

মালেমগী ঈ দান তৌবশিংগী নুমিৎ ২০২১ অমসুং কোভিদ-১৯ লাইচংকী মনুংদা ঈ দান তৌবদা শীংনবশিং

- Dr. A. Barindra Sharma -

Prof. & H.O.D., Transfusion Medicine, RIMS, Imphal

হিসে খুন্দীরা ওঁহুনা ভুঁ ১৪দ মালেম শীনবা থুঁনা “মালেমগী ওঁহুবা ই দান তেঁবা নুমিৎ” হয়না পাঙ্ডাথেকুরি। নুমিৎ অসিন, থৌরম অসি পাঙ্ডাথেকুরিসি দিবু এ বি ও হাননা তেজেন তেজেনবা কঙলপুতু খাইদেনপাকগী মও অসি পুথোকপীরয় Karl Landsteiner মী মপোক কুমওগী নীশিংহেন। পাঙ্ডাথোকপলি। থৌরম অসি পাঙ্ডাথোকপলি পানদদি অংখরা, অবকা ঙ্গী তাগেখরবদু মালেমগী ওঁহুনা মীমপু খুদিমজ্ঞ খঙনবা অমদি কাপুঙল অনাবা মী অমদি ই পীবগী তঙাইহন্দবা লাক্‌দবা চারবা ই মশক খঙনবা, লোয়ানা মীয়ায়্লা মশানা যানা অমদি পামজনা ই দান তৌরলপুন্দুনা জাতিগী ওঁহুনা মী কয়গী পুসি কবাবা ক্যা য়ালা মচেৎ ওঁহুবেগ হাবাদু খঙনবনি। অসোমোদা, জাতিগী থাক্তে অমদি ষ্টেটিকী থাক্তে লৌবরিবা হেণ্ট থোখোরিটিশিংনা মশানা পামজনা ই দান তৌগে হয়না লাক্‌গীরিবা মী ওঁহুইশ্বেদুগী ই মরাংহাননা থোমাজিন্দাবনা ওঙাইহন্দবা রিগেহস অমদি ইন্ট্রপেক্‌চর হেগাংহন্দবা তেঁবা যাবা তেঁবিনবা নুমিৎ অসিনসু তজ্ঞা অদি পীরি।

হাচলবা কুজা ২০২১ সাল মালেশিয়া ওইহা ঈ দান তৌকুয়া খোলাউ (হায়র) দি “ঈ পায়ু, অদাং মালেশিয়া মীপুম খুদিগী থম্মোয়বু মপদল ক্বা মথৌ ত্ৰেইহ্লু, সোংহ্লু” “Give blood and keep the world beating”. পাউজল অসানি, ই দান তৌবীরিবুগী মলম য়ান্ধা দান, ঈদুনা মীপুম ক্বা ক্বাগী পলি ক্ববিদা। অমদি অতগা ক্বাগী হচসাবু কংহলুনা মালেশ মপুদী থম্মোয়বী মীলল হুলহলি। হিংহ্লি হায়বদু মীয়ামদা খলহ্লি। মসিনা মালেশ পলুদা মসিনা মীপুম খুদিমত্তে মীশিং হোয়া হোয়া চা নাই। ই দান তৌকুয়া মীপুম খুদিমক হকচং যনা লেহহা মালেশিয়া ওইহা খোলাউ অমা লালকব্লি। অশেবা, অযবা ঈ অমসু মদু মতা চনা ক্বহনবি। হায়সিমক হৌজি তমসেগী লায়ো পথাপু য়ান্ধমক ক ওইহ্লি। মসিনা হীলদা থান্দা য়েবা অক্বা লায়ো ক্বা অমদি থাঙ থান্দা য়েবাবা লায়ো ক্বা থান্দা মীওই মিলিয়ন ক্বাগী পলি ঙসি ঙসিমক কল্লি। ঈবু তত্ৰইহন্দা (মদরক ওইহা) হায়বসিমত্তি মালেশিয়া ওইহনি, পুম্ভমল্লি। অদনি ঐয়োগী লোবাকমকসু য়ান্দা, চাওখংলক্লিবা ক্বাক্বিশিঙা ঈগী অরাংপা হায়বসিমক য়ান্ধা শাখীবা মওন্দা লৈরি।

কোভিড-১৯গী লায়ান লাইফে আসনা মায়ানগী মরক্তা ক্বা আমা মায়ানগী পোকোল্ল। মায়ানগী
 ঐখোয়গী হকচং ফাও, চেকশনি লেগদবা অনুসূ শাখীবা চৈথেং অম মপীরা। ঐখোয়গী লেবাকবিবলগী
 শ্রাব্জ ২০২০গী মার্চ মাসগী 'লেবাকবি' হেং লাউখোমকবিবলগী শ্রাব্জগীকু ওউর, খুয়াইকীকু ওউর
 মরক্তা ইশাগী ঈনাংকী ওঁববা খৌরাম খৌদানচাবা খৌদোচ্চ পুম্ভক য়েখোমকবিব ওউর, কথং-
 খবর ওউর, লৌহনা লেপুশি। জাতিসিগী ওঁহনা লাইরিক লাইশু তন্ম্বা মরী লেনবা লৌশিং খুদিমকক
 লৌহনা থিঞ্জিন্সে। মসিন লন্ডনা লন্ডনসিগী মায়ান চংখোচ্চ শিন্দা অথিংবা লৈরি। মরম ক্বা মসিন
 ঐখোয়গী লৌহনী মফম পুম্ভক্তা লৈরিবা ব্লক সেন্টারিশিদ্দা দরকর ওঁববা মিশিংদা পীনাবা ঈ মরাং বসন।
 য়হম্বাফা হোংনবদা শাখীনা শোকহেং। ঈ দান তৌবা মী খরাদ অক্লুবা মওন্দা তৌনবা শিনবা কেপ্প
 ওঁহনা ওঁ থিঞ্জিন্সে। হায়রীবা ঈন্ডা অমক ঐখোয়গী লুশাখী স্ট্রেট অসিন্সে থেংরি। অনু খুদাচন্দরা ক্বা
 লেন্দুসু ওঁগনা ঈজুনসন ক্বা অমসু ম'হৈরায়শিং লুশাখী ক্বা অসিন্সে খুদাচন্দরা ক্বা অসিন্সে
 হোংনরি। লুশাখী মমি খরাদ পল্লবদা, Life Savers, Helping Hands for people, DE-

SAM, AMSU, KSO, KNTL, Langol View Lab. IRCS, CRPF, BSF, AMUCO
UCM, SEVA BHARTI, NSS, AVBD, St. John's Foundation, VBD Group
Hericon, BJYM অমদি অতৈ অত্ৰা ল্হাই মীওই ক্ৰ্যানি। ত্ৰেখ্যনা মখোয় স্ফুমকী মফদনা মখোয়
ত্ৰেইমল ম্খবা উত্ৰি। মাদো অম্ৰু অসিকখিরা ম্খাবা তানন্স অসিগী নম্হা মশানা ক্খাক্খগ
লায়নবি ই দান ত্ৰেইরিব মীওইশ্বি অসিকী মন্ত্শেনা অমাবশিকী। ই দরকার ওইক্খা মুখিদা দীবা
জ্জখবিনাম ত্ৰেইরিব মক ওঁবো থোইদা ম্খেক শেংনা।

[illegible]

চাং নাইফা ঈ দান তেবেনা অতোপ্পা মামক অমগী পুন্স কনবতা নত্তা অদোমগী হকচাং শেনাং লৈগদৌরবিন। থিজিন হুমজিল্পুনা য়েংবদা মসিমা খঙনরে, অতোপ্পা ঈ পীথোকপা হায়বসি অদোমগী হকচাংগী ওঁইনস, পুন্সিংগী ওঁইনস অনিমক ফনা লৈবদা মঙে য়াম্মা পাংই।

মণিপুরদা ওইরিবা থাক : ইশানা মানা পামজনা ই দান তেওঁবি চাং অসি অতৈ ষ্টেটাংশণা চান্দ্র
বদা থকা য়ান্না নৈমি। মণিপুরদা ৩০% মুক ওইবদা জাতিচা থাউদি চাওরাকপদা ৮৪% ওইরি। মসিগি
মুক ওইবা ময়মদি দান তেওঁবি কান্ধা খন্ডা রাংপা, কিবা অমদি মীয়ান্দি মচগা লায়। শেমজিগি
শাজিনবা দিবি ক্সা থাজবান্দীনি। অসিগ্নু খুদেংচাবদা ক্সা লৈনা (হোঁবা হৌবি ম্চি ময়ম মণিগিগি)
মন্মুদৈ নেসনল হেল্ঠ মিসন মণিপুরনা শৌগেংপা অমদি ষ্টেট অসিদা মীয়ান্দি রাখল তারকপগা
লোয়ননা ই দান তেওঁবি চাং অসি হেংগলক্লি। ষ্টেট অসিদা ই পীৰ্গী মপুং ওইবা শেংল্লুম অসি
রিমসনা পুরি। হৌজিক হৌজিক থাণী ওইমা রিমসতা নকরক ওইরিবা ইগী চাং অসি য়ুনিট ১০০০
রোম ওইরি। অরূপাংশি লৈহন্দবান ই য়ুনিট ৯০% হোয়া তেঙান তেঙানবা কান্ধলুপ খায়দোক্তা
থনি (পে ক্ট ABC, গ্লেটেলট অমসু FFP), মক্সা লোয়ননা আনাবাশিবা পীরি। ব্লদ য়ুনিট ওইমা
তেঙান তেঙানবান অহমদা অহমদা পীগনি। রিমসতা ইগু তেঙান তেঙানবা কান্ধলুপী ওইমা
খায়দোক্তা থলুসি কুমজা ২০০২দী হৌবি, অদুগা হোয়া মপুং ফানা খায়দোকপগা থবক তেখিবনা
কুমজা ২০০৯দীনি। হৌজিক লৈজিকি হোম্টিসিলাশিংগী মন্মুদা মসিগি খুদেংচাবসি ফহনবা ওই

হোমস্পিটাল অমা হায়রগাদি জেনিমেসসু অমা ওইরে।

১) দৈ দান তৌবোৱা কাৰাবা খৰা খহুৱেগণী দকাৱৰ ওইঃ ২) দৈ দৈ নান্দো দান তৌবোনা হকাৱাদ লেবা
হুগী মশক ওইবা 'আইৱন' দী অহেবাবা শৰুতু হুহুৱালি। মসিনা অখান্না নুশাপিন্না হাট অমদি নিজৰ
নাওবা খুদুবাগুদু হুহুৱালি। ২) দৈ নান্দো দান তৌবোনা হকাৱাদ লেবা অমসু হাইৱলসিনে লিভৰ
হকাৱাদাৰা, কৌলেনসেৱোৱাল হেনগৎপদু ককখহালি। ৩) দৈ দান তৌবোনা হকাৱাদ লেবা অনৌবা
১) শেমগৎপদা মন্ত্ৰে ওই। অনৌবা ঈদুনা ইশাগী ইয়ানুসু হেনগৎহালি। ৪) দৈ দান তৌবোনা হকাৱাদী
শেৱোৱালি (মোশ) কচথেকই অমসু হকাৱাদী অৱল্ল হেনগৎহেদে। ৫) দৈ দান তৌবোনা ইশাগী
পুৱিকী ঈত্ৰা ফাংহালি অমসু লিচ শাজসুৎ হুহুৱালি। ৬) দৈ দান তৌবোনা মী অহুগী পুপি কল্লবনিনি
হায়বীকী দানো পেজ্বো বাবা হব ওজুকনি। ৭) দৈ দান তৌবো খুদিদো ইশাগী ঈকী কাজুল্ল চং হেংগনি।
মোশে তিদ্দনা TTI (HIV, HBV, HCV, Syphilis অমসু মলেৱিয়া) পকাৱা হায়নজিবা হেংদুনা।
ইশাগী হকাৎ মেদিকেল্লি চেক-অপ তৌইবাগী তাজাসু ফগনি।

ঈদ দান তৈরিবা হেনগৈহুংহুবা খোংওং বারী :- তহুংহুবা খাংই পুইমপুং হুংহুবা, ফুলগা সিলেসবতা ইশানা য়ান্না অমদি পামজনা খোংই তৌকী পারা হাচিবিবা। তুদা ঈদ দান তৈরেকলবা অংশেবা শেলবা ই হাংগা মীমা মদি কামা অমা উচিগী ব্রহ্মকী কামা বহ্মা - মীং হাচনা, হোষ্টেলগী কামা বহুংহুবা, অমা তিন্দনা গাড়ী পার্ক তৌহনবদা, ফুল বস তেংবদা শেল লৌদননজিবা খুংংচবা ক্সা পিবিদুনা ঈ দান তৌহনবা ক্সাং হা পীবা। - ঈ দান তৌকী মরু ওংবসি পশুদুনা সোলল মীদিয়াদা, পাতিয়া চেনেলশিংদা খাদেদক্ষীবা - লেবাকী লুচিবিংহুং, মশক নাইবা ক্সা ঈ দান তৌকী কী পেশ্পোন ক্সাদা হাওবীদুনা মোয়েল্ল ওংইবা অমদি ঈ দান তৌকী মরু ওংবা, মসিগী পাউজেল ক্সা পীবা। - মহান্না য়ানা অমদি পামজনা ঈ দান তৌকী মী ওই (ওগ্নাইজিসস) শিৎদা অতগ্নো ক্সা হুংহুবা অমদি মীয়াদা দান তৌকীনাং পোকহুংহুবা শেলগী তেংবাও পীবা (এব্রোনেস অমসু মোটিংতসনগী)।

অফসি, পোড়ম-গুমাবাঙ্গ অমসুং মপ্তঃ শোয়দ-ভ্রাদমবাঙ্গ অংসবা হায়সবাঙ্গ দান তৌমোলাবোবা
মীশিদু খনবকী হৌগিন। ই কল্পদ শমোকগা যাবা (TTI) অনাবাশ, মসিগি Window period
হায়সবা অমা লৌগিন। খুম উইনা হকগা মতমদা কুপদবা মহীতু লৌগে, অনুদ পেরদশিগি
মদ লেবোরেরিগদা ফবা, অউ ভাদে। হৌজিকি অনুদা স্বাঈদী ফরবা স্ক্রিনিংগি টেস্টলেজিগদা
ফগবা Window period সিনা মণুং ফবা খুম ভাংন ওঁবা ভাদে। অনুদ খন্ডবকী মতমদ খরা
তেশিশহাববুদি ওঁইখাফা লৈরে। কুজা ২০২১গী জুলায়গি ১দী রিসমত NAT স্ক্রিনিং
হৌরে। হৌজিকি মতমদা মালেদমা মসিনা স্বাঈদী ফরবা খুম মেখোদন হায়না খন্ডে। চং নাইদা
নাম তৌবা মীশিমমুক্তগি মগী ঈদু হয়া হাংয়ে তৌবসু, অগুম মতমদা মেগোতি থৌকনি, হায়দদি
মহীক-মতাই ছেন্দ্রবা ই ওঁরে হায়দব ফগনি। অনুদ ইহু-মসুগীবু ওঁরে, মরী-মতগীবু ওঁরে,
মহং শিনববু ওঁরে মখায়গী ই অনু হেজ্ঞে অফা মহীক-মতাই ছেন্দ্রবা ই ওঁরে হায়বা যাদি। মরমদি
মাজাদা চায়েং তৌখিদ্দা লৌশিল্লগা নম হানুদা ই পীখনবা কাসু য়াওই ই পীরগা মাজেদা কাসা
হায়সমভিগি টিগি আই য়ানো তত্ত্বইক খেনা ১%দি চয়েনবকী খুনাংখিনাংগ্ৰই ওঁই হায়না রিপোর্টে
হৌব। লৌশিল্লদৌরৈবানু পুখ্বেদা খেনা মগী ঈদু, অর্দুন অনাবা লৈরবসু হায়েদকপদ
য়ান্নমক মর ওঁই। (Honest self declaration).

অদোমনা ঈ পাবগা থবকসদা যাওশনবাবনা অমাদ অঙম্বা থাজ্র মাসবু শোণৎপাবনা ঈ দরকর
লৈরবা অনাবশিৎদা মশাগা চমজবা লোইঙুম্বোরোইদবা ঈ ফংহনবীবদা যাম্মা মতেং ওইহানি। ●

মণিপুরগী ওইনা ঙা য়োকপা অমদি ঙাগী পোথোক পুথোকপগী মরমদা হৌজিক ওইরিবা ফীভম

ডাঃ যুন্নায বেদজিৎ

এখোয়গী লৈবাক মণিপুর অসি ইন্দিয়া লৈবাকী অৱাং নোংপোক থংবা শৰুজ লৈবা শুপুগী ক্ষয়ৱ কিলোমিটা ২২, ৩৪৭ বজ্জক পাক চউবা লমদম অমনি। লমদম অসিগী মায়ৱ থংবা শৰুজ য়েৱম মওং মানবা অপিকপা তুঙ্গাকী শৰক অমা লৈ অমদি আৱংবা চিংশাংশিংনা কোয়শিগা। চিংশাংশিং অসিমা মণিপুরগী অতুনুবা পাক চাউগী চাদা ৯২ ওই অতুদা লেনাংহৌৱা বা অসিপিলা। শৰক অতুদা তুঙ্গাকী শৰকনি। মণিপুরগী ওইনা ডা য়োকপা যাবা অতুনুবা সিংহীৰী পাক চাউঅসি পৱি ৫৬,৪৬১.০৫নি। তৌইগুৱসু পৱি ১৯,৫০০ বজ্জক ডা য়োকপগী থবশিং পাঙথোকৈছি। হৌজিক মণিপুরগী ওইনা চ্চী অমদা ডা মেট্ৰিক টন ৩২,০০০ বজ্জক পুথোকপা ডম্নি। তৌইগুৱসু মণিপুরগী ওইনা চ্চী অমদা দৱকাৱ উইবা ডা অসি মেট্ৰিক টন ৫২,০০০নি। মণিপুরগী ওইনা হৌজিক লৈৱিবা ডা য়োকপা যাবা মফমশিং অসি ফজনা শীজিমাউনা ডা য়েৱ্ৰবাদি চ্চী অমদা ডা মেট্ৰিক টন ৫৩,০০০দী ৬৪,০০০ ফণওবা পুথোকপা ডমনিগা। শম্ভা হায়ৱদবা এখোয়গী চাবা কামেলওতা অতুদা থংবো লৈবাকশিংদা ফাওবা য়োনথিদ্দা। মণিপুরগী ওইনা অসিগা শৰকক কয়া তানবা ডমনিগা।

হৌজিক লৈরিবা মণিপুরগী ঙা য়োকপা য়াবা মফমশিং অসি ঙা য়োক্নবগীদমত্তা খৃশামুক চাউবা ঙা

মাস মিলিয়ন ১১০ রোম দরকার ওইরি। তেইওহুসু মপিপুৰা গু মচা পুথ্যাকপগি চাংসি য়ায়া নেম্দি
অমদি অফবা মগুগ চেনবা, য়ায়া থুনা চাওগনবা অমদি দরকার ওইবা গু মখলশিবি মচা পুথ্যাকপা
গুন্দবা মরুয়া মগান লমদকি য়াম্বেবা গু মচা পুশিভুজু মপিপুৰকি ওইনা চাওববা শেনফম কয়া মপান
লমদা চহবি। হেজিক হেজিক মপিপুৰকি ওইনা গু মচা মিলিয়ন ৬৬ বত্মক পুথ্যাক্কা।

মণিপুরী ওইনা ঙা মাচিঞ্জাক শেম্বা ফিশ খীদ মিল লেভো মরঙা মপান লমদা পুশ্লভুনা
য়াম্বা শেল কয়া অমসু মপান লমদা চখি। মণিপুরী ঙা য়েকপা য়াবা মফমশিং অসি ঙা য়েকপা
মতমদা ঙা মচিঞ্জাক মেক্রিক টন ৯৬,০০০ চহী অমদা দরকার ওই। মরম অদুনা ঐখোয়গী ফিশ
খীদ মিল লেজবদি মণিপুরী ওইনা চাওরবা শেনফম কয়া কনবা ঙমগনি। হেজিক্কী ওইনা
মণিপুর পুন্সী ওইনা ঙা মখল ২৮০ হোম লৈ হায়দা ফেঙদোক্লর। তেইঙফসুং অনৌবা ঙা
মখল কয়া অমসু হেংগালক্লনি হোমদা পানরি। হায়দা ঐখোয়না থিজনবা ঙমদবা ফম কয়া
লৈরি। হায়রবা ঙা মখলশিং অসিদা লেভেংগী ওম্বো য়াবা ঙা মখল কয়া অমসু য়াওরি। খুদম
ওইনা হায়রবদা শাৰেং খেইবী, ঙারাম, চিং উকাবী, ঙাখা মৈঙাবী, নুংঙাচিবা ফজরবা ঙা
মখল কয়া য়াওরি। হায়রিবা ঙাশিং অসি য়োভুনা মা পুথোক্লবদি মপান লমদা য়োনাখিদুনা
মণিপুরী ওইনা অচৌবা শেনফম কয়া পুরভুনা মণিপুরী শেমীংলোদা খরদা ওইরবসু
ফগৎনবা ঙমগনি। হায়রিবা য়ৌওং অসি পাভোক্লবা হোংনবদা ঙা য়েকপগী মরমদা খঙ

হৈরবা মীওই কয়াসু দরকার ওইরি।

এখেতায়ী লমদম অসিদা হানালী স্বেজরস্ৰা গাশিং অসিদা অকবা মখলী গাশিং হায়বদি য়াম্মা থুনা চাওগনবা, চাবদসু হাওবা অমদি মচি ওঁইবা মচলসু ফ্জনা য়াওবা, ময়াম্সু য়াম্মা পাম্বা গ্ৰা মখল কয়া য়াওরি। খুদম ওঁইনা হায়রবা পেংবা, জাতেন, জাতিন, জাক্ৰে, উকীবা অমদি নুংজানজিবা গাশিং অসি অটৈ গুগ্ৰাম্চা ম পুথোক্তা য়েক্ৰবদি য়াম্মা কাৰবা ওঁইগনি।

ডা য়োনাবা অমদি ডা লীলগী থলখাকি আসসু নুপীশানা মরু ওঁনা তেই অমদি মহীশাগী ওঁনা মওৎনা অস্লামা পাড়থোকি। বৈগ্যানিক ওঁনা যৌও কয়া শীজিমদনা ডা হাইবা, ভাগী আচরকি অমদি মখলগী ভাগী পোথোক পুথোকগি দরকার ওঁবসু লৈরি। ডা য়োনাবা অমদি য়োমবগি পুথোকা পুশিম তৌবা পোথোক ওঁনা যৌও কয়া শীজিমদনা ওঁব মশা নাহন্দনা অমদি অহিবা ওঁনা ময়ামনা ফ্হমবগী হোংনবসু দরকার ওঁরি। খুদ ওঁনা হায়বদা মোদনা বিশি মার্কৌকি খুংদোচাবশি অমদি রেজিঞ্জরেটে ভেননছিবিগী তন্তাইন্দবা কয়া লৈরি।

ওঁনা হায়রবদা মণিপুৰদা মেইহৈৰোলদগী লৈব্ৰুবা গুশিং অসি কৰহ্না ঈশিং অমদি কৰহ্না মফদা
লৈবা হৈনবগে, কৰহ্না মজিগা চাবগে, কৰহ্না মতদা মৰম কোকপগে, কৰহ্না মচা পুথোকনি
অমদি কৰহ্না য়োকনি হায়বনিচিবা অসি হান্না ফজনা থিজিনবা দরকাৰ ওই। ●

হায়ব্রিদ ফৌগী লৌহোন শেস্তা

মদু কা হেলা লল্লবদি ফৌ চরোংগী মশীং যামদবনা মরম ওইদুনা পোথোক যান্না ফংবা ওল্লোই।
মরম অদুনা লৌ পরি অমা চাউবা মফমদা হৌবা দরকার লৈবা ফৌ পান্থিগী মশীং ফংগদবা মরুগী
গং অসি কেজি ১৬-২০নি।

হলফম খনবা :- লৌহোন হুয়াব্বীদমক লম শেষ শাবা হায়বাস যান্না কোশানবীদগাবান।
 লৌহোন হনফম ওঃ-লৌহোন লৌহোন মফম অদু লৌহোন অদুবী খরা তোলপল তৌবা ঈশিং চিখাপকথা
 লৌহোন মফম ওঃবা লৌহোন লেহাও খরা চেনোম মফম ওঃগাদনি। তৌ পরি অম্বী লৌহোন
 শন্ববীদমক চাওরান্না মিটার ৩০ শাংবা অদুগা মিটার ২৫ পাকপা মফম অমা দরকার লৈ।
 হনগাদৌরিবা দরশিং অদু নান্না ডান্না নুমিং ২০-২৫নি শুবদা মণুপু মরে ফাবা, মচা নিখিখা
 পাক্সাবা লৌহোন ফংবা ওঃব্বীদমক মিটার ১ পাকপা, মিটার অমা শাংবা মফমদা ঈ প্রাম ২০-
 ৩০ ফাওবা হনবীদমক, হাবাবদি ঈ কেজি অমা হুয়াব্বীদমক চাওরান্না মিটার ৮ শাংবা, মিটার
 ৫ পাকপা মফম অমা দরকার লৈ।

নাম শ্রেণ শাবা :- নিখানী মমুং তানা খেইহাবা লৌফম অদু লেমে মমানবা শেখীদাবনি। হায়রিদ অসি মরু যান্না তাঙননা মরম ওইদনা হনগদৌরিবা মরশিং অদু অমা ফাওবা হাওজহলেইমনি। লৌহোন হনগদৌরিবা মফম অদু অরেইবা লৌহোন খেইহিঙ্ডা যস্থি, যথগুয়া, যুরিয়া, সিঙ্গর সুপর ফেসফেট অসুস মরুও ফে পোটাশ হায়ীহৌগাবনি। মিটার ১০ পাৰুশা, মিটার ১০ শাবা লৌহোন হনফদা যস্থি-যথগুয় কেজি ২৫০, যুরিয়া কেজি ২ গুস্তা, সিঙ্গল সুপার ফেসফেট কেজি ২.৫গুস্তা অদুগা মুরেট ওফ পোটাশ কেজি ১গুস্তা হান্না হায়ীহৌগাবনি। লী শঙম অমগী লৌহোন হনগাবদা মফম হায়াবদি মিটার ১৪ শাবা, মিটার ১৩ পাৰুশা নংগুয়া মিটার ১৬ শাবা, মিটার ১৬ পাৰুশা মফমগীদোক যস্থি-যথগুয় কেজি ৪৭০-৬২৫গুস্তা, যুরিয়া কেজি ৩.৫-৫, সিঙ্গল সুপর ফেসফেট ৪.৫-৫ অদুগা মুরেট ওফ পোটাশ কেজি ১.৫-২গুস্তা। লীফম শেব্দদ হায়ীহৌগাবনি। লৌহোন হনগদৌরিবা মফম অদুনা মিটার ১ পাৰুশা মফম খুদিংগী

সান্টিমিটার ২০-৩০ পাচপা ইরম পরেং অমা থন্দীদনা ঈশিং চিথোকনীংবা মতমনা চিথোকপা
নানবা শেয়ীগদবনি। লৌহোন অদনা ছনথিবা মতুং নুমিং ১৫নি মুক শুবদা লৌহোন অদু শাহৌ
বা হাংলবদি যুরিয়া কেজি ২.৭৫দগী কেজি ৩.৭৫ চাইয়ীগদবনি।

লায়না তিলানাদগী ডাকথোক্কা থোরাঃ :- লৌহোন অদু নুমিং ২০-২৫ শুন্দা লৌগাজা লংথোকপীগদবনি। লিংথোক্কা বৌ পান্দিশং অদুনা খুংলোদন্দুনা মচা যান্না পোকপা মতম লংওবগী মনুন্দা তাবা যাবা লায়না অমদি তিলানাদগী ডাকথোক্কা লৌহোন অদু ফেইদ্রিঙেইদ্রিঙা লায়খাপচা যাবা কেশিনি থোরামিং পায়খংইহৌগদবনি। লৌহোন অদু ফেইগদবা নুমিং ৫-৭কী।

মামুঙা Virtako/Rancord/Faterra গ্রাম ৪০০ লৌ শঙম অমগী লৌহোন হনফমদা ফেইদ্রিঙেইদ্রিঙা। তিল হীদকপাং অসি লৌহোন ফেইদ্রিঙেই মামুঙা চাইগদবা হুরিগা তোলগা হুরিবা যাই। করিগুন্ডা মথজা পনত্রিবা হীদকশিং অসি চাইবগী খুদেগাচা লৈব্রদি কস্তোলা হুইদ্রিঙেইদ্রিঙা তিল হীদক অদু মিলিটিং ২০ ঈশিং লিটর ১৫দা হাবাবীগা ঠিকরি মিলিটিং ৫ হাল্লগী মায়গীগদবনি। হীদক অসি মায়দবা ফেইদ্রিঙা নুমিং নীনিগী মামুঙা কপাংথোকপীগদবনি। কোকফাং ওজানা থোকহনবা লায়নাশিংদগী ডাকথোক্কাবগীদমক Combi Sol গ্রাম ৩০ ঈশিং লিটর ১৫দা ওজনা লৌহোন ফেইদ্রিঙা নুমিং নীনিগী মামুঙা কপাংথোকপীগদবনি।

ফৌদি কুংবা : হনগদবা হায়ত্রিদি ফৌশিং অদু ঈশিংতা তিংবীবা মতমদা হায়ত্রিদি নতুবা ফৌশিংওগ্গা কুংবা তিব্রীয়েইদবনি। মরমদি হায়ত্রিঙিং অসি মইহোশানা মকু পাই অদুনা কুইনা ফৌশোনা মরম ওইদুনা ফৌশিং অদু পুয়া যাই। হায়ত্রি ফৌদিদি পুং ১২-১৫ ওগ্গদী চংচংকক ঈশিংতা তিংবীবাগা পুং ২৪-৩৬ওগ্গা ওগ্গদা হনবীবা য়াগনি।

অফবা ফৌ পান্না অমা হৌম্বেবগাদমক অফবা লৌহেন লৌদুনা থাবা দরকার ওইবনা মরম
ইদুনা লৌহেন শেন্না হায়বসি যান্না চেকশিয়া পাঙথোকপীগদবনি। অসুন্না হায়ব্রিদকী অফবা
লৌহেন শেমদুনা পোথোক লৈবা লৌফম শেন্সিস। ●

কোভিদ-১৯ লাইচৎকী মনুংসিদা ইন্দিয়া লৈঙাক্কা লৌমীশিংদা পীবা চৎন-কাঙলোন অমদি চেকশিন থৌরাংশিং - ৪

ডা. টি এচ মোতিলাল -

Bloat : শা ঘণনা ক হোয়া দিশিংখী চাং য়াম্মা যাওবা অটোবা লেগুম পান্নী চাশিনবদখী মবুত্শুং
মুশিং ফকা থেত্ৰেকপা য়াই। মসিবু ফহাবখীমক bloatasil লেগায়া শীজিববসু য়াই। হামে/
য়াওদনা ভেজিটেবল ওইল কপ অমা অমসুং য়নাওদনা কপ ৩-৪গী ভেজিটেবল ওইল শীথ্ৰেকপা
ফহবনবসু য়াই। গ্যাস অতু speculum অমদি garden hose অফু শা অদুখী ময়ানা থিনজিল্লগা
লৌথোকপসু য়াই। য়াম্মা অরুবা ওইগৈয়ানা শা অদুখী ওই থংবা flunk হাবদি য়ালেনে শরগা
প্লাম্গাংখী মরক অসিদা bloat trocar থিনজিল্লগা গ্যাস অতু লৌথোকপা য়াই।

Heat Stroke : লেজম থোকো টেস্টোরেচরদী হেল্লকপা মতমদা হকচাংগী অঙ্গ অশাসু খেয়ারক্কনি। মরমদি কা হেয়া শাবা, ওচ্যাক্কুবা, থোঙ-থোঙনাও মতিক চানা লেতাবা, নুংশাগীয়া মেয়াশা কা হেয়া শাবদী অমদি কা হোয়া জিবদীয়া ওইরকপা যাই। কালেন থাদা যুয়দী শা-ঘণনা গুণীনা মনুংদা নুংগা নোংচাং তুশনিবা অসিনা ওইরকপা যাই। মথোয়শিং অদুদি ice bag না কোজা হস্তীদনা অঙ্গবা মফমদা তুগ্বীগদবনি।

শঙ্গোম য়োনবংশনা লৌখংকদবা চেকাশন থোংঃ :- শঙ্গোম য়োনবা মতমদা গ্লোবস অমদ
মাক্স উল্লীগদবনি। গ্লোব উল্লগা খুং-শা হামলৌইদবনি অমদি খুং তোয়না হান্না তঙাইফদে।
- শঙ্গোম য়োনবা অমদি পীবা মতমদা হেন্দ সেনিটাইজর শীজিগ্নগদবনি।

- খোমজিনলক্লবা শঙ্কোমশিং অদু অথুবদা ফি অফবা অমদা চুমথোকপীরগা অঙ্গবা মফম অমদা

ଅକ୍ଷୀଗଦବନି ।

- কারিগ্ৰন্থা শব্দোম অদু চৌহনা য়োনেগে হায়বা তারাদি, কষ্টমরশংদা অতেনবা মতমদা
হংহবিগাদবনি অমসুং শব্দোম অদু মখুম খুল্লাগা থম্বীগাদবনি। অদু নংত্রগা পেকিং তৌবারগা
খাদোকপীগাদবনি।

শাদোম হাথুবা পাত্ৰ অমাদ মদুদা শাঁজ্জাৰাৰা বুংলায় বৃদ্ধমক সোনাটাইজ তেথোকপীদগবনি।
 - মী অমগা মী অমগা ফিট ৬ লাঙ্গা লেবীগবনি অমদি অচোনবা ফিৰোল শেংগীদগবনি।
 - য়ুদা হল্পক্সা মতুংদা শেংলুৰিবা ফিৰোল হোংদেদক্সা শুদেদগীদগবনি।
 - ইমুংগী মীওইশ্ব মক ওইনা অহল ওইৰবা অমদি অজাংশিংগা উনট্রিঙে মমাওদা ইক্সজ
 থোকপীদগবনি।

যুম চণ্ডাভ্রও মমভাদ্রা খোঙউপ অমাদ শেদল লোখেরুগা থল্লিমগদবান।
 - হকচাং ওল্লুব্রদি শঙ্কোম শুস্ননচিৎবগী থবকশিংগা য়াওবিরোইনবনি।
 - য়ারিবথৈ ওলাইমদা ত্রাঙ্গসেঙ্গন তেঁবিয়ু অমদি কেশ পোম্ভেওঁ তেঁবিগাণু।
 - শিজিরুকা গুগা অমদি মাঙ্গ অদু মফম চাবদা ছন্দোকপীগদবনি। য়ুমদা শাজবা মাঙ্গ ওইগনগা
 শিজিরাইওঁদা শুলোকপীগদবনি।

- যারীবমখে মা তাদবদা মফমদা শঙ্গ্বেম অদু থাবাগদবনি, যামদ্রবদা নুমং নান লেরগা।
 - শঙ্গ্বেম অমদি শঙ্গ্বেমগী পোথোকশিং অদু থিবনাবা মতদনা ফিট ও লাঙ্গা লেরগা পীবাগদবনি।
 - মীয়ান্না শেক্রবা মফম হায়বদি দোর বেল, দোর হেঙ্গল অসিনচিবা শেকুপীরোইদবনি,
 করিওম্বদা শেক্রবা তারবদি খং শা ফজনা সেনিটাইজ তৌবাগদবনি।

- পোশে যোনকমদা মাস্ক অমাদি গ্লাসব উগ্রগা সোসল দিস্টেন্সিং তৌদনা পোশে যোনবীগদবনি।
- করিগুদ্রা শঙ্গোম থিনবা গাড়ী অদু হোটেল্পোটি মফমদা চতুলবরদি মথং অমুক শীজিমিট্রিওউ

মঙাঙা গাড়ী অদু চামথোকপীগদবনি।

- কোভিড-১৯দগী ডাকথোকুব্বা মিনিট্রি ওফ হেপ্ট এশদ ফেমিলি রেলফোরগী চংন-কাঙলোন

ব্রাঙ্ক চংপীগদবনি।

শব্দোদ্যম শব্দভাণ্ডার লু-নামা তথ্যবর্ণী চটন-কাণ্ডলোনোশং :- মপানগী মী অমত্তা ওফস/প্লাট
নুন্দা চটনরীয়েইদবনি, মরু ওইবা অথুবা থবক নন্তুনা।
- মপানগী মীগা এমপ্লোয়িশিংগা মখল অমন্তুগী মীটিনাচিবা তেবীরোইদবনি, মরু ওইবা উদাবা
দাবা ওইরগনা মীগাম তিদবা মফম অমাদা উবীগাবনি।
- ওফস খুদিমকী চটফন্দা হেঙ্গ সেনিটাইজর থঙ্গীগাবনি।
- রাশরুম খুদিমত্তা সাপোন থঙ্গীগাবনি।
- ওফস (ফ্লোর/ফর্নিচর/ইকিপমেন্টস) খুদিমক নোংমাদা অনীরক ফিনাইলস অমখুং
সইনফেজেক্টস শীজিমাদুনা সেনিটাইজ তেবীগাবনি।
- য়ারিবমত খবক শুম্মশিংদা এয়র কন্দিমর শীজিন্নারোইদবনি। থবক শুম্ম অদু য়ারিবমতৈ নুশিং
ভনবা থোঙ-থোঙনা ওফজনা পানবীগাবনি।
- এমপ্লোয়ী খুদিমক যুর্বিৎ অচোনাবা লিংপীগাবনি, কোক খুঙ্গীগাবনি অমদি গ্লোবস মতম
শুম্মজত শীজিন্নবীগাবনি। ●

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা বারেংশিং অসিগী রাখল, মীংয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী রাখল্লোন অমসুং মীংয়েংগা থোইদোক্কা মরী লৈনদে।