

হীট লাক্কবী ওজা মতম চানা মচা লৌবা

ডো. সরাংথেম জেসমারানি

মচা লৌবা মতমদা মচা ওইহনগে হায়রগদি মতম চানা মচা লৌবিসি য়ান্না মথৌ তাই। ওক অমোমশিং অসি থা ৬ তগী ৮ ফাওবগী মনুংদা হীট লাক্কবী অদুবু ওক অদুগী ব্রীদ, পীজ পীথকপা অমদি শেদীবগী মওংদসু য়ান্না মচা পোল্লি। মথজা থমজরিবা অসিগী মতুং ইয়া হীট অমা হৌবদগী মথংগী হীট অমা হৌবা ফাওবগী মতম অসি নুমিং ২১ নি। মসিসু নুমিং ১৮ দগী ২৪ ফাওবগী মনুংদা অদুমক লাক্কবী। হীট অমুজুং লাকপা হৌত্রগদি মচা লৌবীত্রগদি মথংগী নুমিং ১৮ দগী ২৪ নি ফাওবগী মনুংদা অমুক হীট অসি শোয়দনা লাকই। হীট অমগী মতমসি পুং ৪০ দগী ৬০ ফাওবগী। হীট লাকপা হেক হৌবদগী পুং ৩৮ দগী ৪৮ ফাওবগী লৈরগা মরু ওভাদগী থোরকপা হৌরকই। ওক হাতমদি মরুগী মশীং য়ামগন্দে অদুবু হীট মশীং য়ান্নবদি মরুগী মশীং হেনগৎলকই। ওভা অমনা হেক থোকপা হৌবিবদগী পুং ২ দগী ৭ ফাওবগী মনুংদা থোক্কদবা ওভা পুমুক থোরকই।

হীট লাক্কপগী মওং ৪

- ১) চাবোকথোঙগী মপানদু হীট লাক্কদবা নুমিং ৩ দগী ৫ ফাওবদি মমাওদগী পোম-খংলকপা অমসুং ঙাঙশিল্লকপা হৌরকই। করিগুম্বদা চাবোকথোঙদগী অঙৌবা মচুম থোরকই। মচুম থোরকুবসু ভলভাদ হাংদোকপা য়েংবদা খরা হেনা ঙাঙশিল্লি। লোয়ননা অনগ্না মচুমা চোংতুনা লৈ।
- ২) হীট লাক্কবী ওক অদুগী মওং মতৌ হেংলকই। লৈমিগ্না ওকশিং চোংখংপা নংত্রগা অতোগ্ননা চোংখংলগসু লেংদনা লৌবা থেংনবীগনি।
- ৩) করিগুম্বা মতমদসু মচীঞ্জাক চানিংলক্কা, ওংবা খোঙবগী মখোল থোরকই।
- ৪) হীট লাক্কবী ওজা মনমগন্দগী মনিংলোমদা লাকপা অদুরাইদা খুংনা নমদুনা য়েংবদা লেঙদনা মস্বা মনমগন পোনখংতুনা লৈবগী খুদম উৎলকই। মসি হীটকী অহৌবা অমসুং অরৌইবদি মনাজা লাভা লৈব্রদি কয়া শেঙনা উবা ফংদে। অদুবু হীট লাকপা ময়য় ওইরকপা মতমদি য়ান্না শেংনা উবা ফংই।

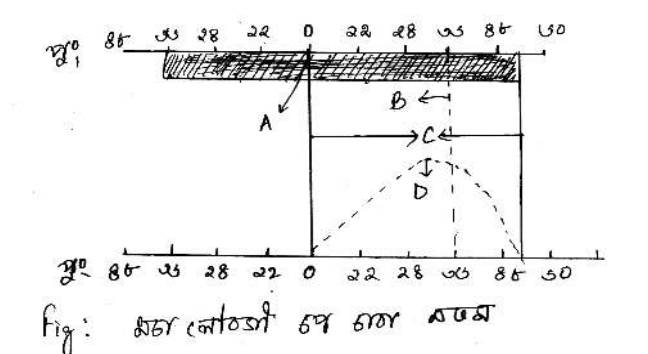
হীট লাকপা হেক হৌরকপা নংত্রগা লৌশিল্লমদাইদা মপাশাগা তিরহল্লবদি মচা ওইবা অমদি মচা পোকপা মতমদা মচাগী মশীং হইসু। ঝাইদগী হেনা ফবা মতমদি মরুম কোক্কদবা পুং ১০ দগী ২০ ফাওবগী মনুংদা পাঙথোকপনি। হায়রিবা মতমসি খঙনবগী মরু ওইবা খুদমদি চাবোকথোঙগী মপান ভলভা অদু খরা খরা ঙাঙশিনবা লোয়ননা চাউখংপা হৌরকপা মথং মথং হেঞ্জিল্লক্কা মপুং ফানা চাওখংলকপা মথংদা ঙাঙশিল্লমদা অমদি চাওখংলক্কা মথং মথং হছুরকপা অমদি মসিগী মতমসি চাংচতা নুমিং ৩/৫ নি

রোম চঙই। হায়রিবা নুমিং ৩/৫ অসিগী মনুংদা নুমিং নীনি থল্লগা হুমনিশুবা অমসুং মরিনিশুবা নুমিং অনী অসিগী মনুংদা মপান্দা খাজিনবীগনি। হীট লাকপগী পুং ৪৮/৫০ হেক লাহোকবিবগা মরু অমুক পীবা অদুগা পুং ৮ দগী ১৫ অমুক খেয়রগা পীবা অসিনা শোয়দনা হেল্লি। হায়রিবা অহানবা মতম অদুগা ভলভা অদু হেনা চাওখংলক্কদগী অমসুং ঙাঙশিল্লমদগী খজিক্তং হছুরক তৌবগী তাঞ্জা ওইগদবনি। মথংগী অকোনবা মচা লৌগদবা মতম অদুদি ভলভাদ হীট লাকপা হৌরকপগী অদুগুম্বা পীকশিল্লগা উবা ফংগনি। মনমগন্দা নম্নগা য়েংবদা ওজু লেঙদনা লৈগনি অমদি মনম পোনখংকনি। মসি তোয়না তৌবদা য়ারমদমদগী হেক য়ারকপা খুদক্কা মচা লৌবীরৌইবনি। হায়রিবা মশা লেংদা অসি হেক উবগা পুং ১/২ লৈরগা অহানবা মচা লৌবীগনি। মতম অসিনা ভলভাদ শোকপদা চংতুনা লৈরগা ওজু চপ লেপকনি। লোয়ননা মপাশানা চোংখংপদা লেংদনা লৌবা হেক হৌরকপগী মতুং পুং ১২-২৪ ফাওবগী মনুংদা অমুক মচা লৌবীগনি।

মপাশা খুদিংমক অমোমশিংদগী লাগা থল্লিগনি। অমোমশিংদুনা হীট লাক্কনা মচা লৌবা য়াবগী মতম চপ চানা হৌরকপগা মপাশাদু অমোমদুগী মনাজা পুশিল্লক্কা মচা লৌবীগনি। কৈদৌঙৈদসু অমোমদু পুরগা মপাশাগী মনাজা খাজিনবীরৌইবনি। মচা লৌবীগদৌরিবা মপাশাদু অমোম অদুনা হাতম ওইরগদি অমোমগী চহীদগী খরা হেনবা অদুবু য়ান্না হেঞ্জিমা চাওবা অমদি লুশ্বা হেন্দবা ওইগনি। হাতম নভুবা ওক মপী ওইরগসু হেঞ্জিমা লুশ্বা মপাশা ওইরবদি অমোমদুগী মথোঙ শোয়বা/তেকপা য়াবগীসু খুদোংখিনিঙাই লৈ। মতিক মচা চারবা মপাশা অদুনা অমোমদুনা চোংখংপা মতমদা অশোয় অঙাম খোঙনবা শেয়বীগনি।

অহানবা পীথিবা সার্ভিস অদুগী মতুং পুং ৮ দগী ১৫ লৈরগা অমুক মপাশাদু অমোমদুগী মনাজা পুশিল্লগা অনীশুবা সার্ভিস অমুক পীহনবীগনি। মসিদসু মপাশা অদু সার্ভিস পীবা লোয়রগা অমোমদুগী খাইদোকপা পোখাহন্দুনা থল্লিগনি। অনীশুবা সার্ভিস পীগদবা মপাশাদু ঙল্লগদি অহানবা সার্ভিস পীথিবা অদু নভুবা অতোগ্না অমা খনবনা কান্নবা হেল্লি। অদুবু মপাশা অদু থা ১২ গী মথজা অহল ওইরবদি সার্ভিস অনীমক মপাশা অদুমক্কা পাঙথোকহনবদা অশোয়বা লৈতে।

ওজা ফাটলাইজেনসিস মপাশাগা তিরববা মতুং পুং ৬ তগী ১০ ফাওবগী মনুংদা থোকই। ওক অমোম্কা নাওপুবগী মতমসি চাংচতা নুমিং ১১৪ হায়বদি ইয়ায় লায়না থা ৩ হাপ্তা ৩ নুমিং ৩ নি হায়না পাবসু য়াই। গর্ত পুরীবা ওজা কৈদৌঙৈদসু হীট



- A - ভলভা হৌবদগী মচা মতম চপ চানা হৌরকপগা মপাশাদু অমোমদুগী মনাজা পুশিল্লক্কা মচা লৌবীগনি।
- B - ওজু লেঙদনা লৈগনি অমদি মনম পোনখংকনি।
- C - হীটকী মতম
- D - অহৌবা অমসুং অরৌইবদি মনাজা লাভা লৈব্রদি কয়া শেঙনা উবা ফংদে।

লাক্তে। মপাশা খাজিনব্রবা ওক অমোম্কা গর্ত পুত্রগদি অহাবদা হীটকী মতুং নুমিং ১৮ দগী ২৪ ফাওবগী মনুংদা হীট লাকই। হায়রিবা মতমসিদা সার্ভিস ফজনা হৈরবা মপাশানা চঙলকপদা ওক অমোমদুগী মনাজা পুশিল্লগা য়েংবীগনি। করিগুম্বা মপাশানা চঙলকপদা অমোমদুনা কোয়চেন চেন্দুনা লৈরগদি হীট লৈতে হায়বদু খঙগনি। খুংনা য়াংলেন্দা নমদুনা য়েংবদা ষ্টেন্দিং রিপ্রেজ ফংলবদি হীট অমুক লাক্কে হায়বা খঙগনি। টেক্কিক অসি সাইলেন্ট হীট, সিষ্টিক ওভেরি নংত্রগা এনট্রসনা নারবা ওজুদি অশেংবা খঙবা বানা থোকই।

মতৌ অসুমা অফবা মখলগী মচা তেজা কায়দনা লৌবিদুনা শেদাল লম্বী অমা ওইনা ওক য়োকসি। ●

কোভিড-১৯না মণিপূরগী ফিসরিজ সেক্টরদা পীরিবা চৈথেং

ডো. য়ান্নাম বেদজিং

- মণিপূরগী ওইনদি কোভিড-১৯না ফিসরিজ সেক্টরদা অচৌবা চৈথেং পীদে। তৌইগুম্বসুং খুদোংচাদবা খরমখৈদি মায়োক্করি।
- ইন্দিয়াগী ওইনদি অচৌবা চৈথেং কয়া মায়োক্করি। খুদম ওইনা হায়রবদা লৈবাক অসিদা মীওই মিলিয়ন তরাতরুকলোমগী হিংনববা শেদান লম্বী ওইরি অমদি সমুদ্রগী ঙাগী পোথোক অসি মপান লৈবাকশিংদা লুপা ক্রোর চনিকুমরি নোংমদা য়োল্লি। মরম অদুনা থা অমদা লুপা ক্রোর লিশীং তরুক্কা চানিপাল কুম্বানিপালরোমগী অমাঙবা ওইরি। লোকদাউন লাউথোরক্কিঙে মমাঙদা সমুদ্রদা ঙা ফাবা চংখিবা মীওই কয়ানা ফারকপা ঙা য়োনফম লৈতবগী খুদোংচাদবা কয়াসু মায়োক্করি।
- মণিপূরগী ওইনা মায়োক্করিবা খুদোংচাদবা খরা হায়রগদি :-
- (১) অফবা মখলগী ঙা মচা ফংদবা হায়বদি মোনোসেকস তিলাপিয়া, জয়ানটি রোছ, গীফট চিলপিয়ানচিংবা সেলেব্রন ব্রিদিং তৌদুনা পুথোকপা ঙাগী মচাশিং অসি মপান লমদগী পুশিল্লকপদা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্কবনা মরম ওইদুনা অফংবা ঙা হেজা য়োক্কখিবা কয়াসু য়াওরি।
 - (২) ঙাগী মচিঞ্জাক ফংদবগী খুদোংচাদবা কয়াসু মায়োক্করি। মণিপূরদা ঙাগী মচিঞ্জাক অসি পুথোক্কবগী খুদোংচাদবা লৈতবা মরম্কা মপান্দগী পুশিল্লকপা মচিঞ্জাক ফংদবা, করিগুম্বা ফংবা তারবসু লৈবা চংপগী খুদোংচাদবা কয়াসু মায়োক্করি।
 - (৩) হোমোন ফংদবনা মরম ওইদুনা অঙনবা মতমদা পুথোক্কদৌবা ঙা মচা পুথোকপা ওমদবগী খুদোংচাদবা কয়াসু মায়োক্করি।
 - (৪) ঙা মচা কোকহনবনা মণিশিং পুথোক পুশিন তৌবদা খুদোংচাদবা কয়াসু মায়োক্করি।
 - (৫) ঙা য়োনবগী খুদোংচাদবা কয়াসু মায়োক্করি।
 - (৬) ঙা য়োকপা অমদি ঙা ফাবদা চংকদবা মীওই মতিক চানা ফংদবগী খুদোংচাদবা কয়াসু মায়োক্করি।
 - (৭) ঙা লৈবা ফংদবা অমদি মমল তাওখংলকপা।

Novel coronavirus
Coronaviruses are viruses that circulate among animals but some of them are also known to affect humans. The 2019 novel coronavirus was identified in China at the end of 2019 and is a new strain that has not previously been seen in humans.

Prevention
When visiting affected areas:
Avoid contact with sick people.
Wash your hands with soap and water.
If you develop cough, use a medical face mask.
Whenever you feel unwell, please get tested.

Symptoms
FEVER
COUGH
DIFFICULTY BREATHING
MUSCLE PAIN
TIREDNESS

Transmission
VIA RESPIRATORY DROPLETS
2-14 days estimated incubation period

(৮) হান্না চানরম্বা ঙাগী চাংদগী হছনা চাবনা মরম ওইদুনা ঙাদগী ফংবা প্রোটিনগী শরুক রাংপা কয়াসু মীওই কয়াদা লৈরক্কগনি।

ঙসি ফাওবদা ঙা অমদি ঙাগী মচা জিবশিংনা কোভিড-১৯ অসি শন্দোরকই হায়বগী পাউদি লৈছি। তৌইগুম্বসুং হায়রিবা নেভেল কোরোনাভাইরাস অসি অকনবা সর্ফেস অমদা পুং ৮দগী ১২ ফাওবা হিংবা ঙুম্বী অমদি ঙাগী পুং ২৪ হিংবা ঙুম্বা মরম্কা ঙা য়োকপা অমদি ঙা ফাবগী থবকনচিংবা কয়া পায়খংপা মতমদা চেকশিন যৌরায় কয়া

- লৌখংপগী তঙাইফদবা কয়া লৈরি। মথোয়শি অদুদি :-
- (ক) ঙাগী ফর্ম অমদি মসিগী থবক তৌবা মফমদা অতোগ্না মীওই চঙহন্দবা।
 - (খ) মাক্ক শীজিমবিবা।
 - (গ) হেন্দ সেনিটাইজর শীজিমবিবা নংত্রগা সাপোন শীজিমদুনা খুং-শা শেংনা হস্বীবা।
 - (ঘ) থবক তৌবা মতমদা মীওই অমগা মীওই অমগগী অরাগসি য়ামদ্রবদা মিটর অমা ওইহনবীবা।
 - (ঙ) ফর্মদা থবক তৌরুরগা য়ুদা চঙলমদাইদা সাপোন শীজিমদুনা ফজনা ইক্কজথোক্কা চঙবীবা। য়ারগদি ঙাগী লুশ্বু-লুশ্বু শাবা শীজিমবিবা।
 - (চ) ফর্মদা শীজিমবা খুংসু-খুংলায়শিং Sodium hypochloride (NaCl) 0.25% শীজিমদুনা মহিক-মতাই হাংপা নংত্রগা ঙাগী লিটর ১০দা লেটিং পাওদর গ্রাম ১৫দগী ২০ ফাওবা হাপ্পগা চাইথোকপীদুনা মহিক-মতাই হাংপীগদবনি। হায়রিবা লেটিং পাওদর অসি থবক শুরিবা মফম, পুস্ত্রিগী মপান অমদি ফর্মগী অকোয়বদসু চাইথোকপীগদবনি।
 - (ছ) ঙা য়োনবা মতমদসু অতৈ চেকশিন যৌরাংগা লোয়ননা অক্কুবা মফমদা অক্কুবা মতম অমদি অক্কুবা নুমিং খাইদোকপীগদবনি।
- ফিসরিজ সেক্টরদা থেংনরিবা খুদোং চাদবশিং অসিদগী খরদা ওইরবসু ফংগংহনবা ঙুম্বনবা ইন্দিয়াগী ফাইনাল মিনিষ্টর নিরমলা সিতারমননা মে ১৫দা লাউথোকখি মদুদি Pradhan Mantri Matsya Sampada Yojana (PMMSY) গী মখাদা য়ু এস দি ২.৬ মিলিয়নগী শেঙু ঙামীশিংদা ফংহল্লগনি। মরম অদুনা মণিপূরগী ঙামীশিংসু খরমখৈদি খুদোংচাবা ফংলগনি হায়না আশা তৌরি।
- মাইগ্রেন্ট রক্কশিং অসি ইন্টিগ্রেটেড ফার্মিং/Biofior Technology/Aquapapies/Terrace farming/Urban Technologies নচিংবা যৌওং কয়াদা পুস্ত্রি চিংশিনহনবা ঙুম্ববদি তুংদা থোক্কদৌবা পেদেমিক কয়াদগী খরমখৈদি ঙাকথোকপা ঙমগনি হায়না খল্লি। ●

ফৌ থাবদা জিক্ককী তঙাইফদবা

ডো. রাইখোম জিতেন



মীশিং হেনগৎলকপনা মরম ওইদুনা লৌউ-শিংউ তৌনবা লম হেনগৎহন্দুনা চাথোক হেনগৎহনবগী ওইথোকপা য়ান্না লৈব্রবা মতম অসিদদি পান্দগী দরকার লৈবা মচিঞ্জাকশিং শুনা ফংহন্দুনা চাথোক হেনগৎহনবা হায়বদি তঙাইফদবা অমা ওইরক্কি। মরম অসিনা নাইত্রোজেন, ফোসফরস অমসুং পোটাশিয়ামগুম্বা চাং চানা পীবগী মথজা

চাং য়ামদনা পান্দগী দরকার ওইরিবা জিক্ককুম্বসু চাং চানা ফংহন্দুনা ফৌগী পোথোক হেনগৎহনবা হোংনবীগদবনি। ইন্দিয়াগী ফৌ থারিবা অপূনবা লমগী চাদা ৫০ মুক্তি জিক্ক রাংলি। অমরোমদা অমুক পান্দগী জিক্ক লৌখংপা ঙুম্বগী শক্তি অসি ঙাগী তুংশিন্দুনা লৈবা মফমদা হইসু। হায়বদি ফৌ থাবা লৌফম্কা জিক্ক রাংপগী অরবা হেনা মায়োক্কি। অসুমা জিক্ক রাংলবা লৌফমদগী লোকপা জিক্ক মরায় কয়ানা য়াওদ্রবা ফৌবু মপুং ওইবা চিঞ্জাক ওইনা শীজিমবিবা মীওইশিংদা জিক্ক রাংপনা থোকহনবা লায়না কয়া নাহল্লি।

ফৌ পান্দগী ফৌ কেজি ১০০০ পুথোকপা মতমদা জিক্ক গ্রাম ৫০ তমক লৈবাক্কগী লৌথোকখি। মরম অসিনা লৌ পরি অমদা ফৌ কেজি ৫০০০ হায়বদি ফৌবোট ১০০ থোকপা মতমদা ফৌ পান্দগী লৈবাক্কগী জিক্ক গ্রাম ৩০০ খক লৌথোকখি। পান্দগী লৈবাক্কগী জিক্ক খজিক্ক লৌথোকচরবসু ঐথোয়না লৌফমদা জিক্ক হাগ্গদি চাং য়ান্না রাংনা হাগ্গি। মরমদি তোঙান-তোঙানবা মরম কয়ানা ঐথোয়না হাগ্গিবা জিক্ক অসি পান্দগী লৌবা ঙুম্বহন্দে অমদি মতুং তাবা মই-মরোংশিংনা শীজিমবিবা লৈবাক্ক লৈহৌই। মরম অসিনা জিক্ক অসি চহী খুদিংগী হাগ্গগী মছতা চহী ৩-৪ কান্নরগা অমুক-অমুক চাইবীগদবনি।

য়ান্না য়ামদবা চাংদা লৌফমদা জিক্ক রাংপনা ফৌ পান্দগীশিংদা জিক্ক রাংপগী লায়ওংদি উথোক্কা ফৌগী চাথোক চাদা ২০গী মথজা হছনবা ঙুমই। জিক্ক অসি লৈবাক্ক রাংনা য়াওবা মতমদা রাংলি হায়বগী লায়ওং শুংউৎ উৎথোক্কা চাথোক হছনগা চহী কয়া অমা লৈবা ঙুমই।

জিক্ক রাংপা লৌফমদা থাবা ফৌ অমদি মনা-মশিংনা মপুং ওইবা চিঞ্জাক ওইবা শা অমদি ঙাগী পোথোক্কা হেনা শীজিমবিবা চাওখংলক্কিবা লৈবাক্ক লৈবা মীওইশিংদা জিক্ক

রাংপগী অরবা মায়োক্কি। শুপুগী পোথোক হেনগৎহনবগীখক নভুনা ফৌ পান্দগী জিক্ক হাগ্গনা মী অমসুং শা-যগদা দরকার লৈবা জিক্ক ফংহনবদসু অচৌবা মতেং পাংই।

ফৌগী পোথোক হেনগৎহনবা অমদি মী, শা-যগদা দরকার লৈবা জিক্কশিং ফংবা ঙুম্ববগীদমক জিক্ক য়াওবা হারশিং ফৌ থাবদা শীজিমবিবাগদবনি। ফৌগীদমক লৌ পরি অমদি জিক্ক কেজি ৫ ফাওবা শীজিমবিবা য়াই। হায়রিবা অসি ফংনবগীদমক জিক্ক সলফেট কেজি ২৫ লৌ পরি অমগী লৌফমদা শীজিমবিবাগনি। তৌবতদি চহী ৩-৪ কান্না-কান্না শীজিমবিবাগনি। মসি নংত্রগা জিক্ক সলফেট নংত্রগা জিক্ক ৫ দি টি এ অসি ০.৫-১%গী চাংদা ঙাগীশিংগা য়ানশিমরগা ফৌনা মচা পোকপা মতম হায়বদি লৌ লীংবদগী নুমিং ২৫-৩০নি শুবদা অমুক অদুগা ফৌনা মমি তম্বকপা হায়বদি লৌ লীংবদগী নুমিং ৫৫-৬০নি শুবদা অমুক অদুগা ফৌনা থারোলকাবা মতম, অহম অসিগী মনুংদা অনী নংত্রগা অহমক কান্নিবনসু জিক্ক রাংপগী খুদোংচাদবশিংদগী ঙাকথোকপা ঙুমই। হায়রিবা হীদাকী চাং অসি ফংনবগীদমক জিক্ক সলফেট নংত্রগা জিক্ক ৫ দি টি এ গ্রাম ৭৫-১৫০ ঙাগীশিং লিটর ১৫ খুদিংদা হাগ্গিগা কান্নিগনি।

অমরোমদা অমুক Zincate Super Phosphate ফৌ জিক্ক ০.৫%গী চাংদা য়াওবা হার অসি দি এ পি নংত্রগা টি এস পি নংত্রগা সিঞ্জল সুপার ফোসফেটকী মছতা শীজিমবিবনসু জিক্ক রাংপগী খুদোংখিবদগী ঙাকথোকপা ঙুমগনি।

অসুমা অহনবা পোথোক চাথোক পুথোকপা ঙুম্ববগীদমক অদুগা মীওই অমনা দরকার লৈবা জিক্ককী চাং অদু চানবা চিঞ্জাক্কগী ফংনবগীদমক লমদম অসিগী মপুং ওইবা চিঞ্জাক ওইরিবা ফৌদা শীজিমবিবদুনা জিক্ক রাংপনা মরম ওইদুনা থোকহনবা য়াবা লায়নাশিংদগী ঙাকথোকপা মতম ওইরে। ●