

হুইয়েন লানপাউ হুইয়েন লানপাউ হুইয়েন লানপাউ

ভেঞ্জিনেসনগী থবক থুজিনসি পোংলুম পুরিওদা খোঙসু পুনশিল্পগুমসি

হৌজিক মণিপুৰীয়া মীয়ায়ী কোকথোংনরবিসি কোভিড-১৯ পেদমিককী সেকেন্দ রেভনি। তয়াং-তয়াংবা পোং অমা মমিংতগী ওইনা কোভা থোংগৎলগা পুবা নত্তে। চুমতগী ইপিডেমিক অমসুং নত্তে, পেদমিকনি। নুমিং খুদিংগী লেপুনা শীৰকপনা জুলাই ৫, ২০২১ ফাওবদা মীওই ১, ২০৪গী পুপি মাঙহনত্ৰবা স্বাইদগী লুপ্তা পোংলুমনি।

হৌজিক মণিপুৰীয়া মীয়ায়ী কোকথোংনরবিসি কোভিড-১৯ পেদমিককী সেকেন্দ রেভনি। তয়াং-তয়াংবা পোং অমা মমিংতগী ওইনা কোভা থোংগৎলগা পুবা নত্তে। চুমতগী ইপিডেমিক অমসুং নত্তে, পেদমিকনি। নুমিং খুদিংগী লেপুনা শীৰকপনা জুলাই ৫, ২০২১ ফাওবদা মীওই ১, ২০৪গী পুপি মাঙহনত্ৰবা স্বাইদগী লুপ্তা পোংলুমনি।

হৌজিক মণিপুৰীয়া মীয়ায়ী কোকথোংনরবিসি কোভিড-১৯ পেদমিককী সেকেন্দ রেভনি। তয়াং-তয়াংবা পোং অমা মমিংতগী ওইনা কোভা থোংগৎলগা পুবা নত্তে। চুমতগী ইপিডেমিক অমসুং নত্তে, পেদমিকনি। নুমিং খুদিংগী লেপুনা শীৰকপনা জুলাই ৫, ২০২১ ফাওবদা মীওই ১, ২০৪গী পুপি মাঙহনত্ৰবা স্বাইদগী লুপ্তা পোংলুমনি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেটরী কুইজ-২১

- ১) 'রাখল মচু-মচু, শক্তম মখল-মখল' হায়বা লাইরিকসিগী অইবা কনানো?
২) 'পুঙ্গি মরুদান' হায়বসি কররা মখলগী লাইরিকনো অমসুং অইবা কনানো?
৩) 'খোঙজি মখোল' হায়বা লাইরিকসিগী অইবা কনানো?
৪) 'সুরজকা সাত্তা' হায়বসি কনানো ইবনো অমসুং মণিপুৰীয়া করি মমিং হায়না কনানা হুদোকপগে?
৫) 'হেরেম চা নুৱা অতেরী, লাইজ দ্দা শিববি মপায়া কোৱে নুমিং মাপমি শুনা থিববু থিখঙদরবদা কোৱে নুমিং তরানি শুবদা খোয়দো মতা ডাইৱাইনাইনা তকলেএ; অদু নোংগীবু হেরেম লেমতাকও তৌনা কোএ।' রাইহ পৱেং অসি কদাইদগী লৌখোকপনো?

কেঙ্গর লায়েংবদা ইম্যুনোথেরাপিগী অনৌবা শায়ওন

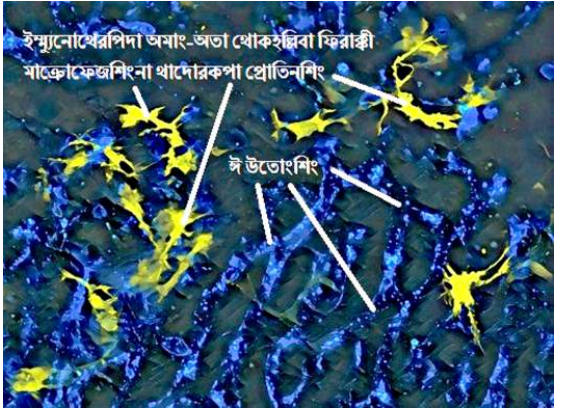
সাইলকী খোঙচং কুঞ্জো নাওরেম

Together we can make a world where cancer no longer means living with fear, without hope, or worse. - Patrick Swayze

কেঙ্গর হায়বসি মালেমদা মী স্বাইদগী য়ায়া হাংপা লায়নাশিংগী মনুংদা অমনি। ৱৰ্ল্ড হেল্ঠ ওর্গানাইজেশনগী মতুংইয়া, হৌথিবা কুমজা ২০২০দা মী মিলিয়ন ১০ মুক্কী পুবিবু কেঙ্গরনা পিখমহনখি হায়রি।



মাইকেল পতিত



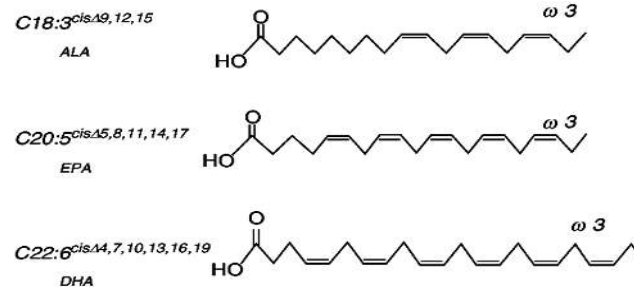
ইম্যুনোথেরাপিগী অনাং-অতা থোকহলিবা ফিরাঙ্গী মাক্ৰোফেজগীনা থাওংগা প্ৰোটিনশিং

ইম্যুনোথেরাপিগী থোকহনবা হু কাহনবগী মেকানিজম অদুবু মশক খঙদেল্লগা, কেঙ্গর লায়েংবগী থবক্তা হোয়া শাফবা অমসুং কান্নবা পীবা গুপ্তা পাইপ্ৰে অমা পুথোকপা গুপ্তে হায়না 'সাইল ইম্যুনোথেরাপি' (জুলাই ২, ২০২১) না পাউমল্লকি।

'ওমেগা - থ্রী ফেভি এসিডকী ফংফম অমসুং কান্নবশিং'

ডো. লৈমপোকপম টিকেদ্র

ওমেগা-থ্রী হায়বসি মীওইবগী হকচাংদা ফংদবা দাইয়িটরি সপ্লিমেন্টশিংদগী ফংবা ফেভি এসিড অমনি। ওমেগা-থ্রী ফেভি এসিডকী মখল অহম লৈ :- alpha-linolenic acid (ALA), eicosapentaenoic acid (EPA) অমসুং docosahexaenoic acid (DHA) নি।



ওমেগা-থ্রী ফংফমশিং অমসুং মথৌ তাবগী চাং :- (১) ঙাদগী ফংবা ওমেগা-থ্রী ফেভি এসিড :- য়ুরোপিয়ন ফুদ সেক্টি এজেন্সীগী মতুংইয়া নোংমদা EPA অমসুং DHA অসি মিলিগ্রাম ২৫০গী চাংদা হকচাংদা মথৌ তই।

Table with 2 columns: পুঙ্গিগি টাঙ্কক (Punggi-gi Tankak) and দরকার ওইবা ALAগি চাং (Darakar Oiba ALA-gi Chang). Rows include sources like fish oil, flaxseed, and walnuts with their respective ALA content.

মথা অমা ওইরিবা DHA অসি য়ায়া মরাং কায়না যাওই। ৱোকফেল্লর য়ুনিভার্সিটিগী কাঙবু অমনা ক্লিনিকল ট্রাইইল চখদুনা থিজনবা অমদা অলগল DHA গী চাং ৱাংনা যাওবা থাওগী সপ্লিমেন্টনা কারদিয়ো মেতাবোলিক ৱিস্কী মার্কাৰ খরা য়ায়া কান্নবা মওংদা অহেংবা লাকপা

ওফ পেথোলোজি এন্ড ইম্যুনোলোজি অমসুং সেন্টর ফোর ট্রান্সলেশনল ৱিছস ইন ওঙ্কো-হিমাটোলোজি ওইরিবা মাইকেল পিটেনতা ফোঙদোক্কি।

মরম অসিনা থিজন-লুপ অসিনা কেঙ্গরবু মাঙহনবা গুপ্তা অপায়া ইম্যুনগী পাউখুম অমসুং মশা-মউ ফরিবা টিস্যুশিংবু মাঙহনবা গুপ্তা পামদবা পাউখুমগী মরজ লৈরিবা থেংবশিংবু খঙদোকপা পাল্লম্মী।

ইম্যুনোথেরাপিগী মরী লৈনবা হু কাহনবগী পাউখুম অমদা, মাক্ৰোফেজ অমসুং ন্যুট্রোফিল হায়না খঙদবা ইম্যুনগী সেল মখল অনীসিনা মশা-মউ ফরিবা টিস্যুশিংবু মাঙ-অকহনবগী যৌদাং লৌবগুম তৌই, অদুবু মথোয়না কেঙ্গরগী সেলশিংবু হাংপগী মথৌ তৌদে।

ইম্যুনোথেরাপিগীনা ইম্যুন সিষ্টেমবু মথৌ তৌহনবা গুপ্তা অখনবা প্ৰোটিনশিং পুথোকহলি অদুগা ইনফ্লেমেটরি থোকহলি হায়রি। কেঙ্গরগীদমত্ৰুদি, অসিগুপ্তা প্ৰোটিনশিংসি কট্টে মরমদি মথোয়না কেঙ্গর সেলশিংবু মাঙ-তাক হনবগীদমক ইম্যুন সিষ্টেমবু মথৌ তৌহলি।

অসিবু খঙলকপা হায়বসি য়াম্মক মরু ওইবা অমনি হায়না মহল্লু মথা তানা ফোঙদোক্কি। দেদ্রাইটিক সেলশিংসি তাঙনা ফংই, অদুগা মাক্ৰোফেজ অমসুং ন্যুট্রোফিলশিং সিদি মরাং কায়না ফংই।

উবা ফংখি। ভোলিট্টিয়র ৪৯দা চখখিবা থিজনবা অসিনা VLDL (ভেরি লো ডেন্সিটি লিপোপ্ৰোটিন) হায়না খঙনবা ফন্তবা মখলগী কোলষ্টেরলগী চাওবা হুহুরকপা, LDL (লো ডেন্সিটি লিপোপ্ৰোটিন) অমসুং HDL গী (হায় ডেন্সিটি লিপোপ্ৰোটিন) চাওবনা (size) হেনগৎলকপা থেংনখি।

ওমেগা-থ্রী ফেভি এসিড অসি অতোপ্পা জীবশিং খুদম ওইনা সমুদ্রগী শা শীল অমসুং ৱাইখু অমদি খাঙিগী কাঙলুপ কুণ্টেসিনগী মনুং চনবা অন্টার্কটিক ক্ৰিলনচিংবশিংদসু ফংই।

ওমেগা-থ্রী অসি হকচাংদা শোকহলিগুই ওইয়া? য়ু এন্ড ফুদ এন্ড ড্ৰাগ এডমিনিষ্ট্ৰেশনগী মতুংইয়া নোংমদা EPA অমসুং DHA গী অপুনবা গ্রাম অহম অদুগা অতোপ্পা দাইয়িটরি সপ্লিমেন্ট লোয়নরবদা নোংমদা গ্রাম অনীদগী হেল্পেইদবনি হায়না ফোঙদোক্কি।

ওমেগা-থ্রী ফেভি এসিড অসি অতোপ্পা জীবশিং খুদম ওইনা সমুদ্রগী শা শীল অমসুং ৱাইখু অমদি খাঙিগী কাঙলুপ কুণ্টেসিনগী মনুং চনবা অন্টার্কটিক ক্ৰিলনচিংবশিংদসু ফংই।

শাগপদা অমদি মশা-মউ ফহনবদা মতে ওই। নহা-অহলশিংদা কেঙ্গর, অহল ওইশিল্লকপা মতমদা মীং উশিল্লকতা, মীংকী পি ৱাংপা মরল্লা মীং কংবগী লায়না অমদি কনামটোইদ অশ্রুতসমচিংবা লায়নাশিংদগী ঙাকথোকপা গুপ্তী হায়না থিজনবা কয়াদগী খঙবা গুপ্তী।

অলজাইমর, দিমেশা অমসুং ৱাখলগা মরী লৈনবা লায়না কয়াদগীসু ঙাকথোকপা গুপ্তী ৱিপোর্ট তৌনির অদুবু ফেভি এসিড অসিগী মখলশিংনা ব্ৰেন্দা পীৱিবা ইফেক্টিভগী মতাংদদি হোয়া মথা তানা থিজনবগী তঙাইফদবা লৈরি।