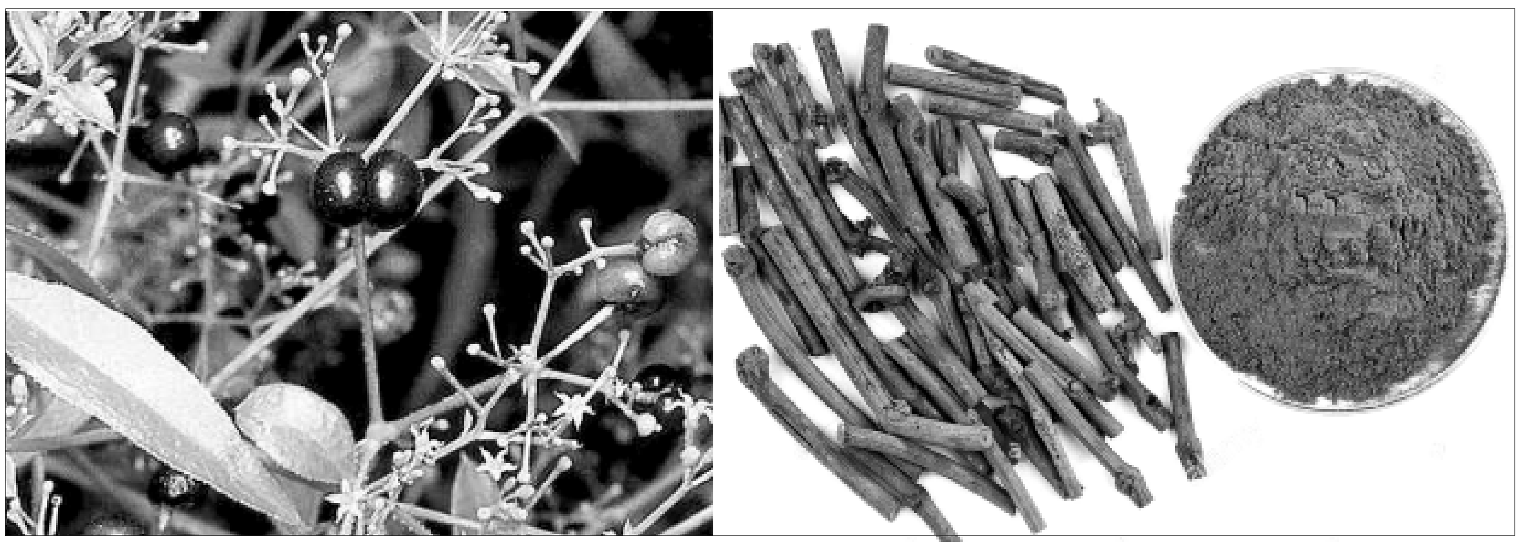
হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ মোয়ুম

— ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার সিংহ —
সি এস আই আর ঃ নোর্থ ইষ্ট ইনষ্টিটুট ওফ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি লম্ফেলপাৎ



মোয়ুম হায়রিবা পাম্বী অসি হৌজিক্কালগী হৌরক্লিবা মীরোলশিংনদি থোইদোক্লা খঙলল্লরোই হায়না খল্লি। মোয়ুম পাম্বী অসি ইংলিসতা কমন মেদর (Common Madder) নৎত্রগা ইন্দিয়ন মেদর (Indian Madder) নৎত্রগা মেদরৱোর্ট (Madderwort), হিন্দিদা মজিথ (Majith), আসামিজদা মজাথী (Majathi) নৎত্রগা মজেতী (Majetti), গুজরাতিদা মজিথ (Majith), খাসিদা সো-মিসেম (Soh-misem), পঞ্জাবীদা গুলদোরা (Guldora), সংস্কৃটতা মঞ্জিথা (Manjistha), মলায়ালমদা চোভালিকোতী (Chovvallikkoti), নেপালিদা মজিথো (Majitho), টামিলদা মন্দিতী (Manditti), তেলেগুদা তামারালি (Tamaralli) নৎত্রগা চিরঞ্জি (Chiranji), উর্দুদা মজিথ (Majeeth), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা *রুবিয়া কোর্দিফোলিয়া (Rubia Cordifolia Linn.)*, নৎত্রগা *গেলিয়ম কোর্দিফোলিয়ম (Galium Cordifolium)*, হায়না কৌই অমসুং *রুবিয়েসি (Rubiaceae)* শাগৈগী মনুং চল্লি। সংস্কৃটতা পাম্বী অসি অরুনা (Aruna) নৎত্রগা আসরা (Asra) হায়নসু কৌনৈ।

মোয়ুম হায়রিবা পাম্বী অসি ফুট ৩ ফাওবা ৱাংবা মশা মরেং য়াম্না লোঙবা অথোৎপা পাম্বী অমনি। পাম্বী অসিগী মশা পূন্নমক হেক পায়বদা গ্লান্দ হায়দনা মরুম-মরুম কয়ামুক য়াওদুনা ঙপ-ঙপ লাওই।

পাম্বী অসিগী মনা অসি পাক্লা কোর্দেটকী মওংদা হেক য়েংবদা অপীকপা ক্না মনাগী মওং মাল্লি অদুগা সেন্টিমিটর ৫ দগী ৮ ফাওবা শাংই অদুগা সেন্টিমিটর ২ দগী ৩ ফাওবা পাকই। পাম্বী অসি মথন্তা চপ য়ুংনা হৌবা ঙমদে। মনা অমসুং মখোক্তা য়াওবা মকোয়শিং (hooks) অদুনা অকোয়বদা হৌবা পাম্বীশিং অদুদা য়ান্দুনা ঙাথু-থেংথুদুনা হৌই। পাম্বী অসিগী লৈশিং অদু হঙ্গাম মপাল মচু চঙলপ তৌনা য়াম্না কুপ্পি অমসুং রেশিম (Raceme) হায়দুনা চরোঙ ওইনা পাল্লি। মোয়ুম পাম্বী অসি মহৌশাগী ওইনা ইন্দিয়া, খা থংবা এসিয়াগী লমদমশিং অমসুং আফ্রিকাগী লমদমশিংদা হৌবগী পাউদমশিং লৈ। পাম্বী অসি অৱাং নোংপোক ভারতকী অয়াম্বা মফমশিংদা হৌই। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদদি মোয়ুম হায়রিবা পাম্বী অসি অনেম্বা চীংশিং অমসুং চীংখোঙ-চীংয়াশিংদা মরু ওইনা চোৎ-চোৎ লাওবা মফমশিংদা হৌবা থেংনৈ।

বিজ্ঞানগী পাউদমগী মতুং ইন্না মোয়ুম পাম্বীগী মরাদা এলিজারিন (Alizarin) হায়দনা ওর্গেনিক কম্পাউন্দ অসি য়াওই। মোয়ুম পাম্বীদা য়াওবা মরু ওইবা মচংশিংদি পর্পুরিন (Trihydroxy anthraquinone), মুনিসতিন (Xanthopurpurin-2-Carboxylic acid) অমসুং পিয়ুদোপর্পুরিন (Purpurin-3-carboxylic acid) অসিনচিংবনি।

মোয়ুম পাম্বী অসিদগী রোজ মেদর (Rose madder) কৌবা ফীরোল মচু শঙনবা মচু অমা পুথোক্নে। অর্য়ুবেদিক্কী লায়েংদা পাম্না শীজিন্নরিবা হীদাক মনজিসথা (Manjistha) অসি মোয়ুম পাম্বীগী মরাদগী শাবনি। টিবেটানগী অনা লায়েংগী পথাপতা মোয়ুম পাম্বী অসি ঈ শেংদবা, থীবোঙ-থীরিলগী অমসুং কিডনিগী অনাবশিংগী লায়েংনৈ। পোমখৎপা অমসুং মহী-মনাই পৈখৎপদা মোয়ুম পাম্বী অসি হীদাক ওইনা শীজিন্নৈ। উনশাগী মখল মখা কয়াগী লায়নাশিং অমসুং ফুঙ্গ্রী থুংদুনা মতোন অদু নাই চাদুনা পোকখায়বদা মোয়ুম পাম্বী অসি শুগাইদুনা শেম্বা অনঙবা মহী অদু চাং নাইনা তৈদুনা লায়েংবগী পাউদম লৈ। হায়রিবা অশেম্বা অসি চাং নাইনা তৈবদা অশোক-অপন তৌবা অদু য়াম্না থুনা ওইশিনহনবা ঙম্মী। খুজিন পুমদুনা নাই চাবদা মোয়ুম পাম্বীগী লৈ অদু শুগাইরগা থোম্বদা য়াম্না কান্নৈ। কনাগুম্বা মীওই অমা খোঙ য়াম্না কন্না হামথরবদি মোয়ুম পাম্বীগী মরাগা লৈরী হায়রিবা পাম্বী (Symplocos racemosa) গী মরাগা চাং মান্ননা লৌরগা কংহন্দুনা শেম্বা মকুপ (Powder) অদুগা নোংমদা অনীরক/অহুল্লক চামচ তঙ্খাইগী চাংদা লুম্বু-লুম্বু শাবা ঈশিংগা পীজবীগনি। লাইকুপ থোকপা অমসুং উরিং থুংবদা মোয়ুম পাম্বীগী মরা অদু কুপ্পা শুগাইরগা ঘি (Butter) গা য়ানশিন্নদুনা শেম্বা মলম (Ointment) অদু চাং নাইনা তৈদুনা লায়েংবগী পাউদমসু লৈ। মোয়ুম পাম্বী অসি ঈশিং মরীদা নূং লৈবা (Urolithiasis) অসিদা থোইদোক্লা কান্নৈ। হীরম অসিদা পাম্বী অসি ঈশিংদা লোন দুনা শেম্বা মহী অদু নোংমদা গ্লাস অনীগুম্বা পীথকপীবা য়াই। ইনফ্লেমেসন হায়বদি নাবা (Dolor), মৈশা (Calor), ঙাঙবা (Rubor), পোমখৎপা (Tumor), মথৌ তৌহন্দবা (Functio laesa) ময়াম অসিদা মোয়ুম পাম্বী অসি থোইদোক্লা কান্নৈ হায়না সাইন্সনা প্রমান তৌখ্রে। Streptococcus pyogenes হায়রিবা মহী অসিনা থোকহনবা ইরাইসিপেলাস (Erysipelas) হায়রিবা উনশাগী লায়না অসি মোয়ুম পাম্বী শীজিন্নদুনা লায়েংবগী পাউদমসু লৈ। মৈনা পোকপা নৎত্রগা চাকপদা মোয়ুম পাম্বী শুগাইদুনা শেম্বা মহী অদু চাং নাইনা তৈবদা থুনা ওইশিলহনবতা নত্তনা অচাকপা উনশা অদুসু মহৌশাগী মচুদা পুরকপা ঙম্বগী পাউদম লৈ। ঈ শেংদোকহনবা (Blood detoxifier) গী হীদাক মনিসথা কভাথা (Manistha Kvatha) অসি শাবদা মোয়ুম পাম্বী অসি মরু ওইবা মচল অমা ওইনা শীজিন্নৈ। Amenorrhea হায়রিবা নুপীনা থাগী খোঙকাপ লাক্তবদা মোয়ুম পাম্বী অসিগী মহী অদু পীথকপদা কান্নবগী পাউদম লৈ।

এদিটরদা থারকপা চিঠি/ৱাকৎ/মীয়ামগী খোল্লাউ/পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ....

পুংজা নাইদবা চৎনবীসিনা

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

নুপানা নুপী শাবা নাকল অমরোমদা পামজবা ওইরবসু মমা-মপা, মচিন-মনাওনা অথিংবা কয়া অমা থল্লবসু য়াদবদগী তৌজরসনু খন্দুনা করিগুম্বা অমতা ঙাঙদবমখৈ য়েংলগতা তোকপনা মশীং অয়াম্বনি। করম্বা ৱাখলদা করম্বা থৌনাদা নুপানা নুপী মানবা পাল্লিবা? মসিদা নত্তনা নুপীনা মশম তেন্না কক্তুনা খোঙ্গ্রাও শেৎতুনা নুপা মান্নবা নুপা শাবা - মসিনা করম্বা মখলগী চৎনবীনো? মুন্না খন্থরুবদা ওন্ন-তৈনবা অমদি অদুমক ওইরবনি।

থাঙ্গৈশেংবা নুপীনা লগাও/দিৱালি খাউবা করম্না থেংনদে হায়গনি। টিকেট অমদা লুপা লিশীং অমা, অনী, অহুম... মসিগী হাউসি বম্পর ফাওবা নুপীনা শোয়দনা লাউরক্লগদবনি। কৃষ্ণ শাবা ফাওবা নুপীনা শারক্লবা মতমসিগী পুংলোনসিদা মথক্কা মখাগা ওন্নবসিদি অদুমক হায়রুবা তৌদনা অদুমক লৈরগদবনি। নুপীগা নুপাগা রাইট মান্নে, ৱাফমসিমক য়াদবা মীওই অমত্তা লৈররোহে। মান্নরগা করিগীদমক মমা-মপা মথক থোঙবা মীওই অমা শিবদা শ্রাদ্ধ/লান্ন-থৌরম নংনবা মচা-মশু ওইবা নুপাশিংনা মরু কোকপগী চৎনবী অমা অদুমক চৎনদুনা লৈরি। করিগীদমক নুপীনা মরু কোক্ত্রিবা? মসিমা থাঙ্গৈশেংনা খঙদ্রে।

নোংমতদা পোকপা ফাইবোক ফাওবা ৱাখল মান্নদবা, অদুমক মান্নে হায়বা য়াবা নত্তে। খেন্নবা ময়ামসিনা নুপীগা নুপাগা খেন্নদে হায়বদি চিন থিবা তাদনিঙাই লৈরোই। মতম অমদা য়াম্না হন্থনা খন্নরল্লবসু হৌজিক্কী মতমসিদদি হন্থনা খল্লুবা য়াবা নত্তে। নঙনা অদুনি, মানা অদুনি হায়না চিনফেল ফনা ঙাঙ শক্লুবদা চৎথোক-চৎশিন্দা অচেংবা ঙাইদুনা লৈদৌরিবনি। য়ারিবমখৈ চিনদি ঙাঙলনু হায়বনি। মসিতদা অফবা হায়বদু ওইদৌরিবনি। 'য়েংদা য়েংউ চিন্দা ঙাঙথোক্লনু' মসিমক হৌজিক্কী মীরোলসিদদি খ্বাইদগী ফবা মন্ত্র ওইরগদবনি। তাইবঙ মীওইবনা খ্বাইদগী শোয়রিবসি চিন ৱারকপা ঙমদবা অসিনি।

হায়নবা অমা লৈরিবসিনি 'মীনা শিবনা চিন্দা, শানা শিবনা খোঙ্গুলদা' মসিমক অচুম্বদা নম্বর ৱাংনা লৈরবনি। চিন কাঙজৈগী ৱারীসিমদি য়ারিবমখৈ য়াওদবা ফরে। নুপানা নুপা মালহনবা, নুপীনা নুপী মালহনবা মসিমা ঙমদবগী ৱানি। মসিদগী ফবা অতৈ করিসু লৈত্রবনি। নোংঙানবনা হানখিবগী ৱানি, নৎলমদ্রবদি মহাক্কী মচা নুপীসি শোয়দনা নুপা ওইরমগদবনি। ৱাহৈগী ৱানি অচুম্বা হায়বদুমদি নৎতবনি। নুপী মানবীনা নুপী শাদুনা লৈজবী থাদুনা মকে শেল্লবা হন্দক্কী নিঙোল চাক্কৌবা থৌরমগা মরী লৈননা চৎপা মসিমা থাঙ্গৈমক শেংনা য়াওদ্রবনি। মসিসু মতা অমা ওইনা চৎনবীগী মনুংদা শোয়দনা চনগদৌরিবনি।

মথংগী নিঙোল চাক্কৌবা হায়বদি হিয়াঙ্গৈগী নীনি পানবা ওক্টোবর ২১, ২০১৭ কী থাপালোনগী মতুং ইন্না কুট ফেষ্টিভেল, হরি উথান নবেম্বর ১ দা পূন্না তাবা মসিবু কনানা য়ারোই হায়দৌরিবনো। তৌবগীবুদি হন্দক্কী কুমজা ২০১৬ কী নিঙোল চাক্কৌবা কুট ফেষ্টিভেলগা পূন্না তারকপা পঙনা থোক্কদবা নত্তে। পূন্নমক অসি কনানা শেম্বনো? লাই লৈবাক্তগী লাইগী পাঞ্জি লাক্তুনা তাইবঙ মীওইবা ঐখোয়গী ইরক্তা লৈরিবা ওজা পাঞ্জিগা তানদুনা শেম্বা নৎতবনি।

থাজবনা করি, থাজদবনা করি খেন্নবা অমতা লৈরক্তবসিদা অনী লোংবীগী চৎনবী অমা ইতৎ তৎতনা থোরকপগুম্বা অমা মায়োক্নবসিদা পেঞ্জদবা মীগী মশীংনা শাথিনা হেল্লবনি। মীয়াম্না লাইদি অমতনি হায়না থাজরবসু ঐখোয়গী লমদমসিগী লাইদি চহী খুদিংগী হেনগৎতুনা লৈদৌরি। অহল-লমননা তৌনু হায়বা অদুদা তৌগনি হায়বা লাক্লা ফানবা ঙমদ্রবা মীগী মশীং হেনগৎপা লেপ্তুবনা ঈহিং নাইহিং তান্নবগী মচাক অদুমক ওইদুনা লৈরবনি। লমদমসিদা য়াদবা অমত্তা লৈশিল্লক্তরে। তীলমু-লাইমু, লাই ফত্তবা ময়াম অমা খুনদিন্নগনি হায়বা লমতা থাংজা অহানবা, অনীশুবা ... মসিদা ফাওবা লুহোংবা য়াওনরবনি। মসিবু লমদমসিদা তৌনরকপা থবক্লা? চাকচা-য়ুথক কান্নকপনা লমচৎ-শাজৎ লৈরক্তবনা খাঙুথক্তা মপুন্সি লোইবা মীগী মশীং অসুম অসুম হেনগৎতুনা লৈখিদৌরি। মৱানা থবক শুরগা নুঙাইগনি খল্লিবা নুপীগী মশীং ওপার অমা লৈরবনি। নুপাগা নুপীগা থোং মান্নবা ওইরবতদা ইমুং অদু মথুন ফুনগদৌরিবনি। শোয়দবা ঙমদবা মীওইবা ওইরবসু শোয়রে খঙনা খঙনা অপাম্বনি খনগনু।

অদোমগী - হেমজিৎ ইরোম্বা
খুরাই লাইৱাংবা মমাঙ, ইম্ফাল

পেন্সন মতম চানা পীবীবগীদমক থাগৎচরি

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

হৌখিবা ওক্টোবর ১৪ দা জেদ ঈ ও জোন ৱান, ইম্ফাল ৱেষ্টনা শিনবীদুনা থবক্তগী পোত্থারবা ওজা ৭ তা প্রোবিজনেল পেন্সন য়েন্থোকপগী থৌরম অমা ওনরেবল এদ্যুকেসন মিনিষ্টর ওইবিরিবা ডা. কে ঐচ রতনকুমারনা চীফ গেষ্ট ওইবীদুনা খুয়াথোংদা লৈবা জোনেল এদ্যুকেসন ওফিসতা পাঙথোকপীখি হায়বগী পাউ পাউচেদা থেংনজবদা থবক্তগী পোত্থারগদবা ওজাশিংনা অদুক্কী মতিক নুঙাইবা ফোঙদোক্লখি। মরমদি ঐখোয়সু হয়েং থবক্তগী পোত্থারকপা মতমদা মখোয়গুম্না অহল ওইরবা ওজাশিংদা মতম চানা ফংফম থোকপা রিটয়ার্দ বিনিফিট পূন্নমক ফংহনগনি খনবদগীনি। মসিগীদমক্তা জেদ ঈ ও অমদি মরী লৈনবা ওফিসারশিংবু হায়নিঙাই লৈতনা থাগৎচবা ফোঙদোকচরি। মতুং তারকপদসু ঙম্বা ওইবীয়ু হায়জরি। লোয়ননা মণিপুরদা লৈরিবা জোন খুদিংমক্কী জেদ ঈ ওশিংনসু ইম্ফাল ৱেষ্টকী মতৌ তম্বীদুনা পেন্সন চৎলগদবা ওজাশিংগী মরী লৈনবা চে-চাংশিং মতম চানা কৌখৎপীদুনা অমদি মতম চানা পীবিনবগীদমক্তা হোৎনবীবদা অৱাবা লৈতনা তৌফম থোকপা ইথৌনি খনবীদুনা হোৎনবীয়ু। ওজাশিংনা পেনবা নুঙাইবা হায়বসি শেম্বীবা মপুনা মতেং পাঙলবনি খনবীয়ু। অহল ওইরবা পেন্সন চৎলবা ওজাশিংনা ওফিসতা চৎতুনা ফাইলশিং তান্নবদা অৱাবা, নুঙাইতবা কয়া উই তাকপীরকপা অমদি মসি কোক্লনবা উপাইশিং পুথোকপীরক্তুনা ওজাশিংবু ৱাহন্দনবা হোৎনবীরকপা অসিগীদমক্তা ওজা ময়ামগী মহুৎ শিঞ্জরগা তুং কোয়না মখা তানা ওজাশিংবু ৱাহন্দনা মতম চানা পেন্সন ফংহন্নবগীদমক্তা মরী লৈনবা ওফিসিএলশিংবু থাগৎপা ফোঙদোকচরি। রিটয়ার্দ তৌরবা অমদি তৌরগদবা ওজাশিংবু নুংশিবিয়ু হায়জরি।

অদোমগী - থোকচোম থম্বালঅঙৌ সিংহ
খাঙবোক ময়ায় লৈকায়

মরোল থোকপা লাই

জাতক্কী শৈরোল

মৈতৈলোন্দা ইথোকপা

: বি জয়ন্তকুমার শর্ম্মা

চাংদম্নিঙাই লৈত্রবা লীকাপ্পা

কাশী নিংথৌ ব্রহ্মদত্ত'ই মচা নুপা ওইদুনা,
পোকখি বোধিসত্বনা 'য়ুবরাজ অথোইবা' কৌদুনা।
মানা চৎপা হৈরকপা মনাউ অমা পোকপনি;
মনাউ-দুগী মমিংনা ব্রহ্মদত্ত কৌবনি।
বোধিসত্ব অথোইবা গুর খিবিক্লা লৈতেংবা,
টক্ষশীলাদা চত্তুনা তমখি মহৈ চঙখোনবা।
লীকাপ্পদা বোধিসত্ব চাংদম্নিঙাই লৈখিদে;
য়ূমদা হল্লক্লবদা নিংথৌ ওইবা পামখিদে।
মরম'দুনা মপানা শিরমদাইগী মতমদা,
পীখি নিংথৌ খুবম্বু ব্রহ্মদত্ত মনাউদা।
নোংমা মনাউ নিংথৌদা কনাগুম্বা খরনা,
"নয়াম্বনা নিংথৌবু ওইনিংবনি," হায়দুনা,
নত্ত-ওইদ' মপাউবু লোন্না চীক্লা তল্লমখি;
'দুনা ময়াম্বা ফানবা পোরম-পোমীৎ শীল্লমখি।
পাউনিংখোনসি তাবদা বোধিসত্ব অথোইবা,
মরৈবাকপু থাদোক্লম য়ৌখি লৈবাক অতোপ্পা।
লৈবাক্তুগী নিংথৌনা লীকাপ্পা ওইনা মহাকপু;
থবক অমা হাপ্পীখি তলব য়াম্না পীনবু।
মসি উবা-মক্তদা অতৈ লীকাপ্পা ময়াম্না,
কল্লক-কঞ্জাউনরকখি 'হাকমল্লি'বু হায়দুনা।
নোংমা অসুম নিংথৌদো হৈকোন্দুবু লাকপদা,
হৈনৌ চরোং মুল্লম্বা উখি উথক অমদা।
কাহনবসু ৱাংমল্লি করি তৌনি খল্লম্মী;
লীকাপ্পা ময়াম কৌরগা 'হৈনৌ ককউ' হায়রম্মী।
ময়াম্নবু হায়জখি, "নৌনা লাকপা লীকাপ্পা,
মাগী চাংবু য়েংবিয়ু," য়াখি নিংথৌ হায়জবা।
কৌখি বোধিসত্ববু তেন্না হৈনৌ হেক্লবা;
লৌশিংবনা য়াখরে উৎকে খনখি অহৈবা।
ফীজঙ অমা খল্লগা মফি-মরোল হোংদোক্লে;
কোক্তা কোয়েৎ য়েৎশিল্লে ফিঙাং অমা শেৎচিল্লে।
খ্বাঙদা খ্বাঙলাক লাকশিল্লে থাঙ অমা য়ানশিল্লে;
ফিথক-ফুরীৎ-শাইগকপা মথক্তবু লীৎশিল্লে।
ফীজঙ তপ্পা হাইদোক্ল' থোরকপবু করিনো!
নাগ নিংথৌ পাঙ্খক্লি অৱাৎপবু কৈদনো!
নিংথৌদবু খুরুমজ লোনচৎ-শাজৎ ফজনা,
"হৈ-'কক্ করম কক্চৌগে?" হংজখিদা নোঞ্জনা।
নিংথৌনবু তাকপীরে মহৈ য়েংগে হায়দুনা,
"তেন্না হাইথরক্লগা কক্উ হৈনৌ," অসুম্না;
'দুদৈ হেনবা তৌখরে চাংদম্নিঙাই লৈত্রবা।
কাপথৎখিবা তেন্দুনা শাফুবুদি কল্লবা,
থারম্লগা মখোক্তা ৱাংনা-শান্না পাইখৎখি;
'তিয়া লৈরোল মরিবু মীৎনা কুপ্তা ফাওদোকখি।
মদু'ই মখোল মক্তনা ভাবুকশিংবু নীকপনি;
নোংমৈ শীংজঙ তারকপা অদুগবু পাঙ্খক্লি।
শরক্তুদা লীকাপ্পা তেনবু অমা কাপখৎখি;
কেল্লক্লবা হৈনৌদো লম্মখাঙদা ওকচখি।
হাইথরকপা ৱাংলেন্দা, তেনসু হৈসু অনীবু
মখূৎ-নীনা 'মমম-ওকা তাহন্দনা লৈবাকপু,
হৈনৌ অদু লীকাপ্পা মনীংথৌদা কৎচখি।
মহৈ অসি উবদা ময়াম পূম্বা ঙক্লখি;
মনা মথুম কয়ানি লীকাপ্পনা ফংখিবা;
তরেৎ-শেঞ্জা লক্ষানি ময়াম্নবু থাখিবা।
অসুম তৌনা লমদুদা লৈরিঙৈগী মতমদা,
নিংথৌ তরেৎনা লান্দাখি মনাউ নুপা'ই লৈবাক্তা।
মনাউ নিংথৌ অদুনা ময়াম্ববু থিরক্লে;
লান্দারকপ'ই ৱাফম্বু ময়াম্বদা খঙহল্লে।
ময়াম্বনা হায়রকই, "করিমত্তা কিরুনু;
ইয়াম্বনা লৈরিঙৈ ইনাও শিনি খল্লুনু।"
ৱাফম অসি হায়রগা চিঠি অমা ইদুনা
নিংথৌ তরেৎ অদুদা থাখি বোধিসত্বনা
তেন অমা কাপ্তুনা চিঠি অদু থাবদা,
নিংথৌ তরেৎ পূন্না-চাবা সনা'ই পুখম ময়ায়দা,
চিঠি পুবা তেন অদু 'তক' লাউনা য়ুংলমখি;
চিঠি মরোল তাবদা নিংথৌশিংদু কিরমখি।
থুনা য়াঙনা মখোয়দো মফমদুদ'ই চেনখরে;
মনাউ নুপা নিংথৌদো অকি-তুজুং কোকখরে।
বোধিসত্ব থোইথোইবা মিহৌ লাংবু থাদোক্লম,
য়াইফ থবক তৌদুনা ফংখি ঈশ্বর-মরমদম।