

শঙ্গোম - মনা মশিংদগী নংত্রগা শা-ষণদগী ফংবা



- ডা. সরাৎথেম জেসমারানি -

শঙ্গোম হায়রগা ঐথোয় অয়াস্বনা ষণ হিরোইগী শঙ্গোমসি খঙমক হান্না রাখলাদা লাকই অদুগা শঙ্গোম হায়রগাদি মখল যান্না শাস্ত্রী। মসিদা শা-ষণদগী ফংলকপা শঙ্গোম অমা অদুগা অতোপ্লা মনা মশিংদগী ফংবা শঙ্গোম খুদম ওইনা হায়রবদা নুং হরাইদগী শেঙ্গা শঙ্গোম 'শোই শঙ্গোম' হায়নসু খঙনবা চেঙগী শঙ্গোম, অ্যালমোল্ড বদামগী শঙ্গোম, যুবাগী শঙ্গোম অসিনাচিংবা ময়াম অসিনি।

শঙ্গোমসি মচা পোকপা কাঙবুশিংদগী পুথোকই। ময়ান্না চান্না মচা শঙ্গোমসি ষণ-ইরোইদগীনি। শঙ্গোমসিদি য়াওরিবসি ফেট, সুগর, লেকটোস, মিনরেল অসিনাচিংবা কয়া অমা য়াওই। শঙ্গোমদি আইরনদি ফংদে।

ষণদগী শঙ্গোমসিগা মনা মশিংদগী ফংবা শঙ্গোমসিগা খেদ্বা কয়া অমা লৈ। শঙ্গোম খুদমক চারিবা মীদুগী হকচাংগী ফীভম, নুট্রিশনল নীড, মশাগী অপাঙ্গী মতুংইয়া শঙ্গোমশিংসি কান্না কান্না কয়া অমা লৈ।

খুদম ওইনা হায়রবদা অঙাং চহী অনীগী মথজা লৈবশিং টিনএজ, মীরোনবী নুপীশিংগী প্রোটিন, ভিটামিন ডি অমদি কেলসিয়ম মরাং কায়না চঙই। মসি ময়ামসি ষণ শঙ্গোমদি য়াওই। অমরোমাদা হকচাং নোয়বা হুদনবা নংত্রগা থাম্মায়গী লায়না লৈবা কাঙবুশিংদগী অতোপ্লা কেলোরি হুদ্বা শঙ্গোম য়েংবা য়াই।

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

মসিদগী ঐথোয়না ফংলবসি শঙ্গোমসিগা প্রোটিন, ফেট অমদি কেলসিয়মগী চাং রাংনা ফংই অদুগা মসিদা তোঙান্না ভিটামিন 'এ' অমদি 'ডি' হাপ্পসু য়াই। শঙ্গোমদি য়াওরিব ফেটসি স্কেচুৱেটেড ফেটসি। মসি হাটকী প্রোল্লম লৈবা মীওইশিং, কোলেস্টেরোল রাংবশিং অমদি মশাগী অরুদ্বা হুদ্বাহীংবা মীওইশিংগীদি অফবা ওইদে। হায়রিবা স্কেচুৱেটেড ফেটসিগা হাটকী লায়না কয়া লাকপদা অচৌবা মতেং ওই। শঙ্গোমদি ফেট সৌথোকপ্পসু অতোপ্লা প্রোটিন, কেলসিয়ম, ভিটামিন, মিনরেলদি শঙ্গোমদি অদুম য়াওজরি। ভিটামিন খরদি ফেট য়াওত্রবনিদা হকচাংদা লোয়না চুপশিনবা ভুমহন্দে। অতোপ্লা অমনা শঙ্গোমদি য়াওরিব অথুদ্বাগী শরুক লেকটোসসি য়াওবদা হায়বদি লেকটোসফ্রী ওইবা শঙ্গোমদি প্রোটিন কেলসিয়ম, ভিটামিন অমদি মিনরেলদি

মরাং কায়না য়াওরি। শঙ্গোম লৈবা মতমদা দবল টোন/সিঙ্গল টোন হায়না থাবা থেংনৈ। সিঙ্গল টোন হায়রগদি শঙ্গোমদি য়াওরিবা ফেটকী শরুকসি চাদা ৩ নি অদুগা সোলিড নোট ফেটনা চাদা ৮.৫ নি অদুগা দবল টোন হায়রগদি অমুক ফেটকী শরুকসি চাদা ১.৫ নি অদুগা সোলিড নোট ফেটনা চাদা ৯ নি। মরম অসিনা কোলেস্টেরোলগী খনবা মীওইশিংদি দবল টোনগী শঙ্গোমসি ওইনা শীজিমবা য়াই।

অ্যালমোল্ড বদামগী শঙ্গোমসি অ্যালমোল্ড শুগায়রগা ঈশিং হাপ্পগা শেঙ্গনি। মসিদা কুইনা থন্বা য়ানবা অতোপ্লা ইনগ্রিডেন্ট ময়াম অমা হাপ্পা য়াই। অ্যালমোল্ডগী শঙ্গোমসি ষণদগী শঙ্গোমগা য়েংনবদা কেলোরিগী চাং হুদ্বা য়াওই। মসিদা স্কেচুৱেটেড ফেট য়াওই। অ্যালমোল্ডগী শঙ্গোমসিগা ভিটামিন 'এ' গী চাং রাংনা য়াওই। মসিদগী মথজা অফবা মখলগী তোঙান্না কেলসিয়ম অমা অমদি ভিটামিন 'ডি' হাপ্পনা য়োনবসু য়াই। অ্যালমোল্ডগী শঙ্গোমসি মনা মশিংদগী ফংবা ওইবদা চিনিগী শরুক্ৰি য়াওদে। অ্যালমোল্ড শঙ্গোমদি 'কারাগীমন' হায়বা পোৎশক অমা য়াওই। মসিদা মীওই খরদি চাচুবা তুংদা চাবা তুদবগী ইস্যু কয়া অমা খোরকপা য়াওরকই।

নুং হরাইদগী ফংবা শঙ্গোম ময়ান্না 'শোই মিক্স' হায়না খঙনবসি নুং হরাইসি চামথোকপ্পা মরপে থন্বা তিৎলবা তুংদা ঈশিং হাপ্পনা শুগায়রগা শোই মিক্স শেঙ্গী। হায়রিবা শঙ্গোমসিদি নঙনবা অমদি কুইনা থন্বা য়ানবা মচল ময়াম অমা হাপ্পসু য়াই। অতোপ্লা ময়াম য়াওবদা শোই মিক্স কপ অমদা য়াওরিবসি - কেলোরি ৮০-১০০ নি। - কার্বোহাইড্রেটনা গ্রাম ৪ নি। - ফেটসু গ্রাম ৪ অদুগা প্রোটিনা গ্রাম ৭ নি।

থাইরোইদকী লায়না লৈবা মীদি অসিগুন্না নুং হরাইদগী শেঙ্গা শঙ্গোমসি কা হেন্না চাবা ফঙে। শোই মিক্সি মনা মশিংগী ওইবদা মসিদা কোলেস্টেরোল অমদি ফেটকী চাং য়ান্না হুদ্বৈ অমদি লেকটোসসু য়াওদে। নুং হরাই অমদি মসিদগী শেঙ্গা শঙ্গোম শোই মিক্স অসি প্রোটিন চাং রাংনা য়াওই। মসিদসু নঙনবা পোটাসিয়ামসু চাং রাংনা য়াওই। হাটকী লায়না লৈবা মীওইশিংগীদি শোই মিক্সি য়ান্না কান্না শঙ্গোম মখল অমা ওইরি। অতোপ্লা অমদনা নুং হরাইনা শেঙ্গা পোৎলমশিং চাং রাংনা চারগসু মচি ওইবা ভুমদে। ফীটলিটি প্রোল্লম লৈবগা লোয়না স্পর্ম কাঙ্কিটসু হুদ্বহি। শোই মিক্সতা ভিটামিন বি অমদি আইরনগী চাং রাংনা য়াওই। শঙ্গোমসিদি ষণদগী শঙ্গোমদি মেকানিসিকী চাংসি ৪২ হেন্না য়াওই। মসিদা হকচাংগী শরুক মাপ্পাল কলহি। শোই প্রোটিনা এল ডি এল কোলেস্টেরোল (ফবতা কোলেস্টেরোল) গী চাং হুদ্বহি অদুগা অফবা কোলেস্টেরোল (এচ ডি এল কোলেস্টেরোল) গী চাং হেনগৎহি। শোই শঙ্গোমদি ষণদগী শঙ্গোমগা য়েংনরুদবা ফাইবরগী চাং রাংনা লৈ অমদি আইসোস্কেতোজি য়াওবদা কেসরদগী ঙাকথোকহি। হাটকী

লায়না লৈহন্দে অমদি শরুক শয়াংগী অনাবা অমত্তা লৈবা ভুমহন্দে। টেবল : ষণ, শোই অমদি অ্যালমোল্ডগী শঙ্গোমদি য়াওরিবা নুট্রিশনল কন্টেন্টশিং :

কন্টেন্ট	ষণদগী শঙ্গোম (ভিটামিন ডি হাপ্পা)	শোই মিক্স (কেলসিয়ম, ভিটামিন এ ডি হাপ্পা)	অ্যালমোল্ড মিক্স
কেলোরি (কপ, ২৪৩ গ্রাম)	১৪.৯	৮০	৪০
প্রোটিন (গ্রাম)	৭.৬৯	৬.৯৫	১
স্কেচুৱেটেড ফেট (গ্রাম)	৪.৫৫	০.৫	০
কার্বোহাইড্রেট (গ্রাম)	১২.৭১	৪.২৩	২
ফাইবর (গ্রাম)	০	১.২	১
সুগর (গ্রাম)	১২.৩২	১	০
কেলসিয়ম (এম গ্রাম)	২৭৬	৩০১	২৯৩
পোটাসিয়াম (এম গ্রাম)	৩২২	২৯২	১৭০
সোডিয়াম (এম গ্রাম)	১০৫	৯০	১৮০
কোলেস্টেরোল (এম গ্রাম)	২৪	০	০
ফেট (গ্রাম)	৭.৯৩	৩.৯১	২.৫

শঙ্গোমশিং মনা মশিংগী ওইবশিংসি থকপদা লায়না তুমহনবা ভুমহি। মথোয়দা চিনিগী চাং য়ান্না হুদ্বৈ। মসিদসু নঙনবা ফেটকী চাং হুদ্বহি। অসুন্না হকচাংগী ফীভমগী মতুংইয়া অপাঙ্গা শঙ্গোম চাবীদুনা পুন্নি শাংনা লৈবদা অচৌবা মতেং অমা ওইগনি। ●

নোংগী ঈশিং য়োকশিনবা অমসুং মসিগী তঙাইফদবশিং

- ডা. রাইখোম জিতেন -

নোং চুরকপদগী ফংলিবা ঈশিং অসি লৈমায়দা চুপশিনবা য়াবা চুপশিনগুগা অহেনবা ঈশিং অদুনা ঈরম, নালা, খোংবান, ঈচেল মচাশিং অমদি তুরেলদা তারবা মতুংদা অতোংবদগী অকুংপদা চেছুখিদুনা সমুদ্র য়ৌথি। মরম অদুনা লমদম অমদা ফংলিবা নোংগী ঈশিং চাং য়ান্না শীজিমহৌদনা অয়াস্বা মাঙই। অসুন্না মাঙখিগদৌরিবা নোংগী ঈশিং অসি নুং শেঙ্গমগী ওইবা পাইং খরা শীজিমরগা মতুং তারকপদা শীজিমনবগীদমক ফাজিনবগী য়ৌওং নোংগী ঈশিং য়োকশিনবা কৌই।

মালেম অসিগী অপূনবা শরুক্ৰি চাদা ৩০না কংফাল ওইবা মতমদা লেমহৌরিবা চাদা ৭০না সমুদ্রনি। মালেম অসিদা লৈরিবা অপূনবা ঈশিংগী চাদা ৯৭ সমুদ্রদা লৈ। অসিগুন্না ঈশিং অসি থুমহী চেনবনা মরম ওইদুনা চানা থরুবা অমদি লৌউ-শিংউবগী শিনফল্গিৎবদা শীজিমবা য়াদে। কংফালগী লমদা ফংলিবা ঈশিং অসিনা মালেমগী অপূনবা ঈশিংগী চাদা ৩ খক্ৰি। মসিদসু অমুক শরুক অহম থোকপগী অনীদি লৈনুংদা লৈ। লেমহৌরিবা শরুক অমা অদুসু অচৌবা চাংজাওশিংদা উন ওইনা নংত্রগা নুঙজাওশিংগী মরজা উন ওইনা য়েপুনা লৈখিবনা ঐথোয়না লায়না ফংবা ভুমদে। ঐথোয়না শীজিমবা য়াবা অফবা ঈশিং ওইনা ফংলিবসি তুরেল, পাং, পুন্নি, খোংবালনচিংবশিংদা ফংলিবা কংফাল লমদা ফংবা অপূনবা ঈশিংগী ২/৫০ হায়বদি অপূনবা শরুক অদুগা য়াওই থোক্ৰা খায়দোক্ৰগা ফংলকপা শরুক অনীনি। অসুন্না ফংলিবা ঈশিং অসি অতোংবদগী অকুংপদা চেছুখিদুনা অসুং পুথিখিবনা সমুদ্রদা অমুক য়ৌথি।

মীওইবনা শীজিমবা য়াবা থুমহী চেদবা কংফালগী লমদা ফংলিবা ঈশিংগী শরুকশিং অসি নোংগী মতেংনা ফংলিবনি। নোং হায়বসি চহী অমগী মনুংদা অকুংপদা মতম অমসুং নুং খরনিগী মনুংদা ফংবনা ফংলিওই মতমদা মফম অদুদগী য়ান্না লাপথোক্ৰা মফমদা ফাজিন্দুনা থন্ববগী পাইশিং থিদুনা মথৌ তাবা মতমদা শীজিমনবগীদমক য়োকশিনবা হায়বসি তঙাইফদবা অমা ওইরে। মীওইবনা ঈশিংগী মথৌ তাবা নোংগা নোংগী হেনগৎলক্ৰি অদুগা অমরোমাদা শীজিমবা য়াবা ঈশিং ফংবগী চাংনা অসুং অসুং নেমথরকপনা মরম ওইদুনা

ঈশিংগী অরাবা মায়েক্ৰবগী চাং হেনগৎলক্ৰি। খুদোংচাদবশিং অসিদগী কোক্ৰবগীদমক নোংগী ঈশিং য়োকশিনবগী হেনবী থমদবা য়ারভে।
নোংগী ঈশিং য়োকশিনবনা পীরিবা কান্নবশিং :-
১) মসি য়ান্না লায়না ফংবা লোইবা নাইদবা মহৌশাগী খুদেলনি।
২) নোংগী ঈশিং য়োকশিনবগী হেনবী লৈবনা সহরদা নোং খজিতং তাবদা ঈচাও থোক্ৰহলিবসিদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংগনি।
৩) মসিদা লৈমায়গী মথক থংবা লেহাও লৈবা লৈবাকশিং ঈশিং ঈচেলনা চেছুখিবদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংগনি।
৪) চাদিং য়ান্না তৌদনা ঈশিং লিশিমবগী অফবা পাইশে অমনি।

নোংগী ঈশিং অসি য়োকশিনবগী পাইশে ঈশিং :-
নোংদগী ফংলিবা ঈশিং অসি মওং অহমদা য়োকশিন্দুনা মতুং তারকপদা শীজিমনবা থন্বা য়াই।
১) নোংদগী ফংলিবা ঈশিং অচৌবা ঈরিফম অমদা থন্বা।
২) য়ুমশিংদগী ফংলিবা নোংগী ঈশিং লৈনুংদা চুপশিনহনিবিদুনা লৈনুংগী ঈশিংগী ঈমাই রাংখংহনবা।
৩) লৈমায়দা ঈচেল ওইনা লৈরিবা ঈশিংগী লৈনুংগী ঈশিং ঈমাই রাংখংহনবা।
১) অচৌবা ঈরিফমদা তুংশিনবা :- নোংদগী ফংলিবা ঈশিং অদু অখিৎবা য়াওনদা ঈরম নালা, তুরেলদা তারগা সমুদ্র য়ৌনখিগদবগী মছং ঈশিং তুংশিন্দুনা থন্বা য়াবা মহৌশাগী ওইবা মফম (পাং) নংত্রগা খুংশেঙ্গমগী ওইবা মফম (পুন্নি, দাম) শিংদা চেনশিনহন্দুনা লিশিন্দুনা থন্ববগী পাইশে ঈশিং শেঙ্গীদুনা য়োকশিনগদবনি। অসুন্না তুংশিন্দুনা



থন্বিবা ঈশিং অসিনা ইমুং মনুংগী নোংগী মথৌ তাবশিং অমদি লৌউ-শিংউবা নংত্রগা পোথোক পুথোক্ৰিবা শিনশঙশিংদা শীজিমবা য়াগনি।

- ২) নোংগী ঈশিং লৈনুংগী ঈশিং ঈমাই রাংখংহনবা :-
যুম য়ুমদা থোরক্ৰিবা নোংগী ঈশিং অদু মওং চুমা পুরভুনা লৈনুং য়ৌনা ঈশিং চুপশিনখিবা য়াবা মফমশিং শেঙ্গীদুনা মফম অদুনা তুংশিনবা হোংনগদবনি। অসুন্না চুপশিনহনিবিবা ঈশিং অসিনা লৈনুংগী ঈশিং ঈমাই রাংখংহনগনি।
- ৩) ঈচেলশিংবু লৈনুংগী ঈমাই রাংখংহনবা শীজিমবা :-
লৈমায়দা লৈরিবা ঈচেলশিং অসিবু অখিৎবা য়াওনদা চেলহনবগী মছত্তা ঈরমশিং অসিগী

মরজা পল ময়াম অমা হাপ্পনা থন্ববদি ঈশিং অদু লৈনুংদা য়ান্না চুপশিমবগী খুদোংচাবা অমা ফংই। অসুন্না চুপশিনখিবা ঈশিং অসিনা লৈনুংগী ঈশিংগী ঈমাই রাংখংহন্দুনা মতুং তারকপা মতমদা শীজিমনবগীদমক থন্বা য়াই।
নোংগী ঈশিং ফাজিন্দুনা/য়োকশিন্দুনা থন্ববগীদমক পান্নী থাদনা লৈরিবা অহাঙবা লম্মাংশিং কুমগী নোং মমাঙদা লৈচঙ লৈনা খোইদোকপীগদবনি। ঐথোয়গী লৌফমশিং চহী খুদিগী নংত্রবসু চহী ২/৩ কান্ন-কান্নগা ইধি ৮-১০গী লৈচঙ লৈনা খোইবীদুনা মফম অদুনা তারিবা নোংগী ঈশিং অদুগী অয়াস্বা শরুকশিং লৈনুংদা চুপশিনহনবা হোংনগদবনি। অসুং তৌবসিনা মতুং তারকপদা থাগদৌরিবা পান্নীশিং ঈশিং চনবগী চাং হুদ্বহনবা ভুমগনি।
মতৌ অসুন্না ঈশিংগী অরাবা কোক্ৰহনবগীদমক চহী অমগী মনুংদা ফংলিবা নোংগী অসি য়ারিবমথৈ মফম অদুগী অনকপা মফমশিংদা তুংশিন্দুনা থন্বা পাইশে ঈশিং থিবিদা খুদ্বা মতম য়ৌরে। ●

কাঙলোন চুমা মরু লোক্ৰনা থন্বা

লেন্টিল/পি (মুশোরি অমদি হরাই থরাক) ১৪.০
প্রাউদনট (মক্ খোক্ৰা) ৭.০
কয়াম কুইনা মরু থন্বা য়াওব হায়বা অসি মরুদা য়াওব ইনিলগী চাংগী মখা

- পোল্লি :-
- চানবা মরু ওইনা থন্বদা ইনিলগী চা অসি ≤14% অদুগা লীদুনা থন্বগী ওইনদি ≤12 %
- চয়োল অনীদগীনা অহম ফাওবা থন্বগী ওইনা লৈগদবা ইনিলগী চাং ≤14-18%
- থা ৮দগী ১২ ফাওবা থন্বগী ওইনা লৈগদবা ইনিলগী চাং ১২-১৩%
- চহী অমদগী হেন্না থন্বা মরুদা য়াওগদবা ইনিলগী চাং ≤ 9%
- মরুশিংবু নীংথিনা তিজং কাইজংদনা থন্বদা দরকার ওইবা থরা :-
- থমগদবা মফম : মরু থমগদবা মফম অসি রাংলপ তৌবা অমদি ঈশিং তুংদা মফম ওইগদবনি। য়ান্না কা হেন্না মেশা ফংদবা, তীল, কাং, ঈশিং-ইনিল রাংদবা মফম হেন্না চান্না ওইগল্লি।
- মরু থমফম : মরু হাপ্পনা অদু হাপকদৌরিবা মরুগী চাং য়েংলগা শেঙ্গীগদবনি। গোদাউনদা মরু পৈবা মতমদা পৈরিবা অনীগী মরজা নুংশিং নুংশা চংনবা মফম থন্বীগদবনি।
- মরু থমগদৌরিবা মফম অদু নীংথিনা শেংদোকপীবা : থমগদৌরিবা মরু পৈদ্রিঙ মতমদা নীংথিনা fumigation তৌবিবা অমদি মফম অদু নীংথিনা কংহনবিবা অমা চংই।
- মরু লীদুনা থন্বদা হাপকদৌরিবা বোরা (বেগ) অদু অনৌবা শীজিমবনা তীল ইনবদগী চাউনা ঙাকথোকপা গুন্নি। অরিবা বোরা শীজিমরবদি malathion 1% solution দা বোরাশিং অদু মিনট ৩-৪ ফংপীবা। ফংলবা মতুংদা কংহনবিবা।
- অরিবা অমদি অনৌবা মরুশিং থন্বীবা : অরিবা অমদি অনৌবা মরুশিং তোঙান তোঙান থন্বীবা।
- কাঙথক শেঙ্গীবা : মরু হাপ্পনা বোরাশিং অদু য়ারগদি রাগী নংত্রগা উগী কাঙথক অমদা থন্বীবা।
- মরু থমগদৌরিবদুনা নুংশিং মায়রম অমা হাপ্পীগদবনি (proper ventilation)

- মফম অমদগী অমদা মরু পুগদৌরিবা গাউ অদু নীংথিনা চামথোকপীবা। চামথোকপীবা মতমদা ফিনাইল শীজিমবিবা য়াই।
- মরুশিং অদু মতম-মতমগী তীল-কাং তাত্রা হায়না য়েংশিনবা অসিনা ঝাইদগী মরু ওই।
- মরু থমগদৌরিবা গোদাউন অদু deltamethrin 20-25 mg/sq m নংত্রগা cypermethrin 30-35 mg/sq m. area কাপথোকপীবা য়াই।
- শুম (termite)/লৈশৌ তীল ফানবগীদমক imidacloprid শীজিমবিবা য়াই।
- লৌমী ইচিন ইনাওশিংনা য়ারগদি মরু থন্বা মতমদা hermetic bag শীজিমবিবসু কান্নগনি। Hermetic bag অসি নুংশিং চঙবা ভুমদা অমদি খাও মনুংদা CO₂ চাং রাংনা অমদি O₂ গী চাং নেগ্না থমদুনা মরুদা অমাঙবা পীবা তীলশিং হাভোক্তুনা মরুদা অকায়াবা পীহন্দে, কোক্ৰফাই-শুজানচিংবা হৌবা ভুমহন্দে। মতৌ অসুন্না হরাই, চেঙ অমদি থাও থোকপা মরুশিং hermetic bag শীজিমদুনা মতম কুইনা লীদুনা থন্বা য়াই।
- Spinosad হায়রিবা হীদাক মখল অসি Sachharopolyspora spinosa হায়রিবা কোক্ৰফাই শুজা মখল অসি শাবা অমদি অকায়াবা অমদি মীওইবদা হেন্না অকায়াবা পীবা হীদাক মখল অমনি। হীদাক অসি শীজিমবনা মরু ওইনা মরুদা তাগনবা তীল (beetles অমদি moth) শিং লৈহন্দবা গুন্নি।
- ঝাইদগী হেন্না মরু ওইরিবা অসি মরু থমফম ওইরিবা মফম অমদি অকায়াবা তীল কাং ইন্দবা, মশা নানবা দরকার ওই। লুবা-নানবা অমদি তীল কাং চেলহন্দবা থন্বনা মরু লীদুনা থন্বদা অশোয় অঙাম য়াওহন্দে। ইন্দিয়গী ওইনা চহী অমদা লোকপা হরাই চেঙরাই ২৫৯.৩২ মিলিয়ন টনগী মনুংদা শুপ্তগী চাদা ৩০ খক লেঙাকী ওইবা ব্লেয়ারহাউসতা লীদুনা থন্বী অমদি লেমহৌরিবা চাদা ৭০ অসিনা লৌমী ইচিন ইনাওশিংনা লীদুনা মশা-মশাগী ওইনা থমজৈ। মরম অসিনা লৌমী ইচিন নাওশিংনা মরু কাঙলোন চুমা লীদুনা থন্বগী কাঙলোন মমুং তানা খঙজিনবা তঙাইফদে। অমরোমাদা হকচাং শোক্তিঙই ওইবা হীদাকশিং শীজিমদুনা মরু লীদা অচৌবা মাঙজবা লৈবনা অচুন্না কাঙলোন্দা মরু লোকপা, অকায়াবা মফমশিং নান্না থন্বনা মরু কুইনা শাংনা লীদা মায় পাকহনগনি। ●