এডিটোরিয়েল

ইডুকেসন সেক্তরদা পীরক্লিবা শাফু

লমদম অসিদা ক্বালিটি ইডুকেসন পুরক্লবা, ইডুকেসনবু ফ্রি জোন ওইহরবা,মহৈ–লোয়শঙ অমদি মহৈরোইশিংবু ঙাক–শেনগদবনি হায়বা য়াওনা মীয়াম মরুওইনা মহৈরোই লুপশিংবু লাওরক্লিবা অসি চহী ফনা য়াম্লে। সরকারগী ময়কৈদগীসু ইডুকেসন সেক্তর অসি হেয়া ফগৎহরবা মগণ লৈবা অমদি মতিক চানা মচাক মথুম লৈবা মহৈলোইশঙ ওইহরবা হোৎনগনি, লোয়ননা সেক্তর অসিদা চাওনা অহোংবা অমা পুরক্লনি হায়বগী রাশক কয়া মীয়াম মাঙদা থমম্লে। অদুমওইনমক সেক্তর অসিদা ময়কৈ অমা নৎত্রগা অমদগী পীরক্লিবা শাফু কয়া অসিনা ঙসিদি হেয়া ফগৎহরবা হোৎনবদি লায়রদনা মনিং হল্লপগী ফীভমদা লৈরি হায়না লৌনরি।

হৌজিক লৈরিবা সরকার অসিদা মমাঙগী ইডুকেসন মিনিষ্টরনা থা ৬ কী মনুদো সেক্তর অসিদা অহোংবা কয়া উবা ফংলগনি হায়না মখৌ পোংনা লাওখিবা, দিট্টিষ্ট খরদা সরকারগী মোদেল স্কুল লিংখৎতুনা অফবা মহৈরোই পুথোক্কনি হায়খিবা পুম্নমক অদু ঙসি চহী ৪ হেন্নবা ফাওবা কদাইফাওবা মায়–পাক্লবগে হায়বদুদি হায়খিবা মশামক্না ফাওবা খঙবা ঙম্রমগদৌবা মান্দে। তোঙান তোঙানবা থাক্কী মহৈ লোয়শঙ কয়াদা অন্নাৎপা কয়া অমা লৈবগী পেন্দবগী রাকৎতি নোংম–নোংমগী হেগৎলক্লি। সরকারগী ময়কৈদগীসু তোঙান তোঙানবা স্কিম কয়াগী মখাদা মহৈ লোয়শঙশিংগী তঙাইফদবা শঙ শাম্লে। অদুবু ইকুই কুইদনা অকায় অতোই থোরকপগী পাউ কয়াসু লৈম্লে। মহৈরোই মশিং য়াম্না লৈবা স্কুলদা ওজা রাৎপা অদুগা মহৈরোই মশিংদগী ওজা মশিংনা হেনবা কয়া লৈরম্বদু কোকহন্নবা ওজাশিং রেম্লেলাইজ তৌখ্রবসু হায়গী ফিভমদা অদুমক লৈরি। অসিগুম্বা ফিভম অসিদা সরকারগী লৈজরিবা কলেজ ২৮ খক অসিদা ঙসি ফাওবা রেগুলার প্রিন্সিপাল অমত্তা হাপ্পা ঙমদবা অসিনা সেক্তর অসিদা কদাইফাওবা মীৎয়ে চঙলিবগে হায়বদু ইরাই লায়না অদুমক খঙনবা ঙাক্তনি।

তোঙান তোঙানবা থাক্তা পাঙথোকপা পরিক্ষাদা সরকারগী স্কুলশিংগী মহৈরোই মায়–পাকপগী চাং খম থেংনা হন্থরক্লিবা অসিমক সরকারগী থৌশিলদা করি অশোয়বা লৈবদগীনা হায়বদু ঙসিফাওবা অখঙ অহৈশিংনা পুথোকপা ঙমদ্রি। পুথোক্লবসু থবক ওইনা পাঙথোকপা ঙমদনা লৈরি। অসিগুম্বা কয়া অসিনা মরম ওইরগা প্রাইভেট ইডুকেক্সেল ইন্সটিট্যুসনশিং মরেং ফল্লক্তুনা মীয়ামগী থাজবা থম্লকখিবনি। মসিদা হেয়া অমুক শাফু পিরিবদি লায়রবা ইমুংগী মহৈরোইশিংদনি। প্রাইভেট স্কুলশিংদা মহৈ তম্না ঙমদবা মহৈরোইশিংগী পুন্সি মাংবা য়াবগী থাক ফাওবা য়ৌরক্লবা তাঙ্গা অসিদা মরী লৈনবা দিপার্টমেন্ট অমসুং অখঙ অহৈ কয়ানা খঙশিন উশিন্নদবগী মওংদা লৈথোক্লিবা অসিদি পেনিংঙাই ওইদে। সরকারগী ময়কৈদগী ইডুকেসন সেক্তর অসি হেয়া ফগৎহরবা হোৎনবা য়াবা হোৎনরিদি হায়ববু মদুগী কান্নবদি মহৈরোইশিংনা ফংবা ঙমদ্রিবা অসিনা তাকপদি হোৎনরিবশিং অদুদা অহোবা য়াওরে হায়বসিনি। ক্বালিটি ইডুকেসন হায়বসি অনেন্না থাক্তগী হৌনা লৈহনগদবনি হায়বা পুম্নমক্না য়ান্নরবসু লব্বার লেভেলদগী হায়র লেভেল ফাওবদা লৈরিবা মহৈ লোয়শঙশিংগী ফিভম অসিনা করিসু তৌবা ঙমদ্রে হায়না লৌনরি।

অদুনা ইডুকেসন সেক্তর অসি কমদৌনা ফগৎহনগদগে হায়বগী মতাংদা চপ চাবা অচেৎপা ফিরেপ অমগা লোয়ননা থবক চঙশিনবা তঙাইফদে নৎত্রবদি ফুদিংতা মাংজোং চোংবগী ফিভমদা পুলপ মাংমিন্নবগী থাক্তা লাক্লগনি। অখঙ অহৈ তান্নদুনা লৈজরিবা পোলিসিগী মখাদা পুকচেল শেংনা অচুম্না খরদি তৌনবা হোৎনবদা রাজনিতিগী ইথিল চঙহন্দবা তাই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

নেম্লেল হায়রে খক্তদা দ্রাইব চখবনদি য়েলহৌমী কনবা য়ারোই

নেম্লেল হায়রেশিংদা লাকইবশিং অসিদি অয়াম্বনা ইন্দিয়াগী সিটিজেন চিংবা কয়ানা অয়াম্বনি হায়বসি লাল্লোই। মসিদতা ঐখোয়গী দিমান্দ থম্লগদি অশেংবা য়েলহৌমীগী শক্তম কনবা ঙম্লোইহবগী মমি চাওনা লাকই। হৌজিক মরুওইনা ম্যান্মার কন্ট্রিদগী মিজোরাম ষ্টেথশিংদগী হায়রে নত্তবদা চঙশিল্লকইবশিং অসিদগীনি ঙসিগী মীশিং খঙহেন হেনগৎলকইবসি। মসি য়াম্না মরুওইবা অমা ওইরিবসি কনা অমত্তনা ফোঙদোক্তবা লোয়ননা নোংমদা চঙশিল্লকইবসি ৫/১০ গী নত্তে। হৌজিক লমদমসিগী লৈরক খুল্লকশিংদা কুকী নুগী নুপা কয়া লেবর ওইদুনা থবক শুরিবশিং অসি য়েংবা চুমই। ঐখোয়না ইন্দিয়া মনুদা লৈমিন্নরিবশিং ইন্দিয়াগী সিটিজন চিঙইবশিং অসিদা লান্না মিংয়ে থম্লিমখৈ ভারত সরকারনা আই এল পি ইহৌ য়ারক্লনি হায়বসি থাজবা ঙমদে। মীশিং হেনগৎলকইবা অসিগী রাথোক লাকইবসিদি সোমদা মোরেরোমদগী অদুগা চুরাচান্দপুর রাংমরোমদগী চীংগী লম্বীশিংদগী লেপ্পা লৈতনা লাকপা মীওইশিং অসিদগী ওইরকইবনি। মসি ঙসিগী সরকার শেন্দবা য়াওরিবা মীহৎশিংনা য়েংশিন্দবদগী ওইরকইবনি। খোঙফম অমা শোইখ্রে হায়দুনা চুমখোংকহৌনবা খঙ্গদবদগী মথং মথং শোইথরকইবনি। ঙসিগী আই এল পি গী জে এ সি নসু কুপ্পা নৈনবিরগা য়ায়রে খক্তদা মিংয়ে থম্বীদবা চুমগনি থাজে। ঐখোয়গী মীনি হায়রগা করিগী অতোপ্পা হোমলেন্দ দিমান্দ তানফম থোকপগে হায়বসি নৈনহদ্রিংই। ঐখোয়না কনাদসু মীৎয়ে অমত্তা লান্না য়েংথিদে অদুবু ঙসিদি য়েলহৌমী শাবা কয়ানা ঐখোয়বু এন্টি হায়বা রাহৈ থম্লকইবসি খঙ্বা চুম্লে। হৌজিক মিনুংশি য়েংদুনা পোকপনা মফম অমদা পোক্তুনা চাওবা মপুং মরৈ ফারবা মতুংদা লমদমসিদা লাক্লগা মখোয়বু ঐখোয়গী মীনি হায়বসিদি লানগনি। মরমদি মহাক্না পোক্লুরিবা মফমদুগী মীওইশিংনা মখোয়গী হৌরকফম খঙহৌবনিনা অচুম্না পুম্নমক লৈহৌরিবশিংনা খঙহৌই। মসিদা ঐখোয়না মখোয়বু নুংশি হয়াদুনা লমদমসিগী য়েলহৌমী ওইহনবদি ঐখোয় অরানবদা খোঙ থাংজিনবগা মাম্লে। অচুম্না ইহৌ ওইহয়বা ঐখোয় অচুম্না তৌসি লোয়ননা য়েলহৌমী কন্নবা লৌরকপা খোঙথাংশিং হোংদোক হোংজিন্দা অয়াবা থমঙমসি। লেপখিবা চহী ১৯৫১ অসি লেদনা হান্না খঙদোক্লবা মতুংদা মীয়ামগী অয়াবা য়েংলগা খন্নরবা মতুংদা অতৈ শাংদোকপা তেনশিনবা শেমসি। মীওইনা অনীরক পোকপা হৌনদে।

অদোমগী
কেঃ ইমো মীতৈ
ইম্ফাল

পীক্লিবা অঙাংশিংদা মতম চানা মপং ওইবা চিঙ্গাক পীজবগী কান্নবা

ডা. ই নন্দিনী দেবী

পীক্লিবা অঙাংশিংদা মমাগী খোম মতম শাংনা পীথকপা য়াই। অদুম্নদি ওইরগা অঙাংনা নোংম–নোংগী চাউরকপগী মতুং ইন্না মমাগী খোমথোক হন্থরকই। অয়াম্না মমাশিংদা অঙাংনা থা অন্থম–মরী শুরক্লবদি অঙাং মবুক থান্নবা খোম থোকপা রাৎলকই। মরম অদুনা, পীক্লিবা অঙাংশিং অসি মতম তাঞ্জা অসিরাইদা মমাগী খোমগী মথক্তা অতোপ্পা মপং ওইবা চিঙ্গাক পীজ–পীথক হৌবগী তঙাইফদবা ওইরকই।

অন্থম্না মহিতনা মপুক থঞ্জরম্না অঙাংগী চিঙ্গাক্তা মপংগী শরুক পীজবা হৌরকপা অসি কাঙলুপকী ওইনা চৎনবী অমদি ধর্ম্মগা মরী লৈনবা থৌদোক ওইহন্দুনা পাঙথোক্লরি। ঐখোয়গী (মৈতৈ) খুন্নাই অসিদসু মমাঙতৈদগী চৎনরকপা মতুং ইন্না অফবা নুমিৎ–থা অমদি পুংফম য়েংদুনা অঙাংদা মপুন্সিগী অহানবা ওইনা চাক পীজবা 'চাউস'গী থৌরম পাঙথোক্লরি। মসি মহৌশানা অঙাংনা থা ৫ শুরকপদগীনা ৯ শুরকপা ফাওবগী মনুংদা পাঙথোক্লে।

কনাগুম্বী মমা ওইবী খরদি মচাশিংদা করম্বা মতমদা করি চিঙ্গাক পীজবা অমদি অঙাংনা করম্বা মখলগী চিঙ্গাক মথৌ তারমগদগে হায়বশিংদু খঙদবনা মরম ওইদুনা, থা তরুক্তগী চহী অনী ফাওবগী অঙাং অয়াম্না মপুঙ ফানা থোক্তুবা মমাগী খোম অদুতা চিংহন্দুনা লৈবা য়াওনরি। মতাঙ অসিদা অদুগুম্বী মমা ওইবীশিং অদুনা খঙজিনবিগদবনি, পীক্লিবা অঙাংবু মতম চানা মপং ওইবা চিঙ্গাক পীজবা হৌবিহৌদ্রবদি অঙাং অদু চাউগন য়াম্না থিরক্লনি, অদুগা মশাসু খোমখললাই চুমগুম ময়াং য়াম্না কংশিল্লক্কনি, লোয়ননা মপুং ওইবা চিঙ্গাক পীজবা মতমদা নীংথিনা চাবা হৈনদবসু য়াই।

মমাগী খোম থক্লিবা অঙাং অমগী অরুম্বা অমদি চাউবা হেনগত্তবগী খ্বাইদগী মরু ওইবা মরমদি মমাগী খোম অদু মতিক চানা থোক্তবননি। অদুগুম্বা অঙাং অদু মহৌশানা নিঙাই তৌগনগনি। অয়াম্বা মতমদা মখুৎ চুপকনগনি, অদুগা মখোঙসু চাং নাইনা হামগনলোই। অসিগুম্বা মতম অসিদদি অঙাং অদুবু মমাগী খোমগী মথক্তা অতোপ্পা শঙ্গোম নৎত্রগা মপং ওইবা চিঙ্গাক পীজবা হায়বসি য়াম্নমক তঙাইফদবা অমনি।

শেল লৈতবা, লায়র–অনংগী ফিভমশিংনা অঙাংগী মচিঙ্গাক রাৎহনবগী মরম ওইবগুম, চিঙ্গাক্কী মরমদা খঙবা রাৎপা নৎত্রগা থৌশাদবা হায়বসিনসু অঙাং ময়াং কংনবগী অচৌবা মরম অমা মমা কয়াগী মফমদা ওইগল্লি। অয়াম্না মমা ওইবীশিংনা খোমগী মহুত্তা মচাদা পীজবা য়াবা চিঙ্গাক্কী মরমদা খঙজিনবা য়াম্না রাৎনবগুম তৌই। মতাঙ অসিদা খঙবিগদবা রাফমদি–শঙ্গোম নৎত্রগা খোম, হায়বদি মহি ঙাক্তনা মচিঙ্গাক ওইরম্বা অঙাং অমনা, ইমুং মনুংদা থোংলিবা ময়ামগী চিঙ্গাক অদুদা হোংলকপা মতমদা অহানবদদি অনৌবা চিঙ্গাক অদু হৈনদবদগী অঙাং অদুনা হেক য়োংশিনবা ঙমদদুনা অয়াম্বা হোংলকপা মতমদা চিঙ্গাক্তুবু মরৈনা হেক– হেক তত্তনা হৈয়োনকই। অদুনা, অঙাংগী করম্বা চহী মতাঙদা করম্বা চিঙ্গাক মখলবু কয়া য়াম্না পীজগদবনো হায়বশিং অসি মমা ওইবীশিংনা খঙজিনবদা তশেংনমক কান্নবা ওইগনি, খঙজিনবিফমসু থোকই।

অঙাংদা পীজগদবা চিঙ্গাক্কী মখল অমসুং মথেল হায়বসিমক্তবু মমা– মপা ওইরিবশিংনা খরচ তৌবা ঙমগদবা অমদি লায়না ফংবা ঙমগদৌবা মখলশিং ওইগদৌবনি। অফবনি হায়দুনসু লৈদুনা পীজবা ঙক্লোইদবা ওইরবদি অরেম্বনি। মতম মতমগী ওইনা ফংবা চিঙ্গাক্কী পোংলমশিংবু নীংথিনা শেম–শাবা অমদি থোং–থাকপীবা হায়বসিসু মমা ওইবীশিংনা তঙাইফদনা হৈগদবনি।

অঙাংদা মপং ওইবা চিঙ্গাক পীজবগী মতাঙদা মহৌশাদগী লান্না থাজনরক্তুনা অঙাংদা পীজবা য়াবা য়াদবা হায়বা কয়া অমসু লৈরম্মি। অদুবু চাওখৎলকপগী মতুং ইন্না অদুগুম্বশিং অদুগী কয়া অমদি মাঙথ্রে। অঙাংগীদমক্তা ওইনা করিগুম্বা চিঙ্গাক নৎত্রগা পোংলম অমা পীজদবা য়াদে হায়বা অমা লৈতে। মচল কয়া য়ানশিন্নরগা শেম্বা চিঙ্গাক অদুমক পীজবসু য়াই। থাউ ভৌদুনা থোংবা চিঙ্গাক অহলশিংনা চাবদা ফবগুম অঙাংশিংদসু অদুম্নক ফৈ। মমা ওইবী অদুনা থবক তৌবী ওইদুনা অঙাংবু মতম পুম্নদা শেন্নবা ঙমদ্রবসু মপং ওইবা চিঙ্গাক পীজবগী তঙাইফদবশিংদু খঙজিনগদবনি।

অশাবা মফম অমসুং মতমদদি থেংদোক্লবা চিঙ্গাক কুইনা থম্বা য়াদে। মরম অসিনা থোংবতা ঙাইরিবা চিঙ্গাকপু অঙাংদা পীজবনা খ্বাইদগী হেয়া ফৈ। অঙাংদা পীজনবা হাপকদৌরিবা পাত্র অদুসু নীংথিনা ফেংদোক–চামথোক্লবা ওইগদবনি, লোয়ননা থোংঙ্রিঙৈ অমদি অঙাংদা পীজঙ্রিঙৈ মমাঙদা খুৎ–শা শেংনা হামদোকপীবসু কাউনরোইদবনি। থোংদোক্লবা চিঙ্গাকশিংবু থম্বা মতমদা চিঙ্গাক অদুদা অমোংপা পাইশিনদবনা অমদি হয়িং তোংদনবা অখুম পানবা পাত্রদা নৎত্রগসু মখুম কুপ্তুনা থম্বীগদবনি। নীংশিনবিগদবা অমনা, ইমুংগী শেম্বোক অমদি চঙগদবা মতমগী মতুং ইন্না ইমুং মনুংদা ময়াম্না চানরিবা চিঙ্গাকশিং অদুদগী খরা হোংদোক হোংজিন তৌরগা অঙাংগী চানবসু শেন্বীগদবনি।

লাইবক ফবা অমনা, ঐখোয়গী খুন্নাই অসিদদি ইমুং মনুং অয়াম্বদা চেং–হরাই, ঙা, মনা–মশিং লোয়না চাঁনে। ঐখোয়না রাহৈ অমত্তগুম হায়নরিবা 'ঙা–চাক' 'হরাই–চেংরোই' রাহৈশিং অসিনা তাকপদি অসিগুম্বা মচলশিং অসি পুন্না চামিন্নগদবনি হায়বনি। অসুম্না ঙাগা চাক্কা পুন্না থোংমিন্নবা খিচরি চাবদা মহাও লৈতবা অমদি মচি ওইদবা নত্তে। হায়রিবা চিঙ্গাকশিং অসি পীজবদা অঙাংনা কয়া য়াম্না চাবা ঙম্বগে হায়বা খঙননবা তোঙানবা পুখম নৎত্রগা তোঙ্গোৎতা হাপ্পগা পীজগদবনি। অসুম্না অঙাংবু তোঙান্না পীজবা অসিনা খরা চাউবা অঙাংদদি মখুৎনা চাজবা হৈহন্নবগী পাম্বৈ অমসু ওই।

অঙাংবু অহানবা পীজবা হৌবদা চখোম অমা নৎত্রগা অনীনা তপ্প–তপ্পা হৌবিগনি। মদুনা শঙ্গোম নত্তবা অতোপ্পা চিঙ্গাক অমদি মহাওদা হৈনহল্লক্লবগী পাম্বৈ ওইগনি। হরাই মকু, ৱাইরু নৎত্রগা মশিংনচিংবনা অঙাংদা চাবা তুমদবা থোকহনবা য়াই। মরম অসিনা অঙাংদা মপং ওইবা চিঙ্গাক ইনবিবা মতমদা হায়রিবশিং অসি য়াওদবা য়াম্না তোইনা নোইখাইবিবা অমদি চেকশিনবিবা ফৈ। পীজ–পীথকপিবগী মওংসু য়াম্না তপ্প–ঈনা তৌবিগদবনি। তহা–তহানা, নংহৌররোয়দবা মতাগুম নৎত্রগা নম–হাদুনা হেক্তা ইনশিনবিবা তৌবিরোইদবনি। নৎত্রগদি পীজরিবা অদু চাকখাওরোমদদি চঙহৌদ্রদুনা নুংশিংকী উতোংলোমদা চঙখিদুনা খুদোংথিবা নংনবা য়াই। অঙাংগী অচা–অথক্তা মোরোক অমদি মরু–মরাঙ য়াওহনবিগনু। পীজগদৌরিবা চিঙ্গাক অদু য়াম্নসু ঈংদনা অদুগা য়াম্নসু শাদবা ওইহনবিগদবনি। অদুগা পীজ–পীথকপীবগী মওংসু অঙাংদুগী অপাম্বা মওংদা পীজ–পীথকপীগদবনি। অঙাংনা করিগুম্বা পোৎ অমা চানীংদ্রবদি পোৎ অদু হেয়া পীজবগী মহত্তা মতম খরদি অতোপ্পা অমা হোংলগা পীজবিগদবনি। অঙাংবু চৈদুনা ফুদুনা, কিহন্দুনা অমদি পাঙ্গল শীজিন্নদুনা চিঙ্গাকপু নমদুনা পীজবা খক তৌবিরোইদবনি। মরমদি অঙাংদুনা চাউরক্লবা মতমদা, অদুনা, চাবগী মতাঙদা নুঙাইতনবা মচাক ওইহল্লকপা য়াই।

পীজবা হৌবগী মতাংদাঃ

মমাগী খোম মতিক চানা থোজুনা মপুক থল্লিবা অদুগা ফিভম তানা চাওবা হেনগৎলিবা অঙাং ওইদুনসু, অঙাংদা মপং ওইবা চিঙ্গাক পীজবা হৌবা অসি থা তরুক্তগী হেয়া থেংথবিরোইদবনি।

থা৩–৪ঃ লফোই অমুনবা তোইনা নোইখায়রগা পীজবা হৌবা য়াই। য়াম নৎত্রগা তকখায়রবা চেংনা শেম্না চেবোননা ঘী নৎত্রগা থাউ খজিক্তং হাপ্পগা পীজবসু য়ারে। অহানবা হৌবদা চামচ অমা অনীদগী খজিক খজিক হেনগৎহন্দুনা চয়োল অহুম–মরিগী মনুংদা কপ তংখাই নৎত্রগা লফোই মপুম অমা ফাওবা পীজবা য়াই। মতম মতমগী উহৈ, অরাথবী অমুনবগুম্বসু তোইহল্লগা চামচ অমা অনী পীজবা য়াই। দুকান্দগী লৈদুনা পীজবা ঙম্বশিংগীদি অঙাংদা পীজবগী নিয়মগা কোয়না তাক্লবা, হায়না থোংদোক্তুনা শেম–শারক্লবা চিঙ্গাক নচিংবা কয়া অদুম্নক ফংই অমসুং পীজনরি।

থা৫–৬ঃ মতাঙ অসিদা চাক অপেৎপা , আলু, হরাই মনা–মশিং ফুৎলগা পীজবিবা য়ারে। মতম মতমগী উহৈনচিংবদি অদুম্নক পীজনবিগদবনি।

থা৭–৮ঃ ইমুং মনুংদা চারিবা মথল–মখা চিঙ্গাক পুম্নমক নোংমদা মরী–মঙারক পীজবা য়ারে। চেং অমদি হরাইগী খিচরি, শঙ্গোম ফিরু, শঙ্গোম অফম্বা, হরাই থোংবা মনা–মশিংগী এস্যাং লোয়না পীজবা য়ারে। য়েরুম অফুৎপা পীজবা হৌবা তারবদি ময়ায়গী নাপু মানবা মমুৎ অদুনা হান্না হৌগদবনি, মদুদা পক্লরমদবকা থোক্তুবদি অঙৌবগী শরুক্তুসু পীজবা য়ারে।

মতাঙ অসিরাইদগী অঙাংশিংনা ময়া হৌনরকপগী মতম ওইবনা ময়াদা পোৎ–চৈ য়াম্না চিক্লিংই। মদুগীদমক্তা গাজর নৎত্রগা অতৈ খরা কনবা অচাপোৎ পীরগা চিকহনবসু ফৈ। মতাঙসিদি মতোমতা পোৎ হায়হল্লগা চাহনবসু তম্বীবা য়ারে।

থা৯–১০ঃ চানবা চিঙ্গাক পুন্নগী চাং তপ্প–তপ্পা হেনগৎহনবা য়ারে। মরু য়াওদবা ঙা নৎত্রগা শা পীজবিবসু অদুম য়ারে।

চহী অমগা থা তরুক্কঃ মতাঙ অসিগী অঙাং অয়াম্বদি ইমুংগী চাক–এস্যাং লোয়না চাবা ঙম্নুনা চানরে। তৌবতবু মতাঙ অসিদসু অঙাংদা মোরোক অমদি মরু–মরাং থাকপা চিঙ্গাকশিং পীজদবা ফৈ। চহী মতাঙ অসিদা মমাগী চিঙ্গাক্কী তংখাই অমগুম্বদি অঙাংগী দরকার ওইরক্লনি। মৈশা পীবা ঙম্বা থাউ নৎত্রগা ঘী থোং–থাকপদা শীজিন্নবিগদবনি। অমুক্তা য়াম্না চাবা ঙম্লোইদবননা থেনখাং অমুক্তা ৫০–৭৫ গ্রামস গী চাংদা পুং অনীদগীনা অহুমগী মরক্তা নোংমদা মঙারক্কুম্বা পীজবিবা ফৈ। পীজবিকম থোকপা চাং পীজরি খঙনবা, অঙাংগীদমক্তা তোঙান্না পুখম নৎত্রগা তেঙ্গোৎতা মতম অমসুং চাং খঙনা পীজবিগদবনি।

নুপীগী থাগী খোঙকাপ খমখ্রবা মতুংগী পুন্সি

এম ভি ঐচ এ

চৎলিবা চহী চা অসিগী হৌরকপদা চাংচৎতা নুপীশিংগী পুন্সি শাঙবগী চাং অসি চহী ৫৫ ওইরম্মী, মরম অদুনা নুপী অমনা পুন্সি লোইবগা থাগী খোংকাপ খমখিবগা মতম অমত্তদা থোকলম্মী। ঙসিদি নুপী অমগী পুন্সি শাংবগী মতম অসি চহী ৮০ ওইরে। নুপী ওইবীশিংনা হরাওফম থোকই! থাগী খোঙকাপ খমখিবা অসি অঙাং পোকপা মতম লোইখিবনি, পুন্সি লোইবা অমসুং পুন্সিগী কান্নবা মতম লোইবা নত্তে। নহাক্কী পুন্সিসু থাগী খোঙকাপ খমবগা লোয়ননা নৌহৈননা লাকপা য়াই অমসুং মসিগী মতুংদা চহী ৩০দি অনৌবা নিংতম্বা পুন্সি ওইবা য়াই (লৈতাবা ইমুং মনুং, থাগী খোঙকাপ লাকপা অমসুং মীরোনবগী অসিনচিংবা কয়া খল্লুদনা)। নহাক্কা মতম অসিবু মহৌশাগী থৌদোকনি হায়না খনগদবনি অমসুং অঙাং পোক্তবা মতমনা পোকপা য়াবা মতমদগী শক্তি লৈবা পুন্সি ওইহনগদবনি।

থাগী খোঙকাপ খমখ্রবা মতুংদা হকচাং ফবা, অনা অয়েক লৈতবা পুন্সি করম্না ওইহনগনি?

১) পুন্সিদা রাখল নুংঙাইনা হিংবা

পুন্সিদা রাখল নুংঙাইনা হিংবা হায়বগী অর্থদি থাগী খোঙকাপ খমখিবা অসি মহৌশাগী ওইবা নহাক্কী পুন্সি ময়াই চল্লকপদা থোকপা থৌদোক অমনি হায়বসিনি। নহাক্কা থাগী খোঙকাপ তুংদা থোক্লকপা অনা অয়েকশিং মহৌশাগী ওইবা মওংদা নৎত্রগা ডাক্তরগী মতেং লৌদুনা ঙম্না মখৈ ঙাকথোক্লবা পুক্লিংদা চপ য়ুংনা লেপকদবনি। হৌজিক্তি, নহাক্কী ইমুং–মনুংসু লৈতানা লৈরে, নহাক্কা থাগী খোঙকাপ লাকপগী তারিকসু থা খুদিংগী নিংশিংদ্রবসু য়ারে নৎত্রগা থাগী খোঙকাপ লাকপগী খুদোংচাদবশিং থা খুদিংগী খল্লুদ্রবসু য়ারে, মরম অদুনা নহাক্কা অনৌবা নিংতম্বা পুন্সি অমা ফঙদুনা হেয়া ফবা পুন্সি অমা লেয়ন্নবা অমসুং নহাক্কা তৌনিংবা থবক পাঙথোকপা য়াই।

২। নুপী য়েংবা ডাক্তরদগী লৌগদবা পাউঁতাক।

থাগী খোঙকাপ খম্বগী মতম হৌরকপগা ইরোইননা নুপী য়েংবা ডাক্তরগা থম্লোয় শেংনা মমুৎ তানা তান্নগদবনি। নহাক্কী ডাক্তরনা নিংথিনা লায়েংবীবা অমসুং তঙাইফদবা পাউতাকশিং অদুনা নহাকপু য়াম্না চাওনা তেংবাংগনি। করিগুম্বদা ডাক্তরগা নহাক্কী অনাবা অমসুং খুদোংচাদবশিংগী মরমদা চুম্নগী ৱারী ৱাতাই শাবা অদুনসু নহাক্ক পুক্লিং পোখাবা ফংগনি। হায়রিবা তাঞ্জা অসিদা নহাক্কা থাজবা মরুপ মপাং দরকার লৈগনি অমসুং মখোয়দগী ঈ–পাউ অমসুং পাওতাকশিং খোমজিনগদবনি– অসুম্না অনাবগা ডাক্তরগসু অফবা মরুপ–মপাং ওইনা তিন্নগনি।

৩। নহাক্কী পুন্সি মরেলবু চেকশিন্না থম্না– হকচাং ফবা পুন্সি মরেল লেল্লু অফবা পুন্সি মরেল লেনবনা হকচাং ফনবগী লম্বীদা অচৌবা কান্নবা পী। হকচাং লুম্বা হেনগৎহন্দবা অমসুং ৱাখল ৱাই চিনবা লৈতনবা শিল লাংবা মখোয়শিং অসি পুন্সি মরেলগা মরি লৈনবা অমসুং হকচাংদা খ্বাইদগী কান্নবা লম্বীশিংনি।

(অ) হকচাংদা কান্নবা চিঙ্গাক চাগদবনি

করিগুম্বা চিঙ্গাক অমখক্তনা হকচাং ফনবগী মচাক শুনা ফংহনবা ঙমদে। মচল শুবা চিঙ্গাক হায়বসি চিঙ্গাক অপুনবনি মসিনা হকচাংদা মচিগী শরুক পীগনি। নোংমদা শেম অমা চারবদি ডাক্তরগী দরকার ওইদে হায়বা য়ারোই নৎত্রগা অয়ুক খুদিংগী অলমোন উহৈ ১০ চারবদি নহাক্কী নিংশিংবগী শক্তি কনখৎহনগনি হায়বসু য়াদে।

চাওখৎপা রাৎলিবা লৈবাকশিংদদি চিঙ্গাক মরাং কয়না লৈতবনা অমসুং মীশিংনা য়ামমনবনা হকচাং ফত্তবগী মরম অমদি চিঙ্গাক য়ানশিশিবা চাবদগীনি।

মচল শুবা চরা অমদা য়াওফম থোকপা মচিগী শরুক খুদম ওইনা প্রোটিন, চনাংগী শরুক, মহাও, ভিটামিন, মিনরেল অমসুং ঈশিংনি। থাগী খোঙকাপ খমলমদাই মনুংদা অমসুং খমখ্রবা মতুংদা নুপীশিংনা মচি ওইবা চিঙ্গাক্কা লোয়ননা মহাওগী শরুক য়ামদবা চিঙ্গাক, শঙ্গোম অমসুং শঙ্গোমগী পোখোকশিং অসি দরকার ওইবা কেলসিয়মগী শরুক ফংহনবা চাগদবনি।

প্রোটিন– হকচাংগী কয়াংশিং অমুক হয়া শেমগৎপা অমসুং অনৌবা শাগৎপদা ঐখোয়গী হকচাংদা মচিগী শরুক দরকার নৈ।

কার্বো হায়দ্রেন– চনাংগী শরুকশিং অসি খ্বাইদগী হেয়া অমসুং হকচাংগী মৈশা থোকহনবা পোৎশকনি মসিনা ঐখোয়গী থবক ইনখাং শুদবগী পাঙ্গল পী। ঐখোয়গী মরুওইবা হকচাংগী কয়াংশিং খুদম ওইনা ব্রেইন (থোপ), থম্মোয় অমসুং ফিরাকনা মথৌ নিংথিনা পাঙথোকপদা চিনিগী শরুক চঙউি।

ফেটস– মহাওগী শরুকশিং অসি ঐখোয়গী হকচাংগী চংদবা য়াদ্রবা মচাকনি বেক্ততা পৈশা তুংশিনবা লৌথোকনিংবা মতমদা লৌথোকপা অসিগুম্না মথৌ তৌই। মহাওগী শরুকশিং অসি খ্বাইদগী হেয়া পৈশা অমসুং চিঙ্গাক্তা তুংশিনবা পোৎশকনি মসিনা প্রোটিন অমসুং চনাংগী শরুক্তগী শরুক অনীগী মশুং হেয়া মৈশা পী। শাদগী ফংবা মহাওশিং খুদম ওইনা শঙ্গোম মপাং অমসুং ঘীদা ভিটামিন এ,ডি, ই অমসুং কে য়াওই অদুগা মনা মশিংদগী ফংবা থাওদা ভিটামিন এ অমসুং ডি য়াওদে। মহাওগী শরুক অসিদা দরকার ওইবা ফেটি এসিদ য়াওই মসিনা হকচাং শেমগৎনবা অমসুং মচি ওইবা পোৎচাক ফঙি। মনা মশিংগী থাওদা দরকার ওইবা ফেটি এসিদকী চাং হৈছে। মরম অসিনা মচিগী শরুক চাং চপা চনা ফংরবা মনা মশিংগী থাওদগী কেলোরি খরসু ফংনবা হোৎনবা দরকার ওই।

ভিটামিননিংঃ– ভিটামিনশিং অসি পুন্সিদা চংজবা চাঙ্গবা থোংশকনি। প্রোটিন,ফেট অমসুং কার্বো হাইদ্রেদগুম্না ভিটামিনশিং পাঙ্গল নৎত্রগা হকচাংগী কয়াংশিং শাগৎপদা য়াওদে। মখোয়শিং অসিনা হকচাংগী মথৌশিং অসি চাং নাইনা পাংথোকহল্লি অমসুং হকচাংনা মচিগী শরুকশিং অসি নিংথিনা শীজিন্নবা ঙমহল্লি। ভিটামিন বি–কমপ্লেক্স (তোঙান তোঙানবা ভিটামিন বি গ্রুপ) ভিটামিন সি, ভিটামিন এ, ডি, ই, কে শিংনা মচল শুবা চিঙ্গাক্তা য়াওই। নহাক্না নুমিৎ খুদিংগী মচলশুবা চিঙ্গাক চাঙ্গবদি মদু মেনখৎনবগীদমক্তা ভিটামিন চাগদবনি। থাগী খোঙকাপ খমখ্রবা মতুংদা কনাগুম্বী নুপীদা ভিটামিন–ই রাৎপদগী মায় শাবা অমসুং খুৎতা লেংবা য়াদবা (শজিং হৌবা) হন্থহল্লি।

মিনরেল–মিনরেলশিংসু ভিটামিনগুম্না করিগুম্না মৈশা অমত্তা হকচাংদা থোকহন্দে। মখোয় অসি (অ) হকচাং শেমগৎপদা অমসুং হকচাংগী কয়াংশিংবু অমুক হয়া শেমজিনবদা অমসুং (আ) হকচাংগী মরুওইবা মথৌশিংবু পাঙথোকহনবদা দরকার ওই। মিনরেলশিং অসি আইরন, কেলসিয়ম, ফোসফরস, আইওদিন, সোদিয়ম অমসুং পোৎতসিয়মনি।

য়োৎ–য়োৎকী শরুক অসি ঈগী হেমোগ্লোবিন (মহিগী শরুক) অমসুং ঈগী কয়াংশিং শেন্নদা চঙি। আইরন রাৎপনা ঈ রাৎপা থোকহল্লি মসি চাওখৎলক্লিবা লৈবাকশিংদদি য়াম্না তোয়না থোকহল্লি।