ꯍꯨꯏꯌꯦꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ

হুইয়েন লানপাউ

থাংজ, ফেব্রুৱারী ১১, ২০২৩, ইম্ফাল
৪৬শুবা চহী, ৩০৯শুবা মশীং

মেনপৱার ৱাংপা

কেজনীংবদু ৱাওজনীংবা তাহনগনু

মণিপুরদা লাইরিক লাইশু নীংথিজনা হৈরবা অদুগা হৈরিবা চাংদুগী মতুংইন্না মতিক চাবা লৈঙাক্কী থবক পীবা য়ারবা মীওইশিংগী মশীং ওন্থোক্না য়াম্না লেরে। খজিক খরাক্তগী ৱাফম নত্তে। লাখতা খুজিং ওইরগা ওনক্তা লৈরবনি। লৈরিবসিগী মশীংসু চহী খুদিংগী লেপ্তনা হেনগৎলক্লিবনি। অদুবু ৱাফমসি পোপথোরকই হায়দুনা লাইরিক হৈরবা, দিগ্রি অমসুং দিপ্লোমা হোল্ডরশিংসিদা লৈঙাক্কী মখোয়গী চানবা থবক লোয়নমক পীরো হায়বা নত্তে। হায়ফমসু থোক্তে, পীনীংলবসু হৌজিক এমপ্লোয়মেন্ট একচেঞ্জশিংদা মিং চনশিন্দুনা লৈরবশিংদা অমত্তা চিথদনা পীননবা লৈঙাক্কী থবকসু লৈবা নত্তে। ওইথোক্লোইদবা ৱাফমনি হায়বা লৈঙাক্কী থবক থিরিবা, তান্নরিবা মীওইশিংনসু খঙই, মখোয়গী মমা-মপা গার্দিয়নশিংনসু খঙই অদুগা লৈঙাক্কসু খঙই। হৌজিক লৈরিবা স্টেট লৈঙাক্কী ওইরিবা শেনগাওগী ফীভমসিনা তৌনীংলবসু ঙমহন্দে। য়ুনিয়ন লৈঙাকসু অদু মঙাই। লাইরিক হৈরবা ইনখৎলক্লিবা নহাশিংবু চানবা পর্মিনেন্ট জোব পীবা ঙম্বগী পাঙ্গল লৈতবদগী 'অগ্নিভির' হায়বা মিংথোল পীদুনা অকক্লবা চহী খরখক্কী থবক ওইনা পীননবা থৌশিল হৌদোকক্লিবসিনি। অগ্নিভিরশিংগী মনুংদগী য়ামখিদ্রবা অপীকপা মশীংগী চাং খক্তদা মপুং ফাবা থবক পীগনি হায়রক্লিবনি। হায়বদি স্টেট অমসুং য়ুনিয়ন টেরিটোরিশিংদা হৌজিক লৈরিবা 'অন-এমপ্লোইমেন্ট প্রোব্লেম' অসি কোকহন্দুনা লৈহন্দবা ঙম্বগী পাঙ্গল কোয়া লৈরকপদি য়াই, হৌজিক ফাওবগীদি লৈত্রি হায়বনি। ৱাফমসি পুমচুম চুন্নবা ৱাফমনি।

হোয়, মসিনা স্টেটসিগী অমসুং লৈবাকসিগী লাইরিক হৈরবা মীওইশিং অমসুং মখোয়গী মহৈগী থাক্তা চান্নবা থবক পীবা ঙম্বা অমসুং ঙমদবগী মরী লৈনবা ৱাফমনি। অদুবু পাক চাওখ্রবা লৈবাকসিগী স্টেট অমসুং য়ুনিয়ন টেরিটোরিশিং লোইনমক কোৎশিন্দুনা লামশিল্লদ্রবসু মণিপুরগী খক্তগী য়েংবদা লৈঙাক্কী দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসনশিংগী ফীভম করম তৌরিবগে? শেল মতিক চানা লৈতে, হায়দগী লৈরকপা লৈঙাক্কী এমপ্লোয়িশিংগী মখোয়গী পীথোকফম থোকপা থাগী খুৎশুমল চাং নাইনা পীবা মতম শাংনা ঙমখিদে। ফীভমদুনা তঙাইফদনা লৈঙাক্কী লোয়শঙশিংদা মথৌ তারক্লবসু হোদুনা লৈবা পোস্টশিংগী মীওইশিং লৌদুনা মেনশিনখিদে। অকক্লবা লোয়শঙ খরখক্কী নত্তনা রিক্রুটমেন্টশিং বেন তৌশিন্দুনা কুইনা থমখি। অদুবু সর্ভিস মতম লোইশিল্লকপদি চহী খুদিংগী য়াওরকপনা লোয়শঙ অয়াম্বদা মেনপৱার ৱাংপগী খুদোংচাদবা কয়া চাউনা মায়োক্নরকখি। তাঞ্জাদুদা কুমজা ২০১৬তা লৈরম্বা লৈঙাক্কা চহীদুগী লোইশিল্লকপদা হান্নদগী লৈরকপা মণিপুরগী দিষ্ট্রিক্ট ৯গী মথক্তা অনৌবা দিষ্ট্রিক্ট ৭ হাপচিন্দুনা অপুনবা দিষ্ট্রিক্ট ১৬ শুহনখিবনি। অনৌবা দিষ্ট্রিক্টশিং হাপকৎলকখিবসি অরানবা অমসুং ফত্তবা থবকনি হায়বা নত্তে। য়াম্না ফগ্নবা লৈঙাক্কী দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসন কাচিন-কোয়া থম থেংনা য়ৌহন্নবা থৌরাংনি। মসিগী মথক্তা অনৌবা দিষ্ট্রিক্টশিংসিদা য়াওরিবা কাংপোকপী, জিরিবাম অমসুং ককচীংনচিংবদি চহী খরগী মমাঙদগী দিষ্ট্রিক্ট দিমান্দ কম্মিটি ফাওবা শেমদুনা মপুং ফাবা রেভন্যু দিষ্ট্রিক্টশিং ওইহনবীনবা অকনবা খোঙজং ফাওবা চঙশিন্দুনা লাকখিবনি। অদুবু হৌজিক লাক্লিবা ৱাফমদি কুমজা ২০১৬তা শেমখিবা অনৌবা দিষ্ট্রিক্ট ৭তা হৌজিক চহী ৬ হেল্লিক্লবা ফাওবদা দিষ্ট্রিক্ট ১/১ ওইবগী লৈফম থোকপা ইনফ্রাষ্ট্রকচরশিং অমদি মথৌ তাবা মেনপৱার শুনা লৈত্রি হায়বনি। লৈঙাক হায়বসিদি কন্টিন্যুইং প্রোসেসনি। লৈঙাক অমনা স্টেটসিগী মীয়ামগী য়াইফনবনি হায়দুনা হৌদোক্লব্বা, পায়খৎলম্বা থৌরাং-থৌশিলশিং মতুং তারকপদা লাকপা লৈঙাক্তা মখা শমথদুনা মপুং ফাহনগদবনি। মখাদা লৈরক্লিবা লৈঙাকসিনা তৌফম থোকপশিং তৌদ্রে হায়বদি নত্তে। তৌবা য়াবশিংনি হায়বশিংবুদি তৌরি। অদুবু ফেব্রুৱারী ৮, ২০২৩দা গভর্নর লা গনেশননা কামজোং দিষ্ট্রিক্টকী কসোম খুল্লেন সব-দিভিজনেল হেদ ক্বার্টরদা হকথেংননা চৎতুনা মফমদুগী খুঞ্জাশিং অমসুং দিষ্ট্রিক্ট লেভেল ওফিসরশিংগা উন্নরকবদা কামজোং দিষ্ট্রিক্টকী দেপ্যুটি কমিস্নরনা দিষ্ট্রিক্টতুদা এদ্যুকেসন অমসুং হেল্থ কোরগী য়াওনা সেক্টর অয়াম্বদা মেন পৱার ৱাংলে হায়রকপ্রবনি। ফীভমসিদি ফজনবা কেবদা হামুক তৌশিনবা ওইনা থোক্লদ্রা হায়বনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৫৯

১) ''নাউহোং'' হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিকনো?

২) ''য়ুখল'' হায়বা লাইরিক অসি করম্বা মখলগী লাইরিকনো অমসুং কনানা ইবনো?

৩) ''মীতৈ লোনগৈদা লোনয়ান'' কৌবা লাইরিক অসি মপান মণিপুরগী শক্লাইরবা অইবা অমনা খোমজিন্দুনা পুথোরকপনি। খোমজিন্দুনা পুথোরক্লিবা অসি কনানো?

৪) ''চীংয়াদা তময়াদা হৈকোলদা লৈকোলদা/ঈশিং চাইবীনা মরৈ হা-হা তম্বদা/লোকুংগী ঈফুৎ মচানা ত্রোং-ত্রোং লাউনা চেনবদা/শংবান্নবা অতিয়াদা উচেক্না পাইবদা/অহিংদা চীংজাউনা তুমিন তুমিন্না লেপ্পদা/মেঙলবা মেরাগী থাবলদা/শুমহৎহরবসু মহৌশাগী ফজবদা/ইনিংলুদে শৈথাদুনা শৈরেং/অদুনা থি ঐনা অনৌ-অনৌবা মখল।'' শৈরেং মতেক অসি কনানা ইবা লাইরিক্তা য়াওবা করি শৈরেংদগী লৌথোরকপনো?

৫) ''হৈদি'' হায়বা লাইরিক অসি মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপা লাইরিকনো অমদি মসিগী ওরিজিনেল অইবদু মমিং করি কৌবগে?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম ফেব্রুৱারী ১৫, য়ুমশকৈশা নুমিৎকী অয়ুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা ঈ-মেল hueiyenliteraryquiz@gmail.com সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। ৱাহং খুদিমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুগী দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফৰা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

য়োংচাক খোৎনবা মেছিন পুথোরক্লদি

ৱাইরু-ৱাইরুবদা

হৌজিক ঐগী মাঙদা ইলেক্ট্রিক কেতল অমা লৈরে। ইলেক্ট্রিসিটি লৈরে। হৌজিক ঐ শীং অমুক থিদুনা য়োংশবী মথক্তা ঈশিং লুম্লবা তেকসি থাঙ্গতুনা ফুঙ্গাদা মৈ অমুক হৌগৎখিগদ্রা? খৃৎ মোত্তবা, মতমসু চঙদবা, ইরায় লায়বা, লায়নসু ফংবা পোৎ অসি ওইনা তৌগদ্রা নৎত্রগা মমলসু হেন্না তাঙলবা, ফংবদসু ৱারবা, খৃৎশু মোৎপা, মৈখুসু কাবা থবক অসি অমুক ঐনা তৌদুনা লৈখিগদ্রা? অসিগুম্বা ৱাহং অসি ঐনা ঐগী পুক্কিংদা হংলকনু য়াম্না তোয়না হায়বনি। য়াদে হেক্তমক হংলকই। মী অয়াম্বনসু অদুম অসুম্না হংনরমদৌ মাল্লকই।

নোয়বা, নোয়বা অসি লায়না কয়াগী হৌরকফমনি হায়নৈ। ঐদি নোয়বা হৌরকপা হায়বসি লায়না অমনি হায়দবা ইঙম ঙমদে। নোয়বদগী নারকপা নত্তে, নাবদগী নোয়রকপনি। নোয়বা ঙাইদৌবা নত্তে। নোয়বা হৌম্বদি নারবনি, ঐগী ৱাখলনি। মাইবশিংগী ৱা লৈরমগনি, জে নিমসকী, রিমসকী, এইদসকী অতৈ অতৈ লায়েংশঙ কয়াগী মাইবশিংনা। লায়েংলোয় হায়রবদি খরা নৌনা শেম্মা ৱাহৈ ওইনা থোকপা য়াই, মাইবা ওইনা অদুম হায়জগে।

নোয়ননবা মরম য়ামখৈ, ইথন্তা ঙাইরিঙৈ ঐ (ঐ অশেংবা নৎচদে) নোয়বা হংলমদে। হায়! ইবুংঙো পাউচে পুরকউ, হায় বেম্মা চা পুরকউ। মমা তল হৌরকউ, পাখোন শীফম য়াম্না লৈরকই, থবক কোমথরকপগা ইরোয়ননা, থবক কোমথবা হায়বদি চা অমা লোয়বা ঈশিং অমা লুম্লবা লাক্লবদা অরায়বা খৃৎলায় ময়াম থোরক্লে। অরায়বা নুংঙাইবা খৃৎলায় ময়াম অসি খৃৎ নানগে, মায় নানগে, থবক কোমগে ৱাহল্লোইগে হায়রবদি য়াম্না মরু ওইবা অমা ওইরক্লি।

হৌজিক মতমদা য়োংচাক অসি স্বাইদগী পাম্না চানবা হাওরবা এঙ্গাং মথেল অমনি। অদুবু মসিগী মকু খোৎনবা অরায়বা, অচম্বা মেছিন অমা পুথোকপা ঙম্লগদি খৃৎ মোৎলরোই মতম মাঙলরোই। উপু ওইনা তৌবা অমদা অপাম্বা য়োংচাক মশীং অদু হাপচিনগ্রগা, মেছিন অদু থাগৎপ (হৌজিক মতমদা ওন তৌবা হায়নরে) মতমদা মেছিন্দুনা ডুরুং ডুরুং ডংলগা য়োংচাক অদু নাকল অমদা খোৎলবা য়োংচাক ওইনা জিরি জিরি চেম্বরকপা, মকক মকক ওইনা তারকপা অদুগুম্বা মেছিন অমা পাম্মি। শিংজুগী ওইরসু কুপ্পা কক্লগা তারকপা অদুগুম্বা মেছিন অমা। চাওখৎলকপগী ফবা, নুংঙাইবা শন্থা... নোয়বা, তন্থবা, মীৎ শোকপা, কামখৎপা ইপূন পুল্লে।

ঐখোয়না অঙাং ওইরিঙৈদা অহাউবা চাবা ইফং ফংলমদে। অহাউবা লৈ খঙলবসু শেল লৈরবসু অহাউবা চাবা ফংবা ৱায়, অহাউবা ফংফম ইরৈ লৈরমদে, অহাউবসু ঙসিগী খুন্নাইনা ফংদে (মমিং পঙ্গদ্রে)। হৌজি ক্তি ফোনদা মেসেজ ওইনা থাপ্লগা য়ুমদা অহাওবা ফংহনবা য়াবগী খুদোংচাবা য়াম্না লৈরক্লে, অরোইবদা নোয়বা নত্তনা গতি লৈতে। য়াম্না নোয়জনীংলুবগী ৱাফম লৈতে। মী খুদিংবু নোয়বগী শরুক ইথুংমক থুংদনীংঙাই লৈতে। নোয়বগী অহানবদা ফজবনি, য়াম্না হরাওবনি মদু তারগা অদুগদগী ৱাবা অমা লাক্কনি, নোয়বা অদু নাবগী লায়ওংনি। কনামত্তনা খঞ্জিল্লমগদৌদা মান্দে। নোয়বা নারা ওইনা খন্নরমগনি। নোয়রে খল্লগা য়ারি-য়ারি হায়দুনা অহাউবা চাবদা, সুম চাবদা হেন্না হেন্না নোয়খৎলকপা। ঐদি ওল্ল-তৈননা খরা খল্লগা নুংঙাইজবা চুম্বা মাল্লকপা অমা তৌরি। মসিমসু নুংঙাইরি।

খোঙনা চৎপা, খৃৎনা থবক শুবা, সাইকলদা চৎপা লোইনা অফবনি খঙই। অফবা তৌবদি তল্লি। ঐখোয়গীনা নারক্লবা মতমদা খোঙনা চৎপা, হকচাং শাজেল তৌবা, সাইকল থৌবা, হুমাং তাবা থবক ফৈ খঙলকপা! অহাউবা চাবা ঙাক্তনা শেল পায়বনি, নুংঙাইরবনি হায়না খন্নবা নারক্লগনা চমফুৎ, তোর্থোংৎ, খোংদ্রুম, মনা মশীং, কারোল অখাবী, লৈপুংখাং, নোংমাংখা থিবা অসিনি। মসিমসু কোয়া খঙনরক্লনি, হায়দি ইশাদা দাইরেক্ট হেক থোক্তিরবমখৈ কনামত্তনা মৰা লৌনদে।

মোবাইল, কম্প্যুটর, টেলিভিজন য়েংনীংবা য়েংবা ফংলে, মসিদগী হেন্না নুংঙাইবা পোৎ লৈত্রে। মীনা শাবা পোৎ হায়বা তারবদা। ফম্লনা মচাক ঙাক্তনি, য়ারিমখৈ ফন্থা, নোয়খৎপা, মীৎসু নাসু শোকপা, ফম্লগী লায়না লাকপদা স্বাইদগী হেন্না মতেং পাংবা, অসুক য়াম্না মালেমগী মী ময়াম অসি লোইনা অমুক লোইশিনবা তারকই, কা হেন্না মী য়াম্না অসিগী চানবা কোন্নরোই অদুনা মী য়ামহনবা য়াদে।

মতমগী মতুংইন্না নোয়হন্নবা মরম কয়া লাকই। নোয়হন্দনবা হোৎনবা অরায়বা নত্তে নোয়হন্নবগুম। নোয়বা পাপনি। নোয়বদা নুংঙাইবা লৈতে, নোয়বা লায়নানি হায়দবা ঙমদে, ঐগী মোতনাও ওইনা হায়জৌ হায়রদি। ●

হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ চীনলেংবী # ৩৭৯

– ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার –

সী এস আই আর ঃ নোর্থ ইষ্ট ইন্সটিট্যুট ওফ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি, লম্ফেলপাৎ

মণিপুরগী অয়াম্বা মফমশিংদা ৱীড হায়বদি হাজোংবা পাম্বী অমা ওইনা হৌরিবা পাম্বী অসি মীয়াম্না থোইদোক্না থৌশান্নরুদবা অমদি খঙদ্রবসু পাম্বী অসিদা হীদাক্কী ওইবা থোইদোকপা মগুন কয়ামরুমদি য়াওজরিবনি। পাম্বী অসিগী হঙ্গাম মপাল নৎত্রগা য়াইখং মচু চংবা কেপিতুলম (Capitulum) হায়রিবা লৈশিংকোক অদু য়ানা শায়গাইবা মতমদা চিন্দা লেঙ-লেঙ লাউবা ফাওই হায়দুনা পাম্বী অসিবু চীনলেংবী পাম্বী হায়না কৌনৈ। চীনলেংবী পাম্বী অসি অসামিজদা পির্হাজ (Pirhaza) নৎত্রগা পির্জাহা (Pirzaha) নৎত্রগা হুহানিবোন (Huhanibon), টামিলদা ভানা মুগ্লী (Vana mugali), মরাথীদা পিপুলকা (Pipulka), ফেন্সতা ব্রেদে মনাফে (Brede manafe) নৎত্রগা ক্রেসোন দি পারা (Cresson de para), সংস্কৃততা অকাল্কর (Akalkar), হিন্দিদা উক্রা (Ukra) নৎত্রগা পোর্কমুল (Pokarmul) নৎত্রগা পর্কমুল (Pakarmul), বেঙ্গলিদা রোসুনিয়া (Roshunia), ইংলিসতা টুথএট্চ প্লান্ট (Toothache Plant) নৎত্রগা পারাক্রেস (Paracress), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা স্পিলেন্থিস একমেলা (Spilanthes acmella (L.) Murr.) নৎত্রগা স্পিলেন্থিস ওলরেসিয়া (Spilanthes oleraceae L.) নৎত্রগা একমেলা ওলরেসিয়া (Acmella Oleracea (L.) R.K. Jansen) হায়না কৌই অমসুং এষ্টরেসী (Asteraceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। শাগৈ অসিদা চনবা অতোপ্পা মরু ওইবা পাম্বী খরদি : সনাগৈ পাম্বী - মেরিগোল্ড (Tagetes erecta L.), নুমিৎলৈ পাম্বী - সনফ্লৱর (Helianthus annus L.), উচিশুম্লল পাম্বী (Eclipta prostrata L.) অসিনচিংবনি। পাম্বী অসিগী লৈ অদু য়া চিকপা-নাবা তৌবদা হীদাক ওইনা তোয়না শীজিন্নবদগী পাম্বী অসিবু টুথএট্চ প্লান্ট হায়না খঙনৈ।

চীনলেংবী পাম্বী অসি ফুটখায় অমরোমতমক ৱাংবা লৈমায়দা পাক্লা শন্দোক্লনা হৌবা অথোংপা পাম্বী মচা অমনি। পাম্বী অসি মতু চোম্বা অমসুং শীং নানবা মখল অনী লৈ। পাম্বী অসিগী অপীকপা খৃৎনাওবীমক ফানিংচিং চাওবা হঙ্গাম মপাল নৎত্রগা সনা মচুগী কেপিচুলম হায়রিবা ফজপ্তবা লৈশিং অসিদগী পাম্বী অসিগী স্পিসিস একমেলা হায়বদি সনা মচুগী ফজপ্তবা লৈ হায়বসিদগী থোনখিবনি। পাম্বী অসিগী মখোক অদুনা লৈবাক্তা থেংবদা মফম অদুদা মরা তাদুনা অকোয়বদা য়াম্না লায়না শন্দোকপা ঙম্মী। পাউদমগী মতুংইন্না চীনলেংবী পাম্বী অসি ব্রাজিলগী অশাবা ত্রোপিকেলগী ওইবা মফমশিংদগী হৌরকখিদুনা ঙসিদি হাংজোংবা পাম্বী অমা ওইনা পৃথিবীগী অয়াম্বা মফমশিংদা শন্দোক্লদুনা হৌখরে। য়াম্না ৱাংবা চীংগী মফমশিং নত্তনা চীনলেংবী পাম্বী অসি মণিপুরগী অয়াম্বা মফমশিংদা হৌবা থেংনৈ। পাউদমশিংগী মতুংইন্না চীনলেংবী পাম্বীদা য়াওবা মরু ওইবা ফাইটো-কেমিকেলশিং অদুদি স্পিলেন্থোল (Spilanthol), ষ্টিগমাষ্টেরোল (Stigmasterol), ট্রাইটরপিন্স (Triterpenes) অমসুং ফেটি এষ্টর (Fatty aster) শিং অসিনি।

চীনলেংবী পাম্বী অসি মীওইবনা হীরম কয়ামরুমদা শীজিন্নৈ। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদদি চীনলেংবী পাম্বীগী অনৌবা মতোন অদু আলু অমসুং ঙা অয়াইবগা থোংদুনা অহাওবা মথেল অমা ওইনা চানৈ অমসুং কৈথেলশিংদা য়োনবা থেংনৈ। মালেমগী মফম কয়াদদি চীনলেংবী পাম্বীগী মতোন অমসুং লৈশিং অদু শিংজু হায়বদি সলাদ (Salad) অমা ওইনা পাম্না চানৈ। শারি-শারি লাউনা চীন-লৈ নুংঙাইবনা মরম ওইদুনা মীওই কয়ানা চীনলেংবী পাম্বীগী লৈ অসি সলাদকী অফবা মচল অমা ওইনা হাপ্লে। ব্রাজিলদদি চীনলেংবীগী অনৌবা মনা অমসুং মতোন অদু মোরোক অতেকপা, চনম অমসুং তীলহৌগা অথাথাউদা নৎত্রগা খীদা ভৌরগা য়াম্না হাওবা মথেল অমা ওইনা চানবগী পাউদম লৈ। মণিপুরগী চীংগী মফমশিংদা চীনলেংবী পাম্বীগী মতোন অদু ঈশিংদা ফজনা চামথোক্লগা ঈশিং খজিক্তং হাপ্তুনা চমফুৎ ওইনা ফুত্তুনা চানৈ। শা থোংবদা চীনলেংবী পাম্বীগী মতোন অদু হাপ্পদা তোপ তোপ্পা মহাও অমা পীবা ঙম্মী।

মীয়াম্না থোইদোক্না থৌশাবীদ্রবসু চীনলেংবী পাম্বীদা য়াওরিবা হীদাক্কী ওইবা মগুনশিং অসিদি থোইদোক্না শীংথানীংঙাই ওই। অরিবা অনা-লায়েং পথাপ্তা চীনলেংবী পাম্বী অসি য়া চিকপা-নাবা তৌবদা হীদাক ওইনা শীজিন্নরক্লি। কনাগুম্বা মীওই অমা য়া চিকপা-নাবা তৌরবদি চীনলেংবী পাম্বীগী লৈ অদু ৫/৬ কুম্থনং লৌরগা ফজনা শুগাইরগা অচা-থুম খরগা লোয়ননা অচিকপা য়া অদুদা মতম খরদৎ থোমদুনা থম্বীগনি। মিনিট ৫-১০গী মনুংদা য়া চিকপা অদু মথক্তা নেমথখিগনি। তুশিন্দুনা অমদি য়ৈশিন্দুনা খোঙ-খৃৎ লৈথেংকপা অমসুং তোংশা কায়বদসু চীনলেংবী পাম্বীগী লৈ অদু শুগাইরগা অনাবা মফম অদুদা থোল্লগা মতম খরদৎ থম্বা নৎত্রগা বেন্দেজ ওইনা য়েংশিনবীবদা চৈনা অদু থুনা হত্থহনবা ঙমগনি। কনাগুম্বা মীওই অমা খোঙ হামথরবা, পুক নুংশিং কাদুনা থজিন শোঁগৎলবা অমদি চাবা তুমদ্রবদি চীনলেংবী পাম্বীগী অনৌবা ময়োন অদু ঈশিংদা মিনিট ১০/১৫ রোম ফুৎলগা মপৎ অদু চবীবা নৎত্রগা মহী অদু খোইহি খরা হাপ্তুনা পীথকপদা থোইদোক্না কান্নহনগনি। খৌনাও শাদুনা মরেং মরেং চৎলবা অমদি লোক-তিল ওরো-ওরো তারবদি চীনলেংবী পাম্বী অদু অচা-থুম খরা হাপ্তুনা ঈশিংদা ফুৎলগা মহী অদুনা নোংমদা অহুম্লক চিন-লৈ তেংথোকপীদুনা লায়েংবা য়াই। ঙম্লগদি লৈ ঙাক্তা ওইনা ফুৎপীরবদি কান্নবা য়াম্না হেল্লি। হায়রিবা লৈগী মহী অসিদি মপাঙ্গল কনবা মরম্না অঙাংশিংদদি ঈশিং খরা য়ানশিন্দুনা মহী লাওথোকহল্লগা শীজিন্নবীগনি। অসামদদি চীনলেংবী পাম্বী অসি ঈশিং খজিক্তংগা ফুৎলগা অপাবা ফি অমনা য়োমশিন্দুনা শারিঙৈদা হীগা য়ৈদুনা অপোম-অতং অমদি অশোক-অপনশিং লায়েংবগী পাউদম লৈ। চীনলেংবী পাম্বীগী লৈদা এনালজেসিক হায়বদি অনাবা ফাওহন্দবা অমদি নমথবা ঙম্বগী মগুন য়াওবা মরম্না কনাগুম্বা মীওই অমা থাঙ থাগৈ হায়রবদি চীনলেংবীগী লৈ অসি মহী কুংনা ফুৎলগা পৎথহন্নবা হীদাক অমা ওইনা শীজিন্নবা য়াগনি। চীনলেংবী পাম্বী ফুৎলগা পীজদুনা অরিবা অমাংবা য়ৈখৎপা অদু হামদোকহল্লি। উনশাগী লায়নাশিংদা চীনলেংবী পাম্বীগী লৈ শুগাইরগা শেম্বা মোলোম অদু তৈবদা কান্নহল্লি। চীনলেংবী পাম্বী ফুত্তুনা লৌবা মহী অদু পীথক্তুনা ঈশিং য়াফম তৌবা অদুসু লায়েংনৈ। বাংলাদেশতদি চীনলেংবী পাম্বী শুগাইরগা থোমদুনা লিন অমসুং হু পানবা তীল-কাংনা চিকপা অদু লায়েংনবগী পাউদমশিং লৈ। ●

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্না মরী লৈনদে।