# মোইরাং কংলৈরোন শায়োন ৭ শান্নদ্রিবঙৈদা খুন্দাখিবা ‘কৈরেনফাবী’

ৱায়েন ৱাশু নোংশুম শঙলেন্দা লৈরিবা ইবুধৌ পাখঙবগী শক্তম

কৈরেনফাবীদা ঙা য়াইবগী থবক তৌরিবা দেবান

কৈরেনফাবীগী মরমদা শুগাইনা তাক্লিবা রোমিও অমদি গোবর্ধোন

## খুঙ্গংগী খোল্লাউ ঃ

ওকেন্দ্রো খুন্দোংবম

ওজাসু, মহৈরোয়সু মশীং হন্থরক্লিবা ভুবোন হায় স্কুল, কৈরেনফাবী

কৈরেনফাবী গভর্ণমেন্ট জুনিয়র হায় স্কুলগী ওইরিবা ফীভম

ৱায়েল ৱাশু নোংহুম শঙলেন

*পুৱারীগী* ইরৈ মনুংদা য়েৎশিন্দুনা য়াওরিবা কৈরেনফাবী খুঙ্গংনি। ঙামী অমসুং লৌমীনা নম্না খুন্দাবা খুঙ্গং অসি শু নোংম্বগী চৎনবীদা নাপল তৌজবা লমদম ওইবনা ইমুং খুদিংমক চহী অমগী পুক্কে-চেঙগৈ ৱাৎতবওইরি। ইমুং খুদিংমক থবক শুদ্রবদি লৈবা হৈনদবা খুলনি। মণিপুর লৈঙাক্কী মখাদা থবক তৌদ্রবসু ইশা ইশানা শুরগা হিংবা য়াই হায়বা থবক্ক া উৎলিবা খুলনি।

ইম্ফালদগী মখা পাঙনা টিদ্দিম লম্বীদগী কুম্বী লম্বীদা কিলোমিটর ৫২ রোম চৎলগা লৈ। খুন অসিগী নোংপোক্তা মোইরাং খুনৌ, মখারোমদা থাঙ্গা লৱাই, নোংচুপ্তা সনথোঙ অমদি অৱাংলোমদা কৈবুল লমজাও, পুমলেন পাৎ লৈরি। পুৱারীদা মোইরাং কংলৈরোনগী শায়োন ৭ শান্নখিবা মফমশিংগী মনুংদা অমনি। থাঙ্গ এসেমব্লি কনষ্টিট্যুয়েন্সিগী মনুং চনবা, খা থিনুঙ্গৈ গ্রাম পঞ্চায়েটনা কোনবা খুনসিগী অপূনবা মীশিং লিশীং অহুমলোমনি। ভোটরনা লিশীং অমা য়াঙ্খৈরোমনি। ঙা য়োকপা, ঙা য়াইবা, লৌ উবা, ওক-য়েন য়োকপনা হিংনবগী মরুওইবা শিনফমনি। ইমুং অমনা থা অমদা য়ামদ্রবদা লুপা লিশীং ৫০/৬০ রোম ঙা য়োনবদগী শেন্থোক লাকপা ঙম্মী। ৱাজরবসু মণিপুর গভর্ণমেন্টগী থবক ফংনবা তান্নবগী মহুৎতা ঙা য়োক্লগা হিংজরগে খনবনা অয়াম্বনি।

‘কৈরেনফাবী’ কৌখিবগী তোঙান তোঙানবা মতশিং লৈ। ৱাখল্লোনশিং অদুগী মনুংদা খুনসিদা খুন্দাবা হৌরকপদগী হিংলক্লবা হৈস্নাম গৌবর্ধোন কৌবা থাঙ্গ কেগে খুনশেম চীংদা পোকপসিনা ফোঙদোরকপা ৱাফমদা, লম্মীৎলোন পান্দম পুঙ্গৌইদবু থাংজিং শায়োন মৈরমলেন মোইরাং কংলৈরোন শায়োন ৭ শান্নদ্রিবঙৈ মমাঙদা কৈরেনফাবী খুন্থোকখ্রে। ও হংকো চক্কী মনুং চন্না নোংপোক অচিবা অমদি নোংপোক পাঙ্গলবনা কৈগী লাংওন ওন্দুনা লৈরম্মী। মতিক ময়াই কল্লবা কৈগী লাংওন অদুবু লাঙ্গৌল থৌগল্লোই ওইবী পান্থোইবী ইমানা ফাদুনা শীজিন্নখি হায়বদগী মফমদুবু কৈরেনফাবী কৌখিবনি হায়রি।

নাকল অমরোমদা, পান্থোইবীনা ফৌওইবী লাংওন ওইদুনা শায়োনখ্রবা মতুংদা ‘লোইনীং ফৌবী’ ফৌ মখলসি পুথোক্তুনা লৌফম কয়াদা পাক শন্না হৌহনখি। মরুওইনা কৈরৌ লৌকোন, ৱাংখৈ পঞ্জেং লৌকোন, লৈমারৌ, শন্দ্রেম্বী লৌকোন, কৈবী কৈরেন লৌকোন্নচিংবা মফমদা ‘লোইনীং ফৌবী’ মরাং কায়না ফংলম্মী। মদুদগী কৈরেনশাবী মীঙ্গৌনখিবগী ৱাফম লৈ হায়না চহী ৮৫ রোম শুরবা অহল হৈস্নাম গৌবর্ধোননা মখা তারকই।

কৈরেনফাবী খুলসিদা ইহান হান্না খুন্দাখিবা মীশক্তি তোংব্রম তোনা কৌই, লৈখিদ্রে। মোইরাং খোয়োন পিবারেল য়ূম্ফমদা পোকখিবশিংগী মরমক্তগী য়ূম্নাক ১০ না ইহান হান্না মফমসিদা খুন্দাখি। ইহান হান্না খুন্দাখিবা য়ূম্নাক অমদি মীওইশিং অদুদি তোংব্রম তোনা, খ্বাইরাকপম লৈরিকপা, ওইনাম অঙৌবা (ইবোহল), হাওবিজম শিজাপা, হৈস্নাম ভুবোল, নিংথৌজম গুলাপ সিংহ, মোইরাংথেম কেসো, খোইরোম চুরা সিংহ, লাইশ্রম গোকুলচান্দ অমদি সলাম অমুবা (মীয়াম্না ঙাখাচাবা হায়নসু খঙনবা) নি। মখোয় পূম্নমক লৈখিদ্রে। ইবুধৌ পাখঙবা অমদি ইমা ফৌওইবীনা চিকখোন নাওখোল্লিবা খুলনি।

হৈস্নাম গৌবর্ধোনগী মমিংবু চাহুই হায়নসু খঙনৈ। লাই তীনগা মরী লৈনবা থবক থৌরম, পাউতাক পাউজেল পীবগী, পাঙবগী চীংউ মহাক্না চাহুই পাদম্বা হায়নসু কৌই। থাঙ্গ চীঙ্গৌইরোলদা ময়েক শেংনা পল্লিবনি। অহলসিনা কংলা লাইফমলেন্দা চৎতুনা থাঙ্গা চীঙ্গৌইরোন মতিক ময়াই থিবা ফাওবা চৎখি। মহাক থাঙ্গ এল পি স্কুলগী ওজা ওইরম্মী। লোকেল এম এল এগা মুক্লন্দুনা পেন্সনগী শেনফম ফাওবা লৌখিদবা মীশক্নি। মীয়ামগী থবক থৌরম নীংথিনা তৌজবা পাম্বা মীশক অমনি হায়নসু ফোঙদোরকখি।

খুনসি ঙামীনা নম্না খুন্দারবসু মশক নাইবা মীওই কয়া পুথোকখ্রে। মরু ওইনা আই পি এস ওফিসর ওইরিবা জুগেশচন্দ্র হাওবিজম, এগ্রিকলচরদা জোইন্ট দিরেক্টর ওইরম্বা সলাম সনাতোম্বা য়াওনা কোলেজ লেকচর খরসু পোকখ্রে।

খুনসিদা অনা লায়েংশঙগী ওইবা খুদোংচাবা ফংদবনা মোইরাং প্রাইমারি হেলথ সেন্টর নৎত্রগা ইম্ফালদা চৎতুনা অনা লায়েং তৌই। মণিপুর লৈঙাক্কী ওইবা কৈরেনফাবী এল পি স্কুল লৈরম্মী। হৌজিক্তি স্কুল বিল্ডিং লৈখিদ্রে। মহৈরোয়সু লৈত্রে। ওজাশিংদি তলব চারমগদৌবা মাল্লি হায়না খুঞ্জা খরনা ফোঙদোরকখি। মরী মখোঙ অমতা খঙবা ঙমদ্রে। কৈরেনফাবী জুনিয়র হায়স্কুল অমদি ভুবোন হায় স্কুল কৌবা এদেদ স্কুল অনীসিসু লৈঙাক্না মতিক চানা য়েংশিনবীদবদগী মহৈ-মশীন তম্বগী চাং হন্থরে। মহৌশা মহৈরোয় ৪০০/৫০০ রোম তম্লম্বা অফবা স্কুলসি ওজা লৈতবদগী ফীভম শোক্লবা স্কুল ওইরি। মমিংতগী ওইনা লৈবনা ৱালশিং নীংখাইবা অমদি মপু খঙদবা পোৎ চৈ কয়া পৈশিন্দুনা লৈহৌবা থেংনরকই। স্কুলসিগী মহৈরোয় পূম্বা চিলদ্রেন আইদিএল বেসিক একাদেমিদা তম্নখ্রে হায়রি।

কৈরেনফাবী মমাঙ লৈকায় অমদি মনিং লৈকায় হায়না লৈরিবা খুনসিদা লৈঙাক্কী লোইশঙনি হায়না লৈরিবসি পঞ্চায়েট ঘর অমখক্তনি। মীয়ামগী ওইবা কম্যুনিতি হোল লৈ, মৈ ফজনা ফংই। থক্লবা ঈশিংদি মমাঙ লৈকায় ফংলবসু মনিং লৈকাইদি নিংথিনা ফংদে। লম্বী থোংগী ফীভম অদুক হাক্না ফৎতবদি নত্তে।

খুনদুদা ঙাগী শিনফম তৌরিবা হৈস্নাম কোহিনুরনা হায়, খুলসিগী ইমুং খুদিংমক ঙাগী ফার্ম শেমদুনা ঙা য়োক্নে। মহাক মশাগীসু ময়াম্বগা পূন্না লৌ পরি ৮ লোমদা ঙা য়োকই। খুনসিদা লৈবা ইমুং খুদিংদা ঙাগী ফার্ম তৌবগী মথক্তা ইমুং ৪০ রোমদা ঙা য়াইবগী থবক তৌই। ঙা য়োকপা অমদি য়াইবগী থবকসি মণিপুর লৈঙাক্তগী লুপা অমত্তা লৌদনা তৌবা ঙাক্তনি। করিগীদমক লৈঙাক্তগী মতেং লৌদবনো হংবদা, ঙল্লিঙৈ মতমদা গভর্ণমেন্টতগী শেন্থং লৌরগা মীওই ২/৩ গুম্বদি তৌরম্মী। মখা তাবদা লৌনবা হোৎনবদা দিপার্টমেন্টকী মীওইশিংনা কয়া থৌশা ৱাশাদবা মতৌ কয়া উৎলকপদগী লৌদবনি। মণিপুর লৈঙাক্না খরা হেন্না মিৎয়েং চঙলবদি মণিপুরগী মীয়ামগী চাবা কোন্নবমক নৎত্রবসু তঙ্খাই অমরোমদি পুথোকপা ঙমগনি। নিঙোল চাক্কৌবা মতমদা ঙামী ২/৩ লোমদি ইম্ফালদা পাঙথোকপা ঙাগী মেলা য়াওই। থোইনা কান্নদবনা য়াওনিংদে। মদুগী মহুৎতা নুমিৎ খুদিংগী কিলো ৪০/৫০ রোম য়োনবনা হেন্না কান্নে হায়খি।

হৈস্নাম কুহিনুরনা হায়, লৌ পরি ৮ সিদা চহী অমদা ঙা অনীরক ফাবা য়াই। অমুক্কী ওইনা ঙা মচা, মচিঞ্জাক য়াওরগা লুপা লিশীং ৬০/৭০ রোম চঙই। মণিপুরদা চেঙকুপ, গেহু মকুপ, থাউনচিংবা ফংদবনা ষ্টেট ৱাংমদগী লৈরগা শীজিন্নে। থা ৩ দগী ৫ ফাওবদা ঙাশিংদু ফাদোকপদা লুপা লাক্ষ ১.৫০ রোম ফংই। মসিগী মথক্তা নুমিৎ খুদিংগী ঙা কিলো ৩০/৪০ দি য়োল্লি। রৌ, মির্গল, পুকলাওবী, শিলভর কাপ, পেঙবা, ঙাতোন, তুংহনবীনচিংবা য়োল্লি। পেঙবা অমদি ঙাতোনদি অয়াম্বা য়োক্লুদে। য়ামদ্রবদা কিলোদা ১৭০ দগী ২০০ ফাওবদা কিলো ৩০/৪০ লল্লোনবীশিংনা লৈবা লাকই।

নাকল অমরোমদা ঙা য়াইবগী থবক তৌরিবা হাওবিজম দেবান কৌবা অমনা ফোঙদোরকপদা মহাকসু ঙা য়োকপগী থবক তৌই অদুবু নোংমদা ঙা মোল অমদগী অমা মখায়দি য়াইবগী থবক তৌই। ইপা ইপুগী অরিবা সিষ্টেমদা লৈরংদা শীং অমসুং ৱাই শীজিন্নরগা মৈ থারগা য়াইবনি। ঙা মোল অমদা লুপা ৬৮০০ লোম চঙই। শীং অমদি চৎথোক চৎশিন্দা লুপা ৫০০ রোম পুথোকই। পুং ২ দগী ৩ লোমদা ঙা মোল অমা য়াইবা ঙম্বগা লোয়ননা য়োনবদা লুপা ৯০০০ লোমদি ফংই। ৱাজরবসু নোংমদা লুপা ১০০০ গী মথক্তা ফংই। শিনফমসি খুনসিগী ওইনদি খ্বাইদগী মরু ওইবা অমনি হায়।

খ্বাইদগী হেন্না শিংথাবা য়াবা অমনা, কৈরেনফাবী হায়রিবা খুলসিদা ৱায়েল ৱাশু নোংসুম শঙলেন কৌবা ৱাশু শঙলেন অমা লৈহৌরি। শঙলেন অসি লাইনিংথৌ সলাইলেন শিদবগী খুভমনি। মপু মহাক্কী মীঙ্খৈরোল, পাউজেল পাউতাকপু লাইশ্রম অচুংলৈ খুমন কৌবী অমগী খুথাংদা মীয়ামদা পাউদম্বনি। ৱাশু শঙলেন অসিদা পীক্লিবা অঙাংদগী অহল ওইরবা মীওইশিংনা নোংমাইজিং খুদিংগী অয়ুক্তগী খন্ন নৈনবগী থৌরম পাঙথোক্লি। মরু ওইনা ৱাংউলোন, পুন্সিরোল, পাখঙফাল-লৈশাফালগী নুংগী ওইবা তাঙ্ককশিং কূপ্না নৈনমিন্নরিবনি। মীতৈ খুন্নাইগী শিথরক্লবা থকসি-খাসি, চাকচা-য়ুথক, শেনমিৎলোন, ৱাঙাং শঙাই নৈনফম লিংখৎপা অসিনি। মসিগুম্বা স্পিরিচুএল হাওস কয়া মথৌ তারক্লিবনি লমদমসিদা। অৱাৎপসি মেনখৎনবা হোৎনরিবী অচুংলৈ খুমনগী থৌনা থাগৎফম থোকই।

# ওক্তা অশঙবা মনা মশিং অমদি চগুম চনায় হাপ্লগা পীজবা

ডা: সরাংথেম জেস্মারাণী

**ওক** লোইবা মতমদা চগুম চনায় নত্তনা অতোপ্পা বিজ্ঞানিক্কী ওইবা মওংদা শেন্নগা পীজরগদি ওক য়োকপদা চঙলিবা অপূনবা পৈশাগী চাং চাদা ৭০-৭৫ দি মচিঞ্জাক্তা চঙই। অদুবু মফম অসিদদি ওক মপুশিংনা চগুম চনায় হাপ্লগা পীজবনা ওক লোইবদা শেন্দোং য়াম্না লৈহল্লি। তৌবতবু হায়রিবা মচিঞ্জাক ময়ামশিংসি পীজবা মতমদা কাঙলোন চুম্না পীজরগদি হেন্না অফবা ওই।

য়ূমথোং খুদিংগী ইরায় লায়না ফংলিবা, অমরোমদা মাঙহল্লগদবা চগুম চনায়, শা-ঙাগী শেম শাবদা লেমহৌরবা থিবোঙ-থিরিল, য়ু শুংবদা লেমহৌবা য়ুবঙ নৎত্রগা য়েন লোইবা ফার্মগী ৱাই য়াওদবা অশেংবা য়েনথিনা মরু ওইবা ময়াল ওইহল্লগা চেঙকুপ, পাঙখোঙ, ঙাকুপ হাপ্তুনা মুন্না ফুৎলগা ভিটামিন, মিনরেল, থুম্নচিংবা হাপ্লগা পীজবা তাই। অসুম্না ওক্কী মচিঞ্জাক শেম্নবা হোৎনবদা তঙাইফদনা ওক্কোনগী মনাক নক্না চেক্না কোয়শিনবীরগা ৱাই হাপ্লবা তুংদা কোরফু নৎত্রগা তিন থম্বীরগা খোমজিনবীরবা চগুম চনায় খুদিংমক হান্না অনী অহুম্লক চামথোকপীরবা মতুংদা হাপীরগা চেঙকুপ অমদি অতোপ্পা মনা-মশিং হাপ্পীরগা ওন্লগা থম্বীগনি। মতৌ অসুম্না শেম শারবদি দানা থোংবগী মতম মাঙদবতা নত্তনা মৈ থানবা শীংগী খরচ হন্থহল্লি অমদি ওকোন্দা কাংমৈ খুহল্লি। ওক্কী মচিঞ্জাক শেম্বদা চেঙকুপ ৱাইকুপ, লফু, পাঙখোকলানচিংবা মনা-মশিং খরখক্তা ফুৎলগা পীজদুনা ওক য়োকপা নৎত্রগা য়ুবঙ, হোটেলগী চগুম চনায় খক্তগা পীজবসি চৎনবী অমা ওইনা পীজনরি। অসুম্না নোংমগী মবুক থন্নবা খক্তা খন্দুনা য়োকপদগী অফবা মখলগী ওক অমোমশিংদা মতম চানা হিট লাক্তবা, চাগোক ফত্তবা, অশোনবা নৎত্রগা অশিবা মচা পোকপা, মখোম থোক্তবনচিংবগী লায়না কয়া অমা লাক্তুনা মতম শাংনা মচা পুথোকপা য়াদবগী অমাঙবা য়াম্না তোয়না থোকই। ইনখৎলক্লিবা ওকশিংদনা চাউখৎপগী চাং ৱাৎতুনা শোন্দম নাদম্নবা য়াওরকই অমরোমদনা মরাং কায়না ফংই হায়দুনা য়ুবঙ নৎত্রগা চগুম চনায় খক্তা পংহৈদা হৈজিন্দুনা পীজবদগী য়েংবদা নোয় পেন্না উজরগসু পেরলাইসিসনচিংবা তৌরক্তুনা মতম শাংনা য়োকপা য়াদবগী অমাঙবসু থোকই। অসম্না নোয়হল চাউহল্লগা য়োন্থোকখিগদবা ওকশিংদা ঐখোয়না পাল্লিবা পান্দম অদু য়ৌনা মতম চানা চাউহনবা ঙমদে। করিগুম্বদা মচিঞ্জাক্তা প্রোটিন, মিনরেল অমসুং ভিটামিন ৱাৎপনা মরম ওইদুনা ওকশাদা থাউগী শরুক্ক া মশলগী শরুক্তগী হেনবদগী ওকশাগী মগুন য়াম্না থিনা হন্থে। অশোয়বা ময়ামসি মায়োক্নদনা শেন্দোং লৈনা ওক য়োকপা ঙম্নবা লমদমসিদা ফংলিবা মচিঞ্জাক্কী মচল ময়ালশিং অসিনা বিজ্ঞানিক ওইবা

*পিগ*

*পিগস ফীদিং গ্রীন্স*

লৌশিং খরা শীজিন্নরগা মচিঞ্জাক শেম্বা তাই। করিগুম্বা ওক্কী মচিঞ্জাক্তা য়ুবঙ ওইনা হাপ্লগা পীজবা তারগদি মচিঞ্জাক্তা চাদা ৩০-৪০ দগী হেন্না পীজবীরোহৈদবনি। অসুম্না চগুম চনায় ওইরগসু চাদা ৩০-৫০ ফাওবগী মনুংদা পীজবীগনি অদুবু চেকশিনবীগদবা অমনা মচা পোকহন্নবা য়োকপা ওক হাতম অমসুং গর্ভ পুরবী ওকশিংদা চগুন চনায় অমদি য়ুবঙগী চাং খরা হন্থহন্দবা য়াদে। গ্রোৱরশিংদা পীবা চগুন চনায় নৎত্রগা য়ুবঙগী চাংদু মচা পুথোক্কদবা হাতমশিংদা পীরবদি নোয়থোকমনখিদুনা মচা পুথোকপদা বেরা তৌবা য়াওরকই। ফিনিসরশিংদা হায়বদি হাতমশিংদা পীবা চগুন চনায় নৎত্রগা য়ুবঙগী চাংদু গর্ভ পুরবী ওকশিংদা পীরবদি অশোয়বা মচা পোকপা, মখোম থোক্তবনচিংবা থোকহল্লি। মরম অসিনা মচা পুথোক্কদবা হাতমশিং অমসুং গর্ভ পুরিবী ওকশিংগী মচিঞ্জাক তোঙান্না শেম্বীবা মথৌ তাই।

ওক্কী মচিঞ্জাক শেম্বদা ব্রোইলরগী অনৌবা মথি হাপ্লগা চেঙকুপ, চুজাক, হঙ্গাম, থাউথি, ঙাকুপ, পাঙখোক অমদি থুমগা পূন্না মুন্না ফুৎলগা অতোপ্পা মিনরেল, ভিটামিন, থুম য়াল্লগা পীজবদা য়াম্না কান্নবা ফংই। ওক্তা মফোনগী শরুক অমদি চগুম চনায় পীজ-পীজনা নুমিৎ খুদিংগী অশংবা মনা-মশিং (শজিক) পীজবীগনি। ওক্লাওশিংদা পোকপদগী নুমিৎ ১৫/২০ শুবদগী অশংবা মনা মশিং পীজবা তম্বীগনি। শজিক পীজবা মতমদা ফাল্লুবা শজিক্তু ওকশিংদা খুদক্তা পীজবীরোইদবনি। ফাল্লুরিবা শজিকশিংদু নুংশাদা হাইফেৎ মথক-মখা ওল্লগা ফৌদোক্লবা তুংদা পীজবীগনি। মসিনা মথি অপেৎপা ফাইবগী চাং হন্থগনি অমদি তীল লৈবগী চাংসু হন্থগনি।

শজিক ফজনা চাবা ওকশিংদদি মখোয়গী মচিঞ্জাক্কী শরুক্তগী শজিক্না চাদা ১০-৩৫ না মহুৎ শিনবা য়াই। শজিক্তগী ওকশিংনা মথৌ তাবা ন্যুত্রিয়েন্টশিং লোয়না ফংবা ঙমদ্রবসু শজিক পীজবনা মখাগী কান্নবশিংসি পীরি।

– শজিক পীজবনা মচিঞ্জাক্কী খরচ য়াম্না হন্থহনবনা মরম ওইদুনা শেন্দোং হেন্না ফংহল্লি।

– ভিটামিন খুদিংমক শজিক্তগী ফংবা ঙম্মী।

– অফবা মখলগী শজিক্না ওকশিংদা প্রোটিন মতিক চানা পী।

– মসিনা ওকশিংদা মশা মউ ফবা অমদি অনা অয়েক্কী চাং য়াম্না হন্থহল্লি। লোয়ননা চাউবগী চাং য়াম্না থুহল্লি।

– শজিক মরাং কায়না পীজরগা য়োকপা ওকশিংনা পীজদনা য়োক্লকপা ওকশিংদগী অফবা মচা পুথোকপগী মগুন য়াম্না হেল্লি। লোয়ননা চাগোক মশীং হেন্না থম্বা য়াই।

ঐখোয়গী লমসিদদি অফবা শজিকশিং মরাং কায়না ফংদবনিনা মফমসিদা ফংলিবা শজিক মখলশিং খুদম ওইনা হায়রবদা চাকহৱাই মনা, চুজাক মনা, মতম মতমগী য়েঞ্চাং-নাপীশিং, ইঙ্খোল-লৌবুক্লচিংবদা হৌরিবা ওক্না পাম্না হাওনা চাবা অথোৎপা নাপীশিং মরু ওইনা কবোনাপী, পেরা গ্রাস (মতু চোম্বী), হুপনচিংবা মচিঞ্জাক ময়ামসি পীবা য়াই।

কাঙলোন চুম্না মচিঞ্জাকশিংসি পীজদুনা য়োক্লগদি মশা মউ ফনা লৈবা ঙমহনবদা নত্তনা মতম চানা হীট লাক্তুনা গর্ভ পুবা ঙমই। পোক্লকপা মচাশিংগী ফীভম অমদি মপীগী খোমথোক্তা অশোয়বা কয়া লৈতে। মপাশাগী মচা পুথোকপগী মগুন্দা অৱাৎপা লৈতে।