শেন্দোং লৈনা ওককী ফার্ম লীংনবা থৌরাং

ডা: সরাংথেম জেসমারানি

শেন্দোং লৈনা মায় পাক্লা ওক পুথোকপা ঙম্নবা হোৎনবদা খ্বাইদগী মরু ওইবদি য়োক্কদৌরিবা ওকশিং লায়না তীলনা চেন্দনা মশা মউ ফনা থম্নবা হোৎনবনি। লায়না তীলনা ওকশিংগী মচা পোকপগী শক্তি, চাউজন ফবগী চাংদা অকনবা চৈথেং পীবদগী ওক লোয়বদা অমাঙবা অমা ওইহল্লি। ওক লোয়বগী কাঙলোনশিং চপ চানা ঙাক্তুনা য়োক্লবদি শাথিরবা লায়না তীলনা অয়াম্বা চংহন্দবা নৎত্রগা ঙাকথোকপা ঙমই। কাঙলোন চুম্না মকোন শাবীবা অফবা মচীঞ্জাক পীবীবা অমদি লূ-নানবনা লায়না থোকহন্দবা অমদি থোরল্লবসু শাথিনা শোকহন্দবদা মতেং পাংই। মরম অসিনা মশা মউ ফরবা অমসুং শেন্দোং লৈরবা ওককী ফার্ম অমা লিংবদা চঙগদবা থৌরাংশিং মাঙজৌননা নীংথিনা শেম শাদুনা থন্বীগনি।

ওক্নোনগী মওং কাঙলোন চুম্না শাবা ঃ ওক্নোন্না ওককী লায়না তীলনা হন্থহনবদা মতেং য়াম্না পাংই। ওকোন শারমদাইদা ওকশিং মশা-মউ ফনা হিংবা ঙম্নবগী ৱাখল্লোন্দা য়ূন্ফম ওইরগা নীংথিনা মকোন শাবীবা তাই। মসিগীদমক মখাগী থৌরাংশিংসি শেম শাবীগনি।

ক) ওককী ফার্ম খুদিংমক লম্ফাং তুম্ফাং, পাৎথি কোমথিদা পংচা চাদুনা হিংবা অতোপ্পা ওকশিংগী লৈফমদগী লাপ্পা শাবীগনি।

খ) ফার্মগী অকোয়বদা শক খঙদবা/অনৌবা মী অমদি শা/গাড়ীনচিংবা চঙবা ঙমদনবা চেকশিন্না শম্বল খাবীগনি।

গ) ওক্নোনগী কা শাবদা চহী অমদি চাউবা মান্নদবা ওকশিং তোঙান তোঙান নুংঙাইনা লৈবা য়ানবা মতম খুদিংদা লূ-নান্না থম্নবা শেংদোক শেংজিন তৌবদা খুদোং চানবা শিনবীগনি।

ঘ) ওক্নোনগী লৈমায় অমসুং ফক্লাংনা ওকশিংদা অশোক অপন থোকহন্দনবা শেম শাবীগনি।

ঙ) ওক অমগী লৈফম থোকপা পাক চাউবা নীংথিনা থন্বীগনি। মসিদা চিন্না থল্লগদি লায়না তীলনা শন্দোরকপদা অচৌবা মতেং পাংই।

ওক অমগী মথৌ তাবা লৈমায়গী পাক চাউবসি ওকতুগী চহী, চাউবগী চাং অমসুং য়োকপদা চঙগদবা সেবাগী মতুং ইন্না খেন্নরকই। অসুম্না ওক মখলগী মতুং ইন্না মথৌ তাবা লৈমায়গী পাক চাউবদু মখাদা থমজরি :-

	ওক মখল	লৈমায়গী পাক চাউবা (স্কার ফুট)
ক)	মচা খাইনরবী মপী অমগী কা	২০দগী ৪০
খ)	মপী অমগী মচা পোকফম কা	৩৫দগী ৪০
গ)	মপী অমসুং মখোম থক্লিবা মচাশিং পূন্না লৈফম কা	৫০দগী ৮০
ঘ)	মপীগা খাইনবদগী কিলো ৫৬ ফাওবা লুম্বা ওক অমগী কা	৪দগী ১০
ঙ)	কিলো ৫৬তগী কিলো ৯০-১০০ ফাওবা লুম্বা ওক অমগী কা	৮দগী ১৬
চ)	মপাশা অমগী কা	৪০দগী ৫০

করম্বা ওক লৈবীগনি ? নৌনা লীংখৎপা ফার্ম অমগী অনৌবা ওক খুদিংমক লায়না তীলনা মহীক মতাই চেন্দবা মশক খঙলবা ফার্ম অমদগী লৈবনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ। অতোপ্পা ফার্ম অমদগী অনৌবা অফবা ধারা পুশিনবা তারবদি হান্না লৈরম্বা ওকশিংগী মরক্তা পুশিন্দ্রিঁদা তোঙান্না লাপ্পা থা অমরোম থল্লগা লায়না চেনদ্রে খঙলগা পুল্লপ থন্বীগনি।

মচা পুথোক্কদবা লাবা অমসুং অমোম : পোকপদগী লায়না তীলনাগী খুদম ফংদ্রবা অমদি চাউরৈ কনবা হাতম অমসুং লাবা খনবীগনি। শাওং শাবান, খোমজিন অমদি মপান্থোংগী ওইবা অশোয়বা কয়া চেক তৌবীগনি। ওকশিং লেপহনবা মতমদা মখোঙ মখূৎ চাং মান্ননা লীংবা, খুদা ফজবা অমসুং খোঙশা মরিমক চাং মান্নবা খনবীগনি। চাং মান্ননা চাউবা খোমজিন ১২ দগী তাদনা পানবা পোকপদগী নুমিৎ ১৬০ নি শুবদা ফজনা চাউথোক্লবা চাবোকথোঙ ওইবা হাতম খক্তা খনবীগনি। মচা পুথোক্লুবগীদমক হাতম য়োকপদা মখাগী কাঙলোনশিং অসি ঙাক্লা চৎকদবনি।

ক) পোকপদগী থা ৬ শুরকপদা অফবা হাতম খনবীগনি। খল্লবা হাতমশিংগী ফার্মদুদা হান্নদগী লৈরল্লবা চহী লীরবা ওকশিংগী মরক্তা থাজিনবীগনি। অসুম্না হাতমশিংদুগী অনীরক শুবা হীট লাকপা ফাওবা ময়াম মরক্তা থন্বীগনি। মচা লৌদ্রিঁদা চহী লীরবা ওকশিংগী মরক্তা লৈরগদি হাতম চাগোক্তা য়াম্না থোক্কনবা মচা শিনা পোকপা, এবোর্সন তৌরকপনচিংবা থোকহনবা পরভোভাইরসকী লায়না ঙাকথোকপা ঙম্বা নেচরেল ইম্যুনিতি ফংবা ঙমই। অসুম্না ময়াম মরক্তা লৈরিঁদা অহুল্লকশুবা হীটতা মপাদা থাজিনবীগনি। গর্ভ পুরিঁদা চহী লিরবা ওকপীশিংগী মরক্তা লৈবনা নৌনা পোকপা ওক্লাওশিংগী খোমথী ফায়হনবা লায়না কোলিবেশিলোসিসকী মহীক ইসকেরিচিয়া কোলাই ঙাকথোকপা ঙম্বা নেচরেল ইম্যুনিতিদু মপী অদুদগী অহানবা নুমিৎ হুমনিগী মখোমগী কোলেষ্ট্রমদা য়াওরক্তুনা মচাশিংনা ফংবা ঙমই।

খ) অতোপ্পা ফার্মদগী পুরকপা অনৌবা হাতমশিংদি তোঙান্না থা ১ রোম থল্লুরবা মতুংদা অরিবা ওকপীশিংগী মরক্তা থন্বীগনি।

গ) করিগুম্বা মতমদা ফার্ম অমদগী লাবা, অমোম পূন্না লৌবা তারগদি মখোয় অদুগী ঈ মরীদু নক্লুবরা-লাপ্পবরা হায়বা অমা খঙদোকপা দরকার ওই। মরমদি ঈ মরী নক্লুবা হায়বদি মমা মপা অমখক্কী মচাদু অমুক ধারা শন্দোক্লুবা লোইখৎপা তারগদি য়াম্না তোয়না থেংনবা হায়বদি গর্ভনুংগী মচা শিহনবা, অশোনবা মচা পোকহনবা, মচা য়ামদনা পোকহনবা অমদি মপীনা চেল্লিঁদা শিবগী চাং হেনগৎহনবা কয়া অসি থোকহল্লি। মসি ঈ মরী নকশিন্নবগী চাং অদুগী মখা পোল্লি। হঙ্গৎনা য়েংবদা ঈ মরী নকশিন্নবগী দিগ্রিনা ১০% হেনগৎলিবা খুদিংগী থা ৫ শুরবা ওকশিংদা মশাগী অরুম্বা কিলো ১.৫৬ হন্থে। অসুম্না ফার্ম অমদা ঈ মরী নক্লুবনা মচা লৌবা (ইনব্রীদিং) খক্তা চথরল্লবদি ফার্ম অদুগী ওকশিং চহী খুদিংগী অসুম অসুম পীকশিল্লকই। অসুম্না ইনব্রেদ ওইরবা ওকপীশিংগী খোমথোক চাজেন হৈবা অমদি মপী ওইবগী লিচৎ-শাজৎ হন্থরকই। ইনব্রীদিংনা হাতম অমসুং মপাশা অনীমক্তা মচা লৌবা য়াবগী মতম থেঙথহল্লি। ইনব্রেদ ওইরবা মপাশাদি সার্ভিস পীবগী শক্তি য়াম্না হন্থে অমদি ইনব্রেদ ওইরবা হাতমগী হীট লাকপদা থোরকপা মচা ওইনবা মরূগী মশীং হন্থে। মরম অসিনা মচা য়াম্না পোক্তে। পোকপদা লোয়নরকপা হরনিয়া, শৌজা হুল্লক্তবা, মকোক, মখোঙ অমদি মমিৎ মনা শোয়রকপনচিংবসি ইনব্রেদ ওইরবা মপী মপাশিংগী মচাশিংদা খরা হেন্না থোক্কল্লি।

মচা পোক্লিবা মপী অমসুং মচাশিং: মচা পোক্লবা মতুংদা মপীশিংদা য়াম্না থোক্কনবা লায়ওংশিংগী মনুংদা লায়হৌ তৌবা, চানিং-থক্লিংবা পোক্তবা, হকচাং থোঙদগী ফত্তবা মচুম চৎপা, অমাঙবা য়ৈখৎপা অমসুং খোমজিন পোমখৎতুনা শাগৎপনচিংবা অসি উবা ফংই। মসি থোক্তনবা মচা পোক্কদবা নুমিৎ হুমনি মরিনি ৱাৎলিঁদগী হান্না পীজরম্বা মচীঞ্জাক অদুগী মহুত্তা চগুম-চনায়, য়ুপং অমদি থাওরেক্লচিংবা য়াওদবা চেঙকুপনচিংবা থুম খরা হাপ্লগা পীজগনি। মসি মচা পোক্লবা মতুং নুমিৎ নীনি হুমনি ফাওবা পীজবীগনি। মচা পোকফম কা অদু য়াম্না লু-নানবা অকংবা জগা ওইগদবনি। মচা পোকফম কাদা থাবা চরু চনায়নচিংবা বেদ্দিং অদু অকংবা অফবা ওইগনি। বেদ্দিং ওইননবা ৱায় অমদি হোরায় মকুপ্তি কৈদৌঁদা শীজিন্নরোইদবনি। মচা পোক্লবা মতুংদা লায়হৌ তৌবগা লোয়ননা মখোম থোক্লক্তবগী লায়ওং উৎপা হৌরল্লগদি খুদক্তা মনাক নকপা ভেটিরিনরি ডাক্তরগা তানবীরগা লায়েংবীগনি।

ওক্কী ফার্ম অয়াম্বদা ওক্লাওশিংনা মপীগা খাইনদ্রিঁ মমাঙদা চাদা ১০ য়ৌনা শি। মসিদগী কনবা ঙম্নবা হোৎনগদৌবা থৌরাংশিংদি :

ক) ওক্লাও খুদিংমক পোকপগা কোলোষ্ট্রম ফংহন্নবা মপীগী মখোম পীথকপীগনি। য়ামদ্রবদা পোকপগা পুং ১২ গী মনুংদা মপীগী মখোম ফংহনগনি।

খ) মচা পোকফম অমদি লৈফম কা অদু লূ নানবা অমদি মচাশিংগী দরকার ওইবা মৈশাগী চাং মতিক চানা ফংবা মফম ওইগদবনি।

গ) মপীনা মচাশিং ননখায়দনবা কাঙলোন চুম্না মচা পোকফম কা শেম্বীগনি।

ঘ) অশোনবা মচা খুদিংমক কুপ্পা য়েংশিনবীদুনা মপীগী খোম ফংহন্নবা হোৎনবগী মথক্তা ক্রিপ ফীদ হীদাক লাংথক পীদুনা হিংহন্নবা হোৎনগনি।

মপীগা খাইনরবা মচাশিং ঃ নৌনা খাইদোক্লরবা ওক্লাওশিংদা মপীগী মখোম খঙলেপ লেপখিবা অমদি লৈফম চাফম খঙহোং হোংলকপনা মরম ওইদুনা অশোকপা লাকই। মসিগী অশোকপসি য়ারিবমখৈ হন্থহন্নবা মখাগী থৌরাংশিংসি পায়খৎপীগনি।

ক) য়ামদ্রবদা মপীগা খাইদোক্লগদবা হাপ্তা অনী ৱাৎলিঁদগী অফবা মখলগী মচীঞ্জাক পীজবগা লোয়ননা নুমিৎ খুদিংগী পুং অমমম হেনগৎপীবা হায়বদি অহানবা নুমিৎতা পুং অমা খায়দোকপীবা, মসিগী মতুং নুমিৎতা পুং ২/৩ অমসুং পুং ৩-৪-৫... হেনগৎপীদুনা মপীদগী লাপথোক্লবা হোৎনবীগনি।

অসুম্না অফবা মখলগী মচীঞ্জাক পীজবগী মথক্তা ওক্লাওশিংদা প্রোবাইওটিক্সসু হাপ্পীরগা পীজবীগনি। মসিনা ওক্লাওশিংগী থিরিন্দা লৈরিবা অফবা হীংকুপকী মশীং হেনগৎতুনা মশা মউ ফনা অনা অয়েক য়াওদনা লৈবা ঙমহল্লি।

অসুম্না নিংথিজনা শেন্নবীরবদি ঐখোয়না শেন্দোং লৈনা ওক য়োক্তুনা ইশানা ইশাবু থবক পীজদুনা শেন্দাল লন্বী অমা ওইহনসি। ●

ঙা মশা তেক্লা থম্বা অমদি মসিগী কান্নবা

ডা: য়ূম্নাম বেদজিৎ

ঙা হায়বসি য়াম্না থুনা পথগনবা পোৎশক অমনি। অতোপ্পা শা-উচেক অমদি মনা-মশিংশিংদগী খরা হেন্না পথগনবা পোৎশক অমা ওই। য়েন-ঙানু, হামেং, ওকনচিংবদগী খরা হেন্না পথগনবা পোৎশক অমা ওইবা মরম্না ঙা ফাদোক-ফাজিন তৌবা অমদি পুথোক পুশিন তৌবা মতমদা খরা হেন্না চেকশিন থৌরাং লৌখৎপগী তঙাইফদবা লৈ। ঙা ফাবা অমদি পুথোক-পুশিন তৌবা মতমদা ঙাদা অৱাবা য়াম্না পীরবা অমদি অশোক-অপন থোকহল্লবদি ঙাশিং অদু য়াম্না থুনা পথ-পুমথবা থোকহল্লি। মরম অদুনা মতাং অসিদা চেকশিন থৌরাং খরা হেন্না লৌহৌবনা ঙামী অমনা শেন্দোং লৈনা ঙা য়োনবা ঙমগদৌরিবনি। ঙাবু করম্না হিংনা পুগনি অমদি ফাদোক-ফাজিন তৌবদা করম্না চেকশিন থৌরাং লৌগনি হায়বদু খঙনা তৌরবদি শেন্দোং লৈনা ঙা য়োনবা ঙমগনি। মসিগীসু মথক্তা ঙাশিংবু হিংনা পুথোক-পুশিন তৌনবগী খুদোংচাদবশিং অদু করম্না চেকশিন থৌরাং লৌগদগে হায়বদু খঙলবদি অমুক্কসু হেন্না কান্নগনি।

ঙা ফানবা ঈলনা খোনবা মতমদা ঙাদা অশোক-অপন খরা থোকই অমদি ঈলদগী নাম্থোকখিনবা হোৎনবা মতমদা ঙাদা অৱাবা কয়া পীবা মরম্না ঙা অদু শিরবা মতমদসু খরা থুনা পথৈ। ঙা ফাবা মতমদা ঙাদা অৱাবা পীদনবগীদমক্তা ঙা য়োক্লিঁ মতমদা তোয়না ঈল খোন্দুনা ঙাদা ঈল খোনবগী হৈনবী ফাওহনগদবনি। শম্না হায়রবদা ঙা ফাবা মতমদা য়ারিবমখৈ ঙাদা অৱাবা পীবিরোইদবনি। ঙা য়োক্লিবা পুখ্রিদা ঈল খোনবগী কান্নবা অসুক্কী মতিক য়াম্না লৈ। খুদম ওইনা হায়রবদা পুখ্রিদা লৈরিবা ন্যুত্রিএন্টশিং ফজনা চাইথোকহনবা অমদি পুখ্রিগী মখা থংবা লৈমায়দা য়াওবা মহু চেনবা পোৎশকশিং মথক্তা পাইথোকহনখিদুনা ঙাবু মশা ফহল্লি।

ঙা হিংনা পুবা : করিগুম্বা ঙা য়োক্লিবা মফমদগী ঙা য়োনগদৌরিবা মফম অদু য়ৌবা মতমদা পুং তরুক্তগী হন্থনা চংবা মফম ওইরবদি ঙা হিংনা য়োনবনা অসুক্কী মতিক কান্নগনি।

১) অহিংবা ঙা ওইনা য়োনবা ঙল্লবদি ঙা অদু মশা তেকই হায়বা খঙলবনিনা য়োনবা মতমদা চাদা ২০-৫০ ফাওবা হেন্না মমল হেনগৎলগা য়োনবা ঙমগনি।

২) ঙা লৈরিবা মীওইশিংনসু ঙা অহিংবনা হেন্না পাম্লৈ। অদুগীসু মথক্তা ঙাগী মহাওসু হেল্লি।

৩) ঙা হিংনা পুবা মতমদা উন শীজিন্নদে অমদি অতোপ্পা থৌওংশিং শীজিন্নদবা মরম্না ঙাবু পুমথহন্দনবা থৌরাং কয়া লৌখৎপগী চংগদবা শেল অদু হন্থহনবা ঙমগনি।

ঙা হিংনা পুনবগীদমক্তদি মখাগী থৌরাংশিং অসি পায়খৎপীগদবনি :

১) ঙা ফাবা মতমদা নুংথিলগী মতম হায়বদি নুংশাগী মৈশা খরা হন্থরল্লবা মতমদা ফাবীগনি।

২) ফারবা ঙাশিং অদু হাপ্পা (Happa) অমদা হাপ্পীদুনা নুমিদাং অমা ঙা লৈরিবা পুখ্রিদুদা থন্বীগদবনি। মতম অসিদা মথি ফজনা ফাইদোকখিবা মরম্না পুথোক পুশিন তৌবদা ঈশিং মোৎশিল্লকপগী চাং হন্থগনি।

৩) ঙা হাপকদৌরিবা পাত্রশিং অদু গাড়ীদা হাপ্লবা মতুংদা অঙৈংবা ঈশিং হাপ্পীগনি।

৪) ঐখোয়না চানরিবা থুম অসি ঈশিং লিটর অমদা গ্রাম ১০গী চাংদা হাপ্পীগনি।

৫) ঈশিং লিটর অমদা ঙা গ্রাম ৫০০দগী কিলোগ্রাম (অমা) ফাওবা হাপ্পীগনি।

৬) য়ারিবমখৈ ঈশিং অদু লেংহন্দনবা হোৎনবীগনি।

৭) ঙা পুরিবা পাত্রশিং অদুদা য়াওরিবা ঈশিং অদু পুং তরুক খুদিংগী নৎত্রগা ঈশিং মোৎশিল্লকপা খুদিংগী শিন্দোকপীগদবনি।

ঙা হিংনা পুবা মতমদা তৌবীগদবা চেকশিন থৌরাং খরা :

১) কৈদৌঁদেসু ঙাগী মচীঞ্জাক, গ্লুকোজনচিংবা হাপ্পীরোইদবনি। মরমদি ঙানা শ্বর ফুল্লকপা মতমদা ঙাগী মচীঞ্জাক্লা কৈদৌঁদেসু ঙাবু হিংহনবা ঙমদে।

২) এরিয়েটর শীজিন্নদুনা ওক্সিজেন হেনগৎহল্লবদি য়াম্না কান্নগনি।

৩) ঈশিং মোৎশিল্লকপা মতমদা নৎত্রগা পুং ৬ শুরকপা খুদিংগী ঈশিং শিনবীবা কাউবীরোইদবনি।

৪) ঈশিং ঈংথহন্নবা উন খরা শীজিন্নরবদি অমুক্কা হেন্না কান্নগনি।

৫) ঙানা থাদোরকপা অমোৎপা নৎত্রগা মহু চেনবা পোৎশকশিং চুপশিনখিনবা এক্টিবেটেট চারকোল (মৈতাল) শীজিন্নরবদি অসুক্কী মতিক কান্নগনি।

উন হাপ্তুনা ঙাবু পুমথহন্দবা : উন হাপ্পনা মাইক্রোবিয়েল হায়বদি মহিক-মতাইশিংনা ঙাবু পথহনবা অমদি ঙাদা য়াওজরিবা এনজাইমশিংনা ঙাবু পথহনবা অদু থিন্থহল্লি। হায়রিবা থৌওং অসিদা চোংগাংগী পাত্র শীজিন্নবা কান্নগনি। চোংগাংগী পাত্রশিং অসি মৈশা ফাওবা ঙমদবা, য়াম্না য়াংবা, কুইনা চৎপা মগুণশিং চেল্লি। হায়রিবা থৌওং অসি পাঙথোকপীবা মতমদা ঙা অমদি উনগী অরূম্বদু মান্নহগদবনি। খুদম ওইনা হায়রবদা করিগুবা ঙাদু কিলোগ্রাম অমা ওইরবদি উন অদুসু কিলোগ্রাম অমা ওইহনগদবনি।

উন হাপত্রিঁদা ঙাশিং অদু ফজনা চামথোকপীগদবনি। করিগুম্বা অমোৎ অকাই, ঈ থোকপা, ঙাগী মনাং য়াম্না য়াওবা নৎত্রগা লায়না লৈবা ঙা য়াওরবদি পাত্রদুদা য়াওবা ঙা পূম্নমক মাঙহনখিনি। মরম অদুনা অসিগুম্বা ঙাশিং অমদি উন হাপ্পা মতমদা সেন্টিমিটর ৫০দগী হেলহল্লোইদবনি। করিগুম্বা মসিদগী হেনবা তারবদি মখা থংবা শরুক্তা লৈবা ঙা অদু মথক থংবা শরুক্লা ননশিনখিদুনা অকায়বা থোরক্কনি। ঙা অমদি উন হাপ্পীবা পাত্র অদুগী কাচিন অমদা অহোবা মখুল মচা অমা হুৎপীগনি। মসিদা উন শৌদোরকপগী মহিশিং অদু মতোমতা চেন্থখিগনি।

উনদা ঙা লিবগী থৌওং :-

ঙাদু ঈশিং অঙৈংবদা শেংনা চামথোক্কনি

।

চাউবা অমদি মখল মান্নবা ঙাশিং খন্দোক্কনি

।

মশা শোল্লবা ঙাশিং লৌথোক্কনি

।

ঙা হাপকদৌরিবা পাত্র অদু ঈশিং লিটর অমদা ক্লোরিন মিলিগ্রাম ১০গী চাংদা হাপ্লগা চামগনি

।

পাত্র অদুগী মখা থংবা শরুক অদু উন্না সেন্টিমিটর ৫ থানা হাপকনি

।

ঙা ফজনা হাপ্পীগনি

।

মথক্তা পনখ্রিবা ঙা হাপ্পা অমদি উন হাপ্পগী থৌওং অসি পাত্র অদু থন্দ্রিবা ফাওবা তৌবীগনি।

।

মথক থংবা শরুক অদু উন্না ফজনা কুপকদবনি

।

পাত্রদু মখুম খুমজিনগনি

অসুম্না ঙাবু তগৎ তগৎ-তেক্লা য়োনবা অসিনা ঙামীশিংদা কান্নবা পীবদা নত্তনা ঙা চারিবা মীওইশিংদসু হাওনা চাবা ফংহনবদা নত্তনা হকচাং ফহনবদসু অচৌবা থৌদাং লৌদুনা মশা-মউ ফবা খুন্নাই অমা শেমগৎপদা অচৌবা থৌদাং লৌবা ঙমগনি। মপান লমদগী পুশিল্লকপা ঙাশিং অসিদি মফম অসি য়ৌরল্লবা হোৎনবদা মতম শাংনা চঙবা মরম্না ন্যুত্রিটিভ ভেল্যু হন্থবতা নত্তনা ঙাশিং অদু মতম কুইনা পুমদনবগীদমক করম করম্বা হীদাক লাংথক শীজিন্নবগে হায়বদু য়াম্না মুন্না থিজিনবগী তঙাইফদবা লৈরি। ময়াম্না হায়নরিবা ফোরমেলিন হাপ্পনচিংবা থৌওং কয়া শীজিন্নবা থোক্লবদি ঐখোয়গী খুন্নাই অসিগী য়াম্না লাইবক থীবনি। মরম অদুনা ঐখোয় পূম্নমক্না লমদম অসিগী য়াইফনবা খরদা ওইরবসু পাঙথোকপা ঙম্নবা হোৎনমিন্নদুনা তগৎ-তগৎ তেকপা ঙা ফংহন্নবা হোৎনমিন্নরসি। ●

[illegible] - ꯱

[illegible]

(Happa)

-[illegible]

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৮৫

১) **"সন্ধ্যাগী ঈশৈ : নুংশিবগী নুংশিবা"** হায়বা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিক্নো? অইবা অসি কনানো?

২) **"এসিয়াগী অনৌবা ৱারীশিং"** হায়রিবা লাইরিক অসি মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপগে?

৩) **"মরূ হুনবা"** হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসিগী অইবগী মমিং হায়য়ু অমসুং করম্বা মখলগী লাইরিক্নো?

৪) **"শজিবুগী লৈহাও"** হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো?

৫) **"ননাক্তা লাক্কে খল্লিঁ
অহিংসিসু অমুক ওইরক্লে
নঙগী মঙলান্দা য়াওরগে খল্লিঁ
অয়ূক্কী মঙালনা হাল্লক্লে।"**
ঈশৈ মতেক অসি শক্লাইরবা ঈশৈ শৈরেংবা অমগী লাইরিক্তগী লৌথোরকপনি। অইবা অমদি লৌথোরল্লিবা লাইরিক্কী মমিং করি কৌবগে?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম মার্চ ১৫, ইরাই 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।