অনীরকশুবা মণিপুরী শোর্ট (ফিক্সন) ফিল্ম ফেষ্টিবেল, ২০১৭-১৮

- নানি

সিনে দিরেক্টরস গিল্ড মণিপুর (সী দি জি এম) মণিপুরী ফিল্ম দিরেক্টরশিংতগী ওইবা অপূনবা লূপ অমনি। লূপ অসি ফিল্ম ফোরম মণিপুরগী মখাদা শেমখিবনি। লূপ অসিনা মণিপুর ফিল্মগা মরী লৈননা দিরেক্টরশিং অসিনা থেংনরিবা মতম মতমগী ওইবা অৱাবা অমদি থৌদোক কয়াদা মশেন তাশিন্নদুনা ৱা তানরি। দিরেক্টরশিংগীতা নত্তনা মণিপুরী ফিল্মগী তুংলমচৎকী ওইবা অরুবা ৱাফম কয়াদা মাঙজিল থানা থৌ পাংলি। মণিপুরী ফিল্মগী মার্কেট লৈজদবনা মরম ওইরগা ফিল্ম পুথোক্লিবশিংদা করিগুম্বদা নীংহন্নবা ফাওদবা নত্তে। মতম অসিদা মণিপুরী ফিল্মগী দিরেক্টরগী গিল্ড অসিনা তোঙান তোঙানবা ফিল্মগী ওইবা লূপশিংগা পূনশিন্নদুনা ফিল্ম ফোরমগা ৱাতানদুনা মণিপুরী ফিল্মগী মার্কেট ফগৎনবা করম্বা খোঙথাং লৌখৎকদগে হায়বা অসোমদা নৈনরি। মণিপুরদা ফিল্ম দিরেক্টরনি হায়না লৈরিবশিং অসি অমরোমদা অৱাবগী মশকনি। অদুক য়াম্না শেল ফংবসু নত্তে। মপান লমদা লৈনরিবা ফিল্ম দিরেক্টরশিং অসিগা চাংদম্নরুবা মতমদা ঐখোয়গী দিরেক্টরশিং অসিগী থোইদোক্লা শিংথানীংঙাই ওইবসি মখোয়গী ক্রিএটিভিটি এক্সর্সাইজগা লোয়ননা কখোকপা অমা য়াওনা প্রদ্যুসরগী প্রোজেক্ট অমনি হায়না লৌনরিবনি। ফিল্ম অমা নম্নবা প্লান তৌরকপদগীনা ফিল্ম রিলিজ তৌদ্রিফাওবা অসিদা মখোয়গী রোল অসি অসুক্কী মতিক চাউই। ফিল্ম অদুগী মরায়বক অমদি মপুন্সি ফিল্ম দিরেক্টর অদুনা চাম্মদা ৭০ হেন্না রেসপোন্সিবিলিটি লৈরিবনি। এক্টর, কেমেরামেন, ম্যুজিক দিরেক্টর, বেকগ্রাউন্দ স্কোরর অমদি অতৈ ক্রু মেম্বরশিং পূম্নমক্কী থৌদাংসু লৈতবদি নত্তে। অদুবু ওভরওল ওইনা পূম্নমকপু য়েংশিল্লিবা অমদি ফিল্ম অদুগী মশক লেপ্লিবদি দিরেক্টরনি অদুনা দিরেক্টরগী ফিল্ম হায়নরিবনি। অসুক্কী মতিক থৌদাং চাউখ্রবা দিরেক্টরশিং অসিগী ওইবা অপূনবা লূপ অমা ওইরিবা 'সী দি জি এম' না মণিপুরী ফিল্মগী তুংলমচৎ য়েংদুনা শিংথানীংঙাই ওইবা থবক কয়া পায়খৎলকপা অসিমক্তি তশেংনা থাগৎনীংঙাই ওই।

সী দি জি এমনা অসিগুম্বা মখলগী ফেষ্টিবেল অসি পাঙথোকপগী মরমদি নৌনা ফিল্মদা খোঙদানীংবা কয়াশিংদা মখোয়গী ক্রিএটিভ অদু শীজিন্নদুনা অতেনবা মিনট ১০গী ওইবা ফিল্ম পুথোক্লগা চাং তানহনবা অসিনা অনৌবা ফিল্মগী মীরোল অমা শেমগৎপা ঙমগনি হায়বগী থাজবা অদু লূপ অসিনা লৈ। অদুনা মরম ওইরগা অসিগুম্বা ফেষ্টিবেলশিং অসি ওর্গনাইজ তৌরকপনি হায়না মখোয়না হায়জৈ। তশেংনমক্তি শোর্ট ফিল্ম অমা হায়বসি ফিল্মগী অহানবা খোঙদাফম অমদি নত্তে। মালেমগী ওইনা পুথোক্লরিবা অমদি ফেষ্টিবেল পাঙথোক্লরিবা শোর্ট ফিল্ম ফেষ্টিবেলশিং অসিদা শরুক য়ারিবা পূম্ন মকশিং অসি য়েংলগা শোর্ট ফিল্ম অমা হায়বা অসি ফিল্ম পামজবশিংদা মখোঙ শোম্বা প্রদক্সন অমনি হায়না লৌবা য়াদে। শোর্ট ফিল্ম অমা নম্বা হায়বসি তরাইবা নত্তে। য়াম্না লুবা অমদি ৱাখল মতম চপ চানা চঙবা থবক অমনি। পুথোক্লদৌরিবা শোর্ট ফিল্ম অদুগী সবজেক্ট মেট্টর খঙনবদগী হৌরগা ফিল্ম মেকিংদা ফিচর ফিল্ম নম্লিবা অসিগা য়াম্না খেন্নবা অমদি ৱাখল য়াম্না চঙবা

অমনি হায়না লৌনৈ। মালেমদা লৈরিবা ফাওরবা দিরেক্টর খুদিংমক শোর্ট ফিল্মদগী লোইনমক হৌরকখিবা নত্তে। শোর্ট ফিল্ম অমা হায়বসি য়াম্না একাদেমিক ওইবা অমদি স্কোলরিটি অমগী ভিজন ৱর্ক অমনি। শোর্ট ফিল্ম অমনা পীনীংলিবা পাউজেল অসি নাখৈ শেংনা য়াম্না তরু তরুবা তাই। অয়েংবা পূম্নমকশিংগী থম্মোয়দা মতম চূপ্পগী ওইনা তুংদুনা লৈহৌবা ওইবা তাই। মদু ওইরক্লবা হোৎনবদা দিরেক্টর অদুগী থবক অসি তরাইবা ওইরোই। অমবু ওইরবসু অমবু ওইরবসু সী দি জি এমনা শোর্ট ফিল্ম ফেষ্টিবেলগা পাঙথোকপা হায়বসিদি মীৎয়েং অমদি ৱাখল পাক চাউবগী মতৌ অমনি হায়না থমজগে। তশেংনমক ৱারেংজরিবগী মায়কৈদগী সী দি জি এম ঙমখৈ লৈতনা থাগৎচরি।

সী দি জি এমনা অসিগুম্বা ফেষ্টিবেল অসিদি মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম ফেষ্টিবেল হায়না মরক মরক্তা গভর্ণমেন্টনা শীল্লিবা অসিদা নপ্তুনা য়াওরিবা অসিদগী শেত্তোক্লগা তোঙান্না শোর্ট ফিল্মতগী ওইবা অচৌবা ফেষ্টিবেল অমা শেম্বা মতম হেল্লবনি। মখূৎ চোত্তবা, ক্রং-ক্রং লাউবা দিরেক্টর গিল্ডনা অসিগুম্বা ফেষ্টিবেল অমগা শীল্লকপা অসিদি মণিপুর গভর্ণমেন্ট নহান্না মমায় মমিৎ পাংবা য়ারবনি। মদুগীসু মতম অমা লাকখিনি হায়না লাউথোকপা য়াই। মরমদি থবক অমা তৌবা হায়বসি গভর্ণমেন্টকী ওইনদি তৌদবা য়াদবা কাঙলোন কয়া অমা লৈরম্বা য়াই।

সী জি এমনা মাঙদা অহানবা ওইনা শীনবা ঐচ ভি এস মণিপুর শোর্ট ফিল্ম ফেষ্টিবেল মায় পাক্লা পাঙথোকখ্রে। মদুদা এন্ত্রি তৌরকখিবা ফিল্ম দিরেক্টরশিংগী মনুংদা ইনৌ নৌবা দিরেক্টর কয়া শিন্দম্বা ওইনা শরুক য়ারকখিবা থেংনখি। অদুগুম্বা সী দি জি এমগী ফেষ্টিবেল অদুনা স্প্রিংবোর্দ ওইরগা ফিল্মগী লাইন্দা মায় পাক্লা চঙশিল্লকখিবা ঐখোয়না উবা ফংখ্রে। শেল অমদি মতম য়াম্না চঙবা ওইবনা কুম কাংদনা ফেষ্টিবেল শিনবদি ঙমদে। মরমদি দিরেক্টর গিল্ড অসিগী মতিক চাবা ফন্দ লৈজদে। কনাগুম্বা অমত্তনা মখোয়গী ফন্দা তেংবাঙ পীবা লৈতে। মখোয় মশানা খায়নরগা অরৈবা খরনা লৈবাক্কী ওইবা থবক থৌরমদা শরুক য়াজবনি। অহানবা ফিল্ম ফেষ্টিবেল অদুগা মরী লৈননা লূপ অসিনা চহী খুদিংগী ফেষ্টিবেল পাঙথোক্কনি হায়না লাউথোকখিবা লৈরবসু পঞ্জখ্রিবা মরম কয়া অসিনা লেপ্তুনা পাঙথোকপদি ঙমখিদে। হন্দক্তা অনীরকশুবা ওইনা মণিপুর সোর্ট (ফিক্সন) ফিল্ম ফেষ্টিবেল মায় পাক্লা পাঙথোকখ্রে। হন্দক্কী ফেষ্টিবেল অসিদা পূন্না শোর্ট ফিল্ম ২০ খরা হেনবনা এন্ত্রি তৌরকই হায়রি। মদুগী মতুংদগী সী জি দি এমনা স্ক্রিনিং কম্মিটি অমা শেমদুনা ফিল্ম ১৫ খনগৎতুনা ফাইনেল রাউন্দদা চঙলকখি হায়না রিপোর্ট পীরি। অরোইবা রাউন্দ অদুদা জুরি পেনেল মেম্বর মঙাগী ওইবা কম্মিটি অমা শেমদুনা মকোক মথং অমদি অতৈ মনা ফংগদবশিং খনগৎলকখি। জুরি মেম্বরশিংদি - মনিন্দ্র কোন্সমনা চ্যেরমেন ওইখি।

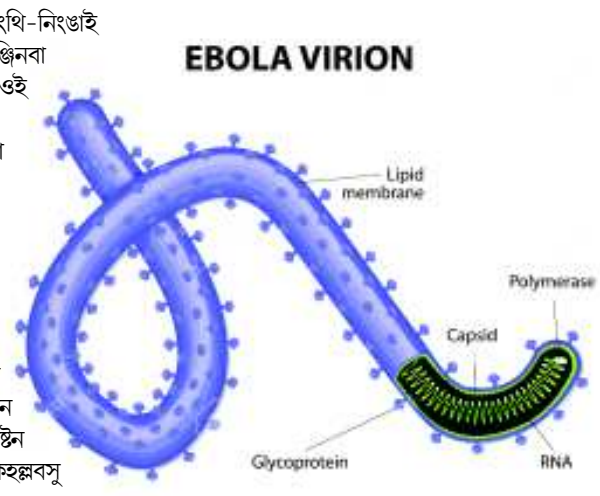
মনা-মথুম য়েন্থোকপগী থৌরম অদুদা আর্টস এন্দ কলচরগী মিনিষ্টর এল জয়ন্তকুমারনা চীফ গেষ্ট অমদি সী দি জি এমগী প্রসিদেন্ট বিজগুপ্তা লাইশ্রম্না প্রসিদেন্ট ওইখি। স্পিসিয়েল গেষ্ট ওফ ওনর ওইনা কে রোবিন্দ্রো, ওনরেবল দেপ্যুটি স্পিকর, মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লি এম এল এ ও লুখোই, এন ইন্দ্রজিৎ, এম এল এ, ঐচ দিঙ্গো, এম এল এ টি ঐচ সত্যবর্ত্ত, প্রোপ্রাইটর এম/এস প্রিয়োবর্ত্ত এন্দ সন্স, ন্যু দেল্লি, টি ঐচ অরুন, প্রোপ্রাইটর অরুন ইন্টরপ্রাইজেস, চীংমৈরোং অমদি হেরো থোকচোম, মেনেজিং দিরেক্টর, ইবোয়াইমা হোস্পিটাল এন্দ রিছার্স সেন্তরনা শরুক য়াখি।

থোইদোকপা অনৌবা পাউ অমা ওইনা মণিপুরগী ফিল্মগী তুংলমচৎকী মতাংদা অহকপা ৱাফম থম্লমদ্রবসু, চীফ গেষ্ট ওইখিবা এল জয়ন্তকুমারনা মণিপুরী ফিল্মবু চাওখৎহনবা হায়বসি মীয়াম, মসিদা থবক তৌরিবশিং অমদি গভর্ণমেন্ট অহুম অসিগী অপূনবা থৌদাং লৈ লোয়ননা মণিপুর গভর্ণমেন্টকী মায়কৈদগী সিনে ইন্সটিট্যুট অমা চীংখুদা শাগদৌরিবা অমদি কুম্বী মখাদা ফিল্ম সিটি অমা শানবা থৌরাং লৌখৎলিবা অসিদসু মীয়াম্না মতেং পাংবীয়ু হায়বা ৱাফমশিং থমখি।

সিনে পোলিসি অমা লৈনবা গভর্ণমেন্ট অসিনা অকনবা থৌরাং লৌখৎলবসু মসিবু ইমপ্লিমেন্ট তৌবদা থেংনগদৌরিবা অৱাবা কয়াশিং অসিনা মরম ওইরগা সিনে পোলিসি লাউথোকপদা থিন্থহল্লিবনি হায়বগী সঙ্গিৎ অমা পীবগা লোয়ননা অখঙ অহৈ পূম্নমক্লা সিনে পোলিসি পীবগা লোয়ননা অখঙ অহৈ পূম্নমক্লা সিনে পোলিসি অসিগী মতাংদা অকূপ্পা ৱারোল থম্মোয় শেংনা ফোঙদোক্লদুনা মণিপুরী ফিল্মগী তুংলমচৎ অমা শেম্বদা পূম্নমক্লা মতেং পাংবিয়ু হায়বা ৱাফমশিং থমখি।

মখা তারকপদা অথোই অহেন তারবশিংদা মনা পীদুনা পূক্লিং থৌগৎখি। মতুংদা অসিগুম্বা ফেষ্টিবেল অসি সী দি জি এমনা চাং নাইনা শীন্দুনা মণিপুর ফিল্মগী অচেৎপা মশক অমা শেম্বদা থৌদাং লৌরকখিগনি হায়না থাজবা থল্লি।

লায়েংবা ঙমদ্রিবা তমথিরবা লায়না এবোলা ভাইরস



এবোলা হায়বসি হকচাংগী মনুং অমদি মপান্দা ঈ থোকহনবা য়াম্না খুদোংথি-নিংঙাই ওইরবা লায়না মখল অমনি। মপুং ওইনা সেন্ট্রেল অমদি ৱেষ্ট অফ্রিকাগী মনুং হঞ্জিনবা খুঙ্গংশিংদা পাক শন্না শন্দোরকপগী রিপোর্ট লৈখ্রবা লায়না অসিনা হেক নাখ্রবা মীওই অয়াম্বা অদুমক শিবগী ফীভমদা লৈরি।

এবোলা হেমোরেজিক ফীভর নৎত্রগনা এবোলা ভাইরস হায়বসি মশীং য়ামখ্রবা ভাইরেল হেমোরেজিক ফীভরশিংগী মনুংদা অমখক্লি। লায়না অসি কা হেন্না খুদোং-থিনিংঙাই ওইবগা লোয়ননা মসিনবু হেক নাখ্রবা মীওইবা নৎত্রগা প্রাইমেটশিং (য়োং, গোরিলা অমসুং চিম্পাঞ্জি) শুকশোয় শোয়দনা শিগল্লি।

এবোলা হেমোরেজিক ফীভর হায়বসি ফাইলোভাইরিদে কাঙলূপকী ভাইরস অমনা নাহল্লকপনি। লায়না অসিনা হেক নাবগা য়াম্না থুনা লায়ওং উৎথোরকই। কুম্মজা ১৯৭৬ তা দেম্মক্রেটিক রিপব্লিক ওফ কোঙ্গোগী এবোলা তুরেল মনাক্তা ইহান-হান্না থেংনরকখি। মশক খঙলবা এবোলা ভাইরসকী সবস্পেসিস মঙা লৈ। মদুগী মনুংদা মরিনা মীওইবদা লায়না পোকহল্লকই। মখোয় অদুদি জাইর এবেলাভাইরস, সুদান এবোলাভাইরস, টাই ফোরেষ্ট এবোলাভাইরস অমসুং বুন্দিবুগ্যো এবোলাভাইরসনি। রেষ্টন এবোলাভাইরস কৌবা মঙাশুবা সবস্পেসিস অসিনা য়োংশিংদা লায়না পোকহল্লবসু মীওইবদদি করিসু থোইদোকপা অকায়বা পীদে।

ভাইরস অসিগী হৌরকফম চপ চানা খঙবা ঙমদবা তারবসু থিজিন-হুমজিনবা মীওইশিংনদি শাদগী শন্দোরকপনি হায়না থাজনরি। শেকপীদা মহীক অসি মরাং কায়না য়াওই হায়রি। ভাইরস অসিগী মখল মঙাগী মনুংদা মরিদি অফ্রিকাগী শা মখল অমদা য়াওই।

হৌজিক ফাওবগী ওইনা এবোলা হেমোরেজিক ফীভরগী খুদোংথিনিংঙাই ওইরবা কেসশিং অফ্রিকা খক্তদা থেংনরি। লায়না শন্দোরকপগী মরু ওইবা লম্বীদি অনাবা মী অমগী হকচাংদগী থোরকপা মহী-মনাই নৎত্রগনা ঈগা শোক্লু-শম্নরুবা হায়বসিনি।

লায়না অসিনা নারবা মীওইশিংগী সেবা তৌরুবা নৎত্রগনা লৈখিদ্রবা মীওইশিং লৈরোন চনবা য়াওরুবদা লায়না লৌনরকপগী থৌদোক কয়ামরুম লৈখ্রে। এবোলা ভাইরসনা কনাগুম্বা অমগী হকচাংদা চঙখ্রবা মতুং নুমীৎ অনীদগী ২১ ফাওবগী মনুংদা লায়ওং উৎথোরকই। ভাইরস অসিনা হকচাংগী সেলশিংদা চঙখ্রবা মতুংদা ইম্যুন সিষ্টম অমদি কয়াৎশিং অমাঙ-অতা থোকহল্লকই। লোয়ন-লোয়ননা প্লেটিলেট কৌবা ব্লদ ক্লোটিং সেলশিং মশীং হন্থহনখিবা মরম্না হকচাং মনুং অমদি মপান্দা কা-হেন্না ঈ থোকহল্লকই।

এবোলাগী অহানবা উৎথোরকপা লায়ওং অয়াম্বা ফ্লু নৎত্রগা অতৈ ইচম-চম্বা লায়নাশিংগা হাইরপ মান্নে। অহানবা উৎথোরকপা লায়ওংশিংদি লাইহৌ হৌবা, কোক চীকপা, হকচাং থীনদোকপা, খনাউ নাবা, হকচাং শোম্বুবা অমসুং খোঙ হামথবা অসিনচিংবনি। ফীভম লুশিল্লক্লবা মতমদা হকচাংগী মনুং অমদি মপান্দা ঈ থোরকপা, কুচু ঙাঙশিল্লকপা অমসুং নিংশা শ্বর হোনবা ঙমশিল্লক্তবা থেংনগনি।

লায়ওং মান্নবা অতৈ অতোপ্পা লায়না কয়ামরুম লৈবা মরম্না করিগুম্বা কান্দা কনাগুম্বা অমবু এবোলা হেমোরেজিক ফীভরনা নারে হায়বা পাক হেক খঙবা ঙমদবা য়াওই। লায়না অসিগা লায়ওং হাইরপ মান্নবা অতৈ লায়নাশিংদি কোলেরা, হেপাটাইটিস, মেলারিয়া, মেনিঞ্জাইটিস অমসুং টাইফোইদ ফীভরনচিংবনি। মরম অদুনা ঈ অমদি টিস্যুশিং টেষ্ট তৌদ্রিবমখৈদি লায়না অসিগী চপ চাবা লায়ওং খঙবা ঙমদে।

হৌজিক ফাওবগী ওইনদি লায়না অসি মপুং ফানা ফহনবা ঙম্বা লায়েং মখল অমত্তা লৈত্রি। অদুবু পুন্সি শাংদোকহন্নবগীদমক দোক্টরশিংনা লৌখৎপা সপোর্টিভ থেরাপিগী মনুং চন্না অনাবা মীগী হকচাংগী মহী অমদি ইলেক্ট্রোলাইট খল কায়হন্দবা, ওক্সিজেন মরাং কায়না ফংহনবগা লোয়ননা ব্লদ প্রেসর মেন্টেন তৌবা অমসুং অতৈ অতোপ্পা অনাবশিং চঙহন্দনবা হোৎনবা অসিনচিংবা থৌরাংশিং লৌখৎলি।

এবোলা হেমোরেজিক ফীভর মতম চানা ঙল্লিঙৈদা লায়েংহৌবা য়াম্নমক তঙাইফদে। অদুবু অয়াম্বা মতমদা পাক-হেক দাইগনোস তৌবা ঙমদবগী অচৌবা শীংনবা অমা মায়োক্লরি। অহানবা উৎথোরকপা লায়ওংশিংসু ইচম-চম্না কোক চীকপা অমদি লাইহৌ হৌবগুম্বা ওইবা মরম্না এবোলা ভাইরসনা নারে হায়বা পাক-হেক খঙবা ঙমদে।অদুম ওইনমক খজিক্তং চিংনবা লৈরবদি খুদক্তা লায়েংশঙ তান্না পুগদবনি। শা মখল খরদা চাংয়েং তৌদুনা য়েংবদা লায়না অসি লায়েংদুনা ফহনবা ঙম্বগী ফীভমদা লৈরবসু মীওইবদা চাংয়েং তৌগদবা ৱাৎলি।

মতৌ করম্না এবোলা ভাইরসনা মীওইবদা ইনফেক্ট তৌরকপগে হায়বা চপ চানা খঙদ্রিবা মরম্না মাঙজৌননা চেকশিন-থৌরাং লৌখৎপা হায়বসিসু অরুবা অমনি। অদুম ওইনমক লায়না অসি মীওই অমদগী অমদা য়াম্না লায়না শন্দোকপা মরম্না চিংবু চিংনরবদি অনাবা মীওই অমবু নাইতোম থম্বা হায়বসিনা খ্বাইদগী মরু ওইবা অমসুং অহানবা খোঙথাংনি।

অনাবা মীগী মনাক চঙবা মতমদা মাস্ক, গ্লোভ, গাওন অমদি গোগলনচিংবা শীজিন্নগদবনি। অনাবগী মনাক্তা পুশিল্লুবা খুৎলায় পুম্না ফজনা ষ্টেরিলাইজ তৌবগা লোয়ননা মহীক-মতাং হাৎনবা দিসইনফেক্টেটশিং তোয়না শীজিন্নগদবনি। কনাগুম্বা অমা এবোলা হেমোরেজিক ফীভরনা নাবদগী শিখিবা থোক্লবদি অশিবা হকচাংগা হকথেংননা শোক্লু-শম্নবা তৌরোইদবনি। লৈরোন চনবা নৎত্রগা পোল্লোইবনচিংবা অরোইবা মথৌ-মঙম পাঙথোকপদসু কা-হেন্না চেকশিনবা মথৌ তাই।

SANGAI TUTORIAL
Kwakeithel Airport Road, Near Imphal College (Children's Ideal High School) Imphal
ADMISSION OPEN
FOUNDATION COURSE for
CLASS XI Sc. (COHSEM) & CLASS X (BOSEM)
14th June, 2018 | 14th June, 2018
1st Position YAIPHABI MAYANGBAM
HSLC Examination 2018 Result at a GLANCE
23rd Position HUIDROM HELEN
Faculties for Class XI Sc.
MATHS: SIR SUNIL, Former Lecturer (HoD): COMET School
PHYSICS: MISS NONIBALA, Lecturer:
CHEMISTRY: SIR BIJEN, Lecturer (HoD):
ENGLISH: SIR OKEN, Former Lecturer: MECI Explorer Academy
BIOLOGY: SIR DAYABANTA, Lecturer:
Faculties for Class X
PHYSICS : SIR ANIL (Tiny Tot's Unique School) Board Examiner
CHEMISTRY : SIR SURESH (Blossom School)
BIOLOGY : SIR ARUNGOBIND (JD Hr. Sec. & PMES) Co-ordinator & Board Examiner
HISTORY : SIR BIKASH (Life School) SIR BIRBAL (Blossom School) Board Examiner
GEOGRAPHY : SIR SURESH (Divine School) SIR RAJMOHAN (Principal, New Public Hr. Sec. School)
CIVICS : SIR SHANTA (Regular English High School, Kwakeithel) Board Examiner
MATHS : SIR SURESH (Regular English High School, Kwakeithel) Board Examiner
ENGLISH : SIR DHIREN (Regular English High School, Kwakeithel) Board Examiner
Contact No. 7679855465 HOSTEL & VAN SERVICE
HL-P/1493/6-2/7

শঙ্গোম সানা থোংবা

চঙগদবা পোৎচঙশিং ঃ

- ময়ায় ওইরপ চাউবা তিলহৌ অমা।
- ময়ায় ওইরপ চাউবা আলু অমা।
- সানা/পনীর গ্রাম ২০০।
- জীরা মরু চামচ অচৌবা অমা।
- মচু (য়াইঙং) মকুপ চামচ অমা।
- মোরোক অতেকপা মরি-মঙা।
- হৱাইথরাক অখোকপা কপ মখায় অমা।
- শঙ্গোম কপ অমা।
- হঙ্গাম থাউ নৎত্রগা ঙৌনবা অচাথাউ চামচ অচৌবা অমা।
- ফদিগোম মনা খরা।

থোংবগী মওং ঃ

তিলহৌ মকু খোক্লগা পানা শোইরো। আলু অমদি সানাসু মকক মকক কক্তুনা মওং তানা থল্লো। মৈথক্তা খাং থাংগৎতুনা শাহল্লবা মতুংদা থাউ হৈদুনা মুলহল্লো। অদুদগী জীরা মরু হাপচিন্দুনা মৈরী পীক্লা লৈথরগা তপ্পা তপ্পা ঙৌরবা মতুংদা তিলহৌ হাপচিল্লো। তিলহৌ খরা-খরা মুল্লবা মতমদা আলু অমদি সানা হাপচিল্লগা মিনিট অমরোম ঙৌমিন্নরো। মথংদা হৱাই থরাক হাপচিনবা য়ারে। মিনিট অনীরোম ঙৌরবা মতুংদা মচু অমদি মরু-মরাং হাপচিন্দুনা ঙাইহাক ঙৌরগা ঈশিং কপ মখায় অমা হাপচিল্লো অমসুং মখুম কুপশিন্দুনা শৌহল্লো। মোরোক অমদি থুম হাচিন্দুনা মরৈ মুন্না থোংলবা মতুংদা থাংথরগা ফদিগোম মনা অশোয়বা হাপচিনবা য়ারে। অদুদগীদি ফোঙ-ফোঙ শাবা মনিল কাবা চাক্লা তোৎলগা চাবা য়ারে।