

ধরা শব্দোকপদা অচৌবা থৌদাং লৌরিবা - মিনরেলশিং

ডাঃ সরাংথেম জেম্মারাগী

মিনরেলশিংসি ঐখোয় মীওইবতা নংতনা শা যণ খুদিংমক্লা মশাগী শহৌ ফনবা অমদি ধরা শব্দোকপদা য়ালা চাউনা মতেঙ পাঙলি। শা-যণদা চাং নাইনা মিনরেল পীজবিরগদি অনা-অয়েক কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙমহল্লি। শা-যণদা মিনরেল খুদিংমক্লা (আইরন নঙনা) মখোয়গী মচা শেন্দ্রদা নংত্রগা মচাশিং মশা মউ ফনা পোক্কা য়ালা চাওনা মতেং পাংই। হায়রিবা মিনরেলশিং অসি মশাদা রাংলগদি মিনরেল ইমবেলেঙ্গ লাভুনা মচা ওইবগী চাং য়ালা নেমহল্লি।

মিনরেল রাংলুনা ধরা শব্দোকপা ঙমদবগী লায়না লায়ওং খরা ঃ-ক) কেলসিয়ম রাংপা ঃ

শব্দোম থোকপী যণদা কেলসিয়ম অসি য়ালা মরু ওই। কেলসিয়ম পীজবনা শরু-শয়াংগী মপাঙ্গল কনখংহনবতা নংতনা শব্দোম থোকপগী চাং য়ালা হেনগংহল্লি। গর্ভ পুরকপা ময়ায় ওইরকপদগী লৌইরমদাই ফাওবগী মতমদা কেলসিয়মগী চাংসি হায়দগী চাদা ২২ গী চাংদগী হেন্না পীজবীগনি। করিগুম্বদা রাংনা পীজবীরগদি মচা পোকপা ঙমদবা, নাওফম তারজবা, অঙাংখাউ নাছুরকপা শব্দোম থোকপগী চাং হছুরকপা অমদি মিক্স ফিভরগী লায়না লাকই, মিক্স ফিভরগী লায়ওংগী - মশাগী বোদি টেম্পরেচর অসি নোর্মেল (৩০° সেলসিয়স)দগী হছুরকই, মশা শোক্কনি, চানিং থক্লিংবা ফাওরক্কাই, চুমা লেপ্লা ঙমদদনা কুল্লগা মকোক্কা মশাগী ওইরোমদা ওনশিন্দুনা লৈবা উগনি মসিগী মতুংদা হাট ফেলর ওইদুনা শিবা ফাওবা য়াওই।

খ) ফোস্ফোরস রাংপা:

ফোস্ফোরস শব্দোম হেন্না থোক্কবগীদমক দরকার য়ালা লৈ। শব্দোম থোকপী যণ গর্ভ পুবা মতমদসু ফোস্ফোরস পীজবগী চাংসি হায়দগী চাদা ১২ গী চাং হেনগংনা পীজবীগনি। করিগুম্বদা ফোস্ফোরস রাংনা পীজবা তারগদি পুবাট লাকপগী মতম শাংদোকই, চানিং থক্লিংবা রাংলি, মচা ওইবগী চাং য়ালা হছেই। মসিদসু নংতনা শব্দোম থোকপগী চাং য়ালা হছেই।

গ) পোটাসিয়ম রাংপা:

পোটাসিয়মগী চাং রাংনা পীজবগদি পুবাট লাকপগী মতম শাংদোকই, মচা লৌবা যাবগী মতমসু শাংদোকই, মচা লৌবা তারগসু মচা ওইবা ঙমদে। মরুম/ওফুলেসনগী মতম হছুরকই। করিগুম্বদা মতমদসু হাট লাকপা ঙমদবগী চাংসু য়ালা রাংই।

ঘ) সোডিয়ম ক্লোরাইড রাংপা:

থুমসি মতম চুয়দা পীজবীগদিবনি। মচাঞ্জাক্তা থুম হায়গা পীজবনা চাবগী চাং য়ালা হেনহল্লি অমদি মহাও লৈনা চাবা ঙমই। করিগুম্বদা থুম রাংলগদি দাইজেষ্টিব ট্রেস্ট্ৰা সূগর অমদি প্রোটিন চুপশিনবগী চাং হছেই। মসিদসু নংতনা মচা ওইবগী চাং য়ালা হছেই।

ঙ) আইওদিন রাংপা:



আইওদিনসি থাইরোইদ হোর্মোনগী কম্পোনেট অমনি। থাদোকপা যণদা আইওদিন রাংপগী লায়না লায়ওং কয়া থেংনগল্লি। আইওদিন রাংলগদি হিট লাকপগী মওং মতো উৎথোকপা ঙমদে, মচা লৌত্রগসু য়ালা ঙুমা মচা কায়। মচা শিনা পোকই, মচা ওইবা ঙমদবা, মতম শাঙনা গর্ভ পুবা অসিনচিংবা কয়া অসি থেংনৈ।

চ) সেলিনিয়ম রাংপা:

সেলিনিয়ম অসি য়ালা মরু ওইবা এঞ্জাইম সিস্টেমগী কম্পোনেট অমনি। মসিনা ভিটামিন-ঈগা পুনশিল্পদুনা টিসু দেমেজ তৌবদগী কনবা ঙুম্মী। সেলিনিয়ম রাংলগদি মচা ওইবা ঙমদবা, নাওফম তাদবা, মচা ঙুমা অমদি অশোনবা পোকপা, য়ালা তৌইনা মচা কাইবা থেংনৈ।

ছ) মেঙ্গানিজ:

গর্ভ পুরবী যণবীদদি মেঙ্গানিজকী চাং অসি হান্না পীজবদগী চাদা ৩০ হেন্না পীজবা দরকার লৈ। মেঙ্গানিজ রাংলগদি হিট লাকপগী মওং মতো উৎলক্তে, মচা ওইবগী চাং য়ালা নেস্মী। করিগুম্বদা মতমদসু মচা লৌত্রগসু মচা কাইবগী চাং য়ালা রাংই। পোক্কপা যণনাওগী অরুসু হছেই অমদি য়ালা শোমা পোকই।

জ) জিক্স রাংপা:

জিক্স প্রোটিন সিন্থেসিসতা য়ালা চাওনা মতেং পাঙই। মসিনা মচা ওইবগী চাং য়ালা রাংহল্লি। মচা পোক্কা মতুংদসু রিপ্ৰদক্টিব ফক্সনসু য়ালা থুনা নোর্মেলদা লাকহনবা ঙুম্মী। জিক্স



মিনরেল রাংপা যণদা ওইহল্লকপা শক্তম অমা

রাংলবদি স্ত্রম পুথোকপগী চাং য়ালা হছেই। পুবাটগী মতম শাংদোকই, পোক্কপা মচাসু শৌইনাইনা (দিফোম) পোকপসু য়াওই।

ঝ) কোপ্পর রাংপা:

কোপ্পর রাংলগদি মচা ওইরগসু ঙুমা মচা কাইরকই, নাওফম তাবা ঙমদে, হিট লাক্কা মচা লৌরগসু মচা ওইবা ঙমদে, পুবাট লাকপগী মতম শাংদোকই; যণ লাভদি লিবেক্টো অমদি সিমেন কালিটি হছুরকই।

ঞ) কোবাল্ট রাংপা:

কোবাল্টকী চাং হছুরগদি মচা লৌত্রগসু য়ালা ঙুমা মচা কাই, পুবাটগী মতম শাংদোকই, ওভরগী ফক্সন হছুরকই অমদি হিট লাকপগী মওং মতো উৎথোক্কা (সাইলেন্ট হিট) কয়া অসি থেংনগনি।

ট) ক্রোমিয়ম রাংপা:

ক্রোমিয়মগী চাং হছুরগদি ফিসিওলজিকেল স্ট্রেস ময়াম লাভুনা হ্যামোরেল ইন্স্যান রেস্পোন্স হছুরকই মসিদসু নংতনা রিপ্ৰদক্টিব পর্ফোমেন্স হছুরকই।

মরম অসিনা ঐখোয়না মিনরেল পীজবগী রাখল অসি মতম পুশ্বদা থমসি। হেন্না শব্দোম থোক্কা, পোক্কদবা মচাশিংদু তেক্ত কায়দনা অমদি যণবীশিংসু মশা-মউ ফনা থল্লবা হোংনমসি।

মহৌশাদগী ঐখোয়গী অকোয়বদা লৈরক্লিবা অপীকপা ঙাশিংগী মচা পুথোক্কবগী থৌওং খরা

ডাঃ য়ুমাম বেদজিং সিং

ঐখোয়গী অকোয়বদা অপীকপা ঙা মখল কয়া লৈরি অমদি ঐখোয় মীওইবদা কানবা অসুকী মতিক পীরি। হায়রিবা অপীকপা ঙা মখলশিং অসিদা প্রোটিন মরাং কায়না য়াওই অমদি মাইক্রো নুট্রিয়েন্ট খুদম ওইনা হায়রবদা কেলসিয়ম, জিক্স, আইরন, পোটাসিয়ম অমসুং ফেটি এসিড মরাং কায়না য়াওই। বৈগ্যানিকশিংনা থিজিনবদগী ফংলকপা ফলগী মতুং ইহ্না অপীকপা ঙাশিং অসিদা য়াওরিবা কেলসিয়ম অসি শব্দোমদা য়াওবা কেলসিয়মগী চাংগা চাউরাক্কা মাই। মুকা ঙুদা য়াওবা ভিটামিন এগী চাং অসিনা নাগী চাবীদা য়াওবা ভিটামিন এগী চাংদগী শরুক মরিফুয়ান হেল্লি। পোটাসিয়ম মরাং কায়না য়াওবা অপীকপা ঙাশিংগী মনুংদা পনবা য়াবা খরদি মুকা ঙা, ঙুম, পোরোম, ঙাক্কা, ঙাক্কা অমদি উক্কা অসিনচিংবনি। ঙাশাং নংত্রগা বেলুন পাইবী হায়রগা খঙনবা ঙা মখল অসিনা আইরনগী শরুক ঝাইদগী হেন্না য়াওই। সেলুল ইনস্টিটিউট ওফ ফিশারিজ রিচাং হায়রিবা বারাকপোরাদা লৈবা ইনস্টিটিউট অসিগী সাইটিংশিংনা থিজিনবদা ফংলকপগী ফল ওইনা ঙাশিং ইচমদা ফংবা অপীকপা ঙাশিং অসিদা য়াওবা মিনরেল অমসুং ভিটামিনগী চাং অসি অচৌবা ঙাশিং হায়বদি রৌ, কটলা, শ্রিগলনচিংবা ঙাশিংদা য়াওবা চাংদগী অসুকী মতিক রাংই। অপীকপা ঙাশিং অসিগী কিলোগ্রাম অমদা য়াওবা ভিটামিন অমসুং মিনরেল অদু অচৌবা ঙাশিং অসিগী কিলোগ্রাম অমদা য়াওবা ভিটামিন অমসুং মিনরেলগী চাংদগী চাউরাক্কা শরুক নিফু হেল্লি।

অপীকপা ঙাশিং অসিগী মরমদা থিজিনবা অমসুং য়োকপগী তঙাইফদবা লৈরি। নাকল অমরোমদা অপীকপা ঙাশিং অসিবু থওইবদগী কালরবা ঙাশিং অসি মাঙখিগদা হায়বগী চিনবসু লৈরি। হায়রিবা ঙাশিং অসি চানবখকী নঙনা লৈতেং ওইনা শীজিবসু য়াই অমদি মুনা থিজিবদা মতুংদা লৈতেংগী ওইনা শীজিবনবগীদমক মপান লমদা য়োদ্দনা লৈবাকী ওইনা অচৌবা শেনফম কয়া ফংনবগী যৌরাংসু লৌখংফম থোকই। লৈবাকী ওইনা আইন অমসুং চাওখং যৌরাং কয়গী পোলিসি শেমলিবা মীওইশিংগী পুক্রিংসু অপীকপা ঙাশিংদা চিংশিনজনীংই। অপীকপা ঙাশিং অসিগী মচা পুথোক্কা থৌওং খরা থমজগে।

উক্কা হায়রিবা ঙা মখল অসি মশা য়ালা কনবা অমদি নুংশিংতগীসু শ্বর হোনবা ঙুদা ঙা মখল অমনি। উক্কা মরুম কোকহন্নবগীদমক্কা অহানবদা মপুং মরৈ ফারবা লাভা অমদি অমোম খনদোকপীগনি। মচা লৌবা য়ারবা অমোমগী মবুত্ৰা তপ্পা মেংপা মতমদা মরুম থোক্কফম মখুদা মরুম খরা থোক্কনি। করিগুম্বদা লাভা ওইবদি অচৌবা মচুগী মই থোক্কনি। অসুদা খন্দেদেদে ঙাশিংদা হীদাক হায়বদি খুংশোয়া শেন্না হোর্মোন কাপ্পীগনি। কাপকদবা হীদাকী চাংদি লাভা অমোম খেয়বা, আই অশা খেয়বা, ঙা অদু কয়াম য়ালা মপুং মরৈ ফারবগে হায়বগী মতুং ইহ্না খেয়গনি। তৌইগুম্বদা মিলিগ্রাম অনি ঙা কিলোগ্রাম অমদা শীজিবগনি। হীদাক কাপ্পা মতুংদা অমোম অমগা লাভা অনীনা পূন্না থল্লিগদবনি।

মতাং অসিদা পঞ্জনীংবদি হীদাক কাপ্পা মতমদা অপীকপা য়েংতুম খুদম ওইনা হায়রবদা ইস্পুলিন কাপ্পগী য়েংতুন্না কাপ্পিবনা হেন্না ফৈ। ঝাইদগী লায়বা হীদাক কাপ্পগী মওংদি ঙাগী মই থংবা শরুকী মথক থংবা শরুক্কা মকু অমা খজিক্তে হাইগংলগা য়েংতুমনা দিপ্রি নিফুমঙাগী এঙ্গলদা থিনজিনদুনা কাপ্পিগদবনি। হীদাক কাপ্পা মতুং পুং তরুঙগী কুমিগাল ফাওবগী মনুংদা মরুম কোক্কনি। উক্কাবগী মরুমদি ঙাশিংদা তাওই। মরম অদুনা য়ালা কুপ্পা অমদি মনুং ফাওনা উবা ঙুদা মরুমশিং ঙাশিংদা তাওইনা লৈবা থেংনগনি। মরুম কোকপা লৌইরবা মতুংদদি ঙা মপীশিং অদু লৌথোকপীগদবনি। হায়রিবা মরুমশিং অসি পুং তরাতরুকমুকী মনুংদা মচা ওল্লকনি। মচা ওল্লক্কা মতুং নুমিং হুমনিদি মচিঞ্জাক চাখিরাই। নুমিং হুমনি শুববা মতুংদগীদি মচিঞ্জাক চাবা হৌরক্কাগনি। মরম অদুনা ফজন শেন্না পুত্রিদা থাদবীগদবনি নংত্রবদি মচিঞ্জাক ফংদুনা শিখিগনি। মথজ্ঞা পনত্রিবা মরুম কোকহন্নবগী থৌওং অসি প্রাষ্টিকী খুদেং নংত্রগা বালটিনগুম্বদা ইরায় লায়না পাঙথোকপা য়াই।

ঙাক্কা মচা পুথোক্কবগী মহৌশাগী ওইবা মরুম কোকপগী মওং:

- ঙাশিং কা হেন্না লুনা লৈতবা চাওরাক্কা সেটিমিটর ৩০ রোম লুনা ঙাশিংদা মরুম কোকই। চাওরাক্কা ১ সেটিমিটর ৫-৬ খত্ৰক লুনা মফমদসু মরুম অদুমক কোকই। ঙা অমোম মরুম কোকবগী মকোন শেন্না। ঙা অমোম অমসুং লাভা অনীনা মকোন অসিদা পূন্না লৈমিগনি অমসুং নোংজু থা



হৌরকপগী মতমদা মরুম কোকপা হৌরকনি। মরুমশিং অসি ঙাশিং মনুংদা হৌবা নাগী-শিংবীদা নপুনা লৈগনি।

- অমোম মরুম কোককপগা মকোক্কা থোক্কপা মতুংদা ঙা লাভনা মরুমশিং অদু মচা ওল্লকত্রিবা ফাওবা শংদুনা লৈগনি।

মরুম কোককপগীদমক থল্লি ঙাশিংগী চেকশিন থৌরাং:

- ঙা মরুম কোকহন্নবগী মশা ফবা ঙা তঙাইফদে। ফজন খন্দেদেদে ঙা হায়বদি অমোম লাভা অনি অসি তোঙান তোঙানা পুত্রি অমমদা থমগনি।

- মরুম কোকহন্নবগীদমক্কা গ্রাম ১৫০-২০০ ফাওবা লুনা অসিনা ঝাইদগী হেন্না ফৈ।

- ফাইব্রেন্দগী লমতা থাগী মনুংদা লাভা-অমোম খন্দেদেদে লু-নানবা পুত্রি চাওরাক্কা মিটর ১০ শাংবা মিটর ৫ পাৰুপা অদুগা মিটর ১ লুবা অমদি ঙাশিংনা চাওরাক্কা ফিট ৩ রোম লুনা থল্লিগদবনি।

- মপুং মরৈ ফজন ফাংহন্নবগীদমক্কা ঙাগী অরুসুগী চাদা ১০ নোংমদা পীজবীগদবনি। প্রোটিনগী চাংনা চাদা ৩০ ওইগদবনি।

- ঙাগী, খজিংগী মকুম অমদি চেংকুপ ৯:১ গী চাংদা ভিটামিন অমসুং মিনরেল হায়গা পীজবীগদবনি।

মরুম কোকহন্নবগী ঙা অমোম-লাভা খন্দোকপা:

- গ্রাম ১৫০ দগী ৩০০ ফাওবা লুনা মপুং মরৈ ফারবা ঙাশিং অদু খন্দেদেদে থমগনি।

- | | |
|---|---|
| লাভা | অমোম |
| ১) জেনাইটেলে পেপিলা অদু মচিন লুম্মী অমদি সীক্তক তৌরগা শাংগনি। | ১) জেনাইটেলে পেপিলা অদু মতুম তাগনি অমদি মরুম থোক্কফম মখুন পানবা উগনি। |
| ২) তৌরক্কা মচু ওইগনি। | ২) মথা থংবা শরুক অদু ঙাংলৈনগনি অমদি মতুম তারগা চাওথোক্কা। |

হোর্মোন শীজিবগী মওং:

শিনথেটিক হোর্মোন খুদম ওইনা হায়রবদা ওভাটাইট, ওভাপ্রিম এভা এফ এটনংত্রগা গোলোপ্রো অসি ঙাগী অরুসু কিলো অমদা মিলিগ্রাম ০.৫ দগী ০.৮ কাপ্পীগনি। ঙা লাভদা কাপ্পা চাংদগী অমোমদা কাপ্পা হীদাকী চাংনা চাওরাক্কা শরুক অনি ওইগদবনি।

হীদাক অসি ঙাগী মথক থংবা শরুকী মশাগী মখাদা মইরোম খরা ওইরপনা ৪৫° এঙ্গলদা কাপ্পীগনি। হীদাক অসি কাপ্পদা হাইপোদার্মেল নংত্রগা ইস্পুলিন সিরিঞ্জ শীজিবগনি।

মরুম কোকহনবা:

- হোর্মোন কাপ্পত্রা ঙা লাভা অমদি অমোমশিং তোঙান তোঙানা পুং ১৫ দগী ২০ ফাওবা থল্লিগনি। অদুদগীদি ঙা লাভা অদু লৌথোক্কা রিপ্ৰদক্টিভ পাট অদু অরুবা কাট্টা ককখংকনি। মতুং তারকপদা লাভগী টেস্টিস অদু লৌথোক্কা খোন মচা অমদা খোন মচাদা ০.৯% সেলাইন হায়বদি থুমহি চাদা ০.৯ ফাওবা ঙাশিং খরা হায়গী তকখাইগনি। মথংদা অমোমদগী মরুম অদু তপ্পা মবুজ মমাংলোমদগী মনিংলোমদা নান্দুনা লৌথোক্কা। অফবা মরুমশিংদি হক্সামপাল মচু ওইগনি অমদি লংখংকনি। লৌথোক্কা মরুমশিং অদু অফবা পাত্রা অমদা হায়গনি।

ফাটলাইজেন:

- উচেকী মতু নংত্রগা ট্রিগুম্বদা শীজিবদুনা অমোমগী মরুম অমদি লাভগী টেস্টিস তকখাইগনি শেন্না মই অদু তোংশিল্পগনি অমদি ঙাশিং মিলিগ্রাম ১-২ হায়গনি।

- তোংশিল্পরবা মরুমশিং অদু ঙাশিংনা অনীরক অল্লক্কা চামথোক্কা।

- ফাটলাইজ টৌরবা মরুম অদু কোয়রোক কোয়না য়ালা নপকনবা ওইগনি অমদি মতম পূন্মত্ৰ



ঙাশিংগী মথা থংবা শরুক্কা লৈগনি।

- মরুমশিং অদু তোঙানবা টব অমদা থমদুনা চেকশিনা থল্লিগদবনি।

মচা ওল্লকনবা:

- ঙাশিং ঙাশেলে লৈবা ওইগদবনি। মরম অদুনা প্লাষ্টিকী টবশিংদা থল্লিগনি। টবশিং অসিদা ঙাশিং থোক্কফম মখুনশিং হাপকনি, মখুনশিং অদুনা অপীকপা মখুনগী কাঙখনা কুপ্পগা অহেনবা ঙাশিংশিং অদু থাইদোক্কা। মখুন অসিনা ঙাশিংগী ঙাশেলে ওইনা চেলহল্লিবনি।

- ঙাশিংগী ঙাশেলে অদু ফজন চাং অমদা থমগদবনি অমসুং ঙাশিংগী আই অশাসু অক্কুবা চাং হায়বদি ২৫-৩০ দিপ্রি সেলসিয়সতা থমগদবনি।

- মরুমশিং অদুদগী ঙা মচা ওল্লকপদা পুং ২৫ দগী ৩০ চঙই। হায়রিবা ঙা মখল অসিগী মচাশিংদি য়ালা লুম্বনা মফম অমদগী মফম অমদা চংপা ঙমদে। মরমদি অরুসু মমুং (অশাংবনা মিলিগ্রাম ৪-৫ ফাওবা অদুগা অরুসু ২.৮-৩.২ মিলিগ্রাম লুনা) য়াওই।

- মমুংশিং অদু নুমিং মরিনগী মতুংদা মাঙখিগনি। মতম অদুদগী মচিঞ্জাক থিবা হৌরকই।

মথজ্ঞা পনত্রিবা থৌওংশিং অসি নত্ৰবদা অপীকপা ঙাশিং অসি মহৌশানা মতোমতা মরুম কোকচুনা মচা পুথোকপা ঙমজৈ। মরম অদুনা মপুং মরৈ ফারবা ঙা মপী খরা তোঙানা পুত্রি অমদা থল্লিগনি। মরুম কোকহন্নবগী মচা পুথোকপসু য়াই। মথজ্ঞা পনত্রিবাশিং অসি মুনা খছুবীদুনা অপীকপা

ঙাশিং অসিদা পুক্রিং চিংশিনবীরবদি ঙা পুথোকপগী অরাংপা মেনখংপা অমদি মীওইকয়গী শেন্দ্রদা লস্কী ফংহনবদা নঙনা ভিটামিন অমদি মিনরেলগী অরাংপসু মেনখংপা ঙমগনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি কাইজ-৫৪

১। অরিবা মীতৈলোন রাইশিংসিগী রাহছোক পীমু:

(ক) ভুবী (খ) তেকপী

২। “কদাইদনো মরাইবক থীরবী মণিপুর/মেলৈ লৈমা নুংজমপান কদাযদি লৈনুংশি/কদাযদনো নহাক্কী ঙাশেগী মন্দির।” পরেংশিং অসি কবি কনানা হায়রঘনো?

৩। “ঙজং মাঙলবনি ফুলন দেবী/ঙজং মাঙলবনি বিশ্বাস/ঙজং মাঙলবনি ভারতকী নুপী/ঙজং মাঙলবনি নুপী পুন্মক।” পরেংশিং অসিনা অইবী কনানা হায়বনো?

৪। কটার সিং দুগলগী রারীমচাশিংবু ‘থাবলগী চেনা’ হায়না মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপগে?

৫। ‘শক্লোনশিংগী শক্তম’ কৌবা নৈন-রারেংগী লাইরিক অদুগী অইবা/অইবী অদু কনানো?

রাহংশিং অসিগী পাউখুম জুলাই ৩০, নোংমাইজিং নুমিংকী অয়ুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নংত্রগা ঙ-মেল hueiyenliteraryquiz@gmail.com সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবীরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মইহগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। রাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুমা নংত্রগা মশীং য়ালা চুমা পীবীরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওংচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।