থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

‘ৱাহৈ’ না ফোঙদবা ‘লোন’দা ৱারী শানবা

‘ৱারী শানবা’ (টোক) হায়বসিগা ‘পাউ ফাওনবা’ (কম্যুনিকেৎ) হায়বসিগা অনীসি মান্নদে। ঐগা কনাগুম্বা অমগা করিগুম্বা অমগী মতাংদা ৱারী শানরিবা - পাউ ফাওননবনি। পাউ ফাওনবা ঙমদ্রবা, ৱারী অদু কান্নদে। মী অমগা অমগা, মমাগা মচাগা, নুপাগা নুপীগা (মতৈ-মনাও), মচিন-মনাও, যূমলোন-কৈরোন্নবগা পাউ ফাওদোক্নদনা/ৱারী শানদনা ঈংনা-চিক্লা লৈমিন্নবা ওইথোক্লোই। অদুবু, ঐখোয়গী লৈবাকসিদা খ্বাইদই নুংনাংনীংঙাই ওইরিবসি-অমনা নীংলিবা/খল্লিবদু অতোপ্পদুদা খঙহনবা, পাউ ফাওনবা ঙমদবসিনি। ইমুং-মনুংদা লৈমিন্নরিবা মখোয় মশেনমক্তদা পাউ ফাওনবা ঙমদ্রবদা লৈবাক্কী লুচিংবা/লৈঙাকপশিংগদি কদায়দগী পাউ ফাওনরনি? পাউ ফাওনবা ঙমদবদুননি মখোয়না ফৈরেং-তুরেং, তৌনীং-তৌনীংবা তৌরকপদা, ঐখোয়না তিংঙক-তিংঙক য়েংদুনতা লৈহৌরিবা। করিমত্তা হায়বা ঙমদ্রিবা। মী অমগা অমগা ৱা ঙাঙন-ঙাঙননা, ৱারী শান-শাননা পাউ ফাওনবা ঙমদ্রবসিদা, ৱারী শানবা শুকয়ামক হেক য়াররোইদবা লাই (ঈশ্বর/গোদ) মাগদি করম্না পাউ ফাওনগনি। ৱারমসিগীনি ঐনা ঙসি ৱারুরিবা, মতা ইচা চাদনা।

ঐনা অসুম্না ঈশ্বরগী ৱা হেক হেক পল্লকপসিদা, য়াম্না মথম্মোয় শোক্লা ঐঙোন্দা ৱারী শারকপা, ঐগী ফনবতা খনবীবা মরুপ-মপাং খরা লৈ। মখোয়না হায় - নঙনা লাই থাজদবদু ময়ামদা মকা ফোংগনু। থাজদবা মীদি মঙা-তরাখক্তনি, থাজজবা মীওইদি মরিফুতরা-তরা মঙাই মথক্লি, মীওই চাম্মা খুদিংগী। খরা লৈরগদি নঙগী ৱারেঙ কনানসু পানীংলক্লরোই। ৱাখল মান্নদবা মীগী মৱাদি, ফনমক ফজরবসু কনানসু তানীংদবনি।

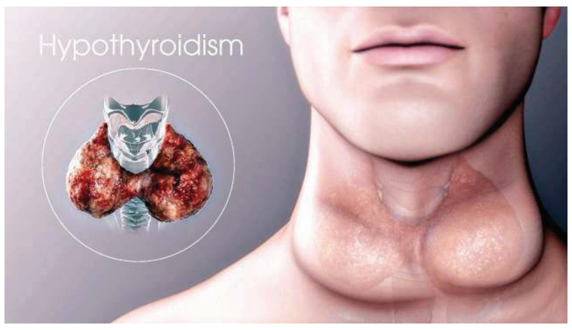
’সিনিদনা পাউ ফাওনবা হায়বদো। ঐনা ৱাফম খরা ফোঙদোক্লুরে। ৱাফমদুনা কনাগুম্বা খরগী থম্মোয়দা পাল্লম্লে। য়ানীংদবা ফোঙদোরক্লে। ঐহাক অমুক য়ৌরক্লে। অৱায় অখুম তৌনবা, মরৈ য়েৎনবা হায়বদুনা অমনি। অঙম’-তান্নবা, নঙনা লাল্লি, ঐনা চুম্মী হায়ননবা হোৎনবনি। ঐগী’সিনা অমনি। অচুম-অরান থিবা নত্তে। ‘ৱারী শানবা’ অমদি ‘পাউ ফাওদোক্লবা’ অনীসিগী লৈনরিবা মরীসি করিনো? ’সুম হেনজিন্না খল্লুবনি। ‘ৱারী শানবা’ হায়বসিগী মরু ওইবা পান্বে/খূৎলায় ওইরিবসি ‘মীওইবগী ৱাহৈ’নি। মীওইবনা মাগী পূক্লিংনা খল্লিবা ৱা (ৱাখল), অপাম্বা, নুংশিবা, কল্লকপা, অকিবা, তূক্কচ্চব’নচিংবা ইথিল অদু অতোপ্পদা খঙহন্নবগীদমক্তা ৱাহৈগী মতেং লৌই। অদুবু, ৱাহৈ হায়বসিদি অশেংবা, অচুম্বা পাউ অদু অতোপ্পগা ফাওদোক্লনবগী ইফেক্তিব ওইবা পান্বে অমা নত্তে। মসিদি, হায়রিবা মীদুনা (অচুম্বদু লোৎশিল্লগা) হায়জিনবসু ওইবা য়াই, নৎত্রগা, তারিবা মীদুনা (লৌশিনবা ঙমদদুনা) লান্না লৌখিবসু য়াই। হায়জিনবা, নৎত্রগা, লান্না লৌবা - অনীমক অচুম্বা ওইরম্বসু য়াই। মরমদি, ৱাহৈ হায়বসিদি চিনবান্দগী থোকখিবা, চিনসিনা কাঙথোকখিবা ঈচম চম্বা খোঞ্জেল (নোইজ/সাউন্দ) অমনি। মসিদি ইচম চম্বা ইঙ্গিৎ অমনি। থম্মোয়গী অশেঙবা ‘ফীলিং’, পূক্লিংগী অচুম্বা ‘ৱাখল’ অমদি পুন্সিদা থেংনরকখিবা ‘এক্সপরিয়েন্স’ - অদুদি কৈদৌনুংদা মীওইবগী ৱাহৈনা ফোঙদোক’ঙম্লোই। মরম অসিনা ‘লাই’ গা মী’গা পাউ ফাওননবগী পান্বে, মিন্স ওফ কম্যুনিকেসন অদু ‘ৱাহৈ’ না সুকওই ওইরোইদবনি। অদুবু, খ্বাইদই লাইবক থীবদি - ঈশ্বরগী মপাউ শন্দোক্লবা, মাবু মশক তাক্লবা, মতিক-মগুন শৈথানবা লোইনাইদবা ৱাহৈ পরেং শেন্নম্মী/শেন্লি মীওইবনা। গীতা, বাইবল, কোরান ... মানা মানা থাজজবা লাইদুনা হায়রম্বা ৱাহৈনি থাজনরি।

থাজবা! থাজবা নৎত্রগা থাজদবা! ৱাহৈসিমক্লা তাকচৈ - অচুম্বদু খঙদ’দুননি। খঙলবদি - থাজবা নৎত্রগা থাজদবগী ক্লেসন লৈত্রে। মীওইবগী খ্বাইদই পুকচেল শেংদবা মতৌসি মসিনি - খঙদবা ৱা অদুবু খঙদে হায়দোকপা ঙমদবা। ঈশ্বর/লাই/গোদ হায়বসিদি ৱাহৈগী মতেং লৌরগা ৱারী শানবা য়াদবা, ৱাহৈতনা শক্তাকপা য়াদবা, পূক্লিং-ৱাখল’সিতনা এক্সপরিয়েন্স তৌগদবা করিগুম্বা/কনাগুম্বা অমনি। ৱাহৈগী মতেংনা শক’লাক্লকখিবা ঈশ্বর’দুগা, ইশাগী এক্সপরিয়েন্স’তা থেংনরকখিবা ঈশ্বর’দুগা অনীসি শাথীনা খেন্নবনি য়েংবীয়ু। মরমদি, ঈশ্বর থিবদা ঐখোয়না থেংনরক্লিবা এক্সপরিয়েন্স, ফাওরক্লিবা ফিলিংস, ঙাঙলক্লিবা ৱাহৈশিং-অশেংবদি মীওইবগী ৱাখলদগী থোকখিবা ঙাক্তনি, ঈশ্বরগী মীংদা। ঈশ্বরনা হায়... ‘নঙনা খঞ্জবা ৱাখলদা নঙবু নুংঙাইহল্লিবদো নঙগী খ্বাইদই ৱাংবা ৱাখলনি, নঙনা শেমজবা ৱাহৈদা অচুম্বা খরা য়াওরিবদো নঙগী খ্বাইদই শেংবা ৱাহৈনি, অদুগা নঙনা নুংশিবা কৌরিবা নথম্মোয়গী ফিলিংদো নঙগী খ্বাইদই চাউবা থম্মোয়নি’...। নুংঙাইবা, অচুম্বা নুংশিবা! অদু নৎত্রনে ঐখোয়না পীয়ু নিরিবসে ঈশ্বরদগী! নুংঙাইবা, অচুম্বা অমদি নুংশিবা হায়বসিদি নিগদবা নত্তে কনাদগী। শেমজগদবনি ইশানা।

ঈশ্বরগী মফমদগী নিগে খল্লবা করিগুম্বা অমা, মহাক্লা ৱারী শানগে খল্লবা, নীংশিংসি - মীওইবগী ৱাহৈ, চন্নফম লৈতে মতমদুদা। ঈশ্বরগা ৱারী শাননবা, মঙোন্দা করিগুম্বা খরা হায়নবা, শীজিন্নগদবা নত্তে ঐখোয়গী ‘লোন’ - হায়নীংবগা, হায়দোকখিবগা তায়োন্নবা ঈশ্বরগী মফমদদি পাউ অমত্তা চুমদ্রিং (দাইরেক্ট) হায়বা য়াদে। পাউথাং ওইনা হায়গদবনি। মানা থারকপা পাউজেল্লোয়! মাগী খূত্থাংদা হায়গদবনি। অদুগুম্বা পাউজেল্লোয়দু লাইশঙগী পুজারি/পাষ্টর/ইমাম নত্তে। মহৌশাগী খূৎশেম, ঈশ্বরগী খূৎশেমনি হায়জরিবা ঐখোয়না, উপাল-ৱাপাল, হৈপাল-লৈপাল, উচেক-ৱায়া ময়ামসিগা হকথেংনরকপা এক্সপরিয়েন্স, এক্সপরিয়েন্সতুদগী ফংলকপা ৱাখল-লৌশিং অদুনি ঈশ্বরগী মপাউ। মালংগী শাহুম, চেক্লাগী খোঞ্জেল, নোংথাংগী মখোল - পূম্নমক ঈশ্বরগী খোঞ্জেলনি। ৱাহৈনা ফোঙদোকপা ঙমদবা পাউজেল লিশীং কয়ানি থারক্লিবা ঈশ্বরনা চহী লিশীং কয়াদগী, ঐখোয়না খঙবা ঙমদবা। ৱাহৈনা ফোঙদবা লোন অসি খঙবা নুমিৎ অদুদনি ঐখোয়না ঈশ্বর মশক খঙদৌবা।

লৌশিং পুক্কে

হাইপোথাইরোইদিজম হায়বসি করিনো? - ১



হাইপোথাইরোইদিজম হায়বসি হকচাংনা মথৌ তাবা চাং য়ৌনা থাইরোইদ গ্লান্দনা থাইরোইদ হোর্মোন পুথোরক্ত্রবা মতমদা ওইরকই।

মসিগী ওন্না তৈনবদা থাইরোইদ গ্লান্দনা কা হেন্না থাইরোইদ হোর্মোন পুথোকপা মতমদনা হাইপরথাইরোইদিজম ওইহল্লি। অদুমওইনমক হাইপরথাইরোইদিজম অমদি হাইপোথাইরোইদিজম অনীগী মরক্তা লৈনবা মরী অসিদি য়াম্না কমপ্লেক্স ওই। অকক্লনা ফিভম খরদদি অনী অসিগী মনুংদা অমা নাবনা অতোপ্পা অমদু নাহল্লকপসু য়াওই।

থাইরোইরোইদ হোর্মোনশিংনা হকচাংগী মেটাবোলিজম নৎত্রগা হকচাংনা ইনর্জি শীজিন্নবগী মওংবু রেগ্যুলেট তৌই। থাইরোইদকী লেবেল অসি নেম্লবদি হকচাংগী ফঙ্কন কয়ামরুম তপরকই।

থাইরোইদ গ্লান্দ অসি ঙকশমগী মাঙ থংবা শরুক্তা লেরিঙ্ক্সকীনা মখাদা লৈ। ৱিন্দপাইকী নাকল নাকলদা থাইরোইদ গ্লান্দগী লোব অনী য়াওই।

থাইরোইদ গ্লান্দ অসি হোর্মোনশিং শেম্বা সেলশিংনা পুথোকপা ইন্দোক্রাইন্দ গ্লান্দ অমনি। হোর্মোনশিং অসি হকচাংগী মেটাবোলিজম, গ্রোথ অমদি মুদকুম্বা প্রোসেসশিংবু কন্ত্রোল তৌদুনা হকচাংগী ওর্গান অমদি টিশুশিংদা ইনফোর্মেসনশিং য়ৌহনবা কেমিকেল মেসেঞ্জরশিংনি।

থাইরোইদ হোর্মোন পুথোকপগী থবক অসি থাইরোইদ-ষ্টিমুলেটিং হোর্মোন (টি এস ঐচ) কৌবা পিট্যুটরি গ্লান্দনা শেম্বা হোর্মোন অমনা রেগ্যুলেট তৌই।

টি এস ঐচ অসিনা অমুক হাইপোথালামস হায়রিবা ব্রেনগী রিজন অসিনা রেগ্যুলেট তৌই। টি এস ঐচকী মথৌ অসি হকচাংনা মথৌ তাবা হোর্মোনশিং মতীক চানা পুথোকহনবা অসিনি।

সিম্পটোমশিং

থাইরোইদ হোর্মোনশিংনা ওর্গান সিষ্টেম কয়াদা এফেক্ট তৌই। মরম অদুনা হাইপোথাইরোইদিজমগী তোঙান তোঙানবা সিম্পটোম কয়া লৈ।

থাইরোইদনা থাইরোইদ হোর্মোন অনী পুথোকই। মখোয়শিং অদুদি ট্রাইআইওদোথাইরোনিন (টি ৩) অমদি থাইরোক্সিন (টি ৪) নি। মখোয়শিং অসিনা মেটাবোলিজম রেগ্যুলেট তৌই অমদি মখাদা পীরিবা ফঙ্কসনশিং অসিদা এফেক্ট তৌই। ফঙ্কসনশিং অদুদি:- ব্রেন দিভেলপমেন্ট; ব্রিদিং; হার্ট অমদি নর্ভস সিষ্টেম ফঙ্কসনশিং; বোদি টেম্পরেচর; মসলগী মপাঙ্গল; স্কিন দ্রায়নেস; থাগী খোঙ্কাপ; হকচাংগী অরূম্বা; কোলেষ্টরোল লেভেল অসিনচিংবশিংনি।

হাইপোথাইরোইদিজম ওইরকপা মতমদা তোয়না থেংনগনবা সিম্পটোমশিংগী মনুংদা য়াম্না চোকথবা; হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎপা; অইংবদা খাঙবা ঙমদবা; হার্ট রেট, হকচাং লেঙ ওৎপা অমদি ৱা ঙাঙবদা তপথরকপা; তাং-তাং অমদি মসলদা নাবা অমদি শোন্থবা; কনষ্টিপেসন; উনশা কংবা; শম নৎত্রগা খূজিল পাবা; হুমাং থোকপগী চাং হন্থরকপা; হকচাং জিং জিং লাউবা অমদি চক চক থিনবগুম ফাওবা; থাগী খোঙ্কাপ লাকপদা ঈ কা হেন্না চৎপা; হকচাং শোন্থবা; কোলেষ্টরোল ৱাংবা; খোঙ, খূৎ অমদি মায়দা য়ুমাই তারগা পোমখৎপা; তূম্বা য়াদবা; চৎপদা তুরোই ঙাল্লোই তৌবা; য়ূম্বান মরী থম্বগী পাঙ্গল শোন্থারকপা; য়ুরিনরি অমদি রেস্পিরেটরি ট্রেক্ট ইনফেক্সন হঞ্জিন হঞ্জিন তৌবা; এনিমিয়া; দিপ্রেসন অসিনচিংবশিংনি।

হাইপোথাইরোইদিজম অসি লায়েংথোক্তনা থম্লবদি খোঞ্জেল ওনবা; মায় পোমখৎপা (য়ুমায় পানবা); পীশুম পাথরকপা নৎত্রগা লোইনা কেনখিবা; হার্ট রেট তপ্পা; নাকোঙনা তাবা ঙম্বগী পাঙ্গল হন্থরকপা অসিনচিংবা সিম্পটোমশিং অসি লাকপা য়াই।

অঙাং নৎত্রগা ইনখৎলকপা মীওইশিংদসু মপুঙ ফারবা মীওইশিংগা চপ মান্নবা সিম্পটোমশিং অদুম থেংনৈ। অদুবু অতোপ্পা সিম্পটোমশিং হায়বদি চাউবা থীনবা; য়াগী দভেলপমেন্ট তপ্পা; মেন্টেল দিবেলপমেন্ট ৱাৎপা; অমদি প্যুবরটি লাকপা থীনবা অসিনচিংবশিংসু থেংনবা য়াই।

হাইপোথাইরোইদিজম দিভেলপ তৌরকপা অসি য়াম্না তপ্পী। সিম্পটোমশিং মতম শাংনা খঙদনা লৈবা য়াই, অমদি মখোয় অসি ময়েক শেংনসু উগেন্দে।

সিম্পটোমশিং অসি মীওই অমগা অমগগী মরক্তা খেন্নৈ অমদি মখোয় অসি অতোপ্পা কন্দিসনশিংগসু পুল্লি। হাইপোথাইরোইদিজম লৈরে হায়বা চপ চানা খঙনবগী অমত্তা ঙায়রবা পান্বেদি ব্লদ টেষ্ট তৌবনি।

লায়েং

হাইপোথাইরোইদিজমগী লায়েংবা অসি থাইরোইদ হোর্মোন সপ্লিমেন্ট তৌবদা মীৎয়েং থম্বনি। হৌজিক হৌজিক্কি ওইনদি হাইপোথাইরোইদিজম অসি ফহনবা ঙমদ্রি, অদুবু অয়াম্বনা কন্ত্রোল তৌদুনা থম্বদি ঙম্মী।

সিন্থেটিক থাইরোক্সিন: থাইরোইদকী লেভেল হেনগৎহন্নবগীদমক দোক্টরশিংনা সিন্থেটিক থাইরোক্সিন প্রিস্ক্রাইব তৌগল্লি। মসি টি ৪গা হোর্মোনগা আইদেন্টিকেল ওইবা হীদাক অমনি।

আইওদিন অমসুং ন্যুট্রিসন: আইওদিন হায়বসি থাইরোইদ ফঙ্কসনগীদমক তঙাইফদনা চঙবা মিনরেল অমনি। আইওদিন ৱাৎপা হায়বসি গোইটর নাহল্লকপগী নৎত্রগা থাইরোইদ গ্লান্দ মওং চুমদনা চাওখৎলকপগী লায়না নাহল্লকপগী খ্বাইদগী তোয়না থেংনগনবা মরমশিং মনুংদা অমনি।

হকচাংদা মথৌ তাবা চাং য়ৌনা আইওদিন চাবা হায়বসি মীওই অয়াম্বগী ওইনা মরুওই, অদুবু ওটোইম্যুন থাইরোইদ দিজিজ লৈবা মীওইশিংদদি অকক্লনা আইওদিনগী ইফেক্টশিংদা সেন্সিটিব ওইবা য়াই, হায়বদি মসিনা হাইপোথাইরোইদিজম নাহল্লকপা নৎত্রগা নাবা হেঞ্জিনহল্লকপা য়াই। আইওদিনগী ইফেক্টশিংদা সেন্সিটিব ওইরগদি দোক্টরদা ময়েক শেংনা হায়গদবনি।

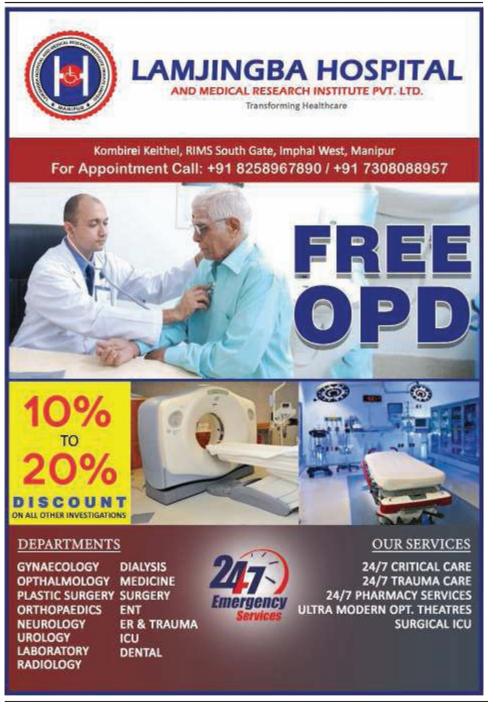
থাংতেক গ্লোবেলগী দাইকিন সোল্যুসন প্লাজা হাংদোকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ২০(ঐচ এন এস): থাংতেক গ্লোবেল ইনফ্রা প্রাইভেট লিমিটেদকী অহানবা বেঞ্চর দাইকিন সোল্যুসন প্লাজা ঙসি ইম্ফালদা হাংদোকখ্রে।

এয়রপোর্ট রোদ, ঘড়ী অৱাং লৈকায়দা লৈবা থাংতেক গ্লোবেল ইনফ্রা প্রাইভেট লিমিটেদকী শো রুম কম ওফিস কমপ্লেক্সতা পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা দাইকিন সোল্যুসন প্লাজাগী দিরেক্টর অমদি সিনিয়র ভাইস প্রসিদেন্ট ওপরেসন (ইষ্ট এন্দ নোর্থ) কুলদীপক বিরমনি, রিটয়ার্দ চীফ এঞ্জিনিয়র টি ঐচ জয়কুমার, দাইকিন এয়র কন্দিসনিং ইন্দিয়া প্রাইভেট লিমিটেদকী রিজনল দিরেক্টর ইষ্ট কুনাল বাসু, এয়রপোর্ট ওথোরিটি ওফ ইন্দিয়া ইম্ফাল এয়রপোর্টকী দিরেক্টর অমদি ইলেক্ট্রিকেল হেদ রাজু, থাংতেক গ্লোবেল ইনফ্রা প্রাইভেট লিমিটেদকী মেনেজিং দিরেক্টর থাংজম রাকেশসু শরুক য়াখি।

থৌরম অদুদা দাইকিন সোল্যুসন প্লাজাগী দিরেক্টর কুলদীপক বিরমনিনা ফোঙদোকখিবদা, দাইকিন অসি জপান্দা বেজ তৌবা মালেমগী ওইনা খ্বাইদগী মমিং লৈবা এয়র কন্দিসনিং কম্পেনি অমনি। কম্পেনি অসিনা সেন্ট্রেলাইজ এয়র কন্দিসন প্রদক্ট কয়া য়োনবদা নত্তনা প্রদক্টশিং অসিগী তঙাইফদবা সর্ভিসশিং অমদি পার্টশিং মীয়ামদা মরাং কায়না ফংহল্লি। ঙসি ইম্ফালদা থাংতেক গ্লোবেল ইনফ্রা প্রাইভেট লিমিটেদকা খুৎশম্নদুনা দাইকিন সোল্যুসন প্লাজা অমা হাংলিবা অসিনা ষ্টেট অসিদা তঙাইফদনা এয়র কন্দিসনিংগী প্রদক্ট কয়া মীয়াম্না লৈবদা খুদোংচারগনি। সর্ভিসিং অমদি পার্টিশিংসু ফংবা ঙম্লগনি হায়নু মহাক্না ফোঙদোকখি।

থৌরম অদুদা থাংতেক গ্লোবেল ইনফ্রা প্রাইভেট লিমিটেদকী মেনেজিং দিরেক্টর থাংজম রাকেশনা ফোঙদোকখিবদা, দাইকিন সোল্যুসন প্লাজাদা মখল খূদিংমক্কী সেন্ট্রেলাইজ এ সী ফংই। ভি আর ভি, এক্স য়ু আর ভি অমদি মখল কয়াগী পোৎলমশিং ফংলি। এয়র কন্দিসনিংগী পোৎলম কয়া মফম অসিদা ফংলগনি। প্লাজা অসিদা এ সীশিং অসি ফংবগা লোয়ননা শেম-শানবগীদমক এঞ্জিনিয়র লৈগনি। দাইকিনগী হাউস অমা গুৱাহাতিদসু লৈ। মসিনা এ সীগী মচাকশিং ফংনবা হোৎনবদা অৱাবা মায়োক্লরোই হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।



ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ২১।০২।২০২০ ইং, ইরাই,
ফাইরেনগী ২৮ নি পানবা।

মেষ : নচা-ননাইগী লম্দা নুংঙাইবা, মীনা লাকচবা ঙমদবা, লাইবক ফবনা থবক পাংবা অমদি মরুপ-মপাংনা চানবীবা লৈগনি। চরাংনবনা শেল চৎপা য়াবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

বৃষ : হেন্না অশা চাউবনা মীপাইবা য়াবা অমদি অশাওবনা শোকপা য়াবা খরা লৈরবসু নচাক নরল অমদি নচা-ননাই ফংবদি লৈগনি। মীয়াম্না য়াম্না থাগৎপিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপা অমদি মরুপ-মপাংনা চানবীবা ৱাৎকনি অদুনা হোয়া ফগনু অমদি লন চেকশিন্দবা তৌগনু। লান্দবনা মাই পাক্কনি, থবক পাংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱা য়াম্না ঙাঙগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

কর্কট : লাইবক থোইনা ফগনি, লল্লোন ইতিক্তা খুৎচাউ থাবা য়াগনি, মরুপকী মতেং অমদি শেল ফংগনি। মীতোপ্না তাথি অদুনা অরাপ্পা চৎপা চেকশিল্লু-পংথগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

সিংহ : নীংবা থুংগনি, অনৌবা থৌরমদনা হেন্না মায় পাক্কনি অমদি নীংবদুমক অশাওবা অমদি নাপল য়াওদনা পাংবা শোইদনা মহয় য়ানগনি। মী লোয়নগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কন্যা : থবক্কী নুংঙাইবা পাউ তাবা, অরং-অরাক লৌশিনবা য়াবা অমদি হকচাং খিংবা নুমিৎনি। য়েৎনরম্বা কোক্কনি অমদি নচা-ননাইগী লম্দা পূক্লিং পেনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - হেন্নদি অশা চাওগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

তুলা : লৈজবা লৌশিং অমদি লন্না কোন্নদবা লৈগনি অদুনা নত্তবা পান্বে পাল্লক্কনি-তৌগনু। মরুপ-মপাং অমদি লাই-গুরুগী ৱা তাউ শোইদনা মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী - তঞ্জা ঙাইয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

বৃশ্চিক : নাপু অমদি নত্তবা পান্বে শিজিন্নগনু কাইনবা নংগনি অমদি কোক শাগনি।ওজা-গুরুনা চানগনি অমদি অনৌবা অশা লাক্তুনা নুংঙাইবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : অশাওবা অমদি খোইরাংবা থাদোকউ। নিংথিনা খন্থরগা থাংবা খোঙথাং খুদিং মায় পাক্কনি। থবক পাংগনি অমদি ইমুং-মনুংগী ৱা তাবনা খ্বাইদগী য়াইফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ইকায়খুম্নবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর : লাইবক ফগনি, ইমুং-মনুংনা চানবীগনি, লল্লোন ইতিক্তা চাউনা শেন্দোং ফংগনি। অদুবু য়েক্লবনা নরলদা মীতাবা অমদি অফা অপুন্নবা লৈগনি-খাংবা কল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্বা : অচুম্বা অমদি লৌশিংতনা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। ওইদবা তৌরবা অমদি চরাংনরবা কিবা অমদি চাদিং হেনবা লৈগনি। অরুবা থবক্তা মরুপ লোয়নৌ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

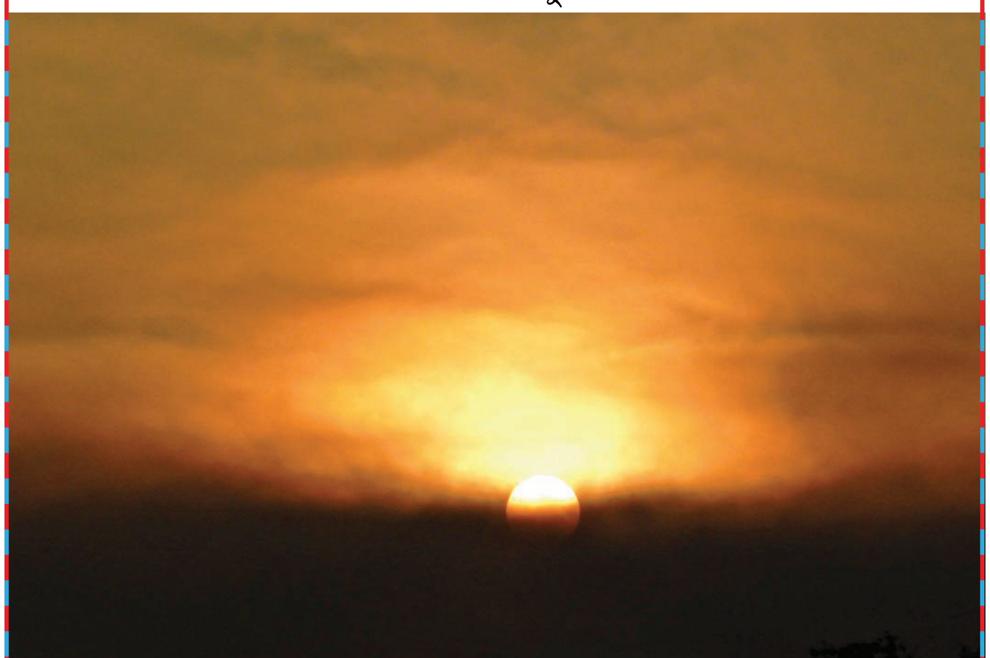
মিন : হরাওবা নুংঙাইবা, য়েক্লবা হন্থবা অমদি শেল-থুমগী লম্দা নুংঙাইবা লৈগনি। নঙগী ওইবা মীচং হেনগনি। ঙক কনবদি কাইনবা শোইরোই, চাদিং হেনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - পূক্লিং পেনগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

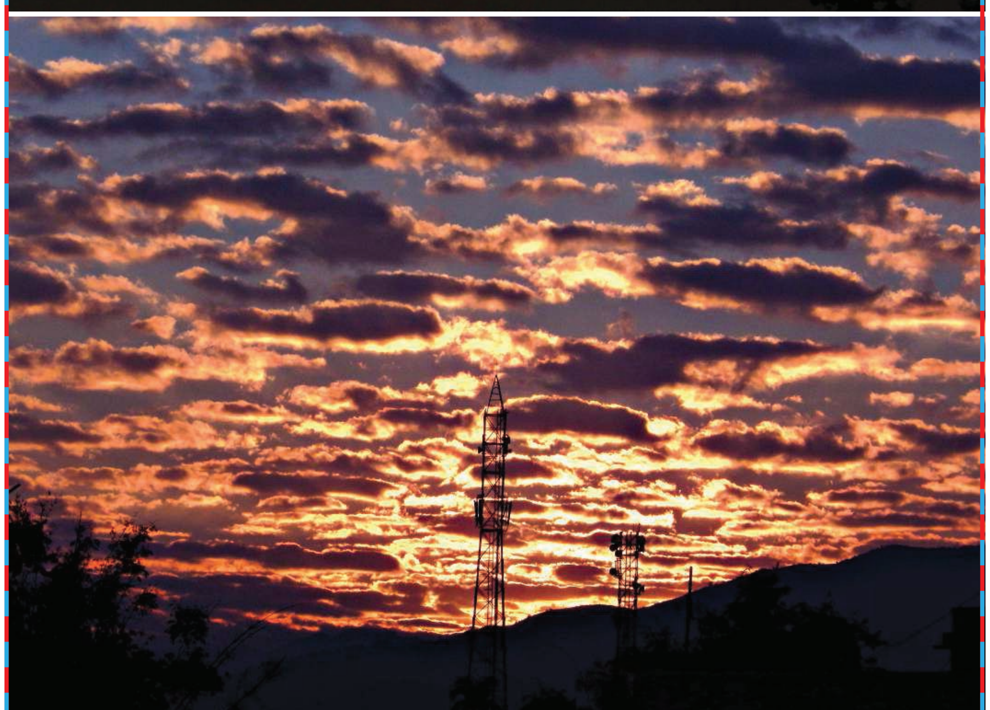
থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

মমি ৱারী

অচিকপা মতম

তিংথৌনু





Tingthounu is a visual art practitioner.