শেন্দোং লৈনা ওক্কী ফার্ম লীংনবা থৌরাং

ডাঃ সরাংথেম জেস্মারাণী

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 লোইবদা অমাঙবা ওইহল্লি। ওক লোইবগী নীয়মশিং চপ চানা ঙাক্তুনা য়োক্লবদি শাথিরবা লায়না তীলনা অয়াম্বা চংহন্দবা নৎত্রগা ঙাকথোকপা ঙমই। নীয়ম চুম্না মকোন শাবীবা অফবা মচিঙ্গাক পীবীবা অমদি লু-নানবনা লায়না থোকহন্দবা অমদি থোরক্লবসু শাথিনা শোকহন্দবদা মতেং পাংই। মরম অসিনা মশা মউ ফরবা অমসুং শেন্দোং লৈরবা ওক্কী ফার্ম অমা লিংবদা চঙগদবা থৌরাংশিং মাঙজৌননা নীংথিনা শেম শাদুনা থন্বীগনি।

ওক্কোনগী মওং নিয়ম চুম্না শাবা ঃ

ওক্কোন্না ওক্কী লায়না তীলনা হন্থহনবদা মতেং য়াম্না পাংই। ওকোন শারমদাইদা ওকশিং মশা-মউ ফনা হিংবা ঙম্নবগী ৱাখল্লোন্দা য়ূম্ফম ওইরগা নীংথিনা মকোন শাবীবা তাই। মসিগীদমক মখাগী থৌরাংশিংসি শেম শাবীগনি।

ক) ওক্কী ফার্ম খুদিংমক লমহাং তুমহাং, 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) ওক্কোনগী কা শাবদা চহী অমদি চাউবা মান্নদবা ওকশিং তোঙান তোঙান নুংঙাইনা লৈবা য়ানবা মতম খুদিংদা লূ-নান্না থম্নবা শেংদোক শেংজিন তৌবদা খুদোং চান্নবা শিনবীগনি।

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

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

ওক অমগী দরকার ওইবা লৈমায়গী পাক চাউবসি ওক্তুগী চহী চাউবগী চাং অমসুং য়োকপদা চঙগদবা সেবাগী মতুং ইন্না খেন্নরকই। অসুম্না ওক মখলগী মতুং ইন্না দরকার ওইবা 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 পুশিন্দ্রিঙৈদা তোঙান্না লাপ্পা থা অমরোম থম্লগা 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 মপাম্থোংগী 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 পুথোক্লবগীদমক হাতম য়োকপদা মখাগী নীয়মশিং অসি ঙাক্লা চৎকদবনি।

ক) পোকপদগী থা ৬ শুরকপদা অফবা হাতম খনবীগনি। খল্লবা হাতমশিংগী ফার্মদুদা হান্নদগী লৈরক্লবা চহী লীরবা ওকশিংগী মরক্তা থাজিনবীগনি। অসুম্না হাতমশিংদুগী অনীরক শুবা হীট লাকপা ফাওবা ময়াম মরক্তা থন্বীগনি। মচা লৌদ্রিঙৈদা চহী লীরবা ওকশিংগী মরক্তা লৈরগদি হাতম চাগোক্তা য়াম্না থোক্কনবা মচা শিনা পোকপা, এবোসন তৌরকপনচিংবা থোকহনবা পরভোভায়রসকী লায়না ঙাকথোকপা ঙম্বা নেচরেল ইম্মুনিতি ফংবা ঙমই। অসুম্না ময়াম মরক্তা লৈরিঙৈদা অহুম্লকশুবা হীটতা মপাদা থাজিনবীগনি। গর্ভ পুরিঙৈদা চহী লিরবা ওকপীশিংগী মরক্তা লৈবনা নৌনা পোকপা ওক্লাওশিংগী খোমথী ফায়হনবা লায়না কোলিবেশিলোসিসকী মহীক ইসপেরিচিয়া কোলাই ঙাকথোকপা ঙম্বা নেচরেল ইম্মুনিতিদু মপী অদুদগী অহানবা নুমিৎ হুমনিগী মখোমগী কোলেষ্ট্রমদা য়াওরক্তুনা মচাশিংনা ফংবা ঙমই।

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

গ) করিগুম্বা মতমদা ফার্ম অমদগী লাবা অমোম পূন্না লৌবা তারগদি মখোয় অদুগী ঈ মরীদু নক্লবরা-লাপ্নবরা হায়বা অমা খঙদোকপা দরকার ওই। মরমদি ঈ মরী নক্লবা হায়বদি মমা মপা অমখক্কী মচাদু অমুক ধারা শন্দোক্লবা লোইখৎপা তারগদি য়াম্না তোয়না থেংনবা হায়বদি গর্ভনুংগী মচা শিহনবা, অশোনবা মচা পোকহনবা, মচা য়ামদনা পোকহনবা অমদি মপীনা চেল্লিঙৈদা 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 নক্লবনা মচা লৌবা (ইনব্রীদিং) খক্তা চথরক্লবদি 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 মরূদগী 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 ৱাৎলিঙৈদগী হান্না পীজরম্বা মচীঙ্গাক অদুগী মহুত্তা চগুম-চনায়, য়ুবং অমদি থাওরেক্লচিংবা য়াওদবা চেঙকুপনচিংবা থুম খরা হাপ্লগা পীজগনি। মসি মচা পোক্লবা মতুং নুমিৎ নীনি হুমনি ফাওবা চৎতগদবনি। 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 মকুপতি কৈদৌঙৈদা শীজিন্নরোইদবনি। মচা পোক্লবা মতুংদা লায়হৌ তৌবগা লোয়ননা মখোম থোক্লক্তবগী লায়ওং উৎপা হৌরক্লগদি খুদক্তা মনাক নকপা ভেটিরিনরি ডাক্তরগা তান্নবীরগা লায়েংবীগনি।

ওক্কী ফার্ম অয়াম্বদা ওক্লাওশিংনা মপীগা খাইনদ্রিঙৈ 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 নিয়ম চুম্না মচা পোকফম কা শেন্বীগনি।

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

মপীগা খাইনরবা মচাশিং ঃ

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

ক) য়ামদ্রবদা মপীগা খাইদোক্নগদবা হাপ্তা অনী ৱাৎলিঙৈদগী অফবা মখলগী মচিঙ্গাক পীজবগা লোয়ননা নুমিৎ খুদিংগী পুং অমমম হেনগৎপীবা হায়বদি অহানবা নুমিৎতা পুং অমা খায়দোকপীবা মসিগী মতুং নুমিৎতা পুং ২ অহুম অমসুং পুং ৩-৪-৫... হেনগৎপীদুনা মপীদগী লাকথোক্লবা হোৎনবীগনি।

অসুম্না অফবা মখলগী মচিঙ্গাক 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 লম্বী অমা ওইহনসি।

ঙাগী মেলা অমসুং ঙাগী পোখোক চাংদম্নবা

ডাঃ য়ুম্নাম বেদজিৎ সিংহ

চহী খুদিংগী ওইনা নিংঙোল চাক্কৌবগা মরী লৈননা মণিপুর লৈঙাক্কী মখাদা লৈবা ফিসরিজ দিপার্টমেন্টনা ঙাগী মেলা অমদি ঙামীশিংবু পূক্লিং থৌগৎপীবা ওইনা ঙাগী পোখোক চাংদম্নবসু তৌরি। হায়রিবা থৌওং অসি য়াম্না ফবা থৌশিল অমনি। ঐখোয়গী ইরমদম মণিপুর অসি ঙাবু য়াম্না পাম্না চাবা মীওইনা অয়াম্বা শরুক ওইবা লমদম অমনি। অদুগীসু মথক্তা নিংঙোল চাক্কৌবা হায়বা হরাউ কুম্মৈ অসিসু চহী অমদা অমুক্তং থোকপা থৌদোক অমনি। নিংঙোল চাক্কৌবদদি ময়ূম পানখ্রবা নিংঙোলশিংনা পামজবা ঙা মখলশিং থোংদুনা মপামদা চাক কৌনৈ। হায়রিবা থৌওং অসি মণিপুরগী য়ূম অয়াম্বদা পাঙথোক্লবনিনা নুমিৎ অসিদা মণিপুরগী ওইনা দরকার ওইবা ঙাসি অসুক্কী মতিক য়াম্মী। তৌইগুম্বসুং ফিসরিজ দিপার্টমেন্টনা শিন্দুনা ঙাগী মেলাদা মখল কয়াগী ঙা ফংহনবদা নত্তনা অহোংবা মমলদা ঙা ফংহল্লি।

মণিপুরগী মীওইশিংনা য়াম্না পাম্না চানবা ঙা মখলশিং খুদম ওইনা হায়রবদা পেংবা, ঙাতোন, খাবক্লচিংবা লমদম অসিদা মৈহৌরোলদগী লৈরক্লবা অমদি চেকশিনহৌদ্রবদি মুৎখিবা য়াবা ঙা মখল কয়াসু পুথোক্নরক্তুনা মীয়ামদা ফংহল্লি। ঙামীশিংগী পূক্লিং থৌগৎপা ওইনা এৱার্দ কয়া পীদুনা ঙা য়াম্না পুথোকপা তানহল্লি অমদি মৈহৌরোলদগী লমদম অসিদা লৈরক্লবা ঙা মখলশিং খ্বাইদগী য়াম্না পুথোকপা ঙামী অদুবু এৱার্দ পীদুনা ইকায়খুম্নবা উৎপগা লোয়ননা শেলগী মনাসু পীরি। হায়রিবা থৌওং অসি মৈহৌরোলদগী লমদম অসিদা লৈরক্লবা ঙা মখলশিংবু মুৎখিগদৌবদগী কলহৌনবা য়াম্না ফবা চেকশিন থৌরাং অমনি। মসিদসু নত্তনা ঙামীশিংনা খুদোং চাননবগীদমক ঙা পুথোক পুশিন তৌবদা চঙবা শেল হঞ্জিনবীবা অমদি শেল তিংদনা য়োনফম (ষ্টোল) পীবা অসিনচিংবনি।

মতাং অসিদা ময়ামদা থমজনীংবা ৱাফম অমখক্তি ঙাতোন/খাবক হায়রিবা ঙা অসি মণিপুরগী অহল-লমনশিংনা য়াম্না পাম্না চানরম্বা অমদি য়াম্না মরাং কায়না ফংলম্বা ঙা মখল অমনি। তৌইগুম্বসুং হৌজিক্তি নহা অয়াম্বনা মশক ফাওবা খঙনদ্রে। হায়বদি মহৌশাগী ঈশিংশিংদদি য়াম্না তাঙনা ফংই। তৌইগুম্বসুং মীওই খরনা মচা পুথোক্তুনা য়োক্লরকপদগী খরমখৈদি পুথোকপা ঙম্লে। অহল লমনশিংনা খরা পীক্লিবা ঙাশিংবুনা ঙাতোন হায়না খঙনরম্মী অদুগা মপূং মরৈ ফারবা ঙাশিং অদুবু খাবক হায়না খঙনরম্মী। অহল-লমনশিংনা হায়নরল্লিবা ঙাতোন অমদি খাবক অসি ঙা মখল অমখক্তদি নত্তে য়াম্না মান্নবা ঙাশিংনি। তৌইগুম্বসুং হৌখিবা ঙাগী মেলাদা মপান্দগী পুশিল্লকপা ঙা মখল খুদম ওইনা হায়রবদা লেবিও বটা অসি মথক্তা পনখ্রিবা ঙাতোন/খাবক্কা খরমখৈদি মান্নবা মরম্না ঙাতোন/খাবকনি হায়দুনা মমল তাঙনা য়োনবা থেংনজৈ। হায়রিবা ঙা মখল অসি মচা ওইনা মপান লমদগী পুশিল্লক্লগা মণিপুরগী ঙামীশিংনা য়োক্লদুনা মরাং কায়না পুথোকই অমদি অশেংবা ঙাতোন/খাবক মশক খঙদবা মীওইশিংদা ঙাতোন/খাবম শাদুনা য়োল্লি।

হায়রিবা ঙা মখল অসিদি মণিপুরগী মপান্দা মরাং কায়না ফংই অমদি মমলসু কিলোগ্রাম অমদা লুপা ২০০দগী ২৫০ ফাওবদমক ওই। তৌইগুম্বসুং মণিপুরগী ঙামী মেলাদদি কিলোগ্রাম অমদা লুপা ৩০০দগী ৭০০ ফাওবদা য়োল্লি। হায়রিবা অসি ঙামীশিংনা খঙনা নৎত্রগা খঙদনা তৌবা ওইবসু য়াই। অদুম ওইনমক মেলা শিল্লিবা মণিপুর লৈঙাক্কী মীওইশিংনা ফজনা য়েংশিনবীবা দরকার ওই হায়না খনজৈ। হায়রিবা থৌওং অসি হন্দক চহীখক্তমক নত্তে মমাঙগী চহীশিংদসু অদুমক থোকখি। অসুম্না লাক্কদৌরিবা চহীশিংদসু অদুম চৎখ্রিবসি য়াম্না চাউনা অকায়বা/অমাঙবা ওইরক্কনি খঙেঁ।

খুদম ওইনা হায়রবদা ঙা লৈবা লাক্লিবা মীওইশিংদা মীনম্বীবা হায়বসি অচৌবা অরানবা অমনি। মসিগীসু মথক্তা ঐখোয়গী লমদম অসিদা মৈহৌরোলদগী য়াম্না হাওনা অমদি য়াম্না পাম্না চানরম্বা ঙা মখল অমবু মপান্দগী পুশিল্লকপা ঙা মখল অমনা মহুৎ শিনবা মতমদা মহাও অসুক্কী মতিক খেন্নগনি অমদি ঙাতোন/খাবক্কী মহাওসি শুমহাইনা তৌবোইরে হায়না খন্নখিবদগী মথংদা অমুক হন্না ঙাতোন/খাবক লৈজররোই খনখিবসু য়াই। অসুক্কী মতিক হাওখ্রবা অমদি অতাঙবা ঙা মখল অসিবু মপান্দগী পুশিল্লকপা ঙা অসিগী মহাও ওইনা চৎখ্রবদি অশেংবা ঙাতোন/খাবম য়োকখৎনবগী থৌরাং লৌখৎপদা অচৌবা অকায়বা ওইরকপা য়াই। মরমশিং অসি লৈবনিনা ময়াম পূম্নমক মুন্না খন্থমিন্নরগা অতাঙবা ঙাশিং অসি য়োকখৎনবা হোৎনমিন্নরসি।

ঙাগী মেলা তৌবা অমদি ঙাগী পোখোক য়াম্না পুথোকপা তান্নবগী চাংদম্নবনচিংবা থৌওংশিং অসি অসুক্কী মতিক কান্নখ্রবা থৌওংশিংনি। মরম অদুনা কাঙলোন চুম্না পাঙথোকপনা মণিপুরগী ঙামীশিং অমদি ঙা চারিবা মীওইশিংগী পূক্লিং চিংশিনবা ঙমগনি। হায়রিবা থৌওংশিং অসিদি চহী অমদা অমুক্তং পাঙথোকপগী মহুত্তা মখল কয়া থোক্লা খুদম ওইনা হায়রবদা খোইচোপ মেলা, ইমোইনুগী নুমিৎকা মরী লৈননা ঙাগী মেলা তৌবা অমদি তোঙান তোঙানবা মফমদগী দরকারগী মতুং ইন্না ঙাগী মেলা তৌবা অসিনচিংবা কয়া পাঙথোক্তুনা ঙাবু পামজবা মীওইশিংদা পূক্লিং থৌগৎপীদুনা লমদম অসিগী ঙাগী ঙাথোক হেনগৎনবা হোৎনমিন্নরসি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৬০

১। মখাগী ৱাহৈ পূংবা অনী অসিগী ৱাহন্থোক পীয়ু।
(ক) খামীক-খানাক (খ) লোইন-খমইন।
২। ১৯৫১দা লমচৎ কোন্নবা পুন্সিদা য়ূম্ফম ওইবা অনৌবা মখলগী নোভেল অমা খুমন্থেম ইবোহলনা পুথোক্লকই। নোভেল অদুগী মমিং করি কৌই ?
৩। ১৯৮৯দনা মীওইবগী লমচৎকী অশোনবা ফীভম য়েকপা ‘অমৃত’ কৌবা নোভেল অমা থোক্লকই। অইবদু কনানো?
৪। ‘রাধা’ উপন্যাস ফোঙদুনা থোইবী দেবী অহানবা নুপী উপন্যাসকার ওইবা ঙমখি। করম্বা চহীদা ফোঙখিবগে?
৫। লাইরিক ওইনা ফোঙবদা ‘গ্রেত ৱার’ হায়বা অসিনা ঐখোয়গী ইহান হানবা লমকোয় ৱারীনি পানরি। কনানা ইবনো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম নবেম্বর ১৫, য়ূমশকৈশ 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 ড্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।