ষণদা থেংনবা লায়না - জৌ জৌ লাওবী

– ডা. সরাংথেম জেসমারানি –

জৌ জৌ লাওবী নৎত্রগা ব্রী ব্রী লাওবী লায়না অসি ব্ল্যাক ক্বোটর হায়নসু খঙনৈ। লায়না অসি ষণ, ইরোই, হামেং, য়াওশিংদা য়াম্না তোয়না থোকহল্লি। লায়না অসি ক্লোসত্রিদিয়ম চৌভাই কৌবা বেক্টরিয়াগী মহীক মখল অমনা থোকহল্লি। থা ৪দগী ২৪ ফাওবগী মনুংদা লৈবা ষণাওদনা খ্বাইদগী হেন্না লায়না অসি মায়োক্নহল্লি। লায়না অসিনা নাখ্রবদি লায়েংবদসু ফবদা য়াম্না ৱানা থোকই।

লায়না অসি লৈবাক্তা য়াওরকপা মহীকশিংনা থোকহল্লি। মহীকশিং অসিনা শা-ষণনা চারিবা মচিঞ্জাক্তা য়াওখিদুনা লায়না অসি শন্দোরকই। লায়না অসি করিগুম্বা মফম অমদা অমুকপু থোক্তুনা শা-ষণ শিবা-নাবা য়াওখ্রবদি হায়রিবা অশিবদু নীংথিজনা ফুমজিন্দদুনা মফম অমদা হেক্তা হুন্দোক্তুনা থল্লবদি অশিবা মশা অদুগী শরূ শয়াং অমদি শাদোং মচেৎ কয়া অমা হুই, হৌদোং অমদি লমলক্কী শা উচেকশিংনা চেন্দুনা মফম অমদা থল্লম্বা মতমদা হায়রিবা লায়না অসিগী মহীকশিং মশীং য়াম্না অশিবা মশাদা য়াওবনা অতোপ্পা মফমশিংদা শন্দোরকই। মহীকশিংসি মফমদুগী লৈবাক, উফুল-ৱাইফুলদা অমদি নাপী-শিংবী মরক্তা মশা মতোমতা অথাবা মকু অমনা য়োমশিন্দুনা অঙৈং-অশাদগী ঙাকথোক্তুনা মতম শাংনা হিংদুনা লৈবা ঙম্মী। কুমগী নোং তাখিবদগী মহীকশিংসি ঈশিংগী ঈচেলদা মফম অমদগী অমদা পুথোরকপা মতমদা শা-ষণশিংগী ঈশিং নৎত্রগা নাপীনচিংবদা য়াওরক্তুনা চাশিল্লুবদা হায়রিবা মহীকশিং অসি নাদ্রিবা শা-ষণদা চঙখি। লোয়ননা মতম খরা লৈরগা লায়না অসি শন্দোরকই। করিগুম্বা শা-ষণগী হকচাং মনুংদা য়াওদুনা অদুম লৈরগা মখোয়না মশা শোল্লকপা মতমদা মশানা মশাবু ঙাকথোক্লবা শক্তি হন্থরকপদগী নৎত্রগা মশা শোন্থরকপদগী মশাদা য়াওরিবা মহীকশিংসি মপূং ফাদুনা লায়না অসি থোরকপা য়াই।

লায়না অসিবু থোকহল্লিবা মহীকশিং অসিনা মচা য়াম্না পোল্লকপা মতমদুদা মশীং য়াল্লবা মহীকশিংনা মশাদগী চেনবা টোকসিন ময়াম অমা থোকহন্দুনা মপূং ফাবা লায়না থোকহল্লি অমদি লাইওং উবা ফংলকই। লায়না অসি নারবা শা-ষণদি মশা শাগৎলকই, শাবগী চাংসি ১০৬-১০৮°এফ ফাওবা য়ৌই। চাও-থকউ হায়বা য়ারক্তে। খুমাঙ নৎত্রগা খুনীং থংবা খোঙশিং য়াম্না নাবগী মওংদা থাংবা ঙমদনা লেপ্তুনা লৈবা অমদি চৎপা ঙমদবা উরকই। মফৈগনগী অথাবা মশল নৎত্রগা মথবাক, মখৌরি অমদি লেংজুমগী মসলশিংদা পোমখৎলকপা, অহানবদা পায়বা মতমদা ফোঙ-ফোঙ শাবা অমদি তিংনা পোমখৎলকপা থেংনৈ। পুং ৪-৫গী মতুংদা পায়বদা ঈং-ঈং লাওরকই। খুবীনা নমদুনা য়েংবা মতমদা মসলশিংগী মরক্তা নুংশিৎ চেনবগী মওংদা চ্রিক চ্রিক হায়বা মখোল থোকপা থেংনগনি। হায়রিবা পোমখৎলিবা মখোল থোকপা মফম অদুদা অথৌবা ব্লেদনা লেনবা মতমদা ঈ অমদি নুংশিৎকী কোঙ্গোল য়াম্না ব্রী ব্রী থোরকপা উগনি। হায়রিবা নারবা শা-ষণশিংদু শ্বর হোনবদা য়াম্না ৱানা উবা অমদি তুদুনা ৱানা শ্বর থবেৎ থবেৎ হোল্লল্লগা য়াম্না থুনা শিরকপা অসি তোয়না উবা থেংনগনি।

অদুমকপু লায়না অসিনা নারবদি য়াল্লবদা নুমিৎ ২-৩ লৈরল্লগা অপোম্বা মফমশিংদু লোইনা পুল্লক্তুনা নমথীবা মহী, অপূম্বা নাইনচিংবা য়াম্না থোকপা অমদি মশাগী অঙৈং-অশাগী চাং য়াম্না হন্থনা ৱানা লৈরল্লগা তপ্না অদুমক শিরকই। অদুমকপু হীদাক লাংথক য়াম্না কন্না থাদুনা কন্ননবা হোৎনবদগী ফরকপা শা-ষণদু পোল্লম্বা অথাবা মসলশিংদু ইকুৎ কুৎনা, য়েংবদা শোইনাইবা অমদি থবক শুবদা মপাঙ্গল ৱাৎপা ওইগল্লি অদুমকপু লায়নাসি হৌরগা পুংজা খরা থেংথনা থেংনরবদি অয়াম্বনা হীদাক থাদ্রিঙৈদা শিগল্লি।

লায়না অসি হেক হৌরকপগা অখঙ অহৈগা তান্নদুনা য়াম্না থুনা লায়েংবীরবদি খরা কান্নবা ফংবা য়াই। অদুবু পুং খরা থেংথখ্রবদি কনবদা ৱানা থোকই। লায়না অসিদগী ঙাকথোক্লবা খ্বাইদগী ফরবা পান্নৈদি লায়না লাক্ত্রিঙৈদা টিকা থাদোকপসিনি। ষণাও মচা থা

৬ হেক ফারকপগা অহানবদা টিকা থাদোকপীগনি। মসিগী মতুং থা ৬ লৈরগা অমুক হন্না টিকা কাপ্পীগনি। টিকাশিংসি মনাক নকপা ভেটিরিনরি হোস্পিটালদা ফংবীগনি। হায়রিবা টিকাসি চহীগী ওইনা নোংজু থা লাক্ত্রিঙৈদা থাদোকপীগনি। নাদুনা শিখ্রবা শা-ষণ খুদিংমক লায়না অসি শন্দোরক্তনবা নীংথিনা ফুন্বীগনি। মসিদা মৈ থাদোকপসু খ্বাইদগী হেন্না ফৈ। মফম-মরাং খঙদনা লংথোকপীরোইদবনি। অনাবা শা-ষণদগী থোরকপা অপোম্বগী মহী-মনাই, মথি-ময়ুং পূম্নমক শেংনা শিত্তোক চামথোকপীদুনা মহীকশিংদু অতোপ্পা নাদ্রিবা শা-ষণদা শন্দোকখিদনবা হোৎনবীগনি। ●

লৌউবগী পোথোক হেনগৎহন্নবা হোৎনবদা সেকেন্দরি ন্যুত্রিএন্টকী থৌদাং - ২

ডা. ৱাইখোম জিতেন

সেকেন্দরি ন্যুত্রিএন্ট হায়বসিগী মনুং চল্লিবা কেলসিয়ম, মেগনিসিয়ম অমসুং সলফর কৌবা পান্বীগী মচিঞ্জাক অহুম অসিগী মনুংদা কেলসিয়মগী মরমদা মমাঙদা নৈনখ্রবা মতুংসিদা লেমহৌরিবা পান্বীগী মচিঞ্জাকশিং অসিগী মরমদা অমুক নৈনজরি।

মেগনিসিয়ম :- লৈবাক্কী লৈরিকশিংনা মেগনিসিয়ম অসি ফাজিনবা মতমগা কেলসিয়ম ফাজিনবগা চাংদম্নদুনা য়েংবা মতমদা কেলসিয়ম ফাজিনবনা হেন্না চেৎনা ফাজিনবা ঙমই। মরম অদুনা মেগনিসিয়ম অসি ঈশিংদা তুল্লগা ইরায় লায়না মাঙহনখিবা ঙমই। মপূং ওইনা ইন্দিয়াগী অশিনবা লৌফমশিংদা য়াওরিবা MgO (Magnesium Oxide) অসি চাদা ০.২৪-১.২ ওইদুনা নেম্না য়াওবা কৌই।

পান্বীশিংদা মেগনিসিয়মনা লৌরিবা থৌদাং :-

১) পান্বীশিংগী অশংবা মচু ওইহল্লিবা ক্লোরোফিল হায়বা অসি শেম্বদা মেগনিসিয়ম হায়বসি য়াওদবা য়াদ্রবা পান্বীগী মচিঞ্জাক মখল অমনি।

২) নাইট্রোজেন অমসুং ফোসফরস কৌবা পান্বীগী মচিঞ্জাকশিং পান্বীনা লৌখৎপদা অচৌবা থৌদাং য়াই।

৩) ফোসফরস কৌবা পান্বীগী মচিঞ্জাক মখল অসি মফম অমদগী পান্বীগী অতোপ্পা মফমদা পুথোক পুশিন তৌবদা তঙাইফদনা মেগনিসিয়ম অসি চঙই।

৪) পান্বী অমনা থাও অমসুং মহাও (ফেট) শেম শাবদা মেগনিসিয়ম অসি তঙাইফদনা চঙই।

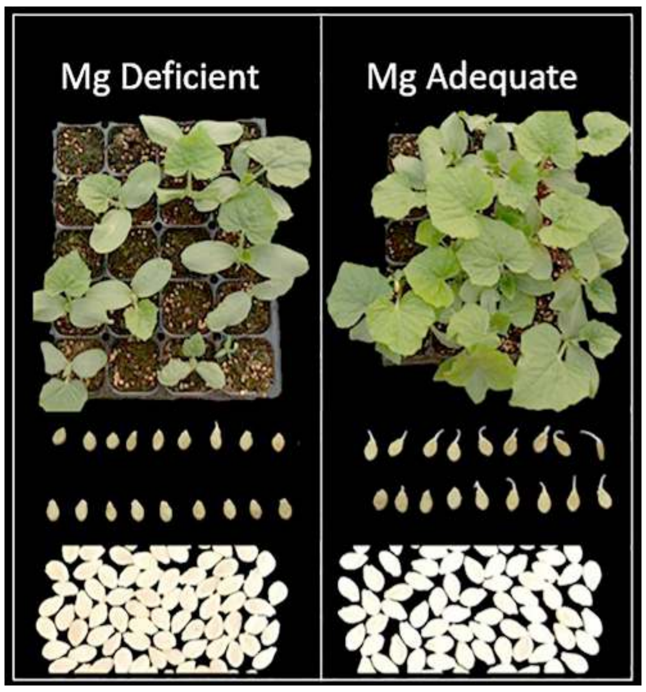
৫) পান্বী অমগী সেলশিংগী মনুংদা য়াওরিবা Cromosome অমসুং Ribosome শিং শেম শাবদা মেগনিসিয়ম অসি চঙই।

৬) পান্বী অমগী মনুংদা য়াওরিবা তোঙান তোঙানবা এঞ্জাইমশিং মথৌ তৌবা হৌহনবদা মেগনিসিয়ম অসি তঙাইফদনা চঙই।

মেগনিসিয়ম ৱাৎপগী লাইওং লোইনা উৎকনবা লৌফমশিং :-

১) লৈঙোইনা মপূং ওইনা তৌবগা লোয়ননা নোং মরাং কায়না নৎত্রগা চোৎ চোৎ লাওবা অশিনবা লৌফমশিং।

২) থুমহী চেনবা লৌফমশিং।



৩) লৌফম অদু কেলসিয়ম অমসুং পোটাসিয়ম কা হেন্না মরাং কায়না ফংবা লৌফমশিং।

মেগনিসিয়ম ৱাৎপগী থৌওং উৎথোক্কনবা লৌউ কাঙলোন :-

১) মশানা মেগনিসিয়ম নেম্না য়াওবা লৌফমশিংদা পোটাসিয়ম কা হেন্না হাপ্পা।

২) এমোনিয়ম ফংহনবা মখলগী হারশিং (য়ুরিয়া) কা হেন্না শীজিন্নবা লৌফমশিং।

৩) সলফেট অমসুং ক্লোরিন য়াওবা হারশিং কা হেন্না শীজিন্নবা লৌফমশিং।

৪) মেগনিসিয়ম য়াওদবা শুনুশিং লৌফমদা চাং ৱাংনা চাইবা।

৫) ফোসফরস য়াওবা হারশিং চাং ৱাংনা চাইবা লৌফমশিং।

মেগনিসিয়ম ৱাৎপগী লাইওংশিং :-

১) মনাগী মশিংগী শরুকশিং অদুনা শংদুনা লৈরবসু মশিংগী মরক্তা লৈবা মনাগী শরুকশিং অদু হঙ্গাম মপাল মচু ওইরকপা। অসিগুম্বা লাইওং অসি অরিবা মনাশিংদা হান্না উৎলক্কনি।

২) মনাশিং হঙ্গাম মপাল মচু ওইরকপগা লোয়ননা চরূ মচু শানা কংশিল্লকপা হায়রিবসি মনাগী মতোন, মতাই অমদি মশিংগী মরক মরক্তা লৈরিবা মনাগী শরুকশিংদা থেংনবীগনি।

৩) করিগুম্বা মতমদা শোকহল্লবা মনাশিং অদু মঙ্গ্রা মচু শানা ঙাংশিল্লকপা থেংনবীগনি।

মেগনিসিয়ম য়াওবা হার খরা

হার মখল	মেগনিসিয়ম য়াওবগী চাং (%)
Dolomite	11%
Magnesite	($Mg\ CO_3$) 27.2%
Magnosia	(MgO) 55%
Epsom	($Mg\ SO_4$) 9.7%
Magnesium Chloride ($Mg\ Cl_2\ 6H_2O$)	11.8%

হার মখলশিং অসি হাপ্পগী মওং :-

১) লৈবাক্তা হাপ্পা :- মেগনিসিয়ম ফংহন্নবগীদমক লৈবাক্তা Epsom ($Mg\ SO_4$) অসি তোয়না হাপ্পা। পান্বী মখল খেন্নবগী অমদি লৌফম খেন্নবগী মতুংইন্না লৌ পরি অমগী লৌফমদা $Mg\ SO_4$ কেজি ৬০-৫০০ ফাওবা চাইবা য়াই। মসি নৎত্রগা দোলোমাইটসু লৌফম অদুগী দরকার লৈবা শুনুগী চাং অদুগা চান্ননবা মওংদা হাপ্পা অসি চৎনৈ।

২) মহী থিৎলগা মনাদা কাপ্পা : মহী থিৎলগা মনাদা কাপ্পা অসিদসু Epsom অসি য়াম্না তোয়না শীজিন্নৈ। অদুবু মনাদা কাপ্পবগীদমক্তি মেগনিসিয়ম ক্লোরাইদ নৎত্রগা মেগনিসিয়ম নাইট্রেটনা হেন্না কান্নবা পী। তর্বুজ, পুঙথোল অমসুং বীট রুট নত্তনা অতৈ মহৈ মরোংশিংদদি Epsom গ্রাম ১০ ঈশিং লিটর অমগী চাংদা য়াল্লগা কাপ্পীবা য়াই। অদুগা বীট রুটকীদমক ঈশিং লিটর অমদা Epsom গ্রাম ১, পুঙথোলগীদমক ঈশিং লিটর অমদা Epsom গ্রাম ৩ অমসুং তর্বুজগীদমক ঈশিং লিটর অমদা Epsom গ্রাম তঙ্খায় অমগী চাংদা য়াল্লগা কাপ্পীবদা পান্বীশিংদা কান্নবা পীবা ঙমই।

মতৌ অসুম্না ৱাৎলিবা পান্বীগী মচিঞ্জাকশিং মুন্না খঙদোক্তুনা দরকার লৈবা চাং অদু পীবিদুনা পোথোক চাথোক হেনগৎহন্নবা হোৎনবীগবনি। ●

এদিটরদা থারকপা ৱাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাউ, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

অদোমগী থৱায়গা হকচাংগা

ইকায়খুম্নজরিবা এদিটর,

হিংলিবা ফাওবদি পেঞ্জদবা হায়বদু লৈদুনা অদুমক হিংদৌরিবনি। হকচাংগা থৱায়গা কায়নরবা মতুংদা কনাদসু করিসু হায়দনা থৱায় মাদি মদোম তূমিন চৎখিদৌরিবনি। মানা তাল্লম্বা লন-থুম মচা-মশু, নুপী অঙাং, শাগৈ নাতৈ ঙম্নমক কায়নবা হায়বদু ওইদুনা থৱায় মঙা কদোমদা চৎখিবা খঙদবা মখৈ হিংলিবা মহাক্কী মরী মতানা লৈহৌদৌরিবনি। মীওইবনা খ্বাইদগী ফত্তবা ওইরিবসি হিংলিঙৈগী মনুংসিতনি। মশা মশাগী খনবদা অমাঙ অতোং খঙদবা মখৈ ওইজবা তানবা মীগী মশীং থিরুবদা লোইবা নাইদনা ময়াম অমা লৈরকপা পূম্নমক মাগী অরোইবা মতমদু লাকপদা মশা মথন্তা পেঞ্জদবনা লাঙ্গোই চনগদৌরিবনি। হিংলিঙৈগী মনুংদনা শিদ-নারোইদবদৌনা মখল্লগা মাগী অরোইবা মতম লাক্লবদা পেঞ্জদবা, নীংঙমদবা ফাওরকপা কনানসু মাবু নুংশি লৈখোল মচেৎ অমা ফাওবা য়াওরোইদৌরিবনি। কৌনা ঙাঙনদ্রগা নুংশিনবা হায়বদু ওইদ্রগা শিরবা মতুংদা নুংশিবা শাদুনা লৈশি লৈথোনগা লোয়ননা তেংথাবা মসিগুম্বসি তাইবঙসিদা মশীং লাকঙমদনা লৈরিবনি, য়াওরিবনি। মসিগুম্বা মওংসি অহিংবা মীওইবা কাঙলূপ্তুদি ফজবা হায়বদুমা ওইদ্রবনি।

মীওইবনা শিবু শিরবা থৱায় য়াওদ্রবা হকচাংদু ফাওবা মাগী লৈজরম্বা ময়ূমদুদা নোংমা ফানা থমদনা মোংফম তান্না অদুমক...। থৱায়গা হকচাংগা কায়নরমদাই মতমদা হকচাং মানা পেঞ্জদ্রদুনা থৱায় ওইবা মঙোন্দা কয়াগী মতিক হায়জবা লাউজবা য়ারবদি থৱায় নঙগা হকচাং ওইবা ঐগা কায়নবা ঙম্লোই ফনা কন্না পিরাংগা লোয়ননা হায়জবা, হায়জরবসু মতম মাগী অরোইবা পুংজা লাকপনা করি অমত্তা তাবীখিদবা, পূম্নমক তাইবঙ মীওইবা খুদিংমক্কীনি। হিংলিঙৈ মনুংদা অদুনি অদানি হায়দুনা খাইদোকপা য়াবা খাইদোক্লল্লগা নকশিনবা য়াদবা মখৈ ঈশিংগা থাওগা তিন্নবা য়াদবদৌনা মতৌবা, মুন্না খন্থরুবদা করিবু কান্নগদগে? কান্ননীংঙাই লৈতে। মতমগী মতুংইন্না শা-ষণ ফাওবা ৱাইনদ্রবা মতমসিদা মীওইবা কৌবা কাঙলূপসিনা নাকপাক নাকপাক তান্নদুনা মীচং শঙ্গ ওইদুনা অকন অরিং শীংনা মমৈদা কান্নবা করিনা ওইদৌরি? মালেমদা লৈরিবা জীব পানবা কয়াগীমক নুংশিনা খঞ্জরিবা অদুগুম্বা মীওইদু তাইবঙ মীওইবা কৌবা কাঙলূপ্না ফত্তনা করিসু হায়নররোইদবনি। মহাকপু শেন্বীরকপা থাজবনা হায়নরিবা মপু মানা ফাওবা পেল্লমগদৌরিবনি। অদুগুম্বা মীওইদুগী মফমদা কল্লকপা, মীহৌবা, মশাতগী খনবা য়াওরমগদবা মান্দবনি। মী মখল ময়াম অমনি। হৌরক্লিবা অঙাংগী মতম ওইরিবা মখোয়গী শুরোলদা মীওইলক্তগী অথোইবা য়াওরোইদৌরিবনি হায়বা য়াবা নত্তে। য়াওল য়াওল খুদিংগী মীওইবা ঐখোয়না শিংথানগদবা কয়া অমা লৈরমদৌরিবনি।

লেঙদনা লৈরিবা নুমিৎকা থাগা অনীসিগুম্না লেঙদনা লৈহৌগদৌরিবা মীওইবা ওইনা পোল্লক্লগা হিংবা য়াবা মতম খরা হিংলল্লগা অদুমক তাবঙ পুন্সি লোইখিবা মশীং থিরুবদা অমা অনীদি নৎত্রবনি। মখোয় মখোয়গী পুন্সিদা থেংনরকখিবা অৱা নুংঙাই কয়া হিংহৌরিবা ঐখোয়না থিগৎতুনা ... পূম্নমক মীওই ওইনা পোল্লুবসু খুদিংক্কীদি ওইদবনি। মাবু পোকচরিবা মমা মপা ফাওবা নুংশি লৈখোন মচেৎ অমত্তা য়াওদনা তোঙান লৈহনবগী থবক ওইরকপা পূম্নমক করিনো খঙদনা খঙনা খঙনা ময়াম অমা লৈরক্লবনি। নুংশি চান্ননা লৈমিন্নরম্বা মচিন মনাও ফাওবা ময়ূম মকৈ পাল্লবদি চহী খরগী মতুংদা তোঙান চাদুনা মাগী মাগী খন্নরক্তুনা... মসি হৌজিক হৌজিক ফোং ফোং শানা চৎনরিবনি। নুপীবু থিরবা শোয়দনমক্কী তোঙান চাবা মসিমা শোয়দ্রবনি। মসিগী মতুং তারকপদা হিংবা ঙম্নবনি হায়দুনা ময়ূম ফাওবা অনৌবা অমা শাদুনা ... কনা কনাগুম্বনা হায়নবা লৈ - ময়ূমবু পাল্লবদি মশাগী ওইবা মরন-মথুম তালহৌবা হায়বসি... পূন্না লৈমিন্নরগদি... মসিবু তশেং তশেংনা অচুম্বা হায়বদু ওইরিবা জ াৎলা?

তোঙান চারবা, লৈমিন্নদ্রবা নুংশিনরম্বগী মরীদি খরদি তাল্লগদবনি। চহী য়াল্লক্লবা মমা মপাদুনা করিগুম্বদা তাইবঙপান থাদোক্তুনা চৎখ্রবদা, লৈহৌরিবা মচা মশুনা ঐদি ইপাগী শ্রাদ্ধগী অচা অথকশিং ঐনা ঙম্লগে, পালাগী অহানবা খোঙজংদা ঐনা ঙম্লগে, দক্ষিনাগী শরুক্লা .না... মসিগুম্বা লৈখিদ্রবা মতুংদা ওইরকপা মসিসু তৌদে খক হায়বা য়াবা নত্তে। হিংলিঙৈগী মতমদা মমা মপাদুনা চানীংবা করি করিনোদি পীজনীংদ্রগা শিরবা মতুংদা নুংশিবা শাবগী থৌওংসিমা চৎনরিবনি তৌনরিবনি। মসিসু করিনি হায়দৌরিবনো? হিংলিঙৈগী মতমদদি নুংশিনবগী ৱাখল্লোন করি অমত্তা লৈত্রবা, শিরবা মতুংদা... মসিমা মীওই খরগী মফমদদি তৌহন্নীংদবা থবক ওইরবনি। মচিন মনাও চংনদ্রগা মমা মপাগী শ্রাদ্ধ অসি তোঙান তোঙানবা শোনবা, অশিবা মীওইদুগী শ্রাদ্ধ কর্ম্ম অনী থোকপা মসিসু পঙনা থোকপা ওইদ্রবসু করি করিগুম্বদা অদুমক লৈরিবনি। মসি মরুপ মপাংনা, কৈরোই লৈকায়না ফজনা ঙাঙনদবনি। লাইরমলেন্দা থৱায় মানা কৈদৌঙৈদা হৱাওরমগদবা মান্দ্রবনি।

তাইবঙদা লৌ তৌদুনা মালহল্লগা ফজবা মালহনবগী থবক থৌরমসিমা থৱায় ময়াম লৈ হায়না থাজনরিবা অশি লৈবাক্কী থৱায় অমত্তনা ফজনা ঙাঙনরমগনি থাজবা ৱাৎলবনি। হিংলিঙৈগী মতমদা ফনা থিনা য়েংথিনরবসু করিগুম্বদা তাইবঙদা অমুক হিংদুনা লৈয়ু হায়বদি য়াদবনিনা শোয়দনমক্কী থৱায় ময়াম লৈরমগনি থাজ রিবা লাইরৈবাক নোংমদি শোয়দনা য়ৌগদৌরিবনি। য়ৌবু য়ৌরুবা অমুক হল্লকপা থাজদ্রবনি। য়েক্লবা ওইগেরা ওইরোইরা লাইরৈবাক্তদি থৱায় খুদিংমক নুংশি চান্ননা লৈমিন্নরমগনি। মাগী মাগী মরী মতাগী ৱাখল য়াওদনা ঐখোয় অমত্তনি হায়বা অসিনা চাওরবা নুংশিগী লৈপুং ওইদৌরিবনি। লাইরৈবাক্কা মীরমলেনগা অনীসিগী মনুংদা য়াম্না ৱানা হিংদবা য়াদনা হিংবসিদি মীরমলেনসিনি হায়বদা অচুম্বা ওইদৌরিবনি। হিংলিঙৈগী মনুংদনা নুংশিনদ্রগা শিরবা মতুংদা অকপ অরাওখোলগী খোঞ্জেলতনা তেংথা তেংথানা মীংলেন শোন্দুনা... মসিমা শিরিবা থৱায়দুনা নুংঙাইতবদি তৌরমগদবা মান্দ্রবনি। অশিবা অমনা শিখ্রবা মতুংদা অশি লৈবাক্তগী হল্লক্তুনা তাইবঙ মীরমলেনসিদা... মসিমা ওইবা য়াদ্রবনি। লাকপসিনা করিগুম্বদা য়াওরবা, লৈরবা মাগী মনাক চঙদুনা লাক্তুনা হংগদবা ময়াম খুম্বদা অৱাবা ওইগদৌরিবনি। মসিগী ৱাখলসি গঞ্জা থকপনা গঞ্জা থক্লগা... মসিমক ওইদৌরিবনি। মতমসিগী ওইনা লাইনা মী হাৎত্রবনি। মীনা মী হাৎনরবনি। পূম্নমক নুংশিনবা মাঙশিল্লকপদগীনি। পূম্নমকসি কদায়দগী করম তৌনা নুংশিবা ওইরক্কদৌরিবা?

অদোমগী - হেমজিৎ ইরোম্বা
খুরাই লাইৱাংবা মমাঙ, ইম্ফাল

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্লা মরী লৈনদে।