ধারা শন্দোরকপদা অচৌবা থৌদাং লৌরিবা মীনরেলশিং

- ডা. সরাংথেম জেসমারানি -

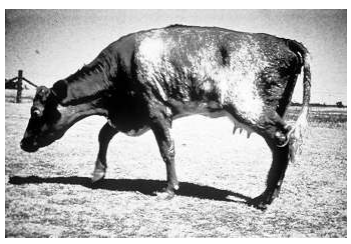
মীনরেলশিংসি ঐখোয় মীওইবদা নত্তনা শা-যণ খুদিংমক্তা মশাগী শাহৌ ফনবা অমদি ধারা শন্দোকপদা অচৌবা মতেং পাংলি। শা-যণদা চাং নাইনা মীনরেল পীজবীরগদি অনা অয়েক কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙমহল্লি। শা-যণদা মিনরেল খুদিংমক্না (আইরন নত্তনা) মখোয়গী মচা শেম্বদা নৎত্রগা মচাশিং মশা মউ ফনা পোকপদা য়াম্না চাউনা মতেং পাঙই। হায়রিবা মীনরেলশিং অসি মশাদা ৱাৎলগদি মীনরেল ইমবেলেন্স লাক্তুনা মচা ওইবগী চাং য়াম্না হন্থহল্লি।

মীনরেল ৱাৎতুনা ধারা শন্দোকপা ঙমদবগী লায়না লায়ওং খরা :-

ক) কেলসিয়ম ৱাৎপা : শঙ্গোম থোকপী যণবীদা কেলসিয়মসি য়াম্না মরু ওই। কেলসিয়ম পীজবনা শরু শয়াংগী মপাঙ্গল কনখৎহনবতা নত্তনা শঙ্গোম থোকপগী চাং য়াম্না হেনগৎহল্লি। গর্ভ পুরকপা ময়ায় ওইরকপদগী লোইরমদাই ফাওবগী মতমদা কেলসিয়মগী চাংসি হান্নদগী চাদা ২২ গী চাংদগী হেন্না পীজবীগদবনি।

করিগুম্বদা ৱাৎনা পীজবিরগদি মচা পোকপা ঙমদবা, নাওফম তারক্তবা, মচাখাও নাম্থরকপা, শঙ্গোম থোকপগী চাং হন্থরকপা অমদি মিঙ্ক-ফিভর লায়না লাকই। মিঙ্ক ফিভরগী লায়ওংদি - মশাগী হকচাংগী শাবগী চাং হেনগৎহল্লি। মশা শোক্লক্কনি, চানিং থক্লিংবা ফাওরক্লোই, চুম্না লেপ্পা ঙমদদুনা কুল্লগা মকোক্লা মশাগী ওইরোমদা ওনশিন্দুনা লৈবা উগানি। মসিগী মতুংদা হার্ট ফেল্লর ওইদুনা শিবা ফাওবা য়াওই।

খ) ফোসফরস ৱাৎপা : ফোসফরসসি শঙ্গোম হেন্না থোক্লবগীদমক দরকার য়াম্না লৈ। শঙ্গোম থোকপী যণ গর্ভ পুবা মতমদসু ফোসফরস পীজবগী চাংসি হান্নদগী চাদা ১২ গী চাং হেনগৎনা পীজ বিগনি। করিগুম্বা ফোসফরসসি ৱাৎনা পীজবা তারগদি পুবর্টি লাকপগী মতম শাংদোকই, চানীং থক্লিংবা ৱাৎলি, মচা ওইবগী চাং য়াম্না হন্থে। মসিদসু নত্তনা শঙ্গোম থোকপগী চাং য়াম্না হন্থে।



গ) পোটাসিয়ম ৱাৎপা ঃ পোটাসিয়ম ৱাৎনা পীজরগদি পুবর্টি লাকপগী মতম শাংদোকই। মচা লৌবা য়াবগী মতমসু শাংদোকই। মচা লৌখ্রগসু মচা ওইবা ঙমদবদগী অদুমক কাই। মরূম/ওভুলেসনগী মতম হন্থরকই, করিগুম্বা মতমদসু হীট লাকপা ঙমদে, লাক্লগাসু লাকপগী মওং উৎতে।

ঘ) সোদিয়ম ক্লোরাইট ৱাৎপা ঃ থুমসি মতম চুপ্পদা পীজবিগদবনি। মচীঞ্জাক্তা থুম হাপ্লগা পীজবনা চাবগী চাং য়াম্না হেনহল্লি অমদি মহাও লৈনা চাবা ঙম্মি। করিগুম্বা থুম ৱাৎলগদি ডাইজেস্টিব ট্রেক্টতা সুগর অমদি প্রোটিন চুপশিনবগী চাং হন্থে। মসিদসু নত্তনা মচা ওইবগী চাং য়াম্না হন্থে।

ঙ) আইওদিন ৱাৎপা ঃ আইওদিনসি থাইরোইদ হোর্মোনগী কম্পোনেন্ট অমনি। থাদোকপা শা-যণদা আইওদিন ৱাৎপগী লায়না লায়ওং কয়া অমা থেংনগল্লি। আইওদিন ৱাৎলগদি হীট লাকপগী মওং মতৌ উৎথোকপা ঙমদে। মচা লৌখ্রগসু য়াম্না ঙন্না মচা শিনা পোকই। মচা ওইবা ঙমদে, মতম শাংনা গর্ভ পুবা অসিনচিংবা কয়াসি থেংনৈ।

চ) সেলিনিয়ম ৱাৎপা ঃ সেলিনিয়ম অসি য়াম্না মরু ওইবা এঞ্জাইম সিষ্টেমগী কম্পোনেন্ট অমনি। মসিনা ভিটামিন ঈগা পুনশিন্নদুনা টিস্যু দেমেজ তৌবদগী কনবা ঙম্মী। সেলিনিয়ম ৱাৎলগদি মচা ওইবা ঙমদে, নাওফম তাদবা, মচা ঙন্না অমদি অশোনবা পোকই অমদি য়াম্না তোয়না মচা কায়বা থেংনৈ।

ছ) মেঙ্গানিজ ৱাৎপা ঃ গর্ভ পুরবী যণবীদদি মেঙ্গানিজগী চাংসি হান্না পীজবদগী চাদা ৩০ হেন্না পীজবা দরকার লৈ। মেঙ্গানিজ ৱাৎলগদি হীট লাকপগী মওং মতৌ উৎলক্তে। মচা ওইবগী চাং য়াম্না নেম্মী। করিগুম্বা মতমদসু মচা লৌখ্রগসু মচা কায়বগী চাং য়াম্না ৱাংই। পোক্লকপা যনাওগী অরুম্বসু হন্থে অমদি য়াম্না শোন্না পোকই।

জ) জিঙ্ক ৱাৎপা ঃ জিঙ্কনা প্রোটিন সিন্থেসিসতা য়াম্না চাউনা মতেং পাঙই। মসিনা মচা ওইবগী চাং য়াম্না ৱাংহল্লি। মচা পোক্লবা তুংদসু রিপ্রদক্টিব ফঙ্কসনসু য়াম্না থুনা নোর্মেলদা লাকহনবা ঙম্মী। জিঙ্ক ৱাৎলগদি স্পর্ম পুথোকপগী চাং য়াম্না হন্থে। পুবর্টিগী মতম শাংদোকই, পোক্লকপা মচাসু শোয়নাইনা (দিফোর্ম) পোকপসু য়াওই।

ঝ) কোপ্পর ৱাৎপা ঃ কোপ্পর ৱাৎলগদি মচা ওইরগসু ঙন্না মচা কায়রকই, নাওফম তাবা ঙমদে। হীট লাক্লগা মচা লৌরগসু মচা ওইবা ঙমদে, পুবর্টি লাকপগী মতম শাংদোকই। যণ লাবদদি লিবিদো অমদি সিমেন ক্বালিটি হন্থহল্লি।

ঞ) কোবাল্ট ৱাৎপা ঃ কোবাল্টকী চাং হন্থরগদি মচা লৌখ্রগসু য়াম্না ঙন্না মচা কাইরকই। পুবর্টিগী মতম শাংদোকহই। ওভরিগী ফঙ্কসন হন্থহল্লি অমদি হীট লাকপগী মওং মতৌ উথোক্তবা কয়া অসি থেংনৈ।

ট) ক্রোমিয়ম ৱাৎপা ঃ ক্রোমিয়মগী চাং হন্থরগদি ফিসিওলোজিকেল ট্রেস ময়াম লাক্তুনা হ্যুমোরেল ইম্যুন রেস্পোন্স হন্থরকই। মসিদসু নত্তনা রিপ্রদক্টিব পার্ফোমেন্স হন্থরকই।

মরম অসিনা ঐখোয়না মিনরেল পীজবগী ৱাখল অসি মতম পূম্বদা থমসি। হেন্না শঙ্গোম থোক্লবা পোক্লক্কদবা মচাশিং তেক্তা কায়দনা অমদি যণবীশিংসু মশা মউ ফনা থম্লবা হোৎনমিন্নসি। ●

ঐখোয়গী লমদম অসিদা ঙা য়োক্লিবা মীওইশিংনা থেংনরিবা খুদোংচাদবা খরা

ডা: য়ুম্নাম বেদজিৎ

লমদম অসিদা ঙা য়োক্লিবা মীওইশিং অসি শেল য়াম্না লৈজদবা মীওইশিংনা অয়াম্বনি। মরম অদুনা ঙা য়োকপা মতমদা শেল ফজনা থাদরগা য়োকপা ঙমীগী মশীংসি অসুক্কী মতিক য়ামদে অদুগীসু মথক্তা মতৌ করম্না বৈগ্যানিক ওইবা মওংদা ঙা য়োক্লদগে হায়বা খঙনা য়োকপা মীওইসু অসুক্কী মতিক য়ামদে। লৈঙাক্কী মায়কৈদগীসু ঙমী খুদিংমকপু তাকপী তম্বীবগী খুদোংচাবসু ৱাৎলি।

লমদম অসিগী ঙা পুথোকপগী চাংসি অসুক্কী মতিক ৱাৎলি হায়বসি মীপূম অয়াম্বা খঙনরবা ৱাফম অমনি। খুদম ওইনা হায়রবদা মপান লমগী ঙাশিং পুশিল্লকপগী চাং অসি অসুক্কী মতিক ৱাংলি। মতাং অসিদা থমজনীংবা ৱাফম অমদি মপান লমদগী পুশিল্লকপা ঙাশিং অসি মতম কুইনা উন হাপ্লগা থম্বা মরম্না চাবদা হাওতবদা নত্তনা হকচাংদা মচি ওইবসু ৱাৎলি অমদি মতম কুইনা থম্বা য়ানবা হীদাক লাংথক কয়া শীজিন্নৈ হায়বগী খুদোংচাদবা কয়া অমসু লৈখ্রে। তৌইগুম্বসুং তঙাইফদবা কয়া লৈবনা মপান লমদগী ঙা অসুক্কী মতিক য়াম্না পুশিল্লক্লি।

মতাং অসিদা খন্নবা য়াবা ৱাফম অমদি মপান লমদগী পুশিল্লকপা ঙাশিং অসিনা মমল হোংই অদুগা লমদম অসিদা য়োকপা ঙাদি মমল তাঙলিবসি করি মরমগীনো হায়বসিনি। ঙা য়োকপা মতমদা চঙবা অপূনবা শেলগী চাদা ৬০দি ঙাগী মচিঞ্জাক্তা চঙগদৌরিবনি। তৌইগুম্বসুং ঙাগী মচিঞ্জাক অসি মপান লমদগী পুশিল্লকপা মরম্না মমল তাঙই। মরম অদুনা মচিঞ্জাক পুশিল্লকপগী মহুত্তা ঙা ওইনা পুশিল্লকপনা হেন্না কান্নগদ্রা হায়বা ৱাফমসু হংনরকপা য়াই। ঙাগী মচিঞ্জাক অসি লমদম অসিদা শেমজবগী থৌরাং কয়া লৌখৎপদসু মসি শেম্বদা চঙবা মচাকশিং অসি লমদম অসিদা ফংদবা মরম্না মপান লমদগী মচাক লৌরগা শেম্বা তারকই। মরম অদুনা মচিঞ্জাক অসিসু মপান লমদা শেম্লগা পুশিল্লকপনা হেন্না কান্নগনি হায়বগী ৱাফম কয়াসু লাক্লি।

ঙাগী মচিঞ্জাক শেম্বদা ঙা মকুপ হাপ্তুনা প্রোটিনগী চাং ৱাংহল্লি। হায়রিবা ঙা মকুপশিং অসিদি সমুদ্রদা ঙা ফাবা মতমদা য়াওরকপা মীওইবনা চাননবা ওইনা শীজিন্নদবা ঙাশিং অদুদগী শেম্বনি। মরম অদুনা মসিদি ঐখোয়গী লমদম অসিদদি ফংবা খরা ৱানা থোক্লনি। লমদম অসিদা ফংবা পোৎশকশিংদগী ঙাগী মচিঞ্জাক শেম্বগী থৌরাং তৌগে হায়বদি ঙা মচিঞ্জাক শেম্বদা চঙবা পোৎশকশিং মরাং কায়না ফংননবা থৌরাং হান্না তৌবা দরকার ওরি। খুদম ওইনা হায়রবদা থাওথি মরাং কায়না ফংনবগীদমক হঙ্গাম পাক শন্না থাদুনা থাও শুংবগী থৌরাং লৌখৎপগী তঙাইফদবা লৈরি। অসুম্না চুজাক মকুপ মরাং কায়না ফংহন্নবা চুজাক পাক শন্না থাবা অমদি গেহু থাবনচিংবগী থৌরাং কয়া লৌখৎপগী তঙাইফদবা লৈরি। মসিদসু নত্তে ঙা য়োকপদা চঙলিবা হীরম খুদিংমক্তা শেল চঙবগী চাং অসি লমদম অসিদা অসুক্কী মতিক ৱাংই। হৌজিক্তি ঙা য়োক্লনবা ঙা মচা লৈবা মতমদসু মপান লমদগী পুশিল্লকপা ঙা মচানা অয়াম্বা লৈনরে। মরম অদুনা লমদম অসিদা ঙা মচা পুথোক্লিবা মীওইশিংদসু নিংহন্নবা কয়া লাক্লনি। লমদম অসিদদি খুৎশুমলসু মপান লমগা চাংদম্লবা মতমদা য়াম্না ৱাংই। লৈঙাক্কী ওইবা খুৎশুমলদুদি লৈঙাক্কী ওইবা লোয়শঙশিংগা মরী লৈনবা থবকশিংগী ওইনা খন্নে। লমদম অসিদা ঙা ফাবা, ঙা পুথোক-পুশিন তৌবা মতমদসু শেল য়াম্না চঙই। ঙা ফারবা মতুংদা য়োন্ননবা হোৎনবদসু অসুক্কী মতিক ৱাই। লল্লোন ইতিক তৌবা মীওই কয়াগী শেন্দোং ওইখিদুনা ঙা য়োক্লিবা মীওই কয়াগী অমাঙবা ওইহৌবসু য়াওদবা নত্তে।

হৌজিক হৌজিক্কী ওইনা কোভিদ-১৯গী লাইচৎ অসিনা মরম ওইদুনা ঙা য়োনফম লৈতদুনা অৱাবা কয়াসু মায়োক্লরি। মতাং অসিদা লৈঙাক্কী মায়কৈদগীসু ঙমীশিংগী খুদোংচানবা থৌরাং কয়াসু লৌখৎহন্নীংই। লমদম অসিগী মফম কয়াদা ঙা লৈনীংবা মতমদা লৈবা ফংদবদগী ঙা চাবসু খরমখৈদি হন্থরক্লগানি। মরম অদুনা রিফ্রিজেরেটেদ ভানগুম্বা নৎত্রগা ঙাবু হিংনা পুবা য়াবা গাড়ী কয়া লৈঙাক্কী মায়কৈদগী থৌরাং তৌবীরবদি ঙমীখক্তা নত্তনা লমদম অসিগী মীওই খুদিংমক্তা অচৌবা কান্নবা পীগনি খঞ্জে।

নাকল অমরোমদনা য়োনবা য়ারবা ঙাশিং য়োন্দনা লৈশিল্লকপনা ঙমীশিংদা অচৌবা খুদোংচাদবা মায়োক্লরি। খুদম ওইনা হায়রবদা মতম খরগী মমাঙদা মপান লমদগী পুশিল্লকখিবা তুংহনবী মচা কয়াদু হৌজিক ফাওবা য়োক্তুনা থম্লরি। হায়রিবা ঙাশিং অসিগী মচিঞ্জাক্তি পীজ দবা য়াদবনিনা ঙমীশিংদা অচৌবা খুদোংচাদবা মায়োক্লরি। মরম অদুনা হায়রিবা ঙাশিং অসি ফাদোক্তুনা য়াইথোকপা নৎত্রগা মখল মখা কয়াগী ঙাগী পোথোক কয়া শেম শাবগী থৌরাং কয়া লৌখৎলবদি লমদম অসিগী ওইনা অসুক্কী মতিক কান্নগনি। মতাং অসিদসু লৈঙাক্কী মীৎয়েং চিংশিঞ্জনীংই।

ঙমীশিংনা থেংনরিবা খুদোংচাদবশিং অসি অসুক্কী মতিক য়ামখ্রে। অদুম ওইনমক লমদম অসিগী ঙাগী অৱাৎপা মেনখৎনবগীদমক ঙমী কয়ানা অসুক্কী মতিক কন্না হোৎনরি অমদি হোৎনখিগনি হায়বগী থাজবসু লৈরি। তৌইগুম্বসুং মথক্তা পঞ্জখ্রিবা অসিদগী খজিক্তং থৈদোক্তুনা য়েংলবদা লমদম অসিগী মীওই কয়াগী ৱাখল্লোন্দা অহোংবা কয়া লাকপসু থেংনজৈ। খুদম ওইনা হায়রবদা মতম অমদা লমদম অসিদা লৈরম্লিবা মীওই অয়াম্বনা ঙাবু অসুক্কী মতিক পাম্না চানরম্মী অমদি মরু ওইবা থৌদোক ৱাথোক কয়াদা ঙাগী তঙাইফদবা কয়া লৈরম্মী। অদুবু হৌজিক্তি ঙা অসি নাথৈদুনা থম্লগা য়েন-ঙানুগুম্বা কয়া চারগা মপূং ফাবা থৌরম ওইনরক্লে। খুদম ওইনা হায়রবদা লমদম অসিগী খ্বাইদগী চাওরবা কুম্মৈ নিংঙোল চাক্লৌবদা য়েন থোংবা চারগা মপূং ফাবা থৌরম অমা ওইনা খন্নরকপা, মসিদসু নত্তনা মঙানি চাক্লৌবা নৎত্রগা মীওই খরা য়াম্না চাগদৌবা থৌরম অমা লৈরবদি মপান লমদগী পুশিল্লকপা ঙা ওইনা থিনরকপা অসিনচিংবনি। হায়রিবা অহোংবা কয়া অসি লাকপগী মরু ওইবা মরম কয়া অমসু লৈরি। মসিগী মরু ওইবা মরমশিং অসিনা মথং অমুক থমজরগে।

ঙমীশিংনা থেংনরিবা খুদোংচাদবা কয়া অসি মায়োক্লদুনা অফবা থৌরাং কয়া লৌখৎপদা অচৌবা থৌদাং লৌদুনা লমদম অসিগী ঙাগী ঙাথোক হেনগৎনবা হোৎনবদা ঐখোয় খুদিংমক শরুক য়ামিন্নরসি। ●

ফৌদা লায়না-তীলনা তাবগী চাং হন্থহন্নবা থৌরাং অমা

ডা. ৱাইখোম জিতেন

পাম্বী অমবু লায়না-তীলনাদগী ঙাকথোক্লবা হোৎনবা মতমদা শুপ্লগী পাম্বে অমখক্লা মপূং ফানা ঙাকথোকপা ঙমদে। লায়না তীলনাদগী ঙাকথোক্লবা পায়খৎপা য়াবা তোঙান তোঙানবা থৌরাংশিংগী মনুংদা পাম্বীগী মচিঞ্জাক কাঙলোন চুম্না পীবা হায়বসিসু অমনি। মসি য়াম্না মরু ওইদবদি মাল্লগা লায়না অমসুং তীলনা থোকহনবগী খ্বাইদগী মরু ওইবা মরমশিংগী মনুংদা অমদি ওইরি। পাম্বীগী মচিঞ্জাক মখল অমা ৱাৎপা নৎত্রগা হেনবনা পাম্বী অমবু লায়না তীলনা মখল কয়ানা চাথোক হন্থহনবা য়াই। মরম অসিনা ফৌ থাবা মতমদা লায়না অমসুং তীলনাগী চাং হন্থহন্নবগীদমক হারগী মখল চুম্না, চাং চানা, মতম চানা অমদি মওং চুম্না হাপ্পা হায়বসি য়াম্না তঙাইফদে। মণিপুরগী ফৌ থারিবা লৌমীশিংনা শীজিন্নবিগদবা খুৎশেমগী হারশিংদি য়ুরিয়া, সিঙ্গল সুপর ফোসফেট অমসুং ম্যুরেট ওফ পোটাশনি। লৌ শঙম অমা চাউবা লৌফমদা হাপকদবা হারগী চাং :-

হারগী মখল	হাপ্পীগদবা চাং (কেজি)
য়ুরিয়া	৩৩-৪৪
সিঙ্গল সুপর ফোসফেট	৬৩
ম্যুরেট ওফ পোটাশ	১৩-১৭

তশেংবদি হারগী চাং অসি লৈবাক লৈহাও চাংয়েং তৌরবা মতুংদা লৌফম অদুগী ওইরিবা লৈহাওগী চাং অমদি ঐখোয়না পাম্লিবা পোথোক্কী চাং অদু য়েংলগা লেপকদবনি। মথক্তা পীরিবা চাং অসিনা চাংচৎতা চাইগদবা চাং অদুনি। চাইগদৌরিবা হার মখলশিং অসি করম্বা মতমদা কয়া য়াম্না চাইগদবগে হায়বসিসু য়াম্না মরু ওই। ফোসফরস হায়বা পাম্বীগী মচিঞ্জাক মখল অসি লৈবাক্তদি লৈখিবা/তাখিবা মফম অদুদগী অতোপ্পা মফমদা চৎকন্দে। মরম অসিনা মসিদি পাম্বীগী মরানা শন্দোক্তুনা লৈগদবা লৈবাক্কী মফম শিন থুংনা তোৎশিনবীগদবনি। মান্নবা মওংদা পোটাসিয়ম অসিসু লৈবাক্তা মফম অমদগী মফম অমদা কয়া চৎকন্দবনা অয়াম্বা শরুক লৈবাক্তা তোৎহৌগদবনি। অদুগা নাইত্রোজেন হায়বা পাম্বীগী মচিঞ্জাক মখল অসিদি ঈশিংদা তুন্নবা মতুংদা মফম অমদগী লায়না চৎকনবনা মরম ওইদুনা য়াম্না লায়না মাঙগল্লি। মরম অসিনা নাইত্রোজেনগী হার মখলশিং অসিদি চাং য়াম্না তোয়না চাইবিদুনা অরেম্বদা হার মাঙগদবদগী ঙাকথোকমিন্নবা হায়বসি তৌদবা য়াদ্রে। হারশিং অসি করম করম্বা মতমদা কয়া য়াম্না চাইগদবগে হায়বদু মখাদা পীজরি।

অহানবা :- লৌ লিংনবগীদমক লৌফম শেম শারকপা মতমদা ইরোয় লোইবা লৌওন খোইদ্রিঙৈগী মমাঙদা লৌফম অদুগীদমক চঙগদবা সিঙ্গল সুপর ফোসফেটকী অপূনবা শরুক, য়ুরিয়াগী শরুক তঙ্খাই অদুগা ম্যুরেট ওফ পোটাসকী শরুক অহুম থোকপগী অনী হাপ্পবা মতুংদা নিংথিনা খোইজিনবীগদবনি।

অনীশুবা :- লৌ লিংখ্রবা মতুং নুমিৎ ২৫-৩০নি শুবদা য়ুরিয়াগী লেমহৌবা শরুক তঙ্খায় অদুগী তঙ্খায় অমা লৌবীরগা চাইবীগদবনি। চাইগদৌরিবা হার অদু য়ামদবনা চাইবদা খুদোংচাদ্রবদি লৈঙোই নৎত্রগা উৎকুম্বগা তোৎপীরগা চাইবীগদবনি।

অহুমশুবা :- লৌ লিংখ্রবা মতুং নুমিৎ ৫৫-৬০নি শুবা মতম অসিদা ফৌ অয়াম্বা মমি তম্লে হায়বদি মপাল তম্বা হৌরে। মতম অসি পাম্বীশিংনা মচিঞ্জাক য়াম্না দরকার লৈবা মতমনি। মরম অদুনা অনীশুবা হার খৃৎচাইদগী লেমহৌবা য়ুরিয়া অমসুং ম্যুরেট ওফ পোটাসকী অপূনবা শরুক্কী অহুম থোকপগী অনী চাইখ্রবা মতুংদা লেমহৌবা শরুক অদুগা পুনশিন্দুনা চাইবীগদবনি।

মথক্তা পঞ্জখিবা হার চাইবগী মওং অসি পাম্ফেল লৌফমদসু হাইফেৎ অদুম মান্নগনি। অদুবু য়ুরিয়া হায়রিবা হার মখল অসিদি মরিরক থোক্লা চাইবীবনা হেন্না ফৈ।

অহানবা :- সিঙ্গল সুপর ফোসফেটকী অপূনবা শরুক ম্যুরেট ওফ পোটাশকী শরুক অহুম থোকপগী অনী অমদি য়ুরিয়াগী শরুক মরি থোকপগী অমা অসি অরোইবা লৌওন খোইদ্রিঙৈদা চাইশিনবীরগা খোইজিনবীগদবনি।

অনীশুবা :- ফৌ হুনখিবা মতুং নুমিৎ ১৫নিমুক শুবদা য়ুরিয়াগী শরুক মরি থোকপগী অমা চাইবীগদবনি। মমাঙদসু পঞ্জখ্রে চাং য়ামদবনা চাইবা নুংঙাইত্রবদি লৈঙোই নৎত্রগা উৎকা তোৎশিন্নবীগদবনি।

অহুমশুবা :- য়ুরিয়াগী শরুক মরি থোকপগী অমনা হুনখিবা ফৌনা নুমিৎ ৩৫-৪০নি শুবদা চাইবীগদবনি।

মরিশুবা :- হুনখিবা ফৌনা নুমিৎ ৫৫-৭০নিমুক শুরকপদা ফৌশিং অদুনা মশা তাশিল্লকপগা লোয়ননা লেমহৌবা য়ুরিয়া অমদি পোটাশ অদু চাইবীগদবনি।

মতৌ অসুম্না হার মখল শুনা চাং চানা, মতম চানা ফৌদা হার পীবিরবদি ফৌদা নাগদবা লায়না তীলনা অয়াম্বদগী ঙাকথোকপা ঙমই, পোথোক হেন্না পুথোকপা ঙমই। ●

কোভিদ-১৯ লাইচৎকী মনুংসিদা ইন্দিয়া লৈঙাক্লা লৌমীশিংদা পীবা চৎন-কাঙলোন অমদি চেকশিন থৌরাংশিং -৬

- ডা. টি ঐচ মোতিলাল -

- হকথি খনবা মতমদা করম্না খনগনি হায়বদু তাকপীগনি। হকথি খনবা মতমদা মীৎ উইশিন্দুনা পাম্বোম্না মায় অদু খন্দুনা খনগদবনি। অসুম্না মখোয়না লোক খুবা অমদি হকথি খনবদা তৌবীগদবনি।

- নোটিশ থেৎতুনা অমগা অমগা লাপথোক্লবা অমদি খৃৎ-শা অদু লুনা-নান্না লৈনবা হায়বীগদবনি।

- মীত প্রোসেসিং মফমদা ৱার্করশিংগী মরক্তা অমগা অমগা শোক্লনবা শম্বল খাবীগদবনি।

- শা অদু হায় টেম্পরেচরদা থোংবীগদবনি (প্রেসর কুকর)।

- শা ককফম অদুগী ৱাল, ফ্লোর অতোপ্পা খৃৎশু খৃৎলায় অদু ঈশিং কন্না কাপশিনবীরোইদবনি (aerosol/droplets না শা অদু শেংহন্দবা য়াই)।

- শা হাপ্পবা পাত্র অদু ফ্লোর মথক্তা দাইরেক্ট থম্বীরোইদবনি।

- শা অমদি শাগী প্রদক্টশিং অদু নিংথিনা সেনিটাইজ পেকেজ তৌরগা হাপ্পীগনি অমদি পেকেজিং তৌদনা য়োনবীরোইদবনি।

- থোংদোক্লবা শা অমদি থোংদ্রিবা শা অদু তোঙান তোঙানবা শদন অমদি থাঙ শীজিন্নদুনা শেম্বীগদবনি।

- শা কক্কদবা মী অদুনা শা অদু প্রোসেসিং তৌদ্রিঙৈদা শা কক্লবা থাঙ, থোংদোকখ্রবা অমদি থোংদ্রিবা শা, শা হাপ্পবা পাত্র, স্পুননচিংবা পায়দ্রিঙৈদা খৃৎ-শা হামদোকপীগদবনি।

- শিফ্‌ট খুদিংগী শা প্রোসেসিং তৌবদা শীজিন্নবা খৃৎশু খৃৎলায় ময়াম অদু সেনিটাইজ তৌবীগদবনি। খৃৎশু খৃৎলায় অদু শর্ফ অমদি ঈশিংদা 60^0C তা চামথোকপীগনি অদুগী মনুংদা সেনিটাইজ তৌদুনা অশাবা ঈশিংদা অমুক 75^0C তা চামথোকপীগদবনি অমদি য়ামদ্রবদা মিনট ২ থম্বীগদবনি। ক্লোরিন নৎত্রগা quaternary ammonium compound শীজিন্নদুনা খৃৎশু খৃৎলায় অদু সেনিটাইজ তৌবীগদবনি।

- সেনিটাইজর শীজিন্নদুনা শা থম্ফম রেফ্রিজিরেটর অমদি ফ্রীজর অদু লুনা নান্না থম্বীগদবনি।

- অমুক্তং ওইরবসু পুং মরিগী মনুংদা কা অদুগী ফ্লোর অদু ৱাই তৈথোকপীগদবনি।

- পুং মরি খুদিংগী প্রোসেসিংদা শীজিন্নরিবা খৃৎশু খৃৎলায় ময়াম অদু সেনিটাইজ তৌবীগদবনি।

- সেক্সন অমদা মী অমখক্তা থবক তৌহনগনি অমদি মী য়াম্না তিনবদি তৌবীরোইদবনি।

- চাখিরোইদবা শা মখৈদি য়াম্না থুনা পেকেজিং নৎত্রগা খুমজিন্দুনা থম্বীগদবনি।

- শিফ্‌ট খুদিংগী ৱাশরুম অমদি টোইলেটস অদু দিটর্জেন্ট অমসুং ঈশিং শীজিন্নদুনা চামথোকপীগনি। মদু লোইরবা মতুংদা 1% hypochlorite শীজিন্নদুনা অমুক চামথোকপীগদবনি।

শা য়োনফমদা লৌখৎকদবা চেকশিন থৌরাংশিং :-

- য়ারিবমখৈ রিটেল ষ্টোরদা কষ্টমর য়াম্না পুলহনবীরোইদবনি।

- কঞ্জুমরশিংবু শম্বল খাদুনা দুকান্দা চঙহনবীরোইদবনি।

- ফ্লোরদা মার্ক তৌদুনা সোসল দিষ্টেন্সিং থম্বীগদবনি অমদি মিটর ১ লাপ্লহনগদবনি।

- হেন্দৱাশ/সাপোন অমদি হেন্দ সেনিটাইজর অমসুং দিসপোসিবল টাৱেল থম্বীগদবনি।

- ময়ামদা ফিজিকেল দিষ্টেন্স অমদি খৃৎ-শা হান্বীনবা খঙহনবীগদবনি।

- শেল ওইনা পীদনবা হায়বীগনি; করিগুম্বা ক্রেদিট/দেবিট কার্দ শীজিন্নরবদি মদুদা শীজিন্নগদৌরিবা মেছিন অদু সেনিটাইজ তৌবীগদবনি।

- দেলিভরি সর্ভিস লৌবা মতমদা ওনলাইন নৎত্রগা টেলিফোনগী খৃখাংদা হান্না হায়হনগদবনি।

- ফ্লেক্সি গ্লাসনা শম্বল খাবীদুনা ষ্টাফশিংবু চেকশিন্নবা খঙহনবীগদবনি।

মীট চাবশিংনা চেকশিনগদবা চৎন-কাঙলোন -

- শা চাবনা কোভিদ-১৯দগী হকচাং নারকপগী পাউ লৈতে। শা অমদি শাগী পোথোকশিং চাবদা কিনীংঙাই লৈতে।

- খৃৎ-শা অমদি শা অদু চামথোকপীদুনা হায় টেম্পলেচরদা থোংবীগনি অমদি রেফ্রিজিরেটরদা হাপ্পা মতমদসু নিংথিজনা থম্বীগনি।

- অমুক খক্তং শীজিন্নবা য়াবা বেগ শীজিন্নবীগদবনি অমদি লোইরগা লংথোকপীগদবনি।

- পোৎ চৈ লৈবা থোকপা মতমদা অলকোহোল য়াওবা হেন্দ সেনিটাইজর শীজিন্নবীগদবনি।

- দিটর্জেন্ট সোল্যুসন শীজিন্নদুনা চানবা হাপ্পবা পেকেট অদু চামথোকপীগদবনি।

- হকচাং ফনা থম্লবা শা খুদিংমক থোংদ্রিঙৈ মমাঙদা শেংনা চামথোকপীগদবনি।

- শা নৎত্রগা পোলত্রি খুদিংমক ফজনা থোংবীগনি (প্রেসর কুকর নৎত্রগা 75^0C) মসিনা মহীক মতাই হাৎপা ঙম্মী অমসুং কোরোনা ভাইরসতগী ঙাকথোকপা ঙমগনি।

- ফজনা থোংলবদি কোভিদ-১৯ য়াম্না নারগা লৈবা মফমদা শা থোংলগা চাবা য়াই অমদি থোংগদৌরিবা মী অদুনা নিংথিনা চেকশিন থৌরাং লৌখৎপীগবনি। ●

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