মণিপুর ষ্টেট সিনে পোলিসি ২০১৬ অমদি মসিগী মরাইবক

- নানি

হৌখিবা মতম কয়াগী মমাঙদগী মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম পোলিসি অমা থন্বীয়ু হায়বসি ফিল্মবু নুংশিজবা কয়াগী খোল্লাউ ওইদুনা লাকখি। খোল্লাউ অসিবু কন্না লাউরম্বা কয়া ঙসি থুপখ্রে। অদুবু হৌজিক ফাওবদি পোলিসি অমা ফাওবা চৎনবা লৈত্রি। ফিল্মগী তোঙান তোঙানবা লূপ কয়ানা মতম মতমগী ওইনা লৈঙাক্কী মায়কৈদা অকনবা প্রেসর পীদুনা লাক্লবসু থোইদোক্লা কান্নবা ফংখিদে। অদুবু ওক্রম ইবোবীনা লুচিংবা লৈঙাক্কী মতম কুমজা ২০১৬কী নবেম্বর ১১দা **ষ্টেট কেবিনেটনা মণিপুর ষ্টেট সিনে পোলিসি, ২০১৬** হায়বা অমা ড্রাফ্ট ওইনা এপ্রুভ তৌখিবা লৈখ্রে। ৱাফম অসি থোরকপদা ফিল্মগী লমদা থবক তৌজরিবা পূন্নমকশিংগী পূক্নিংদা তশেংনা নুংঙাইবা ফাওনখি।

মতমদুগী লৈঙাক্না য়াম্না থৱায় য়াওনা ফিল্মগী ইন্সটিট্যুট অমা লীংনবা অমদি ফিল্ম সিটি অমা শানবা অকনবা থৌরাং পায়খৎলম্মী। ইন্সটিট্যুট অদুমদি উচিন নাচিন্না ফিল্মগী লমদা মাঙজিল থানা থবক তৌরিবা ময়াম য়াওনা তোঙান তোঙানবা কন্মিতি ময়াম শেমদুনা থবক ওইনা পাঙথোকখ্রে। অহৌবা লৈত্রবদি য়ারোই হায়না লৈহনবা অমা চঙই হায়বা অসিগী ৱাখল্লোন্দা লীংখৎখিবনি, ইন্সটিট্যুট অসিগী থৌপুরেল অমা মপান লমদগী হাপ্তুনা থমলখি। অদুবু মখা তানা লৈফম থোকপা মচাকশিং মপূং ফানা লৈতবনা ক্লাস ওইনা চত্থবদি ঙমদ্রি। তৌবতদি লৈরম্বা লৈঙাক অদু অনৌবা লৈঙাক অমনা শিনখি। হৌজিকসু অনৌবা লৈঙাক অসিনা ফিল্ম সিটি অমা শানবগী মফম য়েংবনচিংবা থৌরাং খরদি পায়খৎলকপা উরে। ফিল্ম সিটি অমা লীংবা হায়বসিদা করি করি চঙগদগে অমদি করি করি লৈফম থোকপগে হায়বা য়াম্না মমুৎ তানা খঙবা মীওইশিং (এক্সপার্ট) য়াওনা নৈনবা চঙই। ফিল্ম সিটি অমা শাবা হায়বসি তশেংনা তরাই তরাইবা থবক অমদি নত্তে। লৈতবসু য়াদে। মসি মপান্দগী কনাগুম্বা থৱায় য়াওবা মীওই অমনা লীংনরিবনি। মদুদা ফিল্ম কয়া মায় পাক্লা নম্নরিবনি। লৈঙাক অমনা তৌবু তৌরগে হায়রবদি থোইদোক্লা অরুবদি নত্তে। তৌবতবু এক্সপার্টশিংগী ওইবা ওপিনিয়ন অমদি আইদিয়া স্যের তৌমিন্নবদি মথৌ তাই। অমবু ওইরবসু অমবু ওইরবসু লৈঙাক অসিনা থৌরাং খরা পায়খৎলকপা অসিদি পূক্নিং থৌগৎনীংঙাই ওই।

মণিপুর লৈঙাক্না ড্রাফ্ট পোলিসি অসিনা মণিপুরী ফিল্মগী চৎন-কাঙলোন অমা শেমদুনা মরু ওইনা *"Domestic industrial structure of cinema in Manipur to a certain size and to re-organise cinema as a "Creative Economy" - a combination of industry, business with culture and for opening a new chapter of cultural industrialization"* হায়বা অসিদা ষ্টেট কেবিনেটনা এপ্রুভ তৌখ্রবা মণিপুর ষ্টেট সিনে পোলিসি ২০১৬ অসি অমুক অনৌবা লৈঙাক অসিগী মতমদা হায়বদি কুমজা ২০১৭কী মে ১৫দা অহানবা ওইনা মীয়ামদা থমদুনা সজেসন কয়া পীরক্নবা থমখি। অমুকসু কুমজা ২০১৭কী ওগষ্ট ২৮দা পব্লিক দোমেইনদা থমদুনা মীয়ামগী ওইবা ওপিনিয়নশিং কৌখি। অদুবু কনানসু সজেসন নৎত্রগা ৱাফম অমত্তা ফোঙদোরকই হায়বগী পাউদি তাদে। হৌজিক পোলিসি অসিগী করি মরাইবক অমা লাক্কদগে হায়বা কনানসু হায়বা ঙমদে। পোলিসি অসি অথুবা মতমদা চৎনহনগদবনি হায়বা ফিল্ম ফোরম মণিপুরনা শিন্দুনা প্রোটেষ্ট ফাওব চত্থখিবা লৈখ্রে। মসিমসু ঙাইহাক থল্লগা, মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম এৱার্দ য়েন্থোকপগী থৌরমদা হৌজিক লৈরিবা মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম দিভলপমেন্ট সোসাইটি অসিগী ওদিটোরিয়ম অসিদা চাং নাইনা মণিপুরী ফিল্ম অমদি এৱার্দ ফংলবা ফিল্মশিং উৎহন্নবা হৌরগনি হায়না মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টর মশামক্না লাউথোক্লম্বা লৈখ্রে, অদুবু হৌজিক ফাওবদি ফিল্ম অমত্তা উৎনবগী অয়াবদি লৈত্রি। ফিল্ম চাওখৎনবগীদমক শাখিবা হোল অসি ফিল্মগা মরী লৈনবদা শীজিন্নগদবা অদু লন্নাই লূপশিং অমদি লৈঙাক্কী লোইশঙগী থৌদোক ৱাথোক্কী থৌরমশিংদা মমল য়াম্না লৌদুনা শান্দুনা লৈরি। ফিল্ম উৎচগে হায়বদা নয়া পৈশা অঙাংবী অমফাওবগী মমল হন্থদনা অৱাইমল চাউনা লৌদুনা উৎলি। শেল খরা পায়বা প্রদ্যুসরশিং নত্তনা লায়রবা প্রদ্যুসর অমত্তনা হোল অসিদা ফিল্ম উৎনবগী খুদোংচাবা ফংদ্রি।

ষ্টেট কেবিনেটনা এপ্রুভ তৌরবা ড্রাফট ষ্টেট সিনে পোলিসি অসিগী মপূং ওইবা মায়ওন অসি মায়কৈ অনীনি। অমনা সিনে কলচর পোলিসি অমদি অমনা সিনে ইকনমিক পোলিসি হায়বা অসিনি। কলচরেল পোলিসি অসিগী মনুংদা মতম চানা ষ্টেট ফিল্ম ফেষ্টিবেল, ইন্টরনেসনল ফিল্ম ফেষ্টিবেলনচিংবা পাঙথোকপা য়াওরি। লোয়নন সেমিনার, ৱার্কশোপ, কনফরেন্স পাঙথোকপা, সিনে এদ্যুকেসন পীনবা হোৎনবা অমদি সিনে অর্কাইবস অমদি ম্যুজিয়ম, লাইব্রেরি শেমগৎপা লোয়নন জর্নেল, সিনেমাগা মরী লৈনবা লাইরিক ফোঙবা, এৱার্দ পীদুনা ইকায়খুম্নবা, ফিল্ম স্কোলরশিং অমদি ফিল্ম মহৈরোয়শিংদা ফেলোসিপ অমদি স্কোলরসিপ পীনবগী কাঙলোন শেম্বা হায়বনচিংবা য়াওরি। অহানবা মায়ওন অসিগী মনুংদা মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম এন্দ টেলিভিজন ইন্সটিট্যুট অসি মতিক চাবা ইনফ্রাষ্ট্রকচর অমদি টিচিং ফেকলটি অমদি মেটরিএলশিং মপূং ফানা লৈহন্নবা লোয়নন মণিপুরী সিনেমা হৌদোরকপদা লৈখিবা মতিক চাবা মীশক অমগী মমিংদা ওন্থোকপা হায়বনচিংবা য়াওরি। মসিগা লোয়নন হৌরক্লিবা নহাশিংদা সেরিয়স অমদি অলটর্নেটিভ সিনেমাগী ফজরোল অমদি ৱাখল্লোন কয়া পোকহন্নবা ফিল্ম এপ্রিসিএসন কোর্সনচিংবা কয়া ইন্সটিট্যুসনশিংগী করিক্যুলমদা হাপচিনবা ফিল্মগা মরী লৈনবা এক্টিভিটিসশিং - স্ক্রিনিং, ইন্টরেক্সন চাং নাইনা পাঙথোকপা, প্রদক্সনগা মরী লৈননা ফিল্ম ৱার্কশোপনচিংবা পাঙথোকহনবা লোয়নন মণিপুর য়ুনিভর্সিটি ওফ কলচরদা ফিল্ম ষ্টদিজগী দিপার্টমেন্ট অমা হাংদুনা গ্রেজুয়েট অমদি পোষ্ট গ্রেজুয়েট লেভেল ফাওবা পুখৎনবা ৱাফমশিং য়াওরি।

অনীশুবা মায়ওন অসিদা লৈরিবসিনা ইকনমিক পোলিসি হায়বসিনি। মসিদা মপূং ওইনা য়াওবসি - ফিল্ম সিটি অমা শেমগৎতুনা ইন্দোর অমদি আউটদোরগী শুটিং ফেসিলিটি লৈহনবগা লোয়নন প্রদক্সন অমদি পোষ্ট প্রদক্সনগী খুদোংচাবা পীবা, মপানগী কম্পেনিশিং অমদি নেসনশিংগা খূৎশন্নদুনা অফবা ফিল্ম পূন্না পুথোক্লবগী স্পিসিয়েল প্রোজেক্ট অমগী লম্বী য়াৎপা, Manipur cine corpus fund অমা শেমদুনা ফিচর অমদি দোক্যুমেন্টরি ফিল্মশিং পব্লিক প্রাইভেট পার্টনরসিপ (পি পি পি) মোদেলদা পুথোক্লবা হোৎনবা, এম এস আর টি সীগী কমপ্লেক্স মনুংদা প্রদক্সন, পোষ্ট প্রদক্সনগী খুদোংচাবা থম্বগা লোয়নন মতিক চাবা মতমগা চুনবা খূৎলায়শিং মরাং কায়না থমদুনা রি-রেকোর্দিং ষ্টদিও শেম্বা অমদি প্রিভিয়ু থিএটর অমা থম্বা হায়বনচিংবা য়াওরি। পি পি পি মোদেলদা ষ্টেটশিং মফম চাবশিং য়েংদুনা সিনে হাওস শাগৎপা, সিনে দিষ্ট্রিব্যুসন দিভিজন লীংখৎপা, মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম দিভলপমেন্ট সোসাইটিগী ওদিটোরিয়ম অসিদা চাং নাইনা ফিল্ম স্ক্রিনিং তৌহনবা, হৌজিক লৈরিবা Amusement Tax অসি Government rationalize তৌনবগী ৱাফমশিং য়াওরি।

পোলিসি অসিদা য়াওরিবশিং অসি থবক ওইনা লৌখৎপদা মণিপুরী ফিল্মগী অনৌবা মরাইবক অমদি শোয়দনা লাকহনবা ঙমগনি। অদুমকপু, ফিল্ম অমা পুথোকপদা প্রদ্যুসরদা পীবা য়াবা মতেংনচিংবগী মতাংদা খরা ময়েক শেংনা য়াওহনবা মথৌ তারি। নেসনল অমদি ইন্টরনেসনলগী থাক্তা রিকগনাইজ তৌরবা এৱার্দ ফংলকপদা ষ্টেট গভর্ণমেন্ট অসিনা করি ইন্সেন্টিভ পীগদগে, ফিল্ম অমা পুথোকপদা শেনফম কয়া পীগদগে হায়বনচিংবা ৱাফমশিং পোলিসি অসিদা উবা ফংদে। ফিল্মবু শিনফম অমা ওইনা শূরিবা শিন্মীশিং, এক্টরশিংদা করি খুদোংচাবা পীগদগে হায়বা ৱাফমশিং খরদা ওইরসু হাপহন্নীংই। অমবু ওইরে অমবু ওইরে, পোলিসি অসি কেবিনেটনা অয়াবা পীখ্রবা ওইবনা য়াম্না থুনা চৎনবা হৌনবা হোৎনহন্নীংই। মসিনা মণিপুরী ফিল্মগী মরাইবক লেপকনি।

পাৱ ভাজি করম্না শেমগদগে

চঙগদবা পোৎচঙ :

ময়ায় ওইরপ চাউবা আলু অহুম।
কোবী থমচেৎমানবী অশোইবা গ্রাম ১২০।
গজর অশোইবা গ্রাম ২৫০।
হৱাইথরাক গ্রাম ২৫০।
কূপ্না শোইরবা তিল্হৌ অচৌবা অমা।
কূপ্না শোইরবা খামেন অশিনবা অহুম।
ময়ায় ওইরপ চাউবা কেপসিকম অমা।
শিং-চনম অশুবা চামচ অনী।
মোরোক অতেকপা অশোইবা অনী।
পাৱ ভাজি মসালা চামচ অহুম।
মোরোক অকংবা মকুপ চামচ অমা।
য়াইঙং মকূপ চামচ অমা।
জিরা চামচ অমা।
ঈশিং খরা।
বট্টর চামচ অহুম।
থুম খরা।

শেম শাবগী মওং :

তিল্হৌ অমদি কেপসিকম খাকহৌরগা অতৈ

মনা-মশীং পুন্নমক ফূৎতোক্লো।

ফূৎলবা আলু মকু খোক্তোক্লো অমসুং মনা-মশীং পুন্নমক কাবক-কাবক নৈখায়রো।

মৈথক্তা তৱা থাঙ্গৎলগা বট্টর হাপচিল্লো।

বট্টর শৌদোরক্লবা মতমদা জিরা হাপচিল্লো। মথংদা তিল্হৌ অশোইবা হাপচিল্লগা ঙৌরো। ঙাইহাক লৈরগা শিং-চনম অশুবা হাপচিল্লো।

মথংদা মোরোক অতেকপা হাপচিল্লো অমসুং সেকেন্দ ৩০ মুক্কী মতুংদা খামেন অশিনবা হাপচিল্লগা মিনিট ৫ গুম্বা ঙৌরো। কেপসিকম, মোরোক

মকূপ, য়াইঙং মকূপ অমদি পাৱ ভাজি মসালা হাপচিনবা য়ারে।

কেপসিকম্না কাবক কাবক মুল্লকপা মতমদা ঙশাই নৈখায়রগা থমখিবা মনা-মশীং অফূৎপা অদু হাপচিল্লো অমসুং খাবৈ অপাকপা অমনা নল্লগা পাকথোকহল্লো।

মিনিট ১০ রোম মৈ পীক্না লৈথরগা মথক-মখা ওল্লবা মতুংদা থুম থাকচিল্লো।ফদিগোম মনা চাইশিল্লগা চাবা য়ারে।

মালেমগী অঙকপশিং

য়োসেমিটী নেসনল পার্ক

য়োসেমিটী এরিয়াগী জিওলোজি মওং মতৌশিংদি গ্রেনাইটকী রোকশিং ওইনা উই অমসুং মখোয়শিং অদু অরিবা রোকশিংগী লেমহৌবা শরুকশিংনি। চহী মিলিয়ন ১০ গী মমাংদা সিয়েরা নেভাদা অসি লৈনুংদগী ইনখৎলকখি অমসুং মদুগী মতুংদা নোংচুপলোমদা লোইরোই লোইরোই নেমথখি। নোংপোকলমদসু মওং অমদা ঙামথখি। ৱাংখৎপদুনা তুরেলশিং অমসুং খোংশিং ঙম্বা হেনগৎহনখি। মদুনা অরুবা অমসুং অখুবা কেনয়ন কয়া শেমখি।

আর্কিওলোজিষ্টশিংনা থীজিনবদা ফংবগী মতুং ইন্না, য়োসেমিটী তম্পাক্তা মী তারকপা চহী ৩০০০ রোম ফারে। মীওইবনা মফমসিদা চৎপা হৌখিবদি চহী ৮০০০ দগী ১০,০০০ ফাওবগী মমাংদনি হায়না লৌনৈ। মফমসিগী য়েলহৌমীশিংনা মখোয়বু অহৱানীচী হায়বদি অৱানীদা লৈবশিং হায়না কৌজরম্মী। মখোয়শিং অসি নোরদর্ন পুসটে অমসুং মোনো ত্রাইবশিংগা মরী লৈনৈ। ১৯ শুবা চহিচাগী ময়াই চনবা মতমদা কালিফোর্নিয়াদা মীশিংনা সনা ফংফমদা চেনশিন্নখিবনা য়ুরোপিয়ন-অমেরিকানশিংনা এরিয়া অদুদা চৎপগী চাং অঙকপা মওংদা হেনগৎলকখি।

য়োসেমিটী নেস্নেল পার্ক অসি য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী নেস্নেল পার্ক অমনি। পার্ক অসি য়ু এসকী কালিফোর্নিয়া ষ্টেটকী সেন্ট্রেল ইষ্টর্ন থংবা তুলুমনি, মারিপোয়া অমসুং থাদেরা কাউন্টীশিংগী নোংপোক থংবা শরুকশিংদা লৈ। নেসনেল পার্ক সর্ভিস (য়ু এস) না মেনেজ তৌবা পার্ক অসিগী এরিয়া একর ৭৪৭,৯৫৬ (স্কৱার মাইল ১,১৮,৬৮) নি নৎত্রগা স্কৱার কিলোমিটর ৩,০২৬,৮৭ নি। সিয়েরা নেভাদা চীংজাউ নাপোমগী নোংচুপথংবা চীংমাইশিং ফাওবা শন্দোক্তুনা লৈ। মীওই মিলিয়ন ৩.৮ না চহী খুদিংগী য়োসেমিটীদা কোইবা চৎনৈ। পার্ক অসিদা কোইবা চৎপা মী অয়াম্বনা য়োসেমিটী তম্পাক্কী স্কৱার মাইল তরেৎ চাওবা লমশিংদা মতম লেল্লি।

ৱার্ল্ড হেরিটেজ সাইট অমনি হায়না লাওথোকখ্রবা (১৯৯৮ তা লাওথোকখি) য়োসেমিটী অসি গ্রেনাইট ক্লিফশিং, ৱাটরফোলশিং, অরুবা খোংশিং, অচৌবা রেদৱুদ উশিংগী উমংশিং, পাৎশিং, চীংশিং, গ্লেসিয়রশিং অমসুং মখল মখা কয়াগী শা, উ-ৱাগীদমক্তা মমিং চৎলি। পার্ক অসিগী চাদা ৯০ দি ৱাইল্ডর্নেসনি হায়না লৌনৈ। নেসনেল পার্ক শেমগৎপগী ৱাখল য়োসেমিটী তম্পাক্তগী পোক্লকখিবনি। অহানবদা গালেন ক্লার্ক অমসুং অতৈনা য়োসেমিটী তম্পাকপু চাওখৎ থৌরাংগী শেমগৎ-শাগৎপগী থবকশিংদগী কন্ননবা লোবি তৌখি। মমৈথংদা প্রসিদেন্ট অব্রহম লিঙ্কলনা ১৮৬৪ দা য়োসেমিটী গ্রান্ট সাসন তৌখি। তুংদা জোন মুইরনা তম্পাক অদুদা নত্তনা অকোয়বা চীংজাওশিং অমসুং উমংশিংসু য়াওনা অচৌবা নেসনেল পার্ক অমা লিংখৎনবগী ঈহৌ অমা মায়পাক্লা লুচিংখি। মদুনা য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী নেসনেল পার্ক সিষ্টেমগী লম্বী ফাৎখি।

য়োসেমিটী অসি মিয়েরা নেভাদাগী খ্বায়দগী চাওবা মী অমসুং শাশিংগী লৈফমনি। পার্ক অসিনা প্লান্ট অমসুং এনিমেল মখল কয়া য়োকখৎলি। কালিফোর্নিয়াগী পাম্বীগী স্পিসিস ৭০০০ কী মনুংদা চাদা ৫০ দি সিয়েরা নেভাদাদা লৈ অমসুং চাদা ২০ হেন্না য়োসেমিটতা লৈ। পার্ক অসিদা তাংনা ফংবা পাম্বী ১৬০ হেনবগী মফম (হৌফম) লৈ। মসি মফম অসিগী অতাংবা জিওলোজিক ফোর্মেসনশিং অমসুং তোপ তোপ্পা সোইলশিংগী কেরেক্তরশিংনা ওইথোকহল্লিবনি।

ফিভম অদুদা রিজনেল পাইয়ুটে, মিৱোক, মাইনরশিং অমসুং খুদোংচাবা থীবশিংগী মরক্তা রিছোর্সশিং মুন্নরকখি। কুমজা ১৮৫১ দা অমেরিকান য়েলহৌমীশিংবু নমথনবা তৌবদা শোক্ন খিবা মারিপেসোগী লালশিংদা য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী আর্মি মেজর জিম সেভেজনা মারিপোপা বট্টালিয়নবু লুচিংদুনা য়োসেমিটী তম্পাক্কী নোংচুপথংবা অরোইবা শরুক ফাওবা চংশিনখি। মহাক্ন া থিপ টেনায়ানা লুচিংবা অৱানীচী ২০০ রোমগী ফোর্সশিংবু তান্নখি। আটেলিয়ন অসিদগী ইরম্বা কয়াদা ইথনিক য়ুরোপিয়নশিংনা য়োমেসিটী তম্পাক্তা চংবগী মরমদা ইহান হানবা ওইনা মরিক চুম্না পল্লম্বা থেংনখি। ইহান হানবা ওইনা কুমজা ১৮৫৫ দা ওন্ট্রাপ্রেনিয়র বেদমস মেসন হর্টচীংস, আর্টিষ্ট থোমাস এরীসন অমসুং অতৈ মীওই অনীনা এরিয়া অদুদা কোয়দুনা য়েংশিনখি। খ্বায়দগী ঙন্না য়োসেমিটীগী মরমদা মীয়াম্না খঙনবা ৱাফম কয়া ইখিবসি মখোয় অনীনি। মখোয়না তম্পাকসিগী মরমদা আর্টিকল অমসুং স্পেসিয়েল মেগাজিন ইসু কয়া ফোংখি। এরিসকী দ্রোংশিং অমসুং হর্টচীংসকী পব্লিসিটিনা মরম ওইদুনা য়োসেমিটীদা টুরিজম খুমাং চাওশিল্লকখি।

য়োসেমিটী তম্পাক্তা শেন্দোংগীদমক খল্লগা পায়খৎনরক্লিবা থবক থৌরম কয়া লুনা লৌরকখিবগা লোয়নন গালেন ক্লার্ক অমসুং সিনেটর জোন কোন্নোড য়াওনা মশক নাইবা সিটিজনশিংনা এরিয়া অদুবু কন্নবগী ৱাফম খন্নরকখি। ইন্টরিয়র দিপার্টমেন্টকী জেনরেল লেন্দ ওহিসকী মতেংগা লোয়নন পার্ককী বিল অমা শেম শাখি। ৩৮ শুবা য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী কোংগ্রেসকী হাউস অনিমক্না পাস তৌখিবা বিল অদু প্রসিদেন্ট অব্রহম লিঙ্কলনা জুন ৩০, ১৮৬৪ দা সাইন তৌখি অমসুং য়োসেমিটী গ্রান্ট শেমখি।

কুমজা ১৯১৬ তা নেসনেল পার্ক সর্ভিস শেমখি অমসুং য়োসেমিটীবু এজেন্সি অদুগী জুরিসদিক্সনগী মনুং চলহনখি।

খঞ্জিল্লুদবা অচুম্বশিং

চাক চারগা তূম্নিংণকইবা করিগীনো?

চাক চাবা তোক্লগা হেক-হেক তূম্নিংলকপা হায়বসি মীওই অয়াম্বনা থেংনরিবা থৌওংনি। ঐখোয়গী খুন্নাইদা ব্রেকফাষ্ট, লঞ্চ অমসুং দিন্নর হায়দুনা নোংমদা চরা অহুম চাবগী চৎনবী লৈরমদ্রবসু হৌজিক্তি চৎনবী অসি মফমসিদসু উবা ফংলে। মতৌ অসুম্না নুংথিলদা লঞ্চ চাবা মীওইশিং চাক চাবা তোক্লবা মতুংদা ঙাইহাক উইনিংবা হৌনশানি।

মীপুম খুদিংমক লোইনা মান্নবা নৎতবনিনা চাক চাবা তোক্লগা তূম্নিংবা ফাওদবা মীওই খরা লৈরগসু মীওই অয়াম্বদি তূম্নিংবা ফাওই। কনাগুম্বা খরদি ঙাইহাক তূমদবা শুংয়া য়াদবসু য়াওদবা নত্তে। মসিগী মরু ওইবা মরমদি ঐখোয়না চাক চারবা মতুংদা পেনক্রিজনা ইন্সুলিন থাদোরকই। পেনক্রিজনা ঈগী ঈচেলদা তিল্লিবা সুগর পুন্নমক সেলশিংগী মনুংদা তূংশিল্লহল্লি। ইন্সুলিনগী চাং ৱাংখৎলক্লবদি ট্রিপ্টোফেন কৌবা ব্রেন্দা য়াওবা ইসেন্সিয়ল এমাইনো এসিদকী মথৌ হেনগৎলকই। ইসেন্সিয়ল এমাইনো এসিদ অসি হকচাংনা শুংবা ঙমদবা মরম্না চীঞ্জাক্তগী লৌশিনবনি। ইসেন্সিয়ল এমাইনো এসিদনা ব্রেন মনুংদা চঙখ্রগা সেরোটোনিন চাং ৱাংনা পুথোরকই। সেরোটোনিন হায়বসি কনেক্টিং ন্যুরোনশিংগী মরক্তা ইলেক্ট্রিকেল সিগনেল থাদোক-থাজিন তৌবা ন্যুরোট্রান্সমিটর অমনি। হকচাংগী সেরোটোনিন চাদা ৯০ রোম পুক্তা য়াওই। মসিনা ইন্টষ্টাইন লেঙ-ওৎপগী মওং-মতৌ রেগ্যুলেট তৌই। অতোপ্পা সেরোটোনিন চাদা ১০ অমনা ব্রেন্দা য়াওবনি। সেরোটোনিনগী মথৌদি য়াম্মী। মীওইবগী অৱানুংঙাইগী ৱাখল (মূদ) অসিসু সেরোটোনিন্না কন্ট্রোল তৌবনি।

মরম অদুনা চাক চাবা তোক্লবা মতুংদা সেরোটোনিনগী চাং ৱাংখৎলকপদগী হেক-হেক তূম্নিংবা ফাওরকপনি। মসিদা অতৈ অতোপ্পা মরম খরনসু মতেং পাংশিল্লম্বা য়াই। খুদম ওইনা হায়রবদা চাক চাবা তোক্লগা তূম্নিংলকপা হায়বসি চাবা-তূম্লকপা (দাইজেশন) গা মরী লৈনবা থৌওংনি। ঐখোয়না চাক য়াম্না চাশিনবা মতমদা ব্রেন্দগী ঈ পুন্নমক হকচাংগী অতৈ অতোপ্পা মফমশিংদা চাইথোকখি। মরম অদুনা হেক-হেক তূম্নিংবা ফাওরকই। মসিগীসু মথক্তা হকচাংনা মেলাটোনিন কৌবা হোর্মোন মখল অমা থাদোরকই। মেলাটোন অসি তূম্বগা মরী লৈনবা হোর্মোননি।

উ ইহাক্তং পোম্খাবা য়াব্রা য়েংশি

খোমজিনবা, লেংজবা -
য়েন্দ্রেম্বম রনধির কুমার

নঙনা পুবদ্লৌনা ঐবু পুবনি:

খুঙ্গংগী প্রাইমারী হেল্থ সেন্টর অমদনি, য়ুমগী অনাবা অমা য়েংনবা কৌবদা দ্যুট তারিবা দোক্তরদুনা লায়েংশঙ থাদোকপা য়াদে, সরকারগী থবক্লি, নঙগীদুনা লন্নাইগীনি পুরকউ য়েংসি কন্না হায়রবসু, 'হেরা দোক্তর নঙ ঐখোয়গী লমসিদা লৈরগা' হায়দুনা নমফু হাফুদা দোক্তরদু পুনবা হোৎনরম্মী। দোক্তরদুনা লৌশিং তানবা হায়,

- ফরে, ঐনা অতোপ্পা অমদা চৎখ্রিঙৈদা নঙনা অনাবা অথুবা অমা পুরক্লো, দোক্তর লৈরমদ্রবদি নঙ শাওরোইদ্রা?

পাখঙ মচাদু থওইনা তাশিন্নদনা দোক্তরদু নমদুনা পুখ্রে।

নোংমদি দোক্তরদু অতোপ্পা কাঙবু অমনা নমদুনা পুরম্মী, মরৈকাই নত্তে, য়াদ্রবদি উপায় লৈতে, খৎনবসু তল্লি, হেক্তা চৎলগা লোইরে, খৎনদৌ শরুক পৈশাসু মফংগনি খন্দুনা চখোক্লে। দোক্তর হেক চৎখিবগী তাঞ্জাদুদা নহালমুক কন্না ঙাঙনখিবা নুপাদুগী মপা পুক লেংখত্তুনা পুরক্লম্মী। দোক্তর লৈরমদবদুদা ফনা কুইনা ঙাইরফাওবদা লাক্তবদুদা নুপাদুনা লাও খোংলম্মী, থোঙদা কাওরম্মী।

- কৈগীনো দোক্তরনা লায়েংশঙদা লৈত্রিবা, কৈগীনো মথৌ তৌদ্রিবা, খবরদা হাপকে, এক্সন লৌগে, ঐখোয় ময়াম্বু উশিত্তবনি, মানা শেলদা অসুক চোপ্লিবসি করিগীনো।

তাঞ্জাদুদা দোক্তরদু হল্লক্লম্মী। দোক্তরনা চঙশিল্লগা নোকফেৎ তৌনা তপ্পা হায়রকই,

- ইবুংঙো নঙনা নহালমুক ঐবু নমদুনা পুবদু অদুম্না ঙসি ইবুংঙোসিনা নমদুনা ঐবু পুবনি।

কেন্দিদেটতুনা মচানুপাদা চৈ...

কেন্দিদেট - করিনো ইবুংঙো নঙনা নোংহেক ঙানবগা থকপগা চাবগা, মী ময়াম অমা পুনশিল্লগা ঙাও লৈরিসিবু কমাই তৌদোইনো তৌরিসিবো!

মচানুপা - কৈনো পাবুংনা হায়রিদুবো ঐনা তৌরিসে পাবুংগী ভোট খোমলিনি পীজবৈ চাবনি!

মিনিষ্টর - নোইনা ঐবু শেল চাই-শেল চাই হায়রিবদো ঐনা চাগেনা চাবা নত্তে নোইনা পীজবৈ চাবনে !!!

-নির্মলা রাজকুমারী

চীঞ্জাক্লা খ্বাইদগী ফবা হীদাক্নি

নোংমদা উহৈ কয়া য়াম্না চাবা য়াবগে?

হীরম খুদিংমক্তা হেঞ্জিনবা হায়বসিমক্তবু মাঙ-তাক্লিঙাইগী মশক্নি হায়নবা লৈ। ভিটামিন, মিনরেল, এন্টিওক্সিদেন্ট, ঈশিং অমদি ফাইবরগী চাং মরাং কায়না য়াওবা উহৈ চাবনা হকচাং ফহল্লি। চাং নাইনা উহৈ চারবদি থম্মোয়গী লায়না, কেন্সর মখল খরা অমসুং লায়না মখল কয়ামরুমগী রিস্ক হন্থহল্লি হায়না হর্ভার্দ স্কুল ওপ পব্লিক হেল্থনা ফোঙদোকখি।

অদুম ওইনমক হীরম খুদিংমক্তা হেঞ্জিনবা ফত্তবগুম উহৈ কা-হেন্না চাবগী মতাংদসু ফত্তবা কয়ামরুম লৈতবা নত্তে। অমেরিকন দাইবেটিক এসোসিএসন্না হায়খি, উহৈদা মখল কয়াগী ন্যুট্রিএন্টশিং য়াওবা তারবসু হকচাং ফনা লৈহন্নবগীদমক মথৌ তাবা ন্যুট্রিএন্ট পুন্নমক শুনা য়াওদে। মরু ওইনা শা-ঙা অমদি অতৈ চীঞ্জাকশিংগী মতৌগুম উহৈদ ইসেন্সিএল ফেট্টি এসিদ অমদি এমাইনো এসিদ য়াওদে। লোয়নন উহৈ অয়াম্বদা কেলসিয়ম, আইরন অমদি সিলেনিয়মগুম্বা মিনরেলশিং য়াওদে। অতৈ চীঞ্জাকশিং চাবগা ইরোয়নন উহৈ চাবা তারবদি করিসু অকায়বা লৈতে। অদুবু উহৈ খক্তা মপুঙ ওইনা চাবা মীওইশিংদি মরু ওইবা ন্যুট্রিএন্ট কয়া ৱাৎপগী খুদোংচাদবা মায়োক্লে।

ন্যু য়োর্ক টাইম্সকী রিপোর্ট অমনা হায়খি, গ্যেষ্ট্রোইন্টেষ্টিনেলগী ওইবা নাবা অমদি মহী লাঙবা খোঙ টাইপ-টু দাইবেটিস নাবশিংনা মরাং কায়না য়াওই হায়বসিনি। হকচাং মনুংদা তূমখ্রবা মতুংদা ব্লদ মতৌ অসুম্না অতৈ চীঞ্জাক য়াওদনা ব্লদ গ্লুকোজ ৱাংখৎলক্লবগী মরম পিরামিদকী মতুং ইন্না মপুঙ মরৈ শরুক অহুম-মরি য়াওবা গ্রাম ২ ফাওবা চাগদবনি

ফাইবর য়াওবা মরম্না উহৈ কা-হেন্না চাবা মতমদা প্রোব্লেমশিং থোকহল্লক্তুনা পুক নুংশিৎ কাবা, পুক হাম্বনচিংবা খুদোংচাদবশিং মায়োক্লরকপা য়াই। নীংশিংগদবা অমনা উহৈদা কার্বোহাইদ্রেট নেচরেল সুগর য়াওবা উহৈ চারগা গ্লুকোজ লেভেল ৱাংখৎ-হল্লকই। উহৈ খক্তা চাং ৱাংনা চাবা তারবদি ওইহল্লকই। য়ু এস দি এ ফূদ গাইদ ফারবা মীওই অমনা নোংমদা খায়দোক্লগা উহৈ গ্রাম ১ দগী হায়রি।