অনৌবা মণিপুরী ফিচর ফিল্ম 'কোরৌগী মঙাল'

(হ্যুমিনিটিগী নাপচৈ থাদুনা মতমসিগী পুন্সিরোলগা চাংদম্নরিবা ৱারী অমা)

- নানি

মণিপুরদা অনৌবা ফিল্ম পুথোকপগী চাং হৌখিবা চহীদগী খরা খজিক হম্বরে হায়না লৌরবসু অনৌবা ফিল্ম কম্পেনি থোরক্নরা ফিল্ম নম্নবা অমদি ফিল্ম রিলিজ তৌরকপদি লেপ্লা লৈত্রে। হৌখিবা চহীগী দিসেম্বর থাগী ২৪দা অনৌবা মণিপুরী ফিল্ম প্রমো ফিল্ম প্রদক্সন্না পুথোকপা **কোরৌগী মঙাল** হায়বা অমা ভৈরোচন্দ্র ওপন এগর থিএটরদা ফোঙস্লে। ফিল্ম অসি প্রমো ফিল্ম প্রদক্সনগী মখাদা কুঞ্জেশ্বরিনা প্রজেক্ট তৌদুনা পুথোকখিবনি। বিজগুপ্তা লাইশ্রম্না স্টোরি, স্ক্রিনপ্লে অমদি দিরেক্সন পীবনি। হৌখিবা মতমদা মণিপুরী ফিল্মগী শক্তম খঙদুনা থাদোকপা ওইনা খঙনিংঙাই ওইরবা ফিল্মসিদা যাওরিবা ঈশৈশিং মতমসিগী ইংলগা লোয়ননা ঈশৈ অমা ওইবগী ফজবা নুংশিবা পুম্নমক য়াম্না য়াম্না চংখোনবা, ঈং তক্লা ঈশৈ ওইনা পুথোরক্লি। মসি মতমসিগী পুথোক্লরিবা ঈশৈশিংগী মনুংদা থোইদোক্লা শিংথানবা যাবা অমনি হায়না পানবা যাই। রধামোহোয়া সিনেমাটোগ্রাফর ওইরিবা ফিল্ম অসিগী এদিটরনা কে বিমোল শর্মানি। ফিল্মসিদা মরুওইবা রোল লৌরিবশিংদি Shyamkishore, Narendra Ningomba, Mangoljao, Athokpam Gokul, Sunil Myboy, R.K.Hemabati, Lalitabi, Lilabati Chanam, Hijam Bala, Soma Laishram নচিংবনি।

নীংদা মচা নিংগোল থাজবগী চৎনবী অসি চুম্লিন্না লাপ্লিন্না হায়বা নোং ইন নীংশিংনবগী, ৱাখল খম্হৎনবগী পরম অমসু ফিল্ম অসিনা ময়েক লানা পীরি।

কল্লকপা খম্নবা হায়বসিনা খুদুম চল্লবদা মীওইবনা ৱাখল খনবা ভমদবা শাগী লিচং চৎলকপা হায়বসি মথায় থায়নবগী লৈরক্লবা অদুগা হৌজিকসু মসিগী পুকচেল মতা অসিনা কায়হল্লক্লিবা পুক্সিগী খোঙচৎ অসিদা লাপ্লিবশিং অদুগী মরমচং অদু চুমথোক্লবগী অচৌবা পাঙজেল অমসু ফিল্ম অসিনা পীরি।

ফিল্ম অসিগী য়াংলেন কেরেক্টর অমা ওইরিবা কোরৌ শেল পায়বা মচিঞ্জাক চাজবা ইমুং অমদা হৌরক্লবসু, মশাদা চাক্থোকপা লৈতবা, তিন্নবা মরুপ অমগী অরাবদা মতেং পাংজবা, কৎথোকপগী অমদি পুকচেল চাউবনা মশাগী ওইজবা মীশক অমনা অফবা কয়া তৌদুনা লাক্লবসু অরোইবা মতাংদা অথেননবা ৱাখল অমনা ফিরেপ অমা লেপ্পুবদগী ওইরকখিবা ফিভম কয়াশিং অসি য়াম্না মরু ওইবা অমদি নৈননিংঙাই ওইবা অমনি লৌবা য়াই। মীওইবগী মীনুংশি হায়বা অসিদগী হেনবা অমা লৈতে হায়বদুমক ফিল্ম অসিদা উৎনবা হোৎনৈ। মতমসিগী হিংলিবা মীয়ামগী পুক্সিরোলদা থেংনরিবা ক্যাশিং অসিদা হম্না লৈরিবা কাঙলুপ্পু শৌগৎপীবা অমদি মখোয়গী পুক্সিগী ফিরেপ অমা তান্নবা হোংনবা মতমদা মীওইবা অমা ওইনা তৌফম থোকপা ক্যাশিং অদু মপুং ফানা পাঙথোক্লবদতা মীওইবা মশেলগী নুংশিনবা অমদি অপুনবগী মশক অদু শাগৎপা ভমগনি হায়বা অসিমসু ফিল্মসিনা নাখৈ শেংনা ফোঙদোক্লি। মতাংসিদা ইন্দিয়াগী প্রেসিদেন্ট ওইরম্না লৈখিদ্রবা এ পি জে অবদুল কলাম্না হায়রম্না ৱাফম অমা য়েংবা য়াই, - "Don't read success stories, you will only get a message, read failure stories, you will get some ideas to get success" ফিল্মসিদা লীরিবা ৱারী অসিনা ৱাখল মুন্না খম্হনৈদবদগী ওইরক্লিবা পুক্সিগী অওনবা ফিভম কয়া অদু চেকশিন্না য়েংলগা ঐখোয়না থাংলিবা খোঙথাংশিংদা করি ওইরকপা য়াবগে অমদি করি কন্না ঐখোয়গী ৱারেপ লৌগদগে হায়বসি নৌঙৈননা নীংশিংহল্লি।

কোরৌগী মঙাল ফিল্ম অসি বিজগুপ্তা লাইশ্রমগী মমাঙদা লৈরুবা মখিং লৈরবা ফিল্ম ক্যাদাগী খরা খজিক তোপ তোপ্পা ফিল্ম অমনি। কা হেন্না ফিল্ম অসিনা দিরেক্টর অসিগী অহেনবা ফিন্দা

ফিল্ম অসিদা শাগৎলিবা ৱারী অসি ওইথোকপা য়াবা ৱারীনি। য়াম্না নুংঙাইরিবদি, মীওইবগী নুংদা লৈরিবা টেলেন্টশিং অমদি মাগী স্কিল ক্যাশিং অদু করম্না এক্সপ্লোরেট তৌবা য়াগদগে হায়বা কাঙলোন অমদা কোরৌনা কন্দিসন অমদা থাজবু চেল্লবা মতুংদা থাজগী মপানা মঙেন্দা থমখিবা কন্দিসনশিং অদু করম্না মায় পাক্লবা হোংনখিবগে হায়বা অদুনি। থাজগী মপানা মহাক্কী মচানুপী লৌবা মীশক অদু মতিক চাবা মী অমা ওইগদবনি, ময়ুম মকৈ নিংথিনা লৈগদবনি, লোয়ননা মহাক্কা ভাই শেল ওইমিয়বা মতমদা মীমাঙদা চোপ্পবা অমা ওইগদবনি হায়বা ৱাফম পুশিল্লক্লনা লুহোংদ্রিঙৈগী মমাঙদা চহী অমা মতম পীরগা মদুগী মনুংদা হায়রিবশিং অসি থবক ওইনা পাঙথোক্নখ্রবদনি হায়বা অসিনি। কোরৌনা মদু মহাক্না পাঙথোক্লবা হোংনগনি হায়বা পাউখুমদা মপা অদুনা পেল্লদুনা মাগী মতেং পাঙখিবগী ৱাফম অসি মণিপুরী ফিল্মগী ৱারীশিংদা পাল্লা থোক্কবা ৱারী খুৎলি অমনি। মসিনা মীওইবা অমগী নুংদা লৈরিবা হৈনিংবা অমদি তৌগে খনবা থবক্তা মায়পুননা মায় ওনশিন্দুনা চঙশিনবা লৈতনা হোংনখিবা মমৈদা মদুনা মায় পাক্লোকপা অসিগী রিজল্ট অসিনা নৌনা হৌরক্লিবা নহাশিংদা অনৌবা ইঙ্গিং অমা পীবা ঙম্মী। অমরোমদা মরুপ অনী (নুপা অনী, নুপী অনী) গী লৈনরিবা শেংলবা মরী, অমনা ৱাবা মতমদা মতেং পানবা, অনীগীদমক অমনা পাম্লেম তিংদুনা লেপ্লখিবগী ফজরবা কাঙলোন অমসু ফিল্মসিগী ৱারী অসিনা পুখৎলক্লি। মসিদগীসু লীরিবা ৱারীগী মপুং ওইবা ময়াং অদু শেংগৎলকপনি। নুংঙাইরিবদি মরুপ অনীগী মনুংদা অমমমদি শেঙ্খোক লক্ষ্মী ৱাংপা, ইমুংগী ফীভম খুদোংচাদবা য়াওহল্লি। মঙালনা কোরৌগীদমক ক্যাগী মতিক ৱানা মতেং পাংবীবা ক্যা অসিনা মতম অসিগী মীওইবগী ৱাখল্লোন্দা অনৌবা অশেংবা মঙাল অমা পীরি। মশাগীদা খনদুনা ওইজবা থিবদা হাংলেংদ্রবা মতমসিগী মীওইশিংদা হ্যুমেনিটিগী অকনবা ইথিল অমা পোকহনবা ৱাল্লিবা অসিমক্তি তশেংনা মতমসিগী চুম্লিনবা ফিল্ম অমনি হায়না লৌনবা য়াগনি।

মচাগী পুক্সিং খঙদনা মমা মপা ওইবশিংনা মখোয় মখোয়গী তিন্নবা মরুপ মপাংশিংগী মচাদা হেক্তা থাজবগী চৎনবী অমা লমদম অসিদা কুইরবগী মতমদগী লৈরক্লি। য়ুম পানবা হায়বসি অরাইবা থবক অমা নত্তে। মতাংসিগী হোংলক্লিবা ফিভম ক্যাশিং অসি তুনা য়েংলগা ৱাখল মাল্লবা, পুকচেল তিন্নবা, অন্দরস্টেন্দিং লৈনবা হায়বসি যুম্বানম্নিবা মতমদা ভঙাইফম্না মথৌ তাই। ৱাখল মান্নদবগী যুম্বল লম্বীদা অকায়বা থোক্লনা মমল য়াম্নবা পুক্সি কয়া অমা কাংজাই পুজাই তাদুনা অরেম্বনা মাঙনবা কয়া অমা ঐখোয় থেংনরি। মসিগী মরুকসিদা ফিল্মগী ৱারী অসিনা চৎনবিনি হায়দুনা লৈরিবা মচাবু ফিংগুম-লৈগুম হেক্তা খুদোল পোং ওইনা পীথোকপা, মরুপ নুংশিনবগী

অমা শোয়দনা ফংলগনি হায়বগী ৱাফম লৈরবসু পুথোক্লরিবা ফিল্মগী পোথোক মমাম অসিগী মনুংদদি থোইদোক্না নোপত্রবা ফিল্ম অমনি হায়না লৌবদা থোইদোক্না কায়দে। ফিল্ম হৌরকপগী লোইবা ফাওবা অয়েংবশিংদা মীকুপ অমা ফাওবা চোকথহন্দনা য়েংহনবা ঙম্মগী মতিক ময়াই অমদি অদুম লোইনরি। লীরক্লিবা ৱারী অসিগী মযাংগ চঙশিনরকপদা লোইনরিবা নুংঙাইবা মথেলশিংগী মনুংদা নোকহন্নবা মচাক থনা য়াওরি। মসিনা অয়েংবশিংগী পুক্সিং মকা লাম্না ৱারী অসি মখা তানীংবগী ইথৌ লাংবা অদু পোকহল্লি। মসি দিরেক্টর অসিগী তোপ তোপ্পা হৈশিংবা অমনি হায়না লৌবা য়াই। মহাক্কী মমাঙগী ফিল্ম খুদিংমক অসুম্না অয়েংবশিংবু নুংঙাইনা ৱারীগী পোলোই তানা পুথবগী হৈ শিংবা অদু লৈ। ফিল্ম অসিমক্তসু ৱারী পোলোই ঙাইবদা থোইদোক্লা অৱাবা লৈহন্দনা নুংঙাইনা পুথরি। ফিল্ম অসি মীয়াম্না শোয়দনা পাম্নবা ফিল্ম অমা ওইগনি হায়বগী থাজবা লৈরি।

খঞ্জিল্লুদবা অচুম্বশিং

মঙ মঙহন্দবা য়াবরা?

ঐখোয়না মঙলিবা মঙশিং অসি ঐখোয়না তুম্না মতমদা ঐখোয়গী ৱাখলনা শেম্বা ৱারীশিং অমসুং মখোয়গী মমীশিংনি। মখোয়সি নুংঙাইনিংঙাই ওইবা য়াই, নুংশি-নুংওলগী ওইবা য়াই, ঐখোয়গী ৱাখলদা অয়েৎপা পীবা ওইবা য়াই, অকিবা পোকহনবা য়াই অমসুং অঙকপা, মহৌশাগা মান্নদবা হাইফম খঙদবশিং ওইবা য়াই।

করিগী মঙ মঙলীবিনো? ঐখোয়না মঙ কন্ট্রোল তৌবা য়াবরা? মঙনা ঐখোয়দা করি হায়রিবনো, করি মেসেজ পীরিবনো? মসি ইচম চম্না ঐখোয়না তুম্না মতমদা থোকপা ৱাখলগী থৌদোক অমরা নৎত্রগা মঙলিবা মীদুগা মরী লৈননা পাম্দম অমগা লোয়ননা মঙলল্লক্লিবরা? মেদিকেল নুং টুদেন্দা মঙগী মরমদা হৌজিক চথরিবা রিছর্চশিংগী মতাংদা ইনভেস্টিগেসন অমা পাংথোক্লনা করিগীদমক্তা ঐখোয়গী ৱাখলনা অহিংদা (মঙদা) থৌদোক, ৱাথোক অমদি অতৈ পোৎশক কয়া নৈনরিবনো হায়বগী মতাংদা করি এক্সপ্লেনেসনশিং লৈবগে হায়বদু য়েংশিল্লি। মঙগী এনালাইসিসতা ন্যুলোগ্রাইন্টিফিক অমসুং মাইকোএনালাইটিক এপ্রোচশিংগী মরক্তা চাওনা খেল্লে। অহানবগীসিনা রেপিদ আই মুভমেন্ট (রেম) গা মরী লৈনবা এক্সপ্লেনেসনশিংদমক পীনবা হোৎনবা ওইবনা ঐখোয়না অকোনবগী মাইকোএনালাইটিস অসিদা হেয়া মীৎয়েং থমদুনা মঙগী মরমদা ৱাহৈ খরা থমজরি।

মঙগী পাউদমশিং পুক্সিংগী অমসুং ময়েক শেংলবা এক্সপেরিমেন্টশিংনা থল্লি। মদুদা থিমশিং, লুনা লৌরিবা পোৎশকশিং, মঙগী পোৎশকশিং অসিনচিংবা ঐখোয়না ৱাখলনা তারিঙৈ মতমগা চুশিন্নবা য়াবা মওংদা য়াওই। মসিগী মচাকশিং অসিনা করিক্তা লৈতবা ফিভম অমদগী থাঙ্গেশেংনা লৈবা মানবা পুক্সিগী থৌদোকশিং উহল্লি।

করিগী ঐখোয়না মঙ মঙলিবনো হায়বগী মতাংদা তোঙান তোঙানবা হাইপোথেসিস অমসুং কনসেপটশিং লৈ। ঐখোয়না ৱাখল খনবদদি য়াওদবা ঐখোয়গী অনিংবা অপাম্বশিং উৎথোরকপা মঙ ওইনা মঙথেল্লকপসু য়াই। তুল্লিঙৈ মনুংদা ব্রেন অমসুং হকচাংদগী থোক্লকপা সিগ্নেলশিংগী ইং টরপ্রিটেসনশিং ওইবসু য়াই। ঐখোয়না নোংমাগী মনুংদা তাশিনখিবা ইনফর্মেসন প্রোসেস তৌরকপসু ওইবা য়াই। মসি ঐখোয় ঈশ্বা ঈশাদা থোকপা সাইকোথেরাপিগী মওংসু ওইবা য়াই। লেবোরেটরি ষ্টদিশিংগী ইভিদেন্সনা মীপুম খুদিংমক মঙ মঙই হায়বসি উৎশ্লে। মীওই খরখক্কা মখোয়না মঙলিবা মঙ্গনীংশিংবা থোকত্রবসু নৎত্রগা মখোয়দি অমুক্তা মঙ মঙদে হায়বা তারবসু মী অয়াম্বনা অহিং অমদা মঙ অহুমদগী তরুকলক ফাওবা মঙই। মঙ অয়াম্বনা মিনিট মঙাদগী ২০ ফাওবা ওইবসু য়াই। মঙ নীংশিংবা ঙম্মগী নৎত্রগা ভমদবগী মরমশিংসু লৈ। মখোয়দুদি মঙ মঙলিবা মীদুগী (চহী হায়বদি চ হী য়ামশিল্লরকপদি নীংশিংবা ঙম্মগী চাং হহুরকই), জেন্দর, তুন্থগী লায়না লৈবা নৎত্রগা লৈতবা অসিনচিংবনি। মঙদা উরিবশিং অদু ঐখোয়গী থাঙ্গেশেংবা থৌদোকশিং অমুক হন্না তুনখিড়ৈদা ৱাখলদা থোক্লক্লিবনি হায়বসি ষ্টদি খরদগী খঙবা ঙমই। মরম অদুনা ঐখোয়গী ৱাখলদা মমি তাগদবা থৌদোকশিং খন্দোক খঞ্জিন তৌদুনা ঐখোয়না মঙ কন্ট্রোল তৌবসু য়াই হায়না অখঙ-অহৈশিংনা মোট পীনরি।

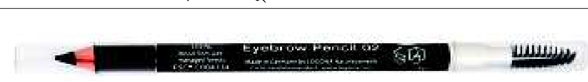
থাজবরা, থাজদবরা ?

অঙকপনা থল্লবা মালেম

- ফাইবোক মচিন-মনাও অনী পোকপগী স্বাইদগী শায়না কায়বা মতমসি নুমিৎ ৮৭নি নি। মেরিয়া কৌবী নুপী অমনা থা মরি ভনখৎনা লেবর রুমদা চৎখি অমসুং অমি পোকখি। তৌরিগুসসুং, থা অহুম লৈরগা কেটি অমুক পোকখি।
- মালেমগী ঈশিং মনুংদা স্বাইদগী লুনা লৈবা পোষ্টবোক্সতি জপানগী সুসামি বেদনি। মদু ঈশিংগী ঈমায়াদগী মিটর ১০ লুখনা লৈ।
- কুমজা ২০০৭ তা কোরি টেলর কৌবা অমেরিকান অমনা ফী অমত্তা তিংদনা মহাক্কী সেলফোন কন্ট্রেক্ট লোইশিনহন্নবা তৌবদা মহাক মশা শিরবা মী অমনি হায়না উৎনবা তোংখি। রায়বেলেস কম্পেনিশিংনা অশিবা মীগী কন্ট্রেক্ট কেন্সেল তৌই হায়বা তাবদগী মদু তৌখিবনি। অদুবু মায় পাকখিদে।
- রেকোর্দ ওইনা স্বাইদগী লিরবা কোন্দম শীজিন্নখিবগী মতমসি কুমজা ১৬৪০ গী মতুং চহী খরদুদা ওইখি।

মতমদুগী কোন্দমশিংদু শা অমসুং ভাগী মখাওশিংদগী শারম্মী। কোন্দম খরা দুদলি কাশলগী অমোৎ-অকায় পুথোকখিনবগী সসপিট অমদা থেংনখি।

- মঙাল (লাইট) না মসিগী স্পীদদা চৎকনি হায়বা লৈতে। রেকোর্দ তৌখিবা মঙালনা চৎপগী স্বাইদগী নেস্ত্র/তপ্পা স্পীদসি পুদা মাইল ৩৮ খঙনি।
- মালেমদা স্বাইদগী মদোম ওইনা মপাং য়াওদনা হিংলিবা ক্রিচরদি ৱেল অমনি। চহী ২০ হেয়া মহাক্কা কোকৌ কৌদুনা মপাং অমা থীরকখি। তৌরিগুসসুং মহাক্কী হাই-পিটিচ খোঞ্জেল অদু অতৈ ৱেলশিংগা অদুক্কী মতিক খেন্নখি মদুদি লুরবা ঈশিং ইরোয়ুং অদুদা ৱেল অমত্তনা পাওখুম পীখিদে।
- থাদা ইহান হান্না মপান থোকখিবা (মুরিনেট) মীশক্তি অষ্ট্রোলোট বজ এলদ্রিননি। থাগী প্রেভিটি আথফী শরুক তরুক থোকপগী অমতমক ওইবনা হক্কী ঈশিং মরী য়াম্না শাংখৈ অমসুং মখোন থোকখিদে।



ব্যুটি দাইরিজ - মেক অপ

নিংথমথাদা শক ফজহল্লবগী পাম্বৈশিং

নিংথমথা অসি অঙ্গংবা মতমনি তৌইগুসসুং মফম খরদদি স্বাইদগী ফজবা সিজনসু ওই। মণিপুরদা নিংথমথা কা হেয়া ঈংদে, ইঙাং হাওবা মতমনি। মহৌশানা নিংথমথাগী মতমদা অয়ুক অমসুং নুংথিল তেল্লি অদুগা অহিং শাংই। চাবা থকপা কোয়ৱা-লংবা নুংঙাইরবা মতমসিদা অঙ্গংবা নুংশিংনা মেদিকেল কন্দিসন খরা ফিভম শোকচিনহনবদা নত্তনা উনশা অমসুং শম কংহল্লি অমসুং শমখোংদা হকচহল্লি।

নিংথমথাগী মতমদা ঐখোয়না উনশাশিংবা য়াবা চেকশিঞ্জরবসু ঐখোয়গী উনশা অয়াম্বা মতমদা কদ্দুনতা লৈ। নিংথমথাগী মতমদা উনশা থোংতোকহন্নবা অচম্বা পাম্বৈ খরা পীজরি।

নহাক্কী মায়গী উনশা সেন্সিটিভ ওইবা মরম্না ঈশিংদা বেজ ওইবা মোইচচুরাইজর শিজিন্নবগী মহুত্তা ওইল বেজ মোইচুরাইজর শিজিন্নগদবনি। মদুদা য়াওরিবা থাউজী শরুক অদুনা উনশা ভাকথোক্লবগী মরোল (লেয়র) অমা শেমই অমসুং নহাক্কী নমায়দগী মোইসচর মাংহন্দে।

প্রিমরোজ ওইল, অলমোন্দ ওইল, টি ট্রী ওইল মিনরেল ওইল নৎত্রগা গ্লিসরিন য়াওবা বোদি লোসন নৎত্রগা ওইলশিংসু শিজিন্নবা য়াই।

ঈশিং থকপনা নহাক্কী উনশা নহা ওইনা অমসুং খুইহন্দনা থম্বদা মতেং পাংই। নিংথমথাগী মতমদা (সিজন) নুংতীগী ঈশিং মরাং কায়না থক্লনা নহাক্কী নশাদু ঈশিংগী শরুক ৱাৎহন্দনা থমগদবনি।

নিংথমথাগী নুমিৎনসু নহাক্কী উনশাদা শোকহনবা, অমাঙ-অতা থোকহনবা য়াই। মরম অদুনা নহাক্কী নমায় অমসুং নখুৎতা সনস্ক্রন খরা এপ্লাই তৌবসু কায়ে। মরু ওইনা ইমুংদগী মপানদা চথোক-খোৎতোকপদা মায় অমসুং খুৎতা সনস্ক্রন থাবা কাওরোইদবনি।

নহাক্কী নখুৎকী উনশাদা ওইল স্লেন্দশিং য়াওবা চাং নেমই অমসুং হকচাংগী অতৈ মফমশিংদগী নৎত্রগা শরুকশিংদগী খুৎকী উনশানা স্বাইদগী হেয়া পাই। নিংথমথাগী মতমদা নখুৎ-

নশা চেকথাইদনবা অমসুং হকচাংদনবা হেন্দগোবশিং শিজিন্নগদবনি।

নিংথমথাগী মতমদা ঈশিং অশাবনা ঈকজথোকপদা হকচাং য়াম্না নুংঙাই, তৌইগুসসুং কা হেয়া শাবা ঈশিংনা ঈকুজবা মতমদা নহাক্কী উনশাদগী ঈশিং ঈনীল (মোইসচর) মাঙহনখিবা য়াই। নিংথমথাগী মতমদদি ঈকজবা মতমদ লুম্লু-লুম্লু শাবা ঈশিংনা ফে।

নিংথমথাগী মেক-অপ তৌবা মতমদা উনশাগী তাইপ য়েংবগী ভঙাই ফদবা লৈ। নহাক্কী উনশাদু খরং-খরং লাওরবদি মেক-অপ থাদ্রিঙৈগী মমাঙদা চুনগদবা লোসন অমা নমায় অপুম্বা তৈগদবনি। ওইলি ওইবা উনশাগীদমক্তদি লোসন য়াম্না শিজিন্নরোইদবনি।

নহাক্কী উনশাদু নোংমদা য়ারিবমখৈ তোয়না মোইসচুরাইজ তৌগদবনি। এভাকাদো ওইল য়াওবা মখল-মখা ক্যাগী বোদি ওইল নৎত্রগা বোদি লোসনগী প্রদক্টশিং শিজিন্নগদবনি। নহাক্কী উনশা খরং-খরং লাওরিবদু হন্থনবা

চীঙ্গাক্কা খ্বাইদগী ফবা হীদাক্কি -

মচি মরাং কায়না য়াওরবা মন্ধ্রা (স্থিট পোটেটো)

ঐখোয়না চানরিবা মন্ধ্রা (স্থিট পোটেটো) অসি মতিক ময়াই ফজনা লৈবা চীঙ্গাক্কী মচি মরাং কায়না য়াওবা মনা-মশিংশিংগী মনুংদা চনবা চীঙ্গাক অমনি। ময়ায় ওইরপ চাউবা মন্ধ্রা মনাওদা নহাক্কী নোংমগী তঙাই ফদবা ভিটামিন এগী চাদা ৪০০ অমসুং হেয়া অমসুং ফাইবর পোটাসিয়াম মরাং কায়না য়াওই। চুমগী আলুদগী মন্ধ্রাদা মহৌশাগী ওইবা চিনি (সুগর) চাং হেয়া য়াওই। মসিদা কেলোরিনা নেম্লগা মচিনা ৱাংনা য়াওই। হে-রা অমসুং মনা-মশিং সুনা চাবগা হকচাংদা লায়না কয়া থোকহনবা য়াবগী রিস্কশিং হন্থহনবগা মরী লৈনৈ হায়বসি মীপুম তিনা খঙনরে। মন্ধ্রাগুম্বা পাম্বীদগী থোকপা চীঙ্গাকশিং চাবনা হকচাং কা হেয়া নোইবা, দাইবেটিজ, হার্টকী লায়নাগী রিস্ক অমসুং মীওইবগী মোর্টেলিটি অমসুং হকচাংগী অরুম্বা হন্থহল্লি হায়বসি ষ্টদি ক্যানা উৎশ্লে।

মন্ধ্রাদা গ্লিসেমিক ইন্দেক্স স্কেল নেম্না য়াওই হায়না লৌনৈ। ইনৌ নৌবা রিছার্চনা মখোয়না দাইবেটিজ লৈবা মীশিংগী ইন্সুলিন রেজিস্টেন্স অমসুং লোপ্পর সুগর য়েংনখিবগী চাং হন্থহনবা য়াই হায়বগী ইঙ্গিৎ পীরি। মন্ধ্রাগুম্বা ফাইবর ৱাংবা চীঙ্গাক্কশিং চাবনা টাইপ ৱান দাইবেটিজ লৈবা মীশিংগী ঈদা গ্লুকোজগী চাং হন্থহল্লি অমসুং টাইপ টু দাইবেটিজনা নাবশিংগী ব্লদ সুগর, লিপিদস অমসুং ইন্সুলিন লেভেলশিং হেনগৎহনবা য়াই। মকু য়াওনা ময়ায় ওইরপ চাউবা মন্ধ্রা মনাওদা অমা চাবনা ফাইবর গ্রাম ৬ পী।

ব্লদ প্রেসর হন্থহনবদা হকচাংদা সোদিয়মগী চাং হন্থহনবগী তঙাই ফদবা লৈ। অদুম ওইনমক পোটাসিয়মগী চাং হেনগৎহনবনা ফীভম অসিদা কান্নবা পী। সর্ভে কয়ামুক্কা মালেমগী মকম অয়াম্বদা পোটাসিয়ম নেম্না মরাং কায়না য়াওবা চীঙ্গাক চাবা ৱাংলি অমসুং মীশিংদা পোটাসিয়ম নেম্না য়াওই হায়বসি উৎশ্লে। ময়ায় ওইরপ চাউবা মন্ধ্রা অমনা ঐখোয়দা পোটাসিয়ম মিলিগ্রাম ৫৪২ পী। মন্ধ্রা চাবনা থিংবাং-থিরিন ফহল্লি, নুপীগী ফর্টিলিটি হেনগৎহল্লি, ইম্যুন সিস্টেম ফহল্লি, ক্রোনিক ইনফ্লেমেসন হন্থহল্লি অমসুং মিৎ শেংনা উহনবদা মতেং পাংই।

মালেমগী অঙকপশিং

ভিজিটর খ্বাইদগী য়াম্বা পার্ক

গ্রেট স্মোকি মাউন্টেন্স নেসনল পার্ক অসি য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী নেসনল পার্ক অমা ওইবগা লোয়ননা য়ুনেস্কোগী ৱর্ল্দ হেরিটেজ সাইট অমনি। য়ু এসকী নেসনল পার্ক অসি গ্রেট স্মোকি মাউন্টেন্সকী রিজলাইন অমসুং ব্লু রিজ মাউন্টেন্সকী শরুক খরদা লৈ। টেন্নেসী ষ্টেট অমসুং নোর্থ কেরোলিনাগী বোর্দর অদু অরাংনোংপোক্তগী খাংদোংচুপ পান্না পাঙগী সেন্টরলাইন ফাওরগা চৎলি। মসি মীশিংনা স্বাইদগী ভিজিট তৌনবা য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী নেসনল পার্কনি। মেয়নগী জোর্জিয়া য়ৌবা এপালাচিয়নগী লম্বীনা পার্ক অসি ফাওরগা চৎলি। পার্ক অসি কুমজা ১৯৪০ দা প্রসিদেন্ট ফ্রেন্কলিন পেলানো রুজবেল্টনা লৈবাক মীয়ামদা কথোকখি। পার্ক অসিগী একর ৫,২২,৪১৯ (স্কৱার মাইল ৮১৬.২৮; স্কৱার কিলোমিটর ২,১১৪.১৫ ওইদুনা ইষ্টর্ন য়ুনাইটেদ ষ্টেটসতা লৈবা ভাকশেন্দুনা থম্বা স্বাইদগী চাউবা এরিয়াশিংগী মনুংদা অমনি।

গ্রেট স্মোকি নেসনল পার্কতা পাম্বী মখল/স্পীসিজ ৪০০০ হেন্না হৌরি। চীংথোকশিংদা চীংদোন ফিভমগী চৎপদা থেংনবখিবা অৱাংবা পাংনা মাইল ১,২০০ চৎপগা চাদম্নবা য়াই। স্মোকিজ পাম্বী অমসুং শা কয়া মফমসিদগী হেন্দেক্তনা লৈ (অতৈ মফমদা ফংদে)। মসিগী শিংথানিঙাই ওইরবা কলচরগী পুরারী লৈজে। চেরোক্কী ইন্দিয়নশিংদগীনা স্কটিচ-আইরিশ সেট্টলরশিং ফাওবগী মনুংদা পাবদা লমদম অসিবু মখল-মখা ক্যাগী কলচরশিং অমসুং মীওই কাঙলুপশিংগী মফমনি হায়না য়াই। পুৱারীগা শাগোন্নবা ষ্ট্রকচর কয়া হৌজিকসু লমদম অসিদা লৈরি। মীওই কয়ানা হিংনবগী লম্বীশিং থিনবদা লমদম অসিগী উমংগী পোথোকশিং মরু ওইনা মমল য়াম্নবা উপাল-ৱাপাল কয়া হালেংবা লৈতনা য়াম্থল্লে। হৌজিক্তি মরী লৈনবা ওথোরিটিশিংনা মাংখিবশিং হঞ্জিন্নবা অখন্নবা থৌরাংশিংগা লোয়ননা কন্না হোৎনরি। চহী খুদিংগী মীওই ৯,০০০,০০০ না পার্ক অসিদা কোইবা চৎনৈ। নেসনল পার্ক সার্ভিসনা হৌজিকী ওইনা অমসুং তুংগীদমক্তা লমগী মতাই ফরবশিং অমসুং মীয়ামগী অনিংবা অপাম্বশিংগী মরক্তা বেলেন্স অমা লৈহনবা চঙলি।

মফক্তসু পনস্লে, গ্রেট স্মোকি নেসনল পাক্স অসি রেষ্টর্ন নোর্থ কেরোলিনা অমসুং ইষ্টর্ন টেনেসীদা লৈ। পার্ক অসিগী স্বাইদগী নক্লবা মরু ওইবা এয়রপোর্টশিংদি চার্লেট, নোর্থ কেরোলিনা অমসুং নোক্সভিল, টেনৌসীদা লৈ। খরা পীকপা এয়রপোর্টশিংসু লৈ। পার্ক অসিদা চৎনবগীদমক্ত ট্রেন নৎত্রবা বস সার্ভস অমত্তা লৈতে। য়ু এসকী মরু ওইবা হাইৱে খরা পার্ক অসি য়ৌই। টেনেসীদা নোংপোক্লোমদগী খা পাংনা হাইৱে ৪১১,৪১১ দা পার্ক য়ৌশিনবা য়াই। নোংচুপলোমদগীনা হাইৱে ১২৯, হাইৱে ৩২১ অমসুং হাইৱে ৭৩ দা পার্ক য়ৌবা য়াই। খারোমদগীনা হাইৱে ২৩, হাইৱে ৪৪১ দা পার্ক অসি য়ৌবা য়াই।

কুমজা ১৯৩৪ গী জুন ১৫ দা কোংগ্রেসনা গ্রেট স্মোকি নেসনল পার্ক লিংখৎখি অমসুং নেসনল পার্ক সার্ভিসতা শেল্লহনখি। পার্কঅসিবু মথা তানা চৈংথোক্লবগীদমকলম-তুলৌসিনবগী থবকসু লেপ্তনা চৎখি। প্রসিদেন্ট ফ্রেন্কলিন দি রুজভেল্টনা পার্কঅসি কুমজা ১৯৪০ গী সেপ্টেম্বর ২ দা হৌনবী মতু ইন্না মীয়ামদা কথোকখি।

কুমজা ১৮১৮ দা য়ুরোপিয়নশিংনা কেদিজ কোভতা অহানবা ওইনা খুন্দাশিনখি। মখোয় অয়াম্বনা নোর্থ ইষ্ট টেনেসীদগী ৱাতৌগা সেট্টলমেন্টগী হোংলকপনি। মখোয়না থুংলদ্রিঙৈগী মমাঙদা কেদিজ কোভ অসি চেরোকী নেসনগী শরুক অমা ওইরম্মী। চেরোকীশিংনা কোভ অদু 'সিয়াহি' হায়বদি 'তুরেলগী ওরে (শা মখল অমা) গী মফম হায়না খঙনরম্মী।

ওটরশিংদা নত্তনা কোভ অদুদা ইঙ্ক অমসুং বিজনসু লৈরম্মী। য়ুরোপিয়নশিংনা মফমদুদা খুন্দাশিন্দ্রিঙৈগী মমাঙদা শাদানবশিংনা শাশিংদু লোইশিনশরবনি হায়না লৌনৈ। চেরোকীশিংনা কোভ অদুদা অমুক্তা লৈখিবদি নত্তে তৌইগুসসুং মখোয়না মদুবু কালেনগী মতমদা শাদানফম ওইনা শিজিন্নরম্মী।

অমেরিকন রিভোল্যুসনগী মমাঙদা চেরোকীশিংনা য়ুরোপিয়ন সেট্টলরশিংদা অয়েৎপা কয়া পীরম্মী। মখোয়গী ইংলিশ মীচঙশিংবুনা মায়থীবা নংলবা মতুংদা চেরোকী পিছ লিংনবা হোৎনরকখি। চেরোকী অয়াম্বনা অসুম্না পিছ লিংবসি য়াবগা লোয়ননা অনৌবা য়ুনাইটেদ ষ্টেটস গভর্নমেন্টবু য়ারম্মী। মখোয়না য়ুরোপিয়ন টেক্নোলোজিশিং অমসুং কলচরগা মখোয়গীগা তোৎশিন্নবা হোৎনরম্মী। চেরোকীশিং য়াম্না থুনা অনৌবা টেক্নোলোজিশিং অমসুং কলচরদা হৈনরকখি। মখোয়না নৈনবা মওংগী য়ুম-কৈশিং শাখি, স্কুলদা লাইরিক তমখি অমসুং কুমজা ১৮২০ ফাওবগী মনুংদা অইবা লোল অমা শেম্লম্মী। কুমজা ১৯৩০ গী য়ু এসকী সেনসসনা চেরোকীশিংনা মখোয়গী লৌউ-শিংঙাই থবক্তা মীনাই ১০০০ হেয়া শিজিন্নখি হায়না উৎখি।