

## বৰ্ল্ড দ্ৰগ দে- জুন ২৬ : মণিপুৰ সিচুএশনদা মীংয়েং অমা

— ডা. সোৱাম মনিকান্ত —

সিনিয়ৰ কন্সলটেণ্ট সাইকিয়াত্ৰিষ্ট  
dr.smanikanta@gmail.com



মালেম শিনবা থুংনা জুন ২৬ নুমিৎ অসি চহী খুদিংগী ইণ্টৰনেশনল দে এগেনষ্ট দ্ৰগ এবুজ এন্দ ইল্লিচিট ট্ৰাফিকিং নংদ্ৰগা বৰ্ল্ড দ্ৰগ দে হায়দুনা ১৯৪৯দৰ্গী থৌৱম পাঙথোক্তুনা লাক্ৰি। থৌৱম অসি য়ুনাইটেদ নেশন্সকী ১৯৮৭দা ফমখিবা ৪২ শুবা মীফ্ফা মালেমনা আহিমা যাদবা ময়াই কাবা পোৎলমশিং (দ্ৰগ) অসিনা পীৱিৰা চৈথেং অসি খঙমিয়দুনা পূয়া অমত্তা ওইনা থেংনমিলবগী ৰাখল্লোনদা লৌখিবা বাৱেপনি। চহী খুদিংগী পাঙথোকপা থৌৱম অসি চহী ৩৬ মপুং ফাৱে। অদুব লমদম অসিদা ওইৱক্ৰিবা দ্ৰগকী প্ৰোগ্ৰেম অসিদি মিাপিনীংঙাই ওইৱি। হৃদক চহীগী থৌৱম অসিগী থিম "The evidence is clear: invest in prevention. Break the chain. Stop organized crime" হায়বসি মুন্না খচ্ছদুনা থবক তৌবা মথৌ তহি। ষ্টেপ ওৰ্গনাইজন্স হায়বসিদা হোয়া মীংয়েং চঙহুংইহি। লমদম অসিদা মখল খুদিংগী আইমা যাদবা ময়াই কাবা পোৎশক মৱাং কায়না ফংলি। পোপি কৰ্কটিভেশন হেনগৎলকপা অমসুং কানি মৱাং কায়না ফংবা মৱল্লা দ্ৰগ (হিৱেৱইন) শুংফম কয়া থুগায়দুনা মাঙহনখিবা এথোয়না থেংনস্ত্ৰে। অসিদসু নন্তুনা WY tablet (Methamphetamine) লমদম অসিদা মৱাং কায়না ফংলি। ইনখংলক্ৰিবা নহাশিংনা দ্ৰগ মখলশিং অসি শীজিন্নিংবা মসিদা ফংবা গুশ্মী। মণিপুৰগী ওইনা য়েংবদা দ্ৰগ (হিৱেৱইন) শুংফম কয়া থুগায়দুনা মাঙহনখিবা এথোয়না থেংনস্ত্ৰে। অসিদসু নন্তুনা নহাশিংনা দ্ৰগ মখলশিং অসি শীজিন্নিংবা মতমদা ফংবা গুশ্মী। মণিপুৰগী ওইনা য়েংবদা দ্ৰগ শীজিন্নবা মীওই লিশীং ৪০গী মথক্তা লৈৱস্থা য়াই। মালেমগী ওইনা য়েংবদসু চাওৱাক্ৰা চহী ১৫-৬৪ ফাওবগী মনুন্দা লৈবা মীওই মিল্লিয়ন ৩০০ দ্ৰগ শীজিন্নৈ। মসিগী মনুংদা 220 million Cannabis, 60 million Opioids, 20 million অমনা Cocaine শীজিন্নৈ হায়না পানৱি।

গোল্ডন ট্ৰাইএঙ্গলদা ওপিয়ম কলটিভেশন পাক শন্না থাবা অমসুং হিৱেৱইন পুথোকপগী চাং ৰাংখংলকপগা ইৱোয়ননা লমদম অসি মৰু ওইবা ট্ৰাঞ্জিৎ ৰক্ট অমা ওইৱকখি। ১৯৮০গী মতম মৰু ওইনা ১৯৮৪গী চহী শ্বাইদা লমদম অসিগী নহাশিং হিৱেৱইন শীজিন্নবা খঙহেন হেনগৎলকখি। য়াল্লা থাজদবা অমদি মীপুম খুদিংনা পামদবা, তুক্ৰৎচবা থৌওং ওইবনা হিৱেৱইন শীজিন্নবা মীওইশিং অসি তথী-তাওইনা তৌবা, ফাদুনা পুলিসতা শিলবা, লৈকায়গী ঙ্ৰব, মেঁৱা-শাঙদা ৱাৱক-ৰাত্ৰেত তৌবা অমসুং ইছ্বেকপীবগী থৌওং কয়া অসিনা দ্ৰগ শীজিন্নবা মথোয় মশেল পুনশিল্পগা ইন্সজেক্সন তৌবগী চংনবী অমা লৈৱকখি অমসুং মদুগী হেনবী অদু থুনা শন্দেৱকই। Injecting Drug User (IDUs) মশীং খঙহেন হেনগৎলকই। নীদল /সিৱিঞ্জ সোৱ তৌমিয়বদগী আইদি য়ুশিংগা এচ আই ভি ইনফেক্সন অশুম শন্দেৱকই। চহী খৱগী মতুং ১৯৯০দৰ্গী এচ আই ভি শন্দেৱক্তুনা ১৯৯৭-৯৮দতি আই দি য়ুশিংগী মৱক্তা চাদা ৭০গী চাংদা এচ আই ভি পোজিটিভ ওইবা থেংনখি। লৈকায়দা দ্ৰগ য়োনবা, দ্ৰগ শীজিন্নবা খুদিংমক তথী-তাওইনা লোয়নখি। অদুব দ্ৰগ শীজিন্নবদি থিংবা ভুমখিদ্ে। মসি এথোয়না উস্ত্ৰে, থেংনস্ত্ৰে। দ্ৰগ শীজিন্নবা নহা কয়া মমা-মপা, ইমুং-মনুংনা জেলদা নংদ্ৰগা লমাই চলাইবা বিহেবিলিটেশন সেন্টৰনা নখুন্না থমজিদ্দুনা লোয়েং চখাবগী থৌওং কয়া লৈস্ত্ৰে। মীওই কয়া অমনা ওভৱদোজ ওইদ্দুনা লৈখিদ্ে। দ্ৰগ শীজিন্নবা মীওই কয়া এইদসনা নাদুনা লৈখিদবসু য়াওস্ত্ৰে। নুপী কয়া

## থৌনা ফবা ইপা-ইপুশিং অদুগী চাদা নাওদা অমত্তা লৈত্ৰবজাৎলা?

মতম মতমগী

**গুৰুময়ুম জ্ঞানেশ্বৰ শৰ্মা**

চিংনা কোয়না পনশাবা, চিংমীনা কোয়না পনঙাপকা, খুতু তৰুৱা থৌগনবা, স্বাংনা অশংবা ফিজাল থোনবা, লোভোকনা মিংশেল ওইবা, মীওক মীচান ফবা, ৰাভ-পাদবী, সনানা ময়ুং কাবা, লুপানা মফেল ওইবা, কোৱৌহনবগী খোঙদাফম ওইবা, অকন অথৌ পোকপী সনা লৈবাক মণিপুৱনি। মসিদা নভে, কৰি কৰিনো য়াল্লা লৈখিনি, এনা হায়বা নভেকো অইবা-অইবী কয়ানা মথোয়গী বাৱেং, শৈৱেং অমদি শৈৱেংবশিংগী ঈশৈ ময়েক্তা শৈথাখিবা কয়া অদুগী মনুদেদী এগী কোভা পকহৌবা নীংশিংবা খৱা ইজবনি। মসিনা লৌইবসু নভে, অইবা-অইবীশিংগী কলমদৰ্গী থোক্ৰকপা ৰাইহে কয়া অমা লৈৱি, এনা খঙদবা, তাদবা কয়া অমসু লৈৱমগনি। লৌইনমক কোৎথোক্তুনা বাৱেং অসিদা হাপচৱৱেই। মথোয়না শৈথাৱিশিং অদুনা কবিগী কল্পনানি (অইবা-অইবীশিংগী ৰাখলনা শাগৎপা) হায়ৱবসু সনাগা চাংম্ন্ৱৱিবা সনা লৈবাক মণিপুৱ ফজৈ হায়বদি ককপা যাদনা চুম্ৰবা ৰাফম অমনি। ফজবখভা নভে চাবা থকপসু হাওৱশ্মী, নুপী নুংশিকী (অই-অশাগী) ফীভমসু ফৱশ্মী, লৈবদা নুংঙাইৱশ্মী হায়বদি চহীনা নস্ত্ৰে পোৱবা অহল ওইৱবা মীপুম খুদিংমক্ৰা খঙলমগনি, ভগিসু নীংশিংলমখিনি। এথোয়সু থেংনহৌই, ৰাকচীংগী উলেন, কালেনগী নুংশা, শজিবুগী নুংশিং, ইঙা-ইঙেনগী নোংজু, ঈশিং-ঈচাও চহী খুদিংগী মতমগী মতুংইমা মতাং চানা ওচনা লাকখিবা ভক্তনি। ঈচাওনা-ঈকননা, নোং নুংশিংনা অমাভ অচা কা হেমা থোকহল্পমদে, ঈচাওনা য়ুম চেছ্খিখিগী পাউ তাৱমদে, তুৱেল তোৰ্কনি নিংখাইবগী পাউ তাৱমদে, ইক্ংনা লৌ পানবা য়াখিদবগী পাউসু লৈখিদে। নোং হেক চুংগা তুৱেলগী ঈমাই তপ্পা তপ্পা ৰাংখংলকপনি। ঈকং থা মতমদসু তুৱেলশিংগী ঈচেল তংতে, ঈশিং অদুম চেল্লি। মতমদুদা কালেন থাদা নুংশাগী মৈশা খাঙবা ভুদববগী অৱাবা লৈৱমদে। কালেন ওইৱবসু য়ুমদা এ সীদি লায়ৱদুনা ফেন ফাওবা পানৱমদে। নুংথিলগী মতমদা পয়না শাবা হুমাই অমা পায়ৱগা লম্পাক্তা, উখোঙ-ৰাখোঙদা ফমদুনা হকচিক লাংবদা কালেনগী মৈশা ফংলমদে।

হৌজিক্তি কৰি থোক্ৰে? পুন্মক ওৱ-ভৈবা মওন্দা লাক্ৰে। নোংজুখাদ ঈচাও, কালেনখাদা ঈকং, মসি পুন্মক অসিগী যৌদং কনাগী ওইগনি, কনানা থোকহনবনো? লমদম অসিগী মীয়াম মৰু ওইনা লৈঙকপশিং লোয়ননা মৰী লৈবো লোয়শঙগী থৌপুংশিং চেমবা য়াৱেই। মথোয়াদ ৱেস্পোন্সিবিৰ্টি ফিক্স তৌদুনা ময়াদদুৱী স্ৰোক পীবা ভূমবদি য়াই অদুব ভগি এথোয়না ফলিবা অৱাবা চৈথেং অসিগী মৰু ওইবা ষৌৱালদী মথোয়গীনি হায়বদি য়াফম থোকই। ফৱে ওইনীবা ওইজঙ্গনসু অমনা অদম (হৌজিক্সনি) অইবা-অইবীশিংনা কলমগী মতেংনা মণিপুৰগী ফজবা শৈথাৱস্থা পুন্মক ভগিদি তাইওৱৱক্ৰে, ভগি উৱিৰা শভ্ৰম অসিগা মথোয়গী শৈথোৱোলগা চাউনা খেৱৱে, মথোয়গী বাৱেং,

লুথ্ৰা ওইহৌবতা নন্তুনা এচ আইভি/এইদসকা শাগোদুনা হিংবসু য়াওৱি। মৱাল লৈজদ্ৰবা, কৱিসু খঙজ্জিৰা অভাং কয়া এচ আই ভি/এইদসনা মৱম ওইদ্দুনা পুসি লোমস্ত্ৰে। অভাং কয়া অনানা ওৰ্ফন হোমদা মণ্শি লেল্লি। মসিনি দ্ৰগনা পীৱিৰা চৈথেং। দ্ৰগ শীজিন্নবদগী ইনখংলক্ৰিবা নহা কয়া ক্লল দ্ৰোপআউট তৌদুনা মণ্শিগী পান্দম লৈতনা হিংলি। ইমুং কয়া ব্ৰোক ফেমিলি হায়বদু ওইৱি। মচা-মশু লাহিৱিক লাইশু তমহনবা ভুমদ্ৰি। নোংমগী চৱা তানবনা হেমা মৰু ওইৱি।

কুম্ৰজা ১৯৯৬-২০০৬ ফাওবগী মতম অসি ম্যাম্মাৱদা দ্ৰগকী মায়োক্তা চখবা ঈহৌ কনখংলকপনা মৱম ওইদ্দুনা ওপিয়ম কৰ্কটিভেশন অমসুং দ্ৰগ পুথোকপগী চাং নেমখি। মতম অসিদা ম্যাম্মাৱদা বেজ তৌবা আৰ্মদ গ্ৰুপ খৱগা ইন্দিয়া লৈঙাক্ৰা সম্প্ৰসন ওফ ওনৱেশন (সু) ২০০৫দৰ্গী চংনবা হৌখি। মণিপুৱ লৈঙাকসু ২০০৮দা সুয়ানা চে অসিগী পাটি অমা ওইহনখি। হংবা য়াবা ৰাহংদি মসিনা মণিপুৱদা দ্ৰগ কাৰ্জেলগী মৰু হনবা হৌখিবৰা? মসি ওৰ্গনাইজন্স ক্ৰাইম অমগী শৰক অমৱা? ম্যাম্মাদৰ্গী খুংলায় পায়বা মীওই কয়া চঙলক্তুনা হেমা ওৰ্গনাইজন্স ওইবা আৰ্মদ গ্ৰুপ কয়া শেমগৎখিৱা? মখা তাৱকপদা দ্ৰগ মাফিয়াগী অটৌবা থবক থৌৱমশিং পায়খংপা হৌৱকখি। কুম্ৰজা ২০১৪-২০১৯ ফাওবদা গোল্ডন ট্ৰাইএঙ্গলদা দ্ৰগ পুথোকপগী হস্তৱসু Synthetic opioid অমসুং Methamphetamine (WY tablet) পুথোকপগী চাং শান ষ্টেট অমসুং ম্যাম্মাৱগী মফম বৱদা খঙহেন হেনগৎলকখি। মতাং অসিদা মণিপুৱদা থোকখিবা থৌদোক খৱা নৈনদুনা য়েংসি। কুম্ৰজা ২০১৩গী জন্ৱাৱাৱীদা ইফ্ফল এয়ৱপোৰ্টতা কাৰ্টেন ৮দা পুৰকপা লুপা ক্ৰেৱ ১৫গী ভেলুা ওইগদবা দ্ৰগ ফবগী ৰাথোক লৈখি। অসিদসু নন্তুনা পল্লেলাদ আৰ্মি কৰ্নেল থাদনা সেণ্ট্ৰেল ফোৰ্চেসকী মীওই খৱদগী Pseudoephedrine tablet লাখ অমগী মথক্তা চহীদুগী ফেব্ৰুৱাৰী থাদা ফাখিবা থৌদোক এথোয়না থেংনস্ত্ৰে। Pseudoephedrine হায়ৱিৰা অসি দল্লিয়ু ৰাই ট্ৰেণ্টেড শুংবদা চভ্ৰা য়াল্লা মৰু ওইবা কেমিকেল অমনি। লো এনফোৰ্সমেন্ট এজেন্সীকী মীওইশিং মলৈক পায়বদা য়াওৱিবা পোৰ্ণিচিচিয়নশিং অসিগুস্তা থবজা জেৱস্থা হায়বসি দ্ৰগ ট্ৰাফিক্টিংগী ওৰ্গনাইজন্স ক্ৰাইম অমনি চিহ্নদবা ভূমদে।

কুম্ৰজা ২০১৭-১৮দা কাংপোকপী, চুড়াচান্দপুৱ, তেংনৌপল অমসুং কামজোংগী চিংমায় কয়াদা পোপি কৰ্কটিভেশনগী থবক হেনগৎলকখি। মসিগা ইৱোয়ননা মণিপুৱ লৈঙাক্ৰসু ৱাৱ ওন দ্ৰগস লাউথোকখি। দ্ৰগ মৰু ওইনা ব্ৰাউন সুগাৱ, দল্লিয়ু ৰাই ট্ৰেণ্টেড মৱাং কায়না ফংখি। ইনখংলক্ৰিবা নহা কয়া দ্ৰগ শীজিন্নবগী চাং ৰাংখংলকই। ম্যাম্মাৱগী শান ষ্টেট, চিন ষ্টেট অমসুং মণিপুৰগী চিংগী দিল্লিক্ৰিিং য়াওবা অনৌবা গোল্ডন ট্ৰাইএঙ্গল অমা লৈৱতা? মণিপুৰগী চিংগী লমদা চাওৱাক্ৰা একৱ ২৮,০০০ কানি পাস্ৰি থাখি। অদুব মতুং ২০২২-২৩দদি একৱ ১১,০০০লা হ্ছখি হায়না লৈঙাক্কি ৱিপোৰ্ট অদমদা পল্লি। য়ু এন ও দি সীগী চাংগি ৱিপোৰ্ট মতুংইমা ম্যাম্মাৱদা ২০২১, ২০২২, ২০২৩দা পোপি কৰ্কটিভেশন অমসুং ওপিয়ম পুথোকপা য়াল্লা হেনখি। হায়ৱিৰা মতম অসি মণিপুৱদসু পোপি কৰ্কটিভেশন পাক শন্না চখৱকপা মতমনি। পুন্মক অসি ওৰ্গনাইজন্স ক্ৰাইম অমগী থৌওং অমৱা? মতম অসি ম্যাম্মাৱদগী ইল্লিগেল ইন্সিণ্ড্ৰেট কয়া মণিপুৱদা চঙলকখি। হৌখিবা চহী ৪ অসিদা ফোষ্টেটকী লম একৱ ৫২,০০০ মাঙখি। অমৱোমন্দা অনৌবা খুংং ৯০গী মথক্তা হেনগৎলকই। ম্যাম্মাদৰ্গী চঙলকখিবা ইন্সিণ্ড্ৰেটশিং অসিনা ওপিয়ম কৰ্কটিভেশন অমসুং দ্ৰগ শুংবগী থবক অসি চখখিবৰা? ইন্সিণ্ড্ৰেটশিং অসি মতৌ কৱল্লা ইন্দো-ম্যাম্মাৱ ভূমথৈ লানশিল্পকখিবনো। অসাম ৱাইফলসনা ভূমথৈ ভাক্ৰিবনি। অসুক য়াল্লা মীশিং অসি কৱল্লা মণিপুৱদা চঙলকখিবনো। মসিসু ওৰ্গনাইজন্স ক্ৰাইম অমগী মখাদা চখখিবৰা? মে ৩, ২০২৩ চাওন চুড়াচান্দপুৱদা চংখিবা ট্ৰাইবেল সোলিদিৱিটি ৱেল্লি অদুনা য়াওখিবা

মীওইশিং অদুনা পায়বা অফবা মখলগী খুংলায়শিং অদু মতৌ কৱল্লা পুশিল্পকখিবনো? সু কাদৱশিং গ্ৰাউন্ড ৱল্ল ভল্লৱ চংখিবৰা? পুন্মক অসি ওৰ্গনাইজন্স ক্ৰাইম অমগী মখাদা চখখিবৰা?

১২ শুবা মণিপুৱ এসেমব্লি ইলেজ্ঞনদা কাৱকখিবা কুকি এম এল এ ১০ অসিগী মনুংদা সু চংনৱিৰা গ্ৰুপ খৱগী নক্ৰবা মীওইশিং য়াওৱি। এম এল এ ১০মক সু চংনৱিৰা গ্ৰুপশিং অসিনা স্পোন্সৱ তৌখিবৰা? মে ১২, ২০২৩দা এম এল এ ১০ অসিনা কৱিগীদমক সিপৱেট এদমিনিষ্ট্ৰেশন দিমাদ্ৰ তৌখিবনো। ট্ৰাইবেল সোলিদিৱিটি ৱেল্লি মাঙওইননা কুকি বুৱোক্ৰেট এফিসৱ ছুট লৌথোকখি। চুড়াচান্দপুৱদা দিল্লোই তৌবা কয়াদো পুলিস পৰ্সনেল কৱিগীদমক ৱিথ্ৰেতা তৌখিবনো? ৱেল্লি অদু য়াওবা মীওইশিং অদুনা মীতৈগী লন-থুম মাঙ-তাকহনবা, য়ুম-কৈ মে থাবা, মীওই কয়াদুনা ফুবা-চৈবা তৌবা ট্ৰেৱিৰজমগী থৌওং চখখি। দিল্লিক্ৰি এদমিনিষ্ট্ৰেশন লৈতবগা চপ মাৱাখি। দি সী, এস পিনা ঈৱা অদু লাকশিৱা হোৎনখিদে। পুন্মক অসি ওৰ্গনাইজন্স ক্ৰাইম অমগী শৰক অমৱা? ফোৱেন মীদিয়গী মীওইশিং মে ৩, ২০২৩গী ঈৱাং মমাঙদা চুড়াচান্দপুৱদা লাক্ৰুনা লৈখি। নেশনল মীদিয়গী মীওইশিং ঈৱাং অসিদা নাকল অমত্তগী ওইবা পাউখক্ত ফোঙখি, নৈনখি। কৱপশনগী মমি চাউনা তখি। Forest product খুদম ওইনা টিম্বৰগী বিজিনেশ চাউনা তখখি। চিংগী লমদা প্লাই ফেক্টৰি কয়া লিংখৎপা থেংনখি। পুন্মক অসি ওৰ্গনাইজন্স ক্ৰাইম অমা নভৱা? হেমা কেশমীংঙাই ওইৱিবা ৰাফমদি ইল্লিগেল মাইনিং মখা চখৱকপা য়াবগী ওইথোকপা লৈৱা? মণিপুৰগী চিংগী দিল্লিক্ৰি অয়াল্লা নেচৱেল ৱিহোৎসে ওইল, নেচৱেল গ্যাস অমসুং মিনেৱেলস মৱাং কায়না লৈবা লমদম অমনি। মৱম অসিনা দ্ৰগ ট্ৰাফিক্টিং অসিগা মৰী লৈননা ইল্লিগেল মাইনিংগী থবক চখৱকপা য়াবগী ওইথোকপা চাউনা লৈ। লৈঙাক্কী ফফ্ৰাইবশিংনা থোক্ৰিবা ঈৱাং অসি মীতৈনা এস টি ষ্টেচন দিমাদ্ৰ তৌবদগীনি খৱা হায়, ইল্লিগেল ইন্সিণ্ড্ৰেটশিংনা থোকহনবনি অমুক হায়, হৌজিক্ৰা অমুক কাঙলুপ মশেল য়ানদবা লৈবদগী থোকপা এঠনিক কন্সট্ৰিক্টনি হায়ৱি। লৈঙাক্কী ফফ্ৰাইবশিংনা মণিপুৰগী হৌজিক ওইৱিৰা ঈৱাং অসি কৱিসু নাষ্ট্ৰবা ফাওদে। ঈৱাং অসি লৌশিন্নিৰা হোৎনবগী মহুং শাংথনবা হোৎনৱতা? পুন্মক অসি দ্ৰগ ট্ৰাফিক্টিংগা মৰী লৈনবা ওৰ্গনাইজ ক্ৰাইম অমগী থৌওংলা?

দ্ৰগ লল্লোনবদা চেম্বা মীওই মতিক চাবা স্ৰোক পীখিবা লৈৱবৱা? লুপা ক্ৰেৱ ২৭-২৮গী ভেলুা ওইগদবা হিৱেৱইন নস্ত্ৰৱ ফেৱ ফবদা চেম্বা মীওই স্ৰোক পীবগী মহুং মহাক্কী ট্ৰাইভৰনা উশিন শিনখিবগী থৌদোক লৈস্ত্ৰে। দ্ৰগ ট্ৰাফিক্টিং থিবনবা হোৎনবদা অচুন্না ৰায়েল চখুদা মতিক চাবা স্ৰোক পীগদবনি। হৌগৎলক্ৰিবা অভাংশিংদা অফবা মখলগী এদুকেশন মৰু ওইনা লাইশু অমসুং বেসিকলাইফ ফিলস তাক্পী তস্তীৰা য়াল্লা মৰু ওই। মমা-মপা ওইবশিংনা মচ ফচ্ছাইলবনি হায়দুনা কা হেমা চেকশিনবা নংদ্ৰগা ঈথ থাদোকপা নংদ্ৰগা হয়া য়েংশিনবীদবা তৌৱেইবনি। অভাংশিংবু নুশিনা লোয়নবিবগা লোয়ননা অফবা তৌবা মতমদা পুৰ্ণিৎ যৌগৎপীগনি। ফভ্ৰা, পামদবা তৌবা মতাদা মদু ফভ্ৰে, য়ায়ে হায়বদু মমুং তানা খঙহ্নবা হোৎনবীগনি। তৌৱিৰা থবক অদুগী ভেলুা, খল্লিবা ৰাখল্লোন অদুগী অফ-ফভ্ৰ, অস্ম-চুদা নৈনবা ভুন্সবা তক্পীবা, Healthy Life Style অমা লৈহম্বা হোৎনবা য়াল্লা মৰু ওই। দ্ৰগ শীজিন্নবা থেংৱবৱি মথোয়বু তথী-তাওইনা তৌবগী মহুং অখঙ অহেগা তাম্বীগনি। মেৰ্চেল চেব্ৰে অমসুং এদিস্কন্নগী হীৱমদা অনা-লায়েং ফগৎহম্বাবা অমদি থিংবদা অটৌবা মত্ৰে ওইগনি। পুন্মক অসিগী মথক্ত মৰৈবাকপু নুশিৰা, মীচম মীয়ামগী খনবা, মতিং লৈবা, কফিঅটমেন্ট লৈবা, তুংগী খনবা অফবা লৈঙাক অমা লৈবা য়াল্লমক মথৌ তহি। এথোয়গী স্বচ্ছব্ৰী ইহান হাল্লা তৌগদবা ইথীদাদি পাদ্ল, থৌনা, লৌশিং পুন্মক পুথোক্তুনা হৌজিক চখৰিবা ওৰ্গনাইজন্স ক্ৰাইমশিং অসি থিংনবা হোৎনবা চুমগনি। ●

শৈৱেং অমদি ঈশৈ ময়েকশিং অচুন্না ওইদ্ৰে। মমাঙথক্তগী ভগি ফাওবদা এথোয়না তখিবা-উখিবা অমদি অইবা অইবীশিংনা ইখিবা বাৱেং শৈৱেং অমদি ঈশৈ ময়েক্তা য়াওখিবা মণিপুৰগী ফজবগী শভ্ৰম পুন্মক মথোয়গী কল্পনানি (ৰাখলনা শাগৎপনি) হায়না লৌবসু য়াই। মদু পুন্মক অদু লমদম অসিগী পুৱাৱিগী লমাইনা তখিবা ময়েকশিং নভে, মথোয়গী ৰাখলনা শাগৎপনি হায়বা খঙনবা লমদম অসিগী মীপুম খুদিংমক্ৰা থোইক্ৰা লুন্না লৌনদে। সনা লৈবাক্কিৰু হায়ৱবসু, মণিগী লৈবাক্কিৰু হায়ৱবসু কোৱৌহনবগী খোঙদাফম্ৰিবু হায়ৱবসু, সনাগী মথক্তা তম্ফা থিখবনি হায়নবু শৈথাজৱবসু কৱিসু কায়দে, শৈথানীংবা মওন্দা শৈথাজঙ্গনু, চুম্বা য়াই, লানবসু য়াই, অইবা-অইবী মীওইদুগী ৰাখলগী মখা পোননবনি। বাৱেং, শৈৱেং অমদি ঈশৈ ময়েক্তি অয়াল্লা অইবা-অইবীশিংগী কল্পনানি হায়না লৌবা য়াই, মথোয়না ইৱিৰা খুদিংমক অচুন্নি হায়না লৌৱবসু য়াই।

ৰাখলনা শাগৎপা বাৱেং, শৈৱেং অমদি ঈশৈ ময়েকশিং অসি নভবা অশেংবা থৌদোক ৰাথোক্তা য়ুফ্ফম ওইবা ৱাৱী কয়া অমসু লমদম অসিগী পুৱাৱিগী লমাইদা কোক্ৰেৱাইবদা মচুনা ইদুনা থল্লিৱশ্মী। লোয়নমক কোৎথোক্ৰদ্ৰবসু মীপুম খুদিংমক্ৰা খঙনৱবা খৱং লৌখংলবদা ওগষ্ট ১৩ (অথৌবশিংগী নুমিৎ), থোজোম দে (থোজোম লান নীংশিং নুমিৎ), নুপী লান মবা তাৱকপদা ভগিগী মীৱোলগী মিৎমাঙদা থোকখিবা চক্ৰম খোঙচং অমদি জুন ১৮গী থৌদোক কনানা কাউথোকপা ভূমগনি? ওগষ্ট ১৩না লাকপা খুদিংগী মৰৈবাক মজাতিগী নীংতন্ত্ৰা ভক্তৰা নোেক্স নোেক্স ফাঁসিগী শগাই কাখিবা মৰৈবাক নীংবা কেইৱেং (বিৱ চিক্ৰেক্টিং) অমদি থাদ্ৰাল জেনৱেলবু কনানা কাউথোকপা ভূমগনি। এপ্ৰিল ২৩ (থোজোম লান নীংশিং নুমিৎ) না লাকপদা শোৱদনা মায়বীৱনি হায়বা খঙলবসু মায় ওদুনা চেনখিদ্‌বা মমা লৈবাক অমদি মজাতিগীদমক নোেক্স নোেক্স থৱায় থাদোকখিবা নাওলসিংহ (পাওনা ব্ৰজবাসি) বু কনানা কাউথোক্ৰা ভূমগনি? নুপী লান, চক্ৰম খোঙচং অমদি জুন ১৮গী থৌদোক্ত থৱায়না পোছু পীখিবা মণিপুৱ লৈবগী মপাৱি অমোমশিংবু ভগিসু নীংশিংলি। নুমিৎশিং অসিনা লাকপদা থৌৱম কয়া পাঙথোক্তুনা মথোয়গী মফদদা ইংকং-লৈকং অতদুনা নীংশিংলি। পঞ্জৱিৰা খৱসি লমদম অসিদা থোকখিবা থৌদোক ৰাথোক খৱগী অশেংবা ৱাৱিনি। অইবা-অইবীশিংগী ৰাখলনা শাগৎপা (কবিগী কল্পনা) ৱাৱী নভে। লমদম অসিগী পুৱাৱিদা লাচদুনা লৈস্ত্ৰবা এথোয়গী ইপা ইপুশিংগী থৌনা, লৌশিং অমদি মৰৈবাক নীংবগী ৱাৱিনি। ইমা লৈবাক মণিপুৰগী ভূমথৈ অমদি নীংতন্ত্ৰা ভক্তৰা থৱায়না পোছা পীবা গুস্তা এথোয়গী লুচিবা কয়া লৈৱশ্মী হায়বদু ৱাৱিশিং অসিনা ময়েক শেংনা তাকই, মখা তানা লেঙদনা লৈহৌৱগনি। ভগিসু মথোয়গী মথৌনা মৱিংজৱল অমদি লৈবাক নীংবগী ৱাৱী তাৱগা এথোয় মথোয়গী চাদা নাওদনি খনবদা চাউথোকচবা পোকই।

মথোয়গী থৌনা ফবগী ৱাৱী তাৱগা চাউথোকচৰিবা, মথোয়গী চাদা নাওদনি খনবদা নুংঙাই ৱাৱা এথোয় ভগি মথোয়না চংখিবা লস্কীদুনা মথোয়গী খুদু ইদ্দুনা চংপা ভগ্নিবৰা? মতমদুগী নিংথৌগী লৈঙাক লৌইশিনস্ত্ৰে, মীয়ামগী লৈঙাক লাক্ৰে। এথোয়না খঞ্জৰা মীয়াল্লা য়াবা অপাল্লা মীহুং খন্দুনা

## অমম্বদগী অভানবদা চংপা খোঙচং - (৫)

## আই পি পি এন দল্লিয়ু কেনয়া, এপ্ৰিল ২০২৩ (ইন্টৰনেশনল ফিজিসিয়ান্স ফোৱ দ প্ৰিভেন্সন ওফ ন্যুক্লিয়ৱ ৱাৱ)

— ডা. সাংনা নিংথৌজম —

(হামগী মখা চখজৱকপা...)

সোমালিয়গী প্লেটো ইন্দিয়ান সব-কণ্টিনেণ্ট তন্ত্ৰা চহী অমদা ইফি অমগী চাংদা চঙশিনবগী শাফু অদুনা মৱম ওইদ্দুনা খা-নোংপোক্ৰোমদা ইখিওপিয়া, কেনয়া অমসুং টাঞ্জানিয়া হায়ৱিৰা লৈবাকশিং অসি ফাওনা অৱাং মায়কৈগী ৱেদ সিদদী মোজাম্বিক য়ৌনা লৈৱিৰা কিলোমিটাৱ ৩৫০০ (মাইল ২১৭৪) হেমা শাংবা অঙকপগী মশক ওইৱবা টেক্টোনিক ক্ৰেক (লৈবাক কেকথায়ৱকপগী অহোবা) শিং অদু এথোয়গী মীং অসিনা তৱং-তৱং উৰা ফংলকখি।

দি গ্ৰেট ৱিফ্ট ভেল্লি হায়বা অসিনা এসিয়াগী খা থংবা টৰ্কীকী হাতে হায়ৱিৰা প্ৰোভিন্স অসিদগী ৱেদ সি ফাওদুনা খা-নোংপোক অফ্ৰিকাগী মোজাম্বিক য়ৌনা চাউৱাক্ৰা কিলোমিটাৱ ৬,০০০ নংদ্ৰগা ৭,০০০ (মাইল ৪,৩০০) শাংনা মালেমগী লৈমায় অসি কুংথুদা লৈবা লৈকুৎ-পৰিং অমনি। হায়ৱিৰা ভেল্লি অসিগী মমিং অসি ইচম চম্মা ৱাৱী-ৰাতাই শানবদা শীজিন্নবা তাৱবসু, লৈশেপ্লোন (জিওলাজি) দদি মসিবু **‘এক্সো-অৱাৰীয়ান ৱিফ্ট’** হায়না খঙনৈ। এথোয়না শংবাৱৱৰা ঈশিংগী অৱাংবা ঈথক্ৰা লেওংলবা কেনয়াগী সমুদ্ৰ মপানদী ফজবা অদু য়েংলকখি। পুৰ্ণিৎ হুৱবা মহৌশা খুৎশেমগী ফজবা, লম্বক্কী শা-উচেক মখল-মখা কয়া অমসুং পৃষ্টে চোল্লবা নাংকী চংনবী পুন্মক অসি মহৌশা লাহিৱেব্বীবু ঈৱাংচবা কনাগুস্তা অমগী মফমদিদ মমল নাইদ্ৰবা মৱল অমনি। মসি নাংকী অঙকপা চংনবী মশক খঙনীংবা মীওইশিংগীদমভদি তশেংনমক মতীক চাবা থোঙচং অমসু ওইগনি।

মফম অসি পান্থী-কোমথী ওইনা তৌদুনা মতম পুন্মমত্তা ঈশিং মৱাং কায়না ফংবা অমমুং লমকোয়বা লাকপা মীওইশিংসনু কয়া অকাযবা থোকহন্দবা মৱল্লা অয়াল্লা লম্বক্কী শা-উচেকশিংনা চাভামিমে। নোংপোক থংবা বোৱদ অসি নাইৱোবদিনী কিলোমিটাৱ ২২৪ (মাইল ১৩৯) খভমক লাল্লী, মৱম অসিনা লমকোয়বা মীওইশিংনা স্বািদদী হেমা চংপা মফমদি নোংপোক থংবদা লৈৱিৰা

দেল্লী যৌৱকপদা মণিপুৱ অসি মীটৈ (অশেংবা য়েলহৌমী) অমসুং কুকি (বৰ্মাদগী চঙলকপা মীতোপ) অনী খুং থোক্ৰকপদগী মৈ হৌনা চাক্ৰে হায়বসি খঙলকই। মে ৪দা ইফ্ফল এয়ৱপোৰ্টতা থুংলৈ। অদুম ওইনমক ইফ্ফাল এয়ৱপোৰ্টতগী য়ুম ফাওবা লাকপা তেল্ৰবা পুংখায় অমখকী খোঙচং অদু থোয়ৱাং