ইন্দিয়া লৈঙাক্না নোর্থ ইষ্ট ষ্টেটকী মীওইশিংবু নমথদুনা থম্লিবসি পুন্না থেংনমিন্নবা মতম ওইরে : সঞ্জয়

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ২৩ (ঐচএনএস): ইন্দিয়া লৈঙাক্না নোর্থ ইষ্ট ষ্টেটকী মীওইশিংবু নমথদুনা থম্লিবসি ঐখোয় পুনশিন্দুনা থেংনবা মতম ওইরে হায়না ওল মণিপুর য়ুনাইটেদ ক্লবস ওর্গনাইজেশন (অমুকো)গী প্রসিদেন্ট সঞ্জয় সোরোখাইবমনা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি ঙসি নোর্থ ইষ্ট ষ্টেটশিংদা লৈরিবা ইন্দিজিনস ফূরুপশিংনা মৈহৌরোলদগী হৌনা শান্নদুনা লাকপা য়েলহৌ মশান্না কয়া অসিবু য়োকখৎনবগী পান্দমদা অমুকো, মণিপুরী ষ্টুদেন্টস ফেন্দরেশন (এম এস এফ) অমদি য়েলহৌ মশান্না য়োকখৎ কাঙলুপকা পুন্না খূৎশম্নদুনা চহী অসিদগী হৌদুনা অহানবা নোর্থ ইষ্ট ইন্দিজিনস গেমস এন্দ কলচরেল মীট ২০২৬ ঙসি ইম্ফাল ৱেষ্টকী ক্বাকৈথেলদা লৈবা টিদ্দিম রোদ এথলেটিক য়ুনিয়নগী গ্রাউন্দদা হৌদোকপগী থৌরমদা শরুক য়ারদুনা মহাক্না ফোঙদোকখিবনি।

তোঙান তোঙানবা নোর্থ ইষ্ট ষ্টেটশিং মরু ওইনা অসাম, নাগালেন্দ, ত্রিপুরাদগী লাকপা শান্নরোই অমদি দেলিগেট কয়ানা শরুক য়াদুনা হৌদোকখিবা থৌরমদুদা মণিপুর য়ুনিভর্সিটি ওফ কলচরগী ভাইস চাঞ্চেল্লর প্রো. পাওনম গুনিন্দ্রো, অমুকোগী প্রসিদেন্ট সঞ্জয় সোরোখাইবম, জেলিয়াংরোং য়ুনিয়নগী চ্যেরমেন ডা. এল ফাওমৈ অমদি থাদৌ ইনপি মণিপুরগী ভাইস প্রসিদেন্ট নেখোলাল হাওকিপনা প্রসিদিয়ম মেম্বরশিং ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরমসিগা মরী লৈননা সঞ্জয় সোরোখাইবমনা মখা তানা ফোঙদোকখিবদা, নোর্থ ইষ্ট ষ্টেটশিংগী লৈরিবা ইন্দিজিনস মশান্না কয়াসি তপ্না তপ্না মুৎশিল্লকপনা মরম ওইরগা হৌরক্লিবা অঙাংশিংনা ইন্দিজিনস মশান্নশিং অসিবু মমিং ফাওবা খঙলক্তবগী ফীভম অমা লাক্লে। মরম অসিনা ইন্দিজিনস মশান্নশিংসিবু য়োকখত্তুনা অমুক হন্না মালেমগী মীয়ামদা মশক তাক্নবা অমদি মপাঙ্গল কনবা নোর্থ ইষ্ট ষ্টেট অমা শাগৎনবগী পান্দমদা অহানবা ওইনা নোর্থ ইষ্ট ইন্দিজিনস গেম অসি পাঙথোকপনি। নোর্থ ইষ্ট ষ্টেটশিং য়াওনা মণিপুর অসি কুমজা ১৯৪৯ দগী হৌদুনা ইন্দিয়া লৈঙাক্না স্পোর্টস, কলচর, রিছোর্সনচিংবা সেক্সন খূদিংমক্তা নমথদুনা লাক্লি। মসিবু থেংননবগীদমক অপূনবা নোর্থ ইষ্ট ষ্টেটশিংদা লৈরিবা মীওই খূদিংমক্না অমত্তা ওইনা পুনশিন্দুনা পুন্না থেংনমিন্নবগী মতম ওইরে। ইন্দিয়া লৈঙাক্না নোর্থ ইষ্ট ষ্টেটকী মীওইশিংবু নমথদুনা থম্বদা নত্তনা মতম কয়াগী মমাঙদগী ওৎ-নৈবগী থবক চথরক্লিবশিংসি কনভেন্সন কয়া পাঙথোক্তুনা মালেমগী মীয়ামদা খঙহন্নবসু হোৎনরগনি।

য়ুনাইটেদ নেসন্স ফাওবদা চেথাদুনা য়ৌহন্নবা হোৎনরগনি। মরম অদুনা খুন্নাই অসিবু কাং-খোং চাইহন্নবা হোৎনরিবশিং অসিগী মায়োক্তা মণিপুরী অমদি নোর্থ ইষ্টকী মীয়াম্না পুন্না থেংনমিন্নদুনা ঐখোয়গী ওইবা শেন্মীৎলোন, ইন্দিজিনস রিছোর্সশিং অসিবু অমুক হন্না রিইষ্টাব্লিস তৌবা মথৌ তই হায়না ফোঙদোকখি।

ঙসি হৌদোকখিবা ইন্দিজিনস মশান্নশিং অসিগী মনুংদা মরু ওইনা মূক্না, অরাম্বাই, চৈবী, কাং অমসুং অসামগী বোদোগী খোল্লাইনাইনচিংবা মশান্না জিরিবাম য়াওনা তোঙান তোঙানবা মণিপুরগী দিষ্ট্রিক্টশিংদা শান্নখি।

শোরুম হাংদোকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ২৩ (ঐচএনএস): হিরো মোটোকোর্প লিমিটেদ ইষ্টকী জোনেল বিজিনেস হেদ লক্ষ্মিশা নাল্লুর‍্যানা ঘড়ী এয়রপোর্ট রোদতা হিরো মোটোকোর্পকী নৌনা হাংবা হিরো টুহ্বিলর শোরুম প্রেমিয়া ইম্ফাল অমদি হিরো ২.০ ঙসি হাংদোকখ্রে।

শোরুম হাংদোকপগী থৌরমদুদা হিরো মোটোকোর্প লিমিটেদ ইষ্টকী জোনেল বিজিনেস হেদ লক্ষ্মিশা নাল্লুর‍্যা, ওইনাম নবকিশ্বর, ওইনাম বিদ্যাসাগোর য়াওনা বিজিনেস পার্টনর্শিপকী মীওইশিংসু শরুক য়াখি। হিরো দিলর, মাদর্স ব্লেসিংগী পার্টনর ওইরিবা ওইনাম বিসালনা ফোঙদোরকপদা, ঙসি হাংদোক্লিবা শোরুম অসিদা মীয়াম্না হেন্না পাম্নরিবা হার্লি দেবিদসন এক্স৪৪০, কারিজমা, এক্সত্রিম য়াওনা প্রেমিয়ম মোটোর বাইকশিং ফংলগনি। শোরুমসি হিরোগী অনীশুবা দিলরগী মখাদা হাংদোকপনি হায়রি।

কংলৈ মেগা স্পোর্টস ফেষ্টিভেল পাঙথোক্লগনি : কে এস এ

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ২৩ (ঐচএনএস): কংলৈ মেগা স্পোর্টস ফেষ্টিভেল কুমসি চহীগী ওইনা 'স্পোর্টস ফোর এ চেঞ্জ' হায়বা থিমদা লাক্লিবা মার্চ ২দগী ৭ ফাওবা তোঙান তোঙানবা মশান্নশিংগা লোয়ননা পাঙথোক্লগনি হায়না কংলৈপাক ষ্টুদেন্টস এসোসিএশন (কে এস এ) হেদ ক্বার্টরগী সেক্রেটরি পব্লিসিটি কোইরেং লাই খুমনগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোলসিনা মখা তারদুনা, মীতৌ তম্বদা হালেংবা লৈত্রবা ইরমদমসিগী ইনখৎলক্লিবা নহা কয়ানা য়াওশং কুম্মৈ মতমদা অবের তৈনবা, ঈশিং হৈজিন্নবা, মযাই কাবা চীঞ্জাক শীজিন্নবা হেনগৎলকপা, লম্বী-লমজাওদা অচৎ-অওকশিংদগী শেল নিবা, মুনবনচিংবা কয়া মতম শাংনা চৎনদুনা লাকপনা হৌরক্লিবা মীরোলদা অচৌবা চৈথেং অমা পীবদা নত্তনা শেন্মীৎলোন্দসু খম থেংনা শোকহল্লে। কুম্মৈ অসিগী ফৎত্রবা চৎনবী কয়াসিদগী নহাশিংবু নাম্থোকহন্দুনা শান্ন-খোৎনবদা মায় ওনশিন্নবগী ৱাখল্লোন্দা কে এস এনা কুমজা ২০১২ দগী কংলৈ মেগা স্পোর্টস ফেষ্টিভেল হায়না মিংথোন্দুনা পাঙথোকপা হৌরকখিবনি।

কুমসি চহীগী ওইনা ১৪শুবা কংলৈ মেগা স্পোর্টস ফেষ্টিভেল, ২০২৬ অসিগী মপাও পুবা বাইক রেল্লি অমা থা অসিগী ২২দা পাঙথোকখি। রেল্লি অসি ইম্ফালগী কংলাগী ৱেষ্টর্ন গেটতগী মণিপুর লৈঙাক্কী য়ুথ এফেয়র্স এন্দ স্পোর্টসকী সেক্রেটরি (হোম) ডা. ময়েংবম ভেতো অমদি কে এস এগী প্রসিদেন্ট সেরাম হেমজিৎ মৈতৈনা লমথাখি। রেল্লিসিনা মোইরাংগী সেন্দ্রা ফাওবা থৌরুরবা মতুং অমুক হল্লক্তুনা কে এস এ লমাংদোং (বিষ্ণুপুর) দিষ্ট্রিক্ট কাউন্সীলদা পন্থুংফম ওইখি।

চৎখিবা রেল্লি অসিবু মপুং ফানবা হায়জরুবদা হরাও-হরাও থাউগী মতেং পাংবীরকখিবা ওইল পম্পশিং, টি-সার্ট স্পোন্সর তৌবীরকখিবশিং, ঈশিং, শেলগী মতেং পাংবীরকখিবা অমদি প্রিন্ট এন্দ ইলেক্ট্রোনিক্স মীদিয়াগী ইচিন-ইনাওশিং লোয়ননা তোঙান তোঙানবা রাইদর ক্লবশিংবু হায়নিংঙাই লৈতনা ফেষ্টিভেল অসিগী ওর্গনাইজিং কম্মিটিনা থাগৎপা ফোঙদোরক্লি।

লাক্লিবা মার্চ ২দগী ৭ ফাওবা পাঙথোক্কদৌরিবা ফেষ্টিভেল অসিগী ইভেন্ট অমা ওইনা ১৪শুবা কংলৈপাক মরাথোন রেস (কংলৈ লমশাং লমজেল) অসি মার্চ ৫দা এথলেটিক এসোসিএশন মণিপুর (এ এ এম)গা পুন্না খূৎশম্নদুনা পাঙথোক্কনি। লমশাং লমজেল অসিদা কংলৈ মীয়াম্না শরুক য়াবীদুনা অমদি মতেং পাংবীদুনা মপুং ফাহনবীয়ু হায়না পাউজেল্লক্লি।

নিলকুথি ফূদ পার্কতা ওন্ত্রপ্রেন্যুরশিপ দিভেলপমেন্ট প্রোগ্রাম হৌদোকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ২৩ (ঐচএনএস): চীফ মিনিষ্টর্স ওন্ত্রপ্রেন্যুরশিপ সপ্পোর্ট স্কিম (সী এম ঈ এস এস) দা কান্নবা ফংলবা বেনিফিসরিশিংদা 'ইষ্টাব্লিসিং এ সষ্টেনেবল মাইক্রো ওন্ত্রপ্রাইজেস' হায়বা থিমদা নুমিৎ ৬নি চথুগদবা ওন্ত্রপ্রেন্যুরশিপ দিভেলপমেন্ট প্রোগ্রাম (ঈ দি পি) ঙসিদগী ইম্ফাল ইষ্টকী নিলকুথি ফূদ পার্কতা লৈবা এম এস এম ঈ টেক্নোলোজি সেন্টর, ইম্ফালগী কনফরেন্স হোলদা হৌদোকখ্রে।

হন্দক্তা নৌনা মণিপুর লৈঙাক্কী প্লান্নিং দিপার্টমেন্টনা হৌদোকখিবা ষ্টার্টঅপ মণিপুর ২.০গা মরী লৈননা এম এস এম ঈ টেক্নোলোজি সেন্টর, ইম্ফালনা শীন্দুনা ঈ দি পি প্রোগ্রাম হৌদোকপগী থৌরমদুদা মণিপুর লৈঙাক্কী প্লান্নিং দিপার্টমেন্টকী দিরেক্তর ডা. আর কে রাধেসনা, মণিপুর লৈঙাক্কী প্লান্নিং দিপার্টমেন্টকী জোইন্ট দিরেক্তর আর কে তোম্বীসনা অমদি ঐচ হোমেন্দ্রো অমসুং এম এস এম ঈ টেক্নোলোজি সেন্টর, ইম্ফালগী দেপ্যুটি দিরেক্তর ডা. সিনাম য়োইরেতোম্বসু শরুক য়াখি।

থৌরমসিগা মরী লৈননা প্লান্নিং দিপার্টমেন্টকী দিরেক্তর ডা. আর কে রাধেসনানা হায়খিবদা, চীফ মিনিষ্টর্স ওন্ত্রপ্রেন্যুরশিপ সপ্পোর্ট স্কিমগী মখাদা তোঙান তোঙানবা লমদমসিগী ত্রেদশিংগী ওইনা বেনিফিসরি ৪৮৫ লোমদা নুমিৎ ৬নিগী ওইবা ত্রেনিং পীদুনা মার্কেটিংগী মরমদা তাকপী-তন্বীগনি। ত্রেনিংসিগী মনুংদা মতৌ করম্না বেনিফিসরিশিং অসিনা মখোয়-মখোয়না পাঙথোক্কদৌরিবা থবক থৌরমশিং অদুদা শেন্থোক লম্বী লৈহন্নবা করম্না বিজিনেস চাওখৎহনগনি হায়বনচিংবগী মতাংদা ৱাখল-লৌশিং ওইনবা তাকপী-তন্বীগনি। মসিগা লোয়ননা ত্রেনিংসিগী মনুংদা বেঙ্ককী মীওইশিংনা লাক্তুনা মতৌ করম্না বেঙ্কতগী লোন লৌগনি হায়বনচিংবগী মতাংদসু তাকপী-তন্বীগদৌরিবনি। মসিদসু নত্তনা ত্রেনিংগী অরোইবা নুমিত্তা মণিপুর লৈঙাক্কী প্লান্নিং দিপার্টমেন্ট, বেঙ্ককী মীওইশিং অমদি এম এস এম ঈগা পুন্না বেনিফিসরিশিংদা সর্টিফিকেট য়েন্থোক্কনি।

অদুবু অসিগুম্বা ত্রেনিং প্রোগ্রামসি য়াওরুন্দুনা সর্টিফিকেট ফংলে হায়দুনা বেনিফিসরি খূদিংমক অসি সর্টিফাই ওইবদি নৎত্রি। মরী লৈনবশিংনা মখোয়-মখোয়গী রিপোর্টশিং কুপ্না য়েংলগা খনগৎলবা বেনিফিসরিশিং অদুনা বেঙ্কতা চৎলগা লোন লৌবা য়াগনি। হায়রিবা লোন অসি লুপা লাখ ১০ ফাওবগী শেনফম লৌবা য়াবগী খুদোংচাবা লৈ। মরম অসিনা বেনিফিসরিশিংনা খুদোংচাবশিংসি লৌহৌনবা মখোয়-মখোয়না পায়খৎকে খল্লিবা থবকশিং অদু অখঙ-অহৈশিংগা তান্নদুনা মরিক চুম্না প্রোজেক্টনচিংবা শাদুনা হোৎনগদবনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

ফায়র সর্ভিস হেদ ক্বার্টরদা বেসিক ফায়র লাইফ সেফ্টি ত্রেনিং পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ২৩ (ঐচএনএস): মণিপুর লৈঙাক্কী মণিপুর ফায়র সর্ভিসনা শীন্দুনা নোংমগী ওইবা বেসিক ফায়র এন্দ সেফ্টিং ত্রেনিং ফোর টিচিং এন্দ নন-টিচিং ষ্টাফ ওফ স্কুলস ঙসি তরেৎশুবা বেটচকী ওইনা ইম্ফালগী ফায়র সর্ভিস হেদ ক্বার্টরদা পাঙথোকখ্রে।

অয়ুক পুং ১০.৩০ তাবদগী হৌদুনা পাঙথোকখিবা থৌরমদুদা মণিপুর লৈঙাক্কী জোইন্ট সেক্রেটরি (হোম) অঙোম হীরা, এদ্যুকেশন (এস) মণিপুরগী এসিষ্টেন্ট দিরেক্তর য়ুম্নাম নোংলেন মৈতৈ, মণিপুর ফায়র সর্ভিসকী দিরেক্তর এল নবচন্দ্রনা মথংশিংনা অথোইবা মীথুং, অখন্নবা মীথুং অমদি থৌরম মপু ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরমসিগা মরী লৈননা মণিপুর ফায়র সর্ভিসকী দিরেক্তর এল নবচন্দ্রনা ফোঙদোকখিবদা, দিপার্টমেন্ট অসিনা শীনবা অসিগুম্বা মখলগী ত্রেনিং প্রোগ্রামসি মণিপুরগী দিষ্ট্রিক্ট খূদিংমক শীনবা থুংনা শীল্লকখিগনি। ত্রেনিং প্রোগ্রামসি পাঙথোক্লবগী মরমদি অসিগুম্বা খুদোংথিবা থৌদোকশিংসি করম্বা মতমদা থোক্লক্কদগে হায়বা অকক্নবা লৈতে। মতম অমদা হেক্তমক থোক্লকপা য়াই। মসিগী মথক্তা মীওইবনা থোকহনবা অমাঙ-অতা, খুদোংথিবশিং করম্না থেংনগদগে হায়বসিগী মরমদা লমদমসিগী মীয়াম্বু খঙহন্নবা হোৎনবনি।

মরু ওইনা ওজাশিংনসু হীরমসিগী মতাংদা মমুৎ তানা খঙবীরগদি মখোয়না অমুক মহৈরোয়শিংদা তাকপী-তন্বীনবা অমদি ৱাখল-লৌশিং শন্দোক্নবা হোৎনবনি। মৈহৌ-লাংপোক অমা হেক থোক্লকপা মতমদা থেংনবা কমদৌনা থেংনগদগে হায়বদু খঙহন্নবা হোৎনৈ। ইন্দিয়াগী তোঙান তোঙানবা মফমদা স্কুলশিংদা মৈ চাকপগী থৌদোক থোকপদগী মহৈরোয়শিং লৈখিদবগী থৌদোক কয়া থোকখিবা লৈরে। অসিগুম্বা লাইবক থীবা থৌদোকশিং অসিদগীসু ঙাকথোক্তুনা মখা তানা খুদোংথিবশিং থোক্তনবা ইন্দিয়া লৈঙাক্নসু অসিগুম্বা এৱ্যের্নেস প্রোগ্রামশিংসি পাক শন্না পাঙথোক্লবা পাউতাক পীরি। স্কুলশিংদা মহৈরোয়শিংবু খঙহন্নবা হান্না হোৎনবনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

[illegible]

সোইবম শাগৈগী পাউজেল

লাক্লিবা তাং ২৮/০২/২০২৬ ইং, লমতাগী ১২ নি পানবা থাংজ নুমিৎতা মাইবম লৈকায় 'লিৱা তাবা' সোইবম শাগৈগী ওইবা চহীগী অপোকপগী থৌরম চাকলোনগা লোয়ননা পাঙথোকচগনি। থৌরম অসিদা শাগৈগী ইরৈচা খূদিংনা য়াওবীরনবা খঙহঞ্জরি।

লাইগী থৌরম : অয়ুক পুং ৮:০০ (নিপান)।

মী অমগী শেনখায় লুপা ৩০০ (চহুম) ওইগনি।

হায়জরিবা :

সোইবম মীঙম্বা মৈতৈ (পীবা)

HL-P/0215/24

Contact No. : 9774239044

লৌশিং পুক্কে

অফবা চীঞ্জাক চাদুনা হকচাং

ফনা ঐখোয় খুদিংমক লৈহন্নবা মতৌ করম্না হোৎনগনি

শরুকশিং য়াওবা মখলগী অথুম্বশিং ওইনা শিজিন্নবা হোৎনগদবনি।

ঐখোয় মীওইবনা অয়ুক নুংথিল নাইদনা শেল তান্নবা হোৎনরবসু লোয়শিল্লকপদা হকচাং ফবনা লন্নি হায়বা ৱাহৈ অসি অদুম্মক হায়নদুনা লাক্লবা ঙাক্তনি। মরম অদুনা অনৌবা চহীনা লাকপসিদা ঐখোয় খুদিংমক নাদ-য়েক্তনা হকচাং ফনা লৈহন্নবা হোৎনরসি। অদুবু হকচাং ফনা লৈহন্নবা হোৎনবদা তৌগদবা থবক থৌরম কয়া অমা লৈখ্রে। মদুগী মনুংদা ঐখোয়না চারিবা চিঞ্জাক অসিসু অমনি। ফত্তবা চিঞ্জাক চাশিল্লগা ঐখোয়না হকচাং ফনা লৈহন্নবা হোৎনবদা কৈদৌনুংদা মায় পাকপা ঙল্লোই। মরম অদুনা হকচাং ফনা লৈহন্নবা হোৎনবদা ঐখোয়না অফবা চিঞ্জাক চাবা অমদি চাবা থকপগী মতম কায়হন্দবা য়াম্না মথৌ তাই। চাবা থকপা মতম নাইরবা অমদি অফবা চিঞ্জাক চারবা মতমদা ঐখোয়না ঐখোয়গী হকচাংবু মশা মউ ফনা থম্বা ঙম্বগা লোয়ননা লায়না তিন্না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙমগদৌরিবনি। ঐখোয়না হকচাং ফনবনি হায়দুনা মখল মখা কয়াগী হকচাং শজেল তৌবা অমদি জিমদা চত্তুনা হোৎনরি। জিম চত্তুনা অমদি হকচাং শজেল চাং নাইনা তৌবরসু মচি ওইবা চিঞ্জাক চাদ্রবদি কান্নবা করিসু ফংলোই মদুনা হেন্না হকচাং শোকচিল্লক্নবা মরম অমা ওইরক্কনি। মরম অদুনা অনৌবা চহীনা লাকপসিদা হকচাং ফনা লৈহন্নবগীদমক ঐখোয় খুদিংমক্না অফবা চিঞ্জাক চাবগী হৈনবী থম্লসি।

ঐখোয়না হকচাং ফনা লৈনবগীদমক চাং নাইনা চাবা য়াবা চীঞ্জাক খরগী মতাংদা খঙমিন্নসি।

১) হকচাং ফনা থম্নবা হোৎনবা মতমদা ঐখোয়না ফাইবরগী শরুক য়াওবা চিঞ্জাকশিং চানবা হোৎনগদবনি। মরুওইনা ফাইবর অসি উহৈ-ৱাহৈ, অশংবা মনা মশিং, হৱাই-চেংৱাই অমদি বদামনচিংবদা য়াওই। হায়রিবা চিঞ্জাকশিং অসিদা ফাইবরখক্তা নত্তনা ভিটামিন অমদি মিনরেলসু মরাং কায়না য়াওই। মরম অদুনা ঐখোয়না ঐখোয়গী অকোয়বদা মরাং কায়না অমদি মমল হোংনা ফংলিবা চিঞ্জাকশিং অসি চাং নাইনা চাগদবনি। মসিনা ঐখোয়গী হকচাংদা কোলোন কেন্সর, থম্মোয়গী ওইবা লায়না অমদি ব্লদ প্রেসর কন্ত্রোল তৌদুনা থম্বদা মতেং পাংগনি।

২) চিনি অঙৌবা চাবা মতমদা ঐখোয়না য়াম্না চেকশিনগদবনি। মরমদি চিনি অঙৌবা কা হেন্না চাশিনবনা ঐখোয়গী হকচাংদা মখল কয়াগী লায়নাশিং মরুওইনা দাইবেটিস, ফেট্টি লিভর দিজিজ অমদি হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎহল্লকপা য়াই। মরম অদুনা ঐখোয়না অথুম্বা চানিংলবসু চিনি অঙৌবা চাবগী চাংদি হন্থগদবনি। মদুগী মহুত্তা সুক্রোসকী চাং য়াম্না য়াওদবা অতোপ্পা ভিটামিন অমদি মিনরেলগী শরুকশিং য়াওবা মখলগী অথুম্বশিং ওইনা শিজিন্নবা হোৎনগদবনি।

৩) ব্রেকফাষ্ট তৌবনা হকচাংদা কান্নবা কয়া পীবা ঙম্মী। হৌজিক্কী মতমদা মী অয়াম্বা মশাগী ওইবা অচিনবা সেদ্যুলনা মরম ওইরগা ব্রেকফাষ্ট চাবগী হৈনবী লৈতবা মীওইশিংসু য়াওদবা নত্তে। অঙনবা অয়ুক্তা ব্রেকফাষ্ট লৌবগী হৈনবী ঐখোয় খুদিংমক্না থম্নবা হোৎনগদবনি। হকচাংগী অরুম্বা হন্থহন্নবনি হায়দুনা মীওই কয়ানা ব্রেকফাষ্ট চাবগী হৈনবী থাদোক্তবসু নত্তে। অদুবু মসি অফবা নত্তে। অয়ুক্তা ব্রেকফাষ্ট লৌবা মতমদা য়েরুম, চনান, উহৈ ৱাহৈ অমদি অশংবা মনা মশিং চানবা হোৎনগদবনি।

৪) ঈশিং অসি ঐখোয় মীওইবনা হিংবদা চংদবা য়াদবা পোৎলমশিংগী মনুংদা অমনি। ঈশিংনা ঐখোয়গী হকচাংদা মরুওইবা থৌদাং কয়া লৌরি। খুদম ওইনা হায়রবদা হকচাংগী অরুম্বা হন্থহন্নবা হোৎনবদা ঈশিংনা মতেং য়াম্না পাংই। ঈশিং মরাং কায়না অমদি চাং নাইনা থকপনা হকচাংদা য়াওবা হূ চেনবা মচাকশিং শেংদোকপা, মেতাবোলিজমগী থবক য়াংখৎহনবা অমদি ঐখোয়না চাশিল্লিবা ময়াম অসি তুমহনবদা চাওনা মতেং পাংই। মরম অদুনা ঐখোয়না য়ামদ্রবদা ঈশিং গ্লাস ৭-৮ দগী তাদনা নোংমদা থক্কদবনি।

হায়রিবা ময়াম অসিগী মথক্তা খ্বাইদগী হেন্না ফবা হায়রগদি খোঙনা শাংনা শাংনা চৎপা অসিনি। অফবা চিঞ্জাক চাবগী মথক্তা নোংমদা য়ামদ্রবদা ঐখোয়না মিনিট ১৫ দগী তাদনা খোঙনা চৎপগী হৈনবী অমা থম্বা ঙল্লবদি লায়না তিন্না চেন্দনা হকচাং ফনা লৈবা ঙমগনি হায়রি।

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

নুপীশিং ইম্পৱারমেন্ট পুরক্নবা জেন্দর সেন্সিটাইজেশন পাঙথোকপনি : টিননিংফম

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ২৩ (ঐচএনএস): নুপী ওইবীশিংনা ৱিমেন ইম্পৱারমেন্ট পুরক্নবা হোৎনবদা তঙাইফদনা জেন্দর সেন্সিটাইজেশন তৌদবা য়াদবনি। নুপা-নুপী খেন্নবা, নুপীশিংদনা পৱার তৌবা ঙমদবগী লিমিটেশন থম্লগা থবক তৌবা ঙমদবগী থৌওংসি কোকহন্নবগীদমক্তা প্রোগ্রামসি পাঙথোকপনি। মায়কৈ অসোমদা লৈরিবা নুপা-নুপীশিংনা মান্নবা খুন্নাই অমা পুরক্নবগী পান্দমদা এৱ্যের্নেসসি পাঙথোকপনি হায়না মণিপুর ষ্টেট কম্মিশন ফোর ৱিমেনগী চ্যেরপার্সন টি ঐচ টিননিংফম মোন্সাংনা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি মণিপুর ষ্টেট কম্মিশন ফোর ৱিমেন অমদি তোপ দুসারা য়ারল ভি এল এফ অন্দর এম এস আর এল এম, ইম্ফাল ইষ্টকা পুন্না খূৎশম্নদুনা নোংমগী ওইবা জেন্দর সেন্সিটাইজেশন এৱ্যের্নেস প্রোগ্রাম অমা ইম্ফাল ইষ্টকী তোপ ময়াই লৈকায়দা লৈবা এস এ সী কম্যুনিটি হোলদা পাঙথোকখিবদা শরুক য়ারদুনা মহাক্না ফোঙদোকখিবনি।

থৌরম অদুদা মণিপুর ষ্টেট কম্মিশন ফোর ৱিমেনগী মেম্বর এস সোফিয়া, কম্মিশন অসিগী মেম্বর সেক্রেটরি দল্লিয়ু ফজতোম্বী অমদি ইম্ফাল ইষ্টকী দি সী, এস আই এস দি, ...

মখা লমায় ৬ কলম ৭

[illegible]

[illegible]

১। কুমজা ২০২২ গী ফেব্রুৱারী ২৪ দা রুসিয়ানা মায়কৈ কয়ামরুমদগী লান্মী অমসুং টেঙ্কশিং থাজিন্দুনা অমদি সিটি অমসুং মিলিটরিগী লৈফমশিংদা নোংথক্তগী বোম থাদবগা লোয়ননা য়ুক্রেন শীনবা থুংনা লান্দাবা হৌখি।

১. [illegible]

২। কুমজা ২০০৭ কী ঙসিগী নুমিৎসিগী অয়ুক পুং ১০.০৫ রোম তাবদা ওল্ড কছার রোদকী ঙারিয়ান অপ্পর লাইমতোন চীংনা কোনবা খোরোক চিরু লমখায়দা শকখঙদবা য়ু জি গ্রুপ অমনা তৌরকখিবা অকনবা এন্বুশ অমদা পুলিস ১ য়াওনা আই আর বি ১৬ শিখি, ৭ শোকখি। শিরিবা অমসুং শোক্লবা ষ্টেট ফোর্সকী মীওইশিং অসি খৌপুমদা ৯শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেম্ব্লী ইলেক্সনগী দ্যুটি লোইরগা পুন্না গাড়ী ৬ তা ইম্ফাল তম্না থোক্লকখিবনি।

২. [illegible]

৩। কুমজা ১৮২৬ কী ফেব্রুৱারী ২৪ দা বৃটিশ লৈঙাক অমসুং ম্যান্মার অনীগী মরক্তা খূৎয়েক পীমিন্নখিবা ত্রিটি ওফ য়ান্দাবুনা মণিপুরবু নীং-খা তম্বা লম অমনি হায়না শক্তাকখিবা অদুবু নীংশিংদুনা নুমিৎ অসিবু 'ইরৈবাক কনবা নুমিৎ' হায়না য়ু পি এফ, ইপসা অমসুং হেরিকোননা কুমজা ২০০৭ তা য়াইস্কুলদা লৈবা এম দি য়ু হোলদা নীংশিং থৌরম পাঙথোকখি।

৩. [illegible]

৪। কুমজা ২০০৭ তা মণিপুর ক্রিকেট এসোসিএশননা শীন্দুনা থাংমৈবন্দগী থাউ গ্রাউন্দদা পাঙথোকপা অহানবা এম সী এ লিমিটেদ ওভর কেস প্রাইজ ক্রিকেট টুর্নামেন্টকী চহীদুগী ঙসিগী নুমিৎসিদা শান্নখিবা মেটচতা সাইক্লোন, থাংমৈবন্দনা ৱাই দল্লিয়ু সী, লংথবালবু রন ১০৩ দা থোইখি।

৪. [illegible]

৫। কুমজা ২০০৭ কী ঙসিগী নুমিৎসিদা ফোঙবা মণিপুরগী পাউচেশিংদা এজেন্সীগী লীখুন পল্লদুনা ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টনা অঙাংশিংগী হক নীংথিনা ঙাক-শেন্দুনা থম্বা ঙম্নবগীদমক্তা নেশনল কম্মিশন ফোর প্রোটেক্সন ওফ চাইল্ড রাইটস (এন সী পি সী আর) শেম্লে হায়না রিপোর্ট তৌনখি। মেগসেসে এৱার্দ ফংখ্রবা শান্তা সিনহানা কম্মিশন অদুগী চ্যেরপার্সন ওইখি।

৫. [illegible]

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২৪।০২।২০২৬ ইং, লৈবাকপোকপা;
অয়ুক পুং ৭.০৩ ফাওবা লমতাগী ৭নি পাল্লি, মতুংদি ৮নি পাল্লনি।

মেষ: লন চঙবা, পাউ নুংঙাইবা তাবা, মীয়ামগা মরী ফগৎপা, ইমুং-মনুং ৱা তান্নবনা থোইনা নুংঙাইজগদবা নুমিৎনি। আশা চাউবদি মাঙগনি।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা

বৃষ: অনৌবা থৌরমদা মাঙজিল থাবা, পূক্নিং মকা লাম্বা অমদি অকিবা লৈতনা থৌনা ফুদোক্তুনা থৌ পাঙবা ঙম্বা মীনদি কল্লকপা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংগী- ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

মিথুন: ৱা ঙাংবা লুগনি, য়েক্লবনা লান্না পাউথোকপী, ঙাইঙমদ্রবদি থবক মাঙগনি। থৌনা ফুদোকপনা শেল-থুমগী কান্নবদি হেনগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংবা ৱাগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/হিগোক

কর্কট: হকচাং নুংঙাইবা অমদি ৱাখল ফুদোকপা ঙম্বনা শেল-থুম থোইনা তানশিনবা ঙমগনি। মীতোপতি থাজরুনু নৎত্রবদি মাঙজগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

সিংহ: হান্নদৈ মীয়ামগা মরী ফবা ৱাৎপা অমদি পাইরক্কী লৌশিং খরা শোল্লবসু নীংবা মপাদি চাগনি। হকচাংসু নুংঙাইতে, অনম তান্দবা ফৈ।
লৈশা পাখংগী- পূকচেল চাওথোকউ।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কন্যা: তুংগী পোরম শীন্দোকপা য়াম্না হৈগনি, হকচাংসু নুংঙাইবা হেনগনি। মিপাইরম্বা কোকচগনি, মতাং চারবদি থৌনা ফুদোকহৌ।
লৈশা পাখংগী- ঈকায় খুম্নবীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা

তুলা: য়েৎনবনা হেন্নদুম কান্নগনি, অফবা লৌশিং তানশিনবা ঙমগনি অমদি য়েক্লবা লাকশিনগনি। অফবা মরুপ লাক্কনি, নচা-ননাই ফংগনি।
লৈশা পাখংগী- মায়দি ঙাকপীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংগনি, অফবা মরম ওইরবদি খূৎচাও থাহৌবনা অশিংবা শক্কনি। হুৱানবদগীদি চেকশিল্লু। মরুপ শাবা লাক্কনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

ধনু: লাইবক য়াম্না ফগনি, অনৌবা থবক-থৌরমদা খূৎচাও থাহৌবা য়াগনি। লাই-গুরুনা চানবীগনি, খুদোংচাবা মাঙহন্দবা ফগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

মকর: নকন্থিনা নরল মাঙহঞ্জবা, পোরম শীনবা হৈতবনা ঈকায়বা নংবা য়াবা লৈ। য়েৎনবা তন্দ্রবদি কনগনি, অফা-অপুনদি কোকচগনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক লৈতে।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কুম্ভ: লৌশিং অমদি অচুম্বা নত্তনা পাম্বৈ তাঙগনি। ঙাইঙমদবা অমদি মীৱা থাজবনা নচাক-নরলদা তাইনরক্কনি। খন্থরবদি শেল-থুম ফংগনি।
লৈশা পাখংগী- মতম খরা লৌবা ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মীন: নচা-ননাইগী মতেং লৈ, নীংবদুমক পাঙবা য়াগনি। য়েক্লবনা তাথিবগী নুংঙাইতবা, থাজবা মাঙবা য়াবা লৈ, অখঙ-অহৈ তান্নৌ।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।