

এডিটোরিয়েল ডেম'স্ট্ৰেচন



ইণ্ডোনেচীয়া ১৩ তি পানবা লৈবাকপোকপা জুলাই ০৮, ২০২৫

ডেম'স্ট্ৰেচন

ৱাৰীশিংদু চুমগেৰা লানগেৰা, মদুগী দৰকাৰ ওইদে। তৌবতদি
 ঐত্তোন্দা য়েথৰক্লিৰদুদু ইশা শোকহন্দনা থৈদোকপদি দৰকাৰ তাই।
 ঐথোয়না অসিগুস্তা অতেনবা ৱাৰী মচাশিং তাশিলগা ৱাৰীদুম
 নংব্ৰসু অদুগুস্তা মওণ্ডা পাইসক শৌশিং তামবা তাগ্ৰা লাকপদা
 শীজিলগা শৌশিংগী মশামদা য়াওবা গুস্তা হায়বসি মীৰক তিনবদা
 ফমফম ফংবগী খুদেংচাবা হায়বসি। নংব্ৰসু মীওৰী হায়বক
 খঙবা কৌবা পুষ্টিংগী হেইশা লৈজবা শক্তমু শেমগংপগী মওং
 অমা লৌবসু য়াই। হায়বদি য়োকখংপিবা য়াওব্ৰবদি শাণোমৰকপা
 গুনশিংসু মগুন লৈহনবা গুদে। মসিদা ইশা ইশাগী পীৰুবসু
 চাউৰবসু গুস্তাৰকপা গুনশিং কুশুনা য়েংনৰিবশিং ইশাদসু
 পীৰু য়াওবৰিব হায়বু নীংশিংবা চুমগনি। পীৰু পীৰুবা মশক্তমগী
 অটৌবা মওং তানৰকপিবা মজনি। থৌইহিং মৰুমুক চাউবা থোনাং
 মৰুদগী লম্পাক অমা কনবা থোনাং ওইৰকই হায়বদু চুমজৰবসু
 শেমগংপিবা, শেমবিবা য়াওব্ৰবদি ওইথোকই হায়বসি চুমগনি
 ঐথোয় পুষ্টিংগী পীৰু য়াওবৰকপা গুন অমগী মৰুদু নীংথিবা
 শেমবিদুনা য়োকখংপিৰদি মীয়ামদা অঙকপা ওইহনবা গুস্তা। ইশাবু
 ইশানা অপগুস্তা, কৰিসু খঙজবনি, চীয়া তয়মাদা পোকপনিনা
 মতমদী নুংশিং খঙবা গুস্তাই হায়বনিচুংবা খন্দনা নীবা কাযবনী
 মতমদু নভে। মীৰকগী থৌবা অমা ওইবা গুস্তাৰকপা হোংনবা
 লেগা য়াদে। ঐদি অক হেনদে, ঐদি সহিত্যা পুৰুদে হায়বনিচুংবদি
 হোংনবাতনবা মীগী ৱাৰলনি। ঐথোয়গী পুষ্টিংগী অফবা বেকোদাৰ
 অমনি, হন্দক মপোকসিখকীসু নভে, মপোক কয়াদা পানবিবা পুষ্টিং
 অদুমক তোঙান তোঙানবা হকচাংগা য়াওনবা হায় হা হা মখল কয়গী
 শৌশিং নমশিন্দুনা লাক্লবনি। ফি ময়াম থম্বা য়াওথিবা ৱামাল অমা
 থিবদগীদি কল্পল অমা থিবা লা় হায়বদি চুম্গী অদুগা ৱামাল
 য়াওদে হায়বদি লানগনি। মখল মখেলগী শৌশিং পুষ্টিং কয়ামুক
 চাউবগে, কদইদা লৈবগে হোবা হায়বসু পুষ্টিংগী য়াওৰি হায়বসিদি
 খাজবদা লানগনি। পুষ্টিং কৰিনো, কৰি কৰি তৌবা গুস্তগে হায়বদু
 হিৰমসিদা পাক শাৰা নৈনব্ৰবশিংনা থৌইদোক্ৰা মশাবু মচং মচং
 শিডোক্ৰা কুপা য়েংবা গুস্তা খমশিংনা তাকপিরশী-চাউব্ৰবা জগং
 অসিমক পুষ্টিংগী শেমনি। পুষ্টিংগী অফবনবা সংখ্যক হায়ব
 অদুনা সংসারগী মিত্ৰং ময়ামসিদগী মশাবু কনগে হায়বদি পুষ্টিং
 মাওহন্থো হায়না তাকপিরশী। যোগগী পান্দমসু পুষ্টিংগী ইথক
 ইপোম মাওহন্থনি। অধ্যায়গী পান্দমসু জীবা নগুনা য়াওৰিবা
 পুষ্টিংগী লৌখোক্ৰা জীববু আয়াদা তিনশিনবিবদনি। মসিদা অফব
 পুষ্টিংগী মতিক মগুন।

মশা মথং লৈবাকপোকপা ...

পুষ্টিংগী মৰমদা-৩০ (ইন্দ্ৰিয়া অমসুং বিষয়)

মমাঙ লৈবাকপোকপগী মখা...
 পুষ্টিংগী অসুস্কী মতীক হাওনা থল্লিবমপুষ্টিংগী মশা ফৈ।
 পুষ্টিংগী অসুস্কী, ফজবনি, কাগদবনি খনবা ময়াম হাপচিন্দুবদি
 অশিংবা ওইবা গুস্তাই। হাপচিন্দুবিশংদু ময়োক শেংনা, মৰিক চুম্গা
 নমশিন্দুনা (ৰেকোং তৌদুনা) থম্বা গুস্তাবদি শীজিলগিবা তাগ্ৰা
 চুম্গা পুথোকপা গুস্তাই। অৰুবা, ফজবা, ফিদমফম ওইবা বা গাং
 গে হৌদোক্ৰাগা লৌশিণবা হৈৰজুদুনা, কৰিগী মফম মৰাং খঙব্ৰবা
 খাজা থম্বা, 'হো হো, অদুনি অদুনি, অদুনা' হায়ৰগা লৌশিণবা
 ৰাঙালোই থেংনৰিবসি পুনশিণবা-পৈশিণবা শীজিলগা কৌবা যৌওং
 অহুমসি চুম্গা তৌদবদগীনি। শেল, লম মখল অমা হেভো শৌশিং,
 পান্দল পুষ্টিংগী 'পুশিণবা-হৈশিণবা শীজিলগা' কৌবা নিয়ম অহুমসিগী
 মখা পোনবনি। চাকখাউদা য়াৰা পুশিণবা চাবা তুমদে। ইমুংদা
 লন-থুম হেগা পুশিণবা মচা মাওই। শৌশিং হেগা পুশিণবা কৌক
 চাইৰকই। পুশিল্লিবা থৰদু মফম চানা পৈশিণবা, তুগেশিণবা য়াৰা মৰ
 ওইবা ৱানি। চেকশিন্দবা নুপীনা নোবোচি কৌকফই, থুমগা মহি
 চেনবা, পুখমদা চিগিং, শুমচিগিংতা শম, নুৱাদা লিল্লি মচং, ফমুং
 দা পিন, খাউ (হেদ বেগ) দা লুখাক, চানদবা ময়াম থোকহল্লি।
 পুশিল্লিক্লিৰদু মশা শেংনা কুইনা থল্লিবনা পুষ্টিংগী মচা মচা
 তাবগুম পুষ্টিংগী হাপচিল্লিবা, ফজবা ৰাফমশিংদু লালহন্দনা, মৰম
 চুম্গা তুগেশিণবা তাই নংব্ৰবদি শীজিলগে থমা শৌশিংদু পুথোকৰকপা
 ফাগী তাৰগা তোকই। কৰিগুস্তা থৰা পাঙথোকপদা কনাগুস্তা থৰা
 লোনবা চঙই। মীসি ৱাম্শীবমথে পান্দলদি ক্লি হায়ববু ৱাদি শোয়দনা
 ৱাম্শী। ঐসু ময়ামসিদা ৰা অমা হায়বদিবা য়াদে মতাগুম ফাওনে।
 চপ চপ চাবা ফাগী ওইবা ৱাহেনা মীগা মীগগী মৰক্তা মায়থীবা
 মচা মচা পীনবা হোংনবসু য়াওববা নভে। অপগুস্তা শীগে নংব্ৰগা
 হহুবা খাজা পুথগে থমা ৱাইে কাঙজ শাৰবসু অদুম থেংনৰিবনি।
 মদুনা চপ চপ চাবা পাউখুম পীৰুবা অমদুৰ হহুহনবা, মখতা ইকাৰবা
 ফাওনবা অদুমকপু নোজি নোকহনবা ৰাঙাং ৱাতাসি হৈববু পাইৰক
 শৌশিং লৈবা হায়নে। মসিসু পীথোকৰকপা অদুগা অতথা অনী শুই।
 বীৰল, তেনালি ৱম, ওইনাম বিজ্ঞানোচিৎবসিদি পীথোকৰকপা
 হায়বদনি। মখোশিণবা নভবা হীৰমসিগী শীথানবদি ওইদবা মীওই
 কয়াদসু অসিগুস্তা পাইৰক শৌশিংগি থেংনৰিবদনি। খুদম ওইনা
 তোক্ৰক কালনা লাইৰিক তম্শীদুনা কা অমদা লৈবা মগী মৰুপ
 অমদা ফাগী ওইনা কুচু মূবদনা ইরোনবদু চুথি হায়না কৰেৱবদা,
 কলনা তুশিন খাওননা লৈগা তুম্শামদা মৈ লৌশিণা মুখংথিৰুনা
 মল্লবদা হংথি হায়না পাউদমনে। মদুদি মবাৱিগী মৰক্তা কনানা
 তৌবগে। কয়াদা লায়না শৌশিং কাঙজুদুদা কলনা মনা লৌশিণা।

ককচিংতাবম ব্ৰজমনি শম্মা

কাবসু কাহন্তে, মদুনা শেয়া মীশিংগীনা ভাৰতনচিংবদা লৈখি। খুদক্তা
 শেয়া ৱাৰীদুনা ময়ামদু ইকাৰনা নোকপি, মৰমদি মশানা মশাবু কুচু
 ঠৌই খঙবা নখোয়সিদি নবুজি মপুং ফাৰবনি হায়বনি হায়বদু য়াইনা
 খঙনবি। ইকুই কুইত্ৰিবা ফাগী অমসু পাল্লিৰামেট্টা তৌবিবা ৰা
 অমসু তায়। চলংগা তাকবমক্লি নভবনিনা খুংথা পাউ ওইবনা চুম্গী
 চুমদেদি হায়বা গুস্তাজেই। ফাগীদু নোজিগেই। সভাদা ভাৰতকী
 কলটিট্ৰিগন কোপি অমা উৎলগা কনাগুস্তা শেম্ৰ অমদা ৰা গাংবা
 লোয়ব্ৰবা শেংদোকবম থোকপা ওইনা প্ৰধান মন্ত্ৰিনা হায়থি,
 কৰিগুস্তা তাগ্ৰা অমদা নুপা অমা মতিক চাবা নোংম পুদুনা গড়ি
 অমদা জল্পদা শাদনবা চলংমী। উমংগুগী ময়াম যৌৱকপদা শা
 অমা ফাওবা উত্ৰবা নুপাদুনা গাডিগী চোংথকমী অদুগা থোং থিং
 ত্ৰে। নোংমসু গড়ি মনুংদা লৈহৌৱে। কাইয়েং য়েংবদা কৰি উত্ৰবদা
 মাঙলোমদা খঙিতং চলংগা গাৱৰিগে চাউৰবা কৈজাও অমা নক্ৰা
 ময়াম ওনশিন্দুনা লৈৱগা থেংনবি। থোংফম লেঙবা য়াৰবা নুপাদুগী
 কৰিমত উপায় লৈৱজুদুনা 'ঐ লাইসেপ পায়বা নোংম পায়বনি'
 খঙনবা ফুৰিংখাওগী লাইসেপকী চেদু কেদু উংথি।' মায়োক্ৰবগা
 সদনসা গাংথিবা তৌথিৰশিৎ কৰেৱবদি, তৌইগুস্তাসু নোকহল্লগা,
 শৌক্লিবা মশামক নোকহল্লগা অসিগুস্তা ৱাৰী মচাশিংগি নীংশিংলগা
 ঐথোয়সু পৌৱকী শৌশিং মচা মশু থৰা শেয়া হোংনবা য়াই।

সনামহী লাইনিং অমসুং মসিগী ৰাঙুলোন

কুকি ইনপিগী থৌনা থাগৎনিগুইনি

লাইনিং জুলাই ২১ দা পাঙথোক্ৰা য়াই হায়না পানৰিবা ইপি
 দয়গী পাল্লিৰামেট্টা মীফমগী মাঙওইননা জুলাই ১৮ / ১৯
 দা হৌজিক লৈৰিবা গণৰি অয় কুমাৰ ভাল্লানা লুচিবা
 এনিমেটেড সম্পৰ্কনগী প্ৰসিদ্ধি কৰল লেঙাক অসি মুখলগা
 হৌজিক হৌজিক হিংনা হিংনা শিৰবা এম এল এশিংগী অনৌবা
 পোপুলৰ লেঙাক অমা শেয়া কুকি-জো এম এল এশিং য়াওথিণবা
 য়াৰোই হায়না কুকি ইনপি মণিপুৰ (কিম) না ফোঙদেৱকপসি থৌনা
 ফগণী খোঙাওনি, থাগৎনিগুইনি। মৰমদি হৌজিক লৈৰিবা কুকি-
 জোশিংগী এম এল এনা হায়ৰিবা মেশ্বৰিশিং অসি ইন্দিয়া লেঙাক্ৰা
 থৌনা লৈৱবদি অনৌবা লেঙাক শেয়া য়াওহনবদি লায়ৱনা মণিপুৰ
 অমদি ইন্দিয়া লেঙাকসি ফোঙনা থুগায়নবা হোংনবগী মৱালদা সৌগী
 ওইবা দন্দি পীবা য়াৱিবনি। কুকি-জোগী এম এল এশিং অসিদি
 নাক্ৰা ২০২৬ গী মে ৩ দগী গুসি ফাওবা ট্ৰেটসিদা চখৰিবা কুকি-
 নাৰ্কো ট্ৰেটৰিষ্ট অমদি মখোয়না শৌগংপা কুকি-জোশিংগী মীথং
 মীপুগী লাণদা অসিদসু ফোনা শৌগংলিবা মেশ্বৰি গাভনি। মীয়ামগী
 মীথং ওইদুনা লৈবাক কাঙলোনদা অহেনবা মীথংগে চঙবগী মছতা
 সেপৰেট এনিমিটেডসনগী দিমাদ্দা ৱেলহৌমী মীতে / মৈতৌগী যুম কয়া
 মৈ থাখিবা, মীওই কয়া হাংথিবা, কয়া অমদা মফম খঙনবিবদনা,
 মীওই লিগিং ৬০ গী মখতা লাঞ্জেলহল্লিবা, সেসনেল হায়ৰেগিং
 দা লোনা য়াদবা মওণ্ডা ট্ৰেঞ্জ থেখিবা অমদি হুৱান-চিহ্নিগী থবক
 চখৰিবা হনশিল্লিবা কুকি-জোগী এম এল এশিং অসিদি অয়াগ্ৰা এম
 কাৰনা মীয়ামগী চঙলকপিবা কুকি-নাৰ্কো ট্ৰেটৰিষ্টশিংগী ইমুং-
 মনুং, শাণে-নাতিনা অয়াগ্ৰনি। পুষ্টিংগী মখতা কুকি-জো এম
 এল এশিং অসিগী মৰক্তা খৰদি হৌজিক হৌজিক ইন্দিয়া লেঙাক্ৰা
 সম্পৰ্কন গুৰু ওপৱেসন (সু) গী মখাৰা য়োকপী থাকপীদুনা থল্লিবা
 কুকি-জো লালহৌবিশংগী ইমুং-মনুংগী মীওইশিং ওইৰি।
 নাকল অমারোমদা হন্দতা ইকুই কুইজিঙেদা ইন্দিয়া লেঙাক্ৰা নুমিৎ
 ৩০ নিগী মনুংদা মীতোপ খন্দাক্ৰা মৰমদা হলহনবা খঙনবিবদন
 লৈত্ৰে। অদু ওইবা তাৰবদি হৌজিক হৌজিক ইন্দিয়া লেঙাক্ৰা সূগী
 মখাদা গাক শেয়না থল্লিবা কুকি-নাৰ্কো ট্ৰেটৰিষ্টশিংগী লুচিবেশিং
 অসিগী মৰক্তা খৰদি ম্যাথ্ৰাৰ মচা গাভনি। হায়ৰিবা লুচিবেশিং
 অসি ম্যাথ্ৰাৰ এম পি ওইৱসু য়াওবৰিবনি। অদুনা ইন্দিয়া লেঙাক্ৰা
 মীৰোক্ৰা মচা খন্দাক্ৰা নুমিৎ ৩০ নিগী মনুংদা মৰেৱজা হলহনবগী
 থোঙাং অসি মপুং ফনা পায়খংলবদি ট্ৰেটসিদা মুনিয়ন ট্ৰেটৰিষ্টগী
 লোয়ননা সেপৰেট এনিমিটেডসন তাল্লিবা কুকি-জো অমদি মখোয়
 পাউচাক পীৰিবা কুকি-নাৰ্কো ট্ৰেটৰিষ্টশিং অসি মখোয়গী হৌৱকবম
 ম্যাথ্ৰাৰ অমদি ৰাংলোমেনচিৰবা হনশিবা তাৰনি। হায়ৰিবা কুকি-
 নাৰ্কো ট্ৰেটৰিষ্টশিং অসি মৰেৱজা হনশিবদি হায়ৰিবা লালহৌলুপ
 অসিগী কাদৰশিংনা লৌৱৰা কুকি-জোগী এম এল এশিংসু মৰমদা
 হনশিবা তাৰনি। মৰম অদুনা মসিগুস্তা ওইথোকপা য়াৰা যৌদোকশিং
 অসি মাঙলোননা খঙবগী মীৰেৱাক্তগী লো কাৰনা চঙশিল্লিকপিবা
 কুকি-ইনপি মণিপুৰ (কিম) না হন্দক নৌনা শেয়ক্ৰদৌৱিবা লেঙাক
 অসিদি কুকি-জো এম এল এশিং অসি য়াওথিণবা য়াৰোই হায়বা
 ওইগনি। মসিগুস্তা শীৰবসু মৰুনা য়াৰা হায়ৰা ৱেলহৌমী মীতে।
 মৈতৌগী পাউৰোঙা কুকি-ইনপি মণিপুৰনা লৌৱক্লিবা থৌনাসি
 তশেচনা থাগৎনিগুইনি। অনৌবা লেঙাক শেয়না কুকি-জো এম এল
 এশিং অসি য়াওহনবা য়াৰগী ওইথোকপসু লৈৱকৰগী কুকি ইনপিগী
 থোঙাং অসিদি ইকাৰবা খাঙবদা কং কোংলি হায়বা যৌদোক্ৰা
 পাঙকনি। অদুমকপু কুকি ইনপিগী থোঙাং অসিদি কুকি-জোগী
 এম এল এশিংনা কৰি ক্ৰিৱে লৌৱকপগে হায়বদু য়েংলসি।

মালেম তাইবংপাল হায়বা অসি তরলেন ঈপাক
 অটৌবা অমনি, অমসু ওইবা তরলেন ঈপাক অসিদি,
 মীওইবা য়ুনাই অসিনা পুষ্টিংগী লমজি তুইহুদুনা মান
 নীওইবা তৌনিং তৌনিং তৌদুনা মীথং থাগংগা অশোবনবু
 লাকথুবা অভম-অগুস্তা হাজেৱৰা, খংনবা, চেনবা,
 লমচং-শাজং নাইববা অসিগিবা তৌদুনা শা মখল
 অমা ওইদুনা লৈতাকম খঙলবা শাগী য়ুনাই অমা ওইবশী
 হায়বা অসি হৌৱকলোনগী কংলোনোনা লেঙবদা য়ুদম
 ওইনা খঙনৰবনি।

অসিগুস্তা তৌতাকম খঙলবা য়ুনাই অসিবু কৰম তৌনা
 মুংথংলগা ঈনা, নুংগুইনি, লৈতানা হিংবা য়াৰা য়ুনাই
 অমা ওইবশৰা হায়না ৱাৰীশী লীখুন অশাদনা মাওইবা
 (ফিলোসোফা)শিংনা তাইবংপাল কৌবা তরলেন
 ঈপাকখক অসিদি ঈৱাক্লনবা অসুগী ওইবা লীজি লগী
 অমা শেমদুনা মীওইবা য়ুনাই অসিবু, লীজি লগী অদুনা
 চহনবদা থৌৱাৰি। অসুগী তৌদুনা মীথং থাগংগা অশোবনবু
 লাকথুবা অভম-অগুস্তা হাজেৱৰা, খংনবা, চেনবা,
 লমচং-শাজং নাইববা অসিগিবা তৌদুনা শা মখল
 অমা ওইদুনা লৈতাকম খঙলবা শাগী য়ুনাই অমা ওইবশী
 হায়বা অসি হৌৱকলোনগী কংলোনোনা লেঙবদা য়ুদম
 ওইনা খঙনৰবনি।

তৌইগুস্তাসু মালেমগী ফুৰপ কয়ানা চহনৰিবা
 অমনিং লীচং ময়াম অসি অথোয়গী মীওইপোক
 অমনিংনা হৌৱকপিবা লাইনীং লীচং অশাদনি। মৰম
 অদুনা লাইনীং লীচং অদুগী মিমিং থোকপদা মীওইপোক
 ট্ৰোফেটশিং অমদি লাই লাইনীং মিমিং থোংনবা
 অয়াগ্ৰনি। ঐথোয় মীতেগী পুয়াদা লাইনীংগী সনামহি
 লৈৰিবা মালেমগী ফুৰপ কয়ানা হায়ৰিবা লাইনীং লীচং
 ময়াম অসিসু অসুগা ওইথিবা গাভনি।

তৌইগুস্তাসু মালেমগী ফুৰপ কয়ানা চহনৰিবা
 অমনিং লীচং ময়াম অসি অথোয়গী মীওইপোক
 অমনিংনা হৌৱকপিবা লাইনীং লীচং অশাদনি। মৰম
 অদুনা লাইনীং লীচং অদুগী মিমিং থোকপদা মীওইপোক
 ট্ৰোফেটশিং অমদি লাই লাইনীং মিমিং থোংনবা
 অয়াগ্ৰনি। ঐথোয় মীতেগী পুয়াদা লাইনীংগী সনামহি
 লৈৰিবা মালেমগী ফুৰপ কয়ানা হায়ৰিবা লাইনীং লীচং
 ময়াম অসিসু অসুগা ওইথিবা গাভনি।

তৌইগুস্তাসু মালেমগী ফুৰপ কয়ানা চহনৰিবা
 অমনিং লীচং ময়াম অসি অথোয়গী মীওইপোক
 অমনিংনা হৌৱকপিবা লাইনীং লীচং অশাদনি। মৰম
 অদুনা লাইনীং লীচং অদুগী মিমিং থোকপদা মীওইপোক
 ট্ৰোফেটশিং অমদি লাই লাইনীং মিমিং থোংনবা
 অয়াগ্ৰনি। ঐথোয় মীতেগী পুয়াদা লাইনীংগী সনামহি
 লৈৰিবা মালেমগী ফুৰপ কয়ানা হায়ৰিবা লাইনীং লীচং
 ময়াম অসিসু অসুগা ওইথিবা গাভনি।

মসিনা তাল্লিবদি তোপা, চাউববু ইকাইখুম্বা নভে, মী
 অদুগী হকচাংগা কইদোংলিবা লাইনিংগী মহাকপু
 ইকাইখুম্বা উৎপনি। মালেম তাইবংপাল অসিদি লৈৰিবা
 মীওইবা বক নভনা থৰায় পানবা পুষ্টিংগী লাইনিংগী
 সনামহিনা কইদোংলি, হকচাংগা য়াওৰি হায়বা খং
 গু হায়না চীংগু মিংথোল ফংগ্ৰা চীংগু থোনাংথানা
 তাকপিরশী লৈৱাই।

সনামহি লাইনিং লীচংনা মালেমদা লৈৰিবা মীওইবা
 য়ুনাই খুদিমকপু মীতে ওইনা য়েংই, মীপুম খুদিমকপু
 ঐথাকমক্লি হায়না খল্লি। শম্মা হায়ৰদা সনামহি লাইনিং
 হি হকী লাইনিং। ঐ মশক খংবা হায়বসিনা সনামহি
 লাইনিং লীচংকী মপুগনি। সনামহি লাইনিংগী মনুং
 দা লাইনীং মশকপু খুংশেয়া পুথোক্ৰা নিজে। অদুৱদি
 ওইৱদা মওং লৈতবা মওং লৈতবা। মওং লৈতবা
 হায়বদি পাক চাউৰবা তেংবনবা অসিবু কেই। মওং
 লৈতবা হায়বনা তাইবং পানববু ঠৌই। পাক চাউৰবা তেং
 পানববু মওণ্ডা পীৰুবা তাইবং হকচং অসি ওইৱকপনি,
 মণিবু মওং লৈতবা কেই। মওং অমা লৈতবদি লাইনিংবা,
 লাই ফবা য়াদে ঐ ত্ৰেতী ওইবা মওং নিংগদবনি হায়বা
 হায়বদি পাক চাউৰবা তেংবনবা অসিবু কেই। মওং
 লৈতবা হায়বনা তাইবং পানববু ঠৌই। পাক চাউৰবা তেং
 পানববু মওণ্ডা পীৰুবা তাইবং হকচং অসি ওইৱকপনি,
 মণিবু মওং লৈতবা কেই। মওং অমা লৈতবদি লাইনিংবা,
 লাই ফবা য়াদে ঐ ত্ৰেতী ওইবা মওং নিংগদবনি হায়বা
 হায়বদি পাক চাউৰবা তেংবনবা অসিবু কেই। মওং
 লৈতবা হায়বনা তাইবং পানববু ঠৌই। পাক চাউৰবা তেং
 পানববু মওণ্ডা পীৰুবা তাইবং হকচং অসি ওইৱকপনি,
 মণিবু মওং লৈতবা কেই। মওং অমা লৈতবদি লাইনিংবা,
 লাই ফবা য়াদে ঐ ত্ৰেতী ওইবা মওং নিংগদবনি হায়বা
 হায়বদি পাক চাউৰবা তেংবনবা অসিবু কেই। মওং
 লৈতবা হায়বনা তাইবং পানববু ঠৌই। পাক চাউৰবা তেং
 পানববু মওণ্ডা পীৰুবা তাইবং হকচং অসি ওইৱকপনি,
 মণিবু মওং লৈতবা কেই। মওং অমা লৈতবদি লাইনিংবা,
 লাই ফবা য়াদে ঐ ত্ৰেতী ওইবা মওং নিংগদবনি হায়বা
 হায়বদি পাক চাউৰবা তেংবনবা অসিবু কেই। মওং
 লৈতবা হায়বনা তাইবং পানববু ঠৌই। পাক চাউৰবা তেং
 পানববু মওণ্ডা পীৰুবা তাইবং হকচং অসি ওইৱকপনি,
 মণিবু মওং লৈতবা কেই। মওং অমা লৈতবদি লাইনিংবা,
 লাই ফবা য়াদে ঐ ত্ৰেতী ওইবা মওং নিংগদবনি হায়বা
 হায়বদি পাক চাউৰবা তেংবনবা অসিবু কেই। মওং
 লৈতবা হায়বনা তাইবং পানববু ঠৌই। পাক চাউৰবা তেং
 পানববু মওণ্ডা পীৰুবা তাইবং হকচং অসি ওইৱকপনি,
 মণিবু মওং লৈতবা কেই। মওং অমা লৈতবদি লাইনিংবা,
 লাই ফবা য়াদে ঐ ত্ৰেতী ওইবা মওং নিংগদবনি হায়বা
 হায়বদি পাক চাউৰবা তেংবনবা অসিবু কেই। মওং
 লৈতবা হায়বনা তাইবং পানববু ঠৌই। পাক চাউৰবা তেং
 পানববু মওণ্ডা পীৰুবা তাইবং হকচং অসি ওইৱকপনি,
 মণিবু মওং লৈতবা কেই। মওং অমা লৈতবদি লাইনিংবা,
 লাই ফবা য়াদে ঐ ত্ৰেতী ওইবা মওং নিংগদবনি হায়বা
 হায়বদি পাক চাউৰবা তেংবনবা অসিবু কেই। মওং
 লৈতবা হায়বনা তাইবং পানববু ঠৌই। পাক চাউৰবা তেং
 পানববু মওণ্ডা পীৰুবা তাইবং হকচং অসি ওইৱকপনি,
 মণিবু মওং লৈতবা কেই। মওং অমা লৈতবদি লাইনিংবা,
 লাই ফবা য়াদে ঐ ত্ৰেতী ওইবা মওং নিংগদবনি হায়বা
 হায়বদি পাক চাউৰবা তেংবনবা অসিবু কেই। মওং
 লৈতবা হায়বনা তাইবং পানববু ঠৌই। পাক চাউৰবা তেং
 পানববু মওণ্ডা পীৰুবা তাইবং হকচং অসি ওইৱকপনি,
 মণিবু মওং লৈতবা কেই। মওং অমা লৈতবদি লাইনিংবা,
 লাই ফবা য়াদে ঐ ত্ৰেতী ওইবা মওং নিংগদবনি হায়বা
 হায়বদি পাক চাউৰবা তেংবনবা অসিবু কেই। মওং
 লৈতবা হায়বনা তাইবং পানববু ঠৌই। পাক চাউৰবা তেং
 পানববু মওণ্ডা পীৰুবা তাইবং হকচং অসি ওইৱকপনি,
 মণিবু মওং লৈতবা কেই। মওং অমা লৈতবদি লাইনিংবা,
 লাই ফবা য়াদে ঐ ত্ৰেতী ওইবা মওং নিংগদবনি হায়বা
 হায়বদি পাক চাউৰবা তেংবনবা অসিবু কেই। মওং
 লৈতবা হায়বনা তাইবং পানববু ঠৌই। পাক চাউৰবা তেং
 পানববু মওণ্ডা পীৰুবা তাইবং হকচং অসি ওইৱকপনি,
 মণিবু মওং লৈতবা কেই। মওং অমা লৈতবদি লাইনিংবা,
 লাই ফবা য়াদে ঐ ত্ৰেতী ওইবা মওং নিংগদবনি হায়বা
 হায়বদি পাক চাউৰবা তেংবনবা অসিবু কেই। মওং
 লৈতবা হায়বনা তাইবং পানববু ঠৌই। পাক চাউৰবা তেং
 পানববু মওণ্ডা পীৰুবা তাইবং হকচং অসি ওইৱকপনি,
 মণিবু মওং লৈতবা কেই। মওং অমা লৈতবদি লাইনিংবা,
 লাই ফবা য়াদে ঐ ত্ৰেতী ওইবা মওং নিংগদবনি হায়বা
 হায়বদি পাক চাউৰবা তেংবনবা অসিবু কেই। মওং
 লৈতবা হায়বনা তাইবং পানববু ঠৌই। পাক চাউৰবা তেং
 পানববু মওণ্ডা পীৰুবা তাইবং হকচং অসি ওইৱকপনি,
 মণিবু মওং লৈতবা কেই। মওং অমা লৈতবদি লাইনিংবা,
 লাই ফবা য়াদে ঐ ত্ৰেতী ওইবা মওং নিংগদবনি হায়বা
 হায়বদি পাক চাউৰবা তেংবনবা অসিবু কেই। মওং
 লৈতবা হায়বনা তাইবং পানববু ঠৌই। পাক চাউৰবা তেং
 পানববু মওণ্ডা পীৰুবা তাইবং হকচং অসি ওইৱকপনি,
 মণিবু মওং লৈতবা কেই। মওং অমা লৈতবদি লাইনিংবা,
 লাই ফবা য়াদে ঐ ত্ৰেতী ওইবা মওং নিংগদবনি হায়বা
 হায়বদি পাক চাউৰবা তেংবনবা অসিবু কেই। মওং
 লৈতবা হায়বনা তাইবং পানববু ঠৌই। পাক চাউৰবা তেং
 পানববু মওণ্ডা পীৰুবা তাইবং হকচং অসি ওইৱকপনি,
 মণিবু মওং লৈতবা কেই। মওং অমা লৈতবদি লাইনিংবা,
 লাই ফবা য়াদে ঐ ত্ৰেতী ওইবা মওং নিংগদবনি হায়বা
 হায়বদি পাক চাউৰবা তেংবনবা অসিবু কেই। মওং
 লৈতবা হায়বনা তাইবং পানববু ঠৌই। পাক চাউৰবা তেং
 পানববু মওণ্ডা পীৰুবা তাইবং হকচং অসি ওইৱকপনি,
 মণিবু মওং লৈতবা কেই। মওং অমা লৈতবদি লাইনিংবা,
 লাই ফবা য়াদে ঐ ত্ৰেতী ওইবা মওং নিংগদবনি হায়বা
 হায়বদি পাক চাউৰবা তেংবনবা অসিবু কেই। মওং
 লৈতবা হায়বনা তাইবং পানববু ঠৌই। পাক চাউৰবা তেং
 পানববু মওণ্ডা পীৰুবা তাইবং হকচং অসি ওইৱকপনি,
 মণিবু মওং লৈতবা কেই। মওং অমা লৈতবদি লাইনিংবা,
 লাই ফবা য়াদে ঐ ত্ৰেতী ওইবা মওং নিংগদবনি হায়বা
 হায়বদি পাক চাউৰবা তেংবনবা অসিবু কেই। মওং
 লৈতবা হায়বনা তাইবং পানববু ঠৌই। পাক চাউৰবা তেং
 পানববু মওণ্ডা পীৰুবা তাইবং হকচং অসি ওইৱকপনি,
 মণিবু মওং লৈতবা কেই। মওং অমা লৈতবদি লাইনিংবা,
 লাই ফবা য়াদে ঐ ত্ৰেতী ওইবা মওং নিংগদবনি হায়বা
 হায়বদি পাক চাউৰবা তেংবনবা অসিবু কেই। মওং
 লৈতবা হায়বনা তাইবং পানববু ঠৌই। পাক চাউৰবা তেং
 পানববু মওণ্ডা পীৰুবা তাইবং হকচং অসি ওইৱকপনি,
 মণিবু মওং লৈতবা কেই। মওং অমা লৈতবদি লাইনিংবা,
 লাই ফবা য়াদে ঐ ত্ৰেতী ওইবা মওং নিংগদবনি হায়বা
 হায়বদি পাক চাউৰবা তেংবনবা অসিবু কেই। মওং
 লৈতবা হায়বনা তাইবং পানববু ঠৌই। পাক চাউৰবা তেং
 পানবব