

লাইরিক নৈনত্ৰে

ইফ্লল, সেপ্টেম্বৰ ১০ (এচএনএস) ঃ মৃতুৰা মুজিয়ম, ইম্ফালনা শিন্দুনা মৃতুৰা বহাদুৰগী অৰা: কতে অমসৃং পাওনা হায়াবা লাইরিক নৈনবগী থৌৰম অমা সেপ্টেম্বৰ ৮ দা মণিপুৰ প্ৰেস ক্লবত পাঙথোকক্ৰে।

ফাকাগুা হাংথিবা...৷

লামায় ১গী মখা...ক্ৰশিংনা ২১ পেৰা অমসৃং ২৮ এ আৰ যাওণা জানুৱাৰি ১০, ২০০৫ দা জেইস্ট ওপৱেশন অমা চখ্খি হায়না ৱিপোট অদুনা হায্খি। ওপৱেশন অদুনা জঙ্গল এৱিয়া অদুনা লালৈবৈশিণা খৃং থেৱ্ৰখি অমসৃং য়ু এন এল এক্ষৰি কদৱ ৩ শিখি হায়ৱি। মখোমগী ৱিপোট অসিগী য়ুম্ফন্দা এফ আই আৰ অমা লৈখংখি।

অদুবু আৰ্মিনা শিৱিৰা মৱাল অদু লৈখিত্ৰবা মীওই অনিসিগী ইমুং মনুংনা য়াখিদে অমসৃং লৈখিত্ৰবা শামুৱজগী মমা সাইথোম ওংবী সেনু দেবী অমসৃং লৈখিত্ৰবা অঙং খ্ৰেজ্ঞেগী মপা সনসম নবনা হায়কোঁৱট তেজুন্ তেজুনবা ৱিতি পিচিশিন অনি থাঙ্গংখি। মসিগী মখা অৱকন্দা হুৱা কোঁচা দিল্লিষ্ট জৰু মণিপুৰ ৱেষ্ট সলাম ইমুচাচনা ইংকোৱি অমা চখনবা দিৱেক্তিব পাখি। হায় কোঁৱেৰি য়াথং মক্ৰু ইয়া য়াক্সা কুপ্ৰা ইংকোৱি চখৱবা ত্ৰুদা দিল্লিষ্ট জৰুনা মীওই অনি অদু কৰ্ফইন সিঙুৱাটি ফেৰ্গান্সা, মৰু ওইনা ২১ পেৰাগী পাৰ্শ্বেলেনা হাংথিবনি অমসৃং লৈখিত্ৰবা মীওই অদিনুৱা কৰ্ফইন সিঙুৱাটি ফেৰ্গনক খৃং থেৱ্ৰজিবগী স্কম চংগম অমতু লৈতে হায়না ৱাৱেই পীবা ৱিপোট হায়কোঁৱট থাংলকৰখি। মণিপুৰ ৱেষ্টৰি দিল্লিষ্ট জৰু সলাম ইমুচাচনা থাংলকৰখিবা ইংকোৱি ৱিপোট অদু কুপ্ৰা য়েংশিল্ৰবা মতুংনা মণিপুৰ হায়কোঁৱা ৱেপ্পোদেটশ্বিবুথা ৩ গী মনুংদা পিচিনৱন অনিনা লুপা লাক্ষ d/e গী কৰ্পেসেনসন পীনবা দিৱেক্তিভ পাখি। কৰ্পেসেনসনগী শেলফম অসিগী চাদা ৭০ য়ুনিফন ওফ ইম্পিয়া, ৯ সেতৰ অসাম ৱাইফলস অমসৃং ২১ পেৰাগী ক'ম্পান্দৱনা পীগদবনি অদুগা লেমহৌৱিৰা চাদা ৩০ না ষ্টেট ওফ মণিপুৰ, দিজি পি মণিপুৰ, সেনাপতি দিল্লিষ্টকী দেপুটি কমিল্লৱ অমসৃং খৌবাৰ দিল্লিষ্ট এস পিনা পীগদবনি হায়নাসু হায়কোঁৱটী ওৰ্ণৱ অসিনা ময়েক শেংনা খঙহনখি।

আই এল পিগী...

লামায় ১গী মখা...জে সি আই এল পিগী খৌমীশিংনা ডায়ৱৰুগা ভেৱিফিকেসন তৌগে হায়াবদা য়াখিবসু লৈতে। নন-মণিপুৰী অদুবু ভেৱিফিকেসনগীদমক জে সী আই এল পিগী ওফিসত অতোয়া ইমগ্ৰোয়ী অমগা চহনখিবনি। মসিগীসু মখজা এহাক ইনানা জে সী আই এল পিগী ওফিসত চৰখিব অদুবু তাৰ তানিদবা অদু লেইখিশিনৰা চৰখিবনি। আই এল পিগী ঈহৌ অসিগী মায়োন্তা লেলমবদি চলল্লেই। হৌজিক ওঁৱৰিবা ধীঅ অসিসু ফুৰা-চুৰা যাৱৰকন্দগী ওঁৱৰকখিবা ধীঅমনি। কৱিগুৱা এগী মায়কৈদগী ৱাইহ-ৰাতা খোয়াখিবা লেৱবাবু জৰুপীয়া। জে সী আই এল পি ষ্টুডেন্টস ৱিংগী খৌমীশিংনা এনা হাযবিশিণং অদুদি ইচম চম্মা অফবা মায়কেনা হায়াখিবনি। অদুদা এৰেলো ফুৰুবদি জে সী আই এল পিগী ওফিস থুপচিগনিহা হায়াবগী ৱাফম অদুসু হায়াখিবা লৈতে মখা অনসু অসিগুৱা খৌদোক অসি থোকহাৱিগ্ৰদে হায়নসু মহত্ৰুৰ ফেঙদোৱকখি।

ব্লোকেন্দকী মায়োন্তা...

লামায় ১গী মখা... মঠহোৱেশিংগী মঠে মশি তুঙ্গনা খৃশ্বেশমগী অননবা থোহেজুৱবসি য়াহজ্লেজ্খিবনি। পি আই এল অসি থাৰা মতমদা এণ্ডেজেক্টকী অমতু লৌবা নন্তুনা কনাগুস্তা মীওই অঙতৰী মতেং লৌবা লৈতে হায়নসু ফেঙেচপনি। ব্লোকেন্দকী মায়োন্তা পি আই এল থাখিবা আৰ কে জৰুনা মণিপুৰ পোলুন কন্টোল বোৱ্দকী অহনবা এদামিগ্ৰাএন ওফিসৱ ওঁৱা ৱিচিৱাট তৌখিবনি। আৰ কে জৰুনাচনা অহনবা প্ৰসিদ্দেণ্ট ওইখিবা এসোসিএনশিন্ৰদি, কিিক বোৱ্জিং এসোসিএনসন ওফ মণিপুৰ, ধ্ৰোৱৱেল এমোসিএনম ওফ মণিপুৰ, ৱোপ ঙ্ৰিফিং এসোসিএনসন ওফ মণিপুৰ, পেলোতা ভসৰক এসোসিএনম ওফ মণিপুৰ, স্মৱ ক্ৰিক্ৰেট এসোসিএনসন ওফ মণিপুৰ্জনিবনি। ইন্দিয়ন এসোসিএনসন ওফ কিিক বোৱ্জিং ওগনাইজেশ্বনগী এগজিক্চিৱসি মেঞ্চৱা ওঁৱা ৱৰ্ভমাসিয়েল আটফ্ৰেবেসনদী লাইফ মেঞ্চৱা ওঁৱিৱ।

ATTHOKPAM INDAANE
Booking upto-10/07/14
Valid from-02/07/14. Stk-306
Timing-6.30-9.30 AM
IMPHAL LPG SVC SERVICE
Serial No.. upto-10837
Booking upto-24/06/14
Valid from-13/06/14. Stk-612
K&K INDAANE SERVICE
Booking upto-04/07/14
Valid from-30/06/14. Stk-612
Timing-7-10 AM
KHONGNANG, BISHNUPUR
Booking upto-09/06/14
Valid from-02/06/14. Stk-306
Timing-7-10 AM
KHORIPHABA , NAMBOL
Booking upto-08/04/14
Valid from-05/04/14. Stk-306
Timing-6.30-9 AM
LAMSHANG GAS AGENCY
Booking upto-16/06/14
Valid from-07/06/14. Stk-306
Timing-7-10 AM
M M GAS SERVICE
Serial No.. upto-100
Booking upto-25/06/14
Valid from-16/06/14. Stk-540
Timing-7-10 AM
M/S J RONGMEI
SK INDAANE, WANGOI
Booking upto-12/08/14
Valid from-24/07/14. Stk-206
Timing-6-10 AM

মালেমগী সুইসাইদ থিংবা নুমীং থৌৱম পাঙথোকক্ৰে

ইফ্লল, সেপ্টেম্বৰ ১০ (এচএনএস) ঃ জৰাহৱললা নেহৰু ইনষ্টিটিউট ওফ মেডিকেল সাইন্সেসকী দিপাৰ্টমেণ্ট ওফ সাইকিয়াট্ৰিনা শিন্দুনা ওসি ইনষ্টিটিউট অসিগী কনফাৱেন্স হোলদা ৱৰ্ল্ড সুইসাইদ প্ৰিভেন্সন দে ২০১৪ পাঙথোকক্ৰে।

থৌৱম অদুনা জেনিমসকী দিৱেক্টৱ প্ৰোফেচৱ এম শ্যামোনা চাফ গেষ্ট, জেনিমস হোষ্পিটালগী মেডিকেল সুপাৰিণ্টেণ্ডেণ্ট প্ৰোফেচৱ দৱিয়ু গোপিমোহোননা গেষ্ট ওফ ওনৱ অমসৃং জেনিমসকী সাইকিয়াট্ৰিগী হেদ ওফ দিপাৰ্টমেণ্ট প্ৰোফেচৱ এস গ্যানেশ্বৱ শৰ্মনা প্ৰসিদ্দেণ্ট ওইনা। শৰুক য়াখি।

থৌৱমগী নুংগী ওইবা ৱাৱোল পীৱদুনা ডো: নেলসন লেইথেবমনা হায়, চহী খুদিংগী সেপ্টেম্বৰ ১০ বু ৱৰ্ল্ড সুইসাইদ প্ৰিভেন্সন দে পাঙথোক্ৰি। হন্দক চহীগী থিমদি সুইসাইদ প্ৰিভেন্সন: ৱান ৱৰ্ল্ড কমেণ্টেড হায়াবদি সুইসাইদ থিংবনা এথ্ৰোয়া পুনশিৱৱসি হায়াবনি।

মহাক্সা হায়, ঐ শিজৱগে খল্লগা ইদোম শিদোকচবু সুইসাইদ কোঁই। সুইসাইদ তৌবগী মৱমসি ৱাখল লায়না অমদি হকচাংগী ওইবা লায়না খৱনা ওইগল্লি। ৱাখল লায়না মৰুওইনা দিপ্ৰেসন, যুদা লাইচুৰা, পাৰ্সনেলিটি দিসওৰ্ণৱ, ষ্টিজোফ্ৰেনিয়া হায়াবা লায়নাশিং অসিনি। হকচাংগী ওইবা লায়নাদনা কন্টৰ, এচ আই ডি ইনফেক্টচন, নুইডৰোলোজিকেল দিসওৰ্ণৱশিং অসিনা মৰুওইবা মৱমনি। হৌজিক সুইসাইদ ওকথোফ ৰা উপায় অমসৃং থৌৱা কৰা লৈৱে। অনাৱশিংসি কৰি লায়ননা খঙলকপা ওঙ্গগদি লাংলংকপা সুইসাইতগী ওকথোহাংখিব। সুইসাইদকা মৰী লৈননা কমেণ্টেনেসকী ৱাহহোেক অসি ইমুং মনুং, কৈৱোয়-লৈকা য়াগী মীওইশিংগা তেওঁন-তিৱাৰা, থৌদোক ৰাথোক্তা যাওবা, অফ-ফুড খলবা, ৱাখল লায়না লৈৱবসু

লোাংশিনবগী মহত্ৰা লায়েংবা অসিবু কমেণ্টেনেসন হায়না খঙলৈ। মসিগী মখন্তা সুইসাইদ ঙাকথোক্তৱ বা হোংনবদা থৌ পুৰশিংগী মৱজ পাউ ফাওনদুনা খৃংশম্ৰৱগা মতম চানা, খুংলৈ থুনা মাগী মাগী মগী তৌবা অসিবু কমেণ্টেনেসকী শৰুক অমনি। সুইসাইদ তৌনিংবা ফাওৱকপা মীওইশিং অসি মীয়াম মৱজা তেওঁন-তিৱনা লৈৱবদি য়াক্সা ফাফৈ মীয়ামগা তীৱদনা লৈখিবা কাঙবুদা সুইসাইদ তৌৱকপা য়াগী চাং ৰাইহ।

ইন্দিয়াগী ওইবা সুইসাইদকী কীভমগী মতংনা মহাক্সা মখা তানা হায়, মালেমদা সুইসাইদ তৌবগী চাংসি সাউথ ইষ্ট এসিয়াননা মেল্লৈ। মসিগী মনুংদা কুমজা ২০১২ কী ৱৰ্ল্ড হেল্ঠ ওগনাইজেশ্বনগী ৱিপোট মজুইয়া ইন্দিয়ান সুইহাইক্ৰীম শ্বাইদগী য়াস্মী হায়ৱি। থাৰিগী ৪ গী ৱৰ্ল্ড হেল্ঠ ওগনাইজেশ্বনগী ৱিপোটতা কুমজা ২০১২ দা ইন্দিয়াদা মীনিট কুজি

খুদিংগী মী অমা সুইসাইদ তৌই। মালেমদা সুইসাইদনা শিবা মীওই অহমগী মনুংদা অমদি ইন্দিয়া মচানি। ইন্দিয়াদা চাই ১৫ দয়ী ২৯ ফাওবশিংদা সুইসাইদ অসি শ্বাইদগী য়াক্সা তৌই। লোয়ানা নুপানা নুপীদগী সুইসাইদ তৌবা হেল্লি। ষ্টেট অমগা অমগা সুইসাইদ তৌবগী চাং মালদে। খৃম ওইনা পুদুচেৱিগী চাং অসি লাক্ষ অমদা ৩৬.৪, সিক্কিমনা ২৯.২, তামিল নাদুনা ২৪.৯, কেৱলানা ২৪.১ অমসৃং মণিপুৰনা ১.৬ নি। মহাৱাষ্ট্ৰা, কৰ্ণাটাকা, অন্দ্ৰ-প্ৰদেশ অমসৃং পঞ্জাবকী লৌমী শেদোয় পূৰ্বা ভূমদবদগী সুইসাইদ তৌবগী চাং ৰাইহ হায়াখি।

চাফ গেষ্ট ওইখিবা প্ৰোফেচৱ এম শ্যামোনা মহাকী ৱাৱোল পীৱদুনা হায়, ইণ্টেনেচনল এসোসিএন ওফ সুইসাইদ প্ৰিভেন্সন অমসৃং ৱৰ্ল্ড হেল্ঠ ওগনাইজেশ্বননা সুইসাইদ ওকথোক্তৱ বা কীৱেপ কৰা লৌৱি। মৱম অদুনা

ৱৰ্ল্ড সুইসাইদ প্ৰিভেন্সন দে অসি চহী খুদিংগী কুমজা ২০০৩ গী সেপ্টেম্বৰ ১০ দৰী পাঙথোক্তুনা লাক্কি।

মহাক্সা হায়, চহী অমদা মীওই লাক্ষ ৮ ৰোম মালেমগী ওইনা সুইসাইদ তৌই। লান অমসৃং মীহাং-মীপন্দা চহী অমদা শিৰা অপনবা মশিংদগী সুইসাইদনা শিবা মশিংনা য়াক্সা হেল্লি। মালেমদা শিৱিৰা পুম্মকী চাদা ১.৪ দি সুইসাইদনি। ৱাখল লায়না মৰুওইনা দিপ্ৰেসন অমদি অলকোহোলিজমনা সুইসাইদ তৌবগী শ্বাইদগী মৰুওইবা মৱমনি। চাউথংলবা লৈবাকশিদা সুইসাইদ তৌবগী চাং চাদা ৯০ দি দিপ্ৰেসননি, ইন্দিয়া অমসৃং চাইনাদনা চাদা ৬০ নি। লোয়ানা চিা, শ্ৰীলঙ্কা অমদি থা-ইন্দিয়াদা সুইসাইদকী মশিং নুপীনা হেল্লি। সুইসাইদনা লৈখিত্ৰবা অমদি হিংহাংবা কাঙবুদা সুইসাদ তৌবগী ফত্ৰবশিং পাক শৰা খঙল্লগা মাৱিবমতৈ ওকথোক্ৰবা হোংনৱি হায়াবা ৱাফমসু ফেঙদোকখি।

পব্লিক লাইব্ৰেৰীগী থৌদাং লৌৱস্থা ডো: অতুলচন্দ্ৰ নিংশিংথ্ৰে

ইফ্লল, সেপ্টেম্বৰ ১০ (এচএনএস) ঃ খুৱাই অমা চাউথংহনবদা লাইব্ৰেৰীগী মৰুওইবা থৌদাং চাউনা লৈ হায়াবা ৱাখল্লোদা ষ্টেটিচিপ পব্লিক লাইব্ৰেৰীশিং লিনববগীদমক অচৌবা থৌদাং লৌখিবা ডো: ইইৰোংবম অতুলচন্দ্ৰ নিংশিংথ্ৰে।

মণিপুৰ য়ুনিভৰ্চিটি অমসৃং ডো: অতুলচন্দ্ৰগী ইমুং মনুংগী মীওইশিণগা পুন্না শিল্পগা মহাক্সা লৌৱস্থা থৌদাংবু নিংশিংদুনা ওসি মণিপুৰ য়ুনিভৰ্চিটিগী লাইব্ৰেী হোলদা ধৌম পাঙথোকখি। ১১৭ শুৰা ডো: অতুলচন্দ্ৰগী মপোক নুমীংকা মৰী লৈননা পাঙথোকখিবা থৌৱম অদুদা মণিপুৰ য়ুনিভৰ্চিটিগী লাইব্ৰেৰী মনুংদা খিৰিৰা মহাকী শত্ৰুদদা মীয়াল্লা লৈ-শু কংতুনা ঈকাই য়ুম্ৰা উৎখি।

থৌৱমদুদা আৰ্ট এন্ড কলচৱগী কৰ্ম্মাৱ ৱেঁৱস্থা ডে: আৰ কেনিমাছি চাফ গেষ্ট, শঙ্কৱইৰা মুজিকোলোজিষ্ট ডো: লাইশ্ৰাম বিৱেন্দ্ৰকুম্ৰানা প্ৰসিদ্ে ট, শৰুকইৰা এলুকেসনিষ্ট আৰ কে ৰালজিং অমসৃং মণিপুৰ পব্লিক স্কুলগী লাইব্ৰেৰীয়ন এল সুবি্ততানা গেষ্ট ওফ ওনৱশিং ওইনা শৰুক য়াখি।

থৌৱমদুদা চাফ গেষ্টকী ৱাৱোল পীৱদুনা আৰ্ট এন্ড কলজ্ৰগী কৰ্ম্মাৱ ৱেঁৱস্থা ডে: আৰ কেনিমাছিনা হায়াখি, মতম অমদা লাইব্ৰেী সাইন্স হোলদা অদু হৌজিক্তি লাইব্ৰেী এন্ড ইনফোৰ্মেসন সাইন্স হায়নৱে। মসি লাইব্ৰেৰীগী মৰুওইবা অদু হেংগংলকন্দগীনি খল্লি। ২০ শুৰা সেক্সী হৌৱকন্দগী মৰ্চিটক্লবস ওঁৱা হায়াবদি শিনফম অমা লৈবা মীনা তেজুন্ তেজুন্বা থৌদা কাষাসু য়াৱে। অসিগি চাউথংহনবগীদমক লৌৱস্থা থৌদাংশিং অসি থাংগনিগুইনি। মহাক্সা লাইব্ৰেৰীগী মৰুওইবশিং খঙহন দুনা পীগদনা কাৱগদগিহাং ফংহমবা হোংনৱস্থা অদু এথ্ৰোয় খুদিংমক্সু পুুৱাই অসিগি চাউথংহনবগীদমক লাইব্ৰেৰীগী মৰুওইবা খঙ মিল্লবা মতম ওঁৱেৱ হায়াখি।

থৌৱমদুদা শঙ্কু ইনবৱা এলুকেসনিষ্ট আৰ কে ৰালজিংনা হায়াখি, ডো: অতুলচন্দ্ৰনা খুৱাই অসিগি চাউথংহনবগীদমক লৌৱস্থা থৌদাংশিং অসি থাংগনিগুইনি। মহাক্সা লাইব্ৰেৰীগী মৰুওইবশিং খঙহন দুনা পীগদনা কাৱগদগিহাং ফংহমবা হোংনৱস্থা অদু এথ্ৰোয় খুদিংমক্সু খঙমিল্লৱতা নন্তুনা লাইব্ৰেৰীৰ হোৱা চাউথংহনবা থৌদাং য়ামি়াসি হায়াখি।

শিকন্দৰ আলিনা ফাখি

ইফ্লল, সেপ্টেম্বৰ ১০ (এচএনএস) ঃ চংলিৰা থাঙ্গিগী ৮ দা লিলাংদগী য়োং অমা কন্যেত্ৰ হায়না পি এফ এ থৌবাৰনা ফেঙদোৱক্ৰি। পি এফ এ থৌবাৰলগী চেৱোল অসিনা হায়, য়োং অদু লিলাং খুদৌদা লৈবা শিকন্দৰ আলিনা কনখিবনি। মহাক্সা য়োং অদু তুৱেলদা চোংথংলগা মখুংনা ফাদুনা কনখি। মহাকী অসিগুস্তা ৰা-ঙবু নুংশিৰা মতৌব পি এফ এগী মাৰকৈদগী ওমতৈ লৈতনা থাংগবা ফোণ্ডদোৱক্ৰি।

পুং ২৪ গী জেনৱেল ট্ৰাইকী শত্ৰুদ



অইবা : থিংবাইজম মনিৱোতেন সিংহ, চ্ৰোাতিথ শাৰী, নাগামশাল পাওনম লেকায়, ইম্ফাল।

গুসিগী ৱাশি ফল
তাং ১১১০৯১৪, শণোলশোন, লানববগী ১৮ নি পানবা, নুমীংদা পুং ০৯.৩৮ দগী ১৯ নি পানবা, যোগিনি মায়কৈড মৈৱম, নুমীংদা পুং ০৯.৩৮ দগী সহোং
মেষ : শাউনিংবা, থবক তৌদবা চনিং তাদৰা, য়েংশিনবা য়াক্সা, অনৌবা পাউ লাক্কনি।
লল্লোন ইতিক : হীঅকী থবক কামগনি।
পাথং-লৈশা : লোক অমদা লৈ অনী কুনৱগুন্তনি, পুন্নিং তপথবীযু।
হকচাং : ঈশিং মৰী নুঙাইৱেই।
কোকচৰবা পোংলম : লৈ অঙৌবা, চা চান্দন।
বু : অকি অখঙ লাকপা লৈ, শাউনিংবা লাকপা, অনৌবা মীওইদগী মতেং ফগনি।
কৈফু : মীনা পাউথোকপা, নুনাংবা লৈৱবসু কামবা লৈগনি, লন চঙৰা, নুঙাইবা মতানি।
লল্লোন ইতিক : চানবা পোংতা কামগনি, চাউথংলা লৈ।
পাথং-লৈশা : মৰী চৈৰা, ৱাইহে পৃথৰা মতানি।
হকচাং : খোঙানু নুঙাইৱেই।
কোকচৰবা পোংলম : লৈ অঙৌবা, চিনি অঙাঙৰা।
মিফু : কাঙনিংনা অকায়া ৱাইৱকপা, য়ুমদা লৈনিংদবা চংপদা নুঙাইজৰা, শেল চংপা লাক্কনি।
লল্লোন ইতিক : চাউথংলা, হৌী থবক কামগনি।
পাথং-লৈশা : লোক অমদা ৱাখল ঙুজকপা নুঙাইজৰা লৈগনি।
হকচাং : খোঙানু নুঙাইতবা পীগনি।
কোকচৰবা পোংলম : লৈ হিগোক, ঘী।
কন্যা : কাঙনিংবা, অকাউবা পীৰা মতানি, থবক মফমদা অয়েংপা লাকপা, ৱাখল লাকপা লৈগনি।
লল্লোন ইতিক : হিলাৰা লৈগনি, শেলগী থবক কামগনি।
পাথং-লৈশা : পুন্নিং থেংশিৰা মংগনি।
হকচাং : পুক নুঙাইতবা লৈগনি।
কোকচৰবা পোংলম : থেখিৎগি অঙৌবা, লৈ হিগোক।
তলা : মক্ৰনা মেল্লৰা ওইবা, ইচিল ইনাওগী মুক্সা পীৱকপা, বুধি লৌপিং ফংগা লৈ।
লল্লোন ইতিক : অচা অখকী পোংলম কামগনি।
পাথং-লৈশা : অদৌবা মক্ৰল ফংজৰা লৈগনি।
হকচাং : খিতা নুঙাইৱেই।
কোকচৰবা পোংলম : লৈ অঙাঙৰা, চিনি অঙাঙৰা।
মকৰ : নিংদোন পোস্তা, মখা থাৰা মীওইদগী ঈকাইবা নংবা, থোয়াউনবা পীৰা ওঁৱিৱ।
লল্লোন ইতিক : শেলগী থবক কামগনি।
পাথং-লৈশা : শাউৰা, ৰাখল থেখনবা লৈগনি।
হকচাং : খোঙানু নুঙাইৱেই।
কোকচৰবা পোংলম : লৈ হিগোক, থেখিৎগি অমুবা।
ধন : মৰী মেশা লৈবা, লাঙত্ৰৰা, পন্দুনা লৈবা থবক পাঙথোকপা গুস্তা লৈগনি।
লল্লোন ইতিক : শেলগী থবক কামগনি।
পাথং-লৈশা : অদৌবা মক্ৰল ফংজৰা লৈগনি।
হকচাং : খিতা নুঙাইৱেই।
কোকচৰবা পোংলম : লৈ অঙাঙৰা, চিনি অঙাঙৰা।
কুস্ত : নুনাংবা লাকপা, মখা থাৰা, কাঙলুপ মাদৰা মীওইদগী অয়েংপা লাক্কনি, শেল চংপা লৈগনি।
লল্লোন ইতিক : মীয়ামগী থবক থৌৱমদা কামগনি।
পাথং-লৈশা : শাণে নাক্টো পাউথোকপা লৈগনি।
হকচাং : মায়, মিং নুঙাইতবা পীগনি।
কোকচৰবা পোংলম : লৈ অঙৌবা, চিনি অঙাঙৰা।
মিন : মৰী মেশা নুঙাইতবা পাউ লাকপা, মীনা শনমন তৌৰীবা নুশিৰীবা ওপুগনি।
লল্লোন ইতিক : ফিৱোলগী থবক কামগনি।
পাথং-লৈশা : চান্ৰা হেনগনি, থাঙনগনি।
হকচাং : ঈশিং মৰী নুঙাইৱেই।
কোকচৰবা পোংলম : লৈ অঙৌবা, চিনি অঙাঙৰা।

কোকচৰবা পোংলমশিং ইশানা নীংবা ঈম্ৰৱা কংপীযু। যোগিনি মায়কৈদা অমসৃং থেংওইনবা মায়কেনা থাৰা ভোবা ফত্ৰে।