ধারা শন্দোরকপদা অচৌবা থৌদাং লৌরিবা মীনরেলশিং

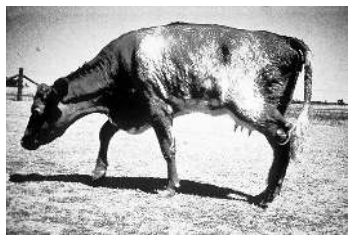
সরাংথেম জেসমারানি

মীনরেলশিংসি ঐখোয় মীওইবদা নত্তনা শা-ষণ খুদিংমক্তা মশাগী শাহৌ ফনবা অমদি ধারা শন্দোকপদা অচৌবা মতেং পাংলি। শা-ষণদা চাং নাইনা মীনরেল পীজবীরগদি অনা অয়েক কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙমহল্লি। শা-ষণদা মিনরেল খুদিংমক্তা (আইরন নত্তনা) মখোয়গী মচা শেম্বদা নৎত্রগা মচাশিং মশা মউ ফনা পোকপদা য়াম্না চাউনা মতেং পাঙই। হায়রিবা মীনরেলশিং অসি মশাদা ৱাৎলগদি মীনরেল ইমবেলেন্স লাক্তুনা মচা ওইবগী চাং য়াম্না হন্থহল্লি।

মীনরেল ৱাৎতুনা ধারা শন্দোকপা ঙমদবগী লায়না লায়ওং খরা :-

কেলসিয়ম ৱাৎপা : শঙ্গোম থোকপী ষণবীদা কেলসিয়মসি য়াম্না মরু ওই। কেলসিয়ম পীজবনা শরু শয়াংগী মপাঙ্গল কনখৎহনবতা নত্তনা শঙ্গোম থোকপগী চাং য়াম্না হেনগৎহল্লি। গর্ভ পুরকপা ময়ায় ওইরকপদগী লোইরমদাই ফাওবগী মতমদা কেলসিয়মগী চাংসি হান্নদগী চাদা ২২ গী চাংদগী হেন্না পীজবীগদবনি । করিগুম্বদা ৱাৎনা পীজবিরগদি মচা পোকপা ঙমদবা, নাওফম তারক্তবা, মচাখাও নাম্থরকপা, শঙ্গোম থোকপগী চাং হন্থরকপা অমদি মিক্ক-ফিভর লায়না লাকই। মিক্ক ফিভরগী লায়ওংদি - মশাগী বোদি টেম্পরেচর অসি নোর্মেল (৩০° সেলসিয়স) দগী হন্থরকই, মশা শোক্লক্কনি, চানিং থক্লিংবা ফাওরক্লোই, চুম্না লেপ্পা ঙমদদুনা কুল্লগা মকোক্লা মশাগী ওইরোমদা ওনশিন্দুনা লৈবা উগনি। মসিগী মতুংদা হার্ট ফেল্লর ওইদুনা শিবা ফাওবা য়াওই।

খ) ফোসফরস ৱাৎপা : ফোসফরসসি শঙ্গোম হেন্না থোক্লবগীদমক দরকার য়াম্না লৈ। শঙ্গোম থোকপী ষণ গর্ভ পুবা মতমদসু ফোসফরস পীজবগী চাংসি হান্নদগী চাদা ১২ গী চাং হেনগৎনা পীজ বিগনি। করিগুম্বা ফোসফরসসি ৱাৎনা পীজবা তারগদি পুবর্টি লাকপগী মতম শাংদোকই, চানীং থক্লিংবা ৱাৎলি, মচা ওইবগী চাং য়াম্না হন্থে। মসিদসু নত্তনা শঙ্গোম থোকপগী চাং য়াম্না হন্থে।



গ) পোটাসিয়ম ৱাৎপা ঃ পোটাসিয়ম চাং ৱাৎনা পীজরগদি পুবর্টি লাকপগী মতম শাংদোকই। মচা লৌবা য়াবগী মতমসু শাংদোকই। মচা লৌবা তারগসু মচা ওইবা ঙমগনদে, মরূম/ওভুলেসনগী মতম হন্থরকই, করিগুম্বা মতমদসু মচা লৌনবগী হীট লাকপা ঙমদবগী চাংসু অদুক্কী মতিক ৱাংই।

ঘ) সোদিয়ম ক্লোরাইট ৱাৎপা ঃ থুমসি মতম চুপ্পদা পীজবিগদবনি। মচীঞ্জাক্তা থুম হাপ্লগা পীজবনা চাবগী চাং য়াম্না হেনহল্লি অমদি মহাও লৈনা চাবা ঙমহল্লি। করিগুম্বা থুম ৱাৎলগদি ডাইজেষ্টিব ট্রেক্টতা সুগর অমদি প্রোটিন চুপশিনবগী চাং হন্থে। মসিদসু নত্তনা মচা ওইবগী চাং য়াম্না হন্থে।

ঙ) আইওদিন ৱাৎপা ঃ আইওদিনসি থাইরোইদ হোর্মোনগী কম্পোনেন্ট অমনি। থাদোকপা শা-ষণদা আইওদিন ৱাৎপগী লায়না লায়ওং কয়া থেংনগল্লি। আইওদিন ৱাৎলগদি হীট লাকপগী মওং মতৌ উৎথোকপা ঙমদে। মচা লৌখ্রগসু য়াম্না ঙন্না মচা কায়। মচা শিনা পোকই, মচা ওইবা ঙমদবা মতম শাংনা গর্ভ পুবা অসিনচিংবা কয়া অসি থেংনৈ।

চ) সেলিনিয়ম ৱাৎপা ঃ সেলিনিয়ম অসি য়াম্না মরু ওইবা এঞ্জাইম সিষ্টেমগী কম্পোনেন্ট অমনি। মসিনা ভিটামিন ঈগা পুনশিন্নদুনা টিশ্যু দেমেজ তৌবদগী কনবা ঙম্মী। সেলিনিয়ম ৱাৎলগদি মচা ওইবা ঙমদবা, নাওফম তাদবা, মচা ঙন্না অমদি অশোনবা পোকপা, য়াম্না তোয়না মচা কায়বা থেংনৈ।

ছ) মেঙ্গানিজ ৱাৎপা ঃ গর্ভ পুরবী ষণবীদদি মেঙ্গানিজগী চাংসি হান্না পীজবদগী চাদা ৩০ হেন্না পীজবা দরকার লৈ। মেঙ্গানিজ ৱাৎলগদি হীট লাকপগী মওং মতৌ উৎলক্তে। মচা ওইবগী চাং য়াম্না নেম্মী। করিগুম্বা মতমদসু মচা লৌখ্রগসু মচা কায়বগী চাং য়াম্না ৱাংই। পোক্লকপা মচাগী অরুম্বসু হন্থে অমদি য়াম্না শোন্না পোকই।

জ) জিঙ্ক ৱাৎপা ঃ জিঙ্কনা প্রোটিন সিন্থেসিসতা য়াম্না চাউনা মতেং পাঙই। মসিনা মচা ওইবগী চাং য়াম্না ৱাংহল্লি। মচা পোক্লবা তুংদসু রিপ্রদক্টিব ফঙ্কসনসু য়াম্না থুনা নোর্মেলদা লাকহনবা ঙম্মী। জিঙ্ক ৱাৎলগদি স্পর্ম পুথোকপগী চাং য়াম্না হন্থে। পুবর্টিগী মতম শাংদোকই, পোক্লকপা মচাসু শোইনাইনা (দিফোর্ম) পোকপসু য়াওই।

ঝ) কোপ্পর ৱাৎপা ঃ কোপ্পর ৱাৎলগদি মচা ওইরগসু ঙন্না মচা কায়রকই, নাওফম তাবা ঙমদে। হীট লাক্লগা মচা লৌরগসু মচা ওইবা ঙমদে, পুবর্টি লাকপগী মতম শাংদোকই। ষণ লাবদদি লিবিদো অমদি সিমেন ক্বালিটি হন্থহল্লি।

ঞ) কোবাল্ট ৱাৎপা ঃ কোবাল্টকী চাং হন্থরগদি মচা লৌখ্রগসু য়াম্না ঙন্না মচা কাই। পুবর্টিগী মতম শাংদোকহই । ওভরিগী ফঙ্কসন হন্থহল্লি অমদি হীট লাকপগী মওং মতৌ উথোক্তবা (সাইলেন্ট হীট) কয়া অসি থেংনৈ।

ট) ক্রোমিয়ম ৱাৎপা ঃ ক্রোমিয়মগী চাং হন্থরগদি ফিসিওলোজিকেল ষ্ট্রেস ময়াম লাক্তুনা হ্যুমোরেল ইম্যুন রেস্পোন্স হন্থরকই। মসিদসু নত্তনা রিপ্রদক্টিব পার্ফোমেন্স হন্থরকই।

মরম অসিনা ঐখোয়না মিনরেল পীজবগী ৱাখল অসি মতম পূম্বদা থমসি, হেন্না শঙ্গোম থোক্লবা পোক্লক্কদবা মচাশিং তেক্তা কায়দনা অমদি ষণবীশিংসু মশা মউ ফনা থম্লবা হোৎনমিন্নসি। ●

রিক্রিএসনেল ফিসরিজ

ডো: য়ুম্নাম বেদজিৎ

খুৎশেমগী ওইবা পুখ্রিশিং নৎত্রগা মহৌশাগী ঈশিংদা ঙা ফাবা অমদি ঙা ফাবগী চাংদম্লবনচিংবা কয়া পাঙথোকপা অসিবু রিক্রিএসনল নৎত্রগা স্পোর্টস ফিসিং হায়না খঙনৈ। হৌজিক য়াম্না পাম্লনা চখরক্লিবা রিক্রিএসনেল ফিসিংগী থৌওং অমা হায়রবদি খোই চোপ্পা, খোইচোপ মেলা পাঙথোকপা অসিনি। রিক্রিএসনল ফিসিং অসি ইকো টুরিজমগী তৎন-থানবা য়াদ্রবা শরুক অমা ওইরি। হায়রিবা থৌওং অসিদা মফম অমগী ফজববু য়েংবা ফংহনবদা নত্তনা মহৌশাদগী লৈরক্লিবা মফম অদুগী হৌন-লোনচৎ অমদি মফম অদুদা লৈরিবা মহৌশাগী ওইবা পোৎশকশিংবু মাঙহন্দবদা অচৌবা থৌদাং লৌরি। ইকো টুরিজমনা মফম অমগী মহৌশাগী ওইবা পোৎশকশিং মাঙহন্দবদা নত্তনা মনাক নকপা/অকোয়বদা লৈবা মীওইশিংদা শেন্দাল লম্বী পীদুনা শেম্থোক হেনগৎহল্লি।

রিক্রিএসনল ফিসিংনা মাঙখিগদৌরবা/মুৎশিল্লক্লবা ঙাশিং কনবদা লৌরিবা থৌদাং :

এসোসিএসন খরা খুদম ওইনা হায়রবদা অসাম ভোরেলি এঙ্গলিং এন্দ কঞ্জর্ভেসন এসোসিএসন্না শীন্দুনা ইকো কেম্প কয়া পাঙথোক্তুনা অতাঙবা ঙাশিংগী মরমদা মীপূম খুদিংমক খঙমিন্নবগী থৌরম কয়া পাঙথোক্লি। হায়রিবা কেম্প অসিদা পাঙথোক্লিবা মরু ওইবা থৌওংশিংদি খোই চোপ্পা, হী তোংবা, উচেক য়েংবা অমদি ঙা কয়া য়েংবা অসিনচিংবনি। মালেমগী ওইবা ফিস মাইগ্রেসন নুমিৎ পাঙথোকপা অমদি ঙা য়াম্না ফাবা তান্নবনচিংবা অমদি মহু চেনবা হীদাক শীজিন্নদুনা ঙা ফাবা, ইলেক্ট্রিক শীজিন্নদুনা ঙা ফাবনা থোকহল্লিবা অমাঙবশিংগী মরমদা মীচম কয়াদা খঙহন্নবগী থৌরম কয়া পাঙথোক্লি। মসিদসু নত্তনা অতাঙবা ঙা কয়াগী মচা পুথোক্লবা থৌরম কয়াসু পাঙথোক্লি।

শেল লৌদুনা ঙা ফাহনবা :

মীওই কয়ানা মশাগী লৈজবা পুখ্রিদা শেল লৌদুনা ঙা ফাহনবা/খোই চোপহনবা, ঙা য়াম্না ফাবগী চাংদম্লবা অমদি হি- তোংবনচিংবা থৌওং কয়া পাঙথোকপসু য়াই। মফম মতমগা চানবা ঈশিংগী শান্ন-খোৎনবা, চীং কাবনচিংবা থৌওং কয়াসু পাঙথোকপা য়াই।

ঙা য়েংফম শেমগৎপা :

ঙা য়েংফম শেমগৎপা হায়বসি হৌজিক্কী মতমদা য়াম্না মরু ওইবা শরুক অমা ওইরক্লি। ঙানা ঈশিংদা শান্নবা য়েংবদা মীওইবগী হকচাংদা অসুক্কী মতিক কান্নবা পীদুনা হকচাং ফহল্লি। ঙা য়েংফমশিং অসি মহৌশাদগী লাইশঙদা লৈবা পুখ্রি, মীওই খরনা ঙাক শেন্দুনা থম্বা পুখ্রিনচিংবা মফমশিংদা লৈগল্লি। হায়রিবা মফমশিং অসিদা অতাঙবা ঙা মখল কয়া য়োক্তুনা মাঙখিগদৌবদগী কনবদা অচৌবা থৌদাং লৌরি।

পুখ্রি মথক্তা য়ূম শাদুনা লমকোয়বশিংগী লৈফম ওইহনবা :

লমকোয়বা কয়ানা পুখ্রি মথক্তা লৈবা য়ূমশিংদা লৈবা পাম্লরি। হায়রিবা থৌওং অসিদা ঙা ফানবা খুৎশু-খুৎলায় কয়া পীদুনা লমকোয়বা মীওইশিং অসিদা ঙা ফাবগী খুদোংচাবা ফংহল্লি অমদি ফারকপা ঙাশিং অদু মখোয়না চাজনবগী খুদোংচাবসু পীরি। অসুম তৌদুনা লমকোয়বা কয়াগী পূক্লিং চিংশিন্দুনা ঙা য়োকপা খক্তমক নত্তনা শেন্দাল লম্বী কয়া ফংহল্লি।

মথক্তগা পঞ্জখ্রিবশিং অসিদসু নত্তনা ইকো-টুরিজমগীদমক তৌবা য়াবা থৌওং অসুক্কী মতিক য়াম্না লৈখ্রে। খুদম ওইনা হায়রবদা ঙা য়োকপনা মপূং ওইবা ফার্ম অমা লৈরবদি অতোপ্পা থৌওং হায়বদি য়েন লোয়বা, ঙানু য়োকপা, ষণ য়োকপা, ওক য়োকপা, হামেং লোয়বা, মনা-মশিং থাবনচিংবা কয়াগা পূন্না পাঙথোকমিন্নবা য়াই অমদি মীওই কয়াগী পূক্লিং চিংশিন্দুনা হি তোংহনবা, অতাঙবা/ফজবা ঙা কয়াবু য়েংবগী খুদোংচাবা পীবদা নত্তনা শঙ্গোম, য়েক্রম অমদি মনা-মশিং কয়াবু লৈবা ফংহল্লবদি রিক্রিএসনল ফিসরিজ নৎত্রগা ইকো টুরিজম মায় পাক্লা পাঙথোকপা ঙমগনি। ●

মণিপুরগুম্বা মফমদা রোক ফোসফেটকী মরু ওইবা

ডো. ৱাইখোম জিতেন

পাম্বী মখল খুদিংনা খ্বাইদগী য়াম্না দরকার লৈবা পাম্বীগী মচিঞ্জাক অহুমগী মনুংদা ফোসফরস হায়বসিসু অমনি। নাইত্রোজেননা তৌবগুম পাম্বী অমা শাগৎপদা চঙলিবা খ্বাইদগী পিকপা মচাক অমা ওইরিবা সেলশিং শেম্বদা অমদি পাম্বী অমগী মনুংদা পাঙথোক্লিবা তোঙান তোঙানবা থবক থৌরমশিংবু পাঙথোকহন্নবা হোৎনবদা চঙবা পোৎলমশিং শেম্বদা ফোসফরস অসিসু চঙদ্রবা য়াদ্রবা মচাক অমনি। ফোসফরস অসি পাম্বীশিংনা নুংশা মঙালগী মতেংনা মচিঞ্জাক শুংবা পাম্বীগী মচিঞ্জাকশিং তুংশিন্দুনা থম্বা, সেলশিং মশীং য়ামথোকহনবা অমদি শাংদোকহনবগা লোয়ননা পাম্বীশিংনা প্রোটিন হায়বা পাম্বীনা ওক্সিজেন শীজিন্নরগা কার্বোনদাইওক্সাইদ পুথোকপগী থৌওং অদুদা মতেং পাংই। ফোসফরসনা পাম্বীনা নৌরিঙৈ মতমদা মরূ খরা য়াম্না পুথোক্তুনা পাম্বীশিংবু শাহৌ ফহনবদা মতেং পাংই। ফোসফরসনা পাম্বী অমবু মতম চানা মপাল শাহন্দুনা মতম চানা মহৈ য়ালহনবা অমদি মরূ চঙহনবদা মতেং পাংই। ফোসফরসনা হৱাই মখলগী পাম্বীশিংনা নুংশিত্তগী নাইত্রোজেন শুংবদা অচৌবা মতেং পাংই।

অসিগুম্বা পাম্বীশিংনা মপূং মরৈ ফাবদা অচৌবা মতেং পাংলিবা ফোসফরস অসি ফংবা য়াবা পোৎলমশিংগী মনুংদা রোক ফোসফেট হায়বসিসু অমনি। তশেংবদি রোক ফোসফেট হায়বসি ফোসফরস মরাং কায়না য়াওবা নূং মখল খরবু য়াম্না কূপ্পা তকখায়রগা পাম্বীগী মচিঞ্জাক ওইনবা শীজিন্নবা হার মখল অমনি। রোক ফেসফেট হায়বসিদা ফোসফরস অসি মপূং ওইনা ত্রাই কেলসিয়ম ফোসফেট হায়বা ঈশিং অমসুং সাইত্রিক এসিদতা তুম্বা ঙমদবা ফোসফরস ওইনা য়াওই। মরম অসিনা অসিগুম্বা হার মখল অসি মণিপুরগুম্বা অশিনবা লৈবাক লৈহাও ওইবা মফমদা চান্নবা হারনি।

মালেমদা রোক ফোসফরস মরাং কায়না পৈদুনা লৈবা লৈবাক খরা পনবা তারবদি য়ু এস এ, রসিয়া, টুনিসিয়া, মলেসিয়া, শ্রী লঙ্কা, ইজরেল অমদি জোর্দাননচিংবা পনবা য়াই। ইন্দিয়াদসু মিলিয়ন টন ১৪০ গুম্বগী রোক ফোসফেট পৈদুনা লৈ। অদুবু মসি ফোসফরস য়াওবগী চাং নেম্বা নূং মখল অমদি ওই। ফোসফরস ফংবা য়াবা নূং মখলশিং অসি মখল অহুম হায়বদি ফোসফরসকী চাং ৱাংনা য়াওবা নূং, ময়ায় ওইনা য়াওবা নূং অমসুং চাং নেম্না য়াওবা নূং হায়দনা খাইদোকপা য়াই। খ্বাইদগী ফবা মখলগী নূংশিংদা ফোসফরিক এসিদ অসি চাদা ৩০গী মথক্তা য়াওই অদুগা ময়ায় ওইবা নূংশিংদা চাদা ২০-৩০ ফাওবগী চাংদা য়াওই অদুগা চাং নেম্বা মখলগী নূংশিংদা ফোসফরিক এসিদ অসি চাদা ১৫-২০ ফাওবগী চাংদা য়াওই।

রোক ফোসফেট শীজিন্নবগী কান্নবা :- রোক ফোসফেট অসিদি মহৌশাদা ফংলিবা নূং মখল খরদগী তকখায়রগা শেম্বা পোৎলম ওইবনা অতোপ্পা খুৎশেমগী হারশিংদগী মমল হোংই।

- হায়রিবা হার মখল অসিদি ওর্গানিক ফার্মিং হায়বা লৌউ কাঙলোন অদুদা শীজিন্নবা য়াবা হার মখলনি।

- খুৎশেমগী হার শীজিন্নবদগী থোকহনবা অকোয়বগী খল কায়থরকপা থৌওং অদুদগী ঙাকথোকপা ঙমই।

- রোক ফোসফেট শীজিন্নবনা লৈবাক্তা লৈরিবা তোঙান তোঙানবা অহিংবা জীবশিং মথৌ নিংথিনা পাঙথোকপদা মতেং পাংদুনা লৈবাক লৈহাও ফগৎহনবদা মতেং পাংই।

- রোক ফোসফেট শীজিন্নবনা লৌফম অদুদা য়াওগদবা কার্বোনগী চাং ৱাংখৎহন্দুনা লৌফম অদুগী লৈহাও লৈবা অমদি মশা মউ ফবা হেনগৎহল্লি।

- রোক ফোসফেট শীজিন্নবনা ফোসফরস ফংহনবগী মথক্তা কেলসিয়ম অমসুং সলফরগুম্বা পাম্বীদা য়াম্না কান্নবা পীবা পাম্বীগী মচিঞ্জাকশিং ফংহনবদা অচৌবা মতেং পাংই।

রোক ফোসফেট অসি হৱাই মখলগী পাম্বীশিংদা শীজিন্নবনা খ্বাইদগী কান্নবা পীবা হার মখল অমা ওই। রোক ফোসফেযপু নিংথিনা তুমহন্দুনা পাম্বীশিংদা ফোসফরস মরাং কায়না ফংনবগীদমক পায়খৎকদবা থৌওং খরা মখাদা পীজরি।

(ক) হার মখল অসি অশিনবা লৈবাক লৈহাওদা শীজিন্নবীগদবা হার মখলনি।

(খ) হার মখল অসি হৱাই নৎত্রগা অতোপ্পা পাম্বী মখল ওইরবসু লৌফম অদুদা খোইজিন্দুনা পাম্বীশিংদুনা পৎথরক্লগা হার ওনগদবা পাম্বীশিংদা শীজিন্নবীগদবনি।

(গ) হার মখল অসি চাইবীবা মতমদা যম্থি -ষণয়ুংদগী শেম্বা হার/নাপী-শিংবীদগী পথ-পুমথরক্লগা ওইবা হারশিংগা তোৎশিন্নরগা চাইবিবনা খ্বাইদগী হেন্না কান্নৈ।

করিগুম্বা ঐখোয়গী লৌফম অদু ওর্গানিক মেট্রর হায়বদি পাম্বী-শিংবী, শা-ঙাদগী থোরকপা ফত্ত-হৌদি অমদি শা-ঙাশিংদুগী অশিবা মশানা পুমথরগা ওইবা লৈবাক লৈশাগী শরুক য়াম্না নেম্না য়াওবা লৌফমদা রোক ফোসফেট শীজিন্নবদা কান্নবা য়াম্না নেম্না ফংই।

মণিপুরগুম্বা অশিনবা লৌফম ওইবগা লোয়ননা ওর্গানিক মেট্রর য়াওবগী চাং ৱাংবা মফম অসিগীদমক্তি রোক ফোসফেট অসি ফোসফরস হায়রিবা পাম্বীগী মচিঞ্জাক মখল ফংনবগীদমক শীজিন্নবা য়াবা খ্বাইদগী ফবা হার মখল অমনি।

করিগুম্বা ফৌ থাগদবা লৌফমদা রোক ফোসফেট অসি শীজিন্নবীগে হায়রবদি কুমগী নোং লাক্লিঙৈগী মমাঙদা হার মখল অসি চাইশিনবীরগা নিংথিনা খোইজিনবীগদবনি। খ্বাইদগী ফবা হায়বদি ফৌগী মমাঙদা মহৈ-মরোং অমা থাবিরগা মদুদা রোক ফোসফেট অসি শীজিন্নরগা পাম্বী অদু মহৈ লোক্তনা লৌফম অদুদা অদুমক খোইজিনবীরগা মদুগী পথ-পুমথরকপদগী থোরক্লিবা পোৎলমশিং অদুনা ফোসফরসশিং ফংহনবা অসিনি।

অসুম তৌনা অকোয়বগী খল ঙাক্লবা অমদি ওর্গানিক ওইবা মওংদা লৌউ-শিংউবগী শিনফম অসি চঙশিন্নবগীদমক রোক ফোসফেট শীজিন্নবা তন্নসি। ●

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

অরোনবগী হৈনবী থাদোক্লসি

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

তাইবঙ মীওইবগী পুন্সি খোঙচৎতি মতম মতমগী ঋতু-খোঙচৎ তুংইন্না চৎনবা ঙাক্তা ওইরি। মতম অমগী পুন্সিগী চৎন-লোনচৎনা ঈং-তপ্পা লৈপান্নদুনা ঈশিং নুংশিৎ শেংনা অমগা অমগা মীৎয়েং কারন চন্নদনা চন্নবা মরেলনি, য়ূমথোঙ খুদিং উ-ৱা, য়েন্থৌ পল্লিনা য়ূম ইন্থোলগী চৈঙাক ওই, তুম্লৌ ঈনা কূপ্পা য়ূমনা অঈং অশাগী খলসু ঙাক্লরম্মী। লম্বী-সরক লৈখোম্না খোঙমীৎ য়ৌ, ষণ গাড়ী লিক্লম য়েংদুনা চৎনরম্বা, হৈবীনা ৱাওদনবা খোঙ-খূৎ তৈনরম্বা, ফৈজোম খোংদাই, ঙাবোং ফি ইন্দুনা লৈকায় ৱাংমা লান্না কোয়নরম্বা মতম, কনানসু নোক্লরমদে, পুকচেল খোইজেল খোইনদে, ৱাঙাঙ-শাঙাঙনা মীওইবগী পূক্লিং নুংওনহনবা ৱাহৈনি, হৌজিক্লা কোয়লাস মথক্তা লোংনা থেক্লা চৎনরি, শেৎলি চারিবা ফিজোলনা হকচাং উবা, ফিজেৎ-চাকশেৎ, ঈরাংগী ঈথক ঈপোম্লক্তা শক্লোন হোংবা, থকসি-খাসি লৈনদবা, চিনবানগী চোইঙাং ৱাহৈগী লৈতেংনি। অদুগা অরূ অনান চাওখৎপগী লম্দদি হান্নদগী হৌজিক্লা য়াম্না হেল্লে হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। লম্বী সরক খুল্লক লৈখোম লৈনাং থোকপা উদ্রে, চীংগী লমদম খরদা উবা নত্তনা। অদুগা ঈ-পাউ ফাওনবদসু হান্নদি মীঙোন্দা পাউথাং চেন্দুনা পাউ পীনবা, ইশা নৎত্রগা ইমুংগী মী থাদুনা শাগৈ নাতৈগী, অতোপ্পা কয়াগী থবক থৌরমদা পাউ পীবা চৎনরম্মী, চে পাউ থানরম্মী অদুবু মোবাইল ফোন থোরকপদগী খুদক্কী অৱাবা কয়াদি কোক্লরে। চে পাউ পীনরম্বা পীনখিদ্রে, নুংশিনবদা চিঠি পীনরম্বসু তোক্লখ্রে, অরোন অথুপ্তা তৌনীংবা তৌবা য়ারে, মসিনা মায়কৈ অমরোমদা ফরবসু নাকল অমরোমদদি লান্না শীজিন্নবনা মাঙনবগী মশক ওইহল্লি। মোবাইলগী ওজাদি মমানা ওইরি। অঙাংনা ঙাওরক্লগনা অঙাংগী মরাল ওইগদ্রা, মমাগী মরাল ওইগদ্রা? হংবা য়াবা ৱাহংনি। অদুগা হৌজিক্কী মতমসিদনা নানবা হেল্লবসু নুংশিনবগী খলদি অদুঙৈ মতমদুনা হেনব্রা খঞ্জে। থৌগক্লোন লৈনৈ, অমগা অমগা নুংশিনৈ-চান্নে, অরৈ লৈত য়ূমলোন কৈরোন্নবগা হংনৈ-লৌনৈ। অদুবু হৌজিক্তি কদায় অয়াম্বনা হংনবা তোক্লখ্রে, লৈরবসু লৈত্রবসু পীনীংদবগী মায়থোঙ উৎনবনা হংনবা ইকায়নরে। মসিনসু নুংশিনবা ময়েং তারকপনি খল্লি। মী অমগা অমগসু পূক্লিং থরুম কয়া লৈনদে। কনাগুম্বা খৎন-চৈনবা য়াওরবসু অহল অমনা ৱাতেক্লগা মরুপ ঐনা লাল্লে শাউনু হায়নদুনা ৱারোইশিন পুরক্লে। মতমসিনা লমন শিংনবগী ৱাখলদা মীনা খাম্লবসু থরুম লৈনৈ, খাম্বসু অখাম্বা মীদা ওনশিন্দুনা অৱাবা তাহনবসু য়াওদবা নত্তে। অদুনা মওং চাদ্রগদি খাম্বা চঙনদ্রে, য়েংদুনা লৈনরে।

নাকল অমরোমদনা ইশাগী মায়থোংগী শক্তম্বু শকয়েং মীংশেলদা য়েংলগা ফজবা থীবা ইশানা খঙজবগুম, চৎলিবা লমচৎ শাজৎ, ৱাঙাঙ শঙাঙ মীনা তনীংনি-তনীংলোই খঙজবসু শোয়দনা য়াওরমগনি। মীনা ঙাঙনৈ, চৈনৈ হায়বা খঙনা হৈনবী থাদোকপা ঙমদবা, পূক্লিংগী ইথিলদা পুকচেল পীকপা মীওইসু লৈনরি। ওইদ-পাদ তৌবনা পুক থনবগুম অরানবা লম্বীনা হৈনজবসু লৈতবা নত্তে। সহর অমা খুঙ্গং অমা শেমগৎ-শাগৎপদা লূ-নানবগী থবক্তা খূৎতি য়াওদনা চিনা-খক্তা ঙাঙদুনা লৈরগদি চাওখৎপা লমদম ওইরক্লনি থাজদে। মরকসিদা লৈঙাক্লা ফনা পাওতাক পীরবসু ফত্ত-হৌদি হুন্দোক্তনবা ফনা হায়রবসু ইকায়বনা তুংদা থম্বা কাঙবু খরনদি ময়ূমদগী ৱার্কিং চৎপা, কৈথেল কারুবা শাদুনা অমুবা চেখাউদা ফত্তবা হাপ্তুনা পুরক্লগা মীরক-নারক য়েংদুনা লম্বীদা, তোর্ব্বান্দা নৎত্রগা ওভর ব্রিজ মথক ফাওবদা থাদরম্বা কয়া থেংনজৈ। মসিগুম্বগী ৱা-খলনদি ঐখোয়গী ইরমদম লূ-নানবা সহর করম্না ওইহনগনি। ইশা ইশানা ৱাখল তানদনা । অদুনা 'অরোনবগী হৈনবী থাদোক্লসি' ইরমদম নালহনবদা লৈঙাক খক ঙাইদ্রবসু ঐখোয় ঐখোয়গীসু ইথৌদাং লৌনবা হোৎনরসি হায়জনীংই।

অদোমগী - তবানু খুরাইজম
ৱাংখৈ অঙোম লৈকায়

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