শা-ষণগী মচীঞ্জাক্তা মিনরেল হাপ্পীবা

ডাঃ সরাংথেম জেসমারানি

মাইক্রোন্যুত্রিএন্ট (মিনরেল এন্দ ভিটামিন) অসি থৱায় পানবা খুদিংমক্না য়াম্না মরু ওইনা শীজিন্নরিবা কান্নবা পোৎচাক মখল অমনি। মচীঞ্জাক্তা মিনরেল অমদি ভিটামিন হাপ্তুনা পীজবনা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী। মশা মউ ফনা লৈবা ঙমহল্লি। মসিদসু নত্তনা হেন্না পোথোক পুথোকপগা লোয়ননা মচা পোকপদা অশোয় অঙাম য়াওহন্দে। মিনরেল ৱাৎপনা লায়না লায়ওং কয়া উথোকপা ঙমদ্রগসু শা-ষণগী প্রদক্সন্দা হন্থহল্লি। ষণবুশিংনা মিনরেল ৱাৎলগদি লায়না লায়ওং কয়া উৎলক্কনি হায়না লৈথোকপা চুমদে। য়াম্না কা হেন্না ৱাৎলগা লায়ওং কয়া উৎলকপা নত্তনা চাং খরা ৱাৎলগদি লায়ওং উথোকপা ঙমদে। মরম অসিনা হেঞ্জিনহৌদ্রিভৈদা মিনরেল হাপ্তুনা মচীঞ্জাক পীজহৌবনা খ্বাইদগী কান্নবা অমা ওইগনি।

ষণবু অয়াম্বনা মশাগী ষণ-ইরোইশিং মচা পোক্লবা অমদি শঙ্গোম থোক্লবা কান্দদা মিনরেল, ভিটামিন কয়া অমা পীজৈ, মসি তৌবীরোইদবনি। মচা পোক্ত্রিভৈদগী হৌনা মিনরেল মিক্সচর কয়া অমা লৈদুনা ষণদা পীজহৌগনি। মসিনা পোক্লক্কদবা মচা অমদি শঙ্গোম থোকপা হেনগনি। করিগুম্বদা ষণ অমনা চঙগদবা প্রোতিন অমদি ইনর্জি রিক্যায়রমেন্ট অসি চপ চানা পীজরগা করিগুম্বদা মিনরেলগী চাং হন্থবা নৎত্রগা য়াওদ্রগসু মাগী পোথোক্তা অদুক্কী মতিক হন্থরক্কনি।

মিনরেল ৱাৎপগী লায়ওং খরা ঃ

ক) মতু অমদি উনশা থাগৎতুনা লৈবা উগনি।

খ) শঙ্গোম থোকপগী চাং হন্থরক্কনি। অরুম্বা হন্থরক্কনি, চানিং থক্লিংবা ৱাৎলকনি, মনাক্তা লৈবা উখোং নৎত্রগা বগোষকুম্বদা চীক্লগা শায়বা উরক্কনি।

গ) ঈ ৱাৎলক্কনি, কুচু তাইফেৎ তাইরক্কনি। মখোঙশিং পেরেলাইসিস তৌরকপা উরক্কনি।

ঘ) শরু শয়াং ময়াম অমা শোম্বরক্তুনা চৎপা ঙম্লক্লোই।

ঙ) চাবোক হন্থরক্কনি, মচা লৌবা য়াবগী মওং কয়া উবা ফংলক্লোই। মচা কায়বা য়াওরক্কনি, নাওফম তারক্লোই, মচা লৌখ্রগসু মচা ওইবগী চাং য়াম্না হন্থরক্কনি অমদি মচা পোকপা ঙমদদুনা মবুক মনুংদা শিবা ফাওবা য়াওই।

চ) ষণ লাবশিংদসু মিনরেল ৱাৎপনা মচা লৌবদা শীজিন্নরগসু মচা ওইবা ঙমদে।

ঐখোয়না ষণ, ইরোইশিংদা হেন্না মশা মউফনা লৈনবা অমদি প্রদক্সন হেন্নবনি হায়দুনা মিনরেল মিক্সচর হেন্না পীজবগীসু অফবা লৈতে। রিছার্স ফাইন্দিংগী মতুংইন্না চাদা ৭০-৮০গী রিপ্রদক্টিভ প্রোব্লেমশিংদি করিগুম্বা ঐখোয়না মিনরেল মিক্সচরশিং অসি ফজনা দোজ শুনা পীজরগদি হায়রিবা সমস্যা অসিদগী খরা মখৈ ঙাকথোকপা ঙমহল্লি।

ষণশিংদা মিনরেল চঙগদবা চাংশিং ঃ

শা মখল	কেলসিয়ম	ফোসফরস	মেগ্নিসিয়ম	কোপ্পর	জিঙ্ক	মেঙ্গানিস	আইরন
		%		মিলিগ্রাম/কেজি			
ষনাও	০.৫০	০.২০	০.৭০	১০	৪০	৪০	১০০
শঙ্গোম থোকপী ষণ	০.৭০	০.৪৮	০.২০	১০	৪০	৪০	৫০
গর্ভ লৈরবা ষণ	০.৩৯	০.২৪	০.১৬	১০	৪০	৪০	৫০
মপুং ফারবা ষণ লাবা	০.৩০	০.১৯	০.১৬	১০	৪০	৪০	৫০

সোর্স : মেক দোরেল, ১৯৯২

মিনরেল মিক্সর অয়াম্বা মার্কেটতা ফংলিবসি কেলসিয়ম, ফোসফরস, মেগ্নিসিয়ম, সলফর, আইওদিন, কোপ্পর, জিঙ্ক, আইরন, মেঙ্গানিজ, কোবাল্ট, সেলিনিয়ম পূন্না য়াওবনা অয়াম্বনি। করিগুম্বা কান্দসু ষণশিংদা পীজরিবা শজিক মফোনগী শরুক অমদি পীজরিবা শজিকশিংদু থারিবা লৈবাকশিংদা মিনরেল কয়া য়াওবগে হায়বগী চাংয়েং অমা য়েংলগা মদুগী মতুংইন্না মিনরেল মিক্সচর অসি পীজবীবা য়াই।

নোংমদা ঐখোয়না মিনরেল মিক্সচর পীজবা য়াবগী দোজসি

ষণ-ইরোই - গ্রাম ৪০/নোংমদা (শা অমদা)

হাতমদা - গ্রাম ২৫/হাতম নোংমদা

মিনরেল পীজবদা নীংশিংবীগদবা খরা ঃ

(ক) শজিক মরাং কায়না ফংদবা মফমদদি চরুনা নম্না পীজনৈ অদুবু চরুদা য়াওবা সিলিকা অসিনা মরম ওইদুনা মচীঞ্জাক্তু তুম্নবা হোৎনরকপদা সিলিকাসিনা মিনরেলশিং হকচাংদা চুপশিন্নবা হোৎনবদা অথিংবা পীরি।

(খ) চরু পীজবা মতমদা শজিক্কা কোন্ননা পীজবীবসিনা হেন্না কান্নবা ফংই। মরমদি শজিক্তা মিনরেল মরাং কায়না য়াওই।

(গ) ঐখোয়না ষণদা মফোনগী শরুক হায়বদি চেঙকুপ, চদোন কয়া পীজবীরিবসি ফোসফরসকী চাং হেন্না য়াওই। মসিনা কেলসিয়ম-ফোসফোরসকী রেসিওদা অকায়বা পীদুনা মিনরেল অমদি অতোপ্পা ন্যুট্রিয়েন্ট কয়া অমা চুপশিনবদা অকায়বা পীরি। মরম অসিনা কেলসিয়ম ফোসফরসকী রেসিও অসি মেন্টেন তৌনবা অতোপ্পা কেলসিয়ম সোল্ট খরা মচীঞ্জাক্তা হাপ্পা মখৌ তাই।

(ঘ) চাং নাইনা মিনরেল মিকচর হাপ্তুনা পীজবীবনা শঙ্গোমগী ক্বালিটি অমদি শঙ্গোম থোকপগী চাং ৱাংখৎলকই।

(ঙ) শঙ্গোম য়াম্না থোকপী ষণ-ইরোইশিংদা কেলসিয়ম ফোসফরসকী চাং অসি য়াম্না ৱাংই। মরমদি শঙ্গোমদা হায়রিবা কেলসিয়ম (০.১৩%) অমদি ফোসফরস (০.১২%) গী চাং অসি য়াম্না ৱাংই।

(চ) মিনরেল পীজবনা ষণগী মচা ফনা পোকই অমদি অতোপ্পা রিপ্রদক্টিব দিসওদর কয়াদগী কনবা ঙমই।

(ছ) মিনরেল হাপ্তুনা পীবগুম থুমসু মচীঞ্জাক্তা হাপ্তুনা পীজবনা মচীঞ্জাক্কী মহাও হেনগৎহন্দুনা য়াম্না চাবা ঙমহল্লি।

(জ) নোংমদা মিনরেল মিকচর গ্রাম ৪০ পীজরগদি শঙ্গোম থোকপগী চাংসি মিলিলিটর ৩০০-৫০০ গী চাংদা হেনগৎহল্লি। মসিনা নোংমদা লুপা ৯-১৭ ফাওবা ইনকম হেনগৎহনবা ঙমহল্লি। মসিদসু নত্তনা ঙন্না মচা লৌবগী মওং মতৌ উৎলক্তুনা ঙন্না মচা লৌবা ঙমহল্লি।

ষণবুশিংনা শঙ্গোম থোকপী ষণবী লোয়বীবা অমদি অতোপ্পা শা-ষণশিং ময়াম লোয়বা মতমদা মিনরেলশিং অসি পীজবীবা কাউবীদনবা নীংশিংজরি। ●

ঙামীশিংগী শেন্থোক হেনগৎহন্নবা ঙাতেন য়োকপা

ডোঃ য়ুম্নাম বেদজিৎ

ঐখোয়গী লমদম অসিগী শেন্থোক হেনগৎহনবদা ফিসরিজনা অচৌবা থৌদাং লৌরি। খুদম ওইনা হায়রবদা ঙা ফাবা অমদি ঙা য়োকপনা মপুং ওইবা মীওই অসুক্কী মতিক য়াম্না লৈ। তৌইগুম্বসুং ঙামীশিংনা অচৌবা শেন্দান লম্বী ওইবগী থৌওংদি য়াম্না ৱাৎলি। মীওই অয়াম্বনা মখোয়গী চাবা কোন্ননবা অমদি অপীকপা শেনফম খরগীদমক ওইনা ঙা য়োক্লরি। লৈঙাক্কী মায়কৈদগীদি ঙামীশিংগী শেন্থোক অসি হান্না লৈরম্বা শেন্থোক্তগী শরুক অনী ওইহন্ননবা কন্না হোৎনরি। হৌজিক ময়াম্না য়াম্না পাম্না য়োক্লরিবা অসি কার্প হায়বদি রৌ, কটলা, শ্রিগল, সিলভর কার্প, নাপী চাবী অমদি পুকলাওবীনচিংবা ঙাশিং অসি পূন্না য়োকমিন্নবা অসিনি। ঙামী খরনা তুংহনবী, উকাবী, পেংবা অমদি ঙাতোন্নচিংবসু য়োক্লরি।

মতাং অসিদা থমজনীংবা ৱাফম অমদি কার্পশিং অসি সেমি-ইন্টেন্সিপ অমদি ইন্টেন্সিপ ওইবা থৌওংদা য়োকপীরবদি ঙাগী ঙাথোক হেনগৎহনবদা নত্তনা ঙামীশিংগী শেন্থোক হেনগৎহনবা ঙমগনি। তৌইগুম্বসুং ময়াম্না য়াম্না পাম্নবা অমদি মমলসু তাঙনা য়োনবা য়াবা ঙাশিং য়োক্লবদি অমুক্কা হেন্না কান্নগনি। হৌজিক ওইরিবা ঐখোয়গী লমদম অসিগী ফীভমনা মরম ওইদুনা কার্পশিং অসিগী ইন্টেন্সিপ ওইবা থৌওংদা পাক শন্না পাঙথোকপগী খুদোংচাবা খরা ৱাৎলি। মরম অদুনা অনৌবা থৌওং অমা ওইনা ঙাতেন য়োকপা পাঙথোকপীবা য়াই। ঙাতেন হায়রিবা ঙা অসি ইন্দিয়ান বটর কেটফিস (Butter Catfish) হায়নসু খঙনৈ। হায়রিবা ঙা মখল অসি ত্রিপুরাগী ষ্টেট ফিসসু ওইরি। হায়রিবা ঙা অসি ময়াম্না য়াম্না পাম্না চানবা ঙা মখল অমনি। লমদম অসিদা অহল-লমনশিংনা হায়নবা লৈ মদুদি মোইরাং থোইবীগী খুনিংদি ঙাতেন মচিন মাল্লি হায়বদি ঙাতেন অসি চাবদা হাওবদা নত্তনা মশকসু ফজৈ। হায়রিবা ঙা অসি য়াম্না চাউবা ঙাদি নত্তে। চাওরাক্লা গ্রাম ২০দগী ৮০ রোম লূম্বা ঙাশিং অসি ময়াম্না পাম্না চানবা ঙাতেনগী চাওবগী চাংনি। অদুগা মমলনা কিলোগ্রাম অমদা লুপা ৪০০দগী ১২০০ ফাওবা পী। মরম অদুনা ঙামীশিংনা মতম কুইনা য়োকত্রবসু ফানীংবা মতমদা ফাদুনা য়োনবসু য়াই। অতোপ্পা ঙাশিংগা য়োকমিন্নবসু য়াই। অদুবু মতোমতা য়োকপনা কান্নবা য়াম্না হেল্লি। ঙাতেন অসি মতোমতা য়োকপগী থৌওং অসি ঐখোয়গী লমদম অসিদদি কয়া পাঙথোক্লদ্রি। তৌইগুম্বসুং ৱেষ্ট বেঙ্গল অমদি ত্রিপুরাদদি য়াম্না মায় পাক্লা পাঙথোক্লরি।

ঙাতেন অসি মণিপুরগী ওইনসু পাৎ, তুরেলনচিংবদা মরাং কায়না ফংলম্মী অদুবু হৌজিক্তি য়াম্না তাঙনা ফংলে। করিগুম্বা ঙাতেন অসি য়োকপীগে হায়রবদি মচা অসি ৱেষ্ট বেঙ্গলদগী লৌরগা য়োকপীবা য়াই। মণিপুরদসু মচা পুথোকপগী থবক অসি চাংয়েং ওইনা হৌনরক্লে। সেন্ট্রেল এগ্রিকলচরেল য়ুনিভর্সিটি, ইম্ফালগী মখাদা লৈবা কোলেজ ওফ ফিসরিজ, ত্রিপুরাদা লৈবা অসিদসু ঙাতেন মচা অসি য়াম্না মায় পাক্লা পুথোক্লি। হায়রিবা ঙা মখল অসি জ প্লাঙটোন হায়বদি তীল মকুপ য়াম্না পাম্না চাবা মরম্না যম্বি অমদি থাওথি ঙা য়োকত্রিঙৈ অমদি য়োক্লবা মতুংদা চাং নাইনা চাইবীবা মখৌ তাই।

ঙা য়োকত্রিঙৈদা পরি অমদা যম্বি কিলোগ্রাম ৬০০ অদুগা থাওথি কিলোগ্রাম ২০০ রোম হাপ্পীগনি। শুনুসু চাং নাইনা চাইবীগনি। পুখ্রিগী পাক-চাওবগী চাদা ১০দগী ১৫ ফাওবা ঈশিংদা তাওদুনা হৌবা পান্থী খুদম ওইনা হায়রবদা কং হৌহনগদবনি। মসিনা মখোয়না পামজবা মফম ওইহনগদৌরিবনি। ঙাতেন অসি পরি অমা চাওবা পুখ্রিদা চাওরাক্লা ৯০০০দগী ১০০০০ ফাওবা থাদবীগদবনি। থাদবা মতমদা চাওগদবা চাংনা চাওরাক্লা সেন্টিমিটর ৬ অদুগা গ্রাম ২দগী ৫ ফাওবা লূম্বা ওইগদবনি।

মচীঞ্জাক পীজবা মতমদা ঈশিংদা তাওবা পেলেটেৎ ফীদ ওইনা পীজবীগদবনি। ঙা থাদরবা মতুং চয়োল অনীদগী অহুমরোমদি ঙাগী অরুম্বগী চাদা ১০ নোংমদা পীজবীগদবনি। মতুং তারকপদদি ঙাগী অরুম্বগী চাদা ২দগী ৫ ফাওবদমক পীজবীগনি। হায়রিবা ঙা অসি নুমিদাংদা মচীঞ্জাক চাবা মরম্না অয়ুক অঙনবা অমদি নুমিদাংৱাইরমদা মচীঞ্জাক থাবীগনি। নুমিদাংগী মতমদা পুখ্রিগী ময়ায়দা মৈ থানবীবসু য়াম্না কানগনি। মরমদি মৈ থানবা মতমদা তীল-কাং ময়াম মৈঙালদা পাইশিল্লক্তুনা পুখ্রিদা তারক্কনি। মসিনা ঙাতেনগী মচীঞ্জাক ওইগদৌরিবনি।

ঙাশিং অসি য়োকপা হৌবা নুমিত্তগী থা ৬ শুরবা মতুংদা ফাবা য়ারে। হায়রিবা মতম অসিদা ঙাশিং অসি গ্রাম ৫০দগী ৬০ রোম লূম্মনি। হায়রিবা চাওবগী চাং অসি ময়াম্না য়াম্না পাম্না চানবা চাওবগী চাংনি।

ঙাতেন মতোমতা য়োকপগী থৌওং অসি পাঙথোকপা মতমদা ময়াম্না য়োক্লরিবা কার্প য়োকপগী থৌওংদগী শরুক ২দগী ৩ হেন্না শেন্দোং লৈবা ঙম্মী অদুগা সেমি ইন্টেন্সিপ কার্প কলচরদগীনা শরুক অমদগী ১.৫ হেন্না শেন্দোং লৈবা ঙম্মী।

মরমশিং অসি লৈবা মরম্না লৈঙাক্লা পাম্লিবা ঙামীশিংগী শেন্দোং হান্না লৈরম্লিবা অদুদগী শরুক অনী ওইহনবদা ঙাতেন য়োকপনা অচৌবা থৌদাং লৌবা ঙমগনি। মরম অদুনা ঙামীশিংনা ঙাতেন য়োকপগী থৌওং পায়খৎপীদুনা লমদম অসিগী ঙাগী ঙাথোক হেনগৎহনবদা নত্তনা শেল-থুমগী ফীভম ফগৎহনবদা অচৌবা থৌদাং লৌমিন্নরসি। ●

নোংগী ঈশিং য়োকশিনবা অমসুং মসিগী তঙাইফদবশিং

ডা. ৱাইখোম জিতেন

নোং চুরকপদগী ফংলিবা ঈশিংশিং অসি লৈমায়দা চুপশিনবা য়াবা চুপশিনখ্রগা অহেনবা ঈশিংশিং অদুনা ঈরম, নালা, খোংবান, ঈচেল মচাশিং অমদি তুরেলদা তারবা মতুংদা অতোংবদগী অকুৎপদা চেন্থখিদুনা সমুদ্র য়ৌখি। মরম অদুনা লমদম অমদা ফংলিবা নোংগী ঈশিংশিং চাং য়াম্না শীজিন্নহৌদনা অয়াম্বা মাঙই। অসুম্না মাঙখিগদৌরিবা নোংগী ঈশিংশিং অসিবু খুৎশেমগী ওইবা পাম্বে খরা শীজিন্নরগা মতুং তারকপদা শীজিন্ননবগীদমক ফাজিনবগী থৌওংবু নোংগী ঈশিং য়োকশিনবা কৌই।

মালেম অসিগী অপূনবা শরুক্কী চাদা ৩০না কংফাল ওইবা মতমদা লেমহৌরিবা চাদা ৭০না সমুদ্রনি। মালেম অসিদা লৈরিবা অপূনবা ঈশিংগী চাদা ৯৭ সমুদ্রদা লৈ। অসিগুম্বা ঈশিংশিং অসি থুমহী চেনবনা মরম ওইদুনা চানা থক্লবা অমদি লৌউ-শিংউবগী শিনফম্নচিংবদা শীজিন্নবা য়াদে। কংফালগী লমদা ফংলিবা ঈশিং অসিনা মালেমগী অপূনবা ঈশিংগী চাদা ৩ খক্লি। মসিদসু অমুক শরুক অহুম থোকপগী অনীদি লৈনুংদা লৈ। লেমহৌরিবা শরুক অমা অদুসু অচৌবা চীংজাওশিংদা উন ওইনা নৎত্রগা নুঙজাওশিংগী মরক্তা উন ওইনা য়েপ্তুনা লৈখিবনা ঐখোয়না লায়না ফংবা ঙমদে। ঐখোয়না শীজিন্নবা য়াবা অফবা ঈশিং ওইনা ফংলিবসি তুরেল, পাৎ, পুখ্রি, খোংবালনচিংবশিংদা ফংলিবা কংফাল লমদা ফংবা অপূনবা ঈশিংগী ২/৫০ হায়বদি অপূনবা শরুক অদুবু য়াঙ্খে থোক্লা খাইদোক্লগা ফংলকপা শরুক অনীনি। অসুম্না ফংলিবা ঈশিংশিং অসিসু অতোংবদগী অকুৎপদা চেন্থদুনা অসুম পুথখিবনা সমুদ্রদা অমুক য়ৌখি।

মীওইবনা শীজিন্নবা য়াবা থুমহী চেন্দবা কংফালগী লমদা ফংলিবা ঈশিংগী শরুকশিং অসি নোংগী মতেংনা ফংলিবনি। নোং হায়বসি চহী অমগী মনুংদা অকক্লবা মতম অমসুং নুমিৎ খরনিগী মনুংদা ফংবনা ফংলিঙৈ মতমদা মফম অদুদগী য়াম্না লাপথোক্তবা মফমদা ফাজিন্দুনা থম্নবগী পাম্বেশিং থিদুনা মখৌ তাবা মতমদা শীজিন্ননবগীদমক য়োকশিনবা হায়বসি তঙাইফদবা অমা ওইরে। মীওইবনা ঈশিংগী মখৌ তাবা নোংমা নোংমগী হেনগৎলক্লি অদুগা অমরোমদা শীজিন্নবা য়াবা ঈশিং ফংবগী চাংনা অসুম অসুম নেমথরকপনা মরম ওইদুনা ঈশিংগী অৱাবা মায়োক্লবগী চাং হেনগৎলক্লি। খুদোংচাদবশিং অসিদগী কোক্লবগীদমক নোংগী ঈশিং য়োকশিনবগী হৈনবী থমদবা য়ারক্লে।

নোংগী ঈশিং য়োকশিনবনা পীরিবা কান্নবশিং :-

১) মসি য়াম্না লায়না ফংবা লোইবা নাইদবা মহৌশাগী খুদোলনি।

২) নোংগী ঈশিং য়োকশিনবগী হৈনবী লৈবনা সহরদা নোং খজিক্তং তাবদা ঈচাউ থোকহল্লিবসিদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংগনি।

৩) মসিনা লৈমায়গী মথক থংবা লৈহাও লৈবা লৈবাকশিং ঈশিং ঈচেলনা চেন্থখিবদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংগনি।

৪) চাদিং য়াম্না তৌদনা ঈশিং লিশিন্নবগী অফবা পাম্বে অমনি।

নোংগী ঈশিংশিং অসি য়োকশিনবগী পাম্বেশিং :-

নোংদগী ফংলক্লিবা ঈশিং অসি মওং অহুমদা য়োকশিন্দুনা মতুং তারকপদা শীজিন্ননবা থম্না য়াই।

১) নোংদগী ফংলক্লিবা ঈশিংশিং অচৌবা ঈরিফম অমদা থম্না।

২) য়ুমশিংদগী ফংলক্লিবা নোংয়াহিশিং লৈনুংদা চুপশিলহনখিদুনা লৈনুংগী ঈশিংগী ঈমাই ৱাংখৎহনবা।

৩) লৈমায়দা ঈচেল ওইনা লৈরিবা ঈশিংশিংবু লৈনুংগী ঈশিং ঈমায় ৱাংখৎহনবা।

১) অচৌবা ঈরিফমদা তুংশিনবা :- নোংদগী ফংলক্লিবা ঈশিংশিং অদু অথিংবা য়াওদনা ঈরম নালা, তুরেলদা তারগা সমুদ্র য়ৌহনখিগদবগী মহুৎ ঈশিং তুংশিন্দুনা থম্না য়াবা মহৌশাগী ওইবা মফম (পাৎ) নৎত্রগা খুৎশেমগী ওইবা মফম (পুখ্রি, দাম) শিংদা চেনশিনহন্দুনা লিশিন্দুনা থম্নবগী পাম্বেশিং শেম্বীদুনা য়োকশিনগদবনি। অসুম্না তুংশিন্দুনা থম্লিবা ঈশিংশিং অসিনা ইমুং মনুংগী নোংমগী মখৌ তাবশিং অমদি লৌউ-শিংউবা নৎত্রগা পোথোক পুথোক্লিবা শিনশঙশিংদা শীজিন্নবা য়াগনি।

২) নোংয়াহিশিংনা লৈনুংগী ঈশিং ঈমাই ৱাংখৎহনবা :-

য়ুম য়ুমদা থোরক্লিবা নোংয়াহিশিং অদু মওং চুম্না পুরক্তুনা লৈনুং য়ৌনা ঈশিং চুপশিনখিবা য়াবা মফমশিং শেম্বীদুনা মফম অদুদা তুংশিন্নবা হোৎনগদবনি। অসুম্না চুপশিনহনখিবা ঈশিংশিং অসিনা লৈনুংগী ঈশিং ঈমাই ৱাংখৎহনগনি।

৩) ঈচেলশিংবু লৈনুংগী ঈমাই ৱাংখৎহন্নবা শীজিন্নবা :-

লৈমায়দা লৈরিবা ঈচেলশিং অসিবু অথিংবা য়াওদনা চেলহনবগী মহুত্তা ঈরমশিং অসিগী মরক্তা পল ময়াম অমা হাপ্তুনা থম্লবদি ঈশিংশিং অদু লৈনুংদা য়াম্না চুপশিন্নবগী খুদোংচাবা অমা ফংই। অসুম্না চুপশিনখিবা ঈশিংশিং অসিনা লৈনুংগী ঈশিংগী ঈমাই ৱাংখৎহন্দুনা মতুং তারকপা মতমদা শীজিন্ননবগীদমক থম্না য়াই।

নোংগী ঈশিং ফাজিন্দুনা/য়োকশিন্দুনা থম্নবগীদমক পাম্বী থাদনা লৈরিবা অহাঙবা লম্মাংশিং কুমগী নোং মমাঙদা লৈচঙ লৈনা খোইদোকপীগদবনি। ঐখোয়গী লৌফমশিং চহী খুদিংগী নৎত্রবসু চহী ২/৩ কান্ন-কান্নরগা ইঞ্চি ৮-১০গী লৈচঙ লৈনা খোইবীদুনা মফম অদুদা তারিবা নোংগী ঈশিং অদুগী অয়াম্বা শরুকশিং লৈনুংদা চুপশিনহন্নবা হোৎনগদবনি। অসুম মতৌবসিনা মতুং তারকপদা থাগদৌরিবা পাম্বীশিং ঈশিং চনবগী চাং হন্থহনবা ঙমগনি।

মতৌ অসুম্না ঈশিংগী অৱাবা কোকহন্নবগীদমক চহী অমগী মনুংদা ফংলিবা নোংশিং অসি য়ারিবমখৈ মফম অদুগী অনকপা মফমশিংদা তুংশিন্দুনা থম্নবা পাম্বেশিং থিবীনবা খন্থবা মতম য়ৌরে। ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৮৬

১) **"অপাইবা লৈচিল"** হায়বা লাইরিক অসি কনানা ইবনো?

২) **"ইরৈবাক্কীদমক শিবা ঙমদে**
ইরৈবাক্কীদমক হিংবা ঙমই;
ইরৈবাক্কীদমক হিংবা ঙমদে
ইরৈবাক্কীদমক হূবা ঙমই।"
শৈরেং মতেক অসি অইবা কনাগী লাইরিক্তগী লৌথোরকপা করম্বা শৈরেংনো?

৩) **"লৈশাবী মচা অমগী ডায়রী"** হায়না মিংথোনবা লাইরিক অসি মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপগে? ওরিজিনেল অইবা অসি কনানো?

৪) **"অদুঙৈগী নীংতম্বদু"** হায়রিবা লাইরিক অসি মণিপুরগী মপানগী অইবা অমগী লাইরিক্লি। অইবগী মমিং করি কৌবগে?

৫) **"নুংশিতোম্বী"** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবগী মমিং হায়য়ু।

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম মার্চ ৩০, থাংজ নুমিৎকী অয়ুক 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 থোইদোক্লা মরী লৈনদে।