থম্মোয় পাউদম

ওন্থোকপনি! অঙকপা কলাকার অমসু চৎখ্রে

চৎলিবা চহী ২০১৯ অসিগী ৱর্ল্ড থিয়েতর দেগী পাউজেল পীখিবা ক্যুবাগী থিয়েতর দাইরেক্তর কার্লোস সেলদ্রাননা নুংনাংখি- মালেমগী মফম কয়াদা তাইবং শকখঙনদুনা থিয়েতর হায়বা কলাসিদা মপূন্সি কখোল্লক্সা অচৌবা মাষ্টর কয়াদুনা অচৌবা খূদোল কয়া তৌরল্লগা তাইবংপানসি থাদোক্তুনা, মফম খঙদবা হৌরকফমদুদা অমুক হনখিবদা চীক্লা নাইতোম হনখিবা, মহাক্লা পীরম্বা খূদোলদুবু কনানসু শকখঙবীখদবদুগীদমক খল্লুবদা। চাউরবা মালেম অসিগী পীল্লবা বিন্দু মশক ওইরবা মফমসিদসু অপীকপা মহুম শাদুনা অচৌবা তাইবং অমমম্ শেমগৎলম্বা অচৌবা কলাকার কয়া পোকখরে। কয়া অমা হনখরে। কনানসু খঙবীদনা। তেল্লবা মতম অসিদা অদুগুম্বা খাঙ'ঙমদবা এক্সপরিয়েন্স অনী মণিপুরগী থিয়েতর থৌমীশিংনা মায়োক্লরক্কদৌরে হায়বসি কার্লোস'না হান্না খঙবীদুনা মাঙজৌননা পাউ পীখিবরা, লোয়নরম্বা তিন্নরম্বা কয়াসিগী থম্মোয়দা অৱা'-ৱাখল ফাওদনবা!

চবুংবম গুনিন্দ্রো চৎখিবগী লান্ন'-থৌরম য়ৌদ্রিবঁগে, কায়রবা থম্মোয় তাইশিন্দ্রিবঁগে অতোপ্পা পাউ অমসু তারকখি- রুপমহল থিয়েতরগী লিভিং লিজেন্দ অমা ওইরম্বা, এক্টর-দিরেক্তর ওইনাম বিরমঙ্গল'সু এপ্রিল ২৭, ২০১৯ থাংজ নুমিৎতা তাইবংপান থাদোক্তুনা চৎখরে। ১৯২৮, এপ্রিলগী তারিখ ৪, য়ুমশকৈশ, শজিবু থাগী থানিন নুমিৎকী নুমিদাংৱাইরমদা ৱাংখৈ অঙোম লৈকাইদা পোকখি। মপূ মবেন'না নিংথেম পুখ্রি মপান্দা য়োল্লকখি। চাউরকখি। ক্লাস-ফাইবতগী হেন্না তমহৌখিদে। লীলা-দ্রামাদা পূক্নিং লূপখি। মণিপুরগী নাত্য-কলা (দ্রামাতিক আর্ট)দা মপান নাইদ্রবা খূদোল অমা তল্লল্লগা মশাগী চহী ৯১ মপূম ফানা হিংলল্লগা ৯২শুবা চহী চঙলকপদা তাইবং চেঙজেল লোইদুনা, মপূগী খূয়াখাদা অমুক হন্না চঙজখি।

অসিগুম্বা ৱহৈ মঙা-তরানা শৈথারগা লোইরবা পূন্সি ৱারীদু নত্তে হিংমিন্নরম্বা, হিংহৌরিবা থৱায়শিংনা নীংশিংগদবদি। শোক্ল'- থেংলু' য়াদ্রবা, নীংশিংবা মরক্তা ৱারী ওইনা লৈহৌরগদবা থবক্লি পর্ফোর্মিং আর্টিষ্ট অমনা হিংলিঙৈদা তৌরম্বা। লেঙবা-ওৎপা-চৎপা ঙল্লক্তবা মতম অদুদনি অহিংবা কলা পামজবা কলাকার অমনা অকাউবগী লৈরোন'নুংদা তপ্না-তপ্না চঙবা হৌখিগদবা। থৱায়দুনা শমু হকচাং থাদোক্লম' লাইরৈবাক পাংখি' নুমিৎতুনা পূন্সি ৱারীদুগী অরোইবা। মখোয়দুনা হিংলিঙৈ, কলাদুসু হিংলিঙৈ 'লৈঙাক মপূ' ওইবশিংনা হায়গনি- 'লমদমসিবু মালেমদা মঙাল নাইহল্লম্বা কলাকারশিং অসিননি'। মখোয়না তাইবংপান থাদোকখিবদনা 'নহাক্কুম্বা অমা মাঙখিববু' হায়বই মতৌগুম ৱাহৈ অমত্তংগী মতেংনা 'তাৎ-পাৎ' ওইরবসু অৱাবা ফোঙবই পাউজেল ফাওবা ফোঙবীরোই। পদ্ম-ভুষন ফংখ্রবা হৈস্নাম কাহ্নাইলাল'না থুপখিবদফাও 'নীংশিং পাউজেল' ফোঙনি খঙখিদবা লৈঙাক মপূনি, লৈঙাক্লা পীবা এৱার্দ অমত্তনসু লৈতেংখিদবা ওইনাম বিরমঙ্গল'না লৈখিদবদদি করি আশা তৌরুনি? লৈপাক ঈরাং হৌহনবা, মখোয়বু শীংনবা ঙম্বা কনাগুম্বা অমনা থুপখিবদি ময়ূম তান্না লেঙদুনা থাগৎ ৱাহৈ চরোংনা মিদিয়া পূম্বা চাইখিনি। মরৈবাক নুংশিবা হায়বসি- মসিবু কৌবরা? হংনিংল'সু হংজবা ঙমদবা ৱাহংনি। তারোই খঙনা হংলিবনি- পাউচে অমই খূথাংদা। পাবীরম্বা থোক্তুনা ' লৈঙাক মপূ অমদা অদুম্না ঙাঙবা য়াবরা' হায়দুনা চৈরাক পীগে খল্লকপা থোল্লবা করিগুম্বা! ইজরুবই মহয় য়াল্লে খঞ্জগনি। অদুবু ঐহাক থাজে-পাউ অসে করিগুম্বা তম্বীরুবা থোল্লবা কনাগুম্বনা, মহাক শোয়দনা পাইরক্কনি- ববা বিরমঙ্গলগী ময়ূমদা। ঐহাক নুমিৎ অদো শংশং উরি মীৎসিদা- হান্না পাউসু তাক্তনা এক্স-ভি সী হিজম তোম্বী, থিয়েতর দাইরেক্তর রতন থিয়াম অমদি অহল ওইরবা বোদিবিল্ডর মিষ্টর মায়পাক্কী য়ূমদা চৎখিবদো! অচৌবা কলাকার অমনা থুপখিবা, খঙশিন্নদা লৈথোকপা ঙম্বা হৌনদে অদুগুম্বা লুচিংবা অমনা! ৱাখল অসি লানব্র'নে? কলাকার অমগী মশক মগুণ লেপ্পদি মহাক্কী এদ্যুকেসনেল ক্বালিফিকেসন'না লেপকদবা নত্তে, মশানা পামজবা কলাদুদা মহাক্লা করি তৌরম্মী হায়বদুনা লেপকদবনি। মালেম শেগাক কায়না মমিং চৎখিবা কলাকার অমদগী হেন্না ক্রিয়েটিব ওইবা কলাকারসু কনা খঙবীদা লোৎতুনা লৈরম্বসু য়াই।

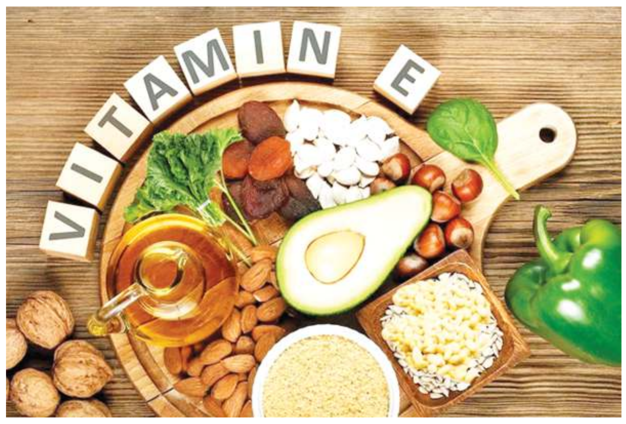
ঙসিগী নুমিৎসিদসু নুপীনা দ্রামা-লীলা য়াওবদা হন্থবা মীৎয়েংদা য়েংবীরিবা ঐখোয়গী মণিপুর খুন্নাইনি। অসিগুম্বা লমসিদা ওইনাম বিরমঙ্গলগুম্বা থিয়েতর-এক্টর-দাইরেক্তর অমবু থিয়েতর ফম্বাক তম্না পুরকখিবসি 'নুপী-এক্টর অমননি' হায়বা ৱাসি তাবদা ঙকপনা থেংখি ঐহাক্তি। শ্রীমতি সাইরেম কৈন্যা দেবী, বিরমঙ্গলবু ফম্বাক তম্না চিংশিনবীরম্বী এক্ট্রেস অসিবু কনানা কদায়দা কৈদৌঙৈ শৈথাবীবা য়াওখ্রগে? ফম্বাক লীলা সংস্থান অনী এরিয়ান অমসুং রুপমহলগা লোয়নখিবই ৱারী অমদি রুপমহল থিয়েতরগী এক্টর ওইনা মহাক্লা কুমখিবা লীলাশিংগী ৱারীদুদি মফম খূদিং ৱারীনরি। ববা বিরমঙ্গল উরগা ঐগী মীৎতা 'থৌনা ফবা তিকেন্দ্রজিৎ'কী শক্তম অদু ওইনা হেক্তা উখিবা, মাগী খোঞ্জেল তারগা মহাভারতকী 'কর্ন'না মমাবু অহানবা শকখঙলকপা মীৎকুপ্তা মমাদা হায়রমগদবা ৱাহৈশিং নাকোংসিদা নিল্লিবা... মসিবু ঐহাক ইথন্তা ওইরিগদ্রনে? রুপমহলগী এক্টর অমা ওইনা লীলা চাম্মগী মথক্তা কুমখ্রবা দাইরেক্তর অমা ওইনা লীলা কুন হেন্না দিরেক্সন পীখ্রবা কলাকার অসিগী অতোপ্পা, মীনা মতৌ তম্বা সূপঙম ঙল্লরোইদবা মগুণ অমা লৈ। মদুমদি, খঙনা-খঙনা কনানসু শোন্নদে। ওল ইন্দিয়া রেদিও, ইম্ফাল ষ্টেসন, ১৯৬৩ ওগষ্ট তারিখ ১৫ দা লিংখৎখিবা নুমিৎ অদুমক্তদা শন্দোকখিবা রেদিও লীলা অদুদগী হৌরগা মহাক্লা এক্টিভ ওইরিবঁগে মতমদুফাওবদা মহাক্লা মহাক্কী খোঞ্জেল লান্থোকখিবা লীলা মশীং, মশানা ইশিন্দুনা রেকোর্দ থমহৌদ্রবনা, কনানসু হায়বা ঙমদরে। মশীং থীঙমদ্রে হায়বা ৱাহৈসিনা শৈথাবা তাবনি। পাউদম অসিদা চীথফম থোক্তবা অতোপ্পা ৱাফম অমনি- মহাক ওল ইন্দিয়া রেদিওগী এন্নাউন্সর ওইবতা নৎতনা প্রোগ্রাম প্রদ্যুসর অমসু ওইরম্মী। ক্লাস ফাইব ফাওবতমক তমহৌবা মহাক্লা সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টকী অদুগুম্বা পোষ্ট করম্না পায়রল্লিবা? পূন্নমক্লা হংগনি। মহাক্কী অখন্নবা ইনবোর্ন তেলেন্ট অমদি হৈথোই-শিংথোইবদু উরগা, মহাক খক্কী ওইনা থবক চঙবা য়ানবগী তঙাইফদবা পূন্নমক্ত কোমথোকখি। অদুগুম্বা মীওই-এ আই আর'দা ইন্দিয়াগী ওইনা মথন্তনি।

রেদিও-লীলাগী এক্সটেন্দেৎ ফোর্ম অমনি-মতম অমগী ওদিও কেসেত'তা ফোঙনরম্বা 'খোঞ্জেল-লীলা'। অদুগুম্বা খোঞ্জেল লীলাগী পুং অমমম্গী 'মহাভারত সেরিজ'- মণিপুরগী করম্বা য়ূম/য়ূমকোক'তা তানদবা য়াওরমগদগে! হৌজিক্তি দিজিটেলাইজ তৌদুনা মোবাইল ফোন'দা হাপ্পরকপদগী ইন্টরনেসনল মণিপুরী দাইসপোরাদা ইন্টরনেসনল ওইখ্রবা আইটেম'নি। অদুগুম্বা ইপিক- সেরিয়েল পুং য়াঙ্খেহুমদোই (৫৩) গী তাঙ্কক ইদুনা অমদি দিরেক্সন তৌদুনা, মশামক্লসু ভীস্মগী খোঞ্জেল লান্থোক্তুনা মীয়ামসিবু শুমখিবা-'সিবু করম্না তরাইনা লৌফম থোকপগে!

মণিপুর ষ্টেট কলা একাদেমি এৱার্দ (১৯৮৭), মণিপুরী সাহিত্য পরিষদকী 'নাট্য ভুষন' (১৯৯৪), মৈত্রম বীর এৱার্দ (২০০৪), সঙ্গীৎ নাটক একাদেমি এৱার্দ (২০১৬) অমদি অতৈ এৱার্দ কয়ানা লৈতেংলবা কলাকার অসিদা ৱাহৈ পরেং অমখক্কী 'অৱাবা ফোঙবা পাউজেল' অমখক লৈঙাকসিনা পীবীবা- মীয়ামসিনা 'তৌফম থোক্তে' হায়রক্কদ্রনে?

লৌশিং পুক্কে

ভিটামিন ঈ য়াওবা চীঞ্জাক চাং নাইনা চারবদি অহল ওইরক্লগা ন্যুমোনিয়া নারকপা য়াবগী রিস্ক হন্থহল্লি



ভিটামিন ঈ য়াওবা চীঞ্জাক চাং নাইনা চারবদি অহল ওইরক্লগা ন্যুমোনিয়া নারকপা য়াবগী রিস্ক হন্থহল্লি হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙলে। নুমীৎ খুদিংগী ভিটামিন ঈ মিলিগ্রাম ৫০ চারবদি চহী য়ামশিল্লক্লবা মীওইশিংদা ন্যুমোনিয়াগী রিস্ক চাদা ৭২ রোম হন্থরকই হায়না 'ক্লিনিকেল ইন্টরভেন্সন ইন এজিং' জর্নেলদা ফোঙলকখিবা রিপোর্ট অমনা ফোঙদোকখ্রে।

ফিনলেন্দদা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ হেলসিনকিগী হেরি হেমিলানা ভিটামিন ঈ অমসুং কম্যুনিটি এক্কাইর্দ ন্যুমোনিয়াগী মরক্ত লৈনবা মরী কুপ্না য়েংশিল্লম্মী। মশাগী চহী ৫০ দগীনা ৬৯ ফাওবগী মনুংদা লৈবা মৈখু শীজিন্নবা মীওইশিং য়াওনা ফিনলেন্দগী মীওই খরদা চথখিবা ষ্টদি অমগী দেটা কুপ্না য়েংশিল্লম্মী। মশাগী চহী ২১ হেল্লবা মতুংদা মৈখু শীজিন্নবা মীওইশিংদদি ভিটামিন ঈনা ন্যুমোনিয়াগী রিস্ক হন্থহনবা ঙম্মী অদুবু য়াম্না নহা ওইনা মৈখু শীজিন্নবা মীওইশিংদদি থোইদোক্লা কান্নবা ফংদে হায়রি। মৈখু শীজিন্নরল্লগা হৈনবী অসি থাদোকখ্রবা মীওইশিংদসু ভিটামিন ঈনা কান্নবা পীবগী চাং ৱাংই।

ন্যুমোনিয়া হায়বসি নিংশা শ্বর হোনবগী মরীদা ইনফেক্সন তৌবগী লায়না মখল অমনি। লায়না অসি ওইহল্লকপগী তোঙান তোঙানবা মরম কয়ামরুম লৈরবসু ক্রোনিক ওবষ্ট্রক্টিভ পলমোনরি দিজিজ (সী ও পি দি) অমসুং অজমা নারবা মীওই খুদিংমক ন্যুমোনিয়াগী রিস্ক ৱাংই। চহী মতাং খেন্নবা অমসুং হকচাংগী ফীভম খেন্নবগী মতুংইন্না ন্যুমোনিয়াগী লাইওংসু মান্নদে। মরুওইবা লাইওংশিংদি লোক খুবা (শংবান্নবা নৎত্রগা হঙ্গামপাল মচুগী লোক য়াওরকপা), লাইহৌ হৌবা, চনিং তানা নিংশা শ্বর হোনবা ঙমদবা, থবাক্তা মচিন তুম্বা অমনা থিনবদৌনা চৈনাখোল ফাওবা, কোক চীকপা, কা-হেন্না হুমাং থোকপা, চানিং-থক্লিংবা পোক্তবা, হকচাং শোকথবা অমসুং ৱাখল থোক্তবা অসিনচিংবনি।

বেক্টেরিয়ল ন্যুমোনিয়া ওইরবদি ফারেনহিট দিগ্রী ১০৫ য়ৌনা হকচাং শাগৎলকপগা লোয়ননা কা-হেন্না হুমাং থোরকপা য়াই। নিংশা শ্বর থবেৎ-থবেৎ হোনবগা লোয়ননা মিহুল চোংবগী চাং কনখৎলকপা য়াই। চনিং তানা নিংশা শ্বর হোন্দ্রবনিনা ঈদা য়াওবা ওক্সিজেনগী চাং ৱাৎপদগী খুজিল অমসুং চীনবাল মচু ওল্লক্তুনা হীগোক মচু চঙলকপা য়াই।

ভাইরেল ন্যুমোনিয়া ওইরগনা লাইহৌ হৌবা, লোক কংখু-খুবা, কোক চীকপা, মশল থীন্দোকপা অমসুং হকচাং শোন্থরকপা থেংনৈ। পুং ১২ দগীনা পুং ৩৬ ফাওবগী মনুংদা নিংশা শ্বর হোনবা ঙমদবগী চাং হেঞ্জিল্লকপগা লোয়ননা কংখু খুবসু হেঞ্জিল্লকই। চীনবালসু মচু ওল্লকই।

তোঙান তোঙানবা মহীক মতাই মখল কয়ামরুম্না ন্যুমোনিয়া ওইহল্লকই। লায়না অসি ওইহল্লকপগী মরুওইবা মরমশিংদি বেক্টেরিয়া, ভাইরস, মাইকোপ্লাজমা, ফঞ্জাইনচিংবা ইনফেক্সিয়স

এজেন্টশিং অমসুং তোঙান তোঙানবা কেমিকেলশিংনি।

কনাগুম্বা মীওই অমা ভাইরেল ন্যুমোনিয়ানা নাবা থোল্লবদি বেক্টেরিয়ল ন্যুমোনিয়াসু নারকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংই। ওইহল্লকপগী মরম খেন্নবগী মতুংইন্না লায়েংবগী মওংসু খেন্নৈ। মরম অদুনা ন্যুমোনিয়া ওইহল্লকপগী চপ চাবা মরম খঙদোকপা য়াম্নমক তঙাইফদে।

মীপুম খুদিংমক লায়না অসিনা নারকপা য়াই। অদুম ওইনমক ন্যুমোনিয়াগী মরুওইবা রিস্ক ফেক্টরশিংদি মৈখু শীজিন্নবা, লোক থুংবা, লেরিঞ্জাইটিস অমসুং ইনফ্লুয়েঞ্জাগুম্বা ভাইরেল রেস্পিরেটরি ইনফেক্সন তৌখিবদা ঙায়রিবা মীওইশিং, ষ্ট্রোক দিমেন্সিয়া, পার্কিন্সন'স দিজিজ নৎত্রগা অতৈ ন্যুরোলোজিকেল দিজিজনা মরম ওইরগা চীঞ্জাক য়োৎপা ঙমদবা মীওইশিং, ক্রোনিক ওবষ্ট্রক্টিভ পলমোনরি দিজিজ (সী ও পি দি), ব্রোঙ্কাইটিস নৎত্রগা সিষ্টিক ফাইব্রোসিসকুম্বা ক্রোনিক দিজিজ, লিভর সিরোসিস, দাইবেটিস, ওপরেসন তৌখিবদা ঙায়রিবা অমসুং ওটেশইম্যুন দিসওর্দরনচিংবনি।

পুন্নমক অসি ওইদুনসু নুমীৎ খুদিংগী চাং নাইনা ভিটামিন ঈ চারবদি ন্যুমোনিয়াগী রিস্ক হন্থহনবা ঙম্মী। মরুওইবা এটিওক্সিদেন্ট অমা ওইনা মথৌ তৌরিবা ভিটামিন ঈনা হকচাংগী কয়াৎ অয়াম্বা মথৌ নীংথিনা তৌহনবদা মতেং পাংই। ফ্রী রেদিকেলশিংনা থোকহল্লক্কদবা অমাঙ-অতা কয়াসু ঙাকথোকপা ঙম্মী। হার্ট অমদি ঈ উতোংগী লায়নাশিং ঙাকথোকপা ঙল্লিবা ভিটামিন ঈগী অতৈ কান্নবশিংদি কোলেষ্টেরোলগী খল কায়হন্দবা, ইম্যুন সিষ্টেম কনখৎহন্দুনা লায়না কয়া ঙাকথোকপা, উনশা ফজহনবা, শম ফহনবা, হোর্মোনগী খল কায়হন্দবা, মীৎ ফহনবা, মশল কনখৎহনবা, ঈগী ঈচেল ফহনবা অমসুং হকচাং তেকখৎহনবা অসিনচিংবনি।

ভিটামিন ঈনা নীংশিংবগী মতিক ময়াই হেনগৎহনবগা লোয়ননা অলঝিমর'স দিজিজ ঙাকথোকপা ঙম্মী। ভিটামিন ঈ অমসুং ভিটামিন সী পুন্না চামিন্নরবদি দিমেন্সিয়া মখল কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী। পুন্নমক অসিগী মথক্তা চাং নাইনা ভিটামিন ঈ চাবা মীওইশিং অহল ওইরক্লগা ন্যুমোনিয়া নারকপা য়াবগী রিস্ক হন্থহল্লি। মৈখু শীজিন্নবগী হৈনবী থাদোকপগা লোয়ননা চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌরবদি ভিটামিন ঈনা হকচাংদা কান্নবা পীবগী চাং হেনগৎলকই।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ৩।০৫।২০১৯ ইং, ইরাই,
শজিবু ২৯নি পানবা।

মেষ: মীকোক থোংবদি ৱাই, ইমুং-মনুং ৱাখল মান্নরোই,ঈরাংদা শেল চৎকনি।পাউদি নুংঙাইবা তাগনি,অফবা মফমসু ফংগনি,অকিবা কোক্কনি,লম চৎপা মহয় য়ানগনি।
লৈশা পাখংশিংগী-নুংশিবগী পুক্লিং থেমজিনবা ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/চেং

বৃষ: অনম তানবা অমদি মরুপ মপাংনা ইনশিনবা লৌরদি হেন্না চাদিং তৌগনি। মরম চাদনা থৌনা ফুদোকপনা পোত্থাফম খঙলোই। ললোন-ইতিক্তি কান্নগনি, ৱাখল থোক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- তপথবনা য়াইফবা ওইগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা

মিথুন: অপাম্বা থবক্তা শেল থাদবা তুংদা কান্নগনি, ৱাখলগী পাঙ্গল য়াম্না লৈবা নুমিৎনি অদুনা খন্থরগা পায়বা থবক খুদিং কান্নগনি। অয়েৎপা চেনখিনি-খাঙবা কল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী-ৱাখল নুংঙাইবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কর্কট: হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎলি, হোয়া ফবা কান্নরোই-নথক থোংবগা মরি ফত্তবা ওইগনি। অদুবু অচুম্বনা মাই পাকচবা অমদি হায়জ চৎচবা কান্নবদি লৈগনি। ৱা য়াম্না ঙাঙগনু।
লৈশা পাখংশিংগী-নিংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/চেং

সিংহ: থবক য়াম্না পাংবা হকচাংগী খল্লগা য়াদে, করবারদা অমদি নাপলনা নথক থোংবগা মুক্লবা য়াবা লৈ। থবক্কী লম্দদি নিংবা শোইদনা থুংগনি অমদি মীয়াম্না নুংশিবিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী: নুংশিবা ফংজগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা

কন্যা: নিংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংগনি, ললোনবগী থবক্তা খুৎচাও থাবা কান্নগনি অমদি অফবা লৈফম ফংগনি। অরং-অরাক মাংবগী নুংঙাইতবা, থবক পনবদি লৈখিনি।
লৈশা পাখংশিংগী:নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/কিসমিস

তুলা: মীৱা লৌদনা অনিংবদু পাংবা মাই পাকনিংঙাই ওই। মরুপ মপাং ফংগনি, য়েৎলম্বসু কোক্কনি, লৌশিং চালগনি অদুনা ভাব তামিন্নবা য়াগনি। ৱানোম থৌনোম কান্ননি।
লৈশা পাখংশিংগী-নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা

বৃশ্চিক: লৌশিং ইথোক থোক্তবা, নচা ননাইগী লম্দা পুক্লিং পেন্দবা অমদি পাউ নুংঙাইতবা তাবা নুমিৎনি।মীয়াম্না তাকপা লৌবা অমদি নাইতোম তাদবনা কান্নবা ওইগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরী চেৎকনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু

ধনু: ইচং থৌবা য়াদবা, নোল্লুক্লা চৎচবনা পুন্নমক্তগী হেনবা, নখা থাবগী ৱাসু লুম্না লৌবা য়াবা নুমিৎনি। য়েক্লবনা পাঙ্গলবা নুমিৎনি অদুনা ঈংনা মতম হৌহনখিবা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- তুংগী খল্লগা ৱা ঙাঙলনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাংবা

মকর: নিংবা থুংগনি, মীচং হেনগৎকনি অমদি অফবা মীংচৎ ফংগনি। ঙাঙথোকপদা মীনা তানিংগনি। অদুবু অশাওবনা নুংশাথিবা নংবা অমদি লেংদবা নরল মাংবা য়াবসু লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা

কুম্বা: শেল ফংগনি, হকচাং নুংঙাইবা হেনগনি অমদি য়েৎনবগী থবক্তা চাওনা মাই পাক্কনি। কান্নদবা থবক্তা শেল থাদবগী নুংঙাইতবা লৈগনি অদুনা লৌশিং চাওবা লোইনৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- পাউ নুংঙাইবা তাগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু

মিন: হরাউবা নুংঙাইবা অমদি লাইবক ফবা নুমিৎনি। ললোন ইতিক্তা ঙসিসু খুৎচাও থাবা য়াগনি। অনিংবা থবক পাংবসু কান্নগনি। নাপলনদি মাংওইনগনু, মীৱা লৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজৈ- নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

'শেঙ্গরসিপ' অথোইবা সৌবাম