ꯍꯨꯏꯌꯦꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ
ꯅꯤꯡꯊꯧꯀꯥꯕꯥ, ꯐꯦꯕ꯭ꯔꯨꯋꯥꯔꯤ ꯲꯴, ꯲꯰꯲꯰, ꯏꯝꯐꯥꯜ
꯴꯳ꯁꯨꯕꯥ ꯆꯍꯤ, ꯳꯲꯴ꯁꯨꯕꯥ ꯃꯁꯤꯡ
হুইয়েন লানপাউ
নিংথৌকাবা, ফেব্রুৱারী ২৪, ২০২০, ইম্ফাল
৪৩শুবা চহী, ৩২৪শুবা মশীং

কার্বোন দাইওক্সাইদ অমসুং কান্নদবা অচাপোৎ

হৌরক্লিবা অঙাংশিংগী হকশেলদা অকায়বা থোকহল্লকপা য়ানা লৈরে

অঈং-অশাগী খল কায়রকপা অমসুং কান্নদবা অচোই-অপা ময়াম অমা পুথোরকপনা মরম ওইরগা হৌরক্লিবা অঙাংশিংগী হকশেলদা চাউনা অকায়বা থোকহল্লকপা য়ানা লৈরে হায়না রিপোর্ট অমনা ফোঙদোক্লি। ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসন (দব্লিয়ু ঐচ ও) অমসুং য়ুনাইটেদ নেসন্স ইন্টরনেসনল চিলদ্রেন ইমর্জেন্সি ফন্দ (য়ুনিসেফ)কী রিপোর্টনা হায়, মালেমগী লৈবাক অমত্তনা হৌজিক কার্বোন দাইওক্সাইদ থাদোকপগী চাং হন্থহন্নবা অমসুং কা-হেন্না কেলোরি ৱাংবা অচাপোৎ থিংনবা থৌরাং অমত্তা মতীক চানা লৌখৎত্রে। ইন্দষ্ট্রি চাওখৎলকপগী মতুংইন্না ইনাক খুনবা লৈবাকশিংনা কার্বোন দাইওক্সাইদ থাদোকপগী চাং অঙকপা ফংনা ৱাংখৎলক্লে। মদুনা মরম ওইরগা কালেন থাদা কা-হেন্না শাবা অমসুং নিংথম থাদা কা-হেন্না ঈংবগী অৱাবা মায়োক্নরে। ফেট অমসুং চিনিগী শরুক কা-হেন্না য়াওবা অচা-অথক্কী পোৎলমশিং মরাং কায়না পুথোরকপা, য়ু অমসুং হীদাক মনা শীজিন্নবা হেনগৎলকপনা হৌরক্লিবা অঙাংশিংগী হকশেল খূদোংথিনিংঙাই ওইরে হায়না য়ুনিসেফকী ইগজেক্যুটিভ দিরেক্টর হেনরিটা ফোরনা ফোঙদোকখি। অঙাংশিং পূন্সিবগী মওং, মহৈ-মশিন তম্বা অমসুং ন্যুট্রিসনগী মতাংদা মালেমগী লৈবাক ১৮০দা হৌজিক ওইরক্লিবা ফীভম অসিগা মরী লৈনবা রিপোর্ট অমা "দি লেন্সেট মেদিকেল জর্নেল" দা ফোঙলকখি। নোর্ৱে অমসুং নেদরলেন্দসকুম্বা ইনাক খুনবা লৈবাকশিংদা অঙাং অয়াম্বনা মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা চারবসু খ্বাইদগী লায়রবা সেন্ট্রেল অফ্রিকন রিপব্লিক অমসুং চেদকুম্বা লৈবাকশংদদি নীংবা কায়নিংঙাই ওইবা ফীভম অমদা লৈরি। পর কেপিটা কার্বোন ইম্মিসনগী মতুং ইন্না এয়র পোল্যুসন থোকপগী মতাংদা চাংদম্নবা মতমদদি ইনাক খুনবা লৈবাকশিংনা মাঙজিন থারি। হৌরক্লিবা অঙাংশিংগী হকশেল অমসুং রাইট ঙাকপী-শেনবীবা ঙমদ্রে। মালেম পূম্নমকপুসু পোল্যুসনগী ঈপাক্তা ঈরাক্লহল্লে হায়না দব্লিয়ু ঐচ ওগী দিরেক্টর জেনরেল টেদ্রোস এধানোম ঘেব্রেয়েসসনা ফোঙদোকখি। "নেচর ক্লাইমেট চেঞ্জ" দা ফোঙলকপা ষ্টদিগী রিপোর্ট অমনা হায়, কোইলা অমসুং শীং মৈ থাবদগী থোরকপা এরোসোলনা মীওইবগী হকশেলদা খূদোংথিনিংঙাই ওইহল্লক্লে। মীওইবনা চেকশিন্দবা মওংদা পায়খৎলকপা তোঙান-তোঙানবা থবক-থৌরমশিংনা মরম ওইরগা কালেন থাদা কা-হেন্না শাবা অমসুং নিংথম থাদা কা-হেন্না ঈংবগী অৱাবা মায়োক্নরকপনি। নুমীৎতগী থাদোরকপা মৈশাসু মতম শাংনা মালেমগী ঈশিং-নুংশিৎকী কুয়োমদা ফাজিন্দুনা লৈহৌরে। মালেমগী তোঙান-তোঙানবা মফমদা মীওইবনা লৌখৎলকপা থৌরাংশিংনা থাদোরকপা এনথ্রোপোজেনিক এরোসোলনা লৈচিলদা তিনখ্রগা নুমীৎকী মৈশা পূম্নমক এটমোস্ফ্যেরদা ফাজিন্দুনা থমহৌই। এরোসোল পোল্যুসননা মীওইবা খুন্নাইদা অচৌবা চৈথেং অমা পীরকপা য়ানা লৈরে হায়না তোঙান-তোঙানবা রিছর্সকী রিপোর্টনা ফোঙদোক্লি।

অমরোমদা, ইন্দিয়ানা হৌজিক সষ্টেনেবিলিটি ইন্দেক্সতা ৭৭শুবা অমসুং চাইল্ড ফ্লোরিশিং ইন্দেক্সতনা ১৩১ শুবদা লৈরে হায়রিবসি নীংবা কায়নিংঙাইনি হায়না লৌবা য়াই। ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসন (দব্লিয়ু ঐচ ও), য়ুনাইটেদ নেসন্স ইন্টরনেসনল চিলদ্রেন্স ইমর্জেন্সি ফন্দ (য়ুনিসেফ) অমসুং "দি লেন্সেট মেগজিন"না কম্মিসন তৌরগা মালেমগী তোঙান-তোঙানবা মফমদগী চাইল্ড এন্দ এদোলেসেন্ট হেল্থ এক্সপর্ট ৪০ রোম্না চথখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টনা হায় অঙাং উনবদা মমা শিবা, চহী ৫ শুদ্রিবা অঙাং শিবা, সুইসাইদ, মেটর্নেল এন্দ চাইল্ড হেল্থ সর্ভিসকী ফীভম, হায়জিন এন্দ সেনিটেসন অমসুং লায়র-ইনাকখুনবগী ফীভম য়েংলগা ফ্লোরিশিং ইন্দেক্স শেম্লকপনি। সষ্টেনেবিলিটি ইন্দেক্সনা তোঙান-তোঙানবা লৈবাকশিংদা কার্বোন ইম্মিসনগী মওং-মতৌ য়েংলগা শেম্লকপনি। "দি লেন্সেট" মেগজিনদা ফোঙলকপা ষ্টদিগী রিপোর্টনা হায়, মালেমদা হৌজিক কার্বোন থাদোকপগী চাং চহীদা গিগা-টন ৩৯.৭ ওইরিবসি গিগা-টন ২২.৮দা হন্থহনবা মথৌ তাই। তুংগী যূম্বী ওইরক্কদবা অঙাংশিংবু মশা-মউ ফহনবা অমদি অনা-অয়েক য়াওহন্দনা পূন্সি নুংশাংনা হিংহন্নবা থৌরাং লৌখৎপা য়াম্নমক তঙাইফদ্রে হায়না পল্লদুনা রিপোর্ট অদুনা হায়, হীরম অসিগী মতাংদা মালেমগী লৈবাক অয়াম্বনা মতীক চাবা থৌরাং লৌখৎপা ঙমদ্রে। ষ্টদিদা শরুক য়াখিবা য়ুনিভর্সিটি কোলেজ লনদনগী গ্লোবেল হেল্থ এন্দ সষ্টেনেবিলিটিগী প্রোফেসর এন্থোনি কোষ্টেলোনা হায়খি, অঙাং খূদিংমক মশা-মউ ফহনবগা লোয়নননা পূন্সি নুংশাংনা হিংহন্নবা থৌরাং লৌখৎপা মথৌ তাই। অঈং-অশাগী খল কায়রকপনা অঙাংশিংদা খূদোংথিনিংঙাই ওইবা চৈথেং অমা হকথেংননা পীরক্লে। দব্লিয়ু ঐচ ওনা সর্ভাইভেল, হেল্থ, এদ্যুকেসন অমদি ন্যুট্রিসনগী ফীভম য়েংলগা লৈবাক ১৮০গী মকোক-মথং শেম্লকপদা নোর্ৱে, সাউথ কোরিয়া অমসুং নেদরলেন্দসনা মকোক ইথং-থংনা লৈরি। অদুম ওইনমক পর কেপিটা কার্বোন ইম্মিসনগী মতাংদা মালেমগী লৈবাক অয়াম্বনা মতীক চাবা থৌরাং লৌখৎপা ঙমদবগী ফীভম লৈরি। অঈং-অশাগী খল কায়রকপা থিংনবা থৌরাং লৌখৎপগী মতাংদদি ইন্দিয়াগী ফীভম য়াম্না শোত্থনা লৈরি। ন্যু য়োর্ককী মেয়র ওইরম্বা অমসুং য়ু এসকী প্রসিদেন্ট খনবগী মীখলদা দেম্মক্রেটিক পার্টিগী মীরেপ ওইগদৌরিবা মাইকেল ব্লুম্বর্গনা হায়খি, মালেমদা কার্বোন দাইওক্সাইদ কা-হেন্না থোকহনবগী মতাংদা ইন্দিয়ানা মাঙজিন থাবা লৈবাক ওইরে। অথুবা মতমদা মতীক চাবা থৌরাং লৌখৎহৌদবা তারবদি মালেমদা শাবগী চাং হেনগৎলকপগা লোয়ননা য়াম্না তোয়না হীট ৱেভ থোকপদগী মহৈ-মরোং পুথোকপা ঙম্লরোই অমসুং খূদোংথিনিংঙাই ওইবা লায়না কয়া শন্দোরক্লগনি হায়না দব্লিয়ু ঐচ ওগী রিপোর্টনা ফোঙদোক্লি। ফীভম অসিদা ইন্দিয়ানা হৌজিক সষ্টেনেবিলিটি ইন্দেক্সতা ৭৭শুবদা লৈরিবা অমসুং চাইল্ড ফ্লোরিশিং ইন্দেক্সতা ১৩১ শুবদা লৈরিবসি থাক খরা ৱাংখৎহন্নবা হোৎনফম থোকই।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-১১৪

১। কংলা লাইফমলেনদি ইবুধৌ পাখঙবগী মমাঙদগী লৈরক্লবনি। মাগী মমাঙদা খাবা শলাই নিংথৌশিংনা মফমসিদা পাল্লম্লবনি। মণিপুর হায়বা, নিংথৌ পানবা লৈবাক অমা শেমগৎলকখিবসু মফম অসিদগীনি।
(ক) ইবুধৌ পাখঙবনা লৈরম্মী থাজনরিবা কংলাগী মফমসি কদায়দনো?
(খ) মণিপুর কৌদুনা নিংথৌ পানবা লৈবাক ওইরকপসি করম্বা চহীচাদগীনো?

২। "শ্রী নদীয়াবু ঐনা উজখি - পীক্লিবা নাৱাশিংগী মরক্তা য়েন্নীং হুল্লকপা বসন্ত ওইনা... মৈতৈ কাব্য লৈকোলগী তৌদ্রীগা শৈহেকমিন্নবা বাঁশী ওইনা।" ৱাফমসি কবি সঞ্জেনবম নদীয়াবু শক্তাকপা ওইনা কবি অমনা হায়রম্বনি। কবিদু কনানো?

৩। "নুপীগী ওইনদি কোক তাঙবগী শরুক অমরোমদা খৌরি ফিনা য়োমশিনবসিনা খজিক্তং হেন্না ফৈ।" ৱাফমসিনা আই বসন্তনা মাগী ৱারীমচা 'খদাং কোই' হায়বা অদুদা হায়রিবনি। মাগী ৱারীমচাগী লাইরিক্তুগী মমিং হায়য়ু।

৪। "ইহাকথক/মালেম নঙ/ওইরি/দুসাসন্না ফি চিংলিবী দ্রৌপদী/ইচা হাক্তক/কৃষ্ণগী ফি লোইখিদুনা/লেপ্পরগনি য়েংহৈদবা শক্তমদা।" ৱাফম অসিনা অইবী হাওবীজম প্রেমানা শৈরেং অমদা হায়রিবনি। শৈরেংদুগী মমিং হায়য়ু।

৫। "চৎথোকউনে নুংশিদেনে/লাকপীনু পামজদেনে খোইমু/কুচুদা মুদে থম্মোয়সু য়াওই।" পরেং অহুম অসিনা মমিং লৈরবা ঈশৈ অমগী অহৌবা পরেংশিংনি। অইবদু কনানো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম ফেব্রুৱারী ২৯, থাংজ নুমিৎকী অয়ূক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা ঈ-মেল hueiyenliteraryquiz@gmail.com সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

লৌমীশিংগী কাখল

লৌউ-শিংউগী ৱাহং পাউখুম

পাউখুম পীবিরিবা ঃ
ডা. এম থোইথোই সিংহ

Q. হৈ-লৈ মখল ১০গী মনুংদা ৮ মপাল তম্লক্লে। মপূং ফানা লোক্লবা করি তৌহৌগদগে? মখল অহুমদি হন্দক্না অহানবনি। অতৈদি মমাঙদা য়াম্না লোকখ্রে। কুম অমদা সংবাই অমা-অমমখায়দি লোকই। ময়ামগী (bulk) ওইনা ওম্বগী মওং হায়বীয়ু। ওম্বা শোয়বদগী য়াম্না মাঙখি।

- তখেলময়ূম তোম্বা
খুরাই সাজোর লৈকায়, তিনসিদ লম্বী, ঈ ঈ

☞ হৈ অমসুং লৈ মখলদু ময়েক শেংনা পনবীরক্ত্রে। মখল খেন্নবগী মতুংইন্না তৌফম থোকপা থবকশিংদু খেন্নে। অদুবু মপূং ফানা লোক্লবগীদমক জেনরেল ওইনা মপাল শাবা মতমদা ঈশিং পীগনি, হারদি হাপ্লোই।

অদুগা হৈ ওইনা ওম্বগী মওং, হৈ মখল খেন্নবগী মতুংইন্না ওম্বগী থৌওংসু খেন্নে। অদুবু খুদম অমত্তা পঞ্জগে, লফোইগীদমক্তদি Ethrel (Ethephon 39%) মিলিলিটর মঙা ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়ানবীরগা লফাংশিংদু লুপ্পীরগা ওম্বা য়াই। নুমিৎ হুমনি (পুং ৭২) দা মপূং ফানা মুল্লগনি, অকায়বা লৈরোই।

Q. তামো ঐগী লৌবুক্তা কোবি পাম্বী ১০০০ অমখক থাজে। ভেরাইটিনা গ্রীন হেরোনি। কোবিদো হৌজিক লিংথোক্লবা মতুং খূৎ ওল্লে অদুগা মখোক্তা পৎলগা মনা পুম্মগা খরা শিবা উরে। হায়রিবা লায়না অসি করিনা থোকহনবনো অদুগা ফনবা হীদাক অমতগা তাকপীরক্লবদি য়াম্না নুংঙাইজগনি।

- মুহিন্দ্রো থোকচোম
হৈরোক পার্ট টু

☞ নৌরিবা পাম্বীশিংনা চারা হুনফমদা লৈরিঙৈ নৎত্রগা লিংথোকপা কুইদ্রিঙৈদা মখোং পৎপা হায়বসি অয়াম্বনা *Pithium, Rhizoctonia, Phythophtora* নচিংবা কোকফাইনা থোকহল্লি।

মসিগীদমক্তি Captan 50% WP গ্রাম ১৫ ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়ানবীরগা পাম্বীগী মখোং চোৎনবা কাপথোকসি। শোয়দনা ফগনি। মনাসু য়াওনা শোকপা ওইরগদি ফোটোসু য়াওনা থাবীরকউ।

Q. ঐগী পরি অনীমখায়মুক চাউবা চীংখোঙ ওইনা তৌবা মফমদা মখল কয়াগী হৈ পাম্বীশিং থাজরি। হৈনৌ, লিটচি, চমপ্রা, কোমলা, থৈবোংনচিংবা। অদুবু হৌরিবা হৈনৌশিং অদু কুম কাংবা হায়না খঙনবা চহী অমা পাল্লগা চহী অমা পান্দবা কয়া অমা য়াওরে। অদুগা পাম্বী খরনা চহী ১০ শুরবসু মপান মহৈ তমদবা পাম্বী ১৫মুকসু য়াওরি। মসিবু করি করম তৌরগা খুদোংচাদবা অসিবু লৈহন্দবা য়াগদগে?

-দোরেন, উয়ান, থৌবাল

☞ কুম কাংবা হৈনৌশিংগীদমক্তদি Ethrel (Ethephon 39%) মিলিলিটর ৫ ঈশিং লিটর ১০ খুদিংদা য়ানবীরগা পাম্বীগী মশা-মউ, মনা চোৎনবা কাপথোকপীগনি। অদুগা মপান অমুক্তা শাদ্রিবা লীরবা পাম্বীশিং মপান শানবগীদমক্তদি চপ মান্নবা হীদাক অসি মিলিটর ২৬ ঈশিং লিটর ১০ খুদিংদা য়াল্লগা পাম্বী মশা পূম্নমক চোৎনা কাপ্পগদি মাগী শাৎফম থোকপা মপান লাক্কনি অমসুং মহৈ য়ানগনি।

Q. অঙনফৌগীদমক হুল্লিবা লৌহোনশিং অসিগী মরক্তা মখল কয়াগী নাপী হৌরিবসি য়াওনা ফোইরগদি হয়েং লৌপাক্তা নাপী য়াওবগী চাং হেনগনি। মসিবু লৌহোনফমদা নাপী হীদাক শীজিন্নবা য়াগদ্রা অমসুং অঙনফৌগীদমক লৌপাক্তা কাপ্পা য়াবা নাপী হীদাক খরদং খঙজনীংই।

-বুধ, তেম্থা, থৌবাল

☞ মখল কয়াগী পোষ্ট ইমর্জেন্স ৱিদিসাইদশিং শীজিন্নবা য়াই। খুদম ওইনা ওলমিক্স এদোরানচিংবা শীজিন্নবা য়াই। ওলমিক্স মিলিলিটর অমা ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়াল্লগা কাপথোকপা, লৌহোনফমদা লৈরিবা নাপীশিং মপূং ফানা হাৎকনি। নৎত্রগা এদোরা মিলিলিটর ৭ ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়ানবীরগা চপ মান্নবা মওংদা কাপথোকপীরবসু নাপীশিং অদু চপ চানা হাৎকনি অমসুং লৌপাক্তা লিংথোরকপদা পামদবা নাপী অমা ফাওবা য়াওররোই।

Q. হৌজিক তাল্লিবা আলুশিং অসি চারা ওইনা মথং চহীগীদমক থম্বা য়াগদ্রা? থম্বা য়াগদবা ওইরগদি মথং চহীগীসু থমজনীংই। মরমদি লৈরগা থাবা হায়বসি শেল চংবদা নত্তনা থানীংবা মতমদা থাবা ফংদবা অসিগীদমক খঙজনীংবনি।

-থাংজম তোম্বা, ৱাঙু

☞ আলু চারাগীদমক্তি থাবগী মওং অমসুং লোকপগী মওং তোঙাল্লি। চানবগীদমক্তদি তান্নীংবা মওংদা তাল্লবসু চারা লৌনবগীদমক্তদি সীদ প্লোট টেক্নিক হায়না খঙনবা মওংদু ইল্লগা আলু থাগনি অমসুং লোক্কদবা নুমিৎ ১৫নি ৱাৎলিঙৈদা মনাশিং ককথৎলগা আলুশিং লৈবাক মনুংদা লৈহনগনি। নুমিৎ ১৫নিগী মতুংদা আলুশিং তান্থোক্লগা অপাম্বা সাইজদু খন্দোক্লগা মথংগী চারাগীদমক থম্বা য়াই। মরম অদুনা মথংগী চহীদদি চারা থম্বীগে হায়না খনবীবা লৈরগদি থাদ্রিঙৈদা খন্নহৌসি।

এগ্রিকলচরেল সেক্সন - হুইয়েন লানপাউ
[ফার্মরশিংনা লৌউ-শিংউগা মরী লৈননা,
ঙা, শা-ষণ য়োকপনচিংবগা মরী লৈনবা ৱাহংশিং
চিঠি ইরগা থাবীরকউ।]
চিঠি থারকফম
এগ্রিকলচরেল সেক্সন - হুইয়েন লানপাউ
সেগা রোদ থৌদা ভাবোক লৈকায় ইম্ফাল, ৭৯৫০০১
নৎত্রগা
অদোম্না লৌউ শিংউবা, শা-ষণগা মরী লৈনবশিংগী মতাংদা খঙবিনিংবা লৈরবদি ঈ-মেল ***hueiyenagri@gmail.com*** দা চিঠি থাবিরক্তুনা হংবিরকপা য়াগনি।

ওক্লাওদা আইরন ৱাৎপা : পিগ্লেট এনিমিয়া

ডো. সরাংথেম জেসমারানি

পিগ্লেট এনিমিয়াসি চহী নৌরিবা ওক্লাওশিংদা আইরন ৱাৎপগী লায়না মখল অমনি। হায়রিবা লায়নাসি মপান থোকহন্দনা মনুংদা কোয়শিন্দুনা কংক্রিট নৎত্রগা উবাক্না লৈমায় ওইদুনা য়োকপা ওক্লাওশিংদনা হেন্না হায়রিবা লায়নাসি থোকহল্লি। অসিদসু নত্তনা করিগুম্বদসু মশীং য়াম্বা চাগোক্কী ওক্লাওশিংদসু হায়রিবা লায়নাসি থোকহল্লি।

পোকপদা ঙাইরিবা ওক্লাওনা মশাগী আইরন য়াওজরকপসি নুমিৎ ৩-৭নি ফাওবা চৎলি। করিগুম্বদা ঐখোয়না অতোপ্পা আইরনগী সপ্লিমেন্ট পীহৌদ্রবা নৎত্রগা ওক্লাওশিংসি মকোন মনুংদা থম্বা তারগদি হায়রিবা লায়নাসি য়াম্না থুনা লাকই। মসিনা শিবা ফাওবা য়াওই। মপিগী মখোমদা আইরন য়াওদবনিনা ওক্লাওনা চাবা হৈত্রিফাওবা অতোপ্পা সোর্সতগী আইরন পীবসি তঙাইফদে।

পিগ্লেট এনিমিয়া লাকপগী মরম :
- ওক্লাওশিংগী মশাদা আইরনগী ষ্টোরেজ য়াম্না লৈতবা।
- ওক মপীগী কোলেষ্ট্রেম অমদি শঙ্গোমদা আইরন কন্টেন্ট য়াম্না য়াওদবা।
- মকোন মনুংদা ওক্লাওশিংদু থম্বা মরম্না নেচরেল সোর্সতগী আইরন লৌবা ফংদবা।
- ওক্লাওশিংনা য়াম্না থুনা চাওগনবগী মরম্না আইরনগী দিমান্দ হেল্লকপা।

পোকপদা ঙাইরিবা ওক্লাওগী ঈ মিলিলিটর ১০০ হেমোগ্লোবিন গ্রাম ১২-১৩ ফাওবা য়াওরকই। চাংসি নোংম-নোংমগী হন্থরকপদগী ওক্লাও অয়াম্বদা নুমিৎ ২০-২৪ শুবা ফাওবদা গ্রাম ৬-৭ ফাওবা য়ৌরকই। করিগুম্বা মতমদা হাপ্তা ৩ শুরকপা মতমদা গ্রাম ২ ফাওবা য়ৌরকপা য়াওই। চাং অসিদদি ওক্লাওদু এনিমিয়াগী লায়ওং উৎপা হৌরকই। অমনা পোকপদা য়াওরকপা ওক্লাওগী ফিরাক্তা তুংশিন্দুনা লৈবা আইরনগী চাং য়াম্না নেম্মী। মপিনা গর্ভ পুরিঙৈদা আইরন মতিক চানা পীরবসু চাংসি হেনগৎহনবা ঙমদে। হায়রিবা আইরনগী চাংসি ওক্লাওদুনা হিংবদা চঙগদবা ঈ শুংবদা হাপ্তা ২ নৎত্রগা ৩ ফাওবদং কোন্নে। অদুগী মথক্তা আইরন অৱাৎপা লৈত্রবা মপি অমদগী ওক্লাও অমনা মখোম থকপদা নোংমদা আইরন গ্রাম ১ খক্তং ফংবা ঙম্মী। চাজেনবী মপীদুদা আইরন হেঞ্জিন্না পীরবসু ওক্লাও অমনা মিলিগ্রাম ১দগী হেন্না ফংবা ঙমদে। মশা-মউ ফনা লৈনবগীদমক্তা ওক্লাও অমনা নোংমদা আইরন মিলিগ্রাম ১৫ মথৌ তাই। মরম অদুনা আইরনগী মথৌ তারিবসি লৈবাক, মনা-মশিং অমদি ক্রিপ ফীদতা ফংবগী খুদোংচাবা লৈত্রবদি ওক্লাও অদুদা আইরন ৱাৎপী লায়না লাকই অদুগা অমনা ওক্লাওশিংগী মচিঞ্জাক্তা কেলসিয়ম কার্বোনেট অমদি মেঙ্গনিস হেনজিন্না হাপ্লগসু আইরন ৱাৎপগী লায়ওং উৎলকই।

লায়নাগী লায়ওং :
- ঈ ৱাৎলগদি ওক্লাওগী কুচুসি তাইফেৎ তাইরকই। মতুসু জবৌ জবৌ লাওরকই। উনশাসু খুইজিল্লক্কনি।
- ওক্লাওশিংদু চানীং-থক্নীংদবা উৎলকই, অরূম্বা হন্থরকই, মকোক চুম্না লৈবা ঙমদে, থীবেৎ ফাইরকই।
- উনশাগী মচুসু তাইফেৎ তাইরকই । মনা, মবুক্নচিংবসু নাপু মচু কারকই।
- খরা হেঞ্জিল্লগদি মঙক, লেংবান অমদি মখোঙগী শরুক্তা পোমখৎলক্তুনা নোয়-খৎপা মাল্লকই। শ্বর হোনবা ৱারকই, হার্ট অমদি রেস্পিরেটরি রেট হেঙ্গৎলকই, করিগুম্বা মতমদা শ্বর হোনবা ৱারক্তুনা শিবা ফাওবা য়াওরকই।
- গর্ভ পুরবী ওকশিংনা আইরন য়াম্না শাথীনা ৱাৎপদগী মচা শিনা পোকপসু য়াওই।

লায়না অসিদগী কমদৌনা কনগনি :
- লায়না অসিদগী কন্নবগীদমক পোকপদগী নুমিৎ ৪নিদগী ৭নি ফাওবগী ওক্লাওশিংদা মিলিগ্রাম ১০০ য়াওবা আইরন দেক্সত্রান মিলিলিটর ৪ ওক্লাও অমদা নুমিৎ খরগী নৎত্রগা নোংমদা আইরন পায়রোফোস্ফেট মিলিগ্রাম ৩০০ নুমিৎ ৭নি পীথক্লবসু এনিমিয়াদগী কনবা ঙমই।

এনিমিয়াদগী ঙাকথোক্লবা মরুওইবা পাম্বে :
- গর্ভ পুরবী ওক্তা গর্ভগী নুমিৎ ৯৩, ১০০ অমসুং ১০৭নি শুবদা আইরন দেক্সত্রান মিলিলিটর ২ মথংশিংনা অহুম্লক শাদোংদা কাপ্পীগদবনি।
- মপীদুনা পোক্লকপা ওক্লাওশিংদা নুমিৎ ৪নি অমদি ১৪নি শুবদা আইরন দেক্সত্রান মিলিলিটর ১ শাদোংদা কাপ্পীগনি।
- চাজেনবী ওকপী মখোমদা ফেরস সলফেট গ্রাম ৪৫৩.৫৯ ঈশিং লিটর ২গা য়ান্নরগা শেম্বা সোলুসন মচাশিং মখোম থকপদা য়াওখিনবা নোংমদা ২/৩ লক তৈবীগদবনি।
- মসি নৎত্রগনা লৈবাক অফবা কেজি ২ ফেরস সলফেট গ্রাম ৪৫৩.৫৯৪, কোপ্পর সলফেট গ্রাম ৭০.৮৮ মমুৎ তানা য়াল্লগা মকোন মনুংদা চাইশিন্দুনা থম্বীবদা ওকশিংনা চাবদগী আইরন মতিক চানা ফংদুনা এনিমিয়া লাক্কদবদগী কনবা ঙম্মী।

শজিক মরাং কায়না হৌবা লম্পাক্তা অফবা মফম য়েংলগা থাদোক্লবদি ওক্লাওশিংনা শজিক অমসুং লৈবাক্তগী আইরন মতিক চানা ফংদুনা এনিমিয়া থোকহনবা ঙমদে। ●