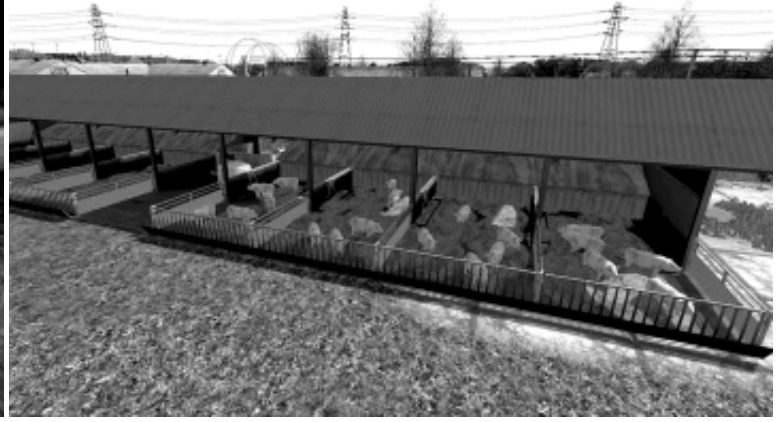


# ওক্কোন শেংদোকপগী কাঙলোন খরা

ডাঃ সরাংথেম জেম্মারাগী

ওক্কোন শাৰা মতমদা চাফম-থকফম অমদি কুনফম-তৃক্ষম, মথি-ময়ুং ফায়ফম-হানফমগা তিন্নহল্লোইদবনি। মচিঞ্জাক চাফম-থকফম বাগোশাশিংদু লৈমায়দগী রাংহন্দুনা মথি-ময়ুংগা তোৎন-তিন্নহল্লোইদবনি। নুমিৎ খুদিংগী মতম চানা ওক্কোন মনুং-মপান অমসুং নালাগী মথি-ময়ুং শিত্তোক-চামথোকপগা লোয়ননা ওক্কিৎবু তরু-তনান থম্মীগনি। মসিগীদমক মখাগী কাঙলোনশিং অসি পাঙথোকপীগনি। লায়না চেন্দৰা ওক্কিৎগী মকোন শেংদোকপা :-



ক) নুমিৎ খুদিংগী অয়ুক অমসুং নুমিদাংরাইরমদা মচিঞ্জাক থাবিদ্রিঙেগী মমাঙদা মকোন মনুংগী লৈমায়দা তাৰা মথি-ময়ুং শেংনা লৌথোকবনি। পকশিন্দুনা লৈবা মথি মপং অদু অকনবা ব্রস নংব্রগা শুমজিৎ অমনা তকথোক-খোৎতোৱগা লৌথোকবনি। মপংগী শরুক লৌথোক্ৰবা মতুংদা শুধা-সাপোন হাপ্পগা ঈশিংনা লৈমায়দা নক্তনা ওক্কিৎগা ফৰা য়াৰা মফম খুদিংমক শেংনা চামথোকপীগনি। চাফম-থকফম বাগোশাশিংদু ঈশিং অশেংবনা অমুক হুনা চামথোকপদা খুংলোয়নবা পোলিথিন পাইফ মচা অমগী মতেংনা প্ৰেসর য়াওনা ঈশিং কাপথোকবনিগনি।

খ) নুংখিলগী নুংশা শাগলকপা মতমদা ওক্কিৎদু ইৰুজবীবগা লোয়ননা ঈশিংনা অমুক ওক্কোনগী লৈমায়, ফল্লানচিৎবা চামথোকপীগনি।

গ) ওক্কোনগী মপান্দা লৈবা ওক্কিৎগা চংফম-শামফম অমদি শাজেল তৌফম ওইরিবা মফম খুদিংমত্ৰা মথি-ময়ুং তুংশিন্দুনা লৈহল্লোইদবনি। মথি-ময়ুং শেংনা লৌথোক্ৰবা মতুংদা দিসইনফেক্টেন শীজিন্দুনা চাইথোকপীগনি।

লায়না লৈবা ওক্কিৎগী মকোন শেংদোকপা -

ক) ওক্কোনগী মৰু ওইবা খোঙ লোনশিন্দুনা মীতোপ চঙহনবীৰোইদবনি।

খ) ওক্কোনগী মৰু ওইবা খোঙ লোনশিন্দুনা মীতোপ চঙহনবীৰোইদবনি।

ক) ওক্কোনগী মৰু ওইবা খোঙ লোনশিন্দুনা মীতোপ চঙহনবীৰোইদবনি।

খ) ওক্কোনগী মৰু ওইবা খোঙ লোনশিন্দুনা মীতোপ চঙহনবীৰোইদবনি।

গ) ওক্কোনগী লৈমায় অমসুং ফল্লানচিৎবা শেংনা শেংদোক্ৰবা মতুংদা ফিনাইল চাদা ২ নংব্রগা শুধা চাদা ৫ ঈশিংদা হাপ্পগা চামথোকবনি।

ঘ) ওক্কিৎগা চঙফম শামফম লৈমায়দু লৈবাক ওইরগদি ইঞ্চি ২ / ৩গী লৈরোল মথক থংবা লৈমায়দগী লৌথোক্ৰগা মফম চানা ফুম্মজিনবীগনি। লৈরোলদু লৌথোক্ৰবা মতুংদা ফিনাইল চাদা ৫ ঈশিংদা হাপ্পগা চাইথোকপীগনি।

ঙ) ওক্কোন লোমদা চঙফম ওইরিবা লম্বী অদু ফিনাইল চাদা ৫ নংব্রগা ফেমেলিন চাদা ৫-১০ ঈশিংদা হাপ্পগা চাইথোকপীগনি।

চ) ওক্কোনগী মৰু ওইবা চঙফম গেট মমাঙদা খোঙউপ ফিনাৎ লুপশিন্দা ফিনাইল চাদা ১০ সোলুসন থমগনি।

ছ) ওক্কোনগী মনুং মপান অনীমত্ৰা দিসইনফেক্টেনশিং নোংমদা অনীৰক চাইথোকপীগনি।

মথি-ময়ুং মফম চানা য়েংলগা পুথোকপা :

ক) ওক্কী ফাৰ্ম অমা থম্মবা হোৎনবদা অহানবা ওইনা দরকার ওইবাশিংগী মনুংদা মথি-ময়ুং হুৎ দাৰুবা মফম চানা খনবা য়াৰু মৰু ওই। নোংমদা ওক অচৌবা তরানা মথি কিলো ৩৫-৪০ ফাইদোকই অমসুং ময়ুং লিটর ৬০-৭০ রোম হাল্লি। ওক য়াৰু থমদবা ওইরগদি ইঞ্জোলনচিৎবা পান্ধীশিংগী হার ওইনা পুথোকখিবা য়াই। অদু লায়না লাকপা মতমদদি মসিনা লায়না শতে দাকহনবা য়াবগী ৰাফম লাকই। ঝাইদগী ফবদি বাইও গ্যাসকী প্লাস্ট ওইনা টেক অমা চল্পগা নুংশিং চঙহন্দুনা পৈশিন্দুনা থল্লবদি লায়না তীলনা শন্দেৱরকপা থিংবদা নক্তনা মিথেল গ্যাস থোকহন্দুনা মৈ ওইনা শীজিন্দা গুই। ওক ২০গী মথি-ময়ুংদা নোংমদা মিথেল গ্যাস লিটর ৩৫০০ রোম পুথোকপা গুই। অসুন্না নুংশিং চঙহন্দুনা লৈরোন মনুংদা পৈশিন্দুনা থল্লবদি লায়না অয়াহুগী

হৌরকফম ওইরিবা মথিক মতাং লোইনা হোৎতোক্তুনা লায়না শন্দোকহন্দবগী উপাই অমা ওই।

খ) ফাৰ্মগী অকোয়বদা অমসুং মনুংদা অতোপ্লা মপানগী মীওই, হুই-হৌদোং, ষণ-ইৰোই অমদি লম শানচিৎবা চঙহল্লোইদবনি। মীতোপশিং ফাৰ্ম মনুংদা চঙবা তারগদি খোঙউপ, ফিনাৎ অমসুং মথি মরোল হোৎদোকহনগদবনি। লোয়ননা ফাৰ্মগী মোন গেটতা থম্মা দিসইনফেক্টেন সোলুসন খোঙউপ-ফিনাৎ অদু লুপশিল্লগা মনুংদা চঙহনগদবনি। অদু ওক্কী লায়না য়াৰু কমা শতে দারকপা মতমদদি ফাৰ্ম মনুংদা মী চঙহল্লোইদবনি।

গ) চঙম-চনাই অমদি শা-ঙা শেম শাবগী মথি-ময়ুং, অৰেম-অতানা মচিঞ্জাক ওইনা শীজিন্দা তাৰবদি মশক খঙবা মফমদগী লৌগদবনি। চঙম মৰুতা চুৰ্ফট-বিড়ি, খেনি, জৰ্ণা, সরপ-সাবন অমদি তীলহাৎ হীদাক্ৰচিবা হু ওইগদবা পোৎশক য়াওহল্লোইদবনি। চঙম-চনায় খুদিংমক পীজিঙেগী মমাঙদা চামথোকপীগীৰা শৌদোকহন্দুনা মতুংদা পীজিবগনি।

ঘ) অমোংগা পুত্ৰি-খোংবানগী ঈশিং কৈদৌঙৈদু ওক্কী পীজ-পীথক্কী ওইনা শীজিন্দাৰোইদবনি।

ঙ) ষঞ্জাবুংগা শম্মবা পুত্ৰি-খোংবানগী ঈশিংদা হৌবা নাগী-শিংবী ওজা পীজবীৰোইদবনি। থাদোক্তুনা লৌহা ওক্কিৎগী শজিক চাফম অমদি শান্ধুং থা ও খুদিংগী হোংবীগদবনি।

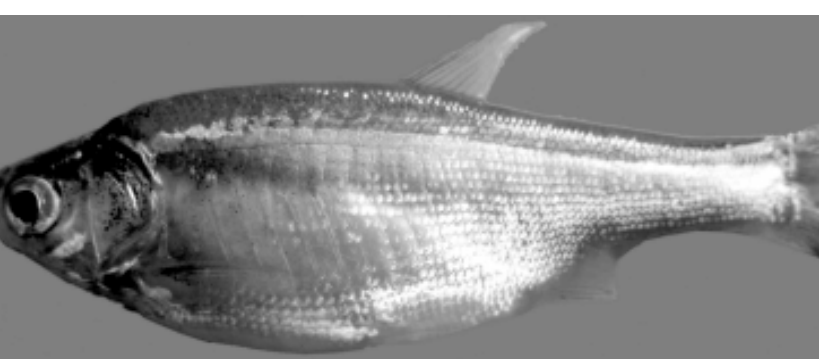
মথক্ৰা থমজরিবা খৌরাংশিংসি ওক্কীনা পাঙথোকপীদুনা মায় পাক্ৰা, শেংদোং লৈনা ওক লৌহিবগনি।

# মীওই অমনা চহী অমদা গা কিলোগ্রাম ১৮.৮ চাগদবনি

ডাঃ য়ুন্না বেদজিৎ সিং



উকাৰী



মুকাঙা



পুকলাউৰী

মীওইবগী হকচাং ফনা হায়বসি, হকচাংগী কীভম, পুৰ্ণিৎ ৰাখল অমদি খুন্টাইগী কীভমদা অফৰা ওইবদা মজমদা ওইবকই। হায়রিবা অহুম অসিনুনা হেল্খ ট্ৰাইইল্ল হায়না খঙনৈ। হকচাং ফনা থম্মনবগী মৰু ওইবা পান্ধী অমদি মচি ওইবা চিঞ্জাক চাবা হায়বদি ন্যুট্ৰেট ফজনা য়াওবা চিঞ্জাক চাবা অসিনি। ঐখোয়গী হকচাংনা কয়াম য়াৰু মথৌ অবগে হায়বগী মতুং ইয়া ন্যুট্ৰেট অসি মখল অনী থোক্ৰা খাইদোকপা য়াই।

১) মেক্ৰোন্যুট্ৰেট হায়বদি ঐখোয়গী হকচাংদা খরা য়াৰু মথৌ তাৰা মখলশিংনি।

২) মাইক্ৰোন্যুট্ৰেট হায়বদি ঐখোয়গী হকচাংদা মথৌ তাৰগী চাং নেম্মা মখলশিংনি।

কাৰ্বেহাইড্ৰেট, ফেট অমদি প্ৰোটিনশিং অসি মাইক্ৰোন্যুট্ৰেটনি। কেলসিয়ম, সোডিয়ম, ক্লোৰাইড, মেগনিজম অমসুং পোটাচিয়ামগা লোয়ননা ফোসফরস অমসুং সলফরবু কৰিগুন্না কান্দা মাইক্ৰোন্যুট্ৰেট হায়না খঙনৈ।

ভিটামিন অমসুং মিনৰেলদি ঐখোয়গী হকচাংদা মথৌদি তাই অদু য়াৰু য়ামদবা চাংদা মথৌ তাৰা ওইবা মৰুনা মাইক্ৰোন্যুট্ৰেট হায়না খঙনৈ।

হেল্খ ফুদ হায়বসি কৰিগুন্না চিঞ্জাক অমনা ঐখোয়গী হকচাং ফহনবা অফৰা মচাক য়াওবা অদুবনি। ফুদ ওইনা হায়বদা গেছ, শঙ্কো অফৰা অমদি মতোন থোক্ৰা হৰাই (অলফালফা) অসিনচিৰা অসিনি।

মচি ওইবা চিঞ্জাকী চাং ৰাংনা চাবা, মচি ওইবা চিঞ্জাক মখল শুনা চাদবা অমসুং চৰা হেনবা অসিদগী থোরকপা মীশি-মীনাশিং অসিনা চালখংলক্ৰিবা অমদি চাওখংত্ৰিবা লৈবাকশিংগী মৰু লইবা সমস্যানি। অঙাংশিংবু মথৌ তাৰা চিঞ্জাক শুনা পীজবদগী মরাসমস হায়বদি মতম শাংনা কেলোৱিস ৰাংলকপদগী থোক্ৰকপা অমসুং ক্বাসিওৰ্ক (Kwashiorkar) হায়বদি মতম শাংনা প্ৰোটিন ৰাংলকপদগী থোক্ৰকপা লায়নাশিং অসি ওইহল্লকই। তৌইগুন্সুং গা অসি এনিমেল প্ৰোটিনশিংগী মনুংদা য়াৰু হোংবা মখল অমা ওইবা মৰুনা প্ৰোটিন অমসুং কেলোৱি ৰাংপগী লায়নাশিংগী গুৰুথোক্ৰবা অচৌবা পান্ধী অমা ওইরি।

মালেমগী লৈমায়গী শৰুক মৰি থোকপগী অহুমদি ঈশিংনা কোইশিনবা মৰুনা মৈহৌৱোলদগী গা অসি মালেমগী মফম পুন্মজা মীওইবগা তংন-থানবা য়াদ্ৰা চিঞ্জাক অমা ওইহল্লক।

শা গুদা য়াওবা প্ৰোটিনা পান্ধীনা য়াওবা প্ৰোটিন্দগী হেন্না ফে অমদি অতোপ্লা শাশিংগী প্ৰোটিন্দগীসু গুদগী ফৰা প্ৰোটিননা হেন্না ফে। চাওখংলবা লৈবাকশিংদা গুৰু হেল্খ ফুদ ওইনা শীজিন্দবগী মৰু ওইবা মৰমদি গুদা পোলিঅনসেচুৱেটে ফেট এচিড (Polyunsaturated Fatty Acid) (PUFA) মৰাং কায়না য়াওবা, মসিগী মনুংদা ওমেগা-ত্ৰি (W-3 PUFA) য়াওবা অমদি অতোপ্লা ভিটামিন অমসুং মিনৰেলশিং মৰাং কায়না য়াওবা মৰমশিং অসিনি।

ওমেগা-ত্ৰি ফেট এচিড অসি সমুদ্রদা লৈবা গুদা মৰাং কায়না য়াওই। হায়রিবা ওমেগা-ত্ৰি ফেট

এচিড অসি থম্মোয়গীদমত্ৰা য়াৰু কান্ধা মৰুনা মীপুম খুদিংমক চাবা মথৌ তাই। ইঞ্চিমোসশিংনা থম্মোয়গী ওইবা লায়না নাদবা, জপানগী মীওইশিংনা পুৰ্ণি নুংশাংনা হিংলিবগী মৰমশিং অসি গা চাবগা মৰী য়াৰু লৈনে। গা চাবগী কান্ধাবসি য়াৰু কমা থিঞ্জিল্লি অমদি মীচম মীয়ামনা খঙবগী চাংসু য়াৰু থুনা হেনগৎলক্ৰি। গা চাবনা ঐখোয়গী উনশা ফজনা থম্মদু অচৌবা যৌদাং লৌই অমদি অতোপ্লা লায়না কয় হায়বদি ৰাখল লায়না, মীৎ উৰক্তনচিৎবা লায়নাশিংবু ফহনবদসু অচৌবা যৌদাং লৌই। মৰম অদুনা চয়োল অমদা গা অসি য়ামত্ৰবদা অনীৰক্তগী অহুম্ম ফাওবদি চাগদবনি।

গুদা য়াওবা প্ৰোটিন অসি চাদা ১৫ দগী ২০ ফাওবনি। ফেটনা চাদা ৫ দগী ২০ ফাওবনি। ঈশিং মনিলগী চাংনা চাদা ৬০ দগী ৮০ ফাওবনি। গুদা য়াওবা উৰুকী শৰুক্ৰা চাদা ০.৫ দগী ২ ফাওবনি। অতোপ্লা ভিটামিন অমসুং মিনৰেল কয় অমসুং য়াওই অদু কাৰ্বেহাইড্ৰেটকী চাংদি য়াৰু নেম্মা য়াওই অমদি ভিটামিন সী য়াওদে। গা হিংনা চাবা মতমদদি ভিটামিন সী অসি য়াৰু নেম্মা চাংদা য়াওই। ভিটামিনশিং মৰু ওইনা বি কমপ্লেক্স, ভিটামিন এ অমসুং দি মৰাং কায়না য়াওবা অমদি মিনৰেলশিং হায়বদি কেলসিয়ম, ফোসফরস, আইৰন, কোপ্পৰ অমসুং ব্ৰেস ইলিমেন্টশিং হায়বদি সেলেনিয়াম অমসুং জিঙ্ক য়াওই। সমুদ্রদী গা ওইবদি আইওডিন মৰাং কায়না য়াওই। গুদি ঐখোয়না চাবদসু য়াৰু লায়না তুন্না গুন্মী। মৰমশিং অসিনা গা চাবনা অতোপ্লা শা চাবদগী কান্ধা হেল্লিবনি। পনবা য়াৰা অমনা, ইসেলিএল এমিনো এচিড নিপালমক গুদা য়াওই। সলফর য়াওবা এমিনো এচিড হায়বদি lysine, methionine অমসুং cysteine য়াওরি।

ফেট এচিড অসি মৰু ওইনা মখল অহুম থোক্ৰা খাইদোকপা য়াই। ১) Saturated Fatty Acids (SFAs) ২) Monosaturated Fatty Acids (MUFAs) অমসুং ৩) Polyunsaturated Fatty Acids (PUFAs) নি।

অহানবগী মখল অনী অসি ঐখোয়গী হকচাংনা শুংজবা গুন্মী। তৌইগুন্সুং অহুমশুবা মখল হায়বদি ফেট অনসেচুৱেটে ফেট এচিড অসিদি ঐখোয়গী হকচাংদা শুংজবা গুদমদা মৰুনা ঐখোয়না চাগদবা চিঞ্জাক য়াওহনবা মথৌ তাই।

এন-ত্ৰি ফেট এচিড নংব্রগা দল্লি (ওমেগা) - ত্ৰি ফেট এচিড হায়ৰগা খঙনৰিবা ফেট এচিড অসি পোলি অনসেচুৱেটে ফেট এচিডকী মখল অমনি। মসিদা কাৰ্বোন-কাৰ্বোন দবল বোল্ড অসি এন-ত্ৰি পোজিসন্দা য়াওই।

ওমেগা- ত্ৰি ফেট এচিডকী কান্ধাশিং :

ওমেগা-ত্ৰি ফেট এচিড হায়রিবা পোৎশক অসি মীওইবগীদমক ঈশ্বৰনা থাবিৱক্ৰবা খুদোল অমনি। মীওইবগী হকচাংগী মথৌশিংসি ওমেগা- ত্ৰি ফেট এচিড চাবনা অসুন্নি মতিক ফগৎহল্লি। ঐখোয়গী য়াৰু মৰু ওইবা ওৰ্গান অমা ওইরিবা ব্ৰেনগী মথৌ ফগৎহল্লি। হায়রিবা ফেট এচিড অসি

চাবনা থোপকী চাওবগী চাং হেনগৎহন্দুনা ৰাখল নুঙাইতবা পুৰ্ণিগী অৰাববু ফহনবা গুন্মী অমদি অহল ওইশিল্লকপগী লায়নাশিং হায়বদি কাওগনবা, তোংশা শোল্লকপগী লায়না অমদি তাং চিকপবসু ফহনবা গুন্মী। Prostrate অমসুং ব্ৰেষ্ট কেম্পৰদগীসু গুৰুথোকপা গুন্মী। ঈ অমসুং থম্মোয়গী মপান্দল কনখৎহন্দুনা হকচাং ফনা থম্মদু মতেং পাঙই।

Eicosapentaenoic acid (EPA) অমসুং Docosahexaenoic acid (DHA) অসি ওমেগা-ত্ৰিগী মৰু ওইবা পোলিঅনসেচুৱেটে ফেট এচিডনি। ঈ পি এ অমসুং দি এচি এ অসি লায়না কয়বু ফহনবা গুন্মী মগুন চেল্লি। লায়না খৰগী মিমিং পল্লবদা Arthroselerosis, Cancer, Rheumatoid Arthritis, Sporiasis অমসুং অহল ওইশিল্লকপগী লায়নাশিংনি।

ওমেগা- সিজ (এন-৬) ফেট এচিডস অসিসু ওমেগা-ত্ৰিগুনা ঐখোয়গী কেচাংগী কমাংশিংবু মথৌ ফজনা তৌহনবদা অচৌবা যৌদাং লৌই। ঐখোয়না চাৰিবা চিঞ্জাক ওমেগা - ত্ৰিগী চাং হেনগৎগা অদুগা ওমেগা-৬ কী চাংনা হুহুবা তাৰবদি লায়না কয় নাহন্দবা অমসুং ফহনবা গুন্মনি। কৰিগুন্না এন-৬ না এন-৩ দগী হেনবা তাৰবদি লায়না কয় অমদি দিপ্ৰেসনা নারকপা য়াই। মোৰ্ন ৰেট্ন দাইটতা য়াওবা এন-৬ অমদি এন-৩ গী চাং অসি ১০:১ নি। কৰিগুন্সুকান্দা ৩০:১ য়েই। ঐখোয়গী চিঞ্জাক য়াওগদবা চপ চাবা চাংদি ৪:১ নংব্রগা মসিদগী হুহুগদবনি। হৌজিকি কৰিগুন্না প্ৰদষ্ট খৰা ওমেগা-ত্ৰি ফেট এচিড হাপ্টিদুনা মমল ৰাংনা য়োৱৰক্ৰে। শা-উচেকশিংগী মচিঞ্জাক ওমেগা-ত্ৰি ফেট এচিড অসি য়াওহনবিদুনা শঙ্কো অমদি য়েকমশিংদা ওমেগা-ত্ৰি য়াওহনবা য়াই।

অপীকপা গুশিং থুম ওইনা হায়বদা মুকাঙদা ভিটামিন এ অসি অতোপ্লা গুশিংদগী হেন্না য়াওই। গুদা আইৰন মৰাং কায়না য়াওবা মৰুনা হেমেগ্লোবিন শুংবদা মতেং পাঙই, এনিমিয়াদগী গুৰুথোক্ৰাই অমদি তল্লীবদা খঙন্দবা অঙাংশিংবু তল্লীবদা খৰা থুনা খঙনবা গুন্মী। বেদ মিটতা য়াওবা আইৰনগী চাং অসি গুদা য়াওবা আইৰনগী চাংদগী হেল্লি। তৌইগুন্সুং গুদা য়াওবা আইৰন অসি হকচাংদা ফজনা চুপশিনবা গুন্মী। গুদা কেলসিয়ম মৰাং কায়না য়াওবা মৰুনা শৰুক পাথবা অমদি শৰুক খোৎতোকপগী লায়নাশিংবু ফহনবা গুন্মী। গুদা জিঙ্ক মৰাং কায়না য়াওবা মৰুনা গা চাবনা চাওজল থিবা অঙাংশিংবু ফজনা মপুং মৰে ফাহনবা গুন্মী। উনশাবু ফজনা থম্মদা মতেং পাঙই অমসুং শম কেনবগী লায়নাবু ফহনবা গুন্মী। সমুদ্রদা ফৰা গুশিংদা আইওডিন মৰাং কায়না য়াওবা মৰুনা গা চাবনা গৌইটৰদগী গুৰুথোকপা গুন্মী। সেলেনিয়াম অসি গুদা য়াওবা মৰুনা গা চাবনা কেম্পৰ নাদনবগী মচাক অমা ওইহল্লি। মীৱোনবী নুপীশিংনা চয়োল অমগী মনুংদা গুগী এঞ্জুং অমুন্সু ওইববসু চাৰবদি অঙাংগী অৰুন্না ৰাংপগী খুদোংচাদবা লেহন্দে অমদি গা ফজনা চাৰবদি থা শুদনা পোকপদগী গুৰুথোকপা গুন্মী। মথক্ৰা পঞ্জপ্ৰিবা মৰমশিং অসি লৈবনা মালেমগী ওইনা মীওই অমনা চহী অমদা গা কিলোগ্রাম ১৮.৮ চাগদবনি।

# লৈবাক্কী ওইৱক্কিবা ইকনমি অমসুং পোলিটিকেল দিভলপমেন্ট (ইন্দিয়গী ওইবা পোলিটিক্কী শক্তম)

সোটিনকুমার

(হামগী মখা চখজৰকপা...)

এডুকেশনবু শেণ্ডাল লম্বী ওহেল্লকপা : এডুকেশন সিস্টেম প্ৰাইভেটাইজ তৌদুনা ঝাইদগী হেন্না শেং দাং চাউনা লাকপা সেক্টৰ ওইৰে। লোয়ননা ক্লাস ৰান্দা মিৎ চনবা অপূৰ্ণবা মইহেৱয়গী চান্দা ১৫দমক হায়ৰ এডুকেশন তম্ববগী ফেসলিটি ফহই। মসিগী মথক্ৰা হিষ্ট্ৰি অমদি অতৈ সিলেবসশিং আৰ এস এসনা মথোয়গী মীৎয়েংদগী শেমদাৰুবা হোংনরি।

ফোৱেন পোলিচি : লৈবাক্কিগী ফোৱেন পোলিচি অমেৰিকাৰোমদা হেন্না মিৎয়েং থমদুনা নিও লিবৰেলিজমগী এজেন্দা মপুং ফনা ইমপ্লিমেন্ট তৌনবা হোংনরি। লোয়ননা ৰল্ট বেঙ্ক অমসুং ই টৰনেসনল মৌনিটৰি ফন্দনা লৈবাক্কিগী ইকনমি অমসুং পোলিটিক্কতা তৌবা য়াৰা য়াদবা কয় না মশিল্লকদৌরি। আৰব লৈবাক্কিগা মৰুপ মপাং ওইৱবসু তেৱুগা অমেৰিকা অমদি ইজৰেলগা দিফেন্সকী লমদা খোঙবু ওইদুনা য়ুনাইটেড নেচন্সকী ফোৱমদা ইন্দিয়ানা পেলেষ্টাইনবু অমুক শৌগৎপগী ৰাফম লৈৱৰোই। অমেৰিকাগী খোঙবু জপান অমদি ওষ্ট্ৰেলিয়াগা মীচৎ শেৰ্শিনা চিগা মৰী ফনা থম্মা গুন্মৰোই। কাথমন্দুনা পাঙথোকখিবা সাৰ্ক সমিট, ব্ৰিঙ্ক বেঙ্ক হাংদোকপা লোয়ননা

সংহাই কোওপৰেসন ওৰ্গেনাইজেশন্সদা নৱেম্ব মোদি লৈগাকসিনা লুন্না লৌবা ৰাংখি। মৰু ওইনা পাকিস্তান অমসুং আৰব লৈবাক্কিগা লৈবনা মৰী ফংত্ৰি।

নিওলিবৰেলিজম ইকনোমিক পোলিচিগী অলটনেটিক্কী চাউৱাকপা মওং অমা : যু পি এ অমসুং এন দি এ গৰ্ভমেন্ট অনীমক্ৰা নিও লিবৰেল ইকনমিক পোলিচিদা খোং থাংজিনথিবদগী লৈবাক্কিগী ইকনমি শোকচিনত্ৰিবা অসি ফগৎহনবগীদমক থবক পীবা গুন্না অমদি মীয়ামনা ফগদবা অনৌবা ষ্ট্ৰেটেজি অমা লৌখৎগা চঙই। ইন্দ্ৰি চাওখংহনবগা লোয়ননা মনুদা এমপ্লোইমেন্ট জেনৰেট তৌগদবনি। এফ দি আইদা ৱেল্ফেৰ থমগদবনি। ইন্দ্ৰিইয়েল প্ৰদষ্টশিংগী মাৰ্কেট চাউথোকহন্দুনা মীয়ামনা পোং চৈ লৈবা গুন্মী শক্তি হেনগৎহনগদবনি। সোসিয়েল সেক্টৰদা সনশ্চেট হেন্না তৌদুনা এডুকেশন, স্কিল ডিভলপমেন্ট, হেল্খ কাৰ, হাউজিংনচিৎবগী লমদা হেন্না ফগৎহনবা তৌগদবনি। এগ্ৰায়ান ৱিফোৰ্ম তৌদুনা লৌমীশিং অমদি এপ্ৰিকলচৰেল লেবৰশিংবু শৌগৎপীবা চঙই। লৌমীশিং মৰু ওইনা লায়ৰবা অমসুং শিলং লৌমীশিং অনৌবা মওংগী কোওপৰেটিভশিং শেখীদুনা মতেং পাংবীগদবনি। এপ্ৰিকলচৰ, এঞ্জিনিয়াৰিং, মেনুফেক্চৰশিং, স্পেস, হেল্খ, এনভাইৰোনমেন্ট, দিফেন্স অমসুং অতৈ লমশিংদা থেংনৰিবা সমস্যাসিংগী সোলুসন পূৰ্ণৰূবা ৱিছাৰ্চ অমসুং ডিভলপমেন্ট কয় পাৰখৎগা চঙই। ইখ লৌখোংগী খুদোংচাবা লৈব্ৰবা মফমশিংদা ঈখ লৌখোং শেখ্ৰা প্লান তৌগদবনি।

**হুইয়েন লানপাউ লিটৰেৰি কুইজ-৬৯**

১। ঐখোয় মৈতৈগীদি পুং হায়বসি থানবা য়াদ্ৰা পোৎশক্তি।  
(ক) কৰম্বা নিংখৌ হাজক্তা ইহান হাম্মা পুং তিৎবিবগে?  
(খ) কৰম্বা শাগী মউমা তিৎবদা পুংখোল থোক্কখিবিবগে?

২। “থাপা উৰিবা চাং অসি ওহেল্লক্ৰা ফজ্জনা/নৌনা পুৰ্ণিৎ হুনা নিংখিদি/ঈংনা নিক নিক লাউইনা।” পৰেংশিং অসি ডা. কমলগী শৈৱেং অমদগী লৌথোকপনি। শৈৱেংদুগী মিমিং হায়য়ু।

৩। বাংলা অইবা শৰতচন্দ্ৰগী ৰাৰীমচা “মহেশ”কী মিমি তাৰা ৰাৰীমচা অমা কুঞ্জমোহনা ইৱকখি। ৰাৰীমচা অদুগী মিমিং হায়য়ু।

৪। কুৰ্মজা ১৯৭৭তা “নোম নোম শগাই তোং চানবা লৈতে তখল থাঙ” কৌবা শৈৱেং লাইৱিক অমা থোক্কখি। অইবী অদুগী মিমিং হায়য়ু।

৫। “শাংলমদৰে কোস্ত্ৰী/লক্ষ্মেল পাংতা গুসিদি।” ঈশৈ পৰেং অনীসি “ঈশৈ চনিগী পৰেং” কৌবা ঈশৈ শৈৱেং লাইৱিকুদগীনি। অইবু কনানো?

মথক্ৰা পীৱিবা ৰাংখিং অসিগী পাউখুম এপ্ৰিল ১৫, নোংমাইজিং নুমিৎকী অয়ুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নংব্রগা ঈ-মেল [hueiyenliteraryquiz@gmail.com](mailto:hueiyenliteraryquiz@gmail.com) সিদা মেল ওইনা থাবিৱকপা য়াগনি। পাউখুম পীৱিৱকপা/থাবিৱকপা মতমদা মিৎ, লৈফম, মইহগী থাক অমসুং কন্টেষ্ট নম্বৰ ময়েক শেংনা ইবিৱকউ। ৰাহৎ খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্মা নংব্রগা মশীং য়াম্মা চুম্মা পীৱিৱকপা মীওইশিং অদুদগী দ্ৰো ওংচৰগা লাইবক ফৰা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খৰুবা মীশক অদুনা মনা পীজগনি।