মান্নবা মীথিৎনা শিন্দোকপদা করি শারগে

ফজবা ৱাহৈ অমত্তা থোরকউ য়াদ্রেনে

মণিপুরগী হৌজিক ওইরিবা ফীভমসি লম্বীগী কোয়লাস মথক্তা হঙোই বোরাবি ওইগেরা, তাংশাং নৎত্রগনা মোরে হঙোই ওইগেরা গাড়ী অচৌবা হায়দি 'হাইভা' গুম্বগী টায়র (চকা) না তকখায়বদগী পুম্পাক পাক্লগা কোনখৎতুনগা লৈবগী ফীভমদুমক্তি য়ৌদ্রি অমসুং ওইদ্রি। ওইদ্রিবা ফীভম্বু চিংশিন্দুনা লাকশিল্লগা ইরমদম-ইরৈবাক, পোক্লফম লমদমগা চাংদম্নরুবা চুম্লোই। হেঞ্জিনবা ৱাহৈ অমসুং থৌওং ওইনি। উচি কল্লক্তুনা ময়ুম মৈ থাবগী থৌদৌ তানি। অদুবু মণিপুরবু ফীভমসিদা য়ৌনা চাংদম্নরুবা অমসুং শৈথাবদা চুমদ্রিবা ওইরগনা করিদি হায়গদগে? মণিপুরবু হৌজিক করম্বা ফীভমদা লৈরি হায়দুনা পুকমেন-পাওমেন্নগদগে? ৱাহংসিদি হংবা য়াবা, হংফম থোকপা মতম অমসুং তাঞ্জাদি ওইরকখিবা কুইরে। চহী লিশীং ৩ হেনবগী অইবা পুৱারীগা শাগোয়রক্লিবা মণিপুরদগী লেজিসলেচরগী পৱার য়াওবা 'সিপরেট এদমিনিষ্ট্রেশন' পীগদবনি হায়দুনা য়েন্থৌমী মীতৈ/মৈতৈশিংবু মালেমসিগী লৈমাইদগী খোঙ্গুল পুম্মুৎ-মুখৎলগে মতাগুম হিংচা-য়াইতম্বগী তমথীরবা থৌওংশিং চথরক্তুনা হাৎপা-তুপ্পা হৌরকখিবদগী হংবা য়ারকখ্রবনি। চীংগী মনা লাওরম্বা মথোং খঙদবা, জাৎ নাইদবা লমহেন-তুহেনবা খরসিনা ফূরুপসিবু উপ্পা তারে উপ্পা চিং, লোংনা তারে লোংনা চিং তৌই হায়বা মোইরাংগী লায়র মচা খম্ববু শামু খোঙয়েৎনখিবদৌনা হৌরকখিবদগী হংফম থোরকখ্রবনি। অদুবু মীয়ামগী মীহুৎ, এম এল এ-মিনিষ্টরশিং হায়বসিদি লৈঙাক্লোনসিগী মতুংইন্না লৈরকপনিনা হায়রিবা মীওইশিংসিগা নক্লবা, নুংশিনজবা, শৌগৎপা অমসুং অমত্তা ওইজবা মীওইশিংদি লৈজবা মশানা তাবনি। লৈফম থোকই, লৈজসনু। অদুবু মনুংদা তূমিন-তূমিন লৈনবদগী হেন্দোরক্তুনা মপাল থোক্লা খম্বল্লকপা হায়বদি 'খরুং মপাল খৌশাবা' গী থৌওংগা চথরকপশিংদি মখোয়না লাইদৌনা লাৎচরিবশিংদুগী খায়াৎতগী পাথরকপশিং চাজ-থকচরগা মপুক থঞ্জবনিনা অসিগুম্বা মী মখল/মীওইশিংসিদদি ৱাহংসি হংনীংদ্রে। হংলুবা চুম্লোই। ৱা মাঙদুনা তোক্কনি। ফংনীংলিবা অশেঙবা ৱাহংগী পাউখুম (ৱাহন্থোক) ফংবা ঙম্লোই। অসিগুম্বা মীওইশিংসিদি মশাগী ওইজ-ওইথক, লৌজনাম-পূজনাম্বু ফংলবদি মুশিন-মুবা অমুববু ঙৌরোক ঙৌবা অঙৌবনি হায়বা ঙম্লিবনি। নুমিৎনা মমাঙলোমদগী থোক্লিবসি থোক ওন্থোক্লগা অথাবা মমায়শিংদু থাঙ্গৎলগা মখৌ পোংনা 'মনীংলোমদগী থোকই' হায়বা ঙম্লিবনি।

ফীভমসি ওইরগদি হংদবা য়াদ্রবা ৱাহংসি কনাদা হংগদগে? মসিগী অশেংবা পাউখুম পীরকপা ঙমগদবা মীওইশিং লৈরমখিগদ্রা? লৈরমগনি থাজদ্রে। মখোয় লৈরগবু হৌজিক চহী ৩ ফাজিল্লক্কদৌরবা ফাওবদা মীতৈ-মৈতৈশিংনা ঙসিনা করি থোক্লগবা, হয়েংনা করি ওইরগবা হায়দুনা মিহুল চেঙ্গুম-চেঙ্গানদুনা থরক হুনগৎলগা লৈরকখিগদ্রা হংবনি। ফীভমসিবু মীতৈ/মৈতৈশিংগীদি 'হন্দক মপোক'সিগী ওইরগদ্রা নৎত্রগা হৌজিক থাবুম ১০/১১ রোমগী মতম খক্তা ঙাইশিল্লক্লবা ১২শুবা এসেমব্লিসি থুপচিন-লোইশিন্দ্রিবা ফাওবদি অহোংবা-অওনবা লৈরক্লরোইদ্রা হায়বনি। হংবা অমসুং হায়জ-শাজবগী ৱানি। অসুক কুইবসিদা লাক্তুগা হৌজিক লাকপা হৌনদে। লাক্লরোই। অনৌবা লৈঙাক্লি হায়রিবসিসু 'লিক্লি অনৌবদা অরিবা য়ু হাপ্পা' (ওল্ড ৱাইন ইন ন্যু বোট্তল) হায়বদু ওইরকপনিনা নৌনা পোক্লকপা অঙাংনি হায়রবা ফাওবদা 'লম্বোইবনা মচা অমা পোকপদা শবিরাই থুংই' হায়বদুগা পাঙ্খক্লরিবসিনি। ৱা লোইরে। লৈবাকসিদা চৎনরিবা কন্সটিট্যুশনগী মরী লৈনবা প্রোভিজন/আর্টিকলনা অয়াবা পীগেরা-পীরোইরা হৌরকফম নাখৈ শেংদবা চীংগী মীওই খুজোক অমনা তাল্লক্লিবা দিমান্দসিগী মতাংদদি য়ুনিয়ন লৈঙাক্লা পীবগী ওইরো, পীদবগীবু ওইরো লৈখাই তাগদবনি। মরম অসিনা য়ুনিয়ন লৈঙাক্কী লুচিংবা অঙম্বশিংদা তকশিনবা, হায়বা অমসুং ময়েক শেংনা খঙহনবা চঙই। দিমান্দসিগী মতাংদা নাখৈ শেংদোক্ল হনগদবনি। অদুবু লানসি হৌরকপদা লৈখিবা ষ্টেট লৈঙাক্তুগী লুচিংবা ওইগেরা, মহাক্কী ঙমথং ওইগেরা, তুংইনবা নৎত্রগা খুৎশম্বনা চৎমিন্নবা ওইগেরা করম্বা লৈঙাক্লোই অমসুং মীহুৎনবু হোম মিনিষ্টর অমিট শাহ অমসুং প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদি উন্নদুনা ৱাকৎপা ঙমখিবগে? মণিপুরগী মায়কৈদগী মীহুৎ অমত্তনা উন্নখিদ্রিবদু নকশিন্নদুনা উন্নরুরগা ঙক হাইনরগা, খুৎ-শা লেংদুনা-হাইদুনা ঈঙিৎ-ঈরাংনদি য়ারোইদবনিনা লোন-লিদসু নাক-পু তানা ফাওনবা ঙম্বা নত্তে হায়দুনা উন্নখিদ্রিবা জাৎলা? নৎত্রগা মীহুৎ/লৈঙাক্লোই ওইবগী অৱাংবা চৌক্রিদগী মশা-শাগন লাক্তুনা চিংথবিরনেনা মৱা-মখোল থোক্তনা তূমিন-তূমিন লৈনখিবা ওইরমগদ্রা? অদুবু হৌজিক ফাওবদা ওইরক্লিবা ফীভমসিদদি মরম খরসি খক্তনা ওইরমগদবা মাল্লক্তে। মরমদম মণিপুরগী ৱাথোকসি লোইশিন-খমজিনগে, মহৌশাগী ঈং-তপ্পা অমসুং তংদু-লৈতাবা ফীভমদুদা হঞ্জিলহন্দবা য়াদে হায়দুনা চপ য়ুংনা খনবা ঙম্বা, ৱাখলসিনা লমজিং ওইরগা পাম্বোম তিংবা ঙম্বা মীয়ামগী মীহুৎ/লুচিংবশিং য়াওদবদগীনি। য়াওরম্নগবু এপ্রিল ৬ অমসুং ৭,২০২৬কী লোম্নবা অহিংগী নোংয়াই মতুংদা বোম কাপশিল্লক্তুনা মমানা কোল্লগা ফমুংদা তূম্লিবা পীক্লিবা অঙাং অনী বোম মচেৎনা পান্দুনা শিবগী থৌদোক থোক্লমখিগদ্রা? মরীল পান্দে, মথৌনা লৈতে। লানসিগী ৱারোইশিন পুরক্লগেনা শিরগে'মখৈ থেক-থেক্লা হোৎনরকপা য়াওদবদগীনি। ফীভমসিদা হঞ্জিন্দুনা অদুম্মক শগোল হঞ্জিন কৈনা চাবদৌনা লৈরক্লবনিনা হৌজিক লৈরিবা মখোয় ময়ামসি ৱাই শিৎ-নান্না শিৎতোক-তৈথোকপদৌনা শেংদোকখ্রগা পুম্নৌ-নৌবা মীহুৎশিং খনবনা ফরগদ্রা হায়বগী ৱাহংসিসু হংনরকপা কুইরবনি। মসিনসু ফরগদবা মাল্লক্লে। অনৌবা লীলা, দ্রামা, সিনেমানেদি হায়বা, 'পক্তবা' শাবদা ফাওবা পক্লক্তুবা হান্নগী অরিবা আর্টিষ্ট/এক্টরশিংদুনা ফিজোল খক্তমক হোংলগা অনৌবা রোল/কেরেক্টরদা এক্ট তৌরকপনিনা অতেকপা বাঁসিগী খোঞ্জেলদুদগী হোংদোরকপা ঙমদ্রে হায়বনি। মরোল-মরী লৈতোন শেংদবা, থোকউ-থোকউবদা ঙাঙবা, প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদি অমসুং হোম মিনিষ্টর অমিট শাহবু লাইদৌনা অমসুং অতিয়া পক্লা থাঙ্গৎপা খক নত্তনা অতৈ অতোপ্পা'মা ঙমজদ্রবশিংসিদবু মখা তানা করি-করম্বা অনৌবা থাজবা অমমুক থম্লুখিগদগে? মরোল-মরী করিমত্তা থোক্তে হায়ববুদি নত্তে। নীংশিং-খোৎচিন্দুনা, মমিৎ-মনাগা খপ্পগা মণিপুরদনা 'লোনয়ান' নি হায়বা করি-করিনো খরবুদি ঙাঙই-শকই হায়ববু 'জি-জা' গী চগোদগী নাম্থোকচরকপদি ঙমজদ্রি। চপ মান্নবা মীথিৎনা ফিজোল হোংদোক্লগা অনৌবা রোল লৌরকপনি। অহেনবা, অহোংবা'মা পুরকখিনি হায়দুনা ঙাইবদা করিমত্তা কান্নররোইদবনি। খল্লবদা খন্দাকফম লৈত্রে হায়বদুনি। লোইনা পোখারো। 'নাওশুম হাইবা খুৎ' ওইজবা ঙমদ্রবা নখুৎশিংদু থাঙ্গৎলগা মীহুৎকী চৌক্রিদুদগী কুমথরক্তুনা তুংদা লাক্কদবশিংগী লম্বী লাউনা ফাৎলম্লো। করিমত্তসু ঙমজদ্রবা নখোয়না তিনফা-কাকফৈদৌনা চনপ-খোইনপুদুনা লৈরনু। কৈকান্দগে?

মীতৈগী পুয়া 'নিঙ্থৌলোল্ লম্পুপা' (নিংথৌরোল লম্বুবা)-(৭৪৫)

(পুয়াগী অরিবা ময়েক্তগী বাংলা ময়েক্তা চনম হেমচন্দ্রনা লায়থোক্লা ইথোকপা অসি মীতৈ ময়েক্তসু নুমিৎ খুদিংগী ইথোক্তুনা ফোঙজরগনি।)

শেলবী কবো খামরল। তেংগোল পৈনা লেপলরবদা। লাইরেল মৈদিংঙুনা। মাইকৈ নোংপোক থংবা লম। য়োইময়াই তাওতলবগী ময়ামবা ইবুংঙো। তাওহুইরেং অহনবগী। লাংগোই শগোল মখুনেৎশা। কোরৌ নোংদোল নোংলাংপালগী। পাইথাফলম। ৱাংজীঙ লোকচাও ঈ। চীপী লোকলাও পুঙ। চখা শললুংফম মফমলেল। কাকোল নোংতম ঈশিং ঈরমবু। তুংওই নাতৈনা। ৱাংচীঙ লোকচাও ঈতা। হুয়েল লালদাখিয়ে। ●

[illegible] ([illegible]) -(৪৪৫)

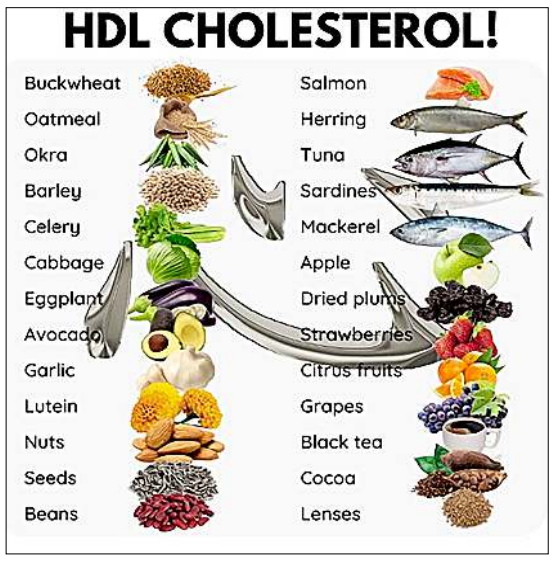
([illegible])

[illegible] ●

'ফত্তবা' কোলেষ্টরোলবু চাদা ৬০ হন্থহনবা ঙম্বা অনৌবা হীদাক

সাইন্সকী খোঙচৎ
কুঞ্জো নাওরেম

মীওইবগী হকচাং মনুংদা লৈরিবা কোলেষ্টরোল অসি মখল অনীনি : লো দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন (এল দি এল) অমসুং হায় দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন (ঐচ দি এল)। এল দি এলবু "ফত্তবা কোলেষ্টরোল" হায়না খঙনৈ। মরমদি মসিনা ঈ উতোং/আর্টরিশিংদা ফেটশিং তুংশিনহল্লি অদুগা আর্টরিশিংবু খুজিনহন্দুনা হার্ট এটেক, ষ্ট্রোক অমসুং পেরিফরল হার্ট দিজিজনচিংবা নাহল্লকপা য়াই। ঐচ দি এলদি "অফবা কোলেষ্টরোল" ওইনা লৌবা য়াই। মরমদি মসিনা এল দি এলবু আর্টরিশিংদগী লৌথোক্লগা ফিরাক্তা য়ৌহনখি। ফিরাক্লা এল দি এলবু থুগায়রগা হকচাংদগী থাদোকখি অদুবু ঐচ দি এলনা এল দি এলগী শরুক খরখক্তমক শেংদোকপা ঙম্মী।



য়ু টি সাউথৱেষ্টর্ন মেদিকেল সেন্টরগী থিজিন-লূপ অমনা পাঙথোকখিবা ক্লিনিকল ত্রাইএলশিংদা enliticide (চাংয়েংগী থাক্তা লৈরিবা হীদাক) হায়না খঙনবা হীদাক অসিনা কোলেষ্টরোলবু য়াম্না হন্থহনবা ঙম্লে হায়না "দি ন্যু ইংলেন্দ জর্নেল ওফ মেদিসিন" (ফেব্রুৱারী ৪,২০২৬) দা ফোঙদোরক্লি। অহুমশুবা ফেজগী ক্লিনিকল ত্রাইএলদা, ইনলিটিসাইদকী গুলি অমা নুংতিগী পীজবা মতমদা "ফত্তবা" কোলেষ্টরোল এল দি এলবু চাদা ৬০গী চাংদা হন্থহনবা ঙম্মী হায়রি। করিগুম্বা হীদাক অসিবু য়ু এসকী ফূদ এন্দ দ্রগ এদমিনষ্ট্রেশননা অয়াবা পীরক্লবা মতুংদদি মালেমদা লৈরিবা মীওই কয়ানা হার্ট এটেক অমসুং ষ্ট্রোকশিং নারকপা য়াবগী চাং য়াম্না হন্থহনবা ঙম্লগনি হায়বগী থাজবা লূপ অসিনা থম্লি।

এল দি এল কোলেষ্টরোলনা কার্দিওভাস্ক্যুলর দিজিজ ওইহল্লকপদা মরু ওইবা থৌদাং লৌই হায়বসি সাইন্টিফিক কম্যুনিটিনা য়ানরবা ৱাফম অমনি। অসিগুম্বা কোলেষ্টরোল পুরগা চৎলিবা পার্টিকলশিংনা ঈ উতোংশিংগী ফক্লাং/ৱালদা তুংশিনবা ঙম্মী অদুগা প্লেক হায়না খঙনরিবা ফেটশিংগী তুংশিনফম ওইরকই। অথরোস্ক্লেরোসিস হায়না খঙনরিবা থৌওং অসিনা আর্টরিশিংবু খুজিনহন্দুনা হার্ট এটেক অমসুং ষ্ট্রোকশিং থোকহন্নবগী মরম ওইরকই। অদুনা কার্দিওভাস্ক্যুলর দিজিজদগী ঙাকথোক্লবগীদমক এল দি এল কোলেষ্টরোলবু হন্থহনবা হায়বসি য়াম্নমক মরু ওই।

ইনলিটিসাইদ হায়রিবা হীদাক অসি শেমগৎলকপগী ৱারুদি Michael Brown অমসুং Joseph Goldstein না ঈদগী এল দি এল কোলেষ্টরোলবু লৌথোক্লিবা, ফিরাক্কী সেলশিংদা য়াওরিবা এল দি এল রিসেপ্টরবু পুথোকখিবা অদুনা ওইরি। অসুম্না পুথোকখিবা অসিনা ব্রাউন অমসুং গোলদষ্টেইনবু কুমজা ১৯৮৫গী নোবেল প্রাইজ ফংহনখিবদা নত্তনা, ষ্টটিনশিং শেমগৎ-শাগৎলক্লবগী য়ুম্ফমসু ওইখি। ষ্টটিন হায়বসি কোলেষ্টরোলগী চাং হন্থহনবদা খ্বাইদগী মরু ওইনা শীজিন্নরিবা হীদাকশিংগী কাঙলূপ অমনি।

মতুং তারকপদা, য়ু টি সাউথৱেষ্টর্নগী দলাস হার্ট ষ্টদিদা পাঙথোকখিবা চাংয়েংশিংনা অনৌবা মায়ওন অমদা লাকহনবা ঙমখি। Eugene McDermott Center for Human Growth and Development গী প্রোফেসর Helen Hobbs; সেন্টর অসিমক্কী প্রোফেসর Jonathan Cohen না লুচিংবা থিজিন-লূপ অমনা PCSK9 protein পুথোকপবু হন্থহল্লিবা জিনেটিককী অহোংবশিংনা থোকহনবা মহৌশাদগী এল দি এল কোলেষ্টরোলগী চাং হন্থনা য়াওরবা মীওইশিংবু মশক খঙবা ঙমখি। PCSK9 না ফিরাককী সেলশিংদা এল দি এল রিসেপ্টরশিংগী মশীং হন্থহল্লি। এল দি এল রিসেপ্টরশিংগী মশীং হন্থরকপসিনা ঈগী ঈচেলদগী এল দি এল কোলেষ্টরোলবু শেংদোকপা ঙম্বগী শক্তিবু তপথহল্লি। মসিনা তাক্লিবদি PCSK9 বু থিংলবদি ঈগী ঈচেলদগী কোলেষ্টরোল শেংদোকপগী থবক নীংথিনা পাঙথোকপা ঙমগনি। অসুম্না PCSK9 বু থিংবা ঙম্বা হীদাকশিং পুথোক্লরকখি। অহানবা কাঙলূপকী হীদাকশিংনা মোনোক্লোনল এন্টিবোদি ইঞ্জেক্সনশিংনা ওইরম্মী; মতুংদা PCSK9 বু পুথোকপগী থবকপু নমশিন্দুনা থম্লিবা স্মোল ইন্টরফরিং RNA শীজিন্নবালায়েংশিং লাকখি। মোনোক্লোনল এন্টিবোদিশিং ওইরিবা evolocumab অমসুং alirocumab না এল দি এল কোলেষ্টরোলগী চাংবু চাউরাক্লা চাদা ৬০ হন্থহনবা ঙম্মী।

মোনোক্লোনল এন্টিবোদিশিংসি অফবা হীদাক ওইরবসু, মখোয়বু শীজিন্নবগী চাংসি য়াম্না নেম্মী হায়না য়ু টি সাউথৱেষ্টর্নগী ইন্টরনল মেদিসিনগী এসোসিএট প্রোফেসর অমসুং কার্দিওলোজিষ্ট Ann Marie Navar না ফোঙদোক্লি। ইশি-শীজিন্নদবগী মরমদি হীদাকসিগী মমল য়াম্না ৱাংবা অমদি ইন্সুরেন্স কোভরেজ গী অথিংবা লৈবদগীনি। হৌজিক্তি হীদাকসিগী মমল হন্থরক্লে অদুগা ইন্সুরেন্স কোভরেজগী অথিংবসু কোমথোরক্লে অদুবু অমাইবা/ফিজিসিয়ন অমসুং কার্দিওলোজিষ্টশিংনা মসিবু প্রিস্ক্রাইব তৌবগী চাংদি অদুমক নেম্লি। মসিগী ওইথোকপা য়াবা মরম অমদি হীদাকসি ইঞ্জেক্সন নত্তনা পীবগী ওইথোকপা লৈতবা অসিনা ওইরম্বা য়াই হায়না নভারনা ফোঙদোক্লি। ইনলিটিসাইদসু মোনোক্লোনল এন্টিবোদিশিংগা মান্নবা মওংদা ঈগী ঈচেলদা য়াওরিবা PCSK9 দা ফাজিন্দুনা মথৌ তৌই। অদুম ওইনমক মসিদি ইঞ্জেক্সনগী মহুত্তা গুলি ওইনা নোংমদা অমুক্তং চারগা য়াই।

অহুমশুবা ফেজগী ক্লিনিকল ত্রাইএলদা, থিজিন-লূপ অসিনা মশাগী হকশেলগী ফীভম্না মরম ওইরগা অথরোস্ক্লেরোসিস লৈরবা নৎত্রগা লৈরকপা য়াবগী চাং ৱাংনা লৈরবা অনাবা মীওই ২,৯০৯দা পীজদুনা চাংয়েংশিং পাঙথোকখি। শরুক য়াখিবা মীওইশিং অদুবু কাঙলূপ অহুম থোক্লা খায়দোকখি। কাঙলূপ অনীদা ইনলিটিসাইদ পীজখি অদুগা অহুমশুবা কাঙলূপ অদুদনা প্লাসিবো ওইনা পীজখি। (প্লাসিবো হায়বসি কাঙলূপ অমদা পীজগদৌরিবা হীদাক্তুগা মওং-মতৌ, মনম, মহাওনচিংবদা য়াম্না মান্নবা অদুবু অশেংবা হীদাক্তুগী মচলদি য়াওদবা হায়বদি ফর্মাস্যুটিকল ইফেক্টতি লৈতবা গুলিনি।) অয়াম্বা অনাবশিংনা হান্নদগী হৌনা ষ্টাটিনশিং চারক্লবা ঙাক্তনি অদুবু মখোয়গী এভরেজ এল দি এল কোলেষ্টরোল লেভেলদি ৯৬ মিলিগ্রাম পর দেসিলিটর (mg/dl) গী চাংদা অদুম লৈরিবশিংনি। মসি অথরোস্ক্লেরোসিস লৈরবশিংগী টার্গেট তৌরিবা ৭০ mg/dl অদুগা কার্দিওভাস্ক্যুলর রিস্ক ৱাংনা লৈরিবশিংগী ৫৫mg/dl গী মথক্তা লৈরিবনি।

চয়োল মরি চুপ্পা লায়েং চথরবা মতুংদা ইনলিসিতাইদ চাখিবশিংগী এল দি এল কোলেষ্টরোল লেভেলদু, প্লাসিবো পীজখিবশিংদুগা চাংদম্নদুনা য়েংবদা চাদা ৬০ মুক হন্থরকখি। হীদাক অসি চাখিবশিংগী নোন-ঐচ দি এল লিপোপ্রোটিন কোলেষ্টরোল, এপোলিপোপ্রোটিন বি অমসুং লিপোপ্রোতিন (এ) য়াওনা কার্দিওভাস্ক্যুলর রিস্ককা মরী লৈনবা অতোপ্পা ব্লদ মার্করশিংসু হন্থরকখি। অসিগুম্বা ফীভম অসি চহী অমা চুপ্পা চথখিবা ফোলো-অপকী মতমদসু কাইদনা অদুম লৈরম্মী। মখা তারকপা ক্লিনিকল ত্রাইএল ওইনা, থিজিন-লূপ অসিনা এল দি এল কোলেষ্টরোলদা য়াম্না হন্থরকপা অসিনা হার্ট এটেক অমসুং ষ্ট্রোকশিং হন্থহনবা ঙম্বা হায়বগী মতাংদা চাংয়েংশিং পাঙথোকপা হৌখ্রে। ●

ইপুবোক্কী ঙাতোনগী মহাও, ঙসিদি মহাও খঙলক্লে

- রানাপ্রতাপ য়ুম্নাম -

তাইবঙপানবা অসিদা লৈরিবা জীব পানবশিংগী মনুংদা মীওইবনা খ্বাইদগী থোইবনি হায়দুনা লৈরিবনি। মসি অচুম্বা অমসু ওইরিবনি। মীওইবা খুন্নাইনা ৱাখল খল্লি অচুম্বা করিনো, অরানবা করিনো খন্দুনা চহী লিশীং লিশীং কয়াদগী মথং মথং ষ্টেপ বাই ষ্টেপ তাঙ্কক-তাঙ্কক অহোংবা অওনবা কয়া লাক্তুনা ঙসিগী ফীভম অসি য়ৌরক্লিবনি। মীওইবগী অফবা কোক থিজিনবা হুমজিনবা কনবা, ঙাকপী শেনবীবা পুম্নমক মীওইবগী কোক অসিদা পুম্নমক য়াওরক্লবনি। লম্লক্কী শা-উচেক, উমং-ৱামং, চীং-পাৎ, তুখোং-তুরেল কয়া ঙাক শেন্দুনা থমদবা য়াদে। মখোয় পুম্নমক্কা মীওইবা ঐখোয়গা লৈনরিবা মরী হেক তৎনখিবা মতমদা মালেম অসিদা মায়কৈ খুদিংমক মৈরি থোক্লা চাকপা, অমুক্লা ঈশিংনা ঈচাও থোক্তুনা মীওইবা খুন্নাই খক নত্তনা জীব পানবা খুদিংমক, উপাল-ৱাপাল পুম্নমক মাঙ তাকপা ওইরক্কদৌরিবনি।

শা-ঙাদি চাদা নাওদারবসু মতম খর মচীঞ্জাক থিদুনা চাবা ঙমদ্রিবা ফাওবগী মতম অদু য়েংশিনবীরগা মশানা মচীঞ্জাক থিদুনা চায়। মখোয়দা মমা-মপা, মরী-মতা, মচিন মৌপ্পা হায়বগী খম্ববা মমিদি তাদে। মখোয়গী হায়ববু কাঙলূপ ফূরুপকী মমি অমদি য়াম্না চাউনা তায়। কৈ পুল্লপ, নোংশা পুল্লপ, লমহুই পুল্লপ অদুমক পূন্না পূন্না লৈমিন্নৈ। তেনৱা শঙ্গু-শঙ্গু পাই, উচেক শঙ্গু-শঙ্গু পায়রিবা অসিনি। পিক্লিঙৈ মতমদা মচীঞ্জাক চাবা হৈত্রিঙৈদা মমা-মপা ওইবশিংনা নাওয়োক নাওকোনবীবগী ৱাদনি। হৌখিবা পাগী পাথাং পুগী পুরম থিদুনা মাগী মাগী শাগৈ নাতৈ মরী মতাগী ৱাফম লৈতে অদুবু মীওইবদি মথং মথং চাদা নাওদা পাথাং পুথাং লিক্লম কায়দনা চথবনা মমা-মপা, মপু-মবেন, ময়াম্বা-মতৈমা, মচে-মচল হায়বা অমা লৈদুনা মীওইবা খুন্নাইনা চাথাং শুথাং নাইনা পরিং অমা চথরিবা অসি মীওইবা খুন্নাইগী মরক্তা লৈরিবা থম্মোয়গী মরী অদুননি।

ঐবু পোকপা ইপা-ইমা খুঙ্গংগী লৌমীনি। ঐখোয় ১১ পোকই, নুপা ৬ অদুগা নুপী ৫নি। ইপুবোক ইবোক অনীনা ঐখোয় পুম্নমক্কী ইয়াম্বা অহলবু খ্বাইদগী ইমা পাজিনা থোনবা মমিং কৌদে যাত্রা হায়দুনা কৌই। ইপুবোকনা য়াম্না লুনা তৌই। মচা ওইবশিংনা মমা মপানা হায়বা লৌদবা মতমদা নখোয় নখোয়না হয়েংৱাই নমিৎতা নচা উরবা মতমদা মমা-মপা ওইবশিংনা মচাগীদমক্তা কয়াম ৱাবা, কয়াম নুংশিবা হায়বা অদু খঙলক্কনি হায়রম্বা কয়াদু মচাবু, মশুবু নুংশিবশিংদুগী তৎনবা থানবা য়াদ্রবা মরী অদুগীদমক্তা ফোঙদোকপীরিবনি। মমা মপা ওইবশিংনা মচাগা মমৌগা হরাও হরাও লৈবা উরগা হরাওজরিবনি। মমা মপা ওইবশিংনা মশুগী কুম্মৈ য়েংদুনা পেঞ্জরিবনি, নুংঙাইজরিবনি।

তাইবঙ মীওইবা ঐখোয়না মালেমদা লৈরিবা জীব পানবা পুম্নমক্কী মকোকনি। মসিমক্লা ব্রহ্ম কৌবা লাইনা মীওইবগী মপোক অসি অমুক্তা পোকচগে হায়দুনা চহী কয়া চঙনা লাইনীংবদা পোকচবা ফংদে হায়নরিবনি। ব্রহ্ম কৌবা ঈশ্বরদু লাইনি অদুবু লাই মা ফাওবনা মীওইবগী মপোক অসি য়াম্না নুঙাইনা ইপা-ইপুশিং, ইচা-ইশুশিং মথং মথংগী চাদা নাওদা ফংদুনা য়ূম্বাল কৈবালদুনা ইচাগী কুম্মৈ, ইশুগী মওং য়েংদুনা হরাওবা নুংঙাইনা পোথানরিবনি খল্লি। নুংশিনা তাইবঙ ফাওরক্লবা মমাগী মতম্বাক্তা খোল্লাং ইনবা ফৈবম্নমা পমদুনা নাওশুম ঈশৈ শক্লা শক্লা তরা চাকইন তৌদুনা য়োক্লক্লগা য়েংনা য়েংনা নাহোং শানা নঙ্গলদা পোদুনা পারি মমোম কয়া য়োকচরকপী মমা ওইবী কয়াগী লমনবু করম্বা মপারি-মমোম কনানা শিংবা ঙমগদগে। মসিমক্লা মালেম মানা লূম্বরা, পলেম মানা মরুম্মী হায়নরিবনি। থেংলবা অহিং তাংলৌদা নৱা ওইবা মচানা কপ্পা তারগা মচাবু থাগোন্ননা খোল্লাং ইন্দুনা পারি চাউবা ঙাইরক্লিবী মমা ওইবীগী গুণ মালেমদা চাংদম্নবা য়াবা কদাইদবু লৈরমগদগে।

নিঙোল কয়ানা মচে লৌবা মতৈদা ইবাই কৌবা য়াওবা, তামো/দাদা কৌবা য়াওবা অওনবা অহোংবা ঙাক্তা ঙাইখরে। মসিদগী হেন্দোক্তুনা তোঙান তোঙানবা মিঙ্গৈ থাগৌ কয়া লাক্লে। মপু মবেন ওইবা কয়ানা মশু পিবা, নিঙোল কয়াবু মীয়াম মমাঙদা পেঞ্জবা চাউথোকচবা (ফত্তবা ৱাখল্লোন্দা নত্তবা) থম্মোয় মকা লামজরিবনি। কুমজা ১৯৬১/৬২গী মীশিংগা ঙসিগী মীশিংগদি শরুক মরি/মঙা হেনগৎলক্লবা মতম অসিদদি লৌবুক্তা তাবা থরোই লোক্তাক পাৎকী ৱাইগৌ মরক্তা তাবা থরোই নীংঘাবী পুম্নমক মমল পীদুনা লৈনরে, চানরে।

খুঙ্গংদা পোকপা, খুঙ্গংদা চাউবা ইপা ইমাগী নাওয়োকনুংদা ইপু ইবেনগী মরুম থুপ্পা চাউরকখিবা মতমদা নোংমা লৈখিদ্রবা ইপা পোকপা ইপুবোকনা ইপা পোকপা ইবোকতা খেলাখোংগী ঙাতোন তোলাবা থোংহল্লগা ঐগী ইথক থংবা ইয়াম্বা ঐখোয় অনীবু চাক পীজখি। ইপুবোকনা ঐগী তাচৌগা ঐখোয় অনী কুম্বী অনৌবা চেঙগা ঙাতোন থোংবা অদুগা পুখম মপান লেকথবা শেঞ্জেং হায়গদ্রা পিথাই হায়গদ্রা অদুদা চাক খোৎথ-খোৎথা চাবা উরগা ইপুবোক কয়াগী মতিক পেনখিবা। ইবোকনা চাও-চাও, ইবোকনা ওক্লিবা মখৈ হাপ্পক্লে, নবুক থন্না পেন্না চাও হায়দুনা চফুন্দগী চাক, উয়ান্দগী ঙাতোন থোংবা হন্না-হন্না হাপ্পগা পীজখিবা খেলাখোংগী ঙাতোন তোলাবা। লোক্তাক পাৎ ফাওদুনা ইম্ফাল তুরেল মরিলদা লাক্লগা ইকোপ পাৎলোমদা চেনশিনখিবা ঈচেলদা য়াওখিবা ঙাতোনশিংদুনা মপূং ফানা চাউরকপা মতম মেরা মতমদা ঈচেল অদুনা অমুক ইম্ফাল তুরেলদা চেম্থোরকপদা লু থুমদুনা ফাবা মপুং ফারবা ঙাতোনবু ঙাতোন তোলাবা হায়না খঙনৈ। তৌজেংপাৎ, শগাইশাবীগী ফুমশিংদা হৌরম্বা কৌব্রুয়াই অমা ফাওবা উখিদ্রে। ঙসি য়োক্লরিবা ঙাতোন মতমদুগী ঙাতোনগী মহাওগা খেনবা য়াম্না লৈরে।

পূন্সি খোঙথাং মথং মথং ঙসিদগী হয়েং, ঙসিনা ঙরাং লাক্কনি-চৎখিনি, হোংলক্লিবা মতমগী খোঙচৎনি। ইচানুপানা পোকপা ইশুনা লেপ্পা কোয়না চেল্লকপা, মপা মমানা চৈ থাংলগা ইপু হায়দুনা চেনশিল্লকপা মসিসু পূন্সি মথেল অমনি। চৎথোক্লবা মতমদা ইশুগী ঙামোক লৈনীংবা ফাওরকই ইহাঙ হাঙনা য়ূমদা চঙবা ঙম্লক্তে। ইশুগা শুমাং-মাঙ্গোল, লম্বী সড়কতা খুৎ শমদুনা চৎমিন্নবা, ইশুনা ওইনজবা, কেজবা মপু মবেনগী নাক্তা নাওথি শাবা কয়াবু উরগা মতমদুদা মপু-মশু অনীগী থম্মোয়গী মরী সনানা লুপানা মহুৎ শিনবা য়াবা নত্তে। ঙসিনা অতোপ-অতোপ্পা জীব থৱায় পানবা কয়ানা হিংলিবা, মাঙখিগদৌবা কয়াবু ঙাক শেন্দুনা থম্লবা হোৎনরিবা অসি ঐখোয় মীওইবনি।

চীংমাঙনখিগদৌবা, পাৎমাঙনখিগদৌবা, তুরেল মাঙখিগদৌবা কয়াগীদমক চেল্লিবা চোংলিবা পুম্নমক মীওইবা ঐখোয়না মাঙখিদনবা, মুৎখিদনবা হোৎনরিবসু মী, অদুগা হায়রিবা মহৌশাগী ওইবা চীং-পাৎ, তুরেল কয়াবু মাঙহন তাকহন্দুনা তৌরিবসু মী। মী মখল য়াম্মী। শাজৎ-লমচৎ তঙাইফদে। মমাঙঙৈ চীংউ হায়বদি চিংশিন্দুনা লাপ্পা তাম্না হয়েং তুংদা করি ওইরক্লি খন্না থবক তৌবা মীবু চীংউ হায়রিবা অসিনি। মমাঙঙৈগী চীংউ মায়চৌ হায়বা মী মরক্তগী মীথোইবা চীংশিন্দুনা লাপ্পা হয়েং তুংদা করি থোরক্কনি উবা ঙম্বশিংবু চীংউ কৌই। অসুম্না হয়েং মাগী মাগী তুংগী পূন্সিদা মচাশিং-মশুশিংবু লুনা চান্না তৌরম্বা অসি মপু-মবেন, মমা-মপা কয়ানা লৈখিদ্রবা