ধারা শন্দোরকপদা অচৌবা থৌদাং লৌরিবা মীনরেলশিং

ডা: সরাংথেম জেস্মারাণী

কেলসিয়ম ৱাৎপা

জিঙ্ক ৱাৎপা

ফোসফরস ৱাৎপা

মীনরেলশিংসি ঐখোয় মীওইবদা নত্তনা শা-ষণ খুদিংমক্তা মশাগী শাহৌ ফনবা অমদি ধারা শন্দোকপদা অচৌবা মতেং পাংলি। শা-ষণদা চাং নাইনা মীনরেল পীজবীরগদি অনা অয়েক কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙমহল্লি। শা-ষণদা মিনরেল খুদিংমক্তা (আইরন নত্তনা) মখোয়গী মচা শেম্বদা নৎত্রগা মচাশিং মশা মউ ফনা পোকপদা য়াম্না চাউনা মতেং পাঙই। হায়রিবা মীনরেলশিং অসি মশাদা ৱাৎলগদি মীনরেল ইমবেলেন্স লাক্তুনা মচা ওইবগী চাং য়াম্না হন্থহল্লি।

মীনরেল ৱাৎতুনা ধারা শন্দোকপা ঙমদবগী লায়না লায়ওং খরা :-

কেলসিয়ম ৱাৎপা : শঙ্গোম থোকপী ষণবীদা কেলসিয়মসি য়াম্না মরু ওই। কেলসিয়ম পীজবনা শরূ শয়াংগী মপাঙ্গল কনখৎহনবতা নত্তনা শঙ্গোম থোকপগী চাং য়াম্না হেনগৎহল্লি। গর্ভ পুরকপা ময়ায় ওইরকপদগী লোইরমদাই ফাওবগী মতমদা কেলসিয়মগী চাংসি হান্নদগী চাদা ২২ গী চাংদগী হেন্না পীজবীগদবনি । করিগুম্বদা ৱাৎনা পীজবিরগদি মচা পোকপা ঙমদবা, নাওফম তারক্তবা, মচাখাও নান্থরকপা, শঙ্গোম থোকপগী চাং হন্থরকপা অমদি মিল্ক-ফেভর লায়না লাকই। মিল্ক ফেভরগী লায়ওংদি - মশাগী বোদি টেম্পরেচর অসি নোর্মেল (৩০° সেলসিয়স) দগী হন্থরকই, মশা শোক্লক্কনি, চানিং থক্লিংবা ফাওরক্লোই, চুম্না লেপ্পা ঙমদদুনা কুল্লগা মকোক্না মশাগী ওইরোমদা ওনশিন্দুনা লৈবা উগনি। মসিগী মতুংদা হার্ট ফেল্লর ওইদুনা শিবা ফাওবা য়াওই।

খ) ফোসফরস ৱাৎপা : ফোসফরসসি শঙ্গোম হেন্না থোক্লবগীদমক দরকার য়াম্না লৈ। শঙ্গোম থোকপী ষণ গর্ভ পুবা মতমদসু ফোসফরস পীজবগী চাংসি হান্নদগী চাদা ১২ গী চাং হেনগৎনা পীজবিগনি। করিগুম্বা ফোসফরসসি ৱাৎনা পীজবা তারগদি পুবর্টি লাকপগী মতম শাংদোকই, চানীং থক্লিংবা ৱাৎলি, মচা ওইবগী চাং য়াম্না হন্থে। মসিদসু নত্তনা শঙ্গোম থোকপগী চাং য়াম্না হন্থে।

গ) পোটাসিয়ম ৱাৎপা ঃ পোটাসিয়ম চাং ৱাৎনা পীজরগদি পুবর্টি লাকপগী মতম শাংদোকই। মচা লৌবা য়াবগী মতমসু শাংদোকই। মচা লৌবা তারগসু মচা ওইবা ঙমগনদে, মরূম/ওভুলেসনগী মতম হন্থরকই, করিগুম্বা মতমদসু মচা লৌনবগী হীট লাকপা ঙমদবগী চাংসু অদুক্কী মতিক ৱাংই।

ঘ) সোদিয়ম ক্লোরাইট ৱাৎপা ঃ থুমসি মতম চুপ্পদা পীজবিগদবনি। মচীঙ্গাক্তা থুম হাপ্লগা পীজবনা চাবগী চাং য়াম্না হেনহল্লি অমদি মহাও লৈনা চাবা ঙমহল্লি। করিগুম্বা থুম ৱাৎলগদি ডাইজেষ্টিব ট্রেক্টতা সুগর অমদি প্রোটিন চুপশিনবগী চাং হন্থে। মসিদসু নত্তনা মচা ওইবগী চাং য়াম্না হন্থে।

ঙ) আইওদিন ৱাৎপা ঃ আইওদিনসি থাইরোইদ হোর্মোনগী কম্পোনেন্ট অমনি। থাদোকপা শা-ষণদা আইওদিন ৱাৎপগী লায়না লায়ওং কয়া থেংনগল্লি। আইওদিন ৱাৎলগদি হীট লাকপগী মওং মতৌ উৎথোকপা ঙমদে। মচা লৌখ্রগসু য়াম্না ঙন্না মচা কায়। মচা শিনা পোকই, মচা ওইবা ঙমদবা মতম শাংনা গর্ভ পুবা অসিনচিংবা কয়া অসি থেংনৈ।

চ) সেলিনিয়ম ৱাৎপা ঃ সেলিনিয়ম অসি য়াম্না মরু ওইবা এঞ্জাইম সিষ্টেমগী কম্পোনেন্ট অমনি। মসিনা ভিটামিন ঈগা পুনশিন্নদুনা টিশ্যু দেমেজ তৌবদগী কনবা ঙম্মী। সেলিনিয়ম ৱাৎলগদি মচা ওইবা ঙমদবা, নাওফম তাদবা, মচা ঙন্না অমদি অশোনবা পোকপা, য়াম্না তোয়না মচা কায়বা থেংনৈ।

ছ) মেঙ্গানিজ ৱাৎপা ঃ গর্ভ পুরবী ষণবীদদি মেঙ্গানিজগী চাংসি হান্না পীজবদগী চাদা ৩০ হেন্না পীজবা দরকার লৈ। মেঙ্গানিজ ৱাৎলগদি হীট লাকপগী মওং মতৌ উৎলক্তে। মচা ওইবগী চাং য়াম্না নেম্মী। করিগুম্বা মতমদসু মচা লৌখ্রগসু মচা কায়বগী চাং য়াম্না ৱাংই। পোল্লকপা মচাগী অরুম্বসু হন্থে অমদি য়াম্না শোন্না পোকই।

জ) জিঙ্ক ৱাৎপা ঃ জিঙ্কনা প্রোটিন সিন্থেসিসতা য়াম্না চাউনা মতেং পাঙই। মসিনা মচা ওইবগী চাং য়াম্না ৱাংহল্লি। মচা পোল্লবা তুংদসু রিপ্রদক্তিব ফঙ্কসনসু য়াম্না থুনা নোর্মেলদা লাকহনবা ঙম্মী। জিঙ্ক ৱাৎলগদি স্পর্ম পুথোকপগী চাং য়াম্না হন্থে। পুবর্টিগী মতম শাংদোকই, পোল্লকপা মচাসু শোইনাইনা (দিফোর্ম) পোকপসু য়াওই।

ঝ) কোপ্পর ৱাৎপা ঃ কোপ্পর ৱাৎলগদি মচা ওইরগসু ঙন্না মচা কায়রকই, নাওফম তাবা ঙমদে। হীট লাক্লগা মচা লৌরগসু মচা ওইবা ঙমদে, পুবর্টি লাকপগী মতম শাংদোকই। ষণ লাবদদি লিবিদো অমদি সিমেন ক্বালিটি হন্থহল্লি।

ঞ) কোবাল্ট ৱাৎপা ঃ কোবাল্টকী চাং হন্থরগদি মচা লৌখ্রগসু য়াম্না ঙন্না মচা কাই। পুবর্টিগী মতম শাংদোকহই। ওভরিগী ফঙ্কসন হন্থহল্লি অমদি হীট লাকপগী মওং মতৌ উখোক্তবা (সাইলেন্ট হীট) কয়া অসি থেংনৈ।

ট) ক্রোমিয়ম ৱাৎপা ঃ ক্রোমিয়মগী চাং হন্থরগদি ফিসিওলোজিকেল ষ্ট্রেস ময়াম লাক্তুনা হ্যুমোরেল ইম্ম্যুন রেস্পোন্স হন্থরকই। মসিদসু নত্তনা রিপ্রদক্তিব পার্ফোমেন্স হন্থরকই।

মরম অসিনা ঐখোয়না মিনরেল পীজবগী ৱাখল অসি মতম পূম্বদা থমসি, হেন্না শঙ্গোম থোক্লবা পোল্লক্লদবা মচাশিং তেক্তা কায়দনা অমদি ষণবীশিংসু মশা মউ ফনা থম্নবা হোৎনমিন্নসি।

শেন্দোং লৈনা ঙা মহা য়োকপা

ডা: য়ূম্নাম বেদজিৎ

ঙা য়োকপগী থৌওংশিংগী মনুংদা ঙা মহা য়োকপগী থৌওং অসি শেন্দোং য়াম্না লৈবা থৌওং অমনি। মসিগীসু মথক্তা ঙা মহা য়োকপগী থৌওং অসি ফজনা পায়খৎনদবা মরম্না ঙা মচা ফংনদবগী খুদোংচাদবা কয়াসু মায়োক্লরি। মরম অদুনা লৌমীশিংনা ঙা মহা য়োকপগী থৌওং অসি তঙাইফদনা পাঙথোক্তবা য়াদ্রবা থৌওং অমনি।

ঙা মহাশিং হায়বদি স্পোননা মরুমদগী ওল্লবা মতুং নুমিৎ হুমনি শুবদগী মচিঙ্গাক চাবা হৌরকই। মরম অসিনা হিংনবা অমসুং চাওখৎলক্লবা মচিঙ্গাক মরাং কায়না লৈবা চুনবা ঈশিং নুংশিৎকী ফীভম তঙাইফদে। ঙা মহাশিংনা নিংথিনা শেম শারবা পুখ্রিদা হায়বদি নর্সরি পোন্দা চয়োল অনীমুক নিংথিনা পীজ-পীথক্তুনা ফ্রাই (মিলিমিটর ২৫ দগী ৩০ শাংবা) ওইনা চাউখৎহল্লি।

ঙা মহা য়োক্কদৌরিবা পুখ্রিগী পাক চাওবা চাওরাক্লা স্কার মিটর ২০০-৫০০ অমসুং অরুবনা মিটর ১ দগী ১.৫ মুক ওইগনি। চহী চুপ্পা ঈশিং লৈতবা পুখ্রি ওইরবদি অমুক্কা হেন্না ফৈ। মরমদি অসিগুম্বা পুখ্রিগী লৈখাদু ঈশিং লৈতবা মতমদা নুংশা মঙাল ফংবনা লৈবাক লৈহাও লৈহল্লি অমসুং পামদবা তীল কাং লৈগন্দে। নোংজু থাগী মাঙওইননা ঙা মহা য়োক্কদৌরিবা পুখ্রিশিং নিংথিনা শেম শাগনি।

নাপী হৌদবা পুখ্রিদা চাওখৎলক্লিবা ঙা মহাশিংনা মনিং তম্না অয়েৎপা য়াওদনা লেং ওৎপা ঙম্মী লোয়ননা মখোয়গী মহৌশাগী মচিঙ্গাক পুথোকপদসু মতেং পাঙই। ঙা মহা য়োকপা পুখ্রিশিংদি য়াম্না পীকপা অমসুং থেনবা মরম্না পাঙ্গলনা ইরায় লায়না নাপী পেংবা য়াই।

ঙা চাবা ঙাশিংনা ঙা মহাশিংবু চাথোকপদা নত্তনা লৈনবা মফম, শ্বর হোন্নবা ওক্সিজেন অমসুং মচিঙ্গাক্কীদমক মুন্নরকই। মরম অসিনা ঙামু, ঙাক্রা, ঙাচিক, ঙাশেপ অমসুং পোরোমনচিংবা ঙা চাবা ঙাশিং লোয়ননা পামদবা ঙাশিং খুদম ওইনা মুকাঙা, ঙাখা অমসুং ঙাশাংনচিংবা ঙা মচা থাদদ্রিবঁদা পুখ্রিদগী মরু ফংনা মাঙহনবা তঙাইফদে। অকুংবা ঈল অমনা হন্না হন্না পুখ্রিদা খোন্দুনা পামদবা অমসুং ঙা চাবা ঙাশিং লৌথোক্লবগী অরাইবা পাম্বৈনি। তৌইগুম্বসুং অরুবা ঈশিংদদি ঙাশিং নাম্থোকখিগনি। অতোপ্পা পাম্বৈ অমনা পুখ্রিগী ঈশিং কংনা চিথোক্কনি। অদুবু মসিসু ঈশিং অমুক হন্না চিংশিনবা য়াবা অপীকপা পুখ্রিশিংখক্তদা য়াগনি। মরম অসিনা পুখ্রিদা লৈরম্বা পামদবা ঙাশিং মরু ফংনা মুখৎনবা পাম্বৈদি হু চেনবা হীদাক শীজিন্নবনি। মসি শেল ইচং চঙদনা পুখ্রিগী ঈশিং ঈমাইনা নেমলিঁডৈদা তৌবা য়াই। ব্লিচিং পাউদর কিলো ২৫০ দগী ৩০০ ফাওবা পরি অমা চাওবা পুখ্রিদা শীজিন্নদুনা পুং ৩ দগী ৪ ফাওবগী মনুংদা ঙাশিং হাৎপা য়াই। তৌইগুম্বসুং ঈশিং অদু নুমিৎ ৭-৮ নিদি হীদাক্কী ময়াক চেনগনি। লায়না তীলনাদগী ঙাকথোক্লবা অমসুং ঈশিংগী অশিন-অয়াক চুমথোক্লবগীদমক শুনু শীজিন্নগনি। পামদবা ঙাশিং মরু ফংনা মাঙহনখ্রবা মতুং চয়োল অনীমুক লৈরগা পরিদা শুনু কিলো ৭৫ গী চাংদা অহানবগী ওইনা চাইথোকপীগনি অমদি থা খুদিংগী কিলো ২৫ গী চাংদা চাইথোকপীগনি।

পুখ্রিগী লৈবাক লৈহাও চেলহন্দুনা ঈশিংদা ঙাগী মহৌশাগী মচিঙ্গাক মরাং কায়না ফংহন্নবগীদমক হার চাইগনি। ঙা মহা থাদগদবা পুখ্রিদি ঙা থাদগদবা নুমিৎ ১০ দগী ১৫ রোম ৱাৎলিঁডৈদা ষন্থি কিলো ৩৭৫০ (চাওরাক্লা) থাদদুনা লৈহাও লৈহনগনি।

হার নিংথিনা চাইখ্রবা পুখ্রিশিংদা ঈশিংদা হৈনবা তীল-কাং কয়া মরাং কায়না মরু ওইনা নোংজু থাদা থেংনগনি। তীল-কাংশিং অসিনা ঙা মচাশিংগী ঈ চুপই নৎত্রগা চাথোকই লোয়ননা মচিঙ্গাক মুন্নরকই। মরম অসিনা ঙা মচা থাদদ্রিঁডৈদা তীল কাংশিং অসি মরু ফংনা মাঙহনখিবা তঙাইফদে। অকুংবা ঈলনা হন্না হন্না শোন্দুনসু তীল কাং পূম্নমক ফাদোকপা ঙমদে। মরম অদুনা সাপোন অমসুং থাউ য়ানশিন্নদুনা শেম্বা মহী ঈশিংগী ঈমায়দা চাইথোক্তুনা ঈমায়দা শ্বর হোনবা ফাওগৎলকপা তীল কাংশিং হাৎপা য়াই। হায়রিবা থৌওং অসিগীদমক্তদি অহোংবা মখলগী ফিশু সাপোন (পরিদা কিলো ১৮) নৎত্রগা পাউদর (পরিদা কিলো ২ দগী ৩ ফাওবা) অসুং থাউ (পরিদা কিলো ৫৬) ঙহাক মৈথক্তা শাহল্লগা য়ানশিন্নদুনা শেম্বা য়াই। অদুগা ঙা মচা থাদগদবা পুং ১২ দগী ২৪ ফাওবা ৱাৎলিঁডৈদা নুংশিৎ শিংতবা মতমদা চাইথোকপীগনি। কেরোসিন থাউ পরিদা লিটর ৮০ দগী ১০০ ফাওবা ঈশিংগী ঈমায়দা চাইথোক্তুনা তীল কাং হাৎপসু য়াই।

ঙা মহা থাদগদৌরিবা পুখ্রিদা হীদাক শীজিন্নখিবনিনা ঈশিংদু হীদাক্কী ময়াক চেল্লিবরা হায়বা ঙা থাদদ্রিঁডৈদা হান্না খঙদোকপা তঙাইফদে। মসিগীদমক্তদি পুখ্রিদুদা ঈল হাপ্পা অমদা ঙা মহা খরা থাদোক্তুনা পুং ২৪ থমদুনা য়েংবা য়াই। মসিগী মতুংদদি পরি অমদা ৩০,০০০০০ দগী ৫০,০০০০০ ফাওবগী চাংদা ঙা মহাশিং অয়ূক ঙল্লিঁডৈ নৎত্রগা নুমিদাংৱাইরমদা পুখ্রিদা থাদগনি।

নিংথিনা হার চাইদুনসু পুখ্রিদা পুথোকচবা মহৌশাগী ঙাগী মচিঙ্গাক খক্তনা কোন্নদবনা অৱাৎপা মেনখৎপা তঙাইফদবনা চাং চানা য়ানশিন্নরবা থাউথি অমসুং চেংকুপকী পাউদর ঈশিং ঈমায়দা চাইথোক্তুনা চাওখৎলক্লিবা ঙা মচাশিংগী অৱাৎপা মচিঙ্গাক মেনখৎপীগনি। ঙা মহা থাদবা নুমিৎতগী মঙানি শুবা ফাওবদি অপূনবা য়োকপা ঙা মহাশিংগী অরুম্বগী চাদা মরি নোংমদা পীজবীগনি। খুদম ওইনা হায়রবদা ঙা মহা লাক্ষ অমগী নোংমগী পীজবীগদবা মচিঙ্গাক অসি ০.৫৬ কিলো ওইগদবনি। তরুকনি শুবদগী তরানিথোইনি শুবা নুমিৎ ফাওবগী নোংমদা পীজবীগদবা মচিঙ্গাক্কী চাংদি অপূনবা য়োকখিবা ঙা মহাশিংগী অরুম্বগী চাদা নিপান ওইগনি হায়বদি ১.১২ কিলো ওইগনি। তরাহুমদোইনি শুবা নুমিৎতদি মচিঙ্গাক পীজররোই অমদি তরামরিনি শুবা নুমিৎতা ফাদোকপীগনি।

চয়োল অনীমুক শুরকপদা ঙা মহাশিংদু মিলিমিটর ২৫ দগী ৩০ শাংবা ঙা মচা (ফ্রাই) ওইরক্কনি। মখোয়শিং অসি অকুংবা ঈলনা খোন্দুনা অয়ূক ঙল্লিঁডৈ নোংথি নোংমংদবা নুমিৎতা ফবীগনি। অমদি ঙা মচাশিং অদু নীংথিনা শেম শারবা রিয়ারিং পোন্দা য়োকপীদুনা মিলিমিটর ৪০ দগী ১০০ ফাওবা শাংবা শম্না হায়রবদা খূৎশামুক চাওবা (ফিংগরলিং) ফাওবা চাওনবা য়োকপীগনি।

মথক্তা পঞ্জখ্রিবা থৌওংশিং অসি শীজিন্নদুনা অফবা মখলগী ঙা মচা মরাং কায়না পুথোক্তুনা ঙাগী পোথোক হেনগৎনবা হোৎনমিন্নরসি।

এদিটরদা থারকপা চিঠি/ৱাকৎ/মীয়ামগী খোল্লাউ/পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ ....

শুংশোয় শোয়দনা ওইদৌরিবনি

ইকায়খুম্নজরিবা এদিটর

নুংঙাইবগী ঈপাক্তা তাওবা, নমদনা পোলোইদা অৱাবা শোয়দনা থেংনদনীংঙাই লৈরোই। শূবা-নোম্বা তন্দবা অদুগুম্বা তাইবঙ মীওইবদুনা পোলোইদা নুংশুক নুংজাননা হিংবদি থাজবা ৱাৎতুনা লৈরগদবনি। চৎন-কাঙলোন ঙাক্কদবনি হায়দুনা শিখাং খাংদুনা লৈরবা মতমদুদি পোৎ খুদিংমক মরাং কায়না ফংনরম্বা, মসিদা ফংলমদে হায়গদবা কনাসু য়াওরক্লোই। পোৎতাঙ-লাক্তাং মতমদুদা লৈরম্মীদা হায়গদবা থেংনহৌবা কনাসু চোঙথোরক্লোই। হৌজিক্কী খূৎহিংসিনা নুংঙাইদা হায়রিবা মীওইদুনা নুংঙাইজরবসু মথন্তা নুংঙাইনা লৈবদি য়াদবনিনা মহাকসু মশা মথন্তা পেল্লিদকো হায়বসিমদি হায়রম্লরোই। পোখোক্কা চাবিনবগা পোখোক্কা হেল্লবা, চাবিনবা য়ামদ্রবা মশা মথন্তা মমল হন্থদৌরিবনি। মসিদনি শূবীনবগা চাবীনবগা চাবীনবনা য়াম্লবা নমদনা মমল ৱাংখৎতনীংঙাই লৈরোই হায়বদা চুমইদা অদুমক হায়রগনি। হিংবদা চঙদবা য়াদ্রবা পোৎলমশিংসিদি য়ারিবমখৈ মাঙহন-তাকহনবগী ৱাখলসিমা তৌদবা খ্বাইদগী ফরবনি। লেম্লগা লংথোক্কদবগী শরুকপুদি লেমদনবা হোৎনরগা চেকশিন্না খোপচিনবসিনা ফত্তবদি ওইররোই। ফম চাউরবসু তৌনীংবতা তৌবা, কনানা করি তৌগবনো খনবা, মরল-মথুম ময়াম অমা খঙলরোই-উররোই খন্দুনা পৈশিন্দুনা থম্বা পূম্নমক ফমদুনা পায়রিঁডৈগী মনুংদদি ফৈ নত্তবদা মরাই চাইথরকপা মতাংদা শুংশোয় শোয়দনা মসিগী ৱাফমসিমক অতোপ-অতোপ্পা লৈবাকশিংদা থোক্লিবনি। মসিগী মতাংসিদনি মানা তৌবনা মানা ফংবা, ঐনা তৌবনা ঐনা ফংবা ৱাহৈ খরসিমক তাইবঙ মীওইবনা হেক হিংলিবমখৈ অদুমক লৈরগদবনি। ঐদি পৱার পায়রবনি, মানা করি তৌজগবনো খন্দুনা অকন-অরিং তৌরবা শোয়দনা নীংঙমদবা লাক্কদৌরিবনি। মীওইবা অমা ওইনা পোল্লগা মীওইবা কাঙলূপ্পু কিরবা মসিদি মীওইবা লোইনমক্কীদি ওইরোইদৌবনি। ফম চাউরবা, লৈবাক্কী খুজিল থৌরাং য়াওরবা নমদনা সেক্যুরিটি ফংদৌরিবনি।

কল্লকপা য়ামই, কঞ্জাওবা য়ামই হায়বগুম্না ঙাক শেনবীনবা হেক য়াওদবদা অরেম্বা তাগদৌরিবনি। মী অমগী পুন্সিদগী ঙামু-পোরোম অমগী পুন্সিনা শরুক কয়া অমা হেল্লবা মতমসিদা থাজবা য়াবা মীওইসি থি-হুমদুনা থিবদা অৱাবা ওইদনীংঙাই লৈরোই। থাবু থাজরবা থাজদবা অদুমক লাক্তনীংঙাই লৈরোই। য়ারিবমখৈ মীনম শোরি তৌদুনা হিংদবা য়াদে খন্দুনা হিংনবা হোৎনবা মসিমা তুং কোয়না চৎকদবা ওইররোইদবনি। মীদা মীনা ওইদবা মীনম শোরি তৌদুনা শুক্মৎয়াইনা শুম্বদৌনা শুমদুনা পংথহনবগী থৌদোকসিমা হেক খঙলকপা মতমদা মীমাং থোক্লা ইকায়বা নংদনীংঙাই লৈররোই। ওইদ-পাদবা ময়াম অমা হৈনবী ওইরগা করি করিগুম্বা মতমদা লাইনীং-লাইশোন তৌদুনা ঈরাৎ থৌনি তৌবা, থৌনি তৌরিবা লাইদুনা ফাওবা য়াররোইদবনি। মসিদি হায়জিন্নবা নত্তে। লাইনীং পরৈ চেৎলিবা মশানা থাজদুনা থৌনিজরিবা লাই ইবুংঙো, লাই ইবেম্মা অনীদুনা কৈদৌনুংদা অনীংবা অপাম্বা পীরক্কনি থাজবা য়াবা নত্তে। মমা-মপা, মরী-মতা, শাগৈ-নাতৈ কৌন-ঙাঙনদ্রগা, লাইনীংবা ওল্লগা শা-ঙা চাদনা নুমিৎ খুদিংগী ইরুজ-মাইথজরগা ধুপ-থাওমৈ থাদুনা চৎন-কাঙলোন অমগা লোয়ননা থাজবা মাবু শক-শোঞ্জবা কৈদৌনুংদা ইবুংঙো মানা পেনবীগদবা নত্তে। মীওইবা খুদিংবু নুংশিবগী ৱাখল লৈরবা মীচা খঙদে, ইচা খঙদে মান্নবা চাংদা নুংশিবা ঙল্লবা অদুগুম্বা মীওইদুনা মীয়ামগী মীহুৎ ওইরবসু মাবু নুংশিদবা মীওই অমত্তসু য়াওরোইদৌরিবনি। লমজেল তান্নদুনসু অমগা অমগা নুংশিনবগী মরীসিদং অতৎপা লৈতনা অমতনি খনবা ঙল্লবা খুদিংমক্তা অফবা অহেনবা লাক্তনীংঙাই লৈরোই। তৌনরিবা ঈরাং-ফলাং ময়ামসিদা শিবু শিদে, নাবু নাদে। শিবসু য়াদবা, হিংবসু ৱানা হিংবা, শম্নাদা হিংবা নত্তনা ঐখোয় লৈররোই।

হংবা য়াবা ৱাহং অমনা, নঙনা হিংলিবসি কনাগীদমক হিংবনো? মীওইবা অমা ওইনা পোল্লক্লগা হিংদৌরিবসি করিগীনো? পোল্লবদি নোংমদি শিগনি কাউরিবা করিগীনো? হিংদুনতা অসুমক লৈরনি খন্দ্রবসু হিংখিগনি হায়বগী মঙলানদি মরৈবনি। তাইবঙ মপূগী মতিক ময়াই চেনবা মীওইতনা তাইবঙ মীওইবগী কান্ননবা মতৌবা মসিদি চমখ্রবা ৱাফম হায়বদুনি। করিগুম্বা মতমদা কৈরোই-লৈকায়দা, খুলদা শিখ্রবা মতুংদা হিংহৌরিবা খুঞ্জাশিংনা শোন্নবা মসিসু য়াওবদি য়াওবনি। হিংলিঁডৈদা অফবা মীংচৎ থম্বা ঙল্লবা শুংশোয় শোয়দনা শিরবা মতুংদসু অহোয়নদুম মীংচৎ লৈগদৌরিবনি। নুমিৎ থানা লৈরিবমখৈ অদুমক লেংদনা লৈহৌগদবা মীংচৎ লৈরোই করম হায়গনি? মীয়াম্না শক শোন্নরিবা মহাক অদুদি লাইরৈবাক্তসু অদুমক নুংঙাইনা, ঈংনা, চিক্লা মকা লাম্না থৱায় মানা লৈরমদনীংঙাই লৈরোই । থোইনদুম অশি লৈবাক্তুদা অশিবা থৱায়গী থৱায়শিংনা লুনা চান্না তৌরমদৌরিবনি, ৱাফমসিমক থাজদবা তৌরুবা য়াবা নত্তে। ৱাখলনা শাদুনা নীংশিংলবসু অফবা মীগীদমক্তদি লাইরৈবাক্তসু অদুমক নুংঙাইনা খুয়া তুশিৎনা লৈবোইরে হায়বা শোয়দ্রবনি। মী অমনা মী অমবু নুংশিবা ঙম্বগী থৌনা লৈরবা ফত্তবা-ওক্তবা ওইসনু, নঙগীদমক তাইবঙবু শেম্বীবা মপূ মানা শোয়দনা মতেং পীগদৌরিবনি। অৱাবা কয়া নংসনু, শিনীংচিৎতা হিংলকসনু, নঙনা তৌরিবা থবক অদুগী মহয় লেম্না খক মাঙলোইদবনি। থাবু থাজরবা উক্রোং ফাওবা লাইনি হায়না শোয়দনা লাই ইবুংঙো হায়বদু ওইদৌরিবনি। মীয়ামগী মীহুৎ ওইগেরা ওইরোইরা, হেঞ্জিন্না পামশিন্না মথৌ তাবদগী হেন্দোক্লা পৈশিনবা মতমনা লাকপদা নমদনা তুরেলগী ঈচাউদা তাউথরকপা ফৌশিংগুম ওইখিবসু তম্বা ঙমলোইদৌরিবনি। পোলোইদা খঙবসিনা পেঞ্জদবা ময়াম অমা লৈরক্লগদবনি। মসিদা ময়াম অমা ৱারৌরবসু কান্নবা করিসু লৈররোই।

অদোমগী - হেমজিৎ ইরোম্বা
খুরাই লাইৱাংবা মমাঙ, ইম্ফাল

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৮১

১। মণিপুরগী পুৱারীদা সেপ্টেম্বর ৩০ অসিদি সনাগী ময়েক্লা ইদুনা লৈহৌরগনি, মণিপুর মতম ঈশৈ নুমিৎ হায়না। মসি ইহান হান্না শান্নখিবা মণিপুরী দ্রামা অমদা ইহান হান্না মৈতৈলোনগী ঈশৈ শকখিবা নুমিৎ অদুদগী পারকপনি।
(ক) ইহান হান্না শান্নখিবা মণিপুরী দ্রামা অদুগী মমিং হায়য়ু।
(খ) ইহান হান্না শান্নখিবা অদু কুমজা কয়াদনো?

২। "চৎলু অতোন : ফৌরুংবা কাদুনা কাকয়েল মীঙম্বগী মরূম লোক্লুচো, ইচীল ইনাও চাসি।" ৱাফম অসি অইবা অশাংবম মীনকেতনগী ৱারেং অমদগী লৌথোকপনি। ৱারেংদুগী মমিং হায়য়ু।

৩। "ৱানথখরে হৌজিক্তি পৃথিবী/চৈনাখোল খাঙবা ঙমদ্রদুনা।" পরেংশিং অসিনা 'অশিবা অহিং' কৌবা শৈরেং অমদগী লৌথোকপনি। লানলুম্বা কবি হায়নসু খঙনবা শৈরেংসিগী অইবদু কনানো?

৪। "করিগীদমক য়ূম হোংগদৌরিবনো? ... ঐহাক মীনি, নুপীনি, অদুগা মপূনি।" ৱাফম অসিনা লৈমহন কৌবী অমনা মাগী নুপাদা হায়রিবনি। 'ৱাকৎ' কৌবা ৱারীমচা অদুদা। অইবীদু কনানো?

৫। গোপীনাথ মোহন্টিগী ওরিয়া উপন্যাস, 'দাদীবুধা' হায়বদু মণিপুরীদা হন্দোকখ্রে। হন্দোকলোয় অদুগী মমিং হায়য়ু।

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম ওক্টোবর 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।