ইনখৎলকপা মতাং (Adolescent) অমসুং ময়াই কাবা চিঞ্জাক

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

অঙাং ওইরম্বদগী পুংকক চাওখৎলকপা মরু ওইনা চহী ১০-১৯ ফাওবগী মতম অসিবু ঐখোয়না এদোলেসেন্ট হায়বদি ইনখৎলকপা পুন্সিগী তাঙ্কক হায়না খঙনৈ। মসিগী তাঙ্কক অসি পুন্সিগী দিভেলপমেন্টেল ষ্টেজদা য়াম্না মরু ওইনা লৌনবা পুন্সিগী মতাং অমনি। মরমদি তাঙ্কক অসিদা হকচাংগী অহোংবা, পূক্লিং ৱাখলদা পীরকপা ইথিল, অকোয়বগী ফীভমদা এদজষ্ট তৌনবা হোৎনরকপা, মশাগী ফিরেপ, ফিদম, আইদেন্টিটি শেম্নবা হোৎনবদা চমন্নবা, অপাম্বা, অনীংবনা হেনবা, উরু তারুবা, থেংনরকপা কয়া অদুগী অফ-ফত্ত খন্দনা চাংয়েং তৌনীংবা, খঙনীংবা মতমনি। মমা-মপা, মচিন-মনাওনা হায়বদগীদি মরুপ-মপাং, ওজাশিংনা হায়বনা হেন্না লূম্না লৌবা, চুম্নবোই খনবা মখোয়গী ৱাখলনি। নীংবা থুংদবা মতমদা য়াম্না তোয়না নীংবা কায়বা পুন্সিগী মতাংনি। মখোয়বু অফবা, অচুম্বা মায়কৈদা লমজিং লমতাকপীবা ৱাৎলবদি মখল কয়াগী পামদবা লিচৎ চৎলকপা য়াবগী ওইথোকপা চাউনা লৈ। ময়াই কাবা চিঞ্জাক শীজিন্নবা হৌবা চহী মতাংনি। অফবা মী অমা ওইরকপা হায়বসি এদোলেসেন্টগী মতম অসিদা চেকশিনবা, শেমহৌবা, লমজিং লমতাকপীবা য়াম্নমক মথৌ তাই।

সুম চাওশিল্লকপা চহী মতাং অসিদা মখল মখা কয়াগী চেলেঞ্জেস, রেসপোন্সিবিলিটিজ, সোসিএলাইজেসন হেনগৎলকপগী তাঞ্জা অসিবু মরম চানা থেংনবা ঙম্নবা লাইফ স্কিলস কয়া অদু লৈতবা মরম্না পূক্লিং ৱাখলগী ওইবা প্রোব্লেম কয়া মায়োক্লরকই। এদোলেসেন্ট ৭ (তরেৎ) লৈবগী মনুংদা অমদি শোয়দনা পূক্লিং ৱাখলগী ওইবা অনাবা কয়া মায়োক্লৈ। শম্না হায়রবদা এদোলেসেন্টকী অপূনবা মীশিংগী চাদা ১৪দি পূক্লিং ৱাখলগী লায়ওং অসি থেংনৈ। য়াম্না তোয়না থেংনবা পূক্লিং ৱাখলগী ওইবা অনাবা খরদি দিপ্রেসন, এঞ্জাইটি অমসুং Behavioural Disorder পনবা য়াই। সুইসাইদ, মশা মথন্তা শিজবগী থৌওং অসি চহী ১৫-১৯ ফাওবগী মনুংদা লৈবা নহাশিংদা য়াম্না তোয়না থোকপা থৌওং অমনি। ইনখৎলকপা মতম হায়বসি ময়াই কাবা চিঞ্জাক চাংয়েং তৌনীংবা, খঙনীংবা, য়েংনীংবা মতমনি। অসিগুম্বা মতম অসিদা তিন্নবা মরুপশিংগা খুদোংচাবা তাঞ্জা অমা ফংবদা ময়াই কাবা চিঞ্জাক মহাউ তংবা হৌরকই। মরু ওইনা ময়াম্না তোয়না শীজিন্নবা, খুন্নাইনা থোইদোক্লা অথিংবা পীদবা খুদম ওইনা য়ু, চুরুট, ক্বা জর্দা, খৈনি, তলপ শীজিন্নবা হৌরকই। অসিগুম্বা হেবিট অসিনা তুংদা ইল্লিসিট দ্রগ হায়বদি আইন্না য়াদবা দ্রগ কয়া শীজিন্নবা হৌরকপগী মরু হুনবা ওইনা থোকহল্লি। লৈঙাক্লা হৌজিক হৌজিক ৱার ওন দ্রগসকী অকনবা খোঙজং অমা চথবা হৌরে। হার্দ দ্রগস মরু ওইনা হেরোইন, ব্রাউন সুগর, ওপিয়ম (কানি), দব্লিয়ু ৱাই টেব্লেট কয়া তত্তনা ফাগৎলি। মসিনা তাকপদি লমদম অসিদা মখল খুদিংমক্কী ময়াই কাবা চিঞ্জাক মরাং কায়না ফংই হায়বসিনি। অকোয়বদা ময়াই কাবা পোৎশক মরাং কায়না ফংবা হায়বসিসু ইনখৎলক্লিবা অঙাংশিংনা ময়াই কাবা পোৎলম শীজিন্নরক্লবগী অচৌবা মরম অমনি। মসিনা হেবিট অমা ওইরক্লবদি ময়ামগা পূন্নিংদে। লাইরিক লাইশু তম্বদা পূক্লিং চঙবা ৱাৎলি। হুরান চিন্থি অমদি অতৈ ক্রাইম কয়াদা চেন্নরকই। মীয়াম্না লান্না উরকপা অসিনা মরম ওইদুনা মখা তানা লাইরিক লাইশু তম্বা অমদি অফবা মী অমা ওইনবা হোৎনবদা অপনবা ওইরকই।

ইনখৎলকপা মতমদা ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নবা হায়বসি য়াম্না খুদোংথিনীংঙাইনি। চুম্না চাংয়েং ওইনা অহানবা শীজিন্নবা মতমদা পামদবা থৌদোক কয়া থোকপা য়াই। খুদম ওইনা য়ু, স্লীপিং পিলস, গঞ্জা, দব্লিয়ু ৱাই টেব্লেট শীজিন্নবা মতমদা ব্রেনগী মথৌদা অকায়বা পীরকই। খৎন-চৈনবা, লম্বীগী এক্সিদেন্ট, ওভরদোজ নৎত্রগা সেক্স্যুএল এক্টিভিটি কয়াদা চেন্নবা য়াই। ময়াই কাবা পোৎশকশিং শীজিন্নবনা মপূং ফানা ব্রেন দিভেলপ তৌবা ঙমহন্দে। মতুং তারকপদা মখল মখা কয়াগী ৱাখল লায়না নাবা থেংনগনি। অসিদসু নত্তনা লাইরিক লাইশু তম্বদসু পূক্লিং চঙবা ৱাৎপা, মেমোরি মাঙবা কয়া থোকপা য়াই। ৱাখলদা অহোংবা লাকপা, হকচাংগী কয়াৎশিং মপূং মরৈ ফারকপা, অনীংবা অপাম্বা হেনগৎলকপা, সোসিএলাইজেসন হেন্না তৌরকপা অমসুং মসিদা থেংনরকপা খুদোংচাদবা কয়া অদুনা ইনখৎলক্লিবা অঙাংশিংনা ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নীনীংবগী অপাম্বা হেলহল্লি। চাদা ৭০ ফাওবদি হায় স্কুল তন্নিবা মহৈরোয়শিংনা য়ু থকপা হৌই। মরম অসিনা য়ুমগী অহল লমনশিংনা অঙাংশিংগী মমাঙদা য়ু, চুরুট, ক্বা জর্দা, খৈনি অসিনচিংবা শীজিন্নদবা ফৈ। ইনখৎলক্লিবা অঙাংশিংনা খ্বাইদগী হেন্না শীজিন্নবা ময়াই কাবা পোৎশক অমা হায়বা তারবদি য়ু (অলকোহোল) অসিসু অমনি। য়ু অহানবা ওইনা শীজিন্নবা মতমদা চাদা ৫৫দি চুম্না মহাও তংবদা নত্তনা য়ু ঙাওবা থেংনৈ। মসিনা তাকপদি দোজ হেন্না থকই হায়বনি। দোজ হেনজিনবা হায়বসি কদায়বু কৌবগে হায়রবদি ময়াম্না থক্লরিবা য়ুগী চাং হায়বদি পেগ ৩-৫ ফাওবা পুং ২গী মনুংদা থকপা মীওইশিং অদুবু খঙনবা য়াই। ইনখৎলক্লিবা নহা অয়াম্বদি পেগকী চাং খঙদবা অমসুং বোট্রলদগী অপাম্বা মওংদা হৈরগা থকপা মরম্না থক্লরিবা য়ুগী চাংদগী হেন্না থকপা ঙাক্তনি। মরম অসিনা য়ু ঙাওবা থৌদোক কয়া থোকপা য়াই। মসি খুদোংথিনীংঙাইনি। সোসল মীদিয়াগী খৃথাংদা নহাশিংনা ভাইওলেন্সকী ভিদিও তোয়না য়েংবা, য়ু থকপগী সিন য়াওবা মুভি কয়া য়েংবদগী মখোয়দা থকনীংবা, চাংয়েং তৌনীংবা পোকহনবা য়াই। মরম অসিনা স্মার্টফোন শীজিন্নবা মতমদা অখন্নবা এপস খরদমক শীজিন্নবা য়াহনগদবনি। চহী নৌনা য়ু শীজিন্নবা হৌবা, য়ুমগী ইমুং মনুংগী মীওইশিংদা য়ু থকপা য়াওবা, নহাশিংনা য়ু শীজিন্নবা মতমদা অথিংবা পীদবা হায়বসি য়ুদা লাইচুরক্লবগী অচৌবা মরম অমনি।

মহৈরোয়শিংনা চুরুট/বিড়ি শীজিন্নবগী চাং অসি হন্থরকপগুম তৌই। মসি অফবা খুদমনি। অদুবু স্মোকলেস টোবেকো হায়বদি জর্দা, খৈনি, তলপ, পান মসালা কয়া লমদম অসিগী ইনখৎলক্লিবা নহাশিংনা শীজিন্নবা ঐখোয়না উরি, থেংনরি। লৈরক কোন্থোং খুদিংদা হাংলিবা দুকানশিংদা জর্দা (টোবেকো) য়াওবা পোৎলম কয়া ফংলি। সিগ্রেট (চুরুট, বিড়ি) শীজিন্নবগী চাং নেমজরবসু হেরোইন, ব্রাউন সুগর, দব্লিয়ু ৱাই টেব্লেট শীজিন্নবা নহাশিংগী মশীংদি হন্থবা উদে। মসিগী মরু ওইবা মরম অমদি লমদম অসিদা হেরোইন ম্যান্নারদগী লেপ্তনা পুশিল্লকপা, দ্রগকী করবার হেনগৎলকপা অসিসু অমনি। অসিদসু নত্তনা লমদম অসিদা হেরোইন শুংফম কয়া লৈরকপা অসিনা ব্রাউন সুগরগী পোথোক অসি মরাং কায়না অহোংবা মমলদা ফংবা ঙমহল্লি। চীংগী লমদা পোপি পান্বী পাক্তক্লনা থাবা, পোপি সীদ মরাং কায়না ফংবা অসিনসু দ্রগ (হেরোইন) শুংফম কয়া লৈরকপগী অচৌবা মরম অমনি। কানি (ওপিয়ম) গী পোথোকসু লমদম অসিদা ৱাৎপা লৈতনা ফংলি। অসিগুম্বা আইন্না য়াদবা ময়াই কাবা পোৎশক কয়ামরুম মরাং কায়না ফংবা অসিনা পোৎলমশিং অসি শীজিন্নবা হেনগৎলকপগী মরম অমনি। অসিদসু নত্তনা লমদম অসিদা গঞ্জা পান্বী মরাং কায়না হৌই অমসুং অফবা মখলগী গঞ্জা ফংবা ঙম্মী। ইনখৎলক্লিবা নহাশিংগী মনুংদসু গঞ্জা শীজিন্নবা য়াওদবা নত্তে। গঞ্জা খরা তোয়না শীজিন্নবা মীওইশিংনা ৱাখল লায়না মরু ওইনা কিবা, চিংনবা, মীবু লান্না থাজবা, ৱাখল পরিং চুম্না খনবা ঙমদবা কয়া থোকহল্লি। অসিনসু লোইবা নত্তে। হেরোইন, ব্রাউন সুগর নত্তবা ইনখৎলক্লিবা নহাশিংনা য়াম্না পাম্না শীজিন্নবা পোৎশক অমা অমুক হায়বা তারবদি দব্লিয়ু ৱাই (ৱর্ল্ড ইজ য়োরস) টেব্লেট পনবা য়াই। মসি তোঙান তোঙানবা মমিংদা ফংই। Madness Drug হায়নসু খঙনৈ। Stimulent Drug 2-3 পুনশিল্লগা শেম্বা দ্রগ মখল অমনি। য়াম্না খুদোংথিনীংঙাই ওইবা দ্রগ মখল অমনি। ওভরদোজ চৎপা মতমদা খঙহৌদনা স্ট্রোক তৌবা নৎত্রগা শিবা-নাবা থোকপা য়াই। মসি হৈনখ্রবদি ইরায় লায়না তোকপা ঙমদে। Nineteen Eighties (1980s) গী অঙনবা মতমদা পঞ্জাবতা টেররিষ্ট এটেক কয়াদগী ঙাকথোক্লবা অহিং তুমদনা ভলুন্টিয়রশিংনা ঙাক শেন্দুনা লৈবদা খুদোং চানবা হায়দুনা CNS Stimulant Drug মরু ওইনা Amphetamine শীজিন্নবদগী মীওই কয়া ঙাওনা ফৈনা নাবগী রিপোর্ট লৈখ্রে। Amphetamine হায়রিবা মোলিক্যুল অসি দব্লিয়ু ৱাই টেব্লেটতা য়াওবা মরু ওইবা মচল অমনি। ইনখৎলক্লিবা অঙাংশিংনা মসি শীজিন্নবনা লাইরিক লাইশু তম্বদা অকায়বা ওইহল্লি অমসুং এদল্ট চঙলকপা মতমদা মখল মখা কয়াগী পূক্লিং ৱাখলগী অনাবা কয়া লোয়নরকপা য়াই। মতম চানা হায়রিবা ময়াই কাবা চিঞ্জাক ময়াম অসিদগী চেকশিনহৌদ্রবদি ঐখোয়গী নহাশিংগী তুংগী পুন্সি তম্বা ঙমদে।

ময়াই কাবা পোৎশক মরাং কায়না ফংবগা লোয়ননা পোৎশক অসি শীজিন্নবা হৌরক্লবগী অচৌবা মরম অমদি ইনখৎলক্লিবা অঙাংশিংনা মখোয়গী নুংতিগী পুন্সি মহিংদা থেংনরিবা প্রোব্লেম অমদি ইস্যু কয়া মপূং ফানা থেংনবা ঙমদবদগীনি। মপূং পানা থেংনবা ঙম্নবা লাইফ স্কিলস খরা তাকপীবা মথৌ তাই। লাইফ স্কিলস হায়বসি ঐখোয়না থেংনরিবা এক্সপরিএন্স, তম্বদগী ফংলকপা নোলেজ কয়া অদুদা য়ুম্ফম ওইরগা হৈরকপা, খঙলকপা পুন্সিগী চেলেঞ্জেস কয়াদা মায় পাক্লা মায়োক্লবা ঙম্বা হৈ-শিংবা, মথৌনা, মরৌশিং অদুবুনি। মী অমগী রেসপোন্সিবিলিটি দিভেলপ তৌনবা হোৎনবদা চঙবা মথৌ তাবা স্কিলশিং অদুবু ফংহন্নবা তাকপী তন্বীরিবা মওং অদুবুনা লাইফ স্কিলস এদ্যুকেসন হায়না খঙনবা য়াই। লাইফ স্কিলস বেজ এদ্যুকেসন মরু ওইনা পর্সনেল লাইফ স্কিলস খুদম ওইনা মশানা মশাবু খঙজবগা লোয়ননা মশাগী তৌবা ঙম্বা, ঙমদবা খঙদোকপা, তুং-মাং য়েংনা অফ-ফত্ত খনবা ঙম্বা, প্রোব্লেম অমা মতৌ করম্না সোল্ব তৌগদগে নৈনবা অমসুং মী অমগা মী অমগা অফবা মরী থম্বগা লোয়ননা পুন্সিগী শিংনবা কয়াবু মপূং ফানা মায়োক্লবা ঙম্নবা লৌশিং, পাম্বৈ তাকপীবা মখলগী এদ্যুকেসননি। মসি অঙাংশিংবু তাকপী তন্বীরিবা ওজাশিং অমসুং য়ুমদা অঙাংশিংবু লোয়নরিবা মমা-মপা অমদি অতৈ য়ুমগী মীওইশিংগী মখা য়াম্না পোল্লি। ময়াই কাবা পোৎশকশিংগী মরমদা অমদি মসি শীজিন্নবগী অমাঙবশিং অদু মমুৎ তানা ইনখৎলক্লিবা অঙাংশিংদা তাকপীগদবনি। স্কুলগী তন্নিবা টেক্স বুকতা ময়াই কাবা পোৎলমশিংগী মরমদা শুগায়না য়াওগদবনি অমসুং মসি শীজিন্নবগী কান্নদবা, মাঙজবা ময়াম অদু মহৈরোয়শিংদা খঙহনগদবনি। মসিনা ইনখৎলক্লিবা অঙাংশিংনা দ্রগ শীজিন্নদনবা হোৎনবদা মতেং পাংগনি। দ্রগ শীজিন্নরবা অঙাংশিংদসু ফত্তবা হৈনবী অসি থাদোকপা ঙম্নবা অমসুং মতুংদা অমুক হন্না শীজিন্নদনবা বিহেবিয়র মোদিফিকেসন স্কিলস কয়া তাকপীবা ঙম্বা অফবা মখলগী রিহেবিলিটেসন সেন্টর লিংখৎপা মথৌ তাই। হৌজিক লৈরিবা দ্রগ রিহেবিলিটেসন সেন্টরশিং অসি অৱাৎপা কয়ামরুম লৈবা থেংনৈ অমসুং ষ্টেন্দর্দ ওপরেসনেল গাইদলাইন লৈবগুম তৌই। স্কিল মেনপৱার ৱাৎলি। প্রোফিট মোটিভ অমদা থবক তৌবা মানবা কয়া উবা ফংই। মসি ষ্ট্রিমলাইন তৌবা মথৌ তাই। রিহেবিলিটেসন সেন্টর খুদিংমক National Mental Healthcare Act-2017 কী মখাদা নৎত্রগা এপেক্স বোদি অমদা রেজিষ্টর তৌহল্লগা য়েংশিনবা কান্নগনি। অকক্লবা ষ্টেন্দর্দ ওপরেটিং প্রোসিজর অমা লৈগদবনি। মসি অথুবদা থবক ওইনা পায়খৎহন্নীংই। ●

হীদাক কান্নরবা পান্বীশিং ঃ নিংথৌরেম্বী # ৩৩৮

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

ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা থোইদোক্লা মগুন লৈ হায়না লৌনবা পান্বীশিংগী মরক্তগী নিংথৌরেম্বী হায়রিবা পান্বী অসিসু অমনি। নিংথৌরেম্বী পান্বী অসি অসামিজদা অর্মলোচন (Armlochan), বেঙ্গলিদা অঙ্গুতি (Anguti), বাংলাদেশীদা ভৌরি (Bhauri) নৎত্রগা কাক্রা (Kakra), চাইনিজদা অইজিয়াও সুৱানপাঞ্জি (Aijiao suanpanzi), ইংলিসতা চীজ ত্রী (Cheese tree) নৎত্রগা বত্তনরুদ (Buttonwood) নৎত্রগা লিফফ্লোৱর ত্রী (Leafflower tree), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা গ্লোকিদিওন লেন্সিওলারিয়ম (Glochidion lanceolarium (Roxb.) Voigt) হায়না কৌই অমসুং ফাইলান্থেসী (Phyllanthaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। অদুবু বোটানিষ্ট কয়ামরুম্না পান্বী অসি অরিবা শাগৈ য়ুর্ফোবিয়েসী (Euphorbiaceae) দা অদুমক থল্লি। বোটানিষ্ট খরনা ইনৌ নৌবা ওইনা নিংথৌরেম্বী পান্বী অসিগী জেনেরা গ্লোকিদিওন অসি ফাইলান্থস (Phyllanthus) কী মনুংদা থমগদবনি হায়না পুখৎলক্লি। হায়রিবা অসিনা য়ান্নরে হায়রবদি নিংথৌরেম্বী পান্বীগী সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিং অসি ফাইলান্থস লেন্সিওলারিয়স (Phyllanthus lanceolarius (Roxb.) Mull. Arg.) হায়না কৌখ্রগনি। নিংথৌরেম্বী পান্বীগী শাগৈদা চনবা অতোপ্পা মরু ওইবা পান্বী খরদি হৈগ্রু পান্বী - ইন্দিয়ন গুজবেরি (Phyllanthus emblica Gaertn.), কিহোরি পান্বী - ষ্টার গুজবেরি (Phyllanthus acidus (L.) Skeels), চাকপা হৈগ্রু নাকোয়বী (Phyllanthus niruri Hook. f.), চাকপা হৈগ্রু নাতুম্বী (Phyllanthus urinaria Wall. অসিনচিংবনি। পাউদমশিংগী মতুংইন্না নিংথৌরেম্বী পান্বীগী জিন্স (Genus) গ্লোকিদিওন অসিগী মনুংদা স্পিসিস ৩০০ লোম লৈ অমসুং মখোয়শিং অদু মাদাগাসকরদগীনা পেশীফিক ঈথৎশিং ফাওবদা পাক শন্না শন্দোক্তুনা হৌই।

নিংথৌরেম্বী হায়রিবা পান্বী অসি ফুট ৩দগী ফুট ১০ ফাওবা ৱাংবা অপীকপা উ পান্বী (Shrub) অমনি। পান্বী অসি ইভর্গ্রীন হায়বদি মতম পুম্নমক্তা শংদুনতা লৈবা অদুগা মতোন্দা মসা-মরেং য়াম্না লোংবা লোয়ননা মসা অদু য়াম্না উয়বা পান্বীনি। পান্বী অসিগী মনাশিং অদু সেন্টিমিটর ২.৫দগী ৬ ফাওবা পাকই অদুগা সেন্টিমিটর ৫দগী ১২ ফাওবা শাংই অমসুং থা-থা লাওই। মনাগী মতোন অদু তুমতক তৌই অমসুং মনা অদু নৌরিঙৈদা শংত্রিক শংজরবসু লিশিল্লক্লবা কান্দদি হঙ্গাম মপাল মচু চংলপ তৌই। পান্বী অসিগী লাবা অমসুং অমোমগী কয়াৎশিং তোঙান তোঙাননা পাঞ্জরবসু পান্বী অমত্তদা পূন্না পানমিন্নে। মহৈ অদু খৃৎনাওবীমুক চাওই অমসুং কিহোরি পান্বীগী মওংদা মশুং (Groove) ৬তগী ৮ ফাওবা শাংনা শাংনা য়াৎলি। নিংথৌরেম্বী পান্বী অসি লাবা অমসুং অমোম অনী অসি লিফফ্লোৱর মোথ (Leafflower moth) অদুগা বিজ্ঞানগী ওইবা মমিংদা ইপিশেফালা লেন্সিওলারিয়া (Epicephala lanceolaria) হায়রিবা মৈরানবী তীল অসিগী মতেংনা হকতিন্নহল্লি।

পাউদমশিংগী মতুংইন্না নিংথৌরেম্বী পান্বী অসি নোংপোক থংবা এসিয়াগী লমদমশিং মরু ওইনা খা থংবা চাইনা, নেপাল, অৱাং নোংপোক ইন্দিয়াগী মফমশিং, বাংলাদেশ, ম্যান্মার, থাইলেন্দ, কম্বোদিয়া, লাওস অমসুং ভিয়েটনামগী মফমশিংদা মহৌশাগী ওইনা হৌজৈ। অৱাং নোংপোক ইন্দিয়াগী মনুংদা অসাম, মেঘালয়া অমসুং মণিপুরদা নিংথৌরেম্বী পান্বী অসি হৌই। মণিপুরগী অনেম্বা চীংশিং অমদি চীংখোঙ-চীংয়াশিংদা মরু ওইনা জঙ্গল কোকথোকপা অমসুং লানমৈ থাদোকখিবা মফমশিংদা নিংথৌরেম্বী পান্বী অসি অনৌবা ময়োন চোংদুনা য়াম্না তোয়না হৌবা থেংনবীগনি। অনেম্বা চীংদা লৈবা লোক্কী মপান অমসুং চীংজুম য়ৌবা অচোংপা মফমশিংদা পান্বী অসি তোয়না হৌগল্লি।

সেলিনা কবির (Selina Kabir) অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা কুমজা ২০২১দা পীখিবা পাউদম অমগী মতুংইন্না নিংথৌরেম্বী পান্বীগী উগী মকুদা ইপিলুপিওল (Epilupeol), গ্লোকিদোনোল (Glochidonol) অমসুং গ্লোকিদোন (Glochidone) হায়রিবা ত্রাইটর্পীন (Triterpene) কম্পাউন্দ অহুম অসি লৌথোকপা ঙমখি।

নিংথৌরেম্বী পান্বী অসি মীওইবনা হীরম কয়ামরুমদা শীজিন্নৈ। পান্বীগী মনা অদু লেপিদোপতেরা তীলশিংগী মচিঞ্জাক ওইনা পীজনৈ।

ঐখোয়গী মৈতৈ নৎত্রগা মীতৈগী অহল-লমনশিংনা হায়বিরম্বদা নিংথৌরেম্বী পান্বী অসি নুপাগী ফম্বী য়াম্না ফগৎহনবা ঙম্মী হায়বসিনি। নুপানা ফম্বী ফগৎহনগে হায়রবদি নিংথৌরেম্বী পান্বীগী অনৌবা মনা অমসুং মতোন অদু খোনগুম্বা অমদা শুগাইরগা খোইহি খরা তোৎলগা শঙ্গোমদা নৈখায়রগা পুং অমরোম তিংলবা মতুংদা চুমথোক্লগা মহী অদু নোংমদা অনীরক গ্লাস অমমমগী চাংদাদা পীথক্লৈ। মসিগী মথক্তা নিংথৌরেম্বী পান্বীগী মতোন অমসুং অনৌবা মনা অদু মোরোক অমেৎপদা কোৎলগা চানৈ। নিংথৌরেম্বী পান্বী অসি ইনখৎলক্লিবা নুপামচাশিংদদি পীজনদে। অহলশিংনা হায়নবা অমা লৈ মদুদি "Do not eat the shoot of Ningthourembi plant, otherwise your penis will be erected" । ৱাফম অসি হায়বদা অমদি হেক তাবদা হঙ্গোইজরবসু নিংথৌরেম্বী পান্বী অসি নুপাগী ফম্বী ফগৎহনবা ঙম্বগী মগুন য়াম্না য়াওই হায়না লৌনবসিনি। বিজ্ঞাননা থিজিনবদা অচুম্বা ওইরবদি পান্বী অসি মীওইবা জাতিদা থোইদোক্লা কান্নবা অমদি ওইগনি। পাউদম খরগী মতুংইন্না নিংথৌরেম্বী পান্বীগী লিতক তৌবা মনা অদু শুগাইরগা পীজবদা ঈতোন ফায়বা অমসুং খোঙ হামথবা অদুদা কান্নবা ফল ফংবা ঙম্মী। নিকোবর ঈথৎতা লৈবা মীওইশিংনা গ্লোকিদিওন কেলোকার্পম (Glochidion calocarpum) হায়রিবা নিংথৌরেম্বী পান্বী মখল অসি পুক শাওগৎপা অমদি এন্তামিবা হিসতোলাইতিকা (Entamoeba histolytica) হায়রিবা হিংকুপ অসিনা খোঙ হামথহনবা অদু লায়েংবদা হীদাক ওইনা শীজিন্নৈ হায়না পাউদম্লি। ●

ষ্টেটকী পাউ

তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা আর্থ দে পাঙথোক্লখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ২২ (ঐচ এন এস):

মণিপুর ষ্টেট লিগেল সর্ভিসেস ওথোরিটি (মসলসা) না দিষ্ট্রিক্ট লিগেল সর্ভিস ওথোরিটি (দি এল এস এ), ইম্ফাল ৱেষ্ট অমসুং দিষ্ট্রিক্ট লিগেল সর্ভিস ওথোরিটি (দি এল এস এ) ইম্ফাল ইষ্টকা খুৎশম্নরগা ইনভেষ্ট ইন আৱর প্লানেট হায়বা ৱাফম অসিদা য়ুম্ফম ওইরগা আর্থ দেগী থৌরম পাঙথোকখ্রে।

ঙসি পাঙথোকখিবা থৌরম অসিগা মরী লৈননা মসলসাগী মেম্বর সেক্রেটরি ওজেস মুতুমনা লুচিংদুনা লঙ্গোল হাউসিং কমপ্লেক্সতগী লম্ফেল কোর্ট কমপ্লেক্স ইম্ফাল ৱেষ্ট ফাওবা সাইকল রেল্লি অমা চৎখি। সাইকল রেল্লি অসি মরুওইনা মীয়ামদা পেত্রোল অমদি দিজলনা চেনবা গাড়ি থৌদুনা চৎপগী মহুত্তা সাইকল থৌদুনা চৎপদা থৌনা পীনবগীদমক পাঙথোকখিবনি। মরক মরক্তা সাইকল থৌরগা থবক চৎপনা কার্বোন পুথোকপগী চাং হন্থহনবগা লোয়ননা হকচাং ফনা থম্বদসু মতেং ওইগনি।

ঙসিগী থৌরম অদুগা মরী লৈননা ওজেস মুতুমনা ফোঙদোকখিবদা, মহৌশা কনবা হায়বসি খুদিংমক্কী থৌদাংনি। ঐখোয়গী ইমা ওইরিবা মহৌশাবু ঐখোয়না ইকাখুম্নবা উত্তুনা মালেমবু কন্নবা হোৎনগদবনি। আর্থ দে হায়না পাঙথোক্লিবা থৌরম অসি মহৌশাবু মীয়াম্না ইকায় খুম্নবা উৎনবগীদমক্তনি হায়খি।

দিষ্ট্রিক্ট এন্দ সেসন্স জজ কম চোরপর্সন দি এল এস এ ইম্ফাল ইষ্ট এন্দ আই/সী দি এল এস এ ইম্ফাল ৱেষ্ট আর কে মেমচা, মসলসাগী মেম্বর সেক্রেটরি ওজেস মুতুম, এদিম্লেল মেম্বর সেক্রেটরি সোরোখাইবম সদানন্দা, দি এল এস এ ইম্ফাল ৱেষ্টকী সেক্রেটরি হরীলতা মোইরাংথেম অমসুং দি এল এস এ ইম্ফাল ইষ্টকী সেক্রেটরি অর্সদ সয়িদ শাহনা মরুওইবা মীওইশিং ওইনা শরুক য়াদুনা পাঙথোকখিবা থৌরম অদুগা মরী লৈননা তোঙান তোঙানবা ৱাফমশিংদা য়ুম্ফম ওইরগা শোর্ট ভিদিও মেকিং, সেলফি কন্টেষ্ট অমসুং স্লোগান ৱাইটিংদা অথোই অহেন তান্নবগী থৌরমশিংসু পাঙথোকখি অমদি মকোক মথং তাখ্রবশিংদসু মনা পীদুনা পুক্লিং থৌগৎখি হায়না মসলসাগী এদিম্লেল মেম্বর সেক্রেটরি সোরোখাইবম সদানন্দনা থাদোরকপা চেরোল অমনা মখা তানা হায়রি।

অমরোমদা দি এল এস এ চান্দেলনা শিং দুনসু আর্থ দে থৌরমগী শরুক অমা ওইনা এসে অমসুং পেন্টিং কেম্পিটিসন পাঙথোকখ্রে হায়না দি এল এস এ চান্দেলগী সেক্রেটরি লমখোলাল কিপজেননা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অমগী মতুংইন্না দিফোরেষ্ট্রেসন অমসুং ক্লিন আর্থ হায়বা ৱাফমদা য়ুম্ফম ওইরগা মোরেগী ত্রিনিটি ষ্টুদেন্টস হোষ্টেলদা এসে কম্পিটিসন অমা ক্লাস আইটতগী টেন ফাওবগী মনুংদা তন্নিবা মহৈরোয়শিংগী ওইনা পাঙথোকখি। হায়রিবা অসিগা মান্ননা পল্লেলদসু চহী নৌরিবা মহৈরোয়শিংগী ওইবা পেন্টিং কম্পিটিসন অমা পাঙথোকখি। তোঙান তোঙানবা স্কুলশিংদগী লাকখিবা মহৈরোয়শিংনা চাংদম্নবা অদুদা শরুক য়াখি হায়রি।

মাইক্রো লিগেল সর্ভিস কেম্প পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ২২ (ঐচ এন এস): নেসনল লিগেল সর্ভিস ওথোরিটিগী মীৎয়েং মখাদা লিগেল এইদ ক্লিনিক হৈরোকনা দিষ্ট্রিক্ট লিগেল সর্ভিস ওথোরিটি (দি এল এস এ), থৌবাল অমসুং মণিপুর লিগেল সর্ভিসেস ওথোরিটিগা পুন্না খুৎশম্নরগা ঙসি নোংমগী ওইবা মাইক্রো লিগেল সর্ভিসেস কেম্প অমা ৱাংজিং কান্টিন লম্পাক্কী মীপুনশঙদা পাঙথোকখ্রে।

লমদম অসিগী মীয়ামদা লোগী ওইবা পরমশিং মমুৎ তানা অমদি চুম্না খঙহন্নবগী পান্দমদা পাঙথোকখিবা কেম্প অদুগী মনুং চন্না এ বি- পি এম জে এ ৱাই কার্দ, ঈ-শ্রম কার্দ, বেঙ্ক একাউন্ট হাংবা অমদি অধার কার্দ মীং চনবগী খুদোংচাবশিংসু মীয়ামদা হকথোংননা ফংহনখি।

ঙসিগী থৌরম অদুগা মরী লৈননা লিগেল এইদ ক্লিনিক হৈরোককী কো-ওর্দিনেটর ৱাহেংবম জিবননা ফোঙদোকখিবদা, মীয়ামদা লোগী পরমশিং খঙহন্নবগীদমক কেম্প অসি পাঙথোকখিবনি। কেম্প অসিগা মরী লৈননা মীওই ৪৫ দা পি এম জে ৱাই কার্দ, মীওই ৩০ দা ঈ-শ্রম কার্দ শাদুনা বেনিফিসরিশিংদা য়েম্থোকখি। অদুগা এয়রটেল পেমেন্ট বেঙ্ক একাউন্ট ২৫ সু হাংদোকখি।

লৈখিদ্রবা অথৌবশিংগী মফমদা ইকায়খুম্নবা উৎখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ২২ (ঐচ এন এস): লাইমতোন চিংগী লানফমদা মণিপুরগী নীং তম্বা ঙাক্লবগীদমক থৌনা ফনা লাম্থেংনখিবা লৈখিদ্রবা অথৌবশিংগী মফমদা হৈকৎ লৈকৎ তমদুনা ইকায় খুম্নবা উৎপগী থৌরম অমা ঙসি মরিপুর য়ুনিভর্সিটিগী কেম্পসতা লৈবা কাঞ্চিপুর হায়স্কুলদা পাঙথোকখ্রে।

জষ্টিস কম্মিটি ওন এক্সেস মণিপুর ৱার ১৮৯১, মার্টিয়র্স এন্দ ফ্রিডম ফাইটর্স ওফ কংলৈপাকনা শিন্দুনা পাঙথোকখিবা থৌরম অসিগা মরী লৈননা কম্মিটি অসিগী চিফ কন্সলটেন্টনা ফোঙদোকখিবদা, মণিপুরগী নীং তম্বা ঙাক্লবগীদমক থৱায় কথোকপা পাম্মুদনা মরৈবাক্কীদমক মালেমদা নুমিৎ তাদে হায়নরিবা অফবা মখলগী খুৎলায় পায়বা মশিং য়াম্নবা বৃটিশ লাম্মীগা থৌনা ফনা লাম্থেংনখিবা থঙ্গাল জেনরেল, কলাসনা সগোলহঞ্জবা, সনাঙম্বা লৌরুংপুরেল, লোইতাম মুক্তা মেজর, য়েঙ্খোইবা মেজর, চিংলেনসনা, লোংজাম্বা পোইন্না, মেজর তাম্না অমদি শক খঙহৌদ্রবা লাম্মী ১০০০ না লাইমতোন চিংগী ঙরিয়ান, জৌজাংতেক, খুজামলোক, খুৱাইহৌ অমদি লৈমতাকনচিংবদা বৃটিশ লাম্মীগা লাম্থেংনখি। মদুদা সনা কোনুংগী লাম্মী ১০ হেন্না শিখি। মখোয়শিং অদুবু ইক