কালেন্থাগী মতমদা করম্না য়েন শেন্নগনি

ডা. সরাংথেম জেসমারানি

য়েনশিং মশা চানবগীবু ওইরো, মরূম চানবগীবু ওইরো নৎত্রগা অনীমক ফংনবগীবু ওইরো লোয়রিবা য়েনশিংসিগী পার্ফোমেন্স অসি মখল অনী থোক্লা লৈ। মখোয় অদুদি :

ক) মখোয়গী হৌরকফম অমসুং খ) অকোয়বগী ফীভমনি।

য়েনশিংনা লৈরিবা অকোয়বগী ফীভমসি কালেন্থানা লাকপদা নীংথিনা শেন্নবীবা মথৌ তাই।

কালেন্থাগী মৈশানা য়েন্দা করি অকায়বা পীবগে হায়বসিগী মতাংদা ঐখোয়না খঙজিনবা য়াবশিং অদু মখাদা থমজরি :-

১) মচীঞ্জাক চাবগী চাং হন্থরকপা অমদি ঈশিং থকপগী চাং ৱাংখৎলকপা।

২) ফিদ কনভর্সন ইফিসিয়েন্সি হন্থরকপা।

৩) য়েরুম কোকপগী চাং হন্থরকপা।

৪) য়েরুমগী সাইজ হন্থরকপা।

৫) য়েরুম মকু পানা অমদি য়েরুম মকু ক্রেক চৎনা কোকপা ফাওবা য়াওরকই।

৬) নুংশা স্বর থবেৎ-থবেৎ হোল্লি, পলস রেট ৱাংহল্লি।

৭) য়েনদি হুমাং থোক্তবনিনা মখোয়গী মশাদা শাগৎলিবদুগী মৈশাদু পুথোকখিনবা ময়া কাথোক্তুনা স্বর থবেৎ-থবেৎ হোন্দুনা লংসতগী মনিল ময়াম অমা হোন্দোকহল্লি।

৮) লায়না কয়াদগী ঙাকথোক্লবা মপাঙ্গল হন্থরকই।

৯) কা হেন্না শোন্থবদগী মঙক লুকথদুদা শিবা ফাওবা য়াওরকই।

অকোয়বগী ফীভমগা য়েন লোয়বগা অচৌবা মরী লৈনৈ। মসিগা য়েনগী মওং মতৌগা মায়োক্লবা :

১) ৩৫° এফ - ৮০° এফ– শাবগী চাং ৮৬° এফতগী দিগ্রী অমমম হেনগৎপা খুদিংগী চাবগী চাংসি চাদা ২-৩ ফাওবা হন্থে। মসিনা য়েরুমগী সাইজ, মকু পারকপা অমদি য়েরুম কোকপগী চাং হন্থে।

২) ৯৬° এফ - ১০০° এফ– মৈশাসি শামনখিদুনা য়েনগী মসা অনীমক তিংথোক্লগা শোন্থরকই। ষ্ট্রোক লাক্তুনা ৱান্থরকপা য়াওরকই।

৩) ১০১° এফকী মথক– হায়রিবা শাবগী চাংসি য়ৌরগদি 'লীথেল' নৎত্রগা 'কিলিং টেম্পরেচর' হায়না খঙনৈ। মসিনা য়েনদা ষ্ট্রোক লাকহন্দুনা শিবা য়াওহল্লি।

শাবগী চাং ৱাংখৎলকপদা য়েনশিংনা হৈনবা অঙৈং-অশাগী ফীভম :

১) য়েন্না মচীঞ্জাক চাশিল্লবা মতুংদা মখোয়গী মবুক মনুংদা ফর্মেন্টেসন প্রোসেস তৌবা মৈশা কয়া শন্দোরকই। হায়রিবা মৈশাসি ঈংথবা মতমদদি বোদি টেম্পরেচর মেন্টেন তৌনবা থম্মী অদুবু শাগৎলকপা মতমদদি অহেনবা মৈশাদু পুবা ঙল্লক্তবনিনা য়েননা মচীঞ্জাকরোমদা তায়নদুনা চাবগী চাং হন্থরকই।

২) শাগৎলকপা মতমদা য়েননা ঈশিং য়াম্না থকপসিনা মশাদু ঈংথহনবা ঙম্মী।

৩) য়েন পুন্না থম্বা মফমদদি য়েনশিং শাবদগী কোক্লবা মখোয়গী মকোন্দা থল্লিবা ঈশিংদুদা মশা লুপশিন্দুনা ঈংথনবা হোৎনৈ।

শাবা হন্থহনবা অমদি হেন্না পোখোক পুথোক্লবা য়েন লোয়বীরিবশিংনা করি তৌবা য়াবগে :

মসিগী মতাংদা য়েনবু লোয়বীরিবশিংনা পায়খৎপা য়াবা তোঙান তোঙানবা হীরম কয়া অমা লৈ। মখোয়দুগী মনুংদা য়েন লোয়ফম ওইরিবা য়েনগোন হায়বসি য়াম্নমক মরু ওইবা অমনি-

১) য়েনগোনগী মায়ওনসি নোংপোকলোমদা ওইনা ওইহনবা অমদি মখোয়গী নাকুদুনা খা ৱাংদা লৈহল্লগদি নুংশা মঙালনা য়েনগোনদা দাইরেক্ট ফুবা ঙমদে।

২) য়েনগোন অমগা য়েনগোন অমগা ফুট ১৫ লাপ্পনা শাবীগনি অমদি য়েনগোনগী অকোয়বদা অতোপ্পা শঙ শাবীরোইদবনি। মসিনা অফবা নুংশিৎ-নুংশা য়েনগোনদা ফংহনবদা নত্তনা য়েনশিংসু ঈংনা লৈবা ঙমগনি।

৩) য়েনগোনগী অকোয়বদা উ-ৱা থাবিগনি অমদি কা হেন্না শাবা মতমদা মকোন মথক্তা ঈশিং চাইবিগনি নৎত্রগা ফি/বোড়া অচোৎপনা মকোন মথক্তা থন্বীবা অসিনচিংবসি তৌবিরবদি মকোন ঈংথবতা নত্তনা য়েনদসু ঈংনা লৈবা ঙমহল্লি।

৪) য়েনগোন মনুংগী পাক চাউবগী মতুং ইন্না য়েন য়াম্না থন্বীরোইদবনি। চান্নগদবা মশীংতমক থন্বীগদবনি।

৫) য়েনগোনগী ফক্লাংশিং শুনু তৈবিরগদি শাবগী চাংসি অতোপ্পা মচুনা তৈবদগী ১০° এফ ঈংথহনবা ঙমহল্লি।

৬) করিগুম্বা মতমদসু য়েনগোনসু ইংনা লৈনবা য়েনগোন মথক্তা মরী চৎপা পান্বী হায়বদি খোংদ্রুম, মাইরেন, তোরবোত, শেবোৎনচিংবশিং অসি থাবীবা য়াই।

ঈশিং শীজিন্নবা :

১) শাবগী চাংসি ৭০° এফতা লৈবা মতমদা মচীঞ্জাক কে জি অমা চাবা মতমদা ঈশিং লিটর অনী থকই। মরম অসিনা ৭৫° এফতগী অমমম হেনবা খুদিংগী ঈশিংগী চাংসি চাদা ৪গী চাংদা হেন্না হাপ্পীগনি। করিগুম্বা শাবগী চাংসি ৭৫° এফ য়ৌখ্রবদি ঈশিংগা মচীঞ্জাক্কগী চাংসি ৪:১গী চাংদা পীজ-পীথক তৌবীগনি।

২) য়াম্না শাই হায়দুনসু ফ্রিজদা থম্বা ঈশিং খক পীথকপিরোইদবনি।

৩) শাবা মতমদদি য়েনশিংসি ঈশিং য়াম্না থকই। করিগুম্বা অসিগুম্বা কা হেন্না শাবা মতমদা য়েনশিংনা নারক-য়েক্লকপা য়াওরকপা মতমদা ঈশিংদা য়েনশিংদা পীজগদবা হীদাক য়ানশিল্লগা পীথকপসু য়াওই। হায়রিবা হীদাকশিং অসি চাং কা হেন্না য়ামহনবীরোইদবনি। চাং য়াল্লবদি মদুনা টোক্সিসিটিগী চাং ৱাংহল্লি।

মচীঞ্জাক পীজবা :

১) য়াম্না শাবা মতমদা মচীঞ্জাক পীজবিরোইদবনি। নোংমদা অয়ূক্তা অমা নুমিদাংৱাইরমদা অমগা পীজবিগনি।

২) য়াম্না শাবা মতমদা মফোনগী শরুক পীজবগা খরা চোৎহল্লগা পীজবগা য়েংনবদা অচোৎপনা হেন্না চাই। মরমসিনা অচোৎপা মচীঞ্জাক ওইনা পীজবিগনি অমদি নুমিদাংদা লেন্নম্বা মচিঞ্জাক্তু নোংঙানবদা পুনশিন্না থন্বীরোইদবনি, মদু হুন্দোকপীগনি।

৩) য়াম্না শাবা মতমদদি মচিঞ্জাক্তা কার্বোহায়দ্রেটকী চাং য়াম্না ৱাংনা য়াওবা খুদম ওইনা হায়রবদা– চুজাক, চগেম, চেঙকুপ অসিনচিংবসিগী চাং চাদা ১৫ হন্থরগা প্রোটিন (থাওথী, ঙাকুপ, কঙ), মিনরেল অমদি ভীটামিনগী চাং চাদা ১০ হেনগৎপীগদবনি।

হীদাক শীজিন্নবা : ১) নুমিৎয়ুংবা মতমদা গ্রাম ১০গী গ্লুকোজ/এম এল ১০০ ঈশিংদা য়ানশিনবীরগা পীথকপা তঙাইফদে।

২) মচীঞ্জাক কে জি ১০০ খুদিংগী চনম গ্রাম ৩০০ হাপ্পীরগা পীজবিরগদি শাবদগী ষ্ট্রোক তৌবগী চাং হন্থহল্লি।

অসুম্না নীংথিনা পীজ-পীথক তৌরবা অমদি চেকশিন্না শেন্নদুনা সেবা নীংথিনা তৌরবদি কালেন্থাগী মতমদা য়েন কা হেন্না শিবগী অৱাবা হেক হেক মায়োক্লবদগী কনবা ঙমগনি। ●

লমদম অসিদা ফংলিবা অপীকপা ঙাশিং

ডাঃ য়ূম্নাম বেদজিৎ

পৃথিবী/মালেম অপূন্বদা ফংলিবা ঙা মখল অসি চাউরাক্লা ৩৬,৬৮১ ওইগনি হায়না ফোঙদোক্লরি। মসিদসু নত্তনা মীওইবনা মশক মমিং খঙদ্রিবা ঙা মখল কয়া অমসু লৈরমখিনি হায়নসু ফোঙদোক্লরি। হায়রিবা ঙাশিং অসিগী মনুংদা ঙা মখল ১৮,৬৪২দি থুমহি চেন্দবা ঈশিংদা ফংলি। থুমহি চেন্দবা ঈশিংনা লৈরিবা মফমশিং অসি পৃথিবী অপূন্বগী চাদা অমখক্লি।

ইন্দিয়াদা ফংলিবা ঙা মখলশিং অসি চাউরাক্লা ২,৭৯৯ ওইগনি হায়না ফোঙদোক্লরি। হায়রিবা ঙাশিং অসিগী মনুংদা ঙা মখল ১,৫১৮না থুমহি চেনবা ঈশিং হায়বদি সমুদ্রদা ফংই। ঙা মখল ১১৩না থুমহি চেনবা ঈশিং অমদি ঈশিং ঈচমগা তাইনফম হায়বদি ব্রেকিস ৱাটরদা ফংই। ঙা মখল ৮৭৭না ঈশিং ঈচমদা ফংই। ঙা মখল ২৯১না মপান লমদগী পুশিল্লকখিবা ঙা মখলশিং ওইরি।

ইন্দিয়াদা ফংলিবা অপীকপা ঙা মখলশিং চাওরাক্লা ৪৫০ রোম ওইগনি। ঙাশিং অসিগী মনুংদা ঙা মখল খরদি চাননবা ওইনা শীজিন্নৈ অদুগা ঙা মখল খরনা লৈতেংগী ওইনা শীজিন্নৈ। অপীকপা ঙা মখলশিং অসি অৱাং নোংপোক ইন্দিয়াদা জেনেরা ৪৭ ফংই। তৌইগুম্বসুং হায়রিবা ঙাশিং অসিগী মনুংদা জেনেরা ৪০দি মণিপুরদগী অনৌবা ঙা ওইনা মমিং থোনখিবা ঙাশিংনি। মণিপুরদা ফংলিবা ঙা মখলশিং অসি চাউরাক্লা ২১৮নি। ঙাশিং অসিগী মনুংদা ঙা

মখল তরেৎনা এনদেঞ্জর ওইরে হায়দুনা আই যু সী এন এসেসমেন্ট রিপোর্টকী মতুংইন্না ফোঙদোক্লি।

মণিপুরদা ফংলিবা ঙা মখলশিং অসিগী মনুংদা চাউরক্লা ঙা মখল ১৫০ রোমদি অপীকপা ঙা মখলশিংগী মনুংদা চল্লি। হায়রিবা ঙাশিং অসিগী মমিং খার থমজগে।

(১) ঙাশেকশা (২) ফাবৌঙা (৩) ঙাখা (৪) ঙামু শেঙ্গুম (৫) ঙাতুপ (৬) মুকাঙা (৭) ঙাৱা (৮) চিংঙা (৯) নুংঙা (১০) ঙাশাং (১১) উকাবী (১২) ঙাপেম্মা (১৩) ঙাকিজৌ (১৪) ঙানপ (১৫) ঙাপং (১৬) ঙারাং (১৭) ঙাক্রা (১৮) ঙাশেপ (১৯) শারেংকোইবী (২০) ঙারিল (২১) ঙামহাই (২২) চিং উকাবী (২৩) ঙাপাইনি।

ঐখোয়গী লমদম অসি পীকচরবসু ঙা মখল অসুক্কী মতিক য়াম্না ফংবা লমদম অমনি অদুগীসু মথক্তা ঙা অসি মীওইবগী পূন্সিদা চঙদবা য়াদ্রবা অমনি হায়না লৌনবা লমদম অমনি। তৌইগুম্বসুং ঙা মখল কয়া মুৎখিবা য়াবগী খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরি। ঐখোয় মীওইবনা তুংদা থোক্লকপা য়াবা খুদোংচাদবা কয়া মুন্না খন্থদবদগী ঐখোয়গী অকোয়বগী ফীভমদা অসুক্কী মতিক অকায়বা পীরি। খুদম ওইনা হায়রবদা ঙা ফাবা মতমদা বোম শীজিন্নবা নৎত্রগা হীদাক শীজিন্নবা, দাম কয়া শাদুনা ঙাদা খুদোংচাদবা কয়া পীবা, করিগুম্বা মফম অমদগী ঙা হেন্না ফাদোকপা অসিনচিংবনি।

মথক্তা পনখ্রিবশিং অসিগীসু মথক্তা মালেমগী ওইনা অঙৈং-অশাগী খল কাইথরকপা অসিনসু অতাঙবা ঙা কয়া মুৎখিনবগী মচাক অমসু ওইরি। মরমশিং অসি লৈবনা লৈঙাক্কী লোয়শঙশিং অমদি লন্নাই মীওই কয়ানা অতাঙবা ঙা মখলশিং অসি মুৎখিদনবগীদমক থৌরাং কয়া লৌখৎপগী তঙাইফদবা লৈরি। মরম অদুনা ঐখোয় খুদিংমক্লা ৱাখল খন্থবীদুনা অতাঙবা ঙা কয়া মুৎখিদনবা হোৎনবিরসি। ●

লৌফমদা ওর্গানিক মেট্টর (অঙৈংবা পোৎলমশিংনা পথ্-পুমথবদগী ওইবা লৈশা) গী মরু ওইবা

ডা. ৱাইখোম জিতেন

পান্বীশিংনা হৌবা ঙম্বা লৈবাক লৈশা ওইবদা চঙলিবা লৈবাক অমগী পোৎচঙশিংগী মনুংদা য়াওরিবা মচাক মরি অদুদি লৈবাক লৈরিকশিং, ঈশিং, নুংশিৎ অমদি ওর্গানিক মেট্টরনি। ওর্গানিক মেট্টর হায়বসি অহিংবা জীবা/পান্বীশিং অমসুং মখোয়দগী থোরকপা অমাঙ-অশোয়শিং অদুনা পথ্-পুমথরক্তুনা লৈবাক লৈশাদা তিনখিবদগী ওইরকপনি। ঐখোয়না খঙই অহিংবা জীবা, পান্বী, শা-ঙা অমদি মখোয়না পুথোকপা অমাং-অশোয় পূন্বা মতমগী মতুংইন্না লৈবাক লৈশা ওন্দুনা লৈবাক্তা তিনখি। লৌউ-শিংউবগীদমক শীজিন্নরিবা লৌফম অয়াম্বা অসিগুম্বা লৈবাক লৈশা অসি চাদা ১-৬ ফাওবগী মনুংদা য়াওই হায়বসি লৌফমগী লৈবাক কেজি ১০০ খুদিংদা পথ্-পুমথবদগী ওইবা লৈবাক লৈশা কেজি ১-৬ ফাওবা য়াওই। লৈবাক্তা য়াওবা ওর্গানিক মেট্টর হায়বসিদা থুনা পথ্বা ওর্গানিক মেট্টর মসিনা চাদা ১০-৪০ ফাওবা য়াওদুনা পান্বীশিংগী চীঞ্জাক্কী পুক্কে ওইরি। অদুগা ষ্টেবল ওর্গানিক ফ্রেক্সন হায়বসিনা চাদা ৪০-৬০ ফাওবা য়াওদুনা তুং কোইনা শীজিন্নগদবা পান্বীগী মচীঞ্জাকশিং চূপশিল্লগা ফাজিন্দুনা থম্মী।

পান্বী, শা-ঙা অমদি মীওইবনা মশা-মউ ফনা লৈনবগীদমক লৈহাও চেনবা, মশা ফবা লৌফম মথৌ তাই। অসিগুম্বা লৈহাও চেনবা, মশা ফবা লৌফম ওইনবা হোৎনবদা পথ্-পুমথরকপদগী ওইবা লৈবাক লৈশাশিং অসি চঙই। লিশাং শিৎনা পোখোক পুথোকপা য়াবা লৌফম অমা ওইহনগে হায়রবদি লৌফম অদুগী ওর্গানিক মেট্টর য়াওবগী চাং অসি লৈরিবা চাং অদুদগী হন্থহনবীদবগা লোয়ননা হেনগৎহন্নবা হোৎনবীগদবনি।

ওর্গানিক মেট্টরনা লৌফমদা পীরিবা কান্নবশিং :-

১) অহিংবা জীবশিংগী লৈফম পীবা :- ওর্গানিক মেট্টর হায়বসিদা চাদা ৫৮দি কার্বোননি। অসিগুম্বা কার্বোন অমসুং অতোপ্পা পোৎলমশিংগী চাংদুনা লৈবাক্তা লৈগদবা তোঙান তোঙানবা অহিংবা মীৎনা উবা অমসুং উদবা জীবশিং মথৌ পাঙথোক্তুনা মশীং হেনগৎপদা মতেং পাংই।

২) পান্বীশিংগী মচীঞ্জাক্কী তুংনফম ওইবা :- ওর্গানিক মেট্টরশিং অসিদা পান্বীনা মচীঞ্জাক ওইগদবা পোৎলম কয়া অমা য়াওরি। অসিগুম্বা পোৎলমশিং অসি লৈবাক্তা লৈরিবা অহিংবা জীবা কয়াগী মতেংনা তপ্না তপ্না কাইথহল্লক্তুনা লৌফম অদুদা থাগদবা পান্বীশিংদা পান্বীগী মচীঞ্জাক ফংহনবদা মতেং পাংই।

৩) লৈবাক লৈরিকশিং মওং চুম্না ফাজিনবদা মতেং পাংই :- ওর্গানিক মেট্টরশিং অসি পথ্-পুমথরকপদা থাদোরকপা নপ-নপ লাউবা পোৎচাকশিংগী মতেংনা লৌফম অদুদা লৈরিবা লৈবাক লৈরিকশিং অদু মওং চুম্না অমগা অমগা ফাজিন্নবদা মতেং পাংই।

৪) ঈশিং ফাজিনবগী পাঙ্গল হেনগৎহল্লি :- লৌফমদা ওর্গানিক মেট্টর য়াওবগী চাং ৱাংলিবমখৈ লৌফম অদুদা ঈশিং য়াঙনা চূপশিনবগা লোয়ননা কুইনা ফাজিন্দুনা থম্বগী পাঙ্গল হেনগৎহল্লি। ওর্গানিক মেট্টর অসি মশাগী অরূম্বগী শরুক ৯০গুম্বা ঈশিং ফাজিনবা ঙম্মী হায়বসি ওর্গানিক মেট্টর কেজি অমা লূম্বা মতমদা মদুদা ঈশিং গ্রাম ৯০০ ফাওবা য়াওবা য়াই।

৫) লৈহাও মাঙখিগদবদগী কনবা ঙম্মী :- লৈবাক লৈশাগী লৈরিকশিং মওং চুম্না কন্না ফাজিনবনা মরম ওইদুনা কুমগী নোংনা লৈহাও চেনবা লৌফমগী মথক থংবা লৈবাক লৈরিকশিং চেন্থখিগদবদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংই। মসিগীসু মথক্তা ঈশিং য়াঙনা ফাজিনবা ঙম্বগী পাঙ্গল লৈবনা লৈমায়দা ঈচেল নাইগদবদগী ঙাকথোক্তুনা লৈহাও মাঙখিগদবদগী কনবা ঙম্মী।

লৌফম অমা ফনা থম্বদা য়াম্না মরু ওইখ্রবা ওর্গানিক মেট্টরশিং অসি ঐখোয়না পায়খৎলিবা অরানবা লৌউ কাঙলোন কয়ানা মরম ওইদুনা নোংমা নোংমগী হন্থরক্লি। অসুম অসুম হন্থখিদুনা তঙাইফদনা লৈতবা য়াদবা চাং অদুদগী হন্থখিবা তারবদি শেন্থোক লৈনা পোৎ থাবা য়াবা মফম অমা হায়বদু ওইরক্লোইদৌরিবনি। মরম অদুনা ওর্গানিক মেট্টর হেনগৎহনবা নৎত্রগা মাঙখিগদবদগী থিংনবা পাম্বে খরা পীজরি।

১) তঙাইফদবা চাংদগী হেন্না লৌফম অদুবু খোইবিরোইদবনি। লৌফম অদু তোয়না খোইবনা লৈবাক্তা নুংশিৎ নুংশা মরাং কায়না চঙহন্দুনা ওর্গানিক মেট্টরশিং থুনা কায়থহল্লি অমদি মসিদা য়াওরম্বা পান্বীগী মচীঞ্জাকশিং পান্বীনা শীজিন্নবা নংদনা মাঙখিবা য়াই। অমরোমদা অমুক লৈবাক অদু খোইদোক্তুনা হোম হোম লাউহন্দুনা থম্বদগী অকনবা নোংজদা ঈশিং ঈচেল নাইনা চেনবদা ওর্গানিক মেট্টরগী শরুকশিং য়াওনা চেন্থখিবা য়াই।

২) পান্বীগী লেমহৌখাক (চরু, হঙ্গাম মখোক, ফৌহাম, চুজাক মখোক অমদি মহৈ লৌখ্রগা লেমহৌবা পূন্বা) ষন্থি-ষণয়ুং, য়েন্থি, ওকথি হায়বদি পথ্বা ঙম্বা অমোৎ অকায়গুম্বা অপূন্বা লৌফমদা হাপ্পীদুনা লৌ খোইবদা য়াওশিনবীদুনা ওর্গানিক মেট্টর য়াওবগী চাং ৱাংখৎহনগদবনি।

৩) লৈবাক লৈহাও চাংয়েং তৌথোকপীদুনা অখঙ অহৈশিংনা পায়খৎলু হায়বা থবক থৌরমশিং চুম্না পায়খৎপীদুনা পান্বীগী শাহৌ ফহনবীগদবনি। মসিনা লৈবাক মনুংদা লৈগদবা পান্বীগী মরু মরা মরাং কায়না পুথোকপদা মতেং পাংদুনা লৌফমদা ওর্গানিক মেট্টর য়াওবগী চাং ৱাংখৎহল্লি।

৪) অওন পোত্থাদা পোৎ থাবীদুনা লৌফম অদুদা তোঙান তোঙানবা মখলগী মহৈ মরোংশিং থাবীবনা অকক্লবা পান্বী অমখক লৌফম অদুদা হঞ্জিন হঞ্জিন থাবীবদগী ওর্গানিক মেট্টর হেনগৎহনবদা মতেং পাংই।

৫) লৌফম অদু য়ারিবমখৈ হাঙহন্দনা থম্নবা/লৈমায় শিন থুংনা শন্দোকপা পান্বী মখলশিং থাবীনবা হোৎনবনসু লৌফম অদু ওর্গানিক মেট্টর য়াওবগী চাং ৱাংখৎহনবদা মতেং পাংই।

৬) গ্রীন মেন্যুরিং হায়বা অশংবা মনা মশীংশিং অতোপ্পদগী পুশিল্লক্লগা নৎত্রগা লৌফম অদুদা অতেনবা মতমগী মনুংদা শাহৌ ফনা থুনা হৌগনবা পান্বীশিং থাবীরগা মপাল শাদ্রিঙৈদা লৌফমদা খোইজিন্দুনা পথ্-পুমথহনবনসু ওর্গানিক মেট্টর হেনগৎহনবদা মতেং পাংই।

মালেম অসিদা লৈরিবা লেংলি পাল্লিবা জীবা খুদিংনা লিশাং শিৎনা হিংনবগীদমক অফবা লৈবাক লৈহাও মথৌ তাবগুম অফবা লৈবাক লৈহাও ওইনবা হোৎনবদা চঙলিবা ওর্গানিক মেট্টরশিং অসি লৌফমদা চাং ৱাংনা থম্নবগীদমক পথ্ পুমথবা ঙম্বা পোৎলম খুদিংমক মৈ থাদোক্তুনা মাঙহনবগী মহুত্তা লৌফমদুমক্তদা খোইজিন্দুনা পথ্হনবা নৎত্রগা কম্পোষ্টগুম্বা শেন্বীরগা পান্বীশিং থাবদা হাপ্পীদুনা খূৎশেমগী হার হন্থহনবা অমদি ওর্গানিক মেট্টর য়াওবগী চাং ৱাংখৎহন্দুনা মশা ফবা লৌফম অমা ওইনা থমদুনা লিশাং শিৎনা পোখোক পুথোকপা ঙম্বা লৌফম ওইহল্লসি। ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৮৭

১) **"চাণক্য নীতি"** (২০১৩) হায়বা লাইরিক অসি মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপগে?

২) **"মালেম অতিয়া"** হায়না মীংথোনবা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো? করম্বা মখলগী লাইরিক্নো?

৩) **"শাউনরগা মখোয় মশেল**
মীচঙ খোম্লদুনা নাকপাক নাকপাক
লেপ্লে শীংনদুনা
লান তৌনৈ
খম থেংনা নুংশিনদে।"

শৈরেং মতেক অসি অইবা কনাগী লাইরিক্তা য়াওবা শৈরেংনো? লাইরিক্কী মমিং করি কৌবগে?

৪) **"থৱাইগী মনি সনামতুম"** হায়রিবা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিক্নো? অইবগী মমিং হায়য়ু।

৫) **"অনীশুবা লাঞ্জাওগী বোম"**হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম এপ্রিল ১৫, নিংথৌকাবা 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 থোইদোক্না মরী লৈনদে।