

থম্মোয় পাউডম হুইয়েন ইন্দু

বেঞ্চশিংদসু কোভিদ-১৯ গী এটেক যৌশিল্লকপা

মী অমনা হিংবদা নোংমগী তঙাইফন্দা চঙবা থবকশিং অদুবু ইংরাজিদা 'ইসেসিয়াল সার্ভিসেস' হায়না খঙনৈ। কৰ্কিষ্ণু/বন্দ/ব্লোকেন্দ'নচিংবা লৈঙাক'- ওথোরিটি অমদি আইন'না-য়াদবা-ওথোরিটি'শিংনা লাউখোরকপা মতমদা মীয়ায়লা খঙনরিবা তঙাইফন্দা (ইসেসিয়াল) সার্ভিসিং অদুদি ইলেক্সিসিটি (মে) অমদি রাটর (ঈশিং) সপ্ৰায়, অনা-লায়েংগী থবকশিংনচিংবা খরসিখজনি। অদুবু, হুন্দক কোরোনা-ভাইরাসনা মালেম পুন্দ্রা লান্দরকুনা ইন্দিয়েদসু থা অহম-মরি, মীশিংবু ময়ুমদগী মপান থোক্কু, নশানা নশাবু ইমুদা ছো লোনশিন্দুনা থেঞ্জে খরা লৈয়ু হায়দুনা য়াথং তৌরকপা, মতম শাংনা মতো অদু'না লৈরকপদগী চানিংঙাই/থক্কিংঙাই লৈরকপা মখুতা শেল রাংলকপা, কোভিদ-১৯ গী চাথেং মায়োক্ৰনবা অখরবা-শেস্থং-পীবই-খৌশিল লাউখোরকপা... লৈঙাক যৌশিল য়াংলিবা লৈঙাকপাশিংনা 'বেঞ্চিং সার্ভিস'গুসু নোংমগী তঙাইফন্দা চঙবা ইসেসিয়াল সার্ভিস অমনি লাউখোরকপা। মতম অসুক কুইবসি বেঞ্চিং সেক্টর অসি 'লৈব্রবসু য়া বা ওফিস অমনি' খন্দুনা লায়থোক্কা লৈরকপা, তঙাইফন্দা চঙবা 'ইকনমিক তুল' অমনি হায়বা খঙলকপা। কোভিদ-১৯ পেদেমিক'কী লুব্বা তানফম অসিদা বেঞ্চিং সার্ভিসকী ইমপোটেন্স শকখঙবীরকপা অসি, সেক্টরসিদা থবক শুন্দুনা হিংনবই শিনফম অমা ওইরিবা 'বেঞ্চ ইমপ্লোয়ী'শিংগীদি অরাকফমদা লংশিনবগা পাঙ্ক ওইখরে। হীরমসিদা পাউডম অমা তমহৌবা, তঙাইফন্দা অমা ওইরে খঙলুদা রাংং অসি ইরিবনি। রাংং নতে পাউডমনি, অপাৰিশিংনা অচুম অরান লেঞ্জীনা।

খরা তৌনবগী পাউডি তায়। অদুবু, ব্রাঞ্চ-হেদ অদুদি মথজ্ঞগী 'এক্সপ্লেসন' মায়োক্কা মরুওইনা, ওর্দরসিদা পল্লিবা, 'ওফিস-ষ্টাফশিং চাদা কুছু কারণা ওফিস মেনেজ তৌব'গী রাফম অদুনি। এরেঞ্জমেন্ট অসিগী মরুওইবা পান্দমদি- ওফিস'শিংদা মী পুনবা/তিনবগী চাং হুহুন্দুনা 'কোভিদ-১৯'না নারা মীশিংগা কষ্টমক তৌনবা/থেংনবগী তাঞ্জা হুহুন্দবনি। অপাস্তা (দরকার/নীদ) মান্দবা কষ্টমর মখল কয়গী সার্ভিস তৌরিবা বেঞ্চ ইমপ্লোয়ীশিং-কনাবু লৌখোক্কা কনাবু মথৌ তৌহনগদগে? প্রক্টিকেবল ওইবা এরেঞ্জমেন্ট অমা পুথোকপা-অরায়বা থবক নতে। বেঞ্চ'তা মী তিনবা/লাকপা হুহুন্দবগী ষ্টাইইদই লায়বা অমসুং ইফেক্টিভ ওইবা পাষ্ট্ৰেদি- ফিজিকেল (সোসল) দিস্টেন্সিং ওঙ্কগা কষ্টমরশিংবু বেঞ্চ-প্রিমাইজেস'দা চঙহনবগী সিস্টেম অসি ওঙ্কগা ওঙ্কগা, নোংমগী বিজিনেস (ব্রায়েজ) আৰর তেনশিনহনবা (অয়ুক পুং ১০ দগী নুংখিল পুং ২ ফাওবা তৌহনবা)। ব্রেন্দ এন্ড কম্বাৰ্স'কী থবকশিংগী পুংফম তেনশিনবঙলনি। অতোপ্পনা তৌনবদসু নতে, অতোপ্পা স্টেটশিংদসু তৌনি। অনীশুন্দবা, কনকটিকা অমদি নোংচুপ বদল গভৰ্ণমেন্ট'না লাউখোক্কা অদুপ্তম, কোভিদ-১৯ পেদেমিক লৌইই ফাওবদি থাংক খুদিংমক ছুটি ওইনা লাউখোকপা- 'ফাইব-দে-বিক' রাংকিং সিস্টেম চংনহনবা। রাফম অসি 'য়ুনাইটেড ফোরম ওফ বেঞ্চ যুনিয়ন'না মণিপুর লৈঙাকী মৰী লেনবা ওথোরিটি'দা পুংখতুনা খননবা তকশিনে। অদুবু, অরানি! রাফম খনবিবদি হায়ক্কা। পীখিবা চিঠি/রিপ্ৰজেন্টেশন অদুগী পাউখুম ওইনা রাই পেরেং অমখঙং ওইরবসু ইদুনা য়াই/য়াদে খঙহনগনি হায়বদুগী রাখলফাওবা লৈতে।

উসিদি, ইমপ্লোয়ীশিংনা রাজখিবদু 'চীহুজু তাবা' হায়বা যৌদৌ অদু ওইনা থোক্কা-বেঞ্চ ইমপ্লোয়ীশিংগী মরুতা কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইবা য়াওরক্কা। এক্সিস বেঞ্চ, বেঞ্চ ওফ ইন্দিয়া, যুনাইটেড বেঞ্চ ওফ ইন্দিয়া (হৌজিক পঞ্জাব সেনসল বেঞ্চ'তা পুনশ্চল হেংগাংহল্লি) অমদি স্টেট বেঞ্চ ওফ ইন্দিয়া'দা কোরোনা ভাইরাস থুংলরে। গভৰ্ণমেন্টকী মরুওইবা একাউন্ট কয় হাংলুনা ওপরেট তৌরিবা বেঞ্চ ব্রাঞ্চ কোভিদ-১৯'না মরম ওইদুনা থিংখিবা, মখা তানসু থিংখিদৌরিবা- থাক অসি যৌরবিদি রাফম অসি 'স্টেট লেবেল বেঞ্চ' কম্বাটি'গী মীটিংদা মরুওইবা এজেন্দা অমা ওইন হাওলুনা খনবা, মতম চাচ পরবনি। অদুবু, বেঞ্চ ইমপ্লোয়ীশিংগী থোক্কা অসি মৰী লেনবা ওথোরিটি'কনগী মনাদসু হাপ্তে। মণিপুর লৈঙাক অমদি প্রজাশিংনা রাফমসিমসু নীংশিংবীবা ফে, মদুদি, কোভিদ-১৯'না ইন্দিয়া মশা মউ তীক তীক লাউরিবা বেঞ্চ ইমপ্লোয়ী ৬০ (ছফু) স্তৰবনি হাংখিবা- অসাম গ্রামিন বেঞ্চ'তা ১, বেঞ্চ ওফ বরোদা'দা ৫, ফেদেল বেঞ্চ, বেঞ্চ ওফ মহারাষ্ট্ৰা, জে এন্ড বেঞ্চ অমদি পঞ্জাব এন্ড সিং বেঞ্চ'তা অমমম, আই ডি বি আই বেঞ্চ তা ৩, ইন্দিয়ান বেঞ্চ'তা ১০, পঞ্জাব নেসনল বেঞ্চ'তা ৬, স্টেট বেঞ্চ ওফ ইন্দিয়া ১৯ অমদি যুনাইটেড কম্বাৰ্সল বেঞ্চ'তা ২। মণিপুর গভৰ্ণমেন্ট'না ওইরিবসি মণিপুরগী বেঞ্চ ইমপ্লোয়ী অমা শিবগী পালি তারকপগী তানফম অদুনা? মসিমাডি এ চমলৈ।

লৌশিং পুট্কে

হীরম কয়াদা কান্নরবা ভেলন্দ্রী অমদি খামেন অখাবা



ভেলন্দ্রী অসি মতম কুইনগী মমাঙদগী হৌনা হকচাংগীদমজ্ঞা খনবা মীওইশিংনা তংন-খানবা যাদ্ৰবা মনা-মশিংগী চীঞ্জাকী আইটেম অমা ওইনা লৌনদুনা লাক্কি। ভেলন্দ্রীদা পোটাচিয়াম, ভিটামিন বি, ভিটামিন সি, ফোলিক এসিড অমসুং কেলসিয়াম য়াওই। কেলোরি য়াল্লা নেম্বুগা লোয়ননা দাইটরি ফাইবরগী চাং য়াল্লা রাংনা য়াওই। হুন্দক থিঞ্জিনবদা নহাকী চীঞ্জাক ভেলন্দ্রী য়াওহনবনা পীবা থাদেকপা য়াদবা কান্নবা খরা খন্নরকপা হৌরে। ভেলন্দ্রীনা টাইপ ১, টাইপ ২ অমসুং জেট্টেনে দাইবিটিসকী কেসশিংদা ব্লড সুগার মেনেজ তৌবদা মতেং পাংই হায়বগী ঈন্সিং ফংলে। দাইবিটিস লৈবগী চাং রাংখলকপগা লোয়ননা ভেলন্দ্রীনা দাইবিটিসকী দাইব্লেট ট্ৰিটমেন্ট ওইহনবা য়াগজ্জা হায়বসিদা কন্যা থিঞ্জিরক্কা।

ভেলন্দ্রী মহীনা (ঈশিংদা ভেলন্দ্রী তিংবগী) মবুক মনুদা মচা চেঞ্জবা জেট্টেনে দাইবিটিস লৈবা উচিংশিংগী ব্লড সুগার লেভেল ফগংলকপা থেংনখি। চিৰ্কদি মমাঙওঙদগী হৌনা ভেলন্দ্রী মরুনা দাইবিটিস লায়েংদুনা লাক্কি।

ভেলন্দ্রীকী কান্নবা খরা য়েংসি। মসিদা ফাইবর মরং কয়না য়াওই। ফাইবর মরং কয়না য়াওবা মরুনা ভেলন্দ্রী চাবা তুল্লবগী চীঞ্জাক ওইনা স্পেসিয়েলিষ্টশিংনা রিকমেন্ড তৌই। থিবেং-থিৰিন নিংখিনা লেং-ওংহনবদা ভেলন্দ্রীনা মতেং পাংই। ভেলন্দ্রীদা য়াওবা ফোলোসনা পোকপা কুইব্ৰিবা অঙাংশিংগী ন্যুরেল ট্ৰাব দিফেক্টিশিং হুহুহল্লি।

ভেলন্দ্রীদা য়াওবা ভিটামিন কে অসি ব্লড ক্লোটিং (ঈ মপং ওঙ্ককপা) গী প্রোসেসতা কো-ফেক্টর অমনি অমসুং মসিদা হকচাংগী শক্ৰশিংগী পুনশ্চল হেংগাংহল্লি। অজমা হায়বদি হরা-কংখুগী লায়নাসু ভেলন্দ্রী মরং কয়না চারগা লায়েংবদা কামৈ। থিবেং-থিৰিননা ঈশিং মরং কয়না চূপশিনবদা মতেং পাংবা মরুনা ভেলন্দ্রী চাবনা খোঙ হাম্মা য়াদবা ফহল্লি। লায়না খুদিংমকী হৌরকফমদি কোলোননি হায়নৈ। নহাকী চীঞ্জাক ভেলন্দ্রী য়াওবনা কোলোন কেলর অমসুং মৰী লেনবা লায়নাশিং থিংবদা মতেং পাংই। থোংলগা নংত্রগা ভেলন্দ্রী হিংনা চাবনা হকচাং নৌখিংপা থিংবদা মতেং পাংই। মসিগী মনা-মশিং অসিনা কলেষ্টেরোল চূপশিনবগী চাং হুহুন্দুনা হাট্কে লায়নাশিং অমসুং ঈদা কলেষ্টেরোল রাংবগী লায়নাশিং থিংবদা মতেং পাংই।

অমরোমদা, খামেন অখাবা নংত্রগা খামেন অখাবা অসি মণিপুরদা মরং কয়না ফংই। মসিগী মখল খরা ফাওবা লমদম অসিদা ফংই। খামেন অখাবা অসি ঐথোয়ানা হিংনা নংত্রগা থোংলগা চাবা য়াই। হিংনা চাবগী মওন্দা ঐথোয়ানা মোরোক মেংপগা কোংপা, নংত্রগা শিংজু তৌবা য়াই। থোংবগী মওন্দা ঐথোয়ানা খামেন অখাবসি ইচচা চম্বা ওঙ্কগা নংত্রগা ফুংলগা হেজা চাবা য়াই। অঙানবদু মেংলগা চাবা নংত্রগা কাংহৌ তৌরগা নংত্রগা

কাংশৌই তৌদুনা চাবসু য়াই। খামেন অখাবা দাইটরি ফাইবর, পোটাচিয়াম, মেগ্নানিজ, আইরন, মেগনেসিয়াম, কেলসিয়াম, ফোসফরস মরং কয়না য়াওই। মসি ভিটামিন বি মিক্স, ফোলিক এসিড, ভিটামিন সি, ঈ অমসুং কেনচিংবসু মরং কয়না পীবা মনা-মশিংগী চীঞ্জাক অমনি। খামেন অখাবা ফাইটোনুট্রিয়ন্টশিং হায়বদি নাসুনিন, অলকালোইডস, ফ্লাভোনোইডস, স্টেরোইডস, সাপোনিন অমসুং ক্লোরোজেনিকসু য়াওই।

খামেন অখাবা অসি ব্রেনগী চীঞ্জাকনি হায়বা য়াই, মরমদি মসিগী মকুদা এন্টোস্যানিন ফাইটোনিয়ুট্রেন্ট নাসুনিন য়াওই। মসি মতীক ময়াই লৈবা এন্টি-ওক্সিডেন্ট অমসুং ফ্রি রেডিকেল মাংহনবা ওঙ্ক স্বেভেঞ্জর অমনি। পোংশক অসিনা সেল মেমব্রেন অমাঙ-অতা থোকপা থিংই, অদুনা কেলর থিংবদা মতেং পাংই। তাং-তাংশিংদা ফ্রি রেডিকেলশিংনা অমাঙ-অতা থোকহনবা থিংবা মরুনা কমাটোইদ অপ্রাইটিজ থিংবা নংত্রগা হুহুন্দবনা ওমই।

ফাইবরগী চাং রাংনা য়াওবা, ফেটকী চাংনা নেম্বা য়াওবা মরুনা খোঙ হাম্মা য়াদবগী নংত্রগা নুংঙাইতবগী ফীডমদা কান্নবা য়াল্লা পী, কোলোন অমসুং রেঞ্জমদা কেলর লাকহন্দবদা মতেং পাংই। তশেংনমক, ফাইবর মরং কয়না য়াওবা খামেন অখাবা চাবা অসিনা ঐথোয়গী হকচাংগী ফেট হুহুন্দুনা হকচাং তয়াং-তয়াংনা লৈহনবদসু মতেং পাংই। হাট্কে মথৌ নিংখিনা তৌহনবদা অমসুং ব্লড প্রেসর রেগুলেট তৌবদা য়াল্লা মরু ওইবা পোংচঙ ওইরিবা পোটাচিয়াম অসি খামেন অখাবদা মরং কয়না য়াওই। খামেন অখাবা চাবনা মিং ভৌদোং লাকপশিংদা কান্নবা পী হায়বসি থিঞ্জিনবদগী খঙবা ওমই। থা খুদিংগী ঈ চপদা আইরন মাংলিবা নুপীশিংনা খামেন অখাবা চাবনা আইরন মেনশিল্লাবা হোংনবা য়াই। এন্টি-ভাইরেল অমসুং এন্টি-মাইক্রোবাইঅল প্রোপাৰ্টিসু খামেন অখাবদা য়াওই। মসিবু নিংখিনা শাইদুনা চাবনা কেলসিয়াম চূপশিনহন্দুনা কেলসিয়ামগী অরোংপা মেটো; অসু তৌবসিনা হকচাংগী অফুসু হুহুহল্লি। কেলোরিগী চাং নেম্বা য়াওবনা দাইবিটিকশিংদসু খামেন অখাবা অসি চাবদা কামৈ।

হুইয়েন লানপাউ পল্লিক ওপিনিয়ন

মীয়ায়লা করি হায়রি, করি পাল্লি

সোফিয়া রাংখেম, খাগেমপল্লি হুইয়েন লৈকায় কোভিদ-১৯ লায়না লাইচং অসি করম্মা মখলগী লায়নানো, লায়না অসিদগী মতো করম্মা ওঙ্কথোক্কা অমদি চংন-কাংলোনশিং করিনো হায়বসি পুন্মক্কা খঙনরবা রাফমনি। অদুবু রাফমশিং অসি খঙনা-খঙনা অদুমক ওসিসু যৌওইবগী অটোবা মমি অমদি তারি। ফুম ওইনা হায়ববদা এঞ্জাং-নাপী অমদি তোঙানবা পোংচৈ কয়া য়োনবা লাকপদা মীয়ায় ওমশি দুনা পোংচৈ লৈনবা হোংনবা য়াওবসু নতে। মরম অদুনা পাকচাওনা মণিপুরগী তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা লায়না অসিগী মতংদা এরাংসে কয়া অমা পীবগী তঙাইফন্দবসু লৈ হায়না খল্লি। কোভিদ-১৯ পোজি টিভ ওইবা মীওইশিংগী খক নঙনা অতোপ্পা লায়নানা নারবা মীওইশিংগী অনা-লায়েংনবা হোংনবদা খুদোংচাচাবা কয়সু মায়োক্কা। লেঙাক্কা অনা-লায়েংনবা খুদোংচাচা পীরে হায়ববসু মদুগী চপচাবা কান্নবা লৈবাক মীয়ায়লা ফহল্লি। মসিগী তোঙান-তোঙানবা মরম কয়া অমসু লৈরম্মা য়াই। মদুদি মীওই খরিদি কোভিদ-১৯ কিবনসু হোপ্পিটালদা লায়েংবা চপা পামব্লে। মীওই খরা অমনা করম্মা হোপ্পিটালদা অনা-লায়েংবগী খুদোংচাচা লৈরিবগে অমদি মতো করম্মা কনাদা কষ্টেট তৌরগা লায়েংগদবনো খঙনল্লি। মরম অদুনা মীদিয়াগী খুংখাংদা চাওনা হীরম অসিগী মতংদা এরাংসে পীহাইই।

ইশ্বরাজিৎ চন্দম, সজেনবম ময়াই লৈকায় তুং-মাং য়েংদানা ওইহাক-ওইহাকী ওইবা যৌরম-খৌশিল কয়া মমাংগী লৈঙাকপাশিংনা তৌরম্মা যৌওং অদুমক ওসিগী লৈঙাক অসিনসু তৌরি হায়বদা হায়মনবা থোক্কাই। থবক যৌরম কয়া পাঙথোকপদা অচান-মীরাই নাইবগী যৌওং অদুমক ওসিসু মমি তারি। কোভিদ-১৯ দগী ওঙ্কথোক্কাবনি হায়দুনা লৈঙাক্কা য়াল্লা ফজনা থবক কয়াদি পায়খংপিরি। অদুমকপু কা হেমা থম্মোয়না অপেনবা হায়বদুদি ওইহি। মসিগী মরম পুন্মক মীয়ায়লা হেমা খঙনরবা রাফমনি। অমরোমদা লায়না-লাইচং অসিবু ওঙ্কথোক্কা হোংনবদা মীয়ায়লা মীং-নাকোং ওইহুন্দুনা ইনফোৰ্মেশন কয়া পীবিবগী মীদিয়াগী ইচি-ইনাইটিং, কোভিদ-১৯ গা লাইচংনরিবা হেষ্টি কোর রাংকশিং অমদি পুলিস পৰ্শনেলশিংবসু মীচম অমা ওইনা তশেংনা য়াল্লা থাগংপা ফোঙদোকচরি। অদুবু থাগংপা অমগা য়াল্লা নুংশিঞ্জা মীওইশিং হায়বদি লায়না লাইচং অসি লৈনা-লৈনা লোকদাউন মরজবা লৌবকশিংদা মীয়ায়লা পুক মেনবা ওঙ্কগা লৌ উরিবা লৌমিশিংনি। লৈবাক অসিদা ওইহুন্দুনা কোভিদ-১৯ গী অরুবা ফীডম অসিদদি মীয়ায়লা অমদি লৈঙাক পুকচেল শেংনা অমতা ওইনা থবক তৌমিবগী তঙাইফন্দা লৈ।

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নত্রগা hueiyen\_lanpao@rediffmail.com/hueiyen\_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

কোভিদ-১৯ গা চুনবা ইক্সিপমেন্ট পীবিয়ু

ইফাল, ওগষ্ট ২০ (এচ এন এস) : এম এস পি দি সী এলগী ইমপ্লোয়ীশিংদা কোভিদ-১৯ গা চুনবা ইক্সিপমেন্ট পীবিয়ু হায়না ভারতীয়া মজদুর সংঘ মণিপুর স্টেটকী কন্ট্রোল লেবর স্টেট ইন-চার্জ এ প্রেমকুমারনা থাদোরকপা চেবোল অমনা ফোঙদোরক্কি। চেবোল অসিনা হায়, এম এস পি দি সী এলগী ইমপ্লোয়ীশিংনা তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা মীয়ায়লা যৌগল তৌররগা য়ুমদা হুন্দকপদা প্রোব্লেম কয়া থেংনরি। কোভিদ-১৯ গী মত মসিদা থবক চংচরিবা এম এস পি দি

ওসিগী রাশি ফল

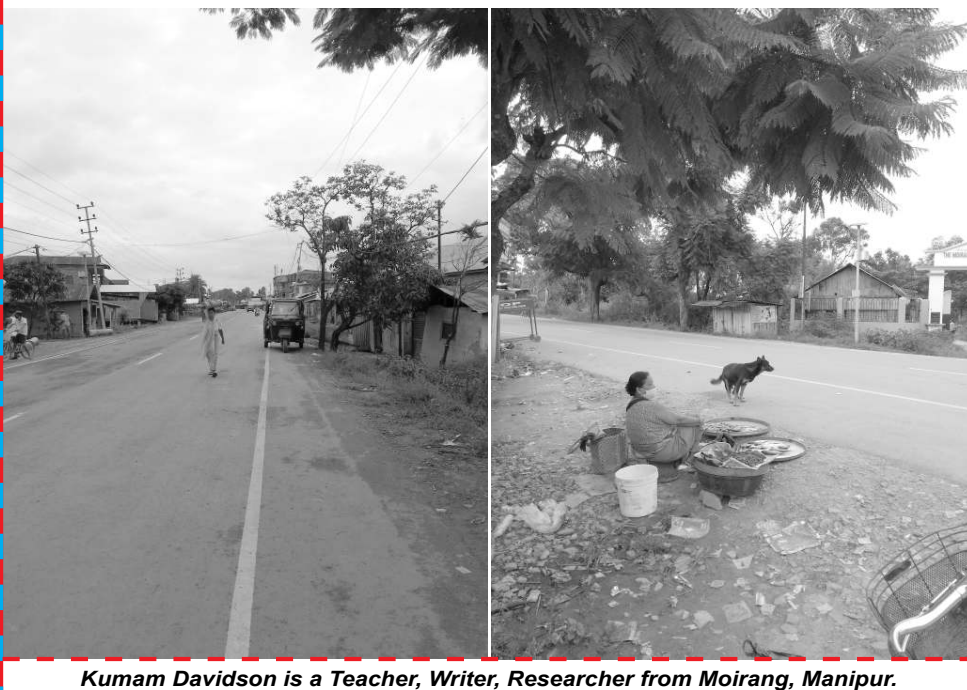
তাং ২১।০৮।২০২০ ইং, ইরাই; লাংবনগী ৩ পানবা।

- মেঘ: রানোম যৌনোম কান্নগনি, মরুপ মশাংনা মংগী মীচদা লৈগনি, শেদাল লসীদা চাওনা মাই পাক্কনি অমদি পাউ নুংঙাইবা তাগনি অমদি মরল চাওখংকনি।
- লেশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা লুনা তৌবী।
- খৌনি পোংলম: লৈ অজৌবা।
- বুধ: মীয়ায়লা মতেং ফংবা, হকচাং থিংবা অমদি য়েক্কা তিংখং লৈতবা নুংখি। অদুবু ওঙ্ক হাইগংকু মীনা উশিখা হেংগনি অমদি হুন্দুনা হোয়া ফগুন, মাংগনি।
- লেশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা থেংবাংবীগনি।
- খৌনি পোংলম: লৈ অজৌবা।
- মিথুন: চরানবদি থাদোকউ অমদি নচাক নরল চেকশিনল। য়েক্কাবু ওঙ্কজুদনা অকল অথৌ অমদি শেল-থুমগী লমদা কান্নবা ফংগনি। অফবা মীচংসু ফংগনি।
- লেশা পাখংশিংগী- পোরম শিবনা কান্ননি।
- খৌনি পোংলম: লৈ অজৌবা।
- কর্কট: লাইবক ফবা অমদি মীচ হেংগংপা অমদি অদৌবা যৌরমদনা হেমা মাই পাক্কা নুংখি। লাংতুক্কা অমদি অরং অরাজ পুঞ্জি থাদবা কান্নরোই, খাংখো।
- লেশা পাখংশিংগী- নিচবা থুংগনি।
- খৌনি পোংলম: লৈ হিগোক।
- সিংহ: নংগী ওইবা মী লৌইনো অমদি মথা শাবা খরা লৈরসু তপনদা পাংলদি মাই পাক্কদি শৌইরোই। অদৌবা মরুপ অমদি অরাজদগী কান্নবা ফংবা য়াই।
- লেশা পাখংশিংগী- মরি ফংগলি।
- খৌনি পোংলম: লৈ অজৌবা।
- কন্যা: হরাওবা নুংঙাইবা, মীচ হেংগংপা অমদি পল্লম শেল-থুম ফংবা য়া লৈরে। অনম তানবা অমদি মতাং চান্দনা শাওনরদি অফা পুণ্ডুবা অমদি কান্নবা লৈ।
- লেশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
- খৌনি পোংলম: লৈ/চিনি অজৌবা।
- তুলা: মীনা থাগংপা, অরং অরাজ ফংগম ওইহুন্দা অমদি শেল চংবা লৈ। য়েংনবদা মরুপ কান্নবা য়া অমদি থিবা হুন্দা রাংপনা ময়েং তাবা লম বরসু লৈগনি।
- লেশা পাখংশিংগী- লাইবক ফবা রাংলি।
- খৌনি পোংলম: লৈ হিগোক।
- বৃশ্চিক: য়েক্কা হুন্দু অমদি লৌশিং চাওখংলনি অদুনা পাংগে খনবা অফবা থবক লৈরিদি পাংহৌবা মতাং চাই। মরুপ থোম্মা য়াগনি অমদি য়েংনবদা মাই পাক্কনি।
- লেশা পাখংশিংগী- মীরা লৌবদি ফগনি।
- খৌনি পোংলম: লৈ হিগোক।
- ধনু: মীকোক থোংবদি অমদি লৈঙাকী লমদা কোক থাদবা মথৌ তাই। য়েংনরসু লৌশিং চাওবা মীগী রা লৌরিদি মীনা লাকচবা ওমলোই। য়েক্কা লৈ, লাংচংগনি।
- লেশা পাখংশিংগী- লাইবক খরিদি ফরনি।
- খৌনি পোংলম: লৈ অজৌবা/চেঙ।
- মকর: ওংবা শকপা হেবনা অমদি লাই ওঙ্কনা চানবীনা মাইথিবা য়াদবগী কঞ্জগনি। মরম চান্দনা হোয়া ফগুন অমদি অকল অরং শিংগনি।
- খহুবদা মরুপ কান্ননি।
- লেশা পাখংশিংগী- ওইজবতা থিঞ্জনি।
- খৌনি পোংলম: লৈ অজৌবা।
- কৃষ্ণা: লম ফংগনি, লৌশিং চাওগনি অমদি অচুন্দা মাই পাক্কা হাইবা নুংখি। হকচাং নুংঙাইবা রাংপা অমদি হুন্দুবা লৌইনবনা চোম্মা য়া লৈ, বায়ম ওঙ্কগনি।
- লেশা পাখংশিংগী- লান্দবনা ফগনি।
- খৌনি পোংলম: লৈ অশংবা/কিসমিস।
- মিন: ষ্টাইদগী হেমা নিচবা থুংগনি, মীয়ায়লা লৌইনবা পায়া অমদি লৌইনবগী নুংঙাইবসু ফংবা নুংখি। মীনা ইনশিবনা লৌরিদি মরুপ মপাংগা রাখল তায়দা লৈগনি।
- লেশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংবে নুংঙাই।
- খৌনি পোংলম: লৈ হিগোক।

খৌনি পোংলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কংপীয়ু মহয় ফংগনি।

মমি রাই হিংবা, লোকদাউন

কুমাম দেভিদসন



Kumam Davidson is a Teacher, Writer, Researcher from Moirang, Manipur.