

# শঙ্গোম - মনা মশিংদগী নংত্রগা শা-ষণদগী ফংবা

ডাঃ সরাংথেম জেম্মাৰাণী



শঙ্গোম হায়রগা ঐখোয় অয়াপ্ননা যণ, ইরোইগী শঙ্গোমসি খক্তমক হান্না রাখলদা লাকই অদুৰু শঙ্গোম হায়রগদি মখল য়ান্না য়ান্মী। মসিদা শা-ষণদগী ফংলকপা শঙ্গোম অমা অদুগা অতোপ্লা মনা মশিংদগী ফংবা শঙ্গোম খুদম ওইনা হায়রবদা নং হরাইদগী শেন্সা শঙ্গোম 'শোই শঙ্গোম' হায়নসু খঙনবা, চেঙগী শঙ্গোম, অ্যালমোল্ড বদামগী শঙ্গোম, যুবাগী শঙ্গোম অসিনচিবা ময়াম অসিনি।

শঙ্গোমসি মচা পোকপা কাঙবুশিংদগী পুথোকই। ময়ান্না চানরিবা শঙ্গোমসি যণ-ইরোইদগীনি। শঙ্গোমসিদা যাওরিবসি ফেট, সুগর, লেগটোস, মিনরেল অসিনচিবা কয়া অমা যাওই। শঙ্গোমদা আইরনদি ফংদে।

যণগী শঙ্গোমসিগা মনা মশিংদগী ফংবা শঙ্গোমসিগা খেপ্নবা কয়া অমা লৈ। শঙ্গোম খুদিংমক চারিবা মীদুগী হকচাংগী ফীভম, নুট্রিসনল নীড, মশাগী অপাঙ্কী মতুংইনা শঙ্গোমশিংসি কান্না কান্দবা কয়া অমা লৈ।

খুদম ওইনা হায়রবদা অঙাং চহী অনীগী মথক্তা লৈবশিং টিনজ, মীরোনবী নুপীশিংগী প্রোটিন, ভিটামিন ডি অমদি কেলসিয়ম মরাং কায়না চঙই। মসি ময়ামসি যণ শঙ্গোমদা যাওই। অমরোমদা হকচাং মেরবা হুহুনা নংত্রগা থম্মোয়গী লায়না লৈবা কাঙবুশিংগীদি অতোপ্লা কেলোৱি হুহুবা শঙ্গোম য়েংবা য়াই।

যণ শঙ্গোম কপ অমদা যাওরিবসি

- ১৫০ কেলোৱি
- ১২ গ্রাম কাৰ্বোহাইড্রেট (লেগটোস ওইনা)
- ফেটগ্রাম ৮
- প্রোটিনগ্রাম ৮

মসিদগী ঐখোয়না ফংলিবসি শঙ্গোমসিদা প্রোটিন, ফেট অমদি কেলসিয়মগী চাং বাংনা ফংই অদুগা মসিদা তোঙান্না ভিটামিন 'এ' অমদি 'ডি' হাঙ্গুসু য়াই। শঙ্গোমদা যাওরিবা ফেটসি সেচুৱেটেদ ফেটসি। মসি হাটকী প্রোলেম লৈবা মীওইশিং, কোলেষ্টেৰোল বাংবশিং অমদি মশাগী অক্লুনা হুহুহুইয়াং মীওইশিংগীদি অফবা ওইদে। হায়রিবা সেচুৱেটেদ ফেটসিনা হাটকী লায়না কয়া লাকপদা অচৌবা মতেং ওই। শঙ্গোমদা ফেট লৌথোকত্ৰগসু অতোপ্লা প্রোটিন, কেলসিয়ম, ভিটামিন, মিনরেলদি শঙ্গোমদা অদুম যাওজরি। ভিটামিন খরদি ফেট যাওদ্রবনিনা হকচাংদা লায়না চুপশিনবা গুমহুদে। অতোপ্লা অমনা শঙ্গোমদা যাওরিবা অথুহুগী শরুক লেগটোসসি যাওদবা হায়বদি লেগটোস ফ্ৰী ওইবা শঙ্গোমদি প্রোটিন কেলসিয়ম, ভিটামিন অমদি মিনরেলদি মরাং কায়না যাওরি।

শঙ্গোম লৈবা মতমদা দবল টোন/সিঙ্গল টোন হায়না থাবা থেংনৈ। সিঙ্গল টোন হায়রগদি শঙ্গোমদা যাওরিবা ফেটকী শরুকসি চাদা ৩ নি অদুগা সোলিড নোট ফেটনা চাদা ৮.৫ নি অদুগা দবল টোন হায়রগদি অমুক ফেটকী শরুকসি চাদা ১.৫ নি অদুগা সোলিড নোট ফেটনা চাদা ৯ নি। মরম অসিনা কোলেষ্টেৰোলগী খনবা মীওইশিংদি দবল টোনগী শঙ্গোমসি ওইনা শীজিবনা য়াই।

অ্যালমোল্ড বদামগী শঙ্গোমসি অ্যালমোল্ড শুগায়রগা ঈশিং হাঙ্গুগা শেন্সনি। মসিদা কুইনা থন্থা য়ানবা অতোপ্লা ইনপ্ৰিডেন্ট ময়াম অমা হাঙ্গু য়াই। অ্যালমোল্ডগী শঙ্গোমসি যণগী শঙ্গোমগা য়েংনবদা কেলোৱিগী চাং হুহুনা যাওই। মসিদা সেচুৱেটেদ ফেট যাওদে। অ্যালমোল্ডগী শঙ্গোমসিদা ভিটামিন 'এ' গী চাং বাংনা যাওই। মসিগী মথক্তা অফবা

মখলগী তোঙান্না কেলসিয়ম অমা অমদি ভিটামিন 'দি' হাপুনা য়োনবসু য়াই। অ্যালমোল্ডগী শঙ্গোমসি মনা মশিংদগী ফংবা ওইবনা চিনিগী শরুক্ৰি যাওদে। অ্যালমোল্ড শঙ্গোমদা 'কাৱাগীনন' হায়বা পোংশক অমা যাওই। মসিনা মীওই খরদদি চাভ্ৰবা তুন্দা চাবা তুমদবগী ইসু কয়া অমা থোকপা যাওরকই।

নং হরাইদগী ফংবা শঙ্গোম ময়ান্না 'সোই মিক্স' হায়না খঙনবসি নং হরাইসি চামথোক্ৰগা মরপে থন্থা তিংলবা তুন্দা ঈশিং হাপুনা শুগাইরগা সোই মিক্স শেন্সী। হাজয়রিবা শঙ্গোমসিদা নংনবা অমদি কুইনা থন্থা য়ানবা মচল ময়াম অমা হাঙ্গুসু য়াই।

অতোপ্লা ময়াম যাওদবা সোই মিক্স কপ অমদা যাওরিবসি

- কেলোৱি ৮০-১০০ নি।
- কাৰ্বোহাইড্ৰেটনা গ্রাম ৪ নি।
- ফেটসু গ্রাম ৪ অদুগা প্রোটিনা গ্রাম ৭ নি।

থাইরোদকী লায়না লৈবা মীদি অসিগুহুনা নং হরাইদগী শেন্সা শঙ্গোমসি কা হেন্না চাবা ফতে। সোই মিক্সসি মনা মশিংগী ওইবনা মসিদা কোলেষ্টেৰোল অমদি ফেটকী চাং য়ান্না হুইই অমদি লেগটোসসু যাওদে। নং হরাই অমদি মসিদগী শেন্সা শঙ্গোম সোই মিক্স অসি প্রোটিন চাং বাংনা যাওই। মসিদসু নঙনা পোটাচিয়মসু চাং বাংনা যাওরি। হাটকী লায়না লৈবা মীওইশিংগীদি সোই মিক্সসি য়ান্না কান্না শঙ্গোম মখল অমা ওইরি। অতোপ্লা অমদনা নং হরাইনা শেন্সা পোংশমশিং চাং বাংনা চাৱগসু মচা ওইবা গুমদে। ফাটলিটি প্রোলেম লৈবগা লোয়ননা স্পাৰ্শ কাউন্টসু হুহুহুই।

সোই মিক্সতা ভিটামিন বি অমদি আইরনগী চাং বাংনা যাওই।

শঙ্গোমসিদা যণগী শঙ্গোমদগী মেনগনিজকী চাংসি ৪২ হেন্না যাওই। মসিনা হকচাংগী শরু মপাঙ্গল কলহল্লি। সোই প্রোটিনা এল ডি এল কোলেষ্টেৰোল (ফতুবা কোলেষ্টেৰোল) গী চাং হুহুহল্লি অদুগা অফবা কোলেষ্টেৰোল (এচ ডি এল কোলেষ্টেৰোল) গী চাং হেনগহংহল্লি। শোই শঙ্গোমদি যণগী শঙ্গোমগা য়েংনরবদা ফাইবৰগী চাং বাংনা লৈ অমদি আইসোস্ফেভোনিজ যাওবনা কেলসিয়ম গুৰুথোকহল্লি। হাটকী লায়না লৈহুদে অমদি শরু শয়াংগী অনাবা অমত্তা লৈবা গুমহুদে।

টেবল ৪ যণ, শোই অমদি অ্যালমোল্ডগী শঙ্গোমদা যাওরিবা নুট্রিসনল কন্টেন্টশিং ৪

কন্টেন্ট	যণগী শঙ্গোম (ভিটামিন ডি হাঙ্গা)	শোই মিক্স (কেলসিয়ম, ভিটামিন এ ডি হাঙ্গা)	অ্যালমোল্ড মিক্স
কলোৱি (কপ, ২৪৩ গ্রাম)	১৪৯	৮০	৪০
প্রোটিন (গ্রাম)	৭.৬৯	৬.৯৫	১
সেচুৱেটেদ ফেট (গ্রাম)	৪.৫৫	০.৫	০
কাৰ্বোহাইড্ৰেট (গ্রাম)	২২.৭১	৪.২৩	২
ফাইবৰ (গ্রাম)	০	১.২	১
সুগর (গ্রাম)	১২.৩২	১	০
কেলসিয়ম (এম গ্রাম)	২৭৬	৩০২	২৯৩
পোটাচিয়ম (এম গ্রাম)	৩২২	২৯২	১৭০
সোডিয়ম (এম গ্রাম)	২০৫	৯০	১৮০
কেলেষ্টেৰোল (এম গ্রাম)	২৪	০	০
ফেট (গ্রাম)	৭.৯৩	৩.৯১	২.৫

শঙ্গোমশিং মনা মশিংগী ওইবশিংসি থকপদা লায়না তুমহনবা গুমহল্লি। মথোয়দা চিনিগী চাং য়ান্না হুইই। মসিদসু নঙনা ফেটকী চাং হুহুহল্লি। অসুগা হকচাংগী ফীভমগী মতুংইনা অপান্না শঙ্গোম চাবীদুনা পুন্সি শাংনা লৈবদা অচৌবা মতেং অমা ওইগনি।

## নোংগী ঈশিংতবু শীজিন্নদুনা লৌউ-শিংউবা পাঙথোকপা মফমশিংদা খুদোংচাগদৌবা থৌওং অমা ওইনা ফৌ, গা অমসুং হঙ্গামগী অওন পোখা পাঙথোকপা

ডাঃ য়ুম্মাম বেদজিৎ

মীশিং য়ামখংলকপনা মরম ওইদুনা পোংথোক হেনগংহুদবা য়াৱক্ৰে। লৌমীশিংনা অনৌ-অনৌবা টেক্সোলোজি শীজিন্নদবা য়াৱক্ৰে। মসিদসু নঙনা ঐখোয়গী লৈজরিবা লৌবুকশিং অসি মতম হাংহুদনা, সিঙ্গল ক্ৰোপিংদগী দবল ক্ৰোপিং অমসুং মল্টিপল ক্ৰোপিংনচিবা তৌদুনা পোংথোক মরাং কায়না, শেন্দোং লৈনা পুথোক্ৰবা হোংনবা হায়বসি তঙাইফদবা অমা ওইৱক্ৰে। মণিপুৱদা অঙনফৌ খাবগী চাং অসি অসুম-অসুম হুহুৱক্ৰিবগী মৰু ওইবা মরমশিংদি চানবা মখলগী ফৌ মখল খঙদবা, ফৌনা মুনশিল্লকপা মতমদা নোং কয়া চুবা অমদি তুংদুনা ফৌ ময়োন চোংবা, চহী অমদা ফৌ অমুক্তং খাবনা অনীৱক খাবদগী চাখোক হেনবা, ইরিগেসন ফজনা লৈতবা, লোক্তাক হায়দেন প্রোজেক্টনা মরম ওইদুনা লোক্তাক অমদি অতোপ্লা পাং কয়া পাকখোৱক্ৰুনা লৌ উবা য়াবা মফম কয়া ঈশিংনা থুমজিনখিবা অমদি লৌবুক কয়া গায়োক পুত্ৰি ওহুোকখিবা অসিনচিংবনি।

মণিপুৱদা লৈরিবা অথেনবা পাং ময়াদা লৌউ-শিংউবগী থবক অসি ঈশিং ঈচাওগী মখা পোনবা মৱল্লা লৌমীশিংদা নীংহুদবা হেক হেক পোকহল্লি। মমাঙগী মতমদি মীশিংসু য়ান্নমদে লমসু মরাং কাইনা লৈৱশী। মরম অদুনা ফৌ অমুক্তং উনৱশী অমদি কৱিগুহুনা নাইত চাদবা নোংচিং মরাং কায়না চুদবা চহীদা অমুক্তং উরিবা লৌ অদু ফাওবা লোকপা নীংথিনা গুমদা অমসুং লৌফম অদু চহী চুগা হাংদুনা লৈবা ফাওবা য়াওনৱশী। তৌইগুহুসুং, হৌজিকী মতমদি লৌখক্তমক উৱগা লৈৱশী লৌফম অদু গা সূ য়োকপা অমদি অতোপ্লা পোংথোক লৈবা হায়বদি হঙ্গামগুহুসু থাদুনা চহী অমদা পোংথোক অহুমলক ফংনবা হোংনবগী তাঙাইফদবা লৈৱে। অসুম তৌদুনা শেন্দোং লৈনা অমদি পোংথোকসু মরাং কাইনা ফংগদবা থৌওংশিং পায়খংপগী মতম ওইৱক্ৰে। মতাং অসিদা থমজনিংবা থৌওং অমদি অঙনফৌ লোকপ্ৰবা মতুংদা গা থাঞ্জিন্দুনা গা য়োকপা অমদি গা ফাদোকপ্ৰবা মতুংদা ফৌ থাড্ৰিঙৈদা হঙ্গাম অমুক হুন্দুনা ট্ৰিপল ক্ৰোপিং তৌবিবা অসিনি। হায়রিবা থৌওং অসিদা ফৌ খাবদগী হঙ্গাম হুনবা অমসু গা য়োকপনা হেন্না শেন্দোং ফংবা গুন্মী। থৌওং অসিদা



য়োকপা য়াবা গাশিংদি নাপী চাবী, সিলভৰ কাপ, ৱৌ, শ্ৰিগল, পুকলাওবী অসিনচিংবনি। ফৌ মখলদি খৰা থুনা ফৌ লোকপা য়াবা মখল হায়বদি মপান্দগী পুশিল্লকপা হায়ৱ্ৰিদি ফৌ মখলশিংনা হেন্না চানগনি। কৱিগুহুনা লৌফম অমদা গা য়োকপগা ফৌ খাবগীদমক পাঙথোকপীগে হায়ৱবদি গা ফাদোকপ্ৰবা মতুংদা শেমদুনা লৈৱবা লৌহোনশিং শীজিন্নদুনা সিষ্টেম গুফ ৱাইস ইনটেনসিফিকেসনগী থৌওং শীজিন্নদুনা ফৌ অমুক খাবিবা য়াই। হায়রিবা থৌওং অসিদদি লৌ খৌইব্ৰবসু য়াৱে, হাৱ হাল্লিৱবসু য়াৱে সুপ্ততৰী লৌফম শেন্সীৱগা লৌহোলশিং অমমতা ওইনা খাবিবা য়াৱে। গা লৈৱশী পুত্ৰি অসিদা গাগী মথি, লেমহৌবা মচিগুগী অমদি পংথ পুমথৱকপা পোংশকশিং কয়া অমা তুংদুনা লৈবা মৱল্লা ফৌগীদমক্তা অসুগী মতিক কান্না পী। হায়রিবা থৌওং অসি সিষ্টেম গুফ ৱাইস ইনটেনসিফিকেসনগী থৌওংশিংদগী খৰা খজিক খেংনৱবসু মসিগী মওংগিদা খাবনা য়ান্না হেন্না কান্নে। অমদি ফৌ লোকপ্ৰবা মতুংদা গা অমুক য়োকপদসু খুদোংচাবা য়ান্না হেল্লি।

কৱিগুহুনা হঙ্গাম হুনিবগে হায়ৱবদি নবেহুৱ থাগী অৱোইবা চয়ালদগী দিসেহুৱ থাগী অহানবা চয়াল ফাওবগী মনুংদা হুনিবগী ঝাইদগী হেন্না ফৈ অমদি অঙনফৌ খানবগীদমক্তা খুদোং চাবা হেল্লি। গা ফাৰ্ম মনুংদদি মফমদু অমুক খৌইদোকপগী মথৌ তাৱে। গা ফানবগীদমক্তা ঈশিং শিংথোকখিবদগী খৰা খৰা কংলকপা মতম চোংলি-চোংলি তৌৱিঙৈ মতমদা হুনিবগা য়াৱে।

কৃষি বিগ্যান কেন্দ্ৰ খৌবালগী সাইন্টিসিং অমদি লৌমীশিংগা লোয়ননা থৌবাল দিষ্ট্ৰিক্টকী মনুংদা লৈবা পাংলৌ ওইনা তৌবা মফমশিংদা চখাখিবা চাংয়েংশিংগী মতুং ইনা ফৌ, গা অমদি হঙ্গামগী অওন পোখা অসি পাঙথোকপদা ফৌদগী ফংবা শেন্দোং অসি লুপা ১১,৬৫০নি,

হঙ্গামদগী ফংবা শেন্দোংনা লুপা ১৭,৩০০ নি অদু গাডাগী ফংবা শেন্দোংনা লুপা ৯০,৪০০ নি। অঙনফৌ লৌউ পথাপ অসি পাঙথোকপদা শেন্দোং য়ান্না লৈতবা অমদি খুংশুমলনা অসুম অসুম বাংখংলকপা মরমশিং অসি

লৈবনা অয়াপ্না লৌমীশিংনা অঙনফৌ হায়বদি অহানবা লৌৱোক অসি উবদা থৰায় যাওনৱক্ৰবগী অচৌবা মরম অমসু ওইরি। তৌইগুহুসুং মথক্তা পনশ্ৰিবা থৌওং অসি চখাৱবদি লৌমী কয়গী পুত্ৰিং চিংশিনবা গুমগনি। চাৱা ঐখোয়গী মৰুওইবা চাঞ্জাক অমা ওইবনিনা লৌ উবা হায়বসিসু পাঙথোক্ৰবা য়াৱবা থৌদাং অমনি তৌইগুহুসুং গা য়োকপনা শেন্দোং লৈবা হেল্লি হায়দুনা লৌ উনৱিবা লৌবুকশিংবু গায়োক পুত্ৰি শিং ওহুোকপা কয়া থেংনৱি অমদি মসিনা মরম ওইদুনা লৌ উনবগী লৌফমশিং হুহুৱকপা অমদি ফৌগী পোংথোক হুহুৱকবগী অচৌবা মরম অমসু ওইরি। মথক্তা পশ্ৰিবা থৌওং অসি পাঙথোকপা মতমদা শেল চঙবগী চাং হুহুহল্লি, পোংথোক হেনগংহল্লি, মীওই কয়াবু শিনফম পীবা গুমহল্লি অমদি মফম অমত্তৰী পোংথোক কয়া পুথোক্ৰুনা মফম অদু চহী চুগা হাংহুদনা শীজিন্নবগী খুদোংচাবসু পীৱি। মণিপুৱগী লৌফম অয়াপ্না গাগা পুনা য়োকমিৱবসু য়াগনি। তৌবতবু লৌফম অদু খৰা খজিক শেমদোম-শেমজিন তৌবগী তঙাইফদবদি লৈ। লৌ মৱক্তা গা থাঞ্জিন্দা য়োকপগী কান্না কয়াসু লৈ। অসুগা লৌ উনৱিবা লৌফম কয়াদা গা খজিক খজিক্তা ওইৱবসু লৌ মৱক্তা থাঞ্জিন্দা য়োক্ৰবদি মণিপুৱগী ওইনা গাগী পোংথোক্ৰী অৱাংপা অসি মেনখংপা গুমগনি।

মথক্তা পনশ্ৰিবা থৌওংশিং অসি ঈৱিগেসন হায়ৱদি ঈথে লৌখোং ফজনা লৈতবা মফমশিং, নোংগী ঈশিং শীজিন্নদুনা লৌ উবা মফমশিংদা পাঙথোকপা য়াবা থৌওংশিংনি। মরম অদুনা মণিপুৱগী মফম কয়াদা ফৌ, গা অমসুং হঙ্গামগী অওন পোখা পাঙথোকপদা খুদোংচাগনি।

## এদিটৱদা থাৱকপা চিঠি/ৱাকৎ/মীয়ামগী খোল্লাউ/পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ ....

### থৌনা ফবা ঐখোয়গী লমদমসিদা

ইকায়খুম্জৰিবা এদিটৱ  
ফৌ পান্শি হৌনা-হৌনা ঈশিং লৈতবদগী লৈক্ৰক চংতুনা কংশিল্লক্ৰবদা কৱন্থা উপাইনা মথৌ তাবা ঈশিং পীদৌৱিবনো? কদায়ৱাইদগী ঈশিং লৌদুনা লৌবুক্তা থাজিনগদৌৱি? ঈশিং থাজিনবগী খুদোংচাবা খৱমথৈ লৈদুনসু লৌফম খুদিংগীদি অদুমক পান্না-পান্না থবক ওইনা পাঙথোকপদি থাজবা ৱাংতুনা লৈৱবনি। হৌজিক ফাওবদা লোকেলগী ওইবা চেঙদা কিলোদা লুপা ৩৮ ৱৌৱৰা মতমসিদা তাখৱকপগী খোঙফমদি লাক্ৰদা মান্দ্ৰবনি। চাৱাম খোঙচৎ চংখিবদু চেঙ কিলোদা লুপা কয়া পীখিবদনো? হৌজিকী মমলসিগা য়েংনবদা ফনা শাখিনা খেপ্নবা হায়বদু ওইৱবনি। অসুক য়ান্না তাঙলবা অসি ফাওবসিদা মীয়ামগী ওইৱা কৱিগুহুনা পাউনিলখোল লৈতনা গুন্মা-গুন্মা পংহোতা হোংনবা লমদমসিগী মীওইশিংসি খাঙবা কৰেদ কৱম হায়গনি। শীজিন্নদবা য়াৱবা পোংশম খুদিংনা অতিয়া য়ৌনা বাংখংলকপা মমলসিদা চেক-মুক লাউদনা গুন্মা-গুন্মা হোংনবসিদা নাছি তাৱবা ফাওবা কৱিগুহুনা অমত্তা হায়ৱবসিদি মৱীল লৈতে কৱম হায়গনি। হৌজিক হৌজিকী ওইনা ঝাইদগী হোঙবা মমলদা মীওই কোটি কয়াদা থা খুদিংগী পীৱিবা ফুদ সিকুৱিটি এষ্টকী চেঙসি নঙনবু অতৈ লৈৱমগদবা মান্দ্ৰবনি। থা-থাগী ওনা ফংৱা হায়বসু ফংদবা, নীংশিংলগা কৱিগুহুনা ফংবা মসিদংগা মী অমগী থা অমদা চেঙ কিলো কয়া চাবা হায়বগী হিসাবতা পীৱবা, শৱেং থোংহোতা গাৱৌ হাঙ্গুগুম থোক্ৰৌৱিবনি। পুক থন্বা চাবা ফাওবা পুক থন্দনা চাৱক্ৰৌৱিবনি। মৱমদি মথৌ তাবা পোংশম লৈনবগী শেনফম লৈৱক্ৰবদগী ...। মসিমা শেন্দোক মৱাং কায়না লৈজৱদা ইমুংদি শোয়দনা থোক্ৰৌৱিবনি।

লমদমসিগী লৌমীশিংনা থেংনৱিবা অৱাৰা অমদি খুদোংচাবদা কয়াসি মতম চানা গৰ্ভমেং টনা মতেং খৱদৎ পীৱদা খৱমথৈ ঐদি শাফদনীওংই লৈৱেই। লমদমসিদা লৈৱিবা মীওই লাক্ৰ-লাক্ৰ ওইগোৱা, গৰ্ভমেংট ওইগোৱা চাখোক মৱাং কায়দবদা কৱন্থা ফীভমদা নুংওইৱেদা হায়দৌৱি? কনা কনাগুহুনা অহল ওইৱৰা চহী য়ান্নব মথোয়শিংনা হায়বদা - কৱিগুহুনা খুল, লৈকায়, লৈবাক অদু চাবা থকপদা মৱাং কায়না, য়াখোঙ থুম্মা, ৱাভ-পাদবা ওইনা লৈ হায়বসি হুইদগী অদুমক খঙলগদবনি। চাংচং অমা ওইনা হুইশিংদুনা ময়াং ফজনা কংলবা, নিংথি নুংওইনা চাবা ফংদবনি। মসিনা মৱম ওইৱৰা চাদবদগী ময়াং কংবনি, মসিমক য়েংপা য়াদনা

অদুমক চুদুনা লৈদৌৱিবনি। ঐখোয়গী লমদমসিদসু শূংশোয় শোয়দনা হুই ময়াং কংবা মশীং য়ান্নক্ৰৌৱিবনি। চাবা ফংদবদগী ফংনবা হোংনৱকপদা হুৱান্দবা মীসু নমদনা হুৱানবা শোয়ৱৱোইদবনি। হুৱানবা হায়বা থবকসি তৌনীংদুনা তৌবা নভে। লৈমন্দবদগী লাইবক য়েংলকপনি লৌবদা অচুগা হায়বদু ওইৱবনি। হঙ্গাম মপুল অমদা লুপা ৩০/৪০, গা কিলোদা লুপা ২৫০, মসি ফাওবা হোঙলবনি। কোবি মনা মপুন্না লুপা ২০, মসি ফাওবা ফংনবা ওইৱবনি। মতম অমদদি মপুন্না লুপা ২০ পীদুনা লৈনৱিবা কোবি মনা যণনা ফাওবা চাৱৱন্থা নভে। চানদে হায়না লৌনৱিবা পোংশক অদু য়মদা লৌহিবা য়েন্দি পান্না চানৱিবনি। শেন্দোক লশীগীদমক য়েন লৌহিবা (মৱম চানবা) মথোয়গীদমক নুমে খুদিংগী লৈদবা য়াদবদৌনা ওইৱবনি। মতম অমদা থাদোক্তুনা লৌইৱশী য়েন, গানু, যণ হৌজিক্তি থাদোক্তুনা লৌইবগী মতম ওইৱবনি। কনাগুহুনা মীওই অমগী য়েন নংত্রগা গানু থাদোক্ৰবদা কনাগুহুনা মীওইনা শোয়দনা ফাখিদৌৱিবনি। মতমসিদা পুকচেল শেংইদা হায়দৌৱিবসিবু কনানো?

নুমে খুদিংগী ইৱক্ৰ-মায়খজুদা তুলসিবোংদা চন্দন উপু থাংফোক্তুনা চন্দন চাৱা থিল্লগা মানা থাজৰিবা ইবুংগো-ইবুংগো নীংলগা থম্মোয় শেংনা খুৰুমজৰিবা মহাক অদু ফাওবা খুদোংচাববু ফংলবা নাছোক্ৰহনগদবা মান্দ্ৰবনি। খুদোংচাবা হায়বসি নুমে খুদিংগী থোকপা-লাকপা নভবনিনা অদুমক ...., মসি থাজবদা য়াবা নভে। মোংফমদা হুগুগা হঙ্গাম মৰু, মসিনা চাউৱকপদা তাঞ্জা য়েংলগা ফুৰুগা কৈথেলদা য়োনবা ফাওবা য়াওৱমদৌৱিবা জাংনি। মসি থাজবদে হায়ৱবা য়াবা নভে। ফুৰুগা মপুন শাৱগা কৈথেলদবু য়োল্লবা অদুমক শেংলবনি। ৱাফমসিমক মী অয়াপ্ননা অদুমক হায়নৱবনি। উবা গুন্মা লাই ইবুংগোনিদি লমদমসিদা মোংফমদা হৌবা হঙ্গাম চাবা মীওই শোয়দনা খঙলমগদৌৱিবনি। উদবনিনা নভ এনা খঙদবগী ৱানি। উবু উদ্ৰবা অমাংবা ফাওবা নেংলিবদুনি। উবু উদ্ৰবা দোষ লৈতে। উৱগদা অদুনি-অদুনি হায়বগী ৱানি। তেঙ্কোংতবু য়াওৱবদি চাগনি হায়বা মীগী মশীং নোংমগী হেনগংলকপা লেপত্ৰি। মসি কৱিদগী, কৱম তৌনা ওইৱিবনো? কৱিগুহুনা ঈৱাং থৌনি, পুজা তৌবদা লফৌই চঙ থোকপা নংত্রবদি য়াদবগী কল্পবা চংনবী অমা লেখংলকপা মসিবু কদোমদগী ওইৱকখিবনো? নোবাব অঙাঙবা, পুংথোন অঙাঙবা লাইদা কংপা ইথেং থেংনদে, মসিনা কৱন্থনো ৱাখল তাৱবনি। মন্ত্ৰা অঙাঙববুনা তৰ্ণনগী হৈশোই ওইনা শোইৱগা কংনৱি। কৱিনো, কদায়দগী কনানা হায়ৱকপনো খঙদা-খঙদা অদুমক চখাদুনা লৈদৌৱি। পুন্মক চাক মানা য়াওদ্রবদা

লৌৱিবনি। মালেমগী অনীশুবা লাঞ্জাওদা জপানগা মায়থীবা নংখিবদু চাবা ফংদবদগীনি। ঝাইদগী মৰু ওইৱিবসি লৌবুক্তগী থোক্ৰৌৱিবা ফৌসিনি।

আদোমগী - হেমজিৎ ইৱোয়া  
খুৱাই লাইৱাংবা মমাঙ, ইম্ফাল

### হুইয়েন লানপাউ লিটৱেৱি কুইজ-৮১

- ১। মণিপুৱগী পুৱাৱীদা সেপ্টেম্বৰ ৩০ অসিদি সনাগী ময়েক্ৰা ইদুনা লৈহৌৱগনি, মণিপুৱ মতম ঈশে নুমে হায়না। মসি ইহান হান্না শান্মথিবা মণিপুৱী ড্ৰামা অমদা ইহান হান্না মৈতৈলেনগী ঈশে শকখিবা নুমে অদুদগী পাৱকপনি।  
(ক) ইহান হান্না শান্মথিবা মণিপুৱী ড্ৰামা অদুগী মমিং হায়য়ু।  
(খ) ইহান হান্না শান্মথিবা অদু কুমজা কয়াদনো?
- ২। “চংলু অতেন : ফৌকংবা কাদুনা কাকয়েল মীওইগী মৱম লোক্ৰোটো, ইটীল ইনাও চাসি।” ৱাফম অসি অইবা অশাংবম মীনকেনতনগী ৱাৱেং অমদগী লৌথোকপনি। ৱাৱেংদুগী মমিং হায়য়ু।
- ৩। “ৱানথখৰে হৌজিক্তি পুথিবি/চৈনাখোল খাঙবা গুমদুদনা।” পৱেশিং অসিনা ‘অশিবা অহি?’ কৌবা শৈৱেং অমদগী লৌথোকপনি। লানলুগা কবি হায়নসু খঙনবা শৈৱেংসিগী অইবদ কনানো?
- ৪। “কৱিগীদমক য়ুম হোংগদৌৱিবনো? ... এহাক মীনি, নুপীনি, অদুগা মপুনি।” ৱাফম অসিনা লৈমহন কৌবি অমনা মগী নুপাদা হায়ৱিবনি। ‘ৱাকৎ’ কৌবা ৱাৱীমচা অদুনা। অইবীদ কনানো?
- ৫। গোপীনাথ মোহন্তিগী ওৱিৱা উপন্যাস, ‘দাদীবুধা’ হায়বদু মণিপুৱীদা হন্দোকত্ৰে। হন্দোকলোয় অদুগী মমিং হায়য়ু।

মথক্তা পীৱিবা ৱাংহিং অসিগী পাউখুম ওষ্টোৱৰ ১৫, নিংখৌকাবা নুমেংকী অয়ুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অ