থুমহি চেন্দবা লোক্তাক পাৎ লৈত্রবদি মণিপুরসি লৈকংলা ওনখিগনি : লাঙ্গোলজম বিরমঙ্গোল

ইম্ফাল, নবেম্বর ২৮ (ঐচএনএস): মালেমদা অঙকপগী মশক ওইরিবা থুমহি চেন্দবা ঈশিংগী লোক্তাক পাৎ অসি লৈত্রবদি মণিপুর লৈকংলা ওনখিগনি। লোক্তাক পাৎ কনবা হায়বসি মণিপুর মীয়ামগী থৌদাং ওইহ্নম থোকই হায়না ত্রিপুরাগী শক্লাইরবা মণিপুরী লোলগী অইবা লাঙ্গোলজম বিরমঙ্গোলনা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি সাহিত্য থৌপাংলূপ (শাথৌলূপ), ইম্ফাল অমদি ফুঙ্গা হেরিটেজ, শিল্লোং অনীনা শীন্দুনা ঙরাংদগী চথরক্লিবা 'ইম্ফাল লিটরেচর ফেষ্টিভেল, ২০২৫'দা শরুক য়ারিবশিংনা ঙসি নীনি চনবা নুমিৎকী থৌরম ওইনা কৈবুল লমজাও নেশনল পার্ক, লোক্তাক পাৎ, থাঙ্গ-করাংদা চত্তুনা মহৌশাগী ফজবশিং য়েংশিনখিবগা লোয়ননা এস সী হোষ্টেল, থাঙ্গ ৱাংমা হায় স্কুলদা হাংলিবা রিলিফ কেম্পতা চঙদুনা আই দি পিশিংদা লুপা লীশিং ১১ খূৎশিন্নবগা লোয়ননা মখোয়বু পূক্নিং থৌগৎলন্বগী থৌরমদা মহাক্না ফোঙদোকখিবনি।

ফেষ্টিভেল অসিদা সাউথ আফ্রিকা, থাইলেন্দ, অসাম, ত্রিপুরা অমদি কোলকটাদগী অইবা-অইবী ৯না শরুক য়ারি।

এল বিরমঙ্গোলনা মখা তানা হায়খিবদা, ইম্ফাল লিটরেচর ফেষ্টিভেল, ২০২৫দা শরুক য়াবা ওইনা ত্রিপুরাদগী মীওই মরি লাকপনি। হন্দক্কী ফেষ্টিভেল অসিদা মণিপুরগী মনুং অমসুং মপান লৈবাক্তগী অইবা-অইবী কয়া উনবা ফংবসি য়াম্না নুংঙাইবা ফাওই। অসুম্না তোঙান তোঙানবা লোলশিংগী অমদি লৈবাকশিংগী অইবা-অইবীশিং উনবসিনা ঐখোয়গী লোল, লিটরেচর অমদি কলচরনচিংবসি এক্সচেঞ্জ তৌনবদা হেন্না খুন্মাঙ চাওশিনবা ঙমগনি। ইম্ফাল লিটরেচর ফেষ্টিভেলনা গ্লোবেল্লি লেংগ্বেজ, লিটরেচর এন্দ কলচর চাওখৎহন্নবা হোৎনবদা চাউনা মতেং পাংদুনা লাক্লি। অসিগুম্বা ফেষ্টিভেল অসি লেপ্তুনা পাঙথোক্লিবা শাথৌলূপপুসু থোইদোক্না থাগৎচনিংই হায়খি।

মহাক্না মখা তানা, কুমজা ২০২৩ গী মে ৩দগী হৌজিক ফাওবা চহী অনী মখায় হেল্লক্লবা ফাওবা রিলিফ কেম্পশিংদা অৱা-চৈনা খাঙলিবা আই দি পিশিংগী অৱাবদসু শরুক য়াখিবগা লোয়ননা অথুবা মতমদা আই দি পিশিংসি ময়ূম-ময়ূমদা হঞ্জিলহন্নবা লৈঙাক্না থৌরাং লৌখৎপীয়ু হায়নসু আপীল তৌখি।

ফেষ্টিভেল অসিগা মরী লৈননা শাথৌলূপকী সেক্রেটরি এম উত্তমনা ফোঙদোকখিবদা, ফেষ্টিভেল অসি লমদমসিগী অইবা-অইবীশিং অমদি মালেমগী অইবশিংবু পূক্নিং থৌগৎপীরিবা পূকচেল চাউরবা মীয়ামগী মতেংগা লোয়ননা পাঙথোকচবনি। ঙসি ফেষ্টিভেলসিগী নীনি চনবা নুমিৎসিদা মালেমগী মফম অমত্তদা ফংদ্রবা সঙাইগী হৌরকফম কৈবুল লমজাও নেশনল পার্কতা লৈরিবা সঙাই য়েংবগা লোয়ননা লোক্তাক পাৎয়াইদা অইবা-অইবীশিংগী শৈরেং শৈদিন্নবা পাঙথোকচবনি। লোয়ননা আই দি পিশিংগী অৱাবদা শরুক য়াবা ওইবা অঙন্বা শেলগী মতেংসু পাংজবনি হায়খি।

শাথৌলূপকী এদভাইজর সাহিত্য একাদেমী এৱার্দী শরতচান্দ থিয়ামনা ফোঙদোকখিবদা, নুমিৎ হুম্নী চুপ্পা পাঙথোক্কদৌরিবা ইম্ফাল লিটরেচর ফেষ্টিভেল অসিগী মরু ওইবা পান্দমদি লমদমসিগী তম্পাক লমদা লৈরিবা আই দি পিশিংগা মপান্দগী লাক্লিবা দেলিগেটশিংগা হকথেংননা উনদুনা মখোয়না ৱারিবা অমদি থেংনরিবা খুদোংচাদবা কয়াগী পাউদম তাহন্দুনা মালেমগী মীয়ামদা খঙহন্নবা হোৎনবনি। অতোপ্পা পান্দম অমনা মপানগী অইবা-অইবীশিং কৌদুনা লমদমসিগী অইবা-অইবীশিংগা উনদুনা লমদমসিগী লিটরেচরগী মশক মালেমগী মীয়ামদা য়ৌহন্নবা অমদি খঙহন্নবা হোৎনবনি। হয়েং হুম্নী চনবা নুমিত্তা মালেমগী মীয়াম্না শকখঙনরবা লমদমসিগী থিএটর আইকন লাই ওইখ্রবা গুরু রতন থিয়ামগী কোরস রেপর্টরি থিএটরদা চত্তুনা গুরুসিগী মফমদা ঈকায় খুম্নবা উৎকনি হায়খি।

নেশনল সেমিনার লোইশিনখ্রে

ইম্ফাল, নবেম্বর ২৮ (ঐচ এন এস) : 'ভক্তি মুভমেন্ট ইন মণিপুর (১৮শুবা অমসুং ১৯শুবা চহীচা): হিষ্টরিকেল, লিটরেরি এন্দ কলচরেল পরস্পেক্টিভ' হায়বা হীরমদা এম য়ুগী দিপার্টমেন্ট ওফ দান্স এন্দ ম্যুজিক, ন্যু দেল্লিগী ভারতিয়া বিদ্যা অধ্যায়ন সনস্থান অমসুং এম য়ু সীগী দিপার্টমেন্ট ওফ সঙ্কীর্ত্তননা পুন্না খূৎশম্নদুনা নুমিৎ নীনি চুপ্পা চথরকপা নেশনল সেমিনার লোইশিনবগী থৌরম ঙসি মণিপুর য়ুনিভর্সিটিগী সিনেট হোলদা পাঙথোকখ্রে।

থৌরমসিদা এম য়ুগী স্কুল ওফ হ্যুমেনিটিজগী দিন ওইরম্বা প্রোফেসর পি নবচন্দ্রনা অথোইবা মীথুং, এম য়ুগী দান্স এন্দ ম্যুজিক দিপার্টমেন্টকী হেদ ডা. এম থোইবনা থৌরম মপু অমদি এম য়ু সীগী রেজিষ্ট্রার এল রাধাকান্তনা অখন্নবা মীথুং ওইনা শরুক য়াখি। থৌরমসিগী মনুং চন্না সেমিনারসিদা শরুক য়াদুনা পেপর প্রজেন্ট তৌখিবশিংদা সর্টিফিকেট ওফ পার্টিসিপেশন য়েন্থোক্তুনা পূক্নিং থৌগৎখি।

সাইক্লিং ফোর মণিপুর পিস কেম্প্যেন চথরক্লিবা মালেম থোঙাম অসামগী কোক্রাঝার দিষ্ট্রিক্টতা থুংখ্রে

ইম্ফাল, নবেম্বর ২৮ (ঐচএনএস): সাইক্লিং ফোর মণিপুর পিস হায়বা থীমদা ন্যু দেল্লিদগী ইম্ফাল ফাওবগী কিমি: ৩০০০ গী লম্বী পরিংদা সাইকল থৌদুনা কেম্প্যেন চথরক্লিবা মণিপুরগী ত্রান্সজেন্দর সোসল এক্টিভিষ্ট মালেম থোঙাম কিলোমিটর ১,৮৩০ থৌখিবগা লোয়ননা ঙসি অয়ুক পূং ৯ তাবদা অসামগী কোক্রাঝার দিষ্ট্রিক্টতা থুংখ্রে। মহাক্না অসামদা থুংলদ্রিঙৈ নুমিৎ ৯নি চুপ্পা ৱেষ্ট বেঙ্গলগী কোলকটা অমদি নোর্থ বেঙ্গলগী তোঙান তোঙানবা দিষ্ট্রিক্ট ৬তা মপুং ফানা পিস কেম্প্যেন চথখি।

মহাক্কী খোঙচৎ অসিগা মরী লৈননা ষ্টেট অদুগী গবর্ণর সী ভি অনন্দ বোসতা মণিপুরদা হৌজিক থোক্লিবা ক্রাইসিস অসিগী মতাংদা পুন্না হোৎনমিন্নদুনা বেঙ্গল গবর্ণমেন্ট অমদি মীয়াম্না পাংবা য়াবা মতেংশিং পাংবীয়ু হায়না অইবা চেরোল পীশিন্দুনা হায়জরমখিবনি। মখা তানা 'মণিপুরস হার্ট টু ৱেষ্ট বেঙ্গলস সাউল, লেটস জোইন হেন্দস ফোর পিস এন্দ হার্মোনি' হায়না থাবা প্লে কার্দ পায়দুনা ষ্টেট অসিগী এসেম্লী মমাঙদা লেপ্তুনা লম্বী চৎপা মীওইশিংগী পূক্নিংসু চিংশিনখিবনি। মহাক্কী খোঙচৎ অসিদা চনচল পুলিস ষ্টেশনগী টিম, দিষ্ট্রিক্ট অসিদা লৈবা নেশনল ফেদরেশন ওফ ইন্স্যুরেন্স ফিল্ড ৱার্করস ওফ ইন্দিয়াগী টিম, মণিপুরী ইন কোলকটাগী টিম, প্রান্টকথা প্রমোটিং এক্টিভ সিটিজেন্সিপ কোলকটাগী টিম, জলপাইগুরি দিষ্ট্রিক্ট মেজিষ্ট্রেটকী টিম, সিলিগুরি মণিপুরী টিম অমদি অলিপুরদুঅর দিষ্ট্রিক্ট পুলিস টিম য়াওনা ষ্টেটসিগী তোঙান তোঙানবা শিনফমদা লৈবা মীওই কয়ানা মখল কয়াগী মতেংশিং পাংবগা লোয়ননা মহাক্কী খোঙচৎ অসিবু মপুং ফানা শৌগৎপগী মমি তাখি। ঙসি মহাক কোক্রাঝার দিষ্ট্রিক্ট লানশিল্লকখিবনি হায়রি।

নীংশিংবা য়াই, মণিপুরদা হৌজিক থোক্লিবা চহী অনী মখায় হেল্লক্লবা ৱাথোক অসিগী অরোইবা ৱারোইশিন পুরক্নুনা মহৌশাগুম ঈং-তপ্পা হঞ্জিলহল্লু হায়না ষ্টেট অমদি য়ুনিয়ন লৈঙাক্কী পূক্নিং চিংশিন্নবা চঙশিল্লকখিবা কেম্প্যেনসি হৌখিবা ওক্তোবর ২দগী দেল্লিগী কুতুব মিনরদগী লমথারকখিবনি হায়রি।

আই দি পিশিংদা ব্লাঙ্কেট য়েন্থোকখ্রে

ইম্ফাল, নবেম্বর ২৮ (ঐচ এন এস) : য়াইস্কুলগী এম এল এসু ওইরিবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেম্লীগী স্পিকর টি ঐচ সত্যব্রতগী মীৎয়েং মখাদা হৌজিক মণিপুরগী মফম কয়াদগী লাঞ্জেন্নরকপা আই দি পিশিংনা লৈরিবা অকাম্পাৎ রিলিফ কেম্পতা নীংথম থাগী ব্লাঙ্কেট য়েন্থোকপগী থৌরম অমা পাঙথোকখ্রে। থৌরম অদুদা পুন্না আই দি পি ৩৮০দা ব্লাঙ্কেট অমমম য়েন্থোকখি।

থৌরমসিগা মরী লৈননা স্পিকর সত্যব্রতনা ফোঙদোকখিবদা, মণিপুরদা থোক্লিবা ঈরাংসিনা অৱাবা মায়োক্নরিবা আই দি পিশিংদা অঙন্বা মতেং খরা পাংজবনি। মসিদা নত্তনা মখা তাবা থবক থৌরমগা লোয়ননা মতেংসু পাংখিগনি হায়খি।

কুমজা ২০২৩গী মে ৩দগী থোক্লকখিবা ঈরাংসিনা মরম ওইরগা অকাম্পাৎকী রিলিফ কেম্পকী কনভিনর এন সমানন্দনা ঙসি য়াইস্কুলগী এম এল এগী মীৎয়েং মখাদা রিলিফ কেম্পসিগী আই দি পিশিংনা থেংনরিবা অৱাবশিংসি উবীদুনা নীংথম থা চঙলকপসিগা মরী লৈননা ব্লাঙ্কেটশিং মতেং পাংবীরকপগীদমক থাগৎপা ফোঙদোকখি।

[illegible]

ꯌꯨꯝ / ইঙ্খোল য়োঞ্জরি

নাগামপাল সোরাম লৈরক্তা সোরোক্না তায়ননা লৈবা (Sqr. ft. 1700) পাক চাউবা ইঙ্খোল অমা অথুবগী ওইনা য়োঞ্জরি। পান্বীবা মীওইনা মখাগী পীজরিবা Tel. No. 8837239020 অসিদা পাউ ফাওবীরকপা য়াগনি।

HL-P/4118/27,28,29

ꯌꯨꯝ / ইঙ্খোল অমা য়োঞ্জরি

থোংজু ৱাইখোম খোংনাং MU Main Gate কী মমাংদা লৈবা ইঙ্খোল পাকপা/চাউবা 0.04479 Acre, লম্বীগী শরুক 0.01184 Acre অসি অথুবগী ওইনা য়োঞ্জরি। পান্বীবা মীওইশিংনা মখাগী নম্বর অসিদা পাউ ফাওবীরকপা য়াগনি।

Contact No. : 8798448001 & 8292808884

HL-P/4120/27,28,29

M/S E.B.S. BRICK FIELD

HEIROK PART II GATE PALLI ROAD

GSTIN : 14GZZPS0829FIZR

CLASS	RATE	NO. OF BRICK	AMOUNT
1st	12.00	2000	24,000
		3000	36,000
2nd	11.50	2000	23,000
		3000	34,000
1st Reject	10.50	2000	21,000
		3000	31,500
2nd Reject	9.50	2000	19,000
		3000	28,500
P.T.	10.50	2000	21,000
		3000	31,500
Zamat	9.00	2000	18,000
		3000	27,000
P.T. Manao	9.00	2000	18,000
		3000	27,000
3rd	4.50	2000	9000

Contact : 9856310240 8131989158

HL-P/3898/5 Nov. to 4 Dec.

দার্ক চোকোলেট চাবনা মতৌ

লৌশিং পুক্কে

করম্না ঐখোয়গী হকচাংদা কান্নবা পীবগে হায়বা খঙমিন্নসি

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 কুপ্পা 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 হায়বসু 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 চীঞাকশিংগী 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 পোক্নদবা 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 কান্নবা পী 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।

অতৈ অতোপ্পা ষ্টদি খরদগীসু কোকোৱা চাবনা হার্ট, ব্লদ ভেসেল, ব্রেন অমসুং নরভস সিষ্টেম ফহনবগা লোয়ননা দাইবেটিস অমদি অতৈ 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 চুপ্পা 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

পুৱারীদা ঙসি

১। কুমজা ২০০৭ কী নবেম্বর ২৯ দা, ইম্ফালদা ফোঙবা পাউচেশিংদা, চয়েংনবা লৈরিঙৈদা দিলিমিটেশন কম্মিশননা এসেম্লী কন্সটিট্যুএন্সিশিং খাইদোক-খাইজিন তৌনবা দ্রাফ্ট ৱার্কিং পেপর পুথোক্লে অমসুং তম্পাক্কী এসেম্লী কন্সটিট্যুএন্সি অহুম চীংদা হাপচিন্নবা থৌরাং লোইখ্রে হায়না মীদিয়াদা রিপোর্ট তৌনরকখি।

[illegible]

২। কুমজা ২০০৭ তা, হায় কোর্ট বার এসোসিএশন, মণিপুরগী মেম্বরশিংনা হৌখিবা নবেম্বর ২৩দা উত্তর প্রদেশকী লক্ষ্ণৌ, ফাইজাবাদ অমসুং বরানাসিদা লৈবা দিষ্ট্রিক্ট কোর্টকী কেম্পসশিংদা শকখঙদবশিংনা বোম মথং-মথং পোকখায়হন্দুনা উকিল মঙা হাৎখিবা অমদি মীচম কয়া শোকহনখিবা থৌওংবু য়ানিংদবা ফোঙদোক্তুনা কোর্টকী থবক লেপখি।

[illegible]

৩। কুমজা ২০০৭ কী ঙসিগী নুমিৎসিদা লোনা থিংখ্রবা য়ু এন এল এফনা তুইতাংগী চালজাং মনাক্তা ইন্দিয়ন আর্মিগী মথক্তা লান্দাবদা আর্মি অহুম শিরে, কয়া অমনা অশোক-অপন নংহনখ্রে হায়না য়াওল্লুপ অসিগী সিনিয়র পব্লিসিটি ওফিসরনা পাউচেশিংদা ফোঙদোরকখি।

[illegible]

৪। কুমজা ১৯৮৯ দা, কাশ্মির ভেল্লিদা ইস্লামিষ্ট মিলিটেন্সি কনখৎলকপদগী নমদুনা ময়ূম-মকৈ থাদোক্লগা জম্মু অমসুং দেল্লিনচিংবা ইন্দিয়াগী অতৈ মফমশিংদা লাঞ্জেন্নহনখিবা কাশ্মিরি পন্দিত ৩৫০,০০০ না মখোয়বু ইন্টর্নেল্লি দিসপ্লেসদ পার্সনশিং ওইরে হায়না লাউথোকহন্নবা ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টতা তকশিনখি।

[illegible]

৫। কুমজা ২০০৭ তা, মণিপুরনা য়ূম্লু ওইদুনা খুমন লম্পাক স্পোর্টস কমপ্লেক্সতা লৈবা এল এস জি হোলদা পাঙথোকপা ৪৪শুবা মেন্স অমসুং ২০শুবা ৱিমেন্স জুনিয়র নেশনল ৱেটলিফ্টিং চেম্পিয়ন্সিপতা মণিপুরনা টিম চেম্পিয়ন ওইখি।

[illegible]

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২৯।১১।২০২৫ ইং, থাংজ; পোইনুগী ৯নি পানবা।

মেষ: মরুপ-মপাং লোয়নবা কান্নগনি, লল্লোন-ইতিক্তা চাউনা মায় পাক্কনি, য়েক্লববু ঙমজদুনা অফবা মিংচৎ ফংগনি। ফিংলবদি শোক্কনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

বৃষ: নক্লবগী মতেংনা অফবা থবক পাঙগনি, মশক থোক্না ওইজবা তানবা ঙমগনি। হন্থবা লোয়নবা অমদি অরং-অরাক চেকশিন্দ্রবদি মাঙগনি।
লৈশা পাখংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/কিসমিস

মিথুন: অঙন্বগী মনাক নক্লুগনু, নচাক-নরল মৎপীখিনি। অদুবু লাল্লুদ্রবদি লৌশিংনা লেঙদবা লন তানশিনগনি, মীয়াম লোয়নরগা নুংঙাইগনি।
লৈশা পাখংগী- মরীদি ফরি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা

কর্কট: মরুপ চাওখৎপা, মখোয়গা লোয়ননবা নচাক-নরল হেন্না ফংগদবা লৈ। নাপল অমদি অনম তানবদি লাইবক থীবা নংবা য়াই।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

সিংহ: নচাক-নরল চাওখৎনবা পোরম শীনবা হৈগনি, অরং-অরাক ফংবগী নুংঙাইজবসু লৈ। য়েৎনবা অমদি শাওনবদি মায়থিবা শোয়দে।
লৈশা পাখংগী- হেন্না থাজরুখিনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কন্যা: অনৌবা আশা লাক্লে, অনৌবা থৌরমদা চাওখৎপা উরনি, অরাপ্পগী মতেং লৌবা য়াগনি, মীচঙসু হেনগৎকনি। মীনুদগীদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

তুলা: হরাওবা-নুংঙাইবা, মীয়াম্না লোয়নবা পাম্বা নুমিৎনি। হেন্না পামশিল্লুরবদি নরল মাঙবা, নখা থাবগা উশিৎনদবা, মীখা পোনবা য়াই ।
লৈশা পাখংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

বৃশ্চিক: অঙম-অথৌগী মনাক নক্লুনু, তায়ওন্নগনি। অনম তানবনা মাঙজবা অমদি য়েক্লবনা শাওহনবা লৈ। থবক-থৌরমদি য়ৈথোকউ।
লৈশা পাখংগী- মতম লৌবা ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

ধনু: মীচঙ ফংগদবা, অনৌবা থৌরমদা মায় ওনশিনবা য়াবা, হৈ-শিংবা উখোক্তুনা মিংচৎ তানবা য়াগদবা নুমিৎনি। লৌশিংদি তানশিল্লু।
লৈশা পাখংগী- নীংবা খরদি থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মকর: নীংবা মপা চাদ্রবসু উকল লৈগনি, খন্থরগা থৌ পাঙউ। মীৱা য়াম্না থাজরবা নরল ময়েং তাগনি। নচা-ননাইগী মতেংদি ফংগনি।
লৈশা পাখংগী- মরীদি হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কুম্ভ: ৱাখল থোকপা, হরাওবা অমদি ওইজ-ওইথক য়াম্না ফংগদবা নুমিৎনি। মীকোক থোংনা অখন্নবা থবক পাঙগনি, মীয়াম্না য়াগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

মীন: লাই-গুরুনা ঙসিসু য়াম্না চানবীগনি। নচাক-নরল কায়থোক্তুনা অফবা থবক্তা থাদবা মতাং চাগনি। মরুপ-মপাংগদি মরী ফবা ৱাৎলি।
লৈশা পাখংগী- নীংবনা অমা ওইগনি।।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।