হীদাক কান্নরবা পান্বীশিং ঃ চাকপা-হৈগ্রু

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

মণিপুরগী অনা-লায়েংদা চাকপা-হৈগ্রু হায়রিবা পান্বী অসি থোইদোক্লা শীংথানৈ। চাকপা-হৈগ্রু পান্বী অসি ইংলিসতা ষ্টোন ব্রেকর (Stone breaker) নৎত্রগা সীদ-অন্দর-লিফ (Seed-under-leaf), অয়ুর্বেদকী মরোল নৎত্রগা সংস্কৃত্তা ভুমিআমলকী (Bhumyamlaki), হিন্দিদা বুইন-এনভালা (Buin-anvalah), টামিলদা কিজা-নেল্লী (Keezha-nelli), তেলেগুদা নেলা উসিরি (Nela-usiri), মলায়ালমদা কিজার-নেল্লী (Keezhar-nelli), কানাদাদা নেলা-নেল্লী (Nela-nelli), ইন্দোনেসিয়াদা দোকুঙ-অনাক (Dokung-anak) নৎত্রগা রামী-বুরা (Rami-buah), পোর্তুগিজদা কুব্রা-পেদ্রা (Quebra-pedra), স্পেনিষ্টতা চঙ্কা-পিদ্রা (Chanca-piedra), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা *ফাইলন্থুস নিরুরি (Phyllanthus niruri Linn.)* নৎত্রগা *য়ুরিনারিয়া ইরেক্তা (Urinaria erecta Medik)* নৎত্রগা *নিরুরিস ইন্দিকা (Niruris indica Raf.)* হায়না কৌই অমসুং ফাইলন্থেসী (Phyllanthaceae) নৎত্রগা য়ুফোরবিয়েসী (Euphorbiaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি।

চাকপা-হৈগ্রু নৎত্রগা হৈগ্রু অসিগী জিনস ফাইলান্থুস হায়বসি লৌতনগী ৱাহৈ অর্থনা মনা-মপান হায়বনি মরমদি পান্বীশিং অসি লৈ শাৎপা অমসুং মহৈ পানবা মতমদা লৈ নৎত্রগা মহৈ অদু মনাগা য়াম্না নক্লনা নৎত্রগা নপশিন্নদুনা পাল্লি। চাকপা-হৈগ্রু অসি চহী ১ খক পুন্সিবা (Annual), সেন্টিমিটর ৫০ ফাওবা ৱাংবা মশা-মরেংশিং শন্দোক্তুনা পানবা অথোৎপা পান্বী অমনি। পান্বী অসিগী মনাশিং অসি অপীকপা কোয়রপ-শাংতক (Elliptic-oblong) তৌনা পরেং অনীদা শাংনা পান্দুনা হেক য়েংবদা কম্পাউন্দ লিভ অমা মাল্লি। লৈ অসি য়াম্না কুপই অমসুং শাংতক তৌই (Pale green) লোয়ননা ঙাংতক তৌবা মচুনা হাইদোকই (Flushed with red colour)।

পাউদমগী মতুং ইন্না চাকপা-হৈগ্রু পান্বী অসি ইন্দিয়াদগী হৌরকখিবনি। পান্বী অসি ইন্দিয়াগী অশাবা মফমশিংদা অমদি টেম্পরেটকী মফমশিংদা থোইদোক্লা মরাং কায়না হৌই। অৱাং নোংপোক ভারতকী মফমশিং সমুদ্র ঈমায়দগী মিটর ১০০ ৱাংবা মফমশিংদা নিংথিজনা হৌবা থেংনৈ। পান্বী অসি সমুদ্রগী খোঙবানশিংদসু ফজনা হৌই। পাউদম খরগী মতুং ইন্না চাকপা-হৈগ্রু পান্বী অসি অমাজোনগী রেন ফোরেষ্ট হায়রিবা উমংশিং মালেমগী ত্রোপিকেলগী লমদমশিং মরু ওইনা বাহমাস, চাইনা অমসুং খা ভারত্তগী মহৌশাগী ওইনা হৌরকখিবনি হায়না পাউদল্লি।

বিজ্ঞানগী পাউদমশিংগী মতুং ইন্না চাকপা-হৈগ্রু পান্বীদা য়াওবা মরুওইবা কম্পাউন্দশিংদি 4-Hydroxylintetralin, 2,3 - dimethoxy-iso-lintertralin, Astragalin, β-sitosterol, Demethylenedioxy niranthin, Hydroxy niranthin, Hypophyllanthin, Iso-quercitin, Linnanthin, Lintetralin, Niranthene, Quercitrin, Salicylic acid methyl aster, Seco-4-hydroxyl-lintetralin, etc. অদুগা মরাদা য়াওবা মরুওইবা কম্পাউন্দশিং অদুনা Catechin, Gallocatechin, Epicate Chin, Epigallocatechin, Gallic acid, Epigallocatechin-3-Ogalla, Lupeol acetate, Lupeol, Nor-securinine অসিনচিংবনি।

ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা চাকপা-হৈগ্রু পান্বী অসি ঈশিং মরীদা নূং লৈবগী (Vasical calculi) লায়েংদা শীজিন্নৈ। হীরম অসিদা চাকপা-হৈগ্রু, পাখং-লৈতোন গ্রাম ১০০ রোম লৌরগা জিরা চামচ ১ রোমগা ঈশিং লিটর ২ দা ফুৎলগা লৌবা মহী অদু নোংমদা গ্লাস ৩ লোমগী চাংদা হাপ্তা ১ গুম্বদং পীথকপদা হক্কী ঈশিংগী নূং অদু লায়না তাহনবা ঙমগনি। হায়রিবা অশেম্বা অসিদা শিদামীশ্রী খরদং হাপ্লবদি অমুক্কা হেন্না কান্নৈ হায়বগী পাউদম লৈ। অয়ুর্বেদিক্কী লায়েংদা চাকপা-হৈগ্রু পান্বী অসি ফিরাক চাওথোকপা, কিদনি শোকপা, মশীংখাগী অনাবশিং, চাকখাউ নাবা অমসুং জেনিতুরিনারি (Genitourinary) হায়রিবা ফিনুংগী লায়নাশিং অসি লায়েংনৈ। পাউদম অমগী মতুং ইন্না চাকপা-হৈগ্রু পান্বী অসি নুপীগী থাগী খোঙকাপ চাং নাইদবা অমসুং য়ুতেরস (Uterus) কী অনাবশিংদা লায়েং হীদাক ওইনা শীজিন্নৈ। চাকপা-হৈগ্রু পান্বী অসি জোন্দিসকীসু য়াম্না ফবা হীদাক অমনি। পাউদম খরগী মতুং ইন্না চাকপা-হৈগ্রু অসি মীওইবগী ব্লদ প্রেসর অসি শীংথানিংঙাই ওইনা হন্থহনবা ঙম্মী। সাইন্টিফিক ওইবা পাউদম অমগী মতুং ইন্না চাকপা-হৈগ্রু অসি Hepatitis-B গী মহীক অসি মচা পোকহনবা ঙমহন্দে হায়বসিনি। ইন্দিয়াগী য়ুনানিগী লায়েংদা চাকপা-হৈগ্রু অসি চাকখাউ শোকপা, ঙৌ চাথৎপা অমদি য়াম্না তোয়না হৌগনবা খোঙ হান্বগী লায়নাশিং অসিদা শীজিন্নৈ। চাকপা-হৈগ্রুগী মহৈ অসি অশোক-অপন তৌবা, লাইকোই থুংবা (Ringworms), খুহীং থুংবা (Scabies) অমসুং হকচাংগী কয়াৎ মনুংদা ফুগ্রী মচা থুংবা (Tubercular) দসু থোইদোক্লা কান্নবগী পাউদমশিং লৈ। ইন্দিয়াগী ত্রাইবেল খরনা চাকপা-হৈগ্রু পান্বী অসি পীজদুনা চানিং-থক্লি ংবা হেঙ্গৎহনবা (Increase appetite) ঙম্মী হায়দুনা শীজিন্নৈ। নুপীগী থাগী খোঙকাপ কা হেন্না চৎপা অমসুং গোনোরিয়া হায়রিবা Neisseria gonorrhoeae মহীকনা থোকহনবা ফিনুংগী লায়না অসি লায়েংদা চাকপা-হৈগ্রু পান্বী অসি শীজিন্নৈ। হীরম অসিদা পান্বী অসি শুগাইরগা লৌবা মহী অদুদা মখন (Butter) য়ান্নরগা পীজবীগনি।

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

নুংশিবনা পুরক্কনি শান্তি

মীওইবা পুন্সি য়াম্না তেল্লি ঐখোয়না অঙাং ওইবা মতম, খরা চাওখৎলকপা মতম অসুম্না নুপী অঙাং লৈদুনা ৱাখল তারকপা মতমদদি পুন্সি অসি নুমিৎ তাগদবা খজিক্তং ঙাইরল্লে।স্বামী বিবেকানন্দনা মশাগী চহী ৩৯ গা থা ৫ নুমিৎ ২২ নি সংসার অসিগী কান্নরবা থবক ময়াম অমা তৌরম্বদা নত্তনা মহাক্কী পুন্সিনা ইন্দিয়াবু হীরম খুদিংদা, লাইনীংদা মরৈবাক নীংবদা ইন্দিয়াগী মঙলান্দা অহোংবা থবক কয়া মীওইপোক অমনা তৌবা ঙম্লরোইদবা থৌদাং কয়া পাঙথোক্তুনা মালেমদা গ্যানগী পুক্কৈ থনমদুনা মালেম্বু মমিৎ পাঙহনখি। তেনখ্রবা মতম অসিদা মহাক্লা মালেমসিদা থম্বীরম্বা কয়াসি নৈনবগী লোইবা খম্বা নাইদনা লৈরি।

মালেমসিনা লৈরিবমখৈ মাগী ৱাখল নৈনবগী লোইবা নাইরোই। ঐখোয় মীওইবগী পুন্সি য়াম্না তেল্লি অদুবু স্বামী বিবেকানন্দনা অতেনবা মতম খরদা তৌরম্বশিং অদু ঐখোয়না নীংশিংবগুম, ঐখোয়সু তাইবঙ অসিদা খোঙদারকপগী মহয় অফবা থবক খরতা ওইরবসু তৌরম্বা হায়বসি মীওইপোক অমা ওইনা তৌদবা য়াদ্রবা ইথৌনি খনবা য়াম্নমক মথৌ তাই। ঐখোয়না অতৈমক ঙমদ্রবসু ফজবা লমচৎ ৱাঙাং ইমুংদগী হৌরগা খুন্নাই অসিদা করিগুম্বা খরা অৱা অনাগী মতেং পাঙবা ঙম্লবা হোৎনবা অসি ঐখোয়গী ইথৌনি খঙগদবনি। অদু ওইরবদি পোকপগী মহয় য়াল্লবনি খনগদবনি। অদুনা তংদু লৈতাবা অফবা লমদম অমগীদমক ঐখোয়না ঐখোয়গী ইথৌ ফজনা খঙনবা হোৎনবা অসি তঙাইফদে।

তংদু লৈতাদ্রবা লমদম অমদা কৈদৌনুংদা শান্তি হায়বদু লৈরোই। ঙসিগী লমদম অসি থকসি খাসি য়াম্না ৱাৎপা লমদম অমা ওইরবনি। মরম অসিনসু ইরাংগী হৌফম ওইরকই অদুনা ইমুংদগী হৌরগা হৌগৎলক্লিবা নহাশিংবু থকসি খাসি অমসুং তৌগদবা মথৌ ফজনা তম্বীবা য়াম্না মথৌ তাই। পূম্নমক অসিদগী হৌরগা অফবা সমাজ অমা লাকপা য়াই। অদুনা স্কুল স্কুলশিংদা ওজাশিংনা তুংগী মহৈরোয়বু মীনুংশি তম্বীদুনা শেমগৎনবা হোৎনগদবনি।

ওজাশিংনা অঙাওবা শগোল লাকপগী অৱাবা মায়োক্লবা খরা ফগনি। পূম্নমক অসিদা মীনুংশি হায়বসি ফজনা চঙই। অদুনা ঐখোয়না থৌজালগী অমদি মীনুংশিগী ইরিক মীপুম খুদিংদা খিকপীবা চঙই। স্বামী বিবেকানন্দগী ৱাঙাঙ - ঐগী লাইনীংদি হিন্দু নত্তে, খৃষ্টান নত্তে, শিখ নত্তে মীপুম খুদিংবু নুংশিবদু ঐগী লাইনীংনি । মরমদি মীওইবা খুদিংগী হকচাংগী ঈগী মচু চপ মান্নৈ। ঙসি ফাওবদা মী মরক্তগী অথোইবা মীওইশিংনা হায়রম্বা পূম্নমক অচুম্বা ঙাক্তনি অদুগা অচুম্বা হায়বসিদা মাগী মাগী তোঙান তোঙানবা খেন্নবা মত কয়া লৈতবা নত্তে। অচুম্বা কয়া মীওই খরগী মফমদা অরানবা ওইনা লৌই। মরম অসিননি য়েৎনবা, খৎনবা অমসুং উংখৎনবা কয়া খুন্নাই অসিদা থোক্লিবা।

খুন্নাই অমা হায়বসি অফবা ফত্তবা, লায়রবা, ইনাকখুনবা মখল মথেল কয়ানা পুনবনি। মসিদি লাই হাক্তক্তগী চৎনরকপা লিচৎনি। অদুবু পূম্নমক্লা খঙগদবা অমদি লাইনীংগী ওইবা লাইরিক কয়াদা ইদুনা থম্লল্লিবা কয়াসিদি ঐখোয়না খঙবা ৱাৎপা অদুগা পূক্লিং চঙদবনা মরম ওইরগনি অফবা ফত্তবা অচুম্বা চুমদবা উবা ঙমদ্রিবা। অদুনা ঐখোয়না পূক্লিংবু শান্তি লৈনা থম্লবা পূক্লিং চঙবা, পূক্লিং খুদুম চনবা, ৱাখল চোইদবা খরা অসি য়াম্না মরু ওই। লাইপোকুন্নবা মীওইদি মখোয়গী অৱাবা লৈতে, নুংঙাইবা লৈতে অদুনা মখোয়দি খুদিংমক চপ মান্নৈ। ঐখোয় মীচম্না অমগা অমগা নুংশিনবা ৱাৎনরিবা পূম্নমক অসি জিবা নুংশিবা ৱাৎপনা থোকপনি। জিবা অমবু নুংশিবা ঙম্লবদি মহাক অদু অচুম্বা খরদি লৈরবনি। অঙাং ওইরিবা ধ্রুব, প্লাহাদনা পীশক পীক্লিঙৈদগী জিবা অত্মা নুংশিরকই। মালেমগী লৈপাক কয়াদা নীংনরিবা বুধদেবনা জিববু য়াম্না নুংশিরকই। অদুনা ঐখোয় মশেল শান্তি লৈবা লমদম অমগীদমক জিবা নুংশিবা য়াম্না মথৌ তাই। লৈবাকসিদা থোক্লিবা ঈরাং অমসুং তংদু লৈতাদ্রিবা পূম্নমক জিবা নুংশিবা ৱাৎপদগী থোক্লকপা ঙাক্তনি। নুপী অঙাংবু মীনুংশি লৈতনা ওৎপীবা, তুহৎপীবা মখোয়বু মীনুংশি য়াওদনা নমজা নমথেকপীবা পূম্নমক নুংশিবা হায়বা পোৎশক অসি ৱাৎপনা থোকপনি। মীবু পৈশা খরগী হাৎতোকপা ঙম্লিবা অসিসু নুংশিবা ৱাৎপননি। গাড়ী হুরানবা অসিসু মপুদুনা মাগী মপোৎ মাঙখ্রগা নুংঙাইরোইদবা কয়াদু খঙদনা হুরাল্লিবদু নুংশিবা ৱাৎপনা হুরানবা ঙম্লিবনি।

অপঙবা জিববু হাৎপা তুপ্পা ঙম্লিবা, মখোয়বু ওৎপী নৈবিরিবা অসিসু নুংশিবা ৱাৎপদগী ওইবা ঙাক্তনি। লৈবাক অমগা লৈবাক অমগা লানগী শেম শানরিবা অসিসু নুংশিনবা হায়বসি ৱাৎপনা থোকপনি। টেররিষ্টশিংনা মরাল লৈজদবা কয়াদা তৌরিবা এটেক কয়াসিসু নুংশিবা ৱাৎপননি।

নুংশিনবা লৈবা মফমদা শান্তি ফংগনি। মুনি রিষিগী আশ্রমদা কৈগা শজিগা পুন্না শান্নমিন্নৈ। অদুনা নুংশিবা লৈবা মফমদা য়েক্লবা লৈতে। মরাল লৈবা মীগী মরান থিনদে অদুনদি লমদম অমগী শান্তি পুরকপা হায়বসি নুংশিবনা খুদিংমক ঙমগনি। ঈরাং কয়া, অকনবা ঈহৌ কয়া ফৎতবা লমচৎ কয়া নুংশিগী ইরিক্লা চামথোকপা ঙমই অদুনা ঐখোয়না ঐখোয়গী থম্মোয়দা নুংশিবা হৈবা, নুংশিবা হৈরবদি ঙাকপীবা অসি হৈগনি।

ঙাকপীবা হায়বসিগা নুংশিবসিগা মমা মচানি। নুংশিবা লৈবা মফমদা ঙাকপীবা লৈগনি। অদুনা ঐখোয়না ইমুংদগী হৌরগা জিবা নুংশিবা, অমগা অমগা নুংশিনবা, লৈকায় নুংশিনবা, লৈবাক মীয়াম নুংশিনবা, মালেম অপূনবা নুংশিনবসি মীপুম খুদিংদা লৈরবদি তংদু লৈতাবা অমদি শান্তি লৈবা হায়বদু ওইগনি। অদুনা মালেম অসিদা নুংশিবগী পাউজেল তাবগী মহুৎ কলকপা, মীহৌবা কয়া অসিনা অমগা অমগা য়েংথিনবা পুরকই।

সমাজ অমা চাওখৎপা হায়বসি ফুরা দলান ময়াম লৈবদু নত্তে। মসিদি মতমনা পুরকপনি। নুংশিনবা অসিনা খ্বাইদগী মরু ওই। থায়না মমাঙৈগী মতমদা জিববু নুংশিবা মীশিং য়াম্না লৈবনা শান্তি ফংই। হৌজিক্তি মীনা মীবু কলক য়েংথিবা অসিনা চাওখৎপা লমদম অমা ওইবা ঙমদে। মরমদি নুংশিনবা ৱাৎপননি।

মীচম মীয়াম ঐখোয়না ৱারিবসিসু লৈঙাক মপুনা অমদি লুচিংবশিংনা ঐখোয়বু নুংশিবা ৱাৎপননি। নুপী অঙাংগী ক্রাইম কয়া অসি নুপানা নুপীবু নুংশিবা ৱাৎপদগীনি। অসুম্না লমদম অসিগী মনুংদা লৈরিবা ঐখোয়না নুংশিনবা থম্নবা ঐখোয় পূন্না হোৎনমিন্নসি। নুংশিনবগী খোল্লাওনা তাইবঙ পূম্বা নিলহনসি। নুংশিবা হায়বা পোৎশক অসিদগী হেনবা অতৈ লন থুম, মনি মুক্তা লৈতে। নুংশিবনা মীওইপোক ঐখোয়গী অথোইবা লননি।

অদোমগী - এম থম্বৌ সিংহ
সেক্রেটরি
ককচীং খুনৌ মখা হায় স্কুল

মরোল থোকপা লাই

জাতক্কী শৈরোল

মৈতৈলোন্দা ইথোকপা
: বি জয়ন্তকুমার শর্ম্মা

নিংথৌনা ঈশৈ শক্তুনা মরুপ থিবা

মপোক অমা বোধিসত্ব যুবরাজ ওইনা পোক্লম্মী।
অরিবন্দমবু কৌদুনা নুংঙাই য়াইফ লৈরম্মী।
মানা পোকপা নুমিৎতা পোকখি অঙাং অমসুং
ফম্নাইবগী মচানি কৌই সোনাকা মমীংসু।
মখোয় অনী পুল্লপ্পা টক্ষশীলাদা চত্তুনা,
তম্মীনখি মহৈবু গুরু 'মদা চঙদুনা।
মখোয় 'নীনা হল্লকপা মরম কাশী লৈবাক্তা
কনাগুম্বা অমনা চাকপু কৌখি ময়ূমদা।
অরিন্দমগী ফিদানা শামতু অঙৌবগীনি;
সোনাকাগী থাবনা শামতু অঙাঙবগীনি।
লৌশিংলবা সোনাকা ফাওখি মপূক্লিংদবু;
নিংথৌ ওইনি অরিন্দম মানা সেনাপতিবু।
চাবা থকপা লোইরগা লম্পাক্তবু থোরকপা
নিংথৌ শিরে হায়দুনা মতিক চাবা থিরকপা,
লাইনীং-লম্বী চৎনীংবা সোনাকাদি লোৎচখি।
মীথোইরবা অরিন্দম নিংথৌ খুভম ফংজখি।
নিংথৌ ওইখি অরিন্দম সোনাকানা লাইনীংবা।
চহী নীফু'ই তুংদনি মাবু নীংশিংলকখিবা।
"সোনাকাদো কৈদনো!" অসুম্নবু শোল্লকখি;
নুংহীক্লবা সুরদা ঈশৈ ওইনা শক্লকখি,
"শেঞ্জা লীশিং লৌবিয়ু কনাগুম্না উরবা,
নৱা পুন্সি খোঙবুরোই ঐগী ইরুপ নুংশিবা।
শেঞ্জা চাম্মা লৌবিয়ু তম্লরবা ঐঙোন্দা;
ঐগী ইরুপ সোনাকা 'লৈরে মফম অসিদা।"
মীপুম খুদিং পুনখি ঈশৈ অদু মচিন্দা;
সোনাকানা ফল্লিঙৈ শক্লরেদো উমংদা।
অঙাং শীংজনবদুদা ঈশৈ মখা তম্বীখি:
নিংথৌ মাঙদা শক্লবা অঙাং অদু থারকখি।
"শেঞ্জা লীশিং লৌবিয়ু কনাগুম্না উরবা,
নৱা পুন্সি খোঙবুরোই ঐগী ইরুপ নুংশিবা।
শেঞ্জা চাম্মা লৌবিয়ু তম্লরবা ঐঙোন্দা
ঐগী ইরুপ সোনাকা 'লৈরে মফম অসিদা।"
থৱায়গুম্ল' ঈশৈদো লোইরে শকপা নিংথৌনা।
অঙাংনবু শমথখি ঈশৈ মখা অসুম্না;
"কদায় পীয়ু লীশীংদো উরক্লবা ঐঙোন্দা,
শেঞ্জা চাম্মা হেনবিরো মপাউ তম্লরবদা।
নাৱা পুন্সি খোঙবুরোই নঙগী নরুপ নুংশিবা,
তমগে মপাউ সোনাকা'ই তার' থম্মোয় নুংওনবা।"
নিংথৌ অদু খাঙঙমদ্রে ঈশৈ অদু তাবদা;
অঙাং অদু চৎখরে সোনাকাগী মফমদা।
মুর' শল্লাং কোকথোক্ল' লৈঙাঙ ফিবু শেত্তুনা,
উখাদবু ফম্লম্বা উখি সোনা নিংথৌনা।
কুইনা উনরুদ্রবা থৱায় ওইবা মরুপ্পু
নৌনা উজরবদা শিন্থনখি পিরাংবু।
লম্বোই' পুন্সি লীক্লমগী বড়-মঙ্গল নীপালবু,
লীখি নিংথৌ' মফমদা সোনা থম্মোয় থুক্লবু।
রাজভোগপু চাদুনা অকেম্ফাত্তা লেল্লবা,
নিংথৌনদি খোয়জংদে লম্বোই' পুন্সি নুংঙাইবা।
মসি'দমক সোনাকা হায়খি মরুপ নিংথৌদা,
'তাইবঙ মায়া'ই লীপুন্না চেৎনা পুনশিল্লবদা,
হন্না হন্না পোকপগী ফংনি ৱাবা মঙোন্দা।
হে মরুপ অরিন্দম! তারো লীগে ৱারীবু-
গঙ্গাদবু তাউরকপা শামু অশি' মশাবু,
ৱাখল ইতৌ তৌদনা চীঞ্জাক লৈরে হায়দুনা,
মথক্তবু তোংলগা চাখি পঙল' ক্কাক্তুনা;
হন্না য়েংখিবদদি সমুদ্রদু য়ৌরক্লে;
ঈপাক-ঈচাউ তরঙনি চাংজৌ উদ' চাউরল্লে।
পাম্বে লৈত্র' ক্কাক অদো অৱাবদা তাখরে;
ঈশিং-হিংচা' গুম্ভীরনা লাক্তুনবু চাখরে।
অপাম-মিহৌ থাদোক্লো পঙগনুনে ক্কাক্লুম্না;
নঙগী তৌজ' কর্ম্মনা চীংগুম পৈনি মিংচৎনা।"
ৱাবু অসি হায়রম্ল' অহাঙবদা মাঙখরে;
সোনা'ই মপাউ অদুদা নিংথৌ থম্মোয় থুকখরে।
মাগী মচা দিঘাবু কৌর' খুভম শিন্নখি;
শল-লোক শগোল শামু মঙোন্দবু পীরমখি।
পুকয়-লঙ্গে খুদিংসু মচা'ই লোইনা ওইহৌরে;
ফজরবী রমনী ঈরাং-কোনবু থলহৌরে।
"ইপাই ইবুংঙো লৌহৌরো ময়াম অসি লোইনবা;
ঙসি শিনি পাউজেন্দে লৈরিবনি হায়নবা।
লৈবাক ঙাকপ'ই পোৎলুম্বু শিন্নরমগে নফমদা।"
অসুম তৌনা সিংহাসন শিন্নরম্ল' মচাদা
লাইনীং-লম্বী চত্তুনা বৌধ লম্বোই' ওইখরে।
ধ্যান-যোগপু তৌদুনা ব্রহ্মলোকপু তানখরে।