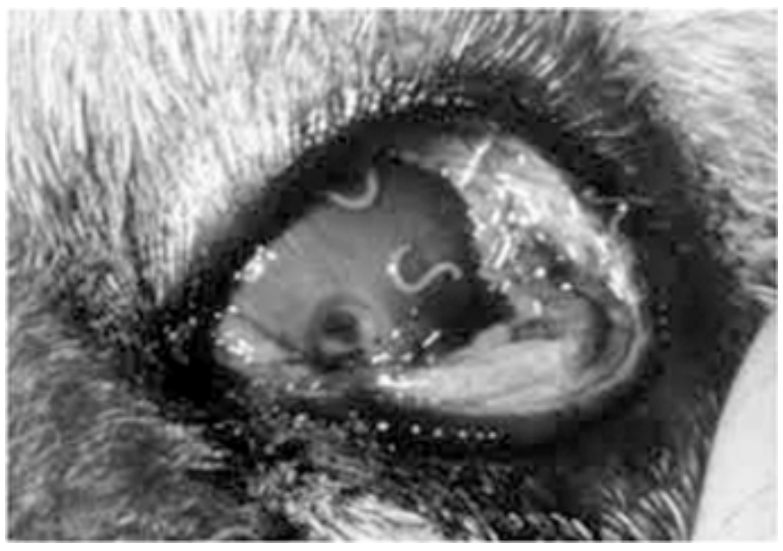
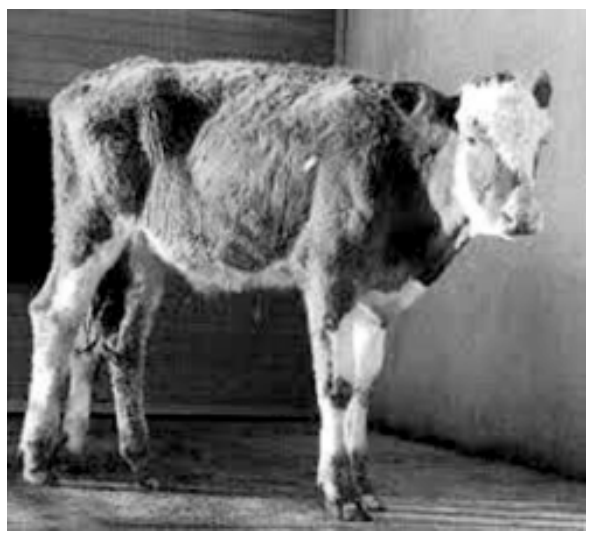
ষণদা তীল চেনবদগী ঙাকথোকপা

ডাঃ সরাংথেম জেস্মারাণী





থৱায় পানবা জীব খুদিংমক তীল চেল্লি অদুবু কা হেন্না চেল্লবদি মদু অফবা ওইদে। মরমসিনা শা-ষণদা তীল কা হেন্না চেল্লবদি মশা ফহন্দে, মখোয়না পুথোরক্কদবা পোৎথোকশিং হন্থহল্লি। শা-ষণ লোইরিবশিংনা তীল চেন্দুনা পোথোক হন্থহল্লিবসিদগী কন্নবা ঙন্না চেকশিন থৌরাং লৌবীহৌবা তঙাইফদে। ষণদা তীল চেনবদগী ঙাকথোক্লবা ষণবুশিংনা নীংশিংবীগদবা খরা :

তীল চেল্লবা ষণবীনা উৎলকপা মওং মতৌ :-

- তীল চেনবদগী ষণদা কোলিসিসটোকিনিনগী চাং হঙ্গৎ হন্দা তৌবদগী চানীং থক্লিংবা ৱাৎহল্লি।
- তীল চেল্লবনিনা মীনরেলগী চাং হন্থরকপদগী হকচাংগী শরু শয়াং চাওখৎপগী চাং হন্থহল্লি। মসিনা মশা য়োনবদা ক্বালিটি অমদি ক্বান্টিটিগী চাং হন্থহল্লি।
- তীল চেনবদগী তীলশিংনা ষণগী হকচাংদা চেল্লিবা ঈ চুপথোকখিবদগী ষণগী মশাদা ঈ ৱাৎলকই। চাকখাওদা লৈরিবা তীলনা নোংমদা ০.০৩ এম এলগী চাংদা ঈ থকতোকই। হুক ৱার্ম হায়রিবা তীল অসিনা নোংমদা ০.০১দগী ০.০৯ এম এলগী চাংদা ঈ থকই। ফিরাক্তা লৈবা তীলনা নোংমদা ০.৫ এম এলগী চাংদা ঈ থক্তোকই।
- তীল চেনবা হেনমনবদগী ষণগী খদাংদা পোমথোরকপা থেংনগনি। প্রোটিনগী চাং হন্থরক্তুনা এলবুমিনগী চাংসু হন্থহল্লি। মসিনা মরম ওইদুনা খদাঙদা পোমথোরকপনি।
- থবোম্বীদা তীল চেন্দুনা শ্বর হোনবা ৱাহল্লি, লোক খুহল্লি, ব্রোনকাইট্রিস নাহল্লি।
- মচিঞ্জাক চানীংলক্তবা, ঈ ৱাৎলকপা, প্রোটিনগী চাং হন্থরকপা, মীনরেলগী চাং হন্থরকপনা থীরিন্দা য়াওরিবা এঞ্জাইমগী মথৌ তৌরক্তবসিনা মরম ওইদুনা ডাইরিয়া তৌরকই। মসিনা শঙ্গোম থোকপগী চাং হন্থহল্লি, চাবোক ফহন্দে, মচা ওইবা ঙল্লক্তে, ওইরগসু কায়গল্লি।
- চাবা তুমহন্দে, ডাইরিয়া তৌরকই, করিগুম্বা মতমদা মখোঙ হান্বা য়াদবা, থীরিন্দা অকায়বা লাকপা য়াওই। মখোঙ হান্বা য়াদবদগী শিবা ফাওবা য়াওরকই।
- চাকখাও অমদি থীরিন্দা লৈবা তীলশিংনা হকচাংগী ইম্যুনিটি হন্থহন্দুনা লায়না কয়া লাকপদা অচৌবা মতেং পাঙই।
- ষণগী মমিৎতা তীল লৈরগদি মপি তারকই। মসিনা মীৎ তাঙবা ফাওবা য়াওরকই অমদি ঙৌদোঙ থুংবা ফাওবা লাকই।
- তীল চেনবা হেনবদগী নিংথিনা চৎপা ঙল্লক্তবা, কোয়না কোয়না চৎপদা অমদি অতোপ্পা শীংলি নাওরিগী লায়না কয়া অমসু লাকহল্লি।
- তীল চেনবা হেনবদগী মদু কোকহল্লকই, উনশা কেনবা, কংশিল্লকপা ফাওবা য়াওরকই।

তীল চেন্দনবা চেকশিন থৌরাং পায়খৎপা :

- তীল চেনবা হন্থনবা ষণনা লৈরিবা শঙ্গোন লূ-নান্না থম্লবা হোৎনবীগনি। ষন্থি, ষণয়ুং নীংথিনা মফম চাবদা হৈদোকপীগনি। ষণগোন শেংদোক্লবা মতুংদা ঈশিং অশাবনা নৎত্রগা শাবোন-শুদা শীজিন্নদুনা তীল মরুমশিং মীৎনা উবা ফংদ্রবা ময়ামদু মাঙহনবীগনি।
- ষণজাবুংদা মতম খুদিংমক্তা শজিক পীজবীরোইদবনি। মফম অমদা মতম খরা পীজরবা তুংদা অতোপ্পা মফম অমদা হোংদোক্তুনা অমুক পীজবীগনি।
- ষণগী মচিঞ্জাক্তা কোপর, আইরন, কোবাল্ট, মেগনিসিয়ম, প্রোটিন, ভিটামিন অমদি বি কমপ্লেক্স হাপ্তুনা পীজবীগনি। মসিনা তীল চেনবদগী থোরকপা লায়না কয়া ঙাকথোকপা ঙমহল্লি।
- থরোই য়াম্না তাবা মফমদা ষণশিং শজিক পীজবিরোইদবনি। করিগুম্বা পীজবা তারগদি নীংথিনা চামথোকপীবা নৎত্রগা মফমদুদগী ফাল্লকপা শজিকশিং নুংশাদা ফৌদোক্তুনা হুইথহল্লগা পীজবা নৎত্রগা শজিকশিং থুম চাইশিল্লগা মুন্না তোৎলগা পীজবীগনি।
- ষন্থী হুন্দোকপা মতমদা নীংথিনা মফম চানা হুন্দোকপীগনি। ষন্থি পৈশিন্দুনা থম্বা মফমশিংদদি হয়িং তোঙলগা হন চঙখ্রগা ষন্থিগী পুমথরকপা মৈশাদুনা ষণশিং শিবগী চাং ৱাংহল্লি অমদি অতোপ্পা মরুমশিংসু শিবা ঙমহল্লি।

তীল চেন্দনবা তীলহাৎ হীদাক শীজিন্নবা :

- তীলহাৎ হীদাক থাবীদ্রিঙৈ মমাঙদা অয়ূক্তা ফাইবা ষন্থিদু মফম অমা অনীদগী খরা খরা লৌরগা মনাক নকপা দিষ্ট্রিক্টকী ভেটিরিনরি ওফিসতা চৎপীদুনা তীলগী চাংয়েং তৌবাবা য়াই। মসি নৎত্রগসু শঞ্জেনথোংদা লৈবা দি আই লেবতা তীল মখলগী চাংয়েং তৌবিরগা তীলহাৎ হীদাক থাবীবনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ।
- ষণনাওনা থা অমা হেক ফাবগা তীলহাৎ হীদাক থাদোকপীগনি। মসিগী মনুংদা থা তরুক ফাওবদি থা খুদিংগী থাদোকপীগনি। তুংদা থা অনী অনী খুদিংগী থারবা তুংদা ষণদুনা মপূং ফানা চাউরবা মতুংদা থা ৬ খুদিংগী থাবীগনি। অদুবু তীলহাৎ হীদাক থারমদাই খুদিংগী ষন্থি চাংয়েং তৌরগা চান্নবা তীলহাৎ হীদাক থাবীবনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ।
- তীলহাৎ হীদাক থাদ্রিঙৈদা মচিঞ্জাক য়ামদ্রবদা পুং ৩২ ফাওবা মচিঞ্জাক পীজবীরোইদবনি নৎত্রগসু অয়ূক অঙনবদা মচিঞ্জাক পীজবিদ্রিঙৈদা পীজবীগনি।
- ষণদা অয়াম্বা মতমদা তীল য়াম্না চেনগনবা মতমসি নোংজু থা মতমদনি। মরম অসিনা নোংজু থা য়ৌরক্লিঙৈ মাঙওইননা তীলহাৎ হীদাক থাদোকপীবনা খ্বাইদগী কান্নবা ওইগনি।

অসুম্না ষণবুশিংনা মতম চানা মশা মশাগী ষণশিংদু অশোয় অঙাম থোক্লিঙৈদা তীলহাৎ হীদাক থাদোকপীদুনা তীল চেনবগী চাং হন্থহন্দুনা চাথোক লৈহনবা য়াই। অসুম্না তৌরগদি ষণ লোইবদসু শেন্দোং লৈনা নীংথিনা লোইবা ঙমহনগনি।

বৈগ্যানিক ওইবা মওংদা ঙা য়োকপা

ডাঃ য়ুম্নাম বেদজিৎ সিংহ

অৱাং নোংপোক ভারত্তা য়োক্লরিবা ঙা মখলশিং অসি কার্প হায়রগা খঙনবা ঙা মখলশিং অসিনি। মসিদসু মপান লমদগী পুশিল্লকপা কার্প হায়বদি গ্রাস কার্প, শিলভর কার্প অমদি পুকলাওবী অসিনচিংবা অমদি ঐখোয়গী লৈবাক্তা মহৌশাদগী লৈরক্লবা কার্প হায়বদি রৌ, কটলা, ম্রিগল অসিনচিংবনি। হায়রিবা ঙাশিং অসি পূন্না য়োকমিন্নবা য়াবা ঙাশিংনি হায়বদি অমনা অমদা অকায়বা পীনদে।

মথক্তা পনখ্রিবা ঙাশিং অসিদসু পুখ্রিগী মথক থংবা শরুক্তা চাবা ঙা, ময়ায় থংবা শরুক্তা চাবা ঙা অমদি পুখ্রিগী মখা থংবাশরুক্তা চাবা ঙা মখলশিং খাইদোকপা য়াই অমদি মখোয়শিং অসি পূন্না য়োকমিন্নবা মতমদা পুখ্রিগী মফম খুদিংমক শীজিন্নদুনা য়াম্না কান্নবা পী। করিগুম্বা পুখ্রি অমদা মথক্তা চাবা ঙাখক্তমক য়োক্লবদি পুখ্রিগী ময়ায় থংবা অমদি মখা থংবা শরুক্তু অরেম্বদা মাঙদুনা লৈ। মফমশিং অসিদা ফংলিবা ঙাগী মচিঞ্জাকশিং অরেম্বদা মাঙই। মরম অদুনা ঙা য়োকপা মতমদা মথক্তা চাবা ঙা, ময়ায়থংবদা চাবা ঙা অমদি মখা থংবা শরুক্তা চাবা ঙা মখল শুনা য়োকপীগদবনি। তৌইগুম্বসুং চানবা চাংদা হায়বদি মথক থংবা শরুক্তা চাবা ঙানা চাদা কুম্বা, ময়ায় থংবা শরুক্তা চাবা ঙানা চাদা কুম্বা অদুগা পুখ্রিগী মখা থংবা শরুক্তা চাবা ঙানা চাদা নিফু নিফু ওইহনগদবনি।

মতাং অসিদা খঙবীগদবা অমনা ঐখোয়গী লৈবাক্তা হান্নদগী লৈরক্লবা ঙাশিং হায়বদি কটলা অসি পুখ্রিগী মথক থংবা শরুক্তা লৈবা হৈনবা ঙা মখল অমনি। রৌ হায়রিবা ঙা অসিনা পুখ্রিগী ময়ায় থংবা শরুক্তা লৈবা হৈনবা ঙানি অমদি ম্রিগল অসিনা পুখ্রিগী মখা থংবা শরুক্তা লৈবা হৈনবা ঙা মখল অমনি। হায়রিবা ঙাশিং অসি য়োক্লবদি পুখ্রিগী মফম খুদিংমক ফজনা শীজিন্নরগনি। তৌইগুম্বসুং হায়রিবা ঙাশিং অসি অইংবা মতমদা চাওজল থিগনি অমদি লায়না-তীলনা কয়া নারকপগী খুদোংচাদবা থেংনগনি। মরম অদুনা মপান্দগী পুশিল্লকপা ঙাশিং হায়বদি শিলভর কার্প হায়রিবা ঙা অসিসু পুখ্রিগী মথক থংবা শরুক্তা চাবা হৈনবা ঙা মখল অমনি। গ্রাস কার্প হায়রিবা ঙা মখল অসি পুখ্রিগী ময়ায় থংবা শরুক্তা লৈবা হৈনবা ঙা মখল অমনি অমদি পুকলাওবী হায়রিবা ঙা মখল অসিনা পুখ্রিগী

মখা থংবা শরুক্তা লৈবা হৈনবা ঙা মখল অমনি।

মথক্তা পনখ্রিবা ঙা মখল তরুক অসি অমনা অমদা অকায়বা পীনদে অমদি শিলভর কার্পকা কটলাগা মচিঞ্জাক মান্নদে, রৌগা নাপীচাবীগসু মচিঞ্জাক মান্নদে। অসুম্না ম্রিগলগা পুকলাওবীগসু মচিঞ্জাক মান্নদে। মরমশিং অসি লৈবনা মথক্তা পনখ্রিবা ঙাশিং অসি পুখ্রি অমদা পূন্না য়োকমিন্নবদা অসুক্কী মতিক কান্নে।

ঙা য়োকপা মতমদা ঐখোয়না তৌগদৌরিবা থৌওংশিংগী মতুং ইন্না য়োক্কদৌরিবা ঙাগী মশীংসু খেন্নে। তৌইগুম্বসুং অৱাং নোংপোক ভারতকী ওইনা পরি অমা চাউবা পুখ্রি অমদা য়োক্কদবা ঙাগী মশীংসি চাওরাক্লা লিশীং তরানি। হায়রিবা মশীং অসি ময়াম্না হৌজিক হৌজিক য়োক্লরিবা ঙা য়োকপগী মওং অসিগী মতুং ইন্নি। ঙাগী ঙাথোক হেনগৎহন্নবগীদমক মখাগী থৌরাংশিং অসি পায়খৎপীগদবনি।

১. মফম খনবা ঃ

ফোলি ওইবা লৈবাক অমদি লৈহাও লৈবা মফম ওইগদবনি। চহী চুপ্পা ঈশিং ফংবা মফম অমদি মিটর অনীদগী হেন্না লুদবা পুখ্রি ওইগদবনি।

২. পুখ্রি শেম্বা ঃ

ক) পুখ্রিশিংদুগী অকোয়বদা লৈপল থোনগৎতুনা শেমগদবনি।
খ) পুখ্রি মনুংদা ফত্ত-হৌদিশিংগী মরোন থানা লৈহল্লোইদবনি।
গ) পুখ্রি অদু নুংশা নিংথিনা ফংহনগদবনি।
ঘ) ঈশিংদা হৌবা নাপীশিং শেংদোকপীগদবনি।
ঙ) হান্না লৈরম্বা ঙাশিং খুদম ওইনা হায়রবদা ঙামু, পোরোমনচিংবা লৈহল্লোইদবনি। মসিগীদমক ঈশিং কংহনবা নৎত্রগা ব্লেচিং পাওদর কিলোগ্রাম ৩৫০ পরি অমদা শীজিন্নবা য়াই।

৩. শুনু চাইবা ঃ

শুনু কিলোগ্রাম ২০০-৩০০ চহী অমদা পরি অমা চাউবা পুখ্রিদা চাইবীগদবনি।

৪) হার চাইবা ঃ

ক) শুনু চাইরবা মতুং নুমিৎ ৭-৮ নি লৈরগা হার চাইবগী/হাপ্পগী থবক তৌবা য়ারে।
খ) মতম খরা খরা কান্নরগা পূন্না পরিগী চাংদা শন্থি কিলোগ্রাম ১০,০০০-১৫,০০০; য়ুরিয়া কিলোগ্রাম ২৫০; সিঙ্গল সুপর ফোসফেৎ কিলোগ্রাম ৩৫০ চহী অমদা হাপ্পীগনি।
গ) মথক্কী অপূনবা হারগী শরুক অমদি ঙা থাদগদবা নুমিৎ ৭ নি ৱাৎলিঙৈদা হাপকদবনি।
ঘ) লেমহৌরিবা হারশিং অদু চয়োল অমা নৎত্রগা অনী কান্ননা চাং মান্ননা হাপকদবনি।

৫) ঙা মচা পুখ্রিদা থাদবা ঃ

ক) ঙা মচাশিং থাদদ্রিঙৈদা পুখ্রি অদুগী ঈশিংগী অফ-ফত্ত য়েংহৌগদবনি। মসি য়েংনবগী অরাইবা থৌওংদি পাত্র অমদা পুখ্রিদুগী ঈশিং খরা হাপ্পগা ঙা মচা খরা পুং ২৪ চুপ্পা থমগদবনি। মদুদা ঙানা মশা ফনা হিংবা ঙল্লবদি পুখ্রিদুদা ঙা মচাশিং থাদবা য়ারে।
খ) ঙা থাদবা মতমদি অয়ূক নৎত্রগা নুমিদাংৱাইরম ওইগদবনি। নুংশা শাবা, অকনবা নুংশিৎ শিৎপা মতমদা থাদরোইদবনি।
গ) ঙা থাদদ্রিঙৈ ঙা মচা পুরিবা পাত্র/চেরং খাও অদুগী ঈশিংগা ঙা থাদগদৌরিবা পুখ্রি অদুগী ঈশিংগা অঙৈং অশাগী চাং মান্ননবা, ঙা মচা পুরিবা পাত্র অদু পুখ্রিদুদা মিনিট ১০-২০ তাওহন্দুনা থম্বীগদবনি।

৬) ঙাগী মচিঞ্জাক থাবা ঃ

পুখ্রি অদুদা লৈরিবা অপূনবা ঙাগী অরুম্বগী চাদা অহুম নোংমগী মচিঞ্জাক ওইনা পীজগদবনি।

৭) ঙা ফাবা ঃ

খুদোংচাবগী মতুং ইন্না ঙাশিংদু থা ১০ দগী চহী ১ গী মনুংদা ফাবা য়াই। চাং নাইনা অচৌবা ঙাশিং ফাদোক্তুনা অতৈ অপীকপা ঙাশিংদু চাওখৎহন্নবগী মফম ফংহনগদবনি।

মথক্তা পনখ্রিবা থৌওংশিং অসি শীজিন্নদুনা ঙাগী ঙাথোক হেনগৎহনবা ঙমগনি। মতাং অসিদা পঞ্জনীংবা খরদি শুনু হাপ্পগী খুদোংচাবা লৈত্রবদি ফত্ত-হৌদি মৈ থারবা মতুংদা লেমহৌবা উৎ ওইনা হাপ্পসু য়াই। তৌবতবু উৎ শীজিন্নবীবা তারবদি মথক্তা পনজখ্রিবা শুনুগী চাংদগী শরুক অহুমলোম শীজিন্নগদবনি। অফবা মখলগী ঙাশিং খুদম ওইনা হায়রবদা জয়েন্তি রোহু, অমুর কার্পনচিংবা ঙাশিং ওইনা য়োকপীগদবনি। গ্রাস কার্প য়োকপনা ম্রিগল অমদি কমন কার্পকী অহেনবা মচিঞ্জাক পী হায়বসি অহেনবা কান্নবা পীদুনা ঙাগী ঙাথোক হেনগৎহল্লি। পুখ্রিদা উশা-ৱাশা থাদবা নৎত্রগা য়ুংবীবনা ঙাগী চাউবগী চাং চাদা ১৫ ফাওবা হেনগৎহনবা ঙম্মী।

এদিটরদা থারকপা ৱাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাউ, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

মমা মপাবু মীরাইবীবদি হৌনদে

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

মমা-মপা অমনা মচা অমবু হেক পোকপদগী চাউনবা হোৎনরকপা তরাইবা নত্তে হায়বসি মীপুম খুদিংমক্লা শোয়দনা খঙনরবা অমনি। চাবদগী-থকপদগী, থৌগল তৌবদগী, অনা-অয়েক য়াওরকপদা পাখৎচবা, ৱাজবা অমদি মহৈ মশীন তম্নবা হোৎনবদা মমা মপানা কয়াগী মতিক ৱানা হোৎনজরক্লিবা। করিগুম্বদা মমান্নবগা ফুন-চৈনবা য়াওনরকপদা কয়াদা মৈশা লাংলিবা। ষণবীনা মচা ষনাওবু মীনা ফাখিগদবা মওং উরকপদা ৱাইগে তৌবদু মীপূম খুদিংমক্লা খঙনরবা ৱাফমনি। অদুবু অসুক ৱানা মমা মপানা মচাবু শেন্নদুনা লৈঙাক্কী থবক ফাওবা তৌহল্লবা মতমদা মমা মপাবু মীরাইবা, থওইনরক্তবা কয়াসু য়াওদবা নত্তে। মসিমক্তি মীওইবা ওইবগী লমচৎমক্তি নত্তে হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। মরম অদুনা মচা ওইবশিংনা মুন্না খন্থরগা মমা মপাবু অরানবা মীৎয়েংদা য়েংবীদনা লুনা চান্না তৌফম থোকই। খুদম ওইনা কনাগুম্বী মৌ নহা অমনা মচানুপা অমগা মচানুপী অমগা পোক্লগা মমৈদা মখোয়বু ঙাকপী শেনবীরম্বা মপুরোইবা অদুনা খঙহৌদনা লৈখিদবদগী লুখ্রাগী শীংদা চলহৌরবী মমা অদুনা অৱা মৈশা কয়া খাঙদুনা পীক্লিবা মচাশিংবু চাওনবা ঙাক শেন্দুনা মপুরোইবা লৈখিদবগী মিৎলু পিরাংবু লোৎশিন্দুনা মচাশিং অদুদা মী ওইবা ঙল্লবদি খন্না হোৎনজরকপা কয়াবু মচাশিং অদুনা চাওরক্লবা, মীরক তিনবা ঙল্লক্লবা অমদি নুপী থিরক্লবা মতমদা মখোয়বু পীক্লিঙৈদগী চাওনবা হোৎনরকপদা অৱা মৈশা কয়া খাংলক্লবী মমাবু তাথি তাওইনা তৌবীবা কয়া য়াওদবসু নত্তে।

অমরোমদা, হেক পোকপা মপা ফাওবা ফুবিবা য়াওরক্লি। মসিদা লৈকায়না অমদি অতাবশিংনা থোক্লিবা থৌদোক অদু খামদোক্তুনা তাইশিন্ননবা হোৎনদে। মশা মশাগী মরমচৎননি হায়না লৈথোক্লবা কয়া অসিনা অসুম মখা শমথরক্তুনা লমদম অসিগী মফম কয়াদসু অসিগুম্বা থৌদোকশিং থোক্তনা নত্তে। অতোপ্পা মায়কৈ অমদনা ময়ূম মকৈ পানজদ্রিবা মচননুপীগী লুহোং-কৈহোংবা থোক্লকপা মতমদা মবুং ওইরিবা লৈঙাক্কী থবকসু ৱানা হোৎনদুনা তৌহল্লবা অদুনা অসিগুম্বা অচৌবা পল অমা লাকপা মতমদা শেম্বোক লৈজদ্রবা মমা-মপাশিংদা ঐগীদি পৈশা অমত্তা লৈতে হায়দুনা মমা-মপাশিংদা ইম্বোক্তুনা থম্বী। মতম অদুদা শেম্বোক লৈজদ্রবা মমা-মপা অনীনা কয়াগী মতিক ৱাজবগী থৌদোক থোক্তবসু নত্তে। মসিবু করম্বা ধর্ম্মনো। মসিদি মীনসু-লাইনসু য়াগদবা নত্তে। মরম অসিনা মতম পূম্নমক্তা ঐখোয়বু পীক্লিঙৈদগী হৌনা চাউনবা য়োক থাকপীরক্লিবা ইমা ইপাবু মীনুংশিগা লোয়ননা য়েংবীবা, অৱা অনা তারবা মতমদা অঙম্বা পাম্বৈনা মখোয়বু মতেং পাঙবীবা, পাঙথোক্কদৌরিবা থবক থৌরমশিং অদু মমা মপাদা ইম্বোকপগী মহুত্তা অরৈ-লৈতা তান্নদুনা অঙম অঙম্বা মতেং পাঙনবনা খুন্নাই অসিদা শান্তি লৈনা, ঈংনা চিক্লা, তংদু লৈতানা হিংবা ঙমগনি। মরম অসিনা ঐখোয়বু পীক্লিঙৈদগী হোৎনবা য়াবা হোৎনবিরক্লিবা ইমা ইপাবু তাথি তাওইনা তৌবগী হৈনবী থাদোকহঞ্জনীংই।

অদোমগী - ফুরাইলাৎপম রেবতি শর্ম্ম