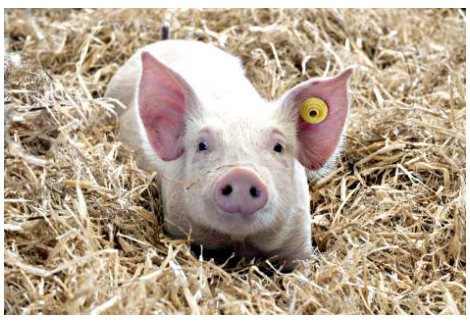
গর্ভ পুরবী ওক য়োকপগী চেকশিন থৌরাং

ডো. সরাংথেম জেসমারানি



মচা লৌখ্রবা মতুংদগী গর্ভ পুবগী মতমসি চাংচত্তা নুমিৎ ১১৪নি হায়না লৌনৈ। মসি অরাইবা মওংদা নুমিৎ মশীং কাউখিবা তারগসু থা ৩, হাপ্তা ৩, নুমিৎ হুমনি হায়না পাবসু য়াই। গর্ভ পুরবী ওকশিং মশা শেন্নবগী মথক্তা গর্ভ মনুংদা য়াওরিবা মচাশিংগীসু শেমগৎ শাগৎপগী ন্যুত্রিয়েন্টশিং মথৌ তাই। মসিগীসু মথক্তা কাঙলোন চুম্না মচা পোক্লবা, মখোম মপুং ফানা থোক্লবা অমসুং মচাশিংগা খাইনবা মতুংদা মতম চানা হিট লাক্লবা গর্ভ পুরিঙৈদা মচি ওইবা মচিঞ্জাক পীজহৌবা তঙাইফদে।

ওকশিংনা দরকার ওইবগী নুত্রিয়েন্টশিংগী চাংসি ওক্তুগী পিকপা চাউবা মতমদুগী অঙৈং অশাগী চাংগী মতুং ইন্না খেন্নৈ। ওক অমোমশিং গর্ভ পুনা পুনা চাগোক মরিরক ফাওবা চাউবা হেনগৎলি। নীংশিংবীগদবা অমনা ওক্লা গর্ভ পুরিঙৈদা কা হেন্না মচিঞ্জাক পীজবীরোইদবনি। কা হেন্না পীজরগদি নোয়মনখিদুনা লায়না কয়া লাকপা হৌরকই অমদি মচা পোক্লবা মতমদা ওক্লাওশিংদা পীথক্লিবা শঙ্গোমদু ফেটকী শরুক্লা ৱাংলগা প্রোটিনগী শরুক্লা নেম্মী। মচা পোকপা মতমদা নিংথিনা পোকপা ঙমহন্দে অমদি পোক্লবা তুংদা শঙ্গোম থোকপগী চাং য়াম্না নেম্মী।

গর্ভ পুরবা ওক্লা নোংমদা মফোনগী শরুকসি কেজি ২-২.৫গী চাংদা পীজবীগনি। হাতমশিংনা অহানবা গর্ভ পুবা হৌবদগী থা ১ ফাওবদি ইনর্জি হেন্না ফংহল্লবদি মবুক মনুংদা মচা শিবগী খুদোংথীনীংঙাই ওই। মরম অসিনা অসিগুম্বা মতমসিদা হন্থনা মচিঞ্জাক পীজবীগনি। চগুম-চনাই য়াল্লগা পীজবা ওকশিংদদি গর্ভ পুবা হৌরকপা থা অমরোম চগুম চনায়গী চাং হন্থহল্লগা চেঙকুপ অমদি মনা মশিংনা নমনা মবুক থলহন্নবা হোৎনবীরগদি মসিদা থুম, মিনরেল, ভিটামিন মতিক চানা হাপ্পীগনি।

য়ুপংনা মচিঞ্জাক্কী মরুওইবা মচল ওইবা ওকশিংদা গর্ভ লৈখিবগা হান্না পীজরম্বা য়ুপঙগী চাংদুগী তঙ্খায় হন্থহল্লগা চেঙকুপ/চুজাক, ঙাকুপনচিংবগা খরা নম্না পীজবীগনি। মসিগী মথক্তা থুম, ভিটামিন, মিনরেল সপ্লিমেন্ট হাপ্পীগনি। নীংশিংবীগদবা অমনা য়ুপঙখক্তা মচিঞ্জাক ওইনা পীজরগদি মচা পোক্লগা শিবগী চাং ৱাংনা লৈ, মখোম নিংথিনা থোকপা ৱাৎলি, মচা শিনা পোকপসু য়াওরকই। উসব, মেলাগী চাকচা হৈজেনবগী নৎত্রগা হোটেলগী থাওরেক্কা কোন্ননা হৱাই, চেঙৱায় অমদি শা-ঙা কয়াগী অরেম-অপা অমসুং চগুম চনায়শিং মরাং কায়না ফংই হায়দুনা বাগোস থন্না হৈজিন্দুনা পীজবীরোইদবনি। মসিদগী চাবা তুমদবা অমদি হু ওইরকপদগী লায়হৌগা লোয়ননা লায়না কয়া লাকপা য়াওরকই।

গর্ভ পুরিবা ওক্কী মচিঞ্জাক্তা শোইবুম, ৱাইখু, শগোল হৱাই, য়াম্না শিনবা অমদি অখাবা হৈ-রা, মনা-মশিং হাপ্পীরোইদবনি। মসিনা হেঞ্জিল্লবদি মচা কায়বগী চাং য়াম্না ৱাংহল্লি অমদি মখোম থোক্তবগী লায়না কয়া অমসু লাক্লি। ওক্কী মচিঞ্জাক্তা গর্ভ লৈরিঙৈদা কা হেন্না পীজবীরগদি মচা হেক পোকপগা মখোম থোক্তবগী লায়না কয়া অমা লাকই। লায়েংলবসু মখোম নিংথিনা থোক্তবা নৎত্রগা ফত্তবা মখোম থোকপদগী মচাশিং শিগল্লি নৎত্রগা চাউজন থিল্লি অমদি খোমথী ফাইগল্লি। মসিদসু নত্তনা লম পাঙখোক্লচিংবা অরেংবা পান্বীশিং দানা ফুৎপদা হাপ্তুনা গর্ভ নৌনা পুরিবা মতমদা পীজবীরোইদবনি। মসিনা হু চেন্দুনা মচা কায়বা ফাওবা য়াই। করিগুম্বা মতমদসু মচা পোক্লবা মতুংদা মখোম থোক্তবা য়াওই।

গর্ভ পুরবা মতুং নুমিৎ ১১১/১১২ শুরকপদদি মচিঞ্জাক হেন্না পীজবীরোইদবনি। হেন্না পীজরম্বা অদুদগী হন্থনা পীজবীগনি অমদি মচিঞ্জাক্তা চিনি অঙাংবা খরা হাপ্লগা পীজবীগনি।

গর্ভ পুরিবী ওকশিংনা লৈরিবা ওকোনশিং লূ-নান্না থম্বীগনি। গর্ভ পুরিবী ওক্লা থা অনীগী মতুংদগীদি তোঙান্না থম্বীগনি। মতমসিদা পীজবদা চেকশিনবদা নত্তনা মকোন মনুংগী অঙৈং অশাগী চাংসু য়াম্না চেকশিনবা মথৌ তাই। য়াম্না হেঞ্জিন্না শাবা নৎত্রগা ঈংবা-শাবা মতম শাংনা থম্বদগী মচা শিনা পোকপা নৎত্রগা মখোম থোক্তবনচিংবগী খুদোংচাদবা মায়োক্লহল্লি। মরম অসিনা য়াম্না শারকপা মতমদা ওক্তুগী মশাদা ঈশিং চাইবীবা নৎত্রগা লৈওনফম কোমদা লৈওনহনবা অদুগা য়াম্না ঈংবা মতমদনা ওক্কী মশাদু শাগৎনবা হোৎনবদা লৈমায়দা চরূনচিংবা চাইথোকপীগনি।

নুংশা শাগৎলকপগা চরূদু লৌথোকপীদুনা মকোন মনুংদু লূ-নান্না থম্লবা হোৎনবীগনি। গর্ভ পুরবা ওক খুদিংমক মকোন মনুংদা লেঙদনা লৈহনবগী মহুত্তা অহাঙবা লমহাংদা থাদোক্তুনা শজিক চাহনবা ওইনা শাজেল পীরবদি কান্নবা হেন্না ফংই। অদুবু মসিগীদমক নোংজু নুংশা য়েংলগা থাদোকপীগনি।

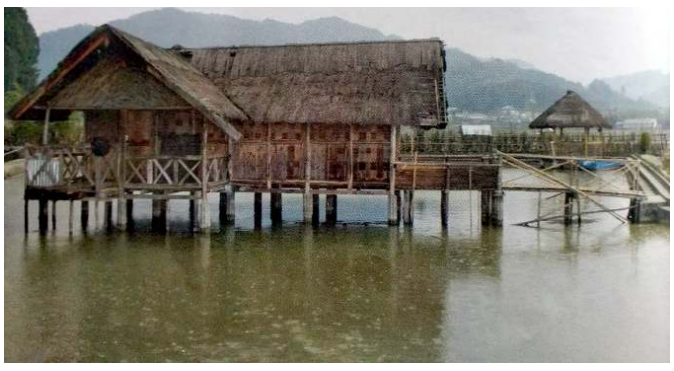
গর্ভ পুরবী ওক অমোমশিংদা তাথী-তাওইনা তৌবীরোইদবনি। ফূবা অমদি তান্নবনচিংবা তৌবীরোইদবনি। গর্ভ মপূং ফারকপদা চোং ফনবা অমদি নাম্থবনচিংবা তৌদনবা হোৎনবীগনি। গর্ভ মপূং ফারক্লবী ওক অমোমশিং অরাপ্পা মফম অমদগী অমদা পুথোক পুশিন তৌবীরোইদবনি। মসিদগী মচা শিনা পোকপা অমদি মচা পোকপদা খুদোংথীবা থোকহল্লি।

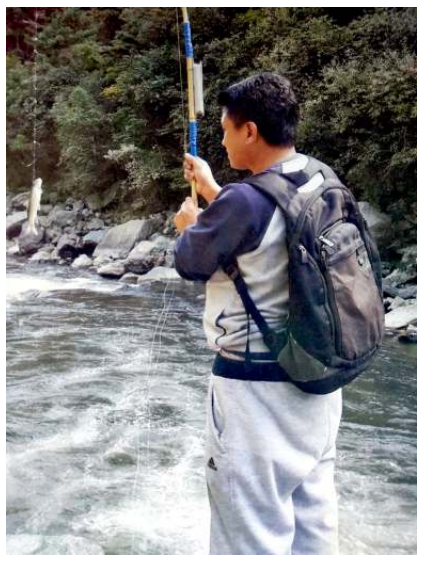
গর্ভ পুরিঙৈ মতমদা টিকা খক থাবীরোইদবনি। তীল হীদাকসু পোক্কদবা নুমিৎ ১০নি ৱাৎলিঙৈদা অখঙ অহৈশিংগা তানবীরগা থাদোকপীগনি।

ঐখোয়না নীংথিনা গর্ভ পুরবী ওক্তা পীজ-পীথক তৌবীবগা লোয়ননা নীংথিনা লূ-নান্না মকোন্দা থম্বীদুনা মশা-মউ ফবা মচাশিং পোক্লবগী পান্দম থম্বীগনি। ●

রিক্রিএসনল ফিসরিজ

ডো: য়ুম্নাম বেদজিৎ





খূৎশেমগী ওইবা পুখ্রিশিং নৎত্রগা মহৌশাগী ঈশিংদা ঙা ফাবা অমদি ঙা ফাবগী চাংদম্লবনচিংবা কয়া পাঙথোকপা অসিবু রিক্রিএসনল নৎত্রগা স্পোর্টস ফিসিং হায়না খঙনৈ। হৌজিক য়াম্না পাম্লনা চথরক্লিবা রিক্রিএসনেল ফিসিংগী থৌওং অমা হায়রবদি খোই চোপ্পা, খোইচোপ মেলা পাঙথোকপা অসিনি। রিক্রিএসনল ফিসিং অসি ইকো টুরিজমগী তৎন-থানবা য়াদ্রবা শরুক অমা ওইরি। হায়রিবা থৌওং অসিদা মফম অমগী ফজববু য়েংবা ফংহনবদা নত্তনা মহৌশাদগী লৈরক্লিবা মফম অদুগী হৌন-লোনচৎ অমদি মফম অদুদা লৈরিবা মহৌশাগী ওইবা পোৎশকশিংবু মাঙহন্দবদা অচৌবা থৌদাং লৌরি। ইকো টুরিজমনা মফম অমগী মহৌশাগী ওইবা পোৎশকশিং মাঙহন্দবদা নত্তনা মনাক নকপা/অকোয়বদা লৈবা মীওইশিংদা শেন্দাল লম্বী পীদুনা শেম্থোক হেনগৎহল্লি।

রিক্রিএসনল ফিসিংনা মাঙখিগদৌরবা/মুৎশিল্লক্লবা ঙাশিং কনবদা লৌরিবা থৌদাং :

এসোসিএসন খরা খুদম ওইনা হায়রবদা অসাম ভোরেলি এঙ্গলিং এন্দ কঞ্জর্ভেসন এসোসিএসন্না শীন্দুনা ইকো কেম্প কয়া পাঙথোক্তুনা অতাঙবা ঙাশিংগী মরমদা মীপূম খুদিংমক খঙমিন্ননবগী থৌরম কয়া পাঙথোক্লি। হায়রিবা কেম্প অসিদা পাঙথোক্লিবা মরু ওইবা থৌওংশিংদি খোই চোপ্পা, হী তোংবা, উচেক য়েংবা অমদি ঙা কয়া য়েংবা অসিনচিংবনি। মালেমগী ওইবা ফিস মাইগ্রেসন নুমিৎ পাঙথোকপা অমদি ঙা য়াম্না ফাবা তান্নবনচিংবা অমদি মহু চেনবা হীদাক শীজিন্নদুনা ঙা ফাবা, ইলেক্ট্রিক শীজিন্নদুনা ঙা ফাবনা থোকহল্লিবা অমাঙবশিংগী মরমদা মীচম কয়াদা খঙহন্নবগী থৌরম কয়া পাঙথোক্লি। মসিদসু নত্তনা অতাঙবা ঙা কয়াগী মচা পুথোক্লবা থৌরম কয়াসু পাঙথোক্লি।

শেল লৌদুনা ঙা ফাহনবা :

মীওই কয়ানা মশাগী লৈজবা পুখ্রিদা শেল লৌদুনা ঙা ফাহনবা/খোই চোপহনবা, ঙা য়াম্না ফাবগী চাংদম্লবা অমদি হি- তোংবনচিংবা থৌওং কয়া পাঙথোকপসু য়াই। মফম মতমগা চানবা ঈশিংগী শান্ন-খোৎনবা, চীং কাবনচিংবা থৌওং কয়াসু পাঙথোকপা য়াই।

ঙা য়েংফম শেমগৎপা :

ঙা য়েংফম শেমগৎপা হায়বসি হৌজিক্কী মতমদা য়াম্না মরু ওইবা শরুক অমা ওইরক্লি। ঙানা ঈশিংদা শান্নবা য়েংবদা মীওইবগী হকচাংদা অসুক্কী মতিক কান্নবা পীদুনা হকচাং ফহল্লি। ঙা য়েংফমশিং অসি মহৌশাদগী লাইশঙদা লৈবা পুখ্রি, মীওই খরনা ঙাক শেন্দুনা থম্বা পুখ্রিনচিংবা মফমশিংদা লৈগল্লি। হায়রিবা মফমশিং অসিদা অতাঙবা ঙা মখল কয়া য়োক্তুনা মাঙখিগদৌবদগী কনবদা অচৌবা থৌদাং লৌরি।

পুখ্রি মথক্তা য়ুম শাদুনা লমকোয়বশিংগী লৈফম ওইহনবা :

লমকোয়বা কয়ানা পুখ্রি মথক্তা লৈবা য়ুমশিংদা লৈবা পাম্লরি। হায়রিবা থৌওং অসিদা ঙা ফানবা খূৎশু-খূৎলায় কয়া পীদুনা লমকোয়বা মীওইশিং অসিদা ঙা ফাবগী খুদোংচাবা ফংহল্লি অমদি ফারকপা ঙাশিং অদু মখোয়না চাজনবগী খুদোংচাবসু পীরি। অসুম তৌদুনা লমকোয়বা কয়াগী পূক্লিং চিংশিন্দুনা ঙা য়োকপা খক্তমক নত্তনা শেন্দাল লম্বী কয়া ফংহল্লি।

মথক্তা পঞ্জখ্রিবশিং অসিদসু নত্তনা ইকো-টুরিজমগীদমক তৌবা য়াবা থৌওং অসুক্কী মতিক য়াম্না লৈখ্রে। খুদম ওইনা হায়রবদা ঙা য়োকপনা মপূং ওইবা ফার্ম অমা লৈরবদি অতোপ্পা থৌওং হায়বদি য়েন লোয়বা, ঙানু য়োকপা, ষণ য়োকপা, ওক য়োকপা, হামেং লোয়বা, মনা-মশিং থাবনচিংবা কয়াগা পূন্না পাঙথোকমিন্নবা য়াই অমদি মীওই কয়াগী পূক্লিং চিংশিন্দুনা হি তোংহনবা, অতাঙবা/ফজবা ঙা কয়াবু য়েংবগী খুদোংচাবা পীবদা নত্তনা শঙ্গোম, য়েরুম অমদি মনা-মশিং কয়াবু লৈবা ফংহল্লবদি রিক্রিএসনল ফিসরিজ নৎত্রগা ইকো টুরিজম মায় পাক্লা পাঙথোকপা ঙমগনি। ●

এদিটরদা থারকপা ৱাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাউ, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

জে এন হোস্পিটালগী ও পি দি টিকেট ককফম উরুবদা

ঈকায় খুম্নজরিবা এদিটর,

পোরোম্পাৎতা লৈরিবা জে এন হোস্পিটালদা ও পি দি টিকেট ককপা মরি-মঙারক চৎলুবদা টিকেট ককফম কা অদুদা তিল্লম্লিবা মীয়াম অদু হায়রপ কা হেন্না য়ামই। অসিগুম্বা মীতিন অসি ও পি দিগী ছুটি নত্তবা অতৈ ও পি দিগী নুমিৎশিংদসু অদুমক লৈরমগনি খল্লি। টিকেট ককপা লাক্লিবা মীয়াম অদু উবদা ইন্দিয়াগী জেনরেল হোস্পিটাল অমা ওইনদি তশেংনা মাল্লে। হায়ফেৎ মীৎনা য়েংবদা মহিক মশিংদগী অনাবা মশিংনা হেন্না উরে। দিপার্টমেন্ট খুদিংগী অপূনবা টিকেট ককফম ওইবনা হায়রিবা কা অসি পীকমনখ্রে, মতমগা চানফাৎতে হায়বা য়ারে। অসিগুম্বা সিন অসি উরুবদগী মণিপুরগী হেলথ সেক্টর অসিবু কমদৌরিবা জাৎনো হায়দুনা পূক্লিংদা ঙাইহাক লেপ্পা লেপ্পা খল্লকই।

ইলেক্ট্রিক মৈ লাক্তবা তাঞ্জাসু য়াওদবা নত্তে। মৈ লাক্লবসু মতিক চানা ঙানবা উদে। থোঙনাওশিং লোনশিন্দুনা থম্বা অমদি কাগী মওং-মতৌ অদুনা নুমিৎকী মঙালসু অশেংবা নুংশিৎসু নিংথিনা চঙবা ঙমদে। মরম অসিনা টিকেট ককফম অদু অয়াম্বা মতমদা মন্নি মন্নি তৌদুনা লৈ। মী চিনমনখিবনা নুংশা-শ্বর ফাওবা হোনফম লৈত্রবা অদুদা ক্যু সিষ্টেম্নকা পুবা থাংবা ঙম্বা জাৎ নত্তে। অমগা অমগা মরাং-মরাং তৌদুনা কা অদু খোঞ্জেলনা পুমনিল-নিল্লি। ফম্ফম মতিক চানা লৈতদুনা লেপ্পা নত্তনা ফক্লাং নৎত্রগা পিলর মখোঙদা ঙা-ঙাদুনা ফম্লবসু য়াওরি। নুংশিৎ-নুংশা চঙবা ঙমদ্রবা অদুগুম্বা কা অদুদা অনাবসু, নাদবসু পূন্না নুংশা-শ্বর হোংন্দোক-হোঞ্জিন তৌমিন্নবা, লোক খুজিন্নবা অমসুং হাকথিনচিংবা খনমিন্নবদগী কা অদুদা ইরেং লেংদনা লৈরিবা নুংশিৎ অদু উফুল-ৱাইফুল, মহীক-মনায় চেল্লবা ওমচাক্লরবা শেংদ্রবা নুংশিৎ হায়বদু ওইহল্লে। অমনা মী চিনমনখিবদগী অমগা অমগা লেংথৈনফম লৈতদুনা কৃক-কৃক ইন্নে। মন্নি-মন্নি তৌবা কা অদুদা নুপা-নুপী, অঙাং-অহল হায়বদু মশক খঙদোকপদা ৱারে। মী অমা থৈদোক্লবা হোৎনবদা অতোপ্পা অমদা অমুক থেংজি ন্নে। খৎনদে হায়বদা মঙায়রে। হুরান-চিন্থি, ফুরিৎ-খাও চপ্পা অমদি অতৈ কাতু-কারনগী থৌদোক কয়াসু থোক্লকপা য়ারি। অমুকা হেন্না নুংঙাইজদবা অমনা, অনাবও-করিও অদুক য়াম্না চিনখ্রবা, ইনফেক্সনগী চান্সসু য়াম্না ৱাংলিবা মফম অদুৱাইদা মাইনর ও টি রুম, স্পেসিমেন কলেক্সন রুমনচিংবসু লৈরিবনি। অমুক নীংশিংনদ্রবসু, মীওইবনা করম্বা গ্যাস হোন্দোকখি হায়বসি খঙনরবা ঙাক্তনি।

য়েংহৈদবা হায়গদ্রা নৎত্রগা য়েংবা ঙমজদবা হায়গদ্রা থোকহন্দবা য়াবা থৌদোক অমসু থেংনরুরে। কেজুএলিটি মমাঙমক্তদা কোয়লাস থাদ্রিবা ঈশিংসু থুমগনবা, নুঙ্গায় ঙাক্তা তারিবা অমসুং অকুৎ-অতোংসু নাইরিবা লম্বী অদুদা য়াম্না শোল্লবী ইমাগুম্বী অহল নুপী অমা হোস্পিটালদগী ত্রোলিদা হাপ্লগা ফেরে-ফেরে হাইদুনা ইনখিবা ফীভম মতা অদু উরুবদা য়াম্না থম্মোয় শোক্লিংঙাই ওইখি। অদুগুম্বা অনাবশিংগী য়াম্না মরুওইরিবা লম্বী মতেক অদুখক কোয়লাস থাদুনা শেম্বদা মতম শাংনা লৌমনখ্রে।

হোস্পিটালগী ফক্লাংশিং মচু ফজ-ফজনা তৈশিনবা, ফ্লোর নালহনবা, পাল্লিবা ফজরবা থোঙ-থোঙনাওশিং লোন-লোন্দুনা থম্বনদি কাশিং অদু দিসইনফেক্টেদ ওইরে হায়বদি অনাবা পোকহন্নীংঙাই ওইরিবা মহীক-মতাইশিং লৈহন্দ্রে হায়বমক্তি য়াদ্রি। চুম্নগী নোর্মেল ওইবা নাদ্রিবা মী অমগী হকচাংদা ফাওবা মখল মখলগী মহীকশিং থাংলিবনি। অদু ওইরবদি অনাবা, নাদবা পূল্লবা মীয়াম অদুদগী ওইহল্লক্কদবা হোস্পিটাল ইনফেক্সনগী চান্স অদু খংৱাং ৱাংহনবা হায়বসি মশানা তাজরিবনি। অমরোমদা নুংশাদা য়াওরিবা অলত্রা ভাইওলেট রেজস অমসুং নুংশিৎকী Drying effect/Dessication গী পাম্বেনা বেক্টরিয়া অমদি অতৈ মখলগী মহীক-মতাইশিংগী পাঙ্গল শোম্থহনবা ঙম্বদা নত্তনা হাৎতোকপসু ঙমই। মীচম ঐখোয়নদি নুংশিৎ নুংশাবু লাইদগী হেন্না কিবনরা থোঙ-থোঙনাওশিং অয়াম্বা মতমদা পংলোন লোনশিন্দুনা থম্বগী হৈনবী লৈবা উই। লাইরিক-লাইশু হৈবা খরসু মীওইবা কৌবনিনা অসিগুম্বা কানবা খুদোংচাবা অসি খঙনা খঙনা কাউথোকপসু ময়াওরমগনি। হায়জনীংলিবদি হোস্পিটাল রুমশিংগী দিসইনফেক্সন তৌবগী অতোপ্পা পাম্বে কয়া লৈরবসু খ্বাইদগী লায়বা পৈশা চংলোইদবা অমসুং হকচাংদসু পংশোক শোক্লোইদবা পাম্বেদি ক্রোজ ভেন্টিলেসনগীদমক পাল্লিবা থোঙ থোঙনাওশিং অদু তাঞ্জা মেঞ্জা চানা হাংদোকপীদুনা অশেংবা নুংশিৎ-নুংশা চংহন্নীংই। তৌবতবু হোস্পিটালগী অকোয়বদা লৈরিবা ফীভমদি অশেংবা নুংশিৎ নুংশা ফংবা, ঈং চিকপা অমসুং তরু-তহেনবা ওইবা তাই। অদুনা হোস্পিটাল ইনভাইরোনমেন্টকী মতাংদা মরী লৈনরিবা কম্যুনিতি মেদিসিন (হান্না প্রিভেন্টিব এন্দ সোসল মেদিসিন কৌনরম্বা) দিপার্টমেন্টকী অচৌবা থৌদাং লৈগনি।

অরোইবদা, লৈঙাক্কী মরী লৈনবশিংগী মফমদা থমজরিবদি জে এন হোস্পিটালগী ও পি দি টিকেট ককফমদা নুমিৎ খুদিংগী থোক্লিবা মথক্তা পঞ্জখ্রবা য়েংবদা নুংঙাইত্রবা সিন অসি থোকহনবীদনবা, ও পি দি টিকেট ককপদা পৌ নম্বগী সিষ্টেম তৌবিগেরা নৎত্রগা অতোপ্পা ফগদবা থৌশিল থৌরাং অমা শীনবীগেরা হায়বগী ৱাহং অসি হেলথ সেক্টরগী খনবীরগা অথুবা মতমদা থবক্লা ওইনা পাউখুম পীবিয়ু হায়বসিনি।

অদোমগী - ডো. এন জি মঙ্গি
সেগা লম্বী, ইম্ফাল ৱেষ্ট

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-১০৩

১। মীতৈ পুৱারীদা সনা হেরাচন্দ্রগী মিংদি মুৎপা নাইদনা লৈহৌরগনি। ডাকু নিংথৌ হায়দুনা।
(ক) ইপুংসি হেরাচন্দ্র করম্বা মৈদিংঙুগী মচা ইবুংঙোনো?
(খ) অৱা লান্দুদা লৈবাক কায়বা হৌখিবদু ১৮১৯গী করি থাদনো?

২। "হেলোইনা মী পুই/মোইবুং খোংদুনা মীনা থিনৈ। অদুবু মাদি নুংঙাইরবা তাইবঙপান অমদা লৈ।" ৱাফম অসি এম কে বিনোদিনীনা হায়রম্বনি। করম্বা লাইরিক্তা হায়বনো?

৩। "ঐদি/ফনা নঙনা পেমচা ওইদুনসু/নত্তে ঐদি নঙগী বোরাচাউবা/পুরেম্বনি ঐদি ঙাঙ্খলৈমগী।" ৱাহৈশিং অসিনা অইবা রনবীর শারুংবনা শৈরেং অমদা হায়রিবনি। শৈরেংদুগী মমিং হায়য়ু।

৪। "হিংবা শিববু ঐখোয়গী খুত্তা লৈব্রা/ইশা ইথন্তা হেক্তা শিগদ্রা?" পরেংশিং অসিনা 'য়েন্নিংথাগী য়েন্নিং' কৌবা শৈরেং লাইরিক অদুদগী লৌথোকপনি। অইবীদু কনানো?

৫। "নুংশি করি ওইরসিগে/নুজা ৱাখল থেনমল্লি/নুংশি নশুং লাংগীদমক/কাইখরেনে ঐগী থম্মোয়।" পরেংশিংসি য়াম্না মমিং লৈরবা ঈশৈ অমগী অহৌবা পরেংশিংনি। অইবদু কনানো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম সেপ্টেম্বর ১৫, নোংমাইজিং নুমিৎকী অয়ুক 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।