नफालौं अब जडीबुटी

आङ तेम्वा शेर्पा

लोक्ता, चिराइतो, अर्गेली, अल्लो, बोझो र पाखन्बेद
विष, विषमा कुट्की, बाँस, निगालोको खोजौन अब
भेद ।
साथी खोजौन अब भेद् ।

कुट्की, बोझो, त्यो ठूलो ओखती
जोगाउ वन वुटीलाई समेटी ।
मिलेर राजै वुटीलाई समेटी ।

सुनपाती, धुपी, मछिनो, टिमुर त्यो तितेपातीको
सुगन्धित तेल शिरमा वास दौँतरी सानीको ।
वास दौँतरी सानीको ।

पदमचाल, चुत्रो, झ्याउ र ओखर, काफल बोक्राले
प्रकृतिक रंग निस्कन्छ साथी अब चाहिँ नफाले
दिदी अब चाहि नफाले ।

अमला, हर्रो, बर्रो, सिलाजित, सतुवा, कुरिलो,
नियमित खाने, बनाए वानी जिउ हुन्छ सुडौलो ।
बहिनी जीउ हुन्छ सुडौलो ।

ए साथी संगी दिदी र बहिनी, ए मेरा दाजु भाइ,
झारपात भनी, नफ्यालौ अब, काम लाग्छ सधैंलाई ।
हजुर काम लाग्छ सधैंलाई ।

(शेर्पा बैशाखेश्वरी सा.व. उपभोक्ता समूह दोलखाका भू.पू. अध्यक्ष हुनुहुन्छ)