এডিটোরিয়েল

লম্বী থোংদা মায় ওনশিনবা

*মণিপুরদা পাল্লকপা ১১ শুবা মণিপুর এসেমব্লিগী মীখলদা মায় পাক্লক্লবা লূচিংবশিংগী মরক্তা চহী মৌরিবা মীওই কয়ানা লৈবাক ঙাকপগী থবক্তা অচৌবা শরুক য়ারকপা অসি য়াম্না থাগৎনিংঙাইনি। মসিগী মথক্তা লৈঙাক অসিনা নুমিৎ ১০০ নি শুবা ফাওবদা তোঙান তোঙানবা থবক থৌরম কয়া অমা মায় পাক্লা পায়খৎখ্রে হায়বসি মীয়াম্না অদুমক য়াই। হায়রিবা লৈঙাক অসিনা ঙমগনি নৎত্রগা ঙম্রোই খঙদনা হেক্তমক থবক্তা ওত্থোক্কনি হায়বা রাফমশিংগী মনুংদা লমদমসিগী এচুকেসন সিষ্টেমদা অহোংবা পুরকপা অমসুং লদমদমসিগী লম্বী থোংগী ফিভমদা হায়খিবা রাফমশিং অদু থবক্তা ওত্থোকপা মতমদা খ্বাইদগী খুদোংচাদবা মায়োক্লরিবা এরিয়াশিং অসি করি করিনো হায়বা অদুমদি ইখন খলহৌদবদৌনা তৌই। হৌজিকসু মণিপুরগী লাইফ লাইননি হায়বা ইম্ফাল–দিমাপুর লম্বীগী শরুক কয়াদা লেন্দম্লাইদ থোকখ্রে, মাল পুবা অচৌবা ট্রকশিং চথোক–চৎশিন তৌবদা লম্বী অসি শীজিন্নবদা খুদোংথিনিংঙাই ওইরে হায়বসিসু মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টনা ওফিসিয়েল ওর্দর অমা থোক্তুনা খঙহনখ্রে। মসিমক্তদা লৈঙাক অসিনা মথংগী শিংনবা অমা লৌদুনা লম্বী থোংদা মীৎয়েং চঙগনি হায়বসি তশেংনা থাগৎনিংঙাইনি। হৌজিক ওইরিবা ফিভমদি মণিপুরগী চীংগী লমদমশিংদা উমং কোকথোকখিবদগী চীংগী লৈবাক অমদি লৈহাওশিং অদু কনবা ঙমদনা লৈরকপা অসিনা মরম ওইরগা নোংজুগী চাং হেল্লকপা মতমদা চীংগী লমদমশিংদা শেন্নিবা লম্বী অমদি থোংশিং অদুগী মরী লৈনবা শরুকশিং অদু লেন্দম্লাইদ থোক্তুনা নমথখিবা হায়বসিনি। মসিদি মীয়াম্না ভাব তাদনা লৈবদগী থোকপা থৌদোক অমনি হায়না লৌবসু য়াই। করিগুম্বা চীংগী লমদমদা লৈরিবা মীয়াম্না মশাগী লৌশিং অদুগী মথক্তা হোংলক্লিবা ঈশিং–নুংশিংকী ফিভম কয়া অসিদা মতৌ করম্না লন্নাই মীওইশিংনা থবক তৌগদগে হায়বসি খঙলম্বা তারগদি ঙসি ঈচাউনা শোকহল্লবা লমদমশিংগী মীওইশিংনা তারিবা অরাবা কয়া অসি মায়োক্লহন্দবা য়াবনি। মণিপুর লৈঙাক্লসু ওইরক্লিবা ফিভম অসিদা কম্মিতি শেন্নগী মহত্তা খুদক্কী ওইবা থৌরাং অমা চীফ মিনিষ্টরনা লোইশিন্নবা হোৎনরম্না তারগদি মীয়ামদগী লাক্লিবা কমপ্লেইনশিং অসি লাক্লমদবসু য়াবনি। হন্দক্কী ঈচাউ অসি হঞ্জিন–হঞ্জিন চহী অমগী মনুংদা থোকপা থৌদোক অমনি। অদুবু হন্দক্কী নোংজু অসিনা উ–রা য়াম্বদপগী কান্নদবা অমসুং অনৌবা উ থাবা মতমদা চেকশিন থৌরাংশিং লৌখৎকদবদু মতম চানা পায়খৎপা ঙমদবনা অমদি মণিপুরদা লৈরিবা তোঙান তোঙানবা শেমগৎ–শাগৎপগী থবক অসিদা মথং মনাও নাইনা রার্ক্সকী এডমিনিষ্ট্রেটিব ওফিসারশিংনা মতম চানা পায়খৎহৌদবনা মদুগী মখা তাবা শেম্বং ফংদবদগী মতম চানা পাঙথোকপা থবক হায়বদু ওইবা ঙমখিদে। মসিদা লৈঙাক্লা মীৎয়েং চঙদবনা মরম ওইরগা অনৌবা লৈঙাক অসিনা মশাগী টার্গেট অদু লম্বী থোংদা থন্নকপনি। করিগুম্বা রার্ক্স দিপার্টমেন্টকী থবকশিংদা হায়গী পোলিটিকেল লীদরশিংনা খুৎ থিংজিল্লমদবা তারবদি হেন্না ফবা লৈঙাক অমা ওইগনি। মসি খঙনা অনৌবা লৈঙাক্লা মতম চানা থবক পাঙথোকপগী হৈনবী অমদি লৈহয়বা হোৎনবা তাই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

কলেজশিংদা ওনর্স কোর্স অমদি পাস কোর্সকি লাঞ্জাও

ইকায়খুম্নজরিবা এদিটর,

মণিপুর য়ুনিভর্সিটিগী মখাদা লৈবা সরকারগী অমদি প্রাইভেট কলেজশিংদা ইং শক ২০১০ দগী গ্রেদুএট ক্লাসকিদমক সেমিষ্টর কোর্স ওল্লবা মতুংদা ওনর্স কোর্স অমসুং পাস কোর্সশিং অনীমক লৈরহন্দু ঙসিদি খুদোংচাবা অসি থম্লিখিল্লে। ফার্ষ্ট সেমিষ্টর অমসুং সেকেণ্ড সেমিষ্টর ফাওবা চপ মাঙ্গবা লৌদবা য়াদবা সবজেক্ট অনী, অপাম্বা অচৌবা সবজেক্ট অহুমগী ক্লাস লৈ। থার্দ সেমিষ্টর অমসুং ফোর্ট সেমিষ্টরদসু চপ মাঙ্গবা লৌদবা য়াদবা সবজেক্ট অনী, অপাম্বা হান্না লৌরিবা অরৌবা সবজেক্ট অহুমগী ক্লাস লৈ। মসি ফাওবদি অকাইবা লৈতে। অদুবু ফিফ সেষ্টের অমসুং সিক্স সেমিষ্টরদি হান্না লৌরিবা অপাম্বা সবজেক্ট অহুমদুগী সবজেক্ট অনী থাদোক্লম্লগা অপাম্বা সবজেক্ট অমখঙংদা সেমিষ্টর অনীসিদা মার্ক ৩০০–৩০০ গী পোপর ১,২,৩ হায়না থম্বসিবু ওনর্স হায়না মমীং পীবা মওং অসিনি। পাস কোর্স ওইরম্না তারবদি মকোক্তা লৌখিবা সবজেক্ট অহুম অদুগী পেপর ১–১ লৈগদবনি। পুন্না মার্ক ৩০০–৩০০ সেমিষ্টর অনী অসিগী।

পনবা য়াবদি ছাত্রা–ছাত্রী পূম্না গ্রেডুএটপু পাস তৌরবদি পূম্নমক সবজেক্ট অমদদি শোয়দনা বী.এ. (ওনর্স) নৎত্রগা বী. এস. সি. (ওনর্স) ওইবা তাহনবগী মওংনি। মসিগী কান্নবা অদু পনবা তারবদি মসিনা শোয়দনা পোষ্ট গ্রেডুএট ঙমজনিংবা কাংবুদদি য়াম্না খুদোংচাহনগনি। অমরোমদা অশোনবা ছাত্রা–ছাত্রী কয়াদি পরিক্ষাদা নম্বর নেন্না ফংবা অমদি পাস তৌবা ঙমদবা কয়া পূথোরক্তুনা, হঞ্জিন হঞ্জিন ইম্প্রুভমেন্ট পরিক্ষা পিবা তাবা, পরিক্ষা পাস তৌবগী পার্সেন্টেজতদি শোয়দনা অকাইবা পিবা উনরি। অমুক্তা খনখিবদা লেমহৌবা সবজেক্ট অনীদুগী অহেনবা জ্ঞান অরোইবা সেমিষ্টর অনীদুদা ফংজগদৌবদু মৎপিবগী মওংদা থম্লিন্দ্রে। মসিনা য়ু. পী. এস. সি. /এম. পী. এস. সি. গী অচৌবা পরিক্ষানচিংবা য়াওবদদি অমুক মাংজবা অমা পিরকপা য়াই।

মণিপুর য়ুনিভর্সিটি, ডিরেক্টর ওফ ইডুকেসন (য়ু), কলেজশিংগী এদমিনিষ্ট্রেটিভ ওফিসারশিংনা লম্বি অসি পুরক্লবা হোৎনবদা কলেজশিংগী অরাৎ অপা হায়বদি ওজা মশিং রাৎপা, কা কোয়দবনচিংবগী মমিংদা নৎত্রগা থবক খরা কোয়বা হোৎনবগী নামাদা পাস কোর্স লৌথোকপিবসি অতৈ ষ্টেটকি য়ুনিভর্সিটিশিংদা চৎনরমগনি থাজজদে। মরম অসিনা মণিপুরগী মায় খুনবা লম্বী অসি মতাং চারিঙৈদা চুমথোকহৌবদি য়াম্না মতাং চারত্রা নিংজৈ।

অদোমগী
থোকচোম গোপীমোহোন সিংহ
কৈশামথোঙ

নেচর কীওর অমসুং লায়েং অসিগী মরুওইবা থৌদাং

ডাঃ বসন্ত সিংহ

নেচর কিওর অমসুং যোগগী লাইয়েং হায়বসি অতৈ লাইয়েংশিংদগী পুমতোপ তোপ্পা অনাবা কয়াবুসু ইদাক্ক য়াওদনা লাইয়েংবা অদুগা নাত্রিবা মীওইশিংবুনা মশা শেংনা ফহয়বা য়াম্না চম্বা লাইয়েং মখল অমনি। অদুগা লাইয়েং অতৈদদি ইদাক্কী মতেংতা মপুং ওইনা য়েংনৈ। অতৈ অতৈ লাইয়েংশিংনা মীৎনা উবা হকচাং অসিতবু মপুং ওইনা য়েংলগা ফরে হায়না লৌই। নেচর কিওর অমসু যোগনা হকচাং, পুক্লিং– রাখল পূম্না য়েংবা মরমনা লমচৎ, শাজৎ, চাবা থকপা কয়া য়াওনা শেমদোক্তুনা নুংঙাইবা পুক্সিগী মহাও অমা পীবা ঙম্মী অমসুং অফবা মীওই অমদি চাওখৎপা সমাজ অমা শেম্বদা লাইনা মতেং পাংগনি।

মহৌশা লাইরেম্বৌনা পীবীরদ্রবা খুদোলশিং অসিগা লোয়ননা হৌজিক্কী মতমদা পুথোক্লক্লিবা সাইন্সকি খুদোলশিং (মৈ, ঈশিং, নুংশিং, লৈবাক, অকাস অমদি ইলেক্ট্রিক্কী মতেংনা মালিস তৌবা, মখল মখোলগী ছমাং থোকহন্নবা পাম্বৈশিং, মখল কয়াগী মচি ওইবা চিঙ্গাক নিয়ম চুন্না চারা হেন্দোকপনচিংবা লাইয়েংবগী পাম্বৈ কয়া শীজিন্নদুনা হকচাং, পুক্লিং–রাখল শেংনা থন্নবা অমদি অঙ্গজ্ঞান চাওখৎনবা হোৎননবনি।

লাইয়েং অসি ভারত্তা বেদগী মতমদগী হৌনা চৎনরম্মী অদুবু ভারতনা মীখা পোল্লুবদগী লাইয়েং অসিসু মুৎলুরে। রাষ্ট্রপীতা মহাত্মা গান্দিজিনা লাইয়েং অসিবু চেৎনা থাজবীরম্মী। ভারতকী লায়রবা খুঙংগী প্রজাশিংগীদমক্তদি খ্বাইদগী ফবা লাইয়েংনি খন্দুনা মশামক্লা লাইয়েং অসিবু শন্দোক্লবা হোৎনবীরম্মী। মশামক্লা লাইরিক কয়া ইবীরঙগা লোয়ননা লাইয়েংফম হোস্পিটালশিংসু খুঙ্গং কয়াদা লিংখৎনবা হোৎনবীরম্মী। মহাক্লা হায়রম্মী– 'নেচর কিওরদি য়ুম য়ুমদা ইশা ইশানা লাইয়েংজবা য়াবা য়াম্না চম্বা লাইয়েংনি। লাইয়েং অসি তম্নবা ঐখোয়না সম্মুত্র লম্না মীরৈবাক্তা শেল চঙনা চতুনা তন্নুগদবা নত্তে, ইরমদম অসিদা ফঙবা মৈ, ঈশিং, নুংশিং, লৈবাক, চিঙ্গাক অমদি যোগ শাজেলশিং শান্নদুনা হকচাং ফহয়বা হোৎননা অমদি চরা হেন্দুনা লাইহৈংবনি'। মসিনা অরু–অরুবা লায়না কয়াবু লায়না ফহনবা ঙমই।

ঐখোয়গী হকচাং অসি মথন্তনা লাইয়েংজেনবা নুংশী শক্তি লৈত্তে। মদুবু জিবনি শক্তি (ভাইটেল ফোর্স) কৌই। হায়রিবা জিবনি শক্তি অসিনা হকচাং মনুং অমদি মপানবু মতম পূম্বদা চেকশিন্না শেন্নদুনা লৈ। হায়রিবা জিবনি শক্তিসিগী মতেংনা চাবা, তুম্বা, রা ঙাংবা, শ্বর হোনবা, ঈ চেলহনবা, খোঙ হাম্বা, লেঙ–ওৎপা, থবক শুবনচিংবা পূম্নমক অমোৎপা শেংদোকপা অমদি অনাবা লাইয়েংবেগী থবকসু হায়রিবা জিবনি শক্তি অসিনা তৌই। খুদম ওইনা ঐখোয়গী খোঙগী শরু তেকপা মতমদা ডাক্তর অমনা ঙম্বদি মপা চুন্না লেঙহন্দনা থম্বখক্তনি। অতেকপা নৎত্রগা অকায়বা শরুশিং অদু তাইশিন্নবগী থবক্তি নুংদা লৈরিবা জিবনি শক্তি অসিনা তৌজরকপনি।

অহিংবা জিবা পানবা অমদি পাম্বীশিংদা হায়রিবা জিবনি শক্তিশিং অসি য়াওজে। মরম অদুনা য়ুমদা য়োকপা শাশিং অশোক অপন য়াওরকপা নৎত্রগা নারকপদা মথক্তা লাইয়েংজে করিমত্তা চাবা চঙদনা তুম্মিন পোখাদুনা লৈজে। মখোয়না মশা ফগৎলক্লবা মতমদা মচিঙ্গাক থিবা থোরকই।

নেচর কিওরগী মতুং ইন্না লায়না হায়বসি হকচাং মনুংদা অমোৎপা কয়া পৈশিল্লক্লবা মতমদা ওইরকই। অমোৎপশিং অদু মতোমতা শেংদোকচরকপগী পাম্বৈ ওইনা লাইওং কয়া উৎলকপা অদুবু অনাবা কৌই। ঈশ্বরনা ঐখোয়গী হকচাং শেংদোকচনবগী মরুওইনা ইন্দ্রি মরিখক পীবরীরম্মী মখোয়শিং অদুদি ঃ ১) ছমাং থোক্লবা উনশা (২) হক্কী ঈশিং পুথোক্লবা কিদনি।(৩) অমাংবা পুথোক্লবা থিবোঙ মরিনশিং (৪) শ্বর হোন্নবা থবোঙী হায়রিবা হকচাং কয়াৎশিং অসিনা মশা মশাগী মথৌ নীংথিজনা তৌরিবা মখৈ মীওই অদু শেংনা লৈগনি অমদি অনাবা লৈরোই। মরম অসিনা মখোয়শিং অসি মথৌ নীংথিজনা তৌননবগী অফবা চিঙ্গাক, অফবা ঈশিং মরাং কায়না শীজিন্নগদবনি। শ্বর শাজেল অমদি চাং নাইনা হকচাং শাজেল শান্নগদবনি।

নেচর কিওরগী মতুংইয়া অনাবা অসি চাওরাক্লা মখল অনী থোক্লা খায়দোকই, অহানবদা খুদক্তা লাকপা (এক্লাট দিজিজ) লায়না, খুদম ওইনা লোক থুংবা, লায়াহৌ হৌবা, ওবা, ফাইবা তৌবা ফুরি য়াইরোনচিংবা তৌরকপা, অনীশুবদা মথক্কী লাইওংশিং অসিবু হিদাক চা চাদুনা কুইনা থম্বদগী মৈমেদা অরিবা অনাবা (ক্রোনিক দিজিজ) ওইরকপা খুদম ওইনা, ধজমা, ফিরাক্কি লায়না, তাংচিকপা, ডাইবেটিজ, কিদনিগী লায়না, থম্মোয়গী লায়ানাচিংবা কয়া অসিনি। মরুওইনা লায়না পূম্নমক্কী হৌরকফম্নসু হকচাং মনুংদা কান্নদবা শেংদবা মচাক কয়া লৈশিক্লকপদগীনি।

অনাবগী মরুওইবা হৌরকফমঃ

১) ভাইওলেসন ওফ নের্চর লো হায়বদি প্রকৃতিগী নিয়ম ইন্দবা অসিনা মরুওইবা লায়নাগী হৌরকফম্নি হায়না জর্ম্মনগী ডাক্টর হেনরি লিঙ্গহরনা হায়রম্মী। প্রকৃতিনা ঐখোয়না অরাম্বা, খৌরাংবা, তুম্রিংবা, অপাম্বা মীহৌবনচিংবা ফাওহল্লি অদুবু নিয়ম অমগী মখাদা ইনগদবনি।

খুদম ওইনা **(ক) অরাম্বা ঃ** ঈশ্বরনা ঐখোয়দা অরাম্বা পীবিরকই, লাম্লগা চারবদি হকচাংদা কান্নবা ফংহল্লি। অদুবু ঙসিদি ঐখোয় অয়াম্বনা করিগী চারিবনো? কয়াম্না চাগনি, করম্না চাগনি, করিবু চাগনি, করম্বা মতমদা চাগনি হায়বা খঙদনা পংচা চানরি। তশেংবদি চারিবা অদু হকচাংগী মচি ওইবা মচল শুনা য়াওবা চিঙ্গাক ওইগদবনি অমসুং অরাম্বা নীংথিনা ফাওরকপা মতমদা চাগদবনি।

খ) থৌরাংবা ঃ থৌরাংবা অসিসু জিব পূম্নমক্তা ফাওহল্লি। থৌরাংবা কোক্লনবা জিব পূম্নমক্কী ওইনা ঈশ্বরনা ঈশিং পীনবীরি। ঐখোয় মীওইশিংনা ঈশিং ওইনা থকপগী মহৎতা চাওখৎপগী মীংদা, চা– কোফি অতৈ কোলড্রিঙ্ক কয়া শেমদুনা থক্লরি। শাগৎলকপা মতমদা হকচাংগী সেল, তিশুশিংদগী চৎখিবা হুমাংগী শরুকশিং অমদি হক্কী ঈশিং চৎখিবা অদুগী মহৎ শিন্নবা প্রকৃতিনা ঈশিং কৌরকপনি। মদুদা ঐখোয়না অতৈ মহি অমা হেক্তা শিনবা য়ারোই। ঈশিং থকপা ৱাৎলবদি হকচাংদা নুঙ লৈবা, ভাং চিকপা, খোঙ হাম্বা লিকপগী অনাবনচিংবা ওইরক্লল্লি।

গ) তুম্বা অমদি পোখাবাঃ চাং নাইনা তুম্বনা ঐখোয়গী পাঙ্গল শক্তি অমুক হনগৎহনবা ঙমহল্লি। চাবদগী নীংথিনা পোখাবনা হেন্না হকচাংদা পাঙ্গল পীবা হেল্লি। অদুবু কা হেন্না পোখাবা নৎত্রগা তুমশিন্দুনা লৈরবদি পাঙ্গল কনবগী মহৎতা হেন্না শোম্বহল্লি। হায়নবা লৈ নুমিদাংগী পুং ১২ গী মমাঙদা পুং ১ তুমহৌবনা নুমিদাংগী পুং ১২ গী মতুংদা পুং ২ তুমবদগী হেন্না কাঁরৈ। মসিনা তাকপদি ঙম্না তুম্বা অমদি ঙম্না হৌবনা পূম্নমক্তা ইফ ফহল্লি।

ঘ) অপাম– মিথৌবাঃ ঐখোয় অয়াম্বনা ইন্দ্রিশিংবু লাকশিঞ্জবা ঙমদে, নুপা অমদি নুপী মরক্তা হেঞ্জিন্না লৈনবা মরী কয়ানা হকচাংগী জিবনি শক্তি হন্থহল্লকই। অসুম্না হকচাংগী পাঙ্গল শোম্বহন্দুনা অনাবা ওইরকপগী মরম ওইহল্লি।

২. ইশাবু ইশানা ৱারকচবা ঙমদবাঃ ঐখোয় পূম্নমক্লা হকচাংগী ইন্দ্রশিংবু লাকশিঞ্জবা ঙমদবনা মরম ওইদুনা চাবা, থকপা, তুম্বা, পোখাবা, অপাম–নুংশি,মীহৌবদগী কা হেন্না ইন্দ্রিশিংগী মনিং তমখিবদগী হকচাংগী জিবনি শক্তি শোম্বহল্লি অমসুং অনাবা ওইরকই।

৩. খঙজদবাঃ খঙজদবা নৎত্রগা অপংবনা মরম ওইদুনা মী অয়াম্বনা করি তৌরগা হকচাং ফনা লৈগদগে খঙদনা লেল্লি। ফতবা চিঙ্গাক কয়া চাশিল্লি। ফতবা লমচৎ কয়া চৎনরি। মসিনা মরম ওইদুনা লায়না কয়াগী হৌরকফম ওইহল্লি।

৪. থৌশাদবাঃ থৌশাদবা হায়বসি খ্বাইদগী ফতবা ঐখোয় পূম্নমকপু মাঙহয়বা, অনাবা পোক্লবা মরম ওইহল্লি। ডাক্টর কয়ানা মৈখু, য়ুনচিংবা নিশা শীজিন্নবগী অমাংবগী মরমদা পাউতাক কয়া পীরি। অদুবু লাইরিক লাইশু হৈরবা, অচৌ–অশাংদগীনা লায়রবা কয়ানা থৌশাদবদগী অসিঙন্নবা ফৎত্রবা নিশা অসিদা লাইচুরদুনা মশাগী হকচাং মাঙহয়রি। ইনখৎলক্লিবা নহারোল কয়াসু ক্লা জর্দাদগী হৌরদুনা মখলকয়াগী নিশা শীজিন্নদুনা থৌশাদবদগী পূন্সি তেনশিনহল্লি। মতৌ অসুম্না লায়না কয়ানা ঐখোয় মীওইবশিংদা নাহন্দুনা অরাবা ফংহল্লি।

পূম্নমক অসিবু কোক্লবা অনাবশিংদগী ঙাকথোক্লবা হোৎনবা অসি ডাক্টরখজনা ঙম্লোই। মীপুম খুদিমক মশা মশানা অচৌবা দায়ত্ত্ব লৌবা অমদি ভাব তমিয়বা তঙাইফদনা চঙই। মরম অদুনা যোগশন শান্নবা অমদি অচম্বা নেচর কিওরগী য়ুমদা শীজিন্নবা য়াবা লাইয়েং পথাপশিং– মালিস তৌবা, নুংশা য়াইবা, ঈশিংগী লাইয়েংশিং খরা খঙমিন্নসি। লোয়ননা য়ুমদা থোংনরিবা চাক ইঞ্জাংগী মরমদা খরদং চেকশিনবীরবদি ইরাই লায়না অনাবা ঙাকথোকপা ঙমগনি। অনাবা লৈতবা ইমুং অমমম ওইহনসি হায়রবদি যোগ শান্নসি অমদি নেচর কিওরগী লাইয়েংসু খরা নৈনবীদুনা ঐখোয় ইশানা ইশাগী ডাক্টর ওইনবা হোৎনসি।

মণিপুরগুম্বা লায়রবনা নম্বা লৈবাক্তদি হকচাং ফনা থমসি হায়রবদি যোগ অমদি নেচর কিওর লাইয়েংগী অচৌবা থৌদাং লৈ। লাইয়েং অসিবু খঙবা মীওই অমমতং য়ুমথোং খুদিদো লৈরবদি য়ুমদুদা লৈমিরবিবা মীওইশিংদু ইরাই লায়না লাইয়েংবীবা য়াই। হিদাক লৈবগী মথৌসু তাদে, শেল ইচং চঙহন্দনা য়ুমদা ফংবা মৈ, ঈশিং, লৈবাক শীজিন্নবা, চিঙ্গাক শেমদোকপা অমদি নিয়ম চুন্না চারা মরক মরক্তা হেন্দোকপনা লায়না কয়াদগী কনবা ঙমগনি। মরম অসিনা মশা–মউ ফবা সমাজ অমা ওইহনসি হায়রবদি স্কুল, কলেজ অমদি লন্নাই সংস্থানশিংদা তোয়না ট্রেনিং অমদি এরারনস প্রোগ্রাম তৌদুনা মীপুম খুদিমক খঙহনবা য়াম্না কান্নগনি।

য়ু অমসুং য়ু থকপা

য়ু হায়বা পোৎশক অসি কনানা কদাইদা করম্না ইহান হান্না পুথোক্তুনা লৈরকখিবগে অমসুং থকপা হৌদোরকখিবগে হায়বগী তাংদাংবা কনানসু হায়বা ঙমদে। মসি হৌদোরকখিবগী মতাঙদা লম–লমগী ওইবা নুঙাই–নুঙাইবা ৱারী শিংবুল কয়াবুদি লৈতবা নত্তে। অদুম্নমক, য়ু হায়বা পোৎশক অসি মীওইবা খুন্নাইগী ইতিহাসতা মতম কয়াম কুইনদগী লৈরম্লবা পোৎশক্লো হায়বগীদি ঙসিগী মালেমদা চৎনদুনা লৈরিবা লাইনীং লম্বী খুদিংমক্কী লাই–তিনগী ওইবা ৱারী – রাখোঙশিংদা, অমদি লাইনীং লোনচৎকী ওইবা পাউতাক্লচিংবশিংদা য়ু থকপগী ৱারী অমদি য়ু থকপগী অফ–ফতগী মরমদা ইরমদবা অমত্তা য়াওনরমধবসিনা চাউরাক্লা তাকই। শন্না হায়রবদা য়ু হায়বা পোৎশক অসি মীওইবা ঐখোয়দগী হেন্দোক্তুনা লাই হাক্তক্তগী হৌনা লৈরক্লো পোৎশক্লি, অদুগা মসিগা মরি লৈনরকখিবদা জাতি কাঙলূপসু লৈতে হায়না লৌবদা কায়হে।

অমবু ওইরবসু অমবু ওইরবসু হৌজিক্কী মতমদা ঐখোয়না 'য়ু' হায়রগা খঙনরিবা পোৎশক অসি মখল মখা পোৎলমশিংদগী তোঙান তোঙানবা মওংদা শুংদোক্লকপা মহীশিংদা 'অলকাহোল' হায়রিবা ময়াই কাহনবা ঙম্বা মচল অসি য়াওরবা মতমদা ওইরক্লিবা মহীগী শরুক ওইবা পোৎশক অদুবুনি। Alcohol হায়বসি মৈতৈনা য়ু নৎত্রগা কালৈ হায়না খঙনরিবসিনি। অদুনা 'অলকাহোল'গী শরুক য়াওদবা য়ুগী মখল পৃথিবীদা লৈতে হায়বদসু লান্নদে।

লাইনীং লাইশোল লম্বীগী মতুং ইয়া নৎত্রগনা লৈঙাক্লোনগী ওইবা রাফমশিংনা মরম ওইদুনা কনাগুম্বা লৈবাক অমদা নত্তগনা জাতি কাঙলূপ অমগী মনুংদা য়ু শুংবা অমসুং থকপগী অথীংবা থম্নবা য়াওনদবদি নত্তে। অদুম্নমক লৈবাক খুদিদমক্কী অমদি মীওই কাঙলূপ খুদিংমক্কী মশা–মশাগী ওইজবা য়ু মখলশিং শুংনদুনা লৈনরকপা ঙাক্তনি। অদুবু ঙসিগী পৃথিবী অসিদা লৈরিবা লৈবাকশিংগী মীয়াম্না খঙনরিবা য়ুমগী মখলশিংদি পংয়াম য়ামদে, খরতনি। মখলশিং অদুদি ঃ–

১. Beerঃ– চনানগুম্বা মহৈ– মরোংদেগী শুংলগা গ্যাসকী শরুক য়াওহনবা মখলগী য়ুনি। মখল্ অসিদি মহৌশানা অলকাহোলগী চাং য়াম্না নেন্না য়াওই।

২. Brandy:- অঙ্গুর মহীদগী শুংবা য়ু দগী শেমদোক– শাদোক্লগা শেন্নকপা মখলনি। য়ু মখল অসিদি মরু ওইনা নুমিদাংগী চাক্লেন চারবা মতুং ফমুং চংলেমদাইদা থক্লে।

৩. Champagne (ছেম্পেন) ঃ ফ্রাঞ্চতা শুংবা য়ুজৌ (White wine) মখলনি। মসিদসু গ্যাসকী শরুক য়াম্না য়াওইক্লি অদুগা বিয়রগম্না অলকাহোলগী চাংসু নেন্না য়াওই।

৪. Cognac (কোন্যেক)ঃ– ফ্রাঞ্চকী ব্রানদি মখলনি।

৫. Ginঃ মহৈ–মরোং মখলশিংদগী শুংবা মচু লৈতবা য়ু মখলনি। হকচাং তেকখৎহয়বা মহী (টোনিক)গা য়ানশিন্নরগা থক্লে।

৬. Martiniঃ জিনগা ভর্মোথ (Vermouth) হায়না খঙনবা য়ু মখল অমগা য়ানশিন্নদুনা শেম্বা য়ু মখলনি। মরু ওইনা নূপীশিংনা হকচাংগী টোনিক ওইনা অনেম্বা চাংদা থক্লে।

৭. Rumঃ চুদগী শুংবা য়ু মখলনি। অতৈ য়ু মখলশিংদদি কেলোরিগী শরুকখক্তমক য়াওরগা থাউ (ফেট) গী শরুক শুকয়াও য়াওদে অদুবু 'রম' হায়রিবা য়ু মখল অসিদদি য়াওই।

৮. Sherryঃ ৱাইন (Wine) বু লীদুনা থম্নগা শেম্বা য়ু মখলনি। স্পেইন লৈবাক্কী খা থংবা শরক্কী মফমশিং অমদি সাউথ অফ্রিকাদা পুথোক্লরিবা য়ু মখলনি।

৯. Scotch স্কোটলেন্দ লৈবাক্তা সুংবা হ্বিস্কি মখলনি। হ্বিস্কি য়ুগী মখলদদি অখন্নবা মখলগীনি হায়বা লৌনৈ।

১০. Toddyঃ থাংতুপ কাঙলূপকী পাম্বীশিংদগী লৌবা মহী নৎত্রগা মহৈদগী শুংবা মখলনি।

১১. Vermouthঃ লীদুনা থম্নবা ৱাইনদা হিদাকলাংথক্কী মনা–মশিং মরা– মরূনচিংবা য়ানশিন্নগা শেম্বা য়ু মখলনি। চাবা–থকপা তুম্নবা হিদাক ওইনা থক্লবা য়ু মখলনি।

১২. Vodkaঃ রুসিয়া লৈবাক্তা মহৈ – মরোংদেগী শুংবা য়ু মখলনি।

১৩. Whiskyঃ চনানগুম্বা মহৈ– মরোংদগী শুংবা য়ু মখলনি।

১৪. Wineঃ অঙ্গুর মহীদগী শুংবা য়ুনি।

মথক্তা পনশ্বিবা য়ু মখলশিং অসি পৃথিবীদা লৈরিবা য়ু য়োনবা অমসুং থকপা থিংদবা লৈবাক খুদিংমক্তা ইফং–ফংনরিবা ঙাক্তনি। মখলশিং অসি য়ু থকপা মীওইশিংনা মফম–মতাঙ অমা নৎত্রগা অমদা থক্লরিবনি। অদুবু য়ু থক্লিবা মীওই অমনা মশানা থক্লিবা য়ু অদুনা মহাক্কী হকচাংদা কান্নবা পীরিবরা নৎত্রগা মাঙহল্লিবরা হায়বগী মরমদদি অয়াম্বনা থৌশানদে। মসিমক্লা মরম ওইদুনা য়ু থকপনা কান্নবা পীবা ৱারী তাবগী মহত্তা য়ুনা মাঙহনবগী ৱারী ঙাক্তা ঐখোয়না তানরিবনি।

পোৎশক খুদিংমক্কী কান্নবসু লৈগনি অমাঙবসু লৈগনি হায়বসি পূম্নমক্লা য়ানরবা রাফম্নি। মসিমক য়ু হায়রিবা ময়ায় কাবা পোৎশক অসিদসু থোক্লিবনি। অদুবু য়ুগী মরমদা, মসিবু থক্লিবা মীওই অয়াম্বনা মুম্না খঙনদবনা য়ু থকপা মীওই অয়াম্বদি মসিদগী কান্নবা ফংবগী মহত্তা মাঙঙবরোমদা হেন্ন–হেন্না খোঙ থাংজিন্নরি। অদুনা য়ুগী মরমদা মখাগী রাফমশিং অসি ঐখোয় পূম্নক্লা খঙজিনমিয়বদা মাঙঙবা লৈরোই।

ক. য়ু হায়বা অসিগা শুকশম শন্নদবদা (অনা লায়েংগী হিদাক–লাংথজ্ঞা য়াওজরকপশিং অদু নত্তবদা) ঐখোয়না মাঙজবা শুক্লে– লৈতে, তোংজবদি য়ান্না লৈ। তোংজবশিং অদুগী মনুংদা খ্বাইদগী মরূওইবদি য়ুগীদমক পৈশা খরচ তৌখিদবা অসিনি।

খ. রমখজ্ঞংবা ফেটকী শরুক য়াওবা নত্তনা অতৈ য়ু মখলশিংদা য়াওদে। অদুবু য়ু মখল খুদিংমক্তা কেলোরিগী চাংদি ৱাংন– ৱাংনা য়াওই।

গ. য়ুদা য়াওরকপা কেলোরিদি শীজিন্নথোক্তিফাওবা হকচাংদা তুংশিনদুনা লৈহৌগদবা নত্তে, য়ুগী ময়ায়না হন্থরকখিবগা অদুম্মক মাঙজখিগদবা কেলোরি মখলনি। অদুনা কনাগুম্বশিংনা অরাবা থবক শুবা মতমদা পাঙগল হাপ্বনি হায়দুনা য়ু থকচিন্নগা পাঙ্গল ফুদোক্তুনা থবক য়াংশিন্নবা হোৎননবগী থৌদৌ চথনরিবসি য়ান্না লানবা থৌওংনি।

ঘ. য়ু থকপনা হকচাংগী কয়াৎশিংদা চেল্লিবা ঈগী খোঙজেল হেনগৎহল্লি, মদুনা মীওইদু মশা খিংনা ইচং থৌহল্লি। অদুবু য়ুগী চাং হেনখিদুনা ঈগী খোঙজেল হেন্না কনখৎলক্লগনা থমোয়গী মিহন কাঙবা হেনগৎলকই (মসি ব্রড প্রেসর অমদি থমোয়গী য়ু ঙাওবা হায়বদু ওইরক্তুনা মীমাঙ–পাওমাঙ নাইরক্তদুনা অচোপ–অরেম হকচাংদা অমদি মপুন্সীদা লাকপা য়াবা অমাঙবশিংগী পরীংদি ওখাক য়ান্না শাংলগনি।

ঙ. য়ু থকপনা মীওই অমগী মশা নোইথোকহল্লকপগী মরম লৈতে। য়ু থকপা মীনা মশা নোইথোরকপগী মরমদি মহাক্লা য়ু থকপদা অমদি থক্লগা চাশিন–থকচিল্লিবা চিঙ্গাকশিং অদুননি। অদুনা য়ু থকপদা থুম–থাও অমদি মরোক মহাও য়ান্না য়াওবা পোৎলমশিং চাশিনবগী মহৎ কোবি, থবি, মুলা, গাজরনচিংবা হিংনা অমসুং চন্না চাবা য়াবশিং ঙাক্তা চাবনা কান্নরক্লদবা য়ান্না লৈ। হায়রিবা অসি মশা নোইবা অমদি ব্রড প্রেসরগী প্রোক্লেম লৈবা মীওইশিংদি তঙাইফদনা ইনবিগদবনি। মতাঙ অসিদা পনবা য়াবদি– ব্লদ প্রেসরগী প্রোক্লেম লৈবরা মীওই অমনা য়ু য়ান্না থকপা হায়বসি মাংগী লমবী য়াংশিনবগী থৌদৌনি, অদুনা কৈদৌনুংদা য়ু কা হেন্না থকচিনবিগনু, থকনীমনদুনা থকপা তারবসু পেগ অনীদগী হেন্না থকচিনবিগনু, মদুসু পেগ অমা থকপদা খক্তিক খক্তিক চিংদুনা য়ান্নবদা মিনিট ১০ গী মতমদগী তাদনা চংহনবিগদবনি।

চ. থবক্লা য়াম্নদুনা শুমনখিবদগী হকচাং ইচোক চোকথবদগী হেন্দোক্তুনা কোক্তসি ইরূম –লুম্বা মতাঙদা য়ু খক্তিজং থকপা হায়বসি কান্নরবা রাফম্নি।

অদুবু খ্বা