এডিটোরিয়েল

নীংঙোল চাক্কৌবা লাকপসিদা

অহাম্বমক্তদা মণিপুরগী মফম খুদিংমক্তা লৈরিবা নীংঙোল পুম্নমক্কী মফমদা মরুওইনা পাউচে অসিবু পাবীরিবা য়ুমথোং খুদিংদা লৈবীরিবা নীংঙোল ওইবী পুম্নমক্তা নীংঙোল চাক্কৌবা নুমিৎনা লাকপা পাউচে অসিগী লৈরিবা ষ্টাফ পুম্নমক্কী মহুৎ শীঙ্গরগা য়াইফ পাউজেল পীঙরি। নুমিৎ অসি নত্রগা ফেষ্টিভেল অসি মালেমগী অতৈ মীওই কাংলুপ অমত্তনা পাঙথোক্তবা মণিপুরিশিংখক্তনা পাঙথোকপা নাংৰী ওইবা ফেষ্টিভেল অমনি। নুমিৎসিদা ষ্টেট অসিদা লৈবা মীয়ামগী লুপ কয়ানা চিংমী তম্গীগী নিংঙোল কয়াবু হৌখিবা চহি খরদগী পুম্না চাক্কৌবগী থৌরম কয়া শিন্দুনা লাক্লি। মসিগী মরম অমনা মপাল্লমদগী চংশিক্লকপা চৎনবী কয়া অদুদগী মণিপুরগী অমত্তা ওইবা পুরারিগী চৎনরোল অদুদা শিংনবা কয়া লাকপদু থেংননবা হোৎনবদা অপুম্বগী শক্তমদু শাগৎনবা হোৎনবনি। মুন্নিমশিংগী ইদ, খুষ্টানশিংগী খুষ্টামসনচিংবা ফেষ্টিভেলশিংনা চাং তাম্বরা য়াবা মণিপুরীশিংগী ফেষ্টিভেল অমা হায়রগাদি নীংঙোল চাক্কৌবা হায়বসিনি। মহৌশাদগী নুংশি চায়না হিংমীন্নরকপা য়েলহৌমী কাংলুপ পুম্ববু অমত্তা ওইবগী রাখক্লোন্দা পুরক্লবা হোৎনবগীদমক অচৌবা তাঙ্গা অমা ফেষ্টিভেল অসিনা পীরি। ফেষ্টিভেল অসিদা মপুংওইবা মণিপুরগী য়েলহৌমী কাংলুপ ওইরিবা মৈতৈশিংনা পুম্না খুন্দা, লৈতামিন্নদুনা লাক্লবা য়েলহৌমী কাংলুপ খুদিংমক্তা অমত্তা ওইবগী পাউজেল পীদুনা লাক্লিবনি হায়বসিদি মণিপুরদা পুম্না হিংমীন্নরকপা মীওই পুম্বনা খঙলিবনি। অসিগুম্বা য়াম্না য়ুনিক ওইবা ফেষ্টিভেল অসিদা মহৌাদগী হৌনা মণিপুরী পুম্বনা শরুক য়ামিন্নরক্লি। অতৈ লাইনিং লীচৎ চৎপশিংগী তোঙান তোঙাম্বা থৌরমশিংদা মহৌশাদগী হৌনা মণিপুরি পুম্বনা শরুক য়ামিন্নরক্লি। অতৈ লাইনিং লীচৎ চৎপশিংগী তোঙান তোঙাম্বা ফেষ্টিভেলশিংদসু মণিপুরীশিংনা পুম্না শরুক য়ামিন্নদুনা লাকপা ঙাক্তা ওইবনা নীংঙোল চাক্কৌবদসু পুম্না শরুক য়াবা হায়বসি মশানা তাবনি। অসিগুম্বা চাওবনা মণিপুরীশিংগী নুমিৎ অসিনা লাকপদা মণিপুর সরকারনা পোং চৈগী মমল লেপ্পদি ঙমদবগুম উই। মরুওইনা ঙাবু পাম্না চানবা ষ্টেট অসিদা ঙাগী পোথোক অসিগী তঙাইফদবা চংবা দিমান্দ অদু মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টনা পুথোকপা ঙমত্রি। হন্দক ফেষ্টিভেল অসিগা মরী লৈননা পাংথোকপা ঙাগী মেলাদসু মরী লৈনবশিংনা ঙাগী পোথোক মতিক চানা পুথোকপা ঙমদে হায়বসি মমাং চহিদা হায়খিবদুগা চপ মান্নবা অদুম্বক ফোংদোকই। চহিসিদা থেংনখিবা খুদোংচাদবা অমনা হঙ্গিন-হঙ্গিন থোকখিবা ঈচাওনা মরম ওইরগা ঙাগী ফার্ম কয়া ঈশিং থুমদুনা চীংঙোল চাক্কৌবদা ফানবা পান্দমদা য়োকখিবা ঙা কয়া ফার্মশিংদগী চেহ্লোকখিবা অসিনি। মসিদা ঙায়োক ফার্ম তৌজরিবা মীওই নত্রগা মীওইশিংদা নেচরেল কেলামেটি অদুনা নঙহনখিবা অরাবা অমসুং নীংবা কায়খিবা কয়াদুগী মতিক চাবা ক্ষেতিপূরন পীবা ঙমত্রি।

মসিপুম্নমক ওইরগা ঈচাওনা য়ারিবমখৈ ঙাগী ফার্মশিংদা শোকহন্দনবা অমসুং মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টনা ঙামী শিংবু কম্পেপসেট তৌনবা থৌরাংশিং লৌখৎফম থোকই। মপানদগী পুশিল্লকপা ঙাশিংগী মমলসু লল্লোহদা লেপহরা হায়বসি সরকারগী অশোইবা ওইহনি। সরকারগী থৌশিলনা মরম ওইরগা মীয়ামদা রাহহদি চুম্লোই। ষ্টেটকী ঙামীশিংগী ফিডম হেয়া ফগৎহন্দুনা ঈকং অমসুং ঈচাওগী মতমদসু ঙায়োক পুত্রিশিংদা ঈশিং রাৎহন্দনবা নত্রগা ঈশিং হেয়া চাওবনা ঙাশিং চেহ্লোকখিদনবা থৌরাংশিং লৌখৎফগা লোইহনা লৌউবা য়াবা লম অমসুং ঙা য়োকপা য়াবা লমশিংগী মফমশিং খন্দোক্লগা মখোয়শিংদু কন্দুনা ঙাক শেদ্রবগী তঙাইফদবা লৈ। মসিদা মরী লৈনবশিংদা খঙহঞ্জনিংবা অমনা ঙায়োক পুম্বি নত্রগা লম লৈতবা মীওইশিংদা শেদ্ধ পীবিদবা অমসুং সরকারগী ওইনা লৈরিবা ফিসরিক দিপার্টমেন্টকী ঙায়োক ফার্মশিংগী ওইনসু অচৌবা কম্পিটিসন তৌনহবীয়ু। মদুদা ঙা- মচা পুথোকপগী অমদি মপুং ফানা ঙাশিং পুথোকপগা ঙম্বা সরকারগী ফার্মশিংদসু মনা পীবীবা তারগদি সরকারনা অহোংবা মমলদা মীয়ামদা ঙা ফংহদদা অচৌবা মতেং ওইশগ্রা হায়বদুসু য়েংশিলহন্নিই। পুম্নমকসিদা মীয়ামগী থেংনবা প্রোগ্রেম ওইরগসু নিংঙোলশিংনদি ঙাবু পাম্না চাবননা নিংঙোলশিংদা খুদোল তম্নবা ঙাদি মরাং কায়না পুথোকসি। নীংঙোল চাক্কৌবা মতম্না লাকপদা ঙাগী মেলা তৌবনদি ঙাথোক হেনগৎকনি থাজদে।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

ঐখোয় মিৎকপ থোক্লসিকো

ইকয় খুম্নজরিবা এদিটর,

মমাং চহি ২০১৪ দা পাংথোকখিবা হিয়াংলম কেন্দ্রগী বাই ইলেক্সন্দা মণিপুরগী টিফ মিনিষ্টর অমদি মহাক্কী কাউসিল ওফ মিনিষ্টর এম এল এ অমদি এম পিশিংনা হিয়াংলম কেন্দ্রসি পুমন্নং লংহেনগনি হায়না তাকপীরকম্মী। মতমদুদা হিয়াংলম কেন্দ্রগী পোষ্টিং খুদিংমক্তা এম এল এ মিনিষ্টর ২-৩ থমদুনা মশল পারার মনি পরারদা কংগ্রেসনা চাওনা মাই পাকখি। মতমদু হিয়াংলম কেন্দ্রসি পুমন্নং লংহেনগনি তাকপীরশিং ঙসিদি তুমিং ফাওবা পায়খিল্লে।

এম এল এ মিনিষ্টর ময়ায়া পুমন্নং লংহেনগনি হায়বা অদুদি হন্দক্কী ঈশিং ইচাওনা পুমন্নং লংহেনবীদুনা কেন্দ্রসিগী ঙায়োক পুম্বি কয়া য়াওনা মহৈ মারোং মাংহল তাকহন্দুনা কেন্দ্রসিগী প্রজ্ঞাশিং কোজা খুৎ হাণ্ডুনা খাংলিবা অসিনা শাখিনি।

থৌবাল দিষ্ট্রিক্কী মনুদা খ্বাইদগী শোখবা কেন্দ্রদি হিয়াংলম কেন্দ্রনি হায়বসি ময়েক শংনো তাকপীবা ঙম্বা লুচিংবা অমা ফাওবা লৈতবসি কেন্দ্রসিগী অচৌবা লাইবক থীবনি। ইলেক্সন মতম হৌরকপদা ভোং খঙমক লেপকনি খনবা মীওই কয়াশিং খোরকপসিনা ঙসি কেন্দ্রা কয়াগী মনুংদা কাংখ থাং তাদুনা লৈরে।

থৌবাল দিষ্ট্রিক্কী কেন্দ্র নিপানগী য়াম্নবা ঈশিংবু হিয়াংলম কেন্দ্রসিদা চহি লিশাং শিংনা থাজিন্দুনা নাং খরদং চুবদা কেন্দ্রসিদা ভত্তনা ইচাও থোক্লনা চহি কয়া অমাঅতা থোকখিবদা ঙসিগী সরকারসিনা তেংবাংশিং শিখিবা য়াওম্বরগে? লৌমী পিশ্রী কয়াশিংনা সেসলাইজ বেছশিংদগী লোলশিং লৌদুনা ইমু মনু মচা মতশিং থাক্লবা হোৎনবদা লোন শিংবা ঙমদবা বেছশিংনা লিংগেল নোটিচ থাদুনা লোজিমিংগী মথক্তা এক্সন লৌনবা হোৎনরিবশিং কেন্দ্রসিদা থোকখিবা সেসনেল কেলামিটি অসিগী য়েংবীরগা মরী লৈনবা বেছকি ষ্টাফ অমদি সরকারনা অখয়বা মিৎয়েয় চংবীদুনা লৌমী শিন্নীশিংনা থেংনরিবা অরাবা খুদোংথিবশিং কোক্লবা হোৎনবীয়ু।

হিয়াংলম কেন্দ্রসিগা থংনা লৈরিবা রাগগাই কেন্দ্রা অসিগী ইয়েয়ন হংঙম লি পি দা মোরদন ভিলেজ অমা শেম্নবা থৌরাংশিং লৈম্লে। ঙসিগী হিয়াংলম কেন্দ্রদি থৌবাল দিষ্ট্রিক্কী কেন্দ্র ৮ নিপানগী অমোং অকাই থমক্ম দস বিনগী থাক্তা ঙসিগী সরকারসিনা চহি মখা তানা থম্বীশংগৌরিবনো?

মণিপুরগী অমত্তা ঙাইরবা লোক্তাক পাংকী হেক মথংদা লৈরিবা পাং অমা হায়বা তারবদি পুমলেন পাংনি হায়রিবা পাং অসিগু চহি খুদিংগী হিয়াংগৈগী ১৫ নি পানবা পুন্সিমা পুম্মিত্তা পুমলেন দে হায়না পালন থৌরম পাংথোক্লনা লাক্লিবা থাং অমনি।

হায়রিবা পুমলেন পাং অসি হিয়াংলম কেন্দ্রখক্তদা লৈবা পাং অমনি। থৌবাল দিষ্ট্রিক্কীসগী মনুদা খ্বাইদগী তুরিষ্টশিংগী মফম চাবদি হিয়াংলম কেন্দ্রদনি। অদুবু কেন্দ্রসিগী মতিক চাবা লুচিংবা লৈতবনা কেন্দ্রসি কেন্দ্র কয়াগী মনুংদা খ্বাইদগী মশক থিবা কেন্দ্র অমা ওইদুনা লৈরে।

মতম অমদা কেন্দ্রসিগী হংগাম,আলু, কোবীনা মণিপুর তংখায় অমা থাক্লখদিং ঙসিদি ইরোদুংদা য়াতদুনা লৈম্লে। ইরোদুংদা মনি লৈরিবশিং থীনবা ঐখোয় মিৎকপ থোক্লসিকো।

অদোমগী
কোন্থৌজম মনিহার সিংহ
সেকমাইজিন খুনৌ।

টি বি (যক্ষ্মার) গী লায়না

রার্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসন গী মতুইয়া টি বি নারে হায়বসি মীওই অমগী লোক্তা ট্রাবর্কল বেসিক্লি হায়বা মহিক মখল অমা য়াওবদুবুনি। মসি মাইকোবেক্টেরিয়ম ট্রাবর্কুলোসিস কৌবা মহিক অমনা থোকহনবা লৌনগনবা লায়না অমনি।

হৌরকফমঃ

টি বি হায়বসি মীওইবদা নাগনবা অমসুং লৌনগনবা লায়নাশিংগী মরক্তা খ্বাইদগী শিগনবা লায়নানি। চাওরক্লা মীওই লাক্ষ ১৩০ নত্রগা পৃথিবীগী অপুম্বা মীশিংগী শরুক ৩ থোকপগী অমদি ট্রাবর্কল বেসিক্লি হায়বা মহিকসিনা নাহল্লি। চহি অমদা পৃথিবী পুহণী ওইনা মীওই লাক্ষ ৮০ রোমদি লায়না অসিনা নারে হায়না খঙদোকপা ঙমই অদুনা লাক্ষ ৩০ বুনা লায়না অসিনা শিহল্লি। অমুক্তসু হৌজিত্তি চাওখৎলক্লি বা লৈবাকশিদেফাওবা ঐহৌঃ আইঃ ডিঃ মহিক শন্দোরকপ্পা মরম ওইদুনা টি বি লাকশিন্নবা পায়খৎপা থৌরমশিংদা অচৌবা অপনবা ওইরি। মসিনা নুপী-নুপা, জাৎ-বিজাৎ খাক্তনা পৃথিবী শিনবা থুনা মরুওইনা লায়রবা মীওইশিংদা হেয়া নাহল্লি। অদুম্নমক নৌরিবা অঙাংশিংবু বি সি জি হায়না খঙনবা হিদাক কাপথোক্তুনা লায়না অসিবু ভুং কৌহনা লাইথুংলক্তনবা হোৎনবগী খুদোচোবদি লৈরবনি হায়বসি ঐখোয় খুদিংমক্তা নিশিংনগদবনি।

লাইওঃ

- চয়োল ২ দগী হেয়া লোক খুরবা।
- চয়োল ২দগী হেয়া লাইহৌ হৌবা (নুমিদাংরোইরমদা লাইহৌ হৌবা অমসুং নুমিদাংদা ঙমাং কাংবা)।
- চয়োল ৩ দগী হেয়া থবাক নারবা।
- লোক খুবদা ঈ য়াওরবা।
- হকচাংগী অরুক্ল হন্থরক্লবা।
- ইচোক চোকথবা অমসুং চানিং-থক্লিংবা ফাওদবা। অঙাংশিং অমদি নহা ওইরিবা মীওইশিংদা লিম্প নোডস হায়বা মহিক মখল অমা চলেবসু টি বি গী লাইওং অমনি হায়না।

টি বি লাইথুংলকপা য়াবগী মরমশিংঃ

১। খুঙ্গাদা লৈবা চাব-থকপা মরাং কায়ক্তদ্রবা লাইরবা মীওইশিং, মী য়াম্না কুংবা মফম, কারখানা য়াম্না লৈবনা নুংশিং-নুংশা শেংহন্দবা মফমশিং, শেংদবা থক্লবা ঈশিং, অকোয়বা লু-নান্দবা অমসুং মৈথু শিঙ্গিরবনচিংবশিং অসি টি বি লাইথুংলকপগী মরুওইবা মরম ওইহল্লি।

২। টি বি মহিক চংলবা মীওইগা পুম্না লৈমিয়বদগীসু লাইথুং অসি লৌনরকই।

টি বি নাবগী অহানবা তাঙ্কঙঃ

মমাঙদা ট্রাবর্কল বেসিক্লস হায়রিবা মহিক অসি চংদ্রিবা মীওইদা লাইওং উৎলকই। মসি অয়াম্বনা অঙাংশিংদা উবা যংই, মসিবু অঙাংদা টি বি নাবগী মওং হায়নসু খঙউ।

থবোম্বীদা নাবা নত্তবা টি বি

টি বি মহিক্লা হকচাংগী ক্সায় অমদা হেক্তা চংবা ঙমই অদুগা মসিনা শোকহল্লিবা ক্সায়ক্তুগী মতুইয়া খোংবা লাইওং উৎলকই। মরম অসিনা মেনিনজাইটিস, এবডোমিনেল ডিজিজ, এসাইটিস , জেনিটো য়ুরিনারি কমপ্লেক্টস, লিমফোডিনোপেঠি, পেরিকার্ডাটিস অমসুং ইন্ট্রাক্রেনিএল হায়রিবা লায়না মখলশিংগী তোঙান-তোঙানবা লাইয়েং টি বি গী রাফম নিশিংনগদবনি।

টি বি মতৌ করম্না শন্দোরকপগেঃ

টি বি না নারবা মীওই অমনা শিংপা তিন-লোক্তা লায়নাসিবু অতোপ্পা মীওই অমদা শন্দোকপা ঙমই। বি সি জি গী হিদাক কাপথোক্তিবা অঙাং অমনা টি বি না মহিক চলেকপা য়াবগী থাক য়াম্না রাংই। মহিক চলেবা মমাদগী মঙ্গদসু শন্দোকই।

কনাগুম্বা মীওই অমগী ইমুংদা টি বি নাবা লৈরবদিঃ

- ইমুং অদুগী মীপুম খুদিংমক টি বি গী চাংয়েংবীগদবনি।
- অঙাংশিংবু টি বি গী হিদাক কাপথোকপগীদবনি।
- টি বি লাইথুংলবা মীওই অমনা লোক খুবা মতমদা চীন খুল্লীগদবনি লোয়েননা কৈদৌঙেদসু লৈমায়দা লোক-তিন শিংতোকলোইদবনি। লাইথুংলবা মীওইনা মখুম খুল্লা পাত্র অমদা লোক-তিন শিংপীগদবনি অদুগা নুমিদাংদা পাত্রদু হেক হেক মৈ থোদোকপীগদবনি।
- টি বি না নারবদি খুদত্তা লায়েংথোকপীয়ু। কনাগুম্বা টি বি না নাবা ফম্বরা মীওই অমনদি অতোপ্পাদা অমুক শন্দোরক্লরেরই।
- ইমুং অমদা টি বি গী লায়েং চাং নাইনা চৎথরিবা মীওই অমনা তোঙম্না চাবা নত্রগা তুরগী দরকারনি ওইদে।

লায়না মশক খঙদোকপাঃ

১। লোক্কী চাংয়েংঃ কনাগুম্বা মীওই অমবু টি বি না নারমায়ে হায়না চিংনরবদি মহাকপু হকশেলগী লায়েংশঙ অমদা লোক্কী চাংয়েংগীদমক্তা পুবীগদবনি। লোক্তা টি বি মহিক য়াওরম্বা তারবদি টি বি গী লায়েং চৎথগনি য়াওরমদ্রগনা এক্সরেগীদমক থাগনি। লোক্তা এসিড ফাষ্ট বেসিক্লি হায়বা চাংয়েং নত্রগা ঝিএল নিলসন গী নিয়ম নত্রগা ফ্লোরেসেন্স মাইক্রোস্কোপি শিঙ্গিন্নদুনা পাংথোকপা চাংয়েংশিং তৌগনি।

২। ট্রাবর্কুলিন-মানটোক্স (ডিশাগী চাংয়েং)ঃ

মানটোক্সকী চাংয়েং হায়বা অসি তৌবদা পোজিটিভ ওইরবদি হায়না ট্রাবর্কল বেসিক্লস কৌবা মহিকসি চংলে হায়বা তাকপনি অদুবু মহিকসি চংলগা নারে খঙলবা মীওইগীদমক্তদি চাংয়েং অসি দরকার ওইদে। অদুম ওইনমক মানটোক্স টেষ্ট অসিনা অপীকপা অঙাংশিংগীদমক্তদি লায়না মশক খঙদোকপদা নত্রগা মমাঙদা টি বি গী মহিক চংখ্রে। খঙহনবদা অচৌবা মঙেং ওই।

নারিঙৈ মনুংদা তৌগদবা চেকশিন থৌরাংঃ

১। প্রোটিন ডিটামিন অমসুং হকচাংদা পাঙ্গল পীবা ঙমবগী চাং য়াম্না য়াওবা চিঙ্গাক হেক ঙম্রিমখৈ মরাং কায়না চাবীগদবনি।

২। পোথাবা য়াম্না দরকার ওই। লায়েংদুনা খর হেয়া ফগৎহক্তিবা ফাওবা অরুক্ল অমসুং চোকথগদবা থবকশিং তৌরহৈদবনি। অনাবনা থবক ক্সয়া শুরবদি চোকথবা নত্রগা নুংশাশ্বর হোনবদা রাবনচিংবা থোক্লক্লনি।

৩। মতিকচানা পোথাবা অমসুং তুম্নবা হোৎনগদবনি।

৪। অনাবগী কাদু নুংশিৎ-নুংশা মরাং কায়না চহেনগদবনি লোয়েননা অক্সোয়বগী ফিচমশিংবু লু-নান্না থবগদবনি।

হৌজিক্কী মতমদদি (ডোতস) 'ডাইরেক্টি ওবজার্ভ ট্রিটমেন্ট সোর্ট কোর্স' (DOTS) হায়বদি-'হাকথেংননা অতেনবা মতমদা লায়েবা ' হায়বা লায়েং মখল অমনা খ্বাইদগী হেয়া শেল চংদনা অতেনবা মতমদা অনাবা ফগৎহনবগী চাং হেনগৎহনবগা লোয়েননা টি বি শন্দোকপগী চাংসু হন্থহল্লে।

ডোতস গী মরুওইবা মরম মত্তাখক লৈঃ

১। খ্বাইদগী অহানবদা টি বি লাইথুংলবা মীওইশিং মশক খঙদোকপনি। অসুম তৌরবদি মখোয়বু মতম চানা লায়েংহৌদুনা যহনবা ঙমগনি।

২। হেল্থ রার্ক্সনা অনাবগী হিদাক চাবগী মতম অমসুং মখোয়গী মওং মতৌ পুম্নমক কুপ্পা য়েংশিংবীগদবনি।

৩। টি বি লাইথুংলবা মীওই অমবু চাং নাইনা লেপ্তুনা লায়েংবীগদবনি। মসিনা মখোয়বু শোয়দনমক্কী যহনবা ঙম্রগী অথোইবা উপায়নি।

৪। সোর্ট কেৰ্স কেমোঠেরাপী হায়না খঙনবা টি বি যহনবা হিদাক অসি অকক্লবা মতমগী মনুংদা চপ চাবা চাংদুনা শিঙ্গিয়গনি।

৫। সরকারগী ময়াকৈন্দগীসু টি বি গীদমকত্তা হেল্থ রার্কশিংনা পায়খৎলকপা ডোতস লায়েংগী মওং অসিদা মতেং পাংথোবা হায়বসিনা টি বি শন্দোকপা থিংনবা ইহান হান্না পায়খৎপা থৌরাং ওইহনবীগদবনি।

তৌগদবশিংঃ

১। মপুং ফনা ফগৎলক্লিবা ফাওবা হিদাক চাবা ত্রেকলোইহনবনি।

২। সাইড ইফেক্ট লাক্লবদি অখঙ-অহৈ ডাক্তরশিংদা তানবীগদবনি।

– ডাঃ লক্ষ্মি থুঙ্গিপ

হকচাং নোয়খৎহন্দনবা চাবা

হায়ত্রবাদতা লৈরিবা 'স্নেলল ইন্সটিট্যুট ওব ন্যুট্রিসন' (এন আই এন) গী ডিরেক্টর ডা টি সি রঘু রামনা হায়, ''মীত্রংগুম্না হকচাংবু ফহনবা ঙম্না চিঙ্গাক মখল লৈতে, অদুম্নমক চিঙ্গাক মখল খরদি মশিংগী চাং য়াম্না রাংনা য়াওবনা চাশিন্দদা মতম খরা হেয়া চঙই হায়ববু য়াওরিবা 'কেলোরি' গী চাংদি নেম্না য়াওবা লৈরি, মসিগুম্না মখলগী চিঙ্গাকশিং অসি চাশিনবদা অরাম খৌরাংবগী চাং হন্থহনদুনা হকচাং নোয়খৎহল্লক্লবা মচাকশিং হন্থথহল্লকই।''

মসিনি হকচাং নোয়খৎ-চাউখৎহনদনবগী খ্বাইদগী ফরবা পাম্বে। মসিগীদমক্তদি চাবদসু হাওবা , পুক খল্লা চাবগী অপেনবদুসু অদুম্মক পোকপা, অমরোমদনা থাডি অমসুং কেলোরিগী শরুক্তি য়াম্না নেম্না য়াওবা মখলগী চিঙ্গাক মখলশিং খন্দুনা হৌজিক মতমগী মীওই ঐখোয়না তঙাইফদনা চাবগী মথৌ তারকই।

মতাং অসিদা ৱারে অসিবু সধারন মীওই অমনা পাবদা ভাব তানবগীদমক্তা ঐখোয়না চাশিন-থকচিল্লিবা চিঙ্গাকশিংদা য়াওরিবা 'কেলোরি' অমদি 'ফেট' কী শরুক হায়রিবসি করিনো হায়বদু শম্পৎনা পলহৌবা চুমগনি খঙ্গি ।

কেলোরিঃ

চিঙ্গাকশিং চাশিন-থকচিনবদা মীওইবগী হকচাংদা ফংলিবা 'কেলোরি' হায়রিবসি করিনো হায়বসি খঙনবগীদমক্তা য়াম্না লায়বা মওংগী খুদম অমা থমজরি। হৌজিক মতমদা চোরেরিবা ইঙ্গিন পানবা গারি মখলশিংদা য়েংলসি। গারি অমবু ইঙ্গিন ঙংদুনা চেলহয়বগীদমকতা ডিজল নত্রগা পেট্রোলগী থাউ হাপা দরকার ওই । হাপকদৌরিবা থাউশিং অদু গারী মখল মান্নবগী মতুং ইয়া থাউ হাপফম টেম্ব্রিদা থা লিটর ৫-৭-১০-২০-৩০-৪০ দগী হেয়া অমুক্তদা হাম্না য়ারোই হায়বসিমসু ঐখোয়না খঙই। থাউ লিটর ৫দেমক চনবা গারীগী টেম্ব্রি অমদা থাউ লিটর ৫ হাপচিন্নবদি গারী অদু চেলহনবমক নত্রবসু ইঙ্গিন ঙংহন্দুনা হাপচিন্নিবা থাউশিং অদু ময়েং তাহনদ্রিফাওবা নৌনা থাই হাপচিনবা য়াররোই। অদুগা টেম্ব্রিদা হাপচিনন্নিবা থাউ অদু পুন্সোই লোয়শিনখ্রবা ওইরগনা গারীগী ইঙ্গিন অদু ঙংউ য়ারোরই, গারীদুসু চেল্লু য়াররোই। অসুম্না মীওইবা অমগী হকচাং অসিবুসু ঐখোয়না ইঙ্গিন পানবা গারী অমনি হায়না লৌরবদি, পুন্সি অসিনা হিংলিবমখৈদি হকচাংগী ইঙ্গিন অসি ঙংহন্দুনা মথৌ লেপ্তুনা তৌহয়বগীদমক থাউ (ইনর্ভি) গী সরকার লৈরকই। মসিদা মীওইবগী হকচাং ইঙ্গিন্না মথৌ তারিবা থাউ মখল অসিনি ঐখোয়না চাশিন-থকচিন্নরিবা চিঙ্গাকশিংদগী ফংলিবা 'কেলোরি' হায়রিবসিনি। অদুবু, খুৎশেমগী ইঙ্গিনগী মীওইবগী হকচাং ইঙ্গিনগা চাউনা খেয়রি খুৎশেমগী ইঙ্গিন অমদদি মাগী টেম্ব্রিদা চনবা ঙম্রিবা থাউগী চাং অদুদগী হেয়া অমুক্তদা হাপচিনবা য়ারোই, অনৌবা হাপচিনগে হায়রগদি হায়গীসু টেম্বিদগী খায়দোকখিবা নত্রগনা ইঙ্গিন ঙংহন্দুনা শীজিয়থোকখিবা হায়বসি তঙাইফদে। অদুগা মীওইবগী হকচাং ইঙ্গিনদা চঙলিবা 'কেলোরি' হায়রিবা থাউ মখল অসিদি অমুক্তা চাং অশুক্তগী চাং হেয়া হাপচিনবা য়ারোই হায়বা অমা লৈতে, হাপচিন্নিমখৈ চনগনি, হকচাং ইঙ্গিন চলাইবা চলাইদবা হায়বগী থোইদোকপা লৈতে, হেয়া হাপচিন্নকপা থাউ খুদিংমক হকচাং মনুংদা তুংশিন তুংশিন্দুনা অদুম্মক পৈশিন্দুনা লৈশিল্লকখিগনি, অদুগা মসিনা পৈশিনবা হেনগৎলি মতিক মীওই অমগী হকচাং অসি নোয়খৎ চাউখৎপা হেনগৎলক্লনি।

ফেট (অশেংবা ৱাহন্থোক্তা মতোঙ থাউঃ ফেট' হায়রিবা থাউ মখল অসিসু ঐখোয়না চাম থক্লরিবা চিঙ্গাকশিংদগী হকচাংনা ফংবা পোংশক অমনি মসিমদি saturates,monousaturates অমদি polyunsaturates হায়দুনা মখল অহুম থোক্লা খায়দোকই। 'ফেট' হায়রিবা অসিসু মীওই অমগী হকচাং নোয়খৎহল্লকপা অচৌবা থৌঙাং মচাক অমনি হায়বসিমদি ঐখোয়না নীংশিংন্দুনা লৈগথবমক্লি হায়বসিমদি মতাঙ অসিদা পঞ্জৌহৌগে।

ঐখোয় মীওইবদা খ্বাইদগী লুরিবা ৱাফম অমনা অরাম খৌরাংবা পোকপা হায়বসিনি। মসিবু পোক্লকবি মীওই অয়াম্বদি পুক থয়বা অপাম-অপাম্বা খন্দুনা নত্রগা অফং-অফংবা চাশিন থকচিন্নরিবা ঙাক্লি। চাশিন-থকচিল্লি মতিক হকচাং মনুংদা কেলোরি অমসুং ফেটকী চাং হেয়া হেয়া চঙহয়রিবনি। মদুগী চাং হেয়া রাংখৎলি মতিক মীওই অদুগী হকচাংদু হেয়া নোয়খৎ-চাউখৎলকপা তাবনি। মদু থোকহল্লোই হায়রগনা হকচাংদা চঙহল্লিবা কেলোরি অমসুং ফেটশিং অদু হকচাংগী ইঙ্গিন্না শীজিয়থোকহন্দুনা তুমহনখিনবা হোৎননবগী মথৌ তাই। মতাঙ অসিদা অমুক খঙজিন্নবিহৌগদবা অমনা, 'ফেট' কী মতাংদদি হকচাংনা শীজিয়থোকপা শুকঙম ঙমদনা মরোল মরোল থাগৎপগুম লৈহৌরগদবা মখলগী য়াওরি হায়বসিনি।

ঙসিগী যুগ অসিদদি মীওই অয়াম্বনা হকচাং ঙমাং তাবা থবক শুবগী মহুত্তা চৌক্লিনচিংবা ফম্বমশিংদা নুঙইনা ফম্বরগা থবক শুনবনা অয়াম্বা ওইনরক্লে। য়ুমদগী মপান থোক্লনা চখোক-চৎশিন ত্রৌবা মতমদসু অচেনবা গারীগী মতেঙনা পাঙ্গল ইরা-রানদ্রবনা অয়াম্বনা ওইরক্লে। অদুনা হৌজিক মতমগী মীওই অয়াম্বদি মশা মশাগী হকচাংগী ইঙ্গিন্না নোংমদা চঙগদৌরিবা কেলোরিগী চাংদগী হেয়া মশাদা চঙহন্দুনা অহেনবা কেলোরিগী শরুক ময়াম অমা হকচাং মনুংদা অসুম অসুম তুঙশিলহল্লকপদগী ফিচম শোক্লা হকচাং নোয়বা হায়বদু ওইনরক্লে। মসিদা মীওই অয়াম্বনা খঙনবু ওইরবসু খঙদনবু ওইরবসু থৌ রা ইশা শানদ্রিবা অমসুং মিপাইবা পোক্লদ্রিবদি হকচাং নোয়খৎপনা মীওই অমগী মশাদা তমথৌ-তমথৌরবা য়াম্না মখল মখা কয়ামুক পোকহল্লক্তুনা মমল য়াম্রবা পুন্সি কয়াবু লাইবক থীবা নংহল্লি হায়বসিনি। হকচাং নোয়খৎপনা ওইহল্লকপা য়াবা লায়না মখলশিং অসি য়ামল্লে। ময়াম অদু ৱারে অসিদা লোয়নমক পল্লবগী হেয়া কায়বা লৈরোই, তঙাইফদনা পল্লবগী হেয়া কায়বা লৈরোই, মীয়াম্না য়াম্না লুনা অমসুং কিননা লৌনরিবা 'থংম্নায়গী লায়না', 'তাইবিচিজ', 'ব্লড প্রেসর' নচিংবা পুন্সি অমবু ইরায় লায়না লোইশিলহনবা ঙম্না লায়নাশিং অসিগী হৌরকফম মরুগী চাদা ৯০ দি হকচাং নোইহদগীনি। মরম অদুনা হৌজিক মতমগী মীওইশিং, মরু ওইনা পাঙ্গলগী শক্তিদা ঙমাং তানা থবক শুন্সবশিংগীদমক্তদি মানা মানা নুংতিগী ওইবা পুন্সিদা চাশিন-থকচিন্নরিবা চিঙ্গাকশিংনা মখোয়গী মশাদা পীরক্লিবা কেলোরি অমসুং ফেটকী চাং অদু হকচাংনা মথৌ তারিবদুদগী য়ারিমখৈ হেলহনদনবা হোৎননবা হায়বসি হকচাং ফনা লৈনবগী খ্বাইদগী থোইরবা হকচাং শাজেল মখল অমনি। শাজেল অসিবু নিয়ম চুম্না চথনবগীদমক্তনা চাশিন-থকচিন্নগদৌরিবা চিঙ্গাক্কী মখলশিং অমদি মদুদা য়াওরমগদৌরবা চাংশিং অদু মুন্না খঙজিনবগী মথৌ তাই। মসিদা ঐখোয়না অমুক মীওই অমগী হকচাং অমবু মশাগী নোয়ফম (লূমফম) থোকপা চাদদী হেল্লে, চানবা চাদদী মশা নোয়খৎলে হায়বশিং অদু তাংদাংবা খঙনবগীদমক্তা মরক-মরক্তা হকচাংগী অরুক্লা ওস্থোক্তুনা অরুক্লবু খঙদোক্লবিবা ফে। মদু য়েংথোকপদা খুদোং চানবগীদমক মীওই অমগী হকচাংনা লূমফম থোকপগী চাং ওইনা মেডিকেল সাইন্সনা হোত্তোক্তুনা পীরবা চার্ট মখাদা পীজরি-মথক্কী চার্ট অসিদা পীরিবা অরুম্নগী চাং অসিদগী চাংচত্তা কেজি ৭-১০ ফাওবগী চাংদা হকচাংগী অরুক্লা হেনগৎলক্লবা মীওইদুদি মশানা চারি-থক্লিবা চিঙ্গাকশিংদগী ফংলকপা কেলোরি অমসুং ফেটকী চাং হেল্লদুনা মশা নোয়খৎলবনি হায়না লৌবা য়ারে। অদুগুম্না মীওইদি মশানা চারিবা চিঙ্গাক্কী চাং হন্থবা নত্তগনা কেলোরি অমসুং ফেটকী চাং নেম্না চিঙ্গাক খনদুনা চাবা নত্তগনা অমুক মশাদা হেনগলিক্লিবা কেলোরি অমসুং ফেটকী শরাকশিং অদু তুমহনখিনবা হকচাং শাজেল তৌবগী তঙাইফদবা লৈরে।

টেক্লিকল ওইবা মওঙদা 'কেলোরি গী রাহন্থোক পীবা তারবদি থর্মোডাইনামিক্সকী ফোর্মুলানচিংবা পনদুনা হায়বগী মথৌ তারক্লনি, ৱারে অসিদা মদু কোংশিল্লবগী মথৌ তাদে। ঐখোয়না খঙজিনবা য়ারিবা হায়ববু কেলোরি হায়বসি 'ইনর্জি' (মৈশা-শক্তি) চাং খঙনবা য়াম্না পীকপা য়ুনিট অমনি। য়ুনিট অসি পীকমনবনা মরম ওইদুনা ঐখোয়না হৌজিক কেলোনি ১ হায়বা তারবদি মদু কিলোকেলোরি ১, হায়বদি কেলোরি ১০০০ হায়রিবনি হায়না অদুম্মক লৌনরে। খুদম ওইনা- ভৌদুনা হৌদোক্লবা য়েরুম গ্রাম ১০০দা কেলোরি ১৭৯ য়াওই হায়রিবসিদা ঐখোয়না খঙগদবসি কেলোরি ১৭৯০০০ য়াওস হায়বসিনি।

সধারন মীওই অমগী হকচাংনা