

গাগৰত
নাত দুই
গাণহানি

৪ ফেব্ৰুৱাৰীঃ শিবসাগৰ
আৰক্ষী থানাৰ অন্তৰ্গত
গাৰ পথৰ চিৰিপুৰীয়া
য়লি সংঘটিত এক পথ
কৰণ মৃত্যুক সাৰ্বটি লয়।
পৰা মতে ৬ গৃহত

অসম অদিতি

২২ বছৰৰ পিছত
তেণ্ডুলকাৰক ক্ষম
খুজিলে বাকনাৰে



প'ৰ্ট অৱ স্পেইন, ২৪ ফেব্ৰুৱাৰী
ঃ ক্ৰিকেটৰ জগতত আম্পায়
ষ্টিত বাকনাৰ এক পৰিচিত ন
বিশেষকৈ তেওঁৰ ৬ গৃহ

■ ১২ ফাল্গুন, ১৯৪৭ শক

■ বুধবাৰ, ২৫ ফেব্ৰুৱাৰী, ২০২৬

■ Asom Aditya, Dibrugarh, Wednesday, February 25, 2026

■ ডিব্ৰুগড় সংস্কৰণ

ডিএইচএছ কানৈ মহাবিদ্যালয়ত 'জেন জিৰ উদ্বিগ্নতা' শীৰ্ষক মননশীল বক্তৃতানুষ্ঠানত ড° শশীকান্ত শইকীয়া

কাইলৈৰ চিন্তাত আজিৰ হাঁহিটো হেৰুৱাটো বুদ্ধিমানৰ কাম নহয়

ষ্টাফ ৰিপ'ৰ্টাৰ, ২৪ ফেব্ৰুৱাৰীঃ কাইলৈৰ চিন্তাত আজিৰ হাঁহিটো হেৰুৱা বুদ্ধিমানৰ কাম নহয়। নতুন প্ৰজন্মই এটা বুটাম টিপিয়েই আজি সমগ্ৰ বিশ্বৰ খবৰ পায়। নতুন প্ৰজন্মই সমগ্ৰ পৃথিৱীখনক হাতৰ মুঠিত, জেপত লৈ ফুৰে। নতুন প্ৰজন্মই বুকুত ক'ব নোৱাৰাকৈ এক অবুজ বিবাদৰ বোজা লৈ ফুৰে। নতুন প্ৰজন্মই যেন এটা গ্লাছ হাউচৰ ভিতৰত বাস কৰে, যিসকলে কোনোবাই দেখিছে নেকি বুলি অনবৰত ভয় কৰি থাকে। ডিব্ৰুগড় হনুমানবঙ্গ সুব্ৰহ্মল কানৈ মহাবিদ্যালয় (স্বায়ত্তশাসিত)-ৰ অভ্যন্তৰীণ মান নিৰ্ণায়ক কোষ, শিক্ষাতত্ত্ব বিভাগ, মনোবিজ্ঞান বিভাগ আৰু সাংবাদিকতা আৰু গণসংযোগ বিভাগৰ উদ্যোগত আৰু লায়ন্স ক্লাব, ডিব্ৰুগড়ৰ সহযোগত অনুষ্ঠিত এক মননশীল বক্তৃতানুষ্ঠান উদ্বোধন কৰি অধ্যক্ষ ড° শশীকান্ত শইকীয়াই আজি এইদৰে কয়। 'জেন জিৰ উদ্বিগ্নতা' শীৰ্ষক বক্তৃতানুষ্ঠানটিত অধ্যক্ষগৰাকীয়ে কয়— পৰম্পৰাগত যোগাযোগ মাধ্যমৰ পৰা ডিজিটেল যোগাযোগ মাধ্যমলৈ হোৱা দ্ৰুত

পৰিৱৰ্তনে আজিৰ যুৱ প্ৰজন্মৰ জীৱনত গভীৰ প্ৰভাৱ পেলাইছে। তৎক্ষণাত তথ্য লাভ আৰু আদান-প্ৰদান কৰাৰ সুবিধাই বহু ক্ষেত্ৰত উন্নতি সাধন কৰিছে যদিও ইয়াৰ ফলত সময়সীমাৰ মাজত তুলনা, প্ৰতিযোগিতা আৰু এক অদৃশ্য মানসিক চাপৰ সৃষ্টি হৈছে। বিশেষকৈ FOMO (Fear of Missing Out) আৰু JOMO (Joy of Missing Out) ধাৰণাই শিক্ষাৰ্থীসকলৰ মানসিক জগতত গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰিছে। অধ্যক্ষগৰাকীয়ে কয়— বহু সময়ত আমি বাহ্যিকভাৱে 'মই ঠিক আছোঁ' বুলি কওঁ, কিন্তু 'ঠিক নোহোৱাটোও স্বাভাৱিক' বুলি মানি লোৱাটো প্ৰয়োজন বুলি উল্লেখ কৰি তেওঁ কয়— নিজৰ মানসিক অৱস্থাৰ স্বীকাৰ কৰি সহায় বিচৰাটো দুৰ্বলতা নহয়, বৰং সচেতনতা। নতুন প্ৰজন্মৰ ফেচবুকত পাঁচ হাজাৰ বন্ধু থাকিলেও এজন বন্ধু মনৰ কথা খুলি ক'বলৈ নাপায় বুলি উল্লেখ কৰি তেওঁ কয়— নতুন প্ৰজন্মৰ একাংশই সদায় নিসংগতভাৱে ভোগে। মানসিক উৎকণ্ঠা, হতাশা-

নিৰাশা আঁতৰাবলৈ দৈনিক ব্যায়াম কৰা, খেলা-খুলা কৰা, গান শুনা, গান গোৱা, বাদ্য বজোৱা, ফুলনি বাগিচাত কাম কৰা, ডায়েৰী লিখা, কিতাপ, কাকত, আলোচনী পঢ়া আৰু কিছু সময় নিসংগভাৱে থাকিবলৈ আহ্বান জনায়। অনুষ্ঠানত মূল বক্তা হিচাপে উপস্থিত থাকি অপেক্ষা হস্পিতালৰ মনোৰোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ পিংকি পোদ্দাৰে বৰ্তমান নৱ প্ৰজন্মই সন্মুখীন হোৱা বিভিন্ন মানসিক সমস্যাৰ ওপৰত বিস্তৃতভাৱে আলোচনা কৰে। ডাঃ পোদ্দাৰে কয় যে অত্যধিক স্ক্ৰীন টাইম, সামাজিক মাধ্যমৰ বেছি ব্যৱহাৰ, শিক্ষাগত আৰু ব্যক্তিগত জীৱনৰ চাপ আৰু সমস্যাৰ সৈতে মোকাবিলা কৰিব পৰা পৰ্যাপ্ত মানসিক সমৰ্থন নথকাৰ অনুভূতিয়ে উদ্বেগ বৃদ্ধি কৰিছে। এই উদ্বেগৰ ফলত কেতিয়াবা নিচাজাতীয় বস্তুৰ ব্যৱহাৰ বা সামাজিক মাধ্যমৰ প্ৰতি অতিমাত্ৰা আসক্তিব সৃষ্টি হয় বুলিও তেওঁ উল্লেখ কৰে। লগতে তেওঁ নিয়মিত ব্যায়াম, সময় ব্যৱস্থাপনা, ইতিবাচক চিন্তা-চৰ্চা আৰু প্ৰয়োজনত পৰামৰ্শ গ্ৰহণ কৰাৰ দৰে ব্যৱহাৰ জৰিয়তে এই উদ্বেগসমূহ অতিক্ৰম কৰিব



পাবি বুলি পৰামৰ্শ দিয়ে। অনুষ্ঠানৰ লগত সংগতি ৰাখি অনুষ্ঠিত হোৱা প্ৰশ্নোত্তৰ শিতানত সমল ব্যক্তিৰ লগত শিক্ষাৰ্থীসকলে নিজৰ অভিজ্ঞতা আৰু উদ্বেগ প্ৰকাশ কৰে। অনুষ্ঠানত লায়ন্স ক্লাব, ডিব্ৰুগড়ৰ সভাপতি ড° চান্দিব

বহমান, উপ-সভাপতি ড° চুলতানা হাজৰিকা, কানৈ মহাবিদ্যালয়ৰ উপাধ্যক্ষ ড° পাৰ্থ গাংলী, অভ্যন্তৰীণ মান নিৰ্ণায়ক কোষৰ সমন্বয়ক ড° দীপংকজ গগৈকে ধৰি অলপসংখ্যক অধ্যাপক-অধ্যাপিকা আৰু শতাধিক ছাত্ৰ-ছাত্ৰী উপস্থিত থাকে।