মীরাইবীরবা লমদমসিগী থুমখোঙশিং উরুবগী চৈনা

থম্মোয় পাউদম | ও সি মৈরা

ফনা য়াম্না অহাউবা এন্সাং থোংলবসু থুম থাকপা চুমদ্রবদি লৌখৎপা য়াবগী ৱা লৈতে। থুম থাকপা হৈবা নৎত্রগা হৈতবা হায়বসি চাক-এন্সাং থোংবা হৈবা-হৈতবগসু মরী য়াম্না লৈনৈ। হৌজিক্কী মতমগী কেশিন্নবদা লম য়ৌরবী নিঙোলশিংনা চাক-এন্সাং থোংবা হৈতে হায়রগা অরেম্বদৌনা লৌনরকই। ঐগী ইচাদি চাক-এন্সাং থোংবা হৈজদবনি হায়রগা চাউথোকচবী মমাগী মশীংসু নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্কি। চাক থোংবা হৈতে হায়রিবা নুপীশিংনি খরা খিত হেন্না য়ুম পান্নবা ঈরাং কৈথেল কাবদি।

ময়ুম পানশিল্লবা তুংদা চাক থোংবা হৈতবদগী ৱাথোক লান্থোক কয়াসু থোক্লিবনি। এন্সাংগী মতাংদা পন্নরকপদা থুম য়াকই, থুম নমদে অমসুং থুমথাক চুম্মী হায়বসিদি হেক্তমক হায়নৈ। মৌ অনৌবীনা এন্সাং থোংবা হৈতবসিসু অচৌবা মায়থিবা অমনি। থায়নগী ইপা-ইপুশিংনদি মৌ অনৌবীনা থোংবা উতি হায়নরিবনি। চাক-এন্সাং থোংবা হৈ নৎত্রগা হৈতে হায়বসি মৌ অনৌবীনা উতি থোংবা অমসুং ইরোনবদা খঙনরিবনি। পুম্নমক অসি থুমগী মপাননি। থুম-মোরোক হায়নরিবনি।

ঐখোয়গী লমদমসিদসু য়েলহৌঙৈদগী হৌনা থুমগা মরী লৈনবা লাইনিং-লাইশোনগী থৌরম কয়া পাঙথোক্লম্মী। লমদম অসি নীংতম্বা লৈবাক অমা ওইনা মরোমদোম লৈজরিঙৈদা থুমখোং কয়া চেকশিন্না ঙাক-শেল্লম্মী। নিঙেলগী থুমখোঙ, চন্দ্রখোঙগী থুমখোঙ, ৱাইখোংনচিংবগী থুমখোঙশিং নিংথৌনা য়েংশিন্দুনা পোত্থোক হেনগৎহন্নবা থৌরাং কয়া তৌরম্মী। অদুবু ঙসিদি ঐখোয়গী থুমখোঙশিং নোংম-নোংমগী মমি শামজিল্লক্কি। মীতৈ থুম হায়বসি শুপ্পতগী চাবোকপীশিংনা চানবা খক্তা ওইনা লৈবদৌনা লৌনরকই। লাই-তীনগী থৌরমদা মীতৈ থুম চঙই। লাই হরাউবদা অমসুং ইপান থাবদা মীতৈ থুমগী চনফম য়াম্না লৈ। অদুবু লাইনিং-লাইশোন খক্তগী ওইনা লৈহনখিবা তারবদি ঐখোয়গী থুম মশানা তানা মরাই চাইথখিবা তাবনি। ঐখোয়না ঐখোয়গী থুম শীজিন্নদবা হায়বসিসু লমদমসিগী শেন্মীৎলোনগী ফীভম শোকচিল্লক্লবগী অচৌবা মরম অমনি। ঐখোয়গী শেনগাও ঐখোয়না মাঙহনজরে। থুমদা করি পোৎয়ান হাপ্পিবগে হায়বা ফাওবা খঙজদনা মীরমদগী পুশিল্লকপা থুম শীজিন্নরগা লৈরিবা ঐখোয় অসি কয়াদা লাইবক থীখ্রবনো। থুম হায়বসি মীওইবগী পুন্সিদা খ্বাইদগী মরুওইবা চাননবা পোৎশক অমনি। মসিগী ময়েক লারবা খুদমদি মতম শাংনা বন্দ নৎত্রগা ব্লোকেদ তৌরগনি হায়বগী ইনিল ফংবতদা থুম লৈশিন্নহৌরিবনি। মমাঙগী চহীশিংদা কয়ারক হন্না থুম ফংলরোই হায়বগী তোকঙা লৈখ্রে। থুমগী ফেক্টরি মৈ চাক্লে হায়বা তোকঙা অমা শকৈদারকপদগী খঙহৌদনা মণিপুরগী দুকানশিংদা লৈবা থুমশিং মীওই কয়ানা ঙমজবী থাদুনা লৈশিন্নখিবদগী থুমগী ইকং থোকখি। কৈথেলদা থুম লৈবা ফংনখিদে। কয়াদা মরুওইখ্রবনো হায়বসি মদুদদা খঙই।

মণিপুরগী শেন্থোক লম্বী ওইননবগীদমক্তা থুম শুংবা অসিসু য়াম্না মরুওইবা অমনি হায়না মমাঙঙৈদা লৌনরম্মী। অতোপ্পা লৈবাক কয়াদা পায়খৎলিবা থুম শুংবগী থবক্তুগা য়েংনরুরবদি মণিপুরদা থুম শুংবগী থবক পায়খৎলিবা অসিদি স্মোল স্কেল ইন দষ্ট্রিনি হায়বা তাই। অদুবু মণিপুর খক্কী ওইবা মীৎয়েংদদি লার্জ স্কেল ইন্দষ্ট্রিনি হায়না শিংথাবা য়াই। থুম শুংবগী চাউখ্রবা পুৱারী অমা লৈরি। মদোমদা চঙশিন্নবগী পাঙ্গল লৈজদে। ইংরাজি ৱাহৈদা 'সোল্ট' হায়না খঙনবা পোৎশকসি সাইন্টিফিক ওইবা মীৎয়েংদা এসিদ অমসুং বেজ অনীগী কেমিকেল রিয়েক্সন্দগী শেন্বা ঈশিং নত্তবা কেমিকেল কম্পাউন্দ অমনি। সোল্টশিং অসি মখল অহুম থোক্লা খায়দোকই। নোর্মেল সোল্ট, এসিদ সোল্ট অমসুং বেসিক সোল্টনি। চাননবা থুম ফংবগী তোঙান-তোঙানবা পরিং পথাপ কয়া লৈ। মদুগী মনুংদগী রোক সোল্ট, লৈনুং থুমচাক, থুমহি পাৎ, সমুদ্র ঈশিং, থুমহি ইফুৎ, থুমখোঙ থুমহি অসিসু চানবা থুমশিংগী ফংফমনি। থুম থোকপসি তোঙান তোঙানবা মখল কয়াদগী থোকই। করিগুম্বা মতমদা মপং ওইনসু ফংই। অদুগা ঈশিংদগী শুংদোকপা মখলগী থুম কয়াসু লৈ। ঐখোয়না নৈননিংঙাই ওইরিবদি থুমগী মতিক ময়াইনি। থুম হায়বসি শেংববু শেংলবদি মচু লৈতে। ইনফ্রারেদ মঙালগী মনাক নকপা অমদি ময়াই ওইবা পংখৈদা থুমসি মঙালনা ফাওদুনা চৎপা ঙম্বা পোৎশক ওই। চাননবা থুমদি ঈশিংদগী শরুক ২.১৬৫ হেন্না লুম্মী। ময়াম্নসু হেন্না খঙনরে। থুমদি ঈশিংদা তুম্বা ঙম্মী। ঈশিংনা শাবগী চাং হেল্লিবমখৈ থুমনা তুম্বগী ঙম্বগী চাংসু হেল্লি। থুম হায়বা পোৎশক অসি ঈশিংদা লাইনা তুমজরবসু য়ুদদি তুম্বা ঙমদে। নোংমতা নে-তানা খঞ্জিল্লুদ্রবসু খজিক্তং খনবা হৌরুবদা থুমগী নুংশিবা কয়া থোরকই। মীওইবা অমগী হকচাং শেমগৎ-শাগৎপদা থুম হায়বসি য়াওদবা য়াদে। মালেমগী য়ুমথোঙ খুদিংমক থুমগী চন্নফম লৈ। খুদম ওইনা হায়রবদা থুম শীজিন্নদবা চাকখুম অমত্তা মণিপুরদা লৈতে। মসিনা তাক্লে মদুদি থুম হায়বসি মীওইবগী চীঞ্জাক ওইনা শীজিন্নে হায়বসি। য়াম্না শীজিন্নবা নৎত্রগা শীজিন্নদবা হায়বদুনা ৱাফম অমা ওইনা লৈখ্রগা থুম হায়বসি শুংচামক চাদ্রবদি হকচাংদা শাথিনা অকায়বা থোকহল্লক্কনি হায়না অখঙ-অহৈশিংনা হায়রি। মীওইবনা শীজিন্নবতা নত্তনা অতৈথরায় পানবা কয়ানসু থুমবু শীজিন্নরি। খুদম ওইনা হায়রবদা রোক সোল্টকী অকুপ্পদি শা-ষনগী মচীঞ্জাক পীজবদা শীজিন্নে। উননা কুপশিন্নখ্রবা লম্বীশিংগী উনশিং শৌদোকখি-নবগীদমক্তা থুম য়াম্না চাইশিনবগী থবকসু পাঙথোক্লৈ। শা-ঙা মশা নাহন্দনা থম্লবা হোৎনবদা থুম শীজিন্নে। করিগুম্বা মতমদা ওকসা অকংবা শেম্বা মতমদা থুম থাক্লৈ। গ্লাস, চস্কু অমদি সাপোন শাবদা, লং মচু শংবদা থুমবু কেমিকেল অমা ওইনা শীজিন্নে। সউন নোয়বদসু থুম শীজিন্নে। থায়নঙৈদগী হৌজিক ফাওবদা মণিপুরদা অনা-লায়েংগী হীদাক শেম্বদা থুম হায়বসি মরুওইবা মচল অমনি। থুমবু অরিবা মীতৈলোলদা নোইনু কৌই। অরিবা লাইরিক-শিংদা মীতৈ ৱাকমশিংনা থুমবু শৈথাবা মতমদা নোইনু থুমজা মাইঙৌবী হায়না শিংথানৈ।

মীওইবগী পুন্সিদা খ্বাইদগী মরুওইবা মচাক অমা ওইরিবা থুম পুথোকচনবগীদমক্তা থুমখোঙ লৈজরম্লিবা মণিপুরনা করম্না ইরোমদোম হিংবা ঙম্লোই হায়নরিবনো। চীং, পাৎ, তুরেল শুনা লৈরম্লিবা মণিপুরনা শুবা-নোম্বব্বু তন্দ্রবদি করিগী চীঞ্জাক্তা মীপাল তাঙগদগে। হৌজিক্তি ঐখোয়না ঐখোয়গী চাবা কোন্নবা থুম পুথোকপা ঙমজদ্রে। ঐখোয়গী থুমখোঙশিং হিংহন্নবা ঐখোয়গী অঙম-অথৌশিংনা হোৎনদ্রে, কয়াদা ঈকাইনিংঙাইনো।

লৌশিং পুক্কে

চপ মান্নবা চীঞ্জাক চারবসু তোঙান-তোঙানবা মীওইশিংগী মরক্তা কান্নবা ফংবগী চাং খেন্নে

মে দিকেলগী জর্নেল 'সেল' দা হন্দক ফোঙলকখিবা রিপোর্ট অমগী মতুংইন্না চপ মান্নবা চীঞ্জাক চারবসু তোঙান তোঙানবা মীওইশিংগী মরক্তা কান্নবা ফংবগী চাং খেন্নে হায়রি। কনাগুম্বা মীওই অমদা কান্নবা চীঞ্জাক অদু অতোপ্পা মীওই অমদা কান্নদবা য়াওই।

মতাংসিদা গ্লাইসেমিক ইন্দেক্স (জি আই) হায়বা ৱাফম নৌহৌনা নীংশিংবা কান্নগনি। জি আই হায়বসি অখন্নবা চীঞ্জাক অমা চারগা ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং (ব্লদ সুগর) কয়া য়াম্না ৱাংখৎহল্লকপগে হায়বদুনি। চিনি চাবখক্তনা ব্লদ সুগর ৱাংহনবা নত্তে। অথুম্বা পোৎ নৎত্রবসু গ্লাইসেমিক ইন্দেক্স ৱাংবা চীঞ্জাক খুদিংমক ব্লদ সুগরগী চাং ৱাংখৎহল্লকই।

ব্লদ সুগরগী চাং ৱাংখৎলক্লবদি দাইবেটিস অমসুং ওবেসিটিনচিংবা ওইহল্লকই। ইজরেলদা লৈবা ৱিজমান ইনষ্টিট্যুট ওফ সাইন্সকী রিছার্সরশিংনা থিজিনবদা খঙলকখিবা ৱাফমদি তোঙান তোঙানবা মীওইশিংনা চপ মান্নবা চীঞ্জাক অমা চাবা মতমদা ব্লদ সুগর ৱাংখৎলকপগী চাং খেন্নে হায়বসিনি। ইনষ্টিট্যুট অসিগী দিপার্টমেন্ট ওফ কম্প্যুটর সাইন্স এন্দ এপ্লাইদ মেথকী ইরান সিগালনা হায়খি, মীওইবা মশেলগী মরক্তা মান্নদবা কয়ামরুম লৈ। কনাগুম্বা মীওই অমদা কান্নবা চীঞ্জাক অদু অতোপ্পা মীওই অমদা কান্নদবা য়াই।

রিছার্সরশিংনা মীয়াই চল্লবী নুপী অমগী মতাংদা থিজিনখি। নুপী অদু চাবা থকপদা য়াম্না চেকশিনবগা লোয়ননা অফবা চীঞ্জাক ঙাক্তা চারম্মী। অদুবু নুপী অদু হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎলকপগা লোয়ননা খামেন অশিনবা চাবা মতমদা ব্লদ সুগরগী চাং ৱাংখৎলকপা থেংনখি। অতোপ্পা মীওইশিংদা কান্নবা চীঞ্জাক মখল খরা হায়রিবা নুপী অসিদদি কান্নবা ফংলমদে। পুম্নমক অসিদগী চপ মান্নবা চীঞ্জাক চারবসু তোঙান তোঙানবা মীওইশিংগী মরক্তা কান্নবা ফংবগী চাং খেন্নে হায়বা রিছার্সরশিংনা খঙলকপনি।

রিছার্সর কাঙবু অসিমক্লা অতোপ্পা মীওই ৮০০ দা মখা তানা ষ্টদি তৌরম্মী। মীওইশিং অদুগী চাকচা-য়ুথক অমদি পুন্সি মহিং কুপ্পা য়েংশিনবগা লোয়ননা নুমীৎ খুদিংগী ওইনা হকচাংগী অরুম্বা, ব্লদ টেষ্ট কয়া তৌরম্মী। মীওইবা মশেলগী মরক্তা চাকচা-য়ুথক অমদি পুন্সি মহিং মান্নজরবসু চীঞ্জাক্লা হকচাংদা পীবা কান্নবগী মওংদি মান্নদে হায়বা ষ্টদি অদুদগী খঙলকখি। কনাগুম্বা মীওই অমদা ব্লদ সুগর ৱাংখৎহনবা চীঞ্জাক অদু অতোপ্পা মীওই অমদদি ব্লদ সুগর হন্থহল্লকপা য়াই। পুম্নমক অসি হকচাংনা চীঞ্জাক তুমহনবা অমদি প্রোসেস তৌবদা মীওই অমগা অতোপ্পা মীওই অমগা খেন্নবা লৈবদগীনি।

মীওই খুদিংমক্কী দাইজেষ্টিভ ট্রেক্টৈতা বেক্টরিয়া ট্রিলিয়ন কয়ামরুম লৈ। ৱিজমান ইনষ্টিট্যুট ওফ সাইন্সকী রিছার্সরশিংনা মীওই কয়াগী অমাংবা (ষ্টুল) সেম্পল লৌরগা চাংয়েং তৌখি। মদুদগী মীওই অমদা য়াওবা বেক্টরিয়াগা অতোপ্পা মীওই অমদা য়াওবা বেক্টরিয়াগা মান্নদে হায়বা খঙলকখি। বেক্টরিয়া মান্নদবা মরম্না চপ মান্নবা চীঞ্জাক চারবসু তোঙান তোঙানবা মীওইশিংগী মরক্তা কান্নবা ফংবগী চাং খেন্নবনি হায়বা খঙলকখি। মরম অদুনা মীওই খরদা খামেন অশিনবা চারগা হকচাং ফহনবা তারবসু অতোপ্পা মীওই খরদদি খুদোংচাদবা কয়ামরুম মায়োক্লহল্লকপা য়াই। 'দ দোক্তর ওন দিমান্দ দাইট' কৌবা লাইরিক অমা ইখিবা ফিজিসিয়ন- ন্যুট্রিসন স্পেসলিষ্ট ডা. মেলিনা জেস্পোলিসনা হায়খি, ইম্ফু অমত্তদা লৈমিন্নবা মীওইশিংগী মরক্তা কনাগুম্বা অমনা কান্নবা পীবা চীঞ্জাক অদু অতোপ্পা মীওই অমদা কান্নদবা য়াই। মরম অদুনা কনাগুম্বা মীওই খরনা ইৱা ৱাদবা মওংদা হকচাংগী অরুম্বা হন্থহনবা ঙম্লবসু মীওই খরদি হোৎনবা য়াবা হোৎনরবসু হকচাংগী অরুম্বা পাক হেক হন্থহনবা ঙমদে।

পুম্নমক অসি ওইদুনসু মীপুম খুদিংমক চাবা থকপা অমদি অতৈ হীরম কয়াদা চেকশিনবগী তঙইফদবা লৈ। উহৈ-ৱাহৈ অমসুং মনা মশিং মরাং কায়না চাবগা লোয়ননা য়ারিবমখৈ পেকেটতা হাল্লগা য়োল্লিবা অচাপোৎ অমত্তা চারোইদবনি। মসিগীসু মথক্তা চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবগা লোয়ননা নুংঙাইবা ৱাখল খনগদবনি অমসুং মপুং ফানা তুমগদবনি। মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা চাবা, হকচাং শাজেল তৌবা, মপুং ফানা তুম্বা অমসুং নুংঙাইবা ৱাখল খনবা হায়রিবা য়ুম্বী মখোঙ মরি অসি য়াওদনদি হকচাং ফহনবা ঙম্লোই হায়রি।

সী এন এনগী চীফ মেদিকেল কোরেস্পোন্দেন্ট ডা. সঞ্জয় গুপতনা হায়খি, চহী হৌগৎল-কপগা ইরোয়ননা পুন্সি মহিং শেমদোক্লবা মীপুম খুদিংমক্লা অচেৎপা ফীরেপ লৌগদবনি। পুন্সি মহিং হোংদোকপা মতমদা পুন্সি মহিংগা মরী লৈনবা লায়না খুদিংমক ইরায় লায়না ঙাকথোকপা ঙমগনি।

অমরোমদা, জর্নেল ওফ অমেরিকান মেদিকেল এসোসি-এসন (জে এ এম এ) গী রিপোর্ট অমনা হায়খি, পুন্সি মহিংগা মরী লৈনবা লায়না খুদিংমক ইনফ্লেমেসননা থোকহল্লকপনি। চাকচা-য়ুথক অমসুং পুন্সি মহিং শেমদোক্তুনা ইনফ্লেমেসন থোকহন্দবা ঙম্লবদি পুন্সি মহিংগা মরী লৈনবা দাইবেটিস অমদি থম্মোয়গী লায়নানচিংবা অনাবা কয়া ঙাকথোকপগা লোয়ননা ইশা-ইউ ফনা পুন্সি নুংশাংনা হিংবা ঙমগনি। পান্দম অসি ফংনবগীদমক মরুওইবা থৌরাং অনী লৌখৎক-দবনি। অহানবদা হকচাং-গীদমক খল্লগা অফবা চীঞ্জাক চাগদবনি। অনীশুবদনাা হকচাংদা য়াওরিবা বেক্টরিয়াশিংদা কান্নবা পীগদবা চীঞ্জাক চাগদবনি। হকচাং ফবদগী হেন্না অথোইবা লন লৈতে হায়বা পুম্নমক্লা খঙনরবা ৱাফমনি।

ৱাকচীং থাদা পাঙথোকপা সনা কোনুংগী মশিল

লৌরেম্বম অজিৎ মীতৈ

- পাখংবা হিরোল থাবা।
- অয়াংলৈমা কবোকচাইবা থৌনিরোল।
- অয়াং ওইরেল ইরুপ্পা।
- লাংফম কনবা থৌনি।
- ইমোইনু ইরাৎ থৌনি।
- য়ুমজাও লাইরেম্বী ইয়ু চঙবা।
- পাখংবা ফম্বাল কাবা থৌনি।

পাখংবা হিরোল থাবা :- লাইথৌ অসি ৱাকচীংগী নোংমা পানবদা পাথাং-পুথাং নিংথৌরোল খুদিংগী হায়রিবা মতম অসিদা ইপুথৌ পাখংবা য়োইরেনববু খুরুম্নরকই। হৌনবী হে-লৈ কৎতুনা ইবুথৌ পাখংবনা তাইবঙদা শাৎলকপদগীনা মপন শিদবনা ষন য়োংমানবী অশিবা ওইনা তাওথরক্তুনা অমদি ইপুথৌ পাখংবনা চিংখৎতুনা মথৌ তৌখিবা অসিগী মরমদা থৌনিগনি।

অয়াংলৈমা কবোক চাইবা :- লাইথৌ অসি মোইরাংদা পংবগা সনা কোনুংদা পাংবগা খরা খজিক খেন্নে। সনা কোনুংদগীদি থৌরম অসি ৱাকচীংগী নোংমা পানবদগী লৈরঙ অমদি মৈগী ইরাৎ থৌরমগা লোয়ননা পাঙথোক্লগা কবোক পোক্তুনা ৱাকচীং থাবুং নুমীৎ ১০ (তরা) চুপ্পা পাঙথোকই।

থৌওংদি :- কবোক অদু শংবাই অহুমদা হাপ্পগা লাইনিংথৌ নোংশাবা, ইবুথৌ পাখংবা, লাইম্না অমদি য়ুমজাও লাইরেম্মা লাই অহুমদা মৈরা লাংদুনা কৎকনি। অদুগা খুরুমদুনা থৌনিরগা লৌথোক্লগা অহুম্মক পুনশিল্লগনি। পুথোক্লগা সনথোংদা মায় নোংপোক ওন্দুনা তরেৎলক চাইখৎকনি। অদুগা কবোক অদুনা লৈবাক্তা পুল্লপ তারবদি কুমশিগী মৈ, ঈশিং, নুংশিৎকী অৱাবা নংলরোই, মরা তপ্পে খঙনগনি। কবোক্তুনা পুদুনা পাইখ্রবদি নুংশিৎ মরাং খরা হৌগনি অমসুং কয়া য়াংনা পাইবগে অমদি মায়কৈ কদোম পাংবগে, লৈদুনা কদোমদা লৈবগে, চুম্না পাইব্রা, নোংলৈ ওইনা লৈদুনা হুম্ব্রা, মওং মতৌ অদুগী মতুংইন্না লৈবাক্কী অফ-ফত্তা পাউজেল পীগনি অমসুং য়ুমথোং খুদিং, লম্বী চৎপা মীওই অমদি সনা কৈথেলদা, কৈথেল লাইরেম্বীদা কবোক অশেংবা খরসু কৎকনি। পোৎফম খুদিং মরু অমত্তা ওইরবসু য়েনবীগনি। অসি নোংমা পানবদগী হৌরম্মী হায়নসু তাকপীরম্মী। অসুম্না সনা কৈথেলসিদা মীনম-থানম্বা পুম্নমক তাইরেল পুংফাইনা নাহৈ-নাশেংগদবনি। অসুম্না পাথাং পুথাং নিংথৌরোল খুদিংগী চহী খুদিংগী তৎতনা কুমজাগী ওইনা ঙসি ফাওবা চৎনরক্লবনি।

অয়াং ওইরেল ইরুপ্পা :- লাইথৌ অসি তাইবঙ মীওইবনা তাইবঙপানগী হৌনশা অয়োল-অরাল কয়া তৌখি। অদুগুম্বা মীওইবগী অরানবা থৌওংশিংদি লাইরম্লেন্দদি য়াদবনা তাইবঙনা শিরবা মতমদা থৱায়না মপু মাগী খুয়াদা চঙজরুবা মতমদা লাইনা লৎনা থোঙ থিংবি। অদুগুম্বা তাইবঙগী অৱাবা মরাল অদুবু নুমীৎ চয়োল তরেৎনা মপুং ফাবগী মওং ওইবা তরেৎনি পানবদা চিংশিনবী হায়বদগী ৱাকচীং কৌরিবা থাগী তরেৎনি পানবদা ইরোম্নুংদা ইরুপ্পগী লাইথৌনি।

লাংফম কনবা থৌনি :- থৌরমসি নিংথৌরোল খুদিংগী ৱাকচীংগী ১১ নি পানবা সনা কোনুং ইবুথৌ পাখংবা, নোংশাবা, য়ুমজাও লাইরেম্মদা হৈ-লৈ, শেল, মৈরা মেক্রুক লাংদুনা নাহৈ-নাশেংদুনা থৌনিংদুনা খুরুম্নরকই। মরমদি মীওই মপোক খুদিংমক, লাইপোক চঙবা মীওই ফাওবা পুন্সি চেঙজেল মতোল লোমদ্রিবা ফাওবগী মতমদা লাংফম নান্থোকপা ঙমদদুনা লাংফমদা নোংমনবা অমদি নোংমনবা য়াবা লাংফম নংবা কয়ানি। পুন্সি লোইদনা লাংফমদা নোংমনবনা অয়াম্বনি। মীওইবগী পুন্সিদা লাংফম অহুম লৈবদুদি লাংফম অতোকপা, লাংফম অপাইবা, লাংফমলেন। লাংফমলেনদি থৈবা য়াম্না লুবনি। খোইরেনগা পাঙ্খকনি। মরমসিনা ৱাকচীং হায়বা থা অসি 'থা লাবানি'। লাই হিংচা পুম্নমক্কী পোক্ল -শাৎনা থানি। লাই হিংচাবগা লাইগা য়েৎনা থানি। নোংদম্বা লাই হায়বদি ইবুথৌ পাখংবনি। মরম অদুনা ইবুথৌ পাখংবা নোংদম্বা কৌবা লাইদা লাংফম অহুবসিদা নোংমনহনবীগনু, পুন্সি খোইরেল নোংমত্তা ৱাৎহনবীগনু পুন্সি চরৈ কুইনা নথৌ খনবা ঙমজগে হায়না থৌনিবনি। থৌরমসি তৌদবা য়াদ্রবা য়াম্না মরুওইবা থৌরমনি। অসুম্না খঙনবীগনি। মসি লাৎপা মতমদা লৈবাক নিংথৌ, অঙম-অথৌ, অমাইবা-অমাইবা, পেনা, অশৈবা য়াওনা লাৎকনি, থৌনিমিন্নগনি।

ইমোইনু ইরাৎ থৌনি :- লননী মবেম্মা ওইরিবী ইমা ইমোইনু ৱাকচীংগী ১২ নি পানবা নুমীৎতা য়ুমথোঙ য়ৈনা ইরাৎলি। লৈবাক্কী ওইনসু সনা কোনুংদা থৌরমসি পাংই।

য়ুমজাও লাইরেম্বী ইয়ু চঙবা :- ইমা অসিবু ৱাকচীংগী ১৩/১৪ নুমীৎ নীনি লৈবাক্কীদমক্তা সনা কোনুংদা ইরাৎপগী থৌরমনি।

পাখংবা ফম্বাল কাবা থৌনি :- ৱাকচীংগী ১৫ নি পানবা অসি ইবুথৌ পাখংবগী ফম্বাল কাবা ইরাৎ থৌনিবা থৌরমনি।

ফিল্ম দিরেক্টরশিংনা শিন্থা লেপকদৌরি

ইম্ফাল, জন্যুৱারি ১৩ ঃ সিনে দিরেক্টরস গিল্ড মণিপুরগী মীফম অমা হৌখিবা জন্যুৱারি ১২ দা পাঙথোকখ্রে। মীফম অসিদা ঙসিগী মণিপুরী ফিল্মগী ওইরক্লিবা অসিগী মতাংদা য়াম্না কুপ্পা খন্ন-নৈনখি। লোয়ননা মণিপুরী ফিল্মগী অচঙবা থৌমী অমা ওইরম্বা আর কে জিতেননা লৈখিদবদা মীফমদুদা শরুক য়াখিবশিংনা মীনিট অমা তুমীন্না লৈদুনা অৱাবা ফোঙদোকখি। লাক্লিবা জন্যুৱারি ১৯ দা পাঙথোক্কদৌরিবা আর কে জিতেনগী লান্ন-থৌরমগা মরী লৈননা মণিপুরদা লৈরিবা ফিল্ম দিরেক্টর খুদিংমক্লা শিন্থা লেপকনি হায়রি।

HL-P/4051/10/01-24/01/16