নহাশিংগী অখন্নবা ৱাখল : - নহা ফাল

পুন্সিসিদা ঐখোয়গী মরুওইবা পান্দমদি অতোপ্পগী মতেং পাংবনি। অদুবু ৱারিগুম্বদা নঙনা মখোয়গী মতেং পাংবা ঙমদ্রফাওবা মখোয়গী মাঙনবদি তৌগনু। - দোলাই লামা

ফিরাল য়ূংফম থিবা

মীচিক মীরাওখোল তাদ্রবা
অথেংবা অহীং অমদা
অহোবা য়ূমথক্কী মখুলদা
খোল্লাও কয়া লিৎশিল্লক্তুনা
পরেং চুন্না নাকোংদা থাজিল্লকখি।
অশিবা অমগুম তুথরুরবা হকচাংবু
তেখৎহনখি তিঙ লাওনা।
পাও, ফাওনবা ৱাৎলুরবা কয়াৎশিং
মথৌ তৌরকপগুম খল্লি।
কয়াৎশিংগী থরুমগী লাল
অরোয়বা নায়রকপা মাল্লি।
খুৎশানা নাকোংদা ওনশিল্লকখি
ঐগী অনৌবা পান্দম অসি
নহাক্লা মরু হুনবনি।
খুৎশা মশেল পুনশিল্লকই
তাশিল্লক্তুনা খুত্তুম শিঙলকখি।
খ্রক-খ্রক কংলুরবা চিনবালসু
তপ্পা মরোল থোক্লকখি
মীওইবা জাতিগী
মালেমগী অমত্তা ঙাইরবা ফিরাল
মফম কদায়দা য়ূংগনি?
অহং খুদমনা লোমখিবসি
থম্মোয়গসু পাউ ফাওনখি।

❒ হিদাংময়ুম রাহুল শর্মা

পল্লেপফম খঙদ্রবা

হুমাঙতনা চোৎলবা হকচাংসে
ঙাইহাক পোত্থাগে খঞ্জরুই।
উরিবা মাঙদা তারিবা
ইথৌসিনা পোত্থাবা ঙমদে॥
লায়রবগী ফীদা কদোমদা
নঙনা খল্লি লায়রবনি॥
উপাল কয়া য়েনিং হুন্নবা
ঈশিং কয়ারক চাইজখি॥
মতোন কয়া থদৎপিখি
মরাক হুরবা মীৎয়েঙদুনা॥
লোইলমগী ৱাখল্লোল লাকখি
মুল্লগা চাগে খল্লব্রা?
অঙম অথৌগী শুরোলনা
পিদৎলবা ঐগী ফিদা॥
পলেপফম খঙদনা হিংলি
লায়রবা লায়না নারুবনা,
লৈতে ঐগী কনা
মায়থিখিবনি লায়রবনা লানফমদুদা
অরজুন কয়া লৈরি, কর্ন নঙগীদি লৈতে
অনৌবা দেম্মোক্রেসিগী লমায়সিদা॥

❒ পুয়াম অচৌ খুমনচা

পাওদম

ঙল্লবা চীংগী লোক্লুংদা
ক্বাথাগী ঈশিং চাইবিনা
খুঞ্জাগী ৱারী লিহৌরি॥

তাবিনবা কনা লৈতবনা
চীংমাই অমদগী অমদা
হন্না-হন্না য়ৈবনা
ঙংনা খোম্থাং য়েহৌরি॥

নিঙাই হৈত্রবা অঙাংশিংনা
কিলা থুগাইবি শান্নহৌরি
ঈশিং চাইবিগা ৱারিনহৌরি॥

নৌজরিবী মৈতৈ চনুরাশিং
লেংকোৎ নমদা থোংদুনা
মদোম-মদোম তরক্লা
ঙল্লবা চীংচেপ্তা চৎহৌরি
চীংদা শিন্থা পাংহৌরি॥

চীংমাইদা শাৎপী লৈরাংশিংনা
চমজরবী চনুরাশিংদু য়েংলগা
থম্মোয় শোক্লা তেংথাহৌরি,
নোংপোক থোংগী মালংবনা
মালং পাওজেল থারক্লি
"চীংগী লৈরাং লৈনুংশিনী
তমগী পুন্সিনা নাথৈবীরবীনি
মীহৌরোলগী
চৎনরোলবু য়োক্লিবীনি"
অৱা-শিন্থা পোৎলুমনা
মায়থোংদা লৈই চীংলবী
খুঞ্জা নুপীশিংদুনা
লেংফদ্রবা শিন্থানি লৌহৌরি
মণিপুরগী ক্বাথা চিংগোলদা
মীতৈ খুঞ্জাশিং লৈহৌরি
মণিপুরগী ঙমখৈ ঙাকহৌরি॥

❒ সৌগাইজম লৈঙাকলেম্বী

লুচিং পুরেল

অনৌবা য়ূম্বী শিংগী
হুল্লিবা মরু শিংগী
ঈশিং চাইবিনি নঙদি॥
খুদিংমক নঙনা ঈশিং চাইবিবা
ময়োল চোংবদগী মহয় য়ানবা ফাও,
তেঙবানবনা পীবিবা মরুদো
নঙনা মরু চোংহনবিবা,
মহয় য়ালহনবিবা
মচাদগী অচৌবা ফাও,
শেম্বিদবা লৈতে নঙনা
ননাক্তগী লাপথোকপা মরুনা
মহয় য়ানবা ঙমদে,
ননাক্তা নোলুকপা মরুনা
মহয় মরোং য়ান্না চুন্না পাল্লি।
লুচিংবনি নঙদি মালেমগী
হে পীনহৈবা,
হে পীনহৈবা, তাইবঙ
লক্তগী অথোইবা
ওজা নঙবু লুচিংপুরেল,
অশেংবা লুচিংবদি নঙতনি ওজা॥

❒ ভিদ্যশক্ষমি চিঙশুবম, লাংথবল

মীতম

অঙকপনি অঙকপা য়াম্না ঙকপা
হায়রুরগা ঐবু অঙকপনি হায়নখিনি
কীবদি নত্তে ঐ
শাওবসু মঙমদে ঐ
ৱারৌফমসু থোক্লল্লোই
হংজবনি ৱাখলনা থম্মোয়দা
ঐবু করিগী খিনবিরল্লি লম্বী মপান্দা।
খঙজৈ লায়রবা লৈবাক্লি
মশাগীতা খনবদা,
মরৈবাক কাওথোকপা
লুচিংবা শাবশিংনা
ঐবু মফম অমদসু অমুক খিনবিরি।
কয়াম কুইনা ঐবু অসুম্না
ইখুৎসু ককথৎপিগনি
কয়াম কুইনা পুক্তা য়ানথৎপিগনি
ঐবু অসুম্না য়োকপিরকপরা
পলেম-পন্থৌনা।
খিনবিরি লমলেন জিরিবামদা
মায়থোং মকা লাম্না
শকতাক্লবা মীয়ামদা কনানো
লময়ানবা হীজম ইরাবত
পামদবরা ময়োল লমদা
উৎথোকপদো মীয়াম খঙনা
ইখুৎ য়াওই, ইখোং য়াওই
নখোয়গুম্না ঐহাকসু।
ৱারেদা খাঙবদা ঐ
মথংনা কদাইদা অমুক
ঐবু খিনবিগনি
ইথবাক য়াওদ্রবা ইকোকতমক
চিংনরি থৱায় ৱারবা
লোম্থোকখিদ্রবা পুন্সিনা
কোক য়াওদ্রবা মীতম
খিনবিরক্কদরা লমলেন কদাইদা।

❒ সুরেশ খুন্দোংবম

ট্রান্সজেন্দরসু থৱায় পাল্লি, লমদম অসিগী মীংচৎ কয়া পুরকপসু ঙমখ্রে

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

হিজম জগদিশ, ফাওগৎলক্লিবা লীলারোই

নুংশিরবা খোঞ্জেলনা, থোৎ-নৌরবি শাথেক্লা, ফজবা ৱাঙাঙনা, ফজবা লমচৎ-শাজৎনা, অচুম্বা চৎপা, চমজবা মওংনা মীওই অমগী পুক্নিং হুবা শোইদনা ঙমগনি। অদুবু হোৎনবা কনবগী থৌনা অদুবু উরগা অতোপ্পা হৌরক্লিবা মীওইশিংদা থৌনা পীবগা লোয়ননা মীয়াম্না নুংশিবিবা মীওই কয়া অমসু লৈরি। অচুম্বা চৎপা পাম্বা, নুংশিনা হীংমিন্নবা পাম্বা অমদি নোল্লুক্লা চৎপা মীবু অপঙবনি, মতম অসিগা চান্নদ্রবা মীনি হায়না খন্নরবা মতমনি। থাজবা হায়বা পোৎশক অদুসু লাপ্পা-তাম্না লৈখ্রে। নক্লা লৈরিবা থাজবা পাম্বা মীওইশিং অদুবুসু থাজবিদ্রে, চিংনবগী মীৎয়েংনা অদুমক মতম পুম্নমক্তা য়েংনরে। অদুবু ঙসিসু পুকচেল শেংবা, মীনুংশি লৈবা অমদি হোৎনবা কনবা মীওইশিং পুম্মাং মাঙখিবদি নত্তে। শুপ্নগী মমি শামলে হায়বখক্কী ৱানি। মমা লৈবাকপু নুংশিদ্রবা মীওইশিংনা নম্না লৈবা লৈবাক অদুবু মতৌ করম্না চাওখৎপগী অৱাংবা থাক্তা কাখৎপা ঙমগনি। অমনা অমবু হাৎতোক্লরবা, থাজনদ্রবা মহাম চেনশিল্লক্লবা খুন্নাই অসিদা থাজবা অমদি নুংশিবগী লাইজ ঈরিক খিক্তুনা অনৌবা পাউজেল পীরিবা মীওইশিংগী মনুংদা শুপ্নগী চহী ২৬ খক্তা ঙাইরিবা লীলারোই অমদি মেকঅপ আর্টিষ্ট জগদিশসু অমনি হায়বা য়াই।

কোংপাল খাইদেম লৈকায়দা লৈবা হিজম জুগে অমদি হিজম ওংবি ইতোম্বিগী মচানি। হিজম জগদিশকী মচিন-মনাও অনীখক্তনি। অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা আর্টপু য়াম্না পামজনা হৌরকখি। কেবা-মৌবা পামজনা হৌরকখিবনা নাওবি খুরাইগী মীৎয়েং মখাদা তোঙান-তোঙানবা লীলা, ভিডিও এলবম অমদি ফিল্মনচিংবদা এসিস্টেন্ট মেকঅপ আর্টিষ্ট অমা ওইনা থবক তৌবা হৌরকখি। মদুগী মতুংদা সুটিংগী তানফম অমদা ওজা সুরজিৎকা থেংনরকপদগী লীলাদা য়াওদুনা কুমজা ২০১৩দগী লীলারোই ওইনা শরুক য়ারকখি। জগদিশকী অহানবা ওইনা শরুক য়াখিবা প্লেদি কুমজা ২০১৪দা শান্নখিবা 'নৈরেহে' হায়রিবা অসিনা ওইখি। শঙাই আর্টিষ্ট এসোসিএসনগী মেম্বর অমসু ওইখি। তোঙান-তোঙানবা মণিপুরদা অমদি মণিপুরগী ৱাংমদা পাঙথোকপা ফেষ্টিবেল কয়াদসু শরুক য়াখ্রে। 'নুংশিবি অবেম, ৱাকচিংগী নোঙাল্লমদাই, ৱাহং অমা, থম্মোয়গী মখোল' নচিংবা মীয়াম্না য়াম্না পাম্না য়েংনখিবা লীলাশিংদা মরুওইবা রোল লৌদুনা মীয়ামগী পুক্নিং হুবা ঙমখি। জগদিশ কুমজা ২০১৬দা শুমাং লীলা কাউন্সিলগী নীংথম কপ্পে ফেষ্টিবেলদা 'নুংশিবি অবেম' হায়রিবা লীলা অসিদা বেষ্ট পোপুলর এৱার্দ অমদি কুমজা ২০১৯-২০গী ষ্টেট কলা একাদেমিগী ওইনা 'থম্মোয়গী মখোল' হায়রিবা লীলা অসিদা বেষ্ট সপোর্টিং এক্ট্রেস টাইটল তাখি। মীয়াম্না শকখঙবিরকখিবা অমদি এৱার্দ খরা ফংবা হৌরকপা ফাওবগী জর্নি অসিদা তোঙান-তোঙানবা অৱাবা খুদোংচাদবা কয়া অমসু থেংনখি। অদুবু ইমুং মনুংনা মপুংফানা সপোর্ট তৌবদগী কা হেন্না ৱাবা থৌদোকশিংদি থেংনখিদে। হিংনবগী লানফমদা নীংহন্নবা লৈতনা ঙসিসু লীলারোই, মেকঅপ আর্টিষ্ট অমা ওইবগা লোয়ননা মশাগী ওইবা পার্লর অমা হাংদোক্তুনা মীপান তাংদনা হিংনবা হোৎনরি। অসিগুম্বা হোৎনবা কনবা, মীপাল তাংদবগী ৱাখল্লোল লমদম অসিগী হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা তমজনিংঙাইনি।

নুপানা নুপী শাবদা আর্টিষ্টশিংগী মরক্তদি অমনা অমবু য়াম্না ইকায়খুম্নে অদুবু খুন্নাই অসিদা নুপী শাবিশিংবু ঙসিসু অদুমক লান্না উবিবা কয়া অমসু য়াওদবা নত্তে। মখোয়গী ৱাখল্লোল অদু হোংদোকহন্নিংই। অমরোমদা লীলাদা নুপী শাবিগী লীলাগী ওইবা পুন্সি লম্বী য়াম্না তেনবা মরম্না মরুওইনা লৈঙাক্লা অমদি মরি লৈনবা দিপার্টমেন্টশিংনা লীলাদা নুপী শাবিগী থবক তৌরিবা আর্টিষ্টশিংবু অখন্নবা মতেং পীবদা হেন্না মীৎয়েং চঙহন্নিংই। চহী য়ামশিল্লক্লবদি নুপী শাদুনা লীলা শান্নবদা মীয়াম্নসু য়েংবা পাম্নরক্তে। জগদিশকী মখা তারকপা পুন্সিদা মীয়ামগীদমক লীলারোই ওইনা অদুমক থবক তৌবা পামলি। অদুবু লীলাদা নুপী শাবগী লম্বী অকক্লবা মতম ওইবা মরম্না তুংদা হৌরক্লিবা মীরোলশিংদা তাকপী-তম্বিনবগী ইন্সটিট্যুট অমা হাংদোক্তুনা শুমাং লীলাবু অমুক্কা হেন্না চাওখৎনবা হোৎনবসু মহাক্কী অপান্বনি।

লমদম অসিদা হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা মীওইবগী য়াম্না তাংনা ফংলিবা পুন্সি অসিবু য়াম্না লুম্না লৌদুনা ময়াই কাবা চিঞ্জাক শীজিন্নহন্নিংদবগী অপান্বসু ফোঙদোরকখি। পুন্সি হায়বসি অমুক্তং ফংবা মরম্না য়ারিবমখৈ তেল্লবা পুন্সি লম্বী অসিদা করিগুম্বা লৈবাক মীয়ামগী তুং কোইনা কান্নহৌগদবা থবকশিং তৌহন্নিংই। লোয়ননা হৌরক্লিবা লমদম অসিগী নহাশিংনা মানা-মানা পামজরিবা লম্বী অদুদা অদুমক নীহংন্নবা লৈতনা চৎপা মথৌ তাই। নীংহন্নবা লৈতনা পম্লুং য়ৌনবা চৎলবদি থেংলবসু থেংনা হোৎনজমলগী মহয় অদুমক শোয়দনা ফংগনি। শেম্বিবা তাইবঙ মপুনা মীপুম খুদিংমক্তা তোঙান-তোঙানবা টেলেন্ট লোইনা পীবিরকই। মী অমনা তৌবা থবক মী অমনা তৌবা ঙমগনি হায়না খল্লি। মরম অদুনা লমদম অসিগী মমা-মপা ওইবশিংনসু মচাশিংগী অনীংবা-অপাম্বশিং অদু মুন্না খঙদোকপীদুনা অচুম্বা মায়কৈদা পুবিনবা হোৎনবিয়ু। মমা-মপানা পামজৈ হায়দুনা মচাশিং অদুনা হৈনজদবা-পামজদবা থবকশিং অদু তৌহল্লবদি মহাক্লা চৎকদৌরিবা লম্বী অদু মায়পাকপা ৱাগনি। অদুবু মতম অমগা হৌজিক্লা য়েংনরুরবদি য়াম্না চাওনা অহোংবা কয়া লাক্লে। লমদম অসিগী মমা-মপাশিংনসু মচাশিংনা পামজরিবা লম্বী অদুদা মপুংফানা সপোর্ট তৌনরে। মসিমক য়াম্না অফবা খুদম অমনি। লোয়ননা হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা মথক থোংবা ওজা-গুরুশিংবু মশক খঙনা থৌগল্লোল ব্যবহার উৎপা য়াম্না মথৌ তাই। মায়পাক্লবগী লম্বীদা নোল্লুকপা, থকশি-খাসি খঙবা অমদি মীনুংশিগী ৱাখল্লোল চেনবা তঙাইফদে। মরমদি মীওইবা হায়বা ঐখোয়সি মী মরক্তা লৈবনি। মরম অদুনা মীওইবা মশেল অমনা অমগী মতেং পাংনদ্রবদি কনাগা মতেং পাংনগনি। করিগুম্বা মতমদা ট্রান্সজেন্দর অমা ওইরুবনা মীয়াম্না অমদি লমদম অসিগী নহাশিংনা ঙাঙহন্নিংদবা অমদি তৌহন্নিংদবা থবক কয়া তৌরকপসু য়াওদবা নত্তে। মরম অদুনা খুন্নাই অসিগী মীওইশিংনা মী পুম্নমকপু চপ মান্নবা মীৎয়েংদা য়েংদুনা মীওই খুদিংদা লৈজরিবা টেলেন্টশিংবু খঙদোকপীদুনা মপুং ফানা সপোর্ট তৌবিদুনা চাওখৎপা মান্নবা খুন্নাই অমা পুরকপা ঙম্নবা হোৎনমিন্নসি হায়দুনসু লীলারোই হিজম জগদিশনা পাউ অসিগা অখন্ননা ৱারী শান্নরুবদা ফোঙদোরকখি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাল্লি

লাইচৎ মরকসিদা ভোট পাঙথোক্কদবনা মাঙজৌননা চেকশিন থৌরাংশিং লৌখৎপা চুমগনি

ইরমদমগী কংলৈচাশিং হৌজিকসু য়াম্না চেকশিনবা অমদি চঙলি। কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎ অসি মতম খরদি মীওইবগা শাগোন্নদুনা লৈমিন্নগদবা ওইবনা মতম পুম্নমক্তা কোভিদ এপ্রোপ্রিএট ভিহেবিয়র ঙাক্লা চৎপা মথৌ তারি। ইশা ইশাগী থৱায় কন্দবা য়াদবনা ভেক্সিনসু চাংচৎ অমদা চাদা ৮০দি কাপথোক্লরে হায়বা য়াই। ভেক্সিন কাপ্তবশিংসু কাপথোকপীয়ু, তৌবদদি ইশা-ইশাগী হকচাংগী ফিভম য়েংবীরগা দোক্তরশিংগা তান্নরগা হীদাক কাপথোকপীয়ু। পুম্নমকসি ইশা ইশাগী থৱায় হিংনবগীদমক্তনি। তাল্লক অসিদা কোভিদকী ৩শুবা ৱেভ থা ১/২ সিদা লাকপা য়াই হায়নরিবনি। চৈরক অসিদা, তৌদববুদি য়াররোইদবা ২০২২গী মার্চ ১৯গী মনুংদা পাঙথোক্কদৌরিবা জেনরেল ইলেক্সন অসি হিয়াং তান্নরিঙৈদা তুম্বাগী শেল থৌবা হায়বদুনি। মরকসিদা ৱাখল তাদবা মীওই খরদি ভোটনি হায়দুনা চরাংনদুনা চেনবা চোংবসু য়াওরি। অসিগুম্বা লুরবা তাঞ্জা অসি খল্লুবদা কোক য়াম্না চিকপা থৌদৌ অমনি। অমরোমদা, অফবা মীরেপ কংলৈচাশিংনা খল্লগা থাগৎসি হায়বদু পোরমসি অহানবা খোঙথাংমক্তদা কায়বা হৌরবনি চরাংনবা ময়াম অসিনা। মতাং অসিদা হায়জনিংবদি অফবা মীরেপ থাগৎপা হায়বসি ঐখোয় পুম্নমক্কী থৌদাংনি। লোয়ননা লাক্কদৌরিবা ইলেক্সন অসিগী য়েংলগা লৈঙাক্লা অমদি মরী লৈনবশিংনা লৌখৎপা য়াবা চেকশিন থৌরাং লৌখৎহন্নিংই।

❒ আইসো মোইরাংথেম, থৌবাল অৱাং লৈকায়

শান্নরোয় অয়াম্বগী মঙলানদি ওলিম্পিকতা শরুক য়াদুনা লৈবাক্কী মিংচৎ পুরকপা ওইগনি

লমদম অসিগী চীফ মিনিষ্টর এন বিরেননা শান্নরোয়শিংবু পূক্নিং থৌগৎলিবা অসি য়াম্না অফবা খোঙথাং অমনি। শান্নরোয়শিংনসু ওলিম্পিক্তা শরুক য়াদুনা ইমা লৈবাক্কী মিংচৎ পুরকপা ঙম্বা হায়বসিসু মখোয়গী লেংদ্রবা মঙলানশিংনি। চীফ মিনিষ্টরনা পূক্নিং থৌগৎপীরিবা অসি লায়রবা শান্নরোয়শিংগী ওইনদি অমদি মমা-মপা ওইবশিংগী য়াম্নমক পূক্নিং থৌগৎপা হায়বদু ওইগনি। অঙাংদি নীংথাদা খঙই হায়বগুম অফবা শান্নরোয় খনবদা করিসু অরুবা ওইরোই। মরম অদুনা অফবা শান্নরোয় হান্না খনগৎলগা মতিক চাবা ট্রেনিং পীদুনা শেম-শানবগী থৌরাংশিং পায়খৎপীরবদি লমদম অসিগী শান্নরোয় কয়া ওলিম্পিক্তা মেদল লৌরক্তুনা ইমা লৈবাক্কী মিংচৎ শোয়দনা পুরকপা ঙমগনি। পীকখ্রবা, লায়ররবা ইরমদম অসিদগী অফাওবা ওলিম্পিয়ন কয়া পুথোকখ্রবনি। ঐখোয়গী শান্নরোয় অয়াম্বা লায়রবা ইমুংদা পোকপনা অয়াম্বনি। অদুবু মখোয়গী হোৎনজমন, মথৌনা-মরিংজেলখক্তনা ওলিম্পিক্তা শরুক য়াদুনা লৈবাক অসিগী মিংচৎ পুরকপা ঙম্বনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। অদুমকপু করিগুম্বা লৈঙাক্লনা পীক্লিঙৈদগী হৌনা তোঙান তোঙানবা মশান্নশিংদগী অফবা শান্নরোয়শিং খনগৎতুনা মালেমগী থাক্তা ফজবা, মতিক চাবা ট্রেনিং পীনবা থৌরাং থৌশীল পায়খৎতুনা হোৎনবিরবদি লমদম অসিদগী ওলিম্পিয়নদা শান্নরোয় মশিং য়াম্না শরুক য়াহনবা ঙম্বখক নত্তনা মেদলসু মশিং য়াম্না লৌরকপা ঙমগনি হায়না খল্লি। লমদম অসিদা লৈরিবা মীপূম খূদিংমক্লসু শান্নরোয়শিংবু পূক্নিং থৌগৎপীদুনা অৱা-অনা তারকপা মতমদা অঙম অঙম্বা মতেং পাংবীয়ু।

❒ এস কে নাওরেম, শিংজমৈ

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

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিস্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওস্টেট) জেনিমস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ০৪।০৯।২০২১ ইং, থাংজ, অয়ুক্কী পুং ৮.২৫ ফাওবা থৱানগী ২৭ নি পাল্লি, মতুং ২৮ নি পানগনি।

মেষ: লম অয়াম্বদা থৌ পাঙগনি। লাই-গুরুনা চানবীগনি, অদুনা ৱানোম থৌনোম কান্নগনি। লৌশিং, থবক অমদি লনগী লমদা কান্নগনি। মীংচৎসু ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ: লাইবক ফগনি, মফম ফংগনি, হকচাংদি থেংলপ্পা নুংঙাইজবা অমদি মীয়ামগা মরী ফবা নুমিৎনি। য়েৎনবা অমদি মীতোপ লোয়নবৈ মতাংদদি হৈ-শিংউ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন: চরাংনবা অমদি মীৱা লৌবদি তোকপীরো, অতৈদি শাফগনি। মীয়ামগা মরী ফগৎকনি, মীনা লাকচবা ঙমলোই অমদি অরুবা ৱা তুপথোকপা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা তেংবাঙবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কর্কট: শেন্দোং ফংগনি অমদি অনৌবা থৌরমগী কান্নবা ফংজৌ হায়বসু লৈ। ঙাংবা শকপা, অরং অরাক অমদি মফমগী নুংঙাইবা লৈ। নরলদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

সিংহ: য়েৎনবা ঙমগনি থিজিনবৈ কান্নবা ফংগনি, অচুম্বা চৎলগনা হেন্না মায় পাক্কনি। অদুবু লেঙদবা লন কন্নবা ৱা য়াম্না ঙাংদবা অমদি হোয়া ফদবা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- ঈরাং পুগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

কন্যা: শেল-থুম অমদি লল্লোন ইতিক্কী লমদা চাওনা মায় পাক্কনি। হরাওবা নুংঙাইবা, মীয়াম্না চানবীবা অমদি ৱানোম থৌনোম কান্নবা লৈ। ফত্তবদি তৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

তুলা: মীচং ফংবনা থবক পাঙগনি, পাইরক্কী লৌশিং শিজিন্নবনা লন য়াম্না তানবা ঙমগনি, কিদনা মাঙলোমদা চঙশিল্লু অমদি থৌনা ফুদোকপা পাম্মুগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃশ্চিক: মীংচৎ ফংবা, মরুপ-মপাংগী মতেং ফংবা, য়েৎনরম্বা কোকচবা অমদি হকচাংসু খিঙবগী নুংঙাইজবা নুমিৎনি। হেন্না খুৎ চাওবদি নুংশা থিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙাং-শকপা হৈগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

ধনু: মীতোপ্পা হায়বদা লুম্না লৌনিংবা, লম চৎনিংবা অমদি ওইজ-ওইথক ফংবা লৈগনি। থাজদনা নক্লবনা য়েংশিনবা অমদি নরলদা মীৎয়েং চঙবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- থেংলপ্পা নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর: লাইবক ফবতা নত্তনা পুক্নিংদা ফাওবদু কাওবা ঙম্বা নুমিৎনি। অনৌবা থৌরম অফবা পাঙহৌরো অমদি মীয়ামগী মতেংসু লৌহৌরো। নাপলদি থাদোকউ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্ভ: মায় পাক্কনি, লাইবক ফগনি, শেন্দোং ফংগনি অমদি য়েক্লবা লৈরসু লাকশিনবা ঙমগনি। মরুপ খনবা হৈত্রদি খৎন-চৈনবা নঙবা য়াই, ফিংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

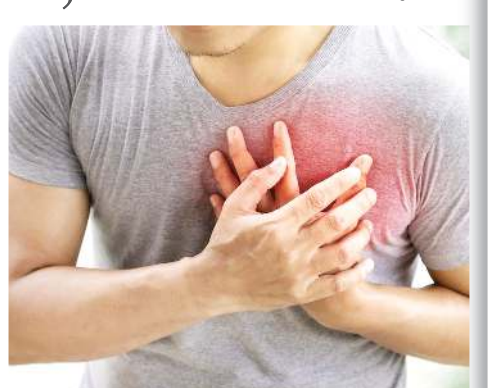
মিন: চাদিং হন্থবা অমদি শেল ফংজবা য়াবা নুমিৎনি। চরাংনবা অমদি মরম চাদনা আশা চাওবা কান্নরোই, পুক্নিং ফাথনা লৈয়ু। অঙম্বনদি চানবীগনি, ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱা য়াম্না ঙাংলদি চোপকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

নহাশিংদা হার্ট এটেক তৌবা

তোয়না থোরক্লিবা করিগীনো, করি তৌবা য়াবগে?



মাইওকার্দিয়ল ইনফার্ক্সন হায়রগসু খঙনরিবা হার্ট এটেক তৌবা হায়বা অসি ফত্তবা পোৎলমশিং লৈরকপনা মরম ওইরগা হার্টতা য়ৌগদবা ঈগী ঈচেল অদু ফুঞ্জিনবদগী ইখঙ খঙহৌদনা খঙলেপ লেপখিবা মতমদা ওইরকপা মেদিকেল ইস্যু অমনি। ফত্তবা পোৎলমশিং লৈরক্লিবা অদু অনম্বনা ফেট অমসুং কোলেষ্টরোল পৈখৎলকপদগী ওইগল্লি। ঈগী ঈচেলদা অকায়বা/অপনবা থোকহল্লকপা অদুনা হার্টকী মসলগী শরুক খরা শোকহনবা নৎত্রগা মাঙ-তাকহনবা য়াই অমদি হায়রিবা থৌওং অসি য়াম্না খুদোংথীনিংঙাই ওইবা মরম্না হেক তৌরকপগা খুদক্তা মতেং অমসুং মেদিকেল ক্যের পীবা মথৌ তাই।

ইখঙ খঙহৌদনা হার্ট এটেক তৌরকপশিং অসি মী শিবা য়াবগা লোয়ননা হান্না খুদম-চাংদম অমত্তা পীরক্তবা ওইবা য়ারগসু মীওই কয়াদদি চপ-চানা হার্ট এটেক তৌগদবা অদুগী মমাঙ নুমিৎ নৎত্রগা চয়োল খরগী মমাঙদা ৱার্নিং সাইনশিং অমদি সিম্পটমশিং উৎলকপা য়াই হায়না এক্সপার্টশিংনা হায়রি।

খঙহৌদনা হার্ট এটেক তৌরকপা হায়বা অসি হকচাংগীদমক্তদি য়াম্না চাউনা শোক চৎহন্নবা মচাক অমনি। থৌওং অসি মীওই অমনা মায়োক্লবগী অকক্লবা চহী মতাং লৈত্রগসু পুন্সি মরেলগী ফেক্টরশিং, রিস্ক ফেক্টরশিং, দাইট অমসুং জিনেটিক ইস্যুশিংনা মশাগী চহী ৩০ হেল্লকপা অমদি ৪০ হেল্লকপা মীওইশিং য়াওনা খুদোংচাদবা অসি মায়োক্লবগী চাং হেনগৎহল্লক্লি। পেন্দমিক অসিনসু মরম ওইরগা পোষ্ট-কোভিদ হার্ট ইস্যুশিং, ক্লোটিং দিসওর্দর অমদি কমপ্লিকেসন কয়া মায়োক্লবগী রিপোর্ট লৈরক্লি, মসিনা মীওই কয়া অমবু হার্ট এটেক ইরায় লায়না তৌহল্লকপা য়াবগী ফিভম লৈরক্লি।

ইন্দিয়াদা হার্ট এটেক তৌদুনা শিবা মীগী মশিং অসি কুমজা ২০১৪দগী লেপ্পুনা হেনগৎলক্লি। চহী ৫গী মতমগী মনুংদা খুদোংচাদবা অসি মায়োক্লবগী চাং ৫৩% হেনগৎলক্লে হায়না রিপোর্টশিংনা উৎলি।

নহাশিংদা হার্ট এটেক তৌবগী মশিং অঙকপা ফংনা হেনগৎলকপগী ফিভম অমা থেংনরিঙৈ অসিদা দোক্তরশিংনা হায়রি মদুদি, ষ্ট্রেস হায়বা অসিসু হার্টকী অনাবশিংগী মশিং ৱাংখৎলক্লিবা অসিগী অচৌবা মরম অমনি। এসিয়ন হার্ট ইনষ্টিট্যুটকী সিনিয়র ইন্টরভেন্সনেল কার্দিওলোজিষ্ট ডা. টিলক সুভার্নাগী মতুংইন্না, মরুওইনা পেন্দমিক মনুংদা উবা ফংলিবা ষ্ট্রেস হেনগৎলকপগী থৌওং অসি হার্ট এটেক তৌহল্লকপগী মরম অমা ওইবা য়ারিবা মরুওইবা রিস্ক ফেক্টর অমনি। ষ্ট্রেসকী চাং ওনবা ৱানা থোকই, মরম অদুনা মসি পুন্সি মরেলদা হোংদোক্তুনা মেনেজ তৌবা মথৌ তাই অমদি মসিনা ওইরক্কদবা খুদোংচাদবশিংদু থোকহল্লক্তনবগীদমক মতম চানা প্রিভেন্টিভ চেকঅপশিং তৌবা মথৌ তাই।

খঙহৌদনা তৌবা হার্ট এটেককী খ্বাইদগী হেন্না চেকশিন্নিংঙাই ওইবা ৱার্নিং সাইনশিং অসি মতম শাংনা অমদি হঞ্জিন হঞ্জিন অহৌবা নাইবা মওংদা থবাক নাবা, প্রেসর ফাওবা নৎত্রগা করিগুম্বা থবক অমা তৌরুবদগী থবাক নাবা (পোত্থাবা মতমদা নুংঙাইবা ফাওবা) ওইবা য়াই। ওনীংবা, চাবা তুমদবা, হুমাং অনপ্পী কাংবা, চোকথবা, কোক ঙাওবা, লেংবান নৎত্রগা খদাং ফাওবা য়ৌনা চৈনাখোল ফাওবা হায়রিবশিং অসিসু খুদক্তা য়েংশিনহৌবা মথৌ তাবা সিম্পটমশিং ওইবা য়াই। অদুমওইনমক, হার্ট এটেক তৌবা মীওই অনীদা চপ মান্নবা সিম্পটমশিং লৈগনি হায়বা লৈতে হায়বসি নীংশিংগদবনি।

চহী য়ামখৎলকপগা লোয়ননা অমদি কোমোর্বিদিটিশিং লৈবনা হার্ট এটেককী রিস্ক ৱাংবা হেনগৎলক্লগসু নহা ওইরিবা অমদি মীয়ায় চল্লবা মরুওইনা চহী ৫০গী মনুংদা লৈবা মীওইশিংদা হার্ট এটেক অমদি কার্দিয়াক এরেষ্টশিং তৌবগী মশিং হেনগৎলক্লি। অদুগা এক্সপার্টশিংগী মতুংইন্না সিম্পটমশিংগী মরমদা নীংথিনা খঙদবা, হেল্থক্যের ফেসিলিটিশিং হাংলকপা মতম শাংনা ঙাইবা অমদি কোমোর্বিদিটিশিংনা মরম ওইরগা কোভিদ-১৯ পেন্দমিক মনুং অসিদনা অমুক্কা হেন্না অঙকপা ফংনা হেনগৎলক্লে হায়রি।

অপূনবগী ওইনা দোক্তরশিংনসু হায়রি মদুদি, ইখঙ খঙহৌদনা কার্দিওভাস্ক্যুলর কমপ্লিকেসনশিং থেংনবগী চাং ৱাংখৎলক্লিবা অসি হান্না মমাঙদা অমুক্তা থোকখিদ্রিবা মওংদা মোদর্ন লাইফষ্টাইল হোংলকপা অমদি হকচাং লেঙ-ওত্তবগী হৈনবীশিং অসিনসু য়াম্না চাউবা মরম ওইরি।

নহা ওইরিঙৈদা হার্ট এটেক তৌবা নৎত্রগা লাইবক থীবা কার্দিয়াক ইস্যুশিং মায়োক্লনবগী রিস্ক হেনগৎহনবা য়াবা রিস্ক ফেক্টর খরগী মনুংদা— মৈখু শীজিন্নবা অমদি কা হেন্না হীদাক মনা শীজিন্নবা; হকচাং লেঙ ওৎতবা, ফমদুনা/হীপ্পুনা লৈবা পুন্সি মরেল অমদা লেনবা; হকচাং নোয়বা অমদি বি এম আই লেভেল ৱাংবা; ষ্ট্রেস; ময়ায় কাবা চীঞ্জাক লান্না শীজিন্নবা নৎত্রগা য়ু কা হেন্না থকপা; কোলেষ্টরোল লেভেল ৱাংবা; লায়না অসিগী জিনেটিক রিস্ক নৎত্রগা ফেমিলি হিষ্টিরি লৈবা; দাইবিটিজ নাবা; দাইট অমসুং পুন্সি মরেল ফত্তবা অসিনচিংবা য়াওরি।

হার্ট এটেক তৌবা নৎত্রগা খুদোংথীনিংঙাই ওইবা হার্টকী অনাবা হায়বা অসি নহা অহল খায়দনা য়াম্না খুদোংথীনিংঙাই ওই। ঐখোয়না ঙসি লেল্লীবা পুন্সি মরেল অসিনা মরম ওইরগা অফবা দাইট অমনা মতেং পাংশিন্দুনা হকচাং ফবা অমদি রিস্ক-ফ্রী ওইবা পুন্সি মরেল অমা ফংনবা হোৎনবাহায়বসি হান্নদগী হেন্না মরু ওইরক্লে। চহী ৪০ তানখৎলকপা নৎত্রগা ৫০ তানখৎলকপা মীওইশিংনা হার্টকী অনাবশিংগী রিস্ক অদুবু মাঙহন্নবগীদমক খুদক অসিদগী তৌবা য়াবশিংদি— হার্ট ফহনবা মচি ওইবা দাইট চাবা অমদি প্রোসেস তৌরবা চীঞ্জাক চাবগী চাং হন্থবা; নুংতিগী হকচাং শাজেল তৌবা অমদি ফিজিকেল্লি এক্টিভ ওইনবা ফিরেপ লৌবা; য়ু অমসুং হীদাক মনা চাবা হন্থবা; রিস্ক ফেক্টরশিং চেক তৌদুনা ইশানা খঙজবা, ইমুংগী মীওইশিংদা হার্টকী অনাবা লৈখিবা ওইরগদি ঙল্লিঙৈদা চেক তৌথোকহৌবা; ষ্ট্রেস লেভেল মেনেজ তৌবা অমদি লৈহন্দনবা হোৎনবা; হকচাং ফবা পুন্সি মরেলদা লেনবগা লোয়ননা অতোপ্পা কোমোর্বিদিটিশিংগী রিস্ক হন্থহনবা; সিম্পটমশিং অমদি ঙল্লিঙৈগী খুদমশিং খঙজিনবা অসিনচিংবা পনবা য়াই।

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