

হীদাক কান্নৰবা পান্ধীশিং : মোইরাং খনম

— ড॰ **ছইদোম বীৰকুমাৰ সিংহ** —

মোইরাং-খনম হায়ৰিবা পান্ধী অসি মীয়াম্মা পাক শন্না মশক খঙনদ্রবসু মণিপুৰগী মীওইশিংদদি থোইদোক হেদোৱা মগুণ লৈবা পান্ধী অমনি হায়না শীংথানৈ। মোইরাং-খনম পান্ধী অসি বেঙ্গোলিদা বামুনহাতি (Bamunhati), গুজৰাতিদা ভাৰঙ্গি (Bharangi), হিন্দিদা বাভানাইতি (Babhanaiti), মালায়ালমদা কনকাভাৰঙ্গি, সংস্কৃতা ফঞ্জি (Phanji) নংত্ৰগা হঞ্জিকা (Hanjika), তামিলদা কাভালি (Kavali), তেলেগুদা গুণ্টুভাৰঙ্গি (Guntubharangi), সাইণ্টিফিক নংত্ৰগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা *ক্লেৰোদেন্দ্ৰম সেৱেতম* (*Clerodendrum Serratum* (Linn.) Moon R Br) হায়না কৌই অমসুং *ভৱবেনেসী* (*Verbenaceae*) শাণৈগী মনুং চল্লি।

মোইরাং-খনম হায়ৰিবা পান্ধী অসি ফুট ১০ ফাওবা ৰাংবা মখোক অদু থোংলপ তৌনা মনাগী অকোয়বা অদু হোৱায় ময়াগুল্ল ৷ যাংপা (Serrate) চহী ২-৩ পুন্দিবা পান্ধী অমনি। পান্ধী অসিগী মনা অদুগী অকোয়বা অদু হোৱায়গুল্লা ময়া যাংপা (Serrate) মৱম্মা পান্ধী অসিগী ইসপিসিসকী মমিং অসি সেৱেতম (Serratum) হায়না থোনখিৰনি।

মোইরাং-খনম হায়ৰিবা পান্ধী অসি খৱা শাবা ত্ৰোপিকেল অমসুং তেম্পাৱেটকী মফমশিংদা চুশিন্ননা হৌই। পান্ধী অসি আফ্ৰিকা, খা থংবা এচিয়া অমসুং মালেসিয়াগী মফমশিংদা মহৌশাগী ওইনা হৌবগী পাউদমশিং লৈ। ইন্দিয়াগী মফম অয়াম্মা অমসুং শ্ৰীলঙ্কাদা মোইরাং-খনম পান্ধী অসি হৌবগী পাউদম লৈ। অৰাং নোংপোক ভাৱতকী অয়াম্মা মফমশিংদা মোইরাং-খনম পান্ধী অসি মৱাং কায়না হৌই।

বিজ্ঞানগী পাউদমশিংগী মতুং ইম্মা মোইরাং-খনম পান্ধীদা যাওবা মৰু ওইবা কম্পাউন্দশিংদি সেপোনিচ (টৰ্পিনোইদস অমসুং ষ্টিৰোইদস), ক্লেভোনেইদস অমসুং ফিনোলিফ্ৰ অসিনচিংবনি। পান্ধী অসিগী মৱাদা যুসৌালিক এসিদ অমসুং আইকোসেসহাইড্ৰোপিসেনিক (Icosahydropicenic) এসিদ অসি যাওবগী পাউদমসু লৈ।

মোইরাং-খনম পান্ধীগী হীদাকী ওইবা মগুনশিং থোইদোৱা

এদিটৱদা থাৱকপা চিঠি/ৰাকৎ/মীয়ামগী খোল্লাউ/পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ....

সি এমগী পূৰ্ণিং চিংশিঞ্জৰি

ইকায়খুম্‌জৰিবা এডিটৱ,

মণিপুৰ লৈঙাকী ভেটিৱনৱিৰ মিনিষ্টৱ অমদি কো-ওপৱেসন মিনিষ্টৱ লোয়ননা দাইৰি প্লাণ্ট, পোৱোম্পাৎকা মৰী লৈননা য়েংনৱিৰা মীওইশিংনা মীনুংশিগা লোয়ননা দাইৰি প্লাণ্ট অসিদা থবক তৌদুনা য়াম্মা পীকপা খৃঃশুমলদা হিংজৰিবা মীওই কয়া, দাইৰি প্লাণ্ট অসিদা শঙ্গোম পীৰিবা ফাৰ্মশিং অমদি শঙ্গোম য়োল্লিবা হোকৱশিংগী পুন্দিবু অমুক্তংদি কমবীযু হায়না চাফ মিনিষ্টৱগী পূৰ্ণিং চিংশিঞ্জৰি।

হৌজিক পোৱোম্পাৎতা লৈৰিবা দাইৰি প্লাণ্ট অসিগী ওইৱক্ৰিবা নোংম-নোংমগী শোকচিল্লক্ৰিবা কীভম অসি ভেটিৱনৱিৰ দিপাৰ্টমেন্ট অমদি কো-ওপৱেসন দিপাৰ্টমেন্ট অনীনা মুৰুদুনা লেখিবনা, ইন্দিয়া গভৰ্ণমেণ্টনা থাদৱকপা দাইৰিগী চাওখংনবা শেনফমশিং কায়বা যাদদুনা অলীকপা খৃঃশুমলদা হিংলিবা মীওই কয়গী পুন্দিবুদি মাঙহনবীগদৌৱি। লোয়ননা দাইৰি প্লাণ্ট অসি মুংখিবা য়ানা লৈৱক্ৰি।

মৱম অদুনা লায়ৱৰা শিন্ধীশিংগী খনবীৱগা মীনুংশিগা লোয়ননা দাইৰি প্লাণ্ট অসিবু ইকায়খুম্‌জৰিবা চাফ মিনিষ্টৱনা অমুক্তংদি চাওখংপা মাৱকৈদা থন্দীৱম্মু।

অদোমগী - চিঙ্গাংবম নবচন্দ্ৰ সিংহ

অৱাং পোৎশংবম

মৈতৈ/মীতৈ ফুৰুপ কন্নিংব্ৰা

ইকায়খুম্‌জৰিবা এডিটৱ,

হৌজিক্ৰী মণিপুৰ অসিদা ইহান হাম্মা খুন্দা লৈতাখিবা মী কাঙলুপতি চিনাগী খা নোংচুপ থংবা শৰুজ্ঞা লাই হায়বা মী ফুৰুপ অমা লৈৱম্মী। মখোয়গী নিংথৌগী মচানুপা তৱেংকী ইতোন তোনবদুনা মাগী মী কাঙলুপশিং পুৱগা খুন্ত্হোকপা যাবা মফম থিৱৰুন্ম্মী। মতম অদুদা চিংলোন মাপম্মা কোয়শিল্লগা ময়ায়দা ঈশিংনা ঈৰীদুনা লৈবা লম অসিদা থুংলৱম্মী। মখোয়না খা মায়েকৈ পাংনা শন্দোক্তুনা লৈৱিৰা চিংশাংগী যণ মৰুম মাৱা তুমখংতুনা লৈৱিৰা চিংদোনসিদা খুন্ত্হোকখিৱম্মী। মখোয়না ঈৰীৱিৰা ঈশিংগী লমসিদগী তোঙখংনা লৈবা মফম অকংবা অতোঙবা চিংগী লমশিংবু ‘কংলৈপুঙ’ (অকংবা অপঙুভা হায়বদি তোঙখংপা কংনা তোঙনা লৈবা লম) হায়না থোল্লম্মী। মখোয়গী মতুংদা চিংশাং পৱেং অসিদা তাঙ্খুল, কবুই, খোংজাই লাকখিৱম্মী। মখোয়গা লাই কাঙলুপসিগা পূম্মা নুংশি চান্ননা লৈমিন্নৱম্মী। হায়ৰিবা লাইশিংনা খুন্ত্হোক্ৰিবা চিংদোনসি কাওপা (যণ লাবা), লুম (মৰুম) কাওপালুম কৌৱম্বদগী কাওবৰুম হৌজিক্ৰা ‘কৌব্ৰু’ যণ মৰুম মানবা চাং হায়না কৌনৱি। অদুগা হৌজিকসু হায়নৱি – “অৱাং কৌব্ৰু অশুপ্পা লাইয়াম খু্ দা অহানবা লাংথ্ৰৈ মঙ লিংবা লম চাৱিক মপান থাবা লম” হায়না। অসিগুস্তা লাই কাঙবুনা চিংশাং অসিদা খুংলিংনা নিংথৌ মথং মথং পাৰ্ দুনা নিংথৌৱোল কয়না লৈবাক ঙাঙুনা পাল্লম্মী। মমৈথংদা ময়ায়দা লৈৱিৰা ঈৰীৱিৰা মফমসিগী ঈশিংনা খা মাৱকৈদা ঈশিংগী চাং হেমা লুম্ম ৷ লৈবনা চাংগী ৰাংমদা মখোঙদা ইফুং মচা-মচা থোৰুন্ম্বদগী লাওৱক্তুনা তুৱেল অচৌবা অমা ওইনা চেম্বুত্ৰগা নিংথি তুৱেল (চিন্দ ৰিন) দা তাখিৰনি। মসিগী তুংদগীদি ময়ায়গী লমদম ওইৰিবা ঈৰীৱিৰা মফমসিনা অৱাং থংবা শৰুজ্ঞগী অসুম কংবা হৌৱক্তুনা অতেম্মা অকংবা লম ওইৱক্তুনা চাংখক্তা লৈৱিৰা কংলৈপুঙগী মীওই খৱনা মখাদা কুম্‌ৰুগা ঙাফা, চাকফা তৌদুনা লৈৱৰুন্ম্মী। ঈশিংনা শুম-শুম কংখিবদগী তম্পাক্কী লমদম অসি ওইৱৰুন্দা মীওইশিং অসিনা অসুম চংলকপদা অপাকপা অকংবা লম অমা থেংনবদগী মফমসিবু ‘কংলা’ (অকংবা অপাকপা লম) থোন্দুনা লাই ফুৰুপনা কোনুং শেমগংতুনা লৈঙাকখিৰনি। মখোয়না কংলা লৈবা কংলবা লমদমসি চািং-তম অপূনবগী মমিং ‘কংলৈপাক’ হায়না কৌনখিৰনি। অদুবু মপা মপুগী হৌৱকফম ওইৰিবা কৌব্ৰু চাংবু কাউথোক্তুনা চিংদোন অসিদা কান্দুা ঈৱাং যৌনিজৱম্মী, হৌজিকসু অসুমক তৌৱি। লাইশিংনা তম্পাক লমদমদা লৈৱকপদা মৈগী



শীংথানিংঙাই ওই। ঐথোয়গী লমদম মণিপুৱদা মোইৱাং-খনব পান্ধী অসি লোক থুংবা, লাইহৌ হৌবা, খোঙ হামথবা অসিনচিংবশিংগী লায়োদা শীজিলৈ। মথকী লায়োং অসিদা পান্ধী অসি শুগাইৱগা লৌবা মহী অদুদা খোইহী খৱা হাপুনা পীথকপীগনি। খোইহীগী মছ্তৱা অচা খুম থৱা থাদৱগা শীজিমবসু য়াই।

কনাগুস্তা মীওই অমা হৱা-কংখু তৌৱবদি মোইৱাং-খনমগী মশা (Stem) অদু হয় অমুক শাংনা কৰুগা উৰুমদা কাবক-কাবক কংহল্লগা চুৰুট অমগুস্তা মৈ চুদুনা পীথৰুগা লায়োংনৈ। নংত্ৰগা মনা অদু চুৰুট ওইনা

কোল্লগা থকপসু য়াই। অয়ুৰ্বেদিক্কী লায়োংদা মোইৱাং-খনম পান্ধী অসি থোইদোৱা মগুণ লৈবা অমা ওইনা লৌনৈ। পান্ধী অসিগী থোইদোক-হেদোকপা মগুণশিং অসিনা মৱম ওইদুনা পান্ধী অসিবু স্বাসাহাৱা (Shwasahara) হায়বদি হৱা-কংখু অমদি শ্বৱ হোনবগী লায়োং; কাফপাহা (Kaphapaha) হায়বদি লোক-তীনগী অমসুং থবোন্ধীগী লায়োং; গুলমাহাৱা (Gulmahara) হায়বদি থীবোঙ-খীৱিল অমসুং খোইদৌগী অপোম-অতঙগী লায়োং; জভাৱাহাৱা (Jvarahara) হায়বদি অৰুম-লাইহৌগী লায়োং; ভতাৱক্তা (Vatarakta) হায়বদি তাং-তাং চাওথোক্তুনা চীৰুপা-নাবগী লায়োং; যাকসমাহাৱা (Yakshmahara) হায়বদি হৱা-কংখুগী লায়োং; পীনাসা হাৱা (Peenasa hara) হায়বদি নাতোনগী লায়োং; দিপানি (Deepani) চাবা তুমহনবা অমদি হকচাংগী পান্ধল পীবগী লায়োং; সোফাহাৱা (Shophahara) হায়বদি উনশা মথা-মথা পোমখংপা, ভনসোফাহাৱা (Vranshophahara) হায়বদি অশোক-অপনগী লায়োং ক্ৰিমিগনা (Krimighna) হায়বদি কোকৰুই শুজা অমদি তিলনা থোকহনবা লায়নাশিংগী লায়োং; দাহাহাৱা (Dahahara) হায়বদি মৈশা ফাওবগী লায়োং অসিনচিংবশিংগীদমক্তা শীংথানৈ। অপোম অতং অমদি অশোক অপন তৌেদা মোইৱাং-খনম পান্ধী শুগাইদুনা লৌবা মহী অদু চাং নাইনা তেবদা য়াম্মা থুনা নাই চাহুদুনা ফহল্লি। বিজ্ঞানগী পাউদমগী মতুং ইম্মা মোইৱাং-খনম পান্ধীদা কেসৱ মখল খৱা ঙাকথোকপা ঙুঙ্কী মগুণ য়াওই হায়ৱি। থম্মোয় (Heart) অসি

মোইৱাং-খনম্মা মথৌ নিংথিজনা তৌহনবা ঙুঙ্কী পাউদমসু লৈ। ইন্দিয়াগী ব্ৰাইবেল খৱনা মলেৱিয়াগী (Malaria) গী অৰুম-লাইহৌ অসি লায়োংনৈ। বিজ্ঞানগী পাউদম অমগী মতুং ইম্মা মোইৱাং-খনম পান্ধী অসি হৱা-কংখু ফহনবা ঙুঙ্কী মগুন য়াওই হায়ৱি। মোইৱাং-খনম পান্ধী অসিদা মীওইবগী হকচাংদা য়াম্মা কান্নবা পীবা ঙ্গ্ৰা এণ্টি-ওক্সিডেণ্ট অসি য়াওবগী পাউদম লৈ। ঐথোয়গী লমদম মণিপুৱদদি মোইৱাং-খনম পান্ধীগী মনা অসি উভী থোংবগী য়াম্মা ফবা মচল অমা ওইনৈ অদুগা অনৌবা মনা অদু এঞ্জাং অমগুস্তা থোংদুনা চানৈ।**☪️**

খনবা ‘কাৰুফৈ মৱীন শুৎ শাৰ্’ হায়দুনা মহাম তাৱবা মিশিং ওইৰুবনা থোকপনি। মীৱোন খঙবদি য়াম্মা ফৈ অদুবু ইৱোন কাউথোকপা মীৱায়বদি ইফুৰুপ লেখা তাহনগেতনি। মৈতৈদি শাদা লান্দা থৌনা লিংজেল য়াম্মা ফৈ অদুনা খা এচিয়াদা মৈতৈগী লৈবাক পাক চাউনা লৈৱম্মী হায়নৈ। লোয়ননা মতিং লৈনা লৈঙাক্তুনা পাল্লম্মীসু হায়। অদুবু পান্ধল কনবখক্তনা য়াৱক্তুবা, ৰাখল লৌশিংগী পান্ধল কনবনা লাকচৰবা মতমসিদদি মৈতেনা মায়থীবা নংবনি। শান্তিদাস গোসাই কৌবা বঙ্গালী মচা লাইৱিক লাইশু হৈদুনা ৰাখল লৌশিংগী মপান্ধল চাউবা নুপা অমখক্ৰা থৌনা লেত্ৰবা, কনত্ৰবা মৈতৈবু ‘লৌশিংনা শামু ফাই’ হায়দুনা মৈতৈশিংবু ইৱায় লায়না খুদুম চদুনা ঙসি ফাওবনা মৈতেনা হিন্দুগী মখাদা কুল্লিসিনি। হৌজিকসু মৈতৈ পান্সোম পান্ধলগী থৌনাদি য়াম্মা ফৱি শীংথানিঙাই ওইৱি অদুবু ৰাখল লৌশিংগী থৌনাদি য়াম্মা শোল্লি। পান্ধলগী থৌনাগা, ৰাখলগী লৌশিংগা পূম্মা ফৱল্লবদি মালোম পূম্মা লৌছিচন থাবা ঙ্গ্ৰমগদবনি। হৌজিক্কী মতমসিদি ৰাখল লৌশিংগী থৌনা ফবনা মায় পাকপা মতমনি। মৈতৈশিংনা ৰাখল লৌশিংগী থৌনা ৰাংপদগী ৰাখল লৌশিংগী থৌনা ফবা ইন্দিয়ানশিংনা লায়না খুদুম চনখিৰনি, চল্লিবনি। ৰাখল লৌশিংগী থৌনা ফগংহনসি মৈতৈশিং। ৰাখল লৌশিংগী থৌনা ফৱবতদা ফুৰুপকী অপুনবগী শক্তম শাগৎপা ঙমগনি, নুংঙাই যাইফবা লৈবাক ওইগনি। ৰাখল লৌশিংগী থৌনা ফহনগে হায়ৱবদি লাইৱিক য়াম্মা পাবগী থৌনা লৈবিয়ু, লাইৱিক পাবা তনবিগনু। লাইৱিক্তগী ৰাখল লৌশিং য়াম্মা ফংঙি। কন থৌৱবা মৈতৈ নহাশিং ৰাখল লৌশিংগী থৌনাগা, পান্সোম পান্ধলগী থৌনাগা পূম্মা লৈহনবীযু। থোক্ৰিবা লৈবাকসিগী ৰাথোকশিংগী লৌহিৱা খুংলাই থিসি। ৰাখল লৌশিংগী থৌনা ফবা মৈতৈ ওইদুনা ফুৰুপ অসি কনসি। পান্ধল্ৰবা ইন্দিয়ান শামু ফাসি/মৈতৈ পঙথদুনা কুন্দুনা লৈৱনু, স্বাঙ তিংনা হৌগৎলো, লৌশিং তাল্লো, লাইৱিক য়াম্মা পাৱো, লৌশিংনা শামু ফাবনি/কমদৌৱগা ইন্দিয়ান শামু ফাসিগে খল্লো/মীঙেপ্‌দা নোনজগে, হায়জগে, নিগেতা খল্লনু/পান্ধল কনবতনা থৌনা ফবা নঙে, লৌশিং শিংবনা হেমা থৌনা ফবনি।

অদোমগী – ৱায়েন তোমচা, মোইৱাং কম্পু খেৱা



জাতক্কী শৈৱোল

মৈতৈলোন্দা ইথোকপা

: বি জয়ন্তকুমাৰ শৰ্ম্মা



তৌবীমল খঙবা শামু

ব্ৰহ্মদত্ত’ কাশীদা পাল্লিঙৈগী মতমদা,
সহৱদগী লাণুনা খৃঙ্গং মচি অমদা,
উ-শুবা চামঙাখক উপাক থায়মিন্নদুনা,
মফমদুদা লৈৱম্মী হিংন’ উপাই থিদুনা।

নোংমা থবক শুৱিঙৈ শামু অমা শাক্‌বা,
মখোঙদুদা য়ূদুনা উচেং অমা শাংলবা
শেকৌ শেকৌ লাক্ৰম্মী ময়াম অদু উদুনা।
য়ুৱিবদু শামুগী লৌথোকপীৱে ময়াম্মা;
মতুং ইকুই কুইদনা শামু ফৱে অনাবা।

নাবা হেকপু ফবগা হৌৱে মখোয়’ তেঙবাংবা।
উ-শুবা ময়াম্মা খৱা খৱা খাইদুনা,
পীজবনা মবুক-থন লৈখি শামু নুঙাইনা।
শামু অদু হৌজিক্তি অহল মতম ওইৱক্ৰে;
’দুনা মচা’মা লৈবদু ময়ামদবু পুৱক্ৰে।

“ঐগী ইচা পুঙঙৌসে থবক শীজিমবিয়ু;
ঐদি অহল ওইৱক্ৰে ময়াম’ বিদায় পীবিয়ু।”
অসি ৰাবু হায়ৱল্ল’ মচা অদু থনল্লে;
মচা’দুসু মপানি হৌন-লোনচং খঙলল্লে।

অঙাং ওইজৱবসু লীচং-শাজং ফজৈদো;
থবক হেকপু লৌইবগা তুৱেন্দা ঈৰুজৰুইদো।
তুৱেল ঈশিং মনুংদা অমাং-অশোয় তৌশিন্দে;
উমংদবু নন্তুনা কদাইদসু শোয়হন্দে।

নোংমা অসুম থোক্ৰে, মাগী মথী অকংবা,
তুৱেল চাউৱক্ৰবদা য়াওন্ত্ৰে ঈশিংনা চেম্বুবা।
নিংথৌ’ শামু শেনবনা ঈৰুৰিগে হায়দুনা,
নিংথৌ’ শামু চামঙাবু লাক্ৰে তুৱেন্দা পুদুনা।

’দুবু শামু ময়ামদো মগুণ লৈবা শা ’সীগী
মথী-মনম তাবদা নিঙাই হৌখি মখোয়গী।
শামু শেনবা চিংননা কৱিগীনো খন্ত্খিখ;
লাৰুৱদা উমংদা শামু মথী উৱকখি।

খনখি, ’সীনীন্দনা।’’ মদু খৱা লৌৱগা,
পাত্ৰ ’মদা ঈশিং-হাপ খৱা নৈখায়শিল্লগা,
শামুদবু চাইবদা শামুশিংদো শেংখথৱে;
মতুংদুদা কুমদুনা মখোয় ঈৰুজখথৱে।

ৰাফম অসি তল্লুৱে নিংথৌদবু চতুনা;
শামু ফানবা নিংথৌনা লাক্ৰে হি তোংদুনা।
উ-শুবা ময়ামগা উনদুনা ঙাঙনৱে;
শামু’ই মমল ওইনবু লুপা-শংবা পীনৱে।

মৱোয়-মনাউ নুংশিবা শামু হুমা য়েংলম্মী;
মীংলু তৱঙ ঈহৌনা পিৱাঙ শিহ্মখিৱম্মী।
অদু’ই মতুং অদুদা লাক্ৰে শামু নিংথৌগা;
নিংথৌদসু শামুদো পাংখক্ৰিদো মৰুপকা।

নিংথৌনবু হাপখথৱে খোঙনেং-শাদোং ওইনবু;
মহাকথক্ত’ই ব্ৰহ্মদত্ত ওইখি ৰাজচক্ৰবত্তীবু।
’দুবু কুইদে নুঙাইবা’ মাগী মহাৱানীদা,
বোধিসত্ৰ মীৱোল্লম কাশ্ৰে নিংথৌ স্বৰ্গদা।

মতাংসিদা কোশলাগী নিংথৌদুনা কাশীদা,
লানবু তাখি থীন্দনা খুদোংচাবা উবদা।
“মহাৱানী শঙ্কুমদৌৱি অসি ফাও’তং ঙাইবিৱো
মচানুপা পোৰুৱদি তৱেংনিদং পনবিৱো।

মথং নোংবু ঙানবদা লানবু তৌসি’’ হায়নৱে;
ফজৈ, কোশলা নিংথৌসু ৰাফম অসি য়ানৱে।
মহাৱানী ইবেম্মা মচানুপা ফংজৱে;
ফম্মাইবদি পুম্মমক লানগীদমক শেম শাৱে।

ৰাফম অসি শামুদা শিং-শিংনবু তমজখি;
পোক্ত-ঙায়ৰি’ অঙাংবু লাঞ্জিং পুৱেল হাপচখি।
মপা শকপ শামুদা অঙাং অসি উৎপদা,
খৌজাল লঙ্কুবিখিদো নৌৱিবদি অঙাংদো।

অসি’ মতুং তাবদা শামু মদোম থোক্তুনা,
লানহৌৱকপা নিংথৌ মায়থী’ পীথি তৱাইনা।
নিংথৌনবু চাউদ্ৰি’ফাও য়েৰু-খুদুম চনখিদো।
বোধিসত্ৰ চাউৱগা নিংথৌ ওইনা পানখিদো।

নুংশি-চান্ন লৈঙাক্ৰম’ প্ৰজা পূম্মা নুঙাইখি;
দান ধৰ্ম্ম তৌজমন লাইৱল্লেনবু ফংজখি।