থেবা মচা লৌবা

ডা: সরাংথেম জেস্মারাণী

থেবা লোয়নরিবসি মরুওইনা মশা চানবা, মতু লৌরগা ফিরোল ময়াম অমা শাবা, তূবা অমদি মউন লৌদুনা খোঙউপ অমদি বেগ কয়া অমা শেমদুনা কান্নবা লৌবা য়াই। লমদমসিদদি থেবা লোয়বসি অয়াম্বনা শো/দেকোরেটিভ পর্পজগী ওইনা লোয়নৈ। থেবা মশাসি খরা খক্তনা চানৈ অদুবু মার্কেটতা য়োনবদি উদ্রি। থেবা মশাসি প্রোটিন য়াম্না য়াওই। প্রোটিন মরাং কায়না ফংদবগীদি থেবগী মশাসিসু চাবদা খরা মখৈদি কোকপা ঙমগনি।

থেবা লোয়বদা কা হেন্না শেল চঙদে। মখোয়দি মনা-মশিং চাবনা মবুক থল্লি। মখোয়গী খ্বাইদগী ঙকপা অমনা মখোয়না ফাইরকপা অমাংবসি অমুক চাশিল্লি।

থেবা মচা লোয়দ্রিবঁদা নীংশিংবীগদবা অমনা মচা লৌগদৌরিবা থেবা লাবা অমদি অমোমদু মমা-মপা ওইবগী মগুণ চেনবরা হায়বদি, মচা নীংথিনা শেন্নবা ঙম্বী, মচা অশোয় অঙাম য়াওদনা পোকপা ঙম্বী, চাজেনবী মমানা মখোম নীংথিনা পীথকপা ঙম্বী অসিনচিংবা ময়ামসি ওইগনি।

থেবা লাবা :-

থেবা লাবসি 'বক' হায়না খঙনৈ। মখোয়সি মচা লৌবা য়াবগী মতমসি মখোয়না থা ৮ শুরকপদা মপাশা ওইবা য়ারে। থেবা লাবা মপাশা ওইনা শীজিন্নবা য়াবগী মতমসিসু মখোয়না চহী ৩ শুরকপা ফাওবা য়াই। অঙনবা/নৌরিবা লাবা ওইরগদি অমোম অমখক্তদা নোংমদা মচা লৌরবা তুংদা নুমিৎ ৩-৪নি লৈরগা অমুক লৌবীগনি। অদুবু মখোয়না থা ১২ শুরকপদগীদি হাপ্তা অমদা অমোম ৪-৬ ফাওবা মচা লৌবীবা য়াই। থেবা লাবা চহী ৬ হেল্লগদি মশা চানবা ওইনা য়োম্থোকখিবা য়ারে। মরমদি মখোয়দগী ফংবা মরূগী ক্বান্টিটিসি অফবা ওইদে। মচা লৌনবা থল্লিবা থেবা লাবদা অতোপ্পা তোঙানবা অহেনবা প্রোটিন সপ্লিমেন্ট পীজবীগনি অমদি ভিটামিন, মিনরেলসু য়াওবা পীজবীগনি। মকোন অমদা লাবা অনী খক্তগী হেন্না থম্বীরোইদবনি। থম্বীরগদি খৎনবা, চিক্লবা য়াম্না তৌদুনা অশোক অপন কয়া অমা থোকই।

থেবা অমোম :-

থেবা অমোমসি 'ডো' হায়না খঙনৈ। থেবা সাইজ খরা পীকপদি ঙন্না মপূং মরৈ ফাই। মখোয়সি থা ৩-৪ শুরগদি মচা লৌবা য়ারে। অদুগা থেবা মশা খরা চাউবসিনা খরা থেংনা মপূং মরৈ ফাই। মখোয়সি থা ৮-৯দা মপূং মরৈ ফারকই। থেবা অমোমসি চহী ৩ ফাওবা মচা লৌদুনা থম্বা য়াই।

মচা লৌবগী মওং :

থেবা অমোমদদি 'হীট' সাইকল লৈতে। লাবগা লৈমিন্নরবা মতুংদা মরূ পুথোক্তুনা মচা শেল্লকই। মরূসি মচা লৌরবা মতুং পুং ৯-১৩ ফাওবগী মনুংদা পুথোকই। লাবগা অমোমগা তোঙান তোঙান থম্বনিনা মচা লৌবা মতমদা অমোমনা লাবগী মকোন্দা থম্বীগনি। অমোমশিংসি হীট সাইকল লৈত্রগসু মখোয়দা করিগুম্বা লৈতাদবা, মপাম্থোংদু ঙাংতক্না পোমখৎপা উরগদি মচা লৌবা য়াবগী চপ চাবা খুদমনি।

মচা লৌবা লোইরগা অমোমদু মশাগী মকোন্দা অমুক থম্বীগনি। থেবা গর্ভ পুবগী মতমসি নুমিৎ ৩০-৩২নিনি। নীংশিংবীগদবা অমনা মচা লৌবসি অয়ূক্তা নৎত্রগা নুমিদাংৱাইরমদা লৌবীবনা হেন্না ফৈ। করিগুম্বা অমোমদুনা মচা লৌবা য়াদবা ওইরগদি নুমিৎ ৩-৪ লৈরগা অমুক লৌবীগনি। মচা লৌবা লোইরবা তুংদদি অমোমদু মকোন্দা অমুক থম্বীগনি। চহী অমদা থেবা মচা ৫-৬ ফাওবা পোকপা য়াই। মসি পোল্লিবা মচাদু হাপ্তা ৫দা মখোম খাইখ্রবা তুংদা অমুক থুনা মচা লৌবগী মওংসি চথরগদি হায়রিবা চহী অমা মচা ৫-৬ লক ফাওবা মচা পোকহনবা ঙমহল্লি।

গর্ভ পুবা :

গর্ভ পুবগী মতমসি নুমিৎ ২৪-৩২ নিনি। থেবা মচা পোক্নদৌবা হাপ্তা অমা ৱাৎলিঙৈদা মকোন্দা বাগোস নৎত্রগা চফু অচৌবা অমা থম্বীগনি। মচা পোক্লমদাইদা মখোয়না মশাগী মতুদু চিংথোক্লগা মকোন শেম্বগী ইন্সটিঙ্কসি লৈবনিনা মখোয়দা মচা পোকপা মতমদা মতুনা পুময়োম য়োল্লগা মচাশিংদু থম্মী। গর্ভ লৈবা মনুংদদি হেন্না অহেনবা মচিঞ্জাক পীজবীগনি, ঈশিং থক্ল বা মরাং কায়না থম্বীগনি অমদি অতোপ্পা নুংশিৎ নুংশা মরাং কায়না ফংবা মফমদা ওইনা থম্বীগনি।

গর্ভ লৈ-লৈতে খঙদোকপা :-

- মচা লৌখ্রবা হাপ্তা ২ লৈরগা অমোমদুগী মবুক্তা খূৎনা পায়রগা য়েংবদা মচাশিংদু লেঙবা থেংনগনি।
- গর্ভ লৈ-লৈতে খঙদোক্লবা অমোমদু থেবা লাবগী মনাক্তা থম্বীবা মতমদা মচা লৌবা য়াদবগী মওং উৎলক্কনি।
- থেবা অমোমগী মশাগী অরুম্বা হেনগৎলকপগী চাংসি গ্রাম ৩০০-৪০০ ফাওবা ওইগনি।

মচা পোকপা :-

থেবা মচা পোকপসি অঙনবা অয়ূক্তা নৎত্রগা নুমিদাংৱাইরমদা পোকই। মচা পোকপগী মতমসি মিনিট ৭-৩০ ফাওবা চঙই। করিগুম্বা মতমদা মচা খরা পোল্লবা তুংদা পুং কয়া অমগী মতুংদা অরেম্বা মচাদু পোকপা য়াওদবসু নত্তে। থেবগী খোমজিন মশীং ৮ পানবনিনা মচাসু নিপাল ফাওবা পোকপা য়াওই। পোকপা মতমদা মখোয়শিংসি মতু হৌদে। হাপ্তা অমা লৈরগা মতু হৌবা হৌরকই। পোকপদগী নুমিৎ ১০নি লৈরগা মমিৎ উবা হৌরকই। থেবা মচাশিংসি হাপ্তা ৬-৮ ফাওবগী মনুংদা মখোম খায়দোকপীবা য়ারে।

থেবা য়েংবদা নুংঙাইনবখক য়োকপা নত্তনা শেন্দাল লম্বী অমা ওইনা য়োকপসিসু ঐখোয়গী নুংঙাইনবা লম্বী অমনি হায়না থমজগে।

ৱাটরসেদ মেনেজমেন্ট

ডা. ৱাইখোম জিতেন

ৱাটরসেদ করিনো :

নোংগী ঈশিংশিং অসি পূন্না চিথরক্তুনা করিগুম্বা মফম অমদা তারবদি অসিগুম্বা ঈশিংগী হৌরকফম ওইরিবা মফমশিং অদুবু ঈশিংনা পূন্না তাররিবা মফম অদুগী ৱাটরসেদ কৌই। ৱাহে অসি কুমজা ১৯২০দা ইহান হান্না ঈশিংগী হৌরকফমগী ঙমখৈ খাইদোক্লবা ওইনা শীজিন্নবা হৌখি।

লৌ পরি খরদা তাবা নোংগী ঈশিং অসি লৌখোং অমদা তাবা য়াই। অসিগুম্বা লৌ পরি খরা অসি লৌখোং অদুগী ৱাটরসেট হায়রগা খঙনৈ। অসিগুম্বা অপিকপা খোং অসিদা হেন্না চাউবা খোং অমদা অমুক তাবা য়াই। মতম অসিদা অপিকপা খোংগী ৱাটরসেদ অসি অচৌবা খোং অদুগী ৱাটরসেদকী শরুক খরনি হায়গনি।

ৱাটরসেদকী ৱাখল্লোন লাকখিবা :

লৈবাক লৈহাও অমসুং ঈশিংগী লন অসি য়োকখত্তুনা থম্নবা থবক থৌরমশিং মতম কুইনা থৌশাদনা লৈরকখি। মতম অমগী লৈঙাক্না চাওখৎ থৌরাংগী মিংদা অচৌবা ঈথৈ লৌখোং কয়া শেমগৎপদা হেন্না পূক্নিং চঙখিদুনা অকোয়বগী খলদা কায়থরকপা অমদি মীয়ামগী শেল থুম অমদি য়ূমলৈ কৈরৈদা অকায়বা থোকহনখি। ঐখোয়না লৈবাক লৈহাও অমসুং ঈশিংগী লন অসি য়োকখৎতুনা থম্নবগী থৌওং অমসুং থৌরাংশিং অসি থবক্তা ওম্থোক্তুনা লৌউ-শিংউবগী শেমগৎ শাগৎপগা পূন্না চৎপা য়াবা থৌওংশিং পায়খৎকদবনি। মরম অসিনা অপিকপা মখলগী ৱাটরসেদ মেনেজমেন্টশিং পায়খৎতুনা তুং কোয়না পোৎথোক চাথোক পুথোক্লবগীদমক লৈবাক, ঈশিং অমসুং পাম্বীগী লন অসি তুং কোয়না শীজিন্নবা য়াবা অমদি পোথোক চাথোকসু হন্থহল্লোইদবা থৌশিল অসি পায়খৎকনি।

ৱাটরসেদ মেনেজমেন্টগীদমক পায়খৎকদবশিং :

১) তোঙান তোঙানবা লমশিং অসিবু মখোয়গী শীজিন্নবা য়াগদবা মওং য়েংদুনা শীজিন্নবীবা।

২) য়ারিবমখৈ মনা-মশিং অমদি পাম্বীশিং থাজিন্দুনা অহাংবা লৈমায়গী শরুক থমদবা অমদি নোংজু থাগী মতমদা ঈশিংনা লৈহাও লৈবা লৈমায়গী শরুকশিং চেন্থখিগদবদগী ঙাকথোক্ল বা হোৎনবা।

৩) য়ারিবমখৈ নোংগী ঈশিংশিং লৌউ-শিংউ তৌনরিবা মফমদা ফাজিন্নবা তোঙান তোঙানবা পাম্বৈশিং শীজিন্নদুনা তুংকোয়না শীজিন্নবা য়ানবা মওংদা শেম্বা।

৪) লৈবাক লৈহাও চেন্থখিগদবা ঈশিংগী ঈচেলগী অয়াংবদি য়ৌহন্দনা অহেনবা ঈশিংশিং চিথোকখিদুনা পুখ্রি নৎত্রগা ঈশিং তুংনবা মফমদা য়োকশিন্দুনা থম্বা।

৫) লৈবাক লৈহাও চেনথখিবদগী ওইরকপা অপিকপা ঈরমশিং শেমগদবদগী ঙাকথোকপা অমদি মফম চাবা য়েংদুনা ঈরমশিংদা পল শেমদুনা চেন্থখিগদবা লৈহাওশিং ফাজিনহৌবা অমদি লৈনুংদা লৈবা ঈশিংগী চাং ৱাংখৎহনবা।

৬) লৌউ শিংউবগীদমক শীজিন্নবা য়াদনা লৈরবা লমশিংবু শীজিন্নবগী মওং হোংদোক্তুনা পোথোক চাথোক হেনগৎহন্নবা হোৎনবা।

৭) অকক্লবা ঈশিং খরনা অকক্লবা মফম অমসুং মতমগী মনুংদা অহেনবা পোথোক পুথোক্ল বা হোৎনবা।

৮) তুংশিন্দুনা লৈহৌরিবা ঈশিংশিং অদু হেন্না কান্নবা মওংদা পাম্বীশিং অদুদা তঙাইফদনা চঙদ্রা য়াদ্রবা মতমদা পীবিবা।

ৱাটরসেদ মেনেজমেন্ট প্রোগ্রাম পায়খৎপদা চঙবা মচাকশিং :

মহনোট এন্দ সিংহ ১৯৯৩না পীবা মতকী মতুং ইন্না ৱাটরসেদ মেনেজমেন্ট প্রোগ্রাম পায়খৎনবা হোৎনবদা চঙবা মচাকশিং অসি কাঙলূপ অনী থোক্লা খায়দোকপা য়াই।

ক) মপূং ওইবা মচাকশিং (কোর কম্পোনেন্ট)

খ) মরী লৈনবা মচাকশিং (রিলেটেদ কম্পোনেন্ট)

মপূং ওইবা মচাকশিং অসিদা এঞ্জিনিয়ারিংগী ওইবা তোঙান তোঙানবা শেমগৎ শাগৎপগী থবকশিং অমদি পাম্বীশিং থাজিন্দুনা লৈবাক লৈহাও অমদি ঈশিং কন্দুনা থম্নবা পায়খৎকদবা থবকশিং চল্লি।

অ। লৌউ-শিংউ তৌনরিবা লমদা ঈশিং অমদি লৈবাক লৈহাও কন্ননবা পায়খৎকদবা থবকশিং খুদম ওইনা ঈচেলগী মায়কৈ হোংননবা শেম্বা পল, থাকলৌ, লৈমায়গী ঈচেল থৎনবা শেম্বা পল (Graded and Contour Bund) ঈশিংগী ঈচেল থৎনবা থাবা অকুংবা পাম্বীশিং (Vegetative bund & barreiers) অমদি ঈরমশিংদা ঈশিংদা হৌবা ঙম্বা নাপীশিং থাবীদুনা লৈবাক লৈহাও চেন্থগদবদগী কলহৌবা।

আ। নোংগী ঈশিংশিং য়োকশিন্দুনা থম্নবা পুখ্রি তৌথোকপা, ঈশিংগী ঈরমশিংদা পলশিং (চ্যেক দাম) শেমগৎপা।

ই। লৌউ-শিংউ তৌবা য়াদ্রবা মফমশিংদা উ ৱা থাজিনবা, ষণজাবুংশিং শেমগৎপা, শীং ওইবা য়াবা উ পাম্বীশিং থাবীবা, শজিক ওইবা য়াবা নাপী থাবীবা, লৈচং লৈনা লৈবাক খোইবা, ঈশিংগী ঈচেলগী মায়োক্লবদা চুরি শেম্বীবনচিংবা।

অদুগা মরী লৈনবা মচাকশিংগী ওইনা চরু-নাপী অকংবনা ফৈদোমশিংদা কুপশিনবীবা, পোথোক হেন্না পুথোক্লবা লৌউ-কাঙলোনশিং শীজিন্নবা, পোথোক হেন্না পুথোকপা ঙম্বা মহৈ-মরোংশিং থাবা, তোঙান তোঙানবা পাম্বীগী মচিঞ্জাকশিং শীজিন্নবা, হেন্না ফবা খূৎশু খূৎলায়শিং শীজিন্নবা। মনা-মশিং অমদি হৈ-রা থাবা, ঙা য়োকপা, শা-ষণ য়োকপনচিংবশিং পায়খৎপা য়াই।

মপূং ওইবা মচাকশিং অসিদি শেল য়াম্না চঙবনা মরম ওইদুনা তোঙান তোঙানবা লৈঙাক্কী লোইশঙশিংদগী শেলগী মতেং পীবা য়াই। অদুগা মরী লৈনবা মচাকশিংগীদমক্তী লমদম অদুদা লৈরিবা মীওইশিং মশা-মশানা থবকশিং অসি পায়খৎকনি অমদি অপিকপা শেন্থং খরা লৈঙাক্কী লোলইশঙশিংদগী লৌবা য়াই।

ৱাটরসেদ মেনেজমেন্ট পায়খৎপগী পান্দম :

মহৌশা ইমানা পিরিবা মাগী তোঙান তোঙানবা খুদোলশিং অসিবু য়ারিবা মখৈ মাগী হান্নগী মওংদগী অহোংবা পীদনা, খ্বাইদগী য়াম্বা চাংদা ঐখোয়গী কান্নবা লৌনবা হোৎনবনি। ঐখোয়না তঙাইফদনা মসিগী মনুংদা লৈবা মীওইশিংগী তুংকোয়বা শেন্থোক লম্বী পীদুনা মীওইশিং অসিগী য়ূমলৈ কৈরৈ হেন্না ফগৎহনগদবনি।

১। ঈরম নালাশিংদা চেন্থখিদুনা মাঙখিগদবা ঈশিং অমদি লৈবাক লৈহাও মাঙশিল্লকপদগী কন্ননবা হোৎনবা।

২) লৈবাক লৈহাও মাঙশিল্লক্কদবগী চাং হন্থহন্দুনা, লমদম অদুগী পোথোক পুথোকপগী চাং ৱাংখৎহনগদবনি।

৩) মহৌশা ইমানা থোকহনবা অচৌবা মাঙ তাকহনবদগী চাং হন্থহনবনি। খুদম ওইনা, ঈচাউ-ঈকং অমদি লৈবাক নমথবা।

৪) পাৎ কোমদা লৈবাক হাজিন্দুনা থেনগৎহনবা থিংবগা লোয়ননা তুংগী শীজিন্নবা ঈশিংগী চাং হেনগৎহনবনি।

৫) লৈনুংদা লৈবা ঈশিংগী চাং ৱাংখৎহন্দুনা নোংমগী তঙাইফদনা শীজিন্নগদবা অমদি লৌউ-শিংউ তৌবদা চংবা ঈশিং ফংবগী চাং ৱাংখৎহননবগীদমক লৈবাক্তা ঈশিং য়াম্না চুপশিন্নবা পায়খৎপা য়াবা থৌরাংশিং পায়খৎপনি।

৬) অকক্লবা মফম অমগী মহৌশা ইমানা পীরিবা পোথোকশিং অদু কাঙলোন চুম্না শীজিন্নদুনা লৌউ-শিংউ অমদি মসিগা মরী লৈনবা শিনফমদা হিংলিবা মীওইশিংগী য়ূমলৈ কৈরৈ হেন্না ফগৎহনবনি।

৭) খুঙ্গংগী অপিকপা শিনশঙশিং শেমগৎতুনা মফম অদুদা লৈরিবা মীওইশিংদা কানবা পীবা অমদি লমদম অদুগী শেল থুমগী ফীভম ফগৎহনবনি।

৮) মথক্তা পঞ্জখ্রিবা পান্দম ময়াম অসিবু অমগা অমগা মরী লৈনহন্দুনা অপূনবা খোঙজংদা চঙশিনমিন্নবনি।

ৱাটরসেদকী মফম অমদা থেংনরিবা খুদোংচাদবশিং মশক খঙদোকপা :

ৱাটরসেদ অমগী থৌরাং শেমদ্রিঙৈ মমাঙদা মাগী মপানথোংগী ওইবা মওং মতৌ অদুগী মরমদা হান্না ঈ-পাউ লৌবা তঙাইফদে। অসুম্না খোমজিল্লিবা ঈ পাউ অদু নৈনদুনা ঐখোয়না ৱাটরসেদ অমগী মফমদা থেংনরিবা খুদোং চাদবশিংদু খঙদোকপদা মতেং পাংই।

ঈ-পাউ লৌনবগীদমক ঐখোয়না পায়খৎকদবা খোঙথাংশিং :

১। মফম অদুগী মপানথোংগী ওইবা অমসুং খুন্নাইগী ওইবা ফীভম খঙদোক্তুনা তুংগী ওইবা থৌরাংশিং শেম্বদা মতেং পাংই।

২। মফম অদুগী ওইরিবা ফীভম অদু হেন্না মমুৎ তানা খঙনবগীদমক হান্না লৈজরবা মেপ, ফোটোশিং অমসুং মসিগা মরী লৈনবা মচাকশিং শীজিন্নগনি।

৩। মফম অদুগী ঈরম খোংলমশিংগী মশীং, মাগী তুং কোয়না লৈগদবগী মওং অমসুং ফীভমশিং মুন্না থিংদোক্কদবনি।

৪) লমদম অদুগী তোঙান তোঙানবা লূপশিংগী মীওই মখলশিং, লৌমীনচিংবগী ওইবা মীৎয়েং, ৱাখল্লোন অমদি অপাম্বা খঙদোক্লবগীদমক মখোয়গা উনবগী থৌরম শিনগদবনি।

৫) মফম অদুগী ওইরিবা ফীভম অদু মমুৎ তানা নৈনবগা লোয়ননা চঙগদবা শেলসু পাথোক্কদবনি।

ৱাটরসেদকী থেংনরিবা খুদোং চাদবশিংবু তোঙান তোঙানবা কাঙলূপ্তা খায়দোকপা :

১) মহৌশা খূৎশেমগী ওইরিবা ফীভমনা থোকহনবা খুদোং চাদবশিং (ফিজিকেল প্রোব্লেম) য়াম্না ঙম্বা চীংমায়, মওং মরীল নাইদবা লৈমায়গী ওইবা ফীভম, লৈবাক নমথগনবা, নিংথিনা লৈতাদ্রিবা লৈমায়গী ফীভম (পোর জিওজিকেল ফোর্মেটিভ) শিং অসি ঐখোয়গী মীৎয়েংনা নৎত্রগা লৈরিবা মেপ অদুদগী য়েংলগা খঙবা ঙমই। কা হেন্না চুবা নোং, অকনবা ঈচেল অমদি নোংলৈ নুংশিৎনা থোকহনবা খুদোংচাদবশিং অদু নোংজু নুংশা অমদি অঙৈং-অশাগী পাউ খোমজিন্নবা লৈরিবা লোইশঙগী ঈ-পাউশিং নৈনরগা, ওল্লক্লিবা লৈমায়গী ফীভম, লমদম অদুগী মীয়ামদগী ঈ-পাউ লৌরগা নৎত্রগা ইশানা য়েংশিল্লুরগা খঙবা ঙমই।

২) মহৌশা খূৎশেমগী লনশিং শীজিন্নবদগী থোক্লকপা খুদোংচাদবশিং (রিছোর্স য়ুজ প্রোব্লেম) : মহৌশাগী লনশিং শীজিন্নবদগী থোক্লকপা খুদোংচাদবশিং খুদম ওইনা পামলৌ উবা, উমং কোকথোকপা, লম্মৈ চাকখিবা, শা-ষণনা শজিক কা হেন্না চাখিবা, মওং মরীল নাইদনা লম্বী শেমগৎপা অমদি পায়খৎকদবা চেকশিন থৌরাংশিং পায়খৎতবা, কাঙলোন চুমদনা নূং, লৈঙোই পেকথোকপা অমদি খনিগী পোথোকশিং লৌথোকপনচিংবশিং মুন্না খঙদোক্কদবনি।

৩) মপূং ফানা মাঙহনখ্রবা মফম (এন্দ প্রোব্লেম) : নোং অমসুং নুংশিৎনা লৈবাক লৈহাও চেন্থখিদুনা মাঙহনখ্রবা মফম, লৈবাক নমথখ্রবা মফম, অমোৎপা শীজিন্নবদা খুদোংচাদ্রবা ঈশিং, ঈচাউ অমদি ঈকংনচিংবনা থোকহনবা খুদোংচাদবশিং নিংথিনা খঙদোক্কদবনি।

৪) লমদম অদুগী মীওইশিংগী শেল-থুম, য়ূমলৈ-কৈরৈ খুন্নাইগী ফীভম অমদি অতোপ্পা মরী লৈনবশিংনা থোকহনবা খুদোংচাদবশিং (সোসিও-ইকনমিক এন্দ অদর প্রোব্লেম) : শেল-থুম, খুন্নাইগী অমদি য়ূমলৈ-কৈরৈনা থোকহনবা খুদোংচাদবশিং অসিনা ৱাটরসেদ মেনেজমেন্টকী থবক থৌরমশিং পায়খৎপদা খুদোংচাদবশিং মায়োক্নৈ। অসিগুম্বা খুদোংচাদবশিং অসি থোকহল্লিবসিগা মরী লৈনবশিংদি লৌশাল উবা, লায়রবা, লাইরিক লাইশু হৈতবা, অনৌবা ৱাখল্লোন লৌশিনবা ৱাবা অমদি অকক্লবা মতম অমগী মনুংদা খুলং ফংদবা।

৫) কাঙলূপ মনুংগী ওইবা ঈরাংনা থোকহনবা খুদোংচাদবা (ওর্গনাইজেসন প্রোব্লেম) : ৱাটরসেদ অমগী মনুংদা লৈরিবা মীওইশিং অসি লাইরিক লাইশু হৈবা, ৱাখল লৌশিং থোকপা, ৱাখল্লোন অমদি থবক্তা ওইথোকপগী মওং, ৱাখল লৌশিং লৌশিনবগী শক্তি অমদি থবক তৌবা ঙম্বগী শক্তি খেন্নৈ। মরম অদুনা মীয়াম অসি চপ মান্নবা মওং অমত্তদা পূন্না থবক তৌমিন্নবা য়ারোই। অদুনা তোঙান তোঙানবা মশা লোংবা অচৌবা লূপ অমা মথৌ তাই। অসিগুম্বা লূপ অসিগী মরুওইবা মথৌদি মীপূম খুদিংমক্না কান্নগদবা থবক খন্দোকপা ৱাটরসেদকী মীৎয়েংশিং অসিগী পাউ মীয়ামদা য়ৌহনবা, মীয়ামগী ওইবা শেনফম শাগৎপা, অতোপ্পা শেল থোকহন্নবা কাঙলূপশিং খুদম ওইনা শা-ষণ লোয়বগী, মনা-মশিং থাবগী, ঙা য়োকপগী, ফীশা লোনশাগী শিনফমশিং অমদি কাঙলূপ মশেলগী মরক্তা মুক্লবশিং অচান মীরায় নাইদনা ৱাতেম্বা, ৱাটরসেদকা মরী লৈনবা থবক থৌরমশিং মীয়ামগী ৱাখল্লোনগা চাননা থবক্তা ওম্থোকপনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৯৪

১। চহী হৌবা হায়বসি মীওইবা জাতি খুদিংমক্কীনি। মৈতৈ খুন্নাইগীসু চহী খুদিংগী চৈরাওবা হায়দুনা পাঙথোক্লি। ঐখোয়গীদি চৈরাওরগদা লোইদে। চহী অমগী তৌফম থোকপা লাইথৌ-তিনথৌ কয়াসু পাঙথোকই।
(ক) চৈরাওবা নোংমা ৱাৎলিঙৈদা মাইবশিংনা য়াচংবদা করি লাইথৌ পাঙথোকপগে?
(খ) শজিবুগী ৭নি পানবদনা মাইবশিংনা করম্বা লৈবাক্কী য়াইফ-থৌরম পাঙথোকপগে?

২। "কৃষ্ণরা, জিসসলা, আল্লারা/নৎত্রগা সনামহীরা? কনানো অমহেক্তা/ঐবু প্রলয়সিদগী অমুক্তা কল্লুনে।" কনবিয়ু লাউরিবা কবি অসি কনানো?

৩। "ইশাগী কান্নগনি হায়রবদি/মীগী মাঙনবতা খনগদবনি/ইশাগী কান্নবা লৈত্রফাওবা/মীগী মাঙনবা তৌগদবনি।" পরেং মরি অসি কবি থাংজম ইবোপিশক্কী শৈরেং অমদগী লৌথোকপনি। শৈরেংদুগী মমিং হায়য়ু।

৪। "লাক্কনি ঐ/লেপ্পনি নোংমা/তেক কায়রবা/নঙগী থোঙ্গালদা।" পরেং মরি অসিনা অইবী লাইরেল্লাকপম ইবেমহলগী শৈরেং অমদগীনি। শৈরেংদুগী মমিং হায়য়ু।

৫। "ঐদি, ঐবু নুংশিবিখিবা মখোয়দা খুল্লং হনখিবতনি/ভোটতা মখোয়না শেঞ্জা খুল্লং কূমখিবদুগীনি।" পরেং অনীসিনা 'পাইতু খাউদু' কৌবা শৈরেং লাইরিক অদুদগী লৌথোকপনি। মপানগী অইবদুগী মমিং হায়য়ু।

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম এপ্রিল ৩০, লৈবাকপোকপা 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।