নখাশিংগী অখনবা কাখল : – নখা ফাল

"অমম্বু (অরানববু) কিবা অভাংবুদি ইরায় লায়না ভাবপীবা ভম্মী; পুম্নিগী অশেংবা অরাবদি মীনা অচুম্বু কিররাবা মতমদুদনি" - প্লেটো

তশেংনা সাইন্টিষ্ট অমা ওইরবরা হায়বগী ৱাহং অদুমক ঙসিসু থম্মোয়নুংদা হংলি

ইশামকসু হৌজিক-হৌজিক সাইন্টিষ্ট অমনি হায়না খনবা ঙমদ্রি। তশেংনা ঐহাক সাইন্টিষ্ট অমা ওইরবরা হায়বগী ৱাহং অদুমক ঙসিসু থম্মোয়নুংদা হংলি। হৌজিক ঐহাক রিসর্ছ তৌরিবা অমনি হায়না খন্দুনা থবক তৌরি। অদুবু হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা করিগুম্বা সাইন্টিষ্ট অমা ওইগে হায়না খনবিবা লৈরগদি ইহান হানবদা তম্লিবা মহৈ অদুদা থৱায় হকচাং য়াওনা হোৎনবগা লোয়ননা সাইন্টিফিক ওইবা ৱাখল্লোল চেনবা মথৌ তাই। পোৎশক অমা পাবা মতমদা শুপ্নগী চিনফা ফাবগী মহুৎতা পোৎশক অসি মতৌ করম্না কদাইদগী লাক্লিবনো হায়না কুপ্না থিজিনবগী হৈনবি থমদুনা পোৎশক অদুগী মতাংদা চপচানা খঙদোক্লবা হোৎনবা চঙই। মীশক অমনা হায়রম্বা ৱাফম অমা অচুম্বা ওইরবসু ৱাফম অদুগী মতুংইন্না ফোলো তৌবগী মহুৎতা ৱাফম অদু মতৌ করম্না, করিগী হায়রক্লিবনো অমসুং কদাই ফাওবা চুম্বা ৱাফমনো হায়বনচিংবা খঙনবা থিজিন-হুমজিনবা অমদি ৱাহং হংবগী হৈনবি থম্বা অমা মথৌ তাই হায়না নহা ওইরিবা ফাওগৎলক্লিবা সাইন্টিষ্ট গুনেশ্বর থাংজমনা পাউচে অসিদা ফোঙদোরক্লি।

গুনেশ্বর থাংজম হৌজিক-হৌজিক ভুবনেশ্বরদা লৈবা নেসনল ইন্সটিট্যুট ওফ সাইন্স এদ্যুকেসন এন্দ রিসর্ছ (নাইসর)দা স্কুল ওফ অর্থ এন্দ প্লানেটরি সাইন্সতা এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর ওইনা থবক তৌরি। মহাক য়াম্না চম্না ক্লাস টেন ফাওবা থৌবালদা লৈবা অনন্দপুর্ণ স্কুলগী মহৈরোয় ওইরকখি, ক্লাস এলভেন অমদি ট্যুলভনা সী সী হায়র সেকেন্দরি স্কুলদা তম্লকখি। বি এস সীনা কুরুক্ষেত্র য়ুনিভর্সিটিগী মখাদা লৈবা গুরু নানক খালশা কোলেজ দা অমদি উট্টর প্রদেশকী ঝান্সিদা লৈবা বুন্দেলখন্দ য়ুনিভর্সিটিদা এম এস সী জিওলোজিদা তৌরকখি। লোয়ননা দোক্টর ওফ ফিলোজোফি (পি ঐচ দি)না জর্মনিগী ক্লোস্থাল য়ুনিভর্সিটি ওফ টেক্লোলোজিদা তৌরকখি। কুমজা ২০০৯দা অহামদবাদতা লৈবা স্পেস এপ্লিকেসন সেন্টর (এস এ সী), ইন্দিয়ন স্পেস রিসর্ছ ওর্গনাইজেসন (ইসরো)দা জুনিয়র রিসর্ছ ফেলোশিপ (জে আর এফ) ফংদুনা রিসর্ছ ফেলো অমা ওইদুনা চহী অহুম লোম রিসর্ছ তৌদুনা ইন্দিয়াগী য়াম্না মরুওইবা চন্দ্রয়ান-২ মিসনগী টিম মেম্বর অমা ওইদুনা লুনার জিওলোজিগী মরুওইবা থৌদাং লৌখি। মহাক্কী স্পেসিলাইজে সননা রিফ্লেক্টেন্স স্পেক্ট্রোস্কোপি এন্দ প্লানেটরি সর্ফেস মিনরেলোজি অমদি স্মোল বোদিজ (এষ্ট্রোয়দস, কোমেটস), মিটিয়ারাইটস, এনালোগস এন্দ দ অর্লি সোলর সিষ্টম সাইন্স হায়বসিদনি।

স্কুল অমদি কোলেজ তম্লকপা মতমদা য়াম্না ৱানা তম্লকখি। অদুবু থেংনখিবা অৱাবা অদুনা থৌনা অমা ওইদুনা লেপ্পা লৈতনা হোৎনরকপনা ঙসি মালেমগী ফাওরবা নেসনল এরোনোটিক্স এন্দ স্পেস এদমিনেষ্ট্রেসন (নাসা) অমদি ইন্দিয়ন স্পেস রিসর্ছ ওর্গনাইজেসন (ইসরো)গী তোঙান-তোঙানবা প্রোজেক্টশিংদা সাইন্টিষ্ট অমা ওইনা মরুওইবা থৌদাং লৌখ্রে। মঙলান অমগা লোয়ননা লেপ্পা লৈতনা হোৎনরকপনা ঙসি ফাওবদা তোঙান-তোঙানবা এৱার্দ কয়াসু ফংখিবা লৈখ্রে। জর্মনিগী গিজ অমদি জেৎ এ ভি/বি এনা রন তৌবা ইন্টরনেসনল মাইগ্রেসন এন্দ দিভলপমেন্ট (সী আই এম) ২০১৯গী প্রোগ্রামদা রিটর্নিং এক্সপার্ট, ইকারস অমদি এ এ এস দিভিজন ফোর প্লানেটরি সাইন্স ২০১৭দা আউটষ্টেন্দিং কন্ট্রিব্যুইসন ইন রিভ্যুইং, নাসা গ্রুপ এচিভমেন্ট এৱার্দ ২০১৬ অমদি তোঙান-তোঙানবা এৱার্দ অমদি এচিভমেন্টশিং ফংখ্রে। রিসর্ছ এক্টিভিটিজ কয়াসু তৌখ্রে অমদি তোঙান-তোঙানবা প্রোজেক্ট কয়াদসু শরুক য়াখিবা লৈখ্রে। লোয়ননা লাক্কদৌরিবা চহীশিংদা পাঙথোক্কদৌরিবা স্পেসকী মিসনশিংদসু শরুক য়াগদৌরি। গুনেশ্বরগী মখা তাবা পুন্সিদা স্পেসকী লম্দা পামজনা হৌরক্লিবা নহা মহৈরোয়শিংদা মতেং পাংনবসু হোৎনরম্বা পাম্লি। অদুবু পোক্লফম লমদমদা লাক্তুনা করিগুম্বা কন্ট্রিব্যুসন খরা তৌবসু পাম্লি।

গুনেশ্বর থাংজম ইম্ফাল ইষ্টকী মনুংচন্না লৈবা পোইরৌখোংজিন লিতান মখোংদা লৈবা লৈখিদ্রবা থাংজম অচৌ অমদি থাংজম ওংবি মেম্মাগী মচা মরিগী মনুংদা খ্বাইদগী ইতোন তোন্না ফংজবা মচানি। পাউচে অসিদা মহাক্লা ফোঙদোরকখিবদা হৌজিক-হৌজিক ঐহাকসু মহৈরোয় অমগুম্না তম্বা লেপত্রি অদুবু ইখা থাবা হৌরক্লিবা মীরোলশিংদা পীজনিংবা পাউজেলদি মহৈরোয় অমা ওইরগদি প্রায়োরিটি অসি শুপ্নগী মহৈ তম্বদা ওইনা পীহন্নিংই। অতৈ অতোপ্পা হীরমশিংনা সেকেন্দরি ওইনা থমদুনা হোৎনহন্নিংই। মরমদি লাইরিক হায়বসিদি হোৎনরিবমখৈ মঙাল ফংবা ঙমগনি। লাইরিক পাবা হায়রগা শুপ্নগী চিনফা ফাবগী মহুৎতা পোৎশক অদু মমুৎ তানা খঙনবা হোৎনবা ফৈ। হীরম খুদিংমক্তা শান্নববু ওইরো, সাইন্স-আর্টস, ঈশৈবু ওইরো অমদি তোঙান-তোঙানবা লম্বী অমা হেক্তা ওইবা য়াই অদুবু মীওই অদুনা পাম্না চৎলিবা লম্বী অদুদা হেন্না কৎথোকপা অমদি থৱায় য়াওবগা লোয়ননা প্রায়োরিটি পীরবদি শেম্বিবা তাইবঙমপুনা করিগুম্বা খরদি শোয়দনা মঙাল অমা পীবিরক্কনি হায়বগী অচৌবা থাজবা লৈ।

পুম্নিগী তাঙ্কক কয়াদা অৱাবা কয়া মায়োক্লখ্রবসু হৌজিক-হৌজিক মীয়ামগী ওইবা থবক খজিক তৌবা হৌবা ঙম্লিবা অসি অপোকপা-অপোকপী, ইমুং-মনুং, তাকপী-তম্বিরকপা ওজাশিং অমসুং হকথেংননা অমদি নাকোইননা মতেং পাংবিরকখিবা মীওইশিংগী থৌজালনা ঙম্বনি হায়নসু মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোরকখি।

❒ *গুনেশ্বর থাংজম, শক্লাইরবা নহা ওইরিবা সাইন্টিষ্ট*

মোমোন্নরে মহৌশা

শনম পোকপী নোংহৌরে
লাক্লে য়ৌরক্লে কুমগী নোং,
লায়না লাইচৎকী চৈথেঙ নঙ,
অশি-অনাগী মীকপ মীরাউখোল্লক,
তেংথা নাউওইগুম লাউ খোং,
ঈরা ঈহৌরক্লে মহৌশা লাইরেম্বী,
শিম্বরক্লে, নোংজু ওইনা ইঙাগী।
ঈং তপ্পবী মালেম লৈমা, মোমোন্নরে,
ঈমায় চোল্লে পাৎ তুরেল পুম্নি খোংবাল।
মথোই কারে উপাল ৱাপাল,
ঙান-থেংনা অমগা-অমগা,
মরাঙ হৌরে হৈরাং লৈরাং।
লাইর চুদৎনবা লৌমি-শিন্নি,
মকা লাম্লে পুক্লিং ৱাখল,
মমি শামলুরবা পুন্সি খোঙচৎ,
ঈহুল তম্লক্লে অনৌবা মঙলান,
ইনোৎ হাপ্লক্লে নোংজুসিনা অহোইননা।
অহোংবা পুন্সি অমগীদমক,
শিনি-নানি খন্দা,
লাঙ্গোল লেংদা থোং,
পোপ্পু শমপোৎ মাঙদা থা
খোঙকাপ ৱাইরক্লে, পাঙ্গল্লবা লৌমী,
চীঙজিন খারি লৌবুক তম,
তাইবঙ শিম্বা পাঙলরে।
মহৌশা লাইরেম্বী মথানুং,
লৌরাং শুরি খুলগী নহা-অহল,
লৈখোম লৈনাঙ নাচুদা।
ইঙা নোংলিক তানয়েদা,
অর তি তি শৈশক্লা অচিকপবু য়াকায়,
নীনখ্রে লৌবুক লমজাউ।
তম্না হোংলক্লে শঙলেন ফিজোল।
মালঙগী শাহুমদা অশঙবা ফৌনা,
লেং লেং চৎ, মনীঙ তম্লি,
চেক্লাশিংনা নেম-নেম
চাকতারি, হরাউ তয়াম্না।
উথুম্লসু তানয়েরি, তুম-তুম,
ঈচেলনসু শৈশক্লি ত্রোং-ত্রোং
শৈখুম্লি লেম্লেনা চুক-চুক।
ঙাইরিবনি ইযৌলাংনা,
পোইনু খারি লৌবুক্লা,
সনা ফিগে খুদোনলবা,
সনা ফৌনা মরোং জুম-জুম।
থাঙ্গোল জাগোয় শানা-শানা
ফৌবি চৈরোং তাম্বাদা
হুমাই জগোয়সু শারনি,
নিল্লরনি খুলঙ ঈশৈনা
চীঙয়া তময়া শিন্না।
মোমোন্নরনি মহৌশা লাইরেম্বী,
কাউনরনি অৱা কোঙ্গাই,
পাঙ্গল্লবা লৌমী শিন্নি।
অদুবু,
মরৌ লৈবি মেরা থা,
নঙনা তাইবঙবু ৱাহল্লে,
নতিক নয়ায় লোৎশিন্দুনা,
কপহল্লে লৌমী লায়রবা,
কোভিদকী লানলকশিদা,
তাইনশিরা নোংদম্বদা...!

- শ্যামা তোংব্রম

তুমদুনা মঙ মঙবগী মহুৎতা তৌগে খল্লিবা থবক অদু খজিক হৌহৌবনা অফবা ওইগনি

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

শঙ্খাংবম অওই খা, ম্যুজিক দিরেক্টর

শঙ্খাংবম অওই খা ইম্ফাল ইষ্টকী খুরাই এ সীগী মনুং চনবা চিংঙারেল তেজপুরদা লৈবা শঙ্খাংবম মঙ্গী অমদি শঙ্খাংবম ওংবি থম্বালগী মচানি। অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা ঈশৈ শকপা পাম্না হৌরকখি। মণিপুরগী তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা পাঙথোকপা কম্পিটিসন কয়াদা শরুক য়াদুনা হৌরকখি। কম্পিটিসন কয়াদা মকোক থোংদুনসু লাকখি। মহাক্কী অপোকপা শঙ্খাংবম মঙ্গীসু ম্যুজিকপু য়াম্না পামজবা মীশক অমনি। লোয়ননা অপোকপা মঙ্গি বাঁসি অমদি হারমোনিয়ম য়াম্না ফজনা খোংবা ঙম্মী। অপোকপনসু মহাকপু হারমোনিয়ম খোংবসু তম্বিরকখি। কুমজা ১৯৯৬ তা ম্যুজিক কোলেজদা অহানবা ওইনা ঈশৈ তম্বা হৌরকখি। ঈশৈ শকপা তম্বা পাম্লবসু মচিন-মনাউ য়াম্বা মরম্না হৌরকপা মতমদদি থোইনা অহল-লমনশিংনা লমজিং লমতাকপীবা হায়বদুদি ওইখিদে। গিটার খোংবা পাম্লবসু গিটার লৈবা ঙমদবনা মতম খরা গিটার খোংবা তম্বা ঙমদনা লৈখি। করিগুম্বা গিটার অদু অপোকপা অমদি অপোকপীদা লৈবিয়ু হায়রবদি গিটার লৈবিরম্বদি য়াই। অদুবু মশানা তাঞ্জবা শেলনা গিটার লৈগে খনখিবনা শেল তুংশিনবা হৌখি। গিটার ৱাইরগা খোংবা মতমদা ইকায়বা অমা নঙখিবদগী তপ্পা-তপ্পা শেল তুংশিল্লগা শিলোংদা চৎতুনা গিটার অমা লৈখি। লমদম অসিগী শক্লাইরবা ওজা জেঙম কামৈদা গিটার খোংবা তম্লকখি।

ঈশৈ শকপা হৌরকপা মতমদা লমদম অসিগী অফাওবা শৈশকপশিংগা পুন্না ঈশৈ শকপা য়াম্না পাম্লকখি। মতম অদুগী কন্না ফাওগৎলকখিবি মন্দাকিনিগা ঈশৈ শকপা ফংজরগদি য়াম্না নুংঙাইগনি হায়বা ফাওবা খনখি। দি এম কোলেজদা বি এ তম্না-তম্না উরিপোক্তা লৈবা ওজা নাউরেম জিতেনদা ঈশৈ তমদুনা ইন্দিয়ন ক্লাসিকেলদা ভিসরট লোয়শিনখি। ওজা লাইময়ুম দেবেন্দ্রজিৎতা ক্লাসিকেল গিটার অমুক হন্না তমদুনা গিটারদসু ভিসরত ফাওবা তমদুনা সার্টিফিকেট পায়খি। হৌজিক-হৌজিক্লা ন্যু চেকোন্দা মশাগী ওইবা ম্যুজিক ষ্টুদিও অমা লিংখৎতুনা ম্যুজিক দিরেক্টর অমা ওইনা লমদম অসিগী হৌরক্লিবা ম্যুজিকপু পামজবা মীরোলশিংদা ম্যুজিক তাকপী তম্বিবগী থবক তৌদুনা লৈরি। আর ও পি ই হায়বা ম্যুজিক বেন অমসু লিংখৎতুনা বেন অসিগীসু গিটারিষ্ট অমা ওইনা লৈবাক্কী থৌগল তৌরমখি। হৌখিবা চহী খরগী মমাংদসু অম্মিক্লা ওল মণিপুরগী ওইনা পাঙথোকপা মতম ঈশৈ চাঙদম্নবদা অনীশুবা মনা ফংখি অমদি ষ্টেট লেবেলগী থাক্তা পাঙথোকপা লৈবাক নিংবা ঈশৈগী চাংদম্নবদা অহানবা মনা কয়াসু ফংদুনা লাকখি।

শক্লাইরবা ম্যুজিক দিরেক্টর অওই খানা ঙসি ফাওবদা মশানা কম্পোজ তৌদুনা মশামক্লা শকচবা ঈশৈ 'ঐসে শকথিবা পাখং ওইরসু' হায়রিবা অসি মীয়াম্না অহানবা ওইনা মীয়াম্না পাম্নখিবা ঈশৈ অমা হায়বদু ওইখি। 'তম্বিগে নুংশিবা, নুংশি মিনোক, হায়রোদনা দোং-দোং, মমাং লৈকায়গী থাবলদি চোংবা নুংঙাইতে' নচিংবা ম্যুজিক এলবম মীয়াম্না পাম্নরকখিবদগী মখা তাবা ওইনা অহানবা ওইনা 'শিঙ্গারৈগী লৈনম' হায়বা ফিল্ম অসিদা 'থৱায়গী মনি ওইরিবা হুমদোকখ্রে মালংনা' ঈশৈ অসিদা ম্যুজিক দিরেক্টর ওইনা থবক তৌবা ফংখি। 'ৱারুকোক' ফিল্মগীদমক সাহিত্য সেভা সম্মিটিনা নোমিনি ওইনা খনখি। 'নাপল' হায়রিবা ফিল্ম অসিদসু ম্যুজিক দিরেক্টর ওইবা খক নত্তনা ফিল্ম অসিদা ঈশৈ অনীসু শকখি। 'লংলা লংজিল, শায়োল অহুম, শশিথোইবি, শম্বল' নচিংবা ফিল্ম ১৩ মুক্তা ম্যুজিক দিরেক্টর অমা ওইনা থবক তৌখ্রে। হৌজিক-হৌজিকসু নৌনা লাক্কদৌরিবা ফিল্ম 'নঙসু খঙউ, থরোই অহাম্বগী মহাও' হায়রিবা ফিল্মশিং অসিদসু ম্যুজিক দিরেক্টর ওইনা থবক তৌরি। ম্যুজিক দিরেক্টর অমা ওইবা হায়বসি তশেংনা চেলেঞ্জিং ওইবা থবক অমনি। প্রোফেসন অসিদা ডাইঙমদবা অমা চঙই। ডাইঙমদবা হায়বদি করিগুম্বা ইখঙ খঙহৌদনা ঈশৈ শুর অমা নিংশিংলকপা মতমদা তুম্লম্নবসু-চারম্লবসু নৎত্রগা থবক অমা হেক তৌরম্লবসু ৱাখলদা ফাওরক্লিবা ঈশৈগী শুর অদু অমুক কাউখিদনবা হায়দুনা রিকোর্দ তৌহৌবা নৎত্রগা শুর অদুবু নিংশিংহৌনবা হোৎনবা অমা চঙই। লোয়ননা ম্যুজিক ইন্সট্রুমেন্টশিংগী মচচ খঙবা অমদি মালেমগী তোঙান-তোঙানবা লোলশিংদা শক্লাইরবা ঈশৈগী শৈহেক-শৈদা খঙবসু মথৌ তাই।

হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা করি তৌবা মথৌ তাই হায়বসিদি পুম্নমক্লা হায়নরবা ঙাক্তনি। খ্বাইদগী মরুওইবদি চৎলিবা লম্বী অদুদা পুকচলে শেংনা খাঙবা অমগা লোয়ননা হোৎনবা কনবা অমদি তাকপী-তম্বিরকপা ওজাশিংবু ইকায়খুম্নবা মথৌ তাই। লোয়ননা তুমদুনা মঙ মঙবগী মহুৎতা তৌগে খল্লিবা থবক অদু খজিক হৌহৌবনা অফবা ওইগনি। ঙসি লমদম অসিদা ম্যুজিক্কী লম্দা মীয়ামগী থৌগল খজিক তৌবা ঙম্লিবা অসি অপোকপা-অপোকপী, তাকপী-তম্বিরকপা ওজাশিং অমদি লৈবাক মীয়ামগী মীনুংশিগী থৌজালনা ঙম্বনি হায়নসু মহাক্লা ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

য়াইম্না সোরাইজম, সাইতোন হৈয়াইকোন

লমদম অসিদা হৌখিবা থা তরারোমদগী কোভিদ-১৯ না মরম ওইদুনা অৱাবা মায়োক্ল রিবা তাল্লক অসিদা মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা ময়াই কাবা পোৎলমশিং লেপ্পা লৈতনা ফাগৎলক্লিবা অসি য়াম্না চিংনিঙাই ওই। অমরোমদা লৈঙাক্লা ময়াই কাবা চীঞ্জাক লমদম অসিদগী মরু ফংনা মুথৎপগী পান্দমদা পায়খৎলক্লিবা ময়াই কাবা চীঞ্জাক্কী পোৎলমশিং ফাবগী চথরক্লিবা দ্রাইভ অসি অফবা খোঙথাং অমনি। অদুবু লৈঙাক্লা ফনা কন্না হোৎনরবসু লমদম অসিদা লৈরিবা মীপুম খুদিংমক্লা ময়াই কাবা চীঞ্জাক্কী মায়োক্তা পুন্না লেপমিন্নদ্রবদি অৱাবা হায়বদু ওইগনি। ঙসিগী মমা-মপা ওইবশিংনসু মচা-মশুশিংদা ময়াই কাবা চীঞ্জাক্লা মীওইবগী পুন্সিদা থোক্লিবা অমাং-অতাশিংগী মতাংদা মরিক চুম্না তাকপী তম্বীদুনা ময়াই কাবা চীঞ্জাক্তগী লাপথোক্লা লৈনবা হোৎনবা মঙাইফদে। ময়াই কাবা চীঞ্জাক শীজিন্নরিবা নহাশিংগী মনুংদা ইমুং মনুংগী প্রোব্লেম লৈবা মীওইশিংনা অয়াম্বা ওইগল্লি। মরম অদুনা অহল-লমনশিংনা য়ারিবমখৈ ইমুং-মনুংদা থোক্লিবা প্রোব্লেমশিং অদু মচা-মশুশিংদা উহনবীদনবা হোৎনবীয়ু। করিগুম্বা ঙসি লমদম অসিদা চথরিবা ময়াই কাবা চীঞ্জাক শীজিন্নবগী চাং অসিমক মখা তানা শীজিন্নরবদি লমদম অসি লাক্কদৌরিবা চহী খরগী মনুংদা অৱাবা কয়া শোয়দনা মায়োক্লরগনি।

দেনি মাইবম, নম্বোল

কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎ অসি লাক্লে খঙনা খঙনা পোজিটিভ ওইবা মীওইগী মশীং ঈশিং ঈচাওগুম্না অদুমক লেপ্পা লৈতনা হেনগৎলক্লি। নুংঙাইবা পাউ অমনা কোভিদ-১৯ গী ভেক্সিন পুথোক্লে হায়বসি লমদম অসিদা হৌজিক হৌজিমক্কী ওইনা কোভিদ-১৯ গী ভেক্সিন থাগদৌরিবা অসি শুপ্নগী হেন্ঠ ৱার্করশিংদনি। মীচম মীয়ামগীদি মখোয়গী মতুংদা লাক্কনি। মরম অদুনা ঐখোয় পুম্নমক্লা চেকশিন্না লৈবা মথৌ তাই। অদুবু লুরিবদি লমদম অসিদা লুহোং পম্বা ওইরকপা মরম্না ষ্টেট অসিগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা লৈঙাক্লা লুহোং খোঙদোংবগী থৌরমদা মী ২০ দগী হেন্না পুনবা য়ারোই হায়রবসু মসিদগী হেন্না পুনবা থেংনরি। করিগুম্বা মীওইশিং অদুগী মরক্তা কোভিদ পোজিটিভ ওইবা মীওই য়াওরম্লগদি থৌরম অদুদা শরুক য়ারিবা মীওই অয়াম্বা পোজিটিভ ওইরকপা য়াবগী অকিবা লৈ। মতৌ অসিগুম্না ৱাখল খম্বদনা থবক থৌরমশিংদা অদুমক মী য়াম্না পুনবগী থৌওং লেপত্রবদি থা কয়াদগী ৱাদুনা লাক্লিবা অসি মখা তানা ৱানা হিংবা য়াই। মরম অদুনা মীয়ামগীদমক অমদি লৈবাক্কীদমক খনবীদুনা ঐখোয় পুম্নমক্লা লায়চৎ অসিদগী ঙসিসু ঙাকথোক্লবা হোৎনমিন্নবগী তঙাইফদবা লৈরি।

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নত্রগা hueiyen_lanpao@rediffmail.com/hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টেট) জেনিমস চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৯। ১২। ২০২০ইং, থাংজ; নুংথিল পুং ২.১৫ ফাওবা পোইনুগী ৫নি পাম্লি। মতুং ৬নি পাম্লনি।

মেষ : য়েক্লবনা হুন্দুনা ঙাঙগনি। পূক্লিং পেন্দবা অমদি লৌশিং ফুদোকফম খঙদবসু লৈ। অরিবা থবক পাংবা, শেল চংবা অমদি লাইবক ফবসু লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃষ : হোয়া ফবা মাঙজগনি, মীয়াম লোয়নবা নুংঙাইফম খঙলোই অমদি অতনবনা মাঙহনবা লৈগনি। ওজা-গুরুগী ৱা তাদবা তৌগনু অমদি নোল্লক্লা চংলু।
লৈশা পাখংশিংগী - চরাংনগনু-ফরোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন : থেংলপ্পা, ওইজ-ওইথক ফংজগনি অমদি য়েক্লবু লায়না লাকশিনগনি। থাজদনা নক্লবনা পামদবা নংহনগনি অমদি নাইতোম ৱা তুপথোকপা য়ারোই।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংবা ৱাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কর্কট : য়াম্না ঙম্না অফবা খোঙশাল লৈগনি। য়েৎনবা খরা লৈরবসু নহৈ/থবক্কী লম্দদি মায় পাক্কনি। অরং অরাক ফংবৈ নুংঙাইবসু লৈ অমদি মীনা থাগৎপি।
লৈশা পাখংশিংগী - ঙাঙথোকপদা রাশি য়াওই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

সিংহ : নীংজবা থুংগনি, শেন্দোং চাওনা ফংগনি অমদি মীয়ামগা মরী ফগাৎকনি। লৌশিং ফুদোকপদি ৱাই অদুনা তহা তহাগনু অমদি মীতোপ লোয়নগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা : শেল চংবা, মীচং ফংবা অমদি ললোন-ঈতিক্কী লম্দা চাওনা মায় পাকচবা নুমিৎনি। অনম তাল্লদি চাদিং হেনবা অমদি ফন্তবা হৈনবী লৈবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফগানি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা : খুৎ চাওবা য়াদবা অমদি চরাংনবনা মাঙহনবা য়াবা লৈ। ইচং থৌবনা কান্নবা, ইমুং-মনুং ৱা তানবা হেন্না কান্নবা অমদি মীতোম্দা অঙম্বনা চানবীবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - হায়জবদি তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক : য়াম্না ঙম্না লাইবক ফগাদবা খোঙশাল লৈ। নক্লবগী মতেং ফংবা অমদি অফা অপুন কোকচবগী নুংঙাইবা লৈগনি। হায়দোকখিবা ৱাদি ঙাকপা ৱাই।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱা য়াম্না ঙাঙগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

ধনু : লাইবক ফগানি, মরুপ ফংগনি অমদি পাউ নুংঙাইবা তাগনি। থাজদবা মরমদগীসু কান্নবা ফংজৌ হায়বা লৈ-চিংনগনু। মীয়াম্নদি লৌথোকনিংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - কাইনবা নংবা য়াই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

মকর : য়াম্না ঙম্না লন ফংবা য়াবা লৈ। নচা ননাইগী লম্দা কান্নবা ফংগনি অমদি শেল চংগনি। অদুবু নাপল তৌরদি চাদিং হেনগনি অমদি মীখা পোনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্ভ : হরাওবা নুংঙাইবা, মীচং হেনগৎপা অমদি অনৌবা অশা লাকপা নুমিৎনি। নহৈদা অমদি শেন্দোং তানবদা মায় পাক্কনি। ফমথোল ফংবগুম নুংঙাই।
লৈশা পাখংশিংগী - মরী ফগানি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : চরাংগনু অমদি হন্থবা লোয়নগনু-মাঙজগনি। অয়েৎপা লৈরম্বদি কোক্তুনা নুংঙাইজবা অমদি হকচাং খিংবা নুমিৎনি। অরিবা থবক্তা কোক থাদবা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মতাং চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

কোভিদ-১৯ নারুবা মীওইশংগী ফিজিকেল অমসুং মেন্টল হেল্ঠকীদমক রিহেবিলিটেসন মথৌ তাবা-১

মীওই কয়া অমদি কোভিদ-১৯না নারুরবদগী মপুঙ ফানা ফগৎলক্লবসু, মীওই খরদদি কমপ্লিকেসনশিং দিভলপ তৌরকপা য়াই। কোভিদ-১৯না নারবা মীওইশিংদা থেংনবা লাইওংশিং অসি খরা মাইল্ড ওইবদগীনা য়াম্না শাথিবফাওবা য়াওবা য়াই, অদুবু মীওই কয়া অমদদি লাইওং অমত্তা উত্তবসু য়াওই।

য়াম্না অকনবা সিম্পটোম নৎত্রগা হকচাংদা কা হেন্না শোকহনবা সিম্পটোমশিং মায়োক্লবা মীওইশিংদি অনাবা অসিদগী ফগৎলকপগা সপোর্ট মথৌ তাবা য়াই। মথৌ তাবা সপোর্টশিংগী মনুংদা ফিজিকেল থেরাপি, পল্মোনরি রিহেবিলিটেসন, কোগ্নিটিব রিহেবিলিটেসন, মেন্টল হেল্ঠ সপোর্ট অসিনচিংবা য়াওবা য়াই।

মমাঙদা থেংনখিবা ইভিদেন্সশিংনা উৎলি মদুদি, হার্ট নৎত্রগা লং দেমেজকুম্বা কমপ্লিকেসনশিং অসি য়াম্না থুনা রিহেবিলিটেসন ক্যের ফংলগদি মতমগী মতুংইন্না ফগৎলকপা য়াই।

কোভিদ-১৯ ফগৎলক্লবা মতুংদা মীওই খরদা রিহেবিলিটেসন মথৌ তারিবা করিগীনো অমদি রিহেবিলিটেসনগী মখলশিংগী মতাংদা মখাদা পীরি।

কোভিদ-১৯না মীওইবগী হকচাংবু মওং কয়ামরুমদা শোকহনবা ঙম্মী। কোভিদ-১৯না নাবা মীওইশিংগী চাদা ৮১দি য়াম্না মাইল্ড ওইবদগীনা ময়ায় ওইরপ্পা চাংফাওবদা নারগা ট্রিটমেন্ট অমত্তা য়াওদনা ফগৎলকপা ঙমই। অদুগা চাদা ১৪ অমনা চয়োল কয়ামরুম নৎত্রগা থা কয়ামরুমফাওবা মায়োক্লদুনা লৈবা য়াবা সাথিবা মখলগী সিম্পটোমশিং মায়োক্লে।

মীওই খরা অমদি 'লোং কোভিদ' হায়না খঙনবা থৌওং অমা মায়োক্লবা য়াই। মসি কোভিদ-১৯ নাখ্রবা মতুং চয়োল কয়া নৎত্রগা থা কয়া কোভিদ-১৯গী সিম্পটোমশিং মতম শাংনা মায়োক্লদুনা লৈবগী ফিভম অমনি।

কোভিদ-১৯ য়াম্না কন্না নারম্বদগী ফগৎলক্লবা নৎত্রগা লোং কোভিদবী খুদোংচাদবা মায়োক্লবা মীওইশিং অসি কোভিদ-১৯গী অফ্টরইফেক্টশিং মেনেজ তৌনবগীদমক রিহেবিলিটেসন মথৌ তাবা য়াই। ৱর্ল্ড হেল্ঠ ওর্গনাইজেসন (দব্লিয়ু ঐচ ও) গী মতুংইন্না কোভিদ-১৯গী অফ্টর ইফেক্টশিংগী মনুংদা- লং দেমেজ; হার্ট দেমেজ নৎত্রগা ইনফ্লেমেসন (খুদম ওইনা মাইওকার্দাইটিস নৎত্রগা পেরিকার্দাইটিস); ঈগী উতোংদা শোকহনবা ফিভমশিং (খুদম ওইনা ঈ ফমজিনবা); কমপ্লিকেসনশিংদগী লাকপা মতম কুইনা থেংনবা য়াবা ইফেক্টশিং (খুদম ওইনা হার্ট এটেক, ষ্ট্রোক, নৎত্রগা পল্মোনরি ইম্বোলিজম); এঞ্জাইটি, দিপ্রেসন, নৎত্রগা ট্রোমা; মসল নৎত্রগা তাং-তাং চীকপা-নাবা; ক্রোনিক ফেটিগ অসিনচিংবশিং য়াওবা য়াই হায়রি।

কোভিদ-১৯ নারিঙৈ মনুংদা ভেন্টিলেটর মথৌ তাখিবা মীওইশিংদনা অহেনবা কমপ্লিকেসনশিং, খুদম ওইনা দিলিরিয়ম নৎত্রগা নীংশা হোনবগী লম্বীদা অশোক-অপন য়াওবনচিংবসু মায়োক্লবা য়াই। য়াম্না কা হেন্না চোকথবগী থৌওং মতম শাংনা মায়োক্লখিবা নৎত্রগা ইন্টেন্সিভ ক্যের য়ুনিট (আই সী য়ু)দা মতম শাংনা লৈখিবনসু মতম শাংনা