ৱাটরসেদ মেনেজমেন্টকা মরী লৈননা ইন্টিগ্রেটেড ফার্মিং পায়খৎপা

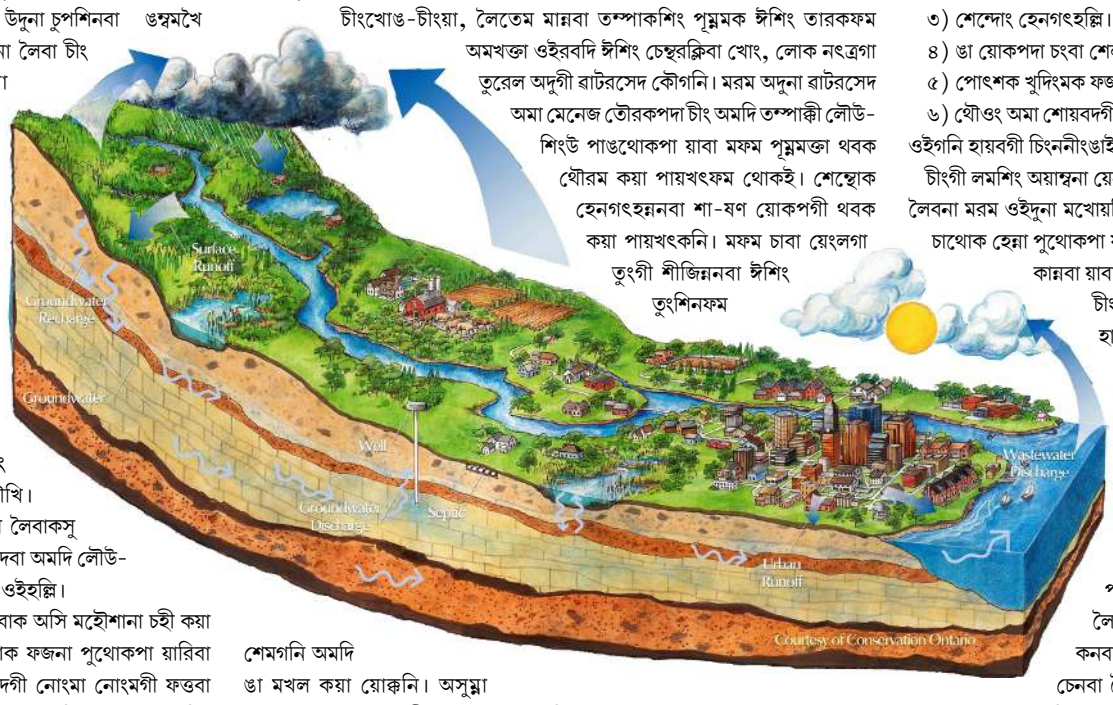
ডো: য়ুম্নাম বেদজিৎ

নোংগী ঈশিং অসিনা অহানবদা অকংবা লৈমায়দা চুপশিল্লগা অহেনবা ঈশিং অদুনা লৈমায় মথক্তা থুমজিল্লকই। অতুংবা ঈশিং কুইনা লৈয়ু য়াদবনিনা অকুৎপা মফমলোমদা চেম্থরকই। হায়বদি লোক, পাৎ, তুরেল মথং মথং চেম্থরগা মমৈদা সমুদ্রদা য়ৌখি। পাম্বীগী মনা, মউ অমদি মরানচিংবদসু নোংগী ঈশিং চুপশিনজহৌই। চুপশিনবা ঙমহৌদবা অহেনবা শরুক অদুনা লৈমায়দা তারকই। অঙম্বা চীংমায়দসু হৌরিবা উদুনা চুপশিনবা ঙম্নমখৈ চুপশিঞ্জরবা মতুংদা চীংথক্তা ঈশিং তুংশিল্লকই। উমং ফজনা লৈবা চীং ওইরবদি ঈশিং অয়াম্বনা চুপশিন্দুনা থম্বা ঙম্মী। উ য়াম্না হৌদবা অহাঙবা চীংমাইদদি লৈবাক্লা চুপশিনবা ঙম্বা খরমখৈ চুপশিল্লগা অরেম্বা ঈশিংশিংদু চীংখোঙলোমদা য়াম্না থুনা অমদি অকনবা ঈচেলগা লোয়ননা চেম্থরক্তুনা অকনবা মথক থংবা লৈবাক লৈহাওশিংদু চীংখোঙদা পুথরকই। চীংখোঙদগী তুরেল য়ৌখিদুনা তুরেল খোংনুং থেলহল্লকই। করিগুম্বা দাম শাবা তুরেলশিংগী তুরেল খোংনুংদা পুথরকপা চীংগী লৈবাক্লা দাম ফুনজিল্লক্তুনা দাম কায়হনবা ফাওবা থোকহল্লি। মরম অসিনা উমং কোকথোকপা অমদি চীংদা পামলৌ উবা অসিনা লৈবাক লৈহাও চেলহনবদা মতেং য়াম্না পাংবতা নত্তনা চাওখৎ থৌরাং পায়খৎপদা অকায়বা কয়া পী।

লৈমায়গী মথক থংবা অমদি লৈহাও লৈবা শরুকশিং চেম্থখিদুনা অতোপ্পা লৈবাকশিংদা পুখি অমদি সমুদ্র য়ৌখি। নোংগী ঈশিংসু অমত্তা তুংহৌদনা লৈবাক্লা চেম্থমিন্নখ্রবনিনা লৈবাকসু ঈশিংসু তুংগী শীজিন্ননবা লৈহৌদবনা মরম ওইদুনা ঈশিং ফংদবা অমদি লৌউ-শিংউগী পোথোক পুথোকপা ঙম্লক্তবনা অৱাবা লমদম অমা ওইহল্লি।

মীওইবগী চিঞ্জাক পুথোকফম ওইরিবা লৈহাও চেনবা লৈবাক অসি মহৌশানা চহী কয়া চঙনা শেম্লকপা পোৎশক অমনি। লৈহাও চেল্লবা পোথোক ফজনা পুথোকপা য়ারিবা লৈবাক্কী মথক থংবা শরুক অসি ঐখোয়না চেকশিনবীদবদগী নোংমা নোংমগী ফত্তবা লৈবাক ওনশিল্লক্লি। মতাং অসিদা থমজনীংবা অমদি মথক্তা পঞ্জখ্রিবা খুদোংচাদবশিং অসিদগী কলহৌনবগীদমক্তা করি থবক থৌরম পায়খৎপা য়াবগে হায়বদু ঐখোয় মীপূম খুদিংমক্লা খন্থমিন্নবগী তঙাইফদবা লৈরি।

হৌখিবা চহী কয়াদা ইন্দিয়া লৈঙাক্লা তোঙান তোঙানবা দিপার্টমেন্টশিংগী খুথাংদা উমং চাওখৎনবা, লৈবাক অমসুং ঈশিং মাঙহন্দনবা, ঈশিং চাওহন্দনবা,ঈকং থোকহন্দনবা স্কিম কয়া পায়খৎলবসু মপূং ফানা কান্নবা ইফং ফংদনা লাক্লি। তৌইগুম্বসুং অখঙ-অহৈশিংগী কম্মিটি কয়া শেমদুনা খন্নরবা মতুংদা ৱাটরসেদশিংদা স্কিম খুদিংমক পূনশিন্দুনা ৱাটরসেদ মেনেজমেন্ট প্রোজেক্ট লৌখৎলবদি পূম্নমক্কী কান্নবা ফংগনি হায়বা ৱাখল্লোন অসি পুথোক্লকপদগী থবক থৌরম কয়া পায়খৎপা হৌখ্রে। ৱাটরসেদ হায়বসি চীং-মান, চীংখোঙ-চীংয়া, লৈতেম মান্নবা তম্পাকশিং পূম্নমক ঈশিং তারকফম অমখক্তা ওইরবদি ঈশিং চেম্থরক্লিবা খোং, লোক নৎত্রগা তুরেল অদুগী ৱাটরসেদ কৌগনি। মরম অদুনা ৱাটরসেদ অমা মেনেজ তৌরকপদা চীং অমদি তম্পাক্কী লৌউ-শিংউ পাঙথোকপা য়াবা মফম পূম্নমক্তা থবক থৌরম কয়া পায়খৎফম থোকই। শেম্থোক হেনগৎহন্ননবা শা-ষণ য়োকপগী থবক কয়া পায়খৎকনি। মফম চাবা য়েংলগা তুংগী শীজিন্ননবা ঈশিং তুংশিনফম



শেমগনি অমদি ঙা মখল কয়া য়োক্কনি। অসুম্না শেম্থোক হেনগৎহন্দুনা চীংদা পামলৌ উবনচিংবা লৈবাক লৈহাও মাঙহনবা য়াবা থবকশিং পাঙথোকহন্দবা য়াগনি।

মতাং অসিদা ঐখোয়গী লমদম অসিদা য়াম্না চানগদবা থৌওং অমদি ইন্টিগ্রেটেড ফার্মিং অসিনি। করিগুম্বা ঙানা অচৌবা শরুক অমা ওইরবদি থৌওং অদুবু ইন্টিগ্রেটেড ফিস ফার্মিং হায়না খঙনৈ। হায়রিবা থৌওং অসিদদি থৌওং অমগী কান্নদবা অমদি অরেম্বা পোৎশিং অদু অতোপ্পা থৌওং অমদা কান্নবা পোৎ ওইনা অমুক শীজিন্নৈ।

ইন্টিগ্রেটেদ ফার্মিংগী কান্নবা :

১) চাথোক হেনগৎহল্লি।

২) থবক ফংবগী চাং হেনগৎহল্লি।

৩) শেন্দোং হেনগৎহল্লি।

৪) ঙা য়োকপদা চংবা শেল হন্থহল্লি।

৫) পোৎশক খুদিংমক ফজনা শীজিন্নদুনা অমাঙবা অমদি অরেম্বা লৈহন্দে।

৬) থৌওং অমা শোয়বদগী মায় পাকত্রবসু অতোপ্পা থৌওং অমা মায় পাক্লক্তুনা অমাঙবা ওইগনি হায়বগী চিংননীংঙাই ওইদে।

চীংগী লমশিং অয়াম্বনা য়েন, ঙানু, ষণ, ইরোই অমদি ওক্লচিংবা কয়া য়োকপগী চৎনবী লৈবনা মরম ওইদুনা মখোয়শিং অদুবু পুল্লপ পুনশিন্দুনা অমনা অমগী কান্নবা ফংমিন্নদুনা চাথোক হেন্না পুথোকপা য়াই। মরম অদুনা হায়রিবা থৌওং অসি চীংগী লমশিংদা য়াম্না কান্নবা য়াবা থৌওং অমনি।

চীংগী লমশিংদা ফৌ মরক্তা ঙা খরা খরদা ওইরবসু য়োকপা হায়বসি ঙল্লিঙৈ মতমদগী ঙসি ফাওবা চৎনদুনা লাক্লি। অসুম তৌদুনা লৌ উরিবা মীওইশিংনা লৌ উবা মতমদা লৌবুক্তা ঙা মচা খরা থাদবীদুনা ঙা খরদং ওইরবসু ফৌ লোকপা মতমদা ফংনবা হোৎনবীদুনা শেম্থোক হেনগৎহন্নবা হোৎনগদবনি। লৌবুক্তা ঙা য়োকপা মতমদা তীল-কাং অমদি নাপি ঙানা চাথোকখিবদা নত্তনা ঙাগী মথিনা লৈহাও লৈহন্দুনা ফৌগী চাথোক হেনগৎহনবা ঙম্মী।

অসুম্না শেল থুমগী ফীভম ফগৎহল্লবতদা উ-ৱা য়াম্থৎপা, পামলৌ উবনচিংবা কয়াবু তোকহনবা ঙমগনি অমদি তাঙলবা লৈবাক লৈহাও অমদি ঈশিংবু ফাজিন্দুনা থমদুনা মাঙখিগদবদগী কনবা ঙমগনি। মীওই কয়াগী চিঞ্জাক পুথোকফম ওইরিবা লৈহাও চেনবা লৈবাক অসি মহৌশানা চহী কয়া চঙনা শেম্লকপা পোৎশক অমনি। লৈহাও চেল্লবা পোথোক ফজনা পুথোকপা য়ারিবা লৈবাক্কী মথক থংবা শরুক অসি ঐখোয়না চেকশিনবীদবদগী নোংমা নোংমগী ফত্তবা লৈবাক ওনশিল্লক্লি।

মতাং অসিদা থমজনীংবা অমদি মথক্তা পঞ্জখ্রিবা খুদোংচাদবশিং অসিদগী কলহৌনবগীদমক্তা করি থবক থৌরম পায়খৎপা য়াবগে হায়বদু ঐখোয় মীপূম খুদিংমক্লা খন্থমিন্নবগী তঙাইফদবা লৈরি। ●

লৌ লোকপা

ডো. ৱাইখোম জিতেন

লৌ লোকপা হায়বসি ঐখোয়না থা অহুম মখায়/মরি চঙনা লৌফমদা পাঙথোক্লিবা তোঙান তোঙানবা থবক থৌরম ময়াম অদুগী মহৈশিং অদু খোমজিনবনি। করিগুম্বা লোকশিনবগী কাঙলোনশিং অসিদা অকায়বা য়াওরবদি ঐখোয়না অদুক শাংলবা মতমদা পাঙথোক্লিবা থবক থৌরম ময়াম অদুগী চপ চাবা মহয় ফংবা ঙমলোই। লৌ লোকপা হায়বসি মপূং ফানা মুল্লবা ফৌশিং অদুবু ঐখোয় মীওইবনা শীজিন্ননবগীদমক লৌবুক্তগী য়ুমদা পুশিনবগী থৌওং অদুবুনি।

ফৌ হায়বসি লীরগা থম্বা অমদি মসিবু মীওইবনা শীজিন্ননবগীদমক তোঙান তোঙানবা পায়খৎফম থোকপা থবক থৌরমশিং পাঙথোরকপা মতমদা (মিলদা চেঙ তকপা, কবোক পোকপা) মাঙবগী চাং অসি হন্থহনগে হায়রবদি ফৌনা লোকপা হেক য়ারকপদগী লোক্তুনা কোত্তা লীবা ফাওবগী মতমসিদা তঙাইফদনা পায়খৎতবা য়াদবা থবক থৌরম পরেং অমা লৈ। মসিবু পোষ্ট হার্ভেষ্ট টেক্নোলোজি কৌই। লৌ লোকপা য়ারে হায়বসি মীৎয়েংনা লেপই। ফৌ পাম্বীদা পাল্লিবা ফৌশিং অদু মখোম হনবা লোইরবা মতুংদা পায়বদা কন-কন লাউবগা লোয়ননা অশংবা ওইনা লৈরম্বা ফৌগী মচুনা হঙ্গামপাল মচু চংলকপগা লোয়ননা মসিদা য়াওরিবা ঈনিলগী চাং অসি ১৮-২২%গী চাংদা লৈরবদি ফৌ অদু লোকপা য়ারে।

লৌ লোকপা মতমদা লৌ লোক্লবগী খ্বাইদগী ফবা থৌওংশিং অদু শীজিন্নবীদুনা ফৌ মাঙগদবা অমদি ফৌগী মগুন হন্থগদবদগী ঙাকথোক্লবা হোৎনগদবনি। লৌ লোকপা হায়বসিদা ফৌ খাওবা, ফৌ য়ৈবা, ফৌশিংদুবু কংহনবা, ফৌ হুম্বা অমদি লোক্লবা ফৌশিং অদু কৈদা হৈজিনবনচিংবা থৌওংশিং অসি য়াওরিবনি।

খাওবগী মতম :- লৌ খাওবা হায়বসি মপূং ফারবা ফৌ পাম্বীশিং অদু চরোংখক নৎত্রগা লৈমায়গী মথক্তা লৈবা চরু অমদি চরোং অনীমক পূন্না কক্তুনা থম্ববুনি। থবক খুদিংমক্কী চপ চাবা মতম লৈবগুম, অহেনবা ফৌগী পোথোক পুথোক্লবগীদমক লৌ খাওবগীসু চপ চাবা মতম লৈ। ফৌ পাম্বীশিং অদু খাওফম থোকপা মতম য়ৌদনা খাওরবদি ফৌশিং অদু ঈনিলগী চাং য়াম্না ৱাংনা য়াওবা, মপূং ফবাৎত্রিবা ফৌ ওইনা ফংগনি। অসিগুম্বা ফৌশিং অসি কংহনবদা মতম হেন্না চংগনি অমদি ফৌশিং অদু মপুক থন্না মরূ চঙবা ওইরোই, হমচিৎ হন্থাইনবা ফৌ ওইগনি। লীদুনা থম্বা মতমদা তীলনা লায়না চিকপা ঙমগনি অমদি মথং চহীগী মরুওইনা শীজিন্নবদসু মশা ফবা চারা পুথোকপা ঙম্লোই। লোয়ন-লোয়ননা মরূ চংদবা ফৌ ময়াম অমা য়াওবনা মরম ওইরগা চাথোক হন্থগনি। অমরোমদা অমুক খাওফম থোকপা মতমদগী থেংথনা খাওবা মতমদা, মরূ হেন্না চঙবা ফৌশিং লৌফমদা কেলহৌদুনা মাঙবা, লোকত্রিঙৈদা লৌফমদা ফৌশিং অদু তুশিনখ্রবা মতুংদা নোং চুশিল্লকপদগী মতোন থোকপা, লোয়ন-লোয়ননা কা হেন্না কংখিবনা মরম ওইদুনা ফৌশিং অদু মিলদা তকপা মতমদা চেঙ তেক্কনি অমদি চেঙথোক

হন্থগনি। অসুম্না তৌবা অসিনসু ঐখোয়না পাম্লিবা ফৌথোক অমদি চেঙথোক অদু ফংবা ঙল্লোই। মরম অসিনা ফৌ পাম্বীশিং অসিগী মনানা নুংশা মঙালগী মতেংনা শুংবা চনাংগী শরুকশিং ফৌ মরূশিংদা পীবা হেক লেপখিবগা ফৌশিং অদু খাওবা য়ারে। হায়রিবা মতম অসি ফৌ মরূদা য়াওবা ঈনিলগী চাং চাদা ৪০ ওইরম্বদগী চাদা ২০ মুক ওইবা মতম অদুবুনি। মতম অসিদা ফৌ চরোং অমগী মনুংদা পাল্লিবা অপূনবা মরূগী চাদা ৮০-৮৫দি হঙ্গামপাল মচু ওইরগনি অদুগা ফৌখোক থংবদা পাল্লিবা ফৌশিং অদু অশংবা মচু ওইজরবসু পায়বদা কন-কন লাউবা, মেৎশিনবদা মহী থোক্তবা ওইগদবনি।

খুদম ওইনা ফৌ চরোং অমদা ফৌ মরূ ২৫০ পাল্লে হায়না লৌবা মতমদা ফৌ মরূ ২০০-২১০গুম্বনা হঙ্গামপাল মচু ওল্লবা অদুগা ফৌখোক থংবদা লৈবা ফৌ মরূ ৪০-৫০গুম্বনা মচু শংজরবসু পায়বদা কন-কন লাউবগা লোয়ননা কন্না মেৎশিনবা নৎত্রগা য়ানা চিকপদা মহী ওইনা থোরকত্রবদি খাওবা য়ারে। খাওবা য়ারবা ফৌশিং অদু য়ানা চিকপদা কন-কন লাউগদবনি। অদুবু য়াম্না খাকপা প্রেক-প্রেক তেক্কনবদি ওইবা য়াদে। মসি ফৌনা মপাল শাবা লোইবদগী নোংচিং তাদ্রবা নুংশা অদুম শাদুনা লৈরবদি নুমিৎ ২৮-৩৫নি শুবা মতমদা ওইগনি অদুগা নোং চিফেৎ-চিফেৎ তাবা মতম ওইরবদি নুমিৎ ৩২-৩৮নি শুবা মতমদা ওইগনি। ফৌ অদু কা হেন্না মুনশিনখ্রবদি মেছিনগী মহুত্তা মীনা খাওবিবনা হেন্না ফৈ।

ফৌ লোকশিনবা অমদি লীবা মতমদা লৈগদবা ঈনিলগী চাং।

পায়খৎকদবা থৌরম	লৈফম থোকপা ঈনিলগী চাং	চানবা ঈনিলগী চাং লৈতবা মতমদা ওইগদবা খুদোং চাদবশিং
১) খাওবা	২০-২৫	ঈনিল কা হেন্না নেম্বা হায়বদি কা হেন্না কংলবা মরূশিং খাওবদা য়াম্না কেনগনি।
২) মেছিননা য়ৈবা	২০-২৫	কা হেন্না কংলবদি চেঙ তেকপা, য়ৈবদা শেংবা ঙমদবা মরূ হেন্না মাঙবা ওইগনি।
৩) মীনা য়ৈবা	চাদা ২০গী মখা	য়ৈরবা ফৌশিং অসি য়াম্না থুনা কংহনবীগদবনি নৎত্রবদি কোকফাই শুজানা মাঙহনবা, চেঙ মচু ওল্লকপা, খোকনম নম্লকপা লোয়ন-লোয়ননা মথং চহীগী মরূ ওইনা শীজিন্নবদা ফৌশিং অদু চাওগনবা ওইদে।
৪) চানবা ফৌ লীবা	১৪গী মখা	
৫) মরূ ওইনবা লীবা	১৩গী মখা	
৬) য়াম্না কুইনা লীবা	১৯গী মখা	
৭) মিলদা তক্লবা	১৪	

ফৌ খাওবা য়াগদবা হাপ্তামুকখক ঙাইরবা মতমদা নোং চীংগী ফীভমনা নাতৈ চারোইদৌবা লৈরবদি মসিদগী নাম্থোক্লবা নুমিৎ ৩-৪গুম্বা ঙনখৎনা লোকপা য়ানবগীদমক অচা-থুম অসি ঈশিংগা চাদা ২০গী চাংদা শেম্বীরগা কাপথোকপা কানৈ। মসি ফৌনা মখোম হনবা লোইরবা মতমদা তৌবীগদবনি। নত্তদুনা ফৌনা মপূং ফাদ্রিঙৈদদি তৌবীবা য়াদে। লৌ লোকপা নুংঙাইনবা অমদি লোক্লবা ফৌশিং অদু পুথোক পুশিন নুংঙাইনবা লৌফম অদু মতম চানা ঈশিং থাদোকপীগদবনি। লৈতাল লম ওইরবদি ফৌনা মপান শাবদগী নুমিৎ ১৫শুবদা ঈশিং থাদোকপীগদবনি। অদুগা লেঙোই লমগুম্বদদি ফৌনা মপাল শাবদগী নুমিৎ ২০গুম্বা শুবদা ঈশিং থাদোকপীগদবনি। ফৌ খাওবীবা মতমদা লৈমায়দগী সেন্টিমিটর ৪-৫দগী হেল্লোইদবনি। মসিনা করিগুম্বা লৌফম অদুদা ময়োল চিকপীগুম্বা তীলশিং লৈরমদুনা তীলশিং অদুগী পুন্সিগী লেমহৌরিবা শরুকশিং মপূং ফাহন্দুনা মথংগী চহীদা তীলশিং অসিনা শন্দোক্কদবদগী ঙাকথোকপা ঙমই।

ফৌ য়ৈবা :- খাওদোক্লবা ফৌশিংবু চরু অমদি ফৌ মরূ তোঙান তোঙান্না খায়দোক্লবগী থৌওং অদুবু ফৌ য়ৈবা কৌই। লোক্কদৌরিবা ফৌ অদু মগুন লৈনবগীদমক খাওদোক্লবা মতুংদা কুইনা থম্বীরোইদবনি। য়ারিবমখৈ থুনা য়ৈথোক্লবা হোৎনগদবনি। খাওদোক্লগা কুইনা পামফৌবনা ফৌশিংদু কংফম থোকপা চাংদগী হেন্না কংদুনা মিলদা তকপা মতমদা ফৌ য়াম্না তেকই। ফৌ অসি মেছিননা য়ৈবা নৎত্রগা মীনা য়ৈবা য়াই। মেছিননা য়ৈগদবা লৌফমদি ফৌ মরূগী ঈনিলগী চাং য়াম্না নেম্বা হায়বদি চাদা ২০গী মখা ওইরবদি চেঙ য়াম্না তেকই। অদুগা মীনা য়ৈগদবা লৌফম ওইরবদি ঈনিলগী চাং চাদা ২০গী মখা ওইরবসু য়াই। ●

TODAY HOUSIE BUMPER DRAW TODAY
In aid of Annual Fund Drive
Ticket Rate Rs. 3,200/-
Org. By The Kongba Nongthombam Leikai Handloom & Handicraft Co-Operative Society Ltd. Regd. No 47/CS/A/92-93
Date : 7 October Monday 2019
DrawTime : 5p.m.
HOUSEFULL
10 Lac
All Line Q5&Star are Rs.15,000/-
MINI BUMPER
Ticket Rate Rs. 500/-
Housefull
1st 2nd 3rd
VENUE : Singjamei Thongkhong Community Hall
HL-P/4023/7

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-১০৫

১। মণিপুরগী পুৱারীদা জননেতা ইরাবতকী মফম চাউনা লৈরি। সেপ্টেম্বর থানা লাকপদা লৈবাক হুপ্পা মাবু নীংশিংনরি।
(ক) জননেতানা সিলেটতা তন্নম্বা স্কুল অদুগী মমিং হায়য়ু।
(খ) জননেতানা অরোইবা য়াহিপ তানখিবা মফম অদুগী মমিং হায়য়ু।

২। "শেলবু পায়রবদি অতাঙবা লৈতে, ফংদবা লৈতে। কলিদদি শেল পায়বনা রাজানি।" ৱাফমসি 'মমাঙথোঙ লোল্লবদি মনীংথোঙদা লাকউদনা' কৌবা ৱারীমচাগী লাইরিক অদুদগী লৌথোকপনি। অইবদুগী মমিং হায়য়ু।

৩। ক্ষেত্রি বীরগী নোবেল অমদা গোপাল কৌবা অমগী নুপী টিমগী থৱায়না কাছাড়দা মপোক অমদা পোক্তুনা লৈরম্বা থেংনৈ। নোবেল অদুগী মমিং হায়য়ু।

৪। আর কে সনাহনবীগী ৱারীমচা অমদা কলাবু নুংশিজরুবী কনাগুম্বী অমবু কলাকার অদুনা মমায় কনশিল্লক্তুনা লৈফম খঙলক্তবা মতাং অমা উৎপা থেংনৈ। ৱারীমচা অদুগী মমিং হায়য়ু।

৫। "নঙগী নাপলগী থৌরবা তিঙ্খংনা/কনথৎলম্লবা ঐগী থমোয়দা/করিগী শোক্লরি অমুক নৌনা/হূ তৈরবা নঙগী নখূৎনা।" পরেংশিং অসি মমিং লৈরবা ঈশৈ অমগী অহৌবা পরেংশিংনি। অইবা অদু কনানো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম ওক্টোবর ১৫, লৈবাকপোকপা নুমিৎকী অয়ুক 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।