ধারা শন্দোকপদা অচৌবা থৌদাং লৌরিবা -মিনরেলশিং

ডাঃ সরাংথেম জেম্মারাণী

মিনরেল ৱাৎপনা শা-ষণদা ওইহল্লকপা শক্তম

মিনরেলশিংসি ঐখোয় মীওইবদা নত্তনা শা-ষণ খুদিংমক্তা মশাগী শাহৌ ফনবা অমদি ধারা শন্দোকপদা য়াম্না চাউনা মতেং পাঙলি। শা-ষণদা চাং নাইনা মিনরেল পীজবীরগদি অনা অয়েক কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙমহল্লি। শা-ষণদা মিনরেল খুদিংমক্তা (আইরন নত্তনা) মখোয়গী মচা শেন্বদা নৎত্রগা মচাশিং মশা মউ ফনা পোকপদা য়াম্না চাউনা মতেং পাঙই। হায়রিবা মিনরেলশিং মশাদা ৱাৎলগদি মিনরেল ইমবেলেন্স লাক্তুনা মচা ওইবগী চাং য়াম্না নেমহল্লি। **মিনরেল ৱাৎতুনা ধারা শন্দোকপা ঙমদবগী লায়না লায়ওং খরা**

ক) কেলসিয়ম ৱাৎপা ঃ

শঙ্গোম থোকপী ষণবীদা কেলসিয়মসি য়াম্না মরু ওই। কেলসিয়ম পীজবনা শরু শয়াংগী মপাঙ্গল কনখৎহনবতা নত্তনা শঙ্গোম থোকপগী চাং য়াম্না হেনগৎহল্লি। গর্ভ পুরকপা ময়ায় ওইরকপদগী লোইরমদাই ফাওবগী মতমদা কেলসিয়মগী চাংসি হান্নদগী চাদা ২২ গী চাংদগী হেন্না পীজবীগদবনি। করিগুম্বা ৱাৎনা পীজবিরগদি মচা পোকপা ঙমদবা, নাওফম তারক্তবা, অঙাংখাও নান্থরকপা, শঙ্গোম থোকপগী চাং হন্থরকপা অমদি মিল্ক-ফিভরগী লায়না লাকই। মিল্ক ফিভরগী লায়ওংদি মশাগী বোদিগী টেম্পরেচর অসি নোর্মেল (৩০° সেলসিয়স) দগী হন্থরকই, মশা শোল্লক্কনি, চানিং থক্লিংবা ফাওরক্লোই, চুম্না লেপ্পা ঙমদদুনা কুল্লগা মকোক্না মশাগী ওইরোমদা ওনশিন্দুনা লৈবা উগনি। মসিগী মতুংদা হার্ট ফেল্লর ওইদুনা শিবা ফাওবা য়াওই।

খ) ফোসফরস ৱাৎপা ঃ

ফোসফরসসি শঙ্গোম হেন্না থোক্লবগীদমক দরকার য়াম্না লৈ। শঙ্গোম থোকপী ষণ গর্ভপুবা মতমদসু ফোসফরস পীজবগী চাংসি হান্নদগী চাদা ১২ গী চাং হেনগৎনা পীজবিগনি। করিগুম্বা ফোসফরসসি ৱাৎনা পীজবা তারগদি পুবটি লাকপগী মতম শাংদোকই, চানীং থক্লিংবা ৱাৎলি, মচা ওইবগী চাং য়াম্না হন্থে। মসিদসু নত্তনা শঙ্গোম থোকপগী চাং য়াম্না হন্থে।

গ) পোটাসিয়ম ৱাৎপা ঃ

মিল্ক ফিভরনা ওইহল্লকপা শক্তম অমা

পোটাসিয়মগী চাং ৱাৎনা পীজরগদি পুবটি লাকপগী মতম শাংদোকই। মচা লৌবা য়াবগী মতমসু শাংদোকই। মচা লৌবা তারগসু মচা ওইবা ঙমদে, মরুম/ওভুলেসনগী মতম হন্থরকই, করিগুম্বা মতমদসু হীট লাকপা ঙমদবগী চাংসু য়াম্না ৱাংই।

ঘ) সোদিয়ম ক্লোরাইদ ৱাৎপা ঃ

থুমসি মতম চুপ্পদা পীজবিগদবনি। মচীঞ্জাক্তা থুম হাপ্লগা পীজবনা চাবগী চাং য়াম্না হেনহল্লি অমদি মহাও লৈনা চাবা ঙমহল্লি। করিগুম্বা থুম ৱাৎলগদি ডাইজেষ্টিব ট্রেক্টতা সুগর অমদি প্রোটিন চুপশিনবগী চাং হন্থে। মসিদসু নত্তনা মচা ওইবগী চাংসু য়াম্না হন্থে।

ঙ) আইওদিন ৱাৎপা ঃ

আইওদিনসি থাইরোইদ হোর্মোনগী কম্পোনেন্ট অমনি। থাদোকপা ষণদা আইওদিন ৱাৎপগী লায়না লায়ওং কয়া থেংনগল্লি। আইওদিন ৱাৎলগদি হীট লাকপগী মওং মতৌ উৎথোকপা ঙমদে। মচা লৌখ্রগসু য়াম্না ঙন্না মচা কায়। মচা শিনা পোকই, মচা ওইবা ঙমদে। মতম শাংনা গর্ভ পুবা অসিনচিংবা কয়া অসি থেংনৈ।

চ) সেলিনিয়ম ৱাৎপা ঃ

সেলিনিয়ম অসি য়াম্না মরুওইবা এঞ্জাইম সিষ্টেমগী কম্পোনেন্ট অমনি। মসিনা ভিটামিন ঈগা পুনশিন্নদুনা টিশ্যু দেমেস তৌবদগী কনবা ঙম্মী। সেলিনিয়ম ৱাৎলগদি মচা ওইবা ঙমদবা, নাওফম তাদবা, মচা ঙন্না অমদি অশোনবা পোকপা, য়াম্না তোয়না মচা কায়বা থেংনৈ।

ছ) মেঙ্গানিজ ৱাৎপা ঃ

গর্ভ পুরবী ষণবীদদি মেঙ্গানিজগী চাংসি হান্না পীজবদগী চাদা ৩০ হেন্না পীজবা দরকার লৈ। মেঙ্গানিজ ৱাৎলগদি হীট লাকপগী মওং মতৌ উৎলক্তে। মচা ওইবগী চাং য়াম্না নেম্মী। করিগুম্বা মতমদসু মচা লৌখ্রগসু মচা কায়বগী চাং য়াম্না ৱাংই। পোল্লকপা ষণনাওগী অরুম্বসু হন্থে অমদি য়াম্না শোন্না পোকই।

জিঙ্ক ৱাৎপনা ওইহল্লকপা শক্তম অমা

জ) জিঙ্ক ৱাৎপা ঃ

জিঙ্কনা প্রোটিন সিন্থেসিসতা য়াম্না চাউনা মতেং পাঙই। মসিনা মচা ওইবগী চাং য়াম্না ৱাংহল্লি। মচা পোল্লবা তুংদসু রিপ্রদক্টিব ফঙ্কসনসু য়াম্না থুনা নোর্মেল লাকহনবা ঙমহল্লি। জিঙ্ক ৱাৎলগদি স্পর্ম পুথোকপগী চাং য়াম্না হন্থে। পুবটিগী মতম শাংদোকই। পোল্লকপা মচাসু শোইনাইনা (দিফোর্ম) পোকপসু য়াওই।

ঝ) কোপ্পর ৱাৎপা ঃ

কোপ্পর ৱাৎলগদি মচা ওইরগসু ঙন্না মচা কায়রকই, নাওফম তাবা ঙমদে। হীট লাক্লগা মচা লৌরগসু মচা ওইবা ঙমদে, পুবটি লাকপগী মতম শাংদোকই। ষণ লাবদদি লিবিডো অমদি সিমেন ক্কালিটি হন্থহল্লি।

ঞ) কোবাল্ট ৱাৎপা ঃ

কোবাল্টকী চাং হন্থরগদি মচা লৌখ্রগসু য়াম্না ঙন্না মচা কাই। পুবটিগী মতম শাংদোকই। ওভরিগী ফঙ্কসন হন্থহল্লি অমদি হীট লাকপগী মওং মতৌ উথোক্তবা (সাইলেন্ট হীট) কয়া অমা থেংনগনি।

ট) ক্রোমিয়ম ৱাৎপা ঃ

ক্রোমিয়মগী চাং হন্থরগদি ফিসিওলোজিকেল ষ্ট্রেস ময়াম লাক্তুনা হ্যুমোরেল ইম্ম্যুন রেস্পোন্স হন্থরকই। মসিদসু নত্তনা রিপ্রদক্টিব পার্ফোমেন্স হন্থরকই।

মরম অসিনা ঐখোয়না মিনরেল পীজবগী ৱাখলসি মতম পূম্বদা থমসি, হেন্না শঙ্গোম থোক্লবা পোল্লক্কদবা মচাশিংদু তেক্তা কায়দনা অমদি মশা মউ ফনা থম্নবা হোৎনমিন্নসি।

লৌমীশিংনা বৈগ্যানিক ওইবা মওংদা থবক পায়খৎতবা

(লৌউ-শিংউবা, মনা-মশিং থাবা, শা-ঙা য়োকপা অমদি মখোয়শিং অসিগা মরী লৈনবা শিনফমশিং পায়খৎলিবা মীওইশিংনা বৈগ্যানিক ওইবা মওংদা থবক পায়খৎতবগী মরুওইবা মরম খরা)

ডাঃ য়ূম্নাম বেদজিৎ সিংহ

ঐখোয়গী লৈবাক ইন্দিয়াদা লৈরিবা লৌমী অয়াম্বনা বৈগ্যানিক ওইবা মওংদা পায়খৎতে। লৌউ-শিংউবগা মরী লৈনবা অৱাংবা থাক্কী মহৈ লোইশঙশিংনা পুথোরকপা বৈগ্যানিক ওইবা থৌওং কয়া লৌমীশিংনা মপূং ফানা শীজিন্নদনা লৈরি। বৈগ্যানিক কয়ানা মতম কয়া চঙনা শেল চঙনা অমদি পাঙ্গল লৌশিং কয়া শীজিন্নদুনা অফবা থৌওং কয়া লেপ্তুনা পুথোরক্লি। হায়রিবা থৌওংশিং অসি লৌমীশিংনা খরমখৈদি শীজিন্নরগা মপূং ফানা শীজিন্নদ্রি। ইন্দিয়া লৈঙাক্লসু বৈগ্যানিকশিংনা পুথোল্লিবা অফবা থৌওংশিং অসি লৌমীশিংদা য়ৌহন্ননবা কন্না হোৎনরি। তৌইগুম্বসুং মপূং ফানা য়ৌহনবদি ঙমদ্রি।

ইকায়খুম্নবদা মতিক চারবা ইন্দিয়াগী প্রাইম মিনিষ্টর মিং ওইনা পল্লবদা শ্রী নরেন্দ্র মোদিগী লিচিং মখাদা ইন্দিয়াগী লৌমীশিংগী ইনকম অসি কুমজা ২০২২ ফাওবগী মনুংদা হান্না লৈরল্লিবা ইনকম অদুগী শরুক অনী ওইহনগদবনি হায়বগী পান্দম মখাদসু অকনবা খোঙজং চঙশিল্লি।

লৌমীশিংনা লৌউ-শিংউবগা মরী লৈনবা অফবা থৌওংশিং মপূং ফানা পায়খৎতবগী মরম খরা থমজগে:-

(১) অফবা মরু ফংদবা - অফবা মখলগী মরু ফংদবনা মরম ওইদুনা লৌমীশিংনা অফবা থৌওং কয়া পায়খৎপদা খুদোংচাদবা অমা ওইরি।

(২) শেন্থং ফংদবগী অৱাবা - শেল য়াম্না লৈজদবা লৌমীশিংনা অফবা থৌওং কয়া পায়খৎপদা লৈঙাক্কী মায়কৈদগী শেন্থং ফংদবনা মরম ওইদুনা অৱাবা কয়া থেংনরি।

(৩) লৌউ-শিংউবগী থবক অসিনা মপূং ওইবা শিনফম ওইনা খন্নদবা - লৌমী কয়ানা লৌউ-শিংউবগী শিনফম অসি মখোয়গী মপূং ওইবা শিনফম ওইনা খন্নদবা মরম্না অফবা থৌওং কয়া মপূং ফানা পাঙথোকপদা খুদোংচাদবা অমা ওইরি।

(৪) শা-ঙা অমদি অতোপ্পা জীবশিংগী মচিঞ্জাক অসি অহোংবা মমলদা ফংদবা- হায়রিবা মচিঞ্জাকশিং অসি অহোংবা মমলদা মরাং কায়না ফংদবা মরম্না শেল লৈজদবা লৌমী কয়ানা অফবা থৌওং কয়া পায়খৎপদা খুদোংচাদবা কয়া থোক্লি।

(৫) অফবা থৌওং কয়া অসিবু শন্দোক্লিবা মীওইশিংগা থেংনবগী খুদোংচাবা ৱাৎপা - লৌউ-শিংউবগী থবক তৌরিবা মীওইশিং অসি থবক্তা শুদুনা লৈবা মরম্না অফবা থৌওং কয়াবু শন্দোক্লিবা মীওইশিংগা থেংনবগী খুদোংচাবা ৱাৎপা মরম্না অফবা থৌওংশিংগী লৌশিং অসি তশেংনা থবক শুজরিবা মীওইশিংদা য়ৌবা ঙমদবনা মরম ওইদুনা লৌমীশিং অসিনা হায়রিবা থৌওংশিং অসি পায়খৎপদা খুদোংচাবদা কয়া মায়োক্লরি।

(৬) লৈবাক লৈহাউ অমদি ঈশিংগী মগুণশিং য়েংনবগী খুদোংচাবা ফংদবা - লৈবাক-লৈহাউ অমদি ঈশিংগী মগুণশিং খঙদবনা মরম ওইদুনা মফম অদুগা চানগদবা পোৎশকশিং থাবা অমদি য়োকপদা খুদোংচাবদা কয়া মায়োক্লরি।

(৭) মফম অমদি মতমগা চপ চানবা লৌউ পথাপ খঙদবা - করিগুম্বা অকক্লবা মফম অমদি মতমগী মতুং ইন্না মফম অদুদা চানবা থৌওং কয়া লৌমীশিংনা খঙদবা মরম্না অফবা মখলগী থৌওং কয়া পায়খৎপদা খুদোংচাবদা কয়া মায়োক্লরি।

মথক্তা পনখ্রিবা মরমশিং অসি নৈনবীদুনা ইন্দিয়াদা লৈরিবা লৌমীশিং অসিনা অফবা মখলগী লৌউ পথাপ অমদি মসিগা মরী লৈনবা থৌওংশিংবু করি মরমগী মপূং ফানা পায়খৎত্রিবনো হায়বদু খঙদোকমিন্নরবা মতুংদা লৌমীশিং অমদি লৈঙাক্কী লোইশঙশিংগা লৈনরিবা মরী ফগৎহন্দুনা লৌউ-শিংউবগা মরী লৈনবা অফবা থৌওংশিং অসি মপূং ফানা পাঙথোকমিন্নবগীদমক লৈঙাক্কী লোইশঙশিং অমদি লৌমী ইচিন ইনাওশিং খূৎশম্ননা চৎমিন্নরবা মতমদতা মায় পাকপা ঙমগনি।

লৌমীশিং অমদি লৌউ-শিংউবগা মরী লৈনবা অফবা থৌওংশিং অসিবু শন্দোক্লিবা মীওইশিংগা থেংনবদা খুদোংচাদবা লৈতনবা লৈঙাক্কী মীওইশিংনা মথক্তা পনঞ্জখ্রিবা মরমশিং অসি নৈনবীদুনা লৈঙাক্কী থৌরাং কয়া তৌবদা শীজিন্নবিরবদি ইন্দিয়াদা লৈরিবা লৌমীশিংনা অফবা থৌওং কয়া মপূং ফানা পায়খৎহনবদা অচৌবা থৌদাং লৌগনি। অসুম্না অফবা থৌওং কয়া পায়খৎতুনা ৱাত্ত-পাদবা লৈবাক অমা ওইহন্নবা হোৎনমিন্নরসি। মতাং অসিদা লৈঙাক্কী মীওইশিং অমদি অফবা থৌওং কয়াবু শন্দোকপদা শরুক য়ারিবা মীওইশিংগী পূক্নিংসু চিংশিঞ্জনীংই।

এদিটরদা থারকপা ৱাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাউ, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

কোলেজ প্রিন্সিপাল

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

চহী কয়া কয়াগী মমাঙদগী হাংদুনা লাক্লবা কোলেজ লাইব্রেরিয়ান ২৫গী ৱাফমদি নোংমতসু খন্নবীদ্রবসু এম পি এস সীনা থোকপা নোটিশকী মতুং ইন্না কোলেজ প্রিন্সিপাল ২৫ লৌগনি হায়খিবদুগী মতুং ইন্না কুমজা ২০১৭কী নবেম্বর ২৪দা প্রিন্সিপাল ১৪ খনবগী রিজল্ট লাউথোকপীখি। লাক্লিবা ৱাফমদি হৌজিক খল্লিবা প্রিন্সিপাল খরসিদা ত্রাইবেল অমত্তা য়াওদে হায়বসিনি। এম পি এস সীগী সেলেক্সন প্রোসেস অসি চৎনবা য়ারোই হায়না অটসুম্না লাউথোকখিবা লৈখ্রে। প্রিন্সিপাল পূন্না ২৫ লৌগদবনা হায়দোরক্কদবসু ৱাৎলিবনিনা লৈঙাক্লা লৌখৎকদবা থৌরাং অদু ঐখোয় পূন্না য়েংমীন্নখিবা তারি। অদুবু মখা তানা নৈনবা য়াবা ৱাফমদি জেনরেল, এস টি/এস সী, ও বি সীগী ৱাফম নত্তবদা ওজা ওইখ্রবা মতুংদা লাইরিক্তি কয়া পানীংদবা, অনৌ-অনৌবা কয়া থিজিন্দুনা নৈনবদি কয়া তৌনীংদবা, খুন্নাইদা অমদি মাগী মাগী সবজেক্টতুদা একাদেমিক কন্ত্রিব্যুসন্নচিংবদি কয়া তৌদবা তলবতং ঙাইদুনা ক্লাস খরা অদুক লৌদুনা লৈরগা থবক তৌরকপা চহী য়াল্লে, প্রমোসন কারগে, প্রিন্সিপাল ওইগে হায়রক্লবদি মীনসু-লাইনসু য়ারক্লোইদ্রা হায়না খল্লি। লৈবাক অসিগী হায়র এদ্যুকেসন অসি ক্কালিটি লৈবা ষ্টেন্দার্দ ৱাংবা ওইননবা হায়দুনা য়ু জি সীনা শেমখিবা এ পি আইগী শুফম থোকপা পোইন্ট অদু য়ৌবা ঙম্ননবা হোৎতি হোৎনজনীংদ্রগা করম্না অদুক চাউবা রেসপোন্সিবিলিটি পুগদৌরিবা প্রিন্সিপালগী ফম পুবা ঙমগদৌরিবনো? করম্না ওজা ওইনা চঙবীরিবনো? অহানবগী থবক চঙবা মতমদদি কোটা সিষ্টেম লৈবগী ফবনি। একাদেমিক এক্সর্সাইজশিং তৌনরকপদদি কোটাগী ৱাফমসি কয়া খন্নদবা ফগনি, ক্কালিটি অমা ঙাক্লনবা। থবক ফনা চিল্লবসু য়ু জি সীনা হায়রিবা গাইদলাইন অদুদি ঙাক্তবা য়ারোই। অদুগীবু তলব য়াম্না চাউনা চাউনা পীরিবা ওইরমগনি। মতম লৈরিঙৈদা থেসিস ইবা ঙম্ননবা হোৎনদ্রবা, য়ু জি সীগী রিছার্স প্রোজেক্ট তৌবা ঙমদ্রবা, নেসনল এন্দ ইন্টরনেসনল লেভেলগী সেমিনারদা রিছার্স পেপর পুথোকপা ঙমদ্রবা, য়ু জি সীনা য়াবা জর্নেলদা রিছার্স আর্টিকল ফোংবা ঙমদ্রবা, মশাগী ফিল্ডদুদা আই এস বি এন য়াওবা লাইরিক ফোঙদোকপা ঙমদ্রবা ওজাদুবু করম্বা মখলগী ওজানো হায়বসি মীয়াম্না শোয়দনা হংনরক্কনি। খুল লৈকায়না মরুপ-মপাংশিংনা মশক মুন্না খঙবা অসিগুম্বা ওজা কয়া অমনি ঐখোয়গী খুন্নাইসিদা লৈমিন্নরিবসি। অদুগা মতিক চাই-চাদেসু খন্দনা ভোট লেপ্পগুম্না কোলেজ প্রিন্সিপালগী লমজেলদগা য়াওরম্বসি য়াম্না ঙক্লিংঙাইনি। প্রিন্সিপাল ওইবসিবু অচৌ অচৌবা থিকাগুম্বা য়াম্না ফংবজাৎলা হায়না মায়কৈ কয়াদগী হংনরক্লি। কোলেজশিংদি অয়াম্বনা মমিংতগী ঙাইশিল্লক্লে। মীওইবা খুন্নাইনা তান্নরিবসি মাঙলোমদা চেনখৎপদুনি। য়ু জি সীদা এ পি আইগী পোইন্টদু খরা হন্থহনবীয়ু হায়জবদুনা চাওখৎপা খক পুরকপা ঙল্লোই। দিমোক্রেসি চৎপনীনা হায়নীংবদি হায়বা য়াই অদুবু হায়রিবা ৱাফমদু থবক্তা ওন্থোকপদি হেক্তা য়ারোই লৈবাক্কী ওইবা আইন হায়বা অমদি লৈবনিনা।

অদোমগী - থৌনাওজম রুহিচান্দ