আর্টপু পামজবশিংগী পুন্সিগী মশক য়েক্লিবা সনরাইস ফিল্ম প্রদক্সনগী লৈশাবীগী মচা

- নানি

সনরাইস ফিল্ম প্রদক্সন, মণিপুর ফিল্মগী খোঙচৎতা নৌনা খোঙ থাংজিল্লক্লিবা অনৌবা ফিল্ম টিম অমনি। টিম অসিনা অহানবা ওইনা পুথোকপা **লৈশাবীগী মচা** হায়বা ফিচর ফিল্ম অমা হৌখিবা জন্যুৱারী ২৮, ২০১৮দা য়াইস্কুল রেঞ্জ গ্রাউন্দদা অহানবা ওইনা মীয়ামদা শাফোঙদুনা উৎখ্রে। নিংথমথাগী খম থেংনা ঈংশিল্লকপা মতমগা ওইবা অমদি লমহাং ওইনা তৌবগা মী অদুক য়াম্না তিনখিবমক নৎত্রবসু অয়েংবশিংগী পূক্নিংদি হুবা ঙস্বা ফিল্ম অমদি ওইবা ঙমখি। জিরি-জিরি চথরক্লিবা ফিল্মগী ৱারী মখা খঙনীংবনা ঈখৌ লাংবদুনা অদু য়ৌনা ঈংলবা ফাওবদা মী অমত্তা মচি লেংনদনা য়েংনখি।

ফিল্ম অদুদা শরুক য়াখিবশিংদি - বিরজিৎ (অহানবা ওইনা ফিল্মদা খোঙদারকপনি), সোমা লাইশ্রম, নরেন্দ্র নিঙোম্বা, এল প্রকাস, ইঙোচা, ললিতাবী, গাইত্রি, লোকেন, চীংলেননচিংবনা মরুওইবা রোল কুপ্লি। রাবৈ কৈশামচানা ম্যুজিক দিরেক্সন পীরিবা ফিল্ম অসিগী সিনেমাটোগ্রাফরনা সরতচন্দ্রনি অদুগা লিরিক্স, ষ্টোরি, স্ক্রিনপ্লে, দাইলোগ অমদি দিরেক্টরনা জীতেন্দ্রা নিঙোম্বনি। ফিল্ম অসিনা মপূং ওইনা আর্টিষ্ট অমা ওইগে হায়না খঞ্জদুনা থৱায় য়াওনা চঙশিল্লক্লিবা অমদি ওইরিবা পূম্নমকশিংদা আর্টিষ্ট অমা ওইবগী চপ চাবা তৌফম থোকপা অমদি তৌরোইদবা কয়াশিং ময়েক শেংনা উৎনবা এটেম্প তৌরি। মসিগা লোয়ননা নুপী অমা

ওইনা মশাগী ইকায় খুম্নবা ঙাক্তুনা করম্না মতিং লৈনা মমা অমা ওইবগী থৌদাং অদু লৌগদগে হায়বা অদুসু নাখে শেংনা উৎলি। ফিল্মসিগী শাগৎলিবা ৱারী অসিনা খুন্নাই মীয়ামদা নৌনা পুন্সিগী মশক তাক্নবা অচৌবা ইথিল অমা পীবসু ঙম্মী হায়না লৌই। মণিপুরী ফিল্মদা মখল কয়াগী থিম অমদি ইস্যু লোয়ননা প্রোব্লেম কয়া উৎতুনা লাক্লি। পূম্নমক মীয়ামগী ৱাখলদা য়ৈদুনা হেন্না মতিং লৈবা খুন্নাই অমা শেম্নবগী অচৌবা থৌদাংশিং লৌরি। মসিগী মনুংদা আর্টিষ্ট অমগী পুন্সিদা থেংনরিবা অমদি খুদোংথিবা তারবদা করম্না মদুবু মায়োক্নগদগে হায়বা অদুগী মতাংদসু ফিল্ম অসিনা কান্নরবা মেসেজ অমা পীরি। তশেংনমক্তি ফিল্ম অমা হায়বসি ঙাইহাক মীয়াম্বু মীৎ থকহন্দুনা নুংঙাইহনবা অদুখক্তা নত্তে। মীয়ামদা অনৌবা ৱাখলগী ইনোৎ অমা পীবা মদুনা অনৌবা অফবা পুন্সিরোল অমা শেমগৎপদা অচৌবা মতেং পাঙলিবনি।

ফিল্ম অসিদা ম্যুজিকপু পামজবা নহা খরগী পুন্সিদা সেন্তর লৌদুনা খুন্নাই অসিদা থোক্লিবা

তাহৌদবা, য়েংহৌদবা কয়া থোরক্লিবা অসি পূন্না নৈনমীন্নবনি। অচঙবা আর্টিষ্ট অমা ওইনবা হোৎনবদা মখল কয়াগী অৱা অনা থেংনৈ। থেংনরিবা অৱা অনা অদুনা মীশক অদুগী পুন্সিগী এক্সপরিএন্স ওইরগা নিংহন্নবা লৈতনা মায়কৈ চুম্না চৎলগদি মায় পাকই। মরক্তা অতোপ্পা ৱাখল অমনা ফৈজিল্লক্তুনা অরানবা লম্বী অমদা চৎখ্রবদি মানা নীংলিবা অদু মায়থীবতা নত্তনা পুন্সিদা অরূম্বা চৈথেং অমা ওই হায়বা অসিমসু ফিল্মসিনা হায়রি। শিন্দম্বা অরাপ্পা খুঙ্গং অমদগীনি। মহাক ঈশৈবু থৱায় য়াওনা পামজবা, মশক নাইবা শৈশকপা অমা ওইনীংবগী ৱাখলনা লৈকায়দুদা লৈমিন্নবা তা মতেক কৌবা মীশক অমগা লোয়ননা ইম্ফালগী য়ূম অমদা রেন্টতা লৈরগা ঈশৈ তল্লকই। মখোয়না পুল্লিবা গ্রুপ অদুদা ভাইওলিন খোংবা নুপী অমা য়াওই। মদুগা শিন্দম্বগা নুংশি মরী লৈনরকই। মখোয় অনী নোংমা নোংমগী নকশিন্নরক্তুনা লমহাং অমদা কোয়বা চৎলুবদা অকনবা নোং তাশিল্লক্তুনা লৌবুক্কী লৌতাংশঙ অমদা নোং থুপখি। মদুদা নহা ওইবগী ৱাখলনা ফাথবা ঙমহৌদদুনা য়ুম্বাল মরীদা চঙমিন্নখি। মতমদু মখোয়গী ম্যুজিক কন্সর্ট অমা পাঙথোক্নবা রিহার্সেল কন্না তৌরিঙৈনি। নুপীদুগী মপানা মচানা চৎলিবা শাজৎতা চিংনবা খরা লৈবদগী খোঙথাং খুদিং কূপ্না য়েংশিনবা মতমনি। নোংমা রিহার্সেল মফমদা মপানা লাকপা মতমদা মচানুপী অমদি শিন্দম্বা অনীনা য়াম্না নকশন্ননা লৈমিন্নরম্বা উবদা শাওরবা মপানা নুপা অদুদা থিনা চৈথি অমদি মচানুপীবু চিংদুনা পুরকখি। নুমিৎতুদগী হৌনা মচানুপী অদু মপান থোকহনখিদে। ম্যুজিক কন্সর্ট অদুসু য়াওখিদে। শিন্দম্ববুসু মপাগী খজিন থৌরাংনা থিনা ফুবিখি। ঈশৈ তম্বা তোকহনখি। অদুবু মখোয়গী লোকল এম এল এগী মনাক্তা চৎতুনা ৱারমশিং অদু ময়েক শেংনা হায়রবদা এম এল এনা নুংশিবীদুনা শিন্দম্বগী অনৌবা পুন্সি অমা শেম্বীখি। মতম খরগী মতুংদা মহাক কন্সিভ তৌরকখি। মপানা অঙাং অদু মাঙহনখ্রসি হায়বদা য়াখিদে। হোস্পিটালদা অঙাং নুপামচা অমা পোকখি। অদুবু মপানা অঙাং অদু মচানুপীদা শিখ্রে হায়জিন্দুনা মীশক অমদা শিন্নথোকখি। অঙাং অদু পুংকক চাউরক্লবা মতমদা হোটেলদা গ্লাস চান্বা য়াওখি। মহাকসু ম্যুজিক য়াম্না পামজবা অমা ওইরকখি। মমৈথংদা এন জি ও তৌবা নুপা অমনা লৌশিন্দুনা মহৈ-মশীন তমহল্লকখি। মমা মপানা পামজবা ম্যুজিক তমহনখি। মমৈথংদা মমা মপাগা পূন্না থেংনদুনা অঙাং অদু লৌশিনখি অমদি মখোয়গী অনৌবা পুন্সি অমা শেমখিবা অসিনা ৱারীগী মপূং ওইবনি।

পুন্সিগী তাঙ্কক অমদা খুদোংথিবা নংলবী নুপীমচা অমনা মীরোল্লক্তুনা অৱাবা তারবা মদুগী মথক্তা মমা মপানা নুপা অদুবু লায়র-চুদৎনবা মীশক অমনি হায়না নুপা অদুগা উনহন্দনা য়ুমদগী মপান থোকহনদনা থন্বীবা, নুপা অদুবু অমুক হন্না নুপী অদুগা উনদনবা অকি অখং কয়া পীদুনা হাৎকনি হায়বা ফাওবা তেমশিংনরকপনা ফিল্মগী লীরিবা ৱারী অসিগী টর্নিং অমা ওইরগা নুপা নুপী অনী থেংনহনখিদে। মতাং অসিদা খরা হেন্না চেকশিনবা য়াবা কয়া অমদি লৈরি। ওইথোকপা য়াবা কাঙলোন অমদা সিচুয়েসন শেমদুনা পুশিল্লগসু হৌজিক লৈরিবা ফীভম অসিদগী হেন্না ফজবা মীশক অমা ওইথোল্লম্বা য়াই। অমরোমদা মমা অমদি মচাগা লৈনরিবা মরী অসি য়াম্না শেংনা মরায়বক থিরবী নুপী অদুনা ঙাক্তুনা থমখি। মচাগীদমক হিংখিগনি অমদি মহাক্কী অথিবা মীংচৎ খুদিংমক মায়োক্নগনি হায়না লৈশা লৈশানা মচা অমা পোকখিবা অসিমক মমা মচাগী অশেংবা মরী অদু য়োক্তুনা থম্লিংবগী ইথিল অমনি হায়না লৌই। তৌবতবু অঙাং অদু অতোপ্পা মীশক অমদা মপানা লোন্না শিন্নখ্রবা মতুংদা অঙাং অদুগী মরায়বক্তা তাখিবা অৱাবা কয়া অদুনা মরম ওইরগা মশাগী হিংনবগীদমক হোটেল অমদা গ্লাস চান্বা য়াওদুনা লৈরকখিবা মমৈথংদা মমা মচা থেংনবা য়ানবগীদমক মখল কয়াগী ৱারীগী মায়ওন লৈশিল্লক্তুনা মমা মচাগী নুংঙাইরবা মীকুপ অমা লাকহনখিবা অসিনা ৱারীসিগী মপূং ফাবা পাউজেল অমা পীবা ঙম্মী। ফিল্মসি য়েংবা য়াবা ফিল্ম অমনি হায়না লৌবা তাই। ফিল্মসিদা য়াওরিবা অনৌবা এক্টরশিংদা য়াম্না চেকশিনহনগদবা খরা য়াওরি। লোন ঙাঙবা খক্তনা ফিল্ম অমা মপূং ফানা এক্ট তৌবা য়াদে। কেরেক্টর অদুনা পুরিবা পূক্নিংগী শক্লোন কয়া অদু ৱাহৈ য়াওদনা মীৎয়েংনা, মায়থোংনা করম্না ফোঙদোক্কদগে হায়বা অদু য়াম্না মমুৎ তানা খঙনবা হোৎনবা অমা চঙই। মায়কৈ অসোমদা য়েংলুরগা অনৌবা এক্টরশিংনা অহেনবা ট্রেনিং খরা তৌবা মথৌ তারি খল্লি।

অনৌবা ফিল্ম কম্পেনি অসিগী অনীশুবা প্রদক্সন ওইনা পুথোক্কনি হায়রিবা **মিসন বেঙ্কোক** হায়বা ফিল্ম অসিদা মপানগী মমিং লৈরবা এক্সন এক্টর অমা ওইরিবা টোনি জানা মরু ওইবা রোল কুমগনি হায়রিবা অসি য়াম্না ফবা খোঙথাং অমা ওইবতা নত্তনা মণিপুরী ফিল্মগী অনৌবা মশক অমা শোয়দনা পুরকপা ঙমগনি হায়না থাজে। মসিসু মায় পাকপা ওইসনু।

খঞ্জিল্লুদবা অচুম্বশিং

লাইরিক ঔরাইরিঙৈদা তুম্নীংশিবা করিগীনো?

ঐখোয়না তুম্বা অমদি তুম্নীংবা ফাওরগা ঐখোয়গী হকশেল (হেল্থ) কা মরী লৈনৈ নোর্মেল মহৈরোই অমনা নুংতিগী ওইনা পুং মঙাদগী তরেৎ ফাওবা তুম্বা য়াই। করিগুম্বা নহাক এলার্বিদ, এজমা লৈবা ওইরবদি মতম খরা হেন্না তুম্বগী তঙাইফদবা লৈ। মরম অদুনা নহাক্না মিনিট অমগী মতম মাঙহন্দনা হকচাং ফনবা হোৎনবগা লোয়ননা ষ্টদিদা মাই ওনশিনগদবনি। হকচাংগী অরুম্বা কা হেনবনসু তুম্বদা অকাইবা পী। মতম নীংথিনা শীজিন্নদুনা মখোয়গী ষ্টদিগী হেবিটশিংসু ফগৎহনবা য়াগনি। মহৈরোই খরদি তুম্বা য়াদবগী প্রোব্লেম লৈ। মখোয়না অফংবা মতম অদু ষ্টদিদা নীংথীনা শিজিন্নগদবনি। নহাক মথক্তা পল্লিবা প্রোব্লেমশিং অসি লৈতবা তারবদি নশা ফৈ হায়না লৌবা য়াই। মরম অদুনা ষ্টদি তৌরিঙৈ মতমদা নশাদা তুম্নীংবা উইনীংবা পোক্লিবদু মরুওইনা হকচাং ফত্তবদগীনি। নহাক্কী হেল্থ অমদি ফিটনেসকী চাংদু লো ওইবা তারবদি ষ্টেমিনা অমসুং কোন্সনত্রেসন ৱাঙবদগী নহাক ঙাইহাক্কী মনুংদা তুম্নীংবা ফাওরকই। নহাক্কী ষ্টেমিনা অমসুং কোন্সনত্রেসনগী লাভেল খ্বাইদগী ৱাংনা লৈহন্নবগীদমক নহাক্কী ৱাখল অমসুং হকচাংগী ফিভম ফহনগদবনি।

মহৈরোই ওইনা ঐখোয়না লাইরিক ঔরাইনবা ফম্বা মতমদা হকচাং অমদি ৱাখল পোত্থাবগী ফিভমদা ফমই। অসুম তৌবা অসিনা ঐখোয়গী হকচাংবু লেং ওৎপা অমত্তা তৌদনা লৈহল্লি। মসিনা সেলশিংদা লেক্তিব এসিদ লেংদনা তুংদুনা লৈশিলহল্লি। লেক্তিক এসিদ হায়বসি ওক্সিজেন য়াম্না চুপ্পা সবষ্টেন্স অমা ওইবা মরম্না মসিনা ওক্সিজেন য়াওরবা ঈগা থুনা রিয়েক্ট তৌদুনা ব্রেনদা ঈ চংবগী চাং হন্থহল্লি। ওক্সিজেন য়াওবা ঈ সপ্লাই তৌবা ৱাৎলকপদগী ব্রেনবু য়াম্না থুনা ৱাহল্লি, চোকথহল্লি। মসিনা মরম ওইদুনা ঐখোয়না ষ্টদি তৌরিঙৈ মনুংদা তুম্নীংবা ফাওরিবনি।

মরম অদুনা ষ্টদি তৌরিঙৈ মনুংদা তুম্নীংবা ফাওরক্তনবা পাম্বে খরদং য়েংসি। নহাক অয়ুক্তা লাইরিক ঔরাইবা মহৈরোই ওইরবদি লাইট ব্রেকফাষ্ট খরা চাগদবনি। নুমিদাং ওইরগনা লাইট ওইনা করিগুম্বা খরা মওং য়েংলগা চারগা য়াই। য়ারিবমখৈ য়াম্না চাশিনবা তৌরোইদবনি। মদুনা ব্রেন অমসুং হকচাং মঙম শালহন্দ অমসুং তুম্নীংবা ফাওহল্লি। ষ্টদি মনুংদা মহি হোম্বা হৈ মহি তৎতনা থকপা য়াই। ফেন থারগা ষ্টদি তৌরোইদবনি। মদুনা নমিৎ কংহন্দুনা তুম্নীংবা ফাওহল্লি।

হৈহাক্তং পোত্থাবা য়াব্রা য়েংশি

খোমজিনবা, লেংজবা -
য়েন্দ্রেম্বম রনধির কুমার

লৈকায়দা য়ু য়োনবগী অফবশিং

১) মীগী লৈকায়দা য়ু ঙাওরদি তাদুনা লৈবদা মীনা থৌশাবীরোই।
২) থক্ত্রসু য়াদ্রবা পোৎনিনা লৌবা চৎপদা মতম মাঙদ্রে থকপা চৎপগী অতোংমল হন্থরে।
৩) ইচা ইশু লৈশাবী পাখঙ ফানরে। মীগী লৈকায়দা য়ু ঙাওবা ফজদবদু কোকহল্লে।
৪) য়ু ঙাওরগা হল্লকপদা এক্সিদেন্ট থোক্লিংঙাই ওইদ্রে।
৫) লৈকায়গী শেম্হোক লম্বী পীদুনা য়ু য়োনবশিং দোলান শাজরে।
৬) থক্লিংবা মতমদা থকপা ফংলে।

হাইস ভাই ঐগী লাষ্ট বস লাক্লে

ভাই বোম্বা : অম নুংশি হায়মী ... ভাই উনদবসু য়াম্না কুইরে হোটেলদা চঙদুনা চা থক্লুসিদনা।
ভাই কুমার : য়াইনে ভাই য়াইনে।
ভাই তোম্বা : উনদবু চহী ১০ মুক হেল্লম্মনি ও নুংশিদা ভাই।
ভাই কুমার : হেল্লম্মনি ভাই নুংশিদা ভাই।
ভাই তোম্বা : অদো চাদি ভাইনা অদুম লৈবিরো। ঐ সিকি অমত্তা য়াওরক্ত্রে।
ভাই কুমার : হাইস ভাই ঐগী লাষ্ট বস লাক্লে।

ইমা নহাক ওইনা লৈখ্রো

ইমা ঐ ইমানা হায়বা নুপাদুদদি লৈবা শুকঙম হেক ঙম্মরোই লৈগে হায়রগা নহাক হেক লৈখ্রো
অদো ঙসিগী থাবল চোংবসিদংদি য়াওবীরুচো কৈনো? নমাদা অদুম্না হায়বা হৌনব্রনেহে অপংবী।
ইমা য়াওশঙ থাবল চোংবসিদংদি ঐগা চোংমিন্নরগে অদো লৈবদি নহাক্না ওইনা লৈরুচোকো...
হায় মমা নচানুপীনা হায়রিসে চুম্মী... নঙসু নখোয় নমানা হায়রগা ঐঙোন্দা লৈরকপা নত্তে।

- প্রিতম কুমার

লেমন মশরুম করম্না থোংগদগে

চঙগদবা পোৎচঙ :

- অচাথাউ চামচ অচৌবা অমা।
- চনম অশুবা চামচ অমা।
- শিং অশুবা চামচ অমা।
- কোর্নফ্লোর চামচ তংখায়।
- চেঙ্গুম অশোইবা গ্রাম ১০০।
- মকক-মকক শোইরবা মোরোক চামচ অমা।
- লেমন গ্রাস।
- থুম খরা।
- চম্প্রা অমা।

থোংবগী মওং :

- মৈথক্তা খাঙ থাংগৎলগা অচাথাউ চামচ অচৌবা অমা হৈরো।
- থাউ মুল্লগা মৈ পীক্লা লৈথরো।
- শিং অমদি চনম অশুবা হাপচিল্লগা ঙৌরো।
- চেঙ্গুম হাপচিল্লগা তপ্না তপ্না ওৎলো।
- অতোপ্পা পাত্র অমদা ঈশিং কপ তংখায় অমা হৈরগা কোর্নফ্লোর হাপচিল্লো অমসুং ওৎলো।
- কোর্নফ্লোর অথিৎপা অদু খাংদা হৈজিল্লগা মৈ পীক্লা লৈথরো।
- মোরোক অমসুং থুম হাপচিল্লগা মিটি ৫ রোম শৌহন্দুনা মহী কংশিলহল্লো।
- মহী কংশিনখ্রবা মতুংদা থাংথরগা চেঙ্গুম অদু প্লেট অমদা কোৎথরো।
- কুপ্না শোইরবা লেমন গ্রাস খরা চাইশিল্লো অমসুং চম্প্রা মহী শুমজিল্লগা চাবা য়ারে।

মালেমগী অঙকপশিং

কিংস কেনয়ন নেস্নেল পার্ক

কিংস কেনয়ন নেস্নেল পার্ক অসি কালিফোর্নিয়াগী ফ্রেস্নোগী নোংপোকলোমদা সাউদর্ন মিয়েরা নেভাদাদা লৈবা নেস্নেল পার্ক অমনি। পার্ক অসি কুমজা ১৯৪০ দা লীংখৎখিবনি অমসুং মসিগী পাক চাওবনা একর ৪৬১,৯০১ স্কৱার কিলোমিটর ১,৮৬৯.২৫ নি। পার্ক অসিদা রেদৱুদ উজাউশিংবু কন্নবগীদমক্তা ১৮৯০ দা লিংখৎখিবা জেনরেল গ্রান্ট নেস্নেল পার্কসু ইনকো-র্পোরেট তৌদুনা পুন্না য়েংশিল্লি। পার্ক অসি সিকোৱিস (রেদৱুদ) নেস্নেল পার্ক্তা লোন্ননা অৱাং পাংনা থংননা লৈ। পার্ক অসি নেস্নেল পার্ক সর্ভিসনা অপুনবা ওইনা সিকোৱিস অমসুং কিংস কেনয়ন নেস্নেল পার্ক হায়না খঙনদুনা এদমিনিষ্ট্রেসন তৌই। কুমজা ১৯৭৬ তা মখোয়বু য়ুনেস্কোনা সিকোৱিস-কিংস কেনয়ন বাইসফিয়র রিজার্ভ হায়না লাওথোকখি।

মীওইবনা পার্ককী লমদম অদুদা চহি লিশিং কয়াগী মমাংদগী খুন্দাদুনা লাকখি। এরিয়া অদুদা ইহান হান্না তারকখিবা মীওই কাঙলুপতি হায়বদি য়েলহৌমী অমেরিকানশিংদি পীয়ুটেগী মীওইশিং অসিনি। মখোয় মোনো পাটকী নোংপোক থংবদা লৈবা মখোয়গী মমাংঙৈগী ময়ুম লমদগী পার্ককী লমদম অদুদা হোংখিবনি। পীয়ুটে কাঙলুপকী মীওইশিংনা শজী অমসুং অতৈ অপীকপা শাশিংবু চীঞ্জাক ওইনবা তাল্লম্মী। মখোয়না সিয়েরাগী নোং-পোকথংবা নাদোম ফাওনা ললোন ঈতিক্কী লম্বী শেমদুনা এৱেন্স তম্পাক ফাওবা য়ৌই। কিংস কেনয়ন অসি অঙৌবা সেটলরশিংনা ১৯শুবা চহিচাগী ময়াই থংবা শরুক্তগী খঙলকখি। তৌইগুম্বসুং থাঙ্গৈশেংনা মীৎয়েং চংবা হৌখিবদি জোন মুইয়রনা অহানবা ওইনা ১৮৭৩ দা মফমদুদা চৎলুরবা মতুংদগীনি। কেনয়ন অদুগা য়োসেমাইট তম্পাক্তা মান্নরম্বদা মুইয়রগী ৱাখলদা পেল্লম্মী। মরমদি তম্পাক অনীমক্কী হৌরকফম মান্নে হায়না মহাক্না লৌরম্মী। মহাক্কী থীওরিদা মতমদুদা য়ানদুনা লৈরম্লবা জোশিয়া হ্বাইটকী মতুং ইন্নদি য়েংবা ফজরবা চীংগী তম্পাকশিং অদু য়ুথরকপগী থৌদৌদা শেমখিবনি। তুংদা মুইয়রগী থীওরিনা চুমই হায়না প্রুভ তৌখি। তম্পাক অনিমক্তু ইকোন কোনবা আইস এজগী মতমদা অচৌবা গ্লেসিয়রশিংনা শেমখিবনি হায়বসি মুইয়রগী থিওরিনি। মতমদুগী য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী ইন্টরিয়রগী সেক্রেটরি হেরোল্ড ইকাজনা কিংস কেনয়ন নেস্নেল পার্ক শেম্নবা কন্না হোৎনরম্মী। মহাক্না অন্সেল অদামসপু নেক্তুনা মফমদুবু ফোটো লৌহন্দুনা অতৈ পার্কশিংগুম্না দোকুমেন্টশিং শেমগৎ শাগৎতুনা কুমজা ১৯৪০ গী মার্চতা পার্ক অসি শেম্বগী বিল পাস তৌখি।

কিংস কেনয়নগী তুংগী লাইবক চহী ৫০ রোমদি চীংননিঙাই ওইবা ফিভমদা লৈরম্মী। মীওই খরনা তম্পাক অদুগী নোংচুপ থংবা ফিভমদা লৈরম্মী। মীওই খরনা তম্পাক অদুগী নোংচুপ থংবা শরুক্কী অরোয়বদা দাম অমা শাগৎপা পাল্লম্মী অদুগা অতৈনা মদুবু পার্ক অমা ওইনা প্রিজার্ভ তৌবা পাল্লম্মী। তম্পাক অদুবু টেহিৱেট তম্পাক্তা আইন্না পার্ক অদুদা হাপচিনখিবগা লোয়ননা দিবেট অদু ১৯৬৫ দা ৱারেপখি।

কিংস কেনয়ন নেস্নেল পার্ক অসি সেক্সন অনি থোক্না খাইদোকই। তোঙান্না লৈরিবা অপীকপা জেনরেল গ্রান্ট গ্রোভাসকী সেক্সনদা মমিং চৎলবা জেনরেল গ্রান্ট ত্রী হায়না খঙনবা উজাউসু জেনরেল গ্রান্ট গ্রোভ য়াওনা অচৌবা রেদৱুদ উজাওশিংগী উকোল কয়ামরুম প্রিজার্ভ তৌদুনা লৈ।

লেমহৌরিবা কিংস কেনয়ন পার্ককী শরুক অদু নেসনেল গ্রান্ট গ্রোভকী নোংপোক্তা লৈ অমসুং কিংস তুরেলগী খা অমসুং ময়াই থংবা ফোর্কশিংগী মশা মরেংশিংসু মফমদুদগী হৌরকই। লেমহৌরিবা শরুক অসিনা পার্ক অদুগী অপুনবা এরিয়াগী চাদা ৯০ সু ওই। কিংস তুরেলশিংগী সাউথ অমসুং মিদ্দল ফোর্ক অনিমক্তা গ্লেসিয়রশিংনা শেম্বা কেনয়নশিং লৈ। কিংস কেনয়রন হায়না খঙনবা সাউথ কেনয়নগী শরুক অমনা পার্ক অপুম্বদুবু মমিং অসি থোল্লি। ফুট ৮,২০০ ফাওবা লুবা কিংস কেনয়ন অসি য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী খ্বায়দগী লুবা কেনয়নশিংগী মনুংদা অমনি। কেনয়ন অদু গ্লেসিয়র-শিংনা গ্রেনাইটতগী হক্তুনা শেমখিবনি।

কিংস কেনয়ন অমসুং মসিগী খরা ফিলপ তৌরবা মেদর গ্রোভ অসি মোটোর ভেহিকল শিজিন্নদুনা কোইবা য়াবা পার্ক অদুগী মরুওইবা শরুক্তা য়াওবা মফমশিংনি। সিয়েরা নেভাদগী চীংজাও অমসং কেনয়ন অয়াম্বা গ্রেনাইটকী রোকশিংদা শেমই। মসিগী রোকশিং অসি মহি ওল্লবা রোকশিংনা মালেমগী লৈমায়গী মখাদা য়াম্না লুথনা ঈংথরবা মতুংদা শেমখিবনি। জিওলোজিষ্টশিংনা অকুপ্পা মরমশিংদা কন্না দিবেট তৌনদুনসু মিয়েরা নেভাদা অসি চহী নৌরিবা চীংজাও নাপোম অমনি হায়বসি য়াম্না শেংলে। চীংজাও নাপোম অসি চহী মিলিয়ন ১০ রোমদগী হেন্দ্রি।

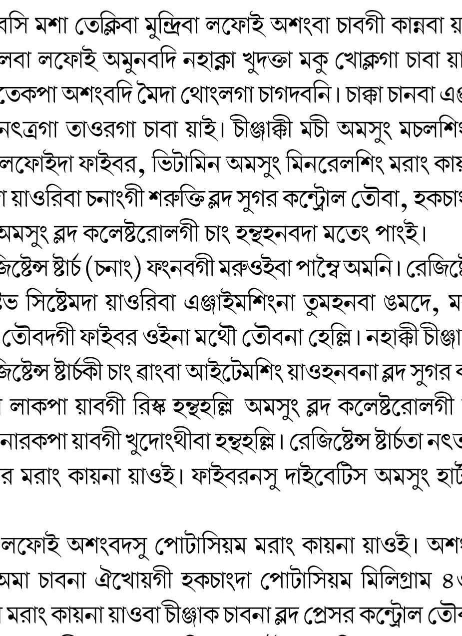
চীঞ্জাক্না খ্বাইদগী ফবা হীদাক্নি -

লফোই অশংবা চাবগী কান্নবশিং

লফোই অশংবা হায়বসি মশা তেক্লিবা মুন্দ্রিবা লফোই অশংবা চাবগী কান্নবা য়াম্না লৈ। হঙ্গামপাল মচু চঙলবা লফোই অমুনবদি নহাক্না খুদক্তা মকু খোল্লগা চাবা য়াই, তৌইগুম্বসুং লফোই অতেকপা অশংবদি মৈদা থোংলগা চাগদবনি। চাক্না চানবা এঞ্জাং ওইনা থোংবা, ফুৎপা নৎত্রগা তাওরগা চাবা য়াই। চীঞ্জাক্কী মচী অমসুং মচলশিংগী য়েংবা তারবদি অশংবা লফোইদা ফাইবর, ভিটামিন অমসুং মিনরেলশিং মরাং কায়না য়াওই। লফোই অশংবদা য়াওরিবা চনাংগী শরুক্তি ব্লদ সুগর কন্ট্রোল তৌবা, হকচাংগী অরুম্বা মেনেজ তৌবা অমসুং ব্লদ কলেষ্টরোলগী চাং হন্থহনবদা মতেং পাংই।

লফোই অশংবদি রেজিষ্টেন্স ষ্টার্চ (চনাং) ফংনবগী মরুওইবা পাম্বে অমনি। রেজিষ্টেন্স ষ্টার্চতি নহাক্কী দাইজেষ্টিভ সিষ্টেমদা য়াওরিবা এঞ্জাইমশিংনা তুমহনবা ঙমদে, মরম অদুনা ষ্টার্চ ওইনা মথৌ তৌবদগী ফাইবর ওইনা মথৌ তৌবনা হেল্লি। নহাক্কী চীঞ্জাক্তা লফোই অশংবগুম্না রেজিষ্টেন্স ষ্টার্চকী চাং ৱাংবা আইটেমশিং য়াওহনবনা ব্লদ সুগর কন্ট্রোল তৌদুনা দাইবেটিস লাকপা য়াবগী রিস্ক হন্থহল্লি অমসুং ব্লদ কলেষ্টরোলগী চাং হন্থহন্দুনা হার্টকী লায়না নারকপা য়াবগী খুদোংথীবা হন্থহল্লি। রেজিষ্টেন্স ষ্টার্চতা নৎতনা লফোই অশংবদা ফাইবর মরাং কায়না য়াওই। ফাইবরনসু দাইবেটিস অমসুং হার্টকী লায়নাগী রিস্ক হন্থহল্লি।

লফোই অমুনবগুম্না লফোই অশংবদসু পোটাসিয়ম মরাং কায়না য়াওই। অশংবা লফোই অফুৎপা কপ অমা চাবনা ঐখোয়গী হকচাংদা পোটাসিয়ম মিলিগ্রাম ৪৩১ পীবা ঙম্মী। পোটাসিয়ম মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাক চাবনা ব্লদ প্রেসর কন্ট্রোল তৌবদা মতেং পাংই। হার্ট ফনা থম্নবগীদমক্তা অমেরিকান হার্ট এসোসিএসন্না নোংমদা পোটাসিয়ম মিলিগ্রাম ৪,৭০০ য়াওবা চীঞ্জাক খুদিংমক মীপুং খুদিংমক্তা সেফ ওইবদি নত্তে। অদুনা ঈদা পোটাসিয়মগী চাং ৱাংনা য়াওরবা নৎত্রগা কিদনিগী লায়না লৈরবদি অসিগুম্বা চীঞ্জাক চাবা মতমদা ডোক্তর তান্নগদবনি।



অশংবা লফোইদা সোর্ট চেইন ফেট্টি এসিদ (এস সী এফ এ) কৌবা কম্পাউন্দশিং য়াওই। কম্পাউন্দশিং অসিনা অপীকপা ইন্টেষ্টাইনগী টিস্যু লাইনিংগী সেলগী মচীঞ্জাক পী। মসিনা হকচাংনা চীঞ্জাক্কী মচলশিং চুপশিনবগী কেপাসিটি হেনগৎহল্লি।