

হুইয়েন লানপাও

৩৩৮, ৮৫ ৪৭, ৪০৪৪, ৮৫৬৬
৪৭ ৩৮ ৮৫, ৪৫৩৮ ৮৫৩৮

হুইয়েন লানপাও

খাংজ, জুন ১৮, ২০২২, ইম্ফাল
৪৬শুবা চহী, ৮৩শুবা মশীং

জুন ১৮

হৌজিকসু পুক্রিং লুমডি

লেগুনা চেম্বরিবা মতমগী দ্ৰেচেলনা ওসিসু দ্ৰেচেলসিগী তোবর্বাণ অনী ওইরিবা মণিপুৰগী মীয়ামদা অদুঙৈ ‘জুন ১৮’ অমুক পুৰজুনা য়ৈররে। হৌথ্রবা নুমিভুগী অমসুং নুমিৎতুগা মৰী লৈনবা পুৰাৰীগী বারী শীংবুলশিং নৌহৌননা মণিপুৰ মীয়ামগী মীংমাংদা হৌনদুনা ফন-ফন চোঙথোরক্ৰে। নুমিৎসিগী নীংশিং থৌরমসু য়ুনাইটেদ কম্মিটি মণিপুৰ (য়ু সী এম) অমসুং ওল মণিপুৰ য়ুনাইটেদ ক্লবস ওগ্নাইজেনসন (অমুকো) না মমাঙথক্তগী পাঙথোক্তুনা লাকখিবঙম ওসি জুন ১৮দসু নুমিৎসিগী থৌরম কেত্ৰুপাংতা পাঙথোক্তি। মণিপুৰগী য়েলহৌমীশিংগী ফুরুপ কাঙলুপ পুন্মমক্কী মীওইশিংনা নুগী অঙাং, নহা অহল খাঙনা শরুক য়ারি। মণিপুৰগী মপান্দা চৌইনা তারিবা দ্ৰৈ মেশেলগী মীওইশিংনসু নুমিৎসিগী থৌরম পাঙথোক্তি। চহী লিশীং ২ হেনবগী পুৰাৰী লৈজরক্ৰবা চীংমী-তম্মী মণিপুৰীশিংগা শাগোন্নদুনা হৌদোকমিমরকখিবা ষ্টেটিসিগী টেরিটোরিএল অমসুং ইমোসনেল ইন্টিগ্ৰিটি শম্মা অমগী চাং ফাওবদা শোকহনবা/কাযহনবা য়ারোই হায়বগীদমক হৌনরুবা তৌদনা চোঙথোরজুনা থরায়না পোহ্মা পীথ্রবা অথৌবা-অথৌবীশিংগী নীংশিং খুঙমদা লৈ-শু কংলি। মরৈবাক-মরমদম নুংশিজখিবা মথোয়গী মতিক ময়াই শক শোল্লি। মণিপুৰগী অপুনবগী শক্তম অমসুং ওমথৈ কাযহন্দনবগীদমক অথৌবা-অথৌবীশিংদুনা চংখিবা লম্বীদা মথোয়গী তুং ইন্দুনা চংকনি হায়বগী অচেৎপা রাশক শক্তি। তৌসনু, তৌফম থোকই, মখা তানসু লেগুনা তৌখিগদবনি। মীশিং য়ামজদ্রবসু মালেমদা মতিং থোক্তা হিংলকপা ফুরুপ-কাঙলুপ অমা ওইরিবা মণিপুৰীশিংনা লৈবাকসিগী ফিবান্দুদা তিন্দুনা লৈবাকসিগী শরুক অমা ওইরক্ৰগা হৌদোকমিমরকপা ওমথৈগী অমসুং অপুনবগী শক্তমদা শীংকুপ শানা য়ানখাইরগা ফীভম শোকহনক্ৰবা চখরকপা থৌশিলদি য়াফম থোক্তে। অতোপ্পা পান্ধৈ অমত্তা লৈত্রবসু য়াপনন্দা ফাওবা চিঙুনা হোৎনহৌবা হায়বসি মশানা তাবনি। মসিদা লৈবাকসিগী দ্ৰিশিং অচৌবদা লৈবা য়াইতোং-খমদোংবা অঙমশিংনসু বারৌফম থোক্তে, খোইখা লিনখাসু থাফম থোক্তে। মালেমদা নুমিৎ তাবা লৈত্ৰে হায়নখিবা অদুগা মালেমগী লৈবাক পুন্মমক্কী মপু ফাওবা ওইরল্লাবা বৃটিশ ফাওবগসু মরমদম পোক্ৰফম লমদম কল্লবগীদমক মায়থীরগনি খঙলবা ফাওবা খোঙফম হন্দোক্তনা মায়রোং য়াখিবনি।

অদুগা করিগীদমক্তা, কনাগী থৌইনশিন্দগী, কনা কনানা করম্বা খুজিল থৌরাংগী মখাদা লৌখংলক্ৰিবা থৌশিলদগী জুন ১৮গী দ্ৰেখেনা থনখিবা থৌদোক্তু থোকখিবনো হায়বসিসু মণিপুৰগী মীয়াম্মা শিং-নাম্মা খঙলবনি। অদুবু থৌরাং থৌশিলশিং চখমিলখিবা খুংপুশিংনসু ময়েক শেংনা খঙলবনি। অদুবু হৌজিক থৌদোক্তু থোকখিবগী নীংশিং থৌরম চহী ২০গী মতুংদা পাঙথোরক্ৰবা ফাওবদা মণিপুৰগী ওমথৈ অমসুং অপুনবগী শক্তমগীদমক ষ্টেটিসিগী য়েলহৌ মীশিং পুক্রিং লুম্ভুয়া? নে-তারবা ফিভম অমদা লৈরত্ৰা হায়বগী ব্রাহংসিদি চীংমী-তম্মীশিংগা অদুম্মক শেংতোক্তুবা য়াদনা লৈরি হায়বদা হেঞ্জিনবা নংত্রগা মীয়ামদা ইনশিনবা/থৌজিনবা, লৈবাকসিগী লৈঙাক্লেইশিংবু লাম্মা উহমবগী ব্রাফম ওইরোই হায়নীংই। লৈবাকসিগী অঙমশিংনা তৌগে হায়বদা তৌবা ওমদম লৈতে। য়ুমথংনবা পাকিষ্টান অমসুং চাইনানা মীংয়েং চঙলকপগী মথক্তা তোখায় তানীংবগী ব্রাখল্লোন চেনবা মীওইশিংনা মথোয়গী অনীংবা অপায়শিং মচিন মৈ মুবা হৌরক্ৰে হায়বগীদমক জম্মু এন্দ কাশ্মীরবু খায়বোক তাহিন্দুনা অনৌবা লৈঙাক-ব্রায়েল লৈহল্লকখিবসিনি। মসিওঙমশিংসিদিগী পালিয়ামেটতা ফাওবা অপুনবা মেম্বরশিংগী মনুদগী শরুক অহম থোকপগী অনীনা অয়াবা পীরবদি কসটিটুসন ফাওবা মমায় চুমথোকপা ওম্মিবনা মণিপুৰগীদমক ‘স্পেসল ষ্টেটস’ কী ব্রাফম কাংথোক্ৰকখিবসিনি। লৈবাক্কী লৈঙাক্লেইশিংনা মীয়ামগীদমক তৌফম থোকপশিং তৌজসনু। মথোয়গী তৌফম থোকপা মথৌনি। অদুবু মণিপুৰগী চীংমী-তম্মীদি অমত্তা ওইনা পুনশিমদুনা খুঙউ শেনখিদবা য়াদ্ৰি। জুন ১৮গী অথৌবা-অথৌবীশিংগী দ্ৰেখেনা চামথোকপীরম্বা ওমথৈ অমসুং অপুনবগী শক্তম ওাকখিগদবনি।

হুইয়েন লানপাও লিটরেরি কুইজ-৪৪

- ১) “স্বর্গদা অরাদা অমসুং নুঙহিবা” হায়বা লাইরিকসি কনানা ইবনো অমদি করম্বা মখলগী লাইরিকনো?
- ২) “পলেমগী খোমলাং অমৃত থক্ৰিঙৈদগী অহানবা শিন্দম ওইদুনা নরগী কোলোই অহানবনা পলেমগী মিংফম কৌনরক্ৰবা ঐথোয়গী দ্ৰৈরোল--নুশিৰবা, পাম্মুরবা ইমারোল, মৈতৈলোল অসিসু অয়ান্দি লৈরাং ইঙেনলৈগী পান্দম ওইরি।” ব্রাইহ পেরং অসি কনানা ইরম্বা লাইরিক্তা য়াওবা করি ব্রায়েদগীনো?
- ৩) “চন্দন পান্ধী কয়্য কয়্যনা, /চিং-মাল-নারক শীংলক্তা, /মাং’ঙম অরেম্বা উকং ওইদুনা, /পুক্রিং লৈকোলগী অথুন্নদা, /থারিবা চন্দন পান্ধীদু চেকশিমা, /কংত্ৰনিন্দো অরেম্বদা।” শৈরেং মতেক অসি কবি কনানা ইরম্বা করম্বা শৈরেংদগীনো অমদি করি লাইরিক্তা য়াওবনো?
- ৪) “কাওশীং” হায়বা লাইরিক অসিগী অইবা কনানো, করম্বা মখলগী লাইরিকনো?
- ৫) “মোহন দাস” হায়বা মণিপুৰী লাইরিক অসি ওরিজিনেল কনানা ইবা করি লাইরিক্তা কনানা মণিপুৰীদা হন্দোকপনো?

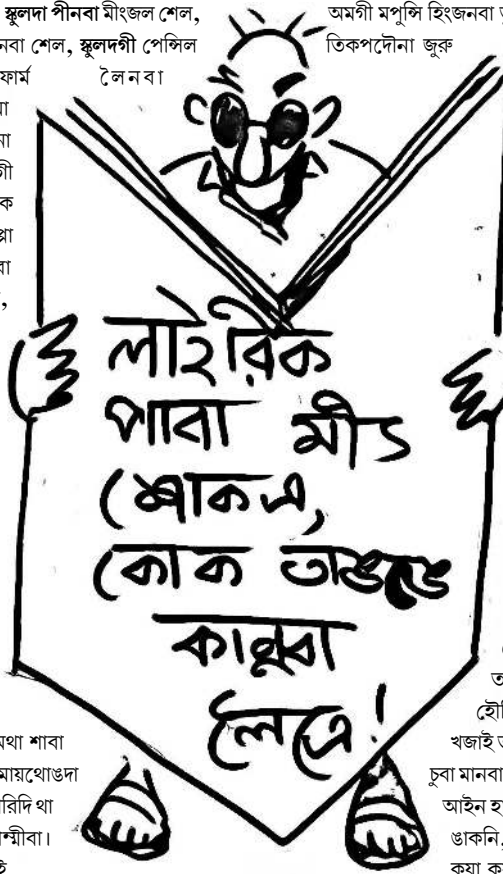
মথক্তা পীরিবা ব্রাহংশিং অসিগী পাউখুম জুন ৩০, শগোলেশেন নুমিৎকী অয়ুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নংত্রগা দ্ৰৈ-মেল hueiyenliteraryquiz@gmail.com সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীরিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মইহগী থাক অমসুং কস্টেমন্ডর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। ব্রাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্মা নংত্রগা মশীং য়াম্মা চুম্মা পীরিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্ৰো ওংচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লাবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

চরুমে থাবদৌনা

বাইরু-বাইরুবদা

ম্বলদা পীনবা ভেনগী অতোংমল, ম্বলগী টাসন ফী, ম্বলদা পীনবা মীংজল শেল, ম্বলগী নোটবুক লৈনবা শেল, ম্বলদগী লাইরিক লৈনবা শেল, ম্বলদগী পেন্সিল লৈনবা, ম্বলদগী কোলোমগী শেল, ম্বলদগী য়ুনিফোর্ম শেল, ম্বলদা পীনবা বোর্ডিং ফী শেল ময়াম অসি মমা

অমগী মপুঞ্জি হিংজনবা তুংশিনবীগদবা শেল মথৈদি অঙাংনা লাইরিক তম্বদা চরু মে তিকপদৌনা জুরু



মপা ওইবা ময়াম্মা ফুরিংখাওদগী লৌথোক লৌথোক্তুনা জোম জোম থাংদোক্ৰি। মসিগী মথক্তা মতম মতমগী অঙাংনা পীদবা য়াদ্রবা মমিং ফজ-ফজবা ফী ময়ামগীদমক মমা মপা ওইবশিংনা শেম শাদুনা লৈতবা য়াদ্ৰি। চোপ্পা য়াদে। হায়জরবিসি মমা মপা লায়রবা, ইনাকখুনবা খুন্দবা, চীংমী-তম্মী, ময়াং, পাঙল, নেপালি, বিহারি, রুসিয়ন, অমেরিকান, চাইনিজ অদু অদা হায়বগী বা নংচদে। শেল হায়সিদবু মী লৌইনা কনানসু জোম জোম পীথোক্ৰিংপোত্তে। শেল হায়বসিদি লৌশিল্লিমথৈ হরাওবা পীথোক্ৰিমথৈ ইহৈ হৌইংদবা পোৎশক অমনি।

মীনুংশি খঙদ্রবী মে থাগী ফী পীবা ওম্মদদনা লৈরবা চন্দ্রমোহেনগী মটৈ মনাও ওনশিল্লরগা খংনরগা লৈরিঙৈ তাল্লভুমক মথোঙ য়াংবী জুন থাগী ফী অমুক চেনচত্তা লাকশিল্লক্ৰনি। অঙাংগী থাগী ফী হনগনি খনবদা চহী অমা অসি থা তরানিথোইনা শাহমীংলক্ৰে হায়দু য়ৌনরে। পুৰ্ণিমাগী থাজ মানবী কোইদানরবী মতৌলৈবী লৈমগী মায়থোঙদা অঙাংগী ম্বল ফীনা মায়হিং মক্কা কাহল্লৈ ওসিদি। চহী অমা অসি থা অনী অহুমতনা শারবদি টাসন ফীগী মথা শাবা খরা ফগনি মসি নংত্রবদি মতৌলৈবীগী নিংথিৰবী মায়থোঙদা মায়হিংগী দাক কোকপা ওমদৌ মাত্ৰে। লাইরিক অমদৌরিদি থা তরানিথোইদা নত্তে, মচাসু অমত্তা নত্তে মতুম মতুম য়াম্মীবা। লাইরিক তম্বগী ফী থিবা থা তরানিথোই তরানিথোই অসি দ্ৰী-নসরিদগী মেট্রিক্যুলেসন ফাওদুনা চংত্রগা ক্লাস ফ্লেভ ফাওবসিদা তুমদৌরিবা শেল, পান্দল, মতম অসি কয়্যদা য়ামত্ৰবা? মসিগী মথা তাবা ফাওবদা তমদৌরিবা অসিনা কদইফাওবা তমদৌরিবা কয়্যম কুইনা তমদৌরিবা লৌইবা নাইবা নত্তে। তমগে হায়রিমথৈদি লৌইনা লৈ। তম্মীবনি তম্মীবনি হায়দুনা ময়াম অসি লৌশিল্লকপদা অঙাং লাইরিক তমহনত্ৰা হায়ববু য়ুম ইষ্টোল য়োল্লগা তুরেল থোংবান্দা পাক-খল খল্লগা চেরংনা কুপ বোরানা খল্লগা পুন্সি লৈনবগী ফীভমনি। তাঙসু তাঙমনত্ৰে লাইরিক তম্বসে ইমুং অমা পুৰা মূৎপগী ফীভমনি। কনাওম্মা খরনা লাইরিক তল্লগা কান্ধৈ, থবক অচৌবা ফ্ৰাই, কোক্কী লৌশিং হেনগৎলি হায়দুনা মী খুদিংমক্কা লাইরিক তল্লরি তমদবসু য়াদ্ৰি, তল্লে কদাই তমদ্রে কদাই। অদুনিদি লাইরিক খিত্তং খিত্তং তম্মগা মী ওইবা য়ানবা পান্ধৈ অমা পুথোকপা মতম ওইদ্রিবরা? মীচম মীয়াম লায়রবশিংদি লাইরিক কুইনা তল্লিংদে। য়াম্মা তম্বা ওম্মা মীগা খিত্তং খিত্তং শেল চংহন্দনা লাইরিক তম্বা মীগা ভেলু চপ মায়হম্বা পান্ধৈ অমা এদুকেসনিষ্টশিংনা পুথোকপীবা করি অকায়বা লৈবগে? অঙাং

লাওনা পুমলোই লৌইশিনবিত্ৰে। হয়েংরাই অঙাংনা চাওরগদি ইমা ববা নথোয় অনীনা নচা ঐথোয়গী করি থম্মীরশ্মী, করি তৌবীরশ্মী হায়না হংবা ওম্মা মচা মশু য়াওরক্লেই হায়নীংঙাই লৈতে। লৌশিং লৈনবা অরৈবা মথৈ শেল থাংদোক্ৰগা লাইরিক তমহল্লিদুনা হায়না মমা মপানা থুম্ববদা মচা ওইবা কনানা হরাউ হরাউ মমা মপাবু থাগং ব্রাইহ পীবিনীংদৌরিবা? মথোয়গীদি শোয়দনবা লাইরিকসু তমহনবীরম্মু, শেলসু থম্মীরম্মু, থবক তাল্লাব লৌসু থম্মীরম্মু, য়ুমসু শাবীরম্মু অসিদি। নথোয়বু লাইরিক্তং তমহল্লিসিদি মসিনা য়াদ্রিবরা হায়কবসু য়ারোই শাউরক্ৰনি। ঐ ওইরসু মদুদি ইপা ইমামক ওইরদি শাউদি শাউবীংনি চিননা থোক্তা শাউজকদ্রসু। লাইরিক তমহল্লিবনি তমহল্লিবনি হায়দুনা নথোয়না ঐগী শেল লৌইনা মাঙহনবীরিবা অসি করিগীনো হায়না মচোংপাক নাইদবা মচা মশু য়াওরজুনা বাকৎলক্লেই হায়বা ওমদে।

তমদ্রবসু য়াদ্রবা লাইরিক তম্বা অসিগীদমজদি লৈঙাক্ৰা ইহোঙ হোঙনা মী লৌইনমক তম্বা য়ানবা পান্ধৈ অমা পুথোকপা ওম্মা তারগদি মী অয়ান্ধগী পুন্সি অসি মরেক মহাউ থোক্তা মায়গসি ভৌশ্রোক ভৌনা সিংকা নাল্লদনা, খজাইগসে তঙাং তঙাং নহাগসে ওইথোক্তুনা পুন্সি নুংশাংবা য়ারিবনি। হৌজিক তৌরিবা অসিদি অখল্লাবা মী খরতমক মমায় শ্রীং নানবা, খজাই তঙাং তঙাংবগী ব্রাফমনি, মী অয়ান্ধনা চিরিয়ান্ধং, খোমকক্লেই চুবা মানবা, মায়হিং কাবা অসিগী বানি। চংনবী য়ানবী নিয়ম ক্ল কানুন আইন হায়বসি তাইবঙ মীনা শেমা ওক্তনি শেমদোক শাদোকপা য়াবা ওকনি, নেচরেল লো নত্তে। সিবু হেমা লুর-লুরবা আইন তুয়িন কয়্য কয়্য শেমদোক্ৰে, এমেন্দমেন্ট কয়্য তৌনরে, অনৌবা বিল পাস তৌনরি, এক্ট ওয়রি। সিগুম্মা ইমুং খুদিং বেনিফিট ফংবা য়াবা শেল তিংহন্দনবা লাইরিক তম্বা য়াহনবগী মতাং অসি ওইথোক্ৰনবা করি লাই খুক্ৰমগনি? চহী হুম্মুতরা হেমা ইশাই লৈঙাক লৈরক্ৰবনি। অঙাংশিংদা মমা মপাশিংদা শেল ইচং চংতনবা পান্ধৈ অমা পুথোকপা শুকওম্মক ওম্মরোইদ্রা? য়াদি য়াইনা? য়াফম থোক্তুনে? মসুম তৌরবদি মীশিং য়ামদে য়ামদে হায়নরিবসি য়ামখংলকপফাও য়ারি।

লৈবা লৈতবনা তোঙানবনি পীজনীংবা পীজবীরে, তমনিংবা ম্বলদা তমহনবীরে, ফী চাউনা চাউনা থিবীরে, অদুগী মথক্তা ভেনদা, বসতা, কারদা তোংহন্দুনা টাই পুনবীদুনা লাইরিক তম্বা চংহল্লৈ অদুগা অমরোমদা তিংনরিবা শেল মতা অসিগা অঙাংনা গাড়ী খুথৌদা লুদবা, লমচং শাজং লুদবা, রাঙাঙ শাঙাঙনা লুজদবা, থকসি খাসি নাইদবা, শেংতোক চাথোরকপদা মওং ইতা তাদবা অঙাংগী পের্ফেক্টেজ হেনগৎলক্ৰি। লাইরিক তম্বা হায়বা ব্রাফম শিমতং সিদং তাইবঙপালসিদা লৈরমদবা তারবদি ঐথোয় খরা অসি কয়্যাম্মা ব্রারমলৌইবগে হায়নগা খনবু খল্লক্ৰে। খনবগী বানি থম্মোয়ানুদন্দা। ●

হীদাক কান্নরবা পান্ধীশিং : দ্ৰৈ-মইহ # ৩৪৬

— ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার —

সী এস আই আর : নোর্থ ইষ্ট ইন্সটিটিউট
ওফ সাইন্স এন্ড টেক্নোলজি, লক্ষ্মেলপাং

দ্ৰৈ-মইহ হায়রিবা পান্ধী অসি অব্রাং নোংপোক ইদি দয়গী মফম খরদা হৌজরবসু ঐথোয়গী লমদম মণিপুৰদি চুড়াচান্দপুৰগী মফম অমদা পান্ধী খরতমক হৌবা থেংনবা হীদাক ওইনা শীজিমবগী মথক্তা অতোপ্পা হীরমশিংদসু শীজিমবা পান্ধী অমনি। দ্ৰৈ-মইহ পান্ধী অসি ইংলিসতা ব্লদ ফ্রুইট (Blood fruit), হিন্দিদা খুন ফল (Khoon phal), বেক্সেলিগা রোক্টোগুলা (Roktogula) নংত্রগা লালগুলা (Lalgula), চকমাদা রোসকো (Rosco), ত্রীপুৰাদা থৌফল (Thoyphal), গারোদা তে-পাতাঙ (Te-patang), মিজোদা থেইচুং-সেন (Theichhung-sen), মার্মাদা রান্ধুইচি (Ranguichi), টামিল, টেলগু অমসুং মালয়ালমদা রাক্তাফল (Raktaphal), খাশিদা সোসনাম (Sohsnam), সাইন্টিফিক নংত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা হীমটোকার্পস ভেলিদস (Haematocarpus validus (Miers) Bakh. f. ex Forman) নংত্রগা হীমটোকার্পস কোম্পতস (Haematocarpus comptus Miers) নংত্রগা হীমটোকার্পস থোমশোনাই (Haematocarpus Thomsonii Miers) নংত্রগা বাতেরিয়ম ভেলিদম (Baterium validum Miers) নংত্রগা ফিভ্রাওরিয়া হীমটোকার্পস (Fibraurea haematocarpus Miers) হায়না কৌই অমসুং মেনিসপৰ্মেসী (Menispermaceae) শাগৈগী মনুং চিল্লি। শাগৈ অসিদা চনবা মরু ওইবা পান্ধী খরদি - নিংথৌথোংলি পান্ধী (Tinospora cordifolia Willd.), অয়ান্ধৈ পান্ধী (Stephania rotunda Lour.) অসিচিংবনি। দ্ৰৈ-মইহ পান্ধীগী বোটানিকেলগী ওইবা মমিংগী জেনেরা হীমটোকার্পস অসি ব্রাইহ অনীদগী থোনখিবনি। হীম (Haem) হায়বদি আইরন (Iron) য়াওবা কম্পাউন্ড অদুগা কার্পস (Carpus) হায়বনা মইহ (Fruit) হায়বনি - মসিগী মপুং ওইবা ব্রাহছোক্তি পান্ধী অসিগী মইহ অসিদা আইরনগী চাং য়াম্মা য়াওবা অসিদিগীনি। দ্ৰৈ-মইহ পান্ধীগী বোটানিকেলগী ওইবা মমিং অসি জোন মাইয়রস (John Miers) না ইহান হাম্মা থোনখি। দ্ৰৈ-মইহ পান্ধীগী জেনেরা অসিগী মনুংদা স্পিসিস অনীদি থা নোংপোক থংবা এসিয়গী লমদমদা হৌবগী পাউদমশিং লৈ। স্পিসিস অনী অদুদি - হীমটোকার্পস ভেলিদস অমসুং হীমটোকার্পস সবপেলটেটস অসিনি। পান্ধী অসিগী অমুনবা মইহ অদু মেংখায়বদা ওাংশং-ওাংবা দ্ৰৈগুম্মা মইহ থোকপদগী দ্ৰৈ-মইহ পান্ধী হায়না থোনবনি।



কুমজা ২০১৪দা খাতুন অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা পীখিবা পাউদম অমগী মতুংইয়া দ্ৰৈ-মইহ পান্ধীগী অমুনবা মইহা য়াওবা চিঞ্জাক্কী ওইবা মচলশিংদি মইহ গ্রাম ১০০ খুদিংদা প্রোতিন গ্রাম ০.৬, কার্বোহাইড্রেট গ্রাম ৬.৯৯, ফেট গ্রাম ১.৪৪, ক্রুদ ফাইবর গ্রাম ১.২২, এস গ্রাম ১.২৩, ইনর্জি কিলোকেলোরি ৫০, ভিটামিন সী মিলিগ্রাম ১৩.১৫, কেরোটিনোইদিশিং মাইক্ৰোগ্রাম ১১৭০, বিটা-কেরোটিন মাইক্ৰোগ্রাম ৯,

আইরন মিলিগ্রাম ০.৫৭, কোপ্পর মাইক্ৰোগ্রাম ১৩০, জিঙ্ক মাইক্ৰোগ্রাম ০.৪, মেঙ্গানিজ মাইক্ৰোগ্রাম ১৫২, কেলসিয়াম মিলিগ্রাম ৯.১৬, মেগনেসিয়াম মিলিগ্রাম ৬.৮৬, সোদিয়াম মিলিগ্রাম ০.৪২, পোটাসিয়াম মিলিগ্রাম ২৫৬, ফোসফোরাস মিলিগ্রাম ৩৯.৫ অসিচিংবনি। মসিগী মথক্তা এন্টিনুট্রিসমেল ফেক্টরস হায়বদি চিঞ্জাক্কী ওইবা মগুনশিং অদুবু হুম্মনবা ওম্মা মচাকশিং মরু ওইনা নাইড্রেট মিলিগ্রাম ১৬.২৫, ফাইটেট মিলিগ্রাম ৪২২.৬৮, ওক্সালেট মিলিগ্রাম ৩৪.৯৫ অমসুং সেপোনিন মিলিগ্রাম ৮৫.৫৬সু য়াওই হায়না কুমজা ২০১৪দা দি আর সিংহ অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা পাউদমশি।

দ্ৰৈ-মইহ পান্ধী অসি মহৌশাগী ওইনা ইন্দিয়া, বাংলাদেশ, ইন্দোনেশিয়া, থাইলেণ্ড, পাকিস্তান অমসুং শ্রী লঙ্কাদা হৌবগী পাউদমশিং লৈ। ইন্দিয়গী মনুংদা দ্ৰৈ-মইহ পান্ধী অসি অন্দমান অমসুং নিকোবর দ্ৰৈথংশিং, আসাম, অরুনাচল প্রদেশ, মিজোরাম, ত্রিপুরা, মেঘালয়া অমসুং মণিপুৰদা হৌবা থেংনৈ। ইন্দিয়গী মনুংদা দ্ৰৈ-মইহ পান্ধী অসি হৌই হায়না ইহান হানবা ওইনা কাঞ্জিলাল অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা কুমজা ১৯৩৪দা পাউদমশি।

দ্ৰৈ-মইহ পান্ধী অসি মীওইবনা হীরম কয়্যমক্ৰমদা শীজিমে। দ্ৰৈ-মইহ পান্ধীগী অমুনবা মইহ অদু মীওইবদা দ্ৰৈ য়াম্মা হাপ্পা ওম্মা মরম্মা তীজুং কায়জংবা অঙাংশিং অমদি এনিমিয়া (Anaemia) না নারবা হায়বদি দ্ৰৈ ব্রাংপগী লায়না অসিদা পান্ধী অসিগী অমুনবা মইহ অসি পীজদুনা লয়েংনৈ। ফিরাক চাওথোকপা অমদি ফিরাক্কী লায়না মখলশিংদা দ্ৰৈ-মইহ পান্ধীগী অমুনবা মইহ অসি পীজবদা থোইদোক্ৰা কান্নহল্লি হায়দুনা অব্রাং নোংপোক ইদি দয়গী ব্রাইবেল কাঙলুপ খরনা য়াম্মা ওক্লিঙৈ মতমদগী শীজিমরকপগী পাউদমসু লৈ। জে ন্দিস হায়রিবা হকচাং নাপু-হুদ্রামপাল কাবগী লায়না অসি লয়েংবদা দ্ৰৈ-মইহ পান্ধীগী অমুনবা মইহ অদু পোপ্পি-পোপ্পি গুগাইরগা দ্ৰৈশিংদা অহিং অমা তীংখুনা লৌবা মইহ অদু পীথজুনা লয়েংনবগী পাউদমসু লৈ। থম্মোয়গী লায়নাশিং লয়েংবদসু দ্ৰৈ-মইহ পান্ধীগী অমুনবা মইহদা এন্টিওক্সিডেন্ট (Antioxidant) অসি চাং য়াম্মা ব্রাংনা য়াওবা মরম্মা চাং নাইনা মইহ অসি পীজবদা মখল কয়্যগী লানাশিং ওাকথোকপা ওম্মগী মথক্তা এন্টি-এজিং (Anti-ageing) হায়বদি থুনা অহল ওইশিলহনবদগীসু তপথহনবা ওম্মী হায়বসিনি।

দ্ৰৈ-মইহ পান্ধীগী অমুনবা মইহ অদু শিশুক-থুমতক তৌনা মহাউ লৈবা হৈ অমা ওইনসু চানৈ। অমুনবা মইহ অদু মখল কয়্যগী আচা-অথকশিংগী মচু শংবা (ওাংশং ওাংবা) দা শীজিমবগী মথক্তা ফিরোল অমসুং খুং-শা হৈবগী পোৎথোকশিং শাবদসু শীজিমবগী পাউদমশিং লৈ। পান্ধী অসিগী মইহদগী শেমা য়ুম মখল অদু মীয়াম্মা পান্ধা থক্ৰে। হৈ মইহ শেম্বদসু দ্ৰৈ মইহ পান্ধীগী অমুনবা মইহ অসি শীজিমে। দ্ৰৈ মইহ পান্ধীগী মুদ্রিবা মইহ অদু আচর শেম্ববগী মথক্তা হৈঙান অমসুং অমেৎপা শেমদুনা চানৈ। ●