নহাশিংনা য়ু (Alcohol) শীজিন্নবা হেনগৎলকপা - চৎনবীগা য়ুগা শাগোন্নরকপা হায়বসি অফবা নত্তে

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

অঙনবা মতমদগী ময়াই কাবা পোৎশক মরু ওইনা য়ু, মীওইবা খুন্নাইনা লৈরকঙৈদগী শীজিন্নবা হৌরকপগী ৱারী শিংবুন ইদুনা লৈরি। অদুবু শীজিন্নবগী মওংদি খেন্নৈ। হকচাং কনখৎনবা, অনা লায়েংগী হীদাক শেম্বদা নৎত্রগা হীদাক ওইনা শীজিন্নবা, ৱাখল ফাথনবা, ঈংথনবা পোৎশক অমা ওইনা নৎত্রগা মখল মখা কয়াগী লাইনীং লাইশোনগী থৌরমদা য়ু অসি শীজিন্নরম্মী। মণিপুরগী খুন্নাইদসু মফম কয়াদা য়ু শুংদুনা শীজিন্নবা ঐখোয়না থেংনরে। অদুবু য়ু শীজিন্নবগী চাং হেনগৎলকপা অসিদি কুমজা ১৯৫০-৭০ ফাওবগী মতম অসিনি। কুমজা ১৯৭০গী অঙনবা শরুক্তা য়ু শীজিন্নবগী চাং খঙহেন হেনগৎলকখি। মতম অসিদা তংদু লৈতাদবা খুন্নাই অমসু মায়োক্লরম্মী। য়ু অমদি ময়াই কাবা পোৎশক শীজিন্নবা হেনগৎলকপদা নত্তনা মসিদগী থোরকপা খৎন-চৈনবা, হুরান-চিন্থি, নুপী অঙাংদা চত্থবা ক্রাইম, হাৎন-শুনবা কয়া থোক্লম্মী। ওইরক্লিবা তংদু লৈতাদবা খুন্নাই অসিদগী কন্নবা নিশা থিংবগী খোঙজং 'NISHA BANDI' চঙশিনবা হৌরকখি। চহী খরা অসিদা য়ুমথোঙ খুদিংদা য়ু থকপগী চাং অসি হেনগৎলক্লি। মসি মরু ওইনা চহী ১২-১৭ ফাওবগী মনুংদা লৈবা নহাশিংনি। ঐখোয়গী নহাশিংনা য়ু শীজিন্নরকপগী মরম খরা নৈনদুনা য়েংসি :-

- মমান্নবগা তিন্নবা ফংনবা, য়ু থক্তুবদি মখোয়না ইন্থোরক্কনি, তিন্নবা ফংলোই খনবা ।
- য়ু শীজিন্নবনা নুংঙাইথোকপা ঙম্মী। অৱা অনা কাউহল্লি। ৱাখল চরাংনবা ফহল্লি হায়না লৌই।
- ইমুং-মনুংগী, লাইরিক-লাইশু তম্বগী শেম্থোক লৈতবগী অমদি মখল মখা কয়াগী প্রেসর লৈবা মতমদা য়ু থক্লগা ফগনি খনবা।
- থবক তৌবদা, শান্ন-খোৎনবদা নৎত্রগা লাইরিক-লাইশুদা হেন্না ফবা পর্ফোর্মেন্স পীবা ঙম্লবা য়ু নৎত্রগা হীদাক লাংথক শীজিন্নবসু য়াওই।
- মমান্নবশিংনা শীজিন্নবা উরগা নৎত্রগা য়ু হায়বসি করম তৌবা জাৎনো হায়না চাংয়েং তৌনীংবা।
- মমান্নবশিংনা মহাও তংউ, থকউ হায়দুনা প্রেসর পীরকপা।
- য়ুমদা খৎন-চৈনবা, শাউনবা, গর্ল ফ্রেন্দ কায়নবা, এগজাম ফেল ওইবা।
- ইমুংদা শান্তি লৈতবা, মমা-মপা নৎত্রগা মচিন-মনাও মরক্তা য়ু থকপা য়াওবা।
- চহী মতাংনা Prefrontal cortex mature ওইবা ৱাৎপা মরম্না অচুম্বা judgement অমসুং self control ঙমদবা।
- চহী ১২-১৭ ফাওবগী মতম অসি মমা-মপাদগীসু খরা লাপথোকপা, মমান্নবশিংগী ফ্রেন্দ সর্কল চাওথোরকপা অমসুং experimentation গী মতমনি।
- খুন্নাইগী চৎনবীদা অহোংবা কয়া লাকপা, Birthday celebration, Exam pass তৌবগী নুংঙাইবা ফোঙদোকপা, পিকনিক চৎপা অসিনচিংবা কয়াদা য়ু য়াওশিল্লকপা অমসুং নুপা-নুপী পূন্না য়ু থকমিন্নবা।
- ধর্ম্ম-কর্ম্মগা মরী লৈনবা চৎনবী কয়াদা মরু ওইনা অশিবা পোৎলোইবা, দেব-কর্ম্ম, লুহোং-খোংদোংবদা য়ু শীজিন্নরকপা, মসিনা নহা-অহল পূন্না য়ু থকমিন্নরকপা, নহাশিংদা অথিংবা, অকিবা লৈরক্তবা, ঐখোয়গী চৎনবীগা য়ুগা শাগোন্নরকপা হায়বসি অফবা খুদম নত্তে।
- নহাশিংগী মরক্তা মতম লেনফম খঙলক্তবা, তৌফম লৈরক্তবা, শান্ন-খোৎনবগী খুদোংচাবা ৱাৎপা অসিনচিংবা পনবা য়াই।

য়ু (অলকোহোল) শীজিন্নবনা হকচাংদা, ৱাখলদা অমদি খুন্নাইদা কয়া য়াম্না শোকহনবগে হায়বদুদি ময়াম্না হেন্না খঙনরবা ৱাফমনি। অদুবু কাউরোইদবদি অলকোহোলগী metabolism দা byproduct অমা ওইরিবা Acetaldehyde হায়বসি হকচাংদা অমদি ব্রেনদা য়াম্না টোক্সিক ওইবা পোৎশক অমনি। মসিনা brain maturity ওইদ্রিবা নহাশিংদা খন্থবা ৱাৎপা, সেল্ফ কন্ট্রোল ঙমদবা অমসুং অচুম্বা জজমেন্ট পীবা ঙমদবা কয়া থোকহল্লি। তুংদা মখল মখা কয়াগী পামদবা লমচৎ-শাজৎ, থৌদোক ৱাথোক কয়াগী মরম অমা ওইহল্লি। অসিদসু নত্তনা ঐখোয়না শীজিন্নরিবা য়ু অসিদা হকচাং শোক্লিংঙাই ওইবা পোৎয়ান কয়াসু য়ানশিল্লি। খুদম হায়ববু Methylated spirit (methanol) য়ানশিন্নবা য়ু থক্লবদগী পূন্না পূন্না মীওই কয়া শিবগী পাউ ঐখোয়না তারি। অসিগুম্বা থৌদোক অসি ৱাঙ্গোইগী মফম অমদসু থোকখিবা লৈখ্রে। মীওই কয়া শিখি। য়ুদা methanol পোৎয়ান ওইনা খজিক খজিক য়াওখিবনা মমৈথংদা মিৎ উবগী চাং হন্থহল্লি অমসুং Road Traffic Accident থোকপগী অচৌবা মরম অমসু ওইরি। মসি মরু ওইনা য়াম্না টোক্সিক ওইবা formaldehyde হায়বা কেমিকেল অসিনা থোকহনবনি। Methanol অসি হকচাংদা formaldehyde ওন্থোক্লগা ৱাটর অমসুং কার্বোনদাইওক্সাইদ ওইনা হকচাংদগী থাদোকখি। য়ু থকপনা কেন্সর, লিভর ফেলর, কিদনি ফেলর থোকহল্লি। খ্বাইদগী হেন্না মরু ওইবদি একাদেমিক করিয়র অমা ফজনা চত্থবা ঙম্লক্তবা, তৌরুবা খুদিংদা ফেলর লাকপা, frustation ওইরকপা অসিনা ৱাখল লায়না কয়াগী হৌরকফম ওইহল্লি। সুইসাইদ হায়বদি মশা মথন্তা শিবগী চাং হেনগৎহল্লি। লম্বীগী এক্সিদেন্টতা শিরিবা মীওইশিং অয়াম্বনা য়ু থক্লগা গাড়ী থৌবদগী ওইজরবসু থৌদোক খরদদি সুইসাইদ মানবা মওং কয়া য়াওদবা নত্তে। কুমজা ১৯৯১দা মণিপুর দ্রাই ষ্টেট অমনি হায়না লাউথোকখ্রবসু য়ু ফংবগী চাংদি অসুম অসুম হেনগৎলকই। য়ুমথংনবা লৈবাক ম্যান্মারদগী ফোরেন লিকর, থংননা লৈরিবা ষ্টেট মরু ওইনা অসাম, মেঘালয়াদগী ইন্দিয়ন মেদ ফোরেন লিকর লেপ্পা লৈতনা পুশিল্লক্লি। অসিদসু নত্তনা মণিপুরগী মফম খরদা ধর্ম্ম-কর্ম্ম, লাইনীং-লাইশোন্দা য়ু চঙদবা য়াদবা অমা ওইনা অয়াবা পীদুনা য়ু শুংলিবা মফমশিংদগী শেন্দোংগী য়েংলগা য়ু হেন্না পুথোরক্তুনা মফম কয়াদা য়ু মরাং কায়না ফংলি। সপ্লাই চ্যেন হেনগৎলকপা হায়বসি দিমান্দ লৈতনা য়াবা হৌনদে। ষ্টদি রিপোর্ট নৎত্রগা পেপর ফোঙবা লৈত্রগসু মণিপুরদা নহাশিংগী মরক্তা য়ু থকপদগী শিবা য়াওনা মখল মখা কয়াগী লায়না হেনগৎলক্লে হায়বসিদি য়ানরবা ৱাফমনি। মসিগী মরু ওইবা মরম অমদি লমদম অসিদা ফংলিবা য়ু মখলশিং অসি পোৎয়ান য়াওরবা শোয়দনা ওইগনি। হকচাং শোক্লিংঙাই ওইবা মখলগী য়ু থকপা অসিনা য়াম্না থুনা হকচাং শোকচিল্লকপগী মরম অমনি। মতাং অসিদা হংনীংলিবা ৱাফমদি মণিপুরদা লিকর প্রোহিবিসন থন্থগী কান্নবা করি লৈরিবগে। হৌজিক ওইরিবা মওং অসিদি ফত্তবা য়ু পুশিল্লকপদা নত্তনা ষ্টেট অসিগী ইকনমিদসু চাউনা শোকহল্লি। পেরামিলিটরি ফোর্সশিংগী সপ্লাইগী মীংদা অচৌবা করবার তৌবা মীওই কয়াসু লৈরম্বা য়াই। এঙ্গল খুদিংমক্তগী য়েংবা মতমদা ঐখোয়দা মরু ওইনা নহাশিংদা মাঙজবগী মাঙজবা ঙাক্তনি। মরম অসিনা সপ্লাই চ্যেন অসি থিংনবা অকনবা থবক লৌখৎহন্নীংই। মণিপুরদা ফংলিবা local stuff শিং অসিদসু অকনবা মীৎয়েং চঙহন্নীংই। শেন্দোংগী য়েংলগা ভেন্দরশিংদা ফংলিবা য়ু অসি পোৎয়ান য়াওরবা হকচাং শোক্লিংঙাই ওইরবা য়ু ঙাক্তনি।

অইবা ইশামক য়াওনা চত্থবা ষ্টদি অমদগী খঙবা ঙম্বদি age of initiation হায়বদি য়ু থকপা হৌবগী চহী অসি নৌরিবা মীওই ঙাক্তনি। অসুম্না মরক মরক্তা য়ু থক্লম্বদগী চহী ১০-১২ ফাওবগী মনুংদা নুংতিগী য়ু শীজিন্নবা হৌরকই। মখা তারকপদা চহী অহুম ফাওবদা দিপেন্দেন্ট হায়বদি এদিক্ট হায়বদু ওইরকই। নোংমদা মখোয়না শীজিন্নবা য়ু (অলকোহোল) গী চাং অসি চাওরাক্লা এভরেজদা 156 gm ওইগনি। মসি অতৈ লৈবাক্তদি ৩০০গী মথক্তা লৈবা থেংনৈ। অতোপ্পা ষ্টদি রিপোর্টকা চাংদম্লবা মতমদা ঐখোয়গী অসিনা চহী নৌনা থকপা হৌই। অতেনবা মতমদা হৈনবী হায়বদু ওইরকই। নোংমদা থকপা য়ুগী চাং (156 gm per day) নেম্লবসু মখল মখা কয়াগী complication develop তৌরকই। মসিনা তাকপদি মণিপুরদা ফংলিবা য়ু অসিদা হকচাং শোক্লিংঙাই ওইবা পোৎয়ান কয়া য়াওরব্রা হায়বসিনি। অসিগুম্বা মতম অসিদা য়ু থকপা তোক্লগে হায়দুনা হোৎনবা মতমদা মখল মখা কয়াগী খুদোংচাদবা থেংনৈ। য়ু থকপা লেপ্পা মতমদা থেংনরিবা অৱাবশিংদি - হুমাং কাবা, খৃৎ নিকপা, visual disturbance হায়বদি উরিবা পোৎশক অদু লান্না খনবা, খোয়রাংবা, খোয়শাওনবা, কোক চিকপা, পুক নাবা, ওনীংবা, তূম্বা য়াদবা করিগুম্বা মতমদা য়াং চিংবা (Rum fits) অমসুং তরং চৎপা, চিংনবা, অকিবা ফাওবা, নাকোংদা নত্ত-নত্তবা তাবা, মিৎতা ফৈরেং-তুরেং উবা, কা হেন্না নিকপা (delirium tremens) তৌবসু য়াওই। হায়রিবশিং অসিগী মনুংদা তুং কোয়না লৈগনবা withdrawal symptom খরদি খৃৎ নিকপা, খোয়রাংবা, খোয়শাওনবা, তূম্বা য়াদবা অসিনচিংবনি। মসিনা তাকপদি মখোয়দা পূক্লিং ৱাখলগী লায়না Anxiety, Depression হান্না লৈরম্বা য়াই। মখা তানা মসিগী মরমদা থিদোক্তুনা লায়েংলবা তুংদা য়ু থকপা হন্থরক্কনি।

মথক্তা পনখিবা Rum fits অমসুং delirium tremens মতম চানা লায়েংহৌদ্রবদি খুদোংথিনীংঙাই ওই। ইম্ফাল ব্রেষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মফম অমদনি। লৈবাক্কী ঈরাংদগী নুমিৎ নীনি বন্দ তৌখিবা মতমনি। য়ুদা লায়চুরবা নহা অমা নোংমদুমা য়ু থকপা ফংখিদে। অনীশুবা নুমিৎতুসু নুমিদাংৱাইরম হঞ্জিল্লকপদা চোয়রোন পারোন ঙাঙবা, মমিৎতা ফৈরেং তুরেং উবা, মনাদা জাৎ-জাৎ তাবা (delirium tremens) হৌরকপা মতমনি। মশাসু য়াম্না নিকই, হুমাংসু তাই। য়ুমগী মীওইশিংনা খল্লি লাই ওক্লরকপনি নৎত্রগা য়ুদা শেমজিল্লকপা ওইরমগনি। বন্দ ওইবনিনা মথংগী নুমিৎতা মাইবা কৌরগা য়েংহনগে খন্দুনা কা মনুংদা থোঙ লোনশিল্লগা থম্মী। মহৌশাগী মহৌশা ওইরবোই নীংই। য়ু ঙাওদুনা লাক্লগা চাক চাদনা তূমখিবসু কোঙ্গায়নি। মথংগী নুমিৎতা অয়ুক পুং ১০/১১ তাবা শ্বাইদা মরা মখোল তাদে হায়দুনা য়েংলুবদা শিদুনা লৈরমখি। য়াম্না নুংঙাইতবা থৌদোকনি। মতম চানা লায়েংবীরবদি লাইবক থীবা থৌদোক অদু থোক্লমদবা য়াই। Delirium tremens হায়বসি য়াম্না শাথীবা ইমর্জেন্সি কন্দিসন অমনি। মতম চানা লায়েংবীগদবনি।

চেফোঙ অসিমক্তদা হান্ননা লমদম অসিগী নুপীশিংনা টোবেকো (হীদাক মনা) শীজিন্নবগী চাং ৱাংখৎলকপা অমসুং দ্রগকী করবার হেনগৎলকপগী মতাংদা থমজখ্রে। হৌজিক ওইরিবা হোংলক্লিবা খুন্নাইগী শক্লোন অসি মতম চানা থিংহৌদ্রবদি ঐখোয়গী খুন্নাই অসি ময়াই কাবা চিঞ্জাক্কী ঈপাক্তগী কনবা ৱাগনি। খুন্নাই কনসি, নহাশিং শেমসি হায়রবদি ঐখোয় অকনবা মওংদা মিসন মোদ অমদা চঙশিনবা মথৌ তাই। গ্রাসরুট লেভেলদগী হায়বদি ফেমিলিদগী মরু ওইনা মমা-মপা/গর্ডিয়ানশিংনা অচৌবা থৌদাং লৌবা তঙাইফদে। য়ুগী মরমদা অঙাংশিংবু খঙহনবা তাই অমসুং স্কুলগী সিলেবসতা য়াওহনবগা লোয়ননা adolescence health ফগৎনবা হোৎনবা মতম ওইরে। মমা-মপাশিংনা খঙজিনবদা কান্নবা অমদি তৌবা য়াবা থৌওং খরা মখাদা পীজরি :-

১) মমা-মপা অমদি গার্ডিয়ানশিংনা য়ু অমদি অতৈ ময়াই কাবা চিঞ্জাক্কী পোৎলম শীজিন্নদবা। ফিদম্লিংঙাই ওইবা মীওই অমগী থৌদাং লৌদুনা অঙাং অদুগী অপাম্বা খঙনা তুংগী করিয়র শেম্লবা হোৎনবিগনি। পিক্লিবা অঙাংশিংনা মমা-মপাগী মতৌ য়াম্না তমগল্লি।

২) য়ুগী মরমদা শুগাইনা তাকপীদুনা খঙহনগনি। মসি অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা ৱারী-ৱাতায় তৌদুনা তাকপী-তম্বীগনি।

৩) স্ট্রেস নৎত্রগা টেন্সন লৈবা মতমদা য়ুনা রিলিভ তৌনবা হোৎনবগী মহুত্তা অতৈ অতোপ্পা স্ট্রেস মেনেজমেন্ট টেক্লিক কয়া তাকপীগনি। খুদম ওইনা breathing excercise, Yoga, Meditation, Physical excercise, Jogging/Walking, য়ু থকচিনবনা স্ট্রেস ফহনবগী মহুত্তা হেন্না ফত্তবা ওইহল্লি।

৪) য়ু হেন্না থকচিনবনা হকচাংদা নুংঙাইতবা কয়া ফাওহনবা য়াই। মরু ওইনা কোক চিকপা, কোক ঙাওবা, ওনিং-ওনিং তৌবা, চিন-লৈ, খনাও কংবা, নীংশিংবা ৱাৎপা, ৱা ঙাঙবদা লৈয়েং ফাইবা, ফজনা চৎপা ঙমদবা, reflex dull ওইবা।

৫) য়ু থকপনা ৱাঙাঙ-শঙাঙ অমদি লমচৎ-শাজৎতা অহোংবা কয়া পুরকই। খৎন-চৈনবা তোয়না থোকই। অচুম্বা দিসিজন লৌবা ঙমহন্দে।

৬) কনাগুম্বনা য়ু ওফর তৌরকপা নৎত্রগা থকসি হায়দুনা প্রপোজ তৌরকপা মতমদা য়াম্না firm ওইনা No হায়বা ঙমগদবনি। য়ু য়াম্না থুনা থুনা থকচিনবা নৎত্রগা চাকখাও হাংলিঙৈদা থকপনা য়ু ঙাওবগী চাং হেলহল্লি। য়ুগী মহুত্তা ঈশিং নৎত্রগা হৈ মহী থক্তুনা মতম লেন্নবা হোৎনগনি।

৭) য়ু থক্লগা গাড়ী থৌরোইদবনি। Reflex dull ওইবা, Visual disturbance লৈবা মরম্না এক্সিদেন্ট থোকপগী চাং ৱাংই।

৮) মমান্নবা মশেল, ফ্রেন্দ সর্কল মরক্তা য়ুগী ফত্তবা ইফেক্টশিংগী মরমদা খন্ন-নৈনবনা মখোয় মশেল ৱাখল তামিন্নবা হেল্লি। মসুম তৌবনা য়ু য়াওদবা প্রোগ্রাম কয়া চত্থবা য়াহল্লি।

৯) মমা-মপা, মচাশিংগগী মরক্তা অফবা মরী থম্লবা হোৎনগনি। য়ারিবমখৈ মখোয়গী অনীংবা অপাম্বা ফোংনা ৱারী শাদুনা মতেং পাংনবা হোৎনবীগনি। নোংমগী অশংবা মতমদা মখোয়গা ৱারী-ৱাতায় তৌবা, মখোয়গীদমক্তা ঐখোয় লৈরি হায়না খঙহনবা য়াম্নমক মথৌ তাই।

১০) মখোয়সু ফেমিলিগী মরু ওইবা মীশক অমনি হায়বসি ফাওহনগনি। ইমুংগী খন্ন-নৈনবদা শরুক য়াহনগনি। স্কুল, লৈকায় অমদি ইমুংগী থৌরমদা য়াওহনগনি।

১১) স্কুল, শান্ন-খোৎনবা নৎত্রগা অতৈ হীরমদা অফবা তৌরকপদা পূক্লিং থৌগৎপীগনি।

১২) স্কুলগী ওজা, লৈকায়গী মথক থোংবা অফবা মীওইশিংগা তোৎনা-তিন্নবদা হেন্না অফবা মরী থম্লবা হোৎনবীগনি।

১৩) লৈকায়, ক্লব অমসুং কম্যুনিতিগী সর্ভিস কয়াদা য়াওহন্দুনা মহাক্কী ওইবা কম্যুনিতি কন্ত্রিব্যুসন পীনবা ৱাখল্লোন ফাওহনগনি।

১৪) য়ু (অলকোহোল) হায়বসি ব্রেন্দা য়াম্না টোক্সিক ওইবা পোৎশক অমনি। চহী ২৫গী মখা মরু ওইনা চহী ১৫ মখাদা লৈবা মীওইশিংদা ব্রেন মপূং ফানা দিভলপ তৌবা ঙমহন্দে। মসিনা লর্নিং অমসুং মেমোরিদা শোকহল্লি।

The Manipur State Policy on Psychoactive Substances, 2019 notification থোকখিবগা লোয়ননা মথৌ তাবা এস ও পি শেমদুনা অথুবদা থবক লৌখৎপা মথৌ তারে। মথক্তসু পঞ্জখ্রে হীরম অসিদা মিসন মোদ অমদা খোঙজেল য়াঙনা চঙশিনবা তঙাইফদ্রে। লমদম অসিদা লৈরিবা intellectual শিং, Parents/Guardian শিং, এন জি ও অমসুং হীরম অসিদা থবক তৌরিবা ওর্গনাইজেসন খুদিংমক (গভর্ণমেন্ট নৎত্রগা সেমি গভর্ণমেন্ট) অমত্তা ওইনা চঙশিনমিন্নবগী মতম অদু ওইরে। সপ্লাই চ্যেন থিংনবা হোৎনবগা লোয়ননা লমদম অসিদা ফংলিবা য়ু মখল খুদিংমক করম করম্বা হকচাং শোক্লিংঙাই ওইবা পোৎয়ান য়াওবগে হায়না খঙদোক্লবা হোৎনবসু কান্নগনি। লৈঙাক্কী চৎন-কাঙলোন ইন্দবশিং অহকপা চৈরাক পীদুনা মতম চানা ঐখোয়গী নহাশিং য়ুগী খয়াত্তগী কন্নবা হোৎনহৌসি। ●

ষ্টেটকী পাউ

য়াইবিলেন চিলদ্রেন হোমদা লন্নাই মীওইশিং অমদি লূপ কয়ানা তেংবাঙ পীনরক্লি

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ২৯ (ঐচএনএস):

ইম্ফাল ইষ্টকী কৈবি সনাপাৎতা লৈবা য়াইবীলেন চিলদ্রেন হোমদা লন্নাই মীওইশিং অমদি লূপ কয়ানা তেংবাঙ পীনরক্লি হায়না য়াইবিলেন চিলদ্রেন হোম মেনেজিং কম্মিটি, কৈবি সনাপাৎকী প্রসিদেন্ট য়াঙ্গোই পিবানা থাদোরকপা চেরোল অমদা ফোঙদোরক্লি।

চেরোলসিনা হায়, জন্যুৱারী ২দা চঙাঙ্গৈ ময়ায় লৈকায়দগী সাপম সিবানন্দগী মচানুপী সিন্থোই সাপমগী চহী ১ শুরকপগী অহানবা মপোক নুমিৎকী থৌরম হোমদা পাঙথোকখিবগা লোয়ননা অঙাংশিংগীদমক ব্লাঙ্কেট ২০, মগ ২০ তেংবাংবীবগা লোয়ননা অচা অথকশিংসু পীজবিরম্মী।

থা অসিগী ৩দা তেংবাংবীরকপ-শিংদি খুরাই চিংঙ্গাংবম লৈকায় তিনসিদ রোদতগী কাম্বম রাজেননা মহাক্কী চহী ৬০ শুরকপগী মপোক নুমিৎকা মরী লৈননা চেঙ বেগ ২, আলু বেগ ১, বিসকিট বোক্স ১, চোকলেট বোক্স ২, মিমি বোক্স ১, মজা বোট্টল ২, ফেস মাস্ক বোক্স ১; ফুমলৌ কৈরোই ময়ায় লৈকায়দগী অহন্থেম দেভিদকী মচননুপী কৈশাম্পাৎতগী লাইশ্রম সোমাগী চহী ২৯শুরকপগী মপোক নুমিৎকা মরী লৈননা শঙ্গোম, চিনি, চামনা, ষ্টেম্লরি আইটেমশিং, ফেস মাস্ক অমদি সেনিটাইজর; সোইবম লৈকায় ইম্ফালদগী শগোলশেম জে ানসনগী চহী ২৯ শুরকপগী মপোক নুমিৎকা মরী লৈননা ঙা, কেক, বিসকিট, শেল ওইনা লুপা ৫০০; শিংজমৈ লৈশাংথেম লৈকায়দগী নন্দিকা শানৌজমগী ১৯শুবা চহীগী মপোক নুমিৎকা মরী লৈননা ব্লাঙ্কেট ১১, কেক, মোমো, শামোসা, এ পি, ৱাটর বোট্টলনচিংবা; ককচীং ৱাইরি সেনাপতি লৈকায়দগী পুখ্রম্বম গোপিননা চেঙ বেগ ১, হরাই, অচাথাও লিটর ৫, বিসকিট বোক্স ১, মাস্ক, শেল ওইনা লুপা ৫০০ তেংবাঙবীরম্মী।

জন্যুৱারী ৪দনা খোঙহাম্পাৎ অৱাং লৈকায়দগী লাইশ্রম বুধচন্দ্রনা মৈতাল বোরা ২, মৈফু ৫; জন্যুৱারী ৫দনা পুখাও খাবমদগী থৌনাওজম তেজব্রতগী মচানুপী থৌনাওজম অথোইবীগী ২শুবা চহীগী মপোক নুমিৎকা মরী লৈননা চেঙ, হরাই, অচাথাও তেংবাঙবীরম্মী।

জন্যুৱারী ৬তনা শলুংফম ময়ায় লৈকায়দগী সলাম সুরেসকী মচানুপী সলাম লিংজেনঙানবীগী চহী ১০ শুরকপগী মপোক নুমিৎকা মরী লৈননা চেঙ বেগ ১, অচাথাও লিটর ৫, আলু, হরাই, তিলহৌ, চনম, সাপোন, শম্পু, ফেস মাস্কনচিংবা তেংবাঙবীবগা লোয়ননা অঙাংশিংবু অথুম অহাওসু পীজবিরম্মী।

জন্যুৱারী ৭তা তেংবাঙবীরম্ব-শিংনা ৱাংখৈ হিজম লৈরক্তগী হিজম দেনিগী অপোকপা হিজম ননাওগী চহী ৫৫ শুরকপগী মপোক নুমিৎকা মরী লৈননা অঙাংশিংবু চাক্লেন পীজবীবগা লোয়ননা লুপা লিশীং অমা; বাসিখোং কিটনাপনুংদগী নিংঙোম্বম সঙ্গিতানা মাগী লৈখিদ্রবা মপুরোয়বা নিংঙোম্বম নিংথৌবা মৈতৈগী চহী ৩০ শুরকপগী মপোক নুমিৎকা মরী লৈননা আলু, হরাই, চা মনা, চিনি, পাফর, মেগী নুদলস, পোটেটো ক্রেকর, বিসকিট, কেক, অচাথাওনচিংবা তেংবাঙবীরম্মী।

জন্যুৱারী ৯দনা ডা. ভারতি মৈত্রম, মিরা কে ঐচ, ডা. নিভোদিতা এলনা মখোয়গী স্কুল তম্মিন্নরকপগী মরুপ লৈখিদ্রবী দরসিতা সনসমবু নীংশিংজবা ওইনা অঙাংশিংগীদমক ব্লাঙ্কেট, খোঙ মোজা, ৱাল ক্লোক, ষ্টেম্লরি আইটেমশিং, অচাথাও, আলু, তিলহৌ, চিকন কিলো ৫ তেংবাঙবীরম্বগা লোয়ননা অচা অথকশিংসু পীজবিরম্মী।

জন্যুৱারী ১০দনা মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদগী মীওইশিংগী ওইবা মতেং পাংসি গ্রুপনা মতেং পাংসি গ্রুপকী মীংদা অঙাংশিংগীদমক কোকতৈ থাও, কোসমেটিক, দিটরজেন্ট, সেন্দন, ফিরোল, স্পোর্টস আইটেমশিং, চান-থক্লবা পোৎলমশিং তেংবাঙবীরম্মী।

জন্যুৱারী ১১দনা উয়ুমপোক হৈক্রুজম লৈকায়দগী হৈক্রুজম সঙ্গিতানা অঙাংশিংবু অথুম অহাওশিং পীজবিরম্মী। জন্যুৱারী ১৩দনা কৈশামথোং লাইশোম লৈরক্তগী থৌনাওজম নিংঙোল সিনাম ওংবী সুনিতাগী ৬১শুবা মপোক নুমিৎকা মরী লৈননা অঙাংশিংবু চাক্লেন পীজবীবগা লোয়ননা বিসকিটনচিংবা তেংবাঙবীরম্মী।

থৌরমসিদা য়াওবীরকপা নম্বোল অৱাং লৈকায়দগী মুতুম ইবেয়াইমনা লুপা ৫০০, মালোম মখা লৈকায়দগী থৌনাওজম ইবেমচানা লুপা ৫০০, লাংজিং সী আর পি এফকী কেম্পকা মায়োক্লবদা লৈবী সিনাম নিংঙোল কৈশাম ওংবী সুমননা লুপা ১২০০সু তেংবাঙবীরম্মী।

জন্যুৱারী ১৪দনা শিংজমৈ থোকচোম লৈকায়দগী ডা. লাংপোকলাকপম জেলিনাগী চহী ৪০ শুরকপগী মপোক নুমিৎকা মরী লৈননা অঙাংশিংগীদমক বিসকিট, সর্ফ, সাপোন, সম্পু, তুথব্রশ, বেদসিটশিং, লোসন্নচিংবা তেংবাঙবীরম্মী।

জন্যুৱারী ১৫দনা নরানকোঞ্জিল মখা লৈকায়দা লৈবা সোসল এদভান্সমেন্ট এন্দ য়ুথ দিভলপমেন্ট ফাওন্দেসনগী চহী ৬ শুরকপা লিংখৎখিবা নুমিৎকা মরী লৈননা অঙাংশিংগীদমক চেঙ বেগ ১, আলু বেগ ১, তিলহৌ বেগ ১, অচাথাও বোক্স ১, থুম বেগ ১ অমদি কোবিনচিংবা তেংবাঙবীরম্মী।

মীয়ামগী মতেংখক্তনা হিংজরিবা হোমসিগী অঙাংশিংবু নুংশিবীদুনা তেংবাঙবীরক্লিবা পূম্নমক্কী মফমদা হোমসিগী অঙাংশিং অমদি মেনেজিং কম্মিটিগী মেম্বরশিংনা তৌবীমল খঙবা উৎচবগা লোয়ননা থাগৎচবা ফোঙদোকচরি হায়নসু চেরোলসিনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

এৱ্যেৰ্নেস প্রোগ্রাম ওন কোভিদ-১৯ পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ২৯ (ঐচএনএস):

থা কয়া স্কুল থোঙ লোল্লুরবা মতুংদা হৌখিবা জন্যুৱারী ২৭তগী গভর্ণমেন্টকী ৱারেপ অমগী মতুংইন্না ক্লাস এলেভেন অমদি ট্রেলভকী হাংবা হৌরকপগী অহৌবা নুমিৎতগী নুমিৎ নীনিগী ওইনা টি জি হায়র সেকেন্দরি স্কুলদা মহৈরোয়শিংগী ওইবা এৱ্যেৰ্নেস প্রোগ্রাম ওন কোভিদ-১৯ হায়বা থৌরম অমা ইন্দিয়ন রেদ ক্রোস সোসাইটি, মণিপুর ষ্টেটব্রাঞ্চকা খৃৎশম্নদুনা পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা সেক্রেটরি ডা. আর কে নিমাই, চেয়রমেন ডা. ৱাই মোহেন, নরেন্দ্র নিঙোম্বা, ডা. বঙ্কিম, ডা. সুনিল সেঞ্জম, এ নবচন্দ্রনচিংবনা রিছোর্স পর্সন ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরম অদুদা বেটচ নাইনা মহৈরোয়শিংদা এৱ্যেৰ্নেস সেসন পাঙথোক্তুনা গভর্ণমেন্টনা পীরিবা এস ও পি ঙাক্লা অমদি মরু ওইনা চেকশিনগদবা চৎন-কাঙলোনশিংগী মতাংদা শরুক য়াখিবশিংনা ৱাফম কয়া থম্লখি।

কোরশান্তবি ৱাটর সপ্লাই স্কিম কম্মিটিগা তানদনা নৌনা শাবা য়ারোই

ককচীং, জন্যুৱারী ২৯ (ঐচএনএস):

ককচীং দিষ্ট্রিক্টকী কোরশান্তবিদা লৈরিবা ৱাটর সপ্লাই স্কিম অসি মরী লৈনবা ওথোরিটিশিংনা লাক্তুনা ভিলেজ ৱাটর এন্দ সেনিটেসন কম্মিটিগী থৌমীশিংগা উনদুনা ৱারী শানদ্রিবা ফাওবা কনাগুম্বা মীওই অমত্তনা নৌনা শানবা থৌরাংলকপা য়ারোই হায়না কম্মিটি অসিগী চ্যেরমেন এন ইন্দিবলানা ফোঙদোরক্লি।

ঙসি কম্মিটি অসিগী অয়াবা য়াওদনা মীওই খরনা স্কিম অসিদা নৌনা কন্সত্রক্সন তৌনবা হান্না লৈরম্বা কন্সত্রক্সনশিং শিদোকপা হৌরকপগী ফীভম য়েংশিনবগী থৌরমদা ইন্দবলানা হায়খিবনি।

খোঙচৎ অদুগা মরী লৈননা ইন্দিবলানা মখা তানা হায়খিবদা, কোরশান্তবি, খোঙয়াম অমদি তাঙজেং খুঞ্জাওদা লৈবা মীওই ২,৫০০ হেনবদা অফবা থক্লবা ঈশিং পীনবগী পান্দমদা চহী ৩০ রোমগী মমাঙদগী হাংলম্বা কোরশান্তবিগী ৱাটর সপ্লাই স্কিম অসি ঙসি ফাওবা মীয়ামদা নিংথিনা কান্নবা পীবা ঙমদনা লাক্লি। অসিগুম্বা ফীভম অসিদগী কম্মিটি অসিনা দিপার্টমেন্টকী মরী লৈনবশিংদা ৱাটর সপ্লাই স্কিম অসি অতোপ্পা মফম চাবা অমদা হোংদোক্তুনা মপূং ফানা কান্নবা পীনবা হোৎনরিঙৈদা মীওই খরনা হান্নগী মফম অসিদা অমুক হন্না শেমগৎনবা হোৎনরকপা অসি য়াম্না লাইবক থীবনি। মরম অসিনা হান্নদগী হৌনা ঈশিং পীবদা ফেল ওইদুনা লাক্লবা মফম অসিদা কম্মিটিগী অয়াবা য়াওদনা শাগৎনবা হোৎনবা অসি খুদক্তা লেপ্পীয়ু। লোয়ননা হীরম অসিদা মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টনসু অথুবা মতমদা মীৎয়েং চঙদুনা দিপার্টমেন্টকী ওফিসলশিং অমদি কন্ট্রেক্টর লাক্তুনা কম্মিটিগী থৌমীশিংগা উনবীয়ু হায়খি।

রিবাশ মীশিগী মতাংদা মীফম পাঙথোক্তুনা ৱারেপ কয়া লৌখ্রে

থৌবাল, জন্যুৱারী ২৯ (ঐচএনএস): জোইন্ট এক্সন কম্মিটি (জে এ সী) এগেনষ্