ꯍꯨꯏꯌꯦꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ
ꯅꯤꯡꯊꯧꯀꯥꯕꯥ, ꯖꯨꯂꯥꯏ ꯲꯷, ꯲꯰꯲꯰, ꯏꯝꯐꯥꯜ
꯴꯴ ꯁꯨꯕꯥ ꯆꯍꯤ, ꯱꯲꯲ꯁꯨꯕꯥ ꯃꯁꯤꯡ
হুইয়েন লানপাউ
নিংথৌকাবা, জুলাই ২৭, ২০২০, ইম্ফাল
৪৪শুবা চহী, ১২২শুবা মশীং

কোভিদ-১৯ অমসুং দিজিটেল এদ্যুকেসন
অঙাংশিংগী তুংগী পুন্সিদা অচৌবা চৈথেং অমা পীরগনি

কোভিদ-১৯গী লাইচৎনা মালেমগী মফম পূম্নমক্তা অচৌবা চৈথেং অমা পীরে। খুদোংথিনীংঙাই ওইরবা লায়না-লাইচৎ অসি মখা তানা শন্দোরক্তনবা অমসুং অনাবা মীওইশিং লায়েংনবা হোৎনবদা লৈবাক অয়াম্বা অৱাবা মায়োক্লরি। অফ্রিকা, ইষ্টর্ন য়ুরোপ, লেটিন অমেরিকা অমসুং এসিয়াগী লৈবাক খরদা কোভিদ-১৯গী কেস মশীং কা হেন্না য়ামখৎলকপগী মতাংদা ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসন (দব্লিয়ু ঐচ ও) না হায়খি, হৌজিক-হোরেন ফীভম লাকশিনবা ঙল্লোইদবা লাইচৎ অসিনা মরম ওইরগা মতম চানা ভেক্সিনেসন প্রোগ্রাম পায়খৎপা ঙমদ্রে। পোকপদা ঙায়রিবা অঙাংদগী হৌরগা মশাগী চহী ৫ ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাংশিংদা পোলিও, মিজলস, কোলেরা, য়েলো ফিবর অমসুং মেনিজাইটিসনচিংবা লায়না কয়া চঙদনবা তিকা থাবা মথৌ তাই। অদুবু কোভিদ-১৯গী লাইচৎনা মরম ওইরগা ভেক্সিনেসনগী থৌরাংদা চাউনা অপনবা পীরে। লায়রবা লৈবাক ২১ রোমগী অঙাং মিলিয়ন ১৩দা মতম চানা পোলিও, মিজলস, কোলেরা, য়েলো ফিবর অমসুং মেনিজাইটিসকী তিকা থাবা ঙমদ্রে হায়না পল্লদুনা দব্লিয়ু ঐচ ওগী দিরেক্টর জেনরেল টেদ্রোস এধানোম ঘেব্রেয়েসসনা হায়খি, কোভিদ-১৯না মী শিহনবদগী অতৈ অতোপ্পা লায়নানা মী শিহনবগী মশীং হেল্লকপা য়াই। সব-সহারান অফ্রিকাদা মলেরিয়া লায়না পাক শন্না শন্দোরক্লবসু মতিক চাবা থৌরাং অমত্তা লৌখৎপা ঙমদ্রে হায়রি। অমরোমদা ইন্দিয়াগুম্বা হকশেলগী লম্‌দা শেল মরাং কায়না থাদবা ঙমদ্রিবা লৈবাকশিংদা কোভিদ-১৯না অচৌবা চৈথেং অমা পীরি। হৌখিবা মার্চ ২৪দা প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিনা লৈবাক্কী মফম শীনবা থুংনা লোকদাউন থমখ্রবসু কোভিদ-১৯গী কেস মশীং নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লি। লোকদাউননা মরম ওইরগা মহৈতম্ফম লোইশঙ পূম্নমক থোঙ লোনখিবদগী এদ্যুকেসন সিষ্টমদা অচৌবা চৈথেং অমা পীরক্লে। করম্বা মতমদা স্কুল, কোলেজ অমসুং য়ুনিভর্সিটিশিং থোঙ হাংলগা মহৌশাগুম মহৈ তম্বা হৌরক্কদগে হায়বা কনামত্তনা খঙবা ঙমদ্রি। লৈঙাক্লা দিজিটেল প্লেটফোর্মদা মীৎয়েং থল্লকপগা লোয়ননা য়ুনিভর্সিটি গ্রান্টস কম্মিসন (য়ু জি সী) গী গাইদলাইন মখাদা কোলেজ অমসুং য়ুনিভর্সিটি পূম্নমক ওনলাইন ক্লাস তৌরি। পীক্লিবা অঙাংশিংগীদমক্তসু স্কুল পূম্নমক্লা ওনলাইন্দা ভর্চ্যুয়ল ক্লাস তৌরি। অদুবু তহা-তহা লৌখৎলকপা থৌরাং ওইবগা লোয়ননা দিজিটেল ইনফ্রাষ্ট্রকচর মতিক চাদবনা ওজা অমসুং মহৈরোয়শিংদা খুদোংচাদবা কয়ামরুম মায়োক্লহল্লে। ঈ-লর্নিং নৎত্রগা ওনলাইন ক্লাস তৌবদা মহৈরোয় খরনা থেংনরিবা খুদোংচাদবশিংদি ইন্টরনেট, ইলেক্ট্রিসিটি, লেপটোপ, কম্প্যুটর নৎত্রগা স্মার্টফোন মতিক চাদবগী মতাংদনি। ওনলাইন ক্লাস তৌবদা খ্বাইদগী মথৌ তারিবসি কম্প্যুটর অমসুং লেপটোপ চল্লাইনবগীদমক ইলেক্ট্রিসিটি মরাং কায়না ফংহনবদুনি। সেন্ত্রেল গভর্ণমেন্টনা খুঙ্গংগী শরুক চাদা ৯৯.৯ ইলেক্ট্রিফিকেসন তৌরে হায়না মখৌ পোংনা লাউথোকখিবা তারবসু হৌজিক ফাওবা মৈ ফংহনবা ঙমদবা খুঙ্গং কয়ামরুম লৈরি। 'মিসন অন্টিয়োদয়া' হায়না মিংথোনবা মিনিষ্ট্রি ওফ রুরল দিভলপমেন্টনা খুঙ্গং পূম্নমক্তা চথখিবা সর্ভেগী রিপোর্টনা হায়, ইন্দিয়াগী য়ূমথোং চাদা ১৬তা নুমিৎ খুদিংগী পুং ১দগীনা পুং ৮ লোম ফাওবা মৈ ফংহনবা ঙল্লি। য়ূমথোং চাদা ৩৩দা পুং ৯দগী ১২ ফাওবা অমসুং য়ূমথোঙ চাদা ৪৭তা পুং ১২ মৈ ফংহনবা ঙল্লি।

অতোপ্পা ষ্টদিগী রিপোর্ট অমনা হায়, স্মার্টফোন পায়বা ইন্দিয়ন চাদা ১৪ খক্তনি। য়ূমথোং চাদা ১১ খক্তা কম্প্যুটর নৎত্রগা লেপটোপ লৈ। দিজিটেল ইন্দিয়া প্রোগ্রামগী মখাদা হীরম খুদিংমক দিজিটাইজেসন তৌনবা থৌরাং লৌখৎলবসু খুমাঙ চাওশিনবা ঙমদ্রি হায়বা য়াই। হীরম অসিগী মতাংদা নেসনল ষ্টেটিষ্টিকেল ওফিস (এন এস ও) গী রিপোর্টনা হায়, ইন্দিয়াগী য়ূমথোং চাদা ২৪ খক্তা ইন্টরনেটকী খুদোংচাবা ফংলি। ইন্দিয়াগী অপূনবা মীশিংগী চাদা ৬৬ লোম খুঙ্গংদা লৈবনি। হায়রিবা মীওইশিং অসিগী মনুংদা মীওই চাদা ১৫ রোম ইন্টরনেট শীজিন্নবা ফংলি। পূম্নমক অসিগী মথক্তা ইন্দিয়াগী মীওই চাদা ৩৭ লোম শুপ্নগী কা অমখক লৈবা অশানবা য়ূম ৱায়রগা লৈবনি। মরম অদুনা ওনলাইন ক্লাস তৌবা তারবসু অঙাং অয়াম্বা পূক্লিং চঙনা ক্লাস য়াওবা ঙমদে। লায়রবা ইমুং কয়াদি ইন্টরনেট দেটা রিচার্জ তৌবা ঙমদবনা মরম ওইরগা ওনলাইন ক্লাস য়াওনবা হোৎনবদা অৱাবা মায়োক্লরি। মীওই কয়া থবক লৌথোরকপা অমসুং ইমুং অয়াম্বা শেন্থোক হন্থরকপা মতম ওইবনা ওনলাইন ক্লাসতা থৱায় য়াওশিনবা ঙমদ্রে হায়বা য়াই। য়ুনিভর্সেল দেক্লারেসন ওফ হ্যুমেন রাইটস (য়ু দি ঐচ আর) গী আর্টিকল ২৬ মতুংইন্না এদ্যুকেসন হায়বসি ইসেন্সিয়ল রাইটনি। ইন্দিয়ানা খূৎয়েক পীখ্রবা ইন্টরনেসনল কোভনেন্ট ওন ইকনমিক, সোসল এন্দ কলচরেল রাইটস (আই সী ঈ এস সী আর) গী আর্টিকল ১৩ অমসুং ১৪গী মতুংইন্না এদ্যুকেসনবু ইসেন্সিয়ল হ্যুমেন রাইটস ওইনা শক খঙখ্রবনি। মালেমগী মফম পূম্নমক্তা রাইট টু এদ্যুকেসন (আর টি ঈ) বু য়াম্না মরু ওইনা লৌনরবসু ইন্দিয়াদদি অঙাং খুদিংমক্তা রাইট অসি মপূং ফানা ফংহন্নবা থৌরাং লৌখৎপগী খুদম ফংদে। ইনাক-কৈরাক খুনবা ইমুংগী অঙাংশিংনা ওনলাইন ক্লাসকী কান্নবা ফংলবসু লায়রবা ইমুংগী অঙাংশিংদদি থোইদোক্লা কান্নবা ফংহনবা ঙমদ্রি হায়বা য়াই। কোভিদ-১৯গী লাইচৎতি হৌজিক-হোরেন লাকশিনবা ঙম্বগী ফীভম লৈতবনা মহৈতম্ফম লোইশঙশিংসু থোঙ হাংবা য়াখিরোই। মরম অদুনা ওনলাইন ক্লাস মপূং ফানা চথবা য়ানবগী পান্দমদা লৈঙাক্লা য়ূমথোঙ খুদিংমক্তা ইলেক্ট্রিসিটি ফংহনবা মথৌ তাই। স্মার্টফোন নৎত্রগা লেপটোপ নৎত্রগা কম্প্যুটর মতিক চানা লৈহনবগা লোয়ননা ইন্টরনেটকী খুদোংচাবসু ফংহনবা তঙাইফদে।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

মরী লৈনবা ওথোরিটিশিংগী পূক্লিং চিংশিঞ্জরি

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

ঙসি ইরমদম মণিপুরসিদা কোভিদ-১৯গী অনাবা মশীং লিশীং ২ হেল্লক্লে হায়বগী মীচম-মীয়াম পূম্নমক মীপাইনরবা, করি থোক্লগদবা হায়দুনা খনফম খঙদনা চরাংননা লৈরিবা, দিষ্ট্রিক্ট-দিষ্ট্রিক্টশিংদা টোটেল লোকদাউন অমদি কর্ফিয়ু থম্বা ফাওবা য়াওদুনা অসুক্কী মতিক ৱানরিঙৈ মতমসিদা কদাইদগী লাক্লিবনো হায়বা মফম খঙদবা, মণিপুরদা অমুক্তা উখিদ্রিবা/থেংনখিদ্রিবা কৌজেং মখল অমা য়াইরিপোক খোইরোমদা থেংনরে হায়বগী পাউ শন্দোকপীরকপা অসিদা মণিপুরগী লৌমী মীয়ামদা অসুক্কী মতিক নুংশাথীবা পোক্লরে।

মহৌশা মণিপুরদা লৈরম্লিবা কৌজেং মখল অসি ফাওবনা মণিপুরগী লৌফম কয়াদা ফৌ মুল্লক্লবা মতমদা ফৌগী মকাদা তোংলগা (চরোংদা) ফৌকা শেৎথরগা মাঙ-তাকহন্দুনা লৌফম কয়া চহীগী চাথোক ফংদনা তোকখিবা লৌফম কয়া-কয়া য়াওখ্রবনি। হৌজিক নৌনা থোক্লক্লিবা শকখঙদবা কৌজেং মখল অসিনা অমুক্কা হেন্না শাথীবা হায়বদি চহীগী চাথোক মাঙহনবা ঙম্বা জীব অমা ওইগনি হায়বগী থাজবা লৈবনা লৌমী মীয়াম পূম্নমক্কী পূক্লিংদা মীপাইনরে। অৱাবগী মথক্তা অৱাবা হাপ্লে। মরম অসিনা মরী লৈনবা ওথোরিটিশিং, মরু ওইনা এগ্রিকলচর দিপার্টমেন্টকী অখঙ-অহৈশিং, সাইন্টিষ্টশিংনা য়াম্না অথুবা মতমগী মনুংদা হায়রিবা শকখঙদবা কৌজেংশিং অসিবু মাঙহনখিনবা থৌরাং লৌখৎপীদুনা লৌমীশিংগী চহীগী চাথোক মতিক চানা ফংহনবীদুনা চাক-তাঙবা থোক্তবা মণিপুর অমা ওইহনবীয়ু হায়না মরী লৈনবা ওথোরিটি পূম্নমক্কী পূক্লিং চিংশিঞ্জরি।

অদোমগী - এন লৈরেন, নাচৌ

লৌমীশিংগী কাখল

ফৌখোক অমসুং মকাদা থোকহনবা লায়নাশিং

ডো: এম থোইথোই

১. ফৌখোক মুবী (Stem rot)

লায়না থোকহল্লিবা কোকফই : Sclerotium oryzae, Condial stage Helminthosporium sigmoidium, Sclerotial stage : (a) S. Oryzae var sigmoidia (Sclerotia with a smooth surface)

(b) S. oryzae var. irregular (Sclerotia with rough surface)

ফৌথোক চাদা ৪০ ফাওবা হন্থহনবা ঙম্বা লায়নাসি তম্পাক্তা লৌ উরিবা মণিপুরগী লৌফম খুদিংদা থেংনৈ। ফৌগী মরুওইবা লায়নাশিংগী মনুংদা অমনি। লৌবুক্কী চিদাইদা লেপ্লগা য়েংবদদি উদবা, য়াম্না নকশিন্না নৎত্রগা ফৌরক্তা চঙদুনা ফৌখোকশিংদু চেকশিন্না য়েংবদা নৎত্রগা নাপী পেংবা মতমদা লায়নাসি থেংনগনি।

লায়ওং :

থাপ্লা য়েংবদা খ্বাইদগী মখা তাবা ফৌনাশিং নাপু মচু চঙবা উগনি। ঈশিং ঈমায় মপাদা লৈরিবা ফৌখোক্তা মৈতানমুক মুবা মওং মরীল নাইদবা দাগশিং উগনি। লায়না অসিনা পুমহনবগী মওং মতৌ অসি পাম্বী অসিমক্কী মনুং থংবা মকাদা ফাওজিনবা ঙম্মী। মতুংদা ফৌখোক য়ৌনা শোকহল্লকই। লায়না অসিনা নারিবা মনা অদুখক কংশিল্লক্তুনা চরু মাল্লকই। ফৌ পাম্বীনা মপূং মরৈ ফারকপগা লোয়ননা লায়না অসি নাবগী চাংসু হেনগৎলকই।

অসিগুম্বা পাম্বীশিংদগী পুথোরকপা ফৌ চরোংদি য়াম্না পীকই অমসুং থেঙঙি। ফৌ খাও-খ্রবা মতুংদা চরুখোকশিংদু য়ুংনা শেগায়দুনা য়েংবদা হঙ্গাম মরুদগী হেন্না কুপ্পা কোকফাই মরু, স্কেলেরোসিয়াশিং উগনি। লায়না অসিগী তোঙানবা লায়ওংদি স্কেলেরোসিয়াশিং মশীং য়াম্না পুথোকপসিনি। হৌখিবা চহীদা লায়নাসি তাখ্রবদি মথং চহীদা ফৌ লিংনবা শেন্বা মতমদা হঙ্গাম মরু মানবা স্কেলেরোসিয়া য়াম্না তাওবা উগনি।

লায়নাসিনা পীরকপা চৈথেং :

লায়না অসিনা ফৌ পাম্বীশিং শোন্থহল্লি। মরু চঙহন্দে। ফৌথোক হন্থহল্লি। করিগুম্বা লায়না অসি কন্না তারবদি ফৌহাম শাৎহল্লি। খরা থেংনা তারগনা মরু চঙবা ৱাৎলি। তপ্পা তপ্পা শিৎপা নুংশিৎনা লায়না চেল্লবা ফৌ পাম্বীশিংবু তুহনবা ঙম্মী।

লায়নাসি তাগনবা মফমশিং :

১) ঈশিং তুঙ্গনবা, ঈশিং চিথোকপা ৱাবা মফমশিং

২) পোটাসকী চাং নেম্বা মফমশিং

৩) নাইট্রোজেন অমসুং ফোসফরসকী চাং ৱাংনা হাপ্লগা পোটাসকী চাং য়াম্না নেম্না হাপ্পা মফমশিং।

লৌবুক্তা লায়না অসি হন্না হন্না উবগী মরম :

ফৌ পাম্বীনা মপূং ফারকপগা লোয়ননা থোকহল্লিবা কোকফাই মখলসিসু মশাগী ধারাবু কঞ্জনবগীদমক হঙ্গাম মরু মানবা রেষ্টিং ষ্ট্রকচর ওইবা স্কেলেরোসিয়া কয়া চরুখোক মনুংদা থনম্মী। মসিনা মথংগী কুম লাকপদা অমুক লায়না শন্দোকই। ফৌ লিংখ্রবা নৎত্রগা হুন্নবগীদমক লৌফমদু ইনাং তানা নৈবা মতমদা স্কেলেরোসিয়াশিংদু ঈশিং মথক্তা কোয়তাও তাওদুনা লৈ। য়েংবদা নাপী মরুশিং ঈশিংদা তাউদুনা লৈবা মাল্লি। লৌ লিংলবা মতুংদদি তাওরিবা স্কেলেরোসিয়াশিংদু সর্ফেস টেন্সন্না ফৌখোকশিংদুদা নপ-নপ্পুনা লৈখি অমসুং মফম অদুদা ময়োন চোংদুনা মরা ইন্থোরকই, ফৌ পাম্বীদু লায়না অসি নাবা হৌরকই। অমরোমদা নপহৌদবা তাওদুনা লৈরিবা স্কেলেরোসিয়াশিংদুসু মতোন থোরক্তুনা কোনিদিয়াশিং (কোকফাই মরু) পুথোরকই। মসিনসু ফৌ পাম্বীদা লায়না অসিমক থোকহল্লি। লায়না অসি ফৌ পাম্বীনা নুমিৎ ৪৫ নিমুক শুরকপা হায়বদি মচা পোকপা মতমদা অহানবা লায়ওংশিং উবা হৌরকই।

লায়না ঙাকথোক্লবা পাম্বৈশিং :

১) নাইট্রোজেন অমসুং ফোসফরসকী চাং হন্থবা, পোটাস (এম ও পি) গী চাং খরা ৱাংহনবা, এম ও পি কিলোগ্রাম ৬৫ পরি অমা চাউবা লৌফমদা হাপ্পুনা লায়না অসি হন্থহনবা ঙম্মী।

২) লায়না চেল্লবা চরুখোকশিং মৈ থাদোক্কনি। নিংথমথাদা হঙ্গাম থারমদাইদা চরুখোকশিং মৈ থাদোকপসিসু লায়না অসিগীদমক্তি কান্নবা অমনি।

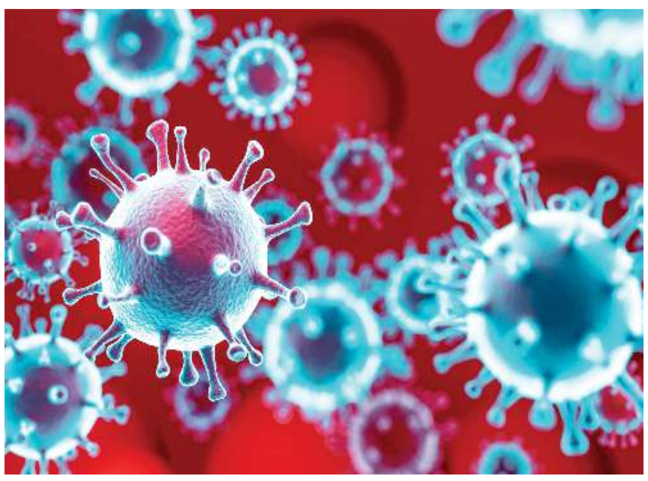
৩) ফৌ লিংলমদাই নৎত্রগা হুল্লমদাইদা তাওদুনা লৈরিবা কোকফাই মরুশিংবু জালি অমনা শেল্লবা লোংথ্রাইনা কোথোকহৌগনি। লৌফমদুদগী পুথোকখ্রগা মখা শন্দোরক্তনবা কোমদা ফুমজিনবা নৎত্রগা মৈ থাদোক্কনি।

৪) ঈশিং চিথোকপগী খুদোংচাবা লৈরবদি ঈশিং চিথোক্লবা মতুংদা Ready Hexaconazole ৫% মিলিলিটর ১৫ ঈশিং লিটর ১৫ খুদিংদা য়াল্লগা ফৌখোক চোৎনবা কাপথোক্লবা মতুং নুমিৎ নীনি লৈরগা ঈশিং অমুক থাজিনবা য়াই। ●

কোভিদ-১৯গী মতমদা লৌউ পোখোক পুথোক্লিবা লৌমী ইচিন-ইনাওশিংগী অৱাবা

- এস সুমঙ্গল -

ঐখোয় মীওইবা অমদি ঐখোয়না লোয়রিবা শা-ষণ খুদিংমক্কী পুন্সি ওইরিবা চিঞ্জাক অসি লৌমী ইচিন-ইনাওশিংনা লৌউ-শিংউ তৌদুনা পুথোকপীবনি। মরম অদুননি ফনা লোকদাউন তৌরবসু হায়রিবা থবক থৌরমশিং অসিগা মরী লৈনবা খুদিংক্তা কোমথোক্লরিবসি। কোমথোক্লবতা নত্তনা খুদোংচাবা কয়া অমসু পীরিবসি অমরোমদদি য়াম্নমক লাইবক ফবনি। অদুবু কোমথোক্লিবা অমদি পীরিবা খুদোংচাবশিং অসিগী কান্নবসি ফংফম থোকপা মীওইশিংনা হকথেংননা ফংলিব্রা নৎত্রগা ফংদ্রিবরা হায়বদুদি কূপ্না য়েংশিনবীবা অমদি মথৌ তারিব্রা খঞ্জে। লৈঙাক্লা ফনা কন্না হোৎনদুনা থৌশিল থৌরাং কয়া অমা ফনা কাঙলোন চুম্না শীনবিরবসু পায়খৎপীরিবা মরী লৈনবশিং অমদি কান্নবা লৌবীরিবা ইচিন-ইনাওশিংগী মরক্তা ৱাখল তানদবা, পাউ ফাওনদবা মরম্না খুদোংচাদবা কয়া অমা থেংনবগুম উরি। খুদম ওইনা লৌউ পোখোকশিংগী কৈথেলগী মওং অমদি পোখোকশিংবু তঙাইফদবা মফমশিংদা চাং মান্নন্না য়ৌননবা শিনবদা খুদোংচাদবা কয়া অমা থেংনরিবা অসিমকনি। কৈথেল কাঙলোন চুমদবদগী ৱানা থারুবা, কুইনা লিদুনা থম্বা য়াদবা মনা-মশিং, উহৈ-ৱাহৈ, ফার্মদগী ফাগৎলুবা ঙাগী পোখোক, শঙ্গোম অসিনচিংবা কয়া অমা য়োনফম খঙদবদগী পৎতুনা-পুমদুনা মাঙবা থোক্তবা নত্তে। কোবি কয়া, খামেন অশিনবা কয়া, শঙ্গোম কয়া, ফার্ম কয়াদগী ফাগৎলুরবা ঙা কয়া ৱানা শেল কয়া চঙনা পুথোকচরুরগা মাঙখিবা কয়া য়াওখ্রে, হৌজিকসু মাঙবা থেংনরি।



থমজনীংলিবা ৱাফমদি, মাঙলিবসি লৌমী ইচিন-ইনাওশিংগীতা নত্তে, পূম্নমক্কীনি হায়বসিনি। মীওই খরনা মসিগী খুদোংচাবা লৌবা লৈতবসু নত্তে। শেল মাঙবতা নত্তনা হকচাং মাঙবগী খুদোংচাদবা অমসু মায়োক্লরিবনি। হকচাং ফনা, লায়না তীলনা চঙদনা লৈনবগীদমক মচল শুবা চিঞ্জাক চাবা হায়বসি পূম্নমক্লা খঙনরবা ৱাফমনি। মসিদা অকঙবা হৱাই, চেঙৱাই অমদি লিদুনা থল্লবা অকং-অরাকখক্তং চাদুনা কয়াম কুইনা হকচাং ফনা লৈবা ওইথোক্কনি। অশং-অমান, উহৈ-ৱাহৈশিংদা মরু ওইরিবা ভিটামিন, মিনরেল, এন্টি ওক্সিদেন্ট খুদিংমক্তি য়াওখ্রে, কয়াম কুইনা মখোয় চাদুনা নাদ-য়েক্তনা লৈবা ওইথোক্কনি। হায়রিবা পোৎলমশিং অসি পুথোরক্লিবা মফমদি খুঙ্গংগী লৌউ-শিংউ তৌরিবা মফমদগীনি। সিটি এরিয়াদা মনা-মশিং থাফম লৈজদবা, মশাগী চৎথোক-চৎশিন তৌজনবা গাড়ী লৈজদবা মীওইশিংদি খুদোংথীবা অসি অদুমক থেংনবা তাবনি। পার্মিসন পায়বা ঙম্বা, মশাগী গাড়ীসু লৈজবা মীওইশিংদি নোংফাদোক মনা-মশিং থাফম তান্না চৎতুনা অহোং-অচাওগী খুদোংচাবা য়েংলগা য়োনবগী খুদোংচাবা ফংজদ্রবা লৌমী ইচিন-ইনাওশিংদগী পুল্লপ-পুল্লপ লৌশিল্লুরগা রেফ্রিজরেটরদা থল্লগা অৱাবা লৈতনা অদুমক হামু-হামুনি, লোকদাউন লৈবা লৈতবা। অৱাবা মায়োক্লরিবশিংদি লায়রবা লৌমী অমদি লায়রবা মরু ওইনা সহরদা লৈরিবা মীওইশিংনি। অমরোমদনা ইম্যুন সিষ্টম হেনগৎনবা চিঞ্জাক চারবদি কোভিদ-১৯ চঙবা ঙমলোইসু হায়রি। করম্না ইম্যুনদি হেনগৎহনগনি?

মতাং অসিদনি লৌউ-পোখোক্কী কৈথেলগী অচৌবা ৱাহং অমা থোরক্লিবসি। পোখোকসু শেলসু মাঙদনবা, চাং মান্ননা ফংহন্নবসু হোৎনবা, মতৌ করম্না য়াগনি? চিঞ্জাক্তি ৱাৎতনবা থাবদি লেপ্পা লৈতনা পাঙথোক্লবা হায়রি। থাদবদি য়াদে, য়োনফমদি লৈতে। মীওই খরগী চাবা ৱাৎতনবা লৌমী ইচিন-ইনাওশিংগী অমাঙবদি উবীদনা থাহনবা ওইনা থোক্লোইদ্রা? ঙামীশিং, লৌমীশিং মকোক্তা মখূৎ হাপ্পা য়াওদবা নত্তে। লল্লোনবা খরগীদি খুদোংচাবসি লৌদুনা শেন্দানফম ওইদবসু নত্তে।

মতাং অসিদা অমুক থমজনীংবা ৱাফম খরা নৈনবা য়াই। লৌমীশিংগী নেটৱর্ক কয়া অমা শেম্নবা থৌশিল কয়া লৈখ্রে। কয়া য়াম্না অশেংবা লৌমীশিংগী নেটৱর্ক শেমখ্রবগে? নেটৱর্কশিং অদুদা য়াওরিবা লৌমীশিং অদুগী লৈফম থিদোক্তুনা কনানা করি থারি, কয়া য়াম্না থারি, কদাইদনা করি ৱাৎলি, লোকদাউনগী চৎন-কাঙলোনশিং ঙাক্লা য়োনফম্না কদায়দা ওইহনসিগে, মমলনা করি ওইহনসিগে অমগীসু মাঙদনবা অমগীসু হেন্না তোংদনবা করি থৌশিল শেমসিগে, খন্থবা মতম ওইদ্রিবরা?

অতৈ পোৎলমশিংগী রোষ্টর শেমদুনা রোতেসন নাইনা য়োনহনবগুম নোংমনা ঙা ঙাক্তগী কৈথেল, নোংমনা মনা-মশিং ঙাক্তগী কৈথেল, নোংমনা উহৈ-ৱাহৈগী কৈথেল হায়দুনা সোসল দিষ্টেন্সিং ঙাক্লা গাড়ীগী চৎন-কাঙলোনসু ঙাক্লা লৈরিবা ইমা কৈথেলশিংসিদা শিল্লবদি মী চিনবসু খরা ফগনি, পূম্নমক্কী য়াইফবসু ওইগনি খল্লি। কনাগুম্বা ওর্গনাইজেসন খরনা য়েন্থোকপগী থবকশিংদা পুকচেল শেংনা হোম দিলিভরিসু অদুমক চথবসু য়াম্নমক ফবা ৱাফমনি। লৌশিং লৈবা মীওইশিংনা পুথোকপীবা কাঙলোনশিংসু লৈঙাক্লা তাবীদুনা পুকচেল শেংনা হোৎনবীবগী মতমসু য়ৌরব্রা খল্লি। ●

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