এডিটোরিয়েল

স্পোর্টস য়ুনিভর্সিটিগী মরাইবক করম থোক্লগাবা

*সেন্টরদা বিজেপিনা লুচিংবা এনদিএ সরকার লৈখিবগা লোয়েননা নেসনলে স্পোর্টস য়ুনিভর্সিটি অমা লুপা ক্রোর ১০০ চঙনা মণিপুরদা লিংনেনবা লাওথোকখি অমসুং য়ুনিয়ন বজেটতা শেনফম অসি হাপখি। হৌজিক চহী অনী হেঙ্গলবা ফাওবা নেসনলে স্পোর্টস য়ুনিভর্সিটি অসি স্টেট অসিদা লিংনেবা হোৎনরকপা অসিদা মখল অমা নৎত্রগা অমদগী চয়েংনবা অমদি মনা লৌনিংবগী মওংদা থবক অসি খুমাং চাউশিনবা ইঙম ঙমদনা উরি অমসুং পুন্না হোৎনমিন্নদুনা য়ুনিভর্সিটি অসি লিংহৌনবা হোৎনবগী মমিসু তাবা উদ্রি। কংগ্রেসকী ও ইবোবীনা লুচিংবা স্টেট সরকারনা স্পোর্টস য়ুনিভর্সিটি অসি থৌবাল দিট্টিক্টকী মনুং চনবা ৪৪–য়াইথিবী লৌকোলদা লিংনেনবগীদমক দরকার ওইবা লম একর ৩৩৬.৯৩ লোম ভারত সরকারগী মিনিষ্ট্রি ওফ য়ুথ এইফয়ার্স এন্দ স্পোর্টসতা শিন্নথিবা কুইরে। য়ুনিভর্সিটি অসিগীদমক স্টেট সরকারনা চয়েংনবা কয়া লৈরবসু তৌফম থোকপা অদু চপ চানা তৌনবগীদমক দরকার ওইবা লম স্পোর্টস মিনিষ্ট্রিদা শিন্নখ্রবসু হৌজিক নৌনা লাক্লিবা রাফম অমদি উরি অমসুং পুন্না হোৎনরকপা অসিদা মখল অমা নৎত্রগা অমদগী চয়েংনবা একর ৩৪ রোমদি কোর্টতা কেস লৈরি অদুনা থা অসিগী মনুংদা চপ চাবা অমা খঙহল্লক্লবদি য়ুনিভর্সিটি অসি অতোপ্পা মফমদা হোংদোক্লবা খন্নরকপা য়াই হায়না ধমকা তৌরক্লিবা অসিনি। মসিগী মতাংদা স্টেট সরকারনা তৌফম থোকপা তৌরমগনি হায়ববু ভারত সরকারনা য়েংলক্লিবা মীৎয়েং অসিদি রাজনীটিগী খুদোংচাবা লৌনবা হোৎনবা ওইনা উই। মরুওইবদি মথং চহী ২০১৭ দা লৈবাক অসিগী স্টেট ৫ গী এসেমব্লি ইলেক্সন পাঙথোক্তদৌরিবা অসিদা মণিপুরসু য়াওরিবনি। অদুনা এসেমব্লি ইলেক্সন অসিগী য়েংলগা ভারত সরকারনা রাজনীটিগী খুদোংচাবা লৌনবা অমনা নৎত্রগা অমদা অয়েংপা অপনবা পীনবা হোৎনরকপগী থৌওং মাল্লি। মসিমস্তি রাজনীটিগী রা ঙাক্তা নত্তনা স্টেট অসিগী মীয়ামগী অপাম্বা অমসুং অনিংবগী মায়োক্তনি হায়না লৌবদা লাল্লোই। স্টেট সরকারনা স্পোর্টস য়ুনিভর্সিটি অসিগীদমক দরকার ওইবা লম ভারত সরকারদা শিন্নখিবা অসি চহী অমরোম ফারক্লকনি। অদুনা ভারত সরকারনা তৌফম থোকপশিং অদু তৌবা য়ারবনি। মদুগীদমক স্টেট সরকারদা দরকার ওইবা মচাক মথুম অমদি ঙাক শেনবগী থবক লৌখৎহন্দুনা মওং তানা থবক পায়খৎনবা হোৎনবগী মহত্তা লম মচেৎ খরা কেস লৈবগী মিংদা ধমকা তৌরকপা অসিদি অচুম্বা মীৎয়েং ওইগনি থাজদে। অমরোমদা কোর্টতা লৈবা কেস অমা অথুবদা লোয়শিন্নবা হোৎনবদা মদু সরকারগী মীৎয়েং ৱাংমদা লৈবনা অকক্লবা মতম পীদুনা ধমকা তৌবা অসিদি চুমদবরা হায়নসু খল্লি। কেস লৈরিবা একর খরা অদু খাক্তুনা থন্নগা অতৈ চয়েংনদ্রবা মফম অদুদা অহানবগী ওইনা থবক পায়খৎপদা করি অকায়বা লৈবগে হায়বসি ৱাহং অমা ওইরি। চপ চাবা মচাক মথুম শেমগৎনবা হোৎনবদা চহী কয়া চঙগদবনিনা ফঙলিবা মফম অদুগী চয়েংনদবা জগাদা থবক হৌবদা করিগুম্বা অয়েৎপা নৎত্রগা অপনবা পীরক্লবদি মদুগী দাইত্ব ষ্টেট সরকারদা থংজিনবদা থোয়না শাউনিংঙাই ওইরোই। অদুনানি অতোপ্পা মফম অমদা হোংদোক্লবা খন্নরকপা য়াই হায়বা ধমকা অমা ভারত সরকারনা স্টেট অসিগী চিরবা তাঙ্গা অমদা তৌরক্লিবসি রাজনীটিগী খুদোংচাবা লৌনবা হোৎনবনি হায়রিবসি। ফিডম অসিদা হৌজিকসু লমগী মতাংদা সরকারগী ফিরেপ্তা অহোংবা লৈত্রি হায়না লৌই। লোয়েননা য়ুনিভর্সিটি অসি শাগৎনবগী খুজিল থৌরাংগী রোল অদু য়ুথ এফিয়ার্স এন্দ স্পোর্টস মিনিষ্ট্রিগী খুত্তা লৈরবনিনা অথুবদা থবক পায়খৎনবা হোৎনফম থোকই অমসুং স্টেট সরকারনসু মীয়ামগী য়েংলগা অকক্লবা মতম অমগী মনুংদা য়ুনিভর্সিটি অসি শেমগৎ শাগৎপগী থবক হৌননবা ভারত সরকারদা অকনবা তক্লফম থোকই। মদুদা মীয়াম্নসু শোয়দনা শৌগৎলক্লনি হায়বগী থাজবা লৈ। লমগী মপুদি সরকারনি, অদুনা সরকারনা পীরিবা মফমদা শাগৎনবা হোৎনবা হায়বসি তঙাইফফবনি হায়না লৌই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

ৱান্দেন লাউরগা ইহৌ নাথৈহনবা য়ারোই

ইকায় খুম্নজরিবা এদিটর,

ঙসিগী লমদমসিগী লৈপ্তাকপশিনা ইহৌ অমগী মরু ওইরিবা মীওই অমদা ৱান্দেন হেক্তা লাউনি হায়না খল্লিবা ৱাখল্লোনসিমক য়াম্না লৈবাক মচা তাদবা অমগী থৌওং ওইরি। ৱান্দেন লাউবা য়াদবা অমত্তা লৈতে তৌবদবু মদুগী চপ চাবা মরমশিংদি হায়া মাপ্তজৌনা মীয়ামদা খঙহনবা চেই। হোয় কেঐচরতন নহারোলগা মরী লৈনরঙ্গা নৎত্রগা লৈনরমদবা য়াই, তৌবতবু হৌরিবা ইহৌ অসি ঙরাংতদগী হৌথিবা ইহৌ নত্তে। তশেংনা মহাক চেঙ্গে হায়বা লৈরগদি মীয়ামদা ময়েক শেনবা খঙহল্লবা মতুদা রাফমশিং অসি অচুম অরানগী মতুহেয়া চথরকপা য়াই। হৌজিক ইহৌসিগী লুচিংবা অমনা আইয়া য়াদ্রবা লালহৌলুপ অমগা শম্নরে হায়রবনিনা মহাক্কা মরী লৈনরিবা ইহৌ শৌগৎলিবা পুন্নমকপুসু নহারোলশিংগা মরী লৈনরে হায়রফম থোক্লে। লোয়েননা মখোয় পুন্নমকপুসু ৱান্দেন লাউথোকফম থোক্লে? হৌজিক্তী মতমদা কম্পুটানা শেন্নিখবা মওংদা শেমজিনবা ঙ্গ্রবনিনা অশেংবা অরানবা করিনো খঙচত্রবা মতমনি। হৌজিক লৈঙ্গক মপুশিংনা চথরক্লিবা থৌওং অসি কনাঙ্গা খরনা ইহৌসিবু মীয়ামদা লান্না উহ্রবা হোৎনবদা অচুম অরান খঙ্গদবমখৈ খুৎ হেক্তা তিংথোকপা অচুবা ওইরোই। খঙবা য়াওদবশিংনা লৈঙ্গক মপুগী ফিদা ফল্লবদি লৈবাক রাথোক ক্লেনগৎলকপা নক্তনা অফবদি পুরক্লেই। তশেংনা রক্তা অশেংবা মরী লৈনরে খঙলবদি অতৈ মহাক্কা নকশিন্নরিবা মীওইশিংসু মরী লৈনরবনি হায়না লৌবা য়ারবনি। করিগীনো হৌজিক ফাওবা অতৈবু ৱান্দেন লাউথোক্লিবা? তশেংনা রাফমশিন্না রতনগী মরাল অসি লানবা চুল্লা খঙহনবা লাউথোক্লবগী লোইশিনবা য়াদবদগী ইকায় খাদগী কং কোংপা তানফমদু ওইরে। নাকল অমদদি রতন ৱান্দেন লাউথোক্লে হায়দুনা মীতোপ্লি থাজরিবা মীওই কয়াদি লেপ্পা লৈতনা চাশিল্লকই। মসিনা মরম ওইদুনা ইহৌ অসি কনশিল্লতুনা ঙসিদি লেপ্পা লৈতনা নোংমা নোংমগী কনশিল্লক্লি। ইহৌ অসিবু থিংনেবনি হায়দুনা সিফাই আর্মি শীজিয়কনখক্লদি ওইথোকপা য়াগদবা নত্তবনিনা মীয়াম্না হৌরকইবা ইহৌসিসু অরানবা নত্তে। সরকার পায়রিবা মশাপ্পল য়ারে হায়দুনা সাইন পীরবা বিল অহজু চহনহজু হায়বতনি। মসিদা য়াদে হায়না অথিংবা পীরিবা কাঙল্লপু অসিগী রাখল্লোনশিং অসিগী মতু ইন্না পন্থনা লৈরগদি ইশানা বিল অহমগী আথসি নিংথনা খঙদে হায়বা য়ারে। বিল অহমসি য়ারে হায়না সাইন্দ ঠৌবীরিবসি ইরিবা বিল ময়েক রাইশিং অসি পাহৌবা নন্দদুনা মীয়ামগী প্রেসরনা হেনগৎলকপদগী ঠৌথোকখিবগা মায়হল্লে। তশেংনা মসিদা অচুমবা ওইরগদি ইশানা লৈপ্তাকইবসি মীনা হায়র হায়রগা ঠৌবনি হায়বদা লাল্লরোই। বিল অহজু অমুক খদাবা হায়বসি এসেমব্লিগী মেন্নর খুদিমবসু ইবঙ্গয়বা পীবনি। বিল অহমসি খঙবদা শরুক য়ারিবা খুদিমকপু খঙদে হৈতে হায়দুনা অথিংবা পীরবইবসিদা মসি অচুম্নিনা হোংদোকপা য়ারোই হায়বা জন্সী থৌনা লৈত্রিবসিনদি মীগী মবক্তা শোক্লবদগী তুম্রিয়া লৈরিব্র, নৎত্রগা অচুম্নগীদমক লেপ্পা ঙমদবা য়াম্না শোখবা পাজবা খঙদবা হৈতবা কাজপু ওইকনসু মীথোপ্পা তক্লকপসু ওইবা তাই। হৌজিক বিল অহমসি হোংদোকপা য়ারোই হায়না ইহৌ হৌরিব্র নৎত্রগা শেমদেক্লগা মীত্রেপশিংনা য়ারবা বিল অহম শেন্নেগা চহনহজু হায়বগী ইহৌরা হায়বসিনি।

অদোমগী
কে হরিদাস মৈতৈ, ইম্ফাল।

পিক্লিবা অঙাংশিংদা মতম চানা মপং ওইবা চিঞ্জাক পিজবা

ডা. ই. নন্দিনি

পিক্লিবা অঙাংশিংদা–মমাগী খোম মতম শানা পিথকপা য়াই অদুম্নদি ওইরগা অঙাংনা নোংম নোংমগী চাউরকপগী মতুংইন্না মমাগী খোমথোকশু হন্থরকই। অয়াম্না মমাশিংদা অঙাংনা থা অহম–মরি শুরক্লবদদি, অঙাং মবুক খন্নবা খোম থোকপা ৱাংলকই। মরম অদুনা মতম তাঞ্জা অসিরাইদা মমাগী খোমগী মথক্ত অতোপ্পা মপং ওইবা চিঞ্জাক হাপচিনবদি তঙাই ফদবা ওইরকই।

অশুম্না মহিতনা মপুক থঞ্জরম্না অঙাংগী চিঞ্জাক্তা মপংগী শরুক পিজবা হৌরকপা অসি কাংলুপকী ওইনা চংকনবী অমদি ধঁন্মগা মরী লৈনবা থৌদোক ওইহন্দুনা পাংথোক্লরী। ঐখোয়গী লমদমসীদসু চহনবিগী মতুংইন্না অফবা পুংফম অমদি মুমিৎ–থা য়েংদুনা অঙাং চাক ইনবগী থৌরম 'চউম্না' হায়দুনা অঙাংনা থা ৫ দগীনা ৯ শুরকপা ফাউওবগী মনুংদা পাংথোক্লরী।

কনাগুম্বী মমা ওইবী খরনা মচাশিংদা করম্না মতমদা করি পিজবা অমদি অঙাংদা করম্না মখলগী চিঞ্জাক দরকার লৈবগে খঙদবনা মরম ওইদুনা থা তরুক্তগী চহী অনী ফাওবগী অঙাং অয়াম্না মপুং ফানা থোক্তুবা খোম অদুতা চিংহন্দুনা থম্বশু য়াওনরী। মতম চানা মপং পিজবা হৌরবদি অঙাং অদু চাওগন য়াম্না থিরক্লনি অদুগা খোমখকলাই চুবগুম ময়াং য়াম্না কংশিল্লক্কনী লোয়েননা মপং ওইবা চিঞ্জাক পিজবা মতমদা নিংথিনা হৈনদবসু য়াই। খোম থক্লিবা অঙাং অমগী অরূম্না অমদি চাওবা হেনগৎতবগী খ্বায়দগী চাওবা মরমদি মমাগী খোম অদু মতিক চানা খোক্তবননি। অদুগুম্বা অঙাং অদু নিঙাই তৌগনগনী, অয়াম্না মতমদা মখুৎ চুপকল্লী অদুগা মখোঙ চাং নাইনা হামগন্দে। অসিগুম্বা মতম অসিদা মমাগী খোমগী মথক্তা অতোপ্পা শঙ্গোম নৎত্রগা মপং পিজবা য়াম্নমক তঙাই ফদবনি।

শেল লৈতবা, লাইরবনা অঙাং মচিঞ্জাক ৱাৎহনবগী মরম ওইবগুম, চিঞ্জাক্কি মরমদা খঙবা ৱাৎপা নৎত্রগা তৌশাদবা অসিনশু অঙাং–ময়াং কনবগী অচৌবা মরম ওইহল্লি। অয়াম্না মমাশিংনা খোমগী মহত্তা পিজবা য়াবা চিঞ্জাক্কী মরমদা খঙজিনবা য়াম্না ৱাৎপগুম তৌই। মতাংশিদা খঙবীগদবা অমনা শঙ্গোম নৎত্রগা খোম হায়বদি মহি ঙাক্তনা মচিঞ্জাক ওইরম্না অঙাং অমনা ইমুং মনুংদা থৌংলিবা ময়ামগী চিঞ্জাক অদুদা হোংলক্লদৌরিবনি মরম অসিনা অহানবদা হৈনদবদগী অঙাংনা হেক য়োৎশিনবা ঙমদদুনা অয়াম্না মতমদা মঁরৈনা তত্তনা ইছেকরকই। অদুনা করম্না চহী মতাংদা করম্না চিঞ্জাক, কয়া–য়াম্না পিজবা হায়বসিশু খঙবদা কান্নগনি।

অঙাংনা চানবা চিঞ্জাক্কী মথেল, ইমুংনা খরচ তৌবা ঙমগদবা অমদি লায়না ফংবা হায়বদি শেল য়াম্না চংদনা ফংবা ঙমগদৌবা অদুগুম্বা চিঞ্জাক ওইগদবনি। অফবনি হায়দুনশু, লৈদুনা পিজবা ঙম্লোইদৌবা ওইরবদি অরেম্বনি। মতম মতমগী ওইন ফংবা পোৎ, মদুবু নিংথিনা শেম শাব অমদি থোং–থাকপিবসু হৈগদবনি।

অঙাংদা মপং পিজবগী মতাংদা মহৌশাদগি লান্না থাজনরকপা পিজবা য়াব–য়াদবা কয়া অমশু লৈরমই অদুবু চাউখংলকপগী মতুংইন্না কয়া অমদি মাংখ্রে। অঙাংগীদমক্তা ওইনা করিগুম্বা চিঞ্জাক /পোৎশক অমা পিজদবা য়াদে হেক্তে ইনশিনবা তৌবিরোইদবনি। অশুম্না পিজবদা চাকখাউরোমদা চংদদুনা নুংশিংকি উতোংদা চংশ্রবদি য়াম্না খুদোংথিবা থোকপা য়াই।

অঙাংগী অচা–অথক্তা মোরোক নৎত্রগা মরু–মরাং (Spices) য়াওহনবীগনু অদুগা য়াম্নশু ইংদবা, য়াম্নশু শাদ্রবা চিঞ্জাক ওইনা পিজবিগদবনি। তৌবতবু মমানা নৎত্রগা শেন্নরীবনা অপাম্বা মওংদা নত্তনা অঙাংনা অপাম্বা মওংদা পিজবিগদবনি। অঙাংনা করিগুম্বা পোৎ অমা চানিংদ্রবদি মতম খরদি পোৎ অদু হঙ্গিন্না পিজবগী মহত্তা অতোপ্পা অমা হোংলগা পিজবিগদবনি। অঙাংদা চৈদুনা, ফুদুনা, কিহন্দুনা অমদি পাঙ্গল শিজীন্নদুনা নমদুনা পোৎ পিজবা খক তৌবিরোইদবনি।

> *অঙাংগী অচা–অথক্তা মোরোক নৎত্রগা মরু–মরাং (Spices) য়াওহনবীগনু অদুগা য়াম্নশু ইংদবা, য়াম্নশু শাদ্রবা চিঞ্জাক ওইনা পিজবিগদবনি। তৌবতবু মমানা নৎত্রগা শেন্নরীবনা অপাম্বা মওংদা নত্তনা অঙাংনা অপাম্বা মওংদা পিজবিগদবনি। অঙাংনা করিগুম্বা পোৎ অমা চানিংদ্রবদি মতম খরদি পোৎ অদু হঙ্গিন্না পিজবগী মহত্তা অতোপ্পা অমা হোংলগা পিজবিগদবনি। অঙাংদা চৈদুনা, ফুদুনা, কিহন্দুনা অমদি পাঙ্গল শিজীন্নদুনা নমদুনা পোৎ পিজবা খক তৌবিরোইদবনি।*

মরমসিনা ময়াম অসি য়াউদনবা য়াম্না তোইনা নোইখায়বা ফৈ। অঙাংদা পিজ পিথকপগী থবকসি ইংনা তপ্পা তৌবিগদবনি। তহা–তহানা নংহৌরোইদৌবা মতাগুম নৎত্রগা নম–হাদুনা হায়বা অমা লৈতে, মচল কয়া য়ানশিন্নরগা শেম্বা চিঞ্জাক অদুম্নক পিজবগু য়াই। থাউ ঙৌদুনা থোংবা পোৎ অহলশিংনা চাবদা ফবগুম অঙাংশীদশু অদুমমক ফৈ। মমা ওইবী অদুনা থবক তৌবী ওইরবদী অঙাং শেন্নরীবগদৌবী মবোক নত্তগা মনেনচিংবদা মপং পিজবগী দরকার ওইবদু নিংথিনা খঙহনবিগদবনি। অশাব লমদদি থোংদোক্লবা চিঞ্জাক কুইনা থম্না য়াদে মরম অসিনা নিংথিনা ফেংদোক–চামথোক্লবা পাত্রদা থোংবতা ঙাইরিবা চিঞ্জাক পিজবনা অঙাংগীদমক্তা খ্বায়দগী ফফবনি।

থোংদ্রিঙৈ অমদি অঙাংদা পিজদ্রিঙৈদা খুৎ–শা শেনা হামদোকপিগদবনি, থোংলবা চিঞ্জাক অদু হয়িং তোংদনবা অমদি অমোৎপা পাইশিন্দনবা মখুম খুম্না পাত্রদা থমবিগদবনী। ঐখোয়না নিংশিংগদবা অমনা ইমুংগী শেম্বোক অমদি চংশদবা মতমগী মতুংইন্না ইমুংদা ময়াম্না চানরীবা চিঞ্জাকশিং অদুদগি খর হোংদোক–হোংজিন তৌরগা অঙাংগী চানবা শেন্নিগদবনী।

লাইবক ফব অমনা ঐখোয়না ৱাহৈ অমত্তগুম শিজিন্নরীবা ঙা–চাক, হৱাই– চেংরাই হায়রিবসিনা তাকপদি অসিগুম্বা মচলশিংসি পুন্না চামিন্নগদবনি হায়বনি। অশুম্না ঙাগা চাক্ক পুন্নাথোংমিন্নবা খিচরি চাবদা মহাউ পিবা অমদি মচি ওইদবা নত্তে। অঙাংনা কয়া য়াম্না চাব ঙম্বগে হায়বা খঙনবনা তোঙানবা পুখম নৎত্রগা হেনগৎহন্দুনা চয়োল অহুম মরিগী মনুংদা কপ তংখাই (গ্রাম ৫০–৬০) নৎত্রগা লফোই মপুম অমা ফাওবা পিজবা য়াই। মতম মতমগি উহৈ, অরাথবি অমুনবগুম্বশু তৌংহল্লগা চামাচ অম অনি পিজবা য়াই। দুকান্দগী লৈদুনা পিজবা ঙম্বা শিংগিদী অঙাংদা পিজবগী নিয়মগা লোয়নরবা, হায়না থোংদোক্লুনা শেম–শারক্লবা চিঞ্জাক (Cerelac, farex) নচিংব কয়া অদুমক ফংই অমদি পিজনরি।

থা ৫–৬ঃ– মতাং অসিদা চাক অপেৎপা, আলু, হৱাই, মনা–মশিং ফুৎলগা পিজবীবা য়ারে, মতম মতমগী উহৈনচিংবদি অদুমক পিজবিগদবনি।

থা ৭–৮ঃ– ইমুং মনুংদা চারিবা মখল–মখাগী চিঞ্জাক পুন্নমক নোংমদা মরি মঙারককুম্বা পিজবা য়ারক্লে। চেং অমদি হৱাইগী খিচরি, শঙ্গোম ক্কির, শঙ্গোম অফম্বা, হৱাই থোংবা, মনা মশিংগি এন্সাং লোয়না পিজবা য়ারে, য়েরুম অফুৎপা পিজবা হৌবদা ময়াইগী নাপু মানবা মমুৎ অদুনা হায়া হৌগনি মদুদা পক্লদবা লৈত্রবদি অঙৌবগী শরুকশু পিজবা য়াই।

মতাং অসিরাইদগী অঙাংশিংনা ময়া হৌনরকপগী মতম ওইবনা পোৎ–চৈ য়াম্না চিক্লীংই, মদুগীদমক্তা গাজর নৎত্রগা অতৈ খরা কনবা অচাপোৎ পীরগা চিকহনবশু ফৈ। মতোমতা পোৎ পাহহল্লগা চাহনবশু তম্বীবা য়ারে।

থা ৯–১০ঃ– চানবা চিঞ্জাক পুম্বগী চাং তপ্র–তপ্রা হেনগৎহনবা য়ারে মরু য়াওদবা ঙা নৎত্রগা শা পিজবীবসু অদুম য়ারে।

চহী অমগা থা তরুকঃ– মতাং অশিগী অঙাং অয়াম্বদি ইমুংগী চাক–এন্সাং লোয়না চাবা ঙম্রে অমদি চারে, তৌবতবু মোরোক অমদি মরু মরাংদি পিজবীদবনা ফৈ। চহী মতাং অসিদা মমাগী চিঞ্জাক্কী তঙাই অমগুম্বদি অঙাংগী দরকার ওইরক্কনি (100 cal. approx)। মৈশা পিবা ঙম্বা থাউ নৎত্রগা ঘী, থোং–থাকপদা শিজন্নগনী। অমুক্তা য়াম্না চাব ঙম্লোইদবনীনা অমুক্তা 2-3 Oz(গ্রাম ৫০–৭৫) গী চাংদা পুং অনীদগী অহমগী মরক্তা নোংমদা মঙারককুম্বা পিজবীবা ফৈ। পিজবীফম থোকপা চাং পিজরী খঙনবা, অঙাংগীদমক্তা তোঙাম্না পুখম নৎত্রগা তেক্লেংৎতা মফম খঙনা পিজবিগদবনী।

হেঙওভর

লোয়েনমক্লা হায়নৈ অমসুং খঙনৈ, য়ু থকপা ফত্তে। অদুবু মালেমগী মফম খুদিমক্তা য়ু থকপা নুপী–নুপাগী মীশিং ৱাত্তে। (মণিপুরঙম্বা মফমদদি য়ু থকপা নুপী তৈলবঙ্গনি, য়ু থকপা নুপাগী মশিংগা য়েংনরুরবদি। য়াম্না তোয়না থকপা, মরক–মরক্তা থকপা, য়াম্না খ্বাম্নই থকপা, খজিক খজিক্তং থকপা, নুমিদাংদতা থকপা, অয়ুক নুথিল নুমিদাং নাইদনা থকপনচিংবা খুথক খুথক খোরবগী ৱাতনি। মণিপুরী খুন্নাইগী চহী ২৫ মথাগী নুপা অয়াম্না য়ু থক্লে। সরকারগী থবা অথিংবগী মথক্তা লৈবাক্কী অমসুং লৈকাই খুঙ্গংশিংগী ক্লব সংস্থানশিংনা থম্না অথিংবনা ফনা লৈজরবসু য়ু থক্লবদি লেপ্পা লৈনদে)

য়ুগী মখল য়ামই। অদুবু ফনা খোংবা মখলগী য়ু ওইজরবসু মদু থকচিংপ্রগা হকচাং মনুংদা তৌরক্লিবা থৌওদি অমগা অমগা চপ মাঁয়ে। য়ুনা হকচাংদা তৌরক্লিবসি ময়ায় কাহনবনি, নিশা কাংহন্দুনা ঙাওহনবনি। খজিক্তং থক্লগনা নিশা খজিক খজিক কাংবা, য়াম্না থক্লগনা য়াম্না কাংবা। অদুবু খুৎই অসিদা নৈনজরিবদি য়ুগী মখলশিংগী মরমদসু নত্তে, য়ু থক্লগা করম্না নিশা কাংলক্লিবনো হায়বদুসু নত্তে, য়ু থকপা কৈ নৎত্রগা ফত্তে হায়বগী মরমদসু নত্তে। ৱারেং অসিদা থমজরিবশিংদি য়ু থকপা মীওইশিংগী মরক্তা য়াম্না তোয়না থোক্লরিবা 'হেঙওভর' হায়বা মত্তৌ অদুগী মতাংদনি।

'হেঙওভর' হায়বসি লায়না মখল অমনি হায়না য়াম্না শন্না মওংদা লৌবা য়াই। লায়না অসি পুং ২৪ দগী হেয়া শানা চত্তবা মখলগীনিদি হায়জরগসু য়াম্না তোয়না লাইৎং কাংবগী মওংদা লায়্যুক্লক্লদি হকচাংদা অতৈ অতোপ্পা মখলগী লায়না তিলনাশিং পোকহক্লপদা মতেং পাঙশিল্লকপা য়াবগী মরম কয়ামুক লৈ।

'হেঙওভর' লায়না কাংলকপগী মরম ঃ নুমিদাং (ক) য়ু থকপদা ইশানা পুবা ঙমগদবা চাংদগী হেয়া য়ু থকচিংখিবা, (খ) অহাবো চাকখাওদা য়ু থকচিংখিবা, (গ) শেংদবা পোৎয়ান য়াওরবা ফত্তবা মখলগী য়ু থকচিংখিবা, (ঘ) মখল মান্নদবা য়ু থকচিংখিবা, (ঙ) মখল মান্নরবসু ফবগী চাং খোরবা য়ু থকচিংখিবা অমদি (চ) য়ু থমনখিবদগী নৎত্রগা খজিক খরাক থক্লবদা নাতৈ চানখিদদুনা (ঐখোয়গী শ্বাইদা নুংশিং খেঙনবা হায়নৈ।) ওবনচিংবা তৌগ্রবদি অয়ুক মীৎকপ থোরকপদা 'হেঙওভর' হায়রিবা লায়না অসিগী লাইওং কাঙদুনা লৈরমগল্লি।

হেঙওভর' লায়নাগী লাইওঃঃ ফমুংদগী হৌগৎনিংলোই। হকচাং পুন্না ইচিক চিক ইতেক তেকপৌয়না ফাওরমগনি। কোক য়াম্না ক্লিক্লমশনি। থনুং থুক থুক লাওনা ওনিবো পেক্লক্কনি। ইহৈ হৈনিদবা পোক্লক্কনি। পুক্লুদা অরাম খৌরাংবগী খোয়জং হৈনিংবা পোক্লরোই। তুম্লিং তুম্লিদি তৌরগা তশেংনা তুম্লগেনা তৌরবসু তুমথবা পাক য়ারোই। অদুনা নোংমগী নুমিৎ অমবু মমল লৈনা লৌনজবা, মথৌ মশক খঙনা য়াম্নসু মথৌ চিঞ্জবা কাঙবুগী মীওইশিংদি 'হেঙওভর' হায়বসি মতম পুম্বদা থোকহনবীদনবা চেকশিনহঞ্জনিংই। অদুম্নমক তাঞ্জা মতাং অমা নৎত্রগা অমনা মরম ওইদুনা থকচিংখিবা য়ুনা অয়ুক্তা 'হেঙওভর' হায়বসি থোক্লম্বা থেঙনবীরবদি মখাগী লায়ো মখলশিং অসি চথবীদুনা নোংমগী নুমিৎ অমবু অরেম্বদা য়াম্না ৱানা লেনগদবদগী ঙাকথোকপীয়ু। হৈ মহী থকপীয়ু–

> *'হেঙওভর' লৈরবা মীওই কয়া অমদি 'ঙরাং খরা হেঞ্জিনখিবদগী য়াদ্রে, য়ুনিং খরা হল্লগে' হায়দুনা অয়ুক অঙনবদা য়ু খরা অমুক থখচিন্নবা তৌনে। থৌওং অসিদি য়াম্না লানবনি। মসিনা পুরক্লদবা কান্নবা লৈতে, হেয়া মাঙ তাকহল্লক্লবগী মরমদি য়াম্না লৈ। 'হেঙওভর' বু লৈরবদি মদু কোক্লিবা ফাওবদি মীওই অদু করিগুম্বা থবক অমত্তদা খোয়জং হৈনিংবা পোক্লরোই। মথৌ চিঞ্জবা কাঙবুগী মীওইশিংদি 'হেঙওভর' হায়বসি মতম পুম্বদা থোকহনবীদনবা চেকশিনহঞ্জনিংই।*

মওং লৈবা মান্নদুনা করিগুম্বা খরা চাগে তৌরুরবসু নমথিবগুম করিগুম ফাওনদুনা চানিংবা পোক্লরোই। অসিগুম্বা মতাংঙদা মীওই অয়াম্বদি 'করিনুংগী থকচরুবা য়ুনো হে সৈত্ত মতুং মনাও অমুক হয়া থকচরোইবো' হায়বা ৱাখল পোক্লগাল্লি (অদুবু শালবদা পুং ২৪ দগী হেয়া লৈরমদনা অদুম্নক ফজথিবা লায়না ওইবনিনা ফম্বকান্দা নারিঙৈ মনুংগী অরাবশিংদু হেক্তা কাউনখিদুনা অদুম্নক মহৌশাগুম থক্লবা লেপুদে)। অমরোমদা 'হেঙওভর' লৈরবা মীওই কয়া অমদি 'ঙরাং খরা হেঞ্জিনখিবদগী য়াদ্রে, য়ুনিং খরা হল্লগে' হায়দুনা অয়ুক অঙনবদা য়ু খরা অমুক থখচিন্নবা তৌনে। থৌওং অসিদি য়াম্না লানবনি। মসিনা পুরক্লদবা কান্নবা লৈতে, হেয়া মাঙ তাকহল্লক্লবগী মরমদি য়াম্না লৈ। 'হেঙওভর' বু লৈরবদি মদু কোক্লিবা ফাওবদি মীওই অদু করিগুম্বা থবক অমত্তদা 'ফ্রুক্টোজ' কৌবা চিনি মখল অমা ইহে মহীশিংদা য়াওই। হায়রিবা চিনি মখল অসিনা হকচাং মনুংদা অয়ুক ফাওবা লৈহৌরিবা য়ুগী শরুকশিংবু য়াংনা মাঙহনবদা অচৌবা মতেং ওইনে। মতাং অসিদদি কোন্না নৎত্রগা খামেন অশিনবা মহী গ্লাস অমা হায়বসি খ্বাইদগী কান্নবা তৈ মহী ওইগনি। খোইহি চাবীয়ু। 'ফ্রুক্টোজ' হায়বসি খোইহিদা য়াম্না মরাং কায়না তাশিন্দুনা য়াওই। হে মহীগী মহুৎ খোইহি চামচ মরী–মঙা চাশিল্লগসু হেয়া নোংমবা ফঙগনি।

'পেইন কিলর' চাবীয়ু। কোক চিকপা অমদি হকচাং তেকপ–চিকপদুগীদমক্তনা 'এম্পিরিন', 'এসেটমিনোফেন' নৎত্রগা ইবুপ্রোফেন' গুম্বা অচম্বা হিদাক্কী গুলি অমগুম্বা চাশিনবীয়ু। অকনবা মখলগী 'পেইন কিলর' শীজিন্নরবদি মদুদা অমুক হৈনবী অমা লায়্যুরকপগী অকিবা লৈগনি হায়বসি কাউবীগনু।

'সুপ' থকপীয়ু– য়ু থকপদা ঐখোয়গী হকচাংদা মাঙলিবশিংগী মনুংদা হকচাংদা য়াওবা থুম অমদি পোটাসিয়মগী শরুকশিংসু অমনি। মাঙখ্রিবা শরুক অসি হঞ্জিনহয়বা য়ুমগী চাকথুমগীদমক্তা মরাং কায়না ফঙবা মনা মশিংনা সুপ শেমদুনা থকপীয়ু।

ঈশিং য়াম্না থখচিনবীয়ু– য়ু থক্লবদি হকচাংগী সেলশিংদা য়াওবা ঈশিংগী শরুকশিংবু কখশিলহল্লি। মসি মেনখৎহয়বা য়ুবু থক্লবদদি তুম্নমদাইদসু হৌগৎলকপদসু ঈশিং য়াম্না থকপীয়ু।

বি–কমপ্লেক্স ভিটামিন লৌবিয়ু– য়ু থক্লবদি হকচাংদগী মরুওইবা ভিটামিন কয়ামরুম মাঙহল্লি। বৈজ্ঞানিকশিংনা থিজিনবদা খঙলিবা অমনা, য়ু থকপদগী হকচাংনবু মরারবদি হকচাংদা য়াওবা ভিটামিন বি কমপ্লেক্সকী শরুকশিংদা তায়নরকই। অদুনা 'হেঙওভর' লৈরবদি ভিটানি বি–কমপ্লেক্সকী গুলি অমা চাশিনবদা য়াম্না কান্নগনি। 'এমিনো এসিদ' হেনগৎহনবীয়ু– য়ু থকপনা হকচাংগী ঈদা য়াওবা য়াম্না মরুওইবা মচাক অমা ওইরিবা 'এমিনো এসিদ' হায়বসিমসু মাঙহল্লি। এসিদ মখল অসিদি প্রোতিনগী শরুক্তগী ফঙই। অদুবু 'হেঙওভর'গী মতমদা প্রোতিনগী হিদাক খরা চাশিনবসু থোয়দোক্লগা কান্নগনি।

কোক্কি থকপীয়ু ঃ য়াম্নদি থকচিনবীরুনু, য়াম্না থকচিল্লরবদি হেঙওভরগী মথক্তা কোক্কিনসু শ্বাওহল্লকপা য়াই। কপ অমা অনী থক্লবদি মদুনা হকচাংগী ঈ তেকখৎহন্দুনা কোক চিকপনচিংববু ফহনবা ঙমই।

মথক্তা পঞ্জখ্রিবা ময়াম অসিগী মথক্তা মরু–মরাং, থাও–থুম ইথাক থাক্তবা মহী মনাইনা অনন্না ওইবা অচ্রা চাক্লেক অমা নিংথিনা চাবীয়ু। **(মাই অতমদগী)**