



आजिविका वर्धन व्यवसाय योजना ताक्योम संवय सहायता समूह

एस ,एच, जी, नाम	ताक्यो संवय सहायता समूह
बी, एम, सी, सब कर्मेंटी	सगनम-1
एफ, टी, यू, रेज	ताबो
डी, एम, यू	सिपिति
एफ सी सी यु/सर्किल	षिमला

हिमाचल प्रदेश वन परितंत्र प्रबंधन एव आजिविका सुधार परियोजना

(जाईका वित्तपोषित)

अनुक्रमणिका

क्रमांक	विवरण	पृष्ठ संख्या
01	कार्यकारिणी सांराष	1-2
02	परिचय	3
03	संवय सहायता समूह की सूची	4
04	समूह का विवरण	5
05	ग्रम की भौगोलिक स्थिति	6 – 7
06	आय सृजन गतिविधियो से सम्बंधित उत्पादन	8
07	उत्पादन हेतु नियोजन	9
08	बिक्री का विपरण	10
09	समूह के मध्य प्रबंधन का विवरण	10
10	षविति दुर्बलता अवसर जोखिम का विषलेषण	11
11	संभावित जोखिम व उनको कम करने के उपाय	11 – 13
12	उद्यम हेतु अनूमानित लागत	14
13	उद्यम लागत	14
14	समूह की वित्तीय आव्यकता	14
15	सम विच्छेदन बिंदु की गणना (ब्रेक इविन प्वाइट)	15

16	संवय सहायता समूह के नियमों की सूची	16
17	समूह का सहमति पत्र	17
18	समूह के सदस्य का फोटो	18

1, परिचय

हिमाचल प्रदेश के पश्चिम हिमालय क्षेत्र में स्थित पहाड़ी राज्य है। जो अपनी प्राकृतिक सुंदरता और समृद्धि संस्कृति के लिए प्रसिद्ध है। हिमाचल प्रदेश की जलवायु बहुत उपयुक्त है तथा अनेक छोटी बड़ी नंदिया व घाटिया प्रदेश की सुंदरता को बढ़ाती है प्रदेश की कुल आबदी 30 लाख है। इस का भौगोलिक क्षेत्र 55673 वर्ग किलोमीटर है जो कि शिवालिक पहाड़ियों के ऊपरी हिमालय के धीत मरुस्थल तक फैला हुआ है। यहां कृषि व बागवानी मुख्य व्यवसाय है। हिमाचल के 12 जिलों में स्पिति जिला पर्यटन कृषि व जड़ी बूटी के लिए प्रसिद्ध है।

गांव सगनम डाकघर, सगनम तहसील स्पिति जिला लाहौल स्पिति हिमाचल प्रदेश में स्थित है जिले की घाटियों को भैतिक सरचना के आधार पर तरह तरह के नाम दिये गए हैं जिस में एक नाम सगनम है। सगनम स्पिति मुख्यालय से 30 किलोमीटर की दूरी पर है।

गांव सगनम में लोगों का मुख्य व्यवसाय कृषि बागवानी है। अधिकतर लोगों के पास बहुत का जमीन है जिसके कारण उनकी आजीविका का निर्वाह अच्छे ढंग से नहीं हो पा रहा है।

जीवन निर्वाह को अच्छा करने के लिए लोग नगदी फसल व बागवानी का कार्य करके अपनी आजीविका चलाते हैं गांव में लोग बुनाई का कार्य भी कर रहे हैं। परंतु उत्पादन पारंपरिक तरीके से होता है। इससे उत्पादन कम और आय भी कम होती है इस समस्या को दुर करने के लिए व उत्पादकों का उत्पादन बढ़ाने के लिए इन महिलाओं को उत्तम किस्म के यंत्रों के बारे में जो इस उत्पादन के लिए उपयुक्त है। उनकी जानकारी की आवश्यकता है।

हिमाचल प्रदेश वन परितंत्र एंव प्रबंधन एंव आजीविका सुधार परियोजना ने गांव में ग्राम वन समिति डेमुल के गठन के बाद लोगों को आजीविका के साधन बढ़ाने के लिए समूह में कार्य करने के बोरे में बताया परियोजना के माध्यम से डेमुल में 04 संवय सहायता समूहों का गठन किया गया गवाह व चाम्पा संवय सहायता समूह व ताक्योम के रूप में किया गया इसके बाद ताक्योम संवय सहायता समूह ने खड़ी का कार्य करने का निर्णय लिया। इस समूह में 8 सदस्या घासिल हुए।

ताक्योम संवय सहायता समूह का फोटोग्राफ



गाँव सगनम

2. ताक्योम स्वयं सहायता समूह की सूची।

क्रमांक	सदस्यों का नाम	पद	आयु	लिंग	योग्यतक	श्रेणी	संपर्क
01	यिषे डोलकर	सचिव	42	स्त्री	बाहरवी	एस.टी	9459669919
02	पदमा छोन्जोम	प्रधान	37	स्त्री	बाहरवी	एस.टी	9459346503
03	छेवाँग डोलमा	सदस्य	40	स्त्री	पॉचवी	एस.टी	9459037740
04	दिकित डोलमा	सचिव	41	स्त्री	आठवी	एस.टी	9418840988
05	छुजिन जंगमो	सदस्य	39	स्त्री	बाहरवी	एस.टी	8988365903
06	पदमा छोडन	सदस्य	41	स्त्री	अनपढ़	एस.टी	8988057081
07	गटुक जागमो	सदस्य	37	स्त्री	अनपढ़	एस.टी	9459427036
08	केसग छुकित	सदस्य	39	स्त्री	बाहरवी	एस.टी	

3 ताक्योम स्वयं सहायता समूह का विवरण।

01	समूहकानाम	ताक्योम स्वयं सहायता
02	ग्रम वन विकास समिति	स्थिति
03	वन परिक्षेत्र क्षेत्रीय तकनीकी इकाई	काजा
04	वन मंडल मंडलीय प्रबंधन इकाई	स्थिति
05	गाँव	सगनम
06	विकासखड़	काजा
07	जिला	लाहौल स्पिति
08	समान सूची समूह में कुल सदस्यों	08

	की संख्या	
09	समूह की गठन की तिथि	4 / 07 / 2023
10	बैंक खाता संख्या	50075784268
11	बैंक का नाम और षाखा जंहा समूह का खाता संचलित है।	Kcc Bank Kaza
12	संय सहायता समूह की मासिक बचत	100
13	कुल बचत	800 (एक माह में)
14	सदस्यों को आपस में दिया गया ऋण	
15	नगदी जमा करने की सीमा	
16	चुकौती की स्थिति	

4. गांव की भौगोलिक स्थिति।

01	जिला मुख्यालय से दूरी	30 किलोमीटर लगभग
02	स्थानीय बाजार का नाम और दूरी	काजा 30 किलोमीटर लगभग
03	प्रमुख बाजार का नाम और दूरी	काजा
04	08 किलोमीटर लगभग	काजा 30 किलोमीटर लगभग
05	मुख्य घरों के नाम जहां उत्पादन का विक्रय विपणन किया जाएगा	काजा, रामपुर, कूल्लू मनाली।
06	प्रस्तावित आय सूजन गतिविधि के संबंध में गांव की कोई विषेश सूचना	
07	पिछले पूर्व और आगामी संपर्कों की स्थिति	

(1) व्यवसाय योजना की आवश्यकता

ग्राम वन विकास समिति डेमुल में महिलाओं का पहले से गठित समूह है जिस में समूह की सभी महिलाएं खड़ी का कार्य करके अपनी आजीविका को बढ़ाना चाहती है। इसलिए महिलायों ने समूह के माध्यम से JICA परियोजना से बुनाई की मरीन प्रदान करने तथा उचित प्रशिक्षण की मांग की है।

(2) व्यवसाय योजना के उद्देश्य

समूह के सभी सदस्यों की क्षमता का निर्माण करना।
समूह के लिए निरंतर आय के साधन उपलब्ध कराना।
उत्पादन को उचित बाजार से जोड़ना।
सभी सदस्य को समूह में काम करने के लिए प्रेरित करना।
बुनाई व हथकरघा व्यवसाय की नवीनतम एंव आधुनिक तकनीकों को बढ़ावा देना।
आजीविका की बढ़ोतरी।

(3) व्यवसाय योजना में निम्न कार्य शामिल हैं।

बुनाई कोटी स्वेटर बच्चों के सेट टोपी जुराबे इत्यादी शामिल हैं।
हथकरघा गलीचे बनाने का कार्य शामिल है।

(4) सामुदायिक गतिषीलता

इसके अंतर्गत ग्रमीणों में जागरूकता एंव सामुदायिक गतिशीलता के उपरान्त आजीविका वर्धन के विकल्प का चयन तथा उसके लिए लाभार्थी की छटनी की गयी है।

(5) समूह का निर्माण

स्वयं सहायता समूह के सदस्यों को एकत्रित कर समूह का गठन किया गया तथा समूह का अध्यक्ष सचिव का सर्वसहमति से चुनाव किया गया है। समूह के सदस्यों की सहमती से समूह के लिए नियम व शर्ते निर्धारित करके उन्हें लागू करने का प्रावधान किया गया है।

(6) क्षमता का निर्माण

लाभार्थी की क्षमता निर्माण हेतु उनका उचित प्रशिक्षण करवाया जाना आवश्यक है।

(7) मषीन व खड़ी इत्यादी का वितरण

समूह के सभी सदस्यों को अच्छी किस्म की मषीनें उपलब्ध करवाई जाए ताकि अच्छे ढग से कार्य कर सके।

(8) बाजार से जोड़ना

अपने उत्पादन बेचने के लिए समूह किसी सरकारी व निजी सोसाइटी से उचित षर्टे के साथ संबंध स्थापित करने के लिए तैयार है विक्रय के लिए लोकल बाजारों के दुकानदारों से जोड़ कर मेलों में प्रदर्शनी लगाकर आय कमाने हेतु जो

जाएगा। अधिक उत्पादन होने पर कूल्लू व रामपुर बजार के क्षेत्र में दुकानदारों से जुड़ कर कार्य करेगी।

(9) वितीय संसाधनों एंव संग्रहित विभागों से जोड़ना।

यवसाय को आगे बढ़ाने के लिए समूह को वितीय संस्थानों से जोड़ने का प्रयास किया जाएगा तथा उन्हें विभिन्न बैंकों द्वारा दी जा रही ऋण सुविधाओं से अवगत करवाया जाएगा तथा परियोजना द्वारा बैंकों से जोड़ा जाएगा।

(10) बाजार की जानकारी।

काजा, रामपुर, कूल्लू, मनाली के क्षेत्रों में दुकानदारों के साथ जुड़ कर कार्य करेगी।

(11) आपेक्षित सहायता एंव संसाधन।

वितीय प्रबंध (पूँजीगत व्यय का 75% श्रेणी बार परियोजना द्वारा सहायता दी जाएगी और 25% सदस्य द्वारा वहन किया जाएगा।

कुल: 10 सदस्य

तकनीकी : तकनीकी सहायता गाँव में ही मास्टर टेनर लगाकर परियोजना द्वारा उचित प्रशिक्षण का प्रावधान परियोजना द्वारा दिया जाएगा।

(12) आनुमानित लाभ।

महिलाओं के लिए घरेलु रोजगार उपलब्ध होगा।

समूह के सभी सदस्यों के लिए आजीविका वर्धन का दीर्घ कालीन एंव निरंतर साधन उपलब्ध होगा। समूह की महिलाएं इस कार्य को खाली एंव अतिरिक्त समय में कर सकती हैं।

5. आय सृजन गतिविधि से संबंधित उत्पादन का विवरण।

1	उत्पादन का नाम	खड़ी
2	उत्पादन की पहचान की पद्धति	
3	संवय सहायता समूह / समान सूची समूह / सदस्यों की सामूहिक सहमति।	हॉ

6. उत्पादन की प्रक्रियाओं का विवरण।

सर्वप्रथम संवय सहायता के सदस्यों को परियोजना द्वारा कोटी ,स्वेटर, जुराबे ,बैबी सेट, टोपी ,मफलर, आदि का प्रशिक्षण दिया जाएगा । प्रशिक्षण के उपरात समूह के सदस्य द्वारा उत्पादन तैयार करने में निम्न प्रक्रिया की जाएगी ।

समूह के सभी सदस्य मिल कर कार्य करेगें ।

समूह में सभी सदस्य विपणन करेंगे और कच्चा माल भी लाएंगे ।

समूह के सभी सदस्य प्रतिदिन 4 से 5 घण्टे काम करेगी ।

7. उत्पादन हेतु नियोजन।

प्रतिमाह कार्य दिवस : 30

प्रतिमाह कार्य करने वाले व्यक्ति : 08

कच्चे माल के स्त्रो: काजा ,रामपुर ,कूल्लु , मनाली ।

अन्य संसाधन के स्त्रो: काजा ,रामपुर ,कूल्लु , मनाली ।

1	उत्पादन चक (दिनों में) 30 दिन प्रतिदिन 4से 5 घण्टे कार्य करेगी ।	
2	प्रतिचक कार्यकर्ताओं की आवश्यकता सख्तां	सभी सदस्य मिल कर कार्य करेंगे ।
3	कच्चे माल के स्त्रो	काजा ,रामपुर ,कूल्लु , मनाली ।
4	अन्य संसाधन के स्त्रो	काजा ,रामपुर ,कूल्लु , मनाली ।

नोट : संवय सहायता समूह के प्रशिक्षण का खर्च परियोजना द्वारा वहन किया जाता है | तथा इस व्यवसाय योजना मे शामिल नहीं है ।

8. बिक्री का विवरण।

1	संभावित बाजार रक्ति	काजा ,रामपुर ,कूल्लु , मनाली ।
---	---------------------	--------------------------------

2	इकाई से दूरी	काजा : 30 रामपुर : 280 कुल्लु : 250 मनाली : 230
3	बाजार में उत्पादन की मांग	
4	बाजार में पहचान की प्रक्रिया	लोकल बाजारों को विनिष्ट किया गया है। जैसे की काजा कूल्लु रामपुर मनाली
5	उत्पादन के संभावित खरीदार	मांग के अनुसार उत्पादन घटाया या बढ़ाया जाएगा।
6	क्षेत्र में संभावित उपभोक्ता	स्थानीय निवासी
7	उत्पादन का विपणन तंत्र	गॉव व षहर की महिलाएं पुरुष
8	उत्पादन की विपणन रणनीति	2, समूह कार्य की निपुणता के आधार पर सदस्यों का चयन किया जाएगा।

9. समूह के सदस्य के मध्यप्रबंधन का विवरण।

प्रबंधन के लिए नियम बनाए जाएंगे।

समूह के सदस्य आपसी सहमती से कार्य करगी।

कार्य कुषलता एंव क्षमता के आधार पर किया जाएगा।

लाभ का बंटवारा भी कार्य की गुणवता तथा मेहनत के आधार पर किया जाएंगा।

विपणन करने वाले सदस्य को कुल 5% कमीशन दी जाएंगी।

प्रधान व सचिव प्रबंधन का मूल्याकान एंव आवलोकन समय समय पर करते रहेंगे।

10. षक्ति दुर्बलता अवसर जोखिम का विष्लेषण।

षक्ति।

महिलाओं मे कार्य करने की लगन है।

पहले से ही सभी महिलों का काम करती है।

समूह में अनुभवी सदस्य भी हैं।

दुर्बलता।

महिलाएं कृषि व पशुपालन के कार्य भी करती हैं।

कार्य के लिए 4 या 5 घण्टे ही निकाल पाना।

अवसर।

हिमाचल प्रदेश वन परितंत्र प्रबंधन परियोजना से सहयोग व निधि मिलेगी।

प्रविक्षण से कुषलता व क्षमता में बढ़ोतरी होगी।

उत्पादकों की लोकल व षहरों में मांग है।

काजा , कूल्लु, रामपुर, मनाली , चंद्रताल , पर्यटक स्थल है।
अच्छे उत्पादन तैयार करना।

चुनौती ।

बजार की स्थिति को ना समझना।
अन्य उत्पाद केंद्रों से प्रतिस्पर्धा।
उपभोक्ताओं से ताल मेल की कमी।
अन्य (कृषि बागवानी व पशुपालन) कार्यों में व्यवस्था।

11. संभावित चुनौतियों तथा उनको कम करने के उपायों का विवरण।

क्र.सं	जोखिम / चुनौतियों का विवरण	जोखिम कम करने के उपाय
1	बजार की स्थिति को ना समझना।	समय – समय पर बाजार की मांग के अनुसार चलना।
2	अच्छे उत्पादन तैयार ना करना।	उपभोक्ताओं के मनपंसद उत्पाद तैयार करना।
3	अन्य उत्पाद केंद्रों से प्रतिस्पर्धा।	अन्य उत्पाद केंद्रों से बेहतर उत्पाद बनाना व बुरे में कम लाभ कमाना।
4	उपभोक्ताओं से ताल मेल की कमी।	उपभोक्ताओं से हमेषा संपर्क में रहना।
5	कृषि बागवानी व पशुपालन कार्यों में ज्यादा व्यवस्था।	कृषि बागवानी व पशुपालन और घर के कार्य के साथ साथ बुनाई में ध्यान देना।
6	समूह में बंटवारा	समूह में बंटवारा कुषलता व क्षमता के आधार पर करना।
7	उत्पादन की गुणवत्ता घटने से बिक्री कम हो सकती है।	गुणवत्ता बनाए रखने के लिए समूह को उच्च मांपदंड रखने होगे।

12. उद्यम हेतु अनुमानित लागत।

(1) पूजीगत व्यय।

क्रमांक	गतिविधि	मात्रा	मुल्य	कुल व्यय	परियोजना अंश 75%	लाभार्थी अंश 25%
1	गलीचे/ खड़ी	08	16000	128000	96000	32000
2	योग			128000	96000	32000

(2) आवर्ती व्यय (एक चक्र के लिए) एक महीना लिया गया है।

क्रमांक	विवरण	इकाई	मात्रा	छर	धनराशि
1	कच्चा माल घागा	किलोग्राम	90	380	34,200
2	सुतर घागा	किलोग्राम	50	280	14000
3	मजदूरी	दिन	30	350	10,500
4	अन्य खर्चा पेकेज, स्टीकर, बिजली कमरा, किरया, परिवहन खर्चा इत्यादि				10000
5	कुल योग				68700

(3) उत्पादन की लागत

क्रमांक	विवरण	धनराशि
1	कुल आवृत्ति लागत	68700
2	पूंजीगत व्यय पर 10% वार्षिक मूल्य छास	1066
3	योग	69766

(4) विक्रय मूल्य की गणना ।

क्रमांक	विवरण	इकाई	मात्रा	छर	धनराशि
	उत्पादन की लागत				
1	गलिचे	नंबर	20	4000	80000
2	गलिचे	नंबर	20	8000	160000
3	कुल लागत		40 नग		240000

(5) उत्पादन की अनुमानित विक्रय ।

निर्धारित लाभ (प्रतिशत में)

1.	गलीचा	80%	40	3200	64000
----	-------	-----	----	------	-------

13. उद्यम हेतु लागत – लाभ विषलेष्ण (एक चक के लिए)

क्रमांक	मद	धनराशी
	पूजींगत व्यय पर 10%वार्षिक छास	1066
	आवर्ती व्यय	68700
	योग	69766
	कुल उत्पादन (न. में)	20 नग
	उत्पादन की विक्रि प्रतिमाह	64000
	उत्पादन की बुनाई से आय	64000
	कुल लाभ = बिक्री मूल्य – (पूजींगत मूल्य छास+ आवर्ती मूल्य) 64000 –(1066+68700)	5766
	उत्पादन की बुनाई से सकल लाभ = कुल लाभ + मजदूरी +कमरा किराया 5766 + 10500 + 2000	18266

यह धनराशी मजदूरी व किराये की धनराशी के अतिरिक्त है

14. धन की आवश्यकता

क्रमांक	विवरण	राशि
1	परियोजना द्वारा पूजींगत व्यय का 75% अनुदान	96000
2	लाभार्थी अंष 25% पूजींगत व्यय	32000
3	अन्य व्यय	5000
4	प्रष्क्षण	55000
	योग	188000

15. सम विच्छेदन बिन्दु (ब्रेक इविन व्हाइन्ट) की गणना।

ब्रेक इविन प्वाइन्ट = पूंजीगत व्यय / विक्रय मूल्य – आवर्ती व्यय

$$= 128000 / 64000 - 68700$$

$$= 128000 / 62300$$

$$= 2.54\text{माह} = 2.54 \times 76 = \text{दिनलगभग}$$

अतः लगभग 70से 90 दिनों में सम विच्छेदन बिन्दु प्राप्त किया जाएगा।

16. स्वयं सहायता समूह नियमों की सूची।

1. समूह का काम : गलीचे ।
2. समूह का पता : गाँव सगनमडाकघर सगनमतहसीलसिपिति जिला लाहौल सपिति हिमाचल प्रदेश ।
3. समूह के कुल सदस्य: 08
4. समूह की पहली बैठक की तिथि ; 17 अप्रैल ।
5. समूह में हर 100 रुपए पर 2 रुपए ब्याज होगा ।
6. समूह की मासिक बैठक हर माह की 15 तिथि को होगी ।
7. समूह के सभी सदस्य हर माह की बचत की गई राषि को समूह में जमा करेंगे ।
8. संय सहायता समूह की बैठक में सभी सदस्य को शामिल होना पड़ेगा ।
9. संय सहायता समूह का खाताहिमाचल प्रदेशKCCB KAZAशाखा में खोला है खाता संख्या नंबर50075784268है ।
10. समूह की बैठक में गेर हाजिर रहने के लिए प्रधान व सचिव को उचित कार्य बता कर अनुमति लेनी होगी ।
11. समूह में जो बचत की राषि जमा नहीं करवाते या 3 बैठकों तक समूह से गेर हाजिर रहते हैं तो उस महिला को समूह से निकाल दिया जाएगा ।
12. समूह में जो व्यक्ति कारण बताए वगेर गेर हाजिर रहता है तो अगली बैठक उस व्यक्ति के घर में होगी जिसका खर्च उस व्यक्ति को खुद करना होगा अगर दो सदस्य होंगे तो खर्च मिल कर देना होगा ।
13. भविष्यमें संय सहायता समूह के प्रधान व सचिव सर्व सहमति से चुने जाएंगे ।
14. प्रधान व सचिव बैंक से लेन देन कर सकते हैं यह पद एक वर्ष तक मान्य होगा ।
15. प्रधान, सचिव या सदस्य समूह के विरुद्ध कोई काम नहीं करेगा समूह की रकम का सदा सदुपयोग करेंगे ।
16. अगर सदस्य किसी कारण वषं समूह को छोड़ना चाहता है अगर इस व्यक्ति ने ऋण लिया है तो समूह को वापिस करना होगा तभी समूह को छोड़ समता है अन्यथा नहीं
17. ऋण का उदेय रकम की चुकोती का समय ऋण की किश्त और ब्याज की दर बैठक में तय की जाएगी ।
18. आपातकालीन स्थिति के लिए प्रधान व सचिव के पास कम से कम 1000 रुपये की राशी होनी चाहिए ।
19. संय सहायता समूह के रजिस्टर को सभी सदस्यों के सामने पढ़ा व लिखा जाना चाहिए ।
20. बड़े ऋण लेने वालों को एक सप्ताह पहले की सूचना देनी होगी ।
21. ऋण जरूरत के समय सभी सदस्यों को मिलना चाहिए ।
22. अगर सदस्य बिना कारण से समूह को छोड़ना चाहता है तो उस सदस्य की जमा राशी समूह में बांटी जाएगी ।
23. समूह को अपनी मासिक रिपोर्ट प्रति माह तकनीकी क्षेत्रीय इकाई (Field Technical Unit)के कार्यालय में देनी होगी ।

सहमति पत्र

समूह का सहमति पत्र

आज दिनांक 26/11/22 BMC Sub Committee Sagnam -1 में लाक्योम स्वयं सहायता समूह की बैठक की अध्यक्षता प्रधान श्रीमती पदमा छोनजम की अध्यक्षता में हुई। जिसमें समूह के सभी सदस्यों खड़ी ' का कार्य करके अपने समूह की आय को बढ़ाएगी और आजीविका सुधार योजना (JICA) से जुड़ने से सभी ने रुची दिखाई है।

परमा दोन्जी भ

PRESIDENT
THAKYOM SELF HELP GROUP
SAGNAM, DISTT. LAHAUL & SPITI
(H.P.) 172117

SECRETARY
THAKYOM SELF HELP GROUP
SAGNAM, DISTT. LAHAUL & SPITI
(H.P.) 172117
हिंश डोलकर

President
B.M.C. Sub Committee

Divisional Forest Officer
Spiti Wildlife Division
at Kaza

ताक्योम संवय सहायता समूह का फोटोग्राफ |

				
पदमा छोनजोम	चेवाग डोलमा	दिक्षित डोलमा	यिशे डोलकर	छेनिजिन जागमो
				
गटुक जागमो	पदमा छोडना	केंसग		