# জুন ২৬ মালেমগী ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নবা অমসুং অরোনবা করবার তৌবগী মায়োক্তা লেপ্পা নুমিৎ

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

চহী খুদিংগী জুন ২৬ অসিবু মালেমগী ওইনা ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নবা অমসুং লল্লোন ইতিক তৌবগী মায়োক্তা লেপ্পা নুমিৎ হায়দুনা লিশাং শিৎনা কুমজা ১৯৮৯দগী থৌরম পাঙথোক্তুনা লাক্লি। মসিগী মরু ওইবা ওবজেক্টিভতি ঐখোয় মশেল অমগা অমগা মতেং পাংনদুনা ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নদবা মালেম অমা ওইহনবা হায়বসিনি। আইন্না য়াদবা ময়াই কাবা পোৎশক লল্লোনবা অমসুং শীজিন্নবনা ঐখোয়গী খুন্নাইদা, হকশেলদা, কোভিদ লাইচৎকী চৈথেং, লৈবাক অমগা লৈবাক অমগা উৎখৎনবা, অকোয়বগী খল কায়রকপা (ক্লাইমেট চেঞ্জ), নোংমগী চঙদবা য়াদ্রবা পোৎলম কয়া মরাং কায়না ফংবা ঙম্লক্তবা, মৈ-ঈশিংগী ফিভম ফৎচিল্লক্তবা, হাৎন-শুনবা কয়াগী থৌদোক, তংদু লৈতাদবা খুন্নাই অসিদা পীগদবা চৈথেং খঙমিন্নদুনা ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নদবা মালেম অমা ওইহন্নবা হোৎনবদা ঐখোয় খুদিংমক শরুক য়াফম থোকই। হৌখিবা চহী অনী কোভিদ লাইচৎনা মরম ওইদুনা শুফম নোমফম খঙদ্রবা, লাইরিক লাইশু মপূং ফানা তম্না ফংদ্রবা, নহাশিং তৌফম খঙদ্রবা মতম অসিদা ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নবা অমসুং অরোনবা করবার তৌবনা কয়া য়াম্না ঐখোয়গী খুন্নাই অসি শোকহনবগে হায়বদু নৈনদুনা য়েংসি।

১) হৌখিবা চহী অনী খরা হেনবা অসিদা ঐখোয়গা থংননা লৈরিবা ম্যান্মারদা তংদু লৈতাদবা লৈঙাক অমা লৈরকখি। মীচম কয়া লৈবাক থাদোক্তুনা চেন্নরবা মতম অসিদা ঐখোয়গী ইরমদম অসিদসু মীওই কয়া লোন্না চেনশিল্লক্লবগী ওইথোকপা চাওনা লৈখি। মশীং খঙদবা খুল (ভিলেজ) কয়া মরম চাদনা চীংগী লমদা হেনগৎলকখি। অসিদসু নত্তনা চীংগী চীংমাই কয়া কোকথোক্তুনা পোপি কলটিভেসন হৌরকখি। ইরমদম ময়াই কাবা পোৎশক করবার তৌবগী করবার-পুং ওন্থোরক্লি। দ্রগ শুংফম কয়া লিংখৎলকখি। মফম অসিদা শুংবা ব্রাউন সুগর অহোঙবা মমলদা মরাং কায়না ফংবা হৌরকই। দ্রগ ফংফম মশীং হেনগৎলকই। নহা কয়া দ্রগ শীজিন্নবা হেনগৎলকই। লাইরিক লাইশু তম্বদা অকায়বা ওইরকই। তুংগী ফিদমনীংঙাই ওইবা নহা কয়া লমখাংদা মাঙখিবা য়াবগী অকিবা ফাওরকই। মণিপুর লৈঙাক্লা ৱার ওন দ্রগস ২.০ চঙশিনবা হৌরকপা থা অহুম ফারক্লে। মফম কয়াদগী নোংমা কাংদনা ফাগৎলিবা আইন্না য়াদবা পোৎলমশিং অসিনা মণিপুরদা দ্রগকী অরোনবা করবার কয়া য়াম্না চথরবগে হায়বদু তাকচরবনি। দ্রগ করবার তৌবদা চেন্নবা মীওইশিং মতম চানা অহকপা চৈরাক পীহন্নীংই। সিঙ্গাপোর, ওস্ট্রেলিয়াদা দ্রগ পুথোক-পুশিন তৌবদা চেন্নবা মীওই অমা ফাবা মতমদা দেথ পেনালটি য়াওনা অহকপা চৈরাক পী অমসুং ইলিসিট ত্রাফিক্কিংগী থবক কয়া থিংবা ঙম্মী। মসিমক ঐখোয়গী লমদম অসিদসু তৌহন্নীংই। অসুম্না তৌবনা ৱার ওন দ্রগসকী ৱাহন্থোক লৈহনগনি। ২৬, জুন ইন্টরনেসনল দে অগেনষ্ট দ্রগ এব্যুজ এন্দ ইলিসিট ত্রাফিক্কিং নুমিৎ অসিদা অচেৎপা ফিরেপ লৌহন্নীংই। থৌরম অসি পাঙথোকপগী ৱাহন্থোক লৈহন্নীংই।

২) ইনখৎলক্লিবা নহাশিংনা ময়াই কাবা পোৎলম শীজিন্নরকপগী অচৌবা মরম অমদি পোৎলমশিং মফম খুদিং মরাং কায়না ফংবা হায়বসিসু অমনি। লমদম অসিদা ময়াই কাবা পোৎলম কয়ামরুম ফংই। খুদম ওইনা য়ু, হিরোইন, ব্রাউন সুগর, ওপিয়ম, দক্লিয়ু ৱাই টেব্লেট পনবা য়াই। অসিদসু নত্তনা New Psychoactive Substances (NPS) কয়াসু হৌজিক্তি মার্কেটতা ফংলি। মণিপুরদা য়ুগী অথিংবা লৈরবসু য়ু মরাং কায়না ফংই। মসি ইনখৎলক্লিবা নহাশিংনা য়াম্না তোয়না শীজিন্নবা পোৎলম অমনি। ময়াই কাবা পোৎলম শীজিন্নবগী চাং অসি কোভিদ লাইচৎ মনুংদনা খঙহেন হেনগৎপা থেংনখি। ২৬ জুন, ৱর্ল্ড দ্রগ দে লাকপদা নহাশিংনা ময়াই কাবা পোৎলমশিং অসিদগী লাপ্পা লৈবা ঙম্লবা মখল মখা কয়াগী পোলিসি/প্রোগ্রাম পায়খৎপা মথৌ তাই।

৩) মণিপুরগী চীংগী লমদা পোপি কলটিভেসন পাক্তক্লনা চথরকপা অসিনা ইনভাইরনমেন্টেল ক্রাইসিস কয়া থোকহন্নবগী অচৌবা মরম অমনি। পোপি পান্বী থানবা হোৎবদা উমং কয়া কোকথোকই। মসিনা মহৌশাগী ইকোলোজিদা অকায়বা পীবতা নত্তনা হেবিটেট কয়া মাঙশিল্লকপা অসিনা ঐখোয়গী ইন্দিজিনস স্পিসিস কয়া মাঙখিবা য়াবগী অকিবা লৈতবা নত্তে। পোপি পান্বী পোথোক লৈনা অমসুং অতেনবা মতমদা ক্রোপ্পিং তৌবা য়ানবা কেমিকেল কয়ামরুম শীজি ন্নৈ। মসিনা হান্নগী লৈজরম্বা Natural Soil Texture অদু মাঙহল্লি। নৌনা ফোরেষ্টেসন তৌনবা হোৎনবদা অৱাবা অমা ওইহল্লি। চীংমায়দগী চেম্থরকপা কেমিকেলশিং অদু লোকখাদা চেল্লিবা তুরেলশিংদা য়ৌখিবা মতমদা ঙা, উচেক-ৱায়া, শা-ষণ অমসুং মীয়ামদা শোকনীংঙাই ওই। কৌব্রু লাইফমলেন, থাংজিং চীংশাং, নোংমাইজিং চীং পূম্নমক হৌজিক্তি মরু কোক্লে। উ-ৱা হৌবা উদ্রে। মসিগী মহুত্তা পোপি পান্বীশিংনা মহুৎ শিনখ্রে। ঐখোয়গী হৌরকফম ৱারীগা শোগোন্নদুনা লাক্লবা লাইফমলেনশিং হৌজিক্তি অনৌবা Golden Triangle অমগী শকলোন লৌরক্কদ্রা হায়বগী অকিবা ফাওরে। অসিগুম্বা মাঙথরক্লিবা, কায়থরক্লবা ইকোলোজিকেল বেলেন্স অসি খরদা ওইরবসু কনবা ঙম্লবা লৈঙাক্লা অমদি লন্নাই ফুরুপ কয়ানা উ থাবগী থবক চথরক্লি। লৈঙাক্লা গ্রীন মণিপুরগী দ্রাইভ অমা হৌখ্রে। অদুবু নোংমাইজিং চীং, থাংজিং চীংশাং অমসুং কৌব্রু লাইফমলেনগী মফম কয়াদা উ চারা থাবা চৎলুবদা মীওই কাঙলূপ খরনা উ চারা থাবা য়ারোই হায়দুনা অথিংবা থম্লকপদগী ৱাথোক কয়া থোকপা ঐখোয়না থেংনখ্রে। মসিনা তাকপদি পোপি কলটিভেসনগী মরুমদা অকনবা খূৎলায় পায়বা ফোর্স অমা লৈরব্রা হায়বসিনি। মতাং অসিদা খন্নবা য়াবা ৱাফমদি মালেমগী ওইনা ম্যান্মার অসি অনীশুবা খ্বাইদগী হেন্না হিরোইন পুথোকপা লৈবাক অমনি। UNODC (United Nations Office on Drugs and Crime) গী রিপোর্ট মতুংইন্না কুমজা ২০২০দা ওপিয়ম পুথোকপগী চাং অসি কুমজা ২০১৩দা লৈরম্বা চাং অদুদগী চাদা ৫০ হন্থখি। মসিগা ইরোয়ননা ম্যান্মারগী শান ষ্টেট অসি Amphetamine type Stimulants (ATS) পুথোকপদা খ্বাইদগী মরু ওইবা মফম অমা ওইরকখি। Drug Lord Khun Sa অমসুং মহাক্কা লোয়নবা Mong Tai Army না সরেন্দর তৌখিবা, ম্যান্মার লৈঙাক্তা চরাংনবা কয়া মায়োক্লখিবা অসিনা ওপিয়ম পোপি কলটিভেসন হন্থরবসু মতম অমদা হেক্তা ওপিয়ম প্রদক্সন হেনগৎলকপা য়াবগী ওইথোকপা লৈ হায়দুনা য়ু এন ও দি সীনা ৱার্নিং তৌরি। মসিমক চুম্লব্রা হায়বা ৱাফম অসিনি। ম্যান্মারগী পোপি কলটিভেসন অমসুং ওপিয়ম প্রদক্সন অসি মণিপুর য়ৌরক্লব্রা হায়বসিনি। মরম অসিনা ম্যান্মার হেরোইন শুংবদা মমিং চৎলম্বা অদু মণিপুরদা মহুৎ শিনগদৌরব্রা হায়বগী চাওনা ওইথোকপা লৈ। হৌজিক মণিপুরদা পাক্তক্লনা পোপি কলটিভেসন তৌরিবা অসিদা ম্যান্মারলোমগী মীওই য়াওরম্বা য়াই। লৈঙাক্লা ৱার ওন দ্রগস মপূং ফানা পায়খৎতুনা ইরমদম দ্রগ শুংফম, দ্রগ য়োনফম ওইহনগুমসি।

৪) মণিপুর নাইন্টিন আইটিজদগী হিরোইনগী চৈথেং ফংলবা অমসুং নাইন্টিন নাইন্টিজদগী ঐচ আই ভি/এইদসকী লাইচৎ শন্দোরক্তুনা মীওই কয়াগী পুন্সি লোমখ্রে। দ্রগতা লাইচুরবা কয়া সোসল ৱেলফ্যের দিপার্টমেন্টকী মখাদা মিনিষ্ট্রি ওফ সোসল জষ্টিস এন্দ এম্পৱারমেন্ট, গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়াগী শেম্বুং মখাদা দ্রগ রিহেবিলিটেসন সেন্টর কয়া লিংখৎতুনা লায়েংবগী থবক চথদুনা লাক্লি। মীওই কয়া লায়েংদুনা হান্নগী পুন্সিদা হঞ্জিন্দুনা ময়াই কাবা চিঞ্জাক য়াওদবা পুন্সি অমা লেনবা ঙমখিবা কয়া য়াওখ্রে। অদুবু নৈনবা য়াবা ৱাফমদি দ্রগ রিহেবিলিটেসন সেন্টরশিং অসিগী চপ চাবা এস ও পি অমা লৈতবনা অফবা মখলগী লায়েং পথাপ পীবা ঙমদে। অসিদসু নত্তনা লৈফম থোকপা ইনফ্রাষ্ট্রকচর, মেনপৱার লৈতবদগী শিবা নাবগী থৌদোক থোকপা লেখ্রে। ফুবদগী শিখিবা য়াওখ্রে। রিহেবিলিটেসন সেন্টর খরদদি ফেমিলি খঙদনা অমদি অয়াবা য়াওদনা হান্না দ্রগ শীজিন্নবা অদুবু Clean ওইনা লৈরবা মীওই থমজিন্দুনা শেল তানবগী থৌওং খরসু পাউচে কয়াদা ফোঙখ্রে। মসিমক্তি লায়েংবগী মহুত্তা শেল তানবা, বিজিনেস ওইনা চথরকপা থৌওং অমনি হায়না লৌদবা ঙমদে। অসিগুম্বা পামদবা থৌদোক কয়া অসি থোক্তনবা সোসল ৱেলফ্যের দিপার্টমেন্টনা "The Manipur Stae Policy on Psychoactive Substance, 2019 পুথোকখ্রে। মসি মপূং ফানা চৎনহনবা মতম ওইরে। Therapeutic Community (TC) based Rehab, Centre লিংখৎতু না তুং কোয়না চৎনগদবা রিহেব সেন্টর হাংদোকপা কান্নগনি। রিহেবিলিটেসন সেন্টর খুদিংমক মেন্টেল হেল্থ ক্যের এক্ট ২০১৭কী মখাদা রেজিষ্টর তৌগদবনি অমসুং রিহেব সেন্টর অমা লিংবা য়াবগী মথৌ তাবশিং অদু ফুলফিল তৌরবতদা অয়াবা পীগদবনি। মসি মতম মতমগী মতুংইন্না রিন্যু তৌগদবনি। ষ্টেট অমসুং দিষ্ট্রিক্ট লেভেলদা মোনিটর তৌগদবনি। মসিগী থবক অসি MSMHA (Manipur State Mental Health Authority) দা শিন্নবা য়াই। অসুম তৌরবদি দ্রগতা লাইচুরবা মীওই কয়া মপূং ফানা লায়েংবদা মতেং পাংগনি অমসুং পামদবা থৌদোক কয়া থোকহন্দবা ঙমগনি।

**মমা-মপাগী থৌদাং :** ময়াই কাবা চিঞ্জাক হায়বসি করি করিনো, মসি শীজিন্নবনা হকচাংদা, ৱাখলদা, খুন্নাইদা, লাইরিক লাইশু তম্বদা অমদি লমচৎ শাজৎতা কয়াম মাঙজবগে হায়বদু খঙহনবা চঙই। মসিগীদমক্তা মমা-মপা অমসুং ওজাশিংগী চাওরবা থৌদাং লৈ। স্কুলগী সিলেবসতা ময়াই কাবা পোৎশক্কী মরমদা য়াওহন্দুনা মহৈরোয়শিংবু ৱাখল তাহনবা কান্নগনি। অহাঙবা মতমদা শান্ন-খোৎনবগী খুদোংচাবা পীগদবনি। মমা-মপা ওইবশিংনা তৌবা য়াবা খরদি :-

- অঙাং অমগী ৱাখল্লোন অসি মমা মপাগী মখা য়াম্না পোল্লি। অঙাং অদুনা ঙাঙথোরকপা, তৌথোরকপা অমসুং খনবা ৱাখল মমা-মপাদগী তম্মী। অদুবু ইনখৎলকপা মতম অসিদদি তিন্নরিবা মরুপ মপাংনা হেন্না লূম্না লৌরকই। ইনখৎলকপা মতমদা ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নবা হৌবসি তিন্নরিবা মরুপ মপাংগী মখা পোল্লি। মরম অসিনা মমা-মপাশিংনা তিন্নরিবা মীওইশিং অদু খঙদোক্লবা হোৎনগনি। লমচৎতা অহোংবা লাকপা মতমদা মদু কূপ্পা থিদোক্তুনা ঙল্লিঙৈদা চুমথোক্লবা হোৎনগদবনি।

- মমা মপাগী নেগেটিভ বিহেবিয়র মরু ওইনা ক্বা, চুরুট, য়ু অঙাংশিংগী মমাঙদা শীজিন্নবা তৌরোইদবনি। চাওরক্লগা মতৌ তমগল্লি। তোয়না খৎনবা, শাওনবা, লাওনবা তৌরোইদবনি।

- অঙাংনা অফবা তৌরকপদা পূক্লিং থৌগৎপীগনি। অশোয়বা অরানবা তৌবা মতমদা মদুগী মরম খঙদোক্তুনা মতেং পাংনবা হোৎনগনি। ফৎতে, হৈতে হায়দুনা থওইদবা তৌরোইদবনি। মমা-মপাগী থৌওইদবা থৌওং অসিনা মতুংদা ময়াই কাবা চিঞ্জাক চারক্লবগী মরম অমা ওইহল্লি।

- অঙাংশিংদা ময়াই কাবা চিঞ্জাক্কী মরমদা ৱারী-ৱাতাই তৌদুনা মসি শীজিন্নবগী অমাঙবশিং খঙহনগনি। মসিনা ময়াই কাবা পোৎশক্তগী লাপ্পা লৈহনবদা মতেং পাংগনি।

- তিন্নবা মরুপ মপাং, লৈমিন্নবা, লাইরিক তম্মিন্নবা মীওইশিংনা ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নবা হায়রকপা নৎত্রগা ময়াম পূনবা মতমদা চাও-থকউ হায়দুনা পীরকপা য়াই। অসিগুম্বা সিচুএসন অসিদা ময়েক শেংনা 'নো' হায়দুনা নাম্থোকপা ঙম্লবা তাকপীগদবনি।

- মচাশিংনা তৌরিবা থবক, চৎলিবা মফম, তিন্নরিবা মীওইশিং য়েংশিনগদবনি। মতম চানা হল্লক্তবা মতমদা কদায়দা লৈরি, করি তৌরি খঙদোক্লবা হোৎনগনি। দেলি রুটিন অমা শেমদুনা মদু ঙম্না চৎনবা হোৎনবনা ফন্তবা মরুপ-মপাং তিন্নবা অমসুং ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নবদগী ঙাকথোকপা ঙমগনি।

**ওজাশিংনা লৌগদবা থৌদাং :** ইনখৎলকপা মতম চহী ১০-১৯ ফাওবগী মতম অসি লাইফ স্কিল কয়া তমশিনগদবা পুন্সিগী মরু ওইবা তাক্কক অমনি। মরু ওইবা লাইফ স্কিল খরদি:-

1. Problem Solving : প্রোব্লেম অমা মায়োক্লবা মতমদা মসিগী হৌরকফম, ওইরকপগী মরম, করম করম্বা কন্দিসনদা প্রোব্লেম অসি হেল্লি থিদোকপা চঙই। মসিগী সোল্যুসন ময়াম অমা পুথোকপা ঙম্বগা লোয়ননা খ্বাইদগী হেন্না ফবা অদু খনবা ঙমগদবনি।

2. Decision Making : দিসিজন অমা লৌবা মতমদা মসিগী অফ-ফত্ত, অমাঙ-অতোং, খুদোংথিনীংঙাই ওইবা মরমশিং অদু খঙনবা হোৎনগদবনি। মথৌ তারবদি অখঙ অহৈ তান্নবা য়াই।

3. Critical Thinking : করিগুম্বা ইস্যু, ইনফোর্মেসন, সিচুএসন, রেক্কমেন্দেসন অমা লৈবা মতমদা মদু হান্না ইভাল্যুএসন তৌবা তমগদবনি। অমনা হায়রে হায়দুনা ব্লাইন্দলি হেক্তা থাজ রোইদবনি নৎত্রগা ইল্লোইদবনি। মদুগী অফ-ফত্ত নৈনগদবনি।

4. Self Awareness : ইশানা ইশাগী Strength, Weakness, Capability খঙগদবনি। Appropriate self esteem লৈগদবনি। পূক্লিং য়াম্না শোম্বুবা নৎত্রগা কা হেন্না ৱাবা খনবসু ফত্তে। মসিনা অফবা ওইবগী মহুত্তা হেন্না ফত্তবা ওইবা য়াই।

5. Empathy : অতোপ্পগী অৱাবা, নুংঙাইবা খঙবীগদবনি। মখোয়দা ফাওরিবা অৱা-নুংঙাইবগী ফিলিং অদুমক চপ চানা খঙবা অমসুং ফাওবা ঙমগদবনি।

6. Interpersonal Relationship : মীওই খুদিংমক্কা অফবা মরী থম্বা ঙমগদবনি অমসুং থম্লবা হোৎনগদবনি। অসিদসু নত্তনা তিন্নবা মতমদা খুদোংথীগদবা নৎত্রগা লোয়নবা নুংঙাইরোইদবা ওইরবদি মদুদগী লাপথোকপসু হৈগদবনি।

7. Good Communication : নিতিগী ওইবা থবক থৌরম কয়া পাঙথোকপদা অমগা অমগা ৱারী ৱাতায় শাবা, পাউ ফাওনবা য়াম্না মথৌ তাই। ৱাহৈনবু ওইরবসু নৎত্রগা বোদি লেংখ্বেজনবু ওইরবসু মীগী ইমোসন অমসুং সেন্টিমেন্ট খঙনা ৱারী শাবা হৈগদবনি।

8. Management of Stress and Emotions : হৌজিক মতমগী ষ্ট্রেসফুল ওইবা লাইফ ষ্টাইল অসিদা ঐখোয় খুদিংমক ষ্ট্রেস মেনেজ তৌবা হৈগদবনি। লোয়ননা নেগেটিভ ইমোসন লৈহন্দবা হায়বসি তুংদা হকচাং অমসুং ৱাখল ফনা লৈনবগী অচৌবা মরম অমনি।

মীওই অমদা লৈরিবা পর্সনেল লাইফ স্কিল অদু শীজিন্নদুনা পুন্সিগী চেলেঞ্জেস অমসুং দিমান্দ কয়া অদু মপূং ফানা মায়োক্লবা ঙম্লবা তাকপী তম্বীবা অদুবু শম্না Life skill based education কৌবা য়াই। মসিমক এন ঈ পিগী থৌশিল অমনি।

২৬ জুন লাকপসিদা ঐখোয় খুদিংমক অচেৎপা ফিরেপ অমা লৌবগা লোয়ননা ময়াই কাবা চিঞ্জাক শীজিন্নদবা লমদম অমা ওইহল্লসি। লৈঙাক্লসু ৱার লন দ্রগস মায় পাক্লা পায়খৎপা ওইসনু। ●

# মীৱা ঙাঙনবগী হৈনবী থাদোক্লসি
## (মীগী ৱারী শাবনা পুক থনগদবা নত্তে, থবক কন্না শুসি, মতম মাঙহনগুমসি)

– মুতুম শান্তি –

মথৌ য়াম্না চিনবা মীনা মীগী ৱারী শানবা মতম লৈজদে। মতম কুপ্পা শীজিন্নবা, মথং মনাও নাইনা মথৌ শিন্দোকপা হৈতবা, তুংগী পুন্সিবু কূপ্পা ৱাখল খনবদা মপূং ফাদবা, নোংম-নোংমগী থোকঅবা থেংনবা অমবু অফ-ফত্ত খঙদনা হিংবা পুন্সি মহিংনা মীৱা ঙাঙনরি। ৱাখল অফবা, চাওখৎপা মীনা মীৱা ঙাঙনবা খক হৌনদে। মতম লিক্লা শীজিন্নবা মীওইনা কৈদৌনুংদা মীৱা ঙাঙনরোই। ঐখোয়গী লমদমসিদা লৈরিবা পুম্নমক নুংঙাইনা চাওখৎপা লৈবাক অমা ওইননবা, ইশাগী ইথৌদা মায় ওনশিন্দুনা, অফবা ৱাখল পুথোক্লদুনা থবক চিন্না লৈনবা হোৎনমিন্নসি। নুপীনা অয়ুক্তা লৈকায়গী চা হোটেলদা ফমদুনা ৱারেম ঙাঙবসি অফবা নত্তে। য়ূমগী থবক কুপনোম অসি য়াম্না য়াম্মী। মতম হৌখিবা খঙহৌদে। য়ূম পানবা হায়বসি নুপী, নুপা অনীগী ইথৌনি। নুপী, নুপা অনী পুন্দ্রবদি য়ূম পানবা ঙম্বা নত্তে। অমা ৱাৎপদা ইমুংগী খুদিংমক অৱাৎপা কয়ানা পীক থল্লি। মীওইবা ঐখোয়গী পুন্সি য়াম্না শাংদে। ঐখোয় পুম্নমক মীংচৎ থম্লম্লবা, অফবা থবক তৌরগা হিংলম্বদগী হেন্না ফবা করি অমুক লৈরিবগে?

অহল লমন্না হায়বীরম্বা ৱাহৈ - মীওইবদি শিরগা খঙই হায়না অদুবু পোকপদগী শিদ্রিবা ফাওবগী লম্বীসিদা অফবা ৱাখল খল্লগা তৌরম্বা থবক্লা শক্ল-শোন্নবা ওইহনসি। অৱাবা কয়াগী মতেং পাংবা হায়বসিসু অফবা লম্বী অমনি। ঐগী অচুম্বা, অফবা থবক থৌরম কয়ানা মীওই কয়াগী লমজিংবীবা ঙম্বা মী অমমম ওইসি। থৌনা লৈনা হিংসি। খুন্নাইসিদা ঐ ইশা ফবা অমা চঙই। ঐনা ফত্তনা কনাদা করি অফবা পাউতাক পীরুগনি। অফবা ৱারী, ৱাহৈ কয়াসি ইজরিবা ঐখোয়গী থম্মোয়দগী থোরকপা ৱারোলনি। অফবা ৱারোল কয়ানা অফবা খুন্নাই অমা ওইরক্কনি। লাইরিক্লা লৌশিং চাওখৎপগী ৱারোল কয়া পীরি। লাইশুনা পোকপদা ঈদা য়াওরকপগী মওংনি। শম্না হায়জরবদা লাইসু হায়বসিনা মীওইবা অমগী ঈশ্বরনা পীবীবা নেচর অদুগা লাইরিক হায়বসিনা খূৎশেম্না তম্লগা হৈরকপা অসুম্না ওইগনি হায়না ৱাখলদা খঞ্জে। মীৎনা উরিবা খুদিংমক প্রকিতিগা, খূৎশেমগা চৎমিন্নবগুম মীওইবা ঐখোয়সু চৎমিন্নবগী মওংনি। লাইরিক লাইশু হায়বসিগী মগুন অসিমক য়াওবা মীগী মশীং য়ামদে। মরম অদুনা অপীকপা অঙাংগী স্কুলদগীনা অৱাংবা মহৈগী থাক ফাওবদা লৈরিবা ওজাশিংগী মগুন লাইরিক, লাইশু অনীমক দরকার ওই। মীওবনা হিংবদা ইমা, ইপানা অমদি স্কুলগী ওজানা তাকপী তম্বীবা খুদিংমক্লা ঐখোয় পূম্বা লৌশিংগী মঙাল পীরিবনি। ধর্ম্ম, মীনুংশি লৈবা মীনা নুংঙাইনা পাল্লি। ফত্তবা মীনা ৱানা পাল্লি। অশিংবা মীদি মীতোপকী ৱারেম ঙাঙদে। অপংবা থবক শুনীংদবা মীনা ৱারেম ঙাঙদুনা মতম মাঙহন্দুনা হিংবা পুন্সিনা অয়াম্বা ওইরি। মতমবু করিসু মমল লৈতনা খনবা মীগী মশীং য়াম্লি।

মতম মাঙহনবা হায়বসি শুনীংদবা হয়েংগী ৱাখল খন্দবা মীশিং য়াম্লিবমখৈ লমদম অসি চাওখৎপা ঙমদ্রিবনি। মতম মাঙহন্দনা থবক শুবা নোম্বা কনবা লৈবাকশিংনা চাওখৎলিবনি। ঐখোয়গী লমদমসিগী মীওইশিংদি মীপাল তাংদুনা হিংলিবসি করিসু খন্দবগুম উরি। মীপাল তাংলিবসিগী ইকায়বা খঙলকপা মতমদুদা থবক শুনীংবা লমদম অমা হায়বদু ওইরকখিনি খঞ্জে। ৱাখল খনবগী চাং য়াম্না নেম্লিবা লমদমনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। ঐখোয় চানবা পুক থন্নবা পোথোক পুথোকচবা ঙমদবসি মুন্না খল্লুরবদি হিংবদা কান্নদ্রবা মীওই মপোক ওইরিবনি। অতোপ্পা ষ্টেটকী মীওইশিংনা নুংঙাইনা শেন্দানফম ওইরি। ঐখোয়না চানবদগী, শেৎনবদগী মীওইবনা হিংবদা চঙবা খুদিংমক মীপাল তাংলি। অদুবু খঙনা খঙনা ৱারেম ঙাঙনবনা থবক ওইনা হিংনরি, অঙকপা খুন্নাইনি ঐখোয়গী মীওইশিংগী লীচৎ অকিবা অমসু ওইরি। ঐখোয়সি ঈশ্বরনা শেম্বদা মীদি মান্নবদা শেম্বীরি অদুগা ৱাখলদি মপূং ফাদ্রিবগুম হিংলি। তৌথোরকপা থবক্তি ওন্ন-তৈনবা হায়গদ্রা মপূং ইফা ফাদে। ঐখোয়গী লমদমসিদা ঙা পুথোক্লিবা মফমসি লোক্তাক অমদি ময়াংইম্ফাল অসিনচিংবনি অদুবু ময়াংইম্ফালদা মাঙলিবা পাৎ ময়ামসি কনানসু খম্বুবা তৌদে। ঐখোয়গী লমদমসি লৈবাক লৈহাও য়াম্না ফবা মফমনি। মসিদা ঐখোয় পূম্নমক্লা লম ইঞ্চি অমা ফাওবা মাঙহন্দনা কান্নগদবা পান্বী কয়া থারবদি পূম্নমক্কী কান্নগনি।

ঐখোয়না ঙসি ফাওবা হিংলিবসি পোক্লফম লমদমসিগী 'নেচর রিসোর্স' করিনো খঙদবগুম উরি। মহৌশা লাইরেম্বীনা পীবা পোথোক মশক খঙনা, ইথৌ পাঙথোক্লবা মতমদা ঐখোয় পূম্বা চাওখৎপা, ৱাত্ত-পাদনা হিংবা, মীপাল তাংদবা ওইরক্কনি হায়বসি পূক্লিং চিংশিনমিন্নসি। ফত্তবগী লৌশিংদি য়াম্না খঙই অদুগা অফবগী ৱারিদি লৈতবগুম তৌরি। থবক শুবগী হৈনবী ওইদ্রবদি ঐখোয় করম তৌগনি, মীগী মপোৎ মরল চাদুনা শিবা ঙাইবা হায়বদুমক্লি ঙসি হিংলিবা। মমাঙথক্তা ৱানা ৱানা নুংঙাইবা শরুক ফংজখিদ্রবা অহল লমন কয়া অমা কপ্পা কপ্পা পুন্সি লোইখিবা ঙাক্তনি। মসি পূম্নমক ঐখোয়না উরবসু ঐখোয় করি তৌগনি হায়বসিদি খনবা ঙমদ্রি। ইন্দষ্ট্রি খরা লিংখৎকনি চাওখৎপদি লায়রদনা ময়াম চঙদুনা মূখৎকনি। মসিনি ঐখোয়গী খুন্নাই। কখোকপা, মীনুংশি য়াওদ্রবা কয়াদগী ঐখোয় সেকেন্দ অমগী মতম মাঙহনগুমসি। লমজিংবীবা শোয়রবা, মীয়ামগী করিসু খনবীদ্রবা, মীনুংশি য়াওদ্রবা ঙসিগী অমম্বা খুন্নাই অমা ওইনা হিংলিবা ঐখোয় মশেল চাওখৎনবা ৱাখল খন্ন-নৈনদুনা ইমা লৈবাক কলহৌনবা অমদি ৱাত্ত-পাদবা লমদম অমা ওইনবা হোৎনরসি। অৱাবা, লায়রবনা নোংম-নোংমগী ৱাশিল্লক্লি, ইনাকখুনবনা নোংম-নোংমগী শেল পায়খৎলিবা লমদমনি। লায়রববু কনানসু নুংশিবীদ্রবা খুন্নাই অমা ওইরি। অহল লমন্না তাকপীরম্বা 'অতোংবদা লৈথোনবা, অকুৎপদা লৈতৌবা' হায়বা পাউরৌ অদু চপ চানা থোক্লি। মরম কয়াসি খঙলবা, উরবা ঐখোয়গী লমদমসিগী নুংশিজরবা খ্বাই পূম্নমক্লা মতমবু চেকশিন্না শীজিন্নসি, অফবা ৱাখল কয়ানা পুন্সিগী চাওখৎপা লম্বী অমদা চৎমিন্নবা হোৎনসি। ঙসি তুংগী ইচা ইশু কয়াসি ঐখোয়না ৱানা হিংলিবসিদগী মখোয়গী (অঙাংশিং) পুন্সিনা হেন্না ফীভম শোক্লা হিংহৌগদৌরি হায়বসি পূম্নমক্কী মাঙদা থম্লগা কন্না শুবা নোম্বদা চোকথবা লৈরগুমসি হায়জবগা লোয়ননা ঐখোয় মতম, মীৎকুপ অমা ফাওবা মাঙহনগুমসি। মীপাল তাংদনা হিংসি। ঐখোয়সু মীনি করিগী মীৱা ঙাঙনদুনা মতম মাঙহনবা হায়বসিদি ৱাখল ৱাৎপা মীগী থৌওংনি। ঐখোয়সি মৈখেৎ মরু অমফাওবা পুথোকপা ঙমদ্রিবা মীওইনি, চেকশিন্না হিংমিন্নসি, খ্বাই পূম্নমকপু অইবীনা খুরুমজরি। ●

## ষ্টেটকী পাউ

### ইল ইফেক্টস ওফ দ্রগ এব্যুজকী মতাংদা এসে কিম্পটিসন পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জুন ২৪ (ঐচ এন এস):

দিষ্ট্রিক্ট লিগেল সর্বিস ওথোরিটি (দি এল এস এ) থৌবালনা লিগেল লিটরেসি ক্লবকা খুৎশম্নরগা য়াইরিপোক্তা লৈবা এ সী এম ঈ হায়র সেকেন্দরি স্কুলদা 'ইল ইফেক্টস এফ দ্রগ এব্যুজ' হায়বা ৱাফম অসিদা য়ুম্ফম ওইরগা মহৈরোয়শিংগী ওইবা এসে কম্পিটিসন অমা পাঙথোকখ্রে।

ঙসি পাঙথোকখিবা এসে কম্পিটিসনগী থৌরম অদুদা দিষ্ট্রিক্ট লিগেল সর্বিস ওথোরিটি থৌবালগী চ্যেরপর্সন বিনি ঙাঙোম, দি এল এস এ থৌবালগী সেক্রেটরি বিনেশ্বরি মাইবম অমদি এ সী এম ঈ হায়র সেকেন্দরি স্কুলগী প্রিন্সিপাল য়ুম্নাম বিরেননা মরুওইবা মীওইশিং ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরমদুগা মরী লৈননা দি এল এস এ থৌবালগী চ্যেরপর্সন বিনি ঙাঙোমনা ফোঙদোকখিবদা, হৌগৎলক্লিবা মহৈরোয়শিংনা এন দি এন্দ পি এস এক্ট, পোক্সো এক্ট অমদি জুবেনাইল এক্টকী মতাংদা মমুৎ তানা খঙনবা হোৎনগদবনি। হায়র সেকেন্দরিগী থাক্তা মহৈ তম্লিবা মহৈরোয়শিংগী চহী মতাংদা মথক্তা পনখ্রিবা এক্টশিং অসিগা মরী লৈনবা থৌদোক কয়া লমদম অসিদা থোক্তুনা লাক্লি। অসিগুম্বা থৌদোকশিং অসি ইশাদা থোকহন্দনবা মহৈরোয়শিংনা হোৎনগদবনি। মরুওইনা ময়ায় কাবা চীঞ্জাক্তগী মতম পুম্বদা লাপথোক্লা লৈনবা হোৎনগদবনি হায়খি।

ঙসি পাঙথোকখিবা এসে কম্পিটিসন অদুদা এ সী এম ঈ হায়র সেকেন্দরি স্কুলদা ক্লাস টুয়েন্ত্ব তম্লিবা মহৈরোয় ১০০ রোম্না শরুক য়াদুনা অথোই অহেন তান্নখি।

### কংলৈপাক ন্যুজ হ্বাটসএপ গ্রুপনা তেংবাং পীখ্রে

ইম্ফাল, জুন ২৪ (ঐচ এন এস):

হৈঙাং এসেমব্লি কন্সটিটুয়েন্সিগী মনুং চন্না লৈবা কোম্থা অহল্লুপতগী সোর