ইকায়বনা শিরে

করি য়াৱানবু চিঙ্গোইয়ু হায়বনো

মণিপুরগী হৌজিক ওইরিবা ফীভমশিংসিবু ষ্টেটসিগী সনাগী কোর্ব্বাক থক্তগা হকচিন-খোৎচিনবা, ইশিনবা য়াওরমগদ্রা? হয়েংনা পুৱারী ওইহৌরগদবা লাতম অমসুং লাথুপশিংদগা খোর্জে শুবা অইবা অমদি অশৈবশিংনগা য়েক্তুনা থম্বা য়াওরমগদ্রা? মণিপুরগী 'রোয়েল ক্রোনিকল' নি হায়রিবা 'চৈথারোল কুম্বাবা' দগা মখা শমথনবা অহাঙবা লমায়শিংগা লৈরমখিগদ্রা হায়বনিদা!! লোইরে হায়হৈদে, পুন্নোই হেক লোইরে হায়বদুগী ফীভমদু চপ-চানা য়ৌরে। ঈরুজথোকপীরগা চন্দোন-চৱা লংত্রিক-লংনা থিঞ্জিনবীরগা কুদা হাপকদবদা ঙাইশিল্লক্লে হায়বদা অরানবা অমসুং হেন্না হায়জিনবা ৱাফম ওইখিগদ্রা? পীকখ্রবা অদুগা মীশিংসু য়ামজখিদ্রবা ষ্টেটসিবু তুরেল মপানগী পোৎলোয়ফম (ক্রিমেটোরিয়ম) তান্না পুথোক্তিঙৈগী তৌফদ্রবা লাইগী থৌরমশিং পাঙথোক্লবগীদমক 'খাঙেনফম' দা য়ৌরে হায়বসিবু লমদমসিদা পোক্তুনা চাওরক-হৌরক্লিবা মীওই অমগী মচিন্দগী থোরকফম থোকপ্রা হায়বনিদা!! মীশিং য়ামজদ্রবসু খা-নোংপোক এসিয়াদা মশেক মঙাল নাইদুনা তোমথীল ঙাল্লকখিবনি। মশাগী পুৱারী, ৱাঙঙুলোন, লোল অমসুং লাইনীং লৈজবনি। মীশিং য়ামজদ্রবসু শাদা-লানদা থৌবতা নত্তনা শান্ন-খোৎনবা, নাৎ-চৎনবীদসু মালেমগী অতৈ ফূরুপশিংদগী অদুক য়াম্না তোম্বরক্তে। ঈশিং-নুংশিৎ অমসুং অকোইবগী ফীভমদসু তোপ-তোপ্পী। হৌজিক মালেমগী মফম পূম্নমক্তা 'গ্লোবেল ৱার্মিং'গী চৈথেংদগী অকোয়বগী ফীভমশিংদা হোংহল্লক্তুনা 'ইকোলোজিকেল ইম্বেলান্স' মায়োক্লহল্লক্লবা ফাওবদা মণিপুরনা লৈবাকসিগী নোর্থ-ইষ্ট ষ্টেটশিংগী মনুংদা 'বাইও-দাইভর্সিটি' গী খ্বাইদগী চাউবা 'হব' অমা ওইবা ঙম্লিবনি। মণিপুরগী মতিক ময়াই অমসুং তোপ-তোপ্পা নাইতোম তাবা শক্তমদি শীংথাবদা লোইবা খম্বা নাইরোইদৌবতনি। অদুঙৈ লৈবাকসিগী ইহান হান্না প্রাইম মিনিষ্টর ওইখিবা জৱাহরলাল নেহরুনা হায়রম্বদুবু 'মনিগী লমদম, ভারতকী মনি' নিগা হায়রম্বা ওইরমান্নে। অদুগা 'নোংপোক্লোমগী স্বিটজরলেন্দ' (স্বিটজরলেন্দ ওফ দি ইষ্ট) হায়নগসু শীংথানবা য়াওখি।

অদুবু হৌজিক্তি করি শারগে, করি থোক্লগে হায়বদি মণিপুরগী ফীভম করি ওইরগে? মণিপুরগী শক্লাইরবা অইবা ডা. লমাবম কমলনা মহাক্কী শৈরেং 'চন্দ্রনদি' দা তুরেল অসিগী শক্তম উরুবদা মথম্মোয় শোক্লা তেংথারম্বদুগা করিদবু খেন্নরিবগে? নিংথৌগী চাইথপাৎ মরীল ওইরম্বা চন্দ্রনদিগী দৃশ্যদি অৱাবগী মশক্লি, তোর্ব্বানসু নাপীনা থনখ্রে হায়দুনা শৈথাজরমখিবনি। হায়সু হায়বনি মণিপুরগী শক্তমসি লোইনা পোপথোক-চিংথোক্লদ্রবসু মে ৩, ২০২৩দগীনা হৌজিক ফাওবগী ফীভমশিংসিবু করি য়াৱানবু চিঙ্গোইরগা মতিক চাগদগে? মোন ফূরগা মহাভারত, রামায়নগী অকক্লবা 'খণ্ড' খরগী ৱারী লীবদৌনা লীগদ্রা নৎত্রগা মোইরাং পর্ব্ব, খোংজোম পর্ব্ব শকপদগী হেন্দোরক্তুনা 'খোংজোম পর্ব্ব ফাইবোক' হায়না লৈরম্বা অদুম্মাইনগা তৌরগা লীগদ্রা? করি-করম্না লীগদগে, তমগদগে হায়বা ফাওবা খঙজি ল্লক্তে হায়বনিদা!! পীকখ্রবা ষ্টেটসিদা চীং অমসুং তমগী তাইনফমশিংদা 'অশি লমদম' পাংনবগী 'অশি থোং' নি হায়বা য়ারবা রেদ অমসুং বফর জোনশিংনি হায়বা মফমশিং হৌজিকসু লেঙদনা লৈরি। মফমশিং হোংদ্রি। লৈত-লায়র থিনবগীদমক লংফৈ চৎলুবা তম্পাক্কী মীওইনা মোংবা মরানয়াইদা হঞ্জরকপদা থৱায় খূবাক্তা হাপ্লগা আলু বোরা মরক্তা য়েপশিন্দুনা হল্লকপা য়াওখি। লমদমসিগা শাগোন্নদুনা হৌদোকমিন্নরকখিবা মমিং 'মণিপুর' থারগা চীংলোমদা চৎপা য়ারোই হায়দুনা থিংলকই। য়াম্লবদা কিলোমিটর ৭ লোমদমক ওইরিবা এয়রপোর্টতগীনা ৱাজ ভবন ফাওববু পাকখ্রবা কংফাল লম্বী - টিদ্দিম রোদতা হল্লকপা ঙমদদনা নোংথক্তা পাইরগা চৎপা য়াওখিমান্নে। ৱা লোইরে!! থৌদোকশিংসিনা অহিংবা মী মশেলগী মরক্তা থোকপা অনৌবা থৌদোকশিংনি। অদুবু অহিংবা মীওইশিংগীসু নত্তবা থৱায় য়াওদ্রবা অশিবগী, অদুসু জুন ১২, ২০২৫গী নুংথিলদা অহমেদবাদতা প্লেন কাইবদা য়াওদুনা মৈনা মৈতাল ওন্না চাকথেকহল্লবা হকচাং, মশক খঙদোকপা ঙমদবদগী দি এন এগী সেম্পলশিং লৌরগা চাশিন্নবা য়েংলগা খঙদোক্তুনা পুরকপা হকচাং ফাওবা মরমদমগী এয়রপোর্টতা খোঙদাজরবা ঙমজদদুনা থাপ্লবা মীরমলেন দিমাপুরগী এয়রপোর্টতা তারগা য়ূমথংনরিবা ষ্টেট-নাগালেন্দ ফাওদুনা লাক্লগা ময়ূম য়ৌরকখি হায়বসিদি ঈকায়বনা শিরেদা!! লমদমসিবু মপী-মপা লৈজদ্রবা পীতৎ-পাতৎপা লমজা-শরা হায়বদু ওইরবা জাৎলা? মকোক-মরূ পান্দুনা লৈঙাক অমসুং লৈঙাক্লোইশিংগা হায়বশিংদুবু ঙম্লমক লমশি শিখ্রবরা হায়বনিদা!! হোয়নে, খঙইনে, লৈখিদ্রবীদুগী মৈতাল ওল্লবা হকচাংদু হাপ্পা কুদু এরোপ্লেনদগী থাংথরগা ইম্ফালগী ওল্ড লম্বুলেনদা নৎত্রবসু কাংপোকপী য়ৌনবা মথন্তা অমুক পাইরগা চৎখিবা য়াদবনিনা মচিন-মনাও অমসুং ইমুংগী মীওইশিং লোয়নরকখ্রিবনি। মখোয়ননি এম্ব্যুলেন্সতা হাপ্লগা দিমাপুরদগী কোহিমা ফাওরগা পুরকখ্রিবদু। অহিংবা মীওই ২/৪ লোয়নরকখ্রবসু অশিবা হকচাং ফাওবা রেদ অমসুং বফর জোনশিং লান্দুনা চৎহনবা ঙমজখিদে হায়বনি। ফীভমসিবু করি করম্বা থোৎ-মেঙলবা ৱাহৈশিং শীজিন্নদুনা লৈশি-লৈথোনগদবনো খঙজিল্লক্তে হায়বনি। ফীভমসিবু রামায়নগী ৱারীদা মমা ইবেম্মা জণনি সিতা কন্নবা চৎখিবা য়োংয়াম্না লঙ্কাদা 'বুধি' মম্মী হায়বদুম্মক থোক্লরে হায়বগী ৱানি। থিনা হায়রুরগসু শাগৈ-জাৎ 'নড়ক' হায়দুদা চিংথবা তানি। মণিপুরগী ফীভমসিবু মপা-মপু মথোং খঙদবা খরনা ওইহল্লকপনি হায়রুবদা মীওইবা কৌবনিনা ৱারৌ-পুক্লৌনরক্লে হায়রকপদি য়াই। লোইবদি পুন্নোই লোইরেহে!! করম্বা মতমদবু মণিপুরগী মহৌশাগী ফীভমদুবু হঞ্জিল্লক্কবা!!

মীতৈগী পুয়া 'নিঙ্থৌলোল্ লম্পুপা' (নিংথৌরোল লম্বুবা)-(৫৭৫)

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

অদু নুমিৎতগীবু ময়োল খুললেল লৈ ও মিংকৌয়ে। লাইরেল মৈদিংঙুনা। ময়োল চীঙশাং খুনলিং লমদা। হেমবা চীঙশাং লমদমগী কুরাও কোনথোং পলথিং শৎথোকনা। চুংলেপ হুমফু মরোল লালনা চোং। কাওরেল শলখাং তরা লাননা। খংনং খূৎশু তারেল লৈতং লেংনা। হুয়েল লালদা পলথোংলবদি। হুয়েল লালদাঙৈদি। ময়োল চীঙশাং লমগী য়ুরুমবী লাললুমবা। লাকচাথীনা লালঙমলে। তুপী নাথৌরাং। লাইরেল মতিক মথৌনানা। লাইরেল মৈদিংঙুনা লোইবী ময়োলঙমবা। ●

[illegible] ([illegible]) -(৫৬৫)

([illegible])

[illegible]

[illegible]

কা হেন্না নোইবশিংগী অরূম্বা হন্থহল্লি হায়রিবা চাংশন পাম্বীদগী শুংবা হীদাক

সাইন্সকী খোঙচৎ

কুঞ্জো নাওরেম

চাংশন *(Dichroa febrifuga Lour)* হায়রিবা পাম্বী অসি ত্রেদিশনেল চাইনিজ মেদিসিন (টি সী এম) দা চহী লিশীং অনীরোম শীজিন্নরক্লে। মসিনা থম্মোয়, ফিরাক অমসুং থবোম্বীগী শরুকশিংদা মথৌ তৌই হায়না থাজনৈ। পাম্বীসি মপূং ওইনা মলেরিয়া লায়েংবা অমসুং থবাক্তা তুংশিন্দুনা লৈবা লোক লৌথোকপদা শীজিন্নৈ। মসিনা থবাক্তা ঈশিং লৈবা অমসুং মলেরিয়ানা থোকহনবা লাইহৌদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী। ফুৎপা মতমদা গ্রাম ৪.৫দগীনা ৯ ফাওবা হাপ্পী, অদুবু গুলি নৎত্রগা মফোন ওইনা শীজিন্নবদা চাং হন্থহল্লি। মলেরিয়া নারকপা য়াই হায়না চিংনবা লৈরবদি পুং ১২ নৎত্রগা পুং ২ মুক্কী মমাঙদা শীজিন্নবনা হেন্না কান্নবা ফংহল্লি।

য়ুনিভর্সিটি ওফ সাইন্স এন্দ টেক্লোলোজি ওফ চাইনাগী প্রোফেসর Jianping Weng

হর্ভাদ স্কুল ওফ দেন্টেল মেদিসিন অমসুং মসাচুসেটস জেনরেল হোস্পিটালনা পাঙথোকখিবা চাংয়েংদগী চাংশন পাম্বীগী মরা অমসুং মনাদগী শুংবা হালোফুজিনোন (ঐচ এফ) হায়রিবা বাইওএক্টিভ কম্পাউন্দ অসিবু ওটোইম্ম্যুন দিসওর্দরশিং লায়েংবদা কান্নে হায়বা খঙবা ঙমখি। ইম্ম্যুন সেলশিংগী মরক্তা অমাংবা থোকহল্লিবা সেলশিংগী কাঙলূপ অমনা ওটোইম্ম্যুন দিজিজশিং, খুদম ওইনা ইনফ্লামেটরি বৱেল দিজিজ, রুমাটোইদ অথ্রাইটিস, মলটিপল স্কিলরোসিস অমসুং সোরাইসিস থোকহল্লি। ঊচিগী মোদেলদা হালোফুজিনোনগী য়ামদবা চাংশিংনা স্কিলরোসিসপু হন্থহনবা থেংনখি।

অতোপ্পা অমরোমদনা, ''সাইন্স এদভান্সেস'' (মার্চ ২৬, ২০২৫) তা ফোঙদোকখিবা পাউদম অমগী মতুংইন্না য়ুনিভর্সিটি ওফ সাইন্স এন্দ টেক্লোলোজি ওফ চাইনা (য়ু এস টি সী) গী প্রোফেসর Jianping Weng না লুচিংবা থিজিন-লূপ অমনা চাংশন পাম্বীদগী ফংবা হালোফুজিনোন্না ওভররেইট অমসুং ওবেসিটি লৈরবা মীশিংগী অরূম্বা হন্থহনবদা কান্নে হায়রি। ওভররেইট অমসুং ওবেসিটি হায়বসি গ্লোবেল হেল্থ চেলেঞ্জ অমা ওইরক্লবনি। মসিনা লায়না কয়ামুক নাহল্লকই। অদুনা কা হেন্না নোইরবা মীশিংগী অরূম্বা হন্থহনবা হায়বসি য়াম্লমক তঙাইফদবা অমা ওইরক্লে।

চাংশন পাম্বী *(Dichroa febrifuga Lour.)*

চাইনাদা চহী লিশীং অনীরোম হীদাক ওইনা শীজিন্নরক্লবা চাংশন পাম্বীগী মতাংদা থিজিল্লোইশিংনা পূক্লিং চঙলকপা অসিদি ইকুই কুইদ্রি হায়বা য়াই। য়ু এস টি সীগী থিজিন লূপ অসিনা হালোফুজিনোন্না অরূম্বা হন্থহনবদা কান্নবা পীগদ্রা অদুগা করি করম্বা মহয়শিং ফংলকপা য়াবগে হায়বগী মতাংদা থিজিনবা হৌখি। থিজিনবা অসিদা সেঞ্জেন ইন্সটিট্যুট ওফ এদভান্সদ টেক্লোলোজিগী একাদেমিসিয়ন John R. Speakman গা খূৎশম্লখি। মখোয়গী থিজিনবা অসিদা হালোফুজিনোন্না মরু ওইরবা প্রোটিন অনী : গ্রোথ দিফরেন্সিএশন ফেক্টর 15 (GDF15) অমসুং ফাইব্রোব্লাষ্ট গ্রোথ ফেক্টর 21 (FGF21) গী চাং হেনগৎহনবদা মতেং পাংই হায়বসি খঙবা ঙমখি। প্রোটিন অনী অসিনা চানীং-থক্লিংবা পোকহনববু লাকশিল্লি অদুগা মেটাবোলিজমবু হোংদোক-হোংজিন তৌহনবদা মরু ওইবা থৌদাং লৌই, অদুনা অরূম্বা হন্থহনবা অমসুং মেটাবোলিক হেল্থপু হেন্না ফগৎহল্লি। ঊচিগী মোদেলদা পাঙথোকখিবা চাংয়েংদা থিজিন-লূপ অসিনা হালোফুজিনোন্না শাফবা মওংদা অরূম্বা হন্থহনবা থেংনখি।

"Anorexigenic factor" হায়রগসু খঙনরিবা GDF15 না চীঞ্জাক চাবগী চাং হন্থহল্লি অদুগা থোপকী GDNF family receptor α-like (GFRAL) রিসেপ্টরদা মথৌ তৌদুনা অরূম্বা হন্থহল্লি হায়বসি লূপ অসিনা খঙবা ঙমখি। ফিরাক্লা থাদোরকপা মরু ওইরবা মেটাবোলিক হোর্মোন অমা ওইনা FGF21 না এনর্জি শীজিন্নবগী চাং অমসুং ইন্সুলিন সেন্সিটিভিটি হেনগৎহল্লি অদুগা ফিরাক অমসুং অদিপোস টিস্যুগী মেটাবোলিজমবু চাং চানা থম্মী। হালোফুজিনোন্না ইন্দোজিনস GDF15 অমসুং FGF21 হেনগৎহন্দুনা চানীং-থক্লিংবা হন্থহল্লি অদুগা এনর্জি শীজিন্নবগী চাংনা হেনগৎহল্লি।

DIO mouse model অমদা থিজিন লূপ অসিনা হকচাংগী অরূম্বা য়াম্না হন্থরকপা অমদি এনর্জি মেটাবোলিজমদা হেন্না ফগৎলকপা (FGF21 না ফেটপু মাঙহনবদা মতেং পাংই), লোয়ন-লোয়ননা ইন্সুলিন সেন্সিটিভিটিবু ফগৎহল্লি। হালোফুজিনোনগী অসিগুম্বা মেটাবোলিককী কান্নবশিংসি ঊচি লাবা অমসুং অমোম অনীমক্তা খেন্নবা লৈতে, পীজবগী মওংদসু মখা পোন্দে, শাগী মোদেল (DIO mice, *ob/ob* mice, *ob/ob* mice, DIO minipig) কী মখলদসু চপ মান্নে। থিজিন-লূপ অসিনা মখা তানা খঙবা ঙমখি মদুদি EPRS1 inhibitor অমা ওইনা হালোফুজিনোন্না অরূম্বা হন্থহনবগী মহয়সি পীবা ঙম্মী।

অদুম ওইনমক, EPRS1 বু থিংবা ঙমদবা, MAZ-negative কম্পাউন্দশিংনা অরূম্বা হন্থহনবদি ঙমদে অদুগা GDF15 অমসুং FGF21 বু অপরেগুলেট তৌবগী মতিকসু লৈতে। মসিনা তাক্লিবদি EPRS1 অসি অরূম্বা হন্থহন্নবগী হালোফুজিনোনগী হকথেংনবা মোলিক্যুলর টার্গেট অমা ওইবা য়াই হায়বসিনি। থিজিন লূপ অসিনা থম্লক্লিবা ৱাফমদি হালোফুজিনোন অমসুং মসিদগী কেমিকেল রিএক্সনশিংগী মতেংনা শুংদোক্লবা/শেমদোক্লবা কেমিকেল কম্পাউন্দশিংনা ওবেসিটি লায়েংবগী কান্নরবা হীদাকশিং ওইগনি হায়বসিনি। মলেরিয়া অমসুং ওবেসিটিদগী ঙাকথোকপা ঙম্বগী খুদম-চাংদমশিং ফংলকপা অসিনা ত্রেদিশনেল চাইনিজ মেদিসিনবু অনৌবা হীদাক লাংথক্কী মরমদা থিজিনবগী হীরম অমা ওইহল্লক্লে হায়রি। ●

পেকেটতা হানবা ইন্দিয়াগী চীঞ্জাক অয়াম্বদা ফেট, সুগর অমসুং সোদিয়মগী চাং ৱাংনা য়াওই : ষ্টদি

- নোঙথাঙ লৈমা -

গভর্ণমেন্টনা ফন্দ থাদদুনা পাঙথোকহনবা ষ্টদি অমনা পেকেটতা হানবা ইন্দিয়াগী চীঞ্জাক অয়াম্বদা লো-গ্লাইসেমিক ইন্দেক্সকী পোৎশক অসি কয়া মরাং কায়দবগা লোয়ননা ফেট, সুগর অমসুং সোদিয়ম হায়রিবশিং অসি চাং য়াম্না ৱাংনা য়াওই হায়না ফোঙদোরক্লি। ইকুই কুইদনা পাঙথোকখিবা ষ্টদি অসিনা ইন্দিয়াদা য়োল্লিবা চান-থক্লবা পোৎশকশিং অসিবু 'হেলদি', 'মোদরেটেলি হেলদি' অমসুং 'লেস হেলদি' হায়না মখল অহুম থোক্লা খায়দোক্লি অমদি লো গ্লাইসেমিক ইন্দেক্সকী প্রদক্টশিং অসিসু মশীং য়ামদে হায়রি।

চীঞ্জাক্কী অখঙ-অহৈশিংনা নৈনরিবা চেফোঙ *প্লোস ৱান* হায়বসিদা ফোঙলকপা অনৌবা রিসর্ছ অসিনা অফবা অমসুং ফগৎহনবগী মথৌ তাবা অনীমক অসি উৎলদুনা ইন্দিয়াদা ফংলিবা পেকেটতা হানবা চীঞ্জাকশিংগী ন্যুত্রিম্লেল ক্বালিটি অদু মশক তাক্লি। মদ্রাজ দাইবেটিস রিসর্ছ ফাউন্দেশন (এম দি আর এফ), ইন্দিয়ান কাউন্সিল ওফ মেদিকেল রিসর্ছ-নেশনেল ইন্সটিট্যুট ওফ ন্যুত্রিশন (আই সী এম আর-এন আই এন) অমসুং রিদিং য়ুনিভর্সিটি, য়ু কে হায়রিবা ইন্সটিট্যুশনশিং অসিনা পূম্না পাঙথোকখিবা ষ্টদি অসিনা ব্রিকফাষ্ট সেরিয়েল, ইদলি মিক্স, পোরিজ, শুপকী মিক্সশিং, ভিবরেজশিং অমসুং পেকেট অকাম্বীদা হানবা অচাপোৎশিং য়াওনা কাঙলূপ তরুক্কী পেকেটতা হাপ্পা চীঞ্জাক মখল ৪৩২গী মরমদা কূপ্পা নৈনখি।

অয়াম্বা পেকেটশিংনা প্রোটিন, দাইত্রি ফাইবর, ফেট, সুগর, ভিটামিন অমসুং মিনরেল হায়রিবা মচি ওইবা শরুকশিং অসি য়াওই হায়না ক্লেইম তৌনৈ। প্রদক্টশিং অসিগী মনুংদা ব্রিকফাষ্ট সেরিয়েলশিং অসিনা মচি ওইবা শরুক য়াওবগী ক্লেইম খ্বাইদগী হেন্না, অদুগা পোরিজ মিক্সশিংনা খ্বাইদগী নেম্না তৌই। চীঞ্জাকশিং অসিগী ন্যুত্রিম্লেল ভেল্যু অসি ফূদ সেফটি ষ্টেন্দর্দস ওথোরিটি ওফ ইন্দিয়া (এফ এস এস আই) গী ক্লেইমস রেগুলেশন্স অমসুং ন্যুত্রিম্লেল ত্রাফিক লাইট সিষ্টম অনী অসি শীজিন্নরগা লেপ্পনি। প্রদক্টশিং অসি মশাদা য়াওবা ফেট, সেচুরেটেদ ফেট অমসুং চিনি হায়রিবশিং অসিগী য়ূম্ফমদা 'হেলদি', 'মোদরেটেলি হেলদি' নৎত্রগা 'লেস হেলদি' হায়না মখল অহুম থোক্লা খায়দোকই।

পেকেট অকাম্বীদা হানবা অচাপোৎ (স্নেক) শিং অসি নত্তনা চীঞ্জাক অয়াম্বা 'হেলদি' নৎত্রগা 'মোদরেটেলি হেলদি' মখলগী মনুং চল্লি। পেকেট অকাম্বীদা হানবা অচাপোৎশিং অসি আটা, মইদা, বেশন (সিরিয়েল ফ্লোর) নৎত্রগা চনাং (ষ্টার্চ) নচিংবশিং অসিবু মেছিন অমদা হাপচিন্দুনা মৈশা, প্রেসর অমসুং মেকানিকেল ফোর্স শীজিন্নরগা পুথোকপা প্রোসেস তৌরবা চীঞ্জাক ঙাক্তনি। থৌওং অসিনা অচাপোৎশিং অসিগী মওং-মতৌ শেম্মী অমসুং মচু ফজহনবগা লোয়ননা মহাও লৈহল্লি। খুদম ওইনা পফ্দ চিপ, চিজ কর্ল অমসুং ব্রিকফাষ্ট সেরিয়েল খরা অসি মমিং পনবা য়াই। হায়রিবা পোৎশকশিং অসিদা ফেট অমসুং থুমগী চাং য়াম্না ৱাংনা য়াওই।

ফাইন্দিংশিং অসিনা পেকেটতা হানবা চীঞ্জাকশিংগী চাদা ৮০.৫ হেন্না মচিগী শরুক য়াওই হায়না ক্লেইম তৌরিবা অদু চুম্মী অমসুং প্রদক্ট অয়াম্বদা ন্যুত্রিম্লেল ক্বালিটি ফবা হেল্লি হায়বসি উৎলি। ব্রিকফাষ্ট সেরিয়েলশিংনা ন্যুত্রিম্লেল ক্লেইম মশীং খ্বাইদগী হেন্না য়াম্না তৌই, অদুগা পোরিজ মিক্সশিংনা খ্বাইদগী হেন্না য়ামদে। অদুম ওইনমক, হায়রিবা এনালিষ্ট অসিনা কেটেগোরি খরগী ওইনা নুংনাংনীংঙাই ওইবা ৱাফম খরা ফোঙদোরক্লি : *পেকেট অকাম্বীগী স্নেকশিংদা (চিপ অমসুং পফকুম্বা) ফেটকী চাং অসি য়াম্না ৱাংনা চাদা ৯৬.৭ য়াওই। • বিভরেজ মিক্সশিং অসি চিনিনা থল্লি (চাদা ৬৫.৭)। • শুপ মিক্সশিংদা থুম কা হেন্না হাপ্পদগী ব্লদ প্রেসর ৱাংবনচিংবা হকশেলগী খুদোংথীবা থোক্লিংঙাই ওই।*

দাইবেটিসনা নাবা মীওইশিংনা চাবা য়াবা জী আই নেম্বা চীঞ্জাক ৱাংনা ফংবা : ফাইন্দিংশিং অসিগী মনুংদা পূক্লীং চিংশিন্নীংঙাই ওইবা মতাং অমদি- দাইবেটিসনা নাবা মীওইশিংনা য়াম্লমক মথৌ তাবা গ্লাইসেমিক ইন্দেক্স (জি আই) নেম্বা চীঞ্জাকশিং মরাং কায়না ফংদবা অসিনি। গ্লাইসেমিক ইন্দেক্স নেম্বা চীঞ্জাকশিংনা গ্লুকোজ অসি ঈগী ঈচেলদা য়াম্না তপ্পা থাদোকপা মরম্না, ব্লদ সুগরগী লেভেল খংৱাং ৱাংখৎপা তৌহন্দে। মসিনা দাইবেটিকশিংবু মশাগী ব্লদ সুগর অদু নীংথিনা কন্ট্রোল তৌবা ঙমহল্লি। বিভরেজ, ইদলি মিক্স অমসুং শুপ মিক্স হায়রিবা কেটেগোরি খরা অসিদা জি আই নেম্লবসু অয়াম্বা প্রদক্টশিংদা দাইবেটিকশিংনা মহুৎ ওইনা শীজিন্নবা য়াবা পোৎশক লৈতে।

ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টকী দিপার্টমেন্ট ওফ সাইন্স এন্দ টেক্লোলোজি (দি এস টি) না পুথোকপা ষ্টদি অসিনা প্রদক্টশিং, মরু ওইনা, পেকেট অকাম্বীদা হানবা অচাপোৎশিং অসি খুদোংথীনীংঙাই ওইরবা ফেট অমসুং সোদিয়মগী লেভেলশিং হন্থহন্নবগীদমক্তা নৌনা শেমদোকপগী তঙাইফদবা অদু উৎলি। মসিনা কঞ্জুমরশিংবু ন্যুত্রিশনগী লেভেল অদু নীংথিনা খঙবা ঙমহন্নবা হোৎনগদবনি হায়নসু রেকমেন্দ তৌরি। রিসর্ছরশিংনা অসিগুম্বা ষ্টদিশিং অসি পেকেজ ফূদশিংগী ক্বালিটি মোনিটর তৌনবা, অমসুং হেন্না হকচাং ফগদবা পাম্বৈশিং পুথোক্লবগীদমক্তা ইন্দিয়াগী তোঙান তোঙানবা লমদমশিংদা মফম শীনবা থুংনা পাঙথোকহন্নীংবগী অপাম্বসু উৎলি। অসিগুম্বা ইভালুয়েশন অসিনা ফূদ ইন্দষ্ট্রিগী মফমদা প্রদক্ট ফোর্মুলেশন অমসুং লেবেল্লিং ত্রান্সপরেন্সিগী মতাং হায়রিবশিং অসিদা মীয়ামগী হকশেলবু ফীভম ফনা লৈহন্নবা অকনবা আপীল অমা তৌরি।

হাভার্দ য়ুনিভর্সিটিনা চহী ৩০ চূপ্পা মীওই ১,১৪,০০০গী খোঙ্গুল লীদুনা ইকুই কুইদনা পাঙথোকখিবা ষ্টদি অমনা, অলত্রা-প্রোসেসদ ফূদস (য়ু পি এফ) শীজিন্নবগা মরী লৈনবা খুদোংথীবশিং অদু পুথোকখ্রে। য়ু পি এফ, রেদি-টু-ইট-মিট, পোলত্রি অমসুং সি ফূদ বেজদ প্রদক্টশিং, অথুম্বা মহী, দাইরিবেজদ দেশর্ট, অমসুং অকনবা মওংদা প্রোসেস তৌরবা ব্রিকফাষ্টকী চীঞ্জাক চাবা মীওইশিং অসি মতম শাংনা পূম্লিদে হায়রি। অলত্রা প্রোসেসদ ফূদশিং অসিদা য়ূমগী চাকখুমশিংদা মহৌশা ওইনা ফংনদবা আর্টিফিসিএল স্বিত্নর, কলর অমসুং প্রিজার্ভেটিভনচিংবা পোৎয়ান অমদি মচল কয়ামরুম য়াওই। হায়রিবা চীঞ্জাকশিং অসিদা সেচ্যুরেটেদ ফেটশিংগী চাং য়াম্না ৱাংনা য়াওবতা নত্তনা ন্যুত্রিয়েন্ট অমসুং ফাইবর হায়রিবশিং অসি মরাং কায়না য়াওদে হায়নসু রিসর্ছ অসিনা ফোঙদোরক্লি।

বি এম জেদা ফোঙখিবা রিসর্ছ অসিনা মখা তানা মিপাইনীংঙাই ওইরবা ফাইন্দিংশিং পল্লদুনা হায়, অলত্রা প্রোসেসদ ফূদশিং অসি চাং নাইনা চাবা মীওইশিং অসি ষ্টদি চথরিঙৈ মনুং অদুদা চাদা ১৩ মনুং-মতম চাদনা শিখি। মসিগীসু মথক্তা খূৎশেম ওইনা থুমহল্লবা মহী-মনাই থকপা মীওইশিংদি ঙন্না শিবগী চাং অসি চাদা ৯ হেল্লি। মপূং ওইনা, অলত্রা-প্রোসেসদ ফূদনা নম্না চারবদি হিংবগী মতম চাদা ৪ তেনশিলহল্লি।

রিসর্ছরশিং অসিনা চহী ৩৪ রোম চূপ্পা পাঙথোকখিবা ফোল্লো-অপকী তাঙ্ককশিংদা কেন্সরনা মরম ওইদুনা শিবা মীওই ১৩,৫৫৭, হার্ট দিজিজনা হাৎখিবা ১১,৪২৬, রেস্পিরেটরি দিজিজ শিংদা শিখিবা মীওই ৬,৩৪৩ য়াওনা পূন্না মীওই ৪৮,১৯৩ শিবা থেংনখি। অলত্রা প্রোসেসদ ফূদ য়াম্না কা হেঞ্জিন্না চাবা হায়বসি নহাক্কী হকচাংদা খুদোংথীনীংঙাইনি। রেদি-টু-ইট-মিট, অথুম্বা মহী, দেশর্ট অমসুং ব্রিকফাষ্টকী ফূদশিং অসিগা মীওইবনা শিবগী চাং ৱাংখৎলকপগা অনী অসি মরী লৈনৈ। মরম অসিনা হায়রিবা চীঞ্জাকশিং অসি নহাক্লা চারিবা পোৎশকশিং অদুদা য়াওহন্দবনা ফগনি।

মমাঙগী ষ্টদিশিংদসু য়ু পি এফশিং অসি কেন্সর, মেন্টেল হেল্থ প্রোব্লেম, টাইপ-১ দাইবেটিস অমসুং মতম চাদনা শিবা হায়রিবশিং অসি য়াওনা হেল্থকী ইস্যু কয়াগা মরী লৈনরম্বা থেংনখ্রে। নোংচুপকী লৈবাকশিংদা য়ু পি এফশিংনা মীওই অমগী চীঞ্জাক্কী অচৌবা শরুক অমা ওইরি। নোংমদা চাবা চীঞ্জাক্কী তঙ্খাই অমদি য়ু পি এফনি হায়বা য়াই। অসিগুম্বা চাং অসি শেম্ভোক নেম্বা নহারোলশিংগী মরক্তদি চাদা ৮০ য়ৌবা য়াই। হায়রিবা নুংনাংনীংঙাই ওইবা ফীভমশিং অসিগা থেংনবা ঙম্লবগীদমক্তা এক্সপার্টশিংনা উহৈ-ৱাহৈ, মনা-মশিং, নটশিং, সীদ, য়েরূম, ঙা অমদি শাগুম্বা প্রোসেস তৌদবা নৎত্রগা হাইফেক্তং প্রোসেস তৌবা চীঞ্জাকশিং চাবনা শাফগনি হায়রি। ●

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