# রিলিফ কেম্পতা মহৈরোয়শিংগী ওইবা তোঙান-তোঙানবা কলচরেল প্রোগ্রামশিং পাঙথোকখ্রে, মনা-মথুম য়েন্থোকখ্রে

**ইম্ফাল, নবেম্বর ১৩ (ঐচ এন এস) :**

রিলিফ কেম্পতা লৈরিবা ইনমেটশিংগী থম্মোয়দা ইচা-ইশুশিংগী কুম্মৈ য়েঙজগা ঙাইহাক্তং ওইরবসু অৱা-অনা কাউথোকহন্দুনা পোথোকজনবা অমদি হৌগৎলক্লিবা লৈকায়শিংগী মীরোলবু অফবা লম্বীদা পুরক্নবা মতিক চাবা মীওই অমমম ওইহনগদবনি হায়বা থীমদা নোংডাঙগী সী ঐচ সী সেন্টরদা তোঙান-তোঙানবা মখলগী কলচরেল প্রোগ্রামশিং পাঙথোক্তুনা মকোক-মথং তারকপ্নবা অমদি শরুক য়াখিবা মহৈরোয়শিংদা পুক্নিং থৌগৎপগা লোয়ননা মনা য়েন্থোকপ্রে।

লম্লাই কেন্দ্র য়ুনাইটেদ ক্লবস পিছ এন্দ দিভেলপমেন্ট কম্মিটিনা শীন্দুনা পাঙথোকখিবা অঙাংশিংগী ওইবা কলচরেল প্রোগ্রাম অদুদা কম্মিটিগী প্রসিদেন্ট ঙাশম জয় অমদি রিলিফ কেম্প অসিদা লৈরিবা অহল ওইবা মীওই অহুমগা পুন্না প্রসিদিয়ম মেম্বর ওইনা শরুক য়াখি।

খ্বালতাবী, সনাশাবী, শবুংখোক খুনৌনচিংবা মফমশিংদগী লাঞ্জেন্নরক্তুনা রিলিফ কেম্প অসিদা লৈরিবা ইমুং-মনুংগী চাউরাক্পা পুন্না মীওই ২০০ রোম শরুক য়ারদুনা থৌরম অদু পাঙথোকখি। থৌরম অদুদা শৈরেং থিবা, খুনুং

ঈশৈ, কলচরেল দান্স অমদি পুঙ চোলোমনচিংবা রিলিফ কেম্প অসিদা লৈরিবা অঙাংশিংগী মখল-মখলগী থৌরমশিংদা অঙাং ৩০না শরুক য়াখি। থৌরম অদুদা শরুক য়াখিবা অঙাংশিংদা রিলিফ কম্মিটিগী মায়কৈদগী অঙন্বা খুদোলপোৎ অমদি সর্টিফিকেট পীদুনা পুক্নিং থৌগৎখি। থৌরম অদু রিলিফ কেম্প অসিদা লৈরিবা অঙাংশিংবু ট্রেসন তৌবীরিবা ওনিকা লৈমনা লুচিংদুনা পাঙথোকখিবনি।

থৌরম অদুদা শরুক য়াখিবা লম্লাই কেন্দ্র য়ুনাইটেদ ক্লবস পিছ এন্দ দিভেলপমেন্ট কম্মিটিগী প্রসিদেন্ট ঙাশম জয়না হায়খিবদা, খ্বালতাবী, সনাশাবী অমদি শবুংখোক খুনৌনচিংবা মফমশিংদগী লাঞ্জেন্নরক্তুনা রিলিফ কেম্প অসিদা লৈরিবা মরুওইনা অঙাংশিংবু পুক্নিং থৌগৎপগা লোয়ননা অহল ওইবা মীওইশিংদা মচা-মশুগী নুংঙাইবা কুম্মৈ য়েংজগা ফংনবা অমদি অঙাংশিং অসিদা পোকখিবা অদু উৎথোকচবা ঙম্নবগী পাম্নমদা ঙসিগী অসিগুম্বা তোঙান-তোঙানবা মখলগী কলচরেল প্রোগ্রাম অসি রিলিফ কেম্প অসিগী ওইনা পাঙথোকপনি।

রিলিফ কেম্প অসিদা লৈরিবা মীওইশিং চিন কুকি নার্কো টেররিষ্টশিংনা নোংমৈ কাপশিল্লক্তুনা অমদি য়ুম মৈ থাদোকপীখিবদগী লাঞ্জেন্নরক্তুনা ঙসি ফাওবা লৈরিবনি। রিলিফ কেম্প অসিদা লৈরিবা মীওইশিংগীদমক এ সী অসিগী এম এল এ খোংবান্তাবম ইবোমচানা য়াম্না কন্না হোৎনবীদুনা ঙসি ফাওবা লৈরি। অৱাং-অপা অমত্তা লৈহনবীদ্রি। মসিগীদমক্তসু এম এল এ হায়নিংঙাই লৈতনা থাগৎপা ফোঙদোকচরি। থা ৭ হেঞ্জিল্লক্লবা ঈরাং অসি লোইশিন্নবা পাম্লিবা লৈরাক অসিনসু য়াম্না কন্না হোৎনরি। লোয়ননা লম্লাই এ সীগী ওইনসু কুকিশিংনা তাঙ্খোইশিল্লকবা খ্বালতাবী, সনাশাবী অমদি শবুংখোক খুনৌনচিংবা খুলশিং অসিদা লৈরম্বা খুঞ্জাশিং অমুক হন্না খুদা-লৈতানবা হোৎনবীরি। অথুবা মতমদা খুলশিং অসিদা মশা-মশাগী য়ুমদা চঙদুনা লৈবা ঙম্নগনি হায়বগী থাজবসু চাউনা লৈরে হায়না ফোঙদোকখি।

# আর্ট ওফ লিভিং মণিপুরনা শীন্দুনা মাইন্দ, ম্যুজিক অমদি মেদিটেসনগী থৌরম পাঙথোক্তুনা পূন্সিগী মরুওইবা মায়ওন খঙমিন্নখ্রে

**ইম্ফাল, নবেম্বর ১৩ (ঐচ এন এস) :**

আর্ট ওফ লিভিং মণিপুরনা শীন্দুনা কৈশামথোংদা লৈবা হেপ্পিনেস সেন্টরদা মাইন্দ, ম্যুজিক অমদি মেদিটেসনগী মরক্তা লৈরিবা ফজরবা মরী অদুবু হকথেংননা খঙমিন্ননবগী পান্দমদা ইন্টরেক্টিব সেসন অমা পাঙথোকখ্রে হায়না আর্ট ওফ লিভিং মণিপুরগী ষ্টেট মীদিয়া কোওর্দিনেটর ডো. কে রোমিও মীতৈনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

থৌরম অদুদা শক্লাইরবা ফোক ম্যুজিক্কী শৈশকপা অমদি শৈরেংবা ওজা চাউবা থিয়াম অমদি আর্ট ওফ লিভিং মণিপুরগী মশক নাইরবা ওজাশিংনা ম্যুজিক, মাইন্দ অমদি মেদিটেসন অসি পূন্সিগী য়াম্না মরুওইবা মায়ওন অহুম্নি হায়না ফোঙদোকখি। শৈশকপা চাউবা থিয়ামনা মহাক্কী মমিং লৈরবা মীয়াম্না য়াম্না পাম্না তান্নরিবা ঈশৈশিং শক্তুনা ম্যুজিক্না করম্না মীওইবগী পূন্সি মপুং ফাহনবদা অচৌবা থৌদাং লৌবগে হায়বগী মরমদা শন্দোক্লা তাকখি। লোয়ননা মহাক্না ম্যুজিক্কী পূন্সি খোঙচত্তা থেংনখিবা অতাঙবা অমদি নীংশিংনিংঙাই ওইবা থৌদোকশিংগী মরমদসু মীয়ামদা ৱারী লীদুনা তাহনখি।

থৌরম অদুদা শরুক য়াখিবা আর্ট ওফ লিভিং মণিপুরগী ব্রহ্মচারি দিক্সোননা ম্যুজিক অমদি মেদিটেসনবু করম্না পূক্নিং ঈংথহন্নবগী পাম্বৈ অমা ওইনা শীজিন্নবা য়াবগে হায়বা হীরমদা ৱা ঙাংলদুনা পূন্সিগী মেন্যুএল অমা ইবা তারগদি ম্যুজিক, মাইন্দ মেনেজমেন্ট অমদি মেদিটেসন্না খ্বাইদগী মরুওইবা পাড়া অমা ওইগনি। অরিবা তুরেলদা চেনবা ঈশিং মীকুপ খূদিংদা অনৌবা ওইবগুম পূন্সিবু ম্যুজিক অমদি মেদিটেসন্না নৌথোকহল্লি হায়খি।

আর্ট ওফ লিভিং মণিপুরগী ওজা রাজাক রহমননা মেদিটেসন্না মীওইবগী পূন্সিদা পূক্নিং-ৱাখল লৈতানা লৈহনবা ঙম্মী। পুংখায় অমা ফজনা মেদিটেসন তৌবনা পুং ৪/৫ তূম্বা ফংবা পোত্থাবা অদুগা চপ মান্নে। পোত্থাবা ৱাৎপনা লায়না-তীন্না অমদি অনা-অয়েক কয়া পোল্লকপগী অচৌবা মরম ওই। মেদিটেসনবু পূন্সিরোলগী মরুওইবা পোৎলম অমা ওইনা য়াওহনবা তঙাইফদে। ৱাহন্থোক লৈবা পূক্নিংদা করিগুম্বা পোৎশক খরা ফাওহনবা ঙম্বা অরিবা মতমদগী লৈরক্লবা ম্যুজিকশিং অমুক হন্না অনৌবা জেনরেসন্না পামগদবা মওংদা শকপা অমদি শন্দোকপসু মথৌ তাই। ম্যুজিক অসি য়েৎথংবা ব্রেনগী মচীঞ্জাকনি হায়না ফোঙদোকখিবগা লোয়ননা মচীঞ্জাক ৱাৎলবদি য়েৎথংবা ব্রেন অসি মাগী থৌদাং হায়বদি পোত্থাবা অমদি হিলিংনচিংবা থম্মোয়গা মরী লৈনবা হীরমশিং মপুং ফানা তৌবা ঙল্লক্তে। মসিনা মরম ওইরগা পূন্সিগী বেলেন্সতা চাউনা অকায়বা থোকহল্লি।

থৌরম অদুদা আর্ট ওফ লিভিং মণিপুরগী ফেকল্টিসু ওইরিবা এভেঞ্চর্স স্পোর্টসকী মেন্টেল ডো. রোমিও মীতৈনসু মহাক্কী পূন্সিদা মেদিটেসন অমদি আর্ট ওফ লিভিংনা পুরকখিবা অওনবশিংগী মরমদা ৱারী লীদুনা মীয়ামদা তাহনখি। থৌরমসি আর্ট ওফ লিভিং মণিপুরনা চত্থরক্লিবা অনৌবা য়াকাইরোল কেম্প্যেনগী শরুক অমা ওইনা পাঙথোকপনি হায়রি।

# শরুক য়ারুনবা ইম্ফাল থাদোকখ্রে

**ইম্ফাল, নবেম্বর ১৩ (ঐচ এন এস) :**

মিনিষ্ট্রি ওফ কম্মর্স এন্দ ইন্দষ্ট্রি, গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়ানা শীন্দুনা ন্যু দেল্লীগী প্রগতি মৈদানদা নবেম্বর ১৪দগী ২৭ ফাওবা পাঙথোক্কদৌরিবা ইন্দিয়া ইন্টরনেসনল ত্রেদ ফেয়রদা শরুক য়ারুনবগীদমক মণিপুরদগীসু মীওই মরিনা শাবা টিম অমা ঙসি ইম্ফাল থাদোকখ্রে।

ইন্দিয়া ইন্টরনেসনল ত্রেদ ফায়র অসিদা জিওগ্রাফিকেল ইন্দেক্স (জি আই) ফংলবা মীওই কয়ানা শরুক য়াগদৌরিবা মণিপুরগীসু চাকহাও অমসুং হাথৈ (সিরাখোং চিলি) য়াওরগনি। চাকহাওগীনা চিংঙারেল ওর্গানিক প্রদ্যুসর কম্পেনি লিমিটেদ ইম্ফাল ইষ্টকী চ্যেরমেন য়ুম্নাম বিমোলচন্দ্র অমসুং অয়াংলৈমা ফুন্দকী প্রোপ্রাইটর জেমস খোংবান্তাবমনা শরুক য়াগনি। হাথৈ (সিরাখোং চিলি) গীনা সিবাথৈ ফার্মর প্রদ্যুসর কম্পেনি লিমিটেদকী সিংয়োংঙম সিয়াং অমসুং স্মাইল ফুদকী প্রোপ্রাইটর হঞ্জবম রঞ্জিতানা শরুক য়াগনি হায়রি।

# তেংবাঙখ্রে

**ইম্ফাল, নবেম্বর ১৩ (ঐচ এন এস) :**

চহীসিগী হৌখিবা মে ৩দগী থোক্লকখিবা ঈরাংসিনা মরম ওইরগা খুল ঙাক্লিবা ফয়েংগী খুঞ্জাশিংদা অরাপতি মনিং লৈকায় য়ুথ দিভেলপমেন্ট এসোসিএসন অমদি অরাপতি মনিং লৈকায় খোংনাং মখোঙ মৈরা পায়বীগা পুন্না খূৎশম্ন দুনা ঙমজবা পোৎলমশিং তেংবাঙখ্রে হায়না অরাপতি মনিং লৈকায় য়ুথ দিভেলপমেন্ট এসোসিএসনগী জেনরেল সেক্রেটরি কে ঐচ সুবোলনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

অরাপতি মনিং লৈকায় য়ুথ দিভেলপমেন্ট এসোসিএসন অমদি অরাপতি মনিং লৈকায় খোংনাং মখোঙ মৈরা পায়বীনা তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা মমা লৈবাক মণিপুরগীদমক তূম্বা চাবা খঙদনা কথোকপা অমগা লোয়ননা খুল ঙাক্লিবা মীওইশিংদা তেংবাঙখ্রে। মখা তানসু তেংবাঙখিগনি হায়রি।

# অচুম্বগীদমক্তদি মমা ওইবীশিংনা ইচাশিংগীদমক লেপকনি অদুবু অরানবা লম্বীদা চৎতুনা পুবা-থাংবা ঙম্লোইদবা দিমান্দ কয়া তৌরক্লবদি ইচাশিংগীদমক লেপ্পা ঙম্লোই : মৈরা পায়বী

**ইম্ফাল, নবেম্বর ১৩ (ঐচ এন এস) :**

চহীসিগী হৌখিবা মে ৩দগী চিন কুকি নার্কো টেররিষ্টশিংনা মীতৈ ফূরুপ্তা অতম্ননা লান্দারকপদগী থা তরেৎ শুজিল্লক্লবা মতম অসিদা লমদমসিগী মীয়াম্না অৱাবা মায়োক্লদুনা লাকপগা লোয়ননা লান অসিনা মরম ওইরগা খম-থেংনা ৱানরিঙৈ চৈরক অসিদা বোম থমজিল্লমদুনা অকি-অখঙ পীবগী থৌওং তৌবীগনু। অচুম্বগীদমক্তদি মমা ওইবীশিংনা ইচাশিংগীদমক লেপকনি। অদুবু অরানবা লম্বীদা চৎতুনা পুবা-থাংবা ঙম্লোইদবা দিমান্দ কয়া তৌরক্লবদি ইচাশিংগীদমক লেপ্পা ঙম্লোই হায়না ৱাকৎ মীফমদা শরুক য়াখিবী ওইনাম লেম্বীনা ফোঙদোকখ্রে।

নোংঙাদাগী কৈথেলদা লম্লাই এ সীদা ভোট লেপখিবা সাপম

কংলৈপালগী থোঙ্গালদা য়াইফবা গ্রুপকী মীওইশিংনি হায়বা কাঙবু খরনা বোম থমজিল্লম্বগা লোয়ননা পুবা থাংবা ঙম্লোইদবা লুপা লাখ ১০গী দিমান্দ তৌরম্বা অসি লমদমসিগী মমা ওইবীশিংনা য়াবা ঙম্লোই। করিগুম্বা য়াইফবা গ্রুপ হায়রিবা লূপ অসিগী মীওইশিংনা মায়কৈ অসোমগী মমা ওইবীশিংদা অদুমক অরোন-অথুপ লৈতনা মখোয়গী তঙাইফদবা ৱাফমশিং অদু হায়বীয়ু। অসুক ৱানরবা মতম অসিদা লুপা লীশিং ৫/১০ পুথোকপা ফাওবদা ঙম্নদ্রবসিদা লুপা লাখ ১০গী দিমান্দ তৌরম্বসিদি য়াম্না মরম চাদে। খূরক্কী ঈনা লাই শাদুনা ঐখোয় মশেলগী মরক্তা অমনা অমবু ঙসিগী মণিপুরগী ওইরিবা ফীভমসিদা অচৌবা চৈথেং পীবা হায়বসি লমদমসিবু নুংশিবা মীওইশিংগী মচৎ নত্তে।

মরম অদুনা অদুগুম্বা পুবা থাংবা ঙম্লোইদবা থবক থৌরমশিং তৌবগী মহুত্তা ঐখোয় পুন্না অমত্তা ওইনা চিন কুকি নার্কো টেররিষ্টশিংনা মণিপুরবু মচেৎ তানা থুগায়নবা হোৎনরক্লিবা অমদি লমদম অসিগী মমা ওইবী কয়া অমসুং মচল-মচে ওইবী কয়াদা ওৎ-নৈরিবা লোয়ননা মহৈরোয় কয়া ফাদুনা হাত্তোকপীখিবা অসিগী মায়োক্তা চঙশিন্দুনা চপ চাবা লৌখৎফম থোকপা থবকশিং অদু পুন্না লৌখৎমিন্ননবা হোৎনসি। অসুম্না চিন কুকি নার্কো টেররিষ্টশিংনালান্দারকপদগী অসুক য়ৌনা ৱারবা মতমসিদা ঐখোয় মশেলগী মরক্তা মুক্নবা হায়বসি অফবা খুদম ওইদবগা লোয়ননা ইশাগী খোঙদা থাঙনা য়ানশিঞ্জবা হায়বদু থোক্কনি। অসিগুম্বা থৌওংশিং অসি য়েক্নবশিংনা তাখ্র-উখ্রগা হরাওবা অমদি নুংঙাইবা ফাওখিবগী মথক্তা হেন্না উশিৎলক্তনবগী মরম অমা শোয়দনা ওইরক্কনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

# [illegible]

[illegible]

# থম্মোয়গী লায়না অমদি শরুগী

**৩ লৌশিং পুক্কে**

## মপাঙ্গল শোন্থহল্লকপগা কোলেষ্টরোল ৱাংখৎলকপগা লৈনবা মরী

মী ওইবগী ঈ দা য়াওবা কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংলবদি কার্দিওভাস্কুলর সিষ্টেমদা অকায়বা থোকহনবগা লোয়ননা হার্টকী লায়না ওইহল্লকই হায়বা হান্নদগী খঙনরবা ৱাফমনি। অদুবু কোলেষ্টরোল ৱাংবনা শরুগী মপাঙ্গল শোন্থহল্লি হায়না অনৌবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা ফোঙদোকখ্রে।

ওষ্ট্রেলিয়াগী ব্রিসবেনদা লৈবা ক্বীন্সলেন্দ য়ুনিভর্সিটি ওফ টেক্নোলোজিগী রিসার্চর ইন্দিরা প্রসাদমনা হায়খি, ঈদা য়াওবা কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংলবদি কার্টিলেজ সেল (কনেক্টিভ টিস্যু) দা মাইটোকোন্দ্রিয়ল ওক্সিদেটিভ ষ্ট্রেস থোকহন্দুনা শরু পাথরকই। মদুনা মরম ওইরগা ওষ্টিও-অরথ্রাইটিস ওইহল্লকই।

ওষ্টিওঅরথ্রাইটিস হায়বসি শরুগী লোইশিল্লকপদা য়াওবা ফ্লেক্সিবল টিস্যু পাথরকপদগী ওইরকপা অরথ্রাইটিস মখল অমনি। ঈদা য়াওবা কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংলবদি শরু পাথরক্তুনা ওষ্টিওঅরথ্রাইটিস ওইরকই হায়বা ৱাফম অসি রিসার্চরশিংনা উচিদা কোলেষ্টরোল য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক পীজদুনা চাংয়েং তৌবদগী খঙলকপনি। লো দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন (এল দি এল) কোলেষ্টরোল অমসুং হায় দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন (ঐচ দি এল) কোলেষ্টরোল হায়দুনা কোলেষ্টরোলগী মখল অনী লৈ। এল দি এলনা ফৎতবা অদুগা ঐচ দি এলনা অফবা কোলেষ্টরোলনি হায়না খঙনৈ। এল দি এল কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংখৎলক্লবদি হার্টতা অকায়বা থোকহল্লকপগা লোয়ননা কার্দিওভাস্কুলর দিজিজগী রিস্ক ৱাংখৎলকই। এল দি এল কোলেষ্টরোলনা ঈ দা য়াওবা অতৈ পোৎলমশিংগা পূল্লবা মতুংদা মপং ওল্লক্তুনা ঈ উতোং ফুঞ্জিল্লকপদগী ঈগী ঈচেলদা অপনবা পীরকই। লম্বী চিনবা মতমদা গাড়ী থৌবা য়াদবগুম ঈ উতোং ফুঞ্জিল্লকপদগী ঈ চেনবা ঙল্লক্তদুনা এঞ্জিনা, কোরোনরি হার্ট দিজিজ (সী ঐচ দি), হার্ট এটেক অমসুং ষ্ট্রোক তৌহল্লকপা য়াই। থবাক্তা অরূম্বা পোৎশক অমনা ননবদৌনা নৎত্রগা ফদি শুম্বদৌনা অনাবা ফাওরকপগী থৌওংবু এঞ্জিনা কৌই। থবাক নাবা হায়বসি করিগুম্বা অশোয়বা খরা লৈরে হায়বগী ময়েক শেংলবা খুদমনি। হার্ট য়ৌনা চেনবা ঈগী ঈচেল তপথরকপদগী ফীভম অসি ওইরকপনি। থবাক নাবগী থৌওংবু ৱার্নিং বেল ওইনা লৌবগা লোয়ননা হকচাংদা করি অশোয়বা লৈবগে হায়বদু নীংথিনা চেক তৌথোকপা মথৌ তাই।

খ্বাইদগী তোয়না থেংনবা হার্টকী লায়নাদি কোরোনরি হার্ট দিজিজ (সী ঐচ দি) দি হার্ট য়ৌনা ঈ পুরিবা কোরোনরি অর্টরি ফুঞ্জিল্লকপদগী লায়না অসি ওইরকপনি। সী ঐচ দিনা হার্টকী মপাঙ্গল শোন্থহনবগা লোয়ননা এঞ্জিনা, হার্ট এটেক অমুং হার্ট ফেল ওইহল্লকপা য়াই। ওক্সিজেন মরাং কায়না য়াওবা ঈনা হার্ট য়ৌনা চেনবা ঙল্লক্ত্রবা মতমদা হার্ট এটেক তৌরকপনি। ঈদা কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংনা য়াওরবদি ঈ উতোং ফুনখিবা মরম্না হার্টতা ওক্সিজেন মরাং কায়না য়াওবা ঈ য়ৌবা ঙমদে। থবাক নাবা, নৎত্রগা হকচাংগী মথক থংবা শরুক্তা ৱাই ইচিন-চিন্দুনা নুংঙাইফম খঙদবা নৎত্রগা নিংশা শ্বর চনিং তানা হোনবা ঙল্লক্ত্রবদি হার্ট এটেক তৌরকপা য়াবগী খুদমনি। খুদোংচাদবশিং অসি মায়োক্লরকপা তারবদি খুদক্তা চেক তৌথোকপা মথৌ তাই।

হার্ট এটেকক হাইরপ মান্নবা মওংদা ওক্সিজেন মরাং কায়না য়াওবা ঈ ফংলক্ত্রবা মতমদা ষ্ট্রোক তৌরকই। ব্রেননা ওক্সিজেন মরাং কায়না ফংলক্ত্রবা মতমদা ষ্ট্রোক তৌরকপনি। এল দি এল কোলেষ্টরোলনা ঈ উতোং ফুঞ্জিনখিবদগী ব্রেনদা ওক্সিজেন মরাং কায়না য়াওবা ঈ য়ৌরকপা ঙমদবনি। ওক্সিজেন ফংদ্রবদি ব্রেন সেলশিং তপ্না-তপ্না শিথরকপগা লোয়ননা খঙহৌদনা হকচাং খংশোন-শোন্থরকপা, পেরলাইসিস, ৱা ঙাঙবা ঙমদবা অমসুং ময়েক শেংনা উদবনচিংবা খুদোংচাদবশিং মায়োক্ল রকই। হায়রিবা থৌওং অসি দাইবেটিস অমদি হাইপরটেন্সননচিংবা ক্রোনিক দিজিজ কয়ানা ওইহল্লকপসু য়াওই। দাইবেটিসনা নারবা মীওইশিংদা এল দি এল কোলেষ্টরোল ৱাংলবদি কার্দিওভাস্কুলর দিজিজগী রিস্ক হেনগৎলকই। হাইপরটেন্সন অমসুং এল দি এল কোলেষ্টরোল ৱাংবগী থৌওং অসি লায়েংবা ঙম্মী। অদুবু কা-হেন্না খুদোংথিনিংঙাই ওইরবা থৌওং অসি হৌগৎলকপদা লাইওং অমত্তা উৎথোরক্তবা মরম্না ফীভম হেঞ্জিনখ্রবা মতমদতা খঙলকই।

মালেমদা সেকেন্দ ৩৯ খুদিংগী হার্ট এটেক, ষ্ট্রোক নৎত্রগা অতৈ কার্দিওভাস্কুলর দিজিজনা মীওই অমমম্ শিরি। ঈদা য়াওবা এল দি এল কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংখৎলকপদগী ফীভম অসি ওইহল্লকপনি। মীওইবগী চাকচা-য়ুথক অমসুং পুন্সি মহিংগা কোলেষ্টরোল ৱাংবগী থৌওংগা য়াম্না নক্লবা মরী লৈনৈ। সেচুরেটেদ ফেট অমসুং ট্রান্স ফেট য়াওবা চীঞ্জাক কা-হেন্না চাবগা লোয়ননা অয়াম্বা মতমদা ফমজিন্দুনা লৈরবদি ঈদা য়াওবা এল দি এল কোলেষ্টরোল ৱাংখৎলকই। চাবা-থকপগী মরী লৈনবা মরম্না করম্বা চীঞ্জাক চাগদগে অমসুং করম্বা চারোইদগে হায়বদু খঙবা মথৌ তাই। মৈখু শীজিন্নবা, য়ু থকপা অমদি অৱাবা ৱাখল খনবনসু কোলেষ্টরোল ৱাংখৎহনবদা মতেং পাংই হায়রি।

হীরম অসিগী মতাংদা লৌখৎপা য়াবা চেকশিন থৌরাংশিংদি মৈখু শীজিন্নবগী হৈনবী থাদোকপা, য়ু থক্তবা, হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎ-হন্দবা, ৱাখলগী চরাংনবা কোকহনবা অমসুং চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবনি। চাকচা-য়ুথক অমদি পুন্সি-মহিং শেমদোল্লবা ফাওবা কোলেষ্টরোল ৱাংদুনা লৈরবদি হীদাক লাংথক চাদুনা কোলেষ্টরোল হন্থহন্নবা হোৎনবগী তঙাইফদবা লৈ। মরমদি কোলেষ্টরোল ৱাংবনা থম্মোয়গী লায়না ওইহল্লকপগী মথক্তা শরুগী মপাঙ্গল শোন্থহল্লকপা য়াই। মরম অদুনা ঐখোয়না য়ারিবমখৈ চাবা থকপা য়াম্না চেকশিন্দুনা কোলেষ্টেরোল ৱাংখৎহন্দনবা হোৎনদুনা হকচাং ফনা অমদি পুন্সিবু তেমশিংনবা য়াবা লায়নাশিংদগী ঙাকথোক্লবা হোৎনসি। হকচাং ফনা তিঞ্জং কায়জংদনা লৈনবা হোৎনরসি।

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

# ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিস্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওস্টেট) জেনিমস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৩।১১।২০২৩ ইং, নিংথৌকাবা; নুংথিল পুং ২.৩৭ ফাওবা হিয়াঙ্গেগী নোংমা পাল্লি, মতুং ২নি পাল্লনি।

**মেষ:** য়াম্না চেকশিন্না চৎচগদবা নুমিৎনি। নাইতোম অরুবা ৱারেপ লৌবা, অহৈ-অপা শাবা, মরম খঙদনা হোয়া ফবা কান্নরোই।
লৈশা পাখৎগী- চিন য়াংগনু, মী থাজগনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

**বৃষ:** ঙসিসু লম খূদিংদা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। শেন্দোং য়াম্না ফংগনি, মীনা লাকচবা ঙম্লোই, মীয়াম্নসু থোইনা থাগৎপীগনি-ফৈ।
লৈশা পাখৎগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

**মিথুন:** নচাক-নরল চাওখৎপা অমদি হকচাং খিঙবা নুমিৎনি। অফবা মরুপ ফংজবা, মতেং লৌবা য়াবা নুমিৎনি। ফিংলদি মাঙগনি।
লৈশা পাখৎগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

**কর্কট:** করিসু নত্তবদা নক্লবনা চোপহনবা য়াবা লৈ-ৱাঙাং চেকশিল্লু। লাই-গুরুনদি য়াম্না চানবীগনি। লান্দ্রদি য়েক্লবসু ময়েং তাগনি।
লৈশা পাখৎগী- খুরৌ থাংগনি-খাঙবা কল্লু।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/হিগোক

**সিংহ:** হকচাং নুংঙাইজবা, পাইরক্কী লৌশিং চাউবা, মীয়াম্না তেংবাঙবীবা, পাঙনীংবা থবক পাঙবা নুমিৎনি। হন্থবা লোয়নরদি মাঙগনি।
লৈশা পাখৎগী- নুংশি মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

**কন্যা:** নীংবা থুংগনি, লল্লোন-ইতিক য়াম্না কান্নগনি, পল্লম্বা শেল ফংবগী নুংঙাই। নাপল অমদি অশাওবনদি নরল মাঙহঞ্জগনি।
লৈশা পাখৎগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

**তুলা:** খোয়রাংবা ফাথদ্রদি ওইজবা মাঙগনি। চিন শোয়বদৈ নরলদা তায়নগনি, ঙাইঙমদবা তৌগনু। নঙগী ওইবা মীগী ৱাদি কান্নগনি।
লৈশা পাখৎগী- মতম হৌহনখো।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/হিগোক

**বৃশ্চিক:** হরাওবা-নুংঙাইবা, নথক থোংবনা চানবীবা, থাজদনা ওইজ-ওইথক ফংজবা নুমিৎনি। লৈজবা লৌশিং ফুদোকপদি ৱাগনি।
লৈশা পাখৎগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

**ধনু:** চরাঙনরদি চাদিং হেনগনি। মীয়ামগদি মরী ফবা হেনবা, নীংহন্নদবনা কান্নবা হেন্না ফংজবা, মীনা লাকচবা ঙমদবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখৎগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা

**মকর:** ইমুং-মনুং তান্নবা চাওখৎকনি। নচা-ননাইগী লমদা অমদি মীয়াম পুনবগী লমদা চাউনা মায় পাক্কনি। ইচঙ-থৌবা মতাং চাগনি।
লৈশা পাখৎগী- মরী হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা

**কুম্ভ:** অয়েৎপা খরা লৈরসু নীংথিনা পোরম শীন্দোক্লগা পাঙবা থবক থৌরমদি শোয়দনা মায় পাক্কনি। লম চৎপা মহয় য়ানগনি।
লৈশা পাখৎগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

**মীন:** চরাঙনরদি মীপাইবা নংগনি- নীংবা খুদিং থুংগনি খনগনু। অফবা থবক্তি হান্নগুম পাঙগনি, লৌশিংনা উপায় ওইবনা চাওখৎকনি।
লৈশা পাখৎগী: ৱাখল চাওথোকউ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

[illegible]

M/S BEE BRICK FIELD
Wangjing Sabal Checkon Leikai
Near, Khongjom War Memorial
GSTIN - 14CMPYS1064C2ZU

| Class | Rate | No. Of Bricks | Amount |
|---|---|---|---|
| 1st Class | 13.80 | 1,500 | 20,700 |
| | | 2,000 | 27,600 |
| 2nd Class | 12.20 | 1,500 | 18,300 |
| | | 2,000 | 24,400 |
| 1st Reject | 12.00 | 1,500 | 18,000 |
| | | 2,000 | 24,000 |
| Jhamat | 10.50 | 1,500 | 15,750 |
| | | 2,000 | 21,000 |
| P.T | 10.50 | 1,500 | 15,750 |
| | | 2,000 | 21,000 |
| 3rd Class | 5.80 | 1,500 | 8,700 |
| | | 2,000 | 11,600 |
| Checktek 1 Load 407 Cantor | | | 4,800 |

Please Cont.: 7005513073/6009512716

HL-P/8172/17 to 31 Oct.