মণিপুরী ফিল্মগী মায়কৈ অমদি খোঙথাং - ১

- নানি

মণিপুরী ফিল্মনা লমদম অসিদা মশাগী মশক তাক্লুনা শাফোঙলকপা অসি চহী ৪৬ মপুং ফাখিদুনা ৪৭ চঙশিল্লক্লে। চহী অসি য়েংলুরগদি নৌরী হায়না লৌবা য়াদ্রে। মণিপুরনা টেক্নৈদ ফংলকপা চহী অদুমক্তদা মণিপুরী ফিল্মসু শাফোঙলকপ্রবনি। তৌবগীবুদি মসিগী মমাংদা মণিপুরদা ফিল্ম পুথোক্নবগী ৱাখল, পান্দম অমদি থৌশিল কয়া অমদি লৈখ্রে। *মাইনু পেমচা* হায়বা ফিল্ম অমা মপান লমগী টেক্নিসিয়ন, দিরেক্টর, খোংগোপ্পা লোইনমক মপানগী (কোললকটা) গী মীনা অশিন-অরাং ওইদুনা ঐথোয় শ্নায়গী থরায় য়াওজবা মীওই খরা পুনশিন্দুনা পুথোক্লুবা কয়া হোংনখি। ফিল্মদু কোলকটাদা অয়ায়া নমখি, শ্নাইদসু নমখি। নম্বা লোইশিনখিদে, শেল-থুমগী অরাংপা লৈরকপদগী খাঙতপ্তা তোকখি। মদু লোইশিন্দুনা সেসর লৌদুনা পুথোক্লুবদি মণিপুরী ফিল্ম খরসু হেয়া ঙয়া পুথোক্লমগদবনি। মদু ওইথোকখিদে। শেলগী রা ঙাকসু নংতনা ফিল্ম অমা নম্বদা হেক মথৌ তাবা খুদিংমক মণানগী মীদা দিপেন্দ তৌখি। ঐখোয় শ্নাইগী মীশিংনা ফিল্মগী মরমদা করিসু খঙদবনা মখোয়না হায়বা খুদিংমক্তা অরোইবা ওইখিবনি। মদুগী মনুংদা অপেনবা পেন্দবস্ লৈরম্বা য়াই, মদুনা তোঙানবা রারী অমনি, ফিল্মদু মায় পাকপদি ঙমখিদে। লৈখিত্রবা এম কে প্রিয়োবর্তা, কোপ্রাইলাংপম ইবোহল শর্মা লমযানবশিংনি। মখোয়গী থৌদাং অসি অসুক্কী মতিক চাউই। য়াম্না কয়া হোংনজখিবনি। মসিগী মনুংদা কে ইবোহল শর্মাদি মশামক্তী পুসি অসি ফিল্মগীদমক কখোকপ্লবনি হায়না লৌবমক য়াই। মহাক্কী চাংয়েং অসি অঙকপনি। মঙোন্দা থাজবা অমা কয়া লৈখি। মণিপুরদা ফিল্ম পুথোকপা শোয়দনা ঙমগনি। ফিল্মগী মীওই কয়া শেমগৎপা ঙমগনি। অদুননি মহাক মশামক্তা কেমেরামেনসু ওইবা দিরেক্টরসু ওইদুনা ফিল্ম ফিল্ম কয়া নমখিবদু, *নীংথেমচা অহুম*, *মোংফমনচিংবা*। য়ামগ্রে, দোকুমেন্টরি ফিল্ম কয়া অমসু চেন-চেন্দুনা কয়া নম্বুবা হোংনজখিবনি। মঙোন্দা ফিল্মগীনি হায়রবদি মতম মাঙবা, শেল পাম্মুবা, ৱাখল থাদবা করিমত্তা চিংনবা লৈখিবা মীশক অমা নত্তে। মঠৈথংদা মালেমগী ওইনা মমিং লৈরবা হৌজিক ফাওবদা ইন্দিয়াগী খ্বাইদগী ফবা ফিল্মশিংগী মনুং চল্লিবা অমদি হৌরক্লিবা নহাশিংদা ফিল্ম ক্লাসকী পারা অমা ওইনা তম্লিরবা *ইমাগী নিংথেম* পুথোকপা ঙমখিবনি। ফিল্ম অসিমক মহাক্কী চাউরবা খুদোল অমনি। মণিপুরী ফিল্মগী ৱাফম নৈনরকপদা হায়রিবা মীশকশিং অসি কৈদৌনুংদা কাউবা অমদি কানবা য়াদ্রবা ঙাক্তনি। মখোয়গীদমকসু ফিল্মগা মরী লৈনবশিংনা করিগুম্বা নীংশিং থৌরমদা ওইরবসু মপুং ফানা পাঙথোকপীবা চুম্বনি। মদুনা তুংদা লাক্লিবা নহাশিংদসু খঙহৌনবা অমদি মখোয়গী মথৌনা কয়াশিং অদু নীংশিংলগা হৌরক্লিবা নহাশিংদসু অনৌবা থৌনাগী ময়োল চোংনবা।

কুমজা ২০০২ দদি অনৌবা শকলোন অমগা লোয়ননা মণিপুরী ফিল্ম থোরকপা হৌখি। ভিডিও ফিল্ম ওইনা লৈরম্বশিংনা মমায় লিংখৎলকখি। ইহান হানবা ওইনা কংলা ফিল্মসকী *লাম্মৈ* হায়বা ভিডিও ফিল্ম অদুনা গুৱাহাটিদগী সেসর সর্টিফিকেট লৌরগা দি সীদগী পর্মিট লৌদুনা ফ্রেন্দস টোকিজদা ইহান হায়া প্রোজেক্টর শীজিন্নদুনা ময়েক শেংখৎনবা কাপ্পা হৌরকখি। মীনা হেক্তা টিকেট ফংনদনমখৈ য়েংনবা হৌরকখি। অসুম্না মথং মথং- *লাঙ্গসি পল*, *সিতানচিংবা* ফিল্ম কয়া থোরকখি। অদুগীদি মণিপুরী ফিল্মগী মায়ওন অসি পূমওন ওনখ্রে। ভিডিও দিজিটেল ফিল্মনা মহুৎ পূমশিন শিনখ্রে। সিগী মতুংদনি মাখোনমনি

মোংসাবনা সেল্লুলৈদ ফিল্ম অনী নমদুনা পুথোরকখিবসি- *''য়েঙ্গিং অমদি লিক্লা''*, *''নঙনা কপ্পা পকচদে''* ফিল্ম অনী অসিগী মতুংদগীদি হৌজিক ফাওবদা সেল্লুলোইদতা নম্বা ফিল্ম অমা ফাওবা থোরকখিদ্রে। অদুবু দিজিটেল ভিডিও ফিল্ম অসিসু হৌজিক্তি নেসনল এৱার্দকীদমক এন্ট্রি তৌবা য়ারকপদগী শরুক য়াদুনা মনা ফংখিবা মণিপুরী ফিচর ফিল্ম খরা লৈখ্রে। মমিং পল্লবদা- *ফিজিগী মণি*, *লৈবাক্লৈ*, *ঐখোয়বুসু য়াওহনবীয়ু*, *লোক্তাক লাইরেম্বী* হায়রিবশিং অসিনি। দিজিটেল ফিল্মনা নেসনল এৱার্দকী এন্ট্রি তৌবা য়াগদবনি হায়বসিগী মতাংদসু ফিল্ম ফোরম মণিপুরগী চাউরবা থৌদাং কয়া লৈখি। ফিল্ম ফোরম মণিপুরনা থৌ অমা ওইদুনা মিনিস্ট্রিদা অমদি অতৈ মরী লৈনবশিংদা চে কয়া ইখি। অকনবা থৌরাং পায়খখি। মঠৈথংদা দোকুমেন্টরি ফিল্মগীদি দিজিটেল ফিল্ম ওইনা নম্বদা য়ারগা করিগী ফিচর ফিল্মদা য়ারোইদৌরিবনো হায়বগী মতাংদা হায় কোঁতা ফিল্ম ফোরমনা রিট পিটিসন অমা ফাইল তৌখি। মপা-মপা চানবসু ওইবা য়াই। মিনিষ্ট্রিগী মায়কৈদগী ৱাফম অসিগী মতাংদা খন্নবা হৌরে হায়বা পাউশিং চে ওইনা ইরক্তুনা ফিল্ম ফোরমদা খঙহল্লকখি। কোর্টতসু মদুগী অকনবা থবক চঙশিল্লকপদগীদি ফিচর ফিল্মগীসু নেসনল এৱার্দতা এন্ট্রি তৌবা য়ারনি হায়বা ৱারেপ অসি মিনিষ্ট্রি/ফিল্ম ডিভিজনগী মায়কৈদগী লৌরক্তুনা হৌজিক ইন্দিয়া পূম্বগী ওইনা কায়বা ফংলিবা অসিনি। অসুম্না মণিপুরদা ফিল্মগী খোঙচৎ অসিদা মখল কয়াগী অরাবা নুংঙাইবা অমদি অকা-অকুম কয়া থেংনদুনা লাকখ্রে।

লুরিবদি হৌজিক মণিপুরী ফিল্মগী থাক অসি কদায়দা লৈরিবগে? মণিপুরী ফিল্ম চাওখৎনবা কনানা কয়া য়াম্না থরায় য়াওনা অমদি পৃকচেল তিংনা চঙশিল্লিবগে হায়বা অসিনি। হৌজিক লৈরিবা ফীভম অসি য়েংলুবদা থোইদোক্লা অরাংপা লৈত্রে হায়বা য়াই। ঐখোয়গী খুংলায় য়াম্না কা হেয়া থোইদোক হেন্দোক্লা অফবমক নংত্রবসু চৎনবা য়ানা ফরবা খুংলায় কয়া লৈরে। লম্ অসোমদা মহৈ অমা ওইনা তম্বনা নহা কয়া থোরক্লে। দিরেক্টর, এক্টর, ফিল্ম নম্বদা হেক মথৌ তাবা খুদিংমকশিং কা হেনবা নংত্রবসু অয়াম্বনা লৈরে। হৌজিক লুরিবসি করিনো? ফিল্মদু পুথোক্লগা কদায়দা উৎকনি, কনানা য়েংগনি? ফিল্ম পুথোক্লুবা লৈত্তাক্লা, খেন্নবা অমদি অতৈ কম্পেনিশিংনা কয়া য়াম্না মতেং পীনবা মীৎয়েং চঙলবগে? ফিল্ম পুথোক্লিবশিং অসিগী ৱাখল পান্দম কয়া য়াম্না ময়েক শেংলবগে? খ্বাইদগী মরু ওইরিবসি কোকনি। ঐখোয়গী ফিল্ম তৌজরিবশিংগী কোক্তা করি লৈরিবগে হায়বসি মুয়া খঙদোকপা অমা মথৌ তারি।

খুদিংমক তপ্পা-তপ্পা খোঙ লোল্লকখি। মণিপুরদা সিনেমা হোলদা য়েংবগী হৈনবী পুম্মক অতোপ্পনা মহুৎ শিল্লকখি। য়ুমদা দি ভি দি দিস্ক লৈদুনা য়েংনবা অদুসু লোয়া, ফোংনদি য়েংবা য়ারমদে, হিন্দ ঈশৈ ফাওবা ফোংনা থাবা য়াদবা অকনবা চেকশিন থৌরাং লৈখিবনা মকা লাম্না য়েংনখিদে। লৈগে হায়বা ফাওবা ফোংনা লৈবা ঙম্ রমদে। অদুনদি কদায়দগী মণিপুরী ফিল্মনা কমদৌনা হিংগনি।

অমা ওইনা মীয়ামসু য়াম্না নুংশিনা অমদি পাম্না য়েংনখিবনি। অদুবু হিন্দি ফিল্ম থিংখিবদগীদি সিনেমা য়েংবগী চং অসি খঙনদনা নেমথরকখি। মণিপুরী ফিল্ম খরনা মতম শাংনা মীয়ামদা য়েংহনবা ঙমখিদে। অনৌবা মণিপুরী ফিল্মসু মশীং মরাং কায়না পুথোকপা ঙমখিদে। শেল য়াম্না চঙবা, ফিল্ম অমা নম্লুরগা মদুগী মখা তাবা প্রোসেসিং পুম্নমক মপান লৈবাক্তা শেল অমদি মতম য়াম্না হেয়া মাঙনা তৌনবা অসিনা মরম ওইদুনা মণিপুরী ফিল্ম নম্বগী চাং অসি নেমখি। নম্বিনবা অমদি পুথোকপীনবা মীশকশিং য়াম্না তাঙলকখি। মসিনা মরম ওইরগা সিনেমা হোল মণিপুরদা হিন্দি ফিল্ম উৎপা থিংগ্রে। হিন্দি ফিল্মনা মণিপুরী মীয়ামদা ফিল্ম য়েংবগী নুংঙাইবা মহাও পীরম্লিবা অদুগী মনুংদা মণিপুরী ফিল্মসু মহাও তংহল্লম্লনি, মথেল

মসিগী মতুংদগীদি মণিপুরী ফিল্মশিং নেসনল অমদি ইন্টরনেসনলগী ওইবা ফেষ্টিবেল কয়াদা শেংখৎ য়ানবগী তাঞ্জা কয়া লৈখিবগা লোয়ননা মনা-মথুম কয়াসু ফংখ্রে। মতমগী অহোংবা মতু ইয়া ফিল্মগী মায়কৈসু অসুম হোংলকই। করিগুম্বা খরদগী মণিপুরদা হিন্দি ফিল্ম উৎপা থিংখ্রে। হিন্দি ফিল্মনা মণিপুরী মীয়ামদা ফিল্ম য়েংবগী নুংঙাইবা মহাও পীরম্লিবা অদুগী মনুংদা

... মখা মথং নোংমাইজিংদা

মালেমগী অঙকপশিং

ব্রেজিলদা লৈবা 'খ্রাইষ্ট দ রিদিমর'

মীওই অদু পোল লেন্দোস্কিনা ''খ্রাইষ্ট দ রিদিমর'' শানবা মীওই খরা খনগৎপদা য়াওখি। লিওনিদানা জিজস খ্রাইষ্টকী মিতম অদুগী মময়াগী শরুক শাখিবগীদমক মালেমদা মমিং চৎপা খহেন-হেনগৎলকখি।

মালেমগী ওইনা খ্বাইদগী নৌবা অঙকপা তরেৎকী মনুং চল্লবা ''খ্রাইষ্ট দ রিদিমর'' বু মখুৎ-মশা হৈবগী তাঙলবা খুদোল অমা ওইনা ঙসিগী মীরোলনা লৌনরি। চহী মাপল চঙনা শেমগৎখিবা মালেমগী খ্বাইদগী চাউবা মিতম অদু শাবদা চাউরাগা দোলর ২৫০,০০০ রোম চঙখি। মিতম অদুগী ওয় থংবা মখুৎনা রাইও দি জনীরোগী নোর্থ জোন লোমদা অদুগা য়েংথংবা মখুৎনা সাউথ জোন লোমদা ওল্লি।

তংশংবদি জিজস খ্রাইষ্টনা মীপুম খুদিংমকপু নুংশি হায়বা উৎনবগী পান্দমদা মিতম অদু শাখিবনি। চঙজরকপা খুদিংমক তরাম্না ওকই হায়বা উৎপা ওইনা জিজস খ্রাইষ্টনা মখুৎ অনীমক নাকলদা শাংনা তিংথোকপনি হায়রি। কুমজা ২০০৬ কী ওক্টোবর থাদা পাঙথোকখিবা মিতম অদু খিনবগী ৭৫ রকশুবা কুমওন থৌরমদা রাইওগী আর্কবিশোপ কার্দিনেল য়ুসেবিও ওস্কার স্কিদনা চেপেল অমা মিতম অদুগী হেক মখাদা শঙ্গাখি। মফমদুদা কেথোলিকশিংনা লুহোং-কৈহোংবা অমদি অতৈ থৌরম কয়া পাঙথোকপা য়ারে।

ব্রেজিলগী রাইও দি জনীরোদা লৈবা ''খ্রাইষ্ট দ রিদিমর' হায়বসি ফ্রান্সকী মখুৎ মশা হৈবা পোল লেন্দোস্কিনা শেমগৎখিবা জিজস খ্রাইষ্টকী মিতমনি। ফুট ৯৮ রাংবা মিতম অসি ব্রেজিলগী এঞ্জিনিয়র হিটোরদা সিলভা অমদি ফ্রেঞ্চ এঞ্জিনিয়র ওলবর্ট কেক্নোটানা নৌনা অমুক শেমগৎখি। কুমজা ১৯২২ দগীনা কুমজা ১৯৩১ ফাওবগী মনুংদা রিইনফোর্সদ কনক্রিট অমদি সোপস্টোন শীজিন্নদুনা শাখিবা মিতম অসি টিজুকা ফোরেস্ট নেশনেল পার্কতা লৈবা কোর্কোভেদো চীংদোলদা থিল্লি।

কোর্কোভেদো চীংদোলদা অচৌবা মিতম অমা খিনবগী ৱাফম অসি ভিন্সেন্টিয়ন প্রিষ্ট পেদ্রো মারিয়া বোসনা ইহান হায়া কুমজা ১৮৫০ দা হৌদোরকখিবনি। অদুবু কুমজা ১৮৮৯ দা ব্রেজিলনা তোখায়বা রিপব্লিক অমা ওইরকপদগী ৱাফম অসি অদুমক কাউথোক্লখ্রে।

কুমজা ১৯২০ দা রাইওগী কেথোলিক সর্কলনা চীংদোলদা অচৌবা মিতম খিনবগী ৱাফম নৌনা অমুক হৌদোরকখি। মিতম শানবা থৌরাংগী শরুক অমা ওইনা ''মোন্যুমেন্ট ৱীক'' কৌবা থৌরম অমা পাঙথোক্তুনা মীয়ামদগী শেল খায়বা হৌরম্মী। লোয়ন লোয়ননা থৌরাং অদু মায় পাকহল্লবা খুৎয়েক খোম্নগী কেম্পেন অমসু পাঙথোকলুম্মী। ব্রেজিলগী কেথোলিকশিংনা অচঙবা শেল অয়াম্বা পুথোক্তুনা মিতম শানবা থৌরাং লৌখৎপা হৌখি। অহানবদা জিজসনা গ্লোব অমা পায়বা অমসুং খৃষ্টিয়নগী ক্রোস য়াওবা মিতম অমা শানবা থৌরাংখি। অকোনবদা খয়বমখৈ খম্নগা ঈং-তঙ্গাগী পাউজেল পীবা ওইনা মখুৎ অনীমক নাকলদা শাংনা তিংথোকপগী মিতম অদু ওইনা শাখিবনি।

লোকেল এঞ্জিনিয়র হিটোর দা সিলভা কোঁটানা দিজাইন তৌরবা মতুংদা পোলিশ-ফ্রেঞ্চ স্কল্পটর লেন্দোস্কিনা মখুৎনা হক্তুনা মিতম অদু শাখি। মিতম অদুগী মময়াগী শরুক্ত রোমানিয়ন স্কল্পটর লিওনিদানা শাখিবনি। কুমজা ১৯২৩ দা রোমানিয়াগী গুলটিদা পোকখিবা লিওনিদানা বুকারেষ্টকী ফাইন আর্টস কন্সার্টেরিদা স্কল্পচর তম্নবা মতুং ইটলিদা মখা তানা অমুক তমখি। মখুৎ-মশা হৈবগীদমক মনা মথুম কয়া ফংলবা

কুমজা ২০০৭ কী জুলাই ৭ তা ''মালেমগী অঙকপা তরেৎ'' কী মনুং চনখিবা মিতম অদু শাবদা চঙবা শেনফম পুম্নমক ব্রেজিলগী কেথোলিক ফরুপনা কংলকপনি। মিতম শানবা নুঙশিংনা থাপ্পবা স্বিদেনদগী পুরকপনি।

কুমজা ১৯৩২ দা মতমদুগী ব্রেজিলিয়ন প্রেসিদেন্ট গেতুলিও ভরগাসনা মিতম অদু মীচম মীয়ামদা য়েংবা ফংহনখি। মিতম অদু উরুবদগী তোঙান তোঙানবা মমিং চৎলবা অইবশিংনা শৈরেং অমদি ঈশৈ ময়েক কয়া ইনরকখি।

কুমজা ২০০৮ দা অখাক অরাও য়াওনা থোকখিবা নোংথং কুপ্পগী থৌদোক অমদা মিতমগী শরুক খরা মরু ওইনা পীগুম, খুৎশা অমদি মকোক্তা অমাঙ অতা থোকখি। অদুবু মপান থংবা শরুকশিং সোপস্টোন্না শাখিবা মরম্না কা হেয়া অমাঙ অতা থোকপমক্তি ওইখিদে।

অহানবদা মিতম অদু মচেৎ মচেৎ ওইনা শারবা মতুংদা কোর্কোভেদো চীংদোল য়ৌনা পুখৎলগা মপুং ফানা শেমগৎখিবনি। আই পি এচ এ এননা প্রোটেক্টেদ মোন্যুমেন্ট ওইনা লাউথোকখ্রবা মিতম অদু কুমজা ২০১০ দা কনাগুম্বা খরনা মচু মমেন কয়া হেজিন্দুনা মশক থিহল্লমখি।

এমাজোনগী য়ানোমামি কাঙলুপকী চৎনরোলনা ব্লদ প্রেসর অমসুং দাইবেটিস লৈহন্দে

য়ু এস এগী জোন্স হোকিন্স ব্লুমর্গ স্কুল ওফ পব্লিক হেল্থকী রিছার্চর ময়াম্না চৎখিবা ষ্টদি অমদা এমাজোনগী ত্রাইব মখল অমা ওইরিবা য়ানোমামিশিংগী চাকচা-য়ুথক্কা চহী য়ামশিল্লক্লবা মতমদা ব্লদ প্রেসর অমসুং দাইবেটিস লৈহন্দে। কাঙলুপ অসি নোংপোক ব্রাজিলদা শা তান্দুনা চাবা অমসুং এসাং-নাপী থাদুনা মখোয়গী পুসি মরেল ওইরি। কাঙলুপ অসি সাউথ অফ্রিকাগী খা থংবা ভেনিজুয়েলাদসু লৈ। কুমজা ১৯৮০ দগী য়ানোমামিশিংগী মতাংদা ষ্টদি অমা পায়খৎখিবা অদুনা মখোয়না নোংমদা চরিবা চীঙ্গাকশিং অদুদা ফেট অমসুং থুমগী চাং য়াম্না য়াওদবা, উহৈ অমসুং মশিং য়াওবা পোংলমশিংনা হেয়া চাদুনা মখোয়গী পুসি মরেল অমদা লৈরি। মখোয়গী মরক্তা নোয়বা অমসুং অথেরোস্ক্লেরোসিস হায়বা ৱাহৈ অসি খঙনদে। চাংচৎতা মখোয়গী ব্লদ প্রেসর অদু নেম্না লৈ। চহী য়ামখৎলক্লবসু চাং অমদা অদুমক লৈ।

য়ানোমামিশিং অসি নোংচুপলোমগী চীঙ্গাক চাদবা অমদি শাঙৎ ইন্দবা কাঙলুপ অমনি। জোন্স হোকিন্সকী রিছার্চরশিং অদুনা য়ানোমামি ত্রাইবশিংগী চহী ১ দগী ৬০ ফাওবগী মনুংদা লৈবা মীওই ৭২ গী ব্লদ প্রেসর ওন্দুনা য়েংবদা চাংচৎতা ব্লদ প্রেসর অদু ৯৫/৬৩ লৈ। অমরোমদা, য়ু এস এদা চাংচৎতা চহী ময়াই চল্লবশিংগী ওইনা ১২২/৭১ লৈ। রিছার্চ চৎথরিবা কাঙবুনা ফোঙদোরকপগী মতুংইয়া য়ানোমামিশিংগী চহীগা ব্লদ প্রেসরগা লেংদনা লৈবা অসি মখোয়গী চীঙ্গাক অমদি নোংমগী তৌদবা য়াদ্রবা থবক থৌরমশিং অদুনা অচৌবা মরম অ্যা ওই হায়খি। নাকল অমরোমদা, য়েকবানা ত্রাইব হায়না খঙনবা কাঙলুপকী মীওই ৮৩ গী ব্লদ প্রেসর ওন্দুনা ষ্টদি তৌবদা য়ানোমামিশিংগদা মখোয়না ৱাংদুনা লৈরি। ত্রাইব অনী অসিগী খেন্নবদি য়েকবানা ত্রাইবশিং অসি নোংচুপলোমগী চীঙ্গাক অমদি পুসি মরেলনা খরা মাগ্নে।

অতোপ্পা ষ্টদি অমদা ইন্দিয়াগী গ্রমজিবি স্বাস্থ্য উদ্যোগ হায়না খঙনবা লুপ অদুগা মরী লৈনবা ডোক্তর পুন্যবর্ত গুননা ছটিসগরদা ত্রাইবেল মরক্তা মহাক্না লৈরুবা মতমদা মীওইশিং অদু ব্লদ প্রেসর ৱাংবা, দাইবেটিস নংত্রগা কোলেস্টেরোল ৱাংবা অমত্তা থেংনদে। মখোয়গী চীঙ্গাক অদু অয়াম্বা হৈ অমসুং ঙানা নম্না চাই। মখোয়গী মরক্তা থুম কা হেয়া শীজিন্নদে। লোয়ননা চানবা পোং খোংবা অমসুং চিনি অমসুং থাউগী চাং অসি য়াম্না শীজিন্নদে। ত্রাইবেল পোপ্যুলেসনশিংদা চৎনরিবা চীঙ্গাক্কী অমদি লাইফস্টাইল অদুনা ব্লদ প্রেসর অমদি দাইবেটিসতগী ঙাকথোকপা ঙম্বনি।

চীঙ্গাক্কা খ্বাইদগী ফবা হীদাক্নি

লাইহৌ হৌরকপদা চাগদবা চীঙ্গাকশিং

মীওইবগী হকচাংগী অশাবগী চাং (নোর্মেল বোদি টেম্পরেচর) অসি সেলসিয়স দিগ্রি ৩৭ নি। অদুবু নোংমগী মনুংদা বোদি টেম্পরেচর অসি অকা-অকুম তৌদুনা অয়ুক্তা সেলসিয়স দিগ্রি ৩৬ অমসুং নুমিদাংৱাইরমদনা সেলসিয়স দিগ্রি ৩৭.৪ গুম্বা ওই।

মসিগীসু মথক্তা নোর্মেল বোদি টেম্পরেচর অসি মীওই অমগা অতোপ্পা মীওই অমগা দিগ্রি ১ গী চাংদা খেন্নে। কা হেয়া শাবা নুমিৎ নংত্রগনা অথাবা ফিরোল য়াম্না শেংচিন-ইনশিনবা মতমদা বোদি টেম্পরেচর খরা-খজিক হেনগৎলক্কনি। অদুবু মসি শুংনৎ নত্তবীদা সেলসিয়স দিগ্রি ৩৮ দগী সেলসিয়স দিগ্রি ৩৮.৫ ফাওবা য়ৌনা হকচাং শাগৎলক্কবদি লাইহৌ হৌবা হায়বদু কৌবা য়ারে।

তশেংবদি লাইহৌ হায়বসি তোখাইবা লায়না অমা নত্তে। হকচাংদা অনাবা অমা লৈরবা কান্দা উৎথোরকপা লাইওননি। লায়না খেন্নবগী মতু ইয়া লাইহৌ হৌরকপা মতমদা ইচম চম্না হকচাং শাগৎপদগী হেন্দোক্তুনা হুমাং পাখৎপা, হকচাং নীকপা, ঈশিং খৌরাংবা, ওয়িংবা, ওবা অমদি খোঙ হামথবসু য়াওরকপা য়াই।

মেদিকেল সাইন্সকী মীৎয়েংদগী য়েংবা মতমদা লাইহৌ হায়বসি হকচাংদা অনাবা অমবু মায়োক্নবা হোৎনবদা ওইহল্লকপা থৌওং ওইবা মরম্না থোইদোক্লা লুনা লৌবগী মথৌ তাদে। অদুম ওইনমক কা হেয়া হকচাং শাগৎলকপা নংত্রগনা অতৈ অতোপ্পা লাইওংশিংসু য়াওরকপা তারবদি হীদাক থাগদবনি। অদুবু মশাগী চহী ১৮ শুত্রিবা মীওইশিংদি ডোক্তরগী পাউতাক য়াওদনা লাইহৌগী হীদাক হেক্তা চাশিনবা তৌরোইদবনি। মথোং মরম খঙদনা অঙাংদা লাইহৌগী হীদাক পীজবনা থোপ অমদি ফিরাক্তা অকায়বা ওইহল্লকপা য়াই।

লাইহৌ হনখিবা মতমদা হুমাং কা হেয়া থোকখিবা মরম্না মাঙখিবা হকচাংগী মহী পুম্নমক মেনখৎনবা মহী মনাই য়াম্না থকপা তঙাইফদে। অচম্বা ঈশিং থকপনা খ্বাইদগী হেয়া ফৈ। মরম অদুনা লাইহৌ হনশ্রবা মতুংদসু দিহাইড্রেশন তৌনবগীদমক নুমিৎ খুদিংগী য়ামদ্রবদা ঈশিং গ্লাস নিপালগুম্বা থক্কদবনি।

লাইহৌ হৌবা হায়বসিমক্তবু চীন-লৈ খাবা মরম্না চানিং থকনিংবা পোক্তবা, মহাউ খঙদবা হৌনশানি। মরম অদুনা অমুক্তদা পীক থনবা গ্লাস অমা থকফনবগী মহুৎতা ঙাইহাক ঙাইহাক কায়রগা য়ামিম মচা অমমম থকপনা হেয়া ফৈ। অঙাং মচা ওইরগদি অচম্বা ঈশিং থক্লিংলোইদবা মরম্না মহাউ লৈবা হে মহী ওইনা পীথক্কদবনি।

চেকশিনগবা অমনা পীক্ত-পীক্লিবা অঙাং অয়াম্বা লাইহৌ হৌরকপা মতমদা হকচাংগী মহী কা হেয়া মাঙখিবদগী দিহাইড্রেশন তৌদুনা য়াঙ চিংলকপা নংত্রনা অতৈ অতোপ্পা খুদোংচাদবা কয়া থোকহল্লকপা য়াবগী মতাংদনি। মমা-মপা ওইবশিংনা য়ারিবমখৈ ওরেল রিহাইড্রেশন সোল্যুশন (ও আর এস) পীথক্তুনা অঙাংশিংবু দিহাইড্রেশনদগী ঙাকথোক্কবা হোৎনগদবনি। শেল তিংনা লৈরক্লবসু ইচম চম্না য়ুমদা ফংবা পোংলমশিং শীজিন্নদুনা থুমগা চিনিগা ঈশিংদা থীংলগা অদুমক পীথকপা য়াই।

শেরাঙবা থাজনবী অমগী মতু ইয়া কনাগুম্বা মীওই খরনা লাইহৌ হৌরকপা ইশা শাগৎলকপা মতমদা চা হেনবা ফৈ হায়না লৌনৈ। তশেংবদি লাইহৌ হৌরকপা মতমদনা হেয়া হকচাংনা কেলোরি মথৌ তাবা মরম্না মশা শাগৎলবসু য়ারিবমখৈ চা হেলহন্দনা করিগুম্বা খরদি পীজ-পীথক তৌবিগদবনি।

লাইহৌগী হেঞ্জিল্লক্তুনা ওবা-ফায়বা য়াওরক্লবদি মথং ওইবা চীঙ্গাক চারোইদবনি। মহী মনাই য়াম্না পীথক্কবা মতু ফিভম খরা ফংগৎলক্লবা কান্দা লফোই অমুনবা গুম্বা নত্রগা য়েক্কম অফুৎপগুম্বা মপংগী ওইবা চীঙ্গাক খরা খরা পীজবা হৌবা য়ারে।