থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

ইন্দিয়ন লিতরেচরগী শঙলেন

সাহিত্য একাদেমী- ইন্দিয়াগী তোঙান তোঙানবা লোলশিংগী সাহিত্য (খোরিরোল নৎত্রগা লোয়ন-শিনলোন) চাওখৎহনবগী পান্দমদা ১৯৫৪, মার্চ ১২দা লিংখৎখিবা লূপ অসিগী মরমদা ঙসিদি করিগুম্বা ৱাফম খরা ইনীংলকই। ইরন্নাই ওইবা ৱাফমনি, একাদেমী অসিগী থৌরাং থৌশিল খঙলুদুনা ইনীংলকপা নত্তে। একাদেমী অসি লিংখৎখিবগী পান্দম অদু চহী হুম্ফুতরেৎকী মতুংসিদা কদায় ফাওবা ফংলবগে? ৱাখলসিদা মোংলকপনি। ঐনা থেংনজরকপদা একাদেমী অসিনা নেসনেল অমদি রিজনেলগী থাক্তা সাহিত্যগী ওইবা ৱার্কশোপ অমদি সেমিনার কয়া পাঙথোকই, অইবশিংদা থিজিন-হুমজিন (রিসর্চ) তৌনবা অমদি লম অমদগী অমদা কোয়না চৎনবা শেলগী তেংবাঙ (ত্রাবেল গ্রান্ত) পী, চেফোঙ অমদি লাইরিক কয়া ফোঙই (ইন্দিয়ন লিতরেচরগী এনসাইক্লোপেদিয়া য়াওনা), ইন্দিয়াগী তোঙান তোঙানবা লোল কুনমরীদা ফোঙবা অফবা লাইরিক খনগৎতুনা লুপা লাখ অমগী ভেল্যু ওইবা সাহিত্য একাদেমী এৱার্দ পী, সাহিত্যদা পুন্সি কথোক্লবা মীওই খনগৎতুনা ‘সাহিত্য একাদেমী ফেল্লোশিপ’ পী। থা অনী-অনীগী ওইবা চেফোঙ অনীখকসু ফোঙই- হিন্দী অমসুং ইংলিসতা। সাহিত্য একাদেমী লাইব্রেরী- ইন্দিয়াদা লৈবা খ্বাইদগী চাউবা লাইব্রেরীশিংগী মরক্তা অমনি।

হিন্দী, উর্দু অমদি ইংলিস লোল’দা ইবা সাহিত্যগী লাইরিকশিং য়োকখৎপা অমদি চাওখৎহন্নবা হোৎনবগী মথক্তা ইন্দিয়াগী অতোপ্পা রিজনেল লেঙ্গুএজ ২১ (কুনমাথোই)গী সাহিত্য চাওখৎহন্নবা থবকসু, সাহিত্য একাদেমী’না পাঙথোকই। লোলশিং অদুদি- আসামিজ, বেঙ্গোলি, বোরো, দোগ্রী, গুজরাতি, কন্নড়, কাশ্মিরী, কোনকানি, মৈথিনি, মলয়ালম, মণিপুরী, মরাথি, নেপালি, ওড়িয়া, পঞ্জাবী, রাজস্থানি, সংস্কৃত, সন্থানি, সিন্ধি, তামিল অমসুং তেলেগু’নি।

ইন্দিয়াদা লিতরেচরগী ওইবা নেসনেল একাদেমী অমা লিংবগী ৱাখলসি, তশেংবদি, ব্রিতিস ইন্দিয়াগী মতমদা, কোলোনিয়েল ব্রিতিস গভর্ণমেন্ট’তা পোকখিবনি। ১৯৪৪দা বেঙ্গোলদা লৈরম্বা ‘রোয়েল এসিয়াতিক সোসাইতি ওফ বেঙ্গোল’না ‘নেসনেল কলচরেল ত্রস্ত’ অমা শেম্নবা ৱারেপ লৌখি। অহানবদা লৌখিবা ৱারেপ অদুদি ইন্সতিত্যুসন অহুম লিংননবা ৱারেপনি- ভিজ্যুঅল আর্ত, পর্ফোর্মিং আর্ত অমদি লিতরেচরগী ওইবা। প্রোপোজেল অসি নীংতম্লবা ইন্দিয়াগী অহানবা গভর্ণমেন্ট অদুনা দিসেম্বর ১৫, ১৯৫২দা ‘সাহিত্য একাদেমী’ কৌবা ‘নেসনেল একাদেমী ওফ লেতর্স’ অমা লিংখৎনবা ৱারেপ অমা লৌদুনা থবক ওন্থোরকখি। একাদেমী অসিগী অহানবা জেনরেল কাউন্সীল অদু মতমদুগী প্রাইম মিনিষ্টর ‘জৱাহরলাল নেহরু’না ওইরগা, এস রাধাকৃষ্ণন, অব্দুল কলাম আজাদ, সী গোপালাচারি, কে এম পানিক্কর, কে এম মুন্সি, জাকির হুসেন, উমাসঙ্কর জোসি, মহাদেবী বর্মা, দি ভি গুন্দপ্পা অমদি রামধারি সিংহ দিঙ্করনচিংবা মীওইশিংনা মেম্বর ওইখি। পন্দিত নেহরু মশামকসু অফবা, মমিঙ চৎলবা অইবা অমা ওইরম্মী।

‘সাহিত্য’ হায়বা সংস্কৃত ৱাহৈ অসিগা ‘একাদেমী’ হায়বা গ্রীক ৱাহৈ অসিগা পূল্লগা শেম্বা ইন্সতিত্যুসন অসিগী মমিংসিনা তাকই ‘য়ুনিভর্সেল’ ওইবা পান্দম। অদুবু পায়খৎলকপা থবক-থৌরম অসিনদি তাকই-ঈরমদম অসিগী লোলশিংদা ইবা সাহিত্যগী পোথোক ফগৎহনবা অমদি ক্রিয়েটিভ রাইতিং য়োকখৎপনা একাদেমী অসিগী মরুওইবা পান্দমনি। পান্দম অসি ফংলবরা? অমুক্তং হঙ্গৎনা য়েংলুবদি ফবনি।

ইন্দিয়ন লিতরেচরগী মশক লেপ্পদা ইন্দিয়ন লেঙ্গুয়েজশিংগী মথৌগা, ইংলিস লোলগী মথৌগা করম্বনা হেনবগে? খনফম খঙদ্রবা কোকসিনা তত্তনা খনবা ৱাখলনি। সাহিত্য একাদেমীগী মরুওইবা থৌরম কয়া পাঙথোকপদা, রিজনেলগী থাক্তসু নেসনেলগী থাক্তসু ইংলিস লেঙ্গুয়েজ-খ্বাইদই মরুওইবা মেদিয়ম অমনি। হিন্দী, উর্দু, বঙ্গালি, তামিল, তেলেগু, মলয়ালমগুম্বা লোল খরসি নত্তনা, অতৈ ইন্দিয়ন লেঙ্গুয়েজ ময়ামসিগী সাহিত্যগী থাক-মশাগী লোল’না লেপঙমদে। লোলশিং অসিগী সাহিত্যগী থাক লেপ্লবা হিন্দী নৎত্রগা ইংলিস লোল তঙায়ফদবা অমনি। কোলকাতাদা পাঙথোকপা সাহিত্য সম্মেলন’দা হিন্দী নৎত্রগা ইংরাজি লোল কনানসু নীংশিংদে। জয়পুরগী সাহিত্য সভা’দা হিন্দী লোল’তনা মরুনি, লখনৌদনা উর্দু। কেরালা’দা মলয়ালম, চেন্নাই সহরদা তামিল-লোল, হায়দরবাদ’তা তেলেগু... মুম্বাইদনা মরাথি, পঞ্জাবতনা পঞ্জাবী, মণিপুরদা মীতৈলোল... রিজনেল লিতরেচরগী মশক-মতৌ লেপ্লবা তঙায়ফদবা লোল’মক্তনি। অদুমক ওইদুনসু, ইন্দিয়াগী রিজনেল সাহিত্য- ইংলিস নৎত্রগা হিন্দী লোলগী মপান তাঙবা সাহিত্য ওইরিবা, সাহিত্য একাদেমীগী করম্বা অশোয়বা থৌশিলননো? থিদোকপা তঙায়ফদবনি। কেনিয়াগী শক্লাইরবা অইবা, ‘ঙুগি ৱা থিয়োঙো’গী লাইরিক ‘দিকোলোনাইজিং দ মাইন্দ’ (পূক্লিংবু লোই চলহন্দবা) হায়বা অদুদা মরুওইবা ৱা অমা হায়রিবদু নীংশিংলুবা কান্নগনি... ‘মীওইবগী লোল হায়বসিনা পাঙথোক্লিবা মথৌসি অনীনি- অমগা অমগা পাউ ফাওনবা, অমদি জাতি অমগী নাত মশক তাকপা। ইন্দিয়াদা লৈরিবা মীওই কাঙলুপশিং অসিগী খ্বাইদগী চাউবা অশোয়বসি- কোলোনিয়েল মাইন্দ অদুদগী নাম্থোকপা ঙমদবা, ইংলিস হায়বা লোল অসি থাদোকপা য়াদ্রবা লোল অমনি হায়বা ৱাখল অসি তাম্থোকপা ঙমদবা অসিনি।

১৯৪৪দা গান্ধীজিনদি মাঙজৌননা উখি- ইন্দিয়নশিংনা মশা মশাগী লোল মীরায়রুবগী মাঙজবা খঙলক্লনি কুইররোই, ইন্দিয়ন লিতরেচরগী খোঙ্গুল মাঙখ্রনি। অতৈগী ৱা কাউথোকখিসি- মণিপুরী সাহিত্যগী মফম কদায়দনো অমুক্তং য়েংলুসি।

লৌশিং পুক্কে

ঐখোয়গী নীংশিংবগী পাঙ্গল

মতৌ করম্না ফগৎহনগদগে: তৌবা য়াবা পাম্বৈশিং-১

অকাউবা হায়বসি মীওই অয়াম্বগী মফমদা করি-করিগুম্বা মতমদা থেংনবা খুদোংচাদবা অমনি। খুদম ওইনা লোয়নবা মীওই অমগী মমিং ঙাইহাক কাউথোকখিবা, নৎত্রগা গাড়িগী ছো থিফম খঙদবা হায়বসি মরক মরক্তা য়াওই।

মসি অনম্বা মতমদা ইচম চম্না মীওই অদু থবক চিনমনবগী খুদম অমা ওইবা নৎত্রগা অতোপ্পা হীরম অমদা ৱাখল লৈখিবগী ওইগল্লি। অদুগা অমরোমদনা, নীংশিংবা ঙম্বা পাঙ্গল অদুম্মক শোন্দুনা লৈরগদি খুদোংচাদবা থোকহনবা য়াই।

কাউগনবা নৎত্রগা মেমোরি লোস ওইহনবদা ফেক্টর কয়ানা থৌদাং লৌই, ফেক্টরশিং অদুগী মনুংদা জিনেটিক্স, মশাগী চহী, অমদি ব্রেনদা এফেক্ট তৌবা অনাবশিং য়াওরি। নীংশিংবগী পাঙ্গল হন্থহনবা রিস্ক ফেক্টর খরা অমদি শেমদোক শেমজিন তৌবা য়াবসু য়াওই, খুদম ওইনা দাইট অমসুং পুন্সি মরেল পনবা য়াই।

মেমোরি লোস খুদিংমক লাকহন্দবা নৎত্রগা ঙাকথোকপা য়াবা ওইবা নৎতে হায়রগসু মীওইবনা চহী য়ামশিল্লক্লগা কোগ্নিটিভ দিক্লাইন লাকপা অদুদগী ব্রেনবু ঙাকথোক্লবগীদমক চেকশিন থৌরাংশিংদি লৌখৎপা ঙম্বা য়াই। নীংশিংবগী পাঙ্গল হেনগৎহন্নবগীদমক তৌবা য়াবা পাম্বৈশিংগী মরমদা মখাদা পীরি।

ব্রেন ট্রেনিং তৌবা

হকচাংগী মসলশিংগা চপ মান্নবা মওংদা ঐখোয়গী ব্রেন অসিসু মশা ফনা লৈহন্নবগীদমক চাং নাইনা শীজিন্নবা চঙই। মেন্টল ৱার্কআউটশিং অসি অতোপ্পা ফেক্টরশিংগা চপ মান্ননা ব্রেনগী গ্রে মেট্টরদা তঙাইফদনা মথৌ তাই, অমদি মাইন্দবু চেলেঞ্জ তৌবনা মদুবু ফগৎহনবা অমদি পাকথোক-চাউথোকহনবা ঙমই, মসিনা নীংশিংবগী পাঙ্গল ফগৎহনবা য়াই।

পি এল ও এস ৱান জর্নেলদা য়াওবা অচৌবা ট্রায়ল অমদা থেংনখি মদুদি, চয়োল অমগী য়ামদ্রবদা নুমিৎ মঙানিদং ব্রেন ট্রেনিং মিনিট ১৫ তৌবা মীওইশিংগী ব্রেন ফঙ্কসন ফগৎলকই।

রিসার্চরশিং অদুনা পার্টিসিপেন্টশিং অদুবু ক্রোসৱর্দ পজলশিং তৌহনবা কন্ট্রোল গ্রুপ অমগা চাংদম্নদুনা য়েংবদা পার্টিসিপেন্টশিং অদুগী ৱর্কিং মেমোরি, শোর্ট টর্ম মেমোরি, অমসুং প্রোব্লেম সোল্ব তৌবগী স্কিলনচিংবা চাং ৱাংনা হেনগৎলকপা থেংনখি।

রিসার্চরশিং অদুনা ৱেভসাইট ল্যুমোসিটিদগী ব্রেন ট্রেনিং এক্টিভিটিশিং শীজিন্নখি। শিংনবশিং অদুনা মীওই অমগী, দিটেলশিং নীংশিংবা অমসুং পেট্টর্নশিং য়াম্না থুনা মেমোরাইজ তৌবা ঙম্বগী পাঙ্গলবু ফগৎহন্নবা হোৎনৈ।

হকচাং শাজেল

হকচাং শাজেল তৌবনা ব্রেন হেল্থতা হকথেংনবা ইম্পেক্ট অমা পী। জর্নেল ওফ এক্সর্সাইজ রিহেবিলিটেসনদা য়াওবা রিসার্চ অমগী ওথরনা হায়বগী মতুংইন্না, চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবনা অহল ওইরকপগা লোয়ননা কোগ্নিটিভ দিক্লাইন তৌরকপগী রিস্ক অদু হন্থহল্লি অমদি ব্রেনবু দিজেনরেসন তৌবদগী ঙাকথোকই।

কুমজা ২০১৭গী ষ্টদি অমগী রিজল্টশিংনা উৎলি মদুদি, এরোবিক এক্সর্সাইজনা অলজাইমর’স দিজিজ নাবা কুইদ্রিবা মীওইশিংগী মেমোরি ফঙ্কসন ফগৎহনবা ঙমই।

এরোবিক এক্সর্সাইজ তৌবনা মীওই অমগী হার্ট রেট হেনগৎহল্লি অমদি হায়রিবা শাজেল মখল অসিদা খোঙনা য়াঙনা চৎপা, চেনবা, লম লাপ্পা চৎপা, ঈরোইবা, জগোই শাবা (দান্সিং), ক্রোস-কন্ত্রি স্কিইংনচিংবা য়াওবা য়াই।

হিরী কোনবা (মেদিটেসন)

পুক্নীং চঙনা হিরী কোনবনা মেমোরি ফগৎহনবদা মতেং পাংবা ঙম্বা য়াই। কুমজা ২০১৮গী রিসার্চ অমগী ওথরনা হায়খিবদা, হিরী কোনবনা ব্রেন ফঙ্কসন ফগৎহল্লি, ব্রেন দিজেনরেসনগী মার্করশিং হন্থহল্লি, অমদি ৱর্কিং মেমোরি অমসুং লোং টর্ম মেমোরি অনীমকপুসু ফগৎহল্লি হায়বা ষ্টদি কয়ানা উৎলি।

রিসার্চরশিং অদুনা চাং নাইনা হিরী কোনবগী থবক তৌবা মীওইশিং অমসুং তৌদবা মীওইশিংগী ব্রেনশিং ওবজার্ব তৌখি।

মখোয়গী রিজল্টশিং অদুনা তাকই মদুদি, হিরী কোনবগী হৈনবী অমা শাগৎপনা ব্রেনগী প্লাষ্টিসিটি হেনগৎহনবা য়াওনা ব্রেনদা লোং টর্মগী ওইবা অহোংবশিং লাকহনবা য়াই। ব্রেনগী প্লাষ্টিসিটি হেনগৎপা অসিনা ব্রেনবু মশা ফনা থম্বদা মতেং পাংই।

মপুঙ ফানা তূম্বা

তূম্বা হায়বসি ব্রেন হেল্থকীদমক তঙাইফদনা চঙদবা য়াদ্রবা অমনি। হকচাংগী নেচরেল স্লীপ সাইকলদা অকায়বা পীবা মতমদা ব্রেননা মেমোরি শাগৎপদা শীজিন্নবা প্রোসেসশিংদা অকায়বা পীবা মরম্না কোগ্নিটিভ ইম্পেয়রমেন্টশিং লাকহনবা য়াই। মপুঙ মরৈ ফারবা (এদল্ট) মীওই অমগীদমক নুমিদাংগী মতমদা মপুঙ ফানা পোত্থাবা হায়বদি নুমিদাং অমদা পুঙ ৭-৯ তূম্বনা লোং টর্ম মেমোরিশিং শেমগৎপা অমদি তুংশিন্দুনা থম্বগী থবক্তা ব্রেনবু মতেং পাংই।

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

মমি ৱারী

তিংথৌনু

নিংতম্বগী নুংশিংনা ৱাখলগী পোননা য়ুম মচা মচা শারি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

পাক-শন্না চথরক্লিবা কোম্বিং ওপরেসন অসিনা তাকপদি তম্পাক্তা চৎনবা লো চীংদসু লৈ হায়বনি

ওনরেবল সী এম বিরেননা মমাঙগী কোংগ্রেস লৈঙাক্তা মিনিষ্টর ওইরিঙৈদগী হৌনা মীয়ামগী য়াইফনবগীদমক্তা তৌগে খনখিবা থবক অমদি মঙলানশিং মহাক্না লৈঙাকপা ওইরবা মতম অসিদা তপ্না তপ্না পাঙথোরক্লি হায়বা য়াই। নেসনল হায়ৱে ফগৎহন্নবা, গো টু হিলস, গোট টু ভিলেজনচিংবা পাঙথোক্তুনা চীংমী-তম্মীশিংনা থেংনরিবা খুদোংচাদবশিং খঙদোক্লনবা থবক লেপ্তুনা চথরি। লোয়ননা ক্বালিটি এদ্যুকেসন পুরক্নবা স্কুল, কোলেজশিংদা অখন্নবা মীৎয়েংসু চঙলি। দোক্টর, ইঞ্জিনীয়র অমদি আই এ এসকী মশিং হেনগৎনবা থৌরাং থৌশীল কয়াসু পায়খৎলি। শান্নরোয়শিংবু তোঙান তোঙানবা মালেমগী লৈবাকশিংদা পাঙথোকপা স্পোর্টস ইভেন্টশিংদা গোল্ড মেদল পুরক্নবা মপূং ফানা সপোর্ট তৌরি। লমদম অসিগী নহা কয়াবু পুক্নিং থৌগৎনবা বেঙ্ককী খূত্থাংদা লোনশিং ফংহনবা অমদি নুপীশিংদা অহেনবা পাৱর পীনবগীদমক থৌরাং থৌশিল কয়াসু পায়খৎলি। অসিগুম্বা থবকশিং অসি মপূং ফানা থবক্তা ওন্থোকপীরক্লবদি মীয়াম্না অপেনবা ওইবখক নত্তনা তুংলমচৎতসু সী এম অমা ওইরকপগী থাজবা থম্নরি। অবোনমাই মীহাৎকা মরী লৈননা মীহাৎ অসিদা চেন্নবা মীওইশিংবু ফাগৎনবগীদমক পাক-শন্না চথরক্লিবা কোম্বিং ওপরেসন অসিনা তম্পাক্তা চৎনবা লো চীংদসু লৈ হায়না তাকপনি। চীংদা অথিংবা থমখ্রবা গো টু হিলসকী প্রোগ্রাম মখা চত্থখিগনি হায়নসু সী এমনা ফোঙদোক্লিবা অসিসু অচুম্বা খোঙথাং অমনি হায়জনিংই।

❐ টিঐচ বিরেন, নিংথৌখোং-১৪

লৈবাক মীয়াম্না এস ও পি নীংথিনা মেন্টেন তৌবদগী কোভিদ-১৯গী লাইচৎ শাফরকপনি

ইম্ফালগী ইমা কৈথেল মরিমক কোভিদ-১৯ লাইচৎনা মরম ওইরগা মতম কুইনা কৈথেল ফম্বা য়াহন্দনা থম্লুরবগী তুংদা কোভিদ-১৯ লাইচৎনা খরা খজিক শাফরকপদগী মহৌশাদগী ফম্লকপা মীশিংগী শরুক অহুম থোকপগী অমমম নোংমা নোংমগী ফম্বা য়ারগনি হায়দুনা লৈঙাক্না নোটিশ থোক্তুনা খঙহনবদগী কৈথেল ফম্বীশিং এস ও পি নীংথিনা মেন্টেন তৌদুনা ফম্নবগা লোয়ননা ফেশ মাস্ক উপ্তুনা পোৎ-চৈ লৈবা লাকপা মীওই অমত্তা কৈথেল মনুংদা চঙনদে। খরা ঙল্লিঙৈদগী হৌনা ইরমদমগী মীওই অয়াম্বা কোভিদ-১৯ লাইচৎতগী ঙাকথোক্লবা পাম্বৈ খঙদুনা লৈনরবনা ফম্লিবা মীশিংগী শরুক অহুমগী অমা নৎত্রগা অনী ফমহল্লিবা অসিগুম্না হান্নদগী অদুমক ফমহল্লম্লবদি মীয়াম্না ৱানরিবশিং অদু খরমখৈদি কোক্লম্লগনি খল্লি। হৌজিক্তি হীরম খরখক নত্তনা অতৈ অতোপ্পা এক্টিভিটিজ পূম্নমক মথৌ তৌবা হৌনখিবা মতম কুইরক্লে হায়বা য়াই। অদুবু অখন্নমা ইমা কৈথেল মরি অসিদি কোভিদ-১৯গী লাইচৎকী মহিক মকোল শারমগনি চিংনবনা নৎত্রগা কিবদগীনি খঙদে, ঙরাং নহাক্তমক কৈথেল ফম্বগী অয়াবা পীবদা ঙাইরি। অদুবু পূম্নমক অসি মীয়াম্না এস ও পি নীংথিনা মেন্টেন তৌনরকপদগী কোভিদ-১৯ লাইচৎ শন্দোরকপসু শাফরকপনা কোমথোকপা য়ারে খন্দুনা লৈঙাক্না কোমথোরকপনি হায়বসি কাওদবা চুমগনি। মরম অদুনা কোভিদ-১৯ লাইচৎনা মুৎখিদ্রিবফাওবদি ঐখোয় পূম্নমক এস ও পি নীংথিনা মেন্টেন তৌমিন্নবা তঙায়ফদে হায়বা ৱাফম অসি লৈবাক মীয়ামদা থমজনিংই।

❐ এল ইবোমচা, তাওথোং

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

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ০১।১০।২০২২ ইং, ইরাই;
লাংবনগী ২৫ নি পানবা।

মেষ: লৌশিং চাওবা শাবনা থবক পাঙলোই অমদি অঙম্বনা ৱারৌগনি। য়েক্লবনা হুন্দুনা ঙাংবা য়াবা লৈ, চিন য়াংগনু। য়েৎনবদা মায় পাক্কনি, লন ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

বৃষ: লাইবক ফগনি, শেন্দোং চাওনা ফংগনি অমদি অনৌবা থৌরমদা পুক্নিং হেন্না চংবা য়াগনি। পুক্নিংদা চিংনবা অমদি হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মীৱা থাজরদি মাংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

মিথুন: মীয়াম লোয়নবা, মীয়াম্না য়াবা থবক পাঙবা অমদি নখা থাবদগীসু কান্নবা ফংগনি। নাইতোম থৌ পাঙদবা ফগনি। খঙদনা হোয়া ফবা, লনদা তায়ননি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা লুনা খনবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট: হরাওবা-নুংঙাইবা, মীচঙ হেনগৎপা অমদি অনৌবা আশা লাকপা নুমিৎনি। পুক্নিংদা ফাওদুমক পাঙহৌবা য়াগনি অমদি মীংচৎসু ফংজগনি, চিংনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

সিংহ: খাংবা কনবা, থিবা হুম্বা কনবা অমদি য়েৎনবা হৈবগী কান্নবা শোয়দনা ফংজগনি। য়েক্লবদি মাঙখিনি অমদি য়ুমগী ৱা তাবা কান্নগনি। লমচৎপদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা: কোক শাবা, পাইরক্কী লৌশিং শোনবা অমদি অঙম্বগা মুক্লবা য়াবদি লৈগনি। অদুবু লাইবক ফবনা শেন্দোং চাওনা ফংবা অমদি হকচাং নুংঙাইবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা: খনবদুমক পাঙবা ঙমজগনি অদুনা অফবা থবক্তি মীনা ইনশিনবা ঙায়দনা পাঙহৌবা অশিংবা ওইগনি। য়ারিমখৈ অশাওবা অমদি নাপল থাদোক্কদবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

বৃশ্চিক: পল্লম্বা লন চঙবা য়াবা অমদি মীংথোল ফংজবা য়াবা নুমিৎনি। য়েৎনবদসু ঙম্বীনবা লৈরোই। হকচাংসু নুংঙাইবা হেনগনি। হেন্না আশাদি চাওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা মপা চাদে।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

ধনু: লম চৎপা, মী খঙহন্দনা তৌবা থবক মায় পাকপা অমদি মীয়ামগা লোনদিন্নবা হেনবা নুমিৎনি। মরুপ-মপাং লোয়ননা পাঙবা থবক খুদিং কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মকর: নিংবা থুংজৈ, হরাওই অমদি শেন্দোং তানবদা লাম্বা লৈতনা চাওখৎকনি। পাংঙমদবা থবক পাঙগনি অমদি মীয়াম লোয়নবা য়াম্না নুংঙাইজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্ভ: মায় পাকপা, লাইবক ফবা,ৱাখল নুংঙাইবা অমদি অনৌবা আশা শোয়দনা লাক্কনি। খৎন-চৈনবা অমদি ফিংবনা তাথিবদি লৈ। হন্থবা লোয়নগনু-চোপকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন: হকচাং নুংঙাইবা হেনগনি, অনৌবা অফবা লৌশিং তানশিনবা মতাং চাগনি অমদি থবক্কী পাউ নুংঙাইবা তাগনি। শেল চঙগনি অমদি ঙাং-শকপা হৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- থাগৎপিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।