

করাম মোনোমোহন লাইফ টাইম এচিভমেন্ট এৱাৰ্ড ২০১৮ (মতমগী মণিপুর ফিল্মগী দিৰেক্টর দেবকুমার বোসতা পীঞ্চে)

- নানি



সিনে আৰ্টিষ্ট এন্ড টেক্ৰিসিয়ন্স এসোসিয়েশন, মণিপুর (সি এ টি এ) অমদি করাম মোনোমোহন মেমোরিয়েল ট্ৰষ্টনা খুংশ্বন্দুনা ইহান হানবা মণিপুরী ফিচর ফিল্ম পুথোকখিবা করাম মোনোমোহন লাইফ টাইম এচিভমেন্ট এৱাৰ্ড ২০১৮ লাছোকপগী থৌরম অমা হৌখিবা জুন ২৬, ২০১৮দা মহাৰাজ চম্ৰকুটি ওদিটোৱিয়ামদা পাওখোকপে।

কয়া ফমদুনা মণিপুরী ফিল্মগী অফবা তুল্গমচং অমা শ্লেম্বা অকনবা যৌদাং কয়া লৌদুনা লাকখি। হন্দক য়াম্মা চঙ থোকপা থৌরম অমা ওইনা কে মোনোমোহন মেমোরিয়েল ট্ৰষ্টকা খুংশ্বন্দুনা অহানবা ওইনা করাম মোনোমোহন লাইফ টাইম এচিভমেন্ট এৱাৰ্ড ২০১৮ লাছোকখিবা অসিমক্তি সি এ টি এগী অনৌবা ফজবা থৌশিল অমনি হায়না লৌদবা যাদে।

হুংলগা হাংপা, এম্বেসেদর কার তোংবদা য়াম্মা পকচবা, ৰা গুঙবদা ফাগী যাওবা, হায়দোরকপদা তানীংবা, ৱাৱী শানবদা মচং য়াম্মা ওইবা ৰা হায়গনবা, অতাবশিংগী পুৰিং শুমহংপা গুঞ্জা অতাওবা মীশক অমনি হায়বসিদি ঐগী পুলিদা কাউৰোই। অসুক মমল লৈশ্ৰবা অহল অসিনা নোংমা কুমজা ২০০০গী অদুৱাইদা ঐবু থিৰকথা।

দেবকুমার বোসনা মনা অদু লৌৱদুনা মালেমদা অচোবা ফিদা অমা ফংলিবা মণিপুরী ফিল্মগী ইহান হানবা দিৰেক্টর ওইবা ফংজবগী নুংঙাইবা অমদি অপেনবা অদু ফেঙদোক্ৰুদুনা মখা তানা মহাক্ৰ।

করাম মোনোমোহন মীংয়েং শানবা অমদি অনৌবা মায়কৈদা য়েংবা, থবক অমা তৌগে খনবদা তুয়া চাবা খঙনদা কয়া হেংনবা মীশক অমা ওইখি হায়বসি অহলগা থেংনা মতম খৰা লেইনরকপা মতমদা খঙনজহৌই। ৱাৱী শানবদা কাচিন যৌনা লীখোকপা হেবা অমদি পুৰিগদা ফাওবা ময়ামশিং অদু চিখন্দা মদুগী কাৱবা অমদি মাঙজবা অনীগী খল পায়ৱগা ৰা হায়বা মীশক অমনি।

সি এ টি এনা গুসি ফাওবদা মণিপুরী ফিল্মগী লময়ানবশিংগী মীংদা মনা পীদুনা লাক্ৰি। ৰাংখেম বসন্তকুমার নীংশিং মনা, এস এন চান্দ নীংশিং মনা হায়বচিংবা।

মালেগী জঙকপশিং

মাউন্ট ফুজি

চহী চা কয়গী মমাঙদগী জপানিজশিংনা য়েংবদা তোঙনাতা, তেপ তোপ্তা তেমখিল ওইবা মশক চেনবা পোংশকশিংবু য়াম্মা লুনা, হস্কেইনা অমসুং ঈকায় খুন্দুনা খন্দুনা লাক্ৰি।



ফোটোগ্ৰাফ কয়াদা ঐখোয়না তোয়না উবা ফংলি। লমগী ফজবদা গুঙজবশিং অমসুং চিংকায়োশিংনা মাউন্ট ফুজি কানৈ, য়েংনৈ, চংনৈ।

পীকপা পোংশকশিং অসিদা নতুনা ঈখংশিং নংত্ৰগা চিংজাউশিংসু ওইবা য়াই। অসুমদা জপানিজশিংনা ঐখোয়না নেচৰেল লেদমাৰ্কশিংবনি হায়নবা পোংশকশিংগা অখনবা মৰী অমা লৈনে।

জপানগী সিম্বেল অমা ওইৰিবা মাউন্ট ফুজি অসি মালেমগী স্বাইদগী মমিং চংপা চিংজাউশিংগী মনুংদা অমনি।

মিটর ৩,৭৭৬ হায়বদি ফুট ১২,৩৮০ ৰাংদুনা জপানগী স্বাইদগী ৰাংবা চিং ওইৰিবা মাউন্ট ফুজি অসি মসিগী য়েংলোম-মায়রোম, মনিং-মমাঙদু অদুকী মতীংক চাংজো নাইনা শেগু কোন (মখাদগী মখক্ৰোমদা লেইৱেই লেইৱেই তুমখংপা) অমা ওইনগীদমজা মমিং চংলি।

জপানগী স্বাইদগী ৰাংবা চিং অসি হেনসু ঈখংতা টোকিয়োগী খা-নোচুপতা কিলোমিটর ১০০ (মাইল ৬০) ৰোমদমক লাগ্না চংলগা লৈ।

হকচাংদা খাংগুদদা চৈখং পীবা মখলগী অবাৰা

এলাৰ্জি

এলাৰ্জি শিংবু এলাৰ্জিক দিজিৰ্জিং (এলাৰ্জিকী লায়নাশিং) হায়নসু খঙনৈ। ঐখোয়গী হকচাংগী ইন্মু্যন সিস্টেমনা ইনভাইৰনমেন্টদা লৈবা কৰিগুন্না পোংশক খৰদা হায়গসেপ্টিভ ওইবদগী পুৰকপা ক্ৰি দসন খরনি।

অমসুং অতৈ পোংশকশিংনসু ঐখোয়না এলাৰ্জিকী প্ৰোলেমশিং লাকহনবা য়াই। চীঞ্জাক, তীলগী মমুনা থিনবা (খোইনা অমদি স্কোপ্টিগুমা চীকপগুন্না) অমসুং অনাবগা মৰী লেননা হীদক লাংখকশিং থাবনা এলাৰ্জিকী অকনবা ৱিএক্সনশিং লাক্ৰবগী মরমশিংনি।

এলাৰ্জিক কন্দিসনশিং লাকপগী মনুংগী মেকানিজমদা ইন্মু্যনোগ্লোবুলিন ঈ এন্টিবোদিজ (আই জি ঈ) চৈয়ে। এন্টিবোদিশিং অসি হকচাংগী ইন্মু্যন সিস্টেমগী শৰ্কনি।

এলাৰ্জিক লায়নাশিংগী লায়গুং লেগ্না অসি মীওই অদুগী মেডিৰ্কেল হিষ্ট্ৰিডা যুফ্ৰম ওই কৰিগুন্না কন্দিসন খরদদি মখা তানা উশানা নংত্ৰগা ঈগী চাংয়েং পাওখোকপগী তঙাই ফদবা লৈ।

মাউন্ট ফুজি মৰু ওইবা ৱাহ্লেকশিংগী মনুংদা 'লন-থুম' নংত্ৰগা ৱাত-পাদনা ময়াম কায়না অমসুং তং-লৈতাৰা স্টেচ অমা লৈবা মীওইবু খঙনৈ।

মাউন্ট ফুজিগী মৰু ওইবা ৱাহ্লেকশিংগী মনুংদা 'লন-থুম' নংত্ৰগা ৱাত-পাদনা ময়াম কায়না অমসুং তং-লৈতাৰা স্টেচ অমা লৈবা মীওইবু খঙনৈ।

মশক খঙদা লাইনিংবা অমনা কুমজা ৬৬৩ দা ইহান হায়মা মাউন্ট ফুজি কাখি হায়না থাক্ৰনৈ।

হায়নিংগুইলৈ লৈতে। এলাৰ্জেন ওইবা য়াবা পোংশকশিংখা খৰা গুঞ্জা এক্সপোজ তৌবা হায়বসি শাখিবা এলাৰ্জিক ৱিএক্সনদগী কনবা য়াবগী তাঞ্জা অমনি হায়বা য়াই।

এলাৰ্জেন কয়াদি নুংশিংতা যাওবা জ্বল ৰাইফুল নংত্ৰগা পোলেন ওই। তীলনা চীকপা, এন্টিবোদিশিং অমসুং অতৈ তাংদাৰা হীদাক খরনা এনাফিলাক্সিস কৌবা সিস্টেমেটিক এলাৰ্জিক ৱেপ্পেল অমা থোকহলি।

গজর আলু মটুর করমা থাংগদগ

পঞ্জাবীনা য়াম্মা পান্সা চাবা আলু, গজর অমদি হৰাইথৱাকী মথেলনি। প্ৰেসর কুৱৰদা য়াম্মা লায়বা মওন্দা থোংগদবনিনা মীপুম খুন্দিমক্ৰ হেত্ৰমক থোংবা হৈগদবা মথেলনি।

চঙগদবা পোংচঙ :

- ♦ ময়াই ওইৱপ চাউবা আলু অহুম।
♦ ময়াই ওইৱপ চাউবা গজর অনী।
♦ হৰাইথৱাক কপ তংখাং অমা।
♦ মোৰোক অতেকপা অনী (কুপ্পা শোইৱৰা)
♦ হিং খৰা, থুম খৰা।
♦ ঈশিং খৰা।
♦ অচাথাউ চামচ অমা-মখায়।
♦ কুপ্পা শোইৱৰা ফদিগোম মনা চামচ অমা।

থোংবগী মওং :

- ♦ মনা-মশীং পুন্মক শেংনা চামখোক্ৰগা আলু অমদি গজৱগী মকু খোক্ৰো।
♦ শিং অমদি মোৰোক অতেকপা কুপ্পা শোইৱো।
♦ আলু অমদি গজৱসু মকক-মকক কক্ৰো।
♦ মৈথক্ৰা প্ৰেসর কুৱৰ থাংগলগা অচাথাউ হৈৰো অমসুং জীৱা হাপচি দুনা ভৌৱো।
♦ শিং অমদি মোৰোক অতেকপা হাপচিলগা সেকেন্দ ২০ লোম ভৌৱো।
♦ আলু, গজর অমদি হৰাইথৱাক হাপচিলগা মতুংদা হিং হাপচিলগা মিনিট ২-৩ ভৌৱো।
♦ থুম অমদি ঈশিং হাপচিলগা প্ৰেসর কুৱৰগী মখুম খুমজিলদুনা অনীৱক-অত্ৰমক কামহল্লো।
♦ থাংখৱগা ঈংহল্লবা মতুংদা মখুম হাংদোক্ৰো।



চীঞ্জাক্ৰা খাইদগী ফবা হীদাক্ৰি - গাৱিদা প্ৰোটিন তমসুং ভিটামিনশিং য়াওই



হেনগংহনবসি অৱাং-নোংপোক লমদমনা নিংখিনা চংনে। অসুগ্না নুংশাগী মৈশাদা কুহল্লবা থুম থাৰ্ভা গাদগী (ফাবীদগী) পথহল্লগা শেগু 'গাৱি' অসি মণিপুরগী মীয়াগ্না তঙন-খানবা য়াননা পান্সা চানবা অসিগুন্না চীঞ্জাক্ৰা আইটেম অমনি।

মণিপুর খঙা নতুনা সাউথ ইষ্ট এচিয়া লৈবাকশিংদসু গাৱি চাবা মীগী মশীং য়াম্মা লৈ।

Advertisement for Radiant Fitness gym in Manipur with facilities list and contact info.