# ফিল্ম ফোরম মণিপুরগী ১৩শুবা ফাউন্দেসন দে

- নানি

ফিল্ম ফোরম মণিপুর ঙসিদি মণিপুরী ফিল্মগী অকনবা এপেক্স বোদি অমা ওইরে। ফিল্মগীদমক য়াম্না কন্না হোৎনখিবা ওর্গেনাইজেসন খরা লৈরম্মী। অদুবু হৌজিক্তি অদুক য়াম্না কন্না মতিং লৈবা ওর্গেনাইজেসন অমতা ওইবা ঙমদ্রে। মতম অমা মণিপুরী ফিল্ম পুথোকপা হৌরকপা অমদি ফিল্মগী মরমদা অখণ্ড অহৈশিং তানদুনা, অফবা ফিল্ম য়েংবা অদুগা লোয়ননা ফিল্ম অদুগী মরমদা খন্না নৈনবা কন্না চৎথদুনা অনৌবা দিরেক্টর অমদি টেক্নিসিয়ানশিং শৌগৎহন্নবগী অচৌবা থৌদাং লৌদুনা লাকখি। সেমিনার অমদি সিম্পোজিয়ম কয়া পাঙথোক্তুনা ফিল্মগী মরমদা হেন্না থিজিন্নবা থৌরাং কয়া লৌখৎলম্মী। খরা থেংথরক্লবা মতমদা সিনে আর্টিষ্ট এন্দ টেক্নিসিয়ন এসোসিএসন (সী এ টি এ) হায়না মতিং লৈবা ওর্গেনাইজেসন অমা থোরক্তুনা মণিপুরী ফিল্মগী ওইবা খন্না নৈনবা, ফিল্ম স্ক্রিনিং, ফিল্ম ফেষ্টিবেল অমদি ফিল্মগী লমদা লময়ানবশিংদা মনা পীবনচিংবা অমদি ৱার্কশোপনচিংবা কয়া পাঙথোক্তুনা লাকখি। মতমগী মতুং ইন্না ঙসিদি সী এ টি এ লৈরবসু অদুক য়াম্না কন্না থৌনা অমদি মশক থোক্লা ফিল্মগী লমদা মায় ওনশিন্নখিদ্রে। মসিগী মরমদি ফিল্ম ফোরম মণিপুরনা মসিগী অসুপ্পা থৌদাং কয়া অদু পাঙথোরকপদগীনি হায়না লৌবা য়াই। সী এ টি এ অসিমক ফিল্ম ফোরমগী কনষ্টিট্যুয়েন্ট বোদি অমা ওইনা লৈরে।

ঙসিদগী চহী ১৩গী মমাঙদা ফিল্ম ফোরম মণিপুর লিংখৎলকখি। মসি লিংখৎলক্লবগী থবক অসিসু য়াম্না চেলেঞ্জিং ওইবা হীরম খরদা মীয়ামগী অপূনবা মীফম পাঙথোক্তুনা য়ানবা অমগা লোয়ননা ফিল্ম ফোরম মণিপুর অসি লিংখৎলকখিবনি। ফিল্ম ফোরম মণিপুরনা থোরকপদগী মরু ওইনা মণিপুরী ফিল্মগী চাওখৎনবা হীরম কয়াদা মণিপুরনা থবক তৌদুনা লাক্লি। হৌখিবা ওগষ্ট ২৯, ২০১৭তা মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম দিভলপমেন্ট সোসাইটিগী মল্টিপর্পজ ওদিটোরিয়মদা ১৩রকশুবা ফিল্ম ফোরম মণিপুর হৌদোকখিবগী অখন্নবা থৌরম অমা পাঙথোকখ্রে। হৌদোকপগী থৌরম নুমিৎতা সেসন অহুম থোক্লা খায়দোক্তুনা থৌরম পরিং শেমখি। অহানবা সেসন্দা ফিল্ম ফোরমদা য়াওরিবা কনষ্টিট্যুএন্ট মেম্বরশিংতগী ওইবা অখন্নবা মীফম পাঙথোক্তুনা মণিপুরদা ফিল্ম হেন্না চাওখৎনবগী মতাংদা মরুওইবা ৱাফম কয়া পুথোক্তুনা খন্না নৈনখি। অনীশুবা সেসন্দা এল জয়েন্তকুমার, ওনরেবল মিনিষ্টর হেলথ অমদি কলচরনা চীফ গেষ্ট, ডা. কে সোবিতা দেবী, দিরেক্টর, আর্ট এন্দ কলচরনা গেষ্ট ওফ ওনর অমদি এস মাঙ্গোলজাও সিংহ, চেয়রমেন, ফিল্ম ফোরম মণিপুরনা প্রসিদেন্ট ওইনা শরুক য়াখি। মণিপুরগী ফজরবা কলচরগীদমক মালেমগী মীয়াম্না অমদি ঐখোয়না চাওথোকচরি, অসিগুম্বা ফজরবা তোঙান তোঙানবা কলচরশিং অসি মাঙহনখিদনবা ঐখোয় খুদিংমক্লা কন্না হোৎনবা অমা মথৌ তারি। মণিপুর কলচরেল য়ুনিভর্সিটি অসিবু হেন্না মতিক মগুণ লৈনবা হোৎনবদা মীয়াম পুম্নমক্লা অফবা সজেসন কয়া পীবিদুনা মতেং পাঙবীয়ু হায়বা ৱাফমশিং থমখি। থৌরমগী মরুওইবা শরুক অমা ওইনা হান্না থৌ পুরম্বা অমদি এদভাইজরশিংদা খুদোলপোৎ পীদুনা ইকায়খুম্নবা উৎখি।

ফিল্ম ফোরমগী হৌজিক নৌনা থৌ পুরিবশিংদি - এস মাঙ্গোলজাও, চেয়রমেন, কে ঐচ বিশ্বামিত্র, ভাইস চেয়রমেন, আর কে হোমেন, ভাইস চেয়রমেন, ঘনশ্যাম (খোইমু), জেনরেল সেক্রেটরি, টি ঐচ মহেশ, জোইন্ট সেক্রেটরি, মিষ্টর প্রেমানন্দা, জোইন্ট সেক্রেটরি, গোজেন মৈতৈ, ত্রেজরর, এম প্রকাশ, পব্লিসিটি সেক্রেটরি হায়রিবশিং অসিনি। মসিগা লোয়ননা ফোরমগী কম্পোনেন্ট এফিলিএটেদ বোদিশিংগী রিপ্রজেন্টেটিভশিংগা লোয়ননা ফিল্ম ফোরমগী অনৌবা টিম অসিনা মণিপুরী ফিল্মগী খোঙফম চেৎপা অফবা কাঙলোন খরা শোয়দনা শেমদুনা অফবা মায়কৈ অমগী মীৎলমদা থবক তৌরক্কনি হায়বগী থাজবা থল্লি। ফোরম লিংখৎখিবগী থৌরম অসিনা লাকপদা মণিপুরী ফিল্মগী ফ্রেটর্নিটি পূম্নমক্তা অনৌবা থৌনা অমা হাপকনি হায়না খল্লি। চুম্নগী থৌরম পাঙথোকপা অদুখক্তনা থৌরম শিনবগী মশক থোকপা ঙম্লোই। ফোরমনা মখূৎ থাঙ্গৎতুনা লিৎখৎলকখিবা মতমদুদা লৈখিবা কনফ্লিক্ট অমদি চেলেঞ্জেসশিং অদু নীংশিংদুনা মতমদুগী মান্নবা লিংজেল অমদি মান্নবা ৱাখল্লোনশিং অদু নৌহৌননা নীংশিংদুনা হেন্না ফগদবা মায়কৈ অমদা পুকচেল তিংনা থবক তৌরক্কনি হায়বগী থাজবা থল্লি।

মণিপুরদা হৌজিক লৈরিবা মণিপুরী ফিল্মগী ফীভম অসি য়াম্না চেকশিন্নীংঙাই ওইবা অমদি মাঙদা পান্দম কয়াগা লোয়ননা চঙশিনগদবা য়াম্না লৈরি। থেংনরিবা খুদোংচাদবশিংগী মনুংদা - এক্টরশিংগী ফীভম, ফিল্ম পুথোকপগী চাংচৎ, ফিল্ম পুথোক্লবা মতুংদা থেংনরিবা অৱাবা, ফিল্ম উৎফম লৈতবগী খুদোংচাদবা, ফিল্মগী মার্কেট, গভর্ণমেন্টনা লৌফম থোকপা থৌদাং, মণিপুরী ফিল্মগী তুংলমচৎ য়েংনা শেমগদবা কাঙলোনশিং, হেন্না ফবা মতিক ময়াই চেনবা ফিল্ম পুথোক্লবগী মতাংদা ৱাখৈনবা, এক্টরশিংনা থেংনরিবা অৱাবা, কা হেন্না মনীং মখা তম্লক্লিবা এক্টরশিংগী মরীচৎ, প্রদ্যুসর-এক্টর-দিরেক্টরগী লৈনগদবা মরী মতাং, এক্টরশিংনা তৌফম থোকপা অমদি তৌরোদবা কয়াশিংগী মতাং, মতিক ময়াই চেনবা এক্টর ওইনবা করি থৌরং লৌখৎপা য়াবা হায়বনচিংবা কয়াগী মতাংদা নৈনগদবা অমদি পাংগদবা থৌদাং কয়া অনৌবা টিম অসিদা নন্দুনা লৈরি হায়বসি নীংশিংদুনা থবক পায়খৎপা চঙই।

মণিপুরী ফিল্মগী হৌজিক্কী ওইরিবা অসি য়েংলগদি য়াম্না নুংনাংনীংঙাই ওইবা ফীভম অমনি। ইশম শম্না থম্নাদা পকপা লিক্লাগুম মণিপুরী ফিল্মনা হিংলি। হোয় ফিল্ম হায়রগা কম্মর্সিএল ফিল্মখক্তসু ঐখোয়না উবদি য়াদে। শোর্ট ফিল্ম, দোক্যুমেন্টরি ফিল্ম কয়া অমসু লৈরি। মখোয়নসু লমদম অসিগী মীংচৎ উরোং কয়া অমা পুরক্তুনা মালেমদা ফিল্মগী ফিদা অমা চাউনা ফংদুনা লাক্লিবনি। ফিল্ম ফোরমনা অশানবা অমদি অয়াংবা মিৎয়েং অমগা লোয়ননা ঙসিমক মণিপুরী ফিল্মনা থেংনরিবা খুদোংচাদবশিং করিনো, করম্না মণিপুরী ফিল্মনা মকা লাম্না অনৌবা মশক অমগা লোয়ননা থোরকহনবা ঙমগদগে হায়বা অসিগী মতাংদা পুকচেল তিংবা থৌরাং খরা লৌরকপা মথৌ তারি। দোক্যুমেন্টরি ফিল্ম মেকরশিং অমদি ফিচর ফিল্মগী মেকরশিং তোয়না উনহ্ন দুনা মখোয় মখোয়গী আইদিয়া স্যের তৌমিন্নবা, এক্টরশিংগী ক্বালিটি হেনগৎহনবা করি তৌবা য়াবগে হায়বনচিংবা লৈরিবা guild শিংগা তৎতনা পাউ ফাওনদুনা লৌখৎপা য়াবা থৌরাংশিং লৌখৎপা মথৌ তারি। ফিল্ম হায়বা অসিমক্তবু তোঙান তোঙানবা আর্ট ফোর্ম কয়ানা কম্পোনেন্ট ওইনা লৈবনিনা, এক্টরশিং, ফিল্ম মেকরশিংনা আর্টশিং অসিগী আইদিয়াশিং অসি লৈহন্নবা অখন্নবা থৌশিল শিনবা য়ারি। অমরোমদা ফিল্ম হায়বসি আর্ট অমদি টেক্নোলোজি অনীগী অপূনবা মশক অমসু হন্দক চহী খরগী মমাঙদগী চপ চানা উবা ফংলে। অদুনা টেক্নোলোজিগা আর্টকা করম্না শমজিন্নবা য়াগদগে, অনী অসিগী লংদাই অমদি অনী অসিগী ফ্যুজনগী ওইবা ইনোভেটিভ আইদিয়াশিং অদু পূন্না খন্না নৈনবগী নৈনফম শিনবা য়াই। এক্টরশিংগী তত্তনা থোক্লিবা প্রোব্লেমশিং অসিদা ফিল্ম ফোরমনা অসুপ্পা রেসপোন্সিবিলিটি লৌদুনা লৈবা তারবদি অতৈ হীরম কয়াদা মায়পুননা থবক পায়খৎপা ৱাগনি। এক্টরশিংসু হায়গদবা, হায়রোইদবা, তৌগদবা তৌরোইদবা খরগী মতাংদা Dos and Don'ts কী কাঙলোন অমা শেম্বা মথৌ তারি। তৌগদবা লৈরিবা থবক ময়ামমশিং অসিনা মণিপুরী ফিল্মগী অনৌবা মরায়বক অমা পুরকপা ঙমগদৌরিবনি।

হীরম অশোমদসু অনৌবা ফোরমগী টিম অসিনা মায় ওনশিল্লক্তুনা মশেক মঙান হেন্না নাইবা মণিপুরী ফিল্মগী মরাইবক অমা পুরকপা ওইরসনু।

## খঞ্জিল্লুদবা অচুম্বশিং লৈকংলাগী জহাজ উট

উট হায়রিবা শা মখল অসিগী মশাদা লৈকংলাগী অকনবা ঈশিং-নুংশিৎকী ফীভমশিংদা হিংবা ঙমজনবগী তোপ-তোপ্পা মগুণশিং য়াওই, মরু ওইনা মখোয়দা ঈশিং য়াম্না লীক্লা শীজিন্নরগা মশাদদি দি হাইদ্রেসন থোকহন্দবা ঙম্বগী মগুণ য়াওই। অসিগুম্বা মগুণনা মরম ওইদুনা উটপু "লৈকংলাগী জহাজ" হায়না কৌনৈ। উটকী মখল য়াম্মী, অনীদং পনবা তারবদা- অরাবিয়ন কেমেল অমসুং বেক্তরিয়ল কেমেল পনবা য়াই। মখোয়সি য়েংবদা অমগা অমগা খজিক্তং খেন্নবা উরবসু অশাবা অমসুং অকংবা লৈকংলাগী ক্লাইমেটকী ফীভমশিংদা হিংবদা মতেং ওইগদবা মওংদা অপাকপা মখোঙ অমসুং মীৎকী পা-পরেং অনী লেঙবগুম শওং-শাদাশিং অমসুং কেরেক্টরিষ্টিক কয়াদি মান্নে।

উটশিং অসি মালেমগী তোঙান-তোঙানবা লৈকংলাগী লম কয়াদালৈ। মরু ওইবা অফ্রিকাগী সাহারা লৈকংলা, ইন্দিয়াগী থার অমসুং মিদ্দল ইষ্টকী লৈকংলাগী লম কয়াদা লৈ। উটশিংনা মতম শাংনা শাবা অমসুং কংবা সিজনশিং অমসুং নোংজুথাগী অতেনবা সিজনশিং লৈবা লৈকংলাগী মফমশিংদা লৈ।

লৈকংলাগী অশাবা অমসুং অকংবা ক্লাইমেটকী ফীভমদা হিংবা ঙম্ন বগীদমক্তা উটনা মখোয়গী মশাদা ঈশিং অমসুং ফেট তুংশিঞ্জনবগী ফিচরশিং মতমগী মতুং ইন্না লাকহঞ্জখি। উটকী মশাদা লৈফমগা চান্ননা অহোংবা লাকচখিবশিংগী মনুংদা অশাংবা মীৎকী পা, মচিন্দা খুমজিনবা নাতোন মখূল অমসুং অপাকপা মখোঙ (খোঙপাক) নি। লৈকংলাদদি চীঞ্জাক অমসুং ঈশিং থীবা ৱানা থোকহল্লি।

উটকী মরূম অসি শা অসিনা লৈকংলাদা হৈনরকপদা মশাদা দিভলপ তৌরকখিবা লৈকংলাদা হিংনবগী তোঙানবা ফিচর অমনি মরূমদুদা শা অসিনা ফেট মরাঙ কায়না তুংশিন্দুনা নুংতিগী চাবগী তঙাইফদবদু লৈহন্দে। উটনা নুমীৎ কয়ানি ঈশিং থক্তবা ঙম্মী। য়ুং পংনা হান্দবা নৎত্রগা হুমাঙ থোক্তুনা ঈশিং মাংবা লৈতবনা শা অসিগী মশাদা ঈশিং কুইনা তুংদুনা লৈ।

## থাজবরা, থাজদবরা অঙকপনা থল্লবা মালেম

- মীওইবনা হেক তুমখিবগা মনম খঙবা ঙম্বগী সেন্স মাঙখি। মরম অদুনা অতূম্বা মী অমনা মখল অমত্তগী মনম খঙবা ঙম্লোই।
- মীওইবা অমগী হকচাংদা নুমীৎ খুদিংগী অনৌবা সেল বিলিয়ন ৩০০ লোম শেমগৎলি। হকচাংনা নুমীৎ খুদিংগী এনর্জি মথৌ তারিবসি তোঙান-তোঙানবা কয়াৎশিং নীংথিনা মথৌ তৌহন্নবখক্কী নত্তে। শুংলেপ লেপ্তুনা অনৌবা সেল শেমগৎপা অমদি শেমজিনবদা হকচাংনা এনর্জি মথৌ তাই।
- কনাগুম্বা অমগী হকচাংদগী শীম্বুরকপা ঈ খজিক্তং লৌরগা মহাউ তংবা মতমদা মেটেল য়াওবগী খুদম শোয়দনা থেংনগনি। মসি ঈদা আইরন চাং ৱাংনা য়াওবগী খুদমনি। কনাগুম্বা অমগী হকচাংদগী আইরন পুম্ন মক লৌথোকপা মতমদা ইঞ্চি অহুম শাংবা য়োপ্পী অমা শাবা কোন্নগনি। অদুগা মীওই অদুদি আইরন ৱাৎপদগী এনিমিয়া নারক্কনি।
- মালেমদা খ্বাইদগী কমন ওইবা ঈ মখলদি 'ও' হায়বসিনি। ব্লদ বেঙ্কশিংনা ঈ মখল অসিবু য়াম্না মমল লৈনা লৌই। মরমদি ঈ মখল অসি চান্নবা-চান্নদবা থিদনা মী খুদিংমক্তা হেক্তা কাপ্পা য়াই। খ্বাইদগী তাঙবা ঈ মখলদি এ-ঐচ নি। মালেমগী ওইনা ঈ মখল অসি য়াওবা মীওই চাম্মরোমদমক থেংনরি।
- মীওই খুদিংমক্কী তোপ-তোপ্পা খুৎশা মমি (ফিঙ্গর প্রিন্ট) লৈজে হায়বসি পুম্ন মক্লা খঙনরবা ৱাফমনি। অদুবু খোঙশা মমি (টো প্রিন্ট) অমদি লৈগী মমি (টঙ্গ প্রিন্ট) সু মীওই খুদিংমক অমগা অমগা মান্নদে।
- অতিয়াদা থৱানমিচাক কয়া য়াম্না থোকপগে হায়বদুদি কনামত্তনা খঙবা ঙমদ্রবসু তশেং-তশেংবা লৈচিল নোংফাই থাংদবা অহিং অমদা মীওই খুদিংমক্লা থৱানমিচাক ২০০০ দগী ৩০০০ ফাওবা উবা ফংগনি।
- মীওইবগা লফোইগা মান্নবা করিনো খঙবা ঙম্বরা? মীওইবগী দি এন এ চাদা ৫০ রোম লফোইগীগা চপ মান্নে।
- মপুন্সিদা মীওই অমগী হার্টনা মথৌ তৌরিবসি বিলিয়ন অহুমলোমনি অমসুং হার্টনা থাদোরকইবা ঈ ময়াম অদুনা স্বিমিং পুল ১০০ দি ইরায় লায়না থনগনি।
- ঐখোয়না মপুং ফানা তুমথখ্রবা মতুংদা করি করি তৌবগে হায়বা ইশানা খঙজদে। তুমথখ্রবা মতুংদা মীওই নিপান খুদিংগী মনুংদা অমা নাখোকই অমসুং মীওই তরা খুদিংগী মনুংদা অমা ময়া মথক-মখা ক্রক ক্রক চীকশিন্নে।
- মীওই খুদিংমক কুচু ঙৌবা পান্মী। মমা পুক্লুংদগী কুচু মুনা পোক্লক্লবা মীওইশিং ফাওবা শেল তিংনা কোস্মেটিক কয়া লৈদুনা কুচু ঙৌনবা হোৎনরি। অদুবু কুচু ঙৌবা মীওইশিংনা অমুবশিংদগী উনসা খুইবা হাল্লি।

## করিদা কান্নবগে, খুদোংথিনিংঙাই ওইবশিংনা করিনো

# থাঙ থারগা অঙাং পোকপা

অঙাং পোকপা মতমদা মহৌশাগী ওইবা মওংগা থাঙ থাবগা করম্বনা হেন্না শাফবগে হায়বসি মীপুম খুদিংমক, মরু ওইনা মমা-মপা নৌনা ওইগদৌরিবা নুপা-নুপীশিংনা লাংতক্ল বা অমগা লোয়ননা খঙনিংবা ৱাফমনি। থোইদোক্লা খুদোংথিনিংঙাই ওইদবা তারবদি মহৌশাগী ওইবা মওংদা অঙাং পোকপনা ফবা হেল্লি। মসিনা অঙাং মখা তাগে খল্লবসু খুদোংচাবা হেল্লি।

অঙাং পোকপগী ৱা ঙাক নত্তনা থাঙ থাবা হায়বসিমক্তবু খুদোংথিনিংঙাই ওইবা রিস্ক খরদি অদুমকমায়োক্লবা মশানা তাবনি। অদুম ওইনমক মাঙজৌননা থৌরাং তৌরগা নীংথিনা পাঙথোকপা তারবদি থোইদোক্লা খুদোংথিনিংঙাই ওইদে। করিগুম্বা কান্দা অঙাং নৎত্রগনা মমাগী পুন্সি কন্নবগীদমক তঙাইফদনা থাঙ তাবা য়াওই। হায়রিবা ফীভম অসি ওইবা তারবদি অনীরক হন্না খনথরুবা তৌদনা থাঙ থাফম থোকই।

সিজারিয়ন সেক্সন হায়নসু খঙনবা থাঙ থারগা অঙাং পোকপদা থেংনবা য়ারিবা খুদোংচাদবশিংদি থাঙ থাখিবা মফমদা মতম খরা অদুমক চৈনাখোল ফাওদুনা লৈবা, ওইশিনবদা মতম চঙবা মরম্না মহৌশাগী পুন্সিদা থুনা হঞ্জিল্লকপা ঙমদবা অমসুং লাইজৌবা অসিনচিংবনি। কনাগুম্বা দাইবেটিস নাবা নৎত্রগনা হকচাংগী অরুম্বা অমদি অনোয়বা হেনবা নুপীশিংদনা অমুক্কা হেন্না খুদোংচাদবা অসি থোক্কল্লি। কনাগুম্বা নুপী খরদি য়ুটেরসকী লাইনিংদা ইনফেক্সন তৌরকপা য়াওই। মরু ওইনা অঙাং পোক্লমদাইগী পুক য়েকপা হৌরক্লিঙৈদা হান্না ঈশিং কায়রকপা তারবদি খুদোংচাদবা অসি মায়োক্লরকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংই।

কনাগুম্বা নুপী খরদি মপান থোকপগী মরীদা ইনফেক্সন তৌরকপা য়াওই। ওপরেশন তৌরমদাইদা ব্লদর হাঙহন্নবগীদমক মপান থোকফমদা অপাবা ট্যুব (কেথেটর) অমা থিংজিনবনা মরম ওইরদুনা য়ুরিনরি ট্রেক্ট ইনফেক্সন (য়ু টি আই) তৌহল্লকপনি।

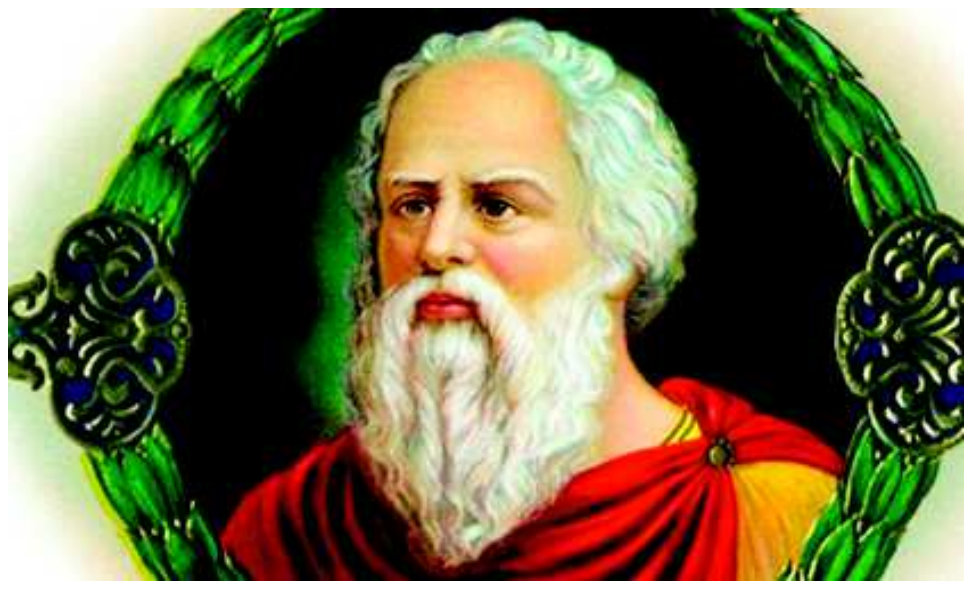
মখল খুদিংমক্কী ওপরেশন্না হকচাং মনুংদা ঈ মচেৎ ফমজিল্লকপা য়াবগী রিস্ক মায়োক্লহল্লি। করম্বা মফমদা ঈ ফমজিল্লকপগে হায়বদুগী মতুং ইন্না খুদোংথিনিংঙাই ওইবা ফিভম ওইহল্লকপা য়াই। খুদম ওইনা হায়রবদা করিগুম্বা থবোম্বী (লংস) দা ঈ ফমজিল্লক্লবদি পলমোনরি এম্বোলিজম থোকহল্লক্তুনা শিবা ফাওবা য়াই। ফীভম অসি মায়োক্লবা তারবদি লোক তোয়না খূরকপগা লোয়ননা চনিং তানা নিংশা-শ্বর হোনবা য়ারক্লেই অমসুং খুবোমদা পোমখৎলক্তুনা চৈনাখোল ফাওরক্কনি।

থাঙ থারগা অঙাং উনবদা মায়োক্লরকপা য়াবা অতৈ খুদোংচাদবশিংদি পুক মপাদা লৈবা টিস্যু মশেল নপশিন্নরকপা, নর্ভশিং অমাঙ অতা থোকপা অমসুং পঙথনবা হীদাক থারুবগী মতম শাংনা হৈনিংবা পোক্তবা অসিনচিংবনি। মসিগীসু মথক্তা থাঙ থারগা পোকপা অঙাং অয়াম্বা নিংশা-শ্বর হোনবা ঙমদবগী অৱাবা মায়োক্লরকপা য়াই। মমাগী পুক্লুংদা লৈরিবা অঙাংগী থবোম্বী মপুং ফানা শেমগৎপা লোইদ্রিঙৈদা থাঙ থারগা পোক্লবদগী নিশা-শ্বর হোনবদা অৱাবা মায়োক্লরকপনি। মসিগীসু মথক্তা থাঙ থারগা পোকপা অঙাংশিংদি হেক পোকপগা মমাগী মনাক্তা লৈবা ফংদবা মরম্না খোল্লাং থকপা ফংদে। মরম অদুনা খুৎশেমগী শঙ্গোম্না য়োকপগী ফীভমদা লাকই। পোকপদা ঙায়রিবা অঙাংগীদমক্তদি মমাগী খোল্লাংদগী হেন্না ফবা চীঞ্জাক অমত্তা লৈতবা মরম্না খুৎশেমগী শঙ্গোম্না য়োকপা অঙাংশিং তুংগী পুন্সিদা মশা ফৎকন্দে। চাউরক্লগা হকচাংগী অরুম্বা অমদি অনোয়বা হেনবা মীওইসু ওইগল্লি। অদুম ওইনমক থাঙ থাবগী কান্নবা খরসু অদুমক লৈ। মরু ওইনা অপাম্বা মতমদা ইশাগী খুদোংচাগদবা য়েংলগা অঙাং পোকপা য়াই। অঙাং খাউ নাম্বরকপগী খুদোংচাদবসু ঙাকথোকপা ঙম্মী। মতৌ অসুম্না অমাঙ-অতোং লৈবা তারবসু অঙাং অমদি মমা অদুগী শাফগদবা য়েংলগা করম্বা মওংদা অঙাং পোক্কদগে হায়বদু লেপথোক্কদবনি।

# কমদৌনা ওইরকখিবগে ?

## মায় পাকখ্রবা মীওইশিং...

### সোক্রেটীজ - গ্রীক ফিলোজোফর



সোক্রেটীজ মমাঙঙৈগী গ্রীক ফিলোজোফরনি অমসুং নোংচুপলোমগী ৱাখলগী হৌরকফমসু মহাক্লি। মহাক্কী পুন্সি মহিং, কেরেক্টর অমসুং ৱাখলনা মমাঙঙৈগী (অরিবা মতমগী) অমসুং হৌজিক্কী মতমগী ফিলোজোফিদা অচৌবা ঈথিল পীখি। মহাক্কী পুন্সিগী মরমদা খঙনবগী চাং য়াম্না নেমই। প্লেটো য়াওনা মহাক্লা তাকপী-তম্বীখিবশিংনা রেকোর্দ তৌরম্বশিংদগী খরা খঙবা নত্তনা ফিলোজোফর অসিগী মরমদা কুপথনা খঙবা ঙমদে।

গ্রীক ফিলোজোফর সোক্রেটীজ খৃষ্টগী মমাঙ কুমজা ৪৭০ দা গ্রীসকী এথেন্সতা পোকখি। মহাক্লা লমজিং লমতাকপীখিবা প্লেটো অমসুং জেনোফোন্নচিংবা কয়ানা ইদুনা থল্লম্বা কয়াদগী মহাক্কী পুন্সিগী মরমদা ঐখোয়না খরখক্তি খঙখি। মহাক্কী "সোক্রেটীক মেঠদ" না নোংচুপলোমগী লোজিক অমসুং ফিলোজোফিগী সিষ্টেমশিংগী হৌরকফম ওইখি। গ্রীসকী পোলিটিকেল ক্লাইমেটতা অহোংবা লাকখিবা মতমদা সোক্রেটীজবু খৃষ্টগী মমাঙ কুমজা ৩৯৯ দা হেমলোক পীজদুনা হাৎখি। মহাক্লা লোই ওইনা চেন্দুনা লৈবগী মহুত্তা হূ চারগা শিবগী চৈরাকপু য়াখি।

সোক্রেটীজ অসি এথেন্স মচা নুঙ শূবা অমসুং নুঙগী মিতম শাবা সোফ্রোনিস্কস কৌবা নুপা অমা অমসুং ফেনারিট কৌবী চাবোকপদা তেংবাঙবী নুপী অমগী মচানুপা ওইরম্মী। মহাক ইনাক-খুনবা নুংঙাই য়াইফবা ইমুংগী মচা ওইবনা গ্রীক্কী বেসিক মহৈ-মশিনতমক তম্বা ফংখি অমসুং চহী য়াম্না নৌনা মপানা তৌবা থবক হৈখি হায়না লৌনৈ। ফিলোজোফিদা লুপত্রিঙৈগী মমাঙদা সোক্রেটীজনা চহী কয়ামুক নুঙ শূবগী থবক তৌরম্মী। ফিলোসোফর অমা ওইনা সোক্রেটীজনা মশাবু করম্না সপোর্ট তৌজখিবগে হায়বগী মতাংদা মহাক্কী মরমদা ইরম্বা মতমদুগী অখণ্ড-অহৈশিংগী মরক্তা খেন্নবা মতশিং লৈরম্মী। জেনোফোন অমসুং অরিষ্টোফেন অনীমক্লা সোক্রেটীজনা মহৈ-মশিন তম্বীবা মতমদা মহৈরোয়শিংদগী শেল ফংখি হায়না পল্লমখি, অদুবু অমরোমদা প্লোটোনদি সোক্রেটীজ মশানা মহৈ-মশিন তম্বীবদা তম্বীমল অমত্তা লৌদে অমসুং মদুনা মরম ওইদুনা মহাক্লা লায়ররিবনি হায়না ফোঙদোকচৈ হায়না ইরি।

ফিলোজোফর অসিনা জানথিপ কৌবী মঙোন্দগী চহী খরা হেন্না নৌবী নুপী অমনা লুহোংখি অমসুং মচানুপা অহুম পোকখি। নুপী অদুনা সোক্রেটীজগী অনীশুবা প্রোফেসনবু নুংঙাইতে। পামদে অমসুং ফিলোজোফর অমা ওইনা মহাক্লা ইমুং পুনবা হোৎনদে হায়না কমপ্লেন তৌখি হায়না জেনোফোন্না ইরি। জেনোফোনগী ৱাহৈদা, সোক্রেটীজনা মচাশিংবু য়োকপী-থাকপীবা অমসুং য়েংশিনবীবগী মহুত্তা এথেন্সকী নুপামচাশিংগী লৌশিং চাউখৎহন্নবা হোৎনবদা হেন্না থৱায় য়াওরম্মী। খুন্নাইবু হেন্না ফহন্নবগীদমক্তা ফিলোজোফিনা মহৈ উৎকদবনি হায়না সোক্রেটীজনা থাজখি। লাইনিং-লাইশোলগী দোক্ট্রিনগী মহুত্তা মীওইবগী মরম থীবগী ৱাখলদা য়ুম্ফম ওইবা চৎন-পথাপকী কাঙলোন অমা পুথোক্ল বা মহাক্লা হোৎনরম্মী। মহাক্লা মীওইবগী অপাম্বদি হরাউবা নৎত্রগা নুংঙাইনিংবগী ৱাখলনা খঙজবদগী লাকই। মীওইবনা অদুক্কী মতীক খঙলিবমখৈ অচুম-চুমদা খঙবসু হেনগৎলক্তুনা অশেংবা নুংঙাইবা পুরক্কদবা পোৎশক্তু খনবা ঙমই হায়না মহাক্লা হায়রমখি।

## করেলা মসালা সবজি করম্না থোংগদগে

**চঙগদবা পোৎচঙ ঃ**

- ময়ায় ওইরপ চাউবা কারোৎ অখাবী অহুম (মরু লৌথোক্লগা পানা শোইগদবা)
- পানা শোইরবা তিলহৌ অচৌবা অমা
- চনম মরু অনী (অশুবা)
- ইঞ্চিমুক শাংবা শিং মচেৎ অমা
- খামেন অশিনবা অনী (পানা শোইরবা)
- য়াইঙং মকূপ চামচ অমা
- গরম মসালা চামচ অমা
- ফদিগোম মরু অশুবা চামচ অমা
- থুম অমদি মোরোক মকুপ খরা খরা
- চিনি চামচ অমা
- ঙৌনবা অচাথাউ খরা

**থোংবগী মওং:**

পানা শোইরবা কারোৎ অখাবী অদু প্রেসর কুকর অমদা হাপ্লগা ঈশিং থুম অমদি য়াইঙং মকূপ খরা হাপচিল্লো অমসুং মখুম খুমজিল্লগা মৈথক্তা থাংগৎতুনা অমুক্তং কামহল্লো।

- মৈথক্তা খাং অমা থাংগৎলগা অচাথাউ হৈরো অমসুং থাউ মুল্লবকান্দা তিলহৌ, চনম অমদি শিং হাপচিন্দুনা ঙৌরো।
- মথংদা খামেন অশিনবা, থুম, মোরোক মকূপ অমদি অতৈ মরু মরাংশিং হাপচিন্দুনা মখা তানা ঙৌরো।
- খামেন অশিনবা মুল্লবকান্দা ঙসাই মাঙজৌননা ফূৎতোকখ্রবা কারোৎ অখাবীশিং হাপচিল্লগা মখুম খুমজিল্লো অমসুং মৈ পীক্লা লৈথরগা থল্লো।
- মিনিট ১০ রোমগী মতুংদা থাংথরো অমসুং ফদিগোম মনা খরা চাইশিল্লগা ফোঙ-ফোঙ শানা চাবা য়ারে।