শা-ষণশিংগী মকোন লূ-নান্না থম্বীবা

ডা: সরাংথেম জেস্মারাণী

শা-ষণশিংগী মশা-মউ ফনা লৈহনগে হায়রবদি মখোয়না লৈগদৌরিবা মকোন্দু লূ নান্না থম্বীবা দরকার য়াম্না লৈ। মকোন মোৎলগদি লায়না কয়া শন্দোরকপদা নত্তনা অচৌবা অমাঙবা অমসু ওইহল্লি। মকোন লূ নান্না থম্লগদি লায়না চেলহন্দনা পোত্থোক মরাং কায়না পুথোকপা ঙম্বতা নত্তনা শেন্দোং য়াম্না লৈহল্লি।

মকোন লূ নান্না থম্নবা পায়খৎপা য়াবা থবক থৌরমশিংদি ঃ

মকোন নিংথিনা শেংদোকপীবা।
চপ চানা ড্রেনেজ থম্বীবা
মকোন্দা নিংথিনা মৈ থানবীবা
নুংশিৎ নুংশা মরাং কায়না ফংহনবীবা
অমগা অমগা লায়না লৌনহন্দনবা হোৎনবীবা

মকোন নিংথিনা শেংদোকপীবা ঃ

নিংথমথা মতমদা মকোন মনুংদা শা-ষণশিংনা লুম্না লৈনবগীদমক চরু ময়াম অমা শীজিন্নৈ। হায়রিবা চরু ময়ামশিংসি নুমিৎ খুদিংগী নুংশাদা ফৌদোকপীরগা কংলবা তুংদা অমুক শীজিন্নৈ। করিগুম্বদা খরা হেন্না মোৎশিনবা নৎত্রগা য়াম্না চোৎখিবা তারগদি নৎত্রগা কংবা ঙমদ্রবদি মফম চানা হুন্দোক্লগা মৈ থাদোকপীগনি। মকোন মনুংদা থল্লিবা ঈশিং পাত্র খুদিংমক নুংতিগী অফবা ঈশিংনা চামথোকপীরবা তুংদা অফবা অরূবা ঈশিং অমুক থক্লবা হাপ্পীগনি। মকোন মনুংদা শিৎতোক শেংদোক্লবা অমোৎ অকায় খুদিংমক অমদি অকোয়বদা লৈরিবা ফত্ত হৌদি খুদিংমক মৈ থাদোকপীগনি। করিগুম্বা মকোন্দু লৈবাক ওইবা তারগদি হপ্তা খুদিংগী মরোন অমমম লৌথোক্লগা অমুক অনৌবা মরোল অমা হাপ্পীগনি। অতোপ্পা অমনা করিগুম্বা মকোনগী লৈমায়দু উ নৎত্রগা ৱানা শেম্বা নৎত্রগা অষ্টর চনবা ওইরগদি নুমিৎ খুদিংগী ঈশিংনা চামথোকপীগনি।

ঈরম নালা নিংথিনা পীবা ঃ

মকোন শাবা মতমদা নিংথিনা ঈরম নালা চন্দুনা মকোন মনুংদা স্লোপ নাইহন্দুনা ড্রেন লোমদা ফত্ত হৌদি পূম্নমক পুথোকপীগনি। মকোন মনুংদগী মথি ময়ুং অমদি মচিঞ্জাক অরেম অপা খুদিংমক নোংমদা অনীরক শেংদোকপীরগা নালা রোমদা নিংথিনা পুথোকপীরগা মকোন মনাক্তা কোম তৌবীদুনা চেন্থহনবীগনি। কোমদুসু হয়িং মচা কোক্তনবা কুপশিনবীরগা থম্বীগনি।

মকোন্দা নিংথিনা মৈ থানবীবা ঃ

মকোন মনুংদা নিংথিনা মৈ ফংহন্নবা হোৎনবীগনি। মকোনদা নুংশা মঙাল নিংথিনা ফংহল্লগদি লায়না থোরকপা য়াবা মহিক ময়াম অমা নুংশা মঙালনা হাৎপা ঙমহল্লি অমদি মকোনদু লৈনিল কাবগী চাং য়াম্না হন্থহল্লি। নুমিদাংগী মতমদসু শা-ষণ পূম্নমক নিংথিনা লৈনবা মৈ থানবীগনি।

মকোন মনুংদা নুংশিৎ নুংশা মরাং কায়না ফংহনবা ঃ

মকোন মনুংদা নুংশিৎ নুংশা মরাং কায়না লৈরগদি মনম মহা চেনবগী চাং হন্থে। নমথিবা মনম খুদিংমক অশেংবা নুংশিৎনা হুমদোকখিদুনা লায়না শন্দোরকপগী চাং হন্থহল্লি।

অনাবা লৌনহন্দনবা হোৎনবা ঃ

অনাবা লৌনহন্দনবা ঐখোয়না disinfectant ময়াম অমা শীজিন্নবা য়াই। মসিনা লায়না শন্দোরকপা য়াবা বেক্টেরিয়া অমদি পেরাসাইট ময়াম অমা হাৎপা ঙমহল্লি।

Disinfectant মখল অহুম থোকপা য়াই ঃ

নেচরেল disinfectant ঃ

নেচরেল disinfectant হায়বসি নুমিৎকী মৈশা অমসুং মঙাললনি। মসি খ্বাইদগী শক্তি লৈবা অমনি। মসিদা য়াম্না ইফিসিএন্সি ওইহল্লিবসিনা নুমিৎতা য়াওরিবা ultra violet wavelength 2400-2800oA য়াওবগীনি।

ফিজিকেল ঃ

Disinfectant তৌবদা মনিলসিসু খ্বাইদগী ফবা অমনি। অচোৎপা মনিল ওইরগদি খ্বাইদগী হেন্না ফৈ। মসিদসু নত্তনা নুংশিৎ অশাবা, ঈশিং অশাবা, মৈ অমদি মনিলসিসু Disinfectant ওইনা শীজিন্নবা য়াই। নুংশিৎ অশাবসিসু Disinfectant ওইনা শীজিন্নবা য়াই অদুবু মসি মমল য়াম্না ৱাংই। শা-ঙাশিং লোইবদা শীজিন্নরিবা পাত্র খুদিংমক ঈশিং অশাবদা নৎত্রগা অশৌবদা মিনিট ৫ লুপ্লগা থম্বা মতমদা মহিক অয়াম্বা শি। মনিল Disinfectant তৌবদা মৈ ওইনা শীজিন্নরগদি মফমদুদা লৈরম্লিবা বেক্টেরিয়া অমদি স্পোর ময়াম হাৎপা ঙমই।

Chemical Disinfectant

Disinfectant তৌবদা কেমিকেলশিং খুদম ওইনা হায়রবদা এসিদ, অলকালি, পোটাসিয়ম পর্মেগনেট, হায়দ্রোজেন পরওক্সাইদ, অলকোহোল, ফিনাইল অসিনচিংবা ময়াম অসিনা মহিক্তা য়াওরিবা প্রোটিনশিংগা রিএক্ট তৌরগা মপাঙ্গল হন্থহল্লি।

মহিক হাৎনবগীদমক মখা পোল্লিবসি ঃ

শীজিন্নগদৌরিবা Disinfectant গী কন্সেন্ত্রেসন
কেমিকেল শীজিন্নরগা মতম কয়া অমুক থম্বীগদবা
শীজিন্নবগী মওং
কেমিকেল সোলুসন শেম্লগা শীজিন্নবগী মতম
কেমিকেল শীজিন্নদ্রিঙৈদা নিংথিনা মকোন্দু চামথোকহৌদ্রগদি কান্নবা ইফং ফংদে।

মকোন শেংদোকপসিসু মখল অনী থোক্লা শেংদোকপা য়াই ঃ

লায়না লাক্ত্রিঙৈদা শেংদোকপা অমা
লায়না লাক্লবা তুংদা শেংদোকপা অমা

লায়না লাক্ত্রিঙৈদা শেংদোকপা তারগদি মকোন মনুংদা লৈরিবা পাত্র খুদিংমক লৌথোক্লগা মপান্দা থম্বীগনি। পাত্র খুদিংমক Disinfectant তা মতম খরা থম্লবা তুংদা ঈশিংদা চামথোকপীগনি। মকোন মনুংদুদসু ইহান হান্না ঈশিংনা হান্না চামথোক্লবা তুংদা Disinfectant অমুক হাপ্লগা শেংদোকপীরবা তুংদা মতম খরা লৈরগা অমুক ঈশিংনা চামথোকপীগনি।

করিগুম্বা লায়না মায়োক্লবা তারগদি মকোন মনুংদা লৈরিবা চরু নৎত্রগা অতোপ্পা পোৎলম খুদিংমক মৈ থাদোকপীবা নৎত্রগা ফুম্বীবনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ। ফক্লাং অমদি লৈমায়সু ৱাশিং শোদা শীজিন্নদুনা শেংদোকপীগনি। অনৌবা চরু অমদি ৱাই হাপত্রিঙৈদা মকোন মনুংদা কংনা হান্না থম্বীগনি। মকোন চঙফম মমাঙদা Disinfectant য়াওরবা মহি থম্বীদুনা চঙবা মতমদা নেৎলগা চঙলগদি মহিক চঙবগী চাং হন্থগনি।

অসুম্না লায়না তীলনা চঙহন্দনা মকোন নিংথিনা লূ নান্না থম্লগদি লায়না লাকপগী চাং য়াম্না নেম্বদা নত্তনা হেন্না শাহৌ ফদুনা অমদি হেন্না পোত্থোক পুথোক্তুনা শেন্দোং লৈবা ঙমহল্লি।

নিংথম থাগী মতমদা ঙায়োক পুখ্রিদা পায়খৎকদবা চেকশিন থৌরাংশিং

ডা: যূম্নাম বেদজিৎ সিংহ

নিংথম থাগী মতমদা ঈশিংনা ঈংশিল্লকপগা লোয়ননা শীনবা হেনগৎলকপনা মরম ওইদুনা ঈশিং ফৎচিল্লক্তে। করিগুম্বা জিব অমদা লায়না নৎত্রগা তীলনা নারকপা হায়বসি জিব অদুনা লৈগদৌরিবা অকোয়বগী ফীভম ফৎচিল্লক্তবা, জিব অদু মশা শোনজিল্লকপা অমদি লায়না তীলনা থোকহনগদৌরিবা মহিক মতাই হেনগৎলকপা মতমদতা ওইগনি।

ঙায়োক পুখ্রিদা চেকশিন থৌরাং লৌখৎপা

মথক্তা পনখ্রিবা অহুম অসিদা করিগুম্বা অমা ফরবদি খুদম ওইনা হায়রবদা ঙানা মশা ফনা লৈরবদি ঈশিং ফৎচিল্লক্তবা অমসুং মহিক মতাই য়ামখৎলক্লবসু লায়না তিলনা থোকহল্লোই। মরম অদুনা নিংথম থাগী মতমদা ঈশিং ফহনবা নৎত্রগা মহিক মতাই চেলহন্দনবা নৎত্রগা ঙা মশা ফহনবা দরকার ওই। ঙা য়োকপীবা তারবদি শুনুসু শুংশোয় শোয়দনা শীজিন্নবীগনি।

শুনু অসি মখল অহুম থোক্লা খাইদোকপা য়াই। অহানবদা কুইক লাইম, মসিদি ঈশিংগা থেংনবা মতমদা মৈশা পীথোরক্কনি। মসি ফকলাং শুনু হাইবদা শীজিন্নরিবা শুনু অদুনি। স্লেক লাইম অমদি লাইমষ্টোন হায়রিবা শুনু মখল অনী অসিনা ঈশিংগা থেংনবা মতমদা মৈশা পীথোরক্তে অমদি অশিন অয়াক্কী অহোংবা তপ্পা তপ্পা থোকহন্দুনা ঙাগীদমক্তা য়াম্না কান্নবা ওই। তৌইগুম্বসুং মথক্তা পঞ্জখ্রিবা কুইক লাইম অসিনা মহিক মতাই হাৎপা অমদি ঈশিং শিনজিল্লকপদগী অথুবা মতমদা অয়াকপদা ওইহল্লকপা মতমদা অসুক্কী মতিক কান্নৈ। ঙায়োক পুখ্রিদা শুনুনা তৌরিবা মথৌসি অসুক্কী মতিক য়ামখ্রে। শুনু শীজিন্নবনা ঈশিংদা তুংদুনা লৈবা ওক্সিজেন হেনগৎহল্লি অমদি পৎথ পুমথরকপা নাপী নৎত্রগা ঙাগী লেমহৌবা মচিঞ্জাকশিং অদু কান্নবা পোৎ ওন্থোকপদসু মতেং পাঙই। মসিদসু নত্তনা ঈশিং লুহনবদসু মতেং পাঙই অমদি ঙাগী মকু অমদি শরুগীদমক্তা য়াম্না দরকার ওইবা কেলসিয়ম ফংহন্দুনা ঙাশিং মশা ফহল্লি।

মথক্তা পনখ্রিবা মরমশিং অসি লৈবনা শুনু অসি শুংশোয় শোয়দনা শীজিন্নবীগনি। করিগুম্বা কুইক লাইম শীজিন্নবীগে হায়রবদি চহী অমদা পরি অমদা কিলোগ্রাম ৩০০ দগী ৩৫০ ফাওবা শীজিন্নবীগনি। মথক্তা পনখ্রিবা শুনুগী চাং অসিগী মরি থোকপগী অমদি ঙা থাদদ্রিঙৈদা চাইবীগদবনি অদুগা লেমহৌরিবা শুনু অদুনা শরুক তরা খাইদোক্লগা থা খুদিংগী শরুক অমমম চাইবীগনি। অরোইবগী ঙা ফাগদবা থা অদুদদি শুনু চাইবিরোই। অসুম্না শুনু শীজিন্নরবদি লায়না তীলনা কয়া নারক্তনবগী মচাক অমা ওইরনি। কুইক লাইম শীজিন্নবা মতমদা মতম খরা ঈশিংদা তিংলবা মতুং ঈংথরক্লবা মতমদতা শীজিন্নবীগদবনি।

অঈংবা মফমদা হৈনবা ঙা খরা ঃ - নাপী চাবী, ঙাতোন

মিরগল

মথক্তা পঞ্জখ্রিবা শুনুগী চাং অসি মণিপুরগী মফম অয়াম্বদা ঈশিংগী অশিন অয়াক য়েংদ্রবসু শীজিন্নবদা অকায়বা লৈরোই। মরমদি মণিপুরগী ঈশিং অয়াম্বনা শীনলি অদুগা ঙানা পাল্লিবা ঈশিংনা য়াকতক তৌবনি। হায়বদি পি ঐচ ৮ দগী ৮.৫ ফাওবনি। তৌইগুম্বসুং ঈশিংগী অশিন অয়াক য়েংথোকপীরগা পি ঐচ ৮ দগী ৮.৫ ফাওবা লৈহন্নবা শুনু চাইবীবনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ।

নিংথম থাগী মতমদা ঈশিংগী ঈমায় অসি অইংবা নুংশিৎকা থেংনবা মরম্না ঈশিংগী মখা থংবা শরুক্তগী হেন্না ঈংগনি। মরম অদুনা ঙাশিংনা ঈংদনবগীদমক য়ারিবমখৈ ঈশিং লুনা থম্বীগদবনি। নুংশা মঙালসু নিংথিনা ফংননবগীদমক পুখ্রিগী অকোয়বদা উ-ৱা থাবিরোইদবনি অমদি যূম-কৈ শাজিন্দুনা উরুম লাংহল্লোইদবনি। করিগুম্বা উ-ৱা থাবীবা তারবসু পুখ্রিগী অৱাং থংবা শরুক্তা থাবীগনি। মরমদি উরুমদু পুখ্রিদা তাদনবনি।

ঙা য়োকপা মতমদসু অঈংবা মফমদা হৈনবা ঙা য়ারিবমখৈ খনবীরগা য়োকপীগদবনি। খুদম ওইনা হায়রবদা নাপী চাবী, পুকলাওবী, সিলভর কার্প অমদি ঙাতোন অসিনচিংবা ঙাশিং য়োকপীগদবনি।

মথক্তা পনখ্রিবা থৌওংশিং অসি মুন্না খন্থদুনা পাঙথোকমিন্নরবদি নিংথম থাগী মতমদা লায়না তীলনা নারক্কনি হায়বগী চিংননিঙাই ওইদ্রে অমদি ঙাগী ঙাথোক হেনগৎহনবা ঙমগনি।

এদিটরদা থারকপা চিঠি/ৱাকৎ/মীয়ামগী খোল্লাউ/পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ ....

অহৈ অপানা লাঙ্গৌই চল্লকপা

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

খেন্না-খেন্ননা অহোংবা ময়াম অমা লাকপসিনা মীওইবা ঐখোয় ফাওবা ভিমগী মচা খটরুকজগী কুচু অহুম শুই হায়বা অদুগুম্বা হোংবা অমা লাক্কদৌরি। অফবা মীওইবনা লাইশিংবু ঈরাৎ পুজা তৌদুনা থাজবগা লোয়ননা নীংই। ফত্তবা মীনা ভুট প্রেটনচিংবা ঈরাৎ পুজা তৌই। মসিদগী পেন্দ্রদুনা ভুট ফাওবা শান্নবা য়াওরিবনি। অফবা লাই নীংবগা ফত্তবা লাই নীংবগা অনীসি করম্বনা হান্না শিধা পানবগে? মসিগী ৱাহংসিমক কনাগুম্বনা হংলকপা থোক্লবা মসিগী পাউখুম ফত্তবা লাই নীংবনা শিধা থুনা পাল্লি হায়বদা চুমগনি। অফবা মীবু নোক্ল বা, কৈদৌনুংদা চুরুংদবনি। ফত্তবা শোইরোম্বা মী মরক্তগী তোঙান তাদুনা লৈরগদবা অদুগুম্বা মীওইদু নোক্লরুবদা কদোমদগী পাইশিল্লকপনো খঙদবা মখৈ চুরুংদৌরিবনি। নোক্লবা তারবসু অফবা, মগুণ লৈবা মীওইশিংদা থুনা চুরুংনবগীদমক নোক্লবা, করেম্নবা মসিদা চুরুংবা খরা ৱানা থোক্লবনি।

মমানা হেক পোকপদা শোয়দা-ঙামদনা পোক্লকপা ঙাক্তনি। পোক্লবা মতুংদা করিগুম্বদা খুজিল-খুনাম্থোক্তগী নাম্মা শোয়খিবনা অয়াম্বনি। মখোয়গী মতেং পাঙবীবগী মহুত্তা করেম-কথাইনদুনা উশিৎ-থওইবীদবা ঐখোয়গী ইরক্তা য়াওদবা নত্তে। মুন্না খল্লুরবদি মসিমক অচুম্বা হায়বদু নৎতবনি। চাওখৎপা খুন্নাই অমা ওইরবসু ঐখোয় মশেল অমনা অমবু নুংশিনবগী মরী লৈনদ্রবা অরেম্বা কান্নদবা হায়বদু ওইদৌরিবনি। পাপ ময়াম্না য়োমদুনা লৈরবা লমদমসিগী মীওই কয়া নুংঙাইবা পাম্বা, অহাউবা চানিংবা মীগী মশীং য়াম্লকপনা হন্দক্কী লাক্কদৌরিবা ১১ শুবা এসেমব্লি ইলেক্সন অসিদা পৈশা পীদ্রবদি ভোট থাদরোই হায়বা ভোট্টর ময়াম অমা মশীং থিঙমদনা থোরক্কদৌরিবনি। লগাও শান্নবা থিংনা-থিংনা লগাও খাওই, শানৈ। নাকল অমদনা ফাই, নাকল অমদনা মনিং তৌনা শান্নৈ। থিংনা থিংনা লগাও শান্নহনবনা মপূং ফানা থিংবা ঙমগনি হায়বসি থাজবা ৱাৎলবনি। লগাওদগী হেন্না শাথিরবা 'হাউসি বম্পর' মসিদংগা মরু ফুক্লা মুথৎপা ঙল্লবা, মসিগা লোয়ননা খুল্লক-লৈরক্তা মৌনহা, লৈশাবী, পাখঙ মচা পুনশিন্দুনা লাষ্ট দিজিৎকী নোমুনা অমা তৌরকপা কদোমদগী লাকপা রিজল্টনো?

শোয়দনমক্কী মরু অমদি লৈরমগনি। পূম্নমকসি করিদগী কদোমদগী লাকপনো? মুন্না থিজিল্লুবদা থবক তৌনিঙাই লৈরক্তবা লাইবক য়েংনিংবা মীনদি মশীং য়ামশিল্লক লুপা খরা পুথোক্লগা লুপা অদুক ফংবা মসিগী ৱাখলদা থাজনবা ওইরকপা অমদি রেজিষ্টার নম্বর অমবু লৈরবা বম্পর হাউসি অমা তৌবগী খুদোংচাবা অদুমক লৈরবনি। হাউসি ফাওবা নৎত্রবদি কৈদৌনুংদা তোংবা ঙল্লরোইদবা মমল য়াল্লবা কার ফাওনি-ফাওনি খন্দুনা টিকেট ককপদা লুপা লিশীং ৪০-৫০ য়ৌখিবা মীওই য়াওরম্মোই হায়বা য়াবা নত্তে। লাইবক্কী লান্দা পৈশা পায়বা পায়দবা অনীগী চাংয়েংদা য়াম্না ৱানা শিকি অনা, মখাই শাগৎতুনা লুপা লিশীং অমা অনী পুথোক্লগা ককপা মসিসু ফাওদব্রা হায়বসু ফাওরিবা পোৎনি। লৈকায়দা, খুলদা মহাক্তি ঙরাং হাউসি য়াওরুবদা হাউসফুলদা কার অমা, এক্টিভা অমা ফাওরকই হায়নরকপদা মপুন্সিগী হাউসি টিকেট অমুক্তা কক্লুদবা মীওই ফাওবা কক্লিবা পোৎনি। য়ানবা অমা পুরক্লগা হাউসি তৌজগে হায়বা কাঙলুপ লৈরব্রা হায়বগী চিংনবা মীচম মীয়ামদা য়াওদবা নত্তে। লমদমসিগী মরু ওইবা হরাউ কুম্মৈ, থৌদোক-ৱাথোক মসিনা লৈকায়দুদা, খুলদুদা ফজ-ফজখ্রবা প্রাইজ ময়াম অমা খিন্দুনা থম্লগা তাং অসুক্তা হাউসি শান্নজগনি, মসিগুম্বা শেন্দাল লম্বীসি লমদমসিগী ওইনা মশীং হেনগৎলক্লি। লমদমসিদদি অথিংবা ফনা য়াম্না লৈদুনসু অকিবা অদু ইয়াও য়াওনদ্রে হায়বদা লাল্লরোই। মান্দপ ময়ায়দা চঙদুনা লুপা ১০/২০ চৎপী থাবদা নাচুংদবনা অচৌবা প্রাইজ ফাওরবদি পুথোক্লিবা টিকেট ককখিবা পৈশা অদুদগী দুনা-দুনা তোংই হায়বা মীওই ঙাক্তা ঙাইশিল্লক্লবনি। পাউচেশিংদা বম্পর হাউসিগীদমক হাপ্লক্লিবা অসি লৈকংদা থাঙ্গৈশেংনা লু থুন্লিবনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লরোই। পৈশানা হেন্না মথৌ তারকপনা পৈশা খরা পীগে হায়রবা নুংশিনদবা মীওইদু ফাওবা খুনেক্তা হাৎহনবা য়াওরিবনি। খুদোংচাবা ফংবদা শিবা কিদবা মীনা কৃক-কৃক ইন্নরবা ঙসিগী মীরোলনা অচুম অরান খল্লগা চুমথোক্লবা হোৎনবা হাথু-হাথু ওইবদি ওইররোই। মাঙথরক্লিবা ময়াম নীংশিংলুবা নত্তনা অতৈ করিসু লৈররোই।

অদোমগী - হেমজিৎ ইরোম্বা
খুরাই লাইৱাংবা মমাঙ, ইম্ফাল