ꯍꯨꯢꯌꯦꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ

ꯌꯨꯝꯁꯀꯩꯁꯥ, ꯗꯤꯁꯦꯝꯕꯔ ꯰꯲, ꯲꯰꯲꯰, ꯏꯝꯐꯥꯜ

꯴꯴ ꯁꯨꯕ ꯆꯍꯤ, ꯲꯴꯵ꯁꯨꯕ ꯃꯁꯤꯡ

হুইয়েন লানপাউ

য়ূমশকৈশা, দিসেম্বর ০২, ২০২০, ইম্ফাল

৪৪শুবা চহী, ২৪৫শুবা মশীং

ফোরেষ্টকী ওফিসলশিংদা কিহল্লকপা

লৈঙাক্না মতিক চাবা এক্সন লৌখৎতনা তুমীন্না লৈশিনবা চুন্নোই

মহৌশাগী খল কায়থরকপনা মালেম অসিদা অঙৈং-অশা, ঈশিং-নুংশিৎকী ফীভমদা অহোংবা কয়া লাকহনবগা লোয়ননা মীওইবা খুন্নাইদা তোঙান-তোঙানবা মখলগী চৈথেং কয়া ফংলক্লি। ফীভমশিং অসিদগী মালেমগী লৈবাক খূদিংমক্না মহৌশাগী খল ঙাক্তুনা থম্ননবা থৌরাং থৌশিল কয়া পায়খৎনরক্লি। মণিপুরদসু নোংজু-নুংশা অমদি ঈশিং-নুংশিৎকী ফীভমদা অহোংবা কয়া লাক্তুনা চৈথেং ফংলিবনি। ঙসিদগী চহী ৩০/৪০ রোমগী মমাঙদা লৈরম্বা মণিপুরগী উমং-ৱামংশিং হৌখিবা চহী ২০ লোম অসিদা তপ্না তপ্না মাঙশিল্লক্লিবনি। হৌখিবা চহী খরা অসিদা ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্টনা মণিপুরগী উমংশিং কন্ননবা থবক লেপ্তুনা চত্থরক্লি। অদুবু উমং কনবগী থবক অসি কদায় ফাওবা মায় পাক্লবগে হায়বসিদি ৱাহং ওইদুনা লৈরি। মহৌশাগী খল ঙাক্তুনা থম্নবা অমদি উমং-ৱামং য়োকখৎতুনা থম্নবগীদমক চহী খূদিংগী মণিপুর লৈঙাক্কী ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্টকী মীৎয়েং মখাদা উ চারা কয়া থারিবনি। মসিগীসু মথক্তা তোঙান-তোঙানবা ওর্গনাইজেসনশিং অমদি মীওই কয়ানসু লন্নাই ওইনা উ চারা কয়া থারিবনি। কুমজা ২০১৯গী জুন থাদগী চীফ মিনিষ্টরস গ্রীন মণিপুর মিসনগী মখাদসু উ চারা কয়া লেপ্তুনা থারিবনি। মতম অমদা ষ্টেট অসিদা চাকথোং গ্যাস নীংথিনা ফংনদ্রিঙৈ মতমদা চাকখুমদা শীজিন্ননবা শীং চনবা চৎনরম্লিবনি। অদুবু হৌজিক্তি হায়রিবা মতৌ অদুসু থোইনা তাখিদ্রে। রিজর্ভ ফোরেষ্ট এরিয়াশিংদগী উ য়ানবদসু লৈঙাক্না অথিংবা থম্বগা লোয়ননা রিজর্ভ ফোরেষ্ট এরিয়াদগী নারোন্দা উ য়াল্লম্লবদি চৈরাক ফংহনবসু য়ারিবনি।

ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী ইরিলবুং পুলিস ষ্টেসনন কোনবা ৱাইথৌ প্রোটেক্টেদ ফোরেষ্ট এরিয়াগী মনুং চনবা চনম সন্দ্রোক খুনগী মমাঙথংবা চীংদা হৌখিবা নবেম্বর ২৯দা ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্টনা থাখিবা মপুং মরৈ ফারবা উচান পান্বীশিং য়াওনা উ পান্বী কয়া নারোন্দা য়াল্থৎলে হায়বা পাউ ফংবদগী থৌবাল অমসুং ইরিলবুংগী ফোরেষ্ট ষ্টাফশিং চঙশিল্লুবদা মীওই খরনা নোংমৈ কাপ্তুনা কিহল্লকপগা লোয়ননা ফোরেষ্ট ষ্টাফশিং অদুগা মফম অদুদা পুন্না চৎমিন্নখিবা সেন্টর ফোর অল্টর্নেটিভ এন্দ ইন্টিগ্রেটিভ মেদিসিন (সী এ আই এম)গী মীহুৎশিংদসু খুৎ থারকখি হায়রিবা অসি লাইবক থীবনি। থৌওং অসিবু ফোরেষ্টকী ষ্টাফশিং অমদি সী এ আই এমনা য়ানিংদবা ফোঙদোকখ্রে। থৌদোক অদুগা মরী লৈননা পুলিসনসু এফ আই আর অমসু লৌখৎখ্রে। অদুবু থৌদোক অসিগা মরী লৈননা চেন্নবা মীওইশিং ফাবদি লৈত্রি। ঙসিদগী চহী ৪০ রোমগী মমাঙদা ফোরেষ্ট গার্দশিংদা উমংশিং ঙাক শেন্নবগীদমক নোংমৈ পীরম্মী। অদুবু হৌজিক্তি ফোরেষ্ট গার্দশিংদা নোংমৈ পীখিদ্রে। মসিনা রিজর্ভ ফোরেষ্ট এরিয়াশিংদগী নারোন্দা উ য়ানবা চঙলকপা মীওইশিং ফাননবা হোৎনবদসু খুদোংচাদবা মায়োক্নরিবনি। লৈঙাক্নসু উমং-ৱামং কনসি হায়দুনা চীন্দা খক লাউবা নত্তনা থম্মোয় শেংনা হোৎনবা চঙই। রিজর্ভ ফোরেষ্ট এরিয়াদগী উ য়াল্থৎলে হায়বগী পাউ ফংবদগী ফোরেষ্টকী ওফিসলশিংনা য়েংশিনবা চঙলুবদা নোংমৈ কাপ্তুনা কিহল্লকখিবা হায়বসি লৈঙাক্না তরাইনা লৌহন্নিংদে। মথৌ নীংথিনা পাঙথোক্লিংবা ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্টকী ওফিসলশিংদা পূক্লিং ৱাখল শোন্থহনগদবা থৌওংসু লৈঙাক্না তৌহন্নিংদে। মমাঙথক্তসু তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা লৈরিবা রিজর্ভ ফোরেষ্ট এরিয়াশিংদগী উ য়ানবা থিংবা চঙবদা ফোরেষ্ট ওফিসলশিংদা কিহন-খঙহল্লকপগী থৌদোক কয়াসু লৈখ্রবনি। হন্দক থোক্লিবা থৌদোক অসিগী মতাংদা লৈঙাক্না মতিক চাবা এক্সন লৌখৎতনা তুীমন্না লৈশিনবদি চুন্নোই। লৈঙাক অমদি মীয়াম্না উমং-ৱামং কন্দুনা থম্ননবা অমত্তা ওইনা থৌদাং লৌমিন্নবা চুমগনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৭

১) কলকত্তা য়ুনিভর্সিটিদা মণিপুরী লোলবু মেত্রিকুলেসন পরিক্ষাগীদমক অহানবা শকখঙবা মতমদুদা কনানা ইবা করি লাইরিকপু তম্ন-লাইরিক ওইখিবগে?

২) জোনষ্টোন স্কুলনা হায়স্কুলগী থাক্তা অপগ্রেদ তৌখিবসি করম্বা চহীদনো?

৩) “ইনুংশোয়গী ঙাচিং” হায়বা লাইরিক অসি ওরিজিনেল কনানা করি লোলদা ইবা করি লাইরিক্তগী কনানা মণিপুরীদা হন্দোকপনো?

৪) “অরায়বা ৱারেং লাইরিক” হায়বসি কনানা করম্বা মীওই কাঙলূপকী করিগীদমক ইবনো?

৫) চহী ৫৩গী মমাঙদা অহানবা ওইনা ফোঙখিবা উপন্যাসকী মমিংনি “লৈপুন”, অইবা অসি কনানো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম দিসেম্বর ১৫, লৈবাকপোকপা নুমিৎকী অয়ূক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা ঈ-মেল ***hueiyenliteraryquiz@gmail.com*** সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৬কী অচুম্বা পাউখুম থাবীরকখিবশিংদি

১) নন্দ থিয়াম - (১, ২, ৪, ৫)
২) য়েংখোম সঙ্গিতা লৈমা, মোইদাংপোক অৱাং লৈকায়- (১, ৩)
৩) কোন্সম সেলুংবা মৈতৈ, থাংমৈবন্দ খোমদ্রাম সেলুংবা লৈকায় - (১, ২, ৩, ৫)
৪) পুখ্রিহোংবম সিল্লেমা, য়াইরিপোক - (১, ২, ৩, ৪, ৫)
৫) থাংজম প্রেমকুমার, চরাংপাৎ মনীং লৈকায়, থৌবাল - (১, ২, ৩, ৪, ৫)
৬) মাইস্নাম বুধ, চীংঙামখা মাইস্নাম লৈকায় - (২, ৩, ৫)
৭) অনন্দকুমার খুঞ্জামযুম, তাওথোং অয়ুংবা ময়ায় লৈকায় - (১, ২, ৩, ৪, ৫)
৮) কে মেমী, ময়াং ইম্ফাল বজার - (১, ২, ৩, ৪, ৫)
৯) চিরোম সুরজিৎ, ময়াং ইম্ফাল বজার - (১, ২, ৩, ৪, ৫)
১০) এল অমরজিৎ শর্ম্মা, কোহিমা- (১, ২, ৩, ৪)

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ- ৬কী ৱিন্নর

পুখ্রিহোংবম সিল্লেমা, য়াইরিপোক (দ্রোদা ৱিন্নর ওইখ্রবী)

লিটরেরি ক্যুইজ ৬কী মনা লান্থোক্কদবা নুমিৎ অমসুং মফম দিসেম্বর ০৬, নোংমাইজিং নুমিৎকী নুংথিল পুং ৪ তাবা মতমদা হুইয়েন লানপাউ ওফিসতা লান্থোকচগনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৬কী পাউখুম

১) ডা. কমলগী ‘মাধবী (১৯৩০) নোবেল পুথোকখিবগী মতুং ইকুই কুইদনা মণিপুরগী নিংথৌগী মচিন মনাওশিংগী মরক্তা থোকপা খৎনবদা য়ূম্ফম ওইবা হিষ্টরিকেল নোবেলনি হায়নবা অমা লাল মমাঙদা পুথোরকই। মণিপুরী সাহিত্যদা য়াম্না শোন্নরিবা নোবেল অসিগী মমিং করিনো, কনানা ইবনো?
:- ‘লবঙ্গ লতা’ কৌই। খ্বাইরাকপম চাউবনা ইবনি।

২) ‘ঙাওচৎনরবা লাইপোক’ হায়বসি মণিপুরীদা হন্দোক্লবা লাইরিক অমগী মমিংনি। লাইরিক অসি কনানা করি লোলদা ইবনো অমসুং মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপনো অমসুং করম্বা মখলগী লাইরিকনো? ***:- বিষ্ণু প্রভাকরনা হিন্দি লোন্দা ইবা ‘অৱারা মসীহা’; হন্দোকপনা আই এস কাংজমনি। লাইরিক্কী মখলনা বাইওগ্রাফিনি।***

৩) ‘ঐগী ৱারেং’ হায়বা ৱারেং লাইরিকসি মপূং ওইনা করি হীরমদা নৈনবনো অমসুং অইবসি কনানো? ***:- মীতৈশিংনা পাম্না চৎনরিবা অরানবা থাজনবীদা করেম্নদুনা নাওরিয়া ফুলোনা ইবা লাইরিকনি।***

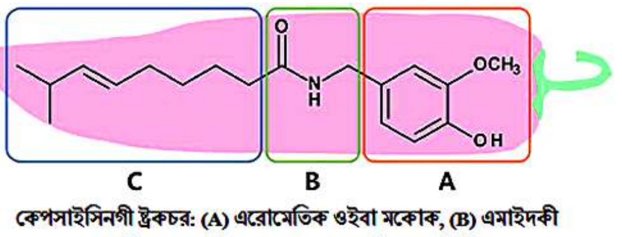
৪) ‘করম্বা যুগকী কাউখ্রবা অহিংদা/মঙখিবা মঙগী মমিনো?” হায়বসি য়াম্না পাম্নবা ঈশৈনি। ঈশৈ অসি লিরিসিষ্ট অসিগী করম্বা লাইরিক্তা য়াওবগে? ***:- ‘ঈশৈ বিনোদিনীগী’ হায়বা অরিবম শ্যাম শর্ম্মা অমসুং অয়েকপম কমলা অনীনা এদিট তৌবা লাইরিক্তগীনি।***

৫) ‘অৱাং কৌব্রু চীংলৈশং পামেল থক্ত ওংব-লৈ, লৈরাং শাৱোং হায়রগা তাওবা হুইমৈ মানবা লৈ, নৌৱা খূত্তা পায়রোনে হায়বদুনা পীবদগী খোরিফাবা কপ্পা তোক্তুনা লৈরাং মাবু পায়রগা খেক্লা-খেক্লা নোকখরে।” লৈরাং অসিগী কোলোই মমিং করিনো? ***:- ‘লৈশং খেকৱাইবা’ কৌই।***

মোরোক অশাবা চাবনা পুন্সি নুংশাংহনবা য়াই

সাইন্সকী খোঙচৎ

কুঞ্জো নাওরেম



কেপসাইসিনগী ষ্ট্রকচর: (A) এরোমেতিক ওইবা মকোক, (B) এমাইদকী শমজিন্নফম অমসুং (C) হায়দ্রোফোবিক ওইবা মমৈ

মোরোক্কী মথেলসি মণিপুরগী ওইনা য়েংলবদি নুংতিগী চাবা চিঞ্জাক্কী মথেল অমা ওই : মোরোক মেৎপা, ইরোনবা, শিংজু, হৈগা থুম-মোরোক্কা মেৎপা অসিনচিংবা কয়ানি, মসিগীসু মথক্তা মোরোক্কী অচার, য়েলি শৌবনচিংবা কয়া অমসু লৈরি। অশাবা মোরোক য়াম্না চাগনবা মী লৈ। মখোয়গী মীচং ওইগদবা ৱাফম খরা থিজিল্লিবা সাইন্টিষ্টশিংনা পুথোরক্লি : ‘মোরোক চাবনা পুন্সি নুংশাংহনবা য়াই’।

মোরোক্তা য়াওরিবা অশাবগী মগুনসি ‘কেপসাইসিন’ হায়রিবা কম্পাউন্দ অসিনা থোকহনবনি। বাইওএক্টিভ কম্পাউন্দ অসিনা নর্ভকী মতোনশিংদগী থোপ্তা চিকপা নাবগী সিগ্নেলশিংবু থারকপদা শরুক য়ারিবা ন্যুরোপেপ্তাইদ, সবষ্টেন্স পিগী মপাঙ্গল শোন্থহন্দুনা চিকপা নাবা হন্থহল্লি হায়না থাজনৈ। আর এস সতোস্কার অমসুং মহাক্কী খোঙলোয়শিংনা ইবা, ‘ফারমকোলোজি এন্দ ফারমাকোথেরাপ্যুটিক্স’তসু কেপসাইসিন অসি কেন্সরগী চিকপা নাবশিংদগী ঙাকথোক্নবগীদমক তৈনবা মোলোম ওইনা শীজিন্নৈ হায়না পল্লি। অশাবা মোরোক্না ঈগী কোলেষ্টরোল, ত্রাইগ্লিসরাইদ লেভেলশিং হন্থহল্লি অমসুং প্লেটলেটশিংনা পুনশিল্লকপদগীসু ঙাকথোকই। অতোপ্পা অমরোমদনা, কেপসাইসিন্না চানিং-থক্লিংবা হন্থহন্দুনা অমদি ফেটপু মাঙহন্দুনা অরূম্বা হন্থহল্লি হায়নসু ‘দহেলথসাইট.কোম’ দসু ফোঙদোক্লি।

‘প্লোস ৱান’ (জন্যুৱারী ৯, ২০১৭) দা ফোঙদোকখিবা পাউদম অমগী মতুংইন্না, য়ুনিভর্সিটি ওফ ভরমোন্টকী থিজিন-লূপ অমনা, কুমজা ১৯৮৮-১৯৯৪ ফাওবগী মনুংদা পাঙথোকখিবা ‘নেসনল হেল্থ এন্দ ন্যুত্রিসন এগজামিনেসন সর্ভে’ অদুদগী ফংলকখিবা রিজল্টশিংদু নৈনখি। মসিদা শরুক য়াখিবা মপূং-মরৈ ফারবা মীওই ১৬,০০০তগী ফংখিবা দেটাবু নৈনরবা মতুংদা, শরুক য়াখিবশিংগী হকশেলগী মতাংদা চহী ১৯ চূপ্পা য়েংশিনখি। অসুম্না য়েংশিল্লবা মতুংদা, অশাবা মোরোক চাবশিংগী ২২%না চহী ১৯গী মনুংদা শিখি; অদুবু শাদবা মোরোক চাবশিংগী ৩৪%না চহী ১৯সিগী মনুংদা শিখি হায়রি। অদুনা পুন্সি নুংশাংবসি অশাবা মোরোক চাবশিংনা হেনবা য়াই হায়বসিনি। মসিগী ওইথোকপা য়াবা অমদি কেপসাইসিননা অকক্লবা রিসেপ্টর খরগা পূল্লগা কা হেন্না নোইবা অমসুং থম্মোয়গী লায়নাশিংদগী ঙাকথোক্লম্বা য়াই হায়বসিনি। কেপসাইসিনসি এন্টি-মাইক্রোবিএলগী মগুনসু চেল্লি, অদুনা থিরিলদা লৈরিবা বেক্টিরিয়াশিংদা অহোংবা থোকহল্লম্বসু য়াই। মসিগীসু মথক্তা অশাবা মোরোক্তা ভিটামিন বিশিং, ভিটামিন সিগুম্বা ন্যুত্রিএন্টশিংসু য়াওরি।

অমেরিকান হার্ট এসোসিএসনগী সাইন্টিফিক সেসন, ২০২০ (নবেম্বর ১৩-১৭, ২০২০) দা পাথোকখিবা চেরোল অমগী মতুংইন্না, মোরোক অশাবা চাবনা কার্দিওভাস্কুলর দিজিজ নৎত্রগা কেন্সর নাবগী চাং হন্থহন্দুনা মী অমবু শিবা য়াবগী খুদোংথিবদগী হন্থহল্লি হায়রি। মোরোক্তা য়াওরিবা কেপসাইসিন অসি এন্টি-ইনফ্লেমেটরি, এন্টি-ওক্সিদেন্ট, এন্টি-কেন্সর ওই অমসুং মসিনা ঈদা য়াওবা গ্লুকোজগী চাংবুসু চানা থম্বা ঙম্মী হায়বসি মমাঙদা নৈনখিবা কয়াদগী খঙবা ঙমখ্রে। অসিগুম্বা ৱাফমশিংসি চুম্মী নৎত্রগা লাল্লি হায়বদু খঙদোক্নবগীদমক ‘অমেরিকান হার্ট এসোসিএসন’ গী লূপ অমনা মখা তানা নৈনখি। মখোয়না গ্লোবেল হেল্থ দেটাবেজ (ওভিদ, কোক্রান, মেদলাইন, ইন্বাস অমসুং স্কোপস) মঙাদগী ষ্টদি ৪,৭২৯বু স্ক্রিনিং তৌখি। মখোয়গী অরোইবা এনালিসিসতা মোরোক চাবগা মরী লৈনবা পার্টিসিপেন্টশিংদগী ফংলকখিবা রিজল্ট মরিসু য়াওখি।

য়ুনাইটেদ ষ্টেটস, ইটলি, চাইনা অমসুং ইরান্দা লৈবা মীওই ৫,৭০,০০০ হেনবগী হকশেল অমসুং চিঞ্জাক্কী রেকোর্দশিংদা মোরোক য়াম্না চাবশিং অমসুং মোরোক খজিক-খজিক্তং চাবা নৎত্রগা চাদবা মীশিংদগী ফংলকখিবা রিজল্টশিংদু চাংদম্নরগা য়েংখি। অসুম্না চাংদম্নবা অসিদা মোরোক খজিক্তং চাবা নৎত্রগা চাদবা মীশিংদগী মোরোক য়াম্না চাবশিংনা : (১) কার্দিওভাস্কুলরনা শিহনবগী চাং চাদা ২৬ হন্থবা; (২) কেন্সরনা শিহনবগী চাং চাদা ২৩ অমসুং (৩) শিহনবা য়াবা মরম অমা হেক্তদগী শিবগী চাং চাদা ২৫ হন্থবা থেংনখিরম্মী।

ক্লিভলেন্দ ক্লিনিক’স হর্ট, ভাস্কুলর এন্দ থোরাসিক ইন্সটিট্যুটতা কার্দিওলোজিষ্ট ওইরিবা ‘বো সু’ না ফোঙদোকপগী মতুংইন্না, মোরোকপু চাং নাইনা চারিবা মীশিংনা মরম অমা হেক্তনা নাহল্লকপা য়াবা লায়নাশিং, কার্দিওভাস্কুলর দিজিজশিং অমসুং কেন্সরনা শিহনবগী চাং হন্থবা থেংনরকপসিদা অঙকপা অমা পোকই হায়রি। মসিনা ময়েক শেংনা তাক্লিবদি চিঞ্জাক হায়বসিনা মী অমগী হকশেলদা অচৌবা থৌদাং অমা লৌই হায়বসিনি। অদুবু হৌজিকমক্কী ওইনদি মতৌ করম্না মোরোক্না অসিগুম্বা মহয়শিংসি পীরিবনো হায়বদুগী চপ চাবা মেকানিজমদি খঙবা ঙমদ্রি। অদুনা মোরোক য়াম্না চাবনা পুন্সি নুংশাংহল্লি অমসুং কার্দিওভাস্কুলর দিজিজশিং নৎত্রগা কেন্সরনা শিবগী চাং হন্থহল্লি হায়না ৱারোইশিন পীবমক্তি য়াদ্রি হায়না মহাক্না মখা তানা ফোঙদোক্লি। মরু ওইনা রেন্দমাইজদ কন্ট্রোলদ ষ্টদিশিংগুম্বা রিছর্সশিংগী মথৌ তারি।

মোরোক য়াম্না চাবনা কান্নবা পীবা য়াই হায়না থাজনরিবা/ফংলিবা অসিদা চিংনবা মীৎয়েংনা য়েংলকপা কয়া অমসু য়াওদবা নত্তে। মখোয়গী মনুংদা, ন্যু য়োর্ককী অলবর্ট আইন্সটাইন কোলেজ ওফ মেদিসিনগী প্রোফেসর কৈথ অয়ূবসু অমনি। মহাক্কী মোত মতুংইন্না, মোরোকখক্তা নত্তনা অতোপ্পা চিঞ্জাক্না মরম ওইরগা পুন্সি নুংশাংহল্লম্বসু য়াই। য়ুনিভর্সিটি ওফ ভরমোন্টকী লামর কোলেজ ওফ মেদিসিনগী মহৈরোয়, মুষ্টাফা চোপাননা হায়, হৌজিক ফাওবদা নৈনরিবশিংসিনা মোরোক অশাবা চাবনা পুন্সি নুংশাংহল্লি হায়না চপ চানা লেপ্পা ঙমখিরোই। পুন্সি নুংশাংহল্লিবদুগী মরম অমসুং ওইরক্লিবা মহয়দুগী মরী অমা শাগৎপা ঙম্নবগীদমক কাঙলূপ অনী (১) অশাবা মোরোক চাবা মীশিং (২) মোরোক্কী মহুত্তা প্লাসিবো ওইনা চাবা মীশিংগী মরক্তগী অমখক রেন্দম ওইনা খল্লগা নৈনবগী মথৌ তারি। মতাংসিদা সুনসু চেকশিন-ৱা অমা থম্লক্লি : মালেমদা লৈরিবা মী পূম্নমক্না চপ মান্নবা মখলগী মোরোক চাদে অদুগা চাবগী চাংসু খেন্নৈ, অদুনা করম্বা মখলগী করম্বা মোরোক, কয়া য়াম্না নৎত্রগা করম্বা মতমদা চারগা কান্নবা মহয়শিংসি ফংগদবগে হায়বসি নৈননীংঙাই ওইরি।

লায়না চেন্দবা/অনাবা লৈতবা মী অমনা মোরোক চাবগী ফত্তবসি ইথেং থেংনদ্রি হায়না লৌবা য়াই। মসিগী খুদম হায়ববু, মোরোকসি হৌজিক ফাওবদা, মণিপুরগী ওইনা য়েংলুরগসু, লিশাং শিংনা চানরক্লি। মোরোক চাবগী কম্পিটিসন তৌবগী ভিদিও কয়াসু ঐখোয়না ‘য়ুট্যুব’তা য়েংলি। অদুনা মোরোক চাবনা পুন্সি নুংশাংহনবা য়াই হায়বসিদা ঐখোয় হৌজিক ফাওবগী ওইনদি থাজবা য়ারি। মায়ো ক্লিনিক্কী মতুংইন্নসু মোরোক্তা য়াওরিবা কেপসাইসিন অসিনা ‘ইম্যুন সিষ্টম’ বু কনখৎহল্লি হায়রি। মায়ো ক্লিনিক্তা হর্ট দিজিজগী থিজিল্লোয় ওইরিবা ডো. দিলিসা ফেয়রৱেথরনা হায়, “There really could be important benefits that you could have from eating hot chili peppers, especially in their ability to reduce some of the immune cell responses that are driving atherosclerosis and heart attacks.” ●

তরেৎশুবা ওলিম্পিক গেমস, অন্টর্প ১৯২০

- লৈশাংথেম অজিৎ -

কুমজা ১৯১২দা ষ্টোকহোমদা মঙাশুবা ওলিম্পিক গেমস পাঙথোকখ্রবা মতুংদা অহানবা মালেমগী লাঞ্জাওনা মরম ওইদুনা কুমজা ১৯১৬তা পাঙথোক্কদবা ওলিম্পিক গেমস অদু পাঙথোকখিদে। অদুবু মতুং তারকপদা মতম চানা গেমশিং অদু পাঙথোক্তবা য়াদে হায়দুনা লাল হেক লোইবগা লোজেন সহরদা য়াম্না থুনা ওলিম্পিক্কী মরু ওইবা লূপ ইন্টরনেসনল ওলিম্পিক কম্মিটিনা মীটিন অমা পাঙথোক্তুনা কুমজা ১৯২০গী ওগষ্ট থাদা বেলজিয়ম অন্টর্প সহরদা তরেৎশুবা ওলিম্পিক গেমস পাঙথোক্লবা লেপ্নখি। সহর অসি শেল্ট তুরেল তাফমদগী ইরাপ লাপ্তুনা তুরেল অসিগী মপান্দা তাবা মরম্না মালেমগী মরু ওইবা হিথাংফমশিংগী মনুংদা অমা ওইরি। সহর অসিবু অন্টর্পেন নৎত্রগা অনভর্স হায়রগসু খঙনৈ।

জর্ম্মনশিংনা লান্দারকপা মতমদা থিংনবা হোৎনবদা অৱাবা ফংখিবা মথৌনা লৈরবা বেলজিয়ম মচাশিংবু ইকায়খুম্নবা উৎপা ওইনা গেমস অসি বেলজিয়মদা পাঙথোকপা হায়না ৱারেপ লৌখিবনি। ৱারেপ লৌখিবা মতমদা ওলিম্পিক পাঙথোক্কদবা নুমিৎ থান্নখিবা অদু চহী অমগা থা তরুক্তমক ঙায়রম্মী, মতম অদুদা বেলজিয়মদি লাল শোক্লখিবগী হৌগৎপা ঙমদনা লৈরি। চহী মরি য়েক্লবনা খুদুম চন্দুনা লৈরম্বদগী নাম্থোক্লবগীদমক লাল শোক্লবদা মাঙ তাকখিবা ময়াম অদু শেমজিন-শাজিনবদা অরূম্বা পোৎলুম অমনি।

হৌখিবা কুমজা ১৯১২দা ষ্টোকহোমদা পাঙথোকখিবা ওলিম্পিক গেমসতা মেদল ফংখিবা এথলিট খরদি অহানবা মালেমগী লাঞ্জাওদা শরুক য়াদুনা মরৈবাক্কীদমক থৱায় কৎখি। ফ্রান্সকী জিন-বাওইন, গ্রেট বৃটেনগী জি ইটসন অমসুং জর্ম্মনিগী হানস-ব্রাওনগী মমিং পনবা য়াই। হানস-ব্রাওন মিটর ৪০০গী লমজেলদা লুপাগী মেদল ফংখি অমসুং মহাক্কী পোক্লফম ম্যুনিক্তা মহাক অসিবু অফাওবা লাই শাবা নুপা অমা ওইনসু মমিং চৎলি। মালেমগী অহানবা লাঞ্জাওদা মহাক ফ্রান্স অমসুং ফ্রেন্দরগী লানফমদা চহী অহুম লাল শোক্লদুনা লালগী কোম (ত্রেঞ্চ) মনুংদা মতম অয়াম্বদা লেনখি। লাল লোইগদবা থা অমা ৱাৎলিঙৈদা ফাইটর প্লেন তোংদুনা চৎপদা শিখি।

ষ্টোকহোম গেমসতা সনাগী মেদল অহুম ফংখিবা ফিনলেন্দগী লমশাং চেনবা হানস-কোলেহমেইনেন কৌবা এথলিট অমদি গেমস অদুদা অমুক হন্না শরুক য়াবা লাক্লম্মী। হৌখিবা গেমসতা মহাক্না মিটর ৫০০০, মিটর ১০,০০০ অমসুং মিটর ৮০০০গী ক্রোস-কন্ট্রিদা মকোক ওইদুনা সনাগী মেদল ফংখি। ওলিম্পিক মতুংদা মহাক অমেরিকাদা খুন্দাদুনা লৈরুরে, অন্টর্প-ওলিম্পিক্তা মহাক চহী ৩০ শুরে, অমেরিকাগী ওলিম্পিক মরাথন টিম খনবগী লমজেল তান্নবদা মহাক্না মকোক ওইখি অদুবু মহাক ফিনলেন্দ টিমদা য়াওখি। গেমস অসিদা মহাক্না মরাথন থোইবা ঙমগনি হায়বা থাজরমদে। মরমদি কুমজা ১৯১২গী ওলিম্পিক্তা অনীশুবা মনা ফংখিবা খা অফ্রিকাগী খৃষ্টিয়ান-গীটশান, ইষ্টোনিয়াগী য়ুরি-লোসমান অমদি ইটলিগী ভেলররিয়ো-এররী মতম অদুদা অকনবা মরাথন চেনবা এথলিটশিংনি। অন্টর্পকী ওলিম্পিক্তা মরাথনগী অশাংবা অসি কিলোমিটর ৪২.৭৫০নি। মসিনা মরাথনগী তশেংবা ওফিসল ওইনা শাংগদবা কিলোমিটর ৪২.১৯৫দগী মিটর ৫৫৫ হেন্না শাংদুনা ওলিম্পিক্তা পাঙথোকখিবা মরাথন লমজেলশিংদগী খ্বাইদগী শাংবা লমজেল ওইখি।

কোলেহমেইনেন লমজেল হেক থাবগা য়াম্না চেকশিল্লম্মী, মকোক থংদুনা চেল্লিবা গীটশানগী মথংদা কিলোমিটর ২৭ ফাওবা ইন্নদুনা চেল্লম্বদগী মফম অদুদা মহাক্না গীটশানবু হেঙ্গৎখি, গীটশান কিলোমিটর ৩৫দা লমজেলদগী তোকখি, মরম অদুনা য়ুরী-লোসমান অমসুং ভেলররিয়ো এররীনা মহাকপু কন্না তান্নরকপদা মহাক্না য়ুরী-লোসমানবু সেকেন্দ ১২.৮দমক হান্না লমথুংফম য়ৌখি। ওলিম্পিক্কী মরাথন্দা মকোক মথং তাবা অনীগী মরক্তা অসুক নক্না য়ৌনখিবা লৈত্রি। লমজেল অদুদা সনাগী মেদল মরি, লুপাগী অমা ফংখি। মহাক ফিনলেন্দগী ওলিম্পিক্কী লমজেল চেনবশিংগী লময়ানবা নুপা অমনি।

মহাক্কী মহুৎ শিলহৌবা ঙম্বা পাভো-নুরমী কৌবা নহা অমা ফিনলেন্দগী টিমদা য়াওরম্মী। মহাক্কী অহানবা থৌরম, মিটর ৫০০০গী লমজেলদা ফ্রান্সকী গিয়েমো কৌবা মালেমগী অহানবা লাঞ্জাওদা পোইজন গ্যাসতগী হিংলকপা এথলিট অমনা মহাকপু মায়থীবা পীরম্মী। নুমিৎ হুমনিগী মতুংদা মহাক্না গিয়েমোবু মিটর ১০,০০০গী লমজেলদা লমন খুমখি। গিয়েমো মশাগী য়েৎ থংবা নাকলদা হার্ট (থম্মোয়) পানবা মীওইবদা থোক্কন্দবা কয়াৎ য়েৎ-ওই ওন্ননা পানবগী খুদমনি। পাক-পাভো-নুরমীনা মথংদা মিটর ৮০০০গী ক্রোস কন্ট্রি ইন্দিভিজুয়েল অমসুং টিমগী থৌরম অনীমক্তা মকোক ওইদুনা পূন্না সনাগী মেদল অহুম অমসুং লুপাগী অমা লৌখি। নুরমী লমজেল চেল্লিঙৈদা ঘড়ী অমা পায়দুনা মহাক্কী খোঙজেল অদু মরক-মরক্তা মতম কয়া চঙখ্রবগে য়েংলম্মী। লৈবাক অসিগী এথলিটশিংনা তা লংবদা অহানবা, অনীশুবা অমসুং অহুমশুবা মনা ফংখি, অহানবা মনা ফংখিবা জোন্নী-মায়রো মথংগী ওলিম্পিক্তসু হীরম অসিদা মকোক ওইখি। নূং হুনবা অমসুং দিস্কস লংবদা মখোয়না মকোক মথং তারম্মী অমদি ত্রিপল জম্পতা-ভিলহো-তুলোসনা সনাগী মেদল লৌখি। পেন্টাথলোন্দা ইরো-লেহতোনেন কৌবা এথলিট অমনা মকোক ওইদুনা খ্বাইদগী ওল রাউন্দ ওইবা এথলিট ওইখি। মিটর ২০০, মিটর ১৫০০, লোঙজম্প, তা লংবা অমসুং দিস্কস লংবা হায়রিবা থৌরম মনুংচল্লম্মী। কুমজা ১৯২৪গী পেরিস গেমসতগী থৌরম মঙা অসি পেন্টাথলোন অসি ককথৎখ্রে। অসুম্না অপিকপা লৈবাক ফিনলেন্দনা ওলিম্পিক্কী এথলটিক্সতা অকনবা লৈবাক অমা ওইরক্তুনা য়ু এস এগা লম্বা তৌবা ঙম্লকপা অসি মালেম অসিনা থাগৎনরম্মী।

লৈবাক অনী অসিনা এথলটিক্সতা সনাগী মেদল ৯/৯ ফংদুনা চপ মান্ননা লৈখি। ফিনলেন্দনা সনাগী মেদল ফংখিবা হীরমশিংদি মিটর ১০,০০০ মরাথন, মিটর ৮০০০ ইন্দিভিজুয়েল ক্রোস কন্ট্রি অমসুং মিটর ৮০০০গী টিম ক্রোস কন্ট্রি, তা লংবা, নূং হুনবা, দিস্কস, ত্রিপল জম্প অমসুং পেন্টাথলোননি। অমরোমদা য়ু এস এনা মিটর ১০০, মিটর ২০০, মিটর ৩০০০ টিম লমজেল, মিটর ৪০০গী হর্দলস, হায়জম্প, পোলভোল্ট, হেম্মর লংবা, পাউন্দ ৫৬ লূম্বা নূং হুন্নবা অমসুং ৪ x ১০০ মিটরগী রিলেদা মকোক ওইখি।

মতম অদুদা লমজেল মতেক চেনবদা অমেরিকাগী চার্লি-পেদোক্কী লম্বা লৈরমদে, মহাক্না ওলিম্পিক অদুগী মিটর ১০০গী লমজেলদা মোরিস কর্কসেবু য়াম্না নক্লনা থোইখি অদুবু মখোয় অনী সেকেন্দ ১০.৮দা চেনখি। চার্লি-পেদোক্লা মমাঙ থাদুনা চেল্লকপা মতমদা লমথুংফম য়ৌগদবা খোঙথাং অহুম/মরি ৱাৎলিঙৈদা লমজেল থোইবগী হরাউবা ফোঙদোকপা ওইনা মখূৎ অনী থাঙ্গৎপা অসি মহাক্কী হৈনবীনি। মহাক্কী হৈনবী অসিনা মরম ওইদুনা মিটর ২০০গী লমজেলদা মায়থীবা ফংদুনা মহাক্কী অনীশুবা সনাগী তকমান ফংবা ঙমখিদে। লমজেল অদুগী ফাইনেলদা মহাক্না মমাঙ ইথং থংদুনা চেল্লক্লম্বদগী লমথুংফম য়ৌরমদাইদা মহাক্কী মখূৎ অনী অদু থাঙ্গৎপনা খোঙজেল অদু খজিক্তং হল্লম্মী, মরক অদুদা মরৈবাক মচা অল্লেন-ৰুদরিংনা হেঙ্গৎখিদুনা মহাকপু মায়থীবা পীখি।

মিটর ৪০০গী হর্দলসতা লৈবাক অসিগী ফ্রাঙ্ক-লুমিশনা সেকেন্দ ৫৪.০০ দা মালেমগী রেকোর্দ থুগাইদুনা মরৈবাক মচা লমজেল অসিগী রেকোর্দ পায়রিবা জোন-নোরটোনবু অনীশুবা পোজিসন্দা মায়থীবা পীখি। অমেরিকানশিংনা অহানবা, অনীশুবাঅমসুং অহুমশুবা মনা ফংখি। মিটর ৩০০০গী টিম লমজেলদা য়ু এস এগী হোরেস-ব্রাওননা ফার্ষ্ট, অরলি-শার্ট অহুমশুবা অমসুং ইভান-দ্রেশরনা তরুকশুবা পোজিসন তাদুনা পোইন্ট ১০ ফংদুনা মকোক ওইখি। গ্রেট বৃটেননা পোইন্ট ২০ ফংদুনা অনীশুবা পোজিসন ফংখি। লৈবাক অসিগী ফ্রাঙ্ক/ফ্রেঙ্ক ফোশনা ফুট ১৩ ইঞ্চি ৫ চোঙদুনা মালেমগী পোলভোল্ট রেকোর্দ থুগাইরম্মী। পাউন্দ ৫৬ লূম্বা অচৌবা নূং অমা লংলগা শানবা তান্নবগী থৌরম অসি কুমজা ১৯০৪ অমসুং ১৯২০গী ওলিম্পিক্তা য়াওরম্মী। কুমজা ১৯২০গী গেমসতা য়ু এস এগী চহী ৪২শুরবা পেত্রিক-মেকদোনালদনা মকোক ওইখি। ●

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