লৌ শুদুনা লৈবা লৌমী অমদা অতম্ননা এটেক চত্থরকপা হায়বসি ইন্দিয়াগী ইকনোমিদা চাউনা শীংনবনি : ফোক্স

ইম্ফাল, জুন ২০ (ঐচ এন এস): ঙরাং নুংথিল পুং ৩.১৫ রোম তাবদা বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা ফুবালা মনিংদা লৌ শুদুনা লৈবা নিংথৌজম বিরেন কৌবা চহী য়াম্লবা লৌমী অমদা ফুবালা মনিং চীংদগী কুকিশিংনা অতম্ননা নোংমৈ রাউদ কয়া কাপ্পকপদগী মখৃত্তা নোংমৈ মরূনা পান্দুনা অশোক-অপন নংহনখিবগী থৌদোকসি ইন্দিয়াগী ইকনোমিদা চাউনা শীংনবনি হায়না লৌবগা লোয়ননা ফেদরেশন ওফ সিভিল সোসাইটি ওর্গনাইজেশন্স (ফোক্স), মণিপুরনা অকনবা মওংদা কন্দেম তৌই হায়না ওর্গনাইজেশন অসিগী ইনফের্মেশন এন্দ পব্লিক রিলেশন্সকী সেক্রেটরি নেরিশ মঙাংগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোলসিনা মখা তারদুনা, প্রসিদেন্টস রুলগী মখাদা লৈঙাক্লিবা ষ্টেট লৈঙাকসিনা থৌদোকসিগী থৌদাং খূদিংমক লৌফম থোকই। লাইবক থীবদি হন্দক ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী পুখাওদা মশাগী পাট্টাদা লৈবা লৌফমদা লৌ খোইনবা থৌরাং তৌরুবা মীতৈশিংদা চিন-কুকি-জো ফূরুপকী মীওই খরনা অথিংবা পীরকপদগী চরাংনবা ফীভম অমা থোকখিবা অদুদসু মফমদুদা দ্যুটি তৌরিবা সেম্ত্রেল ফোর্সশিংনা অথিংবা অমত্তা পীখিদবনা ঙসিসু মখা তানা মীতৈশিংগী লৌফমশিংদা লৌ পানবা য়াদনবা অতম্ননা চত্থরকপা এটেকনি হায়না লৌই।

মণিপুরগী অপূনবগী শক্তমদা শীংনদুনা ম্যান্মারদগী লোগী ৱাংমদা লমদমসিদা চঙশিল্লক্লিবা চিন-কুকি-জো ফূরুপকী মীওই খরগী থৌশিলদগী থোক্লক্লিবা চহী ২ হেল্লবা চরাংনবা ফীভমসিগী ৱারোইশিন পুরক্লবা হোৎনবদা নাকল অনীমত্তগী খূৎলায় থাদোক্লবা লৌখৎলক্লিবা লৈঙাক্কী থৌশিল অসিবুদি পূক্লিং থৌগৎলি। অদুবু খূৎলায় থাদোক্লবা পায়খৎলক্লিবা থৌশিল অসি নাকল নাম্মখক্তদা হায়বদি তম্পাক্কী লমশিংদতা লৌখৎপা অদুগা চীংগী চিন-কুকি-জোশিংনা খুদাবা মফমশিংদনা থৌশিলসি পায়খৎপগী মমি তাদবনা ঙসিগী লাইবক থীবা থৌদোকশিংসি থোরকপনি।

য়াম্না নুংঙাইত্রিবদি থৌদোক থোকখিবা মফমদুগা ইরাপ লাপুদনা এস এস বিগী বক্কর অমসু লৈরিবনি। অদুবু খূৎ থারক্লিবা মিলিটেন্টশিং অদুগী থোকখিবা অদুদসু মফমদুদা দ্যুটি তৌরিবা সেম্ত্রেল ফোর্সশিংনা অথিংবা অমত্তা পীখিদবনা ঙসিসু মখা তানা মীতৈশিংগী লৌফমশিংদা লৌ পানবা য়াদনবা অতম্ননা চত্থরকপা এটেকনি হায়না লৌই।

মণিপুরগী অপূনবগী শক্তমদা শীংনদুনা ম্যান্মারদগী লোগী ৱাংমদা লমদমসিদা চঙশিল্লক্লিবা চিন-কুকি-জো ফূরুপকী মীওই খরগী থৌশিলদগী থোক্লক্লিবা চহী ২ হেল্লবা চরাংনবা ফীভমসিগী ৱারোইশিন পুরক্লবা হোৎনবদা নাকল অনীমত্তগী খূৎলায় থাদোক্লবা লৌখৎলক্লিবা লৈঙাক্কী থৌশিল অসিবুদি পূক্লিং থৌগৎলি। অদুবু খূৎলায় থাদোক্লবা পায়খৎলক্লিবা থৌশিল অসি নাকল নাম্মখক্তদা হায়বদি তম্পাক্কী লমশিংদতা লৌখৎপা অদুগা চীংগী চিন-কুকি-জোশিংনা খুদাবা মফমশিংদনা থৌশিলসি পায়খৎপগী মমি তাদবনা ঙসিগী লাইবক থীবা থৌদোকশিংসি থোরকপনি।

য়াম্না নুংঙাইত্রিবদি থৌদোক থোকখিবা মফমদুগা ইরাপ লাপুদনা এস এস বিগী বক্কর অমসু লৈরিবনি। অদুবু খূৎ থারক্লিবা মিলিটেন্টশিং

চিন-কুকি-জোশিংদা খূৎলায় পায়হল্লগা তম্পাক্তা লৈবা মীতৈ মীচম-মীয়াম্বু অতম্ননা হাৎহন্নবা হোৎনরব্রা হায়বসি ঙসিগী থৌওংসিনা হেন্না চিংনবা পোকহল্লে। লৌউ-শিংউবনা লৈবাক অসিগী শেন্মীংলোনগী য়াংলেন শরু ওইরিবনি। মরম অসিনা লৌমীশিংনা লৌউ পান্থাদা লৌ শুদুনা লৈরিউৈদা নোংমৈনা কাপ্পুনা পূন্সি তেমশিংনরকপা হায়বসি ইন্দিয়াগী ইকনোমিদা চিন-কুকি-জোশিংনা চাউনা শীংনবনি। মরম অসিনা হায়রিবা মিলিটেন্টশিং অদুগী মথক্তা মিলিটরি এক্সন লৌখৎকদবনি হায়নসু চেরোলসিনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

নম্বোল মায়কৈগী মীথোই-মীহেল্লবা মহৈরোয়শিং তরাম্না ওক্কদৌরি

ইম্ফাল, জুন ২০ (ঐচ এন এস):

দিভেলপমেন্ট এন্দ প্রোটেক্সন য়ুনাইটেদ ভোলন্টরি ওর্গনাইজেশন (দি পি য়ু ভি ও), নম্লোলনা কুমজা ২০০৯দগী লেপ্পনা পাঙথোক্তুনা লাকপা থৌরম, লৈবাক্কী তংদু-লৈতাদবা ফীভমনা মরম ওইরগা ২০২৩ অমদি ২০২৪দা লেপ্পুরবা মতুং চহীসিগী বোসেম অমদি কোসেমনা লৌবা এগজামশিংদা নম্বোল মায়কৈগী ওইনা চাদা ৭৫ অমদি মসিগী মথক্তা মার্ক ফংদুনা মায় পাকখ্রবা মহৈরোয়শিং অমদি সী বি এস ঈনা লৌবা এগজামশিংদা চাদা ৮০গী মথক্তা ফংবা মহৈরোয়শিংবু বি এস ঈনা লৌবা ক্লাস টেন অমদি ত্বেল্ভকী এগজামশিংদা চাদা ৮০গী মথক্তা মার্ক ফংলকপা মহৈরোয়শিং তরাম্না ওক্কপগী থৌরম অমুক হন্না চহীসিদগী মখা চত্থরগনি হায়না ওর্গনাইজেশন অসিগী সেক্রেটরি থোকচোম লমজিংবগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

কুমসি চহীগী ওইনা ঐচ এস এল সী অমদি ঐচ এস এস এল সী এগজামশিংদা চাদা ৭৫গী মথক্তা অমদি সী বি এস ঈনা লৌবা এগজামশিংদা চাদা ৮০গী মথক্তা ফংবা মহৈরোয়শিংবু লাক্লিবা জুলাই ১৩গী নুংথিল পুং ১ তাবদা নম্বোল কৈথেলগী পব্লিক হোলদা তরাম্না ওক্কপগী থৌরম পাঙথোক্লকানি হায়রি।

মরম অসিনা নম্বোল মায়কৈগী মাইবম, কবো ৱাকচিং, কাংমোং, হৈগ্রুজম, অৱাং ঘড়ী, খাবী, বমদিয়র, উৎলৌ, গোবিন্দগ্রাম, ককয়াই, ইরোম মৈজাও, থৌনাওজম, পুখ্রম্বম, সঞ্জেনবম, ৱাহেংখুমন, ইশোক, নাওরেম লৈকায়নচিংবা খুলশিং অসিগী মনুংদা লৈবা স্কুলশিংদা তম্লিবা মহৈরোয়শিং অমদি খুলশিং অসিদগী অতোপ্পা মফমশিংদা লৈবা স্কুলশিংদা তমদুনা হায়রিবা এগজামশিং অসিদা চাদা ৭৫ অমদি ৮০গী মথক্তা মার্ক ফংলকপা মহৈরোয়শিংনা মশা-মশাগী মার্কসিটকী ফোটো কোপী, পাসপোর্ট ফোটো, আধার কোপী অমদি মোবাইল নম্বরগা লোয়ননা ওর্গনাইজেশন অসিগী ওফিসতা লাক্লিবা জুলাই ৫গী নুংথিল পুং ৩ ফাওবগী মনুংদা অয়ুক পুং ১০দগী নুংথিল পুং ৩ ফাওবগী মনুংদা পীশিল্লক্লদবনি হায়রি।

টোপ্পর ওইরবা অমদি মার্ক ৱাংনা ফংলবা ঙসিগী মহৈরোয়শিংনা লৈবাকসিগীদমক কন্ত্রিব্যুশন পীবা ঙম্বা ওইগদবনি : ডা. এন দ্বিজমনি

ইম্ফাল, জুন ২০ (ঐচ এন এস): ঙসিগী মহৈরোয়শিং অসি খুন্নাই অসিগী তুংগী য়ূম্বীনি। মরম অসিনা হন্দক ক্লাস টেন অমদি ত্বেল্ভকী এগজামশিংদা টোপ্পর ওইরকপশিং অমদি মার্ক ৱাংনা ফংলক্লবা মহৈরোয়শিংনা মাগী মাগী অপাম্বা মহৈগী পান্দম ফংলক্লবা মতমদা লৈবাক্কী ওইনা মশা-মশাগী কন্ত্রিব্যুশন পীবা ঙম্বা ওইগদবনি হায়না উরিপোক ৱাকিং পার্টি ৱেলফ্যের এসোসিএশনগী ভাইস প্রসিদেন্ট ডা. এন দ্বিজমনিনা ফোঙদোকশ্রে।

ৱাফম অসি ঙসি উরিপোক ৱাকিং পার্টি ৱেলফ্যের এসোসিএশন, উরিপোক কাংচুপ রোদনা শীন্দুনা উরিপোক এ সীগী মনুংদা লৈবা মহৈরোয়শিংগী মরক্তগী ক্লাস টেন অমদি ত্বেল্ভগী এগজামশিংদা টোপ্পর ওইরকখ্রবা অমদি মার্ক ৱাংনা ফংলকখ্রবা মহৈরোয়শিংদা শেল, শকখঙচে অমদি মেমেন্তো পীদুনা পূক্লিং থৌগৎপগা লোয়ননা এসোসিএশন অসিগী ২৭শুবা মপোক কুমওন থৌরম উরিপোক য়াম্বেম লৈকায়দা লৈবা য়াম্বেম মোহোরি মেমোরিএল য়ুথ ক্লব কম্যুনিটি হোলদা পাঙথোকখিবদা শরুক য়ারদুনা ফোঙদোকখিবনি।

থৌরমসিদা উরিপোক ৱাকিং পার্টি ৱেলফ্যের এসোসিএশনগী প্রসিদেন্ট ডা. কে গোপাল, ভাইস প্রসিদেন্ট পি ঐচ বিজেন, এগজিকুটিভ কম্মিটি মেম্বরশিং ডা. এ রুসিয়া, ডা. ৱাই মোহেন, ডা. টি ঐচ ইবোচা, কে লক্ষ্মীকান্ত অমদি এল বিকোমনা প্রসিদিয়ম মেম্বরশিং ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরমসিদা ক্লাস ত্বেল্ভকী কম্মার্স এগজামদা টোপ্পর ওইরকখ্রবা ৱারেপ্পম লিদিয়া, সাইন্সতা সলাম জোয়া অমসু আর্টসতা এঞ্জেলিনা সলাম লোয়ননা ক্লাস টেনগী এগজামদা চাদা ৯৫ ফংখিবা মালেমঙানবা হৈথামবু তরাম্না ওকখি।

ডা. দ্বিজমনিনা মখা তানা ফোঙদোকখিবদা, এদ্যুকেশন হায়বসিদা ইশা-ইশাগী লন্নাইগী ওইনা লৌনিংবা ফিরেপ লৌরকপদুদি সেকেন্দরি ওইগদবনি। মরু ওইরিবদুদি লাইশু খঙবা মী ওইবদুনি। মসিগা লোয়ননা খুন্নাইসিগীদমক করি তৌরমসিগে হায়বদু লেপচবা ঙমগদবনি হায়খি।

কোলেষ্টরোলগী মতাংদা ঐখোয়না

খঙজিনবদা কান্নগদবা মরমশিং- অনীশুবা তাঙ্কক

লৌশিং পুক্কে

অরানবা ৱাফম ৩. ইশাদা কোলেষ্টরোল ৱাংলগদি লাইওংশিং উৎলক্কনি

মসিসু য়ুম্ফম য়াওদনা থাজনবা অরানবা ৱাফম অমনি হায়না ডা. পাজনা ফোঙদোকখি। মহাক্লা হায়, অয়াম্বা কেসশিংদা কোলেষ্টরোল ৱাংবা অসি লাইওংশিং উৎলোই। মরম অদুনি কোলেষ্টরোল ৱাংব্রা হায়বগী স্ক্রিনিং তৌনবগীদমক মতম মতমগী ওইনা ঈ টেষ্ট তৌথোক্লবা হায়রিবসি। ঐখোয়না স্ক্রিনিং তৌবা হৌবগী ইশাগী চহী অমসুং কয়াম তোয়না তৌগদগে হায়বদু ইশাগী ইন্দিভিজ্যুএল রিস্ক ফেক্টরশিংনা লেপ্পী। কোলেষ্টরোলগা মরী লৈননা উৎলকপা য়াবা সিম্পটমশিং অদুদি মতম থেঙজিনখ্রগা হায়বদি, অহেনবা কোলেষ্টরোলশিং পৈখৎলকপা অদুনা হার্ট, অমসুং ঈ উতোংশিং মাঙ তাকহনবা অমসুং ফুঞ্জিল্লক্লবা মতমদা উৎলকপা সিম্পটমশিং ওইবা য়াই। মসিনা থবাক নাবা (এঞ্জাইনা), হার্ট এটেক, নৎত্রগা ইখঙ খঙহৌদনা শিবা ফাওবা থোকহল্লি হায়নসু ডা. গ্রিন্দফিল্ডনা হায়রি। ডা. লাজোয়িনা হায়খি মদুদি, কোলেষ্টরোল ৱাংবনা ষ্ট্রোক নৎত্রগা হার্ট এটেক তৌবগী ফিভম য়ৌনা শাথিরক্লিবা ফাওবা আর্টরিশিংদা তুমিন্না প্লাকশিং পৈখৎহল্লকই।

অরানবা ৱাফম ৪. ঐনা কোলেষ্টরোল য়াম্না চারগদি ইশাদাকোলেষ্টরোলশিংগী লেভেল ৱাংগনি

হীরম অসি মীওই অমনা ওইরমগনি হায়না পারম্বা য়াবা মওং অদুদগী খরা কমপ্লেক্স ওইবা হেল্লি হায়বা ৱাফম ফোঙদোক্লদুনা ডা. লাজোয়িনা হায়, মীওই অমনা চারিবা কোলেষ্টরোল অদুগা মশাগী হকচাংগী কোলেষ্টরোলশিংগী লেভেলগা হকথেংননা মরী লৈনদে। কনাগুবা মীওই অমনা কোলেষ্টরোল য়াম্না চারুদ্রফাওবদা চিনি অমসুং অচম্বা কার্বোহাইদ্রেটশিং চাবনসু কোলেষ্টরোলশিংগী লেভেল ৱাংননবা য়াই। মহাক্লা মখা তানা হায়খিবদা, হকচাং শাজেলশিং তৌবা মীওইশিং কোলেষ্টরোলল চাবদগী কোলেষ্টরোল ৱাংখৎলকপা য়াবগী চাং অসি সেন্দন্টরি ওইবা মীওইশিংগা চাংদম্লবদা হন্থে। ডা. গ্রিনফিল্ডগী মতুংইন্না, ঐখোয়না কোলেষ্টরোল হেন্না চারগদি কোলেষ্টরোলগী চাং হেনগংলকপা য়াবগী ফিভম লৈ হায়রি। মসিগী মতাংদা মহাক্লা হায়খিবদা, ঐখোয়না দুকানদা কোলেষ্টরোল পেকেজ লৈগে হায়নদি চত্তে, ঐখোয়না লৈরিবদি রেদ মিট, চিজ অমসুং য়েরুমনি। রেদ মিটতা স্যেচুরেটেদ ফেট অমসুং কোলেষ্টরোল য়াওই। কোলেষ্টরোল হায়বসি এনিমেল প্রদক্ট অমনি, মরম অদুনা স্যেচুরেটেদ ফেট য়াওবা পোৎলমশিংনা কোলেষ্টরোলখক ৱাংখৎহল্লোই, মরুওইনা 'ফতবা' নৎত্রগা এল দি এল কোলেষ্টরোল হেনগৎহনগনি, অদুদগীদি মদু ঐখোয়গী ঈ উতোংশিংগী আর্টরিএল ৱালদা পৈখৎলকই।

অরানবা ৱাফম ৫. মীপুম খুদিংমক্লা চপ মান্নবা কোলেষ্টরোল টার্গেটশিংগীদমক পান্দম থমগদবনি

মসি অরানবনি হায়বা তক্লুদুনা ডা. পাজনা হায়, মীওই অমনা টার্গেট তৌগদবা কোলেষ্টরোল লেভেল অসি মীওই অদুদা অকক্লবা লায়না খরা (খুদম ওইনা হার্ট এটেক অমসুং ষ্ট্রোক)গী হিষ্টরি লৈবরা লৈতবরা হায়বদুগী অমসুং অসিগুম্বা ইস্যুশিং অসি দিভেলপ তৌরকপা য়াবগী রিস্ক লৈবগী মখা পোল্লি। অসিগুম্বা ইস্যুশিং অসিগী রিস্ক অসিনা ইশাগী চহী অমসুং ব্লদ প্রেসর ৱাংবরা ৱাংদবরা হায়বদুগী মখা পোল্লি। ৱাফম অসিবু শৌগৎলদুনা ডা. গ্রিনফিল্ডনা হায়খিবদা, অমেরিকান হার্ট এসোসিএসন (এ ঐচ এ), দি অমেরিকান কোলেজ ওফ কার্দিওলোজি, অমসুং নেসনল লিপিদ এসোসিএসননা ফোঙবা কোলেষ্টরোল গাইদলাইনশিংনসু মসি অরানবা ষ্টেটমেন্টনি হায়রি।

মহাক্লা মখা তানা হায়খি মদুদি, কার্দিওভাস্কুলর প্রোব্লেম অমত্তা লৈতবা মীওইশিংগী ওইনদি এল দি এল কোলেষ্টরোল ('ফত্তবা' কোলেষ্টরোল) অসি ১০০ এম এল/দি এল (মিলিলিটর পর দেসিলিটর) গী মখাদা লৈগদবনি। অদুবু হার্ট নৎত্রগা ভাস্কুলরগী অনাবা (হার্ট এটেক, ষ্ট্রোক, নৎত্রগা অতোপ্পা আর্টরিএল ভাস্কুলর দিজিজগী হিষ্টরি) লৈরগদি অমদি মরুওইনা দাইবিটিজ লৈরগদি এল দি এল কোলেষ্টরোল টার্গেট অসি ৭০ এম এল/দি এলগী মখাদা লৈবা ওইগদবনি হায়খি।

অরানবা ৱাফম ৬. কোলেষ্টরোল লেভেলগীদমক ৱানিংঙাই ওইরিবসি নুপাশিংখক্তংনি

মসি লেপ্পনা অদুম্মক থাজনরক্লিবা ৱাফমনি, অদুবু মসি অচুম্বদি নত্তে। মসিগী মতাংদা ডা. পাজনা হায়, দি সী দিগী মতুংইন্না কুমজা ২০১৫-২০১৮গী মতমদা য়ু এসকী এদল্টশিংগী মরক্তা কোলেষ্টরোল ৱাংবা থেংননখিবা অসি চাদা ১২.৪ ওইখি। অদুগা নুপাগা নুপীগগী মরক্তা য়েংনবদনা নুপাশিংগীনা চাদা ১০.৫ ওইবা মতমদা নুপীশিংগীনা চাদা ১২.১ ওইখি হায়রি। ডা. গ্রিনফিল্ডনা হায়, নুপীশিংদা ইন্ট্রোজেনগী প্রোটেক্টিভ ইফেক্টশিং মাঙখ্রবা মতুংদা হার্টগী লায়না নারকপগী রিস্ক খোঙজেল য়াঙখৎলকই অমদি নুপাশিংগা চপ মান্ননা রিস্ক দিভেলপ তৌরকই। শেংনা হায়রগদি, নুপীশিংদনা চহী হেন্না য়াম্লক্লবা মতমদা হার্টকী লায়না দিভেলপ তৌরকপনা মতম শাংনা হিংবনি, চহী অমগী ওইনা হার্ট এটেক তৌবগী চাং অসি নুপাশিংদগীদি নুপী পোপ্যুলেসনদনা হেনবগী রেকোর্দ লৈ। হার্ট এটেক তৌরকপদা খুদোংচাদবশিং মায়োক্লবগী চাং অসি নুপীশিংদনা হেনগল্লি, অমদি নুপীশিং অসি ব্রেষ্ট কেন্সরনা মরম ওইরগা শিবদগীদি হার্টকী লায়নানা নারগা শিবগী রিষ্কনা য়াম্না ৱাংবা হেল্লি হায়নসু মহাক্লা মখা তাখি।

অরানবা ৱাফম ৭. ইশাগী কোলেষ্টরোল লেভেলগীদমক ঐনা তৌবা য়াবা করিসু লৈতে

লাইবক ফবদি মসি অরানবনি। ডা. পাজগী মতুংইন্না, কোলেষ্টরোল হন্থহন্নবগী ইাদাক-লাংথকশিং চাবা নত্তবদা, হকচাংগী অরূম্বা চাং চানা থমদুনা, চাফম থোকপা চিঙ্গাকশিং চাদুনা, হকচাং শাজেল তৌদুনা, মৈখু শীজিন্নবা থাদোক্তুনা, অমদি য়ু হেঞ্জিন্না থকপা লেপ্পনসু ইশাগী কোলেষ্টরোলগী ফিভম ফগংহনবা য়াই হায়রি। কোলেষ্টরোল ৱাংবদা তৌবা য়াবা অসুক্কী মতীক লৈখ্রে হায়বা ৱাফম ফোঙদোক্লক্লদুনা ডা. গ্রিনফিল্ডনা হায়, দাইট অমসুং হকচাং শাজেল হায়বসি মতম পুম্নমক্তা অহানবা খোঙথাং ওই অমদি মসি অসুক্কী মতীক মরু ওইদুনা লৈ। কোলেষ্টরোল হন্থহনবদা ষ্টেটিনিশিং অসি য়াম্না ইফেক্টিভ ওই অমদি খুদোংথীনিংঙাইসু ওইদে হায়খি।

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

পূৱারীদা ঙসি

য়ামৈরাম্বি থাগৈ

১। কুমজা ২০০৯দা লম কোয়বশিংগী মীৎয়েংফম ওইরিবা মোইৱাংগী সেন্দ্রা টুরিষ্ট হোম চঙফমগী লম্বী লুপা ক্লোর ২০ লোম চঙনা ফোর-লেন ওম্থোকপা অমসুং লম্বীগী মতায় অনীদা ফিট ১০/১০গী খোঙ লম্বী শেন্থবী থবক পায়খৎপা হৌখি।

২। ঙ্গাম্টে ১০০৫ ম ঢে ঙ্গাক্তবগোঙ্গাপি হুফিংপোঙ্গে পুক্তবগি হুক্তবোঙ্গাপি পোন্থবগী ক্তবাগোম্বে ক্তবা ক্তবোঙ্গাপি হোক্লা ঙ্গাম্টে ১০ ঢে ক্তবা ঢেঙা-ঢেন্থ পুক্তবোঙ্গাপা পোহুপো ঢেঙাপি হক্তবে ঙ্গাম্টে ১০/১০গী ক্তবা ঢেঙা পোহুগাপি ক্তবাম্না ঙ্গাম্টে।

২। চুরুট চাং নাইনা থকপা মীওইশিং অসি মপুং ওইনা থবোম্বীগী কেন্সরনা, চুরুট থক্তবা মীওইশিংদগী শিবগী চাং য়াম্না ৱাংবা হেল্লি হায়বা ৱাফম অসি য়াওবা ষ্টদি অমা কুমজা ১৯৫৪ দা সান ফ্রান্সিস্কোদা পাঙথোকখিবা অমেরিকান মেদিকেল এসোসিএশনগী মীটিং অমদা অমেরিকান কেন্সর সোসাইটিনা পুথোকখি।

৪. য়ুম্লুং য়েম ঐচে ঢুমাম হুপিক্তবোম্বে থোনৈ হুমাম্বে পুক্তবে ঢুষ্টহাপি ঙ্গাম্ত্তোঙ্গে, য়ুম্লুং ঢুমাম্হ হুপিক্তবোম্বেমাপি লোঠাপি য়েম য়েম্বে য়েম্হ ক্তবনৈ ক্তবহ য়েহ থোনৈ য়েম্হ ম্তেক্তবা হোক্লা ঙ্গাম্টে ১০হাং ম ঐহে ঐথৌবোম্বোঙ্গে মাথোঙ্গাম্হ পোহুপাম্বে হুঙ্গাম্বিম্ন পুক্তবোম্বোঙ্গাপি হুঠিম্বা পোহুবা ঙ্গাম্ত্তোঙ্গে ঙ্গাম্বোঙ্গাপি ঙ্গাম্টে ১০হাং ম ঐহে ঐথৌবোম্বোঙ্গে মাথোঙ্গাম্হ পোহুপোহুপে হুঙ্গাম্বিম্ন পুক্তবোম্বোঙ্গাপি হুঠিম্বা পোহুবা ঙ্গাম্ত্তোঙ্গে ঙ্গাম্বোঙ্গাপি ঙ্গাম্টে ১০হাং ম ঐহে ঐথৌবোম্বোঙ্গে মাথোঙ্গাম্হ পোহুপোহুপে হুঙ্গাম্বিম্ন পুক্তবো