ৱারী মচা

খম্বল যূম্বাল

মাইবম নবকিশ্বর

চাউবা কুইরে শম্বল খারক্লিবা। মহাক্লা ঙাইহাক লৈতনা যূমলোমদা য়েংলিবসি অতৈ কনা নত্তে, লোয়নবী চাউবী চা পুরকপ্রা য়েংলিবনি। চাউবনা থবক শুরগা চাউবীনা কাফে কাফে য়াওশিনবা, নৎত্রগা মনাক্তা অঙাং মচাদৌনা খুরৌ থাংজিনবদা, চাউবসি মবুক ফখ্রপোৎনি শাউবীবা পোৎ নত্তে, থবক্তুম পাঙই মথৌনা হাপ্পী। নুপী য়াওদ্রগনা মথন্তা পংশাউদা শাউবা পাদানি।

চাউবী চা পুদুনা লাকপা উবদা শাউবা ফরগদ্রা হায়ববু চাউবদু, ঙসাই মখৈ পুরক্তবগী অমুক ৱারৌরে। করি হায়জিল্লগা খৎনসিগে খল্লিঔদা ফোন লাকই। ফোনদু তাপ পায়খৎলি, পল্লিদা খংফম ফমথৈ– হল্লো, মরুপ ইবোহল করি লৈরে।

ইবোহলনা ফোনদা–

– ঙসিসি সোসিএল ৱার্করশিংগী মিটিং অমা পূং ১১ দা ইম্ফালদা তৌগনি হায়দুনা দাইরেক্তরনা চিঠি অমা থারকই। মরুপকী চিঠি ঐঙোন্দা লৈরে চৎমিন্নরুসি, ঐ মরুপকীদা শোয়দনা লাকচরগে।

– ফনি মরুপ–, ঐ শোয়দনা ঙাইজরম্মগে। অদুগা মরুপ, দিস্ত্রিক্ত অতৈগী নুপী মীহুৎ কনা কনাদি লাক্কনি হায়বগে।

মতাংসিদা চা পুরকপী চাউবী, চাউবগী মনাক য়ৌরক্লে। চাউবীদু শান্নরিবা ৱারীদু চাউবগী মরুপ ইবোহলগনি হায়বসিমা খঙলে। মখা ৱারী তাগদবগী চাউবগী মতূংদা লেপ্পী। চাউবদি চাউবী লেপ্পী খঙদে। ফোনদা মখা তারকই ইবোহলনা–

নুপী হায়ববু তোম্বী লতা, নঙগা মরৈ য়েৎনবা সুমতি য়াওরক্কনি। সুমতি নম্বোলগী শকহেনবী সুমতি খঙলেদনা।

অকোনবগী সুমতি পল্লকপদা চাউবী খংশাউ শাউরকই চা পীদ্রি লেপ্পা লেপ্পা–

– শম্বল খারিবা হায়বদুরা লক্মাংসিদা ফম্লগা ফোনদা ৱারী হেক্তা শেৎথনরেনে। শম্বল খাবগী মিংদা চান্স য়াম্না লৌবীরেনে।

চাউবা শাউবদা লোইরে। ফূক হৌগৎলি, চাউবীদা খানা য়েংলগা–

– করি ৱাতানো চাউবী, লৱাই লেম্ফুদা লাক–অরিবা অসিবু। লেপ্পী খঙহৌদেনে। ঙসাইদগী শম্বাল খারম্বনি, ফোন লাকপদদুদা ফমথবতা মঙায়রি। চা পুরক্তে হায়দুনা শাউরিবা ঐঙোন্দা নঙনা অমুক মথক থংঙেনে। তৌনু তৌনু নঙগী শাজৎ মুন্না খঙবা চাউবনি। ঙসাইমখৈ কদায়দা, কনাগা, করি ঙাংনরুই– উনরক্তুববরা? ঐঙোন্দা শাউবীররিবা অসিবু। চাউবীনা–

–কনাগা ঙাংনরুই কায়দনা। সনা মরুপকী খুবৈ অমা কাম্থোকউবদা হেক্তা লাঞ্জাও। নথন্তা লৈবা ঙম্মরোইনে। ঐ য়াওদ্রবসু ফোনদা য়াওরিবদুদি।

চাউবা চাউবী অমনা অমবু য়াম্না খম্বলনৈ। অদুবু নুপা নুপী খৎনরকপা মতমদদি শাউদৌ শাউদৌবতুদা থিগৎনরকপদা লৈশা পাখঙ ওইরিঙৈ মতাং হেক য়ৌই। চাউবনা

– অদুননিনে লৈশারিঙৈদা ক–রি ক–রি–নো? ... পীং লাউই চাউবী। তনখুম খুম্মী।

– হো ইবুংঙো, নমায় ঙাকপীরকপদু, কপমনবা অদুদা, কাউরবরা?

লুখ্রবা ফোরিরোলগী ৱা ঙাক্তনি ঙাংনরিবা। অকোনবগী নমায় ঙাকপীরকপদু পল্লকপদা চাউবা ইকায়রমাল্লে খরা তৈথৈ। লাল্লুবা য়াওব্রা খঙদে।

ঙসাই সনা মরুপকী চৎলুই হায়বদুদা অমুক ওনশিল্লগা করেন্নবা হায়রকই

– নুপীনা খ্বাইদগী পামজবসি সনা, মথংদা মরুপ য়াওবা। সনাবু পল্লবদি লোইনা য়াখ্রে। ওক্তবা সনায়াইমদা মমিংদা সনা পল্লি ফরমগনি হায়দুনা যূম্বানবা য়াওরিবনি। সনাগীদমক মনাদা মথাং মথাং হুৎপদা অয়ো হায়দে। খুজি শিবদা খূৎনম কুরোল হুরবা ফাওবা খাঙলিবনি। অতোপ্পা অমনা মরুপ য়াওবা–মরুপকী শেন্থুং হুন্নিংঙাই লৈতদুনা সতি ধর্ম্ম কায়গে তৌবা নুপী য়াওই হায়নরিবনি।

নুপী শাগৈ পল্লকপদা চাউবী লৈবা য়ারক্ত্রমাল্লে হায়রকই,

– য়াওরমগনি, য়াওরমগনি। নুপাসু অদু মঙায়, নুপীগী মপানথোংগী ফিশেৎ লাকশেৎ উবদা, ঈরাংদা তাউনিংবদগী লূপ্তুনা শিখিবা নুপাসু য়াওদবা নত্তে। খঙদে, নুপীনা সনা শিবদা নুপানা মবুক অসুক য়াম্না য়েক্লিবসি করিগীনো হায়বা। নুপীগী সনা কায়থোক্লগা ময়ূম শারিবা, গারী তোংলিবা খঙজদে হায়বনি। তিন্নরিবা সঙ্গনি হায়দুনা– আ সমাজ সেবিকানি, যূম্বাল লম্বী থাদোক্লবনি হায়দুনা মাগী সুমতি হায়বীদুগা গে–গা, গে–গা ঙানু মখে লাংনবদু ঙাই। হায়রুরে লোয়নশিল্লোনগী ৱানি, নুপী নখোয়না খঙবা পোৎ নত্তে হেক্তা মহায়। লোয়নশিল্লোনলা, লোৎনশিল্লোনলা, খুর্জিনা কনানা পায়রিবনো খঙদে। ঙাঙথোক্লকপদনা নুপীদা খোয়দৌ শীকপা, মমূ থম্লম্বা ঙাক্তা, ঙসিদি মানা নীংলিবসিতদি মথুগায়রগে।

অসি হায়রগা চাউবী চাদু লৈমায়দা হৈদোক্লম্লগা ইমুংলোমদা পরপ–পরপ চঙখি।

চাউবা, চাউবীগী কায়দাদুদা খংশাউ শাউই। ফূক হৌগৎলগা,

– হো, থবক চত্তৌরি। চাক নংদ্রবদি নঙ শোরাৎ নক্লে খঙউ।

চাউবীনা খল্লি–সুমতিগা ৱারী শাবা নংনবা ঐনা হৌজিকপু চাক থোংবা তাবা শাউনা শাউনা চাকখুমদা চঙখ্রে।

চাউবসু মরুপ ইবোহল লাকপনা হাল্লনি খন্দুনা থুনা ইরুজরগা চাকখুমগী পর্দা হাইফেৎ হাইগত্তুনা চাক্কী ফিভম য়েংই। চাউবা চঙলকপগী সমিল ফংবগা, চাউবীসি অরায়বা চাউবীকা নত্তে–চাক য়েঙ্গাং শৎ ইম্থোক্লকই।

চাউবা চাউবী লাইনা শেম্বা পূংবানি, অহল লমন্নকা শেম্বা নত্তে। মশা মশানা অঙাং ওইরিঙৈদগী শেমজরকপা লৈপুন্নি। চাউবসু চাকখুমদা ঙেক হেক্তা ফমথৈ। য়েঙ্গাংদু উই, ঙসাই ইম্থোলদা চাউবীগা শুংগৎনখিবদু, অখাক অরাওদি য়াওখিদে হায়ববু, চাউবীগী থম্মোয়দা মংদুনা লৈরম্মাল্লে, তায়নফম লৈতদুনা য়েঙ্গাং মহীদা চুথরম্মে। য়েঙ্গাং শৌগ্রি থোংবনি, থুনা লোইনিংবদগী মহীদু চফু মহীদগী ৱায়রকপা মাল্লি। হিংলিঙৈদা শকখঙনহৌদ্রবা, শিরগা শকখঙনবা মোরে খজিং অকংবা খরা শৌগ্রি মনা মরক্তা লুপফেৎ লুপফেৎ তাউদুনা লৈ।

চাউবা, য়েঙ্গাং অদুক হাউত্রবদবু কয়া কুইনা চাকখুমদা ফমগনি। অত–তাই মকসু নত্তে। মচীন তেংই, য়েনখাদা। ঙসিদি খুতেং অমনি। গদা গদা তেংখৎলকপদা, য়েনখাদা মচা মখোম পীথক্তুনা লৈরম্বা হৌদোং অরাংবীদু, নুংশিখ্রবা মচা অদু থাদোক্লম্লগা চেনখ্রে। নোনখৎলুরগা থুই কামথোক্লকপদা শৌগ্রি পাম্বী উই। চেনশিন্দুনা মখোঙ না নেৎখায়–"তস হৌখোদনা, চাকখুম ময়াদা"

চাউবী উহৌই নেৎখায়বা। শোম্থাংননা চাউবীনা–"তস, ঐঙোন্দা হৌখোদনা" হায়রম্লগা মাঙ্গোন্দা ফমখি। চাউবা চাকখুমদা খুজাই লংশিল্লম্লগা ইবোহল লাকপনা হাল্লনি খন্দুনা মফি শেৎপা লোইখ্রে।

চাউবগী লায়না অমা লৈ। চৎলমদাই মফি শেৎপা লোইবগা মনুং চঙনীংবা। মখোঙ হামগে হায়দুনা মনীংদা মফি হোংদনা চেনশিনখি। তাঞ্জাসিদা মরুপ ইবোহল কোম্থোং কানশিল্লকই। উই, অথাপ্পদা মী অমা মনীংদা চেনশিনখিবা। ইবোহলনা খল্লি–মরুপ চাউবসি লোইদি লোইশিল্লবা জাৎনি, ফরেদা।

শুমাঙ য়ৌরে ইবোহল। চাউবী মাঙ্গোন্দা ফম্বা উই। ইবোহলসি সুমতিগী ৱা ঙাই হায়দুনা হান্নদগী চাউবীগী থম্মোয়দা মোলোম অমা লৈ। চাউবীনা,

– তাদা মরূপ্তু লৈতে। থবক চৎথোকখি। শাউবীবা য়াদ্রে, লেঙবীরো, হোরেল হল্লক্লগা তমজরগে।

মরুপ ইবোহল ঙকপা হৌই।

চাউবীনা ইবোহলসি চৎহন্নিংবনা মশাদু লৈতাদে, ইতাও তাওই, মমিত্তু তথক তথকই, ফিদা থাগনি খঙদে। চশুবীনা চৎহন্নিংলিবা মতাদুদা ইবোহল মওল মওল খল্লি। মনীংদা চংখিবদবু চাউবা নৎতবজাৎলা! নৎত্রবদি কনা? চাউবীসিবু নত্ত–নত্তবা শাজৎ চৎলবা জাৎলা? চাউবীনা তহা তহা অমুকসু হায়রকই,

– তাদা, লেঙবীরো। ঐসু অরুবা থবক অমা লৈরে।

ফিদা থাদবসিদি'...

– সতিদি মপুরোইবা লৈতবা মতমদা মরু ওইরফাওবা ফিদা থানদে, অদুননি। লেঙবীরো।

চাউবীনা ইবোহল চৎহন্নিংবগী ঈহৌ কনশিল্লকপা অদুদা ইবোহলসু কদোমদগীনো খঙহৌদে খংহায় হায়দোকখি– "মরুপ্পা চৎখিবদা মশাদি পুখিকো, কাওরমদে কো, মহুৎকাসু থনমদেকো" হায়রম্লগা ইবোহল থোকখ্রে।

ইবোহল চৎখিবদা চাউবী খজিক্তং ঈংথৈ। অদুবু ইবোহলনা হায়রম্বা 'মশাদি পুখিদকো' হায়বদুগী ৱাহম্থোক মথন্তা নৈনৈ।

ইবোহল লম্বীদা ইকাইনুংশি য়াম্নে। চাউবসি তিন্নবা য়াবা মরুপ নত্তে তিন্নররোই খনখ্রে।

চাউবসু মরুপ ইবোহল লাকমন্দ্রবা অদুদা মিটিং য়াওবা চৎখ্রে, ইবোহল মিটিং য়াওরমদ্রে।

তরানি মঙানি লৈরগা নোংমা ইবোহল লম্বীদা চাউবগা থেংনৈ, ইবোহলনা চাউবদা হায়–

–মরুপ চাউবা, মরুপ্পা চখোকখ্রগা মরুপকী মহুৎ অমা যূমদা হেক হেক থম্বসি তোকসিদা। মীগী মমাঙদা ইকায়দা। যণগী শম্বল খাবদি লায়বনি মরুপ। পোত্তু শোকহন্দ্রগা লোইরে। মীগী শম্বল খাবদি পোত্তুদা লৈরে থিংবা ঙম্মোয় শম্বল খাবা লুবনি। চৎলে মরুপ নোংমা জ্ঞান তানা উনরসি।

চৎখ্রে ইবোহল খাম্বকা য়াখিদ্রে। চাউবা ইবোহলনা হায়রল্লিবা ৱাসি করিনো খল্লি। শম্বল পনবদুদা নহাল শম্বল খাবা নুমিত্তগী চাউবীগসু কৌনদ্রি। পূন্নমকসি চাউবীনা থোকহনবা ঙাক্তনি খন্দুনা চাউবী ৱারক্কে হায়দুনা য়াম্না শাউনা লম্বীদগী হল্লকখি।

কমদৌরগবা, চাউবীদি মপুরোইববু খম্বলজবনা শম্বল খাজনীংবতনি। লমচৎ নাইদবী নুপীদী নত্তে।

শৈরেং

লুপা চনি শেল ওইরমদরে

– ইরোম মোবি

ইশাগী শুগদবা শুদনা
মতম কায়থোক্তুনা চৎলগা
লুপা ২০০ লুহোংবগী পোৎয়েং পীববু
চাক্লৌবগী চেপাউ লাক্তে
যূম্লোন কৈরোন্নবশিংগীনা লাক্লগা।

চানিং থক্লিংলুবগী ৱাদি নত্তে
থম্মোয় শেংনা নুংশিনা ঙমজবা খরা
মতেং ওইনা পীরুবা লুপা ২০০
শেল ওইনা থারমদরে।

ইথৌসু শীৎলে
ইকাইবসু নংলে।

চাকৌবগী চেপাউ পীনবা
পোৎয়েং অসুক্তগী তাবা য়াদবগী
ক্রাইতেরিয়া অমা লৈরবা জাৎলা!

ইরিল তুরেলদা "বিরেন্দ্রকুমার"

– এম সি. সোমোরেন্দ্রো

হো... ইরিল তুরেল
থেক্লা খোয়না চীংজাও লান্না
নংনা তান্না চেল্লকপবু
করি ৱাবু হায়নিংলিবা...?
কনানসু খুমখিদে ইচেলনসু তাক্লমদে
অদুম চেন্থখি ইতিনফম য়ৌনা
নংনা শক্লিঙৈ নংনা হীংলিঙৈ
মশাসু নাল্লি বাবুসু ওইরম্মি...!
শৈশকপা শৈশেন্বা শৈতাকপা শক্লায়বা
করিগী খুন্লমলি করিগী লাওরন্লি
লোম্থোক্ত্রবা নংগী কংলবা চীনবান্দুনা
"লোয়বা নায়না হীংলিবা পূন্সিদি
ইচেলগুম্বনি চেন্থরকপা তুরেলগী"
খায়নরমদায় থৱায়না হকচাং পোলাংগা...!
করন্না খাল্লুনি কনাদা তায়নরুনি
কৌজবসি নত্তনা খুন্লরোয়দবা নঙোন্দা,
মঙফন্না কৌরক্লবদা নংগী হকচাং,
হৈরাংসু য়াওরক্তে লৈরাংসু পুজরক্তে
পামজরম্বা নংগী হৈনম লৈনমগীদমক...!
লেপ্পু য়াদে মীৎকী পিসে
হন্না তৈথোকই ঙন্না তারকই
কাওগে ঙমদে মাঙদা লেপ্লরে
তৈথোক্লরোয় অমুক শীন্থরসনু নংগীদমক
মালেম লৈদ খরা...
ইরিল তুরেলদা খরা...।

কল্পনাগী জগৎ

– ওক্রম রবীশঙ্কর সিংহ

পলেম মাগী মতেংনা
তাইবং খোঙদারকপসিদা
লম্বী লম্মাংনরে
তাইবং লম্বেলসিদা
কনাদা হংসিগে হংফম লৈতে
কদোমদা চৎসিগে চৎফম লৈতে
চত্তবদি য়াদে চৎলি লেপ্পা লৈতনা
তাইবং লম্বেলসিদা পূন্সিগী
ৱাহম্থোকপু থিদুনা
অঙাং–নৱা ওইরিঙৈ
ইমাগী চীন্দগী তারকখি
চীং–মান তুরেলদগী হেন্দোক্তুনা
তেংপানবসিদা লৈরিবা পোৎশকশিংগী
কল্পনাগী ৱারী কয়া কয়া ...।
তাখিদ্রে ঙসিদি অদুগুম্বা কলপনাগী ৱারী কয়াদু
পূন্সিসি শেন্দোং তানবনি খন্দুনা
তানশিল্লুই ফৌগে–লনগৈ কয়া
মসিনা ওইরমদরে পূন্সিগী ৱাহম্থোক
লৈরমই তাইবংসিগী ৱাংমদসু
কল্পনাগী জগৎ অমা
পুন্সি লম্বেলসিনা লোইশিল্লকপদা।

মতমগী খোঙলৈ য়েংদুনা

– কে এম খুমন

লাক্লনিএ! মতমদো শোইররোইএ
ইবুধৌনা কংলাদা শাফোংলবনিনা
মতমনসু ঙাইদুনা লাকখিবনি
ইপু মানা শাফোংবদো
স্না হিরেন্না শাফোংলবদা
কংলা ইপাক্তা তাওরবদা
পুরক্লনি অচুম্বদো সোইররোইএ!
ওইদবতনা অচুম্বা শারকখিবা
থৌরাংলিবদায় কন্থি থোক্লা
ঐখোয়না হায়বশিং চুমগদবনি
অরানবনি খঙনা চুমহল্লিবদো
মতম য়ৌরক্লবনিনা মাংখ্রনিএ!
অচুম্বা ঙাংজবা পামদবশিংদো
অরানবতা ঙাংলগা চাওজবশিং
মতমনা পুরকইবনি লৈঙাকসে
অচুম্বা শাফোংহন্নবা থৌরাং
ইপু মানা থৌরাংইবনি
স্না হীরেন্নবু ইতারবদা
কংলা মাসু শাফোংলক্লনি
কংলা পুয়া পাবসু
পুরক্লনি মতমনা সোইদনা।

তাবুনুংদগী

(মমাঙঙৈ মণিপুরদা নিংথৌ পাল্লিঙৈদা নিংথৌ কোলগী চৎনবী অমা ওইনা নিংথৌ অমদি মহারানিনা তুম্বা চংবা অমদি য়াহৌরকপা মতমদা "ফমাঙ থৌগল" হায়দুনা পেনা শকপনা তুমলমদাইদা নাওসুম ঈশৈ অমদি য়াহৌবদা য়াকৈবগী ঈশৈ হেক হেক শকলম্মী। ঙসিগী ওইনা নিংথৌ মহারানিনা তুম্বা চংখিবা মতমদা নিংথৌগী তুমফম কাগী থোঙজিন ৱাংমদা থোঙগী ময়াই মপাদা শকপা নাওশুম ঈশৈ তাবুনুংদগী লৌখৎচরি)

য়োইময়াই থেংঙক্লে
অঙান ময়ুম চংলক্লে
চীংঙু ইবুংঙো
খোইয়ুম লাইদি লাইনিংথৌ
সনাগী শঙ্গাই নুংঙাইবা
ককচেং লুগা চাওবী য়াকাশঙ
নুরা হঙোই কুমদম শঙ
পাম্বনা কুনবা লোককুম্বা
কৈরেননা শোংগাদবা
সনাগী তাংবল মথক্তা
মণিগী মতুম তাবগুম
খোম্লন তুমখুন তানবীরো
... ... ।

মণিপুরী পান্থৈ–পাউরৌ, পাউতাক

১৪৪. ইমুং মনুংগী যূম্বাল কৈরোই লৈকাইনা য়েংশিন্দ্রবা অফবা যূম্বাল ওইদ্রে।
– কৈরোই লৈকাইনা নুংশিদ্রবা ইমুং অফবা ইমুং ওইদ্রে।

১৪৫. ইরিক্লা ইপাক ওই।
– ঈশিং মরিক মরিক পুনশিল্লগা অচৌবা সমুদ্র শেম্মী।

১৪৬. ইরোইনা লৈওনকোমদা, শমুক্লা লৈপুঙদা নুংঙাইজফন্নি।
– মাগী মাগী হৈনজবী মফম।

১৪৭. ইরাংগী কৈথেলদা শক্কী দুকান ফম্নরকই।
– ইথক ইরাং তৌফমদা শক উৎপা থোক্লরকপা।

১৪৮. ইশাগী ইনমগন ইশানা উদে।
– ইশানা ইশাবু মশক খঙজদবা।

১৪৯. ইশাগী নুংশিথোইরবা মরুপ ইশানি।
– ইশা হায়বসি খ্বাইদগী মরুওই, ইশানা ইশাবু থাজজগদবনি।

১৫০. ইশাগী চৎনবী থাদোকপা, ইশানা ইশাবু মীনম চাজবনি।
– ইশাগী চৎনবী লোনচৎ থাদোকপা ইশাগী ইরাল লংশিঞ্জবনি।

১৫১. ইশানা ইশাগী য়েক্লবা ওইফরোই।
– ইশানা ইশাবু য়েক্লবদৌনা মাঙনবা শিঞ্জরোইদবনি।

১৫২. ইমা লৈরিমখৈ অঙাং ওই, ইপা লৈরিবখৈ পাঙ্গল কল্লি।
– ইমা ইপা লৈরিবমখৈ কেজবা নৌজবা মীনা লাকচগনি খন্দবা।

১৫৩. ইৎতনা তুম্বা ফেংদনা থৌবা
– পিথোরকপা মতিক মথৌনা মবুদ্ধি লৌশিং, তাকপি তম্বীরুবা য়াওদবা।

১৫৪. ইমুং মনুংগী লান লৈকাইগী মীনোক
– ইমুং মনুংদা খৎন চৈনরগা লৈকাইনা নোক্লবা, কুম্মৈ ওইনা য়েংবা।

খোমজিনবাঃ
ডা. লৈশাংথেম তোন্দোন

চানক্য নিতি

– কলি যুগনা চহি লীশিং তরা শুরকপদা পৃথিবীবু হরিনা থাদোক্কনি, মদুগী তঙ্খায় অমা লৈরগা (চহি লীশিং মঙাগী অমুক মতুংদা) গঙ্গাগী ঈশিং চৎখিনি, অদুগী মতুং তঙ্খায় অমা লৈরগা খুঙ্গং ঙাকপা লাইশিং চৎখিগনি।

– যূম পানবদা হেঞ্জিন্না পূক্লিং চঙবশিংনা বিদ্যা ফংঙোই। শা চাবশিংনা থৌজান হৈরোই। লন মিহৌবা মীনা অচুম্বা চৎলোই। নুপীদসু মপুরোইবা নীংঙোই।

– মখোঙদগী মতোন ফাওবা শঙ্গোম অমসুং ঘী তৈরবসু নীম পাম্বীনা খক থুমদে, অদুগুন্না ফত্তবা মীদা মখল কয়া থোক্লা তম্বী –তাকপিরবসু ফরক্কদবা লৈতে।

– যু হাপ্পা পাত্রবু মৈ থাদোক্তুনা হোৎনরবসু শেংউ য়াদবগুম, পূক্লিং মোৎলবা মীদি তীর্থদা চামরক স্নান তৌদুনসু শেংবা ঙমদে।

– মশানা খঙদ্রিবা অমবু শন্দোক্তুনা খঙহন্নবা হোৎনরিবদু ঙক্লিঙাই ওইদে, কিরাৎ নুপীনা মুক্তা পরেং শিবগী মহুত্তা গুঞ্জা (অঙাংবা অমসুং অমুবা মচুগী অপিকপা মহৈ পানবা বন্দা হৌবা পাম্বী) মহৈ পরেং শিবগুম্বনি।

– ৱা ঙাংদনা চহি অমত্তং চাক চাবা মীদুনা চহি লীশিং লীশিং স্বর্গ লোক্তা নুংঙাইনা লৈবা ফংই।

– অপাম্বা, অশাউবা মিহৌবা, অহাউবা চাবা, কে মৌবা, হরাউ–কুম্মৈ, হেন্না তূম্বা অমসুং পাউ তমগনবা–হায়রিবশিংসি মহৈ তম্মিবা মীনা থাদোক্কদবনি।

– শীজিন্নদবা লমদা হৌবা উহৈ অমসুং মরু–মরা চাদুনা লেল্লিবা, বনদা নুংঙাইনা লৈরিবা অদুগা মতম পূম্বদা শ্রাদ্ধ তৌদুনা লৈরিবা ব্রাহ্মণবু ঋষি কৌনৈ।

হন্দোকপাঃ ককচিংতাবম ব্রজমনি শর্ম্মা

মণিপুরি পাউখোঙ

১২৬. উ অমসুং ৱা কাবাদা খ্বাইদগী হেন্না হৈশিংবা–
১২৭. মথক্তা মরা চৎপা মখারোদা মশা তাথরকপা–
১২৮. মী খরনা তিননি হায়বা মী খরনা উচেকনি হায়বা–
১২৯. মপূগীনা উপনা শাই মনাইগীনা লোংনা শায়–
১৩০. মচেৎ অমা লৌথোখ্রবসু মপুম ওইদুনা লৈহৌবা–

পাউখোঙশিং অসি মথঙগী নোংমাইজিংগী লমাই অসিদা ফোঙদোকচগনি।

মমাঙ নোংমাইজিংগী (১১–২–২০১৮)
পাউখোঙ ফোঙবা

১২১. কোক
১২২. শুমজিৎ
১২৩. নুংশিৎ খায়বা
১২৪. থরাইকোকপী
১২৫. চাক অমসুং ইজ্জাং

কান্ন–ৱানি খঙজীনবিয়ু

*** চাকখূমদা নুংঙাইতবা মনম–মহা চেলহনবিরোই হায়রবদি?**

– চাকখূমদা নুংঙাইতবা মনম–মহা চেলহনবিরোই হায়রবদি মরক–মরক্তা কোন্না মকুগা লোংপান মরূ অমা–অনীগা পূন্না হেক–হেক কোন মচা অমদা মখূম খুমদনা ফুত্তোকপিরগা মনিল থাদোকপিয়ু। নমথীবা মনম খূদিং মাঙখিগনি।

*** চাক থোংবদা মচু ঙৌশ্রোক ঙৌনা ফজহনবিগে হায়রবদি?**

– থোংলিবা চাক্কী চফূদা (প্রেসর কুকর ওইরবসু) শুনু খজীক্তং হাপচীনবিয়ু (চেং কেজি অমদা চা–চামচ অমগী চাং)। থাজবিয়ু, করিগুম্বা মখলগী ফত্ত–নুংদা অমত্তা থোক্লোয়, চিংনবিগনু। চাক থিদোক্লকপদা য়েংবিয়ু, ঙৌশ্রোক–ঙৌনা ফজরগনি। শুনুগী মহুৎ চম্প্রা মহী দ্রোপ খরদং থাধবিরবসু য়াই।

*** চা থকপগী কান্নবা খঙজিনবিয়ু।**

– (ক) হকচাংদগী মখল–মখা ফত্তবা কয়া লৌথোকপা ঙম্বা 'এন্টি–ওক্সিদেন্ট' (anti-oxidant) মরাঙ কায়না য়াওই।, (খ) শঙ্গোম–চীনি হাপত্রবদি চাদা কেলোরিগী শরূক য়াওদে, অদুনা হকচাংদা অকায়বা থোকহন্দনা মহী–মনাই (ঈশিং)গী শরূক লায়না মেনখৎপা ঙম্মী।, (গ) শিংলি ফুনহন্দবা ঙম্বা মরম্না হার্ট এটেক্ট অমদি ষ্ট্রোক্টকী খুদোংথীনিংঙাই চাং হন্থহনবদা মতেঙ য়াম্না পাঙই। (ঘ) শরূ কনখৎহনবদা মতেঙ য়াম্না পাঙই, অদুনা চা থকপা মীনা থক্তবা মীদগী শরূ কনবা হেল্লি।, (ঙ) হৌজিক্কী মতমদা মীয়াম্না পান্ননা থক্লরিবা গ্রীন টি হায়বসি কপ অমা থকপদা কেলোরিগী শরূক ১৫ দগী ২০ ফাওবা চাকথোকপা ঙম্মী, অদুনা গ্রীন টি চাং নাইনা থকপা মীওই অমনা চহী অমদা কেজি ৩.৫ রোমগী চাংদা হকচাংগী অরুম্বা হন্থহনবা ঙম্মী।

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