এডিটোরিয়েল

ইম্ফাল মপুঙয়াইবু মীওইবগী হক ফংহন্দ্রবা মফম অমা ওন্থোরকপা

*সনালৈবাক্কি, ইন্দিয়াগী কন্সটিট্যুসন চহনৈ, অমদি ইন্দিয়ান পেনাল কোদব্গী চহনরোল খুদিংমক লৈবাকসিদা চহনবগা চপ মায়না মতম অমগী নিংথৌ পানবা লৈঙাক্কী মখাদা লৈরম্বা লম অসিদসু চহনরি। লমদমসিদা করিগুম্বা মতাংদনা মীয়ামগী মীহুৎশিংগী হৈ–শিংবা মতৌনা মরম ওইরগা চহনদুনা লাক্লবা লৈঙাক্কী রায়েল পথাপশিং অসিদগী তোঙানবা চহনরোল অমা ওইনা হেক–হেক লাকপগুম উই। ইম্ফালদা লৈরিবা মণিপুরগী কোনুং অমগী চহনরোল অসি তশেংনা চুম্না চহচবা মীওই অমদদি হায়ফম খঙদবা চহনরোল অমা ওই হায়না লৌবা তাই। নোংমনা ইম্ফাল কৈথেলগী মফম খুদিংমক্তা লাইর–অননা মরম ওইরগা য়ুমদা থাজবা মনা–মশিং খরা য়োনবা লাকচবা অমসুং মশাগী পুম্নিদা থাদবা ঙা মচা খরা য়োল্লগা ময়ুমদা লৈহৌরিবা মচা–মশুশিং অদুগী মহৈ–মশিং তম্না অমসুং মখোয়বু থাক্লবা হোৎনজবশিং অদুবুনা অচুম্বা তৌগদবা, আইন ঙাক্কদবনি হায়না লৈরিবা পুলিসশিংনা অঙম–অথৌগী থৌদানি হায়দুনা কোইতান তানবা অমসুং ইমা কৈথেলশিংগী মনুংদা লৈরিবা লৈবাক রায়েল কাঙলোন্দা লৈঙাক পায়রিবশিংগা শম্নদুনা লাক্লবা থোইদোক্লা পাঙ্গল লৈরবী ইমাশিং অদুনা লুচিংবশিংগী য়াথং মতুংইন্না তৌরক্লিবা থবকশিং অদুনা ইমা মশেলগী মরক্তা য়াম্না চাওনা খেন্নবা অমা পুরক্তা হায়বসি খঙবা চুমগনি। য়াম্না শম্না হায়রবদা মণিপুরদা মীওইবগী হক কয়া অমা খোঙ্গাওনদুনা লাকপা মতমদা ষ্টেট অসিগী মীয়ামশিং অসি কন্সটিট্যুসনগী মখাদা লৈবা চহনরোলশিংগী মতুংইন্না পীফম থোকপা ৱারক কয়া অমগী রাতেমশিনবা লৈশ্রে। মদু মীওইবগী হক খোঙ্গাওনবনি হায়না লৌ হায়বসু সরকারনা য়াদে। মীওই অমনা চহথোক–চহশিন তৌবা মতমদা ত্রাফিক কন্ট্রোল তৌবদগী হৌরগা মীয়ামগী হক ঙাক শেয়বা লৈরিবা পুলিস ওফিসিয়েলশিংনা কদাই ফাওবা য়ৌনা মীওইবগী হক ঙাক্লিবগে। চহি খুদিংগী ইন্টর্নেসনেল হ্যমেন রাইটস দে হায়দুনা মালেমগী মফম খুদিংমক্তা খুন্নাই কয়া অমগী চহনরোলশিং অদু ঙাক–শেন্দুনা থম্নবা হোৎনরি। অসিগুম্বা মফম খুদিংমক্তা চহনরগদবা মীওইবগী হক কয়বা হোৎনরিবা থৌওংশিং অসিগী মতাংদা করিগুম্বা অমত্তা থবক ওইনা পাঙথোক্লবা হোৎনদ্রগা ইম্ফাল মপুঙয়াই অসি মীয়ামগী চহথোক–চহশিন ফাওবগী হক ফংহন্দ্রবা মফম অমা ওন্থোরকপসি স্থাইদগী থম্মোয় শোকপা অমনি।

মসিগী মতাংদা য়েংকেকপদনি ইম্ফালগী চহনরোল হায়ফম খংদে হায়রিবসি। মথোং খঙদবা ত্রাফিক কন্ট্রোলগী সিষ্টেম অমসু ইবুঙো–ইবেন্সশিংনা, অঙম–অথৌশিংনা চহথবা উই। মদু অফবা চহনরোল নত্তে। খা–ৱাং, নোংপোক–নোংচুপ হায়বসিগা লোয়ননা ইম্ফাল মপুংয়াইদা লৈরিবা জোনস্টোন হায়ার সেকেন্দরি স্কুল মনাক্তা লৈরিবা ত্রফিক্কী সিষ্টেম অসি অফবনি হায়না লৌবা ঙম্লোই। মসিদা লম্নাই মীওই কয়াগী পার্কিং এরিয়া ওইনা থম্মি। মসিসু লান্দে হায়না হায়নবগী মরম অমনি। মতাং শ্বাইদা লৈরিবা ত্রাফিক্কী সিষ্টেম অসি হায়বা ইন্দবা মওং অমদা চহথৈ অমসুং খ্বাইদগী হন্থবা থাক্কী পার্সোনেলশিংনা ঙাক–শেনবদগী থৌদোক অমত্তা থোক্তবা অমা ওইনা মীয়ামদা উহল্লি। মসিসু চানগদবা থৌশিল নত্তে হায়বসি পুম্নমক্না খংনরিবনি। ইম্ফাল সহর ময়োলদা শেল–থুমগী ফিতম ফজনা মরাং কায়রবা মীওইশিং খক্তগী আইনদৌনা চহনরকপা হায়বসি মীওই কয়া হায়বদি মীচমশিংগী হক পুম্না মাঙহনবদৌনা উহনবসিদি অফবনি হায়না লৌবা ঙম্লোই। অমরোমদা পার্টি ওফিস মমাদা মীহুৎশিংগী গারি অমসুং এস্কেৱেঁশিং থাজিন্দুনা লম্বী চহফম খঙহননা লৈরকপা মতমদা সরকার পায়রিবা লুচিংবশিংনা লম্বীদা মী চহলি অমসুং শেমগৎলিবা লম্বীশিং অসি মীয়ামগীদমক শ্রেণীবনি হায়বসি খংহনবা চুমই। ইম্ফাল সহর ময়োলদা তৌরিবা থবকশিং অমসুং থোক্লিবা ত্রাফিক্কী মী চিলহল্লিবনো হায়বসি হন্দবা য়ারত্তে। মখোয়সু মীওইবনিনা হিংনবগী হক অমা তাল্লক্কনি, তাল্লিবা হক অদুনা কায়হল্লিবা হকশিং অদুগী মতাংদদি করিমত্তা খল্লোই। ইম্ফালগী চহনরোল অসি মীওইবগী হক্কা মরি লৈননা য়েংবা তারগদি হায়ফম খঙদে। লৈত–লায়রশিংবুনা নৈহৎপা, শেঙ্গা–থুমজা তৌবশিংবুনা মনিং তমহনবগী মওং অমা লৈরে হায়বসি মতম শাংনদগী মীয়াম্না খঙদুনা লাক্লবনি অমদি লম্বী চহফম খঙদবখৈ ফুটপাথতা নোংমগী হিংনবা লানফমদা থেংনরিবিশিংবুনা মশাগী হক য়োন্থোকপঙম কোইতান তানবীবা অমদি মীয়াম্না য়াদবা থবক তৌরিবা মীওইশিংবুনা তৌনিংবা তৌহনবা অসিনদি করিগুম্বা মওং অমত্তদা ইম্ফাল সহর মনুংগী অমোংপা অসি শেঙদোকপা ঙম্লোই। মসিনা ইম্ফালগী চহনরোল্লা হায়বসু হায়ফম খঙদে। অদুবু অনৌবা লৈঙাক অমা লাকপসিদা কৈথেল ফঙ্গীশিং তাঙাবদি হোৎনদ্রে হায়ববু লৈত্তা–লাইরগীদমক পোৎ–চৈ খরা য়োঙ্গরদা মফম অদুদি গারী পার্কিং ওহোকশ্রে। মদুনা মরম ওইরগা মী চিল্লবা ইমা কৈথেলগী লম্বীশিংদা তত্তনা ত্রাফিক জাম থোক্লি। মসিমত্তং চুমথোকপগা ঙমলবা অমসুং ডিজল ওতোরিক্সোশিংনা থৌজিন্নকপসিমা থিংবা প্রুগদি ইম্ফাল সহরসি খরমখৈ স্নর হোন্দোকপা ঙমগদ্রা হায়বসিসু খন্নবা চুমত্রা হায়বসি লৈঙাকসিনা খন্নহায়িংই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

মনিং তম্নরকপা

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

থৌদোক খুদিংগী য়াথোক অমগী থোক্লকপদা লৈকায় লৈকায়গী মৈরা পায়বী, ক্লবশিং মখোয় মখোয়না পান্না মওদা মনিং তম্না ৱায়েন–বীগার চথরিবা অসি মখোয়দা কন্যাওন্না খরনা অয়াবা পীবা লৈদবগে। নুপী চেংল্লে, নুপী শিরে, নুপী শরাক তম্রে, পোৎ হুরানলে, পোৎ মাংলে, সনা থংলে, গ্যাস হুরাল্লে হায়বগী থৌদোক থোকপদা গভর্নমেন্টগী মরী লৈনবা এজেন্সিশিংদা হায়বগী মহত্তা লমদম অদুগী লুপ, মৈরা পীয়বী, ক্লবনা রাতেন্না অসি চহনবা য়াবা ওইগদৌরিবরা নৎত্রগা ওইরোইদৌরিব্রা।

চিংনবা কয়া লৈ হায়রগা হেক্তা য়ুম মৈ থাবা, লৈকায়দগী তাঙ্গোকপা হায়বা অসি লমদম অসিদা শাসন তৌরিবা গভর্নমেন্টনা কুপ্পা য়েংশিনবগী মতম চারে হায়জনিংই। মীচং–শঙ্গ লৈজদবা ইমুং অমনা শোয়বদগী অরানবা থবক মচা তৌরুবদগী কয়াম চাওবা, ঙাকপা ঙমলোইদবা দন্দি কয়া লমদম অসিদা পীশিন্দুনা অরাফমগী কোমদা লংথৌরীরি। ঙসিদি লমদম অসি ইনাক খুনবা, শঙ্গ লৈবশিংগী লৈফম ওইরবরা? লোইরকপদা লমদম অসিগী লৈকায় খুদিংদা মনিং তম্নরকপা অসি মরী লৈনবা খুদিংমক্লা য়েংশিনবগী মতম ওইরে।

অদোমগী
অঙোম জাতিশোর, ইম্ফাল

অঙাংগী লায়েং অমসুং হোমিওপেথি

ডা. ঐচ তেম্বা

অঙাং লায়েংবদা, মমা মপা ওইবশিংনা ৱারী ৱাথোং পুম্না লী অদুগা হোমিওপেথিগী ডোক্তরনা ক্লিনিকেল দেটাদুদগী থৈদোক্লগা অঙাং অদুগী ইতোপ তোপ্পা ইন্দিভিজুয়েলিতি অদু য়েংই।

ঐখোয়না উরে, মদুদি অঙাংনা লেপ্তুনা চাওখৎলকপনা মরম ওইদুনা অঙাংগী চহি তাঙ্কক কয়াদা মখোয়গী সসেপ্তিবিলিটিসু থুনা হোংই। অদুনা অমুক মাগী চিঙ্গাক, সাইকো ন্যুরো ইন্দোস্ত্রিন এক্সিসতা ইন্দোথেলিয়েল সিষ্টেমদা অহোংবা কয়া তৌরকই। চহি মতাং মতাংগী মতুংইন্না নাগনবা অনাবা কয়া লৈরি। অকোয়বগী ফিতম্নঙাক নত্তবদা চহি মতাং অদুদা লৈবা নুংগী ফোর্স কয়ানসু অচৌবা মরম ওইরি।

ভেস্নিনেসন হায়বসি ইম্যুনোলোজিগী ষ্টিমুলস অমা ওইনা হকচাংগী ইম্ম্যুনিতি অমসুং সসেপ্তিবিলিতিদা অহোংবা কয়া থোকহল্লি। অদুনা হোমিওপেথিগী মীৎয়েংদা ভেস্নিনেসন অসি অঙাং অমগী পুন্সিদা য়াম্না মরুওইবা থৌদৌ অমনি।

অঙাং অমগী পুক্লিং ৱাখলগী চাওখৎ খোঙথাং অমসুং হিংবগী মওং অসিনা মানা পুম্না চাওখৎলকপগী মরুওইবা মরম ওই। অঙাংগী হৌনশা অমসুং মমা মপানা য়োকপী থাকপীবদগী, ইমুং মনুং, সমাজদগী ফংলেবা ফিতম কয়া অদুনা মাগী মী অমা ওইবগী পার্সনেলিটি শাগৎলি। অঙাং ওইরিঙৈদা পীবা চৈথোং অমসুং পুক্লিং ৱাখল লান্না হৈনহনখিবা কয়া অদু নৈনবা য়াম্না মরু ওই।

অঙাংগী চেকশিন থৌন্নাংদা হোমিওপেথিগী ফিরেপ

মখাদা হোমিওপেথিনা অচৌবা থৌদাং লৌরিবা অনাবা মখল খন্না পীজরিঃ–

১) এলর্জি নত্রগা ইনফেক্সন্না তোয়না নাহনবা লায়নাশিংনা অশোনবা ওর্গানশিং শোকহনবতা নত্তনা ইম্যুনিটিদা, ন্যুত্রিসন্দা অমসুং গ্রোথতা কায়হল্লি।

২) অঙাংদা নাবা Rheumatoid Arthitis নত্রগা hypothyroidism গুম্বা Auto immune গী ফিতম কয়াদা ইম্ম্যুন রেসপোন্স চুম্না থম্না তঙাইফদে। মসিমক হোমিওপেথিগী পান্দমনি।

৩) পোকপদগী শোয়নাইবা জিনগী অশোয়বা ওপরেসন দরকার ওইবা ফিতমশিংদা হোমিওপেথিনা ঙম্রা অশোকপদু ফহন্দুনা অঙাং অদু হনগৎহনবদা মতেং পাংই।

৪) কুইনা লিশাং শিংনা নাবা ফররোইদবা অনাবশিংদা মতাং চানা শিজিন্নবদা হোমিওপেথিগী হিদাকশিংনা অনাবগী চৈনা কোকহল্লি। অদুগা করিগুম্বদসু কুইনা হৌহন্দনা পুন্সি নুংশাংহল্লি।

অসুম্না মথক্তী অনাবশিং অসিদা হৈ শিংনা হোমিওপেথি লায়েং শিজিন্নবা য়াই। কায়না ফংলবা খুদম প্রমান ওইনবা শুগাইনা মখাদা পীরিঃ–

১) এলর্জিদাঃ

অঙাংগী চহি তাঙকশিংদা মরু ওইনা নাগনবা এলর্জিশিংদি–

ক) এটোপিক ডার্মাটাইটিস (পাৎপা)

খ) শ্বর হোনবগী নুংঙাইতবা hypersensitive diseases

গ) ব্রোস্কিয়েল অজমা

অসিগুম্বা অনাবশিংদা পারি পুরিগী ওইবা মরী চৎপা এলর্জি তৌগল্লি। লায়েংবদসু ৱাই। ষ্ট্রেরাইডনা উনশাগী লায়না লায়েংবদগী এলর্জি ব্রোনকেল অজমা তৌবা তোয়না থেংনৈ।

চহি ৩ শুরবী নুপীমচা অমনা পোকপদগী এটোপিক ওইবা খুহিং নাবদা ষ্ট্রেরোইড পীদুনা লায়েংবদা ফবা ঙমদ্রে। চহি ১ রোম লৈরগা উনশাগী অনাবদু ফগৎলক্লগা ব্রোনকিয়েল অজমানা নাবা হৌরক্লে। অদুগা অজমাদু অমুক ফবা মতমদনা খুহিংদু অমুক ফুদোরক্লমই। মসিগী অঙকপা লায়ংশিংদা য়েংদুনা Lycopodium Clavatum পীরম্মী। থা অহমগী মনুংদা উনশাগী অনাবসু পুরা ফগ্রে অদুগা অজমাসু অমুক হন্না হৌরকখিদ্রে।

২) ইম্ম্যুন রেসপোন্সতা শোয়রকপাঃ

লায়েং পথাপ অয়ান্না মপুং ফানা ফহনবা ঙমদবা স্নোপ ইঁরে লৈতবা লায়না কয়া লৈরি। অয়ান্না লায়ওং অদু মতম খরগী ওইনা ফহনবা অদুগা মতম শাংনা লায়েংবা ওইনা তৌই। হোমিওপেথিগী হিদাক্লা ইম্ম্যুন রেসপোন্সকী অকায়বশিং অদু চুমথোকপগুম্না সেসেপ্তিবিলিটি কনখৎহন্দুনা মপুং ফানা অনাবা ফহল্লি। হিদাক চাবা লেপ্পা ফাওবদা কাঞহল্লি।

চহি ১০ গী রুমেটিক ফিভরনা নাবা চহি ৫ শুরবা অঙাং অমা এলোপেথিগী হিদাক চাদুনা লায়েংবদা ফবা ঙমদবদগী ডোক্তর অদুনা হোমিওপেথিগী লায়েংগীদমক থারক্লম্মী। অঙাং অদু অরুম হঙ্গিন হঙ্গিন হৌরম্মী। খুতাং পোমখৎপা , চীকপা–নাবা ঙাইহাক লৈতনা তৌরম্মী। অঙাং অদু চৎপা ঙমদ্রে। মাগী ASO titre অদুসু হেনগৎলম্মী। মাগী কন্সটিট্যুসন য়েংলগা Calcarea Silicata পীরে। অদুগা মতম মতমগী নুংঙাইতবশিংনা Rhustox পীদুনা ফাথরে। মাগী তোয়না হৌরম্বদু তপ্পা তপ্পা হন্থপ্রে। অদুগা চহি অমগী মনুংদা মপুং ফানা ফহনবগা লোয়ননা মাগী ASO titre সু মপুং ফানা চুমথোকপীপ্রে।

Rheumatic faver গী অনাবশিং হোমিওপেথিনা পেনিসিলিন পুথোক্লিঙৈঙদগী লায়েংদুনা লাক্লি। অদুমকপু খঙমিন্নবগী খুদোংচাবা ৱাৎপনা হোমিওপেথিগী ডোক্তরশিংদা লাকপদদি মশিং য়াম্না ৱাংলি। অরুবা কেসশিংসি অদুম লাক্লে।

চহি ৭ কী অঙাং Polyarticular Rheumatoid Arthritis না নাবা অমা এলোপেথিনা খুং থাবদগী লাকখি। লায়ওংশিং কুপ্পা য়েংলেবা মতুংদা মাগী কন্সটিট্যুসন্দা য়ুম্ফম ওইরগা Calcarea Carbonicum পীদুনা লায়েংবা হৌই। অদুগা খুদক্কী ওইনা Rhustoxicodendro পীরে। নিয়ম চুম্না হিদাক মখল অনিদু মতম নিংথিনা খায়লেক্লদুনা পীবা অঙাং অদুগী পোম্না–নাবদু তপ্পা তপ্পা হন্থবদা নত্তনা হৌবগী চাংসু অসুক্কী মতিক হন্থপ্রে।

চহি ১০ গী অঙাং অমা Hypothroidism নাবদগী Eltrocin 100 mgm নুমিৎ খুদিংগী পীরম্মী মাগী হোর্মোনশিংদু অকা অকুম ঙাইহাক লৈতনা তৌরম্মী। অঙাং অদুগী কন্সটিট্যুসন য়েংলগা Phosphorus পীদুনা হোমিওপেথিগী লায়েং হৌরে। হিদাক্লুনা মাগী হোর্মোনগী চাং অদু থম্না ঙন্নকপদগী Eltrocin পীবদসু তপ্পা তপ্পা লৌথোক্লে। এলর্জি তৌদুনা নুংশাশ্বর হোনবা নুংঙাইতবা য়াওরম্বদুসু হন্থপ্রে।

> ডাইগ্লোসিস তৌবদা মান্নবনা হোমিওপেথিগা এলোপেথিগা য়াম্না নক্লৈ। অদুনা লায়েং অসিগী প্রাক্তিসন্নরশিংগী থাক হেনগৎহল্লি। হোমিওপেথিসু এলোপেথিগী কমপ্লিমেন্টরি ওইবা মথন্ত হিংজবা ঙম্বা লায়েং অমা ওইনা শিজিন্নবা য়াই। এলোপেথি অমসুং হোমিওপেথিনা পুন্না থবক তৌমিন্নবা মতমদা লায়েং অনিমক্কী স্কোপ্তা লৈবা পংথৈদু পাকথোক চাওথোকহন্দুনা অনাবগী চৈনা ফংলবা অঙাংশিংগী অৱাবা কোকহনবা ঙমগনি।

অঙাংগী হকচাং অমসুং পুক্লিং ৱাখলদা পুন্না ফগৎলকপা অদু উরবা ঙাঙনি।

হোমিওপেথিগী খুদোচাবশিংঃ–

১) হিদাকশিং থুম্না, চাবদা মহাও লৈবনা শিজিন্নবা নুংঙাই।

২) হিদাকশিং থোইদোক্লা মমল হোংনা কান্নে

৩) পুথোক পুশিন্দা লাই।

৪) হিদাক ইচম চম্না থাবা য়াই।

৫) তোয়না উনবগী দরকার লৈতে।

৬) হিদাক্লী মখা পোনবা নত্রগা রেসিস্তেন্সকী ৱাফম লৈতে।

৭) হিদাক্লা অমাং অতা অমত্তা থোকহন্দে।

ৱারোইশিনঃ–

ডাইগ্লোসিস তৌবদা মান্নবনা হোমিওপেথিগা এলোপেথিগা য়াম্না নক্লৈ। অদুনা লায়েং অসিগী প্রাক্তিসন্নরশিংগী থাক হেনগৎহল্লি। হোমিওপেথিসু এলোপেথিগী কমপ্লিমেন্টরি ওইবা মথন্ত হিংজবা ঙম্বা লায়েং অমা ওইনা শিজিন্নবা য়াই। এলোপেথি অমসুং হোমিওপেথিনা পুন্না থবক তৌমিন্নবা মতমদা লায়েং অনিমক্কী স্কোপ্তা লৈবা পংথৈদু পাকথোক চাওথোকহন্দুনা অনাবগী চৈনা ফংলবা অঙাংশিংগী অৱাবা কোকহনবা ঙমগনি।

লায়েংবদা পাঞ্জিগী চন্নফম

মোইরাংথেম সুরজিৎ সিংহ

মমাং গী ইরাইগী মখা..

নাদনবগীদমক প্রতিকার অসি মীওইবনা তৌদবা য়াদে, অদুনা মতম নাইদে। হেক্তা তৌগনি। নাগদবা দশাদি চংগদৌরে নত্তগা নাবা মতম অদুদা য়ুম মাংলবসু প্রতিকার তৌবদি য়াই।'

চণ্ডিগরগী মমিং লৈরবা পণ্ডিত ডা এস কে দুগ্গল নসু হায় ব্লড প্রেসর অমদি থমোয়গী অনাবনচিংবা অদিত্য হ্লীদম শ্রোতম খিরগা সূর্যদেবনা পেনবীদুনা অনাবা কোকচৈ হায়রি–

"Recitation of Aditya Hridam Shrotam is exceptionally beneficial for warding off the sun particularly High Blood pressure and Heart Diseases."

অদুগী মথক্তা Lucky stone/Gem নিয়ম চুম্না শীজিন্নবনা লায়না কয়া ঙাকথোক কন্থোকপা ঙম্মি হায়বা পাঞ্জি–পণ্ডিত–মুণি–ঋষি কয়া কয়াগী রাফমসু লৈরি। অমরোমদা অমুক, নারবা মীওইদুগী রাশিগী ফম্ফম অদুদা কৎপা, থৌ তৌবা, ঈরাৎপা হায়না মৈতৈ সুবিকাগী মোৎসু লৈরি।

জ্যোতিষ (Astrology) কী য়াম্না মরুওইবা অমনা, নাবা য়েকপা, শিব–নাবগী মতাঙদদি লগু–বিচার নত্তু গা মারক–বিচার নৈনগনি হায়বা ভারতকী মুনি–ঋষিশিংগী মোৎসু লৈরিঃ (টেবল নম্বর ১ দা পীজরি।)

মীওইবগী হকচাং নারকপা য়াবগী মওং খঙদোকপা য়াবগী মরম অনী লৈ মদুদি–(অ) রাশিগী মতুংইন্না করম্বা হকচাং কয়াত্তা নারকপা য়াবগে হায়বা অমা, অমদি (আ) কালপুরুষকী মতুংইন্না করম্বা হকচাং কয়াত্তা নারকপা য়াবগে হায়বসিমা। মসি খঙনবগীদমত্তিঃ মখাগীশিং অসি খঙজিনবদা কান্নগনি ঃ–

১. লগ্না লৈরিবা রাশিদা– কোক

২. লগ্নদগী অনীশুবা রাশিদা– মায়

৩. লগ্নদগী অহুমশুবা রাশিদা – পাম্বোমশিং

৪. লগ্নদগী মরীশুবা রাশিদা – থমোয়

৫. লগ্নদগী মঙাশুবা রাশিদা – চাকখাও

৬. লগ্নদগী তরুকশুবা রাশিদা – খ্বাঙ

৭. লগ্নদগী তরেংশুবা রাশিদা – খোইদৌ মখা

৮. লগ্নদগী নিপানশুবা রাশিদা – ফিনুংগী শরুকশিং

৯. লগ্নদগী মাপনশুবা রাশিদা – ফৈগনশিং

১০. লগ্নদগী তরাশুবা রাশিদা – খুকউশিং

১১. লগ্নদগী তরামথোইশুবা রাশিদা – খোঙগী খুজেংশিং

১২. লগ্নদগী তরানিথোইশুবা রাশিদা – খোঙপাকশিং।

মরম ময়ামশিং অসি নৈনরবগী তৃংদা, লায়েংবদা পাঞ্জিগী চন্নফমগী মফম চাউনা লৈ হায়বসিদি মঙ্কে য়াম্না শেংলে। মমিং লৈরবা পাঞ্জি কয়ানা অনাবগী লায়েংবা হৌগদবা অফবা নুমিৎ অমদি অফবা পুংফম খেনফম, লায়েংগী অহানবা হিদাক চাবা হৌবগী অহানবা পুংফম, লায়েংবা হৌবা অমদি ওপরেসন তৌবনচিংবা অসি অফবা নুমিৎ–থাবান অমদি পুংফম–খেনফমদা হৌবা নত্তগা পাঙথোক্লবদি কান্নবা য়াম্না ফংই হায়বগী অইবা ওইনা ফোঙদোক্লবা ৱাফোঙ কয়ামসু লৈরি। হায়রিবা ময়াম অসি, ঙসিগী মালেমদা খুন্নাইগী চৎনবী অমদি থাজনবী লাইনীং লাইশোল পরীং অমা ইনদুনা লৈনবিরিবা মীপুম খুদিংমক্তা তরাইনা লৌনবিফম থোক্তেং হায়না থমজনীংই।