

## বিঞ্জ দ্ৰিঙ্কিং (Binge Drinking) - যু থকপনী থৌওং অমা

— ডা. সোৱাম মনিকান্ত —  
সিনিয়ৰ কন্সলটেন্ট সাইকিয়াট্ৰিষ্ট  
dr.smanikanta@gmail.com



যু হায়বা ৰাহৈ অসিমক লমদম অসিদদি থোয়না অনৌবা ওইদ্রে। মৈহৌৱোলগী যু হায়বসি ঐথোয়গী লীচং, চংন-কাঙলোন, চংনবী কয়গী থৌৱমশিংদা য়াওদবা য়াদ্ৰবা পোৎলম অমা ওইনা শীজিমদুনা লাক্ৰি। অসিদসু নঙনা অনা-লায়েং হায়বদি লায়ওং কয়গী লায়ংবদা হীদাক (মেডিসিন) ওইনা শীজিমে। চাবা থকপা যাদবা, চানীংদবা, চাবা তুমদবা, পুক নুংঙাইতবা মতমদা appetizer, digestive নংত্রগা carminative ওইনা শীজিমবগী থৌওং কয়াসু লৈরি। লৈকায়, খুল নংত্রগা কম্যুনিটি অমগী অপূনবা শক্তম শাগংনবা অমদি সোলিদৱিটি উংনবা হোংনবদা যু শীজিমবা থেংনৈ। মরম অসিনা লমদম অসিগী মফম কয়াদা যু শুংদুনা শীজিমবগী ৱাৰী-শিংবুল ঐথোয়না তাদুনা লাক্ৰি। অঙনবা মতমদগী যু শীজিমবগী চংনবী লৈৱবসু যু অসি মীয়াই চল্পবা মীওইশিংনা শীজিমে। নুপী-অঙাংশিংনা শীজিমবগী চাং য়াম্মা নেম্মী অমসুং যু শীজিমবগী অকল্পবা থৌৱম, মফম, মতম লৈ। অদুব হৌজিকী মতম অসিদদি নুপী, অঙাং, মফম, মতম হায়বা লৈৱে। থক্ৰিংবা মতম, মফমদা যু থকপা থেংনৱে। থৌদোক-ৰাথোক, দেব-কৰ্ম, অশি-অনা, অশিবা পোৎলেইবগী থৌৱম, ঙাতংবা, লুহোং-খোংদোংবা, মঙানি চাক্ৰীবা, ইপান থাবা, অঙাং চাক্ৰউয়া, বৰ্ধদে, পিকনিক, এগজাম পাস তৌবা, এগজাম ফেল ওইবা, ভোটকী মতম, হৱাও কুন্স, য়াওশঙ, দুৰ্গা পূজা, খুটমাস, ন্যু য়ৱ, ওকেজন খুদিংমত্ৰা যু য়াওদবা লৈৱে। ৰাৱে যু, নুংঙাইৱে যু। যু হায়বসি মীওইবগী পুন্সি খোঙচং অসিদা ইয়াওদা য়াওদনা লৈবা পোৎশক অমা ওইৱক্ৰে। নেশনল সৰ্ভে অমগী মতুংইয়া অপূনবা মীশিংগী চাদা ২২দি যু থকই। মিনিট্ৰি ওফ সোসল জট্ৰিস এন্ড এম্প্ৰৱৰমেণ্ট, গভৰ্ণমেণ্ট ওফ ইন্দিয়গী ৱিপোর্ট মতুংইয়া মণিপুৰ যু য়াম্মা শীজিমবা ষ্টেটিশংগী মনুংদা অমনি। মসি অফবা খুদম নঙে।

যু, সাইটিফিক ওইবা মওন্দা ফৰ্মেটেশন অমসুং দিষ্টিলেশন তৌদুনা শুংবা নংত্রবসু মণিপুৰগী তোঙান তোঙানবা মফমদা যু শুংই অমসুং যু শুংলিবা মফম অদুগী মতুংইয়া অলকোহোল য়াওবগী চাং থেমে। যু শুংবদা শীজিমবা Catalyst নংত্রগা Starter অদুদি হামৈ (Hamei) হায়ৱিৰি পোৎশক অসিনি। মসিদা তকখায়ৱা চেঙনী শৰুক খৱা য়াংলিগী মুকু কৰহল্পগা শেন্সা পাওৱৰ অমা অমসুং হাম্মা শীজিমথ্ৰবা হাম্মৈগী শৰুক খৱা য়াওই। চেঙ (Rice) কেজি অমদা হাম্মৈ গ্ৰাম ৫০গী চাংদা যু শুংবদা শীজিমে। মসি মফম মফমগী মতুংইয়া থেম্ৰবা য়াই। যু শুংবদা শীজিমৱিৰা হাম্মৈ, মদুদা শীজিমবা পাত্ৰ (Utensil) অমসুং ফৰ্মেটেশন/দিষ্টিলেশনগী থৌওং কয়৷ অসিদা থেম্ৰবা লৈবা য়াই। অসু মৌবসিনা অলকোহোল য়াওবগী চাংসু থেমগনি। লমদম অসিদা সেকমাই অমসুং অস্ত্ৰোগী যু মমিং চংলি। মসিগী মৱম অমদি অলকোহোলগী চাং হেমা য়াওনবা ওইৱক্ৰা য়াই। যুদা মখল মখা কয়গী হকংগ শোক্ত্ৰিঙাই ওইবা পোৎশক কয়ামক্ৰা য়াওবা থেংনৈ। পোৎশক য়াওববা যু থক্ৰবদগী মীশি-মীনা থোকপগী থৌদোক কয়৷ লৈৱে। পোৎশক অমসুং যু শুংবদা শীজিমৱিৰা যুটেলি, হাম্মৈ শেন্সদা য়াওৱিৰা

পোৎলম, দিষ্টিলেশন নংত্রগা ফৰ্মেটেশনগী প্ৰোসেসতা অশোয়বা য়াওখিবা নংত্রগা লোকল যু ভেদৱশিংদা পোৎশক য়ানশিনবদগী ওইবা য়াই। অসুন্না এদলট্টেট্ৰেড যু থক্ৰবদগী মীশি-মীনা থোকপগী পাউ ঐথোয়না তোয়না তাৱি। য়াম্মা টেজিক ওইবা পোৎশক য়ানশিংগী মনুংদা Methylated Spirit অসিসু অমনি।

ঐথোয়না যু হায়ৱগা সেকমাই, অস্ত্ৰোগী যু, অতিংবা-যু, পুক যু, Beer, Wine, Whisky, Rum, Vodka, Brandy, Gin মখল পুন্মক অসিবু খঙনৈ। মখল অমদি ব্ৰান্ড থেমবগী মতুংইয়া হায়ৱিৰা যু (লিকৰ) অসিদা অলকোহোল য়াওবগী চাংসু থেমে। কৱন্না মখলগী লিকৱদা (যুদা) অলকোহোলগী চাং কয়৷ য়াম্মা য়াওবগে হায়বদু খঙমিল্লবা কায়গনি। মসি খঙলবদি ঐথোয়না থক্ৰিবা যু মখল অদুগী মতুংইয়া মাঙজৌননা কয়৷ য়াম্মা থকপা য়াই, য়াদে খঙলবদা মতেং ওইগনি। দ্ৰিঙ্ক অদু মিসযুজ তৌবা নংত্রগা হেভি দ্ৰিঙ্কিংগী থৌদোক্ত্ৰগী মাঙজৌননা ঙাকথোকপা ঙমগনি। অলকোহোলগী চাং থক্ৰদৌৱিৰা লিকৰ মখল অদুদা কয়৷ য়াম্মা য়াওবগে হায়বদু খঙট্ৰিঙদে 'Standard drink' হায়বসি কৱিনে। খঙমিল্ল। National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) গী মতুংইয়া 'Standard drink' অমা হায়বসি 12-14gm% alcohol য়াওববা দ্ৰিঙ্ক অদুবু খঙনৈ। মসি থক্ৰদৌৱিৰা অলকোহোলিক দ্ৰিঙ্ক অদুদা অলকোহোলগী চাং কয়৷ য়াম্মা য়াওবগে হায়বদুগী মখা পোন্নি। খুদম ওইনা ষ্টেদৰ্দ্ৰ দ্ৰিঙ্ক অমা হায়বসি ৫% অলকোহোল য়াওবা Beer অমদি 12 ounce নংত্রগা 360 ml, 12% alcohol য়াওবা ৱাইন ওইৱগনা 5 ounce নংত্রগা ১৫০ এম এল, ৪০% অলকোহোল য়াওবা হ্ৰিঙ্ক/ৱম/জিন/ব্ৰান্দি/ভোদকা ওইৱগনা 1.5 ounce নংত্রগা ৪৫ এম এলগা মায়গনি। অদুব লমদম অসিদা ফংলিবা যু অসিদা অলকোহোলগী চাং কয়৷ য়াম্মা য়াওবগে হায়বসি অক্ৰবা অমা ওইৱি। ইন্দিয়গী ওইনা দেসি লিকৰ অমদা অলকোহোলগী চাং অসি ২৮-৩২% য়াওই। সেকমাইগী যু অসি অলকোহোল ১৫-৩২% য়াওৱক্ৰা য়াই। অদুব মসি ৪০% মথক্ত্ৰা ওইগনি হায়বসু য়াই। মৱম অসিনা মফম অসিদা শুংলিবা যুগী পোৎথোক অয়াম্মা অলকোহোলগী চাং কয়৷ য়াম্মা য়াওই খঙদবনা ষ্টেদৰ্দ্ৰ দ্ৰিঙ্ক অমদা মিলিটিৱ কয়৷ ওইগনি হায়বসি অকল্পনা হায়বা ঙমদে।

যু থকপগী মওং নংত্রগা যু থকপগী হৈনবী মখল কয়ামক্ৰম থোক্ৰা খাইদোকপা য়াই। খুদম ওইনা কেজ্‌এল নংত্রগা সোসল দ্ৰিঙ্কিং, বিঞ্জ দ্ৰিঙ্কিং, প্ৰোল্লেম দ্ৰিঙ্কিং, হেভি দ্ৰিঙ্কিং, হায় ইন্টেসিটি দ্ৰিঙ্কিং অমসুং অলকোহোলিক/কেজ্‌এল নংত্রগা সোসল দ্ৰিঙ্কিং হায়বসি সোসল গেদৱিং নংত্রগা স্পেসল ওকেজন খঙনা যু শীজিমে। হেজ্‌গা থকপা তৌদে। মতাং চানা, মফম-মতম য়েংলগা থকপা থৌওংশিং অদুব খঙনবা য়াই। বিঞ্জ দ্ৰিঙ্কিং হায়বসি য়াম্মা খুদোংখীনীংঙাই ওইবা মখলগী যু খুখক্ৰি। যু অসি হেজ্‌গা অথুবা মতমদা থকচিদুনা Blood Alcohol Content (BAC) হায়বদি ঈদা অলকোহোলগী চাং ০.০৮ গ্ৰাম% য়ৌৱবদি নংত্রগা হেল্লবদি মদু বিঞ্জ দ্ৰিঙ্কিং হায়না কৌগনি। মীওই অমনা তেল্লবা মতম শম্মা পুং ২গী মনুংদা ষ্টেদৰ্দ্ৰ দ্ৰিঙ্ক ৫দগী তাদনা থকপা মতমদা ঈদা অলকোহোলগী চাং অসি ৮০ মিলিগ্ৰাম/১০০ এম এল হেমা য়াওৱক্ৰই অমসুং খুদোংখীনীংঙাই ওইৱক্ৰই। প্ৰোল্লেম দ্ৰিঙ্কিং হায়বসি শম্মা অমুক থকপদা যুগী চাং হেমা শীজিমে অমসুং যু তোয়না থকই। থকপা মতমদা মফম, মতম, তাজ্‌গা-মেজ্‌গা য়েৱে। মৱম অসিনা থক্ৰিবা মীওই অদুত নঙনা অতোৱক্ৰম খুদোংখীনীংঙাই ওই। হেভি দ্ৰিঙ্কিংগী থৌওং অসিদি মীওই অমনা নোংমদা ষ্টেদৰ্দ্ৰ দ্ৰিঙ্কিং ৫ নংত্রগা মসিদগী হেমা থক্ৰবা

নংত্রগা চয়োল অমদা ষ্টেদৰ্দ্ৰ দ্ৰিঙ্ক ১৫দগী তাদনা থক্ৰবদি হেভি দ্ৰিঙ্কিং হায়না লৌবা য়াই। হায় ইন্টেসিটি দ্ৰিঙ্ক হায়বসি বিঞ্জ দ্ৰিঙ্কিংগী থৌওংনি। তৌবাত্ৰ অমুক থকপা মতমদা ষ্টেদৰ্দ্ৰ দ্ৰিঙ্ক ১০দগী তাদনা থক্ৰবদি মদু হায় ইন্টেসিটি দ্ৰিঙ্কিং কৌই। অলকোহোলিক নংত্রগা যুদা লাইচুৱা হায়বসিদি যু থক্ৰবদি লৈবা ঙমদে/তৌগদবা থবক থৌৱম কাউথোক্ত্ৰনা যু থক্ৰনা লৈথোকই। নোংমগী পুন্সি মহিংদা যু থক্ৰবা হোংনবা নংত্রগা যু ঙাওদুনা লৈবনা অয়াম্মা মতম লেল্লি। যু থকপগী চাং অসু ম অসু হেনগংলকই। যু থকপনা অনা-অয়েক, তৌগদবা থবক থৌৱম কয়৷ অকায়বা ওইৱে খঙলবসু যু থকপা লেগ্গা ঙমদে। যু থকপা লেগ্গদা Withdrawal symptoms মায়োক্ৰে অমসুং মদু ফননবা যু হেমা হেমা থকচিল্লি।

বিঞ্জ দ্ৰিঙ্কিংগী মৱমদা খৱগা হেমা খঙমিল্ল। মসি যু থকপগী থৌওং অমনি। যু হেমা থকচিনবা মৱম্মা Blood Alcohol Content (BAC) হায়বদি ঈদা অলকোহোলগী চাং ০.০৮ গ্ৰাম% য়ৌৱবদি মদু বিঞ্জ দ্ৰিঙ্কিং কৌই। মীওই অমনা পুং অনীগী মনুংদা ষ্টেদৰ্দ্ৰ দ্ৰিঙ্ক ৫ নংত্রগা হেমা থক্ৰবদি হায়ৱিৰা বি এ সী অসি যৌবা য়াই। নুপী নংত্রগা অঙাংদদি ষ্টেদৰ্দ্ৰ দ্ৰিঙ্ক ৩ নংত্রগা ৪নসু ওইবা য়াই। বিঞ্জ দ্ৰিঙ্কিংগী থৌওং অসি হৌজিক য়াম্মা তোয়না থেংনবা থৌওং অমা ওইৱক্ৰে। চহী ১৫-১৭ শুবা ইনখংলক্ৰিবা নহাশিংদা বিঞ্জ দ্ৰিঙ্কিংগী থৌওং অসি তোয়না ডবা ফংই। মসি চহী ১৮-৩৫ ফাওবদা লৈবা মীওইশিংদনা অমুক্কা হেমা থেংনৈ। অসিদসু নঙনা অহল ওইৱবা চহী ৬৫গী মথক্ত্ৰা লৈবা মীওইশিংগী চাদা ১২ বিঞ্জ দ্ৰিঙ্কিংগী থৌওং অসি তোয়না থেংনৈ। মসি অফবা নঙে। বিঞ্জ দ্ৰিঙ্কিংগী থৌওং অসিনা তুবা, শোকপা কয়৷ থোকহিল্লি। চৱাংনৱা, ঙসি কৱি ওইনি, হয়েং কৱি থোক্ৰনি তন্না ঙমদৱা মতম অসিদা যু শীজিমবা মক্ৰ ওইনা বিঞ্জ দ্ৰিঙ্কিংগী থৌওং অসি হেনগংলক্ৰি। মসিগী মক্ৰ ওইবা মৱম খৱদি ট্ৰেস, এঞ্জাইটি, ব্ৰুটেশন, হিংবগী মহাও য়াওৱক্ৰবা কয়৷ অসি পনবা য়াই। দিপ্ৰেসননা নাৱবা মীওইশিংদনা বিঞ্জ দ্ৰিঙ্কিংগী থৌওং অসি থেংনবা হেল্লি।

বিঞ্জ দ্ৰিঙ্কিংনা হকচাংদা কয়৷ য়াম্মা শোকহনবগে? ঈদা অলকোহোলগী চাং হেনগংলকপগা লোয়ননা ওবা (Vomiting) য়াওনা Blackout কী থৌওং থেংনবা য়াই। Blackout হায়বদি যু ঙাওদুনা লৈবা মতমদা মহাক্ৰা কৱি তৌৱিবগে, তৌৱিবগে খঙবা ঙমদে। ব্ৰেকআউটকী মতমদা থোকখিবা থৌদোক অমত্তা নীংশিংবা ঙমদে। যু হায়বসি হকচাংদা য়াম্মা টেজিক ওইবা পোৎশক্ৰি। অলকোহোলগী চাং ০.০৮গ্ৰাম% য়ৌৱকপা মতমদা পামদবা থৌওং কয়৷ থোকপা য়াই। চেকশিনগদবনি। বিঞ্জ দ্ৰিঙ্কিংগী থৌওং তোয়না থোকপনা Pancreatitis নাৱগী চাং ৰাই। গাভী খৌদবা খুদোংখীনীংঙাই ওই। লম্মীগী এঞ্জিলেট তোয়না থোকই। Reasoning লৈনা খঙবা হাওপনা মৌৱে য়েংনবা, খংন-চৈনবগী থৌদোক থোক। থোকহিল্লি। বিঞ্জ দ্ৰিঙ্কিংগী থৌওং তোয়না চখৱবদি অলকোহোল ওভৱদোজ ওইবা য়াই। তৱং চংপা, হুমাং অনল্লী কাংবা, মশা ঈংবা, কুচু তাইফেং তাইবা থেংনগনি। ওবা য়াওৱক্ৰনি। নীংশা শ্বৱ হোনবা ৱাৱা, শ্বৱ হোনবগী চাং হুহুৱক্ৰনি। মিনট অমদা ৮ নংত্রগা মসিদগী তানা শ্বৱ হোনবা থেংনগনি। মিং-না শিংবা ৱাংলি, তুশিনবা, ঈশিংদা ঈৱাক্ৰবা থৌদোক থোক্ৰিল্লি। হেজ্‌গনত্ৰবদি Cardiac arrest তৌদুনা শিবসু য়াই। মৱম অদুনা ঐথোয় বিঞ্জ দ্ৰিঙ্কিং হায়বসি কৱিনে। খঙমিল্লবগা লোয়ননা মসিগুন্না মওংগী যু শীজিমবগী থৌওং অসি তৌদবা ফৈ। ইনখংলক্ৰিবা নহাশিংদা বিঞ্জ দ্ৰিঙ্কিংগী থৌওং তোয়না চখবনা ব্ৰেন শোকহনবগী অচৌবা মৱম অমা ওই হায়বসি কাউণ্ডমসি। ●

## চাওখংপা লৈবাক্কী অফবা মীশিংগী মতৌ তমসি

তুংগী মীৱোলশিংগীদমক কথোকচবা  
কৰ্ণেল হাওক্ৰংবম সৱত (ৱিটাইয়দ)  
শোখৱবশিংদি শূবা-নোৱা কনবীযু



ঙসি নবেম্বৰ ২৩, ২০২৪ ফাওবদা ওইৱিৰা মণিপুৰগী কীভম অসি হায়নীংঙাই লৈতনা মীচম মীয়ামসি চনীং তাদনা, মফম-মৱাং খঙনা হিংলি। মীওই অমা ওইনা মালেমসিদা হিলেদুদা ষ্ট্ৰিদম ওফ স্পিচ, ষ্ট্ৰিদম ওফ এজ্‌প্ৰেশন, ৰুদমেণ্টেল ৱাইটস, ষ্ট্ৰিদম ওফ মুভমেণ্ট, কৰ্ম্মি থমজিনবা, ইন্টৰনেট থিংজিনবা, পোং-চৌগী মমল য়াম্মা ৰাংবা, লম্মী-সড়ক অসি য়ুনিফোৰ্ম শেংপশিংনা মশীং খঙদনা কায়বা থবক পাঙতোক্ত্ৰনা মতম লেল্লি। হৌজিক ওইৱিৰা খুন্নাহিসিগী মওংসি পোলিটিকেল্লি, ইকনমিকেল্লি, সোসল্লি অমসুং ৱিলিজিয়সলিডা মনীং হল্পগা চংলিবা খুন্নাহি। অসিগুন্না কীভম অসি কৱন্না ওইৱকখিবনে হায়বদু য়াম্মা মুন্না খঙবা চংই। মীচম মীয়ামদা হায় লেভেল ড্ৰামা শামবসিনা খুন্নাহিসিদা কৱিসু অফবা পুৱক্ৰেই।

মণিপুৰী খুন্নাহি অফবা মীশিং মশীং য়ামদে। অফবা লাইৱিক ইদে অমসুং মীয়ামসু লাইৱিক পাবকী হেবিট লৈতে। ৱৰ্ল্ড য়েংজ ওইৱিৰা ইংলিসকী লাইৱিকগী পাদ্ৰদি ঐথোয়গী নোলেজ হোংগাংপা ঙম্লেই। ঝাইদগী ফজত্ৰবা ৱাহত্ৰোক লৈবা প্ৰোৱৰ্ভ অমসুং কোটেশনশিংদি ইংলিস লেংগুয়েজদা লৈৱি। ঐথোয়না পাদ্ৰদি খঙলাই। পাৱগা খঙগদৌবনি। অমেৱিকাদা ফোঙবা পাউচেশিং হায়বদি ৱাশিংটন পোষ্ট, ন্যু য়োৰ্ক টাইমসনত্ৰিৱসি লমায় ১০০ মুক পাল্লি। মণিপুৱদা ফোঙলিবা পাউচেশিংনা লমায় ১০/১২ থক পানবসি ফাওবা পুন্সি চঙদা পাদে। থেৱবা অনীসি য়েংবীযু লমায় ১০০গা লমায় ১০গা। চাওখংপগী ৱাখল খনবগী লেভেল অদুসু অসুন্না ওইবা তাবনি। য়াহৌ ঙনসি। শূবা-নোৱা কনসি।

মণিপুৰগী এদুকেশন সিস্টম অসিদি চহী ৩০/৪০গী মমাঙদগী শোয়ত্ৰবনি। লাইৱিক-লাইশুদা ঙাওবা খুন্নাই নঙে। হৌজিক ওইৱিৰা কীভম অসিদি ঐথোয়গী খুন্নাই অসিদা অহোংবা অমা পুৱক্ৰে হায়ৱিবনি। ৱৰ্ল্ডগী সুপৰ পৱাৱ নম্বৰ ৱানগী প্ৰসিদ্দেটশিং ওইৱক্ৰগী ৱাৰিশিং তাবদা পুন্সি-লৌশিং ওইগনি। যু এস এগী প্ৰসিদ্দেট ওইৱক্ৰা জোৰ্জ বুশ সিনিয়ৰ অমসুং মহাক্কী মচনুপা জোৰ্জ দব্লিযু বুশ জুনিয়ৰগী ৱাৰিশিং তৱৰগদি ইন্দিয়া অমসুং মণিপুৰগী ফ্ৰাইৱশিংসি "ইকায়বগী" Curtain অমা খুদক্ত্ৰা লেভদনা থুশ্ৰী পাইম্ৰে শীৱিৰাগদৌৱিসীদমক হায়নীংঙাই লৈতনা থাগংচৱি। জোৰ্জ বুশ সিনিয়ৰ অসি লৈতবগী মতমদা Funeral service কী শেল ফাওবা খক্ৰগা থম্মমখিদি। জোৰ্জ দব্লিযু বুশকী মচনুপাসু যু এস এগী প্ৰসিদ্দেট ওইখি। মচনুপাসু প্ৰসিদ্দেট ওইবগী টম্ অৰ্জ লৌৱিগা মহাক অমসুং মহাক্কী লোয়নবীসু থবক তৌখি। য়াম্মা অৱিৰা কাৱ অমা তোংলগা মৱানি চংমিখি। ৱিল ক্লিন্টননা মোটিভেশনেল লেকচৱশিং পীৱগা পুন্সি হিংলি। মহাক্কী লোয়নবী হিল্লৱি ক্লিন্টননা "Living History" ইখি। ৱৰ্ল্ড নম্বৰ ৱান বেট্ৰ সল্লৱ লাইৱিক্ৰি। বৱাক ওবামাসু ইয়া কয়গী পুন্সি থৌগংনীংঙাই ওইবা লেকচৱ পীৱি। অদুনা মহাক্কী হিংবনগী পাইম্ৰে ওইৱি। মহাক্কী নুপী অমসুং মচনুপী অনীমক থবক তৌৱি। ইন্দিয়গী প্ৰসিদ্দেট ওইৱক্ৰশিংদি যু এস এগী এজ-প্ৰসিদ্দেটগা হায়নীংঙাই লৈতনা থেমৱি।

ইন্দিয়নশিংগী পোলিটিসিয়নশিংগী মৱক্তা লাল বহাদুৰ সান্ধি অমসুং গুলজাৱিলাল নন্দগুপ্তদি ঝাইদগী অতাঙবনি। লাল বহাদুৰ সান্ধি ইন্দিয়গী প্ৰাইম মিনিষ্টৱ ওইৱমখি। মহাক্কী য়ুম-ইছ্বোল থল্লমদে। মপুন্সিদু অতোৱক্ৰগী য়ুদা অশানমল পীৱগা লৌখি। Fiat Car অমা লৈবগী লোন লুপা লিশিং ৬ অদু মহাক্কী নুপী ললিতা সান্ধিনা শিংখি। গুলজাৱিলাল নন্দসু অৱাইবা য়ুমগী অশানমল পীবা ঙমদনা মপুনা তানবা ফাওবা য়াওখি। Suitcase মচা অমগা, বেগ মচা অমগনা মহাক্কী প্ৰোপাৰ্টি ওইখি। মণিপুৰগী হংলাইশিংগা হায়নীংঙাই লৈতনা থেমৱি।

Jews হায়ৱিৰা ফুৰ্ণসি ৱৰ্ল্ড পোপুলেশনদা চাদা ২ খঙনি। অদুব নোবেল প্ৰাইজ ৱিৱৱদি ৱৰ্ল্ড পোপুলেশনগী মতুংইয়া চাদা ৩২ ফংলি। ৱৰ্ল্ডদা লৈৱিৰা লৈবাকখিংসি মখায়গী থৌদোক-হেদোকপা ৱাৱা পঞ্জৱবা - The French-Cooks and perfumers, The English and the Russians- writers and poets, Italians-artists and Musicians, The Germans-soldiers and philosophers. Jews- geniuses. Jews না পুথোক্ৰিবা geniuses ওইবগী থবকসি মায়কৈ পুন্মত্ৰনি। চহী ২০০০ হেমা ৱৰ্ল্ডগী geniuses ওইবগী থবকসিদি মখায়না পাঙথোক্ৰি। Jews কা Rest of the world গী মীশিংগা য়াম্মা থেমৱি।

ইজৱিৰা এহ্ৰাক্স প্ৰি লক্কাৱা (Op Pawn) মতমদা ইজৱেলিস আৰ্মিনা প্ৰি লক্কাৱা KOMRI ওইৱিৰা মফমসিদা defensive position সিফাই ১২০/১৩০গী ট্ৰেডুথনা লান শেক্ৰবা ৱাৱা পোজি সন অমা শেখমখি। 3 Tier-system defensive position শাৱদু য়াম্মা চেকশিয়া টেক্টিকেল ওইবা মওন্দা শেল্লকখি। কোক য়াম্মা ৰাংবা ফুৰ্ণসি।

হৌজিক ওইৱিৰা মণিপুৰগী সিচুএসন ৱিপোর্ট অমা মালেমগী মফম খুদিদা উংপা তৱগদি ঐথোয়বু কৱম হায়না ঙানি, খনগনি? হিংলিবা পুন্সি মহিংসি চাওখংপা অমসুং অফবদি নঙৱে। সেণ্টেচ অসি য়েংসি - "If money and material things make you believe you are better than others, you are the poorest person on Earth"

ইন্দিয়গী পোলিটিকেল সিস্টম অসি কয়ন পিপলবু কয়৷ য়াম্মা মীনিল্লি হায়বদু পোইট ৱৱদা য়েংসি। কনাগুন্না পোলিটিকেল লিদৱ অমনা মফম অনীদা ইলেভন কণ্টেণ্ট তৌৱা য়াৱি। অদুব মহাক মফম অনীদা ভোটটি থাদবা য়াদে। মীচম অমনা জেলদা লৈৱবদি ভোট থাদবা য়াদে। অদুগা পোলিটিকেল লিদৱ অদুনা জেলদগী কণ্টেণ্ট তৌৱা য়াওৱি। কনাগুন্না মীচম অমনা জেলদা লৈৱবদি মহাক গভৰ্ণমেণ্টকী থবক মপুন্সি চুগা ফংবা-ফংনবা-পীবা য়াদে। অদুগা পোলিটিকেল লিদৱশিংনা মশীং খঙদনা জেলদা ৱেপে কেসকী মতাদা, মৱৰ কেসকী মৱমদা জেলদা চঙলবসু মহাক প্ৰাইম মিনিষ্টৱ নংত্রগা প্ৰসিদ্দেট ফাওবা ওইখিবা য়াওৱি/য়ৱি।

গভৰ্ণমেণ্টকী ওফিসতা ঝাইদগী অপীকপা পোষ্ট হায়বদি পিওন, টেক্ৰিদাৱনত্ৰিৱশিং ওইবগী কালিফিকেশন অসি ক্লাস টেন পাস তৌদবা য়াদে। অদুব পোলিটিকেল লিদৱদি নেশনল ওপন স্কুল



বৱাক ওবামা, ৱিল ক্লিন্টন, জোৰ্জ দব্লিযু বুশ

ৱাখল খনবগী মতম যৌদ্ৰিবা মাল্লি। পুৰ্কেচেল শেংবগী থবকসি য়াম্মা দৱকাৱ ওইৱি। থম্মোয় শেংদনা পাঙথোকপা থবক অমত্তা মায় পাক্ৰেই। ঐ হায়বা ৱাইহেসি, ৱাখলসি থাদেক্ৰগা "ঐদগী ঐথোয়" হায়বা ৱাইহেশিং লিংজেল মায়ৱগা পুন্মপ-পুন্মগা ঐথোয় হায়বা ৱাইহেসি মতম পুন্মত্ৰা শীজিমৱসি। ইয়ামদম অসিদা পোৱক্ৰনা ঐথোয় পুন্মক্কী ইমা লৈবাক্কীদক কৱি-কৱি ফগাংনবা হোংনৱমুৱবগে হায়বদু হল্পনা খঙবীযু। অহলশিংগী পাউৱী অমুক্তা হমা নীংশিংসি - "তুৱেলগী ঈশিং কংফদে, শাগৈগী লমচং থাফদে। মপীগী মচনি, উপালগী মাইনি। মমগী মচনা ঘণবীগী ঘণনাওনি। অৱোন-অথুপ ফেঙদেৱক্ৰবদি হুঙেই ওইৱগা চোংখি। চাবদা হুমাং কাবা, শূদা নুংশিং লাংবা, ঐথোয়বু ঙাকপী শেনবীৱদি ঐথোয়গী ৱেব্ৰবনি। লমচং-শাজং লুদবা মীদা ইকাখুন্মবগী মথৌ তাদে।" থায়না মমাঙউদগী ঈ অশেংবা ইপা-ইপুগী হাত্ৰক্ত্ৰগী চংনৱক্ৰবা, পুন্সিগী চংন-কাঙলোন ময়াম অমা মাঙনখিবসি ঙসিদি অমুক হিংগংলক্ৰি। ঐথোয়গী অহল-লমনশিংবু ইকায়খুন্সি। মালেমদা ঐথোয়সি কৱন্না মখলগী মীওইশিংনা হায়বদু মমাক তক্ৰমসি।

ইমা লৈবাক মণিপুৰ অসি কৱন্না কনগদৌবনো হায়বদু মীয়ামগা তাম্মিমায়গা শোয়দনা কনবা ঙমগনি। অহানবদা, মীপুম খুদিংমক্কী থম্মোয়দা ইমা লৈবাক কনবগী ৱাখলসি চঙহনবা। অনীশুবদা, পুন্মপ-পুন্মগা মখল-মখলগী থবক থৌৱমশিং খলবা। অহুমশুবদা, ইতমতনা লেপচা ঙুনবা থবক কয়৷ শূবা, চাবা-থকপা ৱাংত্ৰবা হোংনবা। মী পুন্মকসি কন্সলসৱি মিলিটৱি ব্ৰেনিং য়াওনববা। অসিগুন্না মওন্দা সেন্ফ দিফেন্সকী Un-armed Combat (UAC) Training অমসুং নোংমে কাপ্সু হৈনবা। মী পুন্মকসি যৌনা লৈনা হিংদবা য়াদে। ঐথোয়গী ফুৰ্ণ অসি মালেমগী মী পুন্মক্ৰে ইকাখুন্মদা থবকশিং মথং-মথং ওইনা পাঙথোক্ৰা হোংনমিল্লি। ঝাইদগীসু দৱকাৱ ওইৱিবসি মক্ৰুৱা কৱেৰ্টেৰ, দিসিগ্লিন লৈবা/ঙল্ল চংপা, কৱপশনগী চাংসি হুহুৱা ঙুনবা মীয়াম পুন্মক্ৰা অমুক্তা ৱাখল পুনশিমবগী মথৌ অৱি। অফবা মীশিংদগী অফবা খৱা-খৱতা ওইৱবসু তক্ৰমসি। অচুৱা চংপা, অফবা পাঙথোকপা, মীগী মতেং পাংবা, ইমা লৈবাকপু থম্মোয় শেংনা নুশিৱবদি নোংমদি শোয়দনা মায় পাক্ৰনি। ●

## এডিটৱদা থাৱকপা ৱাকং, মীয়ামগী খোল্লাও, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

### ইন্দিয়গী শৱৌ লাংদা মীতৈশিংগী মৱাইবক

ইকায় খুন্মজৱিৰা এডিটৰ,

মালেমগী পাক চাউবা লমশিগী মনুংদা ইন্দিয়া তৱেংশুবদা লৈৱিৰা দেমোকেসি চংপা লৈবাক অমনি হায়না চাউথোকচৱবসু অতোৱা ইন্দিয়গী ষ্টেট অমগী দিষ্ট্ৰিক্ট অমনা ফাওবা চাউবা হেনবা পীক্ৰবা লমদম অসিগী ঈৱাং অসি কৱিগী লৌহশিনবা ঙমদ্রিবনো হায়বসি ঐথোয়না খঙবা মথৌ তাই। ঙসিগী লৈবাক্কী মপী-মপাশিংনা ইন্দিয়গী দট পোলিটিক্সতা তাদুনা মীশি-মীনা, মীকপ-মীয়াওখোল মৱক্তা সেন্টেৰী ফন্দিদা ঙাওদুনা পোলিটিক্স তৌবনদি ঈৱাং অসি লৌহশিনবা ঙমগনি থাজদে।

লমদম অসিগী ঈৱাং অসি ইন্দিয়গী মখাদা লৈবা কুকি মিলিটেচিংগা মনীং-মখা তন্না অতন্না মীতৈশিংদা লাদাহন্দুনা

খুংশেমগী লান ওছোক্ত্ৰনা পীক্ৰবা লমদম অসি মীহাংপুঙ ওইদুনা কুকিশিংগীনা ওফেলিট অদুগা মীতৈশিংগীনা দিফেলিট ওইহন্দুনা কাং-খোং চহিবা লানগী ড্ৰামা চহী অমা মখায় হেল্লক্ৰে।

ঐথোয়গী লুচিবশিংনা ইকায়বগী মহুতা খঙনা-খঙনা, উনা-উনা মৱম কয়৷ পীদুনা, ইয়া কয়৷ নৈনুদনা মীচম মীয়ামদা ড্ৰামা তৌদনা মীশি-মীনা য়েংদুনা লৈৱবা ফাওবা ঐথোয়গী ৱাকংফম লৈৱক্তা ওইনা উৱক্ৰে। খুদম ওইনা জিৱিগী থম্মোয় শোক্ত্ৰিঙাই ওইবা থৌদোক - নুপী অঙাং য়াওনা কুকি মিলিটেচিংগা ফেঙদা ফাদুনা পুথিবা অমদি তমখীনা হাংতোকপীথিবা কাননা কনবা ওম্ৰগে। নাকল অমদনা, ঐথোয়বু ঙাকপী-শেনবীবা ঙমদ্রবসু ঐথোয়গী ষ্টেটগভৰ্ণমেণ্ট অসিবু ঐথোয়না কনখংত্ৰনা থপীৱি অদুগা ঐথোয়গী ষ্টেটগভৰ্ণমেণ্টসু সেন্ফেল গভৰ্ণমেণ্ট অসিবু শোংগত্ৰনা থল্লি। ইন্