য়েরূমগা ঙানু মরূমগা করম্বনা হেন্না হকচাংদা কান্নবগে

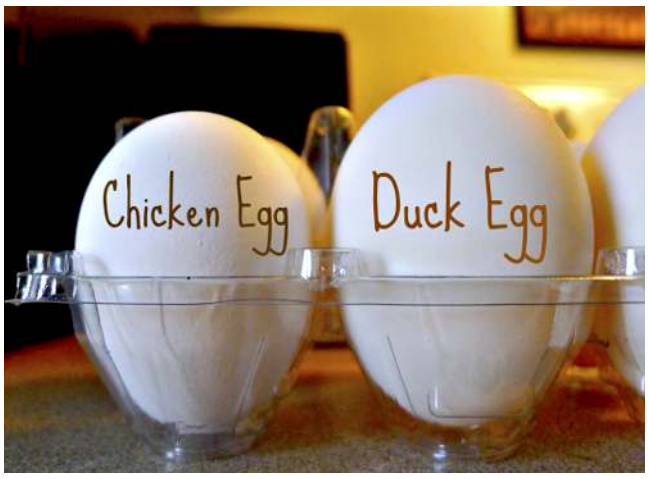
ডা. সরাংথেম জেসমারানি

মীপুম খুদিংমক্না ঙানু মরূম অমদি য়েরূম চানরি। খরা অমনা ঙানু মরূম পাম্না চানরি অদুগা খরা অমনা য়েরূম্না পাম্না চানরি। ঐখোয়গী লমসিদদি য়েরূমগুম্না ঙানু মরূম মরাং কায়না ফংবা ৱাৎপনা ঙানু মরূম চাবগী চাংসু নেশ্মী। ঙানু মরূমগা য়েরূমগা খেন্নবা কয়া অমা লৈ।

খেন্নবা খরা মখাদা থমজরি ঃ ঙানু মরূম নৎত্রগা য়েরূম হেক য়েংবদা য়াম্না লায়না খৎ দাকপা ঙম্মী। ঙানু মরূম্না য়েরূমদগী হেন্না থাবা হেল্লি, মকুসু য়েরূমদগী হেন্না থাই, কায়বগী চাং হন্থে অমদি য়ামদ্রবদা হাপ্তা তরুকমুক অইংবা মফমদা থমদ্রগসু মরূমদা অশোয়বা অমত্তা লৈতে। অমরোমদনা ঙানু মরূম্না য়েরূমদগী চাউবা মরূম্না মমুৎকী শরুক্না অঙৌবা শরুক্তগী হেল্লি।

মরূম অনীমক চাবা হৈনবা মীওইশিংগী মত মতুং ইন্না ঙানু মরূম্না য়েরূমদগী হেন্না মহাও লৈ। চানবা পোৎলম কয়া শেম্বদা য়েরূম শীজিন্নবগুম ঙানু মরূমসু শীজিন্নবা য়াই। ঙানু মরূম্না ফেটকী শরুক চাং ৱাংনা লৈবনা কেক শাবদা হেন্না পোমখৎহনবা ঙমহল্লি। নীংশিংবীগদবা অমনা ঙানু মরূমদা ঈশিংগী চাং য়াম্না ৱাংবনা ফুৎপা মতমদা হেনজিন্না ফুৎখ্রগদি চগন-চগন লাওই।

মরূম অনীমক্তা গ্রাম ১০০ লুম্বদা য়াওরিবা ইনর্জি অসি ঙানু মরূমদা ১৮৫ কিলো কেলোরি য়াওই অদুগা য়েরূমদনা ১৪৯ কিলো কেলোরি য়াওই অদুবু মরূম অনীমক্তা কার্বোহাইদ্রেটকী চাংদি অদুমক চপ মান্নে। প্রোটিনগী চাং য়েংবদসু ঙানু মরূম্না চাং ৱাংনা লৈ। মসিদসু নত্তনা ঙানু মরূমদা য়াওরিবা মিনরেলশিং - শেলীনিয়ম, মেনগানিজ, জিঙ্ক, কোপর, পোটাসিয়ম, সোদিয়ম, ফোসফোরস, কেলসিয়ম অমদি আইরনগী চাংসু



য়েরূমদগী ৱাংনা লৈ। মরূম অনীমক্তা ভিটামিন খরদি মান্ননা য়াওই অদুবু ভিটামিন খরা হায়বদি থাইমীন, নীঅসিন, রীবোফ্লেবিন, পেনটোথিনিক এসিদ, ফোলেট, ভিটামিন বীদ, ভিটামিন দি, ভিটামিন ঈ, ভিটামিন এ, ভিটামিন বী ১২ অমদি রেটিনোলগী চাংদি ঙানু মরূমদনা খরা হেন্না য়াওই। ঙানু মরূমদা য়াওরিবা ভিটামিন দি অসি য়েরূমদগী শরুক ৬ হেন্না য়াওই, ভিটামিন এনা শরুক অনী হেন্না য়াওই, কোলেষ্টরোলসু শরুক অনী হেন্না য়াওই, ভিটামিন ঈদি চাদা ১৫ হেন্না য়াওই, ভিটামিন কেসু শরুক হেন্না য়াওই। লূম্বা চপ মান্নবা ঙানু মরূম অমদি য়েরূমগা য়েংনবদা ঙানু মরূম্না কেলোরি হেন্না য়াওই। মসিগী মরমদি ঙানু মরূমদা ফেটকী শরুক হেন্না য়াওবননি। নীংশিংবীগদবা অমনা থাদোক্তুনা থম্বা য়েন নৎত্রগা ঙানুগী মরূমশিংদা ভিটামিনগী শরুক হেন্না য়াওবতা নত্তনা ওমেগা ৩ ফেটি এসিদকী চাংসু ৱাংনা য়াওই, মমুৎসু হঙ্গমপান মচুদা য়াক্লা উবা ফংই অমদি ন্যুট্রিয়েন্টকী চাংসু ৱাংনা য়াওই।

গ্রাম ১০০ গী ঙানু মরূম অমদি য়েরূমদা য়াওরিবা কোলেষ্টরোলগী চাংসি ঙানু মরূমদা ৮৮৪ মিলিগ্রামনি অমদি য়েরূমদনা ৪২৫ মিলিগ্রামনি। মরম অসিনা থম্মোয়গী লায়না নাবশিংনা ঙানু মরূম চাবদা অথিংবা পী অদুবু ঙানু মরূমদা য়াওরিবা ওমেগা ৩ ফেটি এসিদ অসিদি মীওইবগী ব্রেনগী হেল্ঠ য়াম্না ফগাৎহল্লি।

ঙানু মরূমসি অলকলাইন ওইবনা চারবা মতুংদা হকচাংদা অলকলাইন ওইদুনা কেন্সর থোকহনবা সেলনা হায়রিবা অলকলাইন মিদিয়মদা হিংবা ঙমদবনিনা কেন্সর নাবা মীওইশিংদি ঙানু মরূম চাবসি য়াম্না ফৈ। য়েরূমসি এসিদিক ওইবা মরম্না চাবা মতমদা হকচাংদা এসিদিক ওইহল্লি। ঙানু মরূম অমদা মীওইবনা নোংমদা চঙদ্রবা য়াদ্রবা কোলেষ্টারোল ফংবা ঙমহল্লি।

গ্রাম ১০০ লুম্বা মরূমদা য়াওরিবা সেচুরেটেট ফেটসি ঙানু মরূমদনা ৩.৬৮ গ্রামনি অদুগা য়েরূমদনা ৩.১ গ্রামনি। য়েরূমগা য়েংনবদা মোনোসেচুরেটেট ফেটসি ঙানু মরূমনা চাদা ৫০ হেন্না য়াওই। এমাইনো এসিদকী চাংসু ঙানু মরূমদা খরা হেন্না য়াওই।

ঐখোয়গী লমসিদদি য়েরূমগুম্না মরাং কায়না ঙানু মরূম ফংবা ৱাৎলি। ঙানু লোয়বা মতমদা য়েনগুম্না সেবা কা হেন্না চঙদে। ঙানুসু শেন্দাল লম্বী অমা ওইনা লোয়দুনা মরূম পুথোক্তুনা কান্নবা কয়া অসি লৌমিন্নসি। ●

লৈবাক লৈহাও ফনা থম্নবগীদমক লৌফমদা অশঙবা মনা মশিং খোইজিনবা (গ্রীন মেন্যুরিং)

ডা. ৱাইখোম জিতেন

ঐখোয় মীওইবনা মশা-মউ ফনা লৈবা হায়বসি ঐখোয়গী লৌফমগী লৈবাক লৈহাও ফনা লৈবগা মরী য়াম্না লৈনৈ। লৌফমগী লৈবাক্লা মশা ফনা লৈরবা মতমদা ঐখোয়না ইশা ফনা লৈবদা মথৌ তাবা মচি ওইবা মচল শুনা য়াওরবা পোত্থোক পুথোক্কদৌরিবনি। অদুবু হৌজিক ওইরিবা নোংজু নুংশাগী অওনবনা পীরিবা চৈথেং, লৈবাক লৈহাও মাঙথরকপা অমদি লৌউবদা শীজিন্নরিবা তোঙান তোঙানবা খুৎশেমগী হীদাক লাংথকশিংনা পীরিবা চৈথেংশিং অসিদগী খরা মখৈ কোকহন্দুনা লৌফমগী লৈবাক লৈহাও মশা ফনা থমদুনা মতম শাংনা পোত্থোক মরাং কায়না পুথোকপদা মতেং পাংবা লৌউ কাঙলোন অমনি গ্রীন মেন্যুরিং।

ঐখোয়গী লৌফমদা থারিবা পান্থীশিংনা মপূং ফাদ্রিঙৈ, লৌফমগী অকোয়বদা ফংবা থুনা পথ্বা ঙম্বা মনা-মশিং, উশা মচানচিংবশিং খোমজিল্লগা লৌফম অদুগী লৈবাক্কা তোৎশিন্নহল্লগা (খোইজিল্লগা) পথ্হন্দুনা লৌফম অদুগী লৈবাক লৈহাও ফগৎনবা পায়খৎলিবা কাঙলোনবু লৌফমদা অশঙবা মনা-মশিং খোইজিনবা (গ্রীন মেন্যুরিং) কৌই। অসুম্না অশঙবা মনা-মশিংশিং খোইজিনবগী থবক অসি পায়খৎনবগীদমক খোইজিনগদৌরিবা মনা-মশিং অদু লৌফম অদুমক্তদা থাবা (গ্রীন মেন্যুরিং ইন-সিতু) নৎত্রগা লৌফমগী অকোয়বদা হৌরিবা পান্থীশিংগী মনা-উশা মচাশিং খোমজিন্দুনা পুবিরক্লগা মখোয়দুনা খোইজিনবা (গ্রীন মেন্যুরিং) গী থৌওংশিং পায়খৎপীবা য়াই।

গ্রীন মেন্যুরিং তৌনবগীদমক শীজিন্নবা য়াবা পান্থীশিং হায়বা তারবদি চুচুরাংমৈ, উহৱাই মতোন, হৱাই অশাংবী/পোংহৱাই মখলশিং নৎত্রগা শাহৌ ফবা অতোপ্পা পান্থী মখলশিং নৎত্রগা নীম, গুলমোহোর, চিগোংলৈ, অৱা কেগেনচিংবগী মনা-মশিংশিং মরাং কায়না ফংবগা লোয়ননা থুনা পথ্বা ঙম্বা ওইগদবনি।

করিগীদমক গ্রীন মেন্যুরিং তৌগদৌরিবনো? :-

১) অহিংবা জীবশিংদগী থোরকপা পোৎলমশিং পত্থরগা ওইবা ওর্গানিক মেট্টর কৌবা লৈবাক্কী শরুক শাগৎপা অমদি লৌফমগী লৈবাকশিং ফ্রোং ফ্রোং লাউহন্দুনা তোঙান তোঙানবা লৌউ কাঙলোনশিং পায়খৎপদা খুদোং চাহল্লি।

২) মতুং তারকপদা থাগদৌরিবা পান্থীশিংদা নাইত্রোজেন অমদি অতোপ্পা পান্থীগী মচীঞ্জাকশিং মরাং কায়না ফংহনবদা মতেং পাংই।

৩) লৌফম অদুদা হান্নদগী য়াওদুনা লৈবা পান্থীগী মচীঞ্জাকশিং কুমগী নোংগী ঈশিংনা চুমথদুনা মাঙখিগদবদগী কনবা ঙম্মী।

৪) মরা লূনা চত্তবা পান্থীশিংনা ফংবা ঙম্লরোইদবা লূথনা লৈখ্রবা মফমশিংদা লৈবা পান্থীগী মচীঞ্জাকশিং লৈমায়দা পুখৎলক্তুনা পান্থীশিংনা ফংহনবদা মতেং পাংই।

৫) খূৎলৈ থুনা লৈমায়গী শরুকশিং খুমজিন্দুনা ঈশিং ঈচেল অমসুং নুংশিৎনা লৌফমগী মথক থংবা লৈহাও লৈবা শরুকশিং চেন্থখিগদবদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

৬) খূৎলৈ থুনা লৈমায়গী শরুকশিং খুমজিনখিবসিনা নাপী হৌরকপা অমদি নাপীশিংনা মরূ য়াম্না কেলহৌগদবদগী ঙাকথোকই।

মপূং ফানা কান্নবা ফংনবগীদমক পায়খৎপীগদবশিং :-

১) পান্থী অদু মহৈ য়ান্দ্রিঙৈ নৌরিঙৈ হুনখিবদগী চয়োল ৭-৮ ফাওবগী মনুংদা লৌফমদা খোইজিনবীদুনা লৈবাক্কা তোৎশিনবীবনা থুনা পথ্বা অমদি মতুং তারকপদা থারিবা পান্থী মরক্তা অতোপ্পা পান্থীশিং য়ৌরক্কদবদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংই।

২) লৈবাক্তা তোৎশিনবীগদৌরিবা পান্থীশিং অসি য়াম্না লূনা তোৎশিনবীরোই মরমদি মনা-মশিংশিং অসিবু পথ্হনবদা মতেং পাংগদৌরিবা অহিংবা জীবশিং হিংকুপশিং অদু লৈমায়গী মথক থংবা শরুক্তনা মপূং ওইনা মপাঙ্গল কল্লি।

৩) মতুং তারকপদা থাগদৌরিবা পান্থী মখল অদুগা কাঙলূপ মান্নবা পান্থী মখলশিং গ্রন মেন্যুরিংগীদমক থাবীরোইদবনি।

৪) পান্থীশিং অদু লৈবাক্তা খোইজিল্লবা মতুং য়ামদ্রবদা নুমিৎ ২০নি থমদুনা মপূং ফানা পথ্হনবীগদবনি।

গ্রীন মেন্যুরিংগী থৌওং অসি মরু ওইনা মপূং ওইবা লৌরোক অনীগী মরক্তা হাঙদুনা লৈবা মতমদা হৱাইগুম্না মখলগী পান্থীশিং থাদুনা নুংশিত্তা য়াওরিবা নাইত্রোজেনশিং পান্থীশিং অসিনা ফাজিন্দুনা লৌফমদা নাইত্রোজেনগী চাং হেনগৎনবা/লৌফম অমা মশা ফনা থম্বদা চঙদ্রবা য়াদ্রবা ওর্গানিক মেট্টর হায়বদু হেনগৎহল্লি। লৈহাও কা হেন্না লৈত্রবা লৌফমশিং গ্রীন মেন্যুরিং তোইনা তৌদুনা লৈহাও চেনবা লৌফম অমা ওইহল্লকপা য়াই। নোং মরাং কায়না চুবা নৎত্রগা ইথৈ লৌখোং লৈবা মফমশিংগীদমক লৌফম শেমগৎনবা গ্রীন মেন্যুরিং তৌবা কান্নৈ।

মণিপুরগুম্বা ফৌনা মপূং ওইনা থাবা লমদমদদি মার্চ-এপ্রিলগী মতমদা হুনবীরগা ফৌ থাগদবা চয়োল ৩-৪গী মমাঙদা লৌফমদু ঈশিং থাজিনবীরগা খোইজিনবীরবদি ফৌ থাবা মতমদা চঙগদবা খুৎশেমগী হারগী শরুকশিং হন্থনা শীজিন্নবা য়াগনি। গ্রীন মেন্যুরিং তৌনবগীদমক চুচুরাংমৈ/উহৱাই মতোন মরূ কেজি ৩৫-৪০ লৌবীরগা য়াওশঙ মমাঙ/মতুংদা লাকপা নোংগা চান্নবা মওংদা হুনজিনবীহৌরগা হুনখিবদগী নুমিৎ ৪৫-৫০ মুক শুবদা লৌফমদা খোইজিনবীদুনা লৌফমগী লৈহাও শেম্বা য়াই। হৱাই মখলগী পান্থীশিংনা গ্রীন মেন্যুরিং তৌরবদি মতুং তারকপদা থাগদবা পান্থী অদুগী মথৌ তাবা নাইত্রোজেন অদুগী শরুক অহুম থোকপগী অমা হন্থনা পীবদা চাথোক হন্থরোই, হৱাই মখলগী মথক্তা পনখ্রিবা পান্থী মখলশিং অসি খক নত্তনা অরৈবা হৱাই মখলগী মরূশিং রাইজোবিয়ম গ্রাম ২০ মরূ কেজি অমগী চাংদা তোৎপীরগা থাবীরবদি হেন্না কান্নবা ফংই। হৱাই মখল অসি নৎত্রবসু য়ূমদা লৈবা হঙ্গাম, নুমিৎলৈ অমদি অতোপ অতোপ্পা মরূশিং মরূ লৌনবগীদমক থাগদবা চাং অদুগী শরুক অনিগুম্বা লৌবীরগা লৌফমশিংদা হুনজিনবীরগা মহৈ লাক্ত্রিঙৈদা লৌফমদা খোইজিন্দুনা গ্রীন মেন্যুরিং পাঙথোকপা য়াই।

এজোল্লা হায়রগা খঙনবা কঙ মখল অসিসু মণিপুরগুম্বা মফমদদি ফৌ থাদ্রিঙৈদা লৌফমদা হৌহন্দুনা, ফৌ লৈরিবা লৌফমদা হৌহল্লগা হাবেংবা মতমদা লৈবাক্তা তোৎশিন্দুনা গ্রীন মেন্যুরিংগী থৌওং অসি পায়খৎপা য়াই।

লৈবাক লৈহাও ফনা থম্বা হায়বসিনা লৌমীশিংগীদি মখোয়না পায়খৎকদৌরিবা থবক অদু মায় পাক্লবগী অমত্তা ঙাইরবা পাম্বে ওইবনা গ্রীন মেন্যুরিংগুম্বা থৌওংশিং ইশাগী লৌফমদা পায়খৎপা মতম য়ৌরে। ●

'ইশাগী চৎনবী ধর্ম্মদা লৈরসি'

ৱাহেংবম থোইবা মৈতৈ

মীওইবা ঐখোয়গী মপোকসে ব্রহ্মাফাওনা পোকঙমদবা মপোকনি হায়নরিবা অসি করিগুম্বা ব্রহ্মানা মীওইবা ঐখোয়গী ইরক্তা পোক্লম্বা থোক্লবদি ঙসি মীওইবা ঐখোয়গী ইরক্তা থেংনরিবা অমদি উরিবা অফবা অমদি ফত্তবা অনীগী লান অসি থোক্লমদদুনা অফবা ঙাক্তা ওইদুনা মীওইবা ঐখোয়সি হিংবদা ঙসি ঐখোয়না ৱানরিবা অসি থোক্লমদবা য়াই। তাইবঙ শেম্বা মপূ মহাক্লা মীওইবা ঐখোয়দা হেক পোকপদগী মীওইবা ঐখোয়গী ইথৌদাং ওইনা পীরম্লিবা কাননবা হোৎনজৌ, ওইজ-ওইথক থিজৌ হায়বা থৌদাং অসিনা ঙসিদি মীরমলেন অসি অচৌবা লিচৎ ওইদুনা মীওইবা ঐখোয় মশেল অমগা অমগা নুংশিনদবা অসি অসুম চত্থরকপা তারবদি ঐখোয় মীওইবা তুংগী লম্বীদা করি করম্বা মওংদা লাক্কদবনো হায়বা খঙবা মীওই মশীং খরা য়াম্বা ওইহনবীয়ু হায়দুনা তাইবঙ শেম্বা মপূ মহাক্তা থম্মোয় শেংনা নীজবা ঐখোয়গী ইরক্তা য়াওরম্বা থোক্লবসু ঙসিগী মালেম অসিদা থেংনরিবা অচুম-অরান, অফ-ফত্ত অনীসিগী লান অসি থোকহন্দবা ঙমগদ্রা? অদুনা অমুক মমা-মপা ওইবা কয়ানা মচা মশু ওইবা কয়াবু মহৈ মশীন তমহন্দুনা অফবা মীওইবা অমমম ওইনবা হোৎনবা অসিদা মখোয় মখোয়না তম্লিবা মহৈ মশীনগী হীরম অদুদা ফত্তবা থবক তৌনবা থৌদাং য়াওবগুম ফত্তবা অরানবা থৌদাংদা মহৈ মশীন মতিক চানা তম্লুবা মখোয়শিং অদুনা হেক হেক তৌরকপা অমদি পাঙথোকপা অসিসু ব্রহ্মানা মীওইবা ঐখোয়গী ইরক্তা পোক্লম্বা তারবদি করম্বা মওংদা ওইগদগে হায়বা অসিমসু ব্রহ্মানা মীওইবা ঐখোয়গী ইরক্তা পোক্লমদবনিনা খঙবা ঙমদ্রে।

ঙসিদি মীওইবা ঐখোয়সি মীওইবা মরক্তা হিংবদা অসুক্কী মতিক কিনরে, মসি পূম্নমক লন থুম্না ওইহল্লে। ঙসি মালেমদা ঐখোয় অমুক্তং লাকপনি অনীশুনা লাকপা নত্তে হায়বসি খঙবা মীওইবা খুদিংমক মতম অদু ওইহন্নীংই। ঙসিদগী চহী ১০০/২০০গী মমাঙদা লৈরম্বা মীওইবা খুন্নাইনুংগী লিচৎ অমদি শক্তম অদু ঙসিগী মতম অসিনা মীশিং য়ামখৎলকপগী অমদি চাওখৎলকপগী মতুংইন্না অসুম মীওইবা ঐখোয়গী খুন্নাইনুং অসিদা চত্থরকপা তারবদি মীওইবা ঐখোয়না ঙসিগী মালেম পৃথি অসিদা চাউনা অকায়বা পীরক্তুনা মালেম অসি মাঙহল্লকপা থোক্লবগী ওইথোকপা ওইগনি খল্লি।

অদুনা অমুক মীওইবা অমা ওইনা পোক্লগা মীগী মপোৎ পাম্বা, মীয়ামগী লন-থুম মাঙহনবা, অপূনবা মীয়াম্বু নুংঙাইনবা থবক অমত্তা তৌদবা মশাগীতা খনবা মীশক অদুনা মী ওইনা পোকপগী অচুম্বা অফবা মী অমনি হায়বা খন্নবা মীওইবা মশীংসু য়াম্বা অসিনা মীওইবা ঐখোয়গী খুন্নাই অসিদা অৱাবা ওইহল্লে। মসিনা তাকপদি ঐখোয় ইশা ইশানা মালেম পৃথি অসিবু মাঙনবা লম্বী শেমজরে হায়বসি তশেংনা তাকচরে।

তাইবঙপান অসিদা লৈরিবা জিব খুদিংমক্তগী মীওইবা ঐখোয়না খ্বাইদগী ফত্তবা জিব হায়বা অদুসু মীওইবা ঐখোয়না ওই হায়বা অসিসু ঐখোয় ইশা ইশানা য়ানরবা ৱাফম অমা ওইদুনা লৈরিবনি। অদুনদি ঙসি ঐখোয়গী মালেম অসি মীওইবা ঐখোয়না মতৌ করম্না কনবা ঙমগনি অমদি তুং কোইনা নুংঙাইনা লৈহৌবা ঙম্লবা হোৎনবা মথৌ তাদবরা হায়বা ৱাহং অমা মীওইবা ঐখোয়গী ইরক্তা লাক্তবরা হায়বা অসিমসু ঙসিগী মীওইবা খুন্নাইনুং অসিদা থমজরি।

অদুগা অমুক মীওইবা মরক্তা মী ওইনা পোক্লবসু মীওইবগী কান্নবতা তৌবা মীওইববু নুংঙাইনবতা হোৎনবা মীওইবা কয়া কয়াসু পোক্তবা নত্তে। ঙসি ঐখোয়গী ইরক্তা হায়রিবা মীওইশিং অসি বর্ম্মনা মীওইবগী মপোক্তা পোকপা ঙমদ্রবসু তাইবঙ শেম্বা মপূ মহাক্লা ব্রহ্মানা পামজবা মীওইবা মীনোকপু কল্লকপা অদু উরদুনা মীওইবা ঐখোয়গী ইরক্তা য়াওহল্লম্না। করিগুম্বা অসিগুম্বা মীওইশিং অসি চাম্মগী মনুংদা ৯০ য়াওরম্বা থোক্লবদি মীওইবগী খুন্নাই অসি অসুক ৱানরিবা অসি খরদি হন্থহনবা ঙমগনি খল্লি। মীপূম খুদিংমক্না লন-থুম চীংমুক ৱাংনা পৈনীংবা মচা মশুশিংগী খন্দুনা তৌনরিবা থৌরাং অসিনসু ঐখোয় মশেল নুংশিনদবগী মরম ওইহল্লি।

অসিগুবা মীওইবা ঐখোয়গী লোনচৎ অমদি ৱাখল্লোন অসিবু খন্দনবা ব্রহ্মা মাসু মীওইবা ঐখোয়গী মপোক পাম্বা ওইরমগনি। অদুগা অমুক মীওইবা অমনা চহী ৮০/৯০ শুরবা মতমদা লন-থুম পাম্লক্তবা ওইজ-ওইথক থিরক্তবা মীসু অদুমক ময়াওই অদুবু কনাগুম্বা মীওই অমদনা মীগী নুংঙাইবা কা হেন্না কল্লকপা অমদি ওইজ-ওইথক হেন্না থিবা মীসু য়াওদবা নত্তে। মসি পূম্নমক তাইবঙ অসিগী ময়ানি। ঙসিগী মালেম অসি অঙকপা ফংনা চাওখৎলে অদুবু চাওখৎপগী মতিক মীসু ফত্তবা অসুম অসুম হেনগৎলকই। মসিদবু মীওইবনা ফনা য়াম্না চাওখৎলবসু কান্নবা করিনো, অওনবনা ঙসিগী মালেম অসিদা ফনা য়াম্না অওনবা পুরক্লবসু ঐখোয়না নুংঙাইনবা অঙক-অঙকপা খূৎলায় কয়া পুথোক্লসু মীওইবা অমগী অৱাবা নুংঙাইতবা ৱাখল খক ফহনবা ঙম্লা। মসি পূম্নমক মীওইবা ঐখোয়না অফবা অচুম্বা থবক তৌরকপা অদুখক্তা নত্তনা।

ঙসিদি মীওইবা খুন্নাই অসি অঙকপা ফংনা ওইরক্লিবা ঐখোয় মশেলগী অকিবনা ঐখোয় মশেল নমথনবা মসি পূম্নমক করিদগী ওইরক্লি । ঐখোয়না হিংবদা চঙবা পোৎশকশিং অদুনা ওইহনবা নত্তবরা। অদুনদি বর্ম্মনা মীওইবা ঐখোয়বু শেম্বদা মীওইবা ঐখোয় মশেল অরোইবদা হাৎনৌ হায়না শেম্লবরা। ইরমদম অসিদা ইরৈচা ওইরিবা মণিপুরী ঐখোয় মশেল নুংশিনদবা অসি করিদগী ওইরকপা হায়বা তারবদি।

ঐখোয় ঐখোয়না ইরমদম অসিগী লৈজরম্বা নাট, ময়েক চৎনবী ধর্ম্ম অসি ঐখোয় মশেল মান্নদবদগী থোরকপনি। ঙসিগী মালেম অসিদা লৈরিবা ফুরুপ খুদিংমক মাগী-মাগী ফুরুপকী চৎনবী অমদি লাইনীং লাইশোন মশা মশাগী শক্তম থম্লবা হোৎনবা ঙাক্তনি। অদুবু ইরমদম মণিপুর অসিদা লৈরিবা মণিপুরী ঐখোয়দি মীরমগী লাইনীং লাইশোন চৎনবী অদুদা কা হেন্না পামদুনা ঙসিদি ঐখোয় মশেলগী মরক্তা চাউনা মান্নদবা য়েংথিনবা থোকহল্লক্লিবা অসি ঐখোয় পূম্নমক ৱাখল তামিন্নবা অমসু চঙই। অদু নৎত্রবদি লৈরিবা মওং অসিদদি ঐখোয় কৈদৌনুংদা মান্নবা কাঙলূপ অমখক ওইবা য়ারোই।

ৱাখল তাদ্রিঙৈ মহৈ মশীনগী থাক নেন্লিঙৈ অহল লমশিংনা মতমগী মঙাল ফংদ্রিঙৈদা মীগী অৱাইবা ধর্ম্ম অমদি লাইনীং লাইশোন মীপান তাংলম্বা অদু ঙসিদি ইরমদম অসিদা পোকচবা ঐখোয়না ইশাগী শক্তম চৎনবী লাইনীং লাইশোন অসিবু য়োকখৎপা নত্তনা অতোপ্পা কাঙলূপ অমগী ফূরুপ অমা লাক্লগা ঐখোয়গী শক্তমবু খক কনবীরোই। ইপা ইপুশিংনা পাঙ্গল থোকপা ঙমদ্রিঙৈ চৎনখিবা মীগী অৱায়বা লাইনীং লাইশোন অসি অসুম ঐখোয়না চৎনদুনা লৈথোকপা তারবদি ঙসিগী মালেম অসিদা মণিপুরী হায়বা ফূরুপ অমা লৈরম্মী হায়বা খক নত্তনা অতৈ করিগুম্বা ঐখোয়গী লৈজরম্বা চৎনবী লাইনীং লাইশোন পূম্নমক মশক খঙদনা মালেমগী লৈমায়সিদগী মাঙখ্রগনি।

ইরমদম মণিপুর অসিদা ঙসি ঙসিমক ঐখোয়না থেংনরিবা লাইনীং লাইশোন অমদি চৎনবী অসি অসুক্কী মতিক য়ামখ্রে। মসিমক্না মণিপুরী ঐখোয়সি হরাও কুম্মৈ য়াম্না পাম্বা ফূরুপ অমা তশেংনা ওইহল্লে। শম্না হায়রবদা থাশিং খুদিংগী হরাও কুম্মৈ লৈ। ঙসিগী মালেম অসিদা ঐখোয়সু ঐখোয়গী ফজবা চনিবী অমদি লাইনীং লাইশোন লৈজৈ হায়দুনা মালেম অসিদা ঐখোয় অমুক্তং উৎতুনা মণিপুরী ঐখোয়সু ইরোল ইয়েক, নাট চৎনবী, লাইনীং লাইশোন ইনাকখুনবা ফূরুপ অমনি হায়দুনা উৎপগী মতম অদু ওইহল্লসি। ইপা ইপুশিংনা খঙদবদগী চৎনখিবা মীরমগী অৱাইবা লাইনীং লাইশোন অমদি চৎনবীশিংসি অসুম ঐখোয়গী ইরক্তা চৎনদুনা লৌথোকপা ঙমদনা লৈবা তারবদি ঐখোয় কৈদৌনুংদা নুংশিনবা, লিংজেল মান্নবা কাঙলূপ অমা, ফূরুপ অমা হায়বদু খক ওইথোক্লোই।

অদুনা মহৈ মশীন হৈবা তুংগী যূম্বী ওইগদবা নহা ওইরিবা কয়ানা হায়রিবা থবক অসিদা চঙশিন্দুনা ঐখোয়গীতা ওইবা লাইনীং লাইশোন, চৎনবী অসি ঙাক্তুনা থম্লবা থেংনবা অসি নত্তনা অতৈ পাম্বে লৈতে । মসিদি মরূদগী শেমদোক্তনা খঙদবা অপঙবা ওইখ্রবা শিগদবদগী মতম ঙাইরবা মীওইশিংদা চুমথোক্লবা ৱা হায়রুরবদি অরেম্বা তাদুনা তোক্কনি। ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৮৭

১) **''চাণক্য নীতি''** (২০১৩) হায়বা লাইরিক অসি মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপগে?

২) **''মালেম অতিয়া''** হায়না মীংথোনবা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো? করম্বা মখলগী লাইরিক্লো?

৩) **''শাউনরগা মখোয় মশেল**
মীচঙ খোম্লদুনা নাকপাক নাকপাক
লেপ্লে শীংনদুনা
লান তৌনৈ
খম থেংনা নুংশিনদে।''

শৈরেং মতেক অসি অইবা কনাগী লাইরিক্তা য়াওবা শৈরেংনো? লাইরিক্কী মমিং করি কৌবগে?

৪) **''থৱাইগী মনি সনামতুম''** হায়রিবা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিক্লো? অইবগী মমিং হায়য়ু।

৫) **''অনীশুবা লাঞাওগী বোম''** হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম এপ্রিল ১৫, নিংথৌকাবা 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।

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্লা মরী লৈনদে।