হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ থম্বাল

— ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার সিংহ —

থম্বাল পাম্বী অসি মশক খঙদবা মী ইরৈ লৈরম্লোই হায়না খল্লি। থম্বাল পাম্বী অসি হিন্দিদা কমল, আসামিজদা পোদুম, বেঙ্গোলিদা কোম্বোল, গুজরাটিদা সুর্যকমল, টামিলদা অম্বাল, সংস্কৃত্তা অম্বুজা, টেলেগুদা কালুঙ, পঞ্জাবীদা পম্পোস, ওরিয়াদা পাদম, উর্দুদা নিলুফর, মলায়ালমদা টামারা, মরাথিদা কমল, সিন্ধিদা পাভন, ইংলিসতা লোটস নৎত্রগা ইন্দিয়ান লোটস নৎত্রগা সেক্রেট লোটস, সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা *নেলম্বো নুসিফেরা (Nelumbo nucifera Gaertn.)* নৎত্রগা *নিলম্বিয়ম ইস্পেসিওসম (Nelumbium speciosum Willd.)* হায়না কৌই অমসুং নিম্ফিয়েসী (Nymphaeaceae) নৎত্রগা নেলম্বোনেসি (Nelumbonaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। নীংশিংবা য়াই মদুদি থম্বাল পাম্বী অসি ইন্দিয়া ফুরুপকী লৈ হায়বদি নেসনল ফ্লাবার ওফ ইন্দিয়া (National Flower of India) হায়না ইন্দিয়া লৈঙাক্লা লাউথোক্তুনা শকখঙলিবনি।

থম্বাল অসি চাওরাক্লা মখল অহুম থোক্লা খাইদোকপা য়াই অহানবদা থম্বাল অঙৌবা, অনীশুবদা থম্বাল অঙাংবা অমসুং অহুমশুবদা থম্বাল ১০৮ অসিনি। থম্বাল পাম্বীশিং অসি মরু ওইনা এসিয়াগী লৈবাকশিং জপান, চাইনা, কোরিয়া অমসুং খা এসিয়াগী লমদমশিংদা মহৌশাগী ওইনা হৌজে। ওষ্ট্রেলিয়া, ভিয়েটনাম অমসুং অফঘানিষ্টান্দসু অদুমক থম্বাল পাম্বী অসি হৌবগী পাউদমশিং লৈ। ঙসিদি থম্বাল পাম্বী অসি মালেমগী মফম অয়াম্বদা পাম্লা থানখ্রে। ইন্দিয়াগী মফম কয়ামরুম মরু ওইনা অৱাং নোংপোক ইন্দিয়াগী অনেম্বা মফমশিংদা থম্বাল পাম্বী অসি ফজনা হৌবা থেংনৈ।

CSIR-NEIST Lamphelpat কী লেবোরেটোরিদা থিজিনবদগী ফংলকপা পাউদমগী মতুং ইন্না থম্বৌদা য়াওবা মরু ওইবা মচলশিংদি কার্বোহাইদ্রেট চাদা ২৬.৫, ফেট হায়বদি মহাও চাদা ০.১, প্রোটিন চাদা ২.৭৮, ফোসফোরস চাদা ০.৪৪ অমসুং টোটেল নাইত্রোজেন চাদা ০.৩৯ অসিনচিংবনি।

থম্বাল পাম্বীগী শীজিন্নফম অসি থোইদোক্লা শীংথানিংঙাই ওই অমসুং মশা পুম্নমক লোইনা কান্নৈ। থম্বালগী মহৈ হায়বদি থমচেৎ অসি এসিয়াগী মফম অয়াম্বদা য়াম্লা পাম্লা চানৈ। ইন্দিয়াগী অয়াম্বা মফমশিং মরু ওইনা মণিপুরদদি থম্বালগী লৈ অসি হরাও কুম্মৈশিং মরু ওইনা কাং চীংবা অমদি অতোপ্পা লাইনীংগী পুজা খরদা কৎনৈ। থম্বালগী মনা হায়বদি থম্লা অসি কাংগী মতমদা ক্ষেত্রি হাপ্লবা লা ওইনা শীজিন্নৈ অমসুং অতোপ্পা চান-থক্লবা পোৎশিং য়োম্লৈ। থম্বাল মনা অনৌবা খয়োম *(rolled tender leaves)* অদু এসিয়াগী মফম অয়াম্বদা এঙ্গাং ওইনা চানৈ। হায়রিবা খয়োম অসি মণিপুরদদি মোরোক মেৎপা নৎত্রগা ইরোনবগা কোৎতুনা য়াম্লা পাম্লা চানৈ। এসিয়াগী অয়াম্বা মফমশিংদা থম্বৌ অসি এঙ্গাং ওইনা থোংদুনা অমদি অচার (Pickle) শেমদুনা চানৈ। অইবনা চাইনাদা চৎপা মতমদা থম্বৌদগী থোংবা এঙ্গাং মখল খরা চারকই অমসুং হোটেলশিংদা য়োনবা থেংনৈ। থম্বৌ অসি চুহীদা লোন্দুনা শেম্বা হৈঙান (Candy) অসি এসিয়াগী লৈবাকশিং মরু ওইনা চাইনাদা য়াম্লা পাম্লা চানৈ। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদদি থম্বৌ অসি শিংজু (Vegetable Salad) গী খ্বাইদগী পাম্লবা মচল অমা ওইনা শীজিন্নৈ। চাইনাদদি থম্বাল লৈগী লাবগী শরু (Male) হায়বদি এন্দ্রোইসিয়ম (Androecium) অদু ফজনা কংহল্লগা চা ওইনা লোন্দুনা নৎত্রগা চা লোনবদা খরদং হাপ্তুনা য়াম্লা মহাও লৈবা অমদি পাম্লবা চা ওইনা থক্লৈ। এসিয়াগী মফম খরদদি থম্বাল লৈগী মনা হায়বদি কোরোলা (Corolla) নৎত্রগা পেটলস (petals) শিং অসি এঙ্গাং থোংবদা মনম নুংশিনবা হাপ্লে অমসুং শীংজুগীসু মচল অমা ওইনা হাপ্লে। থম্বাল অসি মখল মখা কয়াগী অকে অমৌগী মায়হৈ হীদাক (Facial cream) শাবদসু শীজিন্নৈ। থম্বালগী লৈ অদু অহিং অমা ঈশিংদা তিংদুনা লৌবা মহী অদুনা মায় তাথোকপদা উনশা অদু য়াম্লা ফজহনবগী পাউদমসু লৈ।

থম্বাল অসি য়াম্লা ঙল্লিঙৈ মতমদগী অনা লায়েংবদা অমদি হকচাং নাদ-য়েক্তনা থম্বদা শীজিন্নরকপগী পাউদম লৈ। কোক চীকপা, অরুম লাইহৌ তৌবা অমদি উনশাগী মখল মখা কয়াগী লায়নাশিং অসিদা থম্বালগী খয়োম অদু শুগাইরগা থোম্বদা য়াম্লা কান্নৈ। থম্বালগী খয়োম অদু মকক মকক কক্লগা ঈশিংদা ফুৎলগা লৌবা মহী অদু পীথক্তুনা নুংশঙ ঈ তাবা (Bleeding piles), লেপ্রোসি হায়বদি কুষ্ঠি থুংবা অমদি হক্কী ঈশিং য়াফম তৌবদা শীজিন্নবগী পাউদমশিং লৈ। মৈনা পোকপদা থম্লাগী মখোক অদু শুগাইরগা খোইহিগা তোৎলগা থোম্বদা য়াম্লা কানৈ। হায়রিবা অশেম্বা অদু নুংশঙ ঈ তাবদসু থোম্বা য়াই। থম্বাল অসি নুপীগী থাগী খোঙকাপ চাং হেন্না লাকপদসু (Excess menstruation) পীজদুনা লায়েংবা য়াই। য়াম্লা তোয়না ওগনবা (Vomiting) মীওইনা থমচেৎ মরু অসি চাং নাইনা চাবদা ফহনবা ঙমগনি। হক্কী ঈশিং অসি য়াম্লা লীক্লা চৎলবদি থমচেৎ অসি চাবদা য়াম্লা কান্নহল্লি। বিজ্ঞানগী পাউদম অমগী মতুং ইন্না থমচেৎ মরু অসিদা বেক্টেরিয়াগী মহীক মখল খরা ঙাকথোকপা ঙম্বগী মগুণশিং য়াওই হায়রি। থম্বৌ অহিংবা অসি চাং নাইনা চারবদি নুংশং ঈ তাবা অসি লায়না ফহনবা ঙমগনি। অঙাংনা চাবা তুমদদুনা ওবা-ফায়বা তৌরবদি থম্বৌ অসি ফজনা শুগাইরগা লৌবা মহী অদুদা খোইহি খরদং নৈখায়রগা পীথকপীবা য়াই। হায়রিবা মহী অসি অঙাংগী অরুম-লাইহৌ তৌবা অমদি ঈশিং পুকচৎপদসু পীথক্তুনা লায়েংবা য়াই। লাইকোয় (Ring worm) তৌবা অমদি উনশাগী লায়না খরদসু মথক্তা শেল্লিবা মহী অদুনা চাং নাইনা তৈবদা থোইদোক্লা কান্নবগী পাউদমসু লৈ। মৈনা পোকপদা থম্বালগী মখোক অদু শুগাইরগা থোম্বদা য়াম্লা কান্নহল্লি।

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

ঈং-তপ্পা ষ্টেট অমা

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

গ্লোবেলাইজেসনগী মতম অসিদা মাগী মাগী আইদেন্টিটিগী ঈহৌ কয়া লাকশিল্লক্লিবা অসি মথৌ তারকপদগী তৌনরক্লিবনি। মালেমদা সাইন্সনা চাওখৎলকপদগী মালেম অসিদা লৈরিবা লৈবাকশিং অসি ইনক নকশিন্নরকপগী মতৌ তম্নরকপনি। খুদম ওইনা মণিপুরী মচা অমনা বেগ অমখক পায়রগা মোক্কো নৎত্রগা ন্যু য়োর্কতা হেক্তা ইনক-নকপদৌনা চৎনরক্লিবা, মসিগী মথক্তা মালেমগী চাওখৎলবা লৈবাক কয়া অমেরিকা, রসিয়া, ইংলেন্দ, ওষ্ট্রেলিয়া অমদি এসিয়াগী অতৈ লৈবাক কয়াদা লাইরিক তম্বা চৎনরক্লবা, থবক ফাওবা তৌনদুনা লৈনরক্লিবা, খুন্দা লৈতাদুনা লৈরনক্লিবা অমদি লম অমদগী লম অমদা টুরিষ্ট ওইনা কোইনরক্লিবা পুম্নমক সাইন্সনা চাওখৎলকপদগী অমদি ৱাখল হেন্না তানরকপদগী ওইরকপা অমদি কম্প্যুটরগী মতেংনা অমদি ফোন্নচিংবগী মতেংনা অমগা অমগগী মরক্তা চৎনরিবা নৎত্রগা তৌনরিবা ঈ-পাউ কয়া ইরায় লায়না ফংনরক্লি।

অমরোমদা ফিল্ম অমদি টি ভিনা লৈবাক কয়াগী চৎন-লোনচৎ অমদি অবস্থা পুম্নমক্কী মতৌ খঙনবগুম্না তৌরক্লিবনি। চিনানা মখোয়গী লোন মালেমদা শকখঙনবা অমদি খঙহন্নবা মখোয়গী চিনা ইন্টরনেসনল রেদিওদা চাইনিজ লোন তম্বীবগী প্রোগ্রাম অদুমক পাঙথোক্লি। অমরোমদা ওল ইন্দিয়া রেদিওনসু ফোরেন্দা লৈবা মণিপুরী কয়াগসু উনদুনা লমদম লমদমদুগী চাওখৎপা নুংঙাইবগী ৱারী শন্দোক্লি।

অমরোমদা মালেমগী লৈবাক কয়া অমগা অমগা নুংশিননবা অমদি মচিন মনাও, মরুপ মপাং ওইবগী মতেং পাঙনবা, ৱাখল লৌশিং লৌনবা অমদি করবার তৌনদুনা অমগা অমগা চাওখৎমিন্ননবা তেংবাঙ লৌননবগী মতৌ কন্না তম্নরক্লিবনি। অদুম্নমক ওইরবসু খরা য়ানবা অমদি য়ানদবা খরা লৈজরবসু কা হেন্না মাঙ তাক্লনবা শিন্নবদি হৌজিক্তি য়ু এন ওনচিংবনা অমদি অতৈ অকনবা ফোর্সনচিংবা কয়ানা ইংথনবা শিন্নবসু য়াওরি। ইন্দিয়া হায়বা লৈবাক অসি কাঙলুপ, লাইনীং শুনা তিল্লিবা লৈবাক অমনি। মসিদসু মতম মতমগী কাঙলুপকী ঈরাংনচিংবা কয়া থোক্লবসু মচিন মনাও ওইবগী ইচেলদা ৱারী শান্নদুনা ইংথনবা কয়া য়াওরিবনি। মণিপুরদসু চীংমী তম্মী হায়বা অসিদা ফুরুপ ৩৩ দগী হেন্না তিল্লিবনি। মসিদা মহৌশাগী মাঙবা শেংবা, অতোনবা অমদি অচৌবা ফুরুপ হায়বা মতৌ অদু হন্থনরক্লবনি। অসুম্না ফুরুপ, লাইনীং কয়ানা খুন্দাবা লমদম মচা অসি ঙসিগী মালেমদা শান্ন-খোৎনবা অমদি কলচরদা মশক নাইবা লমদম অমা ওইনা উনরক্লিবনি। চাওখৎপদা হিদান্নরক্লিবা মালেমগী লৈবাকশিং অসিগী মরক্তা ইন্দিয়াসু য়াম্লা খুমাঙ চাউশিনবা লৈবাক অমা ওইরক্লবনি। মসিদা মণিপুরসু শরুক য়ারিবনি। পন্দিট নেহরুনা জ্বেল ওফ ইন্দিয়া হায়না থোল্লম্লিবা লৈবাক অসিদা ঙসিদি লৈবাক কয়াদগী টুরিষ্ট কয়া কোয়বা লাক্লরি অমসুং হেন্না লাকখিগদৌরি। মরক অসিদা ঐখোয় মশেল মরক্তা মুক্ল বগী ঈরাং অমদি ঈহৌ কয়াগী বন্দ জেনরেল ষ্ট্রাইক অমদি ইকোনোমিক ব্লোকেদনচিংবা কয়ানা অসুম লাংদুনা লৈরবদি টুরিষ্টশিংনা তাইওন্নবা ৱাখল পোকহনবা য়াবা লৈবনা লৈঙাক্লসু তুং-মাং য়েংনা মীয়ামগী ইহুল খঙনা মাঙজৌননা ফমিন্নদুনা য়ানগদবা কয়া য়ানদুনা অমদি মীয়াম্লসু হন্দোক হঞ্জিন য়েংনদুনা মণিপুরবু অইংবা অতপ্পা ষ্টেট অমা ওইনা লৈনবা মীয়াম অমদি লৈঙাক্লা মতম মতমগী ৱারী শানবা য়াবা কয়া শানদুনা য়ারিবমখৈ ঈং-তপ্পা খুন্নাই অমা পুরক্ল বা হোৎনবগী থৌদাং লৈঙাক্তসু লৈ। খুদম ওইনা পল্লবদা করিগুম্বা দিমান্দ অমা তানবা মতমদা বন্দ নৎত্রগা ব্লোকেদনা মাঙ থাবগী মহুত্তা মরী লৈনবা ওথোরিটিশিংগা পূন্না ফমিন্নদুনা অপাম-পামদা কুপ্পা তান্নবনা হেন্না ফগদ্রা খল্লি। মদুদা শোইরগনা মখল মখা কয়াগী খোঙজং চঙশিনবা হায়বসি হৌনশানি। মরম অদুনা মালেমদা ঐখোয়গী ইরমদম 'মণিপুর' হায়বা ফিদা অমা কল্লিবনিনা মফম কয়াদগী লাকপা টুরিষ্টশিংনা মণিপুরদা থুংলবদা মণিপুরবু শান্তি লৈবা ফজরবা লৈবাক অমনি হায়না খঙহনবা নৎত্রগা উহনবা হায়বসিনা মণিপুর মালেমগী চাওখৎ লমজেলদা শরুক য়াদুনা ঈং-তপ্পা খুন্নাই অমা ওইবা ঙমগনি হায়না খল্লি।

অদোমগী - ফুরাইলাৎপম রেবতি শর্ম্ম

মপুনা সনামহীকী তালোয় থীপিতুনা য়ুমপান মতম

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

''**পোক্লেন** পোকপা, শাৎলেন শাৎপা সীত মপুনা'', মচা ইপুংঙো লাইনিংথৌ সনামহীকী তালোয় থীপা, শীন-থুংনা কোয়না চৎলক্লে। মপুনা থীপা মখৈ থীলুলকা, খনপা মখৈ খল্লুলকা, মপুকী পূক্লিংনা হেকমক অপামপা। ''নোংমাই নিংথৌ কাইনৌ চীংশোমপকী মকাইফমতা, শীংঙেল মতোম তোমশাৎলিপী, চীংকী মচা হেনৌপী, তমকী মচা লানৌপী, মপন চীংয়াঙ লাকপা অঙৌপা মকাইতা, অচৌপা মহাক্কী মকাইফমতা, নীংঙোল মহাক্তি মপনকুম্না, চীংঙুপা মলীমক্কী মাইকৈতা মতোম-তোমশাৎনলীপিনি। নীংঙোল মহাক্তো মপননসু মউ লীংতপী, পলেমনা মথা তাৎপীনি। নীংঙোল মহাক্লা চীংঙু মহাক্কী ময়াথংতকী নোংমাই নিংথৌ মমোমলোই ওইনা লাংওল্লিপী। নীংঙোল মহাক্তি চীংঙু মহাক্কা শীংননকপনে। নুচা মহাকপু কংলৈ মপু সীতপনা, মচা ইপুংঙো, লাইনিংথৌ সনামহীকীতমক্তা মমৌ ওইকে হায়না, নোংমাই নিংথৌতা, চীংশোমপতা, চীংয়াঙলাকপতা নীলকই। তেংপাল মপূতা, মচাকিতম পালেন-পুলোন লীনা 'লু-হোংনা' থৌনীনা চীংশেমপনা কৎলকলে। লাইনিংথৌ সনামহীসু ৱাখলাকপা পল্লুমপা হায়না তালীয়া উয়ানলাকপা হায়না শায়োন মফথোন পুখিয়ে। নীংঙোল মহাকসু চীংচলোয়পী, অঙৌপা নঙমাই লৈমা হায়না লাংওনলকখিয়ে। কংলৈপাক্কী শঙকায়লেন মনুংতনা 'লাইনিংথৌ লৈমলেন' হায়না লাংওনলকখি। কংলৈপাক্কী য়ুম য়ুমতনা 'লাইনিংথৌ সনামহী; সনথোং অপনৈপা, হায়না মীংথোল্লকখিয়ে। ইপেম্মকী কোলোয়না 'চীংচলোয়পী, সনথোং হেমু লৈমা হায়না মীংথোনখিয়ে। অসুম্না লাইনিংথৌনা য়ুমপানলক্তুনা, য়ুমপানলোন মপুনা শেমলম্মী। পোক্লেন পোকপা শালেন শাৎপা তেংপান মপু সীতপনা মচা লাইনিংথৌ সনামহীতা 'তাইবঙ মী হায়পসে নহাক্লা শেমচপনি। ঙসিতকী হৌনা তাইপঙ মীওইপসে নহাক্লা পোকপীনা, য়োকপীনা, কোনপীনা হীংলিঙৈকী (চৎলিঙৈকী) মতম লাংওন ফাওপা নহাক্কী ওইয়ুকো। পালী- ইপুংঙো সনামহী ইপানা ৱাহৈ অমতংকা হংকে। সনামহীনা তাকপীয়ু হায়না মপুপু পুনেমচৈয়ে। মপুনা পালী ইপুংঙো 'তাইবঙ পানপসে মশীং কয়া শুই; মশক কয়া শুই ইপাতা অমুক্ততি হায়য়ু। লাইনিংথৌ সনামহীনা পাউখুমলকই: তাইপঙ মীকী মশীং অনীতনি; তাইপঙকী মওংনা 'মপু লৈমলেননী' মচাকী ৱাহৈতো তালকা মপুনা পেনখিয়ে।

অদোমগী - ওইনাম মাইমু মীতৈ
পীশুমথোং ওইনাম লৈকায়

মরোল থোকপা লাই

জাতক্কী শৈরোল

মৈতৈলোন্দা ইথোকপা

: বি জয়ন্তকুমার শর্ম্মা

তৌবীমল খঙবা শাশিং

ব্রহ্মদত্ত নিংথৌগী মচা অমা লৈরম্মী;
ফত্তবদা লময়ৌই 'যুবরাজ ফত্ত' কৌরম্মী।
অউ খুদিং চৈখিদো ফুরুবসু কয়ানি;
মীয়াম্না মহাকপু শরোয়গুম্না কিবনি।
নোংমা, মীনাই মীশনগা যুবরাজ লাক্লম্মী,
তুরেল তোর্ব্বান য়ৌবদা নোং নুংশিৎ তৌরম্মী।
তুরেল খোঙনুং' পুথরে মাবু ইরুজবীরে;
নুংশিদবা ঙাক্তনি শিরসনু খন্নরে।
নোংলৈ নুংশিৎ মরক্তা হুন্দোক্লম্লে মহাকপু;
লোইয়ীন খমইন ময়ামদো য়ৌরক্লেদো কোনুংবু।
নিংথৌনবু হংবদা 'খঙদে' খুমখি ময়াম্না
''নোংলৈ নুংশিৎ মরক্তা খল্লুই চৎখ্রে হায়দুনা।''
মীনাই মীশল ময়ামদা থিহল্লুরে মচাবু;
খোঙ্গুল লীবা ফংখিদ্রে মালেম' মফম কৈদবু।
নিংথৌ মচা কমদৌখি তুরেল ঈচেল ইরৈনা,
চেন্থরকপা মতমদা লৈখি উদা পন্দুনা।
মমাঙ মপোক অমদা ঈনাক খুনবা ওইখিবা,
লিন, ঊচি ওন্দুনা ফুল্লম্বা লন শঙলিবা;
মখোয় 'নীসু পুল্লরে যুবরাজগা উশাদা।
তেনৱা 'মসু লাক্লগা চঙজখরে মদুদা।
মতম অদো বোধিসত্ত্ব লম্বোই' ওইনা পোক্তুনা,
তোর্ব্বান্দা লৈরম্মী খাংপোক অমা শাদুনা।
খোল্লাউশিংদো তাবদা ঈরোইদুনা লাক্লগা;
কনবীখরে যুবরাজ কংফান্দবু পুরগা
জীব অহুম অদুসু কনবীখরে মহাক্লা;
লুনা থৌগল তৌখরে মৈবু হৌগৎলদুনা।
জীব অহুম হান্ননা য়েংবিবদু উবদা;
শাউখ্রে নিংথৌ মচাদো কনবিরকপা মুণিদা।
ঈশিং ঈচাও হন্থখ্রে মখোয় মরি চৎখরে;
চৎলমদাইদা 'তেংবাংগে নীংশিংলকউ' হায়নখ্রে।
নিংথৌ 'চাদি থরুমথম মোমোন নোকশীন্নরগা,
'তেঙবাংজগে লেঙলকউ' চৎখ্রে মসি হায়রগা।
বোধিসত্ত্ব লৌশিংবা চাংবু য়েংগে নীংলক্লে;
অহানবদা লিনবু কৌ লিন্দো মনাক য়ৌরক্লে।
মথং, কৌরে ঊচিবু পন্দে ঊচি মৈনাবু।
তেনৱাসু মদুনি উৎখি তৌবী' মমলবু।
মখোয় অহুম অদুনা 'করি তৌগে' হংজখি;
'কান্নরকপা মতমদা হায়রক্কে' বু তাকপীখি।
বোধিসত্ত্ব মতুং লাক্লে সহর' লমদমদা।
নিংথৌ ওইর' যুবরাজ তোংলদুনা শামুদা,
সভা যাত্রা চৎলম্মী সহর কোয়না থুংনবু।
অরাপ্পদা উখরে বোধিসত্ত্ব মুণিবু।
অশাউ খাম্বী মৈহৌরক হায়খি মনাই মশলদা;
''ফত্রবা লম্বোই' সে ঐবু মাঙন' তৌখিদা;
মখোঙ মখূৎ পুনশিল্লু ফু লম্লোঙ খুদিংগী;
অরোইবদা হাত্তোকউ ঐবু লাক্লখিবগী।''
অফু' খুদিং লম্বোইবা লাওদে 'অয়ো' ৱাহৈবু;
মসিখক্লি হায়খিবা, 'মী খরদগীবু;
উতুপ্পা হেন্না কান্নৈদো!'' মসি তোয়না হায়বদা,
অশিংবদি খরনা নুংগী অর্থ হংখিদা।
বোধিসত্ত্ব লাইনীংবা ৱারীদুবু লীখরে;
তারু' মীপুম খুদিংনা নিংথৌদবু শাউখরে।
অফং' পোৎনা থাদুনা হাত্তোকখরে নিংথৌবু;
খুদক্তুদা মুণিবু হাপখ্রে নিংথৌ ওইনবু।
বোধিসত্ত্ব নিংথৌনা অচুম্বতা চৎতুনা,
লৈবাক ৱায়েল থৌদাখি লাইনীং মউ লিংদুনা।
লিন, ঊচি, তেনৱা'ই তেংবাঙ লৌগে খল্লক্লে;
কাউবা লৈতে অহুমদো মখোয়' ঙম্বা পাংলক্লে।
পুকয় লঙ্গৈ চোন্ন-পা লৈবাক চাকহোঙ, ঙাহোঙখি;
দান লাইনীং তৌদুনা নিংথৌ পুন্য ফংজখি।