ꯍꯨꯏꯌꯥꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ
ꯁꯨꯡꯃꯥꯏꯕꯥ, ꯇꯦꯕꯨꯔꯤ ꯱꯱, ꯲꯰꯱꯶, ꯏꯃꯥꯐꯥꯜ
꯴꯰ ꯁꯨꯕꯥ ꯆꯥꯡꯗꯤ, ꯲꯷꯵ ꯁꯨꯕꯥ ꯃꯁꯤꯡ
হুইয়েন লানপাউ
য়ুমশকৈশা, জান্যুৱারী ১১, ২০১৬, ইম্ফাল
৪০ শুবা চহী, ২৭৫ শুবা মশীং

# নুমিৎ ৭১ নি শুরবা ব্লোকেদ

## *লৈঙাক্লা ট্রক দ্রাইভরশিং তমথীনা ওৎপীরে*

***মণিপুর*** লৈঙাক্লা অনৌবা দিষ্ট্রিক্ট শেম্লনবা থৌরাং তৌরে হায়বা পাউ ফংবদগী য়ুনাইটেদ নাগা কাউন্সিলনা মণিপুরগী নাগাশিংনা নম্না তাবা মফমশিংদা পুং ৪৮ গী বন্দ তৌখ্রবা মতুংদা নেসনল হায়ৱেশিংদা ইকনমিক ব্লোকেদ চথবা হৌরকখি। ইকনমিক ব্লোকেদ অসিগী মমাঙ চহীগী নবেম্বর ১ দগী হৌখিবনি। চাউরাক্লা নুমিৎ ৭১ রোম শুরে হায়না লৌবা য়ারে। মতম শাংলক্লবা ইকনমিক ব্লোকেদ অসি লোইশিন্নবা নাগাগী লূপ কয়া য়াওনা মণিপুরগী সিভিল সোসাইটি ওর্গনাইজেসন অয়াম্বনা আপিল তৌবা লেপত্রি। চর্চকী লুচিংবশিংনসু ব্লোকেদ অসি মীওইবা খুন্নাইগী য়েংলগা হন্দোকপীননবা আপিল তৌনখিবসু লৈখ্রে। মণিপুর লৈঙাক অমসুং সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টনসু বন্দ, ব্লোকেদ অসি লোনা য়াদবা, মীওইবা খুন্নাইগী মায়োক্তা চথবা ক্রাইমনি হায়নসু ফোঙদোকপা লৈখ্রে। অদুবু হৌজিক ফাওবা ইকনমিক ব্লোকেদ অসি হন্দোকপগী ৱাফম লৈত্রি। অনৌবা দিষ্ট্রিক্ট তরেৎ শেম্লবা তুংদা মণিপুর লৈঙাকসু ইলেক্সনগী মোদেল কোদ ওফ কন্দক্টনা মরম ওইরদুনা কনাগুম্বা লূপ অমত্তদা থাজবা পীবা ৱাহৈ হায়বা য়াদে হায়দুনা ব্লোকেদ অসি লোইশিন্নবা থবক লৌখৎত্রে। অমরোমদা মণিপুর লৈঙাক্লা লেঙহন্দবা পোৎ লেঙলুরগা মদুদগী থোরকপা ফত্তবগী মহয়শিং অদু সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টদা লংশিল্লম্বদগী করিসু তৌবা ঙমদবা ফীভমদা লৈরে। ইলেক্সনগী মোদেল কোদ ওফ কন্দক্ট হায়বসি সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টসু চপ মান্নবনা চথরিবা ইকনমিক ব্লোকেদ অসি লোইশিনহন্নবা থবক লৌখৎপা হায়বসি অরায়বা অমদি ওইদ্রে। ব্লোকেদ অসি লোইশিন্নবা ইলেক্সন কম্মিসন ওফ ইন্দিয়ানা ইচম চম্বা পাউতাক পীবা নত্তনা মসি তৌগদবনি হায়না ফোঙদোকপসু য়ারোই। মরমদি মখোয়দা হীরম অসিগা মরী লৈননা ইগজিক্যুটিব পৱার শিজিন্নবা চুমদে।

নুমিৎ ৭১ নি শুরবা ইকনমিক ব্লোকেদ অসি হন্দোকহন্নবা পাম্বে লৈত্রি। অদুমকপু মণিপুর হায় কোর্টকী অকনবা য়াথংনা মরম ওইরদুনা মণিপুর লৈঙাক অমসুং সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টনা নেসনল হায়ৱেশিং নম্ফুদা হাংদোকপগী থবক চথরি। হৌজিক ফাওবদা মণিপুর লৈঙাক্লা পীয়ু হায়দুনা দিমান্দ তৌখিবা পেরামিলিটরি ফোর্স কম্পেনি ৬০ অদুমক য়ৌদ্রবসু চৎনবা য়াবা সিক্যুরিটি পার্সনেলশিংদি মণিপুরদা য়ৌরক্লে হায়না লৌবা য়ারে। অদুবু লুরিবদি হৌজিক ফাওবা ইম্ফাল-দিমাপুর লম্বী হায়বদি নেসনল হায়ৱে-২ ঙসি ফাওবা হাংদোকপা ঙমদ্রি। মণিপুরগী অরৈবা ফোর্স শিজিন্নদুনা লম্বী অসি হাংদোক্লবা থৌরাং তৌরুবা লৈখ্রে। অদুবু ঈ-নাই তানবা থৌদোক থোকহন্দনবা পুলিস পার্সনেলশিং লম্বী হাংদোকপা ঙমদনা হল্লকখি। হৌজিকসু পেরামিলিটরি ফোর্স মরাং কায়না লৈরে হায়রবসু ইম্ফাল-দিমাপুর লম্বীদা পোৎ পুশিল্লক্লবা হোৎনবদা মীশি-মীনা য়াওগনি হায়দুনা থৈদোক্লগা থমখিবদগী তঙাইফদবা পোৎলমশিং ইম্ফাল-জিরি লম্বীদা খরখক পুশিল্লক্লিবসিনা লোইরে। মতাং অসিদা পঞ্জনিংবা ৱাফমদি মীওই লাখ ২৮ লোম খুন্দারিবা মণিপুর মীয়ামগী তঙাইফদবা পোৎলমশিং ইম্ফাল-জিরি লম্বীদা সী আর পি এফনা ঙাক্লগা পুশিল্লকপসিনা কোন্নবা ঙমদ্রে। মসিগী মরু ওইবা মরমদি লো এন্দ ওর্দরগী ফীভম ফত্তবনা অমুক্তদা ট্রক লিশিং ১ ঙাক-শেনবা ঙম্লোই হায়দুনা খোঙচৎ অমদা ট্রক ৫০০ গী চাংদা পুশিল্লক্লগা অয়াম্বা শরুক্লা জিরিবামদা পোৎ-চৈ পুবা ট্রক ১৫০০ গী মথক্তা পন্দুনা লৈরি। ইম্ফাল-জিরি লম্বীদা ইস্কোর্ট তৌরগা পোৎ-চৈ পুশিনবগী খোঙচৎ অসি নুমিৎ হুম্নি চঙই। অমরোমদা জিরিবামদা ট্রক ১৫০০ গী মতুংদা থুংলবা গাড়ীশিং অদুদি নুমিৎ ৯ নিগী তুংদা ইম্ফাল য়ৌরকপা তাবনি। হায়রিবা নুমিৎ ৯ নি অসি দ্রাইভর নৎত্রগা হেন্দিমেনশিংনা লেল্লমগদবা পুন্সি মরেল অদু কনানা উবীরি। গাড়ীদা পুরকপা পোৎলমশিং অদু অমাঙ-অতা থোক্তনবগী থৌদাংসু মখোয়না লৌবা অদুগা করিমক্তা কান্নদবদা নুমিৎ ৯/১০ নি লম্বীদা ফাইদুনা লৈবা হায়বসি দ্রাইভর অমসুং হেন্দিমেনশিং লৈঙাক্লা অমসুং য়ু এন সীনা তমথীনা ওৎপনি হায়না লৌদবা ঙম্লোই। দ্রাইভরশিংগী অৱাবসু লৈঙাক্লা উবীগদবনি।

## ••• এডিটরদা থারকপা চিঠি •••

# পিছ টোক্কী ৱাহনসিবু করিনো?

***ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,***

**মণিপুরদা** পোকচবা, মণিপুরদসু চাউজবা, মণিপুরগী লৈহাওদসু হিংজবা, ঐখোয় খুদিংমক্লা চহী ৪০/৫০ রোমগী মতমসিদা ঙসি ফাওবদা থোকখিবা থৌদোক ৱাথোকশিংদা য়ূম্ফম ওইরগা থেংনজরকপা কয়াবু হঙ্গৎনা অমদি হন্থনা নৈনজদুনা য়েংজবদা ষ্টেটসিদা থোক্লিবা মরুওইবা ইশ্যু অমদি ক্রাইম খুদিংমকশিং অসিদি মালেমসি মতুম তাই হায়বগুম্না মমৈথংদা চেক চেকশিল্লক্লগদি লৈঙাকলোন্দা হেক্তা তারকই।

মদু ওইরবদি কম্যুনিতি অমদি ফুরুপ কয়ানা খুন্দাবা লোন, ফিজেৎ, লাইনীং তোঙানজবা ঙসিগী মণিপুর হায়বা ষ্টেটসিদদি লৈঙাক্কী ওইবা থৌদাং অসি অদুক্কী মতিক চাউই হায়বসিমদি ঙসিগী মণিপুরগী লৈঙাক্লা খঙদা উদবগুম্না তৌরকপা কয়াসিনা পীকখ্রবা ষ্টেটসিদা ঙসি ফাওবদা মায়োক্লরিবা ইশ্যু অমদি ক্রাইমশিং অসি মপূংদা য়েংবদা মণিপুর লৈঙাক্লা থোকহনবনি হায়না লৌবদা অরানবা ওইরোই হায়জনীংই।

শম্না হায়জরবদা ঙসিগী নাগা পিছ টোক তৌরক্লিবসি চহী কয়াদি শুরবগে? পিছ টোক হায়বসিগী ৱাহন্না করিনো? করম্বা পোলিটিকেল পার্টিগী মতমদগীনো পিছ টোক তৌরক্লিবসি?

ইন্দিয়াদা নীংতম্লবা মতুংদা মতম শাংনা পানখিবা পোলিটিকেল পার্টিসি কোংগ্রেসনি। কোংগ্রেসনা লৈবাক শেম্বনি, অফবসু কোংগ্রেসনা তৌরকপনি হায়বদা লোইনমক য়াহল্লসি, মণিপুর লৈঙাক্কী লুচিংবা লুচিংবীশিংনা হৌজিক হৌজিক ইলেক্সন ময়াদা ঙাঙনা শক্লরিবা কয়াসিবু মণিপুর মীচম মীয়াম্নদি খন্না নৈনরমগনি হায়বসি মখোয় মখোয়গী থম্মোয়দা ফাওদবা জাৎলা?

মমাঙথক্তা সেন্টরদা কোংগ্রেসনা লৈঙাক পায়বা, মণিপুরদসু কোংগ্রেসনা লৈঙাক পায়বা মতমদা থা মরি, নুমিৎ ১২০ নি ইকনমিক ব্লোকেদ তৌখিবা লৈখ্রে। মতমদুদা ঙসিগী মণিপুরগী কোংগ্রেস পার্টিনা সেন্টরদা ৱাফম অমত্তা ফোঙদোকখিদবনা করিগীনো? হৌজিক্লা সেন্টরদা তাইশিন্নবা হোৎনরিবসিনা করিগীনো?

চহী খরগী মমাঙদা পলেলদা থোকখিবা থৌদোক্তা চীংগী লালহৌলুপ এন এস সী এন (আই-এম) না চীংগী কাঙলুপ মচা মচাশিংবু নমফুদা নাগা ওনগদৌবনি হায়দুনা চথরকখিবা হিংশাগী থৌদোক্তা আই আর বিনা চীংগী লালহৌলুপ্তগী ফাগৎখিবা খূৎলায় ১১ অদু অমুক হন্না আই আর বিশিংদগী হন্দোকহনখিবদু কেংগ্রেস লৈঙাক্কী মতমদা নৎত্রা?

চীংগী খূৎলায় পায়বা লালহৌলূপ এন এস সী এন (আই-এম) দা ফোংনা মতেং পাঙলিবসি কোংগ্রেসলা নৎত্রগা বি জে পিরা হায়বদু ঙসিদি কাউথোক্লবগুম্না তৌরক্লিবসিনা করিগীনো? মণিপুরগী মীচম মীয়াম্বু মশা মশাগী পোলিটিক্সতগী খুদোংচাবা খক লৌনবা হোৎনবদা খূৎলায় ওইনা শীজিন্নবগী হৈনবীশিং থাদোক্তুনা লৈবাকসিগী খুন্নাইসিগীদমক্তা য়েংবীরগা অফবা থবকশিং তৌনবা হোৎনবনা পূম্নমক্কী য়াইফবা অচুম্বা খোঙথাং ওইগনি।

*অদোমগী - কোম্থৌজম মনিহার সিংহ*
*সেকমাইজিন খুনৌ*

# লেন্না হান্না য়ৈথখ্রবা মরাইবক থীরবা চহী ২০১৭

**চাইথোরকপা ৱাখল**

**নরেন্দ্র নিঙোম্বা**

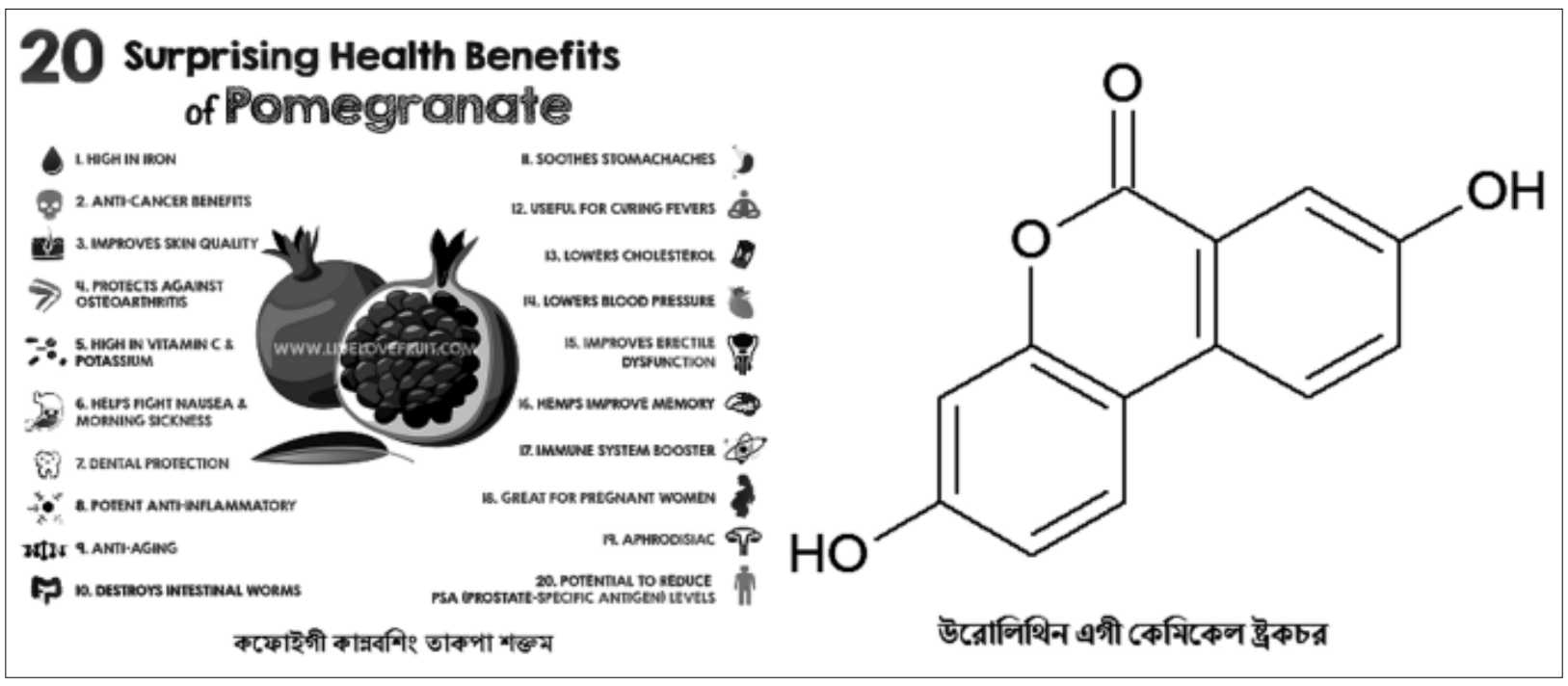
***হৌখিবা*** চহী হায়তারেনে ২০১৬ দো। মদু হৌবা নুমিৎতুমক্তদা চহীসি কয়া ৱায়োং চারোই হায়বসি অদুম খঙনখ্রবনি। মরমদি অকনবা য়ুহা হাবা অমনা চহীদু তরাম্না ওকখিবনি। মী শিখিবনি, য়ূম কয়া অতেক অকায় থোকখিবনি, অশোক অপন কয়া য়াওখিবনি। মী পূম্নমক হা-কার লাউনদনা কোয়চেন চেন্নখিবনি। খ্বাইরম্বন্দদা শাবা নুপী কৈথেল কায়দুনা হৌজিক ফাওবা শেম শাবা কন্না চথরিবনি। মসি কনামত্তদা তাইনবা য়াবা নত্তে। মালেম লৈমনা শাওরক্তুনা নিকথরকপনি। চেকশিন্না অফবা বিলামাটিনা, অফবা লৈঙোইগা তোৎলগা শাজখিবা মশাগী ময়ূম ফাওবা নিংখাইরিদুনি। কৈথেল কায়রগা গভর্ণমেন্টতা তাইনবা নৎত্রগা ঠিকাদারদা তাইনবা য়াপোত্তে। কায়নবা শাবা নত্তে। শোয়বা য়াওরম্মসু, শোয়বা হায়দুদি শোয়বনি। শোয়বদগী মশা নান্না লাক্লগা নূং মচা অমদা খুদি থিদুনা তুশিনদনা ময়া তেকপা ফাওবা য়াওনরিদুনি। তপ তাখৈ মতম চঙনা মকে শেমদুনা লাকপা লৈশাবী মচা, মৌ মচা কয়া তুশিন্দুনা অশোক অপন, মফি-মরোল শেগাইবা য়াওনরিদুনি। লাকচনিংলিবা ৱাফমদি, হাকুম চহীনা য়ুহা হাবনি, কুমসি চহীসিনা লেন হৈথবনি। লেন তাবা হায়সিসু অকিবগী মশকনি। অহল লমনশিংনা হায়নরিদুনি, *লু কোকপদা লেন তাবা হায়দুনা।* কুমসি চহী হৌরকপসিমসু শুংথা থাজদনা নুংশা শানা শানা খঙহৌদনা হৌখিবা জানুৱারী ৩ গী নুংথিলদা লেনবু চয়োম চয়োম মথক্তগী থাদরকইদুনি। মসিনা তাকপদি লাক্লিবা চহীসিমসু পংফ ফবা মপাউ পুরকপা ওইরমগনি থাজদে। শোয়দনা কৈনোমা কৈনো'মা তৌরকপা য়াবগী অকিবা লৈ, সিগী ৱাসি অপংবা ঐগী ৱানিকো।

সিমা লৈজরসনু, হৌজিকসি মণিপুর ইমা লৈবাক্কী ওইরিবা ফীভমসি নোকসু নোক্লিংই, কিসু কি, তনসু তল্লি হায়দুনি। অচৌ-অচৌবা ইশ্যু কয়া অমনা নন্দুনা লৈরিবনি। লৈরিবা ইশ্যুশিং অসি পোলিটিকেলগী ওইবা ইশ্যু ঙাক্তনি। মমাঙঙৈ চীফ মিনিষ্টর ওইরম্বা দল্লিয়ু নিপামচানা হায়রম্বা ৱাদু শ্বাইসিদা নীংশিংলকই - *"মণিপুরদা লৈরিবা ইশ্যু ময়ামশিং অসিদি লাই লাক্লবসু পু-থাংবা ঙমগদবা অমত্তা নত্তে"* হায়দু। মতমদুদা ওনরেবল সী এমনা সদর হিল দিষ্ট্রিক্ট লাউথোক্লবা ইনভাইটেসনগা চত্তনা থৌরাং তৌরম্বনি, অদুবু কাঙলুপ খরনা য়ানিংদবগী অকিবা খরা পীরকপনরা কৈনো, তোকথোকখি। তুমিন লৈখি। মদুই মতুংদা দিষ্ট্রিক্ট দিমান্দ কম্মিটি অসিনা অকন-অকনবা মুভমেন্ট কয়া চথরক্তুনা লম্বী থিংবনচিংবা কয়া তৌখিবা লৈখ্রে। অনা লায়েংনবা হীদাক ফাওবা পুরকপা য়াদবগী অকনবা খোঙজং ফাওবা চঙশিনখিবা লৈখিবনি। অসুম্না চথরকপনা হন্দক মতম খরগী মমাঙদা পাল্লিবা লৈঙাক অসিনা লৈঙাক্তা খুদোং চানবা হায়দুনা সদর হিল দিষ্ট্রিক্ট অমদি জিরিবাম দিষ্ট্রিক্ট লাউথোক্লবা হোৎনরকপদা য়ু এন সী হায়বা সোসিএল ওর্গেনাইজেসন অমনা অমুক দিষ্ট্রিক্ট শেম্বা য়ারোই হায়দুনা লম্বী থৎপগী খোঙজং চঙশিল্লকখি। হায়রিবা দিষ্ট্রিক্ট অনী অসি শুকশেম শেম্মোই হায়না অইবা ওইনা গভর্ণমেন্টনা পীগদবনি নৎত্রবদি লম্বী মতম কক্তনা থৎকনি হায়না শিখাঙ খাঙখৈ লৈথোকখিবদগী মীয়াম পূম্নমক অসুক্কী মতিক ৱানখি। কুমগী অমুক্তং লাকপা নিঙোল চাক্কৌবা ফাওবা লম্বী অসি থিংদুনা মীয়ামদা ৱাখলগী অমদি পোৎ চৈ ফংদবগী শাথিনা অৱাবা পীখি। মণিপুর মীয়াম হুপ্পা নিঙোল চাক্কৌবগী য়েংবীদুনা মতম খজিক্তং ইকনমিক ব্লোকেদ অসি তোকপীয়ু হায়না নুংশি চান্ননা হায়জবা তাখিদে। তোকপীবদি লায়রদনা হেন্নদুম কনশিনগনি, কনানো মরিল লৈবা অমতা লাকউ হায়দুনা উতুপ, চৈতুপ, নোংমৈ পায়দুনা মুক্তুনা লৈখি। মসিগী খুদম হায়বু গাড়ী থুগাইবা, গাড়ী মৈ থাদোকপা, নোংমৈ কাপশিন্দুনা দ্রাইভর হাৎকে তৌবা ফাওবগী থাক লোমদা হেন্নদুম খুমাঙ চাউশিন্না চঙশিল্লকখিবনি। তাল্লকসিদা মণিপুর লৈঙাক্লা ইখঙ হেক খঙহৌদনা ষ্টেট গভর্ণমেন্ট অসিনা লৈঙাক্তা খুদোংচানবা হায়দুনা অনৌবা দিষ্ট্রিক্ট ৭ খঙহৌদনা লাউথোরকপদগী খোঙজং অসি হেন্না কনশিনবদগী হেন্দোক্তুনা অনৌবা খোঙজংগী কনশিনবা ৱারোলশিং থমজিল্লক্লি। কুমগী ওইনা খৃষ্টমাস লাইনীং চৎপশিংগী ওইবা খৃষ্টমাস মমাঙদা ব্লোকেদ অসি লোইশিন্নবা হায়বা য়াবা, তৌবা য়াবা আপিল কয়া অমসু মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা লূপ কয়ানা অমদি খৃষ্টান লাইনীংগী লুচিংবা কয়া য়াওনা হায়জরবসু য়াখিদ্রে। খোইশাওনরবা তমগী মীয়াম খরনা অমুক ব্লোকেদ অসিগী মায়োক্তা কাউন্টর ব্লোকেদ চথদনা শাথিনা তাবদা নুংঙাইতবা মৈহৌ লাংপোক য়াওবা থৌদোক খরা অমসু থোকখিবা লৈখ্রে। মসিমক্তি তৌহন্নীংদবা, থোকহন্নিংদবা থৌদোকনি, অদুবু মীয়ামগী মোবনি থোকখ্রে। মখা তানা থোক্তনবা সী এস ও কয়াগী মীহুৎশিংনা কন্না হোৎনদুনা হৌজিক্তি মদু তোকখ্রে। লৈঙাক্কী মায়কৈদগীসু কার্ফিয়ুনচিংবা থমজিন্দুনা চেকশিন থৌরাং কয়া লৌখৎখিবা লৈখ্রে। ব্লোকেদসি হন্দোকপা য়াবা তাঞ্জা অনীরক নিঙোল চাক্কৌবা অমদি খৃষ্টমাসতা ফংদুনা লৌথোকপা য়াবদু লৌথোকখিদ্রে। হৌজিকসু চথরি।

মতাংসিদা লৈঙাক অমদি য়ু এন সী ৱারী শান্নবা মীয়াম্না কন্না হায়রে। ৱারী শানসি হায়বা য়াদ্রে। ষ্টেট গভর্ণমেন্ট অসিনসু মাগী তৌবা য়াবা কন্না হোৎনদুনা ব্লোকেদ অসি লোইশিন্নবা হোৎনরবসু মায় পাক্তে। সেন্টর গভর্ণমেন্টনসু সিফাই খরা থারক্লগা পোৎ হোন্দোক হোনজিন ঙাক শেল্লু হায়বদগী হেন্না কৈসু হায়দ্রে। তশেংবদি ব্লোকেদ অসিগী মরুমদা য়াম্না লুবা লৈবাক কায়বা য়াবা এজেন্দা খরা লৈ হায়নসু মীনা হায়নৈ। মদুদি ঐখোয়সু অপংবনিনা খঙদি খঙজদে, ঐনা খঙবা হায়বু হৌজিকসে মীয়াম অসুক্কী মতিক ৱারে। পেত্রোল ফংদ্রে, চান-থক্লবা পোৎ চৈ ফংদ্রে। ইঙ্খোলদা থানবা পোৎ চৈগী মরু মরাং ফাওবা কৈথেলদা লৈত্রে। অরৈবা খরসু মমল করোংচাক য়ুংখৈ ৱাংখ্রে। সিদি ফবু ফরে, অঙাং অপিকপশিংনা মবুক থনজনবা শঙ্গোম পাওদর, সেরলেক্স ফংদ্রে। মসিমদি য়াম্না লুই। খোম থোকচদবা মমা ওইবীশিংনা মচা অপিকপদু মবুক থলহন্নবা হোৎনবদা শাথিনা অৱাবা নংলিবা অসি অতৈনা খঙবিদ্রবসু মমা ওইবীশিংনদি শোয়দনা খঙনরমগনি, ঈশিংদা লশিং লুপ্লগা পিথকপা য়াব্রা য়াদব্রা হায়বদু। সি য়ৌনা ৱানরবা মীরোল অমবু মাঙহন্নবা হোৎনরকপা থৌরাংসিমদি, ফনা চুম্বা দিমান্দ ওইরসু হ্যুমেনিটিগী মায়োক্তা চপ চানা চথরকপা লান্দা অমা ওইনা খল্লক্তবা ঙমদে হায়না অশিংবা কাঙবুশিংনা হায়নরক্লবনি। মসি মায়কৈ খুদিংদা লৈনরিবা লান চথবিরিবশিংনা কূপ্পা খন্থবা মতম হেল্লবনি। মসিদগী হেন্না শুম চঙশিল্লকপা তারবদি পূমকায় কায়নবা হায়দু লাক্কনি। মসিদা তানবা থওইনা শিল্লিবা কাঙবুদদি হৌজিক ফাওবদি ঐখোয় মায় পাক্লি হায়না সেলেব্রেট তৌরমগনিকো। অদুবু নুংশি চান্ননা হিংমিন্নবা পাম্বশিংদদি থম্মোয়গী মীহুল ধোন থিনবগুম মখোল হৌরমগনি।

চৈরকসিদা ১১ শুবা জেনরেল ইলেক্সনগী মতম ইলেক্সন কম্মিসন ওফ ইন্দিয়ানা লাউথোকখ্রে। নুমিৎ লেপখ্রে। মার্চ ৪ অমদি ৮, ফেজ অনী থোক্লা পাঙথোক্কদৌরিবা মীখল অসিনা লাক্কদৌরিবা ১১ শুবা মীখল অসিগী লৈঙাক পায়রগদৌরিবনি। লোইশিন্দনা লৈহৌরিবা মৈ হৌরিবা ইশ্যুশিং অসিগী মৈশা লাক্কদৌরিবা গভর্ণমেন্ট অদুগী মথক্তা তাগদৌরি। মৈশা লাংগদৌরি। ইকনমিক ব্লোকেদনা মায়কৈ অমদা লৈজরবসু ইলেক্সনগী ঈহৌ অসিনা হেন্না কনখৎলকপনা ইকনমিক ব্লোকেদ অসি লোইশিল্লে হায়বা লৈতনা মথন্তা ঈংথজখিগদৌবদি মাল্লি। মরমদি মুভমেন্ট অমগী মথক্তা হেন্না লূম্বা মুভমেন্ট অমা লাক্কবদি মহৌশানা হান্নগী মুভমেন্ট অদু ময়াং খরা কংশিনখিবা হায়বসি অদুম তৌদুনা লাকই। অদুগীসু মথক্তা ইলেক্সন হায়বসিদি চহী ৫ গী লৈঙাক লেপকদৌরিবনিনা মীয়াম পূম্নমক্লা অসোমদা মায় ওনশিন্নরক্কনি হায়বগী থাজবদি লৈ। মতম খরগী ওইনা ঈরাং খরা নেমথজরবসু মৈ হৌনা নৌনা চাক্লকখিগনি হায়বসিমদি তশেংনা চান্মদা চান্মা চুম্বা ওইগনি খল্লি। অমুক চুখ্রবা মৈদি শুংমুৎ মুৎপা নাইরোই, ওমদুনা লৈহৌগনি, নুংশিৎ খিত্তং শিল্লকপদা শোয়দনা মৈ অমুক হৌরকখিগনি। মসিমা ওইজরবসু লাক্কদৌরিবা চহী অসিমদি পংফা ফগনি হায়বদি অপংবা ঐমক্তি কয়া থাজদেকো লৈবাকমচাশা।

# কফোই চাবনা পুন্সি নুংশাংহল্লি



কফোইগী কান্নবশিং তাকপা শক্তম
উরোলিথিন এগী কেমিকেল ষ্ট্রকচর

**সাইন্সকী খোঙচৎ**

**কুঞ্জো নাওরেম**

**অহল** ওইশিল্লকপা হায়বসি অয়াম্বা মীনা পাম্নদে। অদুবু নোংমা-নোংমগী অহলদি অসুম ওইশিল্লকপা ঙাক্তনি। শুরিবা থবক্কী মতুংইন্না অহল ওইশিল্লকপগী চাং খেন্নে। মী-মীদুগী পূক্লিং ৱাখলগী ফীভমগসু অহল ওইশিল্লকপগা মরী লৈনরিবনি। নাকল অমরোমদা, চপ মান্নবা কন্দিসন অমদি ইনভাইরনমেন্টতা হিংলিবা মী অনীগী অহল ওইশিল্লকপগী চাং মশা-মশাগী হকচাংগী ফীভম্নসু মান্নহন্দে। মসিগা মরী লৈননা 'পা' হায়বা হিন্দি ফিল্মদা প্রোজেরিয়ানা নারবা মচানা মপাদগী হেন্না থুনা অহল ওইশিল্লকপগী মতাংদা ঐখোয় উখ্রে। অহল ওইশিল্লকপা অসিগসু ঐখোয়গী থিবোং-থিরিলদা য়াওরিবা, ঐখোয়দা কান্নবা পীবা গত বেক্টেরিয়াশিংগসু মরী লৈনৈ হায়রি। শম্না EPFL হায়রগসু খঙনবা Swiss Federal Institute of Technology Lausanne গী সাইন্টিষ্টশিংনা থিজিনখিবা অমদা কফোইদা য়াওবা কেমিকেল অমবু গত বেক্টেরিয়া মখল অমনা Urolithin A কৌবা কেমিকেল অমদা ওন্থোক্তুনা অহল ওইশিল্লকপগী খোঙজেল তপথহনবা ঙম্মী হায়না 'নেচর মেদিসিন'দা ফোঙদোকখ্রে।

কফোই গ্রাম ১০০ দা কার্বোহাইদ্রেদ গ্রাম ১৮.৭, চিনি গ্রাম ১৩.৬৭, ফাইবর গ্রাম ৪, প্রোটিন গ্রাম ১.৬৭ য়াওই হায়না পানৈ। কফোইদা ভিটামিন বি, সী, ঈ অমদি কে মরাং কায়না য়াওই। কেলসিয়ম, য়োৎ, মেগ্নেসিয়ম, পোটাসিয়ম্নচিংবা মিনরেলশিংসু য়াওই। কফোই মহী থকপনা উনশা অমদি হকচাংদা কান্নবা কয়ামুক পী হায়রি। ফ্রক্টোজ য়াওজরবসু কফোই মহি থকপনা দাইবেটিসনা নারবা অনাবশিংগী ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং হেনগৎহন্দে হায়বগী রিছার্চরশিংগী পাউদম লৈ। মসিনা ব্লদ প্রেসরসু হন্থহনবা ঙম্মী। ঈ ফমজিন্দুনা ক্লোটিং তৌহন্দবা ঙম্বনা কফোইবু মহৌশাদা ফংবা এস্পিরিননি হায়না অখঙ-অহৈশিংনা মত পী। হৈসিনা ফ্রী রেদিকেলশিংবু মাঙহন্দুনা কেন্সর অমদি অতৈ লায়নাশিংদগীসু ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়না থাজনৈ। মসিদা য়াওবা এন্টিওক্সিদেন্টশিংনা হ্বাইট ব্লদ সেলশিংবু মতেং পাঙদুনা হু ওইবা পোৎশিংবু মাঙহনবা ঙম্মী। লোয়ননা ইম্ম্যুন সিষ্টেম্নসু মপাঙ্গল কলহল্লি। মসিনা কফোইগী কানবা লোয়বা নত্তে। হৌজিকসু থিজিল্লিবা সাইন্টিষ্টশিংনা কানবা কয়ামুক পুথোরক্লি।

ঐখোয়গী হকচাংবু শেল্লিবা সেলশিংগী মনুংদা মাইটোকোন্দ্রিয়া কৌবা ওর্গানিক অমা য়াওরি। মসিবু সেলগী পৱার হাউস হায়না খঙনৈ মরমদি মসি সেলগী শ্বর হোনফম্লি। মসিনা কার্বোহাইদ্রেদকা ওক্সিজেনগা রিএক্সন থোকহন্দুনা কেমিকেল এনর্জি, কার্বোন দাইওক্সাইদ অমদি ঈশিং পীথোরকই। এনর্জিসিগী মতেংনা সেলদুনা মথৌ কয়া পাঙথোকপা ঙমহল্লি। মী অমগী চহী য়ামখৎলকপগা লোয়ননা মাইটোকোন্দ্রিয়ানা এনর্জি শুংবগী চাং তপথরকই অদুগা মথৌ ফজনা পাঙথোকপা ঙম্লক্তে। অসিগুম্বা মাইতোকোন্দ্রিয়াদগী থাদোরকপা রিএক্টিভ ওইবা ওক্সিজেন স্পেসিসশিংনা সেলশিংদা অমাং-অতা থোকহল্লকপদগী টিস্যুশিংগী মপাঙ্গল শোম্বরকই অদুগা অহল ওইশিল্লকই। মসিনা অহল ওইশিনহল্লকপদা নত্তনা পারকিন্স'স দিজিজগুম্বা অনাবশিং ওইরক্লবগী মরমসু ওইরিবনি। অদুনা ফীভম কায়রবা মাইটোকোন্দ্রিয়াশিংবু রিসাইকল থুনা তৌহনবা ঙম্লগদি অহল ওইশিল্লকপগী চাং তপথগদৌরিবনি।

Swiss Federal Institute of Technology Lausanne গী সাইন্টিষ্টশিংনা Urolithin A হায়না খঙনবা মোলিক্যুলসিনা ফীভম শোক্লবা মাইটোকোন্দ্রিয়াগী শরুকশিংবু অমুক রিসাইকল তৌনবগী শক্তি পীবা ঙম্মী হায়বসিদা থাজবা থমদুনা চাংয়েংশিং পাঙথোকপা হৌরকখি। মখোয়গী অহানবা চাংয়েংসি নেমাটোদ কাঙলুপকী *Caenorhabditis elegans* হায়রিবা তীলসিদা পাঙথোকখি। অহল ওইশিল্লকপগা মরী লৈনবা চাংয়েংশিংদা তীল মখলসি য়াম্না শীজিন্নৈ। মরমদি তীল মখলসি নুমিৎ ১৫-২০ মুক্তগী হেন্না পুন্সিদে হায়বদি নুমিৎ ৮-১০ নি শুরকপদগী মখোয়সি অহল ওইরে হায়না লৌবা য়ারে। মখোয়গী চাংয়েংদা *Caenorhabditis elegans* বু কাঙলুপ অনী থোক্লা খায়দোক্লম্মী। অহানবা কাঙলুপকী তীলশিংদা উরোলিথিন এদা এক্সপোজ তৌহল্লি। অদুগা অতোপ্পা কাঙলুপ্পা কন্ট্রোল গ্রুপ ওইনা শীজিন্নৈ হায়বদি তীলশিংদু উরোলিথিন এদা এক্সপোজ তৌরমদে। চাংয়েংসি পাঙথোক্লবা মতুংদা কাঙলুপ অনীসিদা য়োকখিবা তীলশিংগী পুন্সিবগী চাং চাংদম্নদুনা য়েংলম্মী। উরোলিথিন এদা এক্সপোজ তৌবা তীলশিংগী মপুন্সিসি ৪৫% হেনগৎলকপা থেংনরম্মী। অহানবা চাংয়েংদা মায় পাকপগী খুদমশিং ফংবদগী মখা তাবা চাংয়েং উচিশিংদা পাঙথোকখি। চহী অনীমুক শুরবা উচিশিংদা চথখিবা চাংয়েংসিদসু হান্নগুম্না পোজিটিভ ওইবা রিজল্ট ফংবা ঙমখি। কন্ট্রোল গ্রুপকী উচিশিংদগী উরোলিথিন এদা এক্সপোজ তৌখিবা উচিশিংনা ৪২% ফাওবা অহল ওইশিল্লকপগী চাং হন্থবা থেংনখি।

ফীভম শোক্লবা মাইটোকোন্দ্রিয়াবু রিসাইকল তৌহনবা ঙম্লিবা উরোলিথিন এ হায়রিবা মোলিক্যুল অসিমক্তি কফোইদা য়াওবা নত্তে। কফোই চাবা মতমদা কফোইদা য়াওবা মোলিক্যুল অমবু গত বেক্টেরিয়া মখল অমনা উরোলিথিন এদা ওন্থোকপনি। মী খুদিংমক্তা য়াওরিবা গত বেক্টেরিয়াশিংগী মশীং অমসুং মখল মান্নদে। মীওই খরদদি উরোলিথিন এ শুংবা ঙম্বা গত বেক্টেরিয়াশিং য়াওদে, কনাগুম্বা খরদনা মশীং হন্থনা য়াওই। অসিগুম্বা মখলগী গত বেক্টেরিয়াশিং য়াওদবা মীশিংনা কফোই চারগসু অহল ওইশিল্লকপগী চাং তপথহনবা ঙম্লোই। অদুনা মীওইবদা পাঙথোক্লিবা চাংয়েংদদি হেন্না চুম্বা ফল ফংনবগীদমক কফোই পীজবগী মহুত্তা উরোলিথিন এ য়াওবা হীদাক ওইনা পীজরি।