

হুইয়েন লানপাও
হুইয়েন লানপাউ
খাংজ, দিসেম্বর ১৯, ২০২০, ইম্ফাল
৪৪শুবা চহী, ২৬২শুবা মশীং

সী সী সী তরুকা

মথৌ পাঙথোকপা লেপহনখিবসি কেস মশীং তশেংনমক হুইয়রকপগীরা

কুমজা ২০১৯গী অরোইবা শরুজা চিনাগী রুহান সিটিদা অহানবা ওইনা কোভিড-১৯গী কেস খেংনমত্বা মতুং লৈবাক অসিদা চহী অসিগী জনারারীগী অরোইবা শরুজা লায়না-লাইচং অসি শম্পোরকপা খেংনখিবসি। চহী অসিগী মার্চ ২৪দা মণিপূরদা অহানবা ওইনা কোভিড-১৯গী কেস খেংনমত্বা মতুংদা দিসেম্বর ১৮ ফাওবদা মণিপূরগী অপূনবা কেস মশীং লিশিং ২৭ হেনস্ত্রে। কোভিড-১৯ পোজিটিভ ওইদনা লৈখিদবা মশীংসু ৩০০ হেনস্ত্রে। হৌখিবা মার্চ থাদা অহানবা কেস খেংনমত্বা মণিপূরগী ওইনা লায়না-লাইচং অসিনা মরম ওইরগা জুলাই ২৯দা অহানবা ওইনা মীওই অমা লৈখিদবনি। জুলাই থাদা মীওই ৫, ওগষ্ট থাদা মীওই ২৩, সেপ্টেম্বর থাদা মীওই ৩৯, ওক্টোবর থাদা মীওই ১০১, নবেম্বর থাদা মীওই ১১৩ অমসুং দিসেম্বর ১৬গী দিসেম্বর ৬ ফাওবদা মীওই ২৫ লৈখিলে। দিসেম্বর ১৮ ফাওবদা লৈখিদবা মশীং পুরা ৩৩২ শুস্ত্রে। মণিপূরগী অপূনবা কেস মশীংনা ২৭,৫৪০ শুস্ত্রে। পোজিটিভ ওইরম্বদগী ফগৎলকপা মশীংনা ২৫,৩৭১ য়ৌরে। কেস ১৮৩৫ নৱা এন্টিভ ওইরি। লৈগালা লায়না-লাইচং অসিবু লাকশিয়নবগীদমক থৌরাং থৌশিল কয়া অমা পায়খৎলকখিবগী শরুক অমা ওইনা হোম আইসোলেশন তৌবগী অয়াবসু গীখিবনি। হোম আইসোলেশন তৌবগী অয়াবা পীখিবা অসিনা স্টেট অসিদা লায়না-লাইচং অসি তপ্পা তপ্পা লাকশিয়নকপা ওইগী পাইম্ব অমা ওইখিবা হায়বাসি অখঙ-অহৈশিংনা য়েংখিবনা মথৌ তারি।

কোভিড-১৯ পোজিটিভ ওইবা কেস মশীং লেপুনা হেনগৎলকপদগী মণিপূর লৈগালা লায়না-লাইচং অসিবু লাকশিয়নবা অমদি খেংনবগীদমক তোঙান তোঙানবা কোভিড কোর সেন্টর (সী সী সী)শিং হাংদোকখি। অদুবু হৌখিবা ওগষ্ট থাদগী কোভিড কোর সেন্টরদা পেসেন্টশিং এমিট তৌবগী চাং হুইয়রকপদগী লৈগালা মখাদা হাংখিবা কোভিড কোর সেন্টর তরুক মখা তানা মথৌ তৌররোই হায়স্ত্রে। হেস্ত্ এন্ড ফেমিলি রেলফোরগী প্রিন্সিপাল সেফেক্টরিনা চের লৌদুনা ওরাং পাঙথোকখিবা অনীশুবা স্টেট ইন্টিগ্রেটেড কোভিড কোর্সেডেশন মীফল্লা তোঙান তোঙানবা কোভিড কোর সেন্টর তরুক খুন্সঙগী মখা তানা মথৌ তৌহুন্দবা বারোপ লৌখিবনি। মথৌ পাঙথোকপা লেপগদবা কোভিড কোর সেন্টরশিং অদুদি ইম্ফাল রেট্ ডিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা মৈত্রমদা লৈবা য়ুনাঙ্কা স্কুল, লম্ফেলপাংতা লৈবা আর দি রিং, ইম্ফাল ইষ্টকী খুন লম্পাঙ্কা লৈবা বাল ভবন, হৌবাল ডিষ্ট্রিক্টকী রাংজিংদা লৈবা লমদিং হায়র সেকেন্দরি স্কুল, নোনে ডিষ্ট্রিক্টকী রেংখাংদা লৈবা মোদেল রেসিডেন্সিএল অমসুং চুড়াচাম্পপুর ডিষ্ট্রিক্টকী নু লমকাদা লৈবা সটভনবা মাদ্ৰপতা হাংলিবা কোভিড কোর সেন্টরশিংনি। মসিদসু নভুনা ইম্ফাল এয়রপোর্টতা থুংলরবা পাসেঞ্জরগী লাকপা পেসেঞ্জরশিং টেট্ তৌররোই। মপাদ্ৰগী লাক্কা এয়রপোর্টতা থুংলরবা পেসেঞ্জরশিংগী মরজা পোজিটিভ ওইবগী চাং চাদা ২ যৌরভবদগী টেট্ তৌবগী থবক অসি লেপুনাবা থৌরাং পায়খৎলকখিবনি। হৌখিবা নুমেং খরনি অসিদা নোংমদা কোভিড-১৯ পোজিটিভ ওইবগী মশীং অসি ১০০ যৌরভবদা অসিমক পুয়মকী লাইবক ফবনি। লায়না-লাইচং অসি তপ্পা তপ্পা লাকশিয়নকপগী খুদম অমনি হায়না লৌবসু য়াই। নাকল অমরোমদা মীয়ায়লা টেট্ তৌবা থৌরভবদগী পোজিটিভ ওইবগী মশীং অসি হুইয়রকপা হায়বাসিসু খননিংঙাইদি ওইরি। হোম আইসোলেশন তৌবগী অয়াবা পীখিবদগী পোজিটিভ ওইবগী মীওই অয়াবা হোম আইসোলেশন তৌদুনা লৈনরকখিবনি। হোম আইসোলেশন তৌনখিবদগী কোভিড কোর সেন্টরশিংনা এমিট তৌবগী চাংসু হুইয়রকপে। কোভিড কোর সেন্টর (সী সী সী) তরুক মথৌ পাঙথোকপা লেপহনখিবা অসি কেস মশীং হুইয়রকপগীরা হায়বাসি এন্ডপার্টিশিংনা কুপথনা য়েংখিবনগী মথৌ তাদবদি নভে। অমুক হুয়া য়েংখিবনবা তুংদা থোরকদবা খুদোংখিবশিংগী ডাকথোকপদা মতেং ওইগনি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

লক্ষী শেখা লোইশিনবীয়ু

ইকায়খুমজরিবা এডিটর,

বামোন লৈকায় ব্রহ্মপূর নহাবম বাচ্চৈটবোল গ্রাউন্ড অসিগী মমাঙ পাংনা লৈরিবা তে-খলখোঙগী অরাংলোম থংবা শরুকী লক্ষী, হায়রিবা লক্ষীসিনা মমাঙ পাংনা চংখৎলগা ব্রহ্মপূর শহাই চুথেক ফাওবা চংলিবা লক্ষী অসি ইকুই কুইদনা চংলিবা চহী অসিগী ওক্টোবর ১২দগী পক্ক লৌরমগা ওসি ফাওবা লোইশিনবীদনা থঙ্গীরি। লৈগালা ওইবা তোঙানবা মরম কয়াসু লৈরমগনি। শেঙ্গী-শাবিরিবা থবক অসিসু ফতে হায়বদি নভে, মসি মীয়ায়মগীনি খঙজৈ। অদুবু লক্ষীগী নাক-য়েতা লেজরিবা মীয়ায়গী অরাবা অমত্তং হায়রগদি লক্ষীসি শেঙ্গা মতমদা শীজিরম্বা, চাইরম্বা লৈগাংগী উফুল-রাইফুলনা অতং-অখম লৈতনা চেঞ্জিবা গাড়া অচৌবা, মচাশিংগী মতুং ইল্লকপশিং অদুনা ইমুং-মনুং, ফিরোল, মী পুয়মজা অকায়বা হায়বদু ওইহলে। উফুল-রাইফুলশিং অসি চেঞ্জগদি অদুশমক খাঙুদুনা লৈবা যাবনি। হৌদোক অসিবু পেয়দুনা ওসিগী পাল্লিবা লৈগাক অসিগী ইকায়খুমজরিবা বান্ধ মিনিষ্টর অমদি লোকাল এম এল এ/মিনিষ্টর অনীনা অথবা মতমদা লোইশিনবীদিবা লক্ষীগী শরুক অসি শেঙ্গীদুনা এখোয়গী অরাবাসি কোকহনবীয়ু হায়না ইকায়খুমজরিবা মিনিষ্টর অনীগী মফমদা ইকায়-খুম্বা উৎচবগা লোয়না পুঞ্জিং চিংশিঞ্জরি।

অদোমগী - সৌইবম শরৎ, ব্রহ্মপূর নহাবম, ইম্ফাল

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি কুইজ-৮
১) মণিপূরী সাহিত্যাদা মশেক মঙল নাইরিবা অইবা অমনা 'ফাগি গুইহাক নোঙ্কা পোখানবা অয়াংবা মচল ওইবতা নভে অচুপা অমদি অশেংবা ফোঙদেঙ্কা ফুকা খুংলায় অমসুনি' হায়রম্মী। অইবদু কানো অমসুং মানা হায়রম্মীসি (য়াওফম) কদইদনো?
২) দি স্ট্রেমিং ফোর্ড ফোরএবর লিটরেটর হায়না অহানবা ওইনা ফোঙখিবা লাইরিক অসি মণিপূরীদি করি মিমিং কৌদুনা কানো হন্দোকপগে অমদি করম্বা মখলগী লাইরিকনো?
৩) অহানবা ওইনা মণিপূরগী মরমদা মণিপূরীদি (বঙ্গালি ময়েজ) ইবা লাইরিকসি করিনি হায়না লৌনবগে, অমসুং করম্বা চহীদা ফোঙবনো?
৪) মণিপূরী বারীমচাগী লাইরিক করম্বা চহীদা অহানবা ওইনা পুথোরকপগে? অইবনা কানো?
৫) 'সুন্ তরঙগী মখাজ/মেরাগী মশক কুনান/গামশানা লৈরিবি নঙবু/পায়মা এনা নুঙঙবি/তিল্লাং খোয়ববিবু খোকলরে,/পোয়া নঙবু কানো?' য়ায়া শীংখানবিবা শেংরেং অমদগী লৌথোরকপা মতেকনি। করি শেংরেংদগীনো?
মখাজ পীরিবা রাহংশিং অসিগী পাউসুম দিসেম্বর ৩০, যুয়মশকো নুমিংকী অয়ুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নংত্রাগা ঈ-মেল hueiyenliteraryquiz@gmail.com সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীরিবিবু/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মইহগী থাক অমসুং কস্টেট্ নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। রাহং খুদিংমকী পাউখুম চুয়া নংত্রাগা মশীং য়ায়া চুয়া পীরিবিবু মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওংচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়না খল্লাব মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

রাইক-রাইকবদা

মায়েপ পাম্দুনা লাউই চাউবগী ইমুংদু মীওই অহম পোজিটিভ ওইরে। ইমুং অসি কস্টেনমেন্ট জোন ওইরে। মসিগা ইরোয়ননা লৈরক চঙফম মচিদা চে থেংতুনা কস্টেনমেন্ট জোননি হায়বা খঙহলে। মসিনি কোভিড-১৯গী য়ায়া তনবা। লৈকায়না গাঙনৈ, য়ুদা নীংখিনা লৈগেদি হায়রদনা মখোয়না লৈকায় অসি চেহুহলে। মখোয়গী ইমুংগী মীশিং অসি হায়না তনবা য়াদে। মখোয়গী ইমুংদা চঙলুন্নু, শম্পুরকনু! মসিনি হেন্দ্রিবা। মখোয় অসি লৈকায়গী মাঙনবা মী গাঙনি। মসি গাঙনি গাঙনদৌরিবা, ফনা অমত্তা গাঙনরোই। মখোয়গী ইমুংগী বারীনা পুমতাউ তাউগেদৌরিবনি। হয়েংরাই তুং ফাওবা মী নুংখিনরোই, পুনশিমরোই হায়বফাও মাল্লি। কৈসু তৌজদবা লৈকায় অসি মখোয়না চেফশন্দনা অরাবা তাহলে। মখোয়না লৈকায়দগী মপান থোকপা, মপাদা লাইরিক তদ্বা অদুগা রাবনা এখোয়না রাবা! লৈকায়না গাঙনবা রাবনি। লৈকায়না গাঙননীংবা মওন্দা পংগাঙদা গাঙনরনি। চুয়া লানবনা রা অমা। রেদিও, টি ভি অমদি ফেসবুক য়েংউরে কিজৈ। মীনা মায়েপ পাল্লগা লাউবা, মীনা তিমরকনু, চঙনরনু হায়বিবা, মীনা মীরা গাঙবীবা, মীনা ফনুনা শীখদুনা গাঙবীবা অসিমুক খোয়দৌ শীকপা লৈব্রনি। মীরা গাঙনবা, মী হনবা, মী শীখবা হায়বা অসিসু তাইবঙ মীনা য়ায়া পামজবা, য়ায়া নুংঙাইজবা হৈনবী মখল অমনি হায়বা য়াই। কোভিড-১৯ মনুং অসিনা হেলে মতম লেলা ফংবা, মপান খোঙ্কা অসুম য়ুদা লৈরবনিনা রাখলনা নেগেটিভ, লৈকায়না পোজিটিভ! কোভিড-১৯ নারবদি মী অসি শ্বর ফুগৎতুনা বোম-বোম তুদুনা শি হায়বা অমা মীয়ায়গী রাখলদা লৈনস্ত্রে। চাইনাদা কোভিড-১৯ নাবা হৌবকপদা রেলরে স্টেশনদা, বস স্টেশনদা, লক্ষীদা, ওফিসতা মী কয়া বোম-বোম তুদুনা মখেঙ ফিট্রিং-ফিট্রিং কাওর-কাওরগা শিবগী ভিডিও ক্লিপ কয়া উবা ফখি। মদুমক হেঙ ওইবদি কোভিড অসি থরায় য়ায়া মাঙনীংঙাই ওইবা লায়নানি হায়না লৈনস্ত্রে। মদুগী খুংখি অদুদি কনা অমত্তনা পামদবনি। কনানবু পামনি হৌজিক্তা



লায়না অসিগী মতাংদা পাউসুম তাবদা মসি নারজনবা কাপথোক হীদাক (ডেক্সিন) অদুগা নাংগা লায়নবা হীদাক লৈতে তানরশী। লাইবক য়ায়া ফনবা মী ফোর চাম্মা কুছুমঙা লৈবা ইন্দিয়াদা ফোর অমা য়ৌনা নাবা গুম্দি। য়ায়াবু নাবু নাদে হায়রি। অদুগা মী লায় খরখতং নাজবা অসিদা মীসু লায় খরখতং অমুক শিবনি য়ায়া শিহেং হায়না হায়বা মানবা য়াই। নোংমদা হেনগৎলিবা অরাবা মশীংসি লিশীং ৭০/৮০ খতনি হায়রি। য়ায়া লাইবক ফে। অপূনবা মী ফোর চাম্মা কুছুমঙা য়েংনবদা খুংনেম অমনি। কাপথোক হীদাক, লায়কন হীদাক য়ৌনরক্টিও অসিদসু অরাবনা থুনা থুনা ফগৎলকপা অমদি লায়না অসিনা দাইরেট্ মী শিহুন্দবগা য়েংনরকগদি লৈকায় অমদা অরা-অয়েক য়াওরকপদা নোঙ্কাবিবা, শীখবীবা, চৌবীবা, থীনা গাঙনবা, সোসল স্টিগমা অসি মইকী মতুং মীনা মইকী ওঙ্কপনি। ●

লাই নীংবা হায়বরা, লাই লাংপা হায়বরা - ৫

নবকুমার ওইনা

অপঙনবা লাইদা কংলি, অশিংবনা লাই লাংলি হায়রিবনি। য়ুম-য়ুদা লাই লাংনৈ, লাই খুন্সু হেবা-হেতবা খায়দোকই। লাই ওঙ্কবগী লাই তাইনবা হেবা মীওইশিংনা ময়ুদা লাইগী শঙ শারগা শেল তানবসু লৈরি। মাইবা শাবা হায়রিবসি লোক থুংবা, শাগং-গানখংপা অদুতং লায়ংবগী নভুদা সাইকিয়াট্রিকী লায়ংবসু লৈরম্মী হায়নি। লাইশঙ ময়ম য়াল্লবনিনা মখলশিং অসি চাউবা খেবলদা য়েংলসু য়ারি। শেল য়ায়া কংপনা চাউনা শায়, শেল পায়দবনা পিঙ্কা শিহেং। লাইগী মতিক মঙলা নভে, লাই শেমরিবশিংগী টেক্রিক অমনি। হৌজিক্তি য়োহুংক্কাবি রাফম লাক্কাবি। মাইবী চঙবা তনবা, লাই লাংপা তনবদগী লাই লাংপা ইমুংদা ময়ু পানবা তনবা য়াওনরক্কাবি। লাইশিংসি মরাইবক থীবা য়াওনরক্কাবি। শেমনিববা লৈতবা য়াওনবনি। অপোকপা খুন্সু থিংলিবিবনি, অহিংদা মীনা উখিনি হায়বগী লোমা খুন্সুরম্মী। নীংবা থুংনবা লায়ংগা য়াংপনি, রাখল থাখবনি। ইমুংগী অপোকপা, শাগেগী অপোকপা, খুনকমগী অপোকপা, পোক্কা পোকপা হায়দুনা ময়াম খায়দোক্কা য়াওনরি। অপোকপগী মীতম শারগা লাংপা, লাই জেজান চবগী মও মানবসু য়াওনরি। উম্মলাই লাংপদগীদি অপোকপা খুন্সুনা হেমা কুনা লৌনবসু য়াওনরি। লাংপগী মওসু উম্ম লাইনা শারেল কংপগা মায়বগুম তৌই। লাই হায়বসি ইপা-ইপু ওইনা লাংপনি হায়বসিদি অপোকপা খুন্সুরম্মী খঙবা গুমগনি। শাগে ময়ামগী পোকপা পোকপা হায়বদি উম্ম লাইনা তরক্কা। কর্গী থিংলমসিবেদো হায়বা খঙলকপগা লোয়না ফোংনা অপোকপা খুন্সুদি য়াওনরক্কা। অপোকপা খুন্সুদি হেই হায়গনি, পংয়েতা য়েংনরি, অতেনবগী ফুকা, মাইফগী ফুকা, অহলগী ফুকা পীবা মুয়া তোক্কা। য়ুনিটি লৈজি হায়রিবনি, লাই লাংপা হেইবগীনি। মী পুনশিমবা হোংনববু লাই লাংপা কৌই। শেল তনবা ওইনা লাংপা লাইদি লৈগালা লাই নভে। লাইক্কা চনবীদু লক্ষীদা থোক্কা য়ায়া - শোক্কা-শুভা য়াদবা লাই য়ায়া লৈরি। লাই মরজা সেকুলরিজম চঙলুবা য়ায়া। সোসিয়েলিজম য়াদবা লাই য়াওরি। লাইগা মীয়ায় য়ায়া। মীক্কাশিংনা লাংপা লাইনা থৌনা লৈবা হৈনদে। অদুবু লক্ষীদা ফনবা য়াওনরক্কাবি। নীংবদা ফুকা মুংপা লাইবু নীংবা হৈনরি? শরোই-গরোই হায়বসি ফনবা লাই ওইনা লৌবা য়াদে। ভোট কাগে হায়বদি মীয়ায় অমা পীজ-পীথক তৌদা য়াদিবনি। মী লোয়নবা হেইগা ভোট কাগেদিবনি। শরোই খাংবগী এঞ্জিং খায়বগা য়াওনগী এঞ্জিং নাপি খায়বগা করিদা মায়রিবা, করি খেমরিবা খঙবা তরক্কা। খুঞ্জাওনবা-লৈচাওনবা লাংপা হায়বসি থবক্কা উৎকৌবনি, শেল য়ায়া চাগে হায়বগী লাই লাংপা য়াওবা হৈনদে, অদুবু লৈবাক খুনবা তৌরিবনি হায়রক্কাবি।

লাল্লবদি লাই লাংপা তেহুদৌবনি, লাই লাংপা নম্ফু-হাফু য়াবা নভে। লাই লাংপা হেইগা ইপা-ইপু নীংবনি হায়বা য়াবসু নভে। ফুকা অমগী লাইনীংদা য়াওশিল্লগা মপা-মপুগী লাইনি হায়বদা চে থাংবা গুম্মরক্কাবি। মী মুকশন মানবা য়াওরক্কাবি ঈ মুকশন য়াওরক্কা য়ারিবনি। লমদম অসিদদি মুকশন চঙদবা মীবু লৈরমদৌবা মাদে, পুরারীনা তাকপনি। ইশা-ইশাগী খুহুংক্কা খঙনরবদি য়েংনফমবু লৈব্রনি। রাখলদি পাকথোক্কা চঙই, মোনার্কিজম থাদোক্কা তারি। মদু নংত্রিবেমখে পুরা লৈমগবা হেইবরোইদৌরি। পূদবা য়াদবা হায়বা লৈতে, পুঞ্জবনি, পূনবদু হেতবা য়াওরবদি খুমঙ চাওশিববা গুদমা মইফন য়েংনদুনা লৈনরিবসিনি। চীদা কাবা য়াদে হায়রিবসি পূনবা হেতে হায়বনি, মীং অমদি য়ায়া মায়ব্রিসি পূনবা লৌহিইবগীনি। মিমিং থোনববু হেই হায়বা য়ারি। নোংখঙগী তরক্কা মুংসু, লমদম অসিদা লাক্কাবি লমদম অসিগী চনবী গাঙদৌবনি। অতোক্কা পুঞ্জিল্লগা য়াফম থোঙে। ইপানি-ইপুনি হায়বগা য়ুদা লাংচবদি য়াফম থোক্কা, মীয়ায়গী লক্ষী থেংপা লাই অমত্তা লক্ষীদা থোক্কা য়াফম থোঙে। মতম য়ায়া মাঙই, অতোক্কা ফুকা রাইট মাঙহলি। লৈগালা লাই লাংপা য়াওনগুনা তৌবসু লাল্লি। লাইগী মীংদা মীগী রাইট মাঙহলিবা ক্যানি, লাইনা লক্ষী থেংপা য়ায়া তৌবা লমদমনি। লৈগালা পুঞ্জিল্লগা লাইদা গাওনি। লাই করিহে হায়বগী বারোপ লৌবদি গুদমা লাই পংনীং-নীংবা, পংলাং লাংপনা করিসু অচুপা পুরকপা গুলৌই। অমুক মপা-মপুনি হায়গনি ফুকা মায়বদনা চাক পীজগা থেংগা তাইবঙপানবগী লাইনি হায়বা য়াবা হোংনবসু লৈ। অপঙবা গুনা লাংদা থুবা মশানা তাবনি। তিল্লক চনীংলুবগী হৌইদা থুনি। পাট হোংল-হোংলগা ভোট লেঞ্জিবা গুংবদা হোংলগা লাই হোংল-হোংলগা নীংবশিংনা গাঙদা হোংলকপগা করিদা য়োরি। করিসু থেংবা লৈতে হায়না লৌবসু য়াই। মচোয়না য়াফনা লৈবাক হোংখিবতনি, হোংখিবদগী মুংব্রিনি। লৈবাক মুংনবা নীংবা লাইনীং লাল্লি হায়বদি, অদুসু লৈবাক লাইনি। লৈবাক শেঙ্গী লাই লাংনরম্বনি, লৈবাক মাঙলবদি লাই নীংবসু তোকখিবা তাবনি। লাই য়াওদবা লৈবাক অমা শাগংপা গুন্সু লাই লাংপা তোক্কা তাবনি। মদুনা ময় পাল্ল চখা লৈবাক লৈরবনি। লাই লাংপা তোক্কা গুন্সু লৈবাক মুংপনা য়ায়া খঙনবা তরক্কা। লাই থাদোকপা গুন্সু লৈবাক থাদোকপা তরক্কাবি। লাই থাজবা হায়বসি রাখল লায়নানি, তুগী মীরোলনা মপা-মপুদা থাজবা লৈরক্কা য়ারিবা য়াইনি। লাইগী বারী য়াওরবদি পূনবা য়ারোই, লাই য়াওবদি পুঞ্জগা লৈজরবনি। লৈবাক মুংব্রিসি লাই থাজবগীনি। খংন-চৈনরিব, পূনবা য়ানব্রিসি লাই-লাইদা লৈরেন্দা। লৈসু-লৈব্রবা লাইশিংসি কয়া শীখিবনো, লাইনা নভে থাজবা অমনি। থাজবা হায়বসি হোংবা য়াবা অমনি, তোকপসু য়াবা অমনি। হোংনরিবনি, তোক্কাবিবনি, অকবা নভে। তোক্কাবিবশিংনা অকবনি হায়জবতনি। নীংবগী নীংবা মালেমসি নুংখিবগা লোয়না মীওইবা য়ুয়াইসি নীংবদা হায়গী লাইশিং নীংবদি তোক্কাবি তাবনি। ●

হীদাক কানরবা পান্শিঃ উরোকশুম্বল

ডা. হুইদোম বীরকুমার

সী এস আই আর ঃ নোর্থ ইস্ট ইসটিউট ওফ সাইন্স এন্ড টেকনোলজি, লম্ফেলপাং

হীদাকী ওইবা মণ্ডনশিং থৌদোক-হেদোক্কা য়াওবগী মখাজা এঞ্জিং ওইনসু য়ায়া পাল্লা থোংদুনা অমসুং শিঙু ওইনসু চামবা পান্শিনি উরোকশুম্বল হায়রিবসি। উরোকশুম্বল হায়রিবা পান্শি অসি ইংলিসতা ভাইন স্পিনিচ (Vine spinach) নংত্রাগা ক্লাইমিং স্পিনিচ (Climbing spinach) নংত্রাগা ক্রীপিং স্পিনিচ (Creeping spinach) নংত্রাগা বফেলো স্পিনিচ (Buffalo spinach) নংত্রাগা ইন্ডিয়ান স্পিনিচ (Indian spinach) নংত্রাগা মালাবার স্পিনিচ (Malabar spinach) নংত্রাগা ইন্ডিয়ান স্পিনিচ (Ceylon spinach), হিন্দিদা পোই (Poi), চাইনাইজান সেন চৌই (Saan choy) নংত্রাগা ছান চৌই (Xan choy) নংত্রাগা ছান সৌই (Shan tsoi), জপানিজদা তসুরুমুরাসাকি (Tsurumurasaki), লেটিন অমেরিকাদা স্পিনিচা চাইনা (Espinaca china) নংত্রাগা স্পিনিচা দি মালাবার (Espinaca de malabar), পোঁটগীজদা এপিনাফ্রে ইন্ডিয়ানো (Expinafre indiano) হায়না কৌই। উরোকশুম্বল পান্শি অসি মখল ২ লৈ। অহানবগী মখল অদুনা পান্শি অদুগী মনা অমসুং মখোক অদু মচু শংত্রিক শাংলি লোয়নবা ভৌকনবা মচুগী অকুপা লৈ ময়াম পান্শীগী মতোদা অশাংবা মখোজা (Spike) শাংলি। হায়রিবা উরোকশুম্বল মখল অসিগী সাইন্টিকিক নংত্রাগা বোটানিকেলগী ওইবা মিমিংদা বাসেলা এলবা (Basella alba L.) হায়না কৌই অদুগা অতোপ্লা অদুনা পান্শি অদুগী মখোক অমসুং মনা অদু অঙাংবা মচু ওই। লোয়না লেশিং অদুসু মচু অদু গাংতক তৌই। হায়রিবা মখল অসিগী সাইন্টিকিক নংত্রাগা বোটানিকেলগী ওইবা মিমিংদা বাসেলা রুভা (Basella rubra L.) হায়না কৌই অমসুং বাসেলসী (Basellaaceae) শাগেগী মনুং চিঞ্জ। বোটানিকি অয়ায়নদি হায়রিবা মখল ২ অসি মচু খেয়াজবনি স্পিসিঅতি অমখজনি হায়বসিনি। হায়বগী রাহুংক্কা এলবা অমসুং রুভা অনীসি চপ মাইে হায়বনি। অদুবু বোটানিকি খরনদি ২ মক অসি তোঙানবা স্পিসিঅশিংনি হায়না গীরি। উরোকশুম্বল পান্শি অসি মরী চংপা (Vine) চহী অমা নংত্রাগা অনী পুজিবা অথোংপা পান্শি মচনি। পান্শি অসি খা থংবা এয়িগাগী লমদমশিং মক ওইনা নোং য়ায়া তাবা অশাবা মালাবারগী লমদমশিং অমসুং শ্রী লক্ষদগী হৌরকখিবনি হায়না পাউসুম। উরোকশুম্বল পান্শি অসি চাইনাগী অয়ায়না মফমশিং অফ্রিকা, কলম্বিয়া, ফিজি, পোলিনেশিয়া অমসুং রেট্ ইন্ডিজগী মফমশিংদা মইশাগী ওইবা মওন্দা হৌজৈ হায়বগী পাউসুমশিং লৈ। পান্শি অসি ঈশিং ঈনিংলগী চাং রাংনা য়াওবা লেঙেইনা নম্মা তাবা লৈবাক-লৈশাদা য়ায়া চুশিমনা থাবা য়াই। থাংবা মতুং নুমিং ৩৫দগী ৪৫ ফাওবগী মনুংদা লৈবাক য়াই। উরোকশুম্বল পান্শিগী মনা অমসুং মতোন অদু এঞ্জিং অমসুং শিংজুগী মচল (Green salad) অমা ওইনা মালেমগী মফম কয়ামরুদা পাল্লা চাইনি। লমদম খরদি উরোকশুম্বল পান্শি অসি এঞ্জিংগীমত্কা পাক শায়া থাইনি। উরোকশুম্বল পান্শি অসিদা আলু খরা পানা শৌজিল্লগা গা অয়াইবা খরা হাপুনা থোংবা চমথোং অদু থৌদোক্কা মচাও লৈ অমসুং শিংগুম-শিংগুম

কালেনগী মতমদা পাল্লা চাইনি। বিজ্ঞানগী পাউদম অমগী মতুংইনা উরোকশুম্বল পান্শি গ্রাম ১০০দা য়াওবা মফ ওইবা চিঞ্জাকী ওইবা মণ্ডনশিং অদুদি কার্বোহাইড্রেটগ্রাম ৩.৪, ফেটগ্রাম ০.৩, প্রোটিনগ্রাম ১.৮, ক্যালোরি মিলিগ্রাম ০.৭৪, আইরন মিলিগ্রাম ১.২, মেগ্নেশিয়াম মিলিগ্রাম ৬.৫, মেকানিজ মিলিগ্রাম ০.৭৪, ফোসফোরাস মিলিগ্রাম ৫.২, পোটাশিয়াম মিলিগ্রাম ৫১০, জিঙ্ক মিলিগ্রাম ০.৪৩ অসিনিংবনি। ভিটামিনশিংগী মনুংদা থিয়ামিন (Vitamin B1) মিলিগ্রাম ০.০৫, রাইবোফ্লেবিন (Vitamin B2) মিলিগ্রাম ০.১৫, নিয়াসিন (Vitamin B3) মিলিগ্রাম ০.৫, ভিটামিন B6 মিলিগ্রাম ০.২৪, ফোলোট (Vitamin B9) মাইক্রোগ্রাম ২৪০, ভিটামিন এ মাইক্রোগ্রাম ৪০০, ভিটামিন সি মিলিগ্রাম ১০২ অসিনিংবনি। উরোকশুম্বল পান্শি য়াওবা এনজিগী চাং অসি কিলোকোলোই ১৯নি। উরোকশুম্বল পান্শি অসি নৈয়ায়বদা নংত্রাগা শুগাইবদা নং-নং লাউবা মই (Mucilage) অমা থোক্কাই অমসুং হায়রিবা মই অসিদা থুনা তুহা গুন্সু ফাইবর অসি চাং রাংনা য়াওবগী পাউসুম লৈ। উরোকশুম্বল পান্শি অসি এঞ্জিং ওইনা থোংদুনা চাবনা মীওইবগী হকচাংদা থৌদোক্কা কালবা পীবা গুন্সী। পান্শি অসি তৌহৌ, চাম, য়োরোক অতেকপগা অচাখাওদা তৌদুনা য়াওবা মই অমা ওইনা চাইনি। মনা অসি অতোপ্লা এঞ্জিং থোংবদা থাকুনা মই অদু নং-নং লাউবা হাপুই। মনা অদু ঈশিংদা ফুংলগা লৌবা মই অদু চাবা তুহুবা মই ওইনা থক্কা। ফিলিপিন্সতদি উতান (Uttan) হায়রিবা এঞ্জিং অসি থোংবদা উরোকশুম্বল পান্শীগী মনা অসি মফ ওইবা মচল অমা ওইনা হাপুই। কর্ণটাকাদদি পান্শি অসি থোংবগী মরগা থোংবা বসালে সোপ্পু সাক্কা হায়রিবা এঞ্জিং অসি পাল্লা রাইনি। উরোকশুম্বল পান্শীগী মতোন অমসুং মনা অদু কুপা কর্ণগা শেঙ্গোম অফমদা তেংখিল্লগাসু চাইনি। বেঙ্গোলদি উরোকশুম্বল পান্শি অসি মাইবেল অমসুং গা থোংবদা মচল অমা ওইনা হাপুই। ডিয়েটনামদি পান্শি অসি রাইখুগা থোংদুনা য়ায়া হাওবা এঞ্জিং অমা ওইনা চাইনি। উরোকশুম্বল পান্শি অসি শেবেংকা থোংবদসু থৌদোক্কা মচাও লৈ। উরোকশুম্বল পান্শি অসি কেলেসি অমসুং ফেট য়ায়া হুন্সু য়াওবা অদুগা ভিটামিন, মিনরেল অমসুং এন্টি-ওক্সিডেন্টিকী চাং য়ায়া য়াওবা মরম্বা মীওইবগী ষ্ট্রাইটগী ফবা চিঞ্জাকী মনুংদা অমনি হায়না লৌনি। উরোকশুম্বল পান্শি অসিদা হীদাকী ওইবা মণ্ডনশিং থৌদোক্কা শীংখানিংঙাই ওইনা য়াওবগী পাউসুম লৈ। পান্শি অসি চাং নাইনা চাবনা মীং অমদি উমশা অসি ফজনা থুনা গুন্সী। উরোকশুম্বল পান্শি অসি চাং নাইনা চারবদি মীওইবগী ঈদা য়াওরিবা Red Blood Cell (RBC) অসি চাং য়ায়া হেনগৎহনবা গুন্সী হায়বগী পাউসুম লৈ। মীরোলবি মমানা ফেলেট হায়রিবা ভিটামিন অসি রাংপদগী অঙাং অদুদা থোক্কাবিবনি হায়না অমসুং বাসেলসী মচুইনা য়াওবা মই ওইবগী ঈদা থোঙজেল চাং নাইনা থমদুনা হাটকী মথৌ ফজনা তৌহলি। পাউসুম অমগী মতুংইনা উরোকশুম্বল পান্শি অসি চাং নাইনা চারবদি মীওইবগী শরু পাংবা অমদি মপাদল শোহুবা (Osteoporosis) অসিদগী ডাকথোকপা গুমগনি। থোঙ হায়া য়াদবা অমসুং দাইবেটিস লায়নাদু উরোকশুম্বল পান্শি অসি পীজবদা য়ায়া কানৈ। অনৌবা পাউসুমগী মচুইনা ROS (Reactive Oxygen Species) অসি য়াওবা মরম্বা উরোকশুম্বল পান্শি চাং নাইনা চ