Narcotics Anonymous®

নার্কোতিক্স এনোনিমশ

IP No 10-MP

নার্কোতিক্স এনোনিমশতা মরিশুবা খোঙথাং পাঙথোকপা

মসি মৱিশুবা খোঙথাংগী চিথ-নান্তুদবা অই-চে অমা ওইৱকপা য়াবগী নমুনা অমনি। ঐখোয়না মরুওইনা অহানবা হোৎনবদা, হংলিবা ৱাহংশিং অসি কৱিগুম্বা চিথ-নান্তুদবা ৱাৱোল অমা ওইহন্নবা হোৎনবদা, ঐখোয়না লোইনমক পাউখুম পীবা ঙমদবদি য়াই। থাঙ্গৈশেংনা, ঐখোয় অয়াম্বনা ঙকচানবা ফাওই, অদুবু মসিনা মপূং ফাবা ওইহন্নবা হোৎনবদা য়াৱিবমখৈ ঐখোয়দা অপনবদি ওইহল্লোইদবনি।

Copyright © 2009 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
হক খুদিংমক অফোংবগীনি।

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org

মশি এনঃএঃ ফেলোশিপনা অয়াবা পিৱবা সাহিত্যাদগী হনদোকচবনি।

Narcotics Anonymous, , , , অমসুং The NA Way
ৱেজিস্টাৱ তৌৱবাখুদমশিংনি।

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-784-4 Manipuri 5/09

WSO Catalog Item No. MP-3110

নার্কোতিক্স এনোনিমশতা মৱিশুবা খোঙথাং পাঙথোকপা

"ঐখোয়না থিজিল্লবা অমসুং অকিবা লৈতবা ঐখোয় ইশাগী লমচৎকী ওইবা অইচে অমা শেমজৱে।"

মসিগী লমজিং লাইৱিক অসি মৱিশুবা খোঙথাংগী অইচে অমা ইবদা মতেং ওইনা শীজিন্নবনি। মসি ঐখোয়না এন এগী স্পোন্সৰ অমগা পাঙথোকমিন্নবা হায়বসি য়াম্না মৰু ওই। হৌজিক ফাওবা নহাক্কী অমা লৈত্রবদি খোঙথাংশিং অসিদা নঙবু লমজিং-লমতাকপীনবা কনাগুম্বা অমদি থিনবগী অফবা তাঞ্জা অমনি। নশানা লমজিং-লাইৱিক অসি ফজনা পাৱবগী মতুং, ঐখোয়না নঙোন্দা মৱিশুবা খোঙথাং হৌদ্রিঙৈদা নঙগী স্পোন্সৰ অদুগা অমুক হন্না পাখো হায়নীংই। মৱিশুবা খোঙথাংসিগী মৰমদা হেন্না মৱিক চুম্নবা খোঙথাং মীটিংশিং অমসুং এন এগী সাহিত্যশিং শীজিন্নবসু য়াম্না মতেং ওই। অইচেশিং ইনবগী পান্বেদি য়াম্না লৈ, অদুবু মওং অমখক্তা মীওই খুদিংমক্তা চন্নগনি হায়বদি লৈতে। এন এদা ফগৎলকখ্রবা এদিক্ ময়াম অমনা হকথেংনৰকপশিং, পাঙ্গল অমসুং আশাশিং মসিগী লমজিং-লাইৱিক অসিনা মহুৎ শিল্লিবনি। পান্বেগী ব্রাফম নত্তবিদা ঐখোয়না থিজিল্লবা অমসুং অকিবা লৈত্রবা, ঐখোয়গী মৱিশুবা খোঙথাং অসি মায় পাক্কনি।

থিজিল্লবা অমসুং অকিবা লৈতবা

থিজিল্লবা অমসুং অকিবা লৈতবা ওইনবা মৱিশুবা খোঙথাংনা ঐখোয়দা হায়ৱি। ঐখোয়না ইশাবু অমসুং অচুম্ববু লোৎশিন্নবগীদমক ঐখোয়না হৌজিকফাওবদা শীজিন্নৰকথিবা ইশা ইতোমতা মীনমজথিবা কয়া অদুগী মৰুমদা লৈৱিবা অচুম্বশিং অদুবু চেকশিন্না য়েংজনবগীদমক ঐখোয়দা হায়ৱি। ঐখোয়বু লমজিংনবা মুৎশিৱবা থাউমৈ অমখক পায়ৰগা অমম্বা য়ূম অমদা চঙবগুম ঐখোয়না নুংদা থিৱি। ঐখোয়গী অকিবা অমসুং খঙদ্রবগী অপনবা লৈনা লৈনা ঐখোয়না মাঙদা চঙশিল্লি। ঐখোয়গী পুন্সিশিং অসি ঐখোয়গী ব্রাখলগী জগা খুদিংমক্তা ঙালহনবা হায়বসিদা মথা পোনবা মৰম্না, ঙালহনলগে লেপ্পা মথৌ তাই, মৰমদি মখোয়না ওইথোকহল্লি।

ঐখোয়না মফমসিদা থিজিল্লিবসি চিথদবা অমসুং মপুং ফাবা ঐখোয়গী শক্তম অমনি। কয়া মৰু ওইদবা মানদুনা থৌশাদবা, ঐখোয়গী লীচৎ-শাজৎ, ইহুলশিং, ব্রাখলশিং অমসুং তৌনীংবশিং মুন্না পুকচেল শেংনা থিজিনবদা - পুকচেল শেংবা মথৌ তাই হায়বসি ঐখোয়না খঙখ্রে। লায়না অসিনা ঐখোয়গী পুন্সিবু কদাইফাওবা শোকহল্লবগে হায়বদো খঙজনবা ঐখোয় ইশানা ইশাদা পুকচেল শেংবা য়াম্না মৰু ওই। কৈদৌনুংদা ইশাগী মপুম ওইবা শক্তম অদু অমুক ফাওবা য়েংলুদনা কাইখ্রবা ইশানা শাগৎচবা মওং অমদা য়েংলগা ঐখোয়না হিংলকথিবনি। হৌজিক্তি, ইহান হানবা ওইনা ঐখোয়গী পুন্সিদা, ঐখোয়গী ব্রাখল নৎত্রগা ভাবনা শাগৎপা শক্তম অদু নত্তবা, ঐখোয়সি তশেংনা কনানো হায়বদু খঙজবা হৌবদা ওইথোকহল্লগনি। শক্তম অদুনা ময়েক শেংলিবমখৈ অমসুং মপুং ফাৱিবমখৈ, ঐখোয়না ইনিং-ইখা হেন্না তমগনি।

চিত্থ-নাম্বদবা হায়বসি অশোয়বা য়াওদবা হায়বসিগা মান্নদে হায়না মওং অসিদা ঐখোয়না পুক্রিং চিংশিনবা মথৌ তাই। *মপূং ফাবা* মৰিশুবা খোঙথাং অমত্তা লৈতে। ঐখোয়না হেক ঙম্লিবমখৈ খ্বাইদগী ফবা চিত্থ-নাম্বদবা ওইহন্নবা হোৎনৈ। চেকশিন্না অমসুং হোৎনবা লেপচবগা লোয়নননা, ঐখোয়না হেক ঙম্লিবমখৈ থম্মোয়শেংনা ই। কৰিগুম্বা কান্দা ঐখোয় ঈশাদগী শোইবা য়াদে হায়বদু আশা তৌরুবগদি মৰিশুবা খোঙথাং ইবা তোক্লবা মৰম ওইবসু য়াই। ''নহাক্না চিত্থ-নাম্বদবা অইচে অমা তৌদ্রবদি, নহাক অমুক হন্না শীজিন্নবক্কনি'' হায়না মীনা অসুম্না হায়বা ঐখোয়না তাবসু য়াই। মতাংসিদা ঐখোয়না কৰি থোক্লক্কনি হায়বা অমত্তা থমদবীদা ঐখোয়গী অহুমশুবা খোঙথাংদা হনগদবনি অমসুং ঈশ্বৰবু থাজগদবনি। ঐখোয়না অইচে অসি মওং তাৰবোই হায়না ঐখোয়গী অকিবদুদা খঞ্জনদুনা লৈৰবা, নৎত্রগা ঐখোয়গী স্পোন্সৰগা য়েন্নবদা কৰি হায়বক্কনি হায়দুনা নুংনাংলবা, কৈদৌনুংদা ঐখোয় চত্থবা ঙমদবা য়াই। ঐখোয়না ইজবা অইচে অসি অৰোইবা ওইদবসু য়াই। মসি ময়াম্না য়াম্না পাম্লবা লাইৰিক্লুম ইবদু মথৌ তাদেৎ মসিদা মথৌ তাৰিবদি ঐখোয়না হেক ঙম্লিবমখৈ চিত্থ-নাম্বদবা অমা ওইহনবা অমসুং পুকচেল শেংনা হৌবা অদুখক্তনি। ঐখোয়না অহুমশুবা খোঙথাংদা তমজখিবশিংদুদগী অমদি ঈশ্বৰদা থাজবা হায়বসিনা ওইখি। হৌজিক্তি ঐখোয় কিৰুনিংঙাই ওইদ্রে অদুগা অচুম্বদুসু ইৰগনি। মৰিশুবা খোঙথাং অসি চৈনা কোকহন্নবা লোয়ন-লোয়ননা নীংতমহন্নবা লম্বী অমনি। ঐখোয়না ঐখোয়গী নুংশিৰবা ঈশ্বৰ অমদা থাজবা থম্লে অমসুং ঐখোয়না তশেংনা খিজিল্লবা অমসুং অকিবা লৈতবদুদা থাজবা থম্লবা অদু ওইবা তাৰগদি ঐখোয়না ইগদবশিং অদু চপ চানা ইথোকপা ঙম্লগনি।

লমচৎকী ওইবা অইচে

লমচৎকী ওইবা অইচে চে অমা শেম্লবা মৰিশুবা খোঙথাংনা ঐখোয়দা হায়ৰি। *লমচৎ* হায়বা ৱাহৈসি ঐখোয়না অহানবা তাবা মতমদা মদুনা কৰি হায়ৰিবনো হায়বসি ঐখোয় খৰনা লান্না লৌশিনখি, অদুগা খৰা অমনা শুকখঙ খঙলমদে। লমচৎ-শাজৎ হায়বসি ইচম-চম্লবা গুনশিংনি, ঐখোয়গী ফগৎলকপদা ঙসি ঐখোয়না হিংনবগী খঞ্জখিবা ফিৰেপশিং অদুনি। মসিগী লমজিং-লাইৰিক অসি লমচৎ-শাজৎকী মৰমদা শন্দোক্না তাক্লবা নৎত্রগা অতোপ্লশিংনা কৰম্না লীচৎতা কৰম্না হিংগনি হায়না শন্দোক্না তাক্লবা নত্তে। ঐখোয় ইশাগী নুংদা চেনবা গুন ময়াম অমা য়াওৰি হায়বসি ঐখোয় খুদিংমক্না খঙই। ঐখোয়গী ফগৎলকপবু ওইথোকহনবদা খ্বাইদগী হেন্না শক্তি লৈহন্নবা *অফবা* অমসুং ঐখোয়গী ফগৎলকপগী মায়োক্তা লৈৰিবা খ্বাইদগী হেন্না শক্তি লৈহল্লিবা *ফত্তবা* ঐখোয়না মৰিক-চুম্না খন্দোকপা য়াই।

মতাংসিদা ঐখোয়গী ইহুলশিংদা য়েংশিঞ্জবা হায়বসিসু য়াম্না কান্নগনি। ঐখোয়গী মৰিশুবা খোঙথাং ইৰিবৈঙদা, ঐখোয়না কৰি তৌথিবগে হায়বদুখক্তা নত্তনা ঐখোয়না কৰি ফাওথিবগে হায়বদুসু য়েংবা মথৌ তাই। ঐখোয়গী অচংবা এদিকসনগী মতমদসু, ঐখোয়গী লমচৎ-শাজৎশিংদু মৰিং-মৰাংবা নৎত্রগা অৰেপ্পা লৈতবা ওইৰবসু অদুম্মক লৈখি। ঐখোয়না নুংঙাইতবা ফাওবা, নৎত্রগা কৰিগুম্বা খৰা লানখ্রে হায়না ফাওবা মতাংসিদা, থিংবা ঙমখিদ্রবগী মৰমদি ঐখোয়গী লমচৎ-শাজৎশিংদু মনতিক্লদুনা য়াশিন্নৰবা য়াই।

ঐখোয়না ভাব তামিন্নৰকপা তাঞ্জাদুদা, খোঙথাংশিংসি কৰম্না পূন্না চুশিন্নৰিবনো হায়বদু ঐখোয়না খঙলে। ঐখোয়গী *চপ-চাবা মওংগী* অৰানবশিং ঐখোয়না উজবা হৌৰক্লে।

ঐখোয়না তৌথিবা অৱানবদুখক্তা নত্তে হায়বসি মদুনা তাক্লি। ঐখোয়না তৌথিবা অৱানবা, অৱানবদুগী *মওং-মতৌ* অদু মনুং-হুৎনা য়েংশিন্নবা হায়ৱি। খুদম ওইনা, ঐখোয়না দ্রগশিং লৈননবা ঐখোয়গী ইমা-ইপাদগী পৈশা হুৱাল্লবা, মদু অৱানবা অমনি। অৱানবা অদুগী মওং-মতৌ অদু করি ওইথি ? ঐখোয়না ইশাগীত্তা খনবা, ঐখোয়গী অকিবা, ঐখোয়গী পুকচেল শেংদবা অমসুং থৌজাল হৈতবা অদু অৱানবা অদুগী মওং মতৌশিং ওইথি। কনাগুম্বা অমগী চাদিংদা ওইৱবসু ঐখোয়না পাল্লিবদু ফংননবা ঐখোয়না ইশাগীত্তা খনথি। ঐখোয়না পাল্লিবা অদু ফংলৱোইদ্রা হায়না ঐখোয়না কিজথি। অতোপ্পা মীওই অদুগী অয়াবা নৎত্রগা খঙহনবা তৌদনা ঐখোয়না পৈশা লৌথিবদু ঐখোয়গী পুকচেল শেংদবা অদুননি। অতোপ্পা মীওইবা অমদা ঐখোয়না কৰিগুম্বা খৰা শোকহন্নবা তৌথিবা অদু ঐখোয়গী থৌজাল হৈতবা অদুননি।

ঐখোয় ইশাগী

ঐখোয়না ভাব তামিন্নৰকপা তাঞ্জাদুদা, খোঙথাংশিংসি করম্না পূন্না চুশিন্নৰিবনো হায়বদু ঐখোয়না খঙলে। ঐখোয়গী চপ চাবী মওংগী অৱানবশিং ঐখোয়না উজবা হৌৱক্লে। ঐখোয়না তৌথিবা অৱানবদুখক্তা নত্তে হায়বসি মদুনা তাক্লি। ঐখোয়না তৌথিবা অৱানবা, অৱানবদুগী মওং মতৌ অদু মনুং-হুৎনা য়েংশিন্নবা হায়ৱি। খুদম ওইনা, ঐখোয়না দ্রগশিং লৈননবা ঐখোয়গী ইমা-ইপাদগী পৈশা হুৱাল্লবা, মদু অৱানবা অমনি। অৱানবা অদুগী মওং-মতৌ অদু করি ওইথি? ঐখোয়না ইশাগীত্তা খনবা, ঐখোয়গী অকিবা, ঐখোয়গী পুকচেল শেংদবা অমসুং থৌজাল হৈতবা অদু অৱানবা অদুগী মওং মতৌশিং ওইথি। কনাগুম্বা অমগী চাদিংদা ওইৱবসু ঐখোয়না পাল্লিবদু ফংননবা ঐখোয়না ইশাগীত্তা খনথি। ঐখোয়না পাল্লিবা অদু ফংলৱোইদ্রা হায়না ঐখোয়না কিজথি। অতোপ্পা মীওই অদুগী অয়াবা নৎত্রগা খঙহনবা তৌদনা ঐখোয়না পৈশা লৌথিবদু ঐখোয়গী পুকচেল শেংদবা অদুননি। অতোপ্পা মীওইবা অমদা ঐখোয়না কৰিগুম্বা খৰা শোকহন্নবা তৌথিবা অদু ঐখোয়গী থৌজাল হৈতবা অদুননি।

মপুম ওইনা ইনগদবশিং

ঐখোয়না হৌনবা শেম-শাৰকপা মতমদা, অই-চে অসিদা থিজিল্লবা অমসুং অকিবা লৈতবা ওইহন্নবা হোৎনবদা ঐখোয়না ঈশ্বৰদা ঐখোয়বু মতেং পাংবীনবা হঙ্গৎচৈ। ঐখোয় খৰদি ঐখোয়গী অই-চেসি হৌৰকপা মতমদা প্রার্থনা অমা ইবা ফাওবা য়াওই। মৰুওইৰিবা ৱাফমদি ঐখোয়না ফমথদুনা ইবা হৌবদুনি। পুক্লিংদা ইহুলশিং ফাওৰকপা মতমদা মখোয়শিংদু মায়োক্লৰগে হায়না লেপকদবনি লোয়ননা অসুম ইথগনি। ইহুল খৰদি নুংঙাইতবা নৎত্রগা চয়েৎনবা ওইবা য়াই, তৌইগুম্বসুং পূন্নমক্তু ওইজৰগসু, ঐখোয়না খঙই মদুদি ঈশ্বৰ ঐখোয়গীদমক্তা লেপ্লি। ঐখোয়গী ফগৎলকপগীদমক ঐখোয়না অশেংবা অচুম্বা থৌদৌ খৰা তৌৰিবসিদা ঐখোয় নুংঙাইবা ফাওবা ঙন্নকথি। ঐখোয়না ইৰিবসি ঐখোয় অমদি ঐখোয়না ঐখোয়গী থাজজৰিবা মওংগী ঈশ্বৰ মহাক্কনি হায়বসি নীংশিংনবা হোৎনবা, অদুদগীদি ঐখোয় নুংশিজৰিবা ঈশ্বৰ অমদা ঐখোয়বু পাংবীনবা হায়জৰে।

মখাগী পীৰিবা অসিনা ঐখোয় ইশাবু য়েংশিঞ্জনবগী শেমগৎ-শাগৎপদা চাওৰাক্লা কান্নগনি। ঐখোয়গী অই-চেদা ঐখোয়না শীজিন্নবা মৰুওইবা পোৎচঙশিংদু মসিদা য়াওই। তপথদুনা থিষ্টদুনা লৈতনবগীদমক নহাক্কী স্পোন্সৰগা তত্তনা ঈ-পাউ ফাওনৌ। মতেং ওইগদবা উপায়শিং খৰদি :

১। চাওরাকপদু তুংইল্লগা মতম অমদা শরুক অমথক তৌৎ
২। নহাক্না ইবা মতমদা খঙহৌদনা নঙোন্দা ফাওরকপা ভ্লাখলশিং ইশিলহৌবা য়ানবা অহাংবা শরুক খরা থম্লম্মুৎ
৩। নহাক্কী অই-চে অদু শেমদোক-শেমজিন তৌগনু অমসুং করিগুম্বা অমত্তা মুখৎপা নৎত্রগা ককথৎপা তৌগনু।

ঐখোয়না ঐখোয় ইশাদা হংজবা মখল খুদিংমক্কী ব্রাহংশিংগী খুদম, লমজিং লাইৰিক অসিগী মফম খুদিংমক্তা থেংনগনি। ব্রাহংশিং অসিগী মৰক্তা খৰদি নশাদা চান্নদৰগুম থোকপা য়াই। হায়ৰিবশিং অসিদা য়াওৰিবদি নহাক্কী অইচে ইবদা নহাকপু পাংবীবদুনি। নহাক্না চথৰকপা মতমদা ব্রাহং খুদিংমক নহাক্কী চেদা ইশিল্লু। কৰিগুম্বা মতমদা পাউখুম অদুনা ইচম-চম্বা "হোই", হায়বা ওইৰগদি খুদমশিংগী পৰিং অমা শেম্মু। ফীভম খুদিংমক্তা, নহাক্না কদাইদা লানথিবা, নহাক্না তৌহন্নীংথিবশিংনা কৰি, অদুগা নহাক্কী শৰুক্না কৰি ওইথিবা হায়বদু উজনবা হোৎনৌ।

অচঙবা এদ্বিকসনগী মমাঙ, মনুং অমসুং মতুংগী, ওইবা ঐখোয়গী লমচৎ-শাজৎতা য়েংজবদা মথং-মনাও নাইনা ফাওগৎলকপা হৌৰকই। থিজিল্লবা অকিবা লৈতবা লমজৎ-শাজৎকী ওইবা অই-চে অসিগী পান্দমদি তশেং-তশেংবা অদুদা অকনবা মীৎয়েং অমা ওইনা লৌজনবা, অমদি অচুম্বা অদু ফংজনবনি। ঐখোয়না মতাং অসিদা মৰিশুবা খোঙথাং হোৎনৰিবা অসি ঐখোয়না কদাইদা লানথিবগে হায়বদুখক খঙনবা নত্তে, তৌইগুম্বসুং ঐখোয়গী শৰুক্না কৰি অমসুং মতৌ কৰম্না হৈনবী পৰিংশিং অদু ঐখোয়না মখা তানা লোইনথিবগে হায়বদুসু খঙজনবসুনি। মখা তাৰকপা খোঙথাংশিং পাঙথোকপা মতমদা ঐখোয়গী অশোয়বশিংদগী ঐখোয়বু ইনীং তমহল্লিবা অদুদি থিজনবা অমসুং মশক খঙদোকপা অসিনা ওই। অদুমওইনমক কৰিগুম্বা মতমদা ঐখোয়গী অৰানবশিং অমসুং লমচৎ-শাজৎকী অশোয়বশিং ঐখোয় ইশাদা পুকচেল শেংনা হোৎনবদা নুংঙাইতবা নৎত্রগা অৱাবা ফাওবা ওইবা য়াই, ইচম-চম্না হায়ৰিবসি ইথোকপা মতমদা ঐখোয়দা শোকহন্নীংঙাই ওইদে।

অহানবা খোঙথাং অহুমশিং হঙ্গৎনা য়েংবা। হৌজিক ফাওবদা নহাক্না অহানবা খোঙথাং অহুমদু নঙগী স্পোন্সৰগা লোয়ননা পাঙথোকখ্রে। থিজিল্লিবা অমসুং অকিবা লৈতবা ঐখোয়গী অই-চে অমা শাগৎপদা মসিদা মথৌ তাবা শেমগৎ-শাগৎপা অমসুং য়ুম্ফম অদু মখোয়শিংসিনা পী। অহানবগী খোঙথাং অহুমসি ইথোকপগী পৰিং অদু য়াম্না মৰু ওই হায়বসি ঐখোয় অয়াম্বনা খঙখ্রে। হৌজিক্তি মহাক্কী অই-চে অদু ইদ্রিভৈগী মাঙওইননা, তুং হন্দুনা নঙগী অহানবা খোঙথাং অহুমদু হঙ্গৎনা য়েংই। ঐখোয়না অকিবা লৈতনা, ঐখোয় ইশাগী শক্তিনা নত্তবীদা, হেনবা শক্তি অমগী খুথাংথক্তনা চঙশিনবা ঙমগনি হায়বসি মতাংসিদা ঐখোয়দা নীংশিংহনথি। ঐখোয়না ইবা হৌদ্রিভৈদা, চিখ্‌-নাহুদবা অমসুং অকিবা য়াওদনবা থৌনা অদুগীদমক ঐখোয়না থাজজৰিবা ঈশ্বৰ মহাক্কী মফমদা মীকুপ খৰদং তুমিন্না লৈদুনা হঙ্গৎচৰে। হৌজিক্তি ঐখোয়গী মৰিশুবা খোঙথাং ইবা হৌনবগীদমক ঐখোয় শেম শাৰবনি।

১. ***মলোম.*** ঐখোয়গী মলোমনা ঐখোয়দা নুংঙাইহন্দবা থোকহনখি। ঐখোয়গী ভ্লাখলনুংদা হৌথিবা নুংঙাইতবা হকথেংনরকপশিং হন্না হন্না ঐখোয়না নীংশিংদুনা লৈখি। ঐখোয়না থোকখিবশিংদুগী মতাংদা শাওখি অমসুং কল্লক য়েংখিবশিং ভ্লাখলদা লেংদুনা থমখি। ওইথোকপা নৎত্রগা ওইথোক্তবা ঐখোয়না হৈ-শিংনা হায়হৌদবশিংদুগীদমক ঐখোয় নুংঙাইখিদে অমসুং লমন-খুন্নবগীদমক শেম শাখি। হৌথিবা অমসুং তুংগী অদুগা লোইনদুনা উঙদুনা লৈখিবদুনা ঙসি ঙসিনা ঐখোয় ইশাদা মীনমজখি। হৌজিক্তি মখোয়শিংদু শেম্বদা ঐখোয়না লৌথিবা শরুক্তু উনবা মলোমশিং অদু ঐখোয়না ইথোকপা মথৌ তাই।

(ক) *নহাক্না মলোম থম্বগী ভ্লাখল্লোনশিংগী পরিং, মীওইশিং, লূপশিং।* ঐখোয় অয়াম্বনা ঐখোয়গী অঙাং ওইরিঙৈ মতমদগী হৌই, অদুবু মপূং ফাগদবা ওইবা তারগদি মওং অমা হেক্তসু ওইথোক্কনি। কনাদনো নহাক্না শাওরিবা (ইমা-ইপাশিং, লোইনবা-লোইনবশিং, মরুপ-মপাংশিং, য়েক্রবশিং, ঐখোয় ইশা অসিনচিংবা), লূপশিং অমসুং লায়েংশঙশিং (জেলশিং, পুলিস, অনা-লায়েংশঙশিং, স্কুলশিং অসিনচিংবা), অমসুং ভ্লাখল্লোনশিং (ধর্মশিং, রাজনীতি, হান্না ফত্তনা খনবা, সমাজগী চৎনবীশিং, ঈশ্বর অসিনচিংবা) মীওই খুদিংমক য়াওহল্লু।

(খ) *মলোম খুদিংমক্কী মরম নৎত্রগা মরমশিংগী পরেং।* মলোম খুদিংমক্কা লোয়নবা ঐখোয়গী শাওবগী মরমশিংদু অমসুং মসিনা ঐখোয়বু মতৌ করম্না শোকহনবগে হায়বদু ঐখোয়না য়েংশিল্লে। ঐখোয়গী ইহুলশিং খঙদোকচনবা ঐখোয়বু পাংবীগদৌরিবা ঐখোয় ইশাদা হংজবা ভ্লাহংশিং খরা মখাদা পীরি।

- নাপলনা মরম ওইদুনা ঐগী ইহুলদা শোকহনখিব্রা ?
- ঐগী খুদোংথিনিংঙাই ওইদবা নৎত্রগা অকি-অখং লৈতবা অদুদা মওং অমদা হেক্তা কিহল্লকখিবা লৈব্রা ?
- লন্নাইগী ওইবা অমনা নৎত্রগা হকতিন্নবগী মরী শোকহনবা নৎত্রগা কিহনলকখিবা লৈখিব্রা ?
- ঐগী অভ্লাংবা আশাদুনা ঐবু অতোপ্পশিংগা চয়েৎনহনখিবা লৈখিব্রা ?

(গ) *ফীভমদুদা মলোম খুদিংমক্কা লোয়নবা, ঐখোয়না করি শরুক য়াথিবা অমসুং কদায়দা ঐখোয়না লানথিবা অদু উনবা ঐখোয়না হোৎনজ রে।* ফীভম খুদিংমক্তা ঐখোয়গী ইহুলশিংদা মতৌ করম্না ঐখোয় হোংথিবগে ? ঐখোয়না হেক ঙল্লিবা মখৈ ঐখোয় পুকচেল শেংগদবনি অদুগা ঐখোয়গী থবক মওংশিংদা করম্না লীচৎ-শাজৎকী অশোয়বশিংনা করি শরুক য়াথিবগে হায়বদু খঙজরে। ভ্লাহংশিং থরগী মরক্তা ঐখোয় ইশানা ইশাদা হংজবা মখোয়শিং অদুদি :

- ঐগী থবক মওংশিংদা যূম্ফম ওইবা মথৌ তাবা অমগী শক্তি নৎত্রগা মীহৌবা করম্বা মফমদা লৈথিবগে ?
- ঐগী মলোমশিং করিগীদমক খমথেংনা ঐনা লোয়নদুনা লৈথিবগে ?
- ঐহাক্না অতোপ্পশিংবু করম্বা মওংদা শীজিন্নথি অমসুং করিগীদমক ?
- ঐহাক্না ইশা ইথন্তগী ওইজনবগী লীচৎতা করম্না চৎথিবগে ?
- করিগুম্বা মওং অমদা পুন্সিনা ঐঙোন্দা পীগদবনি হায়না ঐহাক্না খনখিবা লৈব্রা ?
- মতৌ করম্না অতোপ্পশিংদগী ঐগী অপান্নশিংনা অল্লাবা নংহনবা লৈথিব্রা ?
- ফীভম অসিদা চাওথোকচবা অমসুং নাপলনা মখোয় মশামক মতৌ করম্না উথোকচরকখিবগে ?
- ঐবু মতৌ করম্না অকিবনা করি ওইহনখিবগে ?

(ঘ) *ঐখোয়না শুকশোই শোয়দনা চুম্লে হায়না খনবা ফীভমশিংদা ঐখোয়গী স্পোন্সরগা লোয়ননা কুপ্না য়েংশিনবা অমসুং খন্নবা মথৌ তাবশিং।* ভ্লাহংশিংসিগী পাউখুম পীবদা অমসুং অতোপ্পা ভ্লাহংশিং ঐখোয়দা পানশিনবা মতমদা, ঐখোয়গী লীচৎ-শাজৎকী অশোয়বশিং মশক খঙদোকপদা ঐখোয়দা মতেং ওই। ঐখোয়না য়াম্না থম্মোয় শেংনা তৌগদবনি, অমত্তা ভ্লাহল্লোইদবনি। করিগুম্বদা অতোপ্পশিংনা ঐখোয়বু লালহনথিবা মতাংদা, মখোয়দগী শোইবা নাইদবা অমা আশা তৌরুবদু তোকপা মথৌ তাই হায়বসি ঐখোয়না খঙগদবনি। ঐখোয়গী ফগৎলকপদা শোইবা নাইদবা হায়বসিগী মফম লৈতে। ঐখোয়না মতম পূম্নমক্তা ভ্লাখলগী শান্তি ফংগে হায়রবদি, অতোপ্পশিংনা ওইরিবা ফীভম অদুমক ঐখোয়না য়াজবা তমগদবনি।

২. ***মরীশিং.*** হকতিন্নবগী মরীশিংগী পরিং অমখক্তগী হেনবা কয়া অমা মসিদা মনুং চল্লকপা য়াই। ঐখোয়না ঐখোয়গী মরী পূম্নমক্তা সমস্যাশিং লোইনরকখি। অফা নৎত্রগা মায় পাকপা মরী শেমগৎপদা ঐখোয়গী লীচৎ-শাজৎকী অশোয়বা ময়ামদুনা ঐখোয়দা অপনবা পী।

(ক) *নঙগী লম্নাইগী ওইবা পরিং।* থবক তৌমিন্নবশিং, মরুপ-মপাংশিং, মরী-মতাশিং, ইমুং-মনুংগী মীশিং, য়ুম্লোন-কৈরোন্নবশিং, অসিনচিংবশিংগা নহাক্না লৈনবা মরীশিং মসিদা মনুং চল্লি। নহাক্কী অফবা অমসুং ফত্তবা গুনশিংগী মতাংদা পুকচেল শেংবগা লোয়ননা, অচুম্বা অমসুং অরানবা মীয়েংশিং অমমমত ওইনা য়েংশিল্লু। অতোপ্পশিংনা তৌথিবা অরানবশিংদা মতম মাঙহনবগী থবক তৌগনু। ঐখোয়গী অশোয়বশিং, অমসুং ইশাগা মরী লৈনবা ইশাগীত্তা খনবা মফমশিং অমসুং অতৈ শিনবা থুংনা শন্দে

দাকপা মানবা লীচৎ-শাজৎকী অশোয়বশিংদুদা ঐখোয়না মীৎয়েং থম্মী। ঐখোয়না তৌনীংবগী চাং মনুং হকচিন্না অমসুং পুকচেল শেংনা ঐখোয়না য়েংগদবনি। মতৌ করম্না ঐখোয়গী লীচৎ-শাজৎকী অশোয়বশিংনা ঐখোয়গী মরীশিংদা য়াওরিবগে হায়বদু ঐখোয়না য়েংশিঞ্জে, খুদম ওইনা হায়রবদা খঙবা ঙমদবগুম। করিগুম্বা কান্দা ঐখোয়না করিগুম্বা মতাংদা অতোপ্পশিংদা হায়নবগী খুদোংচাবা নৎত্রগা মোত ফত্তবা পীথিদে অমসুং কৈদা অসিনা, তোঙান্না তানবা, শাথীবা, লোয়ননা অতোপ্পা সমস্যাশিং থোকহনথি। "মতম পূম্নমক্তা চুমগদবনি", হায়বা অকিবনা ওইহনথিবা, অল্লাৎপা অমা ঐখোয়দা লৈথি। কনাদবদা ঐখোয়না অতোপ্পশিংগী মরমদা নৈনথি, অদুবু ঐখোয়গী কান্ননবা মওংদা নৈনদুনা হায়রকপা কান্দদি, ঐখোয়গী লৌশিনবা ঙম্বগী চাং নেমথি। ম্লাহংশিং থরগী মরক্তা ঐখোয় ঈশানা ঈশাদা হংজবা মখোয়শিং অদুদি :

- অতোপ্পশিংবু ঐনা করম্বা মতমদা খঙবা ঙমথিদবগে ?
- অতোপ্পশিংদগী করম্বা মতমদা ঐনা হেল্লি হায়না ফাওথি ?
- অতোপ্প মীবু ঐনা মতৌ করম্না শীজিন্নথি অমসুং লৌনমথি ?
- অতোপ্পা মীবু ঐনা করম-করম্বা লম্বীদা মমল য়াওদে খলহন্নবা হোৎনথি ?

ঈশানা ঈশাবু নুংশিজবা হায়বসি অতোপ্পা খুদম অমনি। মসি ঐখোয়গী তোংজনবগীদমক্তা ঐখোয়না অতোপ্পশিংবু শীজিন্নবা লম্বীশিংগী মনুংদা অমনি। ঈশানা ঈশাবু নুংশিজবদা লুপতনা লৈথিবসি ঐখোয়না তানথিবা অপাম্বদা য়াৰকউ নৎত্রগা অতোপ্পশিংদা হোংলকউ হায়বনি, মসিগী দায়িত্বদগী লৈথোক্নবগীদমক্তা লম্বী অমা য়েংথিবনি। ঐখোয়না ঈশাদা হংজবা :

- ঈশানা ঈশা নুংশিজবা উত্তুনা মতৌ করম্না ঐনা পান্নিবদু ফংনবা হোৎনথিবগে ?
- ঐনা মীনমথিবা নৎত্রগা অচুম্ববু শেরান্ননা শীজিন্নথিবরা ? অদু ওইবা তারগদি, করিগীদমক ?
- করম-করম্বা লম্বীশিংদা ঐনা অতোপ্পশিংবু মরল লৈবগুম ফাওহন্নবা হোৎনথিবগে ?
- ঐগী মরীশিংদা ঈশাগীত্তা খনবা অমসুং ঈশাগী অনীংবনা করম্বা মতাংদা শরুক য়াথিবগে ?
- ঐনা পামথিবদু ঐনা ফংথিদবা মতাংদা, ঐনা অকিবগী শক্তম লৌথিবরা অমসুং পুকচেল শেংদবা নৎত্রগা কল্লক মীহৌবা মতৌ উৎথিবরা ?
- অতোপ্পশিংগা ভাব তানবা নৎত্রগা ঐঙোন্দা লৈথিবা য়াম্না অখুবা মীৎয়েং অদুনা ঐ ঈশাগী ম্লাখলদা লুপ্তুনা লৈথিবরা ?

(খ) *নহাক্কী হকতিন্নবগী মরীশিংগী পরিং।* মসিদা হকচিন্না নৈনথিবা নৎত্রগা ঙাইহাক্কী ওইবা মরীশিং য়ুমগী খোঙলোই, নুংশি নুংঙোলগী মরী লৈনবশিং অমসুং অতৈশিং য়াওবা য়াই। অসিগুম্বা মরী থুদিংমক্কী মতাংদা ঐখোয়না ভ্রাহংশিং অসুম্না পাউখুম পী :

- ঐগী মথৌ তাবশিং অদু ফংনবা ঐনা অতোপ্পবু শীজিন্নখিবা অমসুং মীনমখিবা লৈবরা ?
- অতোপ্পা মীওইদুগী ঐনা খনবীবা লৈখিবরা ?
- মদু ঐনা মতৌ করম্না উৎখিবগে ?
- ঐনা ঐগী লোয়নরিবা মহাক অদুদগী হেল্লি নৎত্রগা মহাক হন্থে হায়না ফাওখিবরা ?
- ঐগী মীখা পোনবদুনা মতৌ করম্না ঐ ইশাবু ফীভম অদুদা য়ানবা পুরকহনখি ?
- ঐনা ''য়াদে'' হায়নীংখিবা মতাংসিদা কয়াম তোইনা ''য়াই'' হায়খিবগে ? অদুগা করিগীনো ?
- ঐনা মমল য়াওদ্রবা, মাঙলবা নৎত্রগা লান্না শীজিন্নখ্রবগুম ফাওরকপদা লোইশিনখ্রা ?
- হকতিন্নবনা ঐবু ''নে তাহল্লগনি'' অদুগা পূম্নমক য়াইফরগনি হায়না খনখিবা লৈবরা ?
- ইশাগী নৎত্রগা অতোপ্পশিংগী নুংঙাইতবা অমসুং অভ্রাবনা ঐগা লৈনবা মরীশিং অরোইবা ওইখিবরা ?
- ঐগী লায়নাসিনা করম্বা মখলগী মীওই লোয়নবা ওইনবা ঐনা খনখিবগে ? মদু ঙসি ফাওবা অচুম্বা ওইরিবরা ?
- হকতিন্নবা হায়বসি লল্লোনবা নৎত্রগা য়োনবা পোৎশক ওইনা লৌখিবরা ?
- করম্বা মফমদা ঐগী মরীশিংদা ঐনা মীনমখিবগে ?
- করম্বা মতাংদা কনাগুম্বা অতোপ্পা অমগী চাদিংদা ঐগী ইশাগী হকতিন্নবগী অপাম্বা অদু ফংনবা হোৎনখিবগে ?

মরীশিংগী মনুং চনদবা হকতিন্নবকপশিং ঐখোয় খবদি হকথেংনবকখিবনি। মরুওইবা করম্বা মফমদা ইকায়বা নৎত্রগা ইরাল ওইথিবশিংগী, হকথেংনবকপশিং অমসুং ঐখোয়গী ইহুলশিং অদুগী মতাংদা ঐখোয়না ইথোকপা মথৌ তাই।

(গ) *'ক' অমসুং 'খ'গী শরুকশিংদা নহাক্না শেমখিবা মরীগী পরিং থুদিংমক্না, শন্নপ্না নঙোন্দা করম্না শোকহনখিবগে অমসুং করম-করম্বা লীচৎ-শাজৎকী অশোয়বশিংননো হায়বদু তশেংনা মশক খঙদোক্লবা*

হোৎনৌ। ঐখোয়গী লীচৎ-শাজৎকী অশোয়বা ময়ামশিংদুনা ঐখোয়গী লন্নাইগী লৈনবা মরীশিং শোকহনখি। এদ্দিকশিং ওইরুবনা, চানবা চাংদগী হেন্দোক্লুনা - ঐখোয়গী পুক্রিংগী ইহৌলশিং য়াম্না তোইনা অয়ৌবী থাক্তা চৎকল্লি। মীশিং, মফমশিং অমসুং পোৎশকশিংগা ঐখোয়গা লোয়নবদা করম্বা মফমদা ঐখোয়গী এদ্দিকসন্না মরুওইবা শরুক য়াখিবগে হায়বদু খঙজবদা ঐখোয়গী অই-চে ইবনা ঐখোয়দা মতেং পাংই।

৩. ***ইশা-ইথন্তগী ল্লাখলদা উঙদুনা লৈবা অমসুং ইশাগীতা খনবা।*** ঐখোয়না মতৌ করম্না ইশাগী ল্লাখলদা উংদুনা লৈরকখিবগে হায়বদু য়েংজবা অসি মরিশুবা খোঙথাংগী শরুক অমনি। ঐখোয়গী অয়াম্বা ইহৌলশিং অমসুং লীচৎ-শাজৎকী অশোয়বশিং ফাওবা, ঐখোয়গী মপুম ওইনা ইশাগীতা খনবা অদুদগী চোংখৎলকপনি। ঐখোয় চাওবা শুকহেন হেন্দ্রবা অঙাং মচাগুমখি। ঐখোয়গী অচঙবা এদ্দিকসন মনুংদা ওইরবসু অমসুং শেংনা লৈবা মতমদা ওইরবসু, ঐখোয়গী অপাম্বশিং, ঐখোয়গী মথৌ তাবশিং, ঐখোয়গী লেপনাইদবা অপাম্বশিংদা, ঐখোয়না লেপ্পা লৈতনা মীৎয়েং থমখি। ঐখোয়না পোৎ খুদ্দিংমক মমল তিংদনা পামখি। ঐখোয়না পান্নিবদুগীদমক্তা থবক শূবা নৎত্রগা মদুগীদমক মমল পীবা ঐখোয়না পামখিদে। ঐখোয়না মীপুম খুদ্দিংমক্তা অমসুং পোৎশক খুদ্দিংমক্তগী ওইথোক্লোইদবা কা হেনবা দাবিশিং তৌথি হায়বসি ঐখোয়না খঙজরক্লে। ঐখোয়না করিগুম্বা মওং অমদা হেক্তা মীশিং, মফমশিং অমসুং পোৎশকশিংনা ঐখোয়বু নুংঙাইহনবা, পেলহনবা নৎত্রগা মপূং ফাহনবা পামখি। হৌজিক্তি ফগৎলকপসিদা, ঈশ্বরখক্তনা মসিগী থবক অসি পাঙথোকপদা ঙমগনি হায়বসি ঐখোয়না খঙজরে।

ঐখোয়গী মরিশুবা খোঙথাংগী মফম পূম্নমক্তা, ঐখোয়না তৌথিবা থবকশিংবু করি মরমগীদমক তৌথিবনো হায়বদু খঙজনবগীদমক ফীভমশিং অদুদা য়েংলিবনি। ইহৌলশিংদা মীৎয়েং চিংশিঞ্জবা অসিসু মতেং ওই। ঐখোয়দা লৈরম্বা য়াবা ইহৌলশিং অদুসু খঙদোকপা ঐখোয়না তম্বা মরু ওই। ল্লাহৈশিংদুনা করি হায়রিবনো হায়বদু খঙবা হৌরক্লবা ঐখোয়না দিক্সানরিদা মখোয়দু য়েংবা পাম্লকপা য়াই। "মদুগীদমক ঐ নুংঙাইতবা ফাওথি" হায়বদি লাইগনি তৌইগুম্বসুং মদুদগী হেন্না মনুং হকচিন্না থিদোকপা অমসুং ঐখোয়না ইহৌলশিং খঙদোকপা মথৌ তাই। মখাদা পীরিবশিং অসি নহাক্না পুক্রিংগী ইহৌলশিংদা হেন্না পুক্রিং চঙবা ঙম্নবা ল্লাহৈশিংগী পরেংনি :

মৰাল	ইকাইবা	খাঙবা ঙমদবা
ইশানা-ইশাবু নুংশিজবা	মলোম	অশাওবা
নুংশুক-নুংজানবা	নীংবা-কায়বা	চমম্নবা
নাইতোম তাবা	চৰাংনবা	নমথাক
আশা লৈতবগী মওং	মায়থীবা	অকিবা
য়াজদবা	লমকেৎ-লমহাইবা	মতিক চাদবা

(ক) *নহাক্কী অই-চেদা নহাক্না খঙদোকখ্রবা অতোপ্পা ইহুলশিং লোয়ন-লোয়ননা মথক্তা পীরিবা ইহুলশিংগী পরিংদা অমমমতা ওইনা য়েংশিল্লু।* নহাক্না য়াম্না তোইনা হকথেংনবশিংদুদগী, য়াম্না তোইনা থোক্কনবা ফীভমশিংদুগী পরিং অমা শেম্মু। থৌদৌশিংদুগী ফীভমদু অমমমতা ওইনা য়েংশিল্লু। করিগীদমক নহাক্না অসুম হায়না ফাওথিবনো হায়বদুগী মরমশিংদু ইয়ু। নশা নথন্তা হংজৌ :

- মসিগী ইহুলসিনা ঐবু করম্না শোকহনথি ?
- মসিগী ইহুলসি ফীভমদুদ্দা চানথিবরা ?
- ঐগী লীচৎ-শাজৎতু ফীভমদুদ্দা চানথিবরা ?
- মদুনা ঐবু করি নীংশিংহনথি ?

(খ) *ইশা ইথন্তগী ভ্লাখলদ্দা উংবা অমসুং ইশাগীতা খনবনা, ইহুল অমসুং ফীভম খুদিংমক্তা কদাইদা থৌদাং য়াথিবগে হায়বদু খঙদোক্লবা হোৎনৌ।* হংজৌ :

- ফীভমসিদ্দা, ঐহাক্না শুকশোই-শোইদবগুম ফত্তথিবরা নৎত্রগা তৌথিবরা ?
- ঐনা ইশাগী ওইজবা থিবা মওংদা থবক তৌথিবগে ?
- ইশাগীদমক নৎত্রগা অতোপ্পগীদমক ঐনা করি ফংগনি হায়না খনথিবগে ?
- ঐনা ঐগী অপাম্বা মওংদা ফংনবা তকশিনথিবরা নৎত্রগা ঐগী অপাম্বা মওংদু ফংদবদা শাওথিবরা ?
- ঐগী ইহুলশিংদু মতৌ করম্না লোয়নথিবগে ?

৪. ***ইকাইবা অমসুং মরাল।*** ঐখোয়না খঙজবদা মরিশুবা খোঙথাংবু থবক্তা ওন্থোকপা ঙমদবগী খ্বাইদগী য়াম্না তোইনা থেংনবা মরম অমদি ঐখোয়গী ''অথুপ্পা, অরোনবশিংনি''। ইবদা অমসুং য়েন্নবগী মতাংদা খ্বাইদগী য়াম্না ভ্লাবা তোইনা থোকপা খরদি, ঐখোয়না কৈদৌনুংদা তশেংনা পোৎশকশিংদুদ্দা য়েংথিদবা ঐখোয়দা ইকাইবা অমসুং মরাল অসুক্কী মতিক লৈহনথিবা ফীভমশিং অদুননি। মসিগী ফীভমশিং অসি মায়োক্লগে হায়না লেপ্পুনা ঐখোয়গী ফগৎলকপদা অপনবা ওই। ইকায়বা অমসুং ইরাল নৈনরকপা মতমদা ঐখোয়গী লায়নানা মরম ওইদুনা থোকথিবা থৌদোক ময়াম অমা লৈ হায়বসি ঐখোয়না নীংশিংগদবনি। ঐখোয়গী এদ্দিকসন্দা ঐখোয়না তৌথিবা ময়ামদুগী মরক্তা অয়াম্বদি ঐখোয়গী দায়িত্ব নত্তে হায়বসি খঙজবা মরু ওই, অদুম ওইনমক ঐখোয়গী ফগৎলক্লবগী দায়িত্বদি ঐখোয়গীনি।

মতাং অসি ফাওবদা নহাক্না ইরকপদা ইকাইবগী ইহুলশিং খরদি নহাক্না খঙজরম্বা য়ারে। অদুগুম্বা ফীভমশিংদু নহাক্না লেপ্পুনা থিদোকপা হায়বসি য়াম্না

মরুওই মরমদি ঐখোয়না তৌথিবা ময়ামশিংদুগী ইরোলনুংদা মসিগুম্বা ইহলশিং য়াওরি। মরমসিগীদমক নহাক্না হেক ঙমলিবমখৈ থম্মোয় শেংনা ইননবা ঐখোয়না পুক্রিং থৌগৎলি। ঐখোয়বু ইরাল লৈ হায়না ফাওহনথিবা ফীভমশিংদুগী মরমদা ঐখোয়না ইথোকই। ঐখোয়না তশেংনা লানখিদবা মফম অমদি ফীভমশিংদুগী মরমদসু ঐখোয়না ইথোকই। করিগুম্বা মতমদা ঐখোয়গী দয়িত্ব ওইখিদবা ফীভমশিংদুগী মরম ঐখোয়না য়াজখি। মতাং অসিদসু পুক্রিংগী ইহলশিং অসিবু মশক খঙদোকপা ঙম্নবা অমসুং মখোয়না ঙসি ফাওবা ঐখোয়দা মতৌ করম্না শোকহল্লিবগে হায়বদু খঙনবা চেকশিন্না য়েংবা মরু ওই।

ক) *অসিগুম্বা খুদমশিং অসিদসু ঐখোয়না ঐখোয়গী পুক্রিংগী ইহলশিং অমসুং লীচৎ-শাজৎকী অশোয়বশিং মশক খঙদোকপসু মরু ওই।* নশা নথন্ত হংজৌ :

- ঐনা কনাগুম্বা অমত্তদা হায়দোক্লিবা ভ্লাফমশিংদু করি করিনো ?
- করিনা ঐবু মসি অরোনবা অমা ওইনা থমহনথিবগে ?
- ইকাইবা মরাল নৎত্রগা চমম্নবগী ইহলশিং অমা নৎত্রগা অমা ওইহল্লকথিবা হকথেংনরকপশিং লৈথিবরা (খুদম ওইনা, হকতিন্নবা, শেল-থুম, ইমুং-মনুং নৎত্রগা থবক্কা মরী লৈনবা) ?
- ঐ হকচাং লান্না শীজিন্নখিবা নৎত্রগা শীজিন্নহনখিবা মীশক অমা ওইখিবরা ?
- কদাইভ্লাইদা অকিবা অমসুং ইশাগীত্তা খনবা ফাওরকখিবগে ?
- করিগীদমক ঐনা ইকাইবা অমসুং ইরালদা লোয়নদুনা লৈথিবগে ?
- ঐনা পান্বা মওংদু ওইরক্তবা মতমদা ঐনা করম্না তৌথিবগে ?
- অতোপ্পা মীওইগী অরানবা মওং-মতৌ অদুগীদমক্তা ঐ ইশানা ইশাদা তায়নজখিব্রা ?
- ঐগী ইকাইবা অমসুং ইরালগী ইহলশিংদুনা ঐগী পুন্সিগী অতোপ্পা জাগাশিংদা করম্না শোকহনখিবগে ?

৫. ***ঐখোয়বু দশা তাহল্লে থনখিবা মতাংশিং।*** ঐখোয়গী পুন্সি চুপ্পদা ঐখোয়না ইশাবু দশা তারবা মীওই অমগুম উজবা য়াই। মরম কয়া অমদগী ঐখোয়না মসিগুম্না ফাওরম্বা য়াই। খুদম ওইনা, ঐখোয় থরদি অঙাং ওইরিঙৈদা অহলশিংনা হকচাং, ভ্লাখল নৎত্রগা পুক্রিংগী ওইবা মওংদা শেরান্নবা শীজিন্নখি। ইশাবু শোকহন্দ্রিঙৈদা ঐখোয়না ঙাকথোকচনবা শক্তি লৈথিদবা মরম্না তশেংনমক ঐখোয় দশা তাখি। লাইবক থীবদি, ওইনীংবা মরম ওইজরবসু, ঐখোয়সি সংসারসিদা অদুম্মক দশা তারবদৌনা খনখি অমসুং ঐখোয় অয়াম্বনা হোংবা নাইদনা পুন্সিবু মায়োক্নবগী হৈনবী অমা শাগৎলকখি। উপায় লৈজদ্রবগুম খনবা মীনা কনবীবতা পামজবা অমসুং ইশাগী দায়িত্ব লৌজদবা হায়বসি ঐখোয়গী লায়না অসিগী য়েৎনীংঙাই

লৈত্রবা মশকশিংনি। ঐখোয়গী সমস্যাশিংদা ইশানা লৌগদবা থৌদাংশিংদুদি উবা ঙমদনা ঐখোয়না ইশাগী খুদোংচাদবশিংদুগী অতোপ্পদা মলোম থমখি অমসুং তায়নখি। মসি মথন্ত লেপনাইদনা উঙদুনা লৈ। ইশা ইথন্তা ঐখোয় হঞ্জিন-হঞ্জিন দশা তারবা ফীভমশিংদা থেংনখি নৎত্রগনা ঐখোয় অতোপ্পবু দশা তাহনবা মীওইশিং ওইরকখি।

ঐখোয়না করম্বা মফমদা মরীশিং য়াম্না শীজিন্নবদা হৌদোকপা নৎত্রগা অরৌবা মীওই ওইরম্বা য়াবশিংদা য়েংজবা মখোঁ তাই হায়বসি ঐখোয়গী হৌখ্রবশিংদা হনগৎনা নৈনরুবদা ঐখোয়না খঙজরে। অসিগুম্বা মখলশিংগী সমস্যাশিং চাউথোকহনবা ইশাবু মাঙ-তাকহনবা লায়না অমনা ঐখোয় নারবনি। ঐখোয়গীদমক্তা থোইদোক্না মরু ওইবা অইচে মরিকচুম্না ইবা হায়বা ভ্লাফমসি ঐখোয়গী ফাগৎলকপগী অপান্নদুনা ওইহল্লকপা য়াই। ফীভমশিংদুগী মমল থম্মোয় শেংনা খঙদোকপদা ঐখোয়দা অনৌবা মীৎয়েং অমগী অমসুং মতৌ করম্না ঐখোয়না ঐখোয় ইশাবু দশা তারবা মীওইগুম ওইহল্লকখিবনো হায়বদু য়েংজবদা ঐখোয়দা মতেং ওই। পরিংশিং অসিগী মতেংনা, ঐখোয়গী দশা তারবা মীওইগী ভ্লাখল অমসুং অসুম্না খনদুনা তৌবা থবকশিংদগী ইনীং-ইখা তম্বা ফংনবা খুদোংচাবা ঐখোয়না ফংলে।

(ক) অসিগুম্বা ভ্লাহংশিংগী পাউখুম ঐখোয়না পী :

- ঐনা ইথোকখ্রবা ফীভমশিংদুগী মতাং অমদা হেক্তা দশা তারে হায়না ফাওখিব্রা (নৎত্রগনা ঐনা থরগী মতাংদদি ইথোকখিদ্রি) ?
- ঐহাক্না ঐগী ইমা-ইপাদগী করি আশা তৌখিবগে ?
- ঙসিসু ঐনা আশাশিংদু ঐহাক্না লোয়নরিব্রা ?
- অঙাং অমা ওইনা ঐগী অপাম্বা ফংদবা মতমদা ঐগী লীচৎ-শাজৎ করি ওইখিবগে ?
- ঙসিদি ঐগী অপাম্বা ফংদ্রবা মতমদা ঐনা করম্না তৌই ?
- ঙসিসু ঐহাক দশা তারবা মীওই অমগুম মতৌ করম্না চৎলিবগে ?
- ফীভমশিংদুদা ঐহাক্কী করম্বা ইহলশিং ফাওবগে ?
- ফীভমশিংদুগা ঐগী অফবা তৌবা ঙম্বশিংদুগা করি মরী লৈনবগে ?
- অসিগুম্বা নমুনা অসি চত্থদুনা লৈনবগীদমক ঐহাক্কী দায়িত্ব করিনো ?

৬. ***অকিবা।*** ঐখোয় ইশাগীতা খনবা, মলোম অমসুং মরীশিংদা মরিক চুম্না য়েংজরবদা, অকিবা, থাজদবা অমসুং খুদোংথীবা হায়রিবশিং অসিনা ঐখোয়গী অয়াম্বা লীচৎ-শাজৎতা কূপশিন্দুনা লাকখিবনি হায়বসি ঐখোয়না উজবা ফংই। ঐখোয়না পামখি ঐখোয়না করি পামখি ঐখোয়না করম্বা মতমদা মদু পামখি অমসুং মদু ফংলরোইদ্রা হায়বগী ভ্লাখলদা ঐখোয় অকি তুজুংখি। ঐখোয়বু ঙাকপী শেনবীরোইদ্রা হায়না ঐখোয়না কিজখিবদুনা ইরোলনুংগী ঙমখৈ ওইখি।

ঐখোয় ইশাগী মথৌ তাবশিংদু ফংনবা ওইথোকপা লৈতনা হোৎনখিবশিং অমসুং ঐখোয় ইশাবু য়েংশিঞ্জবা হায়বসি ঐখোয়গী অশোয়বা ময়াম অমদি মখোয়গী উথোরকপশিংনি। ঐখোয়না মরিক চুম্না য়েংশিঞ্জরবদি, ঐখোয়না খঙই মদুদি ঐখোয় পোৎশক খুদিংমক্তা অকিবা লৈ। ঐখোয়না তৌবা পামজখিবা পোৎশকশিং অমসুং ঐখোয়না ওইবা পামজখিবা মীওই অদু ওইরক্লবা তৌবদা ঐখোয়গী অকিবনা ফাজিন্দুনা থমখি।

(ক) ঐখোয়না ঐখোয়গী অকিবশিংগী পরেং অমা শেম্লে। মখোয়শিং অদুগী মরক্তা খরদি : মশক খঙদবা অকিবা, অরাবগী অকিবা, মীনা য়াবীদবগী অকিবা, ইন্থোকপীরকপগী অকিবা, দায়িত্বগী অকিবা, রা ঙাক্তবগী অকিবা, চহী হেনগৎলকপগী অকিবা অমসুং মায় পাকপা নৎত্রগা মায়থীবগী অকিবা। ঐখোয়না কৈদৌনুংদা ঐখোয়না পামখিবা পোৎশকশিংদু মপূং ফানা ফংলরোই নৎত্রগা ঐখোয়দা লৈজৰিবা অদু মাঙখিনি হায়দুনা ঐখোয়না কিজখি।

(খ) ঐখোয়গী অকিবশিংগী মতাংদা ড্রাইংশিংসিগী ঐখোয়না পাউখুম পী :

- ঐনা করিগীদমক অকিবা ফাওরিবনো ?
- অকিবা অসিনা মতৌ করম্না ঐবু পংথহনখিবগে নৎত্রগা ঐবু হোংজ নবা হোৎনবদা অপনবা পীখিবগে ?
- ঐহাক্কী তাংজফম ইশাখক্তনি হায়না ফাওজবা মরম্না ঐহাক কিখিব্রা ?
- ঐহাক্না অকিবা অসিদা করম্না তৌখি ?
- ঙসি ঐগী পুন্সিদা অকিবা অসিনা করম্না মওংদা ফুদোরকপগে ?

৭. ***অফবা গুনশিং।*** ঐখোয়গী তৌখিবশিং, ঐখোয়গী ইহুলশিং, অমসুং ঐখোয়গী চপ চাবী মওংগী অরানবশিং অদু মশক খঙজখ্রে। হৌজিক্তি ঐখোয়গী অফবা গুনশিংদা য়েংজবা মতাং লাক্লে।

ঐখোয় ইশাবু য়েংশিনবদা লীচৎ-শাজৎকী অফবা গুনশিং অদুগা লোয়ন-লোয়ননা অল্লাবগী মশক ওইবা গুনশিং য়াওহনগদবনি হায়বসি নীংশিংদুনা লৈয়ু। ঐখোয়গী লমচৎ-শাজৎতা য়েংজবদা, মতৌ করম্না ঐখোয়না তোঙানবা মওংদা চৎপা পাম্বগে হায়বসিদা য়েংবা মরুওই। ঐখোয়বু ফীদমনিংঙাই ওইনবা হোৎননীংবদু ঐখোয়গী অফবা গুনশিংনা পী। মপূং ফানা ফত্তবসু নত্তবদা অদুগা মপূং ফানা ফাবসু নত্তবা, ঐখোয় মীওইবনি হায়বসি পুকচেল শেংনা তশেংনা য়াজবা মতমদা ঐখোয়না নোল্লুকপা হায়বদু ফংই। অফবা গুনশিং অমদি অল্লাবগী মশক ওইবা গুনশিংনা ঐখোয় ওইরকখিবনি, অমসুং মতম পূম্নমক্তা ফগৎনবগী তাঞ্জা লৈ। ঐখোয়না ঐখোয় ইশাগী মতাংদা অফবা অমা ফাওবা ফংবা ঙমদ্রবদি, থরা থজিক হেন্না য়েংশিনবা মথৌ তাই। মখাদা পীরিবা পরিং অসিনা নহাকপু নশাগী অফবা গুণশিং খঙদোকপদা মতেং ওইবা য়াই :

তৌৰগে লেপ্পা	থাজবা	পুকচেল শেংবা
পুক্রিং মকা ফোংবা	ঈশ্বৰ থাজবা	খাংহৈবা
য়াজবা	অচুম্বা থৌদৌ	থৌনা
য়েন্নবা	পীনহৈবা	থাজনবগী মওং
থৌজাল হৈবা	চেকশিনবীবা	ঙাকপী হৈবা
অখাঙ কনবা	শেংনা লৈবা	নুংশিবা
তৌবীমল খঙবা উৎপা		

ঐখোয় ''ফত্তবা মীওই'' নত্তে হায়না অহানবদা থাজখিবগুম,অফবা গুনশিং অসিনা ঐখোদা উহনবীখ্রে অমসুং মখা তানা চত্থবদা ঐখোয়দা থৌনা অমসুং পাঙ্গল হাপ্পী। ঐখোয় শেংলে, হোংনবগীদমক অমসুং চাওখৎলক্নবগী তৌরগে লেপ্পা হায়বদু ঐখোয়দা লৈজরে, অমসুং ঐখোয় ঈশাদগী হেন্বা শক্তি অমদা শিন্নখ্রে অমসুং অনৌবা ফীরেপ মপুল অমদা হিংবা তম্লি। ঐখোয়গী পুক্রিং শান্তিগীদমক নৎত্রগনা ঐখোয়গীদমক থবক পাঙদ্রবা অদুগুম্বা কাইদাশিং অমসুং লীচৎ শাজৎশিং, খোঙথাংশিং অদুগা লোয়ননা লেপ্তুনা হোৎনদুনা শেমদোকচরে। ঐখোয়না ফাগৎলকপদা হরাও তয়াম্বা পুন্সিশিং শেমগৎনবা হোৎনরি অমসুং মদুদা মরিশুবা খোঙথাংসি ময়েক শেংনা হোৎনবনি।

(ক) *মথক্কী ৭শুবা তাঙ্কক্কী অফবা গুনশিংগী পরিংদগী অমমমগী মতাংদা পেরাগ্রাফ অমা ইয়ু।* নহাক্কী হৌখিবা নৎত্রগা হৌজিক ওইরিবা করম্বা মতাংদা অফবা গুনশিং উবা ফংবা থৌদোক অমা নীংশিংনবা হোৎনৌ। ঙসি নহাক্কী পুন্সিদা অফবা গুনশিংদু করম্বা মফমদা নহাক্না শীজিন্নে হায়বগী খুদমশিংগী পরিং শেম্মু। করিগুম্বা অমত্তা চিত্থ-নান্থহৌদনবা অতোপ্পশিংদা তৌবগুম্না তাঙ্কক অসিদসু মদুমক মরুওই। নশাগী অকক্নবা অফবা গুন অমা নহাক্না শক খঙজবদা অল্লাবা থোংনরবদি, ঐখোয়না হায়রি নহাক্কী স্পোন্সরনা নহাক্কা মসিগী মতাংদা ভ্লারী শানৌ। ঐখোয়না ঐখোয়গী হোম গ্রুপশিংদা অমসুং ঐখোয়না ইকাইখুম্নজবা অতোপ্পা মেম্বরশিংগা ভ্লারী শাবসু য়াই।

অতোপ্পশিংগী অফবা অদু মশক খঙদোকপা ঙম্বা অসিমক লীচৎ-শাজৎকী অফবা গুন অমনি। মসিগী ঙমজবা অসি ঐখোয়গীদমক কান্নবা শীজিন্নবা মতম হৌজিক্তি ওইৰে, ঐখোয় ঈশাদা নুংশিজবগুম অতোপ্পশিংদসু ঐখোয়না মদুমক তৌগনি। অফবা গুন অয়াম্বা চম্না তৌবা ঙম্বশিং ওইনা হৌৰকপা অদু ঐখোয়না থেংনৈ অমসুং থবক ওইনা পাঙথোকপখত্তগী মতুংইন্না অফবা গুনশিং ওইৰকই।

থিজিল্লবা অমসুং অকিবা লৈতবা ঐখোয় ঈশাগী লমচৎ শাজৎকী ওইবা অই-চে অমা শেম্বদগী কৰি ফলশিং মদুদগী লাকখিবগে ? ঐখোয়গী লান্না থাজবা অমসুং তশেংবা, ঐখোয় ঈশাবু অমসুং পুন্সিবু লান্না লৌশিনবা কোকহনবদা মৰিশুবা খোঙথাংনা ঐখোয়দা মতেং পাংই। ঐখোয়গী পুন্সিবু অতাবী মওংদা উবা ফংজবা অমদি য়াজবা হৌৰকপগা

লোয়ননা ঐখোয় অচঙবা এদ্দিকসন্দা মঙলানগী সংসাৰ অমা হিংলকখিবদু কোকখি।

হৌজিক্তি ঐখোয়গী অৱোনবশিং, লোৎশিনবশিং অদু মায়খুম হাংদোকচখ্রে, মখোয়শিংদু চৎহনখিনবা মতম ওইৰে। ঐখোয়গী লীচৎ শাজৎকী অশোয়বনা থুগায়খ্রবা ঐখোয়গী পুক্রিং শান্তি, খোঙথাংশিংদু লেপ্পাইদনা থবক পাঙবনা হোংবা হৌৰক্লে। ঐখোয় কদায় ফাওবা তশেংনা শক্তি লৈখিদবনো হায়বসি ঐখোয়গী চপ চাবী অৱানবগী মওংশিংদু উজদুনা ঐখোয়বু ঐখোয়গী ইশাগী শক্তিদা হিংননবা হোৎনবা অসি কদায় ফাওবা কান্নগদগে হায়বদু ঐখোয়না উৰে। খোঙথাংশিং অসি থবক পাঙদুনা ঐখোয়দগী অহেনবা শক্তি অমদা ঐখোয় থাজবা লাকই। মৰিশুবা খোঙথাংগী পুকচেল শেংবনা ঐখোয়গী অহুমশুবা খোঙথাং অমুক হন্না চুমহল্লি মৰমদি ঐখোয়না উৰে, ঐখোয়দগী হেন্বা শক্তি অমদা থাজবনা, তমথীৰবা পুন্সি কয়াদা ইংথ তপথবা ফংজনবা নুংগী ফিৰেপশিং অসি পাঙথোকপনা পুকচেল শেংবা, পুক্রিং-মকা ফোংবা অমসুং তৌৰগে লেপ্পা ঐখোয়না খঙই মদুদি নুংশিবা, য়াজবা, অথাং কনবা, থাজবা, ইশাবু ইকাইখুম্নজবা অমসুং থাজনবা ওইথোকহল্লি। ঐখোয়না খোঙথাং তৱানিথোইশিং অসি ঐখোয়না হিংহনবা মতমদা, হৌখ্রবদগী নীং-খা তন্বা, ঐখোয় ইশাবু নীং-খা তন্বা অমসুং ঐখোয় তশেংনা কনানো অমসুং কৰিনো হায়বদুগী জ্ঞান ঐখোয়না হকথেংনৱবা হৌৰকই। মসি ফহল্লকপগী পৰিং অমনি-থৌনা অসিগা লোয়ননা খোংথাং মঙাশুবদা লাক্লে, অতোপ্পা মীওই অমদা অমসুং ঈশ্বৰ মহাক্কা লোয়ননা ঐখোয়গী অইচে অসি য়েন্ননবগীদমক্তা।

নার্কোটিক এনোনিমোসকী খোঙথাং তৱানিথোই

১। ঐখোয় ঈশানা য়াজরে মদুদি ঐখোয়না এদ্দিকশনগী মথক্তা ঐখোয়গী শক্তি লৈখিদ্রবনা, ঐখোয়গী পুন্সি মথোং খঙলকখিদ্রে।

২। ঐখেঞ্চয় ঈশাদগী হেনবা শক্তি অমনা ঐখোয়বু অমুক হন্না জ্ঞান হঞ্জিনহনবীরক্কনি হায়না ঐখোয়দা থাজবা লাক্লে।

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

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

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

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

৭। ঐখোয়গী অশোয়বা লাকপা খুদিংমকপু লৌথোকপীথিনবা মহাক্কী মফমদা ঐখোয়না নোল্লক্লা হায়জরে।

৮। ঐখোয়না অকায়বা পীথিবা মীওই পূম্নমক্কী পরেং অমা ঐখোয়না শেমদোকচরে অমসুং মখোয় পূম্নমক্কী মফমদা শেংদোকচরগে নিংলে।

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

১০। ঐখোয়না লেপ্তুনা ঈশাগী মরমদা ইথোকচরে অমসুং ঐখোয়না লাল্লন্নবা মতাংদা খুদক্তা মদুবু ঈশানা য়াজরে।

১১। ঐখোয়না প্রার্থনা অমদি ধ্যানগী পান্বৈনা *ঐখোয়না থাজজরিবা মওংগী ঈশ্বর* মহাক্কা খঙনা থল্লিবা ঐখোয়গী মরীদু হেন্না ফগৎহন্ননবা হোৎনজরে, শুপ্ন তংগী ঐখোয়গীদমক্তা মহাক্না থনবীরিবা অনীংবদুতবু খঙজনবা অমসুং মদুবু পাঙথোকচনবগী শক্তি মদুখক্তগীদমক খুরুমজবনি।

১২। খোঙথাংশিং অসিগী ফল ওইনা নুংগী মীকপ থোকপা অমা ফংলবদা, পাউজেল অসিবু ঐখোয়না এদ্দিকশিংদা পুননবা অমসুং ফিরেপশিং অসিবু ঐখোয়গী থৌদোক খুদিংমক্তা শীজিন্ননবা হোৎনজরে।

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

Manipuri