

# নেচরেল এথলেটস অমসুং কন্মন পিপলগী বেসিক ট্রেনিং চার্টশিং

## -ডা. ঙাঙবম শান্তিকুমার মীতৈ-

### করহনা হেমা মরু ওই :

মশা-মউ ফনা, নাদ-য়েজনা রাখল নুংঙাইনা হিংগে হায়রবদি হকচাং ফনা লৈবা তাই। হকচাং ফনা লৈগে হায়রবদি হকচাং শাজেল অমদি শাম-খোংনবা অমদি অফবা চিজ্জাচিংবা চাবা মথৌ তাই হায়বনচিংবশিং অসি খঙদবা কনাবু লৈরিগে। অপরূপা অঙাংশিং ফাওবা খঙই। অদুবু লুরিবদি খঙনা খঙনা মীওই অয়ায়না তৌদে। মসিগী ঝাইদগী চাওবা মরম অমা হায় হায়রগদি থবক চিল্লি হায়বসিনি। অদুবু থমজনীংলিবা রাফমদি মসিনি, করিগুস্তা নহাক্লা হকচাং নুংঙাইতে হায়দুনা হোম্পিটালদা চোক তৌবা চংপদা ডোজরনা "নহাক্লাসে য়াম্মা চাওবা অরুবা প্রোগ্রাম অমা লৈরে। করিগুস্তা জিমদনি খঙদে, লম্পাজনি খঙদে য়াম্মা অথুবা মতমদা চংতুনা চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌদুনা অফবা চিজ্জা খরা চাব্রবদি থা অহুমগী মনুংদা নহাক চৈশু য়াওদনা চংপা গুমুরোই, নহাক্লা মসলশিং, জোইন্টস অমদি শরশিংসি য়াম্মা শোল্লে" হায়রবদি নহাক হান্গুম থবক চিল্লি হায়দুনা হৌশাদনা হকচাং শাজেল তৌরোইদ্রা নংত্রগা নুমিংতুদগী শামবা হৌগদ্রা? ঐহাক্লা রাখলদদি নহাক শোয়দনা য়াম্মা থুনা হকচাং শাজেল তৌবা হৌগনি হায়বগী খাজবা লৈ।

রারী মতেক অসিনা তাকপদি, ঐখোয় থবক চিন্দুনা হকচাং শাজেল অমদি স্পোর্টস তৌদবা নন্তে, মরু ওইদে হায়দুনা য়ৈখোকপনি অমদি তৌদবনি। ইংলিসতা হায়রগনা 'To give priority' হায়বদনি। ঐখোয়না তৌরিবা খুদিংমক ঝাইদগী ঐখোয়না মরু ওই হায়না খঙজবা থবকশিং অদুবুনা হান্না তৌনবা ভাঙনি। থবক ফনা য়াম্মা লৈরবসু ঐখোয়না মরু ওই হায়না খঞ্জরিবা থবকশিং অদুগীদি মতম কায়থোকপা গুমই।

### হকচাং ফবনা লননি :

পুলিদা ঝাইদগী মরু ওইবা ঐখোয় খুদিংমক চেকশিনা তেজা কায়দনা থমগদবা পোংতুদি ঐখোয় ইশা ইশাগী হকচাংসিনি হায়জগে। হকচাংসিনবু ফংত্রবদি অতোপ্পা সনা, লুপা, মনি-মুক্তা, লন কয়া অমদি ফুরা দলান কয়া লৈজরবসু কৈদৌনুংদা নুংঙাইনা মথোয়বু শীজিনবা গুন্তোই নংত্রগা মথোয়না হরাউনবসু গুন্তোই। মসিগী ইশেং শেংবা খুদমদি ঐখোয়না ফমুংদা নাদুনা হৌগংপা গুমদনা লৈরকান্দা খঙবা গুমই। মতাংসিদা ইংলিসতা হায়নরিবা



প্রোভাবসি নিংশিংবীবা য়াই "Health is wealth"। ঝাইদগী ফবা, কান্নবা লনদি হকচাং ফবনি।

মমাঙগী খুংইদা হকচাং ফনা রাখল নুংঙাইনা লৈগে হায়রবদি থবক অহুম তৌবা মরুওই হায়না শল্পপা ইজপ্তে। মথোয়শিং অদুদি - হকচাং শাজেল নংত্রগা শাম-খোংনবা, অফবা বেলেস দাইট চাবা অমদি মপুং ফনা পোখাবা হায়বা অহুমসিনি। পোখাবা হায়বদি মপুং ফানা রারবা হকচাংবু পোখাদুনা হান্নগী কীভমদা হঞ্জিনবা পোখাবা নংত্রগা তুমুদনি। গুনা তুম্বা গুনা হৌগংপা, নোংমদা য়ামদ্রবদা পুং ৭-৮ তুম্বীবা য়াম্মা মরুওই। ফজনা তুমুদনা পোখাদ্রবদি হৈনিংবা অমত্তা পোক্তোই অদুগা হকচাং ফনা লৈবসু ওইখোক্তে।

### ট্রেনিং সেন্দুলস :

মীওইদুগী মতম অমদি শংবগী মতুং ইয়া জিমদা চংতুনা তোঙান তোঙানবা ট্রেনিং চার্টস ইনবা য়াগনি। অদুবু য়ারিবমথৈ চয়োল অমদা য়ামদ্রবদা সেনস অহুমক তোঙান তোঙানবা নুমিংতা শামবীগদবনি। নুমিং হুমনিদগী তারবদি হকচাংদা মপুং ফানা কান্নবা পীবা গুমদে। হপ্তা সেনস অহুমক শামবগী চার্টনা অসুয়া থম্বা য়াই।

### 3 Days Work out Chart Covering all Body Parts (Only for Natural athletes)

Day 1 - Back, Biceps & Calves:

- Barbell rows – 4x8-12
- Wide grip pull downs – 4x8-1
- T-bar rows/Seated Cable rows – 3x8-12

### Biceps:

- Barbell curls – 3x8-12
- Dumbbell curls/Cable curls - 8 - 12
- Seated/Standing calve raises – 3x10-15, or any machine you can use.

Cardio - 15degree fast walking/Seated cycling – 30-40 minutes (Do cardio right after training and don't eat anything or drink anything except water during training or before cardio. Eat after 30 minutes cardio.

### Day 2 – Rest

Day 3 - Chest, Triceps & abs:

- Incline bench press – 4x8 - 12 (4 sets of 8 - 12 repetitions)
- Flat bench press – 4x8-12
- Dumbbell flies/Cable cross over – 3x8-12

### Triceps:

- Lying triceps skull crusher/Barbell triceps extension – 3x8-12
- Rope triceps extension – 3x8-12

### Shoulders & Abs:

- Military press/Seated dumbbell presses – 4x8-12

b) Dumbbell side raises 3x8-12

Abs: Do 3 items of 3/4 sets of 15 – 20 reps to hit the lower, middle and upper abs. Hit the side abs, too. Cardio – 15 degree fast walking/Seated cycling – 30 - 40 minutes (If you can manage your time)

### Day 4 – Rest

Day 5 - Legs & Calves:

- Squat – 4x8-12
- Leg press – 4x8-12
- Leg extensions – 4x10-16
- Leg curls/stiff leg death lift – 3x10-16

Calves: a) Standing calve raises – 4x10-16

b) Seated calve raise – 2/3x10-16

Cardio - 15degree fast walking/Seated cycling – 30-40 minutes

### Day 6 - Rest

Day 7 – Repeat Day -1 chart/schedule and so on মথকী চার্ট অসি ইশা ইশাগী অপান্না, নুংঙাইবা, চান্নজবা য়েংদুনা খরা হোংদোক হোংজিন, শেমদোক শেমজিন তৌবা য়াই। অদুমকপু বেসিক ওইবা হায়বদি চংত্রা য়াদ্রবা আইটেমশিং অদুদি অদুম শামবিয়ু। পীরিবা চার্ট অসিগুম। নুমিং মরিনি নংত্রগা মঙানি চঙনা শামবগী চার্টশিংদি মথংগী খুংইদা হাপচরুগে।

# ওজাগী নুমিংতগী কান্নবা খরদি লৌহৌরসি

## মহৈরোয়শিংনা চহী খুদিংগী ওজাগী নুমিং পাঙথোক্লি, কান্নবদি ফংলিরা?

### ডোক্তরচান্দ নাওরেম

মালেমদা লৈরিবা মহৈরোয়শিংনা চহী অমদা মাগী মাগী ওইবা নুমিংশিংদা ওজাবু নিংশিংবা উংপা ওইনা ওজাগী নুমিং অসি পাঙথোক্লি, (তোঙান তোঙানবা ষ্টেচস, তোঙান তোঙানবা নুমিংতা ওজাগী নুমিং পাঙথোক্লি)। গুল্লিঙে মতমদগী হৌরগা টিচিংগী প্রোফেসন্দা লৈরিবশিংবু লিশাং শিংনা ইকায়খুম্বা উংলক্লি, লমদম অসিদসু চহী খুদিংগী পাঙথোক্লি। অদুবু হংজনীংবা রাহদি লমদম অসিদা পাঙথোক্লিবা টিচরস দে যৌরম অসিনা মহৈরোয়শিংদা কান্নবা পীরিরা? মহৈরোয়শিংগী মোরেল, বিহেবিয়রদা অহোংবা পুরকপা গুল্লিরা? ওজাগী মহৈরোয়গা লৈনবা মরী অদু চেংশিন্নবা গুল্লিরা? হায়রিবা রাহংশিংসিগী পাউখুম মহৈরোয়শিংদা পীহন্নাই।

টিচরস দে পাঙথোকপগী অশেংবা মশক অদু লমদম অসিদা লৈরিবা ওজাশিং অমদি মহৈরোয়শিংদা খঙহন্নাই। টিচরস দে পাঙথোকপগী রাহহোক খঙলভবদগী লমদম অসিদা ওজাগী নুমিং পাঙথোকপগী রাহহোক লৈরিক্তিবনি।

করিগীদমত্ৰা ওজাগী নুমিং পাঙথোক্লিবনে হায়বদু ঐখোয় পূন্না খঙমিলবা মথৌ তারক্লি অমসুং ওজাশিংনা সোসাইটি অমদা কদাইফাওবা যৌদাং লৌরি হায়বদু ঐখোয় পূন্না খঙমিলসি।

সেপ্টেম্বর ৫ অসি ইন্দিয়গী মফম খুদিংমত্ৰা টিচরস দেগী সেলেব্রেশন পাঙথোক্লি। সেপ্টেম্বর ৫ অসি ডা. রথাক্ষননগী মপোক নুমিংনি। মহাক অসি ওজাগী শিনফমদা লৈবশিংবু অসুক্লি মতিক ইকায়খুম্বা মীশকনি। ডা. রথাক্ষনন অফাওবা স্কোলর অমসুং ওজানি অমসুং ইন্দিয়গী অনীশুবা প্রিন্সিপেলনি। মহাকপু পোকপা নুমিংপু নীংশিংবা ওইনা টিচরস দে পাঙথোক্লকপনি।

হায়রিবশিং অসি টিচরস দে পাঙথোক্লকপগী শল্পপা রাফমনি।

লাই ওইখ্রবা অমদি হিংলিবা অশেংবা ওজাশিংগী মগুনদি মালেমগী মফম খুদিংদা কাউবা গুল্লোরোইদা রাফমনি। ওজা হায়বসি সোসাইটি অমগী বেকবোননি হায়বসি য়াম্মক চুল্লা রাফমনি। অফাওবা সাইকোলোজিহিংনা অসুয়া হায়রশ্মী মদুদি Teacher play great role in building up the character of the student and shape them to become and ideal citizen of state.

লমদম অমবু অফবা লম্বীদা পুরকপা/পুরভবা হায়বসি লমদম অদুনা লৈরিবা ওজাশিংদুগী লৌরিবা যৌদাং অদুগী মথা য়াম্মা পোঞ্জি। ওজাশিংনা মহৈ মশীন তাকপী তম্বীদা যৌদাং চাউরিবা মথৈ লৈবাক অদু চাওখংপা লমদম অমা ওইগনি।

এঞ্জিনিয়র অমনা শাবা থোং নিংখাইদা শোক্কদবা অমদি শিগদবা মীওইদি খরা খক্তনি। হ্যামেন এঞ্জিনিয়র অমনা শাবা হ্যামেন রিছোসিংশিং অদু শোয়রগদি লৈবাক অদু অচৌবা মাঙজবা অমসুং লৈবাক অদু কাংখোং চাইগনি। ওজা হায়বসি মথল মরি থোক্লা খাইদোকপা য়াই। অহানবদা সিম্পল টিচর, অনীশুবদা মেদিয়ম টিচর, অহুমশুভদা গুদ টিচর অমদি মরিশুভদা স্পিরিচুএল টিচরনি। মথোয়শিংদুগী ওজা ওইবগী যৌদাং অমদি তাকপী তম্বীদগী থবক্তা অমগা অমগা থেয়ে।

অহানবদা সিম্পল টিচর অসিনা মহৈরোয়শিংদা তাকপী তম্বীদা মতমদা ইচম চম্মা লাইরিজা য়াওরিবা খরা অদু অর্থ শ্বেদা তুনা তাকপী তম্বী। অনীশুভগী মেদিয়ম টিচর অসিনা মহৈরোয়শিংদা তাকপী তম্বীদা মতমদা লাইরিজা য়াওরিবা খরা অদু শ্বেদা তুনা তাকপী তম্বী। অহুমশুভগী গুদ টিচর অসিনা তাকপী তম্বীদা মতমদা লাইরিজা য়াওরিবা অদু প্রমান পাইকুগা লোয়ননা মহৈরোয়শিংদা হেমা খঙনবগীদমক লৈজবা উপায় অমদি স্কিল পুথোকুনা তাকপী তম্বী। অদুগা মরিশুভগী স্পিরিচুএল টিচর অসিনা তাকপী তম্বীদা মতমদা লাইরিজা য়াওরিবা অদু খক্তা নত্তনা মহৈরোয়শিংদুগী বেদ বিহেবিয়র অদু গুদ বিহেবিয়রদা পুরকপা গুদ্রা অমসুং মোদিফিকেশন ওফ বিহেবিয়র ওফ দ ষ্টুডেন্টস অসিগুস্তা ওজাসিদি মহৈরোয়শিংবু গুদ কেরেক্টর অমা পুরকপা হোংনবদা মপুং ফাবা যৌদাং লৌবা গুদ্রা মীশক ওইগদবনি। অসিগুস্তা ওজা অসি লমদম অসিদা নোংমা নোংমগী মশীং হুহরক্লি অমসুং হীদাক তৌগে হায়না থিবদা মতম খরা অদুম চঙগনি।

স্পিরিচুএল টিচরস লমদম অসিদা মশীং থিঙমদনা লৈরশ্মী। খুদম ওইনা হায়রবদা ওজা কলাচন্দ্র (জোনষ্টোন স্কুল) না নুমিং খুদিংগী ইম্ফাল টোলকিজ হোল মনুং চঙুদনা মহৈরোয়শিং হোল মনুংদা সিনেমা লোন্না য়েত্রা চেক তৌদুনা শেমাখি। মথংদা ওজা রাজকুমার সিটলজিৎ (রামলাল পোল স্কুল) না মহৈরোয়শিংবু মীওইবগী পুলিদা লু-নানবা হায়বসি য়াম্মা দরকার ওইবা অমদি মসিনা হকচাংদা নত্তনা পুঞ্জি রাখল ফাওবা নালহল্লি হায়বসি খঙখিবা মহৈরোয়শিংদু নুংতিগী ইফ্জহন্দুনা চ্দল লাইবক্তা থিন্দুনা স্কুল কাহন্দুনা চেক তৌখি। মদুনা ওজাসু ইফ্জরকই লুজরক্তে চেক তৌই। মথংদা ওজা লাইরিকয়েংবম ইবোতোন (লিলাসিং হায় স্কুল) না মহৈরোয়শিংবু থকসি-খাসি, নোল্লুকপা য়াওদনা পুলিদা মায় পাকপা মীশক থক ওইবা গুমলোই খঙখিবা মহৈরোয়শিংদা নত্তনা স্কুলগী ওজা ফাওবা মহাক্স নুংতিগী স্কুল মতমদা

পুং আদিংগেদা পুংখাই অমা গুনখংনা স্কুলগী কোল্ডোদা লেপুনা মহৈরোয়শিংদুনা স্কুল চঙলকপদা হেদ মাস্তর ওইরিবা মঙোলদা ওজা নমস্টে কৌদুনা ওজাবু ইকায়খুম্বা উংপা অমদি মহৈরোয়শিংবুনা ওজা খুৰুমজরি হায়দুনা নুংতিগী ওইনা তৌনখিবদু ওজা অমগী শেংলবা মগুন অমনি হায়নাই। অসিগুস্তা ওজাগী অশেংবা মগুন চেনবা ওজাদি গুসি উবা ফংখিদ্দে।

মতম অমদা ওজাগী মহৈরোয়গা লৈনরিবা মরী অসি অদুক্লি মতিক চেংলি। ওজাগী মহৈরোয়গা অচেংপা মরী লৈরিবা মথৈ মহৈরোয়শিংদা লৌশিং হেনগংলক্কনি অমসুং লমচং শাজং হেনগংলক্কনি।

অদুবু গুসি-গুসি ওজাশিংগা মহৈরোয়শিংগা লৈনরিবা মরী অসি অসুক্লি মতিক লাপথোকপে। ওজাগী মহৈরোয়গা লৈনরিবা মরী অসি লাপথোকপদা মাঙজগদবা অসি মহৈরোয়শিং খক্তনি।

ওজাগী মহৈরোয়গা লৈনরিবা মরী অসি নোংমা নোংমগী লাপথোকপদা মরমদি মহৈরোয়শিংনা লাইরিজা য়াওরিবা খরা অদু ওজাদুগী লৌশিং লৌদুনা মার্কখক্ত ফংনবা হোংনবা অমসুং একজামদা পাস তৌনবা খক্ত হোংনবা, অপান্না মার্কতু ফলগা ওজাশিংবু কাউথোকপা অমদি ওজাশিংনা লাইরিজা য়াওরিবা খরা অদু মহৈরোয়শিংদা তরুগা লেহিহে হায়না খল্লকপা হায়বদি এদুকেশন অসি কম্পিসএলাইজেশন ওহেভরকপা অসিননি হায়না খল্লি।

অরোইবদা হায়জনীংবদি লমদম অমবু চাওখংপা অমসুং শান্তি লৈনবগীদমক তোঙান তোঙানবা প্রোফেসন্দা লৈবা মীওইশিং দরকার ওই। খুদম ওইনা হায়রবদা লমদম অমা চাওখংপা হায়বসি মরু ওইনা লৈগদবা ষ্টেঙ খরা লৈ মদুদি পোলিটিকেল ষ্টেঙ, ইকনমিক ষ্টেঙ, মিলিটারি ষ্টেঙ অমসুং এদুকেশন ষ্টেঙ অসিনি। এদুকেশন ষ্টেঙ লৈবা দরকার ওই হায়রিবা মরী অসি ঝাইদগী মরু ওইবদি এদুকেশন ষ্টেঙ অসিনি। এদুকেশন ষ্টেঙ পুরকপা হোংনবদা ওজাগী যৌদাং চাওই।

ওজা হায়বসি হ্যামেন এঞ্জিনিয়রনি। হ্যামেন এঞ্জিনিয়রনা হ্যামেন রিছোসি পুথোকই। হ্যামেন রিছোসি পুথোক্লিবমথৈ চাওখংপা লৈবাক অমা ওইরকই। মহৈরোয়শিংনা খঙজিনগদবদি ওজা হায়বসিদি ঐখোয়দি তাইবঙ শেপা মপুদগী হেমা লুই হায়না লৌগদবনি।

অরোইবদা ওজাশিংদা থমজনীংবা রাফমদি - Teacher plant seeds of knowledge that grow forever. A good teacher is just like a candle which give a light in a dark night.

# মৈতৈগী থৌদাং

## সিনাম লুখোয় মৈতৈ

লৈপাক অসিদা লৈজরিবা মৈতৈ ঐখোয়না লমদম অসিগী ফনবতা খঞ্জবনি। শোংথহৌরবা মৈতৈগী থৌদাং কয়বু মায়েক্লজরিবনি। ঐখোয়গী ইরঙনী কনা কনাগুম্বা অসুয়া হায়বা য়াওরি, খঙদনা অখঙবা শারগা হিন্দু মণিপূরী ওইখ্রবা মৈতৈশিংনা হায়দুনা হায়রিবদি, মৈতৈ হায়বা ঐখোয়গী লুপ অসিবু মণিপূরী হায়বা মীয়ানগী মরোন অসিনা মৈত্রবাক্লি মছং শিনবা মিং থোনখিবদগী মৈতৈ কৌপ্রিবনি হায়বনি। হায়রিবা অসিমক্তি লাইবক থিবনি। মণিপূর হায়বা ময়্যং মরোল অসিদি মৈতৈদি শুকহায় হায়বনি। মীতেনা মীতোপা মীঅতেনা খক্ত হায়বনি। মানপূর মনপূর, দুখপূর, বিষ্ণুপূর, দুৰাপূর পূর পূর হায়রিবা রাইশিং অসিদি মীতৈ মীতোপ মীঅতৈশিংনা হায়বনি। মতমদুদি ঐখোয়গী লৈপাক্লি মমিং মৈত্রবাক কৌবনি। বিষ্ণুপূরগী মমিংসু লম্মাংদোং হায়না কৌবনি। মৈতৈ

ঐখোয়গীদি মণিপূর কৌদে মৈত্রবাকনি। ঐখোয়গী লুপ মৈতৈ কৌরফনা মৈতৈহিন্দু, মৈতৈ খুন্তৈ, মৈতৈ পাঙল, মৈতৈ য়েন, মৈতৈ গুন, মৈতৈ য়াইঙং, মৈতৈ মোরোক, মৈতৈ ষণ হায়দুনা মৈতৈ-মৈতৈ পশুনা মী কাল্পকী অমদি পোং কাল্পকী মমিং থোল্লিবনি। লুপকী মিংদা মীতৈ কৌগদবনি হায়রিবা মীশিনসু, লুপকী মিংদা মৈতৈ কৌগদৌবনি হায়রিবশিংনসু হান্নসু হৌজিকসু ইবিরি। চৈথারোল কুম্বাবগী নিংখৌরোলগী, মীংগী মমাগুদা শ্রীযুং মহারাজ হায়বা রাই অসি লাক্লিঙগী মমাগুদা, মৈতৈগী নিংখৌ ওইবা মী অথোয়বদা মীংগী মমাগুদা মৈদিঙ হায়বা রাই অসি হাপলি। অচুহুদি মৈ+তিং+উ হায়বনি। মীদিঙ হায়বনি মী+তিং+উসু হায়বনি। মৈ+তিং+উ হায়বদি মৈতেনা তিংনা চম্মা-খোয়দনা হৌবদগী লৌইবা ফাওবা উবা গুমই হায়বগী মৈতিং হায়বনি।

মৈতৈ ঐখোয়দি ইশা গুকেথোকবনি। ঐখোয়না ইশা গুকেথোকবদা মশাদা পাঞ্জবা অদুদি মশানা থাকপা লাংদা মশানা থুজবনি। ঐখোয় মৈতৈদি

মীঙোলদা মীতোপ মীতৈদা লাঞ্জদে। মীগী মাঙনবা শিজ্জদে। মৈতৈদদা মীতোপনা মীঅতেনা মাঙনবা শিল্লকপদনি। মসি মৈতেনা গুকেথোকবদা মীতোপ মীতৈদা শোকবনি।

মথা তারকপদা সেপ্টেম্বর ১, ২০১৭ তা পাউচে অসিমত্তদা শগোলশেমচা য়াইখোন্না মগাংনা ইবিরকপা বারোংদা অইবগী বারোল খজিক্ত অসি থেংনবিবদা লৈবাক মীয়াম্মা য়েংকে হায়না খনবিবগী মছত্রা খঙবিগদবা অচুশ্বশিংবু খঙবিগনি অমসুং মীতৈ খুদাইবু ইশক খঙবীরমদ্রবসু, খঙবীগনি। মদুদি - মীতৈ হায়বসিবু মীশক (খুদাই কাঙলুপ) তাকপদা অসুয়া হায়, মীতৈ হায়বসি অতোপ্পা মীনি। মী+ অতৈ হায়বা রাই অনী অসিদিগী ওইখিবা মীতৈনি। চিংমী অমসুং মীরৈবাকচা ময়্যংনিংবা পুম্বমক্তগী অতোপ্পা ফুৰুপ অমনি হায়বা রাইহনি। হায়রিবা অসিনা তাক্লিবা অসিদি ঐখোয় অসিবু চিংমীদগী, মীরৈবাকচা ময়্যংনিংবা পুম্বমক্তগী করুগা তোপ্পা ওইরিবনো? রাইহদি চিংমী, তম্বী ঐখোয় ইচিল ইনাওনি হায়না ঐখোয়না লাউরি। অদুগা য়াইখোন্নদি চিংমী য়াওনা

মীয়ামদগী তোপ্পে হায়না ইরি। ঐখোয়গী লুপ অসিগী মীওইশিং অসিনা মালেমগী মীয়ামদগী হকচাংগী করুগা অতোপ্পা লৈরবগে? লুপ (জাতি) অমগা অমগদি মনাং লিচং অমত্তা মাল্লরোই। মদুনা লুপকী মমিং মীতৈ কৌবনি হায়বদি বারোই। মীতৈ হায়বদি ঐখোয় নত্তবা মী অতৈ অতোপ্পা মীতৈশিংদা হায়গদৌবনি।

মিরেল পাতম লাক্স শাখিবদগী মী কৌবদি মালেমগী (পৃথিবীগী) মীপুম খুদিংমকপু মীনি। তাজুল, মরিং, কবুই, মাও, মরাম, নেপাল্লি, পঞ্জাবী, মারবালি কৌরিবা অসুয়া, পাঙল বামোন কৌরিবা অসুয়া, মিরেল পাদম লাক্স শাখিবা মী কাঙলুপ ঐখোয় অসি মৈতৈনি। মথক্তা মীওই কাঙলুপ খরগী মমিং পনপ্রিবা মথোয় অসিসু মিরেল পাদম লাক্স শাখিবা মীওই কাঙলুপ অদুনি। মথোয়গী কাঙলুপকী মমিং মীতৈ কৌবনি। তোঙান তোঙান মাগী মাগী মনাং লিচংকী মতুং ইয়া লুপ (জাতিগী) মীং থোল্লিবা অসিনি। মৈতেনা লৈপাক কায়নবা শিন্দবনি। লৈপাক্লি ঈরাং নেমথনবদা হোংনজবনি।