

# সঙাই ইন্টরনেসনল ফিল্ম ফেষ্টিবেল, ২০১৭ (সাউথ অফ্রিকা ফিল্ম Sarafina) - নানি

মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম দিভল্গমেন্ট সোসাইটিগী ওদিতোরিয়ামদা সঙাই ফেষ্টিবেলগা মৰী লৈননা অহম্মকশ্বৰা ওইনা পাণ্ডুথোকখিবা সঙাই ইন্টরনেসনল ফিল্ম ফেষ্টিবেলদা হৌখিবা নবেম্বৰ ২৬তা সাউথ অফ্রিকা ফিল্ম Sarafina হায়বা অমা উৎসে। ফিল্ম অসি Darrel Roodt না দিরেক্সন পীবনি। Mbongeni Ngema অমদি William Nicholson না ইবনি। ফিল্ম অসিদা মৰুওইবা রোল কুল্লিবশিদি Whoopi Goldberg, Miriam Makeba, John Kani, Mbongeni Ngema, Tertois Meintjies অমদি Lelti Khumalo নি। ফিল্ম অসিগী মাজিক দিরেক্সন Mbongeni Ngema, Stanley Myers, অমদি Hugh Masekela নি।

MarkVicente and Cinematographer অমদি David Heitner না এদিতি ওইবা ফিল্ম অসি কুমাঞ্জা ১৯৯২ দা রিলিজ তৌখিবা খৰদি লীৰবা ফিল্ম অমনি। ফিল্ম অসি মালেমগী মফম কয়াদা মায় পাৰ্কা উৎসে। Cannes Film Festival দা প্রেমিয়র শো উৎখিবা ফিল্ম অসি অমুক হুন্না কুমাঞ্জা ২০০৬কী জুন ১৬তা ৩০০০ শৰুবা Soweto Uprising গী এনিভার্সাৰিদি Soweto দা রি-ৰিলিজ জৌখি। অকোনবা রিলিজ তৌরকপদি হান্দগী অনৌবা সিন অমা হাপসিদ্দনা খেঙ্কয়ুমা মা হায়বা অনৌবা ঠাঁই অমসু হাপচিল্লগা অমদি খৰা অমা কৰুখংলগা হেমা মপুং ফাৰা ফিল্ম অমা ওইখি। ফিল্ম অসিনা ওসি ফাওবদা মীংচং লৈৰবা এৰাৰ্ণ কয় ফাওবদা ওম্বে।

ফিল্ম অসিগী রাৰী অসি Sarafina কৌবী ঠাঁই তপচৰী, বা কয় গাঙ্গন্দৰী অমদি তুংগী আশা চাউনা লেজৰী নুপীমাচা অমগী কেবৰেক্টরদা সেক্টর লৌরগা Soweto গী রাইওট হায়না হৌজিক ফাওবা খঙনৰিবা মইহেৰায়শিংগী ঠাঁইহে অদুনা যুফম্বা ওইৰগা শাগৰপনি। Saraphina ক্লাস টেন তল্লিবা মইহেৰায় অমনি। মহাক্কী ক্লাসমেটশিংগা লোয়ননা অমদি ফুলগী ওজা গায়া তোরো খোদোনবা মপুকচেল চেংপা সাউথ অফ্রিকাগী অপীকপা কাঙলপ অমগী নুপীমাচানি। সাউথ অফ্রিকাগী মনুংদা অপীকপা হুংবা থাঙ্কি কাঙলপনি হায়না নমখৰিৰবা তুহংপীৰবা কাঙলপ অমগী খম থেংবা পেশ্বা যানীন্দৰা কয় অদুগী শৰুক অমা ওইনা ফিল্ম অসিনা প্রোটেষ্ট তৌদনা পুথোকপনি। অফ্রিকাল লেনবু মইহে তফমদা অমদি ওফিসিএল লেঙ্গেইজ ওইনা শীজিৰবা য়ারেই হায়বা অকনবা ঠাঁইহে অদুগা মৰী লৈননা Sarafina (Leleti Khumalo) না মখোয়গী ফুলগী হিষ্ট্ৰী গী Masombuka গী লিচি মখাদা লস্বীদা প্রোটেষ্ট তৌখি। মইহেৰায় খৰনা ফুলগী শৰুক খৰা মৈ থাৰা হৌখি। মদু কস্তোল তৌনবগীদমক যু এস আৰ্মি ময়াম অমা ফুল অদুদা লাভুনা পেট্রোলিং চংপা হৌখি। মদুনা মইহেৰায়শিংগী ঠাঁইহে অদুবি নমখৰা ওম্বেখি। হেমদুম খেইরাং-খেইশাওনবা হেঙ্কৰখি। ঠাঁইহে অদু হেমদুম কাশিল্লকখি। Sarafina গী মমানা যু এসকী যুদা দেমেস্টিক সার্ভেট ওইনা থবক শুবদা যানীংখি। মমা উনবা লাকপদা যু অদুগী গােং চে অমদি ঠাঁইশিং টেপ থানোকুনা মমানা যানীন্দৰা উৎখি। Sarafina না অস্তিবা ফুলগী ওজা ওইৰিবা Masombuka(Whoopi Goldberg) ঠাঁইহে অদুগী মৰু ওইবা হৌরকখনি। মহাক্কী মইহেৰায়শিংগী ফিল্মদা ঠাঁইহে অসি হৌরকখনি হায়না যু এস পুলিসশিংগা ফাজিনবিখি, জেলদা নমশিন্দনা থল্লিখি। ওজা অদু জেলদগী থাদোকৰনি হায়বা প্রোটেষ্টকা লোয়ননা লস্বীদা মইহেৰায়শিংগা লাউদুনা লাকপদা যু এস পুলিসশিংগা নোংমেনা কল্পদা মইহেৰায় পুন্না ৬ শিখি। কয় অমনা অশোক আপন মংহুংখি। মদুগী মনুংদা মহাক্কী বোয়স্কেম্প শিবদা য়াওখি। ঠাঁইহে অদু শৰুক য়াখিবা মইহেৰায়শিংগী অখিনা ফুবিদুনা পুলিসনা ফবিখি। Sarafinabu সৃষ্টিদা অখিনা ওৎপীখি।

ফিল্ম অসি সাউথ অফ্রিকাগী Soweto অমদি Johannesburg দা অয়ান্না সৃষ্টি লোকসন ওইখি। ফিল্ম অসিদা য়ান্না পরফুল ওইনা শীজিৰিবসি মাজিক অমদি ঠাঁইশিং অসিনি হায়বা উই। নহা ওইৰিবা মইহেৰায়শিংগী ঠাঁইশেনা অঙকপা পুৰ্লিগী ঠাঁইল ফেগুদোকনবতা নঙনা ঠাঁইশুদা লোয়ননা পিৰিবা হকচাংগী শাখেক কয়াদা অদুনা মইহেৰায়শিংগী হেমা মখৌ শংখি। মসি ফুল অদুগী হিষ্ট্ৰী ওজা

## চীঞ্জা কয় খাইদগী ফবা হীদাক্কি - অৰাখৰী চাবনা পীৰিবা কাল্লবশিং

চাবনা থেং-থেং লাউবা, খোইখুন্না মহাউ লেবা অমসুং হকচাংদা কাল্লবৰা মচল কয়ামৰুং য়াওবনা ওইবা তাই অৰাখৰী মতম অমদা খুস্তাফর কল্লবসনা "উইলক্কী অখৌইবনি, লাইবেরীশিংগী উইহনি" হায়না শিংখারল্লিবা। মহাউ লেবগী বা ঙাক নঙনা কেৰোটিন, ভিটামিন সি অমদি ফ্ৰেবোনাইদনচিংবা এন্টি-ওক্সিডেন্টশিং; ভিটামিন বি; ফোলেট, পেটে টাথেনিক এসিড; মিনৰেল, কেপার, পোটাসিয়াম, মেগনেসিয়াম অমদি ফাইবৰ মরাং কয়না যাওবা মৰুনা কাৰ্দিওভাস্কুলৰ সিস্টেম ফহৰ্লি অমসুং কোলোন কেলবদগী ঙাকখোকপা শুন্মী। মসিগীসু মখত্ৰা পাপেন কৌবা দাইজেষ্টিভ এঞ্জাইম অমা য়াওবা মৰুনা চাবা তুমহল্লি।

মালেমগী ওইনা ষ্টাইলগী অফবা অমসুং মিচি ওইবা চীঞ্জাক্কি হায়না লৌবা য়াৰবা অৰাখৰী গ্রাম ২৭৬ তা কেলোরি ১১৯, ভিটামিন সি মিলিগ্রাম ২২৪, ফোলেট মাইক্রোগ্রাম ১০২.১২, ফাইবৰ গ্রাম ৪.৬৯, ভিটামিন এ মাইক্রোগ্রাম ১৩১.১০, মেগনেসিয়াম মিলিগ্রাম ৫৭.৯৬, পোটাসিয়াম মিলিগ্রাম ৫০২.৩২, কোপ্পা মিলিগ্রাম ০.৫২ অমসুং পেট্টোথেনিক এসিড মিলিগ্রাম ০.৫৩ য়াওই। অৰাখৰীদা য়াওবা বেটাকেরো-টিননা হকচাংদা ভিটামিন সি অসি ভিটামিন এ শুংদুনা ইয়ান



সিস্টেম মপাঙ্গল কলহনবা মৰুনা লায়না মখল কয় ঙাকখোক্কি। উইহ অসি চাবদগী ফংলিবা অতৈ অতোপ্লা কাল্লবশিংগী চাবা তুমহনবা, মীং ফংনবা, ক্যামোটোইদ অপ্রাইটিসতগী ঙাকখোকপা, প্রোটেষ্ট কেলব নাহদবা, লোয়ননা মেকুলৰ দিভেনৰেশন, অজমা, মখল কয়গী কেলব, শৰুকী অনাবা, দাইবেটিস, থাম্মায়গী লায়না অমদি ইনফ্লেমেশন ফহনবনি। চাবদা কাল্লবক নঙনা অশোকপা মফমদা অৰাখৰী থোম্মা মতমদু থুনা ওইখিল্লি। কাইমোপাপেন অমদি পাপেন কৌবা

## থাজবরা, থাজদবরা অঙকপনা থল্লবা মালেম

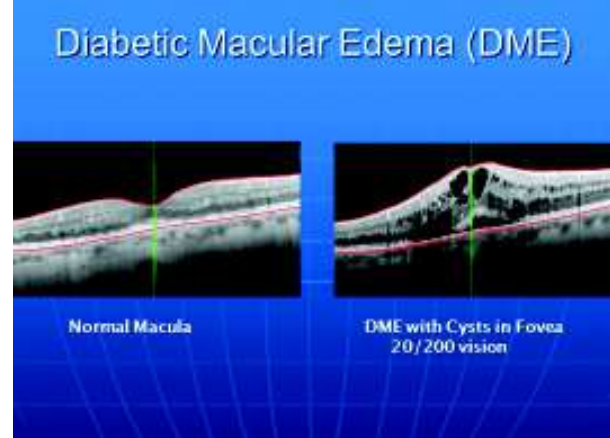
- লুই ১৯ না শুপ্ৰগী মিনিট ২০ খব ফ্ৰান্সকী নিংখৌ ওইৰশ্মী।
- পোলৰ বিয়ৰগী লিভৰদা ভিটামিন এগী চাং অসুক্কী মতীক বাংনা য়াওই মদুদি মীওইবনা মদু চারুবা মতমদা শোয়াননা শিগনি। মীওইবগী হকচাংদা অদুক য়ান্না ভিটামিন এ লৌশিনবা ওম্বে।
- মীওই খুদিংমক্কী হকচাংদা য়াওবিবা এটোমশিংগী অহাংবা শৰুক পুন্মক লৌখোকপা ওল্লবদি মালেমদা লৈৰিবা মীওই খুদিংমক শুপ্ৰ গী শেম অমখত্ৰা লৈবা চনগনি।
- ঐখোয়না হরাওবা, নুংঙাইতবা নংত্রগা পাখংপা মতমদা তু চুংই। অদুৰ অশিবা মীওইশিংসু কৰিগুনা মতমদা তু চুংলকপা য়াওই।
- ঐখোয়না নাটোল্পা নিংখা পুং হোনবা মতমদা মতমদা মখল অনীমজা চঙলকপা নুংশিংগী চাং চপ মাদে। নাটোল্পা মখল নাশাদা চঙলকপা নুংশিংগা অতোপ্লা মখল নাশাদা চঙলকপা চাংদগী হেল্লি।
- কৰিগুনা কাঙ ১,২০০,০০০ না কনাগুনা মীওই অমদা অমুক-অমুক চিকপা মতমদা মীওই অদুগী হকচাংদা য়াওবা ঠাঁই খুদিংমক লৌইনা চিংখোকখিগনি।
- হেরি টুমেদনা য়ানাইটেড ষ্টেটসকী প্রসিদ্দেট ওইবা হেক তোল্লবা

মতুংদা মখল অমতগী পেচেক লৌরমদে। মরমদি মহাক্কী ফম অসি পায়রফুগী খুদোংচাবা লৌরবা মতমদা প্রসিদ্দেট'স ওফিসকী ইপি ট্ৰীটি শোক্কি হায়না মহাক্কী থাজবৰা। মরম অদুনা মহাক্কী থা খুদিংগী আৰ্মি পেন্সন ওইনা ফংবা দোলৰ ১১৩ না হিংলশ্মী। জেৰ্জ রাশিংদনা শিখিবা মতমদা মেপোলিয়না ফ্ৰান্সতা নুমীং ১০ নি অৰাৰা ফোঙদোকৰা য়াথং তৌরশ্মী। নেল আৰ্মষ্ট্ৰেংনা অহানবা ওইনা থা লৈবাজা চংপা মতমদা রাইট মচিন-মনাওনা শাখিবা প্লেন অদুগী মচং অমা পূৰশ্মী। জেমস হেরিসননা মশাগী চহী ১৩ শুৰকপা মতমদা অনাবা অমনা মরম ওইৰদুনা ঠাঁই কাপ্তা তারশ্মী। থৌদোক অদুগী মতুংদা মহাক্কী চাউরুগা মীয়ামদা ঠাঁই দোনেট তৌগে হায়না অচেংপা বাৰেপ লৌখি। মহাক্কী ঠাঁই রেসস দিভিজ ফহনবা ওল্লবা এন্টিভেন অমা য়াওই হায়বা মতমদুনা খঙলকখি।

# ঐ উতাং যুরকপদগী রেটিবাদা অকায়বা পীৰকপা দাইবেটি ক মেকুলেৰ ইন্দিমা

দাইবেটিক মেকুলেৰ ইন্দিমা (দি এম ঈ) হায়বসি রেটিনাগী মৰু ওইবা শৰুক অমা ওইৰিবা মেকুলাদা মই তুংশিন্দুনা লৈরকপদগী ময়েক শেংনা উবা ওল্লভবগী যৌওংবুনি। দাইবেটিক রেটিনোপেথিনা মরম ওইৰদুনা খুদোংচাদবা অসি ওইহল্লকপনি। রেটিনাদা য়াওবা ঠাঁই উতাং অমাঙ-অতা থোল্লকপদগী ময়েক শেংনা উবা ওল্লভবগী যৌওংবু দাইবেটিক রেটিনোপেথি কৌই। মতম চানা লায়ংহৌবদি ঠাঁই উতাংশিংগা মীংতা অকনবা প্রেসর পীৰকপা লোয়ননা মই লীক ওইৰকপদগী দাইবেটিক মেকুলেৰ ইন্দিমা (দি এম ঈ) ওইৰকপনি। ফোকেল দি এম ঈ অমসুং দিক্ৰুজ দি এম ঈ হায়দুনা দাইবেটিক মেকুলেৰ ইন্দিমাগী মখল অনী টৈ। মীংকী ঠাঁই উতাংশিংগা অশোয়বা লৈবদগী ফোকেল দি এম ঈ ওইৰকপনি। রেটিনাদা য়াওবা অপাবা ঠাঁই উতাংশিং চাউথোরকপা নংত্রগা পাকথোরকপা মতমদা দিক্ৰুজ দি এম ঈ ওইহল্লকই।

দাইবেটিসনা নারবা মীওই অয়ান্না দাইবেটিক রেটিনোপেথি অমসুং দাইবেটিক মেকুলেৰ ইন্দিমাগী খুদোংচাদবা মায়াওক্ৰে। বৰ্ল্ড হেল্ঠ ওর্গনাইজেশন (দিক্ৰুজ এচ ও) গী রিপোর্ট অমনা হায়খি মদুদি দাইবেটিসনা নারবা মীওই চাদা ২৮ লেম দাইবেটিক রেটিনোপেথি অমসুং দাইবেটিক মেকুলেৰ ইন্দিমানা মরম ওইৰদুনা ময়েক শেংনা উবা ওমদবগী অৰাবা মায়াওক্ৰে। মতম শাংনা দাইবেটিস নাডুনা লৈরকপা মীওইশিং ব্লদ প্রেসর কা-হেমা রাংবা, হকচাংগী মইদা প্রোটিন চাং নেম্বা (হাইপো অলবুমিনেমিয়া) অমসুং ঠাঁই ফেটকী চাং বাংনা য়াওবা (হাইপেরলিপিডিমিয়া) মীওই খুদিংমক দাইবেটিক মেকুলেৰ ইন্দিমাগী রিস্ক বাংই। মরু ওইবা লায়ওংশিংদি ময়েক শেংনা উবা ওমদবা অমসুং পোংশক অমবু অনী থোক্কা উবা অসিনাচিংবনি। মতম চানা লায়ংহৌবদা তারবদি মীং তাঙহল্লকপা য়াই।



## ব্যুটি দাইরিজ - মেক অপ মায় ফজনবা ক্লীঞ্জিং, টোনিং, মোইসচরাইজিং তৌগদবনি

উরিং খুংদনবা, দাকফম লৈতনবা অমসুং কুচু শেংনবগীদমক নুমিদাং তুল্লমদাই খুদিংগী মেক-অপ পুন্মক শেংনা লৌখোকপা (তেথোকপা) হায়বসি য়ান্না মরু ওইবা খোঙথংনি। অযুক-নুংখিলগী মতমদা তৈশিনাখিবা ফাওম্পেনন নংত্রগা বেজনা অহিং লেনথ্রবদি উনশা কংশিল্লকপা লোয়ননা তুখোঙ ফুঞ্জিল্লকনি। মীংকী পা-দা য়েকশিনাখিবা মাঙ্কাসু অহিং লেনথ্রবদি পা খাভুনা কেল্লকনি। নুমিদাং তুল্লমদাইদা মেক-অপ লৌখোকপা মতমদা মায়থোং ফজনবা উবা ফংবা শকয়েং-মিংশেল অমগী মমাঙদা ফমগদবনি। শম শাংবা তারবদি হেদবেন্দ নংত্রগা ক্লিপ ফাৰিজগদবনি।



মখন্দা ইশাগী উনশাগা চানবা অফবা মখলগী ক্লীঞ্জর অমা শীজিমাডুনা মেক-অপ তৈথোকদবনি। ক্লীঞ্জর খৰা খুবাক ময়াদা হাপ্ৰগা লুপু-লুপু শাবা ঠাঁইশিং খৰা যানশিল্লগা ময়গী মফম শীনবা থুংনা তৈবা-নানবা তৌগদবনি। কয় তকপদি য়াদে। ঙকশমদসু তৈদুনা মফমদুনা পকপা পাওর, পুৰ্ফম অমদি অমোংপশিং শেংনা লৌখোকদবনি। মখন্দা লুপু-লুপু শাবা ঠাঁইশিংগা শেংনা মায় তাতোভুনা ক্লীঞ্জর অমদি মেক-অপকী লেমহৌবা মখাকশিং শেংনা লৌখোকদবনি।

মায় বটর, কোকোৰা বটর, এলো বেরা, জোজোবা, রেজেসিপ, জিনেশেং, সীৰীদ অমদি ইমোলিয়ল ওইলিং য়াওবা অফবা মখলগী মোইসচরাইজর শীজিমনবা হেমা ফৈ। মসিনা উনশাগী ইন্সটিটিউট ফগংহনবগা লোয়ননা কুহু শেংহল্লি অমসুং উনশা খুইহদ্দে। ক্লীঞ্জিং, টোনিং অমসুং মোইসচরাইজিং হায়বা খোঙথং অহম অসি

মেক-অপ লৌখোক বখক্কী নত্তে। উনশাদা পকপা অশিবা সেলশিং লৌখোক বগীদমকসু খোঙথং অহম অসি য়ান্না মরু ওই। নুমীং খুদিংগী তঙাই ফদনা অয়ত্ৰা অমুরক অমসুং নুমিদাং তুল্লমদাইদা অমুরক খোঙথং অহম অসি লৌখংপা তারবদি মতম শাংনা ময়গী উনশা ফজনুনা লৈগনি।

Training Awarded by the Professional Football - IFS for Excellence in Education

THE IMPHAL PUBLIC HR. SEC. SCHOOL  
Canchipur Near Manipal University 1st Gate

**ADMISSION OPENS FOR 2018**  
FROM PRE-NURSERY TO IX  
(BOTH SCHOOL AND BOARDING)  
A PERFECT DESTINATION FOR PARENTS AND STUDENTS

**FACILITIES:**

1. Free Private Tuition at the Boarding for all Classes.
2. Regular Boarding test, Smart class CCTV cameras.
3. Shooting Range, world class GYM of the School.
4. Art & Theater club of the School and Boarding.
5. Medical and Security staff of the School & Boarding.
6. Strict Supervision by the Awarded Principal.
7. Awarded for Best School and Best Principal.
8. Merit Scholarships for the Meritorious students of the School.
9. Concession for 3rd child, Sports student, Artists, orphans, fatherless child, OBC Students.
10. Free Admission for the Rank Holders of other School Students.

HP-IP2016/10-31Jan-17-886868

ফিটনেস্স সপ্তনম

# FITNESS WORLD

**25% DISCOUNT ON ADMISSION TILL DECEMBER**

**6375 SQ FT**

**STRENGTH / SAUNA / STEAM BATH / PILATE / CARDIO / AEROBIC**

**SINGJAMEI MATHAK CHONGTHAM LEIKAI #8794917046, 7629022456, 7005417733**