

শা-ষণগী মচীঞ্জাক্তা মিনরেল হাঙ্গীবা

— ডা. সরাংথেম জেসমারানি —

মাইক্রোন্যুট্রিএন্ট (মিনরেল এন্ড ভিটামিন) জীব পানবা খুদিংমক্কা য়াম্মা মরু ওইনা শীজিন্নরীবা কান্নবা মখল অমনি। মচীঞ্জাক্তা মিনরেল অমদি ভিটামিন হাপ্তুনা পীজবনা লায়না কয়াদনী ঙাকথোকপা ঙুম্মী, মশা মউ ফনা লৈবা ঙুমহল্লি। মসিদসু নন্তনা হেমা পোথোক পুথোকপগা লোয়ননা মচা পোকপদা অশোয়-অঙাম য়াওহন্দে। মিনরেল রাংপনা লায়না লায়ওং কয়া উৎলথোকপা ঙুমদ্রগসু শা-ষণগী প্রদক্সন্দা হস্থহল্লি। ষণবুশিংনা মিনরেল রাংলগদি লায়না লায়ওং কয়া উৎলক্কনি হায়না লৈথোকপা চুমদে। য়াম্মা কা হেমা রাংলগদি লায়ওং কয়া উৎলকপা নন্তনা চাং খরা রাংলগদি লায়ওং উৎথোরকপা ঙুমদে। মরম অসিনা হেঞ্জিনহৌদ্রিঙৈদা মিনরেল হাপ্তুনা পীজবীহৌবনা ঋহিৎদগী কায়বা অমা ওইগনি।

ষণবু অয়াম্মনা মশাগী ষণ, ইরৌইশিংসি মচা পোক্রবা অমদি শঙ্গোম থোক্রবা কান্দদা মিনরেল, ভিটামিন কয়া অমা পীজৈ, মসি তৌবীরৌহিৎবনি। মচা পোড়্রিঙৈদগী হৌনা মিনরেল মিক্সচর কয়া অমা লৈদুনা ষণদা পীজহৌগনি। মসিনা পোক্রক্দ্‌বা মচা অমদি শঙ্গোম থোকপা হেনগনি। করিগুন্মদা ষণ অমনা চঙগদবা প্রোতিন অমদি ইনর্জি রিকায়রমেন্ট অসি চপ চানা পীজরগা করিগুন্মদা মিনরেলগী চাং হস্থ্‌বা নংত্রগা য়াওত্রগাসু মাগী পোথোক্তা অদুক্কী মতিক হস্থরক্কনি।

মিনরেল রাংপগী লায়না লাইওং খরা :

১) মতু অমদি উনশা থাগৎতুনা লৈবা উগনি।

২) শঙ্গোম থোকপগী চাং হস্থরক্কনি। অরুশ্বা হস্থরক্কনি, চানিং থক্লিংবা রাংলকনি, মনাক্তা লৈবা উখোং নংত্রগা বগোয়ক্শ্বা অকনবা পোংতা চীক্লগা শাহিবা উরক্কনি।

৩) ঈ রাংলক্কনি, কুচু তাইফেং তাইরক্কনি। মখোঙশিং পেরেলাইজ তৌরকপা উরক্কনি।

৪) শরু শয়াং ময়াম অমা শোশ্বরক্তুনা চৎপা ঙুল্লক্ৰোই।

৫) চাবোক হস্থরক্কনি, মচা লৌবা য়াবগী মওং কয়া উবা ফংলক্ৰোই। মচা কায়বা য়াওরক্কনি, নাওফম তারক্ৰোই, মচা লৌত্রগসু মচা ওইবগী চাং হস্থরক্কনি অমদি মচা পোকপা ঙুমদদুনা মবুক মমুংদা শিবা ফাওবা য়াওই।

৬) ষণ লাবশিংদসু মিনরেল রাংপনা মচা লৌবদা শীজিন্নরগসু মচা ওইবা ঙুমদে।

ঐখোয়না ষণ ইরৌইশিংদা হেমা মশা মউ ফনা লৈনবা অমদি প্রদক্সন হে়মবনি হায়দুনা মিনরেল মিক্সচর হেমা পীজবগীসু অফবা লৈতে। রিসর্স ফাইন্দিংগী মতুংইয়া চাদা ৭০-৮০গী রিপ্রদক্টিভ প্রোল্লের্মশিংদি করিগুন্ম্বা ঐখোয়না মিনরেল মিক্সচরশিং অসি ফজনা দোজ শুনা পীজরগদি হায়রিবা সমস্যা অসিদগী খর মথৈ ঙাকথোকপা ঙুমহল্লি।

ষণ মখলদা চঙগদবা মিনরেলগী চাংশিং :

শা মখল	কেলসিয়ম	ফোসফরস	মেগ্নিসিয়ম	কোপ্পর	জিঙ্ক	মেঙ্গানিস	আইরন
		%		মিলিগ্রাম/কেজি			
ষনাও	০.৫০	০.২০	০.০৭	১০	৪০	৪০	২০০
শঙ্গোম থোকপী	০.৭০	০.৪৮	০.২০	১০	৪০	৪০	৫০
ষণ							
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 অয়াম্মা মার্কেটতা ফংলবিসি কেলসিয়ম, ফোসফরস, মেগনিসিয়ম, সলফর, আইওডিন, কোপ্পর, জিঙ্ক, আইরন, মেঙ্গানিজ, কোবাল্ট, সেলিনিয়ম পূন্না য়াওবনা অয়াম্মনি। করিগুন্ম্বা মতমদসু ষণবুশিংনা মশাগী শা-ষণদা পীজরিবা শজিক, মফোনগী শরুক অমদি পীজরিবা শজিক অদু থারিবা লৈবাক অদুদা মিনরেলগী চাংয়েং তৌবিরগা মদুগী মতুং ইন্না মিনরেল মিকচর অসি পীজবীবা য়াই।

নোংমদা ঐখোয়না মিনরেল মিক্সচর পীজবা য়াবগী দোজসি

ষণ-ইরৌই - গ্রাম ৪০ / নোংমদা (শা অমদা)

প্রোবাইওটিক্সকী কান্নবা

ওমেগা-৩ ফেট্রি এসি়দকী চাং নে়ন্না চাবনা থন্মোয়গী লায়না অমসুং কেপ্লরনচিৎ‌বা নাবগী চাং য়াম্মা রাংই। হায়রিবা লৈবাকশিং অসিদদি ফর্মেটে়দ ফুদ চাবগী চাং অসিসু য়াম্মা নেশ্মী। মরম অদুনা প্রোবাইওটিক্সশিং অসি মখোয়গী হকচাংদা চংখি়বগী চাং য়াম্মা নেশ্মী। হায়রিবা মরমশিং অসি লৈবনা কা হেমা নোয়বা, থন্মোয়গী লায়না অমসুং কেপ্লরনচিৎ‌বা লায়নাশিং অসি নোংচুপলে়ামগী লৈবাকশিংদনা খরা হেমা থোক্ই।

মীওইবগী থিরিপ্দা নাবা লায়না হায়বদি খোং হামদবা, থিরিপ্দা পোন্ম্বা অমদি খোঙ হান্‌দা য়াদবনচিৎ‌বা লায়না কয়া ফহনবদা প্রোবাইওটিক্সনা অচৌবা খৌদাং লৌরি।

মমাগী খোন্মোং পীথক্লিবা অঙাংশিংনা লায়না কয়াদনী ঙাকথোকপা ঙন্মি়বা অসিগী মরম কয়ামক্ৰম লৈত্ৰে। মরু ওইবা মরম অমদি মমাগী খোন্মোং অদুনা প্রোবাইওটিক্সশিং য়াওরি। মরু ওইনা **Bifidobacteria** চাং হেনগৎহন্দুনা অঙাংগী থিরিপ্দা য়াওবা প্রোবাইওটিক্সকী মশীং হেনগৎহল্লি অমদি লায়না থোকহনবা য়াবা হিংকুপশিংগী মশীং হস্থহল্লি।

মীওইবগী থিরিপ্দা য়াওবা হিংকুপশিং অসিনা মরম ওইদুনা ফুদ এন্টিজেল কয়া পুথোক্তুনা করিগুন্ম্বা চীঞ্জাক খরদা য়াম্মা সেসিটিব ওইহন্দুনা এলর্জি থোকহল্লি অদুবু প্রোবাইওটিক্সনা হায়রিবা ফুদ এন্টিজেন্টশিং অসি নমথদুনা এলর্জিবু ফহনবা ঙুম্মী।

অনৌবা অমা ওইনা, হন্দক্তা থিজিনবদগী ফংলকপা অমনা **Lactobacillus reuteri RC-14** হায়রিবা অসিনা হকতিল্পবদগী ঐচ আই ভি শন্দোকপা হস্থহনবা ঙুম্মী অদুবু মখা তানা থিজিনবগী দরকার ওইরি।

প্রোবাইওটিক্স শীজিন্নবনা নূঙ লৈবগী লায়না কয়াবু ফহনবদসু অচৌবা খৌদাং লৌরি। মী়োরোলক্লিঙেগী মতমদা মমা ওইবীশিংদা বেক্টেরিয়েল ভেজিনোসিস থোকহন্দুনা অঙাং উনবা মতমদা খুদোংচাদবা অমা ওইহল্লি অমদি অঙাং শিবগী চাং রাংহল্লি। তৌইগুন্মসুং প্রোবাইওটিক্স শীজিন্নদুনা মমা অমসুং মচাগী মশা ফগৎহনবা ঙুল্লে। প্রোবাইওটিক্স শীজিন্নবনা ঐখোয় মীওইবগী ঈদা য়াওরিবা কোলেষ্টেরোলব়সু হস্থহনবা ঙুম্মী অমদি ঐখোয়গী হকচাংনা লায়নাশিংদগী ঙাকথোকচবা ঙুম্বগী চাংসু হেনগৎহল্লি।

হামেংদা - গ্রাম ২৫/হাতম নোংমদা

মিনরেল পীজবীবা মতমদা নীংশিংবীগদবা খরা :

(ক) শজিক মরাং কায়না ফংদবা মফমদদি চক্লনা নন্ম্বা পীজনৈ অদুবু চরুদা য়াওবা সিলিকা অসিনা মরম ওইদুনা মচীঞ্জাক্তু তুম্‌লবা হোংনরকপদা সিলিকা অসিনা মিনরেলশিং হকচাংদা চুপশিম্বা হোংনবদা অথিংবা পীরি।

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

(গ) ঐখোয়না শা-ষণদা মফোনগী শরুক হায়বদি চেঙকুপ, চদোন কয়া পীজরিবসি ফোসফরসকী চাং হেমা য়াওই। মসিনা কেলসিয়ম ফোসফরসকী রেসিওদা অকায়বা পীদুনা মিনরেল অমদি অতোপ্লা ন্যুট্রিয়েন্ট কয়া অমা চুপশিন্দুনা অকায়বা পীরি। মরম অসিনা কেলসিয়ম ফোসফরসকী রেসিও অসি মেন্টেন তৌনবা অতোপ্লা কেলসিয়ম সোল্ট খরা মচীঞ্জাক্তা হাপ্পা দরকার ওই।

(ঘ) চাং নাইনা মিনরেল মিক্সচর হাপ্তুনা পীজবীবনা শঙ্গোমগী কালিটি অমদি শঙ্গোম থোকপগী চাং রাংখংলক্ই।

(ঙ) শঙ্গোম য়াম্মা থোকপী ষণ-ইরৌইশিংদা কেলসিয়ম ফোসফরসকী চাং অসি য়াম্মা রাংই। মরমদি শঙ্গোমদা হায়রিবা কেলসিয়ম (০.১৩%) অমদি ফোসফরস (০.১২%) গী চাং অসি য়াম্মা রাংই।

(চ) মিনরেল পীজবনা ষণগী মচা ফনা পোক্ই অমদি অতোপ্লা রিপ্রদক্টিব দিসওদর কয়াদগী কনবা ঙুমই।

(ছ) মিনরেল হাপ্তুনা পীজবগুম থুমসু মচীঞ্জাক্তা হাপ্তুনা পীজবনা মচীঞ্জাক্কী মহাও হেনগৎহন্দুনা য়াম্মা চাবা ঙুমহল্লি।

(জ) নোংমদা মিনরেল মিক্সচর গ্রাম ৪০ পীজরগদি শঙ্গোম থোকপগী চাং অসি মিলিলিটর ৩০০-৫০০ গী চাংদা হেনগৎহল্লি। মসিনা নোংমদা লুপা ৯-১৭ ফাওবা ইনকম হেনগৎহনবা ঙুমহল্লি। মসিদসু নন্তনা চহী অমদা চাবোক অমুক ফংবা ঙুমহল্লি।

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

ডো: য়ুন্মাম বেদজিৎ

ফুদ এন্ড এপ্রিকলচরেল প্রদক্টি ওর্গানাইজেসন অমসুং বর্ল্ট হেল্‌ঠ ওর্গানাইজেসনগী মতুংইয়া প্রোবাইওটিক্স হায়বসি করিগুন্ম্বা হিংকুপ খরা চান্নবা চাংদা শীজিন্নবা মতমদা হোষ্ট হায়বদি মখোয়না লৈরিবা জীব অদুবু মশা মউ ফহনবদা মতেং পাংলিবা অদুবুনি।

য়াম্মা তোয়না শীজিন্নবা হিংকুপ খরদি **Lactobacillus, Bifidobacterium, Streptococcus, Lactococus** অমসুং **Saccharomyces** নচিৎ‌বা অসিনি।

লেক্টিক এসি়দ বেক্টেরিয়া হায়রিবা হিংকুপ মখল অসিনা মীওইবদা য়াম্মা কান্নবা প্রোবাইওটিক ওইরি। মখোয়শিং অসিদগী খরা অমনা মীওইবগী থিরিপ্দা মহৌশানা লৈজৈ অদুগা মখল খরা অমনা ফরমেটেটিভ লেক্টিক এসি়দ বেক্টেরিয়া ওইনা ফুদ ইন্দ্‌ষ্ট্রিজ শিংদা শীজিন্নরি। হায়রিবা হিংকুপশিং অসিনা করিগুন্ম্বা মচীঞ্জাক অদুগী মহাও লৈহল্লি অমদি মওং-মতৌ শেহ্‌দা মতেং পাংবদা নন্তনা কুইনা লীদুনা থন্ম্বা য়াহল্লি। মসিদসু নন্তনা ঐখোয়গী থি়বোং থিরিলদা য়াওরিবা হিংকুপশিংগী মখল হোংহন্দুনা মীওইবগী হকচাং ফগৎহল্লি।

প্রোবাইওটিক্স অসি ঐখোয়না চারিবা চীঞ্জাকশিংদা য়াওই। করিগুন্ম্বা প্রোবাইওটিক্সশিং অসি তোঙান্না চাবা পান্লবদি কে়পসুল, গুলি অমসুং পাওদর ওইনা চাবসু য়াই। প্রোবাইওটিক্স অসি মালে়মগী লৈবাক অয়াম্মা শীজিন্নরে। প্রোবাইওটিক্স য়াওবা চীঞ্জাকশিংদি শঙ্গোম অমসুং নুংহরাইদগী শে়ন্ম্বা মহি অসিনচিংবনি।

ঐখোয় মীওইবগী হকচাং ফবা হায়বসি ঐখোয়না হিংলিবা পূন্সি মহিং অমদি চারিবা চীঞ্জাক্কী মখা য়াম্মা পোল্লি। থায়না মমাঙউঙদিদ মীওইবনা চারিবা চীঞ্জাকশিংদা অহিংবা হিংকুপ য়াম্মা য়াওরশ্মী অদুবু মীওইবনা লুবা নানবগী রাখল্লোন ফাওরকপদগী চাবা থকপা মতমদা অহিংবা হিংকুপশিং য়াওবগী চাং অসি য়াম্মা নে়মত্ৰে। নোংচুপলে়ামগী লৈবাকশিংদদি সেচুরেটে়দ ফেট্‌ অমসুং চিনিগী চাং রাংনা চাবা অমদি উইহ-রাইহ, মনা-মশিং অমসুং

ডা. রাইখোম জিভেন

এজোসপিরিল্লম হায়বসি য়াম্মা নে়ন্ম্বা ওক্সিজেনগী চাংদা হিংবা ঙুম্বা, পথ-পুমথহনবদি ঙুমদবা, গ্রাম নেগেটিভ ওইবা নুংশিত্তগী নাইট্রোজেন ফাজিনবা ঙুম্বা বেক্টেরিয়া মখল অমনি। হিংকুপ মখল অসি পৃথিবীগী মফম অয়াম্মদা পাক শন্না নাইট্রোজেন শীজিন্নবা অমদি পান্সীশিংবু চাওখংপদা মতেং পাংবা পোংলম পুথোকপা হিংকুপ অমা ওইনা শীজি়়ে। হিংকুপ মখল অসি ওক্সিজেনগী চাং য়াম্মা লৈবা মফম ফাওবদা হিংবা ঙুম্বা ওইবনিনা লৌফম অদু কা হেমা হো়ম হো়ম লাউব্রবসু মথৌ পাঙথোকপা ঙুম্মী। হিংকুপ মখল অসিনা পান্সীগী মর্যাদা নপ্তুনা লৈরগা নুংশিত্তগী নাইট্রোজেন ফাজিন্দুনা পান্সীশিংদা ফংহল্লি। অসুন্ম্বা নাইট্রোজেন ফাজিনবা খক নন্তনা পান্সীগী হো়র্মেিন মখল কয়া অমা খু়দম ওইনা Indole Acitic Acid, Cytokinin, Absciscic Acid, Ethylene, Gibberlic Acid, Salicylic Acid, Salicylic Acid, Zealin পুথোক্তুনা পান্সী মপুং মটৈ়ে ফাবদা মতেং পাংই। হিংকুপ মখল অসিনা Siderophores হায়না খঙনবা পোংলম অমা পুথোক্তুনা পান্সীশিংদা লায়না পোকহনগদবা হিংকুপশিংদা আইরন ফংহন্দবা নংত্রগা পান্সীশিং অদুদা লায়না মহীকশিং থেংনবা ঙুম্ববগী পান্সল পীদুনা লায়না মখল কয়া অমদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংই। লায়নাদগী ঙাকথোকপা খক নন্তনা নোংজু নুংশানা পান্সীশিংদা পীবা চৈৎখৎদগী ঙাকথোকপদসু মতেং পাংই।

এজোসপিরিল্লমনা পীবা কান্নবশিং :-

১) হিংকুপ অসিনা লৌ পরি অমগী লৌফমদা থারিবা পান্সী অদুগী মতমগী মনুংদা নাইট্রোজেন কেজি ১৫-১৫ ফাওবা ফাজিনবা ঙুম্মী।

২) পান্সীশিংবু চাওখংহনবদা মতেং পাংবা পোংলমশিং অমদি লায়নাশিংদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংবা পোংলমশিং পুথোক্ই।

৩) হিংকুপ মখল অসিনা নাইট্রোজেন য়াওবা খৃৎশে়মগী হারশিং পান্সীনা দরকার লৈবদুগী শরুক মরি থোকপগী অমা হস্থ্‌না শীজিন্নবা য়াহল্লি।

হিংকুপ মখল অসি ফৌ, গেছ, চুজাক অমদি তোঙান তোঙানবা মনা-মশিং মখল কয়া অমা থাবা মতমদা শীজিন্নবা য়াই। মখোয় অসি শীজিন্নবনা লৌফমদা খৃৎশে়মগী হার শীজিন্নবগী চাং হস্থ্‌হনবগা লোয়ননা লৌমীশিংগী শেল চঙবগী চাং হস্থ্‌হন্দুনা শে়ছোক হেনগৎহনগদৌরিবনি। খৃৎশে়মগী হার শীজিন্নবগী চাং হস্থ্‌হনবসিনা লৌফম অদু মশা মউ ফনা থন্ম্বগা লোয়ননা মতম শাংনা লৌ উঁবা য়াবা মফম অমা ওইগদৌরিবনি। খৃৎশে়মগী হারগী চাং হস্থ্‌হনবসিনা হার অসিদা য়াওরক্দ্‌বা হু চেনবা পোংলমশিংনা লৌফমদা মোংশিনগদবদগী হস্থ্‌হন্দুনা হু য়াওবা পোংলমশিং চাবগী চাং হস্থ্‌হনগদৌরিবনি।

শীজিন্নবা মওং - থাগদৌরিবা মই়ে মরোংশিং অদুগী থাগদবগী মওং খে়মবগী মতুংইয়া এজোসপিরিল্লম অসি শীজিন্নবগী মওংসু খে়মগনি।

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা বারেংশিং অসিগী রাখল, মীৎমেং অইবা মশা মশাগিনি। পাউচে অসিগী রাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা খোইদোক্কা মরী লৈনদে।

কনাগুন্ম্বা মীওই খরদি শঙ্গোম থকপা মতমদা খোঙ হামথবা হেনগৎহল্লি। মসি লেকটোস তুন্ম্বা ঙুমদদুনা থোকহনবনি। তৌইগুন্মসুং প্রোবাইওটিক্স য়াওবা শঙ্গোম হায়বসি শঙ্গোম অফন্মগুন্ম্বা চারবদি লেক্টোস অদু কায়থহনখিন্দুনা খোঙ হান্‌দনচিৎ‌বা থোকহন্দে।

হৌজিক ঐখোয়না প্রোবাইওটিক্স হায়না খঙনরিবা হিংকুপশিং অসি চহী লিশীং কয়াদগী মীওইননা চীঞ্জাক অমসুং য়ু শুংবদা শীজিন্নদুনা লাক্লি। হৌজিকসু শীজিন্নরি অমদি তুংগী মী়োরোলশিংনসু শুংশোয় শোয়দনা শীজিন্নহৌরগনি।

প্রোবাইওটিক্সতা ময়াম্মা পুন্ক্রিং চিংশিন্নরকপগী মরু ওইবা মরমশিংদি (১) এন্টিবাইওটিক্স শীজিন্নরগা লায়না অমা ফহল্লবসু অতোপ্লা লায়না অমমুক পোকহল্লক্ই।

(২) এন্টিবাইওটিক্স শীজিন্নবদা ঐখোয়দা লৈজরহ্মা লায়না তিলনাদগী ঙাকথোকপা ঙুম্বা হিংকুপশিং হাংতোকখিন্দুনা লায়না কয়া নারক্লবগী মচাক অমুক ওইরক্ই।

(৩) এন্টিবাইওটিক্সপু লায়া শীজিন্নবদগী এন্টিবাইওটিক রেসিষ্টেন্ট ওইবা হিংকুপশিং থোকহল্লক্ই।

(৪) মীয়াম পুন্মমক্কা ঐখোয়গী অকোয়বগী ফীভম কায়হন্দবা মখলগী লায়েং পান্লরকপা অসিনচিৎ‌বা অসিনি।

হৌজিক্কী মতমদা ওর্গানিক ফার্মিংগী ঈহৌ অমা কন্না লাকপা অসিনা মরম ওইদুনা মনা-মশিং থাবা, মই়ে-মরোং থাবা অমসুং শা-ঙা য়োকপা মতমদা প্রোবাইওটিক্স অসি অসু্কী মতিক তঙাইফদে। মরম অসিনা প্রোবাইওটিক্সকী ওইবা পোংশক কয়া পুথোরক্তুনা মথক্তা পনন্ত্রিবা থৌওংশিং অসিদা শীজিন্নবা হৌরে।

খুমম ওইনা হায়রবদা ইফেক্টিভ মাইক্ৰো ওর্গানিজম (ঈ এম) হায়না খঙনবা প্রোবাইওটিক্স অসি পুথোরক্তুনা লৌউ-শিংউবা, শা-ঙা য়োকপা অমদি মই়ে-মরোং থাবদা শীজিন্নরি। গ্রীন এ ক্যু, গ্রীন এ জি অমদি অতোপ্লা প্রোবাইওটিক্সকী ওইবা কান্নরবা পোংশক কয়া ঐখোয়গী কেথেলশিংদা ফংলি অমদি লৌমী কয়ানা শীজিন্নরি। অসুন্ম্বা মীওইবা খু়মাই অমদি অকোয়বগী ফীভমদা অকায়বা পীরৌইদৌবা পোংশক ঙাক্তা শীজিন্নরক্লবা হোংনমিন্নরসি। ●

(গ) থাগদৌবা লৌফম অদুগী লৈবাক্তা খোইজিনবা :- ঐখোয়না পোং থাগদৌরিবা লৌফম অদুগী লৌ পরি অমগী লৌফমদা শীজিন্ননবগীদমক এজোসপিরিল্লম কেজি ২, ষষ্টি-ষণয়ুংগী হার কেজি ২০ অমদি অফবা লৈবাক লৈকুপ কেজি ২৫ লৌবীরগা পূন্মা তোৎশিন্দুনা শে়দ্বীগদবনি। অসুন্ম্বা শে়ন্ম্ববা পোংলম অদু লৌ পরি অমগী লৌফমদা নুমিদাংরাইরমগী মতমদা চাইখাইবীগনি। অসুন্ম্বা অশে়ন্ম্বা পোংলম চাইখাইষ্‌বা মতুংদা লৌফম অদু খোইজিনবীদুনা লৈবাক্তা এজোসপিরিল্লমশিং অদু তোৎশিনবীগনি।

মতৌ অসুন্ম্বা লৌউ কাঙলোনগী ওল্লক্লিবা মায়ওন অসিগা ইরোয়ননা মনা মশিং, মই়ে মরোং থাবীদুনা য়ান্লবা মীয়াম অমগী পুকচাক পুথোকপীরিবা লৌমী ইচিল ইনাওশিংনা এজোসপিরিল্লমবু বাইওফর্টিলাইজর ওইনা শীজিন্নবা হৌবগী মতম য়ৌরক্লে। মরম অদুনা লৌমী ইচিল ইনাওশিংনা লৌফম কব্বা, শে়ছোক হেনগৎহন্নবা অফবা চীজাক, হু চে়ন্দবা পোংলমশিং মরাং কায়না ফংহনবা ঙুল্লবগী এজোসপিরিল্লমবু শীজিন্নবগী মতম অদু য়ৌরে। ●

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি কুাইজ-৯০

১) “সাহিত্যদা রস অমসুং অতৈ নৈন-ব্বারেং খরা’’ (২০০২) হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো?
২) “অপাইবা লাইখি’’ (২০১২) হায়রিবা লাইরিক অসি মণিপূরীদা কনানা হন্দোকপগে? ওরিজিনেল অইবগী মমিং করি কৌবগে?
৩) “মাক্লং তুরেলগী ঈথক ঈরে’’ হায়না মিংখোনবা লাইরিক অসি করন্ম্বা মখলগী লাইরিক্সে অমসুং কনানা ইবনো?
৪) “রোমারানী’’ হায়বা লাইরিক অসিগী অইবগী মমিং হায়যু?
৫) “মমহল্লবা অহিং’’হায়রিবা লাইরিক অসি অইবা কনাগীনো অমদি করন্ম্বা মখলগী লাইরিক্সে?

মথক্তা পীরিবা ব্রাহ্মশিং অসিগী পাউখুম মে ৩০, শগোলশেন নুমিংকী অয়ুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নংত্রগা ঈ-মেল **hueiyenliteraryquiz@gmail.com** সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মইহৌী থাক অমসুং কন্টেস্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। ব্রাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুন্ম্বা নংত্রগা মশীং য়াম্মা চুন্ম্বা পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওংচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি।

লোয়ননা থল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।