

শঙ্গোম - মনা মশিংদগী নংত্রগা শা-ষণদগী ফংবা

সরাংথেম জেসমারানি

শঙ্গোম হায়রগা ঐথোয় অয়াশ্বনা যণ ইরোইগী শঙ্গোমসি খক্তমক হান্না রাখলদা লাকই অদুবু শঙ্গোম হায়রগদি মখল যান্না যান্মী। মসিদা শা-ষণদগী ফংলকপা শঙ্গোম অমা অদুগা অতোপ্লা মনা মশিংদগী ফংবা শঙ্গোম খুদম ওইনা হায়রবদা নুং হরাইদগী শেহ্না শঙ্গোম ‘শোই শঙ্গোম’ হায়নসু খঙনবা চেঙগী শঙ্গোম, অ্যালমোল্ড বদামগী শঙ্গোম, ঘূবীগী শঙ্গোম অসিনচিংবা ময়াম অসিনি।

শঙ্গোমসি মচা পোকপা কাঙবুশিংদগী পুথোকই। ময়ান্না চামরিবা শঙ্গোমসি যণ-ইরোইদগীনি। শঙ্গোমসিদা যাওরিবসি ফেট, সুগর, লেকটোস, মিনরেল অসিনচিংবা কয়া অমা যাওই। শঙ্গোমদা আইরনদি ফংদে।

যণগী শঙ্গোমসিগা মনা মশিংদগী ফংবা শঙ্গোমসিগা থেমনবা কয়া অমা লৈ। শঙ্গোম খুদিংমক চারিবা মীদুগী হকচাংগী ফীভম, ন্যুত্রিসনল নীড, মশাগী অপাশ্বগী মতুংইয়া শঙ্গোমশিংসি কায়বা কায়দবা কয়া অমা লৈ।

খুদম ওইনা হায়রবদা অঙাং চহী অনীগী মথক্তা লৈবশিং টিনজ, মীরোনবী নুগীশিংগী প্রোটিন, ভিটামিন ডি অমদি কেলসিয়ম মরাং কায়না চঙই। মসি ময়ামসি যণ শঙ্গোমদা যাওই। অমরোমদা হকচাং নোয়বা হছনবা নংত্রগা থম্মোয়গী লায়না লৈবা কাঙবুশিংগীদি অতোপ্লা কেলোরি হছবা শঙ্গোম য়েংবা য়াই।

- যণ শঙ্গোম কপ অমদা যাওরিবসি
- ১৫০ কেলোরি
 - ১২ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট (লেকটোস ওইনা)
 - ফেট গ্রাম ৮
 - প্রোটিন গ্রাম ৮

মসিদগী ঐথোয়না ফংলিবসি শঙ্গোমসিদা প্রোটিন, ফেট অমদি কেলসিয়মগী চাং রাংনা ফংই অদুগা মসিদা তোঙান্না ভিটামিন ‘এ’ অমদি ‘ডি’ হাঙ্গসু য়াই। শঙ্গোমদা যাওরিবা ফেটসি সেচুরেটেদ ফেটনি। মসি হাটকী প্রোল্লেম লৈবা মীওইশিং, কোলেষ্টরোল রাংবশিং অমদি মশাগী অরুশ্বা হছহন্নীংবা মীওইশিংগীদি অফবা ওইদে। হায়রিবা সেচুরেটেদ ফেটসিনা হাটকী লায়না কয়া লাকপদা অচৌবা মতেং ওই। শঙ্গোমদা ফেট লৌথোকশ্রগসু অতোপ্লা প্রোটিন, কেলসিয়ম, ভিটামিন, মিনরেলদি শঙ্গোমদা অদুম যাওজরি। ভিটামিন খরদি ফেট যাওত্রবানিনা হকচাংদা লোয়না চুপশিনবা ঙুমহন্দে। অতোপ্লা অমনা শঙ্গোমদা যাওরিবা অখুশ্বগী শরুক লেকটোসসি যাওদবা হায়বদি লেকটোস ক্রী ওইবা শঙ্গোমদি প্রোটিন কেলসিয়ম, ভিটামিন অমদি মিনরেলদি মরাং কায়না যাওরি।

শঙ্গোম লৈবা মতমদা দবল টোন/সিঙ্গল টোন হায়না থাবা থেংনৈ। সিঙ্গল টোন



শঙ্গোমসি ওইনা শীজিয়াবা য়াই।

অ্যালমোল্ড বদামগী শঙ্গোমসি অ্যালমোল্ড শুগায়রগা ঈশিং হাঙ্গগা শেহ্ননি। মসিদা কুইনা থশ্বা য়ানবা অতোপ্লা ইনগ্রিডেন্ট ময়াম অমা হাঙ্গা য়াই। অ্যালমোল্ডগী শঙ্গোমসি যণগী শঙ্গোমগা য়েংনবদা কেলোরিগী চাং হছন্বা য়াওই। মসিদা সেচুরেটেদ ফেট য়াওদে। অ্যালমোল্ডগী শঙ্গোমসিদা ভিটামিন ‘এ’ গী চাং রাংনা য়াওই। মসিগী মথক্তা অফবা মখলগী তোঙান্না কেলসিয়ম অমা অমদি ভিটামিন ‘দি’ হাণ্ডুনা য়োনবসু য়াই। অ্যালমোল্ডগী শঙ্গোমসি মনা মশিংদগী ফংবা ওইবনা চিনিগী শরুক্তি য়াওদে। অ্যালমোল্ড শঙ্গোমদা ‘কারাগীনন’ হায়বা পোংশক অমা য়াওই। মসিনা মীওই খরদদি চান্দ্ৰবা তুংদা চাবা তুমদবগী ইস্যু কয়া অমা থোরকপা য়াওরকই।

নুং হরাইদগী ফংবা শঙ্গোম ময়ান্না ‘শোই মিক্স’ হায়না খঙনবসি নুং হরাইসি চামথোঙ্গগা মরেপ থনা তিংলবা তুংদা ঈশিং হাণ্ডুনা শুগাইরগা শোই মিক্স শেম্মী। হাজয়রিবা শঙ্গোমসিদা নংনবা অমদি কুইনা থশ্বা য়ানবা মচল ময়াম অমা হাঙ্গসু য়াই।

অতোপ্লা ময়ান য়াওদবা শোই মিক্স কপ অমদা যাওরিবসি

- কেলোরি ৮০-১০০ নি।
- কার্বোহাইড্রেটনা গ্রাম ৪ নি।
- ফেটসু গ্রাম ৪ অদুগা প্রোটিনা গ্রাম ৭ নি।

থাইরোইদকী লায়না লৈবা মীদি অসিগুশ্বা নুং হরাইদগী শেহ্না শঙ্গোমসি কা হেহ্না চাবা ফন্তে। শোই মিক্সসি মনা মশিংগী ওইবনা মসিদা কোলেষ্টরোল অমদি ফেটকী চাং যান্না হইছ অমদি লেকটোসসু য়াওদে। নুং হরাই অমদি মসিদগী শেহ্না শঙ্গোম শোই মিক্স অসি প্রোটিন চাং রাংনা য়াওই। মসিদসু নঙনবা পোটাসিয়মসু চাং রাংনা য়াওরি। হাটকী লায়না লৈবা মীওইশিংগীদি শোই মিক্সসি যান্না কায়বা শঙ্গোম মখল অমা ওইরি। অতোপ্লা অমদনা নুং হরাইনা শেহ্না পোংলমশিং চাং রাংনা চারগসু মচা ওইবা ঙুমদে। ফাটিলিটি প্রোল্লেম লৈবগা

লোয়ননা স্পার্ম কাউন্টসু হছহল্লি।

শোই মিক্সতা ভিটামিন বি অমদি আইরনগী চাং রাংনা য়াওই। শঙ্গোমসিদা যণগী শঙ্গোমদগী মেদানিসকী চাংসি ৪২ হেহ্না য়াওই। মসিনা হকচাংগী শরু মপাঙ্গল কলহল্লি। শোই প্রোটিনা এল ডি এল কোলেষ্টরোল (ফন্তবা কোলেষ্টরোল) গী চাং হছহল্লি অদুগা অফবা কোলেষ্টরোল (এচ দি এল কোলেষ্টরোল) গী চাং হেনগৎহল্লি। শোই শঙ্গোমদি যণগী শঙ্গোমগা য়েংনরুদদা ফাইবরগী চাং রাংনা লৈ অমদি আইসোফ্লেভোনিজ য়াওবনা কেপদরদগী ঙকথোকহল্লি। হাটকী লায়না লৈহন্দে অমদি শরু শয়াংগী অনাবা অমত্তা লৈবা ঙুমহন্দে।

টেবল ৪: যণ, শোই অমদি অ্যালমোল্ডগী শঙ্গোমদা যাওরিবা ন্যুত্রিসনল কন্টেন্টশিং ৪			
কন্টেন্ট	যণগী শঙ্গোম (ভিটামিন ডি হাঙ্গা)	শোই মিক্স (কেলসিয়ম, ভিটামিন এ ডি হাঙ্গা)	অ্যালমোল্ড মিক্স
কেলোরি (কপ, ২৪৩ গ্রাম)	১৪.৯	৮০	৪০
প্রোটিন (গ্রাম)	৭.৬৯	৬.৯৫	১
সেচুরেটেদ ফেট (গ্রাম)	৪.৫৫	০.৫	০
কার্বোহাইড্রেট (গ্রাম)	২২.৭১	৪.২৩	২
ফাইবর (গ্রাম)	০	১.২	১
সুগর (গ্রাম)	১২.৩২	১	০
কেলসিয়ম (এম গ্রাম)	২৭৬	৩০১	২৯৩
পোটাসিয়ম (এম গ্রাম)	৩২২	২৯২	১৭০
সোডিয়ম (এম গ্রাম)	১০৫	৯০	১৮০
কোলেষ্টরোল (এম গ্রাম)	২৪	০	০
ফেট (গ্রাম)	৭.৯৩	৩.৯১	২.৫

শঙ্গোমশিং মনা মশিংগী ওইবশিংসি থকপদা লায়না তুমহনবা ঙুমহল্লি। মথোয়দা চিনিগী চাং যান্না হইছ। মসিদসু নঙনবা ফেটকী চাং হছহল্লি।

অসুন্না হকচাংগী ফীভমগী মতুংইয়া অপাশ্বা শঙ্গোম চাবীদুনা পুন্সি শাংনা লৈবদা অচৌবা মতেং অমা ওইগনি। ●

বর্ল্ড ফুদ দে অমসুং চান-থকুবগী অরাং-অপা লৈতবা মালেম অমা ওইহনবদা ফিসরিজনা লৌরিবা থৌদাং

ডো: য়ুন্মাম বেদজিৎ

মালেম পুশ্বদা ওক্টোবর ১৬ অসি বর্ল্ড ফুদ দে হায়বা থৌরম অসি পাঙথোক্লি। হায়রিবা থৌরম অসি কুম্জা ১৯৪৫দা য়ুনাইটেদ নেসন্সকী মখাদা ফুদ এন্ড এগ্রিকলচর ওর্গনাইজে সন (এফ এ ও) অসি হৌদোকখিবা নুমিৎ অদুবু নীংশিংবা ওইনা পাঙথোকপনি। মালেম পুশ্বদগী ওইনা চান-থকুবগী অরাংপশিৎ অমদি মসিদগী কোকহননবগী থৌওং অসিবু মীয়ামদা খঙহননবগী পান্দমদা বর্ল্ড ফুদ দে অসি পাঙথোকপনি। হন্দক চহী ২০২০ অসিনা এফ এ ওগী ৭৫রকশুবা মপোক নুমিৎ ওইনা পাঙথোক্লি। হন্দকী চহীগী ওইবা বর্ল্ড ফুদ দে অসিগী মরু ওইবা পান্দমদি “Grow, Nourish, Sustain. Together. Our actions are our future.” অসিনি। হায়রিবা থৌরম অসি মরু ওইনা লায়রবা চাবা-থকপা মপুং ফানা ফংদবা মীওইশিংবু চাবা-থকপা মরাং কায়না ফংহনবা অমদি মচি ওইবা চিঞ্জাক চাবা ফংহনবদা য়ুশ্বম ওইদুনা মালেম পুশ্বদা পাঙথোক্লি। নুমিৎ অসিদা রর্কশোপ, সেমিনার, কনফরেন্স অমসুং রেবিনরনচিংবা কয়া পাঙথোক্লুনা চাবা-থকপদা রান্তবা অমদি মচি ওইবা চিঞ্জাক চাবা ফংহননবগী মতাংদা খররি।

মালেমগী ওইনা চানা-থকুবা রান্তবা অমদি মচি ওইবা চিঞ্জাক ফংহনবদা ঙানা অচৌবা থৌদাং অমা লৌরি। ঙাদা অফবা মখলগী প্রোটিন অমদি মীওইবগী থম্মোয়বু ফহনবা মখলগী ফেট যাওরি। ঙাদা মরু ওইনা যাওরিবা অফবা মচলশিংদি Long chain ome-ga-3 fatty acids, Vitamin D, Iodine অমসুং Calcium নি। ঙা অমসুং ঙাগী পোথোক অসি মালেমগী ওইনা লল্লোন ইতিকী লমদা মহৎ শিনবীনবা লৈত্রবা পোংশক অমনি। ঙাগী পোথোক মপান লমশিংদা য়োন্দুনা চাওখংলক্লিবা লৈবাকশিংগী শেল-থুমগী ফীভম ফগংহনবদা অচৌবা থৌদাং লৌরি। এফ এ ওগী রিপোর্টকী মতুংইয়া মালেমগী ওইনা

কুম্জা ২০১৮দা US \$ 164 billion ওইখি অমদি কুম্জা ১৯৬১দা মীওই অমনা চহী অমদা চাওরাক্লা ঙা কিলোগ্রাম ৫.২ চারম্বদু কুম্জা ২০১৭তা ঙা কিলোগ্রাম ১৯.২ চাদুনা চহী অমদা চাউরাক্লা চাদা ২.৪গী চাংদা হেনগৎলক্লি।

ঙা অমদি ঙা য়োকপা, ফাবগী থৌওংশিং অসি যান্না মরু ওইবগী মরম খরা থমজগে :-

১) মালেমগী অপূনবা মীশিংগী চাদা ১৭না চাগদৌবা শা-ঙাগী প্রোটিনগী শরুকসি ঙানা গীরি।

২) মালেমগী ওইনা দরকার ওইবা অপূনবা প্রোটিনগী চাদা ৭তি ঙাদগী ফংলি।

৩) মালেমগী মীশিং ৩.৩ বিল্লিয়ন্দগী হেনবনা চারিবা শা-ঙাগী প্রোটিনগী চাদা ২০ ঙাদগী গীরি।

৪) মালেম পুশ্বদগী ওইনা মীওই মিল্লিয়ন ২০০ রোম ঙাগা মরী লৈনবা শিনফমবু হকথেংননা নংত্রগা নাকোইননা পায়খংতুনা হিংনবগী লম্বী ওইরি।

৫) চান-থকুবা রাংতবা লমদম অমা ওইহনবা হায়বসিদা চিঞ্জাক যান্না পুথোকপখন্ডনা য়ারক্তে। অফবা মখলগী চিঞ্জাক পুথোকপগী তঙাইফদবসু লৈরি। মতাং অসিদা পঞ্জনীংবদি ঙা অসি অফবা মখলগী চিঞ্জাক অমা ওইরি।

পাং, তুরেল, সমুদ্রনচিংবদগী ফাবা ঙা নঙননা ঐথোয় মীওইবনা য়োক্লুনা পুথোকপা ঙানা মালেমগী ওইবা অপূনবা ঙা পুথোকপদা শরুক কয়াম যান্না য়াবগে হায়বদু খঙজিনমিসি।

কুম্জা	য়োক্লুনা পুথোকপা ঙাগী চাং
১৯৬৮	৩ %
১৯৮৮	১৭ %
২০০৮	৪৪ %
২০১৮	৫২ %
২০২৪	৬১ % (ওইগনি হায়না পানরি)



ঙাগী দরকার ওইবা অসি অসুম-অসুম হেনগৎলকপা মরন্না ঙা য়োকপগী থবক অসি অসুম-অসুম চাওথোরকপা য়ারি অমদি চাওথোরকখিগনি হায়না খররি। অসুন্না ঙা য়োকপগী থৌওং অসিনা মীওই কয়াবু থবক পীবা ঙুম্মগনি। মরুওইনা খুঙ্গংশিংদা লৈরিবা ইনখংলক্লিবা নহাশিংবু থবক পীদুনা সহরশিংদা নংত্রগা অতোপ্লা লৈবাকশিংদা শেল তানবা চংখিগদৌবশিংদগী খরমখৈদি কনবা ঙুম্মগনি।

মতাং অসিদা থমজনীংবা রাফমদি - লম মরাং কায়না লৈজদবা মীওইশিংসু মথোয় মথোয়গী লৈজরিবা লম খরা অদুদা চানগদৌবা থৌওংশিং হায়বদি বাইওক্লোক, এক্সপোনিকস, লৈতেংগী ওইবা ঙাশিং য়োকপনচিংবা থৌওংশিং পাঙথোকপীদুনা ঙাগী ঙাথোক হেনগংহনবতা নঙনা ইশা-ইশাগী শেছোক হেনগংহন্দুনা নুংঙাই য়াইফবা খুন্মাই অমা পুরকপদা অচৌবা থৌদাং লৌমিরসি। ●

লোক্লবা ফৌদা লৌখংপীগদবা চেকশিন থৌরাং

ডো. রাইথেম জিতেন

ফৌনা মপুং ফানা মুন্দুনা খাওরবা মতুং, লৌ য়ৈবা মতমদা ফৌদা লৈগদবা ঝাইগী ফবা ঈনিলগী চাংসি ১৮.২০%নি। অসিগুশ্বা ঈনিলগী চাংদা লৈরিবা ফৌশিং অসিবু লীদুনা থল্লবগীদমক কৈদা হেজিনবা নংত্রগা চানবগীদমক মিলদা তকপনচিংবা তৌবা য়াদে। মরম অসিনা লোক্লবা ফৌশিং অসিবু মগুন অমদি চাং হছন্বনা অমদি তিল কোকফাইদগী ঙকথোক্লবগীদমক তঙাইফদনা পায়খংকদবা থৌরাশিং মখাদা গীরি।

ফৌ ফৌবা : ফৌ ফৌবা হায়বসি লৌ য়ৈরবা মতুংদা পায়খংপীগদবা থবকশিংগী মনুংদা ঝাইদগী মরু ওইবা থবক অমনি। য়ৈবগা ফৌ অসি মতম চানা ফৌদ্রবা, মপুং ফানা অমদি মওং চুন্না ফৌদ্রবদি ফৌগী মগুন হছহল্লি অমদি ফৌনা লোক্লবা মতুংদা মাঙবগী চাং বাং-খংহল্লি। খাওরবা ফৌশিংবু লীবা য়াবা ঈনিলগী চাং য়ৌরিবা ফাওবা কুইনা পমফৌদুনা থল্লগী মহত্তা লৌ য়ৈবদা লৈগদবা ঈনিলগী চাং হায়বদি ১৮.২০%গী চাংদা কংহনবিদুনা য়ৈবিবা অদুগা অয়েবা ফৌদু ওইনা ফৌবাবনা ফৌ কংহনবগীদমক ঝাইদগী ফবা যৌওংনি। খাওরবা ফৌশিংনা কুইনা ফৌবা মতমদা নুংশানা কংশিলহন্নবা ফৌশিং অদু নুমিাদংগী লিক্কানা অমুক চাওংথোকহন্দুনা অমুক চাওংথোক, অমুক পিকশিন তৌবদগী ফৌশিং অদু চেকখায়হল্লি। মসিনা মরম ওইদুনা ফৌশিং অদু চেঙ তকপা মতমদা চেঙ তেকনগনি অমদি ফৌদগী থল্লদা খুদোং চাদবা ওই। নুংশাগী মৈশা নংত্রগা খুৎশেমগী মৈশা শীজিন্নদুনা ফৌগী মনুংদা যাওরিবা ঈনিলশিংবু মপাদা থোকহনখিন্দা ফৌ অদু লীদুনা থল্লদা চপ চাবা ঈনিলগী চাংদা থশ্বা য়াই। নুংশাদা ফৌনবগীদমক য়েনফক, দম্বুর, পোলিথিন শীট নংত্রগা রাই তৈথোক্লবা লৈমায়দা ফৌ অদু সেন্টিমিটার ৪.৫ (ইঞ্চি ২ মুক) থানা শন্দোকপীগনি। অদুগা পুশ্বায় খুদিংগী খোঙ/খুং/উনা শাবা ফৌ ওংনবা খুংলায়শিং শীজিন্নবিদুনা ফৌ অদু মথক মখা ওনবিগনি। তোয়না-তোয়না মথক মখা ওনবসিনা চেঙ তকপা মতমদা চেঙ তেকপগী চাং হছহল্লি। নুংশাগী মৈশানা ফৌ কংহনবা হোংনবা অসি অপাকপা লমহাংদা তৌবদগীদি মায়কৈ মরিমক খাদবা অচৌবা শঙজাও অমগী মনুংদা কংহনবনা হেহ্না ফে। মরমদি খঙহৌদনা নোং-চিং লাকপদগী ঙকথোক্লবা অমদি অশাবা মৈশানা ফৌদা মপুং ফানা য়ৈদুনা লৈবদগী মথক থংবা লৈরোলদা লৈবা ফৌশিং চেকখায়নচিংবা থোক্তনবনি।

অসুন্না ফৌবিবা মতমদা ফৌশিং অদু নোংমগী মনুংদা য়ামজ্রদা পুশ্বায় অমরোমদি নুংশানা শোয়দনা য়েহ্নবীগদবনি। অসুন্না তৌবা মতমদা ফৌশিং অদু নুমিৎ ৩-৪নিদা শোয়দনা

কৈদা হেজিনবা য়াবা ঈনিলগী চাং হায়বদি চাদা ১৪গী মখাদা লাক্কনি। করিগুশ্বা নুংশাদা মপুং ফানা য়েহ্নদুনা ফৌবিবা তারবদি ৩৬° সেলসিয়াসতগী হেলহল্লোইদবনি। মরমদি মরুগীদমক লীগদবা ফৌ ওইরবদি মসিনা ফৌগী এন্ট্রোপেশিং শোকহন্দুনা মরু ওইনা শীজিন্নবদা খুদোং চাহন্দে।

ফৌ ছস্বীবা : য়ৈরবা ফৌদা য়াওবা ফৌহাম চরুখোক্লচিংবা ঐথোয়না পামদবা পোংলমশিং লৌথোকপগী থৌওং অসিবু ফৌ ছস্বা হায়না খঙনৈ। হেজিং-হেগায় ওইবা ফৌশিং অমদি ফৌহামশিং অদু মিল তকপা মতমদা য়াওবসিনা অরেশ্বনা মিল তকপগী চাংই হেনহল্লি। লোয়ননা অসিগুশ্বা পোংশকশিং অসিদা পীবা মিলগী প্রেসরনা মপুং ফারবা ফৌশিংদা তেকহয়বগী মরম ওই অমসুং চেঙথোক হছহল্লি।

ফৌ লীবা : ফৌ লোকপা হায়বসি অকরুবা মতম অমগী মনুংদা তৌবনি। অদুগা ফৌ অসিদি চহী চুন্না শীজিন্নগদবা ওইবনা লীদবা য়াদবনি। ফৌ অসি লীদুনা থশ্বা মতমদা মরম কয়ানা মাঙহনবা য়াই। তিলনা চাদা ২.৫, উচিনা চাদা ২.৫, উচেকনা চাদা ০.৮৫ অদুগা কোকফাই শুজানা চাদা ০.৬৮ মাঙহনবা য়াই। লীদুনা থমগদৌরিবা ফৌশিংদা ঈনিল রাংলবদি ফৌশিং অদু থোংপনা মরম ওইদুনা তিলনা লায়না হুংপা ঙুমই। অমরোমদা অমুক কোকফাই শুজা না হৌবদা ঈনিল মথৌ তাবনা ঈনিল রাংবা ফৌদা কোকফাই শুজানা লায়না হৌবা ঙুমদুনা ফৌশিংবু মাঙহনবা অমদি মগুন হছহল্লি। ফৌ লীদুনা থমগদৌরিবা মফম অদু পুথোক-পুশিন তৌবা য়াবা ওইরবদি নুংশাদা নিংথিনা ফৌদোকপীদুনা তিল অমদি কোকফাইগী মরুম/মরুশিং মাঙহনবীগদবনি। মমাঙ চহীশিংদা শীজিন্নথ্রবা বোরাদা ফৌশিং হানবীগদবা লৈরবদি বোরাশিং অদু নুংশাদা ওন-ওন্দুনা নিংথিনা ফৌদোকপীগদবনি। করিগুশ্বা কৈ অদু অহোবা নংত্রগা অকায়বা য়াওরবদি ষষ্টি লেঙ্ডেই শীজিন্নদুনা মেনশিনবীবাগা লোয়ননা রাই তৈথোকপীগদবনি অমদি নিংথিনা কলবা মতুংদা ফৌ হাঙ্গীগদবনি। ফৌশিং অদু বোরাদা হাঙ্গগা থল্লীগদবা ওইরবদি বোরাশিং অদু লৈমায়দগী য়ামদ্রবদা ফুটখায় অমদি রাংখংনা থল্লীগদবনি।

করিগুশ্বা অচোৎপা ফৌশিং বোরাদা হানজিনবীবা তারবদি বোরাশিং অদু মচিন পুন্দনা য়ুং-য়ুন্দুনা থল্লীগদবনি।

ফৌবু মতম কুইনা মগুন মাঙহন্দুনা লীদুনা থল্লবগীদমক মতম চানা লৌ খাওবীগদবনি। মতম চানা য়ৈবা অমদি কংহনফম থোকপা চাং য়ৌনা কংহনবীগদবনি। লীদুনা থল্লিঙৈ

মতমদসু মতম মতমগী ওইনা য়েংশিনবীগদবনি। করিগুশ্বা তিল চঙবা নংত্রগা ফৌশিং অদু শাগৎপা থেংনবীরবদি নুংশাদা ফৌদোকপীবা কাউবা য়াদে। ●

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা বারেশিং অসিগী রাখল, মীংয়েং অইবা মশা মশাগিনি। পাউচে অসিগী রাখল্লোন অমসুং মীংয়েংগা থৌইদেত্তা মরী লৈনব্দে।