

“মণিপুৰী সাহিত্যকাৰশিলা হৌজিকমক কমা পায়খংকদবা থবক্তি মপান্দা য়েংবা... যুশ্ফমদি মণিপুৰীনা ওইবসু মপানগী সাহিত্যগী নুংঙাইতনা ঐথোয়না মণিপুৰী সাহিত্যগী তাজমহল শাবা গুগনি। - এলাংবম নীলকান্ত (অচাইবা লৈ)

মাঙথ্ৰবা থৌনা

—শ্ৰীকাংজম নন্দকুমাৰ

ঐগী মাঙথ্ৰবা

লিংজেল থৌনাদো

গুসিদি য়ান্না ময়েক শেংনা

ঐগী ইমংদা লেগ্নাৰে।

অদুগা,

কৰিগীনো ঐনা অসুক

পাঙথ্ৰবা মীশক অমগুম

লিংজেল থৌনা অসি

পুথোক্তনা লেগ্না গুগনিবা।

অখিৎবা থৰায়

তাইবঙ মীওইবনা

কৰিগী ঐনা

পোংলুম অসি থাংথবা গুগনিবা

নুংশিক্কা মাগী মফমদি

ঐসে পাঙথ্ৰবা মীশক

হায়বদো ওইবো,

নুমিং খুদিং মাতবু

গুইজৰকখিবদো গুসিদি

মহাক্ৰা মশাও খোঙন

লাক্ৰবা অসিদিবা

ঐগী লিংজেল থৌনা

পুমমক মাঙথ্ৰ।

মৈচাক

—ডো. অকেইজম ইবোহল

নোংদেলে পুৰা পাহিৰবা

অম্বা লেজি মটপ-ও

নীংঙাইনা পাহিৰনা নহাতি

নমিং পেমা য়েংলিবৰা

কোডিকী চেংথে নংলবা

তাইবঙ মীওইবগী মৈচাকসে;

নোংমগী অখৰা শূজৰগা

চৰা ইপাং খিজৰিবা

লায়ৰবা ইমং কয়াবু

য়েংহীং পোলা চনশিনবীদুনা

চাকখিল্লা চাকখাউগী মৈচাকসে

য়েংহেমা মটৌদি নংত্ৰেং;

অঙাং নাৰা খিবিকপু

মটৌ মটৌ তস্তুসু হেংহুদা

মশুং মশামবশিংগা লোয়না

চেং-চেঙানা শামাজবসু য়াহুদা

মকা ককথংপীৰবা, মেখাও পুনশিনবীৰবা

চেঞ্জা-চাগা পাঙ্কক ওইবকো!

লৈজবা মৰল-মথুম থাদুনা

কুশী-কালেন খাঙনা

লৌউ-শিংউ তৌজৰকপা লৌমাশিং

গুসিদি কোক্তা খুং হাপ্ৰে

মটৌ চারমদাই মিৎকুপ্তা

লৌশিংতা খাজনা থিবা তারবদা;

নিংঙাল মপোজা পোঙ্কৰবী

‘মমা’ হায়বা মিংখোল ফুগদৌৰবী

কুমাথা-কুমশিংনদি শুজিলক

নিংদাল পোম্বাৰি, কৰি থোঙ্কৰবা!

পীৰুক্কাগী নাৰাগী তেংখোখোলসু

নিৰবা হৌৰক্কে তাইবঙ ফাওনা;

কোৱোনা লানফমগী শূজেন লৌথ্ৰবা

অনা লায়েশংশিং অদুনা

চংশি কদই চংগুদমা

তুশোন মানশোম্বা কয়না

মথমোয়াদা খুংত্ৰা শুঙলুনা

পুসিগী অৱোইবা মিৎকুপ্তা গুইজৰি।

থৰায়দুনা থৌগলজৈ

—সোৱা নিমাই

নুং-পান অনীদা ঈৱেং ফাংনা চেদুনা

লৈজেলিবা ঈৱেনি নুপীজা ওইবা মৈতৌগী।

থৌৱম খুদিং ফিহোংবা, ফিঞ্চক খায়না লেংথেংবা

লৈৱিদৰা অসুমা মালেমগী অতৈ কৈবু ?

নুজগী ফিহেং উৰগা, কৰি থৌগী খোঙদৌইবা

লাইনা মশক তাক্ইদো।

পুমটৌ ফেনেক, ইমফি; মক্ৰবা পুঞ্জি ৰাখলনা,

মক্ৰবা ফিহেং লেংগেজা, থৌইয়ুমগী

থৌজল নিজবা;

নুং-পাল অনীসে, অমকপা য়াদে তাক্ইচোদে।।

পুৱিৱিক্ৰি ঐথোয়বু

—আৰ কে বৃষিমন্ত

ঐথোয়দি লোংনা কিমা চঙলকপনি

কনামতা খঙহুদা,

মীপুম খুদিং হৰাওনখি

খুবাক খুদুনা ওকপিখি

কাংশি থিংদুনা লাংনখি

দিৱালিগী লৌগুপ্ত

মৈৱা কংতুনা

যুমথোঙ খুদিং হৰাও মথৌই কখিণো!

ইকাৰবিৰী ঐথোয়না

তৌহেদবা থৌনোকনি

খঙলুনা গুসিদি

মীপুম খুদিং ৰাহজ্লে,

লৌনহজ্লে মথং-মথং

অটৌ-অপিক থিদনা

শেখীংলোনসু শোকহজ্লে

ঈশিং ঈচাও লাকপদা

ককচেংনা পৰেং পৰেং চংপগুম

ময়ুম মায়কৈ পাংলক্ৰি;

পুৱিৱিক্ৰি ঐথোয়বু

মথং-মথং খোঙ্কল তাম্ৰিবা লমদমসিবা।

শেকপীগী দোলাই

—মৌইৱাংথেম কুলাচন্দ্ৰ

কুমাৰা কিশিং

কয়গী নিংথৌনা

লৈমায় থাজ কনবা

শিক্কাৰেগুম;

কিনখি উক্ৰেংগী

শেকপী শঙ্কলজা।

লৈবাকী থৌগায়না লুগ্ৰা?

তৰেং শেঞ্জনা হেন্ৰা?

- চাং ওনবা তাখি

অঙুগা!

অনিখিদি ইঙেঙেগী

মপাও!

হাপখিদি নাপদা

লোজক লৈমগী ৰাফং।

তেংনৌখি

তৰেং শেঞ্জগী দোলাই

দোলাইৱেং শেকপী

শঙ্ক-শঙ্কগা লোয়না।

ঐগী পুঞ্জিগী লৈকোলসিদা

—মৌইৱাংথেম নাগিগ্ৰা

মালেম পুৰ্বী লৈকোলদা

কোয়না চংতুনা য়েংলসু

উৰা ফংলৌই লৈৱাংসে

অনী গুনা শাক্ৰবিনী

কনা খঙদা শাংচবিনী

ঐগী পুঞ্জিগী লৈকোলসিদা।

নাইতোম লৈশাং তমজবিনী

লৈশি চুপখিনী মিপাহিদনা

লৈনাম য়েদে মালংদা

মতমগী থৌমি কিবনা

লৈশাং উক্ৰিবনি মখাংতা

ঐগী পুঞ্জিগী লৈকোলসিদা।

মথোয়সু মীন

—ৰোমি তখেল্লম

মথোয়সু মীন, থৰায় পানবা,

কৰিগী ইহ্লেকপীৰিবা, কৰিগী নাথৌৱিৰিবা,

মথোয়গী মৱালনা কৰিনি হায়গদৌৱিবা।

চঙজ্ৰম লৈৱা পুপি কয়গী মপোকা,

পিক্ৰিবা মৱাল লেজ্ৰবা মচাশিংগীদমক।

কুচাক লানফমা, শিবা চঙবগী লংদাইদা,

নৌ য়াওদনা হেনবা হিনাওগুম,

গুসিগীনা কৰুদা, উৰিমদবা গুৱাংগীদুগ্ৰা।

ঈনা ঈশিং ওক্ৰিফাও, ওংপীৰবা-নৈহংপীৰবা,

কনবা চঙজ্ৰিগী পেৰবা...।

কনগীদমকনো থৰায়না-থৰায়বু ওংলিবা।

মায়দা মক-শেম, নোঞ্জিগ্ৰনা নোকফেং-তৌ,

অচং-অক কয়দা, মীংচানৱকপা গুই,

মিচি লাং থাংক্কা, থৌইৱা-খপ গুইৱিবা।

অউবা কয়না তিনশিংনৰি, হুংইহনা,

ওইনীংখিবিদি নঙেদো, থৌইদাখিবু নঙেদো,

ওইহলখিবিদি লম্বাখাঙদা, পুসি-খুদো।

মীংফং-ফাং, নুং লেঙেই কোংপৰু,

হিংনীংদবা লেগ্ৰা, কনাদি লৈ, তাইবঙদা।

ঈজংতা তেংবাঙনৈ, অতোঙবদা...।

কনানা তেংবাঙনীং, কনানা শোনখিবি-

নুংশিনা... মৰাইবক থীৱী মথোয়দা।

অদুৰু পুচাক্ৰী লাংদা।

অৱেৰুনি ঈজং, মথোয়গী পুসি।

ঈবু-কৈৱোই, ইপা-লৈকায়

পলেম পল্লেগী মশাইগোল,

নুংশিনা, ইপাম লমদম লম্ৰানবা।

কনানা-কনগীদমক... কদই ফাওবা?

উৰীৱিবা, য়েংৱীৱিবা... কৰুদা মীংয়েং?

কৰিগীদমক খুঞ্জিবা... মায়দা-মায়খুম?

তনৌৱীৰি কয়গী পুসিনা... কেকু।

ওইনীংখিবিবা মথোবা, মায়খুম উক্ৰি?

কৰিগী লেপ্ৰি... গঞ্জিগী চিলাইনা?

নুংনা... খুতুম-শীঙ,

পেবেং মচা চাউবা গুইবগুম,

নুংখিক্ৰি থম্মোয়নুংদদি, পেবেং-মপি।

তাংবল

—ৰাজেন্দ্ৰ তেন্সুবা

নিংথৌ শেম্ববগী

হঙেইশিং মীটিং টৌই

মিচাং থোমনৈ

ঈশিং ঈটৌ তামৰুপদি

চেংথনখি তাংবন্দী লৌহিমা।

চংন-কাঙলোন গাকসি

—জয় কুমাৰ তখেল্লম

কোৱোনাতাইৱস নঙদি

য়ান্নসু হে-শিংই

মশক খঙদোক্ই মীওইবু

ইমুন সিস্টম শোনবা

অঙাং নৰা, চহী ৩০গী মথক

নঙগী পামজবা হেনবীনি

হাট, দাইবেটিস নাৱনচিংবা

মাস উণ্ডুবা, খুং-শা হামদবা

সোসল দিষ্ট্ৰিক্টিং গাঙক্ৰা

কোয়শেন শেমৱি নঙনা

থৰায়শিবু কোয়তান তাম্ৰি

অমুক কপনীংই, নোকমীংই

চিৎনে ৰাহুদি হুংনীংলি

তাইবঙ মপুনা থাৱক্ৰিবা নঙবু

পৰা তদ্বীনা মীওইবনা

মালেমসিদা কল্লক-য়েংথীনা কেক্ৰা

হাংনৰি, শিনৰি লেপুনা

খুংলায় লমজেল তাম্ৰি

থৰমখিদি খুং-শা তিথোক্তৰি

নঙগী মীহিচাগী শাজংতগী

নুংশিক্কাগী ঈচেলদি লাক্ৰি

কোৱোনাতাইৱস নঙদি

হাংতবা য়াদে মীওইবনা

অভৌবা চেংবা মুকতবনি

ইৱি মালেমগী পাউচেশিংদা

নৈনৰি টি ডি চেনেলিংদা

ময়েক শেংলে ফেজ ১, ২ দা

হাংনবা নঙগী হুগী তেঞ্জৈ।

Laughter brings the focus away from anger, guilt, stress, and negative emotions in a more beneficial way than other mere distractions.

নোকপসি হিদাক্ৰি হায়।

য়ামদ্রবদা নোংমদা মিনিট

খৰদি নোক্ৰবা হোংনগদবনি।

নোকপনা ৱদ প্ৰেশৰ ৰাংবা

অমদি প্ৰেশৰ অনেশ্বা মীওই-

শিংদা কানবা পী, পুঞ্জি ৰাখল

লাংতক্ৰবা অমদি অতৈ ৰাখল লায়না

কয়াদগী কানবা গুশ্মী হায়না ট্ৰেস

মেনেজমেণ্টকা মৰী

লৈনবা চেফোঙশিংদা পঞ্জি।

মসি কোভিড-১৯ পোজিটিভ

ওইৱবশিংদা হীদাক্ৰ মখল অমা

ওইনসু শীজিমা য়াৱা হায়বগী

চাংয়েং তৌবদা কানগনি।

কৰি তৌৱগা নোক্ৰেংগে হায়বসিসু

অক্ৰবা অমনি।

মীগী পুজা, সেন্ৰাজা, তিকি তিকি

হোংলগা নোক্ৰহনবিদি

যাৱোই।

কুইনা নোকপসু যাৱোই, শাওনৱক্ৰনি।

চাউখংপা লমদদি, নোকপগী

ক্ৰুব, নোকপগী যোগা

শাজেল সেন্ৰাশিং (laughter club, laughter Yoga)

হাংদোক্ৰখিবগী

পাউ লৈ।

য়ুনাইটেড কিংডমদা অক্ৰেপা

যোগা অসি পান্না শীজিগে।

নোংমগী চাৱা অমা ফংনবা

হোংনবদা কোইচেন চেদুনা

শুৱি নোপ্ৰিবা লমদমসিগী

মীওইশিংদদি নোক্ৰিগে

চঙগদবা মাদে।

নোক্ৰবা ক্ৰুব, নোক্ৰবা যোগা

শামসি কৌকবদা পাউখুমু

নুংঙাইগদবা মাদে।

অদুৰু মীওই