কনাবুনো, করিবুনো, করম্না, অমসুং করিগীদমক

এদিক অমা হায়রিবসি কনাবুনো ?

ঐখোয় অয়াম্বনা ভ্লাহং অসিগী মতাংদা অনিরক হন্না খন্থরুনীঙাই ওইদ্রে। *ঐখোয়না খঙই !* ঐখোয়গী পুন্সি অমসুং ন্বাখল খুদিংমক মওং অমা নৎত্রগা অমদা দ্রগতা লুপতুনা লৈখি -ফংননবগী অমদি শিজিন্নবগী অমসুং খরা হেন্না য়াম্না ফংনবগী পাম্বে অমসুং লম্বী থিবদা। ঐখোয়না শিজিন্নবগী-দমক্তা হিংখি অমসুং হিংনবগীদমক্তা শিজিন্নরকখি। য়াম্না চম্না হায়রবদা, এদিক অমা হায়রিবসি মহাক্কী পুন্সি অদু দ্রগনা খুদুম চনশিনখ্রবা নুপা নৎত্রগা নুপী অদুবুনি। ঐখোয় লেপ্পা নাইদবা অমসুং খুমাঙ চাওশিল্লকপা অনাবা অমগী খুবামনুংদা লৈখ্রবা মীওইনি মতম পূম্নমক্তা মখোয়গী পন্থুংফম চপ মান্নে : কৈসুমশঙ, লায়েংশঙ অমসুং শিবা।

নার্কোতিক্স এনোনিমশ প্রোগ্রাম হায়রিবসি করিবুনো ?

এন: এ: হায়রিবসি দ্রগনা অচৌবা সমস্যা অমা ওইহল্লক্লবা নুপা নৎত্রগা নুপীশিংগী ওইবা শেন্দোং তান্দবা ফেলোশিপ নৎত্রগা ফূরুপ অমনি। ঐখোয় শেংনা লৈননবগীদমক অমনা অমবু মতেং পাংনবা চাং নাইনা উনরিবা ফগৎলক্লিবা এদিকশিংনি। মসি দ্রগ খুদিংমক্তগী পুমথা থাদোকপগী প্রোগ্রাম অমনি। মেম্বর ওইনবগীদমক্তা চঙবা অমত্তা ঙায়রবা পোৎচঙদি, শিজিন্নবা লেপ্পগে হায়বগী অপাম্বা অদুতনি। ঐখোয়না হায়রি মদুদি নহাক্কী হাংদোক্লবা পুক্নিং অমা থম্বীয়ু অমসুং ইশাবু তপথহনবীয়ু। ঐখোয়গী প্রোগ্রাম অসি য়াম্না চম্না ইবা ফিরেপ মপুল অমনি মদুদি ঐখোয়গী নুংতিগী ওইরিবা পুন্সিদা তুংইন্দুনা চৎপা ঙম্মী। হায়রিবা মখোয়শিং অসিগী খ্বাইদগী মরুওইবদি মখোয়দু থবক পাঙথোকই হায়বসিনি।

এন: এ:দা মরী অমত্তা শমজিন্নবগী ভ্লাফম লৈতে। ঐখোয় অতোপ্পা কনাগুম্বা লুপ অমত্তগা পুনশিন্নদে, ঐখোয়গী মীংজলশেলনচিংবা লৈতে, সহিনচিংবা তৌনগদবা লৈতে, কনাগুম্বা অমত্তদা ভ্লাশকলুগদবা লৈতে। রাজনীতি, লাইনীং নৎত্রগা আইন ঙাক্লিবা কাঙলূপ অমত্তগা ঐখোয়গা মরী লৈনদে, অমসুং করিগুম্বদা কনা অমত্তগী মীৎয়েংখাদসু লৈতে। মশাগী চহী, জাৎ, নুপা-নুপী, কাঙলূপ, লাইনীংলোন, নৎত্রগা লাইনীং লৈতবা অমত্তা খায়দনা ঐখোয়গী ইরক্তা কনাগুম্বা অমনা হেক্তা য়াওবা য়াগনি।

শূপ্নতংগী নহাক্কী ওইরিবা সমস্যা অদুগী মতাংদা নহাক্লা করি তৌবা পাল্লিবা অমসুং ঐখোয়না মতৌ করম্না মতেং পাংবা ঙমগনি হায়বা অসিখক নত্তনা ঐখোয়না, নহাক্লা করি নৎত্রগা কয়া য়াম্না শিজিন্নরকই নৎত্রগা নহাক্কী শঙ্গ কনা কনানো, নহাক হৌখিবদা করি করি তৌখিবগে, নহাক কয়া য়াম্না লৈবনো নৎত্রগা লৈতবনো, হায়বনচিংবশিংদুদা ঐখোয়গী খঙনীংলুবা করিসু লৈতে। মীতিং খুদিংমক্তা নৌনা লাকপা অদুনা খ্বাইদগী মরুওই মরমদি, ঐখোয়না থমজহৌবদি ঐখোয়দা লৈজবা খরসি পীথোকখিবা অসিতনি। ঐখোয়গী মীতিংদা চাং নাইনা লাক্লিবা মখোয়শিং অদু শেংনা লৈ হায়বসি ঐখোয়না ঐখোয়গী কাঙলূপকী হকথেংনরকপশিংদগী খঙবা ঙম্মী।

করিগীদমক ঐখোয় মফম অসিদা ?

এন: এ:গী ফেলোশিপ অসিদা লাকত্রিঙৈগী মমাঙদা ঐখোয়না ঐখোয়গী পুন্সি অসি শীনজবা ঙমখিদে। ঐখোয়না অতৈ অতোপ্পা মীওইশিংনা তৌনরিবগুম্না পুন্সি অসি হিংজবা অমসুং নুংঙাইথোকপা ঙমখিদে। করিগুম্বা খেন্নবা খরা ঐখোয়দা লৈগদবনি অমসুং মদু দ্রগতা লৈরম্লে হায়না খনখি। ঐখোয়গী ইমুং-মনুং, ঐখোয়গী নুপী, ইপুরোইবা অমসুং ঐখোয়গী অঙাংশিং কয়া অসিগী য়াইফবা হায়বা অদুদগী শিজিন্নবা অদুনা মমাঙ থানা থমখি। ওইনীংবা মমল ওইসনু ঐখোয় দ্রগ চাদবদি য়াখিদে। ঐখোয়না মীওই কয়ামুক্তা অকায়বা তৌখি অদুবু, পূম্নমক্তুগী মথক্তা ঐখোয় ইশানা ইশাবু খ্বাইদগী হেন্না কায়হনখি। ইশানা ইশাগী দায়িত্ব লৌজবা ঙমখিদবা অদুনা তশেংনা ঐখোয় ইশানা ইশাগী সমস্যাশিং অসি থোকহনখিবনি। ঐখোয়না পুন্সিগী অতাবী মওংগী পুন্সি অদুদা অদুমক মায়োক্লবা ঙমখিদবগুম্বখি।

ঐখোয়গী এদিকশনদা ঐখোয় তপ্না তপ্না অত্মাঘাত তৌরকখিবনি হায়বসি ঐখোয় অয়াম্বনা খঙলকখি অদুবু, এদিকশন হায়বসি অসুক্কী মতিক মরৌ লৈবা পুন্সিগী য়েক্লবা অমনি মদুদি মসিগী মতাংদা ঐখোয়না করিগুম্বা খরা তৌজবা ঙম্বগী শক্তি অদু মাঙখ্রে। ঐখোয় অয়াম্বা কৈশুমশঙদা তারকখি নৎত্রগনা হিদাক-লাংথক লাইনীংলোন অমসুং শাইক্যাত্রিগী খূথাংদা মতেং থিরকখি। হায়রিবা পাম্বেশিং অসিনা ঐখোয়গীদমক্তদি মপূং ফাবা ওইখিদে। ঐখোয়না তৌফম খঙলক্তবদগী নার্কোতিক্স এনোনিমশতা অমনা অমদগী মতেং থিনরুদ্রিবদু ফাওবা ঐখোয়গী লায়না অসি মতম লৈবা খিবিক্তা অমুক হন্না হেক্তা ফাওগৎলকখি নৎত্রগনা লেপ্পা লৈতনা খুমাঙ চাউশিল্লকখি।

এন: এ:দা লাক্লবা মতুংদা ঐখোয় অনাবা মীওইনি হায়বসি ঐখোয়না খঙজরকখি। লায়েংবগী অখঙবা পাম্বে লৈত্রিবা অদুগুম্বা লায়না অমদগী ঐখোয় নারবনি। অদুমওইনমক, মতাং খরদা, লায়না অসি ফাজিন্দুনা থম্বদি ঙমই, অমসুং মদুদগীদি ফগৎলকপা হায়বদু ওইথোকহল্লি।

করম্না থবক পাঙবগে

ঐখোয়না পীগদৌরিবা অসি নহাক্না পাম্লগদি, অমসুং মদুবু ফংননবগীদমক হোৎনগে হায়বগী অনীংবা অদু লৈরবা, অদুওইবা তারগদি নহাক অকক্লবা খোংথাং খরা লৌননবগীদমক শেম শারবনি। ঐখোয়গী ফগৎলকপবু ওইথোকহল্লিবা ফিরেপশিং অদু মখোয়শিং অসিনি।

১। ঐখোয় ইশানা য়াজরে মদুদি ঐখোয়না এদিকশনগী মথক্তা ঐখোয়গী শক্তি লৈখিদবনা, ঐখোয়গী পুন্সি মথোং খঙলকখিদ্রে।

২। ঐখোয় ইশাদগী হেম্বা শক্তি অমনা ঐখোয়বু অমুক হন্না জ্ঞান হনজিনহনবীরক্কনি হায়না ঐখোয়দা থাজবা লাক্লে।

৩। ঐখোয়গী অনীংবা অমসুং পুন্সিবু *ঐখোয়না থাজজরিবা মওংগী ঈশ্বর* মহাক্কী চেকশিনখাদা শিন্নজনবগী ভ্লারেপ অমা লৌজরে।

৪। ঐখোয়না থিজিল্লবা অমসুং অকিবা লৈতবা ঐখোয় ইশাগী লমচৎকী ওইবা অইচে অমা শেমজরে।

৫। ঐখোয়না ঈশ্বরগী মফমদা, ঐখোয় ইশাদা, অমসুং অতোপ্পা মীওইবা অমদা ঐখোয়গী চপ চাবী অরানবগী মওংশিং অদু ইশানা য়াজরে।

৬। ঐখোয়, হায়রিবা লীচৎ শাজৎকী অশোয়বা পূম্নমকশিংদুবু ঈশ্বরনা লৌথোকপীখিনবা মপূং ফানা শেম শাজরে।

৭। ঐখোয়গী অশোয়বা লাকপা খুদিংমকপু লৌথোকপীখিনবা মহাক্কী মফমদা ঐখোয়না নোল্লুক্লা হায়জরে।

৮। ঐখোয়না অকায়বা পীখিবা মীওই পূম্নমক্কী পরেং অমা ঐখোয়না শেমদোকচরে, অমসুং মখোয় পূম্নমক্কী মফমদা শেংদোকচরগে নীংলে।

৯। ঐখোয়না অসুম্না শেংদোক্লুবদা মখোয়দা নৎত্রগা অতোপ্পা মীওইশিংদা শোকহল্লকপা য়াবা মতাং নৎত্রবদি হেক খুদোংচাবা তাঞ্জাদা অদুগুম্বা মীওইশিং অদুনা হকথেংননা শেংদোকচরে।

১০। ঐখোয়না লেপ্তনা ইশাগী মরমদা ইথোকচরে অমসুং ঐখোয়না লাল্লম্লবা মতাংদা খুদক্তা মদুবু ইশানা য়াজরে।

১১। ঐখোয়না প্রার্থনা অমদি ধ্যানগী পাম্বৈনা *ঐখোয়না থাজজরিবা মওংগী ঈশ্বর* মহাক্না খঙনা থম্লিবা ঐখোয়গী মরীদু হেন্না ফগৎহন্ননবা হোৎনজরে, শূপ্নতংগী ঐখোয়গীদমক্তা মহাক্না খনবীরিবা অনীংবদুতবু খঙজনবা অমসুং অদুবু পাঙথোকচনবগী শক্তি মদুখক্তগীদমক খুরুমজবনি।

১২। খোংথাংশিং অসিগী ফল ওইনা নুংগী মীকপ থোকপা অমা ফংলবদা, পাউজেল অসিবু ঐখোয়না এদিকশিংদা পুননবা অমসুং ফিরেপশিং অসিবু ঐখোয়গী থৌদোক খুদিংমক্তা শিজিন্ননবা হোৎনজরে।

মসি অকনবা থৌদা অমগুম তায়, অমসুং ঐখোয়না মসিবু অমুক্তা লোইনমক হেক্তা পাঙথোকপা ঙমদে। ঐখোয় নোংমদা এদিক ওইরকখিবা নত্তে, মরম অদুনা নীংশিংউ - *মসিবু তপ্না পাঙথোকপা য়াই*।

ঐখোয়না ফগৎলকপদা পূম্নমক্তগী হেনবা ঐখোয়বু মায়থীবা পীরগদৌবা করিগুম্বা অমা লৈরি মদুদি, নুংগী ওইবা ফিরেপশিং অসিবু তাথিবগী নৎত্রগনা খাংবা ঙমদবগী মীৎয়েং অদুনি। ফিরেপশিং অসিগী থাদোক্লবা য়াদ্রবা হায়বদি পুকচেল শেংবা, পুক্নিং মকাফোংবা অমসুং তৌরগে লেপ্পা হায়রিবা অহুম অসিনি। হায়রিবশিং অসিগা লোয়নরবা ঐখোয়গী লম্বেলদা ঐখোয় অফবা ওইরে।

ঐখোয়দা ফাওজে মদুদি এদিকশনগী লায়না অসিদা ঐখোয়না চঙশিল্লিবা মওং অসি তশেংনমক পুমচুম চুল্লবনি, মরমদি এদিক অমনা অতোপ্পা এদিক অমগী পাংবীবমুক ফবা লায়েংবীবগী মমল অসিদি চাংদমনীংঙাই অমমুক লৈত্রবনি। ঐখোয়গী লম্বেল অসি চৎনবা য়াবা লম্বীনি হায়না ঐখোয়না লৌই, মরমদি এদিক অমনা অতোপ্পা এদিক অমবু খ্বাইদগী হেন্না ভাপ তাবীবা অমসুং মতেং পাংবীবা ঙম্মী। ঐখোয়না থাজে মদুদি ঐখোয়গী খুন্নাইগী মনুংদা, ঐখোয়গী নুংতিগী হিংলিবা পুন্সিদা, থোক্লিবা ঐখোয়গী ওইরিবা সমস্যাশিংদুবু অদুক্কী মতিক থুনা মায়োক্লবা ঙল্লবা মদুমুক য়াংনা ঐখোয় খুন্নাই অদুগী চন্নবা য়াবা, দায়িত্ব লৈবা অমসুং মমল লৈবা মীশক ওইরক্কনি।

অচংবা এদিকশনদা অমুক হন্না তারক্তনবগী অমত্তা ঙায়রবা লম্বেলদি অহানবগী দ্রগতু পায়রুদবনি। নহাক্না ঐখোয়গুম্বা ওইরগদি নহাক্না খঙই মদুদি, অমা হায়বসি অসুক্কী মতিক য়ামখ্রে অদুগা লিশিংনসু খক ওকপা লৈতে। ভ্লাফম অসিদা ঐখোয়না অকনবা মীৎয়েং থম্মী, মরমদি ঐখোয়না দ্রগ অসিবু মওং অমদা হেক শিজিন্নরুরবা নৎত্রগনা অমগী মহুৎ অতোপ্পা অমনা শিল্লুরবা, ঐখোয়না ঐখোয়গী এদিকশন অদু ইনৌ নৌনা অমুক ফুদোকহল্লকই।

য়ুবু অতৈ অতোপ্পাা দ্রগকা খেন্নে হায়না খনবা অসিনা এদিক কয়াবু নিশাদা অমুক হনজিন্নবগী মরম ওইহনখি। ঐখোয়না এন: এ:দা লাকত্রিঙৈগী মমাঙদা, ঐখোয় অয়াম্বা য়ুবু তোঙানবা ওইনা উখি, তৌইগুম্বসুং মসিগী মতাংদা ঐখোয় চমম্নহনবা য়াদ্রে। য়ু হায়বসি দ্রগ অমনি। ফগৎলক্লনবগীদমক দ্রগ খুদিংমক্তগী থাদোকফম থোক্লবা এদিকশনগী লায়নানা নারবা মীওইশিংনি ঐখোয়দি।

এন: এ:গী চৎনরোল তরানিথোই

ঐখোয়দা লৈজরিবা খরসি শূপ্নতংগী কূপ্না য়েংশিনবা হায়বা অসিখক্তগা লোয়নদুনা থম্মী, অমসুং লন্নাইগী নীংতম্বা অদু খোংথাং তরানিথোইদগী লাকপা মতৌ অদুগুম্না, কাঙলূপকী নীংতম্বা অদুসু ঐখোয়গী চৎনরোলশিং অসিদগী চোংখৎলকই।

ঐখোয়বু অমত্তা ওইনা পূনশিনবীরিবা লীপুন অদুনা ঐখোয়বু থুগায়গদৌরিবশিং অদুদগী হেন্না মপাঙ্গল কল্লিবমখৈ পূম্নমক অফবা ওইগনি।

১। ঐখোয় পূম্নমক্কী মান্ননা য়াইফবা হায়বসিনা মাংজিল থাহনগদবনি লন্নাইগী ফগৎলকপা হায়বসি এন: এ:গী লিংজেল মান্নবগী মখা পোল্লি।

২। ঐখোয়গী কাঙলূপকী মথৌগীদমক অরোয়বা মপু অমদি লৈ - নুংশিরবা ঈশ্বর অমা মহাক মশানা ঐখোয়গী কাঙলূপকী ন্বাখলদা মশাবু ফোংদোকপীরকপা য়াই। ঐখোয়গী লুচিংবশিংদি থাজবা মনাই ঙাক্তনি মখোয়না সাসন তৌদে।

৩। মেম্বর ওইবদা চঙবা পোৎচঙ শূপ্নতগী অমখক্তা লৈ, মদুদি শিজিন্নবা লেপ্পগে হায়বগী অপাম্বা অদুতনি।

৪। অতোপ্পা কাঙলূপশিংদা নৎত্রগা অপূনবা এন: এ:দা শোকলকপা য়াবা মরমশিং নত্তনদি কাঙলূপ খুদিংমক মনীংতম্না লৈগদৌবনি।

৫। কাঙলূপ খুদিংমক্কী অহানবা মথৌ অমদি লৈ - হৌজিক হৌজিকমক ভ্লাদুনা লৈরিবা এদিকশিংদা পাউজেল অসি পুবা।

৬। এন: এ: কাঙলূপ অমত্তনা মপানগী সংস্থান অমদি মরী লৈনবা মফম অমত্তদা এন: এ:গী মমিংবু শিজিন্নহনবা, শেল পাংবা নৎত্রগা ভ্লায়হনবা খক তৌরোইদবনি, পৈশা, লন-থুম, নৎত্রগা ইজৎকী ভ্লাফম্না মরম ওইদুনা ঐখোয়গী অহানবা ইথৌদগী ঐখোয়বু খক নাথৈহল্লোইদৌবনি।

৭। এন: এ: কাঙলূপ খুদিংমক মশানা মশাবু মপূং ফানা শৌগৎচবা ওইগদৌবনি মপানগী তেংবাং লৌরোইদৌবনি।

৮। নার্কোতিক্স এনোনিমশ মতম পূম্নমক্তা শেন্দান লম্বী ওইহন্দনা থমদৌবনি অদুবু ঐখোয়গী থবক মফমশিংদা অখন্নবা থৌমীশিং হান্নদি য়াই।

৯। এন: এ:না তৌনরিবশিংগুম্না, কৈদৌঙৈদসু, থক-খা নাইনা শেমলোইদৌবনি, অদুবু মখোয়না সেবা তৌরিবা মীওইশিং অদুদা হকথেংননা দায়িত্ব লৈবা সেবাগী বোর্দ নৎত্রগা কমিটিশিং ঐখোয়না শেম্বদি য়াই।

১০। মপানগী ওইবা ভ্লাফমশিংদা নার্কোতিক্স এনোনিমশকী মত করিসু লৈতেৎ মরম অসিনা এন: এ:গী মীংবু মীয়ামগী চয়েৎননীংঙাই ওইবা মরক্তা খক চিংশিল্লোইদৌবনি।

১১। ঐখোয়গী মীয়ামগা লৈনবা মরীগী থৌরাংদি থাগৎতুনা থৌগৎপগী মহুত্তা পুক্লিং চিংশিনবা হায়বসিদা হৌরকফম ওই ৎ মতম লৈবা খিবিক্তা প্রেস, রেদিও অমসুং ফিল্মগী থাক্তা ইশাগী শক-মীং নাইহন্দনা থন্বগী মথৌ তাই।

১২। ঐখোয়গী চৎনরোল পূম্নমকসিগী নুংগী ওইবা য়ুমফমদি শক-মীং নাইদবা হায়বা অসিনা ওই, মতম লৈবা খিবিক্তা ঐখোয়দা ইশাগী ওইবশিংগী মমাঙদা ফিরেপশিং অসি হান্না থম্বা হায়বসি নীংশিংহন্দুনা।

খোংথাং তরানিথোই অমসুং তরানিথোহ অয়াবগা লোয়ননা চাননবগীদমক্তা
অমুকহ নমথোকপ
AA World Services, Inc.

Copyright © 1997 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
হক খুদিংমক অফোংবগীনি।

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office–EUROPE
48 Rue de l'Eté
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office–CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101

মশি এনঃএঃ ফেলোশিপনা অয়াবা পিরবা সাহিত্যাদগী হনদোকচবনি।

Narcotics Anonymous, , , , অমসুং The NA Way
রেজিস্টার তৌরবাখুদমশিংনি।
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-313-6 Manipuri 10/09
WSO Catalog Item No. MP-3101

Narcotics Anonymous®
নার্কোতিক্স এনোনিমশ

IP No. 1-MP

কনাবুনো, করিবুনো, করম্না, অমসুং করিগীদমক

নৌনা শেমদোক্লবা, *Narcotics Anonymous*
অঙৌবা লাইরিক্তগী অমুক হন্না নমথোকপা