# চহী ১৮ শুবদগী কোলেস্টেরোল টেষ্ট, নন-ফাষ্টিং মেজরমেন্ট তৌরবদি হার্ট এটেকতগী ঙাকথোক্কনি

**- পোৎশংবম হকিম খাবা -**

টামিল নাদুগী কোনুং চেন্নাইদা লৈবা শবীতা মেদিকেল কোলেজদা কার্দিয়ক সর্জন ওইনা থবক তৌবা গার্দিনি রোই কৌবা মশাগী চহী ৩৯ লোম শুবতা ঙায়রিবা ডাক্তর অমা হোস্পিটাল অসিদা লয়েংলিবা অনাবশিংবু য়েংশিনবগী ৱাউন্দ চৎতুনা মথৌ পাঙথোক্লিঙৈদা খঙহৌদনা কার্দিয়াক এরেষ্ট তৌরক্তুনা লৈখিদ্রে হায়বা পাউ অমা হৌখিবা ওগষ্ট ৩১গী নেশনল মীদিয়াশিংদা ফোঙদোক্লরকপদা পূক্নীংদা নুংনাংবা পোকখি।

চহী নৌরিবা ডাক্তর রোইনা মশাগী মথৌ তৌরিঙৈদা হকচাংগী য়াম্না মরু ওইবা কয়াৎ অমনি হায়না লৌনরিবা হার্ট হায়বা অসিগা মরী লৈনবা হকশেলগী অরুবা ৱাফম কয়ানা মরম ওইদুনা মনুং-মতম চাদনা লৈখিদবা অসিদা হৌজিক্কী মতমগী নহা ওইরিবা মীওইশিংনা হার্ট অসিবু তুংদা থোক্লকপা য়াবা হকচাং মনুংগী খুদোংথীবা কয়াদগী মাঙজৌননা ঙাকথোকহৌনবা তঙাইফদবা চেকশিন-থৌরাংশিং লৌখৎহৌনবা ৱার্নিং অমা পীবগী মমি তাখি।

মীওইবনা চাওখৎলকপগী মতুংইন্না হকচাং অসি মচী ইলেঙ লেঙদনা হিংনরকপা অমসুং চাকচা-য়ুথক্তা অহোংবা কয়ামরুম লাকপা মরমদগী ঙসিদি মমাঙঙৈগা মান্নদবা মওংদা মশাগী চহী য়াম্না নৌরিবা নহারোলশিংগী মরক্তা খঙহৌদনা হার্ট এটেক তৌরকপনচিংবা হকশেলগী অরুবা ফীভম কয়ামরুম মায়োক্লরক্লি। ৱাফম অসিনা মরম ওইদুনা কার্দিওলোজিষ্ট সোসাইটি ওফ ইন্দিয়া (সী এস আই) না লৈবাক অসিদা অমুক্তা তৌখিদ্রিবা মওংদা মীপূম খুদিংমক মশাগী চহী ১৮ শুরবদি চাং নাইনা হকচাংদা য়াওরিবা মহী-মনাইশিংগী ওইরিবা ফীভম হায়বদি লিপিদ প্রোফাইলশিং অদু টেষ্ট তৌদুনা চুম্না লৈরি নৎত্রগা লৈতে হায়বসি ময়েক শেংনা খঙদোক্লবা রেকম্মেন্দ তৌরি। মসিদসু নত্তনা, ইন্দিয়াদা পাক-শন্না নাবা হৌরক্লিবা 'দিসলিপিদেমিয়া' হায়রিবা অনৌবা লায়না মখল অসি লাকশিন্নবা পান্দমদা পুথোক্লকপা পুম্নৌ নৌবা গাইদলাইন অমনা লিপিদশিংগী মওং-মতৌ অসি ময়েক শেংনা খঙদোকপা ঙম্নবগীদমক্তা 'নন-ফাষ্টিং মিজরমেন্টশিং' লৌদুনা য়েংবা ফগনি হায়নসু সী এস আইনা মীয়ামগী মফমদা খঙহল্লক্লি।

**দিসলিপিদেমিয়া হায়বসি করিনো?** হকচাংদা কোলেস্টেরোল মখল অনীমক্কী চাং য়াম্না ৱাংনা য়াওবা, এল দি এল কোলেস্টেরোল (বেদ কোলেস্টেরোল) গী চাং ৱাংবা, ত্রাইগ্লাইসেরাইদশিংগী চাং কা হেন্না ৱাংখৎলকপা অমসুং ঐচ দি এল কোলেস্টেরোল (গুদ কোলেস্টেরোল) না মশাগী লৈফম থোকপা চাং অদুদগী হন্থনা লৈবা হায়রিবা ফীভমশিং অসি দিসলিপিদেমিয়ানা নারকপগী লায়ওং ঙাক্তনি হায়না কার্দিওলোজিষ্টশিংনা ফোঙদোরক্লি। অসিগুম্বা মখলগী লায়ওংশিং অসি হকচাংদা লৈরবদি হার্ট এটেক, ষ্ট্রোক অমসুং থম্মোয়গা নক্লা মরী লৈনবা পেরিফরেল আর্টরি দিজিজগুম্বা কার্দিওভাস্কুলরগী অনাবশিংনা মীওইবগী মশাদা খুদোংথীবা কয়ামরুম থোকহল্লকপা য়াবগী চাং য়াম্না ৱাংনা লৈ হায়রি।

**ইন্দিয়াদা পাক-শন্না নারকপা :** দিসলিপিদেমিয়া হায়রিবা লায়না অসি চাওখৎলক্লিবা ইন্দিয়াগী তোঙান তোঙানবা ষ্টেটশিংদা লৈরিবা মশীং য়াম্লবা মীয়াম অসিগী মরক্তা অমগা অমগা চাং খরা খেন্নবা তারবসু য়াম্না পাক-শন্না নাবা হৌরক্লি অমসুং অর্বান এরিয়াশিংদনা নাবগী চাং অসি খ্বাইদগী হেন্না ৱাংই। কুমজা ২০২৩গী জুন থাদা আই সী এম আর ইন্দিয়া বি-১৭না **দি লেন্সেট** হায়রিবা অনা-লায়েংগী চেফোঙ অসিদা ফোঙখিবা নৈন-ৱারেং অমগী মতুংইন্না লৈবাক অসিদা লৈবা অপূনবা মীওই মশীংগী চাদা ৩৫না হায়পরটেন্সন অমসুং চাদা ১১.৫না দাইবেটিসনা নাবা মতমদা দিসলিপিদেমিয়াগী ওইনদি চাদা ৮১ নাই হায়রি।

মরম অসিনা ইন্দিয়াদা য়ুরোপিয়ন সোসাইটি ওফ কার্দিওলোজিগী গাইদলাইনশিং অদু হান্নদগী হৌনা চৎনদুনা লৈবা তারবসু লৈবাক অসিগী ওইবা, য়ুরোপকী মীওইশিংগা মান্নদবা তোপ তোপ্পা লিপিদ প্রোফাইলগী মওং-মতৌ অমসুং ঐচ দি এলগী চাং নেম্না লৈবা হায়রিবা ৱাপমশিং অসিগী মতুংইন্না হৌজিক চৎনরিবা মীরমগী গাইদলাইনশিং অসি শেমদোক-শাদোকপনি হায়না ন্যু দেল্লীগী সার গঙ্গারাম হোস্পিটালদা কার্দিওলোজি লোয়শঙগী চোরমেন ওইবা ডা. জে পি এস সাউনিনা হায়রি।

**ইন্দিয়ানা মায়োক্লরিবা তোপ তোপ্পা শীংনবা খরা :** মালেমগী লৈবাক অতৈগা মান্নদবা ফীভম অমদা ইন্দিয়াদা হার্ট এটেক তৌবগী মওং অসি খুদোংথীবা নংলবা অপূনবা মীওই মশীংগী চাদা ৫০দি মশাগী চহী ৫০গী মখাদা লৈবা মীওইশিংনা ওইরি। হীদাক মনা নৎত্রগা মৈখু শীজিন্নবা, হকচাং নোয়বগী চাং হেনগৎপা, মচি লেঙদবা পূন্সি মহিং, শাজেল তৌদবা অমসুং হকচাংদা কানগদবা অফবা চীঙ্গাক চাবগী হৈনবী ৱাৎপা হায়রিবশিং অসিনা মরম ওইদুনা থম্মোয়গা মরী লৈনবা খুদোংথীবা থোকপগী চাং হেনগৎহল্লি হায়রি।

**ইন্দিয়াগী শেমদোক্লবা গাইদলাইনশিং :** সী এস আইনা ইন্দিয়াগা চুনগদবা মওংদা শেমদোক্তুনা পুথোরক্লিবা অনৌবা গাইদলাইনশিং অসিনা হার্ট এটেক, এঞ্জিনা, ষ্ট্রোক নৎত্রগা কিদনিগী অনাবা হায়রিবা অনা-লায়েংগী অরুবা ফীভমশিং অসি য়াওনা লৈবাক অসিদা লৈরিবা য়াম্না খুদোংথীনীংঙাই ওইবা অনাবা মীওইশিংগীদমক্তা লিপিদ প্রোফাইলগী তঙাইফদনা পুক্নীং চঙদবা য়াদ্রবা পান্দম খরা থম্লি। "অসিগুম্বা অনাবা মীওইশিং অসি মশাগী এল দি এল-সী লেভেলশিং অদু ৫৫ এম জি/দি এলগী মখাদা নৎত্রগা নন-ঐচ দি এল লেভেলশিংগীনা ৮৫ এম জি/দি এলদগী তাথনা লৈহন্নবা হোৎনগদবনি" হায়না ডা. শাউনিনা ফোঙদোরক্লি।

সী এস আইগী প্রসিদেন্ট ডা. প্রটাপ চন্দ্র রথনা দিসলিপিদেমিয়া হায়বা লায়না অসিদি নারিবা মীওই অদুদা খঙহনবা তৌদনা খংলাক-খংজিন্দা হেক্তা মীওইবগী পূন্সি লোমহনবা ঙম্বা অনাবনি, মরম অসিনা মসিবু মাঙজৌননা ঙল্লিঙৈদা খঙদোকহৌনবা হোৎনদুনা অচুম্বা মওংদা লায়েংহৌনবা হোৎনবা চুমগনি হায়রি। অসিগুম্বা গাইদলাইনশিং অসিনা হেন্না লায়বা পাম্বে অমা ওইনা অমসুং শেল য়াম্না চঙদবা মওংদা নন-ফাষ্টিং মেজরমেন্টশিং লৌনবা মহাক্লা রেকম্মেন্দ তৌরি।

**নন-ফাষ্টিং লিপিদ মেজরমেন্টকী কানবশিং :** অমরোমদা, সী এস আইগী ওনরেরি জেনরেল সেক্রেটরি ডা. দুর্জাটি প্রশাদ সিনহানা হায়, "নন-ফাষ্টিং মেজরমেন্ট লৌবা হায়বসি ইচম চম্বা অমসুং শেলসু য়াম্না চঙদবা মরম্না মীওই অয়াম্বনা টেষ্ট তৌথোক্তুনা লায়েংনীংবা পোকই।" গাইদলাইনশিং অসিনা লিপিদ প্রোফাইল অসি মীওই অমনা মশাগী চহী ১৮ হেক শুবগা নৎত্রগা ইমুং-মনুংদা মনুং-মতম চাদনা হার্ট দিজিজনা নাখিবা অমসুং হায়পরকেলোষ্ট্রেরোলেমিয়াগী ৱারী হায়রিবশিং অসি লৈরবদি হেন্না মতম ঙনখৎনা পাঙথোকহৌনবা এদভাইস তৌরি। মীপূম খুদিংমক অমসুং নারকপা য়াবা মীওইশিংনা এল দি এল সীগী লেভেল অসি ১০০ এম জি/দি এল অমসুং নন-ঐচ দি সী লেভেলনা ১৩০ এম জি/দি এল হায়রিবশিং অসিগী মখাদা থমগদবনি হায়রি।

**পূন্সি-মহিং শেমদোকপনা ফগনি :** গাইদলাইনশিং অসিদা দিসলিপিদেমিয়া হায়রিবা লায়না অসিবু মায় পাক্লা লাকশিনবা ঙম্নবগীদমক্তা মীওইবগী পূন্সি মহিংদা য়াম্নমক তঙাইফদনা অহোংবা কয়ামরুম পুরক্তবা য়াদবগী মরু ওইবা অদুসু ফোঙদোরক্লি। অদুগুম্বা অহোংবশিং অদুগী মনুংদা চিনি অমসুং কার্বোহায়দ্রেট চাবগী চাং হন্থবা, নুমিৎ খূদীংগী হকচাং শাজেল চাং নাইনা তৌবা অমসুং য়ু অমদি হীদাক মনাগী পোৎশকশিং থাদোকপা হায়রিবশিং অসি মরু ওইনা পনবা য়াই।

লিপিদ গাইদলাইন্সকী কো-ওথর অমসুং ন্যু দেল্লীগী এইমসতা কার্দিওলোজিগী প্রোফেসর ওইরিবা ডা. এম রামাকৃষ্ণনা হায়, "এল দি এল-সী অমসুং নন-ঐচ দি এল - সী অনী অসি কা হেন্না ৱাংলবদি ষ্টেটিন্স অমদি নন-ষ্টেটিন্স হায়না খঙনবা হীদাকশিং অসি পূন্না থারগা কন্ট্রোল তৌবা ঙম্মী, অদুবু করিগুম্বা মসিনা ঙমদবা তারবদি পি সী এস কে-৯ ইনহিবীটরশিং ইনক্লাইশিরানগুম্বা, লিপিদ নেমথহনবা হীদাকশিং অসি ইঞ্জেক্সন ওইনা কাপশিনবা য়াই।"

ইন্দিয়াদদি ইমুং-মনুংগী জেনেটিক ওইবা মরমশিংদগী হায়পরকোলেস্টেরোলেমিয়ানা নাবগী চাং অসি মালেমগী অতৈ লৈবাকশিংদগী য়াম্না হেল্লি হায়না লিপিদ গাইদলাইন্সকী অতোপ্পা কো-ওথর অমসুং সার গঙ্গারাম হোস্পিটালদা সিনিয়র কন্সলটেন্ট কার্দিওলোজিষ্ট ওইবা ডা. অশ্বানি মেহতানা ফোঙদোরক্লি।

**ৱারোই :** খঙহৌদনা হকশেলগী ওইবা খুদোংথীবা কয়ামরুম মায়োক্লরকপা য়াবগী চাং য়াম্না ৱাংনা লৈবা মীওইশিংবু খোঙলৈ থুনা লায়েং চথহৌনবা অমসুং নন-ফাষ্টিং মেজরমেন্ট লৌবা অমদি মতম ঙন্না টেষ্ট তৌদুনা য়েংথোকহৌবা হায়রিবা ৱাফমশিং অসিদা অকনবা মীৎয়েং থম্বগা লোয়ননা ইন্দিয়াদা দিসলিপিদেমিয়া হায়রিবা লিপিদ প্রোফাইলগী অনাবা অসিবু মায় পাক্লা লাকশিন্দুনা মীয়ামগী পূন্সিবু হকশেলগী ওইবা খুদোংথীবা কয়াদগী কলহৌনবা হোৎনবগী লাঞ্জংশিংদা সী এস আইগী অনৌবা গাইদলাইনশিং অসিনা শীংথানীংঙাই ওইরবা শক্লোন অমা লৌরি। গাইদলাইনশিং অসিনা পূন্সি মহিং শেমদোকপা অমসুং অচুম্বা লায়েং-পথাপ হায়রিবা ৱাফমশিং অসিদা য়ূম্ফম ওইদুনা লৈবাক অসিদা ঈশিং-ঈচাওগী মতৌগুম্না পাক-শন্না নারক্লিবা কার্দিওভাস্কুলরগা মরী লৈনবা লায়নাশিংগী চাং অমসুং মসিনা মীয়ামগী পূন্সিদা পীরকপা য়াবা খুদোংথীবশিং অদু য়ারিবমখৈ হন্থহন্নবা পান্দম থম্লি। ●

# দিজিটেল প্লেটফোর্ম - (২)

**- আনন্দ লাইশ্রম -**

(ঙরাংগী মখা চথজরকপা...)

মখোয়না পোৎ-চৈ শাবা, ময়াম্না শারিবা পোৎ-চৈশিং অদু লৈনীংবা ময়ামদা ইন্টরনেটকী মতেং লৌদুনা খঙহনবা/উৎপা অমসুং পোৎ-চৈ অদু য়ৌহনবা খক্তনি। দিজিটেল প্লেটফোর্ম অমনা পাঙথোক্লিবা থবক অসি লম্বী-থোং অমনা পাঙথোকপা থবক (লম অমগা-অমগা শম্নহনবা) গা মান্নে হায়না ঐখোয়না লৌবা য়াই।

দিজিটেল প্লেটফোর্ম ময়াম্না মশা-মশাগী ফেক্টরি লিংখৎপা অমসুং পোৎ-চৈ শাবগীদমক্তা মীয়াম্বু থবক হাপ্পা মথৌ তাদে। মীয়াম্না খঙনরবা Ola নৎত্রগা Uber গী মতাংদা হায়রগনা, মখোয়না গাড়ী কয়া অমা লৈরগা শেন্নবগী মথৌ তাদে। গাড়ী লৈবা ময়ামগা মফম অমদগী অমদা চৎপা ময়ামগা শম্নহল্লগা অদুম য়াই।

ৱাফম অসিনা দিজিটেল প্লেটফোর্ম ময়াম্বু শেল তিংদবা অমসুং মফম অমদগী অমদা শন্দোকপদা কানবা য়াম্না ফংহল্লি। খুদম ওইনা হায়রবদা ঐখোয় ময়াম্না Netflix হায়রিবা কম্পনিসিগী মরমদা খরা নৈনসি।

Netflix হায়রিবা কম্পনি অসিগা ঐখোয় ময়াম্না খঙনবা সিনেমা হোল ময়ামসিগা থবক অমত্তনি হায়না ঐখোয়না লৌবা য়াই। Netflix অমসুং সিনেমা হোলগী মথৌদি সিনেমা য়েংনীংবা ময়ামদা সিনেমা কয়া অমা য়ৌহনবা অমসুং য়েংহনবনি হায়না লৌবা য়াই।

সিনেমা হোল শাবা কম্পনি অমনা মফম অমদগী অমদা শন্দোক্কে হায়রবদি মফম অদুদা লম লৈবা মথৌ তাই অমসুং সিনেমা হোল শাবা মথৌ তাই, প্রোজেক্টর লৈবা মথৌ তাই, সিনেমা হোলদু য়েংশিন্নবা মীয়াম থবক হাপ্পা মথৌ তাই। মসিনা মফম অমদগী অমদা য়ৌবদা মতম য়াম্না চঙহল্লি।

Netflix না মফম অমদগী অমদা য়ৌবদদি হায়রিবা থবক ময়াম অসি পাঙথোকপগী মথৌ তাদে। লম খুদিংমক ইন্টরনেট লৈবা মীয়াম্না Netflix কী ৱেবসাইটতা চৎতুনা সিনেমা মখল কয়া অমা মীৎয়েং তাবা য়াই। ঐখোয়না খঙগদবদি, সিনেমা হোল অসিসু প্লেটফোর্ম অমা ওইনা ঐখোয়না লৌবা য়াই।

সিনেমা হোলনা মশাগী সিনেমা নম্বা/কাপ্পা মথৌ তাদে। প্রদ্যুসর অমসুং দিরেক্টর কয়ানা নম্লকপা সিনেমা অদু য়েংনীংবা ওদিএন্সতা য়ৌহনবা খক্তনি। সিনেমা হোল অসিনা 'প্লেটফোর্ম' অমনি অদুগা Netflix অসিনা 'দিজিটেল প্লেটফোর্ম' নি হায়না ঐখোয়না খেন্নবসি খঙবা য়াই।

দিজিটেল প্লেটফোর্ম ময়াম্না ইন্টরনেট অমসুং দিজিটেল টেক্নোলোজি কয়া অমা শীজিন্নরগা থবক কয়া অমা পাঙথোকহল্লি হায়না ঐখোয়না খঙবা তাই।

দিজিটেল প্লেটফোর্ম ময়ামগী মরু ওইবা ৱাফম অমনা 'নেটৱর্ক ইফেক্ট' হায়বসিনি। হৌজিক মালেম পূম্নমক্তা দিজিটেল প্লেটফোর্ম ময়াম্না য়াম্না চাউনা লৈবগী মরম অসি 'নেটৱর্ক ইফেক্ট' ননি।

মসিগী মতাংদা মথংগী আর্টিকলদা খঙমিন্নসি। ●

## হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্বীজ -১২১গী ৱাহং

১) "কৃষ্ণ চরিত" হায়বা লাইরিক অসি মণিপুরীদা কনানা হন্দোকপগে?

২) "নাটক অমসুং সমাজ" হায়না মিংথোনবা ৱারেং অসি অপূনবা ৱারেংগী লাইরিক অমদগী লৌথোরকপনি। লৌথোরক্লিবা ৱারেং লাইরিক অদুগী মমিং করি কৌবগে? অইবা অসি কনানো?

৩) "অরাম্বাই মকু" হায়বা অসি ৱারীমচাগী লাইরিক্তা য়াওবা ৱারীমচা অমগী মমিংনি। ৱারীমচা অসি য়াওরিবা লাইরিক্কী মমিং অমসুং অইবগী মমিং হায়য়ু।

৪) "নোংদম" হায়বা দ্রামাগী লাইরিক অসি কনানা ইবগে?

৫) "শান্তিগী লৈরাং" হায়রিবা লাইরিক অসি মণিপুরগী মপানগী অইবা অমগী লাইরিক্লি। অইবা অসিগী মমিং ইয়ু।

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম সেপ্টেম্বর ১৫, নিংথৌকাবা নুমিৎকী অয়ূক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা ঈ-মেল **hueiyenliteraryquiz@gmail.com** সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

# [illegible]

[illegible]

[illegible]

[