হুইয়েন লানপাও
ইম্ফাল, য়ুমশকৈশ, সেপ্টেম্বর ১৭, ২০১৪
৩৮ শুবা চহী, ১৮৭ শুবা মশীং

মীগী এক্সপাইরি দেট

চাইথোরকপা ৱাখল
নরেন্দ্র নিঙোম্বা

হীদাক শাবা, অচাপোৎ শাবা অমদি হীরম কয়াদা মেন্যুফেকচর তৌরিবা কম্পনি খুদিংমক্না মানা-মানা শারিবা পোৎ অদুগী শীজিন্নবা য়াবগী মতম ময়েক শেংনা পোৎ অদু তাপ হেক পায়বদা মীৎনা হেক উদৌবা মফমদা ইদুনা থম্মী। মদুনা পোৎ অদু কয়াম কুইনা শীজিন্নবা য়াবগে নৎত্রগা শীজিন্নরোইদগে হায়বা লায়না খঙবা ঙম্মী। এক্সপাইরি দেট হায়বসি য়াম্না মরু ওই। এক্সপাইরি দেট হায়বসি লৈরুরিবা শীজিন্নগদবা পোৎ অদুনা মাগী মতিক ময়াই অমদি মগুন লৈনা শীজিন্নবা য়াবগী মতম, মদুনা কান্নবা পীরিবা মতম অদুগী মনুংদা পোৎ অদুগী চন্নফম লৈগনি। মদু নৎত্রগদি হায়বদি পোৎ অদুগী এক্সপাইরি হেন্দোক্লগদি কান্নবৈ মহুৎতা মাঙজবা ওইনা থোকই হায়বা নোটিশ অমা কম্পনিশিংনা মীয়ামদা ইফোং-ফোংনা খৎহল্লিবনি।

মীওইবগী পুন্সি কান্ননবা, অনাবা কয়াগী ময়ায় চমহন্নবা শারিবা হীদাকশিং হায়দি- ইঞ্জেক্সন ফোর্ম, টেব্লেট ফোর্ম, লিক্যুইদ ফোর্মনচিংবা কয়া লোইনমক শীজিন্নবা য়াবগী মতম লৈজে। মতম অদুগী মনুংদা শীজিন্নরবদি হকচাংদা কান্নবা ফংই। মতম হেন্দোক্লগদি চারিবা থক্লিবা কাপ্লিবা হীদাক অদুগী চন্নফমগী মহুৎতা হকচাংদা হেন্না অকাইবা থোক্কনি হায়বসি ইখঙ খঙনরে। অদুনা মরু ওইনা হীদাক লৈবদা কষ্টমর খুদিংমক্না এক্সপাইরি দেট মুন্না য়েংনৈ। মতম হেল্লবদি লৈনদে। মসি মীওইবনা শিংগৎলকপা অমদি লৌশিং হেনগৎলকপননি। মমাঙঙৈ লাইরিক-লাইশু কয়া হৈবগী চাং ৱাৎলিঙৈদদি এক্সপাইরি ওইরবা হীদাক মমল তাঙনা লৈরুরগা চানবদা থোইনা কান্নবা ফংবৈ মহুৎতা অনাবদু অনৌবা লাইথেৎ অমা হাপচিন্দুনা হেন্না খুদোং থীনিংঙাই মচাক ওইরম্মী।

এক্সপাইরি দেট হায়বসি মীদদি লৈতবরা? লৈ। মীদসু চপ চানা এক্সপাইরি দেট লৈ। মীগী এক্সপাইরি দেট-তি মাগী পোকপগী মতম হায়দি চৈচৎ (দেট ওফ বর্থ) তুনা ওইনৈ। অখঙ-অহৈ দোক্টরশিংনা হায়ববু চহী নীফু হেল্লবদি মখল কয়াগী লায়না-তিন্না অমদি মহীক মতাই চঙলক্লবগী থোঙ হাংবা হৌরবনি হায়। অদুনা চাবা থকপা অমদি হীরম খুদিংমক্তা চেকশিন্না লৈয়ু হায়বা পাউতাক পীরি। মশক ফজরে হায়রিবা লৈশাবীশিংসু ময়ুম-মকৈ পানবা য়াবা মতম অদুম লৈজে। চহী খরা লৈশিল্লগদি চারোল শুরোল, চাদা-নৌদাদা অকায়বা লৈ হায়নরিদুনি। অদুনা মতম চানা ময়ুম পালহৌদবা মশক মতৌগদি লম য়ৌনা ফজবী লৈশাবী কয়া এক্সপাইরি দেট হেন্দোকখিদুনা য়ুম পানবা শিৎপা য়াম লৈ। লৈশা-লৈশানা ইবেনপোক ফারকপা য়াম থেংনরে। মরম অসি লৈবনা লৈশাবীশিংনা এক্সপাইরি দেট নকশিল্লক্লবদি মথা য়াম শাবা উই। কৈসু নৎতবদা অঙাং ইনখৎলকপী ময়াম তিন্নশল্লগা, নুমিদাং ৱাইরম হাৱা চাবা থোকপী য়াম উই। নিংঙোল পোকপশিংনসু মচাগী এক্সপাইরি দেট খঙবনিনা হারৌ-খারৌ কোইচেন চেন্দুনা মচানুপীগী য়ুম্বাল লম্বী ফাৎনবা কন্না হোৎনবা ঐখোয়না তোইনা উনরে।

সিমা লৈরেকো, অদুগা অমনা, গভর্নমেন্টকী থবক তৌবৈসু মতম অদুম য়াৎতুনা লৈজে। থবক চংবা য়াবগী মতম, থবক লোইবগী মতম, অকক্লবীনি, হেন্দোক লাকথোক য়াপোৎতে। চহী লৈশিল্লবশিংদি থবক চংবগী মতম হেনখিদৌরে হায়দুনা শেল খাউজাও-খাউজাও পুদুনা অঙম-অথৌ তৌবা ঙম্বশিংগী য়ুমগী মনিংথোঙদনি খঙদে, য়েন্নখাগী থোঙনাওদনি খঙদে লিৎশিন্নবা কন্না হোৎনরিবা কয়াসিনি। মদুদৈ থবক তৌবগী মতম মশাগী চহী ৬০ শুরবদি থবক তৌবগী মতম লোইরে হায়না রিটয়ার্মেন্ট তৌনরিসিনি। থবক তৌবৈ মতমসি অতৈ শিনফমগা-ওজা ওইবা ফেকল্টিগী মতমগা অমুক শাথিনা খেন্নে। ওজা ওইবা ফেকল্টিগীদি চহী ৬৫ ফাওবা লৈ। হৌজিক অমুক ৬৭ ফাও শাংদোক্লবা হোৎনরি হায়বা পাউ তাবা লৈরি। মসিমসু শাথিনা ঙকপদৈ ঙকপা অমনি। অসুম্না কা হেন্না খেন্নবা থম্বসি ইন্দিয়াগী তোঙানবা পোলিসি অমগী মখাদা তৌবনিদি হায়বু নাতৈদি কয়া চাফাৎতে। এক্সপাইরি ওইরবা মী অমবু ফেকল্টি তাংঙি হায়দুনা চহী ওপার অমা শাংদোকপসিদি নাতৈ অমা ইহুক হুক্তে। এক্সপাইরি ইজ এক্সপাইরি। এক্সপাইরি হায়না হায়রিসি মী অদুনা মশা খিঙনা, মতিং লৈনা, ৱাখল মপুং ফানা, থবক তৌনিংবগী হৈ-শিংবা য়াওরিঙৈ মতমদুবুনি। ফম্লম্বদৈ হৌগৎপদা ঙেক-ঙেক শংলবা, অয়ে-য়ে লাউরবা মী কতন ওনশিল্লক্লবদুনা করি তৌদৌরিনো? মেদিকেল প্রোফেসন্দা লৈবশিংদি চহী ৭০ শুজিল্লবা ফাওবা প্রোফেসর ওইনা লৈবা য়াওরি। য়ানবা চৎনবী অমা লৈবগী তৌবৈ ৱানি। নাতৈ কয়া চাফাৎত্রবনি। নহান নোংমদি জেনিমস মমাঙদা মীয়ায় চল্লবা নুপা অমনা তিংখৎতনা শাউ লৈরম্মী। মাইদু দোক্টর মকোক লৈরমদবৈ ৱা ওইনা তৌই। মাইদু ঐনা পনবদা তল্ল-তল্লবা ৱা য়াম ঙাংহৌই, তাবুদি তারকই অদুবু ঐ ইবমক্তি তল্লে। ওস্থোক্লা শাউহৌখ্রজাৎনি। ঐ ঙাইহাক মানা ঙাংবদু তারগা থবক লৈবনিনা অদুম থোরকএ। মাদি য়াম ঙাংহৌবনি।

মণিপুরদদি থবক মতম শাংদোকপগী থবকসি খরা শঙ্গ-পঙ্গ লৈবা, মনিং ময়াদগী ইনখৎপীনবা মী শৌ-শাদুনা লৈবশিংদি এক্সটেন্সন হায়বা খুৎলায় অমা পায়দুনা শাংথা-শাংথাদুনা লৈনৈ। অনা লাইয়েং লোইশঙগী মকোক অমা মতম লোইরফাও এক্সটেন্ট তৌ-তৌদুনা লৈবদগী কোর্টকা য়ৌনরমাল্লেনে। মদু য়ারোইগাইনা ৱাই তারমাল্লেনে। ইবু ঈকায়বা ৱানিদা। লোইশঙ অয়াম্বদা মসি অসুম থোক্তুনা লৈ। থবক চঙবদগী হৌরে। থবক চঙবগী মতম হেল্লবা কয়া মাগী-মাগী দেট ওফ বর্থ য়াওবা সর্টিফিকেট টেম্পর তৌরমদুনা ভিজিলেন্স চংলগা কেস চথবা, থবক তৎনবা ময়াম অমা য়াওরিদুনি। মদুনা মখাদা লৈবা মীশিংগী প্রোমোসেন ব্লোক তৌবগা লোয়ননা, থবক শুনিংহনবগী হৈনবী মাঙহন্দুনা তম্বুবা পোকহল্লি। মসি তৌবদা ফৈ। মকোক্তুনা লোইখ্রগা মখাদা লৈবদুনা মথং-মথং প্রোমোসন কানখ্রগা ৱাৎহৌবশিংদু থবক লৌনবদি তাঞ্জা অমা পীগদবনি। হৌজিক মণিপুরদা থবক ফংদবগী অচৌবা ইস্যু অমা লৈরিবনি। লাইরিক-লাইশু হৈরবা থবক থীরিবা মীশিংদা ঙম্মে মতাগুম শীংনবা ফত্তে। মখোয়দি শাংলবা চহী অসি অফবা চান্স অমা ফংদুনা লাক্লবনি চান্স ফংজদ্রিবা মখোয়দা খুদোংচাবা খজিক্তং পীবীনবা হোৎনগদবনি। য়ারিবমখৈ ব্লোক হায়বসি তৌদনবা শিনফম খুদিংদা লৈরিবশিংনা হোৎনমীন্নবা চংই। ব্লোকতগী ব্লোকেদ লাকই। নেসনেল হায়রে ব্লোকেদ তৌবতনা মীয়ামদা ৱাবা নত্তে। থবক্তা ব্লোকেদ থমজিনবা হায়বসিসু মীয়ামগী পুন্সিদা অঙকপা নাকোয়নবা অৱাবা পীরি হায়বসি পুম্নমক্না খঙনফম থোকই।

পোলিটিক্সতসু অদু মঙাই। এক্সপাইরি দেট হেল্লবশিংনা পোলিটিক্স তৌদা য়াদদৌনা তৌরিসিসু য়াম চুমদবনি। নহা ওইরিবা খিঙ-খিঙ লাওরিবশিংদা চান্স পীগদবনি। মতমসি য়াম্না ওল্লবনি। এদভান্স থিঙ্কিং, এদভান্সমেন্ট হায়বসি নহাদনা খরা হেন্না লৈবদৌনা তৌবনি। পোলিটিক্স পুন্সি চুপ্পা হায়দি হেক শিদ্রিফাও তৌবা য়াই। অদুবু মীয়ামগী মীহুৎ ওইনা হেক চোংথোক্তুনা থবক তৌনিগাইদুদি খরা থাদোক্লবা ফরে। হেক শিদ্রিফাও এম এল এ, মন্ত্রি ওইনি হায়দু মতমসিগা চুনরিবরা য়েংবা ফরে। ইন্দিয়াগী পোলিটিক্সসি মওং অমা তৌরবনি। চৎপা ঙমদ্রফাওবা চৌক্রি কোন্দুনা লৈবগী ফীভমদদা লৈবনি। য়ু এস এগীদি নহা ঙাক্তা চোংথোরকইদুনি। খুদম-বরাক ওবামা অমদি অতৈ-অতৈ। ঐখোয় খুদিংনা ইশাগী এক্সপাইরি দেট খঙনা থবক তৌবা চুন্মী।

এসিয়াগী জিও পোলিটিক্সতা এসিয়ন গেমসসু মতুং ইল্লি

শান্ন-কাঙলোন
লৈশাংথেম অজিৎ

১৭ শুবা এসিয়ন গেমস খা-কোরিয়াগী সহর ইচিওনদা নুমিৎ নীনিগী মতুংদা সেপ্টেম্বর ১৯দগী হৌরগা ওক্টোবর মরি ফাওবা চথগদৌরিবা অসিগী য়ুম্বু ওইনবা ভোট লৌনবদা ইন্দিয়াবু খা কোরিয়ানা মায়থিবা পীদুনা হন্দক্কী অসিগা অহুম্লক শুবা ওইনা লৈবাক অসিনা মালেমগী খ্বাইদগী চাওবা মহাদেশ অসিগী খ্বাইদগী চাওবা শান্নখোৎনবগী হরাও কুম্মৈ পাঙথোক্লদৌরিবা অসিদা মালেমগী মীয়াম্না মীৎয়েং থম্লি। কুমজা ২০০৭কী এপ্রিল ১৭ তা কুৱাইট সহরগী হোটেল মারিওদা ১৭শুবা এসিয়ন গেমসকী য়ুম্বু ওইনবা ন্যু দিল্লি অমসুং ইচিওনগী মরক্তা ভোট লৌনবদা লৈবাক ৪৫গী ওলিম্পিক কাউন্সিলগী মীহুৎনা ভোট থাদবদা ইচিওন্না ৩২, ইন্দিয়ানা ১৩ ফংখি মরম অদুনা ইচিওন্না গেমস অসি য়ুম্বু ওইবগী খুদোংচাবা ফংখি। খা কোরিয়ানা ইং ১৯৮৬ তা সিওলদা অমদি ইং ২০০২ দা বুসান্দা মায়পাক্লা গেমস অসি অনীরক পাঙথোকখ্রে, অদুনা হন্দক্কী অসিগা থানা অহুমশুবা ওইগদৌরি।

ইচিওন্না ন্যু দিল্লিদগী হেন্না ভোট ফংখিবগী মরমদি লৈবাক অসিনা গেমস অসিদা শরুক য়াগদৌরিবা লৈবাক খুদিংমক্কী শান্নরোয় অমসুং ওফিসিয়েলশিংগী চৎথোক-চৎশিনগী এরোপ্লেন ভারা পুথোক্কনি অমদি লৈফম-চাফমগী শেল লৌরোই অমদি য়ু এস দোল্লর মিল্লিয়ন কুন টিম ৪৫ অসিদা থুংনবা য়েন্থোকপা অসিনি।

মসিগী মথক্তা হৌজিক ফাওবদা এসিয়ন গেমসদা মেদল অমত্তা ফংবা ঙমদ্রিবা লৈবাকশিংদা শান্ন-খোৎনবদা মতেং পাংনবা অমদি মখোয়সু অতৈ জাতিগুম্না মেদল ফংবা ঙম্বগী থাক য়ৌনবা য়ু এস দোল্লর মিল্লিয়ন কুন পীগনি হায়খি। হৌজিক ফাওবদা এসিয়ন গেমসদা মেদল ফংবা ঙমদ্রিবা লৈবাকশিংদি, *ভুটান, মালদিভ* অমসুং *নোংপোক তিমুরনি*। ইন্দিয়াগী ওইনদি অসিগুম্বা খুদোংচাবা অসি পীবা ঙমদে, শরুক য়ারিবা টিম খুদিংমক্তা য়ু এস দোল্লার ২০০,০০০ (লাখ অনী /অনী) খক্তমক পীবা ঙমগনি হায়না ফোঙদোকখি। মরম অসিনা ইচিওন্না ন্যু দিল্লিগী ভোট য়াম্না হেন্না ফংখি।

এসিয়ন গেমস অহানবা ইং ১৯৫১ দা ন্যু দিল্লিগী নেসনেল ষ্টেদিয়ম (হৌজিক্লা মেজর ধ্যানচান্দ) দা লৈবাক ১১ না শরুক য়াদুনা মশান্না তরুক্তা অথোয়-অহেন তান্নহল্লম্মী। শান্নরোয় ৪৮৯ না শরুক য়াখিবা গেমস অদু ইন্দিয়াগী অহানবা প্রসিদেন্ট দাক্টর রাজেন্দ্র প্রসাদনা হৌদোক্তুনা পাঙথোকখিবদা জাপান্না সনাগী মেদল ২৪ ফংদুনা মেদল খ্বাইদগী ফংবা লৈবাক ওইখি। লৈবাক খজিক্তমক্লা শরুক য়াদুনা হৌদোকখিবা গেমস অসিদা শরুক য়াবা শান্নরোয় মশিং হেঙ্গৎলকপগা লোয়ননা, তোঙান-তোঙানবা মশান্নশিং হাপচিল্লক্তুনা লৈবাক ৪৫ না গেমস অসিদা হৌজিক শরুক য়ারি।

মহাদেশ অসি মালেমদা খ্বাইদগী পাক চাওবা কংফালগী শরুক অমা ওইরি, মসিদা খেন্না খেন্নবা কাঙলূপকী খেন্ন খেন্নবা মওংগী লৈঙাক্লোন চৎনরি, ধর্ম্ম, চৎনবী-খমথেংনা খেন্নবা কাঙলূপশিংগী মরক্তা য়েংথিনবসু অদুমক লৈবগা লোয়ননা লৈবাক্কী ঙমখৈ চাউথোক্লবা লানফমশিংবু নাথৈদুনা থম্বা ঙমদবগা লোয়ননা শান্ন-খোৎনবগী (লমশিং) থৌদোকশিংদসু *জিও পোলিটিক্স*কী মমি তাহন্দুনা এসিয়ন গেমস শিল্লিবা কাঙবুশিংদা হায়বদি ওলিম্পিক কাউন্সিল ওফ এসিয়াদা খুদোংথিবা কয়া মায়োক্লহল্লি।

ইং ১৯৬২ দা ইন্দোনেসিয়াগী কোনুং জাকরতাদা মরিশুবা এসিয়ন গেমস পাঙথোকখিবা মতমদা লৈবাক অসিনা ইজরেল অমসুং তায়ৱানবু গেমস অদুদা শরুক য়াহনখিদে মরমদি ইজরেলনা অরব লৈবাকশিংগা য়েংথিনবা অমদি চাইনা কিবদগী চাইনানা হায়বা ইনবদগী তায়ৱান য়াওহন্দবনি। ৱাফম অসি ইন্টরনেসনেল ওলিম্পিক কম্মিটিনা খঙলকপদগী ইন্দোনেসিয়াবু ইন্টরনেসনেল ওলিম্পিক কম্মিটিগী মেম্বর ওইবদগী তাম্থোকখি অমদি ইং ১৯৬৪ দা টোকিয়োদা পাঙথোক্কদৌরিবা ওলিম্পিক গেমসদা লৈবাক অসি শরুক য়াবা য়ারোই হায়বা চে থোকখি। মতম অসিদা চাইনা ইন্টরনেসনেল ওলিম্পিক কম্মিটিগী মেম্বর নত্তে, তোঙান্না লৈ। মরম অসিনা ইন্দোনেসিয়ানা ঈহৌ অমা শাগত্তুনা লৈবাক অসিনা শিন্দুনা ওলিম্পিক গেমসকা লম্বা তৌনবনি হায়দুনা ইং ১৯৬৩ দা গেমস ওফ ন্যু ইমর্জিং ফোর্স (Games of New Emerging Force) অশন্বীদা GANEFO হায়না খঙনবা গেমস অমা জাকরতাদা পাঙথোকখি। মদুদা চাইনাগী টিমগা থারগা লৈবাক ৫১ না শরুক য়াখি। মতাং অসিদা ইন্টরনেসনেল ওলিম্পিক কম্মিটিনা গেমস অদুদা শরুক য়ারুবা শান্নরোয় অমত্তা ইং ১৯৬৪ দা টোকিয়োদা পাঙথোক্কদৌরিবা ওলিম্পিক অসিদা শরুক য়াবা য়ারোই হায়না ৱার্নিং তৌখি, মরম অসিনা চাইনাগী শান্নরোয় নৎতনা অতৈ লৈবাকশিংগী শান্নরোয়শিংদি ওলিম্পিক্কী থাক য়ৌবা ঙমদবা খক্তমক শরুক য়ারুনবা থাখি।

ইং ১৯৬৪ গী ওক্টোবর থাদা টোকিয়োদা ১৮শুবা ওলিম্পিক গেমস পাঙথোকপা মতমদা খা-কোরিয়া অমসুং ইন্দোনেসিয়াগী টিম টোকিয়োদা থুংলম্মী। মখোয়না জাপানবু মখোয়গী মায়কৈদা, মখোয়বু মতেং পাংনবা ইন্টরনেসনেল ওলিম্পিক কম্মিটিদা হায়জহন্নীংনবা খঙহনবদা জাপান হৈশিংনা মমায় লৈথোকখি। লৈবাক অনীমক ময়ুমদা হলহনখি। তায়ৱান অপিকপা লৈবাক ওইজরবসু ওলিম্পিক্তা মেদল লৌবা ঙম্বা শান্নরোয় লৈ, লৈবাক অসিবু মরম ইপী পীদনা ইং ১৯৭৪ দা ইরানগী কোনুং তেহরান্দা পাঙথোকখিবা এসিয়ান গেমসদা ইরান্না বার্তন তৌখিদে মরমদি এসিয়ন গেমস ফেদেরেসন্না তায়ৱানগী মহুত্তা চাইনা য়াওহনবা পামখি। অমরোমদা মুস্লিমগী লৈবাকশিংনা ইজরেলবু য়াওহন্নীংদে, গেমস অসিদা অরবকী লৈবাকশিং পাকিষ্টান, অৱাং কোরিয়া অমদি নৌনা য়াওরকপা চাইনানা ইজরেলগী টিমগা টেনিস, ফুটবোল, বাস্কেটবোল অমসুং ফেনশিং শান্নৌ হায়বা য়াখিদে, বোয়কোট তৌখি।

ইজরেলগী মায়োক্তা অরব লৈবাকশিং লৈবা অমদি কোল্ড ৱারগী মরম ওইবনা সোভেয়েৎ রসিয়াগী মীচংদা লৈবা লৈবাকশিংনা মহাকপু লাপথোকনিংবা মরম্না জিয়ুশিংগী লৈবাক্কী হায়না লৌনরিবা লৈবাক অসি ওলিম্পিক কাউন্সিল ওফ এসিয়াদগী তোক্তুনা য়ুরোপিয়ন ওলিম্পিক কম্মিটিদা ইং ১৯৭৬ তা মমিং চনখি। মরম অদুনা লৈবাক অসি এসিয়াগী মনুংদা লৈজরবসু ফুটবোল, হোক্কী, বাস্কেটবোলনচিংবা মরুওইবা মশান্নশিংগী ফেদেরেসন খক্তমক নৎতনা শান্নবগী হীরম খুদিংদা য়ুরোপকী য়ুনিট অমা ওইনা লৈরি।

মালেমগী খ্বাইদগী চাউবা লৈবাক য়ুনিয়ন ওফ সোভেয়েৎ সোসিয়েলিষ্ট রিপব্লিক অশন্বীদা য়ু এস এস আর হায়না খঙনরম্বা, লৈঙাক্লোন্দা, শক্তিদা, শেল পায়বদা অমদি শান্ন-খোৎনবদা অমেরিকাগা লম্বা তৌনরম্বা লৈবাক অদু ইং ১৯৯৯ দা মচেৎ ১৫ থোক্লা কায়খিবদগী মসিগী মপাঙ্গল শক্তি হন্থরে হায়না মীয়াম্না উরি। শান্নবগী লমদদি হান্নগী পুল্লিঙৈ মতমগী শান্ন-খোৎনবদা লৈখিবা মীংচৎ অমদি এচিফমেন্ট অদুনা অদুমক হেনবগী মওংদা লৈ।

রিপব্লিক ১৫ থোকখিবা অসিগী মনুংদা মঙাগী এসিয়া মহাদেশকী মনুং চনবা লম ওইবা মরম্না এসিয়ন গেমসদা লৈবাক মঙা অসি শরুক য়াবা য়াহল্লে অমদি লৈবাকশিং অসিগী অনৌবা ওলিম্পিক এসোসিয়েসনবু ওলিম্পিক কাউন্সিল ওফ এসিয়াদা এফিলিয়েট তৌহল্লে। অনৌবা লৈবাকশিং অদুদি কাজাকষ্টান, কিরগীষ্টান, উজবেকিষ্টান, তরমিটিষ্টান অমসুং তাজিকিষ্টাননি। জিও পোলিটিক্সকী মহাও খঙলবা লৈবাকশিং অসি ইং ১৯৯৪ দা হিরোসিমাদা পাঙথোকখিবা এসিয়ন গেমসগী শরুক য়াবা হৌখি।

অপুনবগী ফিরেপ লৌমীন্নবা মতম ওইরে

চফু কায়রগা ক্বাক্লা হরাওই হায়বদুদি তাহনগুমসি

মহৌশা লাইরেম্বীনা পীবিরম্বা ফজরবা চীং-পাৎ, তুরেল কয়া লৈবা মণিপুরদা খুৎশেমগী শেমগৎ-শাগৎপা কয়াগা লোয়ননা টুরিজম ইন্দষ্ট্রিগী মীৎয়েং থমদুনা লম'সিদা হেন্না খুমাঙ চাউশিনহনবদা লৈবাক অসিগী অমদি মপান লৈবাকশিংগী টুরিষ্টশিংনা মীতাফম ওইরক্তুনা ষ্টেটকী অচৌবা ইনকম লাকহনবা ঙমগনি। অদুবু লমদম'সিদা থোক্লিবা তোঙান তোঙানবা থৌদোক-ৱাথোক কয়ানা মরম ওইদুনা মীয়াম্না করম্বা মায়ওন্দা খোঙ থাংগদগে হায়বদু খনবদা ককঙাওননা লৈরী। হৌখিবা চহী কয়াদগী অমা নৎত্রগা অমগী ৱাথোক্লা মীয়ামগী পুন্সিরোলদা তংদু-লৈতাবা ওইদনা লৈরক্লি। মসিগী খুদোংচাবা লৌরগা মীতোপশিংনা নারোলদা পুল্লপ-পুল্লপ চঙশিল্লকপদগী মণিপুরী খুন্নাইগী মশক মাঙখিগদৌরে হায়বগী অকিবা লৈরক্তুনা আই এল পি চৎনহন্নবা অকনবা দিমান্দ তৌবা লেপত্রি। লমদম'সিদা লৈরিবা য়েলহৌমীশিং কন্ননবা হোৎনবা হায়বসি য়েলহৌমীশিংগী তৌদবা য়াদবা থৌদাংনি। মসিদা মীয়াম, জুদিসিয়রী, ইকজিক্যুটিব অমদি লেজিসলেচর নৎত্রগা তোঙান তোঙানবা লাইনীং লাইশোল চৎপা পুম্নমক্না অমত্তা ওইবা থৌদাং লৌমীন্নদুনা অতাবী অমা খঙনবা হোৎনরি। চৈরক অসিদা লমদম'সিগী মনুংদা লৈমীন্নরিবা মচিন-মনাও ওইবা য়েলহৌমীশিংনা ৱাখল লৈতানা খন্থবা মতম ওইরে। মখোয়না থাংলকপা খোঙথাং ঐখোয়দি য়াওরোই হায়দুনা তোঙানবা মীৎয়েংদা পোলিটিক্স তৌনদুনা লৈরগদি য়েলহৌমীশিংগী কাঙ্খুল মুৎখিবদা পুম্নমক অরেম্বা ওইগনি। কাংখোং চাইবা হায়বদু লাকপা মতমদা ফিরেপ লৌফম খঙদনা পুল্লপ মাঙমিন্নগনি। মরম অসিনা মণিপুর মীয়ামগী মীহুৎশিংনা শেল্লিবা লৈঙাক্লা মণিপুরগী ওইরিবা ফিভমসি হকচিন্না য়েংশিনবা অমদি পোলিটিকেল পার্টিশিং অমদি মীয়ামগী য়াইফনবা খল্লিবা লন্নাই নৎত্রগা গ্রুপ খুদিংমক্না অমত্তা ওইনা লেপমীন্নবা তাই। অমরোমদা লৈবাক্কী ওইনা লৈরিবা সেন্টর লৈঙাক্লসু লৈবাক্কী ওইবা অফবা মীৎয়েংগী মখাদা খরা হেন্না শোথরিবা অৱাং নোংপোক লমদমদা লৈরিবা অপীক-অপীকপা ষ্টেটশিংদা পুৱারী কয়াগা শাগোন্নদুনা নীংশিংবা থোক্তিঙৈ মমাঙদগী খুন্দা লৈতাদুনা লৈরক্লবা য়েলহৌমীশিংগী অপাম্বা মশক খঙবীবা, অকিবা লৈরকপা, নুংনাংবা ফাওরিবা কয়া অসি মীওইবগী মীনুংশি হায়বদুগী মীৎয়েং মখাদা কোকহন্নবা পুম্নমক্না য়ান্নগদবা থৌদাং লৌফম থোকই। মণিপুরগী ওইবা তাঙ্কক্তা অমুক-লাক্লগা মখা তানা হায়নিংবদি মণিপুরী খুন্নাই অসি হীরম কয়াদা খম থেংনা শোথদুনা লৈরে। শেঞ্জা-থুমজাগী থাক য়ৌনা ৱাংলে, লৈঙাক্লোনগী ফীভমসু মতিং লৈবা উদ্রে। ষ্টেট অসিদা শুজ-নোমজরগা হিংজবা শিনফম কয়াদা মায়পুনরিবা মীওইশিংনা খ্বায়দগী মতু-মমান শোন্না হিংলি। অদুনদি মণিপুরী খুন্নাই'সিনা করম্বা মতমদা মীমাংথোক্লা চাউখৎ লমজেলদা য়াওবা ঙমগদৌরিবনো? কনানসু ৱাহংসিগী পাউখুম পীবা ঙমগনি থাজদে। অদুবু লমদম'সিদা লৈমীন্নরিবা য়েলহৌমীশিংনা লমদম'সিগী মহৌশাগী ওইবা ফীভমদা চাওনা শোক্লক্লিবা অসি মমুৎ তানা নৈনমীন্নদুনা নাখৈ অমা শেংহল্লগা করি করি থৌশিল পায়খৎলগা ঐখোয় মশেল হিংমিন্নবা য়াগদগে হায়বদুগী ফিরেপ-লৌমীন্নবনা ফরোইদ্রা? অমগী ৱাফম লৈখাই তাদ্রিঙৈ অমগী ঈহৌ অমুক শাগৎলক্তুনা মীয়ামগী লৌফম থোকপা থৌদাংদা চরক চহিংননবা হোৎনবদি চুমগদবা মান্দে। ফনমক অচুম্বা ওইরগসু খুন্নাইসিগী অপুনবগী শক্তমদা শোকহল্লক্তুনা মিঠাই মীশিদা থুপচিনখিবা য়াবগী অকিবা লৈরক্লিবা অসি নাথৈদুনা চৎফম থোক্তে। য়েলহৌমীশিংগী আইদেন্টিটি, নাট, কলচর, হক কনবদা পুন্না শরুক য়ামীন্নবগী মহুৎ কুম্মৈগুম য়েংদুনা লৈরগা ফৈনা ৱাফম অমা হৌদোরক্তুনা চরক চহিংনরকপা য়াবগী মমী তাহল্লকপা তৌগুমসি। মণিপুর অপুনবগী ওইবা থৌদাং লৌমীন্নদুনা মচিন-মনাও ওইবা ফুরুপশিংগী য়েলহৌমীশিংগী মরক্তা পাউ ফাওদোক্লদুনা কদায়দা করি অশোই-অঙাম লৈরিবগে হায়বদু তাথোক-তাশিন তৌনদুনা অমনসু অমনসু য়ানগদবা ফিরেপ লৌমীন্নসি। চফু কায়রগা ক্বাক্লা হরাওই হায়বদু তাহন্দনবা খুউ শেনবা মতম ওইরে।

••• এডিটরদা থারকপা চিঠি •••

অমম্বা নুমিৎতা মীখল

ঈকাইখুম্নজরিবা এদিটর,

হিয়াংলম কেন্দ্রগী মরক্কি মীখল অসি লাক্লিবা ওক্টোবর তাং ১৫ দা পাঙথোক্লবা লেপ্পিরক্লি হায়রিবা নুমিৎ অসিদি চহী খুদিংগী মণিপুর নমদুনা ইন্দিয়াদা তিনখিবগী মায়োক্তা অমম্বা নুমিৎ হায়না নুংঙাইতবা অমদি অৱাবা ফোঙদোকপা নুমিৎ ওইবনা নুমিৎ অসিদা ভোট থাদবা নুমিৎ ওইনা লেপ্পিরকপসি য়াম্না অচৌবা অশোইবা অমনি হায়না লৌজে।

অসুম্না খুন্নাই অসিগী মশাগী ঈহুলগী মায়োক্তা ওইনা লান্না চৎখিদনবা অতোপ্পা নুমিৎ অমা লেপ্পীবনা হেন্না চুমগদ্রা নীংজৈ। মরী লৈনবা বিভাগকী মীৎয়েং চিংশিঞ্জরি।

অদোমগী : গোপিমোহন থোকচোম
নেসনেল এৱার্দী - ১৯৮৬ (এস এস ই)

হায়নবা লৈ ঃ
ঙাঙমল্লবদি অরানবা য়াওরকই।

চেঙ্গুম চাদুনা হকচাং ফহনসি, চেঙ্গুম থাদুনা শেল তানসি

প্রসিদেন্ট, মুগাম
সেলৈবম বিহারি

চেঙ্গুমদা য়াওবা কার্বোহাসদ্রেৎ অমসুং ফাইবরগী চাং-চেঙ্গুমদা কার্বোহাইদ্রেৎকী চাং য়াম্না হন্থনা য়াওই। চানাংগী শরুক য়াওদবনা দাইবেটিস লায়না লৈবশিংগীদমক্তদি চেঙ্গুম চাং নাইনা চারবদি থোইদোক্লা কান্নবা ফংই। চেঙ্গুমদা কেলোরি হন্থনা য়াওই, চিনি অমসুং চনাংগী শরুক য়াওদে। ফেটকি শরুক য়াওদবগুম্বনি। কোলেস্টেরোলসু য়াওদে। ফাইবরগী চাং য়াম্না ৱাংনা য়াওবা মরম্না মশা পাবা ময়াং কংবা মীনা চাবা য়াম্না কান্নে। চেঙ্গুমদা শীংথানিংঙাই ওইবা চাংদা "ফোলিক এসিদ" য়াওবনা চেঙ্গুমবু "ব্লদ বিল্ডিং ভিটামিন" হায়নসু খঙনবতা নৎতনা ঈ থাংদনা তাইফেৎ তাইবা মীওইশিংনা চাং নাইনা চাবদা অঙকপা ফংনা কান্নে। মথক্কী কান্নবশিং অসি "এসোসিএসন ওফ ওফিসিএল এনালাইটিক কেমিষ্ট" নসু চাংয়েং তৌদুনা লাউথোকখ্রবনি। অমরোমদা শা-ঙা চাদবশিংগীদমক্তদি খ্বাইদগী ফরবা অহাওবা য়েঞ্জাংনি।

অমরোমদা হৌজিক হৌজিক চহী অমদগী মঙা ফাওবগী মনুংদা লৈবা ইন্দিয়াগী অঙাং ক্রোর ৯০ প্রোটিন চাদা ৫০ গী চাংদা ৱাৎলে হায়না ৱর্ল্ড হেলথ ওর্গনাইজেসন্না লাউথোকখিবা লৈখ্রবনি। মনা-মশিং থানবা অমসুং শা-ঙা য়োক্লবা লমনা অসুম-অসুম পিকশিল্লকপনা প্রোটিন অৱাৎপসিগী মেনখৎনবা চেঙ্গুম থাবা হেনগৎহনবা নৎতনা উপাই অমা লৈতে। মতাং অসিদা নিংশিংজবা অমনা ডা: নিটা বাউলনা মাগী লাইরিক "হেন্দ বুক ওন মশরুম" মরিশুবা এডিসন্দা পল্লিবদি লৌ পরি অমা মরু-মরাং থাবদা কেজি ৩০০০ দগী ৬০০০ ফাওবা ফংই। (মরু মরাংদা প্রোটিন মরাং কাইনা ফংবা ৱাৎলি)। শা-ষণ লোইবনা লৌ পরি অমদা চহীদা প্রোটিন অকংবা কেজি ৭৫ লোম পংবা ঙম্মী, ঙা য়োকপনা কেজি ৬৭৫ রোম ফংই, অদুগা বত্তন মশরুম (চেঙ্গুম মখল অমা) থাবদনা কেজি ৬৫,০০০ রোম ফংবা ঙম্মী। পাবীরিবশিংনা খনবিরো এগ্রিকলচর, হোর্টিকলচর, ফিশরি অমসুং এনিমেল হাজবেন্দরি পায়খৎপদগী মশরুম কল্টিভেসন্না শরুক কয়ামরুম হেন্না প্রোটিন ফংই। খুদম ওইনা ঙা য়োকপদগী চেঙ্গুম থাবনা প্রোটিন চাদা ৯৬.২৯৬ হেন্না ফংই, শা-উচেক লোইবদগীনা চাদা ৮৩৩.৩৩ হেন্না প্রোটিন ফংই। মসিসু চহী অমদা ২-৩ লক্তা থাবা য়াবা বত্তন মশরুমগী ৱানি অদুগা চহী চুপ্পা থাবা য়াবা প্লুরোটশ কাঙলূপকী চে