হুইয়েন লানপাউ
ꯍꯨꯌꯥꯡ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ, ꯱꯹꯹꯱, ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯑꯣꯏꯕ
৪৯ ꯂꯩꯃꯤꯠ ꯑꯣꯏꯕ, ০৫꯳꯵ ꯂꯩꯃꯤꯠ ꯑꯣꯏꯕ
হুইয়েন লানপাউ
য়ুমশকৈশা, মে ৩১, ২০১৭, ইম্ফাল
৪১ শুবা চহী, ০৬৭ শুবা মশীং

হীদাক মনাগী মায়োক্তা লেপ্পা নুমিৎ

হীদাক মনাদগী কারকপা টেক্সতা মিতাবা মতম হেল্লে

চহী খূদিংগী ওইনা মে ৩১বু মালেমগী হীদাক মনাগী মায়োক্তা লেপ্পা নুমিৎ (ৱর্ল্ড নো টোবেক্কো দে) হায়দুনা থৌরম পাঙথোক্লে। থৌরম অসি পাঙথোকপগী মরু ওইবা মরমদি মীওইবদা অফবা মচেৎ অমত্তা পীদবা পোৎশক অসিবু শীজিন্নদনবা ৱাখল তামিন্ননবনি। কুমসি চহীগী থৌরম অসি পাঙথোকপগী পান্দমদি হীদাক মনা: চাউখৎ-থৌরাংদা অপনবা থোকহল্লকপা হায়বসিনি। হীদাক মনা অমদি মসিগী পোৎলমশিং মীওইবনা থক-চারুরগা থোরকপা খুদোংথীবা কয়াদগী নাম্থোকহৌননবা মালেমগী মীপূম খূদিংমক্তা পাউজেল অমা পীননবগীদমক ৱর্ল্ড হেল্‌থ ওর্গনাইজেশন্না মে ৩১বু অখন্নবা নুমিৎ অমা ওইনা লৌদুনা হীদাক মনাগী মায়োক্তা লেপ্পা নুমিৎ হায়বা থৌরম পাক-শন্না শীনবনি । লৈবাকসিদা লৈবা অপূনবা মীশিংগী চাদা ৪৬.৫ হীদাক মনা শিজিন্নৈ হায়না পানৈ। মশিং অসিগী মনুংদা নুপীনা চাদা ১৩.৮ নি। চহী খূদিংগী ওইনা অঙাং মিলিয়ন অনী চুরুট থকপগী হৈনবী লৈরে। চুরুটকী মচাক্তা মীওইবগী হকচং মাঙ-তাক্লীংঙাই ওইবা মচাক ২৫০ রোম য়াওই হায়না অখণ্ড অহৈশিংনা হায়রি। মসিগী মনুংদা ৫০ না কেন্সর পোকহল্লি। হীদাক মনা শীজিন্নবদগী মীওইবদা নাহনবা কেন্সর লায়নাশিংগী মনুংদা চীন অমসুং লংসতা নাবা কেন্সরদগী হৌরগা খৌনাও চরমদগী থবাক্কী শরুকশিংদা নাবা অনাবশিং পনবা য়াই। লায়না অসিদগী কন্ননবগী উপায় হৌজিক ফাওবগী ওইনা লৈত্রি । য়াম্না ঙন্না খঙহৌরবদি ফীভম খরা শোইনাইরবসু হিংবা য়াওনৈ। অদুবু লায়না অসিনা নাবা মীওই অমা লায়েংননবা হোৎনবদা লৌরি-য়ুম্ফম ফাওবা মৃৎপা য়াওনরি। লায়েংবদা শেল য়াম্না চঙবা অমসুং হিংবগী খুদোংচাবা য়াম্না নেম্বা মরম্না লায়না অসিগী হৌরকফমগী শরুক অমা ওইরিবা হীদাক মনা অমসুং মসিগী পোৎলম শিজিন্নদবা হায়বসি মীওইবা খুন্নাইগী ওইনা খ্বাইদগী অফবা খোঙথাংনি হায়না লৌদবা য়াদে।

হকচাংগী ফীভম ফৎলক্লবা, কনবা ঙম্লরোইদবা কেন্সর লায়নানা নাবদগী অশি ফমুংদা হীপ্লবা মতমদতা করিগীদমক হীদাক মনাগী পোথোক শীজিন্নরুবনো হায়বগী নুংঙাইজদবা ফোঙদোকপনা মহাক্না মমাঙদা শীজিন্নখিবা হীদাক মনাগী পোথোকশিং অদুগী মরাল কোকপা হায়বদুমদি ওইথোকপা য়াদবনিনা অদুমক তাইবংপানদগী চৎখিবা তাবনি । ষ্টেট অসিদা হীদাক মনাগী পোথোক শীজিন্নবখক নত্তনা মুশুক মুনা কারবা পোৎলম কয়া চাশিনবদগী কেন্সর পোক্লকপসু য়াওদবা নত্তে । ঙামু লৈরৌ অয়াইবদগী হৌরগা শা-ঙা কয়া মৈদা য়াইদুনা চাবা হৈনবী ওইরি । মসিমকসু অফবা চীঞ্জাক ওইরক্লে হায়বা অখণ্ড-অহৈশিংনা মোৎ পীনরক্লি । মণিপুরগা য়ূমথংননা লৈরিবা অসামদদি মৈখূ শীজিন্নবগী মথক্তা কোম ক্বা কা হেন্না চাবনা ইসোফেজিএল কেন্সরগী চাং ৱাংলি অদুগা নাগালেন্দদনা শা অয়াইবা অমদি তোঙান-তোঙানবা মৈ চঙলবা শা চাবনা ফূদ কেনেলদা মখল কয়াগী লায়নাশিং নাহল্লি। মিজোরামদসু হীদাক মনা কা হেন্না শিজিন্নবনা চাকখাউ অমদি থবোম্বীগী কেন্সর চাং ৱাংহল্লি। মীওইবগী পূন্সি মাঙহনবা ঙম্বা হীদাক মনাগী পোথোক অসি থিংননবা হৌজিক ফাওবা সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্ট অমসুং ষ্টেটকী ওইবা লো অমত্তা শেম্বা লৈত্রি। মদুগী মহুত্তা মীয়াম তিনবা মফমদা চুরুট থক্তবা, হীদাক মনাগী পোথোক অমদি চুরুটকী মখূমদা তমথীরবা কেন্সরনা ওইহনবা শক্তম অমসুং টেক্স খরা য়াম্না চাউনা লৌহৌবা হায়বসিনা ওইরি। মীয়ামবু হীদাক মনা শিজিন্নগনু হায়রগা কৈথেলদা টেক্স লৌরগা ফোংনা য়োনবা য়াবগী সিষ্টেম অসি হেক লৈরিবমখৈ ইন্দিয়াদা হীদাক মনা অমসুং মসিগী পোথোকশিং ওইথোক্লোই। মতম অমদা চুরুট মচৈ অমদা লুপা ২ পীরম্বদু হৌজিক লুপা ২০ পীদুনা লৈরগা অদুমক থক্লরি। খ্বাইদগী হেন্না মওং চুমদবা অমনা মৈখূ শিজিন্নবগী মথক্তা জর্দা অমসুং গুর্খানচিংবা হীদাক মনাগী পোৎলমশিং শিজিন্নবগী চাং ৱাংখৎলক্লিবসিনি। চহী নৌরিবা মহৈরোয়শিং ফাওবা হীদাক মনাগী পোৎলমশিং শিজিন্নৈ। জর্দা মতপ অমা চাবা হায়বসি অরেম্বদৌনা তৌনৈ। মী লাক্লগা ক্বা জর্দা লানবা চৎনৈ। মতাং অসিদা পঞ্জনিংবা ৱাফমদি অসিগুম্বা হীদাক মনাগী পোৎলমশিং অসি শিজিন্নবগী মায়োক্তা লেপ্পা নুমিৎ হায়না চহী খূদিংগী থৌরমদি পাঙথোক্লে। নুমিৎসিদা হীদাক মনা শিজিন্নবনা অমাঙবা অমসুং ওইহল্লকপা য়াবা খুদোংচাদবশিংগী মরমদা মীয়ামদা খঙহন্ননবনি হায়দুনা হোৎনৈ। অদুগা মথংগী নুমিৎতনা মখোয়না ক্বা জর্দাবু তঙাইফদবা পোৎলম অমা ওইনা শিজিন্নবদৌনা তৌরকই। মীওইবনা হকচাং ফনা, নাদ-য়েক্তনা লৈবদা মতেং ওইহন্নবা ঐখোয় পূম্নমক হীদাক মনাগী পোৎলম শিজিন্নবা লেপ্পসি হায়না মীয়ামদা হায়জনিংই।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৫১

১। ‘লংদুম চাবী’ কৌবা ৱারীমচা অসিগী অইবা ফম্বাক লীলা ইবা অইবদু কনানো?
২। ‘খোঙ্গুলদা তারুরবী’ কৌবা ৱারীমচাগী লাইরিক অসিগী অইবদুনা কনানো?
৩। ‘‘চীনবুংদা নুপীগী হক/নুপাগী খোয়দৌ য়ৌদে/খুন্নাইগী ৱায়েল থুংদে।’’ পরেংশিং অসি নহা অইবী অমগী ‘চীনবুংগী হক’ কৌবা শৈরেং অমদগী লৌথোকপনি। অইবীদু কনানো?
৪। পঞ্জাবী অইবা গুরদিয়ালগী নোভেলবু মণিপুরীদা ‘অরোইবা মৈরী’ হায়না হন্দোকপদু কনাননো?
৫। ‘ক্রিটিসিজমগী মীৎয়েংদা’ কৌবা নৈন-ৱারেংগী লাইরিক্তুগী অইবদু কনানো?

ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম জুন ১৫, শগোলশেন 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।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৫০ গী পাউখুম অহুম চুম্না থাবীরকখিবশিংদি

১) সি ঐচ সুরজিৎ সিংহ, ময়াং ইম্ফাল বজার (৩)
২) কে মেমী দেবী, ময়াং ইম্ফাল বজার (৩)

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ- ৫০ গী ৱিন্নর

কে মেমী দেবী, ময়াং ইম্ফাল বজার

(দ্রোদা ৱিন্নর ওইখ্রবী)

লিটরেরি ক্যুইজ ৫০ গী মনা লান্থোক্কদবা নুমিৎ অমসুং মফম জুন ০৪, নোংমাইজিং নুমিৎকী নুংথিল পুং ৪ তাবা মতমদা হুইয়েন লানপাউ ওফিসতা লান্থোকচগনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৫০ গী পাউখুম

১। ‘‘বিশ্ব তাইবঙপানবনা কপ্পা কপ্পা লোইখিনি/নূংদা ইবা ঐখোয়না নোক্লা নোক্লা লৈহৌনি।’’ কবি কনানা হায়বনো?
ঃ অরাম্বম দরেন্দ্রজীৎ
২। ‘‘কোয়চেন চেল্লি ফি থোংদ্রবা/নুপীশিংনা/কোয়তাল তাল্লি ফিমু শেৎপা/নুপাশিংনা।’’ পরেংশিংসি ‘মঙদসু তাইবঙদসু’ কৌবা শৈরেং লাইরিক অমদগী লৌথোকপনি। কবি কনানা ইবনো?
ঃ লেনিন খুমনচা
৩। ‘‘পানখৎলকপা থাজ/থুনা শিদোক্তুনা/থাশি ওনখ্রি/মহাক খঙমাল্লে/মফমসিগী অতিয়া/অহিংবা লৈবা য়াদে।’’ পরেংশিংসিনা রঞ্জিতা কোম্থৌজমনা ইবা শৈরেং অমদগী লৌথোকপনি। শৈরেং অদুগী মমিং হায়য়ু।
ঃ অতিয়া
৪। প্রেমচন্দগী ‘সপ্তসরোজ’ বু মণিপুরীদা ‘থম্বাল তরেৎ’ হায়না হন্দোকখিবদু কনানো?
ঃ লাইময়ূম ভগবৎ দেব শর্ম্ম
৫। নৈন-ৱারেং ‘শৈরেংদসু ৱারেংদসু’ হায়বদুগী অইবদু কনানো?
ঃ লনচেনবা মীতৈ

তোকপীরিবশিংসু...তোকপীরক্কদবশিংসু...লৌবিরিবসু...

চাইথোরকপা ৱাখল

নরেন্দ্র নিঙোম্বা

মীখলদা লুচিংবা খনবগী ভোট মীপুম খুদিংনা থাদনৈ। মাগী মাগী অপাম্বা পার্টিদা নৎত্রগা মীদা য়েংলগসু থাদনৈ। হৌজিক মীয়াম্না খল্লবা লুচিংবা ওইরিবা এম এল এশিং মাগী মাগী কনষ্টিট্যুএন্সিগী ভোটরশিংনা খল্লকপা ঙাক্তনি, মতিক চাবা ঙাক্তনি থাজবা অমগা লোয়ননা মখোয়বু খল্লক্লিবনি। অদুদি এম এল এশিং অদুনা তৌনীংবতা তৌবদদি মাবু থাজদুনা মায় পাকহল্লক্লিবা মীয়ামদুনা লোইনমক্না অদুম য়ারব্রা? এম এল এদুনা লৈনীংবা চোঙনীংবা মফমদা হঙোই ওন্দুনা চোঙবদা খুবাক খুদুনা পূক্লিং থৌগৎকদ্রা? অনৌবা তুপী উপ্তুনা, অনৌবা লেংয়ান য়ান্দুনা ময়ূম মায়কৈ পাঙলকপদা, মানা ভোট কাখিবা মতমদা মীয়াম্না লৈ পরেং হুক্তুনা, থোঙ্গালদা লফু য়ুংদুনা, ঈশিং সনাবুল খিন্দুনা ওক্কদ্রা? ৱাহংশিং অসি হৌজিক তোয়না হংনরকপা অমা ওইরে।

মীখল অমুক-মুক লাকপদা লৈকায়গী মী মশেলদৈ হেন্দোক্তুনা, ইমুং-মনুং ফাওবা নুংশিনদে। পার্টি পার্টিগী ফিরাল পায়দুনা মাগী মাগী মীচং লেপ্লবদা ঈ তানবা ফাওবা য়াওনখি। অদুগুম্বা সিচুয়েসন অদুদা মায় পাক্তুনা কাখ্রগা মহাক্না মীখলদা তমথিনা খৎনা চৈনবা থোকখিবা, মহাক্কী ৱার্কর মশেল ফুনা চৈনবদা অশোক অপন য়াওখিবশিং অদু লোয়না খুদক্তা কাউথোক্লগা মহাক্কী ফিরাল অদু নত্তবা য়েক্লবা ওইরম্বা পার্টি অদুদা ফন লাউনা চোঙশিল্লগা য়াওশিনখিবা হায়বসি চুম্লিব্রা? মহাক্কী পার্টি অদুনা হৌজিকফাওবা লম্বী চৎপদা কিরুপ-কিরুপ য়েংদুনা চৎনরি। মীখলগী মতমদা খৎনখিবা লাউনখিবদুদি হৌজিকসু ফৎত্রি, মলোম লৈনরি। অদুগা মায় পাকখ্রবা এম এল এ অদুদি য়েক্লবগী লানবন্দা চেনশিনখিদুনা মোমোন নোক্লি। গভর্ণমেন্ট পায়বদা য়াওদ্রবদি মীয়ামগী থবক তৌবা য়াদব্রা? কনষ্টিট্যুএন্সিগী চাওখৎ থৌরাং অমদি অতৈ থবক খুদিংমক গভর্ণমেন্ট পায়বদা য়াওদ্রবদি শেম শাবা য়ারোই হায়না গভর্ণমেন্ট পায়রিবনা থিংবা লৈব্রা হায়বা ৱাহংশিং মায়কৈ কয়াদগী হংনরকপা য়াওরে। ওপোজিসন কল্লিমখৈ লৈঙাক্তা হেন্না অচুম্বা মায়কৈদা লাক্কদৌরিবনি। ওপোজিসনদা ফমনিংদবা এম এল এশিংনা রুলিং বেঞ্চতা মমিৎ থল্লগা মহাকপু পার্টি অমগী ফিরাল মখাদা মায় পাকহল্লকখিবা অদু কাউথোক্তুনা মশাগী খুদোংচাবা য়েংদুনা রুলিংদা চোঙশিনবগী থবক অসিদা মফি তাখৎতুনা লৈনরি। চোঙখিবা কয়া অমা লৈরে। মখা তানা চোঙশিন্নবা খুদৈ তাখৎনবা লৈরে হায়না মীয়াম্না ঙাঙনবা তানরে। মসি চুমগদ্রা লানগদ্রা হায়বা মুন্না খন্থনবা তাঞ্জা অমুকসু হন্না লৌহন্নীংই।

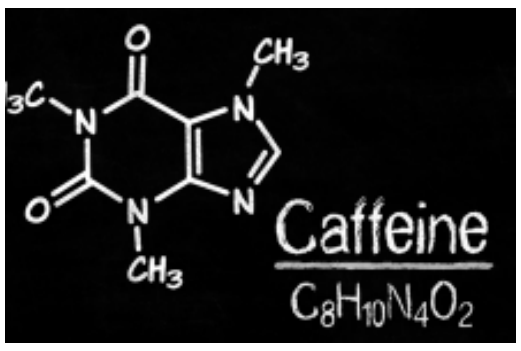
মহাক্না চোঙগে খনবদু কনাগা তানবগে? চোঙলিবশিংনসু কনাগা তানবগে? মহাক্কা খরা হেন্না নকশিন্নবা মী খরা পাউ তানরগা পার্টি অমদা হেক্তা চোঙশিনবগী থবক অসি অতৈ মঙোন্দা ভোট পীখিবা ময়াম অদুনা য়ানীংলমগদ্রা? ভোটকী মতমদা ভোটরশিংদুনা পার্টিগী থবক কন্না চেঞ্জ-চোংজখিবশিং অদুগীদি করিমত্তা খনদবরা? তশেংনা ভোট থাদখ্রিবশিং অদুগী মনুংদা পার্টিবু নুংশিজবা, পার্টিগী মীংদা ভোট থাদখিবা কয়া অমসু লৈরিবনি। মীদা ঙাক্তা ভোট থাদবগী ৱা লোইনমক নত্তে। অদু ওইবা তারবদি কনাগুম্বা ইলেক্তেদ এম এল এ অমনা কনষ্টিট্যুএন্সিগী থাক্তা মীটিং তৌরগা চোঙথোক চোঙশিনগী ৱা খন্নফম থোক্তব্রা? এম এল এবু ওইখ্রবদি মানা-মানা নীংবা অপাম্বদু ঙাক্তা তৌবগী চৎনবী অসি থাদোকপা চুমদ্রা। হৌজিক ইন্দিয়াগী প্রাইম মিনিষ্টর ওইরিবা নরেন্দ্র মোদিনা মচিনমক্ক া হায়বা ৱা অমা লৈরি। মদুদি মহাক্না পায়রিবা ফম অসি মহাক্কী হোৎনবগী মহয় নত্তে। মীয়াম্না মাবু খনবিবনি, মীয়াম্না মঙোন্দগী হেন্না চাউই হায়না। মহাক্কী ৱাখল্লোন অসি য়াম্না ফজৈ, মীয়াম্বু মহাক্না অৱাংবা থাক্তা থম্বগী ফজবা চৎনরোল অদু য়াওরি। অতৈশিংনা তৌরিবসিনা মসিগী ওন্না তৈনবনি। এম এল এবু ওইরবদি পূম্নমক মহাক্কী অপাম্বদা চৎপগী মওং অসি চুমদে। মানা মানা কাখিবা পার্টি অদুগী মখাদা লৈফম থোকই। হন্দক্কী পাঙথোকখিবা মীখল অদুদা মরু ওইনা পার্টি অনীদি অচৌবা লম্বা ওইনখি। মাগী মাগী পার্টিগী মীরেপনা কানবা হোৎনবদা পার্টি মশেল হুন্নবগী অকনবা চিনগী লান অমা চথখিবা পূম্নমক্না উহৌই। মীখলদুদা মীরেপ ওইখিবশিংনা পার্টিগী ওইবা ৱা য়াম্না ঙাঙখি, মদুদগী হেন্দোক্তুনা মেদিয়াদা খন্না নৈনবা কয়াদা পার্টিদুগী ওইবা অচেৎপা ফিরেপকা লোয়ননা অকন অকনবা ৱা য়াম্না হায়নবা তাখি। মীখল লোইখ্রে, হায়দোকখ্রে, মীখলগী ফলনা পার্টি অমত্তনা মেজোরিটি ওইবগী ফলদি মীয়াম্না পীরকখিদ্রে। অদুবু চুংশিন্নবা গভর্ণমেন্ট অমা হৌজিক লৈরে। গভর্ণমেন্ট পায়বিনীংবশিংনা মতমদুদা গভর্ণমেন্ট শেম্নবা হোৎনবদা মখোয়গী পার্টিনা গভর্ণমেন্ট শেম্নবা করিগী অঙম্বা থাক্তা হাৎনহৌদে। হৌজিক্তি বি জে পিনা লুচিংবা গভর্ণমেন্ট অমা লৈরে। লৈরিবা গভর্ণমেন্ট অসিদা অতোপ্পা পাটিয়শিংনা শৌগৎতুনা পূন্না গভর্ণমেন্ট অসি হৌজিক চলাইরি। অতোপ্পা টিগী মীওই খরদং লৌশিল্লগা গভর্ণমেন্ট শেমগদবদু মখোয়না মায় পাকপা ঙমখিদে। অতোপ্পনা পায়খ্রবা মতুং অসিদা চেনশিন চেনশিন্দুনা য়াওশিল্লকপা অসিনা দেমোক্রেসিগী ৱাহম্থোক অসিসু বনান লালহল্লে। ওপোজিসন্দা লৈরবদি কেন্দ্র শেম্বা ঙল্লোই অমদি পৱার হন্থরক্কনি হায়বা ৱাখল্লোন অদোমদা চৎনরগদি মীয়াম্বু করেম্নবা ওইনা থোকই। ওপোজিসন্দা লৈরবসু লৈবাক মীয়ামগী থবক তৌবা অদুম য়াই হায়বসি হৌজিক ইন্দিয়াদা গভর্ণমেন্ট পায়রিবা বি জে পিনা ময়েক লারবা খুদম ওইরি। মখোয়না নিংথিনা পার্লিয়ামেন্টতা ফজবা পার্ফোমেন্স কয়া অমা পীখি। অদুনা মরম ওইদুনা ইন্দিয়াদা মখোয়না গভর্ণমেন্ট পায়রক্ল বগী মরম ওইখি। গভর্ণমেন্ট অমা অচুম্বা অফবা মায়কৈ অমদা পুরক্লবা হোৎনবদা অমদি লৈবাক্কী ওইবা থবক থৌরম কয়া পায়খৎপদা হেন্না ফজহনবা হায়বসি ওপোজিসনগী চাউরবা রোল লৈরি। মণিপুরদা মমাঙগী গভর্ণমেন্ট অদুনা তৌনিংবতা তৌখিবদু ওপোজিসন লৈতবদগীনি হায়না মীয়াম্না ঙাঙনবা লৈখি। হন্দক্তি ওপোজিসন লিংনা লৈরবনিনা লৈঙাক থৌদাদা হেন্না ফজবা অমা ওইরক্কনি হায়না মীয়াম্না থাজনবা অদুগী ৱাংমদা ওপোজিসনদা লৈরম্বা এম এল এশিংনা রুলিংদা চেনচোঙ চোঙশিনবা অসিনা মীয়ামগী থাজবা মাঙহল্লে।

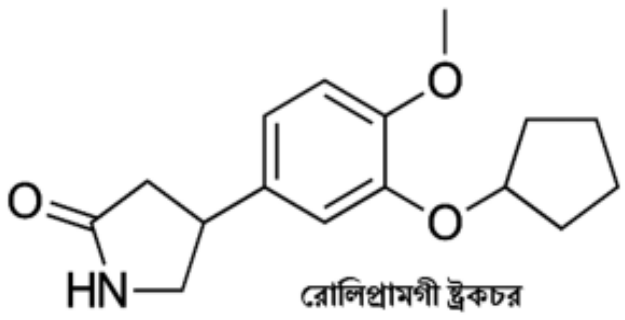
মতমগী মতুং ইন্না অমদি ১০ শুবা সেদ্যুলগী মতুং ইন্না মতম খরগী মতুংদা শোয়দনা বাই ইলেক্সন তৌরক্কনি। তৌরক্কদৌরিবা ইলেক্সন অদুদা শোয়দনা মায় পাক্কনি হায়বগী ৱা কৈসু লৈরোই। মদু গরেন্টি লৈবা নত্তে। মরমদি মঙোন্দা ভোট থাদখিবা ময়াম অদুগী মনুংদা পার্টিবু নুংশিজবা কোকথোং অমা শোয়দনা য়াওরমগনি, মখোয়না হেক্তা শোয়দনা কারনি হায়বসু কৈসু লৈরোই। হান্নগী মহাক্কী লম্বা ওইরিবা অদুদি চগা য়েংদুনা অদুম লৈগদরা? মাসু অঙম্বা থাক্তা শোয়দনা মীখলদা মায় পাক্লবা হোৎনরক্কনি। মহাক্কী মী থোইদোক্লা কায়নীংঙাই ওইরোই। গভর্ণমেন্ট পায়রগা হেক্তা মীখলদা মায় পাক্কনি হায়বা লৈতে। গভর্ণমেন্ট পায়না পায়না মমাঙগী টর্মদা পাঙথোকখিবা বাই ইলেক্সন অদুদা বি জে পিনা সিট অনীমক কাখ্রিবা অদুনি। এম এল এদুগী মী খরদি অদুম চেন্নগনি হায়ববু মাগী ভোটর খুদিংমক হেক্তা মঙোন্দা হন্দকসু লেংদনা ভোট পীগনি হায়বগী ৱাদি কৈসু লৈফম থোক্তে। মতাং অদু য়ৌরকপদা অকিবা লৈতনা চোঙশিনবীরিবশিংনা লোংদা তারকপা য়াবগী অকিবসু লৈতবা নত্তে।

চোঙবিরিবসু, চোঙবীগদবসু, লৌশিনবীরিবশিংসু ৱাখল খন্থহন্নীংই। মীনা শৌগৎকে হায়বগীদি কৈসু কায়দে শৌগৎচসনু। অদুবু বাই ইলেক্সন লাকপা মতমদা মখোয়গী পার্টিগীদমক অৱা অনা কয়া থিদনা মীখলদা মায় পাক্লবা হোৎনখিবা মখোয়গী কেন্দিদেট অদুগীসু খনবা য়াবা খনফম থোকই। পোলিটিক্স হায়বসিদি অকনবনা শোনববু হেক্তা লাকথুগদবনি হায়বা ৱাখল থাদোক্তুনা অচুম্বা অফবা মায়কৈ অমদা য়েংবনা হেন্না চুমগনি। অদু ওইবা তারবদি মণিপুরদা অওনবা অমা পুরক্কনি হায়না ৱাশক্লখিবা অদুগী মহয় শোয়দনা ফংগনি। তঙ্খায় য়ুবা তঙ্খায় ফুনবগী থবক অসিদি থোইদোক্লা অওনবা ওইরোই।

পেং চোইরবা অহলশিংগী মরমদা থিজিল্লুবদগী করি করি খঙলক্লবা # ৬

(কেফিন অমসুং ব্লুবেরি মহী থকপনা পেং চোইহল্লকপা য়াবগী চাং হন্থহল্লি)





সাইন্সকী খোঙচৎ

কুঞ্জো নাওরেম

(৫) কেফিননা পেং চোইহন্দনবা হোৎনবদা পাংলিবা মতেং ঃ কেফিন হায়বসি চা, কোফি অমসুং ককাও পান্বীদা য়াওবা ষ্টিমুলেন্ট অমনি। মসিনা থোপ অমসুং সেন্ট্রেল নর্ভস সিষ্টেম্বু ষ্টিমুলেৎ তৌই। হৌজিক্তি কোফিবু শঙ্গোমগা লোল্লগা থকপগী মথক্তা সোফট ড্রিঙ্কশিংদসু কেফিন হাপচিন্দুনা থক্লরে। থাজবা য়াবা সোর্সতগী ফংবা দেতাগী মতুংইন্না নুংতি নুমিৎ খুদিংগী কেফিন য়াওবা থকনপোৎশিং মালেমদা লৈরিবা মী ১০০ গী মনুংদা ৮০ না থকই হায়। অদুবু নোর্থ অমেরিকাগী এদল্টশিংদদি ৯০% ফাওবা য়ৌই হায়রি। কুমজা ১৮১৯ দা জর্মনগী কেমিষ্ট ফর্দিনান্স রুঞ্জনা, জর্মনগী কবি জোন ৱোলগাং গেতেগী য়াথং তুংইন্না, ইহান হানবগী ওইনা অশেংবা চা-কোফিদগী কেফিন শুংদোকপা ঙমখি। কেফিন য়াওবা মহী অমা কনাগুম্বনা থকপা মতমদা থিবোং মরিলনা চুপশিল্লক্তুনা ঈগী ঈচেলদা চংলক্লগা ফিরাক য়ৌরকই। ফিরাক্না মসিবু থোপকুম্বা ওর্গানশিংগী মথৌদা অয়েৎপা পীবা কেমিকেলশিংদা ওন্থোরকই। মরুওইনা কেফিন্না এদেনেসাইন হায়রিবা ন্যুরোট্রান্সমিটরসিবু থিংদুনা থম্মী। অদুনা থোপ্পু পোথাহন্দুনা তূম্লিংবা পোকহল্লিবা এদেনোসাইনবু থিংলবনিনা মসিনা মীৎ-না শিংনা লৈহনবা ঙম্মী। কেফিন্না ঈদা য়াওবা এদ্রেনিনগী চাংসু হেনগৎহন্দুনা দোপামাইন অমসুং নোরেপিনেফ্রিনগী মথৌ হেনগৎহন্দুনা মীৎশিং নাশিংহনবদা মতেং পাঙই।

মরকসিদা নুংঙাইরিবা পাউ অমনা কেফিন য়াওবা মহীশিং চাং য়াম্না থকপনা পেং চোইহল্লকপা য়াবগী চাং হন্থহল্লি হায়রি। মসিগী মতাংদা পাউদম অমা ‘দ জর্নেল ওফ জেরেন্টোলোজি, সেরিজ এঃ বাইওলোজিকেল সাইন্সেস এন্দ মেদিকেল সাইন্সেস’ (২০১৬) তা ফোঙদোকখিবা লৈখ্রে। মশানা নোংমদা কেফিন গ্রাম ২৬১ দগী হেন্না থকই হায়বা অহল ওইরবী নুপীশিংবু চহী ১০ চুপ্পা য়েংশিনখিবদা, পেং চোইরকপা য়াবগী চাং ৩৬% হন্থরকপা থেংনখিবনি। য়ুনিভর্সিটি ওফ ৱিসকন্সিন-মিলকিদা সাইকোলোজিগী প্রোফেসর ওইবা অদুগা থিজিনবা অসিবুনা লুচিংখিবা ইরা দ্রিঙ্কোলনা হায়রিবদি কেফিনগী কান্নদবা খরা লৈজরগসু মসিনা পেং চোইহল্লকপগী চাং হন্থহনবগী খুদমশিং ফংবসিদি য়াম্নমক নুংঙাইনিঙাই ওই। মরমদি কেফিন য়াওবা চা, কোফি য়াম্না লায়না ফংবা পোৎনি।

য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী নেসনল ইনষ্টিট্যুটস ওফ হেলথ (এন আই ঐচ) কী খ্বাইদগী চাউবা ইনষ্টিট্যুটশিংগী মনুংদা অহুমশুবদা লৈরিবা নেসনল হার্ট, লং, এন্দ ব্লদ ইনষ্টিট্যুটনা শেন্থং পীদুনা পাঙথোকখিবা চাংয়েংসি রুমেন’স হেলথ ইনিসিএটিভ মেমোরি ষ্টদিদা য়াওখিবী চহী ৬৫ অমসুং মসিগী মথক্তা লৈবী নুপী ৬,৪৬৭ না নোংমদা থকপা কোফিনগী চাং য়েংলগা ফংলকখিবা মহয়নি। থিজিল্লোয়শিংনা থিজিনবগী থবকসিদা শোইহল্লকপা য়াবা ফেক্টরশিং খুদম ওইনা, হোর্মোন থেরাপি, চহী, ফুরুপ, মহৈ-মশীন, বোদি মাস ইন্দেক্স, দিপ্রেসন, হায়পরটেন্সন, দাইবেটিস, চুরুট অমসুং য়ু থকপনচিংবসু কূপ্পা য়েংশিনখি হায়রি।

মথক্তা পনখ্রিবসিনা অহল ওইরবী নুপীশিংদা চথখিবা চাংয়েংনি। অদুবু ‘সাইন্টিফিক রিপোর্টস’ তা মার্চ তাং ৭, ২০১৭ তা ফোঙখিবা পাউদম অমগী মতুংইন্নদি কেফিন্না পেং চোইহল্লকপবু থিংদুনা থম্বা ঙম্বা এঞ্জাইমদা মতেং পাংশিন্দুনা অহলশিংদা কান্নবা পী হায়রি। এঞ্জাইমসিগী মমিং নাইকোটিনএমাইদ মোনোন্যুক্লিওটাইদ এদেনিলিলত্রান্সফরেজ ২ (এন এম এন এ টি ২) কৌই। মতাংসিদা ঐখোয়না প্রোতিন ফোল্ডিং হায়বসি খঙবগী মথৌ তারি। প্রোতিন মোলিক্যুলশিংসি এমাইনো এসিদশিংগী মশা লোংথোক্তবা চেইনশিংনি। চেইনশিংসিনা কোনশিন দুনা অমদি থুপচিন্দুনা অকক্লবা থ্রি-দাইমেন্সনগী মওং লৌরকপা মতমদতা মখোয়গী বাইওলোজিকেল ওইবা মথৌশিং পাঙথোকপা ঙম্মী। অসুম্না প্রোতিনশিংনা কোনশিনবা অমসুং থুপচিনবা মতমসিদা অশোইবা য়াওখ্রবদি (মিসফোল্ডিং) অলজৈমর, পারকিন্সন অমসুং হন্টিংতনগী লায়নানচিংবা ন্যুরোদিজনরেটিভ দিসওর্দরশিং নারকপা য়াবগী ওইথোকপা লৈ। অসিগুম্বা শোয়না কোনশিনবা নৎত্রগা থুপচিনখ্রবা ‘তাউ’ হায়না খঙনবা প্রোটিনশিংসিনা থোপ্তা তুংশিল্লক্তুনা ‘প্লেক’ শিং শেন্নকই। মসি পেং চোইহল্লকপা য়াবা মরমশিংগী মনুংদা অমনি।

ইন্দিয়ানা য়ুনিভর্সিটি ব্লুমিংতনগী সাইকোলোজিকেল এন্দ ব্রেইন সাইন্সেস অমসুং লিন্দা এন্দ জেক গিল সেন্তর ফোর বাইওমোলিক্যুলর সাইন্সকী প্রোফেসর হুই-চেন লুনা লুচিংদুনা পাঙথোকখিবা চাংয়েংদা এন এম এন এ টি২ বু কেমিকেল ‘ব্লোকেদ’ ওইনা শীজিন্নৈ, হায়বদি মসিনা ন্যুরোদিজনেরেটিভ দিসওর্দরগী ইফেক্টশিংবু থিংদুনা থম্মী। অদুনা থিজিল্লোয়শিংনা এন এম এন এ টি ২ হায়রিবা এঞ্জাইমসিবু থোপ্তা শুংবদা মতেং পাঙবা কেমিকেলশিং থিরম্মী। মখোয়না কেমিকেল কম্পাউন্দ ১,২৮০ খক চাং য়েংখি। মখোয়গী মনুংদা কেমিকেল ২৪ না এঞ্জাইমসি শুংবদা মতেং পাঙবা থেংনখি। কেফিনসু অদুগুম্বা কেমিকেলশিংদুগী মনুংদা অমনি। মখোয়না উচিশিংগী জিন্দা শেমদোক্তুনা তাউ প্রোতিনশিং হেন্না পুথোকহল্লম্মী। পেং চোইহল্লকপা য়ারিবা তাউ প্রোতিনশিং য়াম্না পুথোকপা ঙম্বা উচিশিংদা কেফিন পীজদুনা য়েংবদা উচিশিংদুগী নীংশিংবা ঙম্বগী শক্তি হেনগৎলকপা থেংনরম্মী। অতোপ্পা চাংয়েং অমদনা উচিশিংগী জীন্দা শেমদোক্লগা, উচিশিংদুগী থোপ্তা এন এম এন এ টি ২ এঞ্জাইমশিং পুথোকপগী চাং য়াম্না হন্থহল্লম্মী। অসিগুম্বা উচিশিংদা কেফিন পীজদুনা য়েংবদা এঞ্জাইমসি পুথোকপগী চাং হেনগৎলকখি। মরম অসিনা কেফিন শীজিন্নবনা পেং চোইহল্লকপা য়াবগী চাং হন্থে হায়বসি খঙবা ঙল্লকখিবনি। মখোয়গী মখা তাবা চাংয়েংশিংদা রোলিপ্রাম হায়না খঙনবা এনিটদিপ্রেসেন্টকী হীদাকসি শীজিন্নদুনা য়েংখি। মতমদুদসু উচিশিংদুগী থোপ্তা এন এম এন টি এ ২ এঞ্জাইমশিং য়াম্না শুংবা থেংনরম্মী। অসুম্না এঞ্জাইমসিবু শুংবদা মতেং পাঙবা অতৈ কম্পাউন্দশিংসু লৈ। অদুবু কেফিন অমসুং রোলিপ্রামগুম্না ইফেক্টিভ ওইবদি নত্তে হায়না থিজিল্ল