# মণিপুরী ফিল্মদা পোমশাৎনরিবী এক্টর অহুম

থম্মোয় পাউদম | ও সি মৈরা

*আর্ট হায়বসি তল্লগা খক্তা য়াবসু নত্তে। আর্টতদি পীথোরকপা অমা চঙই। জগোয়, ঈশৈ অমসুং ফিল্মদা শরুক য়াবী নুপীশিংবু মীয়াম্না লান্না উনরম্বা অদুদি হৌজিক্কী ওইনদি চাং য়াম্না হন্থখ্রে। মতম অমদা ডোক্তরগী মপানি, ইঞ্জিনিয়ারগী মপানি হায়না মরেং ফল্লম্বা অদুগুম্না হৌজিক্তি শক্লাইরবা আর্টিষ্ট অমগী মপা-মমানি হায়বদা মরেং ফন্নরক্লে। মচা ওইবশিংবু আর্টিষ্ট ওইহন্নবা হোৎনবদা মমা-মপাশিংনা অঙম্বা উপায় শীজিন্নরি। আর্টিষ্ট হায়রগা ফিল্ম কুম্বা খক্কী ৱা নত্তে। জগোয় শাবগী লমদা খোঙদারক্লিবশিংগী মমা-মপাশিং, লাই য়েকপদা খোঙদারক্লিবা আর্টিষ্টশিংগী মমা-মপাশিং, মাইম ঠিএটর য়াওনা ঠিএটরগী আর্টিষ্টশিংগী মমা-মপাশিং ঙমজবা উপায় শীজিন্নদুনা মচাশিংবু মীথোই মীহেনবা আর্টিষ্ট অমা হায়বদু ওইহন্নবা হোৎনরক্লি। অসিগুম্বা তানফম অসিদা লায়রবা ইমুংগী অঙাং কয়াদি আর্টিষ্ট ওইনিং-ওইনিংনা লমজিংবীনবা লৈতবদগী নীংবা কায়দুনা লৈনরি। অদুগা মণিপুরী ফিল্মদা নৌরিবী ফেমেল এক্টর কয়ানা মশাগী পোকৈঙদগী লোয়নজরকপা আর্টকী মচাকশিংদা ইমুং মনুংগী মীওইশিংনা মতেং পাংশিন্দুনা মায় পাকপগী লম্বীদা খোঙ থাংজিল্লক্লি। মখোয়শিং অদুগী মনুংদগী মণিপুর ফিল্মগী লমদা নৌনা মচিন তুমখৎলক্লিবী ফেমেল এক্টর অহুমখক্কী শন্নপ্পা মপাও তমজরি।*

শমজেৎশাবম সোনিয়া

বিজু নিংঙোম্বম

ইসিতা য়েংখোম

দিরেক্টরগী পুক্নিং ঈহুল খঙনা এক্ট তৌরিবী, সেনিয়র আর্টিষ্ট মাঙ্গোলজাও অমদি শমজেৎশাবম ওংবী সঙ্গীতা অনীগী মচা অহুমগী মনুংদা ইতোন তোনবী ওইরিবী সোনিয়া সেপ্টেম্বর ২৭, ১৯৯৭ তা লম্ফেল সনা কৈথেলদা পোকই। পীক্লিঙৈদগী জগোয় ঈশৈদা থৱায় য়াওরকপগী মহৈনা মাখোনমনি মোংশাবগী *য়েন্নিং অমদি লিক্লা* অমদি বীজগুপ্তা লাইশ্রমগী *মৈরানবী* দা চাইল্ড আর্টিষ্ট ওইনা ফিল্মদা এক্টিং তৌবা হৌরকখিবীনি। মণিপুরী ম্যুজিক ভিদিও কয়াদসু মখা তানা এক্ট তৌরি। উরৈনুং, চেংহি মনম, ইংল মাইথোংসে, নঙবু উরুবা, অহিং খুদিং, নঙগী নুংশি মীৎয়েংদো, য়েংলক্নু নচিংবা ম্যুজিক ভিদিওদা শক্তম লাংনা লাংনা ফিচর ফিল্ম কয়াদসু লিদিং রোল লৌবা হৌরক্লিবী সোনিয়া মীৱা ঙাঙনবা অমদি মী অমগী মরমদা মী অমদা চিরোল তৌবা ৱাহৈবু খ্বাইদগী পামজদবীসু ওই। মখা তানা অনৌবা ফজবা ম্যুজিক ভিদিও অমদি ফিল্মশিংদা মাগী এক্টিংগী মতিং উবা ফংনবা ঙাইমিন্নসি।

ফজবা পুন্বা মমিৎতা য়োমদুনা য়াওরিবী মীয়াম্না পাম্না য়েংনরিবী বিজু নিংঙোম্বা ককৱা সেলুংবা লৈকায়দগীনি। নুপী মরি, নুপা অমগী মনুংদা মরিশুবী ওইনা দিসেম্বর ২৬, ১৯৯৬ তা পোকই। অপোকপা-অপোকপীগী মীংনা নিংঙোম্বম কুঞ্জবিহারী অমদি নিংঙোম্বম ওংবী বিমোলা কৌই। মশাগী মশম পায়দুনা য়াম্না শান্নগনবী বিজু হরাওরবদি শকয়েং মিংশেল মমাঙদা জগোয় শাদুনা মশাগী তারিবা মমিবু য়েংজে। মরম হায়ববু পীক্লিঙৈ মতমদগী জগোয়দা ঙাওরকই, জগোয়সু তম্লকই, জগোয়সু উৎতুনা লাকই।

'অশি লৈবাক্কী হেরো' দা মেইন রোল কুম্বা হৌখ্রবী বিজু অতৈ ফিল্মশিংদসু কুন্ন-কুন্না মণিপুরী ম্যুজিক ভিদিও তাবার নঙগী মাইথোং, ইঙাগী নোংজু, ঙাওরে ঙাওরে, মীৎয়েংফমসু নঙ, উমংগুম নচিংবা খরদসু মতিং লৈনা এক্ট তৌখ্রে। তুংগী আশা কয়ানা চয়োম শারিবী এক্টর অসিদগী ঐখোয়না তোঙান তোঙানবা এক্টিং কয়াবু ঙাইমিন্নবা মথৌ তারি।

নোকপদা খজাই কুৎতক তাবী বেষ্ট নোংইন এক্ট্রেস এৱার্দ ২০১৪ সু ফংখ্রবী ইসিতা নোংমৈবুংনা কোনবা খংলাবুংদা লৈরিবা য়েংখোম হিরেনসনা অমদি ইশ্বরি অনীগী মচানুপী অহুম অমদি নুপা অনীগী মনুংদা ইতোন তোনবী ওইনা ফংজবীনি। ওক্টোবর ২৮, ১৯৯৮ দা পোকপী ইসিতা পীক্লিঙৈদগী হৌনা ঈশৈ থাদুনা জগোয় শাবা য়াম্না পাল্লকই। মশাগী কেরেক্টর লুজ ওইহনজবা পামজদবী ইসিতা এক্টিং তৌবা চৎপা মতমদসু য়াম্না চেকশিন্না মশাগী লিমিট খঙনা লৈনবা হোৎনবীনি। মহাক্কী অতৈ ম্যুজিক ভিদিও খরা নীংশিংলবদা, খম্বল চাওবদি নত্তে, গাড়ীসু লৈজদে শেলসু পায়জদে, তোম্নাও ঐদি ঙাওরোদা, ইঙাও ঙাওজবি, মোবাইলদা ঙাওনবসে তোক্ল সিনচিংবনি। ম্যুজিক ভিদিওশিংদতা নত্তনা ফিল্মদসু খোঙ থাংজিল্লক্লিবী ইসিতানা নুংঙাইথোক্তুনা পেন্থোকপগী মহুৎ হেন্না খোঙফম চেৎশিন্না হোৎনদুনা হেন্নথোইবী ওইনবা হোৎনবসু মথৌ তারি।

# তুংদা মশক নাইবা আর্টিষ্ট অমা ওইবা পাম্লি : রত্না

গ্যানন্দ নাওরেম

মীওইবদা তাইবঙ মপুনা পীথোরকপা মাগী মাগী তৌবা ঙম্বা মতিক ময়ায় অসি অমত্তা মান্নদে। অঙাংদি নিংথাদা খঙই হায়নবা অদুমক্লি রত্না। মশক নাইরবা আর্টিষ্ট অমা ওইবা পাম্লিবী রত্না ক্ষেত্রিময়ুম অঙাং পীক্লিঙৈদগী হৌনা জগোয়-ঈশৈদা থৱায় য়াম্না য়াওনা হৌরকখিবনি।

সাহিত্য সেবা সমিতি মণিপুর, ককচীং অমসুং ফিল্ম ফোরম মণিপুর অনীনা খুৎশম্নদুনা চৎলিবা চহী অসিগী জন্যুৱারি ১৭ তা থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী ককচীং খুল্লেল ইবুধৌ খল্লাংবা লাইবুংদা পাঙথোকখিবা ৫ শুবা সাহিত্য সেবা সমিতি মণিপুর ফিল্ম এৱার্দ (এস এস এস-মনিফা) ২০১৬ তা বেষ্ট চাইল্ড আর্টিষ্টকী মনা ফংখ্রবী রত্না ক্ষেত্রিময়ুম কুমজা ২০০৭ কী মার্চ ১৪ দা ককচীং সুমাক লৈকায়, ভিক্টোরি হায় স্কুল মনাক্তা পোকখি। ক্ষেত্রিময়ুম দোরেন্দ্রো অমদি ক্ষেত্রিময়ুম ওংবী ইনাকখুনবী অনীগী মচানুপী ৪ গী মনুংদা রত্নানা অহুমশুবীনি। রত্নাগী মথক্তা মচে অনী মখাদা মনাওনুপী অমা লৈ।

কিন্দর গার্টেন্দা তম্বা হৌরকপদা স্কুলগী ফঙ্কসনদা জগোয় শাবা হৌরকখি। ফিল্ম ফোরম মণিপুরনা শীন্দুনা কুমজা ২০১৫ গী এপ্রিল ৯ দা মমি নুমীৎকা মরী লৈননা পাঙথোকখিবা অহুমশুবা মণিপুরী ম্যুজিক ভিদিও ফেষ্টিবেলদা স্পেসল জুরি এৱার্দ ফোর ফ্রী ফোলোইং নেচরেল এক্টিং (চাইল্ড আর্টিষ্ট) কী মনা ফংখিবা, গ্যানন্দ ক্ষেত্রি (গ্যানন্দ গ্যান) না দিরেক্সন পীবা ম্যুজিক ভিদিও এলবম *চৎলুসি কোইরুসি* য়াওনা ম্যুজিক ভিদিও এলবম ৭ তা এক্টিং তৌখ্রে। ম্যুজিক ভিদিও এলবমশিং অদুদি *পাইরক্লে পাইরক্লে, চৎলুসি কোইরুসি, শাওরনুবা সে, মতমগী পাখং অঙাওবা, ৱাখল ঈরাং লাংই, লাংবন থা* অমদি *মণিপুরী মাইম গ্রু টাইম* নি।

মণিপুরী ফিল্মদা হন্দক বেষ্ট চাইল্ড আর্টিষ্টকী মনা ফংখিবা হোম প্রদক্সনগী *কিশি* ফিল্ম য়াওনা ফিল্ম অহুমদা চাইল্ড আর্টিষ্ট ওইনা এক্ট তৌখ্রে। ফিল্মশিং অদুদি টি ভি টেন প্রদক্সনগী তেজ ক্ষেত্রিনা দিরেক্সন পীবা লৈখমতোন্দা অহানবা ওইনা এক্ট তৌখি। অনীশুবা অমসুং অহুমশুবা ওইনা হোম প্রদক্সনগী হোমেশ্বরীনা দিরেক্সন পীখিবা কিশি অমদি তিলাইখোম্বী-২ নি। হৌজিক হৌজিক শুশু ফিল্ম প্রদক্সননা নৌনা পুথোক্কদবা *বোইতোন হল্লক্লে* ফিল্ম কুম্নবগী এসাইমেন্ট ফংলে।

অরংবা থৱানমিচাক অমগুম মশেক মঙাল শন্দোকপা হৌরক্লিবী রত্না ক্ষেত্রিময়ুম মেগা ফেসন ইভেন্ট কয়া, জগোয় চাংদম্নবা কয়া, ফেসন কম্পিটিসন কয়াদসু শরুক য়াখ্রে অমসুং মনা কয়াসু ফংখ্রে। গ্যানন্দ ব্যুটি একাদেমীনা এপ্রিল ২০১৪ দা শিনখিবা জেনেরেক্স ২০১৪ মেগা ফেসন ইভেন্টতা চাইল্ড মোদেল ওইনা শরুক য়াখি। হোটেল ইম্ফালদা জুলাই ২০১৪ দা উৎখিবা দিজাইনরশিংগী সোদশু চাইল্ড মোদেল ওইনা শরুক য়াখি। ইম্ফাল টোকিজতা পাঙথোকখিবা ৱর্ল্ড টুরিজম দে ২০১৪, ককচীং ফেষ্টিবেল ২০১৪, ৱর্ল্ড য়ুথ সমিত ২০১৫, দিরেক্টর'স গিল্ডগী ফাউন্দেসন দে অমসুং রাইটরস গিল্ডগী ফাউন্দেসন দেশিং, এস এস এস-মনিফা ২০১৩, কুমজা ২০১৪, ২০১৫ অমসুং ২০১৬ য়াওনা থৌরম কয়াদা ষ্টেজ আর্টিষ্ট ওইনা জগোয়শিং উৎখ্রে।

চহী অসিগী জন্যুৱারি ৩ দা য়াইরিপোক্তা পাঙথোকখিবা স্নো ক্বিন কন্টেষ্ট ২০১৬ তা বেষ্ট ফোটোজেনিক্কী টাইটল ফংবা ঙমখ্রে। রত্নাবু ফিল্মগী লমদা হেন্না নকশিলহল্লকখিবা অসিমক্তি কুমজা ২০১৩ দা পাঙথোকখিবা *ৱাকচিংগী গুলাপ* হায়না মিংথোনবা দান্স কম্পিটিসন অদুদা অহুমশুবা মনা ফংলকখিবা অদুদগীনি।

হঙ্গামগা হৱাইজারগা থোংবনা হেন্না পামজবী রত্না অঙাং ওইরিঙৈদা মখোয়গী লৈকায় অদুদা লৈবা বিশ্বামিত্রানা ইহান হান্না জগোয় তম্বীরকখি। মদুগী মতুংদা ককচীংদগী জগোয়গী ওজাশিং মীং ওইনা পল্লবদা সুভালক্ষ্মী, গ্যানন্দ ক্ষেত্রিময়ুম (গ্যানন্দ গ্যান), এস ঐচ বিনোদ অমসুং এম অর্চনাদা জগোয় তল্লকখি। রত্নাবু ঙসি ফাওবদা রোবার্ট লৈশাংথেম অমসুং ভোমেচান্দ খাবা অনীনা করি তৌগদগে, করম তৌগদবগে হায়বগী মতাংদা গাইদলাইনশিং পীবীরি।

এক্টিংগী লম অসিদদি ওজা অদুমক্কী মখাদা তম্মী হায়বদি হৌজিক হৌজিকমক্কী ওইনা লৈত্রি। অদুমক ওইদুনসু এক্টিংগী ওজা হায়রগদি এক্ট্রেস লৈশাংথেম তোন্থোইঙানবী অমদি ফিল্ম দিরেক্টর হোমেশ্বরী অনীগী মফমদা নোংমা ফাদোক চৎতুনা এক্টিংগী মতাংদা তাথোক তাশিন তৌনরুবা নত্তনা মপুং ওইনা এক্টিং তম্বদি হৌজিক ফাওবগী ওইনদি লৈত্রি।

মথক থোংবশিং, মখা থাবশিং অমদি ওজা গুরুগা লোয়নবদা নোল্লুকপা অমসুং মোং হাদবী রত্না কিন্দর গার্টেন (কে জি) ৱান্দগী ক্লাস ফোর ফাওবা ককচীংদা লৈবা মার্টিন গ্রমার স্কুলদা তম্লবা মতুংদা চহী অসিদগীদি মখা ক্লাস হেরিটেজ কনভেন্ট, ইম্ফালদা তম্লগনি।

মখা তারকপা তুংগী পুন্সিদা রত্না অনা অয়েক য়াওদনা হোৎনজরুবা, তৌরু-তৌরুবা থবক থৌরম খুদিংমক্তা হেন্না মায় পাকপা অমসুং রত্নানা পামজরিবা খুদিংমক্তা তাইবঙ মপুনা পীনবীবা ওইরসনু হায়না থৌনিজরি।



# চাং নাইনা ঙা চাবনা ব্রেন ফহল্লি

য়ামদ্রবদা চয়োল খুদিংগী অমুক্লক ঙা চাবনা অলঝিমর'স দিজিজগী রিস্ক হন্থহল্লি হায়বা হন্দক্তা নৌনা থিজিনবদগী খঙলে। মরুওইনা সমুদ্রগী ঙা চাগদবনি হায়রি। ঙাদা য়াওবা ওমেগা-থ্রী ফেট্টি এসিদনা ব্রেন ফহনবগা লোয়ননা অলঝিমর'স দিজিজ অমসুং অতৈ দিমেন্সিয়া মখলশিংদগী ঙাকথোকই। অদুবু ঙাদা য়াওবা মর্ক্যুরিনা মীওইবদা অকায়বা থোকহল্লক্কদ্রা হায়বগী মতাংদা নুংনাংবা পোকপদগী হিরমসিদা মখা তানা থিজিনখি।

অনৌবা ষ্টদিগী রিপোর্ট মতুংইন্না মর্ক্যুরি য়াওরবসু, য়াওদ্রবসু ঙা চাবনা ব্রেনগী মথৌ হেনগৎহল্লি হায়বা খঙলকখি।

রশ য়ুনিভর্সিটি মেদিকেল সেন্টরদা ন্যুট্রিসন এন্দ ন্যুট্রিসনেল ইপিদমিওলোজিগী দিরেক্টর ওইনা লৈবা মার্থা ক্ল্যের মোরিসনা হায়খি, সমুদ্রগী ঙাদা য়াওবা ওমেগা-থ্রী ফেট্টি এসিদ অমসুং মর্ক্যুরিনা চিকাগোগী অহল ওইরবা মীওইশিংদা করি কান্নবা পীবগে হায়বদু খঙদোক্লুবা হোৎনখি। কুমজা ১৯৯৭ তগী হৌরগা মীওই ২৮৬ না নুমীৎ খুদিংগী চারিবা চীঞ্জাক য়েংশিল্লম্মী। অহল ওইরবা মীওইশিং অদুনা শিরবা মতুংদা ব্রেন খায়দোক্তুনা য়েংবদা মর্ক্যুরিগী চাং ৱাংনা য়াওরম্বা থেংনরবসু ব্রেনগী মওং মতৌদদি থোইদোকপা অমাঙ-অতা অমত্তা থোক্লমদে।

মার্থা ক্ল্যের মোরিসনা হায়খি, মর্ক্যুরি য়াওরবসু, য়াওদ্রবসু ঙা চাবনা ব্রেন ফহল্লি হায়বা চপ চানা খঙলে। মীওইবনা অহল ওইশিল্লকপগা ইরোয়ননা ব্রেনদা য়াওবা দি ঐচ এ কৌবা মোলিক্যুল অমা তপ্না তপ্না ময়েং তারকই। মসিনা মরম ওইরদুনা ব্রেনগী মথৌ হন্থরকই। অদুবু চাং নাইনা ঙা চাবা তারবদি খুদোংচাদবা অসিদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

জিন খেন্নবগী মতুংইন্না মীপুম খুদিংমক অমগা অমগা মান্নদে। এ পি ও ঈ-৪ কৌবা জিন মখল অমা য়াওবা মীওইশিংগী ব্রেনদগী খোঙজেল য়াঙনা দি ঐচ এ মোলিক্যুল মশীং হনখিবা মরম্না অহল ওইরক্লবা মতমদা ৱাখল চোইরকই। অদুবু চাং নাইনা ঙা চারবদি অৱাৎপা দি ঐচ এ মোলিক্যুলশিং মেনখৎপা মরম্না ব্রেনগী মথৌ নীংথিনা পাঙথোকহল্লি। অতোপ্পা রিপোর্ট অমনা হায়খি, ঙাদা য়াওবা ফেট্টি এসিদনা অলঝিমর'স দিজিজ ঙাকথোকপগী মথক্ত ভেস্কুলর দিমেন্সিয়াসু ঙাকথোকই। ঈ উতোং ফুনখিবদগী ব্রেনদা ওক্সিজেন মরাং কায়না য়ৌহনবা ঙমদবদগী ভেস্কুলর দিমেন্সিয়া ওইরকপনি।

চাং নাইনা ঙা চারবদি খুদোংচাদবা অসিদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী। থোংদুনা চাবগী মহুত্তা ফুৎলগা নৎত্রগনা য়াইথোল্লগা চাবনা ফবা হেল্লি হায়না য়ুনিভর্সিটি ওফ পিটসবর্গতা অলঝিমর'স দিজিজ রিছার্চ সেন্টরগী এসোসিএট দিরেক্টরসু ওইবা সাইকিয়াট্রিগী প্রোফেসার জেমস টি বেকরনা ফোঙদোকখি।

ঙাদা মর্ক্যুরি য়াওবগী মতাংদা মহাক্না হায়খি, মর্ক্যুরি য়াওবা ঙা চারবসু থোইনা অকায়বা লৈতে। মীওই খরদা মর্ক্যুরিনা চীকপা নাবা ফাওহল্লবসু মপুং ওইনা য়েংবদদি খুদোংথিনিংঙাই ওইদে। মরম অদুনা য়ামদ্রবদা চয়োল খুদিংগী অমুক্লক্তি ঙা চাগদবনি। সমুদ্রদা লৈবা ঙা চারগা অমুক্কা হেন্না কান্নবা ফংই।

অমরোমদা রশ য়ুনিভর্সিটি মেদিকেল সেন্টরগী মার্থা ক্ল্যের মোরিসনা হায়খি, মীপুম খুদিংমক অহল ওইরগা ৱাখল চোইবগী খুদোংচাদবা মায়োক্লদে। কনাগুম্বা খরনা খুদোংচাদবা অসি মায়োক্লবা তারবসু মীওই খরদি চহী ফনা য়াম্লবসু ৱাখল নীংথিনা খনবা ঙম্মী। পুম্নমক অসি মী-মীগী চাকচা-য়ুথক অমদি পুন্সি মহিং খেন্নবদগী ওইহল্লকপনি।

ষ্টদিগী রিপোর্ট অসি জর্নেল ওফ দ অমেরিকান মেদিকেল এসোসিএসনদা হন্দক্তা ফোঙলকখিবনি। রিপোর্ট অদুনা হায়খি, মপুন্সিদা ঙা চাদবা, নৎত্রগনা অহল ওইরক্লগা ঙা চাদবা মীওই কয়ামরুম লৈ। হায়রিবা মীওইশিং অদু ব্রেনগী মথৌ হন্থরক্তুনা ৱাখল চোইরকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংনা লৈ।

চাং নাইনা ঙা চাবনা ব্রেনদা কান্নবা পীরিবসি ওমেগা-থ্রী ফেট্টি এসিদ য়াওবননি। সমুদ্রগী ঙা মখল অয়াম্বদা ফেট্টি এসিদ অসি চাং ৱাংনা য়াওই। রিছার্চরশিংনা হায়খি, কুমজা ২০০৪ অমদি কুমজা ২০১৩ গী মরক্তা শিখিবা চিকাগোগী মীওই ২৯৬ কী ব্রেন খায়দোক্তুনা য়েংবদা চাং নাইনা ঙা চারকপা মীওইশিংগী ব্রেনগী ফীভম ফনা লৈরম্বা থেংনবনি। ঙা চাদবা মীওইশিংদি ব্রেনগী মথৌ হন্থরকপগা লোয়ননা হার্টকী ফীভমসু শোকচিল্লকই হায়রি।

# নেসনল চিলদ্রেন রেসিদেন্সিএল পেন্টিং কেম্প লোইশিনখ্রে

ককচীং, ফেব্রুৱারি ০৭ (ঐচ এন এস) ঃ

থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী ৱাংজিংদা লৈবা ইনষ্টিট্যুট ওফ রুরেল এদ্যুকেসনগী কমপ্লেক্সতা মমাঙ থাগী ৩১ দগী নুমীৎ ৮ নি চুপ্না প্রোটেক্সন ওফ চাইল্ড রাইটস হায়বসিদা চৎথরকপা সেকেন্দ ব্রেন দ্রেন এক্সপোসিয়া হায়না মিংথোনবা নেসনল চিলদ্রেন রেসিদেন্সিএল পেন্টিং কেম্প অদু ঙসি লোইশিনখ্রে।

নেসনল চিলদ্রেন পেন্টিং কেম্প অসি মণিপুর ষ্টেট লিগেল সার্ভিসেস ওথোরিটি, ৱাংজিংদা লৈবা এন জি ওশিং দল্লিয়ু দল্লিয়ু এ জি এস, সি-দি এ সি, বি দি এস, এফ ও আর দি, রিভাইবেল ফাউন্দেসন, ৱাংবলদা লৈবা আই আর দি ঈ ও, আর ভি এস, এ বি সী দি ঈ ও সমরাম অমসুং ভি-ক্যের থৌবাল নিঙোম্বমনা স্পোন্সর তৌরগা আই আর ঈ ৱাংজিংগী মল্টি টেলেন্ট হন্ট য়ুনিট অমা ওইরিবা দ ব্রেন দ্রেন এক্সপোসিনা পেট্রিওটিক রাইটর্স ফোরম অমসুং ৱিমেন ইন গভর্ণান্স (ৱিং) থৌবালগা খুৎশম্নরগা শিনবা পেন্টিং কেম্প অদু লোইশিনবগী থৌরমদা ৱাংজিং-তেন্থা এসেমব্লী কনষ্টিট্যুএন্সিগী এম এল এ পাউনম ব্রোজেননা অথোইবা মীথুং, পেট্রিওটিক রাইটর্স ফোরমগী প্রসিদেন্ট রঘু লৈশাংথেমনা থৌরম মপু অদুগা দিষ্ট্রিক্ট এন্দ সেসন জজ থৌবালগী এ গুনেশ্বর শর্ম্মা, শক্লাইরবা লাই য়েকপা ফুনিন্দ্রো লাইশ্রমনা অখন্নবা মীথুংলেন ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরম অদুদা শরুক য়ারিবশিংনা আই আর ঈবু লিংখৎপীরম্বা লৈখিদ্রবা ইবোতোম্বী নারেংবগী ফোটোদা লৈ-শু কৎতুনা ঈকাই খুম্নবা উৎপগা লোয়ননা পেন্টিং কেম্প অদুদা শরুক য়ারিবা কেম্পরশিংনা হৌবদগীনা লোইবফাওবদা য়েকখিবা লাইশিং অমদি ক্লে মোদেলশিংগী ওইবা অমসুং তোঙান তোঙানবা ন্যুজপেপরশিংগী ন্যুজ ক্লিপ্পিংস উৎপা ইগজিবিসন অমসুং এম এল এ ব্রোজেননা হাংদোক্তুনা মীয়ামদা য়েংহনখি। লোইশিল্লকপদা শরুক য়ারিবা কেম্পরশিংদা পার্টিসিপেসন সার্টিফিকেটশিংসু য়েন্থোকখি।

নেসনল চিলদ্রেন রেসিদেন্সিএল পেন্টিং কেম্প অদুগী প্রোগ্রাম কোওর্দিনেটর অদুগা আই আর ঈ ৱাংজিংগীনা প্রিন্সিপাল ওইরিবা রাজিভকুমার নারেংবমনা পেন্টিং কেম্প অদু পাঙথোকপগী নুংগী ওইবা ৱারোল থম্লদুনা ব্রেন দ্রেন এক্সপোসিয়া হায়বসি মরুওইনা আর্টপু পামজবা, নুংশিজবা চহী ৭ তগীনা ১৫ ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাংশিংগীদমক্তা শেম্বা মল্টি টেলেন্ট হন্ট য়ুনিট অমনি।

হৌজিক্কী মতমদা অঙাংশিংবু মহৈ মশিন তম্লিবনি হায়দুনা লাইরিক তম্বা খক্তদগী নত্তনা অঙাংশিংদা পোকপদগী য়াওজরক্লবা হৈথোই শিংথোইবা ইন্নর পোটেন্সিএল কয়া অদু আর্টকী মেদিয়মদা উৎথোকচনবগী (এক্সপোজ তৌনবা) খুদোংচাবা অদু পীনবগী পান্দমদা অঙাংশিংনা মপুং ফানা কেম্প অসিদা শরুক য়াবা ফংনবগীদমক স্কুলশিংনা ভেকেসন লৈরিঙৈ সেসন হৌদ্রিঙৈ মনুংসিদা পাঙথোকপনি।

হৌজিক মালেমগী মফম কয়াদা অঙাংশিংদা চথবা ক্রাইম কয়া অঙাংশিংগী হক খোঙ্গোয়নবা কয়া অসি লেপ্পা লোইবা নাইদনা থোক্লিবা ইস্যু অমসু ওইরি। মদুনা মরম ওইরগা মীয়াম্বু মোবিলাইজ, সেন্সিটাইজ তৌনবা এৱ্যার ওইনবা প্রোটেক্সন ওফ চাইল্ড রাইটস হায়বসিদা থিম ওইদুনা পাঙথোক্কদবনি হায়রি।

আসামগী হোজাই অমদি ত্রিপুরাদগী য়াওনা অঙাং ১০০ রোম কেম্প অসিদা শরুক য়ারি। কেম্প অসিগী মনুংদা অঙাংশিংবু দ্রোৱিং, স্কেটচ, পেন্টিং, সক্লপচর, কার্টুন, ক্লে মোদেল্লিং, কোল্লাজ এন্দ পোষ্টর মেকিং, লেন্দস্কেপ পেন্টিং অমদি ক্রাফ্ট এন্দ দিজাইনিংগী বেসিক কন্সেপ্টশিং দেমোষ্ট্রেসনগা লোয়ননা এক্সপার্ট কয়ানা তাকপী তম্বীখি হায়রি।

নুমীৎ খুদিংগী কেম্পগী অয়ুক্কী সেসনদা লমদম অসিগী শক্লাইরবা মীওইশিং অইবশিং অমদি শক্লাইরবা ফিল্মগী আর্টিষ্ট তোম্থোই, সদানন্দা, রেদ্দি য়ুম্নাম, দেনি, সোমা লাইশ্রম অমসুং সোনিয়ানচিংবশিংগা শরুক য়ারিবা অঙাংশিংগা ইন্টরেক্সনগী থৌরম পাঙথোকপগা লোয়ননা অঙাংশিংগা পুন্ননা চাক্লেন চামিন্নবগী থৌরমসু পাঙথোকখি। নুমীদাংগী মতমদা অঙাংশিংদা নেসনল ইন্টিগ্রেসনগী ৱাখল্লোন চেলহন্নবগী পান্দমদা কলচরেল আইটেমশিং, সোর্ট ফিল্ম কাপ্পুনা য়েংহনবা, ফোক সিঙ্গর মাঙ্কা, অখু, সুরেন অমদি শক্লাইরবা মীওই কয়াগা ৱারী-ৱাতাই শাবগী থৌরমসু পাঙথোকখি হায়না কোওর্দিনেটর রাজিভকুমারনা মখা তানা ফোঙদোকখি।

# নুপী ওইবীশিংগী শক ফজহনবদা শমগী চেকশিন থৌরাং

*সুজি নোংমাই, ন্যুট্রিস্নিষ্ট*

শম অসি মীওইবগী নেচরেল জ্বেলরিনি হায়না লৌরি। মরুওইনা নুপীদা নুপীগী লৈতেং অমা ওইনা শমনা নুপীগী পুন্সিদা অচৌবা থৌদাং অমা ওইনা লৌরি। শমবু ফজনা থম্বা হায়বা অসি তৌদ্রবা য়াদ্রবা থৌদাং অমনি। মীওইবগী শক-চু ৱাখল মান্নদবগুম শমগী মখলসু মান্নদে। খোইবা, তিংবা হায়বনচিংবা। হৌজিক্কী মতমদা চৎনরিবা অমা ওইনা পার্লরদা শম তিংহনবা অমদি অতিংবশিংগীনা খোইহনবা তৌনরি। ফজে অদুবু তুংদা ইফেক্ট য়াম্না লাক্কনি, ফৎলক্লোই। অহানবদা শম হায়বসিদি কেমিকেল শীজিন্নরগা ফজবা ওইরক্লোই নেচরেল ওইবা মওংদা অমদি পার্ম্বেশিং শীজিন্নরবা মতমদা ফজবা ওইরক্কনি হায়না থাজবা থল্লি।

শম ফনা অমসুং ফজনা থম্নবা মহৌশাগী ওইবা চেকশিন থৌরাং:

- য়েরুমগী লায়েং : য়েরুম মপুম অমা শমদা কন্দিসনর ওইনা শীজিন্নরগা মিনিট ২০ থল্লবা মতুংদা অঙৈংবা ঈশিংনা থাদোকপীয়ু।
- লু-নানবা : লুনা নান্না লৈবনা শম কেনবা অমদি লুপৌদগী ঙাকথোকই।
- অশাবা ঈশিং : অশাবা ঈশিংনা কোক তুল্লবদি শম অদু জবৌ জবৌ লাউরক্কনি।
- খোইহি চামচ ২/৩ অমদি অদোম্না শীজিন্নরিবা কন্দিসনরদুগা য়ানশিন্নরগা শম্পু শেল্লবা মতুংদা শীজিন্নবীয়ু, শম মোলহল্লি।
- শম তুল্লবা মতুংদা চম্প্রা মহী চামচ অমা শমদা তৈবীরবদি শম অদু ইকং কংবা শম ওইহন্দে।
- খোইহি কপ অমা মখায়, ওলিভ ওইল চামচ ১/২, য়েরুমগী মমুৎ নীংথিনা য়ানশিন্নরবা মতুং শমদা মিনিট ২০ মুক তৈবীরবা অমদি লুম্বু লুম্বু শাবা ঈশিংনা নীংথিনা থাদোকপীরবদি কেরাটিন প্রোটিন বোন্দস অদু নৌথোকহল্লি।

- তুল্লমদাইদা শম য়াম হাৎপনা শমগী মপাঙ্গল কনখৎহল্লি অমদি অরংবা ওইহল্লি অমদি শম তেক্তুনা কেনবদগী ঙাকথোকপদা মতেং ওইগনি।
- লুম্বু লুম্বু শাবা থাউনা শম হাৎপা মতমদা অমুক অমুক কন্দিসন তৌবীয়ু।
- লমদম অসিগী মৈহৌরোলদগী চৎনরক্লবা চেংহী লুবা হায়বা অসি শমদা য়াম্না কান্নবা অমনি। তোয়না লুদ্রবসু চয়োল অমদা অমুক অমুক মচল শুনা (শংব্রৈ মনা, হৈক্রু, কেগে মনা, য়েন্সিন, হেক্রেং, এলোভেরা অসিনচিংবা) হাপ্পীরগা লুবীয়ু।
- চাইনা রোজ হায়না খঙনবা জুবাকুশুম অসি ঈশিংগা য়ানশিন্নরগা থোরকপা মচুম অদুবু কোকতা হাপ্পদা কোক তাঙবা বোল্ডনেস ফহল্লি অমদি শম মোল্লি।