ঐখোয় পূম্নমক্না খুন্নাইসি হেন্না ফগৎহনসি

(মীপূম খুদিংনা ইশা-ইশাগী ইথৌ পুকচেল শেংনা পাঙথোকসি। লাইরৈবাক্কী ইরমদম অসি স্বর্গগী লৈবাক ওন্থোকসি। ফজখ্রবা ক্লাইমেটিক কন্দিসন অসিগী মতেং লৌরগা শুবা-নোম্বা লেপলোইসি। অফবশিংনা মথৌ পাঙথোকপদা মতেং পাংসি। মীংচৎ উরোং খিল্লমসি।)

– কর্নেল ঐচ সরত (রিটাইয়র্দ) –

কুমজা ২০২৩গী ইহান হান্না খরা লেপ্তুনা অমসুং মপূং ফানা নোং চুখিবা তারিখতি মার্চ ১৯, ২০২৩গী অয়ূক্কী পুং ৩দগী ৮ ফাওবা ওইখি। ঈশিংগীদমক ৱারবা প্রজা মীয়াম অমসুং উপাল-ৱাপাল, মনা-মশিংগী খ্বাইদগী নুংঙাইবা নুমিৎতু হৌখ্রে। নুংশিৎসু অকনবা শিৎখি। মসি নেচরগী খোঙচৎনি। কনানসু মতমগী অমসুং মহৌশাগী খূৎশেম্বু থিংবা ঙম্বা নত্তে। মীওইবা ঐখোয়না ঈশিংগী ৱান্নবসি শিনজবনি। উ মশীং খঙদনা য়াল্লি। উ পান্বী অনৌবদি থাদরি। লমদম অসিগী ইকোলোজিকেল বেলেন্স অসি ৱাখল ইখন খনদনা হোংদোকখিবনি। হৌজিক হিংলিবা ঐখোয়না ইশা ইশাগী কান্নবা, নুংঙাইনা হিংনবগী থৌশিলদা তুংদা হিংহৌগদৌরিবা মখোয়গী করিসু খন্দবদগী পূম্নমকসি থোক্লিবনি। হেন্না হেন্না ৱাররক্কদৌবা ঙাক্তনি। তুংগী ৱাখল খলহৌদবা য়াদে।

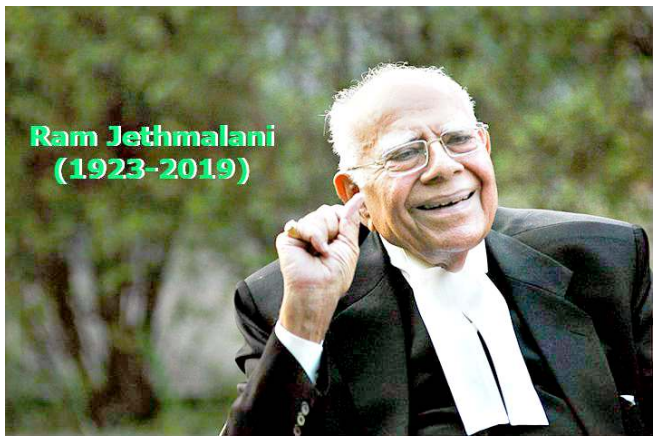
থার দেজার্ট, রাজস্থান ষ্টেটতা লৈবসি আর্মিগী ইকোলোজিকেল বট্টালিয়নশিংনা উ থাবদগী ফোরেষ্ট এরিয়া ওইখরে। অদুগী ওন্ন-তৈনবদা জঙ্গল ওইরম্বা লমদম অসিনা দেজার্টকী ক্লাইমেট কন্দিসনগুম্না তপ্পা তপ্পা দেজার্ট এরিয়াগী হৱা-নুংশিৎকী ফীভমদু ওল্লক্লি। থায়না উ অৱাংবশিং হৌরম্বদুগী মহুৎতু হৌজিক্তি মওং-মরীল চুমদনা তানবা শেলনা চেক্কী য়ূমশিং ঙাক্তা ঙাইখরে। য়ূমদি য়াম্না ৱাংলে অদুগা থম্মোয়দি পটালদগী হেন্না নেম্লি। অসিগুম্বা য়ূমশিং মশীং খঙদনা য়াম্বুৎলক্লি। ওইরক্লিবা খুদমসি অফবনি নৎত্রগা ফত্তবনি হায়বদুদি ঐখোয় পূম্নমক্না খম্বমিন্নসি। ইতোমতগী ৱাখললা ওইরক্লিবা ফীভম অসিবু?

অনীশুবা ৱাফম অমনা, খুন্নাইসিদা মীওইবা ঐখোয়না সংসারসিদা চৎনবীনি হায়দুনা লুহোংবা (পুন্সি লৈপুন) নি হায়দুনা মীয়াম পুল্লগা মপূং-মরৈ ফারবা নহাশিংবু পূন্না লৈমিন্নবা য়ারে হায়দুনা লুহোংলি। অরৈবা নৎত্রগা লৈতবনা (শেল পুরগা) য়াম্না চাউনা-চাউনা লুহোংবগী থৌরমসি পাঙথোক্লি। লায়রবনা পীক থনবা লৈবাকসিদা ইনাক খুনবগী থৌদোক ঙাক্তনি পাঙথোক্লিবা পূম্নমকসি। অমরোমদা লায়রবা লৈতবা লৈবাকনি। লায়রবনা লায়রবগী থৌরম পাঙথোক্তে। খ্বাইদগী ৱাখল ৱাৎপনা, শেল পুরগা য়াম্না চাউনা লুহোংলি। লৈতবনা অরৈবা শারি। লন লৈবনা লৈতবা ওল্লি। অনীসিগী খেন্নবদু খম্বদবগুম তৌরি। ৱাখল মুন্না খম্বদবদগী ৱারিবা ঙাক্তনি।

চহী ফাদনা, চহী ১/২গী মনুংদা অহোবশিংদু মেনশিনবা ঙম্লক্তবদগী ইমুং মনুংদা হিংবদা নুংঙাইতবা থৌদোক-ৱাথোকনা ঙহাক লৈতনা থোক্লি। দোং-দোং থিল্লগা লুহোংখিবদু ফৎ-ফৎ কাইননবগী ফীভমদা য়াম্না থুনা লাক্লি। ইনৌ-নৌরিবা মৌ অদু ইকায়বা খঙদনা ঙহাক লৈতনা মপামদা চেল্লি। মসিনা করি উৎলি? মচানুপী অদু লুহোংদ্রিঙৈদা মমা মপানা মতিক চানা ৱারক-ৱাতেম তৌহৌদবদগী থোক্লিবনি। মমা মপানা ৱারকপা ঙম্লক্লুবা নুপী অদু কনানসু ৱারকপা ঙম্লোই। অসিগুম্বা মচানুপীদি শাগৈ অদু লৈখা তানা মাঙহল্লিবনি। মচানুপীবু ৱারকপা ঙমদবা মমা মপাদি মতিক চাবা মী নত্তরে। ৱারকপদা ৱারবা মচানুপী অদুনা ৱাহল্লিবসি হৌজিক্তি শাগৈ ময়াম অমা ওইরে। খুন্নাইগী ফৎখিদ্রবা খুদম অমা ওইরে। চাওনা লুহোংবনা করি ৱাহম্বোক লৈরিবগে??? ময়ূমদা লেংদনা থম্বনা ফৎতবরা???

শাগৈ হোংখ্রবা, ময়ূম ওন্থোকখ্রবা, মীয়ামদা লুহোংখরে তাক্লমখ্রবা নুপীনা মপামদা ঙহাক লৈতনা লৈরগা, চৎলগা অফবদি কদাইদগী ওইরক্লগনি? পুন্সি অসি ফাগী নত্তে। ইকায়বা খঙগদৌবনি। ঈজৎ থম্লগা হিংগদৌবনি। মীংচৎ হায়বসি অমুক মাঙখ্রবদি অতোপ্পা পাম্বৈ অমনা অমুক মেনখৎপা য়াবা নত্তে। মতমগা, মীংচৎকা চপ মান্নৈ। অমুক হন্না লাক্কদৌবা নৎত্রে। ইকায়বা খঙদ্রবা মী হায়বসি অশিবা মীদগী হেন্না শাথীরবা জীবনি। মচা পোকপা মমা মপানা মচাশিংবু য়াম্না চেকশিন্না পীক্লিঙৈদগীশেম্বীহৌগদবনি।

ঐখোয় মীওইবগী মপোক্তা খ্বাইদগী মরু ওইরিবসি 'নুংশিবা' হায়বা ৱাখল, থম্মোয়, থবক অসিনি। নুংবু নুংশিন্নরবদি - পুন্সিগী খোঙচৎ অসি পূম্নমক ফরে। নুংশিবা ৱাৎপদগী থোকহন্নীংদবা থৌদোক ৱাথোক ময়ামসি থোক্লিবনি। নুংশিবগী মহুৎসি করিগুম্বা পোৎ অমত্তনা শিনবা ঙম্লোই। চে মচেৎনা শাবা শেলনা নুংশিবদগী হেনবা য়াবা নত্তে। লন-থুমগী, অহল-লমনশিংনা থম্লম্বা য়ূম-ইঙ্খোলগী খৎনরিবা, করিসু লৈতবা পোৎশিংগী শাওনরিবা পূম্নমকসি নুংশিনবা ৱাৎপদগী থোক্লক্লিবা ঙাক্তনি। হিংলিঙৈদা লুনা চান্না হিংমিন্নদ্রগা শিখ্রবা



মতুংদা কপশিন্নবা, শোরাৎ য়াম্না চাউনা পাঙথোকপনা করি কান্নবগে? লমলক্তা হিংলিবা জীবশিংনা হেন্না নুংশিনবগী খুদম-চাংদম য়াম্না হেন্না উরক্লি। ৱাফমসি চুম্বরা নৎত্রগা চুমদত্রা অমুক্তা য়াম্না মুন্না খম্বমিন্নসি।

তাইবঙ মীওইবগা, অতোপ্পা জীবশিংগা হায়বদি শা-ঙাগা পুন্সি মহিংসি হায়নীংঙাই লৈতনা খেন্নরি। জঙ্গলদা হিংলিবা শাশিংদি মমা-মপানা মচাদু মতোমতা মচিঞ্জাক থিরগা চাবা ঙমদ্রিবা ফাওবা ঙাকপী শেনবী। অতোপ্পা অকনবা শাশিংদগী মথৱায় কনবী। মপূং মরৈ ফারবা মতুংদদি মতোমতা ৱাখল খল্লগা হিংজৈ। অদুনা তাকপদি ৱাখল খনবসি উমং-ৱামংদা হিংলিবা জীবশিংনা হেল্লবরা হায়বসিনি!!! শা-ঙানা হেন্না অফবা থবকশিং পাঙথোক্লি হায়বসি উৎলি। অফবা হায়বসি থবক্লা মতোমতা উৎচবনি।

শা-ঙাবু হাৎলগা চারিবা তাইবঙ মীওইদু শাশিংনা করম্বা মখলগী জীবনো হায়দুনা শোয়দনা খল্লমগনি। শাশিংনা ঐখোয়দগী লাপ্পা লৈনবা মতম অয়াম্বদা হোৎনৈ। য়াম্না চাওখ্রবা কৈ, মফম অনীদা, অহানবদা Jhanghar (Jammu & Kashmir - Pakistan border) অমসুং Chumakdima (Nagaland) দা য়াম্না নক্লনা মিৎকা-মিৎকা চান্নরগা থেংনখ্রে। মিৎ কুপ্তনা মুন্না য়েংনবদগী মবানিমক ফন চোংলগা চেনখি।

ধর্ম্ম অমত্তদা শা-ঙা হাৎলগা কৎলু য়াওদে। অদুবু ধর্ম্ম য়াম্না নীংবা ফুরুপ কয়াদি শা-ঙাদু হিংনা হিংনা কক্লগা থোংলগা চারি। ঈশ্বরগী লাইনীং লাইশোনগী থৌরমদা শা-ঙা য়াওবসি অমাংবা-মীনুংশি য়াওদবগী খুদমনি। জীব অমবু হাৎলগা জীব অমনা হরাওবসি ঐখোয় মীওইবগী ধর্ম্মরা হায়বসি হংজনীংই? ঐখোয় মীওইবনা চৎনরিবা চৎন-কাঙলোনশি করিনো হায়বসি খম্বফম থোকই খঞ্জে।

হৌজিক্কী মতমদা গ্রেটর ইম্ফালগী মফম পূম্নমক্তা শা-ঙা কক্লগা, ঈহিং-নাহিংগী দুকান মচা মচাশিং মশীং খঙদনা উরি। অসিগুম্বা মওংসি চহী ৫০/৬০গী মমাঙদা উরমদে। শা-ঙা চাবগী চাংসি য়াম্না হেনগৎলক্লি। শাশিংগী মরক্তা খ্বাইদগী অমোৎপা, নমথীবা, ফত্তবা, অমাংবা ফাওবা চাবা ওক, হুইনচিংবসু নহাশিংনা য়াম্না পাম্না হাওনা চানরি। মসি অফবদি নত্তে।

মীওইবা ঐখোয়না হেক মালেমসিদা খুন্দারকপদগী চারোন শুরোল মথং মথং লৈহৌনবগী নুপা নুপী অনীনা পুল্লগা ইচাশিং পোক্লরি। মসি মীওইবগী লোনচৎ-শাজৎ ওইদুনা ঙসি ফাওবা লাক্লি। ফুরুপ-ফুরুপকী খেন্নবগী মতুংইন্না চৎন-কাঙলোনসু খেন্নরি। ইজরিবা ঐহাক্না মণিপুরগী ৱাংমদা চহী ৩৫ মুক লৈজরুবদা ইমিৎমক্না উজরকপা পাউদম অমদি - মচাশিংনা অয়ূক তূম্বদগী হেক হৌগৎলকপদা সংসারবু ঙালহল্লিবা সূর্য্যদেব হায়বদি নুমিৎ খুরুম্লবা, মথংদা মমা মপাবু মখোঙ পায়রগা খুরুমখি অমসুং খুরুমলি হৌজিক ফাওবসু। মসি মখোয়গী লেঙদ্রবা কাঙলোননি - মচানা মপা-মমাদা তৌগদবা নুমিৎতুগী ইহান হানবা মথৌদু। লৈখিদ্রবা মপা-মমা ওইরগনা, মমা-মপাগী ফোটো অদুদা মখূৎ লোন্নরগা ফোটো অদু মখূৎনা শোক্লগা খুরুমজৈ। মখোয়দি মমা মপাবু মিৎনা উবা ঈশ্বরনি হায়না থম্মোয়দা খল্লগা খুরুমলি। অসিগুম্বা চৎন-কাঙলোনসি লমদম অসিদদি ইউ উজদে। ইমুং খরদদি পাঙথোক্লম্বা য়াই খঞ্জে। অদুগুম্বা ইমুংদু পুন্সিগী মায় পাক্লবা মীশিংগী লৈফমনি হায়বা য়াই। মসিমদি চুম্লবা ৱারেংনি অদুদি মমা-মপাবু থৌওইদ্রবা মচা অমত্তনা মপুন্সিদা মায় পাকপা মী অমা হায়বদু ওইরোই। অহলশিং মমা-মপাশিংবু মচাশিংনা য়াম্না নুংশিনা লোয়নগদবনি।

মমা মপাবু ৱাহনবা মচা অমত্তনা মপুন্সিদু ঈংনা-চিক্লা হিংবা ঙম্লোই। ধর্ম্ম-কর্ম্ম কায়বা মচানা পুন্সি মহয় য়ানবা হৌনদে। সংস্কারগী মৈ চুননবা পোকপা মচাশিং, মশীং খঙদনা হিংলিবা খুন্নাই ওইরিবসি অফবা চৎন-কাঙলোননি হায়বা য়ারিব্রা? য়াম্না ৱানা মচাশিংবু মতিক চাবা মী অমমম ওইনবা শেম্লগা মমা মপাবু মীরাইবা য়াম্না য়াওরি। মসি হৌনদে। পাপ পুগদৌবা থবকনি।

ইম্ফাল এরিয়াদা লৈরিবা লম্বী সরক পূম্নমকসি নোং তারবা মতমদা ময়েক শেংনা উরি, করম্বা মখলগী ক্বালিটি হায়বদু য়াওদ্রবা মীশিংনা শেম্বা সরকনো হায়বদু। লম্বীশিংসি কোমকুৎ ঙাক্তনা পীক থল্লি মফম অমত্তদা ঈশিংদা তুংদবা য়াওদে। কয়া য়াম্না ষ্টেন্দর্দ লৈতনা লম্বীশিংসি শেমখি হায়বদু উৎলি। নোং তারগা ঈশিংদু তুংদুনা লৈরি। মতাইদা চেম্থদরে। করম্বা মতমদা ষ্টেন্দর্দ লৈবা, ক্বালিটি লৈবা থবক থৌরম খুন্নাইসিদা উরকখিগদগে??? ঐখোয়গী মতমদদি ওইররোই।

প্রজানা ঈশিং থৌরাংবদু ঈশ্বরনদি উবিরে। লৈঙাক্কী মীওইশিংনদি করিসু পাঙথোকপা ঙমদরি। কেটচমেন্ট এরিয়াশিংদা উ-ৱা মশীং খঙদনা থাহৌসি। দেল্লীদা পানবা পোলিটিকেল পার্টি হায়বদি সেন্ত্রেল গভর্ণমেন্টদা পানবা পোলিটিকেল পার্টিশিংগী অশেংবা, অচুম্বা ওইবিরবদি দেল্লীদা টেপ ৱাটর পুং ২৪ তারি, এল পি জিগী কনেক্সন য়ূম খুদিং থমখ্রে, পুং ২৪ পেত্রোল পম্প অমসুং এ টি এম বুথশিং হাংলগা থল্লি, ইলেক্ট্রিক পাৱরসু সেকেন্দ অমা ফাওবা মুৎতে। ফার্মাসিদগী মেদিসিনশিং লৈবদা চাদা ২০দগী ২৫ ফাওবা দিসকাউন্ট তারগা য়োল্লি। এম আর পি (মার্কেট রেট প্রাইজ) দা হীদাক অমত্তা য়োনদে। চানবা-থক্লবসু য়াম্না হোঙই। লুপা ২০না পুক থন্নবা চাবা ফংই।

কোলোনি খুদিংগী পার্ক অমমম ফজনা থল্লি। পার্কশিংদুদা মোর্নিং ৱাক, যোগ, বাস্কেটবোল গ্রাউন্দ, অঙাংশিংগী শান্ননবা পোৎ চৈশিং শারগা থমই। মী খুদিংমক থবক কন্না শুই। পীক্লিবা অঙাংগী ষ্টেজদগী খেন্নবসি লৈখ্রবনি লমদমসিগী অঙাংগা। নুমিদাংগী পুং ১২দা নৎত্রগা অয়ূক্কী পুং ১দা তূমখ্রবসু অঙাংশিংনা অয়ূক্কী পুং ৭তা হৌগৎলগা স্কুল দ্রেস শেৎলগা য়াম্না স্মার্ট ওইনা স্কুল চৎপা উখি। মশাদু খিং-খিং লাওনা চৎলি। তন্দে-মান্দে তৌদে।

কেপিটেল সিটি ন্যুদেল্লীদনা উমং ওনখরে। উ উরমদবা মফম অদু/অদুগা উমং-ৱামং ওইরম্বা ইম্ফালগী এরিয়া অসিনা চোর বজারগী এরিগা চপ মান্নখরে। শেপ, সাইজ, মওং-মরীল তাদনা মৈখেৎ উপুগা মান্নবা য়ূমশিংগী ষ্ট্রকচর ময়ামসি উরি। কলরশিংগী মরক্তা খ্বাইদগী অথোইবা, অহেনবা, ফজবা করলসি হ্বাইট কলরনি হায়বসি ফাওবা খম্ববা ঙমদ্রিবা মীয়ামনি হায়জনীংই। ময়াংশিংনা মপু ওইখ্রবা ইম্ফাল বজারগী দুকান পূম্নমকসি হ্বাইট কলর তৈরগা হ্বাইট কলর বজার ওন্থোকপা য়াই খঞ্জে। অতোপ্পা মচুগী কলরশিংদি চাওখৎতবা মীশিংগা চপ মান্নবনি। অদুগা হ্বাইট শর্ট লিৎপা মী খুদিংমক্তি অফবা মী ওইরমগনি থাজবীরুনু। ঐখোয় পূম্নমক ইশা ইশাগী লাংদা থুজবা ঙাক্তনি।

ইন্দিয়াগী খ্বাইদগী অফাওবা Criminal Lawyer Shri Ram Jethmalani না ঈশ্বরদা ঙাকপীনবা শিদ্রিঙৈদা খুরুমজখ্রে। মীদিয়া চেনেলশিংদসু উৎখরে। ফজখ্রবা ৱাফমদু মীয়ামদা অমুক হন্না নীংশিংজরি। মহাক হান্না বি জে পিগী গভর্ণমেন্টদা লো মিনিষ্টর ফাওবা ওইরমখ্রে। মহাক্না হৌজিক ওইরিবা প্রাইম মিনিষ্টর অসি সপোর্ট তৌখি হায়। সপোর্ট তৌখিবগী ৱারমদি ইন্দিয়াদা ব্লেক মনি (স্বিস বেঙ্কতা, অতোপ্পা কন্ত্রিশিংদা লোন্না থল্লিবা শেলশিংদু) ময়ামদু পুরক্কনি হায়না মঙোন্দা থাজবা পীখি। অতোপ্পা অমনা বি পি এলদা হিংলিবা মীয়ামগী একাউন্টদা লুপা লাখ অমমম হাপকনিসু হায়রগা ৱাশকখি। প্রাইম মিনিষ্টরনা ৱাফম অনীসি থবক ওইনা অমত্তা পাঙথোকপা ঙমদরে। মরম অদুনা মহাক্না ঈশ্বরদা মীনম্বা ঙাঙবা মীবু মতেং পাংলুবগী ঙাকপীনবা খুরুমজখি। মহাক্কী থাজবনা, ৱাখলনা চুম্লগদি হৌজিক ওইরিবা প্রাইম মিনিষ্টর অসি চহী ২দগী হেন্না ওইররোই হায়রি। অতোপ্পা অমনা মহুৎ শিনবগী ৱাফমদি পনদ্রে। ইন্দিয়াগী মীয়াম্না খঙনরিবা ৱাফম ঙাক্তনি। ●

[illegible]

Theme : "Health for all"

It is health that is real Wealth and not pieces of Gold and Silver - Mahatma Gandhi

Happiness is the highest form of Health - Dalai Lama

[illegible]

[illegible] (Nurses), [illegible] (Midwifes), [illegible] (Health Workers), [illegible] (ASHA Workers) [illegible] (Health Reporters) [illegible]।

[illegible]

(i) Elimination of Malnutrition : [illegible]

(ii) Removing Ignorance : [illegible]

(iii) Pure Drinking Water : [illegible]

iv) Hygienic Housing : [illegible]

(v) Good PHC & Immunisation : [illegible]

[illegible] (Communicable Disease) Malaria, Dengue, Fever, Filaria, Yellow Fever, HIV, AIDS, Polio, Small Pox, Chikungunya, Ficks, Bugs, Sand Flies, TB, Leprosy ect. [illegible] (Vulnerable areas) [illegible] (Healthy Environment) [illegible] (Vector Borne Disease) [illegible] (Vulnerable Group) [illegible]।

PREVENTION IS BETTER THAN CURE

IT IS EASIER TO STOP SOMETHING HAPPENING IN THE PLACE THAN TO REPAIR THE DAMAGE AFTER IT HAS HAPPENED. ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৬৩

১) **"খুরোই হাওরা লমলাংতোং"** হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো?

২) **"নঙগা ঐগা অমত্তনি"** মমিং থোনবা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিক্লো অমসুং মসিগী অইবা কনানো?

৩) **"প্রভু! ঐ খৃষ্টমাস য়াওজররোই"** হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো অমদি করম্বা মখলগী লাইরিকনো?

৪) **"অরোইবা শৈরেং"** মমিং থোনবা লাইরিক অসিগী ওরিজিনেল অইবা কনানো? লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিকনো অমসুং কনানা মণিপুরীদা হন্দোকপগে?

৫) **"লম্মুক্লরে ঐহাক্তি/মাঙখ্রে, ঐগী লম্বেল।/থাংঙমদরে খোঙ অসি;/কদোমদনো, কদাইনো, চৎকদবা ঐগী লম্বেল/শুক্লবা, মন্নবা, মোৎলবা সীমেত্রি ময়ায়সিদা।"** শৈরেং মতেক অসি মণিপুরগী শক্লাইরবা কবি অমগী শৈরেং লাইরিক্তগী লৌথোরকপনি। কবি অসি কনানো? মহাক্কী করি মমিং থোনবা লাইরিক্কী করম্বা শৈরেংদগী লৌথোরকপনো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম এপ্রিল ১৫, থাংজ নুমিৎকী অয়ূক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা ঈ-মেল **hueiyenliteraryquiz@gmail.com** সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্লা মরী লৈনদে।