

হীদাক কান্নরবা পান্ধীশিং : তোৰোং

— **ডা. ভূইদ্রোম বীৰকুমাৰ সিংহ** —

য়াম্মা পাল্লা অমদি হাউনা চানবা এষ্ট্ৰাং মথেল অমা ওইরবসু তোৰোং অসিগী হীদাকী ওইবা মতিক-ময়াইশিং অসি থোইদোক্কা শিংখানিংঙাই ওই। তোৰোং পান্ধী অসি ইংলিসতা এস-গৰ্দ (Ash gourd) নংত্ৰগা হ্ৰাইট গৰ্দ (White gourd) নংত্ৰগা ৱেক্স গৰ্দ (Wax gourd) নংত্ৰগা হ্ৰাইট পম্পকিন (White pumpkin) নংত্ৰগা ৱিণ্টৰ মেলন (Winter melon) নংত্ৰগা তেল্লো গৰ্দ (Tallow gourd) নংত্ৰগা চাইনিজ প্ৰিজৰবিং মেলন (Chinese preserving melon), হিন্দীদা পেথা (Petha), সংস্কৃতা কুসমন্দা (Kushmanda), ফিলিপিন্সতা কুন্দোল (Kundol) নংত্ৰগা গোন্দোল (Gondol), মিজোদা মাইপোল (Maipawl), ভিয়েটনামিজদা বি-দাও (Bi-dao), সাইণ্টিফিক নংত্ৰগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা *বেনিনকাসা হিস্পিদা (Benincasa hispida (Thunb.) Cogn.)* নংত্ৰগা *বেনিনকাসা সেৱিফেৰা (Benincasa cerifera Savi)* হায়না কোঁই অমসুং *কুৰ্কুৰিতেসি (Cucurbitaceae)* শাণৈগী মনুং চল্লি।

USDA দেতাবেজগী মতুং ইয়া তোৰোংতা য়াওবা চীজাক্কী ওইবা মতিক ময়াইশিংদি – কাৰ্বোহাইড্ৰেট চাদা ৩, দাইতৰি ফাইবৰ চাদা ২.৯, ফেট চাদা ০.২, প্ৰোটিন চাদা ০.৪ অসিনি। তোৰোংতা য়াওবা ভিটামিনশিংদি থিয়ামিন (0.04mg/100g) ৱাইবোফ্লেবিন (0.11mg/100g), নিয়াসিন (0.4m/100g), পেণ্টোথেনিক এসিদ (0.133mg/100g).ভিটামিন B_৬ (0.035mg/100g), ভিটামিন সি (13 mg/100g) অসিনচিংবনি অদুগা তোৰোংতা য়াওবা মিনৰেলশিংদি কেলসিয়ম (19 mg/100g), আইৰন (0.4 mg/100g), মেগনেসিয়ম (10 mg/100g), মেক্সানিজ (0.058mg/100g), ফোসফোৰস (19mg/100g), সোদিয়ম (111mg/100g), জীন্ধ (0.61 mg/100g) অসিনচিংবনি। তোৰোংতা য়াওবা এনৰ্জি অসি কিলো কেলোৰি ১৩ ৰোমনি।

পাউদম অমগী মতুং ইয়া তোৰোং পান্ধী অসি জাতা অমসুং ইন্দোনেসিয়াদগী হৌৰকথিবনি হায়রি। তোৰোং পান্ধী অসি চাইনাদদি চহী ২০০০ গী মমাঙদগী শীজিন্নদুনা লাকপগী পাউদম লৈ। অহানবা ওইনা চাইনাদা কুমজা ৬৫৯ দা তাঙ দাইনাষ্টিগী মতমদা তোৰোং অসিগী হীদাকী ওইবা মতিক-ময়াইশিং অদু মেটেরিয়া মেদিকা (Materia medica) দা ফোঙখি। চাইনিজগী অনা লায়েংগী পথাপতা (Chinese Medicine) তোৰোংকী মতোঙ (rind) অসি হক্কী ঈশিং মৰী নুংঙাইতবা অমদি বেৱা তৌবদা য়াম্মা ফৰা হীদাক অমা ওইনা শীজিন্নৈ। কালেনথাগী মৈশা অমসুং লায়না কয়াদা তোৰোং অসি পাক শম্মা শীজিন্নৈ। নুপীনা ফীঙৌ চৎপা (White discharge/Vaginal discharge) মতমদা তোৰোংকী মৰু অসিনা চাইনাদা লায়েংনবগী পাউদমশিং লৈ। অৰ্ঘবেদকী লায়েংদা তোৰোং অসি শাৱৈ থুংবা (Epilepsy), হৱা-কংখু (Asthma), লোক-থুংবা, থৰোম্বীগী লায়নাশিং অমসুং ঈশিং মৰীগী লায়নাশিংদা শীজিন্নৈ। তোৰোং অসি তেপৱাৰ্ম হায়রিবা তীল অসি লায়েংবদসু য়াম্মা ফবগী পাউদম লৈ।

মীওইবগী হকচাং মনুংদা শীংলি-নাওৱী পোকখায়দুনা ঈ থোকপদসু তোৰোং অসি পীজবদা থোইদোক্কা কানবগী পাউদম লৈ। বিজ্ঞানগী পাউদমশিংগী মতুং ইয়া তোৰোং অসি ঈশিং পুকচৎপা (Diabetes) অমদি ওবেসিটি (Obesity) হায়বদি য়াম্মা নোয়বা মীওইশিংগী য়াম্মা ফৰা অমদি কানবা চীজাক্ অমনি হায়রি। তোৰোং অসি নৰ্ককী সেলশিং (Nerve Cells) অসি মথৌ ফজনা তৌহন্দুনা মীওই অদুগী মশা অদু মপুং ফানা কনখংহনবা গুন্মী। তোৰোং শুগাইদুনা লৌবা মহী অদুদা খোইহী খরদং হাপ্পগা পীথকপদা চাকখাও চাখৎপা (Stomach ulcer) অমসুং অশিনবা খেগৎপা অসি ফহনবা গুন্মগী পাউদমসু লৈ। খোঙ হান্সা য়াদবদা



(Constipation) তোৰোং অসি থোংলগা পীজবা য়াই। তোৰোং অসি পীজ্ৰুকা কৰুগা চিনি খৰা হাপ্তুনা ঈশিংদা মিনিট ১৫–২০ লোম শৌহল্লগা মহী অদু থকপা অমসুং মপং অদু পীজবদা ঈশিং য়াফম তৌবা অসিদা থোইদোক-হেদোক্কা কানব ফল ফংহনবা গুমগনি। য়াম্মা তোয়না ৱাস্থগনবা অমদি অঙাংশিনা মশা শাগৎতুনা য়াম্মা তোয়না য়াং চিংলবদি তোৰোং অসি অচম্বা ঈশিংদা ফুৎতুনা য়াম্মা তোয়না পীজদুনা লায়েংবা য়াই। অশোক-অপন তৌদুনা ঈ থোক্ৰবদি তোৰোং শুগাইদুনা লৌবা মহী অদুদা হৈগ্ৰু নংত্ৰগা চম্প্ৰা মহীগা ২:১ গী চাংদা য়ানশিন্নদুনা শেশ্বা মহী অদুদা লশিংনা লুপ্পগা থোম্বদা য়াম্মা কান্নৈ। হায়রিবা অশেশ্বা অদু নুংশং-ঈ তাবদসু (Bleeding piles) তৌবদসু শীজিন্নবগী পাউদমশিং লৈ। ঈ ৰাৎপগী লায়না (Anemia) অসিদা তোৰোং অসি য়াম্মা তোয়না থোংদুনা পীজবদা ফহনবা গুমগনি। নুপা-নুপীগী ফম্বী শোনবদসু তোৰোং ফুৎতুনা চাং নাইনা চাবদা ফহনবগী পাউদমসু লৈ। তোৰোং মৰু অদু কাবক-কাবক মৈদা ভৌথোক্কাগা য়ুৰী থাউদা শুগাইদুনা শেশ্বা মচল অদু নোংমদা চামচ অনীগী চাংদা পীজদুনা অঙাংগী পুৰুংদা তীল লৌবা অদু লায়েংনবগী পাউদমশিং লৈ। কোক্তা পোক হৌবা, লুপৌ থাংবা অমদি শম অদু মৱেক মহাও থোক্তদুনা মতেক মতেক তেকপদসু তোৰোং শুগাইদুনা লৌবা মহী অদু চাং নাইনা তৈদুনা শীজিন্নৈ। মসিদগী হেন্না ফবদি তোৰোংকী মক্ অদু য়ুৰী থাউদা লো্ দুনা শৌহন্দুনা শেশ্বা অনঙবা মহী ওইনা শীজিন্নবনি। পাউদম অমগী মতুং ইয়া তোৰোং মৰুদগী লৌবা থাউ অদু উনশাগী লায়না কয়ামৰুফম ফহনবা গুন্মী। হকচাং মনুংদা হ্ কাখংলৰুবা অমদি হ্ য়াওবা চীজাক্ চাৰুবা অমদি থল্লুৱবদি তোৰোং অসি ঈশিংদা ফজনা ফুংলগা পীজবা অমদি মহী অদু পীথকপদা হ্ অদুগী ময়ায় চমহনবা গুন্মী হায়বগী পাউদমসু লৈ।

ভিয়েটনামদদি তোৰোং অসি বি-দাও (Bi-dao) হায়বা য়াম্মা হাউবা এষ্ট্ৰাং অমা থোংদুনা চান্নৈ। তোৰোং অসি ওক্কী অথোৎপা শৰুগা থোংদুনা পীজবদা চাজেনবী নুপীশিংগী খোমলাং থোকপগী চাং হেঙ্গ্ংহল্লি হায়দুনা ভিয়েটনামগী মীওঁশিংনা শীজিন্নৈ। অৱাং ভাৱভা পেথা হায়না ফাওৱিবা অথুম্বা অচাপোং অসি তোৰোংতগী শাবনি। চাইনাদদি তোৰোং অসি ওকশাগা থোংদুনা য়াম্মা হাউবা এষ্ট্ৰাং অমা ওইনা চান্নৈ। তোৰোংকী হৈঙান (Candy) অসি চাইনাদা চহী হৌবা নুমিংতা তঙাইফন্দা চানবগী পাউদমসু লৈ।**☪️**

এদিটৱদা থাৱকপা চিঠি/ৱাকৎ/মীয়ামগী খোল্লাউ/পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

খোমদ্ৰাম ৱতনগী ৱান্টেদ

ইকায়খুম্‌জৱিৰা এডিটৱ,

আই এল পিগী ঈহৌ অসি নুমিৎ ৩০০ নি হেন্না মখল মখা কয়াগী ঈহৌ চখ্দুনা ৱতন খোমদ্ৰাম্মা কনভেনৱ ওঁদুনা লাকপনি। অদুবু ঈহৌ অসিগী সোলুসন পুৱকপা গুমদ্রিঙৈদা ৱতনবু মৱাল লৈৱে হায়দুনা ৱান্টেদ লাউখোকপা অমদি ঈৱাং অসি মণিপুৰ লৈগুৱা নুুদা য়ানিংদবগ্ৰম নংত্ৰগা কৱিগুন্ম্বা হীৱম অমদা মঙোন্দা মৱাল অমা হেজ়া পীশিনবগুন্ম্বগী চংনবী অমা লৈৱক্লিবা অসি লৈবাক মীয়াম্মা চিংনবা ফাওদুনা লৈনৱিবা ইশ্ত্য অমনি। মণিপুৰ পুলিস, লৈবাক মীয়াম অমদি আইনগী লমদা খঙ হৈৱবা ময়ামগী মৱক্তা খেম্ৰবা মত কয়়া তোঙান তোঙাম্মা নৈনৱক্লি। মসিদা হায়জনীংবা ৱাফমদি পুলিসকী মকোক থোংবশিংসু মসি আইম্মা য়াত্ৰা য়াদত্ৰা হায়বা খন্ম্‌হৌদ্ৰিবা কৱিগীনো? মসিদা য়েংননিংঙাই কৱি লৈফম থোকপগে? মসিদা খঙদুনা ওইৱো, খঙদনা ওইৱো মীয়াম অমনা অমসুং অনৌবা জে এ সিগী কনভেনৱনা লাউৱিৰা ময়াম অসি গুসি ফাওবদা লৈগুৱা অমদি পুলিসনা পুথোক্তুনা মৱমশিং অদু মসিনি, মসি লৈবনা আইনগী থোংদা য়াদবা অসিগুন্ম্বা লৈ হায়দুনা মীয়াম্মা চিংনবা লৈৱিবা অসি কোকহনবা য়াদ্ৰিবসি কৱিগীনো? অমুক্কা তাং ১১/৭/২০১৬ কী কেবল নেটৱাৰ্কিংদা ৱতনগী মথক্তা কেস ৭৫, মহাক্কী একাউন্টদা য়াওবা পৈশা শিংজমৈ এস বি আইদগী লুপা ৩৫,০০০০০ থিংজিল্লৈ অদুগা মহাক্কী মথক্তা লৈবা কেস শিংজমৈ পুলিসতা ১৫, ইম্ফাল ইষ্টকী ১৬, লম্ফেল অমদি পাংশেহিদা ৫/৫, সিটি পুলিসতা ২, ময়়াং ইম্ফালদা ২ অদুগা ইম্ফাল পুলিসতা ২৬ লৈ হায়ৱে।

অমৱোমদা তাং ১২/৭/২০১৬ কী পাউদা অমুক ৱতন্দা মৱাল পীশিনবনি, মাগী এ সিদা য়াওবা পৈশাদি মণিপুৰ লৈগুৱা ঈহৌ অসিগী মতাংদা শীজিন্নবা লৈগুৱা ইম্ফাল ইষ্টকী দি সিগী এ সিদগী ৱতনগী এ সিদা ত্ৰাণস্কৱ তৌবনি, অয়াম্মা পৈশা ঈহৌদ শীজিন্নখ্ৰে, অৱেশ্বা লুপা লাফ্‌ ৩৫ ৰোম লৈহৌবনি হায়ৱে। অদুদি লৈগুৱা ঈহৌ হৌৱক্লো মদুদা অশোক অনন য়াওৱগা শীজিন্ননবা তাৱে। অদু ওইৱবদি কৱিগী ৱতন্দা ৱাণ্টেদ লাউৱিবা? লৈবাক মীয়াম ঈৱাং হৌনবা কৱম্মা মখলগী লীলানো? অদুনদি মীয়াম্মা ঈহৌ অসিবু নমখনবা ওন্ন-তৈনবা মৱাল শীবনি হায়নৱিবা অসি অ্চম্বা ওইৱোই হায়নীংঙাই লৈতে। মসিদা অ্চম্বা ওইবা তাৱবদি মসিবু মীয়াম্মা পেনফম থোকপৱা? অদু ওইৱবদি লৈগুৱা ইশ্ত্য অসি ফোংনা নংত্ৰবসু মনুংদা থিংই হায়বা চিংনবা ফাওগনি। মৱম অসিনা ঈৱাং অসি নেম্বাৱা কৱি তৌফম থোকপগে হায়বসি অথুবা মতমদা শেংদোকফম থোক্তবৱা? কৱিগুন্ম্বা ইশ্ত্য অমা থুনা ফোঙদোকপা য়াদবগী মৱম কয়়া লৈৱমগনি অদুবু কুইনা লৈবগী মতিক চিংনবগী চাং অসুম হেনগৎকনি। অদুনা মীয়ামগী চিনবা কোকহনবীযু নংত্ৰবদি য়াম্মা লাম্মা উৱিবসি উহন্দবা ফৈ। মৱাল লৈবা মী অমবু মীয়ামগী অমদি লৈগুক্কী মায়েক্তা তশেংনা লৈবা মীওঁই অমনা মপান থোৱক্তুনা মীয়ামগী ঈহৌদা য়াওঁশিনবা অদুগা ঈহৌগী লুচিংবা অমা ওইৱকপা অসি তৱাইনা লৌবা য়াৱোই। অদু ওইৱবদি মহাক্কী মথক্তা শীৱিবা মৱাল অদুদা কৱম্মা খুদম চাংদম অমদি কদাই ফাওবা চুল্লবগে? মীয়াম্মা চিংনৱিবা অসি শেংদোকফম থোক্তবৱা? আইনগী ৱাংমদা এন্ড্রন হেজ়া লৌখৎপা য়াবৱা?

ইন্দিয়া দিমোেক্ৰেসি চৎপা লৈবাকনি। মসিগী চংনৱোল পুম্মক ঐখোয়গীসু শৱক থুংলিবনি। মসিদা আইন লৈতবা লৈবাক অমগুম পংঙাং গাঙবা, পংতৌ তৌবা অসি নিংথিজনা ৱাখল তানবা মৱী লৈনবা ওখোৱিটিনা শেংদোকফম থোক্‌ই অদু নংত্ৰবদি ঈহৌ অসিগী মথক্তা অনৌবা ঈহৌ অমা হাপচিনবা হায়বসি হান্নগী ঈহৌবু খৱা নাথৈনবা শিনবা থৌৱাংনি হায়গনি। মীয়াম্মা খ্ৰাইদলী গুক্লিবদি ৱতন মীয়াম মৱক্তা থোক্তুনা

মীয়ামগী ঈহৌ অসিগী লুচিংবা ওঁদুনা লৈৱল্লিবনি। মতম অদুদা মহাকসু ফৰা য়াবা তাঞ্জা কয়়া ফস্ত্ৰে। মতম অদুদা মৱালগী মতুং ইম্মা মাবু ফাইদবা কৱিগীনো? মহাক মীৱোং অমা ওইথিদে। হৌজিক ঐখোয় ঐখোয়গী পা্‌ দম ফনবা তোঙান তোঙানবা লাল্লোং কয়াদা ঐখোয় চঙনবা হোংনবা যাৱে হায়জনীংই।

অদোমগী – এম থম্বৌ সিংহ, সেক্ৰেটৱি, কক্‌চী থুনৌ মখা হায় ঙ্কুল

লৈবাক্কী পুৱাৱী শাগৎপগী মতাং

ইকায়খুম্‌জৱিৰা এডিটৱ,

ইকায় খুম্‌জৱিৰা সি এমনা লৈবাক্কী পুৱাৱী কোংপ্ৰেসনা শাগৎথিবনি



জাতক্কী শৈৱোল মৈতৈলোন্দা ইথোকপা : বি জয়ন্তকুমাৰ শৰ্ম্মা



উমাইবী অমদি মৰুপশিং

উমং অম’ই মনুংদা উমাইবী “নী লৈৱশ্মী; মৰুপ-মপাং কয়াগা নুংশিননা পাল্লশ্মী। নোংমা মী লাক্তুনা মৈবু হৌগৎলকপদা, উমাইবীনা খোংলকই মৈখু মৈনিল ফংবদা। “হৈ! উচেক লৈৱে হৈ! উচেক চাসী” হায়নখি উচেক মপী মিপাইনা লাবদবু হায়ৱকথি, “নুপা নঙবু চংলুনে, মতা অমা তৌদৌৱে; লমঙানুদি কৌৱৱো ওল্লেক্ৰুদি মিপাইৱে।” লমঙানুদি পাইৱক্লে মৰুপ নুংশি উংলক্লে; মৰুপ অনী’ মতেংবু মানা গুমজ’ পাংলক্লে। ঈশিংদবু লুপ্তগা মশানবু কন্দুনা, মৈবু তোয়না মুৎথংলি ঈশিংবুদি চাইদুনা। উচেক অনী ৱাতামৈ, “চোকথৱেন্দো গুনুসে; কৌৱৱসী থেঙ্গুবু তেংবাঙবিয়ু হায়জসে।” থেঙ্গু লাক্লে তেংবাঙস্ত্ৰে লৈখোম গা্ত্তা চাইখৎস্ত্ৰে; ফাগে লাকপা কাঙবুগী মফি মৱোল শেগায়স্ত্ৰে। “মসিনদি ওইৱৱোই!” নোংশাদবু চঙজথি; নোংশা’ গুংলকপদুদা মীয়াম কায়-ন চেমখি। হৱাউ গুমথৈ লেখিত্ৰে উমাইবীদি অমোমদো, “অশেং’ মৰুপ ফংজবা চাওখৎপনি মথোয়দো।” ’সুম্মা মৰুপ লীপুনবু কায়নদনা লেখৱে; নুংশি চাম হিংবগী নুংঙাইবন্দো ফংখৱে।

হায়না মমিং ওল্লোক্তুনা ফনা ফজনা লেং লৌৱক্লি। হৌজিক কুৰুক্ষেত্ৰগী লান শোক্ৰুফম অদু মণিপুৱদা ওইৱক্লি। মৱম অসিনা অফ নুঙাইদি খঙত্ৰে। য়ামদ্ৰবদা অশি-অনা থোকফমদি মণিপুৱদা ওইৱক্লি। দিল্লিদা শোক্ৰুবা লানদি অশি অনা অমত্ৰা য়াওদে। অদুবু মণিপুৱদা শোক্ৰবদি অশি অনানা মাঙ থাই। অদুনদি মণিপুৱগী অশি অনাগী পুৱাৱীসু কোংপ্ৰেসকী পুৱাৱী ওইবা তাবৱা খঙদদুনা হংজবনি খঙবীৱবদি তাকপীৱকপা পামজৈ।

অদোমগী – অকেইজমচা নাৱেন

নিংঙোহম ইম্ফাল ৱেষ্ট

চোংথোক চোংশিন

ইকায়খুম্‌জৱিৰা এডিটৱ,

পোলিটিকেল পাৰ্টি হায়বসি মীওঁই গ্ৰুপ খৱনা পুনশ্লিগা শেশ্বনি। মসি মখল অনী থোক্কা খাইদোক্‌ই – নেসনল অমসুং ৱিজনেল। নেসনল পাৰ্টি হায়বসি ষ্টেট মৱিদগী হেন্না লৈৱবা অদুগা ৱিজনেলনা ষ্টেট অমা খক্তদা লৈ। নেসনল পাৰ্টি হায়ৱগা বি জে পি, কোংপ্ৰেস, সি পি আই; ৱিজনেলনা এম পি পি, এ আই এ দি এম কেনি। পাৰ্টি খুদিংমক ইলেগ্নন কন্মিয়সন ওফ ইন্দিয়ানা শক খঙই। ইন্দিয়া দিমোেক্ৰেসি চৎপা অটৌবা লৈবাক অমনি। মীয়াম্মা মীয়ামগী মীহুৎ খনগৎলগা লৈগাক্ চলাইহল্লি। পাৰ্টি অমগা পাৰ্টি অমগা নুংশিনদে। হুম্ম-হুম্মদনা গাঙনৈ-চেনৈ। পাৰ্টি খুদিংমক্ৰা লোয়না লৈগাক্ চলাইনীংই। অদুবু য়াদে। ভোট কাৱবসু মেজোৱিটি হায়বা লৈ, মেজোৱিটি লৈত্ৰবদি য়াদে। পাৰ্টি অমনা মেজোৱিটি ফংবা গুমদ্ৰগসু পাৰ্টি ২/৩ পুনশ্লিগগা শেশ্বা য়াই। মসিবু কোলিসন কোঁই। কুইনা চংকন্দে। চংপসু য়াওঁই। হৌজিক ইন্দিয়াদা মেজোৱিটি, মাইনোৱিটি লৈগাক্ ময়াম লৈৱি। লৈৱি লৈৱিবা লৈগাক্তুগী মথৌদি মীম মীয়াম্মু নুঙইনা থম্বনি।

পোলিটিক্স তৌবা কাঙবুসি মচিদ্দি হায়ফেং থিবজাংনি। ভোট ময় পাৰু বা মাঙদনা অমা, মত্ৰুদনা অমা। চিনগা থুংকা মান্দে। ভোট মমাঙদনা ৱাশকপও, খুৰুশ্বও অমুভেইবা লেগ্গা লেতে। ভোট কাগ্গনা মী মশক খঙদে। মহাক্কী ভোটত্ৰু মীয়াম্মা পীৱগা কাবনি হায়বসি কাউথোকথি। ভোট মমাঙদা মীচম মীয়াম্মা চাওবা অদুগা ভোট মত্ৰুদনা অকাবনা চাওবা হায়বদু তাৱে। মসিগী নুংগী ওইবা ৱাহহোক্ অসিখক্ত মীয়াম্মা খম্ববা চুম্মী।

পোলিটিকেল পাৰ্টিশিংসি নিঙেলগুন্মনি, য়ুম্মাক্ শাণৈ লেতে। খুবাক্ত থৱায়নি হায়ৱম্‌দু থম্বালদা অমুক চোং, থম্বালনা থৱায়নি হায়ৱম্‌দু খুবাক্ত অমুক, সাইকলদগী অঙাবদা, অঙাবদকী অশংবদা হঙেই চোংবদৌনা পংচোংদা চোংনৈ। অদুবু ক্ৰাৱম ফাদ্ৰবদি য়াদে, এণ্টি দিফেন্সন লোনা। তোকপদি য়াই। চোংথোক্ চোংশিন, চেহ্তোক-চেনশিনগী ৱাসিদি পোলিটিকেল পাৰ্টিশিংতগী নভে নুপীসুনি, শামৱোয়শিংসুনি। মচা লৈৱবী মৌনহানা অতোগ্ৰা নুপী লৈৱবা নুপাদা চেনবা তোয়না থোক্তি। অদুগা শামৱোয়শিংগীসু হান্না য়াওৱম্মা ক্লবতগী তোৰুগা অতোগ্ৰা ক্লবতা য়াওনবগী মতম পীদুনা য়াওনৱি চোংনৱি। মমিং লৈৱবা প্লেয়ৱ কয়াদসু থোক্তি। খুঙ্গদগী সহৱদা, সহৱদগী খুঙ্গদা হোংদোক হোংজিন তৌনৱি। মসিনা ইচম চম্মা হোংনবনি। পোলিটিকেল পাৰ্টিশিংনা তৌৱিবসিদি কনাগী গাঙবা য়াবা, চৈবা য়াবা গাঙলল্গা চৈৱল্লগা চৈৱল্লিবা গাঙল্লিবা পাৰ্টি অদুদা অমুক য়াওৱকপদুনি চোংথোক্ চোংশিন হায়নৱিবসি। মসি মীপুম খুদিংমক্কী নভে, মীওঁই খৱগী ৱানি। মী মীদুদী অপাম্মা অনিংবগী মখা পোল্ল হায়বা তাই।

অদোমগী – থোকচোম থম্বালঅঙৌ সিংহ

খাঙবোক ময়ায় লেকায়