মশাগী ফীভম হোংলকপদা শঙ্গোম থোকপী ষণশিং শেন্নবীবা

ডা: সরাংথেম জেস্মারাণী

শঙ্গোম থোকপী ষণশিংদা মশাগী ফীভম হোংলকপা হায়রগা খঙনরিবসি মচা লৌখ্রবা মতুং পোল্লমদাইগী হাপ্তা অহুম ৱাৎলিঙৈদগী পোল্লবা মতুং হাপ্তা অহুম ফাওবসিনি। মসি চাউরাক্লা হাপ্তা তরুক ফাওবনি অদুবু অয়াম্বনা হাপ্তা নিপান ফাওবা লৌনরি। অসিগুম্বা মতমসি ষণবীশিংগী হকচাংগী ফীভমদা য়াম্না খুদোংথিনিংঙাই ওইবা অমা ওইরি। মরমদি অসিগুম্বা মতমসিদা হকচাং মনুংদা অহোংবা কয়া অমা লাকই। মরম অসিনা খুদোংথিনীংঙাই ওইরবা মতমসিদা চেকশিন্না শেন্নবীবসিনা য়াম্না তঙাইফদে।

গর্ভ লৈরিঙৈদা খুদোংথিনীংঙাই ওইবসি মখল অহুম থোক্লা খায়দোকপা য়াই।

- হকচাংগী পাঙ্গল হন্থরক্তুনা লায়না কয়া অমা লাকপা। খুদম ওইনা হায়রবদা ফিৱাক চাউরকপা, হকচাংদা গ্লুকোজ ৱাৎলকপদগী থোরকপা লায়নাসি মায়োক্নে।

- মীনরেল ৱাৎলকপদগী লায়না কয়া অমা থোক্লকপা। খুদম ওইনা হায়রবদা, ঈদা কেলসিয়মগী চাং হন্থরকপা।

- হকচাংগী ইম্যুন হন্থরকপদগী থোরকপা লায়নাশিং। খুদম ওইনা হায়রবদা নাওফম তারক্তবা, খোমদা হৌরকপা অসিনচিংবনি।

ফীভম হোংলকপগী শেন্নবা মতমদা মখল অহুম থোক্লা খায়দোকপা য়াই।

১) গর্ভ পুরিঙৈ মতমদা শেন্নবা

- গর্ভ পুবগী মতম খঙদোল্লবা তুংদা মচা পোক্কদবগী মতম লেপথোকপা।

- গর্ভ পুবগী ষণবীশিং মচা পোক্কদবা থা অনী ৱাৎলিঙৈদগী শঙ্গোম শুম্বা তোকপীগনি।

- মচা পোল্লবা তুংদা শঙ্গোম হেন্না থোক্লবা অমদি অফবা তেক্তা কায়দবা ষনাও মচা পোল্লবা অফবা মখলগী মচিঞ্জাক পীজবীগনি। নোংমদা মফোনগী শরুকসি কেজি ২.৩ পোক্কদবা থা অনী ৱাৎলিঙৈদগী পীজবা য়াই অমদি শজিক মরাং কায়না পীজবীগনি। মসিনা ভিটামিন এ মরাং কায়না ফংহনবা ঙম্মী।

- কেলসিয়ম অমদি ফোসফোরসকী মথৌ য়াম্না লৈবা মরম্না থাওথি পীজবা মথৌ তাই। মসিদসু নত্তনা চেঙকুপ/ৱাইকুপ, গেহু তকপগী মফোনসু পীজবিগনি। মসিগী মথক্তা মিনরেল মিক্সর চাদা ১গী চাংদা মচিঞ্জাক হাপ্লগা পীজবীগনি।

- ষণবীশিং চীন্না খক থম্বীরোইদবনি অমদি লৈমায়সু কা হেন্না নালহনবীরোইদবনি। মসিদা নাল্লগদি নান্থুবগী চাং য়াম্না ৱাংই। গর্ভ লৈরবা ষণবীশিং য়াম্না শাংনা মখোঙনা চৎহনবীরোইদবনি।

- গর্ভ লৈরবী ষণবীশিং অকি অখঙ নংহনবীরোইদবনি অমদি অতোপ্পা ষণশিংগা ৱাইনহন্দুনা খৎনহনবীরোইদবনি।

- ষণবী মশাদা অশোক অপন লৈতনবা মখোয়বু থল্লিবা শঙ্গোলদু নুংশিৎ নুংশা কা হেন্না ফংবা ওইগদবনি অমদি লৈমাইসু কা হেন্না নান্দনবা চরু থাবীগনি।

- মচা পোক্কদবা হাপ্তা অমা ৱাৎলিঙৈদগী হৌনা অতোপ্পা মফম অমদা তোঙান্না থম্বীদুনা ময়াম মরক্তগী লাপথোক্লা থম্বীগনি।

- মখোম/মথাদু তোয়না য়েংবীগনি। করিগুম্বা কা হেন্না থনবা উরগদি য়াম্না থুনা শঙ্গোম খরা শুমদোকপীগনি।

- গর্ভ লৈরবী ষণশিং য়ারিবমখৈ শাজেল তৌবীদুনা ঈশিং মরাং কায়না পীথকপীগনি।

২) মচা পোল্লমদাইদা শেম শাবীবা :

মচা পোল্লমদাইদা ষণবীদু অতোপ্পা ষণশিংদগী তোঙানবা মফমদা থম্বীদুনা চরু থাবীদুনা নুংশিৎ নুংশা চঙবা মফমদা থম্বীগনি। গর্ভ লৈরবা ষণবীদু কুপ্পা অমদি নীংথিনা শেন্নবীগনি। মচা পোল্লমদাইদা খুদম খরা উৎপা হৌরকই। মখোয় অদুদি :-

- পোল্লক্কদৌরিবা ষণাও মচাদু মচা খাও মনুংদা মপূং মরৈ ফারবনিনা ষণবীগী মবুক্তা চোন্থরগা লৈবা উগনি।

- খোমনীং অনীগী মথকলোমদা তাইনবা অকুৎপা মফম অমা লৈবা থেংনগনি। মসি মচা পোল্লমদাইদা হেন্না লুনা কুংশিনবা উগনি।

- শঙ্গোমসু য়াম্না নংনা থোরক্কনি। ঈশিংদা য়াম্না থুনা তুম্বা ঙল্লোই।

- ষণবীদু মচা পোল্লমদাইদা চানিং থক্লিংবা ৱাৎলক্কনি। লৈতাফম খঙদনা লৈবা উগনি।

- মপান্থোংদগী মচুম তারকপা উগনি অমদি য়াম্না তোয়না মচিৎ মচিৎ মপান থোকপসু উগনি।

৩) ষণবীশিং মচা পোক্লিঙৈ অমদি লোইরগা শেন্নবা :

- মচা পোক্ত্রিঙৈগী মমাঙ অমদি পোল্লবা তুংদা লুম্বু-লুম্বু শাবা মহীদা চেঙকুপ/ৱাইকুপ কেজি অমগা, চিনি অঙাংবা মতুম অমগা পীথকপীগনি। মসিনা শঙ্গোম থোকপা হেনবগী মথক্তা নাওফমসু থুনা তাহল্লি।

- নীংথমথা মতমদদি ঈশিং লুম্বু-লুম্বু শাবা অয়াম্বা মতমদা পীথকপীগনি অমদি কা হেন্না অঈংবদা পুথোক্তনবা হোৎনবীগনি।

- মচা পোক্ত্রিঙৈগী মমাঙদা ইহান হান্না মপান্থোংদগী ঈশিং কায়রক্কনি। অসিগুম্বা মতমদদি পুস্থাই অমগী মনুংদা মচা পোকপগী আশা থম্বীবা য়ারে। অহানবদা খোঙগী লোঙখুম হান্না থোল্লবা তুংদা মকোক্লা মখোঙদা ঙাথদুনা থোরকপা উগনি। মসি নোর্মেলদা পোকপগী অফবা খুদম অমনি। করিগুম্বা নোর্মেল তাদবা থেংনরগদি নৎত্রগা ঈশিং কায়রবা তুংদা পুং মরিগী মনুংদা মচা পোক্ত্রগদি মনাক নকপদা লৈবা ভেটিরিনরি ডাক্তর অমগা তানবীগনি।

- ষণাও মচা হেক পোকপগা মপীনা লেকহন্নবা হোৎনবীয়ু। করিগুম্বা মপীনা লেক্তবা তারগদি শ্বর নিংথিনা হোনব্রা হায়না য়েংবিয়ু। করিগুম্বা নিংথিনা শ্বর হোনবা ঙমদ্রবা ওইরবদি মনাতোন, মমিৎ, মনা অমদি মচিন্দা পকপা মপ্রাং ময়াম অমা লৌথোকপীরগা মশাদু ফী অমনা নৎত্রগা চরু নৎত্রগা বোরানা তৈথোকপীরগা লুম্না থম্বীগনি।

- মচা পোকপা লোইরগা মপান্থোংগী শরুক মমৈ অমদি নাকলগী শরুক খুদিংমক পোটাসিয়ম পর্মেগনেট নৎত্রগা নীম মনা ঈশিংদা ফুৎলবা নীম মহীনা অমোৎ অকায় অমদি তীল চঙদনবা চামথোকপীগনি।

- মচা হেক পোকপা লোইবগা লুম্বু লুম্বু শাবা ধানা পীজবীগনি। মসিনা মপীদা মপাঙ্গল হাপ্পী।

- মচা হেক পোকপা লোইরগা ষণবীগী মখোম/মথাদু পোমখৎপা নৎত্রগা চাউথোরক্তুনা লৈবা উগনি। মসিনা শঙ্গোমদু শুমদোকপীবনা হেন্না ফৈ। মসিনা কেলসিয়ম হন্থরকপগী লায়না লাকপগী চাং য়াম্না হন্থে।

- মচা পোল্লবা মতুং পুং ২-৪ ফাওবগী মনুংদা নাওফম তারক্কনি। করিগুম্বা পুং ১২ ফাওবগী মনুংদা তারক্তবা থোল্লগদি মনাক নকপা ভেটিরিনরি ডাক্তর অমগা তানবীগনি। নীংশিংবীগদবা অমনা নাওফমসি ষণবীনা চাদনবা হোৎনবীগনি। করিগুম্বা চাখিবা থোল্লগদি নাওফমসি প্রোটিনগী চাং ৱাংবা মরম্না চাশিনখিবা থোল্লবদি শঙ্গোম থোকপগী চাং য়াম্না হন্থে।

- শঙ্গোম থোকপী ষণদা য়াম্না তোয়না নাগনবা লায়না মিলু ফীভর অমদি খোমদা হৌবা লায়নাসি য়াম্না তোয়না থেংনৈ। মসি নারক্তনবা শঙ্গোম শুম্বা মতমদা লোয়না শুমদোকপীগনি অমদি খোমদা হৌদনবা য়াম্না তোয়না ষণবুনা চেক তৌবা তাই অমদি লূ-নান্না শঙ্গোম শুম্বীগনি।

- শজিক মরাং কায়না পীজবীগনি। মসিদসু নত্তনা হান্না পীজরম্বা ধানাগী চাংদগী হেন্না পীজবীগনি।

ষণবুশিংনা অসিগুম্বা মতমসিদা চেকশিন্না শেন্নবীরগদি লাক্কদবা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্বতা নত্তনা শঙ্গোম থোকপগী চরাংসু হেনগৎকনি।

লৌউ-শিংউবা অমদি মসিগা মরী লৈনবা শিনফমশিংদা নুপীশিংনা লৌরিবা থৌদাং

ডা: য়ুম্নাম বেদজিৎ সিংহ

লৌউ-শিংউবা অমদি মসিগা মরী লৈনবা থৌওংশিং অসি নুপীশিংনা অহানবা ওইনা হৌদোরকপনি হায়না থাজনরি। মমাঙঙৈগী মতমদা নুপাশিংনা শা-তানবা অমদি অতোপ্পা চানবা থিবা চৎখ্রিঙৈদা নুপীশিংনা য়ূমদা লৈহৌদুনা মরূ-মরাং তাশিন-খোমজিনবা, মনা-মশিং থাবা, শীং-য়েন পৈশিনবনচিংবা থবকশিং অসি তৌহৌবা মরম্না লৌউ-শিংউবা অমদি মসিগা মরী লৈনবা থৌওংশিং অসি নুপীশিংদগী হৌদোরকপনি হায়না থাজনরিবনি। মসিদসু নত্তনা নুপীশিং অসিনা হৌজিক ফাওবদা য়াম্না মরুওইবা থৌদাং লৌদুনা লাক্লি। খুদম ওইনা হায়রবদা লৈবাক-লৈহাও, ঈশিং, শা-ঙা অমদি পাম্বীশিংবু শেন্নদুনা মহৌশাগী খল কায়থরকপদগী কল্লি। নুপীশিং অসিনা খঙনা নৎত্রগা খঙদনা ওর্গানিক রিসাইকল তৌদুনা লৈবাক লৈহাওগী খল কায়হন্দে অমদি পাম্বী মখল কয়া অমদি শা-ঙা কয়াবু মুৎখিগদৌবদগীসু কনবদা অচৌবা থৌদাং লৌরি।

মফম খেন্নবা, ফুরুপ খেন্নবা, ইমুং মনুংগী ফীভম খেন্নবা, লৌউ-শিংউবগী মওংশিং খেন্নবা অসিনচিংবা ময়ামগী মখা পোন্না নুপীশিংনা লৌউ-শিংউবা অমদি মসিগা মরী লৈনবা থৌওংশিংদা লৌরিবা থৌদাং অসি খেন্নে। হায়রিবা ময়াম অসি লৈজরবসু নুপীশিংনা লৌরিবা থৌদাং অসি লৌ খোয়বা নত্তনা অতোপ্পা থৌওং অয়াম্বদা শরুক য়াই। করিগুম্বা থৌওং খরা খুদম ওইনা হায়রবদা চানবা পোৎ চৈ লীবা শম্না হায়রবদা মনা-মশিং, মহৈ-মরোং, হৈ-রা অমদি শা-ঙানচিংবগী পোস্ট হার্ভেসষ্টকী ওইবা থৌওংশিং অসি নুপীশিংনা মরুওইনা তৌই। নুপাগী মশীংদি অসুক্কী মতিক য়ামদনা য়াওই।

নুপীশিংনা লৌরিবা মখল কয়াগী থৌদাংশিং :

১) লৌউ-শিংউবা : মরূ-মরাং হুনবা, চারা লিংথোকপা, নাপী পেংবা, ঈশিং চাইবা, হার চাইবা, লায়না-তীলনাদগী ঙাকথোক্লবা থৌরাং লৌখৎপা, মহৈ-মরোং লোকপা, খপতোক-খপচিন তৌবা অমদি লীবা অসিনচিংবা থবকশিং অসিদা নুপীশিংনা থৌদাং চাউনা লৌই।

২) য়ূমদা লৌরিবা থৌদাং : চাক-এঙ্খাং থোংবা, অঙাং লৌবা, ঈশিং শোকপা, শিং-কৈ পৈশিনবা অসিনচিংবা থৌদাংশিং লৌই।

৩) শা-ঙা য়োকপা অমদি মরী লৈনবা থৌওংশিংদা লৌবা থৌদাং : শা-ষণ শেন্নবা, মচিঞ্জাক থিবা অমদি থাবিবা, শঙ্গোম শুম্বা, ঙা ফাবা, ঙা য়োনবা, ঙা য়াইবা অমদি লীবা অসিনচিংবা থৌদাংশিং লৌই।

খুঙ্গংদা লৈরিবা নুপীশিং অসি মখোয়গী ইমুংগী শেল-থুমগী ফীভমগী মতুং ইন্না থবক মখল অহুম পাঙথোকই। মখোয়না পায়খৎলিবা শিনফমশিংদি :-

১) শেল পীরগা নেকপা থবকশিং

২) মশাগী ওইবা থবকশিং লৌফমদা পাঙথোকপা

৩) মেনেজর ওইনা নৎত্রগা সুপরভাইজর ওইনা লৌউ-শিংউবগা মরী লৈনবা পোত্থোক পুথোকপা মফমশিংদা থবক তৌবা অসিনি।

কুমজা ২০১১গী সেন্সসকী মতুং ইন্না ইন্দিয়াগী নুপীশিংগী ফীভম খরা :

১) নুপা ১০০০গী মনুংদা নুপীগী মশীং অসি ৯৪০নি। হায়রিবা অসি খুঙ্গংশিংদনা খরা হেল্লি।

২) নুপী লাইরিক হৈবগী চাং অসি চাদা ৬৫.৫নি। তৌইগুম্বসুং খুঙ্গংশিংদদি য়াম্না নেম্মী।

৩) ইন্দিয়াগী ওইনা নুপা শিবগী চাংনা নুপী শিবগী চাংদগী হেল্লি।

৪) নুপী থবক শূবসি ইন্দিয়াগী সহরশিংদা লৈবা নুপীশিংদগী খুঙ্গংশিংদা লৈবা নুপীশিংনা শরুক অনী হেল্লি।

৫) ইন্দিয়াগী নুপীশিং অসি লৌউ-শিংউবদা শরুক য়ারবসু অৱাংবা থাক্কী শিনফমশিংদদি য়াম্না য়াওদে। খুদম ওইনা হায়রবদা, খূৎনেক ওইনা তৌবা, লৌ লিংবা, নাপী পেংবা, লৌ লোকপা অসিনচিংবা শিনফমশিংদনা হেন্না ওই অমদি মশাগী লৌফমগী থবক শূজবা ওইনা তৌই।

৬) ইন্দিয়াগী ওইনা নুপীগী মশীং অসি চাদা ৪৯নি। অপূনবা শিন্মীগী চাদা ৩১নি অমসুং খুঙ্গংগী ওইনদি চাদা ৩৫নি।

৭) নুপীশিংগী খূৎশুমল অসি নুপাশিংগী খূৎশূমলগী চাদা ৭০ খক্তমক ফংলি। হায়রিবা অসি আইনগী মতুং ইন্না য়াদ্রবসু ইন্দিয়াগী মফম কয়াদা চৎনরি।

৮) লৌ লোকপা মতমদা অমদি মহৈ-মরোং লোকপা মতমদা নুপীশিংগী খ্বাইদগী য়াম্না শেল তাঞ্জনবগী মতম ওইরি।

লৌউ-শিংউবা হায়বা শিনফম অসি ইন্দিয়াগী ওইনদি খ্বাইদগী চাউনা থৌদাং লৌরিবা শিনফম অমনি। হায়রিবা শিনফম অসিদা ইন্দিয়াগী নুপীশিংগী থবক পীবগী চাংসু অসুম অসুম হেনগৎলক্লি। ইন্দিয়া লৈঙাক্কী মখাদা দিপার্টমেন্ট ওফ এগ্রিকলচর অমসুং কোওপরেসননা নুপা অমদি নুপীশিং লৌউ-শিংউবা অমদি মসিগা মরী লৈনবা থৌওংশিংদা চপ মান্ননা চৎমিন্ননবগীদমক য়াম্না কন্না হোৎনরি। ইন্দিয়াগী নুপীশিংবু মানা মানা চানবা শিনফমদা শরুক য়াহন্নবা থৌরাং কয়াসু পায়খৎপা হৌখ্রে।

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

মীৎ নারবা লম্বীসিদা

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

মীনুথোং হাইথরকপদগী খুরাই লমলোং হায়র সেকেন্দরিগী মনিং ফাওবা ফনা নিংথিজনা থোল্লকখিবা ঈচাউ অমা লাকপদা তুরেল পাথোক্তুনা খুলক লৈরক্তা ঈশিং চঙবা ঙমগনি হায়বা থাজবা ৱাৎলবনি। নোং খজিক্তং তাবদা ঈশিং চেনফম লৈতবগী তুংখৎতুনা লৈবা, মসিনা মরম ওইদুনা লম্বী চৎথোক-চৎশিন্দা অপনবা ওইবা মসিমদি নাতৈ পুতৈ চাদ্রবদি এক্সিদেন্ট ওইনবগী অচৌবা মরম লাক্কদৌরি। নোং অমুক্তং তারকপদা করম্বা মওংদা, করম্বা ফীভমদা লৈরিবগে থাঙ্গৈশেংনা তং-তাবা অমা খঙবীনবগীদমক মীনুথোংদগীনা হাইথরক্লিবা খুরাই হৈবোঙ মখোঙ ফাওবদং লাকপীরগা য়েংবদা অশেংবা অদুমক খঙবীরগনি। ইম্ফাল তুরেলগী তোর্ব্বান্দা করবারগী শাগৎতুনা শীজিন্নরিবা য়ূমশিংসিসু মতাংনা মতমনা লৈরিঙৈসিদা য়েংশিনবগী মথৌ লাল্লবনি। হায়রিবা লম্বীসি নোং তাদ্রবসু অদুমক চিন্দুনা লৈরিবা অসিগী মথক্তা অমুক্কা হেলহল্লে। পূম্নমকসি লৈঙাক্লা মীৎয়েং থম্বীবদা অফবা হায়বদু ওইরগনি। ইম্ফাল ইষ্টকী মনুংদা খ্বাইদগী চাউবা কৈথেল অমা ওইরিবা লমলোং কৈথেলসিসু উরেপ উয়ুং তৌখিবা নুমিৎ মশীংবু ফনা নিংথিজনা য়াল্লম্লগনি। থা ৫/৬ ফারল্লবা মসি ফাওবদা করিগুম্বা ফীভম অমত্তা হোংদনা লৈবসিদি শাগদবা মাল্লক্ত্রবনি। তৌগদবা লৈরবা থবক্তা মতম শাংদোকপগী ফীবমসিনা থাজরম্বা মীওই কয়া থাজদবা ওইরবনি। মায়কৈ অসোমদা লৈরিবা মীওই কয়ানা হোটেলদা খঙদে, অমদা খঙদে খুরাইগী লমলোং কৈথেলসিবু কৈদৌঙৈ শাগদৌরিবনো হায়না হংনবা মীওই নোংমা নোংমগী মশীং হেনগৎলক্লি। মানবা য়াবা মালহল্লল্লগা মচি ফাওবা লেংদনা করিগুম্বা চেক-মুক লাউদবদা লমলোং কৈথেলনা তুমিন লৈরিবা অসি লৈঙাক্লা ফনদি কুইরে খনবীদুনা শাগৎপগী পুংফম অদুমা শিনবীবা ফগনি। ৱাংখৈ কেন্দ্রগীসু, খুরাই কেন্দ্রগীসু ওইরবা লমলোং কৈথেলনা ফীভম চাদনা লৈরিবসি কুইশিল্লক্লবদি মথোং হুক্তবা তারক্কনি। লম্বীদা খঙদে, কৈথেলদা খঙদে মসিনা মচু ফজনা তাইদা হায়দৌরিবা মফমসিবু করম্বা মফমনি হায়দৌরি। য়াম্না শাংনা পাক চাউনা হায়দ্রবসু লমদমসিগী মীওই অয়াম্বনা খঙনরবা ৱাফম অমা ওইরক্লি। চীংমৈরোংদগীনা দিক্কু রোদসি ফাওবগী মনুংদা লৈরিবা ফুট পাথতা ফল্লিবা পোৎফম কয়া মসি থাঙ্গৈশেংনা অয়াবা অমা য়াওনা ফমহল্লিব্রা? নৎত্রগা করম্বা চৎন-কাঙলোনদা ফল্লিবনো? মসিসু লম্বী চৎথোক চৎশিন তৌবদা খুলৌ-পল্লৌদবা হায়বা অদুমদি ওইদ্রি। লৈঙাকসিনা য়াদে হায়বা অমা খঙহন্দ্রগদি নোংমা নোংমগী পাকথোক চাউথোরক্কদৌরি। লম্বী চাউথোরকই হায়না কনাগুম্বা খরনা হায়রবসু কনাগুম্বা খরনা অমুক লম্বী চাউথোরকপগী মতিক লম্বী চিনবগী চাংসু নোংমা নোংমগী হেনগৎলক্লিবনি। করম্বা মফমদা কোম্না মকা লাম্না চৎপগী খুদোংচাবা ফংইদা হায়দৌরিবসিবু কদায়দনো? নোং তারে, ঈচেলনফম লৈতবদগী ঈশিংনা মৌখৎলক্তুনা লম্বী চৎথোক-চৎশিন্দা অপনবা ওইহনবা মসিসু কোতো অমা ইম্ফালগী মনুংদা য়াওরিবনি।

মফম খরদা চৎথোক চৎশিন নাতৈ খরা চারগা চাওখৎলে করম হায়গনি? শম্না হায়রবদা ইম্ফাল মনুংগী মফম খরদা নোং খিক্তং তারকপদা পোট হোল্ড লৈবা য়াওদবা নত্তে। পূম্নমকসি লৈঙাকসিনা মীৎয়েং ফজনা চঙবদা শোয়দনা ফগনি হায়বগী থাজবা লৈরি। ৱা য়াম্না ঙাঙববুদি থবক্তা মশীং লাকঙমদনা পাঙথোকপসিনা লমদমসিগী মীওই কয়াগীদি পেঞ্জবা হায়বদু ওইরিবনি। নোং তাগনু য়াদবনিনা তারল্লগা ঈচেলনফম লৈতবা মরম্না লম্বী চৎথোক চৎশিন তৌরিবা মফমদা ঈশিংগী ঈশিং ঙাক্তা, মসিগী মরু ওইরিবসি ইরম নালা মতিক চাদবদগীনি হায়বদা লাল্লরোই। করম তৌরগা, কদাইদা করি হায়বদুদি লৈঙাক পায়রিবা অঙম-অথৌশিংগী থবক্তা ওইদৌরিবনি।

অদোমগী - হেমজিৎ ইরোম্বা, খুরাই লাইৱাংবা মমাঙ, ইম্ফাল