সোসল মীদিয়া অমসুং মসিনা পীরিবা ইথিল

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

পাবিরিবা পূম্নমকপু অহানবদা অনৌবা চহীগী য়াইফ পাউজেল পীজরি। অনৌবা চহীনা লাকপসিদা ঈং-তপ্পা, ৱাৎত-পাদবা, নুংঙাই-য়াইফবা ওইরসনু।

মীওইবা ঐখোয় পূন্না লৈমিন্নদুনা অমনা অমগী মতেং পাংনদুনা চৎনবী কাঙলোন শেমদুনা অমনা অমবু ইকায়খুম্নদুনা নুংশি চান্নবা লৈমিন্নরবা মতমদা অফবা খুন্নাই হায়বদু ওইগদৌরিবনি। পূক্লিং ৱাখল লৈতানা ঈংনা চিক্লা ৱাখল নুংঙাইনা লৈগে হায়রবদি লৈমিন্নরিবা ঐখোয় মশেল মরক্তা অফবা মরী থম্বা য়াম্নমক মথৌ তাই। লৈত-লায়র, অনা অয়েক, অশি অনা নৎত্রগা অৱাবা খুদোংথিবা থেংনবা মতমদা লৈমিন্নরিবা কৈরোয় লৈকায়, মরী মতা, মরুপ মপাং কয়ানা অমনা অমবু মতেং পাংনবা হায়বসি চৎনবী অমা ওইনা লাক্লি। ঐখোয় মশেল অমগা অমগা উনদুনা ৱারী ৱাতাই তৌবা, হীরম কয়াদা থৌদাং য়ামিন্নবা য়াম্নমক মরু ওই। অদুবু ঙসিদি ঐখোয় অয়াম্বা মরু ওইনা নহাশিং, মহৈরোয়শিং সোসল মীদিয়াদা মায় ওনশিন্দুনা লৈরে। ঐখোয়না নীংশিংগদবদি সোসল মীদিয়ানা মরুপ মপাং, মরী মতা মহুৎ শিনবা ওইথোক্তে। সোসল মীদিয়া শীজিন্নবদা ফংলিবা নুংঙাইবা অদুগা ঐখোয় মশেল উনদুনা ৱারী ৱাতাই তৌবা অমসুং মদুনা পীরিবা কান্নবা অদুগা য়াম্না খেন্নৈ। ঐখোয় মশেল উনদুনা ফাগি জুগাই তৌদুনা নোকপা, খেবা তৌবা মতমদা হকচাংগী হোর্মোন মখল কয়ামরুম থাদোরকই। হায়রিবা হোর্মোনশিং অসিনা ঐখোয়বু নুংঙাইনা ৱাখল লৈতানা লৈহনবদা মতেং পাংই। স্ট্রেস হন্থহল্লি। অমরোমদা সোসল মীদিয়াদা পূক্লিং লুপ্তুনা লৈরবদি পূক্লিং ৱাখলগী লায়না এঞ্জাইতি, দিপ্রেসন নারক্লবগী মরম অমা ওইহল্লি। সোসল মীদিয়া শীজিন্নদবা মতমদা নুংঙাইফম খঙদবা, থবক অমা তৌবদা পূক্লিং চঙবা ঙমদবা, নীংবা থুংদবা, ইদোম মতম লেনবা হৌরক্লবদি নোংমগী পুন্সি মরেল শেমদোক্লবা হোৎনগদবনি।

সোসল মীদিয়া শীজিন্নবনা ঐখোয় মশেল উনবদা ফংবা নুংঙাইবদুমক পীবা ঙমদ্রবসু মসিগী কানবা লৈতবদি নত্তে।

১) সোসল মীদিয়াগী খুখ্যাংদা মরুপ মপাং, মরী মতা কয়াগা ঈ-পাউ ফাওনবা ঙমহল্লি অমসুং মসিগী খুখ্যাংদা শক্কা শক্কা উনবা ফংহল্লি।

২) অনৌবা মরুপ মপাং নৎত্রগা ৱাখল্লোন মান্নবা কাঙলূপ কয়াগা ইন্টরেক্ট তৌবা ঙমহল্লি।

৩) মরু ওইবা ইস্যু কয়া এব্রোর্নেস পীবদা চাউনা মতেং পাংই।

৪) খুদোংচাদবা মতমদা অমনা অমগী ইমোনসেল সপোর্ট তৌবা ঙমহল্লি।

৫) মপান্দা মীগী লমদা লৈখিবা মীওই কয়াগা সোসল কনেক্সন তৌবগী খুদোংচাবা অমা পী।

৬) অনীংবা অপাম্বা ফোঙদোক্লবগী মীদিয়ম অমা ওইনা শীজিন্নবা য়াহল্লি।

৭) মরু ওইবা ইনফোর্মেসন অমসুং নোলেজ কয়া তানশিনবদা মতেং পাংই।

সোসল মীদিয়া শীজিন্নবগী কান্নদবা খরা :-

১) ঐখোয়না সোসল মীদিয়াগী খুখ্যাংদা উরিবা শক্তমশিং অমসুং ফংলিবা ইনফোর্মেসনশিং অসি শেমদোক শাদোক্লবা অমনি হায়না খঙলবসু তোয়না অসুম শীজিন্নবনা ঐখোয়গী কোক্তা চুশিনখিদুনা অশেংবা ওইনা খল্লকপা য়াওহল্লি অমসুং নহা ওইরিবা মীওই কয়ানা মখোয়গী লমচৎতা অহোংবা লাকই।

২) নুংঙাইবা, ইন্টরেষ্টিং ওইবা গেম, থৌদোক ৱাথোক, লোকেসন কয়া অদু উরুবদা হঞ্জিন হঞ্জিন য়েংনীংবা ফাওহল্লি অমসুং স্মার্টফোন শীজিন্নবগী হৈনবী লৈরকই।

৩) সোসল মীদিয়া তোয়না শীজিন্নবনা লোনলিনেস ওইবা হেলহল্লি। রিএল লাইফ সিচ্যুএসনদগী লাপথোকহল্লি। পূক্লিং ৱাখলগী লায়ওং নারক্লবগী মরম অমা ওইহল্লি।

৪) সোসল মীদিয়া তোয়না শীজিন্নবা অঙাংশিংনা অরোনবা তোকঙা কয়া থাজদুনা মীবু লান্না লৌরকই। খৎন-চৈনবা, নুংশিনদবা, ঙাওশিন্নবা হেনগৎহল্লি।

৫) অঙাং-অহল, নুপা-নুপী খাক্তনা য়াম্না তোয়না থেংনবা থৌওং অমদি থৌদোক ৱাথোক, দেব কর্ম্ম, চাকচা হৈজানবা চৎপদা খঙনদবা নৎত্রগা লোনদিন্নদবা মীওই থেংনবা মতমদা সোসল মীদিয়াদা মায় ওনশিন্দুনা লৈথোকই। মসিনা মফম অদুদা তিল্লিবা মীয়াম অদুগা ৱারী ৱাতাই তৌদুনা শকখঙ মায়খঙনবগী খুদোংচাবা কয়া মাঙহল্লি অমসুং সোসল কনেক্সন হন্থহল্লি।

৬) ৱাখল নুংঙাইতবা, লাংতক্লবা, খোয়শাওনবা অমদি মতম লেনফম খঙদবা মতমদা সোসল মীদিয়াগী মতেং লৌদুনা নুংঙাইতবা থৌওং কয়া অদুদগী নাথৈনবা হোৎনৈ। অদুবু মসিনা মতুং তারকপদা হেন্না প্রোব্লেম থোক্লকপগী মরম ওইহল্লি।

সোসল মীদিয়ানা পীরিবা ইথিল : ১) মীওই অমনা সোসল মীদিয়া অসি মফম মতম নাইদনা শীজিন্নবা মতমদা মী অদুগী নোংমগী পুন্সি মহিংদা অকায়বা পীরকই। মী অমগা মায় ওনশিন্নদুনা ৱারী শাববুদি সোসল মীদিয়ানা হেন্না লূম্না লৌরকই।

২) নোংমগী তৌগদবা থবক থওইরক্তে। চাবা চূম্বা চাং নাইরক্তে।

৩) সোসল মীদিয়াগী খুথাংদা লন্নাইগী ওইবা ৱাখল কয়া থম্বা হৌরকই। মীনা থাগৎলকপা পোষ্ট কয়া স্যের তৌবা হৌরকই। মসিনা মথৌ অমা ওইরক্তুনা স্কুল/কোলেজ অমসুং ষ্টদিদা পূক্লিং চঙবা ৱাৎলকই।

৪) গাড়ী থৌনা থৌনা সোসল মীদিয়া শীজিন্নবগী হৈনবী লৈরকই। মসি খুদোংথিনীংঙাইনি।

৫) মখল মখা কয়াগী জোক নৎত্রগা মীগী খোয়দৌ শিকপা ৱাহৈ ৱাতা শীজিন্নদুনা মতম লেনবা হৌরকই।

৬) তূম্বা য়ারক্তবা, খোয়রাং খোয়শাওনবা, মথৌদা পূক্লিং চঙবা ৱাৎপা কয়া লোয়নরকই।

মতৌ করম্না সোসল মীদিয়া শীজিন্নবা শেমদোক্তদগে : ১) অহানবগী ওইনা নোংমদা পুংখায় অমতং ওইরবসু সোসল মীদিয়া শীজিন্নবগী মতম ককথনবা হোৎনগনি। ষ্টদি অমগী মতুংইন্না নোংমদা পুখ্যায় অমতং ওইরবসু সোসল মীদিয়া শীজিন্নবা লেপ্পা মতমদা নোংমগী থবক থৌরমদা কান্নবা কয়ামুক উবা ফংই। নোংমদা মতম কয়াম মাঙবগে হায়বদু খঙদোক্লবা হোৎনগনি। মসিগী মতুংইন্না মতম অমসুং সিচ্যুয়েসন য়েংদুনা শীজিন্নবগী মতম ককথনবা হোৎনগনি।

২) তূম্লমদাইদা ফোন ইনাক্তা থল্লোয়দবনি। অতোপ্পা কা অমদা চার্জ তৌশিন্দুনা থমগদবনি।

৩) ফোন খিংবা, মেসেজ লাকপগী সিগনেল তাবদা ঐখোয়দা য়েংনীংবা লাংতক্লবা ফাওহল্লি। মসি থোক্তনবা সাইলেন্ট মোদ নৎত্রগা নোটিফিকেসন খরা ওফ তৌদুনা থম্বা কান্নগনি।

৪) ফোন য়াম্না তোয়না য়েংনীংবা/চ্যেক তৌবগী হৈনবী থাদোক্লবা অহানবদা মিনট ১০, পুখ্যায়, পুংদা ইন্টরভেল থমদুনা তপ্পা তপ্পা মসিগী হেবিট থাদোক্লবা হোৎনগনি।

৫) গাড়ী থৌরিঙৈ, মীটিংদা লৈরিঙৈ নৎত্রগা ক্লাস তৌরিঙৈ, জিম শান্নবা মতম, চাক চারিঙৈ, মরুপ মপাংশিংগা লোয়নদুনা লৈবা মতম নৎত্রগা শান্নবা মতমদা ফোন ওফ তৌদুনা থমগদবনি।

৬) তঙাইফদ্রবদি সোসল মীদিয়া এপস খরা লৌথোক্তুনা থমগনি।

সোসল মীদিয়া শীজিন্নবগী মরম কয়ামরুম লৈবা য়াই। মসিগী মনুংদা মতম লেনফম খঙদবা, য়াম্না লোনলি ওইবা অসিসু অমনি। অসিগুম্বা মতমদা সোসল মীদিয়া শীজিন্নদুনা মতম লেনবগী মহুত্তা মরুপ অমগীদা কোয়থোকপা, কোফি থকমিন্নবা, অনৌবা হোবি অমা শেম্লবা হোৎনবা কান্নগনি।

- চয়োল অমদা অমুক্তি মরুপ মপাং, খঙনা চান্নবা মীওইশিংগা উনবগী খুদোংচাবা থমগদবনি। ইমান্নবা উনদুনা ৱারী ৱাতাই তৌবগী খুদোংচাবা ফংদ্রবসু হান্না খঙনখিবা মরুপকী মফমদা কোয়থোক্তুনা উনবগী তাঞ্জা লৌবা য়াই।

- অনৌবা হৈনবী অমা শেমদুনা মতম লেনবা, শান্না খোৎনবা তৌবা নৎত্রগা ক্লব, সী এস ও অমদা য়াওশিন্দুনা মতম লেন্নবা হোৎনগনি।

- মহৌশা স্কুল/কোলেজ তম্মিন্নবা নৎত্রগা থবক তৌমিন্নবা নৎত্রগা য়ূমথংনবা মীওইগা ৱারী ৱাতাই তৌদুনা সোসল কনেক্সন হেনগৎনবা হোৎনগনি।

মতৌ করম্না অঙাংশিংবু সোসল মীদিয়া শীজিন্নবদা মতেং পাংগদগে: অঙাং অমনা স্কুল কাবা হৌরকপা, অসুম অসুম চাওখৎলকপা মতমদা মখোয়দা দিভেলপমেন্টেল চেলেঞ্জ অমদি সোসল প্রেসর কয়ামরুম থেংনবা য়াই। অসিদসু নত্তনা কোভিদ লাইচৎ মনুং অসিদা স্কুল/কোলেজ থিংজিনখিবা, তম্মিন্নবা মমান্নবা কয়া উনবা ফংলক্তবা, কৈরোয় লৈকায়গী অঙাংশিং পূন্না শান্নমিন্নবা ফংদবা অসিনা সোসল মীদিয়া শীজিন্নবগী চাং হেনগৎলকই। হৈনবী হায়বদু ওইরকই। স্মার্টফোন শীজিন্নদবা নৎত্রগা পায়দবদা অৱাবা ওইরকই। অসিগুম্বা মতমদা ঐখোয়না তৌবা য়াবা খরা মখাদা পীজরি :

১) অঙাংনা স্মার্টফোন শীজিন্নবদা করম্বা এপ্লিকেসন নৎত্রগা নোটিফিকেসনদা হেন্না ইন্টরেষ্ট লৈবগে খঙদোক্লবা হোৎনগনি। এপস খরদি প্রাইভেসি থমদুনা এসেস তৌবা য়াহল্লোইদবনি। অঙাং অদুগী এরিয়া ওফ ইন্টরেষ্ট অদু খঙদোক্তুনা এপস খরদি মুথৎপা ফৈ। ফোন শীজিন্নবগী অকক্লবা মতম অমা পীগদবনি। অসুম্না তৌবা অসিনা তৌহন্নীংদবা, ওইহন্নীংদবা কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙমগনি।

২) ৱারী ৱাতায় তৌদুনা অঙাং অদুগী করি প্রোব্লেম লৈবগে খঙদোক্লবা হোৎনগনি। লাংতক্লবা, পাখৎপা লৈরবদি হন্থনবা হোৎনবীগনি। মসিনা সোসল মীদিয়া শীজিন্নবগী মরম অমা ওইহল্লি।

৩) থবক অমা তৌরিঙৈদা মদু লোইদ্রি ফাওবা ফোন পায়হল্লোইদবনি। চাক চারিঙৈ, তূম্লমদাই অঙাংনা ফোন পায়বা থিংগদবনি। তূম্লমদাইদা ফোন শীজিন্নবনা তূম্বা য়াহন্দে।

৪) সোসল মীদিয়াদগী লাপথোক্লা লৈবা মতমদা অতৈ এক্টিভিটি কয়াদা মায় ওনশিন্নবা হোৎনরিবনি। খুদম ওইনা শান্নবা, ফিজিকেল এক্সর্সাইজ, যোগ, যোগ্লিং। অসুম্না তৌবা অসিনা ষ্ট্রেস, এঞ্জাইতি হন্থহনবা ঙমগনি।

কোভিদ লাইচৎ মনুং অসিদা একাদেমিক এক্টিভিটিজ কয়া ওনলাইনদা চথবা মরম্না মহৈরোয়শিংগী মরক্তসু সোসল মীদিয়া শীজিন্নবগী চাং ৱাংখৎলকই। ওনলাইন ক্লাস তৌদবা মতমদা মখল মখা কয়াগী পামদবা ভিদিও য়েংনবগী খুদোংচাবা ফংই। পামদবা থৌওং কয়া চথরকপা য়াবগী ওইথোকপা লৈতবা নত্তে। য়াম্না তোয়না ঙাঙনরিবা থৌওং অমদি স্মার্টফোন এদিক্সন নৎত্রগা নোমোফোবিয়া (মোবাইল ফোন য়াওদবা নৎত্রগা পুহৌদবদা মিপাইবা ফাওবা, ফোন লাক্লমগদ্রা, অনৌবা মেসেজ নৎত্রগা নোটিফিকেসন কয়া মিস তৌগদ্রা হায়বগী নুংনাংবা) কয়া লোয়নবগী থৌওং অদুবুনি। স্মার্টফোন এদিক্সন হায়বা টর্মিনোলোজি অসি এক্সপর্ট খরনা য়ানীংদবা ফোঙদোক্লবসু ফোন শীজিন্নবনা মরম ওইদুনা নোংমগী থবক থৌরমদা অকায়বা পীবা, মতম অয়াম্বদা ফোন য়েংনীংদুনা লৈনীংবা, শীজিন্নদবা মতমদা নুংঙাইতবা, লাংতক্লবা, খোয়শাওনবা ফাওবা, পূক্লিং চঙদবা, সোসল মীদিয়া শীজিন্নবা ফত্তে খঙলবসু শীজিন্নদবা ঙমদবা কয়া থোকহল্লি। হায়রিবশিং অসি এদিক্টিভ বিহেবিয়র ঙাক্তনি। মরম অসিনা স্মার্টফোন শীজিন্নবদগী চেকশিনবীগদবনি। মফম মতম য়েংনা মরম চানা সোসল মীদিয়া শীজিন্নহন্নবা হোৎনবীগদবনি। ●

হীদাক কানরবা পান্বীশিং ঃ কৌবিলিয়া # ৩২২

– ডা. হুইদ্রোম বীরকুমার –
সী এস আই আর ঃ নোর্থ ইষ্ট ইন্সটিট্যুট
ওফ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি, লম্ফেলপাৎ

মণিপুরদগী থুনা মুৎশিল্লক্লবা পান্বীশিংগী মনুংদা কৌবিলিয়া নৎত্রগা কৌবিলা হায়রিবা পান্বী অসিসু অমনি হায়না লৌবা য়ারে। ঙসিদগী চহী ৪০-৫০ রোমগী মমাঙদদি কৌবিলিয়া অসি মণিপুরগী অয়াম্বা মফমশিং মরু ওইনা তম্পাক্কী মফমশিং অমসুং অনেম্বা চীংগী চীংখোঙ চীংয়াশিংদা অদুমক মরাং কায়না হৌরম্মী অমসুং থানরম্মী। অদুবু ঙসিদি পান্বী অসিগী মশীং থোইদোক্লা হেন্না হন্থখরে। মতম অদুদা কৌবিলিয়া পান্বীশিং অদু হঙ্গাম মপাল মচুগী লৈশিং চয়োম ওইনা পাক-শন্না য়ূম অমসুং ইঙ্খোলগী অকোয়বদা শাৎতুনা অয়েংবশিংগী থম্মোয় শুমহৎপদা নত্তনা অঙাংশিংনা য়াম্না পাম্না লৈদা পকপা লৈহী অদু চুপ্পম্মী। মতম অদুদা উচেকশিংনা অমদি খোইশিংনা শঙ্গু-শঙ্গু তোংদুনা খোইহি চুপ্পা থেংনরম্মী। কৌবিলিয়া পান্বীগী মশীং কা হেন্না হন্থখিবগী ওইবা য়াবা মরমশিংদি (ক) ক্লাইমেট চেঞ্জনা মরম ওইদুনা পান্বী অসিগী মপূং ফানা হৌহনবদা শাফু পীবা। (খ) কৌবিলিয়া পান্বীশিং অসি য়ূম কৈ শাবা অমসুং উপু কাংথোল অমদি থোঙ থোঙনাও চন্নবা অমদি শীং ওইনবা পাক্তক্লনা য়াম্বৎখিবা। (গ) কৌবিলিয়া পান্বী থাবদা মীওইবনা পূক্লিং চঙবা ৱাৎলকপা। (ঘ) মসা লোঙনবনি হায়দুনা পান্বী অদুগী মতোন তোয়না ককথৎপা অমদি মসা থাদোকপনা পান্বী অসি মপূং ফানা লৈ শাৎপা ঙমদবা অমদি মহৈ পানবা অদুদা অচৌবা চৈথেং পীদুনা চারা মপূং ফানা হৌবা ঙমদবনচিংবশিং পনবা য়াই।

কৌবিলিয়া পান্বী অসি ইংলিসতা সাউথর্ন সিল্কি ওক (Southern Silky Oak) নৎত্রগা সিল্ক ওক (Silk Oak) নৎত্রগা সিল্কী ওক (Silky Oak), নৎত্রগা ওষ্ট্রেলিয়ান সিভর ওক (Australian Silver Oak), হিন্দিদা খাজুর (Khajur), অসামিজদা তেলি-ৱি (Teli-wi), বেঙ্গোলিদা রুপাসী (Rupasi), সাইন্টিফিক নৎত্রগা বোটানিকেলগী ওইবা মমিংদা গ্রেভিলিয়া রোবস্তা (Grevillea robusta A. Cunn. ex R. Br.) নৎত্রগা গ্রেভিলিয়া ভেনুস্তা (Grevillea venusta A. Cunn. ex Meisn.) নৎত্রগা স্তাইলুরস রোবসতস (Stylurus robustus A. Cunn.) হায়না কৌই অমসুং প্রোতিয়েসী (Proteaceae) শাগৈগী মনুং চল্লি। শাগৈ অসিগী মনুংদা জে নেরা ৮৩ অমসুং স্পিসিস ১৬৬০ রোম লৈ। প্রোতিয়েসী হায়রিবা শাগৈ অসি কুমজা ১৭৪৯দা এন্তোইন লৌরেন্ট দি জুসী (Antoine Laurent de Jussieu) না প্রোতিয়া (Protea) হায়রিবা জিন্সকী মতুংইন্না থোনখ্রবসু কুমজা ১৭৬৭তা কার্ল লিনিয়স (Carl Linnaeus) না ইহান হানবা ওইনা প্রোতিয়া হায়রিবা জিন্স অসি গ্রীক্কী শকওন য়াম্বা লাই প্রোতিয়স (Proteus) অসিদগী লৌদুনা শীজিন্নবা হৌখি হায়না পাউদম্লি। প্রোতিয়াসী হায়রিবা শাগৈ অসিগী মনুংদা য়াওবা মরু ওইবা জেনেরাশিংদি - প্রোতিয়া (Protea), বেঙ্কসিয়া (Banksia), ইম্বোথ্রীয়ম (Embothrium), গ্রোভিলিয়া (Grevillea), হাকিয়া (Hakea) অমসুং মেকাদামিয়া (Macadamia) অসিনি। শাগৈ অসি চনবা অয়াম্বা পান্বীশিং অসি খা থংবা বিশুপরেখা (Southern hemisphere) গী লমদমশিংদা অয়াম্বা ওইনা হৌই।

কৌবিলিয়া পান্বী অসি ওষ্ট্রেলিয়াগী নোংপোক থংবা সমুদ্র খোঙবান, খরা শারপ তৌবা সব-ত্রোপিকেলগী মফমশিং মরু ওইনা চহীদা সেন্টিটমিটর ১০০গী মথক্তা নোংজু তাবা মফমশিংদগী হৌরকখিবনি হায়না পাউদম্লি। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদা করম্বা মতমদগী কৌবিলিয়া পান্বী অসি পুশিল্লক্তুনা থাবা হৌখিবগে হায়বগী চপ চাবা পাউদমশিং ফংদে। অদুবু পান্বী অসি মণিপুরদা পুশিল্লকখিবগী য়াম্না কুইবদি ওইরম্লোই।

চাইনাগী খা থংবা মফম খরদা মরু ওইনা কুনমিং সহরগী অকোয়বদা কৌবিলিয়া পান্বী অসি লম্বীগী নাকন্দা উরুম পীনবগীদমক্তা য়াম্না পাক শন্না থানৈ। খা আফ্রিকাগী মফম অয়াম্বদসু কৌবিলিয়া পান্বী অসি লম্বীগী মতাইদা য়াম্না পাম্না থানৈ। চুজাক থাবা মফমশিংদা কৌবিলিয়া পান্বী অসি উরুম পীনবসু থানৈ। হৱায় (Hawaii) ঈথৎকী মফমশিংদা কৌবিলিয়া পান্বী অসি য়াম্না কুইরবা মতমদগী পাক শন্না থানরক্তুনা ঙসিদি মফম অদুদা মহৌশাগী ওইবা মওংদা হৌখরে হায়নসু পাউদম্লি। কেলিফোর্নিয়াগী খা থংবা শরুকশিংদসু কৌবিলিয়া পান্বী অসি চহী খরগী মনুংদা ফুট ১০০ ফাওবা ৱাংবা ঙম্মী অমসুং য়াম্না পাম্না থানৈ। ঐখোয়না খঙজিনবদা কান্নবা ৱাফম অমনা কৌবিলিয়া পান্বী অসি লাইতেনিং হায়বদি বজ্র (Bajra) নৎত্রগা ব্রজ (Braja) অসি নোং চুদুনা অমদি খাক লাওবদা য়াম্না তোয়না তাগল্লি হায়না অহল-লমনশিংনা হায়নৈ। মরম অসিনা পান্বী অসি য়ূমগী মনাক নক্লা থানদে। মসিগী মথক্তা পান্বী অসি নুংশিং য়াম্না কন্না শিংপদসু তেক্কনবা মরম্না য়ূমগী মনাক নক্লা থানদবগী মরমনি।

কৌবিলিয়া পান্বীগী মনাদা রুতিন (Rutin) হায়রিবা কম্পাউন্দ অসি চাং ৱাংনা য়াওবগী পাউদম লৈ। কৌবিলিয়া পান্বী অসি মীওইবনা হীরম কয়ামরুমদা শীজিন্নৈ। কৌবিলিয়াগী উ অসি খরা থোৎপা অদুবু মপাঙ্গলদি য়াম্না কনবা মরম্না মখল মখা কয়াগী উগী পোৎথোকশিং, য়ূম কৈ অমদি লৈতেংগী পোথোকশিং শাবদা য়াম্না পাম্না শীজিন্নৈ। ঐখোয়গী লমদম মণিপুরদদি কৌবিলিয়াগী উ অসি য়ূম কৈ শাবদা গ্রেদ বি (Grade B) গী উ অমা ওইনা শীজিন্নৈ। উ অসি খরা থোৎপা মরম্না হোরায়না খায়বা অমদি অরামদারনা নাম্থোকপদা য়াম্না খুদোং চাহল্লি। পান্বী অসিগী মসাশিং অদু য়াম্না ফবা শীং অমা ওইনা শীজিন্নৈ। মসা য়াম্না লোংনবগীদমক্তা কৌবিলিয়া পান্বীগী মতোন অদু ককথৎনৈ। লোংলকপা মসাশিং অদু চহী অনী খুদিংগী ককপা য়াই।

কৌবিলিয়া পান্বীগী মপাল অসিদা খোইহী থোইদোক হেন্দোক্লা মরাং কায়না য়াওবা মরম্না খোইহী লোক্লবগীদমক্তা পাক শন্না থানৈ। ওষ্ট্রেলিয়াদদি কৌবিলিয়াগী উ অসি থোঙ অমসুং থোঙনাও চনবদা য়াম্না পাম্না অমদি পাক শন্না শীজিন্নবগী পাউদমশিং লৈ। ওষ্ট্রেলিয়াগী মফম খরদদি কৌবিলিয়া পান্বী অসি পাক শন্না য়াম্বৎখিবদগী য়াম্না অমাঙ অতা থোকহনখিবদগী লৈঙাক্লা পান্বী অসি য়ানবদা অথিংবা থম্বসু লৈপ্লে। কৌবিলিয়া পান্বীদগী লৌবা গম অসি মখল মখা কয়াদা শীজিন্নৈ। হায়রিবা গম অসি য়াওবা মরম্না কৌবিলিয়াগী উ অসি শুম অমদি কোকফাই-শুজ না ইচা চাদে। পাউদমগী মতুংইন্না কৌবিলিয়া পান্বীগী উ অসি য়াংবা অমদি মপাঙ্গল কনবা মরম্না গীতার (Gitar) শাবদা পাম্না শীজিন্নরক্লি। উ অসিনা ময়েক থোকপা অমসুং তোপ তোপ্পা মখোল পীবা ঙম্বা মরম্না গীতার শাবদা অমুক্তা হেন্না পাম্লে। কৌবিলিয়া পান্বীগী মনাদগী হীরম কয়ামরুমদা শীজিন্নবা হঙ্গাম মপাল অমসুং অশংবা মচু অমা শেম্লে।

হীদাক ওইনা কৌবিলিয়া পান্বী অসি ওষ্ট্রেলিয়াদদি অশোক অপন তৌবা, উনশাগী লায়না মখল কয়ামরুম, খোঙ হামথবা অমসুং ঈতোন ফাইবদা শীজিন্নবগী মথক্তা মখল কয়াগী হিংকুপশিং (Bacteria) হাৎপদা শীজিন্নৈ। উনশা চাথৎপদা কৌবিলিয়া পান্বীদগী থোকপা গম অদুনা শেম্বা মহী অদুনা চাং নাইনা তৈবদা য়াম্না কান্নহল্লি। অশোকপদা তৈবদা ঈ অদু থুনা খকহনবগী মথক্তা ফগৎহনবসু ঙম্মী। পাউদম অমগী মতুংইন্না কৌবিলিয়া পান্বীগী লৈ অমসুং মহৈদা হাইদ্রোজেন সাইনাইদ Hydrogen Cynide - HCN) কৌবা হূ চেনবা পোৎশক অসি চাং খরদা য়াওই। অতোপ্পা পাউদম অমগী মতুংইন্না কৌবিলিয়া পান্বীদা ত্রাইদিসাইলরেসোরসিনোল (Tridecylresorcinol) হায়রিবা কম্পাউন্দ অসি য়াওই অমসুং মসি মীওই খরদদি থেংনবা মতমদা উনশা অদু ঙাংশিল্লক্তুনা য়াম্না হাক্কচবা পোকহনবা য়াই হায়বসিনি। ●

ষ্টেটকী পাউ

চহী অসিদা মরু ওইনা থোকখিবা ক্রাইমশিং

আই এমনা অবোনমাই মীহাৎ থিনা হাৎখি, পি এল এগী এম্বুশতা এ আরগী কর্নেল অমা য়াওনা মীওই তরেৎ শিখি

ইম্ফাল, দিসেম্বর ৩১ (ঐচএনএস):

চৎলিবা চহী ২০২১গী জন্যুৱারী ১দগী দিসেম্বরগী ৩১ ফাওবগী মনুংদা মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা মফমদা থোকখিবা ক্রাইমশিংগী মনুংদা খরা মীহাৎ থিনা হাৎখিবা ক্রাইমশিংগী মনুংদা সেপ্টেম্বর ২২গী অয়ূক পূং ১১.৩০ রোম তাবদা এন এস সি এন (আই এম)না জেলিয়ারোং বৌদিগী হান্নগী প্রসিদেন্ট অমসুং এদভাইজর অথুৱান অবোনমাইবু তমেংলোংগী পব্লিক গ্রাওন্দ মনাক্তগী ফাদুনা পুখ্রগা তমথিনা হাৎখি।

সেপ্টেম্বর ২৯গী নুংথিল পূং ৪ রোম তাবদনা মোরে ৱার্দ নম্বর-৯দা লৈবা লাংথিংবোই ভেংগী মফম অমদা লানগাংমোন গাংতে (২৩) অমদি মহাক্কী মনাওনুপা লেখোগিন গাংতে (২১) য়ূমগী ইংখোলদা লৈরম্বা অরিবা বোম অমা য়োৎপাক্লা য়াল্লুবদগী পোকখায়রকপদা মচিন-মনাও অনী শিখি। নভেম্বর ২৩গী অয়ূক পূং ১০ রোম তাবদা চুড়াচান্দপুর দিষ্ট্রিক্টকী সিংহাৎ সব-দিভিজনগী মনুং চনবা এস সেকেন খুলগী মফম অমদা পি এল এ অমসুং এম এন পি এফকী অপুনবা লান্মী শঙলুপ্পা ৪৬শুবা অসাম রাইফলসতা এটেক চথবদা এ আরগী কর্নেল অমা, মহাক্কী নুপী অমসুং মচা য়াওনা পূম্না মীওই তরেৎ হাৎখি।

নভেম্বর ২১গী অয়ূক পূং ৫ তাবদা সেকমাই পুলিস ষ্টেশনগী মনুং চনবা সেকমাই য়াইরিবম লৈকায় ৱার্দ নম্বর-২দা লৈবা টেম্পররি মার্কেট সেট অমগী মনাক্তা শকখঙদবশিংনা ইমপ্রোভাইস এক্সপ্লোসিভ ডিভাইস (আই ঈ দি) অমা পোকখায়হনখি, মীদি শোকখিদে, অদুবু মার্কেট অদুগী তিন খরদি অমাঙ-অতা থোকখি।

নভেম্বর ৯দা ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী ৱাঙ্গোই পুলিস ষ্টেসনগী মনুং চনবা লাইফ্লকপমদা থোং শাবগী থবক শুদুনা লৈবা নন-মণিপুরী এমদি রিয়াজ উল ইস্লাম (২৫) কৌবা অসাম মচা অমা শকখঙদবশিংনা নোংমৈনা কাপ্তুনা হাৎখি।

সেপ্টেম্বর ১০গী অয়ূক অঙনবা পূং ২ রোম তাবা মতমদা চুড়াচান্দপুর পুলিস ষ্টেসনগী মনুং চনবা ন্যু লমকাগী খেনিফাং খুলদা ৩১শুবা অসাম রাইফলস অমদি চুড়াচান্দপুর পুলিসকী অপুনবা টিমগা খুৎ থোক্লবদা কুকি লালহৌবা সোসলিষ্ট দিমোক্রেটিকফ্রন্ট ওফ কুকি লেন্দগী কমান্দর ইন-চীফ নোংমৈনা পান্দুনা শিখি।

ওক্টোবর ২২গী নুমিদাং পূং ৬.৪৫ রোম তাবা মতমদা উখোংসাং চনবা নুপীলান মেমোরিএল কমপ্লেক্স ময়াদা মীওই অমা শিদুনা লৈরম্লে। মফম অদুদা শিদুনা লৈরম্লিবা মীওই অদু মশক মমিং চপ চানা খঙবা ঙমদ্রি। লৈখিদ্রবা মীওই অদু ইম্ফাল পুলিসকী টিম অমা লাক্লগা অশিবা হকচাং অদু মশক খঙদোক্লবগীদমক রিমস হোস্পিটালগী মোর্গতা থমখ্রে।

তোঙান-তোঙানবা মফমদা মীওই অনী শিখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ৩১ (ঐচএনএস):

লম্ফেল পুলিস ষ্টেসনগী মনুং চনবা ইম্ফাল-টিদ্দিম লম্বীগী ক্বাকৈথেল ত্রাফিক্ আইলেন্দ মনাক্তা খোঙনা চৎপা অহল অমা ঈশিং পুদুনা লাকপা ট্রক (এ এস ২৬ সী ১৩৭০) অমনা থোম্বদগী লায়কন্নবা ঙমদনা লৈখিদ্রে।

থৌদোক অদুদা লৈখিদ্রবা মীওই অদুগী মমিংনা কোন্সম তোম্বা (৫৩) অপোকপা লৈখিদ্রবা কে য়াইমা কৌই। মহাক খাগেম্পল্লি হুইদ্রোম লৈকায়দা লৈবনি। অশিবা হকচাং অদু পোষ্ট মোর্টেম তৌনবা লম্ফেল পুলিসনা লৌখৎলগা রিমস মোর্গতা থমখ্রে।

অমরোমদা ঙসি অয়ূক পূং ৯.৫০রোম তাবা মতমদা ইম্ফাল পুলিস ষ্টেসনগী মনুং

ঠাম্ফগাৎ / থাগৎপা ফোঙদোকচরি

ইকায় খুম্নবদা মতিক চারবা মণিপুর এগ্রিকলচর দিপার্টমেন্টকী দিরেক্টরবু ইকায় খুম্নবগা লোয়ননা থাগৎপা ফোঙদোকচরি। দিপার্টমেন্ট অসিগী দিরেক্টরনা মমাং চহীদা লৌমীশিংগীদমক খনবীদুনা অফবা মরু-মরাংশিং পীবীবগুম লাক্লিবা কুমজা ২০২২ অসিদসু অফবা মরু-মরাং পীবীরক্কনি হায়বগী অচৌবা থাজবা থমজরি।

মীয়ামগী য়াইফনবা হোৎনরিবা দিপার্টমেন্ট অসিনা তৌরু-তৌরুবা অফবা থবক খৃদিংমক্তা মায় পাকপা ওইরসনু লোয়ননা এগ্রিকলচরগী দিরেক্টর অমসুং ইম্ফাল ইষ্ট এগ্রিকলচরগী দিষ্ট্রিক্ট ওফিসর (দি ও)বুসু অনৌবা চহীনা লাকপদা য়াইফ পাউজেল পীজরি।

Sd/- **Chirom Raju Meitei**
Thongju Pheija Leitong
Makha Leikai Farmer

HL-P/1137/1

ট্যে / LOAN ট্যে / LOAN

LOWEST INTEREST

1) Business Loan 2) Daily Installment Loan
3) Vehicle Loan (Two Wheeler only)
4) Piggery Loan 5) Poultry Loan
6) Weaving Loan
Area Cover : Thoubal & Kakching District

**JOB NEWS