মহৌশাগী ওইবা খুদোংথিবা লাকপদা শা-ষণশিংগ শেন্নবা

ডা: সরাংথেম জেম্মারাণী

মহৌশানা পীবা খুদোংথিবা ময়ামশিংসি ঐখোয় মীওইবনা নাথৈদুনা চৎপা য়াদবা মরম্না মসিদা মায়োক্নবা হোৎনবীগনি। অসিগুম্বা মহৌশাগী ওইবা খুদোংথিবা খরমখৈদি ঐখোয় মীওইবনা মালেমসিগী ইকোলোজিকেল বেলেন্স থুগায়বদগীনি। মসিনা মরম ওইদুনা খুদোংথিবা ময়াম অমা খুদম ওইনা হায়রবদা ঈশিং ঈচাও, দ্রাউট থোকপা, অকনবা নোংলৈ নুংশিৎ অসিনচিংবা ময়ামসিনি।

অসিগুম্বা মতমসিদা শা-ষণনা য়াম্না তোয়না মায়োক্নরিবা খরা থল্লবদা :

ক) অশোক অপন থোকপা :

মহৌশাগী ওইবা খুদোংথিবা ময়ামসি খঙহৌদনা শা-ষণশিংনা মায়োক্ন বদা মখোয়দা উনশা তৎপা, দাগফম তাবা, খোঙমাং, খোঙনীং তেকপা, শাথিবা মওংদা শোক পনবা ময়ামশিংসি অমা নৎত্রগা অমদি মায়োক্লে। করিগুম্বা মতমদসু নোংলৈ নুংশিৎনা মকোন কুপ্লিবা তিন তারক্তুনা অশোক অপন ময়াম অমা থোকপসু য়াওদবা নত্তে। মসিদসু নত্তনা মৈহৌ লাংপোক থোরক্তুনা মশা মউ চাকপসু য়াওরকই।

খ) তীল-কাং অমদি লিন্না চিকপা :

মহৌশাগী ওইবা খুদোংথিবা ময়ামশিংসিনা লিন, মহু চেল্লবা তীল-কাং ময়ামশিংসিগী লৈফম চাফমদা অহোংবা ময়াম অমা লাক্লবনিনা মখোয়গী মমাঙদা লৈরম্বা পূম্নমক মশা হিংনবা হোৎনবদা অউ-অউবা খুদিংমক এটেক তৌরকই। শা-ষণশিংদি অসিগুম্বা মতমসিদা কুনফম চাফম নিংথিনা লৈতবনিনা মখোয়দা খুদোংথিবা কয়াসি মায়োক্লে। মসিমক্না কা হেন্না শিবমক শিদ্রগসু মখোয়না চীক্লম্বগী অশোক অপন চৈনাখোলদি অদুমক শা-ষণশিংগা কোন্ননা লৈ।

গ) থক্লিংঙাই চানিংঙাই লৈরক্তবা :

মহৌশাগী ওইবা খুদোংথিনিংঙাই ওইবা ময়ামসি মায়োক্নরবা তুংদদি চানিংঙাই থকনিংঙাই লৈরক্তবগী অৱাবা কয়াসি মায়োক্নরি। শা-ষণ লোইহরিবা মপূশিংদসু অৱাবা অমা ওইরি। মশাগী চান্নববু থিগদরা, মখোয়বু য়েংশিনবীগদরা, মসিনা নীংথিনা পীজ-পীথকপা তৌহৌদ্রবনিনা মশা শোনজিল্লকপা, লায়না কয়া লাকপা, মতম চানা লায়েংবিহৌদ্রগদি শিবা ফাওবা য়াওরকই।

অথুবগী ওইনা রিলিফ পীবা :

ক) অমুক থোক্লক্তনবা থিংহৌবা :

- ঈশিং ঈচাও, নোংলৈ নুংশিৎ য়াম্না তোয়না মায়োক্লবা মফমদদি শা-ষণ লোইবিরিবা কাঙবুশিংদা অসিগুম্বা খুদোংথিবা কয়া অসি থোরক্লগা থেংনগদবা ময়াম অমা অখণ্ড অহৈনা তাকপী তম্বীবা দরকার ওই। মসিনা মখোয়দা লায়না মায়োক্লবা ঙমহল্লি।

- চেজমদা ইবা গাইদ লাইন ময়াম অমা য়াওবা শা-ষণগী মপূশিংদা য়েঙ্হোক্তুনা ৱাখল তাহনবীগনি।

- রেদিও, টেলিভিজন, পাউচেদা চেকশিন থৌরাং কয়া অমা ইদুনা ৱাখল তাহনগনি।

- এন জি ওশিং মফমদুগী মকোক থোংবশিং, সোসিএল ৱার্করশিংগা অফবা মরী থম্নবা হোৎনবীগনি। মতম মতমগী ওইনা মোক দ্রিল, সেমিনার, ৱার্কশোপ কয়া অমা পাঙথোক্তুনা ৱাখল লৌশিং হেনগৎহন্নবা হোৎনবীগনি।

- তেংবাঙ পীবা মতমদসু কা হেন্না অৱাবা তারবশিংদা হেন্না ওনশিনবীগনি। শাশিং অমা হেক্তা লায়না চেল্লকপা অতোপ্পা ময়াম অমদা লৌনরক্কনি অমদি অমাঙবা কয়া অমা ওইগনি।

খ) ভেটিরিনরি সার্ভিস পীবা :

মহৌশাগী ওইবা খুদোংথিবা কয়া অমা থোরকপা মতমদা খুদক্তা ভেটিরিনরি সার্ভিস পীবা তঙাইফদে। মফমদুদা চৎপা মতমদসু মশাদা বেনে দজ, থৌরী, হীদাক লাংথকশিং, এন্টি ভেনোম, টিকা থাদোক্লবা টিকা ময়াম অমা লোয়নরগা মফমদুদা চৎপীগনি।

গ) মচিঞ্জাক অমদি ঈশিং মরাং কায়না ফংহনবা :

- মচিঞ্জাক অমদি ঈশিং ফংহন্নবা হোৎনবদা মফমদুদা লৈরম্লিবা শা-ষণ খুদিংমক্কী মখল খায়দোক্লগা থম্বীগনি। খুদম ওইনা হায়রবদা মচা চেনবী মপীশিংগী অমা, অনাবগী অমা, শঙ্গোম পুথোকপা ষণ-ইরোইগী অমা, থবক ওইনা শীজিন্নগদবা শা-ষণশিংগী অমা, চহী লীরবশিংগী অমা, হাতমশিংগী অমা অসুম্না তোঙান্না থম্বীগনি। থবক ওইনা শীজিন্নগদৌরিবা শা-ষণদা নীংথিনা পীজহৌদ্রগদি মতম খরা লৈরগা নীংথিনা থবক শুবা ঙমদে।

- ঈশিং ঈচাও থোরকপা মতমদসু মফম চাবা য়েংলগা ঈশিং তুংদবা মফমদা শা-ষণশিং কেম্প শারগা থম্বীগনি। কেম্প শাবা মতমদসু অচৌবা ২/৩ শাবগী মহুত্তা মচা মচা মশীং য়াম্না শাবনা হেন্না ফৈ।

- উরুম লাংবা নৎত্রগা উ অচৌবশিং লৈবা উদ্রগদি টেন্ট, সমিয়ানানচিংবা খল্লগা শা-ষণশিং থম্বীগনি অমদি ঈশিং তুংদনবা হোৎনবীগনি। মরুওইনা শা-ষণশিংগী মথি-ময়ুং মফম চাবা য়েংলগা হুনে দাকপীগনি।

- কেম্প মনুংদা থল্লগা পীজ-পীথক তৌরিবা শা-ষণ খুদিংমক মশক খঙনবা মার্ক অমা তৌবীগনি। অমদি মপূগী মরম অমদি মপূদুগী শাদুগী মরমদা চুম্না চেজনবীগনি। মসিনা অমগা অমগা য়েৎশিন্নবগী চাং য়াম্না হন্থগনি।

- কেম্প খুদিংমক্কী অফবা, অরুবা মশীং মরাং কায়না ফংহনবীগনি। মচিঞ্জাক পীজবা মতমদসু ঐগী মীগী নাইদনা পুরক্লিবা পূম্নমক খায়দোক্লগা পীজবীগনি।

- করিগুম্বা কান্দসু ঈশিংনা থুমজিন্দুনা লৈখ্রবা চরুশিং কা হেন্না পৎপা ওইদ্রগদি নৎত্রগা কোকফাই শুজা কাদ্রগদি নুংশাদা কাবক কাবক ফৌদোক্লগা কক্লবা তুংদা থুম অমদি মফোনগী শরুক হাপ্পীদুনা পীজবিগনি। মসিগী মথক্তা ভিটামিন মীনরেল সপ্লীমেন্ট হাপ্লগা পীজবীগনি।

- ষণ-ইরোইশিং মশা চাওবগা লোয়ননা চাকখাও মরি পানবা মরম্না ফাইবর য়াওবা শজিক পীজবা দরকার ওই। অসিগুম্বা মতমসিদা ঈশিং ঈচাওদা মহৈ মরোং ময়াম অমা মাঙ তাক্লবা হায়বদি মহয় চাবা ফংদ্রবা ময়ামদু শা-ষণদা পীজবীগনি। মসিদসু নত্তনা লফু, চু, অৱাথবী, কঙ, কবোকঙ, উ অচৌবগী মনা-মশিং খুদম ওইনা থল্লবদা হৈনৌ মনা, চীগোংলৈ মনা, মঙ্গে মনা, খোঙনাং মনা অসিনচিংবা ময়াম অমা পীজবীবা য়াই।

অসুম্না খুদোংথিবা লাকপা মতমদা ঐখোয়না কা হেন্না মরুওইনা খল্লুদ্রবা শা-ষণশিংসি হেন্না চেকশিন্না শেন্নবীবা তাই। চেকশিনহৌদ্রগদি লায়না কয়া অমা শন্দোরক্তুনা ঐখোয় মীওইবা ফাওবদসু চঙলকপা য়াই।

ঐখোয়গী অকোয়বদা লৈরিবা অপীকপা ঙাশিংগী কান্নবা

ডা: যুম্নাম বেদজিৎ সিংহ

হৌজিক মরুওইনা য়োক্নরিবা ঙাশিং অসিদি রৌ, কটলা, ম্রিগল, নাপীচাবী, শিলভর কার্প অমসসুং পুকলাওবী অসিনচিংবনি। তৌইগুম্বসুং ঐখোয়গী অকোয়বদা অপীকপা ঙা মখল কয়া লৈরি অমদি ঐখোয় মীওইবদা কান্নবা অসুক্কী মতিক পীরি। হায়রিবা অপীকপা ঙা মখলশিং অসিদা প্রোটিন মরাং কায়না য়াওই অমদি মাইক্রো ন্যুত্রিয়েন্ট খুদম ওইনা হায়রবদা কেলসিয়ম, জিঙ্ক, আইরন, পোটাসিয়ম অমসুং ফেটি এসিদ মরাং কায়না য়াওই। খুঙ্গংদা লৈরিবা মীওই কয়ানা অপীকপা ঙাশিং অসিগী কান্নবা কয়া খঙই। খুদম ওইনা হায়রবদা মৈহৌরোলদগী শীজিন্নরকপা লৌশিং কয়া লৈ হায়বদি অনাবা কয়া ফহনবদা অমদি হকচাং ফহন্ননবগী ওইনা শীজিন্নবগী লৌশিং কয়া লৈরি। মীরোনবী নুপীশিং অমদি খোল্লাং পীথক্লিবা মমা ওইবীশিংনা তঙাইফদনা ঙা চাবগী চৎনবী কয়া লৈরি। বিগ্যানিকশিংনা থিজিনবদগী ফংলকপা ফলগী মতুংইন্না অপীকপা ঙাশিং অসিদা য়াওরিবা কেলসিয়ম অসি শঙ্গোমদা য়াওবা কেলসিয়মগী চাংগা চাওরাক্না মান্নে।

মাইক্রো ন্যুত্রিয়েন্ট ৱাৎপগী সমস্যা অসি মালেমগী ওইনা য়াম্না চাওবা সমস্যা অমনি। তৌইগুম্বসুং মাইক্রো ন্যুত্রিয়েন্ট ৱাৎপগী থৌওং অসি হেক্তা উবদি ঙম্বা নত্তবনিনা হায়রিবা থৌওং অসিবু হিদন হঙ্গর হায়বদি লোৎলগা লৈবা অরাম খৌরাংবা হায়রগসু খঙনৈ। মালেমগী ওইনা অঙাং মিল্লিয়ন ২৫০ রোম ভিটামিন এ ৱাৎপগী খুদোংচাদবা মায়োক্নরি। মথক্তা পনখ্রিবা অঙাং মশীং অসিদগী হেনবা কয়া অমনা অতোপ্পা মিনরেল হায়বদি আইরন, জিঙ্ক অমদি কেলসিয়মনচিংবা কয়া ৱাৎপগী খুদোংচাদবা মায়োক্নরি। মুকা ঙাদা য়াওবা ভিটামিন এগী চাং অসিনা নাপী চাবীদা য়াওবা ভিটামিন এগী চাংদগী শরুক মরিফুমাপন হেল্লি। হায়রিবা ভিটামিন এ অসি মুকা ঙাগী মমিৎকী মনাক্তা অয়াম্বা শরুক য়াওই। মরম অদুনা ঙা মপুম ওইনা থোংবা অমদি মনা-মশিংগা পূন্না ফুৎমিন্নদুনা চাবা য়াম্না কান্নে। নৎত্রবদি ঐখোয়গী হকচাংদা কান্নগদবা মরুওইবা ভিটামিন অমদি মিনরেল কয়া অরেম্বদা মাঙখিগনি।

পোটাসিয়ম মরাং কায়না য়াওবা অপীকপা ঙাশিংগী মনুংদা পনবা য়াবা খরদি মুকা ঙা, ঙামু, পোরোম, ঙাক্রা, ঙাচিক অমদি উকাবী অসিনচিংবনি। ঙাশাং নৎত্রগা বেলুন পাইবী হায়রগা খঙনবা ঙা মখল অসিনা আইরনগী শরুক খ্বাইদগী হেন্না য়াওই। সেন্ত্রেল ইনষ্টিট্যুট ওফ ফিছরিজ রিছার্স বরাকপোরদা লৈবা সেনিয়র সাইন্টিষ্ট ডোক্তর মোহন্তিনা থিজিনবদা ফংলকপগী ফল ওইনা ঈশিং ইচমদা ফংবা অপীকপা ঙাশিং অসিদা য়াওবা মিনরেল অমসুং ভিটামিনগী চাং অসি অচৌবা ঙাশিং হায়বদি রৌ, কটলা, ম্রিগলনচিংবা ঙাশিংদা য়াওবা চাংদগী অসুক্কী মতিক ৱাংই। অপীকপা ঙাশিং অসিগী কিলোগ্রাম অমদা য়াওবা ভিটামিন অমসুং মিনরেল অদু অচৌবা ঙাশিং অসিগী কিলোগ্রাম নিফুদা য়াওবা অদুগা মান্নে। শম্না হায়রবদা অপীকপা ঙাশিং অসিদা য়াওবা ভিটামিন অমসুং মিনরেলগী চাং অসি অচৌবা ঙাশিংদা য়াওবা ভিটামিন অমসুং মিনরেলগী চাংদগী চাউরাক্না শরুক নিফু হেল্লি। অপীকপা ঙাশিং অসি মখোয়না ফংলিবা মফমদুগী অনকপদা লৈবা মীওইশিং নত্তনা অতোপ্পনা খঙবীদনা লৈরে। তৌইগুম্বসুং অপীকপা ঙাশিং অসিনা ইন্দিয়াগী মফম কয়াদা অচৌবা থৌদাং লৌরি। লৈবাক্কী ওইবা চহীগী ঙা পুথোকপগী চাং হোৎপা মতমদা অপীকপা ঙাশিং অসিদা মায় কয়া ওনশিন্দে। তৌইগুম্বসুং হায়রিবা ঙাশিং অসিনা মীওই কয়াগী শেন্দান লম্বী ওইরি অমদি ইমুং কয়াগী ঙাগী অৱাৎপা মেনখৎলি। খুদম ওইনা হায়রবদা মণিপুরগী পাৎ, তুরেল অমসুং খোং অয়াম্বদগী অপীকপা ঙা অসি অসুক্কী মতিক ফারি অমদি মীওই কয়াগী শেন্দান লম্বী ওইরি অমদি ভিটামিন, মিনরেল কয়াগী অৱাৎপসু মেনখৎলি। মরম অদুনা অপীকপা ঙাশিং অসিগী মরমদা থিজিনবা অমসুং য়োকপগী তঙাইফদবা লৈরি। নাকল অমরোমদা অপীকপা ঙাশিং অসিবু থওইদবদগী কান্নরবা ঙাশিং অসি মাঙখিগদ্রা হায়বগী চিংনবসু লৈরি। মপান লমদগী পুশিল্লকপা অচৌবা ঙা কয়াদা থৱায় য়াওশিন্নরকপদগী কান্নরবা ঙাশিং অসি মুৎখিগদ্রা হায়বগী চিংনবসু লৈরি। হায়রিবা ঙাশিং অসি চানবখক্কী নত্তনা লৈতেং ওইনা শীজিন্নবসু য়াই অমদি মুন্না থিজিল্লবা মতুংদা লৈতেংগী ওইনা শীজিন্ননবগীদমক মপান লমদা য়োন্দুনা লৈবাক্কী ওইনা অচৌবা শেনফম কয়া ফংনবগী থৌরাংসু লৌখৎফম থোকই। ঐখোয়গী লৈবাকখক্তমক নত্তনা মালেমগী ওইনা অপীকপা ঙাশিংগী ওইনা থৌরাং কয়া লৌখৎপগী তঙাইফদবসু লৈরি।

লৈবাক্কী ওইনা আইন অমসুং চাওখৎ থৌরাং কয়াগী পোলিসি শেমলিবা মীওইশিংগী পূক্নিংসু অপীকপা ঙাশিংদা চিংশিনজনীংই। হায়রিবা অপীকপা ঙাশিং অসিগীদমক্তা লৌখৎপা য়াবা থৌরাং খরদি :-

(১) অপীকপা ঙাশিং অসিগী মরমদা থিজিনবা।

(২) ঙাশিং অসি করম্বা মফমদা লৈবগে, করম্বা মচিঞ্জাক চাবগে অমদি করম্বা মতম অমদি মফমদা মরুম কোকই হায়বদু খঙদোক্কদবনি।

(৩) হু অমদি ইলেক্ট্রিক্নচিংবা শীজিন্নদুনা মফম অমদা লৈরম্বা ঙা পূম্নমক হাৎতোকপীরোইদবনি।

(৪) অপীকপা ঙাশিং অসি য়োকপদা পূক্নিং থৌগৎপীগদবনি।

(৫) অপীকপা ঙাশিং অসি রৌ, কটলা অমদি ম্রিগলনচিংবগা পোলিকলচর ওইনা য়োকপগী টেক্নোলোজি পুথোক্কদবনি।

(৬) অপীকপা ঙাশিং অসি লৌ মরক্তা য়োক্তুনা য়ামখ্রবা লৌফমশিং অসিদগী ঙা পুথোক্লবদি ঙাগী অৱাৎপা মেনখৎপা ঙমগনি।

(৭) অপীকপা ঙাশিং অসিদি য়াম্না লায়না মরুম মথন্তা কোকচবা মরম্না মচা পুথোকপগী খুদোংচাদবসু লৈররোই। মরম অদুনা মচা লৌননবগী তোঙানবা পুখ্রি অমা থমদুনা মচা পুথোক্লবগী থৌরাং লৌখৎকদবনি।

মথক্তা পনজখ্রিবশিং অসি মুন্না খন্থবীদুনা অপীকপা ঙাশিং অসিদা মায় ওনশিনবীরবদি ঙা পুথোকপগী অৱাৎপা মেনখৎপা অমদি মীওই কয়াগী শেন্দাল লম্বী ফগৎহনবদা নত্তনা ভিটামিন অমদি মিনরেলগী অৱাৎপসু মেনখৎপা ঙমগনি।

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

ওজাশিংগী নুমিৎকী নুংগী ৱাহন্থোক

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

মীওইবনা মশা মশানা হৈনবা লম কয়াদা মথৌ পাঙথোক্তুনা পুন্সি শিন্থা পাংনবা ঙাক্তনি। মদুদা পাঙথোক্লিবা শিন্থা অদুদা থৱায় য়াওবা চাং নাইবা মালেমগুম মথৌদগী মীকুপ অমফাওবা লৈথোকপা তৌদবা অসিনা ঐখোয় পূম্বদা কান্নবা ফংগনি। মালেমনা মশাগী মথৌ তৌজদুনা মথন্তা মাগী ওরবিত্ত উংদুনা মীকুপ অমগী মতম হুন্দোকপা তৌদনা মথৌ তৌবনা ঐখোয় তইবঙ মীওইবতা নত্তনা মালেমদা লৈরিবা জীব খুদিং থৱায়বু পাল্লুরবদি মসিদা পীরিবা অইং অশাগী তোঙান তোঙানবা মতমগী ওইবা কালেন্থা, নিংথমথা অমদি অতৈ কয়া খায়দোক্তুনা জীবগী হিংবগী মতেং পাংদুনা চহী চা কয়াদগী লাকখিবনি। মালেমনা মীকুপ অমতং মাগী মথৌদগী লৈথোকপদা মলেমদা লৈরিবা থৱায় পানবা ঐখোয় করি ওইফম থোকপগে হায়বদু ঐখোয়না ঐখোয়না পায়রিবা ইথৌ খুদিংদগী খঙবা ঙম্মী।

অমরোমদা শিনফম পূম্নমক মাগী মাগী ওরবিত্তা মালেমগুম মথৌ তৌনবা ঙাক্তনি। মদুগী মনুংদা শিনফম খুদিং মান্নবা ঙাক্তনি। খেন্নরিবা হায়ববু ওজা হায়বা শিনফম অসিনা খ্বাইদগী লুবা য়াম্নমক কান্নরবা ফিদম ওইবা অদুগুম্বা শিনফমনি। মরমদি মসিদি ইমুং শেম্বনি, লৈবাক শেম্বনি, খুঙ্গং শেম্বনি। মরম অসিনা খুন্নাই অসিদা মথৌ তৌগদৌবা খুদিং ওজানা শেম্বা ঙাক্তনি। মসি মহৈরোয় খুদিংগীনি। ওজা হায়বা অসিনা অঙাংগী লমচৎ শাজৎ শেমগদবা ওইবনা ওজাদি চাকচা যুথক চুমদবা য়াদে। অঙাংবু থকসি খাসি মমুৎ তানা তম্বীগদবা অসি মরুওইনা ওজানি অদুনা ওজাগী মতেংনা মালেম শেম্মী। মমা ওইবীগী থৌদাংসু অসুক্কী মতিক য়াম্না চাওই। মসিবু ঐখোয়না লায়না লৌবা য়াদে। লৌ উবা নুপা অমনা মশাগী মথৌ অদু পূক্নিং চঙদ্রবদি পোথোক মপূং ফানা পুথোকপা ঙল্লোই। ওফিসকী থবক তৌবা ওইরবসু মশানা তৌরিবা থবক অদু তন্দে মান্দে তৌরবদি মদুগী ওফিস অদু লৈবাক্কী চাওখৎনবা ওফিস ওইবা য়ারোই। অসুম্না লোইশঙ খুদিং শিন্মীশিংদুনা মথৌবু তৌদ্রবা অফবা পোৎথোক পুথোকপা ওইথোক্তে। ওজানা ওজাগী মথৌ নিংথিনা তৌদ্রবদি অফবা মহৈরোয় পুথোকপা ওইথোক্তে। সেপ্টেম্বর ৫ অসিবু ওজাগী নুমিৎ ওইনা পালন তৌনবগী মরমদি ডাক্তর রাধাকৃষ্ণন ইন্দিয়াগী অনীশুবা রাষ্ট্রপতি ওইবীরম্বা অসিগী মপোক নুমিৎপু নীংশিংবা ওইনা ওজাগী নুমিৎ হায়না পালন পাঙথোকপনি। মসিগী মরুদি মহাক্কী পুন্সিগী শিনফম ওজা ওইনা লেল্লকপা, ওজা অমা ওইবদা মায় ফজনা পাকখিবা মরম কয়া অমা লৈবনা মহাক্না তাইবঙদা খোঙদারকপা অসি ওজা অমা ওইনবা লাইমক্না থাবিরকপা ওইনা থোক্তুনা ইন্দিয়াবু শিক্ষাগী মঙান পীবদা মহাক্কী থৌদাংবু নীংশিংবা ওইনা ঐখোয়না পালন তৌবনি। অদুনা ঐখোয় মসিগী পালন অসিগী মরুওইবা অমসুং মরম মুন্না খঙনবা হোৎনবা ফৈ। ওজাশিংনা মসিগী পালন অসিগী নুংগী ওইবা ৱাহন্থোক খঙবীদুনা মথৌদা পূক্নিং চঙবীদুনা খুন্নাইগী হয়েংগী মপূং ফাবা লমদম অমা শেমগদবা মহৈরোয় কয়া শেম্বগী থৌদাং লৌরবদি মসিগী ৱাহন্থোক লৈফম থোকই। অদু নৎতনা মথৌদি তৌদবা, অঙাং লাইরিক তাকপীবদি তনবা অদুগা ওজাগী নুমিৎ পালন তৌবনা কান্নবা করিসু ফংলোই। রাধাকৃষ্ণনগী থৱায়না মতম চুপ্পগী ওইনা ৱারৌদুনা লৈখিগনি। অমরোমদা মহৈরোয় খুন্নাইনা ওজা গুরুবু ইকায়খুম্নবা, ওজানা তাকপী তম্বীবা কয়াবু পূক্নিং চঙনা তাদুনা অফবা মহৈরোয় ওইনবা হোৎনবা য়াম্না মথৌ তারে। অফবা খুন্নাইগী মহৈরোয় পুথোক্লবা হোৎনবগী থৌদাং অসি ওজানা মরুওইনা লৌফম থোকই। ওজা ওইরিবনি হায়না তলবতং ঙাইবখক্তনা অফবা মহৈরোয় কৈদৌনুংদা পুথোকপা ঙমলোই। খুন্নাই অসিদা ওজাগী থৌদাং অসি ওজা খুদিংনা খঙবগা লোয়ননা ওজাশিংগী নুমিৎকী নুংগী ৱাহন্থোক লৈহনসি।

অদোমগী - এম থম্বৌ সিংহ

সেক্রেটরি, ককচীং খুনৌ মখা হায় স্কুল