থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

লাইগী লোন, মীনা খঙফম থোক্তবরা?

‘ঈমাই চোল্লবা ঈপাক্কুম, থম্মোয় অসে পাথোকহনবীরো নুংশিবনা/নুংশিবনা মঙাল ওইদুনা থক্তোক্লিবা থাওমৈ অদু ওইজনবা/লৈয়েংসিদা থাদবীয়ু খোয়থুম্নবা খোইহি ঈরিক অমত্তং/নগুন অদু শক্লা শক্লা থকচিনজবা ঙম্লবা, থৌবুম থনবা হু-ঈরিক’...। নীংশিংবীবা ঙম্বরা, কনানা শোল্লম্বা লাইশোন্নো? কৈদৌঙৈ পোকখি, কৈদৌঙৈ শিখি খঙদবা, ১১শুবা চহী চাদা হিংলম্বা মুনি (লাইনীংবা) অমনা শোল্লম্মী থাজনবা লাইশোন অমনি, মাগী তুংইনবশিংনা শোনজবা। মহাক্লা হায় - ‘মী ওইনা পোক্লবা খুদিংমক্তা থোক্লিবসি থৌদোক অহুমখক্তনি’। পোকপা অমদি শিবা - অনীসিমদি খঙই পুম্নমক্লা, লায়র-ইনাকখুনবা-অচৌ-পিশক খুদিংমক্তা থোক্ল’গদবা। অহুমশুবদুদি করিনো? কনানসু খন্থনদে। খঙলবসু কাউথোক্লে। খ্বাইদই মরু ওইরিবদি মদুনি। পোকপা অমসুং শিবা - অনীগী মরক্তা থোক্লিবা ‘হিংবা’ হায়বা থৌদোক্তুনি। মদুবু কৌই পুন্সি। পুন্সি করম্না লেনবগে? তাইবঙদা করম’ হিংলম্বগে? মহাক্লা হায় ... ‘পুন্সিগী লাইনীং হায়বদুনি নুংশিবা... নুংশিবদুনি অচুম্বা’...। লাই নীংবা হায়বসি নুংঙাই-য়াইফ থিবা নত্তে, নিগদবা নত্তে মঙোন্দগী।

নীংশিংবীবা ঙম্লবা - মহাক অদু কনানো? যোগি গোরখ নাথ! কৃষ্ণ, বুদ্ধ, মহাবীরগুম - লাইনীং লম্বী তাক্লমদে। অহৌবদা পঞ্জখিবা ৱাহৈ পরেং খরা অসি তৃমিন’ মমিৎ উইশিন্দুনা ফম্লগা খোঞ্জেল থোক্তা মথন্তা লোন্না শোঞ্জব’সিনি মাগী নোংমই শোয়দবা ‘প্রার্থনা/‘প্রেয়র’/‘লাইশোন’। পন্দিত/স্কোলার/পাষ্টরশিংনা থিবা লাইশোন - গীতা/বাইবল/কোরান’দগী লৌথোক্লকপা লাইগী পাউজেল - মহাক্লা সুকয়া য়াখিদে।

করিগীনো? নহা ওইরিঙৈ খঙখিদে। গীতা-কোরান-বাইবল, মালেমদা মমিং চৎলবা, চহী চা কয়াদগী মপা লৈত্রবা লাইরিক্কুম ঈরাৎলকই মীওইবনা। নীংজবা লাই অদুনা মচিনমক্লা হায়খিবা ৱাহৈ কয়া লৈ পরেং লেংবগুম লেংশিন্দুনা থম্লম্বনি - থাজরকই মখোয়না। ৱাহৈশিংদু চীনফা পুবা, মচিন্দা বরং বরং লৎপা লৈত’ থিবা ঙম্বা, মহাক অদুবু মিংথোল্লকই পন্দিট-পাষ্টর-ইমাম! লাইগী মনাক নক্লবা, ঈশ্বর মানা থৌজাল্লবা অমগুম্না খন্নরকই। মকোক নোন্নৈ মীয়াম্না। মীওই কাঙলূপ খরদদি খোঙজুম-লাইজ পীথক্লকই, হায় - চরন-অমৃত থক্লিবনি, মপুই থৌজাল ফংলবনি।

গোরখনাথ - নৈনরগা, মাগী ৱারী পারগা ঙসিতমক খঙলকই - মখোয়না নমথাক তৌরম্লিবা ঐখোয়দতা নৎলমদে। মশানা মশামক্তসু অচৌবা নমথাক তৌরিবনি। তেনৱা ‘হরে কৃষ্ণ, হরে রাম’ শোনবদুগা করি খেন্নৈ? থম্মোয়দই থোক্লকপা নত্তবা চীনবান্দতা লৈতেং ওইবা। অদুগুম্বা লাইশোন্দি শোল্লুবগী কান্নদে। মরোন থোকপা তেনৱা’না ‘রাম-কৃষ্ণ’ ই মিংখৈ লিশীংলক লেপ্তুনা শোল্ল’সু কৃষ্ণ-মাবু খঙবদি কৈদৌঙৈদা ওইথোক্লোই। গীতা, কোরান, বাইবলদা ইরম্লিবা ৱাহৈশিং চুম্না চিনফা পুরগা লিশীংলক হন্না, হঞ্জিন-হঞ্জিন থিরগা কৃষ্ণ, অল্লাহ, জিসসকী মনাক নকপা ওইথোক্লোই।

নোংমা, মরুপ অমই ময়ূমদা চাক্লেন অমা চামীন্নবদা মাগী পিক্লিবা মচা, ক্লাস থ্রী-ফোরগী থাক্তা লৈরমগদবা অঙাংদু ঐখোয়গী নাক্তা কৌশিল্লগা, মহাক্লা তম্লিবা ‘কোরান’ দুগী ৱাহৈ পরেং তরা-কুন বরং-বরং থিহল্লি। হায়বা ৱারবা অরাবিক লোনগী ৱাহৈশিংদু, অঙাং মতিক নত্তনা, উচ্চারন শেংনা হায়রকপদুদা ঐসু ঙক্লুই ঙাইহাক্তি। মচাগী মতৌ অদুদা পেঞ্জরবা মপাগী মায়থোঙ, লোৎশিনজবা ঙমখিদে। মপানা হায়, ‘অয়ুক, নুংথিল, নুমিদাং কোরানগী ৱাহৈ চীনফা পুনবা, চুম্না হায়বা ঙম্লবা হোৎনবা নত্তনা অতৈ অমা হোৎনদে’...। কোরানসিবু হৌবদগী লোইবফাও চিনফা পুবা ঙম্লবা মঙোন্দদি, তাইবঙগী অতোপ্পা লৌশিং পুম্নমক মীৎনা কৃপ্পদা খঙ’ঙমগনি - থাজবসিননি ইসলাম লাইনীংবু থাজবা মখোয় ময়াম অমত্তা ওইবা লীপুন’দুনা পুল্লিবা। মহাক্লা হায়রিবা, থিরিবা ৱাহৈশিং, মদুগীদমক মপা ওইবদুনা চাউথোকচরিবা, ‘করি হায়রিবনো’ অঙাংদুদা হংলুবা, ‘ঐহাক খঙদে’ মঙক হাইদুনা হায়রক্কনি।

হিন্দুগী পন্দিটশিংনসু, অতেনবা শৈরেং (গীত, ঈশৈ) চাতরেৎ য়াওরিবা গীতাগী ‘স্লোক’শিংদু হৌবদগী লোইবফাও, ৱাহন্থোক অমদি শন্দোক-ৱারোলগা লোয়ননা লৎপ লৈত’ হায়বা ঙম্বা মহাক্তুবু কৌই ‘তাইবঙগী গ্যান (লৌশিং) পুম্নমক শুনা লৈরবা, লৌশিংব’ (ব্রাহ্মন)। মহাক্লা হায়বা তারগা ঐগী অৱাবা কোক্কনি কৃষ্ণগী মনাক্তা পুগনি - থাজহল্লি ঐখোয়বু। চিঞ্জাক অমদি অফবা চিঞ্জাক্কী মরমদা ৱারী শারগা ‘অরাম্বা খৌরাংবা’ কোকপা হৌনবরনে? চিঞ্জাক অদু চাদুনা চাকখাও’নুংদা তারবা মতুংদতনি ‘চাক লাম্বা’ কোক্কদবা। লাল্লবরা? পন্দিটশিংনা পুরগা চৎলিবা, থোংদ্রিবা চিঞ্জাক মচলদুনি - চাবা য়াদ্রিবা অহিংবা চিঞ্জাক। শ্বায়গী ৱাদি তোকখ্রসি, ইন্দিয়া পূম্বসিদবু সংস্কৃট লোন খঙবা অমদি লোনবা ঙম্বা মীগী মীকোক কয়া লৈরমগদগে? মীনা খঙদবা লোন অমা শীজিন্নদুনা লাই অমদি লাইনীং লম্বী থিবদা মীচম মীয়াম্বু অমম্বা মরক্তা চমন্নুনা লৈনবা থৌশিল অমা চহী কয়াগী মমাঙদগী শেন্নকই - পন্দিট, ইমাম, পাষ্টরশিংনা। অচুম্বনা করম্বনো? অরানবনা করম্বনো? চমন্নুনা লৈহল্লি। ঈশ্বরমক্লা হায়রম্বা মানবা, মীনা খঙদবা লোন অমদা ৱাহৈ কয়া হায়জিন্দুনা থাজহল্লি ... ৱাহৈশিংদু লাই মশামক্লা মাগী মীহুৎ (দুত/প্রোফেট) অমা থারক্তুনা, ঐখোয়দা অচুম্বা লম্বী তাক্লনবা হায়রম্বনি। অপঙবা মীয়াম্না ঙসিসু খল্লি ... ‘মানা হায়রিবসি লাইমক্লা হায়রম্বা, অচুম্বা অশেঙবা ৱাহৈ শোয়দনা ওইরমগনি, অদুননি ঐখোয়না খঙবা ঙমদ্রিবা’!

অদুবু, ঐখোয়না খঙগদবদি - অচুম্বা হায়বসিদি মতম পূম্নমক্তা অচম্বা ৱাহৈ ওইগদবনি, অরানবা/ওইদবা ৱা হায়বসিনা মতম পূম্বা কমপ্লেক্স ওই। লানবরা?

লৌশিং পুক্কে

হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবদা

মতেং পাংবা প্রোটিনগী চাং ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাকশিং-২

হৱাই থরাক: হৱাই থরাক্তা প্রোটিন, ফাইবর অমসুং অতোপ্পা ন্যুট্রিয়ন্টশিং মরাঙ কায়না য়াওই। হৱাই মখল অসি য়াম্নসু তাঙদবা, ইরায় লায়না হেক্তা ফংবা, অমদি য়েঞ্জাং মথেল কয়াদসু হাপ্পা য়াবা অহাউবা হৱাই মখলনি।

হৱাই থরাক গ্রাম ১৭০দগী কেলোরি ৬২, কার্বোহাইদ্রেট গ্রাম ১১, ফাইবর গ্রাম ৪, প্রোটিন গ্রাম ৪, ভিটামিন এ আর দি আই (রেকমেন্দেট দাইটরি ইন্টেক)গী ৩৪%, ভিটামিন কে আর দি আই (রেকমেন্দেট দাইটরি ইন্টেক)গী ২৪%, ভিটামিন সী আর দি আই (রেকমেন্দেট দাইটরি ইন্টেক)গী ১৩%, থিয়ামিন আর দি আই (রেকমেন্দেট দাইটরি ইন্টেক)গী ১৫%, ফোলেট আর দি আই (রেকমেন্দেট দাইটরি ইন্টেক)গী ১২%, মেঙ্গানিজ আর দি আই (রেকমেন্দেট দাইটরি ইন্টেক)গী ১১%, আইরন আর দি আই (রেকমেন্দেট দাইটরি ইন্টেক)গী ৭% অমসুং ফোস্ফোরস আর দি আই (রেকমেন্দেট দাইটরি ইন্টেক)গী ৬% ফংবা ঙমই।

পোর্ক: লিন পোর্ক (সবক্যুটেনিয়স ফেট অমসুং শরু লৌথোকখ্রবা ওকশাগী মতোংগী শরুক) অসি প্রোটিন ফংনবগীদক অফবা সোর্স অমনি। অদুবু প্রোসেস তৌরবা পোর্ক প্রদক্টশিংদি চারোইদবনি।

টর্কি: টর্কিগী শাদোঙদা প্রোটিনগী চাং ৱাংনা য়াওই। বোনলেস টর্কি গ্রাম ১০০দগী প্রোটিন গ্রাম ১৩ ফংবা ঙমই।

হৱাই চনা: হৱাই চনা অসি ফাইবরগী চাং ৱাংনা য়াওবা হকচাংদা কান্নরবা ভেজিটরিয়ন প্রোটিন অমনি। থম্মোয় অমসুং শরু মশা ফহনবদা মতেং পাংবা ন্যুট্রিয়ন্ট কয়াসু হৱাই মখল অসিদা য়াওই। মসিনা কেন্সরদগী ঙাকথোকপদসু মতেং পাংই।

শঙ্গোম: থকপা হৈনবা মীওইশিংগী ওইনদি যনগী শঙ্গোম অসি প্রোটিন ফংনবগী খ্বাইদগী ফবা পোৎলমশিংগী মনুংদা অমনি। শঙ্গোম পৱা অমদা প্রোটিন গ্রাম ৮দগী হেন্না য়াওই।

মাইরেন মরু: মাইরেন মরু অসি লমদম অসিদা চানদবা চীঞ্জাক অমা ওইদ্রগসু য়াম্না মরুওইনা চানবা চীঞ্জাক অমদি ওইদে। অদুবু মাইরেন মরু অসি মেগ্নেসিয়ম অমদি সেলেনিয়ম্নচিংবা মিনরেলশিং অমসুং প্রোটিননা পীক থন্না য়াওই।

মাইরেন মরু গ্রাম ২৮দা কেলোরি ১৫১ রোম য়াওই, মসি মরুওইনা ফেট অমসুং প্রোটিনদগী লাকপনি।

মসিগীসু মথক্তা মাইরেন মরু গ্রাম ২৮দগী ফাইবর গ্রাম ১.৭, কার্বোহাইদ্রেট গ্রাম ৫, প্রোটিন গ্রাম ৭, ফেট গ্রাম ১৩, ভিটামিন কে আর দি আই (রেকমেন্দেট দাইটরি ইন্টেক)গী ১৮%, ফোস্ফোরস আর দি আই (রেকমেন্দেট দাইটরি ইন্টেক)গী ৩৩%, মেঙ্গানিজ আর দি আই (রেকমেন্দেট দাইটরি ইন্টেক)গী ৪২%, মেগ্নেসিয়ম আর দি আই (রেকমেন্দেট দাইটরি ইন্টেক)গী ৩৭%, আইরন আর দি আই (রেকমেন্দেট দাইটরি ইন্টেক)গী ২৩%, জিঙ্ক আর দি আই (রেকমেন্দেট দাইটরি ইন্টেক)গী ১৪%, কোপ্পর আর দি আই (রেকমেন্দেট দাইটরি ইন্টেক)গী ১৯% ফংবা ঙমই।

হকচাংগী অরূম্বা হন্থহন্নবা হোৎনরিবা মীওইশিংনা থাউদা তাউবা মাইরেন মরূদি চারোইদবনি, কংনা ভৌবা মাইরেন মরু ওইনা চাগদবনি।

এভোকেদো: এভোকেদোদা প্রোটিন অমসুং হার্টতা কান্নবা অনসেচুরেটেদ ফেটখক নত্তনা ফাইবর অমসুং ন্যুট্রিন্ট কয়াসু মরাঙ কায়না য়াওই। অদুমওইনমক চাবা মতমদা চাং কক্লা চাবদি মথৌ তাই, মরমদি মসি কেলোরিগী চাং য়াম্না ৱাংই।

পিষ্টাশিয়ো: পিষ্টাশিয়ো অসি লমদম অসিগী পোথোক অমা নৎত্রগসু পোৎয়োনফমদদি মরাঙ কায়না ফংই। মসি কেলোরি নেম্না য়াওবগা লোয়ননা প্রোটিনগী চাং ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাক অমনি। পিষ্টাশিয়ো গ্রাম ২৮দা প্রোটিন গ্রাম ৬ লোম য়াওই।

ৱে প্রোটিন পাউদর: ৱে প্রোটিন পাউদর অসি বোদিবিল্দর অমসুং এথলেট কয়ানা মসল মাস অমসুং পাঙ্গল হেনগৎহন্নবগীদমক সপ্লিমেন্ট অমা ওইনা শীজিন্নৈ। পাউদর অসি শঙ্গোম মহীগী শরুক্তা য়াওবা প্রোটিনদগী শেম্বনি। মীওই অমগী দাইটতা মসিনা প্রোটিনগী চাং ৱাংনা ফংহনবা ঙমই।

প্রোটিন পাউদর লৈবা মতমদা থারিবা লেবেল অদু তঙাইফদনা য়েংবা চঙই। মরমদি অনম্বা মতমদা চিনিনা পীক থন্না য়াওবা ওইগল্লি।

বি জে পি থৌবাল মন্দলগী এগজিক্যুটিভ মীফম পাঙথোকখ্রে

থৌবাল, ফেব্রুৱারী ০৪ (ঐচএনএস): ভারতিয়া জনতা পার্টি ৩১-থৌবাল মন্দলনা শীন্দুনা মন্দলগী এগজিক্যুটিভ মীটিং ঙসি বি জে পি থৌবাল মন্দলগী ওফিসতা পাঙথোকখ্রে। মীফম অদুদা বি জে পি থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী প্রসিদেন্ট কুমারজিৎ য়ুম্নাম, বি জে পি থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী জেনরেল সেক্রেটরি এন ওপেন্দ্রো, বি জে পি মণিপুর প্রদেশকী ষ্টেট এগজিক্যুটিভ মেম্বর, এক্স বি জে পি কেন্দিদেট লৈতাম্বেম বসন্ত (ভিম), বি জে পি থৌবাল মন্দলগী ইন-চার্জ এম দি নশির খান, মন্দল প্রসিদেন্ট কে ঐচ মঙলেম, থৌবাল ম্যুনিসিপাল কাউন্সিলগী ভাইস চেয়রপর্সন থৌবাল এ কে সনাতোম্বা অমদি কাউন্সিল্লর দব্রিয়ু ইবোচৌবা য়াওনা বুথ প্রসিদেন্টশিং, মন্দল ওফিস বিয়রর কয়াগা লোয়ননা তোঙান তোঙানবা অচেৎপা ৱারেপ কয়া লৌমিন্নখ্রে।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না কৱি হায়রি, কৱি পাম্লি

থবক্কী থাখিবা এগজামশিংগী রিজল্ট মতম চানা পীথোকপীদবগী মরম লৈঙাক্লা মীয়ামদা খঙহল্লু

ষ্টেট অসিগী ওইনা থবক অমা লৌবদা নৎত্রগা থবক অমগী এগজাম থাখিবগী রিজল্ট আউট তৌবদা অশোয়বা কয়া মীয়াম্না থেংনদুনা অৱাবা কয়া মায়োক্লদুনা লাক্লি। গভর্ণমেন্টকী থবক অমা তৌজরবদি খল্লগা এগজাম কয়া থানৈ, ইন্টরভিয়ু কয়া পীনৈ অদুবু গভর্ণমেন্টনা থবক অদুগী রিজল্ট আউট তৌবদা থেংথবা মরম্না চহী হেন্দোকখিগদরা হায়না মীপায়বা ফাওবা কয়া য়াওনরে। মরম অদুনা থবক তৌবগী চহী হেল্লক্কদৌরিবা মীওইশিংগী ওইনা রিজল্ট থুনা হায়দোক্লবগী অখন্নবা থৌরাং-থৌশিল পায়খৎহন্নিংই। নাকল অমরোমদনা কুমজা ২০১৯গী নবেম্বর ২৪দা পাঙথোকখিবা বোর্দ ওফ সেকেন্দরি এদ্যুকেসন মণিপুরনা লৌবা টি ঈ টিগী রিজল্ট ঙসি ফাওবা হায়দোকপীদনা লৈরি। মসি লৈঙাক্কী করম্বা ৱাখল্লোন লৈবদগী হায়দোকপীদ্রিবনো হায়বসি অচৌবা ৱাহং অমনি। মসিখক নৎতনা অতোপ্পা কয়া অমসু নমশিল্লগা থমখিবা য়াওদবা নত্তে। থবক লৌবদা মতম য়াম্না চঙহল্লিবা অসি কোক্লবদি লৈবাক মীয়ামগী অৱাবা খরদং ওইরবসু কোকপা ঙমগদ্রা হায়না খল্লি। মরম অদুনা য়ারিবমখৈ লৈঙাক্লা থবক লৌবগী রিজল্ট মতম চানা হায়দোকপীয়ু।

❒ বুয়াময়ুম জাকির হুসেন, ময়াং ইম্ফাল বেঙ্গুন

ষ্টেট অসিগী দিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটালশিংদা অহাঙবা ফম কয়া লৈরিবা অসি মেনশিনবিয়ু

কোভিদ লায়না লাইচৎনা য়াম্না কল্লিঙৈ মতমদা য়ূমদগী মপান থোক্তবমখৈ ৱানা খাঙনখি। লৈকাই-লৈকাইদা শম্বল খানদুনা চঙথোক-চঙশিন য়ানখিদবনা খৃদোংচাদবা কয়া মায়োক্লখি। হেল্থ ৱর্কর কয়া হোস্পিটালশিংদা কোভিদ লায়না লাইচৎকী দ্যুটি তৌরুরগা হল্লকপদা ময়ূমদা ফাওবা চঙহন্দবা অমদি লৈকাইনা ইন্থোকপীবগী থৌদোক-ৱাথোক কয়া থোকখি। লৈবাক অসিগী ওইনা দোক্টর ১৬২, নর্স ১৭১, অশা ৱর্কর ৪৪ অমদি মল্টি টাস্ক ফোর্স ১৭০ নচিংবা পোষ্ট কয়া লৌগদৌরি। ৱেষ্ট বেঙ্গল, অসাম অমদি কেরলানচিংবা ষ্টেটশিংদা নর্সশিংগী ওইবা অখন্নবা বিল পুথোক্লবা সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টনা খোঙথাং কয়া লৌখৎনবা হোৎনরি। মণিপুরদসু বি জে পি গভর্ণমেন্টনা লুচিংবা লৈঙাক লৈবা মরম্না সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টনা থাংলকপা খোঙথাংগী মতুংইন্না চৎপদা অকায়বা লৈতত্রা হায়না খল্লি। মণিপুরগী দিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটালশিংদা অমদি প্রাইমারি হেল্থ সেন্টরশিংদা নর্সকী অৱাৎপা কয়া লৈরিবা অসিসু মতম চানা মেনখৎনবা হোৎনবীবা মথৌ তাই। কোভিদকী মতমদা কন্ট্রেক্ট ওইনা লৌখিবা নর্সশিংসু রেগুল্যর তাহনবীরবদি য়াইফবা হায়বদু ওইগনি। কোভিদকী চাওনা চৈথেং ফংলিঙৈ মতমদা মখোয়না কম্থোকপা অমগা লোয়ননা থবক তৌখিবনি।

❒ জয়কুমার তখেল্লম্বম, খুরাই অহোঙ্গৈ

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নত্রগা 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 ০৫।০২।২০২১ ইং, ইরাই; অয়ুক পুং ১০.০৮ ফাওবা ৱাকচিংগী ২৩ নি পাল্লি, মতুং ২৪নি পানগনি।

মেষ : নুমিৎয়ুংবা মতুং ফাওবা ওইজবা ফংগনি, ৱাখল থাদরগা পাংবদা মায় পাক্কনি অমদি নচাক নরল চাওখৎনবা হোৎনবা য়াগনি। অঙম্বনদি য়েংশিল্লি।
লৈশা পাখংশিংগী - মীতোপ্পা য়েংথি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ : নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংগদবা নুমিৎনি। খুৎচাও থাবা য়াগনি অমদি মীয়ামগা মরী ফগৎলগনি। অনম তানবনা নথক থোংবগা মরী ফবদি ৱাৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক থোইনা ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : থেংলপ্পা মতম মাঙবা য়াবদগী কঞ্জরগনি অমদি লন-থুম চাওখৎনবা হোৎনবা মায় পাক্কনি। মরুপ খনবা হৈত্রদি অরং অরাক চৎপা য়াই-চিন কনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - থেংলপ্পা নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।

কর্কট : য়েক্লবা হন্থখিগনি অমদি লাই গুরুনা য়াম্না চানবীগনি। লৌশিংসু চাওই অদুনা নিংথিনা খন্থরগা অরুবা থবক পাংউ-মায় পাক্কনি। য়েৎনরদি মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - চরাংনগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : নুমিৎয়ুংবা মতুং ফাওবা নীংবা থুংবা অমদি শেন্দোং তানবদা চাওনা মায় পাক্কনি। হকচাং খিংগনি অমদি মীনসু লাকচবা ঙমলোই। মীয়ামগদি মরী ফত্তে।
লৈশা পাখংশিংগী - ঈরাং পুগনু-শাফগনি ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কন্যা : থেংনা মীচং লৈগনি অমদি অরং-অরাক্কী লম্দা মায় পাক্কনি। পূক্লিং নুংঙাইতবা অমদি অশাওবনা নুংশাথীবা নংবা য়াবা লৈবনা তপথৌ, ফিংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - খোইরাংবা ফাথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা : হরাওবা নুংঙাইবা, মীচং খোম্না য়াবা অমদি শেন্দোং তানবদা মায় পাকপা নুমিৎনি। অদুবু মরুপ খনবা হৈত্রদি মাঙবা অমদি অফা অপুন্নবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - চিন য়াংগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : লৌশিং ফুদোকপা ঙমদবা অমদি হুরানবনা য়েংথিবা লৈরি। মীৱা লৌদ্রবা অমদি অহৈ অপা শাদ্রবা কনানসু লাকচবা ঙমলোই। অঙম্বনা চানবীগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - থেংলপনা নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

ধনু : নুমিৎ য়ুংবা মতুং ফাওবা অনৌবা থবক পাংবদা মায় পাক্কদবা খোঙশাল লৈ। য়েক্লববু লাকশিনবা ঙম্লনি অমদি পন্দুনা লৈরুবা শেল-থুম ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর : অনীংবা পাংবৈ নুংঙাইজবা অমদি লন চংবা হেনগৎপা লৈগনি। ইমুং মনুং ৱা তানবা কান্নগনি। খোইরাংবা অমদি চিন কনবা ফাথৌ-পংথগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

কুম্বা : নুংথিল পুং ২নি তুংদা মীপাইবা কোকচবা অমদি লাইবক ফবা ওইগনি। অয়ুক্তদি তহা তহানা অরুবা থবক পাংগনু অমদি লেংদবা লন চেকশিঙ্গৌ।
লৈশা পাখংশিংগী - তুমিন্না লৈবা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন : লাইবক ফবমক নত্রসু কান্নবদি ফংগনি অমদি হৈশিংবনা থবক পাংগনি। শেল-থুম অমদি মীয়ামগী মতেং ফংবদি ঙসিসু লৈ। অদুবু হন্থবদি লোয়নগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

মমি ৱারী

ভানৈবা, কাইরেম্বীখোক

হুইনিংশুংবম রোবিন