য়েরুমগা ঙানু মরুমগা করম্বনা হেন্না হকচাংদা কান্নবগে

ডো. সরাংথেম জেসমারানি

মীপুম খুদিংমক্না ঙানু মরুম অমদি য়েরুম চানরি। খরা অমনা ঙানু মরুম পাম্না চানরি অদুগা খরা অমনা য়েরুম্না পাম্না চানরি। ঐখোয়গী লমসিদদি য়েরুমগুম্না ঙানু মরুম মরাং কায়না ফংবা ৱাৎপনা ঙানু মরুম চাবগী চাংসু নেম্মী। ঙানু মরুমগা য়েরুমগা খেন্নবা কয়া অমা লৈ। খেন্নবা খরা মখাদা থমজরি ঃ

ঙানু মরুম নৎত্রগা য়েরুম হেক য়েংবদা য়াম্না লায়না খন্দোকপা ঙম্মী। ঙানু মরুম্না য়েরুমদগী হেন্না থাবা হেল্লি, মকুসু য়েরুমদগী হেন্না থাই, কায়বগী চাং হন্থে অমদি য়ামদ্রবদা হাপ্তা তরুকমুক অইংবা মফমদা থমদ্রগসু মরুমদা অশোয়বা অমত্তা লৈতে। অমরোমদনা ঙানু মরুম্না য়েরুমদগী চাউবা মরম্না মমুৎকী শরুক্না অঙৌবা শরুক্তগী হেল্লি।

মরুম অনীমক চাবা হৈনবা মীওইশিংগী মত মতুং ইন্না ঙানু মরুম্না য়েরুমদগী হেন্না মহাও লৈ। চানবা পোৎলম কয়া শেম্বদা য়েরুম শীজিন্নবগুম ঙানু মরুমসু শীজিন্নবা য়াই। ঙানু মরুম্না ফেটকী শরুক চাং ৱাংনা লৈবনা কেক শাবদা হেন্না পোমখৎহনবা ঙমহল্লি। নীংশিংবীগদবা অমনা ঙানু মরুমদা ঈশিংগী চাং য়াম্না ৱাংবনা ফুৎপা মতমদা হেনজিন্না ফুৎখ্রগদি চকন চকন লাওই।

মরুম অনীমক্তা গ্রাম ১০০ লুম্বদা য়াওরিবা ইনর্জি অসি ঙানু মরুমদা ১৮৫ কিলো কেলোরি য়াওই অদুগা য়েরুমদনা ১৪৯ কিলো কেলোরি য়াওই অদুবু মরুম অনীমক্তা কার্বোহাইদ্রেটকী চাংদি অদুমক চপ মান্নে। প্রোটিনগী চাং য়েংবদসু ঙানু মরুম্না চাং ৱাংনা লৈ। মসিদসু নত্তনা ঙানু মরুমদা য়াওরিবা মিনরেলশিং - শেলীনিয়ম, মেনগনিজ, জিঙ্ক, কোপর, পোটাসিয়ম, সোদিয়ম, ফোসফোরস, কেলসিয়ম অমদি আইরনগী চাংসু য়েরুমদগী ৱাংনা লৈ। মরুম অনীমক্তা ভীটামিন খরদি মান্নবা য়াওই অদুবু ভীটামিন খরা হায়বদি থাইমীন, নীঅসিন, রীবোফ্লেবিন, পেনটোথিনিক এসিদ, ফোলেট, ভীটামিন বীদ, ভীটামিন দি, ভীটামিন ঈ, ভীটামিন এ, ভীটামিন বী ১২ অমদি রেটিনোলগী চাংদি ঙানু মরুমদনা খরা হেন্না য়াওই। ঙানু মরুমদা য়াওরিবা ভীটামিন দি অসি য়েরুমদগী শরুক ৬ হেন্না য়াওই, ভীটামিন এনা শরুক অনী হেন্না য়াওই, কোলেষ্টরোলসু শরুক অনী হেন্না য়াওই, ভীটামিন ঈদি চাদা ১৫ হেন্না য়াওই, ভীটামিন কেসু শরুক হেন্না য়াওই। লুম্বা চপ মান্নবা ঙানু মরুম অমদি য়েরুমগা য়েংনবদা ঙানু মরুম্না কেলোরি হেন্না য়াওই। মসিগী মরমদি ঙানু মরুমদা ফেটকী শরুক হেন্না য়াওবননি। নীংশিংবীগদবা অমনা থাদোক্তুনা থম্বা য়েন নৎত্রগা ঙানুগী মরুমশিংদা ভীটামিনগী শরুক হেন্না য়াওবতা নত্তনা ওমেগা ৩ ফেটি এসিদকী চাংসু ৱাংনা য়াওই, মমুৎসু হঙ্গমপান মচুদা য়াক্না উবা ফংই অমদি ন্যুট্রিয়েন্টকী চাংসু ৱাংনা য়াওই।

গ্রাম ১০০ গী ঙানু মরুম অমদি য়েরুমদা য়াওরিবা কোলেষ্টরোলগী চাংসি ঙানু মরুমদা ৮৮৪ মিলিগ্রামনি অমদি য়েরুমদনা ৪২৫ মিলিগ্রামনি। মরম অসিনা থম্মোয়গী লায়না নাবশিংনা ঙানু মরুম চাবদা অথিংবা পী অদুবু ঙানু মরুমদা য়াওরিবা ওমেগা ৩ ফেটি এসিদ অসিদি মীওইবগী ব্রেনগী হেল্ঠ য়াম্না ফগৎহল্লি।

ঙানু মরুমসি অলকলাইন ওইবনা চারবা মতুংদা হকচাংদা অলকলাইন ওইদুনা কেন্সর থোকহনবা সেলনা হায়রিবা অলকলাইন মিদিয়মদা হিংবা ঙমদবনিনা কেন্সর নাবা মীওইশিংদি ঙানু মরুম চাবসি য়াম্না ফৈ। য়েরুমসি এসিদিক ওইবা মরম্না চাবা মতমদা হকচাংদা এসিদিক ওইহল্লি। ঙানু মরুম অমদা মীওইবনা নোংমদা চঙদ্রবা য়াদ্রবা কোলেষ্টারোল ফংবা ঙমহল্লি।

গ্রাম ১০০ লুম্বা মরুমদা য়াওরিবা সেচুরেটেট ফেটসি ঙানু মরুমদনা ৩.৬৮ গ্রামনি অদুগা য়েরুমদনা ৩.১ গ্রামনি। য়েরুমগা য়েংনবদা মোনোসেচুরেটেট ফেটসি ঙানু মরুমনা চাদা ৫০ হেন্না য়াওই। এমাইনো এসিদকী চাংসু ঙানু মরুমদা খরা হেন্না য়াওই।

ঐখোয়গী লমসিদদি য়েরুমগুম্না মরাং কায়না ঙানু মরুম ফংবা ৱাৎলি। ঙানু লোয়বা মতমদা য়েনগুম্না সেবা কা হেন্না চঙদে। ঙানুসু শেন্দাল লম্বী অমা ওইনা লোইদুনা মরুম পুথোক্তুনা কান্নবা কয়া অসি লৌমিন্নসি। ●

ঙাদা তোয়না নাগনবা লায়নাশিং অমদি ঙাকথোক্লবা পাম্বে

ডো: য়ুম্নাম বেদজিৎ

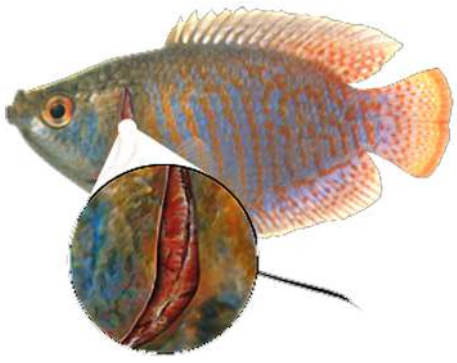
অৱাং নোংপোক ইন্দিয়া অসি ষ্টেট নিপান্না শাবা লমদমনি। ষ্টেটশিং অসি মিং ওইনা পল্লবদা অরুনাচল প্রদেশ, আসাম, মণিপুর, মেঘালয়, মিজোরাম, নাগালেন্দ, সিক্কিম অমদি ত্রিপুরানি। মহৌশা লাইরেম্বীনা লমদম অসিবু মখল মখা কয়াগী ঙা অমদি ঈশিংগী তুংনফম ওইহল্লি। লমদম অসিগী মীশিংগী চাদা মরিফুতরাদি ঙা চায়। মরম অসিনা ঙাগী পোৎথোক অমদি দিমান্দ অনীগী মরক্তা ঙসিসু অচৌবা অৱাৎপা লৈরি। চহী খুদিংগী অৱাং নোংপোক ইন্দিয়াগী লমদমসিদগী ০.২১৪ মিলিয়ন টোনগী চাংদা ঙাগী পোৎথোক পুথোকই। মসিদগী চাদা ৫০ দি ঙায়োক ফার্মশিংদগী পুথোকই। মসি ওইরবসু, ঙসিগী মতম অসিদদি ঙাগী লায়না হায়বদি শন্দোক্কনবা নৎত্রগা লৌনগনবা অমদি লৌনগন্দবা লায়নাশিং অসিনা ঙাগী পোৎথোক পুথোকপদা চাং হন্থহননবা মরম অমা ওইরি। মরম অদুনা ঙা য়োক্লিবা মীওইশিংগী শেম্থোক লম্বীদা অচৌবা অকায়বা পীরি।

ঙায়োক পুখ্রিশিংদা লায়না থোকহন্দনা থমগে হায়রবদি ঙাশিংবু হকচাং ফনা থম্বা মথৌ তাই। অৱাং নোংপোক ইন্দিয়াদা ঙাদা তোয়না নাগনবা লায়নাশিং অমদি মখোয়দগী ঙাকথোক্লবা পাম্বে অমসুং লায়েং মখাদা পীজরি।

১) ইকথায়োপথিরিয়সিস ঃ

লায়না অসি ঙানা পীক্লিঙৈ মতমদা থেংনগনি। হায়রিবা লায়না অসি পেরাসাইট মখল অমনা থোকহনবনি। লায়না অসিনা নারবা ঙাশিংগী উনশা, মশাইগুপ অমদি মশাইগুপ্পু কুপশিল্লিবা ওপরকুলমদা অঙৌবা পকপা থেংনগনি। লায়না অসিদগী ঙাকথোক্লবগীদমক্তদি ফোরমেলি লিটর অমা পরি অমা চাউবা অদুগা মিটর অমা লুবা পুখ্রিদা চাইথোক্কনি নৎত্রগা থুম কিলো ১০০ পরি অমা চাউবা অদুগা মিটর অমা লুবা পুখ্রিদা চাইথোক্কনি।

২) হ্বাইট গিল/অসকেল স্পোট ঃ



লায়না অসিসু পেরাসাইট মখল অমনা থোকহনবনি। লায়না অসিনা নারবা ঙাশিংদি মশা শোনগনি অমদি অঙৌবা মচুগী লৈঙোইগুম্বা ঙাগী গিল অমদি মকুদা পকপা উগনি। ঙাগী মশাদু পায়বা মতমদা য়াম্না কা হেন্না নান-নান লাওবা থেংনগনি অমদি ঈশিংগী ঈমাইদা চাদুনা শ্বর হোনবগুম্না তৌবা থেংনগনি। করিগুম্বা লায়না অসিনা খরা হেন্না কনশিল্লক্লবদি ঙাগী গিলদা কোবী থমচেৎমানবীগুম্বা অঙৌবা পকপা থেংনগনি। লায়না অসিদগী ঙাকথোক্লবগীদমক্তদি থোক্লিবা ঙাগী মশীং হন্থহনবা, শুনু কিলো ২০০ অমদি থুম কিলো ১০০ পরি অমা চাউবা অদুগা মিটর অমা লুবা পুখ্রিদা চাইথোক্কনি। অনাবা ঙাশিং অদু ফাদোক্তুনা মৈ থাদুনা নৎত্রগা মফম চানা মাঙহনি-খগদবনি।

৩) দেকটাইলোগাইরোসিস অমসুং গাইরোদেকটাইলোসিস ঃ

লায়না অসিসু পেরাসাইট মখল অমনা থোকহনবনি। লায়না অসিনা নারবা ঙাশিংদি

পোথাফম খঙদবগী মওং থেংনগনি। ঙাগী মচু মুশিল্লক্কনি। ঈশিংদা লৈবা অকনবা পাম্বী নৎত্রগা উগুম্বদা তকপা থেংনগনি অমদি ঈশিংগী ঈমাইদা চাবা থেংনগনি। লায়না অসিদগী ঙাকথোক্লবগীদমক্তদি ফোরমেলি লিটর অনী মখায় পরি অমা চাউবা পুখ্রিদা চাইবীগনি নৎত্রগা পোটাসিয়ম পর মেনগনেট কিলো অমা পরি অমা চাউবা অদুগা মিটর অমা লুবা পুখ্রিদা চাইবীগনি।

৪) ব্রেক স্পোট/দিপ্লোসতোমিয়সিস ঃ

লায়না অসিসু পেরাসাইট মখল অমনা থোকহনবনি। লায়না অসিনা নারবা ঙামশিংদা অমুবা মতুম মচা মচা পক্কনি অমদি মমিৎতা ঙৌদোং পকপগুম্বা থেংনগনি। লায়না অসিদগী ঙাকথোক্লবগীদমক্তদি ঙা য়োক্লিবা পুখ্রিদুদগী থরোই নৎত্রগা কোংগ্রেং পূম্নমক লৌথোক্কদবনি।

৫) অবগুলোসিস ঃ

লায়না অসি অবগুলস হায়রিবা পেরাসাইট অসিনা থোকহনবনি। লায়না অসিনা নারবদি ঙাশিংগী মশাদা ঈ থোকপগুম্বা দাগফম মচা মচা থেংনগনি। অমদি পুখ্রিগী লৈরাইদা চঙশিন্দুনা তকপা থেংনগনি। লায়না অসিদগী লা/উপাক/ৱা থাদদুনা পেরাসাইটশিং অদু নপহল্লগা লৌথোক্কনি নৎত্রগা সাইপরমেথাইনো মিলি: ১০০ পরি অমা চাউবা অদুগা মিটর অমা লুবা পুখ্রিদা চাইগনি। নৎত্রগনা পোটাসিয়ম পরমেনগনেট কিলো মরি পরি অমা চাউবা অমদি মিটর অমা লুবা পুখ্রিদা চাইগনি।

৬) লবনিয়সিস ঃ

হায়রিবা লায়না অসিসু লাবনিয়া হায়বা পেরাসাইট মখল অমনা থোকহনবনি। লায়না অসিগী লায়ওং অসি মথক্তা পনখ্রিবা অরগুলোসিসকা য়াম্না মান্নে অমদি লায়না অসিদগী ঙাকথোক্লবগী থৌওংসু চপ মান্নে।

৭) ইপিজুটিক অলমরেটিভ সিন্দ্রোম ঃ

লায়না অসি কোকফাই মখল অমা অমদি মসিগা লোয়ননা অতোপ্পা মহিকশিংগা পুল্লগা থোকহনবনি। লায়না মখল অসি ঈশিংনা ইংশিল্লকপা অমদি ঈশিং ফংলক্তবা মতমদা য়াম্না থোক্কল্লি অমদি য়াম্না শন্দোক্কল্লি।

লায়না অসিনা নারবদি ঙাগী মশাদা চাফৎপগুম্বা থেংনগনি অদুবু নাইগুম্বদি থেংনরোই। লায়না অসিনা খরা কন্না নারবদি ঙাগী মশাগী শরুক অমা য়াওদবসু থেংনগনি। লায়না অসিদগী ঙাকথোক্লবগীদমক্তদি সিফেক্স লিটর অমা পরি অমা পাকপা অদুগা মিটর অমা লুবা পুখ্রিদা চাইথোক্কনি।

(৮) ন্যুত্রিসনল দিসওর্দর ঃ

ঙাগী মচিঞ্জাক পীজবা মতমদা অৱাৎপা কয়া লৈবনা মরম ওইদুনা লায়না কয়া থোকহল্লি। খুদম ওইনা হায়রবদা ঙাগী মকোক চাওথোক্লগা মতোংগী শরুক য়াওদবা, মমিৎ তাঙলকপা, ঙাগী ময়াংলেন শরু কোল্লকপা অমদি মমিৎতা ঙৌদোং লৈরকপা অসিনচিংবনি। হায়রিবা লায়নাশিং অসি ভিটামিন অমদি মিনরেলশিং ৱাৎলকপা অমদি মহু চেনবা পোৎশক চারুবদগী থোকহল্লকপনি। হায়রিবা লায়নাশিং অসিদগী ঙাকথোক্লবগীদমক্তদি মচল শুবা মচিঞ্জাক পীজবীবা অসিনি। করিগুম্বা চেংকুপ অমদি থাউথি পীজবীরবদি কিলো চাম্মগী মচিঞ্জাক শেম্বীবা মতমদা ভিটামিন অমদি মিনরেলগী মিকচর কিলো অমা য়ানবীরগা পীজবীবা কান্নগনি।

(৯) অকোয়বগী ফীভম ফৎচিল্লক্তবদগী থোকহল্লকপা অকায়বশিং ঃ

ওক্সিজেন ৱাৎলকপদগী ঙা ময়া কাদুনা লৈবা, কার্বোনদাইওক্সাইট হেনবদগী ঙাগী মশাদু নান-নান লাউবা মনাং য়াম্না থোক্লকপা নাইট্রোজেন অমসুং ওক্সিজেনগী চাং হেনমনবদগী গ্যাস ববল লায়না থোকহনবা, হাইদ্রোজেন সলফাইদকী চাং হেনবদগী পুখ্রিগী মখা থংবা শরুক্তা চাবা ঙাশিং শিরকপা অসিনচিংবা অসি ঙানা লৈরিবা অকোয়বগী ফীভম ফৎচিল্লক্তবদগী থোকহল্লকপনি। হায়রিবা থৌওংশিং অসিদগী ঙাকথোক্লবগীদমক্তদি ঈশিংগী ফীভম ফনা থম্বা অমদি সাইন্টিফিক ফিস ফার্মিংগী কাঙলোনশিং কায়দনা পাঙথোকপীগদবনি।

লোইশিল্লকপদা ময়ামদা ৱাহৈ খরদং থমজগে মদুদি ত্রিটমেন্ট হায়বসি করিগুম্বা প্রোব্লেম অমবু ফহননবগী অরোইবা খোঙথাংনি। মরম অদুনা প্রোব্লেম থোকত্রিঙৈগী মাঙওইননা প্রোব্লেম থোক্লক্তনবা ওইনা হোৎনমিন্নরসি। ●

মণিপুরদা রোক ফোসফেটকী মরু ওইবা

ডো. ৱাইখোম জিতেন

পাম্বীশিংবু মরূ-মরা ফহন্নবা, লোক্কদৌরিবা মহৈ-মরোংশিং অদু মপূং-মরৈ ফাবা ওইনবা, পাম্বীশিংনা মপান ঙন্না শাদুনা মহৈ ঙন্না লোক্লবা, হৱাই মখলশিংনা নুংশিৎতগী নাইট্রোজেন শুংবদা মতেং পাংনবা লোয়ন-লোয়ননা পাম্বী অমনা হিংবদা চংবা তোঙান তোঙানবা থৌরম কয়াদা মপূং ওইবা থৌদাং লৌরিবা ফোসফরস কৌবা পাম্বীগী মচিঞ্জাক মখল অদু পীবা ঙম্বা হার মখল অমনি রোক ফোসফেট। হায়রিবা হার মখল অসিদি ওর্গানিক ফার্মিংদসু শীজিন্নবা য়াবা, মহৌশানা অশিনবা লৈবাক-লৈহাও ওইবগা লোয়ননা ওর্গানিক মেট্টর হায়বদি পাম্বী অমদি শা-ঙাগী পথ-পুমথরগা ওইবা লৈবাক লৈশাগী শরুক ৱাংনা য়াওবা লৌফমশিংদা হেন্না চান্নবা হার মখল অমনি।

মণিপুরগী অয়াম্বা লৌফমশিং মহৌশানা শিল্লি অমদি ওর্গানিক মেট্টরগী চাংসু ৱাংই। মরম অদুনা পাম্বীশিংদা ফোসফরস কৌবা মচিঞ্জাক মখল অসি ফংহন্নবগীদমক রোক ফোসফেট শীজিন্নবীবা য়াই। রোক ফোসফেট হায়রিবা নূং, লৈঙোইগী মপৈ-মপৈ ফংবগুম মহৌশাদা মপৈ-মপৈ ওইনা ফংই। অসুম্না ফংলিবা পোৎলমশিং অসি য়াম্না কূপ্পা তকখায়রগা হার ওইনা শীজিন্নবা য়াই। রোক ফোসফেট অসি ঈশিং অমদি সাইট্রিক এসিদদা তুম্বা ঙমদে। মরম অদুনা মসি অশিনবা লৌফম নৎত্রগা নাপী-শিংবী, পাম্বীগী লেমহৌখাকশিং, শা-ষণগী মথি-ময়ুংগা তোৎশিন্নরগা শীজিন্নবীগদবনি। অসুম্না তৌবা মতমদা নাপী-শিংবীশিং অসিনা পথরকপদা থাদোকপা অশিনবা মহী অদুনা রোক ফোসফেট অদু তুমহল্লি অমদি পাম্বীদা কান্নবা পী।

মালেমগী তোঙান তোঙানবা মফমদা ফংলিবা রোক ফোসফেটশিং অসিদা মখোয়বু শাবদা চংবা মচাক্তা খেন্নবা খরা লৈবনা মরম ওইদুনা য়াওরিবা ফোসফরসকী চাং অসি মান্নদে। মরম অসিনা রোক ফোসফেটতা চাংচৎতা ফোসফরিক এসিদ (পাম্বীনা ফংগদবা ফোসফরসকী মওং) অসি চাদা ২০-৪০ ফাওবা ওই।

রোক ফোসফেটকী কান্নবা হেন্না ফংনবগীদমক :-

- অশিনবা লৈবাক লৈহাওদা শীজিন্নবীগদবনি।
- লৈবাক্তা খোইজিন্দুনা হার ওইহনখিনবা থারিবা হৱাই মখলশিংদা শীজিন্নবীগনি।
- যম্থি-ষণয়ুং নৎত্রগা পাম্বী-শিংবীনা পথহল্লগা শেম্বা হারশিংগা নিংথিনা তোৎশিন্নবীরগা শীজিন্নবীগনি।

রোক ফোসফেট অসি লিশাংশিৎনা শীজিন্নরবদি অশিনবা লৈবাক লৈহাওদা শিনবগী চাং হন্থহল্লি। অশিনবা লৈবাক লৈহাওদা মতম শাংনা হৌগদবা পাম্বী চা, কোফি, রব্বর অমদি য়ুবীগুম্বদা রোক ফোসফেট শীজিন্নবা কান্নে।

রোক ফোসফেট শীজিন্নবদা কান্নবা পাম্বীশিংগী মনুংদা তোঙান-তোঙানবা হৱাই মখলশিংনা খ্বাইদগী হেন্না কান্নে। মরমদি মসিদগী ঐখোয়না ফংগদৌরিবা কেলসিয়ম অমসুং সলফর হায়বসিসু হৱাইগীদমক য়াম্না মরু ওইবা পাম্বীগী মচিঞ্জাক ওইবনা পাম্বীশিংগী পোথোক চাথোক হেনগৎহল্লি। হৱাই মখলশিংসি নত্তনা রোক ফোসফেট শীজিন্নবদা খ্বাইদগী কান্নবা ফংলিবা পাম্বীশিংদি হঙ্গাম মনা চাবী, অশিনবা পাম্বী (Spinach), Lettuce হঙ্গাম মরূ কাবীনচিংবনি।

ময়ায় ওইনা কান্নবা পাম্বীশিংগী মনুংদা থাও ওইনা শীজিন্ননবা থাবা হঙ্গাম মখলশিং অসি হৱাই মঙ্গল পনবা য়াই। অদুগা রোক ফোসফেট শীজিন্নবদা কান্নবা ৱাৎপা পাম্বীশিংগী মনুংদা লশিং, ফৌ, গেহু অমদি চনানচিংবা পনবা য়াই।

মতম তেনবা মহৈ-মরোংশিংদা রোক ফোসফেট শীজিন্নবগী কান্নবা চপ চানা ফংনবগীদমক শীজিন্নগদবা রোক ফোসফেটশিং অদু যম্থি-ষণয়ুং নৎত্রগা পাম্বী-শিংবীশিংনা পৎথদ্রিঙৈদা হাপ্পীরগা পথহনবীগনি অমদি পথরবা যম্থি-ষণয়ুং অমদি নাপী-শিংবীশিং অদুনা থাগদৌরিবা মহৈ-মরোং অদুনা মুন্দ্রিঙৈ হাপ্পীগনি।

অসুম্না ফোসফরস য়াওবা হারগী মমলনা নোংমা নোংমগী হেনগৎলক্লিবা অসিদা পোথোক পুথোকপদা শেলজং হন্থহন্নবগীদমক অমদি লৈবাক লৈহাওগী অশিনবগী চাং হন্থহন্নবগীদমক মণিপুরগুম্বা অশিনবা লৈবাক লৈহাও ওইবা মফম অসিদা রোক ফোসফেট শীজিন্নবীদুনা শেম্থোক হেন্না লৈবা লৌমী ওইমিন্নরসি। ●

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্লা মরী লৈনদে।