হীদাক কান্নরবা পান্নীশিং ঃ চাওখোঙ

— ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার সিংহ —

মীয়ামনা থোইদোক্লা যৌশানদ্রবসু চাওখোঙ হায়রিবা পাম্বী অসি মীওইবদা থোইদোক্লা কাম্বা পীবা পাম্বীশিংগী মনুংদা অমনি। চাওখোঙ পাম্বী অসি ইংলিসতা ৱাটর পিপর (Water pepper) নৎত্রগা মার্শ পিপর (Marsh pepper) নৎত্রগা স্মার্ট ৱিড (Smart weed) জর্মনিদা ৱাশরপেফর (Wasserpfeffer), জপানিজদা তাদে নৎত্রগা এজেবু তাদে (Azebu-tade), কোরিয়াননা গেয়োগৱি (Gaeyeoggwi) নৎত্রগা কেয়োগৱি (Kaeyogwi) কাশ্মীরিদা মার্ছৱানগন গাশা (Marchwangan gassa), থাইদা ফাক-ফাই-নাম (Phak-phai-nam) নৎত্রগা ফাক-চী-মী (Phakchi-mi), ভিয়েৎনামিজদা ঙে-নোক (Nghe-nuoc), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মিংদা *পোলিগোনম হাইড্রোপাইপর (Polygonum hydropiper Linn.)* নৎত্রগা *পোলিগোনম ফেসটিজিয়েটোরেমোসম (P. fastigiatoramosum Makino)* নৎত্রগা *পরসিকেরিয়া ফেসটিজিয়েটোরেমোসা (Persicaria fastigiatoramosa Nakai)* নৎত্রগা *পরসিকেরিয়া হাইড্রোপাইপর (P. hydropiper Spach)* হায়না কৌই অমসুং *পোলিগোনেসি (Polygonaceae)* শাগোগী মনুং চল্লি।

চাওখোঙ হায়রিবা পাম্বী অসি এনুয়েল হায়বদি চহী অমখক পুন্সিবা, ফুট ৪ ফাওবা ৱাংবা অথোৎপা পাম্বী অমনি। পাম্বী অসি চোৎ-চোৎ লাওবা নৎত্রগা ঈশিং খরা তুংবা অনেম্বা মফমশিংদা য়াম্না চুশিন্না হৌই। পাম্বী অসিগী লৈ অসি ঊরেনবা মচুদা য়াম্না কুপ্পুনা চবুন ওইনা শাংতক তৌবা মখোঙ্তা জুলাইদগীনা সেপ্টেম্বর থা ফাওবগী মনুংদা শাংলি। মহৈ অদু য়াম্না কুপই অমসুং মচু মুই। চাওখোঙ পাম্বীগী মনা অমসুং মরু অদু শাবদা মোরোক্লুম্না য়াম্না শাই (highly pungent)। চাওখোঙ পাম্বী অসি ব্রিটেন, মখারোমদা নোর্দেন্দি যৌরগা অৱাং থংবা অফ্রিকা অমসুং এসিয়াগী অয়াম্বা টেম্পরেটকী লমদমশিংদা হৌবগী পাউদমশিং লৈ। পাম্বী অসি অৱাং নোংপোক ভারতকী অয়াম্বা মফমশিং মরু ওইনা মণিপুরগী অনেম্বা মফমশিংদা মরাং কায়না হৌই।

বিজ্ঞানগী পাউদমগী মতুং ইন্না চাওখোঙ পাম্বীগী মনাদা য়াওবা মরু ওইবা মচলশিংদি প্রোটিন চাদা ৭.৫, ফেট চাদা ১.৯, কার্বোহাইড্রেট চাদা ৮ অমসুং এস চাদা ২ নি। পাম্বী অসি হেক শায়বদা মোরোক্লুম্না শাবা ফাওরিবা অসি পাম্বী অসিদা য়াওবা Bicyclic sesquiterpenoid, Polygodial অসিননি।

চাওখোঙগী মনা অমসুং মতোন অদু শীংজু (Salad) কী মচল অমা ওইনা লৈবাক কয়ামরুমদা য়াম্না পাম্না চানৈ। পাম্বী অসিগী মরু অদু ঈশিংদা তীংদুনা ময়োল থোকহল্লগা সলাদকী মচল অমা ওইনা শীজিন্নৈ। চাওখোঙ পাম্বীগী মখোক অদুগী কোমলা মচু চঙলপ তৌবা মচু অমা শেম্বগী পাউদমসু লৈ।

চাওখোঙ পাম্বী (ৱাটর পিপর)

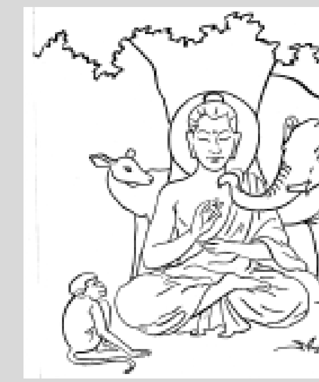
চাওখোঙ পাম্বী অসি হীদাক ওইনসু পাম্না শীজিন্নৈ। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদদি চাওখোঙগী অনৌবা মনা অমসুং মতোন অদু শুগাইরগা লাইবক্তা তৈদুনা অরুম-লাইহৌগী লায়না অসি লায়েংনৈ। চাওখোঙ পাম্বী অসি য়াম্না কুইরবা মতমদগী ঈ থোকপা, উনশাগী লায়নাশিং অমসুং খোঙ হামথবগী লায়নাশিং লায়েংবগী পাউদমশিং লৈ। পাম্বী অসিদা রুটিন (Rutin) হায়রিবা পোৎচাক অসি য়াওবা মরম্না মীওইবগী অশোক অপন তৌদুনা অমদি শীংলি পোকখায়দুনা ঈ থোকপদা থোইদোক্লা কান্নহল্লি। পুক নুংশিং কাবদা চাওখোঙগী মরু অমসুং মরু অদু শুগাইরগা ঈশিংদা পুং ৩-৪ দৎ তীংদুনা লৌবা মহী অদু পীথক্তুনা লায়েংবা য়াই। হক্কী ঈশিং য়াম্না লীকপা মীওইনা হায়রিবা মহী অসি নোংমদা গ্লাস অনীগী চান্দা পীথকপদা থোইদোক্লা কান্নগনি লোয়ননা খোপকী শীংলি নাওরিশিং মপাঙ্গল পীবসু ঙম্মী হায়বগী পাউদমশিং লৈ।

Traditional Healing System দা চাওখোঙ পাম্বী অসি অতোপ্পা পাম্বী খরগা য়ানশিন্নরগা ঈশিংদু লোন্দুনা শেম্বা মহী অদু পীথক্তুনা নুপীশিংনা থাগী খোংকাপ চাং হেন্না লাকপা অদু লায়েংনবগী পাউদম লৈ। পাম্বী অসি শুগাইরগা শেম্বা মলম অদু তীল-কাঙনা চীকপদা তৈবদসু থোইদোক্লা কান্নহল্লি। হোমিওপেথিগী লায়েংদা চাওখোঙ পাম্বী অসি নুপীগী থাগী খোঙকাপ চাং নাইদবা অমসুং নুংশং থুংবদা শীজিন্নদুনা লাক্লি। পাওদম অমগী মতুং ইন্না চাইনাদদি চাওখোঙ পাম্বী অসি অঙাং য়েথনবা হীদাক মরূ ওইবা মচল অমা ওইনা শীজিন্নৈ। অপুনবা অঙাং য়েথনবা পাম্বী ২৫০ লৈবগী মনুংদা চাওখোঙ পাম্বী অসিগী মগুন অসি ২০ শুবদা লৈ হায়না পাউ অদুনা মখা তারি। মীওইবগী তোংশা অসি খঙচপ চপশিনবদা থোকহনবা অমাং অতাশিং অসি ফহনবা ঙম্মী মগুনশিং চাওখোঙ পাম্বীদা য়াওই হায়বগী পাউদমসু লৈ। কনাগুম্বা মীওই অমা হুমাং ইথোক-থোকত্রবদি চাওখোঙ পাম্বী অসি ঈশিংদু ফুৎলগা লৌবা মহী অদু চাং নাইনা থকপদা থোইদোক্লা কান্নহল্লি। নুপীশিংনা অহানবা থাগী খোঙকাপ অদু মতম চানা লাক্ত্রবদি চাওখোঙ পাম্বী ঈশিংদা লোন্দুনা পীথকপদা থাগী খোঙকাপ অদু থুনা লাকহনবা ঙম্মী হায়বগী পাউদমসু লৈ।

জাতক্কী শৈরোল

মৈতৈলোন্দা ইথোকপা

: বি জয়ন্তকুমার শর্ম্মা



মণি ফংবা

পাৎকী ঈশিং মনুংদা মণি লৈরে তল্লরে;
নিংথৌ সনা খোঙলেঙলক সনা মিৎয়েং তাররে।
করম তৌনা লৌখৎনি হংবীখরে ময়ামদা।
সেনাকাদি ফম্নাইবা ঈশিং শিত্তোকহল্লগা,
থিরে মণি য়াইওইবা লৈবাক তৌথোকহল্লগা।
ফংবা লৈতে মণিদো ঈশিং অমুক থাজিল্লে;
হান্নদৌনা মণিদো অমুক হন্না উরক্লে।
ঙসাইমখৈ খল্লুবা হায়রকখিদো লৌশিংবা,
"ঈশিংদবু লৈতেদো মণি অসি য়াইওইবা;
লৈরে আঃ মথক্তা ক্বাক মহুম অসিদা।"
কাখৎতুনা য়েংহল্লে লৈরে মহুম মনুংদা।
পেনবিদুনা নিংথৌনা মনা শিবা লীল্লাংবু;
লৌথোক্তুনা শিবিখি মহাসদ্ধা'ই ঙক্তবু।

হৈশোই ইপান থাবা (সলাই মৈহৌরোল)

— অনিলকুমার —

সলাই থম্নাল্লোন ঃ- খোয়ুমগীদি চকশিংকোন কোনবা চকলোননি। কুম ৩৩ নিমাংলোই লৈশেম-তুশেম্বা তুংদারক্লবদা শিদবা লাই সলাইরেন্না মপারিতোন লাই পাখংবা লাইরেন নুবি লৈম্না পাখঙবা মরান-লুহোং মতমদুনা কংলা সলাই ফম্বাল মপু মওইঙৌনে। নোংদা লাইরেন পাখঙবনা কংলা ফম্বাল লাংলবদা কংলৈ পুংদি পুংময়োন লৈশেমকোন লাইয়াম পূম্বা কংলৈ পুংকোইদা লাইতিন পুংকোই ওইদুনা খোয়ুম ফম্বান লাংখি। চীংউবা লাইয়াম মাগী মাগী থৌখাই কয়া পাংদুনা অনেম্বা মালেমদা মপুগী লৈকোল নিংলক্লে। শিদবা সলাই পাখংবনা মাইকৈ মরিগী শুমলেন লাইগী ফম্বাল কংলৈদা তাইরক্লে। উমংলাই ফম্বানসু লাংদাই লাংহৈনরক্লে। চীংউপা লাইয়াম পূম্বা থৌসু মঙম পাঙজরে। লাইগী লিরেন থারক্লে। পাখংবনা কংলৈ মপু ওইদুনা ফম্বাল সলাই তাইরগে হায়না কংলৈ পুংকোইদা খোয়ুম য়াতারিবা সলাই অপোকপবু থোংগী নাতৈ কাংলক্লে। চারি পৌরোন শৎতুনা অপোকপা সলাই ৭ পু মকৌথোকএ। তাইবং পানবা সলাই মশক খঙহনকে, পাখঙবা ঈরিরেন ইতাইনরগে, ফম্বাল চাথাং ৱাইশিন্নরগে থৌশিনলকখিবদি পাখংবা কংলৈ মপুরেন্নি।

নোংকুমলোন ঃ- পাখংবা কোনদি কোনফারে। কংলৈ পুংকোই কংলাদা পাখংবা ফম্বাল মতাইঙৌনে। লাইনিংথৌ সনামহি নমু মীতমঙৌনে। শিদবা লাই সলাইরেন্দি মপুগী থৌশিল থৌদা ৱাংঙম পুংকোই ওইরিবদি সনামহিনি। সনামহি লাইনিংথৌনা নমু পোং মীতল্লবদা মশানৌ লাই নিংথৌ অৱাং কৌবা লাইনা তাইবঙ থোংদাই ৯ ইতাইরে। শিদবা লাই মপুনা হরাউ মথোই কাজৈএ। সনামহিনা মশানৌতোন লাই পাখংবদা মহাইএ। তারো ইশানৌ-ও, কোরৌ লাইনা মালেমদা নোংকুমদুনা তাইবঙ পানবা মীওইবা মীতমএ। করি নোংগী য়াৱা নহিৎতিএ, শিদবা লাই মপু ওইবগী ময়াথংনে। পাখংবনা সনামহিগী য়াৱা তারবদা হরাউ মথোই কাজৈএ। নমু পোংবু সলাই পাখংবদা ৱাইশিন্নকে হায়না পাইমা মখনলক্লে। শিদবা লাইনা তাইবঙ য়াইবীরেন হাপ্পীএ। সনামহিনা পাখংবদা তাইবঙপানবা চাদা নাউদা, পুথাং নাইনবা শিনবীরে। পাখংবদা সলাই মপু ওইদুনা সলাইচাশিংবু নাউকোনবীখিএ।

নোংকারোন ঃ- কংলৈ পুংকোইরেন সলাই পাখংবগী চাদা নাউদারেন, তাইবঙ সলাইচাশিং পোং খুম্হোক লাংনবা হৌখাইরক্লে। তাইবং চাদা নাউদারকপা, শুথাং-চাথাং, পুরোন-পারোন খাইরক্লে। পি পা নাইখরে। লাই মপু শিদবনা তাইবং চাদি পুন্সিরোন চৈচৎ লাংদাইরক্লে। চহী চাদি ১০০ পুন্সিএ। মীওইপনা চান্মা হেনপদি মপোক তানবনে। নৱাদা তাইবঙ অমুক হঞ্জিনবনে। তাইবঙপানবা সলাইতি খোয়ুম লাইগী থৌশিল থৌদা লৌজদুনা অনেম্বা মালেমদা তাইবঙ চাদাইএ। মী পোং সলাইনা মালেমদা মীকপ থোকএ। পলেমগী পীবুক্লুংদা থাজা ১০ লৈ। থাশিং শুদুনা মালেমদা তাইবং লিরেন তল্লক্লে। তাইবং চীঞ্জাক মপিএ। শঞ্জেন-শনঙাক ফারক্লে। মচাবু য়েংনা মমা মপানা হরাউএ। মপূং ফারক্লে, মথোৎ কারক্লে। থৌরম থৌদা থৌপাংবীরে। খোয়ুমগী মমি লৌদুনা মরান লুহোংবীএ। চাথাং নাইরক্লে। মীয়াই চল্লক্লে। অহনগী মতম ওইরক্লে। নৱা অঙাংগী পান্দম ওইরক্লে। মপুগী পাউ লাক্তুনা তাইবঙ নোংকা তমখরে। সলাই চাদি নমু পোংদা মপোক তাল্লক্লে। নোংকা মাবু নোংকুমলে। সলাইনসু পোংদা হঞ্জিনখ্রে।

সলাই তরেৎ মৈহৌরোন ঃ- কংলৈ পুংকোই মপুরেন পাখংবদি সলাইনা কংলা ফম্বান লাংদুনা খোয়ুমগী লৈঙাক মপুরেন মওইঙৌনে। কংলৈ মপু লাই ওইনা পাখংবনা পাইমা নুংলোন মতাইরক্লে। সংলৈতোন পাখংবা খুম্হোকঙৌনে। মপুরেন লাই ওইপা সংলৈতোন তাওরোই লাইরেন ওন্দুনা কৌবা হালোই চীংমাইথেন্দা লৈএ। লাইওইপা লাংওনপা তাওরোইনা কংলৈ কংলাদা লাই ৭ লাংওন্দুনা কংলাগী পাখংবা লাইগী কংলৈ কংলা লাইফমলেন্দি নুংলোন শুরুংদা খোয়ুম পোকলেম্বা লাই সলাই ওন্দুনা লৈখিএ। কংলৈ মপুরেন ওইপা সলাই পাখংপনা কংলাদা সলাইচাশিংবু সলাই শুনা কৌএ। কংলৈ কংলা পুংকোইরেন্দা সলাই ৭ খোংদোই নাহুইএ। পাখংবা লাইদা সলাই পোংনা কোকনোঞ্জৈএ। সলাই চাদি পোংবু য়েংনা লাই মপু শিদবা সলাই পাখংবনা সলাই তরেৎকী মৈহৌরোন পুৱারী মতাইননা মহাইএ। সলাই চাদি নমু পোংনা পাখংবা সলাই হৈনা তুংইঞ্জগে হায়জখিএ। লাই মপু সলাই পাখংবনা হোয়াবিখিএ।

অপোকপা থৌনিরোন ঃ- কুমজা নিমাংলোইনি। পাখংবা সলাইনা কংলা কংলৈ পুংকোইরেন্দা ফম্বান মতাইঙৌনে। মপুরেন ওইবনা কংলৈ মপু মৈদিংঙু লাইগী অহানবা কংলৈ ফম্বান লাংএ। কোরৌ লাংদাইকোন্দা সলাইচাদি নমু পোং মকৌনা সলাইদা পাখংবনা হাইএ। তারো সলাই চাদি নমুপোং-ও। খোয়ুম লাই ওইপা সলাই পোকলেম্বা লাইতি নমু পোং নখোয়কা থানবা য়াদবা লাইনি। পোকলেন অহেনবা পুথাংলোনগী লাইনে। য়াৱারেন তাইবঙনা মতাইএ। তাইবঙ সলাই পাখংবা মপুদা হঙ্গৎচৈএ। অপোকপা লাই তরেৎ করি কোলোই কৌবগে? অপোকপা লাই ৭ পু পুথোক্তুনা উহনবীয়ু মহাইএ। তাইবঙ পোং সলাইগী য়াৱা তাবদা পাখংবা শিদবা লাইনা হোয়াবিএ। লাই অপোকপা ৭ পু কংলা পুংকোই সলাই ইকোন নুংনোন্দগী কৌথোকপিএ। অপোকপা লাই ৭ পাখংবগী মনাক্তা লাকএ। পাখংবদা অপোকপনা কোকনোঞ্জৈ-এ। অপোকপা মপু ওইপা পাখংবগী থৌশিল থৌদা ঙাইদুনা লৈএ। পাখংবনা নমু পোংবু য়েংনা মহাইএ। সলাই কোলোই মীংলেন্দি মঙাং-লুৱাং-খুমন-অঙোম-মোইরাং-খাবা-ঙানবা, সরাং লৈশাংথেম অপোকপা ৭ তা সলাই নমু পোংনা থৌনিজখিএ। মাগী মাগী সলাই মশক খঙজখিএ।

মঙাং লাংবন থৌনি ঃ- মৈনা ৱাই তাংনা মী পোং পূন্না লংদাই শিংদাইঙৌনে। কোনবা চক্তি পাখংবা লাংহৈকোননে। সলাইচাদি মঙাংনা অপোকপা লাইগী মসাইফমলেন্দা কংলা মঙাং সলাই ইকোন্দা ইতমএ। সলাই পোংদি মঙাংনা অপোকপা লাইদা কোকনোঞ্জনা হঙ্গৎচৈএ। হাদা সলাই পোকলেম্বা-পোক্লেম্বী-ও, খোয়ুম লাই ওইপা অপোকপা নমুপোং মঙাং সলাইদা চাথাং-পুথাং শুথাং নাইপা তাইবঙ মপোক ৭ লৈপপু থৌজানবীয়ু। মপোক ফংহনবীয়ু হায়না অপোকপা লাইদা থৌনিএ। অপোকপা সলাই পোংদা কুবিএ। অপোকপা লাই ওইপনা সলাই পোংবু পোংহনবনা খোয়ুম থৌরম-থৌদা ইঞ্জগে, থৌখাই মাবু মতাকপিয়ু মহাইএ। অপোকপা সলাই মঙাংদা হায়পিএ। কুমদম্বা থাজাদা খোয়ুম মীৎ পাংকে, সলাই মঙাংনা থৌনি-ও। লাংবন থাদা পুরোন-৯, পীরোন-৭ হৈশোই ঈপান তাইরো, পান্নাও-শিংনাও তারো। সলাই চাদারোন পোকলেম্বা নিও, সলাই চাদি পুন্সি পিএ। থৌরম থৌখাই পীরল্লগা অপোকপা নুংলোন কংলা সলাই ঈকোন্দা হনজিনখি। সলাইচাদি মঙাংনা কোকনোঞ্জৈএ।

লুৱাং লাংবন থৌনি ঃ- লুৱাং লাইদি পোকলেম্বা মতিক-ময়াই হেনলোইপনে। পোকনেম্বা লাইপু সলাই পোংনা কংলৈ পুংময়োন কংলা সলাই ইকোন্দা চঙদুনা থৌনিজবা, অপোকপা লাইপু মকৌথোকএ। অপোকপা লাইনা লৈরোন্নুংদা লৈঙমদনা সলাই তাইবংচাগী মসাইফমদা ফমদেংদুনা লৈএ। সলাই লুৱাংনা কোকনোঞ্জৈএ। পোকলেম্বা সলাইদা সলাই চাদি নমু পোংনা মহাইএ। তাইবঙ সলাইচানা অপোকপা থৌসু থৌরম পাংজকে, থৌখাই মাপু মপিও মহাইএ। অপোকপনা সলাই লুৱাংচাদা মহাইএ। তারো নমু পোং সলাই-ও। লাংপরোন (লাংবন) থাদা পুরোন-পারোন অপোকপা থৌসু থৌখাই মপাং-ও, সলাই চাহোংপনে। সলাই পোং-মী হেনপনে খঙ-ও। অপোকপা থৌখাই পাংবদি চাথাং-শুথাং পূম্বা পুরোন পারোন খঙপনে। পোকলেন লাইদা থৌসু থৌখাই পাংকনিএ। কোরৌ লাইরমলেন্তা লৈপা পুরোন-পারোন লাংপন্তা হৈশোই ইপান থাবদি নমু পোং লাইয়েৎনফরোইএ। য়াইফ পুরোন ফংবনে খঙ-ও। য়াৱা অসি মতাইননা লুৱাং অপোকপা লাইকোন্দা হঞ্জিনখি। নমুং পোং লুৱাংনা কোকনোঞ্জৈএ।

খুমন লাংবন থৌনিরোন ঃ- খুমন সলাই চাশিংনা পোকলেনপা লাইপু থৌনিরোন মতাইএ। অপোকপা খুমন লাইনা সলাইচাশিংবু ময়েংনা মহাইএ। তারো খুমন সলাই চাশিং ! লাংপন থাগী থানুংকোন্দা পী-পাদি সলাইনা য়ূমলেন কারন লৌ, অপোকপা হৈথা-লৈথারোন তমজনা, খুমন অপোকপগী চরৈ তমজনা, চেংবী ফাহৈ হৈজনা, পোকনেম্বা মৈথাং কৎতুনা থৌখাই-ও। সলাই চাদি নাওদাগনি। পোকলেন লাইগী থৌজান কুবীবনে। লাংপন থানুংদা পুরোন-পারোনপু মকৌননা লাংপন থানিলদগী থাশু ফাওবা হৈশোই ইপান তমএ। করি নোংকী য়াৱানো হায়পতি, পুরোন, পুথাং, চাথাং, পাথাং নাইপতি সলাই থৌখাইনে। হৈশোই মাবু তমজবদি অশোই অরান কোকপনে। লাইনা থৱায় পানবদা লৈফদে। মপুদা লৈরাং কৎপদি সলাই পুন্সিবনে। পুরোন-পারোন খরদি সলাই হেনথোইবা ফমলেন উৎপনে খঙ-ও। য়াৱা অসি হায়দুনা অপোকপা ফম্বানদা হঞ্জিনখিএ, সলাই খুমন্না থৌনিজৈএ।

অঙোম সলাই লাংবন থৌনি ঃ- অঙোম সলাই নমু পোংনা পোকুলেম্বা লাই অপোকপা হৈথারোন-লৈথারোন থাদুনা য়ূময়াই কারন মতাইনা, খোয়ুম পোকলেনবগী চরৈ মতম্না, অপোকপা ফম্বাল্লোন মতাইনা, সলাইদা হৈ লৈ, সলাই সরেন, শিং, লা, লাইজ ঈশিং ইতম্না, নোংপোক মাইওন মতম্না পোকলেনবা সলাইদা লাংপন থাদা থানুংকোন্দা, পুরোন-পারোন্না নোংকুম থাদা থৌখাইএ। পোকলেম্বা লাইবু মকৌনা লাইশোন তিনশোন মতাইনা খোয়ুম লিরেন মতাইজবা পোকলেম্বা লাইনা পেনবীএ। চাথাং-পথাং নাইদুনা শুরোন পুরোন খঙপনে। অঙোম লাই ওইপা অপোকপা থৌসু থৌরম পাঙপতি সলাই পুন্সিবনে। অসিনসু মদোমদে, লাংপন থাদা কোরৌ নোংকা তমখ্রবা পুরোন-পারোন কয়াবু সলাইচানা হৈশোই ঈপান, লাইজা ইরোন্নুংদা মাইওন নোংপোক মওন্না নুমিৎ শিংকুম থৌখাই পাংবদি পারেপ-পুরোন তানবনে। অঙোম লাইগী থৌসু মঙম পাঙবদি সলাই হেনপনে। নমু সলাই পুনশিনবনে খঙ-ও।

মোইরাং সলাই লাংবন থৌনিরোন ঃ- মোইরাং সলাইচাদি নমুপোংনা অপোকপা লাইবু লাংপন থানুংদা মোইরাং লাইদি অপোক অশা লাইপু কৌএ। হৈথারোন-লৈথারোন চরৈ ফিদরোন মতমএ। মৈগী মৈরা মৈথাল্লো। তরেৎ শেঞ্জা শেনকোংএ। হৈরী হৈপান হৈতমএ। সলাই ঙাপং মতমএ। চেংবী ফাহৈনরক্লে ঈশেংজনা কৎচৈএ। অপোকলোনবু থৌখাইএরে। পুরোন-পারোন-পীরোন তপু মাঙওইনবনা মহাইজনা থৌখাই থৌপু পাঙএ। অপোকপা লাইনা পেনবীএ। সলাই চাথাং নাইএ খঙ-ও। লাংপন থাদা মোইরাং ইতাইখোং নমু পোংদি সলাইনা হৈশোই-লাংশোই ইপান তমজৈএ। পুথাং-চাথাং নাইএ। পুরোন-পারোন খঙএ। সলাই মশেন নুংশিনৈএ, মাংচোক-ফম্মেন নাইএ খঙ-ও। সলাই মশেন নুংশিনৈ-এ। সলাই পোংদি অপোকপা লাই মতিক ময়াই হেনপনে। মীনা থৌনি পাংজবদি থৌরম মহৈ পীবনে খঙ-ও। অপোকপা নুংলোন তাইএ। মোইরাং সলাইনা থৌনিজৈএ। পোকলেম্বা লাইবু কোকনোঞ্জৈ-এ, সলাই ফম্বান ফংজৈএ।

খাবা-ঙানবা সলাই লাংবন থৌনি ঃ- পোকলেম্বা লাইদি সলাই অপোকপনে, মতিক-ময়াই হেনপনে, মী পোংবু থৌজানপনে। কোরৌ মালেম তাইপা লাইদি অপোকপনে খঙ-ও। খাবা-ঙানবা সলাইচানা অপোকপা লাইপু কৌতুনা থৌনি-এ। অপোকপনা পেনবীদুনা মহাইএ। করি নোংগী সলাই চাদি পোংনা অপোকপপু কৌপনো হাইএ। খাবা-ঙানবা সলাই পোংনা কোকনোঞ্জনা হঙ্গৎচৈএ। লাংপন থাগী থৌসু হেনপা সলাই থৌখাই পিবীও মহাইএ। অপোকপনা হোয়াইএ। লাংপন থাদা অপোকপা থোঙ হাংদুনা সলাইগী হৈথারোন লৈথারোন তম্মো। চরৈ ফিজেৎ পী-ও। চেঙবী ফাহৈ কৎলু মহাইএ। সলাইনা থৌখাই পাংএ। অপোকপনা নমু পোং খাবা ঙানবগী থৌনিবু থৌজানবীএ। লাংবন থাদা ইপু-ইপা মকৌনা কোরৌ লংদাই থৌখাই পাঙদুনা হৈরাং-লৈরাং কৎতুনা লাইজ ঈশিং ঈখাইননা হৈশোই ইপান মতম্বদি সলাই চাথাং য়াইফৈ-এ। সলাই খাবা-ঙানবনা লাংপন থাদা অপোকপা থৌখাই পাঙবদি মহৈ য়ানপনে খঙ-ও।

সরাং-লৈশাংথেম লাংপন থৌনি ঃ- সরাং-লৈশাংথেম পোকলেম্বা লাইপু থৌনিএ। সলাই অপোকপা সরাং লৈশাংথেম পোং সলাইচাবু ময়েংনা মহাইএ। করি নোংকী য়াৱা লৈপনা পোকলেম্বা লাইওইপা থৌনি মপাংনা মকৌপনো মহাইএ। মদু নোংদা সলাই চাদি নমু পোংনা খুবাং চাংজৌ লৈতানা কোকনোঞ্জনা হঙ্গৎচৈএ। পোকলেম্বা মপু শিদবনা সলাই চাদি সরাংবু থৌজানবীয়ু কুবি-ও। লাংপন থাজনুংদা থৌখাই মপূং মতাকপিও মহাইএ। অপোকপা লাই ওইপনা সলাই চাবু ময়েংনা মহাইএ। তারো সলাই-ও, তাইপঙ পানবা সলাইচাদি পোকপা শিপা, মপোক ৭ লৈপা লাইগী চাথাংনি খঙ-ও। লাংপন থাদা অপোকপা লাইদা সলাই থৌনি-ও। পাগী পারোন তানফংবা, পুগী পুরেপ তানফংজগে হায়না অপোকপা লাইদা থৌনি-ও। সলাই চাওখৎপনে, মীথোই-মীহেন কোক ওইপনে। ইপা পুরোন ৯, ইমা পুরোন ৭ হৈশোই ইপান তমজৌ-ও, পুরোন-পারোন ফংবনে মহাইনা অপোকপা লাইনা, মসাই ফম্বালদা হঞ্জিনখি, সলাই চানা থৌনিজৈ-এ।

মপুরেন্দা সলাই ৭ না হৈশোই ইপান থাবা ঃ- লাংপন থাগী থানিল (পুর্নিমা) মতুংদা সাগৈ সলাই তাক্তুনা নিংঙোল হৈশোই থিন্দুনা মী পুন্দুনা মপুগী লুক্লেন কৎপা নুমিৎতা থৌকাংবা হৈশোই ঈপান তম্বগী ৱাপু হাইকে। হৈশোই লাংশোই লৈরাং লৈখন শুবা চেঙ-থোইদিং মৈরা কৎতুনা নোংপোক ওন্দুনা শোনকনিয়ে। অহানবদা নুমিৎ থাবু কোক নোঞ্জদুনা "হাদা মপুরেন সলাই শিদব-ও, খোয়ুম নফমলেন্দা য়াতারিবা পুরোন-পারোন-পিরোন অহুমসু সলাই ৭ না কোক নোঞ্জরিএ। কুজা অসি সলাইচাদি শুথাং-চাথাং পূম্বা অরাংথোংদা লৈজরিএ। মপুরেন শিদবা পোকলেম্বা মফমলান্দা লাংপন থাগী থানুংকোন অসি হৈশোই ইপান-থা, মপুগী মফমদা সলাই ৭ মঙাং-লুৱাং-খুমন-অঙোম-মোইরাং-খাবা-ঙানবা-সরাং লৈশাংথেম নশু-নচাশিংনা পুরক্লিন্না হৈরাং লৈরাং অসিনা হৈশোই ইপান তমজরিএ। লাইমলেন্দা তিনদ্রবা পুরোন-পারোন-পীরোনশিংনা মাগী-মাগী সলাইদা কংচরিএ। কুবীয়কো মপুরেন্না, নচা-নশু শুথাংবু য়াইফ-নুংঙাই তন্বীরম্মু। হৈ হয়া হয়ুম।"

অসুম্না শোনবা লোইরগা লাইজ ঈশিংদা হৈশোই ইপানবু থাবীয়ু। সলাই ৭ পুনশিনবনে খঙ-ও।

মাগী মাগী সলাইদা হৈশোই ইপান থাবা ঃ- মঙাং-লুৱাং-খুমন-অঙোম-মোইরাং-খাবা-ঙানবা-সরাং লৈশাংথেম সলাই ৭ না হৈশোই ইপান থাবগী ৱা হাইকে। হৈশোই শোইবা লোইরগা মৈরা-ধুপ কৎকনিএ। মাইওন্দি নোংপোক্লি। শুমাং নৎত্রগা মাঙ্গোন্দা সলাই অদু হায়গনি।

'ঙসি কৌবা নুমিৎলোইদা পুরোন ৯, পীরোন ৭ মক্তা খুরুমজরিএ। হাদা খোয়ুম মপুরেন তাইবঙ পানবা সলাইগী ইপুথৌ-ইপুবোক-ইপা, ইমা, ইবেন লৈখিদবশিংগী কোলোই হায়দুনা মাগী মাগী তোঙান তোঙান্না কৎকনি। কোরৌ নোংশিদা ইপা-ইপু-ইবেন পলেম ইমানা কৎপনী তাইবঙ পানবা মপু শিদবগী মফমদা ইপা ইপুনা তমজবনি। ঐহাক্তি অদুতগী থৌগঞ্জবনি। ঐনা কৎপা নৎতে। পুরোন-পারোন-পীরোন অহুম্মক্না কৎপনি।" অসি হায়দুনা নুমিৎ কৌবা লাইবু খুরুমদুনা হৈশোই ইপান থাগনি। অসিবু পন্থৌ মাগী মফমদা সলাইদা হৈশোই ইপান থাবা মকৌএ। সলাই পুনশিনবনে খঙ-ও, পুরোন-পারোন খঙবনে।

লাংবন থাসি সলাই অশিথোঙ থিংবা ঃ- লাংবন থাসি হৈশোই ইপান থাবা লোইপা নুমিৎলোইদা পোকলেম্বা লাইদা তরা লুক্লেন মথেন মকোই কৎতুনা হৈশোইনা মাঙওইননা থৌরম মপাংববু সলাই থৌপাং পুরোন-পারোন থৌসু পাঙবদি সলাই পুনশিনবনে খঙ-ও। সলাই হৈশোই ইপান থাবা লোইপতি লাংপন থাতনি। লাংপন থাসু নুমিৎতা সলাই ৭ না লাংপন মীতিন চাকখাং তরা মথেন মকোই লুকলেন কৎতুনা হৈশোই তমজবদি য়ূম লাইনিংথৌদা চেঙবী ফাহৈ ৩ হৈদুনা অনৌ-অপেন, মৈরা-ধুপ, লৈ অঙৌবা লৈচন ৭, দক্ষিনা ১ য়াওনা কৎকনি। হৈশোই নোংপোক ওন্দুনা ধুপ-থাউমৈ থাদুনা লৈশু চেঙ য়াওনা কৎকনি। লৈখিদবা পুরোন-পারোন-পীরোন্না মপুদা কৎকনি। অচংথোঙদা লৈবনা অশিবগী পোৎলম পীহৈদে, থৌরাংজবনা মচা-মশুনা থৌ কাংগনি। শোনবা লোইরগা নোংপোক্তা লৈবা তুরেলদা-পুখ্রিদা থাদগনি। কোরৌদা য়েংলগা হায়কনি। "অশিথোঙলোন থিংলবনে, অচং থোঙ হাংলবনে" হায়দুনা য়ূমদা হঞ্জিল্লক্কনিএ।

লাইনিংথৌ সনামহী মৈরা হনবা ঃ- থাশি থাশু নুমিৎলোইদি লাংপন থানি। নুমিৎলোই অসিদা হৈশোই তম্বা লোইখ্রবদা ইয়ুম ইরাংয়াইদা হঞ্জিল্লক্তুনা লাইনিংথৌদা তমজরিবা পোৎলমশিং ধুপ-থাউমৈ চুখৎতুনা তাইরেননা ঈশৈগনি। য়াৱাদি - "লাইনিংথৌ ইপা ইবুংঙো, ঙসি কোরৌ নোংসিদি লাংপনগী থাশুনি, হৈশোই তম্বা লোইপা নুমিৎনি। নুমিৎলোই অসিদা অশিবা লাই ওইপগী ইপানা লাইতই মৈরা মৈরা অসিনা থাখিবরিবনি। লাইনা লাইদা তইবরবনি। মীনা মীদা তইবরবনি। অশি অচং খাইবরবনি। অশিথোঙ থিংলবনি। অচংথোঙ হাংলবনি। লাইনিংথৌ-লাইরেম্বী ময়াথংনে হৈরাং-হৈরুক তন্দদি সলাই পুন্সি নুংশাং, চাহোং-ঙাহোং, নুঙাই য়াইফ তন্বীরম্মুকো। নথানুন্দা চেননা চান্না লাংগোনবীয়ু। হে-হৈ হয়া, হয়া নে, হে হয়ারে।"

মরোল থোকপা লাই