১২শুবা ক্রিটিক্স ফোরম মণিপুরগী ফাউন্দেসন দে

- নানি

ক্রিটিক্স ফোরম মণিপুর ঙসিদগী চহী ১২গী মমাঙদা লৈখিদ্রবা প্রোফেসর এল দামুদোর সিংহনা প্রসিদেন্ট ওইদুনা লিংখৎখি। প্রোফেসর এন তোম্বীনা থৌবু অমা ওইনা য়াম্না কন্না ফোরম অসি লৈবগী তঙাইফদবা, মসিগী পান্দম অমদি মণিপুরদা থিএটরগী ঈহৌ অসিদা হেন্না অফবা মায়কৈ অমা লাক্লবা কন্না হোৎনজদুনা লাকখি। মপূং ওইনা মসিদা য়াওরিবশিংগী মনুংদা ডা. আই এস কাংজম, হৌজিক হৌজিক ফোরম অসিগী প্রসিদেন্ট ওইনা থৌ পুরিবা, ডা. এল গোজেন্দ্র অমদি পদ্মশ্রী ৱারেপ্পা নব ফোরম অসিগী ভাইস প্রসিদেন্ট, রাজমনি অয়েকপম, সেক্রেটরি ওইনা থৌ পুরি। মসিদা নত্তনা মমিং লৈরবা লমদম অসিগী ক্রিটিক্সশিং, থিয়েটরগী দিরেক্টরশিং য়াওনা ফোরম অসিগী মেম্বর ওইনা লৈরি। মতম মতমগী ওইনা পুথোরকপা দিরেক্টর গ্রুপশিংগী প্লেশিং অখন্ননা প্লে অদুগী অফ-ফত্ত কয়া নৈনদুনা লাকই। মদুনা দিরেক্টরশিং অমদি এক্টরশিংদা হেন্না থৌনা হাপ্পা অমদি থিএটরগী লমদা হেন্না পূক্নিং চঙদুনা অফবা প্লে কয়া পুথোক্লবগী পান্দম অমগী মখা ফোরম অসিনা অচৌবা থৌদাং কয়া পাঙদুনা লাকখি।

হৌরকপদগী হৌনা ফোরম অসিনা মতিং লৈনা থিএটরগী প্রদক্সন কয়া নৈনদুনা য়াম্না খুমাঙ চাউশিন্না লাক্লবসু, চহী খরা অসিদদি ফোরম অসিগী থৌদাং অসি খরা তপথখ্রে হায়না খল্লি। মসিগী তোঙান তোঙানবা মরম লৈগনি খল্লি। মণিপুরদা লৈরিবা থিএটর গ্রুপশিং অসিনা ক্রিটিক ফোরম অসিগী মরুওইবা কয়াশিং অসি নাখৈ শেংনা খঙলক্তবনসু ওইবা য়াই। মখোয়গী প্রদক্সন অমা পুথোকপা মতমদা ফোরমগী মেম্বরশিং চেবাউ মশীং শুনা পীদে। মীওই খরখক্তা অখন্ননা চেবাউ পীদুনা য়েংহন্নবগী তাঞ্জা পী।

মেম্বর লৈরিবশিং অসিদা পাউ তাক্তনা মখোয়গী থৌরম য়াওবা অসি হৈনদবশিংদদি নুংঙাইহন্দবা পোকহল্লি। অদুনা তপ্পা তপ্পা ফোরম অসিগী খোঙচৎ অসি তপথরক্লবগী মরম অমসু ওইহল্লি। মসিদা নত্তবা হীরম কয়া অমসু লৈফম থোক্লি। মণিপুরগী কলচরগী এজেন্সি ওইনা লৈরিবশিংনসু ক্রিটিক ফোরমবু থোইনা মশক খঙবীদে। মসিগী লৈরিবা মেম্বরশিংবু থৌ-ৱা শাবিদবগী পেন্নদবা কয়া অমসু লৈতবা নত্তে। তৌবতবু ফোরম অসিনা তৌরিবা থৌদাং অসিদি অসুক্কী মতিক চাওই। মণিপুরদা থিএটরগী ঈহৌ অসি কনখৎনবা অমদি হেন্না অফবা প্রদক্সন কয়া পুথোক্লবা মায়কৈদা ফোরম অসিনা মশাগী ওইজবা কয়া থাদোক্তুনা অমদি মতম কয়া মাঙদুনা লাকই। পুন্নমকশিং অসি মরী লৈনবশিংনা মতম শাংনা থৌ-ৱা শাদনা লাক্লবদি তৌনীংবা কয়া হৈনীংহন্দনবগী মরম ওইহল্লকপা হায়বসি মশানা তারকই। অদুগীসু মথক্তা চহী খরা অসিদা থিএটর গ্রুপশিং অসিগীসু অনৌবা প্রদক্সনশিং পুথোকপা ঙমদবা অমদি মপাঙ্গল কন্না লৈরম্বা গ্রুপ কয়ানা মশা শোন্থরকপা কয়া অমসু থেংনৈ।

হৌখিবা নবেম্বর ১, ২০১৭তা মণিপুর দ্রামাটিক য়ুনিয়ন্দা ফোরম অসিগী ১২শুবা ফাউন্দেসন দে মায় পাক্লা পাঙথোকখ্রে। থৌরম অসিগা মরী লৈননা পদ্মশ্রী ফংলবা লমদমসিগী তাঙলবা মীওই অনী - লাইশ্রম বিরেন্দ্রকুমার সিংহ অমদি ৱারেপ্পা নবা লোয়ননা সঙ্গীৎ নাটক একাদেমি এৱার্দি, ওইনাম বিরমঙ্গল সিংহ ওকপগী তাঙলবা মীকুপ খরসু থৌরমগী মনুং চন্না পাঙথোকখি। থৌরম অদুদা লাংমৈদোং দ্রামাটিক য়ুনিয়নগী দিরেক্টর অমদি এক্টর ওইরম্বা হৌজিক্লা হিয়াংলম এ সীগী ওনরেবল এম এল এ ওইদুনা মনিদকো অমদি মনিত্রোনগী চেয়রমেনসু ওইরিবা ডা. ৱাই রাধেশ্যামনা চীফ গেষ্ট ওইনা শরুক য়াখি। ডা. এল গোজেন্দ্রা, ভাইস প্রসিদেন্ট ক্রিটিক্স ফোরম মণিপুরনা প্রসিদেন্ট ওইনা শরুক য়াখিবা থৌরম অদুনা নৌহৌননা ফোরম অসিনা মায়োক্লরিবা কয়াগী মতাংদা অমদি মণিপুরদা থিএটরগী তরু তরুবা মশক অমা পুথোক্তুনা থিএটরগী ঈহৌ হেন্না কনখৎনবগী মতাংদা ৱাফম কয়া ফোঙদোক্লখি।

মসিগী মতুংদা ইপোম চাউবা মেমোরিএল কলচরেল ইন্সটিট্যুট, ক্বাকৈথেল কোঞ্জেং লৈকায়না শান্নবা অথোকপম তোমচৌগী মমিং লৈরবা প্লে ***"জালি মী"*** উৎখি। লিলা অসিগী দিরেক্টরনা তখেল্লম্বম রাজেননি। কেরেক্টর মঙাখক্তনা মপূং ওইবা প্লে অসিনা অয়েংবশিংগী পূক্নিং চিংশিনহনবা ঙমখি।

জালি মী লিলা অসি মমাঙদা থিএটর গ্রুপ কয়ানা য়াম্না মায় পাক্লা হন্না হন্না শান্নখ্রবা অথোকপম তোমচৌগী মমিং লৈবা প্লেশিংগী মনুংদা অমনি। প্লে অসিনা লমদম অসিদা ওইরক্লিবা করপসনগী হালেংদ্রবা তাৎ-পাৎ, ওইদ-পাদা তৌদুনা মশাগী ওইজবা থিনবা হোৎনবদা মশাগী ইকায়খুম্নবফাওবা মাঙহল্লিবা, পুন্নমকশিং অদু উনা উনা ওইজবা খরগী খঙশিন্নদবা শানা লোৎলিবা কয়া মরীক চুন্না উথোকই। রিএলিষ্টিক প্লে অমগী মচত্ত অইবনা থনল্লিবা অদু উৎনবা হোৎনরিবা কনভেন্সেল থিএটরগী ষ্টাইল অদুদা প্লে অসি উৎপনি। এক্টরশিং য়াম্না থৱায় য়াওনা শান্নৈ। করিগুম্বদা এক্টরশিংনা রিএলিষ্টিক প্লেগী নাপচৈদগী থৈদোরক্কে তৌবা য়াওরি। চুম্না রিএলিষ্টিক নেচরেলদা মপূং ফানা শান্নরগদি হেন্না ফজবা অমা ওইরমগনি। লিলাসিগী খোঙচৎ অসি হেন্না য়াঙশিনহনবা য়ারি। নুংঙাইবা মপূং ফানা পীনবা হোৎনবদা এক্টরশিং হেন্না মথৌ শংবা য়ারি। প্লেরাইট ওইরিবা অথোকপম তোমচৌনা শাগৎলিবা কেরেক্টর ৫ মক্তা মহাক্লা উরিবা অমদি পামদ্রিবা খুন্নাই অসিগী মচৎ কায়থরক্লিবা চৎনলোন অমদি হ্যুমেন রিলেসনশিপ্তা শিংনরক্লিবা কয়া অদু মপূং ফানা হাপ্পী। লাইরিক লাইশু কয়া হৈফাত্তবা মীশক অমনা ভোট লেপ্পকপা মন্ত্রি ওইরকপা ইন্দিয়ন দিমোক্রেসিগী অশোয়বা অমনি হায়বদু লিলাসিগী অহানবা সিনদা সনাজাওবা অমদি বিরবাবু অনীগী শীজিন্নরিবা লোন্দা নিংথিনা ফোঙদোক্লি। মন্ত্রি ওইরবা মতুংদা বিরবাবুগী পুন্সিদা অহোংবা কয়া লাকপা হৌখি। ৱানোম্বা লাকপী লৈশাবী বিমোলানা মপুরোইবা লৈরে হায়না হায়জিন্দুনা ওইদবা কয়া শীজিন্নদুনা থাকপা লাংদা বিরবাবুগী ৱাখল অমদি পুন্সিবু থুহনখি। মীরোল্লে ফাওবা হায়জিন্দুনা মন্ত্রিদগী শেল কয়া অমা লৌথোকখি। মদু মন্ত্রিগী নুপী সোরোজিনিনা খঙলক্তুনা মহাকসু লমন খুম্বগী মওংদা ডা. অরুনগা লোয়ননা নত্তবা লম্বীদা খোঙ থাংজিনখি, মদুদগী হেন্দাক্তুনা মন্ত্রিবু হাৎনবা শিন্নদুনা তপ্পা শিহনবা য়াবা হীদাক কাপ্তুনা হাৎখি। কাং খোঙ চাইরবা মণিপুরী খুন্নাই অমগী মশক য়েক্লিবা প্লে অসি এক্টরশিংনা নিংথিনা অয়েংশিংগী পূক্নিং ফানা শান্নখি হায়বদি তাই।

অইবা অসি মণিপুরদা অনৌবা থিএটরগী মশক অমা শাগৎনবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং লৌরক্লিবা অইবা অমনি। মহাক্লা উরিবা খুন্নাইগী পুন্সিরোল অসিগী কিন্থরক্লিবা মশক কয়া অদু নিংথিনা প্লে অসিদা মখল শুনা উৎনবা হোৎনবনি। প্লে অসিদা অইবা অসিনা থেঙ্খাং কয়ারক্তা হোংলক্লিবা সোসিএল সিষ্টেম অসিবু ক্রিটিসাইজ তৌদুনা য়াম্না হৈশিংনা প্লে অদুগী মনুং থিৎনা অফ-ফত্ত কয়া নৈনদুনা লোন শেমগৎলি। অইবগী ক্রিটিকেল ভিয়ু য়াওবা লোন অদু শীজিন্নরিবা কেরেক্টরশিংনসু হিংনবগী তাৎকী লানফম অসিদা চিন অমত্তা কাঙথোক্তনা মশাগী ওইজবা অদুম থিহল্লি। মসিনা হিংলিবা মীপূম খুদিংমকশিং অসি অশেংবা মীগী ৱাখল্লোন চেন্দ্রবা ফেক হ্যুমেন ওইনা লৌরকই। লিলাসিগী ফজরিবা অমদি রাইটিং অসিগী চঙখোনবা কয়া অদু অইবনা মপা চানা চানা ফোঙদোকই। প্লে অসি খরগা হেন্না দাইলোগ দেলিভরি অমদি মচৎতা চেকশিন্না পুথোক্লগদি অহিংবা প্লে অমা শোয়দনা ওইহনবা ঙম্লগনি। মণিপুরী থিএটরবু হেন্না মপাঙ্গল কলহনবদা প্লে অসিনসু অচৌবা থৌদাং লৌবা ঙমগনি থাজে।

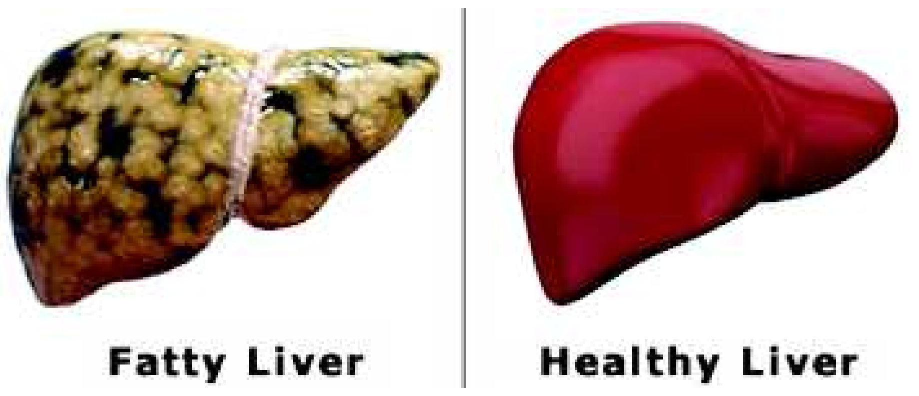
থাজবরা, থাজদবরা

অঙকপনা থল্লবা মালেম

- ঐখোয়না চাক চাবা মতমদা পুক পীক থল্লবা কান্দা মখা তানা চানিংবা পোক্তে। মসি চাকখাউদগী থোপ (ব্রেন) তা পুক থল্লে হায়না পাউ পীখিবদগীনি। মতৌ অসুম্না চাকখাউনা ব্রেন্দা পুক থল্লে হায়বগী পাউ পীবদা মিনিট ২০ চঙই।
- মীওইবগী লৈ (টঙ্গ) দা মহাও খঙনবা মফম (টেষ্ট জোন) মরি য়াওই। লৈগী মনীঙ (বেক) না অখাবা, মনীঙগী নাকল অনি (বেক সাইদ) না অয়াকপা অমসুং মমাঙ (ফ্রন্ট) না অথুম্বগী মহাও খঙলিবনি।
- হকচাংগী খ্বাইদগী কনবা মসলদি মাসেটর মশল কৌই। মসি য়াপং মপাদা য়াওই। অদুগা খ্বাইদগী পীকপা অমসুং শোনবা মশলনা ষ্টাপেদিয়ম মশল কৌই। মসি নাকোংগী ময়াই থংবা শরুক্তা লৈ।
- লিভরদা য়াওরিবা নেফ্রোন মিলিয়ন অনিনা চুমথোক্লিবা (ফিল্টর তৌরিবা) ঈ অসি লিটর মঙা-তরুক্নি। নোংমদা মীওইবগী ঈ পুন্নমক ৩৭ লক হন্না চুমথোকই।
- হকচাং কয়াৎ পুন্নমক অমুকপু লৌথোকখ্রবদি মশা মথন্তা শেমগৎচরকপা ঙমজদে। অদুবু ফিরাক (লিভর) তি মচেৎ খরা লৌথোকখ্রবসু মশা মথন্তা শেমগৎচরকপা ঙমই।
- মীওইবগী মীৎ অনি কন্ট্রোল তৌরিবা মশলশিং নোংমদা লাখ অমরোম লেংথোক-লেংশিন তৌই। মসি খোঙ অনিগী মসলদা ওইবা তারবদি মাইল ৫০ খোঙনা চৎপগা মান্নগনি।
- মীওইবগী কিডনি নাম্মদা ফিল্টর মিলিয়ন অমা য়াওই। মসিনা মিনিট অমদা ঈ লিটর ১.৩ চুমথোকপগা লোয়ননা নুমিৎ খুদিংগী য়ুং লিটর ১.৫ রোম থাদোরকই।
- মীওইবগী থবোম্বীদা কেপিলরি ক্রোর ৩০ হেন্না য়াওই। মসি মচীন নাম্ম-নাম্মা পায়রগা তিংথোক্লবদি এটলান্টাদগী লোস এঞ্জেলিস ফাওবা য়ৌগনি।
- পোৎ খুদিংমক এটোমনা শাবা ঙাক্তনি। ঐখোয় মীওইবসু এটোমনা শাবনি। মীওইবা অমা শাবদা চঙলিবা এটোমসি চাওরাক্লা ৭,০০০,০০০,০০০, ০০০,০০০,০০০,০০০,০০০,০০০ নি।
- মশা মউ ফবা মীওই অমগী হকচাংদা চাউরাক্লা বেক্টিরিয়া ট্রিলিয়ন ১০০ রোম য়াওই। হকচাংগী কাচিন কোয়া শিনবা থুংনা লৈরিবা মহীকশিংদুগী মনুংদা শুপ্পগী চাদা অমখক্লা হকচাংদা অনা অয়েক থোকহন্নবা হোৎনৈ। অতোপ্পা মহীক চাদা ৯৯ না হকচাংগী মথৌদা মতেং পাংই। খুদম ওইনা হায়রবদা লেক্টোবেসিলস এসিদোফাইলস কৌবা মহীক অমনা মীওইবগী চাবা তুমহনবদা মতেং পাংই।।
- মীওইবনা করিগুম্বা পক্লদবা চীঞ্জাক অমা চারুবদগী, নত্রগনা চাবা তুমদবদগী ওথোরকপা হেক হেক য়াওই। ওবগী থবক অসি ব্রেনদা য়াওবা "ভোমিটিং সেন্টর" না কন্ত্রোল তৌবনি। করিগুম্বা ঐখোয়না ওদবা তারবদি চাকখাউ য়ুরক্তুনা কান্নদবা পোৎশকশিং অদু হকচাং মনুংদা চাইথোরকপা য়াই। মরম অদুনা কান্নদবা, পক্লদবা পোৎশকশিং হকচাং মনুংদা কুইনা লৈগদৌবগী শরুকপুদি ওথোকখিবনা হেন্না ফৈ।

ফীরাক্তা ট্রাইগ্লাইসরাইদ ফেটশিং পৈশিল্লকপা

ফেট্টি লিভর



মহৌশাগা মান্নদবা মওংদা লিভর সেলশিংদা ট্রাইগ্লাইসরাইদ ফেট মপৈ মপৈ পৈশিল্লকপগী থৌওংবু ফেট্টি লিভর নৎত্রগনা ফেট্টি লিবর দিজিজ (এফ এল দি) হায়না খঙনৈ। লায়না অসি ওইহল্লকপগী তোঙান তোঙানবা মরম কয়ামরুম লৈবা তারবসু খ্বাইদগী মরু ওইবদি য়ু কা হেন্না থকপা অমসুং হকচাং য়াম্না নোয়বা হায়বসিনি। ফেট মেটাবোলিজমদা অকায়বা পীবা অতে অতোপ্পা অনাবা খরনসু লায়না অসি ওইহল্লকপা য়াওই। ফেট মেটাবোলিজম তৌবগী থৌওংদা অকায়বা লাক্লবদি লিভরদা ফেট কা হেন্না পৈশিল্লক্তুনা ফেট্টি লিভর ওইরকই।

ফেটকী শরুক অসুম অসুম পৈশিল্লকপদগী করিগুম্বা কান্দা লিভর চাউথোরকপা য়াওই। য়ু থকপগী তৌরকপা ওইরবদি অলকোহোলিক এফ এল দি অমসুং অতৈ মরমশিংনা ওইহল্লকপা ওইরগনা নন অলকোহোলিক এফ এল দি হায়না খঙনৈ। লায়না অসি ওইহল্লকপা য়াবা অতৈ অতোপ্পা মরমশিংদি দাইবেটিস, হাই পরটেন্সন, ইনফ্লেমেটরি বাৱেল দিজিজ, ঐচআইভিঅমদি হেপাটাইটিস সিনা নাবা, মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুবা চাদবা, লোয়ননা অকন অকনবা হীদাক লাংথকশিং শীজিন্নবা অসিনচিংবনি।

অয়াম্বা মতমদা লায়না অসিগী লায়ওং উৎথোরক্তবা মরম্না ফেট্টি লিভর নারে হায়বা পাক পাক খঙবা ঙমদে। অতৈ অতোপ্পা মরমগী লায়েংলুবা নৎত্রগনা লিভর ফঙ্কশন টেষ্ট তৌরুবা মতমদা হেক হেক খঙগল্লি। অলত্রাসোনোগ্রাফি নৎত্রগনা কম্প্যুটেদ টোমোগ্রাফি (সি টি স্কেন) নৎত্রগনা মেগনেটিক রেসোনেন্স ইমেজেজ (এম আর আই) গী মতেংনসু লায়না অসি খঙবা ঙম্মী।

ওইহল্লকপা মরম খেন্নবগী মতুং ইন্না লায়েংবগী মওংসু খেন্নৈ। অয়াম্বা মতমদা য়ু কা হেন্না থকপা অমদি ফেট য়াওবা চীঞ্জাক কা হেন্না চাবদগী এফ এল দি ওইরকপনিনা হায়রিবা থৌওং অসি য়ারিমখৈ চাং হন্থহনবা মথৌ তাই। কনাগুম্বা খরদদি হকচাংগী অরুম্বা অমসুং অনোয়বা হন্থহনবা মথৌ তাবা য়াওই।

য়ু কা হেন্না থকপদগী ফেট্টি লিভর নারবা মীওই চাদা ১০ রোমদা হেপাটোসেলুলর কার্সিনোমা (লিভর কেন্সর) ওইরকই। য়ু থক্তবা মীওইদা ফেট্টি লিভর নারকপশিংগী মরক্তদি লিভর কেন্সর নাবগী কেস থেংনদ্রি।খুদোংথিনিংঙাই ওইবা মরম্না এফ এল দি ঙাকথোক্লবা মাঙজৌননা লৌখৎপা য়াবা থৌরাংশিংদি তপ্পা তপ্পা হকচাংগী অরুম্বা হন্থহনবা, সেচুরেটেদ ফেটকী চাং নেম্বা অমসুং ফাইবরগী চাং ৱাংবা চীঞ্জাক মরাং কায়না চাবা, চয়োল অমগী মনুংদা মরিরক হকচাং শাজেল তৌবা, নোংমগী ঙাইহাক ঙাইহাক খোঙনা চৎপা, ইরোইবা অমসুং ইংখোল কোইবা লোয়ননা য়ু থকপগী হৈনবী থাদোকপা অসিনচিংবনি।

য়ারিবমখৈ বট্টর, ঘী, রেদ মীট, খজিং, বর্গর অমদি পিজানচিংবা অমত্তা চারোইদবনি অমসুং সোফ্ট ড্রিঙ্কশিং থক্লোইদবনি।

নিংথম থাদা মীৎ ফজনা থম্নবা পাম্বৈ

চাবা থকপসু মহাউ লৈবা, অরুম্বা ফিরোল শেৎচিল্লগা মৈফু তীক্তুনা ঙাইহাক টি ভি য়েংবসু অদুমক মনুংঙাইবা মতমনি নিংথম থা! অদুবু উনশা ইকং-কংবা, চেকখায়বা, শম কেনবা, শমদোল পোকখায়বা অমসুং খুনিং কায়বনচিংবা খুদোংচাদবা খরদি নিংথম থা খুদিংগী হেক হেক মায়োক্নৈ।

পুন্নমক অসিগী মথক্তা নিংথম থাদা হেক হেক মায়োক্লবা, মীয়াম্নদি থোইদোক্লা থৌশানদবা খুদোংচাদবা অমত্তং হায়বা তারবদি মীৎ নুংঙাইতবগী মতাংদনি। উনশা অমদি শম ইকং-কংশিল্লকপগুম নিংথম থাদা মীৎসু ইকং কংশিল্লকই। মসিনা মরম ওইরদুনা মীৎ মরেং-মরেং চৎপা, হাক্কৎচবা অমদি ঙাংশঙ ঙাঙশিল্লকপনচিংবা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লহল্লি। নিংথম থাদদি মীৎতা য়াওজবা মোইচরগী শরুকশিং মনিল ওইনা মাঙখি। টিয়র গ্লান্দনসু মহী মরাং কায়না পুথোকপা ঙমদবদগী মীৎ ইকং-কংশিল্লকই। মসিনা মরম ওইরদুনা ময়েক শেংনা উবা ঙমদবা, মীৎ হাক্কৎচবা অমদি শারি-শারি লাউবা হেক-হেক থেংনৈ।

কনাগুম্বা অমগী মায়থোংদা ইহান হান্না মীৎতাফম ওইরিবসি মীওই অদুগী মমিৎনি। মীৎনবু ঙাংশঙ ঙাঙনা ইপোম-পোমখৎপা তারবদি মায়থোংদা ফনা য়াম্না মকে শেমদুনা য়েকশিন-তৈশিল্লবসু ফজবা হায়বদু ওইবা য়ারোই।

মরম অদুনা নিংথম থাদা মীৎকী ফিভম ফনা অমদি ফজনা থম্নবা পাম্বৈ খরা খঙমিন্নসি:-

- অঙৈংবা মরক্তা চৎথোকপা খুদিংগী অফবা মখলগী সনগ্লাস অমা উপ্পা কাউরোইদবনি। ৱাফম অসি খজিক্তং মরিং-মরাংবা ওইনা থোক্লম্বদি য়াই হায়ববু উফুল-ৱাইফুল অমদি অঙৈংবা নুংশিৎতগী ঙাকথোক্লবগীদমক চৎথোকপদা আনোক উপ্পা য়াম্নমক তঙাইফদে।
- য়াম্না তোয়না ঈশিং অঙৈংবা চাইশিন্দুনা মীৎতগী অমোৎ-অকায়শিং চামথোক্লবা মতুংদা অফবা মখলগী আয়-ক্রিম অমসুং আয়-মোইচরাইজর শীজিন্নগদবনি।
- নুমিদাং খুদিংগী মীৎপান অকোয়বদা ভিটামিন ঈ য়াওবা থাউ তৈরেগা মসাজ তৌবা মথৌ তাই।
- নুপী ওইবিশিংনা মীৎকী মকে শেম্বদা মায়থোংগী অতৈ অতোপ্পা মফমশিংদা করি-করি মচু তৈবগে অমসুং করি করম্বা ফিরোল শেৎপগে হায়বদু য়েংলগা চান্নহনগদবনি।
- য়ারিবমখৈ ইশা ইশাগী মীৎকী মওং খঙদোক্কদবনি। কনাগুম্বা অমদা ফজরে হায়দুনা মীপুম খুদিংমক্তা লোইনা ফজগনি হায়বা করিসু লৈতে। মরম অদুনা ইশা-ইশাগী মীৎ মওংগী মতুং ইন্না কেগদবনি।
- মীৎ অনিমক্তা রোজ ৱাটর দ্রোপ খরা খরা হাপকদবনি। মসিনা মীৎ মরেং-মরেং চৎপা, হাকচ্চবা, শাবা অমদি ইকং-কংবা ফহনগনি।
- কন্টেক্ট লেন্স শীজিন্নবশিংনা ডোক্টরগী পাউতাক লৌরগা চাং নাইনা আই দ্রোপ শীজিন্নগদবনি।
- নিংথমথাদা মীৎকী খুদোংচাদবশিং কোকহন্নবগীদমক চাং নাইনা ভিটামিন এ অমদি ভিটামিন সি চাবা মথৌ তাই। এন্টিওক্সিডেন্টগী মগুণ চেনবা ভিটামিন এ অমদি ভিটামিন সি য়াওবা গাজর, হঙ্গাম, হৱাইথরাক, খামেন অশিনবা, কমলা অমদি অৱাথবীনচিংবা উহৈ-ৱাহৈ অমসুং মনা-মশিং মরাং কায়না চাদুনা মীৎ হাকচ্চবা, ঙাংশং ঙাংনা পোমখৎপা অমদি ইকং-কংবা পুন্নমক ঙাকথোক্কদবনি।
- নুমিৎকী মঙালদা য়াওবা অল্ট্রা ভাইওলেট রেডিয়েসননা উনশা শোকহনবগুম মীৎতসু অকায়বা পীবা মরম্না চথোক-খোৎতোকপদা সনগ্লাস অফবা অমা উপকদবনি।

ইহাত্তং পোম্থাবা য়াব্রা য়েংশি

খোমজিনবা, লেংজবা -
য়েন্দ্রেম্বম রনধির কুমার

নুপীগী লৌশিং

নুংদাং চাক তোক্লগা টিভিদা ক্রিকেট নুংঙাইনা য়েংলিবা নুপাদুগী মনাক্তা মাগী নুপীনা ঙেক লাওনা ফমথরক্লগা ঙাইহাক য়েংলগা হায়রকই...

নুপী : হৈমা অসিবু ব্রাদ পিট নৎত্রো...?
নুপা : হোলিবুডকী ফিল্ম ষ্টার ব্রাদ পিটনবু কদায়দগী ক্রিকেট শান্নদোইনো হা...
ব্রাদ লী হায়গেগা হায়য়ু...
নুপী : হৈমা ব্রুস লী সু ক্রিকেটকা শান্নখৎলক্লবো...?
নুপা : ব্রুস লীদি নহানৱাইনা শিখ্রদুদি.. কদায়দগী অদু অমুক কোৎশিল্লকইনো সিদা...
নুপী : য়া য়া...
য়েংঙো য়েংঙো..
ৱিকেট অমা তুখ্রে...
নুপা : হোইনহে ৱিকেট অমা তুখ্রে...
নুপী : য়া য়া য়েংঙো... ৱিকেট অমসু তুখ্রে... মিনিটপু ফাদ্রি..
নুপা : অস অসিদি ঙসাইনা তুখ্রবনে..
অদুগী রি-প্লে উৎপনে... মসিদি
নুপী : ও য়েংঙো...
অম্পয়ার সিনা মখুৎসি কোইহাই হাইরিসে হেলিকোপ্টর কৌরিরো?
নুপা : উস নঙসিদি.. হেলিকোপ্টর কৌবা নত্তে.. অসে ফ্রী হিটনি হায়রিনে..
নুপী : কৈনো পৈশা কা অমত্তা ফংদজাৎলো ফ্রী হায়রিসিবু...
নুপা : অস.. য়ারে কো.. নঙ নঙ তুমিন্না অমুক্তা য়েংঙু...
নুপী : (ঙাইহাক তুমিন্না য়েংঙগা) ওহ ঐ খঙঙে... সিগি মেটচসে ইনিদয়ানা শোয়দনা কারনি।
নুপা : ইন্দিয়াদি শান্নবা য়াওসু য়াওদনা...
সিদি ৱেষ্ট ইন্দিজগা ওষ্ট্রেলিয়াগা শান্নরগা...
নঙ হেক য়েংহৌরো...
(হায়রল্লগা নুপাদু তুম্বা চঙখ্রে...
নুপীদু হরাওনা মানা য়েংনিংবা টিভি সেরিয়েলগী চেন্নেলদু থারগা নুংঙাইনা য়েংদুনা লৈহৌরে...
মোরেল : নুপী পংদে কো..)

- সান্তা হিদমনা থাবীরকপা