হুইয়েন লানপাউ
য়ুমশকৈশা, জুলাই ২০, ২০১৬, ইম্ফাল
৪০ শুবা চহী, ১১১ শুবা মশীং

এক্সট্রা জুদিসল কিলিং

সুপ্রিম কোর্টকী য়াথং থাঙ্গৈশেংনা ইনখিদবা লৈব্রা?

ইন্দিয়াগী দেমোক্রেসিগী মশক অসি য়ুম্বী অহুম্না পুবনি। য়ুম্বী অহুম অদুদি লেজিসলেচর, ইগজিক্যুটিব অমসুং জুদিসরিনি। অহুম অসিগী থবক থৌরমশিং অমনা অমদা খুৎ থিংজিন্নদে অমসুং মখোয় মশেলগী মরক্তা চাউবা তান্নবসু লৈতে। মসিমক্না হন্দক্তা অরুনাচল প্রদেশতা পোলিটিকেল ওইবা তংদু লৈতাদবগী ফীভম লাকখিবা থা ৬ লোম হৌখ্রবা তুংদা লৈবাক অসিগী খ্বাইদগী ৱাংবা ৱায়েলশঙনা মীৎয়েং চঙলক্তুনা থা ৬কী মমাঙদা লৈরম্বা ষ্টেটস অদু হঞ্জিনগদবনি হায়না রুলিং পীখি। মদুনা মরম ওইরগা থাজরুদবা কোংগ্রেস গভর্ণমেন্ট ষ্টেট অদুদা অমুক হল্লকখি। অরুনাচল প্রদেশখক নত্তনা উত্তরখন্দদসু অদু মঙাই, মরম চাদনা গভর্নরনা পি আর থমজিন্নবা রিকমেন্দ তৌবা অমসুং এসেমব্লিগী মীফম কৌনিংবা মতমদা কৌশিল্লকপগী মতাংদা লৈবাক অসিদা অচৌবা তংদু লৈতাদবা ফীভম অমা থোকখি। কায়নথংদা সুপ্রিম কোর্টকী কন্সটিট্যুসনেল বেঞ্চ অমনা উত্তরখন্দদা থল্লম্বা প্রসিদেন্ট রুল লৌথোকখি অমসুং পোপ্যুলর গভর্ণমেন্ট লৈহনখি। দেমোক্রেসি হায়বসি নম্বরগী গেমনি হায়জরবসু মশীং য়াম্বা ঙাক্তনা লৈবাক চলাইবা য়াদবগী ফীভম লাকই। মখোয়গী ঙকচাও থেকপা থবক মতৌ অদু কোর্টনা মীৎয়েং চঙলগা মহৌশাগী পূন্সিরোলদা লাক্তুনা মীচম মীয়াম্বু লৈতাবা পূন্সি মরেল অমা লৈহনবা ঙমই। মতম অমদা আর্মদ ফোর্সেস স্পেসল পৱার্স এক্ট (অফস্পা), ১৯৫৮ লৈবা মফমদা লান্ মীগী মথক্তা সিবিল কোর্টনা ৱায়েলবা য়াদে হায়না লৈরম্বদুসু হৌজিক্তি য়ারে। লান্মীনা মী ফারগা হাৎপা, হাৎলবা মতুংদা মরাল শীজিনবগী থৌদোকশিং চথরুবগী লান্মীগী পার্সনেল কয়া অৱাফমদা তাগদৌরি। ফারগা হাৎখিবগী কেস কয়াদা মকোকথোংবা লান্মীগী পার্সনেল ফাওবা কনভিক্ট পীবা লৈখ্রে। মণিপুরদসু অদু মঙাই সিক্যুরিটি ফোর্সশিংনা মরাল পীশিল্লগা হাৎপীখ্রবশিংগী মতাংদা শেমখিবা এক্সট্রা জুদিসল কিলিংগী ভীক্টিম ফেমিলিশিংনা সুপ্রিম কোর্টতা ৱাকৎলকপদগী হৌজিক্তি লৈঙাকসু, লান্মীশিংসু, পুলিসসু কোক শানরে।

মণিপুরদা শাশিন্নবা খুৎ থোক্লবগী থৌদোকশিংদা সিক্যুরিটি পার্সনেলশিংনা হাৎখ্রবা মীওই ২৮গী নক্লবা ইমুং-মনুংগী মীওইশিংনা হৌখিবা চহীগী দিসেম্বর ১৫দা সুপ্রিম কোর্টতা ৱাকৎলকপদগী কোর্ট অসিনা মীওই অমমমদা লুপা লাখ ৫/৫ কম্পেন্সেসন ওইনা পীগদবনি হায়না খঙহনখি। হায়রিবা শেনফম অদু চয়োল মরিগী মনুংদা পীগদবনি হায়না লৈবাক অসিগী খ্বাইদগী ৱাংবা কোর্ট অসিনা য়াথং পীখি। শেনফম অদু পীথোকখ্রবরা হায়না চহী অসিগী এপ্রিল ২২দা সুপ্রিম কোর্টনা লৈঙাক্কী কাউন্সেলদা হংবা মতমদা শেনফম অদু পীনবা সেঙ্কসন তৌখ্রে হায়না পাউখুম পীরকখি। অদুবু নেসনল হ্যুমেন রাইটস কম্মিসন্নদি মণিপুর গভর্ণমেন্টনা সেঙ্কসন তৌরে হায়রিবা শেনফম অদু ফংদে হায়না ৱাকৎলকপদগী সুপ্রিম কোর্টনা মীওই অমমমদা লুপা লীশিং ৫০/৫০ হাপ্লগা থুনা য়াংনা পীথোকখিগদবনি হায়নসু অমুক খঙহনখি। থা অসিগী ১৫দা সুপ্রিম কোর্টনা মরী লৈনবা লৈঙাক্কী কাউন্সেলদা কম্পেন্সেসনগী শেনফম অদু পীখ্রবরা হায়না হংখি। মতমদুদা লৈঙাক্কী কাউন্সেলনা হায় কোর্টনা পীখিনবা খঙহল্লকপা মীশক-মীওইশিং অদুদা শেনফমশিং অদু শিন্নখ্রে হায়না পাউখুম পীরকখি। এক্সট্রা জুদিসল কিলিংগী ভীক্টিম ফেলিমিগী মেম্বরশিংনা হায়রিবনা সুপ্রিম কোর্টতা লৈঙাক্লা শেল পীখ্রে হায়না ফোঙদোকখিবা ৱাফম অদু নমথাকনি। কোর্ট অসিবু মণিপুর গভর্ণমেন্টনা নমথাক তৌবনি। লৈখিদ্রবা মীওই ২৮গী নক্লবা মীওই অমত্তদা এক্স-গ্রেসিয়া পীবা লৈতে হায়না পাউমীশিংদা ফোঙদোকপা লৈখ্রে। মতাং অসিদা পঞ্জনিংবা ৱাফমসি মণিপুর লৈঙাক্লা সুপ্রিম কোর্টতা ফাওবা নমথাক তৌরগদদি লৈবাক অসিদা দেমোক্রেসি কনানা কনগদৌরি। ৱাফম অসি তুমিন্না লৈবা য়ারক্লোই। অমুকসু সুপ্রিম কোর্ট য়ৌনরগা কোর্টপু লান্না লমজিংলে হায়রবদি মণিপুর লৈঙাক্কী প্রিন্সিপাল সেক্রেটরি (হোম) জেল য়ৌদনিংঙাই লৈতে, কনটেম্প ওফ কোর্ট লৌখৎলোইদবগী মরম লৈতে। ইমুং মনুংগী মীওইশিং অদুনা মহাকপু উনজগে হায়বদা অয়াবা পীরকখিদবা অদুনসু ভীক্টিম ফেমিলিশিংগী মীওইশিংদা লাংতক্লবা ফাওরমগনি। হৌজিক্তি ৱাথোক অসি মীমাং থোরক্লবনিনা লৈঙাক্কী ওইবা ফিরেপ অমা মীয়ামদা খঙহনবা চুমই। কোর্টকী য়াথং ঙাক্লবগীদমক অথুবদা শেনফমশিং অদু ভীক্টিম ফেমিলিশিংদা পীথোকখিবনা অচুম্বা থৌশীল ওইগনি।

কারা নাম্থা লফু - করিনো?

চাইথোরকপা ৱাখল

নরেন্দ্র নিঙোম্বা

অঙাং ওইরিঙৈদা ফাগী জুগাইহ্নী পাউখোং য়াম চন্নরকই। অমনা চল্লকপদা ৱা-ৱা নোক্তুনা নুংঙাইবা শিংবুল ওইখি। পাউখোং চন্নবা হায়বসিমক্তবু লৌশিং তান্নবনি। ৱাখল খনবা তম্বনি। হৌজিক্কানগী অঙাংশিংদি মসি তৌনখিদ্রে। পাউখোং হায়বসিদা লৌশিংখক্তগী ৱা নত্তনা ত্রেদিসনেলগী ওইবা মাইরম অমদি পুন্সিরোলগী ওইবা হকচিনবা মচাক-মরল ময়াম অমা য়াওবনা মসিদি য়াম্না কান্নবা অমনি হায়না লৌনৈ। হৌজিক্তনা হৌরকপা অঙাংশিংনা পাউখোং হায়বু করিনো হংনরে। কয়াদা শাথিনা থুনা হোংখ্রবা খুন্নাই অমগী মশক্লো? মসিগী মহুত্তা মোবাইল গেমগী, কম্প্যুটর গেমগী ৱারীরোমদা চৎখ্রে। মতমগী য়াওলনি থিংলু ঙম্পোৎতে। কনানবু থিংলুগনি। গ্লোবেলাইজেসনগী লাল্লোন কাঙলোনবু। ঐখোয়গী মমা-মপা, অঙাংশিং অমদি লাইরিক-লাইশু হৈরবশিংনা মশা খঙদনা মখোয় খুদিংমক বিজিনেস ওন্থোকখ্রবনি হায়বসি খঙজদে। ৱাদি অঙাংনা কম্প্যুটর গেম শান্নবা হায়বা মদু মীগীদি লল্লোনপোৎ ওইনা থাদোরকইবনি। মতাংসিদা নৈনদৌবা ৱাদি য়ামখ্রে। তাঞ্জা চাবা অমা ঙাইবা হায়বদু তারে।

হোই, মসিনা অমা ওইরসু, পাউখোং হায়সিমক্তবু ৱাখল লুনা খনবা নাক-য়েৎ, তুং-মাঙ খঙবগা লোয়ননা ৱাখলগী অঙকপা অমা মচিন থৌনা খঙদ্রগদি হেক্তা ফোঙবা ৱাই। ঐখোয়না নহামচা ওইরিঙৈ, ৱারেং-শৈরেং, ৱারী লাইরিক, ৱারী ৱাশাং লাইরিক কন্না পাবা হৈনরকপা মতমদুদা, শৈরেং হায়সি অফবা পাউখোং অমনি হায়না খন্নে। অদুনা ৱাখলবু মচিন তুম্না থমগে হায়রদি শৈরেং লাইরিক য়াম পাগদবনি হায়না কন্না পাবা হৈনরকপদুদা নুমিদাংৱাই ঐখোয় লোঙ্গাগী নহা মচাশিং পুনবদা পাউখোংসি য়াম চন্নরকই। ফাগী পামজবা ইতাওশিংনা ফাগী পাউখোংসি হেক হেক চন্নে। অমনা চনবা লোইদ্রিঙৈদা ঐসু অমা চনগে, ঐসু অমা চনগে হায়না পাউখোঙ মুন্নে। পাউখোংগী ভেল্যু য়াম লৈরম্মী। মতমদুদা চান্নখিবা ফাগীগী পাউখোং অমা হন্দকসি য়াম্না কন্না ঐগী চাইথোরকপা ৱাখলদা মোঙলকই। মদুদি - **কারা নাম্থ লফু - করিনো?** ফোঙদোক্লবা পাউখোংদু তাবদা ইতাওশিংনা লোয়না ৱা-ৱা নোক্তুনা কয়াদা নুংঙাইখ্রবা।

মসিগী চপ মান্নবা মওংদা ইন্দিয়া লৈঙাক অমদি য়ুমথংনবা ষ্টেটকী মনুংদা অমদি মণিপুরগী চীংগী লম মচেৎ খরদা খুল্লিংবা লালহৌলুপ এন এস সি এন (আই-এম) গী পীছ এগ্রিমেন্ট অমা তৌনখ্রে। মসিনা হায়রিবনা এগ্রিমেন্ট অদুগী ফ্রেমগী মনুংদা পীছ পুরক্লবা ৱারী শানবা হৌবা হায়বনি। মসি হৌখিবা চহীগী ওগষ্ট ৩ দা মতমদুগী এন এস সি এন (আই-এম) গী চ্যেরমেন, হন্দক্তা লৈখিদ্রবা ইশাক চিসু অমদি সেক্রেটরি টি ঐচ মুইভাগা ইন্দিয়া লৈঙাক্কা সাইন তৌনবনি। মদুই মতুংদগী থেঙ্খাং কয়ারক্তা ৱারী শানবা হৌখ্রে। ৱারীসি শানৈ হায়বা খঙবনি, করি ৱারীনো, ফ্রেমদুগী মনুংদা করি য়াওরি, করি ঙাঙনরি কনামতা খঙদে। কনামতদা হায়দোক্তে। থা তরুক্কী মনুংদা ৱারোইশিন পুরক্কনি হায়বদু হৌজিক চহী ফাদৌরে, ৱারোইশিন অদুদি মীয়াম খঙনা লাউথোক্লি। শানরিবা ৱারীদুদা শোয়দনা লৈঙাক্লা নোইনা পাম্লিবসি করিনো হংলমগনি। ঐখোয়না পাম্মীসি সিনি হায়না অপাম্বা পরেং অমা শোয়দনা লানখৎলমগনি। মদুদা ৱারী শানরিবনি। মনুং কনবা ৱারীসিনা করি পোলোই অমা পুরক্কদগে হায়বদুদি কনাসু হায়বা ঙমদ্রি। থোইদোক্লা অফবা মায়কৈরোমদা লাক্কনি হায়বদি থাজদে। অঙাং কপ্পা থেম্বদা অচাপোৎ, শান্নপোৎ খরা পীরগা য়াবদৌনা তৌদৌ মানবা খরদি উরে। হায়দোক্লসু শুম মথি ফোংলকপা হায়তারেনে, শোয়বদগীরা অতম্মনরা কৈনো শানরিবা ৱারীদুদা লৈঙাক্কী পংতক তৌবশিংনা থৈরপ হায়রকপদা ইখঙ খঙনরকপনি। থায়নৈ কারা নাম্থা লফুগী পাউখোংদুগুম্বনি। লৈঙাক্কী মচিন চৎপা অমনা হন্দক্তা পান নাগাগী ৱাসি হৌজিক লৈত্রি হায়না ফোঙদোকখিবা লৈখ্রে। লৈত্রি হায়বা ৱাহৈসিনা হায়রিসি, হৌজিকমক্কীদি লৈত্রি, লৈরকপা য়াই হায়রিরা, লৈরক্কনি হায়রিরা, লৈররোই হায়রিরা? অমনা অমুক - নাগাগী তোঙানবা পাসপোর্ট চৎনবা য়ারোই, অমদি তোঙানবা ফ্লেগ লৈবা য়ারোই হায়বা অমসু মচিন কাংলকখ্রে। মসিনা হায়রিবনা - অপাম্বা পরেংদুদা মদু য়াওই হায়রিবা নৎত্রা? ইন্দিয়াগী লৈঙাক্কী মনুংদা চপ মান্নবা ফ্লেগ অমগী মখাদা অপূনবগী শক্তম লৈরিবসিদা নাগাগী ফ্লেগ অমা লাক্লগা ইনি দয়ানি করম হায়দৌরিনো? মণিপুরগী লৈনুংগী পোথোক হায়দি পেত্রোলিয়মগী অতাংবা মখলগী শুনু নূং অমদি মখল কয়াগী খোনিগী ওইবা অতাঙবা কয়া মদুনা ইন্দিয়া পূম্বা চহী লিশীং অমা হেন্না থাকপা য়াগদবা লৈনুংদা লৈরিবশিং অসি লৌশিন্নবা মোইথেম লাংদা করি করম্বা থৌশিল অমা লাক্কদগে হায়বা অসি খন্ননিংঙাই ওই। তোঙানবা ওটোনোমিগী ৱানা কমদৌবা? এন এস সি এন (আই-এম) গা ৱারী লোইশিন্নরগা অতৈ লৈহৌরিবশিংনা হেক্তমক য়ারগদ্রা মদুনা শান্তি পুরকপা ওইথোক্কদ্রা? ইন্দিয়া লৈঙাক্কী পুকচেল শেংদবা মানবা থৌওং অসিনা পোলোইদা করি লাক্লগা করি ওইরক্কদগে কনানা হায়বা ঙমদৌরি?

ৱারী শানবা লোইরে হায়না তাই। লাউথোকপা ঙমদবগী ৱাদা ঙাইরমাল্লে হায়নসু তাই। লাউথোকপা ঙমদ্রিদু করিগীনো? হেক লাউথোকপগা করি ওইরক্কদগে হায়বগী অমুক অকিবা লৈরব্রা? শানরিবা ৱারীদুগী মনুংদা থংনবা ষ্টেটশিং - মণিপুর, অরুনাচল প্রদেশ অমদি আসাম য়াওনা করিগী ৱারী শাদবনো? কন্সটিট্যুসনগী মনুংদা ষ্টেট হোংদোক হোংজিন তৌবগী অয়াবা কাখল লৈবনিনা অনৌবা লৈঙাক্কী মিৎয়েংদা করি লাক্কদগে হায়বসি য়াম্না লুবা অমনি। হান্না লৈরম্বা ষ্টেটশিংগী মনুংদগী হৌখিবা চহী খরা অসিদা ফনা য়াম্না কায়খ্রে, খাইদোকখ্রে। মতম অমা বিহারগী মমিং লৈরবা চীফ মিনিষ্টর ওইরম্বা লালু প্রসাদ য়াদবনা মখৌ পোংনা লাউখিবদু হৌজিকসু নীংশিংলি - বিহার কায়বা হায়বসি মাগী থৱায়না হকচাংদা লৈরিখৈ ওইথোক্লোই হায়না। অদুবু কায়খি। বিহারদগী ঝরখণ্ড থোকখি। উত্তরখণ্ড, টেলঙ্গনা মথং মথং অনৌবা ষ্টেট ওইনা শেমখি। লালু প্রসাদসু কৈমতা হায়খিদে। মাই থৱায়সু মাই হকচাংদা হৌজিক অদুম লেংদনা লৈরি। ইবোবীনসু মহাভারতকী দুর্জধোননা মচিন মনাও মঙাদা হায়খিবগুম্না হায় - য়েতুম মনাদা পকপা লৈরিক অমা ফাওবা মণিপুরদগী খাইদোক্লোই। পীকখ্রবা মশীং য়ামদবা মণিপুর কায়দবদি য়াই অদুবু লৈঙাক্তা অহোংবা খরদি লাকপা য়াই হায়বসি অফোঙবা পাউখোং অমগুম ময়াম্না খন্নরি। হৌজিক ঙাইরিবসি লৈঙাক্লা মচিন কাঙলকপা অদুনি। হেক কাঙলকপদা - ঈস, তুং চুংবা ফাওই। কনাই কনাই য়ুম কৈ, মৈ চাক্কদগে হায়বা তম্বা ঙমদে। থৱায় কয়া অথৌবা ওইগদগে খনবদা ৱাই। পুম্নমকসি থোকহল্লোই হায়রবদি ইন্দিয়া লৈঙাক্লা পুকচেল শেংনা ৱারী শানবদা চেন্নবা ষ্টেটশিং য়াওহনবা চুমগনি। ৱারী পুমলোই লোইরবা মতুংদা খূৎয়েক পীনরমদাইদা দিল্লিদা কৌরগা গৌর মিথাই পীজবগী থাক্তা কৌরক্লবদি লোইরেনে। ঐখোয়গী ইবোবীবু মহারাজ বুধচন্দ্র তাহল্লকপদা মণিপুরদি মৈফম ওল্লোই কনানো হায়বা ঙমদৌরিবসি। ঐখোয়না হৌজিক ঙাইরিসি করিগীনো? লৈঙাক্লসু অমদি মণিপুরদা লৈরিবা পোলিটিকেল পার্টি পুম্নমক্লসু অমতা ওইনা মান্ননা ৱারীদু করিনো খঙনবা তকশিনবা চুম্মী। রেদিও, টি ভি পাউদা লাউথোরকপা ঙাইরগা য়ৌ-য়ৌ তৌবনদি কৈমতা কান্নবা ফংলোই। মচিন থৌর-থৌরবা হিমাচলগী, কর্ণাটাকাগী, বিহারগী লোইনমক মচেৎ তাখিবদু কনাসু কৈসু হায়বা ঙমখিদে।

••• এডিটরদা থারকপা চিঠি •••

এম এফ দি এসকী থৌদাংনা করিনো

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

মণিপুরদা মতম অমদা মরু ওইনা ইম্ফাল সহরগী অকোয়বদা সিনেমা হোল কয়া লৈরম্মী। লৈরম্লিবা মতম অদুগী সিনেমা হোলশিং অয়াম্বা সিনেমা শো কাপ্পা লেপ্পগী মহুত্তা মুৎশিল্লকপা য়াওরে। খরনা মহৈলোইশঙ ওইনা ওম্থোক্তুনা থবক চখবা ফাওবা য়াওখ্রে। মসিগী মথক্তা সহরসিদা ফ্রেন্দস টোক্কিজখক নত্তনা অতৈদি সিনেমা শো কাপ্পা লেপ্তুনা লৈরিবা অসি করিদগীনো হায়বসিমদি খুন্নাইসিগী অখঙ অহৈ অমদি মরী লৈনবা লৈঙাকলোইশিংনা থিজিনবগী মতম য়ৌদ্রিব্রা?

ঙসিগী মালেমসিদা ঐখোয়গী মণিপুরী ফিল্মনা অচৌবা ফিদা অমা কন্দুনা লাক্লিবশিং অসি হৌজিক ওইরক্লিবা ফীভমশিং অসিনা মাস মেদিয়াগী অচৌবা পার্ট অমা ওইদুনা খুন্নাইসিগী মিৎ, নাকোং ওইহল্লিবা মীচম মীয়ামদা মেসেজ পীরিবা ঙসিগী মণিপুরী সিনেমা অসি নোংমদি শোয়দনা মুৎখিগদ্রা হায়বগী মীপাইবা ফাওরে।

মতাংসিদা করি খোঙথাং অমদি থবকশিং লৌখৎলগা খুন্নাইসিগী ওইবা শেনমিৎলোন ফগৎনবা হোৎনবা মতম য়ৌদ্রিব্রা? পোৎ পুথোক্লগা পোৎ য়োন্নবা মার্কেট লৈত্রবদি করি কান্নগনি। অদুগুমলদনা সিনেমা নম্লগা সিনেমা শো উৎফম হোলশিং লৈত্রবদি সিনেমা পুথোক্লবগী মথৌ তারিব্রা? মতাংসিদা ঙসিগী মণিপুর ফিল্ম দিভলপমেন্ট সোসাইটি (এম এফ দি এস) গী ওইবা থৌদাংনা করিনো? ঙসিগী মণিপুরী সিনেমানা খুন্নাইসিগী মীচম মীয়ামদা পীরিবা মেসেজগী মহুত্তা ওন্ন তৈনবা লম্বী অমদা লাকপা অসিনা খুন্নাইসিদা তুংদা মাঙজহৌগদৌরিবসি কনানো ? পূম্নমকশিং অসি খঙনা মরী লৈনবশিংনা থবক লৌখৎপগী মথৌ তারি।

অদোমগী - কোম্থৌজম মনিহার সিংহ
সেকমাইজিন খুনৌ

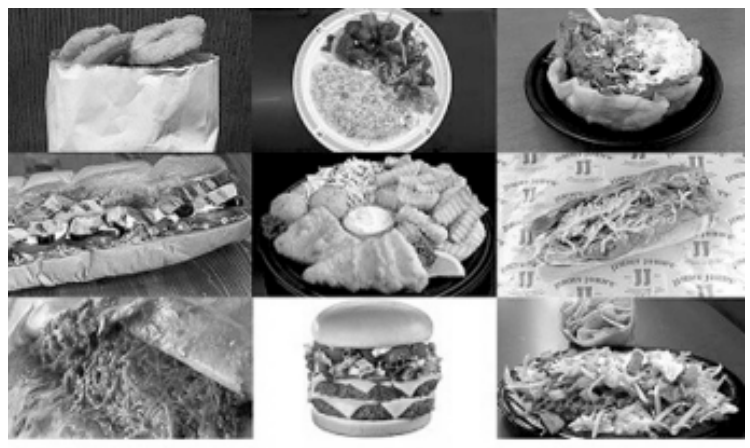
হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-১৪

১। ডা. কমলনা ৱারীমচা অমখক ইরম্মী। মদুগী মমিং করি কৌই?
২। কবি ভুবনস্নানা অঙাংগী লাইরিক অমা ইখ্রে। লাইরিক্তু করি মমিং কৌই।
৩। 'অমুবা মিৎখুমফি' কনানা ইবনো?
৪। 'অমসুং ইন্দ্রজিৎ' মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপনো?
৫। হাপ্লিবা শক্তম অসি কনাগীনো? ☞

ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম জুলাই ২২, ইরাই 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।

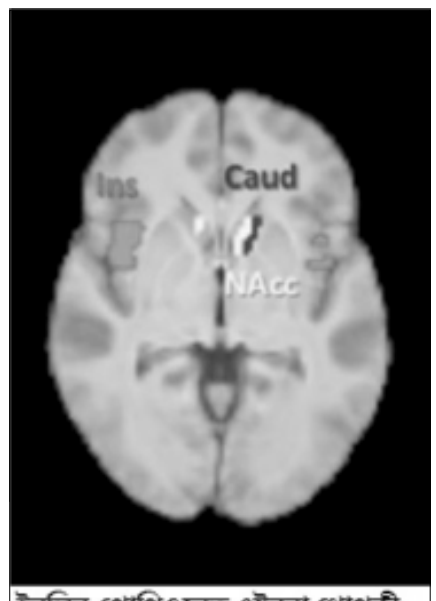
ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা খুদোলপোৎ পীজগনি।

পংচাদা চানিংবগী অপাম্বা কোকহনবা ঙম্বা হীদাক পুথোরক্লগনি



কেলোরি ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাক খরা

প্রোফেসর গারি ফ্রোষ্ট



ইনুলিন-প্রোপিওনেত এষ্টরনা থোপকী চানিং-থকনিংবা পোকহল্লিবা Caudate (Caud) অমদি Nucleus accumbens (NAcc)গী মথৌ হন্থহন্দুনা চানিং-থকনিংবা পোকহনবা হন্থহল্লি হায়না উৎপা MRI

সাইন্সকী খোঙচৎ

কুঞ্জো নাওরেম

নোয়বা হেল্লকপা নৎত্রগা কা হেন্না নোয়বা হায়বসিগী মাঙজবা কয়ামুক লৈ। মখোয়সি চৎপা, চেনবা, লেং-ওৎপা অমদি অতৈ ফিজিকেলগী থবকশিংদা মীয়ামদগী শোথরকই। মখোয়না ত্রেন, বস অমদি ওটোনচিংবা তোংবদা হেন্না সিট কনশিল্লি অমদি কুমথোক-কুমশিন তৌবদা হেন্না মতম মাঙহল্লি। কেলোরি য়াম্না ৱাংবা চীঞ্জাকশিং চানিংবগী ঈখৌলাংবা য়াম্না লৈবা মীশিংনা হেন্না চাশিনখিবা হায়বসি ফুদ সেক্যুরিটিদা চৈথেং অমা পীবনি হায়না লৌবসু য়াব্রা খল্লি। মসিগী মথক্তা মশাগী হকচাংগী ফীভমদা হেন্না খুদোংচাদবা থোকহল্লি। য়ু এসকী নেসনল ইন্সটিট্যুট ওফ হেল্ঠকী মতুং ইন্না নোয়বগী চাং হেনবা মীশিংদা বি পি ৱাংখৎলকপা, হার্ট ফেল ওইরকপা, হার্ট এটেক্ট তৌরকপা য়াবগী চাংসু হেনগৎলকই। নোয়বা হেনগৎলকপগী অমাঙবশিংসিগী মরমদা ঐখোয় অয়াম্বনা খঙনরবনি অদুবু নোয়রিবা মশানা নোয়বা হন্থহনগে হায়বসি অরাইবা থবক অমদি ওইদ্রি। মসিদা নোয়রিবা মীদুখক্তদা মরাল শিরুবা য়াদ্রি। মরমদি মালেমগী শাবগী চাং হোংলকপা, হায়ব্রিদ চীঞ্জাকশিং শীজিন্নরকপা, ইনভাইরোনমেন্ট মোৎশিল্লকপনচিংবা ফেক্টরশিংগা নোয়বা হেনগৎপগা মরী লৈনরম্বসু য়ারি। লৈনরমদবসু কনানা খঙবা! অদুনা থিজিনবগী মথৌ য়াম্না তারি। অদুবু 'অমেরিকান জর্নেল ওফ ক্লিনিকেল ন্যুত্রিসন' গী জুলাই চেফোঙদা ফোঙখিবগী মতুং ইন্না কেলোরি ৱাংবা চীঞ্জাক হেন্না চানিংবগী অপাম্বা কোকহনবা ঙম্বা হীদাক পুথোক্লে হায়রি। হায়রিবা হীদাকসি ফুদ সপ্লিমেন্টশিংদা হাপ্লগা পীজবদা মীদুনা কেলোরি ৱাংবা চীঞ্জাক চানিংবগী চাং হন্থরকই হায়রি।

মী অমগী থিবোং-মরিলদা বেক্টেরিয়াগুম্বা মাইক্রোওর্গানিজম ত্রিলিয়ন তরামুক য়াওই। মখোয়খক্তগী অরুম্বনা কিলোগ্রাম অনী ফাওবা লুম্বা য়াই। মখোয়গী কম্যুনিতিসিবু শম্না 'গত মাইক্রোবাইওতা' হায়না খঙনৈ। গত মাইক্রোবাইওতাসিগী শরুক অহুম থোকপগী অমদি মীপুম খুদিংমক্তা কম্মন ওই অদুবু শরুক অনীদি মী খেন্নবগী মতুং ইন্না খেন্নে। মাইক্রোবাইওতাদা মরু ওইনা য়াওরিবা বেক্টেরিয়াশিংসিনা মীদুগী অৱা নুংঙাইদা মরু ওইবা থৌদাং লৌই। হায়বদি মীদুগী হকশেলগী ফীভমদা কান্নবা অমসুং কান্নদবা কয়া থোকহল্লি। অদুনা মাইক্রোবাইওতাসি মীদুগী হকশেলগী আইদেন্টিটি কার্দনি হায়নৈ। লফোই, চনম, তিলহৌ অমদি গেহুগুম্বদা ইনুলিন হায়রিবা ফাইবর মখলসি য়াওই। ইনুলিনবু বেক্টেরিয়াশিংনা তুমহল্লগা প্রোপিওনেত্তা ওম্থোরকই। প্রোপিওনেটনা থোপ্তা সিগ্নেল থাখিদুনা চানিং-থকনিংবগী চাং হন্থহল্লি। মী অমগী গত বেক্টেরিয়ানা প্রোপিওনেট য়াম্না ৱাংবা ঙমদ্রবদি চানিং-থকনিংবা য়াম্না পোকপদগী নোয়বা হেনগৎহল্লকই।

লাইবক ফবদি, কা হেন্না চানিংবা পোকহল্লিবসি হন্থহনবা ঙম্বা কেমিকেল অমা 'ইম্পরিএল কোলেজ লন্দন' অমসুং 'য়ুনিভর্সিটি ওফ গ্লাসগো' গী সাইন্টিষ্টশিংনা পুথোকপা ঙমখিবসিনি। কেমিকেলগী মমিং ইনুলিন-প্রোপিওনেট এষ্টর কৌই। রিছর্চরশিংনা ভোলুন্টিয়র ২০ খক খনগৎলগা মিক্কশেক মখল অনী পীজদুনা চাং য়েংখি। মিক্কশেক মখল অমদনা ইনুলিন প্রোপিওনেট এষ্টর য়াওই অদুগা অতোপ্পা মখলদুদনা ইনুলিনখক্তমক য়াওই। মিক্কশেকশিংদু চাখ্রবা মতুংদা মখোয়গী থোপকী এম আর আই লৌরম্মী। এম আর আই লৌরিঙৈ মতমদা সলাদ, ঙা, মনা-মশিংগুম্বা কেলোরি নেম্বা নৎত্রগা চোকোলেট, কেক, পিজাগুম্বা কেলোরি ৱাংবা মখল অনীমক্কী চীঞ্জাকশিংগী মমিশিংসু উহল্লম্মী। ইনুলিন-প্রোপিওনেট এষ্টর য়াওবা মিক্কশেক চাখিবা ভোলুন্টিয়রশিংদুদা কেলোরি ৱাংবা চীঞ্জাকশিং উৎপা মতমদা মখোয়গী থোপকী চানিং-থকনিংবা পোকহল্লিবা পার্টতুগী এক্টিভিটি য়াম্না হন্থরকখি হায়বদি ভোলুন্টিয়রদুনা কেলোরি ৱাংবা চীঞ্জাকশিং চানিংবগী অপাম্বা হন্থরকখি। ইনুলিন য়াওবা মিক্কশেক চাখিবা ভোলুন্টিয়রশিংদদি চানিংবগী চাং হন্থরক্লবসু নেম্মী। অদুনা ইনুলিন-প্রোপিওনেট এষ্টর য়াওবা চীঞ্জাক্লা হেন্না প্রোপিওনেট পুথোক্তুনা চানিং-থকনিংবা পোকহন্দবগী চাং হেল্লি।

মথক্তা থিজিনখ্রিবা অসিগী মখা তারকপা থিজিনবা অমদা, ভোলুন্টিয়রশিংদুবু টোমেটো সোস্কা লোয়ননা পাষ্টা হেক ঙম্লিবমখৈ পীজরম্মী। ইনুলিন-প্রোপিওনেট এষ্টর য়াওবা মিক্কশেক থকখিবা ভোলুন্টিয়রশিংদুদি পাষ্টা চাবগী চাং ইনুলিন য়াওবা মিক্কশেক থকখিবশিংনা চাবদগী ১০% হন্থরম্মী। মসিনা তাকপদি ইনুলিন-প্রোপিওনেট এষ্টরনা চানিং-থকনিংবা পোকহনবগী চাং হন্থহনবদা হেন্না কান্নবা কেমিকেল অমা ওই হায়বসিনি।

মতাংসিদা হংবা য়াবা ৱাহং অমদি, ঐখোয়না ইনুলিন-প্রোপিওনেট এষ্টর য়াওবা ফুদ সপ্লিমেন্টশিং চারুবগী মহুত্তা, ইনুলিন মরাং কায়না য়াওবা মনা-মশিং অমদি উহৈ-ৱাহৈশিং চাবনদি চানিং থকনিংবগী চাং হন্থহনবা ঙম্লোইদ্রা? মতাংসিদা ইম্পরিএল কোলেজগী দিপার্টমেন্ট ওফ মেদিসিনগী প্রোফেসর গারি ফ্রোষ্টকী মত তাবা য়াই। মহাক্লা হায়রিবনা মনা-মশিং, উহৈ-ৱাহৈশিংখক্তনা দরকার ওইরিবা প্রোপিওনেট পুথোকপা ঙমদে। অদুনা ইনুলিন প্রোপিওনেট এষ্টর য়াওবা ফুদ সপ্লিমেন্টশিংগী মথৌ তাই। অদুবু হৌজিকমক্কী ওইনদি লমসিগা মরী লৈননা ৱারোইশিন অমা পীবা য়াখিরোই। মখা তানা থিজিনবগী মথৌ তাখিগনি।