

# মণিপুরী কলচর শক্তাক্ৰিবী ডা. সোহিনি রাইদা টেগোর নেশনল স্কোলরশিপ খৃশ্ণিমরক্লে

ইম্ফাল, মাৰ্চ ১২ (ঐচএনএস): যু এস এগী কালিফোৰ্নিয়া যুনিভৰ্চিটি অমদি ন্যু য়োৰ্ক যুনিভৰ্চিটিৰী দাঙ্গ দিপাৰ্টমেণ্টকী সিলেবসতা মণিপুরী জগোয় য়াওহুদনা মণিপুরী কলচর মশক তাক্ৰিবী ব্ৰেণ্ট বেঙ্গলগী নিঙোড ডা. সোহিনি রাইদা লেমজনিঙাই ওইহৰা টেগোর নেশনল স্কোলরশিপ খৃশ্ণিমরক্লে।



কলচরেল রিহসকী লমদা ইপিদ্যা লৈঙাক্ৰি মিনিষ্টি ওফ কলচরনা পীবা খুইদগী রাইবা মনাসিংগী মরঙগী অমা ওইহৰিবা এৰাদ অসি মণিপুরী আৰ্টসকী লমদা ফংখিবসি মহাক্কা অহমশুবা ওইখিবগা লোয়ননা নুপীলক্লে অহনবা অমদি মণিপুরী দাঙ্গরশিংগী মরঙনা অনীশুবা ওইবা ওইয়ে। নুমেং খরনিগী মণিপুর খোঙচতা ইম্ফালদা লৈরমখিবী ডা. সোহিনি রাইগা ওয়াং হোইরাংখোম শৌগাইজম লৈরক্লে লৈবা শ্ৰুইহৰা মণিপুরী জগোয়গী গুৰু বিপিনগী যুদনা পাউম্শিংগা আনবা মহাক্কা হায়, মণিপুরী দাঙ্গ খক নঙনা কলচরেল হিষ্টি ওফ মীতৈ ময়েক হায়বা হীরমদা মহাক্কা রিহস তৌদনা মণিপুর যু এস এনা মশক তাক্ৰবা অঙুয়া খাতা হোংনৰি হায়না ফোঙদোক্খি।

পীরদনা মহাক্কা হায়, যু এস এগী যুনিভৰ্চিটি ওফ কালিফোৰ্নিয়াৰী এহাক্কা কলচরেল হিষ্টি ওফ মীতৈ ময়েক হায়বা হীরমদা এল্লেপোলোজি পি এচ ডি তৌখি। মীতৈ ময়েকপু অৰাংবা খাতা পুখংনবা হোংনবদা অটৌবা যৌদাং লৌরহা লৈখিবদা ওজা অকাবী পাউতাকশিং লৌদনা পি এচ ডি অসি লৌইখনিখি। মসিগী মতুংদা লোস এঞ্জেলিসতা মণিপুরী দাঙ্গ ভিজল হায়না মিংখোনবা ইলাষ্টিট অমা চলাইদনা মফম অদগী মীয়ামদা মণিপুরী জগোয়গী শপ্দোফুনা লাক্ৰি। ইপিদ্যাগী মমিং লৈরবা জগোয় মখল খৰা হায়বদি ভারত নাতম অমদি কলকলিনাখিবা খৰা যু এস এগী মীয়াম্ভা খঙনরল্লেসু মণিপুরী জগোয় অসিদি খঙনরমদে। এহাক্কা যুনিভৰ্চিটি ওফ কালিফোৰ্নিয়া অমদি ন্যু য়োৰ্ক যুনিভৰ্চিটি মণিপুরী জগোয় তৌখিবা হৌবদগী ওসিদি জগোয় অসিগী মতংনা খঙনরক্লে। মতা তানসু মণিপুরী কলচর শপ্দোফুনা হোংনবিগনি হায়খি।

পনবা য়াই, মণিপুরী জগোয়ব মালেকমী খাতা পুখংলিবা শ্ৰুইহৰী দাঙ্গর ডা. সোহিনি রাইদা লৌরিবা যৌদাংব শীখাংবা ওইনা কুমজা ২০০৮ না শ্ৰেয়ি এৰাদক মাৱবা লেমজনিঙাই ওইহৰা লেটৰ হোংনো এৰাদ পীদনা ঙ্কাইয় খুমাখিবগী মখক্লে দেবদাসি নেশনল এৰাদ, ওঁচিয়া ফংখিবা অহনবা মণিপুরী দাঙ্গর অমসু ওইহৰিবনি।

দাঙ্গর অসিনা মখা তানা হায়, এহাক্কা চহী ৫ শুরকপদা কেলকটগী কালিঘাটতা লৈবা ফুল অমদা জগোয় তন্না হৌরকখি। মতুদা গুৰু বিপিনগী মখাদা কেলকটদা হাংবা মণিপুরী নটনলয়দা চহী ৭ শুরকপদগী মণিপুরী জগোয় অসি ত্লেকখিবনি। মণিপুরী কলচরব খোয়দাৰকনা কুমজা ১৯৭৫ দা পুখোকাখিবা নটনলয় অসিগী অহনবা প্ৰদৰ্শনদা আষ্টিট অমা ওইনা শরুক য়াখি। ইশাগী চহী ১০ শুরকপদগী মীতৈ পুঙ ফাওবা ত্লেবা মতুং চহী ১৪ শুরকপদগী গুৰু বিপিনগী রিহস এপিষ্টেট ওইহনা গুৰু অসিনা পুখোকা মণিপুরী জগোয়গী প্ৰদৰ্শনশিংদা শরুক য়াদনা লাকখি।

যু এস এনা মহাক্কা মণিপুরী জগোয় শপ্দোফুনা অসিগী মতংদা পাউম্শিংগা হংবা রাহংগী পাউম্শু

## ককচিং ফৌসুপাতা দিষ্টিক্লে লেবেল সাইন্স এগজিভিশন পাঙথোক্খো

ইম্ফাল, মাৰ্চ ১২ (ঐচএনএস): জোনেল এদুৱেকেশন ওফিস (জেড ঈ ও), ককচিংগী সাইন্স যুনিটনা শীল্ডনা ককচিং দিষ্টিক্লে মইহেৰায়শিংগী ওইবা ৪৪ শুবা দিষ্টিক্লে লেভেল সাইন্স এগজি ভিশন অমা ওয়াং ককচিং ফৌসুপাত লৈকায়দা লৈবা লাইব্ৰেৰী এন্ড ইনফোৰ্মেশন সেন্টৰগী মীলুশঙদা পাঙথোক্খো।

দেপুটি ইন্সপেক্চর ওফ ফুলস খাঙেফম বিনোদিনীনা অখোইবা মীথুং ওইনা শরুক য়াখি। ক্লাস নাইনদগী ক্লেভ কাওবগী মইহেৰায়শিংগী শরুক য়াদনা 'ষ্টেম ফোর বিজিট এন্ড আত্মনির্ভর ভারত' হায়বা হীরমসিদা পাঙথোকখিবা সাইন্স এগজিভিশন অদুদা দিষ্টিক্লে মনুংদা লৈবা তোঙান তোঙানবা ফুলশিংগী মইহেৰায় ৭না টান তরুক খোক্তা খায়দোফুনা শরুক য়াখি। এগজি ভিশন অসিদা ককচিং হায়র সেক্কে

দরি ফুলগী মইহেৰায় ময়েংবম অদিতানা ফষ্ট, ককচিং খুনৌ হায় ফুলগী মইহেৰায় খুমকচম লিঙেইনা সেক্কে, লাংমৈদোং হায়র সেক্কে দরি ফুলগী এলাংবম ওবেদনা থৰ, ককচিং খুনৌ হায় ফুলগী মইহেৰায় সলাম বিনানা ফেথ, ফুল অসিমক্কা খুমকচম ওভেইই অমদি প্ৰেতিমা ময়াংলম্বম অনীনা মঙা শু বা পোজিশন তাখি।

## খাগেমপল্লি হুইদ্রোম লৈকায় তং-লৈতানা লৈবা পামজৈ : কে এচ কুইনি

ইম্ফাল, মাৰ্চ ১২ (ঐচএনএস): খাগেমপল্লি হুইদ্রোম লৈকায় তং-লৈতানা লৈবা পামজৈ হায়না লৈকায়সিগী খাগেমপল্লি হুইদ্রোম লৈকায় যুজাও লাইব্ৰেৰী মৈরা ব্লেফেয়র এসোসিয়েশনগী প্ৰসিদ্দে কে এচ কুইনিগী চেৱেল অমনা ফোঙদোক্খি।

চঙথোক-চঙশিন তৌদবা হায়না বাৱেপ্খি। মরম অসিনা অজিৎ হায়রিবা মীশকসিগী মরমচং মৌ লেনবশিংনা য়েংখিনিবীদুনা লৈকায়সিবু তুং কোয়না তং-লৈতানা লৈবা ফংহৰা হোংনবদা মতেং পাংবীযু হায়রি।

## স্টাডেণ্ট ৱাৰ্কশপ / পাঞ্জি তহা হৌজরগনি

পাঞ্জিগী শিনফদা থাৱায় য়াওবীৰশিংনা ১০০% মাই পাল্কাবা, Systematic Study দা মণিপুরগী লম অয়ায়দা মশক নাইবা পাঞ্জি নুপী/নুপী কয়া পুখোক্খবা খৃংতয়ীদ Computer Software জিডিনা হেংনবা, কোটি ইবা, ফল কুপ্ৰা য়েংবা তন্না হৌজরগনি। লায়না অমদি ৱাৰ্কশপ পাঞ্জি হৌখীযু।

## জে এফ দিগী খোঙজং শৌগংলি : সুক

ইম্ফাল, মাৰ্চ ১২ (ঐচএনএস): কেম্পেন ফোর জষ্ট এন্ড ফোর দিলিমিটেশন (জে এফডি)না লাক্ৰিবা এপ্ৰিল ১দগী হৌৱগনি হায়রিবা সেঙ্গসকী মায়েজা চঙশিল্লকপা থবক থৌৱম খৃংমিত্তা ষ্টুডেণ্টস যুনিয়ন ওফ কলৈপাক (সুক)না থৱায় হক্কাং য়াওনা শরুক য়াখনি অমদি শৌগংকনি হায়না যুনিয়ন অসিগী হেদ ওফিসকী প্ৰসিদ্দে নিংইজোজ ধনকুমাৰ মৌতৈগী চেৱেল অমনা ফোঙদোক্খি।

## ডেংকন - কানিফা মুতুম

ময়ি ৱাৰী চোংকন - কানিফা মুতুম

লৈবাক অসিগী তং বা ফীতম অমা খঙট্ৰিঙে খুদতা সেঙ্গস তৌৱনি হায়রক্খিবসি লাইবক থিবনি হায়না সুকনা লৌই অমদি য়াবসু ওইয়েই। মীতৈপক্কা মীশিংগী ফীতমদা লৈৱাক্কা লমদমসিদা চহী কয়গী মমাঙদগী ইৱেচাশিংনা দিমাশ টৌদনা লাক্ৰবা অণ্ড আৰ সী ইমপ্ৰিমেণ্ট তৌইঙেগী মমাঙদা সেঙ্গস ... মখা লমায় ৬ কলম ১

মীফ অসিদা College অসিগী Teaching and Non-Teaching Staff সেশ্বৰশিংনা মিনিত ২ (অনি) তুমিমা লেগুনা অমদি ফোণোদা লেগু কংতুনা লেখিবকী থৱায়না ঙ্কাইনগী নাজ ঙ্কাই-ঙ্কাই নুংইনা লেগুনা যৌনিগনি। College অসিগী Teaching and Non-Teaching Staff সেশ্বৰশিংনা লেখিবকী ইন্স-মনুগী অৱাদসু শরুক য়াখনি।

## ময়ি ৱাৰী

ইম্ফাল, মাৰ্চ ১২ (ঐচএনএস): কেম্পেন ফোর জষ্ট এন্ড ফোর দিলিমিটেশন (জে এফডি)না লাক্ৰিবা এপ্ৰিল ১দগী হৌৱগনি হায়রিবা সেঙ্গসকী মায়েজা চঙশিল্লকপা থবক থৌৱম খৃংমিত্তা ষ্টুডেণ্টস যুনিয়ন ওফ কলৈপাক (সুক)না থৱায় হক্কাং য়াওনা শরুক য়াখনি অমদি শৌগংকনি হায়না যুনিয়ন অসিগী হেদ ওফিসকী প্ৰসিদ্দে নিংইজোজ ধনকুমাৰ মৌতৈগী চেৱেল অমনা ফোঙদোক্খি।



## থংমোয় পাউডম হুইয়েন ইন্দু

# হোমকমিং অমসুং মতুং - ১৫

এহাক, নুশি-ভীল'না চাক্লে, পোখাফম খঙদা ওচংনংনং হায়বসি ইমান'না নীংখিনা খঙই। মহাক্কা পামদবা/খোয়দাবা কমাগ্ৰী অমবু মমৌ ওইনা পুৰক্কা হায়বগী ৰাজবসু অঙকপনি। অদুইঙে, প্ৰি-য়ুনিভৰ্চিটি তঙিঙে, লৈকায়সিমক্কা হৌমিন-কামিয়ৱক্কা কমাগ্ৰী অমগা পুৰ্ণিগী অহনবা নুশি-চিট পীনক'ঙে হাজ্জ মাৰু এগী পুৰি-খোঙলোয় ওইগুনিং পাখতুনা ইমানিগী মীৰীদ খংনবা হোংনবিবা... 'নুশি'দে ফে মাদু তিৰাৰা য়াৱেইনে' হায়দনা লাউবা খোংবা তৌখিবা মতৌ অদু সুনিত্তিগী হাজ্জ উৎসৱক্খি। মহাক্কা য়ানিবা মতৌ অমদি য়াওহুনা তাই সুনিত্তি। কৰিমা'দুই হুংলুদে। অদুৰ, এগী পোখাফম খঙদবা ইতৌ উৰগা 'মাগা সিনেমা য়েংমিয়ৱক' হায়রদুনা, মনাজ মতম লেগুৱগা মখোয়দা তেয়না চংলু, চংলুসু-হায়গদবা ৰাদু'সু হায়রগ্গা হুৰুকাই, অমুক হায়রক্খিবসি কৰি? ইমানা পাম্ৰিবসি কৰিনো- মতুদনা খঙদাই ইমানি য়াথ ইন্দবসু ওইমতি।

মাম্শাং মথং-মথং লাঙুনা হৰাও-তয়াম ফোঙদোক্লে, কমাগ্ৰেটলট তৌৱেই। মাম্শা নবচন্দ্ৰনা লাকপদদি থবক্কা অকুগা পাউ পুদুবু লাকবি - এপ্ৰিকলাচৰ দিপাৰ্টমেণ্ট'তা কদায়া কৰি পোষ্ট'কী ফম কয়া হাংবগে... এ ও (এপ্ৰিকলাচ ওফিসৰ), এ এ ও (এপিষ্টেট এপ্ৰিকলাচ ওফিসৰ), এফ এ (ফিল্ড এপিষ্টেট) গী পোষ্ট, কয়া কয়া কদায়া অহাঙবা লৈবগে... এপ্ৰিকলাচ মিনিষ্টিগা নুৰুবা মীনা কনানো? দিৱেজগা তিৰাবা কনা কনা? এ ও গী পোষ্ট'তি দাইৱেই লৌৱেই, প্ৰমাশ'দ'না পীগনি। এপিষ্টেট এ ও অমদি এফ এগী পোষ্ট'শিংগী দাইৱেই ৱিক্ৰেটমেণ্ট তৌগনি। হায়বদি, ওফিস-মক্কাগী খঙনবা মী হাপকনি। কৰমা পোষ্টকী মতল কয়া? মখোয় হাৰা লেপথোক্খি- পোষ্ট খুদিংমক্কা মমল। খঙনবা/চাৱা/নুৰুকাগী চাং মতুংইমা মমল তাথোক-তামনি, বাৰ্গেন (bargain) তৌনবা য়াই। এনা হায়, 'মাম্শা! মখোয়াম শেল পীৱগা থবক লেইব থবক্খি'ই তৌজৰোই, ইমানা ৰাখল পোংলুম থোনগংপীলু... অদুৰ য়াৰা শেনফমদ পীনবা এখোয়গী ইতৌক্কা স্বেজদে, এ হাৰক্কা পামজৈ... 'ইং'ঙে! শানিৱবসি অঙাং ৱাৰী নচে, নঙ য়াওশিল্লক্কা... এখোয়না খমাৱবসে ইমুংসিগী য়াইফ-যৌয়াং-যৌশিলনি, নঙগী ফুচৰ শ্ৰেণিগনি... চলে, নঙ অম্শাইনা হুইহাজ্জ লেৱেচো, এ ইচোলা ৱাৰী শাগে... 'অদে মাম্মা! শেল পীজদনা থবক ৰানোফী ৱাদুদি মখা খমাৱবকনু মদু এ তৌৱেই-কো।

## পুৱাৱীদা গুসি

- ১। কুমজা ২০২০ গী মাৰ্চ ১৩ তা, প্ৰসিদ্দে সেনান্ত ৱাৰ্কশপ কেলি- ১৯ গী লায়চ থেংনবদগীদমত্ৰা নেশনল ইমজেলি লাউথোকখি।
- ২। কুমজা ২০১৮ গী মিস ইপিদ্যা কমেণ্ট মণিপুরগী মতুং শিনগদবা শব্দেবী ওইনা, ৱেণ্ট দেল্লিগী নিমৰিট কৌৱ অহলুৱালিয়া কৌবি পঞ্জৰী অমা খঞ্জিলে হায়না চহীদুগী গুসিগী নুমেংসিগী পাউডেসা কলৈপাক ষ্টুডেণ্টস এসোসিয়েশননা ৱাৰ্কশপনা ফোঙদোকখি।
- ৩। কুমজা ২০১৮ দা ইম্ফালগী তেয়ীমা মাৰ্কেট (এসেম্বলী ৱোদতা শাগ'পা), বি জে পিনা লুইচা লৈঙাক লাকপদগী থবক লেপত্ৰে, কৈথেল শাবগী থবক খুং থাৱে হায়না মণিপুর প্ৰদেশ কোংপ্ৰেস কৰ্মাচীনা চহীদুগী গুসিগী নুমেংসিগী মৱাল শীখি।
- ৪। কুমজা ২০১৮ গী গুসিগী নুমেংসিগী মণিপুর লৈঙাক্কা কৌৱেই এন্ড ইন্ডাইনামেণ্ট মিনিষ্টিৰ যৌনাওজম শ্যামকুমাৰনা অহল ওইহৰা মীওইশিংনা নোংমাইজিং চিংদা লৈৱিবা নোংপোক নিংইখৌগী খুংঅনিংবদা খুৰুগু চংপা থেংনবা খুংদোচাংখি অদু কোকহমবগীদমত্ৰা কেবল কাৰ সৰ্ভিস অথবা মতমদা লেহহগনি হায়না লাউথোকখি।
- ৫। কুমজা ২০১৮ দা অৱা খুৰৌ যুথ ডিভেলপমেণ্ট এসোসিয়েশননা শীল্ডনা অৱা খুৰৌ মাই লৈকায়গী শামবুদা পাঙথোকপা ১৩ শুবা ষ্টেট লেভেল সেভেন এ সাইন ডিভেলপ ওপন ফুটবল টুৰ্ণামেণ্ট টী। অহমশুবা কাৰ্ট ফাইনেল মেট'তা চহীদুগী গুসিগী নুমেংসিগী খা-সেজনেৰম এফ সীনা ইঙেবি এক সী লৌইতাবু গোল ১০-৪দা মায়থীবা পীদনা সেমি-ফাইনেল চহি।
- ৬। কুমজা ২০১৮ দা ওৰিযাগী ভুবনেশ্বৰনা পাঙথোকখিবা ইষ্টন ইপি দ্যা বোদি বিল্ডিং কমেণ্ট ২০১৮ দা মণিপুরগী এল খুৰিকতা ওভেণুৱ টাইটেল লৌখি।
- ৭। কুমজা ২০১৮ দা ওৰিযাগী ভুবনেশ্বৰনা পাঙথোকখিবা ইষ্টন ইপি দ্যা বোদি বিল্ডিং কমেণ্ট ২০১৮ দা মণিপুরগী এল খুৰিকতা ওভেণুৱ টাইটেল লৌখি।
- ৮। কুমজা ২০১৮ দা ওৰিযাগী ভুবনেশ্বৰনা পাঙথোকখিবা ইষ্টন ইপি দ্যা বোদি বিল্ডিং কমেণ্ট ২০১৮ দা মণিপুরগী এল খুৰিকতা ওভেণুৱ টাইটেল লৌখি।
- ৯। কুমজা ২০১৮ দা ওৰিযাগী ভুবনেশ্বৰনা পাঙথোকখিবা ইষ্টন ইপি দ্যা বোদি বিল্ডিং কমেণ্ট ২০১৮ দা মণিপুরগী এল খুৰিকতা ওভেণুৱ টাইটেল লৌখি।
- ১০। কুমজা ২০১৮ দা ওৰিযাগী ভুবনেশ্বৰনা পাঙথোকখিবা ইষ্টন ইপি দ্যা বোদি বিল্ডিং কমেণ্ট ২০১৮ দা মণিপুরগী এল খুৰিকতা ওভেণুৱ টাইটেল লৌখি।

## গুসিগী ৱাশি ফল

- তাং ১৩/০৩/২০২৬ ইং, ইয়াই; অমুক গুং ৬.৩০ ফাওবা লমতগী ২ ৪নি পাঞ্জি, মতুংদি ২ ৫নি পাঞ্জি।
- মেঘ: লৌশিং ফুদোকপা ৱাৰা, য়েংনবনা মাঙগদবা নুমেংনি। অৱাৱদগীদি কাৰবা ফংগনি, য়েৰুবা লাকশিনগনি, মীনা ঙ্কাইয় খুৰুগীগনি।
- লৈশা পাখংগী- গুংথোকপদা পকচগনি।
- যৌনি পোংলম: লৈ হিগোক
- বুধ: অফবা থবতা নচাক-নৱল থাদবা মতং চাগনি, পোৱম শীন্দোকপা হৈগনি, অৱং-অৱাক ফংবা লৈ। নুৰবনদি য়েইশিল্লি, ৰা গুংগনি।
- লৈশা পাখংগী- মীৱা খাজগনু।
- যৌনি পোংলম: লৈ হিগোক
- মিথুন: অনম তানবা, নাইতোম অক্ৰবা ৰাৱেপ তুপ্ৰদি য়াৱেই। অদুৰ নচাক-নৱল চাওখংনবা হোংনবা, মীয়ামগী মতুং লৌবিদ য়েইনা হৈ।
- লৈশা পাখংগী- নুশিবা ফংবগী নুংইহাজ্জ।
- যৌনি পোংলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা
- সিহ: অফবতা খনবা, অচুধনা মাওইনবা অমদি অখঙ- অহেগী পাউতাক লৌনবা শকখঙীবা হেংনগনি। য়েংনবদি তুংদা হোতা মাঙগনি।
- লৈশা পাখংগী- মতম খৰা গুইহাজ্জ।
- যৌনি পোংলম: লৈ হিগোক
- কন্যা: লম চপা, অৱাৱগা মতেং লৌনবা অমদি বহুদবা ওইজবা ফংজী হায়বা লৈ, হৈনিংবদা উথোক্কা। চঙশিনবা হৌৱদি সেগ্নু।
- লৈশা পাখংগী- নশাগীতা খল্লবিদ মাঙজৈ।
- যৌনি পোংলম: লৈ অটৌবা/চেঙ
- তুলা: থবকী লমদা নীংবা মপা চাগনি, অনৌবা ৰাখল পোক্তনি, শেদেং চাউনা ফংগনি। নাপল তৌৱবা, অশাওনবা মাঙওইনৰবা মাঙলনি।
- লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
- যৌনি পোংলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা
- শুক্র: অনীৰক খুৰুবা, খাঙবা কনবা, অশাওবা হায়বসি অঙাওবনি, নীংখিলাবা মাঙবা লৈৱেই। গুং-শকপদি হৈগনি, লন চঙগনি।
- লৈশা পাখংগী- ফোঙদোকপা কাৱৰোই।
- যৌনি পোংলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা
- কনু: শেল-খুমগী লমদা নীংবা মপা চাগনি, য়েৰুবা ময়েং তাৰিনি। থোৱাং-থোয়শাওবদি ফাখৌ, নমক থোংবগী ৰা ইল্লবিদ য়াৱা ফগনি।
- লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
- যৌনি পোংলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা
- মীন: মৱপ-মপাশিংনা থাগংপীবা, তুংগী পোৱম শীন্দোকপা হৈবা, অৱং-অৱাক লৌশিনবা য়াৰা লৈ।
- অফা-অপুৱা অমদি লৈৱি, খাঙথো।
- লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংগনি।
- যৌনি পোংলম: লৈ হিগোক