

# হীদাক কান্নরবা পান্ধীশিং : হৈবাম

— ডা. ছইদ্রোম বীরকুমার সিংহ —

সী এস আই আর : নোথ ইষ্ট ইনষ্টিটিউট ওফ সাইন্স এন্ড টেকনোলজি, লক্ষ্মলপাং

লমলম হৈবা এঞ্জাং ওইনা মণিপুরদা য়ালা পান্ধীশিং হৈবাম হায়রিবা পান্ধী অসি থোইদোক শিংখানিংওই ওই। হৈবাম পান্ধী অসি ইংলিসতা পঞ্জাব ফীগ (Punjab Fig) নংত্রগা বেদু (Bedu), হিন্দিনা অঞ্জীর (Anjiri) নংত্রগা জঙ্গলী অঞ্জীর (Jangali Anjir) নংত্রগা খেমরী (Khemri), তেলগুদা মঞ্জিমৌদি (Manjimedi), গুজরাতিদা পেপরি (Pepri), অম্ববেদিভজ ফালগু (Phalgu) নংত্রগা অঞ্জীর (Anjiri), সিযাদা মঞ্জিমৌদি (Manjimedi), নেপালীদা বেদু (Bendu) নংত্রগা অঞ্জীর (Anjir) নংত্রগা তিমিলো (Timilo) নংত্রগা বেরু (Beru) নংত্রগা বেদু (Bedu), সাইটিকফিক নংত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা ফিক্স পালমাতা (Ficus Palmata Forsk) নংত্রগা ফিক্স সুদোকেরিকা (F. Pseudocaria Linn.) হায়না কৌই অমসুং হৈবোং অমসুং থৈবোং পান্ধীগী শাগৈ হায়বদি মোরোসী (Moraceae) দা চল্লি। হৈবাম পান্ধী অসি থোইদোক-হেদোক ইন্ডিয়ান ফীগ (Indian Fig) নংত্রগা রাইল্ড হিমালয়ান ফীগ (Wild Himalayan Fig) হায়না কৌই। অতোপ্লা বোটানিষ্ট খরনদি হৈবাম পান্ধীগী বোটানিকেলগী ওইবা মমিং অসি ফিক্স ভিগাতা (F. Virgata Wall ex Roxb.) হায়না পীরি।

পাউডমশিংগী মতুং ইয়া হৈবাম পান্ধী অসি হিমালয়গী লমদমশিং মরুওইনা উত্তরখন্দ, পঞ্জাব, কাশ্মীর, নেপালগী অয়ালা মফমশিং, পাকিস্তান, আফঘানিস্তান, ইরান, আরাবিয়ান পেনিনসুলা, সোমালিয়া, সুদান, ইথিওপিয়া অমসুং ইজিপ্তগী অয়ালা মফমশিংদা মহৌশাগী ওইবা মওন্দা হৌজৈ। অরাং নোংপোক ভারতকী অয়ালা মফমশিং মরুওইনা মণিপুরদা হৈবাম পান্ধী অসি থোইদোক হৌই। ঐথোয়গী লমদম মণিপুরদা হৈবাম পান্ধী অসি পংরাং রাংদবা চিংগী মফমশিং অমসুং চিংখোঙ চিংগাদা অদুমক ফজনা হৌবা থেংনৈ। পুয়া য়েংদবা হৈবাম পান্ধী অসি সমুদ্র সীমায়দগীনা মিটর ১০০০ রাংবা মফমশিংদা মহৌশাগী ওইবা মওন্দা হৌজৈ। পান্ধী অসি মণিপুরগী তম্পাক্কী মফমশিংদা খাবদু মপুং ফানা হৌবা গুম্মী।

হৈবাম পান্ধী অসি থোইদোক চাউদবা উ পান্ধী অমনি। পান্ধী অসি হেক য়েংবদা অটোবা কা পান্ধীগী মনা মাল্লি। অদুবু মনা অদু মচিন অহম সোংদুনা অদুমক পানবসু য়ালা তোয়না থেংনবিগনি। মরম অসিদগী পান্ধী অসিগী স্পেসিস অসি পালমাটা (হায়বদি খুবাক্কী মওন্দা লোংবা হায়বদি) হায়না থোনখিবনি। নেপালদদি পান্ধী অসি য়ুমগী অকোয়বদা তোয়না থাৰা থেংনৈ। হৈবাম পান্ধী অসি মস য়ালা লোংবুনা মনা চবুন অমা পান্ধীগী মতোন্দা য়ালা কুঙনা পাল্লি। পান্ধী অসি দেশিদিঅস হায়বদি চহী ১গী মনুংদা মনা অয়ালা কেনখি অদুগা মকুম-মথা লাকপা মতমদা অনৌবা মনা ময়াম



অমা মতেন চোঙখেলি অমসুং মনা য়ালা পুঙনা পাল্লি।

হৈবাম পান্ধী অসি মাৰ্চ অমসুং এপ্রিল থাদা লৈ শাংলগা জুন থাদা মপুং ফাবা মইশিং পাল্লি। পান্ধী অসি Unisexual অমসুং Monoecious হায়বদি লৈশিং অদু লাৰা অমসুং অমোম তোঙান তোঙানা শাংলবসু পান্ধী অমদা পুনা শাংমিলৈ। পান্ধী অসিগী মইশিং অসি হৈবোং মইগা য়ালা মইশিং অমসুং সেন্টিমিটর ২.৫ মুক চাউই। মইশিং অসি বোটানিকেলগী ওইবা রাইহোদা সাইকোনোইদ (Syconoid) হায়না খঙনৈ।

পাউডমশিংগী মতুং ইয়া হৈবাম পান্ধীগী অমুনবা মইশা য়াওবা মচলশিংদি ঈশিং মনিল চাদা ৮০.৫, Total Soluble Solids চাদা ১২.১, Pectin চাদা ০.২, প্রোটিন চাদা ১.৭, Ash চাদা ০.৯ অসিঅসিঅসি। হৈবামগী অমুনবা মইশিং ১০০দা ভিটামিন সী অসি মিলিগ্রাম ৩.৩ য়াওই।

অতোপ্লা পাউডম অমগী মতুং ইয়া হৈবাম পান্ধীগী মইশা য়াওবা মিনরেলশিংদি ফোসফরস চাদা ০.০৩৪, পোটাসিয়াম চাদা ০.২৯৬, কেলসিয়াম চাদা ০.০৭১, মেগনেসিয়াম চাদা ০.০৭৬ অমসুং আইরন চাদা ০.০০৪ অসিঅসিঅসি।

হৈবাম পান্ধী অসি মীওইবনা হীরম কয়ামকরমদা শীজিলৈ। অমুনবা অমসুং মুনফাওবা মইশিং অসি মীওইবনা চানৈ। মইশিং অসি লেটেক্স হায়না খঙনবা অটোবা মুচুগী মইশা য়াওবা মরম্না চাবদা খৰা ফলপ টেই অদুবু মইশিং অদু ঈশিংদা পুথুই অমরোম তিংখোঙবদি লেটেক্স অদু মপান থোকখিগনি। হৈবামগী অশঙবা মইশিং অদু এঞ্জাং থোংদুনা চানৈ। মমুন ফাট্রিবা মইশিং অদু ঈশিংদা মিনট ১০ রোম ফুৎকোলা ঈশিং অদু ফজনা শুমদোকবদা মতুংদা থাউদা ঠৌদুনা য়ালা হাউদা মখেল অমা ওইনা পান্ধী চানৈ। পান্ধীগী মনা অসি শা-ফণগী অফবা শজিক অমা ওইনসু পীজিলৈ।

হৈবাম পান্ধীগী মইশিং অসি হিডাকী ওইবা মপুংশিং থোইদোক য়াওই। অমাংবা তোয়না য়েংপা, থবোম্বী অমসুং হক্কী ঈশিং মরীগী লায়নাশিংদা হৈবাম পান্ধীগী অমুনবা মইশিং অসি পীজনা লায়নৈ। হৈবাম মইশিং অশঙবা শুগাইদুনা লৌবা মইশিং অদু শব্দ হাংপদা শীজিলৈ। হৈবাম পান্ধীগী মইশিং অসি থিবোং-থিবিলগী অনাবশিং, মীওইবগী ঈদা গ্লুকোজগী চাং য়ালা নেস্য়া (Hypoglycemia), হকচাংদা অপোম-অতং তোবা, চাকখাউ চাখাংপা তোবদা হিডাক ওইনা শীজিলৈ। অখঙ অই খরনা পীবা পাউডমগী মতুং ইয়া হৈবামগী মইশিং অসি দাইবেটিসকী য়ালা ফবা চিঞ্জাক অমনি হায়বসিনি। কুইববা মতমদগী চংনদুনা লাল্লাবা লায়নৈ পথাপ্তা হৈবাম পান্ধীগী অশঙবা মইশিংদা থোরকপা অটোবা মথোম অদু তেদুনা নোইদুনা য়াংলেন শরু নাৰা অসি লায়নৈ।

হায়রিবা অটোবা মইশিং অসি কোকফাই-শুজানা থোকফনবা উনশাগী লায়না কয়ামকরম ঙাকথোকপসু গুম্মী। বিজ্ঞানগী চাংয়েং অমগী মতুং ইয়া হৈবাম পান্ধী উগী মকু অদু ইথানোলাদা শুগাইবগা লৌবা মইশিং অদু Staphylococcus aureus হায়রিবা মইশিং অসি ঙাকথোকপা গুম্মী। মীওইবগী উনশা অমসুং হকচাং মনুগী তোঙনা অসি কনশিনবদা হৈবাম পান্ধীগী মইশিং অসি থোংতোকফনুনা মথৌ চপ চানা তোহনবগী বিজ্ঞানগী পাউডমসু লৈ। বিজ্ঞানগী পাউডম অমগী মতুং ইয়া হৈবাম পান্ধীগী মনা শুগাইদুনা লৌবা মইশিং অদু কিউনগী লায়নাশিং অমসুং মাপ্পাল শোখবা অদু থোইদোক-হেদোক কান্নরবা। অশোক অপন তেদুনা ঈ থোকপদা খকফনবা গুমদবা অমসুং মতম য়ালা চঙবদু হৈবামগী মইশিং শুগাইদুনা লৌবা মইশিং অদুনা চাং নাইনা পীথকপদা থোইদোক কান্ননবগী পাউডমসু লৈ।

## চেসুমসি মীওইবগী ওলটনেটিভ মেডিসিন ওইরল্লে - ১



চেসুম চাবদা মীশি-মীনা থোকপগী পাউ মিদিয়াদা ফোঙদোক্করকুনা মীয়ালা মরক মরজা থেংনৈ। Gerrit J. Keizer না ইয়া The complet encyclopedia of Mushrooms কী লমায় ২৮দা অসুয়া ইরি - "Historic figures such as Siddrata Buddha, Pope Clemens VII and the Emperors Diocletian and Charles VII are thought to have died as a result of Mushroom Poisoning nevertheless." ঐথোয়গুম্বদি লায়রদনা মীয়ালা লাইনি খনা খুক্কুরিবা তাইবঙ মপু বুদ্ধদেব ফাওবা হু চেনবা চেসুম চারুবদগী শিখিবনি হায়না খাজনবিবনি।

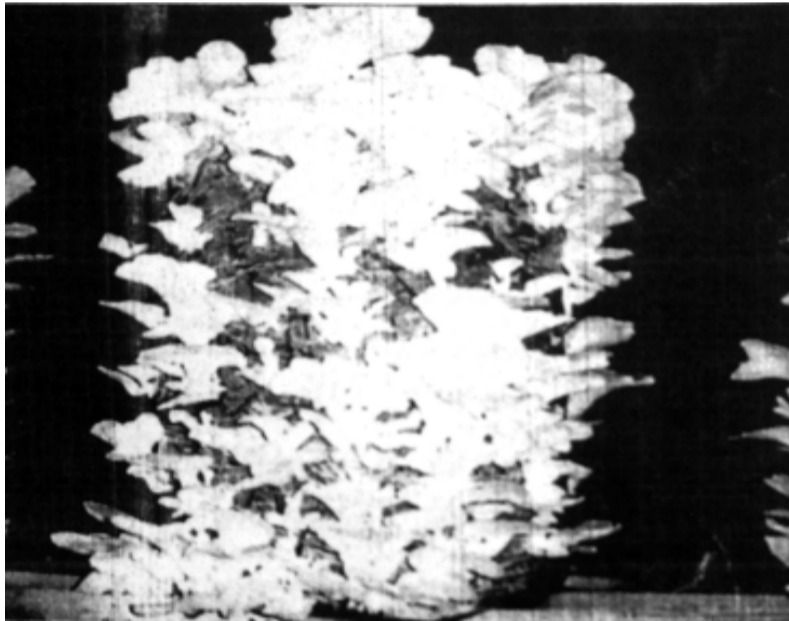
পুম্মক অসি লম্বজা হৌবা হু চেনবা চেসুম চাবা য়াৰা চেসুম ওইরবোই নীংদুনা চারুবদগী অশি অনা নংবনি। অশেংবদি মশক মুনা খঙদবদি চেসুম চাবদা ফৈ। শোয়দবদি ফার্মদা থাৰা চেসুম খং দুনা চাগদবনি নংত্রগা য়ুমদা ইশানা খাজরগনা শেলসু য়ালা চঙদবা অহাংবা মতমসু লেঞ্জবা ইশানা চেসুম থাদুনা চাবনা ফরে। লমজিং লমতাক পান্ধীরবসু অইবগী ফোন নম্বৰ ৮৯ ৭৪৮ ৭০৮ ১০ দা হংবীরকউ।

অশেংবমক চেসুম হায়বা পান্ধীসি মীওইবগী হকচাংদা কান্নবা মচলনা পীক থনা য়াওববা পান্ধীনি। চেসুম মখল কসাবু অনাবগী হিডাক ওইনা শীজিলৈ। 'Agarick' কৌবা হিডাক অমা লায়না অয়ালাদা শীজিলবিবসি 'Polyporus officinalis' হায়না খঙনবা চেসুম অদুদগী শেংননি। হিডাক মখল অসি Drastic purge, Chronic catarrh diseases (Breast অমসুং Pungs কী), Night Sweating (TB গী) লায়ননা ঈ থোকপা লেপ্ৰবদসু শীজিলৈ অদুগা Rheumatism, Gout, Jaundice, Dropsy অমসুং Internal worms দসু হিডাক অসি শীজিলৈ।

উচনা (Jew's ear) হায়রিবা চেসুম অসিসু মীং মৈ হৌনা শাবদা চয়াম ওইনা থোম্বদা শীজিলৈ। যৌনাউ শাবদসু ৫-৫ নোইরগা যৌনাউ তেংবদা শীজিলৈ। রাখল মাঙুদা লৈবদা Clavatia giganta অসি হৌজিক ফাওবা শীজিলৈ। Amanita mucaria হায়বা চেসুমা Swollen glands (পোমখতুনা মি কাবা), Epilepsy (শাটৈ হৌবা) অমসুং অনাবা মখল কয়াদা পাওদর নংত্রগা তিংকর শেমদুনা শীজিলৈ। পীল্লাবা আটিকল অসিদা চেসুম অনাবগী হিডাক ওইনা ইয়া ওইথোক্তনবা চেসুমদা ঐথোয়গী হকচাংদা কান্নবা করি করি য়াওবগী মতাংদা খঙমিগসি।

Species	Moisture	Protein	Fat	Carbohydrate Total N-Free	Fibre	Ash	Energy Value K (cal)	
Volvariella	88.0	29.5	5.7	60.0	49.6	10.4	9.8	374
Pleurotus oestreatus	90.8	30.4	2.2	57.6	48	8.7	9.8	355
Pleurotus	90.8	28.0	1.6	56.4	-	10.9	9.8	-
Sajor Caju								
Pleurotus fiabulatus	9.2	30.0	1.7	54.8	-	11.0	10.0	-

Table No. 1 চেসুম মখল অহমখক্কী কম্পোজিসন। হৌজিক ফার্মদা থানরিবা চেসুম গাজনি। চেসুমদা প্রোটিন য়ালা য়াওই হায়দুনা গাউট, ওবেসিটি, জোন্টিস অমসুং দাইবেটিসনজিবা লায়না খরদা চেসুম চানদে। মসিগী মতাংদা চেসুমগী মরমদা খিজিলিবা ডা. নিটা বাউলনা মগী লাইরিক অমদা অসুয়া হায়, "The carbohydrate content of edible mushroom is quite low. The absence of starch in mushroom makes it an ideal food for diabetic" অমুকসু অসুয়া হায়না ইরি - "The mushroom protein is known contain almost all the amino acids. Which are essential for human life viz., Lysine, methionin, tryptophan, thereonine, valine, leucine, solucine, cystine and



(নুমিৎ হমনিগী চেসুম থাৰা অমসুং চেসুম মরু শেফগী ব্রেনিংগী প্রেক্তিকেলদা ব্রেনি অমনা থারস্বা নুমিৎ ২ ১নি শুবগী ফোটো)

phenylalanine etc. It provites good quantity of reboflavine, pantothenic acid and biotin. Mushroom is a excellent soure of folic acid, well known as blood building vitamins and useful in anaemic condition."

চেসুমদা ভিটামিন য়াওরি। মরুওইনা য়াওরিবা ভিটামিন অমসুং কয়া য়ালা য়াওবগে হায়বদু মখাগী টেবল নম্বৰ ২দা য়েংবিয়ু। চাং অসি গ্রাম ১০০দা য়াওবা মিলিগ্রামনি।

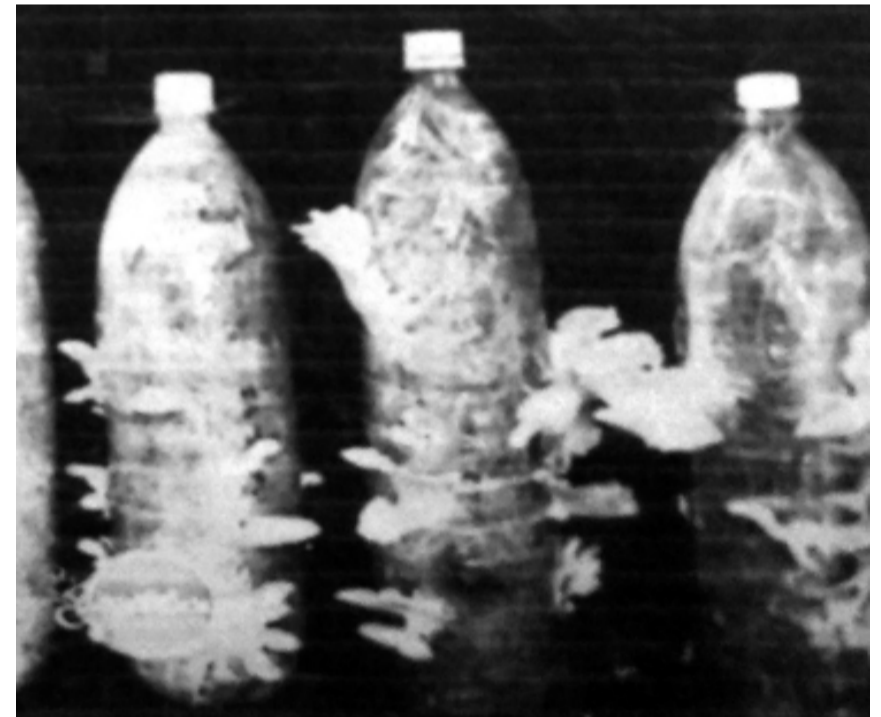
Species	Thiamin	Riboflovin	Noicin	Ascorbicacid
Lentinus edodios	7.8	4.9	54.9	00
Pleurotus ostratus	4.8	4.7	106.7	00
Valvariella Volvacea	1.2	3.3	91.9	20.2
Agaricus bisporus	1.1	6.0	66.7	81.9

আর কে পান্দে অমসুং এস কে য়োসনা ইবা এ হেদ বুক ওন মশকম কল্ট্ৰেসদসু (লমায় ১৫) অসুয়া ইরি - "Mushroom being devoid of starch makes it an ideal food for heart and diabetic patients."

চিনি অমসুং ষ্টার্চকী শরুক য়াওবদা অদুগা ফেটকী শরুক মমিংতা ওইনা য়াওবনা দাইবেটিসনা নাৰা মীগীদি স্বাইদগী হেমা ফরবা চিঞ্জাকনি হায়বসি শেংলে অদুনা মশা নোইবা ওবেসিটি, গাউট, জোন্টিস অমসুং দাইবেটিসনা নাৰা অনাবশিংগীসু অফবা চিঞ্জাক অমা ওইরে। চেসুমদা ফোলিক এসিডকী চাং য়ালা য়াওবনা ব্লড বিল্ডিং ভিটামিননি হায়বসিনি। মশা লুপী নুপী, অগাং অনৌবা চেঞ্জিবি মমা, ঈ রাংপদগী শোন্দম নাওদহা মীওই, মরু ওইনা ঈ রাংপগী য়ালা ফরবা এঞ্জাংনি হায়বসিদা চিংনিংওই লৈত্রে। হিডাক কান্নরবসু নোংমাংখা অমসুং নিম্বগুলা খাবসু নভবা শা-গুঙগুলা মমল য়াম্বসু নভবা মহাওসু লৈবা চেসুমসিদা Anti - cancer, Anti - aids, Anti-tumer, Anti - oxidant, Anti - mutagenic,

Anti - cinogenic অমসুং Anti - aging নজিবা কির-কিরবা লায়নবা গুমদ্রিবা অনাবা কয়ামকরমদা য়ালা কান্নরবা চেসুম অসি চাং নাইনা চাদুনা হকচাং ফনা লৈবা মতম ওইরে।

চেসুম চাং নাইনা চাবনা মীওইবগী হকচাংদা ইয়ান সিষ্টেম অমসুং হিল্লিং পরার কনখংহুদুনা হকচাংদা নাড-য়েক্তনা থনা লোয়ননা হানা লৈরস্বা লায়নাসু ফহনবদা য়ালা মতেং ওইবা মখলগী ওল্টিমেটিভ মেডিসিননি হায়বদা কায়দ্রে। মরুওইনা শাল-থোংনবনা মসিল ওইরিবশিংগীদমজদি নুংতিগী চেসুম থোংবা চাং নাইনা চাবা হায়বসি তঙাইফনবা অমা ওইরে লায়ননা ইনখংলক্কিবা মীওই অমসুং চহী নহা-অহল খায়দনা চেসুম চাবা তঙাইফদে। মসিনা মীওইবগী হকচাংবু নাড-য়েক্তনা থনা গুমগনি। মরুওইনা পল্লবদা ইশানা ইয়ুদমা চেসুম থারগা চাবিয়ু। শেদাল লগী ওইনসু ইমুং মনুং লায়না পুৰা গুলা শিনফমনি।



ওইষ্টর মশকম পাত্র অমদা হেজা থাৰা য়াই। য়ুনিভার্সেল মশকম কুৰনা নোংমগী ওইবা চেসুম থাৰাখক্কী ব্রেনিং ফংত্রবা নিংখোজম কুমাৰনা মিনরেল রাটর বোটলদা চেসুম থাদুনা ডাইনিং টেবল মখাজা ফুল ক্লাসকী মজুতা লেভেং ওইনা থাৰা। (ফোটো - নিংখোজম কুমাৰ, থাংমৈবন্দ)

## যরোল থোকপা লাই



### ছইয়েন লানপাউ লিটরেরি কুইজ-৭৩

- ১। মণিপুরী মতম ঈশৈগী হৌরকফমদি মণিপুরী ফম্বাক লীলানি। 'জাতি কৌবী শকহেনবি' হায়বা ঈশৈসি ওসিফাওবা পান্ধী শকুরি। (ক) ঈশৈ অসি করম্বা ফম্বাক লীলাদা শকখিবগে? (খ) ঈশৈ ময়েক অসিগী অইবদু কনানো? ২। "লৈমন চক্কবি লৈরাংগী অরাবা/খঙবিরোই কনানা, তাবিরোই তাইবঙনা।" ওজা পহাউনা শকখিবনি। শৈরেংবদু কনানো? ৩। "লাইজখক্কী খারিকথা/মালং চিরোল ফংবদা/লৈনা জগোয় শাবদি/থাজ মাৰু ওইবরা?" ময়েক অসি শৈশকপা কৈশাম জামিনীকান্তগী ময়েকনি। কনানা শকখিবগে? ৪। 'ওসিদি অশেংবা হায়দোক্কগে' হায়বা ঈশৈ শৈরেং লাইরিক অসিগী অইবদু কনানো? ৫। 'ঈশৈ পরেং' কৌবা ঈশৈ শৈরেং লাইরিক অসিগী অইবদু কনানো?

মখাজা পীরিবা রাহংশিং অসিগী পাউখুম জুন ১৫, ইরাই নুমিৎকী অয়ুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নংত্রগা ঈ-মেল hueiyenliteraryquizz@gmail.com সিদা মেল ওইনা থাবিরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিবকপা/থাবিরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মইগী থাক অমসুং কন্টেন্ট নম্বৰ ময়েক শেংনা ইবিবকউ। রাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুমা নংত্রগা মশীং য়ালা চুমা পীবিবকপা মীওইশিং অদুদগী দৌ ওংচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লায়ননা খল্লাবা মীশক অদুনা মনা পীজগনি।