সেসন্স জজ এ গুনেশ্বরনা শরুক য়াদুনা ওনলাইন কেপাসিটি বিল্ডিং প্রোগ্রাম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১৯ (ঐচএনএস): নালসাগী মীৎয়েং মখাদা দিষ্ট্রিক্ট লিগেল সর্ভিসেস ওথোরিটি, টমেংলোংনা মণিপুর ষ্টেট লিগেল সর্ভিসেস ওথোরিটিগা খুৎশম্নদুনা 'সেক্সুল হরাসমেন্ট ওফ ৱুমেন এট ৱার্কপ্লেস' হায়বা হীরমদা টমেংলোং অমসুং নোনে দিষ্ট্রিক্টকী পেরা লিগেল ভোলন্টিয়রশিংগী ওইবা ওনলাইন কেপাসিটি বিল্ডিং প্রোগ্রাম অমা ঙসি পাঙথোকখ্রে হায়না দি এল এ এ, টমেংলোংগী সেক্রেটরি ডা. লাইশ্রম রিনা দেবিনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

প্রোগ্রাম অদুদা দিষ্ট্রিক্ট এন্দ সেসন্স জজ, ইম্ফাল ৱেষ্ট ওইবগা লোয়ননা দি এল এস এ, তমেংলোংগী চ্যেরমেনসু ওইরিবা অরিবম গুনেশ্বর শর্ম্মা, এম জে এসনা নুংগী ৱারোল পীরদুনা ফোঙদোকখিবদা, ইন্দিয়াদা নুপীশিংবু সেক্স্যুএল হরাসমেন্টতকী ঙাকথোক্নবগী তোখায়বা লেজিসলেসন অমা লৈরমদে। থবক মফমদা সেক্স্যুএল হরাসমেন্টকী খুদোংচাদবা মায়োক্লবা নুপীশিংনা ইন্দিয়ন পেনাল কোদ, ১৮৬০গী সেক্সন ৩৫৪, ৫০৯ অমদি অতোপ্পা মরী লৈনবা প্রোভিজনশিংগী মখাদা কমপ্লেন্ট লোজ তৌনরম্মী। ভিসাকা ভর্সেস ষ্টেট ওফ রাজস্থানগী কেসতা সুপ্রিম কোর্টনা হীরম অসিগা মরী লৈননা লেজিসলেসন অমা লৈত্রিফাওবগী ওইনা ৱার্ক প্লেস নৎত্রগা অতোপ্পা ইনষ্টিট্যুসন খুদিংমক্তা জেন্দর ইক্বেলিটিগী বেসিক হ্যুমেন রাইট নীংথিনা ফংহন্নবা অমদি সেক্স্যুএল হরাসমেন্টকী মায়োক্তা মতীক চাবা থবক লৌখৎনবগী মতাংদা নীংথিনা য়েংশিন্নবা গাইদলাইনশিং অমসুং নোর্মশিং চৎনহনখি। মসিগী মতুংদা থবক মফমদা নুপীশিংবু সেক্স্যুএল হরাসমেন্টকী মায়োক্তা প্রোসেক্সন ফংহন্নবা অমদি সেক্স্যুএল হরাসমেন্টকী থোকহন্দনবা অমদি মসিগা মরী লৈনবা ৱাকৎশিংগীদমক থবক লৌখৎনবা ইন্দিয়ন লেজিসলেচরনা 'দি সেক্স্যুএল হরাসমেন্ট ওফ ৱুমেন এট ৱার্কপ্লেস (প্রিভেন্সন, প্রোহিবিসন এন্দ রিদ্রেদেল) এক্ট, ২০১৩' চৎনহনখিবনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

প্রোগ্রাম অদুদা রিসোর্স পার্সন ওইনা শরুক য়াখিবা রোয়ল একাদেমি ওফ লো, ওইনামগী এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর নোংথোম্বম মিনানা ফোঙদোকখিবদা, এক্ট অসিগী মতুংইন্না, খুদোংথীবা মায়োক্লরবা নুপী হায়বগী ৱাহন্থোক্তি ৱার্কপ্লেস অমগা মরী লৈনবা রেস্পোন্দেন্ট অমনা সেক্সুএল হরাসমেন্ট অমা হেক্তা চথবীরে হায়বা, থবক তৌবা নৎত্রগা তৌদবা চহী তাঙ্কক অমা হেক্তগী নুপী অমবুনি, অমদি লৈফম য়াওবা মফম নৎত্রগা য়ুম অমদা থবক তৌবা চহী তাঙ্কক অমা হেক্তগী নুপী অমবু হায়রিবা মফমদুগী মীওই অমনা সেক্স্যুএল হরাসমেন্ট চথবিরে হায়বা নুপী অদুবুনি। মরম অদুনা য়ুম অমদা ইমুংগী থবক-ইনখাংশিংগীদমক থবক তৌরিবী নুপীমচাশিং য়াওনা দোমেষ্টিক ৱার্কর ফাওবা এক্ট অসিনা কোভর তৌই। এক্ট অসিগী মতুংইন্না 'সেক্স্যুএল হরাসমেন্ট' হায়রগদি, (হকথেংননা নৎত্রগা নাকোইননা) পামদবা থৌওং নৎত্রগা মওং মতৌশিংগী, মমিং ওইনা পল্লবদা ফিজিকেল কন্তেক্ট এন্দ এদভান্সেস, সেক্স্যুএল ফেভরশিংগীদমক দিমান্দ তৌরকপা নৎত্রগা হায়জরকপা, সেক্স্যুএলগা মরী লৈনবা মওং মতৌশিং উৎপা, পোর্নোগ্রাফি উৎপা, নৎত্রগা সেক্স্যুএল নেচর ওইবা ফিজিকেল, ভর্বেল নৎত্রগা নন-ভর্বেল ওইবা মওং মতৌ অমা হেক্তা উৎপা হায়রিবশিং অসিগী মনুংদগী অমা হেক্তবুনি হায়খি। মহাক্না ইন্টর্নেল কমপ্লেন্ট্স কন্মিটি অমসুং লোকেল কমপ্লেন্ট্স কন্মিটি শেম্বা, কমপ্লেন্ট, ইনক্বারি টু কমপ্লেন্ট, ইনক্বারি রিপোর্ট, কম্পেন্সেসনগী ৱারেপ লৌবা, ইমপ্লোয়রগী দ্যুটিশিং, দিষ্ট্রিক্ট ওফিসরগী দ্যুটিশিং অমসুং পাৱরনচিংবা য়াওনা এক্ট অসিগী মরুওইবা মচাকশিংগী মতাংদা ফোঙদোকখি। পেরা লিগেল ভোলন্টিয়রশিংনা মখোয়গী লোকেলিটিগী নুপীশিংবু ৱাখল তাহন্নবগী মতাংদা লৌগদবা থৌদাংগী মতাংদা ফোঙদোকখিবগা লোয়ননা অনওর্গনাইজ সেক্টরদা থবক তৌরিবী নুপীশিংগীদমক সেন্সিটেজাইজেসন প্রোগ্রামশিং তোয়না তৌগদবনি হায়নসু ফোঙদোকখি। লিগেল এইদ ক্লিনিক খুদিংমক্না মীয়াম্বু পাক শন্না ৱাখল তাহন্নদুনা অমদি পমপ্লেটশিং য়েন্থোক্তুনা থবক মফমদা নুপীশিংবু দিস্ক্রিমিনেট তৌবগী থৌওং মাঙহনখিনবা হোৎনগদবনি হায়নসু মহাক্না ফোঙদোকখি হায়রি।

অৱাবা ফোঙদোকখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১৯ (ঐচএনএস): জে সী আই এল পি এস জিরিবাম ব্রাঞ্চকী কনভিনর ওইরম্বা ৱাই সঞ্জিবনা মনুং মতম চাদনা লৈখিদবদা জোইন্ট কন্মিটি ওন ইন্নর লাইন পর্মিট সিষ্টেম (জে সী আই এল পি এস) জিরিবাম ব্রাঞ্চনা অৱাবা ফোঙদোকপগী থৌরম এমসু দিষ্ট্রিক্ট কন্মিটি, জিরিবামগী ওফিসতা পাঙথোকখ্রে।

অৱাবা ফোঙদোকপগী থৌরম অদুদা জে সী আই এল পি এস, জিরিবাম ব্রাঞ্চকী কো-কনভিনর ৱাই রোমেন সিংহনা হায়খিবদা, মনুং মতম চাদনা লাইবক থীবা থৌদোক অমদা লৈখিদ্রবা জে সী আই এল পি এস জিরিবাম ব্রাঞ্চকী কনভিনর ৱাই সঞ্জিবকী মফমদা ইকাই খুম্নবা উৎপগা লোয়ননা ইমুং মনুংগী অৱাবদসু শরুক য়াজরি হায়না ফোঙদোকখি। থৌরম অদুদা জে সী আই এল পি এস জিরিবাম ব্রাঞ্চকী মেম্বরশিংনা শরুক য়াখি।

'লৈবাক মীয়াম খঙনা শেংদোকপিরকউ'

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১৯ (ঐচএনএস): থা অসিগী ১৬তা ফেসবুকতা হিন্দু য়ুগশঙ্গা অমদি হিন্দু নোভাজাগরন কৌবা লূপ অনীনা জিরিবাম ইন্টেন্দিং কেন্দিদেট অমদা শৌগৎলি হায়না ফোঙদোরকপা ৱাফম লাইবক থীবনি। লূপ অনী অসিগী মমিং ঙসি ফাওবা তাদ্রি। করিগুম্বা লূপ অনী অসি জিরিবামদা লৈবা তারবদি কনানো, কদাইদগীনো হায়বদু লৈবাক মীয়াম খঙনা শেংদোকপিরকউ হায়না হিন্দু বেঙ্গলি য়ুবা শঙ্গ, জিরিবামগী প্রসিদেন্ট শান্তনু দাসনা ফোঙদোরক্লি।

ৱাফম অসি ঙসি নুংথিল পুং ৩.৩০ তাবা মতমদা জিরিবাম কালিনগর ৱার্দ নম্বর ২গী কম্যুনিটি হোলদা পাঙথোকখিবা পাউগী মীফম অমদা হিন্দু বেঙ্গলি য়ুব শঙ্গগী প্রসিদেন্টনা ফোঙদোকখিবনি।

মহাক্না খা তারদুনা হায়, ঐ ইশামক জিরিবামদা পোকপনি, জিরিবামদা অসিগুম্বা হিন্দু য়ুগশঙ্গ অমদি হিন্দু নোভাজাগরন কৌবা লূপ অনী অসি ঙসি ফাওবা তাদে। মসি লৈরম্বা তারবসু পোলিটিকেলদা য়ুম্ফম ওইরগা শেম্বা ওইগনি। মরম অদুনা অসিগুম্বা মীওই খরনা হিন্দুগী লূপশিং অসিবু লান্না মীয়ামদা উহন্নবা তৌবিগনু। করিগুম্বা হিন্দু য়ুগশঙ্গা অমদি হিন্দু নোভাজাগরন কৌবা লূপ অনী অসি জিরিবামদা লৈবা তারবদি কনা কনানো, কদায়দা লৈবনো হায়বদু লৈবাক মীয়াম খঙনা শেংদোকপিরক্লবা হিন্দু বেঙ্গলি য়ুবা শঙ্গ, জিরিবামগী প্রসিদেন্ট অমা ওইনা অপীল তৌজরি হায়না ফোঙদোকখি।

পাউগী মীফম অদুদা লূপ অসিগী এসিষ্টেন্ট সেক্রেটরি দিপক দত্তা অমদি মেম্বর সিজান নামাসুদ্রাসু শরুক য়াখি।

কোফি থকপনা

মীওইবগী হকশেলদা পীবা তোপ তোপ্পা কান্নবশিং-১

কোফি হায়বসি মীওই অমবু পুক্কিং চঙবা হেনগৎহনবা অমদি ইনর্জি লেভেল হেনগৎহনবা ঙম্বগীদমক মীওই কয়ানা পাম্নবা থক্লবা পোৎলম অমনি।

শেংনা হায়রবদা, মীওই কয়ানা নোংমগী অয়ুক্তা হেক হৌগৎলকপগা নোংমদুমগী অহৌবা ওইনা কোফি কপ অমা থক্কে। ইনর্জি পীবা ঙম্বগী মতীক-ময়াই অদুগী মথক্তা কোফি অসি হকশেলগী ওইবা কান্নবা কয়াগা মরী লৈনবা মরম্না কোফি লোন্দুনা থক্লবগী মরম অদুম্মক লেপ্তুনা পী। কোফি থকপনা মীওইবগী হকশেলদা পীবা খ্বাইদগী মরুওইবা কান্নবা খরগী মরমদা মখাদা পীরি।

ইনর্জি লেভেল হেনগৎহল্লি

কোফিদা কেফিন য়াওই, মসি ৱাখল অমদি হকচাং চোকথববু ফহনবা অমদি ইনর্জি লেভেল হেনগৎহনবা ঙম্বা মতীক-ময়াইগীদমক খঙনরবা সেন্ত্রেল নর্ভস সিষ্টেম ষ্টিম্যুলেন্ট অমনি।

মসিগী মরমদি কেফিননা এদিনোসাইন কৌবা ন্যুরোট্রান্সমিটর অমগী রিসেপ্টরশিংবু ব্লোক তৌই, অমসুং মসিনা ব্রেনদা দোপামাইন য়াওনা ইনর্জি লেভেল রেগ্যুলেট তৌবা অতোপ্পা ন্যুরোট্রান্সমিটরশিংগী লেভেল হেনগৎহল্লি।

অপীকপা ষ্টদি অমদা থেংনখি মদুদি, কেফিন থকপনা সাইক্লিং এক্সরসাইজ তৌরিঙৈ মনুংদা ইনর্জি লোইশিল্লকপগী মতম চাদা ১২ থীন্থহল্লি অমদি পার্টিসিপেন্টশিংদা চোকথবগী চাং শীংথানিংঙাই ওইবা মওংদা হন্থহল্লি।

অতোপ্পা ষ্টদি অমদসু চপ মান্নবা ফাইন্দিংশিং ফংখি, মদুদা গোল্ফ রাউন্দ অমা শান্নবা হৌদ্রিঙৈ মমাঙ অমদি শান্নরিঙৈ মরক্তা কেফিন থকপনা পর্ফোমেন্স হেনগৎহনখি, ইনর্জি লেভেল হেনগৎহনখি অমদি চোকথবা ফাওবগী চাং হন্থহনখি।

টাইপ ২ দাইবিটিজকী রিস্ক নেমথবগা মরী লৈনবা য়াই

রিছার্স খরনা হায়রি মদুদি, কোফি চাং নাইনা থকপনা মতম শাংনা টাইপ ২ দাইবিটিজ দিভেলপ তৌরকপগী রিস্ক হন্থহল্লকপা য়াই।

ষ্টদি ৩০গী রিভ্যু অমদা থেংনখি মদুদি, মীওইবনা নোংমগী থক্লিবা কোফি কপ অমগা টাইপ ২ দাইবিটিজ নারকপা য়াবগী রিস্ক চাদা ৬ হন্থহনবগা মরী লৈনৈ।

মসি কোফিনা পেনক্রিজদা য়াওবা বেটা সেলশিংগী ফঙ্কসনবু প্রিজর্ভ তৌবা ঙম্বগী মতীক-ময়াই অদুনা ওইরম্বা য়াই হায়না থাজনৈ। পেনক্রিজদা য়াওরিবা বেটা সেলশিং অসিনা ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং রেগ্যুলেট তৌনবা ইনসুলিন পুথোকপগী থৌদাং লৌই।

মসিদসু নত্তনা মসি এন্টিওক্সিদেন্টশিং মরাঙ কায়না য়াওই অমদি ইন্সুলিন সেন্সিটিভিটি, ইনফ্লেমেসন, অমদি মেটাবোলিজমদা এফেক্ট তৌবা য়াই, হায়রিবা পুন্নমক অসি টাইপ ২ দাইবিটিজ দিভেলপ তৌরকপদা চেন্নবা ঙাক্তনি।

ব্রেন হেল্থতা সপোর্ট তৌবা য়াই

ষ্টদিশিংগী মান্নদবা রিজল্টশিং লৈরগদি, রিছার্স খরনা হায়রি মদুদি কোফিনা অলজাইমর'স দিজিজ অমসুং পার্কিন্সন'স দিজিজ য়াওনা অকক্লবা ন্যুরোদিজেনরেটিভ দিসওর্দর খরদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংবা য়াই।

ষ্টদি ১৩গী রিভ্যু অমগী মতুংইন্না, কেফিন চাং নাইনা শীজিন্নবা মীওইশিং পার্কিন্সন'স দিজিজ নারকপগী রিস্ক শীংথানিংঙাই ওইবা মওংদা হন্থে। মসিদসু নত্তনা, কেফিন শীজিন্নবনা পার্কিন্সন'স দিজিজ নাবা হেঞ্জিল্লকপবুসু তপথহল্লি হায়রি।

মীওই ২৯,০০০ হেনবদা চথখিবা ওবজার্বেসনেল ষ্টদি ১১গী অতোপ্পা রিভ্যু অমনসু থেংনখি মদুদি মীয়াম্না কোফি হেন্না থকপগী মতীক, কোফি থক্লিবা মীওইশিং অদুদা অলজাইমর'স দিজিজকী রিস্কসু হেন্না নেমথরকই।

মসিদসু নত্তনা, ময়ায় ওইরপ্পা চাংদা কোফি থকপগা দিমেন্সিয়া অমসুং কোগ্নিটিভ দিক্লাইনগী রিস্ক নেম্বগা মরী লৈনৈ হায়না ষ্টদি কয়ামরক্না উৎখ্রে।

হকচাংগী অরূম্বা চাং চানা থম্বদা মতেং পাংই

রিছার্স খরগী মতুংইন্না কোফিনা ফেট তুংশিনবগী মওং হোংদোকপা ঙমই অমদি থীরীলগী হকশেলদা মতেং পাংই, হায়রিবা অনীমক অসি হকচাংগী অরূম্বা মেনেজ তৌবগীদমক কান্নবা য়াবশিংনি।

খুদম ওইনা, ষ্টদি ১২গী রিভ্যু অমনা অসুম্না ৱারোইশিন পীখি মদুদি, কোফি থকপগী চাং ৱাংবগা, মরুওইনা নুপাশিংদা, হকচাংদগী ফেট হন্থবগা মরী লৈনৈ।

অতোপ্পা ষ্টদি অমদা, কোফি থকপগী চাং হেনগৎপগা নুপীশিংদা হকচাংগী ফেট হন্থবগা মরী লৈনখি।

মখা তানা, ষ্টদি অমদা থেংনখি মদুদি, নোংমদা কোফি কপ অমদগী তাথনা থকপা মীওইশিংগা চাংদম্নবদা নোংমগী কোফি কপ অমা নৎত্রগা অনী থকপা মীওইশিং রেক্কমেন্দেট ফিজিকেল এক্টিভিটি লেভেলশিং তৌবা ঙম্বা য়াবগী চাং চাদা ১৭ হেনখি।

ফিজিকেল এক্টিভিটি তৌবগী চাং ৱাংবনা ৱেট মেনেজমেন্ট প্রোমোট তৌবদা মতেং পাংবা ঙম্মী।

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

লিলোং হাওরৈবী কোলেজ এন এ এ সীনা গ্রেদ বি পীরক্লে

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১৯ (ঐচ এন এস): লিলোং হাওরৈবী কোলেজবু মসিগী অহানবা এসেসমেন্ট সাইকলদা নেসনল এসেসমেন্ট এন্দ এক্রেদিটেসন কাউন্সিল (এন এ এ সী), বেঙ্গলুরুনা সী জি পি এ ২.৩৯ পীদুনা গ্রেদ বিদা শকখঙলে হায়না কোলেজ অসিগী প্রিন্সিপাল ডা. রাহৈজুদ্দিন শৈখনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অসিনা হায়, কুমজা ১৯৭৬তা ইষ্টাব্লিস তৌখিবা মাইনোরিটিনা নম্না তাবা মণিপুরগী তম্পাক্কী লমদা লৈবা কোলেজ অসিবু এন এ এ সীনা শকখঙবা অসি হন্দক্কী অসিনা অহানবনি। হৌজিক নৌনা হোংলক্লিবা ফিভম অসিদা লৈবাক অসিদা হায়র এদ্যুকেসন ইনষ্টিট্যুসন অমত্তা এন এ এ সীনা শকখঙবা নৎত্রগদি লৈবা য়াররোই হায়বা লৈঙাক্কী পোলিশি অসিনা মরম ওইরগা, এসেসমেন্ট অমসুং এক্রেদিসনগী থবক থৌরমশিং য়াম্না অথুবা মতমদা ইন্টর্নেল ক্বালিটি এস্যুরেন্স সেল (আই ক্যু এ সী), এলুমনি এসোসিএসন অমদি এন এ এ সীগী ওইনা মথৌ তাবা অতোপ্পা কম্পনিশিং শেম্নগা কুমজা ২০২০গী সেপ্টেম্বর থাদগী পায়খৎপা হৌখিবনি। অদুগা সেল্ফ ষ্টদি রিপোর্ট (এস এস আর) না কুমজা ২০২১গী ওগষ্ট থাদা দিরেক্টর ওফ য়ুনিভর্সিটি এন্দ হায়র এদ্যুকেসন, গভর্ণমেন্ট ওফ মণিপুর অমসুং মিসন এন এ এ সী মেন্টর্স গ্রুপকী মীৎয়েং মখাদা লোকেল ষ্টেকহোল্ডরশি, মরুওইনা লিলোং এ সীগী লোকেল এম এল এ, এলুমনি মেম্বরশিং অমসুং ২০১৯-২০ অমসুং ২০২০-২১ একাদেমিক সেসনগী ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন অনীগী মতেংগা লোয়ননা মায় পাক্না সবমিট তৌখি।

এস এস আর অদু দেটা ভেলিদেসন এন্দ ভেরিফিকেসন (দি ভি ভি)কীদমক সেপ্টেম্বর ২০২১দা ক্বালিফাই ওইখি। দি ভি ভিনা প্যির টিম ভিজিটকীদমক নবেম্বর ২০২১দা এপ্রুভ তৌখি অমদি এন এ এ সীগী প্যির টিম চৎলিবা চহী অসিগী জন্যুৱারী ১০ অমসুং ১১দা ফিজিকেল ভেরিফিকেসনগীদমক লাক্লমখি। এসেসমেন্ট অমসুং এক্রেদিটেসন অসু ক্রাইটরিয়া তরেৎতা পাঙথোকখি। ক্রাইটরিয়াশিং অদুদি করিকুলর এস্পেক্ট্স, টিচিং লর্নিং এন্দ ইভাল্যুএসন, রিছার্স ইন্নোভেসন এন্দ এক্সটেন্সন, ইনফ্রাষ্ট্রকচর এন্দ লর্নিং রিছোর্সেস, ষ্টুদেন্ট সপোর্ট এন্দ প্রোগ্রেসন, গোভর্নান্স লিদরশিপ এন্দ মেনেজমেন্ট অমসুং ইনষ্টিট্যুসনেল ভেল্যুজ এন্দ বেষ্ট প্রেক্টিসেস হায়রিবশিং অসিনি। ঈশিং ইচাউশিং অমদি অতোপ্পা নেচরেল কলামিটিশিংনা মরম ওইরগা তোয়না অমাঙ-অতাশিং থোকপনা মমাঙ চহী মঙাগী মতীক চাবা দেটা লৈতবা, মমাঙদা এলুমনি অমসুং লোকেল ষ্টেকহোল্ডরশিং লৈরমদবা অমদি প্রিন্সিপালশিং তোয়না ট্রান্সফর তৌবা অসিনচিংবশিং অসিনা হৌখিবা চহী ৪৬ অসিদা কোলেজ অসিনা এক্রেদিটেদ তৌবা ঙল্লমদবগী মরুওইবা মরমশিংনি। হন্দক মায় পাক্না এসেসমেন্ট অমসুং এক্রেদিটেসন তৌবা ঙমখিবা অসিগীদমক প্রিন্সিপাল, ফেকল্টিশিং, ষ্টাফশিং অমদি মহৈরোয়শিংনা মতেং পাংবিরকখিবা খুদিংমক্তা থাগৎপা ফোঙদোকচরি হায়নসু মখা তারি।

লিটরেরি ক্যুইজ ৩৩গী ৱিন্নর অনন্দকুমারনা ওইখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৱারি ১৯ (ঐচ এন এস): পাউচে অসিগী লেপ্তুনা চথরকপা লিটরেরি ক্যুইজগী ৩৩শুবা তাঙ্কক্কী ৱিন্নর লমশাং এ সীগী মনুং চন্না লৈবা তাওথোং অয়ুংবা ময়াই লৈকাইদা লৈবা অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ুমনা ওইখ্রে।

ক্যুইজ অসিগী ৱিন্নর ওইখ্রবা অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ুমনা ফোঙদোরকখিবদা, অনৌবা চহী ২০২২না লাকপসিদা হুইয়েন লানপাউ পাউচেগী ষ্টাফশিং অমদি পাউচে অসিবু পাবীরিবা ইরৈচা খূদিংমক্তা য়াইফ পাউজেল পীজরি। তংদু লৈতাবা, ঈং-তপ্পা, নুংঙাই য়াইফবা পুন্সি মহিং অমা হায়বদু পূন্না ফংমিন্নবা ওইমিন্নরসি। লোয়ননা কোভিদ-১৯ লাইচৎসু মাঙখিবা ওইরসনু। ইকুই কুইদনা পাঙথোক্কদৌরিবা ১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লি ইলেক্সন অসিবু মীয়ামগী থৌগল তৌগনি হায়দুনা চোংথোকপীরক্লিবা কেন্দিদেট খূদিংমক্না অমদি মীচম মীয়াম খ্বাই খিবিক্লা ৱাখল তামিন্নদুনা য়াম্না ঈংনা-চিক্না কাঙলোন চুম্না মীখল পাঙথোক্লবা হোৎনমিন্নসি। থোকহন্নিংদবা থৌদোক-ৱাথোক, খৎন-চৈনবগী থবক পুন্নমক থাদোক্লরগা চাউখৎপা খুন্নাই অমা শেমগৎনবা থৌদাং লৌমিন্নসি।

মীচম মীয়াম্না মানা-মানা পামজবা মতীক চাই হায়না খঞ্জবা কেন্দিদেটশিংদা মনিং-তম্না অকিবা লৈতনা ভোট থাদনরগা অফবা লৈঙাক অমা লাকপা ওইহল্লসি হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোরকখি।

জেসামি অমসুং মেলুরি খূলগী মরী ফগৎহনবদা অয়েৎপা পীনবা মচাক অমত্তা লৈত্রে : মেলুরি ভিলেজ কাউন্সিলগী চ্যেরমেন

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১৯ (ঐচএনএস): 'রেষ্টোরেসন ওফ আৱর কলচরেল ভেল্যু' হায়বা থিমদা জেসামি ভিলেজদা তেক্রু-ঙে ফেষ্টিভেল ঙরাং মেলুরি ভিলেজ কাউন্সিলগী চ্যেরমেন সিরোথো পোচুরিনা চীফ গেষ্ট ওইদুনা হৌদোকখ্রে।

হৌদোকপগী থৌরমদা চীফ গেষ্টকী ৱারোল পীরদুনা সিরোথো পোচুরিনা হায়খিবদা, জেসামি অমসুং মেলুরি খুলগী মরী অসি খুলগী ঙমখৈগী ৱাহৌদগী অদুক হাক্না অফবা ওইরমদে। অদুবু হৌজিক্তি খূল অনীগী মরক্তা লমখৈগী ওইবা মতম পূম্বগী ওইনা য়ানবা অমা পুরক্লে। হৌজিক্তি খূল অনীগী মরক্তা লৈনবা মরীবু মপাঙ্গল কনখৎহনবদা অয়েৎপা পীনবা মচাক অমত্তা লৈত্রে। অমদি খূল অনীগী মরক্তা চারৌ মৌরৌনবগী থৌওংবু পুক্নিং থৌগৎতুনা হেন্না অফবা মরী শাগৎনবা হোৎনবদা নাকল অনীমক্না মরুওইবা থৌদাং লৌবা মথৌ তাই হায়নসু ফোঙদোকখি।

ফঙ্কসন অদুদা মহাক্না লোয়ননা মহাক্কী ভিলেজ কাউন্সিলগী কলিগশিং, ভিলেজ চীফ, হেদ জি বি অমসুং জিবিশিং, এক্স-চ্যেরমেন, য়ুথ লিদরশিং অমদি মেলুরি ভিলেজ অমসুং টাউনদগী অতোপ্পা মরুওইবা মীওইশিংনচিংবা মীওই ২৬সু শরুক য়াখি। চীফ গেষ্টনা তেক্রু ঙে বোর্দতা লুপা ১,০০,৫০০সু খুদোল তমখি।

ফেষ্টিভেল হৌদোকপগী থৌরমদা ৱেলকম এদ্রেস পীরদুনা জেসামি ভিলেজ কাউন্সিলগী চ্যেরমেন অনিজোটে মেক্রিসুহনা চীফ গেষ্ট অমদি মেলুরি ভিলেজদগী লাকপা মীথুংলেন খুদিংমক অমদি হৌদোকপগী থৌরমদা শরুক য়ারখিবা খুঞ্জা খুদিংমকপু হরাও তরাম্না ওকখি। মহাক্না হায়খিবদা, ঙসি অসি ঐখোয়গী জেনরেসননি, অদুগা হয়েংনা ঐখোয়গী ইচাশিংগী ওইরগনি মথংদনা ইশুশিংগীনি, অমদি ইশুশুথাংশিংগী হাক্তক হয়েং তুং ফাওবা হৌজিক ঐখোয়না য়ুম্লোন্নবা অমা ওইনা লৈরিবা অসিগুম্বা লৈগনি। অদুনা, জেসামি অমসুং মেলুরি অনীগী মরক্তা লৈবা মরী অসি নোংমা-নোংমগী অমদি চহী খুদিংগী অসুম অসুম মপাঙ্গল কনখৎহনগদবনি হায়না ফোঙদোকখি।

মহাক্না তেক্রু-ঙে সেলেব্রেসনগী মরুওইবা মরমশিং ফোঙদোকখিবগা লোয়ননা, ঙসি অসিনা সেলেব্রেসনগী অহৌবা নুমিৎনি, অনীশুবা নুমিৎপুনা ইপফুটসি তেক্রু হায়না কৌই। মসিগী ৱাহন্থোক্তি নুপামচাশিংগীদমক য়েনবা-লাবা হাৎতুনা থৌনিবা হায়বনি। নুমিৎ অসিদা খুলগী নুপা ওইবা খুদিংমক্না উচেক-ৱায়াশিং অমসুং শা-ষনশিংনা য়াহৌনদ্রিঙৈ অঙনবা অয়ুক্তা তুরেলশিংদা নৎত্রগা পুখ্রিদা কুমদুনা লায়না-তিলনা খুদিংমক চামথোকখিনবা অমদি চহী চুপ্পা নুংঙাই-য়াইফবা, ৱাৎতা-পাদবা ওইবা অনৌবা পুন্সি অমা হৌনবগীদমক অশেংবা ঈশিংদা ইরুজগনি।

মসিগা চপ মান্নবা মওংদা নুপীমচাশিংগীসু য়েন অমোম অমগা লোয়ননা থৌনিগনি। নুপাশিংনা চথখিবা মওং অদুগা মান্ননা নুপী ওইবী খুদিংমকসু অঙনবা অয়ুক্তা ইরুজগনি হায়না ফোঙদোকখি।

জেসামি ভিলেজগী খেল মরি লৈ। ফেষ্টিভেল অসি চথরিঙৈ মনুংদা খুঞ্জাশিংনা খেল-খেলগী ওইনা কলচরেল দান্সশিং তৌগনি অমসুং ফোক সোংশিং শক্কনি। থৌরমশিং অসিদা নুপী অমসুং নুপা খুঞ্জা খুদিংমক ট্রেদিসনেলগী ওইবা ফিজোলশিং শেৎ-চাগনি হায়রি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ, এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টেট) জেনিমস চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ২০। ০১। ২০২২ ইং, শগোলশেল; অয়ুক পুং ৮.০৬ ফাওবা ৱাকচিংগী ১৭নি পাল্লি, মতুং ১৮নি পাল্লনি।

মেষ: অকিবা লৈতবা, হকচাং নুংঙাইবা হেনগৎপা, অফবা মিংচৎ ফংজবা, পল্লম্বা থবক পাঙবতা নত্তনা শেলসু ফংজবা য়াবা নুমিৎনি। চরাংনবদি মতাং চাদে।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা মপা চাখিরোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা।

বৃষ: লাই-গুরুনা চানবীনবা অমদি পন্দুনা লৈবা থবক পাঙনবা থিজিনবা কনবা অমদি পোরম য়াৎপা হৈবা মীগী মতেং লৌবা ফৈ। শেন্দোং তানবদি মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অশংবা/হিগোক।

মিথুন: হান্নদৈ পাঙলকপা থবক্তমক পাঙনবা হোৎনৌ। য়ারগদি মরুপ লোয়নৌ নত্রগনা মতম লৌ। চিন কনবা অমদি অনম তানবদি মতাং চাদে। ইমুংগী ৱাসু কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মীৱা থাজগনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/চেঙ।

কর্কট: ঙসিসু নিংবা থুংগনি, শেন্দোং য়াম্না ফংজগনি, পল্লম্বা থবক পাঙবৈ নুংঙাইজগনি, থৌনা লৈবনা মায় পাকচগনি। অদুবু খুরৌ থাংবা অমদি লৈরি-থিবা কল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক।

সিংহ: হরাওবা, ওইজ-ওইথক ফংবা, মীচঙ খোম্বা য়াবা অমদি ৱাখল থোকপা নুমিৎনি। লেঙদবা লন চাওখৎপা অমদি য়েক্লববু ঙমজবগী নুংঙাইজবসু লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

কন্যা: ঙসিসু শেন্দোং তানবৈ লমদা চাওনা কান্নগনি, মীচঙ খোম্বসু মায় পাক্কনি, নথক থোংবনা চানবীরি, মীয়ামগী মতেং লৌবসু য়াগনি। মহু চাওবনদি য়েংথি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক।

তুলা: নাপলনা মরম ওইদুনা মরুপ মপাং কায়নবা য়াবা লৈ অমদি অরুবা ৱাদি ঙাংদবা ফৈ। হকচাংদি নুংঙাইবা হেনগনি, ৱানোম থৌনোম কান্নগনি- মতম মাঙহনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক: পল্লম্বা থবক পাঙবৈ নুংঙাইবা, হনবা লৈতনা মাঙলোমদা চঙশিনবৈ মীকোক থোংবা অমদি মফম কনবা ঙম্বা লৈ। হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎকনি-ফিংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাংবা।

ধনু: পুক্নিং ফাথনা লৈয়ু, অখঙ অহৈগী পাউতাক য়াওদনা অনৌবা থৌরম পাঙগনু অমদি কল্লকপা য়াম্না লৈ হায়বা কাউথোক্কনু। য়াকা য়েংনা চৎলদি খরা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- খাঙবা কল্লু।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক।

মকর: লাইবক ফবদি ঙসিসু লৈ। ওইজবা ফংনবগী লমদা খুৎচাও থাবা য়াগনি, ফরে খনবা থবক্তুদি মী ঙাইদনা পাঙনবা হোৎনৌ-খুদোং চাবা হন্না লাক্লোই।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজবৈ নুংঙাইজৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক।

কুম্ভ: নোল্লুক্লবু চৎলদি অয়াম্বা থবক্তা মায় পাকপদি শোয়ররোই। নথক থোংবনা ঙসিসু থবক্তা তেংবাঙবিগনি, ৱাখল থাদরগদি খুৎচাও থাবসু মতাং চাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

মিন: অফবা থবক্তা নরল চাওনা থাদবদা চিংননিংঙাই লৈতে। মরুপ অমদি নথক থোংবনসু য়াবনিনা শেল থুমদা নত্তনা মীংচৎ তালহৌরো। হন্থবদি লোয়নগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।