

হুইয়েন টেলিভিশন

হুইয়েন লানপাউ

নিংথোকাবা, এপ্রিল ১২, ২০২১, ইম্ফাল ৪৪৩৯০ চাই, ১৭শুবা মশীং

সোসল মীদিয়া

নিংথিনা মোনিটর তৌবগী তঙাইফদবা কয়া লৈরি

মতম মতুংইয়া মালেম পুন্সদা অহোংবা কয়া লাকুনা হোলক্লিবা মতমগী ঈচেল অসি কনানসু থিংবা ঙ্নোই হায়বসি মীপুম খুদিংমক্সা খঙনরবা রাফমনি। মতমগী ঈচেল কনানসু থিংবা ঙ্নোই হায়বসসু তুংলমচংতা মাঙহৌগদবা ওইরগদি খুয়াইলোমবু ওইরবসু, লৈগুজোমা ওইরবসু থিংননবা হোংনহৌবগী তঙাইফদবা লৈ। চহী নৌরিবা অঙাংশিংদগীনা কাংদোং ফাট্রিবা নহারোলশিংগী লমচং-শাজং অসি মনিং তমহনবা হায়বসি খুয়াই অসি মাঙননবগী মশক ওইরক্লনি। মতম অমদা লম্পাত্কা নংত্রগা শুমাঙদা চেন-চোংদুনা শান্নরম্মা অঙাংশিং হৌজিক্সা এড্রেইদ মোবাইল ফোনদা ভাঙদুনা লৈনরে।

মতমগী খোঙলৈ মতুং ইয়া টেক্সনোলেজীনা মীয়ামদা পীরিবা কান্নবাশিং মণিপুরসদ যৌরকই। মতম অমদা মোবাইল ফোন হায়বসু মণিপুরদা যৌরক্সদ্রা হায়না ভাঙনবা লৌইফাংত্রিঙৈদা ইন্ডিয়াগী ময়োন লমদা ফংবা মমল তাঙলবা মোবাইল ফোনশিং মণিপুরদা যৌরকই। রাটচএপ, স্থিটর, টেলিগ্রামনচিংবা মখল মথা কয়গী সোসল মিদিয়াসু মণিপুরগী মীয়াম্মা চহী খরগী মমাঙদনী হৌনা শীজিন্নদুনা লাকই। ইচম চম্মা মগী পুঞ্জিংগী অপাংশিং মীওই কাঙবু খরগী মরক্তা ফোঙদোকচনবগী খুয়োংচাবা ঐখোয়না ফংলি। ঈ-পাউশিং অমগা অমগী সোর তৌনদুনা মালেম অসি হৌজিক্সি খঙপীক পীশিলে। রাটচএপ যাওনা তোঙান তোঙানবা সোসল মিদিয়াগী এপ্লিকেশন কয়া শীজিন্নদুনা ভিডিও কোল্লিং তৌনদুনা মপান লমদা লৈবা মীওই অমগা শকা-শকা উনদুনা বারী শায়বগী খুয়োংচাবা ফংলে। মইহেরায়শিংসু অদুমাঙাই মখোয় মখোয়না খঙে তাঞ্জিলা লাইরিবক-লাইশুগা মরী লৈনবশিং ইন্টরনেটকী খুংথাংদা মোবাইল ফোন অমদগী হেজ্ঞা লৌথরগা য়েংবা য়ারে। ইন্টরনেট শীজিন্নবগী মমলসু অদুক হাক্সা তাঙবসু ওইদ্রে। মালেমগী অটৈ লৈবাকশিংগা ইন্ডিয়াগা ইন্টরনেট শীজিন্নবদা তিৎবা শেনফম য়েংনরকবা ইন্ডিয়াসু মীয়ামদা মীয়ামদা মমল হোঙনা ইন্টরনেটকী সর্ভিস পীবা ঙ্নোই লৈবাক ওইরে। অসিগুন্না কীভম অসিদা কনাগুন্না খরনা সোসল মিদিয়াদা শাশিনবা একাউন্ট শীজিন্নরগা লমাই মীওই কয়বু দিফেইমেন্টরি ওইবা মওংদা চে-থাঙলি। মীগী মরমাইগী ওইবা পুন্সি মরেলবু মীমাঙ থোক্সা পুথোরক্লি। লৈবাক অসিগী চীফ মিনিষ্টর ফাওবা তাবা নুংঙাইতবা রাইহে-রাতা শীজিন্নদুনা ঙাংবা শকপা যাওরক্লি। মসিগীসু মথক্তা মীয়ামদা পীবা ফজরবা পাউজেলশিং অমসুং ঈ-পাউ নৈনবদা এক্সপার্টনা পীবা কমেন্ট ফাওবা কাঙলুপ নাইনা উহন্দুনা পর্সনৈল ওইবা মওংদা চেবা যাওরি। পীক্সা কাখু অমদা মীওই খরখক জগেয়-ঈশৈ তৌদুনা ঙাইহাক অরুবা কাউথোরনবা হোংনজবা ফাওবা সোসল মিদিয়াদা পুথোরক্লনা চে-থাঙলি। কনাগুন্না অমগী মীচং নংত্রগা ঈকায় খুম্বা মাঙহনবা য়া বা ভিডিও ফাওবা শাশিনবা একাউন্ট কয়াদনী থাদোরক্সা যাওরি। মপান লৈবাক্তনী মীওই খরনা নমথাক তৌরগা লমদমসিগী চমজরবী নুপী কয়বু মরুপ শান্নদুনা খুদোল থারক্লনি হায়না থাজহল্লগা শেনফম কয়া হুইবগী খৌদোক লৈশ্রে। মসিদসু নঙনা লৈগাক্লী লোয়শঙশিংদা থবক তৌরিবা মশক নাইবা মীওই কয়গী ফেক একাউন্ট সোসল মিদিয়াদা শেঞ্জগা মরুপ-মপাংশিংদগী তেংবাঙ নীদুনা শেল লৌরগা হুইবগী খৌদোকসু থোরক্লি। সোসল মিদিয়াগী খুথাংদা চমজরবা মীওই কয়বু অগংবা শীরম্মা অমদি অরুফমদা তাহল্লম্মগী খৌদোক কয়া অরানবা তৌবশিংদা চখরক্লি। অসিগুন্না খৌওংশিং অসি থিংহৌননবা মণিপুর লৈগাক্লী সাইবর ক্রাইম পুলিস স্টেসন নংত্রগা মরী লৈনবশিংদা ফমদোন ফম্মাইবশিংগী মথক্তা তাবা নুংঙাইতবা রাইহে-রাইহে শীজিন্নবক য়েংশিনবগী মথক্তা ইচম চমজবা মীয়ামদা চেংনংনংগদবশিংসু নীংথিনা মোনিটর তৌবগী তঙাইফদবা লৈরি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেটরি কুইজ-১৫
১) “চিংয়া তময়া” (অহানবা ফোঙবা, ১৯৫৫) হায়বসি করম্মা মখলগী লাইরিবকনো অমসুং অইবনা কনানো?
২) “মঘনাদবদ-কাব্য (সম্পূর্ণ)” হায়বসি কনানা ইবনো অমসুং মণিপুরীদা কনানা হন্দোকখি?
৩) “খম্মা থৌইবী পুন্সি বারী অনীশুবা শরুক” হায়বা লাইরিবকসিগী অইবা কনানো?
৪) নিংথৌ “থাংয়ি তাওবুং খোংদৌবদগীনা য়ৌইকামু অতোনবা ফাওবগী মরমদা ইবা লাইরিবক” অদু করি লাইরিবকনো?
৫) “ঐদি আন্ধানী কম্পেন্টতা থাজবা গুমদ্রি; ঈশ্বরবু থাজবা গুমদ্রি। ঐগী মাঙদা থোঙ অহুং লৈরে - আন্ধানী, ঈশ্বর অমসুং প্রকৃতি। থোঙ অনীদি হৌজিকসু লোল্লি অমদি হাংলে - অদুর থোঙজিন কানশিল্লগা মনুং যৌশিনবদি গুমদ্রি হাংলিবা থোঙ অসিসু!” কবি কনগী রাইহেনো অমসুং কদইদা যাওখিবনো?
মথক্তা পীরিবা রাইশিং অসিগী পাউখুম এপ্রিল ১৫, শগোলশেন নুমিৎকী অয়ুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নংত্রগা ঈ-মেইল hueiyenliteraryquiz@gmail.com সিদা মেইল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মইহেগী থাক অমসুং কন্টেস্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। রাইহে খুদিংমক্লী পাউখুম চম্মা নংত্রগা মশীং য়ান্না চম্মা পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওংচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

লৌমীশিংগী কাখল

লফুদা তাবা লায়নাশিং অমসুং ঙাকথোকুবা পাইহে

ডো. এম থোইথোই সিং

মীওইবনা শীজিন্নবা হৌরকখিবা অরিবা অমদি হৌজিক হৌজিকসু য়ান্না মরু ওইবা ওইনা শীজিন্নরিবা উইহেইবগী মনুংদা লফোইসু অমনি। পুন্সমক্সা হোয়া খঙবীরবনি - লফোই হায়রিবা উইহে অসি মীওইবগী হকচাংদা য়ান্না কান্নরবা উইহে অমা ওইবতা নঙনা তোঙান তোঙানবা ফুফুপশিংগী ধর্ম-কর্মগী ওইবা খৌরমশিংদা চঙত্রবা য়ারবা উইহে অমা ওইরিবনি। মরম অদুনা লফোই অমদি লফু পান্দীশিংদা লায়না মখল কয়না নাহন্দুনা মইহে মপুং ফানা য়ানবা গুমহন্দবা কয়া থেংনরিবা অসিগী মতাংদা তঙাইফদনা মীংয়েং চঙদুনা করম্মা লায়নাশিংদগী ঙাকথোকুগে হায়বসি খঙবা য়ান্নমক মখৌ তারক্লি। লফোই অমসুং লফু পান্দীশিংদা নারিবা লায়না মখল কয়ামরুগী মনুংদা - ১) লীফ স্পোন্টনংত্রগা সিগাটোকা ডিজিজ, ২) ফুজেরিয়ম ব্রিল্ট নংত্রগা পানামা ডিজিজ অমদি ৩) মনা পুঙবী (বক্ষি টোপ) নচিংবশিং অসি মনিং পনবা য়াই।

১) লীফ স্পোন্ট নংত্রগা সিগাটোকা :

সিগাটোকা, ফিজিদা লৈবা তম্পাক অমগী মনিংনি। মফম অসিগী লফু শিংদা লায়না মখল অসিনা য়ান্না শাখিনা শোক হাজি হায়দুনা লীফ স্পোন্টপু সিগাটোকা ডিজিজ হায়না খঙনৈ।



লায়না অসিগী লায়ওং :

লায়না অসিগী লায়ওংশি পান্দীগী ঙাইদগী মথা থংবা মনাদগী উংপা হৌরকই। মনাদা অপিক-অপিকপা দাগ লৈরম্বদগী নাপু শারকই। লাদা লৈরিবা অপিকপা মশিংশিংদুগী মনাজ্ঞা শাংনা শাংনা দাগশিং লৈবা উরকই। মতুংদা দাগশিং অমগা অমগা পুনশিয়নুনা মনাদু কংশিল্লকই। কংলবা মনাদা মচিঞ্জাক শুংবা গুমনবা লফোইশিংদু হেইজিং ফাবা গুমহন্দা মপুং ফাবা গুমনদা মুমবা মালহালি। লফোইসু মশেক নাইনা উগনি। মতুংদা মখোক্তু শোহুরক্সা, কংলবা মনা ওইনা য়ান্দুনা লৈগনি।

করিনা লায়নাসি থোকহল্লি : লায়না অসি মাইকোসফারেরা মুজিকোল হায়বা কোকফাই শুজা অমনা থোকহনবনি। লায়না অসি খজিক শাগংলকপা হায়বদি সেলসিয়স দিগ্রী ২৩দগী ২৫ ফাওবা লৈবা মতমদা ঈনিল লৈরবদি লায়না অসি শন্দোকপা থুঞ্জিলি। সেলসিয়স দিগ্রী ২৩গী মখাদা তাথরিবমখে লায়না শন্দোকপা হজরকই।

লায়না অসিদগী ঙাকথোকুবা পাইহেশিং :

ক) লায়না অসিনা শৌক্লবা লশিং থোমজি দুনা মথা তানা শন্দোক্তবা মৈ থাদোক্লনি।

খ) ঈশিং তুংহন্দবগা লোয়ননা মফমদুদা নাপি-শিংবীশিং লৌথোক্লনি। পান্দী অমগা পান্দী অমগা থাপূবগী চাং চপ চানা থমগনি অমসুং চপ চানা হার হাপকনি।

গ) লায়নাসি উবা হৌরকপা মতমদা নুমিং ১৫ কান্ন-কান্ননা কোকফাই শুজা অসি হাংপা গুন্না হীদাকশিং কাপথোকপা তাই। মসিগীদমক ঈশিং লিটর অমদা কার্বেলডজিম গ্রাম ১ নংত্রগা ক্লোরোথালোনিল গ্রাম ১.৫ তুংহনবীরগা কাপথোক্লনি।

২) ফুজেরিয়ম ব্রিল্ট নংত্রগা পানামা ডিজিজ :

লায়না অসি ফুজেরিয়ম ওয়িল্ডেস্ট্রিয়ম হায়বা কোকফাই শুজা অমনা থোকহনবনি। হায়রিবা কোকফাই শুজা অসিনা পান্দীশিংদা ঈশিং

অমসুং মচিঞ্জাক চিংখংপদা শীজিন্নরিবা জাইলেম ভেসেলশিং অদু ফুনজিলহন্দুনা মখৌ তৌহন্দে। মসিগী ফল ওইনা পান্দীদগী মনাসিগী হুইহেইবগী লায়না অসিগী লায়ওংদুসু মথা ইথং থংবা মনাদগী হৌদুনা নাপু মচু চঙলকই। নাপু চঙলকপা অসিসু মনাদগী মপানশিংদুগী হৌরক্সগা লাগী লাখোক্তোমদা চঙশিল্লকুনা লাখোক্তু তেংকহল্লি, মতম খরা য়ান্দুনা লৈরবা মতুংদা কংশিল্লকই। লফুগী মখোক্তোরাইদা য়ান্না চেংখাইবা থেংনগনি। লফুদু ককথংলগা য়েংবদসু মচি মচিদা মচু ভাঙনা ভাঙনা লৈরমগনি। লায়ওংশিং অসি লফুনা লায়না অসি নায়ে হায়বগী খুদমশিংনি।

লায়না অসি খরা হোয়া শিনবা (এসিডিক) মফমশিংদনা হোয়া তৌগলি। লায়না অসি সোইল বোর্ন ওই, হায়বদি লৈবাক্তনী থোকহল্লকপনি।

লায়না অসিদগী ঙাকথোকুবা পাইহেশিং :

ক) লায়না চেনবা মফমশিংদগী অফবা চারা লৌগনি।

খ) ফত্বা পান্দীশিং হায়বদি লায়না চেঞ্জবা পান্দীশিং মতম চানা য়াস্থংতুনা মৈ থাদোক্লনি। লায়না চেঞ্জবা পান্দীশিং লৌথোকখিবাগী কোমশিংদু শুনু চাইশিনগনি। কোম অমদা কিলোগ্রাম অমদগী অনী ফাওবা হাল্পীবা য়াই। শুনু চাইশিন্দুনা অশিনবগী চাং হজরকই লায়না অসি বু থোকহল্লিবা কোকফাই শুজা অদুগী মশীংসু য়ান্না হজরকই গুমই।

গ) লায়না অসিনা ফীভম শোকহল্লবা মফমশিংদু চহী অহুং নংত্রগা মরিদি অতোপ্পা পান্দীশিং থাগনি মতুংদা লফু অমুক থাবসু য়াই।

ঘ) কার্বেলডজিম চাদা ০.৩গী মপাঙ্গল লৈবা ঈশিংদা থাগদৌরিবা চারামিট্র মিনিট ৪৫ ভীজবা ফৈ।

ঙ) গুল্লিঙৈদা খঙলবদি লফু মরা অদুদা সেন্টিমিট্র ১০ লুনা অমসুং সেন্টিমিট্র ৬ লাওনা পৈরপা হায়বদি দিগ্র ৪৫দা হেংলগা কার্বেলডজিম ৫০% গ্রাম ৪ ঈশিং লিটর খুদিংদা য়ানশিল্লগা শেঞ্জবা হীদাক মিলিলিট্র অহুং হেইজিনবিরবদি কাববা ফংগনি। মসি থাথুবা মতুং ৫শুবা, ৭শুবা অমসুং ৯শুবা থাদা পাঙথোকপীরবদি পান্দীশিং অদু কনবা গুমগনি।

৩) মনা পুঙবী লায়না (বক্ষি টোপ) :

লায়না অসি ইহান হাম্মা ওল্ট্রেলিয়ারদগী খঙনরকখি। ফিজি, ই জি পিট অমসুং শ্রীলঙ্কাদুসু য়ান্না তৌনা থোকপা লায়নানি। ইন্দিয়াদা হৌরক্লি বসিসু শ্রীলঙ্কাদুগী লফু চারামিট্র পুশিল্লকপদা চারামিট্র চেমরকি-খবা লায়নানি হায়না থাজনরি।



লায়ওং : মনা পিংশিল্লকই, মনাদগী মপান্দু খোয়দ্রিং খোয়দ্রাং তৌরকই, মতুং তারকপদা মনাসিগী কোন-খংলকুনা হি মাল্লকই। মনা পিকশিল্লকপনা মচিঞ্জাক শুংবা গুমশিল্লকনবা মরম ওইদুনা লফুদু কোলি শুংজিলি। মনাদুদা শংবগী চাং হৌজিনবা শরুকশিং উবা ফংই। মপুং ওইনা য়েংবদা মনা পুঙবা লফু কোলি মাল্লি। লায়না অসি মুশা ভাইরস-১ হায়না খঙনবা ভাইরস মখল অমনা থোকহনবনি। বাহিক মখল অমনা লায়না অসি লফু অমদগী অমদা শন্দোকই।

লায়না অসিদগী ঙাকথোকুবা পাইহে :

ক) লায়না চেনবা পান্দীশিং লৌথোক্লনি অমসুং মৈ থাদোক্লনা নংত্রগা ফুজিন্নদুনা মাঙহনগনি।

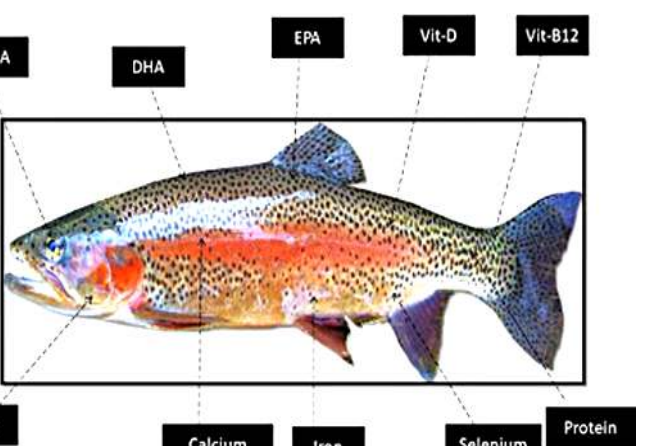
খ) কেবোসিন কাপশিন্দুনা বাহিকশিংদু লফুশিংদুগা লোয়ননা মাঙহনগনি।

গ) অফবা ভাইরস পক্তবা চারামিট্র শীজিন্নগনি। ●

ঙা চাবনা ঐখোয় মীওইবদা পীরিবা কান্নবা খরা

ডো: য়ুন্নাম বেদজিৎ

ঙা অসি মালেমগী ওইনা ঙাইদগী ফবা চিঞ্জাক অমনি হায়না খন্নরি। ঙাদা মচি ওইবা পোংশক কয়া যাওরি। ঙাদা ফেটকী চাং নেম্মা যাওই অমদি অফবা মখলগী প্রোটিন যাওই। ঙাদা ওমেগা-৩, ওমেগা-৬ ফেট এসিড অমসুং ভিটামিন ডি, বি১২ মরায় কয়না যাওই। মসিদসু নঙনা কেলসিয়ম, ফোসফরস অমদি মখল কয়গী মিনরেলশিং খুদম ওইনা হায়রবদা আইরন, জিঙ্ক, আইওডিন, মেগনিসিয়ম অমদি পোটাসিয়ামনচিংবা মখল কয়া যাওরি। অমেরিকান হার্ট এসোসিয়েসন হায়বগী মতুংইয়া ঙা অসি চয়েল অমদা অনীরক চারবদি হকচাং ফনা থম্মা গুম্বদা নঙনা হার্ট এটেক্সট্রা লায়না কয়াদনী ঙাকথোকপা গুমগনি।



ঙা চাবনী কান্নবা - ১. প্রোটিন, ভিটামিন, মিনরেলশিং মরায় কয়না যাওই। ২. ঙা চাবনা হার্টকী ওইবা লায়নাশিংগী খুদোংখিবগী চাং হজরকই অনসেচুরেটেদ ফেট এসিডকী মখল অমা ওইরিবা ওমেগা-৩ ফেট এসিড অসিগী মনুংদা ই পি এ হায়বদি Eicosapentaenoic acid অমসুং ডি এইচ এ হায়বদি docosahexaenoic acid যাওরি। হায়রিবা ফেট এসিডশিং অসিনা ঐখোয়গী ঈগী উতোংশিংদা অকায়াবা থোকপদগী ঙাকথোকপা মরম্মা হার্টকী ওইবা লায়নাদগী ঙাকথোকপা গুমহালি। ওমেগা-৩ ফেট এসিডকী কান্নবা খরা অমুক থমজগে - ক) Triglycerides কী চাং হজরকই খ) ব্লড প্রেসর হজরকই গ) খঙহৌদনা হার্টকী মখৌ লেপখিবগী চাং হজরকই ঘ) ব্লড প্রোটলেটশিং ফমজিনবদগী ঙাকথোকপা গুম্মা ঙ) ঈগী উতোংশিং মশা ফনা থম্মা অসিনচিংবনি। ৩) ব্রেনবু মশা ফনা থম্মদুনা বৃথি-লৌশিংগী মপাঙ্গল হেনগংহনবা ৪) দিপ্রেসনদগী ঙাকথোকপা গুম্মা ৫) মীং শোকচিল্লকপা অমদি মীং তাংবা য়াবা লায়নাদগী ঙাকথোকুনা মীংপু মশা ফনা থম্মা ৬) তুম্বা য়াদবগী লায়না কয়াদনী ঙাকথোকুনা মপুং ফনা তুম্বা য়াহনবা। ঙা চাবনী কান্নবাসি অসুকী মতিক য়ামক্সে। মথক্তা পনড্রিবা অসিদি খরা খজনি। অতোপ্পা শা-য়েননচিংবা চাবগা ঙা চাবগা ঐখোয় মীওইবদা পীবা কান্নবাসি অসুকী মতিক খেমক্সে। ঙা অসিদি ঐখোয়না চারবা মতুংদা য়ান্না থুনা অমদি লায়না তুম্বা গুম্মা মরম্মা মশা শোনবা মীওইশিং, অনবা মীওইশিং অমদি অহল ওইরিবা মীওইশিংনা চাবদসু অসুকী মতিক

কান্নবা চিঞ্জাক অমনি। মতাং অসিদা পঞ্জনীংবা অমদি ঐখোয়গী লমদম অসিদা ঙা অসি অসুকী মতিক পান্না চানরি অমদি ঙারি অসি নোংমগী চন্দবা য়ারবা পোংশক অমা ওইনা খন্নরি। মসি ঐখোয় পুন্সমক্লী লাইবক ফবনি। ঙারি অসি ফরমেটেট প্রদক্ট অমা ওইবা মরম্মা অতোপ্পা মফম কয়াদি মসিগী মছাও অমদি মনম অসি হেন্দদবা মরম্মা চাবা গুম্মে।

তৌইগুশ্বুং ফরমেটেসন তৌবা মতমদা ঐখোয় মীওইবদা কান্নবা হিংকুপা কয়া যাওরি। হায়রিবা হিংকুপাশিং অসি ঐখোয় মীওইবদা রাংপা তারবদি লায়না কয়া থোরকপা য়াবগী খুদোংচাদবা কয়া লৈ। মরম অদুনা চাওখংপা লৈবাক কয়না অসিগুন্না পোংশক কয়া চানবগী খৌরাং কয়া লৌখংলি। অসুম্মা ঙা চাবনী কান্নবা অসুকী য়ান্না লৈ হায়বসি খঙনদবা মরম্মা মালেমগী মফম কয়াদা ঙা চাবনী চাং অসি য়ান্না নেঞ্জি। মরম অদুনা ঙা চাবনী কান্নবা অসি মালেমগী মফম খুদিংমক্সা লৈরিবা মীওইশিংদা খঙহনবগীদমত্মে খৌরাং কয়া পায়-খংলি।

মতাং অসিদা থমজনীংবা রাফম অমদি মণিপুরগী ওইনদি ঙা চাবনী চাং অসি অসুম অসুম হেনগৎলক্লি। মসি অফবা খুদম অমনি। তৌইগুশ্বুং চাবা কোন্নবা ঙা পুথোকপা গুমদবনা মরম ওইদুনা মপান লমদগী পুশিল্লকপা ঙানা মেনখংলি। মরম অদুনা ঐখোয়গী চাবা কোন্নবা ঙা পুথোকপদা ঐখোয় পুন্সমক অটোবা খৌদাং লৌমিরস হায়বসিনি। ●