

ইকচাং চাওখংপা অমসুং যোগ শাজেল

— ময়াংলস্বম ইন্দুবলা দেবী —

বি এস টি/পি রাই এস - শাহ প্রভারি/ইন্সপেক্টর
ইন্সফাল রেপ্ট

এখানে মীওঁইবগী হকচাংনা চাওখৎপা নোয়বা হায়বসি ইশাগী লৈজরিবা তোংশাশিংনা চীগা চন্নদনা নোয়বনি। হৌজিকী মীরোল অসিদা হকচাংনা কা হোয়া নোয়বা অসি লৈবাক খুদিংমকী মায়েক্লরিবা অচৌবা সমস্যা অমা ওঁইরি। মসিগী মরমসি হকচাং ফনবনি খন্দুনা মচি ওঁইবা চিজ্জাকশিং চাখিবদুনা হকচাংদা অহেনবা মহাওশিং অদু কা হোয়া লৈবদগী ওঁইরকপনি। মচি ওঁইবা চিজ্জাক্সা চাশিল্লগা হকচাংদা কয়াংশিংবুনা মথৌ তৌহন্দনা পোখাদুনা থম্বদগী নোয়বা হেনগৎহল্লি। হকচাংগী লুশ্বগী চাং অসিনা নোংমা নোংমগী হেনগৎলক্সা অমসুং নোয়বা হেনগৎলক্সবদি ইশাগী চহী ৬৫ (হক্ষুমঙা) শুদিফাওবদি হুহুদা খরা লুনা রানা থোকই। কা হোয়া চাওখৎপগী মরমসি লমচৎ শাজৎ অমদি মমা পুত্ংগদনী অশোয়বা য়াওরকপা কয়ানসু ওঁইহল্লি হায়না অখঙ-অহৈশিংনা তাকপীরি। খুন্নাই অসিদা অনোয়বা মশীং য়াল্লা লৈরকপগী মক্ংওঁইবা মরমসি হকচাং শাজেলগী হেনবী লৈতবা অমসুং পাদ্ল শক্তিনা থবক শুবগী চাং হুহুরকপনি। অয়ান্না থবক খুদিংমক চাওখৎলকপগী মতুংইয়া মছিনগী মপান তাঙলগা মতম চঙদনা য়াল্লা লায়না অয়ান্না থবক খুদিংমক শুনখিবা, চহী খরা য়ান্নক্লবদি পাদ্ল শক্তিনা শীজিল্লবা রাংলকপা, চাবা থকপগী চাংদি হুহুদা অসিনসু লুশ্বগী চাং হেনগৎহল্লি অমসুং নোয়খৎহল্লি। লমচৎ-শাজৎ অমসুং চাকচা-মুথুত্সা মরম ওঁইরগা কা হোয়া নোয়হনবসু য়াওই। মচি ওঁইবা চিজ্জাক প্রোতিনগী শরক য়াল্লা য়াওবা চাশিল্লবা-চারিবা মরেক-মহাও খরদমক্সা হকচাংগী শক্তি ওঁইনা শীজিল্লগা অরেন্সা অটৈনা হকচাংদা পেশিন্দুনা লৈইহি। হকচাংনা মথৌ তারিবা অদুথক চাবগী হেনবী থমদবা, চাবা য়াই, হাওঁই হায়দুনা পংচাদা চাবা, চাং ওন্দনা চাবা অসিনসু মপুং মরৈ ফানা নোয়বগী অচৌবা মরম অমনি। মীওঁইবগী চৎনবীসি হকচাং কয়াংশিংগীদমক করিসু লুনা খন্নদে, কয়াংশিংনা মথৌ নিংথিনা তৌবা য়ারক্সা, নারক্সা মতমদতা হীদাক লৈদুনা চাবগী চৎনবী অমসু লৈ। মদুসু অখঙ অহৈগী পাউতাক মতুংইয়া হীদাক শীজিল্লবগী হেনবীসু লৈতে অমসুং চাবা থকপগী চৎন-কাঙলোন ফজনা শেমদুনা চাবগী চৎনবীসু থমদে।

এর্নিজ য়াল্লা য়াওবা চিঞ্জাক চনাং-চিনিগী শরুক চাং য়াল্লা য়াওবা চাবদদীসু নোযবা হেনগৎপগী মরম অমনি। য়ু থকপা অসিসু হকচাংদা শক্তি দীবতা নন্তুনা চানিং-থকনিংবগী চাংসু য়াল্লা রাংহন্দুনা চাশিনবদগী হকচাং নোযখৎবিবসু য়াল্লা য়াওই। চুফট, বিড়ি থরুন্লুগা খংলেপ লেপথ্রবা মতুংদা হকচাংগী শক্তিগী চাং হুত্বরকপা মরম ওইদুনা খরা মৈথদি নোযবা হেনগৎহনবা য়াওই, য়াল্লা কা হোলা নোযহনবদি ঙুমদে।

নোয়াবা অমদি অক্লুনা হেনগৎপদঙ্গী লায়না মখল কয়া অমা নাহিল্লি। লায়নাশিং অদুদি অখঙ-অহৈশিংনা তাকপীবগী মতুং ইয়া (১) ব্লদ প্রেসর রাংবা (২) ঈশিং পুকচৎপা (৩) থম্মোয়গী লায়না (৪) মশিংখাদা নুং লৈবা (৫) নুংশান্থর হোনবা রাবা, চনিং তানা শ্বর হোন্দবা (৬) শ্বর হোনবগী মরীদা অনাবা লৈরকপা (৭) থাগী খোঙাকপ কায়রকপা (৮) অঙাং ওইবা ঙমদবা (৯) থা লেপশ্রবা মতুংদা লায়না মখল মখল কয়া নাদুনা খুদোংখিনিংঙাই ওইবা (১০)

অঙ্কস্বা পুখস্বা

জরিবাম অমদি সদর হিলসপু দিষ্টিক্ট লাউথোকপা য়ারোই হায়বগী
রাথোফা মরী লেননা য়ুইটেদে নাপা কাউন্সিল (য়ু এন সি) না লৈগুন্নানা
দিষ্টিক্ট ৭ লাউথোক্ৰিও মমাগুদগী ওসি ফাওবা ইকমমিক ব্লোকদে চখারক্লি
মনুং থিংনা হঞ্জিমা খঙদবা মীওই কাঙলুপনি হায়বা য়ারবা খুংপুশিং
য়াওরাব লৈগাফ্রোইগী লৈগুন্না অচুম্মা ফিরেপ পুথোভুনা ব্লোকদে থিংবা
ঙুম্দি। য়াম্মা নুরিবিদি লায়ওং খঙনা ডাভ্রনা লায়েংবা অসি ঙুমহৌদবিদি
মতম শাংনা অনাবগী পুসি ওইহনবদগী লাইবক থিবা নংহল্লি। ওসি
লমদমসিগী হায়দগী লোইনদুনা লৈরক্লবা লৈগাক লিচংনা ওসিসু মতম
শাংলবা ব্লোকদে চখহল্লি। ব্লোকদেগী খন্ন নৈনরিবনি হায়দুনা মীফম
ফল্গিবা, মিটিংবু তৌরিবা, কেন্দিদেট ওইগাদবিশংবু সোসিএল বার্কর অমনি
হায়রিবিশিংনা ব্লোকদে লোইশিনহনবিদি লায়রদনা ঙাইহাকী তাংকী
সোসিএল বার্করশিং উবদা অচুম্মা সোসিএল বার্করশিং ইকায়রক্লে।
ব্লোকদে অসি তুং কোয়না মতুং অমুক তৌরভনবগী করম্মা খোংথাংদা
লৌখংলগা পুম্মকী য়াইফবা ওইগদগে হায়বসি খছুমিন্নবা চ্মই। তশেংনা
কা হেনা ওইজবশিং লৌইনবগী লাল্লোংশিং হৌদোক্লরক্লিবসিদগীসু
চেকশিনগদবনি।

ব্রোকেড তৈরিবিসি কমানো হয়রবদা নাগা হয়রবদা ফুৰ্প অসিবু পাস্তা
মীওঁইশংগী যু এন সী কৌবা লূপ অমনা দিষ্টিক্ত তরেং লাউথোক্কনি হয়বগী
মনিল ফংবদা লাউথোকপা য়ারোই হয়বগীনি। হীরমসিগা মরী লেননা ইদি
দয়গী সিটিজেন অমা ওঁইনা ইন্দিয়া লৈঙাক্তা ব্রাহং খরদংগী পাউখুম
পামজৈ।

১) কুলৈপাক (মণিপুর) অসিদা কৰহা মফমদা, কৰহা মতম (হী) দা
 'নাগা' হায়বসি পোকখিবগে, খুন্দাখিবগে? মখোয়গী লোল, লাইনী,
 ময়েক, কলচৰশিং খঙবিরবদি মীয়াম খঙনবা তকপীৰকউ। নাগা হিষ্ট
 হায়বসি কনাগী হাঙ্ত্তা কৰহা লোল ময়েক্স ইবা হৌখিবগে? মতমদুদা
 যুমলোবো লৈবাকশিংগী নিংথৌ/লৈঙাক কনা কনাগী মতমদনো হায়বসু
 তকপীয়ু।

২) অটল বিহারি বাজপায়না ইন্দ্রিয়াগী প্রাইম মিনিষ্টার ওইরঙে মতদান। পদ্মাভাষা কৌবা মীওই অমনা নাগা হায়রিবসিগিদমক একোর্দ অমা ইনধি। অন্দুগা হৃন্দক রেব্রেদ্র মোদিনা প্রাইম মিনিষ্টার ওইবসিদসু আর এন রবি কৌবা মীওই অমনা নাগা পিছ একোর্দ সাইন তৌই হায়রি। থল্লিগলিবা রাফমদি মমাঙগী পদ্মাভাষা অমদি হৃন্দকী আর এন রবি মথোয় অনী



হকচাংদা করিগুম্বা অমত্তা ফাওদনা খঙহৌদনা ঈশিং চংথিবা, খোঙ
হামথখিবা (১১) তুম্বদা মখোল থোকপা (১২) তাঙ-তাঙ চীকপা,
শাবা অমসুং ফৈ চিৎবা অসিনচিংবশিং অসিনি।

যোগে শাজেল চাং নাইনা তৌদুনা ইশাদগী অহেনবা পামদবা তেংশাশিং লৌথোক্তুনা অরুম্বা হুহুনবনা হকচাংদা নারকপা য়াবা লায়না-তীলনাশিং চঙবা ঙমহন্দে অমসুং পুলি শাংনা অনা অয়েক য়াওন্দা হিংবা ঙমহল্লি। ইথৌদা খরায় য়াওনা পুঞ্জিং চঙহল্লি। মিসি অমনা য়াম্মা ফজনা মপুং মরৈ ফনা নোয়প্রবদি য়াম্মা থুনা হুহুনবন্দা খরা বারানা লুনা থোকই। অনাবা অমা লৈদুনা খঙইহৌদনা ময়েং য়াম্মা থুনা তাথিবদুনা মখল অমনি নংত্রবদি শাজেল ফনা য়াম্মা চাং নাইনা তৌদুনা ময়েং তাথিবদুনা অমনি নংত্রবদি ইদাক ফনা চাদুনা হোংনরবসু পামজবা অরুম্বা অমদি ফীভমদা য়াম্মা থুনা হনজিল্লকপদি খরা বারনা থোকই। হজিনপ্রবসু হায়গী ফীভমদা অমুক থুনা হেভা তেগে নীংথিবা রাখলগী মখাসু য়াম্মা পোল্লি। হকশেলগী মরমদা ফজনা খঙ হৈরবা মীওই অমগী লমজিং-লমতাক মখাদা কাঙলোন চুম্মা তৌবিগে হায়রবদি রাখল, লিংজেল মায়বা, নোয়বা পামদবা মরুপ-মপাং খরা হৌনরগা চয়াল খুদিংগী নংত্রগা নুমিৎ ১০ নি খুদিংগী চাংদল্লবা অমা চংই। মদু ওইরবদি মায় পাকপদা য়াম্মা লায়না ঙমগনি। চাবা থকপগী চং-কাঙলোনসু হান্দদগী খরা শেমদোক্তুনা চাগনি। মচি ওইবা চিঞ্জাক চাবদি য়াম্মা চারোইদবনি। নোয়বা হুহুনবনি হায়দুনা চরা হেদুনা চিঞ্জাক খংহেন কেনবদি তৌরোইদবনি। মসিনা করিগুম্বা মতমদা চিঞ্জাক কয়াক লানহন্দুনা পুলিদা খুণোংথিবা কয়াক লাকপসু য়াই। ইশাদগী লমচং-শাজং, চাবা থকপদসু কাঙলোন ফজনা ঙুম্বা মতম চানা চাবীগদবনি। ইমুং মনুং অমসুং মরুপ মপাংগী মতেংসু য়াম্মা মথৌ তাই। নোয়বা হুহুনবা যোগে শাজেল চাং নাইনা তৌরবা মতমদা শাজেল অসিনা কয়া য়াম্মা কান্নবা ফংবগে হায়বদু খঙগনি। মসি চাং নাইনা নুংতি নুমিৎ খুদিংগী তৌবদা থা অমদা কিলোগ্রাম ১ মখায়দগী অনীগী চাংদা হুহুহল্লি। শাজেলসি তৌদিঙৈগী মমাঙদা হকচাং কা হেমা লুম্বুগী মরমদি খঙদোকপীগদবনি। মরম খঙলবদি শাজেলসু তোঙাম্মা চখগনি। কনাগুম্বা অমনা য়ু য়াম্মা থকপদগী নংত্রগা কা হেমা



চাশিনবদঙ্গী নোয়খৎপা ওইরবদি য়ু থকপা, পংচাদা চাবা লেঙ্গীদগবদনি।
হকচাংগী অরুশ্বা অমসুং নোয়বা হুহুন্বা তৌবা য়াবা শাজেলশিং অসি
চাং নাইনা তৌবীগদবনি। শাজেলসি তৌবা মতমদা অহানবদা হকচাং
শাগৎনবা আসন অমসুং প্রানায়ম তৌবদা হেহ্না খুদোংচাবা অমসুং
কান্নবা ফংনবা দেল্লি, যোগ প্রেস্টিসকী অশ্বা শাজেল মখল ১৫ মিনিট
অমদগী মঙ্তা ফাওবা শান্নগনি। মথংদা আসনশিং অসি তৌগনি।

(১) ত্রিকোনসনা (Triangular Exercise) মপাল তরারক
নোংমদা চাং নাইনা শাল্লগনি।

(২) কোনাসনা (Angular Exercise) নিপালদগী তরা ফাওবা শাল্লগনি।

(৩) জমপিং-জমপিং (Jumping-Jumping) চোংবগী মশান্না
অসিনা তরাদগী তরানিথোই ফাওবা তৌগনি।

(৪) চাক্ৰী আসন (Just like Treadmill Grinding)

(৫) বতরফ্লাই (Butterfly Exercise)

(৬) একপা-দুতাসনা (Ekpaduttasan)

(৭) উতানপাদসন (Uttannapadasana)

(৮) পাদত্রিতাসন অমসুং শকপাদক্রীসন (Paadurittasana and Ekpaddchakrisana Cycling)

(৯) পাদ-আসতাসন (Paadhastasana)

(১০) সুর্জ-নমাস্কার তরাদগী তরানিথোই ফাওবা

(১১) কাপালভাতি (Kapalbhati) মিনিট কুন্ডা অযুক্ অমসুং
নুংখিলদা তৌবা য়াই। নুংখিল ওইরবদি চাক চাবা তেঙ্কুবা মতুং পুং ও
দঙ্গী ও ফাওবগী মতুংদা তৌগিনি। মসি শান্নবনা দঙ্গী দিচেল ফজনা
শেংদোকই অমসুং দাইবেটিসকীদমক রান্না চানবা অমসুনি। মসি
শান্নবা মতমদা যোগ শাজেল মমুং তানা খঙ-হেরবা ওজা অমগী মখাদা
তৌগিনি।

কুনামাথোইশুবা চীচা অসিদা মালেমদা মশা নোয়বা চাওংলকপা
অসি ঈশিং ঈচাওগুম্মা খঙহৌদনা হেনগংলক্লি। মিল্লিয়ন ৬৪০ গী
চাংদা হেনগংলকখিবগা খুদোংখিনিংঙাই ওইবা ফীভম অমসু
মায়োক্লি, গ্লোবেল ট্রেণ্ড ইন মোদি মাস (বি এস আই) গী রিপোর্টকি

মতুঃ ইয়া হোঁথিবা চহী ৪০ ৰোমগী মতম অসিদা মালেমগী মফম অয়ান্না হকচাং চাওখৎপা নোয়বগী ফীভম খঙহেন হেনগলেকপা থেংনরি। কুমজা ১৯৭৫ দগী মশা নোয়বা মীওই মশীং অসি মিল্লিয়ন ১০৫ ওইবদগী কুমজা ২০১৪ ফাওবদা মিল্লিয়ন ৬৪১ গী চাং হেনগলেকপা ষ্ট্ৰিড অদুদগী খঙবা ওমথি। নোয়বা অসিনা নুপা অমসুং নুপীশিংনা খুদোংথিবা কয় মায়েক্লবতা নঙনা পুলি লোয়বসু য়াওরি। মসিদগী ঙাকথোক্ৰবা উপাইদি হকচাং শাজেল চাং নাইনা তৌবা অমসুং কাঙলোন চুম্মা চাবনি। চাং নাইনা শাজেল তৌবনা পুলি শাংনা হিংবা ওমই হয়বসি হৌজিকী মীৰোলদা ফ্রান্সকী নুপী অলিসতা লৈরম্বা জোন লুই কেলমেন্টনা প্ৰমান ওইনা লেংদনা লৈরি। মহাক চহী ১২২, নুমিৎ ১৬৪ পুয়া নুমিৎ ৪৪, ৭২৪ হিংলমদুনা মশ্তুনুপাদগী ফাওবা হেল্লা শাংনা পুলিথি। মশাগী চহী ১১০ শুবদা কুমজা ১৯৮৮ দা গিনিস বুক ওফ ৱৰ্ল্ড ৰেকোৰ্ড চন্দুনা মালেমগী মীপুম খুদিংমক্ৰা খঙনথি। মহাক কুমজা ১৮৭৫ গী ফেব্ৰুৱাৰী ২১ দা পোকথি, অপোকপগী মাংনা নিকোলাস, অপোকপগীনা মাগৰিট কৌই। মালেমদা থোকথিবা মৰুওইবা থৌদোক ৰাথোকশিং অয়ান্না থেংনথিবা নুপী অমসুনি। অয়ান্না মতমদা মহাক মতম মাঙহনবা, পোথাবা হৈনদে। ফেলিং মশানবু য়ান্না পাইল মথ্বায় য়াওনা শান্নৱগা অমসুনি। মশাগী চহী ১০০ শুবা ফাওবা সাইকল থৌদুনা মশাগী শাজেল তৌথি। মশাগী চহী ১১৪ শুলেদা 'ভিভেণ্ট এন্ড মি' হয়না মিংথোনবা ফিল্ম অমদা শক্তম লাংদুনা অমালেমগী ঝাইদগী অহল ওইবৰা এল্ট্ৰেসকী মিংথোনসু ফংথি। কুমজা ১৯৯৭ গী ওগষ্ট ৪ দা পুলি লেইদুনা সংসাৱ থাদোকথি। নুপীনা নুপাদগী পুলি শাংনা হিংবা ওল্লবসু নুপালঙগী ঝাইদগী কুইনা পুলিথিবা নুপা অমা হায়ৱগদি জপানগী জিৰোমোন কিমুৱানিনি। মহাক্ৰ পুলি শাংনা মালেমদা হিংবা ওল্লগী মৱমদি মশানা মশাগী হকচাং কয়ংপু নুংশিনা লুনা ওল্লদুনা অশোয় অঙাম লৈতনবা হায়দুনা হকচাং শাজেলবু পুঞ্জিং চঙনা চাং নাইনা চংন-কাঙলোন অমগী মখাদা চিজ্জাক চাদুনা পুলি লেনথি। মৱম অদুনা হৌজিকী মীৰোল এথোয়নসু মথোয়গুম্মা পুলি শাংনা অশোয় অঙামদা য়াওদনা হিংবা ওল্লবা হকচাং শাজেল অসি তঙাইফদনা তৌদবা য়াদবা য়ান্না মৰুওইবা ইথৌ অমনি হায়না লৌফম থোকই।

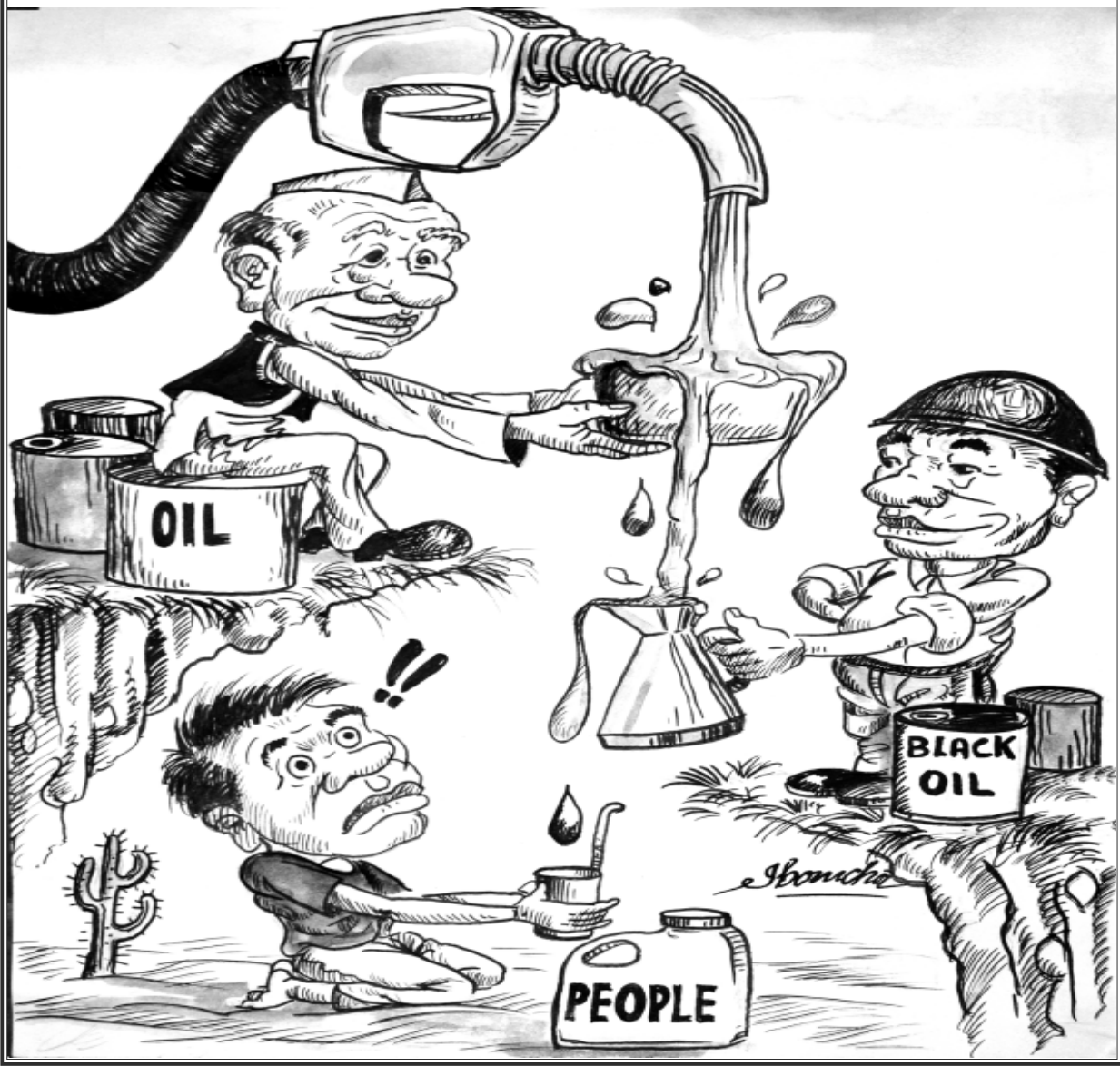
করিগী ব্লোকেদ তৌহল্লিবা ? থিংদ্রিবা?

ইন্দিয়াগী পার্লিয়ার্মেন্ট অসিগী করি ফর্ম পায়বগে? ইনরিবা একোদো অসিমক মনুংগী আরোনবা এজেন্দা ওইহন্দুনা মণিপুর লৈঙাক্তা খঙহন্দে, করিগীনা?

৩) হেজিক্কী বনিং কেসন অমনা মণিপুরগী লাইফ লাইননি হায়নরিব

ইশফাল দিমাপুর অমদি ইশফাল জিরিবাম লস্বীশিং করন্না নেসনল হায়রে অমদি ইন্টারনেসনল হায়রেনো? নেসনল অমদি ইন্টারনেসনল হায়রেশিংদা অথিংবা পীবা ব্লোকেদ তৌরকপদা কনানা থিংগনি? করিগী থিংদ্রিবনো? য় এন ওদা ওইরক্সিবা খুদিংমক খঙহনফম থোক্তবরা?

যরোল থোকপা লাই



৪) নাগা ফুপ্প পামজবশিংনা দিষ্টিক্তি ওইহন্নিদবা মফমশিংগী মীওইশিং
মখোয়গী অচুঙ্গা হিষ্টশিং খোমজিনবগা লোয়ননা নাগা হিষ্টগা চাংদম্বাবা
চুমদবরা? মতং অমুক ব্লোকেদ তৌরজুনবা উপায়শিং শীজিনববা
খৌরাংশিং লৈররোইদ্রা?

মণিপুরগী এম পি অমদি নোমিনিশিংদা থমজবা :-

১) ইন্ডিয়ায় পার্লিয়ামেন্ট অমদি রাজ্য সভাদা মণিপূরী এম পি অনী
অমদি নোমিনি অহুয়া শরুক যারি। মশেয়াশিং লোয়না মণিপূরী প্রিমিটিব
ইস্টি অমদি এনসেট থিওরি কহা য়ালা নৈনবিরবগে, খড়বীরবগে? খড়বি
নৈনবীবা তারবদি গ্রেটার নাগালেন্দ হায়বসি কদইদা লৈদুনা দিমান্দ
তৌরক্লিবনো?

২) প্রথমে ইন্দিয়া মচানি হায়দুনা মালেমগী মফম অমদা চখিবদা মফম অদুদী মীওশিংনা হংলক্কনি 'ছ আর যু' খুমগনি 'আই এম ইন্দিয়ন' মতংসিদা ইন্দিয়গী সিটিজেন অমনি হায়রিবা মণিপুর করিনা প্রমান/ আইদেন্টিফিকেশন তাক্কনি/উৎকনি তাকপীরকউ।

৩) মথকী রাফমশিং অসিগা ইরোইননা লমসিগি এম পি অমদি নোমিনিশিং পুম্নমক্সা ইন্দিয়াগি পার্লিয়ার্মেন্ট অমদি রাজ্য সভাদা মণিপূর ইরামদমগি চংন কাঙলোন অমদি লৈঙাকলোনগি চংনবীশিং করম করম্না মতাংদা করি করি এমেন্দ তৌবা যাওথ্রবগে? যাওদ্রগনা করিগিনো?

৪) লামদাসিগী এমপি অমদি নোমিনিংনাং অসুৰমত্ম শাংনা চ্চৰব্লিবা ইক্ৰমিক ব্লোকেদসিগী অসুৰা সোলুসন পুথোব্লবা মজু অমুৰ তৌদনবগী ৰাফমশিং লোক সভা অমদি ৰাজ্য সভাদা খঙেনবা লৈথুবৰা? হৌজিক তৌৰিবা ইক্ৰমিক ব্লোকেদ অসি অসুৰা খোঙাং ওইনা লৌবিৰিৰা লোয়ননা দিক্চিষ্ট ৭ হাংথিবা অসিমক আইনগী ৰাংমদা লৈবদদী য়ু এন সী হায়বসিনা ব্লোকেদ মখা চ্চৰব্লিবা? ঙসি ফাওবা কৰিগী তুমিমা লৌৰিবনো?

মণিপুর লৈগুৰী মফমদনী খঙঙীংবা অমনা :
সেটেল ফোৰ্স বটালিয়ন ময়াম অমা থাজিনথ্রে হায়ৰিসিনা অচুম্বা
ওইৰবদি ইকনমিক ব্লোকেড হাংহিন্দিবা কৰিগীনো? থোংননবনী মখেল
লুকোয় ময়াম লৈৰবা ফাওবদা থোংবা হৌবা গুমদ্রবদি কৰস্বা পুজাৰি
লাকপা গুইৰিবনো?

এন বি :- হুজুরিবা রাহৎশিংসী পাউমু অতেনবা মতমদা পামজৈ
 লোয়ননা ব্রোকেদ মখা অমুক হৌদোরক্তবা ব্রোকেদ তৌবশিং পুম্মকপু
 রাখল তহুবা যৌরাশিং পায়খংইয়াই। ব্রোকেদ মতম চানা থিবা গুন্দবা
 তারবদি মীচম মীয়াম্মা বি জে পি লৈঙক সেট্টেলদা মিৎয়েং থম্মি। লৈরিবা ষ্টেট
 লৈঙব্রদি ওইথোকপদা মতম চঙগদবা কয়া লৈবনা সেন্টর লৈঙব্র কয়া হেন্না
 রাথোক লাল্লেক কয়া লৈব্রস মুখা তানা পামদবশিং থোক্তবা হোংনবিয়ু
 লমদমসিগী রাথোক লাল্লেক লৈব্রবা লমদম অমা ওইহুবা হোংনবদা ইন্দিয়া
 লৈঙব্রী অটোবা মীনুশি অমদি মিৎয়েং অমা চরলি।