

# লায়না লাঞ্জনবা মকোন লু-নান্না থস্বীবা

## ডাঃ সরাংথেম জেম্মারাগী

শা-ষণ, যেন-ঙানু য়োকপীরিবা খুদিংমক্কা লায়না চেলহন্দনা শেন্দোং লৈনা য়োকপীগে হায়রগদি মথোয়না লৈগদৌরিবা মকোনশিংদু লু-নান্না থস্বীবা হায়বসিনি। শা-ষণ, যেন-ঙানুশিংনা লৈগদৌরিবা মকোনশিংদু লু-নান্না থস্বীগদি লায়না চেলহন্দনা পোথোক মরাং কায়না পুথোকপা গুমগনি।

**মকোন লু নান্না পায়খৎপা য়াবশিংদি :**  
 (ক) লৈফম নিংথিনা শেংদোকপীবা  
 (খ) চপ চানা দ্বেনেজ থস্বীবা  
 (গ) নিংথিনা মকোন মনুংদা মৈ থানবীবা  
 (ঘ) নুংশিং নুংশা মরাং কায়না ফংহনবা  
 (ঙ) অনাবা লৌহন্দনবা হোংনবীবা

**ক) মকোন নিংথিনা শেংদোকপীবা :**  
 শা-ষণনা লৈরিবা মকোন্দু লুয়া থস্বীগদিমক চরু শীজিন্নবা য়াই। মসি নুমিং খুদিংগী নুংশাদা ফৌদোক্কা কংহল্লাবা মতুংদা অমুক মকোন্দা থস্বীগনি। মচিঞ্জাক অমদি ঈশিং পীথরুবা পাত্র খুদিংমক নুংমিং খুদিংগী ঈশিংদা চামথোকপীরগা কংনা নুংশাদা ফৌদোকপীরগা

শীজিন্নবীগনি। মকোন মনুংদা লেংদনা লৈরিবা মচিঞ্জাকি পাত্র অমদি থল্লাবা থস্বীগী পাত্র খুদিংমক শেংদোক্কা মতুংদা অনৌবা মচিঞ্জাক অমদি ঈশিং হাঙ্গীগনি। মকোন মনুংদগী শিংতোক শেংদোক্কা অমোং অকায পুম্মক অমদি অকাযবদা লৈরিবা ফত্ত হৌদি খুদিংমক মৈ থাদোকপীগনি। করিগুস্বা মকোন্দু লৈবাক ওইরগদি হপ্তা খুদিংগী মরোন অমা লৌথোক্কাগা অমুক অনৌবা মরোল অমা হাঙ্গীদুনা থস্বীগনি। অতোগ্লা অমনা করিগুস্বা মকোনগী লৈমায়দু উ/রানা নংত্রগা অষ্টর চনবা ওইরগদি নুমিং খুদিংগী ঈশিংনা চামথোকপীগনি।

**খ) দ্বেনেজ নিংথিনা থস্বীবা :**  
 মকোন শাবা মতমদা নিংথিনা নালা চন্দুনা নলোলোমদা স্লোপ নাইনা থস্বীদুনা মথি ময়ুং পুম্মক তহন্দুনা মপান লোমদা নিংথিনা পুথোকপীগনি। পুথোরক্কা মথি ময়ুং অমদি মচিঞ্জাক অরেন্না পুম্ম মক নোংমদা অনীরক মকোন্দগী শেংদোক্কা মপানলোমদা পুথোক্কা কোম অমা তৌদুনা থাদবীগনি। কোমশিংদু হয়িং মচা কোক্তনবা কুপশিন্দুনা থস্বীগনি।

**গ) মকোন্দা মৈ থানবীবা :**  
 মকোন মনুংদা নিংথিনা মৈ ফংহনবা হোংনবীগনি। মকোনদা নুংশা মঙাল নিংথিনা ফংহল্লাগদি লায়না থোরকপা য়াবা মহিক ময়াম অমা নুংশা মঙালনা হাংপা গুমহল্লা অমদি মকোনদু লৈনিল কাবগী চাং য়ান্না হহুহল্লা। নুমিৎগী মতমদসু শা-ষণ পুম্মক নিংথিনা লৈনবা মৈ থানবীগনি।

**ঘ) নুংশিং নুংশা মরাং কায়না ফংহনবা :**  
 মকোন্দা নুংশিং নুংশা মরাং কায়না লৈহনবা ভেটিলেসন নিংথিনা থস্বীগনি। নমথিবা মনম পুম্ম মক অশেংবা নুংশিংনা হুমদোকখিদুনা লায়না শন্দোরকপগী চাং হহুহল্লা। যেন মকোন শাবা মতমদসু লৈমায়দগী ফুট ১ গী চাংদা মেনবীরবা তুংদা মথক্কা জালি হাপ্পগা শেন্দীরগদি য়েছিন্দা এমোনিয়গী চাংদা রাংবনা নুংশিংতগী হেন্না লুক্কা মকোন কা হেন্না ফুলত্ৰগদি এমোনিয়গী গ্যাসসি পাইথোকপা গুমদে। মসিনা মকোন মনুংদা লৈরিবা যেনশিংদা মমিংতগী মপি তারকপা, লোক লৈবগী মওন্দা ময়া কাথোক্কাগা মথোন থোক্কা লোক খুবগী মওং উংপা উগনি। অসিগল্লা মতমদুনা নুংশিং মরাং কায়না ফংহল্লাগদি মনম পুম্মক কোকপা গুমহল্লা।

**ঙ) অনাবা অমগা অমগা লৌহন্দনবা :**  
 অনাবা লৌহন্দনবা ঐথোয়না দিসইনফেক্টেন ময়াম অমা শীজিন্নবা য়াই। মসিনা লায়না শেং



দারকপা য়াবা বেক্টেরিয়া অমদি পেরোসাইট ময়াম অমা হাংপা গুমহল্লা।  
**দিসইনফেক্টেন মখল অহম থোকপা য়াই :**  
**(১) নেচরেল :**  
 নেচরেল দিসইনফেক্টেন হায়রগদি নুমিংকী মৈশানি। মসি স্বাইদগী শক্তি লৈবা অমনি। মসিদা ইফিসিএসি ওইহল্লাবসিনা নুমিংতা য়াওরিবা অলত্রা বাইওলেট রেবেলেওথ 2400-2800°A য়াওবগীনি।

**(২) ফিজিকেল :**  
 দিসইনফেক্টেন তৌবদা মনিলসিসু স্বাইদগী ফবা অমনি। মনিলসিসু অচোৎপা ওইরগদি স্বাইদগী হেন্না ফৈ। মসিদসু নন্তনা নুংশিং অশাবা, ঈশিং অশাবা, মৈ অমদি মনিলসিসু দিসইনফেক্টেন ওইনা শীজিন্নবা য়াই। নুংশিং অশাবাসিসু দিসইনফেক্টেন ওইনা শীজিন্নবসি য়াই কামে অদুর মমল য়ান্না রাংই। শা-ষণ লোইবদা শীজিন্নরিবা পাত্র খুদিংমক ঈশিং অশাবাদা/অশৌবাদা মিনিট ৫ লুপ্পগা থস্বদা মহিক ময়াম অমা শি। মনিল দিসইনফেক্টেন ওইনা শীজিন্নবসিসু মমল য়ান্না রাংই। দিসইনফেক্টেন তৌবদা মৈ ওইনা শীজিন্নবসিসু মফমদুদা লৈরল্লিবা বেক্টেরিয়া অমদি স্পোর ময়াম অমা হাংপা গুমহল্লা। মসিগীদমক লায়না চেদুনা শিথ্রবা শা-ষণ মৈ থাদোপসিনা স্বাইদগী ফবা দিসইনফেক্টেনি।

**(২) কেমিকেল দিসইনফেক্টেন :**  
 দিসইনফেক্টেন তৌবদা কেমিকেলশিং খুদম ওইনা হায়রবদা এসিড, অলকালি, পোটাসিয়াম পরমেগনেট, হায়ড্রোজেন পেরোঅক্সাইড, অলকোহোল, ফিনাইল অসিনচিংবা ময়াম অসিনা মখিত্তা য়াওরিবা প্রোটিনগা রিএক্ট তৌরগা মপাঙ্গল হহুহল্লা।

**মহিক হাংনবগীদমক মথা পোল্লিবসি :**  
 - শীজিন্নগদৌরিবা দিসইনফেক্টেনগী কসেট্রেনসন  
 - কেমিকেল শীজিন্নগদা মতম কয়া অমুক থমগদবা  
 - শীজিন্নবগী মওং  
 - কেমিকেল সোল্লোন শেল্পগা শীজিন্নবগী মতম  
 - কেমিকেল শীজিন্নট্রিওঁদা নিংথিনা মকোন্দু চামথোকহৌদ্রগদি কামবা ফংদে।

**গ্যাসিয়স :**  
 মসিদা ঐথোয়না ফোর্মেলডিহাইড শীজিন্নগদি মখল খুদিংগী বেক্টেরিয়া অমদি মগী স্পোর ময়াম অমা হাংপা গুম্মী। পোটাসিয়াম পরমেগনেট অমদি ফোরমলিনসি ২.৩ গী চাংদা শীজিন্নদুনা মকোন্দা কাপথোক্কা মহীক চঙহন্দবা গুমহল্লা। করিগুস্বা ঐথোয়না ফোরমলিনগী মনিলশিং শীজিন্নবা তারগদি কা মনুংদা কাপ্পা তুংদা পুং ২২ থোঙ লোনশিল্লাগা থস্বীগনি। মসিদা অকনবা বেক্টেরিয়াগী স্পোর খুদিংমক শিবা গুমহল্লা। মকোন শেংদোকপদা সোদিয়াম কার্বোনেট (রাশিং সোদা) শীজিন্নবা য়াই। মসি চাদা ১ হাপ্পগা শীজিন্নগদি বেক্টেরিয়া ময়াম অমা হাংপা গুমহল্লা। লৈমায় মোৎপা/স্পোর হাংনবগীদমত্ৰা চাদা ২ অমদি চাদা ৩ শীজিন্নবা য়াই। মসি শীজিন্নগদৌরিবা মীদুনা অনোক অমদি মথুংকী গ্লোব উগ্ননা হেন্না ফৈ। হায়রিবা রাশিং সোদাসি মার্কেটতা ইরায় লায়না ফংবতা নন্তনা হু চেলহন্দনা ঈশিংদা লায়না তুমহল্লা। মহীক ময়াম অমা হাংপা গুমহল্লা।

**মকোন শেংদোকপসিসু মখল অনী থোক্কা শেংদোকপা য়াই :**  
 লায়না লাঞ্জিওঁদা শেংদোকপা অমা : -  
 লায়না লাঞ্জিওঁদা শেংদোকপা তারগদি মকোন মনুংদা লৈরিবা পাত্র খুদিং লৌথোক্কা মপান্দা থস্বীগনি। পাত্র খুদিংমক দিসইনফেক্টেনো লুপ্পগা মতম খরা হহুবা তুংদা ঈশিংদা চামথোকপীগনি। মকোন মনুংদুদসু ঈশিংনা হান্না চামথোক্কা তুংদা দিসইনফেক্টেন হাপ্পগা শেংদোক্কা তুংদা মতম খরা লৈরিগা ঈশিং অচন্দনা অমুক চামথোকপীগনি।

করিগুস্বা লায়না মায়েক্কাখিবা তারগদি মকোনদুদা লৈরিবা চরু/রাই অমোং-অকায়নচিবা লেমহৌবা মচিঞ্জাক খুদিংমক মৈ থাদোকপা নংত্রগা ফুস্বীয়া। ফল্লং অমদি লৈমায়সু রাশিং শোদা শীজিন্নদুনা শেংদোকপীয়া। অনৌবা চরু/রাই হাপ্পট্রিওঁদা পোল্লিথিন শিদ অপাকপা অমা থাবীদুনা অনৌবা চরু/রাইশিংদু হাঙ্গীগনি। মকোন মমাওদা থোঙউপ উগ্নগা চংনবা দিসইনফেক্টেন য়াওববা মহীদু মকোনগী চঙফমদা থস্বীদুনা চঙবা মতমদা নেংলগা চঙলগদি মহিক চঙলকপগী চাং হহুহল্লা।  
 অসুন্না লায়না তীলনা চঙহন্দনা মকোন নিংথিনা লু নান্না থস্বীগদি লায়না লাকপগী চাং য়ান্না নেস্বদা নন্তনা হেন্না শাহৌ ফদুনা অমদি হেন্না পোথোক পুথোক্কা শেন্দোং লৈবা গুমহল্লা।

# অফবা মখলগী গা য়োক্তুনা গাগী গাথোক হেনগংহনবা

## ডাঃ য়ুয়াম বেদজিং সিং

**অফবা** মখলগী গা হায়বদি জয়েন্তি রোহ, গীফট টিলাপিয়া, অমুর কার্পনচিংবা গাশিং য়োক্তুনা গাগী গাথোক হেনগংহনবা য়াই। জয়েন্তি রোহ হায়রিবা রৌ মখল অসি ইন্দিয়ান কাউন্সিল ওফ এগ্রিকালচারেল রিচাৰ্চ-সেঙ্ক্ল ইনষ্টিটিউট ওফ ফ্রেস রাটর একাকলচর হায়বা ভুবনেশ্বরদা লৈবা ইনষ্টিটিউট অসিনা অহানবা ওইনা ভারত সোলেক্টিব ব্রিদিং তৌদুনা পুথোকপা গা মখল অমনি। হায়রিবা গা মখল অসি ময়ান্না য়োক্কা রৌ মখল মখল অসিগা মাত্ৰে। তৌবতবু খরা হেন্না থুনা চাওগল্লা হায়বদি গেনেব্রেসন মাপনগী মতুংদা গেনেব্রেসন অমদা চাদা তরানিপাল হেন্না হায়গী বৌদগী হেন্না চাউই অমদি চাননবগীদমক য়োনবা য়াবগী চাং য়ৌবদা থা অনী গুনখংলি অমদি লায়না-তীলনা নাগন্দবা গা মখল অমা ওইরি। হায়রিবা গা মখল অসি ইন্দিয়গী মফম অয়াস্বদা য়োকপা হৌনরে।



হায়না খঙনবা গা মখল অসিবু মালেমগী মফম কয়াদগী খনগৎলবা থিজিল্লাবা মতুংদা স্বাইদগী ফবা মখল অদু খনগৎপা অদুবুনি। হায়রিবা গা মখল অসি লায়না তীলনা কয়াদগী গাখোকপা গুমজৈ অমদি খরা থুনা চাওগল্লা অমদি অতৈ পুকলাওবীদগী খরা হেন্না চাওই।

জেনেটিকেল্লি ইমপ্ৰভ ফার্ম টিলাপিয়া হায়রিবা গা মখল অসিসু পইল টিলাপিয়া হায়রিবা গা মখল অসি শীজিন্নদুনা পুথোকপা খরা হেন্না চাউবা তুংহনবী মখল অমনি। হায়রিবা গা মখল অসি অপীকপা অমদি অচৌবা গুম্মিংশিনা য়োকপা য়াবা গা মখল অমনি। তুংহনবী হায়রিবা গা মখল অসি মালেমগী ওইনা কার্প অমদি সলমোনগী মথংদা স্বাইদগী পায়ুনা গা মখল অমনি। হায়রিবা তুংহনবী মখল অসি মালেমগী ওইনা কুম্জা ২০০২ দা মেট্রিক টন ১,৫০০,০০০ হেন্না পুথোক্কাই। অমদি চৌ খুদিংগী অসুম অসুম হেনগৎলক্কা। হায়রিবা গা মখল অসি প্রোটিনগী চাং য়ান্না য়াওই, য়ান্না থুনা চাওগল্লা অমদি মসি য়োকপদা শেংদোং য়ান্না রাংনা ফংই। তুংহনবী হায়রিবা গা মখল অসি থা তরক্ত মপুং মরৈ ফজনা ফই। মরম অদুনা অথুবা মতমদা য়োনবা য়াবগী খুদোংচাবা লৈ। মচিঞ্জাকীদমকসু অকল্লাবা মচিঞ্জাক লৈতে। অপীকপা নাপীদগী হৌরিগা তীল-কাং ফাওবা লৌইনা চাই অমদি মচা পুথোকপগী অরাবা লৈতে। খরা হেন্না শাবা ঈশিংদসু লৈবা হৈনে অমদি অপীকপা পুত্ৰি অমদা মশীং য়ান্না য়োকপা য়াবগী খুদোংচাবশিং অসি লৈবা মরগ্লা ময়ান্না য়ান্না পায়ুনা য়োক্কা গা মখল অমা ওইরি। কুম্জা ২০১১ গী ওগষ্টকী তাং ২৫ দা গীফট টিলাপিয়াগী স্বাইদগী নৌবা গেনেব্রেসন হায়বদি তরাসুবা গেনেব্রেসন অসি মালেসিয়াগী জইত্র হায়বা লম অদুদগী ভারতকী ভিজয়াদাদা লৈবা গান্ধী সেন্তর ফোর একাকলচর রিচাৰ্চ হায়বা ইনষ্টিটিউট অসিদা পুশিল্লকথি। অমদি মচা পুথোক্কা মেরিন প্রদক্ট এন্ডপোট টিভলপমেন্টগী মখাদা লৈবা রজিব গান্ধী সেন্তর ফোর একাকলচরগী মখাদা ঐথোয়গী লৈবাকী মফম অয়াস্বদা য়োকপা হৌনরক্কা।

তুংহনবী হায়রিবা গা অসি য়োকপীগে হায়রবদি গা অমোম নংত্রগা লাভখত্তমক য়োকপনা হেন্না কালগনি। মরমদি মপুং মরৈ ফাবদা মতম শাংনা চঙদবা অমদি মরুম তোয়না কোকপা মরগ্লা মশা চাওখৎপদা চঙগদবা মপাঙ্গল শক্তিংশিং অদু মরুম কোকপদা শীজিন্নখিবননি। তুংহনবী অমোমদগী লাভনা হেন্না চাওগল্লা। মরম অদুনা লাভখত্তমক য়োকপনা অমুকসু হেন্না কালগনি।

লাভগা অমোমগা পূন্না য়োকমিন্নবদি মরুম তোয়না কোকপনা মরম ওইদুনা গাগী মশীং হেনগৎলক্কা চাওজন থিগল্লা। তুংহনবী অমোম অমসুং লাভা করগ্লা খঙগনি। তুংহনবী মচাশিং অসিনা সের্টিফিট ১০ শাংলকপা মতম অমদি গ্রাম ২০ মুক লুক্কপা মতম অদুনা লাভা অমসুং অমোম খন্দোকপা য়ারে। অহানবদা গাগী মবুক হায়বদি মথা থংবা শরুক্কা য়াওরিবা genital papillae য়েংদুনা লাভা অমোম খন্দোকপা অসি কনাগুস্বা মীওই অমনা গা লিশিং অনী নোংমদা খন্দোকপা গুম্মী। তৌইগুস্বাসু চাদা তরগী চাংদা শোয়খিবা য়াওগল্লা।

তুংহনবী মচাশিং অদু ফগৎলবা মতুংদা খুংনা অমমতং পায়খৎপীদুনা মবুক্কা য়াওরিবা পাপিল্লাদা চুরি নংত্রগা লশিং শীজিন্নদুনা মচু শংদুনা লাভা অমসুং অমোমদা য়াওরিবা মখুনশিং অদু য়েংবীগদবনি। কোলোমদা শীজিন্নরিবা মুক অসি হায়রিবা মচু শংবা অসিদা শীজিন্নবা য়াই। করিগুস্বা লাভা ওইরগদি পাপিল্লাদা মখুল অমখত্তমক লৈগনি অদু। করিগুস্বা অমোম ওইরগদি পাপিল্লাদা মখুন অনী লৈগনি। মখুন অমনা য়ুং থেঞ্জকফমনি অদু। মখুন অমনা মরুম থেঞ্জকফমনি।

অসুন্না খন্দোক্কা লাভা নংত্রগা অমোমশিং অদু তোঙন তোঙনবা পাত্রদা থমগদবনি অমদি য়ান্না কুংনা থস্বীরোইবনি। হায়রিবা লাভা অমোম খন্দোকপগী থবক অসি নুংশা শাদ্রিওঁ হায়বদি অমুক অঙনবদা তৌবীগদবনি। হায়রিবা থবক অসি তৌবিগে হায়রবদি নুমিং নীনিগী মমাওদগী গাশিং অসি মচিঞ্জাক পীজবীরোইবনি অমদি চয়োল অমা রাংলিওঁদগী মেন্দুর অমদি ফট্লাইজর চইবীরোইবনি।

অসুন্না খন্দোক্কা গা লাভশিং অদু মিটর অমগী স্কারদা গা অমদগী অনী ফাওবগী চাংদা হায়বদি পরি অমদা গা লিশিং ১০ দগী ২০ ফাওবা থাদবীদুনা থা ২ দগী মরি ফাওবা য়োকপীগদবনি। অসুন্না লাভা গাভা য়োকপনা লাভা অমোম পূন্না য়োকমিন্নবদগী শরুক্কা মচা হেন্না চাওগল্লা অমদি চাওবগী চাংসু য়ান্না হেল্লাই। অমুর কার্প হায়রিবা গা মখল অসিসু কমন কার্প হায়রিবা পুকলাওবী

খুদম ওইনা হায়রবদা হায়রিবা গা মখল অসিনা অতোপা ময়ান্না য়োক্কা পুকলাওবীশিংদগী চাদা ১৩.২ দগী ৫০.১ ফাওবা হেন্না চাওগল্লা। হায়রিবা গা মখল অসিসু মরুম তোয়না কোকপা অমদি তুংদুনা লৈবা ঈশিং হায়বদি পুত্ৰিগুস্বদা মরুম কোকপা গুন্না মরগ্লা লাভা অমোম তোঙান্না য়োকপা নংত্রগা অসতেরইল ওইবা গাশিং য়োকপনা হেন্না কালগনি।

মথক্তা পনত্ৰিবা গাশিং অসিদা নন্তনা মমল তাঙবা, ময়ান্নসু পায়ুনা অমদি চেকশিন থৌরাং লৌখৎব্রদি মুংখিগদৌরিবা গাশিং খুদম ওইনা হায়রবদা পেংবা, ভাতোন/খাবরুচিবা গাশিং য়োকপসু য়ান্না কালগনি। হায়রিবা গাশিং অসিসু য়ান্না থুনা চাওগনবা অমদি অতেনবা মতমদা য়োনবা য়াবা গাশিংনি। মতাং অসিদা পঞ্জনীংবা অমনা হায়রিবা অতাঙবা গাশিং অসিগী অফবা মখল পুথোক্কাগীদমক সোলেক্টিব ব্রিদিং তৌবগী তঙাইফদসু লৈরি অমদি মরী লৈনবা লৌইশগাশিং হায়বদি লৈঙক্কী নংত্রগা লৈঙক্কী নন্তবা লৌইশগাশিং অমদি গাগীদমত্ৰা খনবীবা মীওইশিংনা অতাংবা গাশিংগীদমত্ৰা থবক থৌরম কয়া পায়খৎহন্নীই।

**হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি কুইজ-৫০**

- ১। “বিশ্ব তাইবঙপানবনা কপ্পা কপ্পা লৌইখিনি/নুংদা ইবা ঐথোয়না নোক্কা নোক্কা লৈহৌনি।” কবি কনানা হায়বনো?
- ২। “কোয়চেন চেঞ্জি ফি থোংত্রবা/নুপীশিংনা/কোয়তাল তাল্লি ফিমু শেংপা/নুপাশিংনা।” পরেশিংসি “মঙদসু তাইবঙদসু” কৌবা শৈরেং লাইরিক অমদগী লৌথোকপনি। কবি কনানা ইবনো?
- ৩। “পানখৎলকপা থাজ/থুনা শিদোক্তুনা/থাশি ওনত্ৰি/মহাক খঙমাল্লে/মফমসিগী অভিয়া/অহিংবা লৈবা য়াদে।” পরেশিংসিনা রঞ্জিতা কোছৌজমনা ইবা শৈরেং অমদগী লৌথোকপনি। শৈরেং অদুগী মমিং হায়য়ু।
- ৪। প্রেমচন্দনী “সপ্তসরোজ” বু মণিপুত্রীদা “থ্যাল তরেং” হায়না হন্দোকখিবদু কনানো?
- ৫। নৈন-রারেং “শৈরেংদসু বারেংদসু” হায়বদুগী আইবদু কনানো?

বাহংশিং অসিগী পাউখুম মে ৩০, লৈবাকপোকপা নুমিংকী অমুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নংত্রগা ঙ-মেল hueiyliteraryquiz@gmail.com সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মইহেগী থাক অমসুং কন্টেস্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিবকট। বাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুয়া নংত্রগা মশীং য়ান্না চুয়া পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওংত্রগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লাবা মীশক অদুনা খুদোংপাং পীজগনি।