কা হেন্না ইন্টরনেট শীজিন্নরবদি দিপ্রেসনদা নাবগী চাং ৱাংই

- ডো. কে ঐচ রোবিন্দ্রো সিংহ-
Phychiatrist, District Hospital, Thoubal

Dr. Catriona Morrison না লুচিংবা লন্দনগী Leeds University গী Psychologist শিংগী কাঙবু অমনা থিজিন হুমজিনবদগী খঙবা ঙমখি মদুদি কা হেন্না ইন্টরনেট শীজিন্নবা কাঙবুনা শীজিন্নদবা কাঙবুদগী দিপ্রেসন্না নাবগী চাং ৱাংই। তোঙান তোঙানবা লৈবাকশিংদসু দিপ্রেসনগা ইন্টরনেট শীজিন্নবগা লৈনবা মরীশিং থিজিনবদা কা হেন্না ইন্টরনেট শীজিন্নবা মীওইশিংদা দিপ্রেসন অমসুং anxiety না নাবগী চাং ৱাংই হায়বসি খঙবা ঙমখি।

রিএল ৱর্ল্ড অমসুং ইন্টরনেট ৱর্ল্ড ঃ

পূক্নিং ৱাখল নুংঙাইনা অমসুং শান্তি লৈনা হিংবদা রিএল ৱর্ল্ড অসি তঙাইফদনা চঙই। মসিদা ইশানা ইশাগী ইথৌদাংশিং নিংথিনা পাঙথোকচবা, ইমুং মনুং অমসুং খুন্নাইদা হিংমিন্নরিবা তোঙান তোঙানবা মীওইশিংগগী মরক্তা অৱা-নুংঙাই, লৈত-লায়র অমসুং হরাউ তয়াম্বগী ঈ-পাউ ফাওদোক্নবা অমসুং খুন্নাইগী চৎনবী, চাকচা-হৈজানবা অমদি থৌদোক ৱাথোক কয়াদা পূন্না য়াওমিন্নদুনা হিংবগী চপ চাবা মহাও অমা ফংহনবা ঙমই।

অমরোমদনা ইন্টরনেট ৱর্ল্ড অসিদা তোঙান তোঙানবা ৱেবসাইট কয়ামরুম য়াওরি। খরদং পল্লবদা Facebook, Whatsapp, Twitter, Gaming, Shopping, Gambling, Pornography, e-mail অমদি information site শিং পনবা য়াই। মসিদা ইন্টরনেট শীজিন্নরিবা খুদিংমক্না ঙাইহাক্কী ওইবা নুংঙাইবগী ইনোৎ অমা লৌবদি ঙমই অদুবু রিএল ৱর্ল্ড অমগুম্না তুং কোয়বা অশেংবা নুংঙাইবা অদুদি ফংবা ঙমদে। খরা খরা শীজিন্নরম্বদগী কা হেন্না ইন্টরনেট শীজিন্নরক্লবদি রিএল ৱর্ল্ড অমগী মরুওইবা মচাকশিং হায়বদি ইশামক নুংতিগী তোঙান তোঙানবা থবক-থনাদা য়াওশিনবা, মীয়াম মরক্তা পুনমিন্নবা অমসুং থবক তৌমিন্নবা অমদি খঙনা-চান্নবা কয়াগা শক্না শক্না উনদুনা ৱারী-ৱাতাই শানবা অমদি টেলিফোন্দা ঈ-পাউ হংদোক-হংজিন তৌনবগী থবকশিং অসি লোয়না লাপথোরকই। অসুম্না লাপথোরকপা অসিনা মমৈথংদদি ইচিক চিকপা অমসুং নুংঙাইফম খঙদবা তাইবঙপানবগী সংসার অমা ওইরকই। নুংঙাইবা সংসার অমা উবা ঙম্লক্ত্রবা মীশক অমনা তাইবঙপানসিদা হিংনিংবা পোল্লক্তে, শিনিংবা ফাওরকই। মসিনা তাকপদি ফনমক নুংঙাইরে হায়রিবা ইন্টরনেট ৱর্ল্ড অসিনা মরুওইখ্রবা রিএল ৱর্ল্ড অসিগী মহুৎ শিনবা কৈদৌঙৈদসু ওইথোক্তে হায়বসিনি।

কা হেন্না ইন্টরনেট শীজিন্নরকপা অমসুং এদিক্ট ওইরকপা ঃ

অখঙ অহৈশিংনা চথুবা চাংয়েং খরদা ইন্টরনেট শীজিন্নবগী চাং অসি মখাগী অসুম্না পল্লি। নোর্মেল ওইনা নৎত্রগা চাং য়ামদনা শীজিন্নবা হায়বদি নোংমদা পুং ১ ফাওবগী চাংদমক শীজিন্নবা, য়াইমরপ (মোদরেট) চাংদা শীজিন্নবা হায়বদি নোংমদা পুং ২ ফাওবা শীজিন্নবা অদুগা কা হেন্না শীজিন্নবা (ওভর য়ুজ) হায়বদি নোংমদা পুং ২ গী মথক্তা শীজিন্নবা অসিনি।

ইন্টরনেট কা হেন্না শীজিন্নরক্লবদি রিএল ৱর্ল্ড অমগী থবক থৌরম খুদিংমক নোংমা নোংমগী অসুম অসুম লাপথোকহল্লকই। মশামক্না তৌগদবা থবক থৌরমশিং, ইমুং মনুং অমসুং খুন্নাইগী তোঙান তোঙানবা মীওইশিংগা শক্না শক্না উনবগী অমসুং ৱারী-ৱাতাই শান্নবগী পুন্সি মহিং, অরাপ্পদা লৈখিবা ইমুং মনুং, মরুপ-মপাং অমসুং শাগৈ নাতৈশিংগা চিঠি ইনবা অমসুং টেলিফোন তৌনদুনা অৱা নুংঙাই পাউদম্নবা পূম্নমক লাপথোক্লরকই।

ইন্টরনেট শীজিন্নরিবা মীশকশিংগী মনুংদা পোর্নোগ্রাফিক, গেমিং, গেম্বলিং অমসুং শোপ্পিংগী ৱেবসাইটশিংদা হেন্না পামজনা অমসুং নুংঙাইনা লেনখিবনা রিএল ৱর্ল্ড অমগী অশেংবা শক্তম অদুদগী লাপথোরকই অমসুং মাঙশিল্লকই। মহাক অদুনা নোংমগী মনুংদা ইন্টরনেট কুইনা কুইনা শীজিন্নবা অসি তঙাইফদবা হায়বদু ওইরকই। মসি তৌহৌদ্রবদি মহাক নুংঙাইবা অমসুং পেন্থোকপা ঙম্লক্তে।

ইন্টরনেট এদিক্সন হায়বদি ইন্টরনেটতা লাইচুবা ঃ

কম্প্যুটর অমসুং স্মার্টফোনশিংদা ওনলাইন্দা কা হেন্না মতম লেল্লবা অমসুং মদু তঙাইফদবা ওইরক্লবদি ইন্টরনেট এদিক্সন ওইরে হায়না লৌনরে। মসিনা ইমুং মনুং, মরুপ মপাং অমদি থবক শুফম নোমফমদা খোয়রাং-খোয়শাওনবা লেপ্তুনা থোকহল্লি।

ইন্টরনেটতা লায়চুবা হায়বসি পূক্নিং ৱাখলগী ওইবা অনাবা মখল অমনি। লায়না অসিনা নারবদি মীশক অদু নোংমদা কম্প্যুটর নৎত্রগা স্মার্টফোনদা মতম লেল্লি অমসুং মদুনা মহাক্কী হকচাংগী ফীভম, থবক শুবা/তৌবগী, শেন্থোক লন্থীগী অমসুং মীওই কয়াগা লৈনগদবা মরীদা শাথিনা চাউনা অকায়বা পীবগী থাক অদুদা লাকই। ফীভম অসি য়ৌখ্রবদি মঙোন্দা ইন্টরনেট শীজিন্নবা থিংলুবদা নৎত্রগা শীজিন্নহন্দবদা মহাক লৈফম চাফম খঙদবমখৈ কোয়ঙাও ঙাওবগী মওং অমদা তৌরক্কনি। শীজিন্নরিবা ৱেবসাইট অদুগী মতুংইন্না ফেসবুক এদিক্সন, গেমিং এদিক্সন, গেমব্লিং এদিক্সন, শোপ্পিং এদিক্সন, পোর্ন এদিক্সন হায়না খঙনবা য়াই।

রিএল ৱর্ল্ড অমগী মহুৎ ইন্টরনেট ৱর্ল্ড না শিনবা য়াবা নত্তবনিনা মতম শাংনা কা হেন্না

ইন্টরনেট শীজিন্নরক্লবা মীওইশিংদা মীরক তিনবা ৱাৎলকপদগী ইচিক চিকপা সংসার অমা ওইরক্তুনা নুংঙাইফম খঙলক্তবা ফাওরকই।

কমদৌনা কা হেন্না ইন্টরনেট শীজিন্নরকপনা দিপ্রেসন লাকহনবগে?

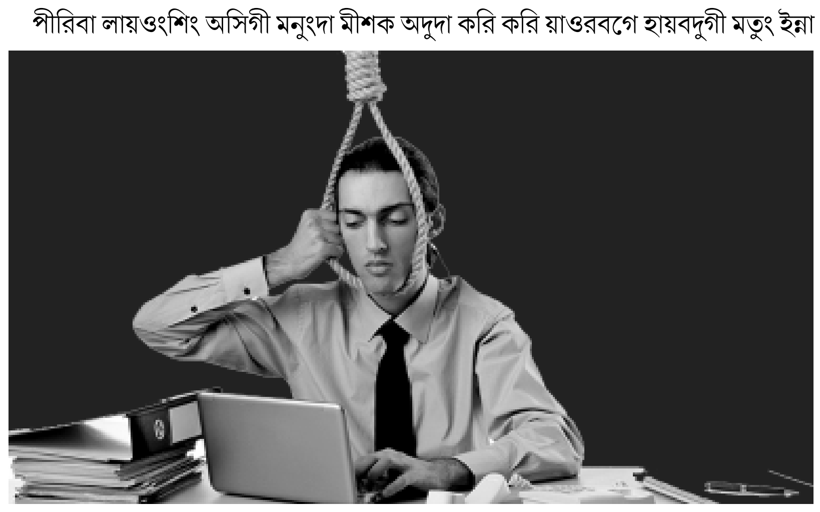
ইন্টরনেটতা ওনলাইন্দা অয়াম্বা মতম লেল্লিঙৈদা মীরক তিনবা ৱাৎলকপা, মীয়ামগা উনদুনা নুংতিগী তৌগদবা থবকশিং তৌরক্তবা অসিনা ইচিক চিকপা সংসার অমা ওইরকপা অসিনা দিপ্রেসন লাক্নবগী মরম ওইবা য়াই হায়না পল্লি। ইচিক চিকপা অমদি মী পোং উনদবা পুন্সি মহিং অসিনা মীশক অমগী হকচাং অমসুং পূক্নিং ৱাখল অনীমক্তা শোকহল্লকই। হান্ননা হরাউনা অমদি থৱায় য়াওনা নুংঙাইজরম্বা ইন্টরনেটকী ৱেবসাইটশিং অদুনা মওং অমত্তদা হরাউ নুংঙাইহনবা ঙম্লক্তে।

কা হেন্না ইন্টরনেট শীজিন্নবা মীশকশিংদা দিপ্রেসন্না নারক্লে হায়বসি কমদৌনা খঙগনি?

মখোয়দা দিপ্রেসন ফাওরক্লে হায়বসিগী খুদম চাংদম খরা মখাগী অসুম্না উৎলকপা য়াই।

- শাওগনবা অমসুং পোথাফম খঙদবা মতৌ। অতৈনা ফনবা হায়বিবদা লৌবগী মহুত্তা হেন্না অশাওবা উৎপা।
- করিগুম্বা হীরম অমত্তদসু নুংঙাইবা পোকপা ঙম্লক্তবা।
- পূক্নিং চঙবা ঙমদবা অমসুং নিংথিনা অফবা ৱারেপ লৌবা ঙমশিল্লক্তবা।
- তূম্বা ইয়া য়ারক্তবা নৎত্রগা কা হেন্না তূমশিন্দুনা লৈরকপা।
- চানিং-থক্নিংবা ইপোক পোক্তবা নৎত্রগা কা হেন্না চাবা তৌরকপা।
- ৱাখলদা নে-না তাদবমখৈ তৌফম খঙদবা।
- হকচাংগী পাঙ্গল শক্তি য়াম্না শোনজিল্লকপা অমসুং ইচোক চোকথদুনা লৈবা।
- লু-তাং অমদি হকচাংগী অতৈ মফমশিংদা তোয়না চিকপা, নাবা তৌরকপা।
- হিংবগী আশা লৈরক্তবা, মশানা মশাবু মতিক চাদ্রবা মীশক অমগুম খন্দুনতা চিন্তা তৌবা, অফবা অমদি চাওখৎপা য়াবা ৱাখল অমত্তা থোক্লক্তবা, অৱা অনা অমদি ফত্তবা ৱাখল খন্দুনতা লৈবা।
- আত্মাঘাট তৌদুনা শিনিংলকপা, শিনবগী থৌরাং তৌরকপা নৎত্রগনা শিখিবা।

পীরিবা লায়ওংশিং অসিগী মনুংদা মীশক অদুদা করি করি য়াওরবগে হায়বদুগী মতুং ইন্না



দিপ্রেসন কাবক কাবক (মিল্ড), য়াইমরপ (মোদরেট) অমসুং শাথিনা (সেরিয়স) নারে হায়বগী চাং অমা লেপথোকই।

ইন্টরনেট কা হেন্না শীজিন্নবদগী ওইরকপা দিপ্রেসন কমদৌনা লায়েংগনি?

দিপ্রেসনননা নারক্লবদি মশা মথন্তা অসুম ফরক্কদবা নত্তে। ফননবা লায়েংবা তাই।

(১) কা হেন্না শোকচিন্না নাদ্রিবা কাঙবুদা নোংমগী ইন্টরনেট ৱর্ল্ডদা লেল্লিবা মতমগী চাং ককথহল্লগা রিএল ৱর্ল্ডদা চুশিন্ননবা হোৎনবা অসি মরুওই। Psychotherapy ফজনা তৌবিদুনা ফীভম অসি ওইথোকহনবা য়াই। খুন্নাইগী মীরক তিনবা হেনগৎহনবা; কোয়থোকপা অমসুং ফজবা মফমশিং য়েংবা চৎপা; মশাগী অমসুং মীয়ামগী ওইবা থবক থনাদা মশামক হকথেংননা য়াওহনবা অসিনচিংবা কয়ানা দিপ্রেসনগী লায়ওং খুদিংমক তপ্না তপ্না মাঙহনখিবা য়াই।

(২) শাথিনা শোকচিন্না নারবা দিপ্রেসনগী থবক অদুদদি Psychiatrist অমগী মতেং লৌদুনা দিপ্রেসন ফননবা তোঙান তোঙানবা হীদাক মখলশিং পীজবা অসি তঙাইফদে। ইমুংগী মীওইশিংনা Psychiatrist কী মফমদগী দিপ্রেসনগী লায়না-লায়ওং নিংথিনা খঙজিনবীবগা লোয়ননা চেকশিন্না অমসুং নুংশিনা থৌগল তৌবিবা তঙাইফদে। খরা ফরক্লবা মতমদা Psychologist কী মতেং লৌদুনা লায়েংবগী মথৌ তাই।

(৩) অনাবা ইমুংগী মীওইশিংদা অনাবা অদুগী মওং মতৌ, লায়ওং অমদি লোয়নবীগদবা মওং মতৌগী মতাংদা কাউন্সেল্লিং পীবা অসিসু তঙাইফদে। মসিনা লান্না লৌনবা, অপেন-পেন্দা অমদি শাওনিংবগী ৱাঙাঙ অমসুং শাজৎশিং ইমুং অদুদা য়ারিবমখৈ হন্থহন্দুনা মীশক অদু লায়েংবদা চাওনা মায় পাক্নবগী মচাক ওইহল্লি।

ইন্টরনেট শীজিন্নবা অসি চেকশিন্নঙাই ওইরে ঃ

থিজিন হুমজিনবদগী ফংলকপা ফলশিংদা অমেরিকাগী মীওই ৮ খুদিংগী অমদি কা হেন্না ইন্টরনেট শীজিন্নবগী সমস্যা থেংনরি। চাইনা, টাইৱান অমদি কোরিয়ানচিংবদনা হেন্না ৱাংবা চাংদা সমস্যা অসি মায়োক্নরি। মখোয়গী মীশিংগী চাদা ৩০ মুক্তি কা হেন্না ইন্টরনেট শীজিন্নবগী সমস্যা মায়োক্নরি।

ইন্দিয়াগী ওইনসু চহী ১৪ অমসুং মসিগী মথক্কী মীওইশিং ফেসবুক এদিক্সন ওইবগী সমস্যা মায়োক্নরি। অমরোমদনা অমুক ইন্টরনেট ওনলাইন হায়বসিনা রিএল ৱর্ল্ড অমগী অশেংবা ইনভাইরোনমেন্ট অদুবু অওইবদি নত্তবা অওইবদি মানবা ইন্টরনেট ৱর্ল্ড অমনা নোংমা নোংমগী মহুৎ শিনজিল্লক্তুনা মীওই কয়ামরুম মসিগী হৈনবীদা খোঙ থাংজিল্লক্লি। থৌওং অসিনা তুং কোয়বদি য়াদবনিনা এদিক্ট ওইরবশিংগী পূক্নিং ৱাখলদা অমসুং ইমোসন্দা অকনবা শাফু কয়া পীরকপদগী সাইকিয়াত্রিক দিসওর্দর কয়ামরুম লাকহল্লি। মরম অসিনা কাঙলোন চুম্না অমদি মতম অকক্লবা থমদুনা ইন্টরনেট শীজিন্নবগী তঙাইফদবদু ঐখোয় পূম্নমক্না খঙজিনবা মথৌ তারে। নৎত্রবদি হৌগৎলক্লিবা নহারোল অয়াম্বা কা হেন্না ইন্টরনেট শীজিন্নবদগী ওইরকপা তোঙান তোঙানবা মেন্টেল প্রোব্লেমশিং নোংমা নোংমগী হেনগৎলক্লগনি।

হুঙ শিদবা অপোকপগী য়াথংনি পাখংসোই লুখুম তাইবংঙম্বা সনামহী, ওনরেবল সী এমনা শেমগৎপীনবা হায়জরি

তখেল্লম্বম মনি / তম্ফায়াই লুৱাং
দেপ্যুটি সেক্রেটরি, য়ু এফ ও, শওম্বুং ব্রাঞ্চ

ওনরেবল সী এম অমদি পার্লিয়ামেন্টরি সেক্রেটরি মীং পঞ্জদ্রে ঙাকপীগনি। খুরাইনা খুস্ফমলেন চেংলৈ লুৱাং ঈনা ৱাইনুক্তা খুরাই ৱাদি তুংকোই ৱানি খুরাই লালনা শৈশক্তে করিগীদি শৈশকওইদগে থাজবিয়ু চীংঙা-পিশুম অনীগী মরক্তা য়াইস্কুল তুংকোল ৱা থুম্বনি থোক্লকপদি খুরাই পানাদগী থোক্লক্কনি অকোকপদা লোৎলিবনি, অরিবা মরুনা খুন্থোক্লগনি খুরাই এ সী, হৈঙাং এ সী, য়েৎকা ওইগনা সনাগী থম্বাল শাৎলিঙৈ মীতৈ লৈবাক্কী অশেংবা কোরৌ সনামহী য়ূমলাই লোইনবনা তরং-তরংনা থোক্লিঙৈদা মরা চেৎপা লৈঙাক মীনা ইনবদা চৎতনবা, মার্জিং হৈঙাং হন্নচীংগী নূংদা লৈরিবা পাখংশোই লুখুম তাইবঙ ঙম্বগী খুমফমলেন শেমগৎ-শাগৎপীনবা ইম্ফাল ইষ্টকী শওম্বুং পুংগী শেম্বীবা মপূ অতিংকোক মরু শিদবা য়াথংনা লুৱাং মপারীনা; থাংমৈ মারহনবগী য়াথংনা পাউতোইজবা লাংজবা খিবিক ঙাকপীনি। চহী মঙাগী নিংথৌ মিং ওইনা পনজরবদা ওনরেবল সী এম নোংথোম্বম বিরেন্না ইপা ইপুশিংগী অশেংবা ঈ ওইরবদি অশেংবা শজিবু চৈরাওবা নোংমা পানবদা ওক্রম য়োহেনবনা চৈ পায়খিবদগী, ঈশিং থোংদগী লুৱাং পুন্সিবা পোকই, মালেম অতোংবদা ঈশিং হৈদোক্লবদি অকুৎপদা চেন্থগনি। ইম্ফাল কংলৈ ময়োননা চুম্লগা চুমগনি হায়রগা পরম লাল্লবদি ৱাগদৌরিবসি য়েলহৌমীখক্তনি চুমথোকমিন্নসি হায়জরি।

ওনরেবল সী এমগী অহানবা দিল্লিগী খোঙচৎ অফবা মপাউ তাখিদে। মফম অহুমদা গাড়ী গুরুং চৎপগা ইরোয়ননা মীতৈ লৈবাক হায়রিবা মফমসি লাইনিংকোনগী হৌরকফমনি। শজিবু নোংমা পানবা - লাল্লি হায়বসি ১/২ পানশিনবা অসিনসু অদুম তাকচরে। মথং লাক্কদৌরিবা অনীশুবা অসিসু চুমদে গৌড় চৈরাওবসু নুমিৎ শুদে। এপ্রিলগী তাং ১৫, ২০১৭ কুমজা, থাংজদা মীং ওইনা পঞ্জরবদা ওনরেবল সী এমনা লাইনিংথৌ সনামহীনা মেন তোংবা নুমিৎসিদা চৈরাওবীয়ু লাউথোকপীনবা মুকচৈ পায়জরিবা শওম্বুং ব্রাঞ্চকী মহুৎ শিঞ্জরগা সটজান, য়ু এফ ও দেপ্যুটি সেক্রেটরি তখেল্লম্বম মনি লুৱাংনা ইকায়খুম্নবদা মতিক ময়াই লৈরবা সী এমনা থবক্তা ওন্থোকপীনবা হায়জরি।

শেম্বীবা মপূদি অমখক্তনি। হন্দক লাক্কদৌরিবা মপূসিদি কাঙলুপ-ফুরুপ খায়দবা, লাইনীংদা খেন্নবা থমদবা, ইচা-মীচা, য়োংলৈ-মেলৈ নাইরোইদবা নোংমদি শোয়দনা থোক্লক্কনি। লোইদাম থাজদগী মতম পোক্তে, লমতাগী থাসুদি লোইদাম থাজ পাখংবগীনি, য়ুনিভর্সসিদা লৈরিবা য়েলহৌমীগী য়ূমগী মনুংদা সন্দোং পুংমাই লেপ্পা য়ূন্নাই লোয়নবা অতিংকোক মরু শিদবনা কোরৌ য়োইময়াই তাউদনবা মসানা লাই ওইবা সনামহী পাখংবনি। শজিবুগী ১৯ নি পানবা থাংজ ১৫/৪/১৭ কুমজা কোরৌসিদা তৌবীনবা হায়জরি। হৌখিবা এপ্রিল ১৪, ২০১৬ শগোলশেল শজিবুগী ৮ নি পানবদসু মণিপুরগী পাউচে অমদসু তৌবিনবা হায়জখি। মতমগী খোংলৈনা পুরক্তনা শৈহৌ-শৈদমজবা মুকচৈ পায়জরিবা ননাইবু য়ুনিভর্সসিদা লৈরিবা পূম্নমক্না ঙাকপীগনি, তৌবতবু খন্থবীয়ু, নৈনবীয়ু।

নোংপোক চীংখৈ লাল্লুম্বা ঐখোয় পূম্নমকসি ইমাগী ইবুংঙো থৱাইগী মনি ঙসিদগী ওইমিন্নরসি। নোংপোক চীংখৈ লাল্লুম্বা পুয়া কোকথোং পুরিবা, অৱাং চীংখৈ লাল্লুম্বা পুয়া নম্বো পোরিবা লুৱাং পারি-ও। য়েক ৭ কী ইপু লাই ওইবশিংদো থোরক্লগনিয়ে মালেমসিদা। হাদা ইপু য়ূমখাম্বা খুমন মরুদি লাইনিংহল। হাদা ইপু য়ূমশেংবা মঙাং মরুদি লাইনীংবা। অপোকপনা পোকপীরো লুৱাং মরুদি মনুং ময়োন ঙৌবনি অমুবগী ওন্নবা অঙৌবনি মালেমগী শিন্থাবু হৌবীররো তাইবঙগী অৱাবা কোক্নবা।

মার্জিং পন্থৌনবু কৌরক্লে পারি শগোল তোংলরো। শকাপ হৈবা ইবুংঙো, শদান হৈবা ইবুংঙো লৈনা লৈনদা শাথুপ্লসে, থম্বালগী লৈরিক খংলসে। উচেক কয়াগী মরোনবু খংলসে মমা লৈমরেলশিদবী পারি নখোয়বু নাওথেল্লক্লেনে থোরক্লোনে পাথৌশা। ইপাম খাম্বী মৈহৌরে, লাল লোই লা থারিবশা। লিক্লাই মরুদি মদবা ইচেমগীদি ইদু নিংথৌদো নোংমাংখা-মখোংদা অঙাওবগী শক্লোন লৌহৌবনি। শল্লাং মাদি ইমানি, য়ূমথোং খুদিং ইমোইনু ইমানি। শল্লাং মাবু য়োকপদি মালেম মমাবু নীংজবনি। কোরৌ অৱাংববু লৈশেম্বা-মালেম লৈমবু লৈশেম্বা কোরৌথক্কী সন্দোং নিংথৌ য়ূমলোই লোইনব-ও নোংখোঙ কোয়ঙম্বা-পিবারেলনি নোংদম্বা মপূদু থম্মোয়না মরান লৈতে খঙলবা মীকুপ্তা উগনি নখোয়না তৌরিবা থবক মতম খুদিংমক্তা ঙাইগনি লাক্কদবা মীগা অঙাইবগা পন্থুংদি অমত্তনি ঙাইবীয়ু।

তেংবানবগী অচুম্বগী লাংওন অসি মওং মতৌ মশক উবা তাকপা খঙবা ঙমদনা আ মনুংদা খল্লাংলিবা মরু-ময়োন চোংলক্লিবা সোরারেল ফম্বালসু নয়োন্দা লৈজরি। পুয়ানা হায়রি মী হাক্তক্কী লাইগী মচা মশুনা মীগী মীংথোল ফংগনি। লাইনা য়েনবা ৱায়েলনি, লাইগী হকথেং চাওদদো অতোপ্পনি খঙগনি- তোপখ্রবা মীওইবু মীতৈ হায়না হায়গনি। মীতৈ মরুপ খিবিক্না খুন্দারিবা মফমবু মীতৈ লৈবাক কৌগনি। প্রোফেৎ, লুচিংবা য়াওদবা লুপলোইদুদি মখোং য়াওদবা সগাইনি, লুচিংবনা ফনা ফরল্লবসু তুংইনবনা হায়বা ইন্দ্রবদি শুংথা থাজদবা শুংওই ওইথোকওইদবা নুপা অমা থেংনগনি - হায়বা ইনবা পুয়া খন্নসি য়ারবা য়াইস্কুল তুংকোইনবা চীংঙা- চীংনরিবা পূক্নিংদু থাদোকউ, পিশুম - পীরল্লবনি পুয়াদু নোংদম্বা মপূদা, শুমদুনা থম্লুরগনু নোংপোক চীংখৈ লাল্লুম্বা মহাক্তি কনাদসু লানদে। তাহৈদবা কয়া তারকপা চেকশিনমিন্নসি।

মালেম লোয় চন্নবা চীংমী-তম্মী কায়নবা শেমখিবা য়ুরোপ মচা ইংলিস এক্ট ১৫৪১ মখা থারকখিবা বৃটিশ স্পাই শান্তদাসনা মপা হাৎপা মীগী থৌইনশিন্দগী পামহৈবা নিংথৌগা লৌতুনরগা কুমজা ১৭২৯ দা পুয়া পূম্নমক মৈ থাদোকহনখ্রবা মতুংদা মীতৈ লৈবাক মুখুৎতুনা মহাভারতকী সংস্কৃত মমিং মণিপুর থোনজিনবীবা অর্জুনগী মচা বব্রু বাহন ধার আর্য্য হিন্দু মণিপুর লোয়ননা নিখিল হিন্দু মণিপুর মহাসভা ১৯৩৪ কৌবা মহাত্মা গান্ধী হাৎপা নথুরাম গোদসেগী হিন্দু মহাসভা কৌবসিনা লেংদবা ওইখিবনা মচিন-মনাওবু শিংচেপ থাদুনা খৎনহনবা কনানো নৈনমিন্নদুনা অরিবা মরুনা খুন্থোক্লবা হোৎনমিন্নরসি।

লাক্লরোইদবা মরুপ অমা লাকখিনি খন্দুনা ঙাইবা ঙম্বা ওইয়ু। অন আইদেন্টিফাইদ ফ্লাইয়িং ওবজেক্ট (য়ু এফ ও) মালেমগী অনীশুবা লাঞ্জাও মতুংদা সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি চাওখৎলকপগী মতুংইন্না অনৌ অনৌবা পোৎ কয়া পুথোক্লকপদগী শুন্দ্রংদা হায়বদি মালেমবু কুপশিল্লিবা নুংশিৎকী কুয়োমদা চৎতুনা ঐখোয় মীওইবদা ঙক্না থোক্লবা মশক খঙদবা কোইপাই পাইদুনা লৈরিবা পোৎশক কয়াবু থিজিনবগী লমদা থোইনা হেন্না পূক্নিং চীংশিল্লম্মী।

অমেরিকা লৈঙাক্না থিজিনবদগী খঙবা ঙমই মদুদি সুন্দ্রংদা পাইদুনা লৈরিবা পোৎশকশিং উচেক, অশাবা নুংশিৎ, এরোপ্লেন নত্তে হায়রগা স্পেস ক্রাফ্টনচিংবা পোৎশকশিং অসিগা শকখঙদবা কোইপাই পাইদুনা লৈরিবা য়ু এফ ওগা থেঙ্গাইনবগী পাউদম কয়া কুমজা ১৯৫০ অদুৱাইগী মতমদা পোৎশকশিং অসি শন্দোক্না তাকপা ঙম্লমদে অমসুং সাইন্টিষ্টশিংনা হায়রম্মী মদুদি সুন্দ্রংদা পাউখোং অমগুম লৈরিবা পোৎশকশিং অসি করম্বা পোৎশকনো হায়বদু হায়রিবা থৌদো অসি কুমজা ১৯৬০ অদুৱাইগীনি। কুমজা ১৯৬৮ দা য়ু এস এগী এয়রফোর্সনা য়ু এফ ওগী মরমদা কন্না থিজিল্লমই। হায়রিবা পোৎশমশিং অসি অসুক্কী মতিক ঙকই মদুদি তাইবঙ মীওইবগী মীৎপু অপংবা শিবা ঙম্বা পোৎশক ওইনা তৌই অদুবু য়েলহৌমী মীতৈ লৈবাক্তা সাইন্স লালহনগনি, তাইবঙ মীগা লাইগা শম্নরিঙৈ মতমদা ইহান হান্না তাইবঙ মীবু শেমখিবা মফম অমা ওইরিবা মার্জিংনা সনামহী লাংওন - সাইয়োন তৌফমসিদা অথুবা মতমদা ওনরেবল সী এমনা পাখংসোই লুখুম খুভম শাবীয়ু। লৈবাকসিগী অৱাবা পাউ তাহনবীগনু। তাইবঙ ঙম্বা সনামহীনি য়াইফরে। নোংপোক সারম পাখংবা অয়াং লৈমা পান্থোইবীনা য়াইফরে, য়াইফরে, য়াইফরে।