নহাশিংগী অখন্নবা কাখল : - নহা ফাল

অতোপ্পবু খুওলিবা মহাক্তু অশিঙবনি। মশাবু খঙজরিবা মহাক্তুনা মঙাল ফংলবনি। - লাওৎ জু

’সিসু পুন্সি মথেলনি

ইতৈমা স্নাই লাওই, মশা পুম্বা তু চুংখিবা ঙংহৌদে, রেজিষ্টার পার্সেল! কনাগী-কদাইদগী, করিগী, মীংতা পীগী ইরা ইহৌরকই... "ও ... রেজিষ্টার হায়বা, কদাই-কদাই..." সোই শাং তৌরগা লৌহৌরে অদুগা য়েংই... ইতৈমাগী মীং, লৈফম মচা খায়না থাই। খুৎকী খুৎই নত্তে, কম্প্যুটরাইজ ময়েকনি। কদাইদগী থারকহৌনো হায়বা খঙদনবা থারকফম ইরক্তে। য়াম্না খঙনিংনা চেকশিন্না হাংদোক্লে। অহানবমক্তদা তা-মোবিগী ফোটো অমা শুং-তাই তৌদুনা অনানবা কা অমদা থাবা চৌক্তি অমদা ফম্বা, নাকন্দা লৈরিবা টেবলদনা ফাইল বুক মরোল-মরোল, টেলিফোন শন্না হায়রবদা তা-মোবি ওফিসর অচৌবা অমা ওইরে খঙবা নম্বা ফোটোনি। মখৎদা চিঠি খাও অমদা য়াওরমই- বেঙ্কগী চেক মনা মরি। পুন্না লুপা লিশিং ৮০গী চেক মনানি। শোই শাং পুম্লোই লোইরে। বেঙ্কতা চংলগা শেল ওঙ্খোক্লগা য়ারে। মখৎনা য়াম্না চেকশিন্না থুপচিল্লগা ষ্টেপলনা চপশিল্লকপা চিঠি অমা। ইতৈমাগী মীং থাই, অতোপ্পা নাকন্দনা তা মোবিগী মীং লৈফম, টেলিফোন নম্বর ফজনা ইরমই। খুৎলৈ থুনা ইতৈমনা চিঠিদু পারুই...

ঐগী থাসনা (ইতৈমাগী মীংনি)

কুইরে নমা-নচাগী শক উখিদবা। উরোই খঙনা-খঙনা ঐ অসুক কুইবসে পাউ অমত্তা নখোয়দা তাক্তবনি। মদুগী মরম লৈ অদুবু করি মরমনো হায়বদি ইংলক্কুং। ঐ ইকাই তশেংনা নমা-নচাগী মফমদা। ঐসে য়াম্না পাংবা য়াম্না মনুং কনবা মীরেম ওইনা উরম্বদি য়াই। অদুবু ঐগী অনিংবা ফংবনা তানবদা নখোয় মাঙজৈননা খঙহৌরিংদবদগী ঐনা অদুক কনবা ফীরেপ অদু লৌখিবনি। হৌজিক্তি পুম্নমক হৌম্লে, য়াইফরে। ঐ, ঐগী নিংবা থুংলে।

ঐহাক দুবাইদা বেজ ওইবা এক্সপোর্ট-ইম্পোর্ট কম্পনি অমগী মেনেজিং দিরেক্টর ওইরে। তনব চারে। থা অমদা য়ামদ্রবা ইন্দিয়াগী শেলদা লুপা লিশিং ৫৮দি ফংলে। সি মঙাইদনা নংত্রা? মতম কয়া মাঙনা ইরমদমদুদা থবক মচা অমত্তং ফংলবদি হায়দুনা ঐনা কোইচেন চেল্লম্বদো ইশ্বরনা চানবিখিদবনি। মদুগীদমক্তা ঐ মতম অদুদা ঈশ্বরবু ব্রাউৌখিবনি।

থাসনা, ঙসি ঙরাংদি ঐগী রাখলসিদা ঐগী অহিংগী মঙলান কয়াদা নহাক অমদি ইচানুপীবু য়াম্না উনিংবগী থিংবা ঙমদ্রবা ইচেল অমনা ঐবু য়াম্না রাহল্লি। সিবু পুন্সিগী মথেল অমরা? অদুঙৈ নংত্রগা ঐনা লাইরিক তম্লিঙৈগী নুংঙাইরবা মীকুপ কয়াসু ইমাংসিদা নিংশিংবা মানা কল্লেমুলু ঐবু চোকথহল্লি। নুংশিদ্রা, পুন্সি হায়বসে - তুংদা করি থোক্নি খংদবদমখৈ মীওইবনা অশাগী ঈপাক্তা নুংঙাইবা শান্নরি। হৌজিক্তি ঐ অদুগুম্বা ওইরোইদবা মঙলানগী ঈপাক্তা অমুক হন্না মীতাররোই। ঐ লেমহৌরিবা পুন্সিসে নহাক্কীদমক, ইচাগীদমক করিগুম্বা মশক থোকপা ইথৌ খরদি শোইদনা পাঙথোক্লমগে। মসি ঐগী অচেৎপা রাশকনি।

নহাকপু য়াম্না উনিংই, ইচাবু হরাউহন্দুনা মীয়াম মাংদা লেল্লা-লেল্লা পুজনিংই। মতমদুসু লাকখিনি। অরোইবদা ঐনা পামজবদি - নহাক্না নুংঙৈ নুমীৎ খুদিংগী ঐগীনি হায়না ঈশ্বরদা লৈ মনা অমা মৈরা মচা অমা কৎতুনা ঐগী অফবা অহেনবা ওইনবা ঈশ্বর মাবু খুরম্মিয়ু, ঙমগদ্রা? নংত্রগা নুংশি হৈতনা নখোয়বু থাদোক্তুনা মফম খঙদ চৎপ্রবা ঐবু পুন্সিসিমগী হল্লক্নু হায়না লৈথক-লৈথা তানবা ঐবু শাপ তৌবিয়ু।

নহাক্কী
- মোবী -

ইতৈমদো মখুতা পায়রিবা চিঠিদো নাম্ফোক্তুনা লৈমায়দা তাখিবা খঙদ্রমল্লে, মমিৎ অনীদো পীনা পুংওল থরদুনা নোক্লিবরা-কপ্লিবরা মফম খঙদে। লেপ্পনা অদুম লৈখরে। মপুক্লিংগী রাখলদি তা মোবীগী মনাক য়ৌরেপ্পে। মপুরোইবগী মথাদা খুতুম অনিদুনা ওয়া-ওয়া শুরদুনা নুংশিনা ওইনজরই। "তা মোবী- ঐ নঙগী নুপীনে, নঙনা ঐগী ঈশ্বরনে। নোংমত্তা কাওথোকপা লৈত লাংচরবা নঙনা ঐবু মীরাইহৌরিবরা করিগীনো? হায়য়ু- ঙসিনা ফারুক্ত অপাম্বগী, করম্বা ঈশ্বরদা মৈরা কৎতুনা, লৈরাং কত্তুনা ঐনা করিগীদমক ওইজবা থীরুনি। তা মোবী - ঈশিং য়াওদ্রবা ঈপাক্তা ঙা ওইবা ঐবু করম্না হিংউ হায়রিবনো? নহাক খঙদ্রো- নুপী ওইবিগী ঈশ্বরদি মৱা-মপুরোইবনে। ঐ নঙবু উনিংঙে, নঙগী ননাক্তা লেংদনা লৈজনিংঙে।"

ঙসাই মখৈ ঈরুজরুবী মচানুপীদো মমাগী মতৌদুদা পাখৎতুনা মমাবু কোল্লগা, "ইমা নঙবু ঙাওরবরো, সে অমুক্তা তপথৌ ’সিসু পুন্সি মথেলনি।

❐ বিমোল লাই

শুমাং লীলা শিথদ্রি, শিথরকপগী মহুৎতা হেন্নদুম মীয়াম্না পাম্নরক্লি : দেব

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

খাঙেম্বম দেবচন্দ্র (দেব), শক্লাইরবা লীলারোই

লমদম অসিদা মহৌশা লাইরেম্বীনা নাওকোল্লিবী ইমা মণিপুরনা থৌনা ফবা মচা কয়া অমা পীবিখ্রে, কয়া অমসু লেপ্পা লৈতনা থোক্লক্লি। ঙসি মালেমগী খ্বাইদগী চাওবা তোঙান-তোঙানবা মশান্নশিং য়াওরবা ওলেমপিকস গেম্সতসু মণিপুর ইমাগী অতাংবা মণি ওইরিবা মচা ৫সু শরুক য়ারি। মসিদা নত্তনা হীরম কয়াদা ইমা লৈবাক মণিপুরগী মচা ওইবা কয়ানা ইমাগী মশক মালেম শীনবা থুংনা তাক্লি। মখোয়গুম্না লমদম অসিগী নহা খুদিংমক্লা তোঙান-তোঙানবা লম্শিংদা মানা-মানা তৌবা ঙম্বা থবকশিং তৌনরক্লবদি ইমা লৈবাক মণিপুরদা কনানা হঙ্গৎনা য়েংবা ঙমগনি হায়না খঞ্জরিবা লমদম অসিগী নহা কয়াগী মনুংদা য়াম্না নহা ওইরিবা মশাগী চহী ৩২ খক্তা ঙাইরিবা শক্লাইরবা লীলারোই দেবচন্দ্র মীয়ামগীনা দেবসু অমনি। লীলাগী ফম্বাক্তা তোঙান-তোঙানবা মীওই কয়াগী পুক্লিং হুদুনা খুন্নাই অসিগী অৱা-নুংঙাইদা অচৌবা থৌদাং ঙসিসু লৌরি। কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎকী মতাংদা মীয়ামদা এৱ্যারনেস পীনবগী পান্দমদা হন্দক্তদা উৎখিবা লীলা ‘কৈদৌবগী কীদোইনো’ দসু মরুওইবা রোল লৌখিবা আর্টিষ্ট অমনি।

খাঙেম্বম দেবচন্দ্র (দেব), কুম্বী লৈরক অচৌবদা লৈবা খাঙেম্বম প্রিওকুমার অমদি খাঙেম্বম ওংবি মংলেম্বীগী মচানি। হৌজিক্লা ক্বাকৈথেল হৈনৌখোংনেম্বীদা লৈরি। মহৈগী থাক্তনা গ্রেজ্যুসেন ফাওবা লোইশিনখ্রে। কুমজা ২০১০দা পুন্সিগী অহানবা ওইনা শুমাং লীলাগী ফম্বাক্তা থোক্তুনা লৈবাক মীয়ামগী থৌগল তৌবা হৌরকখি। লীলা পামনা য়েংদুনা লাক্লবসু অমদি লীলাগী আর্টিষ্ট অমা ওইনিংলবসু মতৌ করম্না লম্বী অসিদা চঙগদবনো খঙলক্তবনা অৱাবা কয়া অমসু মায়োক্লখি। অদুবু কাইনথংদা মরুপ-মপাং অমদি সিনিয়র আর্টিষ্ট খরনা মতেং পাংবিরকপদগী শুমাং লীলাগী তাইবঙদা চঙলকখি। অদুবু অহানবা মতমদা শুমাং লীলাগী মতাংদা করিমত্তা খঙদবা মরম্না খুদোংচাদবা কয়াসু থেংনখি। অদুবু তপ্না-তপ্না ওজা কয়াগী লমজিং মখাদা লাকখিবনা ঙসিদি শুমাং লীলাগী তাইবঙদা মশক নাইবা আর্টিষ্ট অমা ওইরক্তুনা এৱার্ড কয়াসু ফংখ্রে। হৌজিক ফাওবদা চাওরাক্লা লীলা ৩০ হেন্না কুমখ্রে। লোয়ননা মণিপুরী দিজিটেল ফিল্ম ‘উরৈনুং অমদি মীহাৎপানচিংবা’ ফিল্ম খরদসু এক্ট তৌখ্রে। “পিজা-২; রোং নম্বর; মেলোদি; কুন্তি-৭; ধর্মগী লংদাই; তমদা চৎলু; পিজা-৩; নশুংলাংগী; শম্বল; নুংশিবি হু; নুংশিবি হু-২ অমসুং নুশিবি হু-৩; চৈরাক অমদি কৈদৌবগী কীদোইনো” নচিংবা লৈবাক মীয়াম্না য়াম্না পাম্না য়েংনখিবা লীলাশিং অসিদা দেবচন্দ্রনা মরুওইবা রোল কয়া লৌদুনা মীয়ামগী পুক্লিং শুমহৎতুনা মীওই কয়াগী পুন্সিগী অৱা-নুংঙাইগী লম্বীদা অচৌবা মফম অমা কনবা ঙমখি।

শুমাং লীলাগী তাইবঙদা মথং-মথং মীয়ামগী থৌগল তৌরকপদগী মহাকপু লৈবাক মীয়াম্না শক খঙবিরদুনা কুমজা ২০২০-২১দা শুমাং লীলা ফেষ্টিবেলদা উৎখিবা ‘চৈরাক’ হায়রিবা লীলা অসিদা বেষ্ট এক্টরগী এৱার্ড ফংখি। লোয়ননা চহী অসিমক্তদা বেষ্ট পোপুলর এৱার্দসু ফংখি। কুমজা ২০১৬দসু নোংপোক নিংথৌ ষ্টেট এৱার্দতা মল্টি টেলেন্ট এৱার্দকী টাইটল লৌবা ঙমখি। পুম্নমক অসি মহাকপু তাকপী-তম্বিরকপা লৈখিদ্রবা লমদম অসিগী শক্লাইরবা মীয়াম্না ওজা হায়না কৌজবা বিরজিৎ ঙাঙোম্বা, সিনিয়র আর্টিষ্ট অমদি মহাক্কী অপোকপা-অপোকপীগী মপান নাইদ্রবা থৌজালনা ওইবা ঙম্লকখিবনি হায়না দেবনা ফোঙদোরকখি।

শুমাং লীলাগী তাইবঙদা খোঙদারকখিবা চহী ১১ হেলকপা ফাওবা অসিদা তোঙান-তোঙানবা অৱাবা অমদি খুদোংচাদবা কয়া অমসু মায়োক্লখিদবা নত্তে। লীলা তম্নবা হোৎনবদসু অৱাবা থৌদোক কয়াসু থেংনখি। ইমুং-মনুংনসু চাওনা মতেং পাংবিরকখিবা মরম্না অচৌবা মতেং অমদি ওইখি। কনাগুম্বা খরনা মমাংঙৈগী মতমগা য়েংনরুবদা শুমাং লীলা শিথরক্লে হায়নরিবা অসি ঐগী ৱাখল্লোলদদি শিথরকপগী মহুৎতা হেন্নবু পাম্নরকপগুম ওইনা উই। তশেংনা হায়রবদা শুমাং লীলানি হায়না ৱারী অমদা যুম্ফম ওইরগা লীলা পংশানদা শান্নবা য়াদ্রে। মরমদি শুমাং লীলাগী আর্টিষ্টশিংদগী লীলাবু য়েংবিরিবা ভাবোকশিংনা থম্বিরিবা থাজবা অসি অদুক্কী মতিক ৱাংখ্রে। মরম অদুনা ভাভোকশিংগী পুক্লিং পেলহনবা ঙম্নবগীদমক মতমগা চান্নবা ৱারী, ম্যুজিক, কষ্ট্যুম দিজাইন অমদি এক্টিংনচিংবা হীরম কয়াদা অমুক্কা হেন্না মীৎয়েং চঙবগী তঙাইফদবা লৈরে।

লমদম অসিদা লৈরিবা আর্টিষ্টশিং অসি অয়াম্বনা লৈত-লায়রবা মীওইশিংনা অয়াম্বনি। মরম অদুনা লৈঙাক্লসু আর্টিষ্টশিংনা থেংনরিবা অৱাবশিং অসিদা হেন্না মীৎয়েং চঙহন্নিংই। পুন্সিগী মখা তারকপা লম্বীদসু অদুমক শুমাং লীলাগী তাইবঙ অসিদা খোঙদাদুনা লৈবাক মীয়ামগী থৌগল তৌগে হায়না অদুমক খল্লি। লমদম অসিগী হৌরক্লিবা মীরোলশিংনসু তেল্লবা পুন্সি লম্বী অসিদা ময়াই কাবা চিঙ্গাক চাদুনা মতম অমদি পুন্সি মাঙহনবগী মহুৎতা মানা-মানা পামজবা লম্বী অদুদা অৱা-অনা পুম্নমক মায়োক্লদুনা লমদম অসিগী মীংচৎ পুরক্লবা হোৎনহন্নিংই। গভর্ণমেন্টকী থবক খক ঙাইবগী মহুৎতা শেল থোকপা য়াবা লম্বী কয়া অমা লৈরি। মদুদা হেন্না থৱায় য়াওশিন্দুনা নিংতম্না থবক তৌবা ঙম্নবা হোৎনমিন্নসি। লোয়ননা লমদম অসিগী হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা শুমাং লীলাগী আর্টিষ্ট অমা ওইগে খনবিরবদি ঙাইহাক্কী ওইনা থেংনগদৌরিবা অৱা-অনাশিং অদু খাঙদুনা পামজরিবা লম্বী অদুদা অদুমক হনবা লৈতবা থৌনাগা লোয়ননা চঙহন্নিংই হায়না শক্লাইরবা লীলারোই দেবচন্দ্রনা পাউচে অসিদা মখা তানা ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্টনা পুথোক্তুনা থারিবা উ চারশিং কয়া য়াম্না হৌখ্রবগে পুথোকপীয়ু

চহী খুদিংগী মণিপুরগী ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্টনা পুথোক্তুনা থারিবা উ চারাশিং কয়া য়াম্না হৌখ্রবগে হায়বগী অকুপ্পা ৱারোল অমা পুথোকহন্নিংই। মণিপুরদসু লেপ্তুনা চহী খুদিংগী জুন ৫ অমসুং জুলাই থাগী অহানবদা চয়োল অমা চুপ্পা ৱর্ল্ড ইনভাইরোনমেন্ট দে অমসুং ৱন মহোট্সব হায়দুনা লেপ্তুনা পাঙথোক্লি। মসিগা মরি লৈননা ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্টনা চহী খুদিংগী শেল চংনা উ চারা লাখ-লাখ পুথোক্তুনা উ থাবগী থৌরম কয়ামরুম পাঙথোক্তুনা অসুম লাক্লি। অদুবু লাইবক থীবদি মণিপুরগী ক্লাইমেটকী ফীভম অসিদি অসুম-অসুম নোংমগী শোকচিল্লক্লি। হৌজিক কুমগী নোং তাগদবা মতম ইঙা অমসুং ইঙেন থাদি লোইশিল্লক্কদৌরে অদুবু নোংদি কুম অমগী তাগদবা চাং অদু য়ৌনা তাদ্রি। মরম অসিনা ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্টনা পুথোক্লিবা উ চারাশিং অসি অয়াম্বা চীংগী লমদনা হেন্না থাহন্নিংই। চহী অমদা থাখ্রিবা উ চারাশিং অদু কয়া য়াম্না হৌখ্রবগে হায়বগী রিপোর্ট অমা চহী খুদিংগী পুথোক্তুনা মীয়ামদা খঙহন্নিংই। অসুম্না তৌহৌদ্রবদি নোংমদি মণিপুরগী অঙ্গৈং-অশাগী ফীভম অসি অসুম-অসুম শোকচিল্লকপা য়াই হায়জনিংই। লোয়ননা চীং অমদি তমদা লৈরিবা মীওইশিংনসু খুদোংচাবা খরগীদমক য়েংদুনা হৌরিবা উ পাম্বীশিং য়ারিবমখৈ য়াম্থৎপীদনবা হোৎনবিয়ু। মদুনা ঐখোয়গী তুংগী য়াইফবা ওইগনি।

❐ থোকচোম জদুমনি, নিংথৌখোং

তিনফা-কাকফৈ, নুংশা মরক্তা লৌ উজরিবা লৌমীশিংগী ফিদা করম্বা মায়কৈদা লৈরিবগে?

লৌমীশিংনা তিনফা-কাকফৈ মরক্তা পোৎথোক পুথোক্লবা হোৎনজৈ। মহয় লোক্লবা হোৎনবদা লৈখোম তুমিৎ-কাং মরক্তা কমলাক কুরোন হুবমখৈ অমদি খ্বাং তেকপমখৈ হোৎনৈ। মখোয়গী ফিদানা? ঈশিংগী, লৌ খোয়বগী, হার, নাপী হীদাক, তিলহাৎ হীদাক লৈনবা হোৎনবদা অৱাবা অমদি ওইরি। কোভিদ-১৯গী সেকেন্দ ৱেভনা লাকপগা হারগী মমলসু ৱাংলে, মরাং কায়নসু ফংদ্রি। অচিৎ-অকোম থিরগা মনিংথোংদা খরমখৈদি ফংলি অদুবু মমলদি কয়া কয়ানো য়ানবগী তারে হায়বদুনি। ঐখোয়গী লৌউশিংউবগী ইনপুট অতোপ্পা ষ্টেটশিংদা মীপান তাংদুনা হিংলি। ইমপোর্ট তৌবা অসি ইন্দিপেন্দেন্ট ওইদে। অখঙ-অহৈ কয়ানা ফর্টিলাইজর, তিলহাৎ হীদাক অমদি তোঙান-তোঙানবা লৌউশিংউবদা চংলিবা হীদাক লাংথকশিং পুথোক্লবগী মেনুফেকচরিং ইন্দষ্ট্রি অমা লিংখৎপগী মতম ওইরক্লে। ম্যেন ওকুপেসন এগ্রিকলচরনি। লৌমীগী থাক ৱাংখৎনবা ঐখোয় ইকোনোমিক কন্দিসন ফবা মথৌ তারক্লি। লৌমীশিংগী নেসেসিটি খুদিংমক মতম চানা ফংহনবা মথৌ তাই। অরবানাইজেসননা মরম ওইদুনা লৌফম কয়া দিক্লাইনিং তৌরক্লি। লৌমীশিংবু ইকায়খুম্নফম থোকই। লৌমীগী রেস্পোনসিবিলিটি ষ্টেট অমগী ইনকম জেনরেট তৌবদা অচৌবা থৌদাং লৌরি। হৌজিক ওইরিবা লৌমীশিংগী প্রোব্লেম খঙবা মথৌ তারি। হার কেজি ৫০না মপা-মচাগী লৌ উবদা কয়া এদভান্টেজ ওইগদৌরিবা? মমা মপাবু মচাশিংনা নিংঙাই তৌজে। মচাশিংগী মরক্তা খেন্নবা থম্লবদি মচাশিংনসু মমা-মপাবু খেন্নবা মচাশিংগী মরক্তা উরক্কনি। থবক অমা তৌবদা ট্রান্সপরেন্সি মথৌ তাই, মদু নৎত্রবদি মায় পাকপা ৱাগনি।

❐ পুয়াম অচৌ খুমনচা, শিখোং বাজার

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নৎত্রগা 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 ২৪।০৭।২০২১ ইং, থাংজ; অয়ুক পুং ৮.০৭ ফাওবা ইঙেনগী থানিলনি, মতুংদি ১৬নি পাল্লনি।

মেষ: ৱাখল থাদবনা/মরুপকী মতেংনা অরিবা থবক পাঙবা ঙমজগনি। মীঙোন্দা লৈখিবা শেল-থুম ফংবা য়াবা অমদি অঙম্বনা চানবীবা নুমীৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ: কিবা অমদি চিংনবা লৈরসু য়েক্লববু লাকশিনবা ঙমগনি, হকচাং নুংঙাইবা অমদি মীয়াম্না চানবীবা নুমীৎনি। অদুবু অখং-অহৈদি খক শাগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন: অনম তানগনু অমদি পঙশিন্নদুনা খুদোংচাবা লৌনবা হোৎনবা ফগনি। মীয়াম্নদি হান্নগুম চানবীগনি অমদি নচা-ননাই চাওখৎকনি। নুংঙাইজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট: লাইবক য়াম্না ফবা অমদি মীচঙ খোম্বসু মায় পাকচবা নুমীৎনি। পোরম য়াৎপা অমদি ফমথোল কাবগুম নুংঙাইগনি। মতাং চাদনা থৌনা ফগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

সিংহ: অনৌবা লৌশিং তানশিনবদা চাওনা মায় পাক্কনি অমদি য়েৎলম্বা কোকচদুনা ওইজ-ওইথক ফংগনি। ফত্তবা থবক পাঙনিংগনি-শঙ্ক হৈয়ু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা: নীংহন্নগনু, পাইরক্কী লৌশিং চাওগনি- নাইতোম ৱারেপ লৌবা য়াগনি। নথক থোংবদা লান্না খনগনু অমদি মহু চাওবনা ইনশিনবা লৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱারৌনবা লৈগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা: হোয়া ফবা/চরাংনবনা মরুপকা মরী ফবা ৱাৎকনি। নীংবদুমক পাঙগনি খনগনু। কিদবা, থৌনা লৈবা অমদি ইমুং-মনুংগী ৱাতনা য়াইফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্লিং লাঙগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃশ্চিক: লম খুদিংদা মায় পাক্কনি। ৱানোম থৌনোম কান্নগনি, মীচঙ হেনগৎকনি অমদি মরুপ-মপাংগী মতেং লৌবা কান্নগনি। হকচাংসু নুংঙাইজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু: অরাপ্পগী মীনা থোইনা চানবীবা অদুগা তীন্নবা/নক্লবনা য়েংথিবা নুমীৎনি। অচুম্বা হায়বসি পুক্লিংদা ফাওরকপা ৱাবনা অখং অহৈ তান্নবা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরীদি ফরি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

মকর: লাইবক ফগনি, মীচঙ হেনগনি, অনৌবা থৌরম পাঙবসু কান্নগনি অমদি অৱাবা মায়োক্লরসু নুংঙাইজবা খরদি ফংগনি। অনমদি তানগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্লিং পেন্না নুংঙাইজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্ভ: অশাওবনা নুংশাথিবা অমদি চিন কনবনা চোপ্পা-ঈকায়বা নঙবা য়াবা লৈ-শাজৎ হৈয়ু। অরুবা থবক পায়দবা ফগনি- খোঙফম লেঙদবা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- খোয়রাংবা ফাথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

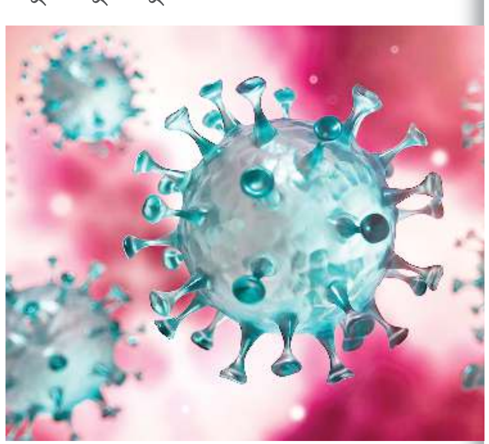
মিন: ৱাখল লৈবা অমদি লাইবক ফবনা ওইজবা ফংগনি। লাংতক্লবা ফাথবনা হেন্না কান্নবা ফংজৈ। ঈকায় খুম্নবা ফংজৈ। পাঙনিংবা থবক্তি পনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

কোভিদ-১৯না নাবা মীওইশিং

লৌশিং পুক্কে

৪ থোকপগী ১ হেনবদি থা ৬-৮গী মতুংদসু মপুঙ ফানা ফবা ঙমদে-১



রিসার্চরশিংনা হৌজিকসু সার্স-কোভ-২ ইনফেক্সনগী লোং-টার্ম সিম্পটমশিংগী মতাংদা থিজিনবা লেপত্রি। অনৌবা দেটানা হায়রি মদুদি সার্স-কোভ-২ ইনফেক্সনগী লোং-টার্ম সিম্পটমশিং ইনফেক্সন তৌখিবা মতুং থা ৬ নৎত্রগা মসিদগী হেন্না মায়োক্লবা য়াই। পেসেন্টশিংনা চোকথবা, নীংশা হোনবা ৱাবা অমদি দিপ্রেসন মায়োক্লবগী রিপোর্ট তৌই হায়রি।

সার্স-কোভ-২ ভাইরস অমসুং মসিনা থোকহনবা কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎনা মীওইবদা অমদি মালেমগী মফম পুম্বদা লৈরিবা হেল্থক্যের সিষ্টেমশিংদা চাউনা চৈথেং পীরে।

গভর্ণমেন্টশিং অমদি কম্যুনিটিশিংনা লৌখৎপা থৌরাঙ-থৌশিলশিংনা হেল্থক্যের সিষ্টেমশিংদা পুবা থাংবা ঙমদবা ফিভম অমা লাকহন্দনবা হোৎনবগা লোয়ননা লায়না অসিনা মীয়ামদা পীবা এক্যুট ইম্পেক্টশিংবু ট্রিট তৌনবা হোৎনরি।

চপ চাবা মনুংগী প্রোব্লেমশিংদুদা য়েংদুনা হোৎনবনা কোভিদ-১৯বু নীংথিনা খঙহল্লি অমদি মসিনা লৈবাক কয়াদা অহানবগী ওইনা পেন্দমিক অসিবু থেংনবদা অচৌবা মতেং পাংই।

কোভিদ-১৯গী মতম শাংনা লৈগদবা চৈথেং অদু হৌজিকসু চপ চানা খঙবা ঙমদ্রি। মীওই অমদা ইনফেক্সন তৌরবা মতুংদা থা কয়ামরুম লাইওংশিং মায়োক্লরগা লৈবা য়াওনা সার্স-কোভ-২ ইনফেক্সনশিংগী লোং-টার্ম কমপ্লিকেসনশিংগী মরমদা হেল্থক্যের প্রোফেসনেলশিংনা রিসার্চ তৌরি।

পি এল ও এস ৱান জর্নেলদা পব্লিস তৌরকখিবা অনৌবা ষ্টদি অমনা রিপোর্ট তৌবগী মতুংইন্না ষ্টদিগী পার্টিসিপেন্টশিংগী মরী থোকপগী অমদি ইনফেক্সন তৌরকখিবা মতুং থা ৬তগী ৮ ফাওবা কোভিদ-১৯গী সিম্পটমশিং মায়োক্লদুনা লৈ হায়রি।

পার্টিসিপেন্টশিং অদুদা নীংশা হোনবা ৱাবা অমদি চোকথবগী ফবা নাইদবা সিম্পটমশিং মায়োক্লখিবগা লোয়ননা দিপ্রেসন লৈবসু থেংনখি হায়রি।

হায়রিবা লোং-টার্ম সিম্পটমশিং অসিগী মরমদা নীংথিনা খঙবনা খুদোংচাদবশিং অসি মায়োক্লরিবা মীওইশিংবু লায়েংবদা মতেং পাংগনি।

সেন্টর্স ফোর দিজিজ কন্ট্রোল এন্দ প্রিভেন্সন (সী দি সী) হায়, মীওই খরদি এসিম্পটমেটিক ওইরগসু সার্স-কোভ-২ কোন্ট্রেক্ট তৌরবা মীওইশিংনা ইনফেক্সনগী এক্যুট সিম্পটমশিং মায়োক্লবা য়াই। মীওই কয়াদি ইনফেক্সন তৌবদগী চয়োল খরগী মনুংদা ফগৎলকই অমদি মখোয়দা হনবা নাইদবা লাইওংশিং লৈতে।

অদুমওইনমক মীওই খরদি পোষ্ট-কোভিদ-১৯ কন্দিসনশিং মায়োক্নে। পোষ্ট-কোভিদ-১৯ কন্দিসনশিং হায়রিবসি এক্যুট কোভিদ-১৯না নারুরবা মতুংদা মহৌশাগী ওইবা ফিভমদা হঞ্জিল্লক্তবগী ফিভম অমগী অপূনবা টার্ম অমনি।

পোষ্ট-কোভিদ-১৯ কন্দিসনশিংবু লোং কোভিদ, লোং-হোল কোভিদ, অমসুং লেট সিক্বেলা হায়নসু কৌনৈ। সার্স-কোভ-২ ইনফেক্সনগী হনবা নাইদবা সিম্পটম খরগী মনুংদা নীংশা হোনবা ৱাবা, চোকথবা, লোক খূবা, কোগনিটিভ ইম্প্যেরমেন্ট, অমদি হকচাং চীকপা-নাবনচিংবা য়াওরি।

পেন্দমিক অসিনা হেল্থক্যের সিষ্টেমদা হৌগৎলকপা মতমদা পীখিবা ষ্ট্রেস অমদি চৈথেংশিং অদুবু নৌহৌননা নীংশিংলদুনা ইনফেক্সিয়স দিজিজ এক্সপার্ট ডা. ৱিল্লিয়ম স্কোফনরনা হায়, পেন্দমিক অসিনা হৌগৎলকপগী মতম অদু হেল্থক্যের প্রোফেসনলশিংনা কোভিদ-১৯না নারবা পেসেন্টশিংবু করম্না ক্যের লৌগদগে হায়বদু খঙবা ঙম্নবা হোৎনবা তাখিবা, রেপিদ এদজষ্টমেন্টকী তাঙ্কক অমনি।

মতম অদুদা থেংনখিবা খুদোংচাদবশিং, খুদম ওইনা রিসোর্সশিং মশিং য়ামখৎহন্নবা হোৎনবা অমদি পর্সনেল প্রোটেক্টিভ ইক্বিপমেন্টশিংগী অৱাৎপা মায়োক্লখিবনচিংবা কয়া অদুগী মরমদা মহাক্লা ফোঙদোকখি।

মতমগী মতুংইন্না কোভিদ-১৯না নারবা পেসেন্টশিংবু শেন্নবগী ফিভম ফগৎলক্লবা মতম অসিদা, কোভিদ-১৯গী লোং-টার্ম সিম্পটমশিং অমদি সার্স-কোভ-২না হায়রিবা সিম্পটমশিং অসি করম্না থোকহল্লিবনো হায়বগী মতাং অসিদি হৌজিকসু লেপ্তুনা থিজিল্লি হায়না ডা. স্কোফনরনা ফোঙদোকখি।

স্বিটজরলেন্দগী রিসার্চরশিংনা চথবা পোপ্যুলেসন-বেজ প্রোস্পেক্টিভ কোহোর্ট ষ্টদি অমনা সার্স-কোভ-২ কোন্ট্রেক্ট তৌখিবা পেসেন্টশিংগী লোং-টার্ম সিম্পটমশিংবু এগজামিন তৌখি।

ষ্টদি অদুগী পার্টিসিপেন্টশিং অদু স্বিটজরলেন্দগী জুরিচতা লৈবা কেন্টনগী রেজিদেন্টশিংনি, মখোয়শিং অদু ২০২০গী ফেব্রুৱারী ২৭ অমসুং ২০২০, ওগষ্ট ৫গী মরক্তা সার্স-কোভ-২গী কনফার্ম তৌরবা ইনফেক্সন লৈখিবশিংনি। ষ্টদি অদুদা য়াওনবগী রিক্রুটমেন্টকী অতোপ্পা ক্রাইটরিয়াশিংগী মনুংদা য়ামদ্রবদা চহী ১৮ শুবা, জর্মনগী মতীক চাবা নোলেজ লৈবা, অমদি ষ্টদিগী প্রোসিজরশিং ঙাকপা/ইনবা ঙম্বা হায়বশিং অসিসু য়াওরি।

ষ্টদি অদুদা পুন্না মীওই ৪৩১না পার্টিসিপেট তৌখি। রিসার্চরশিং অদুনা সার্স-কোভ-২ ইনফেক্সনশিংগী লোং-টার্ম ইফেক্টশিং ইভাল্যুএট তৌনবা ইলেক্ট্রোনিক সেল্ফ-রিপোর্টিং ক্বেসন্যেরশিং অমদি রিসার্চ ইলেক্ট্রোনিক দেটা কেপচর সর্ভে সিষ্টেম শীজিন্নদুনা কল্লেক্ট তৌবা দেটা শীজিন্নখি।

মখোয়না পার্টিসিপেন্ট খুদিংমক্কী ইনিসিএল ইনফেক্সনগী মতুং থা ৬-৮ চুপ্পা মখাদা পীরিবা এরিয়াশিং অসিবু এগজামিন তৌখি। এরিয়াশিং অদুদি:

-পার্টিসিপেন্টশিং অদুগী কোভিদ-১৯দগী রিকভর তৌরকপগী লেভেল

- সিম্পটমশিং খুদম ওইনা নীংশা হোনবা ৱাবা, চোকথবা, দিপ্রেসন, এঞ্জাইটি অমসুং ষ্ট্রেসনচিংবা লৈবগী ফিভম

- পার্টিসিপেন্টশিং অদুনা য়াম্না কন্না নারিঙৈ তাঙ্কক অদুগী মতুংদা হেল্থক্যের সিষ্টেমদা কন্টেক্ট তৌখিবা, খুদম ওইনা হোস্পিটালাইজেসন নৎত্রগা দোক্টর উন্নরুবশিং অসিনচিংবশিংনি।

আর্টিকল অসি রিলাইএবল সোর্সতা যুম্ফম ওইরগা ফোঙবনি, অদুবু মসিনা মেদিকেল প্রোফেসনেলশিংগী পাউতাককী মহুৎ শিন্নবা হোৎনবদি নত্তে