হীদাক কান্নরবা পান্বীশিং ঃ নোংচুপ ভারত হাওনা

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

লেমনগ্রাস হায়না ময়াম্না কৌনবা হাওনা পান্বী মখল খরগী মনুংদা নোংচুপ ভারত হাওনা হায়রিবা পান্বী অসিসু অমনি। করিগুম্বদসু পান্বী অসিবু অমেরিকান লেমনগ্রাস হায়নসু কৌনৈ। নোংচুপ ভারত হাওনা পান্বী অসি ইংলিসতা ইচম চম্না লেমনগ্রাস নৎত্রগা বার্বেদ ৱায়র গ্রাস (Barbed Wire grass) নৎত্রগা সিলকি হেদস (Silky heads), ফিভর গ্রাস (Fever grass), সংস্কৃত নৎত্রগা অর্য়ুবেদদা রোহীসাম (Rohisham) নৎত্রগা আতীগনধা (Atigandha) নৎত্রগা ভুত্রীনা (Bhutrinah) নৎত্রগা কাত্রীনা (Kattrina), বেঙ্গলিদা গনধাবেনা (Gandhabenaa), গুরাতিদা লিলিছা (Lilichaa), হিন্দিদা গনথধাত্রুন (Gandhatrun), শ্রীলঙ্কাদা সেরা (Sera), ইন্দোনেসিয়াদা সেরাই (Serai), ফিলিপিন্সতা সালাই (Salai) নৎত্রগা বালিওকো (Balioko), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোতানিকেলগী ওইবা মমিংদা *সিম্বোপোগোন সিত্রেতস* (*Cymbopogon citratus (DC) Stapf*) হায়না কৌই অমসুং নাপীগী শাগৈ হায়বদি পোয়েসী (Poaceae) দা চল্লি।

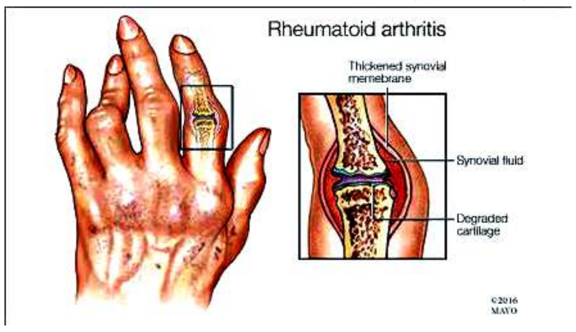
পাউদমশিংগী মতুং ইন্না নোংচুপ ভারত হাওনা পান্বী অসি মলেসিয়া (Malesia) হায়রিবা খা-নোংপোক থংবা এসিয়াগী ঈথৎ অসিদগী হৌরকখিবনি। য়াম্না কুইরবা মতমদগী পান্বী অসি খা থংবা এসিয়াগী লমদমশিংদা পুরক্তুনা পাক শন্না থাখি।

নোংচুপ ভারত হাওনা পান্বী অসি অনীশুবা লাঞ্জাওগী মতুংদগী খা-অমেরিকা, মাদাগাসকর অমসুং ময়ায় থংবা অমেরিকাগী লমদমশিংদা পুদুনা থাখি হায়বগী পাউদমশিং লৈ। অদুবু ঙসিদি পান্বী অসি খরা শারপ তৌবা ত্রোপিকেল অমসুং সব-ত্রোপিকেলগী ওইবা মফমশিংদা মালেমগী অয়াম্বা মফমশিংদা পাক শন্না শন্দোক্তুনা মহৌশাগী ওইবা মওংদা হৌখরে। ইন্দোনেসিয়, মলেসিয়া অমসুং ফিলিপিন্সতদি নোংচুপ ভারত হাওনা পান্বী অসি থোইদোক হেন্দোক্না পাক শন্না অমদি মরাং কায়না থাদুনা পুথোকখরে অমদি শীজিন্নখরে।

নোংচুপ ভারত হাওনা পান্বী অসি ইসেন্সিয়ল ওইল হায়রিবা থাউ অসি চাংচত্তা চাদা ০.৩ দগী ০.৭ ফাওবা য়াওজরবসু ঙসিদি অনৌবা মখলশিং পুথোক্তুনা থাউ অসি চাদা অমগী মথক্তা য়াওহনবা ঙম্লে। হায়রিবা থাউ অদুদা য়াওবা মরু ওইবা মচলশিং অদুদি - সিত্রেল (Citral) চাদা ৭০ রোম অসিগী মথক্তা সিত্রোনেলেল (Citronellal), সিত্রোনেলোল (Citronellol), জেরানিওল (Geraniol), জেরানিল এসিতেত (Geranyl acetate) অমসুং মির্সিন (Myrcene) অসিনচিংবনি।

নোংচুপ ভারত হাওনা হায়রিবা ময়াম্না লেমনগ্রাস হায়না কৌনরিবা পান্বী অসি মীওইবনা হীরম কয়ামরুমদা শীজিন্নৈ। লেমনগ্রাস পান্বীগী মনা অসি চা লোন্দুনা য়াম্না পাম্না থাক্লে। হায়রিবা চা অসি থকপদা চাবা তুমদবা, থজীন শাওগৎপা, পুক নুংশিৎ কাবা, শুজিন্দুনা অমদি তুশিন্দুনা হকচাংগী তোংশা কায়বা, লোক-তিন ওরো-ওরো তাবা, কোক চীকপা অমসুং অরুম লাইহৌ তৌবদা লায়েং হীদাক ওইনা শীজিন্নবা য়াই।

পাউদম অমগী মতুং ইন্না নোংচুপ ভারত হাওনা পান্বী অসিদা অঙাং য়ৈথবা ঙম্বগী মগুন (abortifacient properties) য়াওই। হীরম অসিদা নোংচুপ ভারত হাওনা পান্বীগী মউ (Rhizome) অদু ঈশিংদা ফজনা ফুৎলগা লৌবা অনংবা মহী অদু পীথকপদা অঙাং য়ৈথবা ঙম্মী হায়বগী পাউদম অসিনি। অতোপ্পা পাউদম অমগী মতুং ইন্না লেমনগ্রাস পান্বী অদু শুগাইরগা শেম্বা মলম অদু মখল-মখা কয়াগী উনশাগী লায়নাশিং মরু ওইনা লাইকোয় (ring worms), কোকফায়-শুজানা নাবা, এথলেতস ফুত (Athlete's foot) হায়না খঙনবা তীনিয়া পেদিস (Tinea pedis) না খোঙশাদা নৎত্রগা খোঙশা ময়াদা নাহনবা লায়নাশিং অসি লায়েংনৈ। মখা তাবা পাউদমশিংগী মতুং ইন্না নোংচুপ ভারত হাওনা পান্বীদগী লৌবা থাউ অদু খোঙ-খুৎ লৈথেক্তুনা তোংশা কায়বা, তাং চাউথোক্তুনা চীকপা-নাবা তৌবা (gout/arthritis), লম্বাগো হায়না খনবা নঙ্গলগী মখা থংবা শরুক্তা য়াম্না কন্না নাবা, মায়েলজিয়া (Myalgia) হায়না খঙনবা তোংশাদা চীকপা নাবা তৌবা অসিনচিংবশিং অসিদা চাং নাইনা তৈদুনা লায়েংনৈ। অতোপ্পা পাউদম অমগী মতুং ইন্না লেমনগ্রাস পান্বীগী চা অদু থকপদা ময়াং য়াম্না কংবা শোঞ্জুনবা মীওই অদু অরুম্বা হেঙ্গৎহনবা ঙম্বগী মথক্তা নুপীগী অঙাংথোং অদু মপাঙ্গল কন্না থম্বদসু মতেং পাংবা ঙম্মী হায়বসিনি। নোংচুপ ভারত হাওনা পান্বী অসিদগী লোনবা চা অদু চাং নাইনা পীথকপদা নুপীগী থাগী খোঙকাপ চৎপদা য়েকপা-নাবা তৌবা অদুদসু থোইদোক্না কান্নহনবগী মথক্তা খোমজিংলিবী মমাশিংগী খোমলাং থোকপগী চাং হেঙ্গৎহনবা ঙম্মী হায়বগী পাউদমসু ঐখোয়না থেংনৈ।



পাউদমশিংগী মতুং ইন্না নোংচুপ ভারত হাওনা হায়রিবা লেনমগ্রাস পান্বী মনা অমসুং ময়োন অদু ফিলিপিন্স অমসুং ইন্দোনেসিয়াগী কৈথেলশিংদা তেঙ্গলেদ (Tanglad) নৎত্রগা সেরে (Sereh) হায়বা মমিংদা য়াম্না পাক শন্না য়োল্লি অমসুং মীয়াম্নসু য়াম্না পাম্না লৈনৈ। হায়রিবা লেমনগ্রাস অসি য়েন ঙৌবা অমদি অথোংবদা মনম নুংশিহন্নবা অমদি মহাও হেঙ্গৎহনবা হাপ্তুনা শীজিন্নৈ। ক্রাহো (Kraho) হায়রিবা ব্রাজীলগী মীওইশিংনা য়াম্না কুইরবা মতমদগী লেমনগ্রাস পান্বী অসি অঙাংনা য়াঙ চিংবা (Convulsion), পূক্লিং-ৱাখল লৈতাদবা অমসুং অনম-অহা চুবদা (hypnotic) লায়েং হীদাক ওইনা শীজিন্নরক্লি হায়বগী পাউদমশিং লৈ। ইন্দিয়াগী খুঙ্গংগী অনা-লায়েংদা লেমনগ্রাস পান্বীগী থাউ অসি সুদোরিফিক (Sudorific) নৎত্রগা দাইফোরেতিক (diaphoretic) হায়বদি হুমাং ফজনা থোকহনবা ঙম্মী হায়দুনা লোক থুংবা অমসুং নাতোন ফুনবগী অনাবশিং লায়েংনৈ। লেমনগ্রাস পান্বীদগী থাউ শুংদোকখ্রবা মতুংদা ফংবা নৎত্রগা লেমহৌবা মনম চেনবা ঈশিং অদু হাইড্রোসোল (Hydrosol) হায়না কৌই অমসুং মসি মায়তৈ হীদাক অমসুং উনশাগী ওইবা অকে অমৌগী পোৎথোক মখল কয়ামরুম শাবদা শীজিন্নৈ। কেমেরুনগী মীওইশিংনা লেমনগ্রাস পান্বী অসি মলেরিয়া (Malaria) না থোকহনবা অরুম-লায়হৌ অসি লায়েংনৈ হায়বগী পাউদমসু লৈ। ●

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

হৈনবী নঙবু করম্না থাদোকসিগে

ঈকায় খুম্নজরিবা এদিটর,

লমদমসিদা চৎনরিবা, তৌনরিবা মওং-মতৌ, থৌদোক-ৱাথোক কয়া উরুরগা অচৎ-অওক কয়ানা হংনরক্লি ৱাখল লৈবা, কোক য়াওবা কনা অমত্তা লৈত্রবরা? চৎনবীনি, হৈনবীনি হায়দুনা থবক অমা তৌবদা করি ওইরক্কনি খন্নদবা, মাগী-মাগী অপাম্বা অনীংবা ৱাখল্লোন্না হিংনবগী লম্বীদা অচুম্বা শানা চৎপা মীওই কয়ানি লৈরিবা। মশানা তৌরিবা থবক্না অকায়বা লাক্কনি, লাক্লোই খন্থবা ঙমদবা, মমৈদা অশোয়বা য়াওরগনা করিনুংগীনো খঞ্জরকপা হায়বসি হৌনশানি। অদুগা মতমসিগী গাড়ী মচা/অচৌবা থৌরিবশিংসু ঐদি গাড়ী থৌবা হৈরে হায়না উৎলিবা খূৎথৌ, ইম্ফালগী পিকখ্রবা লম্বীদা রোদ পার্কিং তৌশিনবা, দুকান্দা পোৎ চৈ লৈবা চংবদা তোংলিবা গাড়ীদু খজিক থৈদোক থৈজিন, মতাইদা থমদনা লম্বী ময়ায়দা খামজিনবা অসি হৈনবী ওইনরি। অতৈ গাড়ী লাকপগী ৱাখল লৈতবা, ত্রাফিক জম ওইহন্দুনা মাগীতা য়েংবা মীওইসু য়াওদবা নত্তে। অদুগা জেব্রা ক্রোসতা খোঙনা লম্বী লানবা উরগা নংহৌররোই মতাগুম স্পিদ হন্থদনা থৌজিনবা, জেব্রা ক্রোসিং করিনো খঙদবা, লম্বীগী ফীভম ফত্তবদা কন্না থৌবগী হৈনবী কয়াসু লৈরিবসিদা খুদোংথীবা থোকপদা নত্তনা শিবসু য়াওনদবা নত্তে।

মসিদা লৈঙাক্কী মায়কৈদগী মোটোর ভেহিকল এক্টতা আইন্না য়াদে, অথিংবা কয়া থমখ্রবসু গাড়ী থৌনা থৌনা মোবাইল তৌবা, ফারগা ফাইন তৌগনি, আইনগী মতুংইন্না জেলদা থমগনি হায়না তত্তনা লাউবদি লৈখ্রে। অদুবু লাউরগা হেঞ্জিনবগুম লৈঙাক্কী য়াকা নাথৈনা চৎপনা হেন্না লেমজবগুম খন্নরি। গাড়ী চিল্লবা, মীনা কুংনা চৎনরিবা লম্বীদুদা খূৎ নাম্মনা মোবাইল তৌ, নাম্মনা ষ্টারিং পায়দুনা ৱারী শাদুনা থৌরি। মসিদা অশোয় অঙাম য়াওরগনা লৈঙাক, মীচম মীয়াম চেন্নরোই হায়নীংঙাই লৈতে। হোয় হৈনখ্রবা হায়বসিসু পাক থাদোকপা ঙম্নদে হায়নসু লৈ। নাকল অমদা মীয়াম্না চৎনরিবা, মহাক মশামকসু চৎলিবা লম্বীদুদা হৈনবীনা হেনখিবনা চাবা-থকপগী মকুম-মরাং, ঈশিং বোটল অহাঙবা, ফত্ত-হৌদি থাদরম্বসু য়াওনরি। ময়াই কাবা চিঞ্জাক য়ু থক্লরোই হায়রগা নোংঙাল্লগা হেন্না থকচিনবা, চুরুট থকপসু ফত্তে খঙনা খঙনা হেন্না থকচিনবা, পুন্সি মাঙনীংঙাই ওইরিবা, মাঙসু মাঙলিবা ময়াই কাবা চিঞ্জাক কয়া চাশিন্দুনা ওভর দোজদা হৈনবী থাদোকপা ঙমদবমখৈ পুন্সি লোম্নখিবা কয়াসু য়াওনখ্রে।

নাকল অমরোমদনা কান্নখ্রবা মোবাইল ফোন্না মফম মতম চানা মীওইবা ঐখোয়না শীজিন্নদবনা লমচৎ শাজৎতা মশক থীহনবগুম তৌরক্লি। মসিদা মমা-মপা ঐখোয়গীসু ফোনগী মতাংদা চাউরবা থৌদাং অমদি লৈব্রা খঞ্জে। মতমসিগী মমা ওইবীশিংগী মরক্তা অঙাং কপ্লগা পমখৎতুনা, পোখৎতুনা কপ্লিবা অঙাং অদু থবক তৌনা তৌনা কপ্পা থেম্নরম্বা কাউনখ্রে। মোবাইলনা মমা শাদুনা নৌরিবা অঙাং কপ্পা থেম্নবসু য়াওনরি। অদুনা অসিগুম্বসিনা নৌরিবা অঙাংনা পিক্লিঙৈদগী মোবাইল শান্নবা, য়েংবা পাম্বগী হৈনবী লৈরক্লিবা অসিগী ওজাদি মমা ওইবীনি হায়বদা লাল্লোইদ্রা খঞ্জে। অদুগা য়ূমগী ইমুং অমদা মমা-মপা, মচাসু মোবাইল শীজিন্নদবা য়াওদবনিনা অফ-ফত্তগী ৱাখল্লোন্দি অহল ওইবনা খন্থফম থোকপ্রা নীংজে। করিগুম্বা ইচা-ইশুনা মোবাইলদগী ৱাথোক কয়া লাকপদা মদুগী থৌদাং মমা-মপা য়াওদনা অঙাংদুদা তাইনবসু লানগনি খল্লি।

লৌশিং, পাউতাক পীরিবা পাউচে, রেদিও, টি ভি কয়াদা অফ-ফত্ত, কান্নবা-কান্নদবা মখল মথেল, ময়াই কাবা চিঞ্জাক, লমচৎ-শাজৎকী ৱারোল কয়ানি ইনরক্লিবা-হায়নীক্লিবা। অদুবু নোংমতা তারু-পারুদব্রা খঙদে ফত্তে খঙনা খঙনা নোংম-নোংমগী অসুম ফানা-ফানা ময়াই কাবা চিঞ্জাক শীজিন্নবা, য়োনবা হেল্লক্লি। মসিনা ইমুং-মনুং, লৈঙাক মপু, মীচম মীয়াম তংদু লৈতানা লৈবা পুন্সি করম্না ওইবা ঙমগনি, খরদি খন্থবা মতম ওইরব্রা খঞ্জে।

মীওইবগী পুন্সি হায়বসি খুদোংথীবা শরুক্না য়াম্মী হায়নৈ। খুদি অমুক থিবদা নুংঙাইবা, নাম্মা থিবদা নংবনা নঙ্গল পায় হায়নবসু লৈরি অদুনা হৈনবী নঙবু করম্না থাদোকসিগে খল্লকপদা ফৎত্রবা হৈনবী ৱাখল থাদোক্তুনা ফজবা ৱাখল্লোন্না মুন্না ৱাখল খন্থনদুনা অমুক্তং ইরমদমসিদা নুংশি চান্নবা পুন্সি লম্বীসিদা চৎমিন্নরসি হায়জনীংই।

অদোমগী - তবানু খুরাইজম
ৱাংখৈ অঙোম লৈকায়

মরী লৈনবা ওথোরিটিনা য়েংশিনবীনবা নীংশিংজরি

ঈকায় খুম্নজরিবা এদিটর,

নেসনল ফুদ সিক্যুরিটি এক্ট (এন এফ এস এ) গী চৎন-কাঙলোনগী মতুংইন্না বিনিফিসরি অমমমদা থা অমদা চেঙ কেজি ৫ / ৫ ফংহনগদবনি হায়বা লৈরি। অদুবু ক্ষেত্রিগাও এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সিগী ওইনদি বিনিফিসরি মেম্বর অমদা চেঙ কেজি ৪ / ৪ খক্তমক পীবিরিবা অসি মরী লৈনবা ওথোরিটিনা য়েংশিলহন্নীংই।

অতোপ্পা ৱাফম অমনা ফেয়র প্রাইজ সোপশিংনা বিনিফিসরিশিংদা চেঙ পীবা মতমদা রসন কার্দতা চেঙ অদুগী কেজি মশীং ইশিনদে। অসুম্না রসন কার্দতা কেজি মশীং ইশিন্দবা অসিনা মরম ওইদুনা মীচম মীয়ামদা অৱাবা ওইনরে।

অরোইবদা মরুওইনা পঞ্জনীংবদি ক্ষেত্রিগাও এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সিগী নেসনল ফুদ সিক্যুরিটি এক্ট (এন এফ এস এ) গী ফংফম থোকপা চেঙ থা ১০ হায়বদি কুমজা ২০১৮গী জন্যুৱারীদগী কুমজা ২০১৯গী দিসেম্বর ফাওবগী চেঙ ফংদনা লৈরিবা অসি অথুবা মতমদা ফংহনবীনবা অমদি বিনিফিসরি অমগী ফংফম থোকপা চেঙগী কেজি মশীং ৫ শুনা ফংহনবীয়ু হায়নসু মরী লৈনবা ওথোরিটিশিংগী মফমদা নীংশিংজরি।

অদোমগী - চীংখৈঙানবা খুমন
ক্ষেত্রিগাও এ সী, ইম্ফাল ইষ্ট

শক্লাইরবা রোকষ্টার চেষ্টর চার্লেস বেন্নিংতন

– থোঙ্গ্রাম চীংখৈঙানবা খুমন –

চেষ্টর চার্লেস বেন্নিংতন কুমজা ১৯৭৬কী মার্চ ২০দা ফোইনিক্স এরিজোনা য়ু এসতা পোকখি। মহাক ফাওরবা রোকবেন্দ লিনকিন পার্ককী লিদ সিঙ্গরনি। শৈশকপা অসি মহাক্কী য়াম্না তোঙানবা মগুন অমা লৈজে। খোঞ্জেল হৌনা অমসুং য়াম্না ঈংনা চীং লেম্না শকপা ঙম্বগী গুন চেষ্টর বেন্নিংতন্দা অদুম য়াওরবনি।

চেষ্টরনা চহী ১১ শুরকপা অদুৱাইদা মহাক্কী অপোকপা অমসুং অপোকপী খাইনখি। মদুদগী মহাক পূক্লিং ৱাখলগী নুংঙাইতবা (দিপ্রেসন) লৈবা হৌরকখি। অদুবু পূম্নমক অসি কাউথোক্তুনা মহাক্না ঈশৈ শকপগী লম্বীদা খোঙদাবা হৌরকখি।

মহাক্না অসুম্না হায় "You can't be afraid of people willing to hurt you, cause if you fear life, then you will never live." মাইক শিনোদানা মরুওইনা কুমজা ১৯৯৬তা লিনকিন পার্ক পুথোকখি। মদুদগী চেষ্টর বেন্নিংতনগা থেংনদুনা কুমজা ২০০০দা মখোয়গী অহানবা এলবম হায়ব্রিদ থিওরি রিলিজ তৌখি। অহানবা এলবম অদু ৱর্ল্ডৱাইদ শিনবা থুংনা হিট ওইখি। মদুগী মথংদা মেটিওরা এলবম পুথোক্তুনা চেষ্টরবু মীয়াম্না হেন্না পাম্নবা, য়াম্না টেলেন্ট লৈবা আর্টিষ্ট অমা ওইরকখি। কুমজা ২০১৭ ফাওবদা মখোয়গী লেপ্তুনা পুথোরকপা এলবম রেকোর্দ মিল্লিয়ন হেন্না মালেমদা য়োন্দুনা এলবম খ্বাইদগী মশীং য়াম্না য়োনবা ঙম্বা রোক বেন্দগী মনুংদা অমা ওইখি।

অদুবু খ্বাইদগী লাইবক থীবদি চেষ্টর বেন্নিংতন কুমজা ২০১৭কী জুলাই ২০দা ইখঙ খঙহৌদনা লাইবক থীবা থৌদোক অমদগী তাইবঙপান থাদোকখি। নুমিত্তু মহাকপু পামজবা, নুংশিজবা মালেমগী মীয়ামদা য়াম্না নুংঙাইতবা থম্মোয় কায়বা ওইখি। চেষ্টর বেন্নিংতন অসি মীগী মতেং পাংনীংবা ফাওবা, অয়াম্বা মতমদা মোমোন নোক্তুনতা লৈবা, মীগী অৱাবা উবদা নুংঙাইতবা, য়াম্না মপুকচেল চাউবা শৈশকপা অমনি। মালেমদা অসুক ফাওরবা মহাক্না মশা মথন্তা পুন্সি লোইশিঞ্জখ্রিবা অসি করিগীনো হায়বা ৱাহং অমা মীয়ামগী থম্মোয়দা তৎতনা হংনদুনা লৈহৌরি। ●

মরোল থোকপা লাই

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্না মরী লৈনদে।