নখাশিংগী অখনবা কাখল : - নখা ফাল

নখা হায়বসি মহৌশা খুৎশেমগী খুদোলনি অদুগা অহল ওইশিল্লকপা হায়বসিনা কলানি। - ষ্টেনিলো জর্জি লেক

খোংজোম নুমীৎ

এপ্রিল ২৩না লাকপদা পুৱারীগী ৱারী
খোংজোম নুমীৎ নীংশিংহল্লি
সনাগী মচুনা য়েক্তুনা লৈহৌরগদবা
খেবা চীংগী লানফমদো নীংশিংহল্লি।।
কাউবা য়ারোই কংলৈচা ঐখোয়না
থৌনা ফরবা অথৌবা।।
থৱায়না পোম্থা পীখ্রবা
খেবা চীং খোংজোম লম্লেন
অকিবা পোকখিদ্রবা নোংশাবসা
মেজোর পাউনা ব্রজাবাসি,
পাউনম নওন সিংহ
এঙ্গলো মণিপুর লান এপ্রিল ২৩, ১৯৮১
মণিপুর ইমাগী মপারী চিংলেনম্না
থৱায়না পোম্থা পীখি ইমা লৈবাক্কীদমক।।
অতৈ থৌনা ফরবা অথৌবশিং
য়েক্ল মাঙদা থৌনা ফনা থাঙ চুঙ্গোইগা
বৃটিশ লাম্মী থক-থক নীকখি
কোক্লেন কয়া খেবা চীংগী
লৈমায়দা য়েক্ল-বৃটিশ কয়া ঈখেংতনা
তৈবীখি ৱায়।।
করিগী মতমদুগী ইনিংথৌনা
পীবীখিদে বোম তোপ
কোনুং ঙাকপা ঙমখিব্রা?
বোম তোপ কয়াদুনা
এপ্রিল ২৭, ১৯৮১ লৌশিনখিবা কোনুং।।
বৃটিশকী ফিবান্নুংদা তীনখি
মণিপুরগী মচু তরেৎকী ফিরাল চিংথদুনা।।
ওইহনখিবা অমম্বা নুমীৎ এপ্রিল ২৭
তুংগী থৌনা ফরবা অথৌবসা
লীরসি পুৱারীগী খোঙ্গুল
চীং-তম পোকপী ইমা
ঙসি খোংজোম নুমীৎ ২৩
নচাশিংনা মীৎকী পিতনা কৎচরি সর্ধাঞ্জলি
চৎলো অথৌবশিং হয়েংগীদমক।।

মৈতৈ পোকপী ইমা

শজিবুগী নোংলক্তা
কালেনগী মৈশারক্তা
ঈংলবা নীংথম উনলেনলক্তা
পারী ইমোমগীনি খন
মৈতৈ পোকপী ইমানা পেরুক-কেঙোই
কোবী মশোই য়োন
ফংলকপা শেল খরদুনা
মীমান্নবা ঙম্নবা হোৎনরি।।
ইমা নংদি ৱারে কৌবা হায়দে
মচানা দ্রগ, মপানা য়ুরাই করিদবু নুংঙাইগদৌরিবা?
ইমা মৈতৈ পোকপী
শোথরে নচাশিং ঙসিদি
মীতোপ মীয়ানচাগী লৌনম লাংদা
পারী কয়া, নমোম কয়া হূগী অমৃত থক্লি।
লম্বীগী চিদাইদা চরাম চদৎনা থল্লি
মবুক নোইবা কোইজোম্বশিংনা
মবুক নাল্ল-নাল্লদুনা
মণিপুর ইমাগী অমৃত থক্লি।
ইরমদম মণিপুর অসিদা ইমা নংদি লম্বীগী মতায়
নমথীরবা নালাগী মনাক্তা শৈদাংলি।
ইমা মৈতৈ পোকপী নচা পোকচবগী মহয়রা?
অহল মতম ওইরক্লবা ফাওবা
লম্বীগী চিদাইদা শৈদাংগদৌরিব্রা?
শজিবুগী নোংজুদি লাকখিগনি
অনৌবা য়েন্নিংসু হুল্লকখিগনি
ইমা নংগী নরাইবক্লা কদোমদা?

❒ পুয়াম অচৌবা খুমনচা

কাংখুলদা তাঙ্গোই

মপুগী জগোয় খুৎথেক্তা
তম্বীরকপা খুদোল ওইনা
তাখি মালেমগী তম্পাক্তা
তূমখি মরু নীংঙাইদনা
নুংশিবী মহৌশা ইমাগী
য়াকৈ ঈশৈ তারকঙৈ
পাঙজরকই মমি মচাদু।
তাজরিবা ঈশৈগী তাম্বাদি
শাজরকই জগোয় তপ্লা তপ্লা
নীংজবা পম্বুং য়েংনা
উয়াল্লোনগী ৱাংথোইবা
উনিংথৌ।
নীংজবা খুৎনা লামজৈ
হী কদোমদৈনো করম্লনো
মউ মশা মনাফাও
য়োমলি ফারি য়েৎলি
লেঙবা ঙমদে খজিক্তসু...
অওইবা ওইদবরা চমম্লবা
মীৱা নুংশিৎ অকনবা
থীঙমদ্রবা মৈশাগী মরৈ
কাংখুলদা অমুক তাঙ্গোই !?!?

❒ কৈশাম কুবের

থম্মোয় শেংনবু হোৎনরবদি ঐনা-ঐনা চৎলিবা লম্বী খুদিংমক মায় পাক্কনি

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

বিশেস হুইরেম, বেষ্ট এক্টর এৱার্দি

'অপায়বা লৈচিল' হায়রিবা ফিল্ম অসিদা ট্রান্সজেন্দর করেক্টরগীদমক মণিপুরগী গভর্ণর লা গনেসনগী মখুৎতগী কুমজা ২০২২গী ১৪ শুবা মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম এৱার্দ ফংখ্রবা শুপ্লগী মশাগী চহী ৩৪ খক্তা ঙাইরিবা বিশেস হুইরেম মণিপুরগী মীয়াম্না খঙনদবা কনা লৈরমগনি। মীওইবা খুদিংদা তাইবঙ শেম্বা মপুনা ফজরবা খুদোল কয়াগা লোয়ননা মালেমদা থাবিরকই। শেম্বিবা মপুনা পীবিরকপা খুদোলশিং অদু মীওই খুদিংমক্লা মশেক-মঙাল থোক্লা ফজনবা হোৎনবা ঙমদবসু য়াওই। কনা অমনা মপু ইবুংঙোনা পীবিরক্লিবা খুদোল অদুবু তশেংনা মশক খঙদনা অদুমক পুন্সি লোমখিবসু য়াওখি। কনা অমনা মপুনা পীবিরক্লিবা খুদোল অদুবু অমুক্কা হেন্না য়াম্না ফজনা নীংথিনা মশেক-মঙাল থোকহন্দুনা ফিদমনিংঙাই ওইবা থবক কয়া তৌদুনা মশাবু মালেমদা শক তাকচবা ঙম্বতা নত্তনা পোক্লফম লমদমগী মীংচৎসু পুরকপা ঙল্লি। ৱাদনা নুংঙাইবা য়াদে অমদি হোৎনদনা মশকনাইবা মীশক ওইবা ঙমদে ইপা-ইপুশিংনা হায়বিরম্বা ৱাহৈ য়াম্না চুমখ্রবা ৱাফমনি। ফজবা হায়বসি পূম্নমক্কীনি অদুগা লমচৎ ফজবা হায়বসিনা মীওই অদুগী মগুননি। লমদম অসিদা তাইবঙ শেম্বা মপুনা পীবিরকপা খুদোল অদুবু অমুক্কা হেন্না ফজনা অৱা-অনা থীদনা অহীং-নুমীদাং অমত্তা ওইহন্দুনা শেমগৎ-শাগৎচদুনা মীয়ামগী থৌগল তৌবা মীওই কয়া অমসু লৈরি। মীওইশিং অদুগী মরক্তা লমদম অসিগী শক্লাইরবা লীলারোই অমদি এক্টর বিশেস হুইরেমসু অমনি।

ঙসি ফাওবদা শুমাং লীলাগী তাইবঙদা চাওরাক্লা চহী ২০ লোম অৱা-অনা থিদনা শুপ্লগী মীয়ামগী থম্মোয়বু শুমহৎতুনা পুন্সিগী অৱাবা মীৎকুপ খরতা ওইরবসু কাউথোকহনবা ঙমদুনা লৈবাক মীয়ামগী থৌগল তৌদুনা লাকখ্রবী মশাগী চহী ৩৪ খক্তা ঙাইরিবা বিশেস হুইরেম শগোলবন্দ মৈনো লৈরকতা লৈবা মণিপুরগী শক্লাইরবা ফাগীরোই হুইরেম মংলেম অমদি হুইরেম ওংবি খোমদোন লৈমাগী মচানি। মহাক্কী মচিন-মনাউ মরিনি। মহৈগী থাকসু বেঙ্গলোরদা লৈবা গার্ডেন সিটি কোলেজদা ফেসন দিজাইনিংদা গ্রেজ্যুএসন লোইশিনখ্রে। মণিপুর য়ুনিভর্সিটি ওফ কলচরদা থিয়েটরদা অমুক হন্না গ্রেজুএসন তৌরি। থবক অমা তৌবদা মায়পাক্তুনা মশক নায়বা মীশক অমা ওইরকপা হায়বসি অৱাবা কয়া মায়োক্লদুনা লাক্লবনি। মহাক্কী ওইনসু শুমাং লীলাগী তাইবঙদা অমদি পুন্সিগী অশেংবা পুন্সিদা অৱাবা কয়া অমসু থেংনখিদবা নত্তে। অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা জগোই শাবা য়াম্না পাম্না হৌরকখি। মহাক শুমাং লিলা য়াওদ্রিঙৈ অমদি য়াওনা-য়াওনা নেসনল অমদি ইন্টরনেসনল বিয়ুটি কন্টেষ্ট কয়াদসু শরুক য়াদুনা টাইটল কয়া লৌদুনসু লাকখি। মিস ইন্টরনেসনল ক্যুন ফোর ট্রান্সজেন্দর ২০১৬দা ইন্দিয়াগী রিপ্রজেন্ট তৌদুনা শরুক য়াখি। লোয়ননা মিস য়েংনিংথা, মিস মাঞ্জা অমদি মিস ধনপ্যারিগী টাইটল কয়াসু লৌখ্রে। বেঙ্গলোরদা লৈবা পি ই এস কোলেজ ওফ বিজিনেস মেনেজমেন্টদা পাঙথোকখিবা ফেসন শোদসু ৱিনর ওইখি অমদি বেষ্ট দান্সর, বেষ্ট পর্ফোমেন্স, বেষ্ট ক্রিএটিবিটি, বেষ্ট দিজাইনর অমদি এপ্রেসিএসন এৱার্দ কয়াসু ফংখ্রে। শুমাং লিলাগী তাইবঙদা চঙলকখিবা মতমদা লৈখিদ্রবা ওজা বিরজিৎ ঙাঙোম্বা, য়ুম্নাম রাজেন্দ্র, নিলধজ খুমন অমদি পদ্মশ্রি নব ৱারেপ্প না তাকপী তম্বিরকখি। লোয়ননা সীনিয়র আর্টিষ্ট কয়ানসু খুৎ পায়দুনা তাকপিরকখি। শুমাং লিলাগী তাইবঙদা চঙদ্রিঙৈ মমাংদা সেভেন সিষ্টর হায়বা লুপ অমদা জগোয় শাবা চৎপদগী মীয়াম্না শক খঙনবিরক্তুনা শুমাং লিলাদা য়াওনবা হায়রকখিবদগী শুমাং লিলাগী তাইবঙদা খোঙদাবা হৌরকখি।

'ইনম্মা; কায়রবা চফু; কোসমোগী খুদোল; কুন্তি ৪-৫; মাউগী ইবাই; শংব্রৈ মনাগী চীংহি মনম; মৌ অহুম নিংঙোল অমা; ইখেংলক্তা পিরাংগী ৱাকৎ' নচিংবা মীয়াম্না য়াম্না পাম্লনা য়েংখিবা শুমাং লিলা ৩০ মুক্তা শরুক য়াখ্রে। বেষ্ট সপোর্টিং এৱার্দ থংন-থংননা অনীরক ফংখ্রে। বিশেস হুইরেমগী মখা তারকপা পুন্সিদা আর্টকী লম্বীদা রিসর্ছ তৌদুনা ট্রান্সজেন্দর অমদি আর্টকা নক্লবা করি মরি লৈবগে হায়বা ৱাফমদা থীগৎতুনা ট্রান্সজেন্দরশিংগী অমদি শুমাং লিলাবু অমুক্কা হেন্না চাওখৎনবা হোৎনবা পাম্লি। শুমাং লিলাদা খোঙদাবা পাম্লিবা মীওইশিংবু তরাম্না ওকচরি। তৌবতবু শুমাং লিলা হায়বা তোঙানবা তাইবঙ অসিদা চঙদ্রিঙৈগী মমাংদা কৎথোকপা ঙম্বগী গুন চেনবদি মথৌ তাব্রা হায়না খল্লি। লোয়ননা মীওই অদুদা অহানবদা আর্টিষ্ট অমা ওইবগী গুন চেনবা য়াম্না মথৌ তাই। অদুবু তৌগে হায়না চপয়ুংনা খনখ্রবদি থবক পূম্নমক অরাইবনি হায়জ নিংই। থবক খুদিংদা মায়পাক্কে হায়রবদি তৌগদৌরিবা থবক অদুদা ঙাওজবা অমদি পামজবা অমা চঙই।

কনাগুম্বা খরনা আর্টতা ঙাওরিবনি অমদি পামজরিবনি হায়দুনা এদ্যুকেসন থাদোক্লম্বা কয়া অমসু য়াওদবা নত্তে। অদুবু হৌরক্লিবা মীওইশিংনদি আর্টপু পামজদুনা আর্টিষ্ট অমা ওইগে হায়না খল্লবদি ট্রেদ অদুগা চান-চুনবা কোর্সশিং তমশিন্দুনা এদ্যুকেসন মতিক চানা ফংহন্নিংই। মদুনা মশানা পামজরিবা আর্ট অদুগী মতাংদা মমুৎ তানা খঙবা ঙমজবতা নত্তনা চৎলিবা লম্বী অদুদা অমুক্কা হেন্না মায়পাক্লবা হোৎনবদা অচৌবা মতেং কয়া লাক্কনি। কৎথোকপা, দিসিপ্লিন খঙনা চৎপসু মথৌ তাই। কনাগুম্বা খরনা শুমাং লিলা অসি মতম অমগা য়েংনক্লবদি শিথরক্লে হায়নৈ। অদুবু ঐগী ৱাখলদদি শিথরক্লে হায়বদি লানগনি হায়না খল্লি। অহোংবা কয়া অমদি লাক্লে, অদুবু শুমাং লিলাগী মগুনদি ঙসিসু অদুমক হেন্না থোইনা ময়েক লানা লৈরি। লমদম অসিগী ওইনদি শুমাং লিলা অমদি খুন্নাই অসিগা তৎন-থানবা য়াদ্রবা মরি অমা অদুমক লৈগনি হায়না খল্লি। মরম অদুনা খুন্নাই অসিনা হেক লৈরিবমখৈদি শুমাং লিলা হিংখিগনি। হোয়, মাগী শকওং খরা মতমগী মতুংইন্না হোংলকখিবদি য়াই।

কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎনা মরম ওইদুনা শুমাং লিলাগী আর্টিষ্টশিং খক নত্তনা তোঙান-তোঙানবা এন্টরটেনমেন্টকী থবক তৌজরিবা মীওইশিংদা চাওনা চৈথেং ফংখ্রে, হৌজিকসু অদুমক ফংলি। লমদম অসিগী আর্টিষ্টি অয়াম্বনা লৈত-লায়রবা ইমুং-মনুংগী মচাশিংনা অয়াম্বা ওইগল্লি। থবক্তগী পোৎথারবা আর্টিষ্ট কয়ানা ৱানা পুন্সি লেল্লিবা অসি উবদা য়াম্না নুঙাইতবা ফাওই। হৌজিক পাল্লিবা লৈঙাক অসিনা পীবিরিবা চীফ মিনিষ্টরগী আর্টিষ্টশিংগী তেংবাঙ অসি য়াম্না অফবা খোঙথাং অমনি। অদুবু আর্টিষ্টশিংগী তেংবাং অসি শুমাং লিলাগী ওইনদি খরা চুশিন্নবা ৱাৎপ্রা হায়না খল্লি। মরমদি শুমাং লিলা হায়বসি মণিপুরগী তম্পাক লমশিং খক্তদনা অয়াম্বা শান্নবনি। নেসনলগী থাক্তা শুমাং লিলা শান্নবা হায়বসি শুপ্লগী তাংনা ফংবা তাঞ্জা খরা খক্তদনি। মদুনা শুমা লিলাগী আর্টিষ্টশিং নেসনল এৱার্দ ফংবগী খুদোংচাবা য়াম্না নেম্না লৈ। মরম অদুনা শুপ্লগী নেসনল এৱার্দ ফংলবা আর্টিষ্টশিংগী মথক্তা এৱার্দ ফংদ্রবসু চহী লিশাং শিংনা চহী ৩০-৪০দগী তাদনা থবক তৌরক্লবা আর্টিষ্টশিংবু তেংবাং অসিনা কোনশিনহন্নিংই। মদুনা লমদম অসিগী আর্টিষ্টশিংবু পুক্লিং থৌগৎপা ওইবা খক নত্তনা ষ্টেট অসিগী আর্টপু অমুক্কা হেন্না চাওখৎহনবদা অচৌবা মতেং ওইগনি খল্লি। লোয়ননা লমদম অসিগী আর্টিষ্টশিংদা লৈজরিবা টেলেন্টশিং অসি মফম চানা উৎথোকচবা ঙম্নবা তোঙান-তোঙানবা প্লেটফোর্ম কয়া লৈঙাক্লা অমদি মরি লৈনবা দিপার্টমেন্টশিংনা পীহন্নিংই। লোয়ননা হন্দক্কী চহী অসিদা মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম এৱার্দ ফংলকপা অসি য়াম্না নুংঙাই। মসি পূম্নমক অসিগী লৈবাক মীয়ামগী থৌজালদগী ঙম্বনি হায়নসু মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

খুরাই কোন্সম লৈকায় ফাওদুনা রিং রোদ শেম্বীগনু : জে এ সী

ইম্ফাল, এপ্রিল ২২ (ঐচ এন এস) : লৈঙাক্লা হৌজিক রিং রোদ শেম্নবা পায়খৎলিবা থবক অসি খুরাইগী মীয়াম্না থীংবা লৈতে, সপোর্ট তৌই। তৌবতবু খুরাই কোন্সম লৈকায় খুমিদোক কায়রংগী মীয়াম্না পামজবদি শেমগৎ শাগৎলক্লদৌরিবা রিং রোদ অসিগী লম্বী অসি খজিক দাইবর্ট তৌরগা শেম্বিয়ু হায়বনি। শেম্লক্লদৌরিবা রিং রোদ অসিনা ইপুম পাৎ অসি ফাওদুনা লাক্লবদি মৈহোরোলদগী হৌনা লৈরক্লবা ইপুম পাৎ অসিসু চাওনা শোক্লগনি। মরম অদুনা লৈঙাক অসিনা রিং রোদ শেম্বীরকপা মতমদা অতোপ্পা হেন্না খুদোংচাগদবা লম্বী অমদা ওইনা শেম্বিয়ু হায়না এগেনষ্ট কন্সট্রক্সন ওফ রিং রোদ এট ইরোম মপাল কনেক্টিং রোদকী জে এ সীগী মেম্বর ঙাংখম নাওবিনা ফোঙদোরক্লি।

খুরাই কোন্সম লৈকায়দা ফমখিবা মীফম অদুদা মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোকখিবদা রিং রোদ অসি খুরাই কোন্সম লৈকায় ফাওনা লাক্লবদি ইমা-ইবেলশিংগী কৈথেল, মহৈরোয়শিংদা, পুখ্রিশিং অমদি তোঙান-তোঙানবা মফম কয়াদা চাওনা শোক্লকপা য়ানা লৈরি। মরম অদুনা খুরাইগী এম এল এ অমদি মিনিষ্টরগী ফমসু পায়রিবা এল সুশিন্দ্রো অমদি মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টর নোংথোম্বম বিরেনা হীরম অসিগী মতাংদা মুন্না খম্বিবিদুনা থবক পায়খৎপীয়ু। খুরাই কোন্সম লৈকায়গী মীয়াম্না হায়জ রিবা ৱাফম অসি য়াবিদ্রবদি অকনবা খোঙজং চঙশিন্নবসু হোৎনগনি। করিগুম্বা লৈঙাক্লা য়াবিরগদি খুরাইগী মীয়াম্না লৈঙাকপু অমদি এ সী অসিগী এম এল এবু মপুং ফানা শৌগৎকনি হায়নসু মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোকখি। ঙসি খুরাই কোন্সম লৈকায়দা লৈবা কম্যুনিটি হোলদা পাঙথোকখিবা মীফম অদুদা মায়কৈ অদোমগী মীওই কয়াসু শরুক য়াখি।

লৈময়োল আর্ট সেন্টরনা খোংজোম লান নীংশিং দ্রামা উৎকদৌরি

ইম্ফাল, এপ্রিল ২২ (ঐচ এন এস) : ইম্ফাল ৱেষ্টকী মনুং চন্না লৈবা শীংজমৈ চিংঙামখাগী লৈময়োল আর্ট সেন্টরনা চহী খূদিংগী লেপ্পা লৈতনা পাঙথোক্তুনা লাক্লিবা খোংজোম লানগী নীংশিং থৌরম চহী অসিগী ওইনসু ৫১শুবা খোংজোম লান নীংশিং দ্রামা অমা হয়েং থাংজ নুমীৎকী নুংথিল পুং ৩ তাবা মতমদা উৎলগনি হায়না লৈময়োল আর্ট সেন্টর শীংজমৈ চিংঙামখাগী সেক্রেটরিনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অদুনা মখা তারদুনা হায়, লৈময়োল আর্ট সেন্টর শীংজমৈ চিংঙামখানা শীন্দুনা পাঙথোক্লদৌরিবা খোংজোম লান নীংশিং দ্রামা উৎপগী থৌরম অদুগী মনুং চন্না খোংজোম লানফমদা থৱায়না পোম্থা ওইখ্রবা মণিপুর ইমাগী মপারী অথৌবশিংগী মফমদা হৈকৎ-লৈকৎ তমগনি। মসিদা লৈবাক মীয়াম্নসু শরুক য়াবীয়ু। লোয়ননা থৌরম অদুগী মখা তারকপা ওইনা মমা লৈবাক কঞ্জনবগীদমক শোক্লখিবা খোংজোম লানফমদা থৱায়না পোম্থা পীখ্রবা অথৌবশিংগী মফমদা ঈকায়খুম্নবা ওইনা শৈথা ঈশৈ নোংঙাল্লমদাইদা চৎচগনি। হয়েং পাঙথোক্লদৌরিবা খোংজোম লান নীংশিং দ্রামা উৎপগী থৌরম অসিদা অথৌবা ইপা-ইপুশিংবু নীংশিংবা ওইনা শরুক য়াবীয়ু হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২৩।০৪।২০২২ ইং, থাংজ; অয়ুক পুং ৬.২৮ ফাওবা
শজিবুগী ২২নি পাল্লি, মতুং ২৩ নি পাল্লনি।

মেষ: ঈকাইবা নংবা য়াবা খরদি লৈরসু ৱা য়াম্না ঙাঙদ্রদি মীংচৎ থিরোই। পাঙ্গল ফুদোক্লা শেল-থুম তানবদি য়াগনি, অফা অপুন লৈররোই, হকচাং নুংঙাইরনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক

বৃষ: চরাংনগনু মদুনা নীংবা মপা চাহল্লোই অমদি নথক থোংবগা মুক্লগনি। অদুবু নুংঙাইবা অমদি লন চংবদি লৈগনি অমদি অফবা লাইরিক পাশিনবা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লান্দনা মায় পাকচগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মিথুন: লম খুদিংদা ওইজ-ওইথক ফংগনি। অরাপ্পদগী কান্নবা ফংগনি, লেপ্পা লৈতনা ইচং থৌবনা মীনা লাকচবা ঙমদবতা নত্তনা শেলথুমগী লমদসু কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা তেংবাংবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

কর্কট: নীংবা মপা শোয়দনা চাগনি, খুৎ চাওবগী কান্নবা অমদি অরুবা থবক পাঙবদা খুৎলোইবা ঙসিসু লৈগনি। নচাক নরল ফাওবা কায়দুনা থবক্তা থাদবা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা থোইনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

সিংহ: মীচং ফংগনি, অনৌবা থৌরম পাঙবা অমদি য়েক্লববু লাকশিং দুনা কান্নবা ফংবা লৈ-মীনা ইনশিনবা ঙাইদনা থৌ পাঙহৌরো। নচা-ননাইগীদি মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফরনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

কন্যা: নুংঙাইফম ইখং খংলোই। খুৎ চাওবা কান্নদবা, মহু-চাওবনা তাথিবা নুমিৎনি। লান্দ্রদি নথক থোংবনা লুনা চান্না তৌবিবা অমদি শেল থুম কান্নবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরুপকী মতেং লৌবা য়াগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

তুলা: অনম তানবা অমদি হোয়া ফবা য়াদ্রবসু মীয়ামগা লোয়নবা থবক্তদি মায় পাক্কনি। অপাম্বা পোৎচৈ ফংবগী নুংঙাইজবা লৈ। মরুপ খনবা হৈত্রদি মাঙজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

বৃশ্চিক: নথক থোংবনা চানবীবা, ফমথোল ফংবগুম নুংঙাইজবা, হৈ শিংবনা ঙাং-শকপদা মীবু শুমহৎপা ঙম্বা লৈ। হকচাং নুংঙাইবদি ৱাৎকনি-ফিংদবা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

ধনু: চরাংনবা অমদি মীৱা থাজবা য়াদবা নুমিৎনি। মরুপ খনবা লুই অমদি শেলথুগী লমদা নীংবা মপা চারোই। নচা-ননাই লোইনবদি কান্নগনি। থৌনাদি হনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- য়াকা য়েংনা চৎলু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মকর: হরাওবা, নীংবা থুংবা, অনৌবা থৌরম পাঙবগী অফবা খোংশাল লৈবা নুমিৎনি। খম্বরগা চৎত্রদি মরুপ মপাংগা মুক্লগনি অমদি মীকোক থোংবা ৱাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কুম্ভ: অশাওবা অমদি থৌয়াম্বনা পোথাফম খঙদবা লৈ, হেন্না আশা চাওবা কান্নফম খংলোই। চংশিনখ্রিবা থবক্তদি হল্লনু শোয়দনা মায় পাক্লনি, অফবা মফম ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল ফাথনা লৈউ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

মিন: নীংবা মপা চাই, শেন্দোং চাওনা ফংগনি, য়েৎনবদা মায় পাক্লনি অমদি অনৌবা থৌরম পাঙবদা মায় পাক্কদবা খোংশাল লৈ। য়েক্লবনদি নরলদা মীতাবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

হার্টকী ফীভম ফরিমখৈ

ব্রেনসু মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙম্মী

হার্টকী ফীভম ফরবদি ব্রেননা মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙম্মী হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙবা ঙল্লে।

য়ুনিভর্সিটি ওফ মীয়ামি অমসুং কলম্বিয়া য়ুনিভর্সিটিগী রিছার্সর কাঙবু অমনা থিজিনবদা ৱাফম অসি খঙলকপনি। অমেরিকন হার্ট এসোসিয়েসনগী রেক্কমেন্দেসন মতুং ইন্না হার্টকী ফীভম ফনা থম্নবগীদমক হীদাক মনাগী পোৎলম শীজিন্নরোইদবনি, হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎহল্লোইদবনি, মৈখু শীজিন্নরোইদবনি, অয়াম্বা মতমদা হকচাং লেঙ-ওৎপগী থবক তৌগদবনি, অফবা চীঞ্জাক চাগদবনি, লোয়ননা ব্লদ প্রেসর, কোলেষ্টরোল অমদি ব্লদ সুগর ৱাংহল্লোইদবনি হায়রি।

হায়রিবা কাঙলোনশিং অসি ঙাক্লা চৎপা মতমদা ষ্ট্রোক অমদি হার্ট এটেক্কী রিস্ক হন্থহনবগা লোয়ননা ব্রেনগী ফঙ্কসনসু ফগৎলকই হায়না ষ্টদি অদুবু লুচিংখিবা য়ুনিভর্সিটি ওফ মীয়ামিগী হন্নাহ গার্ডেনরনা ফোঙদোকখি।

রিছার্সরশিংনা মীওই ১,০৩৩ গী ৱাখল খনবগী মওং, নীংশিংবা ঙম্বগী মতীক ময়াই, অমসুং ব্রেন প্রোসেসিং স্পিদ য়েংশিল্লম্মী। চহী ৬কী মতুংদা অমুক য়েংবদা হার্টকী ফীভম ফনা লৈবা মীওইশিং ৱাখল খনবগী মওংদা অহোংবা অমত্তা লৈতে অমসুং ব্রেনগী মথৌ নীংথিনা তৌই হায়বা খঙলকখি।

জর্নেল ওফ দ অমেরিকন হার্ট এসোসিয়েসন (জে এ ঐচ এ)দা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টনা হায়খি, অহল ওইরক্লগা ব্রেনগী মথৌ নীংথিনা তৌহন্নবগীদমক হার্টকী ফীভম ফনা থম্বা মথৌ তাই। হার্ট ফনবা চেকশিন থৌরাং লৌখৎপা মতমদা ব্রেনগী মথৌসু ফগৎলকই।

অমরোমদা, কেনাদিয়ন জর্নেল ওফ কার্দিওলোজিদা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অমনা হায়খি মদুদি হীরম খুদিংমক্তা হেঞ্জিনবা ফৎতবগুম কা হেন্না হকচাং শাজেল তৌবা মতমদা হার্ট শোকচিল্লকই।

রিছার্সরশিংনা হায়খি মদুদি চাং নাইনা নোংমগী ঙাইহাক-ঙাইহাক হকচাং শাজেল তৌবা ফৈ। অদুবু হেঞ্জিনবা মওংদা হকচাং য়াম্না ৱাহন্দুনা হকচাং শাজেল তৌবা তারবদি হার্টকী ষ্ট্রকচরদা মতম চুপ্পগী ওইনা অহোংবা থোকহন্দুনা খুদোংথীনিংঙাই ওইহল্লি।

হকচাং শাজেল তৌবগা হার্টকী ফীভম ফনা থম্বগা করি মরী লৈনবগে হায়বদু খঙদোক্লবগীদমক রিছার্সরশিংনা কুপ্পা য়েংশিনখি। মতম শাংনা অমসুং হেঞ্জিনবা মওংদা হকচাং শাজেল তৌবনা অট্রিয়ল ফাইব্রিলেসন ওইহল্লকই হায়বা মমাঙগী ষ্টদি খরদগী খঙবা ঙমখ্রবনি। অট্রিয়ল ফাইব্রিলেসন হায়বসি হার্টকী মথৌদা চাং নাইরক্তবদগী খোঙজেল য়াঙনা মিহুল হুল্লকপগী থৌওংবুনি।

ওষ্ট্রেলিয়াগী মেলবোর্ণদা লৈবা বেকর আই দি আই হার্ট এন্দ দাইবেটিস ইন্সটিট্যুটকী এন্দ্রি লা গার্চনা হায়খি, কা হেন্না হকচাং ৱাহনবা মওংদা মতম শাংনা হকচাং শাজেল তৌবনা হকচাংদা কান্নবা পীবরা নৎত্রগা অমাঙ-অতা থোকহল্লকপরা হায়বদু চপ চানা খঙদোক্লবা মতম কয়াগী মমাঙদগী থিজিন্দুনা লাকখি। হকচাং শাজেল তৌরিমখৈ হকচাংদা কান্নবা পী হায়বা ৱাফম অখঙ-অহৈ কয়ানা ফোঙদোকপা লৈখ্রে।

য়েৎননিংঙাই ওইরিবা ৱাফম অসিগী মতাংদা অচুম্বা অমা চপ চানা খঙদোক্লবগীদমক বেকর আই দি আই হার্ট এন্দ দাইবেটিস ইন্সটিট্যুটনা মপুং ফাবা ষ্টদি অমা চৎথখিবনি। মালেমগী তোঙান-তোঙানবা মফম খরদা মতম চঙনা থিজিনবদা কা-হেন্না হকচাং ৱাহনবা মওংদা হেঞ্জিন্না হকচাং শাজেল তৌবনা হার্টতা অকায়বা থোকহল্লি হায়বা ৱাফম অসি ষ্টদি অদুদগী খঙবা ঙমখিবনি।

এন্দ্রি লা গার্চ অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা তোঙান-তোঙানবা জিম খরদা চৎতুনা হকচাং শাজেল তৌরম্বা মীওই খরগী মওং মতৌ কুপ্পা য়েংশিনখি। মদুদা মতম শাংনা হেঞ্জিনবা মওংদা হকচাং শাজেল তৌবা মীওইশিংগী হার্টতা অশোয়বা লৈরকপগী খুদম থেংনরকখিবনি। হার্টনা ফীভম ফনা লৈরিবমখৈ ব্রেনসু মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙম্মী হায়বা ষ্টদি অদুদগী খঙলকখি।

হার্টকী ফীভম ফনা থম্নবগী মতাংদা ৱার্ল্ড হেল্থ ওর্গনাই-জেসন (দব্লিয়ু ঐচ ও) না পীরিবা রেক্কমেন্দেসনদি মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা চাবা, চয়োল অমগী মনুংদা নুমিৎ হুম্নিগুম্বা হকচাং শাজেল তৌবা, মপুং ফানা তূম্বা অমসুং নুংঙাই-নুংঙাইবা অফবা ৱাখল খন্দুনা পূক্লিং-ৱাখল চরাংনবা পোকহন দবা হায়বসিনি। অহল ওইশিল্লক্লগা ৱাখল চোইবগী খুদোংচাদবা মায়োক্লদনবগীদমক মতম চারিঙৈদা হার্টকী ফীভম ফনা থম্নবা হোৎনগদবনি হায়রি।

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