অঙম্বশিংনা লূম্ব্রা, মীয়াম্না লূব্রা

মতম লৈরিঙৈদা খলহন্নীংই

হৌজিক্কী মতমদা তৌগেদা তৌবা ঙম্বশিংসি কনা-কনানো অমসুং কয়াম য়াম্নমগদগে? অতৈ লৈবাক অমসুং লমদমশিংগীদি খঙদে, দেমোক্রেসিগী লৈঙাক্লোন চৎলিবা লৈবাকসিগী ওইনদি শুপ্নতগী লৈঙাক পায়রিবা লৈঙাক্লোইশিং অমসুং লৈবাকসিগী মীয়াম হায়রিবসিগা মখল অনীখক্তনি। ষ্টেট অমসুং য়ুনিয়ন টেরিটরিশিংগী, পার্লিয়ামেন্টকীনা লোক সভাগী মীহুৎ - এম এল এ অমদি এম পিশিং মীয়াম্না হকথেংননা খল্লি। রাজ্য সভাগীনা কন্সটিট্যুশননা পীবা অয়াবগী মতুংইন্না দাইরেক্ট ওইনা অকরুবা এম পি খরা নোমিনেট তৌরবসু অয়াম্বা এম পিদি মীয়াম্না খঞ্জবা এম এল এশিংনা অমুক খনবনি। অদুগা য়ুনিয়ন টেরিটরি অমসুং ষ্টেটশিংগীনা এসেমব্লি মীখলশিংগী রিজল্টগী মতুংইন্না পার্টি অমত্তনা ওইগেরা, চোইখোম ওইগেরা লৈঙাক শেমদুনা পায়বা-পুবা য়াবগী মশীং শুবশিংনা লৈঙাক্লোইশিং ওইরকই। ফীভমসি লোক সভাদসু চপ মান্নে। হৌজিকসু নরেন্দ্র মোদিনা প্রাইম মিনিষ্টর ওইরগা বি জে পিনা লুচিংবা এন দি এনা য়ুনিয়ন লৈঙাক পায়রক্লিবসিনি। ফীভমসি ষ্টেট অমসুং য়ুনিয়ন টেরিটরি খরদসু ওইরি। মণিপুরগীসু কুমজা ২০২২গী ফেব্রুৱারী অমসুং মার্চতা তাঙ্কক অনী থোক্লা পাঙথোকখিবা ১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিগী মীখল মতুংদগী বিরেননা চীফ মিনিষ্টর ওইদুনা ষ্টেট লৈঙাক শেন্নকখিবনি। হৌজিক লৈরিবা য়ুনিয়ন লৈঙাক অমসুং কুমজা ২০২২গী মার্চতগীনা ফেব্রুৱারী ৯, ২০২৫ ফাওবদা লৈরমখিবা ষ্টেট লৈঙাক্তুগী মতাংদা কনা-কনানো, করিনো অমসুং কমদৌবনোগা হায়বা ৱাহংশিংসিদি হংলুবগী ৱাহন্থোকপু লৈররোই। হায়বদি ঙরাং-নহান খক্তদগী লৈরকখিবসু নত্তে, কুইরক্লবনিনা মীপূম তিংনা খঙনরবনি। হৌজিক ফাওবগী ওইনদি খাঙতপ্তা লোইশিনবীদুনা থুপচিনবীখ্রবনি হায়বা য়ারবা ষ্টেট লৈঙাক্তু পুমশেং ওইনা কারকখিবা বি জে পিগী এম এল এ ৩২না লুচিংখিবনি। হৌজিক্না তদুবী (এস টি) এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সিগী এম এল এ, এন কায়সি লৈখিদ্রবসু মহাক্কী পার্টি এন পি পিগী এম এল এ ৭না শৌগৎলমখিবনি। জে দি-য়ুগীসু ৬ কাবদা ৫না বি জে পিদা ওনশিনখি। লেমহৌবা এম দি অব্দুল নসিরনসু শৌগৎলি। এন পি এফতি শৌগৎলকপদগী মিনিষ্টরগী ফমশিং ফাওবা থিন্দোকখ্রিবনি। পার্টিশিংসিগী মথক্তা ইন্দিপেন্দেন্ট এম এল এশিংনসু শৌগৎলক্লিবনি। লাম্মৈ থানবীদৌনা ডাল্লম্মী হায়বা য়ারবা ষ্টেট লৈঙাক্তুগী মতাংদদি মখা তানা কোথোক-চিংথোক্লদ্রবসু য়ারগনি খল্লি।

হৌজিক লাক্লিবা ৱাফমদি অতোপ্পা য়ুনিয়ন টেরিটরি অমসুং ষ্টেটশিংগী মতাংদা নত্তে। য়ুনিয়ন লৈঙাকসি করম-করম্বা পার্টি কয়া তোৎশিন-য়ানশিনরগা শেন্নকখিবনো হায়বগী মতাংদসু নত্তে। ষ্টেটকী ওইগেরা, য়ুনিয়নগী ওইগেরা লৈঙাক হায়বদুগী লৈঙাক্লোইশিংনা ঙমদবা লৈতে অদুগা লৈবাকসিগী মফম অমগী ওইগেরা, অমগী ওইগেরা লৈঙাক্লোইশিং খনবদনা মীয়াম্না ঙমদবা লৈতে। ওইহন্নীংবা লৈঙাক্কী মচু ওইহনবা ঙম্মী হায়বনি। য়ুনিয়ন লৈঙাক্লোনদা হঙ্গৎনা য়েংখৎলুবদদি ওন্থোক্লা য়ামম্রে। মমাঙ-মমাঙগী ময়াম লোইনা কোৎথোক্লদ্রবসু নরেন্দ্র মোদিনা প্রাইম মিনিষ্টর ওইরকপা খক্তদগী ২/৩দং পল্লবদা 'জম্মু এন্দ কাশ্মীর রি-ওর্গনাইজেশন এক্ট-২০১৯' তনশেম শেমদুনা ষ্টেট ওইরম্বদু য়ুনিয়ন টেরিটরি অমমম ওইনা খায়বোক তাহল্লক্লিবনি। হৌজিক্না 'ৱাকফ (এমেন্দমেন্ট) এক্ট-২০২৫' শেমদুনা পুথোরকপদগী লৈবাক ৱাথোক ওইরকই। সুপ্রিম কোর্ট ওফ ইন্দিয়াদা, এক্টসিগী মায়োক্তা য়ানীংদবা ফোঙদোকপা পিটিশন চরোং অমা ফাইল তৌনরক্লিবসিনি। হায়বদি মেজোরিটি কন্মান্দ তৌদুনা য়ুনিয়ন লৈঙাক পায়রিবা লৈঙাক্লোইশিংনা নীংবু নীংলবা, তৌগে খনবশিংদি তৌই, ঙমদবা লৈতে হায়বনি। ৱাথোক ওইরক্লগা হন্দোক-হঙ্গিন তৌনবনা অমনি, তৌনীং-তৌনীংবশিং তৌবা ঙম্মী হায়বনি। ষ্টেট লৈঙাকশিংদসু চপ মান্নে। অনৌবা বিল/এমেন্দমেন্টনচিংবা পুথোরকপা খক নত্তনা অতৈ থবক-থৌরমশিংসুনি। ইশম শম্বদা বিরেননা লুচিংলকখিবা মণিপুর লৈঙাক্তুনা ষ্টেট এসেমব্লিগী ফ্লোরদা লোংনা শেৎথরক্লনেনা মীফম হৌদ্রিঙৈ প্রপ-প্রপ রিজাইন তৌহনখি। মহুৎ শিন্দোকউ হায়দুনা লোন্না অমসুং ফোংনা দিমান্দ তৌবা কোকথোং অমা লৈরবসু শিলহনখিদে। প্রসিদেন্টস রুল ওইনা চৎনহল্লকখি। মন্বাই য়ৌশিল্লকপদদি মণিপুরগী এম এল এশিংদা ওনশিন্দুনা তৌগেদা ঙম্বা সেন্টরনা লূম্ব্রা, ষ্টেটসিগী মীয়াম্না লূব্রা হায়বগী ৱাহং হংনবা হৌরক্লিবসিনি। সেন্টরগী অঙম্বশিংবু মশক মুন্না খঙদুনা মখোয়গী য়াকা য়েংদুনা চৎপগুম মীহুৎ ওইহনবা ঙন্নিবা ষ্টেটসিগী মীয়ামগী অনীংবা-অপাম্বশিংসু মুন্না মশক খঙঙু হায়বনি। থবকসি মতম লৈরিঙৈদো তৌগদবনি। লেপ্তুনা চেম্বুবা মতমগী ঈচেলনা তপ্না-তপ্না পুরকপদা হৌজিক কুমজা ২০২৫গী তঙ্খাই চনশিল্লক্লবনি। অনৌবা এসেমব্লি মীফমদি কুমজা ২০২৭ হৌগৎলকপদা পাঙথোকফম থোক্লিবনি। হৌজিক লৈরিবা পি আরসিদি কন্সটিট্যুশননা অয়াবা পীরবসু মীয়ামদদি লম্বোইবদা শমচেৎ পীবগুম থোক্লিবনি হায়বসি খঙউ। দেল্লীগী লুচিংবশিংদা লূম্বদৌনা মীয়ামসু লূম্না লৌ। মথংগী মীখল মতুংদা উনগে থিবদা ফংদবা য়াওনিকো!!

ফাগি তৌবা ঙম্নবা হকচাং ফবা তঙাইফদে

ৱাইরু-ৱাইরুবদা

ঐনা ফেসবুকতা নৎত্রগা ৱাটসএপ ষ্টেটস ইবদা ককচীংদগী ইনাও নোংমাইথেম সুনিলনা মহৌশাগী ফাগি তৌগনবা তামো অদু কদাইদা চৎখ্রবগে হায়না হংবিরকই। খঙদে ঐসি করিনোমদি তৌরবরা হায়দবা ঙমদে। চহীনরা? মদুসু খরদি মতেং পাংবদি মাল্লি। শেল পায়দবনসু মতেং য়াম্না চাউনা পাংবজাৎনি।

শেল পায়রবদি ৱাখলসু নুংঙাই-নুংঙাইবা য়াম্না থোক্কদবজাৎনি। শেল থোক্লবা মরম লৈতদুনা শেল পায়জদবগী ৱানি, সিবুদি অমরোমদা অরায়বনি হায়রসু য়াই। মীওইববু খ্বাইদগী ৱাখল মনীং হলহনবদি হকচাং ফত্তবনি। মসিদি ফাগিগা চঙবা লাকপা নত্তে, হকচাং ফবনা অথোইবা লন্নি হায়বা অসি হকচাং ফৎত্রকান্দদা খঙবনি। মসি হায়রম্লিবা মী অদুসু মশা ফত্তবদা লোইরকান্দা হায়বা মওইরমগনি, মশাদা পাল্লকান্দা কোন্না খঙলকান্দা। কনাসু ইশা ফরিঙৈদা মসি হায়রক্তৌবা মান্দে। শিংনা-শিংনা মীঙোন্দা পাউতাক পীনা-পীনা মসিমদি খঙহৌনদবা ঙাক্লি।

নাকল অমরোমদা, কোয়না সুম-সুম য়েংলকপদা নীংবা কায়বগী, তেকপগী, কীম্বৎবগী, মনশিল্লকপগী, মোৎশিল্লকপগী অসিগুম্বা ফীভম ঙাক্তা য়াম হোঙনা চাউনা ফংলকপা। ফগৎলকপা, য়েনীং হুল্লকপা, মপাল শাৎলকপা, চাওখৎলকপদি ইউ উরক্তবা। ঐদা ওইরমদৌ মান্দে, মী অমত্তা মাগী-মাগী তুংগী পূন্সিদু য়াম্না মওং তানা তেক্ত-কায়দনা শাফনা উজরম্লি হায়বা পঙথা থাজবা ঙমদে। অফবা ৱাখল ইথোক-থোকউ য়াদে। ঈ কাবা, খোয়দৌ শাউগৎপা, মী..., খৎননীংবা, ফুননীংবা অসি ঙাক্তা ফাওনরবা ঙাক্তনি। ফাগিসু হূইনাও মচানা কিদুনা মমৈ লোৎলগা চেনখিবা অদুম্মাইনা তৌশিল্লকই।

হৌজিক হৌজিক্কীদি মীশিংসি হায়ফেৎ হিংনরি। খরা লাউ, খরা খোং, খরা ফোয়, খরা লাক হিংবা য়ানরি। মসিবু কয়াম কুইনা য়াগনি? কনা অমত্তা শেল-থুমগী ফীভম মরা চেৎনা উবা ফংদে, লায়রবসু-লায়রদবসু। মচা হাক্তক্তা মূৎত্রবসু মশু হাক্তক্তা মূৎকদৌবা, মশু হাক্তক্তা মূৎত্রগনা শুথাং হাক্তক্তা মূৎকদৌবগা লোইনা মাল্লক্লে। তুংলম্বী শান্না উ ফংদে, ইমম-ইমম মম্মী। তঙাইফদনা নীংবা কায়দুনা শান্নবা মথৌ তারকই, নীংবা কায়ববু নুংঙাইবা ওইনা ওন্থোক্লগা হিংবা নত্তনা হিংনবা পাম্বৈ ইরৈ লৈরক্তবগী ফীভম্নি। পেন্থোকপনা নুংঙাইবনি হায়বদুসু হৌজিক মতমগা য়াম্না চানরক্লি। কনা অমনদি চৈরগা হায়বীরকপা য়াই অদুগী ৱাখলদো লাল্লে হায়না অদুবু মাসু য়েংলুবদি ঐগা চপ মান্ননা নীংবা কায়বা য়াবা মী অসুম মওইরম্মী। সিদা ফাগিগা থোরকউ ইয়া য়াদে। থোকপুদি থোরকখিনি নোংমা ফাগিনা থানিল ওইনা।

লাই? লাইনা করি করিনো খরদি তৌবিরক্কনি খন দুনা মাবু চহী হুম্ফু ময়ারোম য়াম্না ৱাখল চাউথোক্লা লাৎচরকই। চহী অসিবুদি চাউরাকপা চহীনি। হৌজিক ফাওবগীদি লাই মানা কুবিরক্তি ঐগী অৱাবা মাগী মনা য়ৌদ্রি। লাইনা তৌরকখিনি খনখিসিরা খল্লরোইসিরা? তৌরকপগীদি ময়ারেনা? লাইনা ঐগীদমক অফবা ৩০% দংদি তৌহন্নীংবা লৈ মদুদং মানা তৌবীরবদি ঐ ফাগি খরা খরা তৌনীংলক্কনি। ঙসাইদি, কনানা করিনা লাই ওইরিবগে হায়না অমুক ফমুংদা হীপ্পা-হীপ্পা খল্লকই। লাই অশেংবা মাগী মতাংদদি, মহাক নাকল অমরোমদা লৈজ খ্রসনু মতম চারকান্দা অসুম ঐগা ঈ-পাউ ফাওনবা ঙল্লকপা য়াই। ঐগী ইশা মনুংদা য়াওরিবা ঈগী ঈচেল পানরিবা থম্মোয়, নীংশা হোলহল্লিবা থবোম্বী, ফত্ত হৌদি চুমথোক্লিবা কিদনি, চাখি থকখিবা ময়ামগী থবক পায়খৎফম ওইরিবা চাকখাও, ঈ শেংদোক্লিবা লিভর, পূক্লিং হকচাং পানরিবা কোক অসি লাইরা হায়নবু ঙসিদি মমৈদা খল্লক্লে। মখোয় য়াওদ্রদি মী হিংবা য়ারমদ্রে।

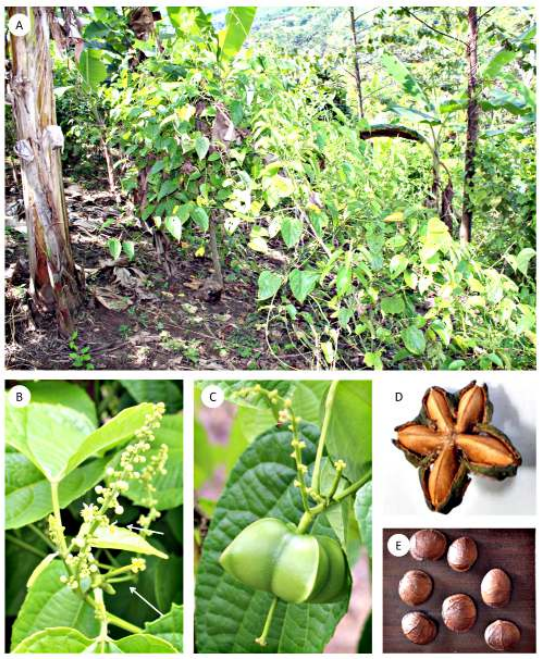
মখোয়বু মশা ফহনবনা ঐখোয় মীওইবগী তঙাই ফদবা ওইরম্লে। তঙাই ফদবা হায়জদ্রে শমজিঞ্জরে।

ফাগি তৌবা ঙম্নবা হকচাং ফহনবা মথৌ তারক্লে। ৱাকিং চৎপা অফবা হকচাং শাজেল মখল অমনি। ঐগীদি ৱাকিং চৎপনা লাইনীং ওইরে ইশা ফরক্লবা মতম অসিদদি। ৱাকিং চৎপগী নুংঙাইবা কান্নবদি নুংশিদবা মীদগা হায়দোক্লিংদে কোন্না মেসেজদা ওইনা ফাওনরসি।? ●

হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ মাউন্টেন পিনট # ৪৮৬

— প্রো. হুইদ্রোম বীরকুমার —
চীফ সাইন্টিষ্ট
সী এস আই আর ঃ নোর্থ ইষ্ট ইন্সটিট্যুট
ওফ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি, লম্ফেলপাৎ

মীওইবদা থোইদোক-হেন্দোক্লা কান্নবা পীবা পাম্বীশিংগী মরক্তগী মাউন্টেন পিনট (Mountain Peanut) অসিসু থোইদোক্লা শীংথানীংঙাই ওই। মাউন্টেন পিনটকী অতোপ্পা ইংলিসকী ওইবা মমিংদা সাচা ইঞ্চি (Sacha Inchi) নৎত্রগা সাচা পিনট (Sacha Peanut) নৎত্রগা ইনকা নট (Inka nut) নৎত্রগা ইনকা পিনট (Inca Peanut), জপানিজদা সাচা ইঞ্চি (Sacha Inchi), ইন্দোনেসিয়াদা কাকাং ইনকা (Kacang Inka), ভিএটনামিজদা কে দৌ নুই (Cay Dau Nui), ইটালিয়ানদা আরাকিদ দিল ইনকা (Arachide Dll' Inca), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা প্লুকেনেসিয়া ভোলুবিলিস (Plukenesia volubilis L.) নৎত্রগা প্লুকেনেসিয়া পেরুভিয়ানা (Plukenesia peruviana Mull.-Arg.) নৎত্রগা প্লুকেনেসিয়া মেক্রোসতাইলা (Plukenesia macrostyla Ule) নৎত্রগা ফ্রেগারিওপসিস পেক্সি (Fragariopsis paxii Pittier) নৎত্রগা সাজোরিয়ম ভোলুবাইল (Sajorium volubile (L.) Bail.) হায়না কৌই অমসুং য়ুফোর্বিয়েসী (Euphorbiaceae) শাগৈদা চল্লি।



শাগৈ অসিদা চনবা মরু ওইবা পাম্বী খরদি এজমা (Asthma) হায়না খঙনবা পাখৎ-লৈতোন পাম্বী (য়ুফোর্বিয়া হির্টা), ফিজিক নট হায়না খঙনবা আৱা-কেগে পাম্বী (জাত্রোফা কুর্কাস), কেসটর হায়না খঙনবা কেগে পাম্বী (রিসিনস কোম্যুনিস) অসিনচিংবনি। মাউন্টেন পিনট অসি ইংলিসতা সাচা ইঞ্চি হায়না কৌনবগী মরমদি সাচা হায়বদি মাউন্টেন অদুগা ইঞ্চি হায়বদি গ্রাউন্দনট নৎত্রগা পিনট হায়বনি।

মাউন্টেন পিনট অসি চহী অমদগী হেন্না পূন্সিবা, মরী চৎলপ তৌবা, ঙাথু-থেংথুদুনা হৌবা (twiring vine) সেন্টিমিটর ২০০ ফাওবা ৱাংবা অথোৎপা পাম্বী অমনি। পাম্বীগী মনা অদু হার্টকী মওং মাল্লি অমসুং মতু চোম্মী। মহৈ অদু মচি ৪দগী ৭ ফাওবা লোংই, নৌরিঙৈদা মচু অদু শংত্রিক শংই অদুবু লিশিল্লক্লবদি মচু অদু মুশিল্লকই। পাউদমগী মতুংইন্না মাউন্টেন পিনট পাম্বী অসি খা অমেরিকাগী সুরিনাম, ভেনেজ্বেলা, বোলিভিয়া, কলম্বিয়া, ইক্কেদর, পেরু অমসুং কেরিবিয়ানগী লমদমশিংদগী হৌরকখিবনি। অদুবু ঙসিদি পাম্বী অসি পৃথিবীগী অয়াম্বা মফমশিংদা পাক-শন্না থানখ্রে। থাইলেন্দ, কম্বোদিয়া, চাইনা অমসুং লাওসনচিংবা মফমশিংদা মাউন্টেন পিনট অসি পাক-শন্না থান্নবা মরু ওইবা মফমশিংনি। পাউদম অমগী মতুংইন্না মাউন্টেন পিনট খ্বাইদগী পুথোকপা অমদি মপান্দা থাদোকপা লৈবাক অসি পেরুনি।

মাউন্টেন পিনট অসি কোলুদা শুন্নগা থাও মখল অমা শুংবা য়াই। Dawn Berkella & Tim Motis (2015) অমসুং Cineros অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা কুমজা ২০১৪দা পীখিবা পাউদমশিংগী মতুংইন্না হায়রিবা থাও অদুদা য়াওবা মরু ওইবা মচলশিংদি প্রোটিন চাদা ২৭তগী ৩৩, ওমেগা-৩ লিনোলোনিক এসিদ (অপূনবা ফেটকী চাদা ৪৫দগী ৫৫গী চাং), ওমেগা-৬ লিনোলেনিক এসিদ (অপূনবা ফেটকী চাদা ৩৪দগী ৩৯) অমসুং ওমেগা-৯ (অপূনবা ফেটকী চাদা ৬তগী ১০) ফাওবা য়াওই।

মাউন্টেন পিনট পাম্বী অসি মীওইবনা কান্নরবা হীরম কয়ামরুমদা শীজিন্নে। বিজ্ঞানগী ওইবা চাংয়েং চথ্বদগী খঙবা ঙমখ্রে মদুদি মাউন্টেন পিনট পাম্বীগী থাও অদু নোংমদা মিলিলিটর ১০দগী ১৫ ফাওবা এঞ্জাং থোংবদা থাও ওইনা ঙৌদুনা থা ৪ রোম চাং নাইনা চাবদা মীওই অদুগী ঈ অদু মপূং ফানা হেনগৎহনবা ঙমহল্লি হায়না কুমজা ২০১৪দা Gonzales অমসুং Gonzalez না পাউদমখি। হায়রিবা থাও অদু চাং নাইনা চাবদা মীওইবগী হার্টকী মপাঙ্গল কনখৎহনবা ঙম্বগী মথক্তা অর্গ্রাইটিস হায়না খঙনবা তাং চাউথোক্তুনা চিকপা-নাবা তৌবা, দাইএবেটিস, এ দি ঐচ দি হায়না খঙনবা পূক্লিং চঙবা ৱাৎপগী লায়না অমসুং উনশাগী ওইবা অনাবা মখল কয়ামরুমদসু কান্নহনবগী পাউদমশিংসু লৈ। মোজর অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা কুমজা ২০০৭তা পীখিবা পাউদমগী মতুংইন্না মাউন্টেন পিনটকী থাও অদু তৈবদা তীল-কাঙনা চিকপা অদুসু লায়েংনৈ।

Gonzalez-Aspajo অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা কুমজা ২০১৫দা পীখিবা পাউদম অমগী মতুংইন্না মাউন্টেন পিনটকী থাও অদু তৈবদা মীওইবগী উনশা অদু চিংশিনবা ঙম্বা মরম্না মায়দা চাং নাইনা তৈদুনা মায়গী উনশা অদু থুনা খুইহন্দবা অমদি নহা ওইনা থম্বা ঙম্বগী মথক্তা অশোক-অপন তৌবদসু চাং নাইনা তৈদুনা লায়েং হীদাক ওইনা শীজিন্নে। Nascimento অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা কুমজা ২০১৩দা পীখিবা পাউদম অমগী মতুংইন্না মাউন্টেন পিনট পাম্বীগী মনা অদুদা কেন্সর সেল মখল খরা হাৎপা ঙম্মী হায়বসিনি। Flores অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা কুমজা ২০১৩দা পীখিবা পাউদম অমগী মতুংইন্না মাউন্টেন পিনটকী থাও অদু চাং নাইনা তৈদুনা নোইবীবদা ফহনবা ঙম্মী। হায়রিবা থাও অদু চাং নাইনা চাবনা মীওইবগী থিবোং-থিরিল অদু মপাঙ্গল কন্না থম্বদা মতেং পাংই হায়না Del অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা কুমজা ২০১৯দা পাউদমখি।

মাউন্টেন পিনটকী মরু অদু চীঙ্গাক ওইনা চানৈ। মরু অদু চোকোলেট, মিঠাই, বট্টর, ঘী শাবদা শীজিন্নবগী মথক্তা মখল কয়াগী এঞ্জাং থোংবদসু মচল অমা ওইনা হাপ্লে। Srichamnong অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা কুমজা ২০১৮দা পীখিবা পাউদমগী মতুংইন্না মাউন্টেন পিনটকী মনা অদু চা ওইনা লোন্দুনা থকপা য়াই। Hanssen Hans-Peter অমসুং Schmitz-Hubsch না কুমজা ২০১১দা পাউদমখি মদুদি মাউন্টেন পিনটকী থাও অদু মখল কয়াগী মায়তৈ হীদাকশিং শাবদা শীজিন্নে। অদুবু চেকশিনবীগদবদি পাম্বী অসিগী মনা অদু হিংনা চাবীরোইদৌবনি হায়বগী পাউদমসু লৈ। ●

মীতৈগী পুয়া 'নিঙ্থৌলোল্ লম্পুপা' (নিংথৌরোল লম্বুবা)-(৫০৯)

(পুয়াগী অরিবা ময়েক্তগী বাংলা ময়েক্তা চনম হেমচন্দ্রনা লায়থোক্লা ইথোকপা অসি মীতৈ ময়েক্তসু নুমিৎ খুদিংগী ইথোক্তুনা ফোঙজরগনি।)

নোংবাললোন অঙোম চনুনা। মাইকৈ নোংপোক থংবা লম। খাবা লৌতাং খুল। তাংখুল মাচী লম। কৈহৌ চেঙখায় পুঙদা। সনা খোঙলেংনা হুয়েল লালদাবনে। খাবা লৌতাংখুল ও মিংকৌখিবদি। করি তৌখিবা নুমিৎতগীনো। নবুধৌ চীঙখোঙ পোইরৈতোলনা। লোইবী চীঙজাওদা হৌবা শিদবা য়েন। হেমবা চীঙদা ফংবা নাদবা য়েনলম। খুল খুদিং থীরকপদা। চীঙদা খুলদাবা ময়ুমনাক। হেমবা চীংশাং মশাইকোনদা য়ুমতাংলমমে। তাংখুল ও মিংথোল মিংকৌয়ে। পুকচেল লিংজেল মরিংজেলসু। করমনা অসুক হাকনা খাবনো। ●

ꯃꯁꯤꯡꯗꯤ ꯑꯣꯏꯕꯥ "ꯑꯣꯏꯅꯥꯏꯕꯥ ꯇꯃꯥꯡꯗꯣꯡ" (ꯑꯣꯏꯅꯥꯏꯕꯥ ꯇꯃꯥꯡ) -(꯶꯰꯵)

(ꯑꯣꯏꯕꯥ ꯑꯣꯏꯕꯥ ꯃꯤꯑꯣꯏꯕꯥꯗꯥ ꯇꯥꯏꯕꯥ ꯃꯤꯑꯣꯏꯕꯥꯅꯥ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯄꯨꯃꯤꯑꯣꯏꯕꯥ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯑꯣꯏꯅꯥꯏꯕꯥ ꯇꯃꯥꯡꯗꯣꯡ ꯑꯣꯏꯅꯥꯏꯕꯥ ꯇꯃꯥꯡꯗꯣꯡꯅꯥ