

ষণৰীদা য়াম্মা তোয়না থেংনৰা লায়না – খোমদা হৌৰা

ডা: সৰাংথেম জেমাৱাগী



ষণৰীশিংদা য়াম্মা তোয়না নাগনৰা লায়না কয়গী মনুংদা খোমদা হৌৰা হায়ৰসিসু অমনি। লায়না অসি মৰুওইনা শঙ্গোম থোকপী ষণৰীশিংদা নাগল্লি। হায়ৰিৰা লায়নাসিনা নারুল্লগদি শঙ্গোম থোকপগী চাংসু হহুহল্লি মসিদসু নন্তুৰা শঙ্গোম অমদি শঙ্গোমগী পোংথোকশিং য়োনৰা য়াদ্ৰবনিনা শেল থুমগী ফিতমদা য়াম্মা শোকহল্লি। মৰমসিনা ষণ লোয়ৰীৰিৰা ষণৰুশিংদা শেঙ্গোক লৈনা ষণ লোয়ৰীগে হায়ৰবদি লায়নাসিদগী ঙাকথোক্ৰৰা হোংনৰীগনি।

লায়না কৰম্মা শন্দোৱকই : লায়নাসি বেষ্ঠিৱিয়া মখল কয়ামুল্ল শোকহল্লি। হায়ৰিৰা বেষ্ঠিৱিয়া অসিনা শঙ্গোমদা য়াওৱক্তুনা মদু চাৰু-থুল্লৰগা হকচাংদা অকায়ৰা কয়়া অমা পীৱি। কৰিগুস্তা মতমদসু কোকফলই শুজা মখল খৱনসু খোমদা হৌৰগী লায়োং উংলকই। খোমদা হৌৰসি ষণগোলদা লৈৰিৰা ষণৰী অমগা অমগা লৌনৱকপসু য়াই মসিদসু নন্তুৰা অকোয়ৰগী ফিতম ফংচিল্লক্তৰা, মশা মোংশিল্লকপদা লায়না অসিসু লাকই। খোমদা হৌদুনা লৈৰিৰা ষণৰীগী খোম নংত্ৰগা খোমজিন্দা নপুনা লৈৰিৰা মহিক ময়ামসিনা শঙ্গোম শুস্তা মতমদা ষণৰী অমদগী অমদা শন্দোৱকই। মহীকশিংসিনা ষণৰীগী খোমজিন্দা, উনশাদা অমদি খোমজিনগী মৰী মনুংদা পূৰ্মা লৈদুনা লায়ওং অসি থোৱকই। মদিসু নন্তুৰা অকোয়ৰগী ফিতম ফংচিল্লক্তৰা মোংশিল্লকপনসু হায়ৰিৰা লায়না অসি থোকহল্লি। কৰিগুস্তা মতমদা ষণৰীদুনা লৈৰিৰা ষণগোল অমদি মমা পোখানৰা থাৱিৰা চৰুশিংদু মোংশিল্লক্লগদি লায়নাসি শংে দাৱকপগী চাং য়াম্মা ৱাংই। মসিদসু নন্তুৰা ষণৰী মশামকসু লু-নাৰ্মা থল্লিৰা দৱকৱ লৈ। মশা মোংলগদি শঙ্গোম শুস্তা মতমদা খোমজিনগী মৰীদা মহীকশিংদু চঙৰিৰগী চাং য়াম্মা ৱাংই। মহীকশিংসিনা চঙগ্ৰগা মচা মথং মথং পোকথোৱক্তুনা মশীং য়ামখংলকই। মহীকশিং অসিনা শঙ্গোম শুল্লিৰা মীগী মখৃং, ষণগোলগী চৰু-চাই লৈমায় অমদি ফল্লমংছিংবদা পক্তুনা লৈহৌই। মসিদগী মশা ফৰা ষণৰীশিংগী শঙ্গোম থোৱকফম মৰীদা চঙখিদুনা লায়না অসি নাৱকপা য়াই অমদি মপৃং ফানা শঙ্গোম

নুংশিংতগী শ্বৱ হোনৰা ওস্তা মৰুওইৰা ঙাশিং য়োকপা

ডা: য়ুমাম বেদজিৎ সিংহ



নুংশিংতগী শ্বৱ হোনৰা ওস্তা ঙাশিং হায়ৱগা ঙাক্ৰা, ঙাচিক, ঙামু, উকাৰী, ঙাক্ৰিজৌ, পোৱোমনচিংৰা ঙাশিং অসিবু খঙনৈ। ৱৌ, কতলা, শ্ৰিগল, সিলডৱ কাৰ্প, নাপিচৰীনচিংৰা ঙাশিংদি ঈশিংদা য়াওৰা ওক্সিজেন শীজিন্নদুনা শ্বৱ হোনলি তৌইগুস্থসুং নুংশিংতা য়াওৰা ওক্সিজেন শীজিন্নদুনা শ্বৱ হোনৰা ওস্তা ঙাশিং অসিদি ঈশিং মনুংদা খক্তা নন্তুৰা ঈশিংগী মপান্দসু শ্বৱ হোনৰা ঙুম্মী। মৱম অদুনা হায়ৰিৰা ঙাশিং অসি ফাগৎলৰা মতুংদসু কুইনা হিংৰা ঙুম্মী। হায়ৰিৰা ঙাশিং অসি চাবদসু য়াম্মা হাওই অমদি ন্যুটিটিভ ভেলুসু য়াম্মা ৱাংই। নুংশিংতগী শ্বৱ হোনৰা ওস্তা ঙাশিংগী মনুংদা মীয়াম্মা য়াম্মা পাল্লনা মফম কয়াদা য়েৱ্লৱিৰা ঙাশিংদি ঙাক্ৰা, ঙাচিক অমদি উকাৰীনি। হায়ৰিৰা ঙাশিং অসি ওক্সিজেনগী চাং নেস্তা কাৰ্বোদাইওক্সাইন্দকী চাং ৱাংৰা ঈশিংদসু হৈনৰা মৱম্মা কাৰ্পস হায়বদি ৱৌ, বাও অমদি শ্ৰিগলনচিৰা ঙাশিং য়োকপা য়াদৰা ঈশিংদসু য়োকপা য়াই। নুংশিংতগী শ্বৱ হোনৰা ওস্তা ঙাশিং অসি হেমেগ্লোবিনগী চাং য়াম্মা ৱাংনা য়াওৰা মৱম্মা মশা শোনৰা মীওইশিংদা চাবদা য়াম্মা কালগনি। নুংশিংতগী শ্বৱ হোনৰা ওস্তা ঙাশিং অসি অয়াম্বুনা ঙা মখল অমমমতং হায়বদি পুত্ৰি অমদা ঙাক্ৰনখত্ৰমক য়োকপা, পোৱোমখত্ৰমক য়োকপা নংত্ৰগা উকাৰী খত্ৰমক য়োকপা অসিনা হেমা ফৈ তৌইগুস্থসুং পূৰ্মা য়োকমিন্নৰা য়াৰা থৌওং কয়্যাসু লৈৱি।



ঙাক্ৰা, ঙাচিক অমসুং উকাৰী পূৰ্মা য়োকমিন্নৰগী থৌওং : ঙাক্ৰা, ঙাচিক অমসুং উকাৰী য়োকপগীদমক্তদি পৱি ০.০১-০.১ চাওৰা পুত্ৰিনা ঝাইদগী হেমা ফৈ অমদি পুত্ৰি অদ্ Earthen/Stone pitched/Cemented tanks ওইৰা য়াই। মথক্ত পনপ্ৰিৰা ঙাশিং অসি নোংজু পাহাদ্দা লৈৱাই কাৱগা চংকনৰা মৱম্মা লৈৰাকী পুত্ৰি ওইৱবদি সেটিমিটৱ ৬০ দগী ৭০ ৱাংৰা ৱাগী ফক্লোংনা খাগৎপীগদবনি। ঈশিং অমসুং লৈৰাক লেহাও ফগৎহন্নৰা যষ্ট্ৰি, ওকথি, য়েছ্ৰি, কম্পেণ্টানচিংৰা শীজিন্নৰা য়াই। যষ্ট্ৰি শীজিন্নৰা তাৱবদি পৱি অমা চাওৰা পুত্ৰিদা কিলোগ্ৰাম ৫০০০ দগী ১০,০০০ ফাওৰা চহী অমদা শীজিন্নৰীগদবনি। কৰিগুস্তা য়ুৱিয়া অমদি এস এস পি শীজিন্নগে হায়ৱবদি য়ুৱিয়া কিলোগ্ৰাম ৬০ অদুগা এস এস পি কিলোগ্ৰাম ১০০ পৱি অমদা চহী অমদা শীজিন্নগনি। শুনু কিলোগ্ৰাম ২৫০ দগী ৩০০ ফাওৰা চহী অমদা পৱি অমা চাওৰা পুত্ৰিদা শীজিন্নগনি। পৱি অমদা ঙা মচা চাওৱাক্ৰা গ্ৰাম ৫-১০০ লুগ্ম মশিং ৫০,০০০-৭০,০০০ থাদৰা য়াই। মচিঞ্জাক পীজবগী চাংনা পুত্ৰিদা লৈৰিৰা ঙগী অৰুহুগী চাদা ৩-৫ নোংমদা পীজবীগদবনি। ঙগী মচিঞ্জাক অসি চেকুুম, থাউথি অমসুং ঙা মকুপ (Fish meal/trash fish) য়ানশিন্দুনা শেস্ত্ৰীৰা য়াই নংত্ৰগা পেলেটেদ ফিদ হায়বদি মপান্দগী পুশিল্লকপা অশেস্তা মচিঞ্জাক পীজবীৰা য়াই। অসুম তৌদুনা চহী অমদা পৱি অমদগী ঙা কিলোগ্ৰাম ৩০০০ দগী ৪০০০ ফাওৰা

মণিপুৱদা ষ্ট্ৰিট ভেন্দৱ এক্ট ২০১৪ চৎনহল্লু

খৌনাওজম মনোৱঞ্জন

ইন্দিয়াগী অতোপ্পা ষ্টেটিশিংদা মমাঙথক্তা চহী কয়়া লিশাংশিংদা ষ্ট্ৰিট ভেন্দৱশিংগী ৱাথোক অসি থোক্তুনা লাকখি। ইন্দিয়াগী লৈঙক্ৰা ৱাথোক অসিগী ৱাৱৌইশিন অমা পুৱক্লৰা ষ্ট্ৰিট ভেন্দৱশিংগী বিল অমা পুথোকখি। মতম অদুগী হাউজিং এন্দ্ অৰ্বান পোৰ্টাট এলিভিয়েসনগী য়ুনিয়ন মিনিষ্টৱ কুমাৱি শেলজনা ইং কুমজা ২০১৪ গী সেপ্টেম্বৱ ৬ তা লোক সভাদা বিল অসি পুথোকখি। ইং কুমজা ২০১৩ গী সেপ্টেম্বৱ ৬ তা লোক সভাদা অমসুং ইং কুমজা ২০১৪ গী ফেব্ৰুৱাৰী ১৯ দা ৱাজ্য সভাদা বিল অসি পাস তৌখি। ইং কুমজা ২০১৪ গী মাৰ্চ ৪ দা বিল অসি ইন্দিয়াগী প্ৰসিদ্দেটকী অয়াৰা ফংখি। লোয়ন-লোয়ননা ইং কুমজা ২০১৪ গী মে ১ দগী ষ্ট্ৰিট ভেন্দৱ এক্ট ২০১৪ হায়ৰসি জন্মু অমসুং কান্মীৱ নন্তৰা ইন্দিয়াগী অটৈ ষ্টেটিশিংদা চৎনৰা হৌখি। অদ্ৰু লাইবক থীবদি ঙসি ফাওৰা হায়ৰিৰা এক্ট অসি মণিপুৱদা চৎনদনা লৈৱি। মণিপুৱদা মমাঙদা পাল্লম্মা লৈঙক্লসু এক্ট অসি মণিপুৱদা চৎনহল্লমদ্ৰে, হৌজিক হৌজিক পাল্লিৰা লৈঙাক অসিনসু এক্ট অসি ঙসি ফাওৰা মণিপুৱদা চৎনহনদ্ৰি। মদুগী মহুংতা পৃং অসুক্তগী অসুক ফাওৰা পোংফম ফন্দ্ৰা য়াগনি, পৃং অসুক্তগী অসুক ফাওৰা পোংফম ফন্দ্ৰা যাৱেই অমসুং মীনুংশি লৈতনা নোংজু-নুংশা অমসুং উফুল মৱক্ত মথৱাই খুৰাক্ত হাপ্তুনা লস্তীগী মতাইদা নোংমগী অফংৰা খৱা তিল্লগা, অশিংপা খৱা য়োল্লগা ইমুং-মনুং পুনৰা, মচা-মশু থাৱ্ৰৰা, মচা-মশু লাইৱিক-লাইশু তমহন্নৰা লুপা চাম্মা চনিগী পোং য়োন্নৰা হোংনজৱিৰী ইচল-ইচে, ইমা-ইবেন অমসুং শুফম নোশ্ফম খঙদবদগী চেলাগাড়ি ইন্দুনা লস্তীদা চুজাক কৰোক, চহিং, আইসক্ৰিম, নুপীগী অকে-অমৌগী পোং, লীক-কোন, মোজানচিংৰা য়োঞ্জৱিৰা ইনখংলক্লিৰা নহাৰোলশিংগী মপোং-মচে কাওখায়দুনা, চাখায়দুনা অমাঙ-অতা থোকহল্লি। মসি লৈৰাকমচা তাৰগী থৌওং নন্তে।

মণিপুৱদা মমাঙদা অক্লৰা ফুৰুপ অমখক্কী মমিং পল্লগা কৈথেল শাখিৰা লৈখিত্ৰা ? পাউখুম লৈচে, অদ্ ওইৱবদি হৃদক মণিপুৱদা চিংমীগী কৈথেল, মুস্তিমগী কৈথেল শাগনি হায়ৰসি তাবদা য়াম্মা ৱাই। চিদনা এখোয় অমতনি হায়ৰা তৌথোৱকপননা অমা তৌবসিবু ৱাজনিতিৱালাশিংগী মচংলা ? কৰিগুস্তা মাটিং নংত্ৰগা ফক্সন অমদা এখোয়গী লুচিংবশিংনা ৱা ঙাংথোৱকপদা ইন্দিয়ন

শুমদোকপীহৌদ্ৰৰা লেমহৌদুনা লৈহৌৱগদি শঙ্গোমশিং থনজিল্লক্ৰগা খোমদা হৌৱকপা য়াই।

লায়নাগী লায়ওং : লায়নাসিগী লায়ওং অনী থোকপা য়াই –

ক) লায়ওং উংথোক্তনা খোমদা হৌৰা :

কৰিগুস্তা মতমদা ষণৰীগী মশাদা নাৰগী লায়ওং অমত্ৰা উৎপা তৌদনা শঙ্গোম থোকপগী চাংসি চাদা ২০ মুক্কী চাংদা হহুৱকপা য়াওই। শঙ্গোমদু চাংয়েং তৌৰা মতমদা খোমদা হৌৰগী মহীকশিং য়াওৰা থেংনৈ। মসিবু লায়ওং উৎতনা খোমদা হৌৰা হায়না খঙনৈ।

খ) লায়ওং উংথোক্তনা খোমদা হৌৰা :

মসিদা মখল অহুম থোক্তা খায়দোকপা য়াই –

১) অহানৰা য়াম্মা থুৰা মওংদা নাৱকপগী লায়ওং

অহানৰদা, নাৰা হৌৱকপদা মশা নীল্লকপা, মশা শাগৎলকপা, লাইহৌ য়াওৱকপা, নুংশা শ্বৱ নীংথিনা হোনৰা ঙুল্লক্তৰা, চানিং থক্লিংৰা ফাওৱক্তৰা, শগুপ শাইৱক্তৰা, শঙ্গোম থোকপগী চাং হহুৱকপা, ফোং ফোং শাগৎলকপা, শোকপদা য়াম্মা নাৰা ফাওৰা থেংনৈ। ষণৰুনা নাৱিৰা ষণৰীদুগী শঙ্গোম শুমদোক্ৰগা য়েংবদা নাপু মচু মানৰা অৱাংৰা মহী মৱক্তা অটৌৰা মপং মচেং মচেং য়াওৰা থেংনৰীগনি।

অনীশুবদা, খৱা হহুৱা/তপথৰা মওংগী লায়ওং :

লায়নাসি খংহৌ হৌৱকপদি নন্তে, শঙ্গোম শুম্মা শুম্মা নাৱক্লনি। শঙ্গোম শুস্তা মতমদসু ষণনীদু বেৱা তৌৰা থেংনগনি। শঙ্গোম থোকপগী চাং হহুগনি। চাৰা থকপদা থেহিদোক্ল অকায়ৰা লৈতে ষণৰুনা অহানৰা শুস্তা শঙ্গোমদুদা মপং মপং মচেং মচেং য়াওৰা থেংনগনি মন্তুং তাবদা শঙ্গোমগী মসুদ নাপু মচু মাল্লপ তৌৰা নংত্ৰগা ঙাংলৈননা উজনি। হায়ৰিৰা মতমসিদা শঙ্গোম থোকপগী চাংদি হান্দগী হহুৱক্লনি।

লায়নাসিগী লায়ওংদি থোহিদোক্ল ঢিকপা নাৰা লৈতে য়াম্মা তপ্পা মতম চঙনা মথোমগী শৰুক খুদিংমক খজিক খজিক চাওখংলকপা উজনি। মসিদসু নন্তুৰা শঙ্গোম থোকপগী চাংসু অসুম অসুম হহুৱক্লনি। শঙ্গোমগী মচুসু নাপু মচু ওইৱকই। কৰিগুস্তা মতমদা মপং মপং নংত্ৰগা অটৌৰা মচেং মচেং য়াওবসু থেংনৈ। শঙ্গোমগী মনমসু নমখীৱকই চৈনাখোল য়াওদনা তপ্প-তপ্পা খোম অমদি খোমজিনশিং চাওখংলকই অমদি শঙ্গোম থোকপগী চাং হহুৱকপসিনা ষণৰীদা খোমদা হৌবনি হায়না লৌৰা য়াই।

লায়না খঙদোকপা অমদি ঙম্মা লায়েংবীহৌৰা :

ষণৰুশিংদা মশাগী ষণৰীশিংদু মতম অয়াম্বদা নীংথিনা শেলবীগনি। খোমদা হৌৰগী লায়ওংশিং অসি নীংথিনা খঙজিনবীদুনা হেক হৌৱকপগা খঙদোকপা য়াম্মা মৰুওই। লায়ওংশিংদগী লায়না অসি নাৱে হায়ৰা খৱমঠৈ খঙলবসু চপ চানা খঙদোক্লবগীদমক শঙ্গোমদু খোমজিন মৰীদগী তোঙান তোঙানৰা পাত্ৰদা মশক খঙদা হাঙ্গীদুনা শঞ্জনথোংদা লৈৰিৰা দি আই লেবতা চাংয়েং তৌবাগনি। কৰিগুস্তা ষণব্দুগী ষণবীদু খোমদা হৌদুনা নাৰা তাৱগদি য়াম্মা ঙম্মা লায়েংবীহৌগনি। অহানৰা লায়েংগী ওইনা, ঈশিং অশাবনা হীগা য়ৌবীৰা ঝাইদগী ফৈ। শঙ্গোমশিং যাৱিৰমঠৈ লেহিনা শুমদোকপীগনি। খোমজিন্দা অশোক-অপন য়াওৱবদি লুহু লুহু শাৰা ঈশিংদা এণ্টিসেপটিক হীদাক হাল্পগা চামথোকপীগনি অমদি খোমজিন খোমজিন্দা এণ্টিৰাইওটিস্ত্ৰ শীজিন্নবীগনি।

ঙাকথোক্ৰৰা মৰুওইৰা চেকশিন থৌৱাংশিং :

খোমদা হৌৰসি মৰু ফংনা মুখৎপদি ঙুমদে। শা-ষণদা অটৈ অতোপ্পা লায়না কয়াদগী ঙাকথোক্ৰৰা অমদি নাৱক্তনৰা মতম মতমগী ওইৰা টিকা থানৈ অদ্ৰু খোমদা হৌৰগী ওইনদি মসিদগী ঙাকথোক্ৰৰা নংত্ৰগা নাৱক্তনৰা অক্লৰা টিকা লৈতে। মৱম অসিনা ষণৰুশিংদা লায়না অসিদগী নাৱক্তনৰা চেকশিন থৌৱাং লৌৰিৰগদি লায়না অসিদগী ঙাকথোকপা ঙুমই। চেকশিন থৌৱাং লৌৰিনাৰা মখাদা থমজৰি :

১) ষণগোল অমদি অকোয়ৰগী মফম প্লুমক নীংথিনা লু-নাৰ্মা থল্লীগনি।



২) শঙ্গোম শুমদ্রিঙৈ মমাঙদা শঙ্গোম হাপকদৰা পাত্ৰ খুদিংমক শেংদোকপীদুনা থল্লীগনি।

৩) শঙ্গোম শুল্লীগদৌৱিৰা মীদুগী মখুং মশা শেংনা হামদোকপীগনি অমদি অনানৰা ফিৰোল শেংপীগনি।

৪) শঙ্গোম শুমদ্রিঙৈ মমাঙদা ষণৰীদা পক্লিৰা অমোং-অকায় প্লুমক তৈথোক চামথোকপীদুনা লু-নাৰ্মা থল্লীগনি।

৫) শঙ্গোম শুমদ্রিঙৈগী মমাঙ অমসুং মতুংদা খোমজিন্দু এণ্টিসেপটিক য়াওৰা ঈশিংদা শেংনা চামথোকপীগনি।

৬) শঙ্গোম শুমদ্রিঙৈ মমাংদা খোমজিনশিংদু ঈশিং অফবনা শেংনা চামথোকপীদুনা অনানৰা ফী অমনা শেংনা তৈথোকপীদুনা থল্লীগনি।

৭) শঙ্গোম শুস্তা মতমদা শেংনা অমদি লেহিনা শুমদোকপীগনি। কৰিগুস্তা অনাৰা খোমজিন য়াওৱগদি মদু অতোপ্পা পাত্ৰ অমদা ইকোন কোম্মা শুমদোকপীগনি।

৮) খোমজিনশিংদু যাৱিৰমঠৈ চেখাইৰা/তৎপা/শোক-পনৰা থোকহনবীৱৌহবনি। মসিনা হয়িং তোংবগী চাং ৱাংহুদুনা খোমদা হৌহনবদা অটৌৰা মতেং পাংই।

৯) ষণৰুশিংদা য়াম্মা তোয়না য়েংশিনবীৰা দৱকৱ য়াম্মা লৈ। লোয়ননা শঙ্গোমগী মসুদ অওনৰা লাকপা উৱগদি মনাক নকপা ডোষ্ট্ৰৱ অমগা তানবীদুনা মতম চানা লায়েংবীগনি।

১০) ঈশিং য়াম্মা তুংনা লৈৰা মফম অমদি হয়িং মৱাং কায়ৰা ষণজাবুংদা শজিক চাহনবীৱৌহবদিবনি।

১১) ষণৰীনা মথোম খাঙিৱৰা মতুংদা খোমদা হৌৱক্তনৰা খোমজিন খুদিংদা এণ্টিৰাইওটিস্ত্ৰ কল্লীগনি।

১২) অশোক অপন য়াওৰা খুদিংমক খুদক্ত হীদাক লাংথক শীজিন্নবীদুনা লায়েংবীগনি।

অসুম্মা ষণৰুশিংদা মশাগী ষণৰীশিংদু খোমদা হৌৰগী লায়ওং নীংথিনা খঙহৌৰগা লোয়ননা ঙম্মা লায়েংবীহৌৱগদি অমাঙৰা কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙুমগনি। মসিদসু নন্তুৰা শঙ্গোম অমদি ষণশিং লু-নাৰ্মা থল্লিৰা দৱকৱ লৈ। মসিদতা অফৰা শঙ্গোম পুথোক্তনা হেমা শেদ্দোং লৈৰা ঙুমগনি।
।।।



পুথোকপা ঙুমগনি।

মতাং অসিদা পঞ্জনিংৰা অমদি নুংশিংতগী শ্বৱ হোনৰা ওস্তা ঙাশিং অসি ঈশিংদগী ফাগৎলবসু কুইনা হিংৰা ঙুম্মী হায়দুনা কুইনা থল্লগা শিৱৰা মতুংদা চাৱবদি মহাও য়াম্মা মাঙই মৱমদি শিদ্ৰিঙৈদা য়াম্মা ৱাহুদুনা এনৰ্জি য়াম্মা চৎননখিবননি। ঙা প্লুমমক শিদ্ৰিঙৈদা য়াম্মা ৱাহল্লবদি মহাও মাঙই তৌইগুস্থসুং নুংশিংতগী শ্বৱ হোনৰা ঙুমদৰা ঙাশিংদি ঈশিংদগী ফাগৎপগা ইকুই কুইদনা শিখিৰা মৱম্মা য়াম্মা ৱাহৌদে তৌইগুস্থসুং নুংশিংতগী শ্বৱ হোনৰা ওস্তা ঙাশিং অসিদি ঈশিংদগী ফাগৎলৰা মতুংদসু ৱাহল্লি। মৱম অসিননি হায়ৰিৰা ঙাশিং অসি শিৱৰা মতুংদা লৈৰা পাল্লদ্ৰিৰসি।

ঙাক্ৰা, ঙাচিক অমসুং উকাৰীনচিৰা ঙাশিং অসি ঈশিং য়াম্মা হাপদ্ৰবসু মতম কুইনা হিংৰা ওস্তা মৱম্মা কৈথেলদা অহিংৰা ওইনা ফই অমদি মমলসু য়াম্মা ৱাংই। মণিপুৱদা কাৰ্পস হায়বদি ৱৌ, বাও, শ্ৰিগল, নাপিচৰীনচিংৰা য়োকপদা খুলোংচাদৰা অদুগা ঙাক্ৰা, ঙাচিক অমসুং উকাৰী য়োকপদি চান্নগদৰা মফম য়াম্মা লৈ। মৱম অদুনা হায়ৰিৰা ঙাশিং অসি য়োক্তুনা মণিপুূৰগী ঙগী পোংথোক হেনগৎহনবতা নন্তুৰা শেঙ্গোক লস্তীসু হেনগৎহনৰা ঙুমগনি। তৌইগুস্থসুং হায়ৰিৰা ঙাশিং অসি য়োক্লিইই হায়দুনসু মচা ফংদ্ৰবদি য়োকপা য়াদবনিনা তঙাইফন্দা মচা পুথোক্লবগী থৌৱাংসু লৌখংহন্নইই।**।।।**