



অদোমগী চীঞ্জাকনা অদোম্বু চারিবরা?

কা-হেন্না শুংদোক্কা চীঞ্জাক্কী  
শকউদবা খুদোংথীবশিং



NAPi



## বাহৌদোক

ৱাল্ট হেলঠ ওর্গনাইজেসন্না শকখঙলি “অঙাং অমগী পুন্দিগী অহানবা চহী ২দা, চপ চাবা মচি ওইবা চীঞ্জাক পীজবনা মশা-মউ ফনা চাউখংলকই অমদি খঙবা উবা তাবা লৌশিংগী পাঙ্গল হেলহল্লি। অসিগুম্বা চীঞ্জাকসিনা নোয়বা হেহ্না নংত্রগা কা হেহ্না নোয়বা অমদি লৌনগন্দবা লায়নানা তুংগী পুন্দিদা নারকপগী খুদোংথীবদু হহ্নহল্লি” অমসুং অফবা চীঞ্জাক মীপুম খুদিংমক্কা চানবা হায়রি। মপোক থা যৌদিবা অঙাশিং অমদি চহী নৌরিবা অঙাশিংগীদমক অফবা চীঞ্জাক পীজবদা পল্লিবসি অহানবা থা ৬ মমাগী খোন্নাংখক্তমক পীথকপা, চহী ২ নংত্রগা খরা হেহ্ননা মমাগী খোন্নাং পীথক্তুনা লৈবা, থা ৬ মপুঙ ফারকপদগী চপ চাবা, শোয়দ-ঙামদবা অমদি মচি যাওবা মখল-মখা কয়গী চীঞ্জাক পীজবনি। অহল ওইরক্কাবশিংগীদমক মসিদা যাওরিবসি উহে-রাহে, মনা-মশিং, হরাই-চেংরাই (মুক, চানা, হরায় থরাক মরু, মুসোরি, শঙ্গোলহরাই, মায়রোংবী, হরায়শাংবীনচিংবগী মরু), নত (মকু অথাবা পায়্বা মহেশিং - পিন্তা, ৰালনত, লৈবাকহরাই, কেসিউনত) অমসুং মপুঙ ওইনা চাবা চীঞ্জাকশিং (খুদম ওইনা শুংদোক্তবা চুজাক, চনাল, ওত, গেছ, চেঙ), শুংদোক্তবা যেন/শা অমসুং য়েৰুম/ঙানু মরুমনি। ৱাল্ট হেলঠ ওর্গনাইজেসন্না মসিমসু চানবা হায়রি নোংমগী চারিবা চীঞ্জাকী ৫% দগী তানা অশেংবা চিনি (চিনি হাপচিনবা নংত্রগা মহৌশানা যাওজবা চিনি), ১০ % দগী তানা অনসেচুরেতেদ ফোত (এভোগেদো, নত, ওলিভ থাউ, মনা-মশিংগী থাউ) অমদি ১% দগী তানা ত্রান্স ফোত (শা, বিস্কুইত, পিজ্জা, পেকেত চীঞ্জাকতা যাওই) অমসুং থুম গ্রাম ৫ (চামচ অমা) দগী হহ্ননা চানবা।

পুৱারীগী লমায়দা য়েংলুবসু ঐখোয়না চারিবা চীঞ্জাকসি তশেংবা চীঞ্জাক খুদম ওইনা মরু-মরাং মচল অহেনবা হাপুনা মহাও নংত্রগা মনম নুংশিহ্নবা থোংবা চাৰ্কেল্দুনি। হৌজিকী চাউখংলবা মতমসিদা, ঐখোয়না চাবা হৈনরিবসি পথ-পুমথহ্নদনবা মহি হাপচিল্লবা, থুমহ্নবা হাপচিল্লবা, মচু শংনবা হাপচিল্লবা, নংত্রগা মহাও মখল কয়া হাপচিল্লবা অমদি মহৌশানা থুম অমদি চিনি য়ান্না হাপচিল্লবা শুংদোক্তবা চীঞ্জাকশিং (খুদম ওইনা সোফট ড্রিঙ্কস অমদি থুম হাপ্লবা অকেশ্বা অচাপোশিং) অসিনি। মালেম পুন্দিদা শুংদোক্তবা চীঞ্জাকশিংনা তশেংবা চীঞ্জাকশিংগী মছং য়াঙনা শিল্লি অমসুং ভারন্তসু মসি তৌরি। খা-দিল্লীদা যুম ৪৫ খক লৌখতুনা অপিকপা থিজিনবা অমদা ফঙথিবসি তেলিভিজন্দি এডভৰ্টিজ তৌবা উবদগী মদু চাবদগী হকচাং ফহ্নগনি খন্দুনা অহল অঙাং খুদিংনা হেলঠ ড্রিঙ্কস থকই। থক্কা পোতুগী মসাদা নপ্লিবা চেদা চিনি নংত্রগা থুম কয়া য়ান্না যাওবগে হায়না ইরিবদু য়েংলুদে।

ব্রজিলদা অহলশিংদা কা হেহ্না নোয়বা ২০০২দা ৭.৫% দগী ২০১৩দা ১৭.৫% যৌরকপদা, সাউ পাওলো য়ুনিভৰ্টিগী প্রোফেসর কালোস মোনতৈরো, অমদি মহাকী কাঙবুনা মখোয়শিংদুগী চীঞ্জাক চাবগী মওংদু থীগংলম্মী। শুংদোক্তবা চীঞ্জাক চাবনা হেনজিল্লা চাবা অমদি মদুনা কা হেহ্না নোয়বা হেনগংহ্না অমসুং দাইবেতিজ টাইপ- ২ হেনগংহ্না মখোয়না থেংনখি। মীশিংনা চিনি অমসুং থাও হহ্ননা লৈরুৱবসু কাহেহ্না নোয়বা অমদি দাইবেতিজ টাইপ - ২ সি হেনগংলক্লিবনি। য়ান্না হেহ্না নংত্রগা কা হেহ্না শুংদোক্তবা, খুদক্তা চাবা য়াবা, চিনি য়ান্না যাওবা অমদি পেকেদকী চীঞ্জাক চাবগী চাংসি য়ান্না হেনগংলক্ৰে হায়বা মখোয়না ফংখি। চাং কয়া য়ান্না শুংদোকপগে হায়বগী চাংগী মতুংইহ্না, মখোয়না “নোভা” ফুদ ক্লাসিফিকেশন তৌনবা হায়খি। মসিগী চীঞ্জাকী মখল খায়দোকপসি চীঞ্জাক্তুদা যাওরিবা মচি ওইবগী চাংগী মখা পোন্দে।

নমথোক্কা চেৰোল “চীঞ্জাক অফবা অমা খহ্না” - তশেংবা অমদি কাহেহ্না শুংদোক্তবা চীঞ্জাকশিং, ঐখোয়না শমলপ্ৰা নোভা ক্লাসিফিকেশনগী মতুং ইল্লগা চীঞ্জাক কাঙলুপ ৪ থোক্কা খায়দোকপা, য়ান্না হেহ্না শুংদোক্তবা চীঞ্জাক চাবনা হকচাংদা অকায়বা পীবগী মরমদা খঙমিল্লবা অমসুং চীঞ্জাক্তু লৈড্রিঙেদা কৰহ্না চীঞ্জাক হান্না চাগদগে খলহৌনবা পাউতাক পীরি।

## চীঞ্জাকী কাঙলুপ খায়দোকপা

চীঞ্জাক কৰহ্না কাঙলুপা কৰহ্না কাঙলুপ্তগী হেহ্না অমাঙবা থোকহহ্নগে হায়বদু খঙদোকপা মরু ওই। মসিদগী চীঞ্জাক কাঙলুপ মখল কয়াদা অনৌবা মীংয়েং অমদা য়েংনবা অহানবা ওইনা পুথোক্কাই অমসুং নোভা ক্লাসিফিকেশন থোক্কাই।

শুংদোকপগী চাংগী মতুংইনা নোভা ক্লাসিফিকেসনগী চীঞ্জাকী মখল কাঙলুপ মরি লৈ : করিমত্তা নংত্রগা খজিক্তমক শুংদোকপগী চীঞ্জাকশিং, হাওহন্নবা ফজহন্নবা মচল হাপ্পগা থোংবা চীঞ্জাকশিং, শুংদোকপগী চীঞ্জাকশিং অমসুং য়ান্না হেন্না নংত্রগা কা হেন্না শুংদোকপগী চীঞ্জাক (য়ুপিএফ) শিং ।

#### কাঙলুপ ১ - করিমত্তা শুংদোকপগী নংত্রগা খজিক্তমক শুংদোকপগী চীঞ্জাকশিং

তশেংবা চীঞ্জাকি হায়বদি পান্নীগী চাবা য়াবা শরুকশিং (খুদম : মরু, মই, মনা, মউ, মরা) নংত্রগা শাগী শরুকশিং (খুদমঃ শদোং, মরুম, শঙ্গোম) । অতৈ খুদমশিংদি গাজর, আলু, তিলহৌ, লফোই অমদি হরাই- চেংরাই (গেছ, চেং, ওত, চুজাক, চনাল, রাগি, কোর্ন), থোংদোকপগী য়েন নংত্রগা নতসিংনি। খুদম ওইনা শঙ্গোম ফমহন্নগা যোগর্ত (দহি) শেন্মী। চাক, পুলোও, তনগং, হরায়, মনা-মশিংদগী থোংদোকপা, ইদলি, দোসা অমদি মনা- মশিং নুংশি হিদাক্কাচিংবা কাঙলুপসিদা যাওই। মখোয়সি য়ুমদা থোং থাকপনি, কারখানাদা শুংদোকপা নত্তে।

#### কাঙলুপ ২ - হাওহন্নবা মনম নুংশিহন্নবা ফজহন্নবা মচল হাপ্পগা থোংবা চীঞ্জাকশিং

অহান্না কাঙলুপগী হকথংননা ফংবনি নংত্রগা মহৌশাদগী ফংবা চীঞ্জাক শেমদোক্কা খুদম ওইনা চপশিন্দুনা, হেন্না কুপহন্দুনা, তকখায়দুনা, কতুনা, মহিদগী কংহন্দুনা অকংবা মকুপা শেন্মনি। মখোয়সি থোং থাকপদা অমদি কুইনা লীদুনা থন্নবা অহাওবা চীঞ্জাক শেন্মদা শিজিলৈ। খুদমশিং অদুদি থুম, চিনি, থাউ অমসুং শঙ্গোমদগী মাখোন, তকখায়রবা মরু- মরাংশিং, থুম থান্নবা মাখোন অমদি ভিনেগর কাঙলুপসিদা চল্লি।

#### কাঙলুপ ৩ - শুংদোকপগী চীঞ্জাকশিং

মহৌশানা কাঙলুপ ১গী চীঞ্জাকশিংদা চিনি, থাও, নংত্রগা থুম হাপ্পগা শেন্মী। মখোয়সি পুমথহন্দনবা পোৎচং হাপ্পুনা, মোরোক মরু-মরাং থাও হাপ্পচিন্দুনা পিকল শেন্মা, থুম হাপ্পা নংত্রগা পুমথহন্দনা কুইনা লীরগা থন্না য়াই। শুংদোকপসিনা চীঞ্জাকশিং কুইনা থন্না য়াই নংত্রগা মহাও হোংদোকহল্লি। খুদম খরা : চিনি মহিদা উইহে লীদুনা থন্না, মনা-মশিং থুম য়াওবা ঈশিং থাওদা হাপ্পুনা থন্না (পিকল শেন্মা), শঙ্গোমদগী শেন্মা অচন্না মাখোন, তিন কৌতাদা শেন্মগা থন্না উইহে নংত্রগা মনা- মশিং অসিনচিংবনি। ইন্দিয়গী অথুন্না মিথাই, য়ুমদা শেন্মা থুম চেনবা অকংবা অচাপোৎ খুদম মথারী, নিমকি অসিনচিংবা মফমসিদা পন্না য়াই। য়ু য়াওবা মহিগী মনুংদা বির (অতিংবা), রাইন কাঙলুপসিদা চল্লি। চিনি নংত্রগা থুম য়াওবগী চাং য়ান্নগী মতুংইনা হকচাওদা শোকহনবা শোকহন্দবা লেন্সী।

#### কাঙলুপ ৪ - কা হেন্না শুংদোকপগী চীঞ্জাকশিং (অলত্রা-প্রোসেস ফুদস -য়ুপিএফশিং)

মখোয়সি কারখানাদগী পুথোরকপা চীঞ্জাকশিংনি অমসুং অয়ান্না পেকেজ তৌবা চীঞ্জাক ওইনা; “খুদত্তা চাবা য়াবা” মতম অমদা মফম অমদা হেত্তা চাবা য়াবা চীঞ্জাক ওইনা অয়ান্না য়োল্লি। য়ুপিএফ চীঞ্জাকশিংনা তশেংবা চীঞ্জাকশিংবু মছং শিল্লবা পান্দমদা মহৌশানা এডভর্টিজ তৌই। য়ুপিএফ চীঞ্জাকশিংদা তশেংবা চীঞ্জাকশিং য়ান্না য়ামদনা খজিক্তমক য়াওই নংত্রগা শুকয়াও য়াওদে।

অসুন্না শেন্মসি - কার্বোনেতিং তৌবা (ঈশিংদা কার্বোন দাইওক্সাইড তুমহনবা), কনশিনহন্নবা, ওৎখায়বা, পোপথোকহনবা নংত্রগা পিকসিলহনবা, কোঙ্গোল লৌথোকপা অসিনচিংবা মনুং চল্লি। মখোয়দা অয়ান্না মচল মঙা য়াওগল্লি নংত্রগা মঙাদগী হেন্না য়াওই। ঐখোয়না চাকখুমদা থোংবদা শিজিল্লদা হাপ্পচিনবা মচল অমদি য়ামদ্রবদা য়াওই। অসুন্না হাপ্পচিল্লকপা মচলশিং ওইবা য়াবসি চিনি, থাও, মহাও (ফোত), থুম, পুমথহন্দনবা এন্টি-ওক্সাইডেন্স, লেওহন্দনা লৈহন্নবা স্টেবিলাইজর অমদি পুমথহন্দনবা মচল প্রিজার্ভেতিবনি। কেসিন, লেজোজ, রেহ অমসুং গ্লুতেন, হাইড্রোজেনেতেদ থাও, এমাইনো এসিড ওল্লেখকহন্নবা প্রোটিন, নুওহরায়দগী লৌথোকপা সোই প্রোটিন, মালতোদেক্সট্রিন, শৌহল্লবা চিনি মহি অমসুং ফুজোজ য়ান্না । য়াওবা কোর্ন মহিশিংসি য়ুপিএফশিং খক্তদা ফংই। তিনশিল্লিবা পোৎয়ান (এদিতিভ) সিংদা য়াওরিবসি মচু মখল কয়া, মচু মাঙহন্দনবা পোৎশকশিং, ফমথহন্দনবা পোৎয়ানশিং, মহাওশিং অমদি চিনি য়াওদনা থুমহন্নবগী পোৎশকশিং য়ুপিএফশিংদা য়াওই। মরম অসিনা চীঞ্জাক্কা কা হেন্না হাওহল্লি।

মপোক থা যৌদিবা অঙাং অমদি নহা ওইরিবা অঙাংশিংগী চীঞ্জাকী খুদমদা যাওইঃ অঙাংগী শঙ্কাম কৌতা নংত্রগা পেকেত, খরা চাওরকপদা শিল্লগদবা শঙ্কাম নংত্রগা মপঙ অমদি পেকেজগী অঙাংগী শঙ্কাম/মপঙ ওইবা চীঞ্জাক/চীঞ্জাক পোথোক অতৈ। অহলশিংগীদি খুদম অদুকী মতিক য়ালা লৈঃ পেকেজ তৌবা খুদক্তা থকপা য়াবা সুপ, নুদলস, চাং মান্নহল্লবা ব্রেদ, শা - ঙা অমদি ঙাগী নগেত অমদি মচৈশিং, মরিল মনুংদা মতোং মরু - মরাং, হাপ্পগা শেন্সা (সোসেজ), বরগর অমদি অতৈ শেমদোক শুংদোক্লবা শাগী পোথোকশিং, কার্বোনদাইওক্সাইদ তুমহল্লবা থক্লবা মহিশিং, পেস্ত তৌবা উইহে মহিশিং, হকচাং ফনবা অমদি পান্সল কলহল্লবা থক্লবা মহি, অথুন্না নংত্রগা অশিনবা নংত্রগা অয়াকপা য়াওবা শায়নবা চীঞ্জাকশিং, আইস ক্রিম, খুংশেমগী অথুন্না হাপ্পবা দহি, চোকোলেত, মিথাই, পাকশন্না য়ালা পুথোক্লবা পোথোক পেকেজগী ব্রেদ অমসুং বন, মারগরিন অমদা তৈরগা শেন্সা স্প্রেদ, বিস্কিত, কেক, চরা বান্নবা চেঙ - হরায়গী পোথোক, পান্সল কলহল্লবা প্রোটিন বার মপাক, শুংদোক্লবা শাগী পোথোকশিং (বেকোন, হেম অমদি সালামি), খুদক্তা থকপা য়াবা সোচ, শাহল্লগা খুদক্তা চাবা য়াবা পোথোকশিং হায়বদি মাঙজৌননা শেল্লা পাই, পাস্তা, অমদি পিজজা।

**তবেল ১ - ৪দা ভারত্ৰা চহি কাঙলুপ খুদিংনা চনবা তশেংবা চীঞ্জাক অমদি কা-হেন্না শুংদোক্লবা চীঞ্জাক খরগী খুদমশিং পীরি।**

ঐখোয়না চীঞ্জাকপু চহি কাঙলুপ মখল কয়গী খায়দোকই, মমাগী খোল্লাংদতা মখা পোল্লিঙৈগী পোকপদগী থা ৬ ফাওবগী চহি মতাং, থা ৬কী মতুংদা মখোয়না অহেহা চীঞ্জাক চাবা মথৌ তাই, অমসুং, চহি ৩ শুরবগী মতুংদা অহলনা চাবা অদু ময়ামগা মান্ননা চাই, অমসুং চহি ৮ শুরবগী মতুং ভারতকী মফম কয়াদা চান্নরিবদুগা চপ মাত্লে অমদি খেল্লা মফমগী খেল্লা অদুম্মক মাত্লে। খুদমশিং অসিনা চীঞ্জাক মখল খঙদোকপদা মতেং পাঙগনি হায়বা ঐখোয়না থাজৈ।

টেবল - ১ : ০ - থা ৬

কাঙালুপ ১ - (শুংদোজ্জি বা নংত্রগা খজিক্তমক শুংদোক্লুবা চীঞ্জাকশিং) তশেংবা চীঞ্জাকশিং

হেন্না নংত্রগা কা-হেন্না শুংদোক্লুবা চীঞ্জাকশিং

০ - থা ৬



মমাদা খোম্মাং, শঙ্গোম



অঙাংগী শঙ্গোম, শঙ্গোম মকুপ

টেবল - ২ : থা ৬তগী চহি ৩

থা ৬ - চহি ৩



শঙ্গোম অমসুং শঙ্গোমগী পোথোকশিং



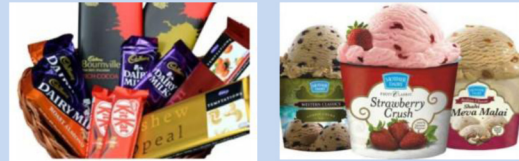
উহৈ-রাইহৈ অমসুং মনা-মশিং



চেং গেছ অমদি হরাই-চেংরাইগী থোংদোক্লুবা চাক্লেন



থক্লুবা অমদি মপোক থা ফাওবগী থক্লুবা মহি অমদি হরায় চো-রাইগী পোথোকশিং, চাউখংলকপগী শঙ্গোম



চোকোলেত অমসুং আইস ক্রিম



মরক্কী চানবা অহাওবা অশেন্সা চীঞ্জাক মপাক নংত্রগা মতুম অমদি বিক্ষিত

## টেবল - ৩ : চহী ওদগী ৳ ফাওবা

### চহী ওদগী চহী ৳ ফাওবা



যুমদা শেশ্বা চাক্লেন



খির



পোহা



চিলা



শুজি হলরা



নুদল



থুমহল্লাবা থরুবা মহী (কোল্ড ড্রিঙ্ক)



ব্রেদ অমসুং বেক



ঈংনা ফমজনহল্লাবা স্নেক্স



হকচাং ফনবা থরুবা মহী

টেবল - ৪ : চহী ৮ অমদি মথক

চহী ৮ অমদি মথক

তশেংবা চীঞ্জাকশিং



চাক্ৰেন



ইদলি শম্বর



বিরয়ানি



য়েক্ৰম তল



দহি ভাল্লে

কা হেমা শংদোরুবা চীঞ্জাকশিং



পিজ্জা



ঙৌথোরুবা য়েনশা



ঈংনা ফমজিনহল্লাবা কেবাব



বরগর



য়ুগী পোথোকশিং

## কা হেন্না শুংদোক্লবা চীঞ্জাক চাবনা হকচাংদা খুদোংথীবা চীঞ্জাকশিং

য়াঙনা চেল্লিবা ঐখোয়গী পুন্সিদা ঐখোয়না অমুকমুক চারিবদু কেলোরি কয়াম যাওবগে হায়বদু মতম লৈবা খিবিজ্ঞা নৈনবা য়ারবা মতমসিদা যুপিএফশিংসি চাবদা করি মাঙহনবগে হায়বা হৌজিক নঙনা হংজবা য়াগনি। ফরে হৌজিক্তী খুদমদু ফংলে। সাইস্কী ওইবা কুপ্পা খিজিনবদগী যুপিএফসি চাবদা হকশেলগী করি মইহে লাকপগে হায়বদু খঙবা ওল্লে। চিনি কয়াম যাওবগে হায়বগী চাংগা মরী লৈনদনা হেনজিমা চাবা অমসুং অরুপ্পা হেঙ্গংহনবগী মরম খঙবা ওল্লে। হকশেলদা অকাযবা থোকহল্লিবসিদা অঙাংদা কা হেন্না নোয়বা, হারা অমসুং খেবা, অহলদা অরুপ্পা হেন্না হেনগংহন্বা, কা হেন্না নোয়বা, টাইপ - ২ দাইবেতিজ, থম্মোয় অমদি ঈ পুবা শিংলিগী অকাযবা লাইনাশিং, কেসর, পুক্রিং শোম্বা, খোঙহাম খুংহান্দা চাং কাযবা, পুক থনগতুনা লৈবা, শোন্দম্বা ( চোকথবা, শদোং চোকথবা) অমদি ‘সিবগী মরম ময়াম’ থোকহল্লি। খিজিনবা অমফাওবদা যুপিএফ চাবনা হকশেলদা কান্নবা ফংহল্লি হায়বা অমত্তা যাওবা থেংনদে।

## নঙ করি তৌবা ওমগনি ?

হেন্না য়োম্বা ওম্বা অমসুং মীয়াম্মা হেন্না চানবা যুপিএফ য়াম্মা কাহেন্না কৈথেলদা শিংনবা হোংনৈ অমদি এদভর্তিজ তৌই। হেন্না কৈথেলদা সিংনবা পাস্বৈগী মনুংদা লায়না মোয়থেম তৌবা য়াৰা অঙাংশিং অমসুং ইনখৎলক্লিবা নহাশিংদা পান্দম থম্মী, অফাওবা অফাওবীশিং মমিং চৎলবশিংনা এদভর্তিজ তৌহল্লি, হকচাং ফংহল্লি হায়দুনা লাওই অমসুং তশেংবা চীঞ্জাক্সা মাম্নৈ হায়দুনা পাউথোকই। পোং লৈবা অমদি চাবা মীওই অমা ওইনা নঙনা পোত্তু লৈদ্রিঙৈদা অমদি চাদ্রিঙৈদা চীঞ্জাক্সুগী মরমদা খঙদুনা অমদি মশক খঙদোক্লুনা নঙনা খনবা ওমগনি। হেন্না হকচাংদা কান্নগদবা চীঞ্জাক খন্দুনা অমদি হকচাংদা শোকহনগদবা যুপিএফ লৈবা তোকথোক্লুনা কোভিদ - ১৯গী মতমসিদা নঙগী চীঞ্জাক চাবগী মওংসি শেমদোকহৌনবা য়াম্মা ফবা খুদোংচাবা অমা পীরি। ঐখোয়না মীয়ামদা করি চাগদগে হায়বগী পল্লিবদি

## ময়ামগী ওইনা

- ১। হকচাংগী ঙাকথোকপা ওম্ববগী পাস্কল (ইমুন) হেনগংহন্বা অমদি কাহেন্না নোয়ববু মায়থিবা পীনবা কাঙলুপ ১ অমসুং ২ গী তশেংবা চীঞ্জাকশিং চাউ। মসিনা কোভিত- ১৯ নংত্রগা মান্নবা মহিক চঙবশিংবু মায়থিবা পীবা ওমগনি।
- ২। নঙগী চীঞ্জাক্সা কা হেন্না শুংদোক্লবা চীঞ্জাক যাওনবা চেকশিল্লু, মসিনা নঙনা মদু চাগদ্রা নংত্রগা চারোইদ্রা নংত্রগা নঙগী অঙাংশিংদা পীজগদ্রা নংত্রগা পীজরোইদ্রা হায়বা লেপচবা ওমগনি। চহি মতাংগী ওইনা খন্দোক খনজিন তৌদুনা করি পীজগদগে খঙদোকপদা মতেং চাওনা পাংই।
- ৩। চীঞ্জাক্সী মতাংদা শিংনবা পান্দমশিংদু (এদভর্তিজ তৌরিবদু)না লান্না লমজিংহনগনু, কারখানাদগী পীরিবা চীঞ্জাক্সুগী মচলগী ইরিবদু কুপ্পা য়েংউ।
- ৪। বার্ল্ড হেল্ঠ ওর্গনাইজেশন, ভারত লৈঙাক অমদি মীয়ামগী ফনবা লৈরিবা কাঙলুপশিং খুদম ওইনা এনএপিআই/ বিপিএনআইগী পাউগী হৌরকফমদা থাজবা থম্মীয়ু।

## অখন্নবা

কাঙলুপ ১গী চীঞ্জাকশিং : চীঞ্জাকশিং অসিনা নঙগী পিক্লিবা অঙাংশিংগী চীঞ্জাক, চাবগী হৌফম মপুং ওইহল্লু। মখোয়সিদা মচি ওইবা যাওবা হেল্লি, হাওবা হেল্লি, চপ চাবা চীঞ্জাক্সি, অমসুং খুন্নাইগী অমদি মহৌশাগী অকোয়বগী ফিভনু ঙাক্সী পীদুনা লেপুনা ফংবা য়াৰা চীঞ্জাক্সি।



কাঙলুপ ২গী চীঞ্জাকশিং : চাং যামহন্দনা যাওহন্দনা লীদুনা থম্ববগী অমদি চীঞ্জাক থোংনবগী অমদি মখল মথেল অহাওবা থোংবদা চাং যামদনা মচল হাপ্লা চীঞ্জাকশিং চাবিয়ু। থাও, মহাও, থুম, অমসুং চিনি হাপতুনা মচি ওইবা মাঙহন্দনা মখল-মথেলগী অহাওবা চীঞ্জাক অমদি মখল মখা কয়গী চীঞ্জাক শেম্বা যাহল্লি।

কাঙলুপ ৩গী চীঞ্জাকশিং : শুংদোক্লবা চীঞ্জাক চাবগী চাং হস্থবিয়ু। তশেংবা নংত্রগা য়াম্মা য়ামদবা চাংদা শুংদোক্লবা চীঞ্জাক্তা মপুঙ ওইবা য়ুম্ফম ওইদুনা কাঙলুপ ৩গী চীঞ্জাকশিং য়াম্মা পিকপা চাংদা চাউ। শুংদোক্লবা চীঞ্জাকশিং শেম শাবদা চঙবা মচলশিং হায়বদি চিনি অমদি থুম অমদি শুংবগী মওং - খুদম ওইনা চিনি মহিদা লুপ্লা উইহে, পনির মখল, ভারত্তা চান্নরিবা অথুম্বা চীঞ্জাকশিং - চীঞ্জাকশিংগী শেমদ্রিঙেদা যাওবা মচি ওইবগী চাং অদু ওহ্লেকহল্লি।

কাঙলুপ ৪গী চীঞ্জাকশিং : কা হেন্না শুংদোক্লবা চীঞ্জাকশিংনি চাগনু। য়ুপিএফশিং মচি ওইবগী চাং চান্ননা থমদে। মখেয়দা য়ানশিন্নবগী নমুনা অমদি মীয়াম্মা পান্নহন্নবা, অমদি কা হেন্না মহাও লৈহন্নবা অসিনা মীয়াম্মা তশেংবা নংত্রগা য়ামদনা খজিক্তং শুংদোক্লবা চীঞ্জাকশিং তোকেথোক্লগা কা হেন্না চাংদা চাই। হান্নগী নাতকী পান্না চানরম্বা চীঞ্জাকশিং, খুন্নাইগী পুল্লি মহিং অমদি অকোয়বগী ফিভম য়ুপিএফ শুংবদা, য়েহ্লেকপদা, য়েহ্লেকপদা অমদি চাহনবদা অমাওবা থোকহল্লি।

(ব্রজিলগী চীঞ্জাক্কী লমজিং বারোলদা য়ুম্ফম ওইরগা শেম্বনি)

## উপু - ১

### ভারত লৈঙাক্কী থৌদাং

ব্রজিলনা য়াম্মা হেন্না পীগদবা লৈরি। মখেয়না ২০১৪ দগী চীঞ্জাক চাবগী মওং চপ চাবা লেপ্লা হৌশ্বে। মীয়ামদা লমজিংনবা হায়রিবদি “কা হেন্না শুংদোক্লবা চীঞ্জাক চাবা লেপ্লিয়ু, ফত্তবা চীঞ্জাকশিং চাবদা চৈবিগনু, চীঞ্জাক্কী মতাংদা এদভর্তিজ তৌরিবা খুদিংমক চেকশিন্না য়েংনবা অঙাংশিংদা তস্থীয়ু।” চীঞ্জাক চাবগী মওং শেমদোক্লনা অফবা মায়কৈদা মীয়ামগী হকশেলবু পুরক্লবা অশাংবা চৈফু অমা পীনবা ভারত লৈঙাক্কী মাগী অনিংবদু উৎপা ওমগনি। ভারত লৈঙাক্কী ক) নোভা চীঞ্জাক্কী কাঙলুপ খায়দোকপসি হৌশিল অমা ওইহন্নবা লৌখৎপা, খ) চীঞ্জাক্তা চপ চাবা পাউ যাওবা নপ্লা তঙাইফদনা তৌহনবা অমসুং গ) ব্রায়েলগী চৈখৈ অমগী মনুংদা মখেয়না য়োল্লা সিংনবা হোংনবদা অথিংবা থম্বা অসিনি। অনৌবা মীয়ামগী থোঙজং অমা ‘কা হেন্না শুংদোক্লবা চীঞ্জাকশিং মাঙহল্লিসি’ হায়বা য়াম্মা মথৌ তারে।

## নঙনা থাজগদবা পাউ

দিসক্লেমরঃ নঙগী হেলঠ বার্করনা মপুং ফাবা চীঞ্জাকী পাউতাক পীবগী মহুং শিন্দে নংত্রগা কোভিদ - ১৯বু মপুং ফানা থিংই  
হায়বদু চেজই/চেরোলসিনা হায়দে।

অইবা ঃ ডাঃ অরুন গুপ্ত

ডাঃ স্যামকুমার লাইস্রম

**Acknowledgment:** I would like to thank BPNI team Nupur, Abhilasha, Yashika, and Zarrin for their comments and input. Tanya Dagar and Vidhi Singh, who did the small study to find out how people consume health drinks during their internship deserve special appreciation. I like to thank Komal Gupta and Saraah Gupta; my nieces, for their valuable feedback and help to keep it simple and understandable.

**Issued in public interest jointly by**



**Breastfeeding Promotion Network of India (BPNI) /**

**Nutrition Advocacy in Public Interest - India**

BP-33, Pitampura, Delhi-110034

Tel: 011-27312705, 42683059

Email: bpni@bpni.org, napiindia.in@gmail.com

**[www.bpni.org](http://www.bpni.org)**  
**[www.napiindia.in](http://www.napiindia.in)**