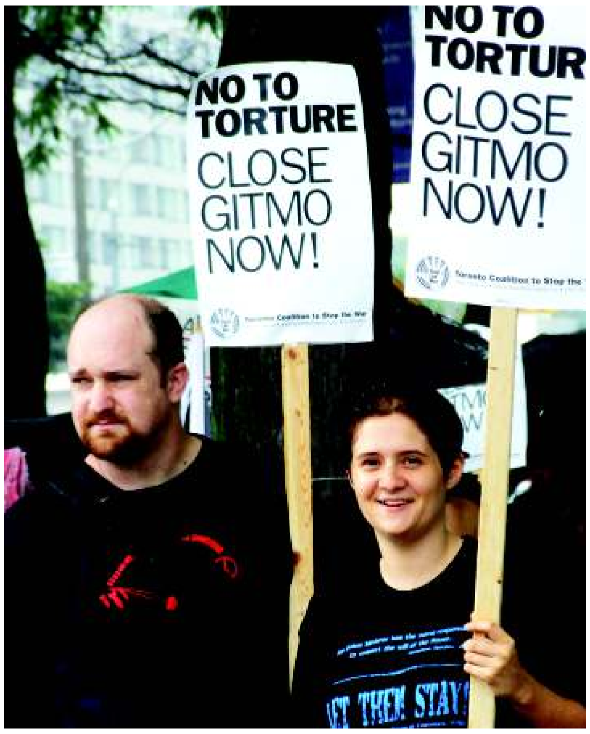
ꯍꯨꯏꯌꯦꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ
হুইয়েন লানপাউ
নোংমাইজিংগী অখন্নবা চেফোঙ
Issue No. 131
Sunday, 28th August, 2016

মালেমগী মীয়াম্না তমথিনা ঙাঙনরিবা জেল

গুৱান্টানামো বে দিটেন্সন কেম্প



গুৱান্টানামো বে দিটেন্সন কেম্প অসি গুৱান্টানামো বে নেভল বেজদা লৈবা য়ু এসকী মী ফারগা থম্নবা মফম (দিটেক্সন ফেসিলিটি) অমনি। ক্যুবাগী খা-নোংপোক থংবা শরুক ওইবা গুৱান্টানামো বেগী খোংবানদা য়ু এস নেভিগী বেজ অদু লৈ।

কুমজা ২০০২ দগী হৌরগা ষ্টেজ নাইনা শাখিবা দিটেক্সন কেম্প (গিটমো হায়নসু তোয়না কৌনৈ, মসিমক নেভল বেজ অদুগী অতোপ্পা মমিং অমনি) অসি অফঘানিষ্টান, ইরাক অমদি অতৈ মফমদা য়ু এস ফোর্সেসনা ফাবা মিলিটেন্টশিং অমসুং টেররিষ্টশিংনি হায়না চিংবশিংগী থম্ফমনি। শাবা হৌবা মতমদা মতমদুগী য়ু এসকী দিফেন্স সেক্রেটরি দোনাল্ড রমশফেল্ডনা প্রিজন কেম্প অদু থোইদোক হেন্দোক্লা খুদোংথীনিংঙাই ওইবা মীওইশিং থম্নবা, মীফাশিংবু খ্বাইদগী খুদোংচাবা ফীভমদা ৱাহং পাউহং তৌনবা অমসুং মখোয়বু (দিটেনিশিংবু) ৱার ক্রাইমশিংগা মরী লৈনবা লীগেল এক্সন লৌখৎপা য়ানবগীদমক্তগা লিংখৎলিবনি হায়না ফোঙদোকখি। থাঙ্গৈশেংবদি মফম অদু মীশিংবু (চিংনবা মীওইশিংবু) ৱায়েল চথদনা মতম কত্তুনা থম্ফম ওইরকখি।

তশেংনমক ফেসিলিটি অদু জিনেভা কনভেন্সসকী মখাদা পীরিবা দিটেনিশিংগী লীগেল রাইটশিং খোঙ্গাওনবগা মরী লৈনবা ৱাথোক মকোন অমা ওইনা মালেমগী মীয়ামগী মিৎয়েংফম অমা ওইরকখি। মদুদা থম্লিবা মীফাশিংবু য়ু এসকী ওথোরিটিশিংনা ওৎপী-নৈবী, তৌফম থোক্তবা ত্রিটমেন্ট খরা তৌই হায়না মরাল শীনরকখি।

কুমজা ২০০২ গী অঙনবা শরুক্তা কেম্প অদুদা অল-কাইদাগী মেম্বরশিংনি হায়না চিংনবা মীওইশিং অমসুং টালিবানগী ফাইটরশিংনি হায়না চিংনবা মীওইশিং থম্বা হৌখি। য়ু এসনা টেররিজমগী মায়োক্তা চঙশিল্লকপা লালদা অল-কাইদা অমসুং টালিবানবু য়াম্না মরু ওইনা লৌরম্মী। অল-কাইদানা ৯/১১ গী এটেকশিং (ৱর্ল্ড ট্রেদ সেন্টরগী টুৱীন টৱারস থুগায়বা) চথখি। টালিবান অসি অফঘানিষ্টানবু কুমজা ১৯৯৬ তগী কুমজা ২০০১ ফাওবা লৈঙাকখিবা ইস্লামিক ফন্দামেন্টেলিষ্ট ফেক্সন অমনি। মখোয়না অল-কাইদাগী লীদর ওসমা বিন লাদেন অমসুং মহাক্কী খোঙলোয়শিংবু চঙজফম পীখি। হৌজিক্তি য়ু এসনা লুনা লৌবা টেররিষ্ট গ্রুপশিংগী মনুংদা ইস্লামিক ষ্টেট (আই এস আই এস/আই এস আই এল) না মকোক্তা লৈরে।

মমৈথংদা লৈবাক কয়াদগী ফারকপা প্রীজনর চা কয়া কেম্প অদুদা মরাল অমত্তা শীদনা ফাজিন্দুনা থমখি, মখোয়বু মফমদুদা ফাজিন্দুনা থম্লিবদু শীংননবা লীগেল মিন্সসু লৈতে। রিপব্লিকান প্রসি-দেন্ট জোর্জ দব্লিয়ু বুশকী এদমিনিষ্ট্রেসননা বেজ অদু য়ু এসকী টেরটরিগী ৱাংমদা লৈবনা মফমদুগী প্রীজনরশিংদা বেসিক কন্সটিট্যুস্নেল প্রোটেক্সনশিং পীনিংঙাই ওইদে হায়খিবদা নত্তনা জিনেভা কনভেন্সন্সকী মতুং ইন্না ট্রিটমেন্ট তৌনিংঙাই ওইদে, মরমদি কনভেন্সন্স অদু লোনা য়াদবা য়েক্লবা খুৎলায় পায়বা মীওইশিং (কম্বেটেন্টশিং) দদি চৎননিংঙাই ওইদে হায়খি।

কুমজা ২০০৬ তা য়ু এসকী সুপ্রিম কোর্টনা গুৱান্টানামোদা খনগৎলবা প্রিজনরশিংবু ৱায়েলনবা লৈরিবা মিলিটরি কম্মিসনশিংগী সিষ্টেম অদু জিনেভা কনভেন্সন্স অমসুং মিলিটরি জষ্টিসকী য়ুনিফোর্ম কোদ খোঙ্গাউনৈ হায়না লাউথোকখি।

কেম্প অদুদা ফাজিন্দুনা থম্লিবশিং অমসুং হান্নগী দিটেনিশিংনা মফমদুদা ওৎপা-নৈবা অমসুং মওং কয়াগী খোঙ্গাউনবগী পাউদম কয়া তমখি। বুশ এদমিনিষ্ট্রেসননা দিটেনিশিংগী ৱাফমশিংদু য়াখিদে।

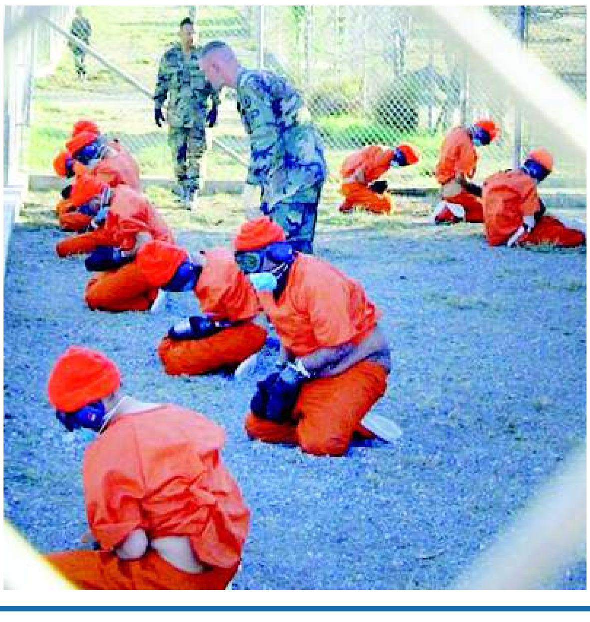
কুমজা ২০০৫ দা ফোঙখিবা এম্নেষ্টি ইন্টরনেসনেলগী রিপোর্ট অমনা ফেসিলিটি অদুবু ‘ঐখোয়গী মতমগী গুলাগনি’ হায়না ফোঙদোকখি। গুলাগ হায়রিবা টার্ম অসি ষ্টেলিনগী সোভিয়েট মতমদা লৈরম্বা অচৌবা ফোর্স লেবর কেম্পশিংগী সিষ্টেমনি। কুমজা ২০০৬ তা য়ুনাইটেদ নেসন্সনা গুৱান্টানামো বে দিটেন্সন কেম্প থিংজিন্নবা আপিল তৌখি, তৌইগুম্বসু মায় পাকখিদে। মদুগী মতুং কুমজা ২০০৯ দা বুশ এদমিনিষ্ট্রেসননা সুজন জে ত্রোফোর্দবু কেম্প অদুদা চৎনরিবা দিটেনিশিংগী ট্রেটমেন্টশিং অমসুং মিলিটরি ত্রাইঅলশিং য়েংশিনহনখি। গুৱান্টানামো বেগী দিটেনিশিংদা করিগুম্বদা টোর্চর তৌবা য়াই হায়বসি খঙবা বুশ এদমিনিষ্ট্রেসনগী অহানবা ওফিসল মহাক্না ওইখি।

কুমজা ২০০৯ গী জন্যুৱারী ২২ দা প্রসিদেন্ট বারাক ওবামানা গুৱান্টানামো মিলিটরি কম্মিসনগী প্রোসিদিংস নুমিৎ ১২০ নি লেপ্পনবা অমসুং চহীদুমক্তদা দিটেন্সন ফেসিলিটি অদু থিংজিন্নবা হায়জখি। হ্বাইট হাউসকী রিক্বেষ্ট অদু জন্যুৱারী ২৯ দা কেস অমগা মরী লৈননা গুৱান্টানামোদা মিলিটরি জজ অমনা রিজেক্ট তৌখি অমসুং এদমিনিষ্ট্রেসনদা থাজদবা মওং অমদা চেলেঞ্জ অমা মায়োক্নহনখি।

কুমজা ২০১১ গী জন্যুৱারী ৭ তা প্রসিদেন্ট ওবামানা দিফেন্স ওথোরাইজেসন বিল, ২০১১ সাইন তৌখি। মদুনা গুৱান্টানামোগী প্রিজনরশিংবু য়ু এসকী মপুংলম নৎত্রগা মপান লৈবাকশিংদা ট্রান্সফর তৌবদা অথিংবা থমদুনা ফেসিলিটি অদু থিংজিন্নবগী লম্বী চপ চানা ফাৎখি।

কুমজা ২০১৬ কী ফেব্রুৱারী ২৩ দা প্রসিদেন্ট ওবামানা অমুকসু সেক্সন খরনা ইস্লামিষ্টশিংগী খোঙজংশিং হেঞ্জিনহনবদা মতেং পাংবা য়াই হায়না থাজনরিবা গুৱান্টানামো বে ফেসিলিটি অদু লেমহৌরিবা দিটেনি ৯১ গা লোয়ননা থিংজিন্নবা আপিল তৌখি।

প্রসিদেন্ট ওবামানা দিটেন্সন কেম্প অদু মহাক্কী মতমদা থিংজিন্নবা অচেৎপা ফীরেপ লৌখিবা অমসুং কোংগ্রেসতা থিংজিন্নবগী থৌরাং পীশিনখিবা মতুংসিদা কেম্প অদুবু পুংথিং থিংজিনবগী পুংফমদু মালেমগী মীয়াম্না খৌরাংনা ঙাইনরি।



চয়োলসিগী রাশিনা করি নোংদল্লি

মণিরোতোন থিংবাইজম, জ্যোতিষ শাস্ত্রী

মেষ : কান্নজবা, লৌরি য়ুম্ফম লেপ্পা ঙমজবা, ইমুংদা নুংঙাইজবা থৌদোক থোকপা পীরকপা, শেল চৎনবগী মরম অমা হেক্তা লাকপা ওইরি, তিন্নবা লোয়নবা মরুপ মপাংগা শাওনবা পীরকপা লৈগনি, নহারোলশিংগী ওইনদি কন্না হোৎনবা মায় পাপগী মহয় লৈ নত্তগদি লাইবক ৱাৎপা মতম্লি, ইচাগী থবক্তা নুংঙাইজবা, অনৌবা পাউ তাবা লাক্কনি।

বৃষ : থবক্তা অয়েৎপা লাকপা, শেল চৎপা লৈগনি, ৱাখল খন্থরগা তৌবনা কান্নজগনি, লমদা চৎপগী মহৈ লৈ, নুপী ওইবীশিংগীদি ইমুংদা শাওনবা লৈগনি, নহাশিংগী ওইনসু শান্ন-খোৎনবদা কান্নজবা লৈগনি, খঙহৌদনা অনা-অয়েক, কোক্তা খ্বাংদা নুংঙাইতবা পীরকপা য়াই, খরা চেকশিনবীয়ু, নুপী ওইবশিংগীদি খোইশাওনবা মতম ওইরি।

মিথুন : ৱাখল ইতাও তাওবা মতম্লি, হকচাংদা নুংঙাইতবা য়াম্না, মচেক ময়া পানবদগী খুদোং থীনিংঙাই ওইবা, অরাপ্পা মফমদা থবক্কী চৎপা, ইমুংগী মথক থোংবদা অনা অয়েক পীরকপা য়াবগী মহয় লৈ, চাবা থকপদা খরা চেকশিনবীয়ু, নহা ওইবশিংগীদি মমা মপাগা শাওনবা লৈ, মহৈরোয়শিংগীদি চাওখৎপা লৈগনি, পরিক্ষাগী কন্না হোৎনবদা অফবা মহয় লৈ।

কর্কট : মীয়াম্না নুংশিবীবা, মচাক মরল চাওখৎপা লাকপা, ইচা ইশুগী ৱাখলদা নুংঙাইরক্তবা লাকপগী ফল লৈ। হৌগৎলক্লিবা নহাশিংগী ওইনদি তৌজরুবদা মায় পাকপা মতম, অনৌবা থবক পায়বা কান্নগনি, মহৈরোয়শিংসু তৌজরুবা থবক্তা অফবা মহয় পীবা মতম ওইরি, কন্না হোৎনবদা মহয় য়ানবা লৈ।

সিংহ : ইমুংগী মখা থাবা মীওইগা লোয়নবদা অয়েৎপা লাকপা, ইমুং মনুংদা অনা অয়েক পীরকপা ওইগনি অমসুং পোৎ-চৈ লেপ্পা ঙম্বা পীরি, মীঙোন্দা থাজবা থম্বা মাঙজবা ওইগনি, অনৌবা থবক ইনখাং হৌবা পাংদে, মহৈ মশীন তম্বশিংগীদি পুক্লিং চঙবা ৱাৎকনি। ৱাখল খন্থরগা থবক তৌবা কান্নজগনি।

কন্যা : অৱা নুংঙাই য়ান্নগনি, ইমুং মনুংদা চরাংনবা পীরকপগী ফল লৈ, মীগী থবক্লা খোইশাওনবা ওইবা লৈগনি, শরু, মিৎতা নুংঙাইরোই, পৈশা চৎপা ৱাংগনি, লাকপগী মমি লৈ, অচৌবা মীনা চানবিবা লৈগনি, থবক্কী হায়জ-চৎচবদা কানজগনি, শান্নরোয়শিংগীদি কান্নজগনি, নহা ওইবশিংগীদি লোয়নবদা মুক্লবা লৈগনি পুক্লিং ফাথবীয়ু, লমদা চৎপদা অফবা মহয় লৈগনি।

তুলা : ময়ামগী থবক্তা য়াওনিংঙকপা, অরাপ্পা লমদা চৎপা, ইমুং-মনুং নুংঙাইজবা, পুক্তা অনা অয়েক ফুদোরকপা, নুপী ওইবশিংগীদি ইমুং- মনুং মহী লাংবা লৈ, থবক তৌবশিংগীদি মফম হোংবা, হান্না লৈরম্বা অপনবশিং খরা ফরক্কনি, অনৌবা থবক্তা কান্নজগনি, নহা ওইবশিংগীদি কা হেন্না থাজবা থম্বা য়াদ্রি, অয়েৎপা পীরকপগী মহয় লৈ, অরেম্বদা মতম মাঙহনবা ফত্তে, পুক্লিং তপথবীয়ু।

বৃশ্চিক : অশাওবনা মাঙওইনগনি, মরী মতাগী নুংঙাইতবা পাউ তাগনি, য়াম্না লোয়নবা অনকপা মীনা য়েংথিবা লাক্কনি, থবক অমা তৌবদা মীনা খুরৌ থাংবা লৈগনি, মমিং চৎপা মতাংনি, মী লোয়নবদা তপথনা চৎপা ফৈ, নহাশিংগীদি মহৈ মশিনদা পুক্লিং লুপ্পা ৱাৎকনি, ৱাখল লাংগনি, থবক অমা তৌবদা অনিরক হনবগী ফীবমদা লৈ, খন্থবা ফৈ।

ধনু : পুক্লিং তপথবা লৈগনি, অনৌবা পোৎ-চৈ লেপ্পা ঙমগনি, চাওখৎপা ইশাগী থবক তৌজবদা ময়াম্না শক খঙবিবা, হান্নগী অয়েৎপা লৈরম্বা থবকশিং ফগৎপা লাক্লগনি, মীয়ামগী থবক তৌবদা অফবা মহয় লৈ, নহাশিংগীদি পুক্লিং লাংতক্লবা লৈবা, হকচাংদা শোন্থবা, মহৈ মশিনদা ফগৎপা ওইগনি, পুক্লিং তপ্না থবক তৌবিবা ফৈ।

মকর : অৱাবা নুংঙাইবা য়ান্নবা মতম্লি, ৱাখল লৈতাফম খঙদবা, হকচাং শোন্থবা, ইমুং মনুংদা খোইরাং খোইশাওনবা, মরুপ মপাং লোয়নবা মীগা শাওনবা নিংঙাই শাংদানবা লৈগনি, নহাশিংগী ওইনসু পাংদবা মতম্লি, হোৎনবগী মহয় লৈগনি, শাগৈ নাতৈগী মীনা য়েংশিনবা মতাংনি, পুক্লিং ফাথবীয়ু, নুপীশিংগী হায়জ চৎচবা কান্নগনি।

কুম্ভ : নক্লবা মীনা লাই শাবা ওইরি, মচাক মরল কান্নজবা, তৌজরুবা থবক্তা চাওখৎপা লৈগনি, হকচাং নুংঙাইগনি, য়েক্লবশিংদগী কান্নজবা ফংবা, লমদা চৎপগী মহৈ লৈ, নহা ওইবশিংগী কান্নজবা মতম্লি, য়ুম লেপ্পা, য়ু কৈ পানবগী থৌরাং চৎথজবদা কান্নগনি, নুপীশিংগী ওইনদি সনা-লুপা লেপ্পদা কান্নজগনি।

মীন : শাওনবা, মুক্লবা লাকপা, ৱাখল চরাংনবা লৈবা, ময়ামগী থবক তৌবদা ইশাগী শেল ময়েং তাগনি, থবক তৌবশিংগীদি খুরৌ থাংবা মতাংনি, ইচা ইমৌগী নুংঙাইবা পাউ লৈগনি, ইচাক ইরল চৎপা মতাংনি, পুক্লিং ফাথবীয়ু, নহাশিংগী ওইনদি চাওখৎপা থবক্তা ঙমজবা মতমনি, অনিংবা লৈরবদি হোৎনবদা কান্নগনি।

সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি

গূগলনা এপল শিংনদুনা দুও হৌদোকখ্রে

টেক জাইয়ন্ট গূগলনা এনদ্রোইদ অমসুং আই ও এস শিজিন্নবশিংগীদমক্তা ভিদিও কোলিং এপ গূগল দুও হৌদোকখ্রে। এপ অসিনা ফেসটাইম অমসুং স্কইপ কুম্বা এপশিংগা কম্পিট তৌনগনি।

গূগলনা থা অহুমগী মমাঙদা মসিগী আই/ও দিভলপর কনফরেন্সতা ইহান হান্না লাউথোকখিবা ভিদিও কোলিং এপ অদুগী পান্দমদি ভিদিও কোলিং তৌবদা লায়থোকহনবনি। 'এপ অসিগা লোয়ননা ভিদিও কোলিং নুংঙাইহল্লগনি। ইন্টরফেস লায়থোকহল্লে অমসুং শিজিন্নবশিংনা তরাম্না ওক্লিংঙাই ওইবা মওংদা দিজাইন তৌরে। ইন্দিয়াগুম্বা লৈবাক্তদি মসি নেটৱার্ক কন্নেক্টিভিটি কন্দিসনশিংগা চানগদবা মওংদা দিজাইন তৌই। এপ অসিগা লোয়ননা ভিদিও কোলিংগী এক্সপিরিয়েন্স অসি মী মীগী অপাম্বা মওংদা খুদোং চাহল্লি, শীজিন্নহল্লি, নিংথিনা মথৌ তৌহল্লি' হায়না গূগল গ্রুপকী প্রদক্ট মেনেজর অমিট ফুলেনা হায়খি।

এপ অদু নুমিৎ খরনিগী মমাঙদা এনদ্রোইদ অমসুং আই ও এসকীদমক্তা লোঞ্চ তৌখ্রে। নুমিৎ খরনিগী মনুংদা মালেম শিন-থুংনা এপ অসিগী খুদোংচাবা ফংহল্লগনি। এপ অসিনা য়ুজরশিংবু তোঙানবা য়ুজরগী মিং নৎত্রগা একাউন্ট চঙহন্দনা মখোয়গী ফোন শিজিন্নরগা কন্নেক্সন য়াহল্লি।

কাংশোই করম্না থোংগদগে?

মণিপুরগী মরু ওইবা মীতৈগী ইঞ্জাংদা কাংশোইগী তোঙানবা মফম অমা লৈজে। চহী চুপ্পা কুম্বী-কালেন নাইদনা মসি অহাওবা ইঞ্জাং ওইদুনা লৈ। তৌবগীদি মতম মতমগী মতুং ইন্না ফংলিবা ইঞ্জাং-নাপিগী মতুং ইন্না কাংশোই থোংনৈ।

চঙগদ্দবা পোৎচং :

- ঙারি,
- ঙা অয়াইবা।
- অশং-অমানগী মনা-মশিং, হৱাই মরু, হৱাই থরাক্ল চিংবশিং, কোবী, হঙ্গাম, পালংশাক্লচিংবা।
- আলু হাপ্পা য়াই, হাপ্তবা য়াই। আলু হাপ্পা তারবদি ইঞ্জাং মখল অসিগী ওইনদি কোইরোক কোইনা শোইগদবনি।
- ঈশিং, থুম, অপাম্বা মোরোক।

থোং-থাকপা :

অহানবদা ঈশিং শাহনগনি। থাউ শিজিন্নদে কাংশোইদা। ঈশিং শারবা নৎত্রগা শৌরকপা মতমদা হাপকদবা মনা-মশিং, হৱাই মরুনচিংবা হাপচিনগনি। মথংদা ঙারি অমদি ঙা অয়াইবা হাপচিনগদবনি। মোরোকসু হাপনিংবা চাং অমদি মওংদা হাপ্পা য়ারে। নিংথিনা শৌরবা মতমদা মৈ লৈথরগা মনা-মশিংশিং মুল্লবা মতমদা থুম হাপচিনবীয়ু। থুম হাপ্লবা মতুংদা অঙৈংবা ঈশিং দ্রোপ খরা থাদবীরো লোয়ননা ফদিগোম মনা অশংবদু খরা হাপচিনবীরো অমসুং থাংথবীরো।

মৈতৈগী চাক অহাউবগা তোৎলগা চাবীয়ু।

ব্যুটি দাইরিজ - মেক অপ

সিজনগী স্কিন ক্যার টিপস

নহাক্কী উনশাদু অসিগুম্বা মতম অসিদা থোৎ থোৎ লাওনা চিংথোক-চিংশিন য়াগদবা মওংদা লৈহন্নবা চেকশিল-থৌরাং খরা তঙাইফদনা চঙলি। মমাঙগী চয়োল উনশা, শম অমসুং হকচাংগী মরমদা মরু ওইনা নোংজুথাগী মতমদা লৌখৎকদবা চেকশিন থৌরাংশিংগী মরমদা ইজখ্রে। মখা তানা হৌজিক স্কিন ক্যারগী মরমদা খরগসু ইজরি। ইশা ইশাগা চুনগদবা মওং য়েংবীরগা এপ্লাই তৌবীয়ু।

অহানবদা স্কিন ক্যারগী মতাংদা তৌগদবদি অমোৎ-অকায়শিং উনশাদগী মাংহনবনি। লৈবাক অসিদা কুমগী নোং লাকপদা নোংজুথা লাকপা হায়বদি হান্নগী সিজনদগী অহোংবা অমা লাকপা হায়বসি ঐখোয়গী উনশাগী চেকশিন থৌরাংসু হোংদোকপগী তঙাই ফদবা লৈ হায়বনি। মরু ওইনা নোংজুথাগী ৱেদর কন্দিসনশিংনা নহাক্কী উনশাদু করি ওইরক্কদগে হায়বা খঙদবা মওংদা অওনবা উরকপা য়াই। করিগুম্বা মতমদা উনশাদু কা হেন্না ওইলি ওইদুনা উরিং ময়াম থোকহল্লকপা য়াই নৎত্রগা করিগুম্বা মতমদা দিহাইদ্রেটেদ ওইদুনা উনশাদু ইতিং তিংখিবা, চিংথৎপদৌনা তৌরকপা য়াই। অমোৎপা, উফুল-ৱাইফুলশিংসু লোয়নরকই। উফুল-ৱাইফুলশিংনা উনশাদা তোংশিন দুনা উনশাবু মকশিন্না উহল্লি। মরম অদুনা ঐখোয়না উনশাদগী অমোৎ-অকায়শিং অদু লৌথোক্লবা অমসুং উনশাবু শ্বর হোলহন্দুনা মঙাল থোক্লা ফজহন্নবা হোৎনগদবনি।

করং-করং লাওবা উনশা (দ্রাই স্কিন) : অসিগুম্বা উনশাদি কৈদৌঙৈদসু লূ-নানবা উনশা হায়বদু ওইদে। দ্রাই স্কিনগীদমক্তদি খোইহি অসিনা ক্লিন্সরশিং অমসুং মোইসচুরাইজর পুন্নমক্কী মরক্তগী হিরোনি। অলমোন্দ তকখায়রগা খোইহিগা তিন্নদুন পেষ্ট শেম্লগা মদু মিনিট ৫-৭ ফাওবা মায়দা তৈরগা থমগদবনি।

লেক কাগনবা উনশা (ওইলি স্কিন): অসিগুম্বা স্কিনগী ক্লিন্সীংদি ঐখোয়না হেঞ্জিন্না তৌগল্লি। ওইলি স্কিনগী ওইনা থাঙ্গৈশেংনা ঐখোয়না তৌগদবদি অমেংবা ক্লিন্সর অমা শিজিন্নবা অমসুং মদু নোংমদা অনী-অহুম্লক শিজিন্নদুনা তুখোংশিংবু ফূনজিনহন্দবনি। অমোনবা ক্লীনর ওইনা অমুনবা অৱাথবীনা উনশাদা তৈবসু য়াই।

উবা ফংদবা মহীক-মতাই মাইক্রোশিংগীদমক্তদি ঐখোয়না স্কিন তোনিং তৌগদবনি। নহাক্কী নুমিদাং তুম্লমদাইগী স্কিন ক্যারগী থৌরাংদা এন্টি-বেক্টেরিয়ল টোনর অমা য়াওহনগদবনি। মদুনা নহাক্কী স্কিনগী পি ঐচ হঞ্জিনহনগনি অমসুং ইনফেক্সন থিংগনি।

চীঞ্জাক্না খ্বাইদগী ফবা হীদাক্নি - চাকহাউদা এন্টি-কেন্সর ফুদ

মণিপুর অসি চাকহাউ পোইরৈতোন হায়না খঙনবা অমুবা চাকহাউ মখল অসিগীদমক্তা মমিং চৎলি। চাকহাউগী মখল য়ামই, অদুবু অমুবা চাকহাউ অসিবু মালেমগী মফম খরদা পুন্সি নুংশাংহনবা চেঙ হায়রগসু খঙনৈ। চাকহাউ ভিটামিনশিং, মিনরেলশিং মরাং কায়না য়াওই।

পৱারফুল ওইরবা লায়না তিন্না থেংনবা ঙম্বা এন্টি-ওক্সিদেন্টশিং মরাং কায়না য়াওবদা নত্তনা চেঙ মখল অসিদা দাইটরি ফাইবর, এন্টি-ইনফ্লেম্মেটরি প্রোপর্টিশিং, দাইবেটিস ফাইবর, কেন্সর হার্ট দিজিজ অমসুং হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎলকপা ফাওবা থিংবা ঙম্বগী মতিক-ময়াইশিং য়াওই। চাকহাউ অসি এসিয়াগী মফম কয়ামুক্তা চহী লিশিং কয়ামুক চানদুনা লাকখি অমসুং তশেংনমক চেঙ মখল অসি চহীচা কয়ামুক চাইনাগী নিংথৌগী ইমুংগীদমক্তা রিজার্ভ তৌখি হায়না অখঙ-অহৈশিংনা ফোংদোক্নে।

চাকহাউগী অমুবা নৎত্রগা মুরৈননা ঙাঙবগী মচু অসিনা চেঙ মখল অসি লায়না থেংনবা ঙম্বা এন্টি-ওক্সিদেন্টশিং মরাং কায়না য়াওই হায়বসি তাকচৈ। মণিপুরদা ফংলিবা নিংথিনা মুবা মচুগী চাকহাউ মখল অসিবু চাকহাউপোইরৈতোন হায়রগা খঙনৈ। চাকহাউ অসিদা এন্থোস্যানিন এন্টি-ওক্সিদেন্টশিং মরাং কায়না য়াওই। সবষ্টেন্সশিং অসিনা থম্মোয়গী লায়না থিংবদা মতেং পাংবগা লোয়ননা ফ্রী রেদিকেলনা থোকহনবা কেন্সর থিংবদসু মতেং পাংই লোয়ননা ব্রেনগী ফঙ্কসন ফগৎহল্লি, চীকপা, শাবা অমদি অতৈ অতৈ প্রোব্লেম কয়াদগী ঙাকথোকই।

চাকহাউ চাবনা লিভর শেংদোকপদা মতেং পাংদুনা ওর্গান অসিদা য়াওরম্বা হুগী পোৎশকশিং মাংহনখি।

ভাইবর মরাং কায়না য়াওবনা চাকহাউ চাবনা চাকখাউ অমসুং থিবোং থিরিন ফহল্লি, নিংথিনা মথৌ তৌহল্লি, চাবা তুম্বা চানিং-থক্লিংবা হেনগৎহল্লি। মমিং লৈরবা ওর্গানিক কন্সলটেন্ট দোক্টর অঞ্জলি পাথকনা কেন্সর মপুং ফানা নাবা ফনবা মণিপুরগী চাকহাউ পোইরৈতোন চাবগা লোয়ননা অয়ুরবেদগী হীদাক লাংথকশিং অমসুং ওর্গানিক চীঞ্জাকশিং চানবা রিকম্মেন্দ তৌরি। মহাক্কী মতুং ইন্না চেঙ মখল অসি চাবনা ভাইরেল ফিভর অমসুং লোক খুলাই থেংনবদা নত্তনা ব্লদ প্রেসর ষ্টেবল ওইহন্দুনা ফত্তবা কলেষ্টরোলগী লেভেল হন্থহল্লি, অদুনা হার্টকী লায়না লাকহন্দে।

ইহাক্তং পোত্থাবা য়াম্রা য়েংশি

খোমজিনবা, লেংজবা - য়েন্দ্রেম্বম রনধির কুমার

তৌদবা পুখ্রি ফুনবা

লৈকায়গী ঙা য়োকফম পুখ্রি অমা ইঞ্জিনিয়র অমনা শুক্তৌ তৌদনা শেল লৌথোকখ্রে। অদুদগী মহাক পেন্সন চৎলে। খরা লৈরগা মথং মথং শেল চপখৎনরকপদা হান্নগী রিটয়ার্দ ওফিসর অদু দোশা তাদৌরে। মাগী মখাদা থবক তৌহৌবা ইঞ্জিনিয়ার অদুনা হান্নগী ওফিসরদুগী শেলদু কূপখৎনবা অঙাং শান্নফম লৈত্রে হায়জিন্নরগা সুক্লে লৈতবা পুখ্রি অদু শুকফুন ফুঞ্জিনদনা ফুঞ্জিনবগী শেল লৌথোকই হায়রি।

মংদি অমত্তনি

মং অনী শুজরোই হায়রল্লগা নুপী অমনা ময়ুমদি মথং মথং পংপান্দা পাল্লন্মী। মদুদা নুপীদুগী মমানা শাউনা নোংমা মচানুপীদা হংলন্মী।

মমা : ইবেন্মা, ইবেন্মা নহাক্না নঙবু মং অনী শুজরোই হায়রগা কৈদৌরবা নয়ুমদা পংপান্দা পাল্লিসিবু শোয়দ্রো?

মতাংদুদা নুপীদুনা অসুম্না খুল্লকখি,

নুপী : ইমা ইমা য়ুমদি তরারক পাল্লসু মংদি অমত্তনি খঙবীয়ু।

মোর্গতগীনি হায়রিনে

টি-শার্ট অহনবা অফবা ব্রান্দগী অমা লৈবদা লুপা ৩০০০গী ময়াদা পী। নোংমৈ মরু চঙদবদি নত্তে। সেকেন্দ হেন্দগীনা লুপা ১০০ দা অহনবা অমা ফংলে।

ফার্ষ্ট হেন্দ ব্রান্দ ফত্তবগী অমদা লুপা ২০০ পী অনীরক লিৎলুরগা গাড়ী শেংদোক্লবা য়াই, অদা পাউ অমা তারিনে সেকেন্দ হেন্দগী ফি অফবা য়াওরিদু মোর্গতগীনি কন্না হায়রিনে।

হায় হনুবা

নুমিদাংৱাইরমগী সনাবুল পায়বী ফজবী খরা পুখ্রিদগী ঈশিং শোক্লগা হল্লকপা
লাপতক য়েংই নোকশিল্লুই ... মোইসু নোক্লকই।
গাড়ী তপ্না থৌই ... থৈনরমদাইদা!
নাক-য়েৎ য়েংই গুন্দা ফাদা ... লৈতে!
ঙাক হায়ফেৎ লৈথোক্লুই ... ৱা লাউনা নোকখি মোই অহুম্না ...
অদুগা... হায়রকই...হায় হনুবা...!
খৎকনু চহী মতাংদুগা... হায়রকখি।
করিসু হায়রুবদি নত্রি... ঐদি... ঐগী ইরাল করিনো...?
করিবু খল্লিবা সনাবুল শিংদুনা...?

-বিনোদ কুমার মোইরাংথেম

খঞ্জিল্লুদবা অচুম্বশিং

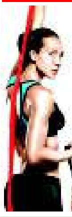
দিষ্টিল্ড ৱাটরদা ঙা হিংবা ঙমদ্রিবা করিগীনো?

ঐখোয়না ইতেক তেকপা (ফ্রেস ওইরিবা) অঙ্গুর অমা লৌরগা দিষ্টিল্ড ৱাটরদা পুং অমা থমসি। অঙ্গুর অদু পুং অমগী মতুংদুদা হান্নদগী মপোক চাউখৎলকপা উগনি। অতোপ্পা অঙ্গুর অমা অমুক থুম থাকপা ঈশিংদা (সোল্টি ৱাটরদা) থমসি। থুমহী চেনবা ঈশিংদা থম্লুবা অঙ্গুর অদু হান্নদগী পীকশিন্না খুইজিন্না উগনি। অঙ্গুরগী মহীদা মিনরেল, সুগর অমসুং অতৈ মচল কয়া য়াওই। অঙ্গুরগী মকু অসি ঈশিং নৎত্রগা মহী অমা ফাওদোক-ফাওজিন খরা য়াবা (সিমি পর্মিয়েবল) মেম্ব্রেননি। ওসমোসিসকী থৌওংনা ঈশিংনা মেম্ব্রেন অদুগী নাকল অমদগী অতোপ্পা নাকল অমদা ফাওদোকখি।

দিষ্টিল্ড ৱাটর মনুংদা অঙ্গুর থম্বা মতমদা অঙ্গুরগী মহীদা য়াওরিবা অথুম্বা নৎত্রগা অয়াকপগী চাং অদু দিষ্টিল্ড ৱাটরদগী হেল্লি (দিষ্টিল্ড ৱাটরদি পুংচম চম্বা ঈশিং ওইবনা)। ঈশিংনা ওসমোসিসকী পান্বেনা অঙ্গুরগী মপান্দগী অঙ্গুর মনুংদা ফাওজিল্লগা চঙখি। অসুম্না মপান্দগী দিষ্টিল্ড ৱাটর চঙবদগী অঙ্গুর অদু উবদা বূপ বূপ লাওনা তরুম তরুম্না চাউথোক্লা উরকই। থুমহি চেনবা ঈশিংদা (থুম হাপচিন্দুনা তুমহল্লবা ঈশিংদা) থম্বা অঙ্গুরদি দিষ্টিল্ড ৱাটরদা থম্বগী ওন্ন-তৈনবদা পুং অমা লৈরগা ময়াং কংশিল্লক্কনি অমসুং খুইজিল্লক্কনি। মরমদি ওসমোসিসকী থৌওংদা থুমগী চাং হেন্না য়াওবা ঈশিংদা খরা পানা য়াওবা অঙ্গুরগী মহীদু মকুগী মপ্রাম ফাওরগা চঙখিবদগীনি।

ঙাগী মকূ অসি ঐখোয়না মতাং অসিদা অঙ্গুরগী মকূগা মান্নে হায়না লৌগনি। দিষ্টিল্ড ৱাটরদা ঙাদু লৈবা তারবদি ওসমোসিসকী থৌওং চখদুনা ঙাগী মপান্দা লৈবা ঈশিংদু ঙাদুগী মনুংদা চঙখি। মরমদি ঙাগী মশাদা য়াওরিবা থুমহীগী চাংনা ঈশিংদগী হেল্লি। অসুম্না ঙাগী মশাগী মনুংদা য়াওরিবা মহি-মনাইশিং অদুদা মপান্দগী ঈশিং চঙশিল্লক্তুনা দাইলুসন তৌখিবা য়াবগী খুদোংথীবা লৈ। মতম শাংনা দিষ্টিল্ড ৱাটরদা ঙা থম্বা নৎত্রগা য়োকপা তারবদি ঙাদু অসুম অসুম চাউথোরক্তুনা মমৈথংদা পোকখায়বা য়াই।

মিৎনা মীওইবদা খমথেংনা নুংঙাইহন্দবগী থোদোৗ



মিৎ চোংবা (আই ত্রিটচিং)

মিৎপান চোংবা হায়বদি মিৎকী মথক থংবা নৎত্রগা মখা থংবা মিৎথূপ ওইরিবা মপান্দা চোংববু ঐখোয়না মিৎ চোংবা হায়না খঙনৈ। মসি মীপুম খুদিংমক্তা য়াম্না তোয়না থোকপা অমনি। মহৌশানা মিৎ চোংবা মতমদা মখা থংবা মিৎপান্দা চোংই। তৌইগুম্বসু মথক থংবা মিৎপান্দসু চোংবা য়াই। মিৎ চোংবা অসি খরা চোংলল্লগা অদুম ফখি, তৌইগুম্বসুং করিগুম্বা মতমদা নুমিৎ কয়ানিমুক, চয়োল কয়ানিমুক নৎত্রগা থা কয়ানিমুক লেপ্তুনা চোংবা য়াওই।

মিৎ চোংলকপা মতমদা ঐখোয়না মদু করিদগীনো হায়বা থিদোকপা য়াই হায়বদি, খজিক খজিক চোংবদা অকায়বা লৈত্রবসু মতম শাংনা লেপ্তুনা চোংবা তারবদি ঐখোয়দা খুদোংচাদবা থোকহনবা য়াই। দোক্তরশিংগী মরোলদা 'মায়োকিমিয়া' হায়না খঙনবা মিৎ চোংবা অসি থাঙ্গৈশেংবদি মপানগী মসল কনে ট্রক্সননি। মসি ষ্ট্রেস লৈবা, চোকথবা, মিৎতা অৱাবা পীবা, কেফিন, অলকহোল, মিৎ কংবা, চিঞ্জাক্কী মচিগী বেলেন্স কায়বা অমসুং অলর্জিনা থোকহনবা য়াই। খঙহৌদনা মিৎ চোংলকপা অসি অরুবা ফীভম নত্তে হায়বদি খুদোংথীনিংঙাই ওইবা মেদিকেল প্রোব্লেম নত্তে। ইচম চম্বা মিৎ চোংবা অসি মিৎপান্দা শোকহনবা ন্যুরোলোজিকেল (নর্ভস সিষ্টেমগী) কন্দিসন নত্তে। অসিগুম্বা কন্দিসন খরসু লৈ, মদুদি তোয়না থোক্কনদে। মদু মিৎকী দোক্তর অমনা লায়ওং লেপ্পগা লায়েংগদবনি। মহৌশানা লাইফ ষ্টাইলগা মরী লৈনবা ৱাহং খরনা মিৎ চোংবগী মরম লেপথোক্তুনা মদু লেপহনবা খ্বাইদগী ফবা লন্বী থিবা য়াই।

করিগুম্বা মতমদা মীপুম খুদিংমক ষ্ট্রেস লৈনৈ। অসিগুম্বা মতমদা ঐখোয়গী হকচাংনা তোঙান তোঙানবা মওংদা রিএক্ট তৌই। মিৎ চোংবা অসিসু ষ্ট্রেসকী খুদম অমা ওইবা য়াই। মরু ওইনা মিৎকা হেন্না শিজিন্নদুনা মিৎতা অৱাবা পীবদগী লাকপা য়াই।

যোগ তৌবা, শ্বর শাজেল, মরূপ-মপাংশিংগা মতম খরা লেনমিন্নবা নহাক্কী রুটিন অমদা চৎনবা হোৎনবদা মিৎ চোংবগা মরী লৈনবা ষ্ট্রেস লৈহন্দনবগী পান্বে ওইবা য়াই। করিগুম্বা মরম অমদগী তুম্বা ৱাৎপা অসিনসু হকচাং চোকথবগা লোয়ননা মিৎ চোংহল্লকপা য়াই।

কম্প্যুটর, টেবলেট অমসুং স্মার্টফোনশিং তোয়না শিজিন্নবদগীসু আই ষ্ট্রেস লাক্তুনা মিৎ চোংলকপা য়াই। মসি থোক-হন্দনবা '২০-২০-২০ গী রুল' অসি ইবা য়াই। মিনিট ২০ লৈরগা স্কৃনদগী মায় লৈথোক্লগা ফুট ২০ লোম লাপ্না লৈবা পোৎশক অমদা সেকেন্দ ২০ নৎত্রগা হেন্না য়েংদুনা মিৎয়েং থম্বনি।

মালেমগী অঙকপশিং হা লোং বে

ভিয়েটনামিজ মরোলদা ভিন হা লোং কৌবা হা লোং বে (দিসেন্দিং দ্রেগোন বে) অসি কুৱাং নি প্রোভিন্স, ভিয়েটনামদা লৈবা লম কোয়বশিংনা য়াম্না পাম্নবা পন্থুংফম অমনি অমসুং য়ুনেস্কোগী ৱর্ল্ড হেরিটেজ সাইট অমনি। এদমিনিষ্ট্রেসনগী ওইনা য়েংবদদি বে অসি হা লোং সিটি, কাম ফা টাউনগীনি। মসি ভান দোন দিষ্ট্রিক্টকী শরুক অমনি। বে অসিদা লাইমষ্টোন কাষ্টশিং অমসুং মখল-মখা কয়াগী সেপ অমসুং সাইজগী ঈথৎ মচাশিং লৈ। হা লোং বে অসি অৱাং নোংপোক্তা বাই টু লোং বে, খা নোংচুপতা কেট বা ঈথৎ য়াওবা খরা হেন্না চাউবা জোন অমগী সেণ্টর অমনি। অচৌবা জোনশিং অসি মান্নবা জিওলোজিকেল, জিওগ্রাফিগেল, জিওমোরফোলো-জিকেল, ক্লাইমেট অমসুং কলচরেল কেরেক্টরশিং স্যোর তৌই।

হা লোং বেগী পাক চাউবা স্কৱার কিলোমিটর ১,৫৫৩ নি। মসিদা অয়াম্বনা লাইমষ্টোনগী ওইবা ঈথৎ ১,৯৬০-২,০০০ য়াওরি। বে অসিগী স্কৱার কিলোমিটর ৩৩৪ ওইবা ময়ায় থংবা শরুক্তা ঈথৎ মচা-মচা ৭৭৫ চগুংননা লৈ। বে অসিদা লৈরিবা লাইমষ্টোন অদু তোঙান-তোঙানবা কন্দিসনশিং অমসুং ইনভাইরনমেন্টদা চহী মিলিয়ন ৫০০ চূপ্না শেম্লকপনি। ত্রোপিকেলগী অচোৎপা ক্লাইমেটকী ফীভম মখাদা বে অসিদা চহী মিলিয়ন ২০ চঙনা কাষ্ট শেমখি। এরিয়া অসিগী জিও-দাইভর্সিটিগী ইনাভাইরনমেন্ট বাইওদাইভর্সিটিগী ফীভম অমা শেমখি। বাইওদাইভর্সিটি অদুদা ত্রোপিকেল এভরগ্রীন বাইওসিষ্টেম, ওসিনিক অমসুং সিস্যের বাইওসিষ্টেম য়াওরি। হা লোং বে অসিদা তোপ তোপ্পা পাম্বীগী স্পিসিজ ১৪ অমসুং শাগী স্পিসিজ ৬০ ফংই।

হিষ্টোরিকেল রিছার্চ সর্ভেশিংনা এরিয়া অসিদা চহী লিশিং কয়াগী মমাঙদগী প্রী-হিষ্টোরিকেল মতমগী মীওইশিং লৈ হায়বসি খঙবা ঙমখ্রে। থংন-থংননা এরিয়া অসিদা লাকখিবা মমাঙঙৈগী কলচরশিংদি সোই হু কলচর (খৃষ্টকী মমাঙ চহী ১৮,০০০-৭,০০০), কাই বিও কলচর (খৃষ্টগী মমাঙ ৭,০০০-৫,০০০) অমসুং হা লোং কলচর

(খৃষ্টকী মমাঙ চহী ৫,০০০-৩,৫০০) অসিনি। হা লোং বে অসি ভিয়েটনামগী পুৱারীদা মরু ওইবা থৌদোক কয়াগসু শাগোন্নে। হীরম অসিগী মতাংদা বাই থো মাউণ্টদা থেংনবা অর্টিফিক্ট কয়ানা ঐখোয়দা নোলেজ মরাঙ কায়না পী।

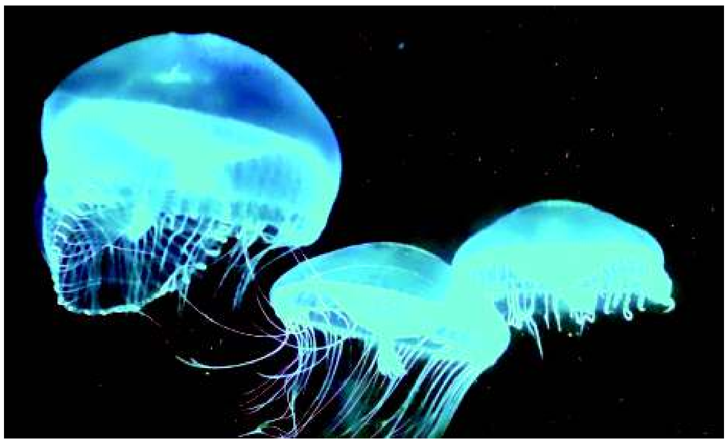
চহী ৫০০ গী মমাঙদা ঙুয়েন ত্রাইনা হা লোং বেগী ফজববু 'লো নহাপ পেন দোন' হায়বা মহাক্কী শৈরেংদা শিংথারম্মী। মহাক্না বে অসিবু অতিয়াদা লৈবা অঙকপা রোক্কী মফম হায়না শিংথাখি।

কুমজা ১৯৬২ দা নোর্থ ভিয়েটনামগী মিনিষ্ট্রি ওফ কলচর, স্পোর্টস এন্দ টুরিজমনা হা লোং বেবু নেসনেল রেলিক্স অমসুং লেণ্দস্কেপ পব্লিকেসনদা ফোঙখি। কুমজা ১৯৯৪ দা হা লোং বেগী কোর জোন অদু য়ুনেস্কোনা ৱর্ল্ড হেরিটেজ সাইটনি হায়না ফোঙদোকখি।

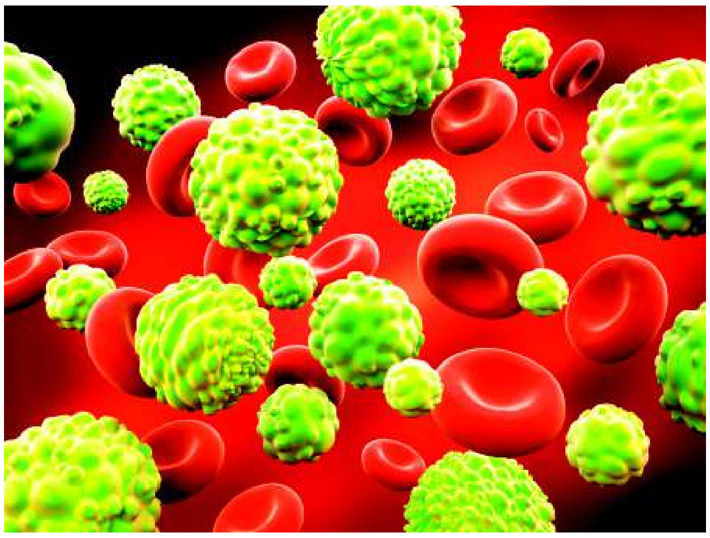
হা লোং হায়রিবা মমিং অসি সাইনো-ভিয়েটনামিজ ৱাহৈ অমদগী লাকখিবনি ৱাহন্থোক্তি 'কুমথরক্লিবা চীংলাই' হায়বনি। ১৯সুবা চহীচাগী মমাঙদা হা লোং বেগী মরমদা অরিবা লাইরিকশিংদা রেকোর্দ তৌরমদে। বে অসি অল বাং, লুক থুই, ভান দোন অমদি অতৈ অতৈ মমিং কয়া থোন্নরম্মী। ১৯সুবা চহীচাগী অথেংবদা হা লোং বে হায়রিবা মমিং অসি ফ্রান্সকী মেরিটাইম মেপতা উবা ফংলকখি।

মীওই ১৬০০ কী কম্ম্যুনিটিনা ঙা ফাবগী শিনফম ওইবা খুঙ্গং মরি খায়দোক্লুনা হা লোং বেদা তাই। খুঙ্গং মরিদুদি কুরা ভান, বা হাং, কোং টাউ অমসুং ভোং ভেং (হুং থাং কম্ম্যুন), হা লোং সিটিনি। মখোয়না ঈশিংদা তাওবা য়ুমশিংদা লৈ অমসুং ঙা ফাদুনা অমসুং মেরিন এক্বাকলচর তৌদুনা হিংই।

থাজবরা, থাজদবরা ? অঙকপনা থল্লবা মালেম



- নহাক্কী হকচাংদা য়াওরিবা মহী খুদিংমক করিগুম্বা চাং খরদা ঈদগী শেম্বা ঙাক্তনি। নহাক্কী পি, খোম, হুমাংনচিংবা ঈ ঙাক্তনি।
- নহাক্কী চাকখাউগী ৱালবু নৌনা শেমগৎনবা মতম চূপ্পদা মথৌ চিন্দুনা লৈরিবা সেলশিংগী নৎলমদ্রবদি নহাক্না নশা অপুম্বা তুমহল্লমগনি (দাইজেষ্ট তৌখিগনি)।
- দেমোদেক্স ফোলিকলরম কৌবা উবা ফংদবা কৃপশিক-কৃপ্পা তিল মচা মখল অমা (মাইটস) নহাক্কী মিৎকী পাদা লৈ অমসুং মখোয়না নহাক্কী অশিবা উনশাগী সেলশিং চাথোকই।
- কমোসিও কোর্দিস : মসি নহাক্কী থবাক্তা মফম অমসুং মতম চপ চানা হিট তৌবা মতমদা থোকই। মতমদুদা নহাক্কী হার্ট ফেল ওইবা য়াই (য়ৈশিনবদা নহাক্কী হার্টকী রিদমদা অকায়বা পী) মরম অদুনা নথবাক্তা য়ৈবা মতমদা নহাকশিবা য়াই। মসি মহৌশানা শান্ন-খোৎনবা তৌবা মশা-মউ ফবা নহা ওইরিবা নুপাশিংদা থোক্কল্লি।
- লিশাং শিংনা থক্লক্তুনা লাইচূরবশিং (ক্রোনিক অলকহোলিকশিং) দি ইশোফেজ্যল ভেরিসিজ লাকল্লি। মখোয়শিং অসি মরু ওইনা নহাক্কী খনাউদা তৌবা ভেরিকোজ ভেইনশিংনি। করিগুম্বা মখোয়না কায়রকপা তারবদি মিনিট খরগী মনুংদা নহাক্কী নয়াদগী নৎত্রগা নচিন্দগী ঈ থোক্লক্কনি।
- টেলেমোরেজ - ইঞ্জাইম অসিনা নহাক্কী সেলশিংবু শিবা নাইহন্দে তৌইগুম্বসুং মসি ঐখোয়না হেক পোকপা মতুংদা হকচাংনা পুথোকপা লেপখি।
- মায়গী দেঞ্জর ত্রাইএঙ্গল : মীওইবগী নাতোন অমসুং মসিগী অকোয়বা এরিয়াদা ঈ সপ্লাই তৌবগী তোপ তোপ্পা মওং অমা লৈবনা মরম ওইদুনা নহাক্কী নাতোনগী এরিয়াদা ইনফেক্সন লৈবা মতমদা মদু ব্রেন্দা শন্দোকখিবা য়াই।
- ম্যুকস : চাংচত্তা নহাক্না নুমিৎ খুদিংগী অনংবা লোক-তীল (ম্যুকস) লিটর অনীরোম পুথোকই অমসুং য়োৎশিল্লি।
- মালেমদা লৈরিবা মীওইবগী মশিংদগীদি নহাক্কী হকচাংদা লৈরিবা বেক্টেরিয়া অমসুং অতৈ ওর্গানিজমশিংগী মশিংনা হেল্লি।
- ওবষ্ট্রক্টিভ বোৱেল কেন্সর : লায়না অসিগী সিম্পটমশিংগী মনুংদা ওইবা য়াবা অমদি অমাংবা ওবনি।



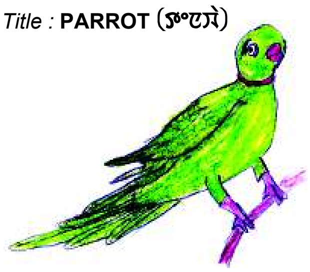
- কূ মনুংদা অঙাং পোকপা (কোফিন বার্থ) : মসি অশিবা মীরোনবী মমাগী হকচাং মনুংদা গ্যাস ময়াম থোক্লককপা মতমদা মহাক্কী পুক্নুংদা য়াওরিবা অঙাংদুবু মপান্দা ইন্থোরকপবুনি (মহৌশানা অঙাংদুসু শি)।

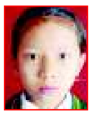
লাতম

Title : STRAWBERRY GIRL

Bennars
Class : III, Sec.F , Roll: 56
Standard Robarth

Title : PARROT





Bidyashiri Khundrakpam
Class : IV, Sec.D, Roll: 64
Standard Robarth

Title : SANT TUKA RAM

Naorem Bikash
Class : IV, Sec.D, Roll: 39
Standard Robarth

Title : THE RABBIT

Asem Deninson Singh
Class : IV, Sec. D , Roll: 8
Standard Robarth

Title : SCENERY

Joshana Maibam
Class : KG, Sec. B , Roll: 11
Daina English School

Title : HORSE & SWAN

Jubal
Class : IV, Sec.D , Roll: 13
Standard Robarth

Title : HOUSE

Kristina
Class : III, Sec. : , Roll:
SDJM Hr. Sec. School

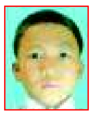
Title : FLOWER

Thangjam Likla Devi
Class : I, Sec. : , Roll: 4
SDJM Hr. Sec. School

Title : SONIC DRAGON & TIGER DRAGON

H. Naoba Sharma
Class : III, Sec.B, Roll: 26
Kids Foundation

Title : POLAR BEAR



Rishikes
Class : IV, Sec.D, Roll: 5
Standard Robarth

Title : SCENERY

ritika Shamanduram
Class : II, Sec.A, Roll: 6
Kids Foundation

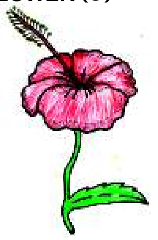
Title : CAR

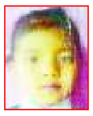
Kh. Robertson
Class : IV, Sec. D, Roll: 63
Standard Robarth

Title : TULIP

Th. Rosy Devi
Class : IV, Sec.G, Roll: 14
Standard Robarth

Title : FLOWER





Thounaojam Sania Devi
Class : IV, Sec.C , Roll: 62
Standard Robarth

Title : HORSE

Chabungbam Shilja Chanu
Class : IV, Sec.D , Roll: 9
Standard Robarth

Title : PLUTO

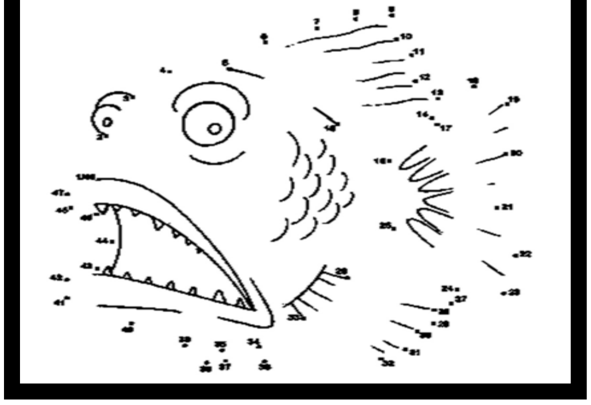
Sonalika
Class : II, Sec.B , Roll: 11
Standard Robarth

Title : RAIN FALL

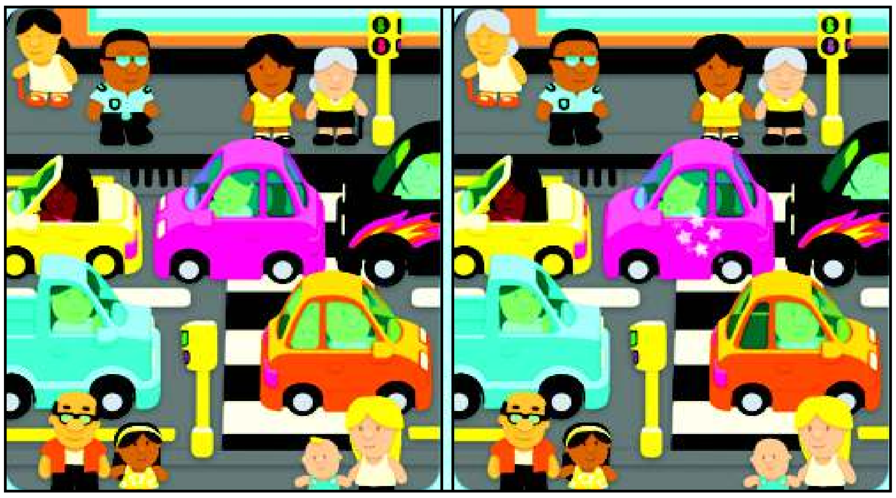
Washif Khan
Class : III, Sec. : , Roll: 33
Haeelly English School

Title : AMAZING SPIDER MAN

Thounaojam Yoihenba
Class : IV, Sec.A, Roll: 20
Kids Foundation



	ꯃ							
								ꯃ
				ꯃ				
							ꯃ	
					ꯃ			
		ꯃ						
ꯃ								
						ꯃ		
			ꯃ					



মায় পাকখ্রবশিংনা তোখায়বা থবক অমা তৌবা নত্তে, ময়াম্না তৌনরিবদু অতোপ্পা মওংদা তৌবখক্তনি !

কমদৌনা ওইরকখিবগে ?

মায় পাকখ্রবা মীওইশিং...

শান কোন্নরি

জেমস বোন্দগী কেরেক্টর শাবগীদমক্তা মালেমগী মীয়াম্না খঙনরবা সার থোমাস শান কোন্নরি হৌজিক্তি মহাক্কী কেরিয়রদগী পোত্থারবা স্কোটিশ এক্টর অমসুং প্রদ্যুসর অমনি। মহাক বাফটা (বৃটিশ একাদমী ওফ ফিল্ম এন্দ টেলিভিজন আর্টস) গী এৱার্দ অনী অমসুং গোল্ডন গ্লোব এৱার্দ অহুম ফংখ্রে। কুমজা ১৯৯৯ দা য়ু এসকী কেন্নেদি সেন্টর ওন্নর্স অমা ফংলবা মতুংদা কুমজা ২০০০ গী জুলাইদা বৃটেনগী মহারাণি ইলিজাবেঠ অনীশুবনা নাইটহুদ পীখি।

জেমস বোন্দ শাবদা থোইদোক হেন্দোক্লা পকচবা শান কোন্নরিনা কুমজা ১৯৬২ অমসুং কুমজা ১৯৮৩ গী মনুংদা বোন্দ ফিল্ম তরেৎ কুমখি। কুমজা ১৯৮৮ দা 'দ অনতচেবলস' দা মহাক্লা লৌখিবা রোলনা বেষ্ট সপোর্টিং এক্টর তাদুনা কোন্নরিনা একাদমী এৱার্দ ফংখি। মহাক্কী ফিল্মগী কেরিয়রদা পনবা য়াবা ফিল্ম খরগী মনুংদা মর্নি, দ নেম ওফ দ রোজ, দ লিগ ওফ এক্সট্রাওর্দিনারি জেন্টলমেন, ইন্দিয়ানা জোন্স এন্দ দ লাষ্ট ক্রুসেদ, দ হন্ট ফোর রেদ ওক্টোবর, হাইলেন্দর, মরদর ওন দ ওরিয়ন্ট এক্সপ্রেস, দ্রেগনহার্ট অমসুং দ রোক য়াওই।

মহাক অসি খ্বাইদগী মশক নাইবা হিংদুনা লৈরিবা স্কোটস মচানি হায়না লৌনবগা লোয়নন স্কোটলেন্দগী খ্বাইদগী মশক নাইবা অমসুং অথোইবা লননি হায়না শিংথানৈ।

মপুবোক্কী মমিং লৌদুনা থোমাস হায়না মিংথোনবা থোমাস শান কোন্নরি কুমজা ১৯৩০ গী ওগষ্ট ৩০ দা ফাউনটেন ব্রিজ, ইদিনবর্গ, স্কোটলেন্দদা পোকখি। মহাক্কী অপোকপী য়ুফেমিয়া মেকবেন ইশম শম্না 'ইফি' মীগী য়ুম নৎত্রগা ওফিসকী অমোৎ-অকায় শেংবী ওইরম্মী অমসুং মহাক্কী অপোকপা জোসেফ কোন্নরি ফেক্টরিগী শিন্মী ওইবগা লোয়নন পোৎ-চৈ হোনবা গাড়ী (লোরি) গী দ্রাইভর ওইরম্মী। ১৯শুবা চহীচাগী ময়ায় চল্লকপদা মহাক্কী মপা পোকপা মপুবোক্কী অহল-লমনশিংদু আইজলেন্দদগী স্কোটলেন্দদা হোংলকখিবনি। মহাক্কী ইমুংগী অতে মীওইশিংদি থাঙ্গৈশেংবা স্কোটিশ মচাশিং ওই। মহাক্ক মমা পোকপা মপাগী অহল-লমনশিংদু স্কোটিশ গেলিক লোল ঙাঙবা, য়েলহৌমীশিংনি। মহাক্কী মপানা রোমন কেঠলিকনি অমসুং মমানা প্রোটেষ্টান্ট অমনি। চাউরে কনবা মীওই অমা ওইনা মশাগী চহী ১৮ দা মহাক ফুট ৬ ইঞ্চি ২ ৱাংখি।

কোন্নরিবা ইহান হানবদা শেন্দান লম্বী অমা ওইনা শঙ্গোম য়োল্লম্মী। মতম খরা লৈরগা মহাক নেভিদা চঙখি। মহাক তুংদা দ্যুদনেল অলসর লৈ হায়দুনা মেদিকেল গ্রাউন্দদা নেভিদগী দিসচার্জ তৌখি। শঙ্গোমগী কো-ওপরেটিভ সোসাইটিদা অমুক হল্লক্তুনা মহাক শঙ্গোম য়োনবা অমুক য়াওখি। অতৈ অতৈ থবক ইনখাংশিংগা লোয়নন মহাক লোরি দ্রাইভর অমসু ওইখিবা ইদিনবর্গ কলেজ ওফ আর্টকী আর্টিষ্ট অমগী মোদেল অমা ওইবদা নত্তনা মহাক কূ নালহনবগী থবকসু শুরম্মী।

শেল খরা তান্নবা হোৎনদুনা মহাক্লা কুমজা ১৯৫১ দা কিংস ঠিএটরগী বেকষ্টেজদা মতেং পাংখি। মহাক বোদি বিল্ডিংগা লোয়নন ফুটবোলদা থৱায় য়াওখি। মশাগী চহী ২৩ শুবদা মহাক প্রোফেসনেল ফুটবোল্লর অমা ওইগদ্রা নৎত্রগা এক্টর অমা ওইগদ্রা হায়বদু খনবা তাখি। মহাক্লা এক্টিংগী লাইন খনখি। পুন্সি চূপ্পা শান কোন্নরিনা মহাক্কী ইমুং অমসুং পোক্লফম স্কোটলেন্দবু কাওদনা লাকখি।

[illegible]

[illegible]

মণিপুরদা সিনেমা হৌরকপা ১দি মসিগী খোঙচৎ

নানি

হান্নগী মখা...

সার্টিফিকেট অদুদা ইরিবা মরোলদি "... *এফটর ইগজামিনেসন ওফ দ ফিল্ম বাই দ মেম্বরস ওফ দ ইগজামিনিং কম্মিটি বিলো ওন দ রিকম্মেনেদসন ওফ দ সেইদ ইগজামিনিং কম্মিটি, দ বোর্দ হিয়রবাই সার্টিফাইদ দেট দ ফিল্ম লাম্মৈ ইজ ফিট ফোর অনরেষ্ট্রিক্টেদ পব্লিক ইক্সিবিসন সবজেক্ট টু এক্সরসিজন্স এন্দ নোটিফিকেসন লিষ্টেদ ইন পার্ট ২ ওন দ রিভর্স...*" হায়বা অসিনি। ফিল্মসিগী প্রদ্যুসর নাওরোইবম প্রেমজিৎনা মতমদুগী দি সি (ইম্ফাল ৱেষ্ট) ওইরিবা ৱাই থামকিশোরদা এপ্লিকেসন অমা থাদুনা ফিল্ম অসি ফ্রেন্দস টোকিজদা উৎচগে হায়না হায়জখি। দি সিনা নুমিৎ ১৫ (মে ২৪ টু জুন ৭, ২০০২) ফাওবগী ওইনা অয়াবা পীরকখি। চেরোল অদুগী ওফিসল নম্বরনা দি সি (আই)/১০/জে/৪৭৯/৯৮ (পিটি) দেট. ২০ মে ২০০২ নি। ইরিবা মরোলনা - "*দ প্রদ্যুসর ওফ কংলা ফিল্ম ইজ হিয়রবাই পর্মিটেদ টু স্কৃন এ মণিপুরী ফিচর ফিল্ম ইনটাইটল লাম্মৈ য়ুজিং এল সি দি প্রোজেক্টর ওন ৱাইদ স্কৃন ওন মেটরিএলস বেসিস ফোর এ পেরিএদ ওফ ১৫ (ফিফটিন) দেজ দব্লিয়ু.ঈ.এফ. ২৪.৫.২০০২ টু ৭.৬.২০০২. দ্যুরিং দিস পেরিএদ, এম্যুজমেন্ট টেক্স ৱিল বি পেইদ টু টেক্সেসন দিপার্টমেন্ট, দিয়রএফটর, এক্সটেন্সন ফোর এক্সিবিটিং দ সেম ৱিল বি গ্রান্টেদ বেজ ওন পব্লিক দিমান্দ*" হায়বা অসিনি। মসিগী মতুংদা নুমিৎ ১৫/১৫ নিগী ওইনা এক্সটেন্সন ওর্দর থোক্তুনা চাং নাইনা *লাম্মৈ* হায়রিবা ফিল্ম অসি ফ্রেন্দজ টোকিজদা নুমিৎ ৪৫ নি লেপ্তুনা কাপখি। মসিগী মতুংদা ককচিং, থৌবাল, ময়াং ইম্ফাল, মোইরাংনচিংবদা লৈবা সিনেমা হোলশিংদসু এল সি দি প্রোজেক্টর শিজিন্নদুনা মথং-মথং কাপখি। *লাম্মৈ*গী হেক মতুংদা ফ্রেন্দস টোকিজদা ট্রেজর আইজলেন্দ ফিল্মগী *লাল্লসি পল* হায়বা দিজিটেল ফোর্মেটতা নম্বা ফিল্ম অসি মখা তানা কাপথখি। মতম অসিমক্তদা উশা সিনেমা হোলদা *সিতা* হায়বা ভিদিও দিজিটেল ফিল্ম অমসু কাপ্লকখি। অসুমনা মণিপুরদা ভিদিও দিজিটেল ফিল্মশিং লেপ্পা লৈতনা প্রতাপ টোকিজ, উশা সিনেমা হোল, ফ্রেন্দস টোকিজ, শঙ্কর টোকিজদা চাং নাইনা কাপ্পা হৌরকই।

মণিপুরদা ভিদিও ফিল্ম হৌরকপা :

মণিপুরদা ফিল্ম পামজবা পুথোক্লিংবা নহা কয়া লেপ্পা লৈতনা থোরকই। ফিল্ম পুথোক্লিংবগী অপাম্বা লৈরবসু শেল য়াম্না চঙবা অমদি মদুগী থৌরাং লাংখৎপা ঙমদবনা পাল্লবসু পাম্না খুৎ থাবদি ঙম্নদে। শেল ইচঙ চঙদনা ফিল্মগী ফোর্মেট নম্বা ভিদিও ফিল্ম ওইনা পুথোকপা য়াবা থিরকপদা ভিদিও কেমেরাদা মীৎয়েং থম্বা হৌরকই। মণিপুরদা ভিদিও কেমেরা অসি কুমজা ১৯৮২ গী অদুৱাইদগী শীজিন্নখি। ভিদিও কেমেরা অসিনা থৌদোক ৱাথোক, লুহোংবা, নাহুৎপা অমদি ফঙ্কসন কয়াগী রেকোর্দ অঙকপা অমদি অতাংবা অমা ওইনা শিজিন্নখি। মসিনা ফিল্ম ওইনা নম্বা য়াগনি হায়বসি ফিল্ম পামজবা নহাশিংগী ৱাখলদা চঙলকখি। অহানবদা চাংয়েং ওইনা ম্যুজিক ভিদিও নম্বা হৌরকই। ঈশৈগী পিকচরাইজেসনদা চাংয়েং তৌরকপদগী ৱারীদা য়ুম্ফম ওইবা ফিচর ভিদিও ফিল্ম নম্বদা তপ্না তপ্না মায় ওনশিল্লকই। লুরিবদি দব্বিং, ইদিটিং, ম্যুজিক করম্না হাপকদগে হায়বসিনি। মপান্দা চত্তুনা থোইদোক্লা ট্রেন তৌরুবা টেক্নিসিয়ন লৈতবনা চাংয়েংগী থাক্তগী ইদিটিং অমদি অতৈ কয়াগী লৌশিং ফংলকপা হৌরকই, মসি লম অসিগী নহারোলশিংগী অঙকপা মগুণ অমনি হায়দবা য়াদে। মণিপুরী ভিদিও ফিল্মগী ঈহৌ অসিদা কন্না শরুক য়ারকখিবশিংগী মনুংদা খরদং পনবা য়াবদা - সুর্যকান্ত, চান হৈস্নাম, সগোলশেম ইন্দ্রকুমার, ওকেন অমাকচম, হুইদ্রোম নোরেন, বিরেন্দ্র সলাম, মোইরাংথেম ইনাও, নিংথৌজা লানচা পনবা য়াই। কুমজা ১৯৯৩ য়ৌরকপদদি মণিপুরদা ভিদিও ফিল্ম অসি মশিং য়াম্না পুথোক্লরকই। ক্বালিটি হায়বা অদুগী ৱাফম য়ৌরকপদা ফেষ্টিভেলনচিংবা পাঙথোক্তুনা অফবা ভিদিও ফিল্ম পুথোক্লবা খন্নরকপদা অপুনবা ওর্গনাইজেসন অমা শেমদুনা ভিদিও ফিল্মগী ফেষ্টিভেল শিন্নবা থৌরাং লাংবা হৌরকই। মসিদগী ওল মণিপুর ভিদিও মেকর অমসুং প্রদ্যুসর এসোসিএসন (এ ভি আই এম পি এ) হায়বা অসি শেমদুনা অহানবা ওইনা ভিদিও ফিল্মগী ফেষ্টিভেল চহী অসিমক্তদা পাঙথোকখি। ভিদিও ফিল্মনা সেন্সর সার্টিফিকেট লৌদুনা ইহান হান্না দুরদর্শণ কেন্দ্রদা টেলিকাষ্ট তৌখিবা মণিপুরী ফিল্মদি ***পুন্সিনা পুন্সিগীদমক*** হায়বা সগোলশেম ইন্দ্রকুমারনা দিরেক্সন পীবা অসিনি। মসিনসু মণিপুরদা ভিদিও ফিল্ম পুথোকপগী অচৌবা ঈহৌ অমা কন্না শাগৎপা ঙমখি।

মরক অসিদা মণিপুরদা পুন্না খুন্দা লৈতামিন্নরিবা চীংগী ইচিন-ইনাওশিংগী তোঙান-তোঙানবা লোন্দা নম্বা ভিদিও ফিল্ম কয়া অমসু থোরকখি। মরু ওইনা তাঙ্খুল, কবুই, কুকি, অনাল, পাইতে কাঙলুপকী ফিল্মশিং মরাং কায়না পুথোক্লরকখি। ভিদিও ফিল্ম হায়বা অসিদগী অনৌবা ফিল্ম ইরাগী মশক নাইরবা পার্সনেলিটি কয়া শেমগৎলকখি। মখোয়দুগী মনুংদা - এল সুর্যকান্ত শর্ম্মা, ওকেন অমাকচম, চান হৈস্নাম, লনচা নিংথৌজা, বিশ্বমিত্র, কিশোরকুমারনচিংবনি।

দিজিটেল ফিল্ম হৌরকপা :

মণিপুরদা হিন্দী ফিল্ম কাপ্পা থিংখিবদগী সিনেমা হোলশিংদা ইংলিশ ফিল্ম, নেপালি ফিল্ম, বেঙ্গোলি ফিল্ম অমদি সাউথকী হিন্দী লোন্দবা ফিল্ম কয়া কাপ্পা হৌরকই। মরক অসিদা হান্না পুথোকখ্রবা মণিপুরী ফিল্ম কয়া হোল খুদিংদা কাপখি। অদুবু মণিপুরগী চিলহাও থিগনবা সিনেগরশিংনা হোলদা ফিল্ম য়েংবগী হৈনবী তপ্না তপ্না মাংশিল্লকখি। মসিনা মরম ওইরগা ইম্ফালদা লৈবা মীনা কৃক-কৃক ইন্নদুনা সিনেমা য়েংলম্বা সিনেমা হোল অয়াম্বা থোং লোন্নরকখি। খরা অমনা তোঙানবা বিজিনেসকী সেন্টর হাংদোকপা স্কুল ওন্থোকপা অমদি সিনেমা কাপ্তুনা লৈবা থেংনরকখি। মতাং অসিদনি কংলা ফিল্মসনা অহানবা ওইনা পাঙথোকপা ৱিন্টর ফিল্ম ৱার্কশোপতা শরুক য়াখিবশিংদুনা মরু ওইবা থৌদাং লৌদুনা পুথোকখিবা ***লাম্মৈ*** হায়বা ফিল্ম অসি থোরকখি। ফিল্ম অসি গুৱাহাটিদা চত্তুনা সেন্সর সার্টিফিকেট লৌখি। মতুংদা দি সি ইম্ফাল ৱেষ্টকী অয়াবা লৌরগা ফ্রেন্দস টোকিজদা কাপ্পা এল সি দি প্রোজেক্টর শিজিন্নদুনা কাপ্পা হৌখি। মসিগী মতুংদদি অতৈ দিজিটেলদা নম্বা ফিল্মশিং কাপ্পা হৌরকখি। মণিপুরী দিজিটেল ফিল্ম অসি মতম খরগী মতুংদদি মশিং য়াম্না পুথোক্লরে। ইন্দিয়াগী মনুংদা খ্বাইদগী য়াম্না ফিল্ম পুথোকপা ষ্টেট অমা ওইরে। মরক অসিদা দিজিটেল ফোর্মেটতা নম্বা ফিল্মশিংবুসু ইন্দিয়াগী নেসনেল ফিল্ম এৱার্দতা (ফিচর ফিল্ম গেটগোরি) দা য়াহনগদবনি হায়বা ঈহৌ অমা মণিপুরদগী হৌখি। ফিল্ম ফোরম মণিপুর অমদি নোবাপ ফিল্মগী প্রদ্যুসন সুরেশকা লোয়নননা মণিপুর হায় কোর্টতা রিট পিটিসন অমা ফাইল তৌদুনা কেস চখ্থবা হৌরকখি। নেসনেল ফিল্ম ফেষ্টিভেলদা হান্নানা নন-ফিচরগী ভিদিও ফোর্মেটতা নম্বা ফিল্মশিং য়াওবা য়াখ্রবনি। মদুসু বোম্বেদগী প্রদ্যুসর অমনা কেস তৌরকপদগী মিনিষ্ট্রি ওফ কলচর, গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়াগী মখাদা লৈরিবা ফিল্ম দিভিজননা অয়াবা পীদুনা চাংদম্ন বা কয়াদা মনা ফংদুনা লাকখ্রবনি, মসিগী মনুংদা মণিপুরদগী ভিদিও ফোর্মেটতা নম্বা নন-ফিচর ফিল্ম কয়া এৱার্দ ফংখিবা লৈখ্রবনি। ফিচর ফিল্মগীসু হায়রিবা কেস অসিগী মতুংদগীদি ইকুই কুইদনা নন-ফিচর ফিল্মগী ওইনা ভিদিও ফোর্মেটতা নম্বা ফিল্মসু শরুক য়াবা য়ারগনি হায়না অয়াবা চেরোল থোকখি। লোয়নননা অহানবা ওইনা ***ফিজিগী মণি*** হায়বা ও গৌতম্না দিরেক্সন পীবা ফিল্ম অসিনা অহানবা ওইনা নেসনেল এৱার্দ ফংবা ঙমখি। লোয়নননা ফিল্ম অসিমক্তদা এল তোম্থোইনা বেষ্ট সপ্পোর্টিং এক্ট্রেসকী নেসনেল এৱার্দ ফংখি। মখা তারকপা ওইনা অরিবম শ্যাম শর্ম্মানা দিরেক্সন পীবা ***লৈবাক্লে*** ঐচ মাইমাকসনানা দিরেক্সন পীবা ***ঐবুসু য়াওহনবীয়ু*** হায়বা ফিল্মশিং মথং মথং ওইনা নেসনেল এৱার্দ ফংখ্রে।

দিজিটেল ফিল্মনা মকা লাম্না লমদম অসিদা থোরকপদগী অনৌবা দিরেক্টর, ইদিটর, কেমেরামেন, এক্টরশিং মরাং কায়না থোরকপা থেংনরে। মমিং লৈরবা দিরেক্টর খরদি অমুক নন-ফিচর ফিল্মদা চঙশিন্দুনা শোর্ট ফিল্ম কয়া নল্লকপা অদুনা নেসনেলগী ওইবা থাক্তা চঙশিন্দুনা মনা কয়া ফংলকপা লৈরে। হৌজিক্তি দিজিটেল ফিল্ম অসিনা মণিপুরী ফিল্মগীদি থৱায় হায়বদু ওইরে। মসিগী অচৌবা মরমদি - মণিপুর হায়বসি মহৌশানা আর্টকী মতীক ময়াই অসি য়াম্না চাওনা লৈ। জগোয় ঈশৈ অমদি মখল কয়াগী নাৎকী ওইবা পোখোক অসি য়াম্না লৈবনা থোইদোক্লা হৈ-শিংবা লৈ। দিজিটেল ফিল্ম নম্বদা কা-হেন্না শেল চঙদবা, শোয়রবসু হনবদা থোইদোক্লা কা-হেন্না অৱাবা লৈতবা অসিনা মরম ওইরগা দিজিটেল ফিল্ম অসি অয়াম্বনা পংনমদা নম্নরকপনি। মসিগী খুদোংথীবা কয়া অমসু হৌজিক থেংনদবদি নত্তে। ইরায় লায়না তৌবা য়াই হায়দুনা ফিল্মগী অকৃপ্পা কাঙলোন অমদি আর্টকী ওইবা থোইদোক্লা ৱাখল লৌশিং লৈতনা পংতৌদা তৌশিল্লকপদগী ফিল্মগী মতীক ময়াই হন্থরকপদা ক্বালিটিগী ৱাফমদা মীয়াম্না ৱাহং তৌরকপা কয়া অসি থেংনরকখি।

মতম অমদা মণিপুরী ফিল্ম শিথরক্তুনা মতুংদা মসিবু ইনৌ নৌনা হিঙ্গৎনবা ফিল্ম মশিং য়াম্না নম্বগী মথৌ তারম্লবসু হৌজিক্তি মতীক ময়াই চেনবা ক্বালিটি লৈবা ফিল্ম নম্বদা থোইদোক্লা মায় ওনশিনবা মতম য়ৌরে। ৱাফম অসি তোঙান-তোঙানবা লূপশিং অমদি ফিল্মগা মরী লৈনবা লূপ কয়ানা কূপ্না খন্নদুনা য়ারিবমখে মণিপুরীনেস ওইবা ফিল্মশিং পুথোক্লবা মায়কৈদা কন্না চঙশিল্লকখি। মদুগী কান্নবা মহয় কয়া ঙসিদি মণিপুরী ফিল্মদা মমি তারক্লে। মসি অফবা মায়কৈ অমনি হায়না লৌবা তাই। অনৌবা এক্টরশিং য়াম্না থোরক্লে। লুরিবদি এক্টর অমা ওইবদা তঙাই ফদনা চঙদবা য়াদবা কয়া খঙনা চঙলকপা ওইদবনা কেরেক্টর রোল কুম্লকপদা মচু তাদবা ইরায় লায়না তৌশিনবা কয়া ঐখোয়না উরি। মসি হৌজিক্তি মণিপুরদা ফিল্ম ট্রেনিং ইন্সটিট্যুট অমা লিংখৎলগনি হায়বা ৱাফম লাকপা অসিনা মতম খরগী মতুংদগীদি অফবা এক্টর, অফবা টেক্নিকেল হেন্দ কয়া থোরক্লগনি হায়বগী থাজবা লৈরি।

ফিল্ম আর্ট হায়বসি অরায়বা অমা নত্তে। হেক্তা পামই হায়দুনা তৌবা য়াবসু নত্তে। মসিদি অয়েংবশিংনা খ্বাইদগী নক্নবা আর্ট ফোর্ম অমা ওইবনা খুন্নায় অমদি মীয়ামবু মায়কৈ অমদা চৎহনখিবা য়াবা য়াম্না মরু ওইবা লুখ্রবা আর্ট অমনি। ফিল্ম হায়বসিদি কম্পোজিৎ আর্ট ফোর্ম অমনি। ৱাখলগী থাক অমদি আর্টকী ফজবা (এষ্ঠেটিক) কয়া অসি ফিল্মদা হকচিন্না মমি তাহনবা মথৌ তাই। হীরম অসোমদা ঐখোয়না চেকশিন্না নৈনবা চঙই। অনৌবা থোরক্তনা পরিং মখা চখ্থবদি য়াবা নত্তে। অদুবু থোরক্লিবা খুদিংমকশিংনা খরা হেন্না লুশিন্না অমদি চেকশিন্না হোৎনবা চঙই।