অখন্নবা ৱারেং

সেপ্টেম্বর ২৯, ৱার্ল্ড হার্ট দে

ঐগী হার্ট – নঙগী হার্ট

ডা. কেএসঐচ কালা সিংহ

ঙসি সেপ্টেম্বরগী তাং ২৯, পৃথিবীগী মফম খূদিংদা ৱার্ল্ড হার্ট দে পালন তৌনরি। হন্দক তৌরিবসিনা কুনশুবনি। অদুগা হন্দক্কী থিম্না ‘‘মাই হার্ট – য়োর হার্ট’’ নি। ঐগী থম্মোয় অমদি নহাক্কী থম্মোয়বু মশা ফনা লৈনবগীদমক্তা অমদি মপাঙ্গল কন্নবগীদমকক্তা (হার্ট হেরো) হোৎনবীবা হায়বসিনি।

ৱার্ল্ড হার্ট ফেদরেসন অমদি ৱার্ল্ড হেলঠ ওর্গনাইজেসন অনীসিনা পুনশিল্লগা ৱার্ল্ড হার্ট দে অসি শোক ১৯৯৯ দা পাঙথোকখিবনি, অদুবু পৃথিবীগী মফম অয়াম্বদা শোক ২০০০ গী সেপ্টেম্বর থাগী অরোইবা নোংমাইজিংদা পাঙথোকখি। হন্দক্তি সেপ্টেম্বর থাগী তাং ২৯ দা চহী খূদিংগী ওইনা পাঙথোক্লরে।

মসি পাঙথোকপগী মরমদি মীপুম খূদিংদা থম্মোয়গী লায়নাসি করিনো অমদি মসিদগী করম হায়না ঙাকথোক্কদগে হায়বগী মতাংদা ময়ামদা খঙহনবা অমদি ভাব তাহনবা অদুগা থৱায় য়াওনা ঙাকথোক্লবা অমদি থিংবা ঙম্নবা হোৎনমিন্নবসিনি। মীপুম খুদিংমক্লা ঐখোয়গী ইশাদা য়াওরিবা থম্মোয় অসি কেয়র লৌবীগদবনি। অসুম্না তৌরবদি ঐখোয়না কারদিওভাস্কুলরগী লায়নাশিংদগী অমদি ষ্ট্রোকতগী ঙাকথোকপা ঙমগনি।

ঙসি পৃথিবীগী মফম খূদিংমক্তা থম্মোয়গী লায়নানা খ্বাইদগী হেন্না শিগনবা লায়না হায়বদু ওইরি। শম্না হায়রবদা চহী ১ দা য়ামদ্রবদা মীওই মিলিয়ন ১৭.৯ রোমদি থম্মোয়গী লায়নানা মরম ওইদুনা শিরি। মসিনা লায়না অতৈ হায়বদি কেন্সর, মেলেরিয়া অমদি ডাইবেটিশ পুনশিল্লগা শিবগী চাংদগী হেল্লি। লায়বক থিবা অমনা থম্মোয়গী লায়নাদগী লৈখিদ্রবা অনাবশিং অসি চাম্মগী মনুংদা ৮০ রোমদি মপুং ফানা চাউখৎত্রিবা লৈবাকশিংদগীনি। ঐখোয়গী লমদম হায়বদি ভারত্তসু থম্মোয়গী লায়নাদগী নারবা মীওই য়াম্না লৈ, চাউরাক্লা হোস্পিটালদা লৈবা অনাবা ১০০ গী মনুংদা ১২–১৫ নি থম্মোয়গী অনাবা ওইরি। অসুম্না ভারতনা পৃথিবীগী মনুংদা থম্মোয়গী লায়নানা নাবগী মকোক ওইরি।

ঐগী হার্ট অমদি নহাক্কী হার্ট অসি মশা মউ ফনা লৈহনগদবনি অমদি থমগদবনি হায়বদি হেলদি হার্ট অমদি হার্ট হেরো ওইনা লৈহনগদবনি। মসিনা তাকপদি মীপুম খূদিংমক্কী হার্ট অসি মশা মউ ফনা থমগদবনি অমদি মপাঙ্গল কলহনগদবনি মরমদি ঐখোয়গী পূন্সি অসি মতম শাংনা হায়বদি য়ামদ্রবদা চহী ১০০ দি হিংবা ঙম্নবনি। অদুনা ঐখোয়গী হার্ট অসি মশা মউ ফনা অমদি মপাঙ্গল কলহন্নবগী উপায় কয়ামরুম লৈবগী মনুংদা, খরদং হায়রবদা অফবা চীঞ্জাক চাবীবা, চুরুট –বেরি থকপীদবা, য়ু থকপীদবা, হকচাং শাজেল চাং নাইনা অমদি মতম চুপ্পদা তৌবীবা, অফবা লাইফ ষ্টাইল লোয়নবীবা, ফৎত্রবা ৱাখল থাদোকপীবা অসিনচিংবা ঐখোয়গী পূন্সিদা পাঙথোকপা ঙম্নবা হোৎনবীগদবনি।

মথক্তা হায়খিবা ময়ামসি ঐখোয়না মতম চানা পাঙথোক্লবদি অমদি তৌরবদি ঐখোয়না থম্মোয়দা পাঙ্গল অমদি শক্তি পীবা ঙমগনি। পূন্সি অসি চহী ১০০ হিংবা ঙম্নবগীদমক্তা ঐখোয়না থম্মোয়দা পাঙ্গল পীবিবা তাই, করম হায়না পীগদগে হায়ববু মমাঙদা হায়জখিবা ময়ামসি ঐখোয়না ইনবা তাই অমদি তৌবা তাই।

ঐখোয়না ৱার্ল্ড হার্ট দে অসি মখল মখলগী মওংদা পাঙথোকপা য়াই। শম্না হায়রবদা হেলঠ চ্যেক–অপ তৌবা, স্পোটর তৌবা, ৱাকিং চৎপা, ময়ামগা খন্ন–নৈনবা অমদি ৱারী শানবা, হেলঠ মেলা তৌবা, অসিনচিংবা মওংদা তৌবা য়াই। মফম মতম অমদি ময়ামগা চানবা মওংদা পাঙথোকপীগদবনি। পাঙথোক্লিবা খূদিংমক ঐখোয়না থম্মোয়দা পাঙ্গল পীবা ঙম্নবা হোৎনবীগদবনি।

অফবা চীঞ্জাক চাবাঃ ঐখোয়না মতম শাংনা পূন্সি অসি লৈগে খনবীরবদি চারিবা চীঞ্জাক অসি থম্মোয়দা অফবরা অমদি ফত্তবা ওইগদরা হায়বদু য়েংলগা চাবীগদবনি। চাগদবা থাওশিংগী মনুংদা মনা মশিংদগী শুংলকপা হায়বদি নুংহৱাই অমদি নুমিৎলৈ মরুদগী শেন্নকপা থাওনা হেন্না ফৈ। সেচুরেটেদ ফেট য়াওবা থাওশিং য়ারিবমখৈ চাবীরোইদবনি। নুমিৎ খূদিংগী শা–ঙা অতেকপসু চাবীরোইদবনি। মখোয়শিং অসি হকচাংদা চঙখ্রগা সেচুরেটেদ ফেটকী চাংসি ৱাংহল্লি। সেচুরেটেদ ফেট অসিনা হকচাংদা চঙখ্রগা ঈদা য়াওবা কোলেষ্টোরেল অসি ৱাংখৎহল্লি অমদি ঈগী উতোং মচা মচা ময়ামসি ফুঞ্জিল্লক্তুনা হার্ট এটেক তৌবগী চাং অসি ৱাংহল্লি। কাউবীরোইদবা অমনা মতম চুপ্পদা মনা মশিং উহৈ–ৱাহৈ য়াম্না তোয়না চাবীগদবনি।

চুরুট–বেরি থকপগী অমাঙবা ঃ মৈখু অসি হকচাংদা করিমত্তা কান্নবা পীবা পোৎ নত্তে, মসিদগী ঐখোয়না থাপ্না লৈনবা হোৎনবীগদবনি। চুরুট–বেরি থকপদগী হকচাংদা চঙখ্রবা মৈখু অসিনা ঈ চেনবা উতোং ময়ামসিদা থাগৎপা অমদি ফুনজিল্লকপনচিংবা থোকহল্লকই। অদুগা মমৈথঙদা ব্লদ প্রেসর ৱাংবা অমদি ঈগী উতোং থাগৎহনবা অসিনচিংবা থোক্লকই। মরম কয়ামরুমসিনা মথৌ তৌবদা অপনবা পী। ঈগী উতোং খুজিনবনা মরম ওইদুনা হার্ট এটেক অমদি হার্ট ফেলর থোকহনবা য়াই, অদুনা চুরুট বেরিসি পূন্সিগী থকপীরোইদবনি।

পৃথিবীগী ওইনা চুরুট বেরি থকপা মীওই ২৫০০ অসি নুমিৎ খূদিংগী শিরি। চুরুট–বেরি থকপদগী অসুক য়াম্না ফত্তবা কয়ামরুম থম্মোয়দা থোকহল্লবসু, থক্লিবা মীশিং অসিনা মসিগী ৱাখল অসি লৈতবগুম তৌই। চুরুট –বেরি থকপদগী শিখিবা মীওই ১০০ গী মনুংদা ৭০ দি মশাগী চহী ৩০–৬৯ লৈবনা অয়াম্বনি।

নীংশিংগদবা অমনা চুরুট–বেরি থকপা মীওইশিং অসি থম্মোয়দা লায়না কয়ামরুম পোকহনবদা নত্তনা জিনবালগী কেনসর, থবোম্বীগী কেন্সর, ব্রেস কেন্সর সরভাইকেস কেন্সর অসিনচিংবা কয়ামরুম থোকহল্লি।

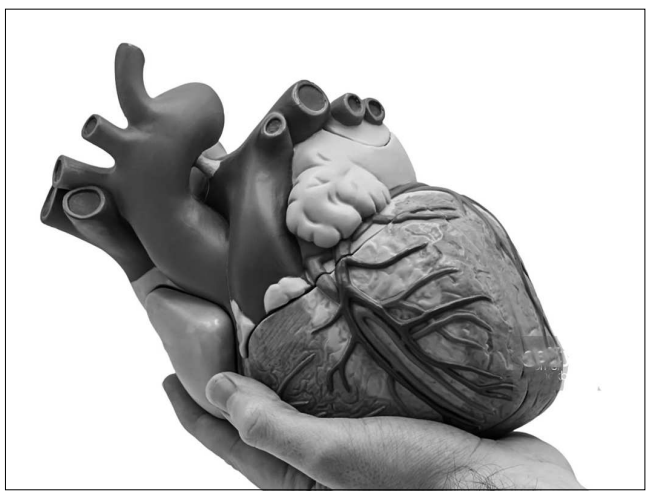
আলকোহোল শীজিন্নদবা ঃ মসিগী ময়াই কাবা চীঞ্জাক অসি শীজিন্নবা তৌবিরোইদবনি। মসিনা হকচাংদা চঙখ্রগা ঐখোয়দা লায়না কয়ামরুম পোকহল্লি। মমৈথঙদা থম্মোয়গী মশল অমদি হকচংগী মশল অয়াম্বা শিথহল্লি। দাইসেটেদ কারদিওমিওপেথি হায়বা থম্মোয়গী মসল মপাঙ্গল শোম্বগী লায়না অসি আলকাহোল শীজিন্নবা মীওইশিংদা থোকহল্লি, অসুম্না আলকোহোলনা ঐখোয়গী মমল য়াম্লবা পূন্সি অসি লোয়শিল্লি।

লাংতক্লবা ৱাখল খনবীদবা ঃ পাখৎপা, লাংতক্লবা অমদি অৱাবা ৱাখলনা থম্মোয়দা অকায়বা কয়ামরুম থোকহল্লি। ময়ামসিনা মীহুন কন্না চোংবা, য়াংনা চৎপা অমদি তপথবা অসিনচিংবা থোকহনবা য়াই। থবাক নাবা, থবাক্তা মীহুন চোংবা, কোক ঙাওবা, জ্ঞান মাঙবা অসিনচিংবা থোকহনবা য়াই। মসিনা তাকপদি থম্মোয় অসি মথৌ ফজনা তৌবা ঙমদ্রে অমদি মমৈথংদা মথৌ তৌবা লেপখিদুনা ঐখোয়গী পূন্সি অসিসু লোয়খিবা য়াই। অসুম্না ৱাখল নুংঙাইতবনা ইশাগী ব্লদ প্রেসর অসি ৱাংখৎপা অমদি কোলেষ্টোরেল শরুকসু ৱাংখৎহল্লি। ঐখোয়না ৱাখল নুংঙাইতবা ময়ামদি থোক্তনবা অমদি থোক্লবসু লাকথবা ঙম্নবা উপায় থিবীগদবনি। মসি করম্না থিঙ্গদগে অমদি করম্না খাঙগদগে হায়বসু ময়ামগা তানবীগদবনি।

ইমুং মনুংগী ওইনা থোক্লিবা ৱাখল নুংঙাইনদবা ময়ামশিং অসি লৈহন্দনবা হোৎনবীগদবনি। লৈমিন্নরিবা মীওইশিংগী মরক্তা মত খেন্নবা, চামিন থকমিন্নবদা মানদবা, মমা–মপা ওইবীবশিংদা চাউখৎলক্লিবা মচাশিংনা পুবা থাংবা ঙম্লোইদবা দিমান্দ তৌবা, লৈকাইগা অমদি খঙনরিবা য়ূম্লোন্নবশিংগা নুংঙাইনদবা অসিনচিংবা ময়ামসি থোকহন্দনবা অমদি লৈহন্দনবা হোৎনবীগদবনি। হায়রিবা ৱাখলগী ফৎত্রবা ময়ামসিনা থম্মোয়গী মথৌ তৌবদা অকায়বা পী অমদি খঙহৌদনা ঐখোয়গী পূন্সি অসিসু লোয়খিবা য়াই।

হকচাং শাজেল ঃ মতম চুপ্পদা হকচাং শাজেন তৌবগী কান্নবদু নীংশিংবীগদবনি। য়ামদ্রবদা নুমিৎ খুদিংগী পুং অমরোমদি হকচাং শাজেন তৌবীগদবনি। ৱাল্কিং চৎপা, চেনবা–চোংবা, লমতু–শেংদোকপা, ইংখোলদা থবক মচা মশু তৌবা, লৈ পাম্বী থাবা অমদি পাম্বী মচা মচা থাবা ওইরবসু তৌবীগদবনি। অসুম্না শাজেন তৌবনা হকচাংগী ঈ চেনবা হেলহল্লি অমদি পাঙ্গল কনবসু হেলহল্লি। অদুগা হকচাং শাজেন তৌদ্রবদি থম্মোয়দা অমদি ঈ চেনবা উতোংশিংদা হকচাংগী ঈ অসি মপুং ফানা চেনবা ঙমদে অমদি লায়না কয়ামরুম থোক্লকপা য়াই। চাং নাইনা থবক শুরবা অমদি হকচাং শাজেন তৌরবদি ইশাগী ব্লদ প্রেসর অসি ৱাংহন্দবা অমদি ইশাগী অরুম্বা অসি হেলহন্দবা ঙম্মী।

হাইপরটেন্সন ঃ মসি ব্লদ প্রেসর ৱাংবসু খঙনৈ। চহী ৪০ হায়রক্লবা মতমদা ঐখোয়গী ইশাদা লৈগদবা ব্লদ প্রেসর অসিনা মথক্কী সিষ্টোলিক্লা ১৩৫ এমএমঐচজি অদুগা মখাগা দাইসটোলিক্লা ৮৫ এমএম ঐচজি গী মখাদা লৈহনববু ঐখোয়না হেল্ডি ব্লদ প্রেসর হায়না খঙনৈ। খ্বাইদগী ফবদি মথক্লা ১২০ এমএমঐচজি অদুগা মখানা ৮০ এমএমঐচজিনি। মসিবু ঐখোয়না এভরেজ ব্লদ প্রেসর হায়না খঙনৈ।



হায় ব্লদ প্রেসর ঐখোয়না মতম চানা লায়েংবীহৌদ্রবদি ঐখোয়গী ইশাদা অৱাবা কয়ামরুম পী। কনাগুম্বা অনাবা খরদনা করিমত্তা মশাদা অৱাবা অমদি নুংঙাইতবা পীরমদনা মশাগী পূন্সি লোয়শিনখিবা য়াওই। মরম অদুনা ঐখোয়না মসিবু সাইলেন্ট কিল্লর হায়না খঙনৈ। অতৈ অতৈ অৱাবা থোকহনবা কয়ামরুমগী মনুংদা হার্ট এটেক্ট, হার্ট ফেল্লর, কিদনী ফেল্লর, কোক মনুংদা ঈ থোকপা, মীৎ মনুংদা ঈ থোকপা, ঈ চেনবা উতোংশিং থাগৎপা, চাউথোকপা অমদি তৎপা অসিনচিংবা থোক্লকপা য়াই।

হায় ব্লদ প্রেসর অসি থোক্লক্তনবা অমদি ঙাকথোকপা ঙম্নবা হোৎনবীগদবনি। কা হেন্না থুমগী চাং চাবীরোইদবনি, হকচাংগী নোয়বগী চাং হেলহনবীরোইদবনি, ঘী–থাও কা হেন্না চাবীরোইদবনি, উহৈ ৱাহৈ তোয়না চাবীগদবনি।

ঈশিং পুকচৎকী লায়না ঃ ঐখোয়গী লমদমসিদা লায়না অসিদগী নাবা মীওই য়ামনা লৈ। চাবা থকপদা চীনিগী চাংসি য়াম্না য়াওখিবা, চহী য়ামখৎলকপা মীওইশিং, অহাওবা চীঞ্জাক তোয়না অমদি কা হেন্না চাশিনবা, হকচাংগী ইন্দোক্রাইনগী লায়না, ময়ামসিনা ঈশিং পুকচৎকী লায়না অসি থোকহল্লি। লায়না অসিনা থম্মোয়গী মশাদা য়াওরিবা ঈ চেনবা উতোং মচা মচা ময়ামসি ফুনজিল্লকপা অমদি থাগৎলকপা তৌদুনা কিনিঙাই ওইরবা হার্ট এটেক অসি থোকহনবা য়াই। অদুনা মতম চুপ্পদা ঈশিং পুকচৎকী লায়না অসি লৈহন্দনবা হোৎনবীয়ু।

ৱার্ল্ড হার্ট দে ২০১৯ গী থিম অসি ময়ামদা য়াম্না মরুওইবা পাউজেল অমনি অমদি মীপুম খূদিংমক্লা মসিবু নীংশিংদুনা ঐখোয়গী পূন্সি অসি য়ামদ্রবদা চহী চামদি হিংবা ঙম্নবা হোৎনমিন্নসি।

থম্মোয়দা পাঙ্গল পীবা ঙম্নবগীদমক্তা ঐখোয়না অফবা চীঞ্জাক চাবা, চুরুট বেরি থকপীদবা, য়ু থকপীদবা, ব্লদ প্রেসর অমদি কোলেষ্টোরেল ৱাংহনবীদবা, হকচাং শাজেল চাং নাইনা তৌবীবা, ফৎত্রবা ৱাখল থাদোকপীবা হকচাংগী অরুম্বা হেলহনবীদবা অসিনচিংবা ময়ামসি ঐখোয়না মতম চানা তৌবীগদবনি।

অয়ুক্কী মতমদা চাক চারবা মতুং পুং অমরোমদি পোত্থাদুনা লৈবীয়ু। নুমিদাংগী মতমদনা চাক চারবা মতুং পুং অনীরোম পোত্থারগা তুম্বীগদবনি। তুম্বা মতমদা ওইরোমদা চেপ্লগা থবাকসি ননশিন্দুনা তুম্বীরোইদবনি। খোঙ হাম্বা য়াদ্রে হায়দুনা টোইলেটতা কুইনা ফমদুনা লৈবীরোইদবনি। ডাক্তরগা তান্নরগা খোঙ হাম্বা য়ানবা হীদাক লাংথকশিং চাবীগদবনি।

‘‘য়োর হার্ট ইজ স্পেসিয়স এন্দ টেককেয়র ফোর ইট, হি লবস ওনলি এম্পিরিন নোবোদি এলস’’

ৱারী পিকক্র

অহোবা অমা

নবকুমার নোংমৈকাপ্পম

তলব চাদে, থবক তৌদে হায়দুনা মাগা নুংশিনজবা নুপা কয়া বোয়কোট তৌখ্রবীনি তবাবী। হৌজিক্তি লিমন্দুনা নোকপদা মমায়গী ময়িশিংনা হয়িং মখোঙ চপ্লে। হায়না শিংনবা লাকপা নুপা কয়াসু মানা য়াদদুনা থাদোকখিবা ঙাক্তনি। মানা হায়বদা, শেল থোক্তবা নুপাদা য়ূম পাল্লগা কয়াম কুইনা নুংশিননা ইংনা তপ্না পানমিন্নবা ঙমগদগে?

ফম্বা কল্লগা ফমেন ফম্মী হায়নবগুম ঙাইববু কল্লবদি নুপা অমা লাক্লে। তলব চাবা, জজনি হায়বদুদা মশক মশোনফাও খঙনদনা য়ানরে। লুহোংলে। লমগা থাপ্না, নুপাদুনগা অচাওরম কানিংদে হায়বদুদা গারীদি য়াম্না লাক্লে।

চাক্লৌবা লোইখ্রফাওবা ওফিসতি শুক্কা কাদে। শান্নবগীনি হায়দুনা হেক্তা মচৎখি। জর্জ অমগী য়ূম্নি হায়দুনা তৌরিবদুগা, ইচিংদা চিংনরক্লে।

তাবাবীনা হংলকই, ‘‘ওফিসকী ছুটি কয়াম কুইনা লৌবিরিগে? শান্নবগীনি হায়দুনা শেলসু থোক্তবদা পঙচত্তা চত্তুনা লৈরে।’’

নুপাদুনা ইঙক ঙক্লা হংলকই, ‘‘করি ওফিসনো? ঐদি ওফিসগা মরী অমত্তা লৈনদেনা?’’

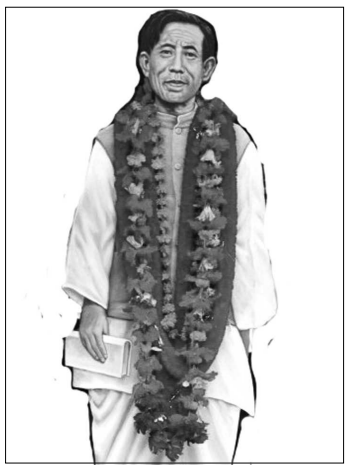
‘‘করিনোনে হায়রিসিবো? নঙবু তলব চায়, জজনি হায়বদাইনে?’’

‘‘হোয়,’’ হায়রগা ইশি–শিনা নোকথোরকই নুপাদু। ‘‘অদুবুরো, ঐনা চারিবা তলবতুদি ক্লা মকুপকী তলপতুনি, জজ ওই হায়রিদুনা অঙাংশিংগী বোল শান্নবগী তলব ফঙদবা জজ, খঙলব্রা?’’

তবাবীনা মুন্না য়েংলম্লগা মমিৎ ঙোরোং ঙোরোং ওনখৎলক্লগা লৈমায়দা লোংনা হাইথখ্রে।

তাবুনুংদগী

সেপ্টেম্বর ৩০, মীয়ামগী লুচিংবা অমদি শক্লাইরবা অইবা কবিরত্ন হিজম ইরাবতকী মপোক নুমিৎনি। নুমিৎ অসিগী মাঙওইননা লুচিংবা অসিনা সিলেট জেলদা লৈরিঙৈদা ইরম্বা শৈরেং খরা তাবুনুংদগী লৌখৎচরি।



অসিনিনে

অসিনিনে প্রোক, প্রোক, প্রোক চাক্লম্মিবা
মী হাৎলে, মী চারে হায়নরম্মিবা।
চাই চাফম খঙদা
তুম্মী তুম্ফম খঙদা,
মী পূম্নমক ঙাওন শাওনগুম খাঙলম্মিবা।
কোনা হুমাই ফনা হুম্মি চৎনদে
জন্দন ফনা ফনা চাই কান্নদে,
ঙাইহাক্তং ইংলম্মী
চাকপনা মহেল্লকই
মী পূম্নমক শিরে শিরে হায়নরম্মিবা।
কালচক্রগী খোঙলৈনা থুংলকপা
ৱায়েল কাতিনা লাকপদা
মওং অমা তৌখ্রে।
থৌজাল হৈখ্রবা করি তৌদবগুম লৈরে।
অসিনিনে।

নুংথিল অমা

ফি থোংবা য়াদ্রে,
হরি নোংনাংনা থোইনা য়াকহল্লে
খোইদৌ ফুক্লে–
অতিয়া ফাওবা কেন্নে।
মপুং য়াং নপ্লবা,
শরূগী মুর্ত্তিনা
মখাদগী লাওই
‘চেং পীয়ু খুজোক অমত্তং।’
মথক্কী শরূনা লাওই
‘তানিংদে, তুমিন লৈয়ু।’
লান্নবা য়া পারেং মরক্তা
থৌরবা সঙ্গিন মতোন্না
ইরং ইরং চোংই
শরূ মখৈনা তেঙথাই।
তায় নোকপা অমা
মীকপ মীরাও নমহত্তুনা,
ভুত প্রেতকী মিনোক্কুম্না
পোৎলোইফম মোঙফমদা।
কোকিলগী খোঞ্জেনসু
নুংশানা কেন্নে।
নুংশিৎ কেম কেম লাওরে,
মকুপ মকুপ পাইখ্রে,
মৈতান থোকপা লম্বীদা
শরূনা শোভা যাত্রা চৎলি
ৱাংনা শকই
‘চৎসি চৎসি ঐখোয় পূম্নমক
মাতৃভুমিনা কৌরে ঐখোয়বু।’
কেন্নে পাইখ্রে লোয়না
মকুপ মকুপ ওইনা
নুংশানা চাক্লবা
নুংথিলগী মৈশাদা।
ৱাংনা অমুক্তা ৱাংনা শকই
‘মচা নত্তনা মমাগী অৱাবা
কনানা কোকহনগদগে।’
শরক ময়াগী শরূ,
লৈনুংদা লৈবা শরূ,
শরূ ময়াম্না লাওই,
থৱাইশোক্লা লাওই
‘‘লাইবকথিবা মিনাইগী জাৎ।
লাইবকথিবা মিনাইগী জাৎ।’’

মৈতৈ লৈমা

মচাচানবী মৈতৈ লৈমা!
অৱা নুংঙাই, পাপ পুন্যদা
নচাশিংবু মী ওইহনবীয়ু
তম্পাক্তা কোন্দুনা থম্বীরনু।
চৎখিসনু চৎনিং চৎনিংবদা
থিরুসনু মা’ মানা পাম্বা।
য়োকপীরে মপাঙ্গল চাউনবা
থেঙনরুসনু অৱা নুংঙাইবগা।
মচা লাক্ষা মঙাগী মমা,
মচাচানবী মৈতৈ লৈমা!
থম্বীরনু নচাশিংবু মৈতৈ ওইনা
মীরক তিলহনবিয়ু থাদোক্তুনা।

তোকঙা

অসিৱাইদা নুপী অমা কপহল্লমই,
লংফৈদা হিংলিবা মচা হাৎতোকই।
অসিৱাইদা ময়াম অমা নোকহল্লি
ওইদবা মী অমা ফম থিন্দোকই।
মচি অমদা খম থেংনা কিহল্লি,
অশিবা অমা হিয়াং’থৌবা ওইহল্লি।
পোকপনা মকোখিত্তং তোংবা
থোকপনা পোক্লে ব্রহ্ম অমা।
মছা চাদনা মতু চিনহল্লি,
মায়কৈ মরি ৱা ৱা শরা শল্লি।
অসিনি অদুনি লৈতে অরেপ্পা মুর্ত্তি,
চিম্বিবগী চিম্বান্দ ইংখোনবি।
লান্দ লাল্লবসু দোষ থিবিদে
চেক্তা চেকশিল্লগসু স্বাই, লৈতে।
মানা য়ৌদবা মফমসু লৈতে
য়ৌরোই হাইনিংঙাইসু লৈতে।
চিল্লবা কারগারী মনুংদসু অদুমঙাই
কল্লবা শাসনগী পম্নুংদসু অক্মানি।

দিসেম্বর’ ১২

ঙসি অহিং লেল্লে,
নুমিৎ অমা চৎখ্রে,
শম পুনশিল্লু দেবী
ইফা ফারিবদো।
দিসেম্বর’ ১২ অমা হৌখ্রে,
দিসেম্বর’ ১২ অমা লাক্লে
কাউরব্রা?
থাজব্রা শম পুনগনি হায়বা?
নিংব্রা নুমিৎ অসি লাক্কনি হায়বা?

শরূনা নোকই

লমখাই মোংফম লম্পাক্তা
ফজবী নুপীগী লুকং অমা
ঙৌনা খিগৎপা ময়া পরেংদা
অকনবা নুংশিৎনা হুম্বদা
নোক্লি শিথবা খোঞ্জেন্না।
উবদা তকশি শোন্নবা
অমৃত নিক নিক লাওবা
কদাই ফজবা মুর্ত্তিদুনা?
কদাই ফজবা শক অদুনা
উবদা মীৎ চোইনিংদবা?
তুংয়ান উবদা কল্লকপা
খোইমুনা ইকায়না মুবা
কদাই নিংদু য়ৈবা শন্নাংনা?
কদাই ৱাহৈ ৱাতা অদুনা
কোকিলগী সুর ঙমজবা
শুন্ধৎপা মন্ত্রনা মাঙওইবা?
নুংশি মীৎয়েংনা তেঙ্গা থোংবা
কদাই পিশুমগী লিরুংদুনা?
কদাই পূক্লিং হুবা শাজত্তুনা
খোঙথাং খোঙথাংদা – চোপ্পা?
যুগ কয়া কয়াদগী হৌনা
অসুম্না নোক্লক্লি শরূনা
নোক্কনি যুগ কয়াগী মতুং ফাওবা।
নোক্লি শরূ কয়ানা মোংফমদা।

মীৎনা কুপ্পদা

লেঙলগেরনে!
অশুক কুইবা
ঈশিং মনুংদা লৈতুম হুম্বগুম,
ঙসিদা ফোং লাওনা,
লেঙলগেরনে?
য়েনলাবা য়াওন্দ্রি,
অহানবা য়েনখোং কেক্রে কে তাদ্রি।
থোংবা অহোবদা উরি,
অতিয়া থাংমৈ মুৎত্রি।
লেঙলগেরনে?
অদুবুনে
পাম্বগুম লৈই কারন থাই।
পুং অমগী লাংনা তরানিথোই,
লাংনা লাংনা কিশি তরানিথোই,
অমা, অনী, অহুম, মরি,
অদুরনে ?
মথুন চাদবা পুননি
হংবিয়ু, কোম্বোংগী বোকুলদা।
শিঙ্গারৈনা কয়া থেমই,
মৈচাক্তু ম হেল্লি মাগী পাউওথেম্না
অদুরনে?
খিল্লি, লৈরাং নাচোম লৈমন্না
করেম মিনোক নোকই
নীংশিং নীংশিংলগা
নাতোন নাকচি হুমাং মরিক ফাওই
অদুরনে?
লেঙলগেরনে
নৎত্রনে
কিচক্কী নুমিৎতাবা মঙাই
শকয়েং তারবদি
শোইরোই শং শং উনি
নৎত্রনে?
খনবীয়ু
লেঙখ্রগা ঐনা ওইগদবা।
থম্মোয়দা চাকহৌগদবা।
লেঙলগেরনে – নত্তেদা
লেঙশিনখো।
লেঙশিনখো!
মীৎনা কুপ্পদা
তুংদা উবা ফঙবা ফঙদবা
ঐগী পূন্সি উপবন্দা দম্মন্ত নঙনি
নুংশিখঙদবা! মীৎনা কুপ্পদা
লেঙশিনখো।

নিত্যাইপাৎ চিথেক্তা

পাৎথবিদা তারবা থাঙ্গপাৎ ময়াদা
কোনুং অমনবগী কিম্বরবা লৈপন্না,
নীংশিংহল্লি থায়নগী ৱারম কয়া।
ৱাংমগী অমনবা নিত্যাইপাৎ চিথেক্তা
মাঙদা অমোৎপা ফি শেৎপী
অকক্লবা চাদবী ভিক্ষানিবী
শেগা ওম্বনা পোরিবা মচানা
অমৃত থকই, নোকই য়েংলগা।
ঈশ্বর, ইবুঙো নহাকপু লৈব্রা?
ইবুঙো নহাক্কী ময়াগী লীলারা?
পল্টনগী কাংশি কাং কাং য়ৈরে
পুং তরামাথোই ওফিস মতম য়ৌরে।
ইফিং ফিংনা লাম্বোক্লে একা ফৎ থৌদুনা।
কোক্কী কোয়েৎ খিত্তং নম্লগা।