থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

মীওইবগী মশক লেপ্পবা 'লোজিক' - ৪

নুংঙাইবা পামদবা, ফজববু য়েংনীংদবা, অহাওবা চানীংদবা মীবু তাইবংদা কনা লৈরমগদগে? নুংঙাইবগী ওন্ন-তৈনবা অৱাবা, ফজবগীনা অথীবা, অহাওবগীনা হাউতবা... অৱাংবা-অনেম্বা, অমম্বা-অঙানবা, অমুবা-অঙৌবা... পোৎ খূদিংমক্কী, ফীলিং খূদিংমক্কী ওপ্পোজিৎ অমমম লৈ। লৈফম থোকই। মদুবু কৌই নেচরেল লো। 'নেচরেল-লো'- মহৌশাগী ওইফম থোকপা পথাপ হায়বা ৱাহৈ অসিসু মীওইবনা শেম্বনি- মীৎমাঙদা থোক্লিবা, উরিবা, ওইরিবা শক্তম 'রিঅলিতি' অসি উরগা। অপাম্বা-মিহৌবা, কল্লকপা-য়েংথীবা হ্যূমেন ইমোসন মশক খঙলক্লবা মতুংদা মীওইবনা পুথোক্লকই 'লাই' কৌবা মশক নাইদবা পোৎশক অমা। লৈসু লৈতবা, ঐগী ওইবসু য়ারোইদবা পোৎশক অমবু ঐগীনি মাগীনি, মুন্নবগুম, ঐগী লাই/মাগী লাই হায়না অমুক খায়দোক্তুনা মী মরকসিদা অমুকসু কাঙলুপ কাঙলুপ, নাকপাক নাকপাক খায়দোরকই। লৌশিং শিংবা, লাই পুথোক্লম্বা, লাই লল্লোনবা মখোয়দুদি কৈদৌনুংদা লাই খুরুমদে, মীগীদমক খুরম্বী, লাইগী মরল লেপশিনবী। অদুগা, অতোন অতা, লায়র অনঙ, বুদ্ধি শোইরোম্বা ময়ামদুনা চৎলি লাইগীদমক মীনা শাবীবা লাইগী য়ূম/লাইশঙ/মন্দির/চর্চ/মসজিদতুদা। পীনহৈবা, থৌজাল হৈবা, নুংশি চাউবা মহাকখক্তনি থাজদুনা নিরুই... 'নুংঙাইবতা ইশরুক ওইহনবীয়ু, অৱাবা শরুক থুংবীগনু... নীংজবা পূম্বা থুংহনবীয়ু, মায়থীবা মশক খঙহনবীনু, মায় পাকপদা ওইজগে'...। 'নুংঙাইতবা/অৱাবা মীকূপ থেংনদনা, নুংঙাইবা মীকূপ থেংনরোই' হায়বা লোজিকল ওইবা ৱাখল অসি কাউথোক্লগা 'ঐ নুংঙাইবা পাম্মী/অৱাবা পামদে/নুংঙাইবদুতমক পীয়ু হায়না দিমান্দ তৌরিবা মীওইবা! কয়াদা পঙখ্রবা মপোক'নো! ফজবা নুপী নৎত্রগা নুপাগা পুন্সি-লৈপুন শেম্নীংবা- হায়, মীওইবগী লোজিকনি। হিন্দী ফিল্ম 'প্যাসা'গী ঈশৈ ময়েক্তু নীংশিংই... 'জানে হো কৈসে লোগ থে, জিনকে প্যার কো প্যার মিলা/ হমনে জো জব কলিয়াঁ মাঙ্গি, কাঁ তোঁ কা হার মিলা... (নুংশিবইদমক নুংশিবা ফংখিবা, মখোয়দুগী মরায়বক্লা করম্বা/পোমশাৎনবী লৈরাং নিজরুবা ঐগীদি, থুংবীরম্মী তিংখংগী লৈ পরেং)। মীওইবগী লোজিক'না শেমগৎলম্বা ৱাখলগী পোত্থোক অমনি। অৱাঙব'তা কানীংবা, অনেম্বদা কূমনীংদবা... মায় পাকপা/অৱাংবা পান্দম অদুতমক ফংনীংবা... লোজিক য়াওদবা মীওইবগী লোজিক'নি, পুন্সিগসু তায়ওন্নবা! পুন্সি হায়বসিদি অৱাবা-নুংঙাইবা-মায়থীবা-মায় পাকপা-অকিবা-তুজুংবা-অখাবা-অথুম্বা... পুন্নমক্কী অসূপ্পা মশক্লি। পোজিটিভ ওইবা এক্সপরিয়েন্সতুখক নত্তবা নেগেটিভ ওইবা অস্পেক্ট অদুগসু মায়োক্লবা ঙমহন্নবা ইথিল পীবা ৱাহায়-ৱাখল অমদি থবক্তুনি অশেংবা লোজিক। লুরিবদি-মীওইবনা অসিগুম্বা ৱাখল মরু হুন্নীংদবা অসিনি।

মীওইবনা শেম্লম্বা লোজিক'কা মরী লৈনবা ৱারী অমত্তং নীংশিংজগে। অরুবা লায়না অমনা নারবা অনাবা অমা লায়েংশঙদা লায়েংলম্মী। নোংমা নীনি, চয়োল নত্তে লায়েংলক্লিবা। থাবুম কয়া হৌখ্রবনি। মরল মথুম তাকশীল্লক্লবনি। ফগৎলকখিগনি হায়বগী থাজবা মাঙলবা অনাবদুনা নোংমা হংই দাক্তরদুদা, 'দাক্তর! ঐগী অনাবা অসিবু ফগৎলকখিগনি হায়বগী থাজবা লৈরিবরা?... অশেংবদুতা তাকপীয়ু... ঐগী থৱায় নুংঙাইখিরোই হায়বই ৱাখল থাদোকপীয়ু'...।

'ৱান হন্দ্রেৎ পর্সেন্ত!... চাম্মদা চাম্মা থাজবা লৈ- শোয়দনা ফগৎলকখিগনি', দাক্তরদুনা খুল্লকই, 'মেদিকেল সাইন্সকী রেকোর্দনা হায়, লায়না অসিনা নারবা অনাবা তরাগী মনুংদা মাপনদি হিংগন্দে... ঐনা য়েংলকপা অনাবসু নঙনা তরাশুবনি, মমাঙদা য়েংলকখিবা মাপনদুদি লোইনা শিখরে... তরাগী মনুংদা মাপনদি শোয়দনা শি হায়রবনিনা, ঐনা য়েংলকখিবা অনাবসু মাপন শুরবনিনা, তরাশুবা অনাবা নহাক্তি শোয়দনা হিংফম থোকই'...। তরাগী মনুংদা অমা হিংবগী চান্স লৈ হায়রবনিনা, মাপন শিখ্রে, তরাশুবা নঙ হিংফম থোকই হায়বা লোজিক অদুদা য়ুম্ফম ওইরগনি দাক্তরদুনা অনাবদুদা পীখ্রিবা থাজবা!

কয়াদা নোক্লিংখ্রবা লোজিকনো? পুন্সিদা অদুগুম্বা রুল চৎনদে।

লৈপাক অমগী লৈঙাকপুরেল অমনা য়ূম্বু ওইবা পার্টি অমদা, মীরমদই লাকপা দিপ্লোমেট অমা মীথুং ওইনা য়াওরম্মী। ময়ায় কনবা, লমদমদুদা শুংবা য়ু (য়াংলৈ) মখল অমা 'ইন্টরনেসনেল ব্রান্দেদ লিকর' অমা ওইনা পুথোক্লবা সেম্পল ওইনা, মীফমদুদা তীল্লিবা মীয়ামদা পীথক্লম্মী। য়াউম অনীখক চিংলগা, উরুবা খূদিং মশেন মরাং, মরেং-মরেং চৎলকপা, ফক্লাংদুসু নোক্লকপদুদা মীরমগী দিপ্লোমেট অদু, তুদনবা মশাবু ঙাক্লৌ ওইনবা ফক্লাংদুদা পায়দুনা ঙাথরম্মী।

'ঙাকপীগনি সার! ইরমদমসিদা শুংজবা, মমিং চৎলবা, ময়ায় কনবা লিকরনি... ইন্টরনেসনেল মার্কেট'তা য়ৌহন্নবা মেন্যুফেকচর তৌদৌরিবনি', লৈঙাকপুরেন'দুনা চাউথোকচনা হায়রম্মী।

'নঙগী য়ু য়াউম অনীসিনা করি তৌবা ঙমদৌরিবনো... মালেমগী মমিং চৎলবা য়ু মখল শুরবনি থক্লকখিবা ঐহাক্লা... য়ুহা হাবসিদা ঙাক্লৌ ওইনবা ফক্লাংসিদা ঙারুবনি', দিপ্লোমেট'তুনা খুল্লকখি।

অঙম্বা, লৈঙাকপদুনা খল্লি- দিপ্লোমেট'তুনা তুরোই ঙাল্লোই তৌরিবা, য়ুদুগী ময়ায়ননি- দিপ্লোমেট'তুনা খনজৈ- য়ু য়াউম অনীখক্তুনা মহাকপু ঙাওহনবা ওইথোক্তে। মশা মশানা চুম্মী খঞ্জবা লোজিক'তুনা আনোক ওইরগা পুন্সিবু মশক লেপ্পা, অচুম্বদগী নাথৈরবা অচুম্বা অমা শক্লেপ্পবা হোৎনবা। ফিলোজোফি কৌবা অনাবা অদুনা নাহল্লবা মীওইশিংদুনা উই লেঙ-ওৎপা অশিবশিংনা লিংবা খুন্নাই অমনি তাইবংপান।

নোংমগী য়েরুম অমমম চাবনা

কোরোনরি হার্ট দিজিজ ঙাকথোকপা ঙম্মী, মীৎ ফহল্লি

নুমীৎ খূদিংগী য়েরুম অমমম চাবনা ষ্ট্রোক্কী রিস্ক হন্থহল্লি হায়বা হন্দক্তা পাঙথোকখিবা ষ্টদি অমদগী খঙবা ঙল্লে। প্রোটিন অমসুং ন্যুট্রিয়ন্ট মরাং কায়না য়াওবা য়েরুমনা ষ্ট্রোক্কী রিস্ক চাদা ১২ হন্থহল্লি হায়রি।

য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী মিচিগানদা লৈবা এপিদষ্টেট ইন্সটিট্যুটকী রিছার্চর দোমিনিক অলেকজেন্দরনা হায়খি, য়েরুম অচৌবা অমগী মমুৎতা প্রোটিন, এন্টিওক্সিদেন্ট, ল্যুটিন, জিয়াজেন্টিন, ভিটামিন এ, ভিটামিন দি অমসুং ভিটামিন ঈ য়াওই। মরম অদুনা ওক্সিদেটিভ ষ্ট্রেস অমদি ইনফ্লেমেসন হন্থহনবদা মতেং পাংই।

রিছার্চরশিংনা কুমজা ১৯৮২ অমদি ২০১৫ গী মরক্তা চথুখিবা ষ্টদিশিংগী দেটা কুপ্পা নৈনদুনা য়েংলম্মী। মদুনা নুমীৎ খূদিংগী য়েরুম অমমম চাবনা কোরোনরি হার্ট দিজিজ ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়বা খঙলকখিবনি।

য়েরুম চাবনা কোরোনরি হার্ট দিজিজ ওইহল্লকপরা হায়বদু খঙদোক্লবগীদমক রিছার্চরশিংনা মীওই ২,৭৬,০০০ তা ষ্টদি চথুখিবগা লোয়ননা য়েরুম চাবা অমদি ষ্ট্রোক্কী মরক্তা লৈনবা মরী খঙদোক্লবা মীওই ৩,০৮,০০০ দা ষ্টদি চথরম্মী।

অমেরিকান এগ্ বোর্দকী সাইন্টিফিক রিছার্চ ৱিং ওইরিবা এগ্ ন্যুট্রিসন সেন্টরগী ইন্টরিম ইগজেক্যুটিব দিরেক্টর টিয়া এম রেন্সনা হায়খি, য়েরুম চাবনা হার্টকী লায়না ওইহল্লকই অমসুং ব্লদ প্রেসর ৱাংবা মীওইশিংনা য়েরুম চাবা ফৎতে হায়না অরানবা মওংদা থাজনরম্মী। অদুবু মালেমদা ফংলিবা খ্বাইদগী ফবা চীঞ্জাকশিংগী মনুংদা য়েরুমসু অমনি। হকচাংদা কান্নরবা পোৎলম কয়ামরুম য়াওবা য়েরুম চাবনা ইম্ম্যুন সিষ্টেম মপাঙ্গল কনখৎহনবগা লোয়ননা মীৎ ফহল্লি।

ষ্টদিগী রিপোর্ট অসি অমেরিকান কোলেজ ওফ ন্যুট্রিসনগী জর্নেলদা হন্দক্তা ফোঙলকখিবনি। ইন্দিয়াদা চহী খূদিংগী মীওই লাখ ১৬ ষ্ট্রোক্কী খুদোংচাদবা মায়োক্নরি। তোঙান তোঙানবা মরম কয়ামরুম্না মীওইবদা ষ্ট্রোক তৌহল্লকপনি। ইন্সোমনিয়া (তূম্বা য়াদবা), স্লিপ এপনিয়া (তূমথখ্রবা মতুংদা নিংশা শ্বর ফুনবা) অমসুং অতৈ স্লিপ দিসওর্দরশিংনা মীওইবদা ষ্ট্রোক্কী রিস্ক হেনগৎহল্লি। ষ্ট্রোক তৌখ্রবা নৎত্রগা ট্রান্সিয়ন্ট ইস্কেমিক এটেক হায়নসু খঙনবা মিনি- ষ্ট্রোক তৌখ্রবা মীওই খূদিংমক স্লিপ দিসওর্দর লৈবরা হায়না চেক তৌথোকপা মথৌ তাই।

জর্মনিদা লৈবা য়ুনিভর্সিটি হোস্পিটাল ইসেনগী দর্ক হর্মেননা হায়খি, তূম্বা য়াদবনচিংবা স্লিপ দিসওর্দর মায়োক্লবা মীওই খূদিংমক ষ্ট্রোক্কী রিস্ক ৱাংই।

'ন্যুরোলোজি' জর্নেলগী ওনলাইন ইদিসনদা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অমদা প্রোফেসার দর্ক হর্মেননা হায়খি, মপুং ওইনা স্লিপ দিসওর্দরগী মখল অনী শুই। হায়রিবা মখল অনী অদুদি স্লিপ ব্রিদিং প্রোব্লেম অমসুং স্লিপ-ৱেক দিসওর্দরনি। ইন্সোমনিয়া অমসুং রেষ্টলেস লেগ সিন্দ্রোমনচিংবা স্লিপ-ৱেক দিস-ওর্দরনা তূম্বদা অকায়বা থোকহল্লি অমসুং মপুং ফানা তূম্বা য়াহন্দে।

অমরোমদা, ইন্দ্রপ্রস্থা এপোলো হোস্পিটালগী সিনিয়র কন্সলটেন্ট ন্যুরোলোজিষ্ট পি এন রেঞ্জেননা হায়খ্রে মদুদি, এয়র পোল্যুসননা মরম ওইরগা ষ্ট্রোক্কী রিস্ক হেনগৎহল্লে। নুংশিৎতা য়াওবা অমোৎপনা ঈ নঙশিহনবগা লোয়ননা ঈ উতোং কনশিলহল্লি। মসিনা মরম ওইরগা অমোৎপা মপং-মপং পৈশিল্ল-কপদগী ঈ উতোং খুজিল্লক্তুনা ষ্ট্রোক তৌরকপনি। থবক মফমদা মায়োক্লবা ষ্ট্রেস, এঞ্জাইটি অমসুং দিপ্রেসন লোয়ননা পুন্সি মহিংগা মরী লৈনবা অতৈ মরম খরনসু ষ্ট্রোক্কী রিস্ক হেনগৎহল্লি।

ইন্দিয়াদা চহী খূদিংগী মীওই লাখ ১৬ ষ্ট্রোক তৌবগা লোয়ননা মালেমদা ষ্ট্রোক্লা মরম ওইরগা শোয়নাইহল্লবা মীওই মিলিয়ন ২৬ লৈরি। ইন্দিয়াদা মী খ্বাইদগী য়াম্না শিহনবগী মতাংদা অহুমশুবা খ্বাইদগী মরুওইবা মরম ষ্ট্রোকনি।

ষ্ট্রোক্কী কেস হেনগৎলকপা মরম্না খা-নোংপোক এসিয়াগী লৈবাক-শিংনা হেল্‌থ ক্যের সিষ্টেম ফগৎহনবা মথৌ তারে হায়না ৱর্ল্দ হেল্‌থ ওর্গনাইজেসন (দব্লিয়ু ঐচ ও) না হন্দক্তা ফোঙদোকখি। দব্লিয়ু ঐচ ওদা সাউথ ইষ্ট এসিয়াগী রিজনল দিরেক্টর ওইরিবা পুনম খেত্রপালনা হায়খি, ষ্ট্রোক্কী মতাংদা মীপুম খূদিংমক ৱাখল তাহল্লগা মাঙজৌননা ঙাকথোকহৌনবগী থৌরাং লৌখৎপা মথৌ তারে।

লাইরবা লৈবাকশিং, মরুওইনা সাউথ এসিয়ন এসোসিএসন ফোর রিজনল কোওপরেসন (সার্ক) লৈবাকশিংদা চহী খূদিংগী মীওই মিলিয়ন ১১ ষ্ট্রোক তৌরি। মসিনা মরম ওইরদুনা চহী খূদিংগী মীওই লাখ ৪০ শিহনবগা লোয়ননা কয়া অমনা শোয়নাইহল্লি। ষ্ট্রোক তৌবদগী শিহৌদবা মীওইশিংদা অমুক হন্না ষ্ট্রোক তৌরকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংনা লৈ।

ষ্ট্রোক হায়বসি 'ব্রেন এটেক' নি। মীপুম খূদিংমক মতম অমদা হেক্তা খুদোংথীবা অসি মায়োক্লুরকপা য়াই। ব্রেন য়ৌনা চেনবা ঈগী ঈচেলদা অপনবা থোকপদগী ব্রেন সেলগী ওক্সিজেন ফংদবা মরম্না শিথরকই। সেল শিখ্রবা ব্রেনগী শরুক অদুদা কন্ট্রোল তৌরম্বা হকচাংগী কয়াৎ খূদিংমক মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙল্লক্তে। মরুওইনা নীংশিংবা ঙম্বগী মতিক ময়াই মাঙখি অমসুং হকচাং লেঙ-ওৎপা ঙল্লক্তে।

পুন্সি মহিং শেমদোকপনা ষ্ট্রোক ঙাকথোক্লবগী মরুওইবা পাম্বৈনি। দব্লিয়ু ঐচ ওগী রেকমেন্দেসন মতুংইন্না মীপুম খূদিংমক মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা চাবগা লোয়ননা নোংমগী ঙাইহাক ঙাইহাক হকচাং শাজেল তৌগদবনি। মৈখু শীজিন্নবা অমদি য়ু থকপগী হৈনবী থাদোকপসু তঙাইফদে।

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

এল দব্লিয়ু জিনা হৈখাম সুরচান্দদা শেলগী মতেং পাংখ্রে

ইম্ফাল, জুন ০৯ (ঐচ এন এস):

লমদিং ৱাটচএপ গ্রুপ (এল দব্লিয়ু জি)না লমদম অসিগী অৱা-অনা তারবা ইমুং-মনুংশিংদা মতেং পাংলকপগী শরুক অমা ওইনা ঙসি এল দব্লিয়ু জি লমদিংগী থৌমীশিংনা চৎতুনা লমদিং নাশিখোংদা লৈবা হৈখাম সুরচান্দ (৬০)দা লুপা লিশিং ১২ মতেং পাংখ্রে হায়না এল দব্লিয়ু জিগী প্রসিদেন্ট ওজিৎ সোরোখাইবমনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

হৈখাম সুরচান্দ চহী ৩গী মমাঙদা বি পি ষ্ট্রোক তৌখিবদগী ফমুংদা য়াতাদুনা ৱানা পুন্সি লেল্লিবা অসিদা খজিক্তা ওইরবসু মতেং ওইনবা হায়দুনা শেল ওইনা মীনুংশিগী মতেং অসি পাংবনি। ইমুং অসি হৈখাম সুরচান্দনা চেক্লোন্দা চেক হোন্দুনা য়ুম পুরম্বনি। অদুবু হৌজিক্তি লেঙবা ওৎপা ঙমদবনা মরম ওইদুনা ইমুং অসি শেন্থোক লৈতবা লম্বী হায়বদু ওইরে। হৌজিক হৌজিক মহাক্কী মচানুপী হার্ট পেসেন্ট অমনা মহাক্কী মতেং পাংদুনা হিংমিন্নরি। বি পি ষ্ট্রোক তৌখিবদগী ফমুংদা য়াতাদুনা লৈরিবা হৈখাম সুরচান্দ মতম অমদা ফুটবোল শান্নরম্বদা নত্তনা শান্নরোয় কয়া পুথোক্লম্বা মীশক অমনি। মমাঙদসু লমদিংগী ফুটবোল শান্নরোয় কয়ানসু মতেং পাংদুনা লাকখি। অদুবু শেন্থোক লৈতবা ইমুং ওইবনা ঙসিসু অৱাৎ-অপাতনা পীক থন্না লৈহৌরি। ঙসি ইমুং অসিদা পাংখিবা তেংবাঙগী শেনফম অসি শীন্নবদা হার্ট নাদুনা লৈরিবা মচানুপীনা য়াম্না নুংঙাইতনা কপ্পা কপ্পা উপায় লৈত্রবা ঐখোয়গীদমক মীয়াম্না নুংশিবীবা নত্তনা উপায় লৈতে হায়না ফোঙদোরকখি।

লমদিং ৱাটচএপ গ্রুপকী থৌমীশিংনসু মখোয়গীদমক ঐখোয় লৈরি। পূক্লিং শোন্থবা য়াদে হায়দুনা থৌনা হাপ্পীরম্বগা লোয়ননা পূক্লিং থৌগৎলমখি। অসিগুম্বা অৱাবা তারবা ইমুংশিংদা পুকচেল চাউরবা লমদম অসিগী মীওইশিংনসু মানা মানা অঙম্বা মতেং পীবীয়ু। লমদিং ৱাটচএপ গ্রুপনা লমদম অসিগী অৱা-অনা তারবা মীওইশিংদা তেংবাঙবগী চথুরিবা থবক অসি মখা তানসু চথখিগনি হায়নসু চেরোলদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

ADMISSION OPEN

Admission Open for Class XI (Arts Commerce Science) and B.A. HONOURS in all subjects. Send your recent marksheet for confirmation of admission to Bissau College Motinagar Sillong 793014. On What's App Number 9436102321 for immediate response.

HL-C/201/9,10

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ১০।০৬।২০২২ ইং, ইরাই; অয়ুক পুং ৭.২৭ ফাওবা ইঙাগী ১০পাল্লি, মতুং ১১নি পাল্লনি।

মেষ: নীংবা থুংবা, মরুপ-মপাংগা লোয়নবগী কান্নবা ফংজবা, অনৌবা আশা লাকপা অমদি মীয়াম্না চানবীবা নুমিৎনি। নচা-ননাইনদি ৱারৌগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

বৃষ: ঙসিসু অকিবা লৈতনা থৌনা লৈনা থৌপাঙবনা ওইজ-ওইথক য়াম্না ফংগদবা নুমিৎনি। নচা-ননাই /লন-থুমগী কোক শাগনি। মরুপ থাজবা লুই।
লৈশা পাখংশিংগী- মতম মাঙগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

মিথুন: হেন্না হোয়া ফবনা ৱাখল তান্নরোই, খন্থদনা থৌপাঙগনু অমদি লল্লোন ইতিক্তা খুৎচাও থাখিনু। অফবা মরুপ খরদি ফংগনি, মীনা থাগৎপিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- তুংগী খন্না ৱা ঙাংঙু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কর্কট: নীংবা থুংগনি, শেন্দোং য়াম্না লৈগনি, মরুপ-মপাংনা চানবীগনি অমদি পল্লম্বা লন-থুম ফংবা য়াবা লৈ। থবক থৌরমদা কল্লক য়েংথিবদি লৈ-পঙথগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী য়াম্না ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

সিংহ: পাঙনীংবা অফবা থবক খুৎলোইনা পাঙবা ঙমগনি, মীনসু লাকচবা ঙল্লোই, মাঙলোমদা চঙশিল্লু। শাওগৎকনু অমদি শোক-পনবা য়াবদৈ চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক লৈতে।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

কন্যা: হরাওবা, নুংঙাইবা, শেল-থুমগী লমদা কান্নজবা অমদি য়েৎনরম্বা কোকচবা নুমিৎনি। অরং-অরাক চেকশিল্লু, ৱাঙাং হৈত্রদি নথক থোংবনা ৱারৌগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংজে।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

তুলা: খুরৌ থাংবা, য়েৎনবনা মাঙজবা অমদি মীতোপ থাজবনা ময়েং তাবা লৈগনি। লাই-গুরু অমদি ইমুং-মনুংগা ৱাতান্নবা পাঙবা থৌরমদি মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মতম খরা লৌখো।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: মীয়ামগা লৈনবা মরী ফবা ৱাৎলসু, অরিবা থবক পাঙবা ৱারসু অমদি পাইরক্কী লৌশিং শোল্লসু নীংবা থুংগনি অমদি শেন্দোং চাওনা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ

ধনু: মরুপ-মপাংগা শাওনবা য়াবা লৈ-তপথৌ অমদি হন্থবা লোয়নগনু। খন্থরগা পাঙবা থবক্তি শোয়দনা মায় পাক্কনি, মীনসু থাগৎপিগনি, ওইজবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

মকর: য়েৎনবা য়াওরুনু, অখঙ-অহৈ শাগনু, ৱা য়াম্না ঙাংগনু, অঙম্বনা চানবীদে অমদি হেন্না আশা চাওরুনু। অরিবা থৌরমদা পুক্লিং চঙউ, মরুপ লোয়নৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- য়াকা য়েংনা চৎলু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক

কুম্ভ: পাউ নুংঙাইবা তাগনি, মরুপ-মপাংতা নত্তনা মীয়াম্না চানবীগনি অমদি লৌশিংনা থোইদোক হেন্দোক্লা নচাক নরল তানশিনবা ঙমজগনি। খুৎতি চাওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

মিন: লাইবক ফবা অমদি শেন্দোং য়াম্না ফংবা ঙসিসু লৈ। য়েক্লববু ঙমজদুনা ইচঙ থৌবনা অফবা মফম কনবা ঙমগনি। মীনা তেংবাঙনিংগনি, ৱাখল থোক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

মমি ৱারী

শিরুই কাশোং

তুশার নোংথোম্বম