এডিটোরিয়েল

নিঙোল চাক্কৌবা লাকপসিদা

চহি খুদিংগী মেরাগী থাসি নুমিৎতা মৈগী কুন্দৌ পাংথোক্লবা মতুং হিয়াংঙৈ নিনি পানবদা নিঙোল চাক্কৌবগী চীংলেমলবা থৌরম পাংথোকক্তুনা লাক্লি। কুমসি চহিগী ওইনসু ঙরাং ওক্টোবর ১৯ মেরা থাসি নুমিৎতা দিপাবলি হায়নসু খংনবা মৈগী কুন্দৌ হরাউ–তয়ান্নগা লোইননা পাংথোকখিবা লোইননা হয়েং ওক্টোবর ২১ থাংজা নুমিৎতা নিঙোল চাকৌবগী থৌরম পাংথোকদৌরি। থৌরম অসিগী মাংওইননা মণিপুর সরকারগী ফিসরি ডিপার্টমেন্টনা ঙসি ওক্তোবর ২০ ইরাই নুমিৎ অসিদা ঙা মেলা অমসুং ঙামীশিংনা ঙাগী পোথোক পুথোকপগী চাংদবা ইম্ফালগী হপ্তা কাংজৈবুংদা পাংথোক্কদৌরি। কুন্দৌ অসিগী মাংওইননা মরুওইনা মৈগী কুন্দৌগী ওইনা তোঙান –তোঙানবা ডিষ্ট্রিক মেজিষ্ট্রেট শিংনা বম্বুলা থাবা অমদি য়োনবা থিংবগী হুকুম থোকশ্রে। হুকুম অসি চপ চানা মীয়াম্না ইকাই খুন্নরিব্রা হায়বা অদুদি সরকার অমসুং মীয়াম্না হেন্না খংনরবা রাফমনি। অথিংবা ফনা লৈরবসু বম্বুলা–মৈকাপ্পীনা চীংবা য়োনবা অমসুং থাবগী চাংদি হেনগৎলক্লি। মসিদা সরকারনসু করিসু তৌবা ঙমদে তাদুনা নৎত্রগা য়েংদুনা অদুমক লৈরি। মসিমক অনৌবা অমদি নৎতে মমাং চহিশিংদসু অদুমক খংনরবা, উনরবা, তানরবা ঙাক্তনি। মীয়ামগীদমক মখল –মখা কয়াগী আইনা শেমদুনা চংনরে হায়রবসু মদু চপ চানা থবক্তা উৎপা ঙমদবা কয়া অমা লৈবগী মনুংদা বম্বুলা থাবা য়োনবা থিংবা অসিসু অমনি। থারিবা বম্বুলাশিং অসি য়োনকমদগী লৈনরিবা ঙাক্তনি। অদুনদি য়োল্লিবা অদু থিংবা ঙমদে হায়বা তাক্লি। লৈদুনা থারিবশিংগীসু মরালদি লৈ হায়ববু মরুওইরিবদি য়োনবা থিংবা ঙমদবা অসিনি। য়োল্লিবশিং অসিদা ফেক্তরিনা চিংবা লৈদুনা মফম অসিগী পোথোকসু নংতে। অতোপ্পা ষ্টেট নৎত্রগা মপাল লমদগী পুশল্লকপা ঙাক্তনি। ষ্টেট অসিগী লাইফ লাইন ওইরিবসি মরু ওইনা অনীখক্তনি অদুনা অকনবা চেকশিন থৌরাং লম্বী অনী অসিদা লৌখংলবদি মপান্দগী পুশলক্লিংবশিং অসি থিংবা য়াবনি। অদুবু ওর্দরদি থোক্লগা থবক ওইনা উৎপদি ঙমত্রি। থৌওং অসিমক ইনফ্রেসমেন্ট এজেন্সিগী নৎত্রগা মপুং ওইনা সরকারগী অশোনবনি হায়দবা য়ারোই। তৌবগীবুদি মণিপুর লিকর প্রোহিবিসন এক্ট লৈরবসু, চৎনরবসু য়ু শুংবা অমসুং য়োনবা থিংবা ঙমদনা লৈরিবনি।

মৈগী কুন্দৌ মতুংদা নিংঙোল চাককৌবগী থৌরম পাংথোক্কদৌরিবা অসিগী মতাংদসু চহি খুদিংগী দক্ষিনাগী লমজেল তান্নঙমশি, মপানগী পোৎলম শিজিনঙমসি হায়না মায়কৈ কয়াদগী লাউদুনা লাক্লি। হৌজিকসু লাউরি। অদুবু তাবীনবদি লৈতবগী মওংদা হৌজিকসু উরি। দক্ষিনাগী লমজেল অসিদা শেনজাউ পায়বা ইনাক –কৈরাক খুনবা অঙম –অথৌ কয়াগী ইমুংদি করিসু লৈবা নৎতে তৌইগুম্বসুং অসিগুম্বা থৌওং অসিনা মীয়ামদা মপুংওইনা শেম্লোক রাৎপা, লাইরবা, নোংমগী শু–নোংগা চরা তাঞ্জবা ইমুংশিংদদি অকনবা শাফু পীরি। শাফু অসিমক ঙসিদি হেন্না কনশিলকপগুম্না উরি। অমরোমদা শাফু অসিগী খুদোংচোবনা মপান লমগী ললোন –ইতিক অমসুং করবার তৌবশিংনা লৌরি। মসিমক ষ্টেট অসিগী ওইনা শেনমিংলোনদা পীবা শাফুনি হায়না লৌদবা য়ারোই। হরাউ কুন্দৌ মতমদা ঐখোয়না শিজিনরিবা পোৎলম কয়া অসি ঐখোয়গী ওইবা পোথোক্তি অমতা য়াওদ্রে অদুনা মপান্দগী পুশলকপা পোৎনা হেন্না লুমনা লৌনরি। মসিগী অচৌবা মরম কয়াসু লৈতবদি নৎতে। অদুমনদি ওইরগা ঐখোয়না ঐখোয়গী ওইজরিবা পোথোক্তা হেন্না মীৎয়েং চংদুনা অঙম্বা থাক্তা হোৎনরবদি দক্ষিনা লমজেলনা পীরিবা শাফু অসিদগী ঙাকথোকপা খরা মঁথৈদি ঙমগনি। মরম অদুনা ঐখোয়ন ঐখোয়গী তুংগী ওইরক্লদবা ফীভম খংনা হৌজিক্তগী হৌনা থবক তৌবা তাই। পংঙাং ঙাংবা পংলাউ লাউবনদি কানরোই।

হকচাং নোয়খৎহনদনবা চাবা

সালিনী সুক্রা

হাইদ্রবাদতা লৈরিবা 'সেলল ইন্সটিট্যুট ওব ন্যুট্রিসন' (এন আই এন) গী ডিরেক্টর ডা টি সি রঘু রামনা হায়– ''মীত্রংগুম্না হকাংবু ফহনবা ঙম্না চিঙ্গাক মখল লৈতে, অদুম্নমক চিঙ্গাক মখল খরদি মশীঙগী চাং য়াম্না রাংনা য়াওবনা চাশিনবদা মতম খরা হেন্না চঙই হায়ববু য়াওরিবা 'কেলোরি' গী চাংদি নেম্না য়াওবা লৈরি, মসিঙম্বা মখলগী চিঙ্গাকশিং অসি চাশীনবদা অরাম খৌরাংবগী চাং হন্থ হনদুনা হকচাং নোয়খৎহল্লক্লবা মচাকশিং হন্থথহল্লকই।''

মসিনি হকচাং নোয়খৎ–চাউখৎহনদনবগী খ্বাইদগী ফরবা পাঁছে। মসিগীমক্তাদি চাবদসু হাওবা, পৃক থম্না চাবগী অপেনবদুসু অদুম্নমক পোকপা, অমরোমদনা থাও অমসুং কেলোরিগী শরূক্তি য়াম্না নেম্না য়াওবা মখলগী চিঙ্গাক মখলশিং খনদুনা হৌজিক মতমগী মীওই ঐখোয়না তঙাইফদনা চাবগী মখৌ তারকই।

মতাঙ অসিদা রারেং অসিবু সধারন মীওই অমনা পাবদা ভাব তানবগীদমক্তা ঐখোয়না চাশিন–থকচিল্লিবা চিঙ্গাকশিংদা য়াওরিবা 'কেলোরি' অমদি 'ফেট' কী শরূক হায়রিবসি করিনো হায়বদু শম্পৎলনা পলহৌবা চুমগনি খল্লি।

কেলোরিঃ

চিঙ্গাকশিং চাশিন–থকচিনবদা মীওইবগী হকচাংনা ফংলিবা 'কেলোরি' হায়রিবসি করিনো হায়বসি খঙনবগীদমক্তা য়াম্না লায়বা মওঙগী খুদম অমা থমজরি–

হৌজিক মতমদা চেন্নরিবা ইঙ্গিন পানবা গাড়ী মখলশিংদা য়েংদে। গাড়ী অমবু ইঙ্গিন ঙংদুনা চেলহন্নবগীদমক্তা ডিজল নৎত্রগা পেট্রোলগী থাউ হাঙ্গা দরকার লৈ। হাপকদৌরিবা থাউশিং অদু গাড়ী মখল মান্নদবগী মতুং ইন্না থাউ হাপফম চেঙ্গিদা থাউ লিটর ৫–৭–১০–২০–৩০–৪০ দগী হেন্না অমুক্তদা হাঙ্গা য়ারোই হায়বশিংসু ঐখোয়না খঙই। থাউ লিটর ৫ দমক চনবা গাড়ীগী টেঙ্কি অমদা থাউ লিটর ৫ হাপচিন্থবদি গাড়ী অদু চেলহনবমক নৎত্রবসু ইঙ্গিন ঙঙহনদুনা হাপচিনখিবা থাউশিং অদু ময়েং তাহনত্রিফাওবা নৌনা থাউ হাপচিনবা য়াররোই। অদুগা টেঙ্গিদা হাপলিন্থিবা থাউ অদু পুন্সোই লোয়শিনখ্রবা ওইরগনা গাড়ীগী ইঙ্গিন অদু ঙংউ য়াররোই, গাড়ীদুসু চেল্লু য়াররোই। অসুম্না মীওইবা অমগী কয়াংগী অসিবুসু ঐখোয়না ইঙ্গিন পানবা গাড়ী অমনি হায়না লৌরবদি, পুন্সি অসিনা হিংলিবমখৈদি হকচাংগী ইঙ্গিন অসি ঙংহনদুনা মখৌ লেপ্তুনা তৌহায়বগীদমক থাউ (ইনর্জি /শক্তি) গী দরকার লৈরকই। মসিদা মীওইবগী হকচাং ইঙ্গিন্না মথৌ তারিবা থাউ মখল অসিনি ঐখোয়না চাশিন–থকচিল্লিবা চিঙ্গাকশিংদগী ফংলিবা 'কেলোরি' হায়রিবসিনি। অদুবু, খুৎশেমগী ইঙ্গিনগা মীওইবগী হকচাং ইঙ্গিনগা চাউনা খেন্নরি–খুৎশেমগী ইঙ্গিন অমদদি মাগী টেঙ্কিদা চনবা ঙন্নিবা থাউগী চাং অদুদগী হেন্না অমুক্তদা হাপচিনবা য়ারোই, অনৌবা হাপচিনগে হায়রগদি হান্নগীদু টেঙ্কিদগী খাইদোকখিবা নৎত্রগা ইঙ্গিন ঙংহনদুনা শীজিন্নথোংকখিবা হায়বসি ঙঙইহনদে। অদুগী মীওইবগী হকচাং ইঙ্গিনদা চঙলিবা 'কেলোরি' হায়রিবা থাউ মখল অসিদি অমুক্তা চাং অশুক্তগী হেন্না হাপচিনবা য়ারোই হায়বা অমা লৈতে, হাপচিন্নিমখৈ চনগনি, হকচাং ইঙ্গিন চলাইবা চলাইদবা হায়বগী থোইদোকপা লৈতে, হেন্না হাপচিন্নকপা থাউ খুদিমক হকচাং মনুংদা তুংশিন তুংশিনদুনা অদুম্নক পৈশিনদুনা লৈশিল্লকখিগনি, অদুগা মসিনা পৈশিনবা হেনগৎলি মতীক মীওই অমগী হকচাং অসি নোয়খৎ চাউখৎপা হেনগৎলক্লনি।

ফেট (অশেংবা রাহল্লোক্তা মতোঙ থাউ)ঃ

'ফেট' হায়রিবা থাউ মখল অসিসু ঐখোয়না চানা–থক্লরিবা চিঙ্গাকশিংদগী হকচাংনা ফংবা পোৎশক অমনি। মসিমদি saturates, monounsatrrates অমদি polyunsaturates হায়দুনা মখল অহুম থোক্লা খায়দোকই। 'ফেট হায়রিবা অসিসু মীওই অমগী হকচাং নোয়খৎহল্লকপদা অচৌবা থৌদাং লৌরিবা মচাক অমনি হায়বসিমদি ঐখোয়না নীংশিনদুনতা লৈনগদবমক্লি হায়বসিমদি মতাঙ অসিদা পঙ্গল্লৌগে।

ঐখোয় মীওইবদা খ্বাইদগী লুরিবা ব্রাফম অমনা অরাম খৌরাংবা পোকপা হায়বসিনি। মসিবু পোক্লবদি মীওই অয়াম্বদি পৃক থান্নবা অপাম –অপাম্না খনদুনা নৎত্রগা অফং–অফংবা চাশিন থকচিরিবা ঙাক্লি। চাশিন–থকচিল্লি মতীক হকচাং মনুংদা কেলোরি অমসুং ফেটকী চাং হেন্না চঙহয়ারবনি। মদুগী চাং হেন্না রাংখংলি মতীক মীওই অদুগী হকচাংদু হেন্না হেন্না নোয়খৎ–চাউখৎলকপা তাবনি। মদু থোকহল্লোই হায়রগনা হকচাংদা চঙহল্লিবা কেলোরি অমসুং ফেটশিং অদু হকচাংগী ইঙ্গিন্না শীজিন্নথোকহনদুনা তুমহনখিনবা হোৎনবগী মথৌ তাই। মতাঙ অসিদা অমুক খঙজিন্নবিহৌগদবা অমনা, 'ফেট' কী মতাঙদদি হকচাংনা শীজিন্নথোকপা শুকঙম ঙমদনা মরোল মরোল থাগৎপগুম লৈহৌরগদবা মখলগী য়াওরি হায়বসিনি।

ঙসিগী যুগ অসিদদি মীওই অয়াম্বনা হকচাং হুমাং তাবা থবক শুবগী মহুত্তা চৌক্লিনচিংবা ফম্ফমশিংদা নুঙইনা ফন্নরাণা থবক শুনবনা অয়াম্ব ওইনরক্লে। য়ূমদগী মপান থোক্তুনা চখোক–চংশিন তৌবা মতমদসু অচেনবা গাড়ীগী মতেঙনা পাঙ্গল ইরা–ব্রান্নব্রবনা অয়াম্বা ওইরক্লে। অদুনা হৌজিক মতমগী মীওই অয়াম্বদি মশা মশাগী হকচাং মনুংদা মসুম অসুম তুঙশিলহল্লকপদগী ফিতম শোক্লা হকচাং নোয়খা হায়বদু ওইনরক্লে। মসিদা মীওই অয়াম্না খঙনবু ওইরবসু খঙদনবু ওইরবসু থৌ–রা ইশা শানব্রিবা অমসুং মিপাইবা পোক্লব্রিয়বদি–হকচাং নোয়খৎপা মীওই অমগী মশাদা তমথী–অমথীবা লায়না মখল মখা কয়ামুক পোকহল্লক্লনা মমল য়াম্নবা পৃক্সি কয়াবু লাইবক থীবা নংহল্লি হায়বসিনি। হকচাং নোয়খৎপনা ওইহল্লকপা য়াবা লায়না মখলশিং অসি য়ামগ্রে। ময়াম অদু ব্রারে অসিদা লোয়নমক পল্লবগী হেন্না কান্নবা লৈরোই, তঙইফেন্দনা পল্লবদা–মীয়াম্না য়াম্না লুনা অমসুং কিনা লৌনরিবা 'থমোয়গী লায়না', 'ডাইবিটিজ', 'ব্লড প্রেসর' নচিংবা পৃক্সি অমবু ইরায় লায়না লোইশিলহনবা ঙন্না লায়নাশিং অসিগী হৌরকফম মরগী চাদা ৯০ দি হকচাং নোইবদগীনি। মরম অদুনা হৌজিক মতমগী মীওইশিং, মরু ওইনা পাঙ্গলগী শক্তিদা হুমাং তানা থবক শুনব্রবশিংদীমক্তদি মানা মানা নুংতিগী ওইবা পৃক্সিদা চাশিন –থকচিল্লিবা চিঙ্গাকশিংনা মখোয়গী মশাদা পীরক্লিবা কোলোরি অমসুং ফেটকী চাং অদু হকচাংনা মথৌ তারিবদুদগী য়ারিমখৈ হেলহনদনবা হোৎনবা হায়বসি হকচাং ফনা লৈনবগী খ্বাইদগী থোইরবা হকচাং শাজেল মখল অমনি। শাজেল অসিবু নিয়ম চুম্না চথনবগীদমক্তা চাশিন–থকচিল্লগদৌরিবা চিঙ্গাক্কী মখলশিং অমদি মদুবা য়াওরমগদৌরিবা কেলোরিগী চাংশিং অদু মুন্না খঙজিনবগী মথৌ তাই। মসিদা ঐখোয়না অমুক মীওই অমগী হকচাং অমবু মশাগী নোয়ফম (লুমফম) থোকপা চাংদগী হেন্নে, চানবা চাংদগী মশা নোয়খৎলে হায়বশিং অদু তাংঙাংবা খঙনবগীদমক্তা মরক–মরক্তা হকচাংগী অরূম্বা ওম্বোক্তুনা অরূম্বদু খঙদোক্লবিবা কৈ। মদু য়েংথোকপদা খুদোং চানবগীদমক মীওই অমগী হকচাংনা লুমফম থোকপগী চাং ওইনা মেডিকেল সাইফনা হোত্তোক্লুনা পীরবা চার্ট মখাদা পীজরি–

অরূম্বা (ফুটতা)	নুপীদা লুমগদবা চাং (কেজিদা)	নুপাদা লুমগদবা চাং (কেজিদা)
৪.৮	৪৬	–
৪.৯	৪৭	–
৪.১০	৪৯	–
৪.১১	৫০	–
৫.০	৫১	–
৫.১	৫৩	৫৬
৫.২	৫৪	৫৮
৫.৩	৫৬	৫৯
৫.৪	৫৮	৬০
৫.৫	৬০	৬২
৫.৬	৬২	৬৪
৫.৭	৬৪	৬৬
৫.৮	৬৫	৬৬
৫.৯	৬৭	৬৯
৫.১০	৬৯	৭২
৫.১১	–	৭৪
৬.০	–	৭৬
৬.১	–	৭৮
৬.২	–	৮০
৬.৩	–	৮২

মথক্কী চার্ট অসিদা পীরিবা অরূম্বগী চাং অসিদগী চাংচত্তা কেজি ৭–১০ ফাওবগী চাংদা হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলক্লবা মীওইদুদি মশানা চরি–থক্লিবা চিঙ্গাকশিংদগী ফংলকপা কেলোরি অমসুং ফেটকী চাং হেল্লদুনা মশা নোয়খৎলবনি হায়না লৌবা য়ারে। অদুগুম্না মীওইদি মশানা চারিবা চিঙ্গাক্কী চাং হন্থবা নৎত্রগনা কেলোরি অমসুং ফেটকী চাং নেম্না চিঙ্গাক খনদুনা চাবা নৎত্রগনা অমুক মশাদা হেনগৎলক্লিবা কেলোরি অমসুং ফেটকী শরূকশিং অদু তুমহনখিনবা হকচাং শাজেল তৌবগী তঙইফদবা লৈরে।

টেক্নিকল ওইবা মওঙদা 'কেলোরি' গী রাহত্থোক পীবা তারবদি থর্মোডাইনামিক্সকী ফোর্মুলানচিংবা পনদুনা হায়বগী মথৌ তারক্লনি, ব্রারেং অসিদা মদু কোংশিল্লবগী মথৌ তাদে। ঐখোয়না খঙজিনবা য়ারিবা হায়ববু কেলোরি হায়বসি 'ইনর্জি' (মৈশা/শক্তি) চাং খঙনবা য়াম্না পীকপা য়ুনিট অমনি। য়ুনিট অসি পীকমনবনা মরম ওইদুনা ঐখোয়না হৌজিক কেলোরি ১ হায়বা তারবদি মদু কিলোকেলোরি ১, হায়বদি কোলোরি ১০০০ হায়রিবনি হায়না অদুম্মক লৌনরে। খুদম ওইনা–ডৌদুনা হৌদোক্লবা য়েরুম গ্রাম ১০০দা কেলোরি ১৭৯ য়াওই হায়রিবসিদা ঐখোয়না খঙগদবসি কেলোরি ১৭৯০০০ য়াওই হায়বসিনি।

সধারন মীওই অমগী হকচাংনা চাংচত্তা নোংমদা কেলোরি ২৫০০ রোম মথৌ তাই। মসি ফংনবা চাব–থকপা তাই। চাং অসিদগী কনাঙম্বা মীওই অমনা কেলোরিগী চাং হন্তহল্লগে হায়দুনা চিঙ্গাক কয়ামুক থিংজদুনা হোৎনজরবসু মীওই অমগী হকচাংদা নোংমদা কেলোরি ১০০০ দগী রাৎহনবা তারবদি মীওই অদুগী মশা শোকথরক্লনি, লোয়ননা লায়না কয়ামুক পোক্লক্লবগী মরূ হুল্লক্লনি। অমরোমদা মীওই অমগী হকচাংনা নোংমদা দরকার লৈরিবা কেলোরিগী চাং অদুদগী হেলহনবা তারগনা অহেনবা শরূক্তু তুমহনখিনবা হকচাংনা থবক তৌবা তাই, মদু নৎত্রগা অমুক হকচাং নোয়খৎলক্তুনা খুদোং থিরক্লীঙাই মরম কয়ামুক ওইরক্লনি। খুদম ওইনা–মীওই অমনা নোংমগী মনুংদা ব্রেড গ্রাম ১০০ (কেলোরি ২৩৫), বট্টর গ্রাম ২৫ (কেলোরি ১৮৫), ওম্লেট গ্রাম ১০০ (কেলোরি ১৭৯), শঙ্গোম গ্লাস ১ (কেলোরি ১৩৮), এপ্পল গ্রাম ১০০ (কেলোরি ৪২), য়াইমরপ চাউবা লফোই ১ (কেলোরি ১২৫), অয়ুক অমসুং নুমিদাংদা অচম্না এন্সাং খরগা কোন্নবা চাক পুখম অমমম (কেলোরি ১৩০০), চা নৎত্রগা কোফি থকপদা চিনি গ্রাম ২৫ (কেলোরি ১০০), য়েন গ্রাম ১০০ গী অথোঙবা (কেলোরি ২৫০), অসিনচিংবা চিঙ্গাকশিং চাশিন থকচিনবদগী নোংমদা পুন্না কেলোরি ২৫৬১ ফংলে হায়না লৌরসি। মীওই অসিনা নোংমদুগী মনুংদা পূং ১০ রোম ফমুংদা নুঙইনা তুমদুনা লৈরে হায়না লৌরসি (মী অমনা পূং অমা তুম্বদা হকচাংদগী কেলোরি ৬৫ মাঙই), লেমহৌরিবা পূং ১৪ গী মনুংদগী পূং ৯ গুম্বা অমনা কার তোংদুনা ওফিসফাওবা চংলগা চৌক্লিদা নুঙইনা ফমদুনা চে–চাংগী থবক খরা য়েংশিল্লরগা হল্লকপদা চংহনশ্রে হায়না লৌরসি (মসিগুম্বা থবক অসিদা মওই অমনা য়াম্নবদা পূং অমদা কেলোরি ১০০ রোম মাঙহনবা ঙমই), পূং ২ রোমগী মতম অমনা ময়ুমদা পাউচেনচিংবা পাবগী, টিভি য়েংবগী, অমদি ইমুং মনুং চামিন –থকমিন্নবদা (অসিগুম্বা অসিদনা মীওই অমগী হকচাংনা পূং অমদা কেলোরি ৮০ রোম শীজিন্নবা ঙমই), লেমহৌরিবা পূং ৩ গী শতমমনা ইরু–মায়থজবা, য়ূমদা মী উনবা অমদি চখোক্লবগী অমসুং হঞ্জিক্লকপগী থৌরাং তৌবদা চঙহল্লসি (মসিগুম্বা থবক অসিদা মীওই অমগী হকচাংনা পূংদা কেলোরি ২০০ রোম মাঙহনবা ঙমই)।

মথক্কী নূপা অসিগী হকচাংনা নোংমগী নুমিৎ অসিদা পূন্না ফংশ্রিবা কেলোরি ২৫৬১ গী মনুংদগী মহাক্না মাঙহনখ্রিবা কেলোরিগী চাংনা সুপুগী ২৩১০ খক্তমক ওইরে। লেমহৌরিবা কেলোরি ২৫০ রোম অসিবু মাগী হকচাংদগী মাঙহনখিনবা খরা হেন্না থবক নৎত্রগা শাজেল তৌহৌক্লগদি কেলোরিশিং অসি মাগী হকচাংদা মথঙ মথঙ তুংশিনদুনা লৈশিল্লক্লগনি। মদুনা মরম ওইরদুনা নুপা অসি মতম খরগী মনুংদা মতীক মপা চানদনা নোয়রবা মী অমা শোয়দনা ওইরক্লগনি।

মথক্কীশিং অসিদগী ঐখোয়না খঙবা ঙন্নিবসি, মীওই অমনা মশাগী হকচাংবু নোয়খৎহল্লোই হায়রবদি মশানা নোংমদা চারি–থক্লিবা চিঙ্গাক্কী ফংলিবা কেলোরিশিং অদু থবক শু–নোংমদুনা নৎত্রগনা শাজেল তৌদুনা শীজিন্নথোংকখিনবা হোৎনবা নৎত্রগা চিঙ্গাক্তগী ফংলেকপা কেলোরিগী চাং হন্থহয়বা হোৎনবা হায়বসি তঙইফদে। মসি ওইথোকহয়রবগী অরায়বা উপাই অমা হায়বা তারগনা ঐখোয়না চিঙ্গাক ওইনা চাশিনবা মতমদা পৃক্তি চপ চানা থনগদবা ওইরবসু চিঙ্গাক্তুদা য়াওরিবা কেলোরি অমসুং ফেটকী চাংদি য়াম্না নেম্না য়াওবা চিঙ্গাক খল্লগা চাবিবা হায়বসিনি।

হৌজিক্কী এডুকেসন সিষ্টেম অমদি অঙাংশিংগী মমা মপা–২

বীগ্যনেশ্বর ৱাংখেম

ঙরাংগী মখা ...

হৌজিক অমুক য়াম্না নৌরিবা অঙাংশিংগী মতাংদা অমুক য়েংসি। নর্সরি, কে জি, ক্লাস ৱান–টু ফাওবগী থাক্তা ওজাশিং থমদুনা অঙকপা ফংনা পুং কয়া কয়া ইদি তৌহল্লি, চেন চোংবা শান্নবা হায়বদুগী মতম ফাওবা ফংহদে। লাইরিক য়াম্নগী পুব্রবদি ইচা ফররোই, মীমান্নবা ঙম্নরোই খনবদগীরা খঙদে, তঙায়ফদবদগী হেন্না পিক্লিবা অঙাংশিংদা লাইরিক মশিং য়াম্না তমহল্লি। পেরেন্টশিংগী অপাম্বা অদুগী মায়োক্তা স্কুল ওথোরিটিনা লেপ্পুবসু য়াদবনিনা অদুম মতুং ইল্লি। পরিক্ষা তোয়না তৌরি, মচাগী রেঙ্ক মতম চানা পেরেন্টশিংদা খঙহল্লি। তশেংবদি অঙাংশিং অসিগী অসুক য়াম্না লাইরিক পাহনবা দরকার ওইদে, পরিক্ষা দরকার ওইদে হায়না খঙইহেরবা এডুকেসনিইশিংনা ফোংদোক্লরি। মরমদি তাংকক অসিদা তৌরিবা অঙাংশিংসিনা লৈনগদৌরিবা লমসি য়াম্না পাক চাউবা নত্তে। মখোয়দা হেঞ্জিনবা সমাজ বিদ্যা তমশিল্লবগী মথৌ তাদ্রি, অরূবা সাইন্সকী হিরম কয়া কয়া মখোয়গী মকোক্তা থাজিল্লুবা য়াদ্রি, স্পিরিচুয়েল–মোরেল ভেল্যুজগী মরমদা মখোয়দা পারা খরা চিনফা পুহল্লুবগী কান্নবা লৈথিরোই মদুদি মমা–মপানা তোয়না মচাশিংদু লোয়নরগা খরা মখোয়দা তপ্পা তপ্পা খঙহনগদবা পোৎনি। শুপ্ততগী মখোয়দা দরকার ওইরিবসি অন্ধ অমদি লেংগুএজ তাকপি তত্থীবনি। লোন তন্থীবসিদা মমারোল অমদি ইংলিস তপ্পা তপ্পা খঙলক্লবা হোৎনবা তাই। লোন তন্থীবদা খুৎলোয়বদি অঙাংশিংগী মরক্তা অমগা অমগা খর খজিক খুৎ চৎপগী চাং খেনরক্লনি। অদুগা কা হেন্না মখোয়দা কম্পিতিসন তৌনহন্দুনা মকোক শাহনবগী কান্নবসু লৈথিরোই। য়ুমদা ওজা কৌদুনা য়াম্না হেন্না চিনফা পুহনবগী কান্নবসু লৈথিরোই। অফবা স্কুল খরদদি অঙাংশিংগী তেক্স বুকশিং ময়ুমদা ওজাশিংনা পুহনখিদে। ওজাশিংনা সবজেক্ত অহুম মরিদু তাকপিবা অমদি ফজনা খঙহনবগী দায়িত্ব ফজনা লৌগনি। মদুদা শোয়রক্লগা অঙাংশিংগী পেরেন্টশিংনা ওজাদা হায়বিবা তাই। মচাগী অশোনবা করিনো কমদৌরগা মেনখৎকনি মদুগী মতাংদা ৱারী শান্নবা তাই। শামুগী মপোং ইরোয়দা থোনগৎপগী থৌদৌ হৌজিক্কী অঙাংশিংদা থোকহনিংদে। পেরেন্টশিংনা আশা চাউনা তৌজরিবা অঙাংশিংনা খুদি অমা থীবদা রাখল খজিক্তং ঙামখথিবদা মমা–মপাগী রাখল করি অমুক ওইগনি? অদুবু মীপায়রিবনি হায়দুনা অকনবা চৈরাক্তা লোয়ননা লাইরিক্কী লুন্নবা পোৎলুম মতিক মপা চাদনা পুহল্লুববদি অফবা ওইগল্লা? অচৌবা (কমসিয়েল ওইবা হায়জবা তারে) লন্নাইগী তেক্স বুক ফোংলিবশিংগা পুথোরক্লিবা ময়ামসি লোয়নমক অঙাং খুদিমক্তা দরকার ওইরগা খঙনিং হৈনিংবসি হেঞ্জিল্লক্তুনা মরু ওইনা মখোয়গী ইন্টলেকচুয়েল দিমান্দসি হেনগৎলক্তুনা মখল কয়াগী নোলেজ তান্নিংলকই মখোয়গী চহী মতাংগা চানরবসু চানদ্রবসু। অথয়বা মখোয়গীদমক্তদি মখল মখা কয়াগী লাইরিক তাকপিবা য়াই, তন্থীবা য়াই, মেক লাউরোই, মখোয়গী ব্রেন হাপচিল্লিখৈ চনবা পাত্রগা চপ মান্নগনি। মখোয়দা নৈনৌ হায়রিখৈ য়াদ্রি। অদুবু অঙাং পুন্নমক্তা ঐখোয়না মদুম তৌরুবদা হেক্তা ময়পাক্তনি হায়না ভাবনা পংশা শাগৎলুবা য়ারোই। মসিমক ঙসিগী পেরেন্টশিংনা চুম্না চুমদ্রা হায়বদু খঙহল্লিংই।

অঙাংশিং অমদি মমা–মপানা লেম্বিগদবা অফবা এডমোসফিয়ার–ইনভাইরনমেন্ট

হায়নৈ ময়াম পুন্নমক্লা, অঙাং হায়বসি পেৎলিবা লৈথোয়মগুম্বনি, শেমদোক শাদোকপা কয়া য়ারিবা পোৎশক অমগুম্বনি হায়না। অদুবু নৌরিবা মখোয়গী রাখলদা ফত্তবা ওন্ন–তৈনবা রাখল কয়া কা হেন্না চংখিবা তারগদি মতম খজিক হেনজিনগ্রগা মদু দিলেত তৌবা হেক্তা য়ারোই। অদুম লিশাং শিংনা নেগেতিব খিংকিংদা লৈখিগনি। অদুনা মখোয়গী রাখল পরিং চুমহনবা, অপাকপা মেনতেল হোরাইজন অমা লৈহনবা হায়বসিদি মমা–মপাগী থৌদাং ওইগনি। ঙল্লিঙে মতমদা খুনুং চুবা রাখল হায়গল্লা খঙদে অঙাং নুপীমচা নুপামাচাশিংসি মপাগা খরা নকশিন্নবা লোয়নবদা ইকাই হঙ্গোইগল্লি। অহলশিংনা হায়–ঐখোয়গী মতমদদি মপানা অঙাং লোয়নবকাসে য়াম্না ইকাইহজকই হৌজিক্তি নখোয়না তৌরিবসে মিৎ নারে, য়েংনিংদ্রে– অসিনচিংবা ৱাহৈশিং শিজিন্নবা থেংনৈ। হৌজিক্কী ওইরক্লিবা অঙাংশিংগী মওংসিদা রাখল্লোন অসি থাদোকপা মতম ওইরে। ঐখোয়গী অঙাংশিং অসিনা নিতিগী পুন্সিদা অফ–ফত্ত ফিবম কয়া অমা মায়োক্লগি। মরু ওইবা অমখক্তং লৌখৎলবদা মমান্নবা–মমান্নবী লোয়নবা অসিনি। মমান্নবশিংনা হায়গনি (মরু ওইনা নুপামচা ক্লাস নাইন অসিরাইদগী হৌরে) ভাই নুপীগা লোয়নবা, ৱারী ৱাতায় শান্নিন্নবা, চামিন থকমিন্নবা অদুদগী হেন্দোক্তুনা থাবল চোংমিন্নবা নহা ওইবা পুন্সিগী খ্বাইদগী নুংঙাইবা মথেল অমনি। মসি হেক নাম্থোকখিবদা হনুরগা অমুক চহী নৌখৎলগা য়াওগে ফংবা য়াবা নত্তে। নিশা চাবা–য়ু, গঞ্জা নুংঙাইবা ফংনবগী মচাক অমনি মসিসু মনুংঙাই অমনি নুপা ওইরবদি মসিসু থাদোকপা য়াদে নুপীমচাশিংনা ঐখোয়বু মী চক্ষুৎনি হায়খিনি, উশিংপিরোই। অসিগুম্বা অঙাংশিংগী মরক্তা ফাওনরিবা ৱাখল্লোন অসি অদুম চুশিন্দুনা মতম কয়া লৈখিগনি, মতুং তারকপা ফলনা করি ওইবা হায়বদুনা পেরেন্টশিংনা ভাবনা লামশিনবা অদুম ঙমলমগনি। পূন্নমক অসি কন্ত্রেল তৌনবা অঙাংশিংগা জ্ঞান তারবা মপাশিংগা তোয়না লোয়নবা অমা চংঙি। নোংমগী নুমিদাংগী চাকচামংদা ওইরবসু পেরেন্টশিংগা মচাশিংগা ৱারী ৱাতায় শাদুনা অঙাংশিংগী পুক্লিংগী অহোংবা কয়া খঙদোকপা য়াই। মচাশিংগী ৱাখল নেংগেটিবরোমদা চংখ্রবরা হায়বসি ঙাইহাক মখোয়গা লোয়নবদা মনোবৈজ্ঞানিক ওইবা মিংয়েংদেগী নৈনবদা অদুম খঙজবা পোৎনি। অদু নত্তদুনা নুপামচা হায়বসিদি খরা ঙাওগদবনি, খরা ফিংগদবনি খরসু শাউগনগদবনি চহীগী মতাংনা জ্ঞান তারক্লগা মরাইনা ফজখিনি হৌজিক্তবু ঐখোয়না মখোয়বু কুপশ্নেন শেন্নবা ঙমগ্রা মমান্নবা ময়ামসি তিন্নহন্দবদি হয়েং মাগী থবক থৌরমঅমত্তা মখোয়না য়াওবিররোই হায়বগী ৱাখলসিমা পেরেন্টশিংদা অদুম লৈগ্রগদি ৱা মখা তানিংঙাই লৈত্রে। ঙাওখৈ ঙাওরুরগবু চহী কুম্বা নিফু শুরগা জ্ঞান তারক্লে হায়দুনা মেত্রিকপু চহী ৪০ দা থাহনখিবা তাত্রা? খরা অমনা হায়রক্লনি– হোংবা চাউবা তুক্লা কালাদুদি মমান্নবা ফত্তবা কয়াগা ঙাওমিন্নরুরবসু নুমিদাং থেংনা হঞ্জিল্লক্লগা জ্ঞান তানা লাইরিক ঔরাই। মকোকসু অদুম ওইরকই। অসিগুম্বা অঙাং মশিংসি পরসেন্টেজদা য়াম্না হৈছে হায়বদি চামগী মনুংদা হায়নিংদ্রে লিশিংগী মনুংদা অমা নি য়াওরকই। মখোয়গী মতৌ অতৈনা লোয়না তম্মু হায়বা য়ারোই। ঐখোয়গী সমাজ অসিনা লীরবা চংনবী কয়ানা চেকশিন্না ঙাকশেল্