

WHO COVID-19 | The Spinal Foundation Meiteilon Version

ପ୍ରଦୀପ୍ ଏ ଗୋପନୀୟ ଫାର୍ମିଲ୍ ଲେଡ଼ିକ୍ (ପ୍ରଦୀପ୍-୧୯) ଯାତ୍ରୀ ଶରୀର ଟେକ୍ଷେସ୍ ଲୋକଙ୍କ ଦେଖିବା ପାଇଁ ପରିଚାଳନା କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି ।

યારે મળ્યું હજુ ગેરીન્સ-ડી એ એક જ્ઞાતાર્થી કદમ્બશાસ્ત્રાં લાભશીલગ્રાહકાર્ય નાયારે કરી સુધીનાની સુંદર પ્રદર્શન આપી રહેનાર્થી (WHO) એ જારી રખી રહેલી હજુ પ્રદર્શન કરી રહેની રહેનું ॥

ၬ) အောင် ရှုနှင့် အောင်

ପ୍ରସ୍ତରୀୟ ଅନୁକୂଳେ ଉପରେ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ-ଧର୍ମ (alcohol-based) ଦୋଷ ଏଇ ଲୋକଙ୍କ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ଧର୍ମ କାହାରେ ନାହିଁ ।

କ୍ଷମା ହେଉଥାଏ? ଲୋଗୋଟିଏ ଏ ଜୁଦୀ ନେପତ ଅଳ୍ପମାତ୍ରା ଘରମୁଣ୍ଡରେ-କାଳୀ (alcohol-based) ନାଏ ମାତ୍ର ଲୋରୀଆଏଟାର ଜୁଦୀ କ୍ଷମାପାଠ କେବେ ହୁଅଯାଏ ନେବଟି ॥

ଫି) ଗୋଟିଏକ ମୌଳିକ ପାତ୍ର

ଟେଲି ଜ୍ଞାନ ଏକାଧିକାରୀ ପାଇଁ ଜୀବନ କୁହାରେଣ ଯାଇଥାରୀ ଦେଖିଲୁଛନ୍ତି କୁହାରେ ତ ଏକାଧିକାରୀ ଏବଂ ଏକାଧିକାରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯତ୍ନଗୋଟେ ହାତିଲାଗା।

କ୍ଷମା କୁଳମାର୍ଗ? ହୋଇଥାଏ ଯାହା ଟେଣ୍ଟା ଜୁଡ଼ ଏକଥାଣା ନେଇବୁ ଜାଇବ କୁଳମାର୍ଗ କୁଳମାର୍ଗ କୁଳମାର୍ଗ
କୁଳମାର୍ଗ ଯାହାଙ୍ଗାର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଦେଇବ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଲାଣ ॥ କ୍ଷମାର୍ଗାଧିକାରୀ ଏହି ଦେଇବ ଏହାର୍ଥିରୁଥିବାକୁ, ଏହି ଲେଖ
ନେଇରୁଥିବା ଯାହାଙ୍ଗାର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଦେଇବ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଲାଣ, କୁଳମାର୍ଗ କୁଳମାର୍ଗ-କୁଳମାର୍ଗ ନେଇରୁଥିବାକୁ
କ୍ଷମାର୍ଗାଧିକାରୀ ଟେଣ୍ଟା ଜାଇବିଛ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସାହା ଟେଣ୍ଟା ଏହାକିମ୍ବାର୍ଗ ॥

ଫୁଲ୍) ଫୁଲ୍, ଦେଖିଲୁ ଯାହାରୀ ଯାହାରୀ

ଜୁଣ୍ଡପାଳ ଲଭ୍ୟା ଯକ୍ଷଗନ୍ଧି ହୋଇ, ଏହୁଙ୍କ ଯକ୍ଷତାପା ହୀଏ ଲୋହାରେଖା ॥

କୁଳାର୍ଥ କୁଳାର୍ଥ ? ଜୁମ୍ବା କୁଳା କୁଳା ଏହା ଲୋକା ଯକ୍ଷଗନ୍ଧି କୁଳାର୍ଥ କୁଳାର୍ଥ ଏହା ଗାୟାଟ୍ରାଣା ଦେବ ॥ ଯକ୍ଷଗନ୍ଧି
କୁଳାର୍ଥ ଗାୟାଟ୍ରାଣିକୁଳାର୍ଥ , ଜୁମ୍ବାର୍ଥ କୁଳାର୍ଥ ଯକ୍ଷା କୁଳାର୍ଥ , ଏହା ପ୍ରାଣୀ ଦେବାତା ଦେବ ॥ ଯକ୍ଷଗନ୍ଧିର୍ଥ କୁଳାର୍ଥ ଯକ୍ଷାର
ନାମରେଯାହା ପ୍ରଶଂସାଗା ଦେବ ଯକ୍ଷା ଏଠେବେଳାକୁ ଦେବ ॥

2) ଶ୍ରୀମତୀ ନେହାର୍ଣ୍ଣାର୍ ଟେସଟ୍ ଟ୍ରେ-ୱେଲ୍ ହ୍ୟାଗ୍ (Respiratory hygiene)

ੴ ਨਾਨਕਿਲੇ ਦ' ਪਾਸਾਰੁ ਪਾਸੈਂਨਾਨ ਟੋਂਕ ਸ਼ਹਿੰਨਗੀਆਰੁ ਜੰਮ ਨੌਭਾਰੀ ਟਾਸਾਰੀ ਵੱਡਾ ਟ੍ਰੈਨ-ਏਲਾ ਹਾਸ਼ੂ ||
 ਸ਼ਹਿੰਨਾਰੀ ਘੇਬਾਰੀ, ਦੱਦ ਟੋਂਧ ਜੂਝ ਅਕਤੂਬਰਾ ਨੈਂਹਾਰੀ ਜਾਨਕ ਸ਼ਹਿੰਨਾਰੁ ਦ'ਾਰੀ ਪ੍ਰੀਤ ਪਾਸਲੁਧ ਦੋਹੁੰਦ ਪਾਸਲੁਧ ਜੂਹੀਂਧ
 ਜੈਲਾਚਿਟਾਂ ਅਕਤੂਬਰਾ ਜਾਲੀਲੁ ਗਾਂਗਾਬਿਏ ਜੂਹਾਚਿਟਾਂ || ਪਾਸਲੁਧਾਰੀ ਲੰਠਿੰਦਾਜੁਸ਼ ਜਾਲੀਲੁ ਪਾਸਲੁ ਜੂਹਾਚਿਟਾਂ ਸਾਥਾ ਪਿਛੇ
 ਨਾਲੁਧੁੰਧਾਂ ||

ੴ ਪਾਰਿਆਸਥਿਤ ਦੁਖ-ਭੁਲ ਟੇਕਾਂ, ਟੈਣਸ਼ਿਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਲੰਬ ਸ਼ੈਖਚੁਨ ਧਾਰੇ ਟੋਪਾਈ, ਧਾਰਾਵਹ ਸ਼ਾਮੀਆਂ ਜਾਂ ਧਾਰਿਅਤ ਟੋਠੀਓ ॥

ਾਖੀਆਸਥ ਨਾਸੇਧ ਦੂਹੈਨਾਚ ਬੋਲਿਆਵੰ ਦੂਸ਼ਨ ਟੋਠੀਗੁ || ਆਖੀਆਸਥ ਦੁਖੈਨ ਟੇਨਾਵੰ, ਟੈਣ ਜੂਣ ਧਕਲ੍ਹਿ
ਓਪ ਨਾਲਕਲ ਦੁਰੇਤ ਟੋਥਾਵੰ, ਧਮਾਲਕ ਕਾਂਜੀਅਚ ਆਖਿਆ ਟੋਠੀਕੁ || ਟੈਣਾਚ ਨਾਚ ਘੱਕੈਪੰਜੀਆਵੰ ਟਸਟੀਧ-ਟਸਤੇਯੁ
ਅਚਾਗੀਲੇ ||

ਾਖੀ ਸ਼ਬਦਾਵੰ? ਏਲਾਵਾਚ ਧਕਲ੍ਹਿ ਟੈਣਾਚ ਨਾਚ ਘੱਕੈਪੰਜੀਲ ਆਖ ਸ਼ਬਦ ਜੋਟੀਧ ਘੱਨਪਿਚ ਬਿਚਸਾਵੰ
ਸੇਬੈਨਲੀਧ ਗੇਲਾ || ਫੇਂਡੈਲੇ ਨਾਲਾਵਾਵੰ ਸ਼ੀਦੈਨ ਲੰਘਾ ਆਕੈਟ ਜੋਨੈਕ ਪ੍ਰਾਹ ਨਾਲਾਵਾਵੰ ਜੂਝੈਧੁਕੇ ਸ਼ਬਦ ਜੋਨਾਲ
ਅਸਾਵੰ || ਸ਼ਲੀਏ ਦੁਕੁ ਆਲਕ ਧਕਲ੍ਹਿ ਸ਼ਕਾਵਾਲੀਧ ਧਕਾਵੰ ਟੇਂਦੇਲੀਧ ਲਾਕੈਧਾਗਾਵੰ ਘੈਣਾਕੈਧਾਗਾ ਅਸਾਵੰ ||

ੴ) ਸ਼ੀਕ-ਏ ਲੰਘਾ ਜੁਦ ਟੋਲ ਧਕਲ੍ਹਿ ਨਾਲਾਵਾਵੰ ਸ਼ੀਦੈਨਲੀਧੇ ਜਾਰੀਕ ਗਾਲੈਖੈਧਾਲੀਧੇ ਨਾਨ੍ਹੁ ||

ਨੌਟੀਧ-ਨੌਟੀਧਾਵੰ ਘੱਨਕ (COVID-19) ਵਾਂ ਘੱਨੈਕ ਗਾਲੈਖਾਲੀਧੇ ਜੁਦ ਟੋਠੀਲੇ (ਨਾਲਾਲੀਧੇ
ਏਕੁਅਆ ਧਾਰਾਗਾ ਟਾਂਕ ਆਂਗੀਨ-ਡੁ ਗਾਲੈਖਾਲੀਧੇ ਲਾਕੈਧਾਗਾਵੰ ਜਾਲੈਖ) || ਆਖੀਆਸਥ ਜੂਝੈਧੁਕੇਥਾਵੰ, ਧੁਗੈਗਾਵੰ
ਧਕਾਲੀਧੁਕ ਸ਼ਕਾਵੇਕ ਸਚਾਕੈਧਾਵੀਲ- ਸ਼ਬੂਧੈਨਾਕ ਘੱਨਪਿਚ ਸ਼ੀਦੈਨਲੀਧੇ, ਫੇਨਕਾਲੀਲ, ਹਾਂਕੁਨ ਏਕੁਅਆ ਹਾਂਸਕੀਆਵੰ
ਟੋਏ ਟੋਕਲੀਧੇ ||

ਾਖੀ ਸ਼ਬਦਾਵੰ? ਸ਼ਕਾਵਾਵੰ ਗਾਲੈਖੈਧੇ ਟੋਂਦੇਲੀਧੇ ਘਲੀਏ ਏਬੀਕ ਸ਼ੀਦੈਨਲੀਧੇ ਨਾਛਾ ਆਂਗੀਨ-ਡੁ (COVID-
19) ਟੋਥਾਗਾਵੰ ਸੇਵਲ ਸੇਵਨ ||

੫) ਦੂਸ਼ਨ ਟੋਠੀਗੁ

ਨਾਲਕਾ ਆਲੋਕਾ ਨਾਲਕਾ ਦੂਸ਼ਨ ਟੋਠੀਕ, ਆਖੀਆਸਥ ਦੁਲੈਨ ਹਲੈ ਦੂਹੈਨਾਚ ਬੋਲਿਆਗਾ ਜੇਬਾਨੀਵੰ ਨਾਲਕ
ਨਾਲਕਾ ਆਂਹ ਕੁਝਾਗਾ, ਨਾਲਾਕੇਧ ਲੋਭਗਾ (37.3°C ਏਕੁਅਆ ਸ਼ਕਾਵਾ) ਧਕਲ੍ਹਿ ਟੋਝੈਕ ਸ਼ਕਾਵੰ ਸ਼ਕਾਵੇਕ, ਟੇਨਕੈਧਾਲੀਧੇ
ਟੇਣਾਗਾ ਫੇਲਿਆਟਾਵੰ ਏਲੁਵੈਕ ਦੂਸ਼ਨ ਟੋਠੀਗੁ || ਆਲੋਕਾਕਾ ਦੁਆਵੰ ਰੁਹਾਕੈਥ ਘੱਨਕ ਗਾਲੈਖਾਲੀਧੇ ਹੀਨਾਵੰ,
ਜੂਝਸ ਘੱਨਾ: ਸੇਵਲ ਸੰਵਾਦੇਖ ਟੋਕ ਸਹਿਨੀਵੰ ਲੋਨਾਕ ਫੇਲਾਵ ਲਾਗਾਵਾਵੰ ਸਚਾਕੈਧਾਵੀਲ ਘੱਨਾਵੰ
ਲਾਕੈਧਾਵੀਲ ||

ਾਖੀ ਸ਼ਬਦਾਵੰ? ਧੁਗੈਗਾਵੰ ਸ਼ੀਦੈਨਲੀਧੇਆ ਨੌਕ-ਨਾਲ ਜੋਠੀਕ ਘਕਲ੍ਹਿ ਟੇਨਾਵਾਵੀਲੀਧੇ ਲੰਘਾ ਸਚਾਵਾਵੇ
ਟੇਨਾਵਾਵੀਲੀਧੇ ਘਲੈਕ ਧਕਾਵੰ ਧੁਗੈਗਾਵੰ ਸ਼ੀਦੈਨਲੀਧੁਕੁਲ੍ਹੁ ਆਂਗੀਨ-ਡੁ (COVID-19) ਧਕਾਵੰ ਧੁਗੈਗਾਵੰ ਸ਼ੀਦੈਨਲੀਧੇ
ਸ਼ੁਹਾਗਾਵੰ ਗੈਰਕਾਵੰ ਘੈਣਾਕੈਧਾਵੰ ਸ਼ੁਹਾਵੰ ||

ਜੁਟੀਆਕਾਵ: ਸ਼ਲੀਏਵੰ ਨਾਲਾਵਾਵੰ ਗਾਲੈਖੈਧਾਲੀਧੇ ਘਲੀਏ ਧੁਗੈਗੈਵੀਲੀਧੇ ਸੁਪੁਨ ਨਾਚ ਘੱਨਾਏਨਾਲੀਧੇ
(World Health Organisation, WHO) ਧਕਾਵਾ ਧਕਾਵਾਵੰ ਸ਼ਕਾਵੰ ਟੇਕ ਏਲਾਕਪੀਕਾਵੇ ਜੇ ਨਾਗਾਲੈਨੇਵੰ ਬੋਲਿਆਲੀਧੇ
(The Spinal Foundation), ਜੇ ਗਾਲੈ-ਨਾਲੀਕੇ ਨਾਚ-ਨਾਚਾ ਗਾਲੈਗਾ (The Pan-India Self-Help Group),
ਨਾਗਾਲੈਨਾਵ ਆਖ ਨਾਲੂਕੀ(Spinal Cord injury) ਲੰਘਾਵੰ ||

ਾਖੀ ਜੇਕੇ ਗੇਲਾਵ ਟੋਏ ੯੦੯੯ ਵਾਂ ਸ਼ਬਦ ਗਾਲੈਖੈਧਾਲੀਧੇ ਜੁਦੀਕ ਟੋਥਾਵੰ ਘੁੰਜੈਨਾਵੰ ਜੇ ਨਾਗਾਲੈਨੇਵੰ ਬੋਲਿਆਲੀਧੇ
(The Spinal Foundation) ਵਾਂ ਗੈਲੁਕੈਨੀਦੁਖੀਲ ਲਾਲ ਫਾਲ ੯੫੦੫੦੫੦੫੫੫੦ (9503070230) ਅਭੁਗਾ ਫਿ੫੦੫੫੫੫੫੨੨
(9790936844) ਜੇ ਗਾਲੈ ਬੋਲਿਆਲੀਧੇ ||