হীদাক কান্নরবা পান্বীশিং ঃ হাঙাং

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

হাঙাং (হা-অঙাংবা), হাঙৌ (হা-অঙৌবা), হারুম অমসুং লম-হা মখলশিং অসি মণিপুরদা হৌবা হা পান্বী মখলশিংনি। ঙসিদি ঐখোয় হাঙাং পান্বীগী মতাংদা খঙমিন্নবগী তাঞ্জা অদু লৌমিন্নসি। হাঙাং পান্বী অসি অসামিজদা পাচপোটিয়া আলু (Pachpotia alu) নৎত্রগা পান-পতিয়া আলু (Pan-patia aloo), বেঙ্গোলিদা কান্তা আলু (Kanta alu), হিন্দিদা কানাদা (Kannada) নৎত্রগা কান্তা আলু (Kanta alu), টামিলদা কাতুভাল্লি নুরাই (Kaattuvalli nuurai), সংস্কৃটতা কান্তাকালুকা (Kantakaluka), ইংলিসতা কাৱান য়াম (Kawan yam) নৎত্রগা ফাইভ লিফ য়াম (Five leaf yam) নৎত্রগা ফিজি মাউটেন য়াম (Fiji Mountain yam) নৎত্রগা ৱাইল্ড য়াম (Wild yam) নৎত্রগা মাউস রুট (Mouse root) নৎত্রগা প্রিক্লি য়াম (Prickly yam) হায়না কৌই অমসুং পান্বী অসিগী সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা *দাইওসকোরিয়া পেন্টাফাইলা (Dioscorea pentaphylla Linn.)* নৎত্রগা *দাইওসকোরিয়া দিজিটাটা (Dioscorea digitata Mill)* নৎত্রগা *দাইওসকোরিয়া স্পিনোসা (Dioscorea Spinosa Burm.)* নৎত্রগা *বোত্রায়োসিসাইওস পেন্টাফাইলস (Botryosicyos pentaphyllus (Linn.) Hochst)* নৎত্রগা *দাইওসকোরিয়া কোদোনোপসিদিফোলিয়া (Dioscorea codonopsidifolia Kamik)* হায়না কৌই অমসুং অতোপ্পা হা পান্বীগুম্না *দাইওসকোরিয়েসী (Dioscoreaceae)* শাগৈগী মনুং চল্লি।

হাঙাং পান্বী অসিগী বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা স্পিসিসকী মমিং পেন্টাফাইলা হায়বসি পান্বী অসিগী মনা অদু নায়াৎ ৫ পানবদগীনি (পেন্টা হায়বদি ৫ হায়বনি)। অদুগা ইংলিসকী মমিংদা ফাইভ-লিফ-য়াম হায়বদি মনা ৫ লোংবা হা পান্বী হায়বনি। অতোপ্পা মমিংদা মাওস রুট হায়না কৌবগী মরমদি হাঙাং পান্বীগী মউ (Root/Tuber) অদু খরা থাপ্লপ্পা য়েংবদা উতিন মানবদগী পান্বী অসিবু মাওস রুট হায়না কৌবনি।

পাউদমশিংগী মতুং ইন্না হাঙাং পান্বী অসি খা অমসুং নোংপোক থংবা এসিয়াগী লমদমশিং মরুওইনা ইন্দিয়া, চাইনা, ইন্দোচাইনা, ইন্দোনেসিয়া অমসুং ফিলিপিন্সকী লমদমশিংদগী হৌরকখিবনি। পান্বী অসি অৱাং থংবা ওষ্ট্রেলিয়া অমসুং ন্যু গিনিয়াদগীসু হৌরকফম ওই হায়না মখা তানা পাউদমলি। পান্বী অসি ঙসিদি চান্নবগীদমক্তা মালেমগী মফম কয়ামরুমদা পাক শন্না থানখরে। পান্বী অসি ক্যুবা অমসুং পেসিফিক্কী ঈথৎশিংদা মহৌশাগী মওংদা হৌবগী পাউদমশিং লৈ।

হাঙাং পান্বী অসি মিটর ১০ ফাওবা শাংনা অতোপ্পা উ পান্বীশিংদা ওইরোমদা (Counter clockwise direction) য়েত্তুনা হৌবা পান্বীনি। পান্বী অসি শগোলগী খোঙগী লুহুপ মানবা সেন্টিমিটর অমরোম চাউবা মরূমশিং (Bulbils) পাল্লি। হায়রিবা মরূমশিং অসিদগী অনৌবা পান্বীশিং লায়না হৌবা ঙম্মী। হাঙাং পান্বীগী মরূ (Rhizome) অসি অতৈ হা পান্বীদা ওইদবগুম লৈবাক মনুংদা য়াম্না লুনা তাই অমসুং মদু কেজি ১ হেন্না লুমই।

য়াম্না পূক্লিং চিংশিনবা য়াবা ৱাফম অমদা হা পান্বীশিং অসিগী মনাশিং অদু অমগা অমগা মায়োক্কনা হায়বদি ওপোজিট ওইনা পাল্লবদি মখোয়শিং অদু চাবা য়াবা কাঙলূপনি অদুগা মনাশিং অদু অমগা অমগা পৈথোক্কনা হায়বদি অলটর্নেটিব ওইনা পাল্লবদি হায়রিবা মখলশিং অদু হূ চেনগল্লি। হাঙাং পান্বী অসি খরা শারপ তৌবা ত্রোপিকেলগী ওইবা সমুদ্র ঈমায়দগী মিটর ৫০০ ৱাংবা মফমদগী মিটর ১,৫০০ ৱাংবা মফমশিংদা লৈবা য়াম্না কা হেন্না উ হৌদবা উমংশিংদা য়াম্না চুশিন্ননা হৌবা থেংনৈ। পাউদমশিংগী মতুং ইন্না মালেমদা য়ামদ্রবদা হাঙাং মখল হায়বদি ভেরাইটি মখল ১৬ ফংই। হাঙাং পান্বী অসি চহী কয়ামরুম পুন্সি।

পাউদমশিংগী মতুং ইন্না হাঙাং পান্বীগী মরূদা মীওইবদা থোইদোক হেন্দোক্লা কান্নহনবা ঙম্বা মচলশিং য়াওই। পান্বী অসিগী মউদা ইনর্জি অসি কিলো-কেলোরি ৮২ রোম য়াওই। হাঙাং মউ গ্রাম ১০০ খুদিংগী কার্বোহাইড্রেট গ্রাম ২০, ফেট গ্রাম ০.০৮ অমসুং প্রোটিন গ্রাম ১.৭৩ অসি য়াওই। পাউদমশিংগী মতুং ইন্না হাঙাং পান্বীদা য়াওবা মরুওইবা ভিটামিনশিংদি - থীয়ামিন (B_1) মিলিগ্রাম ০.০৮৬, রাইবোফ্লেবিন (B_2) মিলিগ্রাম ০.০১৪, নিয়সীন (B_3) মিলিগ্রাম ০.১৩, পেন্টোথেনিক এসীদ (B_5) মিলিগ্রাম ০.৪৮, ভিটামিন (B_6) মিলিগ্রাম ০.২০৯, ফোলেট (B_9) মাইক্রোগ্রাম ১২ অসিনচিংবনি। হায়রিবশিং অসিগী মথক্তা মিনরেলশিং মরুওইনা আইরন মিলিগ্রাম ০.৪৩, মেগনেসিয়ম মিলিগ্রাম ১০, মেঙ্গানিজ মিলিগ্রাম ০.২৮৩, ফোসফোরস মিলিগ্রাম ৪০, পোটাসিয়ম মিলিগ্রাম ৪৯৫, সোদিয়ম মিলিগ্রাম ১২ অমসুং জিঙ্ক মিলিগ্রাম ০.৩২ য়াওবগী পাউদমশিং লৈ।

খঙজিনবদা য়াম্না কান্নবা ৱাফম অমদি হাঙাং পান্বী অসি লাবা অমসুং অমোম পান্বীশিং তোঙান তোঙান্না হৌই। হায়রিবা থৌওং অসি বোটানিকেলগী ওইবা মরোলদা দাইওইসিয়স (Dioecious Species) হায়না খঙনৈ। মরম অসিনা হাঙাং পান্বী অসি চারা শন্দোকপা য়াবা মরূ লৌগে হায়রবদি লাবা অমসুং অমোম পান্বীশিং অসি মনাক নক্লা থামিন্নগদবনি।

হা পান্বী মখল কয়ামরুম অসি মীওইবনা য়াম্না কুইরবা মতমদগী চিঞ্জাক ওইনা শীজিন্নরকপগী পাউদমশিং লৈ। মালেমগী মফম খরদদি হা অসি মরুওইবা চিঞ্জাক ওইনা শীজিন্নৈ অমসুং য়াম্না পাক শন্না থানৈ। হা অসি ফজনা ফুৎলগা ব্রেকফাষ্ট ওইনা পাম্না চানৈ। হাদা ফেটকী চাং অসি নেম্না য়াওবা মরম্না মশা নোয়বা অমদি অনাবা মীওইশিংনা চাবদসু থোইদোক্লা কায়দে। অহল অমসুং অঙাংশিংদসু হা অসি পীজনৈ। হা পান্বীগী লৈ অমসুং অপোম্বা অদু চাক্তা ঙান্দুনা অমদি থাওদা তাওদুনা চান্নবগী পাউদমশিং লৈ। করিগুম্বা মফম খরদদি হা পান্বীগী অনৌবা মতোন অদু এঞ্জাং থোংদুনসু চান্নৈ। পাৎপা অমসুং ফুগ্রি থুংবদা হাঙাং পান্বীগী খরা লিতক তৌরবা মনা অমসুং মতোন অদু শুগাইরগা শেন্বা মলম অদুনা চাং নাইনা তৈদুনা লায়েংবগী পাউদমশিং লৈ। অতোপ্পা পাউদম অমগী মতুং ইন্না হাঙাং পান্বী শুগাইদুনা লৌবা মহী অদু চাং নাইনা তৈবদা শিংলি থুপ্পা অমদি তোংশা কায়বা অদুদা থোইদোক্লা কান্নহল্লি। ইন্দিয়াগী ত্রাইবেল খরনা হাঙাংগী পান্বীদগী য়াম্থদুনা পানবা হারুম (Bulbils) অদু শুগাইরগা লৌবা অনংবা মহী অদুনা নুপাগী হাইড্রোসি (Hydrocele) হায়না খঙনবা ফিনুংগী প্রাইভেট পার্ট অদু ঈশিং পৈখত্তুনা নাবা অদুদা চাং নাইনা তৈদুনা লায়েংনৈ। ●

এদিটরদা থারকপা ৱাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাউ, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

শিদ্রিঙৈদা নহাক্কীসু পান্বী অমদি থারম্মু

ঈকায় খুম্নজরিবা এদিটর,

অশিবা মী অমত্তা হল্লকই হায়বা ঙসি ফাওবা তাদ্রি। হলসু হল্লক্লোই। করিগুম্বদা হল্লকপগী তাঞ্জা অমগা লৈরবা/য়াওরবা হিংলিবা ঐখোয় ময়াম হুপচিন্নগদৌরিবনি। চাওখৎলকপগী মতুং ইন্না থাজদবা ময়াম অমা থাজ-থাজদনা পুথোরকপা, পুথোক্ত্রিঙৈগী মমাঙদা থাজদনা অদুমক লৈরম্মীবনি। অশিবা মীগা ৱারী-ৱাতাই তৌনবগীদমক করিগুম্বা ইলেক্ট্রোনিক্সকী ওইবা খূৎলায় অমনা হেলমেট তৌনা উপশিল্লগা হংনীংবা ৱাহং কয়া অমা হংবা য়াবগী খুদোংচাবা লৈরম্লবা কয়াদা নুংঙাইগদবনো? নঙবু কনানা করম তৌনা হাৎলম্লিবা? ৱাহংসিগী পাউখুম ফংগদৌরিবনি। চাওখৎলকপগী মতুং ইন্না মসিগুম্বা খুদোংচাবসিসু লৈরক্লোই হায়বা য়াবা নত্তে। নোংমদি শোয়দনা পুথোরকপা য়াবগী থাজবা লৈদৌরিবনি। ওইরোইদবদা আশা তৌবা, ওইরবা কান্দা শিংথাবীবা মসিমা তাইবঙ মীওইবা ঐখোয়গী লেংলরোইদবা গুনশিংগী মনুংদা য়াওদৌরিবনি। চাওখৎলকপা খুদিংগী পোৎকী মমল হন্থবগী ৱাসিমা থাজবা অদুমক ৱাৎতুনা লৈরগদবনি। নোংমদা চংদবা য়াদ্রবা পোৎলমশিংনবু অতিয়া য়ৌনা মমল হাইগৎলবা করিনো তৌগদৌরিবা? ইরমদমসিনা চাওখৎলে হায়দৌরিবসিবু করম্বা মতাংদা, করম্বা মওংদা হায়দৌরিবনো? ঐখোয়গী লৌ লোইরবা মতুংদা লমহাং ওইনা শোয়দনমক্কী লৈগদৌরিবা লৌবুকশিংসিনা শঙদুনতা লৈরক্লবা মতম, মসিগা লোয়ননা লূপ ময়াম অমা থোরক্তুনা অদুনি-অদানি হায়রিবা খুদিংমক নিংথৌ ওইনীংবগী অপাম্বা অনীংবা লৈনবা মসিমক লৈতবা অদুগুম্বা মতমদুদা করিগীদমক চেঙ কিলোদা লুপা নিফুমঙা/তরুক পীদৌরিবা? পোৎথোক্কবু মরাং কায়রবা, অতাঙবা হায়বসিমা লৈরোইদৌরিবনি। লাইশোন তিনশোনগীদমক চৎনবী ওইনা শিজিন্নরক্লিবা তিংথৌ-পুংফাই থিবদা ৱাদৌরিবনি। মসি ফাওবা কৈথেলদা য়োল্লকপা শোয়দ্রবনি। মতম অমদবু বীনা দেবী পান্বী কৈথেলদা য়োল্লম্বরনে? য়োল্লম্বা নত্তে, অদুবু হৌজিক্তি য়োল্লবনি। য়োন্দবা লৈতে দরকার ওইবা খুদিং, পৈশাবু লৈরবদি ফংদবা য়াওশিল্লক্তবনি।

মচা ওইবা, মশাগী নুপীগী মঙলান্দা থৱায় মানা লাক্তুনা লাইরমলেনগী নুংঙাইবা ৱারী, অৱাবা ৱারী তম্লবা করিগুম্বা য়াওই হায়বা য়াদবনি। অদুক অরাক মমি-শামি উবা নত্তনা। লাইরমলেন্দা শিখ্রবা থৱায়দুনা হিংহৌরিবা মচা-মশু, মমা-মপা, নুপী-অঙাংগীদমক্তা নীংঙমদনা করম তৌনা লৈহৌরিবা মসিমক শোনগদবা মান্দ্রবনি। শিখিবা মাগীদমক হিংহৌরিবা ঐখোয়না হেন্না ৱাশিনবসিমদি মুন্না খল্লুরবদি হকচাং শোক্লবনি। শিখিবনা শিখ্রবসু হিংহৌরিবা ঐখোয়সে করম তৌনা, মওং তানা নিংথিনা তিঞ্জং কায়জংদনা হিংগদবনি হায়বগী চপ য়ুংবা ৱাফম মসিমক লেংদনা লৈনবগীদমক ঐখোয় করি তৌবা তারি? খন্থরগা থবক ওইনা ওন্থোকপদা অফবা লম্বীদা ওইরবা মচু-মমেল থোক্কদৌরিবনি। থবকসিনবু মতোইনা তল্লবা অয়াবা পাত্রদা ঈশিং হাপ্পগুম থোক্কদৌরিবনি। অসুক য়াম্না নুংঙাইখ্রবা ইরমদম লমদম লমনুংশি মসিদা হিংনবগী লম্বী থিবা ঙমদ্রবা কদায়দা চৎতুনা হিংনবা করম্বা লম্বী অমুক থিগদৌরিবনো? থবক্তি শূনীংদনা অহাওবতবু চানীংলবা লেক্তুনা তোকপা নত্তনা অতোপ্পা লম্বী অমমুক লৈরোইদৌরিবনি। শূবা-নোম্বা তন্দবা অদুগুম্বা মীওইদুতনা অমগী ৱারীদা চাহোংলমই ঙাহোংলমই হায়নরম্বদুদি মী য়ামদ্রিঙৈগী ৱারী হায়বদুনি। লমহাং-তুহাং মরাং কায়না লৈরিঙৈ, টোটি ঈশিং লৈত্রিঙৈগী, ইলেক্ট্রিক্কী মৈঙাল ফংদ্রিঙৈ মতমদুগী ৱারীনি। মতমদুদা লৈরম্বা ক্বাক, চারোই, লমহুই, কৈশাল, তিঙ্গোং-কাঙ্গোং, লঙজা, উমাইবী মতমদুদা অসুক্কী মতিক মরাং কাইরমদে করম হায়গনি?

শম্না হায়রবদা শ্রীশ্রী হনুমান ঠাকুরগী মন্দিরনি হায়নরিবা মহাবিলগী উপালশিংদা লৈরম্বা শেকপী, য়োং কদায়দা চৎখ্রগে? মতম খরগী মনুংদদি লৈবদি লায়রদুনা মশক ফাওবা উরক্কদবা মান্দ্রবনি। পূম্নমকসি করিদগী করম তৌনা ওইরক্কদৌরিবা খন্থবা অমা অদুমক মথৌ তারবনি। লৈরমইদি হায়রগা পুংমুৎ মুৎখিবগী হিসাবতা লৈবা খঙই হায়দুনা করিদি তৌনি। নাওরি পায়বা কয়ানা নাওরিনা কাপ্পীবা, হাৎতুনা মশা ফাওবা চাথোকপীবা মসিসু তৌদে করম হায়গনি। মসিগুম্বসিনা ময়েং তারকপনি হায়বদা য়ারবনি। লাইফমনি হায়রবদি তঙাইফদনা নিংথিবা ফজরবা উ পান্বী থাবগী কল্লবা চৎনবী অমা থমদুনা থবক ওইনা পাঙথোকপা, তুংগী মীরোলনা অমুক্তা হেন্না লাইফমনি হায়বা থাজগদৌরিবনি। উমং লাই খঙদে, উমং লাই নত্তবা খঙদে লাইনিংথৌ-লাইরেম্বী অনীগী মসাইকোনসিদি অশং-অমানগী উ-ৱা থাবা মসিমক লাই ইবুংঙো-ইবেম্মা মখোয়না শোয়দনা হরাওগদৌরিবনি। করম্বা উমং লাইদা অনৌবা উ পান্বী থাবগী থৌরম ইরৈ লৈতবদৌনা তৌবা, মসিমা ইথৌনি খন্দুনা থাফম য়াবা মফমদা শোয়দনা থারগনি হায়বা খ্বাইদগী অফবা ওইদৌরিবনি। হিংলম্বা মহাক্লা থারম্বা পান্বী কয়া শিদ-নাদনা চাউবা মপূং ফাদুনা মনীং তৌনা, মকা লাম্না হৌজবা পান্বীদুগী মথক্তা নোংমা ফাদোকসু থৱায় মহাক্লা লাক্তুনা য়ারেক্লম্বা তম্বা ঙম্বা নত্তে। লাংবন থাগী তর্পন কৎপদা থৱায় মানা মনীং তৌনা লাক্লবসু য়ারেকফম লৈত্রবদা মীনা থারম্বা অচৌবা উ পান্বীদা য়ারেকপদা য়ারেক্লিবা থৱায় মশেল শোয়দনা য়ানরম্বসু কনানা খঙবা! হিংলিবা ঐখোয়না অপিকপা উ পান্বী অমতং ইরমদম লমদমসিদা থৱায় য়াওনা থারম্বদা থারল্লিবা মহাক্তুনা তাইবঙ থাদোক্তুনা চৎখ্রবসু মানা থারল্লিবা পান্বীদুনা লাই ওইখ্রবা মাগীদমক পিরাং শিন্থবদু তৌগে নীংবদা তৌবা ঙমদবা লৈরোইদৌরিবনি। লান্ন-থৌরম, শ্রাদ্ধ দিন নুমিত্তুদা কৎপা মথেল কয়াদু লাইওইখ্রবা মাগী মোংফমদা চাল্লুক অমা শেমদুনা মচা-মনাই ওইবা খরদুনা খুরুম লিপাই তৌদুনা কৎচবা মসিমা ইতৌ তৌনদবগুম্বা ওইনা তৌবনি। মসিমদি তৌবদা খ্বাইদগী থৱায় মানা পেনগদৌরিবনি। ওন্না-তৈনবা পরমদুদা অচুম্বনি খনবা মুন্না খল্লুবদি তুং কোয়গদবা মাল্লক্ত্রবনি।

অদোমগী - হেমজিৎ ইরোম্বা
খুরাই লাইৱাংবা মমাঙ, ইম্ফাল

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-১০০

১। ‘কোন্থৌজম য়ূমফম’ মণিপুরী পুৱারীদা চাউনা মফম কল্লিবা অমনি। হৌজিক রাজ্যপালনা লৈরিবা মফম অসিনি। মফম অসিদনি মৈদিংঙু চীংথংখোম্বনা ইহান হান্না কাঞ্চিপুরদগী হোঙ্গৎলকখিবসু। খ্বাই খুনফমসু কৌই।
(ক) মৈদিংঙু অসিনা হোঙ্গৎলকপদু শক কয়াদনো?
(খ) শক কয়াদনা মফমসিদা হোঙ্গৎলক্লবা লৈবাক শূবা হৌখিবগে?

২। “চাউবসু কবিনি হায়বদা কনাসু য়েৎলোই। অদুবু কমলগা ফম্মিন্নবদদি য়েংবদা নুংঙাইতে।” ৱাফম অসি কনানা হায়রম্বনো?

৩। “ঐগী ইচে, ঐগী শকয়েং মিংশেলনি। ...ঐগী ইচেদি পোকখায়গদৌবগী ঙাইদুনা লৈরিবা বোমনি।” ৱাফম অসিমনা কনানা হায়বনো?

৪। “হৌজিকপু তূম্বা মতমলা ইতা/ময়াং ক্বাক্লা লাক্লা খোংলি/মীনাই য়োহ্লিং কক্কনি চৎখিবা/নথংলেন শিবগী অশি পাউনিনে।” ৱাফম অসিনা অইবী কনানা হায়রিবনো?

৫। “নোক্কনবী নঙনা নোকখিদ্রবদা/নোকশিরা ঐবু কপশিরা?” ঈশৈ অমগী অহৌবা পরেংনি। কনানা ইবনো?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম জুলাই ৩০, লৈবাকপোকপা 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