মায় পাক্লবা মহৈরোয়শিং অমদি মীথোই মীহেল্লক্লবশিং হরাও তয়াম্না ওকপগী থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ৩১ (ঐচ এন এস) : তোঙান-তোঙানবা লূপ কয়ানা কোসেম, বোসেম অমদি সী বি এস ঈনা লৌবা ক্লাস টেন অমদি টুয়েল্বকী এগজামিনেসনদা মার্ক ৱাংনা ফংদুনা মায় পাক্লকখ্রবা অমদি মেদল ফংলকখ্রবা শান্নরোইশিং য়াওনা তোঙান-তোঙানবা হীরম কয়াদা মায় পাক্লকখ্রবা মীওইশিং ওক্তুনা অমদি খুদোলপোৎ পীদুনা পূক্লিং থৌগৎপগী অচম্বা থৌরম ঙসি ককচিংগী তোঙান-তোঙানবা মফম কয়াদা পাঙথোক্লুখ্রে।

ষ্টুদেন্টস লাইব্রেরী এসোসিএসন (এস এল এ) ককচিংনা শীন-লাঙদুনা চহী খূদিংগী লেপ্তুনা পীদুনা লাকপা ২২রকশুবা এস এল এ এৱার্দ প্রজেন্টেসন কম ফেলিসিটেসনগী প্রোগ্রাম অমা গ্রেস কোট্রেজ কলচর এন্দ এদ্যুকেসনল দিভেলপমেন্ট ফাউন্ডেসনগী মীপুনশঙদা পাঙথোকখ্রে। ঙসি পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা অথোইবা মীথুংলেন ওইনা ককচিং এ সীগী এম এল এ ময়াংলম্বম রামেশ্বর, জি সী সী এন্দ ঈ দি এফকী ফাউন্দর কে এস ঐচ চাওবনা অখন্নবা লেঙবীরকপা অমদি থৌরম মপু ওইনা পি শম্ফানা ওইখি।

ঙসিগী থৌরম অদুদা হন্দক্তা হায়দোকখিবা কোসেম, বোসেম অমদি সী বি এস ঈনা লৌবা এগজামিনেসনদা মকোক থোংলকখ্রবশিং, সিভিল সর্ভিসেস এগজামিনেসনদা মায় পাক্লকখ্রবশিং অমদি তোঙান তোঙানবা হীরম কয়াদা মীথোই মীহেল্লক্লবা অমসুং মেদল লৌরকখ্রবা ককচিং মনুংগী শান্নরোইশিংদা অচম্বা খুদোলপোৎশিং পীদুনা ঈকায় খুম্নবগা লোয়ননা পূক্লিং থৌগৎখি।

সাউথ ইষ্টর্ন স্পোর্টিং য়ুনিয়ন (এস ঈ এস য়ু) ককচিংনা শীন-লাঙদুনা লৈকায় অদুদা লৈবা মীথোই মীহেল্লক্লবা মীওইশিংবু হরাও তয়াম্না ওকপীদুনা পূক্লিং থৌগৎপগী থৌরম অমা ককচিং সুমাক লৈকায়দা লৈবা জে এন এন য়ু আর এম হোলদা পাঙথোকখি। ঙসিগী থৌরম অদুদা অথোইবা মীথুংলেন ওইনা ককচিং এ সীগী এম এল এ ময়াংলম্বম রামেশ্বর, অখন্নবা লেঙবীরকপশিং ওইনা এস ঈ এস য়ুগী এক্স-প্রসিদেন্ট টি ঐচ বুধি অমদি এস ঈ এস য়ুগী এক্স-প্রসিদেন্ট ৱাই নরহরি অমসুং থৌরম মপু ওইনা প্রসিদেন্ট ৱাই বিরেননা শরুক য়াখি। থৌরম অদুদা তোঙান তোঙানবা হীরমদা অমদি এগজামিনেসনদা মায় পাক্লকখ্রবা মহৈরোয় ৫৮দা অচম্বা খুদোলপোৎশিং খুৎশিন্নবগা লোয়ননা মখোয়গী তুংগী পুন্সিদা হেন্না মায় পাক্লক্লবা পূক্লিং থৌগৎপীখি।

নাকল অমরোমদসু সেনা এথলেটিস ওর্গনাইজেসন (এস এ ও) ককচিং ৱাইরিনা শীন্দুনা ক্লব অসিগী অকোয়বদা লৈবা ক্লাস টেন অমদি টুয়েল্বতা পোজিসন লৌরকখ্রবা অমদি ফর্ষ্ট দিভিজনদা লাকপা মহৈরোয়শিংবু ওকপগী থৌরম অমা ককচিং ৱাইরি ৱার্দ নম্বর ৩ কম্যুনিটি হোল, ককচিং ৱাইরি সলাম লৈকায়দা পাঙথোকখ্রে। থৌরম অদুদা থৌরম মপু ওইনা এস এ ওগী হান্না প্রসিদেন্ট ওইরম্বা এম রামেশ্বর, অথোইবা মীথুং ওইনা কাউন্সীল্লর ৱার্দ নম্বর ৩ এন মেম্মি অমদি রিছোর্স পার্সন ওইনা দি এম য়ুনিভর্সিটিগী ভাইস চাঞ্চেল্লর এন রাজমুহোননা শরুক য়াদুনা মহৈরোয়শিংদা খুদোলপোৎশিং পীদুনা ঈকায়খুম্নবা উৎখি।

বিষ্ণুপুরদা ফ্রী এনেমিয়া কেম্প পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ৩১ (ঐচ এন এস) : ভারত বিকাশ পরিষদ বিষ্ণুপুর সাখানা বি জে পি মণিপুর প্রান্টকী মীৎয়েং মখাদা নোংমগী ওইবা ফ্রী এনেমিয়া কেম্প অমা শীন্দুনা কন্ফরেন্স হোল, বিষ্ণুপুর ম্যুনিসিপাল কাউন্সীল, মণিপুরদা পাঙথোকখ্রে।

হেল্থ কেম্প অদুদা ডা. সোনাম হরিনা, ডা. প্রেসিল্লা, লেব টেক্নিসিয়ন আর কে কেশাভা অমদি এন জি শকহেননা লুচিংদুনা নুপা-নুপী পুন্না ২০০ রোম লায়েংখিবগা লোয়ননা হেমোগ্লোবিন টেষ্ট তৌবগা লোননা মথৌ তাবা হিদাক লাংথকশিংসু লেম্না পীখি।

হেল্থ কেম্প অদুগা মরী লৈননা পাঙথোকখিবা থৌরমদা চীফ গেষ্ট ওইনা নেসনল ওর্গনাইজেসন সেক্রেটরি সুরেশ জেননা শরুক য়াখিবগা লোয়ননা ভারত বিকাশ পরিষদ মণিপুর প্রান্টকী প্রসিদেন্ট ডা. ঐচ প্রিয়োশখি; ভারত বিকাশ পরিষদ নোর্থ ইষ্ট রিজনগী রিজনল জেনরেল সেক্রেটরি জগবিন্দু দেব; ভারত বিকাশ পরিষদকী নেসনল প্রোজেক্ট চ্যেরমেন, ইনভাইরনমেন্ট প্রোফেসর এম প্রেমজিৎ; ফোর্মর রেভিন্যু মিনিষ্টর কে ঐচ পুনিলকান্ত; ডা. এস রাজেন, ফোর্মর নেসনল ভাইস প্রসিদেন্ট ভারত বিকাশ পরিষদ এন্দ রিজনল পেট্রোন মেম্বরসু অথোইবা মীথুংলেনশিং ওইনা শরুক য়াখি।

সলাম জিবন, ভারত বিকাশ পরিষদ বিষ্ণুপুর সাখানা থৌরমগা মরী লৈননা ফোঙদোকখিবদা, ষ্টেট অসিদগী এনেমিয়া মপুং ফানা মুথৎপা ঙম্নবা ফ্রী কেম্প অসি তোঙান তোঙানবা মফম কয়াদা শীন্দুনা লাক্লি। ঙসি অসিনা বি ভি পিগী নেসনল ওর্গনাইজেসন সেক্রেটরিনা লুচিংদুনা বিষ্ণুপুরদা শীঞ্জবনি। হেল্থ এক্সপার্ট কয়া লাক্তুনা এসিষ্ট তৌবীবা অমদি মথৌ তাবা হিদাক লাংথকশিং পীজরি, মসিদা মীয়াম্না লাকপীদুনা কান্নবা লৌবীরিবা অসি লাইবক ফবনি। তুংদা শীঞ্জবা অসিগুম্বা কেম্পতা মীয়াম্না লাকপীদুনা হেন্না মপুং ফাবা ঙমহনবীয়ু হায়নসু ফোঙদোকখি।

লাইরিক ফোঙখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ৩১ (ঐচ এন এস) : মণিপুরী লিটরেরি সোসাইটি ইম্ফালনা শীন্দুনা মণিপুরী হিন্দী পরিষদকী হোলদা লাইশ্রম কমলনা জয় শঙ্কর প্রসাদকী হিন্দীদা ইবা *কামায়নী* কৌবা মহাকব্যা মণিপুরীদা হন্দোক্তুনা লাইরিক ওইনা ফোঙখ্রে হায়না সোসাইটি অসিগী জেনরেল সেক্রেটরি বি সুরেশ শর্ম্মগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

থৌরম অদুদা মণিপুরী লিটরেরি সোসাইটিগী ভাইস প্রসিদেন্ট নাওরেম লোকেশ্বরনা থৌরম মপু, মণিপুরী লেংগ্বেজ এদভাইজরি বোর্দ, সাহিত্য একাদেমীগী কনভিনর নোংমাইথেম কিরনকুমারনা অথোইবা মীথুং, মণিপুরী লিটরেরি সোসাইটিগী হান্নগী প্রসিদেন্ট শামুরাইলাৎপম প্রহ্লাদনা অখন্নবা মীথুং ওইনা শরুক য়াখি। লোয়ননা দি এম কোলেজ ওফ আর্টসকী এসোসিয়েট প্রোফেসর ডা. সগোলশেম লনচেনবনা লাইরিক্কী মরমদা ৱা ঙাংখি হায়রি।

লৌশিং পুক্কে

দার্ক চোকোলেট চাবনা

হকচাংদা পীবা কান্নবশিং

দার্ক চোকোলেটকুম্বা ফ্লেভানোল মরাং কায়না য়াওবা কোকোৱাগী পোৎলমশিং চাবনা হার্টকী ফীভম ফহল্লি হায়না সাইন্টিষ্টশিংনা ফোঙদোকখ্রে। কোকোৱাগী পোৎলম চাবনা হকচাংদা করি কান্নবা পীবগে হায়বগী মতাংদা চথখিবা রেন্দমাইজ কন্ট্রোল ট্রাইয়ল (আর সী টি) ১৯ গী দেটা পুম্নমক য়ুনাইটেদ ষ্টেটসতা লৈবা ব্রাওন য়ুনিভর্সিটিগী প্রোফেসার সিমিল ল্যুনা লুচিংবা রিছার্চর কাঙবু অমনা কুপ্না য়েংশিল্লম্মী। মদুদা দিসলিপিদিমিয়া (ট্রাইগ্লাইস-রাইদকী চাং ৱাংবা), ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্স অমসুং সিষ্টেমেটিক ইনফ্লেমেসন হন্থহন্দুনা কার্দিওমেটাবোলিক দিজিজগী রিস্ক হন্থহল্লি হায়বা খঙলকপনি।

নুমীৎ খুদিংগী ফ্লেভানোল য়াওবা কোকোৱাগী পোৎলম মিলিগ্রাম ২০০ দগী মিলিগ্রাম ৬০০ ফাওবা চাবনা ব্লদ সুগর ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্সকী চাং হন্থহনবগা লোয়ননা হায় দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন (ঐচ দি এল) নৎত্রগা অফবা কোলেষ্টরোলগী চাং হেনগৎহল্লি হায়বা খঙলকখি। ষ্টদিসিদা শরুক য়াখিবা ব্রাওন য়ুনিভর্সিটিগী গ্রেজুয়েট মহৈরোয় জিয়াওচেন লিননা হায়খি, তোঙান তোঙানবা মফমদা লৈবা মীওই ১,১৩৯ দা চথখিবা ষ্টদি অমদা কোকোৱা য়াওবা পোৎলম, মরুওইনা দার্ক চোকোলেট চাবনা হার্টকী ফীভম ফগৎহল্লি হায়বা খঙলকখিবনি।

মালেমগী খ্বাইদগী পাম্না চানরিবা চীঞ্জাকশিংগী মনুংদা চোকোলেটসু অমনি। কুমজা ১৮৪৭ তা বৃটিশ চোকোলেট কম্পেনি জে এস ফ্রাই এন্দ সন্সনা অহানবা ওইনা সোলিদ চোকোলেট বার পুথোরকখিবনি। অদুবু চোকোলেটকী পুৱারীদি চহী ৪০০০ শুরে হায়না থাজনরি। মেক্সিকোদা খৃষ্টনা পোক্কদবা চহী ১৯০০ ৱাৎলিঙৈদা চোকোলেট পুথোকখ্রে হায়রি। য়ুরোপতদি ১৭ শুবা চহীচাদা কোকোৱা অমসুং চোকোলেটপু এঞ্জিনা অমদি থবাক নাবা ফহন্নবা হীদাক ওইনা শীজিন্নরম্মী। কোকোৱাদা ইপিকেটচিন (ফ্লেবানোইদ মখল অমা) অমসুং রেসভরাট্রোল য়াওবা মরম্না হকচাংদা কান্নবা কয়ামরুম পী। এন্টিওক্সিদেন্ট অমসুং এন্টিইনফ্লেমেটরিগী মগুন চেনবা কেটচিননা নর্ভশিং অমাঙ-অতা থোকহন্দে। রেসভরট্রোলনা সেন্ট্রেল নরভস সিষ্টেম (সী এন এস) দা ইনফ্লেমেসন তৌহন্দে। সী এন এসতা ইনফ্লেমেসন তৌরবদি ন্যুরোদিজেনরেটিব দিজিজ ওইহল্লকই।

হন্দক্তা পাঙথোকখিবা ষ্টদি অমদা রেসভারেট্রোলনা হীরম খরদা হকচাং শাজেল তৌবগা চপ মান্নবা মওংদা মাইটোকোন্দ্রিয়ানা কান্নবাপী হায়বা খঙলকখি। হীরম অসিদা মতম শাংনা ষ্টদি চথদুনা লাকখিবা হার্ভার্দ য়ুনিভর্সিটিগী প্রোফেসার ওফ মেদিসিন নোর্মান হোলনবর্গনা হায়খি, হকচাংদা অসুক্কী মতিক কান্নবা পীরিবা ইপিকেটচিনবু ভিটামিন মখল অমা ওইনা লৌফম থোকই। পানামাগী ক্যুনা কৌবা ফুরুপ অমগী মীওইশিং ষ্ট্রোক, হার্ট ফেলিয়র, কেন্সর অমদি দাইবেটিসকী রিস্ক নেম্না লৈবগী মতাংদা থিজিনবদা কাঙলুপ অসিগী মীওইশিং চয়োল খুদিংগী কোকোৱা কপ ৪০ রোম চারম্বা থেংনরকখি।

অতে অতোপ্পা ষ্টদি খরদগীসু কোকোৱা চাবনা হার্ট, ব্লদ ভেসেল, ব্রেন অমসুং নরভস সিষ্টেম ফহনবগা লোয়ননা দাইবেটিস অমদি অতে লায়না কয়াদগী ঙাকথোকই হায়বা খঙলকখি। কুমজা ২০১২ দা পাঙথোকখিবা ষ্টদি অমনা হায়খি, চোকোলেট চাবনা কার্দিওভাস্কুলর দিজিজগী রিস্ক চাদা ৩৭ অমসুং ষ্ট্রোক্কী রিস্ক চাদা ২৯ হন্থহনবা ঙম্মী। চহী অদুমক্তদা পাঙথোকখিবা অতোপ্পা ষ্টদি অমগী রিপোর্টতা কোকোৱা নৎত্রগা চোকোলেট চাবনা ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্স, ব্লদ প্রেসর অমসুং এল দি এল কোলেষ্টরোল হন্থহনবগা লোয়ননা ব্লদ ভেসেলগী ইলাষ্টিসিটি ফগৎহল্লি হায়বা খঙলকখি।

ষ্টদি অমদা পেসেন্ট ৯ বু নুমীৎ খুদিংগী দার্ক চোকোলেট গ্রাম ১০০ নুমীৎ ১৫ নি চুপ্না পীজবা মতমদা ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্স হন্থরকপা থেংনখি। ওক্সিদেটিভ মেদিসিন এন্দ সেল্যুলর লোঞ্জেভিটি জর্নেলদা ফোঙলকখিবা রিপোর্ট অমনা হায়খি, কোকোৱা পোলিফেনোলনা হার্টকী ফীভম ফহনবগী মথক্তা ইনফ্লেমেটরি দিজিজ, মেটাবোলিক দিসওর্দর অমসুং কেন্সর ঙাকথোকপদা মতেং পাংই। কোকোৱাদা য়াওবা কেমিকেল ৩৮০ রোমগী মনুংদা সাইকোএক্টিব কম্পাউন্দ ১০ য়াওই। গ্রীন টি, ব্লেক টি নৎত্রগা রেদ ৱাইনদগীদি কোকো-ৱাদনা ফেনোলিক অমসুং এন্টিওক্সিদেন্টকী চাং য়াওবা হেল্লি। কোকোৱাদা য়াওবা ফেনোলিকতা এন্টিপ্রোলিফরেটিভ, এন্টিম্যুটা-জেনিক, কেমোপ্রোটেক্টিভ অমসুং এন্টিকার্সিনোজেনিক ওইবা মগুন চেল্লি।

কুমজা ২০১৩ দা নেদরলেন্দসকী জর্নেল ওফ মেদিসিনদা ফোঙলকখিবা রিপোর্ট অমগী মতুংইন্না কোকোৱাদা অফবা ফেট, এন্টিওক্সিদেন্ট, নাইট্রোজিনস কম্পাউন্দ, প্রোটিন, মিথাইলজেন্টিন থিওব্রোমাইন, সেন্ট্রেল নভরস সিষ্টেম ষ্টিম্যুলেন্ট, দাইয়ুরেটিক্স, মশল রিলেক্সেন্ট, পোটাসিয়ম, ফোসফরস, কোপর, আইরন, জিঙ্ক, মেগনেসিয়ম অমসুং ভেলরিক এসিদ মরাং কায়না য়াওই। পুম্নমক্তগী হেন্না মরুওইরিবদি দার্ক চোকোলেটনা হার্টকী ফীভম ফহনবগী মতাংদনি। চাং নাইনা দার্ক চোকোলেট চাবা মতমদা হায় দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন (ঐচ দি এল) কোলেষ্টরোলগী চাং হেনগৎহন্দুনা হার্টকী মথৌদা মতেং পাংশিল্লি। মালেমদা চহী খুদিংগী হার্ট দিজিজ, দাইবেটিস অমসুং কেন্সরনা মীওই কয়া শিহল্লি। অদুবু নুমীৎ খুদিংগী চাং নাইনা দার্ক চোকোলেট চাবা মতমদা হায়রিবা লায়নাশিং অসিগী রিস্ক হন্থরকই। দার্ক চোকোলেটতা ফ্লেভানোল মরাং কায়না য়াওবা কোকোৱা য়াওবা মরম্না হকচাংদা চাউনা কান্নবা পীবনি।

কনাগুম্বনা হকচাংদা কান্নবা ফংনবগীদমক দার্ক চোকোলেট চাবা তারবদি কোকোৱাগী চাং ৱাংবা অমসুং চিনিগী চাংনা হন্থবা চোকোলেট খনগদবনি। কোকোৱা হায়বসি অখাবা পোৎশক অমনি। মরম অদুনা চোকোলেট চাবদা অখাবগী মহাউ অমা য়াওরিবসি কোকোৱা য়াওবননি। হ্বাইট চোকোলেটতি চাবদা মহাউ লৈনবগীদমক পেসচরাইজ তৌরবা শঙ্গোম অমসুং চিনিনা পুল্লগা শেল্লকপনি। হ্বাইট চোকোলেট চাবনা হকচাংদা থোইদোক্না কান্নবা পীদে।

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

অমুকোনা শীন্দুনা মণিপুর ইন্টিগ্রিটি দে ২০২২গী থৌরম ওগষ্ট ৪দা পাঙথোক্লগনি

ইম্ফাল, জুলাই ৩১ (ঐচ এন এস) : লাক্লিবা ওগষ্ট ৪ দা মণিপুর ইন্টিগ্রিটি দেগী ওবজার্ভেসন থৌরম অমুকোনা মণিপুর মীয়ামগা লোয়ননা ইম্ফালগী বি টি পার্ককী মখা নোংপোকথংবা শরুক অদু মণিপুর ষ্টেট ম্যুজিয়মগী অৱাংথংবদা লৈরিবা মণিপুর ইন্টিগ্রিটি পিল্লরদা অয়ুক পুং ৯দগী মীয়াম্না হৈকৎ-লৈকৎ তল্লবা মতুংদা ক্বাকৈথেল অখাম লৈকায়দা লৈবা কম্যুনিটি হোলদা মীয়ামগী মপুং ওইবা মীফম অমা পাঙথোক্লগনি হায়না অমুকোগী সেক্রেটরি পব্লিসিটি লাইশ্রম কৃষ্ণচন্দ্র খুমনগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

কুমজা ১৯৯৭তা অপূনবা মণিপুরগী ঙমখৈ অমদি শক্তমদা অতম্লনা গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়ানা শীংনরকপা মতমদা অমুকোনা শীন্দুনা ইম্ফালদা ওগষ্ট ৪দা লমদমসিগী মীওই লাখ ৫ হেনবা মশীং য়াল্লবা মীয়াম্না চাউরবা খোঙচৎ অমা চৎতুনা শীংনরল্লিবা অদুগী মায়োক্তা লেপখিবনি। মণিপুরগী অপূনবা শক্তম ঙাক্লবগী মীয়ামগী খোঙচৎ অদুদা মণিপুরদা খুন্দারিবা কাঙলুপ-ফুরুপ খূদিংমক্কী মশীং য়াল্লবা মীয়াম্না তঙাইফদবা থৌদাং অমনি খন্দুনা অৱা-অনা থিদনা শরুক য়াখিবনি।

কুমজা ১৯৯৭কী ওগষ্ট ৪দা হিষ্টোরিক ওইরবা মণিপুর মীয়ামগী খোঙচৎ অদুনা মণিপুরগী অপূনবগী শক্তম অমদি ঙমখৈবু থুগায়নবা হোৎনরক্লিবশিংগী মফমদা মণিপুর মীয়ামগী অপূনবগী পাঙ্গলদু উৎখি। খোঙচৎ অদু লোইরবা মতুংদা য়াল্লবা খোঙচৎলোয়শিং অমদি মণিপুরগী মরুওইবা মীওই কয়া য়াওনা ইম্ফালগী মপাল কাংজৈবুংদা (পোলো গ্রাউন্দদা) মীয়ামগী অচৌবা মীফম অমসু পাঙথোক্তুনা মণিপুরগী অপূনবগী শক্তম অমসুং ঙমখৈদা মনুং অমসুং মপানগী শাফু অমত্তনা থুগায়বা য়ারোই, থুগায়নবা হোৎনরল্লবদি, হোৎনরল্লিবা অদু মণিপুরগী মীয়াম্না অমত্তা ওইনা থেংনমিন্নগনি হায়বা অচেৎপা ফিরেপ-ৱারেপ অমা লৌমিন্নখি।

অপূনবগী পাঙ্গল উৎতুনা য়াল্লবা মীয়াম্না চাউরবা খোঙচৎ অমা চৎখিবা নুমীৎ ওগষ্ট ৪ অসি অমুকোনা চহী খূদিংগী "মণিপুর ইন্টিগ্রিটি দে" হায়না নীংশিং থৌরম পাঙথোক্তুনা লাক্লি। অমুকোনা লেপ্তুনা পাঙথোক্তুনা লাক্লিবা মণিপুর ইন্টিগ্রিটি দে অসি হন্দক্কী চহী অসিগা থারগা চহী ২৫ মপুং ফারে। অসিগুম্লবা শাংলবা মতমসিগী মনুংসিদসু মওং অমা নৎত্রগা মওং অমা হোংদুনা গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়ানা মণিপুরগী অপূনবগী শক্তম থুগায়নবা হোৎনবা কয়াদি ঙসি ফাওবা লেপ্পা লৈত্রি। লেপ্তুনা হোংবা লাল্লোং কয়ানা অপূনবগী শক্তম অমদি ঙমখৈ থুগায়নবা হোৎনরক্লবসু মণিপুর মীয়ামগী পাঙ্গলনা ঙসি ফাওবা থিংদুনা লাক্লি অমদি শীংনরকপা খূদিং থেংননবা মতম চুপ্পদা শেম-শাদুনা লৈরি।

গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়া অমদি এন এস সী এন (আই এম)গী পিছ টোক্কতা মণিপুরগী লমগী শরুক য়াওশিল্লক্তুনা থোকখ্রিবা থৌদোকশিং অসিগী মরুনি। মণিপুরদা ঙল্লিঙৈ মতমদগী পুন্না নুংশি-চান্নবা হিংমিন্নরিবা মচিন-মনাওশিং অসি খৎনহল্লগা মচোই-মচোই তাহনবা অমদি মচোই-মচোই তারবশিং অসিগী কাঙখুল মুথৎপা হায়বসি গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়াগী অরোনবা এজেন্দা ওইদুনা লাক্লি। মরমশিং অসিনা লমদমসিগী কাঙলুপ-ফুরুপ খূদিংমক্কী মীয়াম্না খরা মুন্না ৱাখল খন্থবীগদবনি। কাঙলুপ নাইবা ৱাখল্লোন্দা য়ুম্ফম ওইদুনা ঐখোয়না অমনা অমগী মায়োক্তা লেপ্লরকপা হায়বসি কৈদৌনুংদা তৌরোইদবনি। কাঙলুপ নাইবা ৱাখল্লোন্দা থবক তৌনরবদি ঐখোয় মশেল মচেৎ-মচেৎ তান্নদুনা মীতোপ-মীয়ানচাশিংগী লাংদা পুন্না থুমিন্নবগা চপ মান্নগনি হায়বসি খক কাউমিন্নরোইসি।

লমহেন-তুহেনবা ঙাংনবা য়াদবা কাঙলুপ নাইবা ৱাখল্লোন্দা য়ুম্ফম থোনবশিং থোরক্লবদি মদু কাঙলুপ-ফুরুপশিংগী লুচিংবশিংনা মতম চানা পূক্লিং ফাথবীবা, থেমজিনবীবা অমদি ৱাখল তাহনবীবা তৌবীগদবনি। মালেমগী মীয়ামগী চাউখৎপগী খোঙজেল অসি অসুক্কী মতিক য়াঙখ্রে, অসিগুম্লবা খোঙজেলসিদা য়াওজনবা হোৎনজবগী মহুৎতা ঐখোয় ঙসিদি ইরমদমগী ঙমখৈ অমদি শক্তম ঙাক্লবা হোৎনজদুনা লৈরে। মণিপুরগী অপূনবা শক্তমদা শীংনরক্লিবশিং অসিবু থেংনবদা অরৈবা পাঙ্গল অমদি মতম থাদদুনা লৈরি। অসিগুম্লবা ফীভমসিবু তাহল্লক্লিবা অসি গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়ানি।

চেরোল অসিনা মখা তানা হায়, কুমজা ১৯৪৭কী ওগষ্ট ১৪দা মনিং তম্বা ফংলবা মণিপুরবু নমদুনা ইন্দিয়াদা পুনশিনখি অমসুং ইন্দিয়া লৈঙাক্কী মখাদা লৈঙাক্লি। মণিপুর অসি মনিং তল্লম্বা লৈবাকনি মরম অদুনা মতম অমদা ইন্দিয়ানা বৃটিশকী মখুৎতগী মনিংতম্বগী লান হৌখিবা অদুগুম্না মণিপুরীশিংসু মনিং তমজগে হায়দুনা নীংতম লালহৌ অমা হৌরি হায়বা মীৎয়েং অসিখক্তা উরগা মদুগী লালহৌ অদু মায় পাক্তনবা থৌওংনা গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়ানা অসিগুম্বা দিভাইদ এন্দ রুলগী পোলিসী অসি লেপ্তুনা চথবা ওইরম্বসু য়াই। অদুবু মসি মায় পাক্লোইদবা ইন্দিয়া লৈঙাক্কী থৌরাংনি। মরমদি মণিপুরগী মীয়াম্না মরৈবাক নুংশি, পুন্না হিংমিন্নবা পাম্মী অদুগীসু মথক্তা হৌজিক্তি মণিপুরগী কাঙলুপ খূদিংমক্কী মীয়াম্না গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়াগী অরোনবা থৌরাংশিংবু খঙবা হৌরক্লে। গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়ানা ইন্দিয়াগী নীংতম লানবু ঈকায় খুম্নবীবগুম মণিপুরগী অপূনবগী শক্তম অমদি ঙমখৈবুসু ঈকায় খুম্নবীগদবনি।

"মণিপুর ইন্টিগ্রিটি দে" ওগষ্ট ৪ নুমীৎ অসিদা মতমদুগী মীয়াম্না অমদি মীফমনা লৌবীরম্বা ৱারেপ অদুবু মপুং ফাহনবা ঙম্নবা ওল মণিপুর য়ুনাইটেদ ক্লবস ওর্গনাইজেসন (অমুকো)না ঙসি ফাওবা লেপ্তুনা হোৎনজরি। অমুকোনা মতম চুপ্পদা কাঙলুপ নাইবা ৱাখল্লোন অমত্তা য়াওদনা থবক তৌবা হায়বসিদা য়ুম্ফম ওইদুনা মীয়ামগা পুন্না চৎমিন্নরি। পুন্না হিংমিন্নবা, পুন্না থেংনমিন্নবা, পুন্না চাউখৎমিন্নবা হায়বা পান্দম অসিনা মাঙথাজদুনা অমুকোনা লৈবাক মীয়ামগী থৌগল কয়া পাঙবা ঙমজরি অমদি লমদম অসিগী মীয়াম, কাঙলুপ-ফুরুপ পুম্নমক্কা অমত্তা ওইনা লেপমিন্নদুনা লাক্লি। ইরমদমসিগী মীয়াম্নসু থৌরম অসিদা শরুক য়াবীয়ু অমদি ইরমদম পোক্লফম ইমাগী অপূনবা শক্তম অমদি লমগী ঙমখৈ ঙাকমিন্নবগী অচেৎপা ফিরেপ অদু অমুক্কা হেন্না চেৎশিনহনমিন্নরসি হায়নসু চেরোলদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

এন্টি রেবিষ্ট ভেক্সিনেসনগী থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ৩১ (ঐচ এন এস) : অমুকোগী লমজিং মখাদা আই ঈ দি য়ু সী ওনা শীন্দুনা য়ুনাইটেদ য়ুথ ক্লব লাইরিকয়েংবম লৈকায় অমদি মঙ্গল ক্লব বাশিখোংদা এন্টি রেবিষ্ট ভেক্সিনেসনগী থৌরম অমা পাঙথোকখ্রে। থৌরম অদু ইম্ফাল ইষ্টকী পোরোম্পাৎতা লৈবা ভেটিরিনরি দিপার্টমেন্ট, গভর্ণমেন্ট ওফ মণিপুরগী জোইন্ট দিরেক্টরগা খুৎশম্নদুনা পাঙথোকখিবনি। থৌরম অদুদা চাউরাক্লা হূই ২১০ রোমদা এন্টি রেবিষ্টকী হিদাক কাপথোকখি হায়রি।

তাংজেং এফ সী আই গোদাউন তাবা লম্বী শেমজিনবা হৌখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ৩১ (ঐচ এন এস): থৌবাল তাংজেং চীংখোঙদা লৈরিবা নেসনল হায়ৱে ১০২দগী এফ সী আই গোদাউন থৌবাল তাবা মিটর ৪০০ শাংবা লম্বী অসি ঙসিদগী লৈকায় অহুমগী ক্লব অমদি মীয়াম্না লন্নাই শেনফম খায়নদুনা শেমজিনবা হৌখ্রে।

টি ঐচ কোলিন কৌবা কিয়াম মখা লৈকায়দগী মীওই অমনা ফোঙদোরকপদা, লম্বী অসি কিয়াম ৱাংমতাবা, কিয়াম মখা লৈকায় অমদি মোইজিংনচিংবা মফমগী খুঞ্জাশিংগী য়াম্না মরুওইবা লম্বী অমা ওইরিবনি। অদুবু নেসনল হায়ৱে ১০২দগী এফ সী আই গোদাউন ফাওবা মিটর ৪০০ রোম শাংবা লম্বী অসি গোদাউন অসিদা লাকপা অচৌবা গাড়ীশিংনা তোয়না চৎপনা মরম ওইরগা মতম কুইনদগী অদুক্কী মতিক ফীভম শোক্তুনা লাক্লে। মরী লৈনবা দিপার্টমেন্ট অমদি গোদাউনগী কন্সর্ন ওফিসলশিংদসু কয়ারক হায়জখ্রে। অদুবু তাবীবা লৈতবদগী লৈকায় অহুমগী ক্লব- হৈবোং লৈরক ক্লব, কিয়াম ৱেলফ্যের ক্লব অমদি কিয়াম ৱাংমতাবা ক্লবনা লৈকায় অহুম অসিগী মীয়ামগা লোয়নদুনা অঙম-অঙম্বা শেনফম খায়গৎনদুনা টেম্পররি ওইনা লম্বী অসি শেমজিনবা হৌবনি। মফম অসিদা খুঞ্জাশিংগী খনবীদুনা লম্বী অসিবু হেন্না ফবা মওং অমদা শেমজিনবীনবা লৈঙাক অমদি মরী লৈনবা মিনিষ্টরনা মীৎয়েং চিংশিনবীয়ু হায়না ফোঙদোরকখি।

নম্বোলগী মহৈরোয়শিং হরাও তয়াম্না ওকপগী থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ৩১ (ঐচ এন এস): হন্দক হায়দোকখিবা বোসেম অমদি কোসেমনা লৌবা ক্লাস টেন অমদি টুয়েল্ব এগজামদা চাদা ৭০ অমদি মসিগী মথক্তা ফংলকখ্রবা নম্বোল মায়কৈগী মহৈরোয়শিং হরাও তরাম্না ওকপগী থৌরম অমা দিভেলপমেন্ট এন্দ প্রোটেক্সন য়ুনাইটেদ ভলন্টরি ওর্গনাইজেসন্না শীন্দুনা নম্বোল কৈথেলদা ঙসি পাঙথোকখ্রে।

ঙসিগী থৌরম অদুদা অথোইবা মীথুংলেন ওইনা এদ্যুকেসন মিনিষ্টর টি ঐচ বসন্তকুমার, দি পি য়ু ভি ও নম্বোলগী প্রসিদেন্ট তাওরেম খাবা খুমন, কোসেমগী চ্যেরমেন ডা. চিঙ্গাংবম শরত, বোসেমগী চ্যেরমেন অখাম জয়কুমার অমসুং ওর্গনাইজেসন অসিগী এদভাইজরশিং লোয়ননা দোন্নর কয়ানা থৌরম মপুশিং ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরমগা মরী লৈননা ঐচ এস এল সীগী মহৈরোয় পুন্না ১৮৭, ঐচ এস ঈগী মহৈরোয় ১৩ পুন্না মহৈরোয় ২০০দা লেংয়ান ফি, কেস এৱার্দ অমদি খুদোলপোৎশিং পীদুনা ঈকায় খুম্নখিবগা লোয়ননা মণিপুর বোর্দকী ক্লাস টেনগী টোপ ১০ মহৈরোয়শিং ফোটো অমদি ক্লাস টুয়েল্বকী টোপ ১০ মহৈরোয়শিং ফোটোশিং নম্বোল কৈথেলদা থেৎখ্রে।

ভি দি এফকী দিমান্দ এসেমব্লীদা পুথোকপীয়ু

ইম্ফাল, জুলাই ৩১ (ঐচ এন এস) : ভি দি এফশিংগী মন্থলি ওনরেরিয়মগী মতাংদা হৌজিক হৌজিক পাঙথোক্লিবা ষ্টেট এসেমব্লী সেসন অসিদা পুথোকপীদুনা পাস তৌবীয়ু। লোয়ননা ভি দি এফশিংনা থেংনরিবা অৱাবশিং অসি কোকহনবীনবা চীফ মিনিষ্টর এন বিরেনগী পূক্লিং চিংশিঞ্জরি হায়না ওল মণিপুর ভি দি এফ ৱেলফ্যের এসোসিএসন ইম্ফালগী পব্লিসিটি সেক্রেটরিনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

GOVERNMENT OF MANIPUR
OFFICE OF THE PRINCIPAL
D.M. COLLEGE OF ARTS, IMPHAL
DHANAMANJURI UNIVERSITY,
MANIPUR

ꯈꯣꯡꯆꯠ / ADMISSION NOTICE
Dated, the 31st July, 2022

No.1/1/Adm/2028-DMCA: It is hereby notified to all the candidates who have been selected provisionally for admission to B.A. 1st Semester (Honours/ Regular Course) for the academic session 2022-2023 that the counselling session will be held from 3rd to 5th August, 2022 in the premises of D.M. College of Arts, Imphal from 10 a.m. to 3 p.m. The details of the counselling can be had from the College notice board and College website.

Sd/- **Dr. Ch. Sheelaramani**
Principal
D.M. College of Arts, Imphal

HL-P/3557/1

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ১।০৮।২০২২ ইং, নিংথৌকাবা;
থৱানগী ৪নি পানবা।

মেষ: মীনা য়েংথিবা, নীংবা মপা চাদবা, পোরম য়াৎপা হৈতবা নুমিৎনি। ৱাঙাং হৈবা, অখঙ-অহৈ তান্নবা, মরুপ খনবা হৈবনা মাঙগদবা কয়াদগী কনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- চরাঙগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা/চিনি অঙাঙবা

বৃষ: লন চঙবা, নচা-ননাইগী লমদা পূক্লিং পেঞ্জবা অমদি অচুম্বা পামজবা নুমিৎনি। মরুপ-মপাংনা থাগৎপিবসু লৈগনি। অদুবু মরু ওইবা থবক অমদি পনখিনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙাঙবদি পকচগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মিথুন: লৌশিং ফুদোকপদি ৱারসু অমদি ইমুং-মনুং ৱাখল তান্নবা ৱাৎলসু নীংবদি থুংগনি, লন হেনগৎপা, মীয়াম্না চানবীবগী নুংঙাইজবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কর্কট: চরাঙনবা অমদি পাঙগদবা থবক্তা পূক্লিং চঙবা ৱাৎপনা লন ময়েং তাবা য়াবা লৈ। নোল্লুক্না চৎচরবা, হোয়া ফদ্রবা অমদি ঈরাং পুদ্রবা মাঙবা লৈরোই।
লৈশা পাখংশিংগী- খন্থরগা ঙাঙউ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

সিংহ: নচাক-নরল অমদি ফংবা য়াবা পনবগী ৱাথোকপা য়াবা লাকই-ৱাঙাং হৈয়ু। নীংথিনা খন্থরগা পাঙবা থৌরমদি মায় পাক্কনি, শেন্দোংসু চাওগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক খরদি ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

কন্যা: য়েৎনবনা মাঙজগনি, হন্থবসু লোয়নগনু, হুরানবদৈ চেকশিল্লু অমদি য়েক্লবনা পাঙ্গলবা নুমিৎনি। লৌশিংনা খুৎলাই ওইবা/লান্দবনা মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ওইদবা তৌগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

তুলা: অনীংবা থবক পাঙবদা খুৎলোইনা পাঙবা ঙমজগনি, লল্লোন ইতিক্তসু শেন্দোং চাওনা ফংগনি। লৈতেং/মীয়ামগী মতেং ফংগনি। হুদৈদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: পাইরক্কী লৌশিং ফুদোকপা খরা ৱারসু নীংবা থুংগনি, ৱানোম থৌনোম কান্নগনি, থৌনা ফুদোকপনা য়েক্লববু ঙমজগনি। লৈঙাক্কী লমদদি মাঙজৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফরনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাঙবা

ধনু: হেন্না আশা চাওবরা হায়ববু মীপায়বদুম পোক্কনি। ৱা য়াম্না ঙাঙলসু নথক থোংবনা চৈবীবা য়াবা নুমিৎনি। মরুপ-মপাংনা য়ানবা পঙশিন্নৌ, য়েৎনবা পামগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মকর: অয়াম্বা লমদা ৱাখল তান্নরোই। লম চৎপসু হুরানবনা তাথি নৎত্রগা অকাওবনা মাঙজবা লৈগনি। নীংথিনা য়াৎথোক্লগা পাঙবা থৌরমদি মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱারৌনগনি-তপথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

কুম্ভ: মীনা লাকচবা ঙল্লোই -হান্নদৈ হোৎনরকপা থবক্তা অমদি লৈঙাক্কী লমদা মাঙলোমদা চঙশিল্লু। লল্লোনবা অমদি মীয়ামগী মরীসু ফগৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

মিন: মীচঙ হেনগৎকনি, নচা-ননাই চাওখৎকনি, অফবা মীংচৎ ফংগনি, ইমুং-মনুং ৱাতান্নবা পাঙবা থৌরমদি শোয়দনা মহয় য়ানগনি। ৱানোম্বদি লুই।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।