ꯍꯨꯏꯌꯦꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯑꯣ
ꯊꯥꯡꯖ, ꯑꯣꯒꯁ꯭ꯠ ꯰꯶, ꯲꯰꯲꯲, ꯏꯝꯐꯥꯜ
꯴꯶ ꯁꯨꯕ ꯆꯍꯤ, ꯱꯳꯲ꯁꯨꯕ ꯃꯁꯤꯡ

হুইয়েন লানপাউ
থাংজ, ওগষ্ট ০৬, ২০২২, ইম্ফাল
৪৬শুবা চহী, ১৩২শুবা মশীং

পিছ টোক

লৈরোইদবগা য়োল্লোইদবগা মমল হুন্নবা

নাগালেন্দগী লালহৌলূপশিংগী মনুংদা অমা ওইরিবা এন এস সী এন -আই এমগা গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়াগগী মরক্তা 'পিছ টোক' নি হায়দুনা চত্থরক্লিবা ৱারী শানবগী থবকসি লৈরোইদবগা য়োল্লোইদবগা মমল হুন্নবা/মন্তিক্লবগী থৌদৌ তারক্লে/ওইরক্লে হায়বদা হেঞ্জিনবা ৱাফম ওইগদবা মান্দ্রে। মরমদি নাকল অনীনা খূৎলায় থাদোক্লরগা মখোয় মশেলগী মরক্তা য়াশিন্নবা, অরোইবা ৱারোইশিন অমা পুরক্লবগীদমক্তনি হায়দুনা ৱারী শানবা হৌখিবদু চহী ২৫ হেঞ্জিল্লক্লে। অদুঙৈ জুলাই ২৫, ১৯৯৭তগী ৱারী শানবা হৌরকখিবনি। অদুবু অসুক শাংনা ৱারী শানরকপদা হৌজিক ফাওবদা তুপথোক্লবা অমসুং অরোইবা ৱারোইশিন অমা পুরকপা ঙমদ্রে। শারিঙৈদা য়েহৌদবা, কুইশিল্লক্লবা মতমদা অমনা অমদা খোইখা লিনখা থানদুনা লৈরে। চহী শাংনা ৱারী শানরকপগী হৌনবা তাথোক-তাশিন তৌনগদবদা ওন্ন-তৈনবা মায়কৈদা মমায়-মমায় লৈথোক্লদুনা লৈরে। ফীভমসিদা অদুম্মক মখা শাংথনা লৈরক্লগদি পিছ টোককী মতম খরগা অমুক শাংথরকপদা নত্তনা নাকল অনীনা অমত্তা ওইনা য়ানবা ৱারোইশিন পুরকপা ঙম্বগী মমি শান্নক্লে, উরক্ত্রে। অদুবু ওইরক্লিবা ফীভম অসিগী মরমশিং শোয়দনা লৈগনি। মরম লৈতনা ফীভমসি ওইরকপা য়ারোই। অদুবু খ্বাইদগী ঙক্লিবদি চহী ২৫ চূপ্না ৱারী শানরক্লিবা এন এস সী এন -আই এমগা ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টকনা হৌজিক ওইরিবা ফীভমসি ওইরকপগী মরমশিং থিদোক্লদব্রা নৎত্রগা থিদোকমিন্নদব্রা হায়বসিনি।

কুমজা ১৯৪৭কী ওগষ্ট ১৫দা নীংতম্বা ফংলবা লৈবাকসিনা জন্যুৱারী ২৬, ১৯৫০দগী মপূং ফাবা রিপব্লিক অমা ওইরকখিবদগী লৈবাকসিগী লৈঙাকলোননা অমসুং লৈঙাক্লোইশিংনা লৈবাকসিগী মায়োক্তা খূৎলায় পায়দুনা অমসুং পায়দনা হৌরকখিবা লানশিং লৈবাকসিনা মতৌ করম্না থেংনখিবগে হায়বসিবু এন এস সী এন -আই এমগী লুচিংবশিংনা খঙখিদব্রা, খঙননবা হোৎনদুনা নৈনখিদব্রা? মমাঙদা হকথেংনখিবা লালদেঙ্গাগী মিজো নেসনল ফ্রন্ট (এম এন এফ) কী মরাইবক করি ওইখিবগে? লৈবাকসিনা বৃটিশকী মখূৎতগী নীংতম্লবা মতুংদা 'আইরন মেন ওফ ইন্দিয়া' হায়বগী মিংথোল ফাওবা পীখিবা সদার ভল্লবভাই পটেলনা অঙম্বা পাম্বে পুথোক্তুনা খা-ৱাং চেল্লগা ঈ তাবমখৈ শাগৎচরম্বা লৈবাক অসিগী অপূনবগী শক্তম থুগাইদুনা নাইতোম তানা, মনিং তম্না হিংগে হায়রুবদা লৈবাকসিগী লৈঙাক্লোইশিংনা হরাও-হরাও অথেনপোৎ তৌনা সেম্পাক্তা হাপ্তুনা লান্থোরক্কদ্রা? মসিমক নত্তবদা নাগালেন্দগী তোঙানবা ফিরাল অমসুং কন্সটিট্যুসন লৈহনবীয়ু হায়জবদা ফাওবা অয়াবা পীরক্ত্রিবা অসিনি। কৈদৌনুংদা লৈবাকসিগী ওথোরিটিনা মখোয়গী ফিবান্নুংদগী শম্না অমগী চাং ফাওবগী লমগী শরুক হন্থহল্লগে হায়বা ৱাখল খল্লক্লোই। মসিগী মতিক চারবা খুদমশিং হৌজিক জম্মু এন্দ কাশ্মীর অমসুং অরুনাচল প্রদেশকী সিমনা পরিংদা থোক্লিবা থৌদোকশিং অসিনি। মসি হায় হায়দুনা নাগালেন্দগী নাগা মীয়ামগী তানফম থোকপা দিমান্দনি হায়দুনা চহী কয়াগী মমাঙদগী তান্দুনা খূৎলায় পায়বগী লান হৌরক্লিবা এন এস সী এন -আই এমগী লান মায় পাক্লরোই, মঙফাওনররোই, মঙলাক্লরনি হায়বা নত্তে। লানসিনা খম-থেংনা কল্লক্লবা মতমদা মালেমগী মপাঙ্গল কল্লবা লূপশিংনা/বোদিশিংনা লানগী মরম থিদোক্তুনা অচুম-অরান ৱায়েন্দুনা ৱাখৈরকপা নৎত্রগদি লৈবাকসিগী লৈঙাক্লদি হরাও-হরাও মখূৎ তিংথোক্তুনা পীরক্লরোই হায়বনি। পীরোই হায়বগী ফিরেপ লৈজরিবা লৈবাকসিগী লুচিংবশিংনসু মাঙজৌননা খঙলিবনি। খঙনা খঙনা হায়দোক্তনা লোৎশিল্লগা পিছ টোককী মরুমদা ফংগদবা/লৌহৌবা য়াবা কান্নবা, ওইজ-ওইথকশিং লৌহৌনবা চঙশিল্লকপনি হায়বসিসু এন এস সী এন - আই এমনা মীৎকপ থোরক্তুনা খঙবা মতম ওইরে হায়নীংই। য়ারোই খঙবদুদদি য়োংনা চু পায়বদৌনা কোল্লুরনু।। কুইর-কুইরগা খোঙদা শীংজংনা য়ানশিঞ্জবগুম থোকপদগী হেন্না অতৈ অমত্তা ওইরক্লোই হায়বনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৪৭

১) **"পরিনীতা (লুহোংলবী নুপী)"** হায়বা ১৯৬৮দা অহানবা ফোঙবা লাইরিক অসি কনানা ইবা করি লোলগী ওরিজিনেল লাইরিক্তগী কনানা মণিপুরীদা হন্দোকপনো?

২) **"মৈতৈ জগোই ১৫শুবা শরুক"** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো?

৩) **"মেহরু"** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং করম্বা মখলগী লাইরিকনো?

৪) **"নুপী/নহাক্কী পুল্লিবা শম্বুলগী মনুংদা/য়াওরি পারী-পুরিগী চয়োমসু/য়াওরি মণি-মুক্তা কয়াসু/হয়েংগী নুমিৎসু।"** শৈরেং মতেক অসি কনানা ইবা লাইরিক্তা য়াওবা করি শৈরেংদগী লৌথোরকপনো?

৫) **"শামু ময়াগী কংক্র ঙান্থক"** হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং করম্বা মখলগী লাইরিকনো?

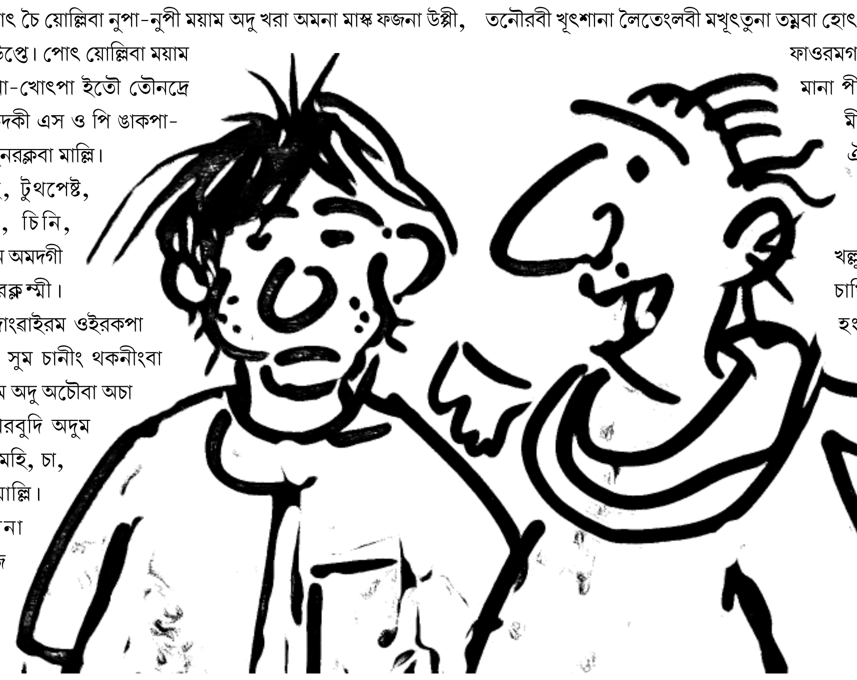
মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম ওগষ্ট ১৬, লৈবাকপোকপা নুমিৎকী অয়ূক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা ঈ-মেল **hueiyenliteraryquiz@gmail.com** সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ।

ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

রাশি লৈবী

ৱাইরু-ৱাইরুবদা

নোংমা নুংথিল অমা কোভিদ লায়না হায়ফেৎ কল্লিঙৈ মতুংদা খরা শাফরক্তুনা লৈঙাক্লা লোকদাউন কোমথোরকপদগী কোইচৎ চৎনীংবা মতাং অমনি। ঐ য়ূমদা য়াম্না লৈনীংদবা মতম অমনি। ঐগী য়ূমদগী কিলোমিটর ৭/৮মুক চৎলগা লৈবা কৈথেল মচা অমদা নুমিদাংৱাইরমগী পোৎ চৈ লৈনবা গাড়ী মচা তোংদুনা চৎলি। কৈথেল মচা অদু মীনা কৃক-কৃক ইন্নরম্মী। য়ূমদা মী অমত্তগা লৈনরমগদবা মান্দ্রে। লন্বীদা চৎপা অমদি কৈথেলদগী পোৎ চৈ লৈরিবা নুপা-নুপী ময়াম অমদি মফমদুদা পোৎ চৈ য়োল্লিবা নুপা-নুপী ময়াম অদু খরা অমনা মাস্ক ফজনা উপ্পী, খরা অমনা মাস্ক অমত্তা উপ্তে। পোৎ য়োল্লিবা ময়াম অদুদি অয়াম্বনা মাস্ক উপ্পা-খোৎপা ইতৌ তৌনদ্রে লায়থোক্লরে, মদু কোভিদকী এস ও পি ঙাকপা-খোৎপা কুইমল্লক্তুনা তন্থনরক্লবা মাল্লি।



ঐনা হৱাই চেঙৱাই, টুথপেষ্ট, মোরোক, থাও-থুম, চিনি, তিলহৌনচিংবা খরা দুকান অমদগী লৈরুরগা লন্বীদা থোরক্লম্মী। নুংথিল ওইরম্বদগী নুমিদাংৱাইরম ওইরকপা অদুদা অচা-অথক খরা সুম চানীং থকনীংবা ফাওরকপা মতমনি। মফম অদু অচৌবা অচা অথক য়োনবা দুকান খরবুদি অদুম লৈ অদুবু মদু অথুম্বা হৈ মহি, চা, রসগুলাগুম্বা ঙাক্তা য়োল্লি। অথুম্বা অসি মহৌশানা ঐঙোন্দা কয়া ইপক পক্লজ দবা মহাউ অমনি। মপান দগী লাকপা মীওইশিংনা ফম্বা অচা অথক য়োনবা দুকানশিংদা অয়াকপা অমদি অশাবা থুম-মোরোক য়াওবা অচা-অথক কয়া ফংদে। ঐনা পামজবা বোরানচিংবা থুম-মোরোক নম্বা পোৎতি মখোয়না য়োনবা উদ্রে। থুম-মোরোক কনবা পোৎ পাল্লবদি ইমা ইবেলশিংগী লুকমাইদা মরাং কায়না ফংই। অদুবু মখোয়দু খুঙ্গংদা নৎত্রবদি পাক্লা উবা ফংদে। ঐদি থুম-মোরোক খরা মরাং কায়না চাজরগা মদুদা হুমাং জিরি-জিরি চেন্থজরগা অমুক ফদিনা তৈথোকচবগী মহাউ লৌজবা মীশক অমনি।

ঐ কোইয়েং য়েংলম্মী। ঐনা পামজবা অচা অথক য়োনবা দুকান কায়দা লৈবগে হায়না। ঙসাই তুং হন্না চৎলগা লৈহৌবী লন্বী মপালগী বোরা য়োনবী নহা ওইরিবী খরা অদু চিল্লবা মী মরক অদুদগী কুফেৎ কাফেৎ, কুফেৎ কাফেৎ উরি। মখোয়গী মনাক্তা তন্না অসুম চৎলে ঐ।

মৌ নহা নৌনা চাজেনবী মশক মতৌ চংখোনবী অমসু য়াওবা মখোয় খরদু লন্বী মতাইদুদা মৈফু পুথোক্তুনা য়েরূম বোরা, মঙ্গল অতাওবা, শিংজু, কাঙহৌনচিংবা পরেং শানা য়োল্লি। পোৎশিৎসু য়াম্না ফনা উরি। ঐগী পূক্লিংদা খনববু কনানা খঙবা ঙমনেগে হায়দুনা ফল্লিবী মৌ নহা শকহেনবী ময়ামদুগী মরক্তা খরা রাশি লৈবী অমগী মনাক্তা চঙশিন্দুনা লুকমাই ময়াগী মোরাদুদা সমারথোন হাপ্পা নুংশাশ্বর অমা শাংনা হোন্দোরকপগা লোয়ননা মরী ইরৈ লৈনদবা ৱা খরা ঙাঙলগা নেক লাউনা ফমথরে। ঐনা লৈরকপা পোৎ চৈগী খাউ অদু থম্মী।

য়েরূম বোরা অনীনে, মঙ্গল অতাওবা অকেম্বা প্লেট অমনে, চাঙৌ গ্লাস অমনে পীয়ু হায়না রাশি লৈবীদুদা হায়রে। মাসু ফোঙ ফোঙ শারিবা খাঙদগী কোত্থবদা ঙাইরিবা পোৎশিংদু তনৌরবী খূৎশানা লৈতেংলবী মখূৎতুনা তম্নবা হোৎনবদা মৈশা ফাওবগা খঙ লাক্তে। মানা ফাওরমগদবা মৈশাদুমক ঐনা ওইনা ফাওবিরুই। মানা পীরক্লিবশিংদু খরা চাশিল্লবনিনা ৱারম্বদু মীৎত্রংগী মতৌগুম্না শ্বাই লাউনা মাঙখ্রে। ঐ অমুক কনখৎলে, মী ফূনবা ঙল্লনি, ৱা লান খরা হৈনীংনা ঙাঙনীংলক্লে। ঙাইহাক্কী মমাঙদুদি শিবু শিরদ্রনা খল্লুবনি।

চাখিবশিংগী অতাবা শেল অদু কয়ানো হংলদুনা ৱালেটতগী শৎলগা মৌ নহাদুদা পীশিন পীশিন্না ৱারী মতেক অমা মঙোন দা ঐনা হৌরুই, "শ্বাইসিবু কোরোনা নুংলোনাগা ইচঙ চঙনদ্রবজ াৎলা, মীশিংসিবু মাস্ক নুং উপ্পগসু অমত্তা হেক উদেনে শাথীখ্রেদকো। করম্বা মখলগী মীশিংনো মখোয়সিনা। এস ও পি ঙাকপসু অমত্তা উদে কমদৌরিনো? নখোয়দি অমত্তা না য়েকপা তৌদবরা, ইচল?" ইচল খজাই কুৎপীদুনা নীংঙাই মলাইদনা খুল্লকই, "ঐখোয়দি তাদা, নখোয় কোরোনাকাসে থোইনা খনজিল লাকশিল্লুদ্রেদা, তাদা। হৌজিক হৌজিকসিসু ঐসে নচলসে লাইহৌ কন্না অদুম হৌরগনি বোরা নুংলা য়োঞ্জরিসে, ইমাইপেম্মা অদুম নোংমা নীনি লৈরগা কোক ফজখিপোৎনি। তু, ইনাক্তা হিপ্লিবা ইচাসিমসু লাইহৌ কন্না হৌরিবনি মরাইবক্কসে থেংলুবদা বোরা হৌবা য়াবমখৈ পোক্লিবনি। নোই মাস্ক কদো মৱা অমত্তা লৌদে।" ঐনা মীৎ না লংখৎলদুনা খুম্মী, "হা করি হায়বা করি হায়বা?"

রাশি লৈবী মাগী ৱাহৈদু তারুরগা ঐ ইশাসি কৈনোমা ইতৌ তৌরকপদৌনা ফাওরম্মী। লাইবক্কসে পায়রুবদা ঐসু খংশা শাগৎপোইনা তৌখি। চাখি থকখিবা ময়ামদো ভিটামিন ফংদৌ মানশিল্লক্তে। ●

হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ উ-মঙ্গ্রা # ৩৫৩

– ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার –
সী এস আই আর ঃ নোর্থ ইষ্ট ইন্সটিট্যুট ওফ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি, লম্ফেলপাৎ

মালেমগী অয়াম্বা মফমশিংদা অমদি ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা য়াম্না পাম্না চানরিবা উ-মঙ্গ্রা হায়রিবা পাম্বী অসিদা মীওইবদা কান্নবা মচল কয়ামরুম য়াওবগী মথক্তা হীদাক ওইনসু শীজিন্নৈ। উ-মঙ্গ্রা পাম্বী অসি ইংলিসতা কাসাভা (Cassava) নৎত্রগা টেপিওকা (Tapioca) নৎত্রগা মেনিওক (Manioc), হিন্দিদা সীমলা আলু (Simla alu), টামিলদা কুচি কিজাঙ্গু (Kuchi kizhangu), খা অফ্রিকাদা রাম্বো রুট (Rambo root), অসামিজদা সিমল আলু (Simal alu), চাইনিজদা মুশু (Mushu), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা *মনিহোত স্কুলেন্তা (Manihot esculenta Crantz)* নৎত্রগা *মনিহোট আইপি (Manihot aipi Pohl)* নৎত্রগা *মনিহোট কেনাবিনা (Manihot cannabina Sweet)* নৎত্রগা *মনিহোট দুলসিস (Manihot dulcis (J.F. Gmel.) Baill.)* নৎত্রগা *মনিহোট ইদুলি (Manihot edule A. Rich.)* নৎত্রগা *মনিহোট ইদুলিস (Manihot edulis A. Rich.)* নৎত্রগা *মনিহোট ফ্লেবেলিফোলিয়া (Manihot flabellifolia Pohl)* নৎত্রগা *জানিফা মনিহোট (Janipha manihot (L.) Kunth)* নৎত্রগা *মেন্দায়োকা দুলসিস (Mandioca dulcis (J.F. Gmel) D. Parodi)* হায়না কৌই অমসুং *য়ুফোরবিয়েসী (Duphorbiaceae)* শাগৈগী মনুং চল্লি। শাগৈ অসিদা চনবা অতোপ্পা মরু ওইবা পাম্বী খরদি - পাখং লৈতোন পাম্বী (য়ুফোরবিয়া হিরাতা), কেগে পাম্বী (রিসিনস কোম্যুনিস), আৱা কেগে পাম্বী (জাত্রোফা কুরকাস) অসিনচিংবনি। উ-মঙ্গ্রা পাম্বীগী ইংলিসকী মমিং তেপিওকা হায়বসি পোর্টুগীজশিংনা ঙাঙনবা তুপী (Tupi) মরোলদা টিপিওকা (Tapioka) হায়রিবা ৱাহৈ অদুগা মসিগী ৱাহন্থোক্লা লৈনাং (Sediment) নৎত্রগা অফম্বা (Coagulent) হায়বদি উ-মঙ্গ্রা পাম্বীগী মউগী চনাং অদুদগী লৌদুনা থোনখিবনি।

পাউদমগী মতুংইন্না উ-মঙ্গ্রা পাম্বী অসি খা-অমেরিকাদগী হৌরকখিবনি। পাম্বী অসি ব্রাজিলদগী লাকখিবা প্রোর্টুগিজ (Portuguese) লল্লোনবশিংদা ১৬শুবা চহী চাদা অফ্রিকাদা পুদুনা থাখি। হায়রিবা মতম অদুৱাইমক্তদা পোর্টুগিজ অমসুং স্পেনিশ (Spanish) লল্লোনবশিংনা উ-মঙ্গ্রা পাম্বী অসি ইন্দিয়াগী গোৱাদা অহানবা ওইনা থাখিবগী মথক্তা মলাকা (Malacca), নোংপোক থংবা ইন্দোনেসিয়া, টিমুর অমসুং ফিলিপিন্সতসু থাখি হায়না পাউদন্লি। মথং-মথং শন্দোকখিদুনা ঙসিদি মালেমগী অয়াম্বা মফমশিংদা উ-মঙ্গ্রা পাম্বী অসি পাক-শন্না থানখ্রে। চাওখৎলক্লিবা লৈবাকশিংদদি উ-মঙ্গ্রা অসি খ্বাইদগী মরু ওইবা চিঞ্জাক অমা ওইনা চানরি। মসিগী মরু ওইবা মরমশিংদি উ-মঙ্গ্রা পাম্বী অসি লৈহাও ইচেন-চেন্দ্রবা লৈবাক-লৈশা অমসুং নোং ইচু চুদবা মফমশিংদা মপূং ফানা হৌবা ঙমদুনা পোৎথোক মপূং ফানা পুথোকপা ঙম্বা অসিননি। পাউদমগী মতুংইন্না মালেমদা খ্বাইদগী উ-মঙ্গ্রা পুথোকপা লৈবাক অসি নাইজেরিয়ানি অদুগা উ-মঙ্গ্রাদগী লৌবা চনাং (Starch) খ্বাইদগী মপান্দা থাদোকপা লৈবাক অসিনা থাইলেন্দনি। কুমজা ২০২০দা মালেমগী উ-মঙ্গ্রাগী অপূনবা পোত্থোক অসি টন মিলিয়ন ৩০৩ ওইখি অমসুং মসিগী মনুংদা নাইজেরিয়া হায়রিবা লৈবাক অসিখক্তনা অপূনবা পোত্থোক অদুগী চাদা ২০ লোমগী পোত্থোক পুথোকখি। মসিগী মথংদা কোঙ্গো, থাইলেন্দ, ঘানা অমসুং ইন্দোনেসিয়ানা মথংশিংনা উ-মঙ্গ্রা খ্বাইদগী পুথোকপা লৈবাকশিংনি। মসি য়ুনাইটেদ নেসনননা পীবা পাউদমগী মতুং ইন্ননি।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না উ-মঙ্গ্রা পাম্বী অসি মখল অনী লৈ। মখোয়শিং অদুদি থুমতক তৌবা অদুগা খাতক তৌবা অনীসিনি। উ-মঙ্গ্রা পাম্বীদা হু চেনবা পোৎশক স্যানাইদ (Cyanide) অসি য়াওই অদুবু খাতক তৌবা মখল অদুদনা চাং য়াম্না হেন্না য়াওই। হায়রিবা হু অসি ফুত্তোক্লবা নৎত্রগা থোংদোক্লবা নৎত্রগা মৈদা লৌথোক্লবদি মাঙখি। মরম অসিনা উ-মঙ্গ্রা অসি অহিংবা ওইনা চাবীরোইদৌবনি। অদুম ওইনমক উ-মঙ্গ্রাদা চিঞ্জাক্কী ওইবা মচলশিংসু অদুমক মরাং কায়না য়াওই। উ-মঙ্গ্রা গ্রাম ১০০ খুদিংগী কার্বোহাইদ্রেট গ্রাম ৩৮.১, ফেট গ্রাম ০.৩, প্রোটিন গ্রাম ১.৪, মিনরেলশিং মরু ওইনা কেলসিয়ম মিলিগ্রাম ১৬, আইরন মিলিগ্রাম ০.২৭, মেগনেসিয়ম মিলিগ্রাম ২১, ফোসফরস মিলিগ্রাম ২৭, পোটাসিয়ম মিলিগ্রাম ২৭১, সোদিয়ম মিলিগ্রাম ১৪, জিঙ্ক মিলিগ্রাম ০.৩৪, ভিটামিনশিং মরু ওইনা ভিটামিন সী মিলিগ্রাম ২০.৬, ফোলেত মাইক্রোগ্রাম ২৭, নিয়াসিন মিলিগ্রাম ০.৮৫, থিয়ামিন মিলিগ্রাম ০.০৮ অসিনচিংবশিং য়াওই।

উ-মঙ্গ্রা পাম্বী অসি মীওইবনা হীরম কয়ামরুমদা শীজিন্নৈ। ত্রোপিক্কী লমদমশিংদা চেঙ অমসুং চুজাক্কী হেক মথংদা উ-মঙ্গ্রা অসি চনাং য়াওবা চিঞ্জাক ওইনা শীজিন্নরি। অদুবু উ-মঙ্গ্রা অসি হিংনা চারবদি কোক ঙাওবা, ওবা-ফাইবা অদুগা অকোনবদা লেকথরকপা ফাওবা য়াই হায়না অখঙ অহৈশিংনা চেকশিন ৱা থল্লক্লি। অদুবু ফূৎলগা, ঙাল্লগা, লৌরগা অমদি থোংলগা চারবদি করিসু অকায়বা লৈত্রে। ব্রাজিলদা শাবা কৌইম (Cauim), টিকিরা (Tiquira), খা অমেরিকাদা শাবা নিহামাঞ্চি (Nihamanchi), মোজাম্বিক্তা শাবা ইম্পালা (Impala), গুয়ানাদা শাবা পরাকারি (Parakari) হায়রিবা য়ু মখলশিং অসি শাবদা উ-মঙ্গ্রা অসি মরু ওইবা পোৎচং ওইনা শীজিন্নরিবনি। বাইওইথানোল (Bio-ethanol) শুংবদা উ-মঙ্গ্রা অসি পাক শন্না শীজিন্নৈ। হীদাক ওইনা উ-মঙ্গ্রা পাম্বীগী মনা অদু শুগাইরগা তৈবদা কোক চিকপা, খ্বাং নাবা, তোংশা কায়বা অদু লায়েংনৈ। সেলিয়াক (Celiac) হায়রিবা গ্লুতেন (Gluten) য়াওবা চিঞ্জাক চারুবদগী থিবোং-থিরিলদা থোকহনবা লায়না অসিদা উ-মঙ্গ্রা অফুৎপা অসি পীজবদা য়াম্না কান্নহল্লি। উ-মঙ্গ্রাগী চনাং অদু য়ুদা তুমহল্লগা শেম্বা মহী অদু উনশাগী লায়না মখল খরা লায়েংবদা হীদাক ওইনা শীজিন্নৈ। অরিবা অনা-লায়েংদা উ মঙ্গ্রা পাম্বীগী মরা অমসুং মনা অদু পূন্না শুগাইরগা শেম্বা মচল অদু অপোম-অতং তৌবদা লায়েং হীদাক ওইনা শীজিন্নরকই। শাদা চাংয়েং তৌদুনা য়েংবদা অফবা ফল ফংবদগী উ-মঙ্গ্রা পাম্বী অসি কেন্সর মখল খরা লায়েংবদা শীজিন্নবা য়াগনি হায়বগী পাউদমসু লৈ। উ-মঙ্গ্রাগী মনা অদু অরূম-লাইহৌদসু কান্নহল্লি। ●