করিমত্তা কান্নদ্রবদি কৈদৌনখিগে হায়বনো

মহুৎ শিন্দোকপা য়াবগী মতমদো ঙাইঙম্নদ্রেদা

হায়রুরগদি করিদা তাই, লাদা তাই হায়বদুগুম্লদনা মখোয়দা হেক্তা ওনশিল্লকই হায়রক্কনি। মমায়-মমিৎ অমসুং মনাগা ঙাংশঙ ঙাংশিল্লক্তুনা ফি-ফি কান্নক্কনি। রা-লানগা ঙাঙন-শরুবা য়ারোই। শৌ-শৌ লাউনরক্কনি। মখোয়না করি-করিনো মচীঞ্জাক খরা পীজরগা অফবনেসু খঙহন্দবা অদুগা ফত্তবনেসু হায়দোক্তবা, মখোয়না তৌহন্নীংববু থৌজিন্দুনা তৌহনবদা 'শু' হায়বা লোইফাৎত্রিঙৈদা চোংশিনবা মীতোকচাক খরনা য়েন্নখা-লুখাদা পৌদারদোইনি। তুংদা মি দৌনা মথৌমক ওইনা কোই-ইন ইন্নরক্তোইনি। নমথীলাক খরসিনা রায়েন্দোইনি, রারক্তোইনি অমসুং রাখল তামিন্নদোইনি কায়না কৌথোক-কৌশিনগা তৌরক্তোইনি। হৌজিক মপান্থোংদা প্রসিদেন্টস রুল চৎনৈ হায়বনি। পীক্লবা মণিপুরসিগী মনুংদা ষ্টেটসিগীদমক মশানা মশাবু মপুনি হায়জবশিংগী মশিংসি ওন্থোক্লা য়াম্না লৈখ্রবনি। খজিক খরাক্তা নত্তে। পৃক-পৃক শৌবা মখে লৈরিবনি। মখোয়গুম্বা 'ইমাগীদি ইবুংঙো, সাহেবকীদি পুজারি' হায়দুনা চপ-চানা শীংথাবদগী হেন্দোরক্তুনা পোকপদা হরাওদবা অমসুং শিবদা কপ্লিংদবশিংসিনা মখোয়গী মপু, মখোয়না লাইগুম্না নীংজদুনা খাওবুনাই ওইজরকপশিংসিনা মখোয়গী লাইনি হায়দুনা খঞ্জরবসু নীংথি-নুংঙাইনা রাইওং-চাবা, অফবা-অচুম্বশিং কুবিবা লাই অফবা ওইরমদ্রে। মখূৎ খুবাক্কী ময়িশিং থবৎ তৎপা, শাহিং-ঙাহিং চাবা হিংচাবা-হিংচাবীনচিংবগী লীচৎ চৎপদগী মখূৎ অনীমক্তা ঈ তৈরবনি হায়বা খঙজদে। অমম্বগী থাওমৈনি, অনানবা লম্বীগী চৈশুনি অমসুং অকনবা নোংজুগী ছাটিননি হায়বদগী হেন্দোকচবা ঙমদে। নোংমঙখা মহি পীথক্লবসু চুহি/খোইহিদৌনা হাওখ্রে, থুমখ্রেনা ফুদ্রুৎ-ফুদ্রুৎ লাওনা চিংখৎলগা থকই অমসুং লেকশিল্লি। অদুবু মখোয় খুজোক খরদা মশাগী নাতোন শুমাঙ উজবা ফংজদে হায়বগী থৌদোক থোকচবগী রানি। মখোয়না লাইদৌনা থাগোন্নরিবশিংসিগী মশক্তি ঈশিং মনুংদা ঙানপ্না মথী ফায়বা ফাওবা উবা ঙন্নবা মণিপুরগী মীয়াম্না শিৎ-নান্না খঙই। অহোঙবা বোলপেন, দিস্পোজিবল গ্লাসনচিংবা হায়বদি 'রান-টাইম য়ুজ' নৎত্রগা 'সিঙ্গল য়ুজ প্লাষ্টিক'গুম্না 'থ্রো অফটর য়ুজ' য়াবা পোৎলমশিংদৌনা তৌবা মক্তি য়াদে হায়বদা খাক্লিবনি। মসি নৎত্রগনা তীল-কাংনি, হয়িংনি হায়দুনা পোপ থাদুনা হাত্তোকখিবসু য়াদবদগী ইচা ফত্তবা চাউবা ঙাইবা, ইরা ফত্তবা শিবা ঙাইবদুগী ফীভমদা মীয়াম্না মচিন-মখা ক্রক-ক্রক চিক্তুনা থবাক খুত্তুম শুরগা খাঙনরকপগী রানি। হূ ৭তগী হেন্না খাদুনা খূৎ য়ান-য়ান্দুনা চৈনরকপা কুইরবনি।

হায়বদি মীয়াম্না মখোয়গী মীহুৎশিংসিগী মশক য়াম্না ময়েক শেংনা খঙলে হায়বনি। মীয়াম হায়বসিদি ঙাইহাক-ঙাইহাক্কী খদ্রক-মদ্রক্তা হায়জিন্নবী-তৌশিন্নবী তৌদুনা নমথাক্কী লাংদা নৎত্রগা কিহন-খংহনবদা খুজোক অমা-নিগদি হুমদুনা পুবা ফাওবদি ঙম্বা য়াই। য়াই নত্তে, ঙমসু ঙম্মী। অসিগুম্বা হাইগৎলাংসিদা থুবা খরদি হেক্তা য়াওই। অদুবু লোইনমক্তি ফৌমাই খেৎপদৌনা খ্রেৎ-খ্রেৎ খেৎথবদি হেক্তা ঙমদে। মমাঙ-মমাঙদসু ঙমখিদবা মাল্লি। মমাঙ চহী ২০২৪দা পাঙথোকখিবা পার্লিয়ামেন্ট মীখলদসু ঙমখিদ্রিবদুনি। হৌজিক লাক্লিবা রাফমদি ঙসিগী মণিপুরগী ফীভমসিবু কনানা ওইহনবনো হায়বনিদা? নত্তে, ঙরাং-নহান মণিপুরগী লানসিগী মরমশিংনি অমসুং ফীভমশিংনি হায়দুনা অরানবা রিপোর্ট অমা পুথোরকপদগী মীয়াম খো-খোৎপনা মৈ হৌনা শাওনখিবা 'পি য়ু সী এল' দুনা ওইগদৌরিব্রা হংবনি। মীখলদা মীয়াম্না খঞ্জদুনা মীহুৎ ওইরকখিবশিংসিনা চহী ৫গী খোঙচৎনি হায়দুনা মীয়াম্বু হাপ্তুনা হি হোল্লক্লিবা মখোয়না ওইফম থোক্লো? মখোয়দদা তায়নদুনা ইনশিনবগী রাফম নত্তে। অদুগা মখোয়দা ওনশিন্দনদি কনাদা রারো-পুক্লৌরুগদোইনো? হীরম খুদিংমক্তা মণিপুর মীয়ামগী থৌদাং মখোয়না লৌগদবনি। থোরকপা অফ-ফত্তগী তেকচাক পূম্নমকসু মখোয়না পুগদবনি। মখোয়গী মরক্তগী মীহুৎ ওইদবা য়াওরকপশিংগীদি খঙদ্রে। মীয়ামগী মীহুৎ ওইরিবশিংনদি মখোয়না থাংবা চুম্মী, মরম চাই হায়বা খোঙথাংশিং থাংগদবনি। মীয়ামগী অনীংবা অপাম্বা পূম্নমক মফম-মতম চানা থাদুনা মনীং থুংহন্নবা মীৎকুপ অমত্তা শরক শিন্দনা কোকথোংনদুনা চৎকদবনি। অদুবু মে ৩, ২০২৩দগী চথরকখিবা লানসিগী কুম্কে য়েংবা য়াবা য়েংলকখিবা য়ুনিয়ন লৈঙাক্লা মসিগী রারোইশিন পুরকপা পাম্লে হায়দুনা মথৌ তাবা থবকশিং লৌখৎলকপদবু মখোয়দা খূৎশিন্নবগী মহুত্তা মশা শগন লাক্তুনা চিংথোক্লগা মখোয়বু ফমহল্লম্বা ফিদা হৌগৎলগা ফ্রং-ফ্রং কম্থোরক্লিবসি মখোয়সিবু মশাগী থৌদাং খঙবা, অশেঙবা মীয়ামগী মীহুৎশিংনি হায়না লৌবদগী মওইরমগদ্রানে? মীয়াম তিনবা থৌরমদা ফাওবা 'খোঙ-খূৎ লোইনা পুনশিল্লগা কৈদৌ হায়বনো' হায়বগী রাফমগসু ফোঙদোকখিবা লৈখি। মসিসু য়ারেনে, চুম্নমগনি। তৌদনা তৌই হায়দুনা খা-চিক্তুনা হায়রকপা হৌনদে। অদুবু মখোঙ-মখূৎ য়োম্লিং থাংলে হায়দুনসু মখোয়গী মরক্তগী মচিন্না থোক্লা ফোঙদোরকপা য়াওখ্রবসু সেন্টরগী লুচিংবশিংনা ফজহন্নবা কেবিরিনি, য়েকশিন-তৈশিনবীরিনি হায়দুনা হামুক তৈশিল্লক্লবসু চেক-মোক লাওদনা লৈরক্লিবা মখোয়গী মথৌনা-মরিংজে লসিনা করম্বনো, কদাইদগী লৌরুবনো হায়বনিদা! সেন্টরনবু লুহোংবিরদি য়ারেনো পোৎলোই শেৎপদা য়েত্তুম্না পুক য়াওনা ফোৎলক্লবসু হৌনবী ওইরমাল্লেনা তূমিন্না অয়ো-চৈনা খাঙদুনা লৈরকপগুম্বগী ফীভমসিবু চুম্লিব্রা হংবনি। হৌজিকসু করিবু হায়জ-তৌবা ঙমজরিগে? থৌওইনা থৌরী য়াঞ্জহন্দুনা শিজহল্লগা প্রসিদেন্টস রুলনা মহুৎ শিঞ্জিল্লক্লিবা লৈঙাকসি লোইশিন খমজিল্লগা মখোয়গী লৈঙাক শেমহনবীয়ু হায়দুনা শাংনা তিংথোক্লগা 'দণ্ডবদ' তৌদেদা খাকপনি, করি হায়জবা ঙন্নবগে? পি য়ু সী এলগী রিপোর্ট, 'সূ' গী অনৌবা এগ্রীমেন্ট, চহী অমা শাংদোকহল্লকপা অমসুং প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদি লাক্কনি হায়বসি ফাওবদা মরৈ খৎতুনা মরোল থোরক্তুবা নৎত্রো? পি আর থমজিল্লকপা অমসুং মখা শাংদোকহল্লকপা ফাওবদুদি খরা কুইরেনা কোৎশিন-লামশিনবিদ্রবনি। অদুবু মণিপুরগী লৈমায়দা অনৌবা চোংখৎলক্লিবা ময়োলশিংসিগী মতাংদসু মখূৎ-মখূৎশিংদু য়াওরকপদি লায়রদনা মচিন ফাওবা কাঙলক্তুনা মরৈ লৈতোল খৎচবা ঙমজদ্রবা নৎত্রো? মসিদনি করিমত্তদা শুক্কান কান্নরক্তুবদি কৈদৌনখিগে হায়বনো হায়বগী রাহং হংনরকপা মশানা তাবনি। রারৌরুনু।

মীতৈগী পুয়া 'নিঙ্থৌলোল্ লম্পুপা' (নিংথৌরোল লম্বুবা)-(৬৫০)

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

লোইথোং লৈমা নৌরুরাল লম তুংওইনা লানথোকরক। লোইবী চীঙশাং লম। পুঙচাই লম চীঙলেলয়াইদা। সনা খোঙলেঙনা হুয়েল লালচৎপদি। হুয়েল লালথেংঙৈদি। মাকে পুঙচাই লালথৌয়াংবু। লাকচাথীনা লালঙমলে। সনা লালথেং লানঙমঙৈগী। মিংহোংখিয়ে। লোইবী পুঙচাই লালথাবী। মাকে পুঙচাই ফাবী ও। মিংথোল মিংকৌনখিয়ে। য়োয়বু মৈতে লৈমনা সনা খোঙলেংনা লালচৎখিবদি। অসিনা লোইবা লৈখিদে। ●

ꯃꯤꯇꯩꯒꯤ ꯄꯨꯌꯥ 'ꯅꯤꯡꯊꯧꯂꯣꯜ ꯂꯝꯄꯨꯄꯥ' (ꯅꯤꯡꯊꯧꯔꯣꯜ ꯂꯝꯕꯨꯕꯥ) -(꯶꯵꯰)

(ꯄꯨꯌꯥꯒꯤ ꯑꯔꯤꯕꯥ ꯃꯌꯦꯛꯇꯒꯤ ꯕꯥꯡꯂꯥ ꯃꯌꯦꯛꯇꯥ ꯆꯅꯝ ꯍꯦꯃꯆꯟꯗ꯭ꯔꯅꯥ ꯂꯥꯏꯊꯣꯛꯂꯥ ꯏꯊꯣꯛꯄꯥ ꯑꯁꯤ ꯃꯤꯇꯩ ꯃꯌꯦꯛꯇꯁꯨ ꯅꯨꯃꯤꯠ ꯈꯨꯗꯤꯡꯒꯤ ꯏꯊꯣꯛꯇꯨꯅꯥ ꯐꯣꯡꯖꯔꯒꯅꯤ꯫)

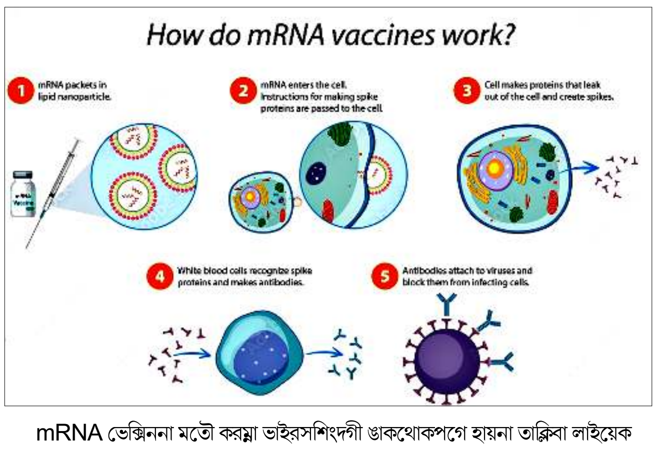
ꯂꯣꯏꯊꯣꯡ ꯂꯩꯃꯥ ꯅꯧꯔꯨꯔꯥꯜ ꯂꯝ ꯇꯨꯡꯑꯣꯏꯅꯥ ꯂꯥꯟꯊꯣꯛꯀꯔꯛ꯫ ꯂꯣꯏꯕꯤ ꯆꯤꯡꯁꯥꯡ ꯂꯝ꯫ ꯄꯨꯡꯆꯥꯏ ꯂꯝ ꯆꯤꯡꯂꯦꯂꯌꯥꯏꯗꯥ꯫ ꯁꯅꯥ ꯈꯣꯡꯂꯦꯡꯅꯥ ꯍꯨꯌꯦꯜ ꯂꯥꯜꯆꯠꯄꯗꯤ꯫ ꯍꯨꯌꯦꯜ ꯂꯥꯜꯊꯦꯡꯉꯩꯗꯤ꯫ ꯃꯥꯀꯦ ꯄꯨꯡꯆꯥꯏ ꯂꯥꯜꯊꯧꯌꯥꯡꯕꯨ꯫ ꯂꯥꯛꯆꯥꯊꯤꯅꯥ ꯂꯥꯜꯉꯃꯂꯦ꯫ ꯁꯅꯥ ꯂꯥꯜꯊꯦꯡ ꯂꯥꯟꯉꯃꯉꯩꯒꯤ꯫ ꯃꯤꯡꯍꯣꯡꯈꯤꯌꯦ꯫ ꯂꯣꯏꯕꯤ ꯄꯨꯡꯆꯥꯏ ꯂꯥꯜꯊꯥꯕꯤ꯫ ꯃꯥꯀꯦ ꯄꯨꯡꯆꯥꯏ ꯐꯥꯕꯤ ꯑꯣ꯫ ꯃꯤꯡꯊꯣꯜ ꯃꯤꯡꯀꯧꯅꯈꯤꯌꯦ꯫ ꯌꯣꯌꯕꯨ ꯃꯩꯇꯦ ꯂꯩꯃꯅꯥ ꯁꯅꯥ ꯈꯣꯡꯂꯦꯡꯅꯥ ꯂꯥꯜꯆꯠꯈꯤꯕꯗꯤ꯫ ꯑꯁꯤꯅꯥ ꯂꯣꯏꯕꯥ ꯂꯩꯈꯤꯗꯦ꯫ ●

য়ুনিভর্সল কেন্সর ভেক্সিনগী মঙফাওনরক্কদৌরিবা মঙ : মেসেঞ্জর আর এন এ কেন্সর ভেক্সিন

সাইন্সকী খোঙচৎ

কুঞ্জো নাওরেম

মেসেঞ্জর আর এন এ ভেক্সিন হায়বসি মেসেঞ্জর আর এন এ (mRNA) হায়না খঙনরিবা মোলিক্যুল অদুগী খূৎশেমগী ওইবা কোপি/ভর্সন অমবু শীজিন্নরিবা ভেক্সিন অমনি। মসিনা মহীক নৎত্রগা কেন্সর সেলবু মশক খঙদোক্তুনা মাঙহন-তাকহনবা ঙম্বা অখন্নবা প্রোটিন অমা সেলশিংনা পুথোকহল্লি। মেসেঞ্জর আর এন এদা য়ূম্ফম ওইবা ভেক্সিনশিং অসিদি খূৎশেমগী টেক্নোলোজিশিংনা শেমগৎপনি, হায়বদি ত্রেদিশনল ভেক্সিনশিংগুম্না মহীক অমগী শোন্থহল্লবা নৎত্রগা ইনএক্টিভেট তৌরবা শরুক অমত্তা য়াওদে। মীওইবনা শীজিন্নবগীদমক অয়াবা পীখিবা অহানবা মেসেঞ্জর আর এন এ ভেক্সিন অসি Pfizer-BioNTech অমসুং Moderna গী কোভিদ-১৯গী ভেক্সিনশিংদুনি।



mRNA ভেক্সিননা মতৌ করম্না ভাইরসশিংদগী ঙাকথোকপগে হায়না তাক্লিবা লাইয়েক

য়ুনিভর্সিটি ওফ ফ্লোরিদা (য়ু এফ) গী থিজিন লূপ অমনা ঊচিশিংদা পাঙথোকখিবা চাংয়েংশিংদগী খঙবা ঙম্লকখি মদুদি স্পেসিফিক ট্যুমর প্রোটিন অমদা টার্গেট তৌবগী মহুত্তা ইম্ম্যুন সিষ্টমবু হেন্না কনখৎহনবা অমসুং খোঙজেল য়াংশিনহনবনা কেন্সরশিংবু মায়থীবা পীবা ঙম্মী। ইম্ম্যুনোথেরাপি দ্রগশিংগা পুল্লগা লায়েং পথাপ অসি চত্থবা মতমদা রিজিষ্টেন্ট ট্যুমরশিংনা পীকশিল্লকখি অদুগা করিগুম্বা কেন্সর মখল খরদদি লায়েং পথাপ অসিখক্তনা কেন্সরবু লায়েংবা ঙম্লম্মী। "ইম্ম্যুন চেকপোইন্ট ইনহিবিটর' হায়না খঙনবা এন্টিকেন্সর দ্রগশিংগা পুল্লগা মেসেঞ্জর আর এন এ ভেক্সিন অসি পীবা মতমদা কেন্সরগী মায়োক্তা অকনবা পাউখুম পীরকই হায়বগী মতাংদা 'নেচর বাইওমেদিকল এঞ্জিনিয়রিং' (জুলাই ১৮, ২০২৫)দা ফোঙদোরক্লি।

থিজিন লূপ অসিনা ট্যুমরদা এক্সপ্রেস তৌরকপা স্পেসিফিক টার্গেট প্রোটিন অমদা লান দাশিনবগী মহুত্তা ইম্ম্যুন সিষ্টম্বু কনখৎহন্দুনা অমদি খোঙজেল য়াংশিনহন্দুনা ভাইরস অমগা লান্থেংনবগী মওংদা কেন্সরগা লান্থেংনহনখি। লূপ অসিনা PD-L1 হায়না খঙনবা প্রোটিন অমগী এ্সপ্রেশনবু ট্যুমরগী মনুংদা ষ্টিম্যুলেট তৌহনখি অদুগা চত্থরিবা লায়েং পথাপ অদুদা হেন্না নীংথিজনা পাউখুম পীহনবা ঙমখি। অসিগুম্বা লায়েং-পথাপ অসিনা সর্জরি, রেদিএশন অমসুং কেমোথেরাপিগী মহুৎ শিনবা ওইনা লায়েংবদা রিজিষ্টেন্ট ওইরবা ট্যুমরশিংবু লায়েংবা ঙমহল্লগনি হায়না য়ু এফকী Preston A. Wells Jr. Center for Brain Tumour Therapy গী মনুংদা আর এন এ এঞ্জিনিয়রিং লেবতা প্রিন্সিপল ইনভেষ্টিগেটর ওইবদা নত্তনা য়ু এফ হেল্থ পেদিয়াত্রিক ওঙ্কোলোজিষ্ট অমসু ওইরিবা Elias Sayour না ফোঙদোক্লি।

হৌজিক ফাওবদা কেন্সর ভেক্সিন শেমগৎপগী মতাংদা মরু ওইরবা রাখল্লোন অনী লৈখ্রে। অহানবদা কেন্সরনা নারবা মীওই কয়াদা এক্সপ্রেস তৌরকপা স্পেসিফিক টার্গেট পুথোকপা অদুগা লায়েংবা; অনীশুবদনা অনাবা মীদুগী নারিবা কেন্সর অদুগী মনুংদা এক্সপ্রেস তৌরকপা টার্গেটশিংদা স্পেসিফিক ওইবা ভেক্সিন অমবু শেমগৎপনি। অদুবু য়ু এফকী থিজিন লূপ অসিনদি অহুমশুবা পরাদাইম/মোদেল অমা শেমগৎলি। মসিগী মতুংইন্না কেন্সরদা অখন্নবা টার্গেট তৌবগী মহুত্তা ইম্ম্যুন সিষ্টমগী অকনবা পাউখুম পীহন্দুনা এন্টিকেন্সর রিএক্সনশিং থোকহল্লি। চহী নিপাল হেন্না থিজিল্লকপগী মহয় ওইনা, লিপিদ নানোপার্টিকলশিং অমসুং মেসেঞ্জর আর এন এ পুনশিল্লগা হায়-টেক এন্টিকেন্সর ভেক্সিন অসি শেমগৎলকখি। মেসেঞ্জর আর এন এ অসি ট্যুমর সেলশিং য়াওনা শেল খুদিংমক্তা ফংই অমসুং প্রোটিন পুথোক্লবা/শুংনবগী ব্লুপ্রিন্ট অমা ওই।

হৌখিবা চহী ("সেল", মে ১, ২০২৪) দা ফোঙদোকখিবা পাউদম অমদা সায়োর অমসুং মহাক্কী থিজিন লূপ অসিনা মেসেঞ্জর আর এন এ ভেক্সিন্না ইম্ম্যুন সিষ্টম্বু থুনা রিপ্রোগ্রামিং তৌরগা Glioblastoma হায়না খঙনরিবা ব্রেন ট্যুমরবু লায়েংখি। মসি মীওই মরিদা পাঙথোকখিবা চাংয়েংশিংনি। সর্জরি তৌরগা অনাবা খুদিংমক্তগী লৌথোরকপা ট্যুমরদগী জীনেটিক মেটরিঅল আর এন এবু লৌথোকখি। মসিগী মতুংদা ব্লুপ্রিন্ট ওইরিবা মেসেঞ্জর আর এন এবু কনখৎহল্লগা বাইও কম্পেটিবল লিপিদ নানোপার্টিকলশিংগী হায়-টেক পেকেজিং অমদা হাপচিল্লি। অসুম্না নানোপার্টিকলশিং য়াওরবা মেসেঞ্জর আর এন এ ভেক্সিন অসিবু ঈগী ঈচেলদা কাপশিনখিবা মতমদা ইম্ম্যুন সিষ্টমনা ট্যুমর সেলশিংবু তমথীবা ভাইরসশিংগুম্না উহল্লি অদুগা ট্যুমর সেলশিংদা কন্না লান্দাশিল্লকই।

হৌজিক্কী চাংয়েংশিং অসিদনা অখন্নবা গ্লাইওব্লাষ্টোমখক্তা নত্তনা অতোপ্পা কেন্সরশিং অমসুং স্পেসিফিক ভাইরসশিংদসু শীজিন্নবা য়াগদবা মওংদা শেমদোক-শাদোক্লবা মেসেঞ্জর আর এন এ ভেক্সিন শীজিন্নরি। অসুম্না শেমদোক্লবা মেসেঞ্জর আর এন এ ভেক্সিন অসিনা য়াম্না থুবা ইম্ম্যুন সিষ্টমগী পাউখুম পীহল্লি। মেসেঞ্জর আর এন এ অসি কোভিদ-১৯ ভেক্সিনশিংগা মান্নবা টেক্নোলোজি শীজিন্নরগা শেমগৎপনি। অদুবু কোভিদকী মতৌগুম্না মশক খঙনরবা স্পাইক প্রোটিন্দা হকথেংননা টার্গেট তৌবদি নত্তে।

মেলানোমানা নারবা ঊচিশিংদা পাঙথোকখিবা চাংয়েংশিংঅসিদা ইম্ম্যুন সিষ্টমনা কেন্সরবু হকচাংনা মশক খঙদবা (ফোরিন বোদি) ওইনা উহল্লিবা মোনোক্লোনল এন্টিবোদিগী মখল অমা ওইরিবা, PD-L1 ইনহিবিটর কৌবা ইম্ম্যুনোথেরাপি দ্রগ অসিগা লোয়ননা মেসেঞ্জর আর এন এ ভেক্সিন অসি শীজিন্নবা মতমদা লায়েং পথাপ কয়াদা রিজিষ্টেন্ট ওইরবা ট্যুমরবু ফহনবা ঙমখি। মখা তানা উনশা, শরূ অমসুং থোপকী ট্যুমরশিংনা নারবা ঊচিশিংদা পাঙথোকখিবা চাংয়েংশিংদসু তোঙানবা মেসেঞ্জর আর এন এ ভেক্সিনশিংখক্তা শীজিন্নবা মতমদসু কান্নবা ফংবা ঙমখি। ঊচি খরদদি ট্যুমরশিংবু মপূং ফানা কোকহনবা ঙমখি।

য়ু এফকী থিজিন লূপনা পুথোরক্লিবা মেসেঞ্জর আর এন এ ভেক্সিন অসি য়ুনিভর্সল কেন্সর ভেক্সিন ওইবগী গুণ চেল্লি হায়বদি কেন্সর পূম্নমক্কী লায়েংদা শীজিন্নবা য়াগনি হায়বগী থাজবা য়ু এফ ক্লিনিকল এন্দ ত্রান্সলেশ্নল সাইন্স ইন্সটিট্যুটকী Duane Mitchell না ফোঙদোক্লি। মখা তারকপদা থিজিন লূপ অসিনা মেসেঞ্জর আর এন এ ভেক্সিনশিংবু হেন্না ফগৎহন্নবা অমসুং হেক য়ারিবমখৈ থুনা মীওইবদা ক্লিনিকল ত্রাইঅলশিং পাঙথোকপা য়ানবগী থৌরাং তৌরি। ●

করম্বা মখলগী হকচাং-শাজেল শান্নরগা তূম্বা খ্বাইদগী হেন্না নুংঙাইগনি?

- নোঙথাঙ লৈমা -

সাইন্টিষ্টশিংনা পাঙথোকপা চাংয়েং ৩০দগী ফংবা দাটাশিং অদু চাংদম্নদুনা য়েংলবা মতুংদা, পূম্নমক অদুনা কয়া য়াম্না নীংথিনা তূমথহনবগে হায়বদুগী য়ূম্ফমদা শাজেল মখল খরগী কান্নবশিং অদু মথং-মনাও নাইনা পুথোরক্লি।

চয়োল অমদা অনীরক মিনট ৩০ ফাবাত্তনা য়োগ অসি অকনবা মওংদা শান্নরবদি, মদুনা তূমখুন হুন্না তূমথহন্নবা খ্বাইদগী ফরবা হকচাং-শাজেলগী রুটিন অমা ওইবা য়াই হায়বা রাফম অমা অনৌবা ষ্টদি অমনা উৎলি। অদুবু মীয়াম্না য়োগগী মশান্না অসি হেক্তা শান্নবা হৌদ্রিঙৈগী মাঙওইননা, ষ্টদি অসিগী ফাইন্দিংশিং অসি চুম্না নৎত্রগা লানব্রা হায়বদু মুন্না খঙদোকপা ঙম্ন বগীদমক্তা অতৈ মখা তাবা চাংয়েংশিং পাঙথোকপা মথৌ তাই হায়না থিজি ল্লোইশিংনা ফোঙদোরক্লি।

হকচাং শাজেল তৌরগা তূম্বা নুংঙাইহল্লি হায়বসি মহৌশানা খঙনদুনা লৈরবা রাফম অমা ওইবা তারগসু, হৌখিবা জুলাই ১১দা Sleep and Biological Rhythms হায়বা হকশেলগী চেফোঙ অসিদা ফোঙদোরকপা, হেন্না কূপশিনবা মেটা-এনালিসিস অমনা হকচাং-শাজেলগী রুটিন অমসুং হায়রিবশিং অসিনা তূম্বগী মঙম হেনগৎহনবগী মওংশিং অদু পাক-চাউনা চাংদম্নদুনা য়েংবগী থৌওং অমা পুথোরক্লি। চাইনাগী হার্বিন স্পোর্ট য়ুনিভর্সিটিদা থিজিল্লোইশিংনা লৈবাক তরানিথোইরোমদা পাঙথোকপা চাংয়েং ৩০বু ইন্দাইরেক্ট ওইবা মওংদা চাংদম্নদুনা, তোঙান তোঙানবা হকচাং-শাজেলগী মেথদশিংনা কয়া য়াম্না নীংথিনা তূমথহনবগে হায়বদু অহান-অকোন নাইনা উৎলি। য়োগনা তূম্বা খ্বাইদগী হেন্না নুংঙাইহল্লি, মথংদা রাকিং চৎপা, রেজিষ্টেন্স ত্রেনিং অমসুং এরোবিক এক্সর্সাইজনা তুংইন্নরি।

তূম্বা য়াদবগী লায়নাশিং অসি কোগ্নীটিভ বিহেবিয়রেল থেরাপি হায়দুনা পূক্নীং-রাখলগী মচৎ-মওং শেমদোকপা নৎত্রগা তূম্নবা গুলি পীজরগা লায়েংবা ঙম্বা তারবসু, হায়রিবা পাম্বৈশিং অসি মীপূম খূদীংমক্কী ওইনা লোইনমক চানরব্রা হায়বদুদি ওইদে। "হীদাক পীজবা হায়বসি মতম খরগী ওইনা কান্নবগী রাফমতনি, অদুগা হীদাক মখল খরদি অহল ওইরবা মীওইশিংনা চাবদা খুদোং থীনীংঙাই ওই" হায়না পোর্টলেন্দগী ওরেগোন ইন্সটিট্যুট ওফ ওক্যুপেশনল হেল্থতা তূম্বগী থিজিল্লোই অমা ওইবা শৌরভ থোশরনা হায়রি।

হকচাং-শাজেল তৌবা হায়বা অসিসু, তূম্বা য়াদবা য়াহন্নবা অতোপ্পা পাম্বৈ অমনি, অদুবু করম্বা মখলগী শাজেলনা খ্বাইদগী হেন্না ফবগে হায়বা রাফম অসি খঙবা ঙম্নবা হোৎনবদা য়াম্না লুবা মরম্না, মসিনা মফরে হায়না ময়েক শেংনা প্রেস্ক্রাইব তৌবা ঙম্নদে। হীরম অসিগী মতাংদা থিজিনবা চাংয়েংশিংদা কয়াম কন্না, কয়া য়াম্না তোয়না নৎত্রগা মতম কয়াম শাংনা পাঙথোকপগে হায়বা অসিনচিংবা থৌওংশিং অসি মান্নদবা হকচাং-শাজেল মখল অমা নৎত্রগা অনী য়াওই। ইকুই কুইদনা পুথোকখিবা ষ্টিমেটশিংনা মালেমগী মীওই চাদা ১৬ লোম অরাবা খাঙনরি হায়রিবা ইন্সোম্নিয়াগুম্বা তূম্বা য়াদবগী পাক-শন্না থোক্লিবা নুংঙাইতবশিং অসি য়েংলুরবদি, নুংঙাইনা অহিংদা তূমখুল হুন্না তূমথবা ঙম্নবগীদমক্তা প্রেস্ক্রাইব তৌবা য়াবা খ্বাইদগী ফবা শাজেল অদু পুথোকপগী য়াম্নমক তঙাইফদবা অমা লৈরক্লি।

নৌনা পুথোক্লিবা মেটা-এনালিসিস অসিনা পাঙথোকপা চাংয়েং ৩০ অদুদা, হকচাং-শাজেল তৌদবা মীওইগা চাংদম্নদুনা, শাজেল তৌবা মীওই অমগী মেথদ অদুনা তূম্বগী ফীভম কয়াম নীংথিনা ফগৎহনবগে হায়বসি কূপ্পা য়েংখি। হায়রিবা থৌওং অসিদগী ফংলকপা ফাইন্দিংগী চাংশিং অদুদা য়ূম্ফম ওইদুনা থিজিল্লোইশিং অসিনা ষ্টদি পূম্নমক অসিগী মথং-মনাও শেমখি। মদুগী মতুংদা মখোয়না, শাজেল-মখলগী মহুত্তা কয়াম কন্না অমসুং কয়াম কুইনা হায়বনচিংবা রাফমশিংদা য়ূম্ফম ওইদুনা চপ মান্নবা মথং-মনাও খায়দোকপগী থৌওংশিং পাঙথোকখি।

থিজিল্লোই কাঙবু অসিনা, য়োগনা তূম্বা নুংঙাইহল্লিবা অসি নিংশা-শ্বর শান্নবা (প্রনায়াম) গী শাজেল অসিনা পেরাসিম্ফেটেটিক নর্ভস সিষ্টম অসিবু মথৌ তৌহন্দুনা, থম্মোয়না মিহুন হুনবগী চাং নেমথরকপা অমসুং হকচাংবু পোখাহল্লকপা মরমদগীনি হায়রি। রাফম অসিদা, থোশারনা য়ানীংবগা লোয়ননা য়োগনা অর্থ্রাইটিসকী চৈনাখোল হন্থহনবদা মতেং পাংদুনা অহিং চূপ্পা নুংঙাইনা তূম্বদা ইরায় লায়না থোকহনবা য়াই হায়না ফোঙদোরক্লি।

য়াম্না ঙক্লিংঙাই ওইবা ফাইন্দিংদি, মমাঙদা পাঙথোকখিবা ষ্টদিশিংদা মিনট ৬০ য়ৌনা শান্নবা শাজেলশিংনা কোক্কা মোনগা তাইনবদা হেক্তা তূমহনখিবা তারবসু, মিনট ৩০ য়ৌফাত্তবা অতেনবা শাজেলশিংনা অমুক্কা হেন্না ফৈ হায়বা রাফম অসিনি। থিজিল্লোইশিং অসিনা, শাজেল কুইনা তৌরবদি কোর্টিশোল হায়না খঙনবা "ষ্ট্রেশ হোর্মোন" গী চাং রাংখৎলক্তুনা মীওইববু তূমথবা ঙমহন্দে হায়না থাজবা পোক্লি। হকচাং শাজেল তৌবগী মতম অসিসু মরু ওইবা রাফম অমনি। বির্মিংহামদা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ অলাবামাদা স্লিপ স্পেশলিষ্ট ওইবা জষ্টিন থোমাশনা হায়রি, "কনাগুম্বা মীওই অমনা ফমুংদা চঙদুনা তূম্মমদাই নত্তনা নুংথিল ঙল্লিঙৈদা করিগুম্বা শাজেল খরা তৌরবদি কোর্টিশোলগী চাং খরা রাংখৎলকপা য়াই" অদুবু মদু নুমিদাং ফাওবদি রাংখত্তুনা লৈবা তৌরোই।

মেটা-এনালিসিস অসিনা তোঙান তোঙানবা চহী কাঙলূপশিংগী চাংয়েংশিংদা অমগা অমগা চাংদম্নদুনা য়েংখিবা মরম্না মীপূম খূদীংমক অকনবা য়োগ শান্নবা য়াগনি হায়না লৌবা ঙমদে। "য়োগ মখল খরদি মশাগী চহী ৩০গী মতমদা লৈবা মীওইশিংদা য়াম্না কান্নবা য়াই, অদুবু চহী ৮০গী মীওইদদি মদু খুদোংথীনীংঙাই ওইগনি" হায়না মোন্ত্রিলদা লৈবা কোনকোর্দিয়া য়ুনিভর্সিটিগী স্লিপ রিছার্সর অর্সেনিও পায়েজনা হায়রি। খুদম ওইনা, অহল, মচি লেঙদবা মীওইনা, নহা ওইরিবা এঠলিটশিংদগী পঙকন কন্দবা শাজেলগী কান্নবা ফংবা হেনগনি।

সাইন্টিষ্টশিংনা, করম্বা মখলগী শাজেল মওংনা খ্বাইদগী হেন্না তূম্বা নুংঙাইহনগদগে হায়বসি চপ চানা লেপথোকপা ঙম্নবগীদক্তা, অদুগুম্বা থৌওংশিং অদু, হকথেংননা চাংদম্নদুনা মেটা-এনালিসিস অসিদা য়ূম্ফম ওইবগী মথৌ তাগনি। হীরম অসিদা শরুক য়ারিবশিং অদু নুপা-নুপী অমসুং মশা-মউ ফবগী রারীনচিংবগী য়ূম্ফমদা চেকশিন্না খল্লবা 'কন্ত্রোল ত্রাইএল' অমগী মথৌ তাবা য়াই। "নুপা অমসুং নুপী অনীগী মরক্তা থোক্লকপা চাংয়েংগী খেন্নবশিং অদুদা ঐখোয়না হেন্না য়েংশিনবা চুমগনি"। মরমদি ইন্সোমনিয়াগুম্বা তূম্বা য়াদবগী অনাবশিংদা পা-পী মান্নদবগী মতুংইন্না খেন্নবা লৈ হায়না পায়েজনা হায়রি।

হৌজিক্কী ওইনদি, হকচাং শাজেল তৌবা হায়বসি তূম্বা নুংঙাইহনবা অমসুং মপূং ওইনা হকচাং ফহনবগুম্না লৌনবগা লোয়ননা, মীয়াম্না মশাগী অপাম্বা অমসুং ওইথোকপা য়াগদবা অদুগী মতুংইন্না চথনবা অখঙ-অহৈশিংনা রেকম্মেন্দ তৌরি। "কনাগুম্বা অনাবা অমা ঐহাক্কী ক্লিনিক্তা লাকপদা, করিগুম্বা মরম খরদগী য়োগ শান্নবা ঙমদ্রবদি, করিসু তৌদনা লৈগদবগী শরুক্তা রাকিং চৎহন্নবা ঐহাক্না হাংনৈ" হায়না থোমাশনা ফোঙদোরক্লি। ●