POSTPARTUM PSYCHOSIS - অঙাং উনরবা মতুংদা ওইরকপা ৱাখল লায়নাগী লায়ওংশিং

– ডা. সোরাম মনিকান্তা –
প্রসিদেন্ট, ইন্দিয়ন সাইকিয়াট্রিক সোসাইটি, মণিপুর ষ্টেট ব্রাঞ্চ
dr.smanikanta@gmail.com

নুপী অমগী পুন্সিদা য়াম্না মরু ওইবা তাঙ্কক অমা হায়বা তারবদি য়ূম পাল্লবা মতুংদা অঙাং উনবগী মতম অসিসু অমনি। হায়রিবা মতম অসিদা মখল মখা কয়াগী খুদোংথিবা থেংনবা য়াই। ঈ হাথবা, নাওফম তাদবা, অঙাং পোকপা ঙমদবা, ওপরেসন তৌরগা অঙাং উনবা, কার্দিএক এরেষ্ট হায়বদি হার্ট ফেল ওইবা, puerperal sepsis (infection of genital tract), Uterine and Vaginal tear, বি পি ৱাংবা অমসুং ষ্ট্রোক তৌবা হায়রিবা ময়াম অসি শিবা-নাবা থোকপা য়াবা থৌওং ঙাক্তনি। অঙাং পোকপা য়াবগী চহী মতাং অসি লান্থোকখ্রবদি নুপীনা নুপাদগী পুন্সিবা হেল্লি। মসি অচুম্বমক্লি। নুপীনা নুপাদগী চহী ৬-৮ হেন্না পুন্সি। অসিদসু নত্তনা অঙাং উনরবা মতুংদা মখল মখা কয়াগী পূক্নিং ৱাখলগী লায়ওং কয়াসু থেংনবা য়াই। নুপী অমনা অঙাং উনবা মতমদা ইমুং অদুগী মীওইশিংগী ৱাখলদা অঙাং অমা ফংলগনি হায়বগী নুংঙাইবা ফাওই। অঙাং উনরিবা নুপী অদুসু নুংঙাইজৈ। য়ূম পাল্লগা অঙাং লৈতবা হায়বসি নুপীশিংদদি খ্বাইদগী হেন্না থৱায় ৱাজৈ। ইমুং অমদনা অঙাং নুপা পোকপা পাম্মী অতোপ্পা মীওই খরদনা নুপীনা হেন্না খোয়দাজৈ। মতাং অসিদা মমা ওইগদৌরিবা অদুনা হেন্না লাংতক্লে। অসিগুম্বা তাঞ্জা অসিদা পূক্নিং ৱাখলগী লায়ওং কয়া অমা লাকপা য়াই। নৌরিবা নুপীমচা অমদনা ইঙাও ঙাওনা লৈরম্বদগী মমা অমা ওইরকপা মতমদা তৌফম খঙদনা লৈবসু য়াওই।

য়াম্না তোয়না থেংনগনবা ৱাখল লায়নাগী লায়ওং খরদি ১) Postpartum Blues হায়বদি পূক্নিং লাংতক্নবা, লৈতাফম খঙদবা, খোয়জংদবা, তূম্বা য়াদবা, খোয়শাওনবা, পূক্নিং নুংশিবা অমসুং কপনীংবা ফাওবা, পূক্নিং ৱাবা নৎত্রগা হেন্না নুংঙাইবা ফাওবা মতাংসু থেংনৈ। অঙাং উনরবা মতুং নুমিৎ ২-৩গী মনুংদা চাওরাক্লা চাদা ৫০-৮৫ ফাওবদা লায়ওংশিং অসি থেংনবা য়াই। লায়ওংশিং অসি চয়োল অনী ফাওবা লৈগল্লি। মতম অসিদা মপূং ফানা পোত্থাবা, তূম্বা অমসুং মহি মনাই অমদি অফবা চিঞ্জাক চাবা তঙাইফদে। লোয়ননা ইমুং মনুংগী মীওইশিংনা মরু ওইনা মচে, মনম্মা, মনেমবোক অমদি মপুরোয়বনা মোরেল সপোর্ট পীবা মথৌ তাই। মসিনা মখা তানা লায়ওং লাক্তনবা হোৎনবদা অচৌবা মতেং ওইগনি। চাদা ১০-২৫ ফাওবদি অঙাং উনরবা মতুং চয়োল ৪গী মনুংদা ৱাখল পিকথবা। ২) Postpartum Depression না নাবা থেংনৈ। মসি মথক্কী লায়ওংশিং অসিগা মান্নদবা মওংদা কা হেন্না ৱাখল পিকথবা, কপ্পা, মমা-মচা অনীগী মরক্তা লৈবা ইমোসনেল এটেচমেন্ট ৱাৎপা অমসুং মপূং ফানা ক্যের লৌবা ঙমদবা, ইমুং মনুংগী মীওইশিংগা ঙাঙন-শক্নবা ৱাৎপা, মথন্তা উংদুনা লৈবা, চানীংবা ফাওদবা অমসুং চাবা ৱাৎপা, তূম্বা য়াদবা নৎত্রগা কা হেন্না তূম্বা, চোকথবা, পাঙ্গল য়াওদবা, অকোয়বদা ইন্টরেষ্ট লৈরক্তবা অমসুং তৌরু তৌরুবদা নুংঙাইফম খঙদবা, কা হেন্না শাওবা, কান্নদ্রবা অমদি ফবা ঙম্লরোইদবা মীওই অমগুম খল্লকপা, অঙাং অদু ফজনা য়োকপা ঙম্লরোই, মমা অমা ওইবদা মতিক চাদ্রে খনবা, ৱাখল চুম্না খনবা ঙমদবা, মমৈথংদা অঙাং অসি মাঙহনখ্রসিরা খনবা লোয়ননা শিনীংবা ফাওবা কয়া অসি থেংনবা য়াই। অতোপ্পা লায়ওং অমনা ৩) Postpartum psychosis হায়বসিনি।

মসি অঙাং উনরবা মতুং চয়োল ২গী মনুংদা লায়ওং উৎলকই। চাওরাক্লা অঙাং ৫০০ উনবদা মমা অমদি লায়ওং অসি থেংনবা য়াই। মরু ওইবা লাইওং খরদি তূম্বা য়াদবা, শাওনীংবা ফাওবা অমসুং শাওবা, ঙাঙবা হেনগৎলকপা, হেন্না এক্তিভ ওইরকপা, ৱাখল অমগী মথংদা অমা মথং মথং পংলাক্তা লাকপা, ৱা চাউনা চাউনা ঙাঙবা, মানা মহেল্লে খনবা, তাইবঙ মপুগী থৌজাল ফংলে খনবা, মশামক অফাওবা নৎত্রগা য়াম্না ইনাক খুনবা মীওইগুম খঞ্জবা। মসি নত্তবা অতোপ্পা লায়ওং খরনা মনাকোংদা নত্ত-নত্তবা খোঞ্জেল তাবা, করিগুম্বা মতমদা মহাকপু হাৎনবা হোৎনরে খনবা, মহাক্কী অপিকপা অঙাং অদু ময়াম্না মাঙহন্নবা হোৎনরে হায়দুনা চিংনবা, মফম মতম খঙলক্তবা, মরম লৈতনা লাউবা খোংবা, পোৎ চৈ থুগাইবা, লংখাইবা তৌবা কয়া থোকপা য়াই। লান্না থাজবা (delusion) না মরম ওইদুনা মহাক্না পোকচবা মচা অদু লাই ফত্তবা সৈতানন ওল্লকপনি, অঙাং অদু লৈরবদি ইমুং মনুংগী মীওই খুদিংমক তুম্না মাঙখ্রগনি মরম অদুনা অঙাং অদু মাঙহনখিবনা ফৈ হায়না চপ য়ুংনা খনবা য়াওরক্তবসু নত্তে। Postpartum psychosis হায়রিবা লায়ওং অসি মেদিকেল ইমর্জেন্সি অমনি।

মথক্তা পল্লিবা লায়ওংশিং অসি অঙাং উনদ্রিঙৈদা মশাগী অনাবা লৈজবা, হান্না অঙাং উনবা মতমদা অসিগুম্বা লায়ওং লৈখিবা মীওইশিং, ইমুং মনুংদা ৱাখল লায়না নাবা মীওইশিং য়াওবা, অহানবা অঙাং উনবা, হীদাক চারম্বদগী লেপখিবা মীওইশিংদনা হেন্না থেংনগল্লি। মসিগী লায়ওং অসি চয়োল ২-১২ ফাওবা লৈবা য়াই। মীওই খরদদি থা ৬তগীনা চহী ১ ফাওবা লৈবসু য়াওই। লায়েংদুনা ফরবা মতুংদসু লাংতক্নবা, খোয়জংদবা, পাখৎপা, ৱাখল পিকথবগী লায়ওং কয়া উৎলকপা য়াই। মরম অদুনা মতম চানা ডাক্তর তানদুনা লায়েংনবা হোৎনগদবনি।

অঙাং উনরবা মতুং থা ৩ ফাওবদি মমা অমসুং নৌনা ফংজবা অঙাং অদুগী খল্লগা য়াম্না ক্রুসিএল ওইবা মতমনি। হায়রিবা মতম অসিদা মমাগী হকচাংদা কেমিকেল, সোসল, সাইকোলোজিকেল চেঞ্জ কয়ামরুম লৈবা য়াই। হায়রিবা অহোংবা ময়াম অসি মপূং ফানা রিকোভর তৌবা ঙম্বা ফিজিকেল অমসুং মেন্টেল রেষ্ট য়াম্নমক মরু ওই। মীরোলদ্রিঙৈদা লৈরম্বা হকচাংগী মওং অদুদা হঞ্জিন্নবা হোৎনবদা য়ামদ্রবদা চয়োল ৬তগীনা থা ৬ ফাওবা চঙবা য়াই। মমা অমা ওইবা ফংবা হায়বসি নুপী ওবীশিংগীদি খ্বাইদগী ৱাংবা ষ্টেটস অমনি। ময়ূম পাল্লবা মতুংদা মচা লৈরবদি নে-তাবা পুন্সি অমা লেনবা ফংলগনি খন্নরিবনি। মহাক্কী মপুরোয়বগী থৌজাল, মনেম-মকুগী নুংশি মীৎয়েং অমসুং মচাগী নুংঙাইরবা কুম্মৈ কয়া অদুনা পোকঙমদনা পোক্লবা মীওইবগী হিংবগী মহাউ অদু ফংবা ঙমগদৌরিবনি। অফবা অঙাং, অফবা ইমুং হায়বসি নুপী অমনা অফবা মমা ওইবগী গুন চেল্লবতদা ওইথোক্কদৌরিবনি। নেপোলিয়ন বোনাপার্টনা অসুম্না হায়খিবা লৈ - Give me good mother and I shall give you a great nation. ঐঙোন্দা অফবা মমা পিয়ু, ঐনা মগুন লৈবা জাতি অমা পীগে। মমাগী মরমদা মহাক্না অসুম্না হায় - ঐনা পুংকক চাওরকপা, স্কুল চৎপা হৌগদবা মতম অদুদা ঐনা ইমাগা য়ূমদা মতম অয়াম্বা লেনখি। মহাক্না ঐঙোন্দা ময়েক তম্বীবা হৌখি অমসুং ইবা হৈখি। তম্বীরিবা ময়েক্তুদা নত্তনা লোইবা নাইদ্রবা লৈই অমসু লৈ হায়বদু খঙবা ঙমখি। মহাক্না ঐবু মতম পূম্নমক্তা থৌনা হাপ্পীখি। মহাক্না তৌখিবা, তম্বীখিবা পূম্নমক অফবা, অচুম্বা ঙাক্তনি। মহাক্না তাকপীখিবা, তম্বীখিবা ময়াম অদুনা ঐ খঙবা ঙমখি মদুদি হোৎনরবদি ওইথোক্তবা করিসু লৈতে। অঙাং অমা শেম্বদা মমাগী থৌদাং কয়াদা চাওখ্রবা। অসুম্নসু হায়নৈ A mother is the first and best teacher for a child. মমা হায়বসিনা অঙাং অমগী অহানবা অমসুং খ্বাইদগী ফবা তাকপী তম্বীবা মীশকনি। অঙাং অমা শেম্বদা মমা ওইবীশিংগী চাওরবা থৌদাং লৈ। মসি কদায় ফাওবা চুম্বগে হায়বদু নৈনদুনা য়েংসি। ঐখোয়না অঙাং হেক উনবগা ব্রেষ্ট ফীদিং তৌহল্লি। মরমদি মসিদা অফবা মখলগী বেষ্ট প্রোটেক্টিভ ফীদরস ময়াম অমা ফংই। মসিদসু নত্তনা মমা মচাগী থম্মোয়গী ওইবা নুংশিবগী মরী অদু হৌরবনি হায়নৈ। থা ৬ ফাওবদি মমাগী খোমলাংতমক পীথকপীগনি। মসিনা অঙাং নাদ-য়েক্তনা, মশা-মউ ফনা থম্বা ঙম্বদা নত্তনা মমা মচাগী মরী অদু অদুক্কী মতিক চেকশিনহল্লি। পোকপা কুইদ্রিবা অঙাং অমগী মথৌদি চাবা (থকপা), তূম্বা অমসুং কপ্পা অসিনি। থা ফাদ্রিবা অঙাং নৱা অমনা নোংমদা চাওরাক্লা পুং ১৪-১৭ ফাওবা তূম্মী। পুং ২-৩ খুদিংগী তূম্বা হৌগৎলি। অহানবগী থা অমদা চাওরাক্লা নোংমদা পুং ৮-১২ ফাওবা ফীদিং তৌবা মথৌ তাই। অসুম্না মমাগা লোয়নবা অসিনা মমানা পোকপা (পমখৎপা), মমানা কৌবা ঙাঙবগী খোঞ্জেল অমসুং মমাগী মায়থোঙ অদু তপ্পা তপ্পা খঙবা হৌরকই। মমাগা লোয়নবদা নুংঙাইবা ফাওরকই অমসুং মোমোন নোকপা (smile) হৌরকই। থা অমগী মতুংদদি তূম্বগী মতম হন্থরকই। অকোয়বগী ফীভমদা খঙনীংবা হেল্লকই। থা ৩ মপূং ফারকপা মতমদদি মঙক পুবা ঙম্লে। খোঞ্জেল থোকপা নৎত্রগা নোকপা হৌরকই। ঐখোয়গী খোঞ্জেল, শান্নপোৎকী মখোল কয়াদা তপ্পা তপ্পা তাবা অমসুং য়েংবা হৌরকই। ঐখোয়না মোমোন নোকপদা মখোয়সু রেসপোন্দ তৌরকই। মখোয়গী খূৎ তাশিন্দুনা লৈবা অদু চিংথোকপা হৌরকই। মখূবাক্তা পোৎ অমা থম্বদা পায়শিনগনি খঙলকই। মখোঙ মখূৎ পায়দুনা শান্নবা হৌরকই অমসুং ময়াদা ইনশিল্লি। মসিদা নুংঙাইবা ফাওরকই। অসুম্না অঙাং অদুনা মমিৎ শিংনা লৈবা মতমদা মমানা অঙাং অদুদা কৌদুনা শান্নবা অমসুং অঙাং অদুনা মখোল থোক্লা খুন্নকপা মতমদা ৱাহৈ অমা অনী হায়দুনা শান্নবা অসি অফবা মওংনি। মখূৎ মশা তিংথোরকপা মতমদা শান্নপোৎকুম্বা অমা খিংদুনা মখোল তাহনগনি। অঙাং অদুগী মওং মতৌ য়েংলগা মানা নুংঙাইগদবা, হৈনীংগদবা য়েংদুনা মখল মখাগী এক্টিং তৌবীগনি। অঙাং অদুগী মখূৎ অনীদু পায়বিরগা তপ্পা খূবাক খুবা তম্বীবা নৎত্রগা মখোঙ অনীদু পায়রগা বাইসাইকল থৌবগী মওংদা লেংবা-ওৎপা তম্বীগনি। অসুম্না মমা মচাগী মরক্তা তৎন-থানবা য়াদ্রবা মরী অমা ইমোসনেল রিলেসনশিপ শাগৎপা হৌরকই। অহানবগী থা খরা অসিদা মমা মচাগী মরক্তা অফবা মরী লৈনবা ৱাৎলবদি চহী ফারকপদা অঙাং অদু শাওগনবা, মথন্তা লৈগনবা, হৈশিংবা ৱাৎপা, মহাক্কী অনীংবদা তৌদুনা লৈবা, অঙাং অতৈগা তিন্নবা ৱাৎফা কয়া থেংনবা য়াই। ব্রেন মপূং ফানা দিভেলপ তৌনবা হোৎনবদা থিন্থহল্লি। কাফৈ কাফৈ চৎপা হৈরকপা মতমদা মানা তৌগদবা অমা তৌদুনা লৈবা, খরা চাওরক্লগসু হায়বা ইন্দবা অঙাং অমা হায়বদু ওইরকপা য়াই।

অঙাং অমা মপূং ফাবা মী অমা ওইনবা হোৎনবদা অহানবগী থা খরা অসিদগী হৌনা চেকশিনবীগদবনি। অঙাং অদুবু মতম চানা মপুক থন্নবা হোৎনবা খক্তা নত্তনা মমা মচাগী মরক্তা অফবা মরী অমা শেমগৎপা তঙাইফদে। অসিগুম্বা চিরবা মতম অসিদা মমা অদুনা মথক্তা পল্লিবা লায়না লায়ওংশিং অসিনা মরম ওইদুনা মহাক্কী পিক্লিবা অঙাং অদুবু ফজনা য়েংশিনবা ঙমদ্রবা, অঙাং অদুগী মথৌ তাবা ফিজিকেল এন্দ ইমোসনেল সপোর্ট অদু মতম চানা পীবা ৱাৎলবদি অঙাং অদুনা চাওরক্লবা মতমদা মতিক চাবা মীশক অমা ওইবদা অপনবা কয়ামরুম থোকপা য়াই। অঙাং হায়বসিদি মাগী দিভেলপমেন্ট ষ্টেজ অদুগী মতুংইন্না লোয়নগদবা, তম্বীগদবা থৌওংশিং অদু খেন্নগনি। মতম হেল্লবা মতমদা নুংশিরিবনি হায়দুনা মানা তৌনীংবতা তৌহনবা য়াবা নত্তে। মরম অসিনা ঐখোয় খুদিংমক্না অঙাং উনরবা মতুংদা ওইরকপা ৱাখল লায়নাগী লায়ওংশিং অসি খঙমিন্নদুনা অথুবদা লায়েংথোক্নবা হোৎনবীগনি। অফবা মমা, অফবা অঙাং হায়বসি ঐখোয়গী খুন্নাই অসিগী লেংদ্রবা লননি। ●

হীদাক কান্নরবা পাম্বীশিং ঃ উ চাংখ্রং # ২৮৬

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

ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা চাংখ্রং পাম্বী মখল খরা হৌই। চাংখ্রং পাম্বীশিং অসি ফর্ন (Fern) হায়বদি তেরিদোফাইট (Pteridophyte) কাঙলূপ্তা চনবা লৈমায়গী হেক মথক্তগী অশাংবা অমদি নায়াৎ য়াম্না য়াৎপা পাম্বীনি। অদুবু উ চাংখ্রং হায়রিবা পাম্বী অসিদি পীক্তক তৌবা উ পাম্বী অমগুম্না হৌবদগী পাম্বী অসিবু উ চাংখ্রং পাম্বী হায়না কৌনৈ। উ চাংখ্রং পাম্বী অসি ইংলিসতা ট্রী ফর্ন (Tree fern) নৎত্রগা গোল্ডন পিগ ট্রী (Golden pig tree) নৎত্রগা গোল্ডন ট্রী ফর্ন (Golden tree fern), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা *সিয়াথিয়া জাইগেন্সিয়া (Cyatheagigantea (Wall. ex Hook.) Holttum)* নৎত্রগা *সিয়াথিয়া পেক্তিনাতা (Cyathea pectinata Ching & SH Wu)* নৎত্রগা *সিয়াথিয়া তিঙ্গানেন্সিস (Cyathea tinganensis Ching & SH Wu)* নৎত্রগা *এলসোফিলা জাইগেন্সিয়া (Alsophila gigantea Wall. ex. Hook.)* নৎত্রগা *এলসোফিলা পোলিকেম্পতা (Alsophila polycampta Kuntze)* নৎত্রগা *এলসোফিলা অম্ব্রোসা (Alsophila umbrosa Wall. ex Ridl.)* নৎত্রগা *দাইকোরেক্সিয়া জাইগেন্সিয়া (Dichorexia gigantea (Wall. ex Hook) C. Presl.)* নৎত্রগা *পোলিপোদিয়ম অম্ব্রোসম (Polypodium umbrosum Wall.)* হায়না কৌই অমসুং *সিয়াথিয়েসী (Cyatheaceae)* শাগৈগী মনুং চল্লি। উ চাংখ্রং পাম্বীগী স্পিসিসকী মমিং জাইগেন্সিয়া হায়বসি পাম্বী অসিগী মনাশিং হায়বদি ফ্রোন্দ (Frond) অদু থোইদোক হেন্দোক্লা চাও-শাংবদগীনি। সাইন্টিষ্টশিংনা থাজনবা অমদি পাউদমশিংগী মতুংইন্না উ চাংখ্রং পাম্বী অসি পৃথিবী অসিদা চহী মিলিয়ন ৬০গী মমাঙদগী হৌদুনা লাক্লগা ঙসি ফাওবা হৌরি। মরম অসিনা পাম্বী অসি ঙসি ফাওবদা পৃথিবী অসিদা হৌরিবা পাম্বীশিংগী মনুংদা অমনি হায়না পাউদমলি। য়াম্না লিরবা মতমদা হৌরম্বা পাম্বী অয়াম্বশিং থোইদোক-হেন্দোক্না চার্উরবা দাইনোসোর (Dinosaur) হায়রিবা শাজাও অসিনা চাথোকখিবা অমদি অমাঙ-অতা থোকহনখিবা মতমদা উ চাংখ্রং পাম্বী অসিদি হিংদুনা লৈহৌবনি হায়বসিনি।

উ চাংখ্রং হায়রিবা পাম্বী অসি ফুট ২০ ফাওবা ৱাংবা য়াম্না চাউবা অমদি শাংবা মনাশিং মতোন থংবা শরুক্তা চবুন ওইনা ফন্দোক্তুনা পানবা উ পাম্বী অমনি। মনাশিং অদু ফুট ৬তগী ১০ ফাওবা পাক চাউই। পাউদমশিংগী মতুংইন্না উ চাংখ্রং পাম্বী অসি অৱাং নোংপোক অমসুং খা ভারতকী মফমশিং, শ্রী লঙ্কা, নেপাল, ম্যান্মার, থাইলেন্দ, লাওস, ভিয়েটনাম, মালায় পেনিন্সুলা, ময়ায় থংবা সুমাত্রা অমসুং নোংচুপ থংবা জাভাগী মফমশিংদগী হৌরকখিবনি অমসুং মহৌশাগী ওইনা হৌজৈ। পাম্বী অসি চোৎ চোৎ লাউবা ঈশিং মনিলগী চাং য়াম্না য়াওবা লৈবাক লৈশা অমসুং নুংশিৎ মরু ওইনা অচপ্পা লোক্কী মপানশিংদা অতোপ্পা পাম্বীশিংগা পূন্না সমুদ্র ঈমাইদগী মিটর ৬০০তগী ১০০০ ৱাংবা মফমশিংদা য়াম্না চুশিন্ননা হৌবা থেংনৈ। নেপাল, সিক্কিম, অরুনাচল প্রদেশ, মণিপুর অসি উ চাংখ্রং পাম্বী য়াম্না হৌবা মফমশিংনি। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা উ চাংখ্রং পাম্বী অসি তমেংলোং দিষ্ট্রিক্টতা য়াম্না ফজনা হৌরবসু চান্দেল অমসুং চুড়াচান্দপুরদসু অদুমক হৌবা থেংনৈ। খা ভারতকী ৱেষ্টর্ন ঘাট (Western Ghat) অসিদা উ চাংখ্রংগী স্পিসিস মখল খরা হৌবগী পাউদমশিং লৈ। মফম অদুদা পাম্বী অসি ফুট ৩০ ফাওবা ৱাংনা হৌবগী পাউদমসু লৈ। ঙসিদি উ চাংখ্রং পাম্বী অসি এনদেঞ্জরদ (Endangered) হায়বদি অকি অখং নংলবা পাম্বীশিংগী মনুংদা চনখরে। অতোপ্পা পাউদম অমগী মতুংইন্নদি উ চাংখ্রং পাম্বী অসি পৃথিবী অসিদা খ্বাইদগী খুদোংথীরবা পাম্বী অমনি হায়বসিনি।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না উ চাংখ্রং পাম্বীদা য়াওবা মরু ওইবা কম্পাউন্দশিংদি - হেন্ত্রিয়াকোন্টেন (Hentriacontane), এসিটোসতোনোন (Asitostanone), দাইপ্লোটেরোল (Diploteral), সিতেসতোরোল (Sitosterol), ওলিয়েনোলিক (Oleanolic) এসিদ অসিনচিংবনি। উ চাংখ্রং পাম্বী অসি মীওইবনা হীরম কয়ামরুমদা শীজিন্নৈ। পাম্বী অসিগী মউ অদু মকক-মকক কক্লগা মনুংগী শরুক অদু লৌথোক্লগা ফজবা অমদি মগুন লৈবা পাম্বীশিং মরু ওইনা উরৈ (Orchid) মখলশিং থাননবা গন্না অসি য়াম্না পাম্না শেম্নৈ অমসুং মমল য়াম্না তাঙনা য়োন্নৈ।

উ চাংখ্রং পাম্বী অসি য়াম্না কুইরবা মতমদগী মখল কয়াগী অনা লায়েংদা হীদাক ওইনা শীজিন্নরকপগী পাউদমশিং লৈ। নুপীনা ফিঙৌ চৎপদা (White discharge) উ চাংখ্রং পাম্বীগী মউ অদু উচীথীগী মহয়গা চাং মান্ননা লৌরগা তকখায়দুনা লৌবা মকুপ অদু শঙ্গোমগা লোয়ননা নোংমদা ২রক অঙনবা অয়ূক চাকখাও অদু হাঙলিঙৈদা হাপ্তা অমরোম পীজদুনা লায়েংবসি য়াম্না কুইরবা মতমদগী চৎনবী অমা ওইনা শীজিন্নরক্লি। উ চাংখ্রংগী মউ অদু শুগাইরগা শেম্বা অনংবা মহী অদু লিন্না হেক চিকপগা খুদক্তা তৈদুনা লায়েংবগী পাউদমসু লৈ। উ চাংখ্রংগী নৌতক তৌবা মনা অদু ফজনা শুগাইরগা খোঙ-খূৎ লৈথেকপা, তোংশা কায়বা অমদি শিংলি থুপ্পদা মতম খরা থোমদুনা বেন্দেজগুম্বা য়েত্তুনা ট্রাইবেল কাঙলূপ খরনসু শীজিন্নৈ। বিজ্ঞানগী পাউদমশিংগী মতুংইন্না মউ অমসুং মরূ (Sporaphyll) অদু মখল কয়াগী মহীকশিং (Bacteria) হাৎপা ঙম্বা মরম্না উনশাগী অমদি অতোপ্পা লায়না খরা লায়েংবদা হীদাক ওইনা শীজিন্নবা য়াগনি হায়না পাউদমলি। অতোপ্পা বিজ্ঞানগী ওইবা পাউদম অমগী মতুংইন্না উ চাংখ্রং পাম্বী অসি মীওইবগী হকচাং অদু ঙাইহাক্কী ওইনা শিথহনবা অমদি পঙথহনবা (Analgesic) ঙম্বগী মথক্তা দাইবেটিস অসিসু ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়বসিনি। অসামগী ট্রাইবেল কাঙলূপ অমনা উ চাংখ্রংগী মতোন থংবা অথোৎপা শরুক অদু কূপ্না শুগাইরগা অপোম অতং অমসুং অশোক-অপন তৌবা অদুদা থোমদুনা লায়েংবগী পথাপ অসি লৈ। মসিনা ঈ অদু

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

দ্রাইভরশিংনা মীয়ামগীদমক লৌরিবা থৌদাং

ইকায়খুম্নজরিবা এদিটর,

তাইবঙ মী ওইনা হেক পোকপদগীনা শিবা ফাওবগী চংদ্রবা য়াদ্রবা পোৎলমশিং মণিপুরগী চীং অমসুং তমগী কৈথেলশিংদা ফংলিবা অসি কনানা কদাইদগী পুরকপগে হায়বসি ৱাথোক অমা হেক থোক্ত্রি ফাওবদি কনানসু নীংশিংলুদে। মীয়াম্না নীংশিংবীদ্রিবা মীওইশিং অদুদি অতৈ কনাসু নত্তে, চীংনুং, লোকনুং, চীংচেপকী খুদোংথীবা লম্বীশিংদা অয়ূক, নুংথিল, নুমিদাং তূম্বা-চাবা মফম খঙদনা লমথুংফম য়ৌনবা গাড়ী থৌজরিবা নুংশিজরবা দ্রাইভরশিংবুনি। গাড়ী থৌজরিবা দ্রাইভরগী পুন্সিসি অদুক্কী মতিক নুংশিনিংঙাই ওই। মরমদি ময়ূমদগী হেক থোরকপগা গাড়ী মহাজনগীদা চৎতুনা তম্বা ঙমদবা পুন্সি লম্বেলদা নোংমগী চরা তাঞ্জরিবা মীওইপোকনি।

মণিপুরগী দ্রাইভরশিংনা চীংলোন কয়া লান্না অতোপ্পা ষ্টেটশিংদা লমশাং থৌদুনা অহিং, নুংথিল, নোংজু-নুংশা খাক্তনা মীয়ামগী পুকচাক্কীদমক্তা অৱা অনা থিদনা হোৎনবীরি। ঐখোয় নোংজু থাগী মতমদা য়ূমদগী মপান থোক্তনা অহিং চূপ্পা তূমখুল তান্দুনা লৈরগসু দ্রাইভরশিংদি ষ্টিয়ারিং পায়দুনা নোংজু মরক্তা, লৈখোম লৈনাং মরক্তা অহিং তূমদনা মীয়ামগীদমক্তা চঙদ্রবা য়াদ্রবা পোৎলমশিং পুশিল্লক্লি।

দ্রাইভরশিংনা নুংশাগী মৈশা, নিংথম থাগী অঙৗংবা উলেন পূম্নমক চহী চূপ্পা মায়োক্লদুনা লাকপদা নত্তনা চীংগী লম্বীদা লুট তৌবিবা, পৈশা অয়াওবা লৌথোকপীবা, মোবাইল ফোন মুন্দুনা লৌবীবা য়াদ্রগনা থুগাইবীবা, ফূবি-চৈবীবা নৎত্রগা নোংমৈনা কাপ্তুনা হাৎপীবা কয়া মায়োক্লদুনা লাক্লি। দ্রাইভরশিংনা তূম্বা-চাবা খঙদবমখৈ চীংনুং-মানুং ফাওদুনা থৌরগা লাকপদা ওৎপী-নৈবীবা হায়বসি পাপকী মশকনি। মখোয়দি গাড়ী য়াদ্রে শেমগদৌরিবনি, মখোয়দা মফম মতম হায়বা লৈতে।

দ্রাইভরশিংনা লমশাং থৌরকপদা তোঙান তোঙানবা খুদোংথিবা থৌদোক কয়া থোক্তুনা য়ূমগী মমা-মপা, মচিন-মনাও, নুপী অঙাং ফাওবা উনবা, ৱারী শাবা ফংদনা খাঙুথক্তা পুন্সি লোমখিবা কয়ানি। দ্রাইভরশিংনা থৱায় কৎখিবদু কনাগীদমক্তনো মীয়ামগীদমক্তা নৎত্রা। অদুনদি মখোয়না মীয়ামগীদমক্তা হিংবদগীনা শিবা ফাওবগী চঙদ্রবা য়াদ্রবা পোৎলমশিং পুশিল্লক্লিবদু ঐখোয়না কাউফম থোক্তে, লৈঙাক্লসু মখোয়গীদমক্তা অখন্নবা থৌশিল খরা শেম্বীবা তাই। মখোয়না মীয়ামগীদমক্তা পাঙথোক্লিবা থৌগাইশিংগীমক্তা চহীগী ওইনা নোংমখক্তা ওইরবসু দ্রাইভরস দেগী থৌরম তৌবসি পূক্নিং নুংশিনীংঙাই ওই। মখোয়বু অৱাংবা থাক্তা পুখৎতুনা পূক্নিং থৌগৎপা চংই। নেসনল হায়ৱেগী নাক য়েৎতা খুন্দারিবশিংনসু মখোয়গী মতেং পাংবীদুনা নুংশিনা লোয়নবীবা চঙই।

অদোমগী - য়ূমখাইবম ইনাওচা লুৱাং
টোপ মখা লৈকায়, ইম্ফাল ইষ্ট

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