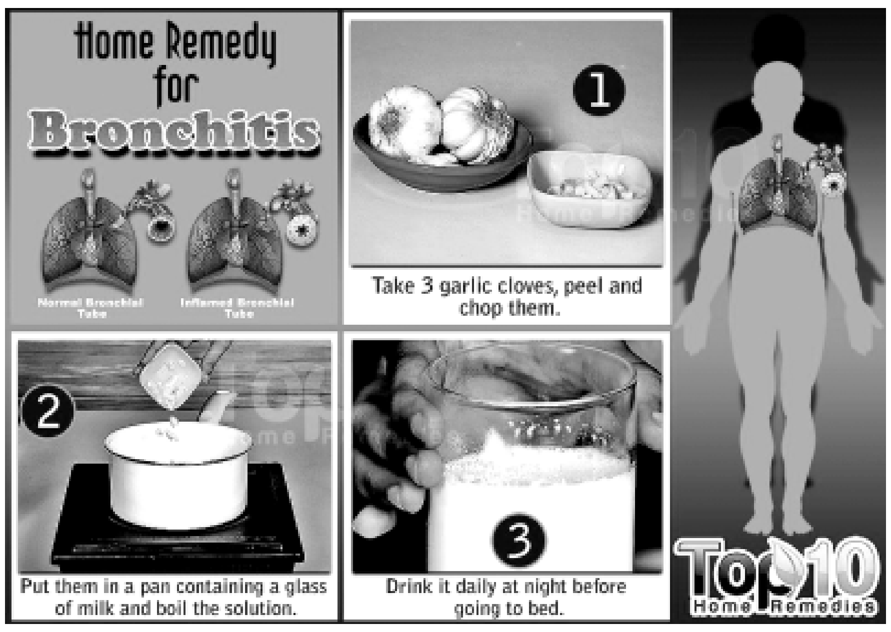
হীদাক কান্নরবা পান্থীশিং ঃ চনম

— ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার সিংহ —



মীয়াম্না চনম হায়রিবা পান্থী অসি মরোয়-মপাঙ (Spice) অমা ওইনা পাক-শন্না শীজিন্নরবসু মসিগী হীদাক্কী ওইবা মগুনশিং অসিদি থোইদোক্না শিংথানিংঙাই ওই। চনম পান্থী অসি হিন্দিদা লসুন (Lasun), ইংলিসতা গার্লিক (Garlic) অদুগা সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা *এলিয়ম সতাইবম (Allium sativum Linn.)* হায়না কৌই অমসুং *লিলিয়েসি (Liliaceae)* শাগৈগী মনুং চল্লি। অদুবু অনৌবদা পান্থী অসি তোঙানবা শাগৈ হায়বদি এলিয়েসি (Alliaceae) হায়দুনা শেমখ্রে।

চনম পান্থী অসি ময়ায় থংবা এসিয়াগী লমদমশিংদগী হৌরকখিবা ওইরমগনি হায়না অখণ্ড অহৈশিংনা মত পীরি। চাইনাদদি চনম অসি খৃষ্টনা পোক্ত্রিঙৈ মমাঙ চহী ৩০০০ দগী শীজিন্নরকখিবগী পাউদমশিং লৈ অদুগা ঙসিদি চনম অসি চাইনাদা খ্বাইদগী পাম্না শীজিন্নবা মরোয় মরাং অমা ওইরি। চনমগী কান্নবা অসি মীওইবা ফুরুপনা খুন্দারকপদগী খঙবা হৌরকখি হায়না থাজনৈ। খৃষ্টনা পোক্ত্রিঙৈ মমাঙ চহী ৪৫০০ দা ইজিপ্তুকী খ্বাইদগী লিরবা পিরামিদ শাখিবা খোনুম খৌফোফ (Khonum Khoufof) না পিরামদি অদুবু শাখিবা মীওইশিং (Construction labour) অদু মশা খিংনা, অনা অয়েক য়াওদনা অমদি মপাঙ্গল মথৌনা লৈনা থবক অদু শুবা ঙম্নবগীদমক্তা চনম অসি নুমিৎ খুদিংগী পীজখি হায়বগী পাউদম লৈ। খৃষ্টনা পোক্ত্রিঙৈ মমাঙ চহী ৪৬০-৩৫৭ তা লৈরম্বা ফাদর ওফ মেদিসিন (Father of Medicine) হায়না ফাওরিবা হিপোক্রেটসনা (Hippocrates - the Greek Physician) চনমগী থোইদোক হেন্দোকপা হীদাক কান্নবগী মগুনশিং শৈথাদুনা ইরমখি হায়বগী পাউদমসু লৈ। মহাক্না থীবোং-থীরিলগী ওইবা অনাবশিং লায়েংবদা চনমগী থোইদোক-হেন্দোকপা মগুণ কয়ামরুম শুগাইদুনা ইরমখি। ঙসিদি চনম পান্থী অসি হীদাক-লাংথক্কী অমদি মরু-মরাঙ অমা ওইনা মালেমগী অয়াম্বা মফমশিংদা মরু ওইনা ইন্দিয়া, চাইনা, ইথিওপিয়া, কেনয়া, ব্রাজিল, মেক্সিকো অমসুং মেদিটেরিনিয়ান (Mediterranean) গী লমদমশিংদা য়াম্না পাক শন্না থানখ্রে অমসুং লৈবা য়োনবগী থবক চৎথনরি।

বিজ্ঞানগী পাউদমশিংগী মতুং ইন্না চনম পান্থীগী মরূ (Rhizome bulb) তা য়াওবা মরু ওইবা মচলশিংদি ঈশিং মনিলগী চাং চাদা ৬২, প্রোটিন চাদা ৬.৩, ফেট চাদা ০.১, মিনরেলস চাদা ১.০, ফাইবর চাদা ০.৮ অমসুং কার্বোহাইদ্রেট চাদা ২৯.৮ অসিনচিংবনি। চনমগী মরূদা য়াওবা অতোপ্পা এলিমেন্টশিং অমদি ভিটামিনশিংদি কেলসিয়ম, ফোসফোরস, আইরন, থিয়ামিন, নিয়াসিন, রাইবোফ্লেবিন অমসুং ভিটামিন সি অসিনি। মসিগী মথক্তা চাং হন্থনা আইওদিন, সলফর, ক্লোরিন অসিনচিংবসু য়াওবগী পাউদম লৈ। চনমগী মরূদা য়াওবা এনর্জিগী চাং অসি কেলোরি ১৪৫ রোমনি। চনমগী মরূদা ইসেন্সিয়েল ওইল হায়দুনা থাউ মখল অমা য়াওই অমসুং মসিগী মরু ওইবা কম্পাউন্দশিংদি এলিল প্রোপাইল দাইসলফাইদ (Allyl propyl disulphide), দাইএলিল দাইসলফাইদ (Diallyl disulphide), এলিসিন (Allicin), এলিসেতিন ১ (Allisatin I) অমসুং এলিসেতিন ২ (Allisatin II) অসিনচিংবনি।

অয়ুর্বেদিক্কী হার্টকী হায়বদি থম্মোয়গী লায়না লায়েংবদা পাম্না শীজিন্নরিবা বৈদ্যানাথ আর্জুনারিসতা (Baidyanath Arjunarishta) অসি শাবদা চনম অসি য়াম্না মরু ওইবা মচল অমা ওইনা য়াওরিবনি। পাকিস্থানদদি চনম মরু অসি ষণগী শঙ্গোমদা লোন্দুনা শেম্বা মহী অদু চাং নাইনা পীথক্তুনা থম্মোয়গী লায়না, পুক নুংশিৎ কাবা, হরা-কংখু তৌবা, লোক শিথ-শিথ খুবা অসিনচিংবদা লায়েংনবগী পাউদমশিং লৈ। থোইদিং অমুবগী থাউদা ঙৌবা চনম মরু অদু নোংমদা মরু ৫-৬ কুম্বা থা ১ গুম্বদং চারবদি ইপিলেপসি হায়রিবা শারৈ হৌবগী লায়না অসি ফহনবা ঙমগনি হায়বগী পাউদমসু লৈ। চনম মরু অসি লৈবাক হৱাইগী থাউদা ঙৌরগা চাং নাইনা পীজবদা র‍্যুমেটিজম হায়রিবা তাং চাওথোক্তুনা চীকপা-নাবা অসিদা শীংথানিংঙাই ওইনা কান্নবা ফংগনি। চনম মরু শুগাইরগা হঙ্গামথাউদা শৌহল্লগা শেম্বা অনঙবা মহী অদুনা হকচাংদা তৈদুনা নোইবিবা মতমদা হকচাং চীকপা-নাবা, অপোম-অতং তৌবা অসি ফহনবগী পাউদমসু লৈ। হায়রিবা মহী অদু লাইবক্তা তৈবদসু লোক থুংবা অমদি কোক চীকপসু ফহনবা ঙম্মী। চনম চাং নাইনা চারবদি ঈগী খোঙজেল চাং নাইনা থমদুনা বি পি য়াম্না ৱাংবা মীওইশিংদা য়াম্না কান্নহল্লি, লোয়ননা ঈদা য়াওবা কোলেস্টেরোলগী চাংসু হন্থহল্লি।

চনম অসি মীওইবগী ইম্যুন সিষ্টেম (Immune system) ফগৎহনবা ঙম্বগী মথক্তা কেন্সর লায়নাশিং অসি ঙাকথোকপা ঙম্বগী পাউদমসু লৈ। কেন্সর নারবা মীওইশিংনা চনম অসি চাং নাইনা চারবদি কান্নবা ফল ফংবগী ওইথোকপা লৈ। লোক থুংবা অমদি বেক্তিরিয়াগী মখল মখা কয়াগী লায়নাশিংদা চনম অসি থোইদোক্না কান্নৈ হায়বসি সাইন্সনসু প্রমান তৌখ্রে। চনম শুগাইদুনা লৌবা মহী অদু চাং নাইনা তৈদুনা লেপ্রোসি হায়বদি কুষ্ঠি হায়রিবা লায়না অসি লায়েংবা য়াই। চনম অসি হকচাংগী পাঙ্গল-শক্তি পীবা ঙম্বতা নত্তনা লাইচাক থুংবা, নুংশং থুংবা, মীৎকী মপাঙ্গল শোন্থরকপা, লোক লাইহৌ তৌবা, ফীরাক অমসুং মশিংখাগী লায়নাশিংদা থোইদোক্না কান্নহল্লি। চনম তোয়না চাবনা শম কেনবা থিংবদা নত্তনা অনৌবা শম হৌগৎহনবদা য়াম্না কান্নহল্লি হায়না অখণ্ড অহৈশিংনা হায়রি। অয়ুর্বেদিক্কী লায়েংদা চনম গ্রাম ১ শঙ্গোম পৱা ১ অমসুং ঈশিং লিটর অমদা পূন্না মৈদা লোন্দুনা শরুক ৪ থোকপগী ১ গী চাং ফাওবা হন্থহন্দুনা শেম্বা মহী অদু নোংমদা ৩ লক গ্লাস অমগী চাংদদা পীথক্তুনা ট্যুবরকুলোসিস ময়াম্না টি বি হায়না খঙনরিবা লায়না অসি লায়েংনৈ। হায়রিবা অশেম্বা মহী অসি চাং নাইনা পীথকপদসু ন্যুমোনিয়া (Pneumonia) হায়রিবা থবোম্বী (Lungs) গী লায়না অসিদসু থোইদোক্না কান্নহল্লি। চনম মহী অসি উনশাগী লায়না মখল খরদসু শীজিন্নবা য়াই।

এদিটরদা থারকপা চিঠি/ৱাকৎ/মীয়ামগী খোল্লাউ/পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ ....

মথংগী ইলেক্সনগী য়েংলগা থবক তৌবা ফগনি

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

মণিপুরদা কুমজা ২০১৭ কী অঙনবা মতমদা পাঙথোকপা য়ানা লৈরিবা ১১ শুবা ষ্টেট এসেমব্লি ইলেক্সন্দা মরু ওইনা অকনবা লম্বা তৌনগদৌরিবসি কেন্দ্রদা লৈঙাক পায়রিবা বি জে পি অমদি ষ্টেট অসিগী লৈঙাক পায়রিবা কোংগ্রেসকনি।

মহৌদগী হৌনা ইলেক্সন মতমদা মাগী মাগী পার্টিশিংনা মরু ওইনা মশীং য়াম্না কাদুনা শক্তি পায়নবা হোৎনবগী চৎনবী তৌদুনা লাক্লি। হন্দক্কী লাক্লিবা ১১ শুবা ইলেক্সন্দা ষ্টেটসিদা করম্বা পার্টিনা মেজোরিটি ওইদুনা লৈঙাক শেল্লগদগে হায়বসিসু ষ্টেটসিগী মীচম মীয়াম ভোটরশিংনসু নৈনদবদি নত্তে।

মণিপুরদা চহী ১৫ মনম লৈবাক তাদনা শক্তি পায়দুনা লাকখিবা কোংগ্রেসনা মথংগী চহীদসু মখোয়না শক্তি শোয়দনা পায়খিগনি হায়বসিমদি মখোয়গী মফমদা থাজবা অমগা লোয়ননা লৈরমখিনি।

তেল্লবা মতম খরসিগী মনুংদা পোলিটিক্সকী ওইবা অহোংবা খরা লাক্তুনা মরু ওইনা মণিপুরগী মীচম মীয়াম্নসু অনৌবা মথেল কয়াশিং চানিংলকপগী তাঞ্জা অসিগী য়েংলগা মথংগী চহীদা কোংগ্রেসতগী শক্তি মুল্লগা ষ্টেটসিদা বি জে পিগী লৈঙাক অমা থমদবা য়াদে হায়বসিমদি মখোয়গীসু তৌফম থোকপনি।

হৌজিক হৌজিকমক্কী মণিপুরগী লৈবাকসিগী ওইনা মরু ওইবা ইশুশিংদা লৈঙাক পায়বা অমদি পায়দবা করি থৌদাংশিং লৌফম থোকপগে হায়বসিমদি হৌজিক্তগী মণিপুরগী মীচম মীয়ামগী মমাঙদা য়াম্না ময়েক শেংনা থমহঞ্জনীংই। ঙাইহাক ঙাইহাক্কী, মতম মতমগী ওইবা ৱাফমশিংদা য়ূম্ফম ওইরগা থবক তৌনবা হোৎনবনা লমদমসিগী মীচম মীয়ামগী থাজবা মাঙশিল্লকপা কয়াসিনা করি খোঙথাংশিং লৌখৎলগা য়াইফগদগে হায়বা খুদিংমক্না খন্থরগা থবক তৌবা মথৌ তাই।

হন্দক্তা বি জে পি মণিপুর প্রদেশকী ওইনা মরু ওইনা লাউথোকখিবা ষ্টেট ইগজিক্যুটিভ কম্মিটিগী মেম্বরশিংদা কেন্দ্র অমদা মীওই ২/৩ ফাওবা খল্লিবা কয়াসিনা পূন্না পার্টিগী মীরেপ ওইনা টিকেট পীবদি য়ারোইদবনা পার্টি মনুংগী নুংঙাইনদবা কয়াশিং তত্তনা থোকপগী থৌদৌ কয়া অমা মমাঙথক্তসু লৈখ্রে। মসিনা মরম ওইরগা অতোপ্পা পার্টিশিংনা চাউনা খুদোংচাবা লৌনবগী মচাক ওইহল্লি।

ইলেক্সন ময়াদা পার্টিগী টিকেট লাউথোকপগী মহুত্তা মতম লৈরিঙৈদা লাউথোকপনা হেন্না মরম চাবা খোঙথাং ওইগনি। পূন্নমকশিং অসি খঙনা মতম চানা থবক লৌখৎপগী তঙাইফদবা কয়া লৈ। হেন্না ৱারৌ পুক্লৌবা পোক্নদ্রিঙৈদা থবক তৌবসিনা নুংশিনবগী চাং ৱাংগনি। লোয়ননা মতম চানা অশোয়বা অরানবশিংসু খঙবা ঙমগনি। পূন্নমকশিং অসি খঙনা থবক তৌবনা য়াইফবা ওইগনি কাউবীগনু।

অদোমগী - কোন্থৌজম মনিহার সিংহ
সেকমাইজিন খুনৌ

ইকোপ পাৎকী খাঙবোক থংবা রিং বন থোনবা লোইশিনবীয়ু

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

মণিপুরদা লৈরিবা পাৎশিংগী মনুংদা থৌবাল দিষ্ট্রিক্ততা লৈরিবা ইকোপ পাৎসিসু অমনি। মসিগী অকোয়বদা লৈরিবা খুঞ্জাশিংনা পাৎসিদা থায়না মমাঙঙৈদগী হৌনা শৈদাংদুনা ঙা ফাদুনা, কোমপ্রেক হেক্তুনা, য়েলাং হেক্তুনা, থম্বৌ তান্দুনা, তৌ য়ান্দুনা, চুম্নাং ফুক্তুনা, থরো-থম্বাল হেক্তুনা লাক্লি। অদুবু থায়না লৈরম্বা মওংগা হৌজিক লৈরিবা মওংগা য়েংনবদা ওন্থোক্না খেন্নরে হায়বা তারে। মমাঙঙৈদদি য়াম্না পাক চাউরমই হৌজিক্না ইপীক পীক্না উরে। মসিগী অকোয়বদা লৌ-শীং উদুনা, রিং বন তৌদুনা, ঙাগী ফার্ম কয়া থম্নদুনা খাংপোকশঙ কয়া শাদুনা শা-ষণ, য়েন-ঙানু য়োক্তুনা লৈনবসু য়াওরি। থমজনিংলিবা ৱাফমদি ইকোপ পাৎকী অকোয়বদা লৈরিবা লৌফমগা তাইনবদা রিং বন তৌবীদুনা ঈশিং ঈচাওদগী ঙাকথোক্নবা হায়দুনা চীং লৈবাক হৈথদুনা, শটর কয়া পানবীদুনা শেম্বী শাবীরম্লগা লোইশিনবীদনা থম্বীরল্লে। অদুনা হন্দক তাখিবা নোংনা ঈচাও থোক্তুনা ইকোপ পাৎকী ঈশিং চঙশিল্লক্তুনা থারম্বা মহৈ-মরোং, ফৌ কয়া, য়োক্লম্বা ঙা কয়া, অঙনফৌ কয়া মাঙ-তাকহনবীখ্রে। লৌমীশিং কোক্তা খূৎ হাপ্পরে। খূৎশেমগী ঈচাও থোক্লে হায়বা য়ারে। লোইশিনবীদনা থম্বীরল্লিবা রিং বন অসি লোইশিনবীরম্লবদি অমাঙ অতা অমত্তা থোক্লম্লোই। হৌজিক্তি করি থোক্লে, লৌসু লোইরে, ষণসু লোইরে হায়বদু তারে।

করিগীদমক্তা রিং বন লোইশিনবীদনা ময়ায় খাংতপ্তা থম্বীরল্লিবনো? থিকা লৌরিবা কনানো? পৈশা লোইনা লৌথোকখ্রবা জাৎলা, টেবল ৱার্কতা লোইশিনবীখ্রা? কয়ারক হন্না পাউচেগী থোংদা ইকোপ পাৎকী রিং বন লোইশিনবীয়ু হায়না ফোঙদোকচখ্রে। মরী লৈনবা লোকেল এম এল এদসু অইবা চে পীশিনখ্রে। অদুবু ঙসি ফাওবদা কনা অমত্তনা হন্না ফাওবা য়েংশিনবীদ্রে। লৌমীশিং শিখ্রো হায়বগা চপ মান্নরে। মসিদা লৈঙাক্না তুমিন্না লৈশিনবীরিবসিবু করিগীনো? লৌমীশিংবু নুংশিবিদব্রা? লৌ কয়া শিখ্রবসু মথংগী লোক্কদবা লৌ কয়াগী পুন্সি কনবিনবা ইকোপ পাৎতা লৌ উজরিবা লৌমীশিংগী য়েংবীদুনা অথুবা মতমদা রিং বন লোইশিনবীদুনা লৌমী মীয়ামগী থৱায় কনবীয়ু হায়জরি।

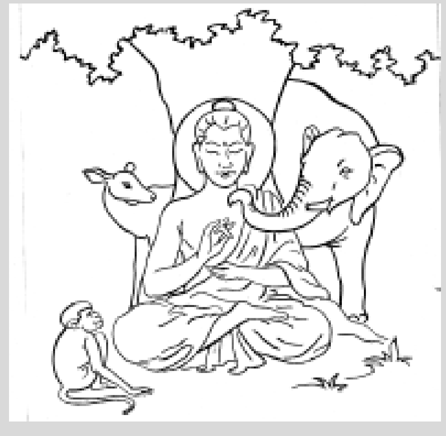
অদোমগী - থোকচোম থম্বালঅঙৌ সিংহ
খাঙবোক ময়ায় লৈকায়

মরোল থোকপা লাই

জাতক্কী শৈরোল

মৈতৈলোন্দা ইথোকপা

: বি জয়ন্তকুমার শর্ম্মা



পুকচেল ওল্লবা অরীকপা

ব্রহ্মদত্ত নিংথৌনা বরানসী সহরদা,
মিংচৎ কোলোয় শন্দোক্না পাল্লিঙৈগী মতমদা,
ইল্লিসা কৌবা সোনারী অমুবদি লৈরম্মী;
ইনাক খুল্লি মহাক্তো করোড়পতি ওইরম্মী।
শকথীবদা লময়ৌই মখোঙ, শেকই নুপাদো;
মনম পোল্লি শাথীনা মমীৎ শেপ্পী মহাক্তো।
থাজগন্দ' অরীকপা মরল মীখূৎ লাম্থোক্তে;
দান ধর্ম্ম হায়রুনু মশা ফাওবা চাথোক্তে;
লীক্লা পাল্লি নুপাদো শুম্না তমজনীংঙাইনি।
মপু পুরোন তরেৎতী দান ধর্ম্ম তৌবনি;
মহাকথক্তা পুরোনগী ঈজৎ চাংবু তাবনি।
নোংমা মানা থেংনখি কোনুংদগী লাকপদা;
ৱাংলৈ অহাউ' থক্লম্বা নুপা অমা লম্বীদা।
মতিন চুমখি ইল্লিসা থক্নীংবনা য়ুদুবু;
ময়াম য়াওনি খনবদা ঙমখিদরে থকপবু।
মসি উরে নুপীনা, ৱাংলৈ শেমগে হায়বদা;
কিরে ময়াম খঙখিনি 'দুনা থাখি য়োনফমদা;
মীনাই অমা অচানবা, শেনয়েক অমা পীরগা।
থকখি য়ুদু ইল্লিসা অচীকপদা পুরগা।
ইল্লিসাগী মপাদো দান ধর্ম্ম তৌদুনা,
লাইরম্লেন্দা তিনখিদো সাকা লাইবু ওইদুনা।
লাইরম্লেন্দই উখরে মচা'ই মরীক লাক্লীক্তো;
পুরোন-পারোন চৎনরোল কায়হল্লিবা মতৌদো।
মচা'ই লমচৎ চুমথোক্কে খল্লদুনা মপানা,
মচামক্কী শক্তম্লৌ ইল্লিসাবু ওইদুনা,
কুমথরক্লে মালেমদা বরানসী সহরদা;
উনরুরে নিংথৌগা চঙলদুনা কোনুংদা।
লনগী দানবু লৌহৌরো য়াদ্রবদা নিংথৌনা,
মদোম লাক্লে ময়ূমদা অমুক পন্থ' তৌদনা।
ময়ূমবুদি য়ৌরগা ইল্লিসা'ই নুপী কৌরগা,
লনগী দানবু তৌনবা হায়রকপবু তারগা,
ময়াম পূম্বা ঙক্লখি কিরুক-কিরুক য়েংনখি।
শাইওল্লকপা ইল্লিসা দানবু তৌনি লাউথোকখি।
লায়র অনং লাক্তুনা মবুক থন্না চারগা,
ময়ূম ময়ূম হন্নখি দক্ষীনাবু পুরগা।
দানবু ফংব'ই মনুংদা নুপা অমা য়াওরম্মী;
গাড়ী, শন্দি ইল্লিসা'ই পান্নববু ওইরম্মী।
মানা ময়ূম হল্লকপা ইল্লিসাবু থাগৎনা,
তারুবদা ইল্লিসা নীকখি মশা কিবনা।
ৱাহং পাউহংনবদা ৱারম পূম্বা খঙখরে;
'পীরোই য়ারোই' থিংবদা 'নথৌ লৈতে' ফুখরে।
ইতৎ-তৎনা-ইখাম খাম ইল্লিসা ময়ূম য়ৌবদা
'নশক খঙদে' হায়দুনা থিংখি মাবু থোঙ্গান্দা।
'পূন্নমকসে নিংথৌনা থোকহনবনি' নীংদুনা,
উনরুরে নিংথৌগা অশেং'খঙ নীংলদুনা।
অঙকপগী মতৌনি ইল্লিসা অনী শুরকপা,
নিংথৌ ৱাতেম' ঙমদরে করম্বনো অশেংবা।
নুপী, অঙাং, মীনাইশিং কৌরদুনা হংবদা,
লাইনা ওনবা ইল্লিসা'ই লেপখি লোইনা মীচঙদা।
নাপীত ফাওবা কৌখৎলে কোক্কী অরোন খঙলম্বা;
মাসু মল্লে উবদা শজীক লোইনা থুংলম্বা;
হান্ন'ই ইল্লিসা ৱান্থখ্রে মায়থীবসি ফংবদা।
তাঞ্জাসিদা শাইওন্দো পাইখৎখ্রগা নোংথক্ত,
মচাদবু হায়রকখি, "ঐদি সাকা লাইদুনি;
দান ধর্ম্ম'ই পুণ্যদ'ই নপানবু ওনবনি।
ঐগী লন্থুম ময়ামসে নঙনা 'মত্তা কায়থোক্তে
মীঙোন্দসু পীজদে নশা ফাওবা চাথোক্তে।
দান ধর্ম্ম কাউখরে ঐগী লীখুন মাঙখরে;
ৱাঙব্রেন লৈবা পুখ্রীগুম মীনা চঙনখিদরে।
দান ধর্ম্ম তৌথোকউ লাইরম্লেন্দা পোক্লবা;
নৎত্রে, লংথরক্লনি বজ্র, নঙবু হাৎনবা।"
কিখিবনা ইল্লিসা মশা থকথক নীক্তুনা,
'অপঙবনি' খুরুমজৈ 'ঙাকপিয়ু'বু হায়দুনা।
দানগী শঙলেন শাদুনা অতিথী সেবা হৌখরে;
সৎকর্ম্ম তৌজদুনা লাইরম্লেনবু ফংখরে।