

হুইয়েন লানপাউ

হুমশকৈশা, ওক্টোবৰ ২৬, ২০২২, ইম্ফাল
৪৬শুবা চহী, ২০৭শুবা মশীং

হুইয়েন লানপাউ

হুমশকৈশা, ওক্টোবৰ ২৬, ২০২২, ইম্ফাল
৪৬শুবা চহী, ২০৭শুবা মশীং

মীতৈ/মৈতৈগী এস টি

লৈঙাকী ফিরেপ লৈত্রি হায়বনি

সেদ্যুল্ড ব্ৰাইব দিমান্দ কম্মিটি, মণিপুর (এস টি দি সী এম) না মীতৈ/মৈতৈবু লৈবাকসিগী কস্টিট্যুসনগী সেদ্যুল্ড ব্ৰাইবসকী লিষ্টতা চলহনগদবনি হায়দুনা দিমান্দ তৌৱক্লিবসি কুইরে। চহী ১০ হেঞ্জিল্লক্ৰে। লিশাং শিংনা চঙশিল্লকপদগী হৌজিক্তি এস টি দি সী এমগী খোঙজংদা লূপ কয়ানা শৌগৎনৱক্ৰে। এস টি লিষ্টতা চন্নবগীদমক তঙাইফদনা চঙলিবা মীতৈ/মৈতৈগী এখনোগ্ৰাফিগী য়াওনা ঋাইদগী থেঙবা সোসিও-ইকোনোমিককী ৰিপোর্ট থাগদৌৱিবা মণিপুর লৈঙাক্ৰা ৰিপোর্টিংসি অসিবু থাননবা থৌৱাং তোঁবা-তৌদবগী ৰাফমদি খঙদে। চঙশিল্লক্লিবা খোঙজংসি ফাওবদি মসা-মৱেং ফন্দোৱক্তুনা মপুং-মৱৈ ফাৱক্ৰে হায়বা যাৱে। মপুং ওইনা দেমোক্ৰেটিক ওইবা খোঙজংশিং চঙশিল্লকপগী মখা তৱকপদা হৌজিক এম এল এ/মিনিষ্টৱ অমসুং এম পিশিংগী য়ুমদা থোমজিন্দুনা হকথেনংননা দিমান্দসি তকশিনবা মেমোৱেন্দমশিং মথং-মথং পীশিল্লক্ৰে। মেমোৱেন্দম লৌহৌৱিৰিশিংগী মায়কৈদগীসু মখোয় মশাগী অমসুং মখোয়না যাওৱিবা লৈঙাকী ওইবা অনীংবা অপায়া ফিরেপশিংসু কৱিনো হায়বা ৰাহংশিং হংথ্ৰে, পাউখুমসু পীনৱক্ৰে। অদুবু হৌজিক ফাওবগী ওইনা ঋাইদগী লাইবক ধীৱিৰদি ওক্টোবৰ ২৩, ২০২২ ফাওবদা মিনিষ্টৱ মৱিগী য়ুমদা থোমজিল্লগা মিনিষ্টৱ ওনা হকথেনংনা মেমোৱেন্দমশিং পীশিল্লগা হংথিবা দিমান্দসিগা মৱী লৈনবা ৰাহংশিংগী পাউখুমদি অমগা অমগা অমত্তা মাৱদে। মিনিষ্টৱ অমনা এস টি লিষ্টতা চলহনবগী তঙাইফদনা চঙলিবা/মথৌ তাৱিবা ৱেকমেম্বেসন অসি অসামগী চীফ মিনিষ্টৱ হিমন্ট বিশ্বা সৰ্মনা ৱেকমেম্বে তৌগদবনি হায়দুনা ফোঙদোৱক্ৰে। অতোপ্লা মিনিষ্টৱ অমনদি দিমান্দসিগী মতাংদা মশাগী ওইবা ফিরেপ অমত্তা ফোঙদোকউ হায়বা য়াখিত্ৰে। মীয়ামগী খোঙজংসি অচুহা অশেংবা শোয়দনা মায় পাঙ্কনি হায়বদগী হেন্না মখা তাবা ৰাফম অমত্তা ফোঙদোকউ হায়বা য়াখিত্ৰে। অদুগা ওক্টোবৰ ২৩, ২০২২দা পীশিনিখিবা মেমোৱেন্দম লৌশিনিখিবা মিনিষ্টৱ অমনদি মৱম চাবা দিমান্দনি, য়ান্না মৱু ওই হায়বা ৰাফম ফাওবা ফোঙদোৱক্ৰে। অদুবু মহাকসু দিমান্দসি মীপুম তিংনা খঙনবা/য়ানবা অমসুং পুন্না চঙশিনিম্নিবা পাঙ্কগী ৰাফমদি ফোঙদোৱক্ৰে।

পাউখুমশিং অসিনা তাকপদি ওক্টোবৰ ২৩, ২০২২ ফাওবদি এস টি দি সী এমনা মীয়াম অমসুং লূপশিংগা খুংশম্নদুনা চঙশিল্লক্লিবা খোঙজংসিগী মতাংদা চপ চাবা ফিরেপ অমা লৈত্রি হায়বনি। হোয়, নুমিংসি ফাওবদা মেমোৱেন্দম পীশিনিখিবা মিনিষ্টৱশিংসি হান্না মিনিষ্টৱ ওইৱকপগী এক্সপ্ৰিএস লৈত্রিবা, ইহান-হান্না মিনিষ্টৱ ওইৱকথিবা ওক্তনি। মসিগীসু মখক্তা মখোয়দা দিমান্দসিগা মৱী লৈনবা ৰাফমশিং ফোঙদোক্লবগী অয়াবা (ওথোৱাইজ তোঁবা) লৈৱমদবসু য়াই। অদুবু এস টি দি সী এমনা শিন্দুনা ওক্টোবৰ ১৩, ২০২২দা পাঙথোকখিবা মীয়ামগী মীফল্লা খন্ন-নৈনৱগা দিমান্দসি ফংননবা এম এল এ/মিনিষ্টৱশিংগী য়ুমদা থোমজিল্লগা মেমোৱেন্দমশিং পীশিল্লগনি হায়না মাঙজৌননা লাউথোকপ্তবনিনা লৈঙাকী মায়কৈদগী মফি শেমদুনা শেম শাহৌফম থোক্তৱা? তঙাইফদনা মথৌ তাৱিবা ৱেকমেম্বেসনসি থানিবু হায়ৱবসু থাৱোইবু হায়ৱবসু চপ চানা ওনি-ঈশিংনি হায়বদমদি নাইখ শেংহনফম থোক্তৱা? মসিনা তাকপদি এস টি দি সী এমনা দিমান্দসি তাল্লদুনা চহী ১০গী মমাঙদগী খোঙজং চঙশিল্লক্লগসু হৌজিক ফাওবদা লৈখিবা লৈঙাকশিংদুগী মনাকোংসু হাপখিদি। হৌজিক লৈৱিবা লৈঙাক্লসু হাপজি হায়ববগী ময়েক শেংলবা খুদমনি। মসিদি চুমদে। য়েস নংত্ৰগা নো হায়বসিগী মনুংদা হায়গদবা অমা হায়বা চুমগনি নংত্ৰবদি লূপ ময়াম অমসুং মীয়াম যাওশিল্লক্লবা খোঙজংসিনা হেন্না কনশিল্লক্লবদি মধ্যাইদা থোৱক্লদবশিংদু নোংথক্তা তিল শিংকংলগা মায়দা তাই হায়বগী খৌদৌ তাৱক্লনি। য়ানীংই হায়বা ওমদবা, হায়ৱোইদবা, মৱম চাদবা দিমান্দনি হায়ৱগনা শেংনা হায়ৱো। মীতৈ/মৈতৈনা মণিপুৱগী লম পুন্মক্কী মপু ওইবা ফংদে অমসুং মীশিং হুহুৱক্ৰে হায়ৱগতা যাৱোই হায়বা ওইৱগসু ফোংনা হায়ৱো। দিমান্দ তাল্লবশিংগা হেক্তা মীমাং থোক্তা ৰাফংনথোক্ল বা, লৈখাই তাথোক্লবা চুল্লোইদ্রা? কাওসু কাওদবা, চোঙসু চোঙদবা শগোলগী ফীভদ্দি তৌৱনু।

হুইয়েন লানপাউ লিটৱেৰি কুইজ-৫২

১) “মৈদিঙু চীংখংথোহ্না ৰাজৰ্জি ভাগ্যচন্দ্ৰ” হায়বা লাইৱিক অসি কনানা থোমজিনবনো?

২) “অমংবা নোংলক্কী নোংথাং” হায়বা লাইৱিক অসিগী অইবা কনানো অমসুং কৱন্না মখলগী লাইৱিকনো?

৩) “নিৰ্মলা” হায়বা লাইৱিক অসি ওৱিজিনেল কনানা ইবদগী মণিপুৱীদা কনানা হন্দোকপগে?

৪) “বৱাক তুৱেল তোৰ্বান্দা” হায়বা লাইৱিক অসি মণিপুৱ মপান লমগী অইবা অমগীনি। অইবা অসি কনানো অমসুং লাইৱিক অসি কৱন্না মখলগী লাইৱিকনো?

৫) “বীৱ টেকেন্দ্ৰজিং সিংহ” (১৯৭৩) কৌবা লাইৱিক অসিগী অইবা কনানো?

মখক্তা পীৱিবা ৰাহংশিং অসিগী পাউখুম ওক্টোবৰ ৩০, নোংমাইজিং নুমিংকী অযুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নংত্ৰগা ঈ-মেল hueiyenliteraryquiz@gmail.com সিদা মেল ওইনা থাবীৱকপা য়াগনি। পাউখুম পীৱিৱকপা/থাবীৱকপা মতমদা মিং, লৈফম, মইগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বৱ ময়েক শেংনা ইবিৱকউ।

ৰাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুল্লা নংত্ৰগা মশীং য়ান্না চুল্লা পীৱিৱকপা মীওইশিং অদুদগী দ্ৰো ওৎচৱগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি।

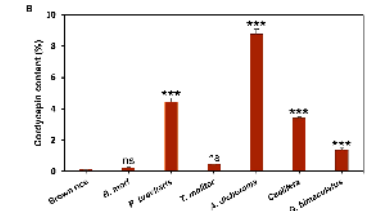
লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

ইসেক্টশিংদা হৌবা মশৱন্না এন্টি-ভাইৱল অমসুং এন্টি-কেসৱগী অনৌবা হীদাকশিং শুংবা ওমহল্লক্ৰদৌৱি

মথায় থায়নউদগী মশৱকম্বু হীদাক-লাংথক ওইনা শীজিৱৱক্লি। ‘ফাদৱ ওফ মেদিসিন’ হায়না খঙনৱিবা হিপোফ্ৰেন্সিনা ৪৫০ বিসী ঈদা *Fomes fomentarius* হায়ৱিবা মশৱক অসিবু এন্টি-ইনফ্ৰেমটৰি ওই অমসুং অশোকপা মফমশিংদা মহীক-মতাই চঙদনবগীদমক শীজিৱবদা কামৈ হায়না ফোঙদেৱক্লম্মী। ৫শুবা চহী চাগী অলকেমিষ্ট Tao Hongjing না লিং জি (*Ganoderma lucidum*) অমসুং জু লিং (*Dendropolyporus umbellatus*) য়াওনা মশৱক কৰাবু হীদাক ওইনা শীজিৱবগী মতাংদা ফোঙদেৱক্লম্মী। নোৱ্থ অমেৱিকাদা অহানবা ওইনা খুন্দাখিবা মীশিংনা পথমশৱক (*Calvatia genus*) বু অশোকপা মফমশিং থুনা ফজিনহুৱবগীদমক শীজিৱম্মী। অসুন্না তম অমদা কামৱবা হীদাকশিং ওইনা শীজিৱৱদ্বা মশৱকশিংগী মৱমদা চহী চা কয়া কাউথোক্লৱবা মতুংদা মোদৰ্ন মেদিসিন অসিনা নৌনা নীংশিংলক্তুনা মসিগী মৱমদা সাইণ্টিফিক ওইবা মওংদা থিজিৱবগী থবক কয়া পায়খংনৱক্লি।

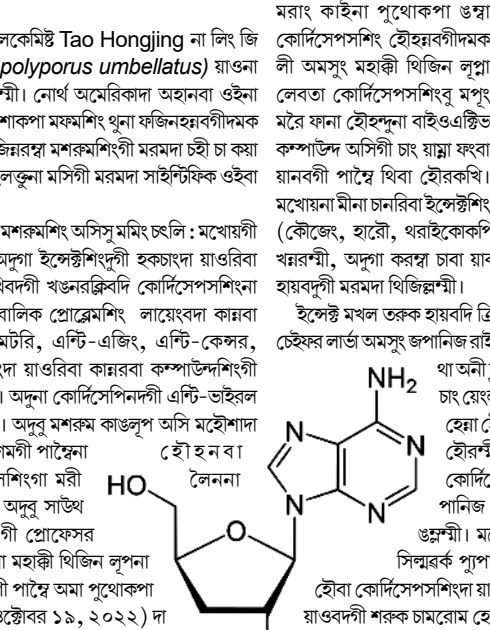
অসিওন্না মশৱকশিংগী মনুংদা *Cordyceps* কাঙলুপকী মশৱকশিং অসিসু মমিং চংলি : মখোয়গী স্পোৱশিংনা ইলেক্ট্ৰিংবু ইনফেক্ট তৌহন্দুনা হাংতোকই অদুগা ইলেক্ট্ৰিংবুদুগী হকচাংদা যাওৱিবা মলেশিং চাদুনা মপুং ফানা হৌবা ওন্মী। নৌনা থিজিল্লকথিবদগী খঙনৱক্লিবদি কোৰ্দিসেপসশিংনা ঐথোয়গী ইন্ম্যুন সিস্টম্ ষ্টিমুলেট তৌহল্লি অমসুং মেটাবোলিক প্ৰোৱেমশিং লায়ংবদা কামবা পী হায়বসিনি। লোয়ন-লোয়ননা মসি এন্টি-ইনফ্ৰেমটৰি, এন্টি-এজিং, এন্টি-কেসৱ, এন্টিবেক্টিৱিঅল ওই হায়বসু খঙনৱক্ৰে। কোৰ্দিসেপসশিংদা যাওৱিবা কামৱবা কস্পাউন্দশিংগী মনুংদা বাইওএক্টিভ ওইৱিবা cordycepin অসিসু অমনি। অদুনা কোৰ্দিসেপিনদগী এন্টি-ভাইৱল অমসুং এন্টি-কেসৱগী হীদাকশিং শুংববগী মও মঙনৱকথি। অদুবু মশৱক কাঙলুপ অসি মহৌশাদা য়ান্না মৱাং কয়না হৌবা নঙে অদুগা মখোয়বু লেবতা খুংশেমগী পাইন্দ্ৰনা হায়বসিসু অৱাইবা অমা ওইৱমদে। অদুনা কোৰ্দিসেপসশিংগা মৱী সাইণ্টিফিক ৱিৱস পাঙথোকপদা অপনবা অমা ওইৱশ্মী। অদুবু সাউথ কোৱিয়াগী Chungbuk National University গী প্ৰোফেসৱ Mi Kyeong Lee অমসুং Dr Ayman Turk য়াওবা মহাক্কী থিজিন লূপনা মশৱক অসিগী মঙুনবু মাঙহন্দুনা, মশৱক অসিবু হৌহৱবগী পাইন্দ্ৰ অমা পুথোকপা ওন্ম্ৰে হায়ৱি। ৰাফমসি ‘ব্ৰফিট্যৰ্চ ইন মাইক্ৰোবাইওলোজি’ (ওক্টোবৰ ১৯, ২০২২) দা ফোঙদোৱকথিবনি।

কোৰ্দিসেপিন অসি Nucleoside analogues ওই হায়বদি এন্টি-ভাইৱল এজেন্টিশিংনি অদুগা এচ আইভিইনফেক্সন, হেপাটাইটিস বি ভাইৱস, হেপাটাইটিস সী ভাইৱস, হৰ্পিস সিমলেঞ্জ ভাইৱস অমসুং varicella-zoster ভাইৱস ইনফেক্সনশিং লায়ংবদা শীজিৱবা য়াই। কস্পাউন্দ অসি সাইটোটেক্সিক ক্লিৱসাইদ অনালোগ অমসু ওই হায়বদি কেসৱগা মায়েৱ্ৰবা ওন্ম্ৰা হীদাক অমনি। হৌজিক্তি কস্পাউন্দ অসি খুংশেমগী পাইন্দ্ৰনা পুথোকপা ওন্ম্ৰে অদুবু শেল য়ান্না চত্তা যৌওং ওইবনা খুদোংচাদবা কয়া মায়েৱক্লিৱি। অদুনা লেবতা কোৰ্দিসেপসশিংবু মৱাং কয়না, অৱাযবা পাইন্দ্ৰনা হৌহনবা হায়বসিনা ঋাইদগী ফদাবা অমা ওই।



ব্ৰাউন ৱাইস, সিঙ্কৱৰ্ম, ৱাইট-স্পোটেড খল্লৱ চেইফৰ লাৰ্ডা, মীলৱৰ্ম, জপানিজ ৱাইনোসৱস ৱীটল, গ্ৰাসহোপৱ অমসুং ক্ৰিকেটতা হৌবা কোৰ্দিসেপসশিংদা যাওবা কোৰ্দিসেপিনগী চাংবু মথংশিংনা তাক্লিবা চাট

সাইসকী খোঙচং কুঞ্জো নাওৱেম



হৌবা কোৰ্দিসেপসশিংদা যাওবা কোৰ্দিসেপিনগী চাংনা ব্ৰাউন ৱাইসতা হৌবা কোৰ্দিসেপসশিংদা যাওবদগী শৱক চাৱমেং হেল্লশ্মী হায়নসু লীনা হোয়ৱি।

লূপ অসিনা মখা তানা থিজিল্লকপদগী খত্তা ওন্মকথি মদুদি কোৰ্দিসেপিন পুথোকপগী চাংসি প্ৰোতিনগী মখা পোদে অদুবু ফেট য়াওবগী মখা পোল্লি। ফেটশিংগী মৱক্তসু Oleic acid হেন্না যাওবসিনা কোৰ্দিসেপিন হেন্না পুথোক্লবগী মৱম অমা ওই। জপানিজ ৱাইনোসৱস ৱীটলশিংদা ওলিক এসিড য়াওবগী চাংসি ১০.৮%নি অদুগা সিঙ্কৱৰ্ম পুপাদনা ০.৪% খক্তনি।

মখা তৱকপদা থিজিন লূপ অসিনা কোৰ্দিসেপিন পুথোকপগা মৱী লৈনৱিবা জীন এক্সপ্ৰেসন্দা ওলিক এসিড ট্ৰিটমেণ্ট তৌদুনা চাংয়েংশিং পাঙথোকখি। ওলিক এসিডতা হৌবা মশৱকশিংদা কোৰ্দিসেপিন বাইওসিঙ্গেসিসকা মৱী লৈনবা জীনশিংদু ঋাইদগী য়ান্না যাওবা থেংনৱশ্মী। কোৰ্দিসেপিনগা মৱী লৈনবা জীনশিং হেনগংলকপগা চুনবা মওংদা ওলিক এসিড অসি যাওবদা মফমদা হৌবা মশৱকশিংগা চাংদন্মদা ওলিক এসিড ট্ৰিটমেণ্ট তৌবনা কোৰ্দিসেপিন যাওবগী চাংসি ৫.১.৪% হেনগংহনবা ওন্মী হায়বদসু খত্তাও জমথি। অদুনা কোৰ্দিসেপিন হেন্না পুথোকপা ওন্মবগীদমক কোৰ্দিসেপসশিং হৌহনবদা ওলিক এসিড হেন্না যাওবা ইলেক্ট্ৰিং শীজিৱবা মথৌ তাই হায়না লীনা হায়ৱি।

কামৈ হায়না খঙলবা পাইশিংবু লেবতা মৱাং কয়না হৌহনবা ওমদবনা কামৱবা হীদাক কয়া শুংবদা খুৱৌ চেবপ্তম থোক্লিবসি অনৌবা অমদি ওইদ্ৰে। মখক্তসু পজ্ঞত্ৰে মদুদি কেপ্লৱওন্ম্ৰা লায়ংবদগী হীদাক অমা হোঙনা ফংহনগে হায়বা তাৱবদি অৱাযবা মওংদা হীদাক শুংবা ওন্ম্ৰা তাই। চুবুক নেসলন য়ুনিভাৰ্চিটী থিজিন লূপ অসিনা পুথোৱক্লিবা কোৰ্দিসেপসশিংবু মৱাং কয়না হৌহনবগী পাইন্দ্ৰ অসিনা লমদমসিনা অনৌবা আশা অমদি পীৱে। অদুবু কোৰ্দিসেপসশিংনা কৱম কৱন্না মজিঞ্জক হেন্না মথৌ তাবগে হায়না মখা তানা থিজিনবগী মথৌদি তাৱি। অতোপ্লা অৱমোৱদনা মহৌশাদা চাবা য়াবা ইলেক্ট্ৰিং য়ান্না মৱাং কয়না ফ্ৰবা নঙে। অদুনা অতোপ্লা মৱাং কয়না ফ্ৰবা ইলেক্ট্ৰিং হৌহৱবগী পাইন্দ্ৰ থিবগী মথৌসু তাৱি হায়না লীনা মখা তানা হায়ৱি। ●

‘ফুটবোল ব্ৰেনিংদা মীংয়েং অমা’

সোইবম একেত্ৰ AFC Instructor, Head of Youth Development NRL FA, Numaligarh, Assam

শাৱবগী লমদা মতমনা অহোংবা কয়া পুৱকপগা ইৰোয়ননা ফুটবোল মশাৱবু অহোংবা কয়া পুৱক্ৰে। শম্মা হায়ৱবদা মশাৱা অসি লমদমসিদনা নঙনা মফম পুন্মত্তা পান্না শাৱবা শাৱৱোয় মথিং য়ান্না হেনগংলক্ৰে। মসি কৱিননো? মালেমদা মীয়ায় ঋাইদগী পান্নাবা অমদি য়েংবদা লৈবাক মচা তাবা মশাননি হায়না লৈনৱিবা ফুটবোল হায়বা মশাৱা অসি মালেমদা লৈবাক খুদিদা মৱা তত্ত্ৰবা মশাৱা অমনি। ইয়ামদম অসিদমুশাৱা অসি য়ান্না শাৱৱি অমদি পান্নাবসু নোংম-নোংমগী হেনগংলক্ৰে। মতাং অসিদা ঐগী অনীংবা অমত্তা হায়ৱকমগে- "I am a Football Coach as Football is the most popular and watched gentlemen's game in the modern world so as..." Ekendra.

মমা মপা ওইবশিংনা পীক্লিবা মচাশিংবু মখুং শমদুনা শাৱবু তন্না থিৱৱক্লি, মসি কৱিগীনো? ফুটবোলওন্ম্ৰা মথোয় মখোয়গী মচাশিংবুসু মীয়ায় মশক খত্তা (পোপুলৰ) অমদি লৈবাক মচা তাবা (জেন্টিলমেন) ওইবা পান্নাবীৱা? অদুবু নঙনা মায় পান্নাবা ফুটবোল শাৱৱোয় অমদি তুংগী পুন্দিদা মপুং মৱৈ ফবা, মতিক চাবা, নুঙাই য়াইফবা পুন্দি মৱেল অমসু উৰা ফংনৱকপা অসিনসু ওইবা য়াই। ঋাইসিদা ফ্ৰবা য়াবা ৰাফম অমত্ত থমজগে- মমা মশাশিংনা মখোয় মখোয়গী পীক্লিবা মচাশিংবু অফবা ফুলাদ লাইৱিক তন্না থাৱিবা কৱিগীনো? অফবা ফুলাদ কৱি কৱি কমা-কমা লে। ফুলা বিল্ডিং ফজবগীৱা, ট্ৰেন কোদ ফজবগীৱা নংত্ৰগা ফজবা বস/কাৱশিংনা ব্ৰাণ্ডপোটেসন তৌৱগীৱা? নংত্ৰগা অফবা ওজাশিং লৈবগীৱা? মতাং অসিদা ঐগী মোট্টো (Motto) অমত্ত ফোঙদোককৱমগে মৱমদি ফুটবোল কোচ অমগী মশাগী ওইবা মোট্টো অমম লৈগনি, অদুনা ঐগী মোট্টোদি :- "Quality Coaches produce quality players, Quality players produce quality performance. Quality performance produce quality results as Football is a result oriented Game." অদুনা হুনাংলিৱদি ফুটবোলবু তন্ত্ৰীগদৌৱা ওজা (কোচ) অদু কালিটি কোচ অমাওইৱবৱা? ওইত্ৰগদি কালিটি পৰ্ফেৰ্মেন্স পীবা ওন্ম্ৰা শাৱৱোয় পুথোকপা যাৱদ্রা? ওসিগী মোদৰ্ন সোসাইটিদি প্ৰোফেশনেল নেচৱ অমসু এট্ৰিচুদতা মীংয়েং থল্লগা ব্ৰেনিং তৌবা তাই নংত্ৰবদি শাৱৱোয়শিংগী তুংগী পুন্দি তন্না ওন্ম্ৰেই।

মতাং অসিদা মক ওইবা এপেক্ট হায়বদি ফুটবোল ক্লিদা অখৱা মীংয়েং থল্লা অমদি মীংয়েং চত্তা দৱকা ওই। অদুনা কৱন্না চহীগা চাবা ব্ৰেনিং পীবা য়ান্নামক মক ওই। ফুটবোলদা ঐথোয়না তন্ত্ৰগী লেভেল অসি অনী থোক্লি খাইদোকপা য়াই মদুদি (১) গ্ৰাস-ৰুট লেভেল অমসুং (২) য়ুথ লেভেলনি। গ্ৰাস-ৰুট লেভেল অসি অমুকসু ফেজ অনী থোক্লি খাইদোকপা য়াই মদুদি (১) দি ফন্ ফেজ, মসিনা চহী ৬ত্ৰগী ১০ মুক্কী লেঙ্গাশিং অমদি (২) দি ফাউন্ডেশন ফেজ, মসিনা অমুক চহী ১১ত্ৰগী ১৩গী মখাগী লেঙ্গাশিংনি। অসুন্না য়ুথ লেভেলসু ফেজ অনী থোক্লি খাইদোকপা য়াই মদুদি (১) দি ফোৰ্মেটিভ ফেজ, মসিনা চহী ১৪ত্ৰগী ১৬গী মখা অমদি (২) দি ফাইনেল ফেজ, মসিনা চহী ১৭ মখাদগীনা ২০গী মখাগী লেঙ্গা অসুন্না।

কলম অসিনা খৱা তেন্না গ্ৰাস-ৰুট লেভেল খত্তগী মৱমদা ইথোককৱগে হায়বদি ফন্ ফেজ অমসুং ফাউন্ডেশন ফেজ ফুটবোল কোচ অমা ওইনা ফেজ অনী অসিগী অঙাংশিংদা বেল তন্ত্ৰিবা অসি য়ান্না মক ওই। মৱমদি চহী ৯ত্ৰগীনা ১২ ফাওবা অসি গোল্ডন য়ৱ ওফ ফুটবোল লৰ্ণিং হায়দনা লৈবা মৱন্না কোচ ঐথোয়না চাবা প্ৰায়িং, প্ৰোসেস অমদি মেথোদোলোজি পৱম স্কা তন্ত্ৰিবা মক ওই। পীক্লিবা অঙাংশিং অসিদা তন্ত্ৰিগদৱম Aspect/Topic, M.C. Ps. মখোয়গী চহীসিনা অঙাংশিং অসিনা তৌবা ওন্ম্ৰা (Ability) মখোয়গী কীঅম (Appearance) অমসুং তাক্পী-তন্ত্ৰিবা ওজ্ঞান-শক্লৱিবা লোল (Communication) অমদি মখোয়না লায়না খত্তা ওন্ম্ৰা উৎপীবা (Demonstration) য়ান্নামক মক ওই।

ফন ফেজদা অঙাংশিংগী লেং-ওংপা (Physical movement) অমদি হকচাংগী অৱন্না (Body Weight) অৱাংবা (Height) তন্না তন্না পান্দল কনখংলক্লবসু (grow stronger) অসিসু খঙনা প্ৰায়িং তৌবা দৱকা ওই। ফেজ অসিদা চত্ত্ৰবা য়াদ্ৰবা মোট্টো ক্লিঙ্গ অমদি তোঙন তোঙনবা টেক্ৰিক তন্ত্ৰিবা ক্লিঙ্গ, কো-ওৰ্ডিনেশন, কন্ম্যুনিকেশন অমসুং বেলেন্সকী দিভেলপমেন্টকীদমক তন্ত্ৰিবা দৱকা ওই। মতাং অসিদা ফুটবোলদা য়ান্না তেয়না টি তৌবা (Maximum touches)

ওন্মগীদমক ফন-ওৰিএণ্টেদ এস এস জি ওৰ্ণানাইস তৌবা দৱকা ওই। মসিদা ইচম চন্না ৱল অমদি য়ান্না ৰাহনবা এক্সপাইজসু মওং চুল্লা তাক্পী-তন্ত্ৰিবা তঙাইফদে।

ফাউন্ডেশন ফেজতদি তাক্পী তন্ত্ৰিৱগী মওং হায়বদি ব্ৰেনিং মেথোদ অসি খজিক হোংদোক-হোংজিন তৌবা তাই। মৱমদি চহী মতাং অসিদা প্লেয়ৱগী ফিজিকেল প্ৰোথ হায়বদি অৱাংবা অমসু অৱন্না হেনগংলকপা মৱন্না লোদ য়ামদনা খৱা খৱা হেনগংপা অমসুং ইন্টেন্টিভিটি য়ান্না নেম্মা প্ৰায়িং তৌবা তাই।

ফেজ অসিদা 2 Vs 2 অমদি 3 Vs 3 অসুন্না কন্ম্পিটিশন তন্ত্ৰিৱা দৱকা ওই, মতাং অসিদা Tactic হায়বসি কৱিনো হায়বসি মমুং তানা তাক্পীবা অমদি ইন্ডিভিজুৱেল টেক্ৰিককী মৱমদা মাষ্টৱ ওইনবনা ফুট টেক্কী মক ওইবদু মচা থায়না খঙহনবা য়ান্নামক মক ওই। মসিদা কোচনা ইন্ডিভিজুৱেল টেক্ৰিক অমদি গ্ৰুপ টেক্ৰিক অনীগী থেৱা অদু মশক থোক্লি তাক্পীবা, থবক্ৰা উৎপীবা হায়বদি দেমোন্স্ট্ৰেট তৌদনা How to scan the horizon হায়বদু মসিনি হায়দুনা শাৱৱোয়শিংগী মীংমাংদা তশেং-তশেংনা উৎপা অদু মক ওই। শাৱৱোয়শিংনা মসি খঙত্ৰবদি মাগী-মাগী অনীংবা অমদি অপান্না মওংদা শাৱৱবদি টিম টেক্ৰিকতা মায় পাৰুপা ওন্ম্ৰেই। মৱমদি ফুটবোল হায়বা মশাৱা অসিদি টিম-ৱৰ্কনি অদুনা টিম টেক্ৰিকতসু মমুং তানা নৈনবা, খঙহনবা য়ান্নামক দৱকা ওই। হৌজিক ইন্ডিৱিদুৱা যু-২ ৩গী তাই লীগকী কন্ম্পিটিশন হৌৱবদগীনা ফেজ অসিগী শাৱৱোয়শিংনা ইন্ডিভিজুৱেল, গ্ৰুপ অমদি টিম টেক্ৰিক অসি প্ৰেক্টিকেলি মচা থায়না খত্তা হায়বসি তৌদবা য়াদ্ৰবা মথৌ অমনি। মতাং অসিদা প্ৰোফেশনেল কোচ অমা ওইনা অসুন্না হায়নীংই মদুদি - "If we (team) can play some good transition in a match, it will be very much beneficial in our team." অদুনা Transition দা কৱি দৱকা ওই অমসুং মদু কৱন্না থবক্ৰা ওন্ম্ৰেই (Implementation) হায়বদুসু শাৱৱোয়শিংদা খঙহনবা য়ান্নামক মক ওই।

ফেজ অনী অসিদা (ফন এন্ড ফাউন্ডেশন ফেজ) তাক্পী তন্ত্ৰিৱা মতমদা কালিফাইন্ড ওইৱবা কোচ অদগী মথৌ মত্তম (Role) অসি য়ান্না মক ওই। মৱমদি অচুন্না অশেংবা ৰাখল্লোন "The moment of Truth" হায়বসি মশাৱা অসিদা কৱন্না অমদি কৱন্না মতমদা শীজিৱগনি হায়বদু ময়েক শেংনা তাক্পী-তন্ত্ৰিৱা খঙহনবা চঙই, কৱিগী 'দি মোমেন্ট ওফ ট্ৰথ' হায়ৱিবনো, কৱন্না প্ৰেক্টিকেলি পাঙথোক্লি হায়বদুনি শাৱৱোয়শিংগী ৰাখলনি। অদুনা ওপোনেটতা "ইলিমেন্ট ওফ সপ্ৰাইজ" অমা পীনববা লেং-ওংপা (মুভমেন্ট) দৱকা ওই। (য়ান্না শাংনা শব্দেৱে ইজৱৱোই মৱমদি মসি য়ান্নামক শাংদেক্লগনি, মতাং চানা কোৱা অমুক ইজৱৱক্ৰে)। মতম অসিদা কোচশিংনা অঙাংশিংদা কা হেন্না তাক্পী তন্ত্ৰিৱোইদবনি। (Over watched or over load) মসিনা মখোয়দা চোকথবা (fatigue and stress) থোক্লনবা য়াই। নোংমগী পৱা (টোপিক/এপেক্ট/থিম) অদুখত্তমক ৱাইবা অমদি নুঃওইবা মওংদা মেজৱ কোচি পোইণ্টশিংসু মথং মনাও নাইনা (লোজিকেলি) তাক্পী তন্ত্ৰিৱা হায়বসি য়ান্নামক মক ওই। তাক্পী-তন্ত্ৰিৱগী মওং-মতৌ কৱন্না পাইন্দ্ৰ (মেথোদোলোজি) না অঙাংশিংনা থুনা ৰাখল তগনি অমদি খঙহনগনি মখোয়গী ব্ৰেনিং, টিচিং এন্ড ইটস কন্সপ্ট অদু মপুং ফাহনগনি হায়বনজিবশিং অসি কোচনা মহাক্কী প্ৰি-প্ৰায়িংদা মনি তাহনবা (ৱিস্কেক্ট) চঙই। শাৱৱোয় অমমদগী (ইন্ডিভিজুৱেল) না মপুং ওইবা টিম অমা শেমগং শাগংপদা (Team as a whole) চত্তা মচাকশিংবু (All measures) চিখননা অমমমতা ওইনা শেমগং-শাগংপা চঙই মদুনা শাৱৱোয়শিংদা অফবা পৰ্ফেৰ্মেন্স পীবা মক ওই।

ঐথোয়না শাৱৱোয়শিংদা লেংদবা হায়বদি হোংদোক-হোংজিন লেবতা (Permanent) Performance অমা লৈনববা ফিটনেসকী মচাকশিং (কম্পোনেণ্টস) অদুগী মখক্তা SAQ গী ব্ৰেনিং পীবসু য়ান্না কামগনি থল্লি। ফুটবোল মশাৱদা কোচ অমদি প্লেয়ৱশিংনা মশানা মশাবু থাজবা (কনফিডেন্স) অমা লৈহনবা চঙই। প্লেয়ৱনা কোচপু থাজবা হায়বসি কোচতুনা তৌৱিবা প্ৰায়িং অমদি ব্ৰেনিং/প্ৰেক্টিস/কোচিদ্গী মখা য়ান্না পোল্লি। প্লেয়ৱশিংনা য়ান্না থাজবা ব্ৰেনিংদা পাৰ্টিসিপেণ্ট তৌৱবদি মদুগী মমিদু মখোয়গী পৰ্ফেৰ্মেন্সতা তাবা ওন্মী। প্লেয়ৱ/শাৱৱোয় খুদিংমক্ৰা প্লেয়িং পিচিচতা মফম মতম পুন্মত্তা ব্ৰো ৱেলগী আশা তৌগদবনি (Expect) অদুনা Rando হায়বদি to create space and play on the space অসুন্না মফম মতাং চানা অমদি খত্তা মুভমেন্ট তৌবা তাই। মতাং অসিদা ঐথোয়না (কোচ) Velocity introduce তৌবসু য়াই লোয়ননা Intensity and Volume of Training অসি য়ান্না কেশিক্ৰা ইম্প্লিমেন্ট অসি য়ান্নামক তঙাইফদে।

তাজ্জা অমা ফলবদি SAQ Training গী মতাংদা কোৱা অমুক তাজ্জৱক্ৰেগে।

মৱী লৈনবা হৌৱকফম (Reference/Source) : FIFA Bulletin, AFC Instructor Manual and SAQ Soccer. ●