থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

শঙাই মশীং হন্থরক্লে হায়... কমদৌরিবা জাৎনো?

‘শঙাই’ মণিপুর’দতা ফংবা, মালেমগী মফম অমত্তদা ফংদবা শা মখল অমনি। পিশুমগী হেক মথক্তা (শা অসিগী লাবা ওইবশিংদা) মচী পাল্লি হায়দুনা ইংরাজি লোন’দা ‘ব্রো-এন্তলর্দ দীয়র’ হায়না মিংগৌনৈ। মণিপুরগী মীয়ামদদি ‘শঙাই’ কাউবা শুকঙম ঙল্লরোইদবা, লু-তোংদা-থম্মোয়দা পক্তুনা লৈখ্রবা ৱাহৈ অমনি। ষ্টেট-এনিমেল ওইনা লাউথোকখ্রবনি। কলচর অমদি লিটরেচরগী মচাক অমনি, পোলিটিকেল ফিগর অমনি। বিজিনেস-এন্টরপ্রাইজ, হোটেল, নৎত্রগা কম্পেনি অমগী মমিঙ থোনবদা লমদমসিগী ওইবা তোপ-তোপ্পা মশক অমা থোক্লবা ‘শঙাই’ হায়বা ৱাহৈসি পল্লগা থোন্নে। পোলিটিকেল পার্টিশিংনসু সরকার পায়রিঙৈ পায়খৎলম্বা প্রোগ্রামশিং শঙাইগী মিং থোন্নবসু হোৎনরকই। ষ্টেট টুরিজম ফেষ্টিভেলদুসু ‘শঙাই ফেষ্টিভেল’ মিংথোল্লকই। ফেষ্টিভেলদু য়েংবা/য়াওবা লাকপা মীওইশিংনা শঙাই য়েংনিংলক্কনি, য়েংগে শোয়দনা হায়রক্কনি খঙবদুননি- শঙাইগী অশাবা মীতম অমা শারগা মচি অমদা খিনখিবা। ২০১৫, শঙাই ফেষ্টিভেল য়েংবা লাকখিবা, মহিন্দ্র হোলিদে এন্দ রিজোর্টসকী মার্কেটিং দাইরেক্টর, ঐগী মরুপ দেব রেদ্দি’নসু হায়রকখি- ‘(মেইন-ভেন্যু)সিদদি করিসু য়েংনিংঙাই লৈতে, চৎসি কৈবুল লমজাও নেসনল পার্ক, শঙাই-ময়ুম অদুদা, শঙাই য়েংলুসি’। চুমদ্রিং থৌথরুরগা শঙাই য়েংগে হোৎনরুই। নোংমতা নত্তে, নীনি থংন-থংননা। শঙাই উবদি ফংলকখিদে, বাইনোকুলার পায়দুনা য়েংল’সু। শঙাই উবা ফংদবগী নীংজবদু কায়খ্র’সু লোক্তাক পাৎকী ফজবদু উবদা শুমহৎলবা থম্মোয়দুনা, থাবুম মরিগী তুং, এয়র টিকেট থারক্তুনা বেঙ্গলোর’দা কৌরগা, নিলগিরি চীংখোঙদা লৈরিবা, মহিন্দ্র হোলিদেজ’গী অহিং য়ারেকফম খাংপোক (কোত্তেজ)দুদা অহিং অমা য়ারেকহন্দুনা অহিং নোংয়াইদা মহৌশাগী ফজবা য়েংবা থোরকপা শা-কৈ-ৱাইল্ড এনিমেলশিংগী মরক্তা লৈমিন্নবগুম ফাওহনখিবা এক্সপরিয়েন্স! করম্না কাউবা ঙমগনি? ‘নুমীদাংগী চাক্লেন চারগা (থ্রী-ষ্টার) কোত্তেজদুগী মনুংদা মৈ মুথৎলগা লৈবীয়ু, অদোম লৈ হায়বগী শমিন অমত্তা থোকহনবীরক্কনু’... কোত্তেজ-ক্লষ্টর অদু পান্নরিবা মেনেজরদুনা লাউথোরকখি। মোর্নিং-ব্রেকফাষ্ট মতমদা দেব-রেদ্দি ঈনাক্তা ফোং ফাওরকখি... ‘হাও ৱাজ য়োর এক্সপরিয়েন্স লাষ্ট নাইট... এক্সপরিয়েন্স’তুগীদমক্কি নঙবু ঐনা মফমসিদা কৌরিবা... নখোয়গী শঙাই য়েংনিংদুনা চৎলুবনি ঐ শঙাই ফেষ্টিভেল য়াওবা, অদুবু উবা ফংলকখিদে, হাও সেদ আই ৱাজ... মহৌশাগী লৈকোলদা শান্নজনিংবা, মীওইববু কিজবা শঙাইনি... ঐখোয় উখিনি খন্দুনা লোৎখ্রিবদো মহাক্কা, মরম অমা লৈরিবনি... মরম অদু থিদোক্লুদে কনানসু... শঙাই উগে খল্লবা, ময়ুমদা চেন-চোংদুনা-জগোই-শাবদু য়েংগদবনি, মখোয়গী মরক্তা লৈরগা... দোমেষ্টিক অমদি ইন্টরনেসনেল টুরিষ্টশিং কুম কাংদনা লাক্লবা কৈবুল-লমজাও-জঙ্গলদা শাগদবনি ঐখোয়গী য়ুম... শঙাই য়েংবা চৎলগা, ক্লাসিক হোটেলগী কাদুদা লেক্লুবা ঐনা লানবনি... কেন য়ু অন্দরষ্টেন্দ হ্বাত আই ৱান্ত টু সে’...?

মীরক-মীচম্থি হায়গদ্রা! মীথীবোঙবু হায়গদ্রা। থম্মোয়সিনা হায়নিংখিবা, তাদৌ’-মাগী নাকোংদুদা য়ৌননবা হায়বা ঙমখিদে ঐ। পাউ-চেসিগী কোল্লমসিদা অমুক্তা নত্তে ইরিবা। অঙাওবই চোইরোলনি খনখিবরা? পা’দৌ-মানা পাখিদবরা? কনানসু ইৱা লৌবীখিদে। দেব’না হায়রকখিবনি- গভর্ণমেন্টকী ওথোরিটি’দা হায়নরগা লমদুদং পুথোকহল্লু, শঙ-শাবই থবক্তুনা ঐখোয়গী ওইরগে।

কয়াদা পেসিমিষ্টিক ওইখ্রবা ঐগী ৱাখলনো, য়েংবীয়ু ! পোলিটিসিয়নশিং অসিনা মীচম অমগী ৱা তাবীগনি হায়বসি ৱাখলসিনা খল্লু য়াখিদে। ‘পূমখঙ খঙবা লুচিংবদু ঐহাক্নি’ খনবা মিনিষ্টর/এম এল এ ঙাক্তনি, ‘হায়রুরগা ৱা মাঙদুনা তোক্কনি’ ৱাখলসিনা লমজিংখি। মিনিষ্টর অমনা পাঙথোকপা থবক ফাওবদা থাজনদবই পাউ তারিঙৈ, এদভাইজর হায়বা ফমথোনসি এদভাইস পীবা ঙম্লোইদবা মীত্তবু খল্লগা হাপ্পবা পোলিটিকেল কচলর মরকসিদা ঐগুম্বা অমগী ইৱাবু কনানা লৌবীগদগে? ঙসিসু হোংঙু য়াদ্রবা ঐগী ৱাখল পরীংনি।

নুমীৎ খরগী মমাঙদা, ওনরেবল চীফ মিনিষ্টরনা শঙাই মশীং হন্থরকপদা নুংনাংবা ফোঙবই ৱারোল অমা হেদ-লাইন নিউজ ওইনা ফোঙলকপা থেংনখি। খনখি... ‘তশেংনা নুংনাংবা পোকপজ াৎলনে’? ফঙ্কসন’দুদা ৱা ঙাঙনবা শেম-শারকপা স্পীচ’তুদা য়াওরম্বগী হায়দোক্লুরগা, হনখিবদা কাউখিবা ৱারম অমা শোয়দনমক্কী ওইরমগনি... খলহৈদবা ৱাখলসি খল্লুবসিবু ঐগী ইরাল ওইগদ্রা। পাউদু পাখিবা অতৈশিংনদি- শঙাই কন্নবা থবক মখা, সী এম’না পায়খৎলক্কনি খল্লমগদ্রা? শঙাই কনবই ৱাসিদি ঙাঙনরক্লিবা কুইরেদনা! মশক থোকপা থবক অসি পায়খৎখ্রে... ‘শঙাই-শা’ মুৎখিগনি চিংনবা শা-মখলদু ওইদরে হায়বদুদি হায়বা ঙম্বা থৌনা ফবা অমত্তসু থোক্লক্ত্রি।

‘মহিসাসুর’ কৌবা হিংচাবদুগী মরমদম ‘মহিসুর’গী শায়োকশঙ অদুদা মতম খরই মমাঙদা পুখিবা শঙাই-শা অনী-অহুমগী অপীকপা ফেমিলিদুনা অকংবা কংফাল অদুদা মখোয় কুম্ভ্রা-নিফুগী অচৌবা ফেমিলি অমা ওইহৌবদু চহী অহুম-মরিগী মমাঙদনি উরকখিবা। মপাম-লমদমগী মী খরা লাক্লে খন্দুনা ঙক্লা য়েংহৌবনি। ঙসিদি, মখোয় মরি-মঙা হেনগৎলম্বসু য়াই। মখোয়গীদমক অখন্নবা ময়ুম ওইনা শেমগৎখিবা ফুমদি-পার্ক অসিদা মখোয় চনিহুস্ফুমুক লৈবসিদগী হেনগৎলকপা তৌখিদ্রে- তারক্লিবসি ঙসি-ঙরাংদগী নত্তে। সী এম’মক্কা মশীং হন্থরে হায়রবনিনা অদুদইসু তারম্লনি। অখঙ-অহৈশিংনা হায়বা তায়- জিনেটিক (ব্রীদিং) প্রোব্লেম অমনা মরম ওইবা য়াই, নেচরেল হেবিটেৎ’সিনবু ওইবা য়াই। অদুবু পোজিটিভ ওইয়ু য়াদ্রবা ৱাখলসিনা খল্লুগনু হায়বসু য়াদে- ‘শঙাইগী তোংশা থোংবগী অহাওবা মথেলদু কাউবা ঙমদবা মখোয় খরা লৈরিবদুগী খুৎতি য়াওদবা জাৎলা’...?

মণিপুর ইনফোর্মেসন কম্মিসনন জজমেন্ট লাউথোকখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ১৮ (ঐচএনএস) : ক্বাকৈথেল পুলিস আউট পোষ্টকী টিদ্দিম গ্রাউন্দদগী লৈখিদ্রবা থোকচোম সুবোলগী মচানুপা সুরজনা আর টি আই এক্ট, ২০০৫গী সেক্সন-৬(১)গী মখাদা মণিপুর লৈঙাক্কী এস পি আই ও/স্পেসল সেক্রেটরি (হোম)দা কুমজা ২০১৭ অমসুং ২০১৯দা পুলিসকী সব-ইন্সপেক্টরশিংবু ইন্সপেক্টরদা প্রমোসন পীখিবগী পাঙথোকখিবা দি পি সীগা মরী লৈননা হংলকখিবা ৱাহং ১২গী পাউখুম মতম চানা পীদবদগী মণিপুর ইনফোর্মেসন কম্মিসনদা অহানবা অমসুং অনীশুবা আপীলশিং ফাইল তৌরকপদগী কম্মিসননা চখখিবা ৱায়েলগী জজমেন্ট লাউথোকখ্রে।

ষ্টেট চীফ ইনফোর্মেসন কম্মিস্নার ও সুনিলনা ঙরাং লাউথোকখিবা জজমেন্ট অদুদা আপিলেন্টনা সবমিট তৌরকখিবা রিজোইন্দরদা য়াওবা ইস্যুশিংগী মতাংদা হায়র কোর্টতা চৎননবা এদভাইস তৌখি। লোয়ননা কম্মিসনগী ওইনদি আপিলেন্টকী মায়কৈদগী পীয়ু হায়রকখিবা ইনফোর্মেসনশিং অদু পব্লিক ওথোরিটি ওইরিবশিংগী মায়কৈদগী ফংলবনা আপীল কেস অসি ক্লোজ তৌরে হায়খি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

লমদমসিগী মৈহৌরোলগা শাগোন্নদুনা লাক্লবা থাবল চোংবা অমদি লীলা থিংবা য়ানিংদে

মণিপুরগী মৈহৌরোলগা শাগোন্নদুনা লাক্লবা কুম্মৈ অমসু ওইরিবা লীলা অমদি য়াওশঙ থবল চোংবা থিংলিবা অসি য়ানিংদে। লীলা তৌবা থিংবা অসিনা মরম ওইদুনা লীলা তৌদুনা অমদি মসিগা মরি লৈনবা চেনজ-চোংজরিবা মীওইশিংদা অচৌবা অকায়বা অমা পীবা হায়বদু থোকই। লীলা শান্নজদুনা ইমুং-মনুং পুজরিবা অমদি মরি লৈনবা মীওইশিংদা অকায়বা পীবিগনু। কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎকী য়াম্না কল্লিবা মতমদা ভোট খোম্বা অমদি ভোট কাবগী থাবল চোংখি। মতম অদুদদি কনা অমত্তনা অথিংবা পীখিদে। অদুবু হৌজিক কোভিদ-১৯গী লায়না লাইচৎ খরা ফরক্লবা মতম অসিদা অসিগুম্বা অথিংবা থম্বগী খোঙথাং লৌখৎলকপা অসি তৌবিগনু। ঐখোয়গীদমক লৈবিরিবা মপি-মপা ওইবশিংনা হীরম অসিগী মতাংদা তরেৎ-তরা থোক্না খন্থবিয়ু হায়জরি। ঐখোয় পূন্না হিংমিন্নসি, করিগুম্বা মরম চাদবা থৌওং অমনা শিনফম কয়াদা অমাঙবা পীগদবা অমদি থোকহনগদবা থবক্তি লৈবাক অসিগী অঙম-অথৌশিংনা তৌবিগনু। মরমদি লৈবাক মীয়াম অসি হৌখিবা চহী অমরোম অসি ৱাদুনা লাক্লবনি। মরম অদুনা য়াওশঙ থাবল চোংবা অমদি লীলা তৌবা থিংলিবা অসিগী মতাংদা অমুক্কা হন্না খন্থবিয়ু।

❒ নিংথৌজম রোনাল্ডো, হৈরোক পার্ট-২

নেসনল হায়ৱে ৩৭ ইম্ফালদগী জিরি ফাওবগী লম্বী অথুবা মতমদা লৈঙাক্না শেম্বিয়ু

নেসনল হায়ৱে ৩৭ ইম্ফালদগীনা জিরি ফাওবগী লম্বী অসি অথুবা মতমদা লৈঙাক্কী মরি লৈনবা মীওইশিংনা পাকথোক-চাওথোক্না শেম্বিরগদি লম্বী অসিদা গাড়িগী এক্সিদেন্টতা মীওই কয়া মনুং মতম চাদনা লৈখিদবা য়াওরিবা অসি কনবা ঙমগদ্রা হায়না খল্লি। তশেংনা হৌজিক্কী ওইনা য়েংবদা লম্বী অসি নেসনল হায়ৱে অমনি হায়বদা য়াম্না মতিক চাদ্রে। লম্বী অসিগী মনুংচন্না লৈরিবা ইম্ফালদগী ওরিয়ন্টেল কোলেজ মপা ফাওবদি মওং তানা শেম্বিরে অমদি মৈসু নিংথিনা থানবিরে। অমরোমদা কোলেজ অসিগী মখা থংবা শরুক্তগী কৈথেনমানবী ফাওবগী লম্বী অসিদি অদুমক হান্নগুম লৈরি। লম্বী অসিদা মাল পুবা গাড়ি অচৌবশিং খুরক হাংদনা অহিং-নুংথিল নাইদনা লেপ্পা লৈতনা চেল্লি। মসিদসু নত্তনা হায়ৱে অসিগী নাক-য়েৎতা লৈরিবা চেক্কোন কয়াগী লৈবাক পুবা ট্রক কয়া অমসুং সী আর পি এফগী অচৌবা গাড়ি কয়াসু লেপ্পা লৈতনা থৌরি। গাড়ি অচৌবা অমদি মচা থৌবগী চাংসু নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লি। লোয়ননা লম্বীগী নাক-য়েৎতা মখল কয়াগী দুকাননচিংবা কয়াসু অয়াবা য়াওদনা শাগৎলক্লি। মরম অদুনা হীরম অসিগী মতাংদা মরি লৈনবশিংনা মীৎয়েং চঙবিয়ু।

❒ ওইনাম কুঞ্জকেশ্বর, লাংজিং অচৌবা

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নত্রগা 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 ১৯।০৩।২০২১ ইং, ইরাই;
লমতাগী ৬ নি পানবা।

মেষ: নচা-ননাইগী লমদা অমদি হন্থবা লোইনবনা লন চৎনিংঙাই ওইবা নুমিৎনি। চরাংনদ্রবা, হোয়া ফদ্রবা অমদি নাপল তৌদ্রদি কাইনবা নংলোই।
লৈশা পাখংশিংগী - মতম ঙাইয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেং।

বৃষ: খোইরাং -খোইশাওনবা ফাথরদি অমদি য়েৎনবা য়াওরুদ্রদি মাংনিংঙাই লৈতে। অফবা মরি-মতা/লৈফম নুংঙাইবা অমদি মীংচৎ ফংবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নিংজবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন: ৱা য়াম্না ঙাংদবা, খাংবা কনবা, অহৈ-অপা শাদবা অমদি মীনা ইনশিনবা লৌদবনা য়াইফগদবা নুমিৎনি। হান্না পায়রকপা থবক্তমক পাইয়ু-পেন্থোকউ।
লৈশা পাখংশিংগী - য়েক্লবনা য়েংথি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট: অঙম্বগা মুক্লবা খরা লৈরসু নিংবা থুংগনি, মরুপ ফংজগনি, লান্দবনসু ওইজ-ওইথক হেন্না ফংগনি অমদি নক্লবনসু থাগৎপিবা য়াম্না ফবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

সিংহ: হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপা অমদি মৈনা তাথিবা লৈ। অদুবু অনিংবা থবক পাংগনি, মরুপ-মপাংগী মতেং লৌবা য়াগনি অমদি নথক থোংবনা চানগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাঙাং হৈত্রদি চোপকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা: অফবা মীংচৎ ফংগনি, অনিংবা থবক পাংগনি অমদি শাগৈ নত্রগা নক্লবনা চানবীগনি। থৌনা হনগনু অদুবু য়েৎনবা য়াবদি লৈ-হন্থবা লোইনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - ঙাংথোকপদা পকচগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা: ঙসিসু খুৎচাও থাবা য়াদে অমদি মীনা ইনশিনবা লৌগনু। য়েক্লবনা লৌতুনবা য়াবা লৈ। লৌশিং চাওবা মী তান্নৌ, মাংলোমদা চঙশিনবা লেপকনু।
লৈশা পাখংশিংগী - মরি ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেং।

বৃশ্চিক: নিংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংগদবা নুমিৎনি। অনৌবা থৌরম চিংনদনা পাংহৌরো। পুকচেল পীকপনা য়েংথিবা অমদি অনম তানবনা মাংহনবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু: মীংচৎ ফংবা, লাইবক ফবা, শেন্দোং ফংবা, পোরম য়াৎপা হৈবা অমদি ইমুং-মনুং নুংশিনবা নুমিৎনি। অফবা থবক মতম মাংহন্দনা পাংহৌরো।
লৈশা পাখংশিংগী -নিংবা থুংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মকর: নচাক নরল অমদি হকচাংগীদমক চেকশিনজবা ফবা নুমিৎনি। অফা অপুন্নবা অমদি নক্লবনা য়েৎপা লৈগনি। লৌশিং চাওবা শারুনু। খাংবা কল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী -মতম ঙাইয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/অশংবা।

কুম্বা: লাই গুরুনা য়াক্না চানবীবা, মরুপকী মতেং লৌবা য়াবা অমদি মীয়াম্নসু থাগৎপিবা নুমিৎনি। অদুবু হন্থবা নত্রগা অরাপ্পা মী লোইনবদি মাংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী -চিন য়াংগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন: নিংজবা থুংগনি, মীয়াম্না পামগনি অমদি অরং অরাক ফংবগী নুংঙাইজবা লৈ। অদুবু য়েক্লবনা তাথিবা অমদি লৈঙাক্কী লমদা কোক শাবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরি ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

● লৌশিং পুক্কে

করি করি ফেক্টরশিংনা

ব্রেন হেল্থকী ফিভম লেপ্পগে?

ঐখোয়না ব্রেন হেল্থ নৎত্রগা ব্রেনগী হকশেল হায়বসিগী মতাংদা খল্লকপা মতমদা খ্বাইদগী কম্মন ওইবা দিমেন্সিয়াগী মখল ওইরিবা অলজাইমর’স দিজিজগুম্বা লায়নাশিংগী মতাংদনা অনম্বা খন্নে। অদুবু ঐখোয়না ঐখোয়গী ব্রেনগীদমক পুন্সি চুপ্পা লেপ্তুনা চেকশিনগদবা অসি ন্যুরোদিজেনেরেটিব কন্দিসনশিংগী রিস্কখক্তং নত্তে।

ঐখোয়না অহল ওইশিল্লকপগা লোয়ননা ঐখোয়গী ব্রেনসু ঐখোয়গা লোয়ননা অহল ওইশিল্লকই, নীংশিংবগী পাঙ্গল ৱাৎলকপা অমদি ব্রেনগী মাস হন্থরকপনচিংবা ইফেক্টশিং থেংনরকই।

অদুমওইনমক, ব্রেনবু মতম শাংনা ফিভম চুম্না থম্নবা অমদি কাম্থোকপা য়াররোইদবা অহল ওইশিল্লকপগী থৌওং অদুবু তপথহন্নবা পাম্বৈশিংদি লৈতবা নত্তে। পুন্সি চুপ্পা ব্রেনবু মশা-মউ ফনা লৈহনবদা ইনফ্লুএন্স তৌবা মরুওইবা মচাক খরসু লৈরি।

ব্রেন হেল্থ অমসুং কার্দিওভাস্ক্যুলর হেল্থ অনী অসিগী মরক্তা য়াম্না নক্লবা মরী লৈনবগী ইভিদেন্স লৈ। মরম অদুনা হার্ট অমসুং ভাস্ক্যুলর সিষ্টেমদা অমাঙ-অতা থোকপনা ব্রেনদা অকায়বা থোকহনবা ঙমই।

কুমজা ২০১৭দা অমেরিকান হার্ট এসোসিয়সন (এ ঐচ এ)না লাইফ’স সিম্পল ৭ হায়বা গাইদ অমা পুথোকখি। হায়রিবা অতেনবা গাইদ অসিনা কার্দিওভাস্ক্যুলর হেল্থকা মরী লৈননা চেকশিনগদবা মরুওইবা ফেক্টর ৭ পীরি।

ফেক্টরশিং অদুদি - ব্লদ প্রেসর, কোলেষ্টেরোল, ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং, হকচাং শাজেল তৌবগী চাং, দাইট, হকচাংগী অরুম্বা, অমসুং মৈখু শীজিন্নবগী ফিভম অসিনচিংবনি।

এ ঐচ এগী মতুংইন্না, হাইপরটেন্সন (ব্লদ প্রেসর ৱাংবা), কোলেষ্টেরোল ৱাংবা, ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং ৱাংবা, লেঙ ওৎপা ৱাৎপা পুন্সি মরেল, মতীক চাদবা দাইট, বোদি মাস ইন্দেক্স (বি এম আই) ৱাংবা, অমদি মৈখু শীজিন্নবা হায়রিবা পুন্নমকশিং অসিনা কার্দিওভাস্ক্যুলর হেল্থপু রিস্ক লৈহল্লি।

অদুমওইনমক, নুংঙাইবা ৱাফম হায়রগদি হায়রিবা পুন্নমক অসি ঐখোয় ইশানা শেমদোকচনবা হোৎনবা য়াবা ইনভাইরনমেন্টেল ফেক্টর ঙাক্তনি।

হৌজিক অমুক ষ্ট্রোক কৌবা জর্নেল অমদা ফোঙলকখিবা সাইন্টিফিক ষ্টেটমেন্ট অমদা কার্দিওভাস্ক্যুলর সিষ্টেমখক নত্তনা ব্রেনগী হেল্থপুসু ঙাক শেন্দুনা থম্নবা ফেক্টর ৭ অসিগী মরুওইবা অদুবু এ ঐচ এনা অমুক্কা হন্না নীংশিংলক্লি।

‘ব্লদ প্রেসর ৱাংবা, টাইপ ২ দাইবেটিস, অমদি অতোপ্পা রিস্ক ফেক্টরশিংনা হার্ট হেল্থখক্তংদা শোকহল্লি হায়না মীওই কয়ানা খল্লি, অদুবু হায়রিবা রিস্ক ফেক্টরশিং অসিমক্না ঐখোয়গী ব্রেন হেল্থতসু শোকহল্লি’ হায়না বির্মিংঘম স্কুল ওফ মেদিসিনদা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ অলাবামাগী ইভলিন এফ. এমসীনাইট ব্রেন ইনষ্টিট্যুটকী দিরেক্টর ডা. রোনাল্ড এম. লাজারনা ফোঙদোক্লি।

সাইন্টিফিক ষ্টেটমেন্ট অদুগী ফাষ্ট ওথরসু ওইরিবা ডা. লাজারনা হায়, লৈনরিবা মরী অসি পেসেন্টশিংনা নীংথিনা খঙলগদি শেমদোকপা য়াবা রিস্ক ফেক্টরশিং অসি শেমদোক্লবা হোৎনবগী মরুওইবা অদুদা পেসেন্টশিংনা পুক্নীং হেন্না চঙলকপসু য়াই।

ব্রেন হেল্থকী মতাং লাকপদদি লাইফ’স সিম্পল ৭গী মথক্তা অতোপ্পা ফেক্টর তরুক অমগসু মরু ওই হায়না ষ্টেটমেন্ট অদুগী ওথরশিংনা ফোঙদোক্লি।

ফেক্টরশিং অসিনা কুইরক্লগা কোগনিটিব এবিলিটিদা চৈথেং পীরকই। মখোয়শিং অদুদি, দিপ্রেসন, সোসল আইসোলেসন, অলকোহোল য়ুজ, স্লিপ দিসওরদর্স, ইনসফিসিয়ন্ট এদ্যুকেসন, অমদি হিয়রিং লোস হায়রিবশিং অসিনি।

ফেক্টরশিং অসিগী মতাংদা শন্দোক্লা তাক্লদুনা ডা. লাজারনা হায়, হায়রিবশিং অসি ঐখোয়না শেমদোকপা ঙম্বগী কন্ট্রোল মনুংদা লৈবা ফেক্টরশিংনা ইথিল পী হায়না ষ্টদিশিংনা উৎখ্রে। প্রিভেন্সন অমসুং মিটিগেসন হায়বসি মরু ওই মরমদি, কোগনিসনদা ময়েং হেক তাথরকখিবগা হৌজিক লৈরিবা ট্রিটমেন্ট ওপ্সনশিং অসি অসুক্কী মতীক লিমিটেদ ওইরকই।

সাইন্টিফিক ষ্টেটমেন্ট অদুগী ওথরশিংনা মখোয়গী ষ্টেটমেন্ট অদুদা ইরি মদুদি, দিপ্রেসনগা দিমেন্সিয়াগা মরী লৈনৈ হায়না রিসার্চনা উৎলি, অমদি মীয়ামগা তোৎনা তিন্নদবা অমদি নাইতোম তাবগী নুংঙাইতবা ফাওবা হায়রিবশিং অসি কোগনিটিবতা ময়েং তাথহল্লকপগী মচাকশিংনি।

কা হেন্না অমদি মতম শাংনা য়ু থক্লকপনা ন্যুরোটোক্সিসিটি, ন্যুট্রিসনেল দিফিসিয়ন্সি, ন্যুরোইনফ্লেমেসন, অমদি ন্যুরোট্রান্সমিটর সিষ্টেমশিংদা অহোংবা লাকপনচিংবগী খুত্থাংদা ব্রেন ইঞ্জুরি থোকহল্লি হায়নসু ষ্টেটমেন্ট অদুদা পল্লি। ন্যুরোট্রান্সমিটর সিষ্টেমশিংনা ব্রেন সেলশিংগী মরক্তা পাউ ফাওদোক ফাওজিন তৌবা ঙমহল্লি, অমদি ব্রেনগা হকচাং পুম্বদা য়াওবা অতোপ্পা সেলশিংগগী মরক্তা পাউ ফাওনবদসু কনত্রিব্যুট তৌই।

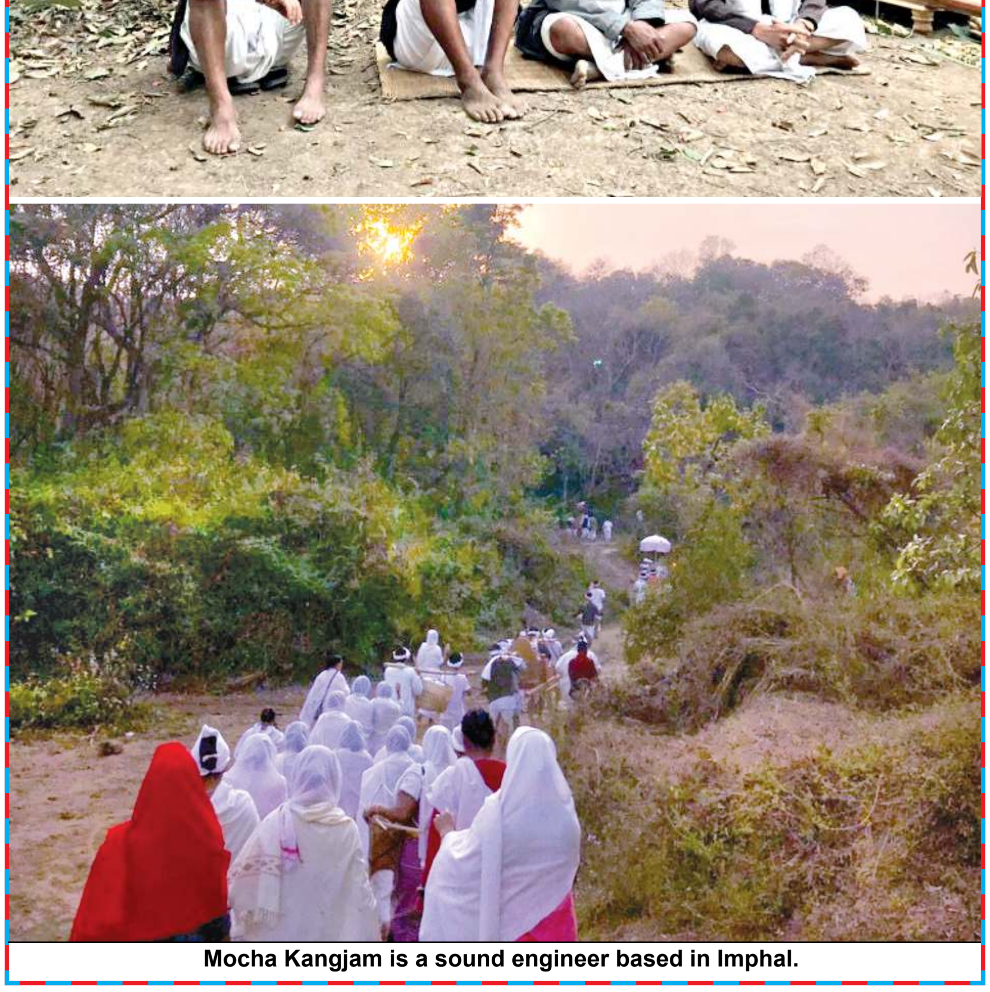
স্লিপ দিসওর্দর মখল কয়াদগী ওইহল্লকপা য়াবা নীংথিনা তূম্বা য়াদবা হায়বসিসু তোঙান তোঙানবা মখলগী কোগনিটিব দিক্লাইনশিংগা মরী লৈনৈ। চহী য়ামশিল্লকপগা মরী লৈননা তাবগী পাঙ্গল ৱাৎলকপগা কোগিনিটিব ইমপ্যের্মেন্ট অমসুং দিমেন্সিয়াগা মরী লৈনৈ হায়নসু ষ্টেটমেন্ট অদুদা পল্লি।

এদ্যুকেসনগী চাং ৱাৎপগা কোগনিটিব হন্থরকপগগী মরক্তা লৈনবা মরী অমসু এক্সপার্টশিংনা মশক খঙবা ঙমখ্রে। মসিগী ওন্না তৈনবদনা এদ্যুকেসনগী থাক ৱাংবনা কোগনিটিব এবিলিটিশিং প্রোটেক্ট তৌবা অমদি মেন্টেন তৌবদা মতেং পাংই হায়রি।

মমি ৱারী

উমংলাই হরাউবা, ফয়েং

মোচা কাংজম



Mocha Kangjam is a sound engineer based in Imphal.