

হীদাক কান্নরবা পান্ধীশিং : নুংগারৈ নাচাওবী

— ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার —

সী এস আই আর : নোর্থ ইষ্ট ইনষ্টিটিউট ওফ সাইন্স এন্ড টেকনোলজি, লক্ষ্মেলপাং

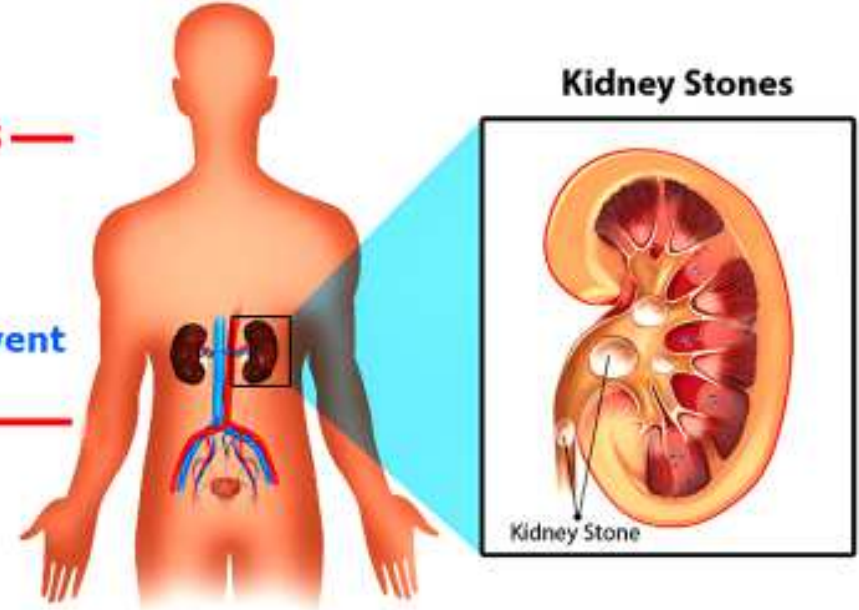
চাউরাক্কা নুংগারৈ পান্ধী মখল অনী লৈবগী মনুংদা নুংগারৈ নাকুপী পান্ধী মরমদা মমাঙগী ইসুদা ইজব্রৈ। ওসিগী ইসুদা নুংগারৈ নাচাওবী পান্ধীগী মরমদা ইজরি। নুংগারৈ নাচাওবী পান্ধী অসি ইংলিসতা ইন্দিয়ান এসপারেগাস (Indian Asparagus) নংত্রগা হুইদ্রোম রুটস (Hundred roots) নংত্রগা এসপারেগাস রুটস (Asparagus roots), সংস্কৃততা অমসুং হিন্দিদা শাতাভারী (Shatavari), চাইনিজদা টিয়ান মেন দোং (Tian men dong), নেপালিদা কুরিলো (Kurilo), সাইটিকফিক নংত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা এসপারেগাস রেসিমোসাস (Asparagus racemosus Willd) নংত্রগা এসপারেগাস রিজিডুলস (Asparagus rigidulus Nakai) নংত্রগা প্রোটাসপারেগাস রেসিমোসাস (Protasparagus racemosus (willd) Oberm) হায়না কৌই অমসুং এসপারেগেসী (Asparagaceae) শাঙৈগী মনুং চল্লি। অহানবদদি নুংগারৈ পান্ধী অসি লিলি (Lily) পান্ধীগী শাঙৈ হায়বদি লিলিয়েসী (Liliaceae) দা চল্লি। ইন্দিয়ানগী মফম খরদা নুংগারৈ নাচাওবী পান্ধী অসি শাতুলি (Shatuli) নংত্রগা ব্রিসয়া (Vrishya) নংত্রগা শাতাভারী (Shatawari) হায়নসু কৌনৈ।

নুংগারৈ নাচাওবী পান্ধী অসি মরী চংলপ তৌবা ফুট ৬ ফাওবা বাংবা, য়ালা কুপ্পা মনশিং পান্দুনা ময়া য়ালা পুঙবা পান্ধীনি। নুংগারৈ নাচাওবী পান্ধী অসি হিন্দি অমসুং সংস্কৃততা শাতাভারী হায়না কৌবগী মরুওইবা রাখল্লোন অমসুং রাহস্থোক্তি (শাতম হায়বদি চামা অদুগা ভারি হায়বনা লায়না কোকহনবা হায়বনি) -



KIDNEY STONES

Causes
Symptoms
Treatment and Prevent



পান্ধী অসি মীওইবগী লায়না মখল ১০০ (Hundred diseases) কোকহনবা ওম্বী হায়বনি। নুংগারৈ নাচাওবী পান্ধী অসি অতেনবা মখোজা অতৌবা নংত্রগা অঙাংবা মচুগী অকুপ্পা লৈ কয়ামরুম জুলাই থাগী মতমদা শাংলি অদুগা সেপ্টেম্বর থাদা মতুম তারপ তৌবা হেথা-অপংগী মচুগী অপিকপা মইহাং পাঞ্জি। পান্ধী অসিগী মরশিং অদু হুইদ্রোম মূলা মউ (Root) অমগুয়া ভৌরোক ভৌবা মচুগী মতেন অনীমক হুইথদুনা পান্ধী অমদা মরা ১০০ রোম পাঞ্জি। মরম অসিদগী নুংগারৈ নাচাওবী পান্ধী অসি হুইদ্রোম রুটস (Hundred roots) হায়নসু কৌনৈ। কনাগুহনসু পান্ধী অসিবু নুপা ১০০ লৈবী নুপী (a lady who possesses a hundred husbands) হায়নসু শক্তাঙৈ। নুংগারৈ নাচালবী পান্ধী অসি কুমজা ১৭৯৯দা ইহান হানবা ওইনা নৈনখি।

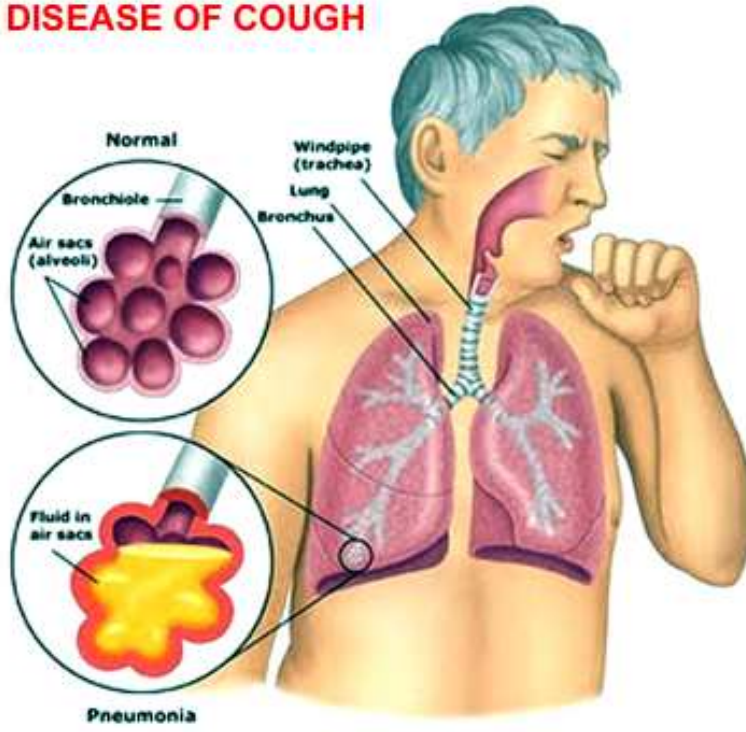
নুংগারৈ নাচাওবী পান্ধী অসি ইন্দিয়া, নেপাল, শ্রী লঙ্কা অমসুং হিমালয়গী অয়ান্ধা মফমশিংদা মইহাশাগী ওইনা হৌবগী পাউদমশিং লৈ। পাউদমশিংগী মতুং ইয়া নুংগারৈ নাচাওবী পান্ধীগী মরাদা য়াওবা মরুওইবা কনুপাউদ অদুদি Asparagin A নি। মসিগী মথক্তা Steroidal Saponins, Shatavaroside A, Shatavaroside B, Filiasparoside C, Shatavarins, Immunoside অমসুং Schidigerasaponin D5 অসি য়াওবগী পাউদমশিং লৈ।

নুংগারৈ নাচাওবী পান্ধী অসি ইন্দিয়াদা স্বাইদগী হেমা হীদাক কান্নরবা পান্ধীশিংগী মরজা থোইদোক্কা শিংথানে অমসুং ইন্দিয়া লেঙাক্কী অয়ুশ দিপার্টমেন্টকী মখাদা লৈবা National Medicinal Plants Board না স্বাইদগী মরুওইবৈ হায়না খনগংলবা হীদাক পান্ধী ৩২গী মনুংদা অমা ওইরিবনি। ইন্দিয়ানগী য়ালা লীরবা Ayurveda, Unani অমসুং Siddha নচিংবা অনা লয়েংশিংদা নুংগারৈ নাচাওবী পান্ধী অসি য়ালা চাউবা মফম অমা কন্দুনা লাঞ্জি। পান্ধী অসিদা মীওইবগী মথৌ তাবা পোংচাকশিং অমসুং মথৌশিং - Rosa (মহাও), Madhura (অথুয়া), Tikta (অখাৰা), Virya (শক্তি), Shita (অঈংবা), Vipak (চাবা তুমহনবা) মগুগশিং অসি পুনা য়াওই হায়না পাউদমলি।

নুংগারৈ নাচাওবী পান্ধীগী হীদাক্কী ওইবা থোইদোক-হেদোকপা মগুগশিংগী মনুংদা নুপী-নুপীগী ফুগংহনবা ওম্বা অসি শিংথানে। নুপীনা মীরোনবা ওমদবা, মশা শোখুবা, অঙাং লাইয়ে চংকনবা, থাগী থোংকাপ চাং নাইদবা, ফিঙো চংপা অমসুং নুপীগী অঙাং পোক্কা থোঙদা নাগনবা লায়নাশিং অসি নুংগারৈ নাচাওবী পান্ধীগী মরা অদু শুগাইরগা নংত্রগা তকখায়রগা লৌবা অনংবা মই অদুদা খোইহি খরা হাপুনা চাং নাইনা পীজদুনা লায়ংনৈ। অতোপ্পা পান্ধীশিং য়ানশিন্নরগসু শীজিমে। হায়রিবা অশেশ্চা অদু পীজবদা নুপীগী ফুগী কংবা অদুদা হায়নীংগুই লৈতনা কান্নবগী পাউদমসু লৈ। নুপীনা থাগী থোংকাপ চাং য়ালা হেমা চংপদা নুংগারৈ নাচাওবী পান্ধীগী মরা অদু শ্বেদমদা ফুংলগা লৌবা মই অদু পীথক্তুনা য়ালা কুইরবা মতমদগী লায়ংনরক্কি। হায়রিবা অশেশ্চা মই অদু পীথক্তুনা চাবোক্কি নুপীশিংনা থোঙা অদু চাং নাইনা অমদি মপুং ফানা থোকহনবা ওম্বগী পাউদমসু লৈ।

মসিগী মথক্তা অশেশ্চা মই অসিনা নুপীগী থাগী থোংকাপ খল্লকপা মতমদা (Monopause) হকচাংদা থোকহনবা নুংগুইতবা অমদি অমাঙ-অতাশিং অসিদসু কান্নবা ফল পীবা ওম্বী। নুংগারৈ নাচাওবী পান্ধীগী মরা অসি মীওইবগী অনা-অয়েক ওকথোকপা ওম্বা (Immune system) অসিগী মথক্তা চাবসু তুমহল্লি। কনাগুহন মীওই অমা য়ালা তেয়না থজিন শৌগংপা অমদি অশিনবা খেগংলবদি নুংগারৈ নাচাওবী পান্ধীগী মরা অকংবা অদু কুপ্পা তকখাইরগা লুপু-লুপু শাবা শ্বেদমগা য়ানরগা পীথক্তুনা থোইদোক্কা কান্নগনি। হায়রিবা অসিনা হকচাংগী তোংশা (Muscle) মপাঙ্গল কমা থম্বা ওম্বগী মথক্তা মীং অসিসু মপাঙ্গল কমা থম্বা ওম্বী। হরা কংখু খুবা, টি বি (TB) থুংবা, লোক খুবা, অপোম-অতং তৌবা, নীংশিংবগী মপাঙ্গল শোখুবা, তুম্বা য়াদবা, থেশ্চায় শোখুবা, ঈশিং য়াফম তৌবা, ঈশিং মরী অমসুং কিডনিদা নুং লৈবা অসিনচিংবদা লয়েং হীদাক ওইনা শীজিমে। ফুগী মখল কয়ামরুমদা নুংগারৈ নাচাওবী পান্ধীগী মরা শুগাইরগা শেশ্চা মলম অদু তৈদুনা লয়েংনৈ। নুংগারৈ নাচাওবী পান্ধীগী অনৌবা মতেন (Tender Shoot) অদু য়ালা হাওবা মথেল অমা ওইনা হোটেলশিংদা য়ালা পায়্যা পীজনি।

DISEASE OF COUGH



মণিপুরদা গোষ্ঠ-লীলা

- খৌনাওজম ললিটকান্ত -

চহী খুদিংগী হিয়াঙৈগী চনি পানবা নুমিং অসি গোষ্ঠ অষ্টমী হায়বা লাইনীংগী হরাউ-কুশ্মৈ মখল অমা নিংখৌরোলশিংগী হাজ্জক্কা হৌনা পাঙথোক্করকই। ওসিদগী চহী ৪০/৫০গী মমাঙ ফাওবদা হিন্দু বৈষ্ণব সমপ্রদায়না খুন্দাবা খুফংগী লৈকায়-লৈকায়শিংদা কুশ্মৈ অসি পাঙথোক্করশ্মী। অদুবু হৌজিক্তি তঙাইফদবা লাইনীংগী যৌদাং ওইনা শ্রীশ্রী গোবিন্দজি (পেলেস কনুপাউদ), শ্রীশ্রী বিজয় গোবিন্দ (শাগোলবন্দ) অমদি শ্রীশ্রী গোপিনাথকী মান্দবতা যৌগল্লোইশিংনা পাঙথোকপদা মঙাইবৈ। খুনাইসিগী লাই হাজ্জক্কা, লৈশেম নুংশেমওউদগী হৌনা লৈবল্লবা জগোয়, ঈশেনচিংবা লাইনীং-লাইশোনগা মরী লৈনবা রিচুয়েল থিএটরগী মশক অদু ১৮শুবা চহীচাদনীদি লৈবাক নিংখৌ খুপ্পা হিন্দু বৈষ্ণবীজমদা লাইমীং লৌখিবদগী হি দু রিলিজিয়স থিএটরগী শ্লোকন কয়া লমদমসিদা মরু হুনাখি। রাজর্ষি ভাগ্যচন্দ্রনা পুথোক্করাসা রাস সেরিজগী মনুং চনবা রাস মখল অমনি গোপরাস হায়বসিসু। তশেংবমজিক্তি গোপ-রাস নংত্রগা গোষ্ঠ লীলা হায়না খঙনরিবা থিএটর মখল অসি মণিপুরদদি চিলড্রেন থিএটরগীসু অহানবা খোঙহৌনি হায়না লৌবা চুমগনি। মরমদি লীলাসিদা শরুক য়ারিবা আট্টিশিংদি চহী ৭/৮ ফাওবগী মনুংদা লৈবা নুপামচা অমসুং নুপীমচা ওউজনি। নন্দ, যশোদা, নারদ মুণি, উপনন্দ দনচিংবা সেনিয়র আট্টি খরদংনা তেংবাওশিন্দুনা শাবা কৃষ্ণনা অঙাং ওইরিঙৈদা মগী মরুপ মপাং গোপ মচা সখাশিংগা লোয়নখিবগী পুঞ্জি লাকশিন্দুনা উংপনি। লীলাদুদা উংলিবা ভাব রসতি - মীওইবা খুদিংমক্কী থেশ্চায়দা থাদোকঙমদ্রবা মচা নুংশিবগী থুল্লাব অমত ঈচেলনা ওসি ফাওবদা অসুম খল্লাইনদা, মীংকুপ খুদিংগী মদুগী মহাউ ফংনদুনতা লৈরিবা, লৈখিগদবা, মদুতগী মপান তাংদুনা হিংনরিবা, হিংবা ওমহল্লিবা অদুগুহন বাৎসল্য প্রেম অদুনা গোষ্ঠ লীলাগী নুংগী ঈচেলনি। হৈরবসু হৈত্রবসু গীক্কা মচাশিংনা মমাঙদা হরাউদা চোঙদুনা জগোয় শাবদুর্ উরগা মমা-মপানা পৈঞ্জি। মচানা ওইরোমদা পৈথবদা মমা-মপাদুসু ওইরোমদা পৈথে, য়েংলোমদা চেপথবদা মমা-মপাসু য়েংলোমদা চেপথে হায়নরিবনি। অসিগুহন বাৎসল্য প্রেমগী মশক উংপা লীলা অসি লক্ষ্মাদা ষণশেনবুংদা ষণ মইনবা চাইথোজ্জনা শজিক চানপ্রিঙৈদা ষণজেন্মহাশিংনা শায়দুনা লেনবগী মও উংপা শ্রীভগবাত্তা অঙাংগী শক্তম লৌদুনা সখাশিংগা শান্নখিবগী মতৌ তমদুনা শান্নবা লীলাগী মওংনি।

শ্রীমন্তগবতকী লীলা-ক্রমগী মতুং ইয়া মসিদা শ্রীকৃষ্ণনা সখাশিংগা লোয়ননা ষণ শেনবা হৌরকপদা অনকপদা শানে, চয়াম পুথোজ্জনা চানে, উইহে (হেবোংনচিংবা) না খুং শাদুনা উংনৈ, ষণ-শানা কুল্লগা মো-মো খোংদুনা অমগা-অমগা রাইনৈ, কেবু লোংপী, নুংনা পন খোনগংগী, খোং শাবী, য়োংগী মতৌ তমদুনা চোঙবী, অমনা অমবু চিক্কা তানবী অসিনচিংবা কয়া শানে। মমা-মপা ওইবশিংনা য়ুমদগী লৈতেং ফনমক তৌরকপা লৈদুনসু লমলক্কী লৈ, উ অমদি রাহেং মতুনচিংবা কয়ানা মশা-মশাগী লৈতেং পোং কয়া শাদুনা লৈতেংনৈ। অমনা অমগী চয়ামনচিংবা লোয়া হুরান্দুনা লংথোক্কাই। মপুনা তাল্লগা মদুবু অমনা অমদা অমুক লংদুনা মপুনা ফংনদবা হোংনৈ। কৃষ্ণনা থাপনা লৈব্রবদা সখামইনবা মাবু হাম্মা শোকপা তামদুনা কমা চেনশিমে। মথোয়না বেনু, শিঙ্গা খোংনৈ, কনানা খোইমুনা ওংবঙম ঈশে ওংদুনা নুংগুইজৈ, কনানা কোকিলগী খোছোক হেমা ফক্কা তামে, কনানা উচেকী মমি নংত্রগা মহাক মশামক্কী মমিগা লমজেল তানবী শানে। কনানা কাঙঙা, রাইনুগী শাজং তমদুনা চংলি, কনানা উরোক্কম মনাজা চঙদুনা তুমিমা ফমদুনা লৈকই, কনা কনানা রাহেংগা জগোয় শামিমে, কনানা উদা কাখংলগা লামদুনা য়োংগী মই চিংলুই নংত্রগা মচা ফানবা তৌকই। কনানা য়োংজাউগুম উশাদা তোংদুনা লৈ, য়োং অতৌগা ওনশিন্দুনা ময়া খিগংনরকই, উশা অমদগী অমদা লামদুনা চোঙনবা হোংনৈ, কনা অমনা হঙেইনা চোঙবঙম চোঙদুনা কোংকুং লামবা হোংনৈ। মথোয় ময়াম পুঞ্জগা জগোয় অমুক শানে, চোঙনৈ-ফরৈ, ঈশে শক্কে। মই-মই লাক্কবী, ফানবী অমুক শানে। অসুয়া লাক্কবদা বারুবা কৃষ্ণবু মথোয় ময়াম চঙদুনা যৌগল তৌবা। করিগুহনদা কৃষ্ণনা জগোয় শারগা সখা মইনবা পুং-সেল য়ে, বেনু খোংই, ঈশে শকই। সখাশিংনা জগোয় শারগা রামকৃষ্ণ অনীনা ঈশে শকই। করিগুহন হৌরী বাদোং হাইবীসু নুংগুইনা শানে। কৃষ্ণনা নিংখৌ সখা অতৌনা মীচম মীয়ায় শাদুনা লৈবাক ওকলোনগী লীলা কয়া থোক্কা শানে। মসিদা নিংখৌগী কাঙহাই, চামব, শেকশিন, লুপু পুঞ্জমক উনা উশানা শিল্লি। করিগুহনদা অমাংগোয় তামে, ময়খন্দি খোঙাওবী, ফীবন হাবী, অরা-শগোল তোংবী অসিনচিংবা কয়া শানে।

মথক্তা উংলিবা ভাগবতকী লীলা-ক্রম অমদি শান্নবগী মওংশিং অসিবু ঐথোয়গী ওজা গুরুশিংনা নুংখিল অমত্তগী কুশ্মৈ ওইনা শুপচিন্দুনা হৌজিক ঐথোয়না উরিবা গোষ্ঠ-লীলাগী মওং অসি তানবা শেশ্বীরশ্মী। মসিদা তাক্ক অনী খায়না শানে - মান্দব মনুংদা শান্নবা লীলা ক্রম অমসুং লম-খোজ্জনা শান্নবা লীলা ক্রম অসিনি। মপুং ওইনা গোষ্ঠ-লীলা অসিগী জগোয়দি লক্ষ্মাদা শাই। মান্দব মনুংদসু জগোয়গী শরুক্কা য়াওরগা মদুদদি অখনবা লাই শাবা খরতগীনি। অপূনবা জগোয়দি লম থোকপা মতমদা শাই।

রাস লীলা পরিং পুথোক্করবা মতুংদা কোমা লাকখিবা লাইনীংগা মরী লৈনবা লীলাশিং অসি থিএটরগী রিয়েলিজমলোমদা য়ালা নকশিল্লি, ঈরাং পুজাগী ওইবা সঙ্কীর্তন অমদি রাস লীলানচিংবগী হকচিনবা রাখল্লোনদুদি উদৈ হায়না ডা. প্রেমচন্দনা হায় - Although these later performances are also of religious origin, there is an obvious lack of ritual seriousness which characterises the Nata Sankirtana and Rash leela'।

মহাক্কা মখা তানা হায়, লীলাগী রাখল্লোন অমসুং থিমদি লাইনীংগী মচাক ওউজনি। অদুবু পুথোরকপগী মওং অমদি ট্রিটমেন্টকী মতাংদদি খৌনা লৈনা সেকুলার থিএটরগী মায়কৈদা নকশিল্লকই। অদুগা লীলা অসি অহানবা শরুক্কা হাম্মা শেম শাদুনা থল্লাব আউটদেব সেটিং অমদা লেইশিল্লি। মসি লাই হরাউবগী লাই লম থোকপগী মতৌ লৌবনি হায়না স্কোলরশিংনা অকনবা মত পী। মরুওইবা অমনা গোষ্ঠ লীলাদা 'বালবাসু' গী কেবেরেক্টর হাপচিল্লকপা অসিনা মতম তাক্ক অস্বাইদগী শুমাং লীলা হৌরক্কবগী রাইদোক ওইবৈ।

হুইয়ান লানপাউ লিটরেরি কুইজ-৮৩

- কুমজা ১৮৯১গী মমাঙ, বৃটিশনা মণিপুর লৌশিদ্ৰিঙৈদা লমদমসিদা চংনরস্বা শেল অসি শেল মখায় হায়বসিনি। শেল মখায় অনীনা শেল অমা শাই।
(ক) শেল মখায় কয়ানা শেল চাম্মা শাবগে?
(খ) শেল মখায় কয়ানা শেল লীশিং অমা শাবগে?
- লান মমাঙগী কবি অনীনা 'লৈপাকলৈ' শৈরেং অমমম ইরশ্মী। লৈ অসিবু 'চিন্মাইদবী মরুপ' হায়রস্বদু করস্বা কবিনো?
- "ঐগী মিং সোরোজিনি কৌবনি। অদুবু শাম্মল্লি হায়দুনা মাদি সোরো সোরোদমক মকৌই।" পরেং অনীসি "থম্মোই নিঙুই" কৌবা বারীমচা অমদগী লৌথোকপনি। অইবদু কনানো?
- "ঐগী অয়াকপা অহৌবা খোজ্জাউদা/কিছুখিগনি নিংখায়খিগনি।" পরেং অনীসিনা মেমচৌবীগী শৈরেং অমদগী লৌথোকপনি। শৈরেংদুগী মমিং হায়য়ু।
- "চিংমুক লেমহমিংই/চিংজুমুক শেংহমিংই নুংশিবি।" ঈশৈ পরেং অনীসিনা শামুয়াইলাংপম নব শর্মনা শকখিবা ঈশৈ অমগী অহৌবা পরেংশিংনি। শৈরেংবদু কনানো হায়য়ু।

মথক্তা পীরিবা রাখশিং অসিগী পাউখুম নবেম্বর ১৫, শগোলশেল নুমিৎকী অয়ুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচৈ অসিগী ওফিসতা নংত্রগা ঈ-মেল hueiyenliteraryquiz@gmail.com সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মইহৌ থাক অমসুং কন্টেন্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। রাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুমা নংত্রগা মশীং য়ালা চুমা পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওংচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়না খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

