এরোবিক্কী শাজেলনা লায়না কয়া ঙাকথোকহনবা ঙম্মী

- লৈশাংথেম অজিৎ -

মালেমগী মী মশীং নোংমা নোংমগী হেনগৎলক্লবসু মীওইবনা মনুং মতম চাদনা শিবগী চাংসু হেনগৎলকপগী ফীভমদা অদুমক লৈবা ওইনা উরি। মালেমগী অচৌবা সহরশিংদা অমদি সহর মচাশিংদা লৈবা মীওইশিংদা হকচাং নোয়খৎপগা মরী লৈনবা লায়নাশিং হায়বদি থম্মোয়গী লায়না, দাইবেটিস অমসুং ব্লদ প্রেসরনচিংবনা মখোয়গী পুন্সিবু অকিবা পোকহল্লি অমদি লায়নাশিং অসিনা মালেম অসিদা মীওই কয়ামুক হাৎখ্রে অমসুং কয়ামুকসু হাৎখিগনি হায়না কিনরি। মখোয়দা অসিগুম্বা লায়না অসি নাহনবগী (নারকপগী) মরু ওইবা মরমদি খূৎনা থবক শুদবা, মতিক চানা হকচাং শাজেল তৌদবা, থবক ইনখাং চৎপদা মখোঙনা নৎত্রগা সাইকলনা চৎতবা অমসুং অহাওবা চিঞ্জাক কা হেন্না চাশিনবগী হৈনবী লৈবনচিংবনি। শম্না হায়রবদা হকচাংগী কয়াৎশিং লেংদ্রবদি অতনবনা মীওইবগী পুন্সিবু লাকশিল্লকই, মতম চাদনা মীওই কয়াগী পুন্সি মাঙহল্লি।

মরম অসিনা মীয়াম্না হকচাং ফবগী লমলোমদা পূক্নিং চঙশিন্দুনা মশা মউ ফনা পুন্সি তোলোইনা হিংবা ঙম্নবা হোৎনবদা পূক্নিং

থৌগৎপা ওইনা মীয়ামগীসু ফনবা সহরশিংদা লৈঙাক্লা অমদি লন্নাই মীওইশিংনা শাজেল তৌফমশিং লিংখৎতুনা মীওইবা খুন্নাইদা কান্নবা পীবদা নত্তনা মীওইবগী পুন্সি শাংদোকহনবগী মথক্তা মশাগী থবক পীজবগী লন্বীসু ওইরি। অসিগুম্বা শাজেল তৌফম শঙলেনশিং অসিদা খেন্ন-খেন্নবা চহী কাঙলুপকী নুপা নুপীশিং লাক্লুনা অহৈ-অশিং কয়াগী লমজিং মখাদা মখল কয়াগী শাজেল তৌনরি। শাজেল তৌবা লাকপগী মনুংদা মশল চাওহন্দুনা ফীভম ফজনবা হোৎনবা, অরূম্বা য়াম্না থাঙ্গৎপা ঙম্নবা হোৎনবা অমদি মশা ফনা থমদুনা অনা-অয়েক য়াওদনা হিংনবা শাজেল তৌবা মীওইশিংসু য়াওরি।

হৌজিক্কী মতমদা মশা মউ ফনা অনা অয়েক য়াওদনা মতম শাংনা হিংবা ঙম্নবা অমদি মীওইবনা কিনরিবা হার্টকী লায়না, দাইবেটিস অমদি হায় ব্লদ প্রেসরদগী নান্থোক্লবা পাএরোবিক্কী শাজেলনি। এরোবিক্কী শাজেল অসি ময়াম পূন্না তৌমিন্নবসু, মরুপ অমগা পূন্না তৌমিন্নবসু য়াই। ইশা ইতোমতা হোৎনজবসু য়াই। শাজেলশিং অসি য়ূমগী কা অমদা, মাঙ্গোলদা, শুমাংদা, শঙ্গোয়দা, কম্যুনিতি হোলদা, জিমদা, লম্পাক্তা, সোরোক্তা, লমহাংদা নৎত্রগা মফম চাবা অমদা হেক্তমক পাঙথোকপা য়াই। শাজেল অসি চাং নাইনা তৌবা মীওই কয়াগী পুন্সি কনবা ঙমখ্রে।

শাজেল অসি চাং নাইনা পাঙথোক্লবদি হার্টকী লায়না ফহনবা ঙম্মী, ওলেম্পিক্কী লমজেল অশাংবদা মকোক ওইবশিং এরোবিক্কী শাজেলশিংনা মখোয়গী মরু ওইবা ত্রেনিংগী মচলনি। ফুটবোল শান্নরোয়শিংনা পুং ১ মখায় ফুটবোল কাওদুনা হঙ্গৎ হন্দা চোকথবা লৈতনা শান্নবুংদা কোয়চেল চেল্লিবা অসি এরোবিক ত্রেনিং নত্তনা ঙমলোই। ফিল্ম য়াওবী অমনা মশা নোয়-খৎতনবা এরোবিক্কী শাজেল তৌই, শাজেল অসিবু ওফিসতা নুমিৎ চুপ্পা পুং ৬ লোম ফমদুনা লৈবা ওফিসরশিং, লল্লোন ইতিক তৌবা শেঞ্জাও পায়বশিং, দাক্তর, এঞ্জিনিয়র অমসুং ওজাগী শিনফমদা লৈবা মীওইশিংসু চাং নাইনা পাঙথোক্লরি।

শাজেল অসিনা হকচাং ফহনবা ঙম্বগুম্না ৱাখলসু নুঙাইহল্লি। অৱাবা ৱাখল লায়না কাওহনবা ঙম্মী। থৱায় নুংঙাইতবা, অকি অখঙ লৈবা মীওইশিং, ৱাখল শোন্থবশিং এরোবিক্কী শাজেল চাং নাইনা তৌবা মথৌ তাই। এরোবিক শাজেলনা হকচাং কয়াৎশিংদা ওক্সিজেন মরাং কায়না পুদুনা য়ৌহনবা ঙম্মী। মসিনা 'ঈ' গী সেলশিংগী পৱার হাউসনি হায়নরিবা মাইটোকোন্দ্রিয়া (Mito-chondria) গী মপাঙ্গল কনখৎহল্লি। শাজেল অসিনা হার্টকী মথৌ নীংথিনা তৌহনবা খক্তা নত্তনা হার্টকী সাইজ চাউনা হেনগৎহল্লি অমদি হার্টকী ষ্ট্রোক ভোলুম, ব্লদ ভোলুম অমসুং কার্দিক আউটপুটসু হেনগৎহনবা ঙম্মী। মসিনা শ্বর হোনবগী কয়াৎশিং হেন্না নিংথিনা থবক তৌহনবা ঙম্মী।

এরোবিক চাং নাইনা তৌবনা হার্টকী রেট হন্থহল্লি হায়বদি হার্ট বিটকী চাং তপথৈ, হকচাং ফবা মীনা হুনগদবা মীহুনগী চাংদা হুনবা ঙম্মী অমদি ব্লদ প্রেসরগী চাং হন্থহনবসু ঙম্মী। হকচাং নোয়-খৎপা মীওইশিংদা য়াওরিবা ফেটকী চাং শাজেল অসিনা হন্থহল্লি। মরম অসিনা ওভর ৱেথ, মশাগী লূম্বা হেল্লবা মীওইশিংগীদমক্তা এরোবিক্কী শাজেল খ্বাইদগী ফরবা হীদাকনি। কনাগুম্বা এরোবিক ত্রেনিংদা শরুক য়ানিংবা মতমদা ইশানা খঙজিনবীগদবদি (১) শাজেল তৌদ্রিঙৈদা ইশাগী ফিটনেশ লেভেল খঙদোকপা; ফিটনেসকী লেভেল খঙদোক্ত্রবদি মঙোন্দা শাজেল অরাইবা পীগদ্রা নৎত্রগা শাজেল কল্লপ তৌবা পীগদ্রা হায়বা মহাকপু তাকপী তন্বীরিবশিংনা খঙবা ঙমদে। মশা ফিট ওইদবা অমদা শাজেল অসি চাং নাইনা পাঙথোকহল্লবদি মঙোন্দা চাদা ৫০ হেন্না হকচাং ফগৎলকপগী খুদম ফংগনি। (২) শাজেল তৌহনবগী চাং লেপ্পা অসি মরু ওইবা থৌদাং অমনি। কনাগুম্বা অমদা মিনিট ১৫ গী শাজেল অরাইবা অমা তৌহনবদা মঙোন্দা শাজেল তৌবগী অৱাবা অমত্তা মশাদা ফাওদবা য়াই। শাজেল অদু তৌরুবগী মঙোন্দা কান্নবা করিসু ফংখদে। মিনিট ১৫ গী শাজেল অদু অতোপ্পা নিপা অমদা তৌহনবদা য়াম্না অৱাবা শাজেল অমা ওইবা য়াই। পীরিবা মতম অদু শুদনা মহাক শাজেল অদু ৱাবনা হেনজিল্লক্তুনা পাঙথোকপা ঙম্লোই। মরম অসিনা খেন্ন-খেন্নবা ফিটনেস লেভেলগী মতুং ইন্না শাজেল তৌবগী চাংসু লেপকদবনি। মরম অসিদগী এরোবিক্কী শাজেল তৌবগী চাং অসি শাজেল তৌরিবা নুপা অদুগী হার্টকী চাং মতুং ইন্না লেপ্পী। মসিগীদমক নুপা অদুগী মেক্সিম্মম হার্ট রেট খঙদোকপনা খ্বাইদগী লায়বা খোঙথাংনি। মী অমগী মেক্সিম্মম হার্ট রেট খঙদোক্লবা পাম্বে কয়া অমুক লৈবশিংগী মনুংদা ইশাগী চহী অসি ২২০ দগী খায়দোক্লগা মদুদগী তারকপা ফল অদু ইশাগী মেক্সিমম হার্ট রেটনি হায়না লৌনৈ।

ইশাগী চহী ৫০ ওইরবদি মেক্সিমম হার্ট রেট (২২০-৫০) = ১৭০ ওইগনি। শাজেল তৌবা মতমদা মেক্সিম্মম হার্ট রেট অসিদগী হন্থনা চাদা ৬০, ৭০ অমসুং ৮০ ফাওবা পাঙথোকনৈ। চহী ৫০ শুবা অমনা মেক্সিম্মম হার্ট রেটকী চাদা ৯০ ফাওবা পাঙথোক্কে হায়রবদি ১৭০খ০.৭০ = ১১৯ ওইগনি। মরম অসিনা চহী ৫০ শুরবা নুপা অমনা শাজেল অসি তৌবা মতমদা মহাক্কী মিহুলগী চাং অদু মিনিট অমদা ১১৯ ফাওবা হুন্নবা পাঙথোক্কদবনি। হার্টকী লায়না লৈবশিংদদি হান্না দাক্তরগা তানবীগদবনি। (৩) চয়োল অমদা নুমিৎ কয়ানি শাজেল অসি তৌগদবনো হায়বা হান্না য়াৎথোক্কদবনি। হকচাংদা ফেট য়াম্না য়াওবা, হকচাং লুম্বা হন্থবা পাম্বশিংগীদি নুমিৎ মঙাদগী তরুক ফাওবা শাজেল অসি পাঙথোকনৈ। পাঙথোক্কদবা মতমনা মিনিট ২০ দগী ৩০ ফাওবদগী তাবদি য়াদে। (৪) করম্বা মখলগী শাজেল শান্নগদবনো হায়বদি ইশানা চান্নগদবা, লৈফমগা চান্নগদবা, খুদোংচাবা য়েংলগা হীরম অসিদা খঙবা মীওই অমগা তান্নরগা তৌবিগদবনি। এরোবিক্কী ওইনা কান্নবা শাজেলশিংদি খোঙনা কল্লপ নৎত্রগা থুরপ চৎপা, জোগিং তৌবা, তপ্পা শাংনা চেনবা, সাইকল থৌবা, থৌরি চোংবা, ইরোইবা, জগোয় শাবা, অকক্লবা শাজেল মখল খরা খন্দোক্লগা শাজেলশিং অদু মশীং থিরগা নৎত্রগা মতম পীরগা মথং মথং পাঙথোকপনচিংবনি। মসিগীদমক্তা এরোবিক্কীদমক হাংলিবা জিমশিংদা চৎপীবনা কান্নবা ফংগনি। ●

স্কুল ফগৎহনসি মিসন : লাইরিক তম্ফম কাদা মল্টিমিদিয়া - ৩

- খাঙেম্বম প্রোমিলা -

ষ্টেম (STEM) এদ্যুকেসন অসি ইলিমেন্টরিগী থাক্তগী হৌনা স্কুলশিংদা হাপচিনবনা মহৈরোয়শিংগী পুন্সিদা কয়া য়াম্না কান্নবা পীগদগে, লমদম অসিগী থবক ফংদ্রিবা নহারোলশিংদা কয়াম চাউবা মতেং পীবা ঙমগদগে অমদি ওজাশিংদা করি মগুন চেনগদগে হায়বগী মতাংদা চাউরাকপা ৱাফম খরদি পঞ্জখ্রে। ষ্টেম এদ্যুকেসনগী থাক্তুমক য়ৌবা ঙমদ্রগসু মণিপুরদা লৈরিবা অখন্নবা স্কুল খরদদি চহী ৩/৪গী মমাঙদগী স্মার্ট ক্লাস হাপচিনখ্রে। স্মার্ট ক্লাসনা মহৈরোয়শিংগী পূক্নিং হেন্না চিংশিনবা ঙম্লি। হোংলক্লিবা এদ্যুকেসন সিষ্টেম, টেক্নোলোজি অমসুং মেথোদোলোজিগা চুশিন্নবা স্কুল ফগৎহনসি মিসন্দা মল্টিমিদিয়া হুন্দোক্লম্বা য়ারোই।

মশীং য়াম্না মহৈরোয় কয়া চহী খুদিংগী লেপ্পা লৈতনা ইংলিস তম্বগী চাং হেনগৎলক্লি। কোলেজ তম্লিঙৈ মতমদা হেন্না মায় পাক্লবা মহৈরোয়শিংনা লোলগী বিজ্ঞান হেন্না ফংনবা/খঙনবা হোৎনবখক্তা নত্তনা মহৈ তম্লিঙৈ মনুংদা মখোয়গী হৈশিংবা অমসুং মখোয়না তৌরিবা থবক্তুদা খূৎলোইবা হেনগৎহনগনি। মহৈরোয়শিংদুনা তৌরিবা থবক্তুদা খূৎলোইবা হেনগৎহনবা হায়বসিদা মখোয়না তম্লিবা লাইরিকশিংদুদগী লৌশিং হেনগৎহনবা, ইবগী হৈশিংবগা লোয়ননা ইংলিসকী খোন্থোক শেংবা অমসুং লোল শেংনা ঙাঙবগী চাংসু হেনগৎহল্লি। মসিনা মহৈরোয়শিংদুগী একাদেমিক্তা মথৌ তাবশিংদু ফংহনবদা য়াম্না চাউনা মতেং পাংবা ঙমগনি। ফগনি খনবা অনৌবা সিষ্টেম অমবু মপূং ফানা শীজিন্নবা হৈত্রবা অমসুং শীজিন্নবগী মওং খঙদ্রগদি করিগুম্বা হীরম অমত্তদা সিষ্টেমগী চন্নফম লৈরোই। খুদম অমত্তং পনবা তারগদি - ইন্দোনেসিয়াদা জুনিয়র হায় স্কুলগী থাক্তা মহৈ তম্লিবা মহৈরোয়শিংদগী হৌরগা স্কুলশিংদা ইংলিস তম্বী। অদুবু করিগুম্বা মরম অমনা ইংলিস তম্লিবা মহৈরোয় অয়াম্বনা করম্না ইংলিস ঙাঙগদগে অমসুং ইগদগে হায়বদুদি খঙলমদে। হীরম অসিগী মতাংদা অশোয়বশিং খঙদোক্লবা থিজিল্লিবা অখঙ অহৈশিংগী মত মতুংইন্না - করিক্যুলম শেমদোকপা, লাইরিক তম্বদা চংলিবা টেক্সবুকশিং অমসুং তন্বীবগী নমুনা - মওং পূম্নমক হোংদোকপা মথৌ তাই হায়বসিনি।

লাইরিক-লাইশুগী লম্‌সিদা মহৈরোয়শিংগী ফীভম ফগৎনবগীদমক ক্লাসরুমদা লাইরিক তন্বী-তাকপীবগী লম্‌সিদা খুমাঙ চাওশিনবা ঙম্নবগীদমক মল্টিমিদিয়াগী টেক্নোলোজিসি শীজিন্নবা হায়বসি হৌজিক্কী মতমদা য়াম্নমক তঙাইফদবা অমনি। ক্লাসরুমদা মল্টিমিদিয়া শীজিন্নবসিনা মহৈরোয়শিং অদুনা শীজিন্নরিবা মখল-মখলগী টেক্সবুক্তগী ফংলকপা লৌশিং অমদি মহৈরোয় অমগা-অমগগী মরক্তা তাথোক-তাশিন তৌনবগী খুদোংচাবদু শোয়দনমক ফংহনগনি। মল্টিমিদিয়া হায়বসিদা - নমথোক্লবা লাইরিকশিং, ফিল্ম, ভিদিও, রেদিও, কম্প্যুটর অমসুং ইন্টরনেটকী খুদোংচাবসি রিছোর্স মেটরিএল ওইনা মহৈরোয়শিংদা ফংহনগদৌরিবনি।

মমাঙঙৈদগী চৎনরক্লবা লাইরিক তন্বী-তাকপীবগী মওংগা মল্টিমিদিয়াগী টেক্নোলোজিনা ক্লাসরুমদা চঙশিল্লকপসিগা করিদা খেন্নরিবা নৈনবসু য়াম্না নুংঙাইগনি। মমাঙঙৈদগী ঙসি ফাওবা চৎনদুনা লাক্লিবা ক্লাসরুমগী মওংসিদা ওজাশিংনা মহৈরোয়শিংগী মমাঙদা লেপ্তুনা মখোয়না তাক্লিবা পাড়াদুগী মরমদা খরা শন্দোক্লা হায়বা, তৌগদবা, তৌরোইদবগী পাউতাক পীবনি। মখোয়না ব্লেকবোর্দ মমাঙদা লেপ্তুনা চোক অমা পায়রগা ব্লেকবোর্দতা ইবা অসিনি। টেক্নোলোজি চাওখৎলকপগা লোয়ননা মমাঙঙৈদগী চৎনদুনা লাক্লবা লাইরিক তন্বী তাকপীবগী মওংসি মতমসিগা চুশিন্ননা হোংদোকপা মথৌ তাদ্রিব্রা? মল্টিমিদিয়াবু ক্লাসরুমদা শীজিন্নবদা য়ানীংদবা করি লৈবগে? মল্টিমিদিয়া শীজিন্নবসিনা ওজাশিংনা তন্বী-তাকপীরিবা মখোয়গী অখন্নবা পাড়াদুদা মহৈরোয়শিংনা হেন্না খঙনীংবগী থৌরাংবা, হরাও-নুংঙাইবা হেনগৎহনগনি। ক্লাসরুমদা থারিবা ফালগী খুথাসিদসু খেন্নবা উরি। মল্টিমিদিয়াবু লাইরিক তন্বী-তাকপীবগী টেক্নোলোজি অমা শীজিন্নরিবা ক্লাসরুমদদি - মহৈরোয়শিংগী ফম্ফমদু লৈরিবা কাগী মওংগী মতুংইন্না অমদি খুদোংচাবা-চাদবগী মতুংইন্না হোংদোক-হোংজিন তৌবসু য়াই।

ক্লাসরুম মনুংদা মহৈরোয়শিংদুনা মথৌ তাবা রিছোর্স মেটরিএলশিংদু ফংবা ঙমই অমসুং মসিনা মহৈরোয়শিং অদুবু লাইরিক লাইশু পাবা, তম্বদা হেন্না নুংঙাইবা ফাওহল্লি। মহৈরোয়শিং অদুনা নুংঙাইরবা চৌক্রিদা ফমদুনা অপাকপা টেবলদা লাইরিক থমদুনা পাবা অমসুং মরাং কায়না চাউরবা কাদুদা মনীং তৌনা মহৈরোয় অমগা অমগা খন্নবগী খুদোংচাবসু ফংলি। য়াম্না শম্না হায়রবদা লাইরিক তন্বী-তাকপীবগী ষ্টেসন্দু মখোয়গী মমাঙদা নৎত্রগা নাকলদা য়াম্না নক্লা লৈরে হায়বা তারে। মল্টিমিদিয়া হায়বদি নমথোক্লবা টেক্স, ফিল্ম অমসুং ইন্টরনেট শীজিন্নবসিনা মহৈরোয়শিংদা লোলগী বিজ্ঞান অমসুং লৌশিং য়াম্না হেনগৎহনবা অমদি খঙহনবা ঙমই। মহৈরোয়শিং অদুনা থৱায়না তাজবা-পামজবা মল্টিমিদিয়াদা য়াওরিবা টেক্স অমা খন্দুনা মখোয় মশেল অমগা অমগা তাথোক তাশিন তৌবসিনা মহৈরোয়শিং অদুগী একাদেমিক ভোকেবুল্লরি হায়বদি লোল অমগী লৈজরিবা ৱাহৈ মশীং হেন্না খঙবা অমদি লোলগী মশক-মশং শেম্বা ঙম্বা, খঙবা হেনগৎহল্লি। মল্টিমিদিয়াগী মনুংদা য়াওরিবা নমথোক্লবা টেক্স, ফিল্ম অমসুং ইন্টরনেটপু লাইরিক লাইশু নৈনবগী মচাক অমা ওইনা শীজিন্নবসিনা মহৈরোয়শিংদা লাইরিক-লাইশুগী ঈ-পাউগী খুদোংচাবা ফংহনবখক নত্তনা মখোয়গী ৱাখলনা শাগৎচরম্বা পূম্নমক থবক ওইনা পাঙথোকপদসু অচৌবা মতেং ওইরি অমসুং মখোয়না নৈনরিবা লোল অমসুং হীরমদুগী মতাংদা মচা তানা কূপ্না খঙবদসু হেন্না মতেং পাংলি। য়াম্না শম্না হায়রবদা মল্টিমিদিয়াবু ক্লাসরুমদা শীজিন্নবসিনা মহৈরোয়শিংনা হীরম খুদিংমক্কী ওইবা লৌশিং মপূং ফানা ফংবা ঙম্লি।

মতৌ অসুম্না মহৈরোয়শিংনা হীরম খুদিংমক্কী লৌশিং হেনগৎহনবগা লোয়ননা লোল অমসুং অরুবা খোরিরোল শীজিন্নবগী খূৎলোয়বা, হৈশিংবা হেনগৎহল্লি। ক্লাসরুমদা মল্টিমিদিয়াগী কান্নবা কয়াসিনা হীরম কয়াদা মহৈরোয়শিংবু অচৌবা ঙাক্লৌ অমা পীরগসু মহৈ তম্বা মতমদা টেক্নোলোজি অসিনা পীরিবা ফত্তবা কয়াবুসু খঙদোকপদি চংই। মল্টিমিদিয়াগী সোফ্টৱায়রসিনা মহৈরোয়শিংদা অকক্লবা হীরম অমগী শিন্থা পীদুনা নৈনরিবা হীরমদুগী ইবদা খূৎলোইবা, হৈশিংবা হেনগৎহল্লি। মহৈরোয়শিংনা প্রোগ্রাম অদুবু শীজিন্নদুনা মালেমগী ওইবা লাইরিক তন্বী-তাকপীবগী মওংসু মমিৎমক্লা উবা ফংজরে।

ঙসিদি কম্প্যুটর হায়বসি মীপুম খুদিংমক্লা খঙনরবস্ মমাঙৈঙেদগী মতমদগী চৎনদুনা লাক্লবা লাইরিক মতম্বীগী মওং হোংদ্রিবা স্কুলশিংদা মহৈ তম্লিবা মহৈরোয়শিংনা মখোয়গী ওজানা ব্লেকবোর্দ মমাঙদা চোক অমা পায়রগা লেপ্পদুদগী হেন্না থোইদোকপা অহেনবা উবা ফংদ্রি। অদুবু মল্টিমিদিয়াগী খুদোংচাবা ফংলবা মহৈরোয়শিংনদি মল্টিমিদিয়াগী খূথাংদা ইবা-পাবা ঙম্বখক নত্তনা ঈশৈ তাবা, ভিদিও, হাইপরটেক্স অমসুং ইন্টরনেট কম্যুনিকেসনগী খুদোংচাবসু ফংলি। অসিগুম্বা টেক্নোলোজি শীজিন্নবসিনা মহৈরোয়শিংগী তৌবা ঙম্বা মতিক-ময়াই হেনগৎহল্লি। অদুগা অমরোমদা প্রিন্ট টেক্সশিং অসি খঙবদা য়াম্না লূনা থোকই। অদুবু পিকচর নৎত্রগা স্লাইদ শো শীজিন্নবসিনা প্রিন্ট টেক্সকী অরুবশিংদু মহৈরোয়শিংনা য়াম্না লায়না খঙবা ঙমই। মল্টিমিদিয়াগী ক্লাসরুমদদি মহৈরোয়শিংনা খনগৎলবা ভিদিও নোবেলশিং য়েংবগী খুদোংচাবসু ফংই। ভিদিও অদু য়েংলবা মতুংদা ভিদিওদুদা য়েংখিবা অখন্নবা হীরমদুগী মতাংদা মহৈরোয়শিংগী মরক্তা অমগা অমগা ৱাহংহনবা, ৱাহংশিংদুগী পাউখুম পীহনবা অমসুং ব্রেনস্ত্রোমিংগী কাঙলূপ খাইদোকপগী থবকসু পাঙথোক্তুনা মহৈগী থাক হেনগৎহনবা অসিনি। তেনশিন্না হায়রবদা মল্টিমিদিয়া ক্লাসরুমদা হাপচিনবসিনা মহৈরোয়শিংগী হৈশিংবা, তৌবা ঙম্বা মতিক-ময়াই শিংথাবা য়ানা হেনগৎলি।

পূম্নমকসি অসুম নৈনরুরবা তুংদা হায়নীংলিবদি - মল্টিমিদিয়া ক্লাসরুমদা শীজিন্নবসিনা মহৈরোয়শিংগী থম্মোয়দা ক্লাস হৌহন্নীংবগী ঙাইঙমদবা, থৌরাংবদু ফাওহল্লি; কম্প্যুটরগী কাদা ঙন্তানা চঙদুনা ইন্টরনেট হাংদুনা মখোয় মশামক্কী অপাম্বা হীরমশিং থিনীংবগী ৱাখলসু ফাওহল্লি। অদুগা অমরোমদা মল্টিমিদিয়াগী টেক্নোলোজিসিনা ওজাশিংনা মহৈরোয়শিংবু মতৌ করম্না লাইরিক তাক্কদগে হায়বগী ৱাখল্লোনগা পূনশিন্নরগা লাইরিক তাকপী-তন্বীবগী অনৌবা নমুনা, মেথোদ অমা নৌনা শেমদুনা ওজাশিংনা মহৈরোয়শিংবু মায় পাক্লা লাইরিক তাকপা ঙমই। অফবা তুংলমচৎ শেমগৎনবগীদমক ওজা অমদি মহৈরোয়শিংনা পুন্সিগী ওইনা লেপ্পা লৈতনা তম্বা লেপ্পোইদবনি। ঙসি তৌরিবা থবক অমদি পুন্সি মহিং অসিনা তুংদা ওইরক্কদবা ফীভম লেপথোকপা ঙম্বগুম ঙসিগী এদ্যুকেসন সিষ্টেম অসিনা তুংদা ওইরক্কদবা এদ্যুকেসনগী থাক লেপকদৌরিবনি। মগুন লৈবা ওজাশিং, স্কুলগী ইনফ্রাষ্ট্রকচর অমসুং এদ্যুকেসন সিষ্টেমনা মগুন লৈবা অফবা মহৈরোয়শিং পুথোক্তুনা অফবা খুন্নাই অমা শেমগদৌরিবনি হায়বসি পূম্নমক্লা কাউফম থোক্তে। মপান লমগী অফবা স্কুল উরুরগা অমদি পামজবদগী লমসিগী লৈহাওদা লৈজরিবা স্কুল ৬০ খনগৎতুনা স্কুল ফগৎহনসিগী থৌরম পাঙথোকখিবা পূম্নমক্লা তরাম্না ওকফম থোকই। অদুবু গান্ধি নিতি পামজৈ হায়দুনা ঐগী ইচাগী মিং 'গান্ধি' থোনবগুম্বদি তাহনগুমসি। খনগৎলবা স্কুল ৬০গী ফীভম অমসুং কাশিংদু করম্বা ফীভমদা লৈরিবগে হায়বগী ৱাহংসিমত্তংদি হংবীরমখো। স্মার্ট ক্লাস তোকখিসি, কম্প্যুটর অমখক্তং খিনবা য়াবা কা য়াওরিব্রা? ●

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