

থন্মোয় পাউজম হুইয়েন ইন্দু

কোভিড-১৯, মালেমসিদই চৎখ্র'সু, লমদমসিদই সুকচৎ চৎলোই

কোরোনা ভাইরাসনা থোকহনবা মালেমগী লাইচৎ (পেদেমিক) অসিগী মরমদা হৌজিক খঙদবা কনাবু লৈরমগদগে? ভাইরাস'সিগী মরমদা, নংত্রগা লায়নাসিগী মরমদা হৌজিক বারোও অমা ইক্বা, ঐহাক খঙই, কনানসু পাবীরোই... অইহা শাবা হায়বা থৌওং অদু শোয়দনমকী তাগনি। লায়নাসিগী মরমদা মীনা থৌইনা খঙনদ্রিঙে, ড়া পায়খৎলকখিবা মোদিগী লোকদাউন থৌরাঙ'না ইন্দিয়াদা কোভিড-১৯ লায়ন লাকশিনগনি খরায়ঙে, মপান্দই নারগা লাকখিবা অনীখত্তা নত্তা মণিপূরগী মী অমত্তুব লায়নাসিনা নাহিঙে, ঐগী পীক্বা কাখলসিদা, মপান-লমদা থোকখিবা কোভিড-১৯গী তমখীরবা মীশি-মীনাগী পাউদুদা যুফম ওইরগা নুখীৎ য়াঙে-হুফুনি লেপুনা পাউ অজরশী। মতমদুনা খরারশী- 'কোভিড-১৯' ইন্দিয়ানা লায়না লাকশিনগনি, মণিপূরদা শুকয়ে যৌরক্লেই। পুন্মক তাংওনাথরে, শাবীবা চৈথেও মায়োক্লেই। মইকসিদই ঙকথোক্লে কৈদৌঙে ভেঞ্জিন পুথোক্লেগনি উইনরি। ওজ্জফোত অমদি মোহোদা পুথোক্লে হরাওনরিবা, ইন্দিয়াদসু মোদি'না 'কোভিড-ভেঞ্জিন অমত্ত নত্তে অহম পুথোক্লেগনি' ইন্দিপেদে দল-দে নুখীৎতা লাউথোকখি। মরকসিদা পাউ লাকই- 'কোরোনা ভাইরাস, ঐথোয়' ইক্বাসিদগী তহা-তহা চৎখিহোই, লায়নাসিদই ঙকথোক্লে ভেঞ্জিন (টিকা) অদু হৌজিক-হোরেন থুংলখিহোই... লোকদাউন লেপুনা তৌবনা কোভিড-১৯ থিখননবা পাউস্ননত্তে...। পাউ অসি অনৌবা নত্তে। মখা তাবা অনৌবা পাউস্ন লাকখিনি। নোংমদা কোভিড-১৯ না হুইহা অনৌবা কেস ৮০,০০০ ইফি দয়াদা হেনগৎলকখনি হায়বসি মোদি-লৈগাক অসিনা কৈদৌঙেদা খনিখিদবা রাখল অমনি। ওসিদি, মালেমগী লৈপাক অতৈনা চিংনিখিদমক অচুয়া ওইরক্লে- কোভিড-১৯-পেদেমিক অসিনা পন্দোল লোন্মকপদা হুইদই শাবীনা শোক্লেদৌরিবা লৈপাকসি ইফি দয়ানি। কোভিড-১৯না কীতখি থীনা শোক্লেদৌরিবা লৈপাকসিগী মিৎ পন্নরকপদা মকোক থংবদা লৈরিবা অমেরিকাগী মফম, ইন্দিয়ানা শীক্কপা য়াই ডাঙনরিবসি ইন্দিয়ন হেষ্ঠ মিনিষ্ট্র'নসু 'দিনাই' তৌবা লৈত্রি। মোখায়না হায়, ইন্দিয়াদা হেনগৎলকখিবা চাং অসি কৈদৌঙে চুপুলা লোন্মকনি (পিক যৌরক্কনি) কনানসু হায়বা উমদে। থা মঙা টাঙ্ক নাইনা লোকদাউন তৌদুনা থল্লুরবা মতুদা হায়রক্লে ওসি- 'মীশিংবু লোকদাউন তৌদুনা থল্লুরা কোরোনা-ভাইরাস শন্দোকপা থিংবা উমগদবা নত্তে'। নেসনল মীদিয়া হাউসশিংনা কোভিড-১৯গী রিপোর্ট তৌবা লেপত্ৰবনা, ইন্দিয়ন পিপলশিংনা চিংনে- সরকারগী সোস'তগী থাদৌরক্লে কোরোনানা নাহুইবা অমদি শিখনখিবা মীগী মশীং অসি শেমদোক শাদোক্লেবা ফিগরনি। পাউগী সোস' খরনদি 'ঐথোয়াদা যৌহুইক্লে ফিগর অসিগী, অশেঙবদি শরক তরেং হেঞ্জিবনি' হায়নসু ফোঙদোক্লেই। হেষ্ঠ মিনিষ্ট্রনা হায়, 'দিবালিগী মতম অদুরাইদি ইন্দিয়াদা কোভিড-১৯ লাকশিনবা উফুগী থাক

অদুরাইনা লাকপা য়াই'। অমরোমদা, ওল ইন্দিয়া ইনস্টিটিউট ওফ মেডিকেল সাইন্সেস'কী দিরেক্টর 'ডা. রনদীপ গুলেরিয়া'না অমুক হায়, 'লায়নাসিগী পিক কৈদৌঙে যৌগদগে কনানসু হায়বা উমদে... যামদ্রবদা চী অমদি ঐথোয় লায়নাসিগা লায়ননা লৈমিলাখিনি, চী কয়াসু ওইবা য়াই'...। বর্ল্ড হেষ্ঠ ওর্গনাইজেশনগী ইমজেলি হেষ্ঠ প্রোগ্রামগী দিরেক্টর 'মাইকেল র্যান'না ফোঙদোকপসু লৈত্রি... 'চাউখৎপা লৈপাকশিংদা, হেষ্ঠ-কোর ফেসিলিটি নীংখিনা লৈবা মফমশিংদা কোভিড-১৯ মখা তানা শন্দোকপা থিংবা উমত্তবসু অতোপা মালেমগী মফম কয়াদদি মখোয়গী লোকেল এরিয়াদুখত্তা নাবা অনাবা (এন্ডেমিক) ওইনা, চী কয়া কোরোনোগা শাগোয়না লৈহৌবসু য়াই'...। ডা. মাইকেলগী রাইহে অসি তরগা, ঐদি খল্লি- 'ঐগী নুশিরিবা ইক্বাপকমণিপূর, কোভিড-১৯ পেদেমিক'না এন্ডেমিক ওইনা লৈহৌবা' অখাবা লমদম খরদুগী মনুং শোয়দনা চাগনি। মীংয়েং অসি কনাগুন্মদি হায়বীরকপা য়াই- নেগেটিভ ওইবা মায়কৈদুতমক উগনবা (পেসিমিষ্ট ওইবা) মীংয়েংনি। তশেংবদি, মণিপূরগী 'সোসল-পোলিটিকেল-জুয়িসল অমদি ইকনমিক রিঅলিটি' অসিদা এন্ডোজ তৌকরবা ইন্ডিভিজুঅল অমা, ফনমক পোজিটিভ ওইবা মাইদ-সেট'তা লৈবা ওইসনু- মহাক্কা এন্ডোজ তৌজবা পোজিটিভ রিজল্ট শুকফৎ ফংলোই হায়বসিমদি চাউখৎপা হায়বা উমগনি ঐ। এম পি এস সী'গী শবাক ফল্লবা কেস, দিপার্টমেন্ট অমগী অহাঙবা পোষ্ট খরা লৌনি তাবদা কন্দর্ন মিনিস্ট্রদুগী নক্বা মীশিংনা লেপুনা লৈত্রব মমলদুদগী মশাগী শেলহাপ য়াওরগা ফোংনা মন্তীকুরিবা, বার এগেনেট ড্রগ হায়বা খোজাও অমদি লাউরগা ড্রগ-লোদ অমত্তসু ফাদুনা চৈরাক পী'ঙমদবা, শেঞ্জা-থুমজা তৌদবা-অচুয়া চৎপা অমত্তনা মমায় থাঙনবা হিংগমদবা, অমনা অমগী থাঙবা মাওত্রবা খুয়াই- 'সিগুয়া খুয়াই অমদা করন্না সোসল ওর্দর' দিসওর্দর ওইরবা সোসাইটি অমদা করন্না সোসল-দিসিপ্লিন' সোসল-দিসিপ্লিন য়াওনদা সোসল-দিষ্টেঞ্জিংগী রাখল, করন্না রিঅলিটি ওইরক্কনি? মায়দা মায়খুম উল্পগা সোসল (ফিজিকেল) দিস্টেঞ্জ মেন্টেইন তৌরগা, খুং-শা-পোং-চৈ তৌয়না সেনিটাইজ তৌবা হায়বসিতনা হিংবই অমত্তা উইরবা লৌখিনি হায়বসি নুপী-অঙাং-নহা-অহল পুন্মত্তা রাখল তাহনবা নত্তা কোভিড-১৯ থেংননবা অতোপা পাউস্ন লৈতে। মাক্লে উপ্পা, খুং সেনিটাইজ তৌবা অনীসিদি প্রোগ্রাম নত্তে। লমদমসিদা লুরিবসি- সোসল দিস্টেঞ্জিং, আইসোলেশন অমদি খুং সাপোন নোইদুনা, য়ারিবমথে তৌয়না খুং হান্সা অসিনি। খোংবান-লুপ্পাং-পুঞ্জিগী দিশিবা খুং হান্সা পুঞ্জি চহা হৌনদে। মুনিসিপাল অমদি অর্বাণ এরিয়া ফাওবদা সেক্-ড্রিকিং বাটর পীবা উমদবা লৈগাক, মণিপূরগী মীয়ায় পুন্মদ ঈশিং পীবই যৌশিলদি, মথং-চী চাম্মা ফাওবা য়াংপা উঞ্জি থাজদে। চীন অমদি চেনা তৌবা পোলিটিক্সনি, থবক ওইনা কৈদৌনুদা উদবা।

লৌশিং পুট্কে

শিংগী চা থকপনা হকশেলদা পীবা কান্নবশিং

শিং হায়বসি উঞ্জিঙে মতমদগী হৌনা চিঞ্জাক ওইনা অমদি অনাবা লায়নবগী হীদাক ওইনা শীজিগুনা লাক্লে। শিংগী মনা, মপান্দি নংত্রগা মরু (মরা) অসি চান-থক্বা মখেল কয়াদা মহাউ হেনগৎনবগীদমকসু শীজিগে। শিংগী চা থকপনা মোসন সিকনেসতগী হৌরগা কেসরদগীফাওবা ঙাকথোকপদা মতেং পাংবা উম্মা য়াই। শিংগী চা থকপনা হকশেলদা পীবা কান্নবা খরা মখাদা পীর: মোসন সিকনেস: ষ্টুদি অমনা উংলি মদুদি শিংনা মোসন সিকনেস হুইনবদা মতেং পাংই। গাডি তেংবদা কোক ঙাওগনবা লৈরগদি শিং পুদুনা চৎপদা কান্নবা ফংবা য়াই। কেমোথেরাপি তৌবগী নংত্রগা মোনিং সিকনেস তৌবগী ওনীংবা: শিংদা য়াওবা ডোলেটাইল ওইলশিং অমদি জিঞ্জরোল হায়বা ফিনোল কম্পাউন্ডশিং অসিনচিংবা এন্টিব কম্পেনেনশিংনা মীরোনবা, কেমোথেরাপি নংত্রগা সজরি তৌবদগী ওনীংবা ফাওবা অদু ফহনবদা মতেং পাংই হায়না এন্ডোজ খরনা থাজরি। (সজরি তৌকরবা মতুদা শিং চাবা থকপা তৌগে হায়রবদি দোষ্টরদা হান্সা তানগদবনি) মীরোনবী নুপী নংত্রগা কেমোথেরাপি তৌরিবা ওনিংবগী হীদাক চাবা যাদবা নংত্রগা চাবা হৈনদবা মীওইশিংদা ওনীংবদা ড্রগকী মন্তং শিংনা শিনবদা কান্নবা ফংই হায়না রিসার্চরশিংনা ফোঙদোক্লে। ব্লদ প্রেসর অমসুং হার্ট হেষ্ঠ: শিং চাবনা হার্টকী লায়নাদগী ঙাকথোকপা উম্মই হায়না রিসার্চনা উংলি। শিংনা ব্লদ প্রেসর হুইনবদা; হার্ট এটেক তৌহদবা; ঈ ফমজিনবদগী ঙাকথোকপা; থবাক শাবা ফহনবা; কোলেষ্টরোল হুইনবদা; অমদি ঈগী ঈচেল ফগৎহনবদা মতেং পাংবা উম্মা য়াই। হকচাংগী অক্সা অমসুং ব্লদ সুগর কন্ট্রোল: কুমজা ২০১২দা কলম্বিয়া যুনিভার্সিটি চখখিবা হকচাংগী অক্সা হেনবা মীওই ১০গী ষ্টুদি অমদা ফোঙ ফোঙ শাবা শিংগী চা (শিং পাউদর ঈশিং অশাবদা হান্সা) থকপনা পুক থল্লগা লৈবগুম ফাওবগী চাং হেনগৎহনদা অরাম-যৌরাংবা হুইনবদা থেংনখি। রিসার্চ অদুগী রিজু অমনা হায়রি মদুদি, হকচাংগী অক্সা হেনবগী ফিক্স মেমেজ তৌদা শিং শীজিগা কান্নবা য়াই। শিং শীজিগনা টাইপ-২ দইবেটিস নাবা মীওইশিংগী ঈদা য়াওবা চিনিগী চাংগী ফিক্স ফগৎহনবদা মতেং পাংই হায়না রিসার্চ খরনা হায়রি। প্যার রিলিফ: শিং অসি চহী চা কয়গী মমাঙদগী হৌনা ইনফ্লেমেশন ফহনবগী হীদাক ওইনা শীজিগরক্লে, অমদি মসি কান্নে হায়বগী সাইন্টিফিক ইভিডেন্স লৈরে। ওপ্তিওআইটিসনা মরম ওইরগা খুঁউদা নাবা ফহনবদসু মতেং পাংই হায়না ষ্টুদি কয়ামক্কা উংলি। কোক চাকপা, থাগী খোন্মাক লাকপগী পুক নাবা, মসল নাবা, অমদি অতোপা মখলগী অনাবশিং হুইনবদসু শিংগী চা থকপনা

কান্নবা ফংবা য়াই। ইম্মুন সপোর্ট অমসুং কেসরদগী ঙাকথোকপা: শিংদা য়াওবা এন্টিওক্সিডেন্টশিংনা হকচাংগী ইম্মুন সিস্টেম কনখৎহনবা উম্মী অমদি ষ্ট্রেস হুইনবদা হায়না থাজনৈ। শিংগী ফোঙ ফোঙ শাবা চাগী মনিল নীংশা হৌজিনবদা নাতোন ফনবা অমদি লোক থুংবা নংত্রগা ইনভাইরনমেন্টেল এল্জর্জিনা থোকহনবা লোক থুংবনচিংবা অতোপা রেম্পিওরেটরিগী খুদোংচাদবশিং ফহনবদসু মতেং পাংই। শিংনা কেসর ঙাকথোকপদা মতেং পাংবা উম্মী হায়নফাওবা রিসার্চনা উংলি। লেবোরেটরি রিসার্চ তৌবদা শিংনা পেনক্রিএটিক কেসর অমদি কোলোন কেসর য়াওনা তেওজন তেওজনবা মখলগী কেসর সেলশিংবু ফাইট তৌবা থেংনখি। যুদদা শিংগী চা লোনবগী মওং অমা মখাদা পীর। চা অসি শেঞ্জবগীদমক মথৌ তাবশিংদি: - মকু খোন্মাক তগৎ তগৎ তেল্কা, পানা পানা শোয়বা শিং মতেং (স্লাইস) ও দগী ও ফাওবা (খরা কলহনবা পাল্লগা স্লাইস খরা হোয়া হাল্লা য়াই)। - ঈশিং কপ অনী - চমপা (লাইম নংত্রগা লেমন) তঙ্কায় অমগী মই অমসুং খোইহী অহানবদা শিং মরু (মরা) অদু তঙ্কানা শেংনা চামখোক্লে। মথংদা মকু খোন্মাক পানা পানা (স্লাইস) শোইগনি। কোন অমদা ঈশিং কপ অনী হাপকনি। শিং অশোইবশিং অদু ঈশিংদা হাল্লা মতুদা মিনিট ১০-২০ তপ্পা তপ্পা শৌহনগনি, শৌহনবগী মতম অমদি শিং হাল্পগী চাং অদু মহাউ অকনবা পান্সা পামদবগী মতুংইনা খেংহনবা য়াই। অসুন্না শৌহনবা মতুংদা মৈথক্তগী থাংথরক্লেগা মহাউ লৈনবগীদমক চমপা মই অমসুং খোইহী হাপচিনগনি (পামদ্রগদি হাপত্রবসু য়াই)। শিংগী চা অসী শেঞ্জামগা লায়ননা লোন্মবসু য়াই। মসিগীদমক ঈশিং কপ অমদা শিং হাপুনা মিনিট ১০ শৌহনবা মতুংদা মৈথক্তগী থাংথরগা শেঞ্জাম কপ অনী হাপচিনগনি। শেঞ্জাম অমসুং শিং মই অদু মিনিট ৫ অতপ্পা মৈদা শৌহনগনি। অসুং তৌদুনা থকপা য়ারে। সাইড ইফেক্টশিং: শিংগী চা থকপদা সাইড ইফেক্ট ফংবসু য়াই, অদুর য়ান্সা য়ান্সা চাংদা থল্লগাদি খুদোংচাদবা থোকহনবা য়াই। শিংগা মরী লৈনবা সাইড ইফেক্টশিং ওইনা মীওই অয়ান্না গ্যেস, পুক বুপ বুপ লাউবা, থাজিন শাউগৎপা অমদি ওনিংবা ফাওবগী রিপোর্ট লৈ। শিং চাবনা ব্লদ প্রেসর হুইনবদা য়াবা অমদি ঈ মই লাংথোকহনবগী ইফেক্ট লৈবা মরন্না ব্লদ থিগর হীদাক নংত্রগা ব্লদ প্রেসরগী হীদাক চারিবা মীওইশিংনা অহেনবা শিং চাবা/থকপা তৌজিঙেদা দোষ্টরদা হান্সা হংগদবনি।

পেঙ্গনগী শেনফম য়েঞ্জোক্লে ইফাল, সেপ্টেম্বর ০৩ (ঐচ এন এল): তেজা এ সীগী এঞ্জ-এম এল এ পাওনম ব্রোজেনগী মীংয়েং মখাদা পাওনম বিহরি চেরিটেবল ফাউন্ডেশন, বাংজিংনা শীন্দুনা ওসি তেজুগী পোল্লিং ষ্টেন ১, ২, ৩ অমসুং ওগী মনুং চহা লৈবা দিকরেটলি এবল্ড পর্সন অমদি রিডেশিং য়াওনা পুন্না পেঙ্গনর ২৬৫০০ থা ৬কী ওইনা পুনশিল্পগা পেঙ্গনগী শেনফম ওইনা লুপা ১,২০০/১,২০০ য়েঞ্জোক্লে। ধৌরম অদুগা মরী লৈননা বি জে পি বাংজিং তেজু মন্দলগী সেক্রেটারি ওর্গনাইজেশন থাংজম প্রজমিনা হায়খি, লৈগাক্কা ওল্ড এঞ্জ পেঙ্গন ফংত্রিবা এ সী অসিগী

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন মীয়ায়না করি হায়রি, করি পাল্লি

নাওরেম জোনসন, ককচি মখা লৈকায় হৌজিক লমদম অসিদা ওইরক্লে কোভিড-১৯গী ফীডম অসি তশেংনা য়ান্সা কিনিংঙাই মশক অমা ওইরক্লে। অমরোমদা মতম শাংনা লোকদাউন লৈরকপনা বানরবা মীয়ায়না হুইনবদা য়াদবা মরন্না অকিবা থাদোক্লেদুনা চেরিটে চোংবনি। মমাংদা কোভিড-১৯ পোজিটিভ ওইরক্লে মীওইশিং অয়ান্না মপান লমদগী হুইনবদা মীওইশিংনা ওইরক্লে। অদুর ওসি পোজিটিভ ওইরক্লে অসিদি মপান লমদা চৎলুদবা মীওইশিংনা অয়ান্দি। মরম অদুনা লৈবাক মীয়ায়না হুইনবদগীদমক চেন চোংদুনা হোংনরবসু তঙাইফদবা চেকশনি যৌরাংশিং লৌখৎহয়ই। লায়না লাইচৎ অসি পাকশা করিগুন্না লমদম অসিদা মখা তানা শাদোক্লেবদি য়ান্সা কিনিংঙাই ওইবা মশক অমা ওইরগনি। ওসি-ওসিমক লমদম অসিদা কোভিড-১৯ পোজিটিভ ওইরকপদগী কন্টেনমেন্ট জোন লাওথোকখিবা মফমশিং লৈশিল্পে হায়বা য়াই। লৈবাক্কা লুচিবা অমদি মীওই কয়ানসু লায়না লাইচৎ অসিগী ঙকথোক্লে হায়দুনা য়ান্সা কয়া হোংনরি। চৈরক অসিদা ষ্টেট অসিগী তেওজন তেওজনবা মফমশিংদা লৈরিবা মীওইশিংনা কাওবু-কাওবু পুদুনা চাকচা-হেজামবা অমদি ময়াই কাবা চিঞ্জাক থকপা-চাবগী চাং হেনগৎলকপা অসিনা মরম ওইদুনা লায়না লাইচৎ অসি পাকশা শাদোক্লেবদি হায়বগীসু অকিবা লৈরে।

অমরজিং খাওঙম, চিংমরোং মমাং ইন্দিয়া গভর্নমেন্টনা পীরিবা কান্নবদা স্কিমশিং অসি তশেংনা মীয়ায়না ফংলিবিরা হায়বসিসু অটোবা রাহং অমা ওইরি। স্কিমশিংগী কান্নবা ফংপ্ত্রে হায়না ওফিসিয়ল রেকর্ডতা লৈরিবা অসি তশেংনা ফিল্ডদা কুল্লগা য়েংলুবদি শোয়দনা খেংরমগনি হায়বগী চিংনবসু লৈতবা নত্তে। ওসিসু স্কিমশিং অসিগী তঙাইফদনা মথৌ তারিবা মীওই কয়া লমদম অসিদা লৈরি। লৈগাক্কা অখরবা টিম অমা শেমগৎপীদুনা কান্নবদা লৈগাক্কা স্কিমশিং অসি তঙাইফদনা মথৌ তারিবা মীওইশিং ফলবরা নংত্রগা ফংত্রিবিরা হায়বা য়াগৎপীরবদি লৈবাক অসিগী ওইনা য়ান্সা কান্নবা হায়বদু ওইগনি খল্লি। লোয়ননা কান্নবদা স্কিমশিং অসি মীচম মীয়ায়না ফংহনবা হোংনবদা পোলিটিজ তৌহনজনিদে। স্কিমশিং অসিগী কান্নবা পীদাদা অচান-মীরাই নাইনা পীরগদি লৈবাক অসি চাওখৎপা শোয়দনা হুইনগনি। মরম অদুনা য়ারিবমথে লৈবাক্কা লুচিবিংনা মীয়ায়গীদমক খনিবিদুনা তঙাইফদনা মথৌ তারিবা মীওইশিং স্কিমশিং অসিগী কান্নবা অদু ফহনবা হোংনহয়ই। হৌজিক-হৌজিক প্রধান মন্ত্রি অরাস য়োজনাগী যুম শাজিনবা হৌত্রগা লোয়শিনবা উমদনা লৈবা যুম কয়া অমসু লৈরি। অসিগুন্না ফীডমশিং মপুংফনা লোয়শিনা হোংনহয়ই।

অদেমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৪৮০৩১৫ নংত্রগা hueiyen_lanpao@rediffmail.com/hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরক্লে।

ওসিগী রাশি ফল

- অইবা : ডো. রাংখেম জীবালা সিংহ এডিটর্ট প্রোফেসর (বাইওমেট্র) জেনিফার চিংমেরোং, ইফাল।
- জাং ০৪।০৯।২০২০ ইং, ইরাই; নংখিল পুং ২.২৪ কাওবা লাংবনগী ১৭নি পাল্লি, মতুং ১৮ নি পাল্লি।
- মেঘ: হোইরাং খোইশাওবা ফাওই অমদি হকচাংগীসু বরদি চেকশিল্প। রাখল পাল্লি শোয় অদুনা নিংবদমক পাংগনি খনগন। মীংচৎ ফংগনি, থবক পাংগনি।
- লৈশা পাখংশিংগী- হোয়া অশা চাওগন।
- ধৌনি পোংলম: লৈ অটৌবা।
- মিথুং: ওসিসু লাইবক ফবা অমদি অনৌবা ধৌরম পাংবদগী হোয়া কান্নবা লৈ অদু ওইমক অরং অমদি লেংদবা বনদি চেকশিল্প, অখং অই শারদি শেল মাগনি।
- লৈশা পাখংশিংগী- নিংজবা ফংগনি।
- ধৌনি পোংলম: লৈ হিগোক।
- মিথুং: রাখল বহুরগা পাংবা বৃদি মই য়ানগনি অমদি মীয়ায়গী মতেংনা লন হোয়া তানশিনবা ওমগনি। অখং অই তামদ্রদি মচ হাওনা কীহনবা লৈগনি।
- লৈশা পাখংশিংগী- নুশিবা তেংবাংবীবগী নুংঙাই।
- ধৌনি পোংলম: লৈ হিগোক।
- ককচি: হরাওবা পুঞ্জিং মকা লাশা অমদি মরুপতা নত্তনা শেল থুম ফংজ গনবা নুংগনি। ঙক কনবা অমদি অম তানবদি তৌগন। থবক পান্বেনা ধৌনাদি ফগদবনি।
- লৈশা পাখংশিংগী- নুশি রাখলনা ওাওজৈ।
- ধৌনি পোংলম: লৈ অটৌবা।
- সিং: রাঙা শোইনবা য়ান্সা ঙাংগন অমদি অয়ান্না থবক মরুপ মপাং লেইনৌ। অশাওবনা মাং ওইনরিদি নথক থোংবগা মুক্কনি। লৌশিং তানবা কয়গনি।
- লৈশা পাখংশিংগী- পুঞ্জিং ফাওই।
- ধৌনি পোংলম: লৈ অশবা/কিসমিস।
- কন্যা: শোইদনা লাইবক ফগনি, শেল ফংগনি, নুংঙাইবসু ফংগনি অমদি মীয়ায় পুঞ্জগা হোয়া নুংঙাইজগদবা নুংগনি। নাচা নাইহী লমদা খুটী থাংবদি লৈগনি।
- লৈশা পাখংশিংগী- নুশিবা ফংব নুংঙাইজৈ।
- ধৌনি পোংলম: লৈ হিগোক।
- তুল্লা: থবক্কা পাউ নুংঙাইবা তাগনি, হকচাংগী নুংঙাইবা অমদি অকিবা লৈরবসু কোকচা নুংগনি। ইছ থৌ, শেল থুম শোইদনা ফংগনি। মীরাদি থাজগন।
- লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি।
- ধৌনি পোংলম: লৈ হিগোক।
- বৃশিক: ধৌনা লিংজেল ফুদোকপা য়াবা অমদি লৈগাক্কা লমদা মালেমদা চংশিনবা য়াবা নুংগনি। পাইরক্কা লৌশিং চাওং, বৃদকী বারপে লৌবা মাই পাক্লে।
- লৈশা পাখংশিংগী- অশা চাওগন।
- ধৌনি পোংলম: লৈ অটৌবা।
- ধনু: ইমুং মনুংগী বা তাবা নংত্রগা নিংখিনা পোরম য়াংথোক্লেগা পাংবা থবক মাই পাক্লে। ঙাংথোকপদসু মীনা থাংপংগদবা নুংগনি। থি বা হুইদি তনবা য়াদে।
- লৈশা পাখংশিংগী- মতম বরা ওইখো।
- ধৌনি পোংলম: লৈ নাপু/য়াইঙ।
- মকর: কান্নবা য়ান্সা ফংজৈ হুইবা নুংগনি। রাখল থোক্লে, লেগনা ইতিক কয়গনি, লন চৎপা মাই পাক্লে। অদুর থবক পাংদে অমদি মীয়ায়গা মরি ফবা রাংলি।
- লৈশা পাখংশিংগী- কাইনবা য়াবা লৈ।
- ধৌনি পোংলম: লৈ অটৌবা/চং।
- কৃষা: রাখল ইমুং নুংঙাইবদা, মীয়ায়সু চানবীদবা অমদি ইমুং মনুদসু রাখল মাদদা লৈগনি। মীখা পোন্না য়াবা লৈ, নোন্মক্কা চৎলু। থেংনা কান্নবা ফংগনি।
- লৈশা পাখংশিংগী- ঙাইঙমদবা তৌগন।
- ধৌনি পোংলম: লৈ অঙাবা।
- মিন: ওইজ-ওইথক য়ান্সা ফংগনি, লাইবকসু ফে অমদি হুইবা লৌহনবা কান্নবা ফংগনি। অদুর নকহিনা নরল মাংহুজা অমদি ফতবা মরুপ লৌহনবা চোয়া লৈ।
- লৈশা পাখংশিংগী- রাখল নুংঙাই।
- ধৌনি পোংলম: লৈ অশবা/কিসমিস।

মমি বারী হিংবা, লোকদাউন কুমাম দেভিদসন



Kumam Davidson is a teacher, writer, researcher from Moirang, Manipur.