রারী মচা

সোনাপুরগী নিংথৌরেল

ময়েংবম প্রেমচন্দ্র

সনা লৈবাক সোনাপুর চীংনা কোয়না পনশাবা নীংথিজখ্রবা লমদমনি। মতীক-মগুন চাউরবা য়োহেনবা, লৈবাক অসিগী নিংথৌনি। মশামক ধর্ম চেনবা, লৌশিং চাউবা, থৌজাল হৈবা ধর্মরাজ যুধিষ্ঠিরমক্কি হায়নসু চাউথোকচৈ। মহাক হৈ-শিংলবা লৈঙাক্লোই অমনি। মহাক্না থাজৈ- 'অফবা লৈঙাকলোয় অমা ওইগে হায়রবদি উন-উনা মীৎ তাঙগদবনি, তান-তান না পঙগদবনি, থম্মোয় নূংগুম কনগদবনি, য়োৎকী খূৎ পানগদবনি, য়োৎকী মী ওইগদবনি।' অসুন্না, মহাক্না চমজরবা প্রজাশিংবু য়াই থাদুনা পঙথহল্লি, মীৎত্রং তৌদুনা ঙাওহল্লি, উৎ চাইদুনা মমহল্লি। অদুগা মহক্না হাইন-হুন্না মনীং তৌনা পাল্লম্মী।

ওন্থোকপগী লৈবাক হায়দুনি সোনাপুর। লুট-পাৎ, হূরান-চিন্থী য়ান্না কল্লম্মী, মীহাৎ-মীপুন, মীশি-মীনাসু য়ান্না তোয়রম্মী। লম্বী থিংবা, বন্দ ব্লোকেদ নীনি কাংদবা লমদম অমা ওইরম্মী। মসিদা মহাক করিসু নাচুংদে, লৈবাক্কী মপু অমা ওইনা, তান-তানা তাশীন্নদে, উন-উনা উশিন্নদে, খঙন-খঙনা খঙশীন্নদে। খোঙ্গ্রাই নীক্তুনদুম লৈথোকই। অসুন্নবু খনব্রা- 'ৱারগা মরাই লেপচখিনি, তল্লগা মরাই তোকচখিনি।'

নোংমা মহাক্কী ৱায়েন লোয়শঙদা মতম কুইনা ফাজীন্দুনা থন্নুরবা ফাদোক অহুমখক্কী ৱায়েন চখরম্মী। অঙম-অথৌশিংনা চোন্না তিল্লবা দরবারদুদা থৱানশিংগী মরক্তা থাজগুম মঙাল নাইনা নিংথৌরোল য়োহেনবা ঙান্থোইরম্মী।

অহানবা ফাদোক্তু পুথোরক্লম্মী। মহাক মফি-মরোল মোৎতাই-শুদাইনৈ। মচি মচিদা খরা খরসু শেগায়রে।

"মহাক্কী মরাল করিনো হায়য়ু।"

অঙম্বা অমনা ফম্ফমলাংদগী লেপখৎচরদুনা নোল্লুক্না হঙ্গৎচৈ- "ইনীংথৌ মহাক হৈ-শিংলবা হূরানবনি। লৈবাকসিদা মাঙখিবা পোৎ খূদিংমক মহাক্না হূরানবা ওইরম্লে। মহাকপু মরালগী মতীক চাবা চৈরাক পীবিয়ু।"

নিংথৌরেন হুরানবদুবু য়েংলদুনা চীং-লেন্না হংই- "হায়য়ু হুরানবা, হায়রিবসি চুম্বরা"

"ইনীংথৌ।" নোল্লুক্না খুমজৈ হুরানবা।

"করিগী হুরাল্লি?"

"ননাই ঐ লায়রমনবদগী হুরাঞ্জবনি।"

"নপাঙ্গলনা শামু মুক কল্লগা শুরগা হিংবদি কৈদৌই?"

"ইনীংথৌ, করি থবক শূগনি? হাতে হাতে শূবসিনদি নোংমগী চরা অনী ফাওবা কোন্নদে। উপাই লৈমন্দবদগী হুরাঞ্জবনি ননাইবু ঙাকপীয়ু।"

"ঐগী লৈবাক্তদি হুরানবা লৈবা য়াদে। নঙবু মতীকচাবা চৈরাক পীবা তাই।"

হুরানবদু অরোয়বা থৌনা খোমজীঞ্জরদুনা নিংথৌদা ওনখৎলদুনা হঙ্গৎচৈ- "ইনীংথৌ ইবুংঙো, ননাইবু মতীকচাবা চৈরাক পীবিয়ু। অদুবু ৱাফম অমত্তদি হঙ্গৎচগে- লৈবাক মীয়ামগী লন-থুম্বু মশামক্কী মরনগুম পৈশিল্লিবা অঙম-অথৌ হুরানবশিংসিদি করি চৈরাক পীবিগদৌরি?"

ৱায়েন লোয়শঙগী অঙম-অথৌশিং খংপ্রেক-খংখি মিহুন-থাহুন শুনখিদে।

চৈথেং ফংলবা কৈরেল কৈজাউগুম নিংথৌরেল ঙংলকই- "তূমিন লৈয়ু লৈবাক্কী অঙম-অথৌশিংবু করেন্নবা মরাল শিবা লৈবাক মীয়াম্বু শীংনবনি। লমহেনবসি মতীক চাবা চৈরাক পীবা তাই। কনা লৈ মহাকপু শঙলিংবদা শিন্নখো। হুরানবদা হৈ-শিংলবা শাংলবা মখূৎ অনীদু ককথৎলু।"

নিংথৌ মনাইশিংনা হুরানবদু শ্রো-শ্রো লাক্তুনা চিংদুনা পুখ্রে।

মথংদা অনীশুবা ফাদোক অদু পুথোরকই ৱায়েনশঙ ময়াইদুদা।

নিংথৌরেল ফাদোক অদুবু মুন্না য়েংই- "হায়য়ু মহাক্না করি মরাল লঙজরুবগীনো?"

"ইনীংথৌ মহাক লৈবাক ঈরাং শাগৎপা লুচিংবা অমনি।"

অঙম্বা অমনা পাউখুমজৈ। "মহাক্কী ৱাকত্তি- মৈ ফংহল্লু, ঈশিং ফংহল্লু, পুন্সিগী মমল লৈহল্লু, হিংবগী হক ফংহল্লু। অসিনি। মহাক্কী লমজীং মখাদা লম্বী থিংই, চরা হেল্লি, ৱাকৎ-খোঙচৎ কা কয়া চৎলি। লৈবাক ঈরাং হৌহনবা শান্তি থুগাইবা অসিনি মাগী মরাল।"

ফাদোক অদু মচীন কবোক পোল্লুকই- "ইনীংথৌ মীওইবা অমগী ফংফম থোকপা হক ফংহনবিয়ু। লৈবাক অসিবু নুংঙাই-য়াইফবা চাওখৎপা লমদম অমা ওইহনবিয়ু হায়না হঙ্গৎচবা গনতন্ত্রিক ওইবা ঈহৌ চঙশীঞ্জবসিবু লৈবাকসিগী আইননসু য়াফম থোক্তবরা? মসিবু লমদম অসিগী মীচম অমগী থৌদাং নত্তবরা? করিগী ঐবু ফাজীনবিরিবনো, করিগী চৈরাক পীবিগদৌরিবনো? ঐগী ইরাল ... ঐগী ইরাল করিনো?"

ঙাইহাক ৱাখল লীশাং থারুরবা তুংদা নিংথৌরেল সনা য়াথং তাউথরকই- "লৈবাক ঈরাং হৌহনবা, শান্তি থুগাইবা মহাক্কী মতীক চাবা চৈরাক্তি মপুন্সি চূপ্পা ফাদোক তাহনখো।"

নিংথৌ য়াথং ফংলবদা লান্মীশিংদুনা ফাদোক অদু মচীন মেন্দুনা পুথোকখ্রে।

মরৈবাক মজাতিগী ৱাজরম্বা লুচিংবদু ফাদোক শঙদা থমজিনখ্রে।

অহুমশুবা ফাদোক অদুগী ৱায়েন অমুক চখরে। মশা পূম্বা য়োল্লীং-ফলাংনা চেৎনা পুনশিল্লদুনা নিংথৌ মনাইশিংনা পুথোরকই। মহাক মায়থোঙ ৱাংনা থাঙ্গত্তুনা মৈ চাক্লিবা মৈবুল অনীগুম মমীৎতু নিংথৌদা শংত্রিক য়েংলি।

ফন্নাইবা অমনা নোল্লুক্না হঙ্গৎচৈ- "ইনীংথৌ ফাদোক অসিগী মরালদি- নিংথৌ শেন্বা। নিংথৌ ফম্বাল ইন্থুদুনা মীচম-মীয়ামগী লৈঙাক সাসন পুরকপগা লোয়ননা মান্নবা খুন্নাই অমা শেন্নবগীদমক লান হৌরিবা লাল্লোই অমনি।"

ফাদোক্তুনা নোংশাগুম ঙংলদুনা লাউরকই- "মীওইবা নীং-তম্না পোল্লুকই, নীং-তম্না হিংগদবনি। ঐখোয়না শেমগনি মান্নবা খুন্নাই, পুরক্কনি মীয়ামগী লৈঙাক, মুথৎকনি নিংথৌগী লৈঙাক।"

অকী-তুজুংবগা লোয়ননা নিংথৌরেল ৱায়েল চৈরাক লাউথোরকই- "নিংথৌ মথক্তা লাল হৌবা নিংথৌ শেন্বা লৈবাক্কী খ্বাইদগী চাউবা য়েক্লবনি। লান হৌরিবশিংবু কাউবা য়াদ্রবা পারা অমা তম্বীবা তাই। হয়েং কৈথেল মী তিনখৎলকপা মতমদা কৈথেল ময়ায়দা শগাই শাদুনা অথৌবসিবু ফাঁসি তৌ।"

ৱায়েন লোইশিনখিবগা দরবার মীফমসু লোইশিল্লে।

জগোয়শঙদা চঙদুনা নিংথৌরেল ঙাইহাক অৱা পোত্থারুই।

অমুক থোরক্তুনা কোনুং মনুংগী লৈকোলদা হংচিক লাংলদুনা চীক্লা হীসাব পারি। মথৌ চিঞ্জখ্রবা নিংথৌনি, থৌগলনাই অমা চঙলক্তুনা মনাইশিং খরা সনথোঙদা মাবু খুরুমজগে লাকচরি হায়না হঙ্গৎচরৈ।

"ইনীংথৌ, হন্দক ফমনৌ-ফমথোনশিং খনবদা ননাইগী পাঙজদ্রবা নচাসি নুংশিবিয়ু। ননাইনা সনা ক্লাগোক লূপা ক্লাগোক অথেনপোৎকা লোয়ননা কৎচরি।"

নিংথৌনা চানবী মীৎয়েংনরদুনা- "হৌনদে হৌনদে পুজখো।"

অনম কনবা মনাইদুসু নিংথৌ পুক্নীং খঙবনিনা মঙক্তা চরৈ য়েৎ নিংথৌগী খূয়াখাদা তুজৈ- "ননাইশিংনা লানবনি। য়োল্লবদা ঙাকপীয়ু, লাল্লবদা কনবিয়ু। থৌজানবিয়ূ লাইনীংথৌ।"

মনাইবু কোনখৎপী। থৌজাল হৈবা পূকচেল চাউবা সনানি।

মনাই অমসুং খুরুমজরৈ। সনা লূপা কৎচরৈ। মীৎচিনা খজিক য়েংলগা তুং ওন্থোক্তুনা- "নঙগীসিবু সিখক্তরা?"

মখূৎ লোন্নরদুনা মনাইদুনা পাউখুমজৈ- "তৌজনি তৌজনি। ননাইনা সনা পুক্নীং পেন্নবা কৎচগনি।"

নিংথৌরেল মায়থোঙ মকা লান্না নোক্লদুনা হায়রকই- "ঐদি ইচা-মীচা য়োংলৈ-মৈল্লে নাইদেকো, অহেনবদুদা খঙলেদনা।"

সনা খাউজাউ, লূপা খাউজাউ-খাউজাউ কৎশিল্লে। নিংথৌরেল চাদশিন্না চখোম চাউশিল্লি।

তাল্লক্তুদা লৈবাক্কী ফন্নাইবা মকোক মন্ত্রী পুরেন্না চঙশিঞ্জরক্লগা খু লৈতানা পুনেমজরকই।

"ইনীংথৌ ..."

"অঙম্বা করি করম্বা সনা পাউ লৈরে?"

"ইনীংথৌ মপান লৈবাক্তগী ফৌগৈ-চৈঙ্গৈ, সনা-লূপা, মণি-মুক্তাশিংতনা পীক - পীক থল্লবা সগোল গারী লীশিং-লীশিং সনথোঙদা লান্মী লীশিং-লক্ষাগা লোয়ননা থুংলরে।"

নিংথৌদু মোমোন নোকচৈ- "অঙম্বা তঙ্খায় অমনা ঐগী লনগৈদা পৈশিল্লু। তঙ্খায়দুমনা অঙম-অথৌশিং চপ মান্নলা য়েন্নৌ, অরেম-অপা খরদুনা চরি তৎলবা মীয়ামদা চাইথোক্তুনা লাক্লহল্লু মুন্নহল্লু কুম্মে য়েংসি।"

চীং-লেন্না সনা য়াথং তাউথরকই- "অদুগা লান্মী লীশিং -লাখাদুনা লৈবাকসি শীনবা থুংনা চাইথোকহল্লু। অৱাং পানা, নোংপোক পানাদা লান্মী লীশিং তরা-তরা থাখো। খা পানা নোংচূপ পানাদনা লান্মী লীশিং কুন-কুন থাজীনখো। ঈরাং কনবা পানানি। অদুগা লেমহৌরিবা লান্মীশিংদুনা সনা কোনুং চেকশীন্না ঙাকহল্লু। লৈবাকসিদগী হুরান-চিন্থী ঈরাং হৌবশিং নিংথৌ শেন্বশিং মরূ ফংনা মাঙহল্লু। কাউফদ্রবা অমনা- সনা কোনুংনা মরূনিকো।"

"ইনীংথৌগী সনা য়াথংদি মালেম লৈদসু তাফদে, কোরৌ নোংদসু কাফদে। ননাইনা ফনবা পূম্বা থৌরাংজগে।"

ফন্নাইবা মন্ত্রী পুরেল শিন্থা পাঙলুনবা চৎখ্রে। নিংথৌ লান্মীশিংনা ফানীংবা ফায়, ফুনীংবা ফূই, হাৎনীংবা হাৎলি। মনীং তৌরি- কেগেদা মনীং, মোইরাংদা মখা। নীংথৌনা য়ারি।

সোনাপুর খুন্তাক লানশিবগুমখ্রে। নুংথিল পোবোপসিদা থেঙল-চীক্লা অহীং তাংলৌদগীসু হেন্না চিকখ্রে। কনাসু চীন কাঙনখিদ্রে। চীন নমখ্রে। স্বর ফাওবা কন্না হোন্নখিদ্রে। মীৎ ফাওবা হঙ্গৎনা পাঙনখিদ্রে। কোন্থোঙ ৱাংমা লান্নখিদ্রে।

নিংথৌরেলসু অৱাৎপা লৈত্রবা অহাঙবা য়াওদ্রবা মহাক্কী পুক্কে লনগৈশিং সনা মীৎয়েং তারদুনা হরাও-নুংঙাইনা লৈমা মনাইনুবীশিংগা হেদো-হেগাননা নুংঙাই য়াইবী মরাঙ কায়না পাল্লি।

ঈশৈরেং

ডা. কমলদা

– ওক্রম রবীশঙ্কর সিংহ

কাঞ্চিগী লৈকোন্দা
হাইনা হুমনা
ঙান্থোইবীরম্বা
  চন্দ্রনদী তুরেলগী তোর্ব্বান্দা
  আশাগী ফুরা শাবীরম্বা
  মৈতৈ সাহিত্য লৈকোলগীনা
  অনৌবা শৈথারোই
মন্নুরবা মৈতৈ সাহিত্যদা
স্বার্থত্যাগকী মঙাল পীবীরম্বা
তমথিরবা তাইবং পানসিদা
বিশ্বপ্রেমগী মঙাল য়েনবীরম্বা
কুতিন ওইরবা সমাজসিদগী
লাপ্না চেনখিদ্রবা
খুত্তা খোর্জ্জৈ পায়দুনা
প্রকৃতিবু শৈথাবীরম্বা
চীং তমগী অশোন অনাদা
প্রেমগী ঈরা খিকপীরম্বা
নহক্তি লম্মাংনরবা
মৈতৈ সাহিত্যগী
অমত্তা ঙাইরবা
ধ্রুবতারনি।
  হৈবোক চীংশাংসু মরুভুমি
  ওনখিবা য়াই
  চন্দ্রনদী ঈচেলসু কংখিবা য়াই
  নহাক্কী সাহিত্যগী ঈচেলদি
  চেন্থরগনি মীরোল মীরোল খুদিংদা
  লেপ্পা লৈতনা।

শোয়রিবসি

–ইরোম মোবি

লাইরিক তম্না তম্না রোবোট শাদুনা
মশাগী অমদি ইরমদমগী মিংচৎ পুরকখ্রে।
ট্যুশন তৌদনা
মকোক তারকপা মহৈরোইসু য়াওখ্রে।

নোং ঙাল্লে ট্যুশন
নুমিৎ তারে ট্যুশন
ট্যুশন্দা লাইচুবসু
নোংম নোংমগী হেনগৎলক্লি।

ট্যুশন সেন্টর য়ান্না হাংলকপা
স্কুলদসু লাইরিক নিংথিনা তম্বীদবনা
মশানা হোৎননিংবা মাংহন্দুনা
ট্যুশন তৌনবগী মচাক ওইহল্লে।

মশিনি শোয়রিবসি
মসিনি শোয়রিবসি।

থৌদাংনা য়াকায়রোল শকপা

–গোপেশ্বর ঔগ্রিথেনবা

মথৌদাং কাউরবা কুম-থা মায়োক্নরি
ঐখোয়গী থন্না-পাৎ।
মতম অমদা চঞ্খোন্না নীংথিজরম্বা
ঙসিদি
শকফম কায়না লৈত্রক চৎলে।
ঈখৌ-লাংবদা খৌগংনরবা
চীন্নাই-খোন্নাইদগী থন্না-খেঞ্জোং
লাইজ ঈপান লাংহনবীদ্রে।
ঈয়ায়দা থিনগত্তুনা শাৎচনীংবী
লৈনম ঈংবী থরো থম্বাল থারীক-থা
লৈশাৎ শরক শিরে।
ঈরৈমগী মমোমশিং
মহৌশাগী খূদোলগা তান্নহল্লিবা
কুমওন কয়া কুম-নল্লে।

কোক্তা খূৎ হাপ্পা কুমচৎ-থাজৎসিদা
খা চীক্লগা খূদোম্বী শীংলদুনা
লৈকংলাগী ঈশিং-নুংশীৎপু মায়রোং য়ারি
ঙসিগী লৈকং-থম্বাল।
খোঙফম চেৎপা ফিরেপ্তগী
শিন্থাঙ ওকপা পান্থোম থাঙ্গত্তুনা
কুম নল্লবা মতারোয়শিংগী শিন্থাবু
কুমথাঙ য়ৈনা শিনওকচরি।
অচীকপবু থাগোঞ্জবা
ফূগায়না শাৎপা লৈশাৎ
অমদি
কখোক-চাউবী লৈনম
খন্ত্রাংনরিবা অনী
মহৌশা লাইরেম্বীনা খোয়দাজবা কুম-থাগীদমক
থৌগলগী খূৎ লোন্নজরি।
লিরি হুম্বা মালংবসু
অচান-মীরায় নাইদবা লৈনম কোন্দুনা
থম্মোইগী থোঙ্গাল লানশিল্লক্লে।

য়াকায়রোগবা
পাঙদূম য়াহীপ্তা অপেন তাল্লিবা
নমদাই চেৎপা চা-চনুশিং।

তাবুনুংদগী

(ঙসিদগী চহি ৮৭ লোমগী মমাঙদা ফোঙলম্বা থাগী চেফোঙ ''য়াকাইরোল'' গী এপ্রিল ১৯৩১ গী খূৎফোঙদা কবি খৱাইরাকপম চাওবনা ইবা ''নীংখাইরে'' কৌবা শৈরেং অমা ফোঙখি। শৈরেং অসি মতমদুগী হোংলক্লিবা শকতম উৎপা শৈরেং ওইনা য়ান্না মমিং চৎলি। ঙসিগী ওইনা শৈরেং অসি তাবুনুংদগী লৌখৎচরি।)

নীংখাইরে

(ঈশিংৎপ নিপা অমগী অৱাবা দশা)

মেল্লো লাও মেল্লো লাও, লোইন নীংখাঈরে।
সাহিত্যগী পনয়াইমক্ত হানন নমখাঈরে।
কনাগী লীলা কনাগী ঈশৈ লোইন তাওথরে।
ঙমগদবন থিংহৌরো ও, পাথরে পাথরে।।
পান্থোম অনী থাঙ্গত্তুন, প্রেমগী ধারা শিন্থদুন,
ঈরৈদ মশা ঙামঙাম তৌন, লাওজরকই ঈশিংৎপন।
লাইবক চাওবা ঈশিংৎপা থোইনদুম য়ানখাইরো।
চেল্লক্লিব ঈচেল অদু, ঈপাক্তদুম তিহলনখ্রো।
মতমগী ঈরৈ অকনব, কনানবু থিংঙুনি?
অরিবগী মহুত্ত অনৌব, মহৌশাগী নিয়মনি।
ফিজেৎ ওল্লে শমখাক হোংলে, করি লৈরিব?
খর অদু থিংঙুদন, নংগী করি কান্নবা?
(অফবন লৌগনি, ফত্তবন তোক্কনি করি ৱারুবা?)
নংন শীচচব ঙল্লগ, লৈম্লে নংন ফংগনি,
ঐখোইন করি কুমদুন, অরেম্বদ চোৎলুনি?
ঈশিংৎলিবা তাদও! নয়ুম তন্নদুম হোৎহলৌরো।
কুমগী ঈরাসু হৌরক্লে, অঙাংনুবীনা লাওরক্লে।
নোংও চুথরো, লাংজিং মতোন থুমহৎলো।
পাশোই নুরাবী তেকখৎলো, হনুবা হনুবী তাওথরো।

শ্রী খৱাইরাকপম চাওব সিংহ

মণিপুরী পান্থৈ -পাউরৌ, পাউতাক

১২৫. ইনাকখুনবগী মীদি লৈরিক-লৈরাই থনবনি।
– পৈশা পায়বগী মী ৱাৎতে।

১২৬. ইনাকখুনবগী থৌদোক খুদিং হিয়াং কুম্মৈগুম্বনি।
– পৈশা পায়বা মীশিংদি ফজবা ঙাক্তা তৌথোরকই।

১২৭. ইনাক খুনবগী চাবোক
– মচা য়ামদবা নুংঙাইবা ইমুং।

১২৮. ইনাক খুনবা মউ লিংদে, লাইরবা মপাল থাদে। (ইনাকখুনবা মপান থাবরা লাইরবা মউ লিংবরা)
– লাইরবা ইনাকখুনবা হায়বসি মী খরখক্তগী চাকথুং নত্তে, মীপুম খুদিংমক ওইবা য়াই।

১২৯. ইনাক খুনবগী খুরক্তগী নাম্বহৌবা পাই অমনা লৈজদবগী মফমদদি ফৌরামুক পাকই।
– মীগী হুন্দোকখাক অতা-অতুনা লাইরবগী মফমদদি মমল য়াম্বা পোৎ ওই।

১৩০. ইনাক খুনবা পূং ইনাক খুনবা লমজেল ইনাক খুনবা ক্লাক
– অৱাৎপা লৈত্রবদি অকিবা লৈতবা ঙাংনিংবা ঙাংবা।

১৩১. ইনাক খুনবা মচা ফৌশু চেংশু তমউ লাইরবা মচা শগোল তোংবা তম্মু।
– অৱাবা খঙউ, অৱাংবা খল্লু।

খোমজিনবাঃ
ডা. লৈশাংথেম তোন্দোন

চানক্য নীতি

– খন্থবা ঙমদবশিংদা তাকপী তম্বীবনা কান্নদে, মলয় চীঙদা হৌদুনসু ৱা পাম্বীনা চন্দনগী মগুন লৈবা হৌনদে।

– মশাগী জ্ঞান লৈজদবা মীদা শাস্ত্র জ্ঞাননা কৈদৌননি? মীত্তাংবদা মিংশেন্না কৈদৌননি?

– ফত্তবা মী শেমদোক্লবা পৃথিবীদা উপাই লৈতে, চামরক চামথোক্তুনসু অমাং থোঙনা চীন ওইবা য়াদে।

– মশাগী মীগা য়েক্লবদি শিবনি, অতোপ্পগা য়েক্লরগা লন মাঙবনি, নিংথৌগা য়েক্লরগা পুম্মাং মাঙই অদুগা ব্রাহ্মণগা য়েক্লরগা শাগৈদু মাঙবনি।

– মরী মতাগী মরক্তা লাইরনা লৈগদৌবগী শরুক্তি মতৎ মতৎ শেগায়রবা উকু শেৎলগা, নাপীদা ফমুং ওইনা হীপ্লগা, উনা-উহৈ-ঈশিং থক চাদুনা কৈ শামুনা লৈবা বন্দা লৈবনা হেন্না ফৈ।

– ব্রাহ্মণনা উপালনি, মরুনা সন্ধ্যা (লাইশোল) নি, বেদশিংনা মশানি, ধর্মগী কর্মনা মনানি। মরমসিনা মরুবু ঙাক শেনগনি, মরুদু লৈত্রবদা মশাসু মনাসু লৈররোই।

– ঈমানা লক্ষ্মীনি, ঈপানা ভগবান বিষ্ণুনি। বিষ্ণু নীংবশিংনা মরী মতানি, মরোল অহুন্না ঈরৈবাক্নি।

– উপাল অমত্তদা অহিং চূপ্পা মখল কয়াগী য়ামখ্রবা উচেকশিংনা পোত্থানৈ, নোংঙাল্লকপদা মায়কৈ তরামক্তা লোইনা পাইনখি। অদুদা তেংথারুবগী করি কান্ননি?

– লৌশিং লৈবা মীনা কনবনি। লৌশিং লৈতবদি কদাইদগী পাঙ্গল লৈগনি? নাপল তৌনা

হন্দোকপাঃ ককচিংতাবম ব্রজমনি শর্ম্মা

মণিপুরি পাউখোং

১১৬. মপোক অমদা মশক অনীরক ওনবা-
১১৭. খূৎনা হেন্দল পায়রগা চিন্না মমায় চুম্বা-
১১৮. ঈশৈদি শকতনা ফিদি পংথাদা থাবা-
১১৯. অনাবনা লেপ্পা মাইবনা লোংনা শুবা-
১২০. চৎপদা চোংঙ-চোংঙগা চৎপা জীব-

পাউখোংশিং অসি মথংগী নোংমাইজিংগী লমাই অসিদা ফোঙদোকচগনি।

মমাঙ নোংমাইজিংগী (২৮-১-২০১৮)
পাউখোঙ ফোঙবা

১১১. য়া, লৈ
১১২. কাকফৈ মুনবা
১১৩. পোলাং চীংদা পুখৎপা
১১৪. থাংজিং খয়োম
১১৫. ক্লাক

কান্ন-ৱানি খঙজীনবিয়ু

*** ঙা মকূ খোকপীগে হায়রবদি?**

– য়ূমগী চাকখূমদা থোংনবা ঙা খজিক-খরাক শেম্বীবগী মকূনচিংবা খোকপীবদা খূৎ-শা শূৎ-শূৎ নানহনবিদনবা মাঙজৌননা খূত্তা থুম খজিক্তং নোইশিনবিহৌ।

*** ঙা মশা নাদ্রি খঙবিগে হায়রবদি?**

– য়েংবদা মকূগা মমীৎকা ইরঙ-লংনা উরিবা ঙাদু মশা নাদ্রিবনি হায়বা খঙবীয়ু। মশা নারবা ঙাগী মখয়াৎ মচু শঙজীন্দুনা মশা তেক্লিবা মালহন্নবা মচু ঙাঙহনবদি য়াই, মমীৎকা মকূগদি শেমদুনা লংহনবা য়াদে হায়বা নীশিংনবিয়ু।

*** চনমগী কান্নবা খঙজীনবিয়ু।**

– চনম হায়বা পোৎশক অসিদা ভিটামিন 'বি' অমদি 'সি' মরাঙ কায়না য়াওবগী মথক্তা ভিটামিন 'এ' সু অদুম য়াওই। কেলসিয়ম, পোটাসিয়ম অমসুং ফোসফরিক এসিদসু চাং ৱাংনা য়াওই, অদুগা আইওদিনগী শরূকসু খরা য়াওরি। নোংমগী চাংদা চনম মরু অহুম-মরী চাবনা হায় ব্লদ প্রেসর লৈবশিংদদি থোইদোক্লা কান্নবা পী হায়বসি তশেংনা খঙনরবা ৱাফম অমনি। লোক কংখু খূবদসু চনমবু হিদাক ওইনা চাবদা য়ান্না কান্নে।

*** চনমগী মনম কোকহনবিগে হায়রবদি?**

– (ক) চনম খোক্লুবা নৎত্রগা পায়রুবদগী খূৎ-শা নমথীরকপবু ইরায়-লায়না কোকহনবিগে হায়রবদি চনম মনম চেল্লবা খূৎ অদু ষ্টেনলেস ষ্টিলগী পুখন্না তেঙ্গোৎলা গিলাসলা অমদা শৎ-শৎ নান্তোকপিয়ু, খূদক্তা মনম কোকখিনি। তীল্লৌ মনমগীদি অচাথাউ খজীক নোইশিনবিরগা থাদোকপিয়ু।

(খ) তীল্লৌ –চনম পায়রু-খোক্লুবদগী মনম চেল্লবা খূৎ-শা হামদোকপীবদা মাঙজৌননা টুৎ-পেষ্ট খজীক্তং খূত্তা নোইশিনবিহৌরগা থাদোকপিরবসু মনম-মহা লায়না কোকপা ঙম্মী।

(খূৎনম ৮ লক হন্না পুথোক্তুনা কোপী লিশিং কয়া য়োনখ্রবা সনথোঙ পব্লিকেসনগীদমক মণিন্দ্র কোন্সমনা খোমজিন্দুনা ফোঙবা লাইরিক ''কান্ন ৱানি খঙজিনবিয়ু'' দগী লৌথোকচবা)