লুহোংবগী ফিজোলশিংসু সেকেন্দ হেন্দ থোরক্লবদি নুংঙাইগদবনি

থম্মোয় পাউদম ও সি মৈরা

হৌজিক মীতৈশিংগী ওইনা লুহোংবগী মতমনি। খুরক হাংদবমখৈ লুহোংনরি। লুহোংবগী পোৎশাং অমসুং পোৎয়েংগী হোৎনবদা মীওই কয়া কোক্তা খুৎ হাপ্লরে। শেল থাবা অমসুং পোৎয়েং চাউনা পীবদা অচাউরম তান্নরি হায়বসিদি মীপুম পুম্নমক্না হায়নদুনা লৈরবা ৱাফমনি। লুরিবদি অসিগুম্বা ৱাফমশিং হায়রিবা মীওই অদুসু চৎনবী অসিদগী নাম্থোকপা ঙমদনা লৈরিবা অসিনি। পোৎয়েং অমসুং পোৎপাংগী ৱাফম অসিদি থম্বু থমখিসি। স্বাইদগী লুরিবসি লুহোংবদা নুপী ওইবীশিংনা শেৎন-ইন্নবা ফিরোল অমসুং য়াম্বা অমদি শিনবা সনা লিক-কোনগী মতাং অসিনি। হৌজিক লুহোংবদা নুপীশিংনা লিংনরিবা ফুরিৎ তুবা হৈবা মীওইশিং মময় থাঙ্গৎখবা ফাওবা শংদবমখৈ ফুরিৎ তুরি। ইন্নবা ফিরোল শাবশিংসু মখাং গেরে-গেরে লাউরবা ফাওবা লেপখৎচনবগী তাঞ্জা লৈতবমখৈ ফি শারি। পুম্নমক অসি নুপী ওইবীশিংনা কেবা মৌবদা কয়ামুক য়াম্না খোয়দাজবগে হায়বদুগী ময়েক লাৱবা খুদম অমনি। লুহোংগদৌরিবী নুপী অদুখক্তগী কেবীনবা মেক-অপ আর্টিষ্ট নেকপগী মহুত্তা লুহোংবগী শরুক য়াগদৌরিবী লৈশাবীশিং অমসুং মৌনহাশিংগী মায়থোং কেবীনবা মেক-অপ আর্টিষ্ট নেকপগী অকনবা চৎনবী অমসু লৈরক্নে। কনাগুম্বা নুপী অমনা লুহোংবদা লিংনবা ফুরিৎ অমখক্তং লৈজনবা হোৎনবদা সনজিং চাংঙাও ফুকপগুম্না ৱাজো চহী চুপ্না লাই নীংলক্লবা ফাওবদা লুহোংবদা লীৎনরিবা অনৌবা মখলগী ফুরিৎ অমত্তা লীৎচবা ফংদনা লেনবসু কোঙ্গায়নি। অদুবু নুপী খরনা লুহোংবা মফম খুদিংগী ফুরিৎ হোংল-হোংলগা লীৎপা অমসুং অনৌবা মখলগী ফি ইনবগী চৎনবী অমা কয়া শংদোরক্লি।

ইথা-থাজদবা তাঞ্জা অমদা নুপীগী ফুরিৎ তুবদা থোৎদোক হেন্দক্লা হৈথোই শিংথোইরবা নুপী মানবা নুপা অমগা থেনরুই। করম্না তৌরি হায়না হংবা নংদ্রিদৈদা মীৱা তাবনা লোইগদৌরে হায়না হংবা ৱাহংগী হায়রিগী পাউখুম পীরকখি। করিগীনো নঙনা হংদবা ৱাহংগী পাউখুম পীরিবনো হায়না হংলুবদা মহাক্লা খুল্লকখি। হৌজিক নুপী অমগী তোঙান তোঙানবা মখলগী ফুরিৎ মঙা পীগনি হায়না হায়গ্রা অফফাওবা লোইশিনবা ঙমদ্রি। লোইরনি-লোইরনি হায়দুনা থারক্লবা মতমসু ফনা য়ামদ্রে। মরি, মঙারক লৌবা লাক্লবনি। ঙসিগা পীহৈদ্রবদি ঐগী শমসি ফোইরক্লু খঙদ্রি। মহাক্কী ৱাহৈ অসি তাবদা নুপীগী নুংঙাইবা পোকই। নুংঙাইবা ফাগী অমগুম্বনি। জি সি তোঞ্জানা তৌরক্লা ফাগীগা মান্নদ্রবসু অনৌবা মতমসিগী থাজদনা থেংনবা ফাগী অমনি। নুপী অমনা করিগীনো ফুরিৎ মঙা পুম্না তুবিবদু হায়না হংলুবদা নুমীৎ মরিনি মঙানিসিংগী মনুংদা লুহোংবা মঙা থোকই হায়। লুহোংবা খুদিংগী ফুরিৎ হোংল-হোংলগা লীৎনবগীদমক্তা মহাক্কী ফুরিৎ মঙা তুরম্মি। ঙসি অহানবা লুহোংবা চৎকদবা নুমীৎন হায়নসু হায়রম্মী। হৌজিক অয়ুক পুং ৯ তারে। অদুবু ফুরিৎ তুবদি হৌদ্রি। ফুরিৎ তুবা নুপা মানবা নুপা অমগী অৱাবা অসিদা করম্না মতেং পাংলুগনি। পুলিসিদা কুন্দম অমফাওবা নিংথৌ নুংঙাইনা পাল্লক্লিনি। লুহোংবা নুমীৎতা নুপীনা করি করি ফিজোল শেৎলগা করিনা হেন্না ফজবগে হায়না য়েংলুবদি লাইরদনা নুমীদাংৱাইরমদা ইচাগী মশক ফাওবা য়েংবা শংজদ্রবা পুন্সিনি। অদুনা নোংমতা খল্লুদে। নুপী ওইবীশিংনা লুহোংবদা অসুক য়াম্না ফিজোলগীদমক্তা ৱারমগনি হায়বসি। অদুবু ফুরিৎ তুফম অদুদা ফিল্মগী ওইবা ৱা খরা তাননবা চহুলবদি অৱাবা পুম্নমক খঙলে। হায়নরিঙৈ তাল্লক্তা ফুরিৎ তুবগী নুপী অদুসু লাক্লে। হেক য়ৌরকপগা লোইরক্লা পুম্নগে হায়না লৱাই লুতোন্দগী লাকখবা হৌরকই। নুপী মানবী নুপাদুনা মোং হায়দনা লোইগদৌরে হায়না ঙাইহাক ঙাইবীয় খরা হেন্না ফজহন্নিংবদগী দিল্লিদগী চেল্লকপা অনৌবা মখলগী জমকি অমা নপনিংবদবদী তৌবনি। অসিমক্তং নপশিল্লকখিগে, হায়রগা মনুংলোমদা চঙখি। ফুরিৎ তুবা লাক্লিবী নুপী অদুগী খুদম কদ্রাইখৎনরে ঐ অদুম থিঞ্জরক্লে হায়রকই। মদুদা নুপী অদুনা ফরে অসাই ফাওবদং চহুলখিগে হায়রগ্লগা চৎখি। নুপী মানবী নুপা অদু চনিং লৈতানা ফমথরগা কাটি অমসুং ফি খরা পুথোরক্তুনা থবক হৌখি। মহাক্কী মতেং পাংনবা লৈরিবশিং অদুনসু কদায় অদানবগীনো? তোঙান তোঙানবা মখলগী ফি মকক-মকক খরা পুথোরক্লগা ফোংচিল্লকপা য়াও, তুশিল্লকপা য়াও, কুন্দম পানশিল্লকপা য়াও, ফুরিৎ অদু পুং ১ রোমগী মনুংদা তুবা লোইশিনখি।

মখোয়গী মতৌ অদু ফনা য়াম্না য়েংবা নুংঙাই। মসিদি পূন্সিদা অমুক্তা থেংনদ্রিবা অনৌবা অমনি খল্লদুনা য়েংলগে খন্না লোইশিল্লিবফাওবা য়েংখি। পুং ১ রোমগী মতুংদা নুপী অদু অমুক লাক্লে। লোইরক্লা হংবদা লোইরে হায়না মোমোন নোক্লা খুমখি। কয়া পীরম্মু হায়বনো হায়না হংলকপদা লোইগদৌরে ঙাইহাক ঙাইবীয় খরা হেন্না নুপী মানবী নুপা অদুনা মীগীদি লুপা ৪০০০ লৌনবনি ইচেগীদি লুপা ৩৫০০ পীরম্মু হায়না খুমখি। পাউখুম অদু তাবদা ঈশা পুম্বা কোকচাউবী কাখি। নুপী অদুনা ওর্দর তৌরিবসি ফুরিৎ অসি মঙানি। লুপা ৩৫০০ মঙা ওইরবদি মখল পুন্না লুপা ১৭,৫০০ নি। লুহোংবা মঙা চৎপদা লুপা ১৭,৫০০ তিংগদৌরিবী নুপী অদুদা হঙ্গনা য়েংনিংলুদ্রে। মরমদি অসিগুম্বা নুপী অমা থেংনবা হায়বসি লাই থেংনবগা পান্থক ওইদ্রে। মহাক্লা লুহোংবগী ফিজোলদা অসুক য়াম্না থৱায় য়াওরিবা অসিগুম্বা মীয়ামগী থবক তৌবদা য়াওরক্লবদি লৈবাকসি কয়াদা চাউখৎকদগা। মহাক্কীদি নাপল কাজবগী তাঞ্জা ফংখিবা য়াই। অদুবু উপায় লৈজদ্রবী ফিজোল অনী শুনা শেৎপা ঙমজদ্রবীশিংগীদমক্তা খল্লুরগা লুহোংবদা নুপী ওইবীশিংনা শেৎন-ইন্নরিবশিংগী সেকেন্দ হেন্দগী ফিজোলসু কৈথেলদা য়াম্না থুনা থোক্লকহন্নিংবগী অপান্থা পোক্লকই।

লৌশিং পুক্তৈ

চাং নাইনা খোঙনা চৎপগী কান্নবা

হায়নবা লৈ, খোঙনা চৎপগী কান্নবা কয়ামরুম লৈ। ইচম-চস্বা মাল্লবসু খোঙনা চৎপগী কান্নবদি অসুক্কী মতিক য়ামদ্রে। মসিনা হকচাং পানা অমদি থীংনা লৈহনবগা লোয়ননা হকশেললদা চাউনা কান্নবা পী।

নুমীৎ খুদিংগী কিলোমিটর ১/২ খোঙনা চৎপনা কেলোরি ১০০ রোম মাঙহনবগা লোয়ননা হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎহল্লে, ঈগী ঈচেল ফগৎহল্লি, তাঙ-তাঙ (জোইন্ট) শিংগী ফ্লেক্সিবিলিটি হেনগৎহল্লি, ব্লদ সুগরগী চাং হন্তহল্লি, লংসকী মথৌ ফগৎহল্লি অমুং হকচাং কলহল্লি। ইশম শম্মা হায়রবদা চাং নাইনা খোঙনা চৎপনা কেন্সর অমদি অতৈ খুদোংথিনিংঙাই ওইরবা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী। মতম শাংনা ফমজিনবগী মহুত্তা পুং ১ খুদিংগী হৌগৎলগা মিনিট ২ খোঙনা হঙ্গৎ-হন্দা চৎপনা হকচাংদা থোরক্কদবা অমাঙ-অতা কয়াদগী ঙাকথোকই।

পুম্নমক অসি খঙলবসু মীওই অয়াম্বা খোঙনা চৎপগী হৈনবী থম্নদে। মসিগী মরুওইবা মরমদি মথৌ চিনবা অমসুং মতম ফংদবা হায়বসিনি। মথৌ চিনবা হেনগৎলকপদগী অমসু অমসু নংনবা হোৎনরকপদা মতেক ময়া ফাওবা খোঙনা চৎপগী মহুত্তা গাড়ী মচা তোংলগা চৎনরকপনি। মতৌ অসুম্না মীপুম খুদিংমক হকচাং লেঙ-ওৎপগী চাং ৱাৎলকপা মরম্না পুন্সি মহিংগা মরী লৈনবা লায়না নাবগী চাং ৱাংখৎ-লকপনি হায়রি।

অদুবু অখঙ-অহৈশিংগী মোত মতুংইন্নদি নুমীৎ খুদিংগী খোঙনা চৎনবগীদমক তোখায়না মতম কাইথোক্কদবা নত্তে হায়রি। লৌখৎপা য়াবা থৌরাংশিংগী মতাংদা অখঙ-অহৈশিংনা হায়খি, য়ারিবমখৈ দোলান কাবদা লিফ্ট শীজিন্নরোইদবনি, থাপ্না গাড়ী খাম্লম্লগা মতেক খরা খোঙনা চৎকদবনি অমসুং বস তোংলগা চৎপা তারগনা য়ৌগদবা ৱাংলিঙৈদা কুমথহৌরগা অৱাৎপা শরুক খরা খোঙনা চৎকদবনি। অয়াম্বা মতমদা ফম্লগা থবক শুবা মীওই ওইরবদি মরম শুংলৈ লৈত্রবসু পুং খুদিংগী ঙাইহাক ঙাইহাক হৌগৎলগা খোঙকাপ মঙা/তরা চৎকদবনি।

নোংমগী মনুংদা তোখায়না মতম কায়থোক্লগা হকচাং শাজেল তৌদ্রবসু হায়রিবা থৌরাংশিং অসি লৌখৎপা মতমদা হার্ট দিজিজ, ষ্ট্রোক, টাইপ-টু দাইবেটিস, ওষ্টিওপোরোসিস অমসুং কেন্সর মখল খরগী রিস্ক হন্থহনবা ঙম্মী।

অমরোমদা, টফ্টস য়ুনিভর্সিটিগী রিছার্চরশিংনা চথখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্ট মতুংইন্না অয়াম্বা মতমদা হকচাং লেঙ-ওৎপগী থবক তৌবা মীওইশিং অহল ওইরক্লগা হার্ট এটেক অমসুং ষ্ট্রোক তৌরকপা য়াবগী রিস্ক নেম্না লৈ হায়বা খঙলে।

রিছার্চরশিংনা মশাগী চহী ৭৩ রোম শুরবা মীওইশিংদা চহী ১০ চুপ্না ষ্টদি চথখি। অয়াম্বা মতমদা খোঙনা চৎপা অমসুং ঙাইহাক শংবদা ইমুংগী থবক ইনখাং মচা-মশু নোম্বা মীওইশিং কার্দিওভাস্কুলর দিজিজ নারকপা য়াবগী রিস্ক নেম্না লৈ হায়বা ষ্টদি অদুদগী খঙবা ঙমখি। খোঙকাপ খরা চৎপা মতমদসু তপ্না তপ্না চৎপগী মহুত্তা খোঙজেল য়াঙনা চৎপনা কান্নবা হেল্লি হায়রি। রিছার্চরশিংনা হায়খি, কনাগুম্বা মীওই অমনা নুমীৎ খুদিংগী পুংদা কিলোমিটর ৫ গী চাংদা চৎপা মতমদা কোরোনরি হার্ট দিজিজ (সী ঐচ দি) নারকপা য়াবগী রিস্ক চাদা ৫০ রোম হন্থরকই। ষ্ট্রোক তৌরকপা য়াবগী রিস্কনা চাদা ৫৩ হন্থরকই হায়রি।

অহল ওইরে হায়দুনা অয়াম্বা মতমদা ফমজিন্দুনা অমদি হীপচিন্দুনা লৈবা মীওইশিংগা য়েংনবদা ইংখোল কোয়বা, নাপী ফানবা অমদি খোঙকাপ খরা হঙ্গৎ-হন্দা চৎতুনা শানবা মীওই কোরোনরি হার্ট দিজিজ, ষ্ট্রোক অমসুং কার্দিওভাস্কুলর দিজিজগী রিস্ক হন্থরকই হায়রি।

অমরোমদা, অমেরিকান হার্ট এসোসিএসন (এ ঐচ এ) না হন্দক্তা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অমনা হায়খি, থবক ইনখাং চৎথোকপদা মশাগী গাড়ী তোংলগা চৎপা মীওইশিংদগী বস নৎত্রগা ট্রেনদা চৎপা মীওইশিংনা পুন্সি শাংবা হেল্লি। বস নৎত্রগা ট্রেন তোংদুনা চৎপা মীওইশিংদি মতেক অমত্তং ওইরবসু মখোঙনা চৎপগী তাঞ্জা ফংই। অমরোমদা মশাগী গাড়ী তোংলগা চৎপশিংদি লমথুংফম য়ৌদ্রিবফাওবা গাড়ীদা অদুম ফম্লগা লৈ।

অমেরিকান হার্ট এসোসিএসনগী ষ্টদি অদুবু লুচিংখিবা লুইসা সোরস-মিরান্দানা হায়খি, ফনা য়াম্না মথৌ চিল্লবসু নোংমগী ঙাইহাক ঙাইহাক খোঙনা চৎপগী তঙাইফদবা লৈ। নুমীৎ চুপ্পা ফম্লগা থবক শুবা মীওইশিংনা পুংজা খুদিংগী হৌগৎলগা খোঙকাপ মঙা/তরা হঙ্গৎ-হন্দা চৎকদবনি। মসিনা পুন্সি মহিংগা মরী লৈনবা লায়না কয়ামরুম ঙাকথোকপা ঙম্মী।

৪৪ শুবা ওল মণিপুর শুমাং লীলা ফেষ্টিবেল ২০১৬

নুরা খুন্দোংলৈ অমসুং *তেংথাখোল* উৎখ্রে

দ মীতৈ লৈমরোল আর্ট পাফোর্মিং সেন্টরনা শান্নবা *নুরা খুন্দোংলৈ* গী মতাং অমা

থা অসিগী ১৩ দগী হৌদুনা পেলেস কম্পাউন্দ ইম্ফালদা লৈবা ইবোয়াইমা শুমাং লীলা শঙলেন্দা চথরিবা ৪৪ শুবা ওল মণিপুর শুমাং লীলা ফেষ্টিবেলগী ঙসি হুম্নী চনবা নুমীৎতা দ মীতৈ লৈমরোল আর্ট পাফোর্মিং সেন্টরনা শান্নবা *নুরা খুন্দোংলৈ* অমসুং ওল মণিপুর ৱিমেন আর্টিষ্ট এসোসিএসন্না শান্নবা *তেংথাখোল* উৎখ্রে।

নুরা খুন্দোংলৈ হায়রিবা লীলা অসিগী শন্নপ্পা ৱারীদি, মালেমদা খোঙদামিন্নরক্লিবা থৱায় পানবা মীওই মপোক কয়া অমা মশাগীতা খনবা, অনীংবা অপাম্বা কয়ানা অচুম্বনি খন্দুনা অঙম তান্নরি। থৱায় কয়া অমনা মংফমগী চিদাইদা মিৎলু পিরাংলক্তা তেংথারি, ৱাথোক অমগী মথংদা লাম্থোক অমা লেপ্পনা চেন্থরকপা ঈচেলদা পুন্সি কয়া খাঙু থক্তা কেম্নখি। মীওইনা পোক্লগা মীগা মীগগী মরক্তা মুক্নরকপদগী মমল য়াম্লবা থৱায় কয়া পিখম্নহনখি। নুংশি নুংওন্না ময়ুং ওইবা শা-লান্না মফেল ওইবা, খুমন নিংথৌ পুন্সিবা অমদি মীতৈ থৱাম্থাবা হাক্তক্তা থোকখিবা কাওঙল্লরোইদবা থৌদোক ৱারীদা যুম্ফম ওইবা শুমাং কুন্দোনি। পোইরৈ মীয়াম্না খুমন নিংথৌগী মথক্তা অকনবা শাফুগা লোয়ননা খোল্লাউ কয়া লাউখি। খুমন লৈবাক মরা তপ্না পানবা ঙম্নবগীদমক্তা খুমন নিংথৌগী মদোম পোকপী মমোল্লোই নুরা শাফবীবু মীতৈ নিংথৌগী মফমদা খরাইথক্তা লৈহাপনা লৈরোং লাইদা কৎপগুম অমত্তা পোকপী মমোন থাজখি। খুমন চনুগী লৈঙাক্লোন হৈ-শিংবা কয়া উরুরগা নিংথৌনা লুনা চান্না তৌবা লৈমা অহলনা কল্লক-খন্বন চাউবা মীৎয়েং য়েংলকখি। লৈমা অহলনা লৈমা অতোম্বী নুরা শাফবীবু মাঙন-তাক্লবা নিংথৌদা মীৎচি-লাইৱা তৌদুনা ওইদবা য়াৱানা অওইবা শাদুনা লৈমগী পুন্সিবু খাংঙু থক্তা পিখম্নহনখি। খুমন নিংথৌনা মমোমগী কোলোয় মমিং থোনখি। তাউবা মহাক্লা লাক্ল-লাক্লা খোংই হায়বগীদমক হুইচিন-হুইয়া লৈ, লৈমনা মাঙবা য়াদ্রবা ইমোমগী থৱায় মীরেননা মপুগী চাইগোন্নুংদা লৈখি।

লীলা অসিদা শক্তম লাংলিবশিংদি, অথোকপম ওংবী বোবি দেবী, পাওনম মনি দেবী, য়াম্বেম শয়া দেবী, নিংথৌজম বীরোহিনি দেবী, হৈক্রুজম নলিনি দেবী, আর কে ওংবী শুরবালা দেবী, হিজম ইবেন্মা লৈমা, থৌনাওজম

ওল মণিপুর ৱিমেন আর্টিষ্ট এসোসিএসন্না শান্নবা *তেংথাখোল* গী মতাং অমা

মনিলৈমা, সোরোকখাইবম সোফিয়া, সোরোকখাইবম শচি, এন রঞ্জনা, এস সুপ্রা, এম মালা, টি ঐচ দোলি, ইরোম ইন্দু দেবী, লাইশ্রম ওংবী সঙ্গীতা, ৱাইখোম আশা চনু, ডা. থৌদাম বন্দনা, ৱাংখৈময়ুম পিঙ্কি চনু অমসুং নিংথৌজম চিত্রমালানি।

লীলা অসিগী ম্যুজিক দিরেক্টরনা আর কে ৱাঙ্গোলসনানি, ধুলোকনা শান্তি লোংজম অমসুং আনন্দিনি। পেনা, বাঁসি অমসুং বাইওলিননা অমুথোইনি। লীলা অসি মোইরাংথেম ভোরোতনা লমজিং লমতাকপনি।

ওল মণিপুর ৱিমেন আর্টিষ্ট এসোসিএসন্না শান্নবা *তেংথাখোল* হায়রিবা লীলা অসিগী শল্লপ্পা ৱারীদি, অৱাবনা মশরুক ওইজরবী পোক্তবী পলেমগী মীওৎ-মীনৈ খাদা নহা ওইবগী নুংঙাইবা শরুক ফংদনা নীংবা কায়না অৱাবতনা মশরুক ওইদুনা পিরাংলক্তা পুন্সি লেঞ্জরিবী হাওশি নামোইনু পলেম নৌনা শেৎনখিবনা নৌনা লাকপী পলেমগী মতমপাক্তা হরাও মোমোন নোক্লা শান্নজবা ফংজরগনি হায়না খঞ্জরম্বা আশা পুম্নমক তায়োন্নখি। নামোইনু পোক্তবী মমাগী মিৎয়েংখাদা মিৎলু পিরাং কংদনা লেল্লকখি। মপল পন্থৌনা লৈত-লায়র থিবা চৎখ্রিঙৈ, পোক্তবী মমানা নামোইনুগী লৌৱাই কোইরেন্থক্তা খোংয়াং খাবৈনা থাবদা চেক্লা হরিনোংনাং ওইনা শায়োন্দুনা পাইখি। পন্থৌ মপানা হলৱাইরকপদা মমোম উদ্রবদা, কৈরোয় লৈকায়গী মচিন্দগী পোক্তবী মমাগী মখুত্তা মচাগী য়াইবী মাঙখ্রে তাবদা পন্থৌ ওইবা মপানা থম্মোয় কায়না মচাবু কৌদুনা তেংথা খোঞ্জেন্না মালেম অসি নিলখি।

লীলা অসিদা শক্তম লাংলিবশিংদি, নুপাগী শক্তমদা লাইময়ুম বিনো, কে সরজুবালা দেবী, নিংথৌজম মেমচৌবী, ফুরিৎশাবম সনামচা, রনিতা, লমাবম নিপামচা, টি ঐচ মেমতোম্বী, টি ঐচ জামিনি, কে মনি দেবী, কে ঐচ তম্ফা, ইবেম্মনি। নুপীগী শক্তমদা কে ঐচ অঙাংমচা, খুরাইজম সুনন্দ, ইবেসনা, হুইরেম ভাবীনি, সলাম ইবেতোম্বীনি। লীলা অসিগী অইবী মোইরাংথেম লোলিবালা দেবীনি। লীলা অসিবু লমজিং লমতাকপা বি জুগোলচন্দ্র শর্ম্মনি। নুপী লীলাগী অকনবা চাংয়েং কয়া তৌনরকপগী মশক উবা হৌরক্লে। অনৌবা নুপী আর্টিষ্ট কয়াসু পুথোরক্তুনা নুপী শুমাং লীলা হেন্না ফগৎনবা হোৎনবগী মমি তারে। ওইরক্লিবা অসিমক খ্বাইদগী অফবা অমনি হায়না লৌবা তাই।

খুনুং ঈশৈদা য়াওরিবা লাই তীনগী ওইবা মশক # ১

থানিল খুমন

মীওই কাঙলুপ অমগী হৌরকপদগী হৌনা লৈরক্লবা চীঙ্গুং সাহিত্য (ওরেল লিটরেচর) গী ফিবান্নুংদা য়াম্না লীরবা অমসুং মরুওইবা মচাক ওইনা লৈরক্লিবনি। খুনুং ঈশৈগী মশকসি ইংগ্রেজিদা ফোকসোং হিন্দীদা লোকগীত বাংলাদসু লোকগীত আসামীদসু লোকগীত হায়না লৌনরিবসিগা মান্ননা লৌনৈ। ফোক অমদি লোক হায়বা ৱাহৈসিগা খুনুং হায়বসিগা চান্নবরা হায়নসু হংনরি। খুনুং হায়রগনা খুনুংতগী ওইবা য়াম্না পাক চাউদবা মওংগুম্না লৈ। বাংলাগী পাল্লীগীতিগা খরদি নকশিন্নৈ। ফোক ম্যুজিক্লা লোক সঙ্গীতপু খঙনৈ। মীতৈলোন্দদি খুনুং ঈশৈ হায়রগা অনীমকপু খঙনৈ। খুনুং ঈশৈদগী লম অমগী মীওইশিংগী অপাম-পামদা খঙবা ঙম্মী।

ইংগ্রেজি ৱাহৈ ফোক সোং হায়বসিগী চপ চাবা ৱাহন্দোক মীতৈলোন্দা লৈতবনা ফোক লিরিষ্ট কয়ানা ফোকসোংগী তোঙান তোঙানবা মীংশিং মীতৈলোন্দা শীজিন্নরি। খুনুং ঈশৈগী মহুত্তা খুল্লক ঈশৈ, খুঙ্গং ঈশৈ হায়না কৌনবসু লৈ। অতৈ ফোকলিরিষ্টশিংনা ফোকসোং হায়বসিগা মীতৈলোনগী খুলং ঈশৈ হায়বসিগা মান্ননা লৌবসু লৈরি। পুম্নমক ওইদুনসু ইংগ্রেজিগী ফোকসোংনা কল্লিবা মফমসি হায়রিবশিংসিনা মশা শোক্লুবা ঙমদে হায়বদগী ফোকলিরিষ্ট অয়াম্বনা ফোকসোংবু মীতৈলোন্দা খুনুং ঈশৈগী শক্লোনশিংগী মনুংদা লৈরি হায়বসিদি য়েৎননিংঙাই ওইদ্রে।

মীতৈ খুন্নাইগী খুনুং ঈশৈসি অহানবদা চাউরাক্লা মখল অহুম খায়দোকপা য়াই। অদুদি (১) রিচুএলিষ্টিক রেলিজিয়স অমদি সেক্টরিয়ান হায়বদি লাই হরাওবগী ঈশৈ লোয়ননা অতৈ ধর্ম্মগী মচা-মচা অসিনচিংবা, (২০) ইমোসনলেল অমসুং সেক্যুলর মরুওইনা নুংশি নুংঙোলগী ঈশৈ, (৩) খুঙ্গং খুঙ্গংদা শক্লরিবা হায়বদি সিজনেল ঈশৈ থবক শুবগী ঈশৈ নাউশুম ঈশৈ অমসুং ৱারী ঈশৈ (নেরেটিভ) অসিনি। মসিগী মনুংদা ফঙ্কসনেল, নন-ফঙ্কসনেল, ইন্দুৱার অমসুং আর্ঙটদুৱারগী ঈশৈ কয়াসু য়াওখ্রে।

খুনুং ঈশৈগীদমক মালেমগী মমিং লৈরবা ফোকলিরিষ্টশিংনা তোঙান তোঙানবগী সঙ্কার কয়ামরুম পীরম্মী। মদুদগী খঙবা ঙম্বদি ফোকসোং হায়বসি ফোক কাঙলুপ অমগী পুন্সি অমদি খুন্নাইগী ওইবা চৎন লোনচৎকা শাগোন্নদুনা লাকপা ভার্বেল আর্ট ফোর্মদা মথং মথং থংথরকপা ইচম চম্বা মওংদা শক্লবা, শক্লিবা ঈশৈদুসু ফোক কাঙলুপ কাঙলুপকী ওইবা শুর ছন্দ লৈজবা চিঙ্গুংদা শক্লবা ঈশৈগী মশকশিং অদুবু ফোকসোংনি হায়না লৌবা য়াই। শম্না হায়রবদা চিঙ্গুংদা লৈবা ত্রেদিসনগা শাগোন্নবা ফোক কাঙলুপকী ঈশৈশিং অদুবুনি। মসি মহৌশানা ঈশৈ শকপনা শিনফম ওইরবশিংনা স্কুলিং নাইনা মথং মথং শক্তুনা শন্দোক্লকখিবা নত্তে। মীওইবা খুন্নাইগী চৎনবী থৌরমশিং চঙদবা য়াদবা মচনগুম অদুম্মক শাগোন্নদুনা লাকপদগী ফোকসোংগী মশকশিং ওইরকখিবনি হায়না লৌনৈ।

ফোকসোংগী মতাংদা Meriyalist অমসুং Zeroomfrait কী মোত মতুংইন্না খঙবা ঙম্বদি খুনুং ঈশৈ হায়বসি চৎনবী ওইনা মীরোল অমদগী মীরোল অমদা থংথদুনা শক্লরক্লবা মীপুম খুদিংমক্লা য়াম্না লায়না শকপা ঙম্বা কনানা করম্বা মতমদা হৌদোক্লম্বনো খঙবা ঙমদবা ঈশৈ মখল অমনি। মসি তাবা মতমদাা রস চেনবা ঈশৈশিংগী মশকনি। মসিগী মতাংদসু Hanry ciril wynd অমসুং erits partridge না অসুম্না মোত ফোঙদোকই Traditional song and melody co-relate among the common people and usually of anon origin খুনুং ঈশৈদি মীওই কাঙলুপ অমগী চাউখৎলকপগী মতুংইন্না শেম শারবা ঈশৈ নৎত্রগা সাহিত্যগী মহৌশানা হেন্না পাম্না শক্লবা কালা অমনি।

মীওই কাঙলুপ অমগী অয়াম্বা মীওইশিংনা খুনুং ঈশৈবু য়াম্না পাম্নরা লৌবতা নত্তনা শক্লবা ঈশৈ মখল অমনি। মসিদা ৱাহৈ অমসুং সুর য়াওই। চিঙ্গুংদা অহোংবা শাজৎকা লোয়ননা মথং মথং থংথরকপনি হায়বসি Zol Harol অমসুং Rulvart নসু মোত ফোঙদোকই। মদুদি Folk song consist of words and music that circulatte orally in traditional varience among members of the particular groups অসিনি। খুনুং ঈশৈদি ঙল্লিঙৈ মতমদা লাইরিক লাইশুগী মঙাল ফংদ্রিবা মীওইশিংগী মচিন্দগী ইতিং তিংনা শকচরম্বনি। সহরগী ৱাখল লৌশিং কয়া লৈরবা মীওইশিংনদি মখোয়গী অকাম্বা সেক্স থিমদা শকপা ঈশৈগী ৱাহৈশিংদুদা নুংঙাইরম্লোই। অদুবু মখোয়গী ইচম চমজবা পূক্লিংগী হায়ফম খঙদ্রবা ফিলিং অদুদগী হেক্তা থোক্লকখিবনি। মসিগী মতাংদা Colonel Mc Cullock নদি অসুম্না ফোঙদোকই Some of the language used in their songs is quite different from that commonly spoken. The some is the case in their writings but the meaning of the songs is known to most whereas the writings are intelligible only to the initiated মতাংসিদা নীংশিংবা য়াবদি ফোকসোং হায়বসি খুঙ্গংগী চাউখৎত্রবা লৌউবা মীওইশিংতনা শক্কদবা ঈশৈনি হায়না লৌনৈ। অদুবু মণিপুরদা লাইরিক হৈতবগী শক্তম অমা য়েংবা য়াই। কুমজা ১৯০১ দা চাদা ৯৯.১০ মণিপুরীশিং লাইরিক হৈরমদে। কুমজা ১৯৫১ দা চাদা ৮৮.৬০ লাইরিক হৈরমদে। মখাদা মণিপুরীগী লাইরিক হৈবগী চাং অমা উৎচরি।

DECENNIAL LITERACY RATE :

1961 Census	-	55.79%
1971 Census	-	32.8%
1981 Census	-	41.9%
1991 Census	-	59.89%
2001 Census	-	68.87%

লাইরিক হৈতবা মীওইশিংসি খুঙ্গংতগী নত্তে হায়বসি মথক্কী টেবল অসিনা তাকচরে। মরমসিনা ফোকসোং হায়বসি খুঙ্গং অমসুং সহর অনীমক্তা শক্লম্মী হায়বসি মশানা চীন্দ পুদুনা (ওরেলিটি) লাইশোন তীনশোন পাউ ফাওনরিবশিংসি মখুৎতা পুয়াশিং ইরমদ্রবসু মখোয় ৱাকমা ঙাক্তনি। পোইরৈতোন অমসুং মতৈমা লাইনাউতাবীনা খুম্থোকপদা মখোয়না খুম্থোকপা য়াওরিবশিংদুগী মশিল য়েম্থোকপদা *লৈনুং য়িমাবী লিলি লিফোঙবী* হায়রিবা ঈশৈসি শক্তুনা লাইগা পাউ ফাওনবী মাইবী ওইরিবনি। মতমদুগী হৌনা মাইবীশিংসিগী মচিন্দা শক শোল্লিবশিং অসি খুনুং ঈশৈগী মশকনি হায়না লৌবদা লানদ্রে। শৈশকসিদা খুনুং ঈশৈগী শৈশক য়াওরি। মসিদগী লৌবা য়ারিবদি মীতৈশিংগী মরক্তা খুনুং ঈশৈ হায়বসি য়াম্না অঙম্বা মতমদগী লৈরক্লে হায়বসিনি।

মীতৈলোনসি শিনো তিবেতান কাঙলুপকী মনুং চনবনিনা অৱাং ভারতকী লোনশিংদগী তোপ তোপ্পা লৈ। খুনুং ঈশৈগী মতাংদসু ভারতকী ঈশৈ খুদিংমক্লা খজিক্তা ফাওবা মান্নদে। ইতোপ তোপ্পা মেলোদি গ্রুপ অমা ওইনা লৈজবনি। শুপচিন্না য়েংবা য়ারিবা মীৎয়েংদি মীতৈশিংনা শক্লরিবা অরিবা শৈশক লাই হরাওবগী শৈশক কংলৈপাক্কী অরিবা মীওইশিংগী তাইবঙ শেম্বা মপুদা লৈশি লৈথোনবা অমসুং থৌনি শৈরোল শৈশক পুম্নমক রিচুয়েল ফোকসোং ঙাক্তনি হায়বসিনি।

A fro American Folk Songs হায়বা লাইরিক অদুদা Henry Edward Krehbieal না অসুম্না হায়রি A Folk song does not denote any deliberate composition or creation by an individual at any point of time it is on the collective creation of the entire community evolved through a creative process, coloured by the subtle nuances of their ritual and emotional life.

খুনুং ঈশৈদা Musical instrument য়াওবা অমসুং য়াওদবা হায়না লৈ। Instrument য়াওবা খুনুং ঈশৈ মরু ওইনা শীজিন্নরিবদি পেনা, শেন পুঙ, তৌদ্রিনি হায়না লৌবা য়াই। মরুওইনা শীজিন্নরিবদি পেনানি। পেনা য়াওবা ঈশৈশিংদি লাই হরাওবগী ঈশৈ, লৈরোইসৈ, শৈথারোলনি। শৈথারোন্দসু মখল অহুম খায়দোকই। মদুদি লৈরোল, লাইরোন, য়াকৈরোলনি। পেনা য়াওদবা খুনুং ঈশৈদি অকক্লবা শৈরোল অমসুং অকক্লবা শৈরোলদা উবা ফংই। পেনাবু মীতৈশিংগী য়াম্না শেংবা যন্ত্র ওইনা লৌনৈ। পেনাগী শৈশক্তা শক্লবা ঈশৈ অয়াম্বদি Music Structure য়েংলুরগা Shorter Scale ওইনা তৌই।

খুনুং ঈশৈ কয়াৎশিংদি :

১. অইবা ওইনা লৈতবা চিঙ্গুংদা লৈবা ঈশৈ মখল অমনি।

২. মীরোল অমদগী মীরোল অমদা মথং মথং থংথরকপা মীয়াম্না য়ানরবা ঈশৈশিংসি শক্লকপা মতমদা মতাং মতাংগী ওইনা হাপ্তোক হাপচিন য়াবা থৌওং নাইবা শাজৎকা শাগোন্নবা ঈশৈগী মশক ওইগদবনি।

৩. মতম কুইনগী মমাঙদগী মীওইবগী পুন্সিগা শাগোন্নদুনা লাক্লবসু ঈশৈশিংদু শকপা মতমদা সুর ছন্দগী চেকশিনবা নিয়ম লৈতবনা মীয়াম্না লায়না শকপা ঙম্বা ঈশৈ মওংদা লৈ।

৪. অকক্লনবা মপু লৈতে। মীয়ামগী মরল ওইদুনা লৈ।

৫. জগোয়গী ওইবা শাথেক শওং য়াওবসু য়াই। য়াওদ্রবসু য়াই। যন্ত্র য়াওনা শকপা য়াই। য়াওদনা শকপসু য়াই। শক্লমদাইদা মশক নাইনা শেম্লগা রাগা, রাগীনি, শুর তালনা হৌগদবনি হায়বগী চৎনবী লৈতে। মফম মতমগী মতুংইন্না হৌনিংবা শৈশক অমনা হৌবা য়াই।