এডিটোরিয়েল

সঙাই ফেষ্টিভেল লোইখিবদা

ঙসিদগী চহি খরাগী মমাংদগী পাংথোকখিবা ৭ শুবা মণিপুর সঙাই ফেষ্টিভেল অসি ঙসিদি মালেমগী লৈবাক কয়াগী মীংয়েং চীংশিনবা ঙম্লবা তুরিজমগা মরী লৈনবা ফেষ্টিভেল অমা হায়বদু ওইরে। মসিমক ঙসিগী লৈঙাক অসিনা মমাংগী লৈঙাক অদুদগী হেন্না পাক-চাউনা শিনবা ঙম্লবা হোৎনরকখিবা অমসুং সেন্টরনসু লৈঙাকসিদা পীখিবা ইথিল অদুনা ওইবনি খল্লি। ঙসিদি চহি ৭ চূপ্পা চত্থরকখিবা ফেষ্টিভেল অসিগী তোঙানবা ট্রেন্দ অমসুং এক্সপোগী তোঙান্না চাউনা কল্লবা অমসুং শেমজিল্লবা সেন্টর অমসুং উরিপোক্কী লম্বোই খোংনাংখোংদা লৈবা লম্ফেল পাৎকী শরুক অমদা লৈরম্বা অসিমক খ্বাইদগী লাইবক ফবা হায়বদু ওইরবনি। মসিমক সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টনা মমাংদা মণিপুরগী কলচর, হেন্দলূম এন্দ হেন্দিক্রাফটসকী পোথোকশিংগা লোইননা লমদম অসিগী টুরিষ্টশিংগী মীৎয়েং চীংশিনবা ঙম্বা মহৌশাগী ওইবা খূৎশেম কয়া অসি মাংজৌননা উরগা তঙাইফদনা শেমগৎলম্বা লূক ইষ্ট পোলিসিগী মনূংচন্না শেমগৎলম্বনি হায়না লৌবা তাই। মসিদা ঙসি অনৌবা লৈঙাক অসিদা মরু ওইবা থৌ পুরিবা মীহুৎ কয়া অমগীসু চাউরবা থৌদাং লৌখি হায়বা মীয়ান্না অদুমক খংই। মসিমক্না মরম ওইরগা ঙসিগী লৈঙাক মপূশিংবু থাগৎনিংই। লোইশিনহৌদ্রবা থবক কয়া মপূংফানা অমদি মতম অমগী লৈঙাক্না মখাতাবা শেঙ্গং লৌবা ঙমদনবা তোঙানবা থৌশিল অমগুম থল্লম্লবা চয়েৎনবা কয়া অদু ঙসিগী লৈঙাক্না লোইশিন্নবা অমদি মখাতাবা শেঙ্গং লৌথনবা পোরম কয়া অমা য়াৎলকপা অসিগীদমকসু মীয়ান্না থাগৎনদবা নৎতে। সঙাইগী ৭শুবা ফেষ্টিভেলগী এদিসন অসিমদি মায় পাক্না হন্দকসু পাংথোকখ্রে হায়না মীয়ান্না লৌই। ফেষ্টিভেল অসিগীদমক থাদরকপা শেনফমদগী লম্বী-থোংনচিংবা শেমজিন-শাজিনবগী থবক কয়া পাংথোকখিবা অসিসু লৈঙাকসিগী অচৌবা খোঙথাং অমনি। ফেষ্টিভেল অসিগী মপূংওইবদি এক্ট ইষ্ট পোলিসিগী মখাদা মণিপুরনা নোংপোক থোঙ হাংলগা ইন্দিয়াগা এসিয়াগী নোংপোক থংবা শরুক্তা লৈরিবা লৈবাকশিংগা লৈনবা মরী অদু হেন্না ফগৎহনবা অমসুং হায়রিবা শক-চু মান্নবা অসিয়ান লৈবাকশিং অসিগী খুদোংচাবদু লৌরগা হেন্না ফবা মখলগী ললোন-ইতিক্কী লম অমা চাউখৎহন্নবা হোৎনবা হায়বসিনি। মসিমক মণিপুরগী ওইনদি খ্বাইদগী খুদোংচাবা পীরিবা টুরিজমগী ফেষ্টিভেল অমনি হায়না মীয়ান্নসু লৌরিবনি। মসি হৌখিবা চহি ৭ অসিদা থোক্লক্লিবা মণিপুরগী এন্টরপ্রেনরশিং অসিগী মশিং অসি পারগা অদুমক খংবা ঙমগনি। অনৌবা শেঙ্গোক লৈবা লল্লোন-ইতিক তৌবা ঙম্বা মীওই কয়া অমা থোরক্লে। মখোয়গী টেলেন্টশিং অদু লৈঙাক অসিনা হারভেষ্ট তৌবগী মথৌ তাই হায়বসিসু লৈঙাক অসিনা ঙসিদি খন্দবা য়াদ্রবা হিরম অমনি হায়বসি সঙাই ফেষ্টিভেল মনূংদা খলহৌদ্রবসু লোইশিল্লকপা অসিদদি খঙ্গহন্নিংই।

মণিপুর সঙাই ফেষ্টিভেলগী ওইনা চংখ্রিবা শেনফম কয়া অসি সেন্ট্রেরেল গভর্ণমেন্টকী মরী লৈনবা মীনিষ্ট্রিনা থাদরকপা শেনফম অদুনদি কোন্নগদবা নৎতে হায়বসি লৈঙাকসিনা হায়দ্রবসু মীয়ান্নদি হেন্না খংলবনি। তৌবতবু লৈঙাকসিদা মপু ওইরিবা মীহুৎশিংনা চাদিং তৌবগী চাং অসিমদি খরা চেকশিনফম থোকপরা হায়না খল্লি। ষ্টেট অসিগী ওইনদি রেভিন্যু য়ামদবা ষ্টেট ওইবনা ললোন -ইতিক্কা মরী লৈনবদা হেন্না মীৎয়েং থম্বা সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্ট অসিনা অমুক ষ্টেটসিদা থাদগদৌরিবা শেনফমশিংদা অমুক হেন্না মীৎয়েং চংলগা ঙসিগী লৈঙাকসিনা পাল্লিবা পায়খৎকে খল্লিবা থবকশিং অদুগী থাদরকপা শেনফম অদুদগী অমুক সঙাই ফেষ্টিভেলগীদমক তৌখিবা চাদিং অদুদগী ষ্টেটকী সেয়ার অদু অমুক ককশিহৌগদ্রা হায়বসি নৈনফম থোকই। নাকল অমরোমদা হায়বা তারগদি ষ্টেটসিগী মীওই অয়াম্বসু টেক্সপেয়ার ওইরবনিনা মখোয়না ফংফম থোকপা হক কয়া অমদি শোইদনা তাল্লক্কদবা মতম হায়বদু ওইরে। ফেষ্টিভেল মতুং অসি ষ্টেটসিগী শেল-থুমগী ফীভম ফগৎহন্নবা থৌরাং পায়খৎপনা মপূং ওইবা লৈঙাক্কী মথৌ ওইহন্নিংই। মসি মখা তারকপা মথং চহিগী সঙাই ফেষ্টিভেলদা সেন্টরদগী মতেং লৌদনবা মীৎয়েং অমসু থমফম থোকপনি খল্লি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

ফ্রেমৱার্ক এগ্রিমেন্টনা য়াবরা

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

'সু' চৎনরিবা লালহৌ লূপ অমগী তৌবা ঙম্বা উৎপা য়াবা উৎখ্রে। ফোংনা, মণিপুর সরকার অমদি মীয়াম পূম্ববু শীঙনবা য়াওনা হঞ্জিল-হঞ্জিল খূৎ থাখিবসু লৈখ্রবনি। মসিদা খ্বায়দগী ঙক্লিঙাই ওইবদি ভারত সরকার অমদি মণিপুর সরকারগী ঙাংথোক্তবা পোলিসি করি লৈবনো নৎত্রগা তশেংনা সরেন্দর তৌরবা মানবগী ফিম লাকপসিদি চৈথেং ফংলিবা প্রজাশিংনা খক ঙাকপীবা ঙম্রোই হায়বা তাবনি।

ইন্দিয়া লৈঙাক অমদি নেসনেল সোসিয়েলিষ্ট কাউন্সিল ওফ নাগালেন্দ অনিগী মরক্তা সস্পেন্সন ওফ ওর্দর (সু) তৌনখিবা হায়বসিমক অচুম্বা খোংথাং অমা ওইখ্রবসু ইন্দিয়া লৈঙাক্না য়াম্না থম্মোয় শেংনা লালহৌ লূপ অসিবু ইকাই খুম্নবা ৱাৎপরা হায়বসিদি অসুক কুইরবা মতম অসিফাওবা নাগাগী ওইবা তং-তাবা খোংফম লৈহন্দনা মতম মতমগী য়াকা য়েংনা মোইথেম তৌদুনা অমদা অমুক ইনশিন-অমদা অমুক হাইজিন- অমগা অমগা নুংশিহন্দনবগী পোলিসিরোমদা মায় ওনখ্রবরা হায়বসু হংনরক্লি। অচুম্বসু ওইরমগনি মরমদি অঙাং নিংঙাই চাওববু থেম্ব-নত্তনা অকন অরিং শীংনা চৈথাংলুরবদি অঙাং ফওবা ওল্লক্কনি খংবনা অদুঙৈ ইন্দিয়াবু য়েল্হিং থাংদুনা লৈঙাক্লম্বা ব্রিটিশ শাসনগী দিভাইদ এন্দ রুলস পোলিসিদু ঙসিগী ইন্দিয়াগী লৈঙাকপশিংনা ৱান ওফ দি বেষ্ট পোলিসিনি হায়না ইকাইখুন্নরি অমদি নাগাশিংদসু এপ্লাই তৌরি। মদুগী মহৈনা ঙসি নাগাশিং অমদি মণিপুরগী প্রজাশিং মরম ইখং খংনদনা নিংদাল পোন্নরি।

এন এস সি এন (আই এম) না ভারত সরকারগা সু চৎনরি হায়বসিদা খ্বাইদগী চনৈনরিবদি সু চৎনখ্রবা লালহৌ লূপ অমনা অফবা খূৎলায় পাইহন্দুনা লৈহনবগী চৎনবীসিমক ভারত সরকারনা অয়াবা পীখ্রবরা? ইন্দিয়া লৈঙাক্না খূৎলাই থানদবা অয়াবা লৈনরগা ইন্দিয়াগী ষ্টেট অমা ওইরিবা মণিপুরদা নোংমা কাংদনা খূৎলাই শীজিন্নদুনা মী হাৎপা, কীহনবা, শেল মুনবা নৎত্রগা খূৎলায়গী মপান তাংনা মখল মখা কয়াগী অকি-তুজুংনিঙাই থৌদোক ৱাথোক কয়া থোকহল্লিবসি ইন্দিয়া সরকারদগী অয়াবা ফংলব্রা হায়বা ৱাফমসু লাক্লি। মতম অমগী কংগ্রেস লৈঙাকপু নৎত্রগা ইবোবীগী সরকারবু অতন্ননা শীংনদুনা মখোয়গী ওইবা চীংগী লমদমশিংদা মণিপুর লৈঙাক্কী চৎন-কাংলোন চৎনহনখিদে। মখোয়দা শীংনরকপা, মখোয়গী মায়োক্তা লৈবা সি এম য়াওনা সরকারগী ফম্লাইবা অমত্তগী য়াথং ইনখিদে। থোইনা হেন্না ময়েক শেংলিবদি সি এম ইবোবীগী উখুল খোঙচত্তা বোম তোপ নোংমৈ য়াওনা এক্সুস তৌরকপগী থৌদোক ইন্দিয়া সরকারসু খঙলবনি অদুবু করম্বা অরোনবা এজেন্দা লৈবনো খণ্ডনা ঙসি ফাওবদা ইন্দিয়া লৈঙাক্না এন এস সি এন আই এমবু চৈরাক পিখিদে। ফ্রেমৱার্ক এগ্রিমেন্টকী ফোদোক্তবা এজেন্দাদা "য়াই" হায়রা হনবক্লি।

অদোমগী
বিসি খুমন ইম্ফাল

হকচাংগী ফীবম কায়দনা থম্বদা চীঞ্জাক্কী থৌদাং

সালিনী সুক্লা

হাইদ্রবাদতা লৈরিবা 'নেসনেল ইন্সটিট্যুট ওব ন্যুট্রিসন' (এন আই এন) গী ডিরেক্টর ডা টি সি রঘু রামনা হায়- "মীত্রংগুন্না হকচাংবু ফহনবা ঙম্বা চিঞ্জাক মখল লৈতে, অদুম্নমক চিঞ্জাক মখল খরদি মশীঙগী চাং য়াম্না ৱাংনা য়াওবনা চাশিনবদা মতম খরা হেন্না চঙই হায়ববু য়াওরিবা 'কেলোরি' গী চাংদি নেম্না য়াওবা লৈরি, মসিগুম্বা মখলগী চিঞ্জাকশিং অসি চাশীনবদা অরাম খৌরাংবগী চাং হন্থ হনদুনা হকচাং নোয়খৎহল্লক্রুবা মচাকশিং হন্থথহল্লকই।"

মসিনি হকচাং নোয়খৎ-চাউখৎহনদনবগী খ্বাইদগী ফরবা পাম্বৈ। মসিগীদমক্তদি চাবদসু হাওবা, পূক থন্না চাবগী অপেনবদুসু অদুম্মক পোকপা, অমরোমদনা থাউ অমসুং কেলোরিগী শরুক্তি য়াম্না নেম্না য়াওবা মখলগী চিঞ্জাক মখলশিং খনদুনা হৌজিক মতমগী মীওই ঐখোয়না তঙাইফদনা চাবগী মথৌ তারকই।

মতাঙ অসিদা ৱারেং অসিবু সধারন মীওই অমনা পাবদা ভাব তানবগীদমক্তা ঐখোয়না চাশিন-থকচিল্লিবা চিঞ্জাকশিংদা য়াওরিবা 'কেলোরি' অমদি 'ফেট' কী শরুক হায়রিবসি করিনো হায়বদু শম্পৎপনা পলহৌবা চুমগনি খল্লি।

কেলোরিঃ

চিঞ্জাকশিং চাশিন-থকচিনবদা মীওইবগী হকচাংনা ফংলিবা 'কেলোরি' হায়রিবসি করিনো হায়বসি খঙনবগীদমক্তা য়াম্না লায়বা মওঙগী খুদম অমা থমজরি-

হৌজিক মতমদা চেন্নরিবা ইঞ্জিন পানবা গাড়ী মখলশিংদা য়েংলসি। গাড়ী অমবু ইঞ্জিন ঙংদুনা চেলহন্নবগীদমক্তা ডিজল নৎত্রগা পেট্রোলগী থাউ হাপ্পা দরকার লৈ। হাপকদৌরিবা থাউশিং অদু গাড়ী মখল মান্নদবগী মতুং ইন্না থাউ হাপফম টেঙ্কিদা থাউ লিটর ৫-৭-১০-২০-৩০-৪০ দগী হেন্না অমুক্তদা হাপ্পা য়ারোই হায়বসিমসু ঐখোয়না খঙই। থাউ লিটর ৫ দমক চনবা গাড়ীগী টেঙ্কি অমদা থাউ লিটর ৫ হাপচিনখ্রবদি গাড়ী অদু চেলহনবমক নৎত্রবসু ইঞ্জিন ঙঙহনদুনা হাপচিনখ্রিবা থাউশিং অদু ময়েং তাহনদ্রিফাওবা নৌনা থাউ হাপচিনবা য়াররোই। অদুগা টেঙ্কিদা হাপচিনখ্রিবা থাউ অদু পূম্লোই লোয়শিনখ্রবা ওইরগনা গাড়ীগী ইঞ্জিন অদু ঙঙউ য়াররোই, গাড়ীদুসু চেল্লু য়াররোই। অসুন্না মীওইবা অমগী হকচাং অসিবুসু ঐখোয়না ইঞ্জিন পানবা গাড়ী অমনি হায়না লৌরবদি, পূন্সি অসিনা হিংলিবমখৈদি হকচাংগী ইঞ্জিন অসি ঙংহনদুনা মথৌ লেপ্তনা তৌহন্নবগীদমক থাউ (ইনর্জি/শক্তি) গী দরকার লৈরকই। মসিদা মীওইবগী হকচাং ইঞ্জিন্না মথৌ তারিবা থাউ মখল অসিনি ঐখোয়না চাশিন-থকচিন্নরিবা চিঞ্জাকশিংদগী ফংলিবা 'কেলোরি' হায়রিবসিনি। অদুবু, খূৎশেমগী ইঞ্জিনগা মীওইবগী হকচাং ইঞ্জিনগা চাউনা খেন্নরি/খূৎশেমগী ইঞ্জিন অমদদি মাগী টেঙ্কিদা চনবা ঙম্লিবা থাউঙী চাং অদুদগী হেন্না অমুক্তদা হাপচিনবা য়ারোই, অনৌবা হাপচিনগে হায়রগদি হান্নগীদু টেঙ্কিদগী খাইদোকখিবা নৎত্রগা ইঞ্জিন ঙংহনদুনা শীজিন্নথোকখিবা হায়বসি তঙাইফদে। অদুগা মীওইবগী হকচাং ইঞ্জিনদা চঙলিবা 'কেলোরি' হায়রিবা থাউ মখল অসিদি অমুক্তা চাং অশুক্তগী হেন্না হাপচিনবা য়ারোই হায়বা অমা লৈতে, হাপচিল্লিমখৈ চনগনি, হকচাং ইঞ্জিন চলাইবা চলাইদবা হায়বগী থোইদোকপা লৈতে, হেন্না হাপচিল্লকপা থাউ খুদিংমক হকচাং মনূংদা তুংশিন তুংশিনদুনা অদুম্মক পৈশিনদুনা লৈশিল্লকখিগনি, অদুগা মসিনা পৈশিনবা হেনগৎলি মতীক মীওই অমগী হকচাং অসি নোয়খৎ চাউখৎপা হেনগৎলক্কনি।

ফেট (অশেংবা ৱাহম্বোক্তা মতোঙ থাউ)ঃ

'ফেট' হায়রিবা থাউ মখল অসিসু ঐখোয়না চানা-থক্ররিবা চিঞ্জাকশিংদগী হকচাংনা ফংবা পোৎশক অমনি। মসিমদি saturates, monounsatrrates অমদি polyunsaturates হায়দুনা মখল অহুম থোক্না খায়দোকই। 'ফেট হায়রিবা অসিসু মীওই অমগী হকচাং নোয়খৎহল্লকপদা অচৌবা থৌদাং লৌরিবা মচাক অমনি হায়বসিমদি ঐখোয়না নীংশিনদুনতা লৈনগদবমক্লি হায়বসিমদি মতাঙ অসিদা পঞ্জহৌগে।

ঐখোয় মীওইবদা খ্বাইদগী লুরিবা ৱাফম অমনা অরাম খৌরাংবা পোকপা হায়বসিনি। মসিবু পোক্লবদি মীওই অয়াম্বদি পূক থন্নবা অপাম - অপাম্বা খনদুনা নৎত্রগা অফং-অফংবা চাশিন থকচিন্নরিবা ঙক্লি। চাশিন-থকচিল্লি মতীক হকচাং মনূংদা কেলোরি অমসুং ফেটকী চাং হেন্না হেন্না চঙহন্নরবনি। মদুগী চাং হেন্না ৱাংখৎলি মতীক মীওই অদুগী হকচাংদু হেন্না হেন্না নোয়খৎ-চাউখৎলকপা তাবনি। মদু থোকহল্লোই হায়রগনা হকচাংদা চঙহল্লিবা কেলোরি অমসুং ফেটশিং অদু হকচাংগী ইঞ্জিন্না শীজিন্নথোকহনদুনা তুমহনখিনবা হোৎনবগী মথৌ তাই। মতাঙ অসিদা অমুক খঙজিন্নবিহৌগদবা অমনা, 'ফেট' কী মতাঙদদি হকচাংনা শীজিন্নথোকপা শুকঙম ঙমদনা মরোল মরোল থাগৎপগুম লৈহৌরগদবা মখলগী য়াওরি হায়বসিনি।

ঙসিগী যুগ অসিদদি মীওই অয়াম্বনা হকচাং হুমাং তাবা থবক শুবগী মহুত্তা চৌক্রিনচিংবা ফম্ফমশিংদা নুঙাইনা ফম্নরগা থবক শুনবনা অয়াম্বা ওইনরক্লে। যূমদগী মপান থোক্তুনা চথোক-চৎশিন তৌবা মতমদসু অচেনবা গাড়ীগী মতেঙনা পাঙ্গল ইৱা-ৱানদ্রবনা অয়াম্বা ওইরক্লে। অদুনা হৌজিক মতমগী মীওই অয়াম্বদি মশা মশাগী হকচাং মনূংদা মসুম অসুম তুঙশিলহল্লকপদগী ফিভম শোক্না হকচাং নোয়বা হায়বদু ওইনরক্লে। মসিদা মীওই অয়াম্বনা খঙনবু ওইরবসু খঙদনবু ওইরবসু থৌ-ৱা ইশা শানদ্রিবা অমসুং মিপাইবা পোক্লদ্রিয়বদি-হকচাং নোয়খৎপনা মীওই অমগী মশাদা তমথী-তমথীরবা লায়না মখল মখা কয়ামুক পোকহল্লক্তুনা মমল য়াম্লবা পূন্সি কয়াবু লাইবক থীবা নংহল্লি হায়বসিনি। হকচাং নোয়খৎপনা ওইহল্লকপা য়াবা লায়না মখলশিং অসি য়ামখ্রে। ময়াম অদু ৱারেং অসিদা লোয়নমক পল্লবগী হেন্না কান্নবা লৈরোই, তঙাইফদনা পল্লবদা-মীয়ান্না য়াম্না লুনা অমসুং কিনা লৌনরিবা 'থমোয়গী লায়না', 'ডাইবিটিজ', 'ব্লড প্রেসর' নচিংবা পূন্সি অমবু ইরায় লায়না লোইশিলহনবা ঙম্বা লায়নাশিং অসিগী হৌরকফম মরূগী চাদা ৯০ দি হকচাং নোইবদগীনি। মরম অদুনা হৌজিক মতমগী মীওইশিং, মরূ ওইনা পাঙ্গলগী শক্তিদা হুমাং তানা থবক শুনদ্রবশিংগীদমক্তদি মানা মানা নুংতিগী ওইবা পূন্সিদা চাশিন -থকচিন্নরিবা চিঞ্জাকশিংনা মখোয়গী মশাদা পীরক্লিবা কোলোরি অমসুং ফেটকী চাং অদু হকচাংনা মথৌ তারিবদুদগী য়ারিমখৈ হেলহনদনবা হোৎনবা হায়বসি হকচাং ফনা লৈনবগী খ্বাইদগী থোইরবা হকচাং শাজেল মখল অমনি। শাজেল অসিবু নিয়ম চুন্না চত্থনবগীদমক্তনা চাশিন-থকচিন্নগদৌরিবা চিঞ্জাক্কী মখলশিং অমদি মদুদা য়াওরমগদৌরিবা কেলোরিগী চাংশিং অদু মুন্না খঙজিনবগী মথৌ তাই। মসিদা ঐখোয়না অমুক মীওই অমগী হকচাং অমবু মশাগী নোয়ফম (লূমফম) থোকপা চাংদগী হেল্লে, চানবা চাংদগী মশা নোয়খৎলে হায়বশিং অদু তাংদাংবা খঙনবগীদমক্তা মরক-মরক্তা হকচাংগী অরূম্বা ওম্বোক্তুনা অরূম্বদু খঙদোক্লবিবা ফৈ। মদু য়েংথোকপদা খুদোং চানবগীদমক মীওই অমগী হকচাংনা লূমফম থোকপগী চাং ওইনা মেডিকেল সাইন্সনা হোত্তোক্তুনা পীরবা চার্ট মখাদা পীজরি-

অৱাংবা (ফুটতা)	নূপীদা লূমগদবা চাং (কেজিদা)	নূপাদা লূমগদবা চাং (কেজিদা)
৪.৮	৪৬	–
৪.৯	৪৭	–
৪.১০	৪৯	–
৪.১১	৫০	–
৫.০	৫১	–
৫.১	৫৩	৫৬
৫.২	৫৪	৫৮
৫.৩	৫৬	৫৯
৫.৪	৫৮	৬০
৫.৫	৬০	৬২
৫.৬	৬২	৬৪
৫.৭	৬৪	৬৬
৫.৮	৬৫	৬৬
৫.৯	৬৭	৬৯
৫.১০	৬৯	৭২
৫.১১	–	৭৪
৬.০	–	৭৬
৬.১	–	৭৮
৬.২	–	৮০
৬.৩	–	৮২

মথক্কী চার্ট অসিদা পীরিবা অরূম্বগী চাং অসিদগী চাংচত্তা কেজি ৭-১০ ফাওবগী চাংদা হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলক্রবা মীওইদুদি মশানা চারি-থক্লিবা চিঞ্জাকশিংদগী ফংলকপা কেলোরি অমসুং ফেটকী চাং হেল্লদুনা মশা নোয়খৎলবনি হায়না লৌবা য়ারে। অদুগুম্বা মীওইদি মশানা চারিবা চিঞ্জাক্কী চাং হন্থবা নৎত্রগনা কেলোরি অমসুং ফেটকী চাং নেম্বা চিঞ্জাক খনদুনা চাবা নৎত্রগনা অমুক মশাদা হেনগৎলক্লিবা কেলোরি অমসুং ফেটকী শরূকশিং অদু তুমহনখিনবা হকচাং শাজেল তৌবগী তঙাইফদবা লৈরে।

টেক্নিকল ওইবা মওঙদা 'কেলোরি' গী ৱাহম্বোক পীবা তারবদি থর্মোডাইনামিক্সকী ফোর্ম্যুলানচিংবা পনদুনা হায়বগী মথৌ তারক্কনি, ৱারেং অসিদা মদু কোৎশিল্লবগী মথৌ তাদে। ঐখোয়না খঙজিনবা য়ারিবা হায়ববু কেলোরি হায়বসি 'ইনর্জি' (মৈশা/শক্তি) চাং খঙনবা য়াম্না পীকপা য়ুনিট অমনি। য়ুনিট অসি পীকমনবনা মরম ওইদুনা ঐখোয়না হৌজিক কেলোরি ১ হায়বা তারবদি মদু কিলোকেলোরি ১, হায়বদি কোলোরি ১০০০ হায়রিবনি হায়না অদুম্মক লৌনরে। খুদম ওইনা-ঙৌদুনা হৌদোক্লবা য়েরুম গ্রাম ১০০দা কেলোরি ১৭৯ য়াওই হায়রিবসিদা ঐখোয়না খঙগদবসি কেলোরি ১৭৯০০০ য়াওই হায়বসিনি।

সধারন মীওই অমগী হকচাংনা চাংচত্তা নোংমদা কেলোরি ২৫০০ রোম মথৌ তাই। মসি ফংনবা চাব-থকপা তাই। চাং অসিদগী কনাগুম্বা মীওই অমনা কেলোরিগী চাং হন্তহল্লগে হায়দুনা চিঞ্জাক কয়ামুক থিংজদুনা হোৎনজরবসু মীওই অমগী হকচাংদা নোংমদা কেলোরি ১০০০ দগী ৱাৎহনবা তারবদি মীওই অদুগী মশা শোন থরক্কনি, লোয়ননা লায়না কয়ামুক পোক্লক্লবগী মরূ হুল্লক্কনি।

অমরোমদা মীওই অমগী হকচাংনা নোংমদা দরকার লৈরিবা কেলোরিগী চাং অদুদগী হেলহনবা তারগনা অহেনবা শরুক্ত তুমহনখিনবা হকচাংনা থবক তৌবা তাই, মদু নৎত্রগা অমুক হকচাং নোয়খৎলক্তুনা খুদোং থিরক্লীঙাই মরম কয়ামুক ওইরক্কনি। খুদম ওইনা-মীওই অমনা নোংমগী মনূংদা ব্রেড গ্রাম ১০০ (কেলোরি ২৩৫), বট্টর গ্রাম ২৫ (কেলোরি ১৮৫), ওম্লেট গ্রাম ১০০ (কেলোরি ১৭৯), শঙ্গোম গ্লাস ১ (কেলোরি ১৩৮), এপ্পল গ্রাম ১০০ (কেলোরি ৪২), য়াইমরপ চাউবা লফোই ১ (কেলোরি ১২৫), অয়ূক অমসুং নুমিদাংদা অচম্বা এন্সাং খরগা কোন্নবা চাক পুখম অমমম (কেলোরি ১৩০০), চা নৎত্রগা কোফি থকপদা চিনি গ্রাম ২৫ (কেলোরি ১০০), য়েন গ্রাম ১০০ গী অথোঙবা (কেলোরি ২৫০), অসিনচিংবা চিঞ্জাকশিং চাশিন থকচিনবদগী নোংমদা পূন্না কেলোরি ২৫৬১ ফংলে হায়না লৌরসি। মীওই অসিনা নোংমদুগী মনূংদা পূং ১০ রোম ফমুংদা নুঙাইনা তুমদুনা লৈরে হায়না লৌরসি (মী অমনা পূং অমা তুম্বদা হকচাংদগী কেলোরি ৬৫ মাঙই), লেমহৌরিবা পূং ১৪ গী মনূংদগী পূং ৯ গুম্বা অমনা কার তোংদুনা ওফিসফাওবা চৎলগা চৌক্রিদা নুঙাইনা ফমদুনা চে-চাংগী থবক খরা য়েংশিল্লরগা হল্লকপদা চংহনখ্রে হায়না লৌরসি (মসিগুম্বা থবক অসিদা মওই অমনা য়াম্লবদা পূং অমদা কেলোরি ১০০ রোম মাঙহনবা ঙমই), পূং ২ রোমগী মতম অমনা ময়ূমদা পাউচেনচিংবা পাবগী , টিভি য়েংবগী, অমদি ইমুং মনূং চামিন -থকমিন্নবদা (অসিগুম্বা অসিদনা মীওই অমগী হকচাংনা পূং অমদা কেলোরি ৮০ রোম শীজিন্নবা ঙমই), লেমহৌরিবা পূং ৩ গী মতম অমনা ইরু-মায়থজবা, যূমদা মী উনবা অমদি চখোক্লবগী অমসুং হঞ্জিল্লকপগী থৌরাং তৌবদা চঙহল্লসি (মসিগুম্বা থবক অসিদা মীওই অমগী হকচাংনা পূংদা কেলোরি ২০০ রোম মাঙহনবা ঙমই)।

মথক্কী নূপা অসিগী হকচাংনা নোংমগী নুমিৎ অসিদা পূন্না ফংখ্রিবা কেলোরি ২৫৬১ গী মনূংদগী মহাক্না মাঙহনখ্রিবা কেলোরিগী চাংনা সুপ্পগী ২৩১০ খক্তমক ওইরে। লেমহৌরিবা কেলোরি ২৫০ রোম অসিবু মাগী হকচাংদগী মাঙহনখিনবা খরা হেন্না থবক নৎত্রগা শাজেল তৌহৌদ্রগদি কেলোরিশিং অসি মাগী হকচাংদা মথঙ মথঙ তুংশিনদুনা লৈশিল্লক্রগনি। মদুনা মরম ওইরদুনা নূপা অসি মতম খরগী মনূংদা মতীক মপা চানদনা নোয়রবা মী অমা শোয়দনা ওইরক্লগনি।

মথক্কীশিং অসিদগী ঐখোয়না খঙবা ঙম্লিবসি, মীওই অমনা মশাগী হকচাংবু নোয়খৎহল্লোই হায়রবদি মশানা নোংমদা চারি-থক্লিবা চিঞ্জাক্তগী ফংলিবা কেলোরিশিং অদু থবক শু-নোমদুনা নৎত্রগনা শাজেল তৌদুনা শীজিন্নথোকখিনবা হোৎনবা নৎত্রগা চিঞ্জাক্তগী ফংলকপা কেলোরিগী চাং হন্থহন্নবা হোৎনবা হায়বসি তঙাইফদে। মসি ওইথোকহন্নবগী অরায়বা উপাই অমা হায়বা তারগনা ঐখোয়না চিঞ্জাক ওইনা চাশিনবা মতমদা পূক্তি চপ চানা থনগদবা ওইরবসু চিঞ্জাক্তুদা য়াওরিবা কেলোরি অমসুং ফেটকী চাংদি য়াম্না নেম্না য়াওবা চিঞ্জাক খল্লগা চাবিবা হায়বসিনি।

অঙাং নাওয়োক নাওকোনবা অমসুং পীজ পীথকপা

ডা. মদন কতারিয়া

পিক্লিবা অঙাংশীংদাঃ

পোকপা কুইদ্রিবা অঙাংশীংগী মশাদা, পাঙ্গলগী শক্তি (ইনর্জি) অসি অকক্লনা খরতমক ফংই। করিগুম্বদা অঙাংনবু মশা ঙমদ্রবদি, মশাদা য়াওজবা শক্তি খুদিংমক হেক্তা মাংজহনখী। মরম অদুনা পম্বদনা লয়েংবিহৌদ্রবদী অঙাং অদু চাওজন থীরক্কনী, ময়াং কংশিল্লক্কনী। অদুনা, অঙাংনবু মশা ঙমদবগী মওংদা ইনবী-পিথকপিবদা থওইরক্তবগী মওং খঙবীরবদি অখঙ-অহৈ ডাক্তরশীংগা তানবিগদবনী।

খোম থক্লিবা অঙাংনা য়াম্না তোইনা কপ্লবদি মবুক থন্দবনা মরম ওইরম্বসু য়াই। মসিসু অঙাংনা চাওজন থীবগী মরূ ওইবা মচাক অমনি। মরম অদুনা অঙাংবু তোইনা খোম ইনবীদুনা মবুক থলহনবীনবা হোৎনবীবা তঙাইফদে। করিগুম্বা, খোমথোক মরাং কাইদবা ওইরবদি অখঙ-অহৈশীংগা তানবীদুনা অতৈ চিঞ্জাক (মরূ ওইনা থা ৩ শুদ্রিবা অঙাংশিংদা, থা ৩ শুখ্রবদি অতৈমপং ওইবা চিঞ্জাকশিং পিজবিবা য়ারে) সনবীদুনা মশাগী ফংফম থোকপা চিঞ্জাক ফংহনবিগদবনী।

খোমচুপ শিজিন্নদুনা অতৈ চিঞ্জাক ইনবিদুনা অঙাংবু য়োকপীবা মতমদা (মরূ ওইনা শঙ্গোম পাউদর) য়ানশিনবিরীবা ঈশিং অমদি শঙ্গোমগী চাং অদু ৱাৎপা নত্তগা হেনবা তারগসু অঙাংবু চাওজন থীহনবগী মরম ওইহল্লি। মরম অদুনা পাউদর শঙ্গোমগী চাং অদু ৱাৎপা নত্তগা হেনবা তারগসু অঙাংবু চাওজন থীহনবগী মরম ওইহল্লি। মরম অদুনা পাউদর শঙ্গোম-চিঞ্জাকপু অঙাংগীদমক শেম শাবীবা মতমদা কম্পেনিনা ইদুনা তাক্লকপা য়ানশিনগদবা ঈশিং নৎত্রগা শঙ্গোমগী চাং অদু কাইহন্দনা য়ানবিগদবনী। থা অহুম শুরবা অঙাংনা করিগুম্বা মবুক লাম্বা নত্তবদা খৌরাংবা (ঈশিং) পোক্লক্লবদি ঈশিংবু শঙ্গোমদা য়ানশিন্দুনা পিথকপিবগী মহুত্তা ঈশিং (শৌহন্দুনা লোম্বোক্লবা) ওইনা ইনবীবনা হেন্না ফৈ। পিক্লিবা অঙাংবু ঈশিং-শঙ্গোম-চিঞ্জাক ইনবীবা মতমদা মহৌশানা চুন্না লৌনরবা ৱাফম অমদি- করিগুম্বা অঙাং অদুদা ইনবিরীবা অদু খজিক্তা ফাওবা লেমদনা চিংদুনা থকখ্রবদি মবুক পেন্দ্রি হায়বনি। মরম অদুনা ইনবিরীবা লোইনমক থকখ্রবদী খরগা অমুক ইনবিগদবনী।

অঙাংনা চহি মপুং ফারকপদা

অঙাংনা উপতুনা-লেপ্তুনা চৎলকপা হৌরকপা মতাংদা মমা-মপা অয়াম্বনা মচাগী চাও-শাংবা অমদি নোই-পেনবা কয়াগীদমক্তা খোইরাংনৈ। মতাং অসিদা মমা-মপা ওইবশীংনা খঙবিগদবদী- কনা-কনাগুম্বা অঙাং খরদি মহৌশানা মশা পাবগী মওং (Slim) ওই। অসিগুম্বা অঙাংশীং অসিগীদমক্তী মখোয়গী চহি মতাংদা চাফম থোকপা চিঞ্জাকপু নিংথিনা চাদুনা মশা মউ খিংনা লৈরিমখৈদি থোইদোক্না চিংননিঙাই লৈতে। অদুবু করিগুম্বা, অঙাং অমনা মশাগী চহিগা চাননা, ৱাং -চাউগদবা চাং অদুদগী য়ান্নমক থিম্বরক্লবদি, মদু "হোরমোন" মখলশিং ৱাৎপনা মরম ওইরম্বসু য়াই। মসিগীদমক্তী অখঙ-অহৈ শীংনা অঙাংদুগী ঈ চাংয়েং তৌদুনা য়েংলগা ৱাৎলিবা "হোরমোন" নৎত্রগা হোরমোনশিং অদু অঙাং অদুনা পুঙকক চাওদ্রিবা ফাওবা ইঞ্জেক্সন (কাপ্প) তৌবগী দরকার লৈ।

অঙাংগী মপুক্লিং অমসুং চাওজন থীবা

অঙাংনবু চাওজন থীরবদি, ঐখোয়না মদুবু লাইনা তিলনা নৎত্রগা মশাদা অশোয়বা অমা নৎত্রগা অমা লৈবনরা হায়দুনা হেক্তা খন্নৈ। অমরোমদা মপুক্লিং লৈতাদ্রবা, লাংতক্লরবা অঙাংসু চাওজন থীগল্লি। মরম অদুনা চাওজন থীরবা অঙাং অমবু য়াম্না কুপ্পা য়েংবীবা মতমদা, মশাদা করিগুম্বা লাইনা তিলনা নৎত্রগা অশোয়বা অমত্তা থেংনবিদ্রবদী, অঙাংগী মপুক্লিংদা অকী-তুজুংবা ৱাফম, লাংতক্লবা-নুঙাইতবা, পেন্দবা কয়ানচিংবা ৱাখল কয়া ফুমজিন্দুনা লৈরবরা হায়বসি খঙদোকপীনবা হোৎনবিগদবনী। মদুদা, অঙাংগী থমোয়দা যুমগী ওইবা নৎত্রগা স্কুলগী ওইবা নৎত্রগা অতৈ থৌদোক নৎত্রগা ৱাফম অমা নৎত্রগা অমনা মরম ওইদুনা মপুক্লিং লৈতাহন্দবগী মওং থেংনবিরবদী, মমা-মপা ওইবশীংনা নুংশি-চানবীবা ৱাহৈ -ৱাতা কয়ানা অঙাংগী ৱাখলবু চিংনবা-নুঙাইতবা কয়াদুদগী কোকহনবীনবা হোৎনবিগদবনী।

অঙাংদা নম-হাবিরোইদবনী

অঙাং অমা, ময়াং কংবা মাঞ্জরগসু মশা খিংনা লৈরবা নৎত্রগা ডাক্তর য়েংলুবদা করি থোইদোক্তে হায়বা খঙলবদি, নুংশি নোই-পেলহন্নিংই হায়দুনা মঙোন্দা মহাক্না চাজনিংদবা চিঞ্জাকশিংবু ফনা হাউদুনসু নম-হাদুনা পিজ-পিথকপিরোইদবনী। চাজনিংদবা চিঞ্জাক অমবু নমদুনা পিজবা তারবদি অঙাংগী মশাদা হান্ননা লৈজরম্বা চিঞ্জাক তুমহনন্নবগী শক্তি অদু মাংশিল্লক্তুনা অকায়বা কয়া লাকই।

অঙাং অয়াম্বনা নোংমগী চানরীবা চাক্লেনশিংগী মরক্তা অচোই-অপা হায়বদি বিস্কিট, ৱাফর (অলুচিপ) নচিংবা কান্নবদি মাল্লগা অশেংবদা কান্নদবা ঙামোক চাশিনদুনা চাক্লেন্দা চাগদবা চিঞ্জাক্কি চাং হন্থনদুনা মচি ওইবা চিঞ্জাক ফংনবদা ৱাহল্লি। মসিগীদমকসু মমা-মপা ওইবীশীংনা চেকশিনবিগদবনী।

অঙাং হায়বসি মহৌশানা করিগুম্বা চিঞ্জাক অমা নৎত্রগা অমা চাদুনা লৈনিংগল্লী। অদুনা অঙাং অমনা করিগুম্বা চিঞ্জাক অমা চাও হায়বা য়াদবা হায়বসিমক্তবু- মবুক থল্লবা, চিঞ্জাক্তু হৈনদদুনা পামদবা, চিঞ্জাক্কি মওং মতৌদা হঙ্গোইবা পোকপা হায়বশিং অসি ওইগনি। মরম অদুনা অঙাং অমবু মশা মউ ফনবগীদমক্তা পিজবীগদবা চিঞ্জাক খুদিংমক অঙাংদুনা পামজবা মওংদা ওইহনবীবা হায়বসিসু তঙাইফদে। অঙাংবু কীহন্দুনা (অদু তৌনী নৎত্রগা তৌরোই নৎত্রগা ফুনি চৈনি) পিজ-পিথকপিরোইদবনি। কীহনবগী মহুত্তা অদু চারবদি মহাক্না পামজবা অমা পাংথোকপিগনী হায়দুনা থেম্বনা অঙাংগী মশাদা চানিং থক্লিংবা পোকহল্লী।

চাওখৎলকপগী মতুং ইন্না অঙাংশিংগী ৱাখলদসু ঙসিদি খঙ-উবা কয়া হেনগৎলে। মমা-মপা ওইবশীংনা করিগুম্বা চিঞ্জাক অমনা মচাগী মশা-মউ ফবা হেনগৎকনি হায়না থাজরদুনা মদুবু পিজ-পিথকপীবা মতমদা নম-হাবীবা নৎত্রগা কীহনবিবগী মহুত্তা, চিঞ্জাক অদু তঙাইফদনা, চাদবা য়াদে হায়বগী মরমশিংবু নিংথিনা হায়বী-তাকপীবনা অচুম্বা থৌওং ওইগনি।

করিগুম্বা অফবা চিঞ্জাক অমবু অঙাং অমনা কা হেন্না পামজদুনা চাজবদা অথিংবা পিবীগনু। মহাক্না চাজনীংদবা চীঞ্জাক অমবু নমদুনা পিজ-পিথক্লবা হোৎনরুবদা, মহাক্না চাজনিংলম্বা অদু ফাওবা চানিংখীদবা য়াই।

অঙাংনা চাগদবা পুখম-প্লেটতা অমুক্তদা চিঞ্জাক য়াম্না হাপ্পিরোইদবনী। খজিক-খজিক হাপ্পিদুনা মপূক পেন্না ওক্ত্রিবা ফাওবা পিজবিগদবনী। মসিনা অঙাং অমনা মশানা চারিবা চিঞ্জাকপু ওক্লে-ওক্ত্রি হায়বদু চপ চানা লেপচবদা মতেং পাংই। অমুক্তদা য়াম্না মরাং কাইনা হাপ্তুনা পিজরবদি মদু নে-তানা চাজবগী মহুত্তা, লোয়নমক চাবা ঙমগদ্রা-ঙমলোয়দ্রা হায়বা অঙাংগী ৱাখল কয়ানা মপূক্লিংদা লাংতক্লহনবা পোকহল্লী।

পিক্লি-নৌরীবা অঙাংশীংবু নাওয়োক-নাওকোনবীবা মতমদা, মমা-মপা ওইবশীংনা মচাশিংগী চাও-শাংলকপা, মপূং-মরৈ ফারকপা কয়াবু মচাগী চহি মতাংগা চানবা মওংদা ওইরক্লিবরা হায়বগী চপ-চাবা খঙদোকপীনবা চাং নাইনা অখঙ-অহৈ ডাক্তরশীংদা য়েংথোকহনবিগদবনী। করিগুম্বা মশাগী অৱাৎপা অমা নৎত্রগা অমনা মরম ওইদুনা চাওজন থীরম্বা তারবদি মদু চুমথোকপিনবা হোৎনবীদুনা, মচাশীংবু মতিক চানা মপূং মরৈ ফাহনবীদুনা সমাজগী তুংগী য়ুম্বী অমমম ওইহনবীবা ঙম্নবা হোৎনবা হায়বসি মমা-মপা ওইবশীংনা মচা ওইবশিংগীদমক্তা তঙাইফদনা লৌফম থোক্লবা দায়ত্বনি।