থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

মথোঙ মরম খঙদবা শৈরেং মানবা পাউদম অমা

ঈশিং থন্না হাপ্পবা পুরুরিবা পাত্রদো, সনাবুনবু ওইগেরা মখয়াৎ লাওবা বালতিনদবু ওইগেরা... ঈশিং থন্না শোক্লবা ঈপাক্তুদা নোম্থবা তৌদ-য়াদ্রবা অমনি। পুন্সিসিবু করিগী ঈপাক্কা পান্দম্নরল্লিবা ৱাখল লৈবা কনানা? মরম অসি লৈবননি। পুন্সি পান্দম ফংনবা, নীংজবদু থুংনবা ইকোক অসি নোনবা তায় পুন্সিসিগী মফমদা। পুন্সিদা নোল্লুকখিবা মহাক্কী পুন্সি-পাত্র অদুনি ঈরীক থন্না য়াওখিবা। অতোপ্পগী পুন্সিগী য়াইফনবা তৌখিবা, মহাক্তুগী পুন্সিতনি হেন্না য়াইফবা ওইখিবা। অতোপ্পা কনাবু থৌজাল মীৎয়েং য়েংখিবা, মহাক্তুগী মিংতনি নীংশিংলিবা তাইবংনা। অথনবা শেঙ্গাওনা শক্তাক্লকই তাইবংবু, অহাঙবা শেঙ্গাওনদি শকখঙহল্লি মীওইবা। ইশাগী ফুরিৎখাও থন্নবা শেল তানবা হৈরবতদা খঙলকই, ইশাগী নীংজবা কয়া থুংখিবদি ইমা-ইপাগী মরলননি। ইশানা তানবা ইরলনা ফংহনবদি তঙায়ফদব'দুতনি। থৱায় য়াওদবা হকচাংনা ঈশিং ঈপাক্তা তাউখৎলক্লবা মতমদুতদা খঙলকই মীওইবনা- অরুম্বা হায়বদুদি হকচাংসিগী ওইরমদে, হোল্লম্লিবা নিংশা শোরদুগী ওইরম্মী।

কোক নোন্দুনা লাইশোন শোনবা, নামাজ পাবনা ঈশ্বরগী খুয়া, অল্লাহগী মনাক য়ৌঙমদে, থম্মোয় অসি কৎপা তাই 'ইবাদত'কীদমক। তাইবংসিদা লাক্লগা, তাইবংপানবা উরগা, খল্লুই ঐসে অশিংবনি তাইবংসিবু হোংহনগে। পুন্সিসিবু উরগা, পুন্সিসিবু খঙলগা ঙসিতমক খঙলকই হোংগদবদি ইশানি। অদুনা হোৎনরি ঐ হৌজিক ইশামকপু হোংহন্নবা। মোন্দুম-মোন্তেক মরক্তা নুংঙাই-য়াইফগা য়াওনমিন্নরুরগা, য়াহৌরকপদা খোঙয়াদুনা নেৎলম্মু মালেমদা অমুক্তং। মীকূপ অমত্তং নীংশিংসি- হৌরকফমসু মসিনি ঈতিনফমসু মদুনি।

হিংবগী অশেঙবা মহাওদি তমসি ঐখোয় ঈপাক্তগী, ইশাগী ঈথক-ঈপোমগা চেৎনা শাগোন্নদুনা ঈংনা চিক্লা লেনজবা। নুংশিবা পাম্লবা কনাগুম্বদগী, কথোকপা কৌবা নরলদু পীথোকপা তমসি মঙোন্দা। থাজবা পাম্লবা কনাগুম্বনা থম্মোয় অদু পীবা তায়। লেনমিন্নবা পাম্লবা কনাগুম্বগা, পীবা তায় মমল লৈতবা তাঙলবা মতম। থম্মোয় অনীগী মরীবু, লেম্না ফংবা হৌনবরা? থাজবীয়ু থম্মোয় পাউদম পারিবা থম্মোয় পানবা পুম্নমক- ইশা খঙদা হোল্লিবা নিংশা শোর অসিমকসু লেম্না ফংবা নত্তে মপান নাইদ্র' তাইবংসিদগী। থনুঙ য়ৌনা হোনজিল্লিবা নিংশা'দো, অদুগা মান্নবা চাং অমা মালঙদুদা থাদোক্তনা হোনবা ঙম্লা য়েংবীয়ু। তাইবংসিদা লাক্লিবা-থৌদাং অমা পুরগনি, থৌরৈতনা লাকপা নত্তে। করিগুম্বা খরা তৌদনা লেম্না ফংবা পোৎ অমত্তা লৈতে মালেম অসিদা।

মীৎয়েং অমদি লাইবক-অনীসিগী মরক্তা লৈনৈ ওম্থোকপা মরী অমা। লাইবক্তা তমদবা পোৎশক অদুতবু মিতারুই মীওইবগী মীৎয়েংনা। লাইবক্কী ময়িদা ইরল্লিবা অদুদি নোংমতসু লাক্তে মীৎয়েং পোইরৈ অসিদা।

তাইবংসিদা উদ্র'সু নোংমা লাকই ইনাক্তা, তূল্লিঙৈদা অহিং অমা- পুম্নমকপু শেম্বীবা তাইবং মপু মহাক্তো। নঙোন্দা নিন্দা পোৎশক'মত্তা পীরকখিদে নঙনা কৈদৌঙৈদা ঐঙোন্দা, করি কান্নে হায়বীয়ু নঙবু নীংজরুবগী? মোমোন নোক্লা খুল্লম্মী- নিজবা পোত্তি হায়রুনু নঙনা নরাল লঙশিল্লুবই নরাল অদু ফাওবদা পীদে ঐদি খূদক্তা।

হায়নৈ মফম পূম্বদা মীওইবগী লাইবক্তি ইথোক্তুনা থম্মি নোংদম্বনা। ৱাফমসিনা করিগুম্বা অচুম্ব'মক্তা ওইরম্লবা, হোৎনজমল হায়ব'মা করিগী শেম্লি মীওইবনা? কনানা খঙবা ! হোৎনবা কনবা মহাকখক্তদা হোৎনজমল পীনি হায়দুনা নোংদম্বনা ইরম্বসু।

পৈশা (শেল) হায়বা পোৎসিনা মরোল থোকপা ওইরম্লবা, মহাক্লা হায়রক্লমগদবা ৱা'দুগা মীওইবগী ৱাখলগা কয়াদা তায়োন্নরিবা ! মীওইবনা হায়... ইখুৎতা পৈশা লৈরবা, ঐনা তৌরমগদবা থবকশিং অঙকপা অমা ওইরম্মি ! অদুগা পৈশানা অমুক হায়রক্কনি... নঙ হান্না করিগুম্বা খরা তৌরকউ, নতীক-নঙম উৎথোকউ, ঐ লাক্কে ননাক্তা। অৱাবদি অনীসিগী মরক্তা পাউ ফাওনদবা অসিনি।

অদুগা, হায়নৈ ৱাফমসিমসু- মীওইবগী ৱাহৈদি মীওইবগী মখা পোনবনি। অদুবু, চীনবান ৱাংমা লানখ্রবা-ৱাহৈগী মনাই ওইরকই মীওইবা ! অদুনা হায়নরল্লিবনি- মীনা শিবনা চীন্দা, শানা শিবনা খোঙ্গুলদা।

ঈপাক অমা লানবদা অরুম্বা পোৎলুম পুরবা ঈপাক্তুদা লূপ্পগুম, কল্লক-খম্বন নাপনগী লূম্ল' নম্বো পোরিবা মহাক্তো, শোয়দ্রবনি লূপখিবা পুন্সি ঈপাক অসিদা।

পুন্সি হায়বা অসিদি খোঙথাং খূদিং খূদিনি, অশোক-অপন নংবদি শোয়দ্রবনি লোইবফাও, মতম মহাকখক্তনি অশোকপবু তাইশিনহনবা হীদাক্তি। অশিবগী মমাঙদা নোংমদি শোয়দনা মায়থীরগদবা পুন্সিনি, হিংবা তমসি পুন্সিদগী। নুংশিবা অমা কায়নবা, পাম্মুবা অমা মাঙখিবা- পুন্সিসিগা শাগোন্নরিঙৈ নোংমা শোয়দনা থেংনরগদবা মীকূপনি। মীকূপ অদুগা মায়োক্লবা ঙম্লবা লাইশোন মশক ওইরবা ৱাহৈ পরেং অনীদং পাউদমসিগী পোলোইদা নীংশিংজগে কাউবীনু... 'মাঙখ্রবা পোৎ অমইদমক ৱারুগনু থম্মোয়দা, ঙসি ফংলিবা অদুসু নোংমা শোয়দা মাঙখিগনি... নঙগী ওইবা ফংখিদবা পোৎশক্তো মঙদা ফংবা মনিনি, নঙগী ওইনা ননাক্তুদা লৈরিবা, মাবু হেনবা লৈতবনি...'।

চোইরোনগুম্বা পাউদমনি থম্মোয়সিদই থোকখিবা। থম্মোয়দুদা পানগদ্রা? নাম্থোক্তুনা চৎখিদ্রা? চিংনবদুমদি লৈহৌরি, তমথোকখ্রবা তুংসিদা।

লৌশিং পুক্কে

নুপীশিংদা

থাগী খোঙকাপ চাং নাইদবা

নুপী ওইবীশিংদা থা খুদিংগী চাং নাইনা য়ুটেরসতগী ঈ থাদোরকপগী থৌওংবু মেন্সট্রুএশন নৎত্রগা থাগী খোঙকাপ হায়না খঙনৈ। নুমীৎ ২৪ দগীনা ৩২ ফাওবগী মনুংদা অমুক-মুক থোকপা থৌওং অসি চাংচৎতা নুমীৎ হুম্নিদগীনা মঙানি ফাওবা চৎথৈ।

থাগী খোঙকাপকা মরী শুংলৈ-লৈনদবা মওংদা ঈশিং-থোঙদগী ঈ থোরকপা, নুমীৎ মশীং হেন্না ঈ লাকপা নৎত্রগনা করিগুম্বা কান্দা শুংলাক-লাক্তবা তারবদি মদুবু থাগী খোঙকাপ চাং নাইদবা হায়না খঙনৈ। কনাগুম্বা নুপী অমা মশাগী লাকফম থোকপা মতমদগী নুমীৎ ২১ ঙনখৎনা নৎত্রগা থেঙথনা থাগী খোঙকাপ লাক্লবদি চাং নাইদ্রে হায়না লৌবা য়ারে। য়াম্না তোয়না থা খুদিংগী নুমীৎ ২১ গী মমাঙদা খোঙকাপ লাক্লবদি মদুবু পোলিমেনোরিয়া হায়না খঙনৈ। নুমীৎ ৩৬ নিগী মতুংদা লাক্লগনা ওলিগোমেনোরিয়া কৌই। মসি নৎতবা মতম শুংনৎ নৎতবদা মরক্তা পুক য়েকপগা লোয়ননা ঈ খংলাক লাকপা য়াওই। মসিবু মেট্রোরেজিয়া হায়না খঙনৈ।

নুপী অয়াম্বদা চহী খুদিংগী থাগী খোঙকাপ ১১ দগীনা ১৩ ফাওবা লাকই। মসিদগী হেনগৎপা নৎত্রগনা তাথবসু য়াওদবা নৎতে। অহানবা হেক হৌগৎলকপা মতমদা থাগী খোঙকাপ অসি চাং য়াম্না নাইগন্দে। মসি থাগী খোঙকাপ্পু কন্ট্রোল তৌরিবা হোর্মোনশিং অকক্লবা চাং অমা য়ৌনা শেমগৎলকপদা মতম শাংনা চঙবদগীনি।

পুন্সিগী তাঙ্কক অমা নৎত্রগা অমদা নুপী খুদিংমক থাগী খোঙকাপ চাং নাইদবগী থৌওং অসি হেক-হেক মায়োক্নে। কনাগুম্বা খরদি অমুক্তং মায়োক্লরম্লগা অমুক হন্না মায়োক্লরক্তবা তারবসু নুপী খরদি মতম শাংনা অমসুং চাং নাইনা অদুমক মায়োক্লদুনা লৈ।

নুংনাংবা পোক্লিংঙাই ওইবা মরম্না খোঙকাপ চাং নাইরক্তবগী চপ চাবা মরম খঙদোক্লবা হোৎনবা য়াম্নমক তঙাই ফদে। থাগী খোঙকাপ লাকহনবা অমসুং লেপহনবগী থবক অসি হোর্মোনশিংনা তৌহনবনি। মরম অদুনা হায়রিবা হোর্মোনশিং অদুদা অকায়বা পীবা য়াবা থবক অমত্তং তৌরুবদা থাগী খোঙকাপ চাং নাইরক্তে।

থৱায় নুংঙাইতবা, ৱাখল ৱাবা অমসুং হেঞ্জিন্না খঞ্জিল্লুবা হায়বসি খোঙকাপ চাং নাইরক্তনবগী খ্বাইদগী মরু ওইবা মরম অমনি। কনাগুম্বা অমা ৱাখল ৱাবা নৎত্রগা হেঞ্জিন্না থবক শুরুবা নৎত্রগনা মতম শাংনা খোয়রাং-খোয়শাওনদুনা লৈরবদি মীওই অদুগী থাগী খোঙকাপতা অহোংবা শোয়দনা লাক্কনি। হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎলকপা নৎত্রগা হন্থরকপনসু ফীভম অসি ওইহল্লকই। অমরোমদা, চাবা-থকপগী মওংনসু য়াম্না মরু ওইবা থৌদাং লৌই। অতৈ মরু ওইবা মরমশিংগী মনুংদা হেঞ্জিন্না হকচাং শাজেল তৌবা হায়বসিসু অমনি। কা-হেন্না হকচাং শাজেল তৌবদগী হকচাংদা য়াওবা ফেটকী শরুক খঙহন-হন্থখিদুনা খোঙকাপ লাক্তবা য়াওই।

কনাগুম্বা নুপী খরনা মেনোপোজ (খোঙকাপ খম্বা) মতম নকশিল্লক্লবা

কান্দা খুদোংচাদবা অসি মায়োক্লবা য়াওই। নুপা-নুপী লোয়নরুরবা মতুংদা খোঙকাপ লেপখ্রবদি মীরোল্লম্বা য়াবা মরম্না অথুবা মতমদা টেষ্ট তৌদুনা কনফর্ম তৌবা মথৌ তাই।

মৈখু শীজিন্নবা, য়ু কা-হেন্না থকপা নৎত্রগনা দ্রগ শেরান্ননা শীজিন্নবা নুপীশিংসু খোঙকাপ চাং নাইদবগী অৱাবা মায়োক্লগল্লি। অতৈ অতোপ্পা মরমশিংদি সেক্সুএল্লি ট্রান্সমিটেদ দিজিজ (হক্তিন্নবদগী লৌনরকপা অনাবশিং), পোলিসিষ্টিক ওভারিয়ন সিন্দ্রোম (পি সি ও এস) অমসুং য়ুটেরাইন এবনোর্মেলিটিনচিংবনি।

নুপী ওইবী খুদিংমক্না তঙাই ফদনা লৌখৎকদবা খোঙথাংদি থা খুদিংগী ওইনা খোঙকাপ লাকপা অমদি লেপখিবগী রেকোর্দ নীংথিনা মেন্টেন তৌবা হায়বসিনি। মসিনা মরম ওইরদুনা থাগী খোঙকাপতা খজিক্তং চাং নাইরক্তবা মতমদা ইরায়-লায়না খঙবা ঙমগনি। খোঙকাপ লাকপদা মতম শাংনা অহেনবা ঈ লাকপা তারবদি অতোপ্পা অরুবা অনাবা অমা লৈরম্বা য়াবা মরম্না খুদক্তা দোক্তরগা তান্নগদবনি। মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা অমদি চাং নাইনা চাবনা হকচাং ফহনবতা নৎতনা হোর্মোনগী খল কায়হন্দবা মরম্না থাগী খোঙকাপসু চাং নাইহল্লি। ৱাখল চরাংনবা নৎত্রগা লাংতক্লবা থোক্লবদি নুমীৎ খুদিংগী মেদিটেশন তৌদুনা ৱাখল ফাথগদবনি।

মাঙজৌননা লৌখৎহৌবা য়াবা চেকশিন-থৌরাংশিংদি ফেটকী চাং নেম্না য়াওবা মখল-মখা কয়াগী চীঞ্জাকশিং চাবা, অতেনবা মতমগী মনুংদা হকচাংগী অরুম্বা অমদি অনোয়বা খংহন-হন্থহন্নবা থৌরাং খক লৌখৎতবা, মীরোন্দনবা কোন্ট্রাসেপ্টিভ পিল চাগদবা লৈরবদি দোক্তরগা হান্না তান্নরম্বা অমসুং থাগী খোঙকাপতা খজিক্তং অহোংবা লাকপা থেংনরবদি পন্থবা তৌদনা দোক্তরগা তান্নবা অসিনচিংবনি।

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

বি জে পিনা ভোট চাওনা মায় পাল্লকপদা সী এম য়াওনা থাবল চোংদুনা হরাউবা ফোঙদোকখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ১০ (ঐচ এন এস): ১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লি মীখল অসিদা ভারতিয়া জনতা পার্টি (বি জে পি)না চাওনা মায় পাল্লকপদা মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টর এন বিরেন অমদি বি জে পি মণিপুর প্রদেশকী প্রসিদেন্ট অধিকারিময়ুম সর্দা য়াওনা ঙসি ইম্ফালগী নিত্যায়পাৎ চুথেক্তা লৈবা থম্বাল শঙলেনগী কমপ্লেক্সতা থাবল চোংদুনা হরাউ নুংঙাইবা ফোঙদোকখ্রে।

থাবল চোংবা অদুদা সেন্টরগী বি জে পিগী লুচিংবশিং অমদি নৌনা ভোট কারক্লবা কেন্দিদেট কয়াসু শরুক য়াখি। মসিদা নৎতনা সিক্যুরিটি পর্সনেল অমদি বি জে পিগী মরুওইবা থৌমী কয়াসু শরুক য়াদুনা থাবল অদু হরাউ নুংঙাইনা চোংখি। মীয়াম্না কুম্মৈ অমগুম্না থাবল চোংবা অদুদা তোঙান-তোঙানবা মীওই কয়াসু শরুক য়াখি।

থাবল চোংবগী থৌরম অদুদা পামদবা থৌদোক থোক্তনবা সিক্যুরিটি পর্সনেলশিং অমদি ভি আই পি ঙাক শেল্লিবা কাঙবুশিংসু কোয়শিন্দুনা য়েংখি।

অমরোমদা, ঙসি বি জে পিনা চাওনা মায় পাল্লকপা অদুদা নিংঙোম থোংজাওদসু ৱর্ক্স মিনিষ্টর থোঙাম বিস্বজিৎকী এরিয়াদা মীয়াম্না লম্বীদা থাবল চোংবা অমদি জগোই শাবনচিংবা কয়াসু পাঙথোকখি।

মরকসিদা সেকমাই এ সীগী বি জে পিগী মীরেপ খুরখুল মখা লৈকাইদা লৈবা হৈখাম দিঙ্গোগী য়ূমদসু এ সী অসিগী মনুংদা লৈবা নুপীশিংনা হৈখাম দিঙ্গোনা বি জে পিদা ভোট কারকপদা হরাউ নুংঙাইবা ফোঙদোকপা ওইনা য়ূম অদুগী শুমাঙদা কোয়শিল্লগা থাবল চোংদুনা নুংঙাইবা ফোঙদোকখি।

মসিদা নৎতনা থাংমৈবন্দ এ সীদা জে দি য়ুগী মীরেপ ওইখিবা খুমুকচম জয়কিষননা ১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লি মীখলদা চাওনা মায় পাল্লকপা অসিদা মহাকপু শৌগৎপা মীয়াম্না বোম্বুলা থাদুনা হরাউ নুংঙাইবা ফোঙদোকখি।

কৈশামথোং এসেমব্লি কন্সটিট্যুয়েন্সিদসু এ সী অসিগী ইন্দিপেন্দেন্ট মীরেপ ওইখিবা সাপম নিশিকান্তনা ১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লি মীখলদা চাওনা মায় পাল্লকপদা মহাকপু শৌগৎপা মীয়াম্না হরাউ নুংঙাইবা ফোঙদোক্তুনা লম্বীদা নুপীশিংনা থাবল চোংবা অমদি বোম্বুলা থাদুনা নুংঙাইবা ফোঙদোকখি। লোয়ননা নুমিদাংদনা ঈশৈ-নোংমাইনচিংবসু তৌদুনা মীয়াম্না হরাউবা ফোঙদোক্লখি।

মসিদা নৎতনা থৌবাল অমদি ককচীং দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা মায় পাল্লবা কেন্দিদেটশিংগী য়ূমদসু মখোয়বু শৌগৎপা মীয়াম্না হন্দক্কী মীখল অসিদা চাওনা মায় পাল্লকপা অসিদা হরাউ নুংঙাইবা ফোঙদোক্তুনা থাবল চোংবা অমদি অহৌবা বোম্বুলাশিং থাখি।

চীংগী দিষ্ট্রিক্ট খরদনা হন্দক্কী মীখল অসিদা মায় পাল্লবা কেন্দিদেটশিংনা মীয়ামগা লোয়ননা খোঙনা রেল্লি চৎতুনা হরাউ নুংঙাইবা ফোঙদোক্লখি। লোয়ননা মহাকপু শৌগৎপা ৱর্করশিংনা নোংমৈ ফাওবা পুথোক্তুনা ব্লেঙ্ক ফায়র তৌদুনা হরাউবা ফোঙদোক্লখি হায়রি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ১১। ০৩। ২০২২ইং, ইরাই;
লমতাগী ৯ নি পানবা।

মেষ: নুংথিল ফাওবা লম অয়াম্বদা মায় পাক্কনি। অনীংবা পাঙবা, শেল-থুম চঙবা, মরুপ মপাংগা লোয়নবা থবকসু মায় পাকচবা, লাই-গুরুনা চানবীবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃষ: শীন-লাঙবা হৈগনি, ঙাং-শকপসু পকচগনি, নচা-ননাইগী মতেংনা থবক পাঙবগী নুংঙাইজবা, ফমথোল ফংবা নুমিৎনি। য়েৎনবা য়াবা থবক্তদি য়াওরুনু।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙাংবদা রাশি য়াওগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মিথুন: কায়নবগী নুংঙাইতবা খরা লৈরসু হরাওবা, মীয়াম পুনবা ফংবা, ইমুং-মনুংগী ৱাদি থোইনা কান্নবা নুমিৎনি। লৌশিং চাওই, ৱাখল তান্নরমদবসু তান্নবা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- য়াম্না ৱাগনি-চরাংগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কর্কট: নীংবা মপা চারোই-অদুনা খন্থদনা খুৎ থাগনু, মীয়ামগসু মরী ফরোই-ঈরাং পুগনু। য়াম্না নক্লবা মী নত্তনা লোয়নদবা ফৈ। নোল্লুক্লা চৎচরদি শাফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল ৱাগনি-তপথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

সিংহ: লল্লোন-ইতিক কান্নগনি, অনৌবা আশা লাক্কনি অমদি য়েৎনরম্বসু ফরনি। অদুবু লেঙদবা লনদি চেকশিল্লু অমদি ৱাফংনবনা ঈকাই-নুংশি য়ান্নবা নংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- য়াকা য়েংনা চৎপা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

কন্যা: ঙসিদি নীংবা থুংবা, থবক পাঙবা অমদি ৱাখল খরা থোকপা লৈগনি। অদুবু লাংতক্লবা, লৌশিং ফুদোকপা ৱাবা অমদি ফত্তবা ৱাখল খল্লকপা লৈ-ফাথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল শেরান্নগনি-তপথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

তুলা: মীয়ামগা লোয়ননা হরাও-তয়াম্বা ফংজবা অমদি হকচাং নুংঙাইবা লৈজরবসু পাউ নুংঙাইতবা তাবা অমদি অনম তানবনা নচা-ননাইগী লমদা পেন্দবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

বৃশ্চিক: থৌনা ফবনা অফবা মফম কনবা অমদি য়েক্লববু লাকশিনবা খরদি ঙল্লবসু নীংবদি থুংদে, মরুপ মপাংগা মরী ফবা ৱাৎকনি। ঙম্লোইদবদা হোয়া ফগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফবা ৱাৎলি
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

ধনু: নীংবা থুংজগনি, অফবা মীংচৎ ফংবা নুমিৎনি। তুংগী পোরম য়াৎহৌরো,পাংঙমদবা থবক পাঙবা ঙল্লগনি। অহকপা থৌরমগীদি অখঙ অহৈ তান্নদবা য়ারোই।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মকর: ৱাখল নুংঙাইবা হেনবা, শেন্দোং তানবা থবক্তা চাওনা মায় পাকচবা অমদি মীয়াম পুনবনা য়াম্না নুংঙাইজবা নুমিৎনি। মহু চাওবনা তাথিবা অমদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কুম্ভ: কোক শাবা, কায়নবা নংবা য়াবা লৈ। ঈরাং পুগনু, অনম তানগনু অমদি হোয়া ফগনু-মাঙবা য়াবদৈ কনবা ঙমগনি। খোঙফম অমা-অনি হন্দোকপনা য়াইফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মতম হৌহনখো।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ

মিন: মীংচৎ ফংজবা, থৌনা ফুদোকপা মতাং চাবা অমদি ইমুং-মনুং ৱাতান্নবা য়াম্না কান্নবা নুমিৎনি। য়ারগদি অরুবা থবক থৌরমদা মরুপকী মতেং লৌবা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

মমি ৱারী

মীনা লোংজম

ঙাদি অফবা ঙাক্তনি। ঈশিংদি অফবা অমত্তা লৈতরে লোইনা মোৎলে।

Meena Longjam is a documentary filmmaker.