

শঙ্গোম থোকপী ষণবীদা পীজ পীথকপা

ডাঃ সরাংথেম জেম্মারাগী



শঙ্গোম থোকপী ষণবী লৌহীদনা ইশাগী শেন্দাল লম্বী অমা ওইনা শেন্দোং লৈনা লৌহীবা হায়বসি ষণবু খুদিংগী অপান্হনি। ষণবু খুদিংমক মাচা লৌহীবা মতুং নংত্রগা মাচা পোক্রগা শঙ্গোম থোকপী মতুংদা হেন্না পীজ পীথক তৌবগী হৈনবীসি লৈ। ষণবু অয়ান্হনা শজিক মরাং কায়নবু লৈরগদি শজিক থল্লা নল্লা পীজলৈ। মফোনগী শরুক পীজবা খরা বাৎলি। শঙ্গোম শুন্নিবা মতমদা মফোনগী শরুকশিং পীজবা খেংনজৈ। ষণ অমনা যামদ্রবদা ১৪-১৫% দাইজেষ্টিব ক্রুদ প্রোটিন (দি সী পি) অমসুং ৬৮% টুটেল দাইজেষ্টিব ন্যুট্রেন্ট (টি ডি এন) চঙই। হায়রিবা অসি ফংহনগে হায়রগদি শজিক পীজবগী মথক্তা মফোনগী শরুকসু যাওহনগদবনি। মসিগী মথক্তা মীনরেল, ভিটামিন অমদি থুমসু চাদা ১ গী চাংদা হাঙ্গিগনি।

শঙ্গোম থোকপী ষণবী অমনা যামদ্রবদা কেজি ২ গী মফোনগী শরুক পীজবগনি। মসিগী মথক্তা শঙ্গোম শুন্নিবা ষণবী ওইরগদি অহেনবা শঙ্গোম থোকপী খুদিংগী অহেনবা মফোনগী শরুকসি পীজবগনি। নোংমদা যামদ্রবদা শঙ্গোম থোকপী ষণবী অমদা কেজি ৪০ অমদি চরুনা কেজি ৬ পীজবীবা যাই। হাতম ওইরগদি শজিক্তা কেজি ১০, চরুনা কেজি ২ অমদি মফোনগী শরুক গ্রাম ৫০০ পীজবীবা যাই। অয়ান্হনা ষণবুশিংনা শজিক ফাল্লরগা ষণগোনগী নাকন্দা পৈশিন্দুনা থল্লা অদুম যাওদবা নত্তে, মসি তৌবিরোইদবনি। পুঞ্জিবা শজিক মপুন্দু নুংশাদা ফৌদোকপীরগা উত্থহল্লগা পীজবনা স্বাইদগী ফে। মসিনা তীল চেনবগী চাং হস্থহল্লি।

এন আই এ এন পি বেস্কালারগী মতুংইয়া শঙ্গোম থোকপী ষণবীশিংসি শঙ্গোম থোকপগী মতুং ইয়া মচিঞ্জাক পীজবগী খেলবা থল্লি। মসিদসু নত্তনা শজিক মরাং কায়না ফংবা, বাংনা ফংবা অমদি ময়ায় ওইরপ্পা ফরবা মফমগীসু শঙ্গোম থোকপগী মতুংইয়া পীজগদবা মচিঞ্জাক খেলনা থল্লি। মথোয় অদুদি :-

ক) শঙ্গোম নোংমদা লিটর ৫ থোকপাদি পীজবগদা চাংসি-

মচিঞ্জাক (কেজি)	শজিক মরাং কায়না ফংবা	শজিক ময়ায় ওইরপ্পা ফংবা	শজিক রানা ফংবা মফম
মফোনগী শরুক	-	১.৮	৫.৩
শজিক	৩.৫	২.০	২
চরু	৩.৫	৩	৪

খ) শঙ্গোম নোংমদা লিটর ৭.৫ থোকপাদি পীজবগদা চাংসি -

মচিঞ্জাক (কেজি)	শজিক মরাং কায়না ফংবা	শজিক ময়ায় ওইরপ্পা ফংবা	শজিক রানা ফংবা মফম
মফোনগী শরুক	১.২	৩	৬.৮
শজিক	৩.৫	২.০	২
চরু	৩.৫	৩	৪

গ) শঙ্গোম নোংমদা লিটর ১০ থোকপাদি পীজবগদা চাংসি -

মচিঞ্জাক (কেজি)	শজিক মরাং কায়না ফংবা	শজিক ময়ায় ওইরপ্পা ফংবা	শজিক রানা ফংবা মফম
মফোনগী শরুক	২.৪	৪.২	৮
শজিক	৩.৫	২.০	২
চরু	৩.৬	৩	৪.৫

ঘ) শঙ্গোম নোংমদা লিটর ১২.৫ থোকপাদি পীজবগদা চাংসি -

মচিঞ্জাক (কেজি)	শজিক মরাং কায়না ফংবা	শজিক ময়ায় ওইরপ্পা ফংবা	শজিক রানা ফংবা মফম
মফোনগী শরুক	৩.৬	৫.৫	৮.৮
শজিক	৩.৫	২.০	২
চরু	৩.৫	৩	৪.৫

ঙ) শঙ্গোম নোংমদা লিটর ১৫ থোকপাদি পীজবগদা চাংসি -

মচিঞ্জাক (কেজি)	শজিক মরাং কায়না ফংবা	শজিক ময়ায় ওইরপ্পা ফংবা	শজিক রানা ফংবা মফম
মফোনগী শরুক	৪.৫	৬.৭	৯.৮
শজিক	৩.৫	২.০	২
চরু	৩.৫	৩	৪.৫

চ) শঙ্গোম নোংমদা লিটর ২০ থোকপাদি পীজবগদা চাংসি -

মচিঞ্জাক (কেজি)	শজিক মরাং কায়না ফংবা	শজিক ময়ায় ওইরপ্পা ফংবা	শজিক রানা ফংবা মফম
মফোনগী শরুক	৪.৫	৬.৭	৯.৮
শজিক	৩.৫	২.০	২
চরু	৩.৫	৩	৪.৫

	মফম	মফম	মফম
মফোনগী শরুক	৭	৯.৩	১.২
শজিক	৩৮	২০	২
চরু	৩.৫	৩	৫

ঐখোয়গী লমসিদদি ষণবু লোয়রগদি চরুসি মরাং কায়না থমদুনা পীজবসি খেংনজৈ অদুবু শজিক মরাং কায়না লৈবা মফমদি চরুসি পীজবা কয়া উদে। চরুদি প্রোটিনগী চাংসি যাওদবগুন্হনি অদুবু ফাইবরগী চাংদি অসুকী মতিক বাংনা যাওই। চরুনা সিলিকাগী চাং বাংনা যাওই। চরু য়ান্না পীজরগসু ষণদা 'ভেগনাল' হায়বা লায়না মখলসি লাকহল্লি। মসিগী লায়ওংদি হকচাং পোমখংপা, মমৈ অমদি মনা মতোন্দা চাখংপসি খেংনৈ। চরুসি ষণবুশিংনা নীংথিনা থম্বীরগা অমদি অতোপ্লা পাত্লে কয়া শীজিয়দুনা হেন্না ন্যুট্রিটিভ ভেলু হেনগৎহনবা মখল কয়া লৈ। অদুবু ষণবুনা খরা খুংলৌহিগদবা য়েংলগদি মখল ৩ থক লৈ। মথোয় অদুদি :-

- ক) ঈশিংদা তিহবীরগা পীজবিবা
- খ) থুমহীদা তিহবীরগা পীজবিবা
- গ) যুরিয়াগা তোংলগা পীজবিবা

ক) ঈশিংদা তিহবীরগা/চামথোকপীবা পীজবিবা :-
চরুসি মপুন-মপুন পুঞ্জিভেদা ঈশিংদা তিহবিবা/চামথোকপীবা যাই। মসিদসু নত্তনা চরুসি ৪-৫' গী চাংদা ককপীরগা ঈশিংদা চামথোকপীবা নংত্রগা পুং ৪-৫ ফাওবা তিহবীরগা পীজবিবা যাই। হায়রিবা চরুসি ষণদা পীজবিবা মতমদা মহাও হেনগৎহনবতা নত্তনা হেন্না চানিংবা ফাওহল্লি অমদি চরুনা পকপা লৈবাক, লৈঙেই কয়া অমসু ঈশিংদা চামথোকপীবনা ষণদা চাবদা হেন্না কানবা পী। করিগুন্হনা চরুসি তিহলগা পীজবা তারগদি চরুনা যাওরিবা সিলিকা অমদি ওজালেট ময়ামসি লৌথোকপা গুহহল্লি।

- খ) থুম শীজিয়বা :-
থুমহীগা চরুগা তোংলগা পীজবদা চঙগদবা চাং :-
চরু - কেজি ১০০
থুম - কেজি ৫
ঈশিং - লিটর ৪০
চরু ককদবা চাং - ৪-৫'
ককদা চরুশিং শরুক মরি থোকপীরগা শরুক অমনা অপাকপা

পোলিথিন অমা থাবীরগা অহানবা শরুকু চাইথোকপীরগা থুমহী নল্লা চাইবীরগা তোংপীগদবনি। অসুন্না লেমহৌরিবা শরুক অহমদুসু মথং মথং মথকী কাঙলোনশিং ইনবীরগা পুন্না পুং ২ মুক য়োমশিনবীরবা মতুংদা ষণদা পীজবীবা যারে।

অসুন্না তৌবিরগদি চরুনা যাওরিবা লীগামিন অমদি ওজালেট হায়রিবা অসি লৌথোকপা গুহহল্লি অমদি কেলসিয়ম চুপশিনহন্দুনা কেলসিয়মগী চাং বাংনা থল্লা গুহহল্লি।

- গ) যুরিয়া শীজিয়বা :-
যুরিয়া তোংপাদা চঙগদবা মচলশিং
চরু - কেজি ১০০
ঈশিং - লিটর ৪০
যুরিয়া - কেজি ৪

অহানবদা পোলিথিন অপাকপা অমা থাবীরগা লৈতেম মাল্লা লৈবাক মথক্তা থল্লিগনি। মসিদা ককদা চরুশিংদু মরি থোকপা খায়দোকপীরগা অহানবা শরুকু পোলিথিন মথক্তা চাইথোকপা পানা থম্বীরগা যুরিয়া মহীদু পেরে অমদা হাঙ্গিগা চরু মথক্তা চাইথোকপা তুংদা চরুগা পুন্না তোংপীগনি। অসুন্না লেমহৌরিবা শরুক অদুবু মথং মথং মথকী কাঙলোনশিং অসি ইনবীরগা তোংপীগনি। যুরিয়া তোংলিবা চরুদু নুংশিং চঙহন্দুনা নুমিৎ ২ ১ নি থম্বীরবা মতুংদা পীজবিবা যারে। যুরিয়া তোংপা চরুসি হেকহাংদোকপগা মিনিট ২০ মুক্তি নুংশিং নুংশা চঙহন্দুনা থম্বীরবা মতুংদা পীজবিবা যাই। অহানবা পীজবা মতমদা চাং খরা হস্থনা পীজবদা তুংদা খরা খরা অসুম হেনগৎহনবীগনি। করিগুন্হনা ঐখোয়না যুরিয়া তোংলগা থল্লিবা মতমসি শাংবনা চেকশিন থৌরাং নিংথিনা লৌহীবিহৌদ্রগদি শুজা কাবগী চাং য়ান্না বাহহল্লি। করিগুন্হনা কোকফাই শুজা কাবা তারগদি ষণদা পীজবিহৌদ্রবনি। যুরিয়া তোংলিবা চরুসি গর্ভ পূবী ষণবী অমদি ষণাও থা ৬ কী মখাদা লৈবদি থক পীজবিহৌদ্রবনি। ষণবী মচিঞ্জাক ওইনা কংসু পীজবা যাই। কংদা প্রোটিন, ভিটামিন অমদি মিনরেল মরাং কায়না ফংই। শঙ্গোম থোকপী ষণবীদা কংগা মফোনগী শরুক ১:১ দা পীজরগদি শঙ্গোম থোকপগী চাংসি চাদা ১০-১২ হেনগৎহল্লি।

অসুন্না ষণবুনা নীংথিনা পীজ পীথক তৌবীদুনা হেন্না শঙ্গোম পুথোক্তুনা শঙ্গোমগী অরীবা লৈরিবসি খরমথৈ কোল্লা হোংনমিয়ারসি।

ফার্মরস ক্লব

ডাঃ য়ান্নাম বেদজিৎ

ফার্মরস ক্লব হায়বসি নেসনল বেস্ক ওফ এগ্রিকালচারেল এন্ড কব্লেট দিভলপমেন্ট (এন এ বি এ আর ডি) না লৌমীশিংগীদমক শেল থুমগী ফীভম, অনৌবা লৌউ পথাপ অমদি পোথোকশিং য়োনবগী লমদা হেন্না পাকথোক চাউথোকপা অমদি চাওখং খোঙথাং পুরক্কা পায়খংপা থৌরাং অমনি। ক্লব অসি লৌমীশিংগী লৌশিং, লৌউ-শিংউগী অমদি অটৈ লম কয়াদা খেংনরিবা সমস্যা কয়া কোক্কা অমদি মথোয়গী পান্দম ফংনবগী অমত্তা গুইরবা মফম অমনি।

ইহান হানবা ওইনা এন এ বি এ আর দিনা লৌমীশিংনা লোনগী শেনফম নিংথিনা শীজিয়বা, পোথোক নিংথিনা পুথোক্কা অমদি শেল তুংশিনবা লোয়না শিংদোকপগী হৈনবী লেনবগী থৌরাং ওইনা ভিকাস ভলনতার বহিনি হায়না হৌদোকথি।

মখা তারকপা ওইনা কুম্জা ২০০৫দা লৌমীশিংনা ললোন ইতিকী লমদা বেস্কক অফবা মরী থমদুনা লৌউ-শিংউ চাওখংনবা, অনৌবা লৌউ পথাপ শীজিয়বা, পোথোকশিং য়োনবা অমদি লৌমীশিংগী মতিক ময়াই হেন্না লেহরবা সেন্ফ হেল্প প্রপা (এস এচ জি) শেমদুনা সমাজদা মতিং লৈনা থবক তৌবা গুন্হনগীদমক ফার্মরস ক্লব প্রোগ্রাম হায়না চখরকথি।

ফার্মরস ক্লব প্রোগ্রাম অসি লৌউ-শিংউবগা মরী লেনবা লৌইশঙশিংদা পায়খংলি। যৌওং অসিনা লৌমীশিংদা পীবা কানবশিং অদু থমজগে।

- ১) ললোন ইতিকী লমদা লৌমীশিংবু খুমাঙ চাওশিনবা গুহহনবা।
 - ২) অনৌবা লৌউ পথাপ অমদি পোথোকশিং য়োনবগী থৌরাং শিনবীবা।
 - ৩) ফার্মরস ক্লবশিং অসি চহী ওদগী ৫ ফাওবগী মনুংদা মরোমদোম হিংবা গুহহনবা।
 - ৪) বেস্কশিংগা লৌমীশিংগা অফবা মরী থমদুনা লৌমীশিংবু খুমাঙ চাওখংনবা হোংনবীবা।
- ফার্মরস ক্লব প্রোগ্রাম কনানা পায়খংকনি - ফার্মরস ক্লব অসি বেস্ক ব্রাঞ্চশিং, লৌউ-শিংউবগী লৌইশঙশিং নংত্রগা লমাই লুপ (এন জি ও) শিংনা পায়খংপা যাই।
ফার্মরস ক্লব শেফদী মওং - ১) বেস্কশিং, কেডি কেনংত্রগা লমাই লুপ (এন জি ও) শিংনা ফার্মরস ক্লব

শেমগদৌরিবা মফম অদুকী সর্ভে তেগিনি অমদি প্রপোজেল অদু এন এ বি এ আর দিনা এপ্রভেলগীদমক থাগৎকদবনি। লমাই লৌমীশিংনসু প্রপোজেল অদু প্রোমোটিং এজেন্সি অমগী খুখাংদা থাগৎপসু যাই।

- ২) অহানবদা ক্লব অদুকী মেম্বর ১০দগী ১৫ ফাওবা ওইগদবনি। মতুংদা থরায় যাওবা লৌমীশিং হাপচিদুনা চাওথোকহনবা যাই।
- ৩) ক্লব অমমগী চীফ কো-ওর্ডিনেটর অমসুং এসোসিএট কো-ওর্ডিনেটর লৌমীশিংনা খঞ্জগদবনি। হায়রিবা মীওইশিং অদু বেস্ককী লোন তেনদবা ওইগদবনি।
- ৪) ক্লব খুদিংনা মেম্বরশিংগী রেজিষ্টার, মিটিং তৌবগী অমসুং কেস রেকর্ডিংবা রেকোর্ড নিংথিনা থমগদবনি।
- ৫) মেম্বরশিংগী মিটিং চাং নাইনা পাঙথোকনি অমদি অমত্তা ওইনা য়ানবা থবক থৌরমশিং মপুং ফানা পায়খংকনি।
- ৬) চীফ কো-ওর্ডিনেটর অমসুং এসোসিএট কো-ওর্ডিনেটরশিংনা মিটিং খুদিংমকী খনথিবা অমসুং য়ানথিবা বারপেশিং নিংথিনা ইশিনগদবনি।

এন এ বি এ আর দিগী তেংবাঙ - চহী অমদা এন এ বি এ আর দিনা ফার্মরস ক্লব অমদা লুপা লিশিং তরা পীগনি। মসি চহী ৩ ফাওবা পীগনি। শেনফমশিং অদু ক্লব শেফা, মেটেনেল, ওরিয়েন্টে টসন প্রোগ্রাম, এক্সপার্ট যাওবা সেমিনারনাংখিবা শীজিয়গনি। করিগুন্হনা লুপা লিশিং ১০ হেনবগী শেনফম মথৌ তারবদি প্রোমোটিং এজেন্সিনা পুথোকপীবা যাই। মসিগীসু মথক্তা এন এ বি এ আর দিগী ফার্মরস টেকনোলজি ফন্দুগী মতেং লৌবসু যাই।

তেংবাঙ পীবগী মওং - ফার্মরস ক্লবশিংদা শেলগী তেংবাঙ পীবগী মওংদি তাক্ক নাইনা চাদা ৫০

এদভাল পীগনি অদুগা লেমহৌবা ৫০বুনা কোম্বা হঞ্জিনবীগনি।
প্রোমোটিং এজেন্সিবা এন এ বি এ আর দিনা পীবা মতেং - এন জি ও, কে ডি কেশিংদা চহীগী ওইনা লুপা ২০০০ পীগনি। তৌইগুন্হসুং চাংগী অমদি মনুং হঞ্জিগা লৈবা মফমশিংদদি লুপা ৩০০০ চহীদা পীগনি।

ফার্মরস ক্লবশিং মরোমদোম লেপচহনবা - থৌরাং অসিগী মখাদা ক্লবশিং অমদি মসিগী মেম্বরশিংনা মরোমদোম হিংজনবগী পান্দম থল্লি। ক্লবশিংনা লৌখৎকদবা খোঙথাং খরা থমজগে।

- ১) তোকন মেম্বরশিপ ফি হায়বদি মেম্বরশিংনা য়ানবগী মতুং ইয়া শেনখায় - শেনহন পীদুনা থা থাগী শেল তুংশিনবা অমসুং মেম্বরশিংদা পুথোকপা/শাদোকপা।
- ২) বেস্কশিংগী বিজিনেস কনসেপ্টস/বিজিনেস ফেসিলিটরস ওইনা থবক তৌবা অমদি ইন্সুরেন্স পোলিসি য়োনবগী কম্বিনেটন - ইন্সুরেন্স পীবীবা।
- ৩) ললোন ইতিকী লমদা শোরম য়াংপগী কম্বিনেটন পীবীবা।
- ৪) লমাই অমসুং অতোপ্লাগী থবক তৌবগীসু কম্বিনেটন পীবীবা।

ফার্মরস ক্লব শেফদী কানবা ফংত্রবা হীরম খরা - বেস্কশিংনা হায়না লোন শিংলেক্টই হায়বগী অর্কিবা লৈবদগী লোন পীরদবা মীওইশিং লোন ফংবা গুন্হে লোয়না লোন শিংবগী চংসু চাদা চম্বা ওইবা গুন্হে হায়রিবা লোনগী শেনফম অসিনা খুঞ্জিগা মখল কয়গী লৌউ-শিংউগী থবকশিং খুদম ওইনা লৌ ডো, গু য়োকপা, শা-ষণ লোয়বা, নুপীশিংনা সেন্ফ হেল্প প্রপনাংখিবা শেমদুনা হিঙ্গা লোনশাগী থবক থৌরমশিং মায় পাল্ল পাঙথোক্কা শেফেক মতিক চনা ফংবা গুন্হে। লোয়না লোয়না মীয়ামগী মথৌ তবা লৌউদা চহরা পোং-টৈ লৈবা অমদি পোথোক য়োনবদা খুদেংচহন্দুনা শেদোং হেনগৎহনবা গুহহল্লি। মসিদসু নত্তনা ইন্সুরেন্সকী এজেন্ট, রিকর্ডর এজেন্টসিবা ওইনা কম্বিনেটন/ইন্সুরেন্সসিবা ফংবা গুন্হে। অকুন্না বারোলগীদমক মনাক নকপা বেস্কশিং, এন এ বি এ আর দিগী ওফিস, লৌউ-শিংউবগী লৌইশঙশিংদা লেংশিনবীসু নংত্রগা www.nabard.orgদা য়েংবীয়।

এদিটরদা থারকপা চিঠি/বাকৎ/মীয়ামগী খোল্লাউ/পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

মেরা হৌ চোঙবা অমসুং মতমগী রাফমদা শ্রী বিরেনগী লৈঙাকলোন

ইকায়খুম্জরিবা এডিটর,

ইপুথৌ পাখঙবা, ইবেহৌ লাইস্ননা নোংথক্তা অমম অঙান শান্জরিবা, তাইবঙ হকচাংগীনা খোয়দৌ থক্তা লাই নুপা-নুপীনা তাইবঙ কুন্মৈ শান্জবগী বারীনি। কোরৌ, নুমিৎ-থা-থরানীচাক, মৈ-ঈশিং-নুংশিংকী পাচক্তা মৈ তৈনবগী (মৈতৈ) থরাইমীচাক শান্জবগী রাতাইনফমবু ওইরিবা ইপা-ইমাগী পোচৎপু খঙননবা পোফম পুবিরিবা পাখঙবা, লাইস্ননি। মসিবু মঙাং, সলাইগী লাংওন শান্জফমনি হায়দুনা মৈতৈ অহলশিংনা, ইপুশিংনা য়ানরবা রাবু লীদুনা থল্লশ্বা ওইবনা গুসি ফাওবা চংলি, চংখিনি পাখাং-পুখাং পুন্হনা। মসি পানবু পুবা মঙাং সলাই ইপা মহাকী লৈঙাকপগী পোচৎলোননি। অসুন্না লাইনিংথৌ লৈমরেল ইমাগী শিহুদি তাইবঙ মীরেল পুথোক্কাদুনা শামু হকচাংগী খোয়খাদা সন্নোংদা মইহ-মরোং পুথোক্কা মালেমদা ইপা-ইমানা তাইবঙ কুন্মৈগীদমক থরায় পানবা, অচৎ-চৎতা পুন্ম মকপু চিকোন-নাওকোনবীদুনা মমী ময়াম পেন্দুনা পান্দুনা পুথোকপীদুনা, মীকোনবীদুনা মী

তৈনদুনা মী অতৈ পুথোকই হায়বগী মীতৈ, অসুন্না নুংবু পুবিরিবা ইপা-ইমাগী শক্তম লৌবিরিবা নিংগী যৌবু পুবিরিবা ইয়েক ইরোলগীদমক কথোক্কাবা নিংথেমচা মঙাং সলাই লৈশেশ্বা সনাজাওবনি, অদুনা গুসিদি নুং-পান হায়বদি ইমা-ইপা, নুমিৎ-থা, সনাজাওবা-বিরেন হায়না খঙনরবসু পোইরৈ সনা লৈবাক অসিগী মচা মনাইদি লায়রদনা ইপা-ইমাগী ফিজ্জেং চুম্দি, পুন্মক রামিয়বগী খুদম উৎপ্রবনি। মাইটৌ, অমাই পিবা পুন্মক উনা-উনা তুন্নি, মতম মহাকপু গুইরি, রা গুঙবা গুন্মদি, তরং চাকচা চারি, তরং ফিজ্জেং শেংলি, লাক্কাগনি থোক্কা অমা গুইখিবা তারি, গুইমিমাখি।

সেপ্টেম্বর ৮ থাংজ নুমিত্তা রাথোক যৌদোক অমা সনা কংলাদা শাকোংখি। লৈঙাকী অঙম অথৌশিং অমসুং নিংথৌসু য়াওখি। লাইবক থীবদি সনা কংলামক্তদা ইপুথৌ মালেম পাফল মনীং চৎপা (পাইবা) ফিরাল অমা চিংখংখি। মতম অসিমক্তদা সনা কংলা মমাঙ, খুহোকয়াই লাইশঙ ইপুথৌ পাখঙবগী শঙলেন্দা শাফোংলোনগী যৌদোক অমা থোকখি, খুদম পীথি। বারমশিং খরা খজিক শমদৎচগে (বারৌবিগনু) বাদি লৌবীয়ু। ফত লুখা থাবীগনু। যৌরমশিংদুগী খুদম ওইনা সনা কংলা শাগী য়েং থংবা ইপা শাগী খজাইদা খোইবী খোইরা মহম শাকোংখি। চাউরাক্কা নুমিৎ ৪২ নি মুক লৈরমখিবনি। মইহ পুবা, খোইহি পুবা খোইনি। লৈবাকী অঙম অথৌশিংদা পাউথোঙ অমা চনবা মাল্লি। অদুবু উবিদনা ফোঙবীদনা খোইশিং

অদুবু তৌ হৈতবা (তৌহৈদবা) খরা তৌখ্রমালে। লৈবাক অসিদি লাইগী লৈবাক ওইবদা মীগী লৈবাক ওইখিবনা তাইবঙ মীয়াম্মা অরা মৈশা হেক হেক লাংই, ওইরসনু মতম মহাকী খোঙচংনি।

পাউচৌগী পাউকৎতা মেরা হৌ চোঙবগী যৌরমনি। অঙোম সলাই ইপুগী নুমিৎনি (মেলানি), হৌনদুনা হরাউনা চোঙবা নুমিৎনি, নুমিৎ অদুনা লৈবাক নিংথৌ য়াওনা লৈঙাক মপু য়াওনা ফন্ম ইবশিং য়াওনা মৈ অহুন্না (মেন তোংবা) ফমথোন কাবা নুমিৎ ওইখি। শ্বা হায়রবদা নোংথোমবম, লৈমপোকপম, নিংথেমচা সলাইনি। থক, খা, তরং, মৈনি, মৈগী মৈ গুজ্জনি। মঙাল পীবা মৈরা, চাকথেক্কা মৈরা, খুদম খরদি লৈরি। পীরি ইপু তরং মিমিং পাংলে, উদ্রি য়েংলি। খরা খজিক শমদৎচগে, ২০২০ মাঙদা লেপুনা লৈররে। পান্দা রাম-হনুমান, মৈ-ঈশিং হায়বদি মোদি-রামনাথ, অচুন্না (সত্য) নি পাখঙবনি, লাইস্ননি। নুঙদা (মণিপুর্দা) বিরেন-সনাজাওবা খঙমিল্পে। অসুন্না থক খাদি ইমা-ইপা পুন্নে, চাদা-নাওদাদি (মীয়ামদি) তরং ওইরগনি মতম গুইমিয়ারসি। সলাই ইপু লীচং চতুনা মতম মহাকপু গুইরি। হুং সিদরা, হুং সিদরা, হুং সিদরা।

আদোমগী - হাওবম সনাতোন অরিবা কৌনুং (পুরানা রাজবারি)