হীদাক কান্নরবা পান্বীশিং ঃ উমং-হৈরোংকাক

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

ঐখোয়গীলমদম মণিপুরদা য়াম্না পাক শন্না হৌরিবা লৌবুক-হৈরোংকাক অসি নত্তবা অতোপ্পা মখলগী হৈরোংকাক পান্বী মখল অমসু মণিপুরদা হৌবা থেংনৈ। হায়রিবা মখল অদুদি উমং-হৈরোংকাক হায়বসিনি। হায়রিবা উমং-হৈরোংকাক পান্বী অসি চীংগী মফম খরা নত্তনা তম্পাক্কী মফমশিংদদি হৌদে। চীংগী মফমশিংদসু উমং-হৈরোংকাক পান্বী অসি য়াম্না তোয়না হৌবা থেংনদে। উমং-হৈরোকাক পান্বী অসি ইংলিসতা ৱাইল্ড ষ্ট্রোবেরী (Wild Strawberry) নৎত্রগা ৱুদলেন্দ ষ্ট্রোবেরী (Woodland Strawberry) নৎত্রগা কার্পথীয়ান ষ্ট্রোবেরী (Carpathian Strawberry) নৎত্রগা য়ুরোপিয়ন ষ্ট্রোবেরী (European Strawberry) নৎত্রগা ফ্রেজিয়র দেস বোইস (Fraisier des bois), চাইনিজদা য়ে কাও মৈ (Ye Cao mei), ফ্রেন্সতা কার্পোন (Carpon), জর্মনিদা ৱালদরদবিরে (Walderbeere), ইটালিয়ন্দা ফ্রেগোলা সেলভাটিকা (Fragola Selvatica), জপানিজদা ইজোহেবীটিগো (Ezohebiichigo), রোমানিয়াদা ফ্রেগী দে পাদুরী (Fragi de paduri), স্পেনিষ্টতা ফ্রেসা সিলভেসত্রে (Fresa silvestre), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা ফ্রেগারিয়া ভেসকা (Fragaria Vesca Linn.) নৎত্রগা ফ্রেগারিয়া সিলভেসত্রীস (Fragaria sylvestris Duchesne) হায়না কৌই অমসুং গুলাপ (Rose) অমসুং সেম নৎত্রগা সেব (Apple) গী শাগৈ রোজেসী (Rosaccae) দা চল্লি।

উমং-হৈরোংকাক পান্বী অসি সব-স্পিসিস মখল ৪ লৈ। মখোয়শিং অদুদি (ক) অমেরিকানা Fragaria vesca ssp. americana (Porter) Staudt) (খ) ব্রেক্তিয়াতা (Gragaria vesca ssp. Semperflorens Linn.) অসিনি।

উমং-হৈরোংকাক অমসুং লৌবুক-হৈরোংকাক পান্বীশিংগী খেন্নবশিং অদুদি (ক) লৌবুক-হৈরোংকাক পান্বীগী মনা অদু খরা পীকথৈ অমসুং নায়াৎশিং অদু ময়া ইথৌ থৌদে অদুবু উমং-হৈরোংকাক পান্বীগী মনা অদু য়াম্না থৌবা হেরায়গী ময়াগুম্না য়াম্না থৌই। (খ) লৌবুক-হৈরোংকাক পান্বীগী মপাল অদু অয়াম্বনা হঙ্গাম মপাল মচু ওই অদুগা উমং-হৈরোংকাক পান্বীগী মপাল অদুনা মচু অদু ঙৌরোক ঙৌই। (গ) লৌবুক-হৈরোংকাক পান্বীগী পান্বী অদু পিক্তক তৌনা মতুম তাই অদুবু উমং-হৈরোংকাক্কী মহৈ অদুনা চাউবা হেল্লি অমসুং খজিক্তং শাংতক তৌই।

উমং-হৈরেংকাক পান্বী অসি বিশুপরেখাগী অৱাং থংবা শরুকশিং (Northern hemisphere) গী মফমশিংদা হৌবগী পাউদমশিং লৈ। আর্কিওলোজিকেলগী ওইবা থিজিনবা অমগী মতুং ইন্না উমং-হৈরোংকাকপান্বী অসি মীওইবনা লৈকুৎ লৈরাইদা হায়বদি নূংগী চক্কী মতম (Stone age) দগী হৌরক্লে অমসুং মতমদুগী মীওইশিংনা চান্নরক্লে হায়বগী পাউদমশিং লৈ।

পাউদম অদুগী মতুং ইন্না উমং-হৈরোংকাক পান্বী অসি য়াম্না কুইরবা মতমদগী পর্সিয়া (Persia) গী লমদমশিংদা লৌমীশিংনা টুট ফরাঙ্গী (Toot farangi) হায়না কৌনবা মহৈ অদুগীদমক্তা থাদুনা শীজিন্নরক্লে। হায়রিবা

উমং-হৈরোংকাক পান্বীগী মরূশিং অদু য়ুরোপ্তা ১৮শুবা শতাব্দিগী মতমদা পুখিদুনা থাবা হৌখি হায়বগী পাউদমসু লৈ। মদুগী মতুং তারকপদা অতোপ্পা মখলগী হায়ব্লিদ ওইবা হৈরোংকাক পান্বীশিং য়াম্না পাক শন্না থানখিবদগী উমং-হৈরোংকাক পান্বী অদু থাবগী চাং হন্থখি।

উমং-হৈরোংকাক পান্বী অসি চোৎ-চোৎ লাওবা নৎত্রগা ঈশিং মনিলগী চাং হেন্না য়াওবা লৈবাক লৈশা অমদি নুংশাগী মঙাল খরা হন্থনা ফংবা উখা-ৱাখাশিংদা য়াম্না চুশিন্ননা হৌবা ঙম্মী। অদুম ওইনমক উ ৱা ইহৌ হৌদবা লৈকুৎ লৈরায়, উ-ৱা য়ান্থৎখ্রবা অহাংবা মফমশিং, চীং নীংখাইখ্রবা মফমশিং, উমংগী মতাই অমদি উমংগী মনুংদা মীওইবনা খুন্দাবা মফমশিংদা অদুমক হৌবা থেংনৈ। উমং-হৈরোংকাক পান্বী অসিগী লৈ অমসুং মহৈ অদু লৌবুক-হৈরোংকাক পান্বীগা য়েংনবদা মতম শাংনা লৈ শাৎলি অমসুং মহৈ পাল্লি।

লৌবুক-হৈরোংকাক পান্বীগা য়েংনবদা উমং-হৈরোংকাক পান্বীগী মহৈ অদুনা মহাও লৈবা য়াম্না হেল্লি। উমং-হৈরোংকাক পান্বীগী মহৈ অসি ইচম চম্না পাম্না চানবগী মহুত্তা জেম (Jam), জেলি (Jelly), মহী (Sauce & drink) শেম্বদসু য়াম্না মরুওইবা মচল অমা ওইনা শীজিন্নৈ। লৌবুক-হৈরোংকাক পান্বীগ অমুনবা মহৈ অসি মায়তৈ হীদাক (Cosmetic) অমসুং হীদাক-লাংথকশিং শাবদসু শীজিন্নৈ।

পাউদম অমগী মতুং ইন্না টুর্কি (Turkey) দদি উমং-হৈরোংকাক পান্বী অসি মরাং কায়না হৌবগী মথক্তা পাক শন্নসু থাদুনা চহী খুদিংগী টন লিশীং-লিশীং মপান্দা থাদোকই। অর্নাভুটকোই হায়না খঙনবা হৈরোংকাক পান্বী অসিগীদমক্তা কুম্মৈ (Festival) অমা টুর্কিদা চহী খুদিংগী জুন থাদা পাঙথোকপগী পাউদমসু লৈ। অর্নাভুটকোই হায়রিবা হৈরোংকাক পান্বী অসি ওটোমেল ষ্ট্রোবেরী (Ottman Strawberry) হায়নসু খঙনৈ।

উমং-হৈরোংকাক পান্বী অসিদা হীদাক লাংথক্কী ওইবা মগুনশিং থোইদোক্লা য়াওবগী পাউদমশিং লৈ। লৌবুক-হৈরোংকাক পান্বীগুম্না উমং-হৈরোংকাক পান্বী অসি নূং লৈবগী লায়েংদা হীদাক ওইনা য়াম্না কুইরবা মতমদগী শীজিন্নরকপগী পাউদমশিং লৈ। হায়রিবা অসি বিজ্ঞাননা

থিজিনবদগীসু চুম্লে হায়না খুদম চাংদম পীখ্রে। কনাগুম্বা মীওই অমা চাবা তুমদদুনা অশিনবা খেগৎলবদি উমং-হৈরোংকাক পান্বীগী অমুনবা মহৈ অদু শুগাইরগা অচা থুম খরা হাপ্তুনা পীজবা নৎত্রগা মহী অদু পীথকপদা থোইদোক্লা কান্নবা ফল ফংবা ঙমগনি। মিনরেল (Mineral) না পকশিন্দুনা য়াদা হঙ্গাম মপাল নৎত্রগা ৱাওথাংনবা মচু কাখৎলকপা ইংলিসতা টার্টার (Tartar) হায়না খঙনবা অসিদা উমং-হৈরোংকাক পান্বীগী মনাদগী শেম্বা অনংবা মহী অদুনা য়া শেংদোকপা অসি মফম কয়ামরুমদা শীজিন্নবগী পাউদমশিং লৈ।

অতোপ্পা পাউদম অমগী মতুং ইন্না উমং-হৈরোংকাক পান্বীগী নৌতক তৌবা মনা অদু ফজনা শুগাইরগা শেম্বা অনংবা মতুম অদুনা চাং নাইনা তৈবদা গাউট (Gout) হায়না খঙনবা তাং-তাং চাউথোক্তুনা চিকপা-নাবা তৌবা অসিদা থোইদোক্লা কান্নবা ফল ফংবা ঙম্মী। হায়রিবা অশেম্বা অসি পীজবদা মীওইবগী থিবোং-থিরিলদা মেসেন্টেরিক হায়না খঙনবা লায়না অসিদসু লায়েং হীদাক ওইনা শীজিন্নবগী পাউদমসু লৈ। মীওইবগী হকচাংদা শাগৎপা (Inflammation) অসি উমং-হৈরোংকাক পান্বীগী অমুনবা মহৈ অদু পীজবদা থোইদোক্লা কান্নৈ। চেকশিনবীগদবদি মীওই খরদি হৈরোংকাক পান্বীগী মহৈ অসি চারুবদা উরটিকেরিয়েল রাসেস (Urticarial rashes) হায়রিবা উনশাদা মথা-মথা পোমখৎপা লায়ওং অসি উৎলকপা য়াই।◀◀

মশাগী য়ূমদা মশানা চরূয়েন থাবা

সেলৈবম বিহারি

চরূয়েন্না মীওইবদা পীবা কান্নবশিংসি থাবদা লোইবা নাইদে। চরূয়েন্দা ভিটামিন B-1 (Thiamine) 1·2, B-2 (Riboflavin) 3·3 অমসুং B-3 (Niacin) 91·9 mg গ্রাম ১০০দা য়াওবগী মথক্তা চিনি অমসুং ষ্টার্চ য়াওদবা অসুং কেলোরি অমসুং ফেটকী শরুক মমিংতা য়াওবনা Diabetic লায়নাগীদি ফরবা হীদাক ওইবগী মথক্তা ফোলিক এসিদ মরাং কায়না য়াওবনা Blood building vitamins হায়না খঙনদুনা ঈ ৱাৎপগী লায়নাদা য়াম্না কান্নৈ।

ভিটামি B-1, Thiamine হায়রিবা চরূয়েন্দা য়াওরিবসি ৱাৎলবদি হকচাংগী তোংশাশিং অমসুং শীংলি-নাওরিশিং শোম্বরক্তুনা বেরি-বেরি হায়বা লায়না নাগল্লি। অমরোমদা ভিটামিন B-1 না চানীং থক্লিংবা পোকহনবা, তোংশা অমসুং শীংলি-নাওরি কনখৎহল্লি। অসিগুম্বা ভিটামিন অসি চরূয়েন্দা য়াওরি।

ভিটামিন B-2, Riboflavin হায়না খঙনবসিনা চিঞ্জাক্তগী ইনর্জি ফংহনবা, হকচাং ফনা থম্লবগীদমক মীৎ অমসুং উনশাবু মপাঙ্গল কনহল্লি। ভিটামিন B-2 ৱাৎলবদি চিনবান কায়বা, নাতোন অমদি নাকোংগী উনশা চাফৎপনচিংবা থোকহল্লি। ভিটামিন অসিনা খুজিন, উনশা অমসুং শমদা কান্নবা পী। হায়রিবা ভিটামিন B-2 অসি চরূয়েন্দা মতিক চানা য়াওরিবনি।

ভিটামিন B-3, Niacin দি মীওইবগী ব্রেনবু মথৌ নিংথিনা তৌহনবদা মতেং পাংই। শীংলিশিংদা মপাঙ্গল হাপ্পী। উনশাবু থোৎ-নৌনা থম্বা, কার্বোনহায়দ্রেদতগী ইনর্জি ওম্থোকপা, শীংলিশিংবু মপাঙ্গল কলহনবা অমসুং সেলশিংবু মপাঙ্গল কলহনবনি। ভিটামিন B-3 ৱাৎলবদি কোক চিকপা, চাকখাওগী অনাবা অমসুং ব্রেইন মথৌ নিংথিনা পাঙথোরক্তবগা লোয়ননা 'পোল্লেগ্রা' হায়না খঙনবা লায়না নাগল্লি। অসিগুম্বা ভিটামিন B-3 অসি চরূয়েন্দা মরাং কায়না য়াওরি।

অসুক য়াম্না কান্নরবা চরূয়েন অসি চাবদসু য়াম্না হাওই। কৈথেলদসু লৈনীংবা মতমদা লৈবা ফংদে। অদুম ওইনমক য়ূমদা ইশানা থাজরগা চানীংবা মতমদা চাবা য়াই। হৌজিক চেঙ্গুম মখল অসি থাবগী মেথদ অসি মওং কয়া থোক্লা থাবা য়াই। খূথা মখল ১২ থা খুদিংগী হোং হোংদুনা ইজরক্কনি। পাবিরিবশিংনা হংবীনীংবা লৈরবসু অইবগী ফোন নম্বর ৮৯৭৪৮৭০৮১০দা হংবীরকপা য়াগনি। কোল খুদিংমক অইবনা তরাম্না ওকচগনি।

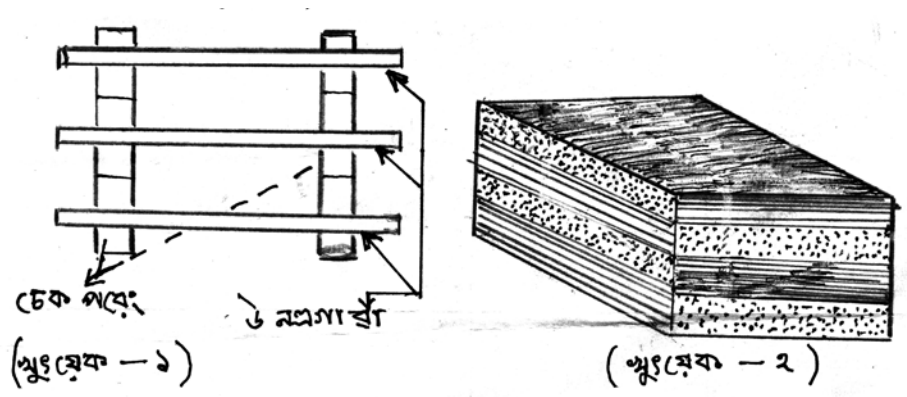
অহানবদা সাইন্টিফিক মেথদতা চঙগদবা পোৎচং থৌরাং তৌবিরো। পোৎচংদি (১) খূৎনা য়ৈবা অফবা চরূ মপুন ৫, (২) চরূয়েন মরূ গ্রাম ১০০০, (৩) চেঙকুপ গ্রাম ১০০০ অমসুং (৪) বেশোন গ্রাম ১০০ লোয়ননা প্লাষ্টিক সিট অপাকপা অমা।

খূৎয়েক ১দা চেক মপুম অহুম পরেং লেংবা অদুগা পরেং অনীগী লাপ্লবা ফুট অনীরোম ওইগনি। মথক্তা ফৈরিবা চৈ অসিনা ফুট ২ রোম লাপ্লনা ফৈবা প্লেটফোর্মনি।

খূৎয়েক - ২ অসি খূৎয়েক অমগী প্লেটফোর্ম অসিগী মথক্তা মথং-মথং মরূ হাপ্তুনা থাগদবনি।

মথক্কী পোৎচঙ অসিগী মথক্তা চরূয়েনগী মশা চাউনবা হাপ্পা য়াবা সাইন্টিষ্টশিংনা পীরিবা হার মখল খরদি (১) এমোনিয়ম সলফেট - আউন্স ২০ (গ্রাম ৩২০ লোম), (২) সুপর ফোসফেট - আউন্স ৪ (গ্রাম ৬৪ রোম) অসি চরূ তিংবদা হাপ্পা।

চরূয়েন থাবগী মওং :- চরূ মপুনশিংদু মপুন থোক্লগা পাক্তক্লা শনে দাক্তুনা নুমিৎ চূপ্পা অমা নুংশাদা ফৌদোক্লগা ইঞ্চি ৬ লোম চাউবা মপুন মচা-মচা লোইনা পুনগনি। মথংদা মকোক অদু লৈতেম মান্ননা ককথৎলগা মতোন অদুনা ফুট ৩দগী অহেনবদু ককথৎলগা ঈশিংদা পুং ২০-২৪ রোম তিংলগা লৌখক্তুনা উরুমদা য়ুংখক্তুনা মচুম শেংনা তাহনগনি (পুং ৮-১০ রোম)।



মথংদা চেঙকুপকা বেশোনগা তোৎনগনি। হৌজিক চরূ মপুন মচাশিংদু চরূ অদুগা শাংবা মান্ননা চরূ মপুন মচাশিংদু অহানবা খূৎয়েক্কী প্লেটফোর্ম অদুগী মথক্তা মরোল অনীনা মকোক মমৈ ওন্নবা থল্লগা ফিবান্দগী ইঞ্চি ২-৩ চঙশিল্লগা ইঞ্চি ৩-৩ লাপ্লনা চরূয়েন মরূ খূৎপীমুক য়াম্না ইঞ্চিমুক লুনা ইকোয় কোয়না হাপকনি। চরূয়েন মরূ হাপখিবা মপাদুদা চেঙকুপকা বেশোনগা য়ানশিন্নবদু শরুক মরি থোকপগী অমা চায়শিনগনি। মথংগী মরোলসু ক্রোস ৱাইজদা মথক্কী অসুম্না চপ মান্ননা চথগনি। অসুম্না মরোল মরোল পাকপা শাংবা মান্নবা (স্কৱার ওইনা) বেদ নৎত্রগা হিপ ওইনা চরূদা মরূ হাপ্লবা মতুংদা অরোইবগী মরোল অদুমদি ময়ায়দু থুংনবা ইঞ্চি ৩-৩ লোম লাপ্লনা থুংনবা মমাঙগী অদুম্না চরূয়েন মরূ হাপ্লবা মতুংদা মথক্তা ইঞ্চি ২ রোম থানা অচোৎপা চরূনা থুংনবা কুপকনি। হৌজিক চরূয়েন থাবা লোইরে।

বেদ শেন্নবা অমসুং চরূয়েন হেকপা - বেদ অদুগী মথক্তা হোদবা প্লাষ্টিক অমনা কুপ্লগা অকোয়বদা থেকথদুনা মখাদা ইকোয় কোয়না য়েপশিন্দুনা নুংশিৎ চংহল্লোইদবনি। নুমিৎ ৬নি শুবদা য়েপশিনখিবা চেরংদু মচি অমা হাইগক্তুনা য়েংবদা কংবা উরবদি ঈশিং ষ্ট্রে পাতক্লা চাইরগা য়েপশিনগনি। অসুম্না নোংমা নোংমা কান্নরগা য়েংবদা নুমিৎ ১৫-২০ রোম লৈরগা চরূয়েন হৌরকপা উগনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৯৫

১। মণিপুরগী য়েক সলাই খুদিংগী লাইফম অপোকপগী খুভমদা লৈনুংদা য়োৎনা শাবা লেপ শুম্বল মানবা অমা ফুমদুনা থম্লে। মথক্তনা খাবৈ মওং মান্না য়োৎনা শাবা অমসু য়ুংনৈ।
(ক) লৈনুংদা ফুল্লিবদু মমাগী খুদমনি। করি কৌই?
(খ) মথক্তা য়ুংলিবদুনা মপাগী খুদমনি। অদুনা করি কৌই?

২। "হে নুপী! নখোয়না অসুক থাজগল্লিবসিবু... করিগীনো?" পরেং অসি শাজৌ কৌবা অমনা মাগী নুপীনা মন্ত্র যন্ত্র থাজগনবা অদুদা পেন্দনা হায়রিবনি। ওজা জি সী তোংব্রাগী রেডিও দ্রামা অদুগী মমিং হায়য়ু।

৩। "কিরম্বদগী কিরক্তে/মিৎ উইশিল্লগদুম চৎনিংলক্লে।" পরেং অনী অসিনা কবি ভুবনস্নাগী শৈরেং অমদগী লৌথোকপনি। শৈরেং অদুগী মমিং হায়য়ু।

৪। "পুন্সিদি শৈরেংনি/... শৈরেং য়াওদ্রবা পুন্সি/নত্তে অশেংবা পুন্সি।" পরেং অহুম অসিনা 'নোংজু নঙনা' কৌবা শৈরেং লাইরিক অদুদগী লৌথোকপনি। অইবী অদুগী মমিং হায়য়ু।

৫। "অশেংবা থৱায় অমনা/কোইপাই পাইদুনা থিরি/হকচাং পোলাং অমা।" পরেং অহুম অসিমনা 'ৱাথোক' কৌবা শৈরেং লাইরিক অমদগী লৌথোকপনি। মপালগী অইবা অদুগী মমিং হায়য়ু।

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম মে ১৫, য়ূমশকৈশ 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।

মরোল থোকপা লাই

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্লা মরী লৈনদে।