থৌবালদা এম এস সী দব্লিয়ু অমদি এন সী দব্লিয়ুনা মহিলা জন সনৱাইগী থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ১১ (ঐচএনএস): থৌবাল দিষ্ট্রিক্টতসু মণিপুর ষ্টেট কম্মিশন ফোর ৱিমেন (এম এস সী দব্লিয়ু) অমসুং নেশনল কম্মিশন ফোর ৱিমেন (এন সী দব্লিয়ু)না শীন্দুনা মহিলা জন সনৱাইগী থৌরম পাঙথোকখ্রে।

মালেমগী নুপীগী নুমিৎকা মরী লৈননা নুপীশিংগী পূন্সিদা অশোয়-অঙাম য়াওদনবা, ঈকায় খুম্নবা অমসুং অচুম্বা ৱায়েল ফংহন্নবগী মতাংদা ঙসি এন সী দব্লিয়ুগী মখাদা এম এস সী দব্লিয়ুনা দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেশন থৌবালগা খূৎশম্নদুনা দি সী ওফিস কমপ্লেক্সকী কাউন্টিং হোলদা মহিলা জন সনৱাইগী থৌরম পাঙথোকখিবনি।

থৌরমসি হৌদোকপদা আই পি আরগী মেম্বর সেক্রেটরি অমসুং এদিশনল দিরেক্তর দব্লিয়ু ফজতোম্বীনা ষ্টেটসিদা লৈরিবা নুপীশিংদা মখোয়গী য়াইফ-থৌরাংগী থবক থৌরমশিংগী মতাংদা খোঞ্জেল থোক্লা ফোঙদোকপা ঙমহনবদা নত্তনা মখোয়াদা ইন্সটিট্যুশনল সপোর্ট পীগদবনি। নুপীশিংদা থেংনরিবা দোমেষ্টিক ভাইওলেন্স, থবক শুফমশিংদা অৱা-চৈথেং পীবা, মেটর্নিটি বেনিফিট, নুপীশিংবু লল্লোনবা অমসুং নুপা-নুপীগী খেন্নবশিং থিদনা অচুম্বা ৱায়েল ফংহনগদবনি হায়নসু দব্লিয়ু ফজতেম্বীনা মখা তানা ফোঙদোকখি।

থৌরমদুদা শরুক য়ারদুনা এম এস সী দব্লিয়ুগী চ্যেরপার্সন টি ঐচ তিনিংফম মোন্সাংনা ঙসি পাঙথোক্লিবা মীফমসিদা দিষ্ট্রিক্টসিদা লৈরিবা নুপী খূদিংমক্লা মখোয়গী য়াইফ-থৌরাংগীদমক খোঞ্জেল থোক্লা লাউবগী থৌনা লৈগদবনি অমসুং ইন্সটিট্যুশনল সপোর্ট ফংনবা হোৎনগদবনি হায়না ফোঙদোকপগা লোয়ননা থৌরমসিনা নুপীশিংগী য়াইফ-থৌরাংদা নত্তনা হীরম খূদিংমক্তা চাউনা মতেং পীরগনি হায়খি।

ঙসি পাঙথোকখিবা মীফম অদুদা দিষ্ট্রিক্ট অদুগী য়াম্নবা নুপী কয়ানা থাঙ্গৎলকপা ৱাকৎ কয়া তাখিবগা লোয়ননা মখোয়দা লিগেলগী ওইবা তেংবাঙ পীনবগী মতাংসু খন্নখি। মহিলা জন সনৱাইগী থৌরমদা দিষ্ট্রিক্টসিগী নুপী ৮না এম এস সী দব্লিয়ুদা মখোয়গী ওইবা ৱাকৎশিং থাঙ্গৎলকখি।

থৌরমসিদা মহিলা জন সনৱাইগী এদিশনল দেপ্যুটি কম্মিস্নর অরিবম অমর্জিৎ, এম এস সী দব্লিয়ুগী লিগেল এদভাইজর শান্ত খাইদেম অমসুং ৱাজকিশ্বর থিয়াম, এম এস সী দব্লিয়ুগী মেম্বর এস কে সোফিয়া মোয়োন, থৌবাল জিল্লা পরিষদকী মেম্বরশিং, পুলিস পর্সনেলশিং, ৱান ষ্টোপ সেন্টরগী ওফিসলশিং, তোঙান তোঙানবা দিষ্ট্রিক্ট লেভেল ওফিসরশিং, দি এল এস এ, দি পি ও, দি পি সী/সী ঈ ওনচিংবসু শরুক য়াখি।

হাওবম পবন কুমার ইন্টরনেশনল ৱার্কশোপতা শরুক য়াগদৌরি

ইম্ফাল, মার্চ ১১ (ঐচএনএস): ন্যু দেল্লিগী ইন্দিয়া হেবিটেট সেন্টরদা হয়েং পাঙথোক্কদবা ইন টরনেশনল ৱার্কশোপতা শক্লাইরবা ফিল্ম মেকর হাওবম পবন কুমার শরুক য়াদুনা সিনেমাটিক দিসকনে টন্টশিংগী মতাংদা ৱা ঙাংগদৌরি।

ভোক্ক স্বাগেন ষ্টিফটুং পাইওনিয়রিং প্রোজেক্ট ওন সোসাইটল ত্রান্সফোর্মেশনগী শেম্বুং মখাদা ঙসিদগী থা অসিগী ১৩ ফাওবা চথগদৌরিবা নুমিৎ হুম্নীগী ইন্টরনেশনল ৱার্কশোপ অসিদা ন্যু ইমাজিনরিজ ওফ এন্টিকোলোনিএল রেজিষ্টেন্স: ষ্টেটস, সোসাইটিজ, মীদিয়া অমসুং মার্কেটকী মতাংদা খন্নগদবনি।

নুমিৎ হুম্নীগী ৱার্কশোপ অসিদা শক্লাইরবা ফিল্ম মেকর পরোমিতা ভোরা, শৌনক সেন অমসুং য়ুসুফ সয়িদসু ৱা ঙাংগদৌরি।

...মখা লমায় ৬ কলম ১

রিমস দেন্টেল কোলেজনা শীন্দুনা ৱাঙ্খৈ হায় স্কুলদা মহৈরোয়শিংগী ওরেল হেল্থ এৱ্যেনেস প্রোগ্রাম

ইম্ফাল, মার্চ ১১ (ঐচএনএস): রিজনল ইন্সটিট্যুট ওফ মেদিকেল সাইন্সেস (রিমস)কী দিপার্টমেন্ট ওফ পেদিয়াত্রিক এন্দ প্রিভেন্টিভ দেন্টিষ্ট্রি দেন্টেল কোলেজনা শীন্দুনা ৱাঙ্খৈ হায় স্কুলদা প্রাইমারী স্কুল মহৈরোয়শিংগী ওইবা ওরেল হেল্থ এৱ্যেনেস প্রোগ্রাম পাঙথোকখ্রে হায়না রিমসকী মীদিয়া সেলগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোলসিনা মখা তারদুনা, থৌরমসি ইন্দিয়ন সোসাইটি ওফ পিদোদোন্টিক্স এন্দ প্রিভেন্টিভ দেন্টিষ্ট্রি (আই এস পি পি দি)গী মীৎয়েং মখাদা 'নেষ্ট - নেচর, এদ্যুকেট, সর্ভ এন্দ ত্রিট: এ পেদিয়াত্রিক দেন্টল ইনিসিএটিভ ফোর নোর্থ ইষ্টর্ন ইন্দিয়ন (২০২৫-২০২৬)'কী থৌরাংগী মখাদা পাঙথোকখিবনি।

নেষ্ট ইনিসিএটিভনা অঙাংশিংগী ওরেল হেল্থ ফগৎহনবদা য়ুম্ফম ওইবগা লোয়ননা ইন্দিয়াগী অৱাং নোংপোক লমদমশিংদা লৈরিবা অঙাংশিংগী য়াইফ থৌরাংগা লোয়ননা মখোয়দা কম্যুনিটি এৱ্যেনেস পীদুনা লায়না-তীলনা কয়াদগী ঙাকথোক্লবা হান্না মশক খঙদোকপগী পান্দমদা ঙসিগী থৌরমসি পাঙথোকখিবনি।

ৱাঙ্খৈ হায় স্কুলদা পাঙথোকখিবা এৱ্যেনেস সেসনদা ক্লাস ৱানদগী থ্রীদা তম্লিবা মহৈরোয় ১৫০ না শরুক য়াবদা নত্তনা ওজাশিংসু শরুক য়াখি। থৌরমসিনা অঙাংশিংদা নীংথিনা মচিন-ময়া শেংবগী হৈনবী থম্বা, অফবা চীঙ্গাক চাবগী হৈনবী থম্বা অমসুং চাং নাইনা য়াগী অনাবশিং য়েংথোকপগী ৱাখল-লৌশিং কয়াসু পীরি।

থৌরমসিগী মনুং চন্না মহৈরোয়শিংদা ওরেল হায়জিনগী মতাংদা হেন্না ৱাখল লৌশিং লৈনবা চেজাই কয়াসু য়েম্থোক্তুনা সেসন অসিগী মনুং চন্না মহৈরোয়শিংদা মরু ওইবা পাউজেল কয়াসু পীখি।

রিমস দেন্টেল কোলেজ গী দিপার্টমেন্ট ওফ পেদিয়াত্রিক এন্দ প্রিভেন্টিভ দেন্টিষ্ট্রিগী ট্যুটর ডা. লালীনা রাজকুমারীনা কন্দক্ট তৌখিবা প্রোগ্রাম অদু কোলেজ অসিগী পেদোদোন্টিষ্ট ডা. কাংজম জেমস অমসুং পেদোদোন্টিষ্ট ডা. সগোলশেম দেবরানিনা তেংবাঙখি। ইনখৎলক্লিবা মহৈরোয়শিংবু ৱাখল লৌশিং পীবগী থৌরমদুদা কোলেজ অসিদা ইন্টর্ন তৌরিবা ডাক্তর কয়াসু শরুক য়াখি।

ঙসিগী থৌরমসিনা ইনখৎলক্লিবা মহৈরোয়শিংদা অফবা ওরেল হায়জিন থম্বগী হৈনবী লৈহনবদা চাউনা মতেং পীবদা নত্তনা চহী নৌরিঙৈ মতমদা য়া মশা-মউ ফনা থম্নবগী মরু ওইবশিং অদু খঙহনখি। শীংথানিংঙাই ওইরবা থৌরমসিনা ইনখৎলক্লিবা অঙাংশিংবু মশা-মউ ফনা থম্নদা নত্তনা য়াগী মপাঙ্গল ফগৎহনবদসু মতেং ওইরগনি হায়রি।

মালেমগী নীংতম য়াওলদা শক্লাইবশিং

এন্টি-ইম্পরিয়েলিষ্টশিংনা ভিয়েটনামগী রেভল্যুস্নরি হো চি মিন নৈনবা মথৌ তারি : ৱাল্ডন বেল্লো

ঙরাংগী মখা... মশাগী অচম্লা মওং অদু উৎচরবসু শিংবা মরম্না মী লোয়নবগী ইচম চম্না থৌগল্লোন ঙাক্লা চৎলি অমসুং ৱাফম অসিনা মহাকপু মীয়াম্না নুংশিবা পোক্লবা মরম্না মনুংগী ওইবা মুক্লবা কয়াদগী নাম্থোকপা ঙম্মী। মহাক্তি থীওরিগী দিবেটশিংদগী থবক ওইনা পাঙথোকপনা হেন্নসু পাম্মী। ঈহৌ মনুংদা মহাক মতম পুম্নমক্কী ওইনা ৱা ঙাংবগী মহুত্তা থবক তৌবনা হেন্না পামজবা মীওই অমা ওইখি। অদুম ওইনমক হায়রিবা ৱাফমশিং অসিনা মশাবু মহাক্কী মপাংশিংনা ঈকায়-খুম্নবা উৎপগী চাং অদুদি হহুহনবা তৌখিদে অমসুং মীয়াম্না মহাকপু য়াম্নমক লুম্না খন্নখি।

এক্সনগী মীওইনা অইবা ওইবা : শীংথানিংঙাই ওইরবা এক্সনগী মীওই হো অসি য়াম্না থাজদবা মতৌদা ইবা-পাবা অমসুং ৱাখল খনবগী থবক কয়াসু তৌই। খুদম ওইনা মহাক য়াম্না হৈ-শিংবা প্রোপেগন্দিষ্ট অমসু ওই। মহাক্লা কুমজা ১৯২৪ দা 'অমেরিকান সিভিলাইজেশনগী কয়া খঙনদবা মওং অমা' হায়না মিংথোনবা, লৈবাক অসিগী মীয়াম্না কনাগুম্বা মীওই অমা নৎত্রগা মীওই খরবু ৱায়েনবা তৌদনা ফারগা শা-ঙা হাৎপগুম্না হাৎপগী মতাংদা ইবা অতেনবা ৱারেং অমা, মহাক্কী ফীভম অমসুং মতম মশক তাকপগী হৈ-শিংবা অদুনা মরম ওইদুনা ঙসিসু চহী ৮০ হেল্লক্লবা ফাওবদা মদুগী চঙ চঙ লাউবা অমদি ৱাহৈগী মতীক-মঙম অদু অমত্তসু মাঙবা তৌদ্রি। ৱারেং অদুদা মহাক্লা ইরি: অশাউবনা লাকহৎলবা, অকিবগী মশক ফংলবা মীওই কাঙবু অমা হুপচিল্লক্লে হায়না লৌরসি। খুদুম শীংদুনা মমিৎ ঈ কানা, অথীবা ৱাহৈনা লাউ খোংলদুনা... হায়রিবা মীয়াম অসি ক্রাইম অমা করিগুম্বা অথিংবা অমত্তা য়াওদনা পাঙথোক্লগনি হায়বগী লাকঙম-ফাঙমদ্রবা নুংঙাইবা অমগা লোয়ননা চঙশিল্লকপনি। মখোয় পুম্নমক্কী মখূৎতা মী হাৎপা নৎত্রগা অশোক-অপন থোকহনবদা শীজিন্নবা য়াগদবা চৈতুপ, মৈহুম, রিভোলভর, থৌরী, ছুড়ী, কাটি, য়োৎলি, থাঙশাং অসিনচিংবা অকিবগী মশক ফংলবা খূৎলায়শিং পায়নরি।

অসিগুম্বা মীয়ামগী সমুদ্র অসিদা অমুবা শদোং অমা অমনা অমুক ইন, অমনা অমুক চিং, কাওবগা থিনবগা, খোঙপাক্লা নেক্তুনা, মচেৎ মচেৎ তানা, ঈহিং-নাইহিং শাদুনা কাওশিংগী মতৌগুম্না তাউদুনা লৈবগী ফীভম অদু খল্লু...। মীহাৎপশিং অদুনা কুচু মুবা মীওই অদুবু তথীবা, য়েংথীবা অমসুং শারিংজেল-নারিংজেলগী কল্লবা শহুম অমগা লোয়ননা অশোংবা উমং নৎত্রগা মীয়াম তিনবা মফম অমদা চিংদুনা পুরি। মখোয়না মহাকপু উ পান্বী অমদা পুনশিল্লি, মশাদা কেরোসিন হৈজিল্লি, মশাদা মৈ চাক্লদবা পোৎশকশিংনা কুপশিল্লি। মৈ চূথৎপা ঙাইবা ওইনা মখোয়না মহাক্কী ময়া অদু মথং মথং অমমম ওইনা থুদেকই। মদুগী মতুংদা মখোয়না মহাক্কী মমিৎ অনী অদু কোৎথোকই। মকোক্তা হৌরিবা অখোয়বা শম অদু চবুন মচা-মচা ফোয়দৎলি, উনশা মচেৎ মচেৎ য়াওরকই, ঈহিং-নাইহিং শারবা কোককী শরু উবা ফংই...।

থৌওং অদুবু মফম অদুদা তীল্লিবা মীয়াম অদুনা 'অচুম্বা ৱায়েন' চথবনি হায়। অদুদগী মীয়াম অদু ঈংথনরদুনা অশীন-অরাঙ তৌরিবশিংবু থাগৎনরগা, অচৌবা চাক্লেন অমা হাউনা চামিন্নরবা মতুংদা, মথংদা করি অমুক তৌসিগে হায়বদু লেপ্লদুনা মফম অদুদগী তপ্লা তপ্লা অমসুং মায়থোং মকা লাম্না চৎনখি।

তাঞ্জা অদুদা মী মৈ থাদুনা পোৎলোয়বগী নমথীবা মনম চেল্লবা, কারুম-কারুম তৌবা, কুচু মুবা মীওই অমগী ফীভম কায়রবা, চাকথেক্লবা কোক অমনা অকিবগী মশক ফংনা শুক্তোক্তুনা তারমদাইনুমিৎকী মফমদা হংলি 'মসিবুসিভিলাইজেশন হায়বদুরা?'

মথং মথং...

ꯑꯁꯤꯌꯔ.ꯗꯤ ꯗꯤꯖꯤꯛ ꯑꯦꯡꯕꯦꯝꯕ

Ph.D. DEGREE AWARDED

It is with immense pride and joy that **Thokchom Anand Singh**, son of Thokchom Nilamani Singh and Thokchom (O) Leibakleima Devi of Chingamathak, Yumnam Leikai, Lairembi Maning, Imphal West, Manipur, has been awarded the Doctor of Philosophy (Ph.D.) in Education Studies by Manipur International University, Ghari, Imphal (Registration No. 2301010 of 2022), on 9th March 2026.

His thesis, entitled ***"Family Environment and Psychological Well-being amongst the Student-Teachers in Manipur"***, was completed under the supervision of Dr. Rajkumari Sujata Devi, Professor, Manipur International University, and co-supervision of Dr. Sarungbam Gunadhor Singh, Reader (Retd,), Imphal College, Imphal.

During the course of his research, he published several research papers in reputed peer-reviewed journals, 9 book chapters, and presented papers at 13 International and 4 National Conferences. He has also been honoured with 2 International Awards and 3 National Awards for his academic contributions.

He is married to Khwairakpam Chanu Sushila, daughter of noted writer Dr. Yaiskul Khwairakpam, and they are blessed with a son, Thokchom Manimatum Singh.

Presently, he is serving as an Assistant Professor in the Department of Philosophy at Shree Shree Gourgobind Girls' College, Imphal.

With love and best wishes from
Family Members, Relatives, and Friends.

HL-P/0340/12

ꯕꯔꯇꯔ ꯅꯤꯡꯊꯤꯡꯅꯒꯤ

অৱাবা ফোঙদোকচবা

LEIMAYOL ARTS CENTRE, Singjamei Chingamakha গী PATRON MEMBER ওইবিরম্বা **MAIBAM IBOHAL SINGH** (Chingamakha Maibam Leirak) না হৌখিবা মার্চকী তাং ৯, নিংথৌকাবা নুমিৎতা মনুং মতম চাদনা তাইবংপান থাদোকখিবদা L.A.C. Hall অসিগী মেম্বরশিংনা থম্মোয় শোক্লা অৱাবা ফোঙদোকচরি। মেম্বরশিংনা লেপখৎতুনা মিনিৎ অমা (১) ৱা ঙাংদনা লৈখিদ্রবগী থৱায় মিরেলনা লাইরম্লেনদা ঈংনা-চিক্লা লৈরুনবা ঈশ্বরগী মফমদা থৌনিজখি। ইমুং-মনুংগী অৱাবদসু শরুক য়াজরি।

Sd/- Sorokhaibam Devendra Meetei
Secretary,
LEIMAYOL ARTS CENTRE
Singjamei Chingamakha

HL-P/0343/12

লৌশিং পুক্কে

অলকোহোল কা হেন্না হায়বদি য়ু

কা হেন্না থকচিনবা মতমদা কোক চীক্লকপগী মরম খঙমিন্নসি

হৌজিক্কী মতমদা য়ু নৎত্রগা অলকোহোল শিজিন্নদবা মীওই মালেমদা অতাঙবনি। চৎনবী অমা ওইনা চাওখৎলবা য়ুরোপকুম্বা লৈবাকশিংদদি নুপীশিংসু হরাও কুম্মৈ তৌবা মতমদা নৎত্রগা মরুপ মপাং পুনবা মতমদা অলকোহোল শিজিন্নবগী চৎনবী অসি লৈ। হায়রিবা চৎনবী অসি হৌজিক্তি মালেমগী লৈবাক অয়াম্বদা লৈরে। অদুবু মসিদা ঐখোয়না কা হেন্না নৈনরুবগী মহুত্তা য়ু নৎত্রগা অলকোহোল শিজিন্নবনা ঐখোয় মীওইবদা করি কান্নবা নৎত্রগা মাঙজবা পীবগে হায়বগী মতাংদা ওইনা নৈনবনা অচুম্বা ওইগনি। হৌজিক্কী মতমদা য়ু নৎত্রগা অলকোহোল শিজিন্নবা মীগী মশিং য়াম্লে।

থৌদোক ৱাথোক অমা থোকপা মতমদা লমদম অসিগী ওইনসু য়ু নৎত্রগা অলকোহোল থকপগী চৎনবী অসি লৈরে। অদুবু মীওইবগী শক চু অমদি হকচাংগী ফিভম খেন্নবগী মতুংইন্না য়ু নৎত্রগা অলকোহোল শিজিন্নবা মতমদা এফেক্ট তৌরকপগী মওংসু খেন্নগনি। মীওই খরনা য়ু নৎত্রগা অলকোহোল খজিক্তং শিজিন্নবা মতমদা ঙাওবা অদুগা খরনা য়াম্না শিজিন্নদ্রিবা ফাওবা কা হেন্না ঙাওবা মান্দবা শোয়দনা থেংনরমগনি। চপ মান্ননা য়ু নৎত্রগা অলকোহোল খরা হেক শিজিন্নরুবা মতমদা কোক হেক্তা চীক্লনবা মীওইসু লৈতবা নত্তে। খরনা য়াম্না থকচিল্লুবা মতমদা কোক কা হেন্না চিকপগী থৌওংশিং অসি থোকই। ইন্টরনেসনল হেদেক (কোক চিকপা) সোসাইটিগী হেদেক ক্লাসিফিকেসন কম্মিটিগী রিপোর্ট মতুংইন্না য়ু নৎত্রগা অলকোহোল শিজিন্নরুবা মতমদা কোক চিকপা অসি মখল অনী থোক্লা খায়দোকই। মখল অনী অসিগী মনুংদা অমনা কোকটেল হেদেক কৌই অদুগা অমনা হেংওভর হায়রগা খঙনৈ।

কোকটেল হেদেক হায়বসিনা অতেনবা মতমগী মনুংদা থোকপা থৌওং অমনি। শম্না হায়রবদা ঐখোয়না য়ু নৎত্রগা অলকোহোল শিজিন্নরবা মতুং য়াম্লবদা পুঙ ৩ গী মনুংদা কোক চিকপগী থৌওং অসি থোরক্লবদি মদু কোকটেল হেদেক কৌগনি। অদুগা হেংওভর হায়বসি য়ু নৎত্রগা অলকোহোল শিজিন্নখ্রবা মতুং য়ামদ্রবদা পুং ৫ দগী ১২ ফাওবগী মনুংদা নৎত্রগা মতুংদা থোরক্কনি। অনীশুবগী হেংওভর হায়রিবা অসি য়াম্না কন্মন ওইনা থোক্কনবা থৌওং অমনি। হৌখিবা কুমজা ২০১৯ দা পাঙথোকখিবা ষ্টদি অমগী মতুংইন্না য়ু নৎত্রগা অলকোহোল শিজিন্নরুবা মতমদা ঐখোয়দা কোক চিকপগী থৌওংশিং থোকহল্লক্লিবা অসি মসিদা য়াওরিবা কেমিকেলশিং মরুওইনা হিষ্টামিন হায়না খঙনবা কেমিকেল মখল অসিনা থোকহনবনি। য়ু নৎত্রগা অলকোহোলদা য়াওরিবা নাইট্রোজিনস কম্পাউন্দশিং অসিনা কোক চিকহনবদা চাওনা মতেং পাংশিনবগা লোয়ননা কা হেন্না ঐখোয়না য়ু নৎত্রগা অলকোহোল শিজিন্নরবদি ঐখোয়গী হকচাংনা অসিগুম্বা মখলগী কেমিকেলশিং অসি মরোমদোম শেন্নকপসু য়াওই।

মরম অদুনা ঐখোয়না য়ু নৎত্রগা অলকোহোল শিজিন্নবদগী কোক চিকপগী থৌওংশিং অসি মতৌ করম্না কোকহনগদগে হায়বগী মতাংদা খরা খঙমিন্নসি।

১) খ্বাইদগী ফবা পাম্বৈ অমা হায়রগদি য়ু থকপা তোকপা নৎত্রগা য়াম্না তাঙনা শিজিন্নবা হোৎনগদবনি। ঙল্লিঙৈ মতমদগী হায়নদুনা লাক্লবা প্রিভেন্সন ইজ বেট্টর দেন কিয়োর হায়বা ৱাফম অদু ঐখোয়না মতম লৈবা খুদিংমক্তা নীংশিংগদবনি। অদুনা খ্বাইদগী ফবা পাম্বৈদি য়ু থকপা তোক্লবা হোৎনবনি। করিগুম্বা মীয়াম পুনবা মতমদা থকপা তারবসু য়াম্না মাইল্ড ওইনা হায়বদি মোকটেল ওইনা থক্লবা হোৎনগদবনি।

২) য়ু নৎত্রগা অলকোহোল শিজিন্নবা নৎত্রগা থকপা মতমদা য়াম্না থুনা থকপগী হৈনবী থল্লোইদবনি। য়াম্না তপ্লা পেক অমা হৈরগা মদু অমুক্তদা থকপগী মহুত্তা তাঙ্কক নাইনা অহুম্লক্কুম্বা চিংবগী হৈনবী থম্নবা হোৎনগদবনি অমদি পুন্না ৱারী নুংঙাইবা শমিন্নবা হোৎনগদবনি। য়ু নৎত্রগা অলকোহোল থকপা মতমদা য়াম্না তপ্লা থক্লবদি ঐখোয়গী হকচাংনা মদুদা য়াওরিবা হূ চেনবা পোৎলমশিং অদু প্রোসেস তৌবদা মপুঙ ফানা তৌবা ঙম্মী। অমরোমদা কা হেন্না মচু লৈশিনবা য়ু নৎত্রগা অলকোহোল থকপগী মহুত্তা ইচম চম্না মচুগী ভোদকা, জিন অমদি হ্বাইট রমনচিংবা ওইনা শিজিন্নবনা কোক চিকপগী চাং হম্বহনবা ঙমগনি হায়রি।

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

মরিশুবা য়োংচাক ফেষ্টিভেল কম নেশনল সেমিনার পাঙথোক্লগনি

ইম্ফাল, মার্চ ১১ (ঐচএনএস): সেভ য়োংচাক, সেভ মণিপুর্স হেরিটেজ হায়বা পান্দমদা লম্ফেলপাৎতা লৈবা সী এস আই আর-এন ঈ আই এস টি, ৱাঞ্চ লেবোরেটরিদা নুমিৎ নীনিগী ওইবা মরিরকশুবা য়োংচাক (ত্রি বিন) ফেষ্টিভেল কম নেশনল সেমিনার পাঙথোক্লগনি হায়না অপূনবা ইমাগী মচাশিং (এইমস), ইম্ফালগী দিরেক্তর ডা. অতোম সুনিলগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোলসিনা মখা তারদুনা, থা অসিগী ১৭তগী ১৮ ফাওবা পাঙথোক্কদৌরিবা ফেষ্টিভেল কম নেশনল সেমিনার অসি মণিপুরদা মীয়াম্না খ্বাইদগী য়াম্না পাম্না চানরিবা য়েলহৌ চীঞ্জাক অমা ওইরিবা য়োংচাকপু তপ্লা তপ্লা মাঙশিল্লকপদগী কন্নবগী পান্দমনি। লমদমসিগী লৈহাও, নাৎ-চৎনবী অমসুং শেন্নীৎলোনগা তৎন-থানবা য়াদ্রবা য়েলহৌ চীঞ্জাক অমা ওইরিবা য়োংচাকপু য়োকখৎনবগী থৌরাংদা নুমিৎ নীনিগী ওইবা ফেষ্টিভেল কম সেমিনারসি পাঙথোক্কদৌরিবনি।

ফেষ্টিভেল কম সেমিনারসিনা ষ্টেটসিগী শেন্নীৎলোন ফগৎহনবদা চাউনা মতেং পীরিবা য়েলহৌ পান্বী অসিবু হিঙ্গৎহনবদা চাউনা মতেং পাংবদা নত্তনা মণিপুরগী মীয়াম্না পাম্না ...

মখা লমায় ৬ কলম ৭

পুৱারীদা ঙসি

য়াগৈশিং থাগৈ

১। কুমজা ১৯৩০ গী মার্চ ১২ দা, মোহন্দাস গান্ধীনা লোই মপু বৃটেননা থুমগী অহেনবা টেক্স লৌবগী মায়োক্তা য়ানীংদবা উৎনবগীদমক্তা নন-ভাইওলেন্ট সিভিল দিসওবিদিয়েন্সকী থৌওং অমা ওইনা ইন্দিয়াগী খুঙ্গং ডান্দি তম্না চৎপা নুমিৎ ২৪ নিগী মাইল ২৪০ (কিলোমিটর ৩৮৭) শাংবা 'সোল্ট মার্চ' হৌখি।

২। কুমজা ২০১৮ দা য়ু এস-বাংলা এয়রলাইন্সকী পেসেঞ্জর প্লেন অমা ঙসিগী নুমিৎসিগী নুংথিল নেপালগী কোনুং কাথমন্দুদা লৈবা ত্রিভুভন ইন্টরনেশনল এয়রপোর্টতা তাশিনবদা মৈ হৌদুনা পোকখায়রকপদগী পেসেঞ্জর ৫০ শিখি অমসুং ২২ অশোক-অপন নংখি।

৩। কুমজা ২০১৮ দা এন এস সী এন (আই-এম), এন এস সী এন (কে) অমসুং নাগা নেশনল কাউন্সীল (এন এন সী)গী টেক্স খোম্বা অমদি শেল পীবগা মরী লৈননা ৱাহং-পাউহং চথনবা নাগালেন্দগী হান্নগী চীফ মিনিষ্টর টি আর জেলিয়াং চহীদুগী ঙসিগী নুমিৎসিদা এন আই এনা কৌখৎখি।

৪। কুমজা ২০১৮ দা ইন্দিয়া লৈঙাক্লা সুপ্রীম কোর্টতা লৈবাক অসিগী পার্লিয়ামেন্ট অমসুং ষ্টেট এসেম্ব্লীশিংদা লৈরিবা অপূনবা লো মেকর মশীং ৪,৮৯৬ কী মনুংদা এম পি অমদি এম এল এ ১,৭৬৫ ক্রিমিনেল কেস ৩,০৪৫ মায়োক্লরি হায়না ফোঙদোকখি।

৫। কুমজা ২০১৮ দা অৱাং খুন্নৌ য়ুথ দিভেলপমেন্ট এসোসিএশন (এ ৱাই দি এ) না শীন্দুনা অৱাং খুন্নৌ ময়াই লৈকায়গী শান্নবুংদা পাঙথোকপা ১৩ শুবা ষ্টেট লেভেল সেভেন এ সাইদ ভিল্লেজ ওপন ফুটবোল টুর্নামেন্টকী চহীদুগী ঙসিগী নুমিৎসিদা শান্নখিবা মেটচশিংদা মায় পাক্তুনা লক্কি ষ্টার, অচানবীগৈ অমসুং ক্যামগৈ এফ সী সেমি-ফাইনেল চঙখি।

৬। [illegible]

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ১২।০৩।২০২৬ ইং, শগোলশেল;
লমতাগী ২৪নি পানবা।

মেষ: লাইবক ফবা খরা ৱাৎলবসু মী কিদবা, থৌনা ফুদোকপা ঙম্লবদি মায়থিবা লৈরোইদবা নুমিৎনি। অদুবু আশা চাউবদি মতাং ইচা চারোই।
লৈশা পাখংগী- নীংবনা অমা ওইগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম

বৃষ: থাজদনা খুরক্কী ঈনা লাই শাবা নুমিৎনি, খম্বদনা হোয়া ফরুনু। য়েৎনরম্বদি কোকচরনি, মিংচৎ তানবসু মতাং চারে, ঙাং-শকপা হৈগনি
লৈশা পাখংগী- লাইবক লৈতে।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম

মিথুন: নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংগনি, চিংনদনা খূৎচাও থাবা য়ারনি, লন চাওখৎকনি। অদুবু চিনদি য়াংগনু অমদি মীৱা থাজরবদি মাঙগনি।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কর্কট: মায় পাক্কদবা লম্বী উরনি, মীয়ামগা লোয়নবনা নুংঙাইজবতা নত্তনা চাওখৎপা হেনগনি। মহু চাউবদগীদি চেকশিন্দবা য়ারোই।
লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংজগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

সিংহ: চাদিং হম্বনবা হোৎনৌ, অচুম্বনতা পাম্বৈ ওইয়ু। অফবা লাইরিক পাশিনবনা তুংদা অশিংবা শক্কদবা নুমিৎনি। ৱা ঙাংদবনা ফগনি।
লৈশা পাখংগী- মতম হৌহনখো।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/কিসমিস

কন্যা: হকচাং নুংঙাইজবা হেনগনি, পোরম খরদি শীন্দোকপা অমদি মী খোন্না ঙাংবা হৈগনি। অদুবু নচা-ননাই, য়েক্লবনদি নুংঙাইহন্দে।
লৈশা পাখংগী- ঈকায় খুম্নবীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

তুলা: লাইবক ফরে, লৌশিং থোক্লে, নক্লবগী মতেং লৌবনা হেন্না কান্নগনি। মীয়ামগদি মরী ফবা ৱাৎপা, হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপদি লৈ।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংই।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: নাইতোম ৱারেপ লৌবা অমদি নীংবদুমক পাঙদা য়াদে খনবনা চাউনা মাঙজগনি। মীয়াম নৎত্রবসু ইমুং-মনুংগী ৱা তাবা য়াম্না কান্নগনি।
লৈশা পাখংগী- মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম

ধনু: হরাওবা, পূক্লিং পেন্না কান্নজবা, মীং চৎপা লৈ। য়েৎনবা য়াবদদি তুমিন্না লৈথোকপা ফগনি। নক্লবনা ৱারৌদনবা হোৎনবা তুংদা ফগনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মকর: চরাংনবা অমদি অশিংবা শাবনা য়েক্লবদুম হেনগৎকনি। অরোন-অথুপ ঙাংথোক্কনু। থিবা-হুম্বা কল্লবদি নচাক-নরল চাওখৎকনি।
লৈশা পাখংগী- মতম হৌহনখো।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কুম্ভ: মরুপ-মপাংগী মতেংনা নচাক-নরল চাওখৎকনি, ৱানোম-থৌনোমসু শোয়দনা মায় পাক্কনি, মীয়াম্না চানবীগনি। নোল্লকপদি কাওগনু।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

মীন: অশাওবা ফাথৌ, অঙম্বগী মনাক নক্কনু, নচাক-নরল চেকশিন্দবা তৌগনু। নীংবদি থুংগনি, নচা-ননাইগী ৱা লুম্না লৌবনা য়াইফগনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংনি।