ৱর্ল্ড টুরিজম দে ২০২১গী থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ২৭ (ঐচ এন এস): মালেমগী অমদি লৈবাক অসিগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা পাঙথোক্লবগুম মণিপুরদসু টুরিজম দিপার্টমেন্টনা শীন্দুনা ৱর্ল্ড টুরিজম দে ২০২১গী থৌরম পাঙথোকখ্রে।

টুরিজম ফোর ইনক্লুসিব গ্রোথ হায়বা থীমদা কামজোং দিষ্ট্রিক্টকী মপিথেল (রামরৈ ভিলেজ)দা পাঙথোকখিবা ৱর্ল্ড টুরিজম দেগী থৌরম অদুদা টুরিজম মিনিষ্টর ও লুখোইনা চীফ গেষ্ট, জিরিবাম এ সীগী এম এল এসু ওইরিবা টি সী এম এলগী চ্যেরমেন এম দি অসব উদ্দিননা প্রসিদেন্ট, হেল্থকী এদভাইজর টু সী এম ডা. সাপম রঞ্জন অমসুং ৱাংজিং-তেন্থা এ সীগী এম এল এ, পি ব্রোজেননা গেষ্ট ওফ ওনরশিং ওইনা শরুক য়াখি। থৌরমদুদা এদিসনল চীফ সেক্রেটরি (টুরিজম) পি বাইফৈ, টুরিজমগী দিরেক্টর দব্লিয়ু ইবোহল অমদি ওফিসল কয়াসু শরুক য়াখি।

থৌরমদুদা চীফ গেষ্টকী ৱারোল পীরদুনা টুরিজম মিনিষ্টর ওইনাম লুখোইনা হায়খি, চীফ মিনিষ্টর এন বিরেননা লুচিংবা লৈঙাক অসিনা ষ্টেট অসিগী তোঙান তোঙানবা দিষ্ট্রিক্টশিংদা টুরিজমগী তোঙান তোঙানবা প্রোজেক্ট কয়ামরুম পায়খৎলি। হায়রিবা প্রোজেক্টশিং অসিনা ষ্টেটসিগী টুরিজম সেক্তরদা হেন্না চাউখৎহনবগা লোয়ননা সোসিও ইকনমিক দিভেলপমেন্ট পুরকপদসু মতেং ওইরগনি।

হৌখিবা চহী খরা অসিদা ষ্টেট অসিদা লো এন্দ ওর্দরগী ফীভম ফগৎলকপনা মণিপুরদা টুরিষ্টশিং লাকপগী মশীং হেনগৎলক্লি। কোভিদ-১৯গী ফীভম অসি ফগৎলকপগা মণিপুরদা টুরিজমদগী রেভিন্যু কয়া অমসু লাকহনবা ঙমগনি। লমদমসিগী টুরিষ্ট দেষ্টিনেসন য়োকখৎনবগীদমক টুরিষ্টশিংনা লম কোয়বা লাকপা মতমদা ঐখোয়গী হোস্পিটালিটি অঙম্বা থাক্তা উৎপীয়ু হায়নসু মিনিষ্টরনা মীয়ামদা আপীল তৌরক্লি। তুংদা মিনিষ্টরনা ৱর্ল্ড টুরিজম দেগা মরী লৈনবা সাইকল রেল্লি অমসু লমথাখি।

ৱর্ল্ড টুরিজম দে ২০২১গী থৌরম অদুদা নাৎকী ওইবা জগোয়-ঈশৈ কয়া উৎখিবগা লোয়ননা চীঙাক্কী অমদি হেন্দিক্রাফ্টকী ষ্টোল কয়াসু হাংখি হায়রি।

খ্বাই য়ুনাইটেদ ক্লবস ওর্গনাইজেসন শেমখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ২৭ (ঐচ এন এস): অমুকোগা খুৎশম্নরগা লৈবাক মীয়ামগী থবক থৌরম কয়া তৌনবগীদমক ইম্ফাল ময়োলগী তোঙান তোঙানবা লৈকায়গী ক্লব ১৬না পুল্লগা খ্বাই য়ুনাইটেদ ক্লবস ওর্গনাইজেসন (কে ঐচ য়ু সী ও) কৌবা এপেক্স ওর্গনাইজেসন অমা শেমখ্রে হায়না অমুকোগী ওর্গনাইজেসনগী সেক্রেটরি ইন-চার্জ কোইজম সন্তোশ মৈতৈনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, অমুকোগী প্রসিদেন্ট ফৈরোইজম নন্দো লুৱাংনা ময়াই তাংবল লৌদুনা মীফম অমা পাঙথোক্লগা শেমখিবা কে ঐচ য়ু সী ওগী থৌপুগদবশিংসু খনখ্রে। লূপ অসিদা মখা তানা অনৌবা ক্লব খরসু হাপচিন্দুনা হেন্না মপাঙ্গল লৈবা লূপ অমা ওইহন্ননবা হোৎনগনি। নৌনা শেমখ্রবা খ্বাই য়ুনাইটেদ ক্লবস ওর্গনাইজেসনগী থৌ পুনবগীদমক খনখ্রবা মীওইশিং অদুদি সগোলবন্দ য়ুথ দিভেলপমেন্ট ওর্গনাইজেসন (এস ৱাই দি ও) অখাম লম্পাক্কী প্রসিদেন্টসু ওইরিবা মৈস্নাম বিরমনি লুৱাংনা প্রসিদেন্ট, কৈশাম্পাৎ থিয়াম লৈকায় দিভেলপমেন্ট ক্লবকী প্রসিদেন্ট চোংথাম ইবোয়াইমা অমসুং সগোলবন্দ ইঙুদম লৈকায় য়ুথ এসোসিএসন মীহুৎ খুমন্থেম বিরানা ভাইস প্রসিদেন্ট, কঙাবম লৈকায় য়ুথ সোসল ক্লবকী জেনরেল সেক্রেটরিসু ওইরিবা কঙাবম লেনিননা জেনরেল সেক্রেটরি, উষা ভবন ক্লব সগোলবন্দ সয়াংগী জেনরেল সেক্রেটরি থোকচোম এন আর মৈতৈনা ফাইনান্স সেক্রেটরি, য়ুথ ৱেলফ্যের ক্লব সগোলবন্দ থিঙোম লৈকায়গী মীহুৎ থোকচোম ব্রোজেননা ওর্গনাইজেসন সেক্রেটরি, নহারোল ৱেলফ্যের ক্লব কঙাবম লৈকায়গী জোইন্ট সেক্রেটরি ত্রিলোকচান্দ অরাম্বমনা পব্লিসিটি সেক্রেটরিনি হায়নসু চেরোলদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

অৱাবা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ২৭ (ঐচ এন এস): রাইটর্স ক্লব মণিপুর নম্বোলগী লাইফ মেম্বর লাইমুজম রামেশচন্দ্রনা খঙহৌদনা লৈখিদবদা রাইটর্স ক্লব মণিপুর নম্বোলগী প্রসিদেন্ট রাজেন সরাংথেমনা ময়াই তাংবল লৌদুনা ঙসি অয়ুক ক্লব অসিগী শঙলেনদা ক্লবকী এগজিক্যুটিভ অমসুং এদভাইজরশিংগী ওইবা খুদক্কী মীফম অমা পাঙথোক্তুনা মিনিট অনী তুমীন্না লেপ্পুনা থম্মোয় শোক্লা অৱাবা ফোঙদোকখ্রে। লৈখিদ্রবগী থৱায়না মপুগী লৈকোলদা ঈংনা চিক্রা লৈরুনবা থৌনিজবগা লোয়ননা ইমুং-মনুংগী অৱাবদসু ক্লব অসিনা শরুক য়ারি হায়রি।

খোঙজংশিং চঙশিনমিন্ননবা শেম শামিন্নসি : এস টি দি সী এম

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ২৭ (ঐচ এন এস): মীতৈ/মৈতৈবু এস টিগী লিষ্টতা চলহন্ননবা মণিপুর লৈঙাক্লা অথুবদা রেকমেন্দেসন থাননবা থবক পায়খৎলক্তবা তারগদি তঙাইফদনা কোভিদকী এস ও পিশিং ঙাক্লগা খোঙজংশিং চঙশিনমিন্ননবা মীয়াম্না শেম-শামিন্নসি হায়না সেদ্যুল্ড ত্রাইব দিমান্দ কম্মিটি মণিপর (এস টি দি সী এম)গী মায়কৈদগী ফোঙদোরক্লি।

এস টি দি সী এমগী পব্লিসিটি সেক্রেটরি দব্লিয়ু আনন্দ মীতৈনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, হৌখিবা সেপ্টেম্বর ১৭তা দি এম সী কেম্পসতা লৈবা ইমা খুন্থোকহনবী শঙলেনদা এস টি দি সী এমগী এন্যুএল জি বি মীফম অমা কোভিদকী এস ও পি ঙাক্লগা পাঙথোকখি। অদুবু লাইবক থীবদি খুদোংচাদবা খরদগী মীফম অদু লোইশিন্দনা মতম কক্তনা য়েথোকখি। মতুং তারকপদা এস টি দি সী এমগী এগজিক্যুটিভ কম্মিটিগী মীফম অমা সেপ্টেম্বর ২২দা পাঙথোক্তুনা খন্নখি। মীফম অদুদা লেপ্পখিবগী মতুংইন্না য়েথোকখিবা এন্যুএল জি বিগী মীফম খুদোংচাবা মতম অমা য়েংলগা পাঙথোক্লগনি।

য়েলহৌমী মীতৈ/মৈতৈবু এস টি লিষ্টতা চলহল্লু হায়না তাল্লিবা দিমান্দবু মণিপুর লৈঙাক্লা তুমীন্না লৈশিনবা পেন্দে, য়ানিংদে। মরম অদুনা কোভিদকী এস ও পিশিং ঙাক্লগা মখা তাবা খোঙজংশিং চঙশিন্ননবগী শেম-শাননবা অথুবদা মণিপুরদা লৈরিবা পোলিটিকেল পার্টিগী মীহুৎশিংগা খন্নবগী মীফম অমসুং কন্সল্টেটিভ মীফম মথং-মথং পাঙথোক্লনবা খন্নরগনি হায়নসু চেরোলদুনা মখা তারক্লি।

জে দি য়ুগী মীরেপ মায় পাকহন্ননবা মীফম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ২৭ (ঐচ এন এস): ককচিং এসেমব্লী কন্সটিট্যুএন্সিদা জনতা দল য়ুনাইটদ (জে দি য়ু) কী মীরেপ ওইগদৌরিবা নাওরেম নবচন্দ্রবু চাউনা মায় পাকহন্নবগীদমক মীখলগা মরী লৈনবা মীফম পাঙথোকখ্রে।

জনতা দল (য়ু) ৩৭ ককচিং এ সীনা শীন্দুনা লাক্কদৌরিবা ১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লী মীখলগা মরী লৈননা ককচিং ৱাইরি শৌগাইজম পরেংদা পাঙথোকখিবা মীফম অদুদা শৌগাইজম নিলমনি, ভাইস প্রসিদেন্ট, ইলেক্সন কম্মিটি, ককচিং ৱাইরি ৱার্দ নম্বর ১, ময়াংলম্বম ফালগুনি, শৌগাইজম নবচন্দ্র, নাওরেম নোপুর অমসুং সী ঐচ গীতচন্দ্র (এক্টর)না থৌরম মপুশিং ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরম অদুগা মরী লৈননা জে দি (য়ু)দা ককচিং এসেমব্লী কন্সটিট্যুএন্সিগী মীরেপ ওইগদৌরিবা নাওরেম নবচন্দ্রনা হায়খি, ভোট লেপ্পুনা লমদম অসিগী মীয়ামগী থৌগল তৌগে হায়দুনা বি জে পিদা য়াওরুরে। অদুবু মীয়ামগী থৌগল তৌবদা হেন্না খুদোংচাবা ফংগনি হায়বগী ৱাখল্লোন্দা জে দি (য়ু)দা য়াওদুনা মীখল থেংননবা ফিরেপ অসি লৌজবনি। ককচিং এসেমব্লী কন্সটিট্যুএন্সি অসিগী মীয়াম্না মহাকপু অমুক্তং নুংশিবীদুনা এম এল এ ওইহনবীয়ু। মহাকপু চাংয়েং তৌবীয়ু, মণিপুরগী লৈরিবা এসেমব্লী কন্সটিট্যুএন্সি অতৈদগী ককচিংনা কয়া য়াম্না চাউখৎপগী লম্বীদা মাঙজিল থাবগে হায়বদু মীয়ামদা উৎচগে। ককচিংদা করি অহোংবা পুরকপগে হায়বদু য়েংবীয়ু হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

প্রোটেষ্ট তৌখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ২৭ (ঐচ এন এস): সী পি আই মণিপুর ষ্টেট কাউন্সীলগী লমজিং মখাদা মণিপুরগী মফম কয়াদা ইন্দিয়া বন্দ শৌগৎতুনা প্রোটেষ্ট তৌখ্রে হায়না সী পি আই মণিপুর ষ্টেট কাউন্সীলগী এসিষ্টেন্ট সেক্রেটরি এম জয়কুমার লুৱাংনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, বি জে পি লৈঙাক্লা দিমোক্রেসি খোঙ্গোয়নবা থিংনবা, লৌমীগী য়েংথিবা লো অহুম খুদক্তা রিপিল তৌনবা অমদি পব্লিক সেক্তর য়ুনিটশিংগী মচাকশিং য়োনবা তোকউ হায়বা খোল্লাউগা লোয়ননা ইন্দিয়া বন্দগী খোঙজং অসি চৎখিবনি। ইম্ফালগী শীংজমৈ চিংমৈরোং অমদি ক্বাকৈথেলনচিংবদা প্রোটেষ্ট তৌবদা নত্তনা অন্দ্রোগী কৈথেল অমদি কোংবা কৈথেলগী মফমশিংদসু প্রোটেষ্ট মীফমশিং পাঙথোকখি। প্রোটেষ্ট মীফমশিং অদুদা সী পি আই মণিপুর ষ্টেট কাউন্সীলগী সেক্রেটরি কমরেদ এল সোটিনকুমার, সী পি আই ষ্টেট সেক্রেটরিয়েটকী মেম্বর কমরেদ অমুসনা রাজকুমার অমসুং কমরেদ এন সিংহজিৎনচিংবসু শরুক য়াখি হায়রি।

অতল তিঙ্করিং লেবোরেটরি হাংদোকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ২৭ (ঐচ এন এস): থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী লমদিংদা লৈবা প্রোগ্রেসিভ ইংলিস স্কুলদা নিতি অয়োগকী মখাদা অতল তিঙ্করিং লেবোরেটরি হাংদোক্তুনা মসিগী ইন্সটোল্লেসন ফঙ্কসন অমা ঙসি স্কুল অসিগী কেম্পসতা পাঙথোকখ্রে।

অতল তিঙ্করিং লেব হাংদোকপগী থৌরম অদুদা খাঙবোক এসেমব্লী কন্সটিট্যুএন্সিগী এম এল এ সুর্য্যকুমার ওক্রমনা অথোইবা মীথুং অমসুং প্রোগ্রেসিভ ইংলিস স্কুল লমদিংগী চীফ এদভাইজরসু ওইরিবা হান্নগী মিনিষ্টর ডা. মোইরাংথেম নরনা থৌরম মপু ওইখি।

থৌরমদুদা অথোইবা মীথুংগী ৱারোল পীরদুনা এম এল এ সুর্য্যকুমার ওক্রমনা হায়খিবদা, অতল তিঙ্করিং লেবোরেটরি হায়দুনা পায়খৎলক্লিবা প্রোজেক্ট অসি ঙসিগী হৌরক্লিবা মহৈরোয়শিং লোয়নমক থবক তৌগদবদি নত্তবনিনা মহৈরোয়শিং অসি করম করম্বা হীরমদনা হেন্না হৈনবগে হায়বদু খঙদোক্তুনা চান্ন-চান্নবা হীরমদা মায় পাক্লা চৎনবগী অহৌবা খোঙথাং অমনি হায়বা য়াই হায়খি।

মাস ভেক্সিনেসন পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ২৭ (ঐচ এন এস): পাৎশোই এ সীগী পাৎশোই পার্টথ্রী কম্যুনিটি হোলদা অহল্লকশুবা ওইনা এ সী অসিগী এম এল এ, এ কে মিরাবাইগী মীৎয়েং মখাদা দি সী ইম্ফাল ৱেষ্টকা খুৎশম্নদুনা পাৎশোই তুলিয়াইমা সেঞ্চুরি ক্লব (পি টি সী সী)না শীঞ্জ-লাংজদুনা ঙসি মাস ভেক্সিনেসন প্রোগ্রাম পাঙথোকখ্রে হায়না পি টি সী সীগী জেনরেল সেক্রেটরি এম সনাতোম্বনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, মাস ভেক্সিনেসন প্রোগ্রাম অদুদা লৈকায় অসিদা অশানবা কাদা লৈবা য়াওনা পুন্না মীওই ২৪০দা কোভিদ ভেক্সিন কাপথোকখি। থৌরম অসিবু পাঙথোকপদা মতেং পাংবীরকখিবা এ সী অসিগী এম এল এ, এ কে মিরাবাই, ইম্ফাল ৱেষ্ট দি সীগী ষ্টাফশিং, থৌরম অসিবু মপুং ফাহনবীখিবা মেদিকেল টিম, দেটা ওপরেটরশিং, লৈকায় অসিগী অশা ওইবীরিবী নাওরেম সাকুন্তলা, পুম্নমকপু পি টি সী সী অমদি লৈকায় অসিগী মায়কৈদগী থাগৎলক্লি।

কন্দেম তৌই : কবুই য়ুনিয়ন

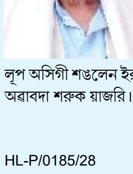
ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ২৭ (ঐচ এন এস): হৌখিবা সেপ্টেম্বর ২২দা মণিপুর লৈঙাক্কী থৌরম অমদা সী এমবু ওক্লবা চৎখিবা অথুৱান অবোনমাইবু তমেংলোংগী মীটিং পাঙথোক্কদবা হোলগী মনাক্তগী লালহৌলূপনি চিংনবা কাঙবুনা সী এমগী সিক্যুরিটিশিংগী মীৎমাঙমক্তদা ফাদুনা পুখ্রগা মীহাৎ থিনা হাৎতুনা থল্লম্ববু কবুই য়ুনিয়ন, মণিপুরনা থম্মোয় শোক্লা নুংঙাইতবা ফোঙদোকচরি অমদি য়াম্না কন্না কন্দেম তৌই। লোয়ননা ইমুং-মনুংগী অৱাবদা শরুক য়াজরি হায়না কবুই য়ুনিয়ন মণিপুরগী সেক্রেটরি রেজনরেল লানবোন কবুইনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, অথুৱান অবোনমাই ইরমদম অসিগী লৈক্রক চৎলবা চীং-তম অনীগী মরীবু শমজিনহন্নবা হোৎনরিবা অমত্তা ঙাইরবা অৱাংবা থাক্কী ৱাখল্লোন চেনবা অমদি পুকচেল চাউবা মীশক অমনি। মহাকপু মাঙহনবা হায়বসি ঐখোয় পুম্নমক্কী মাঙজবনি অমদি ফুরুপ পুম্নমক্কী মাঙজবনি হায়বা ৱাফমসি ইরমদম অসিগী মীয়ামদা কবুই য়ুনিয়ন, মণিপুরনা ফোঙদোকচরি। মহাকপু তমথীনা হাৎখিবা অদু লৈঙাক্লা লংলা-লংজিল পুথোক্লগা চেন্নরিবা মীওইশিংবু অহকপা চৈরোক পীয়ু হায়রি।

PROGRESSIVE WRITERS' ASSOCIATION, MANIPUR

Irawat Bhawan Complex, Roop Mahal Tank, Imphal-795001

ꯑꯋꯥꯕꯥ ꯐꯣꯡꯗꯣꯛꯆꯕꯥ / অৱাবা ফোঙদোকচবা



প্রোগ্রেসিভ রাইটর্স এসোসিয়েসন মণিপুর, ইম্ফাল (পৱা)গী প্রসিদেন্ট ওইবিরম্বা ওঝা লাইমুজম রামেশচন্দ্রনা ইখঙ খঙহৌদনা ঙসি তাং ২৭/০৯/২০২১ কুমজা, নিংথৌকাবা নুমীৎকী অয়ুক পুং ৬:১০ তাবা মতমদা জে নিমস হোস্পিটালদা লৈখিদ্রে।

ওঝা অসিনা মনুং মতম চাদনা লৈখিদবদা লূপ অসিগী ভাইস প্রসিদেন্ট রাজকুমারী নির্মালা দেবীনা প্রসিদেন্ট ওইদুনা অথুবগী এগজিক্যুটিভ মীফম অমা ফমদুনা অৱাবা ফোঙদোকপগী থৌরম অমা অয়ুক পুং ১১:৩০ তাবদা লূপ অসিগী শঙলেন ইরাবত ভাবন, ইম্ফালদা পাঙথোকখ্রে, লোয়ননা ইমুং-মনুংগী অৱাবদা শরুক য়াজরি।

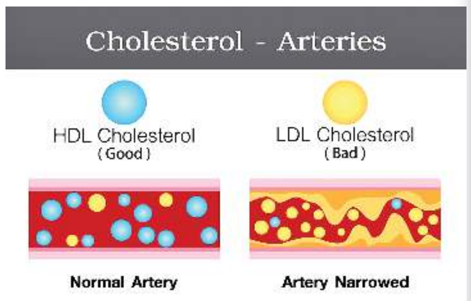
অৱাবা ফোঙদোকচরিবা : **অঙৌবা তোঙব্রম**
সেক্রেটরি,
প্রোগ্রেসিভ রাইটর্স এসোসিয়েসন মণিপুর

HL-P/0185/28

লৌশিং পুক্কে

কোলেষ্টরোলগী মরমদা

মীয়াম্না থাজনবা ৱাফমশিং— অরানবনা করি, অচুম্বনা করি-১



ঐখোয়গী হকচাং মনুংদা য়াওরিবা মচাক খুদিংমকশিং অসিগী মনুংদা কোলেষ্টরোল হায়রিবা অসি মীয়াম্না খ্বাইদগী হেন্না খঙনবা অমা ওইরম্বা য়াই। ইখঙ খঙনরবা মমিং অমা ওইরগসু ফেট্টি সবষ্টেন্স অসিগী মরমদা অরানবা ৱাফম কয়ামরুম লৈখ্রে।

কোলেষ্টরোল হায়বসি এনিমেল সেল মেম্ব্রেনশিংগী তঙাইফদবা কম্পোনেন্ট অমনি, মসি এনিমেল সেল খুদিংমক্না সিন্থেসাইজ তৌই। তাবদা ফত্তবা পোৎশক অমা ওইনা মীওই অয়াম্বনা লৌনরগসু মসি ঐখোয়না হিংদুনা লৈনবগীদমক তঙাইফদবা পোৎলম অমনি।

অদুমওইনমক, মসি ঈদা চাং ৱাংনা য়াওরগদি কার্দিওভাস্ক্যুলর দিজিজগী রিস্ক ৱাংখৎহল্লি। কোলেষ্টরোলনা অতোপ্পা পোৎলমশিং খুদম ওইনা ফেট অমসুং কেলসিয়মনচিংবগা পূল্লগা আর্টরিশিংগী ৱালদা প্লাকশিং শেমগৎলি। অসুম কুইশিল্লক্লগা মসিনা ঈ উতোংশিংবু খুজিনহল্লকই অমদি ষ্ট্রোক অমসুং হার্ট এটেক য়াওনা কমপ্লিকেসনশিং ওইহল্লকপা য়াই।

সেন্টর্স ফোর দিজিজ কন্ট্রোল এন্দ প্রিভেন্সন (সী দি সী)গী মতুংইন্না য়ুনাইটেদ ষ্টেট্সতা কুমজা ২০১৫-২০১৬তা চহী ২০ নৎত্রগা ২০গী মথক্তা লৈবা অপুনবা মীওইশিংগী চাদা ১২দি কোলেষ্টরোল ৱাংখি হায়রি।

কোলেষ্টরোল লেভেল ৱাংখৎপনা চহী খুদিংগী মীওই মিল্লিয়ন ২.৬ শিহল্লি হায়না ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসন (দব্লিয়ু ঐচ ও) পারি।

কোলেষ্টরোলগা মরী লৈনবা খুদোংচাদবশিং থোকপগী চাং য়াম্না ৱাংবা অসি লৈবনা পোৎশক অসিগী মরমদা অরানবা ইনফোর্মেসন ময়াম অমা লৈবা হায়বসি থোইনা ঙক্লিংঙাই ওইদে। মরম অদুনা ৱাখলনা শাগৎপা অরানবা ৱাফম (তোকঙা)শিংগা অচুম্বা ৱাফমশিংগা খায়দোক্লবা হায়বসি মরু ওইরি। এক্সপার্টশিংগী মতুংইন্না হীরম অসিগা মরী লৈনবা ৱাফমশিং মখাদা পীরি।

এক্সপার্টশিং অদুদি কে হেল্থতা ভাইস প্রসিদেন্ট ওফ মেদিকেল ওইবতা নত্তনা কার্দিওলোজিষ্ট অমসু ওইরিবা ডা. ইদো পাজ; কালিফোর্নিয়াগী ফাউন্দেসন ভেল্লিদা লৈবা ওরেঞ্জ কোষ্ট মেদিকেল সেন্টরগী মেমোরিএল ক্যের হার্ট এন্দ ভাস্ক্যুলর ইনষ্টিট্যুটতা ইন্টর্নিষ্ট অমা ওইবতা নত্তনা বোদ-সর্টিফাইদ কার্দিওলোজিষ্ট অমসুং লিপোদোলোজিষ্ট অমসু ওইরিবা ডা. রোবর্ট গ্রিনফিল্ড; অমসুং কালিফোর্নিয়াগী সান্তা মোনিকাদা লৈবা প্রোভিদেন্স সেন্ট জোন'স হেল্থ সেন্টরদা নোনইনভেসিভ কার্দিওলোজিষ্ট অমা ওইরিবা ডা. অলেগজেন্দ্রা লাজোয়িনি।

অরানবা ৱাফম ১. কোলেষ্টরোল খুদিংমক ফৎতবা ঙাক্তনি

মথক্তসু পনখ্রে, কোলেষ্টরোল হায়বসি সেল মেম্ব্রেনশিংনা তঙাইফদনা মথৌ তাবা কম্পোনেন্ট অমনি। মেম্ব্রেনশিংদা মসিনা লৌরিবা ষ্ট্রকচরেল রোল অদু নত্তবদা, কোলেষ্টরোল অসি ষ্টেরোইদ হোর্মোনশিং, ভিটামিন দি অমসুং বাইল এসিদ পুথোকপদসু তঙাইফদনা মথৌ তাই।

অদুনা, কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংনা য়াওবা হায়বসি লায়না-তিলনাগী রিস্ক ফেক্টর অমা ওইরগসু, মসি য়াওদ্রবদি ঐখোয় হিংবা ঙম্লোইদৌরিবনি।

ডা. গ্রিনফিল্ডনা হায়খিবদা, কোলেষ্টরোল অসি ফত্তবা পোৎশক নত্তে। মসি ইচম চমজবা, নাকলদা লৈবা পোৎশক অমনি, মসিবু ঙসিগী মোর্দন ওইবা পুন্সি মরেল অসিনা লান্না হেন্দল তৌরি।

ঐখোয়গী হকচাং অসি অহেনবা চীঙাক য়াওবা ইনভাইরনমেন্ট অমদা হিংনবগী মওংদা দিজাইন তৌখিবা নত্তে, অমদি মদুনা মরম ওইরগা কোলেষ্টরোলগী চাং হেল্লক্লগদি মদু হকচাংদা তুঙশিন্দুনা থমগনি। অদুগা তুঙশিন্দুনা থমগদৌরিবা মফম অদু ঐখোয়গী ঈ উতোংশিং অসিদা ওইগল্লি, অসিগুম্বা মতম অসিদনি ফত্তবা ওইরক্লিবসি হায়না ডা. গ্রিনফিল্ডনা মখা তারি।

হকচাং মনুংদা কোলেষ্টরোলগী ফঙ্কসন অদুতা নত্তনা, মসিবু হকচাং মনুংদা ট্রান্সপোর্ট তৌরিবা মওং অদুনসু হকশেলদা শোকহনবা নৎত্রগা শোকহন্দবা হায়বদুগী খেন্নবদু ওইহল্লি।

কোলেষ্টরোল অসি হকচাং মনুংদা লিপোপ্রোটিনশিংনা পুথোক পুশিন তৌই। লিপোপ্রোটিনশিং অসি ফেট অমসুং প্রোটিননা পুল্লগা শেম্বা সবষ্টেন্সশিংনি। হায়রিবা পুথোক পুসিন তৌবগী মওং অসি মরুওইনা মওং অনীদা তৌই।

লো-দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন (এল দি এল) না কোলেষ্টরোলবু লিভরদগী সেলশিংদা পুই, সেলশিং অদুদা তোঙান তোঙানবা প্রোসেসশিংগীদমক শীজিন্নৈ। মীয়াম্না এল দি এল অসিবু করিগুম্বা মতমদা 'ফত্তবা' কোলেষ্টরোল হায়না কৌনৈ, মরমদি ঈগী ঈচেলদা এল দি এল কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংনা য়াওবনা কার্দিওভাস্ক্যুলর দিজিজগী রিস্ক হেনগৎহল্লি।

হায়-দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন (ঐচ দি এল) হায়বা অসিবুনা 'অফবা' কোলেষ্টরোলনি হায়না তোয়না হায়নৈ, মরমদি মসিনা কোলেষ্টরোলবু লিভরদা অমুক পুশিল্লি। লিভর হেক য়ৌবগা কোলেষ্টরোল অদু হকচাংদগী লৌথোকখি, মসিনা কার্দিওভাস্ক্যুলরগী রিস্ক হন্থহল্লি।

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

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

মীনা মীবু ইকায় খুম্নবীদবা অমদি মমল খঙবীদবা তশেংনা য়াম্নমক লাইবক থীবনি

হৌজিক্কী মতম অসি য়াম্না চাওখৎলে, কম্প্যুটরগী মতম্নি হায়নরবা মতম অসিদা মীওইবা ঐখোয়গী ৱাখল্লোনদি অকিবগী মশক ওইরক্লি। মীনা-মীবু ইকায় খুম্নদবা, পুন্সিনা পুন্সিগী মশক খঙবীদবগী মতৌ অমা হেনগৎলক্লি। অসিগুম্বা ৱাখল্লোন অসি চাওখৎলকপগী মশক নত্তে। পুন্সি অমগা পুন্সি অমগগী মরক্তা মীওইবা অমগা মীওই অমগগী মরক্তা অসুক য়াম্না করিগী খেন্নবা থমগদৌরিবনো। তাঙনা ফংবা মীওইপোক অসিদা পুন্সিনা পুন্সিগী মমল খঙবীবা, মীনা মীবু ইকায় খুম্নবীদুনা নুংশি চান্ননা তাইবঙ ফম্বাক অসিদা হিংমিন্নবা হায়বসিদগী করি অমুক হেনবা লৈরমখিগনি। পূম্নমক অসিগী হৌরকফম হায়বা তারগদি- কল্লকপা, মীহৌবা অমদি অপীকপা ৱাখল্লোন হায়বসিনা ওইহল্লকপা ওইরমগনি হায়না খল্লি। লমদম অসিগী অফবা, তুংগী মীৎয়েং শান্না য়েংবা ঙম্বা মীওই কয়া নুংশি হৈতনা ফৎত্রবা মীওইশিংনা হাৎতোকপীখ্রে। লায়রবা কয়াগী পুন্সি অনা-লায়েংশঙদা থওইবীদবদগী পুন্সি লোমখ্রে। কয়াদা থম্মোয় শোকপা নুংঙাইতবা থৌদোকশিংনো। শেৎন-খায়নহৌরবা ইমুং মনুংনা তেংথাহৌরিবা কয়া অদুগী মৈচাক্তুদি লেম্না খক মাঙলোই। তাইবঙ মপুগী চৈরাক অমদি মীনুংশি খঙদ্রবা মখোয়গী পুন্সি খোঙচৎতসু নোংমদি শোয়দনা ফংলকখিগনি। মতমদুদা খঙলক্কনি শোয়খিবা লানখিবা কয়াদুগী চৈনা অমদি মৈচাক। তাঙনা ফংবা মীওই পোক্লি। পুন্সিনা পুন্সিগী মমল খঙবীয়ু, মীনা মীবু ইকায়খুম্নসি, অপীকপা ৱাখল থাদোকসি।

❒ **তোম্বা নাওরেম, হৈরোক কবোক লৈকাই**

মণিপুরগী ভোটরশিং হান্নদগী য়াম্না শিংবা হেনগৎলে হায়বসি কেন্দিদেটশিংনা খঙবীয়ু

মণিপুরগী ভোটরশিং হান্নদগী য়াম্না শিংবা হেনগৎলে হায়বসি কেন্দিদেটশিংনা খঙলমদ্রিবসি অঙকপনি। মহৌশা ভোট কারম্বশিংনা শীজিন্নরম্বা অমনবা চৎনবী কয়া'দু হৌজিক্তি ময়া থৌদ্রবা থাঙ ওইরবনি হায়বসিসু খঙবা ফৈ। ভোটরশিংগী ৱাখল্লোন খঙবীদনা শেঞ্জাও থাদদুনা ভোট খোম্বগী থবক হৌগৎনরক্লিবসি মীয়াম্নসু মখোয়না তৌরক্লিবা থৌওংশিং অদু খঙনবা হোৎনবা ফৈ। ভোটতা য়েন্নিংবা শেল, পাংনিংবা মতেং পাংদুনা মীয়াম্বু অপংবা শীগে খল্লিবশিংনা খঙগদবদি শেল পীরিবমখৈ লৌগনি, মতেং পাংলক্লিবমখৈ লৌশিনগনি। অদুবু ভোটরশিংনা খনগদৌরিবা মীওইদি ককসি খৎলগা কনানা লো মেকর ওইবা মতিক চাই হায়বা মীওই অদুমক খল্লক্কনি। ঙল্লরোইদবা, মায় পাক্লরোইদবা ভোটতা শেল য়েনবগী চৎনবী থিংবা ওইসনু। ভোট থাদগদবা ঐখোয়না অফবা মীশক খঙলগা ভোট থাদমিন্নসি। ভোটতা শেল য়েনবগী চৎনবী অসি কনানা করম্বা মতমদা হৌদোকখি হায়বগী মরমদা নৈনরগুমসি। অসিগুম্বা থৌওং অসি তশেংনা ইকায় খঙদবা মীওইশিংনা ইকায় খঙদবা মীওইশিংদা খোইচাক থাবদগী অসুম অসুম শন্দোকখিদুনা হৌজিক্তি ভোটতা শেল য়েনবা ঙমদ্রবদি ভোট লেপ্পা ঙমদবগী ফিভম অমদা য়ৌনরক্লবনি। অসিগুম্বা থৌওং অসি পূমচাই চাইরবা অরানবা চৎনবী অমনি। চুম্না শেম-শাদোকপদা ৱারগদবা থবক অমনি। অদুবু মীয়াম্না ৱাখল তারবদি অসিগুম্বা থৌওং অসি তপ্না তপ্না অদুমক মাঙখিগনি। মীয়ামগী থৌগলদি তৌনিংদনা অরানবা লম্বীদগী তাল্লকপা শেল ময়াম অদুনা ভোটর লৈগনি হায়বদুদি অরানবা ওইগনি।

❒ **খাইদেম বিনোই, লম্লাই বজার**

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নৎত্রগা hueiyen_lanpao@rediffmail.com/hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২৮।০৯।২০২১ ইং, লৈবাকপোকপা; লাংবনগী ২২নি পাল্লি।

মেষ: লৈঙাক্কী লমদা মীকোক থোংবা, পাইরক্কী লৌশিং য়াম্না লৈবা অমদি মরুপ-মপাংগী মতেংনা মফম কনবা ঙমজবা নুমিৎনি। লেংদবা লনদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ: অয়ুক্তা অফবা খোঙশাল লৈ অমদি নক্লবা মী লোয়নবা কান্নগনি। ঙসিসু অশাওবা অমদি ফিংবনা মাংজবদি লৈগনি। লৈঙাক্কী লমদা মুক্লবা লৈ-তপথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্লিং ফাথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

মিথুন: মায় পাক্কনি, শেন্দোং তানবদা চাওনা কান্নগনি অমদি অনৌবা থৌরম পাংহৌবা মতাং চাগনি। ৱাদি য়াম্না ঙাংগনু অমদি য়েৎনবা/মুক্লবা য়াওরুনু।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট: অঙনবদা অফবা খোঙশাল লৈ। অঙম-অথৌনসু চানবীগনি অমদি লৌশিংতনা য়েক্লববু লাকশিনবা ঙমগনি। হান্নদগী পন্দুনা লৈবা থবক্তদি য়াখিরোই।
লৈশা পাখংশিংগী- পাউ নুংঙাইবা তাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ: থবক পাংগনি অমদি শেল-থুম/মীচং খোম্বগী লমদা চাওনা কান্নগনি। মীয়াম্না য়াম্না য়াবা নুমিৎনি অমদি মীয়াম লোয়নবৈ নুংঙাইজৈ। নাপলনদি মাংহল্লি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা: মীপাইরম্বা কোক্লনি, পল্লম্বা শেল ফংগনি অমদি অনৌবা অশা লাক্কনি। অদুবু খোয়রাংলদি পোখ্নাফম খংলোই অমদি ৱাঙাং হৈত্রদি খৎনবা নংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা মপাদি চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা: হৈ-শিংনা চৎকদবা নুমিৎনি। অরং অরাক লৌবা অমদি পুক্লিংগী ওইবা ৱা ফোংদোকপা য়াদবা, য়েৎনবনা মাংজবা লৈগনি। অখং অহৈগী ৱাতমক লৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- তাবতমক ওইয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

বৃশ্চিক: অয়ুক পুং ৮ ফাওবা থোইদোক্লা নিংবা থুংগদবা খোঙশাল লৈ। নচাক নরলদা পুক্লিং ৱাগনি অমদি মহু চাওবদৈ কিগনি। মীৱা লৌগনু, পংশিন্নৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱারৌনবা লৈগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু: খ্বাইদগী হেন্না লাইবক ফবা অমদি ৱাখল থোকপা নুমিৎনি। লৈঙাক্কী লমদা মীকোক থোংগনি অমদি থৌনা ফুদোকপনা অনিংবা থবক লায়না পাংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর: লাইবক ফরনি, শেন্দোং চাওনা ফংগনি, ঙাং-শকপা হৈগনি অমদি থৌনা ফুদোকপা ঙম্বগী অঙম্বনা চানবীগনি। য়েৎনবগী লমদদি য়ারুখিনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্ভ: খাংবা কল্লু, মীৱা লৌগনু অমদি লৌশিং ফুদোকপা ৱাই হায়বা কাওগনু। অফবা মরুপ অমদি নথক থোংবৈ ৱাতমক লৌ। অরিবা থবক্তদি কায়রোই।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল তান্নরোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন: লৈঙাক্কী লমদা অনম তাল্লদি পামদবা নংগনি, নোল্লুক্লা চৎলু। থাজদবা নুংঙাইবা মফম ফংবা, ওইজবা পাউ তাবা অমদি মীয়াম্না য়াবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরি ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।