ময়ায় চবুক্তা পুমহো-হোবা

মীতৈ-মৈতৈ খুন্নাই করম থোক্লগদগে

মে ৩,২০২৩দগী হৌরকখিবা মণিপুরগী তমথীরবা লানসিগী ৱারোইশিন হৌজিক ফাওবা পুরক্ত্রি। কনানা করি-কমদৌরগা পুরক্কদবনো হায়বরোমদা শাংদোক্লগুমসি। মরমদি লানসি ঙসি-ঙরাং খক্কী ৱাফম নত্তে। হৌজিক চহী ৩ মপূং ফাদুনা শাংলবা মতমসিদগী হেন্দোরক্তুনা অতোপ্পা চহী হায়বদি '৪' শুবা চহীরোমদা চঙশিল্লক্লবনি। লানসিগী ৱাফম পোপথোরক্লিবসিদি হৌজিক ষ্টেটসিগী ওইরিবা ফীভমশিংসি নাথৈবা য়াদবদগী মরু ওইবা থৌদোক অমা ওইনা খক পন্নবগী ৱানি। নুপী-অঙাং য়াওনা মীওই ৩০০ লোম লৈখিদবা, মীওই ৩০ হেন্না মফম খঙদবা, য়ূম-কৈ, লন-থুম কয়া মৈ থাদোক্তুনা উৎ ওনখিবা, ময়ূম লৈজদ্রবা মীওই কয়া'মা রিলিফ কেম্প/প্রি-ফেব্রিকেটেদ হাউস অমসুং লৈঙাক্কী হাউজিং কমপ্লেক্সশিংদা চঙজফম লৌরিবা অমদি ফূরুপ অনী চঙন-থোক্লা য়াদবগী মথক্তা হীরম খুদিংমক্তা চং ফংনা শোকচিনহল্লক্লিবা ফীভমশিংসি করিদগী ওইরকপনো? ৱাহংসিগী মতিক চাবা পাউখুম লৈ। চীংনুং-মান্নুংগী লৈকুৎ-লৈরাইদগী হৌরক্লগা 'ফম্বা চল্লগা হিপ্পা চন্নবা' হোৎনরকপা মনা-লাওরম্বা খরনা লৌ মপু য়োংনা তাল্লক্তুনা তোঙান-চানবা হোৎনরকপদগীনি। থৌওংসি 'ইন্দিয়া' দগী তোঙান তারগে হায়রকপা লূপশিং থোরকপদগী মকোক খংচিক-খংচিক চিক্তুনা অৱা-পোৎলূম কোকথোংনরক্লিবা 'গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়া' গী লৈঙাক্লোইশিংনা ৱারৌবদগী থৌওইনা মৈ চুদুনা চীংজাও খোনবা লাম্মৈদৌনা চাকহল্লক্লিব্রা নৎত্রগা হকচাং শেংদোকপদা ঈশিং শীজিন্নরমদবা কাঙবুসিনা চৈরমদা থোংখোঙ শারকপদা হকথেংননা নৎত্রগা নাকোয়ননা শৌগৎলিব্রা হায়বগী ৱাহংসি মণিপুরীশিং, মরু ওইনা মীতৈ-মৈতৈশিংনা হংনরিবনি। তমথীরবা ৱাথোক-লান্থোকশিংবুদি মণিপুর পীকচরবসু লৈমীন্নরক্লিবা ফূরুপ পূম্নমক্লা মায়োক্লরক্লবনি। অদুবু কাঙলূপ পূম্নমক লোইনা লামশিল্লুদ্রবসু মীতৈ/মৈতৈ খুন্নাইদা থোরক্লিবা থৌদোকশিংসিদি য়াম্মনখ্রে অমসুং হাকমনখ্রে। মরম অসিনা ফীভমশিংসি করিদগী ওইরকখিবনো হায়বসি নৈনদবা য়ারক্তে হায়বনি।

মী মশীং য়াম্না শিবা-শিদবগী ৱাফম নত্তনা মণিপুরদা থোকপা লানসিদি ম্যান্মার অমসুং বাংলাদেশনচিংবদগী চঙশিল্লকপা মীতোপশিংসু য়াওশিল্লকপনা হৌজিক ফাওবা লোইশিন্দ্রিবা লানসিনা অহানবা নত্তে। নিংথৌ পাল্লিঙৈদগী অপীকপা অমসুং অচৌবা লানশিং শোক্লরকখ্রবনি। পীক্লবা মণিপুরদা লানফম কয়ারক ওইখ্রবনি। অদুবু চহী তরেৎ খুন্তাকহল্লম্বা 'অৱা' ফাওবা নীংথি তুরেল তোর্ব্বান ৱাংমা লান্না তকথোকখি। মায়থীরবসু খোংজোমদা মপাঙ্গল কল্লবা বৃটিশপু থৌনা ফনা মায়রোং য়াখি। মখোয়গী থৌরাং-থৌশিলদা য়ানীংদবা য়াওরকপদা মীতৈ/মৈতৈ নুপীশিংনা ফাওবা থেঙ্খাং অনীদা লান হৌরকখি। মণিপুরবু খুবামনুংদা পায়শিনখিবা বৃটিশতা ফাওবা য়াদে হায়বা'মা খঙহনখি। লাক্লিবা ৱাফমদি থোকখ্রিবা থৌদোক-ৱাথোক অমসুং লানশিংদুগী মতম ফাওবদদি মীতৈ-মৈতৈসি মথক-মখা খঙবা, থকসি-খাসি ঙাক্লা চৎপা, মকোক-মরূনা কনানো, মরোই-মনাওনা কনা-কনানো হায়বদু য়াম্না ময়েক শেংলম্মী। মীকৌ-মীরাক অমসুং মীয়োক-মীচান ফরম্মী। ইশম-শম্বদা অহল-লম্মনশিংনা মাঙশোক-ফম্মেন নাইনা ফমদুনা মখা-থাবা অমসুং নুপী-অঙাংশিংবু ৱারক-ৱাতেল্লম্মী। হায়বা-ঙাঙবা তারম্মী। পাউতাকশিং লৌদুনা ঙাক্লা-ইন্না চৎলম্মী। মরম অসিনা খোঙফম অমদা খুদি থিরবসু মীতৈ-মৈতৈনা খোঙফম অমনা মায় পাকপগী লম্বীদা চঙশিল্লকই। মণিপুরদা থেক-থেক্লা অমসুং খুয়া-তুশিংনা লৈরকখ্রিবনি। অদুবু হায়রিবা পূম্নমকসি হৌজিক্তি শরুক ১০০গী মনুংদা ১/২গা চি লাউনা য়াওরম্ববুদি য়াই হায়ববু মসিগী 'মশক-মসা' পূম্নমক মাঙথরকপদৌনা পুমচাই চাইনা উরে। থক-খা অমসুং থৌগল্লোন কায়থরক্তুনা পুম্মাঙ-মাঙশিল্লকপদগী মরমদম 'মণিপুর'দা মীনুংশি পোকপদি লায়রদনা মীতৈ-মৈতৈগী মরক্তা অমগা-অমগা পুনশিন্নবা য়ারক্তে। অমত্তা ওইনা পুনশিন-তাশিনবা ঙম্বা লুচিংবা লৈরক্তে। ইংলিসকী পাউরৌদা 'হ্বেন করেক্টর ইজ লোষ্ট এভ্রিথিং ইজ লোষ্ট' হায়বদুম্মক চপ-চানা থোক্লে হায়বনি। ফীভমসিদি মীতৈ-মৈতৈ খুন্নাইসিগী মরু ওইখ্রবা ময়ায় চবুক্তা পুমহো হোবনি। হোত্রোং-হোরবা খুন্নাই অমনবু ঈয়াইদা তাকপা কোঙ্গোল ওইরক্তনা লৌখৎপা য়াবা মশক্কী মপুম নৎত্রবসু মচেৎ অমা ফাওবা লৈরকখিগদ্রা? হঞ্জিন্না পনবদা নুংঙাইতবা, চিন্দোন-লৈতোনদা পক্লিংদবা মীশি-মীনাগী থৌদোক ফাওবা তোয়না থোকচিল্লক্লিবসিদবু ঙক্লিংঙাই ওইরিব্রা হংবনি। হোয়, ফরে, নাৎ-চৎনবী, কলচর কায়না থৌরম খরদা অমসুং মরী লৈনবনি হায়বা মীওই অমসুং লূপ খরনা হায়জ-লাউজবগী ৱানি। হৌজিক্কী মীতৈ-মৈতৈগীদি মিঙ্গৌ-থাগৌ ফাওবদা শা-ষণদা ঙাঙ-শকপগুম্না 'হে-হা' হায়দুনা শীজিন্নরক্লবনি। মসিগী খ্বাইদগী নেমথখ্রবা থাকসিদা কুমথরক্লগা মীতৈ-মৈতৈনবু ফূরুপসিগী অমসুং ষ্টেটসিগীদমক করিবু তৌরকপা ঙমগদোইনো? অতৈ অপীকপা থৌদোক, ৱাথোক অপিশকশিং লোইনা কোথোক্লুদ্রবসু মে ৩,২০২৩দগী হৌরকপা লানসিগী মতাংদা হৌজিক ফাওবদা ফূরুপসিনা কৈদৌবা ঙম্নবগে? মুৎলমদাই মৈরিদৌনা ফেরে-ফেরে হাইদুনা 'প্রলয়' গী নুংশিৎ হায়বদু ঙাইবদৌনা লৈরক্লিবসিনি। অদুবু ফীভমসিনা মসি য়ৌরে হায়দুনা 'উংঝা' পুরগা খূৎ তুংবুন্নরগা লৈথোকপদি য়াদ্রে, কৈদৌসিগে? সোশল সাইন্টিষ্ট, সোশল এক্টিভিষ্ট, সোশল ৱার্কর, কলচরেল এক্টিভিষ্ট, লেংগ্বেজ এক্টিভিষ্ট, কম্মেন্টেটর, এক্সপার্ট, কাউন্সেল্লর, রিছোর্স পর্সন, মোদরেটরনিগা হায়বশিং কোক চুংশিন্নৌ। ঙসিগী খুন্নাইসিবু শেংনা শুদোক-চামথোকহৌরগা তুংদা চোংখৎলকপা ময়োলশিংসু লংত্রিক লংলক্কদোইনি। নশাগী শুমাং শিৎতনা মীগী লামশিল্লুখিনু। হীরম অমত্তদা লৌখৎপা য়াদনা পুমতোই তোইরবা খুন্নাইসি কলহৌনবা হোৎনহৌ।

য়েৱূম চাবনা অলজৈমের নারকপা য়াবগী চাং হন্থহল্লি অমসুং থম্মোয়গী হকশেলবুসু ফহল্লি

সাইন্সকী খোঙচৎ

কুঞ্জো নাওরেম

য়েৱূম চাবনা হকচাংদা পীরকপা মহয়শিংগী মতাংদা থিজিনখিবা খরদা, য়েৱূম্না এল দি এল (লো দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন নৎত্রগা 'বেদ' কোলেষ্টেরোল), ঈশিং পুকচৎ (দাইএবেটিস) অমসুং থম্মোয়গী লায়নাগা মরী লৈনবা ইনফ্লেমেটরি মার্করশিংগী চাং হেনগৎহল্লি হায়বগী পাউদমশিং লৈ। অদুবু নৌনা থিজিনখিবা খরগী মতুংইন্নদি, য়েৱূম্না বেদ কোলেষ্টেরোল অমসুং ঈশিং পুকচৎ অমদি থম্মোয়গী ইনফ্লমেটরি মার্করশিংদা থোইদোকপা অহোংবা লৈহন্দে, অদুগা অতোপ্পা অমরোমদা, য়েৱূম্না অলজৈমর'স দিজিজ নারকপা য়াবগী চাং হন্থহল্লি হায়রি।

"ন্যুত্রিএন্টস" (ওগষ্ট ২৬,২০২৩) দা ফোঙদোকখিবা পাউদম অমগী মতুংইন্না, কোলেজ ওফ এগ্রিকলচর, হেল্থ এন্দ নেচরেল রিছোর্সেসকী Catherine J. Anderson না লুচিংখিবা থিজিন-লূপ অমনা পাঙথোকখিবা চাংয়েংশিংদা য়েৱূম চাবনা থম্মোয়গী হকশেলবু ফহনবগা লোয়ননা ঈশিং পুকচৎ নারকপা য়াবগী চাং হেনগৎপা থেংনখিদে। থিজিনখিবা অসিদা মীওই কাঙলূপ অহুম খায়দোকখি : য়েৱূম চাদবশিংগী কাঙলূপ, নোংমদা য়েৱূমগী অঙৌবখক্তা (মমুৎ য়াওদনা) চাবশিংগী কাঙলূপ অমদি নোংমদা য়েৱূম পূম্নমক চাবশিংগী কাঙলূপ। য়েৱূম চারিবশিংনা মখোয়না পামজবা মওংদা শেম-শাজরগা য়েৱূমশিং চাহনখি।

য়েৱূম পূম্নমক চাবা মীওইশিংগী ঈদা য়েৱূমগী তঙাইফদবা মচল অমা ওইরিবা কোলিনগী চাং হেনগৎলকপা থেংনরম্মী। কোলিন হেন্না চাবগা টি এম এ ও (ত্রাইমেথিলামিন এন-ওক্সাইদ) হায়না খঙনবা মেটাবোলাইটসি হেনগৎলকপগা মরী লৈনৈ। থিরিলদা লৈরিবা গট বেক্টিরিয়ানা কোলিনবু ত্রাইমেথিলামিনদা ওন্থোকই। ত্রাইমেথিলামিনবু ফিরাক্লা টি এম এ ওদা ওন্থোকই। মেটাবোলাইট অসি থম্মোয়গী লায়নাশিং পোকহল্লকপগা মরী লৈনৈ। অদুবু য়েৱূম চাবদগী কোলিনগী চাং হেনগৎলক্লবসু, মেটাবোলাইট টি এম এ ওগী চাংদি হেনগৎলকপা থেংনরমদে। অদুনা থম্মোয়গী লায়নাশিং নাহল্লকপা য়াবগী চাং হেনগৎহন্দে। অতোপ্পা অমরোমদনা, ইনফ্লেমেশন অমসুং কোলেষ্টেরোলগী চাংদা মাঙনীঙাই ওইবা মওংদা হেনগৎলকপসু থেংনরমদে। য়েৱূমগী অঙৌবা শরুক খক্তমক চাবশিংদগী য়েৱূম পূম্নমক চাবশিংদনা ঈশিং পুকচৎ ওইহল্লকপগা মরী লৈনবা মার্করশিং হন্থনা য়াওবসু থেংনরম্মী।

অতোপ্পা অমরোমদা, লোমা লিন্দা য়ুনিভর্সিটি স্কুল ওফ পব্লিক হেল্থকী থিজিন-লূপ অমনা, চহী ১৫ হেন্না মীওই ৪০,০০০ রোমদা পাঙথোকখিবা ষ্টদি অমদা, নোংমদা য়েৱূম অমা চাং নাইনা চারিবা অহল ওইরবশিংদা অলজৈমর ওইরকপা য়াবগী চাংসি ২৭% হন্থনা লৈ হায়বসি খঙবা ঙমখি। "জর্নেল ওফ ন্যুত্রিশন" (এপ্রিল ১৭,২০২৬) দা ফোঙদোরকখিবা পাউদম অদুগী মতুংইন্না চহী ৬৫ অমসুং মসিদগী হেল্লবা, নোংমদা য়েৱূম অমা চারিবা অদুগা য়ামদ্রবদা চয়োল অমদা য়েৱূম মঙাদগী তাদনা চারিবা মীওইশিংদা অলজৈমর ওইরকপা য়াবগী চাংসি হন্থবা থেংনখি। মসি য়েৱূম তোইনা চাদবা নৎত্রগা শুকচামক চাদবশিংগা চাংদম্নদুনা য়েংবদগী খঙবা ঙমখিবনি।

থিজিন-লূপ অসিনা ময়ায় ওইরপ্পা চাংদা য়েৱূম চাবশিংগী মতাংদসু থিজিনখি। থা অমদা য়েৱূম অমুক্তগীনা অহুম্লক চাবশিংদসু অলজৈমর'স দিজিজ নারকপা য়াবগী চাংসি ১৭%দা হন্থবা, অদুগা চয়োল অমদা ২দগীনা ৪ ফাওবা চাবশিংদনা ২০%দা হন্থরকপা থেংনখি।

থিজিন-লূপ অসিগী মতুংইন্না, য়েৱূমদা থোপকী মথৌদা কান্নবা পীবা ন্যুত্রিএন্ট কয়ামুক য়াওই হায়রি। য়েৱূমদগী কোলিন ফংই। কোলিননা হকচাংনা এসিটাইলকোলিন অমসুং ফোস্ফটিদিলকোলিন পুথোকপদা মতেং পাংই। কম্পাউন্দশিং অসি 'নীংশিংবা' অমসুং ব্রেন সেলশিংগী মরক্তা পাউ ফাওনবদা মরু ওইবা থৌদাং লৌই। য়েৱূমদা থোপকী তিস্যুশিংদা তুংশিল্লিবা ল্যুতিন অমসুং জিক্সান্থিন হায়না খঙনরিবা করোটিনোইদশিংসি য়াওই। মখোয়না কোগ্নিটিভ পর্ফোর্মেন্স হেনগৎহল্লি অদুগা ওক্সিদেটিভ স্ট্রেসপু হন্থহল্লি। মসিগীসু মথক্তা, য়েৱূমদা ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদশিং য়াওই। য়েৱূম মমুৎতা য়েৱূমদা য়াওরিবা লিপিদশিংগী ৩০% মুক শেন্নিবা ফোস্ফোলিপিদশিং মরাং কায়না য়াওই। মখোয়না ন্যুরোত্রান্সমিটর রিসেপ্টরশিংবু মথৌ পাঙথোকহনবদা মরু ওইবা থৌদাং লৌই।

শরুক য়াখিবা মীওই ৪০,০০০দুদা চহী ১৫.৩ মুক শেন্নদুনা অলজৈমর ওইরকপগী মতাংদা থিজিনখি। "এদভেন্টিষ্ট হেল্থ ষ্টদি ২ কোহোর্ট" দা য়াওরিবা মীওইশিংদা অলজৈমর'স দিজিজনা নারবশিংদু খঙদোক্লগা কনা-কনানা থিজিনবা অসিদা শরুক য়াবা য়াগদবগে হায়বদু খঙদোকখি। "মেদিকেয়র মাষ্টর বেনিফিসরি সম্মরি ফাইলস"কী দেটাবু লাচনখিবা ফিজিসিয়নশিংগী মতেংনা খঙদোক্লগা মীওই ৪০,০০০ খন্দোক্তুনা ষ্টদি তৌখি। ●

নোংথক্তা মিল্কি-ৱে শেন্বা হৌরকপগী মওংশিং অদু উবা ফংলে

- নোঙথাঙ লৈমা -

নুমিৎ মিল্লিয়ন ১০ রোমগা মান্নবা মশাগী মাশ লৈবা, 'ফায়রফ্লাই স্পার্কল' হায়না খঙনবা তন্দন মানবা মৈরীকশিং অসি হৌজিকসু পুল্লপ পূনশিন্নবা লেপ্তুনা হোৎনরি।

য়ুনিভর্স শেন্বা মতমদগী লৈরক্লবা ফায়রফ্লাই স্পার্কল হায়না খঙনবা, নৌরিবা গেলেক্সি অমা মশক তাক্তুনা নাশাগী জেমস ৱেব টেলিস্কোপনা অনৌবা দিস্কভরি অমা পুথোক্লে। কুফেৎ-কাফেৎ ঙানবা থৱান্মীচাক চবুল-চবুল লৈবনা মরম ওইদুনা তন্দনশিংনা ঙানবগা মওং মান্নবা গেলেক্সি অসিনা এষ্ট্রোনোমরশিংগী মফমদা মিল্কি-ৱে শেন্বা হৌরকপগী ঙল্লিঙৈ মতমদা করি মওং মাল্লমগদগে হায়বসিগী অঙকপা মতৌ অমা উবা ফংহল্লে।

বীগ বেংগী থৌদোক থোকখ্রবা মতুং চাউরাক্লা চহী মিল্লিয়ন ৬০০ অদ্বাইদগী অতিয়াদা লৈবা হৌরকখিবা ফায়রফ্লাই স্পার্কল অসি ঙসিসু অমত্তা ওইনা পূনশিন্নদুনা মতূম তাশিন্নবা হোৎনবগী থৌওং অমদা লৈরি অমসুং নুমিৎ মিল্লিয়ন ১০ রোমগা মান্নবা মাশ লৈ। মসি য়াম্না কূংনা পুল্লপ লৈমিন্নবা থৱান্মীচাক চবুল তরানা শাবনি, নিপান অমনা ময়ায় চবুক্তা লৈ, অনী অমনা মসা-মরেং অসি চাউরাক্লা লাইট য়্যর ১,০০০ রোম শাংই। অসিগুম্বা মওং অসি গেলেক্সিশিং শেমগৎপা হৌরকপগী পূক্লীং চিংশিন্নীংঙাই ওইরবা মতাং অমনি।

নেচর চেফোঙদা ফোঙদোক্লকপা ষ্টদি অসিগী কো-লিদ ওথর অমসুং ৱেল্লেশলি কোলেজ গী এষ্ট্রোনোমর ওইবা লামিয়া মোলানা, ওবজার্ভেশন অসিগী মরু ওইবা অদু পল্লদুনা হায়, মিল্কি-ৱে হায়বসি য়ুনিভর্স অসিগী পুৱারী হৌরকপা মতম, য়াম্না ঙল্লিঙৈ, চাউরাক্লা ফায়র ফ্লাই স্পার্কলগী মতম অসিগা হায়ফেৎ মান্ননা শেন্বা হৌরম্বা য়াই।

তন্দন চবুল অমবু স্পার্কল হায়না খঙনৈ। গেলেক্সি অসিদা ঙসিগী মিল্কি-ৱে অসিগী মনুং চনগদবা ফায়রফ্লাই বেষ্ট ফ্রেন্দ অমসুং ফায়রফ্লাই নিয়ু বেষ্ট ফ্রেন্দ হায়না খঙনবা খরা পীকথবা য়ূল্লোন্নবা অনী লৈমিন্নরি হায়না মোলানা ফোঙদোক্লক্লি। থিজিল্লোইশিংনা ফায়রফ্লাই স্পার্কলগুম্বা ঙল্লিঙৈ মতমগী গেলেক্সিশিং অসি তঙাইফদবা ফীভমশিংদা য়াম্না কূংবা গ্যাসকী লৈচিল মপৈশিং নীংখায়রকপদগী শেমখিবা ওইরম্বা য়াই হায়না থাজবা পোক্লরি। অতোপ্পা কো-লিদ ওথর অমসুং কলম্বিয়া য়ুনিভর্সিটিদা নাশা- হব্বলগী ফেল্লোশিপ ওইনা লৈবা কার্থিক আয়রনা, অসিগুম্বা গেলেক্সিশিং অসি মতমগী মতুংইন্না অপীকপা গেলেক্সিশিংনা অমগা অমগা পূনমিন্নদুনা শেল্লকপনি হায়রি।

মশাগী মঙাল অদু শরুক ১৬-২৬ হেন্না ঙান্থোকহনবা, মমাঙদা লৈরিবা গেলেক্সি চবুল অমগী গ্রেভিটেশ্নেল লেন্সিংনা তেংবাঙবা ৱেব্বকী অকনবা পাঙ্গলনা সাইন্টিষ্টশিং অসিগী মফমদা ফায়রফ্লাই স্পার্কল অসিবু মমাঙদা অমুক্তা থোকখিদ্রিবা মওং অমদা য়াম্না কূপ্না য়েংবা ঙমহনখি।

অসিগুম্বা অঙকপা থৌওং অসিনা এষ্ট্রোনোমরশিংবু গেলেক্সি অসিগী মনুংদা লৈবা, য়াম্না ময়েক শেংনা উবা ফংলবা থৱান্মীচাক চবুলশিংবু মমুৎ তানা নৈনবা ঙমহন্দুনা, থৱান্মীচাক শেন্বা হৌরকপগী তোঙান তোঙানবা তাঙ্ককশিং অদু উৎপা মখল-মখা কয়াগী মচু-মমেনশিং উবা ফংহল্লে।

ৱেব্বনা য়ুনিভর্স অসিবু লেপ্পা লৈতনা থিজিনবগী থবক চত্থরকপগা লোয়ননা ফায়রফ্লাই স্পার্কলগুম্বা দিস্কভরিশিং অসিনা য়ুনিভর্স অসি শেন্বা হৌরকপগী য়াম্না ঙল্লিঙৈ মতমদা থোকখিবা গেলেক্সি শেন্বা অমসুং মওং তাকপগী ইভোল্যুশন হায়রিবশিং অসিগী মতাংদা ঐখোয়না খন্নরম্বা ৱাখলশিং অদু নৌহৌননা অনৌবা মওং অমদা হোংহল্লক্লি। ●

মীতৈগী পুয়া 'নিঙ্থৌলোল্ লম্পুপা' (নিংথৌরোল লম্বুবা)-(৮১৩)

(পুয়াগী অরিবা ময়েক্তগী বাংলা ময়েক্তা চনম হেমচন্দ্রনা লায়থোক্লা ইথোকপা অসি মীতৈ ময়েক্তসু নুমিৎ খুদিংগী ইথোক্তুনা ফোঙজরগনি।)

ময়ুম শেলবীনা ৱা হায়না। কবো মীনা মিংকৌনবদি। হংঙোইবুদি কাকখঙ ও মিংকৌয়ে। হংঙোই কাকখকনা শেলবী লমদম অমা। কবো লমদম অমদা। ইঙা কুমদম কুমচেল লাওনা খোঙ। ইঙেল থাচৎ কুমখাই তাকনা খোঙ। হংঙোই ময়াম ময়াম পুননা চাগোকনা লৈবা লমলেলদা। কাঙখক নাইনা নাইনা। অথৌ অয়াংবশিংনা ফাওনা চৎলময়ে। অদু নুমিৎতগীবু কাঙখক খুললেল লৈ ও মিংকৌখিয়ে। কাঙখক খুললেল লৈবাকতা। ●

[illegible]

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্বীজ -১৩৯গী ৱাহং

১) "চহীনা নোংচুপ চীংয়া য়েংথরক্লবা, ৱাখলনা ৱাকচিং উল্লেনগুম ফমজল্লক্লবা মতমসিদা ঐনা মহাকবি অঙাংহলবু পামজরুবদগী পুথোকচবা লাইরিক্লি।"
ৱাহৈ পরেং অসি লাইরিক অমগী অহৌবদা অইবগী 'ৱাহৈ অমা অনীদং' হায়বা অদুদা ফোঙদোকপনি। লাইরিক অসিগী অইবা অমসুং য়াওরিবা লাইরিক্কী মমিং ইয়ু।

২) "হৈনৌ মখোঙগী ৱারী" হায়বা ৱারীমচা অসি করম্বা লাইরিক্তা য়াওবগে? ৱারীমচাগী অইবা অসি কনানো?

৩) "থৱাইগী খোঙচৎ" হায়না মীংথোনবা শৈরেংগী লাইরিক অসি কনানা ইবগে?

৪) "লোইয়ারমগী মালংবনা লিরি লিরি শিৎলি
ফৌনানা থেক্লা নৌনা জগোয় শারি
উরিৎনা লোৎলি শীংনাং লক্তা।"

পীজরিবা ঈশৈ মতেক অসি য়াওরিবা লাইরিক্কী মমিং করি কৌবগে? লাইরিক অসিগী অইবগী মমিং হায়যু।

৫) "খাগী লৈহাওগী লৈনম" হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা অসি কনানো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম জুন ৩০, লৈবাকপোকপা নুমিৎকী অয়ুক 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 ফৰা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-১৩৮গী অচুম্বা পাউখুম থাবীরকখিবশিংদি

১) চিরোম সুরজিৎ সিংহ, ময়াং ইম্ফাল বজার - (১,২,৪,৫)
২) তোংব্রম জিবোন, লাংজিং অচৌবা মখা লৈকায় - (১,২,৩,৪,৫)
৩) লৌবুকতোংবম মদনগোপাল শর্ম্মা, হাওবম মরক কৈশাম লৈকায় - (১,২,৪,৫)
৪) কে মেমী দেবী, ময়াং ইম্ফাল - (১,২,৪,৫)
৫) রাজকুমার গরীন সিংহ, পুরানা রাজবারি নোংমৈবুং, ইম্ফাল ইষ্ট - (২,৫)
৬) থিংবাইজম সোভা সিংহ, কৈশামথোং ইরোম পৃথ্বি মপাল - (১,২,৫)
৭) মাইস্নাম বুদ্ধ, চীংঙামখা মাইস্নাম লৈকায় - (১,২,৫)
৮) অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ুম, তাওথোং অয়ুংবা ময়ায় লৈকায়, লমশাং - (১,২,৩,৪,৫)
৯) মাইবম কাংজাম্বা মৈতৈ, লোইতাং খুনৌ মনীং লৈকায় - (২)
১০) থিয়াম রাজেন্দ্র লুৱাং, রাইজিং সন দ্রেসেস থাংমৈবন্দ থাও কমপ্লেক্স - (১,২,৩,৪,৫)
১১) ইমাম খান, ইরোং চেশাবা - (১)

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ- ১৩৮গী ৱিন্নর

তোংব্রম জিবোন, লাংজিং অচৌবা মখা লৈকায় (দ্রোদা ৱিন্নর ওইখ্রবা)

লিটরেরি ক্যুইজ ১৩৮গী শেলগী মনা অসি ৱিন্নর ওইরবা মীওই অসিগী বেঙ্ক একাউন্টতা ওইনা হাপচিঞ্জরগনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্বীজ -১৩৮গী পাউখুম

১) "মৈতৈগী লাই হরাওবা হায়বা অসি মৈতৈনা থাদোকপা য়াদ্রবা, য়াম্নসু লুখ্রবা মুৎপা লৈররোইদবা থৌরম অমনি।"
ৱাহৈ পরেং অসি লাইরিক অমগী ৱাহৌদোক্তা অইবনা ফোঙদোকপনি। লাইরিক অসি ইথোক্লিবা অসি কনানো অমসুং লাইরিক্কী মমিং করি কৌবগে? **:- ইথোকচবা - শ্রীঙারিয়াম্বম কুলচন্দ্র সিংহ (পন্দিত), লাইরিক্কী মমিং - মৈতৈ লাই হরাওবা, মরিশুবা নম্বা : ২০২৫ ইং।**

২) "সনারৈ নাচোম" হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো? **:- অইবা - লোংজম জয়চন্দ্র, লাইরিক্কী মখল - ৱারেংগী লাইরিক, অহানবা ফোঙবা : ২০২৫ ইং।**

৩) "মণিপুরী গৌরিয়া বৈষ্ণব সমপ্রদায়গী নাৎ অমসুং ধর্ম্মগা মরী লৈনবা থোইদোক্লা ভক্তিগা শাগোন্নবা মখল "জগোই রাস" কী মতাংদা লাইরিক ওইনা ইথোকপা হায়বসি ইতিক নত্তনা ইঙম্ তানবনি।"
ৱাহৈ পরেং অসি লাইরিক অমগী "ৱাহৈ খরদং" হায়বা অদুদা অইবনা ফোঙদোকপনি। য়াওরিবা লাইরিক্কী মমিং করি কৌবগে অমসুং অইবগী মমিং ইয়ু। **:- লাইরিক্কী মমিং - রাস মখল অমসুং নুংগী মশক, অইবা - শ্রীমতি ক্ষেত্রিময়ুম ওংবী থৌরানীশাবী দেবী, অহানবা ফোঙবা : ইরাই, জুলাই তাং ৭,২০০৬ ইং।**

৪) "হেঞ্জুনহা-লাইরৌলেন্বী" (২০১২) হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসি কনানা ইবগে? **:- অইবা - বেরিল থাঙ্গ, অহানবা নম্বা : ২০১২ ইং।**

৫) "ঙানু থঙ্গোং অহুম" হায়বা লাইরিক অসি অইবা কনাগী লাইরিক্লো? **:- অইবা - সলাম খেদা, লাইরিক্কী মখল - ৱারীমচাগী লাইরিক, ফর্ষ্ট এদিশন : মার্চ, ২০২৫ ইং।**