ড ফোরেষ্ট্রী ডেগী থৌরম পাঙথোকপগী মরু ওইবা মরম ওইরি।

ইন্দিয়াগী অৱাং নোংপোক ষ্টেটতা লৈরিবা মণিপুরগী পাক-চাওবসি স্কৱার কিলোমিটর ২২,৩২৭ নি। পাক-চাওবা অসিগী চাদা ৭৮.০১ না উমংগী শরুক্কি হায়না ফোরেষ্ট সেন্সস ওফ ইন্দিয়ানা পুথোকপা ফোরেষ্ট রিপোর্টতা পল্লি। কুমজা ২০১৩ গী রিপোর্ট মতুং ইন্না অপুনবা স্কৱার কিলোমিটর ২২,৩২৭ গী মনুংদা রিজার্ব ফোরেষ্ট এরিয়ানা স্কৱার কিলোমিটর ১,৪৬৭ নি। অতোপ্পা স্কৱার কিলোমিটর ৪,১৭১ না প্রোটেক্টেদ ফোরেষ্ট এরিয়ানি। পুম্নমক অসিগী মথক্তা অনক্লাস ফোরেষ্ট এরিয়ানা স্কৱার কিলোমিটর ১১,৭৮০ রোম্নি। পুম্নমক অসি পুনশিল্লবা তুংদা মণিপুরগী অপুনবা পাক-চাওবগী শরুক ৭৮.০১ উমং ওইবনি হায়রি। অঙকপা মতৌ অমদা মমাঙ চহীদা মণিপুরগী ফোরেষ্ট এরিয়া কা-হেন্না হন্থরে হায়বা রিপোর্ট ফোঙখ্রবা তুংদা ফোরেষ্টকী রিপোর্টতা মণিপুরদা উমংগী পাক-চাওবা হেনগৎলে হায়না পল্লি। নোর্থ ইষ্ট ষ্টেটশিংগী মনুংদা মণিপুরখক্তনা ফোরেষ্টকী লম পাক-চাওবা হেনগৎলক্লে হায়রি। মতাং অসিদা পঞ্জনিংবা ৱাফমদি মণিপুরগী উমংগী পাক-চাওবা হেনগৎলে হায়বগী রিপোর্ট লৈজরগসু ষ্টেট অসিগী চীং অমসুং তমদা মতম অমদা মরাঙ কায়না হৌরম্বা অচৌবা উপাল-ৱাপালশিংদি অয়াম্বা উখিদ্রে। হিংননবা হোৎনবদা শেন্দাল লম্বীগীদমক উমং কোকথোকপগী চাং অসিগা শেন্দাল লম্বী ওইবা মীওই কয়ানা উমং-ৱামং মাঙহনবগী চাং অনী অসি শেন্দাল লম্বীনা শাথিনা ৱাংই। চীংগী মনুং হঞ্জিনবা মফমশিংদা মখল-মখা কয়াগী গাড়ীশিং থাজিল্লগা অফবা মখলগী উ য়ান্ননবা মেছিনশিং শীজিন্নদুনা নোংমদা উপাল-ৱাপাল লিশিংনা খুজিং ওইরগা য়ান্থৎলি। য়ান্থৎলিবা উয়োকশিং অসি অয়াম্বদি অনক্লাসিফাইদ ফোরেষ্টকী লমনি। অদুবু অঙৈং-অশাগী খল কায়হন্দনা থম্নবা হোৎনবদদি রিজার্ব ফোরেষ্ট এরিয়াসু, প্রোটেক্টেদ ফোরেষ্ট এরিয়া অমসুং অনক্লাসিফাইদ এরিয়া পুম্নমক নীংথিনা য়োকখৎপা মথৌ তাই। ঙসি পাঙথোক্কদৌরিবা ৱর্ল্ড ফোরেষ্ট্রী ডেগা মরী লৈননা মণিপুরগী ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্টনা পাঙথোক্লনবা শীল্লিবা থৌরাংসি মমিংখক্তগী ওইনা তৌই। মথং চহীশিংদদি বন-মহসবকী থৌরমগুম্না ৱর্ল্ড ফোরেষ্ট্রী ডেগী থৌরমসু পাঙথোক্লগা মীয়ামদা উমং-ৱামং কোকথোকপগী অমাঙবা অমসুং তুংদা থোক্লক্কদবা খুদোংচাদবশিং অদু খঙহন্ননবা থৌদাং লৌহন্নিংই।

••• এডিটরদা থারকপা চিঠি •••

মতমদি লোইখ্রে পীফম থোকপদি পীদ্রে

ইকাই খুম্নজরিবা এদিটর,

মণিপুর লৈঙাক্কী মখাদা লৈবা ম্যুনিসিপাল কাউন্সিল ১৮, নাগড় পঞ্চায়েট নিপালগী মতম লোইখ্রবা কাউন্সিল্লর, মেম্বর, নোমিনি অমসুং ষ্টাফশিংগী পীফম থোকপা ওনরেরিঅম পীথোকত্রিবসি করিগীনো হায়বসি খঙনিংবা অমনি। ফজবা ৱাহৈ, অতেনবা পাউখুম ওইনা "শেল লৈতবগী পীদবনি, পীননবা হোৎনরি" হায়রক্কনি। মসিগী ৱাহৈ অসি লৈঙাক অসিগী ৱারেপ্তা, য়াওখ্রবামাল্লে। মসিদা কনানসু কূপ্না থিজিনবা তৌরুদে। অদুবু পীফম থোকপদুগী কুইনা খাংনবগী ৱানি। কুইরবসু কুইনা খরা ঙাংন-লাউরনগা অদুম পীথোক্লে।

লৈঙাক হায়বসি নীয়ম নীতি ফজবা, য়াম্না লেম্বা লৈঙাক ওইখি হায়না ঙাঙনবা পাম্মী। অদুবু হৌখিবা কয়াদগী য়েংলগা হৌজিক ফাওবদা অফবা, নীতি নীয়ম ফজবা লৈঙাক হায়বদো থেংনদবগুম তৌই। কাউন্সিল্লর, মেম্বর, নোমিনি অমসুং ষ্টাফশিং অমখক্কী ওইনা য়েংলুরবদি অয়াম্বা শেল নত্তে অদুবু মণিপুর পূম্নমক্কী ওইনা য়েংলবদি অয়াম্বা শেল ওই। অদুগুম্বা য়াল্লবা শেল অদু হৌজিক ফাওবা কনানা পাইশিন্দুনা থল্লিবনো হায়বদু মীয়ামদা খঙহল্লবদি য়াম্না নুংঙাইগনি। পীথোকফম থোকপা ওইরবদি নৈশিন্দুনা থম্বগী হৈনবী তোক্লরসি।

অদোমগী- *সগোলশেম সনাজাউবা সিংহ, খোরি লৈকায়, নম্বোল*

হায়নবা লৈ ঃ
লিন্না চিক্লিবা মীনা লিনগী মগুণ খঙদে

লৌমীশিংগী কাখল

তিন্থ্রোক য়োকপগী কাঙলোন

ডা: এম থোই থোই

মখল খূদিংগী পাম্বী থাবদা ষন্থী-ষণয়ুংগী হার খরসি শোয়দনা হাপ্পবা হায়নরকই। ষণ লোয়বগী চাংসি য়াম্না হন্থরে। ফক্লাং ৱাই তৈনবা ফাওবা ষন্থী থীবা ফংদ্রে হায়বা য়াই। পাম্বীশিংগী লেমখাক, নাপীশিংগী, কেল্লকপা উনা-ৱানা, চান-থক্লবা অমসুং হৈরা শুংখিবগী লেমখাক কয়াবু মচি অমদা নীয়ম চুম্না পৈশিল্লগা। পথহন্দুনা কম্পোষ্ট শেন্নগা হার ওইনা শীজিন্নৈ, লৈবাক্কী লৈশা ফগৎহল্লি। অদুবু কম্পোষ্ট ওইনবা হোৎনবদা য়ামদ্রবদা থা ৪-৫ দি শোয়দনা চঙই।

লৌউ বিজ্ঞান্না চাউখৎলকপগা লোয়ননা পথহনবদা মতম চঙলম্বা পোৎশকশিং (মথক্তা পঞ্জখ্রিবা) অসি অফবা মখলগী তিন্থ্রোকশিংদা পীজথোক্তুনা মথীবু হার ওইনা শীজিন্নরে অমসুং ফার্ম কয়া অমবু লূ-নান্না থম্বদসু মতেং ওইনরে।

তিন্থ্রোক মথীনা লৈবাক লৈশাবু লৈহাও কাহল্লি। মসিদা নাইট্রোজেন, প্রোটাসিয়ম, ফোস্ফোরস, কেলসিয়ম অমসুং মেগ্নেসিয়ম চাং ৱাংনা য়াওই। লৈহাও চেল্লবা অফবা লৌফম-ইঙ্খোল অমগী মথক থংবা লৈরোন্দা য়াওরিবা নাইট্রোজেনগী শরুক মঙা তিন্থ্রোক মথীদা য়াওই, পোটাসিয়ম শরুক তরেৎ, কেলসিয়ম শরুক অমা মখায় তিন্থ্রোক মথীদা য়াওই। তিন্থ্রোক মথী হাপ্পনা লৈবাক মনুংদা নুংশিৎ ফাওদোক ফাওজিন্দা মতেং পাঙই। লৈবাক ফগৎহল্লি। অহেনবা ঈশিং চিথহনবদা মতেং পাঙই, পাম্বীনা শীজিন্নগদবা দরকার ওইবা ঈশিং ফাজিনবা হেন্না ঙমহল্লি।

চাং ৱাংনা অমসুং নেম্না দরকার ওইবা পাম্বীগী মচি ওইবশিং তিন্থ্রোক মথীদা য়াওবদা নৎতনা পাম্বীনসু ইরায় লায়না ফংবা ঙম্মী। মসিগী মথক্তা ইনজাইম অমসুং প্লান্ট গ্রোথ হোর্মোনশিং ফাওবা য়াওবসিনা লৌমীশিংনা তিন্থ্রোক য়োক্লিংবগী চাং হেনগৎলক্লি।

তিন্থ্রোক্কী হার (মথী) ওন্থোকপা য়াবা পোৎলমশি ঃ

গ্লাস, নুঙ, সেরামিক, প্লাষ্টিক অমসুং মখল কয়াগী অকনবা ধাতুশিং নৎতবা পোৎলম পূম্নমক তিন্থ্রোক্লা চাবা ঙম্মী অমসুং হার ওন্থোকই। পোৎ লম খরদং পল্লবদা —

১) পাম্বীগী লেমখাকশিং,
২) খোইদোক্লবা নাপীশিং,
৩) য়েঙ্ঙাং নাপী কয়াগী লেমখাক,
৪) উনা-ৱানাশিং (খোমজিল্লবা),
৫) হৈ-রা অমসুং চান-থক্লবা পোৎলমশিংগী লেমখাকশিং অমসুং
৬) মচি-মচিদা চাইথোরক্লিবা পোৎলম কয়া অসিনচিংবা।

তিন্থ্রোক মখল ঃ

অফংবা তিন্থ্রোক মখল অমা হেক্তা শীজিন্নবদা কান্নবা ফংদে, য়াদে। মরমদি ঐখোয়গী ইরমদমগী তিন্থ্রোকশিংদি লৈনুংদা চঙদুনা লৈগনবনা হাপচিল্লিবা পোৎলমশিং চাথোক্তে। আফ্রিকান আর্থৱার্ম হায়না খঙনবা *Eudrillus enginae*, রেড ৱার্ম হায়না খঙনবা *Eisenia foetida* নৎত্রগা কম্পোষ্টিং ৱার্ম হায়না খঙনবা *Peronyx excavatur* শীজিন্নবা য়াই। নৎত্রগসু মখল অহুম্মকপু পুনশিল্লগা শীজিন্নবসু য়াই। মণিপুরগী অয়াম্বা মফমশিংদসু ফংনরে। অদুমকপু খ্বাইদগী হেন্না ফবদি *Eudrillus enginae* নি। মচীঙ্গাক য়াম্না চাদুনা হার হেন্না পুথোকই। অতেনবা মতম খরদা মচাসু য়াম্না পুথোকপা ঙম্মী।

থম্ফম ঃ

অঙৈংবা, নুংশিৎতা ঈশিং মনিল ৱাংবা মফম উরুম ওইনা তৌবা মফমদা তিন্থ্রোক য়োকফম শেম্বা ফৈ। শা-ষণগী শঙ্গোল অমসুং মী লৈনদ্রবা, মল্লবা য়ূমদসু তিন্থ্রোক য়োকফম ওন্থোকপা য়াই। নৌনা শাগদবা ওইরবদি ইনা কুপ্পা অঙৈংবা মফম ওইহনবা ফৈ। মসিনা ঈংহনবতা নৎতনা নোং অমদি নুংশাদগী ঙাকথোকপা ঙমহল্লি।

য়োকফম ঃ

বিলাটিমাটি অমসুং চেক্লা শেম্বা মফম ওইহল্লবসু য়াই নৎত্রগা হোর্টিকলচর দিপার্টমেন্টনা পীবা থাংদোক-থাংজিন তৌবা য়াবা প্লাষ্টিক/ পোলিথিন্না শাবসু ওইরবসু য়াই। শাগদবা ওইরবদি চেক্লোন অমতনা খাজিনবা ফুট অনী মখায় ৱাংবা অহুম পাকপা অমসুং অশাংবদি দরকার অমসুং মফমগী মতুং ইন্না শেমগনি।

উনা-ৱানা, ফত্ত-হাওদিশিং হাপচিনবা ঃ হাপচিনগদবা পোৎলমশিং ষন্থি-ষণয়ুং খরগা য়ানশিলহৌবা ফৈ। খরা চাউবা পাম্বীগী শরুক ওইরবদি খরা কুপথনা ককথৎকনি। ঈশিং ঈনিলগী চাং চাদা ৬০গী মথক্তা কৈদৌঙৈদা হেনগৎহল্লোই, ৪৫ দগী তাথহল্লোই। শম্না হায়রবদা হার ওল্লবা শরুকশিংদু খূৎনা পায়শিনবদা খূরক্তগী ঈশিং ইথোক থোক্তবা ওইগনি।

অনৌবা মফমদা তিন্থ্রোকশিং হাপচিনবদসু মচীঙ্গাক ওইগদবা পোৎলমশিংদুগী মরক্তা হাপচিন্দ্রবসু মথক্তা থম্বদা মফম চানা লৈখিগনি। চাং মান্ননা শন্দোকপীগনি। মিটর অমা শাংবা, মিটর অমা পাকপা অমসুং মিটর মখায় অমা ৱাংবা মফমগীদমক তিন্থ্রোক কিলোগ্রাম অমা হায়বদি তিন্থ্রোক লিশিং অমমুক দরকার ওই, অদুমকপু দরকার ওই হায়দুসু তিন্থ্রোক য়োকপা হৌবদা দরকার ওইবা পূম্নমক লৈরোই, খরখক্তনা হৌদোক্কনি। য়াম্না থুনা মচা পুথোকপা মরম্না য়াম্না লৈবগী দরকার ওইদে। কিলো অমা-অনীখক লৈদুনা হৌদোকপা য়াই।

ঈশিং পীবা ঃ

ঈশিং ঈনিল ৱাংহনবা ফৈ। ঈশিং ঈনিলগী চাং চাদা ৬০ দগী হন্থহল্লোইদবা মরম্না দরকারগী মতুং ইন্না ঈশিং খরা খিকপা য়াই অদুমকপু হৈজিনবদি য়াদে। ঈশিং খরা হেনখিবা মাল্লবদি ষন্থিচে অমসুং শীজিন্নবা য়াদ্রবা চে হাপচিন্দুনা ঈশিংগী চাং হন্থহনবা য়াই। হার লৌথোক্কদবা মতম নকশিল্লক্লবদি ঈশিং চাইররোই।

হার লৌথোকপা ঃ

চয়োল খূদিংগী হার লৌথোকপা য়াই। মথক থংবা অপৌবা চাবা লোইদ্রিবা খরদু নাকন্দা থৈদোক্লগা খূৎনা কোৎখৎকনি। উরুম ওইবা মফম মঅদা পৈশিনগনি। কোৎখৎপদা তিন্থ্রোক য়াওরকপা মতাং য়ৌরক্লবদি চাবা লোইদ্রিবা মফম য়ৌরে লোয়ননা কোৎখৎপা লেপকনি।

তিন্থ্রোক য়োকপদা অকক্লবা নীয়ম হায়বা অমা লৈতে মফম, মতম অমসুং শুবীনবা মীওইগী মশীংগী মখা পোন্না চানবা মওংদা তিন্থ্রোক য়োকসি হায়বা ৱাফমসি থমজনীংই।○

ষণবুদা অৱাবা অমা ওইরিবা নাওফম তারক্তবা

ডা: সরাংথেম জেস্মারাণী

খাওদু চাথত্তুনা হকচাং শাগৎহল্লি, অয়াম্বা মতমদা শঙদুনা লৈগল্লি, খোমদা হৌগল্লি। ষণবীদা নাওফম মচেৎ য়ান্থুদনা লৈবসিনা ষণবীনা কুন্দুনা লৈবদা লৈবাক্লা থেঙনবদগী ফত্তবা অমোৎপা ময়াম অমা তৈদুনা লৈবনা লায়না চেলহনবা য়াবা হিংকুপ ময়াম অমা চঙদুনা লৈবগী চাং য়াম্না ৱাহংহল্লি। মচা খাওদা মহিকসিনা অমুক চঙখ্রগা ইনফেক্টসন তৌরক্তুনা হান্নগী ফীভমদা হঞ্জিলকপদা য়াম্না কুইনা চঙই। মসিনা মথংগী মচা লৌবগী মতমসু থেঙথহল্লি।

নাওফম তাদবসি করম্না লায়েংগনিঃ

করিগুম্বা ষণবীদুনা অনা অয়েক্কী লায়ওং উৎলক্ত্রগদি তপ্প-তপ্পা চীংথোকপীবা য়াই অদুবু মসিদা ফোর্স য়াওনা চীংথোকপীবা য়াই। অদুবু মসিদা ফোর্স কাহেন্না য়াওরগা চীংথোকপিরগদি মচাখাওগী কেটোলেডোনশিংগী য়াম্না পাবনিনা নপশিন্দুনা লৈখ্রগদি অতোপ্পা লায়ওং কয়া থোরকপা য়াই। অমদি মচা পোকপদগী মথং-মথং মচা লৌবগী মতম শাংথহল্লি। করিগুম্বা নাওফমসি পুং ২৪-৪৮ ফাওবগী মনুংদা তারক্ত্রবদি ষণবীদু লাইহৌ হৌরকই। অমদি চানিং-থক্লিংবা ফাওরক্ত্রবনিনা মনাক নকপা ভেটনরি ডাক্টর অমগা তান্নবীদুনা মতম চানা লায়েংবীগনি। করিগুম্বা মতমদা মচাখাওবসু চীংশিননবা হিদাকশিং শীজিন্নবা য়াওই। অদুবু মসি কান্নবা কয়া উবা ফংদে। করিগুম্বা ষণবীদুনা মমাঙদা নাওফম তাদবগী কেস লৈখ্রগদি হায়রিবা হিদাক অসি মচা হেক পোকপদা শীজিন্নবা য়াই। এন্টিবাইওটিক্স অমদি হোরমোনশিং শীজিন্নৈ অদুবু মসি কান্নবা কয়া ৱাৎলি।

ষণবীনা ষন্নাও পোকখ্রবা মতুং পুং ৩-৮ ফাওবগী মনুংদা অয়াম্বনা নাওফম তাই। করিগুম্বা নাওফম অসি পুং ২৪ ফাওবা তারক্ত্রবদি মসিবু ঐখোয়না নাওফম তাদবা হায়বা লৌনৈ।

নাওফম তাদবগী হৌরকফম ঃ

১) ষণবীদা বেক্টেরিয়া, ভাইরস অমদি অতোপ্পা কোকফাই শুজানা থোকহনবা লায়না কয়া অসিনা নাওফম তাহন্দবগী মচাক অমা ওইহল্লি।

২) করিগুম্বা পোক্লক্লিবা ষন্নাও মশা চাউনা পোকপা নৎত্রগা ষণবী মচা পোকপা ঙমদবা নৎত্রগা মচা খাও লৈশিন্দুনা লৈবা অসিনসু নাওফম তাবা ঙমহন্দে।

৩) থা শুদনা পোকপা নৎত্রগা থা মঙাগী মনুংদা মচা কায়বা অসিনচিংবা ময়াম অসিনা নাওফম তাহন্দবগী মচাক ওইহল্লি।

৪) হিদাক শীজিন্নদুনা নমদুনা মচা পোকহনবা
৫) মপা মপু হাক্তক্তগী ওইরকপা
৬) শঙ্গোম য়াম্না থোকপী অমদি মচীঙ্গাক হেন্না পীজবা ষণদনা হেন্না উবা ফংই
৭) চহী লীরবা ষণবীনা মচা পোকপদা
৮) মচা ফাইবোক পোকপা
৯) মচা পোকপা ঙমদবা হায়বসি মচাগী মায়ওন চুম্না লৈতবা
১০) নীংথিনা পীজ-পীথক তৌহৌদবা, গর্ভ লৈরিঙৈ মতমদা প্রোটিন, ভীটামিন এ, সেলিনিয়ম, আইওদিন, ভীটামিন ঈ ৱাৎপা
১১) গর্ভ পুরিবী ষণবীদা অৱাবা য়াম্না পীবা, মফম অমদগী অমদা চৎথোক-চৎশিন তৌবা, কা হেন্না নোইহনবা

নাওফম তারক্তবগী মওং মতৌ ঃ

করিগুম্বা মতমদসু নাওফম মচেৎ অমা মপানথোঙদা পুং ১২দগী হেন্না য়ান্থদুনা লৈবা থেঙনৈ। হায়রিবা মতমসিদা ষণবীদা চানিং-থক্লিংবা ফাওহন্দে। শঙ্গোঙ থোকপা হন্থহল্লি। করিগুম্বা মতমদা মচা

নাওফম তাদবসি করম্না ঙাকথোক্কনিঃ

নাওফম তাদবগী অৱাবা মায়োক্লদ্রিঙৈদা মখাগী থৌরাংশিং অসি পায়খৎপীগনি—

১) গর্ভ পুরে হায়বা খঙলবা মতমদা শজিক মরাং কায়না পীজবিহৌবিগনি। মফোনগী শরুক পীজবা মতমদা ভিটামিন, মীনরেল অমদি থুম হাপ্পগা পীজবিগনি অমদি ষণবী খুদিংমক নোংমদা পুং ২গী চাংদা এক্সসাইজ তৌহনবিগনি।

২) মচা পোক্কদবা থা অনীমুক ৱাৎলিঙৈদা শগোল হৱাই অতিংবা নোংমদা গ্রাম ২৫০দগী কে জি অমফাওগী চাংদা পীজবিগনি। মসিনা ভিটামিন ঈ অমদি সেলিনিয়মগী চাং ৱাৎপা হন্থহল্লি।

৩) পোক্কদৌবা হপ্তা অনী ৱাৎলিঙৈদা মচা পোক্কদৌরিবা ষণগোলদু নীংথিনা লু-নান্না থম্বীগনি। মসিনা মচা পোল্লবা মতুংদা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙমহল্লি।

৪) মচা পোকপা নুমিৎতা হান্না নাওফম তাদবগী থৌদোক থোকখ্রগদি মচা হেক পোকপগা ওকসিটোসিন ৩০-৫- আই ইউ কাপ্পীগনি। মসিগী মতুং পুং ১২ লৈরগা অমুক হন্না কাপ্পীগনি।

৫) মতম চানা নাওফম তারক্ত্রগদি মনাক নকপদা লৈবা ভেটনরি ডাক্টর অমগা তান্নবীগনি।

৬) ষন্নাও হেক পোকপগা মপীগী মখোম পীথকপীগনি। মসিনা নাওফম ঙন্না তানবগী অচৌবা মচাক অমা ওইহল্লি।

৭) নাওফম মচেৎ অমা য়াওরকপা উরবদি মদু লোইনা তারক্লবনি হায়দুনা অরুম্বা পোৎ অমনা খক য়ান্থবীরোইদবনি।

৮) নাওফম মচেৎ অমা তারক্লিবদু মপান্থোংগী মনাক্তা খক ককথৎপীরোইদবনি মরমদি, মসিনা অমুক মচাখাওদা চঙশিনখ্রগা লায়না কয়া অমুক লাক্কনি।

৯) ফাইবোক ষনবী অয়াম্বা নুমিৎ ৮-১০ ঙনখৎনা পোকই। মসিনা নাওফম মতম চানা তাদবগী মরম অমা ওইহল্লি।

১০) করিগুম্বা হিদাক শীজিন্নদুনা নাওফম তাখিবা ওইরগদি হিদাকশিং খুদম ওইনা এন্টিবাইওটিক্স, এন্টিইফ্লেমেটরি, ভিটামিন, মীনরেলশিং অসি হপ্তা অমমুক পীজবিগনি/ কাপ্পীগনি।

১১) মমাঙদা নাওফম তাদবগী হিষ্টরি লৈরকপা নৎত্রগা হীট সাইকল মতম মান্নরক্তবা অমদি ঈ নায় য়াম্না মপান্থোঙদগী তারক্লবদি মদু নীংথিনা মতম চানা লায়েংথোকপীগনি।

১২) নাওফম তাদবগী লায়েংলগা ফৱকপা ষণবীশিংবু অমুক থা অমা ফারক্লগা অমাঙথোঙদা হুমদুনা য়েংবদা করিগুম্বা মচা খাওদু নোর্মেল তারক্লবা অমদি ফত্তবা মচুম মপালথোঙদগী তারক্তবা ওইরগদি হীট সাইকল অনীরক কানবিরগা মচা লৌবিবনা হেন্না ফৈ। মসি নৎত্রগা মচা পোল্লবা মতুং নুমিৎ ৬০ নি লৈরগা লৌবনা হেন্না ফৈ।

নীংশিংবিগদবা অমনা নাওফম তাদবগী হিদাক লাংথাক শীজিন্নদুনা লায়েংলিবা মনুংদদি লায়েংলিবা ষণবীদুগী শঙ্গোম শীজিন্নবিরোইদবনি। ঐখোয়না নীংথিনা শেন্নবিবা অমদি মতম চানা লায়েংবীহৌরগদি ষণবীশিংসি চাবোক লৈবা ঙমহনবতা নত্তনা হেন্না শেন্দোং লৈবা অমা ওইহল্লি।○