এডিটোরিয়েল

মীয়ামগী লৈঙাক লিংখিবা নুমিৎ নীংশিংবা

মনিং–মখা তম্না লৈরম্বা মণিপুরনা বৃটিশ লৈঙাক্কী মখাদা চহী ৫৬ লৈরুরবা মতুং ১৯৪৭ আগষ্টতা নীংতম্বা অমুক হঞ্জিন্দুনা অহানবা মীয়ামগী লৈঙাক লৈখিবা নুমিৎ ওক্টোবর ১৮ নীংশিংদুনা মণিপুরগী পুৱারীদা মীয়ামগী লৈঙাক লৈবা নুমিৎ থৌরম পাঙথোকপা অসি ঐখোয়গী পুৱারী নীংশিংবনি হায়না লৌই।

মাঙলমচৎকী থৌদোক–ৱাথোক অমদি পুৱারী য়োকখৎতুনা মাঙহন্দনা থম্বা অমদি তুংগী মীরোলদা ময়েক শেংনা খঙহন্নবা হোৎনবা হায়বসি ফুরুপ নৎত্রগা কাঙলূপ অদুগী কাঙ্খুল মুৎতনবা তঙাই ফদনা তৌফম থোকপনি। পুৱারী লৈত্রবা নৎত্রগা নীংশিংদ্রবা লৈপাক অদুদি কৈদৌঙৈদসু মপুং ফাবা হায়বদু ওইবা ঙম্লোই হায়বসি অখঙ–অহৈ কয়ানা নৈনবদগী ময়েক শেংনা খঙনরিবা ঙাক্তনি। মণিপুরগী শাংলবা চহী লিশিং অনীরোমগী পুৱারী লৈজরি হায়না ঐখোয়না চাউথোকচরিবা অসি করিগুম্বা নীংশিংবগী খুদম লৈত্রবদি অরেম্বা পংহাই হায়জিনবনি হায়না লৌনরকপসু য়াই।

য়াম্না ঙল্লিঙৈ মতমগী নৎত্রবসু ১৮৯১গী অরোইবা মণিপুর নীংতম লানদা মায়থিদুনা বৃটিশকী লোইলম লৈঙাক্কী মখাদা লৈরুরবা তুংদা ১৯৪৭ আগষ্ট ১৪দা অমুক নীংতম্বা ফঙদুনা মণিপুর কন্সটিট্যুসন এক্ট, শেম্লগা অহানবা ওইনা ১৯৪৮দা জেনরেল ইলেক্সন পাঙথোক্তুনা মীয়াম্না খনবা মীহৎনা শেম্বা মীয়ামগী লৈঙাক চহীদুগী ওক্টোবর ১৮দা লিংখিবনি হায়বসি ঙসিগী মীরোলদা ময়েক শেংনা খঙহন্নবা হোৎনরকপসি লাইবক ফবনি। মণিপুরনা মীখা পোনখিবা ঐখোয়গী নীংতম্বা মাঙখিবা নুমিৎ ষ্টেটকী ওইনা অমদি তোঙান–তোঙানবা থাক্তা নীংশিংলি, থৌরম কয়া পাঙথোক্লি। করিদগী কমদৌনা ঐখোয়না মীখা পোনখিবনো হায়বদু নৈনরি। অসুম্না মীখা পোন্না লৈরুরবা মতুং অমুক নীংতম্বা ফঙদুনা মদুগী নুংঙাইবা হরাউবা অমসুং মীয়ামগী লৈঙাক লিংখিবগী পুৱারী নীংশিংদুনা নৈনবা অসিমক ঐখোয়গী অশেংবা মশক অদু তাকপদা চাওনা মতেং ওইরি হায়বসিমক হায়মনবা থোক্লোই।

মাঙলমচৎকী মীয়ামগী মীহৎ ওইনা লৈঙাক ৱায়েল থৌদা পুরম্বশিংনা তৌরম্বা থবকশিং অমদি য়াৎলম্বা পরিং অদু খঙনা ঙসিগী মীরোলনা তুংইনবা ঙম্লবদি হিরম খুদিংমক্তা মাঙজিন থাবা ঙম্লোইদবগী মরম লৈতে। মতাংশ্বাইদা মীয়াম্না নীংশিংনরিবা লময়ানবা হিজম ইরাবতনা লৌরম্বা থৌদাংশিং অদু পাক–শন্না নৈনরকপা অসিমক ঐখোয়গী পুৱারীগী লিখুল লিরকপনি। অসুম্না কম্মিটি ওফ সিভিল সোসাইটিজ কংলৈপাক (সিসিএসকে)না মণিপুরগী পুৱারীদা মীয়ামগী লৈঙাক লৈবা নুমিৎ ১৮ ওক্টোবর, ১৯৪৮ নীংশিংবগী থৌরম পাঙথোরকপসি পূক্লিং থৌগৎনিংঙাই। মতম পূম্নমক্তা ঐখোয়না ঐখোয়গী পূৱারী খঙনা খোঙ থাংবগী তঙাইফদবা লৈ হায়বসি খঙমিন্নবা চুমগনি।

[illegible]

[illegible]

তুম্বা য়াদবগী লায়নাদা মহৌশাগী লায়েং

ডা. ঐচ. কে. বাখ্রু

তুম্বা য়াদবগী লায়নাবু 'ইস্তোম্নিয়া' হায়না খঙনৈ। লায়না অসি, মরুওইনা পাঙ্গল পুথোক্তুনা (হুমাং তানা) থবক শুনগন্দ্রবা সহরদা লৈবা নুংঙাই য়াইফরবনি হায়নবা মীওইশিংগী মরক্তা হেন্না– হেন্না লায়চুনগল্লক্লি। লায়না অসিগীদমক্তা হিদাক (তুম্নিংনবা) মখল মখা কয়া কৈথেলদা ফংই অমসুং চানৈ। অদুবু ইস্তোম্নিয়া কোক্লবদীমক্তা গুলিনচিংবা চানবদগী থম্মোময়গী য়াওনা মখল মখা লায়না কয়া পোক্লক্তুনা লাইবক থীনবা কয়া তোয়না য়াওনরক্লি। অমরোমদা লায়না অসিনা মরম ওইদুনা মীওই কয়া অমগী বুদ্ধি লৌশিং শোম্বহন্দুনা মখোয়গী নুংতিগী ওইবা পুন্সিদা অকায়বা কয়া পীরক্তুনা মীয়ামগা মীমান্নহল্লক্তবগী থৌদোক কয়া থোক্লক্লি।

তুম্বা মপুং ফাবা ঙমদবা, তোয়না য়াওনগনবা, অয়ুক নুংথিলগী মতমদা করিগুম্বা থবক অমত্তদা পুক্লিং লুপশিনবা ঙম্লক্তবা, পুক্লিং লৈতারক্তবা, চমম্নবনা হেল্লকপা, লোয়ননা মশাদা মীমান্নদবগী ৱাখল পোক্লকপা অমসুং মশানা মশাবু থাজবা ৱাৎলকপনচিংবশিং অসি ইস্তোম্নিয়াগী লায়না চঙলকপগী মওং অমসুং খুদমনি।

পুক্লিং খোইরাং খোইশাওনরবা কা হেন্ন থবক ৱারুবা, কা হেন্না নুংহাইবা নৎত্রগা লাংতক্লবশিং পোক্লুবা অসিনচিংবশিং অসি ইস্তোম্নিয়া ওইরকপগী মরুওইবা মরমশিংনি। লনাইগী ওইবা পুক্লিং লৈতাফম খঙদবা অৱা–অনাগী মরমশিংনসু মীওই অমগী তুম্বা য়াদবগী মচাক ওইহল্লি। অশাওবা, খোঙ হাম্বদা অকায়বা লৈবা, নুমিদাংদা হেন্না চাশিন–থকচিল্লুবা, চা–কোফি কা হেন্না থকপা, কা হেন্না চাক লামখিবগুম্বা, চুরুট –বিরি য়াম্না অমদি নিশা শীজিন্নবশিংনসু ইস্তোম্নিয়া ওইহল্লকপগী অচৌবা মরম ওইহল্লি।

লায়না অসি কোকহন্নবগীদমক্তা গুলি চাবনা, মতম খরখক্কী ওইনা খরা শাফহনবা ঙম্লম্লগসু তুং কোয়রকপদদি ময়াই চম্লশিল্লক্কনি। লোয়ননা মীওই অমগী পুক্লিং লৌশিং অমদি ব্রেনগী মপাঙ্গল হম্বহল্লকই। ইস্তোম্নিয়া –কোক্লবগী গুলি চাবনা চাবা তুমদবা, উনশা কংশিল্লকপা লায়না ঙাকথোকপগী শক্তি মাঙথরকপা, নুংশা শ্বর হোনবদা অকায়বা লাকপা, ঈচেল কায়রকপা চানিং থক্লিংবা পোক্লক্তবা, ব্লদ প্রেসরগী লায়না পোক্লকপা, কিদনি শোক্লকপা, মমৈ মকোক শম্মনা খনবা ঙম্বগী শক্তিং মাঙশিল্লকপনচিংবশিং থোক্লকই।

ইস্তোম্নিয়াদগী কোক্লবগীদমক্তা ঐখোয়দা অচম্বা অমসুং ৱাদবা শাজেল খরা তৌবাতাই। শাজেলশিং অসি তৌবগী হৌরকপা নুমিৎ খরনিদি কা –হেন্না অৱাবা থোকপা য়াই, অদুবু নুমিৎ খরনিখক ৱারগা তুং –কোয়নগী ওইনা পুন্সিদা য়াইফবা কয়া পুরক্কদবা লৈবনিনা অৱাবশিং অদু খাংবদু করিসু নত্তে, হায়বা ৱাখল পোকপীগদবনি। অহানবদা–চাং নাইনা ক্লম্নবগীদমক্তা ঙন্না ফমুং চংবা অমসুং অঙনবা মতমদা হৌগৎপগী চাং নাইবা মতম ককপীগদবনি। মদুনা মরম ওইদুনা অহৌবগী মতম খরদদি অয়ুক নুংথিলদা লৈফম চাফম খঙলক্তবনচিংবা কয়া পোক্লকপা য়াই। মদু খাঙবীবা ঙম্বগী শক্তি লৈহনবীগদবনি। ৱাফম অমনা অহিংদা নোংয়াইগী মমাঙদা পুং ২ তুমহৌবগা, নোংয়াই মতুংদা পুং ৪ তুম্বদগী হেন্না কান্নবা ফঙই হায়বসি কাউবীরোইদবনি।

ইস্তোম্নিয়া কোক্লবগীদমক্তা থাওদা ঙৌবা/ তাউবা পোৎ–চৈ য়ারিবমখৈ থাদোকপীগদবনি। অয়ুক্তা উহৈ ৱাহৈ অমসুং নুংথিল অমদি নুমিদাংগী চাক্লেনশিংদা মনা–মশিং গী এন্শাংশিং অমসুং (প্রোটিন হেন্না য়াওগদবা চীঞ্জাকশিং শিন্ন–শিন্ননা চাবীগদবনি। তুম্লমদাইদা অশাবা শঙ্গোম গ্লাস অমদা খোইহি চামচ অমা –অনি য়ানশিল্লগা থকপীবনসু তুম্বা পোকহনবদা মতেং পাংই হায়বসি কাউবীরোইদবনি।

তুম্লমদাইদা লুম্বু–লুম্বু শাবা ঈশিংনা খোঙ –খুৎ হামদোকপীবা অমসুং তিংবা, হকচাং শাজেল খরা তৌবা, ৱাকিং চৎপা, চাবা থকপা হেক লোইবগা ফমুংদা চঙবগী মহুত্তা ঙাহৌ–ঙাহৌ ঙাইহাক চৎপা, ফমুংদা চঙলগা শ্বর শাংনা–শাংনা হোনবগা লোয়ননা ৱাখলগী চরাংনবা কয়া কাওথোক্লবা হোৎনবা হায়বশিং অসিসু তুম্নিংবা পোকহনবদা মতেং পাংই।

তুম্লমদাইদা ৱাখলগী চরাংনবশিংবু কাউথোক্লবা হোৎনবা হায়বসি য়াম্না অরুবা থৌদৌ অমনি। মসিদা নিংশিংবীগদবদি মাথা শানা খনবনা, নোংঙাল্লকপদা পুন্সিগী অৱা–অনা কোকহনবদা মতেং পাংবসি কৈদৌঙৈদা ওইথোক্তে হায়বসি তুম্লমদাইদা হোট ৱাটর বেগপু য়াংলেন্দা থম্বা লোয়ননা লাইরিক মচা অমা পাবনসু তুমথবদা মতেং য়াম্না পাংই।

তুম্বা য়াদবগী লায়না 'ইস্তোম্নিয়া' হায়বসি ইরায় লায়বা মখলগী লায়না অমা ওইজরগসু, মসিনা মীওই অমগী পুন্সিবু লায়না মাঙহনবা ঙমই হায়বসি নিংশিংবীগদবনি। মদুগা লোয়ননা, লায়না অসিদগী ঙাকথোক্লবা হিদাক য়াওদবা অচম্বা, পঞ্জখ্রবা শাজেলশিং অসি শাগোন্নবীগদবনি।

দ্রগ এডিক্সনগী মথক্তা ইন্টরনেট এডিক্সন

এ বালু

মণিপুর অসি নিশাগী ইপাক্তা তাওদুনা লৈরবা লমদম অমনি। লমদম অসিগী মীয়াম্না মরু ওইনা ইনখৎলক্লিবা নহারোলশিংগী মরক্তা নিশা অমা নৎত্রগা অমদা এডিক্ট ওইবগী মশিং অসি শাথিনা ৱাংখ্রে। য়ু শুংবা অমদি য়োনবা য়াদবা ষ্টেট ওইরবসু পাক শন্না অথিংবা য়াওদনা শিজিন্নরিবা য়ু অসিদি অতৈ মসিদগী হেন্না শাথিবা নিশাশিং হেরোইন অমদি অতৈ মখল কয়াগী টেবলেট শিংগা চাংদন্নরুরগদি নিশা ওইনা লৌনদবগুম তৌনরক্লি। মণিপুরগী অপূনবা মীশিংগী কয়া য়াম্বা চাং নিশা অমা নৎত্রগা অমদা এডিক্ট ওইরবগে হায়বগী চপ চাবা ওফিসিয়েল ওইবা দাতা লৈত্রবসু এন জি ও শিং, নিশাগী মায়োক্তা লৈবা অমদি থিংনবগী থবক্তা মাই ওনশিল্লিবা সিভিল সোসাইটি ওগ্রানাইজেসনশিংনা পাবদদি মণিপুরগী মীশিংগা তঙ্খায় অমমুক্তি নিশা অমা নৎত্রগা অমদা এডিক্ট ওইরে হায়রি। অদুগা নিশাদি ওইবা খর লায়নদি লৌনবা নিশা মখলশিং গঞ্জা, জরদা, খৈনি, চুরুপনচ্ বদা এডিক্ট ওইবা নুপা নুপীগী মশিং পশিল্লবদি অপূনবা মশিংগী চাদা ৭৫ ফাওবা য়ৌরম্বা য়াবগী থাজবা ফাওবা ফোঙদোক্লবা য়াওরবনি। অসিগুম্বা আইননা য়াদবা নিশাশিং অসি লল্লোন ইতিক তৌবা, পুথোক–পুশিন তৌবদা ৱাজনিতিগী শক্তি লৈবা ইমুং মনুং মীওইশিং সিক্যুরিটি ফোর্সকী মীওইশিং য়াওশিনবগী কেস কয়া ফাগৎতুনা লো কোর্টতা কেস চৎথরবসু হৌজিকসু অসিগুম্বা শক্তি লৈবা মীওইশিংনা অসিগুম্বা মীরোল অমা মুৎখিবা য়াবগী অকিবা লৈবা করবার অসিদা য়াওশিনবগী খুদম চাংদম হৌজিকসু অদুম থেংনরি। মসিনা মরম ওইরগা মণিপুরদা নহাদগী অহল লমন নুপী অঙাং ফাওবদা নিশা অমা নৎত্রগা অমদা এডিক্ট ওইবগী চাং হেনগৎলকপগী অকিবা চাওনা লৈরিবনি।

অসিগুম্বা দ্রক এডিক্সনগী অকিবা লৈরিঙৈ মরক অসিদা অতোপ্পা এডিক্সন অমসু পাকশন্না শন্দোকলক্লিবদি ইন্টনেট এডিক্সন অসিনি। তশেংবদি ইন্টনেট হায়বসি হৌজিক্কী পুন্সী মরেলগী চংদ্রবা য়াদ্রবা মচল অমা ওইরবনি। নৌরিবা মহৈরোইশিংনা মখোয়গী লাইরিক লাইশুগা মরি লৈনবা ইনফোমেসন লৌবগা মরি লৈননা দরকার ওইবদগী হৌরগা চহি মতাং খুদিংগী মীওইশিংনা হিরম অমা নৎত্রগা অমগীদমক মসি দরকার ওইরবনি। অদুবু অনা লায়েংবদা শিজিন্নগদবা দ্রগপু লান্না শিজিন্নবদগী দ্রগ এবুজগী ৱাফম থোরকপগুম হৌজিক ইন্টরনেট অসি দরকার ওইবদগী কা হেন্না শিজিন্নবদগী ইন্টরনেট এবুজ নৎত্রগা ইন্টরনেট এডিক্সনগী ৱাফম অমা ঐখোয়গী মাঙদা চোংথোকলক্লি। মণিপুরদা ইন্টনেট শিজিন্নবা য়াবা মোবাইল হেন্দ সেট য়ান্না পাকশন্না শিজিন্নরে। মসিনা মরম ওইরগা ইন্টরনেট লান্না শিজিন্নবগী কেশ সাইবর ক্রাইম মথং মথং থোরকপগী চাং নোংমা নোংমগী হেনগৎলক্লি। মসিগীসু মথক্তা রিল্লাইন্স কম্পেনিনা হন্দক্কী আগষ্ট ২৫ দগী লুপা ১৫০০ খক্লা ইন্টরনেট শিজিন্নবা য়াবা হেন্দ সেদ ফংহনবগী খুদোংচাবা স্কিম অমা হৌদোকখিবা অসিনা মণিপুরগুম্বা মশাগা চানবা চানদবা অমদি দরকার ওইবা ওইদবা খম্বা ঙমদ্বা মীনা মশিং য়াম্বা লমদম অসিদদি নুপী অঙাং খক্তনা ইন্টরনেটতা ঙাওরকপা য়াবগী অকিবা লৈতবা নত্তে।

ইন্টনেট কাহেন্না শিজিন্নবদগী এডিক্ট ওইরকপা অসি লাইচৎ অমগুম শন্দোকলক্লে। মসিনা মরম ওইরগা হেক শিজিন্নদবদা খাঙবা ৱাবা, পুক্লিং লৈতাফম খঙদবনচিংবা দ্রগ এডিক্ট অমনা থেংনবা অৱাবা অদুগুম্বা নিউরো সাইক্রাত্রিক পোব্লেম কয়া থেংনরে হায়না ডাক্টরশিং, নিউরোবাইওলোজিস অমদি সাইন্টিসশিংগী অপূনবা খুৎপু অমনা থিজিনবদগী খঙবা ঙমখ্রে। মখোয়গী রিপোর্ট অদৈগী মতুং ইন্নদি ''ইন্টনেট ওভর য়ুজ'' তৌবা অসি দ্রগ এডিক্সনগা মান্নরে হায়রি। ''ইন্টরনেট ওভর য়ুজ তৌবা অসি হৌজিক লাইচৎ অমগুম শন্দোকলক্লে লোইননা মী অয়াম্বনা সেন্সিবল ইনর্ফোমেসনশিং থিবা, অবদেট তৌবদা রেসপোন্দ তৌবা অমদি ফিদবেগ পীবদা মতম য়ান্না মাঙহল্লি। মসিনা মরম ওইরগা ব্রেনগী নিউরেল নেটৱাকনা ইফেক্ট তৌহল্লি। মসিনা মরম ওইরগা মীওই অমগী ৱার্কিং মেমোরি ফাওবা মাঙলকপা য়াই'' হায়না ইটিওলোজিকেল ইলুসিভ ডিসওর্দর রিসার্চ নেটৱার্ক (ই ই ডি আর এন)গী রিসার্চ কী রিপোর্ট অমনা হায়রি। নেট ৱার্ক অসি লৈবাক অসিগী মমিং লৈরবা মেডিকেল অমদি রির্সাচ ইন্সটিট্যুটশিং হায়বদি নিউদেল্লেগী ওল ইন্দিরা ইন্সটিট্যুট ওফ মেডিকেল সাইন্সেস, হরিয়ানগী নেসনেল ব্রেন রিসার্চ সেন্টর, ডেল্লিগী অম্বেকর সেন্টর ফোর বাইও মেডিকেল রিসার্চনচিংবগী ডাক্টরশিং অমদি নিউরো সাইন্টিস শিংগী অমব্রেলা বোডিনি। নেটৱার্ক অসিনা ইন্টরনেসনেল জর্নেল করেন্ট সাইকাত্রি রিভিয়্যুদা ফোঙখিবা রিপোর্টকী মতুং সন্না ''ইন্টনেট ওভর য়ুজ'' অসি দ্রগতা লাইচুবগুম লাইচুবগী ফীবম লাকহলি অদুগা ব্রেন থবক থৌদৌদা অকাইবা থোকহন্দুনা অৱাবা, পুক্লিং লৈতাদবা লৈফম চাফম খঙদবনচিংবা থোকহল্লি হায়রি থিজিনবা অসিগী লিদ ইনভেষ্টিগেটর সন্তোসকুমার অমসুং মুনীব ফাইগ না হায়রি, মীওইবগী ব্রেন অসি ইনর্ফোমেসন থিবা ওর্গান অমনি। লেপ্পা লৈতনা ইন্টরনেটনা মরু ওইনা সোসিয়েল নেটৱার্কিংনা ইনর্ফোমেসন পীশিলকপা অসিনা মরম ওইরগা মতম শাংনা ওন লাইনদা লৈহল্লি। ইন্টরনেট লান্না শিজিন্নবগী খুদোংথিবা অসি ঙমখৈ লৈতবা অদুগা করিগুম্বা থওই ৱাওইদ্রগদি'' হ্যুমেন সিভিলাইজেসনগী ডিজিজ'' অমা ওইরকপা য়াবগী অকিবা লৈরে। আটিকল অসিগী অইবশিংগী মরক্তা অমা ওইরিবা অদুগা সেনিয়র পিঐচ ডি স্কোলর অমসু ওইরিবা ভিকাস পারেভ কী মতুং ইন্না ইন্টরনেট কা হেন্না শিজিন্নবা অসিনা ব্রেনগী মশাগী তৌফম থোকপা মথৌশিং অদু কায়হল্লি। মসিনা অঙাংশিং অমদি লাইরিক লাইশু তমলিবা মহৈরোইশিংগী ব্রেনগী মথৌদা শাথিনা অকায়বা পীদুনা ৱাখলগী লায়না লাকনিংঙাই ওইহল্লি হায়রি।

অসিগুম্বা ইন্টরনেট এডিক্সন গী প্রোব্লেম অসি মপান লমদদি রিসার্চ তৌদুনা পাকশন্না ভাব তাহন্নবা এৱানেস কেম্পেন চৎথদুনা মতম চানা লাকশিন হৌনবা থৌরাং পায়খৎনবা হৌখ্রে। মণিপুরদদি ৱারি ৱাতাই শাবদা চিলহাই ওইনা হায়নবা নত্তনা হীরম অসৈদা পূক্লিং থিংজিনবা ইউ উদ্রি। অদুবু তশেংবা মক্তি মণিপুরদসু মীয়ামগী মরক্তা মরু ওইনা নহারোলশিংগী মরক্তা ইন্টরনেট এডিক্সনগী প্রোব্লেম অসি লৈরবনি হায়বসিদি লান্দ্রবনি।

হৌজিক দ্রগ এডিক্সনগী ইপাক্তা লুপশিন্দুনা লৈরবা মণিপুর অসিদা ইন্টরনেট এডিক্সনগী থৌওং অসিগা য়াওশিল্লক্লবদি মণিপুর মীয়ামগী তুংলমচৎ ইফ ফজগদবা মালক্রে।

হেঙওভর

লোয়নমক্লা হায়নৈ অমসুং খঙনৈ, য়ু থকপা ফত্তে। অদুবু মালেমগী মফম খুদিংমক্তা য়ু থকপা নুপী–নুপাগী মীশিং ৱাত্তে। (মণিপুরগুম্বা মফমদদি য়ু থকপা নুপী লৈতবগুম্বনি, য়ু থকপা নুপাগী মশিংগা য়েংনরুরবদি। য়াম্না তোয়না থকপা, মরক–মরক্তা থকপা, য়াম্না য়াম্না থকপা, খজিক খজিক্তং থকপা, নুমিদাংদতা থকপা, অয়ুক নুংথিল নুমিদাং নাইদনা থকপনচিংবা খুথক খুথক খেন্নবগী ৱাতনি। মণিপুরী খুন্নাইগী চহী ২৫ মথক্কী নুপা অয়াম্বনা য়ু থক্লে। সরকারগী ওইবা অথিংবগী মথক্তা লৈবাক্কী অমসুং লৈকাই খুঙ্গংশিংগী ক্লব সংস্থানশিংনা থম্বা অথিংবা ফনা লৈজরবসু য়ু থক্লবদি লেপ্পা লৈনদে)

য়ুগী মখল য়ামই। অদুবু ফনা খেন্নবা মখলগী য়ু ওইজরবসু মদু থকচিনখ্রগা হকচাং মনুংদা তৌরক্লিবা থৌওংদি অমগা অমগা চপ মান্নে। 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 ফৈ নৎত্রগা ফত্তে হায়বগী মরমদসু নত্তে। ৱারেং অসিদা থমজরিবশিংদি য়ু থকপা মীওইশিংগী মরক্তা য়াম্না তোয়না থোক্লরিবা 'হেঙওভর' হায়বা মতৌ অদুগী মতাংদনি।

'হেঙওভর' হায়বসি লায়না মখল অমনি হায়না য়াম্না শন্না মওংদা লৌবা য়াই। লায়না অসি পুং ২৪ দগী হেন্না শাংনা চত্তবা মখলগীনিদি হায়জরগসু য়াম্না তোয়না লাইওং কাংবগী মওংদা লায়চুরক্লগদি হকচাংদা অতৈ অতোপ্পা মখলগী লায়না তিলনাশিং পোকহল্লকপদা মতেং পাঙশিল্লকপা য়াবগী মরম কয়ামুক লৈ।

'হেঙওভর' লায়না কাংলকপগী মরম ঃ (ক) নুমিদাং য়ু থকপদা ইশানা পুবা ঙমগদবা চাংদগী হেন্না য়ু থকচিনখিবা, (খ) অহাংবা চাকখাওদা য়ু থকচিনখিবা, (গ) শেংদবা পোৎয়ান য়াওরবা ফত্তবা মখলগী য়ু থকচিনখিবা, (ঘ) মখল মান্নদবা য়ু থখচিনখিবা, (ঙ) মখল মান্নরবসু ফবগী চাং খেন্নবা য়ু থকচিনখিবা অমদি (চ) য়ু থমনখিবদগী নৎত্রগা খজিক খরাক থক্লবদা নাতৈ চানখিদদুনা (ঐখোয়গী শ্বাইদা নুংশিৎ থেঙনবা হায়নৈ।) ওবনচিংবা তৌখ্রবদি অয়ুক মীৎকপ থোরকপদা 'হেঙওভর' হায়রিবা লায়না অসিগী লাইওং কাঙদুনা লৈরমগল্লি।

হেঙওভর' লায়নাগী লাইওংঃ ফমুংদগী হৌগৎনিংলোই। হকচাং পুম্বা ইচিক চিক ইতেক তেকপদৌনা ফাওরমগনি। কোক য়াম্না চিক্লমগনি। থনুং থুক থুক লাওনা ওনিংবা পোক্লক্কনি। ইহৈ হৈনিংদবা পোক্লক্কনি। পুক্লুদা অরাম খৌরাংবগী মওং লৈবা মানদুনা করিগুম্বা খরা চাগে তৌরুরবসু নমথিবগুম করিগুম ফাওদুনা চানিংবা পোক্লোই। অসিগুম্বা মতাংঙদা মীওই অয়াম্বদি 'করিনুংগী থকচরুবা য়ুনো হে সৈত্য মতুং মনাও অমুক হন্না থকচররোইকো' হায়বা ৱাখল পোক্লগল্লি (অদুবু শাংলবদা পুং ২৪ দগী হেন্না লৈরমদনা অদুম্মক ফজখিবা লায়না ওইবনিনা ফখ্রকান্দা নারিঙৈ মনুংগী অৱাবশিংদু হেক্তা কাউনখিদুনা অদুম্মক মহৌশাগুম থক্লবা লেপ্পদে)। অমরোমদা 'হেঙওভর' লৈরবা মীওই কয়া অমদি 'ঙরাং খরা হেঞ্জিনখিবদগী য়াদ্রে, য়ুনিং খরা হল্লগে' হায়দুনা অয়ুক অঙনবদা য়ু খরা অমুক থখচিন্নবা তৌনৈ। থৌওং অসিদি য়াম্না লানবনি। মসিনা পুরক্কদবা কান্নবা লৈতে, হেন্না মাঙ তাকহল্লক্লবগী মরমদি য়াম্না লৈ। 'হেঙওভর' বু লৈরবদি মদু কোক্ত্রিবা ফাওবদি মীওই অদু করিগুম্বা থবক অমত্তদা খোয়জং হৈনিংবা পোক্লরোই। তুম্নিং তুম্নিংদি তৌরগা তশেংনা তুম্নগেনা 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 থকচিনখিবা য়ুনা অয়ুক্তা 'হেঙওভর' হায়বসি থোক্লম্বা থেঙনবীরবদি মখাগী লায়েং মখলশিং অসি চখবীদুনা নোংমগী নুমিৎ অমবু অরেম্বদা য়াম্না ৱানা লেনগদবদগী ঙাকথোকপীয়ু। হৈ মহী থকপীয়ু–'ফ্রুক্টোজ' কৌবা চিনি মখল অমা হৈ মহীশিংদা য়াওই। হায়রিবা চিনি মখল অসিনা হকচাং মনুংদা অয়ুক ফাওবা লৈহৌরিবা য়ুগী শরুকশিংবু য়াংনা মাঙহনবদা অচৌবা মতেং ওইনৈ। মতাং অসিদদি কোম্না নৎত্রগা খামেন অশিনবা মহী গ্লাস অমা হায়বসি খ্বাইদগী কান্নবা হৈ মহী ওইগনি। খোইহি চাবীয়ু। 'ফ্রুক্টোজ' হায়বসি খোইহিদা য়াম্না মরাং কায়না তাশিন্দুনা য়াওই। হৈ মহীগী মহুৎ খোইহি চামচ মরী–মঙা চাশিল্লগসু হেন্না কান্নবা ফঙগনি।

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

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

ঈশিং য়াম্না থখচিনবীয়ু– য়ু থক্লবদি হকচাংগী সেলশিংদা য়াওবা ঈশিংগী শরুকশিংবু কংশিলহল্লি। মসি মেনখৎহন্নবা য়ুবু থক্লবদি তুম্লমদাইদসু হৌগৎলকপদসু ঈশিং য়াম্না থকপীয়ু।

বি–কমপ্লেক্স ভিটামিন লৌবিয়ু– য়ু থক্লবদি হকচাংদগী মরুওইবা ভিটামিন কয়ামরুম মাঙহল্লি। বৈজ্ঞানিকশিংনা থিজিনবদা খঙলিবা অমনা, য়ু থকপদগী হকচাংনবু মৱারবদি 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 থোয়দোক্লা কান্নগনি।

কোফি থকপীয়ু ঃ য়াম্নদি থকচিনবীরুনু, য়াম্না থকচিল্লুরবদি হেঙওভরগী মথক্তা কোফিনসু ঙাওহল্লকপা য়াই। কপ অমা অনী থক্লবদি মদুনা হকচাংগী ঈ তেকখৎহন্দুনা কোক চিকপনচিংবেবু ফহনবা ঙমই।

মথক্তা পঞ্জখ্রিবা ময়াম অসিগী মথক্তা মরু–মরাং, থাও–থুম ইথাক থাক্তবা মহী মনাইনা অনম্বা ওইবা অচম্বা চাক্লেন অমা নিংথিনা চাবীয়ু।

(কর্টেসিঃ মাইডাক্টর)