মপুরোইবা লৈত্রবী কাইরং, খোমিদোক অমদি খাবৈশোইগী ৱার্দ ১২গী নুপী ৩০/৩০দা পেন্সন পীরগনি : সমির শাহ

ইম্ফাল, জুলাই ২০ (ঐচ এন এস) :
মপুরোইবা লৈত্রবী কাইরং, খোমিদোক অমদি খাবৈশোইগী ৱার্দ ১২গী নুপী ৩০/৩০দা পেন্সন ওইনা লুপা ২০০/২০০ পীবগা লোয়ননা হায়রিবা কাইরং খোমিদোক অমদি খাবৈশোইগী ওইবা ফুটবোল একাদেমী অমসু অথুবদা হাংদোক্লবা হোৎনরগনি হায়না ফাটিমা মেমোরিএল ফাউন্দেসনগী চ্যেরমেন সমির শাহ এলিয়স অমুনা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি ঙসি ইম্ফাল ইষ্টকী মনুং চন্না লৈবা খাবৈশোই কম্ম্যুনিটি হোলদা পাঙথোকখিবা ইন্টরনেসনল ফুটবোল প্লেয়র ১২বু তরাম্না ওকপগা লোয়ননা পূক্নিং থৌগৎপগী থৌরম অমদা ফোঙদোকখিবনি।

থৌরম অদুদা মহাক্না মখা তারদুনা হায়, খুল অহুম অসিগী ৱার্দ ১২দা লৈরিবা লৈত-লায়রবা মহৈরোয়শিংগীদমক অখন্নবা থৌরাং অমা ওইনা জেনরেল এদ্যুকেসন অমদি ইস্লামিক এদ্যুকেসনগী ওইনসু লাইরিক তম্লিবা অঙাংশিং ৱার্দ খুদিংমক্কী ওইনা মহৈরোয় ৩০/৩০সু খনগৎতুনা লেম্না এদমসিন তৌগনি। হায়রিবা থবক থৌরমশিং অসি ঐহাক্কী অপোকপী ফাটিমানা পামজবা থবকশিং অদুগী মনুং চন্না পাঙথোক্কদবনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

ঙসিগী থৌরম অদুদা চীফ গেষ্ট ওইনা শরুক য়াখিবী ইম্ফাল ইষ্টকী দেপ্যুটি কম্মিস্নার খুমন্থেম দাইনা আই এ এসনা ফোঙদোকখিবদা, ফাটিমা মেমোরিএল ফাউন্দেসনননা শীন্দুনা তোঙান তোঙানবা থবক থৌরমশিং পায়খৎপগা লোয়ননা মায়কৈ অসোমদা লৈরিবা লাইরিক-লাইশু, শান্নবদা অমদি আর্ট এন্দ কলচরগী লমদা হৈথোই-শিংথোইরবা হৌরক্লিবা মীরোলশিংবু পূক্নিং থৌগৎপা ওইনা অসিগুম্বা থৌরাং থৌশিলশিং পায়খৎলকপা অসি য়াম্না অফবা খোঙথাং অমনি। হৌরক্লিবা মীরোলশিংনসু মানা মানা পামজরিবা লমশিং অদুদা কখোকপা অমগা লোয়ননা হোৎনবা চঙই। কখোকপা অমগা লোয়ননা থবক তৌরবদি চৎলিবা হীরম খূদিংমক্তা শোয়দনা মায় পাক্কনি। লোয়ননা খুন্নাই অসিদা লৈমিন্নরিবা ঐখোয় পুম্নমক্না হৌরক্লিবা মীরোলশিংবু পূক্নিং থৌগৎপীবা তঙাইফদে হায়খি।

ঙসি পাঙথোকখিবা তরাম্না ওকপগী থৌরম অদুদা ফাটিমা মেমোরিএল ফাউন্দেসনগী চ্যেরমেন এম দি সমির শাহ এলিয়স অমুনা প্রসিদেন্ট অমদি গেষ্ট ওফ ওনর ওইনা ইম্ফাল ইষ্টকী এ দি এম সামিম অহমদ শাহ, তমেংলোং দিষ্ট্রিক্টকী এস দি সী বুয়ামযুম অব্দুল মজিদ, নেরেকোগী ফোর্মর জেনরেল সেক্রেটরি অমদি স্পেসল কন্ট্রেক্টর অলহজ নুরজমন, স্পেসল কন্ট্রেক্টর অলহজ অব্দুল গাফর, বার কাউন্সীল মণিপুরগী মেম্বর এদভোকেট এম দি রবি খান, হট্টা ইম্ফালদা লৈবা পব্লিক হোস্পিটাল এন্দ রিছার্স ইন্সটিট্যুটকী মেনেজিং দিরেক্টর এম দি তাজউদ্দিন, য়ুনাইটেদ মৈতৈ পাঙল কাউন্সীল মেম্বরগী সেক্রেটরি অমদি অমাকোগী প্রসিদেন্ট মোহম্মদ অফ্টাপ হুসেন, মণিপুর মুস্লিম ৱেলফ্যের এসোসিএসনগী প্রসিদেন্ট এস কে ৱাজিদ শাহ, মণিপুরী মুস্লিম ওনলাইন ফোরমগী প্রসিদেন্ট এম দি রয়িজ অহমদ অমদি কে ঐচ ৱাই এল এস এগী প্রসিদেন্ট এম দি রোমানচিংবসু শরুক য়াখি।

থৌরম অদুগী মনুং চন্না কাইরং খোমিদোক অমদি খাবৈশোইগী ইন্টরনেসনলগী থাক্তা শান্নরিবা ফুটবোল প্লেয়র ১২দা অচম্বা খুদোল পীদুনা ঈকায়খুম্নবসু উৎখি।

ইয়োং ফিগী মতৌ তম্লগা থাজিল্লক্লিবশিং লোগী লৌখৎপা য়াবা থবক লৌখৎতুনা কৈথেল শিদনবা হোৎনগনি : ইবোমচা

ইম্ফাল, জুলাই ২০ (ঐচ এন এস) :
হৌখিবা চহী খরা অসিগী মনুংদা মপান লমদগী ঐখোয়গী ইয়োং ফিগী মতৌ তম্লগা থাজিল্লক্লিবশিং অসি লোগী মতেং লৌরগা পায়খৎপা য়াবা থবক থৌরমশিং লৌখৎপগা লোয়ননা ইরমদমগী লৈজরিবা কৈথেল অসি শিদনবা হোৎনরগনি হায়না লম্লাই এ সীগী এম এল এ ওইবদা নত্তনা হন্দক্তা মণিপুর লৈঙাক্লা হেন্দলুম এন্দ হেন্দিক্রাফ্ট কোর্পোরেসন লিমিটেদকী নৌনা চ্যেরমেনগী ফম পীখ্রবা মতুং জোইন্ট তৌবগী থৌরম অমদা খোংবান্তাবম ইবোমচানা ফোঙদোকখ্রে।

ঙসি মণিপুর হেন্দলুম এন্দ হেন্দিক্রাফ্টস কোর্পোরেসন লিমিটেদকী চ্যেরপর্সন ওইনা জেইন্ট তৌখিবা অদুদা দিপার্টমেন্ট অসিগী ষ্টাফশিংনা হরাও-তয়াম্না ওকখিবগা লোয়ননা নুংঙাইবসু ফোঙদোকখি। থৌরম অদুগা মরী লৈননা এম এল এ খোংবান্তাবম ইবোমচানা মখা তানা ফোঙদোকখিবদা, ঐখোয়গী ইরমদম মণিপুর অসি লৌউ-শিংউগী হেক মথংদা ফিশা-লোনশা হায়বসিনা মণিপুরগী খ্বাইদগী মরুওইবা শেন্মীৎলোনগী মচাক অমা ওইদুনা লাক্লিবনি। চীফ মিনিষ্টর এন বিরেননা কোর্পোরেসন অসিগী চ্যেরমেন ওইনা খল্লক্লিবসি হীরম অসিদা অহেনবা মীৎয়েং চঙনবগীদমক্তা পীবীরকখিবনি। মরম অদুনা ইরমদম অসিগী পুৱারীগা শাগোন্নদুনা লাক্লবা অমদি তৎন-থানবা য়াদবগা লোয়ননা শেন্মীৎলোনদা অচৌবা মতেং পীরিবা ফিশা-লোনশাগী থবক অমসুং লি-ৱাগী থবক থৌরমশিং চাউখৎনবা হোৎনবদা অঙন্বা থবক থৌরম পায়খৎলগনি। মপান লমদগী ঐখোয়গী ইয়োং ফিগী মতৌ তম্লগা লেপ্পা লৈতনা থাজিল্লক্লিবা অসি ঐখোয়গী শিনফমদা চাউনা শিংনরকপা অমনি। শিনফম অসি ঐখোয়না কনবা ঙম্নবগীদমক ঐখোয় পুম্নমক্না ঐখোয়গী লৈজরিবা কৈথেলদা ইশাগী ওইবা পোথোকশিং হেন্না পুথোকপগা লোয়ননা শিংনবা হোৎনবসু মথৌ তাই। মপান্দগী লেপ্পা লৈতনা ঐখোয়গী ইয়োং ফিগী মতৌ তম্লগা থাজিল্লক্লিবা অসিসু লোগী মতেং লৌরগা মতৌ করম্না ঙাকথোকপা য়াবগে হায়বসু য়েংশিন্দুনা ঙাকথোকপা ঙম্নবা হোৎনগনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

ঙসিগী থৌরম অদুদা মণিপুর হেন্দলুম এন্দ হেন্দিক্রাফ্টস কোর্পোরেসন লিমিটেদকী মরুওইবা ষ্টাফ কয়াসু শরুক য়াখি।

সম্মর ফ্রী কোচিং লোইশিনখিবগা লোয়ননা মার্ক ফংলকখ্রবা মহৈরোয়শিং পূক্নিং থৌগৎখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২০ (ঐচ এন এস) :
মণিপুর ষ্টুদেন্টস ফেদরেসন (এম এস এফ) দিষ্ট্রিক্ট কম্মিটি জিরিবামনা শীন্দুনা ঙসি জিরিবামগী বাবুপারাদা লৈবা এম এস এফ জিরিবামগী ওফিসতা ক্লাস নাইন অমদি টেনগী ওইনা পাঙথোরকখিবা ১৯শুবা সম্মর ফ্রী স্পেসল কোচিং ক্লাস লোইশিনবগী থৌরমগা মরী লৈননা হন্দক বোসেম অমদি কোসেমনা লৌবা এগজামিনেসন্দা জিরিবাম দিষ্ট্রিক্টকী ওইনা খ্বাইদগী হেন্না মার্ক ৱাংনা ফংলকখ্রবা মহৈরোয়শিংদা অচম্বা খুদোলপোৎ পীদুনা পূক্নিং থৌগৎপগী থৌরম অমা পাঙথোকখ্রে।

জিরিবামগী বাবুপারাদা লৈবা এম এস এফকী ওফিসতা পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা ওল জিরিবাম য়ুনাইটেদ ক্লব এসোসিএসন (অজুকা)গী প্রসিদেন্ট মুতুম মাইপাকসনা মঙাং, এম এস এফ দিষ্ট্রিক্ট কম্মিটি জিরিবামগী প্রসিদেন্ট অহৈবম রতন, এদভাইজর নিংথৌজম ধমেন্দ্র মীতৈ, অপূনবা জিরিবাম মৈরা পায়বী (এ জে এম পি)গী প্রসিদেন্ট সগাকপম ওংবী সুশিলা, ওল মণিপুর য়ুনাইটেদ ক্লবস ওর্গনাইজেসন (অমুকো) গী এদভাইজর ইতো তোংব্রম, য়াংসোসো কোইরেং অমদি ইরাবত ফাউন্দেসন মণিপুরগী প্রসিদেন্ট টি ঐচ অজিৎনা মথংশিংনা চীফ গেষ্ট, প্রসিদেন্ট, গেষ্ট ওফ ওনর অমদি স্পেসল গেষ্ট ওইনা শরুক য়াখি।

ঙসি পাঙথোকখিবা থৌরম অদুগা মরী লৈননা শরুক য়াখিবা মহৈরোয়শিংদা লাইরিক-লাইশু অমদি মীথোই-মীহেনবা ওইনবা কন্না হোৎনদুনা তুংগী খুন্নাইগী অফবা য়ুম্বী অমমম ওইনবা হোৎনসি হায়বনচিংবা ৱাফমশিং ফোঙদোকখি। তরাম্না ওকপা অমদি কোচিং লোইশিনবগী থৌরম অদুদা কোচিং অদুদা তাকপী তম্বীরিবা ওজাশিংদসু অচম্বা খুদোলপোৎশিং পীদুনা ঈকায়খুম্নখি হায়রি।

ঈশিং ফংলোই

ইম্ফাল, জুলাই ২০ (ঐচ এন এস) :
নিংথেম পুখ্রি দব্লিয়ু টি পিনা সপ্লায় তৌবা ৱাংখৈ ইষ্টর্ন গ্রাউন্দ, মৈহৌবম লম্পাক, ৱাংখৈ থাঙ্গপাৎ মপাল, লৌরেম্বম লৈরক, হিজম লৈরক, পেলেস কম্পাউন্দ, ৱাংখৈময়ুম লৈরক অমদি য়োংলান লৈরক্তা অনৌবা পাইপ লাইনগী থবক লৈবনা মতম খরা ঈশিং ফংখিরোই হায়না পি ঐচ ঈ দিগী মায়কৈদগী ফোঙদোরক্লি।

ওফিস বিয়াররশিং খনখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২০ (ঐচ এন এস) :
অপূনবা ইরৈপাক্কী মহৈরোয় শিনপাংলূপ (এইমস) ময়াই লোয়শঙগী কুমজা ২০২২-২৩গী নৌনা থৌ পুগদবা ওফিস বিয়াররশিং খনখ্রে হায়না মহৈরোয় লূপ অসিগী রিটর্নিং ওফিসর রাজেশ য়ুম্নামনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

কুমজা ২০২২-২৩গী এইমস ময়াই লোয়শঙগী ওইনা খনখ্রবা ওফিস বিয়াররশিং অদুদি প্রসিদেন্টতা খুরাইজম সিংহজিৎ; সেক্রেটরি জেনরেলদা ফ্রিঙ্কি নিঙোম্বম; এসিষ্টেন্ট সেক্রেটরি জেনরেলদা খুমুজম রোসন; সেক্রেটরি ওর্গনাইজেসনদা লাইশ্রম বিরজু কুমার; সেক্রেটরি ফাইনান্সতা হৱাইবম রাকেশ; এসিষ্টেন্ট সেক্রেটরি ফাইনান্সতা স্বামিসোনারজিৎ হেমাম; সেক্রেটরি এদ্যুকেসন এন্দ একাদেমীক এফ্যের্সতা ওইনাম অমরজিৎনি।

লোয়ননা চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরকখিবদা, লূপ অসিগী নৌনা থৌ পুগদবা ওফিস বিয়াররশিংগী মনুংদা কলচরেল সেক্রেটরিদা জেনিয়া পাঙম্বম, পব্লিসিটি সেক্রেটরি গুনমনি ওক্রমচা, সেক্রেটরি ৱিমেন এফ্যের্সতা ঙাশেপ্পম নন্দিতা, ওফিস সেক্রেটরিদা লাইশ্রম রোসন অমদি এগজিক্যুটি মেম্বরদনা লোংজম থোংলেন, সুনিল সলাম, ময়েংবম প্রেমানন্দ অমসুং ৱারেপ্পম ভুমিকানি হায়রি।

উ চারা থাখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২০ (ঐচ এন এস) :
মাস ট্রী প্লান্টেসন প্রোগ্রামগী শরুক অমা ওইনা অমুকোগী মীৎয়েং মখাদা ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্ট য়ুনাইটেদ ক্লবস ওর্গনাইজেসন, শীংজমৈ টু লিলোং য়ুনাইটেদ ক্লবস ওর্গনাইজেসন (এস এল য়ু সী ও) অমসুং আইদিএল য়ুথ ক্লব নরান কোঞ্জিল মমাঙ লৈকায়গা খুৎশম্নদুনা হৈবোক হিলগী ইকো টুরিজম পার্ককী মফম কয়াদা মখল মখা কয়াগী উ চারাশিং থাখ্রে। থৌরম অসিদা হায়রিবা ওর্গনাইজেসন অমদি ক্লবকী থৌমীশিংসু শরুক য়াখিবগা লোয়ননা গ্রীন মণিপুর অমা ওইহন্নবগী অপূনবগী ৱাশকসু লৌমিন্নখি হায়না এস এল য়ু সী ওগী পব্লিসিটি সেক্রেটরি কে লেলেনগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

HL-P/32679/9-23

লৌশিং পুক্কৈ

কোলেষ্টরোল ৱাংবনা

থোকহল্লকপা য়াবা অনাবশিং

মীওইবগী ঈ দা য়াওবা কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংলবদি কার্দিওভাস্কুলর সিষ্টেমদা অকায়বা থোকহনবগা লোয়ননা হার্টকী লায়না ওইহল্লকই হায়বা হান্নদগী খঙনরবা ৱাফমনি। অদুবু কোলেষ্টরোল ৱাংবনা শরূগী মপাঙ্গল শোনথহল্লি হায়না অনৌবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা ফোঙদোকখ্রে। ওষ্ট্রেলিয়াগী ব্রিসবেনদা লৈবা ক্বীন্সলেন্দ য়ুনিভর্সিটি ওফ টেক্নোলোজিগী রিসার্ছর ইন্দিরা প্রসাদমনা হায়খি, ঈদা য়াওবা কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংলবদি কার্টিলেজ সেল (কনেক্টিভ টিস্যু) দা মাইটোকোন্দ্রিয়ল ওক্সিদেটিভ ষ্ট্রেস থোকহন্দুনা শরূ পাথরকই। মদুনা মরম ওইরগা ওষ্টিও-অরথ্রাইটিস ওইহল্লকই।

ওষ্টিওঅরথ্রাইটিস হায়বসি শরূগী লোইশিল্লকপদা য়াওবা ফ্লেক্সিবল টিস্যু পাথরকপদগী ওইরকপা অরথ্রাইটিস মখল অমনি। ঈদা য়াওবা কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংলবদি শরূ পাথরক্তুনা ওষ্টিওঅরথ্রাইটিস ওইরকই হায়বা ৱাফম অসি রিসার্ছরশিংনা 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 কোলেষ্টরোল 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 ঙম্লক্তুনা 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 শোনথহনবগা লোয়ননা এঞ্জিনা, হার্ট এটেক অমুং হার্ট ফেল ওইহল্লকপা য়াই। ওক্সিজেন মরাং কায়না য়াওবা ঈনা হার্ট য়ৌনা চেনবা ঙম্লক্ত্রবা 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 ঙম্লক্ত্রবদি হার্ট এটেক তৌরকপা য়াবগী খুদমনি। খুদোংচাদবশিং অসি মায়োক্নরকপা তারবদি খুদক্তা চেক তৌথোকপা মথৌ তাই।

হার্ট এটেকা 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-শোনথরকপা, পেরলাইসিস, ৱা ঙাঙবা ঙমদবা অমসুং ময়েক শেংনা উদবনচিংবা খুদোংচাদবশিং মায়োক্নরকই। হায়রিবা থৌওং অসি দাইবেটিস অমদি হাইপরটেন্সন-নচিংবা 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 নক্নবা 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-থকপগা 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 শেমদোক্লবা ফাওবা কোলেষ্টরোল ৱাংদুনা লৈরবদি হীদাক লাংথক চাদুনা কোলেষ্টরোল হন্থহন্নবা হোৎনবগী তঙাইফদবা লৈ। মরমদি কোলেষ্টরোল ৱাংবনা থম্মোয়গী লায়না ওইহল্লকপগী মথক্তা শরূগী মপাঙ্গল শোন্থহল্লকপা য়াই।

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

ক্ষেত্রিময়ুম সোপেনবু ৱার্কিং কম্মিটি মেম্বর ওইনা খনখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২০ (ঐচ এন এস):
ইন্দিয়া পুম্বগী ওইনা ত্রান্সপোর্ট ৱার্করশিংগী খ্বাইদগী চাউবা ফেদরেসন অমা ওইরিবা ওল ইন্দিয়া রোদ ত্রান্সপোর্ট ৱার্করস ফেদরেসন (এ আই আর টি দব্লিয়ু এফ)গী হরিয়ানাগী হিসার সিটিদা পাঙথোকখিবা ১১শুবা নেসনল কনফরেন্সতা ক্ষেত্রিময়ুম সোপেনবু ওল ইন্দিয়া রোদ ত্রান্সপোর্ট ৱার্করস ফেদরেসনগী ৱার্কিং কম্মিটি মেম্বর ওইনা খনখ্রে হায়না এ আই আর টি দব্লিয়ু এফ মণিপুরগী চ্যেরপর্সন ক্ষেত্রিময়ুম শান্তনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

কনফরেন্স অদুদা মোটোর ভেহিকল এক্ট (এমেন্দমেন্ট) ২০১৯বু য়ানিংদবগী ৱারেপ লৌবগা লোয়ননা ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টনা শিন মীশিংগী মায়োক্তা শেঞ্জাও পায়বা রোদ ত্রান্সপোর্ট ওনরশিংগী কান্নবা য়েংদুনা লেবর কোদ নমদুনা চৎনহন্নবা হোৎনবগী চঙশিল্লক্লিবা খোঙথাংবু য়ানিংদবগী ৱারেপ লৌখি। ইন্দিয়াগী ষ্টেট অয়াম্বদা ত্রান্সপোর্ট দিপার্টমেন্টশিং মুথৎনবা হোৎনরক্লিবা থৌওংবুসু য়ানিংদবগী ৱারেপ লৌখিবগা লোয়ননা ত্রান্সপোর্ট মোটোর ভেহিকল ৱার্করশিংগী সোসল সিক্যুরিটি বেনিফিটশিং অমদি অতৈ বেনিফিটশিং পীনবা দিমান্দ লিষ্ট অমসু শেমখি। কনফরেন্স অসিদা মণিপুরগী দেলিগেটশিংনা মণিপুরগী নেসনল হায়ৱেশিংদা চেল্লিবা ইন্টর ষ্টেট রোদ ত্রান্সপোর্ট ৱার্করশিংনা থেংনরিবা অৱাবশিং মরুওইনা খুৎলায় পায়বা অমসুং নন-ষ্টেট খুৎপুশিংনা শীংনরক্লিবশিং অদুবুসু পুথোক্তুনা খন্ন-নৈনবা অদুদা শরুক য়াখি হায়রি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২১।০৬।২০২২ ইং, শগোলশেল; অয়ুক পুং ৮.১৩ ফাওবা ইঙেলগী ২৩ নি পাল্লি, মতুংদি ২৪নি পাল্লনি।

মেষ: পূক্নিংদা চিংনবা অমদি নুংঙাইতবা পাউ খরা তারসু নীংবা থুংবা, মীয়াম্না থাগৎপিবা, নচাক-নরল চাওখৎপা নুমিৎনি। মরুপ মপাংগী মতেং লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃষ: লন চঙগনি, মীগী মতেং লৌবা পাম্লদি শোয়দনা ফংগনি, নীংহন্নদনা মাঙলোমদা চঙশিনবা য়ারগনি, অফবা মরুপ ফংগনি। খোয়রাংবদি ফাথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাঙবা

মিথুন: শেন্দোং চাওগনি, অনৌবা আশা লাক্কনি, য়েক্লবা হন্থখিনি-থৌনা ফুদোকপা কান্নগনি। তুংগী থৌরম শীল-লাঙবদি অখঙ অহৈ তান্নবা মথৌ তাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাইজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

কর্কট: হকচাং নুংঙাই, থবক পাঙগনি, মীচঙ লৈগনি, অঙম্বনা চানবীগনি অমদি য়েক্লবা ঙমজগনি। শকখঙদবদি থাজগনু-থবক্তা অকায়বা পীরক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

সিংহ: মীকোক থোংবা ৱাগনি, নাইতোম ৱা তুপকনু, অরং-অরাক চেকশিল্লু। মীনা য়াবা থবক পাঙবনা নুংঙাইজবা অমদি শেল-থুমগী কান্নবা হেনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

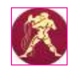
কন্যা: অফবা থবক পাঙবগী নুংঙাইজবা, মীনা থাগৎপিবা নুংঙাইজবা নুমিৎনি। তুংগী থবক থৌরম শীন্দোকপা হৈ। নচা-ননাইনদি খুরৌ থাংহনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- য়েক্লবনা য়েংশিল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

তুলা: নীংবা থুংগনি, থবক লায়না পাঙগনি, শেন্দোং য়াম্না লৈগনি। নথক থোংবগী মতেং ফংগনি। অদুবু নখা থাবনা খুরৌ থাংহন্নবা হোৎনবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: লম খুদিংদা মায় পাক্কনি। লৌশিং চাওই, নুংঙাইবা পাউ তাগনি, য়ুমগী ৱা তাবা কান্নগনি। নাপলনা অঙম্বগা মুক্লবদি লৈগনি-নোল্লুক্না চৎলু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

ধনু: অঙনবদা খোয়রাং খোয়শাওবনা মাঙজবা লৈরসু থেংলপ্না ঈকায়খুম্নবা ফংগনি, থবক খরদি পাঙগনি, পোরম শীনবা য়াগনি, ইমুংগা ৱা তান্নবা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- অশাওবনা মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাঙবা

মকর: খুরৌ থাংবা, চিন কনবনা চোপ্পা য়াবা অমদি ফিংবনা মরুপ মপাংগা মরী ইফৎ ফত্তবা লৈগনি। ঈংনা -তপ্না থৌ পাঙলদি নচাক নরল হেনগৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- য়াকা য়েংনা চৎলু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক


কুম্ভ: য়েৎনবা/খুরৌ থাংবা খরা লৈরসু পাউ নুংঙাইবা তাজগনি, লান্দবনা নরল চাওখৎকনি, ৱানোম থৌনোম কান্নগনি অমদি অফবা মরুপ ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মিন: নঙগী ওইবা মীশিংতা নত্তনা মীয়াম্না চানবীবা নুমিৎনি। য়েক্লবসু শোন্দে অদুনা নোল্লুক্না চৎপদি মথৌ তাগনি। মীৱা থাজরদি লেঙদবা লন ময়েং তাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।