



যুগ বিমেন হেল্ল ওগ্নাইজেশননা 'নুশিনবনা অপুনবগী লিপুন শেমগংলসি' হায়বা পান্দমগী মখাদা থম্বালখোং লিসম লৈরকী কম্যুনিটি হোলদা পাঙথোকখিবা নিঙেল চাক্কোবদা শরুক য়ারখিবশিং

লৌশিং পৃষ্ঠে : কার্বোহায়ড্রেট যাওদবা দাইট চাবনা ... **লামায় ২**
লামায় ৪ ফজবা খুদোল
 মীকপ থোকসি ঐখোয় পুন্মক, মনাইহী লোনচং-শাজং ... **লামায় ৫**
লামায় ৬ লৌমীশিংদা নীংথম থাগী মরু-মরাং য়েংছোকপ্তে
 হাউস ওফ রিপ্ৰজেন্টেটিভসতা রিপব্লিকান পার্টিনা... **লামায় ৮**
লামায় ১০ রাজি ট্রোফি : মণিপুরনা অরুনাচল প্রদেশ থোইখৈ

কোএলিশন এগেনস্ট ড্রাগস এন্ড অলকোহোল (কাদা) না ককচিং হায়র সেকেন্দরি স্কুলদা পাঙথোকখিবা ময়াই কাবা চিঞ্জাক্রা মইহেরায় খুলাইদা পীবা চৈথেং হায়বগী মতাদা পাঙথোকপা এরোনেস প্রোগ্রাম



কোংগ্রেসতা যাওননবা কুদা লেংদুনা লৈরে হায়খিবদু চুল্লেন্লে

এক্স-এম এল এ ২ যাওনা মীওই কয়া কোংগ্রেসতা যাওখৈ

এম পি ইলেক্সনদা মীয়ায়্য বি জে পিদা পাড়া মচা অমা তহীখৈ, কুমজা ২০২৭তা পাঙথোক্কদৌরিবা এসেমব্লি মীখলদনা পাড়া অচৌবা অমা তহীনবা মীয়ায়্য গুইদুনা লৈরি : ওক্রম ইবৌবি



ইম্ফাল, নবেম্বর ০৮ (এচএনএস) : মমাঙ থাগী ১০দা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিগী ১২শুবা মীখলদা কেশামখোং এ সীদা এন পি পিগী মীরেপ ওইখিবা এল জয়েন্তকুমার অমসুং শীংজুং এ সীদা মীরেপ ওইখিবা ওইনাম রোমেন যাওনা মীওই ৯ কোংগ্রেসতা যাওরকপগী তরায়্য ওকপা থোরমদা পাটি অসিগী হায়গী চীফ মিনিষ্টর ওক্রম ইবৌবিনা কোংগ্রেসতা যাওরকপা মীওই কয়া কুদা লেংদুনা লৈরে হায়খিবদু চুল্লেন্লে।
 ওসি কুমজা ২০২২দা পাঙথোকখিবা ১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিগী মীখলদা শগোলবন্দ এ সীদা



মীরেপ ওইখিবা এক্স-এম এল এ ড. স্বাইরাকপম লোকেন অমসুং তাইম এ সীদা মীরেপ ওইখিবা হায়গী এম এল এ জেদ কিংখোনবৌ নুমাইনা লুচিবা মীওই কয়া পাটি অসিদা যাওরকপদা তরায়্য ওকপগী থোরম অমা ইম্ফালগী কোংগ্রেস ভবনদা পাঙথোকপ্তে।
 ওসি পাটি অসিদা যাওরকপবশিংগী মনুংদা এ দি সী তমংলোংগী হায়গী চোরমেন হুমালিয়াবৌ, এ দি সী অসিগী হায়গী মেশ্বর রামরামদিন অবোনমাই, এম পি গুৱাং অমদি আদিংগাংগী মীওই কয়া সোসল ৱার্কশিংদা লবনর চাং, অদম থিমুই, মনাসেন ওহরাং, অচবৌ নুমাই, জোন চারোনমাই অমসুং রামজিনেলে যাওখি।
 নৌনা কোংগ্রেসতা যাওরকপা ...**মখা লমায় ৩ কলম ২**

মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টরগী 'ওদিও ক্লিপস' নি হায়বা চার্জগী পিটিশন

সুপ্রিম কোর্টকী চীফ জুষ্টিসনা হায়: পিটিশন অসি দিসমিস তৌদে, ওদিও ক্লিপশিং অদুগী 'মেটরিএল ওন রেকর্ড' খরা পুথোরক্কদবনি



ন্যু দেল্লী, নবেম্বর ০৮ (এজেন্সী) : মমাঙ চহী ২০২৩গী মে ওদগী চখরক্লিবা মণিপুরগী তমখীরবা লান অসি লৌশিংদুইগী চৈরভা লান শোক্করিবা ফুফু অনীগী মনুংদগী অমদা ফজদবা মীংয়েং য়েংবগী ৱাফমশিং মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টরনা টেলিফোনদা শানখিবা ৱারী খরদা ফোণ্ডোকখিবগী 'ওদিও ক্লিপ' শিং ভাইরেল ওইরকখি হায়রদুনা কুকি ওগ্নাইজেশন ফোর অ্যমেন রাইটস ট্রাষ্ট (কে ও এচ আর টি) না সুপ্রিম কোর্ট ওফ ইন্দিয়াদা ফাইল তৌরকখিবা পিটিশন অমা ওসি এপেক্স কোর্ট অসিগী চীফ জুষ্টিস দি রাই চন্দ্রচূড়না লুচিবা বেষ অমনা লৌখংতুনা খরদা মতুংদা ভাইরেল নংত্রগা লিক ওইরকখি হায়রিবা ওদিও ক্লিপশিং অদুগী মরী লেনবা ওদিও ক্লিপশিং অদুগী 'ওয়েবসিটি' তাকপা মেটরিএল ওন রেকর্ড খরা পুথোরক্কপা চীফ জুষ্টিসনা



দিয়েক্সন গীয়ে।
 কে ও এচ আর টি ফাইল তৌরকখিবা ৱাফম অসি লৈবাক অসিগী স্বাইদগী ৱাংলবা ৱায়েলশঙ অসিনা রিট পিটিশন (সিভিল) নম্বর ৭০২ ওফ ২০২৪ (পি আই এল-০৫/ঈ-০৮-৭২) ওইনা ওসি চীফ জুষ্টিসনা লুচিবা বেষকী কোজ লিষ্টকী আইটেম ...**মখা লমায় ৩ কলম ২**

জিরিবামগী লানফম : য়ুম তরেং মৈ চাক্লেন্লে, নুপী অমা শিরল্লে

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৮ (এচএনএস) : ওরাং নুমিাং পুং ৯.১১ রোম তারকপদা জিরিবামগী মোংবু মীওই খুলা কুকি টেরিষ্টিংনা খুল অসিগা তহিননা লৈবা মায়কে অনীদগী অফবা মখলগী নোংমেশিং মীজিয়াদুনা অকনবা লান চখরকপদগী খুল অসিবু গুজুক্লিবা খুল গুজুক্লিবা অকনবা মওন্দা পুং ১ রোম চুপ্পা খুং থোক্কখিবা নাকল অনীগী মরক্ত মীশি-মীনা যাওখিবদু মোংবু খুলা তহিননা লৈরিবা পাইতে অমদি মারশিংনা খুদা চাইরোলপোকগী খুলগী য়ুম তরেং মৈ চাক্লেন্লে নন্তনা জোসাংকিম মার, মপুৱেইবা ভুৱাখাং মার কৌবি নুপী অমা শিরল্লে হায়রি।

পাউচে অসিনা ফংবা পাউনা হায়বদা, কুকি টেরিষ্টিংনা মোংবু খুল তম্মা এটেক চখরকখিবাগা লোয়ননা খুল অসিগী য়ুমশিং মৈ থানবা হোংনরকপদগী খুল গুজুক্লিবা অকনবা মওন্দা মায়োক্লি। মসিদগী কুকি টেরিষ্টিং অদুনা খোঙফম হন্দাভুনা চেমবা হৌরকপদা খুল গুজুক্লিবা মখোয়বু তান্দুনা নাকল অনীগী মরক্ত মখা তানা খুং থোক্কখি। যৌদোক অদুনা জোসাংকিম মার কৌবি নুপী অসি হাইলৈরকপা মরুনা পান্দুনা লৌখিবা ওইগনি হায়রি।

য়ুমশিং মৈ চাকপা খন্তা নন্তনা খুল অদুনা লৈবা জুনিয়র হায় স্কুল অমসু মৈ চাকখি। ওরাং নুমিাংদগী হৌরদুনা থোক্কখিবা যৌদোকশিং অদুগী মতাদা ওসি অয়ুক জিরিবাম দিষ্টিক্ট পুলিসকী এস পিনা ...**মখা লমায় ৩ কলম ১**

ফ্রেমবার্ক এগ্রীমেন্টকী ৱারোইশিন পুরকপদা 'থর্দ পাটি' যাওহন্দবদি নৌহৌননা খুংলায় পায়খংলগনি : মুইভা

দিমাপুর, নবেম্বর ০৮ (এজেন্সী) : ওসিদগীনা চহী ৯ লোমগী মমাঙ কুমজা ২০১৫গী ওগষ্ট ওদা ইন্দিয়া লৈঙাক্সা খুংয়েক পীনখিবা ফ্রেমবার্ক এগ্রীমেন্ট অদুগী মতুংইয়া ৱারোইশিন পুরকপদগীদমক 'থর্দ পাটি' অমা যাওহন্দবদি এন এস সী এন - আই এমনা অমুক হয়া নাগালিমগী তোপ-তোপ্পা পুরাৱী অমসুং মহাক্কী নীংত্রগা গুজুক্লিবাগীদমক খুংলায় পায়রগনি হায়না লালহৌলুপ অসিগী জেনারেল সেক্রেটারি থুইঙালেং মুইভানা ফোণ্ডোকপা চেৱোল অমা ওসি থাদোরক্ক হায়না পাউগী এজেন্সী অমনা রিপোর্ট তৌরক্লি।

চেৱোল অদুনা ইন্দিয়া লৈঙাক্সা ফ্রেমবার্ক এগ্রীমেন্ট অদুনা যাওরিবা ৱারোইশিং গুজা চংত্র হায়নসু মরাল শীরকখি। মরম অসিনা নাগালিম অমসুং এন এস সী এননা ইন্দিয়া লৈঙাক্কী মায়কৈদগী ফ্রেমবার্ক এগ্রীমেন্ট অসিবু ইকায়খুন্না উত্তনা থবক্তা ওহোরকপা গুইরোই অমসুং নাগালিমগী নীংত্রগা নেশনাল ফ্লগ অমসুং নাগালিম সোভরেন নেশনাল কমিটিশন অমা শেল্লকপসু গুইরোই হায়বগী অকনবা ৱাফমসু ফোণ্ডোরক্ক হায়রি। হৌজিকমকসু এন এস সী এন - আই এমনা নাগালিমগী তোপ-তোপ্পা পুরাৱী গুজ শেল্লবগা লোয়ননা নাগালিম সোভরেন নেশনাল অমগীদমক যৌৱাং তৌদনা লৈরে হায়রি। মহাক্কী চেৱোল অসিবু হৌজিক চখরক্লিবা ইন্দ্ৰো-নাগা পোলিটিকেল নেগোসিয়েশন অসিগী পোলিটিকেল টেক্সট অমনি হায়নসু ফোণ্ডোকপদা ফ্রেমবার্ক এগ্রীমেন্ট অসিদা যাওরিবা ৱারোইশিং ইন্দিয়া লৈঙাক্সা থবক্তা ওহোরকপা হোংনরকখি হায়রি।

লোয়ননা মহাক্কী চেৱোল অসিগী অরোইবদা নাগা মীয়ায়্য মখোয়গী নীংত্রগা গুজুক্লিবাগীদমক শেম শাদুনা লৌবিয়া হায়নসু আপীল তৌরকখি।

নুপীগী ইকায়খুন্না মাওহনবগী কেসশিং কমপ্রোমাইজ তৌরগা লৌশিনবা য়ারোই : সুপ্রিম কোর্ট

ন্যু দেল্লী, নবেম্বর ০৮ (এজেন্সী) : লৈবাক অসিগী স্বাইদগী ৱাংলবা ৱায়েলশঙ ওইরিবা সুপ্রিম কোর্ট ওফ ইন্দিয়াদা ওরাং পিখিবা লেন্দমক জজ মের্টনি হায়বা য়ারবা ৱায়েল অমদা স্কুল ওজা অমগী মখক্তা পুলিসনা রেজি ষ্টর তৌদনা লৌখংপা পোজো (প্রোটেক্সন ওফ চিলড্রেন ফ্রম সেক্সুএল ওফেন্স) কেস অমবু যৌদোক অদুগী চহী নৌরিবা ভিক্তিম অমগী অপোকপা মপাণা ওজা অদুগী মরক্ত 'কমপ্রোমাইজ' তৌপ্তে হায়দুনা রাজস্থান হায় কোটনা কেস অদুবু ক্রাশ তৌখিবা অদু য়ারোই হায়না ফোণ্ডোকপ্তে।

যৌদোক অসি ওজা অমনা চহী নৌরিবা ভিক্তিম অমদা মহাক্কী ইকায়খুন্না মাওহনবগী যৌওং চখখিবদগী পুলিসনা পোজো এষ্টকী মরী লেনবা সেক্সনশিংগী মখাদা ওজা অসিগী মখক্তা রেঞ্জলর কেস অমা রেজিষ্টর তৌদনা লৌখংখিবনি। অদুবু কেস অসিগী মরী লেনবা ৱাফম রাজস্থান হায় কোর্ট যৌরকপদা হায় কোর্ট অসিনা সী আর পি সীগী সেক্সন ৪৮-২না পীবা পরার শীজিয়াদুনা পোজোগী কেস অদু ক্রাশ তৌথোকখিবনি হায়রি। হায় কোর্ট অসিগী জজমেন্ট অদুগী মায়োক্তা এপেক্স কোর্টনা আপীল অমা ফাইল তৌরকখিবদগী ওরাং সুপ্রিম কোর্টকী জুষ্টিস সী টি রবিকুমার অমসুং সঞ্জয়কুমার অনীগী বেষখনা আপীল অসিবু ...**মখা লমায় ৩ কলম ৭**

এক্সিডেন্টদা ৮শুবা এম আরগী পর্সনেল ১ লৈখিদ্দে

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৮ (এচএনএস) : ওসি নুমিাং পুং ৮.২৫ রোম তারকপদা ককচিং পি এসনা কোল্লিবা সোৱা চিং ৱাংমা, এন এচ-১০২দা গাড়ী অমনা থোল্লুগা ওইগনি জিনবা যৌদোক্তা ৮শুবা এম আরগী রাইফলমেন অমা লায়কপদা নন্দনা লৈখিদ্দে। লৈখিবদগী মমিং নোংখিইথম শান্তিকুমার (৪০) অপোকপা এন ইরাবোত কৌই, লমদিং চেৱাপুর মনীং লৈকায়দগীনি হায়রি।

মহাক হৌজিক ককচী কম্যান্ডো এটেট তৌদনা লৈরকপদগী হেইক্লপকপা পুরার সব ষ্টেনদা দিল্লোই তৌবনি। মহাক ওসি নুমিাং পুং ৮.১০ ফাওবা দুটি তৌরকপা হেন্দা এজিউ এম এন-০৫/ঈ-০৮-৭২ তৌদুনা মধুমা চংলুগে হায়রকপা থোকখিবা যৌদোক অসি মায়োক্লি খিবনি। লৈখিবদগী হকচা পুলিসনা লৌখংলগা রিসকসী মীরেলশঙা থমক্সে। যৌদোক অসিগী মতাদা কেস অমা লৌখংলগা থিখিনবা হৌখে।

হেদ মাষ্টর ফুরস্ববু মইহেরোয় লুপশিংনা কন্দেম তৌরক্লি

ওজাশিংবু ইকায়খুন্না মইহেরোয় লুপ ৬

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৮ (এচএনএস) : ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্টিক্টকী ইরিলবু হায় স্কুলগী হেদ মাষ্টরবু শকখণ্ডবশিংনা ফুরস্ববু মইহেরোয় লুপ তরক-এম এস এফ, দেসাম, কে এস এ, সুব অমসুং এইসনচিবা লুপ তরক্কী প্রিসেন্টে তরক্কী খুংয়েক পীদুনা থোরকপা চেৱোল অমনা য়ানিংদবা ফোণ্ডোকপদা লোয়ননা খুলাইসিদা অফবা মইহেরোয় কয়া পুথোকখিবিবা, তাকপী তহীবিবা ওজাশিংদা ফু-চৈবগী যৌওং কন্দেম তৌই হায়রি।

চেৱোল অসিনা হায়, ওসিগী মালেমসিদা খুলাই অমা অওনবা পুরকপা হোংনবা মতাদা ওজাশিংগী যৌদাং য়ায়া চাওই। অফবা মইহেরোয় কয়া পুথোকপা চাওখং লমজেলদা শরুক হায়বা গুন্না অগুগা থাক্তা ...**মখা লমায় ৩ কলম ৭**

শেলগী দিমান্দদা ওজা ফুরস্বা য়ানিংদে : কোওর্ডিনেটিং কমিটি

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৮ (এচএনএস) : ওরাং অয়ুক পুং ১০ তারমদাইদা ইরিলবু হায় স্কুলদা শকখণ্ডবদা লালহৌলুপ অমগী মী ওইরস্বা যাই হায়না জিনবা মীওই অনীনা মইহেরোয় অসিগী হেদ মাষ্টরবু মইহেরোয় অসিমত্ৰা ফুরস্বা যৌদোক অমা থোকখিবসি স্বাইদগী লাইবক থীবা তৌহেদবা যৌওং অমনি হায়না কোওর্ডিনেটিং কমিটি ওন দিষ্টর্ক্টল ফ্রী এডুকেশনেলে জোন দিমান্দনা লৌবগা লোয়ননা অসিগুগা যৌওং অসি অকনবা মওন্দা কন্দেম তৌই হায়রি।
 কমিটি অসিগী কনভিনর ময়েংবম সোমোৱজিং মৈত্ৰো থোরকপা চেৱোল অসিনা মখা তানা হায়, লৈবাক ...**মখা লমায় ৩ কলম ৭**

ওজা ফুরস্বা চেন্নবশিং লৈঙাক্সা ফারগা চেৱাক পীযু : এস এস যু এম

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৮ (এচএনএস) : খুলাই অমনা ওজা হায়সি অরাংবা থাক্তা ইকায়খুন্না থম্বিবনি হায়না সোসলিষ্ট ষ্টুডেন্টস যুনিয়ন ওফ মণিপুর (এস এস যু এম) গী জেনারেল সেক্রেটারি বিকাশ লুৱাংনা থোরকপা চেৱোল অমনা ফোণ্ডোকপদা লোয়ননা লাইবক থীবা মতৌদা ওজা অমবু মশাগী স্কুল কেম্পস মনুংদা ফুরস্বা যৌদোক অমা ইরিলবু হায় স্কুলদা চখরস্ববু এস এস যু এমনা হকচিটা লৌগা লোয়ননা য়ানিংদে হায়রি।
 মরম অমা নংত্রগা অমগী ওইরবসু মইহেরোয় ময়াম অমা লৌবিয়া স্কুল কেম্পস মনুংদা হেদ মাষ্টর অমবু মশাগী ...**মখা লমায় ৩ কলম ৭**

সেন্ট্রেল ফন্ডশিং নীংথিজন শীজিন্নব ফাইনাস কম্বিনসনগা মীফম পাঙথোকুনা খন্নক্সে



ইম্ফাল, নবেম্বর ০৮ (এচএনএস) : মণিপুরগী চাওখং যৌৱাংগী থবকশিংদা সেন্ট্রনা পীরকপা ফন্ডশিং নীংথিজন শীজিন্নবগী পার্শ্বশিংগী মতাদা ওসি চীফ মিনিষ্টর এন বিৱেননা হৌজিক ষ্টেট অসিদা লৌবিবা ১৬শুবা ফাইনাস কম্বিনসনগী ওফিসবশিংগী মীফম পাঙথোকুনা খন্নক্সে।
 মীফম অসিদা সেন্ট্রনা স্পোন্সর তৌবা স্কিমশিংগী খুথুংদা মণিপুরগীদমক এলোকেশন তৌরকপা ফন্ডশিং নীংথিজন শীজিন্নবগী মতাদা তোঙান তোঙানবা সেক্টরশিংদা হেমা খুথুঙা চাওশিলদৌবগীদমক গ্রান্ট-ইন-এইড পীবাগী মতাদবসু খন্নখি অদুনা অকল্পনা প্রোজেক্টশিং থবক্তা ওহোরকপা মতাদবসু খন্নখি হায়রি।
 মীফম অসিদা শরুক য়ারখিবা ১৬শুবা ফাইনাস ...**মখা লমায় ৩ কলম ৫**

এম পি এস ওফিসর ১৩ আই পি এসতা এপোইন্টমেন্ট পীখৈ

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৮ (এচএনএস) : মিনিষ্ট্রি ওফ হোম এফেরসনা ওসি থোকপা নোটফিকেশন অমদা মণিপুর পুলিস দিপার্টমেন্টতা এম পি এস ওফিসর ওইনা থবক তৌরকখিবা মীওই ১৩তু ইন্দিয়ান পুলিস সার্ভিস (আই পি এস) তা এপোইন্টমেন্ট পীৱে হায়রি।
 আই পি এসতা এপোইন্টমেন্ট পীৱবশিং অসি কুমজা ২০২০দগী লাকখংলগা পীৱকখিবনি। হায়রিবা চহী অসিদা আই পি এস ওইনা এপোইন্টমেন্ট পীৱবশিংনা লেনিন লমাবম, থোকচোম বিক্রমজিং, খৌইল্লাম শর্মা, হোপসন সাগম অমসুং ভিক্টোরিয়া য়েংখোমনি। কুমজা ২০২১দনা হেইলম বলরাম, কুমজা ২০২২দনা ৱাখম বাসু, শর্দা লাইশ্রম অমসুং ধনপ্যারি বিশ্বকোপমনি। অদুগা মমাঙগী কুমজা ২০২৩দা আই পি এস ওইনা এপোইন্টমেন্ট পীৱে হায়রিবশিগা ৱাংহেংবম সিংহজিং, রাসিনি য়েংখোম, পোলেম মজিং অমসুং কে মখচন্দ্রনি হায়রি।

মৈ লামা শীজিন্নব ৯ ফারে

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৮ (এচএনএস) : এম এস পি দি সী এলগী জেনারেল মেনেজর (কমসিএল) না ওসি থোকপা চেৱোল অমনা লোয়শঙ অসিগী ওফিসলিংনা তোঙান তোঙানবা মফমনা রোড চখাবদা মৈ লামা শীজিন্নবগী ককচী দিভিজন এরিয়াদগী ১, শুগুন্ড সব ...**মখা লমায় ৩ কলম ৫**

'ইমানদি ঐবু 'অঙাংশিংগী হোম' দা থম্ববা অবোক্তা শিন্নরকখিবনি অদুবু অবোক্তা-ইপুবোক্তা ক্লাস আইট ফাওবা তমহনবীরক্বা মতুং ফি শাদুনা শেল তাল্লকখি'

রিলিফ কেম্পতা লৈরক্লিবশিংগী হকথেনবা পাউডম

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৮ (এচএনএস) : কুকি টেরিষ্টিংনা লেগুনা চখরক্লিবা লান অসিগী মনুংদা মীওই য়ুমশিং মৈ থাদোক্তুনা তাল্লকপগী চৈথেং ফংদুনা রিলিফ কেম্পতা চজ্জফম লৌরক্লিবা মশাগী চহী ১৭ খন্তকম শুরিবি নুপীমচা অমনা মহাক্কী পুলি অমসুং লান অসিনা মঙোলদা মায়োক্লিববীরকপা যৌদোকশিং পাউচে অসিদা ফোণ্ডোরক্লি।
 এহাক যাই রিপোকা নিঙেলগী চাংখোঙদা য়ুমদোমপোক ওইনা লৈবা ইমুং অমগী অঙাংনি। ইচিল ইনাও পূয়া



৪গী মনুংদা এহাক্সা ইতোন তেনবিনি। এহাক যাইরপোক নিঙেলদগী ওইজবসু পোকপদগী অপোকপা ইপাগী মশক

খঙহৌখিদি অমসুং ইমুংগী লৈত-লায়রগী ফীভমশিংনা মরম ওইরদুনা এহাক্কী নীংবা থুংহন্দুনা চাউনবা য়োকপা ওহুরেই হায়দুনা ইমানা এহাকপু ইমা পোকপা অবোক্তা শিন্নরক্লিবা অঙাংশিংগী হোম অমনা থম্ব নাবা হায়রকখিবনি। অদুবু অবোক্তা মহাক লৈরিঙেনা মশু ওইবী এগীদমক অঙগা হোংনগনি হায়দুনা ইপুবোক্তা অবোক্তা এবু দুকপদগী শ্বেদম লৈরগা পীজ-পীজতুনা চাউনবা য়োক্কখিবনি।
 ইপুবোক্তা চিংদা চতুনা শীং চিল্লি অদুগা অবোক্তা ইমুংলদা মন-মশিং থানুনা এহাক্কী অরাং অপা য়েশিনবীরকখি অমসুং স্কুলদা ফাওবা থবিনুনা লাইরিক তমহনবীরকখি। অদুবু নোংমা থোকখিবা লাইবক থীবা যৌদোক অমনা অবোক্তা মগী য়ুমগী ষ্টিয়রদগী

অরকুনা ময়াদা শোকখিবদগী মহাক মখা তানা শূবা-নোঙ্গা ভমখিদ্দে। মসি খন্তা নন্তনা অবোক মখক্তা চংপা-খোংপসু ভমখিদ্দে। ফীভ অদুদগী এহাক অবোকপু শোদুনা লৈবা তরকখি। শোনিজিল্লক্সা ইপুবোকসু চিংদা তায়না শীং য়ানবা চংপা গুজুকখিদ্দে। পুন্মকসিনা মরম ওইরগা এহাক ক্লাস আইট তম্মা লৌহিবা মতুংদা মখা তানা লাইরিক তমহনবগী খুদোংচাবা ফংখিদ্দে। ইমুংগী শোহোকল্লি লৈরক্কদগী তওইফননা এহাক যিশা-লোনশা তৌদনা ফংলকপা শেল খরনা ইমুং পুনবা হোংনরকখি।
 নুপীমচা অসিনা পাউচে অসিদা হায়, অবোক অমসুং ইপুবোক্তা শূবা-নোঙ্গা গুজিঙে মতমদি এহাকপু লাইরিক ফাওবা তমহনবীরকখিবনি। (মথং-মথং)