অথৌবশিংদা 'পৱার পোইন্ট প্রজেন্টেশন'

হামু-হামুনি, পাংন-শানবা অদুম হিংলি

অথৌবা, অদুঙৈ কুমজা ১৮৯১দা মণিপুরগী নীংতম্বা মাঙখিদুনা নরৈপাক-নরমদমসিবু বৃটিশকী মখূৎতা তাখিদনবা মখোয়গা মায়োক্লবা লানফমশিংদা থৱায়না পোন্থা পীখিবা, বৃটিশনা লানফা ওইনা ফারগা মণিপুর সেন্ট্রেল জেল মমাঙ অমসুং ফৈদাবুংদা থৌরী য়ান্দুনা হাৎখিবা অমসুং অন্দমান অমদি নিকোবর ঈথৎতা লোই থাখিবা নখোয় পূম্নমক্কী নীংশিং থৌরমশিং পাঙথোকখ্রে। ষ্টেট লৈঙাক্কী থাক্তসু খ্বাইদগী অৱাংবা থাক্তা পাঙথোকখি। মীয়ামগী লূপশিং অমসুং মহৈশঙশিং, লোয়শঙশিং য়াওনা লায়েংশঙদা ফাওবা পাঙথোকপা য়াওখি। মণিপুরগী মপান্দা লৈবা নখোয়গী নশু-নরোইশিংনসু নখোয়গী নথৌনা-নরিংজেল, নতিক-নয়াই, নরৈবাক্কীদমক মায়থীরগনি খঙলবা লানফমদগী মায় লৈদুনা চেনবগী মহুত্তা থৱায় থাদোক্তুনা মায়োক্নরম্বগীদমক অথৌবা নখোয়বু নীংশিংখি। নখোয়গী খুভমদা, মিতমদা লৈ-শু কৎখি। মক্তবা নখোয়গী থৌনাবু শীংথাখি। হৌজিক্তি নখোয় পূম্নমক মথক্তা হায়বদি লাইরৈবাক্তা লৈরবনিনা নখোয়গী থৱায়না হকচাংগা খায়নরমদুনা মফমদুদা লৈরকখিবদগীদি নরমদম মণিপুরগী ওইরক্লিবা ফীভমশিংসি ময়েক শেংনা শং-শংবুদি উরন্নগনি। অদুবু লাইরৈবাক্তুদা লেংদবা রেকোর্দ ওইনবা মণিপুরগী মতাংদা মরীক চুম্বা (দিটেল) ওইবা 'পৱার পোইন্ট প্রজেন্টেশন' অমদি খুদোল তন্নক্লগে। মসিসু নখোয়বু খ্বাইদগী অৱাংবা থাক্তা নীংশিংদুনা ইকায়খুম্নবা উৎপনি হায়না লৌশিনবীয়ুকো। নখোয়না নোঙ্গাখ্রবা মতুংদা য়েক্লবা বৃটিশনা চহী ৫৬ পাল্লন্নবা মতুং ওগষ্ট ১৪, ১৯৪৭কী অহিংদা মণিপুর থাদোক্তুনা চৎখিবা, মদুগী মতুংদা 'মণিপুর ষ্টেট কন্সটিট্যুশন এক্ট-১৯৪৭' শেন্নগা মসিগী মতুংইন্না ইহান হানবা মীখল পাঙথোকখিবা, এসেমব্লি লিংখিবা, পূম্নমক্তু নাথৈরন্নগা সেপ্টেম্বর ২১, ১৯৪৯দা 'মণিপুর মর্জর এগ্রীমেন্ট' খূৎয়েক পীনরগা ওক্টোবর ১৫, ১৯৪৯দগী ইন্দিয়াগী ফিবান্নুংদা তিনখিবদগী হৌরগা মণিপুরনা জন্যুৱারী ২১, ১৯৭২দা লৈবাকসিগী মপূং-ফাবা ষ্টেট অমা ওইখিবা ফাওবগী হৌখ্রবা, শাঙখ্রবা পুৱারীশিংদি পোপথোক্লরোই। ষ্টেটহুদ ফংবদগী এসেমব্লি সেগমেন্ট ৬০, পার্লিয়ামেন্টরি কন্সটিট্যুএন্সি ২ লৈরক্তুনা মণিপুর লেজিলেটিভ এসেমব্লিগী মীখল ১১ রক পাঙথোকখিবা ফাওবদা ওইখিবা নরমদমগী ফীভমশিংসু কোনশিল্লবদি য়াম্না শাংলনি। কুমজা ২০২২গী ফেব্রুৱারী অমসুং মার্চতা তাঙ্কক অনী থোক্না পাঙথোকখিবা ১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিগী মীখল ফাওবগীদি 'পৱার পোইন্ট প্রজেন্টেশন' অসিনা কোনশিল্লক্লরোই। মতমসি ফাওবগী 'কমপ্রিহেন্সিভ রিপোর্ট' তি 'সোফ্ট কোপি' ওইনা লানখৎলক্লগে।

ঙসিগী পৱার পোইন্ট প্রজেন্টেশন অসিনা মরু ওইনা মে ৩, ২০২৩দগী হৌরকখিবা লান, লানসি হৌরকখিবগী মরম, লানসিগী মনুং চন্না থোকখিবা থৌদোকশিং, মীশি-মীনা, অকাই-অতোই, লান খামগদবশিংনা খুদক্তা খামখিদ্রবা মতুং হৌজিক্তদা 'লুহোং খোঙথাং' দা মচিন মৈ মুবা হৌরকপা, থরেক্নদুনা লৈরকপনা তম্পাক্কী তম্মীশিং মফমসিদগী হেন্দোকপা ঙমদনা চহী ২ হেন্না লৈরকপা, ময়ূম-মকৈ, মরল-মথুমশিং উৎকী মপৈ ওইনা মৈ থাদোক্লগা মথ্বায় লৌনবসু তেমশিংনরকপদগী লাঞ্জেল্লক্তুনা রিলিফ কেম্পতা চঙজফম লৌরক্লিবা মীওইশিংগী পূন্সি মহিং, মীয়ামগী মীহুৎশিংগী চহী ৫গী মায়খুম উপ্লিবশিংগী ৱাচেৎতা তৈবা মথৌনা-মরিংজেলশিং য়াওনা হৌজিক চৎনরিবা 'প্রসিদেন্টস রুল' লৈঙাক্কী মতাংদনা 'এম্ফেসিস' পীনীংই। লানসি হৌরকখিবা চীংগী ফূরুপ মচা-মচাশিংনা মখোয়গা লাইনীং মান্নবা অতোপ্পা চীংগী ফূরুপ অমগা অকনবা লান শোক্লখিবদগী মখোয়গী খূৎলায় পায়বা খূৎপু মচা-মচাশিং খুল খুদিংমক্তা লিংখৎনরকখিবনি। মৈ-ঈশিং য়াওনা মখোয়গা অউ-অউবশিং হাত্তোক্লখিবা ফূরুপ্তু খক্তা নত্তনা 'পৱার' অমনা অয়েৎ-অপন পীরক্তনবা তোঙানবা 'হোমলেন্দ' অমগী মঙ মঙলকখিবনি। মঙসি মঙফাওনহনগনি হায়বা ইঙ্গিৎকী লাংদা মখোয়বু থূহল্লগা 'সস্পেন্সেন ওফ ওপরেশন' (সূ) তৌনরকপনি। অদুগা মণিপুরগী ৱারি শানসি হায়বসু য়াদবা, সরেন্দর তৌরকউ হায়বসু য়াদবা লালহৌবশিং লোইশিনবদা ষ্টেটসিদা খক্তা নত্তনা ম্যান্মারদা লৈবশিংগা ফাওবা খূৎশম্নদুনা অকনবা কাউন্টর ইন্সর্জেন্সিগী থবকশিং চথরকখিবনি। 'সূ' কাঙবুশিংসিদগী চাওখ্রবা অমসুং কনখ্রবা মতেংশিংসি লৌবদগী হেন্দোরক্তুনা মীখলদা ফাওবা শীজিন্নরকখিবনি। মসিদগীদি হূইনাও মচা চাল্লগা লৈতোল লেকই হায়বদৌনা 'সিপরেট এদমিনিষ্ট্রেশন' পীগদবনি হায়দুনা মহাভারত-রমায়নদগী হেন্না শাথীরবা 'খণ্ড-প্রলয়' গী মৈরিনা চাকথেক্তুনা মৈতাল ওলহনবগুম্বগী লানসি চথরকপনি। নরমদমগী মীহুৎশিংদা য়াওরিবা লান্নংলবা নফুরুপকী লুচিংবশিংসু সেন্টরগী য়াথং পূম্নমক হু-হু ইন্দুনা লৈরকখিবনি। শম্না অমা, নাপি মকা অমগী চাং ফাওবা য়ৌনা করিমত্তা হায়জবা ঙমজদবা 'অয়ম্বা' শিং ওইরম্বনি। মখূৎতি মক্রাং লোল্লগা মচিন খক্তা চেন্থী থীরগা হিংচাবিদৌনা শরি শোল্লগা লৈরকখিবনি। মখোয় মশেল ফাওবা তাশিন খোমজিন্নবা ঙমদবগী ফীভম চাওথোরকপদগী লান হৌরক্লিবশিং হরাওহল্লগা ৱারী শানবা য়ানবা রিজাইন তৌহল্লগা প্রসিদেন্টস রুল চলাইরকপনি। লানসিগী ৱারোইশিন পুরক্তুনা ঈং-চিকপা মহৌশাগী ফীভম হঞ্জিল্লক্লবনেনা লৈঙাক মখলসি মখা শাংথহল্লকপনি। এসেমব্লিবু সস্পেন্দেদ এনিমেশনদা থম্বগী মায়োক্তা কা-হেন্না মখে লাংলক্লবদি দিজোল্ব তৌদুনা মূথৎকনি হায়দুনা কিহল্লকপদগী মৱা-মখোল থোরক্তবনি। চেক-মোক লাউরক্তুগা লৈঙাক শেমহনবীরক্লনেনা হৈবোং অমুনবা কেল্লক্লনেনা য়া কাথোক্লগা লোংনা হিপ্তুনা ঙাইরকপনি। মখোয় মশেল ওনশিন-ওনশিন্নদুনা চিন কাংজৈ তৌনরকপনি, চিক্লরকপনি। মখোয়গী লুচিং পুরেল ওইরিবা প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিনা লৈবাকসিবু 'দিজিটেল ইন্দিয়া' ওইহনগনি হায়খিবদুদা মতেং ওইনবা সোশল মীদিয়া প্লেটফোর্মশিংদা মণিপুরগী মীয়াম্বু নুংশিবা শারক্লিবনি। অদুগদি মখোয়গী মরক্তগী খরসু ওগষ্ট ১৩দা পাঙথোকখিবা অথৌবা নখোয়গী নীংশিং নুমিৎকী থৌরমদসু ফৌমানদৌনা শকফমগা হঞ্জিল্লগা মখোন-মৱাগা নৌথ-শিথরদনা শরুক য়াখি। মীতোকচাকনি লৌবা য়ারবা মখোয়না কৎলকপা লৈদু মখোয়গী মমিৎতগী নমদুনা শিন্থহল্লকপা তৌশিন্নবা নমথাক্কী পিশিংনা চামথোকখ্রবা ঙাক্তনি। তোঙান্না খন্দোক্লগা থম্মু, লৌশিল্লুনু। মখোয়গী মখূৎতা চহী লিশীং ৩ হেনবগী লৈজরক্লবা পুৱারীদা অমুক্তা থোকখিদ্রিবা মোংফম্না খোঙদাফম লৈরক্তবা ফীভমসি ওইহল্লকপনি। হৌজিকসু মরোল লোনবশিংনা লানসিগী ৱারোইশিন পুরক্কনি হায়দুনা মফি শেমগৎলকপা উহল্লক্লবসু পুমহিং-হিংলি। হামু-হামু ওইরি। চঙন-থোক্না য়াদ্রি, রিলিফ কেম্পশিং মচি লেংদ্রি। নরমদম-নরৈবাক্কী নশু-নরোই পূম্নমক পাংন-শানবা হিংলি হায়বদং থোক্না মুশি-মুশি হিংলিয়ে, অথৌবশা!!

মীতৈগী পুয়া 'নিঙ্থৌলোল্ লম্পুপা' (নিংথৌরোল লম্বুবা)-(৬৩০)

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

হুয়েন লমশং অথৌবা কৌবা কাইনা হুলবা ও মিংকৌয়ে। তুবী সনা খূৎশুনখিবদি অসিনসু লোইবা লৈখিদে। মাইকৈ নোংচুপ পাংবা লম। তখেল মালং। মালং মথোং মপুংয়াইদা। লোইবী চীঙ কাসালতোং। মারেম হাওবা অংকোংতাং। লাইজ ঈশিং ঈতুখু। তুখু ঈশিং ঈচেল তমপাকলমদা। তুবী মতিক মথৌনা উৎ। ●

ꯃꯤꯇꯩꯒꯤ ꯄꯨꯌꯥ 'ꯅꯤꯡꯊꯧꯂꯣꯜ ꯂꯝꯄꯨꯄꯥ' (ꯅꯤꯡꯊꯧꯔꯣꯜ ꯂꯝꯕꯨꯕꯥ) -(꯶꯳꯰)

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

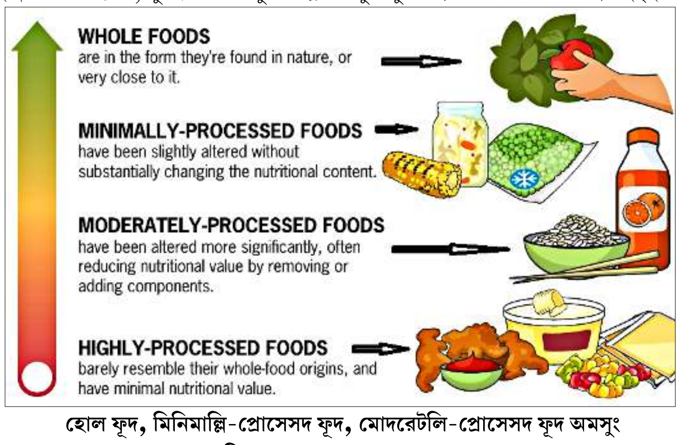
ꯍꯨꯌꯦꯟ ꯂꯃꯁꯪ ꯑꯊꯧꯕꯥ ꯀꯧꯕꯥ ꯀꯥꯏꯅꯥ ꯍꯨꯂꯕꯥ ꯑꯣ ꯃꯤꯡꯀꯧꯌꯦ꯫ ꯇꯨꯕꯤ ꯁꯅꯥ ꯈꯨꯠꯁꯨꯅꯈꯤꯕꯗꯤ ꯑꯁꯤꯅꯁꯨ ꯂꯣꯏꯕꯥ ꯂꯩꯈꯤꯗꯦ꯫ ꯃꯥꯏꯀꯩ ꯅꯣꯡꯆꯨꯞ ꯄꯥꯡꯕꯥ ꯂꯝ꯫ ꯇꯈꯦꯜ ꯃꯥꯂꯪ꯫ ꯃꯥꯂꯪ ꯃꯊꯣꯡ ꯃꯄꯨꯡꯌꯥꯏꯗꯥ꯫ ꯂꯣꯏꯕꯤ ꯆꯤꯡ ꯀꯥꯁꯥꯂꯇꯣꯡ꯫ ꯃꯥꯔꯦꯝ ꯍꯥꯎꯕꯥ ꯑꯡꯀꯣꯡꯇꯥꯡ꯫ ꯂꯥꯏꯖ ꯏꯁꯤꯡ ꯏꯇꯨꯈꯨ꯫ ꯇꯨꯈꯨ ꯏꯁꯤꯡ ꯏꯆꯦꯜ ꯇꯝꯄꯥꯀꯂꯃꯗꯥ꯫ ꯇꯨꯕꯤ ꯃꯇꯤꯛ ꯃꯊꯧꯅꯥ ꯎꯠ꯫ ●

হোল ফূদ চাবনা হকচাংগী অৱাম্বা হন্থহল্লি

সাইন্সকী খোঙচৎ

কুঞ্জো নাওরেম

য়ুনিভর্সিটি কোলেজ লন্দন (য়ু সী এল) অমসুং য়ুনিভর্সিটি কোলেজ লন্দন হোস্পিটাল (য়ু সী এল ঐচ) গী থিজিন লূপ অমনা চথখিবা ক্লিনিকল ত্রাইঅল অমগী মতুংইন্না, মিনিমাল্লি প্রোসেসদ ফূদ (এম পি এফ; ন্যুত্রিশনল ভেল্যুদি ইমাঙ মাঙহন্দনা খজিক্তং শেমদোক-শাদোক্লবা চীঞ্জাক) চাবা মীওইশিংনা হায়লি প্রোসেসদ ফূদ নৎত্রগা অলত্রা-প্রোসেসদ ফূদ (য়ু পি এফ; হঞ্জিন-হঞ্জিন্না শেমদোক্লবা, ন্যুত্রিশনল ভেল্যুদি য়াম্না হন্থনা য়াওরবা চীঞ্জাক) চাবশিংদগী অৱাম্বা হন্থবগী চাংসি শরুক অনীমুক ওই হায়রি। চীঞ্জাক মখল অনীমক্তা য়াওরিবা ন্যুত্রিশনগী চাং মান্ননা য়াওরবসু য়ু পি এফনা অৱাম্বা হন্থহনবা ইঙম ঙমদে, অদুবু এম পি এফনদি ঙম্মী। মসিগী মরীক চূম্লবা পাউদম অমা 'নেচর মেদিসিন' (ওগষ্ট ৪, ২০২৫) দা ফোঙদোরকখ্রে।



হোল ফূদ, মিনিমাল্লি-প্রোসেসদ ফূদ, মোদরেটলি-প্রোসেসদ ফূদ অমসুং হায়লি-প্রোসেসদ ফূদপু মশক তাকপা।

থিজিন-লূপ অসিনা মশা-মউ ফরিবা মীওই ৫৫ খক খনগৎলগা কাঙলূপ অনী থোক্না খায়দোকখি। কাঙলূপ অমদা চয়োল নিপাল চূপ্না, ওভরনাইট ওটস অমসুং য়ূমদা শেম্বা spaghetti Bolognese গুম্বা, এম পি এফকী চীঞ্জাকশিং পীজখি। মসিগী মতুংদা, চয়োল মরিগী ব্রেক অমা পীরগা, শরুক য়ারিবশিংবু মশা-মশাগী হৈনবী য়ু পি এফকী চীঞ্জাকশিং চাবগী খুদোংচাবা পীখি। মখোয়বু রেদি-মেদ ওইনা ফংলিবা lasagna অমসুং ব্রেকফাষ্ট ওটস বারগুম্বা য়ু পি এফকী চীঞ্জাকশিং অমুক হন্না চাহনখি। অতোপ্পা কাঙলূপ অমদনা, য়ু পি এফকী চীঞ্জাকশিং পীজরবা মতুংদা এম পি এফকী চীঞ্জাকশিং পীজখি। শরুক য়ারিবা মীওই ৫৫দুগী মনুংদগী, মীওই ৫০না য়ামদ্রবদা ফুল দাইয়ট সাইকল অমদি মপূং ফানা চাখি।

শরুক য়ারিবশিংগী ফেট, প্রোটিন, কার্বোহায়দ্রেট, ফাইবর অমসুং মরু ওইরবা ন্যুত্রিএন্টশিং চাং চানা পীবা ঙম্নবগীদমক, মিল প্লান অনীমক য়ু কে লৈঙাক্কী "Eatwell Guide" কী মতুংইন্না শেমখি। মিল প্লান মখল খুদিংমক পীরবা মতুংদা, কাঙলূপ অনীমক্কী মীওইশিংগী অৱাম্বা হন্থরকখি। মসিগী ওইবা য়াবা মরমদি মখোয়না নুংতিগী চারিবা চীঞ্জাকশিংগা চাংদম্নবদা ত্রাইঅল মনুংদা চারিবা চীঞ্জাকশিংগী ন্যুত্রিশনল প্রোফাইল ফবননি। অদুম ওইনমক, এম পি এফ চাবশিংদা অৱাম্বা হন্থরকপগী চাংনা ২.০৬% ওইবা মতমদা য়ু পি এফ চাবশিংগীদি অৱাম্বা হন্থরকপগী চাংসি ১.০৫% খক্তমক ওইখি।

এম পি এফকী চীঞ্জাক চাবশিংগী অৱাম্বা হেন্না হন্থরকখিবসি ফেটকী চাং অমসুং হকচাংদা য়াওরিবা ঈশিংগী চাং হন্থরকপদগীনি অদুবু মখোয়গী ফেট য়াওদবা তোংশা (মসল) গী চাংদি কাইদনা লৈরম্মী। মসিনা তাক্লিবদি মখোয়গী হেন্না ফবা হকচাংগী মচলশিং (বোদি কম্পোজিশন কায়দনা) য়াওই হায়বনি।

য়ু সী এল সেন্টর ফোর ওবেসিটি রিসর্চ অমসুং য়ু সী এল দিপার্টমেন্ট ওফ বিহেবিরল সাইন্স এন্দ হেল্থকী Dr. Samuel Dicken না ফোঙদোকপগী মতুংইন্না, য়ু পি এফকী চীঞ্জাকশিং চারিবা মীওইশিংগী হকশেলগী ফীভম হেন্না ফত্তে হায়বসি মমাঙদা থিজিনখিবশিংদগী খঙবা ঙমখ্রে হায়রি। অদুবু য়ু পি এফকী চীঞ্জাক পূম্নমক ফত্তবদি নত্তে মরমদি য়ু পি এফকী চীঞ্জাক ওইরবসু ন্যুত্রিশনল প্রোফাইল ফবসু লৈ। থিজিনবগী থবক অসিদদি য়ু পি এফ ওইরবসু, ন্যুত্রিশনল প্রোফাইল কায়হন্দনা থমখি; অদুবু ঙসি কৈথেলদা ফংলিবা, জঙ্ক ফূদ হায়রগসু খঙনরিবা য়ু পি এফকী চীঞ্জাকশিং অসিদি ন্যুত্রিশনল ভেল্যু য়াম্না নেন্নবা, চীনখক্তদা হাওহনবা চীঞ্জাকশিংনি। অদুনা রিঅলিটিদা লাক্লবদি, য়ু পি এফশিং অসিনা হকচাংগী অৱাম্বা হন্থহনবগী মহুত্তা অৱাম্বা হেনগৎহল্লি।

এম পি এফ চাবশিংগী অৱাম্বা ২.০৬% হন্থরকপা হায়বসি য়াম্না হন্থরকপা হায়বদুমক্তি ওইদে। মসিগী মরমদি শরুক য়ারিবশিংনা মখোয়না হেক চানীংবমখৈ চাবগী অয়াবা পীখি হায়বদি চাবগী চাংদা অথিংবা থমখিদে অদুগা চয়োল নিপালখক্তগী সাইকলসু ওইখি। করিগুম্বা চহীঅমা চূপ্না পীজবা ওইরম্লবদি, এম পি এফ চাবা নুপাশিংদা অৱাম্বগী চাং ১৩% অদুগা নুপীশিংদনা ৯% ফাওবগী চাংদা হন্থহনবা ঙম্লমগনি, অদুবু য়ু পি এফ চাবা নুপাশিংগী অৱাম্বগী চাংনা ৪% অদুগা নুপীশিংদনা ৫% খক্তমক হন্থহনবা ঙম্লমগনি হায়না ডাক্তর সাম্যুল দিকননা ফোঙদোক্লি। অসিগুম্বা মিল প্লান অসি চহী লিশাং শিংনা চথরকপা মতমদদি, কান্নবগী চাংসি অদুক্কী মতিক ৱাংগনি হায়বা ৱাফমসু মহাক্না ফোঙদোক্লি।

য়ু পি এফ দাইয়ট চাবশিংগা চাংদম্নবদা, এম পি এফ দাইয়ট চাবশিংনা মখোয়গী কা হেন্না চানীংবগী অপাম্বদু শরুক অনী হেন্না কোকহনবা ঙমখি, অদুগা সেভরি ফূদ চানীংবগী অরাম-খৌরাংবা অদুবু লাকশিনবগী চাংনা শরুক মরি ওইখি। শরুক য়াখিবা মীওইশিংনা খ্বাইদগী চানীংবা চীঞ্জাক অদুবু চাদনবা খাঙবগী চাংনা শরুক অনী ওইখি। ঙসিগী মালেম অসিদা থুম, চিনি অমসুং থাওগী চাং ৱাংনা য়াওবা, লায়নসু ফংবা, অদুবু হকশেলদদি ইকান কান্নদবা চীঞ্জাকশিং য়াম্না চানরকপা অসিনা হকচাং ফহন্দবা অমদি ওবেসিটিগী খুদোংচাদবশিং মায়োক্নহল্লকই।

মালেমদা লৈরিবা লৈবাকশিংগী লৈঙাকশিংনা ফূদ ইনভাইরনমেন্টকী ফীভম ফগৎহন্নবগীদমক, ফূদ পোলিসি শেমদোকপগী তঙাইফদবা লৈরে হায়না য়ু সী এল দিভিজন ওফ ইনফেক্সন এন্দ ইম্যুনিটিগী প্রোফেসর Chris van Tulleken না ফোঙদোক্লি। কম্পনি কয়ানা শুংলিবা য়ু পি এফকী চীঞ্জাকশিং অসিদা "ৱার্নিং লেবল" (চুরুট অমসুং হীদাকমনাগী পোৎশিংদা তৌবগুম্না) হাপ্পা, মার্কেটিংগী অথিংবা থম্বা, টেক্স চাউনা লৌবনচিংবা লৌখৎপা য়াবা থবকশিং পায়খৎহন্নীংবগী অপাম্বসু ফোঙদোক্লি।

থিজিনবগী থবক অসিদা, ব্লদ প্রেসর, হার্ট রেটকুম্বা "হেল্থ মার্কর" শিং, লোয়ন-লোয়ননা লিভর ফঙ্কশন, গ্লুকোজ, কোলেষ্টরোল অমসুং ইনফ্লেমেশনগুম্বা "ব্লদ মার্কর" শিংসু য়েংশিনখি। য়ু পি এফকী চীঞ্জাক চাবশিংদা নেগেটিভ ইম্পেক্টশিং লাকপগী চাংদি ইথেং থেংনখিদে। অদুবু মতম কুইনা থিজিনবগী থবক অসি পাঙথোক্লগা মার্করশিং অসিবু য়েংশিনবগী মথৌ তারি। অরোইবা ওইনা থিজিন লূপ অসিনা মীয়াম্না কেলোরি, থুম, চিনি অমসুং সেচুরেটেদ ফেট (ঘীগুম্বা) য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক চাবগী চাং হন্থহনবা, অদুবু মনা-মশিং, উহৈ-ৱাহৈ, হৱাই অমসুং নটকুম্বা ফাইবর ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাকশিং চাবগী তঙাইফদবদু পল্লি। প্রোসেসিং তৌরবা চীঞ্জাক হায়বদি এম পি এফ নৎত্রগা য়ু পি এফ চাবগী মহুত্তা, হোল ফূদ (শেমদোক-শাদোক্তিবা মহৌশাদা ফংলিবা চীঞ্জাক) অমসুং ফ্রেশ ওইনা থোংবা চীঞ্জাকশিং চাবনা অৱাম্বা হন্থহনবা, হকচাংগী মচলশিং (বোদি কম্পোজিশন) চানা থম্বা অমসুং হকচাংগী ফীভম ফনা থম্বদা হেন্না কান্নবা পী হায়বা ৱাফমসু থিজিন লূপ অসিনা ফোঙদোক্লি। ●

হকচাংসি ময়ায় ওইরপ্লদগী হায়ফেৎ কল্লপ তৌবা চাং ফাওবদা মথৌ খরা খরা তৌহল্লবদি দিমেন্সিয়ানা নারকপা য়াবগী খুদোংথীবা য়াম্না হন্থহনগনি

- নোঙথাঙ লৈমা -

জোন্স হোপকিন্স ব্লুমবর্গ স্কুল ওফ পব্লিক হেল্থকী রিছর্সরশিংনা লুচিংদুনা পাঙথোকপা অনৌবা ষ্টদি অমনা হকচাংসি খরদং ওইরবসু লেঙ-ওৎতুনা শান্নরবদি অহল ওইরক্তুনা মশা শোল্লবা মীওইশিং ফাওবদা অকাউবগী লায়না (দিমেন্সিয়া) দগী ঙাকথোকপা ঙমগনি হায়না ফোঙদোরক্লি।

মতম পূম্বদা হকচাংসি মচী লেঙবা তৌদনা লৈগদবগী শরুকপুদি, চয়োল অমগী মনুংদা শুপ্নগী মিনট ৩৫ খক্তং ময়ায় ওইরপ্লদগী হায়ফেৎ কল্লপ তৌবা চাং ফাওবদা মথৌ তৌহল্লবদি, চাংচৎতা চহী মরিগী মনুংদা দিমেন্সিয়ানা নারকপা য়াবগী খুদোংথীবা অসি চাদা ৪১ হন্থহল্লি হায়বা ৱাফম অমা রিছর্সরশিং অসিনা থেংনরে। অহল ওইরক্তুনা মশা শোন্থরকপদগী অনাবা মখল কয়ানা নারকপা য়াবা মীওইশিং ফাওবদা হকচাং অসি চাং নাইনা লেঙ-ওৎতুনা মথৌ তৌহল্লবদি দিমেন্সিয়ানা নারকপা য়াবগী চাং হন্থহল্লি।

হকচাং লেঙ-ওৎপা থবক তৌরিবমখৈ দিমেন্সিয়াগী খুদোংথীবা হন্থহল্লি। চয়োল অমদা মিনট ৩৫দগী ৬৯.৯ ফাওবা মশা-মউ লেঙ-ওৎতুনা শান্নবা মীওইশিংনা দিমেন্সিয়ানা নারকপা য়াবগী খুদোংথীবা অসি চাদা ৬০, মিনট ৭০দগী মিনট ১৩৯.৯ ফাওবগী কাঙবুনা চাদা ৬৩ অমসুং মিনট ১৪০ অমদি মসিদগী হেনবশিংনা চাদা ৬৯ লায়না অসিদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

রিছর্সরশিং অসিনা, য়ু কেগী মশাদা স্মার্ট ৱাটচ-টাইপ-এক্টিভিটি-ত্রেক্করশিং হাপ্পা মীওই ৯০,০০০ রোমগী দাটাসেট অমা কুপ্না নৈনদুনা য়েংখি। ষ্টদি অসি **জর্নেল ওফ দি আমেরিকান মেদিকেল দাইরেক্টর্স এসোসিএশন** দা ওনলাইনদা ফোঙদোক্লকপনি। ষ্টদি অসিগী অইবা মকোক ওইরিবা ব্লুমবর্গ স্কুলগী দিপার্টমেন্ট ওফ ইপিদেমিওলোজিদা এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর অমল ৱানিগাটুঙ্গা, পি ঐচ দি, এম পি ঐচনা হায়রি, "ঐখোয়গী ফাইন্দিংশিং অসিনা নোংমদা মিনট মঙাখক্তং ওইরবসু হেনগৎনা হকচাংগী থবক তৌরবদি চহী য়াল্লবা মীওইশিংদা দিমেন্সিয়ানা নারকপা য়াবগী খুদোংথীবা হন্থহল্লি হায়বসি উৎলি।" ৱানিগাটুঙ্গা অসি জোন হোপকিন্স সেন্টর ওন এজিং এন্দ হেল্থতা কোর ফেকল্টি মেম্বর অমসু ওইরি অমসুং জোন হোপকিন্স য়ুনিভর্সিটি স্কুল ওফ মেদিসিন্দসু থবক তৌরি। "ৱাফম অসিনা মচি লেঙদনা লৈগদবগী শরুকপুদি হকচাং শাজেল খরা তৌবা হায়বসি, মরু ওইনা হৌজিক্কী মতমদা লায়েংদুনা ফহনবা ঙমদ্রিবা ব্রেনদা শোকহনবা, চহী য়ামশিল্লকপগা মরী লৈনবা অনাবা অমদা কান্নহল্লি হায়বগী মখা তাবা অনৌবা খুদম অমসু ওইরে" হায়না মহাক্না ফোঙদোরক্লি।

মহৌশানা অলজাইমরস দিজিজদগী ওল্লকপা দিমেন্সিয়া হায়বা অনাবা অসি অহল ওইরকপগী খ্বাইদগী হেন্না নাগনবা লায়নাশিংগী মনুংদা অমনি। মসিনা য়ু এসতা মশাগী চহী ৮৫ শুরবা মীওইশিংগী শরুক অহুম থোকপগী অমা য়াওনা চাউরাক্না মীওই মিল্লিয়ন তরেৎলোম নাহল্লি হায়না হীসাব পানৈ। দিমেন্সিয়ানা নারকপা য়াবগী খুদোংথীবা অসি চহী অহল ওইশিল্লকপগা লোয়ননা হেনগৎলকপা তারবসু, ইকুই কুইদনা পাঙথোকখিবা ষ্টদি খরনা মসি কোলেস্টেরোল, ব্লদ প্রেসর অমসুং ব্লদ সুগর হায়রিবশিং অসি নীংথিনা কন্ত্রোল তৌবা য়াওনা পূন্সি-মহিং হোংদোক্তুনা হকচাং অসি হেন্না এক্টিভ ওইরবদি খরগীমখৈ থিংহৌবা ঙম্মী হায়বসি উৎলি।

দিমেন্সিয়াগী খুদোংথীবা অসি খন্নবা য়াবা মওংদা হন্থহনবা ঙম্নবগীদমক্তা য়ামদ্রবদা মথৌ তাবা হকচাংগী এক্টিভিটি অসি চাং কয়ামুক ওইগদগে হায়বদুদি ময়েক শেংনা খঙবা ঙমদ্রি। ওফিসিএল গাইদলাইনশিংদা রেকম্মেন্দ তৌরিবা শাজেলগী চাং অসি ৱাংমনখিবনা অহল ওইরবা মীওইশিং, থোইদোক্না মশা শোনবশিংনা শান্নবা ৱাগনি অমসুং শাজেল হায়বা জাৎ অসি তৌনীংদবগী ৱাখল অমা পোকহনবা য়াই। য়ু এস দিপার্টমেন্ট ওফ হেল্থ এন্দ হ্যুমেন সর্ভিসেস অমসুং য়ু কে নেশনল হেল্থ সিষ্টম অনীমক্না অহল ওইরবা মীওইশিং অসি নোংমদা মিনট ২০গী চাংচৎতা চয়োলগী ওইনা য়ামদ্রবদা মিনট ১৫০ অসি ময়ায় ওইরপ কনবা হকচাং শাজেল শান্ননবা রেকম্মেন্দ তৌরি।

ষ্টদি অসিগীদমক্তা ৱানিগাটুঙ্গানা, চাউরাক্না মীওই ৫০০,০০০ রোমগী লীশাং শীৎনা চথবা ষ্টদি অমা ওইরিবা, য়ু কে বাইওবেঙ্ক প্রোজেক্টকী শরুক অমা ওইনা পুথোকপা বৃটিশ অহলশিংগী দাটা নৈনখি। অনৌবা ষ্টদি অসিদা কুমজা ২০১৩গী ফেব্রুৱারীদগী কুমজা ২০১৫গী দিসেম্বর ফাওবগী মনুংদা চয়োল অমগী ওইনা মশাগী ফিজিকেল এক্টিভিটিশিং অদু খোঙ্গুল লীনবগীদমক্তা খুদাংদা ঘড়ীগী মতৌগুম্না এশেলেরোমেটর শিহনবা, অয়াম্বনা মশাগী চহী ৫০ শুরবা অমসুং মথক্কী মীওই ৮৯,৬৬৭কী দাটাসেট অমা নৈনখি। হায়রিবা মীওইশিং অসিগী হকশেলগী ফীভম অদু মখা তানা কুমজা ২০২১গী নবেম্বর ফাওবা চাউরাক্না চহ ৪.৪ কূপ্না য়েংবা মতমদা মীওই ৭৩৫ দিমেন্সিয়ানা নারে হায়বসি খঙবা ঙমখি।

এনালাইসিস অসিদা এশেলেরোমেটর (ত্রেক্কর) না চয়োলগী ওইনা ময়ায় ওইরপ্পা চাংদগী হৌরগা অকনবা ফিজিকেল এক্টিভিটি তৌই হায়না উৎপা মীওইশিংগা, শুংতৌ তৌদবা অমসুং চহী অহল ওইবা নৎত্রগা মশাগী অনাবা লৈবা মীওইশিংগা অনী অসি চাংদম্নদুনা য়েংখি। মদুদা হকচাংগী মথৌ য়াম্না তৌবা অমসুং দিমেন্সিয়ানা নাবগী চাং য়াম্না নেম্বা অনী অসি য়াম্নমক মরী লৈনরম্বা থেংনখি। চয়োলদা মিনট ১দগী মিনট ৩৪.৯ ফাওবা খ্বাইদগী হেন্না নেম্বা চাংদা ফিজিকেল এক্টিভিটি তৌবা মীওইশিংনা চাদা ৪১ রোম খুদোংথীবা থোকপা য়াবগী চাং হন্থখি। রিছর্সরশিং অসিনা ষ্টদি অসিদা শরুক য়ারিবা মশা শোনবা নৎত্রগা শোল্লপ তৌবা মীওইশিংগী মরমদা নৈনবদসু হকচাং অসি লেঙ-ওৎপগী চাং হেল্লিবমখৈ দিমেন্সিয়ানা নাবগী চাং হন্থে হায়বসিদা থোইদোকপা অহোংবা লৈবা উখিদে।

ৱানিগাটুঙ্গানা হায়, "মশা শোনবা নৎত্রগা শোল্লপ তৌবা অহলশিং ফাওবদা হকচাং শাজেল খরা খরা তৌবনা দিমেন্সিয়ানা নারকপা য়াবদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়বসি মসিনা উৎলে।"

ৱানিটুঙ্গানা, ষ্টদি অসি দিমেন্সিয়ানা নারকপগী মরম পুথোকপা ক্লিনিকেল ত্রাইয়েল অমা ওইনা চথখিবা নত্তে, হকচাং শাজেল তৌবনা লায়না অসিনা নারকপা য়াবগী খুদোংথীবা হন্থহল্লি হায়বা ৱাফম অসিগী অচুম-অরান খঙদোক্লবগীদমক্তা পাঙথোকপনি অমসুং মসিদা থেংনরিবা ফাইন্দিংশিং অসিনা ৱাফম অসিবু অচুম্বনি হায়বদু তাক্লে হায়রি। রিছর্সরশিং অসিনা মখোয়গী ফাইন্দিংশিং অসি হকচাং কয়া লেঙ-ওত্তবদগী দিমেন্সিয়ানা নারবসু চপ চানা খঙবা ঙমদ্রিবা কেসশিংগা মরী লৈনবরা হায়বসি চেক তৌনবগীদমক্তা এনালাইসিস অসি হন্না হন্না পাঙথোকখি। অদুবু মসি হৌরকপগী অহানবা চহী অনী অদুদা দিমেন্সিয়ানা নারে হায়বা খঙলবশিংদি কোনশিনখিদে। ৱাফম অসিনা, হকচাং অসি হেন্না মথৌ তৌরিবমখৈ দিমেন্সিয়ানা নারকপা য়াবগী খুদোংথীবা হন্থহল্লি হায়বসি ময়েক শেংনা তাক্লে।

দিমেন্সিয়ানা নারকপা থিংহৌনবা লাল্লোং অমা ওইনা ফিজিকেল এক্টিভিটিগী চাং হেনগৎহন্নবগীদমক্তা পায়খৎপা মরু ওইরবা অহানবা খোঙথাংদা অনেম্বা চাংগী শাজেল অসিবু তুংদা চথরক্কদবা ক্লিনিকেল ত্রাইএল মওংগী ষ্টদিশিংনা থিজিন-হুমজিন্নবা ৱানিগাটুঙ্গা অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা রেকম্মেন্দ তৌরি। ●

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