

হুইয়েন লানপাউ

খাংজ, ওক্টোবর ০৮, ২০২২, ইম্ফাল
৪৬শুবা চহী, ১৯২শুবা মশীং

হুইয়েন লানপাউ

খাংজ, ওক্টোবর ০৮, ২০২২, ইম্ফাল
৪৬শুবা চহী, ১৯২শুবা মশীং

মহৈরোয় নুপীমচাদা খুং শাংবা

মউন খোক্রগা থুম চাইশিনগদ্রা

মণিপুর পীকপগী হৌনবা মীশিং য়ামজদ্রবসু মখল কয়গী ক্রাইম কয়া থোকই। খোক্রিবা ক্রাইমশিং অসিগী মনুংদা নুপী অঙাংদা চখবা, চখফম খোক্তবা তমখীরবা ক্রাইমশিংগী মশীংসু য়াম্মী। মপুং-মরৈ ফারবা নুপী অমগী ইকায়খুম্‌বা মাঙহনবীবা খৌদোক্কী মায়েজ্ঞা ইন্দিয়ন পিনাল কোদ (আই পি সী) গী চপ চাবা প্রোভিজনশিং লৈরি, চংনরি। চহী ১৮গী মখাদা লৈবা নুপীমচাশিংদা চখবা সেজুএল এসোস্টকা মরী লৈনবা ওফেন্সশিংগীনা ওফেন্দ্ররশিংদা চৈরাক পীননবা কুমজা ২০১২দগী ‘প্রোটেস্কন ওফ চিলদ্রেন ফ্রোম সেজুএল ওফেন্স’ (পোক্তো) এক্ট শেমদুনা চংনরক্লি। মণিপূরদা পোক্তো এক্টকা মরী লৈনবা খৌদোকশিং মশীং য়াম্মা থোকই। মরম অসিনা লৈবাকসিগী ওইনা পোক্তো এক্টকা মরী লৈনবা কেসশিংগী ব্রায়েল চখনবা স্পেসল কোর্টশিং লিংখংনবগী খনগৎপদা মণিপূরসু য়াওবদগী হৌজিক অখম্‌বা কোর্টশিং লিংদুনা ব্রায়েল চখরক্লিবনি। আই পি সীগী প্রোভিজনশিং শীজিমদুনা ব্রায়েল চখনবা কোর্টশিং লৈবগী মখজ্ঞা ‘ক্রাইম এগেনষ্ট ব্রিমন’ (সী এ দ্রিযু) গী স্পেসল কোর্ট ফাওবা লৈরিবনি। অদুবু নুপী অঙাংদা চখবা, থোকহনফম খোক্তবা মতু পানবা শাগী খৌওংশিংগা ময়্যবা খৌদোকশিংদি অদুম্‌ক লেপ্তনা থোকচিল্লকই। মশ্বাইসি যৌশিল্লকপদদি করি ভৌবা য়াবগে? আই পি সী অমসুং পোক্তো এক্টকী অহকপা প্রোভিজনশিং অসিনা মজিক চাদ্রবরা? হেমা কনশিনবা সেজ্ঞন মথৌ তারক্লদ্রা হায়বগী ব্রাফম থোরকই। পূম্মকসিবু চংনরক্লিবা এক্টশিং অসিগী অহকপা সেজ্ঞনশিং হেমা মথৌ শংলগা য়াগদ্রা নংত্রগা মোরেল এদ্যুকেসন অমদি লিগেল এরোনেসশিং পাকশম্মা অমসুং তোয়না পাঙথোকপনা শাফগদ্রা হায়বসি লৈঙাক অমসুং ষ্টেকহোল্ডর পূম্মক্লগা খন্নহৌবা চুমগনি খল্লি।

অদুবু চৈরকসিদা ওক্টোবরগী অয়ূক অঙনবা পুং ৫.১৫ রোম তারকপদা ইম্ফালগী লৈকায়গী মফম অমদা লৈবা লৈফম (হোষ্টেল) দা লৈদুনা মহৈ তমজরিবা নুপীমচা মহৈরোয় অমদা থোকশ্রবা মতুংদা থোকহম্মীংদবা খৌদোক্লি হায়নবা শাগী লিচং চংপগী খৌদোক অমা থোকশ্রিবসিবু করিগীনো? ব্রাহংসিগী পাউখুম্মা কনানা পীগদগে? ভিক্তিম ওইহৌরবী নুপীমচাদুনা মীয়ামগী মফম (পল্লিক প্রেস) অদুনা ওপোজিট সেজ্ঞতা কায়হৌবঙম্মা থোকহনবা ফিজিং চাকচা শেং-চাদুনা চংলমগদ্রা? মহাজি ট্যুসন চংচবনি। নুপীমচাদুনা লমহেন-তুহেনবী ওইরমদুনা নাতৈ চাদবা ফিজিং-চাকচেংনরমে হায়রবা ফাওবদা মদুগী খুদোংচাবদু মী চিকপগী ভাঞ্জা য়েংদুনা লৌবা চুম্মা? মীওইবগী ব্রাখল চেন্দবা ওফেন্দ্রদুনা ওফেন্সতু কন্মিট ভৌবদা গাভী মচা অমা তোংদুনা লাকখিবনি। মরম অসিনা ওফেন্দ্রদুনা ভিক্তিমদু হায়দগী মশক খঙদ্রা? মশক খঙবদগী অচেংবা ভাঞ্জা লুম্‌কপদা পল্লিক প্রেস ওইরবসু তমখীরবা ক্রাইম অদু কন্মিট তৌরম্লিরা? ব্রাহং ময়্যামসিগী পাউখুম্‌দি শুও মোট্টো রেন্ডালর কেস এফ আই আর অমা লৌখৎলিবা ইম্ফাল পুলিশ স্টেনগী ইনভেস্টিগেসন ওফিসরনা লৈবাক মীয়ামদা অমসুং কোর্টতা পীরক্লসনু অদুবু ইনখংলকপা নুপামচাশিংনা যণগোন্দগী নান্‌হোরকপা যণনাওদৌনা মমৈ থেঙ্কংলগা খা-রাই খঙদনা চোঙ-চোঙদুনা চেনবদা ব্রাইক্লবনি হায়বসু নতবা ময়ুম মকৈ পাল্লবা অমসুং মীয়াই চনশিল্লক্লবা মীওই অমনা চখরমশ্রিবা থবকসিদি ঙাকপীফম থোক্তে। চংহৈদবা লিচংনি হায়বগী মখজ্ঞা অথান্‌না খুঙ্‌দগী লাকপনি হায়দুনা হুহুনা য়েংবীবগী মিসিসু তারক্লনি। অদুবু খৌদোক্তুগী সী সী টি ভি ফুটেজশিং সোসাল মিদিয়াদা ভাইরেল ওইরকপদগী পুলিশনা পছন্দনা থবক লৌখৎতুনা চেম্লরিবা মীদি মী ওইরগা, মীওইবগী লিচং চতবা নুপাদু ময়ুমদগী ফাগৎপা গুমখিবা অদুমজি ‘প্রোমপ্ট এক্সন’ গীদমক থাগৎনীংঙাইনি। পুলিশ লৈবগী ব্রাহংজোক্তা হেমা ময়েক শেংহল্লি। অদুবু লৈবাক মীয়াম্‌দি মরাল লৈরবা মীওইদু লোগী চৈরাক ঙাইঙমদনা মউন খোক্তোক্রগা থুম-মোরোক চাইশিল্লগা য়াইফৌ ফৌগদবনি হায়দুনা পেন্দবা ফোঙদোক্লরকপা য়াওই। অদুবু লোগী মতুং ইনবা চৈরাক করি পীরক্লদগে য়েংবনা চুমগনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি কুইজ-৫১

১) “লমজিংবা” (১৯৬৭) হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং করম্মা মখলগী লাইরিকনো?

২) “তংলবা য়োলহিং লজ্ঞা শমজিন্নবা” হায়বা লাইরিক অসি ওরিজিনেল কনানা ইবদগী কনানা মণিপূরীদা হন্দোকপগে?

৩) “হৌগৎলোনে চাম্বী থেং হাংদোক্লো” কৌবা লাইরিক অসি মণিপূর মপান লমগী অইবা অমনা ইবনি। অইবা অসি কনানো অমসুং লাইরিক অসি করম্মা মখলগী লাইরিকনো?

৪) “য়িমুং কোকফাই শৌ। ফদি ফরালৈ। ১০ চাকথম। চাঙম খুজামলত। চাকখুম লুখাক ব্রাইতৈনা। ফকলাং মিরংখা। লকাং মারি য়াল। লাকুম শিংঙম। ফুলৈ রাবাদা। শিদিবী ঐনা মাই ওনশনদেয়।” ব্রাই পরেং খরা অসি করি লাইরিক্তগী লৌথোরকপনো?

৫) “নীংশিংলি হৌশ্রবা মতমদো” হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো অমদি লাইরিক অসি করম্মা মখলগী লাইরিকনো?

মখজ্ঞা পীরিবা ব্রাহংশিং অসিগী পাউখুম ওক্টোবর ১৫, থাংজ নুমিৎকী অয়ূক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নংত্রগা ঈ-মেল hueiyenliteraryquiz@gmail.com সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীরিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ।

ব্রাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্মা নংত্রগা মশীং য়াম্মা চুম্মা পীরিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওংচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

হৈবোং পান্বী

মখাগী বারী অসি ঐনা নহান নোংমা মফম কদাইদেনো অমা পাখিবনি, ঐদি য়াম্মা নুঙাইনা পাজবি সোমসু হায়ফেং অমুজা পাবীরগা অইবদুনা পাউ অমুজা পাবিখো।

সহরদগী য়াম্মা তাম্মা লৈবা ঐগী পীক্লবা খুঙ্‌দনি। ঐগী য়ুমগী মমাঙদা মওং তাদবা লম্মী অমা লৈরম্মী। লম্মী অসিগী ব্রাহংমদা লৌবুকশিং লৈরম্মী। লৌবুকশিংদুগী ব্রাহংমদা অশংবা উপালশিংতনা ফিজিংনরবা চিংখৈ চিং লেপ্লম্মী। চিংদুবু নৌহৌননা নোংমা ঐনা উক্লবদা ঐগী অঙাং ওইরিঙৈগী বারী অমা খংনীং নীংশিংলকই।

চিংদুনা লৈবা লাইশঙদা ইমগা লোয়ননা ঐনা ববগী অনাবগী লাই খুঙ্‌দা হেক হেক চংলম্মী। মফমদুনা ঐনা নুমিৎ খুদিংগী অয়ুক্তা য়ুমগী যণশিং হৌইগৎপা চংলম্মী। চিংখোঙদনা কা হেমা চাউরবা হৈবোং পান্বী অমা হৌরম্মী। হৈবোং অদু অটৌবা মসা মরেং কয়া লোঙলম্মী। মসাইশিংদুগী মরক্ত অমদি লৈমায়রোমদা চাউনা কোছুরগা লৈরম্মী। মসা অদু চহী খুদিংগী লেপ্লা লৈতনা তপ্পা তপ্পা নেমথরক্লম্মী। মদু লাক্কদৌবা চহী খরদা লৈমায়দা শোঙ্কদৌবা ফীম ওইরম্মী। চিংদা যণ থাগৎপা চংমিমবদা তা সুরজিংনা ঐঙোন্দা হায়, “মসিগী হৈবোং মসাসিনা লৈমায়দা হেক শোকপা নুমিৎতা অহমশুবা মালেমগী লাঞ্জাও খোঙ্কনি।”

“অহমশুবা মালেমগী লাঞ্জাও হায়বদি করিনো, তাদা?”

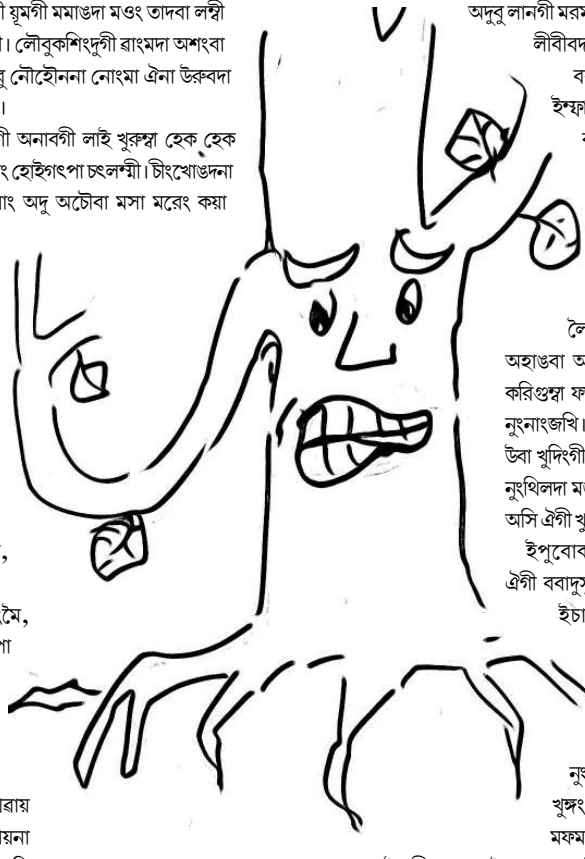
“অহমশুবা মালেমগী লাঞ্জাও হায়বদি মালেমগী লৈবাক পৃথ্‌গী অকিবা ফংলবা ঈংখংগী লান হায়বনি, নঙ কিজদ্রা, ইমোবা”

লান হায়বা ব্রাইসি তারগা ঐগী মীংতা বোম, নোংমৈ, ফাইটর প্লেন ময়্যাম অমনা মীওইবশিংবু পাজ্ক্লনা হাংপা অমদি শোইনাইহনবনি। অকিবা লানগী শক্ত অমা মীংমাঙসিদা উরক্লম্মী। ঐগী মীংমাঙদা লাল অদু তরং তরং শোক্লরম্মী। মসিগী মমাঙদা লানগী মরমদা ইপুবোক্তা বারী কয়া লীবিত্তে। ঐ হিংসাবু য়াম্মা কিরম্মী। লান হায়বসি হিংসানি। হিংসা হায়বসিদি থরায় কয়া লৌইশিল্লি, শোইনাইহল্লি, চরা হেলহল্লি অমদি লায়না কয়া নাহল্লি, লন থুম কয়া মাঙহল্লি। অদুনা ঐ লান পামখিদে।

হৈবোংগী মসাদু নোংমা নোংমগী নেমথরক্লম্মী। নেমথরক্লিবা অসি অফবা নঙে হায়না লৈকায় অহলশিংনা বারীনবা লেপ্তে। মসিগী মসা অসিনা লৈমায়দা শোকপদা তমখীরবা লাঞ্জাউ অমা অক্লনি হায়বা ব্রাইশিং অসিনা ঐগী নাকোং অনীসিদা খোঙ্কিং য়েদুনতা লৈখি। লান অদুগী মতুংদা ঐখোয় অমুক হিংখিগদ্রা হিংলরৌইদ্রা হায়বা গুম্মদে। ঐখোয়না মদু ভিল্লাং য়োংলগা তাবা নঙনা কবিসু তৌরুদে। অহিং তুন্দা, ফুল চংপদা, শাম্‌বদা লানগী ব্রাখল খল্লম্মী। হৈবোং মসা অদু নেমথহনবীদনবা পুঙ্‌দ্রদা লাই খুঙ্‌মজরম্মী। ঐখোয়গী ইমা ইপাশিংদসু মখোয়গী মথক থোংবা অহল লমনশিংনা মতম অমদা হৈবোং অমদি লানগী বারী অসি লীবিরকই। মখোয়সু মসিনা মরম ওইরগা অকিবা অমগা লোয়ননা অসুম হিংলক্লবনি হায়।

লৈকায়গী ইয়ায়শিং অমদি অহল লমনশিংনা হায়দুনা তৈরি, “হৈবোং মসা অসিনা লৈমায়দা হেক শোকপা নুমিৎতা অহমশুবা মালেমগী লাঞ্জাও লাক্কনি। মদুনা খুঙ্‌ অসিদসু এটোম বোম খাদনারক্লনি। য়াম্মাবা মীশিং লেপ্পা লেপ্পা উং ওন্দুনা শিরগনি। ঐখোয়গী উং ওন্দুনা হকচাংশিং নুংশিংনা হুঙ্‌কপদা লৈমায়দা ঝায় ঝায় কিহুখগনি। লান্দা শিহৌদবশিংদুনা শোইনাইহৌগনি। হিংহৌরিবশিংদা লায়েংবা গুম্‌দ্রবা লায়না কয়না নারক্লনি। মসিদসু নঙনা চারোল শুরোল কয়া ফাওবা শোইনাইবা মচা মশু পোঙ্কক্লনি।” ব্রাইশিং অসিনা ঐঙোন্দা তুজংবা পোঙ্কম্মী। মসিনা ঐগী নৌরিবা থম্মোয়বুদি লেপ্পা লৈতনা ওংখি। অমরোমদা থাজবনা ঐবু চিং চিংদুনা

ব্রাইক-ব্রাইকবদা



হৈবোং পান্বী

পূরম্মী। অহলশিংনা হায়রবদি অসুম চুম্মী হায়। ঐনা করম্মা ব্রাফমদুবু থাজ ব্রাইদবগে? ইমায়বশিং লৌইনা মদুবু থাজে। থাজবা অদুনা ঐখোয়বু ব্রাখল য়াম্মা নুঙাইহনখিদে। ইমায়বশিং অমদি ঐ পুন্দি লান অমুজা থেংখিভিদি অদুবু লানগী মরমদদি অসুম্মাক ইপুবোক অমদি লৈকায়গী অলশিংনা লীবীবদগী য়াম্মা তাত্তে।

ববানা লৌবুক্তগী শম্পোং খৌইবা কারক্লগা ঐবু ইম্ফালগী সিনেমা হোলদা ফিল্মা য়েংবা হেক হেক পুবিখি।

ববানা ঐবু লানগী ফিল্মা য়েংহনখি। লান্দা মতং মতং তংলবা মীওইবগী হকচাংশিং উবা ফংখি। মদু উরগা ঐ মিছন খোঙজেল কনখংখি। মীং উইশিন্দুনা খাঙখি। মতুংদদি ঐ অদুগুন্না ফিল্মদু অমুক হয়া য়েংখিদে। অমরোমদা, চহী খুদিংগী হৈবোং মসাদু কনানসু খান্‌দা য়াদনা লৈমায়দা নেমথরক্লম্মী।

লৈমায় অমদি হৈবোং মসা অনীদুগী মরক্ত লৈরিবা অহাওবা অদু মীনুংশি খঙদবা অসুম অসুম হেনগৎলক্লম্মী। করিগুন্না ফংদা অমদি থোঙ্করগনি হায়না ঐখোয় অঙাংশিংনা নুংনাংজখি। হৈবোং মসা অদুবু চিংদা যণ হৌইগৎপা চংপদা উবা খুদিংগী মীং কুণ্ডবমখৈ লেপ্পা য়েংলম্মী। মসিনা ঐখোয়বু নুংখিলদা মঙলাক্লহল্লম্মী। মতমদুনা ঐগী ঝাইদগী চাউবা তাইবঙ অসি ঐগী খুঙ্‌দনা ওইরম্মী। ঐগী খুঙ্‌দগী বারীনা ঐগীদি অচুম্মনি।

ইপুবোক লৈখিদবা মতম খরা লৈরগা ইকান কায়দনা ঐগী ববাদুসু মতম খরদং নারম্মগা লৈখিদরে। য়ুম অদুদা ইমা ইচা নঙনা কনাসু লৈহৌদ্রে। ববানা লৈখিদবদুসু মীশিংনদি মানা চিংদা চংপদা লাই ওক্লবদগীনি হায়রম্মী। লাই তীলগী মরমদা ঐগী খুঙ্‌দনা য়াম্মা বারী শানরম্মী। লাই হায়বসে ঐনা য়াম্মা কিজবশিংগী মনুংদা অমনি।

নুংশিবা ইমায়বশিংথু লৌইনা হেন্দেক্লম্মগা ঐ অতোপ্পা খুঙ্‌ অমদা য়ুম হোংবা তারম্মী। ঐনা লৈকুংদৌরিবা মফমদু ইমগী মপামনি। ঐনা চাউবা শারেপ ফাক্সিগাওবা ইমগী মপামদা লৈকুরগা ববগী হাঙহৌরবা য়ুমদুনা অমুক হয়া লাকখিগনি হায়না ইমানা তাকপীরম্মী। তঙাইফদনা ঐখোয় ইমগী মপামদা য়ুম হোংলে।

নোংমা ঐনা ইশাগী চহী কুনমঙামুক শুরকপা মতমদা ঐ ঐগী হায়গী খুঙ্‌দগী য়ুম অদুদা য়ুম অমদি ইজ্বোল শম্‌ল কমদৌরিবগে হায়না য়েংবা লাক্লম্মী। ঐ মফমদুনা লাক্লে তাবদা ঐগী লৈকায়গী ইয়ায় সুরজিংনা ঐগী নাক্তা লাক্লগা হায়রকখি,

“ইমোবা, নঙ পাউ অমা তাদ্রিবরা?”

“করি পাউনো তাদা?” লাঙতক্লনা ঐনা হংলম্মী।

“হো চিংখৈ চিংগী হৈবোংদুগী মসাদু লৈমায়দা শোঙ্কো।”

“ওহ! কৈদৌঙেনো গুসিরা, তা সুরজিং” ঐনা য়াম্মা খঙনীংনা হংলম্মী।

“গুসি নঙে, চহী তরামুক শুরম্লগনি” মানা ইরায় লায়না হায়রক্লম্মী। ঐনা তা সুরজিংতা য়াম্মা খঙনীংনা অমুকসু হংলম্মী, “অদুগা অহমশুবা মালেমগী লাঞ্জাও অদুদি কমলৌশ্রবা?”

“খোকখিদেনো। লাঞ্জাও অসিগা হৈবোংগা করি অমজা মরী লৈনরমদ্রে, ইমাই?” মানা ইরায় লায়না খুমদোরকখি।

.....

বারী অসি পাবদা য়াম্মা কুইনা চঙখিদে। মসিনা হায়নীংলিবসি করিনো হায়না খনবদা য়াম্মা কুইনা হেজ্ঞা চঙজখি। ঐবুদি ব্রাখল ফজনা তারে, নোংমা হায়জরগে। ●

হীদাক কায়রবা পান্বীশিং : হরাই কালন্দি # ৩৬২

— ডা. হুইয়েন বীরকুমার —

সী এস আই আর : নোর্থ ইস্ট ইন্সটিটিউট
ওফ সাইন্স এন্ড টেক্নোলজি, লম্ফেলপাং

অয়ান্‌না খৌইদৌক্লা থাজবিরম্মোই মদুদি ঐখোয়না য়াম্মা হাওনা চানরিবা হরাই কালন্দি অসিদা হীদাক্কী ওইবা মণ্ডগশিং খৌইদোক-হেন্দোক্লা য়াওই হায়বসি। হরাই কালন্দি পান্বী অসি ইংলিসতা লিমা বিন (Lima bean) নংত্রগা বটর বিন (Butter bean) নংত্রগা সিভা বিন (Sieva bean) নংত্রগা মাদাগাসকর বিন (Madagascar bean) নংত্রগা বেক্স বিন (Wax bean), স্পেনিষ্ট (Spanish) তা গেরোফেন (Garrofon), সাইন্টিক্কি নংত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা *ফেসিওলস লুনেতস (Phaseolus lunatus L.)* নংত্রগা *ফেসিওলস লিমেন্সি (Phaseolus limensis Macfad)* নংত্রগা *ফেসিওলস মেক্রোকার্পস (Phaseolus macrocarpus Moench)* নংত্রগা *ফেসিওলস পোর্টোরিকেন্সি (Phaseolus portoricensis Spreng)* নংত্রগা *ফেসিওলস ভিরিডিস (Phaseolus viridis Piper)* হায়না কৌই অমসুং ফেবেসী (Fabaceae) শাংগী মনুং চল্লি। শাংগে অসিদা চনবা মরু ওইবা পান্বী অমদি হরাই মুবী পান্বী হায়বদি ব্রোড-বিন (Broad bean), বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা *ভিসিয়া ফাবা (Vicia faba L.)* অসিনি। পাউদমশিংগী মতুংইম্মা ফেসিওলস হায়রিবা জেনেরা অসিগী মনুংদা স্পিসিস ১০৫ লৈ।

পাউদমশিংগী মতুংইম্মা হরাই কালন্দি পান্বী অসি এন্দিয়ান (Andean) অমসুং মেসোআমেরিকান (Mesoamerican) লমদমশিংদগী হৌরকখিবনি। অহানবা ওইনা মফম অনীদা থাবা হৌখি হায়না থাজ নৈ। অহানবদা খুট্টনা পোঙ্কিঙে চহী ২০০০গী মমাঙদা এন্দিজদা হরাই কালন্দি মরু অটৌবা লিমা হায়না খঙনবা ভেরাইটি অদু থাখি অদুগা অনীশুবদা খৃষ্ ৮০০দা মরু মচা সিভা হায়না খঙনবা ভেরাইটি অদু মেসোআমেরিকাদা থাবা হৌখি। গুসিদি হরাই কালন্দি পান্বী অসি পৃথিবীগী অয়ান্‌না মফমশিংদা পাক শম্মা থাখরে। পাউদমশিংগী মতুংইম্মা গুসিদি হরাই কালন্দি অসি কলটিভর মখল মঙা লৈ। মখোয়শিং অদুদি নুমিৎ ৬৫নিদা লোকপা য়াবা হেন্দরসন (Henderson) নংত্রগা থোরোগ্রীন (Thorogreen), নুমিৎ ৬৮দা লোকপা য়াবা ইস্টলেন্ড (Eastland), নুমিৎ ৬৮দা লোকপা য়াবা জেকসন ব্রোদর (Jackson Wonder), নুমিৎ ৭৫নিদা লোকপা য়াবা দিক্সি বট্টরপি (Dixie Butterpea) অমসুং নুমিৎ ৭৫নিদা লোকপা য়াবা ফোর্ডহুক ২৪২ (Fordhook 242) অসিনি।

হরাই কালন্দিগী মরুদা মীওইবগী হকচাংদা মচি ওইবা মচাকশিং মশীং য়াম্মা অমদি চাং ব্রাংনা য়াওই। পাউদমশিংগী মতুংইম্মা হরাই কালন্দি মরু গ্রাম ১০০গী মনুংদা ইনর্জি কিলো কেলোরি ১১৫, সুগার গ্রাম ২.৯, দাইটেরি ফাইবর গ্রাম ৭. ফেট গ্রাম ০.৩৮, প্রোটিন গ্রাম ৭.৮, ভিটামিনশিংগী মরক্তা থিয়ামিন মিলিগ্রাম ০.১৬, রাইবোফ্লোডিন মিলিগ্রাম ০.০৫, নিয়াসিন মিলিগ্রাম ০.৪২, ফোলেট মাইক্রোগ্রাম ৮৩, ভিটামিন ঈ মিলিগ্রাম ০.১৮, ভিটামিন কে মাইক্রোগ্রাম ২ য়াওই। মাইক্রোনুট্রেনশিংগী মরক্তগী কেলসিয়াম মিলিগ্রাম ১৭, আইরন মিলিগ্রাম ২.৪, মেগনিসিয়াম মিলিগ্রাম ৪৩, ফোসফরাস মিলিগ্রাম ১১১, পোটাসিয়াম মিলিগ্রাম ৫০৮, সোডিয়াম মিলিগ্রাম ২, জিঙ্ক মিলিগ্রাম ০.৯৫ য়াওই। অদুম ওইনমক হু চেনবা ফ্লোরাইদ অসিসু মাইক্রোগ্রাম ২.২ রোম য়াওই হায়নসু পাউদম্মি।

বিজ্ঞানগী ওইবা পাউদমশিংগী মতুংইম্মা হরাই কালন্দি অসি দাইবেটিস অমসুং ইন্সুলিনগী অনাবা মীওইশিংগী য়াম্মা ফবা চিঞ্জাক অমনি।

হরাই কালন্দিদা ফাইবরগী চাং ব্রাংনা য়াওবা অসিনা মীওইবগী হকচাংদা চেঞ্জিবা ঈ অদুদা চিঞ্জাক চারুবদগী থুনা চিনিগী চাং হেনগৎহনবা অদু খোঙজেল তপথহনবদা মতেং পাংই। ঈশিংদা তুম্মা গুম্মা ফাইবর অদুনা মীওইবগী চাকখাওদা য়াওরিবা ঈশিং অদু চুপশিল্লগা অনংবা মহী অমা শেমদুনা চাশিনশ্রিবা পোংশক অদুদগী কার্বোহাইড্রেট অদু তপ্পা চুপশিনহন্দুনা চিনিগী চাং অদু খোঙজেল তপথহল্লি। মসিনা মরম ওইদুনা হরাই কালন্দি চাবদা মীওইবগী হাট অদুসু মপাঙ্গল কন্না থম্মা গুম্মী। হরাই কালন্দিদা ফোলেট অমসুং মেগনিসিয়ামগী চাং ব্রাংনা য়াওবা মরম্মা ঈগী খোঙজেল চাং চানা থম্মা, ওক্সিজেন পীবা অমদি হকচাংগী দরকার লৈবা মচলশিং ফংহনবদা মতেং ওই। হরাই কালন্দি চাবনা মীওইবগী হাট এটেক (Heart attack) ভৌবদগীসু ঙাকখোকপা গুম্মী হায়না পাউদম্মি। নুপীশিংনা থাগী খোঙকাপ চংপা মতমদা মশাদা ঈগী অরাংপা লৈবা অদু হরাই কালন্দি অসি চাং নাইনা চাবদা মেনখংপা গুম্মী। হরাই কালন্দিদা ফেটকী চাং য়াওবদা মরম্মা হরাই অসি চাং নাইনা চাবদা মীওইবগী মশা নোয়খংপা অসিদসু খৌইদৌক্লা কায়হল্লি হায়বগী পাউদম্ম লৈ। হাইপোগ্লাইসিমিয়া (Hypoglycemia) হায়না খঙনবা মীওইবগী ঈদা য়াওবা গ্লুকোজগী চাং অদু য়াম্মা হুহুবা (Below 70 mg/dl) অদুদা হরাই কালন্দি অসি চাং নাইনা পীজবদা মপুং ফানা ফাংহনবা গুম্মী হায়বসিনি। কনাগুম্মা মীওইশিংনা অরিবা অমাংবা য়েখতুনা (Constipation) লৈরবদি হরাই কালন্দি অসি এঞ্জাং ওইনা থোংদুনা নুমিৎ খরনিদং পীজদুনা লায়েংবা য়াই। হরাই কালন্দিদা কোপ্পর অসি য়াওবা মরম্মা ফিরাঙ্কী মথৌ ফজনা তৌহনবদা মতেং পাংবা গুম্মী। শা-ঙা চাদবা মীওইশিংগী দরকার লৈবা প্রোটিন অদু হরাই কালন্দি চাবদগী ফংবা গুম্মী। হরাই অসিদা এন্টি ওক্সিডেন্ট (Antioxidant) মরায় কায়নসু য়াওই। অদুবু য়াম্মা চেকশিনবীগদবদি হরাই কালন্দিদা হু চেনবা ফাইটোইমোগ্লুটিনিন (Phytohaemagglutinin) অসি য়াওবা মরম্মা মুন্না ফুংতোক্লগা নংত্রগা থোংলগতা চাবীগাদৌবনি। ●

পাউচে অসিদা ফেঙজরিবা ব্রাহংশিং অসিগী ব্রাখল, মীংয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ব্রাখল্লোন অমসুং মীংয়েংগা খৌইদৌক্ল মরী লৈনদে।