হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ তিংথৌ পাইবী #১

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

কনানসু থাজরোই মদুদি তিংথৌ পাম্বীদা অসুক্কী মতিক হীদাক্কী মগুণশিং য়াওই হায়বা। তিংথৌ পাম্বী নৎত্রগা তিংথৌ নাপী অসি হিন্দিদা ধুব (Dhub), ইংলিসতা বর্মুদা গ্রাস (Bermuda grass) নৎত্রগা ধুব গ্রাস (Dhup grass) নৎত্রগা দুব গ্রাস (Doob grass) নৎত্রগা দুর্বা গ্রাস (Durva grass) নৎত্রগা দোগস তুথ গ্রাস (Dog's tooth grass) নৎত্রগা দেভিলস গ্রাস (Devil's grass) নৎত্রগা কোঞ্চ গ্রাস (Conch grass) সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা *সাইনোদোন দেকতাইলোন (Cynodon dactylon Pers)* হায়না কৌই অমসুং *পোয়েসী (Poaceae)* শাগী মনুং চল্লি।

তিংথৌ পাম্বী অসি Dog's tooth grass কৌবগী মরমদি হুইনা মচিন অমসুং মবুক নাবদা তিংথৌ পাম্বী অসি য়াম্না তোয়না শায়দুনা চাই। তিংথৌ পাম্বী অসি মালেমগী বিশুপরেখাগী খা-ৱাং 30⁰S অমসুং 30⁰N কী ত্রোপিকেলগী ওইবা মফমশিংদা থোইদোক্লা মরাং কায়না হৌবগী পাউদমশিং লৈ।

ইন্দিয়াদদি তিংথৌ পাম্বী অসি অয়ুর্বেদকী লায়েংদা থোইদোক হেন্দোক্লা শীজিন্নবনা মরম ওইদুনা পাম্বী অসিবু অশেংবা (Sacred) অমনি হায়না লৌনৈ। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদদি তিংথৌ পাম্বী অসি লাই-তীলগী থৌরমশিংদা শীজিন্নৈ। তিংথৌ পাম্বীগী হীদাক্কী ওইবা মগুণশিং অসি মখাগী অসুম্না নৈনবা য়াই:-

১) নুপীগী থাগী খোংকাপ চাং নাইদবা ঃ-

নুপীগী থাগী খোংকাপ অসি চাং হেন্না মতম শাংনা চৎলবদি তিংথৌ পাম্বী ফজনা চামথোক্লগা শুগাইদুনা লৌবা মহী অদু খোইহিদা তোৎশিন্নরগা চামচ অমগী চাংদাদা নোংমদা ৩-৪ রক পীথকপদা থোইদোক্লা কান্নবা ফংগনি।

২) অশিনবা খেগৎপা অমসুং চাকখাও চাথৎপা ঃ-

য়াম্না তোয়না অশিনবা খেগৎতুনা চাকখাও চাথৎলবদি তিংথৌ পাম্বীগী মত্রা (Stolon) অসি ফজনা চামথোক্লগা শুগাইদুনা লৌবা মহী অদুদা শিং (Ginger) শুগাইদুনা লৌবা মহী অদুগা ২:১ গী চাংদাদা নৈখায়রগা অয়ূক অঙনবা হায়বদি চাকখাও হাংলিঙৈদা নোংমদা চামচ ৩-৪ গী চাংদাদা পীথক্তুনা লায়েংবা য়াই। হায়রিবা অশেম্বা অসি থীবোঙ-থীরিলগী অনাবশিংদসু থোইদোক হেন্দোক্লা কান্নবগী পাউদমশিং লৈ।

৩) চিনিগী চাং হন্থহনবা ঃ-

অনৌবা বিজ্ঞানগী পাউদম অমগী মতুং ইন্না তিংথৌ পাম্বী অসি মীওইবগী ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং হেন্না য়াওবগী লায়না দাইবেটিস অসি মপূং ফানা লাকশিন্দুনা থম্বা ঙম্মী হায়বসিনি। তিংথৌ পাম্বীগা নিম পাম্বীগী মনাগা চাং মান্নবা লৌরগা শুগাইদুনা লৌবা মহী অদু ঈশিং খরদা নৈখায়দুনা শেম্বা মহী অদু নোংমদা গ্লাস অমগী চাংদাদা চাকখাও হাংলিঙৈ মতম অয়ূক্তা পীথকপীগনি।

৪) হকচাং পাঙ্গল শোন্থবা ঃ-

তিংথৌ পাম্বীদা য়াওরিবা Cynodon dactylon protein fractions (cdpf) অসি মীওইবগী হকচাংগী পাঙ্গল অমদি তীলনা লায়না ঙাকথোকপা ঙম্বা (Immune system) অসি ফগৎহন্দুনা মশা-মউ ফনা থম্বা ঙম্মী হায়না পাউদমলি। হীরম অসিদা তিংথৌ পাম্বী শুগাইদুনা লৌবা মহী অদু চাং নাইনা পীথকপীগনি।

৫) নুপীগী অঙাং থোংগী লায়না ঃ-

Poly Cystic Ovarian Syndrome (PCOS) হায়রিবা নুপীগী অঙাং পোক্লবা থোংগী লায়না অসিদা তিংথৌ পাম্বী শুগাইদুনা লৌবা মহী অদুগা শঙ্গোম অফম্বগা ২:১ গী চাংদাদা য়ানশিন্নরগা শেম্বা হীদাক অদু PCOS হায়রিবা লায়না অসিদা থোইদোক্লা কান্নবগী পাউদমশিং লৈ। হায়রিবা হীদাক অসি নুপীনা ফীঙৌ চৎপা (White Vaginal discharge) অমসুং পাইলস হায়রিবা নুংশং থুংবদসু থোইদোক-হেন্দোক্লা কান্নহল্লি হায়নসু পাউ অসিনা মখা তারি।

৬) অমাংবা য়ৈখৎপা ঃ-

কনাগুম্বা মীওই অমা য়াম্না তোয়না অমাংবা য়ৈখৎতুনা পুক নারবদি তিংথৌ মত্রা ফজনা শুগাইরগা ঈশিংদা তীংদুনা লৌবা মহী অদু চাং নাইনা নোংমদা গ্লাস ৩ গী চাংদাদা পীথক্তুনা লায়েংবিবা য়াই। হায়রিবা অশেম্বা মহী অসি পীথকপদসু মীওইবগী হকচাংদা হূকাবা অদু লৌথোকপা ঙম্মী (detoxifying) হায়নসু পাউদমলি।

৭) চীন-য়া ঈ থোকপা ঃ-

তিংথৌ পাম্বীদা ফ্লেভোনোইদ হায়রিবা এলকালোইদশিং চাং য়াম্না য়াওবা মরম্না চাথৎপা অসিদা থোইদোক্লা কান্নহল্লি। চীন অমসুং য়ারি-য়াখোং চাথক্তুনা ঈ তোয়না থোক্লবদি তিংথৌ পাম্বী শুগাইরগা খোইহী খরা হাপ্তুনা শেম্বা মচল অদু মতম খরা য়ানুংদা উমদুনা থম্বদা কান্নবা ফল ফংগনি। হায়রিবা অশেম্বা অসি শীজিন্নবনা য়াবু মপাঙ্গল কন্না থম্বা ঙম্বতা নত্তনা চীন-খা মনম নমথিবসু ফহনবা ঙমগনি।

৮) উনশাগী লায়নাশিং ঃ-

তিংথৌ পাম্বী অসি মহীক মতাং ঙাকথোকপা (Antiseptic), হকচাং শাগৎতুনা পোমথোরকপা (In-Flammation) অসি ঙাকথোকপা ঙম্বগী মগুণশিং য়াওই। উনশাগী মখল কয়াগী লায়নাশিং মরুওইনা হাক্কচবা, চেকখায়বা, কুশতি থুংবা (Leprosy), স্কেবিজ (Scabies) হায়বদি ফুগ্রি থুংবা অসিদা তিংথৌ পাম্বী অমসুং য়াইঙং পূন্না শুগাইদুনা শেম্বা হীদাক অদু চাং নাইনা তৈবদা ফহনবা ঙমগনি।

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

মীয়ামগী নুমিৎ অমসুং লাইব্রেরিগী ৱাফম

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

মমাঙ মমাঙদা পানখিবা গভর্ণমেন্টকী মফমদা মণিপুরগী লাইব্রেরিশিং অমুক্তং হিংগৎহনসি, মতমগা চুনবা লাইব্রেরিশিং থমদুনা মালেম পূম্বনা হিদান্নরিবা নোলেজ রিভোল্যুসন অসিদা ঐখোয়সু য়াওহৌসি হায়দুনা মেমোরেন্দম লিশীং কয়া কয়া পীশিন্দুনা মরী লৈনবা মন্ত্রিশিং অমদি ওফিসরশিংগা উনদুনা ৱারী কয়ারক শান্নখ্রে। অদুবু করি করম্বা অরোনবা ৱাশক্কা লৈবনো খঙদে, মণিপুর গভর্ণমেন্টনা লাইব্রেরিগী ৱাফমশিংসি নোংমতা পুথোক্তুনা খন্নবীখিদে। হৌজিক লাক্লিবা ৱাফমদি হন্দক্কী অনৌবা লৈঙাক অসিনা মীয়ামগী নুমিৎ পাঙথোক্তুনা মীয়ামগী ৱাকৎশিংবু হকথেংননা তাবিদুনা মরম চাবা ৱাকৎ কয়া অমদি থবক্তা ওন্থোকখিবগী পাউ য়াম্না লৈরে। অদুনা লাইব্রেরিগীদমক চেঞ্জ চোঙজরিবা নখোয়সু মীয়ামগী নুমিৎতা অমুক্তং চৎতুনা ৱাকৎলুবা য়াম্না কান্নগনি হায়না নুংশিবীবা মীওইশিংনা পাউতাক হেক হেক পীবি। চারাগা হেনবমখৈ ঙাইরগা ইরায় লায়না থাজবা খরা পীরগা হেক্তা থাদোরকখিবা কয়া অদু নীংশিংলুরগদি অমুক তল্লিবা।

হায়বা লাইরক্কনু, খুয়া-লুখুম ঙংশিল্লু, ঙাইবতা কল্লু হায়বা ইপা-ইপুগী পাউরৌ অদু হৌজিক্কী মতমদবু কান্নখিগদ্রা? করি তৌগদবনো খঙদ্রে। কদোমদা করম্না খোঙ থাঙলগা মণিপুরগী লাইব্রেরিগী মরাইবকসি অমুক্তং ফগৎহনবা ঙমগদগে হায়বদু লৈবাক্কী অখঙ-অহৈশিংদগী পাউতাকসু পামজে। মণিপুরদা লাইব্রেরি মুখৎতুনা লাইরিক পাবগী হৈনবী লৈহন্দনবা হোৎনবদা মণিপুরগী প্রাইভেট স্কুলশিংনা খ্বাইদগী অচৌবা থৌদাং লৌই হায়বা ৱাফমসিদা দিবেট অমগা শিনবীরবদি কয়াদা নুংঙাইখ্রগদবা।

লাইব্রেরিগী ফীভম ফগৎহনবীয়ু হায়দুনা লাইব্রেরি সাইন্স তম্বা মহৈরোয়শিংনা লাউরিবসি লাইব্রেরিদগী ফংলক্কদবা কান্নবশিংসি মীয়ামগীদমক্তদি শরুক অমত্তা য়াওদ্রব্রা খঙদে। মণিপুর লৈঙাক্লা লাইব্রেরি অমত্তা থম্বা পামদে হায়বসি হৌজিক লৈরিবা লাইব্রেরিগী ফীভমশিং অসিনা ময়েক অদুম শেংলে।

এদ্যুকেসন এন্দ আর্ট এন্দ কলচর দিপার্টমেন্টনচিংবা খরদা লাইব্রেরিগী বজেট খরা খরা হাপ্লীবদুবু করিদা কান্নরিবগে? লাইব্রেরিগা শম্নদ্রবা ঐখোয়গী এদ্যুকেসন সিষ্টেম অসিগী তুংগী মরাইবক অসি মণিপুর গভর্ণমেন্টনদি কৈদৌনুংদা লাম্বা ফংলোই। ইম্ফাল বুক ফেয়রগী অহৌবা অমদি অরোইবা নুমিৎতা লৈবাক্কী অঙম অথৌশিংনা ৱাশক্লরক্কদৌবা কয়াদু খল্লুবদা বুক ফেয়র অমত্তা চৎচনীংদ্রে। ললোনবীনা ৱাশকপদি কৈথেল লাইরেম্বীনা হরাউইবু হায়নৈ। লৈবাক্কী লুচিংবশিংনা ৱাশকপসিদি হু তরেৎ নোংমাংখামুক খারে।

চিনগা খূৎকা মান্নদবা হায়বসি মখোয়গী মচৎলা হায়নগা ইগজামদা হংলবদি চেবাং ১০০ হেন্না ইগনি। মখোয়সি মহৈ মশীন তম্লকপা মতমদা লাইব্রেরি হায়বসি করিনো খঙলক্লমগদববু মান্দে।

লাইব্রেরিদা লায়রবা লমদম্নবু করি করম্বা হীরমদা চাওখৎকদৌরিবনো? কার্ল মাক্সনা হায়রম্বা 'রিদিং নেসন ইজ এ লিদিং নেসন' হায়বা ৱাফমসি মণিপুর লৈঙাক্লা খঙলক্কদবা নুমিৎ থবান হায়বা ঙম্বা পাঞ্জি অমত্তা মণিপুরদা মরু ইহুল তমদ্রি।

অদোমগী - থৌনাওঙানবা উংলৌ

মরোল থোকপা লাই

কলচর য়ুনিভর্সিটিসিবু ওইখিগদৌরিব্রা?

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

মণিপুর য়ুনিভর্সিটি ওফ কলচরগী ফন্দ অমত্তা লৈতবদগী অৱাৎ অপানা পিক থল্লে, ক্লাস ফাওবা তৌবা ঙমদ্রে হায়না ইকায়খুম্নজরবা ভি সীনা হায়রকপা ৱাফম অমা মহৈরোয়শিংনা মেদিয়াগী থোঙদা ফোঙদোক্লকপসি তশেংনা ঙক্তবা ঙমদে। থা খরগী মমাঙদা য়ুনিভর্সিটিগী ওজাশিংসু তলব পীরক্তবা থা য়ামশিল্লক্লে হায়বগী পাউ কয়া পাউচেদগী থেংনজখ্রে। কনা কনানা করমহায়না চলাইরিবা য়ুনিভর্সিটিনো খঙদে। চেঙফুদু চেঙ লোইশিল্লক্কদৌরে খঙলবদি মাঙজৌননা কোত্তগী ফৌ খাইদুনা ফিল্ম তৎতনবা হোৎনবীরম্লবদি অসিগুম্বা দষা অসি য়ুনিভর্সিটি অসিদা তারমদবা য়াই। মণিপুর অসি আর্ট এন্দ কলচরদা ইনাক য়াম্না খুল্লি হায়দুনা কলচরেল পোলিসিগা শেমদুনা কলচরগী য়ুনিভর্সিটি লিংখৎপদা থৱায় য়াম্না য়াওখিবা লমদমসিগী আর্ট এন্দ কলচরগী হিরোশিং করি তৌদুনা লৈনখ্রবনো খঙদে। মণিপুরগী কলচরবু অসুম্না খোঙ্গোইননবা শিনবিরল্লিব্রা? য়ুনিভর্সিটি অসি লিংখৎতবা য়াদে হায়দুনা খ্বাইদগী থৱায় য়াওখিবা অমসুং মখূৎমক্লসু শঙ্গাবিরম্বা মণিপুরগী হান্নগী চীফ মিনিষ্টরনা অমুক হন্না শক্তি পায়রক্লম্লবদি য়ুনিভর্সিটি অসিগী মরাইবক অসি অসুম্না ওইরমদবসু য়াই।

মহাক্কী মিনিষ্ট্রিনা কৈদৌনুংদা লিংখৎপসু লিংখৎলরোইদবা মখলগী য়ুনিভর্সিটি অমা মীনা লিংখৎপীরম্বা অদুবু কল্লকপা মানবা মওংদা চৈথাংলিবদু হৌজিক্তি মহাক্কী য়ূম ইঙ্খোলগী শরুক অমা ওইরবনি হায়বসি খন্থদ্রিবা করিগীনো? মহাক্কী য়ূমগী কা অমবু কদাইদা লৈবনো খঙদে হায়রবদি লোইরে। মন্ত্রি ওইনা চঙবদা ইকায় কাইনা হায়খিবা ৱাহৈদু চুম্ব্রা লানব্রা হায়বদু মুন্না ৱাখল খন্থহন্নীংই । অদুগুম্বা দায়ত্ব য়াওদবা ৱাঙাঙ-শঙাং কয়া মিনিষ্টর অমনা পব্লিক ফঙ্কসনদা হায়দোক্লকপা হায়বসি খন্থবা ৱাৎপ্রা হায়না খঞ্জে। এদ্যুকেসন মিনিষ্টরনা মহৈ তম্ফমশঙশিংদা ভিজিট তৌবগুম্না আর্ট এন্দ কলচরগী মন্ত্রিদি মহাক্কী মখাদা লৈবা ওফিসশিং অমদি য়ুনিভর্সিটিদা অৱাৎ-অপা, অশোয় অঙাম্ন চিংবা কয়া য়েংশিনবা চৎনবগী অয়াবা চীফ মিনিষ্টরনা পীদবা জাৎলা? ফন্দ য়াম্না লৈতবা মওং মরিল তাদবা দিপার্টমেন্ট অমগী মন্ত্রি ওইবা তন্নরিবা অসিনা তাকপদি শেল থুম য়াম্না তানবা য়াবা অচৌ অচৌবা দিপার্টমেন্টশিংগী মন্ত্রি ওইনা ওইনীংবগী ৱাফমনি হায়বা শোয়দ্রে।

মীয়ামগী থৌগল তৌগনি হায়দুনা ভোট কাবদগী মন্ত্রি ওইনা ৱাশল্লবা মীওই অমনা মাগী দিপার্টমেন্ট অদুদা চঙবদা ইকায়বা পোকই হায়দুনা হেক্তা হায়দোক্লিবসিগী ৱাহন্থোক করিনো? ফত্ত-হৌদি, অমোৎ-অকায়বা চঙবদা হঙ্গোইনরবা মফমদু মখূৎমক্লা শেংদোক্তুনা লৈবাক্কী থৌগল তৌনীংবগী থৌনাদু ওইনা ফোঙদোকপীরম্লবদি মীয়াম্না হেন্না হেন্না থাগৎনরমগদবনি। মফম-মরাং খঙদবা কয়াদু মওং-মরীল তাহনবীরম্মু, য়াম্না পীকই হায়রিবা বজেত্তু করমহায়না চাওখৎহন্দুনা মণিপুরগী আর্ট এন্দ কলচরবু কল্লমসিগে হায়বরোমদা কোক থাদবিয়ু হায়না নোল্লুক্লা হায়জরি।

অদোমগী - চনম দেবান সিংহ
থৌবাল নিঙোম্বম