থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

পুন্সি হায়বসি তুংলমত্তুনি, হৌখ্রবদু নত্তে - ২

পুন্সি হায়বসিগী অহৌবা, ইমাগী নাউয়োম্নুংদগী থোক্লক্তুনা তাইবংপানসিদা খোঙদারকখিবা নুমীত্তুরা? নৎত্রগা, ইমাগী নাউয়োম্নুংদা ইহান হান্না মিতমখিবা নুমীত্তুরা? পুন্সি খোঙচৎ হায়নরিবসিগী অহৌবা, তাইবংগী ঈশিং-নুংশিৎ, নুমীৎ-থা-থৱানমিচাকশিংগী ইথিল হকচাংদা পীবা হৌখিবদি তাইবংপানসিদা খোঙদারকপা নুমীত্তু'না ওইখ্রবসু, ইন দ রিঅল সেন্স, পুন্সিদুগী ক্রিয়েসন'দি ইমাগী শিয়োমনুংদা মিতমখিবা নুমীত্তুদই হৌখ্রবনি। অদুনা, কনাগুম্বা খরনদি মীওইবগী পুন্সি-হৌবা-নুমীৎ লেপ্পসি-তাইবংদা লাকপা নুমীত্তগী থাবুম তরা (হঙ্গেরিগুম্বা লৈপাক্তনা থা মাপন) ঙনখৎনা লৌনবসু য়াওই। মদু কুঠি (হোরোস্কোপ) ইবা, পুন্সি লল্লোনবা কাঙবুগী ৱা ওইরসনু। পাউদমসিদা তমগে খনজরুরিবা ৱারোলসিনা অমনি। তাইবংসিদা লাক্ত্রিঙৈ মতমদুগী মমাঙদা ঐগী ৱারী অমত্তা লৈরমদে। আই হেদ নো পাষ্ট লাইফ- ঐগী হৌখ্রবা মতমগী ৱারী লৈরমদে। হংঙা মীকপ্নরকপা মীকুপ্তুদগী ঐগী ৱারী ইবা হৌখি- ঐগী ইমা-ইপানা, নৎত্রগা, ঐবু য়োকপী-থকপীরক্লিবা কনাগুম্ব'গী খুৎ'তুনা। তাইবংসিদা লাকপদা ঐহাক করিসু খঙলমদে, ঐঙোন্দই হেন্না চমজবা, ইৱাল লৈতবা অতোপ্পা থৱায় অমা লৈরমদে।

তপ্পা তপ্পা চাউখৎলকপা, তাইবং মশক খঙলকপা- ইনফোর্মেসন, নোলেজ অমসুং এক্সপরিয়েন্স তপ্পা তপ্পা হাপচিল্লকপা, অমকপা লৈত্রবা ঙৌরোক ঙৌবা, অঙৌবা চেবাঙগুল্লবা মীওইবগী পূক্নিং অমদি ৱাখল, তপ্পা তপ্পা মোৎশিনহল্লকখি। পুন্সি-পোৎলুম হায়নবা ৱাখল-পোৎলুম থাঙ্গৎলকখি কোকথক্তা। পুন্সি- পোৎলুম (লাইফ-বর্দন) হায়বসি করিনো? অদোম করিগুম্বদা খন্থবীখ্রবরা? ৱারেঙসিদা হায়জনীংবা ৱা'দু হায়দ্রিঙৈ, ৱারমসিমদি খঙমিন্নহৌবা চুম'মাল্লে। তাকচবা নত্তে, আইদিয়া সেয়র তৌমিন্নবনি।

চাউনা, পৌনা য়েংবা মীৎয়েংদা 'ৱাখল' হায়বসি মখল অনীখক্তনি- 'অৱাবা ৱাখল', অমসুং 'নুংঙাইবা ৱাখল'। নুংঙাইবা ৱাখল খনবনা কনাগুম্বা অমবু কৈদৌনুংদা কোক চীকহন্দে, মায়থোঙ মোমোন্নহল্লি, চীনবান্দা ঈশৈ ঙংহল্লি। লাংতক্লবা, অৱাবা ৱাখলনদি খোয়রাঙ খোয়শাউনহল্লি, অহিং তূম্বা য়াহন্দে, পোথাফমসু খঙহন্দে, চাফম থকফম খঙহন্দে, মীনা নোকপা উরগা, কল্লক-কঞ্জাও পোক্কল্লি, কনাবুসু থাজ দে চিংনা মীৎয়েং য়েংগল্লি। পূন্নমকসিনা ওইহল্লি- ৱাই চিল্লবা, পোথাফম খঙদ্রবা কোক। কোক্তুদা মরু হুলহল্লি- পোজিটিভ ওইবা ঙমদ্রবা, নেগেটিভিজম'না থল্লবা ৱাখল চরোং। পোজিটিভ ওইবা ৱাখল'না এরিথমেটিক প্রোগ্রেসন'দা হেনগৎলকই, নেগেটিভ ওইবা ৱাখল'না জিওমেট্রিক প্রোগ্রেসন'দা। জিওমেট্রিক প্রোগ্রেসন'দা হেনগৎখিবা লাংতক্লবা/লৈতাদবা/চয়েৎনবা/তেন্সন/এনজাইটি ময়ামদুনি- মীওইবগী পুবা ৱারবা অৱা-পোৎলুম। ঐখোয়না পোল্লকপদা পুরগা লাকখিবা নত্তবা 'পুন্সি-পোৎলুম'। মীওইবনা পোল্লকপদা, কনানসু করিমত্তা ইরকখিদবা লাইবক' কৌবা শকউদবা লাইরিক অমা পুথোল্লকখি। 'লাইবক'-পূমহাঙ হাঙলবা অঙৌবা চেবাং'ঙাক্তগী লাইরিক অমনি। পুন্সি খোঙচৎসিদা মাঙলোমদা চঙশিল্লকপগা, 'হৌখ্রবা মতম' অমদি 'লাক্কদবা মতম' হায়দুনা পুন্সিবু তাঙ্কক অনী থোক্লা খায়দোরকই। 'মেমোরিজ', এক্সপরিয়েন্স' অমসুং 'এক্সপেক্তেসন্স' হায়বা হৌখ্রবা মতমগী খুদোল অহুমসিনা পুন্সিবু মোৎশিনহল্লকখি। খুদোল অহুম অসিনা ঐখোয়বু হেন্না শিংবা, লৌশিংবা মী অমা ওইহল্লকই। অদুবু, ইন্টেল্লিজেন্ট ওইবা 'ৱাখল তরু তরুবা' মীশক অমদি ওইহল্লক্তে। পারুবা লাইরিক, তানশিল্লুবা এক্সপরিয়েন্স অমসুং লৌশিংনা নহাকপু/ঐহাকপু/মহাকপু মায় পাক্লবা মীশক অমদি ওইহল্লকপা য়াই। অদুবু, মায় পাকপা মীশক অমা ওইরকপা খোমজীন-তাশিল্লকপা ইনফোর্মেসন, এক্সপরিয়েন্স অমদি লৌশিংদুগী পনখৈ য়ৌরকপা, তশেংবমক্তি, পূন্নমক্তুনা ঐহাক্কী পুন্সি-পোৎলুম হেনগৎহনবা নত্তনা অতোপ্পা খুদোল অমা অমুক পীরক্ত্রবনি। কান্নফম/চন্নফম লৈত্রবা অকংবা উপাল অমা কোকথোংনদুনা পুরগা চৎপগুম্বনি। হৌখ্রবা মতম হায়বসি থৱায় য়াওদ্রবা হকচাং অমগুম্বনি। লাক্কদবা তুংলমচৎ হায়বসিনা অহিংবা থৱায়। পুন্সিবু মশক খঙবা মহাক্তুদি 'হৌজিক' হায়বা মীকূপসিদা শিরগা মথংগী মীকূপ অদুদা অনৌবা মপোক অমা শাগোন্নবা ঙম্বা মহাক্তুনি। মহাক্তি মীকূপ খূদিং অনৌবা শায়োন অমদা, মপোক অমদা লাংওল্লি। অসিগুম্বা মতীক-ময়াই, শায়োন-লাংওন তৌবা ঙম্বা শক্তিসি কনাগুম্বা অমনা খুদোল ওইনা কনাগুম্বা অমদা অখন্নবা খুদোল ওইনা পীরকপা নত্তে। মীপূম খূদিংমক্তা পোকপদগী লোয়নজরক্লবা ময়াইনি, কনানসু য়োকখৎপীরকখিদবা। ঐগী মিংচৎ, ঐগী শক্তি, ঐগী ইরল, ইতীক-ইঙাল... পুন্সিসিগী ৱাংমদা কনানসু পুদুনা চৎখিরোই। তাইবংসিদা লাকপদা পুদুনা লাকখিবা খরদুতনি তাইবংসিদই হনখিবদা অমুক পুদুনা চৎখিগদবা। করিসু পুরকখিদবা ঐহাক্লা করিবু পুরগা হনখিগদগে? মালেমবু খুদুম চনবা ঙল্লে খঞ্জখিবা চক্রবর্তি-নিংথৌরেল, লাওরৈপাক্কী সুমেরু চীংদোংদা, মৃৎনাইদবা মাগী মিং সনাগী ময়েক্লা হক্তুনা থম্লি খনখিবা... তাইবংসিদই মহাক্লা করিসু পুদুনা লাকখিদে হায়বদু লাইরৈবাক্কী থোঙশঙবদুনা ৱাখল তাহনখি।

তোঙান তোঙানবা মায়কৈদগী লাক্লগা তোখায় তোখায়বা পন্থুংফম তান্না, তোঙান-তোঙানবা ত্রেন তোংদুনা চৎনখিগদবা লম্বী-চৎপিশিং-ঙাইহাক পূঙ্গোয় রেলৱে- ষ্টেসনগী ৱেটিং রুমদা মাগী মাগী ত্রেন ঙাইনরিবা রেলৱে পেসেঞ্জর ময়ামদুগুম্বনি মালেমসিদা লৈমিন্নরিবা। মালেম অসি কনাগীসু ময়ুম নত্তে। ৱেটিং-রুম অদুদা কনাসু লেঙদনা লৈহৌরোই। ঐনা শাজবা নীংথিবা নুংঙৌগী য়ুমদুদা, ঐগী নেম-প্লেৎ থেৎকৎলুবা ঐহাক্কীনি খঞ্জুরবা, ৱেটিং রুমগী ফমুংদুদা ঐনা ঙাইহাক তূম্লুঙৈ, ঐহাক্কীনি খল্লুবগা পাঙ্খকনি। ঐনা ফল্লম্বা চৌক্রিদা ঐগী মিং নপ্লম্বদুগুম্বনি। ঐগী মিং, ঐগী ঈকায়খুম্নবা, ঐগী শেল, ঐগী লন, ঐগী শক্তি, ঐগী লৌশিং... তাইবংসিগী ৱাংমদা ঐনা পুদুনা চৎখিগদবা অমত্তসু নত্তে। পূন্নমক হুন্দোক্লম্লগা চৎখিগদবা ঙাক্তনি। ঐগী নত্তবা পোৎশকশিংবু ঐগীনি খলহল্লুবা ৱাখলদুননি পূক্নিংসিবু 'করপ্ত' ওইহল্লিবা... করপ্ত ওইবা সিষ্টেম অমগী মরূ হুনহল্লিবা, পুন্সি মশক খঙহন্দ্রিবা... তুংলমচৎকীদমক হিংদনা হৌখ্রবা মতমগী নীংশিংবা মরক্তা হিংবদা হৈনহল্লিবা।

হকচাং ফনা লৈহন্নবা

খ্বাইদগী লায়বা পাম্বৈদি খোঙনা শাংনা চৎপনি

ঐখোয়না হকচাং ফনা লৈহন্নবা হোৎনবদা মখল মখা কয়াগী হকচাং শাজেল তৌরি অমদি শেল য়াম্না তিংনা জিম চত্তুনা হকচাং ফিট ওইনা লৈহন্নবা হোৎনরি। অদুবু হকচাং ফনা মতম পুম্বদা লৈহন্নবা অমদি লায়না তিন্না চেন্দবা হকচাং অমা ওইহন্নবা হোৎনবদা ঐখোয়না তৌবা য়াবা খ্বাইদগী লায়বা থবক্তি নোংমদা য়ামদ্রবদা খোঙনা মিনিট ৩০ দগী ৪৫ ফাওবা চৎপা অসিনি। হায়রিবা থবক অসিদি পীক্লিবা অঙাং অমনা ফাওবা ইরায় লায়না তৌবা ঙমগদবা থবক্লি। মরম অদুনা ঐখোয়না খোঙনা শাংনা শাংনা চৎপগী হৈনবী অমা থম্বা ঙল্লবদি হকচাং ফনা লৈহনবদা চাওনা মতেং পাংবা ঙমগনি। খোঙনা শাংনা চৎপনা বোদি ফেট হন্থহন্দুনা হকচাংবু ফিট ওইনা অমদি অরুম্বগী চাং কন্ট্রোল তৌবদা মতেং পাংই। মতম অসিগী ওইনা খ্বাইদগী হেন্না নাগনবা অমদি মীওইবগী পুন্সিবু তেমশিংনরিবা হার্টকী ওইবা লায়নাশিং, ষ্ট্রোক, হায় ব্লদ প্রেসর, কেন্সর অমদি টাইপ টু দাইবেটিস ঙাকথোকপা নৎত্রগা কন্ট্রোল তৌদুনা থম্বদসু চাওনা মতেং পাংই। মসিদা নত্তনা হকচাংগী মসল অমদি শরূ মপাঙ্গল কনখৎহনবা অমসুং কার্দিওভাস্কুলর ফিটনেস ইমপ্রুভ তৌহনবদসু চাওনা মতেং পাংই হায়রি।

দি দোক্টর ওন দিমান্দ দাইটগী ওথর মেলিনা বি জেমপোলিস (এম দি) কী রিপোর্ট মতুংইন্না, নোংমদা য়ামদ্রবদা মিনিট ৩০ দগী তাদনা খোঙনা চৎপনা খ্বাইদগী ফবা হকচাং শাজেলনি। মসিদি ইরাই লায়বা থবক্লি। মরুপ অমা লোয়নরগা নৎত্রগা ইতোমতা চৎপা য়াই। য়ুমদগী কিলোমিটর ৫-১০ ফাওবগী মনুংদা ইশাগী ওইবা থবক হায়বদি ওফিস চৎপা নৎত্রগা হরাউ কুম্মৈ য়াওবা চৎপদা গাড়ী শিজিন্নবগী মহুত্তা খোঙনা চৎনবা হোৎনগদবনি। মসিগী হৈনবী অসি লৈখ্রবা মীওই অমনা ৱাখল নুংঙাইনা অমদি মশা মউ ফনা লৈবা ঙমগনি। মরম অদুনা ঐখোয়না খোঙনা চৎপগী কান্নবা খরা খঙমিন্নসি।

১) ৱাখল নুংঙাইহনগনি - ওফিসতা থবক ৱানা শুরুরগা নৎত্রগা ৱাখল য়াম্না নুংঙাইতবা মতমদা ঐখোয়না ৱাইন গ্লাস অমা নৎত্রগা দার্ক চোক্লেট খরা চারগা ৱাখল পোত্থানবা হোৎনৈ। অদুবু মসিগী মহুত্তা ঐখোয়না মিনিট ১০ গুম্বা ৱাল্কিং চৎপনা হেন্না হকচাং নুংঙাইহল্লি। কোভিদ-১৯ পেন্দমিক মনুংদা খোঙনা শাংনা চৎপগী কান্নবা অসি মীওই কয়ানা ফংবা ঙমখি। লৌবুক লমহাং নৎত্রগা অশং-অমান মরক্তা চৎপনা হেন্না অমুক ৱাখল নুংঙাইহল্লি। থিজিল্লোয়শিংনা ফোঙদোক্লরকপগী মতুংইন্না খোঙনা শাংনা চৎপনা নর্ভস সিষ্টেম মথৌ ফজনা তৌহনবগা লোয়ননা শাওবগী চাংসু হন্থহনবা ঙম্মী।

২) কেলোরি বর্ন তৌহল্লি অমদি অরুম্বা কন্ট্রোল তৌদুনা থম্বদা মতেং পাংই - ঐখোয়না খোঙনা শাংনা শাংনা চৎপগী হৈনবী অমা লৈহনখ্রবা মতুং মতম খরগী মতুংদা ঐখোয়না শেৎলিবা খোঙ্গ্রাউনচিংবা অসি খরদা ওইরবসু কোমথোরকপা থেংনগনি অমদি হকচাংগী মসলশিংগী মওং মতৌ খেন্নবা লাকপা উগনি। মসিগী মরুওইবা মরমদি খোঙনা শাংনা চৎপনা ফেট হন্থহনবননি। অমরোমদা ঐখোয়না লৈমায় মান্নবা মফমদা চৎপদগী অঙম্বদা চৎপা হায়বদি চীং কাবা নৎত্রগা অৱাংবা বিল্ডিংগী সিরি থাক থাক কাবনা হেন্না হকচাংদা কান্নবা হেলহল্লি। নোংমদা য়ামদ্রবদা খোঙকাপ ১০,০০০ চৎপা ঙম্নবা হোৎনগদবনি।

৩) ৱাল্কিং চৎপনা ক্রোনিক দিজিস হন্থহনবা ঙম্মী - অমেরিকান দাইবেটিস এসোসিএসনগী রিপোর্ট মতুংইন্না খোঙনা শাংনা চৎপনা ব্লদ সুগর লেবেল হন্থহনবা ঙমবনা মরম ওইরগা দাইবেটিসকী খুদোংথিবশিং হন্থহনবা ঙম্মী। রিছর্সর খরনা ফোঙদোকখিবগী মতুংইন্না ঐখোয়না খোঙকাপ ১০০০ চৎপা মতমদা সিষ্টোলিক ব্লদ প্রেসর অসি .৪৫ হন্থহনবা ঙম্মী। মসিনা তাকপদি ঐখোয়না নোংমদা য়ামদ্রবা খোঙকাপ ১০,০০০ থাংবা মতমদা সিষ্টোলিক ব্লদ প্রেসর অসি য়ামদ্রবদা ২.২৫ কী চাংদা নোংমদা খোঙকাপ লিশিং ৫ খক চৎপা মীওইশিংদগী হন্থহল্লি। মসিনা মরম ওইরগা হার্ট এটেক নৎত্রগা ষ্ট্রোক তৌবগী চাং অসি চাদা ৩০ হন্থহনবা ঙম্মী।

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

নোংমগী ওইবা এৱ্বেয়ের্নেস কম মেম্বর্স এদ্যুকেসন প্রোগ্রাম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ২০ (ঐচ এন এস) : ইন্সটিট্যুট ওফ কোওপরেটিভ মেনেজমেন্ট ইম্ফালনা মণিপুর ষ্টেট কোওপরেটিভ বেঙ্ক লিমিটেদকা খুৎশম্নদুনা তেংনৌপল এল এ এম পি এস কোওপরেটিভ সোসাইটি লিমিটেদকী নোংমগী ওইবা ফাইনান্সিএল লিটরেসি এৱ্বেয়ের্নেস কম মেম্বর্স এদ্যুকেসন প্রোগ্রাম অমা ঙসি তেংনৌপল দিষ্ট্রিক্টকী খোংপিনোম ভিলেজদা লৈবা এম টি এম হোলদা পাঙথোকখ্রে।

তেংনৌপল এল এ এম পি এস কোওপরেটিভ সোসাইটি লিমিটেদকী প্রসিদেন্ট এম লহুনমিনলাল হাওকিপনা চীফ গেষ্ট ওইদুনা পাঙথোকখিবা এৱ্বেয়ের্নেস কম মেম্বর্স এদ্যুকেসন প্রোগ্রাম অদুদা মণিপুর ষ্টেট কোওপরেটিভ বেঙ্ক (এম এস সী বি)গী প্রসিদেন্ট পি রঞ্জিৎনা অথোইবা মীথুং, লোয়ননা ইন্সটিট্যুট ওফ কোওপরেটিভ মেনেজমেন্ট (আই সী এম)গী দিরেক্টর রঙ্গামলিয়ান আইমোল, এম এস সী বিগী বোর্দ ওফ দিরেক্টর মঙ্গি, ইবোচৌবা, তেংনৌপল এল এ এম পি এস কোওপরেটিভ সোসাইটি লিমিটেদকী মেনেজিং দিরেক্টর প্রমোদিনিনা অখন্নবা মীথুংশিং অমদি সঞ্জিৎ ইরুংবম সী এস পি সেল, এম এস সী বিনা রিছোর্স পার্সন ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরম অদুদা শরুক য়াখিবা অথোইবা মীথুংশিং অমদি রিছোর্স পার্সনশিংনা এৱ্বেয়ের্নেস কম মেম্বর্স এদ্যুকেসন প্রোগ্রাম অসি করিগীদমক পাঙথোক্লিবনো হায়বনচিংবা নুংগী ওইবা ৱাফমশিং ফোঙদোক্লখি।

নুমীৎ হুম্নীগী উমুমি ইজটিমা থৌরম ইরোং খুনৌদা পাঙথোক্কদৌরি

ইম্ফাল, ওক্টোবর ২০ (ঐচ এন এস) : মণিপুর অমদি মালেমদা লৈরিবা মীওই পুন্নমক্লা লাইনিং-লাইশোল অমদি খুন্নাইনা য়াদবা থবক পুন্নমক থাদোক্তুনা অফবা পুন্সি মরেল অমদা হিংমিন্ননবা, ঈং-চিকপা, তংদু-লৈতাবা খুন্নাই অমা ওইনবগী পান্দমদা ওক্টোবর ২২, থাংজ নুমীৎতগী হৌরগা ওক্টোবর ২৪, নিংথৌকাবা নুমীৎ ফাওবা নুমীৎ হুম্নীগী ওইবা ইজটিমা (গ্রান্দ কনফরেন্স)গী থৌরম অমা ইরোং খুনৌদা পাঙথোক্লগনি হায়না তব্লিগী মার্কজ, মণিপুর (শুরা) খুরমাৱালি মসজিদ, বেঙ্গুন ময়াং ইম্ফাল মণিপুরগী জিম্মেদার মুফ্টি সিরাজ কস্মি সাহেবনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অদুনা মখা তারদুনা হায়, তব্লিগী মার্কজ মণিপুর (শুরা) খুরমাৱালি মসজিদ ময়াং ইম্ফালনা শীনবা ইজটিমা গ্রান্দ কনফরেন্স অসিদা লৈবাক অসিগী তোঙান তোঙানবা ষ্টেটশিংদগী শক্লাইরবা আলিম-উলামা কয়া মরুওইনা হজরট মৌলানা ইব্রাহিম দেৱলা সাহেব লেংবীরক্তুনা মরুওইবা ৱাফম কয়া থম্বীগনি। লোয়ননা মণিপুর অমদি মপান্দগী মশীং য়াল্লবা মীওই কয়ানসু গ্রান্দ কনফরেন্স অসিদা শরুক য়াগনি হায়রি।

হায়রিবা য়াম্না চাউবা ইজটিমা লাইনিং-লাইশোলগা মরী লৈনবা থৌরম অসিগী য়েংবীদুনা বন্দ, ব্লোকেদ অমত্তা তৌবীদনবা সেক্সন খূদিংমক্কী মীপুম খূদিংমক্তা ইজটিমা অসিবু শীল্লিবশিংগী মায়কৈদগী আপীল তৌজরি। লোয়ননা ইজটিমা গ্রান্দ কনফরেন্স অসিদা লমদম অসিগী মুসলমান ভাই পুন্নমক্লা শরুক য়াবীদুনা অকাবিরশিংগী মরুওইবা ৱাফমশিং অসি তাহৌ-খঙহৌনবা শরুক য়ামিন্নসি হায়রি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২১।১০।২০২২ ইং, ইরাই;
মেরাগী ২৬ নি পানবা।

মেষ: লৌশিং খরা ৱাৎলসু থৌনা ফুদোক্লা থৌপাঙবদি ঙমজবা অমদি নক্লবশিংগী মতেংনা মীংচৎসু ফংজবা নুমিৎনি। লাইবক ফবা ৱাৎলসু য়েৎনবদি ফরগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙাংবদি পকচগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

বৃষ: লৌশিং চাওরসু ফুদোকপা ৱাবা, য়েক্লবনা অঙম্বদা লান্না তমশিনবীবা, মীতোপকী ৱা লৌবনা কায়নবা নংবা নুমিৎনি। মরুপ মপাংগী ৱা লৌবা শাফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- য়াকা য়েংনা চৎলু।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

মিথুন: হরাওবা নুংঙাইজবা, মীয়ামগী মতেং ফংবা, অরাপ্পা মফমদগীসু ওইজ-ওইথক য়াম্না ফংজগদবা নুমিৎনি। নখা থাবা লোয়নবা/অনম তানবদি মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা লুনা খনবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কর্কট: পুক্নিং ফাথনা ঈংনা লৈগদবা নুমিৎনি। অনম তানবা, মরম চাদনা শাওবা নৎত্রগা চরাঙনবনা থোইনা মাঙজগনি। মরুপ মপাং লোয়নবা য়াম্না কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- খন্থদনা চৎকনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাঙবা

সিংহ: নীংবা থুংজবা, মীচঙ খোম্বা য়াবা, ৱাখল থোকপা, য়েক্লবা লৈরম্লসু লাকশিনবা ঙম্বা নুমিৎনি। নচাক নরলগী অমদি অচুম অরানগী লমদদি পঙশিল্লি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাইজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক

কন্যা: মরুপ মপাংগী মতেং অমদি অচুম্বা উপায় ওইগদবা নুমিৎনি। শকখঙদবদি লোয়নগনু অমদি মীৱা থাজগনু। লমদা মহু চাওবনা শেন্নৈ-ৱাঙাং শাজৎ হৈয়ু।
লৈশা পাখংশিংগী- হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

তুলা: নীংবা থুংগনি, লল্লোন-ইতিক য়াম্না কান্নগনি, পাংঙমদবা থবক পাঙবগী নুংঙাইবা লৈ। ঐ মঙাইরে খল্লদি কোক শাবা অমদি লৈগনি-নোল্লুক্লা চৎলু।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

বৃশ্চিক: ৱানোম থৌনোম কান্নবা, অনৌবা আশা লাকপা অমদি অরং-অরাক ফংজগদবা নুমিৎনি। হকচাংদি নুংঙাইবা ৱাৎলি-অনম তান্না থৌ পাঙগনু, খোয়রাংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

ধনু: পুক্নিং লাকশিন্না লৈয়ু-লৌশিং চাওবা মীগী ৱা তাউ। চরাংনরদি নথক থোংবনা তাথিগনি, লম চৎপদা হুরানবনা তাথিগনি। অরিবা থবকশিংদদি কান্নজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱা য়াম্না ঙাংলদি মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মকর: নচা-ননাইগী লমদা পুক্নিং পেন্না নুংঙাইজবা, থবক থৌরমদসু খুৎলোইবা অমদি মীয়াম্না চানবীবা নুমিৎনি। মরুপ মপাংগদি ৱাখল তান্নদবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কুম্ভ: নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংগনি। অনৌবা ৱাখল্লোনগা লোয়ননা ঈংনা চিক্লা থৌপাঙবনা থবক য়াঙবা হেনগনি। অশাওবা অমদি নাপলদি লাপ্পা থম্নবা হোৎনৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাঙবা

মিন: নীংবা মপা চাগনি, হোয়া ফবা অমদি খুৎ চাওবগী কান্নবা ফংগনি। পল্লম্বা শেল-থুম অমদি য়েৎনরম্বা লন ফংবা য়াবসু লৈরে। মরুপ মপাংদা হেন্না থাজবদি য়ারোই।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক খরা ফরনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

মমি ৱারী

মফম খূদিংমক্তা

থৱান