‘খ্বাইদগী মরু ওইবা’দু য়াওদ্রে

য়াওরমখিগদ্রা, লৈরমখিগদ্রা, য়াওরকখিগদ্রা

মণিপুর মীয়ামগী মীহুৎশিংসি য়াম্মী। মমাঙ চহীদা অরুবা লায়না অমনা নারকপদগী তদুবী (এস টি) এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সিগী এন কাইসি লৈখিদ্রবসু এম এল এ ৫৯ লৈরি। পার্লিয়ামেন্টকীনা লোক সভাদা অনী লৈরে। রাজ্য সভাদনা অমা লৈরে। অদুবু ষ্টেটসিগী মীয়ামগী মীহুৎশিংসিগী খ্বাইদগী মরু ওইবা মতিক-ময়াই (মগুণ) সিবু করিনি হায়গদগে? ৱাহংসি হংলকই হায়দুনা ইকায়খুম্নজরবশিংবু মশা শাগন লাক্তুনা চিংথোক্লগা মীমাঙ থোকহনবা, শংবাইদা ফমহনবা নৎত্রগা মখোয়গী অৱাংবা থাক্কী ইকায়খুম্নববু লুকমাইদা লল্লোনপোৎকুম হাপ্পগী ৱাফম নত্তে। মীয়াম্না পামজনা খঞ্জখিবা মীহুৎশিংসিবু কৈদৌবগী মীয়াম্না য়েক্লবদৌনা লৌদোইনো? করিগীদমক খোইখা-লিনখা থাদোইনো? ফনা ফৎত্রে, পামদ্রে অমসুং য়ানীংদ্রে হায়রবা ফাওবদা পোপ থাদুনা তীল-কাং হাৎপদৌনা হাত্তোক্লুবা য়াবসু নত্তে। মখোয়গী মরক্তা মীয়াম্না হুমুক খাবা য়াওরক্লবা ফাওবদা মীয়ামদি ‘ইচা ফত্তবা চাউবা ঙাইবা, ইৱা ফত্তবা শিবা ঙাইবা’ হায়বদুগী ফীভমদা লৈদোইনি। ফীভমসিদা লৈবা হৌরবা মীওইশিংসু মীয়াম মরক্তগী শোয়দনা য়াওনরক্লগদোইনি। অদুবু ঙাইঙমদবগী ৱাফম নত্তনা হৌজিক ওইরিবা ষ্টেটসিগী ফীভমসিদদি মীয়ামগী মীহুৎশিংগী মশাদা তঙাইফদনা পকশিন-ৱাইশিনদুনা লোয়নরগা চেনগদবা মতিক-ময়াইসিবু করিনো, করিবু ওইরমগদগে হায়দুনা হংনরক্লে হায়বনি। মীয়ামগী মায়কৈদগী ৱাহংসি হংলকপদা ইকায়খুম্নজরিবশিংনা ফ্রঙ লাওনা শাওগৎতুনা খোইদৌ থিৎকদবা নত্তে। ‘করি থোক-এনা হংজ-শারিনো’ হায়দুনা মীয়ামদা ওনশিল্লগা অমুক হংলকফমসু থোক্তে। ৱাহংসিদি মীয়াম্না মখোয় মশানা মশাদা ওনশিন্দুনা হংনবা হৌরকপনি। কোন্না মতুংদা অনৌবা লৈঙাক্লোন অমা লৈরকপগী ৱাদি খঙদ্রে। হৌজিক ফাওবগী ওইনা ইন্দিয়াদা চৎনরিবা ‘দেমোক্রেসি’ নি হায়রিবা লৈঙাক্লোনসিগী ওইনদি খ্বাইদগী থাক ৱাংলবা ‘পৱার’ সি পোলিটিকেল পার্টি, পার্টিশিংদুগী মীহুৎশিংদা লৈরি। মখোয়না চখরকপা পোলিটিক্সনা লৈবাকসিগী ৱায়েল-থৌদা চখরিবনি। মসিমক্না মীয়ামগী মীহুৎশিংনা লৈঙাক্লোন খূৎপায়নদুনা লৈঙাকপা লৈবাকশিং য়াওনা ইন্দিয়াদদি ‘পোলিটিক্স ইজ নোট ব্রেদ এন্দ বট্টর’ হায়বা ৱাফমসি পুমচুম চুমদুনা লৈরক্লিবনি।

মসিদগীনি মণিপুর মীয়ামগী ইকায়খুম্নজরবা মীহুৎশিংসিগী মতিক-ময়াইসি করিনো হায়বগী ৱাহং হংনরকপনি। ৱাহংসি হৌজিক ‘সস্পেন্দেদ এনিমেশন’ না য়াচল লাক্লিবা, ‘প্রসিদেন্টস রুল’ গী য়োৎহ্লিং থাংজিনবীরবা মীহুৎশিং খক্তদা হংবা নত্তে। মীয়াম্না য়ানীংদবা, পামদবা মকোক-মমৈ, মথক-মখা থোক ওন্থোকপা থৌওংশিং চখরক্তুনা মীয়াম্না খম থেংনা ৱারৌবা তাঞ্জাদসু হেক-হেক হংখি। ৱাহংসি তেনবা-শাংবা অমসুং হংলকপগী খোঞ্জেল অমসুং খোন্থোক্কী অনেম-অৱাংদা অকা-অকুমশিং লৈজখিবগী ৱানি। অদুগা হৌজিক লৈরিবা কাঙবুসিদনা অরোইবা খোঞ্জেলদা হৌনা হংলকপগী মরমশিং লৈ। লানসি মে ৩, ২০২৩দগী হৌরকখিবনি। হৌজিক চহী ২ হেঞ্জিল্লক্লে। মণিপুর লৈঙাক্কী অরাংফম অমসুং চুম-ছো পায়বশিং শিন্দোক-শিঞ্জিন তৌরকপদগী অনৌবা লানফমবুদি হেনগৎলক্ত্রে। নোংমৈ অমসুং বোমগী মখোল তারক্তববুদি কুইরক্লে। ফীভমসিসু ঈং-চিকপা মহৌশাগী ফীভম পুরক্লবগী লম্বীদা খোঙদাবা হৌরকপনি। অচুম্বা লম্বীদা চৎপা হৌরকপনি। অদুবু ফীভমসিগী মনুং চন্না লাইরেন মতুং ঙা-ইনবগুম থোরকহনগদবা থবকশিংদি পুমহিং-হিংলি হায়বনি। লোইনা হায়দ্রবসু ফ্রী মুভমেন্ট য়াদ্রি। আই দি পিশিং মশা-মশাগী ময়ূমদা হঞ্জিনহনবা হৌরবসু মমিংতগী ওইনা তৌরি। চহীসিগী দিসেম্বর থা ফাওবদা তাঙ্কক অহুম্লক্তা হোংজিনহনগনি হায়রবসু মোরে, কাংপোকপী অমসুং চুড়াচান্দপুরদগী লাঞ্জেল্লকখিবশিংগীদি য়াওদ্রি। মফম অহুমসিগীদি মথং চহী ২০২৬কী মার্চ মতুংদা খন্নগনি হায়রি। ফীভমসিদগীদি মীয়াম্না ৱাহংসি হংনরকপনি। ষ্টেটসিগী এম এল এ অমসুং এম পিশিংগী পূক্লিং-ৱাখলশিং লাংহিকমুক খংপিক-পিকশিল্লু হায়বা নত্তে। মরমদম মণিপুরদগী হেন্দোক্তুনা ষ্টেটসিগী মীয়াম খক্তগী ওইয়ু হায়বসু নত্তে। তৌবতবু মখোয়না কদাই ফাওবদি তৌবা য়াবগে হায়বদুদি খঙঙু, খঙলগা থবক ওইনসু তৌথোরকউ হায়বনি। তাল্লক্লিবা ‘সিপরেট এদমিনিষ্ট্রেশন’ গী দিমান্দসি কন্সটিটুশনগী অকক্লবা আর্টিকল অমা পকশিল্লগা পীয়ু হায়রকপনিনা মণিপুরগী এম এল এশিংগী মশাশিং মরমদম নুংশিবনা লেপ থুন্নবসু তাপ-তাপ পায়দুনা থাংদোক-থাংজিল তৌরুবা ঙমগদবা নত্তে। অদুবু ঙম্লোই হায়দুনা য়ুনিয়ন লৈঙাক্না য়ৈরকপা পুংলোন্দা খক্তা জগোয় কোৎতুনা লৈবদি চুমদ্রে হায়বনি। ইকায়খুম্নজরবা মীহুৎশিংসিদবু মণিপুর অমসুং ষ্টেটসিগী মীয়ামদগী হেন্না মমল য়াম্বা অতোপ্পা করি অমুক লৈরিবগে? লৈফম থোকপ্রা? হীরম অনীসিগীদমক্তদি ফমদি লায়রদনা থৱায় থাদোকপগী তঙাইফদবা লৈরবসু ঐনা হান্না থাদোক্কে হায়দুনা চোংথোক্নরক্কদবা নৎত্রা? মখোয়না ৱারোইশিন পুরকপা ঙমদ্রবসু অঙম্বশিংদদি অরৈবা পাঙ্গল-থৌনা পুথোক্তুনা তকশিনবদি য়াদত্রা হায়বনিদা!! মশ্বাইদনি ইকায়খুম্নজরবা মীয়ামগী মীহুৎশিংসিগী খ্বাইদগী মরু ওইবা মতিক-ময়াইদু করিনো, মসি চেন্দুনা লোয়নবা য়াওরিব্রা-লৈরিব্রা, য়াওদ-লৈত্রগনা য়াওরকখিগদ্রা, লৈরকখিগদ্রা হায়বগী ৱাহং হংনরকপনি। ৱাহংসি ইকায়খুম্নজরবশিং অসিগী মনুংদা লাইরিক হৈবা, লাইশু খঙবা কয়াম য়াওবগে, ক্লাস কয়া-কয়া ফাওবা তম্লকখিবশিংনা কয়ানো, মীয়ামগী মীহুৎ ওইদ্রিঙৈদা করি-করম্বা শিনফমশিংদা লৈরকখিবনো হায়দুনা তুকা থিবগী ৱাফম নত্তে। লাইরিক্কী ৱাদি মণিপুরগী মীওইশিং হৌজিক্কী লাইরিক-লাইশুসিগী মঙাল ফংলকপা কুইদ্রি। হায়বদি নুপাদা অহানবা ‘এম এ’ পাস তৌখিবনি হায়বা দ্বিজমনি দেব শর্ম্মা লৈখিদবা অদুক য়াম্না কুইদ্রি। নুপীশিংগী মরক্তগী ইহান-হান্না ‘বি এ’ পাস তৌখিবীনি হায়বা এম কে বিনোদিনিসু লৈখিদবা কুইখিদ্রি। মণিপুরগী পোলিটিক্স অমসুং পোলিটিসিয়নশিংগী মরক্তা লাইরিক হৈবা অমসুং হৈতবশিং য়াওবা-য়াওদবগী ৱারিদদি ‘নখোয়না কলভর্টকী মতাংদদা খন্নে, উকুগী মতাংদদি খন্নদে’ হায়রকখি হায়বগী ৱারী ফাওবা লৈ। সিফাই ওইরম্বা, বোল কাওরম্বা পুলিস অমদি ব্যুরোক্রেট ওফিসর ওইরম্বা নৎত্রগা ওইরমদবা, কন্ট্রেক্টর-সপ্লায়র ওইরম্বা, জে সী বি থৌরম্বা, মান্দব সর্ভিসনচিংবা তৌরম্বা-তৌরমদবগী ৱাফমসু নত্তে। রত্নাকরনা ফাওবা বাল্মিকি ওইরকখ্রিবনি। অথোইবা মতিক-ময়াইদি পোলিটিক্সতা মখোঙ শেংনা হৌরকপা অমসুং মণিপুর মীয়ামগীদমক পূম্নমক কখোকপা ঙম্বদুনি হায়নীংই। মসিগুম্বসি য়াওরিব্রা, য়াওদ্রগনা য়াওরকখিগদ্রা হংনরক্লে হায়বনি।

এদিটরদা থারকপা ৱাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাও, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

এন ঈ ঈ টি-পি জি এগজাম থাহনখিদবা খন্নীংঙাই ওই

ইকায়খুম্নজরিবা এদিটর,

চহীসিগী ওগষ্ট ৩দা পাঙথোকপা এন ঈ ঈ টি-পি জি এগজামদা কেন্দিদেট খরা মণিপুরগী এগজাম সেন্টর খরদা আধার কার্দ ভেরিফিকেশন তৌবগী থৌওং মতানা মরম ওইদুনা মমাঙ-মমাঙদা এগজামদা য়াদুনা শীজিন্নখ্রবা ওরিজিনেল আধার কার্দ অদু হন্দক্কী এগজাম অদুদা ভেরিফাই তৌবদা ও টি পি থোরক্তে হায়দুনা এগজাম সেন্টরগী গেটতা আইদেন্টিফিকেশনগী দ্যুটি তারিবা মীওইশিং অদুনা ওরিজিনেল নত্তে, চিংনৈ হায়বগী ৱাখল্লোন্না য়ূম্ফম ওইরগা মখোয়বু এগজাম থাহনখিদবনি। মসিনা মরম ওইদুনা এগজাম ফমহনখিদ্রবা কেন্দিদেটশিং অদুগী হোৎনজমল মতম্নচিংবা মাঙহনখিবদা নত্তনা পূক্নিং হকচাংদসু অৱাবা-নুংঙাইতবগী চৈথেং পীবা ওইনা থোক্লে।

হংনীংঙাই ওইরিবদি ও টি পিনচিংবা থোক্লক্ত্রগা ওরিজিনেল নত্তে করম্না হায়রিবনো? আধার কার্দ অদু ফংনবা হোৎনবদা হাপখিবা ফোন নম্বর অদু মরম অমদগী য়াখিদবা ওইরম্লবদি ও টি পি অদু থোক্লকখিগদ্রা? নৎত্রগা ও টি পি লাক্কদবা ফোন অদু মাঙখিবা, তাহৌখিবা ওইরদি পুরক্লিবা ওরিজিনেল আধার কার্দ অদু ওরিজিনেল নত্তে হায়দৌরিব্রা নৎত্রগা চৎনহল্লোইদৌরিব্রা?

কেন্দিদেটশিং অদুগী আধার কার্দ অমসুং এদমিট কার্দতা য়াওরিবা ফোটো অমদি পুরক্লিবা মণিপুর মেদিকেল কাউন্সিলনা পীবা রেজিষ্ট্রেশন সর্টিফিকেট অদুগা ফিজিকেল্লি প্রজেন্ট ওইরিবা মখোয়গী শকফম অদুগা চাংদম্নদুনা ৱাহং-পাউহং তৌরগা আইদেন্টিফিকেশন তৌবসু ময়াই। মদুদা চানরগদি এগজাম অদু থাহনবদা করি অকায়বা লৈগে? নৎত্রগনা অন্দরটেকিং অমগী মখাদা চিংনরিবা কেন্দিদেটশিং অদু এগজাম থাহনবসু য়াব্রা খঞ্জে।

মতম অমদা এন ঈ ঈ টি-যু জি এগজাম থাবা লাকপা নুপীমচা অমা পাষ্টপোর্ট সাইজ ফোটোনচিংবা খরা ৱাৎলবসু দ্যুটি তারিবা মীওইশিং অদুনা পাইরক্কী লৌশিং শীজিন্নদুনা পুকচেল চাউনা থৌনা লৈনা এগজাম থাবা য়াহনখিবা ইশামক্না থেংনখি।

অমুক্কা পঞ্জরবদা এগজাম থাহনখিদবা কেন্দিদেটশিং অদু ফোরেন্নর নত্তে, ইন্দিয়ন সিটিজননি, মণিপুরী মচা ঙাক্তনি। মখোয় এগজাম থাবা লাকচবনি, নমথাক তৌবা, প্রোক্সি তৌবা লাকপদি ওইরম্লোই। অদুনা কম্মন সেন্স শীজিন্নরগা থৌনা লৈনা কেন্দিদেটশিং অদুগী থৌদাং লৌবীবা য়ারম্বনি। মরম অসিনা অরোইবদা মথক্তা পঞ্জখ্রিবশিং অসিগী মতাংদা মীয়ামগী অমসুং মরী লৈনরিবা ওথোরিটিগী পূক্নিং চিংশিঞ্জরিবনি।

অদোমগী - ডা. ঙাঙোম মঙ্গী , সেগা লম্বী।

নুমিদাংদা ফোন, লেপটোপকুম্বা শীজিন্নবগী অমাঙবা : খূৎশেমগী মৈঙালনা থোপ অমসুং হকচাংদা পীরকপা চৈথেং

সাইন্সকী খোঙচৎ
কুঞ্জো নাওরেম

মীওহবগী ‘সিরকেদিয়ন রিদম’ হায়বা অমা লৈ। সিরকেদিয়ন সাইকল (পু২৪) অসিগী মনুংদা মীওই অমনা পুং ৬-৮ ফাওবগী চাংদা তূম্মী, অদুগা মিৎশিং-নাশিংনা লৈরিবা, লেমহৌরিবা মতম অসিগী মনুংদা মী অমগী মেন্টেল অমসুং ফিজিকেলগী ওইবা মথৌশিং পাঙথোকই, অদুগা সেলশিংনা থুনা চাউখৎলকপা ঙম্মী। তূম্লিঙৈদা, থম্মোয়গুম্বা ইনভোলুন্টরি মসলশিং নত্তনা, ভোলুন্টরি মসলশিংদি মথৌ তৌদবগী ফীভমদা লৈ, অদুগা মেটাবোলিক রেট, শ্বর হোনবা, থম্মোয়না খপ্পগী চাং, হকচাংগী শাবগী চাং অমসুং ব্লদ প্রেসর হন্থরকই। অদুবু চাবা তুমহনবগী থবক অসিনা থুগৎলকই, অদুগা য়ুরিনরি সিষ্টমদি তপথরকই। অসিগুম্বা সিরকেদিয়ন রিদম অসিদা অয়েৎপা পীরকপনা মীওই অমগী হকশেলদা অকায়বা ওইরকই।

ডা. রান্দি জে নেলসন

“ব্রেন মেদিসিন” (জুলাই ৮, ২০২৫) গী “জিনোমিক প্রেস ইন্নোভেটর্স এন্দ আইদিয়স” গী ইন্টরভিয়ু অমদা ন্যুরোসাইন্টিষ্ট Dr. Randy J. Nelson সিরকেদিয়ন রিদমদা অয়েৎপা পীরকপদগী থোপ অমসুং হকশেলদা পীরক্লিবা চৈথেংগী মতাংদা পাঙথোকখিবা চাংয়েংগী মরমদা মরীক চুন্না পল্লক্লি। ডা. রান্দি নেলসনগী শিনফমসি ফার্মিং তৌরম্বদগী ওটোপসি এসিষ্টেন্ট ওইরকখি, মসিদগী বাইওলোজিকল ক্লোক্কা মরী লৈনরিবা সিরকেদিয়ন সাইকলগী লম্‌দা মমিং লৈরবা এক্সপার্ট অমা ওইরকখি। হৌজিক ৱেষ্ট ভর্জিনিয়া য়ুনিভর্সিটিগী দিপার্টমেন্ট ওফ ন্যুরোসাইন্সতা লৈরিবা ডা. নেলসননা হৌখিবা চহী তরামুকসিদা নুমিদঠংগী মতমদা শীজিন্নরিবা খূৎশেমগী মৈঙাল/মঙাল, হায়বদি এল ঈ দিগুম্বা লেম্পশিং, লম্বীদা থাল্লিবা মৈঙালশিং, স্মার্টফোন, লেপটোপনচিংবদগী থাদোরক্লিবা মঙালশিংনা পীরকপা চৈথেংগী মতাংদা নৈনখি। অসিগুম্বা মঙালশিং অসিনা তূম্বগী চাং/ক্বালিটি হন্থহনবদা নত্তনা ইম্যুন সিষ্টমদা অপনবা পীরকপা, ন্যুরোনফ্লমেশন থোকহনবা, মেটাবোলিককী থৌওংশিং অমসুং মূদ রেগুলেশনদা কায়হল্লকপগী মতাংদা খঙবা ঙমখি।

“থেরাস্পেক্স” কী মতুংইন্না ব্লু লাইটনা হকচাংবু শোকহল্লি হায়না উৎলিবা শক্তম

ডা. নেলসনগী লেবতা পাঙথোকখিবা চাংয়েংশিংদগী নুমিদাংগী মতমদা খূৎশেমগী মৈঙালনা হেঞ্জিন্না য়ৈরবদি ইম্যুন সিষ্টমনা পীরকপা পাউখুম্বু নমশিন্দুনা থম্বা নৎত্রগা ইনফ্লেমেশন হেন্না থোরকপদগী হকশেলদা পীরকপা চৈথেংশিংদু থেংনখি। সিরকেদিয়ন রিদমদা অপনবা পীরকপা অমদি মেটাবোলিক দিসওর্দরগী মরক্তা লৈনরিবা মরীদু উৎলদুনা ওবেসিটি ইপিদেমিক লাকপগী ওইথোকপা য়াবশিংসু ইন্টরভিয়ু অদুদা পল্লি। অতোপ্পা অমরোমদনা, অসুম্না সিরকেদিয়ন রিদমদা কায়রকপনা মূদ রেগুলেশনদা হকথেংনবা চৈথেং পীরকপদগী দিপ্রেসন অমসুং এঞ্জাইটি দিসওর্দরশিং লাকপগী মতাংদসু ফোঙদোক্লি।

মতাংসিদা হংবা য়ারিবা ৱাহংদি, মঙালগী করম্বা ৱেভলেংথশিংনা সিরকেদিয়ন রিদমদা হেন্না অয়েৎপা পীবগে? ৱাহং অসিগী পাউখুম ফংনবগীদমক ডা. নেলসনগী থিজিন-লূপ অসিনা ক্লিনিকল ট্রাইঅলশিং পাঙথোকখি অদুগা অয়েৎপা পীরিবা মঙালশিংদু থিংলগা ইন্টেন্সিভ ক্যের য়ুনিট (আই সী য়ু) দা লৈরিবা অনাবশিংদা কয়া য়াম্না কান্নবা পীবগে হায়বদু য়েংশিনখি। মরু ওইবা ট্রাইঅল অনীনা ষ্ট্রোক তৌরবা অমসুং কার্দিয়ক সর্জরি তৌরবা অনাবশিংদা অকনবা মীৎয়েং থমখি। অনাবশিংদু হোস্পিটালগী আই সী য়ুগুম্বা খূৎশেমগী মঙাল য়াম্না ফংবা মফমশিংদা হিংলিবশিংনি। খূৎশেমগী মঙালদগী থাদোরকপা মৈশা পীথোরকপগী চাং য়াম্না হন্থবা, কুল লাইট হায়রগসু খঙনরিবা ব্লু লাইটকুম্বনা হকচাংদা হেন্না শোকহল্লি হায়বসি খঙবা ঙমখি।

অহুমশুবা ট্রাইঅলনা মৈঙাল মরক্তা মথৌ তৌরিবা হেল্থক্যের ৱার্করশিংগী মরক্তা পাঙথোকখি। মসিগীদমক নর্সশিংদা ব্লু লাইটতগী ঙাকথোকপা ঙম্বা (ফিলতর তৌবা ঙম্বা) আনোক অমসুং ফিজোলশিং শীজিন্নহনখি, অদুগা মসিনা মখোয়গী সিরকেদিয়ন রিদমবু হান্নগী ফীভমদা হঞ্জিলহনবা, হায়বদি রিসেট তৌবা ঙম্ব্রা হায়বদু য়েংশিনখি। অসুম্না তৌবসিনা মখোয়গী তূম্বগী চাং অমদি স্লীপ ক্বালিটি হেনগৎহনবা ঙম্বগা লোয়ননা কোগ্নিটিভ পর্ফোরমেন্স অমদি মূদকী ফীভমদসু ফগৎলকখি। ডা. নেলসননা ফোঙদোকপগী মতুংইন্না, মরু ওইরবা বাইওলোজিকল ভেরিএবল অমা ওইনা থিজিন-হুমজিনবগী থবক পূম্নমক্তা করম্বা পুংফম নৎত্রগা মতমদা থিজিন-হুমজিনখিবনো হায়বসি য়াম্নমক মরু ওই হায়রি। মরমদি থিজিনখিবগী পুংফম অদুগী মখা পোন্না ফংলকপা মহয়দা খেন্নবা কয়া লাকই।

ডা. নেলসনগী থিজিন-হুমজিনবা অসিনা পব্লিক হেল্থকা মরী লৈনবা মহয় খরদি ফংহনবা ঙম্লে। নুমিদাংগী মতমদা মোবাইল ফোন, টেব্লেট, দেস্কটোপ অমদি লেপটোপকুম্বা শীজিন্নবগী মতম হায়বদি স্ক্রিন টাইমসি য়াম্না মরু ওই। নুমিদাংগী স্ক্রীন টাইম হন্থহনবা, ৱর্ম লাইট (কোল্লা মচু, হঙ্গাম্পাল মচুগুম্বা মৈশা খজিক-খজিক পীথোরকপা মঙাল) শীজিন্নবা অমসুং তূম্বা অমসুং হৌগৎপগী মতম কায়হন্দবা অসিনা হকশেলদা কান্নবা পী। ঙসিগী চাওখৎলবা মোদর্ন লাইফকী মতমসিদা য়ারিবমখৈ মহৌশা খূৎশেম্না পীবিরকপা মঙালগা শাগোন্নना হিংনবা হোৎনবনা ক্রোনিক হেল্থ কন্দিশন কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙমগনি হায়না ডা. নেলসননা ফোঙদোক্লি। মসিগীদমক ৱাকিং চৎপা, গার্দেনিং/কিটচন গার্দেনিং, বাইকিংগুম্বা এক্টিভিটিশিং তৌবগী তঙাইফদবদুসু পল্লি।

ডা. নেলসনগী ৱাফম অসিগা মরী লৈননা, অখঙ-অহৈশিংগী মতুংইন্না, ব্লু লাইটনা পীরিবা চৈথেংশিংগী মতাংদা খঙজিনবা হায়বসি তঙাইফদবনি। এল ঈ দি লেম্প, মোবাইল, লেপটোপ, টেলিভিজননচিংবদগী ব্লু লাইট থাদোরকই। কেন্দল, হেলোজেন অমসুং য়েলো এল ঈ দিগুম্বনা ৱর্ম লাইট থাদোরকই। ব্লু লাইটকুম্বগী কান্নবা খরমখৈ লৈরবসু, মখোয়না ঐখোয়গী হকশেলদা চৈথেং পীরকই। "TheraSpecs" কী মতুংইন্না, খূৎশেমগী মৈঙালদগী থাদোরক্লিবা ব্লু লাইটপু ফিলটর তৌবা ঙম্বা আনোক শীজিন্নবা, মোবাইল/স্মার্টফোনশিংবু দার্ক মোদ অমসুং রিদিং মোদকুম্বদা থম্বা, তূম্লমদাই পুং ২ মুক্কী মমাঙদা ফোন নৎত্রগা লেপটোপ শীজিন্নদবা, অদুগা মিনট কুন খুদিংগী স্ক্রীন লাইটতা মিৎনা য়েংদনা, ঙৈহাক্তং পোত্থাবগী তঙাইফদবশিং পল্লি। মতাংসিদা "VerywellHealth" কী ২০-২০-২০-রুল অসি নীংশিংবা য়াই। মিনট ২০ খুদিংগী ফুট ২০ মুক লাপ্পা পোৎশিংদা য়েংলগা সেকেন্দ ২০ মুক লৈবা অসিনা মিৎ শোকপগী চাং হন্থহল্লি।

য়ূমগী কাশিংদা থান্নরিবা অঙৌবা মঙাল থোকহনবা এল ঈ দিশিং অসিনদি মিৎতা হকথেংননা মঙাল চঙহল্লক্তে অদুবু ফোন, টিভি অমদি লেপটোপকুম্বা দিভাইসশিংগী মঙালদি মিৎতা হকথেংননা চঙলকপনিনা মখোয়বু শীজিন্নবা মতমদা হেন্না চেকশিন থৌরাং লৌবগী তঙাইফদবা লৈ। তঙাইফদবা লৈবদগী শীজিন্নরিবা দিভাইসশিং অসিবু কাঙলোন চুম্না শীজিন্নবা হায়বসিনা ঐখোয়গী হকশেলবু হেন্না ফহনগনি। ●

কার্দিওভাস্কুলর অমসুং কিদনিবু মশা ফনা লৈহন্নবা পোটাসিয়মগী মঙম হাপ্পবা থুম শীজিন্ননবা দব্লিয়ু ঐচ ওনা খঙহলক্লি

- নোঙথাঙ লৈমা -

মীওইবনা চানরিবা থুম (চাওরাক্না সোদিয়ম ক্লোরাইদ ১০০%) অসি পোটাসিয়ম য়াওবা অমসুং সোদিয়মগী চাং হন্থবা অতোপ্পা থুম মখল অমনা মহুৎ শিন্দোক্কদবনি হায়না রেকম্মেন্দ তৌবা অনৌবা গাইদলাইন অমা ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেশন (দব্লিয়ু ঐচ ও) না থাদোরক্লি। দব্লিয়ু ঐচ ওগী গাইদলাইন অসি পোটাসিয়ম ক্লোরাইদনা সোদিয়ম ক্লোরাইদকী চাদা ১৫-৫০ মহুৎ শিন্দোল্লগা, পোটাসিয়মগী মঙম হাপ্পবা থুমগী মহুৎশিংনা, মপূং-মরৈ ফারবা মীওইশিংগী ব্লদ প্রেসর হন্থহল্লি অমসুং কার্দিওভাস্কুলরগী ওইবা খুদোংথীবা থোকপা অমদি শিবগী চাং নেমথহল্লি হায়বসি উৎপা, মখল-মখা কয়াগী চাংয়েং অমসুং সিষ্টেমেটিক রিভিয়ুশিংদগী ফংবা, মপাঙ্গল লৈরবা খুদমশিংদা য়ূম্ফম ওইবনি।

থুম (সোদিয়ম ক্লোরাইদ)

লাইবক থীবদি, ক্রোনিক কিদনি দিজিজ (সী কে দি) অমসুং কার্দিওভাস্কুলরগী অনাবা লৈবা মীওইশিংদি পোটাসিয়ম অসি হেন্না চাশিনবা মতমদা ঈদা পোটাসিয়ম কা হেন্না তুংশিন্দুনা লৈরকপগী খুদোংথীবা (হাইপরকালেমিয়া) মায়োক্নরকপা য়াবা মরম্না দব্লিয়ু ঐচ ওগী রেকম্মেন্দেশন অসিনা কোনশিনবা তৌদে। মালেমদা মীওই ১০গী মনুংদা মীওই অমদি সী কে দিনা নাবগা লোয়ননা মতৌ অসুম্না মখোয়বু কোনশিন্দবা অসিনা মরম ওইদুনা মীওই মিল্লিয়ন চা কয়ামরুম পোটাসিয়মগী মঙম হাপ্পবা থুমগী মহুৎশিং অসিনা হকশেলদা কান্নবা পীবগী খুদোংচাবা অদু ফংবা ঙম্লরোই। হায়রিবা মীওইশিং অসি অয়াম্বনা সী কে দিগী আর্লি ষ্টেজদা লৈবা ঙাক্তনি, অদুগা অমরোমদা হায়পরকালেমিয়া অসি সী কে দিগী হেন্না খূমাঙ চাওশিল্লক্লবা এদভান্স ষ্টেজশিং অদুখক্তদা খুদোংথীনীংঙাই ওইবনি। মরম অসিনা পোটাসিয়মগী মঙম হাপ্পবা থুমগী মহুৎশিং অসি সী কে দিগী অনাবা লৈবা মীওইশিংদসু শীজিন্নহনবা য়াগদ্রা হায়বসিগী মতাংদা সাইন্টিষ্টশিংনা থিজিন্দুনা হাইপরকালেমিয়াগী মরী লৈনবা অৱাবশিং অদু কোকহন্নবা হোৎনরি।

সী কে দিগা লোয়ননা হিংলিবা মীওইশিংদা লায়েং চত্থবা মতমদা পোটাসিয়মগী চাং পীক্না য়াওবা চীঞ্জাক রেকম্মেন্দ তৌনৈ। অদুম ওইনমক হায়রিবা মীওইশিং অসিবু পোটাসিয়ম চাবগী চাং অসি হেনগৎহল্লবদি, ব্লদ প্রেসর চাং নাইহন্দুনা কার্দিওভাস্কুলর (থম্মোয়-শিংলী) গী মশা ফহনবতা নত্তনা, সী কে দিগী অনাবা হেঞ্জিল্লক্কদবা অদুবুসু তপথহল্লি হায়বসি অনৌবা ওবজার্ভেশনগী খুদম্না উৎলি। সী কে দিগা লোয়ননা হিংলিবা মীওইশিংনা পোটাসিয়ম মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাক চাবা মতমদা কিদনিদা পীবা কান্নবশিং অদু খঙবা ঙম্নবগীদমক্তা চাংয়েং অমা পাঙথোক্তুনা থিজিনবগী থবক চখরি। পোটাসিয়মগী মঙম হাপ্পবা থুমগী মহুৎশিং অসি হৌজিকমক্কী ওইনা সী কে দিগী অনাবশিংদা পীজদুনা অকক্লবা চাংয়েং পাঙথোকপদি তৌদ্রি, অদুবু সোল্ট সবষ্টিট্যুট এন্দ ষ্ট্রোক ষ্টদি হায়না মিংথোনবা রিসর্চ অমদা শরুক য়াবা মীওই কয়ামরুম মশানা নারে হায়বা খঙজবা তৌদনা সী কে দিগী আর্লি ষ্টেজদা লৈরম্বা থেংনখি। হায়রিবা রিসর্চ অসিদা হাইপরকালেমিয়াগী খুদোংথীবা অমত্তা থেংনখিদে অমসুং মোদেল ওইনা পাঙথোকপা ষ্টদিশিংনা, পোটাসিয়মগী মঙম হাপ্পবা থুমগী মহুৎশিং অসি সী কে দিগী মীওইশিং য়াওনা মীয়াম্না শীজিন্নবদা হাইপরকালেমিয়াগী অমাঙ-অতাদগী কান্নবনা হেল্লি হায়বা উৎলি। পোটাসিয়মগী মঙম চেল্লবা থুমগী মহুৎশিং অসি মীয়াম্না শীজিন্নবদা কান্নগদবা অসিগুম্না সী কে দিগা লোয়ননা হিংলিবা মীওইশিংদসু কান্নগদ্রা অমসুং সী কে দিগী অরুবা ফীভম্না অমাঙ-অতোংগী চাং মতৌ করম্না লেপকনি হায়বসি খোঙলৈ থুনা খঙদোকপা মথৌ তাই হায়না মেদিকেল জর্নেল **দি লেন্সেট**কী ভোল্যুম ১৩, সেপ্টেম্বর ২০২৫দা ফোঙদোরক্লি।

সী কে দিগা লোয়ননা হিংলিবা মীওইশিংদা হাইপরকালেমিয়ানা থোকহল্লকপা য়াবা খুদোংথীবশিং অদু য়েংলুরবদি, পোটাসিয়মগী মঙম চেল্লবা থুমগী মহুৎশিংনা মতৌ করম্না ঈদা য়াওবা পোটাসিয়মগী চাংদা অকায়বা থোকহনবগে হায়বসি খঙদোকপা মরু ওইগনি। দোজগী মতুংইন্না ওইরকপা ফীভম নৈনবা (দোজ-রেস্পোন্স ষ্টদিজ) শিংগী য়ূম্ফমদা, পোটাসিয়মগী মঙম চেল্লবা থুমগী মহুৎশিং অসিখক্তমক চাবা মতমদা ঈদা পোটাসিয়ম য়াওবগী চাং অসি তোয়না শীজিন্নবা সী কে দিগী ইদাক-লাংথকশিংনা হেনগৎহনবা চাং অদুগা মান্নে হায়না থাজনৈ। মখা তানা, মহৌশাগী ফীভমশিংদা লৈরবদি ক্লিনিকল ওইনা মীৎয়েং চঙদবা য়াদবা হায়পরকালেমিয়াগী অরুবা থৌওং য়াম্না তাঙনা থোকই অমসুং মদু করিগুম্বা থোক্লকপা তারবসু ভোল্যুম হন্থনা য়াওবা নৎত্রগা হীদাক মখল খরা চাশিল্লুবদগী খঙহৌদনা পোটাসিয়ম শুংবগী চাংদা অকায়বা থোক্লকপা মরম অমনা ওইগনি। হাইপরকালেমিয়াগী খুদোংথীবা অসি থোকহন্দনবগীদমক্তা পায়খৎপা য়াবা থবকশিংগী মনুংদা ফিজিসিয়নশিং অমসুং অনাবা মীওইশিংবু পোটাসিয়মগী মঙম হাপ্পবা থুমগী মহুৎশিং পীজবা হৌদ্রিঙৈগী মমাঙদা সী কে দিগী থাক চ্যেক তৌবা, অনাবা হেঞ্জিল্লকপা মতমদা মহুৎশিং অসি পীজদবা অমসুং হীদাক অনৌবা থাবা হৌদ্রিঙৈদা মদুনা ঈদা য়াওরিবা পোটাসিয়মদা করি অকায়বা থোকহনবগে রিভিয়ু তৌবা হায়রিবশিং অসি মুন্না খঙহনবা অসিসু য়াওরি। অনৌবা কার্দিও-রেনাল দ্রগশিং SGLT2 ইনহিবীটরশিং অমসুং GLP-1 রিসেপ্টর এগোনিষ্টশিং অসিনা, সী কে দিনা নাবা অনাবা মীওইশিংবু ঙাকথোকই অমসুং পোটাসিয়মগী মঙম হাপ্পবা থুমগী মহুৎশিং অসি শীজিন্নবদা কান্নবা ফংহল্লি।

মীয়াম্না শীজিন্নবদা কান্নৈ হায়বা নীংথিনা খঙলবা, পোটাসিয়মগী মঙম হাপ্পবা থুমগী মহুৎশিং অসি থীন্থবা তৌদনা শীজিন্নবা য়ারে। দব্লিয়ু ঐচ ওগী রেকম্মেন্দেশন অসিনা পোটাসিয়মগী মঙম চেল্লবা থুমগী মহুৎ অসিবু য়ূমদা থোং-থাকপা নৎত্রগা চান-থক্লবা লীদুনা থম্নবা হোৎনবদা শীজিন্ননবা অপীল তৌরি। অদুম ওইনমক, থৌওং অসিনা শেল মরাং কায়না থোকপা লৈবাকশিং, শেন্থোক নেম্বা অমসুং ময়ায় ওইরপ শেন্থোক লৈবা লৈবাক হায়রিবশিং অসিনা চানরিবা কা হেল্লবা থুমগী শরুকশিংগী মপূং ওইবা ফংফম ওইরিবা প্রোসেস তৌরবা অমদি পেকেটতা হানবা চীঞ্জাকশিংনা থোকহনবা অৱাবশিং অদুদি কোকহনবা ঙম্লোই। থুম ফংহনবগী মতাং অসিদা লোগী ওইবা অহোংবশিংদা মীৎয়েং থম্বা লাল্লোংশিং পায়খৎলবদি থুম চাবগী চাং হন্থহনবা, পোটাসিয়ন চাবগী চাং হেনগৎহনবা অমসুং মীয়াম শীনবা থুংনা ব্লদ প্রেসর হন্থহনবদা য়াম্না মায় পাক্কনি। মসিনা হকশেলগী ফীভম ফগৎহন্নবগীদমক্তা মরী লৈনবা লাইরিক-লাইশু পাবগী অৱাবা অদুসু লৈহন্দবগা লোয়ননা মীপূম খূদীংমক থোং মান্নবা হকচাং ফহনবা ঙমগনি। পোটাসিয়মগী মঙম হাপ্পবা থুমগী মহুৎ শীজিন্নবা অসি থবক ওইনা পাঙথোকপদা শেল য়াম্না চঙদবা মরম্না মাঙজবদগী তোংজবনা হেনগনি।

ৱারোইদা, মীপূম খূদীংমক্কী কার্দিওভাস্কুলর অমসুং কিদনি মশা ফহন্নবগীদমক্তা পোটাসিয়মগী মঙম হাপ্পবা থুমগী মহুৎশিং অসি ওইনা শীজিন্নবগী তুং কোইনা চৎনগদবা খোঙথাং অমা লৌখৎপা মতমদা মীয়ামগী থাক্তা পাক-শন্না কান্নগদবশিং অদুগা অকক্লবা থাক্তা মরু ওইনা সী কে দিগী মতাংদা থেংনগদবা খুদোংথীবশিং অদুগা অনী অসি থোং মান্নহনবা মথৌ তাই। সী কে দিগী আর্লি ষ্টেজশিংদা লৈবা মীওইশিং খরখক্কী খন্দুনা মীপূম খূদীংমকপু পোটাসিয়মগী মঙম চেল্লবা থুমগী মহুৎশিং অসি শীজিন্নহন্দবা তারবদি অমগা অমগা য়াম্না নক্না মরী লৈনবা লায়নাশিং-হায়পরটেন্সন, কার্দিওভাস্কুলর দিজিজ অমসুং সী কে দি হায়রিবশিং অসিদগী ঙাকথোক্লবা খুদোংচাবা অদু মাঙখিবা য়াই হায়রি। ●

পাউচে অসিদা ফোঙজরিবা ৱারেংশিং অসিগী ৱাখল, মীৎয়েং অইবা মশা মশাগীনি। পাউচে অসিগী ৱাখল্লোন অমসুং মীৎয়েংগা থোইদোক্না মরী লৈনদে।