মথংদনা কৈদৌদোরিগে

মীয়াম নখোয় ওন্থোক্লা ফখ্রে

মণিপুরনা ইন্দিয়াদা ওংদুনা য়ূম্বানমিন্নরক্লিবসি চহী য়াম্মে, কুইরে। কুমজা ১৯৪৯গী ওক্টোবর ১৫দগীনি। নমদুনা ফারগা লৌখিব্রা হায়বদি মশানা য়াদনা চিংলগা লৌবা, হৌজিক্কী ৱাহৈদনা 'কিদনেপ' কায়দু তৌখিব্রা নৎত্রগা তৌখিদব্রা হায়বগী মতাংদদি পোপথোক্লগুমসি। অদুবু য়ূমলোন্নবা লৈবাক ওইমিন্নরকখিবা ইন্দিয়ানা স্বাইদা লাক্লগা য়াওং ইল্লবদি নত্তে। মশা-মশা য়ানবনি হায়গেরা নৎত্রগা নমদুনা চেল্লাক চেনফোইনখিবনি হায়গেরা অনীসিগী মনুংদা অচুম্বা-অশেংবা'মদি নাখে-শেংনা লৈরক্লিবনি। অদুবু য়ূম্বান-কৈবানমিন্নরকখিবা, মনীং তম্বা নিংথৌ পানবা লৈবাক ওইরম্বদগী ইন্দিয়াগী 'পার্ট-সী ষ্টেট' নৎত্রগা য়ুনিয়ন টেরিটরিগী থাক্তা খম থেংনা নেম্না হন্থখিবা অদুগা জন্যুৱারী ২১, ১৯৭২দগীদি মপূং ফাবা ষ্টেট অমা ওইরকখ্রে হায়বদুসু কোৎথোক্লগুমসি। পূম্নমক লৈরক অমা, শৈশক অমা হায়বদুনি, থুম চফুবু তিন্নদ্রবদি লোন্দ্রে অমমম তৌবনি, মান্নদে হায়বদুনি হায়না খন্দোক্লসি। অদুবু কুইর-কুইরগা হায়বদি চহী য়ামশিল্লক্লগা মমৈ পুংলক্কদ্রা হায়রগা নে-না তাদবা অমসুং মিহুল চেঙ্গুম-চেঙ্গানবগী ফীভমদা লৈরক্লে হায়বনি। ৱাফমসি কনামত্তদা হুলান্দুনা হায়বা নত্তে। মিৎনা উবা, নাকোংনা তাবা, হকথেং-মায়থেংনবা অমসুং খ্বাং কোইদুনা পুমচাই চাইরিবা ইস্যুশিংসিদগী হায়রকপনি। থৱায় পানবশিংগী মনুংদগী মীওইবা হায়বসিদি মীনম্বা য়াদে। ফীভমসি ৱাথোক্লা য়োন্নিবা মণিপুর খক্তগী নত্তে। মালেমগী মফম পূম্নমক্তা লৈরিবা মীওইবা হায়বা কাঙলূপসিগী ফূরুপ পূম্নমক্কী ওইবা ৱাফমনি। ফরগা ফৈ হায়বনি, ফৎত্রগা ফত্তে হায়বনি, ৱারগা ৱায়, নুংঙাইরগা নুংঙাই হায়রিবনি। অদুবু মমাঙ-মমাঙগীদি খঙদে। মে ৩, ২০২৩দগীদি মণিপুরগী মীয়াম, মরু ওইনা য়েল্লৌমী মীতৈশিংসি মীওইবগী মচৎসিগী ওন্নবদা তায়ওন্ননা লৈরক্লব্রা হায়বগী ৱাহং হংবা য়ারক্কদৌরে হায়বনি। মখোয়গী মরক্তা খ্বাইদগী অনৌবা ৱাফম ওইনা 'আইদিয়া ওফ মণিপুর' হায়বা ৱাহৈ অহুমসি চিন্দোন-লৈতোনদা পক্লরকপা মীওই খরবুদি থোরকপা হৌরে। অদুবু ৱাফমসিদি হৌজিক্তি পন্নরকপা কুইদ্রিবনরা করিনো মণিপুরগী মীয়াম অমসুং ষ্টেটসিগী ফীভমশিংগগী মরক্তদি 'সমুদ্রগা লাংখোম' গা ওইরি। হোয়, মসিগীদমক শিরগে'মখে চেক্ক-চন্না হোৎনরক্লববুদি লেম্না মাঙদববুদি ওইরসনু।

অদুবু লানসি হৌরকখিবদগীদি মণিপুরসি থায়নগী ৱাগী খাবৈ ওইগেরা নৎত্রগা অহৈবা পিথ্রাই নৎত্রগা সিলভরগী ওইগেরা খাবৈ অচৌবা'মনা গোরো-গোরো ওৎখাইরক্লে হায়বদা লানগদ্রা? লেজিসলেচরগী পৱার য়াওবা য়ুনিয়ন টেরিটরি (সিপরেট এদমিনিষ্ট্রেশন) পীয়ু হায়দুনা তাল্লকখিবা দিমান্দসি ফাওবদা মণিপুরবু মফোন তানবা ওৎখাইহল্লকপনি, মথুনদা মৈ চুবা য়াওরকপননি হায়নীংই। অচুম্বসু ওইরিবনি। ৱাফমসিগী মতিক-চাবা খুদম চাংদমশিং লৈরিক-লৈরাক থন্না লৈরি। অদুবু মণিপুরগী মীয়াম, মরু ওইনা য়েল্লৌমী মীতৈশিংদি 'মৈতৈ নোংশা মমিংতা ঙাইরে, পাঙ্গল য়াওদ্রে, মীপান তাংলে, চরি তৎলে খোংবা ঙমদ্রে' হায়বদুম্মাইনা লৈরক্লে হায়বনি। লান থোরক্লে হায়দুনা মীয়াম্না খঞ্জবা মীহুৎশিংনা লিংবা লৈঙাক্তুগী লৈঙাক্লোইশিংনা করিমত্তা তৌবা ঙমজখিদে। ঙম্নবগী পাঙ্গলসু হাপখিদে। মসি ফাওবদা মীয়ামগী লাইবক থীবা থৌদোক অনী শুরবনি। অহুমশুবা থৌদোক্লা ফেব্রুৱারী ৯,২০২৫দা মীয়ামগী লৈঙাক্তুবু রিজাইন তৌহনখিবদুনি। মসিগী মথংদগীদি ফেব্রুৱারী ১৩,২০২৫দগী প্রসিদেন্টস রুল চৎনহল্লকখ্রে। লৈঙাক মখলসিগী অহানবা থা ৬কী মতম মপূং ফারকপদগী অমুক্কসু অনীশুবা থা ৬ অমগসু শাংদোকহনখি। অদুবু থেঙ্খাং খরসিদা মায়োক্নখ্রিবা অহোংবা-অওনবশিংসিদা মণিপুরগী মীয়াম্না করি হায়খিগে, করি তৌখিগে? মথৌ-তাবা এম এল এ মশীং মরাং কায়না লৈদুনা লিংখিবা লৈঙাক্তুগী মহুৎতা পি আরনা মহুৎ শিঞ্জিনবা য়ানবা পোরম য়াৎলগা কন্টিট্যুশন পথাপ্তা ঙাথু-থেংথুরগা চহী ফানিংচিৎ মীয়ামগী লৈঙাক লৈহনখিদ্রিবনি। মদ্বাইদা কনামত্তনা করিমত্তা হায়রকখিদে হায়বা য়াই। হোয়, পি আর লৌথোকউ, মীয়ামগী লৈঙাক লিংঙু হায়দুনা 'অথেংবদা থোরকপা থাবলদৌনা' ঙাল্লকখিবা খরবুদি য়াওখি। অদুসু শোন্দম-নাদম্নখি। মশা-মউ খিং-খিং লাওনা মপাঙ্গল কন্না হায়রকখিবা নত্তে। 'নবুংঙো ঐনা নচা ধারা পীবিগে, পোক্তগা নরাইবক ওইজৌ' হায়বদুগী ফীভমদা ওইখিবনি। ইশম শম্বদা লৈঙাক্তুদা লানসিগী ৱারোইশিন পুরক্লবা মথৌ তাবা খূৎশু-খূৎলায় পীখিদে, মপাঙ্গল হাপখিদে। মসিগী মহুৎতা রিজাইন তৌহল্লগা পি আর থমজিল্লকখি। সেন্টরনা হকথেংননা খূৎ থিংজিনবা লৈঙাক মখলদু থা ৬/৬কী থেঙ্খাং অনীরক্তা থমখ্রবসু লানগী ৱারোইশিন পুরক্লবগী থবক্তদি কৈবু-কৈওইবগী উতোং অহোবা ওইখি। নুংশিৎ মায়রম লশিং কাপ্পদৌনা থোকখি। অদুবু মতমদি লেপ্তনা চেন্থবনিনা চহী ফাজিল্লক্কদবা নুমিৎ খরনিদা ঙাইরকপা ফেব্রুৱারী ৪, ২০২৬তা পি আর লৌথোক্লগা অনৌবা লৈঙাক অমমুক লিংলকখি। অদুবু লৈঙাকসি হৌজিক নুমিৎ ২০নি হেঞ্জিল্লক্লবা ফাওবা অৱাৎপা মিনিষ্টরশিং হাপচিন্দে। চীফ মিনিষ্টরদগী হৌরগা দেপ্যুটি চীফ মিনিষ্টর অনী অমসুং মিনিষ্টর অনীগী পোর্টফোলিওশিং য়েন্থোক্তে। পূম্নমকসিবু সেন্টরগী লুচিংবশিংনা মণিপুর মীয়ামগীদমক তল্লকপা 'মখল-মথেল কলা খুদোল' নি হায়দুনা লৌরগা পেন্থোক্তুনা অদুম্মক লৈরগদ্রা হায়বনি। তূমিন-তূমিন্না শুরু-শুরু নৈশিল্লগা শোৎ-প্রেক লাওদনা লৈনরকপসিদবু মণিপুরগী মীয়ামসে ওন্থোক্লা ফখ্রে হায়বদগী হেন্দোরক্তুনা মখোয়মুক ফবা অতোপ্পা কাঙলূপ অমমুক লৈত্রে হায়রোইদবগী মরম লৈরিব্রা? লৈবাকসিদা হৌজিক চৎনরিবা লৈঙাক্লোনসি পার্লিয়ামেন্টরি দেমোক্রেসিনি। মসিগী মতুং ইন্নদি মণিপুর মীয়ামগী মথৌ তাবা, খো-খোৎপা থবক-থৌরম পূম্নমক মীয়াম্না খঞ্জবা মীহুৎশিংসিনা তৌগদবনি। মখোয়না থৌদাং লৌদুনা থেক-থেক্লা হোৎনগদবনি। অদুবু কুমজা ২০২২দা পাঙথোকপা ১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিগী মীখলদা মরেপ ওইবদগী মায় পাক্লক্তুনা মীহুৎ ওইরক্লিবশিংসিদি অদুঙৈ মমিং লৈরিবা অইবা (কবি) অমনা মহাক্কী শৈরেং 'চন্দ্রনদি' দা নিংথৌগী চাইথপাৎ মরীল ওইরম্বা তুরেলসিগী শক্তম অকিবগী মশক ফংলে, তোর্ব্বানসু নাপীনা থনখ্রে হায়দুনা তেংথারম্বদুগা চপ মান্নখ্রে। মীহুৎশিংগী মরক্তগী অমনা হেন্দে, অমনা ৱাৎতে, খন্দোকফম লৈতে। পূম্নমক সেন্টরগী য়াকাদবু য়েংদুনা অমসুং ঙাইদুনা লৈ। মখোয়না হায়বদমক গৃ-গৃ ইন্দুনা চৎলি। মীয়াম্নদি চেক-মোক লাওরক্তে হায়বনি। করম থোক্লগবা হায়দুনা নোংদম্বগী নোংদমখোল ঙাইদুনা লৈবদি চুন্নরোই হায়বনি। মীয়াম ৱাখল তাহন্নীংই, 'বুধি' নান্থহন্নীংই।

মীতৈগী পুয়া 'নিঙ্থৌলোল্ লম্পুপা' (নিংথৌরোল লম্বুবা)-(৭১০)

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

থোংনাং মরামবনা হেমবা উরিংলোকতা থৌদোংনা। লৌশেল অতোনবা ময়ুমনাকতা। হুয়েল তেলশিংবা। লোইবী শাচুন ঙমবা। হুয়েল শেলকুপলেং ফাবা ও মিংথোল মিংকৌয়ে। লাইরেল সনা খুৎশু থাঙলেল খুৎপায়নখিবদি। অসিনা লোইবা লৈখিদে। মাইকৈ নোংপোক থংবা লম। নবুধৌ চীঙখোং পোইরৈতোলনা। লাংওনবা লম। ময়োল চীঙশাং লম। মোলশাং পুঙলেল মাপুঙয়াই। অনান খুললেল লমবু তুংওইনা লানথোক। ●

ꯃꯤꯇꯩꯒꯤ ꯄꯨꯌꯥ 'ꯅꯤꯡꯊꯧꯂꯣꯜ ꯂꯝꯄꯨꯄꯥ' (ꯅꯤꯡꯊꯧꯔꯣꯜ ꯂꯝꯕꯨꯕꯥ) -(꯷꯱꯰)

[illegible]

নুংশিৎ মোৎশিল্লকপদগী ইন্দিয়াদা নোংথাং কুপ্পগী চাং হেনসু হেনগৎহল্লি, হনসু হন্থহল্লি

সাইন্সকী খোঙচৎ

কুঞ্জো নাওরেম

"নেশনল ক্রাইম রেকোর্দস ব্যুরো' গী মতুংইন্না নোংথাং কুপ্পা/লাইটনিং হায়বসি মীশি-মীনা থোকহনবা মহৌশাগী খুদোংথীবশিংগী মনুংদা অমনি। মসি চহী খুদিংগী নেচরেল দিজাষ্টরগা মরী লৈননা শিখিবশিংগী মনুংদগী চাদা ৪০মুক্কী চাং ওই। শাবগী চাং হেনগৎলকপা অমসুং ক্লাইমেট চেঞ্জগা মরী লৈননা অকনবা নুংশিৎ শিল্লকপনা নোংথাং কুপ্পগী চাং হেনগৎহল্লি। নৌনা থিজিনখিবা অমগী মতুংইন্না, নুংশিৎ মোৎশিল্লকপা অসিনসু লৈচিল/ক্লাউদশিংগী মনুংদা নোংথাং ওইহল্লকপা য়াবগীঅচৌবা মরম অমা ওই হায়রি।

"জর্নেল ওফ জিওফিজিকল রিসর্ছ : এটমোসফ্যেরে"দা ফোঙদোরকখিবা পাউদম অমগী মতুংইন্না, মীওইবনা তৌরিবা থবকশিং অমসুং মহৌশাগী ওইবা থৌওংশিংদগী থাদোরকপা পিক্লবা পার্টিকলশিং হায়বদি এরোসোলশিংনা ইন্দিয়াগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা লাইটনিং এক্টিভিটিশিংবু মোদুলেট তৌবগী মতাংদা পাউদম্লক্লি। পোল্যুশন লেভেল, পার্টিকলগী চাউবগী চাং অমসুং লম-লমগী মেটিওরোলোজিকেল কন্দিশনশিংগী মখা পোন্না, নুংশিৎ মোৎশিল্লকপনা নোংথাংবু হেন্না কুপহল্লি অদুগা অতোপ্পা অমরোমদনা, নোংথাং কুপ্পগী চাং হন্থহল্লি হায়বা খঙবা ঙমখি।

ইন্দিয়ান ইন্সটিট্যুট ওফ টেক্নোলোজি, দেল্লীগী সেন্টর ফোর এটমোসফ্যেরিক সাইন্সেসকী সুভোজিট ঘোশাল চৌধুরিনা ফোঙদোকপগী মতুংইন্না নুংশিৎ মোৎশিল্লকপা অমসুং নোংথাং কুপ্পগী মরীসি 'লিনিয়র' ওইদে হায়রি। মোৎশিল্লকপগী চাংসিনা ময়াই ওইরপ্পা হেনগৎলকপা মতমদা, লাইটনিং এক্টিভিটি হেনগৎলকই। অপীকপা পার্টিকলশিং নৎত্রগা এরোসোলশিংনা অপীকপা ক্লাউদ দ্রোপ্লেটশিং শেম্লকই অদুগা এটমোসফ্যেরগী মথক থংবা শরুক্লোমদা পায়খৎলকই। অসুম পায়খৎলক্লগা, মখোয়না ফমজিল্লক্তুনা ঊনগী ক্রিষ্টলশিং অমসুং অথোৎপা লেন/হেইলশিং শেম্লকই। ঊন অমসুং লেনগী পার্টিকলশিংগী মরক্তা থেঙ্গাইনরকপা/তক্লরকপদগী ইলেক্ট্রিকল চার্জসশিং শেম্লকই অদুগা নোংথাং কুপহল্লি।

অদুম ওইনমক, নুংশিৎকী মোৎশিল্লকপগী চাংনা য়াম্না ৱাংলকপা মতমদদি মসিগী ওন্ন-তৈনবা থৌওং অমা থোরকই। মোৎশিনহল্লিবা পোৎশিংগী চাংনা য়াম্না ৱাংখৎলকপা মতমদা অহেনবা পার্টিকলশিংনা লৈচিল মনুংগী খল কায়হল্লকই, মথক্লোমদা চেনখৎলকপা নুংশিৎকী ঈচেল হন্থহল্লকই, ঊন অমসুং লেনগী পার্টিকলশিংনা থেঙ্গাইনবা/তক্লবগী চাং হন্থহল্লকই। মসিগী মহয় ওইনা, লৈচিলশিংনা নোংথাং কুপহনবগী চাং হন্থহল্লি হায়না চৌধুরিনা ফোঙদোক্লি। শম্না হায়রবদা, নুংশিৎ মোৎশিল্লকপনা নোংথাং কুপহনবগী চাং হেনগৎহন্দুনতা লৈবা নত্তে। মসিগা মরী লৈননা থ্রেসোলদ অমা লৈ। থ্রেসোলদসি য়ৌদ্রিফাওবদি নোংথাং কুপ্পা হেনগৎহল্লি, অদুগা থ্রেসোলদ অসি লাম্থোকখ্রবদি য়াম্না মোৎলবা নুংশিৎনা নোংথাং কুপ্পা হন্থহল্লকই। হায়রিবা থ্রেসোলদ অসি লম-লমদুগী ৱেদর কন্দিশনশিং, মরু ওইনা শাবগী চাং অমসুং হ্যুমিনিটিগী মখা পোল্লি।

থিজিনখিবা অসিদা ৱেষ্ট-সেন্ট্রেল ইন্দিয়া অমসুং নোর্থ-ইষ্ট ইন্দিয়াগী নুংশিৎ মোৎশিল্লকপগী চাংনা থোকহল্লিবা নোংথাং কুপ্পগী মতাংদা য়েংশিনখি। নোর্থ-ইষ্ট ইন্দিয়াগী নুংশিৎতা শিং মনিলগী চাং ৱাংনা য়াওই। মসিনা অকনবা থন্দরষ্টোর্মশিং শেম্বদা মতেং পাংই। মোৎশিল্লকপগী চাং ময়ায় ওইরপ্পা লৈবা মতমদা, লৈচিল শেম্বা অমসুং নোংথাং কুপ্পগী চাং হেনগৎহল্লি। অতোপ্পা অমরোমদনা, ৱেষ্ট-সেন্ট্রেল ইন্দিয়াগী নুংশিৎতা ঈশিং মনিলগী চাং হন্থনা য়াওই, অদুনা ষ্টোর্ম থোকপগী চাং হন্থে। মরম অসিনা লমদম অসিদা অকনবা নোংথাংশিং কুপ্পবগীদমক মোৎশিল্লকপগী চাং ৱাংবগী তঙাইফদবা লৈ হায়না চৌধুরিনা মখা তানা ফোঙদোক্লি।

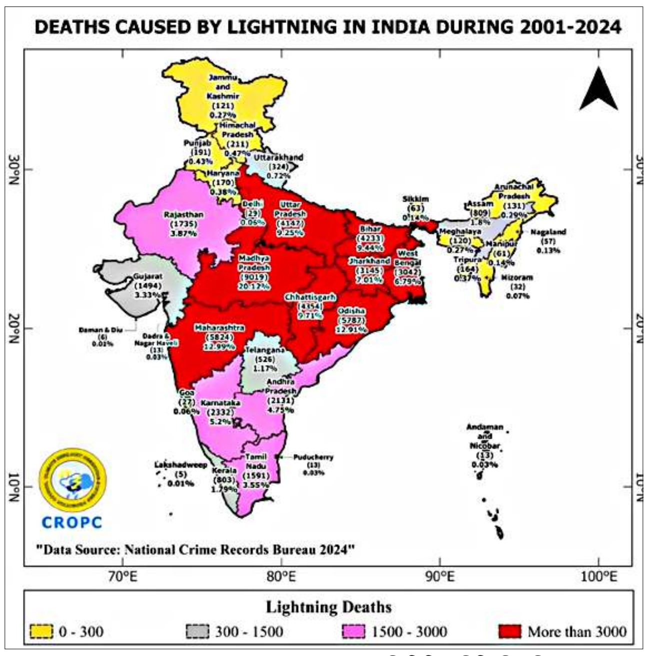
মোৎশিল্লকপগী চাংখক্তা নত্তনা, থিজিন-লূপ অসিনা এরোসোল পার্টিকলশিংগী চাউবগী চাংনা নোংথাং কুপ্পদা করম্না মতেং পাংবগে হায়বদুসু নৈনখি। গাড়ী অমসুং ইন্দষ্ট্রিশিংদগী থাদোরকপা, হেন্না পীকপা পার্টিকলশিংনা হেন্না কূপ্পা ক্লাউদ দ্রোপ্লেটশিং শেম্লকই। মসিনা নোং তারক্কদববু থিন্থহন্দনা থম্মী, অদুগা ক্লাউদশিংনা মথক্লোমদা পাইখৎলকই অদুগা নোংথাং কুপ্পগী চাং হেনগৎহল্লি। উফুলগুম্বা খরা হেন্না চাউবা পার্টিকলশিংনা তোপ তোপ্পা থৌদাং অমা লৌই। মখোয়না ঊন অমসুং লেন শেম্বদা মতেং পাংই, অদুগা ক্লাউদশিংদা ইলেক্ট্রিক চার্জশিং শেম্লক্তুনা লাইটনিং এক্টিভিটি হেনগৎহল্লি।

ৱেষ্ট-সেন্ট্রেল ইন্দিয়াদা উফুলগী চাং ৱাংনা য়াওই অদুগা নোং তাবগী চাং হন্থে। মরম অসিনা পার্টিকলশিংগী চাউবগী চাংনা মাইক্রোমিটর ১০ মুক ওইরকপা মতমদা লাইটনিং এক্টিভিটি হেনগৎলকই। নোর্থ-ইষ্ট ইন্দিয়াদদি, পার্টিকলশিংগী চাউবগী চাংনা মাইক্রোমিটর ২০ মুক ওইরকপা মতমদা খ্বাইদগী কনবা মওংদা নোংথাং কুপ্পী। অদুম ওইনমক, পার্টিকলশিংনা হেন্না চাওরকপা মতমদদি, ক্লাউদ দ্রোপ্লেটশিং অমসুং ঊন থুনা শেম্লক্তুনা ক্লাউদতগী তারকই। মসিনা ষ্টোর্মশিংগী মনুংদা থেঙ্গাইনবগী চাং হন্থহল্লি অদুগা নোংথাং কুপ্পগী চাং হন্থহল্লি।

অসুম্না থিজিনখিবা অসিদগী মপূং ওইনা ৱাফম খরদি খঙবা ঙল্লে। মখোয়দুদি :- (১) নুংশিৎ মোৎশিল্লকপনা নোংথাং কুপ্পগী চাংসি থ্রেসোলদ অমদা হেনগৎহল্লি, অদুগা মোৎশিল্লকপগী চাংনা য়াম্না ৱাংলকপা মতমদা নোংথাং কুপ্পগী চাং হন্থহল্লকই।

(২) নোংথাং কুপ্পদা এরোসোল পার্টিকলশিংগী চাউবগী চাংনা মরু ওইবা থৌদাং লৌই; উফুল, অকুপ্পা ইন্দষ্ট্রিঅল পার্টিকলশিংনা লৈচিলবু চার্জ পুহল্লকপদা তোঙান-তোঙানবা থৌদাংশিং লৌই।

(৩) নুংশিৎ মোৎশিল্লকপগী দেটাশিংবু ৱেদর মোদেলশিংগা পুনশিন্নহল্লগা, নোংথাং কুপ্লকপা য়াবগী ওইথোকপবু মাঙজৌননা লেপথোকপদা কান্নবা পীগনি অমসুং নোংথাংনা থোকহনগদবা মীশি-মীনাশিংগী চাংসু হন্থহনবা ঙমগনি হায়রি। ●



কুমজা ২০০১-২৪ ফাওবদা, নোংথাং কুপ্পদগী শিখিবা মীশিংগী মশীং

স্বিট পোটেটোদা থম্মোয়গী মশা ফহনবা অমসুং কেন্সর ঙাকথোকপা ঙম্বা মতিক-ময়াই য়াওই

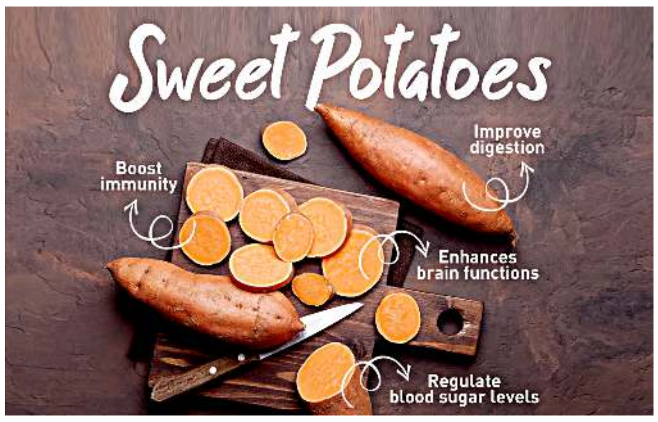
- নোঙথাঙ লৈমা -

স্বিট পোটেটো হায়বসি থম্মোয়বু (কার্দিওভাস্ক্যুলর) মশা ফহনবা মচী ওইবা পোৎশক কয়া মরাং কায়না য়াওবা মরম্না য়াম্না কান্নবা চীঞ্জাক অমনি। মসিগা লোয়ননা মঙ্গ্রা মচুগী স্বিট পোটেটোশিংদা য়াওবা এন্থোকয়ানিন হায়রিবা পোৎশক অসিনা কেন্সরদগী ঙাকথোক্তুনা মীওইবদা অঙকপা ফংনা কান্নহল্লি।

স্বিট পোটেটোগী কান্নবশিং :

থম্মোয় ফহল্লি : ব্লদ প্রেসরগী চাং চুম্না লৈহনবদা তঙাইফদনা চঙবা পোৎচঙ অমা ওইরিবা পোটাসিয়ম হায়বা মিনরেল অসি য়াওবা মরমদগী স্বিট পোটেটোনা হার্টকী মশা ফহল্লি। পোটাসিয়মনা হকচাংদা য়াওবা সোদিয়ম (থুম) গী চাং অসি চপ চানা লৈহল্লি, হকচাংনা ঈশিং অসিবু কা হেন্না ফাজিন্দুনা থমহন্দে অমসুং ঈ চেনবা শিংলীশিংগী মনুং থংবা কুয়োমশিং অদু ঈংথহল্লি। হায়রিবা থৌওং অসিনা হায়পর্টেন্সন লৈরকপা য়াবগী খুদোংথীবশিং অদু হন্থহন্দুনা থম্মোয়গী লায়নাদগী ঙাকথোকই। সোদিয়ম য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক্কী মহুৎতা পোটাসিয়ম অসি মরাং কায়না য়াওবা স্বিট পোটেটো ওইনা চারবদি থম্মোয়বু মশা ফনা থম্বা ঙমগনি।

পূম্নমক অসিগীসু মথক্তা স্বিট পোটেটো অসি এল দি এল কোলেষ্টেরোল (বেদ কোলেষ্টেরোল) গী চাং হন্থহনবদা মরু ওইবা পোৎচঙ অমা ওইরিবা -- চীঞ্জাক্তা য়াওবা মশীং (দাইটরি ফাইবর) হায়বসিনা থল্লবা পোৎশক অমনি। এল দি এলগী চাং অসি ৱাংলবদি শিংলী অচৌবা (আর্টরি) শিংদা প্লেক (কেলসিয়ম মরীক) শিং লৈরক্তুনা এথেরোস্লেরোশিস হায়বা লায়না অসিনা নারকপা অমসুং হার্ট এটেক তৌরকপা য়াবগী খুদোংথীবা হেনগৎহল্লি। ফাইবর অসিনা লিপিদ প্রোফাইলশিংগী ফীভম পূম্নমকপুসু ফগৎহন্দুনা হার্টকী মশা হেন্না ফহল্লি।



স্বিট পোটেটোশিং, মরু ওইনা মঙ্গ্রা মচুগী মখল অসিদা য়াওবা এন্থোকয়ানিন হায়না খঙনবা এন্টিওক্সিদেন্টশিং অসিনা থম্মোয়গী লায়নাশিংনা নারকপগী অচৌবা মরম অমা ওইরিবা ওক্সিদেটিভ ষ্ট্রেশ হায়রিবা অকায়বা অসিদগী ঙাকথোকই। অসিগুম্বা এন্টিওক্সিদেন্টকী কম্পাউন্দশিং অসিনা ঈ পুবা শিংলীদা ইনফ্লেমেশন থোকপা হন্থহনবদগী ঈগী ঈচেল অসি চাং নাইনা চেলহল্লি অমসুং মপং ওন্দুনা মতূম তাশিল্লকপা য়াবগী খুদোংথীবা হন্থহল্লি।

স্বিট পোটেটোদা য়াওবা কেন্সর ঙাকথোকপা মতিক-ময়াইশিং :

এন্টিওক্সিদেন্ট, ফাইবর অমসুং ফাইটোকেমিকেলশিং নীংথিনা য়াওবা মরমদগী স্বিট পোটেটোবু কেন্সর ঙাকথোকপা ঙম্বা মতিক-ময়াই চেনবগীদমক্তা শীংথানৈ। কমলা মচুগী মখলশিংদা, ফ্রি-রেদিকেলশিংনা সেলশিংদা অকায় অতোয় থোকহনবা থিংবা অমসুং ইম্যুনগী মপাঙ্গল কনখৎহনবা ভিটামিন এগী হৌরকফম বেটা-কেরোটিনে হায়বসি মরাঙ কায়না য়াওই। ফ্রি-রেদিকেলশিং অসি কেন্সরনা নারকপগী মরু ওইবা মরম অমা ওইরিবা, দি এন এদা ম্যুটেশন থোকপা হায়বসি ওইহল্লকপা অঙাওবা মোলিক্যুলশিং অদুনি। বেটা-কেরোটিনেনা থবোম্বী, প্রোষ্টেট অমসুং ব্রেষ্ট হায়রিবা কয়াৎশিং অসিদা কেন্সরনা নারকপা য়াবদগী ঙাকথোকই।

মঙ্গ্রা মচুগী স্বিট পোটেটোশিংদা য়াওবা এন্থোকসিয়ানিন হায়বা পোৎশক অসিনা কেন্সর ঙাকথোকপা ঙম্বগী মতিক-ময়াই চেনবা হেল্লি। হায়রিবা মচুশিং অসিনা কেন্সরগী সেল মখল খরা, মরু ওইনা কোলোন (পুক্লীন অচৌবা) অমসুং ব্রেষ্টকী কেন্সর সেলশিংবু মচা পোকপা থিংদুনা অমদি হাৎতুনা চাওখৎলকপা অমসুং শন্দোরকপা ঙমহন্দে হায়বসি ষ্টদিশিংনা উৎখ্রে। মখা তানা স্বিট পোটেটোশিংদা কান্নবা মখলগী বেক্টেরিয়া মশীং য়ামখৎহন্দুনা পূক্লীনগী মশা ফহনবা দাইটরি ফাইবর হায়বসি য়াওই। পুক্লীন মনুংদা লৈরিবা হীংকুপ ময়াম অসি মশা ফরবদি কোলোরেক্টেল কেন্সরদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী। ফাইবরনা চাবা-থকপা তুমহনবা কয়াৎতগী কার্সিনোজেন (কেন্সরনা নাহল্লকপা য়াবা পোৎশক) শিংবু মপান্দা পুথোকখিবগী খোঙজেল অসি য়াঙশিনহন্দুনা হায়রিবা পোৎশকশিং অসিগা পুক্লীনগী মনুং থংবা কুয়োমগা থেংনবগী মতম হন্থহল্লি।

অরোইবদা, ক্লোরোজেনিক এসিদ য়াওনা, স্বিট পোটেটোশিংগা শাগোন্নবা ফেনোলিক কম্পাউন্দ মখল-মখা কয়ানা কেন্সরদগী ঙাকথোকপদা চাউনা মতেং পাংই। হায়রিবা কম্পাউন্দশিং অসিনা, কেন্সরনা খূমাঙ চাওশিল্লকপদা অচৌবা শক্লোন লৌরিবা, মাঙ-তাক্লীংঙাইগী মশক ওইরবা ওক্সিদেটিভ এজেন্টশিংবু মাঙহল্লি অমসুং ইনফ্লেমেশন থোকপা মফমশিংবু ঈংথহল্লি। মরম অসিনা স্বিট পোটেটোশিং অসি চাং নাইনা চারবদি হকচাংদা মচী ওইহনবতা নত্তনা হকচাং অসিনা কেন্সরদগী ঙাকথোক্লবা হোৎনবদসু মপাঙ্গল কলহনগনি। ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্কীজ -১৩২গী ৱাহং

১) "অহেনবা ঈ" হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবগে?

২) "হন্দোকপা হায়বসি লুখ্রবা কলা অমনি। ফজরবসু শীংথানবীদবা, থীরগনা মীচৈ তাবা থবক অমনি।"

ৱাহৈ পরেং অসি অতোপ্পা লোলদগী মণিপুরীদা হন্দোক্লবা লাইরিক অমগী ৱামাঙ য়ানবদা ত্রান্সলেটরনা ফোঙদোকপনি। ত্রান্সলেটর অসি কনানো? মণিপুরীদা হন্দোক্লবা লাইরিক্কী মমিং করি কৌবগে?

৩) "নীংশিংবগী মমি" হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসিগী অইবগী মমিং ইয়ু।

৪) "লেপ্পলম্মী নিংথম উলেন খাঙনা
উনাশিং অমত্তা পান্দ্রবা মরূ কোক্লবা উপালশিং
শ্বরদি হোল্লি অশিবগুম তুমিন্না লেপ্পবসু
চিল্লোক্করি পোম্বী চেক্লোশিংগা তুমিন তুমিন...।"

শৈরেং মতেক অসি 'য়েন্নীংথা' হায়বা শৈরেং অদুগী অহৌবা পরেংনি। শৈরেং অসি য়াওরিবা লাইরিক্কী মমিং অমসুং অইবা কনানো?

৫) "লৈক্রক" হায়বা লাইরিক অসি অইবা কনাগী লাইরিক্নো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম ফেব্রুৱারী ২৮, থাংজ 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 মনা পীজগনি।