# হীদাক কান্নরবা পান্বীশিং ঃ উচান

– ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার –
সী এস আই আর ঃ নোর্থ ইষ্ট ইনষ্টিট্যুট ওফ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি, লম্ফেলপাৎ

মণিপুরদা হৌবা য়াম্না মরুওইবা পান্বীরক্তগী উচান হায়রিবা পান্বী অসি থোইদোক -হেন্দোক্লা শিংথনৈ। মালেমদা উচান পান্বী মখল কয়ামরুম হৌবগী মনুংদা মণিপুরদা হৌরিবা উচান পান্বী অসি থোইদোক হেন্দোক্লা মমিং চৎলিবা খাশি পাইন (Khasi pine) অসিনি হায়না পাউদমলি। খাশি পাইন অসি ইংলিসতা খাসিয়া পাইন (Khasya pine), নত্রগা বেঙ্গেত পাইন (Benguet pine) নত্রগা লুজোন পাইন (Luzon pine), খাশিদা দিঙ-সে (Ding se), বর্মিজদা তিনয়ু (Tinyu), চাইনিজদা কা ছি সোঙ (Ka xi song), ভিয়েতনামিজদা থোং বা লা (Thong ba la), থাইদা সোন সেম বাই (Son sam bai), ফিলিপিনোদা সালেং (Saleng), সাইন্টিফিক নত্রগা বোটানিকেল ওইবা মমিংদা *পাইন্স কেসিয়া (Pinus Kesiya Royle ex Garden)* নত্রগা *পাইনস ইন্সুলরিস (Pinus insularis Endl.)* নত্রগা *পাইনস লংবিয়ানেন্সি (Pinus langbianesis A. Chev)* হায়না কৌই অমসুং *পাইনেসী (Pinaceae)* শাগৈগী মনুং চল্লি। অদুবু বোটানিষ্ট খরগী মতুং ইন্নদি পাইনস কেসিয়া অসিগা পাইনস ইন্সুলরিস অসিগা তোঙানবা স্পিসিসনি হায়না লৌরি। অদুগা অতোপ্পা বোতানিষ্ট খরনদি পাইনস কেসিয়া হায়রিবা মমিং অসি লৈখাই তাদ্রিবা চয়েৎনবা স্পিসিসনি হায়না পাউদম্লি। অদুম ওইনমক হায়রিবা উচান পান্বী মখল অসি পাইনস কেসিয়া হায়দুনা লাইরিক, জর্নেল অমসুং অতোপ্পা রিপোর্টশিংদা হায়না ইদুনা ফোংলি।

মনা অদু য়েত্তুম অহুম পানবা (Three needled pine) থোইদোক্লা Three needled pine নত্রগা Khasi pine হায়না খঙনবা মণিপুরদসু য়াম্না পাম্না থানবা উচান পান্বী মখল অসি এসিয়াগী লমদমশিংদা খ্বাইদগী পাক-শন্না হৌবা উচান পান্বী মখলশিংগী মনুংদা অমনি। অৱাং নোংপোক ইন্দিয়াগী অয়াম্বা মফমশিং মরুওইনা মেঘালয়া অমসুং মণিপুর, অৱাং থংবা থাইলেন্দগী মফমশিং, ফিলিপিন্স, ম্যানমার, কম্বোদিয়া, লাওস, ভিয়েতনাম অমসুং খা থংবা চাইনাগী মফমশিংদা খাশী পাইনস হায়রিবা উচান পান্বী মখল অসি মহৌশাগী ওইবা মওংদা হৌজবগী পাউদমশিং লৈ। অদুবু ঙসিদি হায়রিবা মখলগী উচান পান্বী অসি খরা শরপ তৌবা ট্রোপিকেলগী মফমশিংদা মরুওইনা খা থংবা অফ্রিকাদা য়াম্না পাম্ননা পাক শন্না থান্নখ্রে।

খাশী পাইনস মখলগী উচান পান্বী অসি মনা য়াম্না পুঙবা, মতম পূম্নমক্তা শংদুনতা লৈবা মিতর ৩০ দগী ৩৪ ফাওবা ৱাংবা উজাও পান্বীনি। উচান পান্বী অসি য়াম্না থুনা চাউগল্লি। পাউদম অমগী মতুং ইন্না মাদাগসকরদা হৌবা চহী ৩৮ খক্তা শুবা উচান পান্বী অদু মিতর ৪৬ লোম ৱাংই। উচান পান্বীদা লাবা (Male cone) অমসুং অমোমগী কয়াৎশিং (Female cone) অসি তোঙান তোঙান্না পাল্লি। উচান পান্বীগী মরূ অসি পানা অতেনবা মশা পান্দুনা (Short-winged) সেন্টিমিটর ১.৫ দগী সেন্টিমিটর ২.৫ ফাওবা শাংই।

পাউদমগী মতুং ইন্না উচান পান্বীগী কংহল্লবা উদা য়াওবা মরূ ওইবা মচলশিং অদুদি Holocellulose চাদা ৫৭ তগী ৬৫, Lignin চাদা ২৮ নি। হায়রিবা উ অদুদা য়াওবা মচলশিং অদুগী অশাবা ঈশিংদা তুম্বগী চাং অসি চাদা ২.৮ নি। উচানগী উদা য়াওবা ইর্নজি অসি কেজিদা কিলোজুল ২৩,১৬০ নি। উচান পান্বী অসি মীওইবনা মখল-মখা কয়ামরুমদা পাকশন্না শিজিন্নৈ। পান্বী অসিগী উ অসি থোইদোক হেন্দোক্লা মগুন লৈবা উ অমা ওইনা লৌনবগা লোয়ননা মখল-মখা কয়াগী পোৎশিং মরু ওইনা উপু, কাংথোল, চৌক্রি, টেবল, যূম-কৈ শাবা, থোঙ-থোঙনাও চনবা অসিদা য়াম্না পাম্না শীজিন্নৈ। উচানগী উ অসি য়াম্না লায়না উ খায়বা য়াবা অমদি ময়েক থোকপা য়াবা মরম্না অতাঙবা মখলগী উগী পোত্থোকশিং শাবদা পাম্না শীজিন্নৈ। হি অমসুং জহাজ শাবদসু উচান পান্বীগী উ অসি পাক-শন্না শীজিন্নৈ। উচান পান্বীগী উ অসিদা রেজিন (Resin) হায়রিবা মরেক (Gum) অসি য়াওবা মরমনা শূম অমসুং লৈশৌনসু কয়া চাগন্দে। উচানগী উ অসি প্লাই ৱুড (Ply wood) শাবদসু য়াম্না খুদোং চাই। রেলৱে (ট্রেন) গী ফমফম চৌক্রিশিং শাবদসু উচান পান্বগী অসি তোয়না শীজিন্নৈ। মীওইবনা য়াম্না ঙল্লিঙৈ মতমদগী মরেক য়াম্না য়াওবা উচানগী উ মচেৎশিং অদু মৈ থান্নবা অমসুং ধুপ ওইনা পাক-শন্না শীজিন্নরক্লি।

উচান পান্বীদা য়াওবা মরেক ওরিওরেজিন (Oleoresin) অসিদগী তর্পেন্টিন (Turpentine) অমসুং রোজিন (Rosin) শুংদোক্লবা মরু ওইবা মচাক ওই। হায়রিবা তর্পেন্টিন অসি মখল-মখা কয়াগী মচু (Paint) শেম্বদা শিজিন্নৈ অদুগা রোজিন অসিনা চে, শাপোন (শাবুন) অমসুং মখল কয়াগী গম শেম্বদা শীজিন্নৈ। উচান পান্বগী মনাদগী অশংবা মচুগী (Green dye) মচু অমা পুথোকপগী পাউদমশিং ঐখোয়না থেংনৈ। উচান পান্বীগী মরেক অদুদগী খোঙউপ লংখৎহনবা (Shoe polish) পোৎথোক অমা শেম্নৈ। হায়রিবা ময়েক অসি ঈশিং পাক ফাওজিনবা ঙমদবা মরমনা অতোপ্পা উগী পোথোকশিংবু ঈশিং মনিল অমসুং কোফাই-শুজদগী ঙাকথোক্লাবা মহী শেম্বদা শীজিন্নৈ।

পাউদমশিংগী মতুং ইন্না উচান পান্বীগী মরূ অসি মীওইবগী মখল-মখা কয়াগী চানবা পোত্থোকশিং মরু ওইনা বিসকিত (Biscuit) অমসুং কেক শাবদা শীজিন্নৈ। হায়রিবা অচাপোৎশিং অসিদা মীওইবগী হকচাংদা কান্নবা পীবা মচি ওইবা মচাকশিং থোইদোক -হন্দোকপা চাংদা য়াওবগী পাউদমশিং লৈ।

হীদাক ওইনা উচান পান্বী অসি অনা-লায়েং খরদা শীজিন্নবগী পাউদম লৈ। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা অঙাংনা মশা য়াম্না শাগৎলবদি উচান পান্বীগী উগী মরেক অদু খোৎলগা অমুনবা লফোইগী মনুংদা হাপ্তুনা য়োৎশিংনহন্দুনা লায়েংনৈ। মণিপুরদা শীজিন্নবা অতোপ্পা লয়েং অমদা কনাগুম্বা মীওই অমনা অরিবা অমাংবা য়ৈখত্তুনা পুক-নাবা-থিনবা তৌরবদি উচান পান্বীগী মরেক অদু ঈশিং খরদা লোন্দুনা শেম্বা অনংবা মহি অদু লশিং মচেৎ অমদা লুপ্লগা অমাংথোঙদা নমশিনবদা অরিবা অমাংবা অদু থুনা খোং হামদোকহন্দুনা লায়েংন্নৈ। পাউদম অমগী মতুং ইন্না উচান পান্বীগী উ মচেৎশিং অদু ঈশিংদা লোল্লগা লৌবা মহি অদু অশোক অপন তৌবদা মহীকা মতাং চংদনা এন্টিসেপটিক (Antiseptic) অমা ওইনা তৈদুনা শীজিন্নৈ। উচান পান্বীগী উ অদু মৈ থাবদা কারকপা মৈখু অদু মহিক-মতাং কয়ামরুম হাৎপা ঙম্বা মরমনা ঐখোয়গী নুমিদাং অমসুং অয়ুক্কী মতমদা উচান্না ধুপ থাবগী য়াম্না ৱাহন্থোক লৈবা অমা ওইরম্লে। রুমিফেসেন্ট (Rubefacient) হায়না খঙনবা উনশা অদু থাগত্তুনা ঙকশং ঙাংনা নাবা অদুদা উচান পান্বীগী গম মহী অদু চাং নাইনা তৈবদা থোয়দোক্লা কান্নবা ফল পীবা ঙম্মী। মীওইবগী উনশা পদ্রাক-পদ্রাক তাবদা উচান পান্বীগী গমদগী শেম্বা মহী অদু তৈবদা উনশা অদু তিংহনবা ঙম্বগী পাউদমসু লৈবগী মথক্তা তোংশা কায়বা অসিদসু থোইদোনক্লা কান্নবা ফল ফংবা ঙম্মী হায়নসু পাউদমলি। ●

# এদিটরদা থারকপা ৱাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাউ, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

## ক্বা চারগা সঙ্কীর্ত্তন খুরুম্বা

ঈকায় খুম্নজরিবা এদিটর,

চৎনবী অমা হায়বসি ঐখোয় মীওইবনা শেম্বা ঙাক্তনি । থায়নগী চৎনবীসু হৌজিক্কি চৎনবীসু মীনা শেম্বনি । মসিদা থৌগল্লোন, লমচৎ শাজৎ, ফীজেৎ লৈতেংনা চৎনবীগী মায়থোঙগী শম্লুনি হায়জনীংই।

মসিদা মীৎয়েং হায়বসিসু অমনি, মীৎনা য়েঙবদা নুংঙাইতবা কয়া ফজবা চৎনবীদা ফেঞ্জেনবা য়াই খল্লগসু ফজবা চৎনবীদদি ময়েং তারক্কদ্রা খল্লি। অদুনা ঐখোয়সে মী ওইনা পোক্লুবনা চৎনসি হায়না অহল-লমন, লাই-গুরুশিংনা ফজখ্রবা চৎনবী অমা থম্বীরম্বা অসিসু ঐখোয়না মীরাইফম থোক্তে খঞ্জে। অদুগা ঐখোয়না চানিংই-থক্লীংই হায়দুনা মফম মতম য়েংদনা লাইনিং-লাইশোন তৌবদসু ক্বা-নুং পংচা চানবসু ফজবা ওইরোইদ্রা খঞ্জে। অদুগা ঐখোয়গী খুন্নাইগী খ্বাইদগী ফজবা অমা ওইনা থম্বীরম্বা ঐখোয়গী লাইনীংগী চাউরবা চৎনবী নাহুৎ-নারেং, দেব-কর্ম্ম, লুহোংবা, শোরাৎ, থৌদোক ৱাথোক কয়াদা শেৎনা ইন্নরিবা ফিজেৎনা ঐখোয়বু শক্তাকপগুম অয়াম্বদি অঙৌবা মচুনা ওইনরী হায়জনিংই।

নুপাগীনা ফৈজোম পূময়াৎ অঙৌবা, নুপীগীনা লুহোংবা, নাহুৎ নারেং নত্রবদি পুঙৌ ফনেক, ইন্নফী অঙৌবা শেৎনা ইন্নদুনা চৎনবীবু মগুন ঙাক্লা চৎনরি। মসিনা ঐখোয়গী খুন্নাইগী খ্বাইদগী ফজবা ফীজেৎ লৈতেং ওইরি হায়জনিংই। অদুবু মীওইবগী পূক্লিং ৱাখলদি অমগা অমগা মান্নদবগুম ঐ-ঐগী অপাম্বসু খেন্নৈ। অদুনা কনাগুম্বনা দেবা কর্ম্মগী চেবাউ ফংদুনা শোরাৎ, লুহোংবা, নাহুৎ-নারেং ওইরো চৎনরি। অদুগা মসিদা ব্রহ্মন-বৈষ্ণব কয়ানা তিন্দুনা শোরাৎকী ওইরো, লাহোংবগীবু ওইরো শক্লা শোন্নরিবা সঙ্কীর্ত্তন অমগী ময়ায়দা চংদুনা চৎনবী ওইনা ঈশৈ শক্লিবা পালাদা অমুক্তং ওইরবসু শেল থাবা, খুরুম্বা চংনিংবা কনানা যূম্বুগী অমদি শক্লিবা ঈশৈগী য়েংনা শেল থাবসু য়াওনরি । অদুবু সঙ্কীর্ত্তন অমা হায়বসি মপুগী মীঙ্খে শক শোন্নফমনি খন্নদুনা য়াম্না লুম্না লৌনবা লাইনিং-লাইশোননি হায়বদা লাল্লেহৈদ্রা খঞ্জে। অদুগা শেল থাবীবা মতমদসু সঙ্কীর্ত্তন অমবু য়াম্না লুনা লৌহঞ্জন্নিংই। অদুগা অসিগুম্বা লুরবা মফম অসিদা কনাগুম্বা খরনদি সঙ্কীর্ত্তনগী ময়ায়দা পালাদা শেল থাবা চংবদা ক্বা চারগা শেল থাবসু য়াওনদবদি নত্তে। অসিগুম্বা কয়া অসিনা তাইবঙ শেম্বা মপুবু থওইদবা, মীরাইবগী মমি অমা তাবগুম থোকপ্রা নীংজে। অদুনা করিগুম্বা শেল থাবা চংবীবা তারগসু চারিবা ক্বা অদু লোইশিনবিরগা শেল থাহন্নীংবগী অপাম্বা ফোংদোক্লরকপসু য়াওরি।

অদুগা অমরোমদা হায়জনীংবদি মপুগী মিঙ্খে শক শোনবদা য়াওবীরবা পালাগী মরক্তসু ক্বা উমদুনা ঈশৈ শকপা কয়া য়াওরক্তবসু নত্তে। মসিনা য়েংবদা নুংঙাইতবতা নত্তনা হায়জনীংবদি তাইবঙ শেম্বা মপুবু থম্মোয়দা থাগোন্নদুনা ক্বা চাবীদনা মিঙ্খে শক শোনবীরবদি অতাবতা নত্তনা ইমুং মনুংগী ঙমজবা কৎচবা কয়াদু তাইবঙ শেম্বা মপুনা হরাউনা লৌবীগদৌবা মল্লি হায়না খল্লি। অদুনা লাইনিং লাইশোন তৌবীবদা ক্বানা চীনবান শোক্লা শৈশক্লম্বদি মপু মানা তাবীগদৌবসু মান্দে নীংই। অদুনা অসিগুম্বা হৈনবী অসিবু থাদোকহন্নিংবগী অপাম্বা লৈজে। অদুবু শৈশকপা লোয়নমক্কী ৱাফমদি নৎচদে ৱারৌবিরোই খঞ্জে।

অমরোমদা তশেংনা শোরাৎকী ভাবক ওইবীগে লাকপীবা কনাগুম্বা মীওইদি মান্দব ময়োন ফমগদবা নুমিৎতি অয়ুক্কী চরা হেন্দুনা কর্ম্ম ইমুংগী অমদি লাইওইখ্রা আত্মাগীদমক তাইবঙ শেম্বা মপুদা খুরুমজবগী অৱা অনা শরুক যাদুনা ময়োন ফম্নবসু য়াওব্রা খঞ্জে। মসিনা ভবক্কী মগুন চেনব্রা খল্লি। অদুগা তায়োন্নবদা ময়োন ফম্বীবদসু মীয়াম মমাঙদা ক্বা শাইদুনা ঈশৈ তাবসু কয়ানি। অদুগা ঈশৈ শকপশিংনা পূক্লিং হাকচাং য়াওনা ঈশৈ শক্লিঙৈ, লাইরিক লাইসু তৌরিঙৈ ভাবক ওইবিরিবনা ফম্মিন্নরিবা মীদুগা ওনশিন্নদুনা ঈশৈ, লাইরিক তাবগী মহুত্তা ৱারী শান্নদুনা কর্ম্ম লোইবা ঙাইবসু য়াওদবা নত্তে। মসিনা মরম ওইরগা ঈশৈ তারীবা কয়াদা অকায়বা পীবতা নত্তনা মীনসু ঙাঙনবা য়াওদবা নত্তে খঞ্জে। অদুনা লাইনীংবগী নমাদা লাইনীংবদি শাবা পূক্লিংদি চংদবা মতম লেনবগী ওইনা চৎপা কয়াসু থেংনদবা নত্তে। অদুনা পঞ্জরিবা পুম্নমক অসি তাবা য়াদে, তৌবা য়াদে হায়বগী অকনবা চৎন-কাঙলোনদি লৈতে খল্লি। অয়েংবা অউবা মীয়াম্না নুংঙাইজদবা অদুতবু ফোঙদোকচনি। অদুনা পুম্নমক অসে ঐখোয় ইশা ইশানা লাল্লি-চুম্মি,ফজরমনি-ফজরম্মোই ৱাখল মুন্না তৌবীরগা চৎনবী অমা ওইনা লুম্না লৌনরিবা লাইনীং লাইশোনগী থৌরমদা ক্বা চারগা সঙ্কীর্ত্তন খুরুম্বা থাদোকপিদুনা লাইনীংবু শেংলবা লাইনীং-লাইশোল, মতিক মগুন লৈবা থৌরম অমা ওইহনমীন্নসি হায়জনীংই।

*অদোমগী-তবানু খুরাইজম, ৱাংখৈ অঙোম লৈকায়*

## মেরিটৌরিয়স স্পোর্টস পার্সন সার্টিফিকেট

ঈকায় খুম্নজরিবা এদিটর,

দিসিপ্লিনগী ৱাফম নৈনরকপদা অর্মিগী নত্রগা স্পোর্টসকী দিসিপ্লিন হায়বসি য়াম্না থাক ৱাংনা ফজনা অমসুং ফিদমনীংঙাই ওই হায়নরিবনি। মসিদা থোইদোক্লা মরী লৈনবা চৎনা কাঙলোনশিং য়াম্না চেকশিন্না ষ্ট্রিক ওইবা মেনদেতকুম্বা মচাক অমা য়াওরিবসিনা অচৌবা মরম অমনি। অর্মি নত্রগা স্পোর্টসকী দিসিপ্লিনবু নুংগী ওইবা ৱাহন্থোক অদু নীংথিনা খঙদবদগী নত্রগা থওইদদুনা ঙাক্লা চৎনরক্তুগদি মদুদগী থোরকপা ফত্তবা মশা মশাদা অমসুং লৈবাক খুন্নাইদা মখল মখলগী অকায়বা কয়া পীরক্কনি। ইচম চম্না হায়রবদা নোংমৈ পায়রিবা সিফায় অমনা অর্ম্মিগী দিসিপ্লিনবু ঙাক্লা চৎত্রবদি করি ওইরক্কনি? গেমস অমসুং স্পোর্টসকী লম্দসু অসি মঙাই। স্পোর্টসকি দিসিপ্লিনগী ৱাংমদা তৌহৈদবা লমচৎ-শাজৎ চৎলুবগী, শান্নরোয় কয়া দোপ টেষ্ট ফেল ওইদুনা লমখাংদা মশা মশাগী পুন্সি করিয়রদা অমাঙ-অতা কয়া থোকখিবদুনি। মদুদা মরী লৈননা চেন্নরিবা স্পোর্টসকী ওফিসিএলশিং, কোচনচিংবগী অমোৎপা লমচৎ শাজৎশিং গেমস অমসুং স্পোর্টসকী অমদি লৈবাক্কী মিংচৎপু অসুক্কী মতিক থীহল্লি। ইন্দিয়াগী ওইনদি স্পোর্টসকী দিসিপ্লিন অসি য়াম্না নেম্মি করিগুম্বা চেম্পিয়নশিপ নত্রগা টুর্নামেন্ট অমা য়াওনবগী শান্নরোয় খনবা মতাংদগী হৌরগা অতোপ্পা মরম কয়াদা করপসন য়াওনা অতৈ-অতৈ অমোৎপা লমচৎ শাজৎ কয়া চৎপদগী নিংথিনা ঙাক শেনবিনা চৎপা ঙমদবা ইন্দিয়াগী স্পোর্টসকী দিসিপ্লিন অমসুং পৱার অসি শাথিনা কায়থদুনা লাক্লি। মসিনা মরম ওইদুনা মালেমগী শান্নবুংদা মশক থোক্লা মথৌনা লীংজেন ফুদোক্তুনা শান্নবা ঙমদবদগী সনাগী তকমাল অমা অনীদফাও ফংজবা ঙমদদুনা মালেমগী মমাংদা ইকায় ফিরুক খুমদুনা খাঙলি।

ইন্টর্নেসনল নত্রগা নেসনল নৎত্রগা ষ্টেট লেভেলগী চেম্পিয়নশিপ/ টুর্নামেন্ট অমা য়াওরুনবগী নেসনল নৎত্রগা ষ্টেট রিপ্রজেন্ট তৌগদবা মতিক চাবা শান্নরোয়শিং খনগৎনবা চংদবা য়াদ্রবা চৎনা-কাঙলোন য়াওবা ক্রাইতেরিয়াশিং শোয়দনা লৈফম থোকই। অহৈবা নত্রগা কাবক-কাবক হৈবা নত্রগা শুংহৈ হৈতবা শান্নরোয় ওইরবসু স্পোর্টসকী এসোসিএসন অমদা হান্না নত্রগা খুদক্তা রেজিষ্টার তৌশিল্লগা সেলেক্ট তৌনবগী ক্রাইতেরিয়াশিং অদু শুদনা ষ্টেন বাইবু ওইরবসু খঞ্জিল্লগা নেসনল চেম্পিয়নশিপ য়াওবগী নমাদা সেলেক্ট তৌশিল্লগা চৎপ্রা-চৎতব্রা, প্লে ফংব্রা-ফংদব্রা মথোং মরম খঙদনা চুমনদগী পার্টিসিপেসন সার্টিফিকেট অমা ফংলক্লবগী থৌশিল য়াওরল্লগদি, অদুগুম্বা অমোৎপা থবক্তা য়াওবিরিবা স্পোর্টসপু চাওখৎনবা শিনবী-লাংবিরিবশিংনি হায়জরিবা মীওইশিং অদুগী মশাগী ইন্টিগ্রিটি ৱাৎচবা অমকপা লমচৎ শাজৎশিং অদুনা তাকপদি স্পোর্টসকী দিসিপ্লিনগী ৱান্থোক মপূং ফানা মমুৎ তানা খঙজদ্রে হায়বনি অমসুং মখোয়না মশা মশাবু মীনমজদুনা গেমস অমসুং স্পোর্টসকী অৱাংবা থাক্কী ফজখ্রবা দিসিপ্লিনগী মনুং মপান অনীগী শক্তম অদু শাথিনা থীহল্লি।

মখোয় অদু স্পোর্টসকী লমদা অফাওবা মশক নাইবা শান্নারোয় নত্রগা শান্ন-খোৎনবগী থৌপুবা-থৌপুবীশিং ওইজরবসু, ফজবা লমচৎ-শাজৎ, চৎতবা, নোল্লুকপা ৱাঙাঙ-শঙাঙ, থকসি-খাসি খঙদবা, তেংবাঙনীংবগী অশেংবা থম্মোয় চেন্দ্রবা অমসুং স্পোর্টস দিসিপ্লিন মশক খঙদবা মীওইশিংনি হায়না লৈবাক মীয়াম্না শোয়দনা লৌনগনি। মালেমগী অচৌবা মশান্না অমগী চেম্পিয়নশিপ্তা জাপানগী শান্নরোয়শিংনা মায়থীবা নংখ্রবসু, মখোয়-মখোয়না লৈরম্বা কাশিং অদু শেংদোক খোৎতোক তৌদুনা তরু-তহেন্না থমল্লিবদু স্পোর্টসকী দিসিপ্লিন্দা খ্বায়দগী মায় পাকপনি।

অখন্নবা মশান্না অমগী চেম্পিয়নশিপ/টুর্নমেন্ট অমা য়াওরুনবা শান্নরোয়শিং সেলেক্সন তৌনবগীদমক স্পোর্টস এসোসিএসনশিং/ওর্গনাইজেসনশিংগী লৈরিবা ক্রাইতেরিয়াশিং খুদম ওইনা লোকল, ষ্টেটকী টুর্নমেন্টশিং য়াওরকপগী, খনগৎলবা শান্নরোয়শিংনা প্রেকটিস সেসন য়াওবগী অসিনচিংবা অতৈ অতৈ লৈরিবা ক্রাইতেরিয়াশিং অদু ফুলফিল তৌরগা হায়রিবা চেম্পিয়নশিপ নত্রগা টুর্নমেন্ট অদু পার্টসিপেত তৌবা হায়বসি স্পোর্টসকী ডিসিপ্লিনগী ফজখ্রবা ময়েক লাবা খুদম্নি। অসিগীসু মথক্তা শান্নবা চৎলুবগী অমসুং শান্নরুবগী শক্তাক অমদি খুদম-চাংদম ওইনবা টিম মেনেজরশিংনা শান্নরোয়শিং অদুগী ভিদিও-রেকোর্দিং, ফোটো, স্কোর-কার্দনচিংবা পুবিরল্লবদি অমুক্কা হেন্না চিংননীংঙায় লৈতনা ময়েক শেংবা হায়বদু ওইগনি।

অসুম্না থমজরিবা ৱাফমশিং অসি মণিপুরদা মরম চাদনা চৎনবী কাঙলোনগী ৱাংমদা ও বি সি সর্টিফিকেট/রেসিদেনশ্যাল সর্টিফিকেট, দোমিসাইল সর্টিফিকেট/স্পোর্টস সর্টিফিকেট অমদি অতৈ অতৈ শাশিন্নবা সার্টিফিকেটশিং অসিনা লৈঙাকপু অমসুং মীয়াম্বু নমথাক তৌদুনা ইস্যু তৌনরম্বগী ৱাথোক লান্থোক কয়া লৈখিবদগীনি। পরম চুম্না, দিসিপ্লিন ঙাক্লা অমসুং থম্মোই শেংনা তৌরল্লগদি লৈবাক মীয়াম্না করিসু ৱারৌনীংঙায় লৈরোই। অতোপ্পা ৱাফম অমনা শান্নবগী লম্দা মেরিটৌরিয়স স্পোর্টস সার্টফিকেট, সার্টিফিকেট ওফ মেরিট, মেরিট সার্টিফিকেট ৱিথ সেম রেঙ্ক, সার্টিফিকেট ৱিথ রেঙ্ক জিরো, পার্টিসিপেসন সার্টিফিকেট ৱিথ রেঙ্ক নিল অসিনচিংবা তোঙান তোঙানবা মওংগী সার্টিফিকেটশিং লৈরি। হায়রিবা সার্টিফিকেটশিং অসিগী মতিক ময়ায় চপ মান্নবা হায়বদু ওইগদবা মান্দে। অদুবু এম বি বি এস তম্নবগী স্পোর্টস কোটাগীদমক মণিপুর গেজেট ২০১১না পীরিবা মেরিটৌরিয়স সর্টিফিকেটকী মতুংইন্নদি শান্নরোয় অমা মেরিট লিষ্টতা চন্দ্রবসু চুম্নদগী পার্টিসিপেট তৌরবদি মেরিটৌরিয়স ওই হায়রি। মরম অসিদগীনি, এম বি বি এস তম্নীংবা কয়ানা ইরায় লায়বা মওংদা স্পোর্টস পার্টিসিপেসন সর্টিফিকেট ফংনবা খাগা ৱাংগা চেন্নবা য়াওরিবনি।

মরম অসিনা অরোইবদা শান্ন-খোৎনবগী পূরান পায়বিরিবা অৱাংবা থাক্কী স্পোর্টস দিপার্টমেন্টশিংনা মখা থানা লৈরিবা অমদি স্পোর্টসপু চাওখৎনবা হোৎনজরিবা এসোসিএসনশিংগা অফবা মওংদা তাথোক-তাশিন তৌনদুনা ইরমদম অসিগী স্পোর্টসগী দিসিপ্লিন অসি ৱাংনা থাঙ্গৎপীদুনা, ফাগী তাহন্দনবা হোৎনবিয়ু হায়না নোল্লুকচরি।

*অদোমগী- ডো. এন জি মঙ্গি, সেগা রোদ, ইম্ফাল ৱেষ্ট*

## মরোল থোকপা লাই

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্লা মরী লৈনদে।