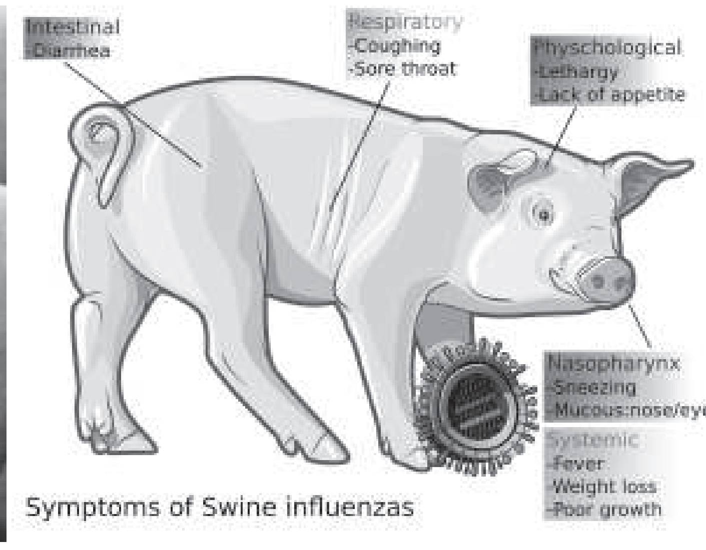
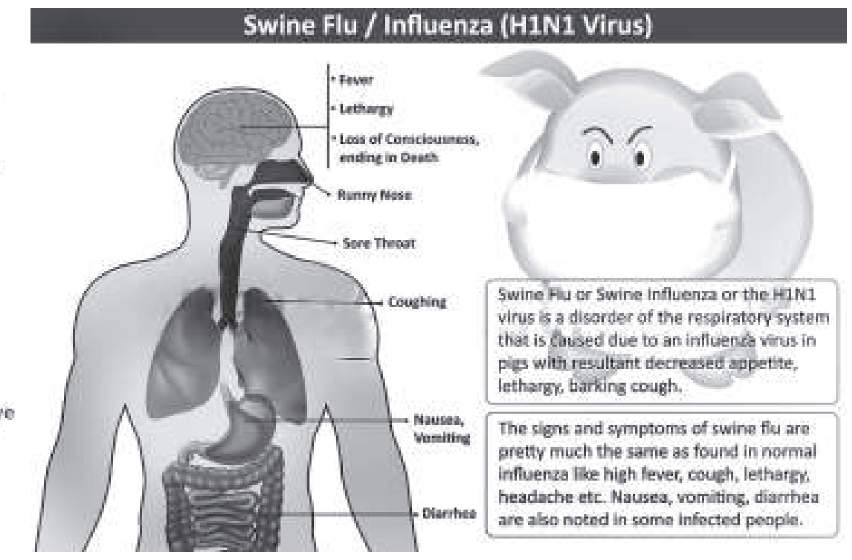
ওক্তা স্বাইন ইনফ্লুএঞ্জা নাবা

স্বাইন ইনফ্লুএঞ্জা ময়াম্না স্বাইন ফ্লু হায়না খঙনরিবা লায়নাসি য়াম্না লৌনগনবা থবোন্বীগী লায়না মখল অমনি। স্বাইন ফ্লুসি ভাইরস মখল অমনা থোকহনবনি। য়াম্না কম্মন ওইবা সবটাইপ নৎত্রগা ষ্ট্রেনদি ইনফ্লুএঞ্জা ভাইরস টাইপ A (H_1N_1) নি। মসিগী সবটাইপসিনা মীদসু লায়নাসি চেলহল্লি অদুনা হায়রিবা H_1N_1 স্বাইন ফ্লু ভাইরসসি H_1N_1 হ্যুমেন ভাইরস হায়নসু খঙনৈ।





মথক্তা থল্লিবা ঐচ অমদি এন ময়েকসি ভাইরসকী মপান্থোংদা লৈবা প্রোটিন মখলনি। মসিনা সবটাইপ খুদিংমক খেন্নবা লৈহল্লি। অতোপ্পা সবটাইপ ওক্তা ফংবা খরা হায়রগদি H_1N_2 অমদি H_3N_2 নি। ইনফ্লুএঞ্জা ভাইরসসি খঙহৌদনা মাগী জিন (মরূ) সি হোংদোক হোংজিন নাই। করিগুম্বা স্বাইন ফ্লুগী ভাইরসসি মীওইবদা ফংই হায়না লৌরগদি স্বাইন ইনফ্লুএঞ্জা ভাইরসকী মরূসি মাগী মশাগী পনুংদগী চোঙথোক্লে হায়না খঙনৈ। ভাইরসসিনা মরূ হোংদোকখ্রবনিনা মীওইবদা ইনফ্লুএঞ্জা লায়না থোকহনবা ঙম্মী। মরমদি মীওইবদি মশাগী ওইবা লায়নাসিদগী ঙাকথোকপা ঙম্বগী মপাঙ্গল লৈতবনিনা য়াম্না থুনা লায়নাসি চেনগল্লি। অসুম্না ওক্তসু হ্যুমেন ইনফ্লুএঞ্জা ভাইরস, এভিয়েন ইনফ্লুএঞ্জা ভাইরস অমদি স্বাইন ইনফ্লুএঞ্জা ভাইরসনা লায়না থোকহনবসু য়াই।

স্বাইন ফ্লু করম্না ওইহল্লকপগে:

- স্বাইন ফ্লু ২ লায়নাসি লায়না চেল্লবা ওক, য়েন, উচেকশিং অমদি থৌগল তৌবিরিবা মীওইশিংদগী শন্দোরকই।
- মহীক য়াওরবা পোৎ চৈশিং অচা অথকশিংদগীসু শন্দোরকই।
- নীংথিনা পীজ-পীথক তৌরক্তবা
- ওকোনগী লৈমায় মতম পূম্নমক্তা চোৎলগা লৈবা
- য়াম্না ৱাবা/হকচাং চোকথরকপা
- অতোপ্পা বেক্টেরিয়ানা থোকহনবা লায়না য়াওশিল্লকপা
- নুংশিৎনা মহীক পুদুনা থোকহনবা

স্বাইন ফ্লুগী লায়ওং :

- স্বাইন ইনফ্লুএঞ্জা ভাইরসকী মপূং মরৈ ফাবগী মতমসি য়াম্না তেল্লি। য়ামদ্রবদা পুং ১২-৪৮ ফাওবনি। হায়রিবা ভাইরসসি মতম তেন্না হীংই (থা ৬ মুক)।

ওক্লাওদা থেংনবা লায়ওং খরা :

- থবোন্বীগী লায়না (ন্যুমোনিয়া)
- হকচাং অরুম হৌরকপা

ডা: সরাংথেম জেস্মারাণী

- লোক খুবা
- মপীগী অহানবা থোল্লকপা শঙ্গোম হায়বদি কোলোষ্ট্রেম পীথক্লিঙৈদদি হায়রিবা লায়নাসি চঙবগী চাং য়াম্না নেম্মী।

হাতমদা থেংনবা লায়ওং খরা :

- খঙহৌদনা তুথরক্তুনা খোঙ খূৎ তিংথোক্তুনা লৈবা, মথক্তা তুথবা
- স্বর শাংনা শাংনা অমদি ৱানা হোনবা
- শাথিনা লোক খুবা
- য়েংবদা য়াম্না চোকথবা, শিগদৌবা মানবা অদুবু হান্নগী থবোন্বীগী লায়না লৈত্রগদি মতম চানা লায়েংবিহৌরবদি তপ্না তপ্না কনখৎলকই।

ওক মপীদা থেংনবা লায়ওং খরা :

ওক পূন্না লৈমিন্নবা মফমদদি খঙহৌদনা য়াম্না থুনা লায়নাসি লায়ওং উৎলকই।

- লোক খুবা অমদি থবোন্বীগী লায়না (ন্যুমোনিয়া) লাক্তুনা মখোয় মশেল শন্দোরকই
- মশা য়াম্না শাগৎলক্তুনা মচা কায়বসু য়াওরকই
- মখোম খাইরবা মতুংদা অহানবা মচা লৌবা য়াবগী মতম শাংদোল্লকই
- হঞ্জিন হঞ্জিন হিট লাকপা থেংনগনি
- মচা পোকপা ঙমদবদগী মবুক মনুংদা শিদুনা লৈবা থেংনগনি
- করিগুম্বা মতমদা মতম শুদনা মচা পোকপা
- মচা পোকপা মতমদা মচা অমা পোল্লগা অতোপ্পা অমা অমুক পোকপগী মতমসি শাংদোকই, চানিং থক্লিংবা ৱাৎলকই।
- মতম চানা লায়েংবীহৌরগদি নুমিৎ ৭-১০ নি ফাওবগী মনুংদা হান্নগী ফীভমদা হঞ্জিল্লকনি।

স্বাইন ইনফ্লুএঞ্জাদগী করম্না ঙাকথোক্কনি :

- স্বাইন ইনফ্লুএঞ্জা ভাইরসকী টিকা থাদোকপীবা
- ওকোন লূ-নান্না থম্বীদুনা কাং-হয়িংদগী অমদি অতোপ্পা মহীকশিংদগী ঙাকথোক্লবা দিসইনফেক্টেন শীজিন্নবা
- ওক্কী ফার্ম মনুংদা অতোপ্পা অনৌবা ওক অমা লাকপা মতমদা খক পূন্না থম্বীরোইদবনি। মতম খরা (নুমিৎ ২৫ নি মুক) তোঙান্না থম্বীরগা মওং মতৌ য়েংলবা তুংদা পূন্না থম্বীগনি
- মচিঞ্জাক পীজবদসু অথোঙবা মচিঞ্জাক ওইনা পীজবীগনি
- স্বাইন ফ্লু নাবা ওকশিংদা এন্টিবাইওটিক্স থাবগী কান্নবা লৈতে। অদুবু অতোপ্পা বেক্টেরিয়েল ন্যুমোনিয়া অমদি অতোপ্পা লায়না কয়াদগী ঙাকথোক্লবা এন্টিবাইওটিক্স শীজিন্নবদি দরকার লৈ।
- স্বাইন ফ্লুনা নাবা ওক মীওইবনা মুন্না থোঙলগদি চাবদা অকায়বা অমত্তা লৈতে। অদুবু নারিবা ওকসি শেম শাবদা শিজিন্নরিবা মীওই অদুদি অকোয়বদা মহীকশিংসি শন্দোক্তুনা লায়না শন্দোরকপগী অচৌবা মচাক অমা ওইহল্লি। মরমসিনা নাদুনা শিরিবা ওকশিংসি মফম চাবদা দিসইনফেক্টেন কয়া অমা শীজিন্নদুনা লায়না শন্দোরক্তনবা ফুম্বীবা/মৈ থাদোকপীবা তৌবীগনি।

স্বাইন ফিভরগা স্বাইন ইনফ্লুএঞ্জা লায়নাসি অয়াম্বনা চমন্নবা খরা খরা থোকপসু য়াওই। অদুবু লায়না অনীমক ভাইরসনা থোকহনবা ঙাক্তনি। অনীমক লাইহৌ হৌই। তৌবতবু স্বাইন ফিভরদদি লাইহৌ হৌবগী মথক্তা মথী শুংগৎলকই, মমিৎ ঙাংশিল্লকই অমদি অপাবা উনশা, মনা, মখৌ, মবুকনচিংবদা ঙাংলৈনবা নৎত্রগা মঙ্গ্রা মচুনা মতৎ মতৎ ফাওরকপদগী পাক্লা শন্দোরকই। অমরোমদনা স্বাইন ইনফ্লুএঞ্জা নাবা ওক্তনা লাইহৌ তৌবগী মথক্তা থবোন্বীগী লায়না ন্যুমোনিয়া, লোক খুবা অসিনচিংবসু য়াওরকই।

ঐখোয়না লায়নাসিদগী ঙাকথোক্লবা লূ-নান্না ওকোনশিংসি থম্বীগনি অমদি অফবা মখলগী মচিঞ্জাক পীজবীগনি। খ্বাইদগী মরুওইবদি টিকা থাদোকপীবা সিনি। মসি ওক লোইবীরিবা ইচিন ইনাওশিংনা কাউবীরোইদবনি।

প্রোবাইওটিক্সকী কান্নবা

ডা: য়ুম্নাম বেদজিৎ সিংহ

ফুদ এন্দ এগ্রিকলচরেল প্রদক্ট ওর্গেনাইজেসন অমসুং ৱর্ল্ড হেলথ ওর্গেনাইজেসনগী মতুং ইন্না প্রোবাইওটিক্স হায়বসি করিগুম্বা হিংকুপ খরা চানবা চাংদা শীজিন্নবা মতমদা হোষ্ট হায়বদি মখোয়না লৈরিবা জিব অদুবু মশা মউ ফহনবদা মতেং পাঙলিবা অদুবুনি।

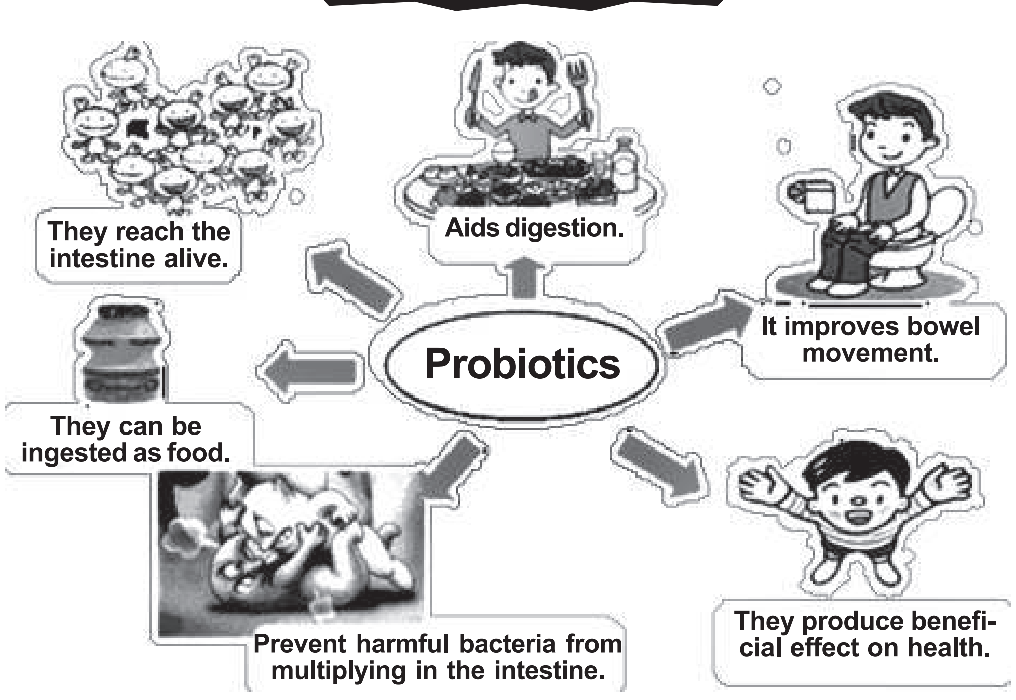
য়াম্না তোয়না শীজিন্নবা হিংকুপ খরদি ঃ- Lactobacillus, Bifidofactarium, Streptococus, Lactococus অমসুং Saccharomyces নচিংবা অসিনি।

লেক্টিক এসিদ বেক্টেরিয়া হায়রিবা হিংকুপ মখল অসিনা মীওইবদা য়াম্না কান্নবা প্রোবাইওটিক ওইরি। মখোয়শিং অসিদগী খরা অমনা মীওইবগী থিরিন্দা মহৌশানা লৈজে অদুগা মখল খরা অমনা ফর্মেলটেটিব লেক্টিক এসিদ বেক্টেরিয়া ওইনা ফুদ ইন্দষ্ট্রিজশিংদা শীজিন্নরি। হায়রিবা হিংকুপশিং অসিনা করিগুম্বদা চিঞ্জাক অদুগী মহাও লৈহল্লি অমদি মওং মতৌ শেন্বদা মতেং পাঙবদা নত্তনা কুইনা লীদুনা থম্বা য়াহল্লি। মসিদসু নত্তনা ঐখোয়গী থিবোং থিরিন্দা য়াওরিবা হিংকুপশিংগী মখল হোংহন্দুনা মীওইবগী হকচাং ফগৎহল্লি।

প্রোবাইওটিক্স অসি ঐখোয়না চারিবা চিঞ্জাকশিংদা য়াওই। করিগুম্বা প্রোবাইওটিক্সশিং অসি তোঙান্না চাবা পান্নবদি কেপসুল, গুলি অমসুং পাউদর ওইনা চাবসু য়াই। প্রোবাইওটিক্স অসি মালেমগী লৈবাক অয়াম্বদা শীজিন্নরে। প্রোবাইওটিক্স য়াওবা চিঞ্জাকশিংদি শঙ্গোম অমসুং শঙ্গোম অফম্বা, হৱাইজার, হৈ মহিগী মখল খরা অমসুং নুংহৱাইদগী শেম্বা মহিশিং অসিনচিংবনি।

ঐখোয় মীওইবগী হকচাং ফবা হায়বসি ঐখোয়না হিংলিবা পুন্সি মহিং অমদি চারিবা চিঞ্জাক্কী মখা য়াম্না পোল্লি। থায়না মমাঙঙৈদদি মীওইবনা চারিবা চিঞ্জাকশিংদা অহিংবা হিংকুপ য়াম্না য়াওরম্মী অদুবু মীওইবনা লুবা নানবগী ৱাখল্লোন ফাওরকপদগী চাবা থকপা মতমদা অহিংবা হিংকুপশিং য়াওবগী চাং অসি য়াম্না নেমখ্রে। নোংচুপলোমগী লৈবাকশিংদদি সেচুরেটেদ ফেট অমসুং চিনিগী চাং ৱাংনা চাবা অমদি উহৈ-ৱাহৈ, মনা-মশিং অমসুং ওমেগা-৩ ফেটি এসিদকী চাং নেম্না চাবনা থম্মোয়গী লায়না অমসুং কেন্সরনচিংবা নাবগী চাং য়াম্না ৱাংই। হায়রিবা লৈবাকশিং অসিদদি ফর্মেন্টেদ ফুদ চাবগী চাং অসিসু য়াম্না নেম্মী মরম অদুনা প্রোবাইওটিক্সশিং অসি মখোয়গী হকচাংদা চঙখিবগী চাং য়াম্না নেম্মী। হায়রিবা মরমশিং অসি লৈবনা কা হেন্না নোইবা, থম্মোয়গী লায়না অমসুং কেন্সরনচিংবা লায়নাশিং অসি নোংচুপলোমগী লৈবাকশিংদনা খরা হেন্না থোকই।

মীওইবগী থিরিন্দা নাবা লায়না হায়বদি খোং হামথবা, থিরিন্দা পোম্বা অমদি খোং হাম্বা য়াদবনচিংবা লায়না কয়া অসি ফহনবদা প্রোবাইওটিক্সনা অচৌবা থৌদাং লৌরি।



মমাগী খোল্লাং পীথক্লিবা অঙাংশিংনা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙল্লিবা অসিগী মরম কয়ামরুম লৈখ্রে। মরুওইবা মরম অমদি মমাগী খোল্লাং অদুদা প্রোবাইওটিক্সশিং য়াওরি। মরুওইনা Bifidobacteria চাং হেনগৎহন্দুনা অঙাংগী থিরিন্দা য়াওবা প্রোবাইওটিক্সকী মশীং হেনগৎহল্লি অমদি লায়না থোকহনবা য়াবা হিংকুপশিংগী মশীং হন্থহল্লি।

মীওইবগী থিরিন্দা য়াওবা হিংকুপশিং অসিনা মরম ওইদুনা ফুদ এন্টিজেন কয়া পুথোক্তুনা করিগুম্বা চিঞ্জাক খরদা য়াম্না সেন্সিটিব ওইহন্দুনা এলর্জি থোকহল্লি অদুবু প্রোবাইওটিক্সনা হায়রিবা ফুদ এন্টিজেনশিং অসি নমথদুনা এলর্জিবু ফহনবা ঙম্মী। অনৌবা অমা ওইনা, হন্দক্তা থিজিনবদগী ফংলকপা অমনা Lactobacillus reuteri RC-14 হায়বা অসিনা হকতিন্নবদগী ঐচ আই ভি শন্দোকপা হন্থহনবা ঙম্মী অদুবু মখা তানা থিজিনবগী মথৌ তারি।

প্রোবাইওটিক্স শীজিন্নবনা নূং লৈবগী লায়না কয়াবু ফহনবদসু অচৌবা থৌদাং লৌরি।

মীরোল্লিঙৈগী মতমদা মমা ওইবীশিংদা বেক্টেরিয়েল ভেজিনোসিস থোকহন্দুনা অঙাং উনবা মতমদা খুদোংচাদবা অমা ওইহল্লি অমদি অঙাং শিবগী চাং ৱাংহল্লি। তৌইগুম্বসুং প্রোবাইওটিক্স শীজিন্নদুনা মমা অমসুং মচাগী মশা ফগৎহনবা ঙম্লে। প্রোবাইওটিক্স শীজিন্নবনা ঐখোয় মীওইবগী ঈদা য়াওরিবা কোলেসটেরোলবুসু হন্থহনবা ঙম্মী অমদি ঐখোয়গী হকচাংনা লায়নাশিংদগী ঙাকথোকচবা ঙম্বগী চাংসু হেনগৎহল্লি।

কনাগুম্বা মীওই খরদি শঙ্গোম থকপা মতমদা খোং হামথবা থেংনগল্লি। মসি লেক্টোস তুম্বা ঙমদদুনা থোকহনবনি। তৌইগুম্বসুং প্রোবাইওটিক্স য়াওবা শঙ্গোম হায়বদি শঙ্গোম অফম্বগুম্বা চারবদি লেক্টোস অদু কায়থহনখিদুনা খোং হাম্বনচিংবা থোকহন্দে। হৌজিক ঐখোয়না প্রোবাইওটিক্স হায়না খঙনরিবা হিংকুপশিং অসি চহী লিশীং কয়াদগী মীওইবনা চিঞ্জাক অমসুং য়ু শুংবদা শীজিন্নদুনা লাক্লি। হৌজিকসু শীজিন্নরি অমদি তুংগী মীরোলশিংনসু শুংশোয় শোয়দনা শীজিন্নহৌরগনি। প্রোবাইওটিক্সতা ময়াম্না পূক্নিং চিংশিন্নরকপগী মরুওইবা মরমশিংদি ১) এন্টিবাইওটিক্স শীজিন্নরগা লায়না অমা ফহল্লবসু অতোপ্পা লায়না অমুক পোকহল্লকই। ২) এন্টিবাইওটিক্স শীজিন্নবদা ঐখোয়দা লৈজরম্বা লায়না তীলনাদগী ঙাকথোকপা ঙম্বা হিংকুপশিং হাৎতোকখিদুনা লায়না কয়া নারক্লবগী মচাক অমুক ওইরকই। ৩) এন্টিবাইওটিক্সসু লান্না শীজিন্নবদগী এন্টিবাইওটিক রেসিসটেন্ট ওইবা হিংকুপশিং থোকহল্লকই। ৪) মীয়াম পূম্নমক্লা ঐখোয়গী অকোয়বগী ফীভম কায়হন্দবা মখলগী লায়েং পান্নরকপা অসিনচিংবা অসিনি।

হৌজিক্কী মতমদা ওর্গানিক ফার্মিংগী ঈহৌ অমা কন্না লাকপা অসিনা মরম ওইদুনা মনা-মশিং থাবা, মহৈ-মরোং থাবা অমসুং শা-ঙা য়োকপা মতমদা প্রোবাইওটিক্স অসি অসুক্কী মতিক তঙাইফদ্রে। মরম অসিনা প্রোবাইওটিক্সকী ওইবা পোৎশক কয়া পুথোরক্তুনা মথক্তা পনখ্রিবা থৌওংশিং অসিদা শীজিন্নবা হৌরে। খুদম ওইনা হায়রবদা ইফেক্টিব মাইক্রো ওর্গানিজম (ঈ এম) হায়না খঙনবা প্রোবাইওটিক্স অসি পুথোরক্তুনা লৌউ-শিংউবা, শা-ঙা য়োকপা অমদি মহৈ-মরোং থাবদা শীজিন্নরি। গ্রীন এ ক্যু, গ্রীন এ জি অমদি অতোপ্পা প্রোবাইওটিক্সকী ওইবা কান্নরবা পোৎশক কয়া ঐখোয়গী কৈথেলশিংদা ফংলি অমদি লৌমী কয়ানা শীজিন্নরি। অসুম্না মীওইবা খুন্নাই অমদি অকোয়বগী ফীভমদা অকায়বা পীরোইদৌবা পোৎশক ঙাক্তা শীজিন্নরক্লবা হোৎনমিন্নরসি।

মমা-মপাশিংনা মচাশিংবু লাইরিক লাইশু তমহনবা ঙমদবগী নীংবা কায়না লৈরি

দিলিপকুমার খুমন্থেম

ঙসিগী ঐখোয়গী খুন্নাই অসিদা মমা-মপা ওইবশিংনা মচাশিংবু মহৈ-মশীন মতিক চানা হৈহন্নীংই। মমা-মপা ওইবশিংনা মচাশিংবু অফবা স্কুল থিদুনা মহৈ তমহল্লি। ঙসিগী তাইবঙপান অসিদা লৈরিবা মমা-মপাশিংনা হিংলিবা অসি মচাশিংগী আশাদনি। মচাশিংনা অফবা মীথোই মীহেনবা ওইরবা মতমদা মমা-মপাশিংনা হোৎনজবগী মহয় য়াল্লে খন্দুনা য়াম্না হৱাউজে। হৌজিক্কী মতম অসিদদি অঙাংশিংবু মহৈ-মশীন তমহনবা মতমদা অসুক্কী মতিক শেল য়াম্না চঙই। মমাঙঙৈগী মতমগা হৌজিক্কী মতমগা লাইরিক লাইশু তম্বগী লমদসু য়াম্না অহোংবা লাক্লে। মমাঙঙৈগী মতমদদি হৌজিক লৈরিবা লন্নাইগী মহৈ লোইশঙ অসি লৈরমদে। মতম অদুদদি মহৈ-মশীন তম্বা মতমদা শেল চঙবগী চাংসু য়াম্না হন্থরম্মী। হৌজিক্কী মতম অসিদদি অসুক্কী মতিক শেল য়াম্না চঙনরে। মতম অদুদদি লৈঙাক্কী ওইবা মহৈ লোইশঙশিংদা চৎতুনা মহৈ-মশীন তম্নরম্মী। মতমদুদদি হায়রিবা স্কুল অসিদা ওজাশিংনা নীংথিজনা তাকপী-তম্বীদুনা মতিক চাবা মহৈরোয় কয়ামরুমসু পুথোল্লম্মী। হৌজিক্কী মতম অসিদদি লৈঙাক্কী ওইবা মহৈ তম্ফমশিং অয়াম্বনা শিথরক্লে। করিগীদমক্তা শিথরক্লিবনো হায়বসি য়াম্না কূপ্না খন্নবা অমদি তঙাইফদনা চঙই।

তশেংনা হায়রবদা হৌজিক্কী মতমদা মমা-মপা ওইবশিংনা মচাশিংবু মহৈ-মশীন তমহন্নবা হোৎনবা মতমদা অসুক্কী মতিক অৱাবা মায়োক্নরি। কনাগুম্বা পৈশা পায়বা লনচেনবা, লনগী মপূ ওইবা, তৌগেদা ঙম্বা মীওইশিংগীদি য়াম্না ফরে। মখোয়না য়াম্না কোম্না মচাশিংবু লাইরিক তমহন্দুনা ওইহন্নীংবা মওংদা অদুমক ওইহল্লি। মখোয়না মখোয়গী মচাশিংবু নুংশিবা হেনবনরা? লৈতবা লায়রবা ইমুং কয়ানা মচাশিংবু লাইরিক তমহন্নবা হোৎনবদা অদুক্কী মতিক অৱাবা মায়োক্নরি। কনাগুম্বা খরনা মচাশিংবু মহৈ মশীন তমহনবা ঙমদবদগী থম্মোয় কায়না লৈবা মমা-মপা কয়ামুকসু লৈরি। হৌজিক্কী মতম অসিদদি অঙাংশিংবু লন্নাই মহৈ তম্ফমশিংদা অয়াম্বা লোইনা তম্নরে। লৈঙাক্কী ওইবা মহৈ লোইশঙদসু চৎতুনা মহৈ তম্বগী চাং য়াম্না হন্থরে অদুগা পামসু পাম্নদ্রে।

হৌজিক লন্নাই লোইশঙগা লৈঙাক্কী লোইশঙগা অনীগী মরক্তা য়াম্না চাউনা খেন্নবা অমদি লৈ। হৌজিক্কী মতমদা লৈঙাক্কী ওইবা মহৈ লোইশঙশিংদগী মীথোই মীহেনবা মহৈরোয় অমত্তা লৈতে। লন্নাইগী মহৈ লোইশঙশিংনা মীকোক থোংদুনতা লাক্লিবা করিগীনো? মসিনা অমরোমদা থমখ্রগা লৈঙাক্কী স্কুলদা পুবা ওজাশিংগী মচা অয়াম্বসু লন্নাই লোইশঙদা থাদুনা মহৈ তমহল্লি। মখোয়শিংগী মচা কনা অমত্তনা মশান্না পুরিবা লৈঙাক্কী মহৈ তম্ফমদা তমহনবগী মহুত্তা লন্নাই স্কুলদা ওইনা থারিবা অসিনা অনীসিগী মরক্তা চাউরবা খেন্নবা অমদি লৈরে হায়বসি ময়েক শেংনা তাক্লি।

ঐখোয়গী ইরমদম অসিদদি অৱাবনা নম্না খুন্দা লৈতাদুনা লৈবা মফম অমনি হায়বা য়াই। অসুক্কী মতিক ৱারিঙৈ চৈরক অসিদা ইমুংগী অরৈ-লৈতা, চাবা-চাদবা থিদনা মচাশিংবু মহৈ মশীন তম্নবা য়াম্না কন্না হোৎনরি। মমা-মপা অয়াম্বনা পাম্নরিবা অসি অফবা মহৈ তম্ফমনি। অফবা মহৈ তম্ফম অসি ওজাশিংগী মখা য়াম্না পোল্লি। ওজাশিংনা মহৈরোয়শিংবু নিংথিনা তাকপী তম্বীরবদি মদুগী কান্নবা লৈতে। মচাশিংবু হৈহন্নীংবনিনা অদুমক ফজনা তাকপী তম্বীবা মফমদা তমহনবা হৌনশানি।

লৈঙাক্কী মহৈ লোইশঙদা লৈরিবা ওজাশিংনা ফজনবু তাকপী তম্বীদুনা নিংথিজনা হোৎনবীরক্লবদি খরমখৈদি শাফগনি। য়াম্না ৱানা লাইরিক তমহল্লিবা ইমুং কয়াগী মীওইশিংনা হৱাউবগী পনখৈ লৈরোস। লৈঙাক্কী মহৈ লোইশঙশিং করম্বা ফীভমদা লৈরিবগে হায়বসি ঐখোয় পূম্নমক্না লোইনা খঙনা উনরবা ঙাক্তনি। খঙনা খঙনা, উনা উনা উশিন্নদনা তুমিন্না সুম থিগৎপীদনা লৈশিনখিবা তারবদি হেন্না হেন্না মহৈ মশীনগী লমদা অৱাবা নংলকপা য়ানা লৈরক্কনি।

হৌজিকমক পীক্লবা ইরমদম অসিগী মফম খুদিংমক্তা লাইরিক লাইশু তম্বা ফংদবা অঙাং মশীং লাকঙমদনা লৈরিবনি। শেল য়াম্না চঙবা স্কুল কয়াদা লাইরিক তম্বা ঙমদবা অঙাং কয়ানা লৈঙাক্কী ওইবা স্কুল কয়াদা চৎতুনা মহৈ তম্নরি। ওজাশিংনা ফজনা লাইরিক তাকপীদবা অমদি চাং নাইনা স্কুল কাদবা অসিনা অঙাং কয়াবু মরায়বক থীবা মহৈরোয় ওইহল্লি। পূম্নমকশিং অসিনা তনবদগী স্কুল কাদবা অঙাং কয়ামরুমসু লৈরি। মহৈ মশীনগী লমদা মীৎয়েং চঙবসি রেদিও, টেলিভিজন, পাউচেখক্তা ঙাইরে। মসিদা মীৎয়েং চঙবগী মহুত্তা তশেং তশেংনা মফমশিংদা চৎতুনা য়েংশিনবনা হেন্না মহৈরোয় কয়াগী অৱাবা কোক্কদ্রা খঙে। হৌজিক লৈরিবা ফীভম অসি ফাওবদদি নোংমা নোংমগী মহৈ মশীনগী লমদা খরনা ফরবসু খরমখৈদি মাঙথরক্কনি। লাইরিক তমহনবা ঙমদবগী অৱাবা মায়োক্লগনি হায়বসিদি ময়েক শেংনা লৈরি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৭৫

১। খোংজোম পর্ব্বগী শৈশক অসি মৈতৈশিংগীদি মুৎপা নাইররোইদবা শৈখল অমনি।
(ক) শৈশক অসি করম্বা নিংথৌগী সনা হাক্তক্তা শকপা হৌখিবগে?
(খ) শৈশক অসিবু ইহান হান্না শক্লম্বা শৈশকপা ওজাদু কনানো?

২। "থাজৌ ঐ মীনি/চাও, ঐবু চাও/...ঐ নঙগী চিঞ্জাক্লি/ঐবু চাও।" পরেংশিংসি খুন্দ্রাকপম ব্রজচান্দনা ইবা দ্রামা অমদগী লৌথোকপনি। দ্রামাদুগী মমিং হায়য়ু?

৩। "তীলোতমা, কাউরবরা নঙবু অদুঙৈগী সন্ধ্যা য়াচংবা মতুংদা ইবানি উনখিবদো?" পরেং অসিনা 'অফবা পৃথিবী' কৌবা উপন্যাস অমদগী লৌথোকপনি। অইবদু কনানো?

৪। "মতম মতম হৌখ্রবা মতম/লাইরৈবাক্কী অমম্বসিদা/হিংলকপনি নঙ/হিংলকপনি নুপী নঙ।" পরেংশিং অসিনা মেমচৌবীগী শৈরেং অমদগী লৌথোকপনি। শৈরেংদুগী মমিং হায়য়ু?

৫। 'ঐগী পুন্সিগী নীংশিংবা ৱা খরা' কৌবা নীংশিং ৱারীগী লাইরিক অদু কনানা ইরম্বনো? মমিং হায়য়ু?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম জুলাই ১৫, নোংমাইজিং 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।