এডিটোরিয়েল

মওং চুমদবা মাস্ক সপ্লাই তৌবা

খ্বাইদগী কনবা চৈরাক পীনবা লৈঙাক্লা থবক লৌখৎলু

কোভিদ-১৯ গী অকিবা ফঙলবা চৈথেং ফঙলিবা লৈবাকশিংগী মনুংদা জপানসু য়াওই। অদুবু লৈবাক অসিদা মীয়াম পূনবা থৌরম পাঙথোকপা অমসুং মৈহেত্ফমশঙ থিংবা নত্তনা ইন্দিয়াদা চথরিবা লোকদাউন অসিগুম্বদি তৌদে। কৈথেল হাংহল্লি। থবক শুহল্লি। চৎথোক চৎশিন্দা অথিংবা পীদে। অদুবু কোভিদ-১৯ শন্দোরকপগী চাংদি য়াম্না নেমই। মসি করিদগী ওইরকপনো হায়বা তারগদি জপানগী কলচর অসিননি। মালেমগী ওইনা মীওই অমগা অতোপ্পা মীওই অমগা শোক্ল-শম্নবা য়ারক্লবা মতমসিদা জপানগী ওইনদি মী উনবদা খুৎ শোক্লবা (হেন্দসেক) তৌনদে। মকোক নোল্লগা খুরুম্বগী চৎনবী লৈ। মসিনা মীওই অমগা মীওই অমগগী মরক্তা ফিট ৩-৪ গী লাপথোক্লবা হায়বদু জপানদদি লায়না অসি লাক্ত্রিঙৈ মমাঙদগী হৌনা চৎনবী ওইরকখ্রে। মসিগীসু মথক্তা জপানগী মীওই ১০০ গী মনুংদা ৬০ রোমদি মাস্ক উপ্তনা লম্বীদা থোক্লদে। য়ুমদা খুৎ-শা তোয়না হাম্বগী চৎনবী লৈ। লম্বীদা ফাওবা খুৎ-শা হামদোক্লবা মচি মচিদা ঈশিং থম্মী। শম্না হায়রবদা কোভিদ-১৯ লৌনরক্তনবা ৱার্ল্ড হেলঠ ওর্গনাইজেসন্না পীরিবা চৎন-কাঙলোনশিং অদু জপানদদি মহৌশাগী মহৌশা অদুম ওই। অদুগা অতৈ লৈবাক খরদদি অফা-অপুন্নবা ওইনা থোকই। হৈনদবা, অফা-অপুন ওইনা লৌদুনা মহৌশাদগী চৎনরকপা ওইনা মায়গা মায়গা থেঙনরগা নুংশিনবা ফোঙদোক্লবগী চৎনবীদু থাদোকপা ঙমদবদগী য়ুনাইটেদ ষ্টেট হৌজিক্তি তুরে। মীওই ৩৫,০০০ গী মথক্তা পূন্সি মাঙখ্রে। মীওই লাক্ষ কয়া ভিক্টিম ওইখ্রে। হৌজিক্তা মালেমগী ওইনা কোভিদ-১৯ থেঙননবা মরুওইবা পাম্বৈশিংগী মনুংদা মাস্ক উপ্পা হায়বসি তঙাইফদবা ওইরে। নাতোন অমসুং চীন খুমদনা লম্বীদা মী থোক্লকপা য়ারোই হায়না ফাওবা অথিংবা থম্নরে। অথিংবসি মণিপুর ফাওবা চৎনরে। হৌখিবা এপ্রিল ১১ দা থোকখিবা লৈঙাক্কী য়াথং অদু অমুক কনশিলহন্দুনা মীপুম খুদিংমক মাস্ক উপকদবনি হায়রে। অদুবু লুরিবদি মাস্ক হায়বসি মীপুম খুদিংমক লৈরগা উপ্পা ঙম্না হায়বসিনি।

মণিপুর হায়বসি ওন্থোকপা লৈবাক অমনি। কোভিদ-১৯ লায়চৎ ঙাকথোক্লনবনি হায়দুনা লোকদাউন অমসুং কর্ফ্যু থমজিন্দুনা মীয়াম পূম্নমক ঙমখৈ লৈত্রবা অৱাবা চৈথেং ফঙলি। পূন্সি হায়বসিদগী হেনবা অমা লৈতে হায়দুনা লৈঙাক্লা মীপূম খুদিংমক য়ুমদগী মপান থোক্তনা লৈননবা হোৎনরি। লুপা ক্রোর কয়ানা খূজিং ওইদুনা চান-থক্লবগী পোৎলমশিং ফঙহন্নবা হোৎনরি। অদুবু কনাগুম্বা পুকচেল পীকপা মীওই খরনা লাল্লক অসিদা তঙাইফদনা চঙবা পোৎলমশিং সপ্লাই তৌবা নৎত্রগা য়োনবদা হৌহৌরগে হায়না হোৎনরি। মসিগী শরুক অমা ওইনা নেসনেল রুরেল হেলঠ মিসনগী মখাদা ফার্ম ৫ না মাস্ক সপ্লাই তৌবদা ফৈরেং তুরেং তৌই হায়বগী ৱাথোক থোরক্লে। ভিজিলেন্স এন্দ এন্টি করপ্সন পুলিস ষ্টেসন্না এফ আই আর অমা লৌখত্তু না থিজিনবা হৌবদা শীজিন্নরুরবা মানবা এন-৯৫ মাস্ক সপ্লাই তৌরম্বা অমসুং উফুল ঙাকথোকপদা শীজিন্নবা মাস্কপু এন-৯৫ শারগা সপ্লাই তৌশিল্লম্মী হায়বগী চিংনবা য়াবা খূদম চাংদমশিং ফঙবা ঙমখ্রে। লুপা ক্রোর কয়াগী ললোনপোৎ অদু লৈঙাক্কী মেদিকেল ষ্টোরদগী চুরাচান্দপুর দিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটালদা মথৌ তৌরিবা ডাক্তর, নর্স অমসুং মেদিকেল ষ্টাফশিংদা শীজিন্নবনি হায়না পীরকখি। মাস্কশিং অদু মথৌ তাবা হোস্পিটাল অসিগী ষ্টাফশিংনা শীজিন্ননবা লৌথোক্লবদা ক্বাদাং নৎত্রগা লিপষ্টিক তৈবা মাস্ক কয়ামরুম য়াওরম্বা থেঙনৈ হায়না মরাল শীনরকখি। মদুনা মরম ওইরগা চীফ মিনিষ্টরনা ভিজিলেন্স অমদি এন্টি-করপ্সন পুলিস ষ্টেসনদা থিজিন্নবা য়াথং পীখি। য়াথং অদুগী মতুং ইন্না পুলিস পার্সোনেলশিংনা লৈঙাক্কী মেদিকেল ষ্টোরদা থি-হুম্বগী থবক চখখি। মফমদুদগী এন-৯৫ মাস্ক ৩০০০ রোম সেম্পল ওইনা লৌখৎখি। মতাং অসিদা পঞ্জনিংবা ৱাফমদি ফ্রন্টলাইন ৱারিয়র ওইনা থবক তৌরিবা ডাক্তর, নর্স অমসুং মেদিকেল ষ্টাফশিংনা সর্জিকেল মাস্ক ওইনা শীজিন্নরিবা এন-৯৫ মাস্কপু অমনবা নৎত্রগা শীজিন্নবা য়াদ্রবা নৎত্রগা ইচম চম্বা পোলুসন মাস্কপু এন-৯৫ শারগা সপ্লাই তৌশিল্লকই হায়বসিদি অৱাবগী মশক্লি। থৌওং অসি মণিপুর মীয়াম্বু উশিত্তবনি। মরুওইনা মেদিকেল ষ্টাফশিংবু মথৌ তৌনিংহন্দনবা অমসুং মীয়াম্না পেরা-মেদিকেল ষ্টাফশিংবু চিংনবা মীৎয়েংনা য়েংহন্নবা শীনবা থৌরাং অমনি হায়না লৌবা য়াই। শেল খরা ফঙহৌরগদি মীয়ামগী পূন্সি অসি মাঙজখ্রগসু করিসু কায়দ্রে খনবা মীওইনা তৌরম্লিবা থবকশিং অদু কৃপ্থনা ইনক্কারী তৌগদবনি। মরাল লৈবশিং খ্বাইদগী কনবা চৈরাক পীননবা লৈঙাক্লা থবক লৌখৎহন্নিংই।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

কোরোনাদগী ঙাকথোক্লবা কোরোনা খঙমিন্নসি

(অহানবা শরুক)

(খঙহঞ্জবা ঃ লুনা-চান্না তৌনজবা মরূপ-মপাংশিং অমা লৈ। মহাক্কী লোয়নবী অদু মশাগী কিদনী শিন্দোকখ্রবী অমনি। হৌখিবা নুমিৎ মরীনিগী মমাঙদা মরূপ অদুনা - Dr. Sanjeev Gulati, MBBS, MD, DNB, DM (Pediatrics, Nephrology), Director, Nephrology and Kidney Transplant, Fortis Group of Hospitals, Delhi. না কিদনী পেসেন্টশিংগীদমক্তা ইবনি হায়বা ৱারেং অমা মহাক্লা মণিপুরীদা হন্দোক্লে, মণিপুরগী অতৈ কিদনী পেসেন্টশিংদা য়েন্থোকখিনবগীদমক্তা বেঙ্গোলী ময়েক্তা টাইপসেট তৌথোকপিয়ু হায়দুনা ঐঙোন্দা শিন্নরকখিবদগী ঐহাক্লা টাইপসেট তৌজখি। ৱারেং অদু কিদনী পেসেন্টশিংখক্তা নত্তনা ঐখোয় খূদিংমক্লা খঙমিন্নবদা কান্নগনি খঞ্জদুনা, মরূপ অদুদগী অয়াবা লৌজরগা মহাক্লা মণিপুরীদা হন্দোকখিবা অদুমক খ্বাইনসু খঙবিনবা মথং-মনাও অনীরক থোক্লা লামায় অসিদা থমজরি।)

ৱাহৌদোক ঃ কোরোনা ভাইরস অসি করিনো? মসি মীওইবগী হকচাংবু অমাঙ-অতা থোকহনবা শাশিংদগী মীওইবদা শন্দোরকপা অনৌবা ভাইরস মখল অমনি। মসিনা মমাঙদা লোক থুংবা থোকহন্দুনা তোঙান-তোঙানবা লায়না মখল কয়া হায়বদি Middle East Respiratory Syndrom (MERS-Cov) অমদি Severe Acute Respiratory Syndrom (SARS-Cov) হায়বসি ওইহল্লকখি। SARS হায়বসি হৌদোংদগী মীওইবদা শন্দোরকই অদুগা MERS হায়বসিনা উৎতগী শন্দোরকই।

Covid-19 হায়রিবা অসি খ্বাইদগী কনবা নোবেল কোরোনানি। মসি ২০১৯দা খঙরকখিবনি। মদুগী মমাঙদদি মসিনা মীওইবদা নাহল্লকখিবা অমুক্তা থেংনরকখিদ্রি। CoV হায়বসি থোরকপদগী তোঙান-তোঙানবা তাঙ্কক কয়াদা মসিগী মমিং ওন্থোক-ওন্থোক্তুনা খঙনরকখি। অহানবদা মসি ২০১৯গী অরোইবা তাঙ্কক্তা চিনাগী ৱুহানদা কোরোনাভাইরস হায়দুনা মশক তাকখি। ২০২০গী জনুৱারি ১২দা ৱার্ল্ড হেলঠ ওর্গেনাইজেসন (WHO)না মসিবু ২০১৯- নোভেল কোরোনা ভাইরস (2019-CoV) হায়না নৌনা অমুক মমিং থোল্লকখি। মতুং ফেব্রুৱারি ১১, ২০২০ ইংদা মমিং ওন্থোক্তুনা Coronavirus Disease, শন্না COVID-19 হায়না খঙনরকখি। হায়রিবা নুমিৎ অসিমক্তদা কোরোনাভাইরসকী মরমদা থিজিল্লিবা ইন্টর্নেসনেল কমিটিনা মসি ভাইরস মখলশিংনি হায়দুনা মসিগী ভাইরস অসি SARS - CoV - 2 হায়না WHO না হৌদোরকখি। WHO না COVID-19 অসি মালেম পূম্বদা শন্দোরক্লিবা লাইচৎ (পেন্দেমিক)নি হায়না লাউথোরকখি। মদুগা লোয়ননা লাইচৎ অসিনা নারকপা মীওইগী মশীং নোংম-নোংমগী হেনগৎলকখি।

COVID-19 হায়বসিনা SARS অমদি MERS দগী হেন্না মীওই অমদগী অমদা মরীক মরীক (ড্রোপ্লেট) ওইনা চোংশিনখিবগী মওংদা নৎত্রগা অনাবা অমগা শোক্লা-শন্নরুবদগী শেন্দোকপা হেল্লি। মসিনা মীওই অমগী হকচাংদা চঙখ্রগা মথি ফোংদোরক্তুনা হকচাং নাহল্লক্লে খঙহল্লকপগী মতম (ইনক্যুবেসন পেরিওদ) অসি নুমিৎ নীনিদগী চয়োল অনী ফাওবগী মনুংদা ওইগল্লি, অয়াম্বা মতমদদি নুমিৎ হুন্নিদগী তরেৎনি ফাওবগী মনুংদা খঙনরকপগুম থেংনৈ।

ভাইরস অসিগী মরমদা ময়াম্না কয়া খঙনদবশিং ঃ

- ভাইরস অসি হিংদুনা লৈবা ওর্গানিজম অমা নত্তে চুন্নগী মতোঙগী শরুক মপ্রাম কুয়োম অমনা য়োমশীনবা প্রোটিন মোলেকুল (আরএনএ) অমনি, অদুবু মসিনা মীওইবগী মীৎ, মায় নৎত্রগা নাতোন ফাওদুনা হকচাংদা চঙলকখ্রগদি মশাগী শকওং হোংদোরক্তুনা হকচাং শোকহনবা ঙন্নকই অমসুং মশাগী সেল মশীং অসুম অসুম হেনগৎহল্লকই।
- ভাইরস অসি প্রোটিনগী মোলেকুলখক ওইনা অহীংবা ওর্গানিজম অমা নত্তবনিনা মসি হাৎপা ঙমদে, মশা মথন্তা পথ-পুমথরক্তুনা মাঙজৈ। মসিনা পথ-পুমথরকপগী মতমদি অঙৈং-অশা (টেম্পরেচর), নুংশিত্তা য়াওবা মনিল শরূক্কী ফিভম (হ্যুমিদিটি) অমদি ভাইরস অসিনা পক্লিবা পোৎশক অদুগী মখা পোল্লি।
- ভাইরস মখল অসি থাউ (মতোঙ)গী য়াম্না পাবা মপ্রাম কুয়োম অমনা য়োমশীনবখক্লিনা মশা য়াম্না শোল্লি। মরম অদুমক্লা সাপোন মখল অমা নৎত্রগা অমনা য়ামদ্রবদা সেকেণ্ড ২০ লোমখক কোঙ্গোল থোক্লা নোইবদা মসিগী মশাদা য়াওরিবা মতোঙগী শরূক অদু মাঙহন্দুনা মনুংদা য়ারন্নিবা প্রোটিনগী মোলেকুল অদু মশা মথন্তা মাঙহঞ্জরকই।
- মৈশানা থাউগী শরূক শৌদোকহনবা ঙম্মী, মরম অদুমক্লা খূৎ-শা হাম্বা, ফিশু-ফিজাম্বা অমদি অতৈদা সেলসিয়স দিগ্রী ২৫ রোমগী চাংদা শাবা ঈশিং শীজিন্নবা য়াম্না ফৈ। মসিগী মথক্তা ঈশিং অশাবা হায়বসিমক্তবু কোঙ্গোল হেন্না থোকহনবা ঙম্বনিনা অমুক্তা হেন্না কান্নহল্লি।
- অলকোহোল নৎত্রগা চাদা ৬৫গী চাংদা অলকোহোল য়াওবা মহী-মনাই অমনা থাউগী শরূক অমা হেক্তবু তুমহনবা ঙম্বনিনা ভাইরস অসিগী মপ্রাম কুয়োমবুসু তুমহনবা ঙম্মী।
- ব্লিচ (ব্লিচিং পাউদর মখল) শরূক অমদা ঈশিংগী শরূক মঙা য়াল্লগা শেম্বা মহী অমা হেক্তনসু ভাইরস অসিগী মপ্রাম কুয়োম মনুংদা লৈরিবা প্রোটিনগী মোলেকুল অদু থুগাইদুনা মাঙহনবা ঙম্মী।
- ওক্সিজেন হেঞ্জিলহল্লবা ঈশিংনা সাপোন, অলকোহোল অমদি

ঐখোয়ই শ্বায়গী ৱারী

মণীন্দ্র কোন্সম

ক্লোরিনগী মতুংদা য়াম্না কুইনা চৎনহনবা ঙম্মী, করিনা মদুদা য়াওবা পেরোক্সাইদনা ভাইরসকী প্রোটিন অদু তুমহনবা ঙম্মী, অদুবু ঈশিং অসি শীজিন্নবদি অশেংবসু শীজিন্নগদবনি অদুগা মসিনা উনশা শোকহল্লি হায়বসিসু খঙবিগদবনি।

- বেক্টেরিয়া হাৎপা ঙম্বা হীদাক্লা ভাইরস অসিদা করিসু তৌবা ঙমদে। ভাইরস অসিদি অহীংবা ওর্গানিজম অমা নত্তবনিনা বেক্টেরিয়া হাৎপা ঙম্বা এন্টিবাইওটিকশিংনা করিসু মাঙহনবা ঙমদে, মসিবু মাঙহনবা ঙম্বদি মথক্তা হায়খ্রবশিং অসিখক্তনানি।
- ভাইরস অসিগী মোলেকুলশিং অসি মপানগী অঙৈংবা নৎত্রগা এয়রকন্দিসনর তৌনা ঈংহল্লবা য়ুম অমদি কারনচিংবদা মপাঙ্গল কনখৎনা লৈবা ঙম্মী। অদুগা মপাঙ্গল কনখৎনা লৈবদা ঈশিংগী শরূক ওইবা ঈনিন কাবা মফম অমদি মরূ ওইনা অমম্বনসু মতেং পাংই। মরম অদুনা ঈনিন চেলহন্দনা কংহনবা, শাহনবা অমসুং মঙাল লৈবা মফমদা ভাইরস মখল অসি হেন্না থুনা মাঙহনবা ঙম্মী।
- ভাইরস অসি পকপা মফম খূদিংমক্তা উলট্রা ভাইওলেট মঙাল চঙহল্লবদি ভাইরস অসিদা য়াওরিবা প্রোটিনগী শরূক অদু থুগাইবা ঙম্মী, হায়বদি শীজিন্নরুরবা মাক্স অমা মহীক-মতাই পকহন্দনা অমুক শীজিন্নবা য়ানবা তৌবগুম্বদা উলট্রা ভাইওলেট মঙাল অসি শীজিন্নবা য়াই। অদুবু মসিদা চেকশীনগদবদি থৌওং অসিনা উনশাদা প্রোটিন ওইনা য়াওজবা কোলাজেন হায়বসি মাঙহন্দুনা উনশা খুইজিল্লকপা নৎত্রগা উনশাদা কেন্সর পকহল্লকপা য়াবগী ফিভম লৈ।
- ভাইরস অসিনা অফবা উনশা মনুং ফাওনা চঙশিনবা ঙমদে।
- ভাইরস অসিদগী ঙাকথোক্লবগীদমক ভিনেগর (শিরকা) শীজিন্নবা করিসু কান্নদে, মসিনা ভাইরস অসিগী মপান থংবা মপ্রাম কুয়োম অদু মাঙহনবা ঙমদে।
- য়ু মখল অমত্তনা কান্নহনবা ঙমদে, মরমদি খ্বাইদগী কনবা ভোদকা য়ুদা য়াওরিবা অলকোহোলগী চাংদি চাদা ৪০গী খক্তনি, ভাইরস অসি মাঙহন্নবগীদমক্তদি চাদা ৬৫গী মথৌ তাই।
- খূৎ-শা তৈথোকপদা য়ামদ্রবদা চাদা ৬০গী চাংদা অলকোহোলগী শরূক য়াওবা হেন্দ-সেনিটাইজর শীন্নিগদবনি।
- মফম অমখক্তদা লৈশিল্লিমখৈ ভাইরস মখল অসিসু মফম অদুদা লেঙদনা অমসুং শুংজিন্না লৈশিনবা হেনগনি।
- ইহাঙ-হাঙহন্না নুংশিৎ-নুংশা ফংহল্লিমখৈ ভাইরস অসি ময়েং তাথরক্কনি।

কিদনীগী অনাবা লৈবশিংদা কোরোনাভাইরসকী খূদোংচাদবশিং ঃ

কিদনীগী লায়না অসি লৌনগনবা লায়না নত্তে অদুগা হৌজিক হৌজিক মসিনা পৃথিবীগী ওইনা মীওই মিলিয়ন ৮৫০ রোম শোকহল্লি। মপুঙ ফাবা মীওই তরা খূদিংগী অমমমদি ক্রোনিক কিদনী দিজিজ লৈ। তৌইগুম্বসু হেন্না চাউবা ৱাফমদি ক্রোনিক কিদনী দিজিজ লৈবা অনাবা মীওইশিংদনা হেন্না কোরোনাভাইরস লাইচৎকী খুদোংথীনিংঙাই ওই অমদি কিদনী শোকচীনবগী ফিভম লুশিলহল্লি। মসিগী মরূ ওইবা মরমদি মখোয়গী ইম্ম্যুনিটি শোনবগীনি। হায়রিবা ৱাফম অসি কিদনী শিন্দোক্লবা অনাবা মীওইশিংদসু চপ মান্নে, লোয়ন-লোয়ননা নেফ্রোটিক সিন্দ্রোম অমদি এসএলঈ গী অনাবা লৈবা মীওইশিংসু য়াওরি। অমরোমদা করি ওইরক্কদগে হায়বা ঙম্বা দাটা অমত্তা লৈত্রবসু ইনফ্লুএঞ্জাগী লাইচৎ থেংনখিবগী লৌশিংনা ফোঙদোক্লি মদুদি হায়রিবা অনাবা মীওইশিং অসিদনা হেন্না শাথীবা লায়না লৈবা য়াই।

কিদনীগী অনাবা মীওইশিংনা মশানা মশাবু কোভিদ লাইচৎতগী ঙাকথোকচনবা অমদি লাইচৎ অসিদগী খুদোংথীবগী চাং হন্থহন্নবগীদমক মখাগী তঙাইফদবা নিয়োম খরা অসিদি চাং নাইনা ঙাক্লা লৈগদবনি-

১. তোয়না খূৎ-শা হামদোক্কদবনি নৎত্রগা অলকোহোল য়াওবা সেনিটাইজর শীজিন্নগদবনি। মসিনা ইশানা ইশাবু ঙাকথোকচনবগী অমত্তা ঙাইরবা খ্বাইদগী মরূ ওইবা খোঙথাংনি, মরমদি কোভিদ অসি নপ-তিন মহী-মনাইদনা হেন্না শন্দোক্কল্লি।
২. চুরূপ অমদি য়ু থক্লোইদবনি, মরমদি মসিনা হকচাংদা ইম্ম্যুন সিষ্টেম শোম্বহল্লি অমসুং কোভিদকী অনাবা লৈবা মতমদা অনাবা ওইহনবগী চাং হেনগৎহল্লি।
৩. ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং হেনগৎহল্লোইদবনি, মরমদি মসিগী চাং হেক কায়রকপদা ইম্ম্যুনিটি শোনবনা অতোপ্পা অনাবা ওইহল্লকপা য়াই।
৪. মীয়াম তিনবদগী লাপ্পা লৈগদবনি। মী উনববা তৌরোইদবনি, করিগুম্বা তঙাইফদবদগী উনবা তারবদি য়ামদ্রবদা ফুট অহুম লাপ্পা লৈগদবনি অদুগা কুইনসু উনরোইদবনি।
৫. হকচাং ফনা লৈহনগদবনি অমসুং য়ুমদা নৎত্রগা মীয়াম তিন্দবা অহাঙবা মফম অমদা চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌগদবনি। শাজেল তৌবনা ঐখোয়গী ইম্ম্যুন সিষ্টেম ফগৎহল্লি। থবাক্কী স্বর হোনবা শাজেল নৎত্রগা যোগা চাং নাইনা তৌগদবনি, মরমদি মসিনসু থবোম্বী (লঙস)গী ইম্ম্যুনিটি হেনগৎহল্লি।
৬. নেফ্রোলোজিষ্ট অমদি ন্যুট্রিসনিষ্ট তানরগা এন্টিওক্সিদেন্ট মরাঙ কায়না য়াওবা চীঞ্জাক চাগদবনি। প্রোবাইওটিক্স অমসুং এন্টিওক্সিদেন্ট মরাঙ কায়না য়াওবা মহৌশাগী ওইনা ফংবা চীঞ্জাক হায়বদি- শঙ্গোম অফম্বা (দহী), শিং, য়াইঙং, কোবী নচিংবা চাগদবনি।
৭. য়ারিবমখৈ লুম্বু-লুম্বু শাবা ঈশিং মরাঙ কায়না থক্কদবনি. ঈশিং থকপনা ভাইরসশিং অসিবু ইশাগী লঙসতা লৈহন্দনা চাকখাওদা ওইনা পুথখিগনি। মীওইবগী চাকখাওদা বেক্টেরিয়া অমদি ভাইরস কয়া মাঙহনবা ঙম্বা অসিদিক পিঐচ য়াওজৈ।
৮. নিমোনিয়াগী হীদাক শোয়দনা কাপথোক্কদবনি, মরমদি মসিনা অতোপ্পা লায়নাগী চাং হম্বহন্নবা ঙমগনি।
৯. কোরোনাভাইরস কিবদগী দাইলাইসিস তৌবা লেপ্লোইদবনি। দাইলাইসিস তৌফমদা চৎপা নৎত্রগা হোস্পিটালদা ৱা তানবা চৎপা মতমদা মায়খুম মাক্সকা লোয়ননা আনোপসু উপ্লীগদবনি। মীপূম খূদিংমক্লা মতম পূম্নমক্তা মাক্স উপ্পগী মথৌ তাদে। হোস্পিটাল চৎতনবা নৎত্রগা চৎপগী থেনখাং মশীং য়ামদনবা ইশা-ইশাগী ফিজিসিয়ান্দা ফোনগী খূথাংদা ৱা তানবা য়াগদ্রা হংবিগদবনি।
১০. হৌজিক্কী মালেম লাইচৎ (পেন্দেমিক) অসিদা অহেনবা হীদাক-লাংথক থমহৌগদবনি। করিগুম্বা হীদাক অদুমক ফংদ্রগসু মদুগা মান্নবা হীদাক শীজিন্নবনা চাদবদগীদি হেন্না অফবা ওইগনি। হায়রিবা চেকশীন-খোঙথাংশিং অসিবু পূন্নমক্লা ঙাক্লা চৎকনি হায়বগী থাজবা থমজৈ। লোয়ননা হকচাং ফনা অমসুং তেক্ত-কায়দনা লৈমিন্নখিনবা হোৎনমিন্নসি।

- অরোয়বা শরূক মথং চয়োলদা -

কোভিদ-১৯ পেন্দেমিক লায়নাঃ মালেমদা লৈরিবা ঐখোয় মীওইবনা নোংমদি মায়থিবা পীরসি

মালেমগী ওইনা হকশেলগী লমদা ঙসিদি য়াম্না চাউবা অমসুং তমথিবা শিংনবনি হায়না লৌনরিবা চাইনাগী হুবৈ প্রোভিন্সকী ৱুহান সিটিগী সি ফুদ অমদগী শন্দোক্লকপনি হায়না লৌনরিবা লায়না লায়চৎ, "কোরোনাভাইরস"-কোভিদ -১৯ অসি ঙসিদি য়ু এন ও না 'পেন্দেমিক' ওইরে হায়না মালেমগী লৈরিবা মীয়ামদা লাউথোক্লকখিবদগী লৈবাক কয়াদা (২০০ গী মথক্তা শন্দোক্লকখিদুনা) লেপ্পা লৈতনা শন্দোক্লকপা লেপত্রি। মালেম অসিদা লৈরিবা মীওইবা ফুরুপ খূদিংমক্লা তমথিরবা লায়না লায়চৎ অসিদগী ঙাকথোক কনথোক্লবা হায়দুনা লৌখৎনরি। তোঙান তোঙানবা চেকশিন থৌরাং লৌখৎপগী কাঙলোনশিংদা অসি ওইগদবনি হায়বগী অকক্লবা চৎনবী অমদি মালেমগী ওইনা থম্লিবা অসিদা মীয়াম্না য়ানা অমসুং ঙাক্লা চৎনরিবদি মরু ওইনা সোসিয়েল দিষ্টেন্সিং ঙাকপা, হোম ষ্টে, ফেস মাস্ক অমসুং সেনিটাইজর শীজিন্নবনি। য়ু এন ও না পীবা গাইদলাইনশিংগী মনুংদা য়াওরিবশিং অসি লৈরিবা মালেমগী মীয়াম্না চপ চানা ঙাক্লা চৎপা ঙম্লিব্রা হায়বসিমদি য়েৎননিঙাই ওইবা ৱাফম খরা শোয়দনা থোক্লক্কনি খল্লি।

"কোভিদ-১৯ পেন্দেমিক" অসি লাকশিনবা ঙম্নবা হায়বদি মখা তানা মী অমদগী অতোপ্পা মীশক অমদা মখা তানা শন্দোক্লক্তনবা ওথোরিটিশিংনা য়াম্না কন্না হোৎনরবসু মফম খরদা মীচম মীয়াম অমসুং ফ্রন্টলাইনদা তুম্বা চাবা খঙদনা থবক তৌরিবা কোভিদ-১৯ এক্টিভিষ্টশিংনা ঙাক্লা চত্তবগী মমিশিং তারকপসু সোসিয়েল মেদিয়াগী তোঙান তোঙানবা প্লেটফোর্মশিংদা উবা ফঙই। মসিমক্তি তশেংনা লাইবক থিরবা অশোয়বনি হায়বা তাই।

মীয়ামদা পীগদবা নৎত্রগা মীয়াম্না ঙাক্লা চৎকদবা গাইদলাইন / প্রোটোকোলদি য়াম্না ফজবা অদুগা মদুবু ঙাক্লা চৎকদৌরিবা মীয়াম অসিনদি করিগুম্বা মতমদা থোয়দোক হেন্দোকপা য়াওরকপা মসি মীচম মীয়াম হায়বদি জেনরেল পল্লিক খক্তা নত্তনা ওথোরিটিশিংগী মরক্তা খরা য়াওরকপনা হৌজিক লৈরিবা লোকদাউন অমসুং কর্ফিয়ুগী চপ চাবা ৱাহন্থোক অদু মতিক ময়াই চমহল্লি।

ঐখোয় মীওইবসি মহৌশানা মীঙোন্দা নৎত্রগা মীয়ামদা অফবা তৌনবা নৎত্রগা মসি তৌগদবনি, মসি ঙাক্লা চৎকদবনি হায়বগী ৱারী লিবা, পাউ তম্বা নৎত্রগা ৱা ঙাংবদি য়ামনা হৈনে অদুগা মহাক্লা ঙাংলিবা ৱা অদু নৎত্রগা মহাক্লা তৌহন্নিংলিবা থবক অদু মশানা ঙাক্লা চৎলব্রা হায়রগদি য়েৎননিংঙাই ওইবা ৱাফম ওইনা লাক্কনি হায়নিংই।

হৌজিক মালেমগী ওইনা কোরোনা ভাইররসনা শোকহল্লবা লৈবাকশিংগী মনুংদা খ্বাইদগী মশীং য়াম্না শোকহল্লিবসি মতম অমদা ইটালিনা ওইরম্বনি অদুবু নুমিৎ খরনিগী মতুংদা অমেরিকানা অঙকপা মওংদা লেপ্পা লৈতনা মশীং শাথিনা হেনখ্রে। মালেমগী তোঙান

লাংওন লংদাই

ইঙারেম্বা কাংঙবমচা

তোঙানবা লৈবাক ২০০ গী মথক্তা কোভিদ-১৯ পেন্দেমিক অসিনা লাঙ্গোই চনশিল্লক্লি। ঐখোয়গী লৈবাক ইন্দিয়াগী ওইনদি য়াম্না কা হেন্না শোকপা হায়বদু ওইদ্রি। নাকল অমরোমদা কা হেন্না শোক্তি নৎত্রগা অতৈ লৈবাক্কা য়েংনরুবদা ফরি হায়না ঐখোয়না য়াম্না কোম্না নৎত্রগা মীপুম খূদিংমক্লা থৌশাদনা লৈথোকপদি ঐখোয়গী অশোয়বা অমসুং চেকশিন্দবা তাগনি খল্লি।

কোভিদ-১৯ পেন্দেমিক লায়না অসিনা নেগেটিভ ওইরুবা মীশক অমনা লায়েংদুনা অমুক খরা ফরক্তুনা টেষ্ট ২ / ৩ লক তৌরবা মতুংদা মপুং ফানা নেগেটিভ ওইরক্লবা মতুংদা মতম খরগী মতুংদা থা খরা নৎত্রগা চহী ১ / ২ গী মতুং অমুক নেগেটিভ ওইরক্লরোই হায়বসি ঙসি ফাওবা সাইন্টিষ্ট, ডাক্তর অমসুং রিছাচর অমত্তনা হায়খিবা লৈত্রি। মরম অদুনা মীপুম খূদিংমক্লা য়াম্না চেকশিনবা হায়বসিগা লোয়ননা লোকদাউন মনুংদা ঙাক্লা চৎকদবা গাইদলাইনশিং চপ চানা ইশানা ইশানা খঙনা লৈবা হায়বসি মথৌ তারি।

মণিপুর চীংলৈবাক অসিসু য়াম্না পীকপা লম অমনি তশেংনা হায়রবদি লমগী পাক চাউবদা য়েংবা তারগদি অসামগী দিষ্ট্রিক্ট অমগুম্বনি হায়নরিবনি। অসামগী দিষ্ট্রিক্ট অমগুম্বনি হায়রিবা মফম অসিদা পোজিটিভ ওইবা মী খরা (অনী) য়াওরকখিবসি তশেংনা হায়রগদি লাইবক থিবনি লৌবা তাই। ঐখোয়না খরা চেকশিন থৌরাং লৌখৎপদা খুমাঙ য়াংশিনবদগী অমসুং মণিপুরগী হৌজিক চীফ মিনিষ্টর ওইরিবা নোংথোম্বম বিরেননা অমদি মহাক্কী লৈঙাক্লা লমদম অসিগী মীয়াম্বু কদায়দা করি শোয়খিগদগে খনবগী খুদম খরনা হেন্না থৱায় য়াওশিনবিদুনা ঙসিদি অমুক মণিপুরগী নেগেটিভ পেসেন্ট অমনা (থাংমৈবন্দগী নুপীমচা চহী ২৩ শুরবী) ময়ুমদা দিসচার্জ তৌখ্রে। অমনা লিলোংদগী পেসেন্ট অনীশুবা অসিসু হৌজিক নেগেটিভ ওইরে হায়না রিমসকী ওথোরিটিনা মণিপুরী মীয়ামদা লাউথোকপা লৈখ্রে। অতোপ্পা নৈননিঙাই ওইবা ৱাফম খরদি অদুমক লৈতবা নত্তে। হৌজিক মীতৈ নুপী অমা (য়াইরিপোক্তগী নর্স) মপান্দা পোজিটিভ ওইরে হায়না তাখিবদু মখা তাবা পাউ লৈঙাক্লা খরা কুপ্না অমসুং চেকশিন্না লৌবগা লোয়ননা মখা তানা টেষ্ট রিপোর্টনচিংবা করি লৈরিবগে হায়বদু মীৎ নাকোং ওইনবা মতম মতমগী পাউদমবিবগা লোয়ননা মরী লৈনবশিংনা হায়বিবা মথৌ তাবা লৈরিব্রা খল্লি।

মপান্দা লৈবা লমদম অসিগী মীওই কয়া অমা লৈফম চাফমগী খূদোংচাদবা মায়োক্লবা, মপান লমগী মীনা মেইন লেন্দ ইন্দিয়ানশিংনা লমদম (অৱাং নোংপোক লমগী মীওইশিং) অসিগী মরুওইনা নুপীশিংদা ওৎপী-নৈবিবা, ফু-চৈবা, মশা শোক্লা ইজ্জৎ লৌবা, ক্বাদাং ওশিনবা, কোরোনা হায়না করেম কথায়নবনচিংবশিং তৌরকপগী নুংঙাইতবা পাউশিং তারকপা অসি হন্দক্লা অহানবা অমসুং অনৌবা নত্তে। লৈঙাক অমা মপী মপানি হায়না মীয়ামগী মীহুৎ ওইনা লৈরবনা পঙজরবা চমজরবা লমদম অসিগী মীয়ামগীদমক্তা য়াম্না লিংনা, খূৎ খরা শাংনা তিংথোকহন্নিংই। হৌজিক ফাওবদা লৈঙাক অসিনা অমসুং সি এস ওশিংনা মীয়ামগীদমক্তা পায়খৎলক্লিবা থবক থৌরমশিং ইচু য়াম্না তারি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। হেন্না ফনবা, হেন্না মতিং ফুদোকপা য়াবা কয়া অমা লৈরি হায়বদুনি লাকচনিংলিবসি।

অমবু ওইরে অমবু ওইরে, ঙসি মালেম পূম্বদা অৱাবা তাঙ্কক অমদা ঐখোয় খূদিংমক্লা পুন্না থেঙনমিন্নরিবা হন্দক্কী কোভিদ-১৯ পেন্দেমিক লায়না অসিবু তাইবঙ মীওইবা ঐখোয়না চপ মান্না জাতি বিজাতি, কাঙলূপ ফুরুপ খায়দনা মশা মশাগী লৈজবী থৌনা লিংজেল, ৱাখল-লৌশিং, অমসুং অরৈ লৈতা তাথোক তাশিন তৌমিন্নরবা মতমদা মালেমদগী মুখৎপদা মীওইবনা মায় পাক্কনি হায়নিংই।