## কমদৌনা ওইরকখিবগে ? মায় পাকখ্রবা মীওইশিং... - হাইং এস ঙোর -

এক্টর হাইং এস ঙোর কমের রুজগী মখাদা মীওৎ-মীনৈ কয়া খাঙলবা মতুংদা য়ুনাইটেদ ষ্টেটসতা চৎখি অমসুং কিলিং ফিল্ডস ফিল্মদা কুমখি। ডোক্তর হাইং এস ঙোর কুমজা ১৯৪০দা কম্বোদিয়াদা পোকখি। পোল পোট অমসুং কমের রুজগী লৈঙাক মখাদা মীওৎ-মীনৈ, অৱাবা কয়া খাঙলবা মতুংদা মহাক য়ু এসতা চৎখিবনি। মতুং তারকপা পুন্সিদা মহাক্না কমের রুজগী মখাদা থেংনরিবা মীওৎ-মীনৈ কয়াগী মতাংদা 'হাইং ঙোর : এ কম্বোদিয়ন ওদিসি' হায়বা লাইরিক অমা ইখি। কম্বোদিয়াগী হোলোকোষ্টতা হিংহৌরবা ঙোরগী লোয়নবী মখোয়গী কন্সোনত্রেসন কেম্পতা অঙাং উনবদা শিখি। মীশি অদু মহাক্কী হেক মমাংমক্তদা থোকখি। মহাক ওবষ্টিত্রিসন অমসুং গাইনেকোলোজিষ্ট অমা ওইজরবসু কমের রুজগী মখাদা লাইরিক-লাইশু হৈবশিং অমসুং প্রোফেসনল হাৎতোকপনা মরম ওইদুনা মহাক্না মহাক্কী মহৈ অমদি শিনফমবু ওথোরিটিশিংদা খঙহনখিদে। অসুম্না মহাক রেজিমনা চথরিবা মীহাৎ-মীপুন অমদি ওৎ-নৈবদগী মশা কঞ্জখি।

কুমজা ১৯৭৯ দা কমের রুজগী লৈঙাক তুরবা মতুংদা ঙোরনা কম্বোদিয়াদগী থাইলেন্দদা চেন্দনা রেফ্যুজি কেম্প অমদা ডোক্তর অমা ওইনা থবক তৌখি। মদুগী তুংদা মহাক কুমজা ১৯৮০ দা য়ুনাইটেদ ষ্টেটসতা চৎখি।

কুমজা ১৯৮৪ দা ঙোরনা 'দি কিলিং ফিল্ডস' মুভিদা জর্নেলিষ্ট অমসুং রেফ্যুজি দিট প্রানগী শক্তম লাংখি। মহাক্কী পফোর্মেন্স অদুগীদমক্তা কুমজা ১৯৮৫ দা মঙোন্দা বেষ্ট সপোর্টিং এক্টরগী ওস্কার পীখি। মহাক সাউথ-ইষ্ট এসিয়াগী কনফ্লিক্টকা মরী লৈনবা অচুম্বা থৌদোকশিংদা য়ুম্ফম ওইবা অতৈ ফিল্ম কয়াদসু কুমখি। মহাক কুমজা ১৯৯৬তা লোস এঞ্জেলিসতা লৈবা মহাক্কী এপার্টমেন্টকী মপানদা হুরানবা খুৎপু অমনা নোংমৈনা কাপ্তুনা হাৎখি। ঙোরনা য়ু এসতা লৈরিঙৈদা মেদিকেল প্রক্টিস মখা চথখিদে। মহাক্না একাদেমীক এৱার্দ ফংলবা মতুংদা মহাক্কী কো-ওমর রোজর ৱার্নরনা 'সরভাইভল ইন দি কিলিং ফিল্ডস'তা মহাক্কী পুন্সিগী ৱারী মতেক অমা হাপচিনখি। মদুনা মরম ওইদুনা মহাকপু মীয়াম্না খঙনরকখি। কম্বোদিয়াগী তেংবাংগী ফন্দদা মতেং পাংনবগীদমক্তা মহাকপু ঈকায় খুম্নদুনা 'দি ডা. হাইং এস ঙোর ফাউন্দেসন' লিংখৎখি। ফাউন্দেসন অসি লিংখৎপদা জেক ওং কৌবা এক্টর অমনসু মতেং পাংখি। এক্ট অনী অসি কুমজা ১৯৮৯ দা 'দি আইরন ত্রাইএঙ্গল' হায়বা ফিল্ম অসি নম্বদা থেংনখিবনি। মদুগী মতুং পাষ্টর ওংগী চর্চ (ভেনিস খৃষ্টান কম্যুনিটি, কালিফোর্নিয়া)না প্রোজেক্ট কম্বোদিয়া হৌদোক্তুনা মমা-মপা লৈজদ্রবা অঙাংশিং য়েংশিনবগা লোয়ননা মাঙ তাক্লবা লৈবাক অদুগী ইনফ্রাষ্ট্রকচর শেমগৎ-শাগৎপদসু মতেং পাংখি। মতাং অসিদা প্রোজেক্ট কম্বোদিয়ানা দি ডা. হাইং এস ঙোর ফাউন্দেসনগী ওরিজিনেল ফাউন্দেসননি হায়বা য়াই।

## সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি

# মার্চ প্লানেটকী লৈমায়দা ফংবা মিনরেল অদু গুজরাটকী কটচকী অশাপুরা লাইশঙদা লৈরম্বা থেংনখ্রেঃসাইনটিষ্ট

মার্চ প্লানেটকী লৈমায়দা ফংলিবা মিনরেলশিং অদু ইন্দিয়াগী গুজরাট ষ্টেটকী কটচতা লৈবা অশাপুরা লাইশঙকী মফমদা লৈরম্বা থেংনখ্রে হায়না কটচ য়ুনিভর্সিটিগী হেদ ওফ জিওলোজি দিপার্টমেন্টকী ডাঃ মহেশ থাকরনা ফোঙদোকখ্রে।

লাইশঙ অদুগী লৈমায়দা ফংলিবা মিনরেলশিং অদুবু রিসার্চ তৌবনা থাগী লৈমায়গা মান্নবা মরম্না ইন্দিয়ন স্পেস রিসার্চ ওর্গনাইজেসন (আই আর এস ও) অমসুং নেসনল এরোনোটিক্স এন্দ স্পেস এজেন্সী (এন এ এস এ)না পুন্না থাগী লৈমায়দা তুংদা লাক্কদৌরিবা মিসনসিংদা রোভরশিং লেন্দিং তৌবদা অচৌবা মতেং অমা ওইগদৌরি হায়না থাকরনা মখাতানা ফোঙদোকখি।

সাইনটিষ্টশিংনা মার্চ প্লানেটকী লৈমায়দা ফংলিবা জেরোসাইটকা মান্নবা মিনরেল অদু অশাপুরা লাইশঙদা থেংনখিবনি। ইন্দিয়াগী মমিং লৈরবা সাইনটিষ্টশিং অমদি মালেমগী অতোপ্পা মফমদগী লাকপা সাইনটিষ্টশিংনা পুন্না লাইশঙগী অকোইবদা ফংলিবা মিনরেল অদুবু রিসার্চ তৌরি। কটচকী অশাপুরা লাইশঙগী মফম অদুদা চহী মিলিয়ন ৭.২গী মমাঙদগী দিপোজিৎ তৌদুনা লৈরকপা অদুদা জেরোসাইট য়াওবা মিনরেল থেংনরকপনি। ইন্দিয়ন স্পেস রিসার্চ ওর্গনাইজেসন, ইন্দিয়ন ইন্সটিট্যুট ওফ টেগনোলোজি, খরাগপুর অমসুং নেসনল জিওগ্রাফিকেল রিসার্চ ইন্সটিট্যুট, হায়দরবাদনা পুন্না অশাপুরা লাইশঙগী লৈমায় অদু পুন্না রিসার্চ তৌগদৌরি। পনবা য়াই, য়ু এস এগী নেসাগী সাইনটিষ্টশিংসু লাইশঙ অদুদা লাক্লম্লবনি। অশাপুরাগী লৈমায়দা চথগদবা রিসার্চ অদুনা সাইনটিষ্টশিংনা মার্চ প্লানেটতা ঈশিং ফংবগী মতাংদা থিজিনবদা অচৌবা মতেং অমা ওইরগনি হায়রি। মখোয়না মার্চ প্লানেটতা এনভাইরোনমেন্টকী চহী চা কয়াগী অহোংবশিং অদুবু নৈনবা মতমদসু কান্নবা ফংগনি হায়না ডাঃ মহেশ থাকরনা ফোঙদোকখি।

নোসাগী সাইনটিষ্ট ৬না কটচতা লাক্তুনা য়েংশিল্লবা মতুং মার্চ প্লানেটতা লৈরিবা রোভরনা লৌরকখিবা ফোতোগ্রাফশিং অদুগা অশাপুরা লাইশঙদা জেরোসাইট দিপোজিৎ তৌদুনা লৈরিবা মফম অদুগী শক্তমগা য়াম্না মান্নে হায়না ফোঙদোক্লমখি। য়ু এস এগী সেন্ট লুইদা লৈবা ৱাশিংটন য়ুনিভর্সিটিগী সাইনটিষ্টশিংনা ফোঙদোকখিবদা মালেমগী মফমশিংগী মনুংদা মার্চ প্লানেটকী মিনরেলোজিগা খ্বায়দগী মান্নরিবা মফম অসি কটচকী অশাপুরা লাইশঙ অসিনা ওইরি হায়খি। অমরোমদা ইন্দিয়া অমসুং ফোরেনগী সাইনটিষ্টশিংনা রিসার্চ চথবদা মফম অদুগী মীওইশিংনা অঙম্বা মতেং পীগনি হায়না খুঙ্গং অদুগী সর্পঞ্চ ওইরিবা সুরেন্দ্র জদেজনা ফোঙদোকখি।

## চিঞ্জাক্না খ্বাইদগী ফবা হীদাকনি - চমপ্রা মহী থকপনা করি কান্নবগে

চমপ্রা মহী শুমজিল্লবা ঈশিং মীওই অয়াম্বনা থকপা পাম্লে। মীওই খরনা মহাউগী খল্লগা থক্লবসু য়াওই। অদুগা মীওই কয়া অমনা হকশেলগী কান্নবশিংগী খল্লগা থকপসু য়াওই। তশেংনা হায়রগদি চমপ্রা মহী য়াওবা ঈশিংগী কান্নবশিংগী মতাংদা অকক্লনা থিজিনবদি থোইদোক্লা লৈত্রি। অদুবু তোঙান তোঙান্না চমপ্রা অমদি ঈশিংগী কান্নবশিংদি মীওই অয়াম্বনা খঙনৈ। অনীমক অসি হকচাংদা য়াম্না কান্নবা ঙাক্তনি। চমপ্রা মহী নুমিৎ খুদিংগী চাং নাইনা থকপনা হকচাংগী অরুম্বা হন্থহনবদা মতেং পাংই; ঈশিং হেন্না থকহল্লি; ভিটামিন সী মরাং কায়না ফংই; উনশা ফজ হল্লি; মেটাবোলিজম ফগৎহল্লি; নীংশা মনম নমথিবা ফহল্লি; কিদনিদা নুঙ লৈহন্দে; মুদ ষ্টেবিলাইজ তৌই; অমদি পি ঐচ ভেল্যু চাং চানা থম্মী।

চমপ্রা মহী চাং নাইনা থকপা মীওইশিং হকচাংগী অরুম্বা হন্থহনবদা লায়না থোকই, অদুবু মসি চমপ্রা মহীগা ঈশিংগা পূনবদগী ফংবা কান্নবরা হায়বদুদি চপ চানা খঙবা ঙমদ্রি। ঈশিং য়াম্না থকপদগী পূক থনবনা মরম ওইরগা চীঞ্জাক হেঞ্জিন্না চাশিন্দবদগী হকচাংগী অরুম্বা হন্থহনবা ওইরম্বা য়াই হায়নসু মীওই কয়ানা ফোঙদোক্লরি।

ঈশিং মরাঙ কায়না থকপা হায়বসি হকচাং ফহন্নবা মচাক অমনি। অচম্বা ঈশিং ওইনা থকপা হায়বসি মহাউ য়াওদবনা মরম ওইরগা মীওই কয়াদি থকপা পাম্নদে। ঈশিংদা চমপ্রা মহী খরা শুমজিনবনা ঈশিংগী মহাউ হেনগৎহন্দুনা ঈশিং মরাঙ কায়না থকহনবদা মতেং পাংই।

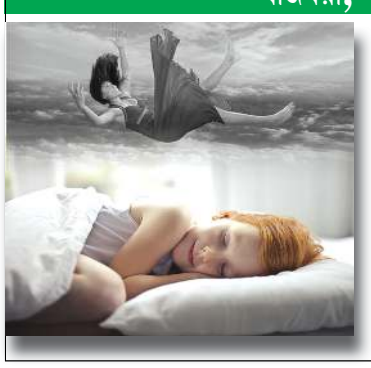
ভিটামিন সী হায়বসি হকশেলদা য়াম্না কান্নবা মরুওইবা এন্টিওক্সিদেন্ট অমনি। মসি হকচাংনা শুংবা ঙমদে, মরম অদুনা চীঞ্জাক্তগী ফংই। কার্দিওভাস্ক্যুলর দিজিজ, ষ্ট্রোক অমদি ব্লদ প্রেসর ৱাংবা অমদি অতৈ হীরম কয়াদা ভিটামিন সীগী কান্নবা কয়ামরুম লৈ। হায়রিবা ভিটামিন সী অসি চমপ্রাদা মরাঙ কায়না য়াওই। থক্লবা ঈশিংদা চমপ্রা মহী হাপ্তুনা চাং নাইনা থক্লবদি হকচাংনা মথৌ তাবা ভিটামিন সী ফংবদা মতেং পাংই।

হাইড্রেটেদ ওইনা লৈবা হায়বসি উনশাগী মশা ফহন্নবগীদমক য়াম্না মরু ওই। চমপ্রাদা য়াওরিবা ভিটামিন সী অসিনসু উনশা খুইবগী চাং হন্থহন্দুনা নহা ওইনা উহনবদা মতেং পাংই।

চমপ্রানা মনম নমথিবা ফহনবদা মতেং পাংই। ঐখোয়না তিলহৌ, চনম্নচিংবা পোৎলমশিং চারুবগী নীংশা মনম নমথিবা অদু চমপ্রা মহী থকপনা ফহল্লি। চমপ্রা মহিনা তিন হেন্না পুথোকহনবদসু মতেং পাংই।

কিদনিদা নুঙ লৈবা হায়বসি কেলসিয়ম তুঙশিনবদগী ওইগল্লি। অসুম্না কেলসিয়ম তুঙশিনবগী রিস্ক অসি হন্থহন্নবগীদমক সাইট্রিক এসিদ মরাঙ কায়না শীজিন্নবা এক্সপর্টশিংনা রিকম্মেন্দ তৌই। সাইট্রস ফ্রুট অমা ওইনা চমপ্রা অসি সাইট্রিক এসিদ মরাঙ কায়না য়াওই। ঈশিং মরাঙ কায়না থকপা হায়বসি কিদনি ফহন্নবগী মরুওইবা পাম্নে অমনি। কিদনিদা কান্নবা পোৎলম অনী পূল্লগা থকপা অসিনা হেন্না কান্নবা পোৎলম অমা ওইহল্লি।

## থাজবরা, থাজদবরা? অঙকপনা থল্লবা মালেম



- কলর টি ভী পুথোক্তিঙৈ মমাঙদদি মীওই অয়াম্বা মঙ মঙবদা ব্লেক হ্বাইটতা মঙই হায়রম্মী। অদুবু হৌজিক্তি ব্লেক হ্বাইটতা মঙ মঙবা মীওই খরখক্তা ঙায়রে।
- শগোল অমগী শরু পোলাং (স্কেলেটন) দা পূন্না শরু ২০৫ য়াওই।
- চহী খুদিংগী মী খ্বাইদগী য়াম্না হাৎপা জিবা অসি লিন নত্তে, শার্ক নত্তে, অমদি মীওইবসু নত্তে, কাঙ নি।
- স্বিজরলেন্দদি গিনি পীগ অমখক্তং লোইবা হায়বসি ইলিগেল ওই, মরমদি অমতং লোইরবদি মখোয় অদু নাইতোম তাই হায়বগীনি।
- মাউন্টেন দিয়ু কেন অমনা উচি অমা তুমনা মাঙহনবা ঙম্মী।
- কনাগুম্বা মীওই অমনা শুকখঙ খঙদবা হীরম অমগী মতাংদা ওপিনিয়ন ফোঙদোক্লবদি, মীওই অদুবু ultracrepidarian কৌই।

## ব্যুটি : ইচম চম্বা অরানবা হৈনবীশিংনা অদোমগী ফজবা শক্তম মাংহনখিবসু য়াই

মীওই খুদিংমক নাদ-য়েক্তনা অমদি নহা ওইনা শকফম ফজনা লৈবা পাম্মী। শকফম ফজনবগীদমক্তসু শকফম করম্না ফজ হনশিগে হায়দুনা অহিং-নুমিদাং তুমদবা মখৈ ৱাখল খনবা মীওই লৈতবসু নত্তে। শকফম ফজহন্দবা য়াদে হায়দুনা অতাং-অতাংবা মেকঅপ অমসুং স্কিন কেয়র প্রদক্ট কয়া লৈদুনা শীজিন্নরি। অমদি চাবা থকপা ফাওবদা চেকশিন-থৌরাং কয়া লৌখৎনদবসু নত্তে। অদুবু অদুক ৱানা হোৎনজরবসু অদোমগী ইচম চম্বা অরান থৌওং অমদি হৈনবী খরনা অদোমগী অপাম্বগী ময়োক্তা লেপ্লকপসু য়াই। মদুনা অদোমগী ফজবা শক্তম মাংহনবতা নত্তনা অদোমগী ৱাখলবুসু ৱাহনা-খবা য়াই। মরম অদুনা অদোমগী ৱানা হোৎনজরিবা হোৎনজমন ফংনবা অমদি অদোমগী শকফম ফজহনগে হায়না হোৎনরিবা অদু মপুং ফানা মায়পাকহনগে হায়রবদি মখাদা পীরিবা ইচম চম্বা অরানবা থৌওং অমদি হৈনবীশিং অসি খঙদোক্তুনা থাদোকপগী মথৌ তাই।

**কোফি হেক থকপা লোয়বগা য়া শেংবা :** কোফি, সোদা অমসুং হৈগী জুসতা য়াওরিবা এসিদ অমদি চিনিগী শরুক্লা য়াবু শোকহল্লি হায়বসি অচুম্বা ৱাফমনি। অদুবু তঙাইফদনা কোফি, সোদা অমসুং হৈগী জুস থক্লবসু হেক থকপা লোয়বগা য়া শেংবা তৌবিরোইদবনি। এসিদিক ওইবা চিঞ্জাক অমদি থক্ল বা পোৎলমশিং হেক থকপগা ব্রশ তৌবনা য়া অমদি য়ারিগী শিংলি মচাশিংবু মপাঙ্গল শোম্বহনবা ওইহল্লি। মরম অদুনা খুদক্তা য়া শেংবগী মহুৎতা ইচম চম্বা ঈশিংনা চিন তেংথোকপিবনা হেন্না ফৈ। নত্রগা অদুগুম্লবা পোৎশকশিং চাবা থকপা লোয়রবা পুং ১গী মতুংদা য়া শেংবিরবদি য়া অমদি য়ারি শোকহন্দবগা লোয়ননা অদোমগী য়া ফজবা অমদি মপাঙ্গল কনবা হায়বদু ওইগনি।

**শেম্পু কা হেন্না শীজিন্নবা :** মতম অমদা চেংহি শীজিন্নদুনা কোক তুম্ন রম্মী অদুবু ঙসিদি চেংহিগী মহুৎ শিন্দুনা অয়াম্বা মীওইশিংনা শেম্পু ওইনা শীজিন্নরে। শেম্পু তোয়না শীজিন্নবনা কোক্কী উনশাদা য়াওবা নেচরেল ওইবা পোৎশকশিং মাংহন্দুনা শম অমদি কোক্কী উনশাশিংদা শোকহনবা হায়বদু ওই। মদুনা শম কেলহনবা, পোক থুনা হৌগনবা অমদি শম তেকহনবা নচিংবা পামদমা থৌওং কয়া থোকহল্লি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। অদোমগী শমগী মখলগী মতুংইন্না চয়োল অমদা শেম্পু কয়ারক শীজিন্নবা য়াই হায়বদু খঙদোকপীবা ফৈ। এক্সপার্টশিংগী পাউতাক্কী মতুংইন্নদি নুমীৎ খুদিংগী কোক তুম্বগী মহুৎতা চয়োল অমগী মনুংদা কোক অনী-অহুম্লক খক কোক তুম্না ফৈ হায়রি।

**অশাবা ঈশিংনা ইরুজবা :** কা হেন্না শাবা ঈশিংনা ইরুজবনা হকচাংগী উনশাশিংবু দ্রাই ওইবগী থৌওং কয়া থোকহল্লি। লোয়ননা করিগুম্বা অদোম এগজিমা লৈরবদি অশাবা ঈশিংনা ইরুজবদগী লাপথোকপা ফগনি। মরম অদুনা কা হেন্না শাবা ঈশিংনা ইরুজবা তৌবিরোইদবনি। য়াম্না শাবা ঈশিংনা ইরুজবগী মহুৎতা লুম্বু-লুম্বু শাবা ঈশিংনা ওইনা ইরুজবিবনা হেন্না ফগনি। মদুনা অদোমগী হকচাংগী উনশাশিং মপাঙ্গল কম্না লৈবগা লোয়ননা হকচাং লু-নাম্না লৈদুনা ফজবা শক্তম অমা হায়বদু ওইবা ঙমগনি।

মায় তাবদা য়াম্না কম্না তক্তুনা মায় তাবা : কনাগুম্বা খরদি মায় তাবা মতমদা ফজনবনি হায়দুনা অতাংবা মখলগী ফেস ৱাশ শীজিন্নদুনা মায়গী উনশাশিংদা কম্না-কম্না তক্তুনা মায় তাবগী হৈনবী লৈ। মদু য়াম্নমক অরানবা মায় তাবগী থৌওং অমনি। মায় তাবা মতমদা য়াম্না তপ্পা খুৎকী মথক থংবা খুৎশাশিংনা তপ্পা-তপ্পা মালিস তৌদুনা মায় তাবিয়ু। নোংমদা লুম্বু-লুম্বু শাবা অমদি অহিংবা ঈশিংনা অমুরক নত্রগা অনীরক খক মায় তাবা ফৈ। অলকোহোল অমদি কেমিকেলগী চাং য়াম্না য়াওবা ফেস ৱাশ, ক্লিনজর অমদি ব্যুটি প্রদক্টশিং শীজিন্নবিরোইদবনি।

**শম কংনা স্বিমিং তৌবা :** মীয়াম্নসু হেন্না খঙবিরম্না য়াই মদুদি স্বিমিং পুলগী ঈশিংদা কেমিকেল কয়া অমা য়াওই। শমদা অমাংবা কয়া অমসু থোকহল্লি। মরম অদুনা স্বিমিং পুলদা ইরোইরবা মতুং ইচম চম্বা ঈশিংদা শেংনা কোক তুমথোকপিবা ফৈ। স্বিমিং পুলদগী হেক থোক্লকপগা খুদক্তা অফবা মখলগী শেম্পু শীজিন্নদুনা কোক তুমথোকপিবা ফৈ। মদুনা অদোমগী শমগী ফজবা অমদি মপাঙ্গল কনবা হায়বদু ওইগনি।

## ফজৈম সংগাটাৎ টেক্স থেলোগী সংগেৎ গ্রেগ্যাম্ল