

হীদাক কান্নরবা পান্থীশিং : অসবগন্ধা

— ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার —

সী এস আই আর : নোর্থ ইষ্ট ইনস্টিটিউট ওফ সাইন্স এন্ড টেকনোলজি, লম্ফেলপাং



অসবগন্ধা অনা লায়েং অমসুং হীদাক-লাংথকশিং মরমদা খন্নরকপা মতমদা অসবগন্ধা (Aswagandha) হায়রিবা পান্থী অসি য়াওদ্রবদি হীরম অসি মপুং ফাদে হায়না লৌবা য়াই। হায়বদি পান্থী অসি অসবগন্ধা অনা-লায়েংদা থোইদোক-হেন্দোকপা মফম অমা কল্লিবনি। ময়ান্না অসুয়া হায়নৈ মদুদি ‘নহা ওইথোকহনবা, হকচাং ফনা থনা অমদি তুমখুন তান্না তুমহনগে হায়বদি মদুদি টিকেট অসি অসবগন্ধা পান্থীনি’ (Want to look younger, feel healthier, sleep better? Aswagandha, the miraculous herb is just the ticket for you” মসিদগী ঐথোয়ানা খঙবা ওয়েং মদুদি অসবগন্ধা পান্থী অসিনা মীওইবগী হকশেলদা লৌরিবা থোঁদাং অদু।

অসবগন্ধা পান্থী অসি ইংলিসত অমসুং মীয়ান্না কৌনবা মমিংশিংদি - ইন্দিয়ান জীনসেঙ (Indian ginseng) নংত্রগা পোইজন গুজবেরী (Poison gooseberry) নংত্রগা ব্রিটর চেরী (Winter Cherry) হায়না কৌনৈ। অসবগন্ধা পান্থীসী সাইন্টিফিক নংত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা ব্রিথানিয়া সোমনিফেরা (Withania somnifera Linn.) নংত্রগা ব্রিথানিয়া মাইক্রোফিসেলিস (Withania microphysalis Suess) নংত্রগা

ফাইসেলিস সোমনিফেরা (Physalis somnifera Linn.) হায়না কৌই অমসুং আলু অমসুং খামেন পান্থীগী শাগৈ সোলানেসী (Solanaceae) দা চল্লি।

অসবগন্ধা হায়রিবা রাইই অসি সংস্কৃতকী রাইইশিং অসভা (Ashva) হায়বগী রাইইশক্তি শগোল (Horse) অদুগা গন্ধা (Gandha) হায়বগী রাইইশক্তি মনম (Smell) হায়বসিদগী খোনখিবনি। মসিগী মরমদি পান্থী অসি শগোলগী মনম নহা অমসুং পান্থী অসিগী মরা অদু মীওইবনা চারুবা শগোলগী পাজল-শক্তিগুয়া হেঙ্গলকপদগীনি হায়বসিনি।

পাউ দমশিংগী মতুং ইয়া অসবগন্ধা পান্থীদা য়াওবা খাইদগী মরু ওইবা ফাইটোকেমিকেলশিংদি Withanolides, Withaferin A, Alkaloids, Steroidal lactones, Tropine অমসুং Cuscohygrine অসিনি। অসবগন্ধা পান্থীদা য়াওরিবা Withanolides শিং অসি জীনসেঙ (Panax ginseng) পান্থীদা য়াওরিবা Ginsenosides শিং অসিগা মওং য়ান্না মায়বদগী পান্থী অসিবু ইন্দিয়ান জীনসেঙ হায়নসু কৌনরিবনি। অসবগন্ধা পান্থী অসি ফুট ও ফাওবা রাংবা, ঠৌকনবা মচুগী মতুশিং য়ান্না কুংনা পানবা চহী কয়ামরুগা পান্থীনি। পান্থী অসিগী মনাশিং অদু কৌইতক তৌনা সেন্টিমিটার ১০ রোম শাংই। পান্থী অসিগী লেশিং অদু কাংশিগী মওং (Bell shape) মাল্লি, শংতক তৌনা পীকই অদুগা মইই অদুনা মতুম তারপা কোমলা মচু ওই। পাউদম খরগী মতুং ইয়দি অসবগন্ধা পান্থী অসি ইন্দিয়ানগী অশাবা মফমশিংদগী হৌরকখিবনি। পান্থী অসি নেপাল, চাইনা অমসুং য়েমেংগী লমদমশিংদসু মইইশাগী ওইনা হৌবগী পাউদমশিং লৈ। ইন্দিয়াদা অসবগন্ধা পান্থী মরাং কায়না হৌবা মফমশিংদি বিহার, যু পি, পঞ্জাব, হরিয়ানা, মধ্য প্রদেশ, ছটিশগর অসিনচিংবনি। পান্থী অসি খরা হেমা শাবা ত্রোপিকেলগী লমদমশিংদা য়ান্না চুশিয়না হৌই। ঐথোয়গী লমদম মণিপুরদা মরু ওইনা তম্পাকী মফমশিংদা থাবদসু অদুমক চুশিয়না হৌবা ওম্মী।

অসবগন্ধা পান্থী অসি মীওইবগী অনা-লায়েংদা কয়া য়ান্না কায়বগে অমদি শীজিমবগে হায়বসি শিংখাবগী লৌইবা নাইরোই হায়বক য়াই। মালেমদা ফাওরিবা অসবগন্ধা লায়ংদা চহী ৩০০০ রোমদগী অসবগন্ধা পান্থী অসি মীওইবগী পুঞ্জি রাখল লৈতাদবা অমদি শোখুবা, পাজল শক্তি হেঙ্গলকপা অমসুং পুঞ্জি মকা লামহনবগী হীদাক ওইনা শীজিমরকপগী পাউদমশিং লৈ। বিজ্ঞানী খিজিবদগী ফংলকপা পাউদমশিংগী মতুং ইয়া অসবগন্ধা পান্থী অসি মীওইবগী ঈদা য়াওরিবা চিনি (Sugar) গী চাং অসি শিংখানিঙাই ওইনা হুইহনবা ওম্মী। চাংয়েং অমদা

অসবগন্ধা পান্থী অসি ইন্সুলিন (Insulin) থাদোকপগী চাং হেঙ্গলকপা মীওইবগী তোংশাদা কায়হল্লি। অতোপা বিজ্ঞানগী খিজিবদা অমদগী ফংলকপা পাউদমগী মতুং ইয়া অনৌবা কেসর সেলশিং অদু মখা তানা মচা পোকপা ওমহন্দে। শাদা চাংয়েং তৌদনা খিজিবদগী খঙবা ওময়েং মদুদি অসবগন্ধা পান্থী অসি কেসর মখল কয়ামরুগা মরু ওইনা খোমগী কেসর (Breast Cancer), থবোইগী কেসর (Lung Cancer), ব্রেন কেসর (Brain Cancer) অমসুং নুপীগী অঙাং শেফমগী কেসর (Ovarian Cancer) অসি লায়েংবদা থোইদোক কায়বা ফল ফংবা ওমগনি অদুমকপু মীওইবদা চাংয়েং তৌজিবা মরুগা মদু কদায় ফাওবদা মায় পাজলগে হায়বদুদি চপ চানা হায়বা ওমদে।

মীওইবদা পুঞ্জি লৈতাদবা (Stress) থোকহল্লিবা হোমোন অসি কোর্টিসোল (Cortisol) হায়না কৌই অমসুং মসি অসবগন্ধা পান্থী অসিনা চাং হুইহনবা ওম্মা মরুগা পান্থী অসি মীওইবগী পুঞ্জি রাখল লৈতাদবগী হীদাক ওইনা শীজিমৈ। মতম শাংনা রাখল লায়নানা নারবা মীওইশিং অসিদা অসবগন্ধা পান্থীগী হীদাক থাবদা থোইদোক কায়বা ফল ফংবা ওম্মী। অসবগন্ধা পান্থীগী হীদাক অসি চাং নাইনা পীজবদা নুপাগী টেসটোস্টেরোন (Testosterone) গী চাং অসি রাংখংহন্দুনা ফগ্গী ফগ্গংহনবা ওম্মী হায়নসু চাংয়েং তৌবদগী খঙবা ওময়েং।

অতোপা চাংয়েং অমদগীসু খঙবা ওময়েং মদুদি অসবগন্ধা পান্থী অসি মীওইবগী হকচাংদা য়াওরিবা কোলেস্টেরোল (Cholesterol) অমসুং ট্রাইগ্লিসেরাইড (Triglyceride) গী চাং অসি হুইহন্দুনা মীওইবগী হার্ট অদু মপাজল কয়া থয়া ওম্মী। বিজ্ঞানী খিজিবদগী ফংলকপা পাউদমশিংগী মতুং ইয়া অসবগন্ধা পান্থী অসি অমাং-অতা থোকহনবা ওম্মা ফ্রী-রেডিকেলশিং অসি থিংদুনা (Antioxidant activities) মীওইবগী শিংলি-নাওরিশিং অসি মপাজল কয়া থয়া ওম্মী। শাদা চাংয়েং চখবদগী খঙবা ওময়েং মদুদি - অসবগন্ধা পান্থী অসি নীংশিংবগী মপাজল অসিসু হেঙ্গলকপা ওম্মী। অহল ওইশিল্লকপদা তৌয়না থোকুবা Parkinson's Alzheimer's disease অসি অসবগন্ধাগী হীদাক শীজিমবদা থোইদোক কায়বা ফল ফংবগী পাউদমসু লৈ। অপোম-অতং তৌবা অমসুং তাং চাউথোকুনা চিকপা-নাবা তৌবদা অসবগন্ধা পান্থীগী মনা শুগাইদুনা শেয়া মলম অদু চাং নাইনা তৌদনা য়ান্না কুইরবা মতমদগী শীজিমরকি। অসবগন্ধা মরাগী মকুপ অদু শসোমদা লোঞ্জগা মদুগা থোইহী খরা হাপুনা পীথকুনা তুয়া য়াদবা মীওইশিং অদুগী হীদাক ওইনা য়ান্না ওম্মীও মতমদগী শীজিমরকি।

অচুসিবু লৈরিবরা - ১৩৫

ডা. এল শশীকুমার, যুরেশ্বম

উসিগী চরাংনরবা মতম অসিদা মণিপুরগীদমক থম্মোয় শেংবা কথোকপা ওম্মা মরী লৈবা মীশক অমদি তঙাইফন্দা দরকার ওইরে। শাংলবা চহী কয়সি মীচম মীয়াম য়ান্না রানা খঙনা খঙনা খাঙনরকি। মণিপুরদা লুচিংবা শাবা কয়া মতম মতমগী খোরকখিদিবদি নভে। মণিপুরগী পোলিটিকেল পাৰ্টি কয়া লৈরি। পোলিটিকেল পাৰ্টি খুদিংমক ইলেঞ্জমগী মতমদা ঙাঙলয়া, লাউরয়া পুন্মক ইলেঞ্জমদা মায় পাজল মতুংদা এম এল এ, মন্ত্ৰি ওইরবা কান্দা ফজ-ফজবা রাঙাঙ, শাঙাঙ কয়দি ঙাঙলম্মী। অদু মতুং তারকপদা মশা-মশাগী, মরী-মতাগী, ইমুং-মনুংগী ওইজনাং, লৌজনাং তৌদনা শাংলবা চহী কয়া মীয়াম য়ান্না রানা খাঙনরকি। উসিগী লৈগাক অসিগী মখাদা মীয়াম কয়াম কুইনা খাঙবা ওম্মগদৌরি। মসিগী মখাত্তা মতম মতমগী লৈবাগী লৈগাক পায়রিবা পুন্মক দিল্লিগী খুবামনুংদা দিল্লিগা ওম্ম-চংলু হায়বদা চংপা ঙাঙা। উসি ফাওবা নুপা থোকু, খৌনা লৈনা মতিং ফুদোকপা ওম্মা ইরমদম মণিপুরগীদমক কথোকপগা লোয়ননা মরীল লৈবা লুচিংবা অমা শেমগংপা তঙাইফন্দা মতম ওইরে।

মণিপুরগী মীওই খুদিংমক নুপী-অঙাং, অহল-লমন, নহা খুদিংমক রাখল তানা তানা নুংখিলদা তুদনা মঙাঙ্করে। মমাঙথক্কী জুন ১৮গী রাথোজা মুংনাইরোইদবা খুদম অমা মুৰ্ত্তি ওইনা মীয়াম খঙনরকি। মসিগী মখা তারকপদা হন্দকী সিটিজনিশপ বিলগী মতাদা মণিপুর মীয়ামসু অহিং-নুংখিল হায়বা খাত্তনা মায়েকখিবা থবকা খুদম চাংদম ওইনরকি। মমাঙথক্কী এম পিগী ইলেঞ্জম মতমদা উসিমক ইন্দিয়ানগী প্রাইম মিনিষ্টর ওইরিবা শ্রী মোদিজীনা লাংজিংগী মীয়াম তিনবা মীফমদা লাউরশিং পুন্মক অরেয়া ওইনা উসি ফাওবা মীয়ামা ময়েক শেংনা খঙনরি। উসি অমুক লাক্ৰে এম পি ইলেঞ্জম, হন্দকী কুমজা ২০১৯গী এম পি ইলেঞ্জম অসিদা করহা জাদুগী করহা শুমহংপা রাইই ঙাঙলগদৌরিবা ঐথোয়গী সেন্ টরনা মণিপুরদা নতনা অরায় নোংপোক ইন্দিয়ানগী মীয়ামু খুয়গী উফুলগু খনবগী শাংলবা পুরাৰী উসি ফাওবা লৈরি। মমাঙথক্কী কোংগ্রেস লৈগাকী মতমদা শানরহা কবে ভেল্লিগী রাফম মীয়ামা কৈদৌনুংদা কাউফরোই, রাৱীখক শাবনা পেমররোই। ঐথোয় মণিপুরী খুদিংমক চংতনা য়েংলুরবদি থরায় নুংঙাইতবতা নতনা শিবা কিদবা খৌনা কয়া শোয়দনা ফাওরকনি, মসিসু অনৌবা পাড়া অমা নভে। বোর্দর পিল্লরগী রাথোক খঙনা-খঙনা, উনা-উনা উসি ফাওবা লৈরকি। থা অরাংগী লমগী রাথোক পুন্মক ঐথোয়গী লৈগাক মপুনা করিসু তৌবা ওমদবসি ওয়েল্লিগী রাহেজোক কয়া থোকু নৈনবগী মতম লৈতবা নভে। মসিগী মখাত্তা নাগালেং দগী লালহৌলপু অমা পেমবা হেংনবদা নুংগা ফুদুনা লৈরিবা ফ্রেমবর্ক এগ্ৰীমেন্টসু তরাইবা নভে। মরম অদুনা মণিপুরগী মীয়াম পুন্মকী মখাত্তা মীয়ামগী মীহুং ওইরিবশিংনা নুপা থোকু, ইচং খৌনা দিল্লিগা ঙাঙনবা ওমদবসি করিগীনো? মতাসিদা মীয়ামা ঙাঙনরিবা দিল্লিগী মখা পোনবা দিল্লিগা হায়বা য়াদবা ওমদবসি করিগীনো? ঐথোয়গী মীয়ামা থাগংপা এম এল এ, মন্ত্ৰি পুন্মক দিল্লিগী নুংগা মঙালদা লোমা তুহুগম তুমলিবসি রাহেজোক য়ান্না হুইরকি।

উসিমকসু সিটিজনিশপ বিলগী মতাদা ঐথোয়গী লুচিংবনা নুপা থোকু ইচং খৌবা ওমদবসি রাহেজোক কয়া থোকু লৌনরকি। অরায় নোংপোক ইন্দিয়ানগী মীয়ামু করিসু লৈতনা খল্লি হায়বসি মীয়ামা খঙনরকখি। মসি ফাওবদা ঐথোয়গী লুচিংবশিংনা তুমিন লৈশিনবসি মীয়ামা পেমরমগদা? ঐথোয়গী লুচিংবশিংনা নুপা থোকু ইচং খৌনা ঐথোয়গী এসেমব্লিগী সিটিজনিশপ বিলগী মায়েজা ফোঙদোকপা ওমদবসি করিগীনো? অরায় নোংপোক ইন্দিয়ানগী মনুংদা লৈরিবা নাগালেং এসেমব্লিগী সিটিজনিশপ বিল রিজেক্ট তৌনবা রাপেং লৌয়ে। সেন্ টরদা মশাগী বি জে পি লৈগাক অসিদা ঐথোয়গী বি জে পিগী লুচিংবশিংনা খৌনা ফনা

হুইয়ান লানপাউ লিটরেটরী কুইজ-৯১

১। মণিপুরগী পুরারীগা শাগোমবা পুত্রি অনীখক লৈ। অমনা মন্ত্ৰি পুত্রিনি, অদুগা অমদুনা নিংথেম পুত্রিনি। মন্ত্ৰি পুত্রিদি চহী খুদিংগী শ্রীশ্রী বিজয় গোবিন্দ লেঙথদুনা হোঙখিবা নুমিং, পোইনুগী মঙানি পানবা নুমিত্তা কুইম তৌরশ্মী।
(ক) মন্ত্ৰি পুত্রি হোঙখিবা চহীদু কয়াদনো?
(খ) পুত্রি অসিবু হোঙখিবা নিংথো মচাদু কনানো?

২। “অহাংবসিগা লোইনবা পুসিসি-শিদিবা ফাওবা লেনগনি-ঐ চংলে।” পরেংসি অরায়ম সমরেন্দ্রগী ড্রামা অমগী অরোইবা পরেংসি। ড্রামাদুগী মমিং হায়মু।

৩। “নঙসু লাল্লে, এপু লাল্লে/উরিবসি মীনহা ওইরয়ে/মঙালদুমক মীনহনি খাজগী/অমহা অদুনি অশেংবা মশক্তি।” পরেংসিংসিনা ‘খাজগী অমহা নাকল’ কৌবা শেরেং লাইরিক অমদগী লৌথোকপনি। অইবদু কনানো?

৪। “খল্লু খল্লুরগা মশাবু তুঙচবা পোক্রকই/হেরা ঐনবো/হেরা মাঙঘনসু ঐথোয়নবু।” পরেংসি অসিনা ‘শেন্দোল শিংবা’ কৌবা রাৱীমচা অমদগী লৌথোকপনি। অইবী অদু কনানো?

৫। “ঐগী নুংশি লয়ীদা/মাবু অমুক উররোই/মরক মরক মঙালদা/লাকপা নতনা লাক্ৰরোই।” পরেংসিং অসিনা মীয়ামা পান্না ঈশৈ অমগী অহৌবা পরেংসিংনি। অইবদু কনানো?

মখতা পীরিবা রাহেংসি অসিগী পাউখম মার্চ ১৫, ইরাই নুমিঙকী অমুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসত নংত্রগা ঈ-মেল hueiyenliteraryquiz@gmail.com সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখম পাবীরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লেফম, মইহগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। রাহেং খুদিংমকী পাউখম চুয়া নংত্রগা মশীং য়ান্না চুয়া পাবীরকপা মীওইশিং অদুদগী ড্রো ওংচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুনা মনা পীজগনি।



পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা রাহেংসি অসিগী রাখল, মীংয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী রাখলোনি অমসুং মীংয়েংগা থোইদোক মরী লৈনদে।