থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

৪৩শুবা পন্দুপ লোইখ্রে, ৪৪শুবা ঙাইমিন্নরসি

মণিপুরগী মরুওইবা ড্রামা ফেষ্টিবেলশিংগী মরক্তা অমা ওইরক্লবা 'খা মণিপুর ড্রামা ফেষ্টিবেল' গী ৪৩শুবা পন্দুপ, ওক্টোবর ২৩, য়ূমশকৈশা নুমিত্তা লোইশিনখ্রে। অথোয়-অহেন তান্নবগী মওংদা পাঙথোকপনি, কম্পিটিটিব ফেষ্টিবেলনি। খ্বাইদগী ফবা ড্রামা, খ্বাইদগী ফবা দিরেক্টর, রাইটর, এক্টরনচিংবদগী হৌরগা ফম্বাক মরুমদা থৌ পাংলিবা ময়াম মরক্তুদগীসু খ্বাইদগী ফবা থৌগায় পুবশিং কনা কনানো? রিজল্ট অদুসু লাউথোকখ্রে। পাউচে পূম্নমক্তা পাউ ওইনা ফোঙনরক্লগদবা ওইবনা খ্বাইদগী ফবা অমদি মথং মনাও ওইবশিংদুগী মীং শুগায়না অমুক ইজররোই। ফেষ্টিবেল অসিগী অরোইবা নুমিৎকী অহানবা শো'দা উৎখিবা, লিবর্টি থিয়েটর ককচীংগী, বুদ্ধ চিংথামনা ইবা 'লামপি' হায়না মিংথোনবা উত্তম কুমার নাউরেম'না দিরেক্সন পীবা ড্রামা অসিনা কুমসি চহী অসিগী খ্বাইদই ফবা ড্রামা ওইরে, বুদ্ধ চিংথামনা খ্বাইদই ফবা অইবা, উত্তম কুমার নাউরেম'না খ্বাইদই ফবা দিরেক্টর। নুংঙাইবা পাউ অসিমদি থম্মোয় পাউদম তমজরিবা ঐহাকসু স্যের তৌজরি।

ফেষ্টিবেল অসিগী খ্বাইদগী ফবা অনীশুবা ড্রামা'না য়ূমজাও লাইরেম্বী ড্রামাটিক এন্দ কলচরেল য়ুনিয়নগী 'কনাগীদমক' হায়বদুনা তাখি। অহুমশুবা মনা'না 'কংলৈ লিভিং আর্ট'স (কংলা) উচিৱাগী 'ঐ মমানি' হায়বা ড্রামাদুনা ফংখি। অয়েংবশিংগী পূক্লিংদা ফাওবা ইহুলদুগা, অথোয় অহেন লেপ্লিবা জুরিশিংগী পূক্লিং ইহুলদুগা তায়ওন্নখিদে হায়বা তাই।

বুদ্ধ চিংথাম, মণিপুরগী লীলা ইবশিংগী মরক্তা পুমতোপ তোপ্পা মশাগী ষ্টাইল অমদা ইবা অইবা অমনি। তুহৎপীরবা থৱায়শিংগীদমক ৱাজবা মতৌ অমা মাগী লীলা অয়াম্বদা মমি তাবদু 'লামপি' - লীলাসিদসু তারি। খূৎ কনবা, পাঙ্গনবা কাঙলূপ অমগী য়াথং ইন্দবগী মরালদা অহকপা চৈরাক ফংদুনা মথ্বায় লৌবীখ্রবা মপাদুগা কায়নরবা তুংদা, খূৎকনবা কাঙলূপ্পুগী মীওই অমদা লুহোংনবা য়াথং অম'মুক ইন্দবগী, মমাদুবুসু অহকপা চৈরাক পীখি। মমাদুগী অরোইবা মীকুপ্তা তাইবঙ শকখঙলকখিবী 'লামপী' - মহাক্না চাউরক-শাংলকখিবা 'লোবশাং খুল্লেন' গী থাজনবী-চৎনবী অদুগী মতুংইন্না, 'লামপি' তাইবঙ কনাগসু লুহোংদুনা য়ূম্বান-মরী লৈনবা য়াদে। মহাক্তি খুন্দুবু ঙাক্লিবা লাই অদুগী খোঙলোয় ওইখ্রবনি থাজনৈ। 'লামপি' দা খুল অদুগী হোজঙ অদু ঙাক্লবগী থৌদাং অদু শিন্নখি। খুল অদুগী লিশাং শিৎলবা চৎনবীনি - খুন্দুদা অয়ূক নুংথিলদা মীতোপ-মীয়ান চঙথোক চঙশিন য়ারবসু অহিংগী মতমদদি কনামক্তসু হোজঙ অদু লান্দুনা চঙফদে। থৌদাং অদু লামপি'নসু চেৎনা ঙাক্লা চৎলকই।

নোংমগী নুমিদাং অমা খূৎশু-থাঙলেন শীজিন্নবই শিল্পমদা খঙ হৈরবা শিন্তাকপুরেন অমা থুংলখি, লোবশাং খুলগী থোইদোক হেন্দোকপা, শরীৎ-শরাক, থাঙ-তাগী কলা অদু থিজিন্নবা। লামপি'না মাবু চঙহনখিদে। অনী অদু ৱাচানখি। থম্মোয় অনী খঙনখি 'শিন্তাকপুরেন'দুনা হায় - মল্লবা চৎনবী অদু কাউথোক্লো। লামপিনদি চৎনবীগী পল অদু লাম্থোকপগী খুদোংথীবদু মায়োক্লবা পামখিদে। শিন্তাকপুরেল হনবা তাখি নীংবা কায়না। লামপি-মশানা মশাগী পুন্সি লোমহনজখি।

নীংথিনা, চেকশিন্না, অখন্নবা কোষ্টুয়ম (ফিজোল) শেৎ চাদুনা, ত্রেদিসনেল থিয়েটরদগী নাথৈরবা খূৎপুথোক অমনি - লিবর্টি থিয়েটরগী 'লামপি'।

ফেষ্টিবেল অসিগী অরোইবা লীলা - বাসিখোং ড্রামাটিক এসোসিয়েসনগী 'ঐনা তূমদ্রিঙৈ' - এন কোরৌহনবা লুৱাং'না ইবনি, দিরেক্টরনা - এম লোলিবালা, ড্রামা ফেষ্টিবেল অসিগী অনীশুবা নুপী দিরেক্টর। তাইবঙ মপুনা মীমান্নদ্রবা মীশক অমা ওইনা তাইবঙসিদা থারক্লবসু, মহাক অদু তোঙানবা মওং অমদা তোঙানবা থবক অমা তৌবা ঙম্বা মীশক (দিফরেন টলি এবল পার্সন) অমা ওইনা, হোৎনববু লেপত্রবদি মায় পাক্লা হিংবা ঙম্মী হায়বা পাউজেল অদু পুরিবা লীলানি 'ঐনা তূমদ্রিঙৈ'।

হাকুমদগী কুমসিনা মরেক মহাও খজিক্তং হন্থবা ফেষ্টিবেল অমা ওইখ্রবসু মথং চহীগী মেরা থাগী থানিন' (পুর্ণিমা) না অমুক থুংলবদা য়েংসি- নোংমৈগী 'খা মণিপুর ড্রামা ফেষ্টিবেল' হেন্না মঙাল নাইবা অমা ওইরক্কদ্রা?

লৌশিং পুক্কে / খোমজিনবা- কৈথেল্লাকপম খুমনঙম্বা

জিঙ্ককী শরুক হেন্না চাবগী খুদোংথীবশিং

জিঙ্ক হায়বসি হকচাংদা য়াম্না মথৌ তাবা চীঞ্জাক্কী মচি ওইবা মচল অমনি। অদুবু জিঙ্ককী শরুক কা হেঞ্জিন্না চারবদি হকচাংদা অমাঙবা কয়া থোকহল্লকই, অমসুং ওনীংবা, খোঙ হামথবা অমদি কোক চীকপনচিংবা লাইওং কয়াসু থোকহনবা য়াই।

য়ুনাইটেদ ষ্টেটতা লৈবা ওফিস ওফ দাইটরি সপ্লিমেন্টস (ও দি এস)গী মতুংইন্না জিঙ্ককী শরুক কা হেঞ্জিন্না চাবনা জিঙ্ক টৌক্সিসিটি থোকহল্লি হায়রি। টৌক্সিসিটি অসিনা গেষ্ট্রোইন্টেষ্টাইনেলগী ওইবা নুংঙাইতবা কয়া থোকহনবা য়াই অমদি ক্রোনিক ওইবা মওংদা কোপ্পর অমদি আইরন য়াওনা হকচাং মনুংদা য়াওবা কেমিকেলশিংগী খলদা অকায়বা থোকহল্লি।

দোক্টর য়াওদ্রবসু লৈবা য়াবা ভিটামিন, ন্যুট্রিএন্ট সপ্লিমেন্ট অমদি লোক থুংবগী হীদাক কয়াদা জিঙ্ককী শরুক য়াওই। অসিগুম্বা হীদাক মখলশিং অসি মতম অমত্তদা পূন্না চাবনা চীঞ্জাক্তা জীঙ্ক হেনবগী খুদোংথীবা থোকহল্লি। ইনভাইরনমেন্টতগীসু জিঙ্ক টৌক্সিসিটি থোকহনবা য়াই। জিঙ্ক অসি মহৌশানা ঈশিং, লৈবাক অমদি চীঞ্জাক্তা য়ামদবা চাংদা য়াওবা মেটেল অমনি।

জিঙ্ক টৌক্সিসিটি অসি একুটে ওইবা য়াই, মসিনা ঙাইহাক্কী ওইবা সাইদ ইফেক্ট থোকহল্লি অদুগা ক্রোনিক ওইবসু য়াই, মসিনা মতম শাংনা লোয়নদুনা লৈবা খুদোংচাদবশিং থোকহল্লি।

একুটে টৌক্সিসিটিগী লাইওংশিংদি জিঙ্ককী চাং য়াম্না ৱাংনা চাশিল্লুরবা মতুংদা থুনা থেংনগনি। লাইওংশিংদি ওনীংবা, ওবা, পুক নাবা, খোঙ হামথবা, কোক চীকপা অসিনচিংবশিং য়াওরি।

করিগুম্বা মতম শাংনা জিঙ্ককী চাং ৱাংনা চাদুনা লাক্লবা ওইরগদি ক্রোনিক জিঙ্ক টৌক্সিসিটিগী খুদোংচাদবা থেংনগনি। মসিদগী থোকহল্লকপা য়াবশিংদি- গুদ কোলেষ্টেরোল হায়রগসু খঙনবা হায় দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন (ঐচ দি এল) গী চাং হন্থরকপা, ইম্মুন ফঙ্কসন হন্থরকপা, কোপ্পর দিফিসিএন্সি অসিনচিংবশিংনি।

য়োৎ শৌবগুম্বগী থবক তৌবা মীওইশিংদা মেটেল ফ্যুম ফিবর হায়না খঙনবা লায়না অমা থেংনগল্লি। লায়না অসি এক্যুটনি, মতম য়াম্না তেন্না থেংনৈ, মসি মৈখু অমদি উফুলদা য়াওবা জিঙ্কগী শরুকশিং কাহেন্না নীংশা হোঞ্জিনবদা য়াওখিবদগী থোক্লকপনি। লায়না অসি পুঙ ২৪ দগীনা ২৮ ফাওবখক্তং নাগল্লি, লাইওংশিংদা নিংথম চনবা, হুমাং অনপ্পা কাংবা, হকচাং শোন্থবা, লাইহৌ, মসল থীন্দোকপা, থবাক নাবা, লোক খূবা, নীংশা চনীং-চমাঙ শম্নদবা অসিনচিংবশিং য়াওরি।

ওফিস ওফ দাইটরি সপ্লিমেন্টস (ও দি এস) না পীবা মীওই অমনা নোংমদা চাবা য়াবা জিঙ্ককী চাংশিং অদুদি মশাগী চহী ১ দগী ৩ ফাওবগী অঙাং নুপামচা অমসুং নুপীমচা অনীমক্কী ওইনা নোংমদা মিলিগ্রাম ৩; মশাগী চহী ৪ দগী ৮ ফাওবগী অঙাং নুপামচা অমসুং নুপীমচা অনীমক্কী ওইনা মিলিগ্রাম ৫; মশাগী চহী ৯ দগী ১৩ ফাওবগী অঙাং নুপামচা অমদি নুপীমচা অনীমক্কী ওইনা মিলিগ্রাম ৮; মশাগী চহী ১৪ দগী ১৮ ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাং নুপামচাশিংগী মিলিগ্রাম ১১; নুপীমশিংগীনা মিলিগ্রাম ৯, মশাগী চহী ১৯ অমদি মথক্কী মীওইশিংগী ওইনা নুপাগী মিলিগ্রাম ১১ অদুগা নুপীগীনা মিলিগ্রাম ৯ নি।

মীওই অমনা নোংমদা চাবা য়াবা খ্বাইদগী ৱাংবা হকচাং শোক্লীংঙাই ওইদবা জিঙ্ককী চাংসু ও দি এসনা পীরি। মীওই অমনা নোংমগী ওইনা খ্বাইদগী য়াম্বা হকচাং শোক্লীংঙাই ওইদবা অদুবু অপ্পর ইন্টেক লেভেলস (য়ু এল) কৌই। য়ু এল অসি নুপা অমসুং নুপীগী ওইনা খেন্নবা লৈতে। তোঙান তোঙানবা চহী তাঙ্ককশিংদা লৈবা মীওইশিংগী য়ু এলশিংদি- মশাগী চহী ১ দগী ৩ ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাংশিংগী মিলিগ্রাম ৭, মশাগী চহী ৪ দগী ৮ ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাংশিংগী মিলিগ্রাম ১২, মশাগী চহী ৯ দগী ১৩ ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাংশিংগী মিলিগ্রাম ২৩, মশাগী চহী ১৪ দগী ১৮ ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাংশিংগী মিলিগ্রাম ৩৪ অদুগা চহী ১৯ অমসুং মথক্কী মীওইশিংগীনা মিলিগ্রাম ৪০ নি। য়ু এল অসি মীরোনবী নুপী, খোমজিংবী নুপীশিংগীসু খেন্নবা লৈতে, মশাগী চহী মতাংগী মতুঙইন্না চাফম থোকপা চাংদু অদুম চাগনি।

এমিলোরাইদ (মিদামোর) গুম্বা হীদাক খরদি চাবা মতমদা হকচাংদা জিঙ্ককী চাং য়াম্না ৱাংখৎলি, মরম অদুনা অসিগুম্বা হীদাকশিং অসি চারিঙৈদা দোক্টরগী পাউতাক নৎত্রগদি জিঙ্ক সপ্লিমেন্ট চারোইদবনি। এঞ্জিওটেন্সিন কনভর্টিং এঞ্জাইম (এ সি ই) ইনহিবিটরশিং, খুদম ওইনা লাইসিনোপ্রিল (জেষ্ট্রিল); ইষ্ট্রোজেন থেরাপি, বার্থ কন্ট্রোল পিল; থিআজাইদ দ্যুরেটিক্স নৎত্রগনা ৱাটর পিলস; ঐচ২ নৎত্রনা প্রোটোন পম্প ইনহিবিটর্স, খুদম ওইনা রেনিটিদিন (জেন্টেক) নৎত্রগনা ইসোমেপ্রাজোল (নেক্সিয়ম)নচিংবা হীদাকশিং অসি চারিঙৈ মতমদদি অতোপ্পা জিঙ্ক চাগদ্রা চারোইদ্রা হায়বগী মতাংদা দোক্টরগা তান্নগদবনি। কোপ্পর, আইরন, মেঙ্গানিস, এন্টাসিদ, পেনিসিল্লামাইননচিংবগী হীদাকশিং চাগে হায়রগদি জিঙ্ক সপ্লিমেন্ট চাদ্রিঙৈ য়ামদ্রবদা পুঙ অনীরোমগী মমাঙদা চাগদবনি। জিঙ্ক অমদি অতৈ ভিটামিন লোয়ননা মিনরেল সপ্লিমেন্টশিং চাদ্রিঙৈদা দোক্টরগী পাউতাক লৌগদবনি।

ইশানা জিঙ্ক হেনবগী লায়না লাইওংশিং লৈরে হায়না খল্লগদি দোক্টরদা য়েংথোক্কদবনি।

এম এল এশিং দিল্লিদা খোঙজং চঙশিনবীয়ু : পি এফ আই

ইম্ফাল, ওক্টোবর ২৪ (ঐচ এন এস): এম এল এ অমদি এম পি পুম্নমক দিল্লিদা খোঙজং চঙশিনবীয়ু, ওক্টোবর ৩১ ফাওবগী মনুংদা লোইশিল্লগনি হায়রিবা পিছ টৌক্কী ৱারোইশিন পুরক্ত্রিবফাওবা মীয়াম্বু থারক-হুনগৎহনবীগনু হায়না পোপ্যুলর ফ্রন্ট ওফ ইন্দিয়া (পি এফ আই) মণিপুর ষ্টেটকী পি আর ওনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, চহীচা কয়াগী মমাঙদগী মশানা মরোমদোম লেপ্তুনা লৈঙাক পায়জরম্বা মণিপুরবু ইন্দিয়াগী ফিবাম্নুংদা থমখিবদগী ঙমখৈগী মতাংদা তৎতনা কায়হৌহল্লে। ফুরুপ কয়ানা পুন্না ঈংনা চিক্লা লৈজরম্বা ষ্টেট অসিগী মীয়াম্বু পূক্লিং লৈতাহন্দবা হায়বসি মণিপুরগী লৈঙাক্লোন্দা শরুক য়াখিবা ফম্ন ইবশিংনা ষ্টেট অসিগীদমক খনবীবা মীওই য়াওখিদবনা ফীভম অসি ওইহল্লকখিবনি হায়দবা ঙম্লোই। হৌখিবা লৈঙাক্লোয়শিংদুনা ষ্টেট অসিগী তুংগী পোরম য়াৎপীরম্লবদি মীয়াম্মা থেংনরিবা কয়া অসি থেংনরমদবা য়াই। করিগুম্বা অমা থোরকপদা মীয়াম্বু হৌ-হৌ চোংহন্দুনা মথোং মরম খঙদবা পুন্সি মহিংদা হিংহল্লিবসি হৌখিবা মতমদা মীয়ামগী মীহুৎ ওইনা খনখিবা এম এল এ অমদি এম পিশিংগী মরক্তা মতিক চাবা মীওই কয়া য়াওখিদবদগী থোকহনখিদবনি হায়দবা ঙম্লোই।

এম এল এ অমদি এম পি পুম্নমক দিল্লিদা খোঙজং চঙশিনবীয়ু। ঙমখৈগীদমক থৱায়না পোন্থা পীখিবা মণিপুর ইমাগী মপারী মমোমশিংনা থন্বীরম্বা চাদা নাওদাশিং ঙসিসু হিংলি। ইরমদম ঙমখৈদা শিংনরকপা খুদিংমক মায়োং য়ামিন্নগনি। ইরৈবাক, ইরৈচা খুদিংমক্লা মীকুপ নাহুম শিংনা লৈবীয়ু। খোঙজং চঙশিনবা লেপখিরোইসি। মণিপুর তংদু-লৈতাদ্রিবা ফাওবা লৌখৎফম থোকপা থবক লৌখৎসি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

থৌ পুগদবশিং ৱাশক লৌখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ২৪ (ঐচ এন এস): হ্যুমেন রাইটস দিফেন্দর মণিপুরগী অনৌবা থৌ পুগদবশিং খনবগী মতাংদা মীফম অমা পাঙথোক্লবা তুংদা থবক থৌরমশিং মপুং ফানা পাঙথোক্লবা থৌ পুগদবশিং ৱাশক লৌবগী থৌরম ঙসি পাঙথোকখ্রে হায়না ঐচ আর দি এমগী চ্যেরমেন জয় চিংঙাখমনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, থৌ পুগদবশিং অদুদি, এসিষ্টেন্ট জেনরেল সেক্রেটরিদা বিনোয় খুমন, সেক্রেটরি ওর্গনাইজেসনদা আর কে বাস্কর, ঐচ আর দি সেক্রেটরিদা মোইরাংথেম রোমেশ, ফাইনান্সতা আনন্দ, এসিষ্টেন্ট ফাইনান্সতা আর কে ধাকা (প্রেমানন্দ), এসিষ্টেন্ট আই পি আরদা টি ঐচ বাবু অমদি মেম্বরদা ৱাই রাকেশনি।

তুংদা হৌজিক হৌজিক লৈবাক্কী অচৌবা ইস্যু ওইরিবা পিছ টৌক্কী মতাংদসু খন্ন-নৈনখি। পিছ টৌক্কী ৱারোইশিন পুরকপদা মওং অমত্তদা মণিপুরগী টেরিটোরিয়ল ইন্টিগ্রিটি অমসুং অপূনবগী শক্তম কায়বা য়ারোই। মীয়াম অমদি কোকোমিনা চঙশিল্লকপা খোঙজং খুদিংমক্তা ঐচ আর দি এমনা থৱায় য়াওনা শরুক য়াগনি।

নিংঙোল চাক্কৌবগা মরী লৈননা নুমীৎ অনী থোকপা অসি মতুংদা থোক্তনবা তৌবীয়ু। অসিগুম্বা থবক অসি মতুংদা অমুক হন্না থোক্তনবগীদমক মীৎয়েং চঙবীয়ু হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

হকশেলগী লমদা খুদোংচাদবা মায়োক্লরে : এম এম দব্লিয়ু ও

ইম্ফাল, ওক্টোবর ২৪ (ঐচ এন এস): ময়াং ইম্ফাল বেঙ্গুন খুঞ্জাওদা হকশেলগী লমদা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরে হায়না মণিপুর মুস্লিম ৱেলফ্যের ওর্গনাইজেসন (এম এম দব্লিয়ু ও) ময়াং ইম্ফাল ব্রাঞ্চকী সেক্রেটরি জেনরেল মুষ্টাকিমনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, খুঞ্জাও অসিদা প্রাইমারী সব-সেন্টর অমখক লৈ। সব-সেন্টর অসিদা শুপ্নগী আশা ৱার্কর ২/৩ না থবক তৌরি। ময়াং ইম্ফাল কৈথেলদা লৈরিবা পি ঐচ সী অসি খুঞ্জাও অসিদগী কিলোমিটর ৭ লোম লাপ্লগা লৈবা মরম্না অনা-লায়েংগী লমদা খুদোংচাদবা অমা ওইরে। এম এম দব্লিয়ু ও ময়াং ইম্ফাল ব্রাঞ্চনা হিরম অসিগী মতাংদা মরী লৈনবশিংদা অইবা চেরোল পীশিনখিবা লৈরে। লৈঙাক অমদি লোকল এম এল এনা অথুবদা মীৎয়েং চঙদুনা ময়াং ইম্ফাল বেঙ্গুনদা পি ঐচ সী অমা থম্নবা খোঙথাং লৌখৎপীয়ু হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ২৫।১০।২০১৯ ইং, ইরাই, মেরাগী ২৭ নি পানবা।

মেষ : পাউ নুংঙাইবা তাবা, খল্লুদবা মরমদগীসু কান্নবা অমদি অফবা মফম ফংবা লৈগনি। অমরোমদা শেল চৎফম য়াম্বা অমদি নথক থোংবনা চানবীবা ৱাৎপা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - মতম মাঙবনা হেনগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ : মীনা লাকচবা ঙমলোইদবা, পাইরক্কী লৌশিং য়াম্না লৈবা অমদি মরুপ-মপাংগা পূনবা থবক্তগী কান্নবা য়াম্না ফংজবা নুমিৎনি। য়েক্লবসু য়াম্না লৈ-চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - চনিং তানা খন্থা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিথুন : ঙসিসু নচাক-নরল চাওখৎপা অমদি মীচং হেনগৎপা নুমিৎনি। লল্লোন ইতিক্কী লম্দা নিংহন্নগনু শোইদনা মায় পাক্কনি। ফিংবা অমদি নাপলনদি তাথি।
লৈশা পাখংশিংগী - অশাওবনা মাঙহনগনি-তপথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট : ইমুং-মনুং ৱা তানবা থোইনা কান্নগনি, অয়েৎপদি কোক্কনি অদুবু লাইবক ফবদি ৱাৎলি অদুনা হোয়া ফগনু। পাংঙমদবা থবক্তি পাংগনি, মচা ননাই ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ইকাই-নুংশি য়ান্নবা থৌদোক নংবা য়াই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

সিংহ : হরাওবা নীংবা থুংবা অমদি লাইবকসু ফবা নুমিৎনি। পাউ নুংঙাইবা তাগনি অমদি শেল-থুম ফংগনি। মরুপ-মপাংগা মরী ফত্তে-পংথরদি খুদোংচাবা লৌখিনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু।

কন্যা : ৱানোম-থৌনোম কান্নগনি, মীয়াম্নসু য়াম্না য়াগনি অমদি নচাক-নরল হেনগৎপগী নুংঙাইবা লৈ। অদুবু খন্থদ্রদি শেল চাদিং তৌগনি অমদি মী খৎনবা য়াই।
লৈশা পাখংশিংগী - নোল্লুক্লা চৎলু।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

তুলা : ইমুং-মনুং মরী ফবা ৱাৎকনি অমদি অশাওবনা নচাক-নরল মাঙহঞ্জবা ওইনা থোক্কনি। থবক হৈবগী শেল-থুম খরদি ফংগনি। ৱাঙাঙ হৈত্রদি কাইনবা য়াই।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি, নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃশ্চিক : নথক থোংবনা য়াম্না চানগনি অমদি তেংবাঙবীগনি। ঙাইঙমদ্রবা অমদি য়েৎনবা মরমদদি নংগীনি খঞ্জবা মীনা ফাওবা নরলদা তাথি। খাংবা কল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক খরদি ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

ধনু : য়েক্লবা হন্থরগনি অমদি পন্দুনা লৈরুবা শেল-থুম ফংবা য়াবা মতাংনি। খুদক্কী ওইবা ৱারেপ লৌবসু য়াবা, অফবা পাইরক্কী লৌশিং লৈ।খন্থদ্রদি খৎনবা য়াবসু লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা লুনা তৌবিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর : মরুপ-মপাং ফংবৈ নুংঙাইবা, ইচং থৌবা অমদি নিংহন্নদবনা থবক পাংবা ঙম্বা নুমিৎনি। পন্দুনা লৈখিবা শেল-থুম থৌজিল্লু-কান্ননি, লাই-গুরুনসু চানগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংবদি ৱাৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কুম্বা : ঙসিসু খ্বাইদগী হেন্না নীংবা থুংগনি, লল্লোন ইতিক্কী থবক্তা চাউনা শেন্দোং ফংগনি অমদি অফা-অপুন কোকচগনি। নথক থোংবনদি তাথি- ফিংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : মায় পাকপা অমদি পন্দুনা লৈখিবা শেল-থুম ফংবা য়াবা ঙসিসু লৈ। পাংঙমদবা থবক পাংবৈ নুংঙাইবা অমদি লৌশিং চাউবা লৈ। মরুপকদি য়েংথিনৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

মমি ৱারী

'ইমা কৈথেল'

তুশার নোংথোম্বম

Tushar Nongthombam is a Photographer.