মণিপুরী ফিল্মগী লময়ানবা অমা ওইরিবা কে ইবোহল শর্ম্মগী নীংশিং থৌরম

- নানি

মণিপুরী ফিল্মনা ঙসিগী থাক অসি য়ৌনবা হোৎনরকপদা মশাগী থবক অমদি ওইজবা কয়া থাদোক্তুনা চোকথবা লৈতনা কখোকচরকপশিংগী মনুংদা লৈখিদ্রবা কে ইবোহল শর্ম্ম য়াম্না মরুওইবা লময়ানবা অমনি। মতম চুপ্পা মণিপুরী ফিল্মগী ওইথোকপা মশক অমা শাগৎনবা হোৎনবদা মতম কয়া মাঙনা চাংয়েং কয়া তৌখিবা অঙকপশিংগী মনুংদা অমা ওইখি। ৱাখল্লোন মান্নবা কয়া পুনশিন্দুনা মহাক্কী X-Cine Photo Studio, পাওনা বজারদা পুন্দুনা ৱা কয়া তানখি। থবক কয়া পাঙথোকখি। হৌরক্লিবা নহাশিংদা কেমেরা করিনো, কেমেরা করম্না কাপকনি, এঙ্গল করম্না লৌগনি হায়বনচিংবা কয়া মরীক চুম্না তম্বীখি। অমরোমদা ফিল্ম হায়বা অসিগী মরুওইবা কয়া লাইটিং, মেক-অপ, স্ক্রিনপ্লে, দিরেক্সন্দগী চিংলগা এক্টিংগী ওইবা ক্লাস কয়া তৌদুনা অনৌবা মীরোল অমা শেমগৎনবা থৌদাং কয়া লৌরকখি। মশাদা লৈজবা অখঙবা মহৈ পূম্নমক অমত্তা খাক্তনা তম্বীবদা লিকশিনবা অমত্তা লৈখিদে। তম্বীবা হেল্লিমখৈ লৌশিং হেনগৎলি হায়বসি মহাক্না চপ চানা থাজখিবা অতাঙবা মীশক অমনি। ঙসিগী মতমদা মশক মমিং নাইনা লৈরিবা কেমেরামেন, ফিল্ম মেকর অমদি ফিল্মগা মরী লৈনবা পূম্নমক মহাক্না তম্বীদুনা থোরকখিবা ঙাক্তনি। মহাক্না লোয়নরকপা, তমজরকপা খুদিংমক্না ৱাফম অসি ককপা য়াদনা চুম্মী শোয়দনা হায়গনি। মখোয় লোইনমক মশক নাইনা ফাওরিবনি। মায়কৈ অশোমদা য়েংলগদি কে ইবোহল শর্ম্ম মশামক ইন্সটিট্যুট অমনি হায়না লৌবা য়াই।

অসুক মমল লৈখ্রবা মীশক অসি ঙসি ফাওবদা ফিল্মগা মরী লৈনবা ওর্গেনাইজেসন অমদি গভর্ণমেন্টকী এজেন্সি অমত্তনা মহাক্কী নীংশিং থৌরম অমুক্তা পাঙথোরক্ত্রি। তশেংনমক্তি মহাক্কুম্বা মীশক অমা হায়বসি তোপ তোপনা মশক থোকপা থৌরম কয়া মরী লৈনবা গভর্ণমেন্টকী এজেন্সিশিং অমদি ফিল্মগী ওইবা ওর্গেনাইজেসন কয়ানা চাউনা কুম খুদিংগী শিন্দুনা পাঙথোকফম থোকপনি। অদুবু মমল লৈখ্রবা মীশক অমনা লৈখিদবা ২০০৮গী জুন ১৪দগী হৌজিক ফাওবা কনা অমত্তনা থৌরম অমফাওবা শিনবীদনা লাকখি। চহী তরাগী মতুংদা ক্রিটিক এসোসিএসন, মণিপুর অমদি লৈখিদ্রবা অহল অসিগী ইমুং মনুং লোইননা মহাক্না তম্বীরম্বা মহৈরোয়শিংনা পূনশিন্দুনা হৌখিবা জুন ২৪, ২০১৮দা উষা সিনেমা হোলদা নীংশিং থৌরম অমা পাঙথোকখি। অসিগুম্বা মমল নাইদ্রবা মীশক অসিগী মরমদা তুংগী লাক্কদবা মীরোল কয়াদা খঙহৌনবা অহল অসিগী পুন্সিগী ৱারী অমদি মহাক্কী থবক্কী মরমদা ইথোক্তুনা লাইরিক ওইনা ফোঙদোক্তুনা থম্বীগদবনি। মসিগী থৌরাং অসিসু শোয়দনা পাঙথোরক্কনি হায়বগী থাজবা থল্লি।

কুমজা ১৯৩৬কী এপ্রিল ১৫দা তেরা সাপম লৈরক্তা তাইবঙ ফাওরকখিবা মণিপুরী ফিল্মগী লময়ানবা অসি পীক্লিঙৈদগী হৌনা পীথোরকপা মগুণ অমা অদুম লোইনদুনা লাকখি। থবক অমা তৌবদা ৱাখল য়াম্না মুন্না খঙনবা, পুক্নিং লৈতাদনা থবক অমত্তা তৌদবা, মমুৎ তানা হীরম খুদিংমক্তা খঙনবা হোৎনবা মীশক অমা ওইরকখি। মণিপুরী কলচরবু থম্মোয় শেংনা নুংশিজবা মীশক অমা ওইবতা নত্তনা ঐখোয়গী কলচরেল হেরিটেজবু মাঙহন্দনা থমজবা পাম্বা মীশক অমা ওইনা হীরম অশোমদা থবক কয়া লেপ্তুনা তৌরকখি। কুমজা ১৯৬৮গী এপ্রিল ১৫দা ফিল্ম ইন্সটিট্যুট, মণিপুর হায়বা অমা লীংখৎতুনা মতমদুদগী হৌনা থৱায় য়াওজবশিংবু ফিল্মগী লমদা তাকপী তম্বীদুনা লাকখি। মহাক্কী ৱাখল্লোন অসি মতমদুদা লৈখিবা গভর্ণমেন্ট অমদি মীরোলশিং অদুনা নোংমতা খনখিদবা ৱাখল অমনি হায়বদা থোইনা লান্নীংঙাই লৈতে। মণিপুরদা ফিল্মগী ইন্সটিট্যুট অমা হাংগনি হায়না ঈরাং লাকখিবা অমদি হাংখিবদি শুপ্নতগী ২০১৬তনি। মসিগী মমাঙদা কনাগুম্বা অমত্তনা খল্লমদবা ৱাখল অমদি মদুগী মরু ওইবা কয়াশিং অদু লময়ানবা অসিনা কুমজা ১৯৬০গী অথেংবা মতমদগী হৌনা খনবা হৌখ্রবনি। লময়ানবা অসিনা পুথোকখিবা কেমেরা মেন (ষ্টিল অমদি মুভি), এক্টর অমদি অতৈ টেক্নিসিয়ন কয়া অসি অসুক্কী মতিক মশীং য়াম্না য়ামখ্রে। মণিপুরদা হীরম অসিদা মশক মমিং নাইরিবা অয়াম্বদি মহাক্কী মহৈরোয় ঙাক্তনি, মহাক্না পুথোরকখিবা ঙাক্তনি।

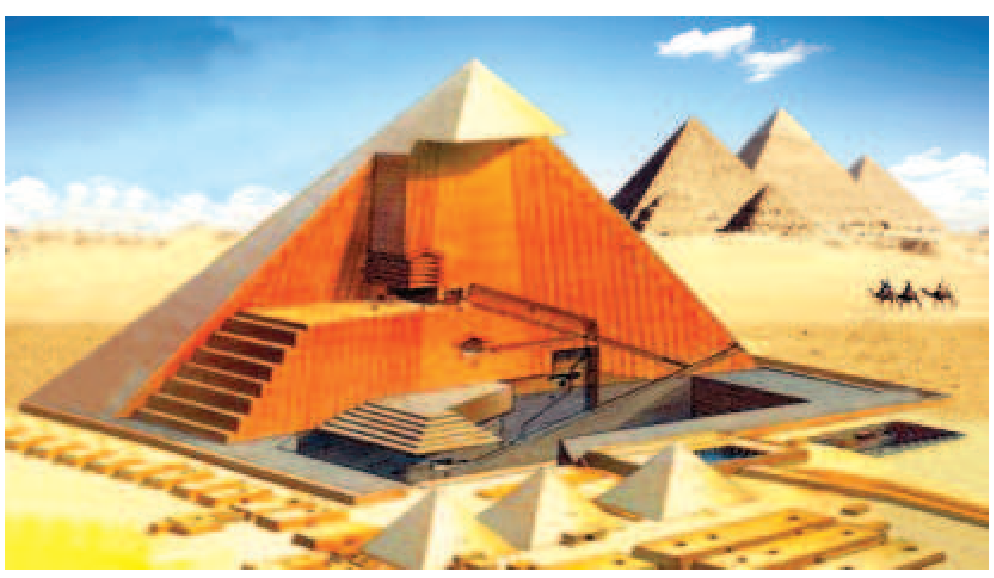
মণিপুর ফিল্ম পুথোক্লীংবগী ঈরাং য়াম্না ঙন্না মীওই খরনা লৈখ্রবসু মায় পাকপা ঙমখিদে। মসিনা মহাক্কী পুন্সিদা অকনবা নুংনাংবা অমা ওইখিবনি। কুমজা ১৯৬২-৬৩দগী হৌনা করম্না ফিল্ম পুথোকপা য়াগদগে হায়বসি খনবদা অৱাবা অমা ওইখি। মতমদুদা চাংয়েং অমা ওইনা, **ইচেল, মোংফম, নিংথেমচা অহুম** হায়বা ফিচর ফিল্ম পুথোকখি। তৌবতবু ফিল্মশিং অদুগী সাউন্দ হাপ্পদি ঙমখিদে। মদুসু মহাক্কী ফোটো ষ্টুদিওগী লেবোরেটরিদা তাবদা ওইথোক্কনি থাজদবা মওংদা ফিল্মশিং অদুগী নেগেটিভশিং অচৌবা খুদেং অমদা চামখিবনি। অঙকপা চাংয়েংনি। মদুদা পুথোকখিবা ফিল্মশিং অদু ঐখোয়না মণিপুর ফিল্মগী সাইলেন্ট ইরানি হায়না লৌবা য়াই। মালেমগী মফম অমত্তদা চৎনদ্রবা হুন্দোক্তুনা থম্লবা এম এম ৮গী বোলেক্স কেমেরা পায়দুনা মালেমগী খ্বাইদগী মমিং লৈরবা ইন্দিয়ন ফিল্মগীসু অহানবা ওইরিবা মশামক্না প্রদ্যুসর অমদি কেমেরামেন ওইখিবা **ইমাগী নিংথেমনা** ফ্রান্সকী Nante Canes Film Festival দা গ্রান্দ প্রী এৱার্দ ফোর বেষ্ট ফিচর ফিল্ম ১৯৮২গী মনা ফংবা ঙমখিবনি। অদুননি মহাক্না তাঞ্জবা শেনফম্না এম এম ৮গী বোলেক্স কেমেরা অমা লৈরগা ফিল্ম নম্নবা থবক লৌখৎখিবা। ফিল্ম অসিমক ইন্টরনেসনল ফিল্ম ফেষ্টিবেলশিং - Nante (France), Lokarno, Moma (New York), London, Hongkong, Denver, Montreal অমসুং Toronto নচিংবা কয়াদা শরুক য়াখি।

মণিপুরগী অহানবা ফিল্মগী কেমেরামেন ওইবতা নত্তনা মণিপুরদা দোক্যুমেন্টরি ফিল্মগী অহোবা কয়া মেনশিনখিবা মীশক অমা ওইখি। মণিপুর ষ্টেট কলা একাদেমিগী আর্কাইব ফিল্ম ওইনা - **মাইবী, গুরু অতোম্বা** মহাক্না নমদুনা পুথোকখি। জে এন মণিপুরী দান্স একাদেমিগী **গুরু অমুদোন, গুরু অমুবী, গুরু অহুম** অমদি **অরিবা পালা** হায়বা কয়াশিং অসি নমখি। নোর্থ ইষ্ট জোনেল কলচরেল সেন্তর, দিমাপুরগী মখাদা **মাও অমদি পাওমৈ** হায়বা দোক্যুমেন্টরি ফিল্ম অমসু নমখি। অসিদা নত্তনা **ইভোল্যুসন ওফ মণিপুরী দান্স** হায়বা অসিদা ইপিসোদ মরি, কলচরেল হেরিটেজ ওফ দিফরেন্ট গ্রুপ ওফ নোর্থ ইষ্টকী পরিংদা - থাদৌ, তাঙ্খুল, মার হায়রিবশিং অসি নমদুনা লেংদ্রবা লন অমা ওইনা থম্বীরম্মী। নেসনল দুরদর্শন কেন্দ্রগী টেলিকাষ্ট তৌনবগীদমক **লর্কি ৱালে আয়েগী** হায়বা হিন্দি সেরিএল অমগী স্ক্রিন প্লে ইদুনা অমদি কেমেরা মেন ওইদুনা পুথোকখি। মশামক্না প্রদ্যুসর, দিরেক্টর, স্ক্রিনপ্লে রাইটর ওইদুনা **শম্বল ৱাংমা** হায়বা ফিচর ফিল্ম অমা নমদুনা পুথোকখি। হায়রিবা ফিল্ম অদু কুমজা ১৯৯৪দা ইন্টরনেসনল ফিল্ম ফেষ্টিবেল ওফ ইন্দিয়াগী ইন্দিয়ন পেনোরমা চঙদুনা শরুক য়াখি। ফিল্ম অসিমক ৪১শুবা নেসনল ফিল্ম ফেষ্টিবেল ১৯৯৪দা বেষ্ট ফিচর ফিল্ম তাখি। মণিপুর ফিল্ম দিভলপমেন্ট কোর্পোরেসন্না শিনবা ফিল্ম ফেষ্টিবেলদা ফিল্ম অসিনা কুমজা ১৯৯৫দা বেষ্ট স্ক্রিনপ্লেগী মনা ফংখি। কুমজা ১৯৯৪দা পাউখুম অমা হায়বা ফিল্ম অদুদা বেষ্ট সিনেমাটোগ্রাফরগী ষ্টেট এৱার্দ অমদি কুমজা ১৯৯৫দা **কোরো কোসি** হায়বা দোক্যুমেন্টরি ফিল্ম অদুদা বেষ্ট সিনেমাটোগ্রাফিগী ষ্টেট এৱার্দ ফংখি।

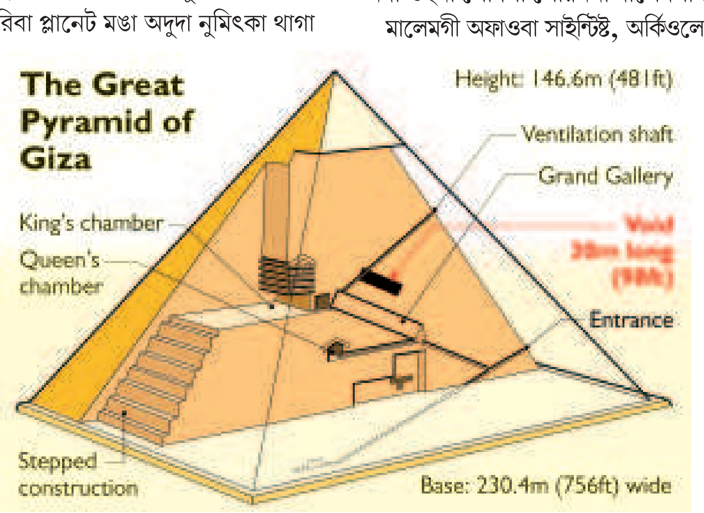
মীৎয়েং শানবা অমদি মণিপুরী ফিল্মগীদমক কখোকখিবা মীশক অসিগীদমক ঙসিগী মীরোল অসিনা অমদি মরী লৈনবা পূম্নমক্না করিগুম্বা খরদি তৌফম থোকই হায়বসি থমজনীংই।

মালেমগী অঙকপশিং

গ্রেট পিরামিদ ওফ গিজা



মমাঙঙৈদগী হৌরগা হৌজিক ফাওবদা মালেমগী তোঙান তোঙানবা অঙকপশিংগী লিষ্ট শেমদুনা থম্নরি। অরিবা মতমগী অঙকপা তরেৎকী লিষ্ট অদুনা খ্বাইদগী শিংথানিংঙাই ওইবা অঙকপা ওইনা লৌনরি। তোঙান তোঙানবা গাইদবুকশিংদা য়ুস্ফম ওইরগা লিষ্ট অদু শেমখিবনি। করিগীদমক অঙকপা তরেৎখক খনগৎলিবনো হায়বগী মতাংদা পিরিবা মরমদি গ্রিকশিংনা তরেৎ হায়বা মশিং অসি খ্বাইদগী মপুং ফাবা মশিংনি হায়না লৌনৈ। মসিগীসু মথক্তা অরিবা মতমদা প্লানেট মঙাখক লৈ হায়না থাজনরম্মী। হায়রিবা প্লানেট মঙা অদুদা নুমিৎকা থাগা তিনশিল্লগা তরেৎনি। পুম্নমক অসিদগী মমাঙঙৈদা অঙকপা তরেৎকী লিষ্ট শেল্লম্বনি।



হিষ্টোরিয়ন হিরোদোটস অমদি স্কোলর কেলিমেচসনা অলেকজেন্দ্রিয়াগী ম্যুজিয়মদা মালেমগী অঙকপা তরেৎকী লিষ্ট শেল্লম্মী। মখোয়না ইরম্বশিং অদুদি লোইনা মাঙখ্রে। অদুবু চীনহায় ওইনা মীরোল অমদগী মথংগী মীরোল অমদা মথাং মথাং পাউদম্লম্বদগী খঙনরকখিবনি।

অরিবা মতমগী অঙকপা তরেৎ অদুদি গিজাগী গ্রেট পিরামিদ; বেবিলোনগী হেঙ্গিং গার্দেন; ওলিম্পিয়াগী ষ্টেচু ওফ জ্যুস; ইফেসসকী টেম্পল ওফ অর্টেমিস; হেলিকার্নাসসকী মোসোলিয়ম; রোদসকী কোলোসস অমসুং অলেকজেন্দ্রিয়াগী লাইট হাওসনি। হায়রিবা অরিবা মতমগী অঙকপশিংগী লিষ্ট অসিদগী হৌজিক ফাওবদা হিংহৌরিবসি গিজাগী গ্রেট পিরামিদ মথন্তনি।

অতোপ্পা অঙকপা তরেৎকী লিষ্ট অমদা য়াওরিবশিংদি ষ্টেশনহেঞ্জ, কোলোসিয়ম, কেটাকোম্বস ওফ কোম এল শোকাফা, গ্রেট ৱাল ওফ চাইনা, নঞ্জিংগী পোর্সলেন টাৱর, হাগিয়া সোফিয়া অমসুং লীনিং টাৱর ওফ পিসানি। অতৈ অতোপ্পা লিষ্ট খরদদি ইন্দিয়াগী তাজ মহল, কাইরো সিটাদেল, এলি কেথিদ্রেল অমসুং ক্লুনি এবে য়াওই।

গ্রেট পিরামিদ ওফ গিজা :

পিরামিদ ওফ খুফু নৎত্রগা পিরামিদ ওফ চিওপস হায়নসু খঙনবা গ্রেট পিরামিদ ওফ গিজা অসি হৌজিক্না এল গিজা হায়না খঙনরবা গিজা নেক্রোপোলিসকী পিরামিদ অহুমগী মনুংদা খ্বাইদগী চাউবা অমসুং খ্বাইদগী লিরবা পিরামিদনি।

ইজিপটোলোজিষ্টশিংনা ফোঙদোকখিবা মতুং ইন্না পিরামিদ অসি খৃষ্টনা পোক্ত্রিঙৈ চহী ২৫৬০ গী মমাঙদা মোংফম ওইনা শেমগৎখিবনি। চহী ২০ চঙনা শাখিবা মিটর ১৪৬.৫ (ফুট ৪৮১) ৱাংবা পিরামিদ অসি শাংলবা চহী ২৫৬০ রোম মালেমগী খ্বাইদগী ৱাংবা ষ্ট্রকচর ওইনা লৈরকখি।

পিরামিদ অসি ইজিপশন ফারাও খুফুগী মোংফম ওইনা মতমদুগী ফম্নাইবা হেমোননা দিজাইন তৌদুনা শাখিবনি হায়না থাজনরি। চাউরাক্না লাইমষ্টোন ব্লোক মিলিয়ন ২.৩ রোম মনাক নকপা ক্বারিশিংদগী পুরক্লগা শাখিবা পিরামিদ অসিগী নিংথৌগী চেম্বরদা টন ২৫ দগী ৮০ ফাওবা লুম্বা গ্রেনাইটকী নুং শীজিন্নরম্বা থেংনখি। কিলোমিটর ৮০০ হেন্না লাপ্পা অসৱান্দগী গ্রেনাইট ষ্টোনশিং অদু পুরকখিবনি। পিরামিদ অসি শাবদা চাউরাক্না লাইমষ্টোন টন মিলিয়ন ৫.৫, গ্রেনাইট টন ৮,০০০ অমসুং মোর্টার টন ৫০০,০০০ রোম শিজিন্নখি।

কন্সত্রক্সন থিওরি ঃ-

পিরামিদ শাখিবগী কন্সত্রক্সন টেক্নিক্কী মতাংদা তোঙান তোঙানবা মোৎ কয়া পীনরকপা মরম্না য়েৎননিংঙাই ওইরি। গ্রীকশিংনা স্লেভ লেবর শীজিন্নখি হায়না থাজবা তারবসু হন্দক্তা ফংখিবা খুদম চাংদমশিংগী মতুং ইন্নদি নিংথিনা খুৎ-শা হৈরবা শিন্মী লিশিং কয়ানা পিরামিদ শাখিবা ওইরমগনি হায়রি। পিরামিদ শাখিবগী মতাংদা অঙকপা অমা হায়বা তারবদি প্লান্নিংগী মতাংদনি। পুল্লি, হ্বীল নৎত্রগা আইরন টুলনচিংবা খুৎলায় মখল অমত্তা শীজিন্নখিদবা মরম্না শিন্মী ৪০,০০০ রোম্না চহী ১০ রোম চঙনা পিরামিদ অদু শাখিবা ওইরম্বা য়াই হায়না থাজনরি।

হৌজিক্কী চাওখৎলে হায়রিবা অনৌবা মতমগী মীরোলনা মতৌ তম্বদা ৱানা থোক্কদবা মওংদা অৱাংবা থাক্কী টেক্নোলোজি শীজিন্নদুনা শারম্বা মরম্না গ্রেট পিরামিদপু অশেংবা মাষ্টরপীস অমা ওইনা লৌবগা লোয়ননা মালেমগী খ্বাইদগী অঙকপশিংগী লিষ্টতা চনখিবনি।

মালেমগী অফাওবা সাইন্টিষ্ট, অর্কিওলোজিষ্ট, এষ্ট্রোনোমর অমদি য়েংবা লাকপা মীওই কয়া অঙকপা পোকহল্লিবা পিরামিদকী তোপ-তোপ্পা মগুনশিংদি :

- পিরামিদ শাবদা টন ২ দগীনা ৩০ ফাওবা লুম্বা নুঙ মকক ২,৩০০,০০০ রোম শিজিন্নখি। নুঙ মকক খরদি টন ৫০ হেন্না লুম্বা য়াওই।
- পিরামিদ ওফ মেনকোরে, পিরামিদ ওফ খাফ্রে অমসুং গ্রেট পিরামিদ ওফ খুফু অসি কোন্সটেলেশন ওফ ওরিয়নগা মপা চপ চান্ননা শারম্মী।
- পিরামিদকী বেজনা স্কৱার মিটর ৫৫,০০০ পাক চাউই অমসুং মসিগী নাকল অমমম্না স্কৱার মিটর ২০,০০০ হেন্না পাক চাউই।
- মনুংগী টেম্পরেচরনা সেলসিয়স দিগ্রি ২০ দা অদুমক লেঙদনা লৈ।
- পিরামিদকী কোর্নরষ্টোন ফাওন্দেশন্দা বোল অমদি সোকেট য়াওবা মরম্না কা হেন্না শাগৎলকপা নৎত্রগনা য়ুহার হারকপা মতমদা থোইদোক্না অকায়বা পীবা ঙম্লোই।
- গ্রেট পিরামিদ অসি মালেম (অর্থ) গী লেন্দ মাসকী ময়ায় চপ চানা লৈ।
- পিরামিদকী মমায় মরি কোনকেভ ওই।
- "কিংস চেম্বর" দা থল্লিবা গ্রেনাইটকী কোফর অদু চাউমনবদগী পুরগা চঙবা চল্লোইদবা মরম্না পিরামিদ শাবা লোইদ্রিঙৈদা মাঙজৌননা মফমদুদা থমহৌবা ওইগনি হায়না থাজনরি।
- গ্রেট পিরামিদ অসি ইজরেলগী চীংজাওশিং অমসুং থা লৈবাক্তগী উবা ফংই।
- পিরামিদকী অরুম্বা টন ৫,৯৫৫,০০০ ওইগনি হায়না পানরি।
- পিরামিদকী চঙফম থোঙশিং অসুক্কী মতিক মওং তানা শেল্লম্মী মদুদি টন ২০ লোম লুম্বা থোঙ অদু মনুং লোমদগী ইরায় লায়না হাংদোকপা য়ারবসু হেক লোনশিনখিবগা মপান লোমদগী য়েংবদা কদায়দা থোঙ লৈবগে হায়বা পাক হেক খঙবা ঙমদে।

বট্টর, চনম শিজিন্নদুনা হৱাইমুক থোংবা

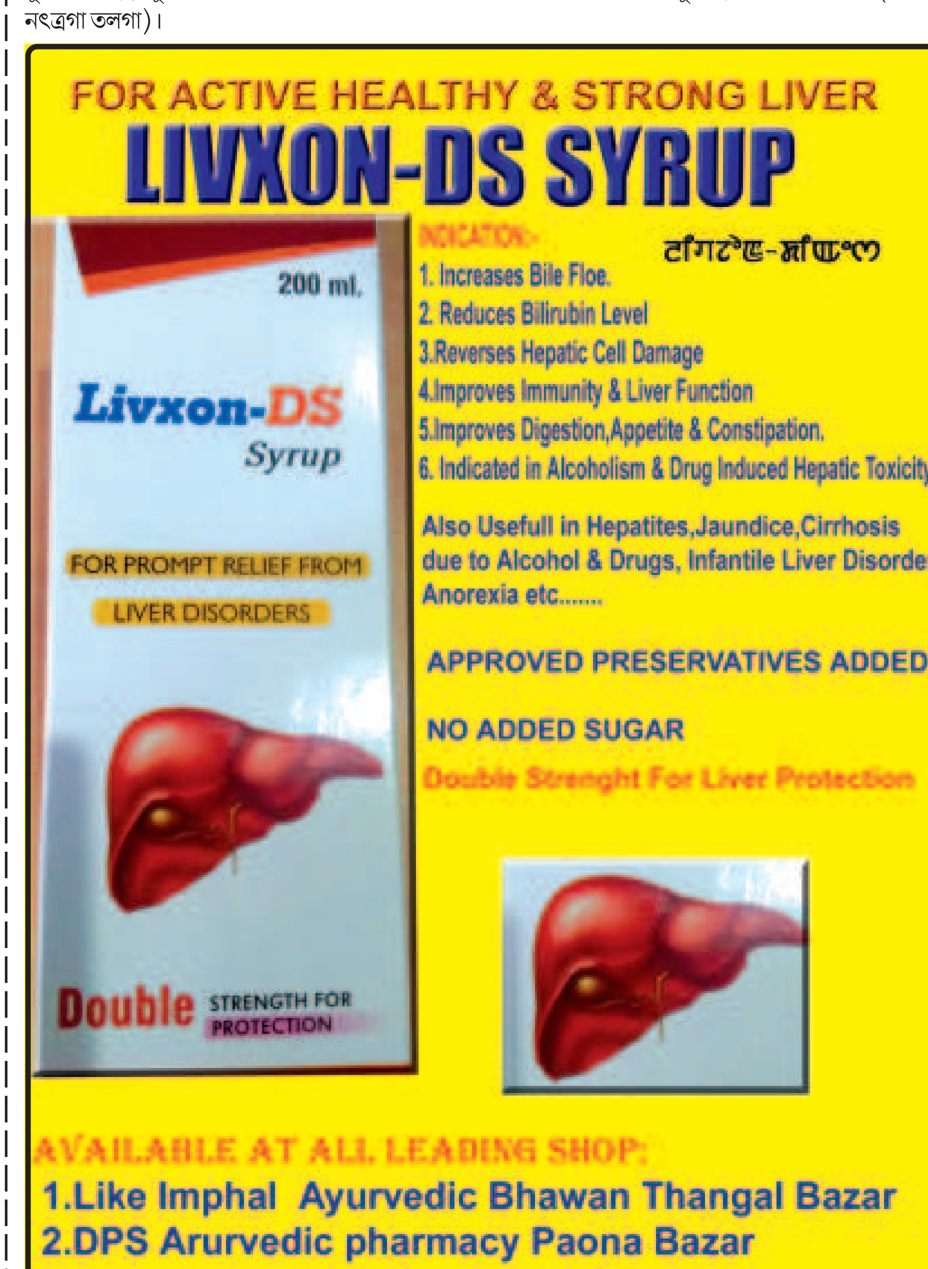
মসি চাক অমদি তলগা চাবা য়ারবা নুংতিগী শিজিন্নবা ইন্দিয়াগী হৱাই মথেলগী শরুক অমনি। অচৌবা মিল অমগী সাইদ দিস ওইনসু চাবা য়াই। বট্টরগী তোঙানবা মহাউ অদু হৱাই থোংবা লোইরবা মতুংদা ঘীদা মরূ-মরাং ঙৌরগা শোক তৌরগা ফংহল্লি।

চঙগদবা পোৎচং ঃ

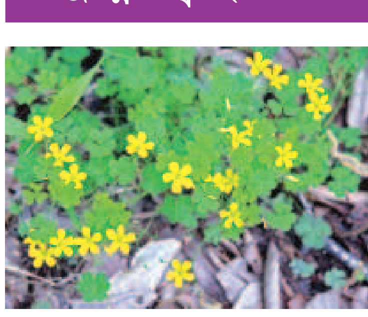
♦ হৱাই মুক কপ ৪ ♦ ঈশিং অঙৈংবদা পুং অনী তিংলগা শেংনা চামথোক্কনি। য়াইঙং মকূপ চমচ তঙ্খায়, থুম খরা, ঘী টেবল চমচ ১ লাংগনি। ♦ নৎত্রগা বট্টর নৎত্রগা ভেজিটেবল ওইল জীরা চমচ তঙ্খায় ১, মোরোক অতেকপা অমা থাংনা শাংনা তাথোক্কনি। চনম মনাও খরা। ♦ তিল্লৌ অচৌবা ১ কূপ্পা শোইগনি। গরম মসালা নৎত্রগা মোরোক অঙাঙবা পাউদর খরা থমগনি।

থোং-থাকপা ঃ

পাত্র অমদা হৱাই মুক, য়াইঙং অমসুং থুম হাপচিনবীরো, মদুদা ঈশিং কপ ৭ হৈজিনবীরো, মদু তপ্না শৌরক্লবা মতমদা খরা খরা ওৎপীরো। মৈ লৈথরগা মখুম হায়ফেৎ খুল্লগা পাথদনবা তোয়না ওৎকদবনি। মথক্তা তোংলিবা কোঙ্গোলশিং চীথোক্লগা হৱাই পেৎত্রিফাওবা হায়বদি মিনিট ৪৫ ফাওবা থোংগদবনি। চাং য়েংলগা (টেষ্ট তৌদুনা) থুম খরা অমুক হাপচিনবীরো। মহী ৱাৎলবদি খরা হাপ্পীবা য়াই। ময়ায় ওইরপকী মৈরীদা ঘী শাহল্লগা ঘী, চনম, মোরোক হাপচিন্দুনা মুন্দ্রিফাওবা ঙৌগদবনি। কাহনবা য়াদে। অসুম্না মিনিট ১ রোম ঙৌরগা তিল্লৌ অশোইবদু হাপচিল্লবা তিল্লৌ মুন্দ্রিফাওবা ঙৌগদবনি। মসিগী জীরা, মরোই মপাং অসি হৱাইদুদা শোক তৌশিনগদবনি। মৈ মুথৎলগা ইঞ্জাংদু পাত্র অমদা শংদোক্লগা গরম মসালা নৎত্রগা মোরোক পাউদরদু চাইশিল্লগা চাবা য়ারে (চাককা নৎত্রগা তলগা)।



চীঞ্জাক্না খ্বাইদগী ফবা হীদাক্নি - ভিটামিন-সী য়াম্না য়াওরবা য়েনশিল



মণিপুরদা য়েনশিল হায়রগা খঙনবা ওক্সালিস এসিটোসিলা। ৱুদ সোরেল অসি এসিয়াগী শরুক খরা অমসুং য়ুরোপকী অয়াম্বা মফমদা হৌই। মহাও তংবদা শিনবগীদমক্তা ওক্সালিস এসিটোসেলা হায়না মমিং থোনবনি।

য়েনশিল অসি ইঙ্খোলদা হৌরবসু ফোঙদোকখিবদা মতীক চাবা নাপি-শিংবী মখল অমা ওইনা লৌনৈ। য়েনশিল মখল য়ামই। ঐখোয়না মহৌশাদগী লমদম অসিদা শিজিন্নরক্লবা (চাবা অমদি হীদাক্কীদমক) মখলশিংদমক শিজিন্নগদবনি। লৈবাক কয়াদা য়েনশিল মনাবু হীদাক ওইনা শিজিন্নৈ। পাম্বী মচা অসিগী লৈ নৎত্রগা মনাদা মনম চেন্দে। পাম্বী অসি মশা অপুম্বা চাবা য়াই অদুবু মনানা খরা শিল্লি। য়েনশিলগী মপান অমসুং মনা সালাদ শেম্বদা হাপ্পা য়াই, তৌইগুম্বসুং মনাদি ওক্সালিক এসিদ য়াওবনা কা হেন্না হাপ্লোইদবনি, এসিদ মখল অসি য়াওবনা মরম ওইদুনা গাউটনা নাবা মীওইশিংনা য়েনশিল চাবা য়াদে। য়েনশিল মনাবু ঐখোয়না ইতেক তেক্না নৎত্রগা কংহল্লগা শিজিন্নবা য়াই। মসি এন্টিস্কোর্ব্যুটিক অমনি মরমদা মসিদা ভিটামিন সি মরাং কায়না য়াওই; পাম্বী অসিদা ভিটামিন বি কমপ্লেক্সসু খরা য়াওই। হকচাং ঈংথহনবা ঙম্বা মরম্না ফিভর তৌবা মতমদা য়েনশিল থাবা য়াই। য়েনশিলনা খৌনাও খৌগংনবা অমসুং খৌরাংবা কোকহনবা য়াই। ফীভম অসি লৈরবদি ঐখোয়না য়েনশিল মনা খরা চাগদবনি।

য়েনশিল মনাদা কেলসিয়ম মিনরেল মরাং কায়না য়াওই। য়েনশিলগী হীদাক মহী শেমগে হায়রবদি ফ্রেস ওইবা মনাদু হেল্লগা মিনিট মঙা ঈশিংদা শৌহল্লগা চুমথোক্কদবনি। মহী অদু ঐখোয়না গ্লাস তঙ্খায় অমা থকচিনবা য়াই। য়েনশিল মনা শুরগা মহী লৌরগা কোল্লা মকু কূপ্পা শোইবীরগা তিনশিন্নবীয়ু। মদুদা চিনি খরা হাপ্লগা কালেনগী মৈশা খাংহনবা মহী ওইনা থকপা য়াই। মহী অসি চাকখাউদসু কান্নে লোয়ননা খনাউদা লোক তিল য়াম্না লৈদুনা নাবদসু কান্নে। য়েনশিলবু ব্লদ প্যুরিফায়র ওইনা শিজিন্নবসু য়াই হায়, তৌইগুম্বসুং মসি সপ্পোর্ট তৌবা মেদিকেল ইভিদেন্সটি লৈত্রি। য়েনশিল ফূৎপগী মহীবু ঐখোয়না অশোক-অপন ওইশিনহনবা অমদি ঈ খকহনবদসু শিজিন্নবা য়াই।