



চিলড্রেন কলচরেল সেন্টরগী লুপা ফুদোংবা থৌরম

- নানি



চিলড্রেন কলচরেল সেন্টর, মণিপুর, হায়বা অসি কৈশামখোং হোদাম লৈরক্তা ওফিসল হেদকাটর ওইদুনা কুমজা ১৯৯৩দা শাফোঙলকখিবনি। মমিং লৈরবা লমদম অসিগী থিএটর ফ্রিটজ অমদি থিএটর দিরেক্টর ডা. লমাবম গোজেন্দ্রনা সেন্টর অসিগী মপুং ওইবা থবক থৌরম পুন্মকশিং য়েংশিন্দুনা লাকখি। মসিগী মরুওইবা পান্দমদি ইপা ইপুনা থম্মীরম্মা চাংজাওম লেঙদনা লৈম্বাৰা ঐখোয়গী নাট-শব্দম অসি মখা তানা পুথুদুনা ঐখোয়গী ত্রেদিসনব্ ঙাকচবা অমদি লমদম অসিগী মতিংশিং অদুব্ লেঙদনা থমদুনা মালেমগী হোল্ক্লিৰা চাওখংলোন কয়া অসিদা মায় পাৰ্কা শৰুক য়াৰা ওম্মনবনি। মতম মতমগী ওইবা কলচর, লিটরেচরগা মরী লৈনবা ত্ৰেনিং অমদি লেকচর সেরিজ কয়া পাঙথোকুনা হৌরক্লিৰা অঙাংশিংগী রাখল লৌশিং দিতলপ তৌনবা অমদি নাট শব্দমগা শাগোন্নবা কলচরেল এক্টিভিটিস কয়া পাঙথোকুনা লাকই। সেন্টর অসিগী অঙাংশিংনা ষ্টেট অসিদা নন্তনা নেসনলগী থাঙ্কা শীনবা কলচরেল প্রোগ্রাম অমদি কম্পিটিসন কয়াদসু লেপ্তনা শৰুক য়ারকি। সেন্টর



অসিনি। মসিনা মরম ওইরগা লাইরিক লাইফ শফা হৈরবসু খুয়াই অসিগা ইতিন তিন্নবা যাদবা অমদি মশাগী মরমাইগী ওইবা রাখল মীংয়েং অমদা চংনখিবদগী অপুনবগী পান্দল অমদি অকোয়বগী ফীভম অসি উবা ফংনরক্তবা অসিনা ওসিদি য়ান্না চাউনা খুয়াই অসিগী পুলিরোলদা শিংনরক্লি। মসি পুন্মকশিং অসিগী অহোবা অমদি তঙাইফদনা তৌদবা যাদবা কয়া অদু সেন্টর অসিনা য়ান্না ওম্মা উদুনা হৌরক্লিৰা নহাশিং অসিবু মশাগী কলচর/ ত্ৰেদিসন খঙনবগা লোয়ননা ঐখোয়গী নাটকী ওইবা পার্ফোমিং আৰ্ট ফোমশিং অসিনা ঐখোয়দা পীরিবা পুরাৰীগা শাগোন্নবা থৌনা লিংজেল, রাখল-মীংয়েং, নেসনেলিজম অমদি পেট্রিওটিজম হায়রবিশিং অসি মমুং তানা খঙনবগা ওমগনি হায়বসি সেন্টর অসিনা তশেংনা থাজৈ। সেন্টর অসিনা মতম মতমগী ওইনা পায়খংলক্লিৰা ষ্টুদি ত্ৰেনিং অমদি থৌরম কয়াশিং অসিনা হৌরক্লিৰা অঙাংশিংদা মতিক মথৌনা লৈহনবদা, লৌশিং শিংহনবদা, মশাগী হৈশিংবা কয়া উৎখোকপদা, অমগা অমগা তিন্নদুনা অফবা রাখল্লোন কয়া শাগংমিৰবদা, মশাগী ওইনা লেজরিৰা টেলেন্টশিং অদু ফুদোকপদা, লমদম অসিগী তাঙলবা কলচরগী ওইবা পার্ফোমিং আৰ্ট কয়াবু মমুং তানা খঙনদুনা লমদম অসিদা অপুনবগী শব্দম শাগংপদা, ঈং তল্লা খুয়াই অমা শেমগংপদা অচৌবা থৌদাং লৌদুনা লাক্লি হায়না শিংখাবদা থৌনা হেনজিনবা তারোই।

হৌজিকী মতমদা হৌরক্লিৰা অঙাংশিংনা মশাগী কলচর মশক খঙনবদগী হায়দগী হৌনা লমদমসিদা চংনদুনা লৈরম্মা কয়া অমা নোংমা নোংমগী মাঙশিল্লক্লি। ঐখোয়গী অহল লমনশিংনা অঙাংশিংনা শান্নাবদা লমদম অসিগী পুরাৰীগা শাগোন্নবা ওইরবসু, ঈশৈদব্ ওইরবসু, অঙাংশী বারীদবু ওইরবসু খুদিংমক্তা লমদমসিগী পুরাৰীগা শাগোন্নবা মতিং লৌনা হিজনবগী রাখল লৌশিং পীরম্মা শেহেক শৌদা, প্লেলেট গেম কয়া মাঙশিল্লক্লি। উরাওবী শান্নাবা, সেবোতি কাওনবা, অমাঙ কৈরোই শান্নাবা, ফুঙ্গা বারী মখল কয়া

ওসিদি কম্পিউটর গেম অমদি অতৈ কয়ানা মমুং শিনজৈ। ঐখোয়গী লমদমসিগী ফজরবা জগোয়দা ঈংজ-তপচবা, হৌরকলোনগা মরী লৈনবা খুৎথেক তাহ্মা কয়া মরাং কায়না যাওরি, মদুগী মমুতা ওসিদি বেট্টন মু্যজিকী অঙকপা অয়াঙবা বিটনা মমুং শিনজৈ। চরাংনবা তাহ্মা কয়ানা মীওইবগী রাখল মীংয়েং পুন্মক ঈংনা তপ্পা পুফ্রিং লৈতারম্মা অদু ওসিদি অমত্তা লৈত্ৰে। লমদমসিদা ফুঙ্গা নাইনা য়ুম্মাফুঙ্গা ওসিদি ফুঙ্গা নাইবা ইমুং লৈশিল্লক্লি, অহল-লমন, মপু-মবেনশিংনা মশুশিংবু ইকোয় কোয়না ফমহল্লগা ফজরবা ফুঙ্গা বারী কয়া লীবিবম্মা ওসিদি টি ভি সেরিএলনা মমুং শিনজৈ। মসিগী মখত্তা তপ্পিবা মইগী লাইরিকসু, লমদম অসিবু শক খঙবা য়াৰা অমদি মশাগী কলচরবু খঙবা য়াৰা পাড়া অমত্তা যাওত্ৰে। অসিগুন্না কয়া অসিনা।



হৌখিবা কুমজা ২০১৮গী নবেম্বর ১৮দগী হৌরগা চংলিৰা চহী অসিগী নবেম্বর ১৮ ফাওবা চহী অমা চুপ্পা পাঙথোরক্লিৰা সিলভর জুবিলিগী থৌরমগী শৰুক অমা ওইনা থা অমগী বৰ্কশোপ পাঙথোকখিবা অদুদা অঙাংশিংতনা শান্নাবা প্লে “কুকু লেঙ” হায়বা দ্ৰামা অমা মণিপুর দ্ৰামাটিক থুনিয়নগী ওদিটোরিয়মদা হৌখিবা জুলাই ২২, ২০১৯দা মায় পাৰ্কা উৎসে। থৌরম অদুদা মণিপুরগী শৰুইরবী ঈষ্টর অমদি দিরেক্টর রনধোনিনা প্রসিদ্দেট অমদি এল উপেন্দ্ৰ শৰ্মা, দিরেক্টর, জে এন দাল একাদেমিনা চাফ গেট্ট ওইনা শৰুক য়াখি। থৌরম অদুগী শৰুক অমা ওইনা অঙাংশিংনা মশা মশাগী টেলেন্ট কয়া উৎতনা জগোয়, ঈশৈ কয়া অমা নীংখিজনা উৎখি। লোয়ননা অঙাংশিংতনা শান্নাবা “কুকু লেঙ” হায়বা ফজব্ৰবা দ্ৰামা অমসু উৎখি। চিলড্রেন কলচরেল সেন্টর, কৈশামখোং হোদাম লৈরক, মণিপুরনা মত্তুদা অসুন্না অঙাংশিংবু মতিক চাবা মীশক অমমম ওইনবা হোংনবদা অঙম্মা থৌদাং পাংবা ওইরনু।

থাংবরা, থাংজবরা? অঙকপনা থল্লবা মালেম

- তরানিপালশুবা চীচাট ইটলিগী নিংথৌ অম্বট্টোনা মোঞ্জা টাওনদা লৈবা রেট্টোৰেট অমদা জেনরেল এমিলিও পোঞ্জিয়া ভাল্লিয়াগা লোয়ননা চংলশ্মী। রেট্টোৰেট মপু অদু নিংথৌগা মশক চপ মান্নাবা মরম্মা অউবা খুদিংমক্তা অঙকপা পোঙ্কশ্মী। ওইহাক বারী শান্নাবদা মখোয় অনীমক কুমজা ১৮৪৪ গী মাৰ্চ ১৪ দা পোকই হায়বা খঙলকখি। পোকফম টাওনসু চপ মান্নাবগা লোয়ননা মখোয় অনীমক মাৰ্ফেৰিটা কৌবা নুপী অমমমগা লুংহোংলশ্মী। অম্বট্টোনা নিংথৌ খুভম ফুখিবা নুমিং অদুমক্তা রেট্টোৰেট মপু অদুনা মহাকী রেট্টোৰেটসু হাংদোকখি। চহী খৰা লৈরগা কুমজা ১৯০০ গী জুলাই ২৯ দা নিংথৌ অম্বট্টোনা রেট্টোৰেট মপু অদু লেখিববগী পাউ তারশ্মী। নুমিংতুমক্তা গেটোনো ব্ৰেকি কৌবা মীওই অমনা নিংথৌবসু নোংমৈনা কাপ্তুনা হাংলশ্মী।
- কুমজা ১৯৫৩ গী নোংমা নুমিং অমদা কেট্টক্লিগী লুইভিলিদা লৈবা ব্রাওন হেট্টেলদা জোৰ্জ দি ব্লাইসন কৌবা মীওই অমা থুংলদুনা রুম নম্বর ৩০৭ তা লৈরশ্মী। নুমিলংরাইরমদা মহাক্সা মফি-মরোল হোংদোক্লগা মখাদা কুমথরক্তুনা রিসেপসনিষ্টকী মনাক্তা চঙলগা মহাক্সী মীংদা চিঠি নংত্রগা মেসেজ থারকপা লৈবরা হুংলুবদা “জোৰ্জ দি ব্লাইসন, রুম নম্বর ৩০৭” হায়না থাবা চিঠি অমা পীরকখি। কোলাদি চিঠি অদু হাংদোকুনা য়েংলুবদা হোটেলগী কা অদুমক্তা লৈরম্মা জোৰ্জ দি ব্লাইসন কৌবা অতোপ্পা মীওই অমগী ওইরমখি।
- কুমজা ২০১৫ দা মীওইবগী ব্ৰেননা শুপুগী সেকেন্দ অমখক চঙনা তৌবা থবক অমা মালেমদা ঝাইদগী মতীক ময়াই লৈরবা সুপারকম্পিউটর অমনা তৌবদা মিনিট ৪০ চঙলশ্মী।
- নুপাদগী নুপীনা টেট বদ মশীং হোয়া যাওবা মরম্মা চাক-এনশাং মহাউ খঙবসু নুপীনা হেল্লি।
- মীয়ায়্য ফনা ফজরে হায়না লৌরিবা নুপী খুদিংমক মশা-মশানদি কদায়দনো করিনো অশোয়বা অমা লৈ হায়না লৌজৈ।
- হাট এটেক তৌরকপা মতমদা থবাক নারকই। অদুবু নুপীদি হাট এটেক তৌরকপা মতমদা ওনিংবা, চাবা তুমদবা অমসুং লেংজুম নাৰা ফাওরকই।
- নুপীনা নুপাদগী বা ঙাঙবা হেল্লি। চাংচংতা নুপী অমনা নোংমদা বা ঙাঙলিবসি রাইহে ২০,০০০ লোমনি। নুপাগী ওইনদি রাইহে ৭,০০০ লোমতনি।
- মালেমগী মফম অমা নংত্রগা অমদা সেকেন্দ ৯০ খুদিংগী নুপী অমমম মীারোনবা নংত্রগা অঙা উনবদা শিরি।
- মায় পাৰ্কাপ্ৰবা নুপা খুদিংমকী মরুমদা লন-থুম পুন্মক অদু ফংহৌগদবা নুপী অমমম লৈ। মালেমদা ঝাইদগী ইনাক খুনবা নুপী ২০ গী মনুংদা অয়াফদি মখোয় মখোয়গী মপুৰোইবা নংত্রগা অপোকপদগী লন-থুম ফংহৌবনি।
- চাইনাদা ময়ুম পাক্সিবি মশাগী চহী ২০ হেল্লবী নুপীশিংবু “শেং-নু” কৌই। মসিগী বাহহোক্তি ময়ুম পানবা খঙদবী হায়বনি।
- হৌজিক ফাওবা জিজস খুট হিংলি হায়না থাজবা চাইনগী খুষ্টিয়ন কাঙবু অমা লৈ।
- মালেমদা ঝাইদগী মতম শাংনা ট্রাফিক জাম ওইখিবগী খৌদোক চাইনাদা থোকখি। বৈজিংনা গাড়ী ময়াম্মা পরেং লেংবদা মাইল ৬২ রোম শাংবগা লোয়ননা নুমীং ১২ চুপ্পা ট্রাফিক জাম ওইখি। মদুনা মরম ওইরদুনা গাড়ী পুন্মক নোংমদা শুপুগী মাইল অমখক থৌনবা হোংনবদা পুং অমা চঙলশ্মী।
- ব্লদ গ্রপ ময়ামগী মনুংদা ‘ও’ হায়বরি ব্লদ গ্রপ অসি কান্ডনা ঝাইদগী পান্দী হায়বা থিজিন-হুমজিবনবদগী খঙলে।
- চহী খুদিংগী মে ১ অসি শিন্দী-শিংগী নুমীং হায়না থৌরম পাঙথোক্লি। অদুবু হায়রিবা নুমীং অসিদা মালেমগী ওইনা ঝাইদগী তমথিরবা মীওই অনী শিবগী রাফম লাউথোরকখি। কুমজা ২০১১ গী মে ১ দা ওসামা বিন লাদেন অমসুং কুমজা ১৯৪৫ গী মে ১ দনা এদোল্ফ হিটলর শিবগী রাফম লাউথোরকখি।
- পুং ২৪ না নোংমা শাবা নন্তে। পুং ২৩, মিনিট ৫৬ অমসুং সেকেন্দ ৪ খঙনি। মসি মালেম (অৰ্ণ) না মশাগী এক্সিসতা অমুক্তং উংবদা চঙলিবা মতম অদুনি।

চীজাক্সা খাইদগী ফবা হীদাক্সি - হুদাব পেরোদা ভিটামিন মরাং কায়না যাওই

ভিটামিন এ, কেরোটিন, ভিটামিন কে অমসুং ফ্লোবোনেইড মরাং কায়না যাওবা হুদাম পেরে চাবনা হকচাংদা অসু্কী মতীক কান্নাবা পী।

ইন্দিয়ন সব-কন্টিনেন্টকী সব-হিমালয়ান প্লেস্টা হৌরকফম ওইরিবা হুদাম পেরেগী সাইটিফিক ওইবা মমিং Brassica Juncea কৌই। Brassica কাঙলুপকী মনুং চল্লি।

ফাটোটিএন্টমরাং কায়না যাওবা হুদাম পেরে চাবনা হকচাং ফহনবগা লোয়ননা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ওম্মী। সুপুগী গ্রাম ১০০ খক চাবদা হকচাংনা ফলিবা কান্নাবসি এনর্জি কিলো কেলোরি ২৭, কার্বোহাইড্রেট গ্রাম ৪.৬৭, প্রোটিন গ্রাম ২.৮৬, টোটেল ফেট গ্রাম ০.৪২, ফাইবর গ্রাম ৩.২০, ফোলেট মাইক্রোগ্রাম ১২, নিয়াসিন মিলিগ্রাম ০.৮০০, পেপেটোথোনক এসিড মিলিগ্রাম ০.২১০, পাইরিডোক্সিন মিলিগ্রাম ০.১৮০, রাইবোফ্লেবিন মিলিগ্রাম ০.১১০, থিয়ামিন মিলিগ্রাম ০.০৮০, ভিটামিন এ ইন্টরনেসনেল যুনিট ৩০২৪, ভিটামিন সি মিলিগ্রাম ৭০, ভিটামিন কে মাইক্রোগ্রাম ২৫৭.৫, সোডিয়ম মিলিগ্রাম ২০, পোটাসিয়ম মিলিগ্রাম ৩৮৪, কেলসিয়ম মিলিগ্রাম ১১৫, কোব্বার মিলিগ্রাম ০.১৬৫, আইরন মিলিগ্রাম ১.৬৪, মেগনেসিয়ম মিলিগ্রাম ৩২, মেনগানিজ মিলিগ্রাম ০.৪৮০, সিলেনিয়ম মাইক্রোগ্রাম ০.৯ জিক্স মিলিগ্রাম ০.২৫, কেরোটিন মাইক্রোগ্রাম ১৭৯০, ক্রিপ্টোজেন্টিন মাইক্রোগ্রাম ৪০ অমসুং ল্যুটিন জিয়াজেন্টিন মাইক্রোগ্রাম ৩৭৩০ নি।



নোংজুথাগী ব্যাটি টিপস



নোংজুথাগী মতমদা নহাকী উনশাদা মীংয়েং থমদুনা চেকশিন থৌরাং খৰা লৌখংপগী তঙাইফদবা লৈ মরমদি চোং চোং লাউবা নংত্রগা ঈশিং যাওবা এটোমফিয়ারগী ফীভমদা স্কিননা রিফেক্ট তৌবা যাই। খঙহৌদনা উনশা ওইলি ওইরকপা অমসুং নমাইদা উরিং চোংথোরকপা থোক্লবদি পাখংকনু। অখঙ-অইহশিংনা পীরিবা যুমদা তৌবা য়াৰা নোংজুথা মতমগী অরাইবা পাইম্ব খৰা শীজিম্বীয়।

সেপ্‌দলৰুদ পেক : মসিগী পেক অসিনা উনশাদা মুশিল্লকপা অমদি মতি তাবশিং কোকহনগনি। পেক অসিগী মচলশিংদি তকখায়রবা স্‌প্‌ দলৰুদ চামচ অমা রোজ বাটর কপ অমগী শৰুক মরি থোকপগী অমা য়াইঙং মকুপ চামচ তংখায় অমা শেহুগী মওং, মথকী মচলশিং অসি পুন্মপ তীনশিদুনা নীংখিনা পেট্ট শেমগদবনি।

পেট্ট অসি নহাকী নমাইদা মিনিট ৩০ তৈরগা থমগনি অমসুং অষ্টব্ৰা ঈশিংনা চামথোক্লবনি।

ট্রোবেরি থেরাপি : মথকী পেক অসিনা পীরিবা কান্নাবা খুদিংমক থেরাপি অসিদগীসু ফংই। চঙগদবা মচলশিংদি, ট্রোবেরি ৪-৬ ব্রাশি চামচ অমা, ব্ৰেডক্রিম চামচ ২, ফুর্লস্‌ আৰ্ণ চামচ ২ রোজ বাটরশিংনি।

শেহুগী মওং : অহানবদা ট্রোবেরিশিং অদু নীংখিনা মেংখাইরো মতুংদা তকখাইরবা ট্রোবেরিশিং অদুদা অতৈ মচলশিংদু হাপচনিবরো। মচল খুদিংমক য়ানশিদুনা পেট্ট নিংখিনা শেপ্তো অমসুং মদু মায়দা তৈবীয়। মিনিট ২০ গী মতুংদা অফবা ফেস রাশ অমা শীজিম্বীয়দা মায়দু থাদোকপীয়ো।

মিণ্ট অমসুং বানানা পেক : পেক অসি নোংজুথাগী মতমদা শীজিম্বিবদা কায়রবা পেকনি। মসিদা চঙগদবা মচলশিংদি মিণ্ট মনা খৰা, লফোইশিংনি।

শেহুগী মওং : অহানবদা মিণ্ট মনা খুদাপমুক তকখাইদুনা পেট্ট শেমগদবনি অমসুং লফোই তংখায় অমসু নৈখাইগদবনি, পেট্ট অনীমক পুনা তীনশিদুনা নমাইদা তৈগদবনি। নমাইদা তৈরবা মতুংদা মিনিট ১০ লৈরগা লুপু লুপু শাবা ঈশিংনা চামথোকপীয়ু।

ফেসোল স্ক্ৰুব : মসিদা চঙগদবা মচলশিংদি চেঙগী য়াম নংত্রগা অলমোন্ড মকুপ, শাদোম অফম্মা, মায়গী স্ক্ৰুব অসিবু শেম শাবগী মওং-দ পুন্মপ তীনদুনা (য়ানশিদুনা) পেট্ট নিংখিনা শেমগদবনি। মসিগী পেট্ট অসি তুল্লমদাইদা তৈগদবনি (মায়দা) মসিনা নমাইদা পৰুম্মা অমোংপশিং অমসুং শেংদবা পোংশক খুদিংমক মাঙহনগনি। পেট্ট অসি মিনিট ১৫ মুক থমদুনা কংহল্লগা থাদোক্লবনি।

য়েরুমগী অডৌবা শৰুক্সা শেপ্তো ফেস পেক মসিগী ট্রিটমেন্ট অসি ওইলি স্কিনগী ফীভম কোকহনবদা য়ান্না কান্নো। শেপ্তা শাবদা চঙগদবা মচলশিংদি য়েরুমগী অডৌবা শৰুক অমদি খোইখি চামচ ১। শেম শাবগী মওং- য়েরুম অডৌদু খোইখি চামচতুগা নীংখিনা য়ানশিদুনা পেট্ট শেপ্তো, মদু নমাই অপুহুদা তৈশিনবীয়ু অমসুং কংলকপা ফাওবা থম্মীয়ু। অষ্টব্ৰা ঈশিংনা নমাইদু থাদোক্লবনি।

ওসিগী রাশি ফল

তাং ৪।০৮।২০১৯ ইং, নোংমাইজিং, থরানগী ৪ নি পাঞ্জি।	অইবা : ডো. বাংথেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।
	মেঘ : লাইবক ফবা, মীচ হেনগৎপা অমদি নীংবা মপা চাবা নুমিংনি। য়েক্ৰবা হুহুরকপা অমদি মীংচং ফংবা নুমিংনি। অশাওবনা মরুপ-মপাংগা মুকুবদি লৈগনি। লৈশা পাখংশিংগী - ফিংবনা কাইনহনগনি। যৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা/চিনি অঙাংবা।
	বুঘ : খংনবতা যাওরুনু লম খুদিংদা মায় পাঙ্কনি। লৌশিং চাউই অমদি ঙাঙবা শকপা থৌনাই হৈশিংগনি। শেল-থুমগী লম্‌দা কান্নাবা ফংগনি, অফবা মরুপ ফংগনি। লৈশা পাখংশিংগী - অচুদনা মায় পাঙ্কনি। যৌনি পোংলম : লৈ অডৌবা।
	মিথুন : অফ-ফত্তা য়ান্নাবা অদুবু পংলদি ফঙবনা হেনগদবা নুমিংনি। অদুনা লৌশিং চাউবা মীগী বা তাবা ফংগনি। হুদগীদি চেকশিল্ল। নচা-ননাইদি চাওখংকনি। লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফংগনি। যৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।
	কৰ্কট : থেংলপ্পা লাইবক ফংগনি, হোয়া ফবগী কান্নাবা শৌইদনা ফংগনি অমদি অনৌবা থৌরম পাংবসু য়ারনি। অদুবু নোঙ্ক্লগা চংদ্রি কোক শাবদি লৈগনি। লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চাঞ্জি। যৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।
	সিংহ : অঙনবদা থোইদোক হেদোকপা অফবা খোঙশাল লৈগনি। অয়ুক পুং ১০গী মতুংদি রাখলগী পান্দল নোংগনি, অফবা থবক পাংগনু, থাংবা কজু। লৈশা পাখংশিংগী - চরাংনবনা মাঙজগনি। যৌনি পোংলম : লৈ অডৌবা/চেঙ।
	কন্যা : থেংলপ্পা নীংবা থুংগনি অমদি শেল-থুমগী থবক্তা থোইদোক্সা মায় পাঙ্কনি। মীনা ইনশিনবা লৌদনা নীংবদুমক পাংবা য়াগনি। পুফ্রিং বারদি হেনগৎকনি। লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফংগনি। যৌনি পোংলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।
	তুলা : অযুক্তা লাইবক থৌনাই ফংগনি অমদি মীয়ায়গী মতুংনা পাংঙমদবা থবক পাংগনি। মীনা ইনশিনবা লৌদি নথক থোংবগা রাখল তান্নাবদা লাক্কনি। লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফংগলি। যৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।
	বৃশ্চিক : থবক পাংগনি, শেল ফংগনি, মীচ হেনগৎকনি অমদি অনৌবা অশা লাক্কনি। নাপলনা নথক থোংবগা মুক্লহনগনি। রাঙাঙ হেট্রি ইকাইবা নংবা য়াই। লৈশা পাখংশিংগী - চিন য়াগনু। যৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।
	ধনু : থেংলপ্পা মীপাইরম্মা কোকচদুনা অনীংবা থৌরম পাংবা য়াগনি। ইকাইবা নংবা য়াবসু কোকচরে, পোরম যাংপা হৌবা অমদি ঙাঙথোকপদা মীনা চাঞ্জনি। লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানগনি। যৌনি পোংলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।
	মকর : জাংগনু অমদি হোয়া ফবা য়াদবা নুমিংনি। পাউ নুংঙাইবা তাগনি অমদি থাংজবদা মরমদগী ওইজ-ওইথক শৌইদনা ফংগনি। নচাগী লম্‌দা বারগনি। লৈশা পাখংশিংগী - কাইনবা য়াৰা লৈ। যৌনি পোংলম : লৈ অডৌবা/শাদোম।
	কুম্ভা : অযুক্তা য়ান্না ফবা খোঙশাল লৈ, শেদোং ফংগনি অমদি য়েক্ৰবু লায়না লাক্কনিবা ওমগনি। মরুপ-মপাং ফংজ দুনা মীয়ায়গা লোয়নবদা নুংঙাইগনি। লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংগনি। যৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।
	মৈন : ঝাইদগী হোয়া নীংবা থুংগনি, লল্লোন ইতিকী থবক্তা শৌইদনা মীকোক থোংনা শেদোং ফংগনি। মরুপ খনবা হেট্রি চোপকনি, লাইবক থিগনি। লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংগনি। যৌনি পোংলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।
যৌনি পোংলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কংপীয়ু মহয় ফংগনি।	