এডিটোরিয়েল

ঙমখৈগীদমক লেপ্পা নুমিৎ জুন ১৮

মনিং মখা তন্না নিংথৌ পানবা লৈবাক অমা ওইরম্না মপিপুরনা ইন্দিয়ান য়ুনিয়নগী মনুং চনখিবা মতমদা লৈজবা লৈবাক অসিগী ঙমখৈ করিগুম্না অমত্তা মাখা নত্রগা কায়বা য়ারোই হায়বসি ঙসিসু মীয়ামগী অমত্তা ঙাইরবা খোল্লাও ওইরি। মসিগীদমক অপুনবগী পাঙ্গল শাগৎতুনা ঐখোয় অমত্তা ওইনা লেপসি হায়বদু থেৎখাং কয়ারক্তা উৎপসু ঙমখ্রে। লোয়ননা ভারত সরকারদসু মসিগী অকনবা শাফু পীবা ঙমখ্রে। লৈবাক অমগী নত্রগা ষ্টেট অমগী ঙমখৈ হায়বসি লৈবাক নত্রগা ষ্টেট অদুগী ইতিহাসকা অদুমক শাগোন্নদুনা লৈরিবনি। অমরোম্দা মপিপুরদি অথৌবা ইপা–ইপুশিংনা য়াত্রুনা থম্বীরম্না অমসুং মতম অদুগী বৃটিস ইন্দিয়া লৈঙাক্রসু য়ারবা ঙমখৈগা লোয়ননা মপিপুরদ অসি ভারতকা নোংমতদা মনিং মখা তন্না লৈবাক ওইখিবনি। অরা–নোংপোক হায়না খংনরিবা লমদম অসি মপিপুরে, ত্রিপুরা অমসুং অসাম ষ্টেটনা শাবনি। হৌজিক্তি অসামদগী নাগাল্লেন্দ, মীজোরাম, মেঘলয়া, অরুনাচল প্রদেস থোকখিবগা লোয়েননা পুম্নমক সিষ্টর ষ্টেট ওইনা পুন্না লৈমীয়ারিবনি। অদুনা মপিপুর অমসুং ত্রিপুরাগী ঙমখৈ অসিদি ভারত সরকারনা য়াৎথৈবা নত্তে, ভারত্তা পুনবা মতমদা য়াওজখিবনি। মরম অদুনা কনানসু ঙমখৈদা খুৎ–থীজেনিকম থোক্তে হায়বসি অখৎ–অহৈশিংগী অকনবা মতনি। মসিদা ভারত সরকারনসু য়ানগী ঈঙিৎ পীদুনা শাংলবা মতম অসি লৈরক্লিবনি। মতাং অমদা মপিপুরগী লম ওইরম্না কবো ভেল্লিবু ভারত সরকারনা য়ুমথংনরিবা বর্মা হৌজিক্না ম্যান্মারদা পীথোক্লক্তদগী নিংদোল পোয়দুনা হৌজিকসু লৈরিবনি। ঙমখৈ ঙাকপা নত্রগা কনবা নত্রগা শেন্নবা হায়বসি হৌজিকসু য়াম্না সেপিটিব ইশু অমা ওইনা লৈরি। মসি ভারত সরকারগী মতৎ অদুননি হায়বা অসিসু পুম্নমক্না হায়নরিবা খংনরিবনি।

হৌজিক চহি কয়াগী মমাংদগী ষ্টেট অসিগী মীয়ামদা লাংতক্লবা অমগা লোয়েননা ঐখোয়গী ইপা ইপুশিংনা য়াৎপিরম্না, থম্বীরম্না ঙমখৈ অসি য়াত্রা থম্নবা অকনবা ঈহৌ চংশিল্লক্লি। মসিগী মরুওইবা মরমদি য়ুমথংনরিবা লৈবাক নত্রগা ষ্টেনা জাতি কাংলুপ অমসুং লাইনিং লাইশোনগী মরুমদা মখোয়গী ঙমখৈ পাকখোক চাওখোক্লবা হোৎনবদা মপিপুরগী ঙমখৈদা মীতাহকপদগীনি। অতোপ্পা অমনা কনক্লিক জোন ওইরিবা লমদম অসিদা কাংলুপ অমগী অপাম্না অনিংবা থুংহন্নবা হোৎনবদা অতোপ্পা কাংলুপকী ইতিহাসতা শাফু পীরকপদগী অচৌবা য়াথোক ওইদুনা লাকপনি। পুম্নমক অসি ভারত সরকারনা মুন্না খংফম থোকই। লৈরিবা কনক্লিক সিচুয়েসন কে অসি কোকহন্নবা হোৎনবা হায়বা অসিদি সরকারগী মখৌনি। তৌইগুম্বসুং মদুনা অতোপ্পা কাংলুপ অমদা শাফু পীবদি চুমদে, পীফমসু থোক্তে। রাফম অসিদি পুম্নমক্না য়ানরিবনি, ঙাইহাক লৈতনা হায়দুনতা লাক্লবনি অদুবু ইং ২০০১ গী জুন তাং ১৪দা ভারত সরকারগা সিজ ফায়ার তৌনুনা শান্তিগী রারি শানরিবা এন এস সি এন (আই এম) না বেজোককী সিজ ফায়ার এগ্রিমেন্টতা অকক্লবা মফম থমদবা হায়বা রাফম অমা হাপচিংখিবদগী মদুনা মপিপুরগী ঙমখৈদা শাফু পীরে হায়না য়ানিংদবা ফোংদোকখিবগা লোয়েননা অকনবা ঈরাং থোকখি। মদুমক্না মীয়ামগী পুক্লিংদা লৈতাহনখিদে। মতম অদু সেন্টরদা বি জে পিনা লুচিবা এন দি এ সরকার লৈরিউদেনি। ঈহৌ অদুদা মপিপুর মৈ হৌখি। জুন তাং ১৮দি মদুগী চপ–চাবা মশক উৎখি। মপিপুর ঙমখৈগীদমক মরৈপাক নিংবা অথৌবা ১৮না থরায় কংখি অদুগা কয়ানা শোকখি। ভারত সরকারনসু অকক্লবা মফম থমদবা হায়বা রাহৈশিং অদু এগ্রিমেন্টতগী লৌথোক্লে হায়না লাউথোকখি। অদুবু চপ চাবা মীয়ামগী রাখলদা পোখাবা ফংলগ্রা, চিংনবা অদু কোকহন্নবা ঙমলগা হায়বা অদুদি হৌজিকসু রাহং ওইনা অদুমক লৈরি। থৌদোক অদুদা সরকার অমসুং মীয়ামগী লন থুম কয়া মাং তাকখিবতা নত্তনা মীওই ১৮গী পুন্সি মাংখি। অদুবু ঐখোয়গী অপুনবগী পাঙ্গল অদুদি চপ–চানা উৎপা ঙমখি। অদুমদি ওইরগা খুরক্লি ঈনা লাই শাবা কাংবু য়াওখিদবা নত্তে। মখোয় অদুনা হৌজিকসু খুরৌ ওইরিবসে হৌখিবা লোক সভা ইলেক্সন্দা মতম অদুগী নাগালেন্দগী চীফ মিনিষ্টরনা মীতৈশিং নাগাগী য়েক্লবা নত্তে, অদুবু চীফ মিনিষ্টর ও ইবোবী সিংহদি নাগাগী য়েক্লবা নম্বর ১নি হায়না ফোংনা কেম্পেইন তৌখিবা অদুনা ময়েক শেংলবা খুদমনি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

মৈতৈবু নুংশিবীরিব্রা নৎত্রগা মুখৎনিংলিব্রা?

ইকায় খুম্নজরিবা এদিদর,

লিম্না মখুল চঙলমদাইদা চুম্মী হায়বসি য়াম্না চুমগ্রবা রানি। নিংথৌমাচ খরগী টৈরাক কিবদগী মতম খরা চংনরুবদগী লু–তোংদা চুখিদুনা ইনাৎ থাদোক্লনা মীনাৎতা ঙাওজররবা মৈতৈনা ঙসিদি অশেংবা মশাগী শক্তমদা (নাৎ, চংনবী, লাইনিং, পুন্সিরোল) হঙ্গিল্লকপগী খোঙজেলসিনা সুম হেনগৎলকপদা হন্দন্তি মাক্লক্তগী হৈবীনা ইখঙ খঙহৌদনা চুগ্রবা মতুংদগীদি অমুক্তা হেন্না ইনোৎ হাপচিল্লেক্লা খঙ্জে। মীওইবা ঙ্খাম্না ফনা চাঙখৎলবসু মাগী মাগী ফুরুপক্পী শক্তমদু ব্রুনবা হোৎনবসি তঙইখন্দবনি হায়না লৌনে। অদুবু লৈবাক মীয়াম্না ইকায় খুম্নরিবা লাইরিক লাইহণ্ডা রানা ভুম্বেবা অরাবা থাক্কী চাঙখৎ লমজেলদা য়াওবিরবা মীওই খরনা ঐখোয়গী ফুরুপক্পী শক্তম ব্রুনবা হোৎনরিবসিদ য়াম্না কনা য়েৎগীরবসি করিগীনো হায়বা থিদোক্তবা য়ারোই। ইপা ইপুগী লিক্লমসু ইনন্না মীরমগী মহৈ খরা অদুক তুম্লগা মনিং মখা তৌনা মৈতৈ ঐখোয়গী য়ুম্নাকপু মীতুংগা থাহনবা হোৎনরিবা থকশি–খাশি কায়বা মীরমদা লৈরগা ইরমদমসিবু নিনখীরকপা মানবা ওজাশিংনা অসিগুম্বসি হায়লেক্লকপদা য়াম্না চুনৈ। শোখনা লৈরিবা মৈতৈ ফুরুপলক্তগী নাঙ্গোক্লনা অরাবা থাক্তা কাখৎপীঙ্খবা ওজাশিংনা মচিন্না মচিন মনাওনি হায়না পঙলাওদা লাওরগা অমুকসু মখোয়গী হন্থবা থাক্তুদা বুমথদুনা লৈমিদবা ঙমজরোইহু হায়বসি করম্না মতৌনো খনবদা লান্না ফজজদ্রে। অশেংবা মৈতৈগী ঈ চেল্লমগদবা মান্দ্রবা মীওই খরনা চিং –তমগী মরীদা শিংচেপ থাজিবীরকপসি য়াম্না লাইবক থিবনি। মীওই খরনা হিংবগী থাক রাদলে হায়না হেক্তা খনবীরগা মৈতৈ পুন্না লোয়না নুংঙইরে, চাঁথৎখলে হায়না লৌবদি চুগ্রেই হায়জনিংই। য়ুনিভর্সিটিদা, কলেজ কেম্পসতা, ইম্ফাল ময়োলদা, লাইরিক্তা, ইন্টারনেটতা খঙনরিবা অমদি তারি উরিবা খরা অদুনা মৈতৈ পুম্নমক্তী অশেংবা মশাক্ত লেপ্পদি লানগনি খঙ্জে। মশাগী মনাৎ থাদোক্তখবা, ফুরুপক্পী শক্তম মাঙ্গুনা বেঙ্গলি মথা চেন্দথা অমদি মরৈবাক নুংশিবগী রাখলদা লৈখিদ্রবা ত্রিপুরিশিংদা এসটি ষ্টেটস পীশিল্লুরবসু করিসু কায়বা ফজখিদে হায়না লান্না রাহহোক্লক পীবদি অহ্না খোঙথাং ওইরোই নিংঙৈ। মপানগী কল্লবা শাফু কয়ানা হন্থদা মশাগী শক্তম অমদি মরৈবাক নুংশিবগী রাখল মাঙহনবা ঙমদদুনা ঙসিগী থাক অসি ফাওবা যৌরক্লবা মৈতৈদা এসটিগী ষ্টেতসতা লৈহন্থুরবদি ঙাক্লৈ অমগা অমুক ফজখিদুনা মৈতৈ লাক্লবা ঙ্গরোই খঙলদুনা পোরমসি মায়থিহন্নবা য়েক্লবশিংনা শিল্লক্রিবা যৌশিংসি অরাবা থাক্কী ওজাশিংনা উনীরমদবসি লাইবক থিবনি। মৈতৈনা মশাগী অশেংবা শক্তমদা হঙ্গিগ্রকপদগী খোঙজেলসিদা কনাগুম্না অকনবা শাফু অমত্তসু থিবা ঙমগনি থাজদ্রে। ইসু থুদিমক ১৯৪৯ মমাঙ্গী লৈঙাক্তা হঙ্গিল্লবদি য়ারোই হায়না ঈহৌ মাইওন য়াম্না চঙশিল্লকপা অমদি এসটিদিসিএম নসু মৈতৈবু কঙ্গনবা খুইদগী ফরবা ব্রাঙলোন অমা পুথোক্তুনা মীয়ামগী থম্মোয়দা চপ চানা ফাওবা ঈহৌ অমা শাগত্তুনা পঙ্কুকম য়ৌনবা কয়া চেনখৎলকপসিদা য়াম্না কল্লকপা মানবা মওদা খোঙচেপ হাইজিন্নকপসি য়াম্না লাইবক থিবনি হায়জনিংই।

অদোমগী
লাইশ্রম পাকপীসনা
য়াইস্কুল, ইম্ফাল।

নুপীগী কেন্সর অমসুং মসিগী লায়েং

প্রো. (ডা.) কেঐচ জাতিশ্বর সিংহ

কেন্সর হায়বা লায়না অসি মীয়াম্নদি হৌজিক য়াম্না কিনরি অদুবু মসি য়াম্না নৌরিঙৈদা খঙহৌদুনা লায়েংহৈবরদি শোয়দনমক্তী খুৎফ–ফহনবা ঙল্ল অনাবনি। লায়না অতৈসু অদু মঙই খেৎথনবু খঙলক্লবদি লায়েংবগী মতম হেদোকখিদুনা ফহনবদা রানা থোকই। টিঃবিঃ, ডাইবেটিজ, শিরোশিস, ব্লড প্রেসরনচিংবা অনাবশিংসু নৌরিঙৈদা লায়েংহৌদ্রবদি খুদোং য়াম্না চাদে।

নুপীগী কেন্সর: নুপীগী কেন্সর হায়রগা ঐখোয়না খঙনরিবসি, নুপীগী হকচাং কয়াৎকী শরুক্তা কেন্সর খুৎলকপবুনি। হায়বসি নুপীগী অমাংখোঙ, হকচাংখোঙ, অঙাংখাওগী মচিন, অঙাংখাও, হকচাং মনুসী অঙাংলম্বী, অঙাং মরূ ছনফম অমসুং থবাক (থোম) নচিবদা পক্লকপা কেন্সর মখলবুনি। লায়না অসি খুৎলক্লিবা হকচাং কয়াৎশিং অসি, নারিবী মশা–মশানা নৌরিঙৈদা হেক্তমক ইরাই লাইনা খঙবা ঙল্লা নত্তবনিনা, মশানা খঙজরকপা মতমদদি থেংখরবনিনা লায়েংবদা খুদোং কয়া চাগদে। মরম অদুনা, নৌরিঙৈদা লায়না অসিবু খঙদোকপা হায়বসি তঙইফদে। মদুগী অমত্তা ঙাইরবা উপাইনা নুপী ওইবীশিংনা তোইনা কেন্সর ঋনিং তৌথোকপা হায়বসিনি। ওস্ট্রেলিয়া, অমেরিকা, য়ু কেনচিংবা য়াম্না চাউখৎলবা লৈবাকশিংদা ফাওবা নুপী ৫ শিবগী মনুদা ১ দি কেন্সরদগীনি। অদুগা কেন্সরনা নারিবী চামদা ৫০ না অঙাংখাওগী মচিদা, ৩৬ না অঙাংখাওদা, ১৩ না অঙাং মরূ থোরকফমদা, ৪.৮ না অমাংথোঙদা, ২ না হকচাং লম্বী (Vagina) দা অদুগা ০.২ না পুরুনগী অঙালহন্নীদা (Fallopiantubes) ওইগল্লি। অদুগা কেন্সরগী লায়ননা নাদুনা শিরিবা পুম্নমক্তী চামদা ১৬ রোমনা নুপীগী হকচাং কয়াৎতা অহানবা ওইনা নারকপদগী ওইগল্লি। হৌজিক্তি কেন্সরগী লায়ননানা শিরিবশিংগী চামদা ৫৫ রোমদি অঙাং মরূ ছনফমগী কেন্সরদগী ওইনা তৌই।

করম্না নুপীগী কেন্সর পক্লম্লিং: রাফম অসি হকচাংগী কয়াৎ মতুং–ইম্না তোঙন তোঙল্লি। খ্বাইদগী তোইনা থুংগল্লিবা অঙাংখাও মচিনগী কেন্সর (Cancer cervix) অসি চহী ৩৫ গী মথক ওইবী য়াম্না নৌনা য়ুম পাল্লকপী, চ্যাম পোকপী, লাইরিক লাইশু হৈজদবী, লাইরবী নুপীশিংদা আয়াল্লি।

য়াম্না চহী নৌনা, য়াম্না তোইনা হকত্রাগনবী অঙাং য়াম্না পোকপী, হকচাং মনুং চমোৎ–চমোৎপী, মফি মরোল মোৎকনবী নুপীশিংসু চাদা ৯৫ দি কেন্সরনা নাগল্লি। অমরোমদা সমাজ অমদি জাতিগী ওইবা মরম (Social, genetic & racial) কয়ানসু লায়না অসি পোকহন্নবগী মরম ওই। হায়বদি লায়রবী, লাইরিক লাইশু হৈজদবী নুপীশিংনা, লাইরিক হৈবী ইনাক–কৈরাক খুনবী নুপীশিংদগী শরুক ২০ লোম হেন্না লায়না অসি নাগল্লি। শম্না হায়রবদা, লায়না অসি পোক্লকপা য়াবগী পঞ্জাঙ্রিবা মরমশিং অসি লাইরবী লাইরিক হৈজদবী নুপীশিংনা হেন্না ওইগল্লি। মরম অদুনা, মখোয়দনা অঙাংখাও মচিনগী কেন্সর অসি পোকহল্লি। করিগুম্বনা, অঙাংখাও মচিন্দা মহিক চখিবদগী, চাফৎতুনা মরেং–মরেং চুপনচিংবা মহিক্কী (ভাইরস) অনাবশিংগীসু কেন্সর ওইরকপগী মরমসু ওই।

করি খুদমদগী করম্না কেন্সর লৈরে খঙগনিং: য়াম্না নৌরিঙৈদদি কেন্সরগী চপ চাবা করিগুম্না মওং অমত্তা খঙবা ঙমদে, উবসু ফংদে। অদুনা য়াম্না নৌরিবা তাঙক্তা কেন্সর লৈরগা নংত্রগা লৈরক্লদৌরিব্রা হায়বদু খঙদোক্লবগীদমক য়াম্না কুপ্পা য়েংবা তাই। অঙাংখাও মচিনগী কুয়োম তৎলবা। চাফৎলবা। লায়জৌরবা মতমদত্তা খুদম ওইনা অঙৌবা চৎশা, ঈ থোকপা অমদি মচু শেংদনা ফিঙৌ চৎলকপা থেংগদি। কনাগুম্বী খরনা নুপাগা ফমত্রিরক্লবা মতুদা 'ঈ' উরকই। খোং হায়গী শংলুবা অমদি অঙাংখোঙ মচিন্দা থেংলুবা শোকপনচিংবদগীসু ঈ খরদং উবা ফংই। মমৈথংদদি নমথিবা মহি লাংবা, মচু শেঙদবা ওইনা চঙলকই। মতুদো কা হেন্না কুইশিল্লক্লবদি ঈশিং তোইনা চৎপা ঈশিং চৎপদা শাবা, থুপ্পা, ঈশিং লেপ্তনা চত্তুনা লৈবা (য়ুবা) (Urinary in continence/ fistula) , অমাংখোঙদা নাবা, হকচাং মনুং খ্বাদা নাব, খোংচিংবঙম তৌবা–নাবা, ঈশিং য়াফম য়েকপা, খোং পোমখৎপা, য়াং কথথরকপা, চানিং থক্লিবা পোক্লক্তবা অমদি তরদা লৈনফাচিংবা খুদম কয়াসু লাকই। অরোইবদদি হেক য়েংবদা কেন্সরনা নারবা মীওইনি হায়দুনা য়াম্না লাইনা খঙবা ঙমই। মশাদু ' ঈ' থোংলেক্ত, তাইফেৎ তাইরকই অমসুং মমীৎ ভন্দন পাইবা, কোক ঙাওবা, থুক–থুক লাওবা হৈনিংদদগা লোয়েননা ঈখোং ওইনা তোইনা লেপ্তনা চৎথরকই।

অহল খরা ওইবী থাগী খোঙচৎ লেপখ্রবী অঙাং য়াম্না পোক্তবী, ঈশিং থুকচংনা নাবী (Diabetic Woman) ব্লড প্রেসর রাংবী অমসুং মশা নোয়বী নুপীশিংসু অঙাংখাওদা কেন্সরনা নাগল্লি। থাগী 'ঈ' খমগ্রবা তুদো 'ঈ' চৎলকপা নৎত্রগা 'ঈ' কা হেন্না চাং নাইদনা চৎলকপসু তৌগল্লি। করিগুম্না অঙাং মরূ ছনফমদা কেন্সরনা নারবদি পুক্তা মতুম লৈবা থেংনবগী লোয়েননা পুক্লুংদা ঈশিং লৈবা, পুক নাবা, চানিংদবা অমদি শোম্বরকপনচিংবা কয়া খুদম ওইনা থেংনৈ। হায়রিবা মফমশিংদা কেন্সরনা নারবদি নৌরিঙৈদা খঙনবা হোৎনবদা অমুক্তসু হেন্না রানা থোকই খঙফম থোকপা চিনবা য়াবা খুদমসু লৈগদে। অদুনা অসিগুম্না ফিভমসিদদি য়াম্না খঙ–হৈরবা (Experience লৈরবা), মমাঙদা অসিগুম্না লায়নাবু তোইনা থেংখ্রবা ভাক্তরতনা অনাবদুবু মমুৎ তানা থিদোকপা ঙমগনি। নৌরিবা (Experience লৈত্রিবা), ভাক্তর ওইরবদি খঙবদা য়াম্না লুনা থোক্তনি।

নৌরিঙৈদা করম্না খঙদোক্তনিং: কেন্সর নৌরিঙৈদা খঙদোক্লবগীদমক্তদি ভাক্তর মশানা লায়েংলিবী নুপী অদু অনাবা নুংঙইতনা লৈবরা তত্তনা হংবগা লোয়ননা নুপীদু কেন্সরনা শোয়দনমক নাদে, নাত্রি, নারক্লদবা লৈতে হায়বদু তশং–তশংনা খঙদোক্লবা হোৎনবিগদবনি। য়াম্না কুপ্পা রারী শাদুনা করি–করম্না চিংবা য়াবা রাফম লৈবগে হায়বদু চপ চানা খঙদোকপিনবা টেম্বি অমদা থাও লিটর ৫ হাপচিন্ত্রবদি গারী অদু চেলহনবমক নৎত্রবসু ইঞ্জিন ঙংহন্দুনা হাপচিপ্রিবা থাওশিং অদু ময়েং তাহনদ্রিফাওবা নৌনা থাও হাপচিনবা য়ারোই। অদুগা টেম্বিদা হাপচিনপ্রিবা থাও অদু পুন্সোই লোয়শিংখ্রবা ওইরগনা গারীগী ইঞ্জিন অদু ঙংউ য়ারোই, গারীদুবু চেল্লু য়ারোই। অসুম্না মীওইবা অমগী হকচাং অসিবুসু ঐখায়না ইঞ্জিন পানবা গারী অমনি হায়না লৌরবদি, পুক্তি অসিনা হিংলিবমখৈদি হকচাংগী ইঞ্জিন অসি ঙংহন্দুনা মথৌ লেপ্তনা তৌহায়বগীদমক থাও (ইনর্জি/ শক্তি) গী দরকার লৈরকই। মসিদা মীওইবগী হকচাং ইঞ্জিন্না মথৌ তারিবা থাও মখল অসিনি ঐখোয়না চাশিন–থকচিন্নরিবা চীঙ্গাকশিংদগী ফংলিবা 'কেলোরি' হায়রবসিনি। অদুবু, খুৎশেমগী ইঞ্জিনগী মীওইবগী হকচাং ইঞ্জিনগা চাউনা খেয়রি। খুৎশেমগী ইঞ্জিন অমদদি মাগী টেম্বিদা চনবা ঙম্রিবা থাওগী চাং অদুদগী হেন্না অমুক্তদা হাপচিনবা য়ারোই, অনৌবা হাপচিনগে হায়রগদি হায়গীদু টেম্বিদগী খায়রোকখিবা নৎত্রগনা ইঞ্জিন ঙংহন্দুনা শীজিন্নথোকখিবা হায়বসি তঙইফদে। অদুগা মীওইবগী হকচাং ইঞ্জিনদা চঙলিবা 'কেলোরি' হায়রবা থাও মখল অসিদি অমুক্তদা চাং অশুক্তগী হেন্না হাপচিনবা য়ারোই হায়বা অমা লৈতে, হাপচিল্লিমখৈ চনগনি, হকচাং ইঞ্জিন চলায়বা চলায়দবা হায়বগী থোইদোকপা লৈতে, হেন্না হাপচিল্লকপা থাও খুদিংক্লক হকচাং মনুদা তুশিন্দুনা তুশিন্দুনা অদুমক শিশিন্দুনা লৈশিল্লকখিগনি, অদুগা মসিনা পৈশিনবা হেনগৎলি মতিক মীওই অমগী হকচাং অসি নোয়খৎ চউখৎপা হেনগৎলক্লনি।

ফেট (অশেংবা ব্রাহহোক্তা –মতোঙ থাও) ঃ 'ফেট' হায়রিবা থাও মখল অসিসু ঐখোয়না চান–থক্লরিবা চীঙ্গাকশিংদগী হকচাংনা ফঙবা পোৎশক অমনি। মসিমদি saturates, monounsaturates অমদি polyunsaturates হায়দুনা মখল অহম থোক্লা খায়দোকই। 'ফেট' হায়রিবা অসিসু মীওই অমগী হকচাং নোয়খৎহল্লকপদা অচৌবা থৌদাং লৌরিবা মচাক অমনি হায়বসিমদি ঐখোয়না নীংশিংনদুনতা লৈনগদবমক্লি হায়বসিমদি মতাঙ অসিদা পণ্ডহৌগদে।

ঐখোয় মীওইবদা খ্বাইদগী লুরিবা ত্রাফম অমনা অরাম খৌরাংবা পোকপা হায়বসিনি। মসিবু পোক্লবদি মীওই অয়াম্নদি পুক থম্নবা অপাম অপাম্না খন্দুনা নৎত্রগা অফং অফংবা চাশিন থকচিন্নরিবা ঙাক্লি। চাশিন –থকচিল্লি মতিক হকচাং মনদা কেলোরি অমসুং ফেটকী চাং হেন্না হেন্না চঙহয়রিবনি। মদুগী চাং হেন্না রাংখৎলি মতিক মীওই অদুগী হকচাংদু হেন্না হেন্না ঐখোয়খৎ–চাউখৎলকপা তাবনি। মদু খোকহল্লোই হায়রগনা হকচাংদা চঙহল্লিবা কেলোরি অমসুং ফেটশিং অদু হকচাংগী ইঞ্জিন্না শীজিন্থোকহন্দুনা তুমহনখিবনা হোৎনবগী মথৌ তাই। মতাং অসিদা অমুক খঙজিনবীহৌগদবা অমনা 'ফেট' কী মতাংদদি হকচাংনা শীজিন্নথোকপা শুকঙম ঙমদনা মরোল মরোল থাগৎপগুম লৈহৌরগদবা মখলগী য়াওরি হায়বসিনি।

ঙসিগী যুগ অসিদদি মীওই অয়াম্না হকচাং ছমাং তাবা থবক শুবগী মহত্তা চৌক্লিনচিংবা ফম্ফমশিংদা নুংঙাইনা ফম্নরগী থবক শুনবনা অয়াম্না ওইনরক্লে। য়ুমদগী মপান থোক্তু না চথোকক–চৎশিন তৌবা মতমদসু অদনবা গারীগী মতেনো পাঙ্গল ইরা রানদবনা অয়াম্না ওইরক্লে। অদুনা হৌজিক মতমগী মীওই অয়াম্নদি মশা মশাগী হকচাংগী ইঞ্জিন্না নোমদা চঙগদৌরিবা কেলোরিগী চাংদগী হেন্না মশাদা চঙহন্দুনা অহেনবা কেলোরিগী শরুক ময়াম অমা হকাচং মনুদা অসুম অসুম তুংশিল্লকপদগী ফিভম শোক্লা হকচাং নোয়বা হায়বদু ওইনরক্লে। মসিদা মীওই অয়াম্না খঙনবু ওইরবসু খঙদনবু ওইরবসু থৌ–রা ইশা শানদ্রিবা অমসুং মীপাইবা পোক্লদ্রিবদি হকচাং নোয়খৎপনা মীওই অমগী মশাদা তমথি তমথিরবা লায়না মখল মখা কয়ামুক পোকহল্লক্তুনা মমল য়াম্নবা পুন্সি কয়াবু লাইবক থীবা নংহল্লি হায়বসিনি। হকচাং নোয়খৎপনা ওইহল্লকপা য়াবা লায়না মখলশিং অসি য়ামগ্রে, খরদং পল্লবদা মীয়াম্না য়াম্না লুনা অমসুং কিনা লৌনরিবা 'থম্মোয়গী লায়না, ডাইবেটিজ, ব্লড প্রেসর নচিবা পুন্সি অমবু ইরায় লায়না লোয়শিলহিহনবা ঙম্না লায়নাশিং অসিগী ইরকফম মরূগী চাদা ৯০ দি হকচাং নোইবদগীনি। মরম অদুনা হৌজিক মতমগী মীওইশিং, মরুওইনা পাঙ্গলগী শক্তিদা ছমাং তানা থবক শুনদ্রবশিংগীদমক্তদি মানা মানা নুংতিগী ওইবা পুন্সিদা চাশিন –থকচিন্নরিবা চীঙ্গাকশিংনা মখোয়গী মশাদা পীরক্লিবা কেলোরি অমসুং ফেটকী চাং অদু হকচাংনা মথৌ তারিবদুদগী য়ারিমখৈ হেলহন্দনবা হোৎনবা হায়বসি হকচাং ফনা লৈনবগী খ্বাইদগী থোইরবা হকচাং শাজেল মখল অমনি। শাজেল অসিবু নিয়ম চুম্না চথানবগীদমক্তনা চাশিন–থকচিন্গদৌরিবা চীঙ্গাক্কী মখলশিং অমদি মদুদা য়াওরমগদৌরিবা কেলোরিগী চাংশিং অদু মুন্না খঙজিনবগী মথৌ তাই। মসিদা ঐখোয়না অমুক মীওই অমগী হকচাং অমবু মশাগী নোয়ফম (লুমফম) থোকপা চাংদগী হেল্লে, চানবা চাংদগী মশা নোইখৎলে হায়বশিং অদু তাংদাংবা খঙনবগীদমক্তা মরক –মরক্তা হকচাংগী অরুন্না ওন্থোক্তু না খঙদোক্লবা হোৎননা ফৈ। *(মথং মথং)*

হকচাং নোয়খৎহন্দনবা চাবা

সালিনী সুক্রা

হাইব্রবাদত লৈরিবা 'নেসনেল ইন্সটিট্যুট ওফ ন্যুট্রিসন' (এনআইএন) গী ডিরেক্টর ডা. টি সি রঘু রামনা হায়, ''মীঙংগুম্না হকচাংবু ফহনবা ঙল্ল চীঙ্গাক মখল লৈতে, অদুমুমক চীঙ্গাক মখল খরদি মশীঙগী চাং য়াম্না রাংনা য়াওবনা চাশিনবদা মতম খরা চেন্না চঙই হায়ববু য়ারওবিরবা 'কেলোরি' গী চাংদি নেম্না য়াওবা লৈরি, মসিগুম্না মখলগী চীঙ্গাকশিং অসি চাশিনবদা অরাম খৌরাংবগী চাং হন্থহন্দুনা হকচাং নোয়খৎহল্লকবা মচাকশিং হন্থহল্লনই।''

মসিনি হকচাং নোয়খৎ–চাউখৎহন্দনবগী খ্বাইদগী ফবা পাঁহে। মসিগীদমক্তদি চাবদসু হাওবা, পুক থম্না চাবগী অপেনবদুসু অদুম্মক পোকপা, অমরোমদনা থাও অমসুং কেলোরিগী শরুক্তি য়াম্না নেম্না য়াওবা মখলগী চীঙ্গাক মখলশিং খন্দুনা হৌজিক মতমগী মীওই ঐখোয়না তঙইহন্দনা চাবগী মথৌ তারকই।

মতাং অসিদা রারেং অসিবু সধারন মীওই অমনা পাবদা ভাব তানবগীদমক্তা ঐখোয়না চাশিন–থকচিল্লিবা চীঙ্গাকশিংদা য়াওরিবা 'কেলোরি' অমদি 'ফেট' কী শরুক হায়রিবসি করিনো হায়বদু শম্পথনা পলহৌবা চুমগনি খল্লি।

কেলোরি ঃ চীঙ্গাকশিং চাশিন থকচিনবদা মীওইবগী হকচাংনা ফংলিবা 'কেলোরি' হায়রিবসি করিনো হায়বসি খঙনবগীদমক্তা য়াম্না লায়বা মওংগী খুদম অমা থমজরি– হৌজিক মতমদা চেন্নরিবা ইঞ্জিন পানবা গারী মখলশিংদা য়েংলসি। গারী অমবু ইঞ্জিন ঙংদুনা চেলহয়রবগীদমক্তা দিজল নৎত্রগা পেত্রোলগী থাও হাপ্পা দরকার লৈ। হাপকদৌরিবা থাওশিং অদু গারী মখল মাঙদবগী মতুং ইয়া থাও হাপক্ষম টেম্বিদা থাও লিটর ৫–৭–১০–২০–৩০–৪০ দগী হেন্না অমুক্তদা হাপ্পা য়ারোই হায়বসিমসু ঐখোয়না খঙই। থাও লিটর ৫ দমক চনবা গারীগী টেম্বি অমদা থাও লিটর ৫ হাপচিন্ত্রবদি গারী অদু চেলহনবমক নৎত্রবসু ইঞ্জিন ঙংহন্দুনা হাপচিপ্রিবা থাওশিং অদু ময়েং তাহনদ্রিফাওবা নৌনা থাও হাপচিনবা য়ারোই। অদুগা টেম্বিদা হাপচিনপ্রিবা থাও অদু পুন্সোই লোয়শিংখ্রবা ওইরগনা গারীগী ইঞ্জিন অদু ঙংউ য়ারোই, গারীদুবু চেল্লু য়ারোই। অসুম্না মীওইবা অমগী হকচাং অসিবুসু ঐখায়না ইঞ্জিন পানবা গারী অমনি হায়না লৌরবদি, পুক্তি অসিনা হিংলিবমখৈদি হকচাংগী ইঞ্জিন অসি ঙংহন্দুনা মথৌ লেপ্তনা তৌহায়বগীদমক থাও (ইনর্জি/ শক্তি) গী দরকার লৈরকই। মসিদা মীওইবগী হকচাং ইঞ্জিন্না মথৌ তারিবা থাও মখল অসিনি ঐখোয়না চাশিন–থকচিন্নরিবা চীঙ্গাকশিংদগী ফংলিবা 'কেলোরি' হায়রবসিনি। অদুবু, খুৎশেমগী ইঞ্জিনগী মীওইবগী হকচাং ইঞ্জিনগা চাউনা খেয়রি। খুৎশেমগী ইঞ্জিন অমদদি মাগী টেম্বিদা চনবা ঙম্রিবা থাওগী চাং অদুদগী হেন্না অমুক্তদা হাপচিনবা য়ারোই, অনৌবা হাপচিনগে হায়রগদি হায়গীদু টেম্বিদগী খায়রোকখিবা নৎত্রগনা ইঞ্জিন ঙংহন্দুনা শীজিন্নথোকখিবা হায়বসি তঙইফদে। অদুগা মীওইবগী হকচাং ইঞ্জিনদা চঙলিবা 'কেলোরি' হায়রবা থাও মখল অসিদি অমুক্তদা চাং অশুক্তগী হেন্না হাপচিনবা য়ারোই হায়বা অমা লৈতে, হাপচিল্লিমখৈ চনগনি, হকচাং ইঞ্জিন চলায়বা চলায়দবা হায়বগী থোইদোকপা লৈতে, হেন্না হাপচিল্লকপা থাও খুদিংক্লক হকচাং মনুদা তুশিন্দুনা তুশিন্দুনা অদুমক শিশিন্দুনা লৈশিল্লকখিগনি, অদুগা মসিনা পৈশিনবা হেনগৎলি মতিক মীওই অমগী হকচাং অসি নোয়খৎ চউখৎপা হেনগৎলক্লনি।

ফেট (অশেংবা ব্রাহহোক্তা –মতোঙ থাও) ঃ 'ফেট' হায়রিবা থাও মখল অসিসু ঐখোয়না চান–থক্লরিবা চীঙ্গাকশিংদগী হকচাংনা ফঙবা পোৎশক অমনি। মসিমদি saturates, monounsaturates অমদি polyunsaturates হায়দুনা মখল অহম থোক্লা খায়দোকই। 'ফেট' হায়রিবা অসিসু মীওই অমগী হকচাং নোয়খৎহল্লকপদা অচৌবা থৌদাং লৌরিবা মচাক অমনি হায়বসিমদি ঐখোয়না নীংশিংনদুনতা লৈনগদবমক্লি হায়বসিমদি মতাঙ অসিদা পণ্ডহৌগদে।

ঐখোয় মীওইবদা খ্বাইদগী লুরিবা ত্রাফম অমনা অরাম খৌরাংবা পোকপা হায়বসিনি। মসিবু পোক্লবদি মীওই অয়াম্নদি পুক থম্নবা অপাম অপাম্না খন্দুনা নৎত্রগা অফং অফংবা চাশিন থকচিন্নরিবা ঙাক্লি। চাশিন –থকচিল্লি মতিক হকচাং মনদা কেলোরি অমসুং ফেটকী চাং হেন্না হেন্না চঙহয়রিবনি। মদুগী চাং হেন্না রাংখৎলি মতিক মীওই অদুগী হকচাংদু হেন