এডিটোরিয়েল

মীয়ামসি লৈঙাক্না করি খল্লিবগে

*ইঙা–ইঙেন্দা মণিপুরদা নোংচুই হায়বসি পুরারীদা ইদুনা লাকত্তবা থাশিংনি। অদুবু মালেমগী ওইনা অইং–অশাগী চাংদা অওনবা কয়া লাকপদগী হায়বদি গ্লোবেল রার্মিং অসিনা মরম ওইরগা মতম চাদবা নোংজুদগী ঙসি কালেন থাদা মণিপুরদা ঈচাও থোক্লি। লৈঙাক অমা হায়বসি মালেমগী অওনবা কয়া অসিগা মরী লৈনগদবা থৌশিল কয়া থবক্তা পাঙথোক্লবা হোৎনগদবনি অমসুং মদুগী মাঙজৌনবা পাউ পুম্না মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টশিংনা পীগদবনি অমসুং মদুগী থৌশিল য়াৎকদবনি। মসি মণিপুরদদি চৎনদবা সরকার অসিগী থৌমীশিংনা খঙদবা রাকম অমা ওইনা অদুমক উই। মরমসিনা হান্না মাঙজৌনবা থৌরমশিং লৌখৎহৌদবদগী লৈকাই খুদিংমক্তা তুরেলগী ঈশিংদা নক্তনা হায়বদি ঈচাও থোক্তনা খুৎশেমগী ঈচাও কয়া থোক্লিবনি। মসিদা মণিপুরগী মীয়াম অসিসু চীংদা ঈশিং চাওদে হায়বগী মওংদা লৈথোক্লগা লৈঙাক পায়গনি হায়বা তারগদি মদুগী অশোয়বা কয়া ঙসিগী লৈঙাকসিদা লাক্কনি। মদু থোক্তনবা মীয়াম্বু য়ানবা শিনবা থৌশিল অমা পায়খৎলু হায়না পাউ–চেশিংগী মায়কৈদগী হৌখিবা চহী কয়া অসিদা নোংগী ঈশিং তুংশিন্নবা মণিপুরদা লৈরিবা তুরেলশিংগী খোঙনুং তৌথোক্লবা অমসুং পাৎশিংগী খোঙনুংশিং থেনগৎলক্লিবা কয়া অদু তেংথোক্লবা চহী ১০ গী মমাঙদগী লৈঙাকসিদা খঙহন্দুনা লাকখিবনি। অদুবু লৈঙাকসিনা তুরেল তোর্বান নীংথায়দনবা রিতেম্নিং রাল চনবরোমদা পুক্লিং চঙশিনখিবা অসিনা খোঙনুং থেনগৎলক্লবা অমসুং তোয়না ঈচাও থোক্লবা মরম অমা ওইহল্লে হায়বসিদি ঙসিসু খঙদ্রি। অমরোমদনা হান্না নিংথৌ পাল্লিউঁ মতমদা লৈরম্না য়ামত্রবদা ইম্ফাল এরিয়াগী ইথৈ–লৌখোঙশিং অদু সরকারগী লমনি খঙন–খঙনা অদুমক এনক্রোচরশিংদা য়ুম্নম পীথোকখিবদগী ঙসিদি খুৎশেমগী ঈচাও কয়া অসি থোকপনি হায়বসিসু লৈঙাকসিনা য়ানিংদবা মাল্লি। থৌওং অসি অদুমক চথবা তারগদি খুৎশেমগী ঈচাও মথক্তা লৈকাইগী ঈচাও হায়বসু শোয়দনা লাক্লগনি। মসিদি হৌজিক শীল্লিবা থৌশিল অসিগী মখা তানা থেক্লক্লদবা থৌওংনি হায়না লৌবসু য়াই। ঙসিসু লৈঙাক পায়রিবা লূচিংপুরেল অসিগী মখাদা ইম্ফাল সিররেজ প্রোজেক্ট ফেজ–১ হায়বা অমা অচৌবা শেম্বং অমগী মখাদা পায়খৎখিবা অদু করম্না ফীভমদা লৈরবগে হায়বসি লৈঙাকসিনা নৈনদে। মসিনা মরম ওইরগা প্রোজেক্ট অসিগী ফেজ–১ না কোনশিনবা মফমশিংদা ঙসিসু সিরেজ অসিনা করিঙম্না মখল অমত্তগী ঈশিং চিথখিবা ঙমদ্রি হায়বসিদি ইম্ফাল রেইকী মপুং ওইবা প্রোজেক্টশিনা কোনশিনবা খ্বাইরম্বন্দ কৈথেলদা অমসুং কৈথেলসিগী মনুং অমসুং মপান্দা থোক্লিবা ঈচাওশিং অসিদগী খঙবা ঙমগনি। অমরোমদনা প্রোজেক্টসিগী তুংফম ওইগনি হায়রিবা লম্বেল পাৎকী এরিয়া অসিদসু ঈচাওগী ফীভম লূনা লৈহল্লিবা অসিনা তাকপদি লৈঙাকসিনা হৌখিবা চহীশিংসিদা পায়খৎখিবা প্রোজেক্ট অয়াম্না লোইশিন্দবা অমদি মরম চাদবা ঙাক্তা ওইরে হায়বসিনি। মসি মপুং ওইনা লৈঙাকসিগী অশোয়বা অমনি হায়বসিদি মীয়াম্না রাকৎলকপনি। অচুম–অরানদি লৈঙাক মপুশিংনা লেপ্পা তাই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

মীগী মচা নুংঙাইনবনি নখোয়সে

ইকায়খুম্নজরিবা এদিটর,

য়েক্লম অমফাওবা শাবা ঙমদ্রিবা মৈতৈ–মীতৈনা চাওখৎনবগীদমক নহানমখৈ নিযাদা লমজেল ত্যাহল্লিবা থৌনা ফবামখৈনা মার্চ মচিদা শকখঙনবশিংগী মখুত্তা থাদোনখিব লাইরিকন্ন রৈরবশিংনা মীগী মচা নপচেবশিংগী পাখোনচহনবা ফজরে চাওখৎপগী মঙালনা থল্লে। কুস্নম হরাওশিংদা শেল চায়বা উরগা ইনাক খুল্লে কুবের লমনি খঙ্গবা চাওখৎপগী মঙালনা কুবের মচা মশু য়ামখিবদগী ঙসিগী সরকারনসু চাওখৎ থৌরাংগী থাদরকপা শেনফমশিং অমুক হন্দোক পীথোকখিবসিনা চুম্ন অকইবনি। হৌজিক মণিপুরদা মৈতৈ–মীতৈ সেভ্রেল ট্রাইব লিউঁতা অমুক হয়া য়াওহনগদবনি হায়বসিদা নোংমত্তা লৈবাক্কী খল্ল–টৈনবদা য়ুমগী অচিনবা য়াওরকখিত্রবশিংনা ঙসিদি ইবুখৈ শাদুনা লাইবাও শন্দোকইকখবসিনা ঙত্রররিবসি। লাইবাও পিবসিবু জ্ঞান তাদবগী ইবুখৈ অনৌবা ফাওরকপগী মরোল মরী শেংফাওবনিনা এস টি কাঙবুদদি তাবদা চম্নরি। কনা অমত্তনা চুমথোকপা ঙমদনা আই এল পি গী বিল অজ্জ্ব দিল্লিগী রেগ মথক্তা থমদুনা চথোক চহশিন য়াহন্দরিবা অসিসু চাওখৎলকপদগী তৌরিবনি লাই পাও পিরকপসু খঙদিবনি। থাজবা ঙমদবা লাইহৌতোংশিংগী ঙসি লমদমসিগী থোক্লিবা ক্রাইম কয়া অসিদা শরুক য়াবা তারকপদা মমাঙউঁগী অচাওরমদা থরাই তাজবশিংগুম্না পাওজেন্নমগদৌবজাৎনি থাজে। হৌজিক অসিগুম্না লাইহৌতোবা মানবশিংগী লাইবাওশিংদা থাজবা থম্নীরুগনু লোয়েনবা মখোয় মীগী মচা নুংঙাইনবগী লাইহৌজাইবনি থাজে। মখোয়দা তোংহৌবা লাইসি লমদমসিগী তৈত লাইরশিং লমদমসিগী নোমে কাজদনা কাজলুপ কয়াগা থোকইবা ক্রাইমশিংবু নাচুবিদবা লাইহৌতোবশিংনি। হন্দক নৌনা এস টি গী ইথক ইপোম নুংশিং অকনবা শিংলকইবসিদা মরওইনা মণিপুরগী মৈতৈ–মীতৈ কাজলুপতগী ডাক্তর ইঞ্জিনিয়ার, সাইন্টিষ্ট, প্রোফেসারশিং কয়াদা তোংশিন্দুনা মীয়াম্বু কনজ্ঞওনহল্লিবসিনি। লাইগী মঙ্গল য়ৌরবশিংনা মখোয়না য়ুমগী চেকলন মনুংদা মখোয়গী নুপী অঙাশিংবু য়াইফনবা ও বি সি গী চুপী থাড–ডব্বী শেম শাদুনা থল্লি। জেনরেল ক্লাস ওইরবসু ও বি সি না অমনি হায়রিল্লা নংঙ্গগা জেনরেল মীওইশিং মরক্তা ক্লাসক খুনবা চাওখৎপগী থাক্তা লৈরবশিংগী ওইদবা য়াদনবা তৌরিল্লা হায়বা রাকফমসিনা। হৌজিক হেজিক রাথোক পরেঃ নাইনা লেপইবা নিযাদা মোন খাঙলবা কয়া অমা হুরানবদা ডোক্তরেট ফংবা ঙ্গবা কয়াবুসু কনবা ঙমদবগী ক্রাইমশিংবু চুমই – ল্লাজ্ঞ হায়বা ঙমদ্রিবা ঙসিগী রায়েলশঙঙ মীগী মচা নুংঙইনবনি, অরানবা তৌবশিংগী পেন্নবা হোৎনবনি। অচুম্না লৈত্রবা মৈতৈ–মীতৈ নত্তবশিংনা চুমগদবনি। মীতোপ ভোট লেপ্পা য়ারোই ভোট তাদবা য়ারোই খক্তা চিন্না পেন্না লাওকনদি শামু মথুন্ন পেনা লেল্লুবগুম্নী। এস টি গী অকনবা নোংলৈ নুংশিং অসিনা লমদমসিদা য়ৌরকইবসি লমদমসিগী মৈতৈবু সেভ্রেল অমনা য়োমদুনা কলহৌননবি লৈখা তাহয়বা নত্তে। লমদমসিগী চৎনবী ওইরকইবা মৈতৈ–মীতৈ অমা শিবগী মীহাৎপা পুথোকউ দন্দি পিয়ু হায়বখক্কী বন্দ ধরনা সরকারনা মাঙ থানা পুলিস অর্মি কয়া থাদোক্তুনা থুগাইনবা ফু ঠৈগনি ফাগনি, টিয়ার গ্যাস শীজিয়গনি রবর বুলেট শীজিয়দুনা নুপী অঙাং কয়াদা ওনশিনগনি। মৈতৈ–মীতৈ নত্তবশিংবু ওইরবদি মখোয়না তৌরকপা খুদিমে অরানবা ঙাক্তা ওইরবসু সিফাই ডাক শেলহন্দুনা শোক্তনবা হোৎনবীগনি। মকেয়গী মত্তৌ কয়াসিদা মীত্তোপ কয়াসু মরোল কোনবা হেজিল্লক্লুনা ববা কৌবা ঙমদন্দুনা বা হায়রগা খঙনরক্লবনি। এস টি দা লৈরগসু অদোমগী হায়গী লাইনিংশিংদি হায়ঙঙ কয়রোই, চৎনিংবা চানিংবা ঐগী পামজবা অমত্তা কয়রোই তৌবত্তদি লোন্না লৌরম্না ও বি সি চেবাং অদুদি লৈরগেই। ঐখোয়না য়াম্না পামজবগুম্না কোত্তা অদু অদা লোলইবনি মতমনা পূরক্লনি মদুগী নত্তে ঐখোয় পুন্সি কলহৌননবি থাজদ্রগা অমুক্তগী হঞ্জিল্লগা য়েংলসি। মদুদা চুমজবদি মণিপুরদা মৈতৈ–মীতৈ মাঙখিবদা কনাসু য়েংলরোই। জেনরেল থাক্কী পুন্সি মহিংদি ঙসিমক হিংইবনিনা মহাও খঙলে পেল্লে রারে । মসিদা অমুক জেনরেল পুন্সি মহিংগী রাফমদি অঙাং নুপী লোইনা মীগী মীনায় ওইদুনা ঐখোয়গী রা তাবীরারোই। লাইরিক হৈরবশিংসু মীগী পাখোন য়ানবা নংনবা হোৎনবদা অউ অউবা ঐখোয়দা ওনশিল্লক্লনি কীজে। লমদমসিগী ক্রাইমশিং করম্না মাঙখিবগে অমুক্তা য়েংমিয়নবা হোৎনমিয়বদা লাইহৌবীরক্তনবা লাদা ফম্লীরুরগন্নুবো।

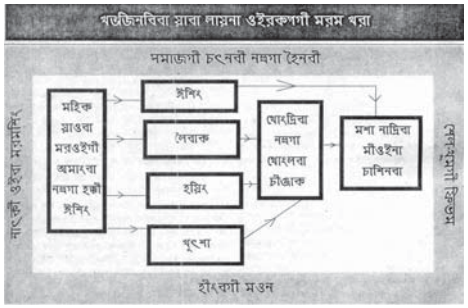
অদোমগী
কে ইমো মীতৈ
ক্রকিথেল ইম্ফাল

খোঙহাম্বা – লায়না অমসুং লায়েং

ডা. ক্ষেত্রিময়ুম মংলেম সিংহ

কনাগুম্বা মীশক অমনা নোংমেদা হৈনবী ওইনা খোঙ অমুক, অনীরক নৎত্রগা অদুম্নক হান্না অসিগী মথক্তা হেন্না তোয়না খোঙ হান্নবদি খোঙহান্না লায়না কৌই। ইরোজি লোলদা মহী ওইবা খোঙ তোয়না হান্নবু তাইরিয়া কৌই। খোঙহান্নদা ঈ নৎত্রগা ইতোন (মুাকস) নৎত্রগা অনীমক য়াওবা অসিবু ডিসেন্টরি হায়না খঙনৈ। খোঙহান্নদা ওবা লোয়নবা অসিবু গেট্রো–ওন্টরাইটিস হায়না খঙনৈ।

লায়না অসি থা তরুক্তগী চহী অনী ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাংশিংদা খ্বাইদগী হেন্না তৌই। মমাগী থোম নত্তবা অতৈ চীঙাক পীজবা থা ৬ মখাদা লৈবা অঙাংশিংদসু লায়না অসি তোয়না তৌই। মপুং ফানা পীজদবা অঙাং, শেল–থুমগী ফিভম চাদবা ইমুং, থা শুদনা পোকপা অঙাং তরু–তহেন্দবা ইমুং অমসুং নিয়ম চুম্না পীজ–পীথক তৌদবা ইমুংদা খোঙহান্বা লায়না তোয়না তৌই।



খোঙহান্বা ওইরকপগী মরম

মহিক মখল–মখা অয়াম্বনা লায়না তৌহল্লি। কাহেন্না চাবা, পক্লদবা চীঙাক চাশিনবা, পাখৎপা অমসুং অকিবনচিংবা মরম কয়ামরুম অসিনসু খোঙহান্বা তৌহল্লি। ভাইরস, বেক্তিরিয়া, প্রোটোজোবা, ফঙ্গস অমসুং হকচাং মনুংদা লৈবা তীল (রার্ম) মখল মথা অয়াম্বনা খোঙহান্বা লায়না থোকহনবগী অচৌবা মরম ওই।

মথক্তা পঙ্গরিবা মহিক মখলশিং অসিনা থীরীলগী কুয়োমদা চঙদুনা হু ওইবা পোৎশক অতৈ পুথোক্তুনা চাবা তুমহনবদা অপনবা পী নৎত্রগা চাখিবা চীঙাক চুপশিনবদা থিন্থল্লি নৎত্রগা থীরীলদগী মহি কা হেন্ন থোকহল্লি। খোঙহান্বা লায়নাগী চাদা ২২ দগী ৬৬ ফাওবা রোটা ভাইরস হায়না খঙনবা ভাইরস মখল অসিনা থোকহল্লি। চহীঅনী ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাংগী খোঙহান্বা লায়না তঙখাই অমদি ভাইরসনা ওইহল্লি। খোঙহান্বা তৌহনবা বেক্তরিয়াগী মনুংদা ঈ–কোলাই, ভি কোলেরি, সাল্মোনেলা অমসুং জিজেলাগী মমিং পনবা য়াই। তীল মখলগী মনুংদা ঈ হিস্তোলিটিকা, জি সারডিয়া অমসুং তীলশাংনচিংবনা খোঙহান্বাতৌহনবতা নত্তনা থীরীলদা থন্না লৈশিন্দুনা থীরীল ফুনথৎহনবা অমসুং খুদত্তা থাং থাবগী দরকার লৈবা য়াওই। মতম শাংনা কনাগুম্বা মীওই অমদা অতোপ্পা লায়নাগী লায়েং ওইনা এন্টিবাইওটিক শীজিন্নবা মতমদা কেন্দিভা অলবিকান্স হায়না খঙনবা ফঙ্গস মখল অসি য়াওশিল্লক্লুনা খোঙহান্বা লায়না তৌবা য়াওই।

করম্না মীওইদা খোঙহান্বা লায়না তৌবগে লাইওং ঃ

খোঙহান্বা লায়না অসি তপ্পা নৎত্রগা খঙহৌদনা তৌরকপা য়াই। মহৌশানা লায়না অসি মতোমতা ফজখি। নুমিৎ মঙাদগী তরেৎনী ফাওবদা অনাবা অসি ফগল্লি। নোংমেদা খোঙ হান্বগী চাং অসি ৪৫ রক্তগী ১০০ গী মখত্তা ওইবা য়াই।

রোটা ভাইরসনা ওইহনবা খোঙহান্বা মখলদা খোঙহান্বা হৌদ্রিউঁদা ওবনা হান্না তৌরকপা য়াই। বেক্তিরিয়ানা ওইহনবা খোঙহান্বদা ঈতোল য়াওই। মসিগা লোয়েননা অরুম হৌবা, উচিরাই কাবা (মসল ক্রেম্প) অমসুং পুক নাবা য়াওই। খোঙহান্বদা হকচাংগী পোটাসিয়ম হেন্না চৎখিবদগী পুক কংখৎপা তৌই।

খোঙহান্বা মতমদা হকচাংগী অরুম্বা চাদা তরাদগী হেন্না হন্থরবদি খোঙহান্বা অদু শাখীবা (সেভিয়ার দিহাইদ্রেসন) মখলনি হায়না লৌবা য়াই। অঙাংদা সেভিয়ার দিহাইদ্রেসন তৌরবদি অথুবা লায়েং লৌখৎকদবনি। ফিভম অসিদা অঙাং অদু মশা তুকথগনি অমসুং হকচাং শোকচিত্রা উগনি। মীছল পিকই অমসুং য়াম্না হল্লি। খোঙ–খুৎ ইংই অদুগা মশা অতৈদি শাবুং – শাবুং তাগনি। অঙাং অদু ঈশিং লীক্লা চৎলি। মতম কুইনা ঈশিং চত্তনা লৈগনি। মসিদগী হেঞ্জিনম্ভবদি কি ডনীগী মথৌ তৌবা লেপখিগনি। মসিগা লোয়েননা পেৎনা উরিবা লৱাই লেম্ফু অসি কুৎথগনি। মিৎ কুৎলি। লৈ অমসুং খৌনাউবু কংই। অঙাং অদু য়াম্না খৌরাংবা পোকই। খুৎশা অনীনা য়েংবদা উনশানা হান্নগী মফমদা হঞ্জিনবদা মতম চহই। অপীকপা অঙাংদা শাখীবা খোঙহান্বদা সোদিয়ম, কেলসিয়ম অমসুং মেগ্নেসিয়মগী চাং হন্থবগা লোয়েননা ঈ কুংশিল্লকপদগী ঈ–উতোং ফুনবা (সেরিব্রেল) য়াওবনা মরম ওইদুনা মশা চিঙথেকপা য়াওবা য়াই।

খোঙহান্বা লায়না লাকশিনবা

বার্ল্ড হেলথ ওর্গনাইজেসন্না মখাগী থৌরাংশিং অসি পায়খৎনবা হায়রি।

১। অথুবা থৌরাং ওইনা চান্নবা লায়েং পায়খৎপা।

২। মখা চথগদবা থৌরাং ওইনা–

(ক) মমা অমসুং মচাগী চেকশিন–থৌরাং পায়খৎপা।

(খ) ডাকথোক্লবা থৌরাংশিং ।

(গ) খোঙহান্বা লায়চৎ থোকহন্দনবা থৌরাংশিং।

চান্নবা লায়েং থৌরাংশিং

(ক) ওরেল রিহাইদ্রেসন খেরাপী (ও আর তি)

ও আর তি অসিনা চহী মত্তাং খুদিমক্তা খোঙহান্বগী লায়েংদা ঙমখৈ লৈতনা কান্নবা পী। খোঙহান্বা লায়নাগী চাদা ৯০ দি ও আর তিনা ফহনবা ঙমই হায়না মোত পীনরি। অসি হায়দুনসু খোঙহান্বদা কাহেন্না মহী চৎখিদুনা হকচাং শোকচিল্লবদি লায়েংশঙদা পুখৎপীদুনা শীংলীদা মহী কাপ্পবা (ইন্ট্রাভেনস রিহাইদ্রেসন) হোৎনবিগদবনি।

ও আর তি দা য়াওবা মচল (দব্লিউ ঐচ ও গী ষ্টেন্দর)

১। শৌরগা ইংহল্লবা ঈশিং লিটর ১

২। য়ুগোজগ্রাম ২০ নৎত্রগা চিনিগ্রাম ৪০

৩। সোদিয়ম ক্লোরাইদ গ্রাম ৩.৫ (থুম চামচ মচা ১–২)

৪। সোদিয়ম বাইকার্বোনেট গ্রাম ২.৫ (সোদা বাইকার্বোচামচা মচা ১–২)

৫। পোটাসিয়ম ক্লোরাইদ গ্রাম ১.৫ (চম্প্রা ১–৪ গী মহী)

অঙাংদু ও আর তি অসি মিনিট ২ দগী ৪ ফাওবা কান্নরগা চাম ১–২ পীথকপীবা য়াই। খোঙহান্বা য়াওরবদি অঙাংদা মহী অসি তপ্পা পীথকপীগদনবনি। ওবা য়াওরবদি অঙাংদা মহী অসি তপ্পা পীথকপীগদবনি।

নোংমেদা পীথকপীগদবা ও আর তিগী তাং	
চহী মত্তাং	চাং
থা ৬ ভবা ফাওবা	অচৌবা প্রাস ১ দগী ২ ফাওবা (মিলিলিটর ২০০ দগী ৪০০ ফাওবা)
থা ৭ তগী চহী ১ ফাওবা চহী ১ দগী চহী ৫ ফাওবা চহী ৫ গী মথক	মিলিলিটর ২ দগী ৩ ফাওবা মিলিলিটর ৩ দগী ৪ ফাওবা লিটর ১ দগী ৪ ফাওবা

ইনখৎলকপা পাখঙ লৈশাবীশিং করম্না লমজিংবীগনি

ৱারিবম ওংবী সঙ্গাইজাউবী দেবী

‘এদোলেসেন্স’ হায়বদি মীওই শুরকপা, মপুং ফারকপা নৎত্রগা পুন্সিগী ইনখৎলকপা মতাং অদুবুনি। মসি মীওইবগী পুন্সিদা খ্বাইদগী মরুওইবা তাঙকনি। কবিশিংনা মত্তাং অসিবু মীওইবগী পুন্সিগী য়াম্না মরুওইবা য়েম্রিং ছনবা মতমনি হায়না লৌই। ‘এদোলেসেন্স’ হায়বা রাইহৈস প্রিক্কী রাইহে ‘এদোলেসিয়র’ হায়বদুবগী রাহহৌক্ত – ‘মপুং ফানা চাওখৎলকপা’ নৎত্রগা ‘মপুং ফারকপা’ হায়বনি। মখোং ঙরারকপগী অবক্লবা রাহহৌক্ত লৈতে, অথঙ অহৈ কয়ানা তোঙ্গন তোঙ্গনবা মোং পীনৈ। নুংলোন হৈবা খরনদি মত্তাংসিবু ‘চাবোকপা ঙ্গঙ্গী’ তাঙ্কনি হায়নৈ। অদুগা খরনা, মীওইবগী পুন্সি থোচতভা পুক্লিং হচাং অমসুং খুন্নাইগী রাখলগা লোয়ননা নুপামচা নুপীমচাশিংনা অঙাং ওইরম্বন্দগী অহল ওইরকপা, অদুফাওবগী তাহক্তুনি হায়নৈ। চহীরোমদা হায়রগনা চাওরাক্লা চহী ১২ দগী ১৮–২০ ফাওবগী মত্তাদুবু মখোং কারকপা মতম হায়না খঙনৈ। অদুম ওইনমক ঈশিং নুংশিংকী ফীভম খেয়বনা, চৎনবী নাং খেয়বনা মালেমগী তোঙান তোঙানবা লম খুদিদা চহী মতাং চপ মান্নবমক্তি নত্তে। চাবা থকপা খেন্নরকপনা হকচাংগী ফিভম চাওখৎলকপা, মীওই শুরকপগী মতম অদুম খেঁন্নে।

অমেরিকাগী অফাওবা ‘সাইকোলোজিষ্ট’ নুংলোন খঙলবা ‘ষ্টেলি হোল’ না মশাগী পুন্সি তঙ্খায় অমা ‘এদোলেসেন্স’ মত্তাংবু মমুং ত্তনা খঙবা থিজিনবগী থবক তৌখি অমসুং লাইরিক ওইনা ভোলুম অনী ফোঙখি। মহাক্না ‘এদোলেসেন্স’ পু ‘নোলৈল নুংশিংকী মত্তাং স্ট্রোর্ম এন্দ স্ট্রেস’ ওফ ছামেন লাইফ হায়না কৌরংম্নী।

‘এদোলেসেন্স’ মতমদাপাখঙতৈলেশাবীশিংগী পুক্লিং রাখল চরাং খোয়রাংনৈ, পলেপফম খঙদে, লৈতাদে। মরম অদুনা মখোয়বু মমায় চুম্বীবা লমজিংবীবা তঙায় ফদে, মতাং অসি চেকশিলহৌদ্রগদি মীওই কয়াগী তুলমচংবী পুন্সিদা নিংবা কয়য়বা হায়বসি শোয়দ্রবনি। মখোয়বু মমায় চুম্বীবা রারক রাহহৌবদা মমা–মপা, অহল, মখক থোঙবশিং অমদি তাকপি তম্রীরিবা ওবাশিংগী অচৌবা থৌদানি। ইংলিসকী পাউরো “এ ফ্রিচ ইন তইমস সেভস নাইস” হায়বদু নিংশিংবীগদবনি। তাঙকক অসি মীওইবা খুদিমক্লা থেংনক্লা, থেংনরিবা অমসুং থেংনরক্লদবা ঙাক্তনি। কনাসু মত্তাং অসি কান্দুনা চৎলোই অমদি চৎখিদে।

হকচাংগী ফিভম হোলকপা, চাওখৎলকপগা লোয়ননা পুক্লিং, রাখল লৌশিংদসু অহোবা লানকই। হকচাংগী ইন্দ্রি, কয়াং পুন্না মপুং ফারকই অমসুং মথৌ তৌরকই। ফীভমগী অহোবা লাকপসি নুপীমচাশিংনা নুপামচাশিংগী হাল্লি, অদুবু মতম খরগী মতুদদি নুপামচাশিংনা অমুক নুপীমচাশিংদগী মপুং ফাবা হেনগৎলনই। মওং মত্তৌ, অহোবা ময়াম অমবু থাদোকচরগা ঈনখৎলক্লিবা পাখঙ লৈশাশিংবু করম্না লমজীংবীবা, লোয়নবীগদগে হায়বসিগী মত্তাং খরদং নিংশিংজগে (১) অহানবদা য়ুমগী মমা মপাশিং, মহৈ লোয়শঙগী ওবাশিং অমদি মথক থোবো অহলশিংনা মখোয়নু নুংশিবীবা, লুনা চান্না তৌবীবা, তুক্লচা য়েংবীদবা তঙ্খই ফদে। মখোয়না অরানবা থবক তৌরবসু, ফুবী চৈবীবগী মহত্তা অচুম্না মায়কৈদা পুরক্লবা নুংশিনা তৌবীবা অমদি ‘পোজিতিভ এটিচ্যুড’ না অরানবা মায়কৈদা চৎখিগদবদগী কনবা ঙমগনি। রারক চেংলিনি হায়দুনা ফুবা চৈবা, থোঙ লোনশিন্দুনা থক্লা হেন্না অরানবা মায়কৈদা চৎখিবা য়াই। অসুম্না তৌবদগী য়ুম থাদোক্তুনা মফম খঙদনা চেনখিবা কয়া য়াওদবা নত্তে। ‘জুতেনাইজ দেলিভক্লেন্স’ হায়বদি নহশিংগী লমহেন তুহেনবা লমচৎ অসি অয়াম্বনা ইনখৎলক্লিবা নহাশিংনা তৌনৈ। নুংশিনা লমজিংবীবা নক্তা অকনবা চৈরাক পীবনা মখোয়গী নুংদগী শাফু কয়া চেঙ্গেক্লিবা পুক্লিং রাখলগী ঈচেলা থিংবা ঙন্নেই।

(২) অনীশুবদা, নহা ইনখৎলকপশিংদি অনৌ–অনৌবা মতমগা চান্নবা ফীরোল শেংপা চাবা পাম্মী। মশাবু মীমাঙদা ফজনা লৈতেদুনা উৎচবা পাম্না মতাংনি। য়ারিবা মঁখৈ মখোয়গী অপাম্না মনিং থুহনবীগদবনি। মীওইবগী অপাম্বদি মপাল নাইদে, কা হেন্না ইমুং মনুংগী ফীভমগা চান্নদনা অপাম্না ঙিমাদ তৌরক্লগদি নুংশিনা থেমদুনা, ৱারী শাবীদুনা খঙহনবীগদবনি। শেল থুম ফিভম চাদবনা মমান্নবগা মান্নানা শেংহল চাহনবা ঙমদ্রবসু, মরম শুগাইনা তাকপীগনি অমদি অথিবা ৱাহৈনা ঠৈবীরোইদবনি অমসুং অসুম্না হায়বীগনি, “নমান্নবনা শেংপা চাবদা হেন্দ্রবসু ইয়ানা লাইরিক্কী চাংয়েদা মশিং হেন্না ফনবা, থাক রাংনা লাক্লবা কয়া হোংনৌ”, “শেংপা চাবদি শেল উরবা মতমদা নোংমদি শোয়দনা ফংগনি অদুবু নহৈ তম্রদি থোপ্পা কংশিল্লক্লবা চহী য়ামশিল্লক্লবা মতমদা তম্ব য়াবা নত্তে, মমল তাঙবা ফীজেৎ লৈবগী মহত্তা অফবা লাইরিক লৈশিনবনা ফগনি” অসিনচিংবা হায়ক্লুনা থেন্নীগদবনি।

(৩) অহমশুবা, ‘এদোলেসেন্স’শিংগী খোয়রাংবা খঙনিংবা লৌশিং পুন্না ৱারী লিবীদুনা, মখল কয়াগী লাইরিক, চেফোঙ মতমগী চৎনবী কম্পুতর, লেপতোপনচিংবা লৈবীদুনা লৌশিংগী খৌরাংবা কোবহনবীগদবনি। এদোলেসেন্স মতমদা মশাবু থাক রাংনা অতোপ্পা নৎত্রগা মীমাঙদা উৎচিংবা ফওই, মরমদি পুক্লিংগী ইহল “সেলফ এসরতিভ ইকস্তিঙ্ক” মপুং ফানা ফোঙদোরকপদগীনি। মসি ফোঙদোকহনগদবনি শান্নবা মশান্না কয়াদা শরুক য়াহন্দুনা, জগোয়, ঈশৈ, সিনেমা দ্রমানচিংবা য়াওহন্দনা। অয়াম্না মতমদা মখোয়বু থবক ঢ়্রা থম্নীগনি, অরানবা ফত্তবা রাখলদা মতম মাঙহন্দনবা। হায়নবা লৈ “এন এমতি মাইন্দ ইজ দেভিলস বার্কশোপ”। মশা মউ ফনা নাদ য়েক্তা থম্নীনবা ইনখৎলক্লিবা নহাশিংবু অফবা অফবা মচি ওইবা চীঙাক পীজবীগনি। মশা ফবনা অফবা রাখল খনবা ভম্নী, শাওগদে, অচুম–অরান খন্থবা ভম্নী, অতোপ্পা লান্না লৌগদে। হায়নবা লৈ– “শাঁডদ মাইন্দ লাইজ ইন এ শাডিদ বোদি”। লৌশিংগী ‘খ্বাইদগী রাংবা থাক’ এদোসেন্সশিংনা কাবা ভম্নী। মরম অসিনা লান্না চৎখিদনবা অজ্জ্ব থাক্তা অখঙ অহৈ তান্নদুনা হোৎনগদবনি। মখোয়গী অহেনবা ইনর্ভি অদু অফবা মায়কৈদা শীজিন্নহৌদ্রবদি লমঁফে চৎখিদুনা পুন্সি কয়া মাঙনবিবনি। অচুম্না মায়কৈদা লমজিংবীবা হায়বসিদা ওবাশিং, মথক থোংবশিং, শিনফম ওইনা লৈরবা কাওস্লেল্লরশিংগী শোয়ফদ্রবা থৌদানি।

এদোলেসেন্সগী মরমদা খর ফোঙদোকচরিবসি খজিক্তনি, পাক চাওরবা মালেমদা উফুল মরিক অমগুন্দনি, আমেরিকাগী ফাওরবা সাইকোলোজিষ্ট জি, স্টেনলি হোলনা হিরমসিদা অচৌবা ভোলুম অনী “সাইকোলোজি এফ এদোলেসেন্স” কৌবা লাইরিক ইদুনা ঢোঙগ্রবনি–থল্লুবনি। অরোইবা ওইনা হাজনিংবদি মীওইবগী পুন্সিদা খ্বাইদগী মরু ওইবা অমদি চেকশিল হৌরাং তৌহৌগদবা মতাংসি এদোলেসেন্স য়ৌরকপদনি। চেকশিলহৌদবনা পুন্সি কয়া লৈখা তাঙ্খনি, চেকশিলহৌবনা পুন্সি কয়া অরাংবা থাক কাঙ্খবনি।