

হীদাক কান্নরবা পান্শীশিং : ভেলন্দ্রী

— ডা. ছইদ্রোম বীরকুমার —

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

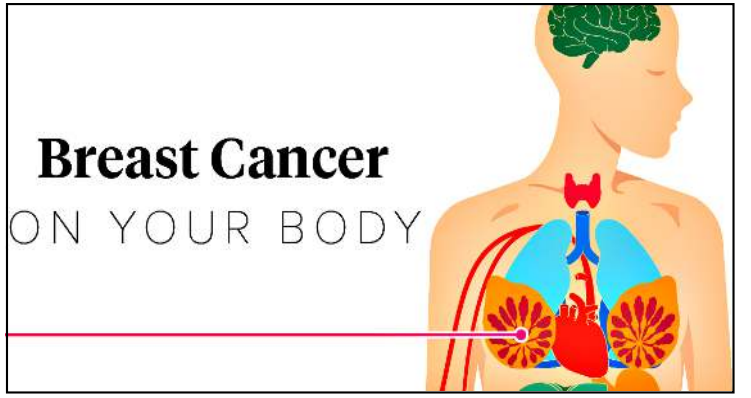


ভেলন্দ্রী পান্শী অসি করন্থা মফমদগী হৌরকথিবগে হায়বসি চপ চানা খঙবা ওমদ্রবসু পান্শী অসি এসিয়াগী খা থংবা মফমশিং, ইথিওপিয়া অমসুং নোংচুপ থংবা অফ্রিকাগী মফমশিংদগী হৌরকথিবা ওইরমগনি হায়না পাউদম্দি। ভেলন্দ্রী পান্শী অসি ব্রোপিকেল, সব-ব্রোপিকেল অমসুং রাম্ তেম্পরেত হায়বদি পংশা-শাদবা মালেমগী অয়ান্থা মফমশিংদা মহৌশাদগী ওইনা হৌজৈ। ওসিদি ভেলন্দ্রী পান্শী অসি মালেমগী অয়ান্থা মফমশিংদা যান্থা পাক শমা থান্নরে। সাইলকী পাউদমগী মতুং ইয়া ভেলন্দ্রী মই গ্রাম ১০০ খুদিংদা যাওবা চীঞ্জাকী ওইবা মগুনশিংদি দাইতেরী ফাইবর গ্রাম ২, প্রোতিন গ্রাম ১.৫, কার্বোহাইড্রেত গ্রাম ৫.৮, ভিটামিন সী মিলিগ্রাম ১৩, ফোলিক এসিড মাইক্রোগ্রাম ৩৬.৫, কেলসিয়াম মিলিগ্রাম ৫০, আইরন মিলিগ্রাম ০.৪, পোটাসিয়াম মিলিগ্রাম ২৫৬ অমসুং মেগনেসিয়াম মিলিগ্রাম ৪৬ অসিনচিংবনি।

মালেম পুহুদা যান্থা পাক শমা অমদি পান্থা চান্নরিবা ভেলন্দ্রী হায়রিবা পান্শী অসিদা যাওরিবা চীঞ্জাক অমসুং হীদাকী মগুনশিং অসি ঐখোয় অয়ান্থা কুপ্তা থিজিল্লুদে অমসুং নৈনরুদে হায়বদা থোইদোক্কা লান্নরোই। তশেংনমক ভেলন্দ্রী পান্শীদা যাওরিবা চীঞ্জাকী অমসুং হীদাকী ওইবা মগুনশিং অসি থোইদোক হেন্দোকখরে। ভেলন্দ্রী পান্শী অসি ইংলিসতাতা লেদীফিঙ্গার্স (Ladyfingers) নংত্রগা স্পোনজ ফিঙ্গার্স (Sponge fingers) নংত্রগা ওক্রা (Okra), অসামিজদা ভেন্দি (Bhendi), হিন্দিদা ভিন্দি (Bhindi), গুজরাতিদা ভিন্দো (Bhindo), সংস্কৃততাতা এসরা পত্রাকা (Asra-patraka) নংত্রগা কেতুস-পুন্দ্রা (Catus-pundra), ইন্দোনেশিয়ানদা কু লিদা কুছীং (Kue lidah kucing), মেক্সিকান্দা সোলোতাস (Soletas), ফিলিপিনোদা ব্রোস (Broas), সাইন্টিফিক নংত্রগা বোতানিকেলগী ওইবা মমিংদা এবেলমোসকস ইসকুলেন্টস (Abelmoschus esculentus (Linn) Moench) নংত্রগা এবেলমোসকস ওফিসিনেলিস (Abelmoschus officinalis (D.C) Endl.) হায়না কৌই অমসুং মালভেসী (Malvaceae) শাঙী মনুং চিল্লি। ভেলন্দ্রী পান্শীদা শাগৈদা চনবা অতোপ্লা পান্শী খরদি : জুবাকুশুম (Hibiscus rosa-sinensis Linn.), শৌগ্রী পান্শী (Hibiscus cannabinus Linn.), লশিং পান্শী (Gossypium arboreum Linn.), উহন পান্শী (Sida spp.) অসিনচিংবনি।

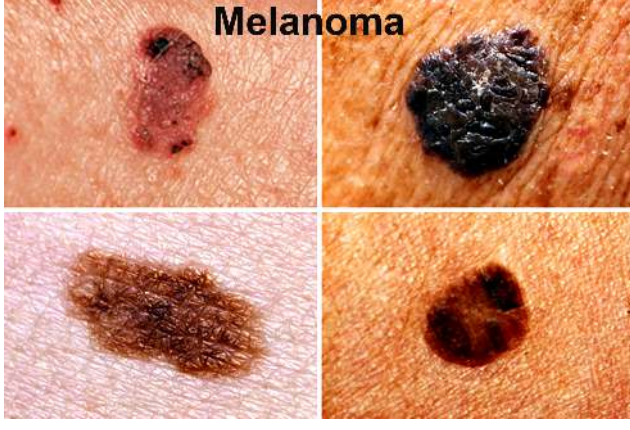
মিলিগ্রাম ২৫৬ অমসুং মেগনেসিয়াম মিলিগ্রাম ৪৬ অসিনচিংবনি। পাউদম অমগী মতুং ইয়া মীওইবনা হকচাং ফনা থম্ববগীদমত্কা ভিটামিন বি-৬ (vitamin B6) অমসুং ফোলিক এসিস অসি অকরুবা চাং অমদা দরকার ওই অমসুং হায়রিবা চাং অদুগী চাদা ১০ রোম ভেলন্দ্রী অথোঙবা কপ তথ্যায় অমদগী ফংবা ওশ্মী। মীয়ায়ান্থা নোয়খংলক্কনি হায়না কিনরিবা কোলেসতেরোল অসি ভেলন্দ্রীদা যাওদে। ভেলন্দ্রীদা যাওবা অতোপ্লা মিনরেলশিংদি - কোপ্পার মিলিগ্রাম ০.০৯৪, মেন্গানীজ মিলিগ্রাম ০.৯৯, ফোসফোরাস মিলিগ্রাম ৬৩, সেলেনিয়াম মাইক্রোগ্রাম ০.৭, জীঙ্ক মিলিগ্রাম ০.৬ অসিনচিংবনি। মসিগী মথক্তা বিতাকেরোতিন অসি মাইক্রোগ্রাম ২২৫ সূ যাওই। ভেলন্দ্রী অসি চাবদা মীওইবদা অতোং-অমাং কয়ামরুম লৈ। কান্নবশিংগী মনুংদা - পাউদমশিংগী মতুং ইয়া ভেলন্দ্রী চাবনা মীওইবগী ঈদা যাওরিবা থুকোজগী চাং চানা থম্বদনা কোলেসতেরোলগী চাং অদু হহুহনবা ওশ্মী। মরম অসিনা দাইবেতিসনা নাবা মীওইশিংনা ভেলন্দ্রী অসি চাবদা কান্নহল্লি। অতোপ্লা পাউদম অমগী মতুং ইয়া ভেলন্দ্রী পান্শীদা যাওরিবা মাইরসেতিন (Myrcetin)

হায়রিবা কম্পাউন্ড অসিনা মীওইবগী ঈদা যাওরিবা চিনি (Sugar) অসি হহুহনবা ওশ্মী। ভেলন্দ্রীদা দাইতেরী ফাইবর (Dietary fibre) অসি চাং রাংনা যাওবা মরম্মা দাইবেতিস লায়না অসি লায়ংবদসু মতেং ওই। ভেলন্দ্রী অসি ঈদা যাওবা কোলেসতেরোল অসি চাং হহুহনবা ওশ্মা মরম্মা হাটকী লায়না লৈবা মীওইশিংনা চাবদা অফবা চীঞ্জাক অমা ওই।



য়ান্থা পুঞ্জিং থৌগৎনিংগা ইয়া ভেলন্দ্রীদা মই অসিদা নুপীগী খোমগী কেলর (Breast cancer) অসি ঙাকথোকপা ওশ্মগী মগুনশিং যাওই। অতোপ্লা সাইলকী পাউদম অমগী মতুং ইয়াসু ভেলন্দ্রীদা মইদগী লৌবা মই অদু মেলানোমা হায়না খনবা উনশাগী কেলর সেশিং হাংপা ওশ্মী। নুপীশিংনা মীরোনবা মতমদা যান্থা দরকার ওইরিবা ফোলিক এসিড অসি ভেলন্দ্রীদা মইদা চাং রাংনা যাওবা মরম্মা ভেলন্দ্রী অসি নুপীনা মীরোনলিঙৈদা যান্থা ফাচা চীঞ্জাক অমা ওইনা পীজবা যাই। নুপীশিংনা অহানবা মীরোনবা হৌগৎলকপা মতমদা থোকনবা বর্ষ দিফেক্চস (Birth defects) নংত্রগা ন্যুরেল ট্যুব দিফেক্চস (Neural tube defects) অসি ভেলন্দ্রী পীজবনসু কান্নহল্লি। মসিগী মথক্তা ভেলন্দ্রীদা যাওরিবা ভিটামিন সী অসি পুঞ্জুংদা শেল্লিবা অঙাং অদুদসু কান্নহল্লি হায়নসু পাউদম্দি। অতোপ্লা পাউদম অমগী মতুং ইয়া ভেলন্দ্রী অসি এন্টিওক্সিডেন্টকী চাং রাংনা যাওবা মরম্মা মীওইবনা যান্থা থনা অহল ওইশিনহনবা অসি তপথনবা ওশ্মী। হেলিকোবেক্টর পাইলোরি (Helicobacter pylori) হায়রিবা হিংকুপ (Bacteria) না মীওইবগী চাকখাওদা থোকনবা চাবা তুমদবা অমদি থজিন শাওগৎপগী লায়না অসিদা ভেলন্দ্রী পীজবদা থোইদোক্কা কান্নবা ফল ফংবা ওমহল্লি। ভেলন্দ্রী চাবনা য়েখতুনা লৈবা অমাংবা অদু লায়না খোঙ হামদোকহনবা ওশ্মী। মীওইবনা থগোজুনা যান্থা তোয়না অশীনবা খেগৎলবদি ভেলন্দ্রী অসি পীজবদা কান্নগনি। ভেলন্দ্রীদা যাওরিবা লিনোলিক এসিড (Linoleic acid) অসি মীওইবগী হকচাংগী কয়ামশিং মথৌ নীংথিজন তৌহনবদা মতেং পান্শীগী পাউদমশিং লৈ।

ভেলন্দ্রী অসি মীওইবদা যান্থা কান্নবা পীরবসু মসিগী ফংবা খরা লৈ হায়বগী পাউদমশিং লৈ। মীওইবদা পোটাসিয়ামগী চাং যান্থা হেনবদগী ওইগনবা হাইপারকলেমিয়া (Hyperkalemia) হায়রিবা কিদনিদা শোকহনবা লায়না অসি নাবা মীওইশিংনা ভেলন্দ্রী অসি চাবদা অমাং-অতা থোকহনবগী ওইথোকপশিং লৈ হায়না অখঙ-অহৈশিংনা ফোঙদোক্কা। ঈ কুংবা অমদি থাচা মীওইনা ভেলন্দ্রী অসি চাবা ফতেং হায়নসু পাউদমলি। ভেলন্দ্রীদা যাওবা ভিটামিন কে (Vitamin K) অসি ঈ থাগৎহল্লি। ●



বাইশেন মরীন্দা মহৌশাগী খুংশেম কায়রকপা অমসুং ঈরমসিবু কোনবীরিবি ইমা হাওরোকচাশ্বী - ২

- নাওরেম দেবান মঙাং -

হৌখিবা ফেব্রুৱাৰী ১৯, ২০২০ গী ইস্যুদগী মখা চখরকপসিগী মরমদি বাইশেন-মরীন্দা হায়না খঙনরিবা ঈশিং-ঈরমসিগী মরমদা মীয়াম পূনা য়ারিবমথৈ মরী-মখোঙ খঙনা মমুং তানা খঙমিন্দবা য়ারিবমথৈ ফীভম অমা লাকপদগীনি। মতাংসিদা ঈশিং-ঈরমসিগী হকখেননা থেংনরিবা এ সী ৭সিগী চহী ৫/৫ খুদিংগী লেপুনা খল্লুজুনা মীয়ামগী মীছংশিংনি হায়না লৈরিবা এম এল এশিং অসিনা ঈরমসিবু নীংথিজন শেখীবা ওশ্মুজবা অমদি মতম মতমদগী লৈগাক লৌশঙনা পীরক্কা লোকল এরিয়া দিলপমেণ্ট ফন্দগী য়ান্থা শেনফমশিংদা মীয়ামগীদমত্কা মমিংতা ওইনা শীজিন্নরগা অয়ান্থা শেনফমশিং কয়না মফম-মরাং খঙদনা লৌখোক্কাবগী পোরমশিং লোমা থুপ্তা চখনরকপা অসিনসু ঈরমসিবু নীংথিজন থম্বা ওশ্মুজবনি অমদি মীয়ামসিনা অনা-অয়েক্কাচিংবা যৌদোকশিং কয়ামুক থোকপা হেল্লিক্কাবসিনি। মমিংদা মাঙত্ৰবা ঈরমসিগী মতেক-মতেক খরগী ওইনা আই এস টি ভিনচিংবা মিদিয়াশিং কৌরগা বাইশেন মরীন্দা ভোটকী খুংলায় ওইনা শীজিন্নরকপা কয়ানি। অসিগুপ্তগী তাজাশিং অসি লাকপনা মরম ওইরগা বাইশেন মরীন্দা শেংবা অসি হায়দোকপদা লায় অদুবু থবক ওইনা পাঙথোরকপদদি অফবা অমনি। অদুগীসু মথক্তা এম এল এশিং কয়না মরী লেনরিবা লৌশঙ কয়ামুক্কা খুংশেমরগা রিটেনিং বালশিং মতেক-মতেক চল্লগা বিল শার-শারগা লোমা থুপ্তা য়ান্থা-য়ান্থা শেনফমশিং লৌখোক্কাখিবসু কোন্সায়নি।

রাফমশিং অসি আটিকলসিগী মতাং চাবা তাক্কাশিংদা ফোঙদোরক্কা হায়নসু খল্লি অমদি মসিগীদমক আর টি আই অমা থারবদি শোয়দনা খঙগনি। মরমশিং অসি লৈবনা হৌজিক ফাওবদা ঈরমসিবু কোনবীরিবি ইমা হাওরোকচাশ্বী চেংনা যৌনিজদুনা পুঞ্জিং শেংনা খুক্কাবগী মীয়াম ঐখোয়না অমত্কা ওইনা পূনা মরম খঙনা অমুক্কা হেংনিমিরবদি নোংমা নংত্রগা নোংমদি শোয়দনা ঈশিং ঈরমসিবু নীংথিজন থম্বহৌবা ওশ্মুজকনি হায়না থাজবা লৈরি।

হৌজিক লাক্কাবগী ঈরমসিবু কোনবীরিবি ইমা হাওরোকচাশ্বীগী মসাইকোন্দা লৈরিবা কৈশামথোং অমসুং শগোলবন্দ এ সী অনীগী লৈকায়শিংগী মমিংনি। অহানবদা ইমাগী শঙ্কাই য়ুম্ফম ওইরিবা শগোলবন্দ এ সীগী ওইনা (১) তখেল্লম লৈকায় (২) লৈমখুম লৈকায় (৩) সোইবম লৈকায় (৪) অরাংগী থিয়াম লৈকায় (৫) খারোমগী থিয়াম লৈকায় (৬) অখাম লৈকায় (৭) যৌনাওজম লৈকায়নি। মতাংসিদা পঞ্জীংবদি ইমানা কোনবীরিবা ৭শুবা যৌনাওজম লৈকায় অসিদি লৈকায়সিগী খা হেক থংবদা লৈরিবা সৰক অমা মনুংদা চংখিদুনা ময়াক্কাবগীরোমদা চংখিবা অসিগী অরাংলোমদা লৈখিবা শগোলবন্দ এ সী চিংলিবা যৌনাওজম লৈকায় অসিনি। সৰকসিগী মনীং থংবদা লৈখিবা পাংশেই এ সী চিংখিবা যৌনাওজম লৈকায়

অসি নন্তে। হায়রিবা সৰকসিনা অরাং পাংনা সূম হাইগৎখিদুনা কুরাও মখোঙ তাখিবা সৰক অসিনা থিঙ্গোম লৈকায়রোমদা চংখিবনি। এরিয়া অসিনা ইমানা কোনবীরিবি। অদুনা অমুক হুঞ্জনা য়েংখিদা শগোলবন্দ এ সীগী ওইনা ৭শুবদা লৈরিবা যৌনাওজম লৈকায়সিগী হেক মথংদা ৮শুবদা পাক চাউনা লৈখিবা থিঙ্গোম লৈকায় অসি ওইরনি। অদুগা ওসাইগী মমাঙদা লৈখিবা কুরাও মখোঙগী থিঙ্গোম লৈকায় তম্বা চংখিবা লম্বী অদুনা মমাঙ পাংনা হাইগৎলগা অরাংলোমদা ফৈনা থেকখিদুনা ময়ান্থা হৌজিকসু খঙনরিবা 'বোরি লৈরক' হায়বসিদা চংখি।

মসিনা হেক ফাওগৎলক্কা সৰক অমা লৈরিবা অসি লাহোজুগা চুম্দিং চংখিদুনা লম্বীসিগী মতান খম থেংবদা লৈখিবা রাম-লাল-পোল হায়র সেকেন্দরি স্কুলসিগী (হামদি হায় স্কুল ওইরন্থা) তাকপী তম্বাতা নন্তনা স্কুলসিগী এডমিনিস্ট্ৰেচনসু নীংথিজন পুৰিবন্থা ঐখোয় ঋইবু অচুন্না লম্বীদা অফবা এদুকেনন পীবিদুনা লমজিং-লমতাকপীরন্থা ওজা হৈকুজম মঙ্গিগী ইছোজ তম্বা লাঞ্জি। অসুন্না লাকপসিনা লম্বীসিগী খারোমদি ঋইরাকপম লৈকায় কৌত্ৰে। মফমসিদি কৈশামথোং এ সী ওইরে। অদুবু হৌজিক হৌজিক্কা ওইনা শগোলবন্দ এ সীগী পিরিং ওইবনা ৮শুবা থিঙ্গোম লৈকায়না ওইখিবনা ৯শুবদা ঋইরাকপম লৈকায় হায়না থিঙ্গোম লৈকায়গী হেক মমাঙমত্কা লৈখিবা খারোমদনা ঋইরাকপম লৈকায়, অরাংদনা খাঙেচুম ইভোচা অমসুং সৌবাম তিকেনখোয়না লৈখিবা লৈরকসিগী খারোমদা লৈরিবা শগোলবন্দ এ সী, অরাংদনা কৈশামথোং এ সী ওইরি। অদুনা, শগোলবন্দ এ সীগী ৯শুবদা লৈরিবা ইমানা কোনবীরিবা শগোলবন্দ এ সীগী লৈকায়দি লম্বীসিগী খারোমদা লৈরিবা ঋইরাকপম লৈকায় অসিনি। মতাংসিদা শগোলবন্দ এ সীগী ইমা হাওরোকচাশ্বীনা কোনবীরিবা লৈকায়শিংগী মমিংসি লৌইরে। মতাংসিদা অমুক হমা নীংথিবা য়ারিবনা হায়রিবা লৈকায়শিং অসিদা লৈরিবা মীয়ামসিগী ইমুং-মনুং কয়াগী ইচা-ইশুশিং কয়াসিগী লুহোং-খোংদোংবা অমদি ঈরাং যৌনিচিবা কয়ামুক পাঙথোরকপদা অরাংফমশিংনা ইমুশিং কয়াদুগী কোন্সায় লাইগী মমিং হংলকপদা ঐখোয়না ইমা হাওরোকচাশ্বীনা কোন্সায় হায়দুনা ইমাগী কিজেং লৈতেংনিচিংবা কয়াসি তম্বগা নুপা ময়ম অমদি নুপী ময়মদা তম্বরিবা অসিনি। মসিনি লমলাই হায়বদু। অদুনা হৌজিক্কা ইমা হাওরোকচাশ্বীনা কোন্সায় শগোলবন্দ এ সীগী লৈকায়সি ১০নি।

হায়রিবা শগোলবন্দ এ সীগী লৈকায় ৯সিদা লৈরিবা ইরম থোংলমশিং অসি ইমানা কোনবীরিবা লৈকায়শিং অসিগী মীপূম খুদিংমক্কা তঙাইফদনা তৌদবা য়াদবা থবক থৌরম অমা ওইনা ইমাৰু লুনা চান্না তৌবতা নন্তনা থবক থৌরম খুদিংমক্কা লোয়ননা অনা-অয়েক্কা য়াওহন্দনা অফবা লম্বীদা লমজিংবীদুনা নুংগা ইয়াইফনবা হৈ-লৈ অমদি অঙম্বা পোংলমশিং ইমাদা কৎতুনা যৌনিজবগী তঙাইফদবু লৈরক্কাবনি। অসিগুপ্তা ফীভমশিং অসি লৈখিবিবা অহল-লমনিং গাজা খঙবা নন্তনা

লৈরিবা নহারোলশিং কয়াবসু খঙহন উহন্দুনা ইরমদমসিগী মৌহৌরোন্দগী লৈরক্কা লাই তীলগী ওইবা তৌহেবা-তৌহেদবা মরম কয়ামুকসি গাজা চতুনা অকোয়বগী ফীভম ফরক্কা হায়বদি ইনভাইরনমেণ্ট য়োকখংনবা ঈশিং-মাইশিং লু-নান্না থম্বনবা অমদি পোল্যুসন কন্ট্রোল তৌনবগা লোয়ননা অনা-অয়েক্কা কয়ালৈতনবা অমদি থকসি-খাসি গাজা চতুনা খুন্সাইসিবু কলহৌবগী মতাং চপ চারবনি।

মথংদা কৈশামথোং এ সীগী ওইনা অমুক ইমা হাওরোকচাশ্বীনা কোন্সায় লৈকায়শিং খঙমিবগী মতাংদু লাঞ্জে। মতাংসি ইমাগী শঙ্কাই-য়ুম্ফম ওইরিবা শগোলবন্দ এ সীগী তখেল্লম লৈকায়দা লৈরিবা মফমসিদিগী হৌবনা হেমা খুদোংচাগবদু লৈবনা ইমাগী শঙলেনসিগী নোংপোক চিংখৈ পাংবদা লৈরিবা তখেল্লম লৈকায়গী মায়কৈ কয়াদগী চেছুরক্কা টিডিম রোদকী মনুং ফাওনা চংখিবা উক্কাইদগী মতুংইয়া লাকপনা সোসল রেলফোর ক্কাবকী মপাদা উক্কা অমা ফাওদুনা বাইশেন মরীন্দাসিগী মেন ষ্ট্রিমদা লাক্কা খা পাংনা চেছুরক্কা গান্ধী থোং তম্বা চংখি।

অদুগা ঋইদগী ইহান হানবদা ইমানা কোনবীরিবা লৈকায়সি (১) গান্ধী থোং মপাল, মথংগী লৈকায়না লৈকায়সিগী খা নোংচুপ্তা লৈরিবা (২) কাকৈথেল থোকচোম লৈকায়নি। মথংদা অরাং পাংনা লৈখিবা পাক চাউরবা ওসাই ইমাগী শঙলেন্দগী নোংপোক পাংনা লাক্কাগা সোসল রেলফোর ক্কাব মনাকী উক্কাই ফাওবা 'লাইরম' হায়না খঙনরিবা ইমাগী ঈশিং ঈরমসিগী অরাংলোমদা লৈখিবা যৌদা ভাবোক লৈকায়নি। হৌজিক লৈকায়সিনা ওশুবা কৈশামথোং এ সীগী ইমানা কোনবীরিবা লৈকায় ওইরে। ওশুবদা লৈরিবা যৌদা ভাবোক লৈকায়গী পোংলৌইফম মঙগী মনিংলোমদা টিডিম রোদ লাহোজুগা কৌবুরোমদা লৈরিবা পাক চাউরবা কেঞ্জিং হজ ারি লৈকায়সি ইমা হাওরোকচাশ্বীনা কোনবীরিবি লৈকায়নি। হৌজিক কৈশামথোং এ সীগী ওইনা ৪শুবা লৈকায়সিগী মথং তারকপদি ওসাই শগোলবন্দ এ সীগী পারকপদা চিখহৌবা ঋইরাকপম লৈকায়গী অরাং থংবা শরুক্কা ৫শুবা কৈশামথোং এ সীগী লৈকায় ওইরে। ●



পাউচে অসিদা ফোজুরিবা বারেশিং অসিগী রাখল, মীংয়েং অইবা মশা মশাগিনি। পাউচে অসিগী রাখলোম অমসুং মীংয়েংগা থোইদোক্কা মরী লৈনদে।