

হীদাক কান্ৱৰবা পান্ধীশিং : কাওথুম

— ডা. ছইদ্রোম বীৰকুমাৰ সিংহ —



কাওথুম



কাওথুমগী মৱা ফজনা কংহল্পৰা মতুংদা কুপ্পা পাউদৰ তানা তকখায়দুনা শেয়া যাম

ঈশিংদা হৌবা চাবা য়াবা অদুগা হীদাকসু য়াম্মা কান্ৱবা পান্ধীশিংগী মনুংদা কাওথুম পান্ধী অসিসু অমনি। কাওথুম পান্ধী অসি ময়াম্মা কোকথুম পান্ধী হায়নসু অদুমক খঙুনে অমসুং ফুট ২ দগী ও ফাওবা ৱাংই। পান্ধী অসি চহী ২ দগী ও ফাওবা পুলি। কাওথুম পান্ধী অসি চাইনিজদা হেনয়ু-পিনয়ু (Henyu-Pinyu) নংত্ৰগা নেনয়ু-পিনয়িন (Nenyu-Pinyin), ইংলিসতা ৱাটৰ চেষ্ট-নট (Water Chestnut) নংত্ৰগা চাইনিজ ৱাটৰ চেষ্ট-নট (Chinese Water Chestnut), সাইণ্টিফিক নংত্ৰগা বোটানিকেলগী ওইবা মথিংদা *ইলিওকেৱিস দুলসিস (Eleocharis dulcis Trin ex Hensh)* নংত্ৰগা *ইলিওকেৱিস ত্ৰাবৰোসা (E. tuberosa Schult)* নংত্ৰগা *হেলিওকেৱিস ত্ৰাবৰোসা (Heliocharis tuberosa Roxb.)* হায়না কৌই অমসুং সাইপৱেসী (Cyperacea) হায়বদি কৌনাগী শাগৈদা চল্লি। স্পেসিসকী মমিং দুলসিস হায়বসি অথুৱা মৰু হায়বনি অদুগা ত্ৰাবৰোসা হায়বনা মৰু (ৱাইজোম) ফজনা তাৰা হায়বনি। কাওথুম পান্ধী অসি চাইনাদগী হৌৱকথিবনি হায়বগী পাউদমশিং লৈ। কাওথুম পান্ধী অসি অৱাং নোংপোক ইন্দিয়াগী অনেস্ৰা মফমশিং মৰু ওইনা মণিপুৱদা য়াম্মা মৱাঙ কায়না হৌবা থেংনৈ। কাওথুম পান্ধী অসি চোং-চোং লাওবা অনেস্ৰা অমদি ঈশিং য়াম্মা তেয়না থুমগনবা মফমশিং মৰু ওইনা লৌবুত্ৰা য়াম্মা তেয়না হৌগল্লি। ঈশিং য়াম্মা তেয়না থুমগনবা খা থংবা চাইনা অমসুং ফিলিপিসকী মফম অয়াম্দা কাওথুম পান্ধী অসি পাক শম্মা থানবগী পাউদমশিং লৈ। জপান অমসুং ওষ্ট্ৰেলিয়াগী মফম অয়াম্দদসু কাওথুম পান্ধী অসি মৱাং কায়না হৌবগী পাউদমশিং লৈ।

কৱিগুস্তা কন্দা কাওথুম পান্ধী অসি মিটৰ অমা ফাওবা ৱাংবা থোং থোং লাউনা মতুম তাৰা সুদো ষ্টেম (Pseudo-stem) ময়াম অমা চবুন ওইনা

লৈমায়দগী চপ য়ুংনা হৌই। পান্ধী অসিগী মৱা অসি শমগুন্ম চবুন ওইনা পাল্লি (Fibrous roots) অদুগা ঐখোয়না খঙনৰিবা কাওথুম অসি হায়ৰিবা মৱাগী মতোদা মতুম-মতুম ওইনা পাল্লি। কাওথুম পান্ধী অসি সেপ্টেম্বৰ-ওক্টোবৰগী মতমদা অণীকপা চেক মুচী লৈ কয়ামৰুম চবুন ওইনা শাংলি। পান্ধী অসি দিসেম্বৰ থাদগী মাৰ্চ থা ফাওবগী মনুংদা ময়াম্মা কাওথুম হায়ৰিবা ৰুট অসি পাল্লি। কাওথুম পান্ধী অসি নিংথমথাগী মতমদা অয়াম্মা শিগল্লি অদুগা মৰু অদুতমক লৈনুংদা হিংদুনা লৈ।

বিজ্ঞানগী পাউদমশিংগী মতুং ইম্মা কাওথুমগী মৱদা য়াওবা মৰু ওইবা মচলশিংদি এনৰ্জি গ্ৰাম ১০০ দা কেলেৱি ৩৬০, এস গ্ৰাম ১০০ দা গ্ৰাম ৫.৫, লীগনিচ চাদা ৪, কাৰ্বোহাইড্ৰেট চাদা ১০.২, প্ৰোটিন চাদা ৬.৫, ফোসফেৱস চাদা ০.৬৮, টোটেলে নাইট্ৰোজেন চাদা ১.৫, পোটাসিয়ম চাদা ০.১৯, সোদিয়ম চাদা ০.০১ অসিনচিংবনি। হায়ৰিৰিশং অসিগী মথত্ৰা য়াওবা অতোপ্পা মীওইবগী হকচাংদা মচি ওইবা পোংশকশিং অদুদি টোটেলে ফিনেলিক কম্পাউদ (19.9 mg GAE/g), টোটেলে ক্লেবোনাইদ (12.8 mg GAE/9), থিয়ামিন (0.4 mg/100 gm), ৱাইবোৰেক্সেবন (0.5 mg/100 gm) অমসুং নিয়াসিন (25 gm/100 gm) অসিনচিংবনি। মহিক্ৰো-ন্যুট্ৰিয়েন্ত (Micro-nutrient) অমসুং প্ৰোটিন অসি ময়ায় ওইৱৰুগা চাংদা য়াওবা মৱম্মা কাওথুম অসি চাং নাইনা চাবদা মীওইবদা থোইদোক্ৰা কানহল্লি।

মালেমগী মফম খৱদা মৰু ওইনা এসিয়, চাইনা, ইন্দিয়া, জপান অমসুং ম্যাম্মাৱদা কাওথুম অসি য়াম্মা পাম্মা চানবগী পাউদমশিং লৈ। কাওথুম অসি শেংনা চামচোন্ধ্ৰগা হিংনা (ফ্ৰেস) নংত্ৰগা ফুংলগা (বোইল) নংত্ৰগা আচাৰ (পিকল) নংত্ৰগা হৈঙান (কেন্দি) ওইনা অদুমক চাবা য়াই।

চাইনাদদি কাওথুম অসি চিনি খৱা হাপুনা ফুংলগা কেন্দি হায়বদি হৈঙান ওইনা শেমদুনা য়াম্মা হাওবা মথেল অমা ওইনা চনে অমসুং কৈথেলশিংদসু য়োল্লি। কাওথুমগী মৱু অসি ফজনা কংহল্পৰা মতুংদা কুপ্পা পাউদৰ তানা তকখায়দুনা শেস্তা য়াম অদু য়াম্মা হাওবা মখলগী কেক অমা শাবদা শীজিলৈ। কাওথুমগী য়াম অসি চাইনিজশিংনা এঞ্জাং মখল কয়াদা নং-নং লাওবা এঞ্জাংগী মহী (সূপ) শাবদা শীজিলৈ। দবলৰুট (ব্ৰেদ) অসি কাওথুমগী য়াম্মা শেস্তা নং-নং লাওবা মহী অদুদা লুপ্পগা থাউ্জা তউঁদুনা গ্ৰেম-গ্ৰেম লাওহল্পগা (Crunchy) চ্ৰা ৱানবা ওইম্মা (Breakfast) এসিয়াগী লৈবাক খৱদা পাম্মা শীজিলবগী পাউদমশিং লৈ। জিম্মাবৰেদদি কাওথুম পান্ধীদগী অচা-থুম (কস্মন সোল্ট) শুংবগী পাউদম লৈ।

বিজ্ঞানগী পাউদমশিংগী মতুং ইম্মা কাওথুম অসিদা বেট্টৰিয়া মখল খৱা ঙাকথোকপা গুস্থগী মগুণশিং য়াওই। কাওথুম অসি চাং নাইনা চাবনা থিবোং-থিৱিলগী (Intestine) লায়নাশিং, থাজিন শৌগৎপা, হৰ্নিয়া অমসুং লিবৰগী লায়নাশিং অসি ফহনবা গুস্থগী পাউদমশিং লৈ। ঐখোয়গী লমদম মণিপুৱদদি কাওথুম অসি ফজনা শুগাইৱগা (Honey) খৱগা তেংনৱগা শেস্তা অদু পীজদুনা য়াম্মা পীক্লিৰা অঙাংশিংগী অৰুম লাইহৌ অসি লায়েংনৈ। অদুবু ফণ্ডবা অমদি অমোং অকায় অমদি কেমিকেলশিং হন্দোকফমগী অকোয়বদা হৌবা কাওথুম অদুদি চাদবা অমদি শীজিলদবনা হেমা ফৈ মৱমদি পান্ধী অসি ছ কাৱবা হেবী মেটলশিং (Heavy metals) অসি লায়না চুপংখংপা গুম্মী। মৱম অসিনা হেবী মেটলশিংনা মোংশিল্লবা মফমশিং অসিদা কাওথুম পান্ধী অসি থাদুনা মফম অদুদগী হেবী মেটলশিং অদু লৌখোকপা য়াগনি। কাওথুম পান্ধী অসি য়ুমদা য়োকপা শা-ষণগীদি য়াম্মা ফৰা শজিক অমা ওইনা মফম কয়ামৰুমদা শীজিলৈ।

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

ইশানা ইশাবু শক খঙলসি

ইকায়খুম্‌জৱিৰা এডিটৰ,

গুসিগী মালেমদা খুন্দা লৈতাৱিবা লোল, ময়েক, লাইনীংলোল, চৎনলোল অমদি খুৱাইলোল মান্দবদা কাঙলুপ ফুৰুপ খুদিংমকী মীয়াম্মা, মশানা-মশাবু শকখঙনা, মশাগী ফিৱেপ্তা খোংফম চেৎনা লেপুনা, লিংজেল মান্না নুংশিননা, ইং-তপ্পা তংদু লৈতানা, নুংগুইনা অমদি চাওখংনা হিংনবা ঙাক্তনি। অদুবু লায়বক থিবনা গুসিদি ইৱমদম কংলৈপাকী মীয়াম্মু লিংজেল মান্দবদা, নুংশিননবা অমদি থাজনদবগী লিচিংনা খুংলৈ চেৎনা পুনশিনবা মৱম ওইদুনা, কাং-খোং চায়ৱবা খুৱাইগী মনুংদা কংলৈচাশিংনা পন্তুংফম খঙদবা পুলি অমদা অৱাবা খুদোংথিবা কয়া মায়েক্ৰদুনা হিংলি।

কংলৈপাকী পুৱাৱীগী মতুংইম্মা তুংলমচৎকী মীৱোলগী মতমদা কংলৈচাশিং নুংশিননা অমদি লিংজেল মান্না হিংমিল্লৱম্মী। লায়বক থিবনা, গুসি গুসিমক্তি কংলৈ খুৱাই অসিগী মনুংদা নোংমতা কাংদনা থোকহৈদবা থৌদোক-ৱাখোক কয়া খোন্ধি, উৰি অমদি তাৰি। কাং-খোং চায়বতা নঙনা মুংশি মুংশিৱবা খুৱাইগী শক্তম (নেসনল আইদেণ্টিটি) ওইহল্পক্লিৰা অসিগী হৌৱকফমদি, ইপু-ইপানা চংলম্মা লিৰুমগী খুদুং ইল্লদবা থিৱুদবা, ইশানা ইশাবু শকখঙলুদবা অমদি ইশাগী ফিৱেপ্তা লেপচবা গুদমবদগীনি হায়বসি তশেংনা চুম্বৰা ৱাফমনি। মালেমগী কাঙলুপ-ফুৰুপ খুদিংমকী মীয়াম্মা লৈপাক, লৈকায়, খুঙ্গং, লম্বী অমদি নুপা-নুপী অমগী মমিং খোনবদা মমালোন্দা মিংথোৱনা ঙাক্তনি অমসুং ঐগী ঈমালোন্দি চাওখংলি অমদি নুংগী ৱাহহ্ৰোক য়াম্মা ৱাংবা ইনাক খুনবা লোলনি হায়দুনা চাওথোক্ৰা হিংনবা ঙাক্তনি।

অদুবু, কংলৈচাশিংদি ইমালোলবু নাথেদুনা থল্লগা মীমালোনবু শৌগৎতুনা লৈকায়, খুঙ্গং, লম্বী অমদি মচা-মশুশিংগী মিংথোনবদা মীমালোন্দা থোৱৰি। ইকায়খুম্‌জৱৰা মীয়ামদা হঙ্গংচনিংবা ৱাফমদি, তাইবঙ পুলিদা নৌনা খোঙদাৱক্লিবা ইচা-ইশুশিংগী, লৈকায়-খুঙ্গং অমদি লম্বীগী মিংথোনবদা ইমালোন্দা শোয়দনা খোনবীয়ু। মসিনা ঐখোয়না ইশানা ইশাবু শকখঙবদা নঙনা মুংশি মুংশিৱগা ঐখোয়গী শক্তম (আইদেণ্টিটি) বু অমুক হৱা মশেক-মঙান থোকহল্পকপদা খৱমথেদি মতং ওইগনি।

ইশাগী লোল, ময়েক অমদি নাং য়োকখংপতনা ঐখোয়গী শক্তমগী মশেক-মঙান থোকহনবতা নঙনা খুৱাইগী লৈঙাক্লেচন অমদি শেনমিৎলোন্দসু অফবা অহোংবা পুৱকপা গুমগনি। খুৱাইগী মীয়াম্মু অমগা অমগা নুংশিনবগী, থাজনবগী, শৌগৎনবী, শুমিল্লবগী অমদি হিংমিল্লবগী লিচিংনা চেৎনা পুনবতা নঙনা ইশানা ইশাবু শক খঙনা ইং তপ্পা তংদু লৈতানা হিংবা গুল্লৰা অমদি ইশাগী ফিৱেপ্তা ফিৱেপ চুম্মা লেপচবা গুদগদবগা মৱী লৈনবা থবক-যৌৱম খুদিংমক ঐখোয় মীয়াম্ম । খুংশম্মনা পাঙথোকমিল্লৱসি হায়না নুংশিজৱবা অমদি ইকায়খুম্‌জৱৰা মীয়ামদা নোল্লুক্ৰা পাউজেক্‌জিৱ।

নাকল অমৰোমদা, গুসিগী কংলৈপাকী খুৱাইদা ইপা-ইমা অমতনা পোকপা ইচিন-ইনা ওশিংগী মৱত্ৰা নুংশিনবা, লিংজেল মান্নবা লৈতবনা অচৌবা মৱম ওইদুনা মীয়ামলক্তসু লিংজেল মান্নবা অমদি নুংশিনবা লৈত্ৰে। কংলৈ খুৱাইদা অপুনবগী শক্তম (আইদেণ্টিটি ওফ য়ুনিফিকেসন) পুৱক্লবগীদমক ঐখোয় ইশানা ইশাবু শকখঙনবা

হোৎনমিল্লৱসি। অপুনবগী শক্তম অদু লৈৱবতদা ঐখোয়না পাঙথোন্ধি ৎবা থবক খুদিংমক মায়পাক্ৰা পাঙথোকপা গুমগনি। অৰোয়বদা, খুংশেমগী ওইবা হায়বদি মীতোপকী মপা-মমাদা, ইপা-ইমা কৌৱগুমসি। ঐগী অশেংবা ইপা-ইমাদা, ইপা-ইমা কৌৱসি লোয়ননা ঐখোয় ইশানা ইশাবু শক খঙলসি। ইশানা ইশাবু শক খঙহৌদ্ৰবদি কংলৈচাশিংগী মাংলমচৎকী মীৱোল অদু মতম চুম্পগী ওইনা মালেমগী লৈমায়দগী মুংখিবা য়াবগী অকিবা অদু চাওনা লৈৱবনি।

অদোমগী - অমুমচা মঙাংচা

নাওৱেম লৈকায়

শৰ্মিলাগী অনৌবা খোঙথাং, পান্দম অমা

ইকায়খুম্‌জৱিৰা এডিটৰ,

শৰ্মিলাগী ৱাখল লমুক্ৰৱৱা কনানা খঙবা। সগগী লম্বীদগী চোকথৱে হায়দুনা কনাগুম্‌শ্বনা নোৱোকী থাক্তা কুমথৱক্লবদি কনানা মদুবু অচুশা খোঙথাংনি হায়গনি। মহাত্মা গান্ধীনা অহিংশাগী খোঙথাংদা মীওই খৱনা (মাগী খোঙলোইশিং) শেৱামবা খোঙচৎ হেক উবগা মৌন ব্ৰত



জাতক্কী শৈৱোল মৈতৈলোন্দা ইথোকপা : বি জয়ন্তকুমাৰ শৰ্ম্মা



য়োং অমসুং ৱাংব্ৰেন

মপোক অমা বোধিসত্ৰ য়োংজাউ ওইনা পোক্ৰম্মী, য়োংগী নিংথৌ ওইদুনা উমং’মদা লৈৱম্মী।

য়োং লিশীং মৱিকু ৱাৱক ৱাতেম্বীদুনা,

খুদোংথী’দই ঙাকপীথি পাউতাক পাওমেননবীদুনা।

উমং পোৎলম অমফাও মথোয় মহাউ তংখিদে;

বোধিসত্ৰ তাক্তনা খঙদ, পোৎলম চাখিদে।

নোংমা মফম অমদা লাক্ৰে মথোয় ময়ামদো;

ঈশিং থক্ৰে হায়দুনা পাংয়াবুদী য়ৌৱেদো।

ঈশিং অদু থক্তনা য়োংনিংথৌবু গুইৱম্মী;

তুংদা লাক্ৰে বোধিসত্ৰ য়োংয়ামদুবু থাম্লম্মী।

পাংয়া কোয়না চতুনা চায়েংববু হৌৱক্ৰে;

ৱাংব্ৰেন লৈৱে শোয়দৱে খোঙ্গুল মাঙথি’ উৱক্ৰে।

ফাওগংলক্ৰে ৱাঙব্ৰেন্দো কুল্লক্ৰেইথি খঙদুনা;

কুল্লকউবু কৌৱক্ৰে চাখোেক্ৰেবু খন্দুনা।

বোধিসত্ৰ হায়ৱকই, ‘ঈশিং থক্লি ময়ামসে;

নহাকপুসু চাহল্লোই, য়েংউ ঐখোয়’ ঈতীকসে।’’

অসি হায়না য়োংয়াম্মু শীংঙুং অমমম থিহক্ৰে,

পাংয়াদবু ফমহল্ল’ শীংঙুংনা ঈশিং চিহহক্ৰে।

নীংবা কায়ৱ’ ৱাংব্ৰেন্দো লৈফমদবু হনখৱে;

খৌৱাং’ কোক্ৰ’ য়োংয়ামদো উমংদবু চৎখৱে।

ফাথহল্লিংই। চৱা হেনবগী খোঙজং হন্দোকপদা অকায়াব লৈতে। তৌবতদি মহাক্কী তৌফম থোকপা মথৌনানা অফম্পাগী ময়াক মণিপুৱদা হহুহল্লে হায়বসিগী পুকচেলগী অৰুবা পৱি় অমদি লৈমলিংই। লোয়ননা অনৌবা খোঙথাংগী ময়েন চোংহনবা পাম্মী। মণিপুৱদা শান্তি লৈৱবা মতমদা অফম্পা মথল্ৰা মুংচখিনি। মায়থীৱৰা মী অগুমম নীংবা কায়বগী চমল্মৰা ইৱৈ অমদা লৈবদি তৌহঞ্জনিংদে।

মহাকথক্তগী অফম্পাগী চৈথেং কৱম্মা থাক্তা পুৱকপা গুমব্ৰবগে হায়বসি মেদিটেশন তৌদুনা লৈতাফম লৈনবা হোৎনবীয়ু। হায়জবগী অথদি অফম্পাগী চমল্মৰা কোকহনবীৰো, গুম্মীৰোইদ্ৰা। গুমফম থোকই মায় পাক্লবনি খনবীয়ু।

চৱা হেনবা তোন্ধ্ৰগা অনৌবা শান্তিগী খোঙথাং পান্দমগী মাংওইননা ৱাংমা খৱদং পঞ্জগে ৱাৱৌবিৱেই। থেংনজৰা ঈ-পাউশিংগী মনুংদা ভোট লেপকনি হায়বসি শৰ্মিলাগী ৱাখল্লোন্দি হায়বসিনি। মসিমক্ৰা অচুম্মা মায়কৈদা মাইওন চুম্মা য়াদবদি সগগী লম্বীদগী নোৱোকীৰোমদা ওনশিল্লকপনি হায়ৰোইদবগী মৱম কদাইদা লৈবগে। মেৰি কোমদা বি জে পি লৈঙাক্ৰা ৰাজ্য সভাগী এম পিগী খুদোল তম্মী। মতৌ অসিগুম মহাক্ৰা পান্লবদি মতম খৱদং গুইৱগা মণিপুৱ বিধান সভাদগী অসিগুম্মা খুদোল অমা শোয়দনা ফৰ্গণি থাজবীদবৱা। ভোট লেপ্পা পোলিটিক্সতা খুদাফম শেস্তা তৱাইবা নভে। ওইদবনা অচুম্মা মালহন্দুনা ঙাঙ শকপা, চিনফেন ফবনা তোপ তোপ্পা গুণ চেনবা, পৈশানা ৱাইগুমম শীজিল্ৰা গুম্মা, পোলিটিক্স তাইওন্নবা গুম্মা (G.B. Shaw) মীওইতনা ভোট লেপ্পা চংনৈ। ভোট লেপকনি, কাবা কাদবা, হা অদু অদাগী চাংয়েংনি হায়না শৰ্মিলানা খল্লম্বসু য়াই। মহাত্মা গান্ধীদা ইন্দিয়াগী প্ৰাইম মিনিষ্টৱগী খুদোল থিন্দোকপদা মহাক্ৰা খক লৌৱেই। মৱমদি মহাত্মগী শক্তিনা পোলিটিক্কী মীওই অমত্তগীগা চাংদল্লৰা ওইথেক্তে। শৰ্মিলাগী লৈৱিৰা শক্তি ইচম চম্পা এম এল এ অমগীগা চাংদল্লবিক্ৰমু পকচৱেই। মহাত্মনা ফাদৰ ওফ দ নেসন ওইবগুম শৰ্মিলাসু মাৱ্দৰ ওফ পোক্ৰফম ওইহল্লিংই।

আইৱন লেদি অমা ওইনা অনৌবা খুদাফম অমদা য়াম্মা ইং চিক্ৰা থোং থাংজিনসি। অদোমগী অপাম্মা অনিংবা পুম্মক থেইজং থেইদীনা লৈঙাক্কী লিচিং পুৱেনগা কোক চুংশিমবীয়ু। ইন্দিয়া লৈঙাক ওইৱবসু শোয়দনা য়াৱকনি খল্লি। মুইভাবুদি ইকায়খুম্‌ৱগা শৰ্মিলাবুদি কৱিগী মীৱাইগনি। মণিপুৱগী চাং অমসুং তম্পাক্কী লোম্ৰবা মফম চাবা অমা খল্লগা শান্তি-কোন অমা শেমগৎনবা তক্লবীয়ু। আশ্ৰমগী মওন্দা, ইকো-পাৰ্ক শেমগৎ শাগৎপা য়াবা, চাং-তম অনীমক শম্মহনবা য়াবা, লাইনীংগী খেলবা লৈত্ৰবা ইং চিক্ৰা পোথাফম, মীৱেৰাক্কী টুৱিষ্টশিং চিংশিনফম হায়বদি মালেমগী মীওই কয়াবু চিংশিল্ৰা নিংথিবা হৈকোল লৈকোল, পোথাশঙ মখল মথেল, অইং অশাগী খল কায়দনবা শেমগৎ শাগৎনবা মমিং লৈবা আৰ্কিটেক তাৱৱগা শেমগৎ শাগৎনবা মত্কিচৰা মফম পীবিনবা তঙাইফন্দনা তকশিনবীয়ু। পৈশাগীদমক মণিপুৱগী মীয়াম খুং তিংথোন্ধনি। বিৱলা, টাটগুম্মা অচৌবা পুকচেল চাউবা কম্পেনি কয়া ইন্দিয়াদা লৈৱি। অদোমগী অনিংবা অচেংপা থাজবদা পুম্মকসি ওইথোকহনবা আইৱন লেদি ওইহনসি। শান্তিগী মেৱা পায়বী পান্দমফম ইমা অমুক ওইহনবীয়ু। নোৱোক হায়বা অমা লৈতে- মীওইৰা কয়গী থম্মোয়বুনি ঐখোয়না কিাদবা - মসিনা নোৱোকনি, মসিনা সগনি। তাথিবগা নুংশিনবগদি পুন্না লৈবদি ওইথেক্তে। শান্তি লৈৱবদি অফম্পা মালংদা তিখিনি। শান্তিদুঃ ওইবীয়ু।

অদোমগী - শৱৎ ক্ষেত্ৰি, শিংজমৈ ক্ষেত্ৰি লৈকায়