ষণগী চহী খঙদোকপা

ডা: সরাংথেম জেস্মারাণী

শা-ষণগী চহী খঙদোকপসি মশাগী পোকপগী মতম খঙহৌদ্রগদি মশাগী শকওং শাদাদা খঙদোকপসি খরদি ৱানা থোকই অমদি চপ চাবা চহী খঙবা ঙমদে। ষণগী চহী খঙদোকপসিসু য়াম্না মরুওই। মরমদি

- ষণ লৈরমদাইদা অফবা/অপান্বা ষণবুনা খঙদোকপা মতমদা ষণগী অশেংবা চহীসি য়াম্না মরুওই।

-চহীগী মতুংইন্না ষণগী পর্ফোমেন্স, মানা পুথোরকপা পোথোকশিং অমদি ইকনোমিক রিটর্ন মখা পোল্লি।

- করিগুম্বদা ষণশিং নারকপা তারগদি হীদাক লাংথক শীজিন্নরকপা মতমদা নারিবা ষণবুগী চহী অমদি মশাগী অরূম্বগী মতুং ইন্না হীদাক শীজিন্নরগদি অফবা লোমদা লাকই।

- ষণগী মমল চহীগী মতুংইন্না অরেপ্পা অমা ওইবসু য়াই।

- ষণবুনা মশাগী ষণগী মরমদা রেকোর্দ লৈত্রগসু মশাগী ষণদুগী চাউরকপা চহী খঙলগদি ষণবুদা কান্নবা অমা ওইহল্লি।

ষণগী চহী খঙদোকপদা মখল মরি থোক্লা খঙদোকপা য়াই।

ক) ষণদুগী শকওং শাদা ঃ ষণবুশিংনা মশাগী ষণশিংদুগী শকওং হায়বদি করম্বা ব্রীদ, ষণদুগী শাজৎ-লিচৎ য়েংলগা চাওরাকপা চহী অমা খঙদোকই।

মচা নৎত্রগা শারেপ ফাদ্রিবা ষণ-

মশা পীকথগনি, উনশা থোৎকনি, চেৎশিনগনি অমদি মতুশু মোন্না লৈগনি অমদি মহুপ কুপকনি।

মপূং ফারবা ষণদদি -

মশা চাওখৎলগনি, য়েংবদা নোর্মেল ওইগনি, উনশাসু চেৎলরোই, চগোম চগোমলনি, মতুসু পৌখৎলনি।

হায়রিবা মওংশিং অসিনা চহী খাইদোকপদি অৱাবা অমা ওইগনি।

খ) লোংখুমগী মতুং ইন্না ঃ

এ) শারেপ ফাদ্রিবা ষণ- লোংখুমশীং পীক্কঞ্জনি, থোৎকনি অমদি লৈতেম মান্নগনি।

বি) মপূং ফারবা ষণ- লোংখুমশিং চাওখৎকনি, পৌখৎকনি, লোংখুমগী অকোয়বদা লৈতেম মান্নবদি ওইররোই।

গ) মচীগী মতুং ইন্না ঃ

চহী য়ামখৎলকপগী মতুংইন্না মচিসু চাওখৎলকই অমদি মচিগী অকোয়বদা কোরোক কোয়বা মওংদা চহী য়ামখৎলকপগী মতুংইন্না উবা ফংই। চহী অহুম হেক ফারকপগা মচী অকোয়বদা কাঙ্গোয় নাইবা অমা উবা ফংগনি। মসিনা চহী খুদিংগী কাঙ্গোয় অমমম উবা ফংগনি। কাঙ্গোয়গী মতুংইন্না চহী হোৎপা তারগদি অসুম্না

ক + ২ = ষণগী চহী

ক = কাঙ্গোয়গী মশীং

মচীগী মতুংইন্না চহী খঙদোকপদা ঙমদবসু য়াওরকই। মরমদি

- অপীকপা মচি হৌবা মখল খরদদি হৌরিবা মচিশিং অদু কাঙ্গোয়শিং নীংথিনা উবা ফংদে

- ষণবুনা মচী লৌথোকখ্রগদি ষণগী চহী কাঙ্গোলগী মতুংইন্না খঙবা ঙমদে

- খরা জ্ঞান লৈবা ষণবু ওইরগদি কঙ্গোমশিংদু কোৎলগা থাউ তৈশিল্লগা থল্লগদি মসিদা কাঙ্গোয় ময়েক শেংনা উবা ফংদবনা চহী খঙদোকপা ৱানা থোকই।

ঘ) ষণগী ময়া য়েঙলগা চহী খঙদোকপা ঃ

য়া মখল মরী থোক্লা খায়দোকই মখোয় অদুদি য়মাঙ, হুয়া, য়াপঙগী মমাঙ, য়াপঙ অদুবু ষণদদি হুয়া হৌদে।

টেবল :- ষণগী ময়া

ময়া মখল	মতম খরগী		লেঙদবা	
	য়াখা	য়াথক	য়াখা	য়াথক
য়মাঙ	৪ + ৪	-	৪ + ৪	-
য়াপঙ মমাঙ	৩+৩	৩+৩	৩+৩	৩+৩
য়াপঙ	-	-	৩+৩	৩+৩
পূন্না	২০		৩২	

ষণগী য়মাঙগী মশীং অমদি মচুগী মতুং ইন্না চহী খঙদোকপা ঙম্মী। পোকপদগী হৌরকপা য়মাঙশিংদি উনগুম্না ঙৌগনি অমদি তুমতক তৌগনি। মদুগা লেঙদবা য়াশিং হায়বদি হান্নগী য়াশিং কেনখ্রগা অনৌবা হৌরকপা য়াশিংগী মচু তাইফেৎ তাইগনি অমদি চহীগী য়াল্লক্কপগী মতুং ইন্না য়াথী পকশিল্লগা লৈবা উগনি। ষণগী য়মাঙ মুমা মরি শুগনি।

টেবল ২ মখাদা য়েক্লিবা অসি চহীগী মতুং ইন্না য়ামাঙগী, মখাশিংগী হৌরকপা অমদি তেকখিবগী-

টেবল ৩ - য়াগী মখলশিং চহীগী মতুংইন্না হৌগৎলকপা অমদি তেকখিবা

মখল	তুম্মা	লৈফম	অপূনবা মশীং		চহী (মতম খরগী)		লেংদবা য়া অমদি তেকখিবা	
			য়াথক	য়াখা	হৌগৎপা	তেকখিবা	হৌগৎপা	তেকখিবা
থা ৫	I	সেন্ট্রেল	-	২	পোকপদগী	থা ১০	চহী ২	চহী ৭-৮
	II	ময়ায়	-	২	হাপ্তা ২	থা ১৫	চহী ৩	চহী ৮-৯
	III	নাকন্দা	-	২	হাপ্তা ৩	থা ১৮	চহী ৪	চহী ৯-১০
	IV	কাচিন	-	২	হাপ্তা ৪	থা ২২	চহী ৫	চহী১০-১১
			পূন্না	৮				
য়াপঙ মমাঙ	I	নাকন্দ	২	২	থা ২	থা ৬	থা ১৮	-
	II	খজাই	২	২	থা ৪	থা ১০	থা ২০	-
	III	য়া (মনুং)	২	২	থা ৬	থা ১৫	থা ২৪	-
			পূন্না ১২					
য়াপঙ	I	নাকন্দ	২	২	-	-	থা ৬	-
	II	খজাই	২	২	-	-	থা ১২	-
	III	য়া (মনুং)	২	২	-	-	থা ১৮	-
			পূন্না ১২					

চহী খঙদোকপগী অতোপ্পা পাম্বৈশিংগা য়েংনরুবদা ষণগী ময়াগী মতুংইন্না চহী খঙদোকপসিনা খ্বাইদগী হেন্না একুরেট ওই অদুবু ষণগী ময়াসিসু মখোয়না চারিবা মচিঞ্জাক অমদি শেন্নবগী মখা পোল্লি।

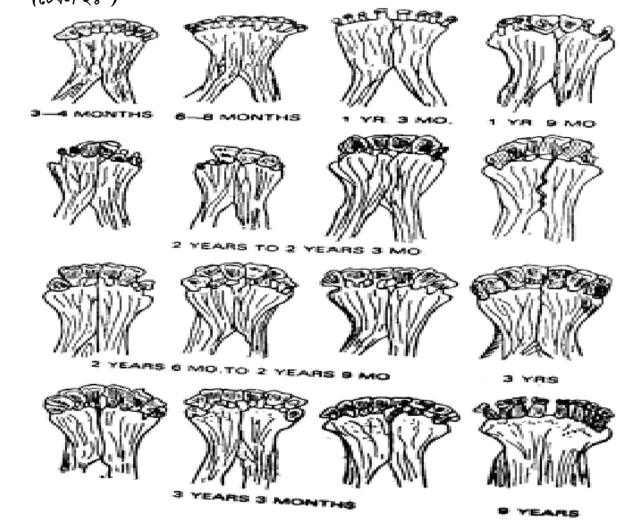
অসুম্না ষণগী চহী খঙদোক্লবা অসুম্না রেকোর্দ থম্বীবসু য়াই।

টেবল ৪ ঃ- চাওরাকপা ষণগী চহী

সে নং	ষণগী ধারা	লাবা/ অমোম	মচীগী কাঙ্গোয় মশীং	মতম খরগী য়ামাঙ			লেঙদবা য়ামাঙ			চাওরাকপা
				মশীং লৈফম	মচু	ফীভম	মশীং অমদি লৈফম	মচু	ফীভম	

অসুম্না ষণবুশিংনা মশা মশাগী ষণশিংগী চহীসি খঙদোক্লবা তুংদা রেকোর্দ থম্বীদুনা নারক য়েক্লকপা মতমদসু দোজ শুনা হীদাক থাবীবগা লোয়ননা অতোপ্পা ষণ য়োনবদসু অচৌবা মতেং অমা ওইগনি।

(টেবল ২ঃ-)



মণিপুরদা চেকশিন্না হৱাই মঙ্গন থাবা

এস সুমঙ্গল সিংহ

হৱাই মঙ্গন মীয়াম্না য়াম্না পান্নবা, লোয়ননা চন্নফম য়াম্না লৈবা মরুওইবা হৱাই মখলনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই খঞে। হৱাই মখল অসিগী চন্নফবদি য়াম্নমক য়ামখ্রে। অতেকপা থরাক ওইনা, অকংবা মরূ ওইনা, কাংতক ওইনা, অশঙবা মরূগী আচার অসিনচিংবা মখল মথেল কয়াদা শীজিন্নবা মীয়াম্না থেংনরি। মমাঙঙৈদগী হৌনা মণিপুরদা হৱাই মখল অসি মায় পাক্লা নৎত্রগা পাক্তনা অদুমক থানদুনা লাক্লি। হৱাই মখলসি চাউরাক্লা মখল অনী থোক্লা খায়দোক্তুনা লাক্লি। অমনা গার্দেন পী, (অতেকপা থরাক ওইনা শীজিন্নবা মখল) অদুগা অতোপ্পা অদুনা ফিল্ড পী (অকংবা মরূ ওইনা শীজিন্নবা)। অদুবু মণিপুরদদি অয়াম্বা মখল খুদিংমক অতেকপা থরাক ওইনা অয়াম্বা শীজিন্নবা ওইনা তৌই। অকঙবা মরূদি, অতেকপা থরাক হেকপা লোইখ্রবা মতুংদা লেমহৌবা খরা অদুখক ওইনা লোকপা ওইনা তৌই। মসিনা শেন্দোং হেন্না ফংবসু হেল্লি। অকঙবা মরূদি মপান্দগী অয়াম্বা পুশিল্লক্তুনা চানরি হায়বা তাই। অতোপ্পা মওংদা অমুকসু মরী চৎপা নৎত্রগা মরী শাংনা চৎপা মখল কয়া অমসুনি।

হৱাই মঙ্গন্দা য়াওবা মচি ওইবা চিঞ্জাক্কী মরুওইবা মচন খরগী মরমদা অসুম্না থম্বা য়াই । থুম থাক্তনা থোংবা নৎত্রগা অফুৎপা গ্রাম ৮০দা (নোংমগী মী অমনা চাবা চাং) য়াওবা চাং।

কেলোরি ৪২			
পোটাসিয়ম	-	মিলিগ্রাম ৮৮	- ৩%
কার্বোহাইদ্রেট	-	গ্রাম ৭.২২	- ৩%
ফাইবর	-	গ্রাম ২.৫	- ১০%
সুগর	-	গ্রাম ৩.৭	-
প্রোতিন	-	গ্রাম ২.৪	
কেলসিয়ম	-		- ৫%
আইরন	-		- ১১%
ভিটামিন এ	-		-৩৪%
ভিটামিন সী	-		- ২৯%

মসি নোংমগী দরকারগী চাদা পাবনি।

হৌজিক মঙ্গন থাবগী কাঙলোনশিং খরা অমুক য়েংসি।

ঈশিং নুংশিৎ :

অইংবা মতমদা চানবা পাম্বীনি। চপ চাবা পাম্বী অসিগী অশাবগী চাংদি ১৩°-১৮° সেলসিয়সনি। ২৯°-৩০° সেলসিয়স য়ৌখ্রবদি চাউবা লেপখ্রগনি। অদুমকপু অখুইবা মরূ পানবা কাঙবুদগী শিৎ নানবা মতুম তানা পানবা কাঙবুনা অইংবা খাঙবা ঙম্বা হেল্লি।

লৈবাক লৈহাও :

পাম্বী অসি লৈঙোই, ফোলি তাবদগীনা লৈতান লম ফাওবদা অদুমক হৌবা ঙম্মী। ঈশিং তুংগনদবা, ঈশিং চিথোকফম লৈবা মফম্না খ্বাইদগী ফৈ।

মরূ হুনবা : পাম্বী মখল খরদি মরূনা হুনবা নৎত্রগা লিংগদবা পাম্বীনি। হায়বদি চারা হুল্লগা লিংথোকপা পাম্বী নত্তে হায়বনি। পরেংদা অরন অকুং নিংথিনা য়েংদুনা হুনবনদি খ্বাইদগী ফৈ। তঙাইফদবা মতমদতা চবাক্লোইনা হুনবিগনি। মীরমদদি লাঙ্গোল য়োৎলমদা নৎত্রগা ত্রেক্টরদা হাপ্পা সীদ ড্রিল শীজিন্নদুনা চাং মান্ননা হুনবা ঙাক্তনি। মরূগী লৈবাক্তা ফুমগদবা অরুবা অসি সে: মি: ২.৫-৩ ওইহনবীগনি। পরেংগা পরেংগা সে: মী: ৩০ হায়বদি ফুট ১ অদুগা পাম্বীগা পাম্বীগনা ইঞ্চি ৭-১০ ফাওবা লাপ্পহনবীগনি। মণিপুরদা চৎনরিবা লৈতুম মরক্তা চবাক ওইনা হুনবসিদি তঙাইফদনা পংহুন হুন্নবগী ৱানি। মিটর ১.৫ পাকপা ফৈদোম শেল্লগা পরেং নাইনা থাবনদি হেন্না ফৈ। অদুমক নৎত্রবসু মিটর ৩গী ফৈদোম ফাওবদি শেম্বীবনা চবাক ওইনা হুনবদগীদি য়াম্না হেন্না ফৈ। মসিনা ঈশিং তুংবদগী য়াম্নমক কনবা ঙমগনি। লৌরিগী ময়া ময়াসু দ্রেন থম্বীগনি। লৌ পরি অমদা মরূ কিলো ১০০-১২০ চঙগনি।

মরূদা হীদাক তোৎপা : মরূ কিলো অমগী চাংদা থিরাম গ্রাম ১গা কারবেন দাজিম গ্রাম ১গা য়ান্নরগা মমুৎ তানা তোৎহৌগনি।

হুনবগী মতম :

সেপ্তেম্বর থানা খ্বাইদগী ফৈ। লাইবক থিবদি মণিপুরদা মসি লুনা থোকই অদুবু দিসেম্বর থা ফাওবা অদুমক হুনবা য়াই।

হার : নাইট্রোজেন য়াম্না চঙদে। পরিদা য়ুরিয়া কিলো ৪০ মুক্তি চঙগনি। এস এস এস পি কিলো ২০০, পোটাস কিলো ৭০দি হাপসি। হাপ্পগী মওংদি য়ুরিয়া অনীরক থোক্লা হাপসি। অতৈনা অরোইবা খোইবদা হাপহৌসি। মসিগী মাঙজৌনমা ষষ্ঠি-ষণয়ুংগী হার ষণগাড়ী মপোৎ ১০ হাপহৌরগদি য়াম্না ফরে।

ঈশিং চনবা : ফৈদোম শেল্লবা মতুংদা চুরিদা ঈশিং খরা থাজিল্লগা মরূ হুল্লগদি য়াম্না ফরে। য়াম্না চোৎলগদি মরূ পুম্বগী চাং য়াম্না হেল্লি। মসি হৱাই অয়াম্বগীনি।

হেকপা : থরাক ওইনা হেকপগীদি থরাক মপুং ফারগা হেকপনা হেন্না মীনা পাম্বা হেল্লি।

পোথোক : অঙনবা মখলগীদি পরিদা কিলো ১০০০-৩০০০ ফাওবা অদুগা খরা মতম শাংবা মখলগীদি কিলো ১০,০০০-১২,০০০ ফাওবা থোকপা ঙম্মী।

হোংলক্লিবা মীতৈ নুপীগী শক্তম

এম থম্বৌ সিংহ

মালেমগী মনুংদা লৈপাক কয়া অচৌবা, অপীকপা, চাওখৎপা, চাওখৎত্রিবা, চাওখৎলক্লিবা কয়া ঙসি ঙসিমক লৈরিবনি। মসিদা নুপীগী ফিজেৎ-চাকচাদা, লমচৎ-শাজৎতা খেন্নবা কয়া লৈরিবনি। লোয়ননা চৎন-কাঙলোন, লাইনিং অমদি লাইশোন-তিনশোন তোঙান-তোঙাননা লৈরিবনি। তোঙানবা মরকসিদা মীতৈ ইমাগী লমদম অসিনা লৈপাক অতৈদগী পূমতোপ-তোপ্পা, মীওই লিশিং-লিশিং তিনবদা পুরা তোঙানবা, হেক য়েংবদা মসি মীতৈ নুপী ওইরমগনি খঙবা ঙম্বা অদুগুম্বা চৎনবী ফিজেৎ চাকচা লৈবা লমদমনি। মসিদগী মণিপুর নুপীগী জগোয় অমদি ঈশৈ কয়ানা মালেমদা ফংবা ঙমদবা মহাও ফংবা ফুরুপপু মশক ফজনা তাকপা ঙম্বা, কালা সংস্কৃতি মপূং ফানা লৈবা, অমুক্কা মীতৈগী পুঙ অমদি ডরম, ধুলোপকী মরোল অমদি চোলোম কয়ানা মালেমগী লৈপাক মীয়ামদা মমিৎ থকহল্লিবনি। অদুবু অহোংবা কয়াদি ঐখোয়গী ইরক্তা য়াওদবা নত্তে।

হৌজিক হৌজিকমক মণিপুরগী নুপীশিংনা শেৎ-চারিবা অসি মমাংঙৈগা তোপ তোপ্পা খেন্নবা মতৌ অমা ঐখোয়না থেংনরি। মীতৈগী লৈশাবীশিং অমদি মৌ ফাওবনা মশাগী চৎনরোল হোংদোক্তুনা খোঙগ্রাউ অমদি শারি শেৎপা অসিনা য়েলহৌগী ফজখ্রবা চৎন-পথাপ অসিবু মাঙহন্নবা হোৎনরিবনি। ঐখোয়না য়েংবা য়াবা অমা লৈ। খোঙগ্রাউ শেৎলিবা নুপী অদুনা করম্না চীঞ্জাক ঙাকপা ঙমগনি। পুময়াৎ, ফৈজোম ফজনা শেৎ চারিবা নুপা অমনা ময়াই কাবা চীঞ্জাক চাদুনা ঙাওবা পকচবা ৱাৎলি। অদুগা তৌসু তৌনদে। নট সংকৃতন তৌবা নুপা অমনা ভক্তি অমদি থৌগল্লোন য়াম্না কুপ্পা ঙাকচৈ। মসি মানা শেৎ চারিবা ফিজেৎ অমসুং মথৌদুগী অচৌবা মগুণ অমনি। ঙসি ঐখোয়গী নুপীশিংনা শেৎলিবা ফিজেৎ খরমখৈ নৈনবা তারবদি নোংচুপকী চৎনবীগুম ফুরিৎ মমাং অমসুং মতুং য়াম্না কোৎথোকপা, নঙ্গনগী শরুক অয়াম্বা উহন্নবা হোৎনবা, থবাক্কী শরুক অহুম থোকপগী মনুংদা অমদি উহন্নবা হোৎনবা, অপাবা শারিনা থুংলম থুংফাৎতবা মওং অসি ঐখোয়গী চৎনবীদা থেংনরক্তে।

মসিদা লুরিবদি ফিজেৎ অদুনা মরম ওইরগা নোংচুপকী মতৌ ক্লব য়াওবা পার্টি তোয়না তৌবা হান্না চারমদবা শা-য়েন, ষণ ফাওবা চাবা য়াওনরকপা, য়ু থক্তুনা ঙাওবা অদুদগী হেন্দোক্তুনা হোটেলদা অহিং ফাওবা য়ারেকপা অসিনি। মসিদগী লৈপাক অসি ক্রাইম কয়া থোক্ল বগী মচাক অমা ওইরিবনি। মসি ঐখোয়না য়াম্না মুন্না খন্থবা চঙই। মী অমনা মশাগী অপান্বা শেৎ-চাবা ঐখোয়না থিংবা লাল্লি। চুম্মী, মসি অরানবা ওই। অদুবু মাগী অপান্বা অনীংবনা লমদম অসিগী চৎনবী কয়া খোঙ্গোয়নরগা থল্লম্বা অচুম্বা ওইরোই। ঐখোয়গী চৎনবী ঐখোয় অপূম্বগীনি। মসিদি তোঙান্না খায়বা য়াবা নত্তে। মীতৈ নুপীশিংগী মরক্তা ফিজেৎ তোঙান্না খায়রকপা অসিনা খুন্নাই অমদি চৎনরোলদা অসুক্কী মতিক অকায়বা লাকহল্লি। অদুনা লাইনিংগী লম্বীদসু তোঙান্না লাক্লবগী মচাক ওইরকই।

চীংগী ইচে-ইচলশিংনা খোঙগ্রাউ শেৎপা মখোয়গী লাইনিং-লাইশোল অমসুং চাকচা যুথক্কা চানৈ। মসি পূম্নমক ফিজেৎনা পুরকপা অওনবনি। মালেমদা মুস্লিমগী লৈপাক মশীং থীঙমদনা লৈ। ঐখোয়গী লৈপাক্তসু মুস্লিম কয়া পূন্না হিংমিন্নরি। মুস্লিম নুপীশিংনা পার্দার সিষ্টেম তৌরিবা মখোয়গী ফিজেৎ চাকচা-য়ুথক কন্না ঙাকপনা মুস্লিম অমত্তনা লাইনিং হোংবা ঐখোয়না থেংনদে। অদুদি ঐখোয়না ঐখোয়গী ফিজেৎ চাকচা-য়ুথক, চৎনরোল কনফম থোক্তব্রা? নোংচুপকী নুপীশিংনা শেৎপা ফিজেৎ, লিৎলিবা ফুরিৎ মওং ঐখোয়না তল্লুবা য়ারোই। মীতৈ নুপীশিংগী মরক্তা মসি তম্ন রকপনা লৈপাক অসি মাঙলক্লিবনি। খূদম ওইনা ওফিসতা থবক তৌবী নুপী অমনা মশাগী হকচাং থুংফাৎতবা ফি- রোল শেৎ-চাবা মদুবু করিসু চেকশিল্লুদবা তারবদি ওফিসরশিং অমদি নুপাশিংগা ফম্মিন্নবদা করিগী অকায়বা লৈরোই। অদুগী মথক্তা মোবাইল ফোননা অচৌবা ঈনোৎ অমসু পীরিবনি।

মীতৈ নুপীনা মীরমগী মতৌ তম্বদা মাঙওইদবগী মরম করি লৈবগে? মপান লমগা ঐখোয়গা য়াম্না খেন্নে। মহাত্মা গান্ধীনা ইংলেন্দদা কোটতা চা হৈজিনবগী ৱারী ঐখোয়না নীংশিংবা চুমগনি। ফিজেৎ হোংবনা চীঞ্জাকসু হোংই হায়বসি অচুম্বনি। মসি কক্পা য়াদ্রবা ৱাফমনি। ঐখোয়গী মীতৈ নুপীশিংদি অয়ম্বী অমসু নত্তে। থৌনানা য়োমদুনা লৈবীনি। অসিগুম্বা ময়াম অসিগী মথক্তা ঙসিগী লৈশাবীশিংনা মৌ নহা য়াওনা পোকপদগী মুদুনা লাকপা শমবু অঙাংবা মচু শঙজিন্দুনা নোংচুপকী মতৌ তম্নবা হোৎনরিবা অসি মখোয়গী চাকচা য়ুথক য়াওরক্লোই হায়বা য়াগদ্রা। ঐখোয়গী নুপীশিংদি শীজ লাইয়োইবীগী চাদা নাওদানি। লিন্থোইঙম্বীগী ঈনি, লৌশিংনা অৱাৎ-অপা লৈত্রবা মপাঙ্গলদা মপা লৈত্রবা, কুঞ্জারানী, সারিতা, মেরি কোম, শঙ্গিতানচিংবা মসিদা নৎতনা মালেম ফাওরিবা মেরি কোমনচিংবনা উৎখিবা থৌনা ঐখোয়না খঙদ্রবসু মালেমনা থক-থক নীক্লা কিনরিবনি। মরম ময়াম অসিনা ঐখোয়গী চৎনরোল অমদি ফিজেৎ-চাকচা মাঙদনবা, ইকায় খুম্নবা মাঙদনবা হোৎনবা য়াম্নমক তঙাই ফৎত্রে। অদুতদা মালেমগী লৈপাক কয়ানা ঐখোয়বু ইকায় খুম্নবীগনি।

ঐখোয়গী ইমা-ইবেলগী ঈহৌ মৈরাগী ৱাহন্থোক লমদম অতৈদা লৈবা উরোই। মমাঙঙৈগী মতমগী লৈশারিঙৈদা শেৎলম্বা ফিজেৎ, শমকক্, মৌ ওইরবা মতমদা শাই খোমগৎপা, ফনেক মথক চিংখৎতুনা শেৎপা অসিগুম্বা চৎনবী পূম্নমক মাঙখ্রগা লৈশাবীগা মৌগা খেন্নবা লৈত্রবা মীরমগী ফিজেৎতা ঙাওদুনা হোংলকপা অওনবনি খঙগদবনি। মরম ময়ামশিং অসিগী মরক্তা য়েলহৌমী কন্নবা হোৎনবদা ঐখোয়গী নাৎ অমসুং ফিজেৎ চাকচা কয়া অসিসু য়াওহৌবা চুমগনি। অদু নৎত্রবদি লমদম অসি য়েলহৌমী কনবদি লায়রদনা নোংম-নোংমগী হোংলক্তুনা মমৈদা কাঞ্জুল পূম্মুৎ মুৎতুনা মীতৈ লৈপাক অসি ৱারীদা ফংবা নৎতনা ফংগদবা মান্দে। পূম্নমক অসিদগী ঐখোয় খূদিং য়াম্নমক চেকশিনবা মথৌ তারে। ঐখোয়না চেকশিনবা নৎতনা মুৎখিগদৌবা কাঞ্জুল অসি কনানসু কল্লরোই। মীতৈ নুপীগী ফীদমবু মাঙদনবা হোৎনসি।