থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

পূক্নিং, ৱাখল অমসুং লমচৎ - ২

ৱারেংগী মিং ওইনা শীজিন্নরিবা ৱাহৈ মরী'সিগী অরোইবা 'লমচৎ' হায়বা ৱাহৈসিদা, ৱারেংজরিবা ঐহাক্না লৌজরিবা 'সেন্স' অসিগা, অপাবশিংনা লৌবীরমগদবা 'সেন্স'কা তায়ওন্নবা অমা শোয়দনমক্কী লৈরম্লনি। কনাগুম্বা ইন্দিভিজ্যুঅল অমগী মরমচৎ, মোরেলিতি অদু নত্তে। মী অমা ওইবগী মওং-মতৌ-ৱাঙাং-শাঙাং-হৈনবী... ইন্দিভিজ্যুঅল-ক্যারেক্তর অদু ৱাহৈ অমখক্না ফোঙদোকপা য়াবা করি ৱাহৈ লৈবগে থিরুবদা শীজিন্নখিবনি। অরোন-অথুপ নাইবা ক্যারেক্তর, লমচৎ অদু নত্তে। ক্যারেক্তর হায়বা ৱাহৈসিগী দিরিভেটিব, 'ক্যারেক্তরিস্তিক্স' হায়বা ৱাহৈ অদুনি তশেংনা শীজিন্নজনীংখিবদি। কনাগুম্বা মীওই অমা, নৎত্রগা করিগুম্বা পোৎশক নৎত্রগা মফম অমগী তোপ-তোপ্পা মশক-মওং-মতৌ-মগুনশিং অদুনি ক্যারেক্তরিস্তিক্স। মীওইবগী ক্যারেক্তরশিং'দুগা, মহাক্কী পূক্নিং অমসুং ৱাখলগা লৈনবা মরী অদুনি ৱারেংসিদা ইনীংলুবা। এলিমেন্ত অহুমসিগী অসুপ্পা মশক 'পর্সোনেলিতি' অদুগী মরমদা! অদুবু ঐহাক থাজদে। পূক্নিংসিদা ফাওরিবা, ইথোকপা ঙম'নি থাজদে।

ইবা হায়বা থবকসিমক্তবু ৱাহৈগী মতেং লৌরগা তৌগদবা ওইবনা, ইবা হৌরুরগদি ৱাহৈগী উমংদা লম্মুক্নরক্লে। করম্বা ৱাহৈ শীজিন্নরগা হায়নীংলিবসি হায়বা ঙমগদগে? ঐ হায়বা ফিজিকেল বোদি অসিগী মনুংদা 'পূক্নিং' হায়বসি য়াওজরগসু, শোকপা য়াবা উবা ঙম্বা ফিজিকেল বোদি অমবু পূক্নিংনি হায়রুবা য়ারোই। 'ঐহাক' হায়বা 'স্পিরিচ্যুঅল-সেল্ফ' অমসু লোত্তুনা লৈরি মীওইবগী হকচাংনুংদা। করিগুম্বা অমা উরুরগা, খোঞ্জেল অমা তারুরগা, মনম অমা নম্লুরগা-মদু করিনো খঙননবা হোৎনবদা মতেং পাংবগী থবক্তু খক্তনি পূক্নিংসিনা তৌরিবা। পোৎ'তুগী চপ-চাবা মশক লেপকদৌরিবদি 'স্পিরিচ্যুঅল সেল্ফ' (ঐহাক) তুননি। পূক্নিংদুদা তাবা মমিদু করিনো মশক লেপ্লিবা 'ঐহাক'ননি। ঐহাক অমদি পূক্নিং-হকচাংসিদা য়াওজবা, মান্নদবা-শকউদবা-পোৎশক অমমমনি। হকচাংসিদা য়াওই খন্নবা, শকউদবা অহুমশুবা পোৎশক অমগা লৈ। মদুদি- থৱায়। থৱায় হায়বসি করিনো- অদোমদা চঙশিল্লুরবা, ৱারেংসি ধর্ম্মগী ৱারেং তাখ্র'নি, কোইথোকচররোই। থৱায় হায়বসিসু লেঙ-ওৎপা তৌরিবা হকচাংসিগী মনুংদা লোত্তুনা লৈরম্লগা শিরবা মতুংদা হকচাং অসি থাদোক্তুনা চৎখি হায়না পূক্নিংসিনা থাজবা শকউদবা পোৎশক অমনি। থৱায়গী মশক তাক্লবা অমসুং খঙননবা হোৎনবা, মমিং থোল্লবা লাই অমা, নৎত্রগা মমিং লৈতবা লাইদুনা থারকপা মমিং থোল্লবা কনাগুম্বা অমগা থাদোক্লবা য়াদবা ধর্ম্ম (রিলিজন) অমগা মরী লৈনবা ৱাফম অমা ওইরমগনি শোয়দনা। ৱাফমদুদা অচেৎপা থাজবা থম্লুরবা করিগুম্বা, অতোপ্পা ধর্ম্ম অমগী ৱা তানীংলোই। তশেং তশেং লৈরম্বা 'পূক্নিং'বু মাঙথোক্লমগনি, কোকঙমদবা মচু শঙখিগনি। 'রিলিজিয়স' ওইবা ৱা ঙাংবগা, 'রিলিজন' অমগী মরমদা ঙাঙবগা- অনী অসি মান্নদে।... 'ঐনা তাক্লিবা লম্বী অসিখক্তনা অচুম্বনি, লাইরৈপাক য়ৌনা চৎপদুনি, অতোপ্পা লম্বী পূম্নমক নরক তম্না চৎপনি'... হায়বা ৱাফমদুদা থাজরুরবা, থম্মোয়দুদা নুংশিনদবা, থাজনদবগী মরু হুল্লবনি। পূক্নিংগীদমক অফবা মচীঞ্জাক নত্তে। অচুম্বা হায়বসিদি অমত্তনি, অনী শুদে। ঈশ্বর/লাই হায়বদুগা মায়োক্নরুরবা কনাগুম্বা অমনা পুরক্কদৌরিবা 'অচুম্ব'দুদি অমত্তনি, অনী শুরোই কৈদৌনুংদা। অফবা ৱাখল (পূক্নিংগী অফবা চীঞ্জাক) হায়বদুদি মীওইবগী পুন্সিগী খ্বাইদগী মচং ওইবা মচাকশিংদুগী মশক তাকপা ৱাহৈশিংদুনি। অফবা ৱাখল খনবা মী হায়বসিদি, ৱাখলদুগী মমি মায়থোঙদা তাবনি, মঙালগুম্না লংবনি, মহাক্কী ৱাহৈ খূদিংনা অতাবা কনাবু মনাক্তুদা চিংশিন'ঙম্বনি।

কনাগুম্বা নৎত্রগা করিগুম্বা অমবু শক-খঙবা... নুংশিবা, তূক্কচবা, অকিবা, অৱাবা নৎত্রগা নুংঙাইবা থম্মোয়গী ইহুল ফাওরিবা... অপাম্বা অমা পোক্লিবা অসিনচিংবা, পূক্নিংগী থৌগায় তুংইন্না ওইরক্লিবা 'রিঅলিতি' ঙাক্তনি। কনাগুম্বা অমনা ঙাঙলকপা ৱা তারগা নৎত্রগা মাগী মতৌ উরগা থম্মোয়দা নুংশিবা পোক্লিবা, চঙশিন্দুনা কোল্লুবা- পূক্নিংদুনা ইনশিল্লগনি। 'ক্বাক'না খোংবা তাবগুম তানীংদবা, মশক্তু হন্না য়েংনীংদবা ফাওরিবদুসু পূক্নিংদুগী ইথিলনি। মপান-থোঙগী মীৎসিনা উরিবা- পোৎশক্তুদা নুমীৎকী মঙালনা য়ৈরুরগা থক্তোক্লক্তুনা ঐগী মীৎকী 'রেতিনা'দা য়ৈররবা তুংদুদখক্তনি। অদু ওইরবদি 'নুংগী মীৎ' ওইরিবা 'পূক্নিং'গী মঙাল মশক ওইরিবদুদি করিনো? মঙাল অদু য়াওদনদি পূক্নিংনা পোৎ নৎত্রগা ইমোসন অমগী মশক করম' লেপকনি? 'মঙাল'দুদি অতৈ করিসু নত্তে- ৱাখলগী মচীঞ্জাক ওইরিবা ইনফোর্মেসন/পাউ/থৌদোক/ৱাথোক ময়ামসিনি। পুং ২৪না শাবা নোংমগী মতম অসিদা য়াওরিবসি মিনিত ১৪৪০নি। হায়বদি, পুন্সিসিদা 'নেগেটিভ ইম্পেক্ট' নৎত্রগা 'পোজিটিভ ইম্পেক্ট পীননবা, নুংতিগী খুদোংচাবা ১৪৪০রক পী হায়বনি। খুদোংচাবা অসি ঐখোয়না করম্না লৌবগে হায়বদুগী মখা পোল্লি- মায় পাকপা, নৎত্রগা মায় খূবা। নুংশিবা অমসুং নুংশিনবা- সিদই হেনবা অতৈ করি পাউজেলবু পীনীংঙাই লৈবগে মীওইবনা মীওইবদা। নঙ-ঐ-মহাক, পূম্নমক্কী পুন্সিসি লোইখিগদবা ঙাক্তনি, লমশাঙ অমা চৎপদা ঙাইহাক পুঙ্গোয় থেংনরম্বা ঙাক্তনি- ইমা, ইপা, ইতু , ইচা ঙম্নমক। নোংমা শোয়দনা কায়নগদৌ' লৈরবা! নুংশিবা হায়বসি মালেম শীন্না কোয়না-থুংনা চত্তুনা থিরুরগা ফংগদবা নত্তে, মদোম তূমীন থম্মোয়নুংদা লোত্তুনা লৈজবনি, থিরুগুমসি অতোপ্পগী থম্মোয়দা।

অনৌবা মতমগী অনৌবা লোন'দা পোজিটিভ থিঙ্কিং হায়নবা 'থোত-প্রোসেস' অদুনি, অফবা পূক্নিংগী মচীঞ্জাক। অদোমগা ঙসিতা থেংনবা, নৌনা শকখঙনবা মহাক্না, নৌরিবা অঙাং ওইরবসু অদোম্না খঙদবা ৱা অমা খঙলমগনি হায়বা অচুম্বসি কাউগুমসি। অদোম্না খঙবা লৌশিংদু, খঙদবা ঐঙোন্দা তাকপীবদা ময়েং তাখিদৌবা নত্তবনি, তাকথোকপদা চিংনবীগনু। থবক খূদিংমক, কনাগুম্বা অমনা তৌদুনা উৎত্রিমখৈদি, ওইথোক্তবা ঙাক্তনি। ফংগে নীংবা পান্দম অমা ফংদবগী, তৌগে নীংবা থবক অমা তৌবা ঙম্লুদবগী, নীংবা কায়রবা কনাগুম্বা অমদা 'মায় পাকপা মীকূপ অমা ফংনবইদমক, মায়থীবা মীকূপ কয়া লান্দুনা চৎপা হায়বসি তৌফদ্রবা অমনি'- হায়বীরম্বা কাউবীনু। 'নো ৱান ইজ পর্ফেক্ট'- ৱাৎপা লৈতবা, মপূম ফারবা মীশক অমা হায়বদু ঙসি ফাওবা মালেমদা পোকখিদ্রি নীংশিংবীয়ু। অথোয়-অহেন তান্নবা হায়বসি অতোপ্পা কনাগুম্বগা তান্নগদবা নত্তে, ইশানা ইশাগী কম্পিটিটিভ ওইবীয়ু। ঙরাং ওইখিবা 'ঐ'দুদগী হেন্না ফবা 'ঐ' অমা ওইরকপদুনি- মীথোয়বা। শাংলবা পুন্সি লম্বেলনি, অমুক কাবা অমুক কূম্বা- হৌনশানি খোঙচৎকী। পম্থুং য়ৌনি হায়বগী থাজবদু মাঙদ্রবা, ইশাদা 'পোজিটিভ ইনর্জি' থন্না য়াওরি- কাউগুমসি। 'ঐ' হায়বা 'স্পিরিচ্যুঅল সেল্ফ' অদুগী চপ চাবা অশেংবা মশক্তুদি ইশানা উবা ঙমদবনি। ঐনা ঐনি খঞ্জরিবদুদগী হেন্না ফবা ঐ অমা ওইরম্বসু কনানা খঙবা। পূক্নিংবু ইহুল পীবা মীগা ৱারী শাবা/লাইরিক পাবা-পূক্নিংগী খ্বাইদই ফবা মচীঞ্জাকনি।

ইনর্জি লেভেল হেনগৎহন্নবগীদমক

লৌশিং পুক্কে

ইশানা তৌজবা য়াবা মহৌশাগী ওইবা পাম্বৈ খরা-১

ইশাদা ইহৈ হৈনিংদবা, উইরি-উইরি তৌরগা অদুম লৈবা, নৎত্রগা মীৎ শিংনবা হোৎনবদা কোফি কপ কয়া থকপগী থৌওং লৈরবদি, মদু ইশা ইথন্তা নত্তে, মীওই কয়াদসু থৌওং অসি মায়োক্নরিবনি।

নোংমগী লোইশিল্লকপা শরুক্তগা হকচাং ইৱা ৱাবা, পুক্নীং অমদি হকচাং অনীমক চোকথবা হায়বসি ঐখোয় অয়াম্বগী মফমদা তোয়না থেংনদুনা লৈরবনি। অদুবু লাইবক ফবদি অসিগুম্বা চোকথবা অসি হন্থহন্নবা অমদি ইশাগী ইনর্জি লেভেল হেনগৎহন্নবগীদমক তৌবা য়াবা অফবা পাম্বৈ কয়া অমা লৈ।

শেংনা হায়রগদি, ঐখোয়গী নুংতিগী পুন্সিগী রুটিন অসিদা অপীক অপীকপা অহোংবা খরা পুরকপনা ইশাদা ইনর্জেটিক ওইবগী চাং নীংথিনা হেনগৎহনবগা লোয়ননা ইশাগী হকশেলগী ওইবা হীরম কয়াদসু কান্নবা পীগনি। অদুগুম্বা ইশাগী ইনর্জি লেভেলবু মহৌশাগী ওইবা মওংদা হেনগৎহন্নবগীদমক তৌবা য়াবা থৌওং খরা মখাদা পীরি।

তূম্বগী চাং হেনগৎপা

মীওই কয়াদি তূম্বদা লৌগদবা মতম অদুদগী ককথরগা অতোপ্পা থবকশিং তৌবা য়াওই, খুদম ওইনা মতম থারগা লৈরবা থবক অমা লোইশিন্নবা নৎত্রগা এগজামগী লাইরিক পানবগীদমক তূমগদবা মতম শুনা তূমদবা য়াওই।

মপুঙ ফানা তূমদবনা ইশাগী ইনর্জি লেভেল হন্থহনবা য়াই, মসিনা নোঙাল্লগা ইশোন শোন্থবা, শাউগনবা, অমদি চোকথবা ওইহল্লকই।

অদুমওইনমক, মীওই অমদা মথৌ তাবা তূম্বগী চাং অসি মী-মীগী ওইনা খজিক্তং খেন্নবা য়াই, এক্সপার্টশিংনা অপুনবগী ওইনা রেক্কমেন্দ তৌবগী মতুংইন্না ইনর্জি লেভেল ফগৎহন্নবা অমদি হকশেলগী ফিভম ফহনবদা মতেং পাংনবগীদমক নুমিদাং অমদা য়ামদ্রবদা পুং ৭ তি তূম্নবা হোৎনগদবনি।

মীওই অমনা করিগুম্বা তূম্বগা মরী লৈননা খূদোংচাদবশিং মায়োক্নরবদি তূম্বগী চাং নাইবা মতম অমা থম্বা অমদি নুমিদাংদা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবনা ইরুজথোক্তুনা ৱাখল-হকচাং ইংথহনবা, লাইরিক অমা পাবা, নৎত্রগা রিলেক্সিং ম্যুজিক তাবদা কান্নবা ফংবা য়াই।

রিছার্স খরনা মসিমসু হায়রি মদুদি, ইলেক্ট্রোনিক দিভাইসশিং, খুদম ওইনা ফোন, লেপ্টোপ, নৎত্রগা টেলিভিজননচিংবা পোৎলমশিং তূম্লমদাইদা শীজিন্নবগী চাং হন্থবনসু তূম্বগী ক্বালিটি ফগৎহনবদা মতেং পাংবা য়াই অমদি অয়ুক নুংথিলগী মতমদা তূম্নীংবগী থৌওং থোকহন্দবদসু মতেং পাংবা য়াই।

ষ্ট্রেস হন্থহনবা

থবক চিনবা মীওইশিংগী ওইনা ষ্ট্রেস লৈবা, ৱাখল চরাঙনবা, নৎত্রগা পুক্নীং-ৱাখল পুবা থাংবা ঙমদবগী থৌওং অসি তোয়না থোকই।

ষ্ট্রেসনা ঐখোয়গী ফিজিকেল অমসুং মেন্টেল হেল্থতা শাথিনা শোকহনবতা নত্তনা, মসি হকচাং ৱাবা অমদি পুক্নীং-ৱাখল অমসুং হকচাং চোকথবগসু য়াম্না নক্নবা মরী লৈনৈ।

ইশাদা ষ্ট্রেস তোয়না লৈহল্লিবদু করিননো থিদোকচবগা লোয়ননা মদুবু ইশাগী পুন্সিদগী লৌথোকখিবা ঙমগদ্রা ঙম্লোইদ্রা হায়বদু ইশানা ইশাদা হংজগদবনি। করিগুম্বা মদু ওইথোক্লোইদবা অমা ওইরগদি, পোৎলম অদুগী মরমদা ইশাদা লৈরিবা ষ্ট্রেস অদু মতৌ করম্না হন্থহনগদগে হায়বদু খঞ্জগদবনি।

ইশাদা ষ্ট্রেস লৈহনবা য়াবা মরমশিংগী মনুংদা— থবক মফম, স্কুল, নৎত্রগা য়ুমদা নুংতিগী ওইবা থৌদাংশিংদগী লাকপা প্রেসর; খঙহৌদনা লাকপা য়াম্না অৱাবা পুন্সিগী অহোংবশিং, খুদম ওইনা থবক তৎপা, নুংশিনবা মীগা কায়নবা, নৎত্রগা নুংশিজবা মীওই অমা শিখিবগী অৱাবা খাঙবা অসিনচিংবা; ট্রোমা মায়োক্নবা, খুদম ওইনা গাড়ি এক্সিদেন্ট থোকখিবদগী ট্রোমা মায়োক্নবা অসিনচিংবা পনবা য়াই।

ফিভম কয়ামুক্তা, ইশাদা ষ্ট্রেস থোকহল্লিবা মরম অদু ইশাগী পুন্সিদগী মপুঙ ফানা লৌথোকখিবা হায়বসি ওইথোক্তবা য়াই। অদুমওইনমক, ইশাগী ষ্ট্রেস লেভেলশিং অদু হন্থহনবা ঙম্লবদি মদুনা ইনর্জি হেনগৎহনবদা মতেং পাংবা ঙম্বা য়াই।

খুদক্কী ওইনা ইশাগী ইনর্জি লেভেল হেনগৎহন্নবগী পাম্বৈশিংগী মনুংদা রিলেক্স তৌনবা মতম খরা লৌবা, লাইরিক পাবা, নৎত্রগা খোঙনা ঙাইহাক চৎপনচিংবা য়াওই। হীরী কোন্দুনা (মেদিটেসন তৌদুনা) য়েংবসু য়াই, মদুনা এঞ্জাইটি হন্থহনবা ঙম্বা য়াই।

অদুমওইনমক, ষ্ট্রেস য়াম্না কা হেন্না লৈরবা নৎত্রগা ইশাদা লৈরিবা এঞ্জাইটি অদু য়াম্না কা হেঞ্জিল্লবদি অহেনবা মতেং ফংনবগীদমক হেল্থক্যের প্রোফেসনেল অমগা ৱারী শানবদা কান্নবা ফংবা য়াই।

আর্টিকল অসি রিলাইএবল সোর্সতা য়ুম্ফম ওইরগা ফোঙবনি, অদুবু মসিনা মেদিকেল প্রোফেসনেলশিংগী পাউতাককী মহুৎ শিন্নবা হোৎনবদি নত্তে

মীরেপ ওইগদৌরিবা এম দি নসিরুদ্দিন খানগী য়ুমদা বোম থল্লম্বগী থৌওং য়ানিংদবা ফোঙদোক্তুনা ৱাকৎ মীফম ফমখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ০৯ (ঐচএনএস): লাক্লিবা কুমজা ২০২২দা পাঙথোক্কদৌরিবা ১২শুবা মণিপুর ষ্টেট এসেমব্লীগী মীখলদা কৈরাও এসেমব্লী কন্সটিট্যুএন্সিদা মীরেপ ওইগদৌরিবা অলহাজ এম দি নসিরুদ্দিন খান এলিয়স বোবোইগী ক্যামগৈ মুস্লিম অৱাং লৈকায়দা লৈবা য়ুমদা শকখঙদবশিংনা বোম থল্লমদুনা অকি-অখঙ পোকহনবগী থৌওংবু য়ানিংদবা ফোঙদোক্তুনা ৱাকৎ মীফম ফমখ্রে।

য়ুনাইটেদ ক্লব কো-ওর্দিনেটিং কম্মিটি ক্যামগৈ, উরুপ, কৈরাও মক্তিং অমদি মায়কৈ অদোমগী মৈরা পায়বী লূপ, ওর্গনাইজেসনশিংগা খুৎশম্নরগা ক্যামগৈ মুস্লিম অৱাং লৈকায়দা লৈবা অলহাজ এম দি নসিরুদ্দিন এলিয়স বোবোইগী য়ুমদা গেটতা ৱাকৎ মীফম অদু ফমখিবনি। ৱাকৎ মীফম ফমখিবা অদুগা মরী লৈননা য়ুনাইটেদ ক্লব কো-ওর্দিনেটিং কম্মিটিগী জেনরেল সেক্রেটরি অহমদ আলিনা হায়খি, এম দি নসিরুদ্দিন খান এলিয়স বোবোই লাক্লিবা ১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লী মীখলদা কৈরাও এ সীদা মীরেপ ওইগদৌরিবনি। লোয়ননা এ সী অসিগী মীয়ামগীদমক থৌগল তৌরিবা মীওইনি। অদুবু য়াম্না লাইবক থীবা মওংদা ঙসি অয়ুক অঙনবদা বোবোইগী য়ুমদা বোম থল্লম্বা অমদি ভোট লেপ্পা য়ারোই হায়বা য়াওনা অকনবা ৱাহৈ-ৱাতা ইবা চেরোল অমা থম্লল্লিবা অসিগী ৱাহন্থোক করিনো। থৌদোক অসিমক দিমোক্রেসিগী ফজরবা মচৎ অদুবু খোঙ্গাওনবনি। মীয়ামদা অকি-অখঙ নংহনবা অসিগুম্বা থৌওং অসি তুংদা অমুক হন্না তৌবীগনু। বোম অসি কনানা করি মরমগীদমক থল্লল্লিবনো হায়বদু মীয়াম খঙনা শেংদোকপীরকউ হায়নসু মহাক্না ফোঙদোকখি।

এম দি নসিরুদ্দিন খান এলিয়স বোবোইনা হায়খি, মহাক্কী য়ুমদা বোম থল্লম্বা অমদি ভোট লেপ্পা য়ারোই হায়না অইবা চেরোল অমা থল্লম্বা অসি য়াম্না ঙকপা অমদি অকিবা ফাওই। ঙসি ফাওবগী মনুংদা কনাগুম্বা লূপ নৎত্রগা ওর্গনাইজেসন অমত্তনা অসিগুম্বা ৱাফম অমত্তা থল্লকখিবা লৈত্রি। মরম অসিনা হন্দক্কী থৌওং অসি মহাকপু ভোট লেপহন্নিংদবা মীওই খরগী থৌশিল য়াওব্রা হায়বসু চিংনদবা ঙমদে। লৈঙাক্কী মরী লৈনবা ওথোরিটিনসু থৌদোক অসিগী মতাংদা মীৎয়েং চঙবীদুনা চেন্নবশিং ফাদুনা মতিক চাবা চৈরাক পীবীয়ু হায়নসু ফোঙদোকখি।

ৱাকৎ মীফম অদুদা শরুক য়াখিবশিংনা য়ুম্লক্তা বোম থল্লম্বা, মীয়মদা অকি-অখঙ পোকহনবা থৌওং য়ানিংদে। থৌদোক অসিগী মতাংদা জষ্টিস পাম্মী হায়বা খোল্লাও কয়াসু লাউখি।

আউটরিচ প্রোগ্রাম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ০৯ (ঐচ এন এস): মণিপুরদা লৈবা ইন্দিয়ন ওভরসিজ বেঙ্ককী ব্রাঞ্চ অহুম হায়বদি ইম্ফাল, থৌবাল অমসুং চানপাই আইলেন্দ ব্রাঞ্চতা ঙরাংদগী হৌরগা নুমীৎ নীনিগী ওইবা ক্রেদিট আউটরিচ প্রোগ্রাম পাঙথোকখ্রে হায়না ইন্দিয়ন ওভরসিজ বেঙ্ককী মেনেজরনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, নুমীৎ নীনিগী ওইবা ক্রেদিট আউটরিচ প্রোগ্রাম অদু চানপাই আইলেন্দ ব্রাঞ্চতা লোইশিনখি। আউটরিচ প্রোগ্রাম অসিদা রিজনল ওফিস গুৱাহাতিগী চীফ মেনেজর সন্তোশ কুমার গুপ্তনা এম এস এম ঈ লোন, এগ্রি লোন, পিগ্গরি লোন, ভেহিকল লোন, হাউজিং লোন অমদি পর্সনেল লোননচিংবগী বেনিফিসরি ৫০দা পীগদবা লুপা ক্রোর ৪.৮৩গী সেঙ্কসন লেট্টরশিংসু খুৎশিন্নখি। প্রোগ্রাম অসি লৈবাক অসিগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা চথরিবা ওল ইন্দিয়া ক্রেদিট আউটরিচ প্রোগ্রামগী শরুক অমা ওইনা পাঙথোকপনি হায়নসু সন্তোশ কুমার গুপ্তনা ফোঙদোকখি হায়রি।

লৌমীশিংদা নীংথম মরূ-মরাং য়েন্থোকখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ০৯ (ঐচ এন এস): কুম্বী এ সীগী মনুং চন্না লৈরিবা তোর্বুং অমসুং বঙ্গলাগী লৌমী ৫০দা ফৌ লোকখ্রবা মতুংদা হাঙদুনা লৈরিবা লৌফমশিংদা থাননবা হৱাই থরাক, আলু চারা, হঙ্গাম মরূনচিংবা নীংথম মরূ-মরাংশিং আই সী এ আর সোসাইটি, ন্যু দেল্লীগী মেম্বর কে ঐচ নবকুমারনা য়েন্থোকখ্রে।

নীংথম মরূ-মরাং য়েন্থোকখিবা থৌরম অদুগা মরী লৈননা আই সী এ আর সোসাইটি, ন্যু দেল্লীগী মেম্বর কে ঐচ নবকুমারনা হায়খি, লৌমী ইচিল-ইনাওশিংনা ইশাগী লৌফমশিং লৌরোক ২/৩ লক লোত্তুনা শেন্থোক হেনগৎহন্ননবগীদমক মথৌ তাবা মরূ-মরাংশিং লেম্না মরাং কায়না পীগনি। লৌমীশিংনসু শেন্থোক হেনগৎহন্ননবা থৱায় য়াওনা হোৎনমিন্নসি হায়খি।

ꯄꯤ ꯑꯦꯆ ꯗꯤ / Ph.D. AWARDED

Mrs. Sujata Tongbram, the Elder Daughter of Shri. Tongbram Birachandra Singh and Smt. Laishram Chandrashakhi Devi of Sagolband Kangabam Leikai, Imphal has been awarded the Doctor of Philosophy (PhD) degree in Physics on 30th November, 2021 by Assam University, Silchar for her thesis entitled "Investigation on the Luminescence properties and electronic structure of undoped and lanthanide doped of $SrAl_2O_4$ phosphors" vide notification no. AURW-13/02R/04/2021(Vol-III) dated 1st Dec., 2021.

She did her research work under the supervision of Dr. B. Indrajit Sharma, Professor, Dept. of Physics, Assam University, Silchar and Co-Supervision of Dr. Dorendrajit Singh, Professor, Dept. of Physics, Manipur University, Imphal. During her research tenure, she has published many research papers in reputed journals. She also presented her paper in various National and International conferences.

She is married to Mr. Haorongbam Anand Singh, Son of Shri. Haorongbam Punachandra Singh and Smt. Haorongbam (O) Binashakhi Devi of Sagolband Sayang Pukhri Mapal, Imphal. Currently she is serving as Technical Assistant in Physics Department of NIT Manipur on contract basis.

We thanked the authority of NIT, Manipur for allowing her to pursue PhD and co-operating till completion of research work.

With best wishes from Family and Friends. HL-P/0879/10

মমি ৱারী | থৱান

হোৎনবা