# তুং কোইনা শীজিন্নবা শজিক লীদুনা থম্বা

- ডা. সরাংথেম জেসমারানি -

লমদমসিদদি শা-ষণশিংদা পীজনবা মফম খরদনা শজিক মরাং কায়না ফংলি অদুগা মফম খরদনা শজিক ফংদবগী অৱাবা অমা ওইরি। অমরোমদনা নোংজুথা মতমদনা অমুক শজিক মরাং কায়না ফংবা অদুগা নিংথমথা মতমদনা শজিক্কী অৱাবা অমুক লৈরকপা য়াওরকই। অসিগুম্বা মতমসিদা শজিকশিংসি কোমনুংদা থম্লগা সাইলিজ শেম্বীবা নৎত্রগা শজিক অকংবা ওইনা থম্বীবা য়াই।

শজিক কংহনবা মতমদসু শজিক্কী মখোক অকনবা খুদম ওইনা হায়রবদা চুজাক্কী মখোক, চন্নানগী মখোক অসিনচিংবশিং অসি কনবনা মরম ওইদুনা কংবা ৰাৎলি। কংনবা হোৎনবদা মতম কুইনা চঙই। অথোৎপা মখোকশিং খুদম ওইনা হায়রবদা হুপ, ওট, কবো নাপী, তুজোম্বী অসিনচিংবা কয়া অসি কংহল্লগা থম্বীবা য়াই।

শজিক অকংবা হায়রগা কক্লিবা শজিক খুদিংমক শজিক্তা য়াওরিবা মনিলগী চাংসি হন্থহল্লগা কংহনবদুনি। মসি কংলিমতিক কোকফাই শুজা কাবগী চাং হন্থহনগনি অমদি কুইনা লীবা য়াই। কংহন্নবা কক্কদৌরিবা শজিকশিংগী ন্যুত্রেন্ট কয়া অমা মাঙদনবা মপূং মরৈ ফাবগী মতমদসু মখা পোল্লি। ঙন্না শজিক কক্লগদি ন্যুত্রেন্ট কয়া অমা য়াওবগী মশীং য়াম্মী অদুবু পোথোক্তি ৰাৎলি অদুগা থেঙনা কক্লগদি ন্যুত্রেন্টকী চাং হন্থরগসু পোথোক হেন্না ফংই অদুবু অয়াম্বনা মপান লাক্লমদাইদা শজিক অকংবা শেম্নবা ককথৎপগীনি।

**অফবা অকংবা শজিক্কী মগুণ :**

☞ মতম চানা শজিকশিং কক্লগা কংহল্লগদি ন্যুত্রেন্ট ময়াম অমা ফংবা ঙম্মী। অদুবু থেঙনা শজিকশিং কক্লগা শেম্লগদি শজিক্কী মখোকশিং কংশিল্লকপদা নত্তনা মরূ/মহৈ পানবদা ন্যুত্রেন্ট ময়াম অমা মহৈদা চৎখি।

☞ অফবা মখলগী শজিক অকংবা ওইরগদি অকংবা পান্বীদুগী মনাশিং মশাদা তেক্তা কায়দনা লৈগনি। পান্বীগী অয়াম্বা ন্যুত্রেন্টশিং মনাদা লৈ। মনাশিং মখোক্তগী কেনখ্রগদি ন্যুত্রেন্ট ময়াম অমা মাঙগনি।

☞ অকংবা শজিক্কী মনাশিং শংদুনা অদুম লৈরগদি মদু অফবা শজিক অকংবনি। মনাশিং কংহন্নবা হোৎনবদা অকংবা ময়াম অমা মাঙই।

☞ কংহনবা মতমদসু অথোৎপা মখোক/পান্বীনা ওইরগদি শা-ষণশিংনা চাবদা মহাও লৈনা চাবা ঙমহল্লি।

☞ অকংবা শজিক শেম্বা মতমদা অতোপ্পা মখলগী চাবা য়াদবা পান্বী য়াওহনলোইদবনি।

☞ অকংবা শজিক্তা য়াওরিবা মনিলগী চাংসি চাদা ২০-২৫ ফাওবা লৈগনি। মনিলগী চাং ৰাংলগদি পথ-পুমথরকপগী চাং ৰাংনা লৈগনি।

☞ শজিক কংহনবা মতমদা উফুল-ৰাইফুল পকহনবীরোইদবনি অমদি নুংশিবা মনম চেলহন্দুনা মহাও লৈহনগনি।

**শজিক অকংবা শেম্বা :**

☞ অকংবা শজিক শেম্নবগীদমক থাগদৌরিবা মফমদু লৈবাক লৈহাও নিংথিনা ফবা ওইগনি। থাগদৌরিবা মরুদসু মফমদুগী মতুং ইন্না হুনগদবদুদগী হেন্না হুনবীগনি। মসিনা হৌবতা নত্তনা মখোকসু থোৎনা লৈগনি।

☞ শজিক ককপা লোইরগা কংহনবা মতমদা শজিক্তা য়াওরিবা ন্যুত্রেন্ট ময়াম অমা মাঙদনা লৈহন্নবা হোৎনবীগনি অমদি মনিলগী চাংসু কা হেন্না য়াওদনবা অমদি অহেনবা মনিল য়াওরগদি পথ পুমথহনবগী অচৌবা মচাক অমা ওইহল্লি। কংহনবা মতমদা মনাশিংদু কেন্দনবা হোৎনবীগনি। মনাদা প্রোটিনগী চাংসি চাদা ৭০ দগী হেন্না য়াওই অমদি কেরোটিনগী চাংসু চাদা ৯০গী মথক্তা য়াওই।

☞ কংহনবা মতমদসু ন্যুত্রেন্ট খরদি অদুম মাঙখি। অদুবু কংহনবা মতমদা মৈশা হেন্না পীবা নৎত্রগা মনিলগী চাংসি হন্থনা লৈত্রগদি মসিদসু ন্যুত্রেন্টগী চাং হন্থহল্লি। নোংজু থা মতমদসু নোংনা মরম ওইদুনা ন্যুত্রেন্ট ময়াম অমা মাঙহল্লি। কংহনবা মতমদা মনা শংলিমখৈ কেরোটিনগী চাং ৰাংনা য়াওবগী শক্তমনি।

☞ শজিকশিং কংহনবা মতমদা কংই কংদে খঙননবা অরায়বা মওং অমদা কংহনলিবা পান্বী অমা লৌবীরগা য়োৎপী অমনা মখোক্তু হুইগৎ হুইথা তৌবা মতমদা মখু কোনলকপা তারগদি মদু কংবা য়ৌদ্রিবনি হায়না লৌবীগনি অদুগা অতোপ্পা অমনা পান্বী খরা লৌরগা খুবাক্তা হাপ্লগা শুরু শুরু নৈবা মতমদা মহি খরা থোকপা উরগদি মদুসু মনিলগী চাং ৰাংনা লৈরি হায়না লৌবগা লোয়ননা খরা শাংনা কংহনবীগনি।

☞ কংবা লোইরবা তুংদা মফম চানা পুল্লগা শা-ষণশিংদা পীজবীগনি।

**কংহনবগী মওং :**

ক) থারিবা মফমদুদা কংহনবা - শজিকশিং ককপা লোইরবা তুংদা অমুক মফমদুদা অদুমক কোনশিল্লগা থম্বীগনি। শজিক ককপগী মতম অমদি লিক্লা তাশিনবনা ক্বালিটিদা অশোয়বা য়াওরকই। কক্লবা শজিকশিংদু মপূন মপূন পুল্লবা তুংদা নিংথিনা কংহনবসু য়াই। অদুবু কংহনবগী মতমদা মনাশিং কেনবগী চাং য়াম্না ৰাংই অমদি কংহনবা মতমদা কেরোটিনগী চাংসু হন্থহল্লি অমদি মনিলগী চাংসু চাদা ৪০ দুমক লৈগল্লি। অসিগুম্বা শজিক কংলি কংলি লাওরবসি মকোন মকোন কোনশিন্দুনা অমুক মখা তানা কংহনবীগনি।

খ) শা-ষণগী মকোন্দা কংহনবা - কাবক কাবক কংলবা শজিকশিং মকোন মনুংদা শগাই শারগা থমদুনা কংহনবীবসু য়াই। মসিদা নুমিৎ ৭-১৪ ফাওবা নুংশিৎনা কংহনবদা চংই। অসিগুম্বা অকংবা শজিকশিং অসি শংদুনা অদুমক লৈ।

গ) খূৎশেমগী কংহনবা - খূৎশেমগী অশাবা নুংশিৎ শীজিন্নদুনা শজিক ময়াম অমসু কংহনবা য়াই। অদুবু মসি য়াম্না চাউনা তৌরগদি কান্নবা কয়া ফংদে।

ঘ) মতুম তারগা শেম্বা - শজিক ময়ামসি মতুম তানবা মেছিন্দা মতুম মতুম তারগা কংহনবা য়াই। মসিনা পুথোক পুশিন তৌবদা মতম চংহন্দে, থবক তৌশিনবগী মী মশীং হন্থহল্লি, ন্যুত্রেন্ট হন্থহন্দে, উফুল-ৰাইফুল কয়া পক্তে।

মতম চানা শজিকশিং কক্লগা কংহনহৌরগদি তুং কোইনা মতম শাংনা শজিক ৰাৎলকপা মতমদসু পীজবীবা য়াই অমদি শজিক ফংদবা মফমদসু পুরগা পীজবা য়াই। ●

# কোভিদ-১৯গী লাইচৎনা মীপাইনরবা মতম অসিদা এক্কারিয়ম থম্বনা পীবা য়াবা কান্নবশিং

ডাঃ য়ূম্নাম বেদজিৎ

মীওইবা নত্তবা অতোপ্পা জীবশিংগা লৈমিন্নবা মতমদা ঐখোয় মীওইবদা অসুক্কী মতিক কান্নবা পীরি। খুদম ওইনা হায়রবদা হুই-হৌদোং লোয়বা মতমদা ঐখোয় মীওইবদা অসুক্কী মতিক কান্নবা পীরি। শম্না হায়রবদা ঐখোয় মীওইবগী পাঙ্গল, থৌনা অমদি পূক্নিংগী ওইবা কয়া ফনা লৈহনবদা মতেং পাংলি। মসিদসু নত্তনা মীওইবগী ব্লদ প্রেসর হন্থহনবা, থম্মোয়গী ওইবা লায়না ফহনবা, ৰাখল চরাংনবা হন্থহনবা অমদি ইথন্তা ঙাইরে হায়না ফাওরকপা মতমদা অতোপ্পা জীব অমগা লৈমিন্নরবদি ৰাখল চাওথোকপা ঙমহনবা অসিনচিংবনি।

মীওইবা অয়াম্বনা ফাওবীরমগনি মদুদি ডাক্তরশিংগী ওফিস, হোস্পিটালগী মী ময়াম ঙাইফমশিংদা অয়াম্বা মতমদা এক্কারিয়ম থল্লিবসি করিগীনো হায়না। মফমশিং অসিদা এক্কারিয়মশিং থল্লিবসিগী বৈজ্ঞানিক ওইবা মরম লৈবা মরম্না হোস্পিটালশিং শাবা মতমদা হায়রিবা মফমশিং অসি য়াওখ্রবনি। মতাং অসিদা পঞ্জনীংবা ৰাফম অমদি এক্কারিয়ম থেরাপি হায়বা লায়েংবগী থৌওং অমা লৈরি। হায়রিবা থৌওং অসিদা এক্কারিয়মগী কান্নবশিং অসি শীজিন্নদুনা মীওই কয়াদা নারিবা লাইওং কয়াবু ফহনবদা মতেং পাংলি। ঈশিংগী মখোল তাবা অমদি ঙানা ইরোইববু য়েংবদা মীওইবদা ষ্ট্রেস অমদি চরাংনবা কয়া ফহনবা/হন্থহনবা ঙমহল্লি। প্লাইমাউৎ য়ুনিভর্সিটিগী নেসনল মেরাইন এক্কারিয়মগী বৈজ্ঞানিকশিংনা থিজিনবদা ফংলকপা ফলগী মতুংইন্না মীওই কয়াবু ঙা য়োকপা অমদি ঙা য়োক্তবা এক্কারিয়মগা লৈমিন্নহনবদা ঙা য়োকপা এক্কারিয়মগা লৈমিন্নবা মীওইশিংনা ব্লদ প্রেসর অমদি হার্ট রেট হন্থহনবা মরম ওইদুনা মশা ফনা থম্বা ঙম্মী।

হৌজিক্কী কন্না চাওখৎলক্লিবা খুন্নাই অসিদা স্মার্ট ফোন, লেপটোপ, টেব্লেট, সোসল মীদিয়াগী পাউ অমদি টেলিভিজনগী থৌরম কয়ানচিংবগী মরক অসিদা তাঞ্জা লৌদুনা এক্কারিয়মদা ঙা য়েংলবদি মহৌশাগী খূৎশেমগা অমুক শম্নহন্দুনা মীওইবদা কান্নবা কয়া পীরি। বৈজ্ঞানিকশিংনা থিজিনবগী মতুংইন্না মহৌশাগী খূৎশেমগা নক্লনা লৈরিবমখৈ মীওইবগী হকচাং ফহনবতা নত্তনা হরাও তয়াম্না অমদি ৰাখল নুংঙাইনা লৈবা ঙম্মী। তৌইগুম্বসুং চীং, পাৎ, তুরেলনচিংবদা চৎতুনা পোত্থাদ্রবসু মখোয়শিংগী কান্নবদু এক্কারিয়মনা ইমুংদা পুরকপা ঙম্মী।

SleepZoo.com না শকখঙলবা sleep science কী coach Chris Brantner না হায়বগী মতুংইন্না এক্কারিয়মনা মীওইবগী ষ্ট্রেস অমদি চরাংনবা কয়া ফহনবদা নত্তনা তূম্বা য়াদবগী লায়নাবুসু ফহনবা ঙম্মী। মরমদি ঙাবু য়েংবা অমদি ঙানা লেংবা অমদি ঈশিংগী কোঙ্গোলগী মখোলনা ঐখোয় মীওইবদা সেরোতোনিন (Serotonin) হায়বা পোৎশক অমা পুথোকহল্লি। হায়রিবা পোৎশক অসিনা ব্রেন্দা এন্দ্রোফিনগী চাং হেনগৎহনবগী মথৌ তৌদুনা ষ্ট্রেস হন্থহনবগা লোয়ন-লোয়ননা তূমথহনবদা মতেং পাংই।

মথক্তা পঞ্জখ্রিবা কান্নবশিং অসি এক্কারিয়ম কয়াম চাওবগে হায়বগা থোইদোক্লা মরী লৈনদে। মরম অদুনা ইশানা ঙমজবগী মতুংইন্না অপিকপা এক্কারিয়ম অমা অদুম থম্বীবা য়াই। হায়রিবা এক্কারিয়ম অসি থম্বা মতমদা ইশা ইতোমতা নত্তনা ইশাগী ইমুংদা লৈরিবা মীওই খুদিংমক কান্নবা ফংমিন্নগদৌরিবনি। করিগুম্বা মতমদা ঐখোয় মীওইবগা অতোপ্পা জীবশিংগা লৈমিন্নবা মতমদদি জীবশিং অসিনা পীরকপা দিষ্টর্বেন্স অদুনা কান্নবগী মহুত্তা নেগেটিভ ওইবা ফল ফংবসু য়াওই অদুবু এক্কারিয়ম থম্বা মতমদদি মসিগী খুদোংচাদবসি অসুক্কী মতিক নেমখ্রে।

এক্কারিয়ম থম্বগী কান্নবসি অসুক্কী মতিক য়ামখ্রে অদুবু মথংদা অমুক থমজরগে। মতাং অসিদা থমজনীংবা মরু ওইবা ৰাফম অমদি হৌজিক হৌজিক কোভিদ-১৯গী লাইচৎ অসিনা মীওই খুদিংমক মীপাইরবা মতম অসিদা এক্কারিয়ম থম্বীদুনা নোংমগী মতম খরা কাইথোকপীদুনা ঙাবু য়েংবীরবদি ঙাইহাক্তং ওইরবসু অৱা-অনা পূম্নমক কাউথোক্তুনা ৰাখলগী ওইবা লায়না কয়া নাহন্দবা অমদি হকচাং ফনা নম্বদা অচৌবা কান্নবা পীগনি। এক্কারিয়ম থম্বগী কান্নবা অসি এক্কারিয়মগী চাউবা পিকপগী মখা পোন্দে। ঐখোয়না মতম কয়াম কুইনা এক্কারিয়ম অমদি ঙাবু য়েংবগে হায়বদুগী মখা পোল্লি। হায়বদি এক্কারিয়ম অসি মমল য়াম্না অমদি শেল চংনা লৈবা অমদি শেম্বগী তঙাইফদবা লৈতে। লিক্লিগী ওইবা চফুগুম্বা পাত্র অমা হেক্তা ওইরবসু য়াই। ●

# লৌউ-শিংউবদা কেলসিয়মনা লৌরিবা থৌদাং

ডা. ৰাইখোম জিতেন

পান্বী অমনা মপূং মরৈ ফানা চাওদুনা পোথোক চাথোক পুথোক্লবা হোৎনবা মতমদা শুংশোয় শোয়দনা চঙদ্রবা য়াদ্রবা পান্বীগী মচিঞ্জাকশিংগী মনুংদা কেলসিয়ম হায়বসিসু অমনি। পান্বীশিংনা পোথোক পুথোক্লবা হোৎনবা মতমদা শোয়দনা চঙদ্রবা য়াদ্রবা ইলিমেন্ট (পোৎলম) অমা ওইবগী মথক্তা লৌফম অদুগী লৈবাক লৈশা ফনা থম্বা অমদি থুমহি চেনবা লৌফম্বু থুমহি চেন্দবা লৌফম ওইহনবদা মতেং পাংই। কেলসিয়মনা লৈবাক্কী লৈরিকশিংবু অমগা অমগা মওং চুম্না ফাজিন্নবদা মতেং পাংদুনা লৈবাক মনুংদা লৈগদবা ঈনিল অমদি নুংশিৎকী চাং চানা থম্বা ঙমই। অশিনবা লৈবাকপু শিন্দবা লৌফম ওইবদা কেলসিয়মনা মতেং করিসু পাংদ্রবসু শুনুদা য়াওরিবা কেলসিয়মগা লোয়নবা কার্বোনেটশিংনা অশিনববু অচম্বদা ওন্থোকই।

পান্বীশিংদা কেলসিয়মনা লৌরিবা থৌদাং :-

১) পান্বীশিংনা কেলসিয়ম অসি সেল ৱাল অমদি মেম্ব্রেনশিং শেম্নবগীদমক দরকার লৈ। কেলসিয়ম ৰাৎপনা সেল ৱাল অমসুং মেম্ব্রেনশিং কায়থরক্তুনা লায়না থোকহল্লি নৎত্রগা লোল্লবা মহৈ-মরোংশিং কুইনা লীদুনা থম্বা য়াহন্দে।

২) হৱাই মখলশিংনা নুংশিত্তগী রাইজোবিয়ম বেক্টেরিয়াগী মতেংনা নাইট্রোজেন ফাজিনবদা কেলসিয়মনা মতেং পাংই।

৩) পান্বী অমগী সেলগী মনুংদা থোক্কদবা তোঙান-তোঙানবা থবক থৌরম কয়াদা কেলসিয়ম অসি য়াওদ্রবা য়াদ্রবা পোৎলম অমনি। সেলশিং মশীং য়ামথোকহনবা, সেলশিং শাংদোকহনবনচিংবশিংদা কেলসিয়ম য়াওদবা য়াদবনি।

৪) পান্বী অমদা হু চেলহনবা ঙম্বা ওর্গানিক এসিদশিং সাইত্রিক, মেলিক অমদি ওজালিক্লুম্ববু ময়াক চমহন্দুনা পান্বীশিংদা শোকহনগদবদগী কনবা ঙমই।

৫) পান্বীশিংনা নাইত্রাইট কৌবা নাইত্রোজেনগী মওং অদু লৌশিনবদা কেলসিয়মনা য়াঙশিলহল্লি।

৬) কেলসিয়মনা তোঙান তোঙানবা এঞ্জাইমশিং মথৌ পাঙথোকপা হৌহনবদা মতেং পাংই।

পান্বীশিংদা কেলসিয়ম ফংহনবা অমদি ফংহন্দবদা মপূং ওইবা থৌদাং লৌরিবা মরমশিং :-

ক) অশিনবা লৈবাক লৈহাও :- কা হেন্না শিনবা লৌফমদা পান্বীশিংনা কেলসিয়ম লৌখৎপদা অয়েৎপা পী। হায়বদি কেলসিয়ম ৰাৎপগী অৱাবা মায়োক্লগনি।

খ) কেলসিয়ম নেম্না য়াওবা লৌফম :- লৈঙোইনা নম্না য়াওবা অশিনবা লৌফম ওইবগা লোয়ননা নোং মরাং কায়না তাবা লমশিংদা কেলসিয়ম ৰাৎপগী অৱাবা মায়োক্লৈ।

গ) পাৎথি কোমথি ওইনা তৌবা মফম :- অসিগুম্বা মফমশিং অসিদা মপূং ফানা পথদ্রিবা নাপী-শিংবীশিংগী লেমহৌখাকশিং মরাং কায়না য়াওই অদুগা কেলসিয়ম য়াওবগী চাংদি নেমই। মহৌশানা অসিগুম্বা মফমশিং অসি অশিনবা লৌফম ওইবগা লোয়ননা পান্বীশিংদা কেলসিয়ম ৰাৎপগী অৱাবা মায়োক্লৈ।

ঘ) অয়াকপা লৌফম :- কা হেন্না য়াকপা লৌফমশিংদা সোদিয়ম কৌবা পোৎলম অমা মরাং কায়না য়াওবনা মরম ওইদুনা পান্বীশিংদা কেলসিয়ম ৰাৎপগী অৱাবা মায়োক্লৈ।

ঙ) কেলসিয়মগুম্বগী কাঙলূপকী পান্বীগী মচিঞ্জাকশিং কা হেন্না য়াওবা :- করিগুম্বা লৌফম অদু পোটাসিয়ম, মেঙ্গানিসিয়ম, এমোনিয়ম, মেঙ্গানিস, হায়দ্রোজেন অমসুং এলুমিনিয়মগী আইওনশিং য়াম্না হেন্না মরাং কায়না য়াওবা মতমদা কেলসিয়ম ৰাৎপগী অৱাবা মায়োক্লৈ।

কেলসিয়ম ৰাৎপা লৌফম ওইহল্লক্কদবা লৌউ কাঙলোনশিং :-

অ) অশিনবা থোকহনবা মখলগী হারশিং চাং য়াম্না অমদি মতম শাংনা শীজিন্নরকপা লৌফমশিং।

আ) পোটাসিয়ম য়াওবা হারশিং মতম শাংনা দরকার লৈবা চাংদগী হেন্না চাইবা।

ই) সোদিয়ম ৰাংনা য়াওবা হারশিং নৎত্রগা ঈশিং মতম কুইনা লৌফমদা শীজিন্নবা।

ঈ) কেলসিয়ম হেন্না দরকার লৈবা পান্বীশিং তোয়না থাবা।

উ) পান্বী-শিংবীগী লেমহৌখাকশিং চাং য়াম্না ৰাংনা হাপ্পনসু কেলসিয়ম অসি ঈশিংদা চুমদুনা মাঙহনবদা মতেং পাংদুনা কেলসিয়ম ৰাৎপা লৌফম ওইহল্লকই।

পান্বীশিংদা কেলসিয়ম ৰাৎপগী লায়ওংশিং :-

কেলসিয়ম অসি পান্বীগী মনুংদা মফম অমদগী অতোপ্পা মফমদা চৎপা ঙমদে। মরম অদুনা কেলসিয়ম ৰাৎপগী লায়ওং অসি পান্বীগী অনৌবা মসা নৎত্রগা মনা অমদি ময়োলদা মপূং ওইনা উবা ফংই। তোয়না থেংনবা লায়ওং খরা মখাদা পীজরি।

ক) অনৌবা ময়োলগী শরুকশিং মওং কায়বা অমদি কংশিল্লকপনা মরম ওইদুনা চাওবা হেনগৎতবা।

খ) খামেন অশিনবা নৎত্রগা মোরোক মখলশিংগী মনিংগী শরুকশিং মুনা খামদেক্তুনা পুমশিল্লকপা।

গ) পান্বীগী মরাশিং নৌনা শন্দোকপা ঙমদদুনা মরা চৎথোকপা লেপখিবা অমদি মরাশিং শিজিল্লকপা/পুমশিল্লকপা।

ঘ) অনৌবা ময়োলগী মনাশিং কা হেন্না পিকপা অমদি মনাগী ফিবালশিং মওং মরীল নাইদবা।

ঙ) হৱাই মখলগী অনৌবা মনাশিং তেঙ্কোৎ শানা কোনশিনবা, মনাগী মশিংগী মরক্তা লৈবা শরুকশিংগী অশংবা মচু মাঙখিদুনা হঙ্গাম মপাল মচুগী মফুৎ মফুৎ য়াওশিল্লকপনচিংবনি। কেলসিয়ম ৰাৎপগী লায়ওং উৎপগী খ্বাইদগী ফবা পান্বীদি হৱাই মখলশিংনি।

কেলসিয়ম ৰাৎপগী অৱাবা কোক্লবা পায়খৎপা য়াবা থবক থৌরমশিং :-

১) লৌফমদা শুনু চাইবা :- লৌফম অদুদা লৈরিবা অশিনবগী মওং অমদি ঐখোয়না পাল্লিবা লৌফম অদুগী ওইহন্নীংবা pH কী মখা পোন্না, শীজিন্নরিবা শুনু মখল অদুগী মখা পোন্না লৌ পরি অমদা কেজি ১০০দগী ১০,০০০ ফাওবা চাইবীগনি।

২) দোলোমাইট নৎত্রগা জিপসম চাইবা।

৩) চান্নবা চাংদা কম্পোষ্ট অমদি ষষ্থি-ষণয়ুং হাপ্পীদুনা লৌফম অদু ঈনিল কুইনা খাঙবা ঙম্বা লৌফম ওইহনবা।

৪) ঈশিং মতম চানা চাইদুনা ঈনিল ৰাৎতবা লৌফম ওইহনবা।

৫) অহৌবা পান্বীগী মনাদা Calcium Chloride ($CaCl_2$-$6H_2O$) 0.5-2% গী চাংদা শেম্লগা কাপ্পীবা নৎত্রগা Calcium Nitrate (Ca ($NO_3$)2 $4H_2O$) 0.6 - 1.8% গী অশেম্বা মহীশিং কাপ্পীবা। হীদাক মখল অমবু ২% শেম্নবগীদমক হীদাক মখল অদুগী গ্রাম ২না ঈশিং মিলিলিটর ৯৮-১০০দা তুমহনবীগদবনি। হায়বদি ঈশিং লিটর অমদা হীদাক মখল অদুগী গ্রাম ২০ হাপ্পীগদবনি।

ঐখোয়না তোয়না শীজিন্নরিবা কেলসিয়ম পীবা পোৎলমশিং অমদি মখোয়দা য়াওবা কেলসিয়মগী চাং

| Liming material | Formula | Calcium য়াওবগী চাং |
|---|---|---|
| Burnt lime (Quick lime) | Ca O | 71.4% গী মখা |
| Slaked lime (Hydrated lime) | Ca $(OH)_2$ | 54% গী মখা |
| Calcitic limestone (Calcite) | Ca $CO_3$ | 40% গী মখা |
| Dolomitic limestone (Dolomite) | Ca $CO_3$ Mg $O_3$ | 21.7% গী মখা |

ঐখোয়না লৌফমদা তোয়না শীজিন্নরিবা Single Super Phosphate (18-21% Ca), Triple Super Phosphate (12-18%) Ca) অমদি Rock Phosphate (24.5% Ca) তা কেলসিয়মগী চাংশিং য়াওরি। মরম অদুনা ঐখোয়গী অশিনবা লমদম অসিগীদমক্তি Diammonium Phosphate (DAP) গী মহুত্তা মথক্তা পীজরিবা হার মখল অহুম অসি শীজিন্নবীদুনা ফোসফরস অমসুং কেলসিয়ম ফংনবা হোৎনবীগদবনি। ●

# কোভিদ-১৯ লাইচৎকী মনুংসিদা ইন্দিয়া লৈঙাক্লা লৌমীশিংদা পীবা চৎন-কাঙলোন অমদি চেকশিন থৌরাংশিং -১

- ডা. টি ঐচ মোতিলাল -

**কোভিদ-১৯না মরম ওইরগা চত্থরিবা কর্ফিয়ু মনুংদা লৌমীশিংদা পীবা চেকশিন-থৌরাং :-**

আই সী এ আরদগী থোক্লকপা চেরোল অমগী মতুংইন্না হৌজিক কোভিদ-১৯না মরম ওইরগা লৈরিবা কর্ফিয়ু মনুংদা লৌমীশিংনা থেংনরিবা খুদোংচাদবশিংগী মতাংদা খুদক্কী ওইবা মরু ওইবা মীৎয়েং চঙবীনবা মণিপুরগী মীয়াম খুদিংমক্তা খঙহল্লি। চেরোল অসিগী মতুংইন্না আই সী এ আরনা নেসনল লেভেল এগ্রো এদভাইজরি হায়বা অমা শেমদুনা লৌমীশিংদা খঙহল্লি মদুদি কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎ অসিবু লাকশিন্নবা চত্থরিবা কর্ফিয়ু মনুংদা লৌমীশিংনা হৌজিক হৌজিক মায়োক্লরিবা হায়বদি মহৈ-মরোং লোকপা, লোকত্রিবগী মমাঙদা, লোকপা লোইরগা থম্ফম অমসুং মার্কেটিংগী থবকশিংদা থেংনরিবা খুদোংচাদবশিংবু কন্ননবগীদমক কান্নরবা পাম্বৈ কয়া এদভাইজরি অসিনা ফংহন্নবা হোৎনরি। লোয়ননা ষ্ট্যান্ডিং ফিল্ড অমসুং হোর্টিকলচরগী মহৈ মরোংশিংগীদমকতসু মতম মতমগী ওইবা চেকশিন লম্বী কয়া য়াওরি। এদভাইজরি অসিগী ৰারোলশিং হিন্দি অমসুং অতৈ তোঙান তোঙানবা লোলশিংদা ট্রান্সলেট তৌদুনা মীয়ামদা খঙহন্নবা হোৎনরি। এদভাইজরি অসি নেসনলগী অমদি লম-লমগী থাক্তা প্রিন্ট মীদিয়া, ইলেক্ট্রোনিক মীদিয়া অমদি সোসল মীদিয়াগী খূথাংদা মীয়ামদা য়ৌহন্নবা হোৎনরি। ইন্দিয়াগী দিষ্ট্রিক্ট খুদিংদা লৈরিবা কে ভি কেশিংনা এদভাইজরি অসিগী ৰারোলশিং লম-লমগী মরোলদা লৌমীশিংগী ৱাটসএপ গ্রুপ, এম কিষান আই সী টি প্লেটফোর্ম, টেলিফোন, এস এম এস, রেদিও অমদি টি ভিগী খূথাংদা লৌমীশিংদা য়ৌহল্লি। এদভাইজরি অসি দি দি কিষান অমদি অতোপ্পা টি ভি চেনেলশিংদা ব্রোদকাষ্ট তৌদুনা মীয়ামদা য়ৌহল্লি। মরু ওইবা মেসেজ অমগী মতুংইন্না খঙহল্লি মদুদি গেহু লোকপগী মতম অসি এপ্রিলগী তারিখ ১৫-২০ ফাওবা থিন্থহল্লে। মসিগী মরু ওইবা মরমদি গেহু থারিবা মফমশিংদা টেম্পরেচর হন্থরকপদগী গেহুগী মপূং-মরৈ ফাবা থিন্থহল্লকপননি। মরম অদুনা মীয়াম্না সোসল দিষ্টেন্সিংশিংগী কাঙলোন ঙাকপা অমদি এন্টিসিপেটেদ পিক মেশিন হার্ভেষ্টিং অমসুং মসিগা লোয়ননা পীরিবা খুদোংচারবা পাম্বৈশিং অসিবু শীজিন্নবগীদমক মীয়াম্না শেম শাদুনা লৈগদবনি। আই সী এ আরগী ইন্সটিট্যুসন অমসুং কে ভি কেশিংনা ষ্টেট অসিগী মফম শিনবা থুংনা পাক শন্না দিজিটেল কম্যুনিকেসনগী মতেং লৌদুনা কর্ফিয়ু মনুংদা লৌমীশিংগী কান্ননবগীদমক সাইন্টিফিক এদভাইজরি কয়া মীয়ামদা য়ৌহন্নবা হোৎনরি।

কর্ফিয়ু মনুংদা গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়ানা পীরিবা চৎন-কাঙলোনগী মতুংইন্না কোমথোক্কদবা তোঙান তোঙানবা থবক থৌরমশিং পাঙথোকপদা মপূং ফানা অয়াবা পীরি অমদি মসিগীদমক কর্ফিয়ুগী খুদোংচাদবা মরক্তা দরকার লৈবা সপ্লাইশিংবু ফংহন্দুনা লৌ উবগী অয়েৎপা লৈতনবসু হোৎনরি। গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়াগী চৎন-কাঙলোনগী মতুংইন্না ষ্টেট গভর্ণমেন্টকী তোঙান তোঙানবা মিনিষ্ট্রিজ অমসুং দিপার্টমেন্টনা এগ্রিকলচর অমদি মসিগা মরী লৈনবা থবক থৌরমশিং মখা তানা চত্থনবগীদমক কান্নগদবা চৎন-কাঙলোন কয়া পীরি।

চৎন-কাঙলোনশিং অসিগী মতুংইন্না ইন্দিয়াগী ষ্টেট ২৯দা চৎনগদবা ষ্টেট ষ্টেটকী এদভাইজরিশিং আই সী এ আরনা শেমখ্রে। মসিনা হৌরিবা মহৈ-মরোংগী ফীভমগী মতুংইন্না হায়বদি মহৈ-মরোং লোকপা, লোকত্রিবগী মমাঙদা, লোকপা লোইরগা থম্ফম অমসুং মার্কেটিংগী থবকশিং পাঙথোকপদা খুদোংচানবা পাম্বৈগী মরমদা লোকল লেংগ্বেজদা কে ভি কেশিং, আই সী এ আর ইন্সটিট্যুটশিং, এস এ য়ু এসকী মতেংনা লৌমীশিংদা পাক শন্না কম্যুনিকেসন অমসুং দিসেমিনেসন ফংহল্লি।

**কোভিদ-১৯না মরম ওইরগা চত্থরিবা কর্ফিয়ু মনুংদা লৌমীশিং অমদি লৌ উবগী হীরমশিংদা পীবা ষ্টেট ষ্টেটকী গাইদলাইন অমদি এদভাইজরিগী চেকশিন থৌরাংশিং -**

লৌমীশিংনা লৌ লোকপা, লৌ লোকত্রিঙৈ মমাঙ অমদি ষ্টোরেজ অমদি মার্কেটিংগী মতমদা ইনবীগদবা চেকশিন থৌরাংশিং অমসুং কাঙলোনশিং। লৌউ-শিংউবগী থবক পাঙথোকপা মতমদা ফিল্ড লেভেলদা কোরোনা ভাইরস শন্দোকপা থিংনবা লৌমীশিংনা ঙাক্লা চৎকন্দবা চেকশিন থৌরাংশিং মখাদা পীরি:-

- মহৈ মরোং লোকপা/হেকপা মতমদা মী অমগা অমগগী মরক্তা ৪-৫ ফিট লাপ্পনা লৈগদবনি।
- মীওই খুদিংমক মাস্ক উপ্পীগদবনি অমদি সাপোন শীজিন্নদুনা খূৎ-শা তোয়না হামদোকপীগদবনি।
- পোত্থাবা অমদি চাবা-থকপা মতমদা, প্রোদ্যুজ কলেক্সন পোইন্ট অমদি লোদিং/অনলোদিং মতমদা মী অমগা অমগগী মরক্তা ৩-৪ ফিট অরাপ্পা থম্বীগদবনি।
- নোংমদা মী য়াম্না পুন্দনবা থবকশিং খাইদোক্লগা পাঙথোকপীগদবনি।
- থবক তৌগদবা মীওইশিং মশা নাদ-য়েক্তবা ওইগদবনি অমদি চিংনবা মীওই ফিল্ড এক্টিভিটিদা চঙহল্লোইদবনি।
- শীজিন্নগদবা মেছিন খুদিংমক সেনিটাইজ তৌবীগদবনি। পোৎ পুথোক পুশিন্দা শীজিন্নগদবা গাড়ী, বোরা অমদি অতৈ পেকেজিং পোৎলমশিং সেনিটাইজ তৌবীগদবনি।
- মহৈ-মরোং তাশিন খোমজিনবা মতমদা ৩-৪ ফিট লাপ্পনা পোৎশিং অদু পৈগদবনি অমদি মী ১/২খক্লা থবক অদু পাঙথোকপীয়ু।
- পোথোকশিং অদু ফার্ম লেভেলদা ষ্টোরেজ তৌবা য়ারবদি বজারগী মী চিনবা মফমদা য়ারিবমখৈ চঙবীরোইদবনি।
- পোৎ চৈ লৈবা য়োনবগী বজারদা চৎপা মতমদা ষ্টেন্দার্দ সেফটিগী চৎন-কাঙলোনশিং ইনবীগদবনি।

মণিপুর গাইদলাইন অমসুং এদভাইজরি -

- ডাইরি প্রদক্টস, মিট, ফিশ, ফুদ্দর/ফিড, ফ্রুটশিং অমসুং ভেজিটেবলস য়োনবা দুকানশিং মখা তাবা ওর্দর লাকত্রিবা ফাওবা হাংবগী অয়াবা পীরি।
- ওনলাইন ভেজিটেবলশিং ভেন্দর (www.freshiesfresh.com) অসিনা ওনলাইন বুকিংশিং তৌরগা ইম্ফাল ৱেষ্ট অমসুং ইম্ফাল ইষ্ট এরিয়াদা ভেজিটেবলস সপ্লাই তৌবা য়াগনি।
- ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসন অমসুং E-KEITHEN না ফ্রুইটস, ভেজিটেবলস অমদি গ্রোসরিগী পোৎলমশিং ইম্ফাল অর্বানগী এরিয়াদা হোম দেলিভরি পীবা য়াগনি।
- ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসন অমসুং টি এ আরনা ফ্রুইটস, ভেজিটেবলস অমদি গ্রোসরিগী পোৎ চৈ ইম্ফাল অর্বান এরিয়াদা হোম দেলিভরি পীবা য়াগনি।
- লেন্টিল অমসুং তোড়িয়া মহৈ মরোং লোকপগী মতম নুমিৎ ৭-১০নি ফাওবা শাংদোকখ্রে।
- ইনফেক্সন্দগী ঙাকথোক্লবগীদমক শা-ঙাগী লৈফম অমদি য়েন ঙানুগী মকোনশিং ফেনোল @1mm ঈশিং লিটর অমা শীজিন্নদুনা শেংদোক্কদবনি। য়েন-ঙানুশিংবু অশংবা মনা-মশিং অমদি তকখায়রবা চুজাক, চেঙগা লোয়ননা পীজবীগদবনি। চেকশিন থৌরাংগা লোয়ননা শাশিংবু য়েংশিনবীগদবনি।
- ওক্কী মচিঞ্জাক তাঙলবদি য়ূমগী চাকখুমগী ফত্ত হৌদিশিং, ঙা অকংবা, চুজাক অমদি চেঙনা থোঙবা মচিঞ্জাক অমসুং মতমগী মনা-মশিং, কোলোকাশিয়ারুটস পীজবা য়াই।
- পামলৌ তৌবীরিবা লৌমীশিংনা সোসল দিষ্টেন্সিংগী কাঙলোন ইন্দুনা মহৈ-মরোং থাবগী থবক পাঙথোকপীগদবনি। ●