

শঙ্গোম - মনা মশিংদগী নংত্রগা শা-ষণদগী ফংবা

সরাংথেম জেসমারানি

শঙ্গোম হায়রগা ঐখোয় অয়াহ্ননা ষণ ইরোইগী শঙ্গোমসি খঙমক হাম্মা রাখলদা লাকই অদুবু শঙ্গোম হায়রগদি মখল য়ান্না য়াস্মী। 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, আমন্দ বদামগী শঙ্গোম, যুবীগী শঙ্গোম অসিনচিংবা ময়াম অসিনি।

শঙ্গোমসি মচা পোকপা কাঙবুশিংদগী পুথোকই। ময়ান্না চান্নরিবা শঙ্গোমসি ষণ-ইরোইদগীনি। শঙ্গোমসিদা য়াওরিবসি ফেট, সুগর, লেকটোস, মিনরেল অসিনচিংবা কয়া অমা য়াওই। শঙ্গোমদা আইরনদি ফংদে।

ষণদগী শঙ্গোমসিগা মনা মশিংদগী ফংবা শঙ্গোমসিগা খেয়বা কয়া অমা লৈ। শঙ্গোম খুদমক চারিবা মীদুগী হকচাংগী কীভম, ন্যুত্রিসনল নীড, মশাগী অপাহ্নগী মতুংইয়া শঙ্গোমশিংসি কায়দা কায়দা কয়া অমা লৈ।

খুদম ওইনা হায়রবদা অঙাং চহী অনীগী মথজা লৈবশিং টিনজ, মীরোনবী নুপীশিংগী প্রোটিন, ভিটামিন ডি অমদি কেলসিয়ম মরাং কায়না চঙই। মসি ময়ামসি ষণ শঙ্গোমদা য়াওই। অমরোমদা হকচাং নোয়বা হুহুনা নংত্রগা থংমায়গী লায়না লৈবা কাঙবুশিংগীদি অতোপ্লা কেলোরি হুহুবা শঙ্গোম য়েংবা য়াই।

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

মসিদগী ঐখোয়না ফংলিবসি শঙ্গোমসিদা প্রোটিন, ফেট অমদি কেলসিয়মগী চাং রাংনা ফংই অদুগা মসিদা তোঙান্না ভিটামিন 'এ' অমদি 'ডি' হাপ্সু য়াই। শঙ্গোমদা য়াওরিবা ফেটসি সেচুরেটেদ ফেটসি। মসি হাটকী প্রোগ্রাম লৈবা মীওইশিং, কোলেষ্টেরোল রাংবশিং অমদি মশাগী অরুহা হুহুহুয়াংবা মীওইশিংগীদি অফবা ওইদে। হায়রিবা সেচুরেটেদ ফেটসিনা হাটকী লায়না কয়া লাকপদা অচৌবা মতেং ওই। শঙ্গোমদা ফেট লৌথোকত্রগসু অতোপ্লা প্রোটিন, কেলসিয়ম, ভিটামিন, মিনরেলদি শঙ্গোমদা অদুম য়াওজরি। ভিটামিন খরদি ফেট য়াওজবনিনা হকচাংদা লায়না চুপশিনবা ওমহুদে। অতোপ্লা অমনা শঙ্গোমদা য়াওরিবা অথুহুগী শরুক লেকটোসসি য়াওবদা হায়বদি লেকটোস ক্রী ওইবা শঙ্গোমদি প্রোটিন কেলসিয়ম, ভিটামিন অমদি মিনরেলদি মরাং কায়না য়াওরি।

শঙ্গোম লৈবা মতমদা দবল টোন/সিঙ্গল টোন হায়না থাবা থেংনৈ। সিঙ্গল টোন



শঙ্গোমসি ওইনা শীজিবদা য়াই।

আমন্দ বদামগী শঙ্গোমসি আমন্দ শুগায়রগা ঈশিং হাপ্সু শেঙ্গনি। মসিদা কুইনা থন্থা য়ানবা অতোপ্লা ইনপ্রিটেদ ময়াম অমা হাপ্সা য়াই। আমন্দগী শঙ্গোমসি ষণগী শঙ্গোমগা য়েংনবদা কেলোরিগী চাং হুহুনা য়াওই। মসিদা সেচুরেটেদ ফেট য়াওদে। আমন্দগী শঙ্গোমসিদা ভিটামিন 'এ' গী চাং রাংনা য়াওই। মসিগী মথজা অফবা মখলগী তোঙান্না কেলসিয়ম অমা অমদি ভিটামিন 'ডি' হাপ্সুনা য়োনবসু য়াই। আমন্দগী শঙ্গোমসি মনা মশিংদগী ফংবা ওইবনা চিনিগী শরুক্তি য়াওদে। আমন্দ শঙ্গোমদা 'কারাগীন' হায়বা পোৎশক অমা য়াওই। মসিনা মীওই খরদি চাপ্তা তুংদা চাবা তুমদবগী ইসু কয়া অমা থোরকপা য়াওরকই।

নুং হরাইদগী ফংবা শঙ্গোম ময়ান্না 'শোই মিক্স' হায়না খঙনবসি নুং হরাইসি চামথোক্কা মরেপ থন্থা তিংলবা তুংদা ঈশিং হাপ্সুনা শুগাইরগা শোই মিক্স শেঙ্গী। হায়জরিবা শঙ্গোমসিদা নংনবা অমদি কুইনা থন্থা য়ানবা মচল ময়াম অমা হাপ্সু য়াই।

অতোপ্লা ময়ান 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 অসিগুহুনা নুং হরাইদগী শেঙ্গা শঙ্গোমসি কা হেমা চাবা ফন্তে। শোই মিক্সসি মনা মশিংগী ওইবনা মসিদা কোলেষ্টেরোল অমদি ফেটকী চাং য়ান্না হুই অমদি লেকটোসসু য়াওদে। নুং হরাই অমদি মসিদগী শেঙ্গা শঙ্গোম শোই মিক্স অসি প্রোটিন চাং রাংনা য়াওই। মসিদসু নুত্তনা পোটাচিয়ামসু চাং রাংনা য়াওরি। হাটকী লায়না লৈবা মীওইশিংগীদি শোই মিক্সসি য়ান্না কায়দা শঙ্গোম মখল অমা ওইরি। অতোপ্লা অমদনা নুং হরাইনা শেঙ্গা পোৎলমশিং চাং রাংনা চারগসু মচা ওইবা ওমদে। ফাটলিটি প্রোগ্রাম লৈবগা

লায়না স্পার্ট কাউন্টস হুহুহুই।

শোই মিক্সতা ভিটামিন বি অমদি আইরনগী চাং রাংনা য়াওই। শঙ্গোমসিদা ষণগী শঙ্গোমদগী মেডানিসকী চাংসি ৪২ হেমা য়াওই। মসিনা হকচাংগী শরু মপাঙ্গল কলহুই। শোই প্রোটিনা এল ডি এল কোলেষ্টেরোল (ফন্তবা কোলেষ্টেরোল) গী চাং হুহুহুই অদুগা অফবা কোলেষ্টেরোল (এচ ডি এল কোলেষ্টেরোল) গী চাং হেংগংহুই। শোই শঙ্গোমদদি ষণগী শঙ্গোমগা য়েংনবদা ফাইবরগী চাং রাংনা লৈ অমদি আইসোফ্লেভোনিজ য়াওবনা কেপদগী ঙাকথোকহুই। হাটকী লায়না লেহুদে অমদি শরু শয়াংগী অনাবা অমত্তা লৈবা ওমহুদে।

কন্টেন্ট	ষণগী শঙ্গোম (ভিটামিন ডি হাপ্সা)	শোই মিক্স (কেলসিয়ম, ভিটামিন এ ডি হাপ্সা)	আমন্দ মিক্স
কেলোরি (কপ, ২৪৩ গ্রাম)	১৪.৯	৮০	৪০
প্রোটিন (গ্রাম)	৭.৬৯	৬.৯৫	১
সেচুরেটেদ ফেট (গ্রাম)	৪.৫৫	০.৫	০
কার্বোহাইড্রেট (গ্রাম)	২২.৭১	৪.২৩	২
ফাইবর (গ্রাম)	০	১.২	১
সুগর (গ্রাম)	১২.৩২	১	০
কেলসিয়ম (এম গ্রাম)	২৭৬	৩০১	২৯৩
পোটাচিয়াম (এম গ্রাম)	৩২২	২৯২	১৭০
সোডিয়াম (এম গ্রাম)	১০৫	৯০	১৮০
কোলেষ্টেরোল (এম গ্রাম)	২৪	০	০
ফেট (গ্রাম)	৭.৯৩	৩.৯১	২.৫

শঙ্গোমশিং মনা মশিংগী ওইবশিংসি থরুপদা লায়না তুমহনবা ওমহুই। মেখোয়দা চিনিগী চাং য়ান্না হুই। মসিদসু নুত্তনা ফেটকী চাং হুহুহুই। অসুন্না হকচাংগী কীভমগী মতুংইয়া অপাহ্না শঙ্গোম চাবীদুনা পুসি শাংনা লৈবদা অচৌবা মতেং অমা ওইগনি। ●

হরাই অমদি হঙ্গাম হনবদা চেকশিনরা খরা

- এস সুমঙ্গল -

হেজিকসি লৌ লোকখ্রবা মতুংদা হঙ্গাম অমদি হরাই হনবা মতমনি। মতম খরগী মাঙঙগী হঙ্গাম, হরাই, মরু ওইনা হরাই মঙ্গল হুন্দনা লৌফম হাঙহুন্দনা থন্থা হৈনবী অসি মণিপূরগী লৌফম খরদা পায়খংনুনা লাক্কা। মসিগী মায় পাকপা নংত্রগা পাক্তা হায়বসি ঈশিং মতিক চানা পীবা গুহু নংত্রগা গুহুদবদা লৈরে হায়না থমজনীই। লৌফম অদুনা মশাগী ঈনিল লেগনবা মফম ওইবদি খরা মথৈদি মায় পাকপা য়াই অদুবু মথৈশানা ঈনিল লেগনবা মফম ওইবদি ঈশিং য়াওবদা মায় পাকপদি কুম্ভী নোং খরা চুপ্তাংদি বানা থোক্কা। অমরোমদনা অমুক ঈশিং চনবগী খুদোংচাবা লৈরগসু ঈশিং চনবা মতমদা কাঙলোন খরা চুহুইদ্রগদি নংত্রগা মথৈশাগী ওইবা নোং চুপ্তাসু অফবা ওইবগী মতুংদা অমাঙবনা হেনবসু ওইথোক্তা নন্তে। মরম অদুনা ঈশিং চনবু ওইবসু, নোং চুপ্তকপু ওইবসু অনীমজ খুদোং ইচাদা চাননবা চেকশিনহৌবা হায়বসিনা ঝাইদকী ফৈ। পুন্মকশিং অসি লৈবনা চেকশিনরা খরা থমজরি।

ঈশিং চনবগী খুদোংচাবা মফম ওইবদা হায়বদি তুরেল, পাং, পুস্ত্রিনচিংবা লৈবদা, ঈশিং

চমবা খুংশু খুংলায়শিং মতিক চানা লৈবদা হায়বদি ঈশিং চিংবদা পম্প, পাইপনচিংবা লৈরগদি ঈশিং চমবা খৌরাং তৌবিসি। মসিগীদমক মফম শেম শাবদগী হৌবা তারে। হরাই, হঙ্গাম অনীমক ঈশিং হেনবদা খাঙবা ওমদবা পান্থী ওইবনা হরাই মঙ্গলগীদমক লৌফম খৌইরবা মতুংদা ফৈদোম চাউনা চাউনা শেমহৌসি। অপিৰুপা ফৈদোম শেঙ্গদা পান্দল অমদি শেল য়ান্না চঙগনি। ফৈদোম চাউনা শেঙ্গদা মতুংদা ফৈদোমশিংগী মরজা ঈরম শেমহৌগদবনি। মসিদা অহেনবা ঈশিং চেম্বেখিবদা লায়না থোক্কা। ফুট ১০-১০ খুদিংগী ফৈদোম শেঙ্গা ওইনা ঈরম, নালা শেমহৌসি লোয়না লৌরিয়াশিংদসু ঈরম শেমহৌসি। মসিনা নোংগী ঈশিংবু ওইবসু ঈশিং চনববু ওইবসু অহেনবা ঈশিং লায়না চিখিখিদুনা পান্থীদি ঈশিং হেঙ্গদা তুংশিন্দুনা পান্থী শোকহনবদগী কনবা ওমগনি, ঈশিং চনবদসু লায়না থোক্কা। মণিপূরগী লৌফমশিংদা থেংনবা খুদোং চানবসি ঈশিং রাংপদগীদি ঈশিং হেনবদগী মাঙবনা হেল্লি হায়বসি মতম পুন্মজ কাউবদা ফৈ। মমাঙথক্তা কয়ারক থেংনন্ত্ৰবা রাফমনি। হৌজিক্কা মতমদা পি্পুল্লর ইরিগেসনগী মচোং মচৈশিং - পাইপ, নোজল অমদি ঈশিং চিংবদা পম্পকা লোয়না সবসিদিদা লৌমী ইচিন ইনাও কয়াদা পীখিবা থেংনজৈ।

মেখোয়শিং অদু মফম মতম চানা শীজিবগী মতম ওইরে। হঙ্গাম, হরাইদি ঈশিং চনবগী ঝাইদগী ফবা পাইবুদি পি্পুল্লর ইরিগেসন অসিনি হায়বা তাই। মসিনা ঈশিং লিক্কা অমদি চাং চানা পীবা ওমহুই, ঈশিং চাইরিঙেদা হার হাপহৌবগী খুদোংচাবসু লৌহৌবা য়াই। ঈশিং হেমা নংত্রগা রাংনা পীবা হায়বা অনীমজ মাঙজবা লৈ।

মতাং অসিদা থমজনীংবা রাফম অমনা হঙ্গাম হনবদি লৌফম খৌইদনা জিরো টিলেজ মেখোদতা হনবনি, ঈনিল লৈরিঙেদা ছলাইসি। হরাই মঙ্গল হনবদি লৌফম খৌইরগা হনবনি। হঙ্গাম ছল্লাবা মতুংদা ওইবসু মমাঙদা ওইবসু পরার তিল্লর শীজিবদুনা ঈরম শেমহৌসি। হরাই মঙ্গলগী ওইনা লৌফম মমুং তানা খৌইবগী মথৌ তাডে, লৈতুম চাউনা চাউনা থন্থা হেমা ফৈ। লৈতুমদা উৰুম পীদুনা মঙ্গল খুংলৈ থুনা হৌবা ওমহুই। উৰুম পীদুনা ঈনিল মাঙবদগীসু কনবা ওমহুই। মরুমদগী হৌরকপা পান্থী খরা রাংনা হৌবসু লৈ।

অরোইবদা অমুক্কা হমা থমজনীংবা রাফমদি ঈরম নিংখিনা শেমহৌদুনা খারিবা পান্থীশিংদা শোয়রক্কা কয়াদগী কন্দুনা হোংনজম মাঙদনা শেদোং খরতা ওইবসু ফংইনবা হোংনসি। ●

এডিটরদা থারকপা ব্রাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাউ, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

লৌবুক হাঙহনগদবগী শরুক

ইকায়খুম্ভজরিবা এডিটর,

ঙাইঙম শিঙমদবা হায়বসি খুদকী ওইনা অফবা ওইবসু তুং কোইনা চৎকনি হায়বদি থাজবা য়াবা নন্তে। তশেং তশেংবা মপুং ফাবা হায়বদু ওইবগা তশেং তশেংনা চৎখনবা তুং কোইনা চৎনগদবা হায়বদু শোয়দনা ওইদৌরিবনি। লৌবুকী মফম খুদিংদা চরোং ইচুম চুন্না হৌরিবা ফৌ পান্থীশিং শংনা হৌরফুদগী অতোপ্লা মচু অমা অমুক লাক্কা অয়াঙ্গা ফৌ চরোংশিং মরু লুকনা লৈরকপা, মসিগী মরজা চরোং চুপ্তাংদি লৈরিবা অদুগুহুনা চরোং শোয়দনমকী ফৌহামগী শরুক্কা মশীং য়ান্না ওইবগদবনি। কনা কনাগুহুনা লৌমীশিংদি তোংশঙ নাইনা লৈরিঙেদা খাওদংতুনা লোক্কা হোংনবসু য়াওবদা নন্তে।

হায়নবা অমনা তোংশঙ নাইনা খাওরিবা মদুদা লোকপা ফৌদু ফৌদিগী ওইনা লৌবদা পান্থা নন্তে। মরমদি ফৌদি ওইবগী তশেং তশেংবা ফৌদিগী ফৌ ওইবদা ময়ান্না কনানসু পান্থা হায়বদুমদি ওইবদবনি। তোংশঙ নাইনা লোকপা ফৌদি, চেঙদি তেঙে হায়রবসু ফৌদি ওইবগীদমকভদি পান্থা খরদি রাংলবনি। মতৌ অসুম তৌনা নাকল অমরোমদা কানরবসু নাকল অমরোমদদি অপাহ্না হায়বদুমদি ওইবদনি। হুন্দকী কুমসিসিমদি নোংসু মরাং কাইনা তাদবা ময়ান্না লৌবুজা ঈশিং মরীক অমা ফাওবা লৈতবা, মসিসু অদুমক য়াওবদা নন্তে। মতাং মতম চানা শীজিবগদবা ঈশিংনা লৌবুজা লৈতবদা কদায়দগী ফৌথোক্তা মওং তাগৌরিবনো? মীগী অশানবা লৌ ওইবসু লৌশানুদি পীদবা য়াদবনি...। মসিগী মতাং অসিদিদি লৌবুক খরদি লৌশানা লৌবীদবনা লৌপুশিংদা মাঙজৌননা খঙনবা লৈবনি। য়াবা অমসুং য়াদবা হায়বদুমদি মপুং ফানা লৌরোক পন্থা ওইবনি...। মুন্না খল্লরবদি তশেং তশেংনা য়াফমদি থোকপনি। লৌ মপসু মাঙজৌননা খঙনবনিনা লৌশান লাক্কা হায়বদুমদি নীংশিংনরল্লরোই।

করিগুহুনা গভর্নমেন্টনা ঐখোয়দা লেগ্না অমসুং মমল তানা পীরিবা চেঙ, মসিনা ফংলমদ্রবা ইরমদম লমদম করি ওইবগনি। কনা কনাগুহুদি লৌ লেগদবগী শরুক, লৌ উগদবগী শরুকপুদি মতম মতমগী ওইনা শেলনা ফৌ ওইনা বানশিনবনা ফৈ হায়নবা য়াওরিবনি। লৌ উবগী শিনফমসিদি ফৌদুনা য়াদুদা হেং যৌরক্কা ফাওবা হিসাব তৌবা য়াবা নন্তে। রাশ্রবা পোংনি। লৌমীনা ঝাইদগী নুংঙাইজবা হায়ববু ফৌথোক্তা ফজনা থোক্কা মতাং অদুদনি। রাখিবা ময়াম কাউথোক্কাবু। হার ফংদবগী, নোং তারক্কাবগী মথা শাবদি অদুমক ময়াওবনি। কনাগুহুনা তুংগী পোরম ফজনা খঙবা মীওইদিদি লৌ লোকখিবা মতুংসিদা মাঙজৌননা দরকার ওইবা লৌবুজা চাইগদবা হার পৈশিন্দুনা ময়ামগী মচি অমদা নিংখিনা থল্লবনি। মসিগী থবকসি মাঙগদবদি নন্তবনি। লৌবুকী থবক খৌরম অয়াঙ্গা লৌইশিন্নরক্কাবদিবনি।

লৌরোক থানা লৌখিবিদগী অহাঙবা লৌবুক হায়বদু নমদনা ওইদৌরিবা মসিবু করিদা করম তৌনা শংহুদা করি পাইবু লৈরিবগে হায়বগী রাখল অমা খাদবদা শোয়গদবসিবু কদাইনো? অনব তল্লাবা ছুটি অদুমক ফংলবনি। চৎনবী অমা ওইনা লৌ লৌইব্রবা মতুংদা করি থাগনি, করি থারগা শেঙ্কোক লন্থী লেগদগে খনবা লৌমী অদুদি নমদনা শেল পায়রগদৌরিবনি। থবক শুনীংদবা চহী অমগী চানবা ফৌ লৈরগা লৌইরে খনবা অদুগুহুনা লৌমী অদুদি খুদিংমজা ফৌদা তহিনগদৌরিবনি। থেবগা থেঙ্গুগা লমজেল তারবদা থেঙ্গুনা করিগীদমক লমজেল খৌইরিবা, অয়াঙবা থেবনা খৌশাদবদগী উশিংলুদবদগী লেগ্না লৈতবা থেঙ্গুনা লমখুংফম যৌবা ওমখিবা,

করিদগীনো অয়াহ্ননা খঙনরবনি। শুবা নোহুদা চিলহাও খিদিবা মথৈ অরা অনা কাউথোকপা অদুগুহুনা লৌমীদু নমদনা লক্ষীনা মতেং পাংগদৌরিবনি। ঐখোয়গীনি হায়নরিবা, ইমানি ইবেমি শোয়রিবা ফৌ ওইবী ইমাসু নমদনা মীওইদুগী মনাজা লাক্কাবৌরিবনি। লাকপদা নন্তে, লেংদনা লৈদৌরিবনি। মরেক মচাও লৈনা লৌমীশিংনা হিংবা হায়বসি মশীং পংয়াম য়ান্না নন্তে। লৌ য়ৈফমদগী ফৌবোদগী তারকপা চৈরোং য়াওত্রিবা ফৌখত্তমক খল্লগা ফৌদি থল্লবসু অয়াহ্ননি। ফৌগী মগুণ হেংগংহুনেগে হায়বদি মতম চানা পাঙথোকপনা ফৌগী মগুণ হেংগংহুই। মমল কাহল্লি। লোয়না মতম কুইনা কৈদা থন্থদা অশোয়বা লৈতে।

লমদমসিগী হাঙদুনা লৈরিবা লৌফম অয়াঙ্গা ঈশিং মরাং কায়না ফংদবদগী লৌরোক লৌইব্রবা মতুংদা অহাঙবা লৌবুক ওইহুদুনা থন্থা হায়বসি লৈহনদবা হোংনবদা থবক ওইনা পাঙথোকপনা শোয়দনা মহয় য়াংগদৌরিবনি। কোবী থাগেরা, হরাই মঙ্গল হনগেরা, আনু থাগেরা, থানিংবা অমা থাবদা শোয়দনা কানবা খরদি ফংদনীংঙাই লৈরোই। মসিগী মতাংদা লৌবুক্কা লৌমীশিংদু পুনশিন্দুনা মান্না, মসিসু দরকার হায়বদু ওইরিবনি। ঐহাক ইথন্তনা লৌবুজা ইংজাল কোইফুদা মদুদা চঙগদৌরিবা শম্বল খানবা হোংনবদা ... হৌজিক্কা মতমদা বা অমগী মমল লুপা কয়ানো? মরাং কায়না ফংবামফমদি মমল হোংদনা ফংলবসু শম্বলগী শেলদি তিংদৌরিবনি। মান্না ওইনা অমত্তা ওইনা লৌবুক্কা লৌইনমক মানা-মানা পান্থা থারবদি...। য়ারিবমথৈ চাওখংপা চাওখংতবা হায়বসি চিঞ্জাক মরাং কায়না লৈরগতদা চাওখংপগী তশেং তশেংলবা হায়বদু ওইদৌরিবনি।

মাঙলমচঙগী লৌরোক পন্থা লৌইব্রবা মতুংদা হাঙদুনা লৈরিবা লৌবুক অদুমক লৈনরক্কাবনি। মসিমক মতমসিগী মতুংইয়া তাইওমবা হায়বদু ওইবক্কাবনি। মী য়ান্নাক্কা হৌজিক্কা মতমসিদা ঝাইদগী মরু ওইনরক্কাবসি মরাং কাইনা দরকার লৈবা পোৎথোক পুথোকপা হায়বা অসিনা মরু ওইবক্কাবনি। লৌবুক লমহাংসিদি য়ারিবমথৈ অশং অমান্না মরেক মহাউ লৈনা মকা লান্না লৈহনবা হায়বসি ঐখোয় ময়ামগী ফন্তবদি কেদৌনুংদা ওইবরোইবনি। মতমদা লৈরিঙেদা অখিংবা অমগা লোয়না চিংদা য়াহুংলিবা উ-রা ময়ামশিং ফজনা লৈরল্লবা করিগীদমক অহোংবা হায়বদু করিগী ওইদৌরিবা? ঐখোয়না তৌহুজবনি, কনাদসু করিসু হায়বদা য়াররোই। পুন্মক অনীশুবা ওইনা লৌবুজা অশং অমান্না মকা লান্না মনীং তৌনা লৈবদু কেদৌনুংদা?

অদোমগী - হেমজিং ইরোয়া, খুরাই লাইরাংবা মমাঙ ইফাল

মতৌ তমজনীংঙাই ওইবা কেপ্দিদেট অমত্তংদি থোকপীরকউ

ইকায়খুম্ভজরিবা এডিটর,

মণিপূরনা ইন্দিয়াদা তিনবা মতমদগী তৌরক্কা ইলেঞ্জ অসি মশীং ফন্দি য়ান্নে। ভোট লেঞ্জাখিবা কেপ্দিদেটশিংনা মান্না খুন্সাই অমা শেমগনি, মণিপূরগী ওমথৈ ঙাক্কা, নুপীশিংবু অরাংবা খাজা থাঙ্গকনি, লায়রবা হায়বসি লৈহুজরোই, শেঞ্জা থুমজা মুখংকনি অসিনচিংবা ফজ-ফজরবা রাশক কয়ানি মেখোয়না ভোট ময়াদা শকখিবা রাশক হায়বগী লৌইবা নাইদে। অদু ভোট কারক্কা মতুংদা শকখিবা রাশক, ঙাঙখিবা বা পুন্মক ওম-তেনবা ঙাক্কা। ঐনা ভোট লেঞ্জা মতমদা মসি তৌনি হায়খি, অদুনা মসিমত্তংদি তৌরমগে হায়দুনা অতম্ভনা তৌরকপা এম এল এ নংত্রগা এম পিগী মশীং য়ান্না তাঙই। মেখায় খুদিংমক্কা ভোট কাশ্রবা

মতুংদা মীয়াম অমদি বার্করিশিংবু করিসু লৈতনা খল্লকপনা অয়াহ্ননি। লোয়না খুদোংচাবা খুদিংমকসু মহাক অমদি মহাক্কা নক্কা মীওই খরখক ফংনরি। খুদম ওইনা হায়রবদা ভোট হেং কাখিগা থা অমা অনীগী মতুংদা উনগে য়াদবা অমদি মহাক্কা নকশিনবা মীওই খরতমক উনবগী খুদোংচাবা পীবা অসিনচিংবনি। হায়বগী লৌইবা নাইরোই। অদুবু ভোট ময়া নকশিল্লকপদি মহাক্কা বার্করিশিংগী ময়ুদা অমদি মীয়ামগী ময়ুদা চংপা হৌরনি। মতম অদুনা খন্তনি মেখোয়না মীয়াম নুংশিবিবা।

মসি পুন্মক্কা হৌরকফমদি মণিপূরগী মীওই অয়াঙ্গা শেল পায়দে। লোয়না ভোট লেঞ্জাখিবা কেপ্দিদেট অয়াহ্নসু শেল পায়দে। মীয়ামসু হয়েং কাশ্রগা ঐখোয়গীনি হায়বদা করিসু তৌরক্কাব লৈতে, রা অমা হায়ক্কাবদা শেল পীদ্রবদি করিসু তৌবীরক্কাব নন্তে, মতাং চাইরিঙেদা চাহৌরগে, থকহৌরগে অমদি লৌবা য়াবা লৌইব্রগে ঙাজে খল্লি। মতাং অসিদা পঞ্জনীংবনা ভোটতা শেল লৌইরোইসি, ঐখোয়না লুপা ১০০ লৌকবদা হয়েং থবক অমা হায়ক্কাবদা লুকা লাখ ১০ লৌগে হায়রক্কা, লুপা ২০০ লৌকবদা লুপা লাখ ২০ লৌগে হায়রক্কা হায়দুনা অখঙ অহৈ কয়ানা ঙাঙলি, লাওরি, অদুবু কনানসু মরা লৌবিদে। মদুগী মতুংদা মীয়ান্না খল্লি কাশ্রগা অমুক হমা লাক্কাইবদা, মঙেপ্দি করিমত্তা নোঞ্জরোইবদা অমদি হায়ক্কাবসু য়াবিরোইবদা মেখোয়দি চাবা য়াবা চাথোকহৌগে হায়দুনা খল্লি। মণিপূরগী মীয়াম অয়াঙ্গা রাই, ভোটতা শেল লৌদনা থাদগে হায়বা মীগী পর্সেট্জে য়ান্না নেশ্মী। মীওই খুদিংমক্কা খল্লি মদুদি কেপ্দিদেট খুদিংমক করবারনি, কাশ্রগা থবক খুদিংমক করবার ওইনা তৌবা ঙাক্কা। মীয়ামগী খনবা নন্তে হায়না। মসিগী খুদমদি মমাঙদা কাশ্রিবা কেপ্দিদেটশিং অদুনা তৌথোরক্কা থবকশিং অদুনা উৎচবা ঙাক্কা। মণিপূরদা জেনরেল ইলেঞ্জ অমুক লেগ্নদা চঙনরিবসি লুপা ক্রোর ৫গী হৌরগা ২০/৩০ ফাওবনি। য়ান্না শেনফম অসি চংত্রগা মতুংদা কেপ্দিদেট অদু কাবু কাবো নংত্রগা কাবু কাবো মহাক ময়ুম খক্তা ঙাইহৌরে, পুন্মক য়োনন্ত্রে হায়নবনা অয়াহ্ননি। অসুন্না লেজবা খুদিংমক য়োনন্ত্ৰবা কেপ্দিদেট অদুদি শেলদু কোরফু কোরফু চাবা তাবনি। হুন্দক ক্রোর ৩০ চঙনা কাখিবদুনা মথংদি ক্রোর ১০০ থানদবা শেল তাম্দবা য়াদে; মীয়ামসি শেল খন্তনা য়াই হায়বা মশানা তাবনি। মসি পুন্মক্কা অশোয়বদি মীয়াম অমদি লেঞ্জাক পায়রিবা এম এল এশিং অনীমক্কা।

মতাং অসিদা হায়জনীংবদি মীয়ামগী অশোয়বা রাখল অমদি কেপ্দিদেটশিংগী ফংত্রবা রাখল খুদিংমক চুমথোক্কাবদা ফিঙ্গফম ওইবা অমদি মতৌ তমজনফম ওইবা মীওই কয়া থোরক্কা ভোট লেঞ্জা মতম ওইরে। হায়বদি মহাক্কা ভোট লেঞ্জদা চঙত্রিবা শেলশিং অদু অমুক হঞ্জিনগে খন্তবা, লাইদা কংত্রবনি খল্লগা মীয়ামগীদমক পুকচেল শেংনা থবক তৌবা গুহু মীওই অদু মীয়ামগী খনবা অশেংবা মীরেপ ওইগদৌরিবনি।

মণিপূরদা ভোট লেপখিবা মীওই অমত্তনা মহাক্কা চংত্রিবা শেলশিং অমুক হঞ্জিনগা হোংনজ রোই, ঐনা ভোট কাশ্রবা মতুংদা কনাগুহুনা অমত্তগী শেল লৌজরোই, ঐহাঙ্গ লেঞ্জিবা ভোট অসি শেদোং তানবা নন্তে, ঐহাক তশেংনা মীয়ামগী যৌগল তৌগে থোকককপনি, ঐনা ঙাঙলিবা রাশিং ভিদিও রেকোর্ডিং তৌদুনা থন্থায় হায়খিবা কেপ্দিদেট অমত্তা গুসি ফাওবা য়াওখিদি। মরম অসিনা অসিগুহুনা মতৌ তমজনীংঙাই ওইবা কেপ্দিদেট অমত্তংদি থোকপীরকউ হায়জনীংই।

অদোমগী - রোমিও য়ুয়াম, টোপ অরাং লৈকায়, পোং রোদ