মণিপুরী ফিল্মগী মায়কৈ অমদি খোঙথাং - ৩

- নানি

ফিল্ম হায়বসি সেরিয়স আর্ট ফোর্ম অমা ওইবতা নত্তনা মীয়ামগী পুন্সিরোল অমদি ৱাখল্লোনগা য়াম্না নকশিন্নবা অমনি হায়বসি মথক্তা পঞ্জখ্রে। মসিবু তরাই-তরাইনা ওদিএন্স খরনা পামগনি হায়না পংতৌ তৌশিল্লুবদা মদুনা হেন্না তুংগী খুন্নাইরোলদা মাঙজবা লাকপনা হেল্লি। হৌজিক্তি ফিল্ম হায়বসি আর্ট অমদি টেক্নোলোজি অনীগী অপূনবা খুপুথোক অমদি খুলাম্থোক অমা ওইনা লৌনরে। মসি হায় হায়দুনসু মীওইবগী চৎনরোল অমদি কাঙলোন্দগী কৈদৌনুংদা ফিল্মনা নাম্থোক্তুনা চৎপা য়াদে। সাইন্স ফিক্সন ফিল্মশিংদা ঐখোয়না উবদা ওইথোকপা য়াবা অমদি সাইন্সকী কাঙলোন্দগী অচুম্বা কয়া অদু অঙকপা ফিক্সন অমা ওইনা ঐখোয়না উবা ফংলিবনি। বেসিস অমা য়াওদনা ফিল্ম অমা ঐগী ৱাখলদা থোকপা অমা হেক্তা নম্বদা মায় পাক্কনি হায়বা লৈতে। ঐগী মঙদা নুংঙাইবা অমা মঙখি হায়দুনসু মনীং-মমাঙ শম্নদবা ৱারী নৎত্রগা থৌদোক অমবু ফিল্ম ওইনা নম্বদা মায় পাক্কদরা হায়বা ৱাহং অসি থোরকই। আর্টকী ফজরবা মশকশিং অমদি মীওইবগী ওইবা ফজরোল কয়া অদুগী মরক্তা দিরেক্টর অদুনা ৱাখল মীৎয়েং চঙলগা মহাক্কী ওইবা ক্রিএটিভ প্রোসেস অমদা চঙশিন্দুনা ফিল্ম অমা শেম্নরিবনি। মদুবু হেন্না মায় পাক্নবা অমদি মহাক্কী ৱাখল অদুগী মতেং ভিজুএল ওইনা পাংবা ঙম্নবা টেক্নোলোজি শীজিন্নরিবনি। হৌজিক মণিপুরদা ওইরিবা ফিল্মগী থাক অমদি ফীভম অসিদি মপানগী ফিল্ম মেকরশিংনা খল্লিবা উরিবা অদুদগী হেন্না উরবসু থবক ওইনা পাঙথোক্তুনা ফিল্ম ওইনা নম্বদদি কয়া মায় পাক্লা চঙশিনবা ঙমদবগী ফীভম উবা ফংলি। মসিগী চাউরবা মরম হায়ববু ফিল্ম অমা নম্বদা লৈরিবা বজেট অসিগী মখা পোল্লকপননি হায়না থম্বা য়াই।

মীওইবনা আর্ট য়াওদনা হিংবা ঙম্ব্রা? খুন্নাই অমা চাওখৎপা হায়বসিদা মরুওইনা মীওই কাঙলূপ অদুগী নাৎ-শক্তম অমদি মখোয়গী পুন্সিরোলগা শম্নদব্রা? শম্নে হায়না লৌরবদি মদুগী অচেৎপা লংলা অমনা পুল্লিবদু করিনো? মশক্তি উদবা অদুগা মথৌ মঙমদি য়াম্না মরুওইবা আর্ট হায়বা অসিগী মতিক-ময়াই অমদি মহাক্কী ফজরোল চৎনরোল কয়া অদুনা খুন্নাইবু পরিং নাইনা চারোল শুরোলদা পুথোক্তুনা অহিংবা সিভিলাইজেসন অমা ওইহনবা ঙল্লিবনি। মীওইবা হায়বা অসিবুসু হেন্দোকফদ্রবা মশক উদবা আর্টকী চৎনরোল অমনা চেৎনা পুল্লিবনি। অদু ওইবা তারবদি খুন্নাই অমগী মতিক মগুন অমা মশক থোক্লা শাগৎলকপা মতমদা আর্ট হায়বা অসিগী মথৌ য়াম্না চাউই।

ফিল্মনা খুন্নাই অমদি মীয়াম্বু মায়কৈ মায়কৈদা হোইদুনা পুবা ঙম্মী। মীয়ামগী পূক্নিংবু ইরায় লায়না মথক-মখা ওলহল্লি। ৱাখলবুসু শংনীংবা মচু শংহনবা ঙম্মী। অচুম্বা অফবা হায়বা পরিং অসোমদগী খজিক লৈথোক্লবদা মীওইবদা হুন্নমদবা শাথিবা মায়কৈরোমদা চৎহনখিবা ঙম্বগী থৌনা লিংজেল, ৱাখল-মীৎয়েং পোকহনবা ঙম্বা মীহুন অমা হুলহনবা ঙম্মী। অদুনা ফিল্ম আর্ট হায়বসি য়াম্না চেকশিনগদবা অমদি মশক খঙনা পুথোকপা অমা চঙই হায়না অখঙ অহৈশিংনা হায়দুনা লাক্লিবনি। তশেংবমকসুনি, ফিল্ম আর্ট হায়বসি মীওইবগী ৱাখল, মীৎয়েং অমদি পুন্সিরোলগা থাদোক্নবা য়াদবা য়াম্না লুবা আর্ট ফোর্ম অমনি। মসিদা ইরায় লায়না খূৎ থানি হায়দুনা থোরক্লিবা প্রদ্যুসর অমদি দিরেক্টরশিংবু তশেংনা মখোয়গী মথৌনাগীদমক থাগৎলবসু, অহানবদা ফিল্ম হায়বা অসি করিনো হায়বা অদুমদি শেংনা খঙবা অমা চঙই।

ফিল্ম হায়বা অসি কম্পোজিৎ আর্ট ফোর্ম অমনি হায়নরি। তোঙান-তোঙানবা আর্টকী মচাক কয়ানা য়োমশিন্দুনা মপূং ফানা মচাক ময়াম অমা তাল্লগা ক্রিএটিভ প্রোসেস অমদা

নুং য়ৌনা চঙশিল্লগা টেক্নিকেল দিভাইসশিংগা লোয়নননা পুথোকপদা মীয়াম্না পাম্নবা ফিল্ম আর্ট অমা হায়বদু ওইরিবনি। ফিল্ম অমা শেম্বদা চঙলিবা মচাকশিংগী মনুংদা লিটরেচরগী চাউরবা থৌদাং অমা লৈরি। ইচম-চম্বা ৱারী অমা লীরগা ফিল্ম অমা হেক্তা ওইবা য়াবা নত্তে। লীরিবা ৱারী অদু শাগৎপদা নাক-য়েত্তা লৈরিবা খুন্নাই অমদি নাট শক্তমগী মচলশিং মচু তানা নৈনরগা পুথোক্তবা য়াদে। নৎত্রবদি থৱায় য়াওদবা অহিংবা ৱারী অমগুম উগনি।

অসুম্না ফিল্ম আর্ট অসিনা কোনশিল্লিবা ময়াম অসিগী মনুংদা লিটরেচর হায়বা অসি য়াম্না মরু ওই। লিটরেচরগী মচাকশিংদগী ঐখোয়না ফিল্ম অদুদা পাল্লিবা কলচরেল এস্পেক্ট, পোলিটিকেল প্রোব্লেম, হ্যুমেনিটি, ইকনমিনচিংবা কয়া অসি থাদোক্কদৌরিবনি। মদু ফিল্ম মেকর অদুগী ৱাখলদা চঙখ্রগা মহাক্কী ওইবা ক্রিএটিভ প্রজেন্টসন অমা ফিল্ম অদুদা মমি তাহনগদৌরিবনি। ফিল্মদা শীজিন্নবা ৱাহৈ ৱাতা, ফিজেৎ চাকচেৎ য়াম্না লুই। হায়নীংই হায়দুনা হেক্তা হায়জিনবা য়াদে। মদুনা অকায়বা কয়া অমা তুংদা লাক্কদবা লৈ অদুনা ঐখোয়না ৱাঙাঙ শঙাঙ অমদি মীৎয়েং নায়েং অসি য়াম্না চেকশিনগদবনি। ফিল্ম হায়বা অসি রিএলিষ্টিকনি হায়দুনা কনাগুম্বনা ৱাখল লান্না খন দুনা তৌহৈদবা কয়া তৌবা থেংনরি। রিএলিটিনি হায়দুনসু ফিল্মগী সিন অমদা হেক্তা অশেংবদা য়ূম্ফম ওইবা থৌদোকশিং অমদি থৌশিলশিং হাপচিনবা য়াদে মদু আর্টিষ্টিক প্রজেন্টেসন অমদি ইন্টরপ্রিট তৌগদবনি।

মালেমগী ওইনা য়েংবদা ইন্টরটেনমেন্টকী শরুক অসি মখল কয়াদা খ্বাইদগী য়াঙনা খুমাঙ চাওশিল্লক্লিবা অমনি। মসিগী মরুওইবা মরমদি মীয়ামগী পূক্নিংবু ঙাইহাক্তুং ওইরবসু পোত্থাহনবা অসিনি। ইন্টরটেনমেন্ট হায়বা অসি শুপ্নতগী নুংঙাইবা, মীকুপ-পুংজা খরগী ওইবা পোত্থাবা অদুখক্তা নত্তে। পুন্সিগী শিন্থা মরক্তা পূক্নিং ৱাখলবু তেকখৎহনবগা লোয়নননা অনৌবা ৱাখল লৌশিং পোকহনবা, অনৌবা পাউ ফংহনবা

হায়বা অসিসু মরু ওইনা ফিল্ম ইন্টরটেনমেন্টতা য়াওরি। ইন্টরটেনমেন্ট হায়বা অসিদা য়াওরিবসি ইনফোর্মেসন, কম্যুনিকেসন অমদি ইন্টরটেনমেন্ট হায়বা অসিনা মপূং ওইরগা কলচরেল এষ্ঠেটিক্সা লোয়নননা টেক্নিকেলগী হৈশিংবা কয়া অদুগা লোয়নননা মপূং ফাবা মীয়াম্না পাম্নবা মিদিয়া আর্টকী ওইবা খুৎলাম্থোক অমদা অয়েংবশিংবু পূক্নিং চিংশিন্নবা হোৎনবনি। থৌদাং অসি ফিল্মনা অচৌবা ফিদম অমগী শক্লোন লৌদুনা ঙসি ফাওবদা লাক্লি। মরমদি ফিল্ম হায়বা অসিনা মীওইবগা মরী লৈনবা পুন্সিরোল, খুন্নাইরোল, নাট-শক্তম, নেচরেল হিষ্টোরি, জিওগ্রাফি, পোলিটিকেল, সাইন্সকী অঙকপা খুদোল অমদি ইনভাইরনমেন্টতা হোংলক্লিবা মশক্কী লৈরিবা মীৎনা উবা ঙমদবা প্রোব্লেমশিং লোয়নননা ইনোভেটিভ ওইবা সোলুসন কয়া ভিজুএলাইজ ওইনা নৎত্রগা পায়খৎপা য়াবা থৌদাং অমা ওইনা মাঙজৌননা ফিল্ম য়েংলিবশিংদা অনৌবা ৱাখলগী ময়োল চোঙহনবা ঙল্লিবনি। অমরোমদা ফিল্ম হায়বা অসিনা ঐখোয়গী ৱাখল মীৎয়েং পাকথোক চাউথোকহনবতা নত্তনা অপূনবা অমা শাগৎপগী চাওখৎপা মায়কৈদা হোইদুনা পুবসু ঙল্লিবনি। অদুনদি ফিল্ম অমনা খুন্নাই অসিদা লৌরিবা থৌদাং অসি কয়াদা চাউখ্রবনো? পূম্নমকশিং অসি ঐখোয়না খঙনা ফিল্ম পুথোকপা হায়বসিনা অফবা খুন্নাই মীয়াম অমা শেমগৎপদা চাউরবা থৌদাং লৈরিবনি হায়বসি মতম চূপ্পদা ঐখোয়না নীংশিংফম থোকই।

... মখা মথং নোংমাইজিংদা

চীঞ্জাক্লা খ্বাইদগী ফবা হীদাক্নি

হকচাংগী অনোয়বা শৌথোকখিনবা পাম্বে

পুক পাথহন্নবা ঐখোয়না করি চাগনি? কামখৎলবা পুক অমনা হকচাংদা খুদোংচাদবা কয়ামরুম থোকহন্নবগী বার্তন তৌবা ওইনা থোকপা য়াই। মসি থোক্তনবা পারপ তৌবা পুক ওইহন্নবগীদমক থুম চাবগী চাং ককথবা অমসুং পোটাসিয়ম মরাং কায়বা ফাইবর চাবরোমদা মায় ওনশিনবনা মতেঙ ওইবা য়াই হায়না এক্সপার্ট অমনা ফোঙদোক্লি।

ৱাসিংটন দি সিদা লৈবা দাইজেষ্টিব সেন্টর ফোর ৱিমেনগী ফাউন্দর অমসুং গ্যাষ্ট্রোএন্টরোলোজিষ্ট রোবিয়িন্না চুটকান ইবা অনৌবা অমনা অসুম্না হায়, নুপীশিংগী ইন্টেষ্টাইনশিংনা নুপাগী ইন্টেষ্টাইনদগী হেন্না শাংবা হেনবনা মখোয়না নুপাশিংদগী হেন্না পুক নোয়বা অমসুং কামখৎকনবগী মওং লৈ।

মহাক্না হায়, নুপা অমসুং নুপীদা য়াওরিবা চীঞ্জাক তুমহন্নবগী মরীলশিংগী মরক্তা চাউনা খেন্নবা কয়া লৈ। মরম অদুনা চাকখাউপগী চাউথোকগী চাং অসি পীকহন্নবা চেকশিন থৌরাং খরখক মথৌ তাই। লৌখৎপা মথৌ তাই হায়রিবা চেকশিন থৌরাং খরা অদুদি -

থুম চাবা হন্থবা - ঐখোয়না চারিবা নোংমগী চারাদা থুমগী চাং য়াম্মন্না চারবদি মদুনা এদেমা অমসুং ব্লোটিং (কাপখৎপা) থোকপদা তেংবাঙশিল্লি। নোংমদা চাবা য়াবা থুম এম জি ১৫০০ গী চাং অসি চপ চানা ঙাক্লা চৎনবা হোৎনগদবনি। চাক চাবা মতমদা চাক্লুক মতাইদা অহেনবা থুম হাপ্তুনা চারোইদবনি অমসুং থোং থাকপদা থুমগী চাং কয়া থাক্কদগে হায়বা অকক্লবদুদগী হেল্লোইদবনি অদুগা হান্নবা থৌরাং তৌরবা চাক্লেনশিংদি মহাও লৈহন্নবনি হায়দুনা থুম হাপচিনবনা মসিগুম্বা চাক্লেনশিং য়ারিবমখৈ চাদনবা খনগদবনি।

ফাইবর হেন্না য়াওবা চীঞ্জাক চাবা - হকচাং ফনা অমদি খীংনা লৈনবা লোয়নননা খোঙ হাম্বা য়াদবগা ঈরোয় লোয়নরকপা পুক কামখৎতুনা লৈবগী ফীভম থোকহন্দনবা চপ চানা ফরবা পাম্বে অমদি সোলুবল অমসুং ইনসোলুবল ফাইবর হায়বদি হকচাং মনুংদা চাশিনবদা তুমখিবা অমসুং তমদবা মশিং ওইবা চীঞ্জাক মচল অনীসি পুন্না চাবনি। মশিং মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাকশিংগী মনুংদা খরদং খুদম ওইনা পল্লবদা কোন্লা, চেঙ্গুম, ব্রোক্কোলি, কোবী অমসুং রাস্পবেরিশিং য়াওরি।

পোটাসিয়ম মরাং কায়না চীঞ্জাক্তা মায় ওনশিনবা -

সোডিয়মনা হকচাংদা ঈশিংগী চাং ঙাক্লা থম্বগুম্না পোটাসিয়ম হকচাংদগী অহেনবা মথৌ তাদবা ঈশিং লৈহন্দবদা তেংবাঙই। পোটাসিয়মনা মরাং কায়না য়াওবা লফোই অমসুং অথুম্বা আলুশিং চাবনা ঐখোয় খ্বাং পীকথহনবদা মতেং পী। অদুবু মখোয়সিনা নোয়থোকহল্লকপসু য়াবনা তৌফম থোকপা শাজেল তৌগদবনি।

হকচাংদা ঈশিং ৱাংহন্দবা - ঐখোয়না ঈশিং মতিক চানা থক্কদবনি। ঈশিং মতিক চানা থকপনা চাশিনখিবা ফাইবরবু কন্সটিপেসন থোকহন্দনবগী থবক অদু কোম্না পাঙহনবা ঙমই। ঈশিং মতিকচানা থক্তবা তারবদি হকচাংগী সোডিয়ম অমসুং পোটাসিয়ম য়াওবগী চাংদসু শোকহনবা য়াই।

চাবা তুমদবগী নুংনাংবা লৈহন্দবা - হকচাংনা তুমহনবদা ৱাবা চিনিগুম্বা অথুম্বশিং নত্রগা ফেটি ওইবা চীঞ্জাকশিংদগী লাপথোক্লা লৈগদবনি। মদুগী মহুত্তা হকচাংগী চীঞ্জাক তুমহন্নবা লৈরিবা সিষ্টেমগী অৱাবা কোকহন্নবা মপুম ওইনা চীঞ্জাকশিংনা শেম্বা অচম্বা চাক্লেনশিং অমসুং ঙাম্থোক্লবা নত্রগা ফুৎলবা মনা মশিংগী চীঞ্জাকশিং চাননবা অকনবা ফিরেপ লৌগদবনি।

খুৎশেমগী থুমহন্নবশিং থাদোকপা - ফ্লেবর্দ ৱাটর, দায়ট, লো-কার্ব অমসুং সুগর-ফ্রী ফুদশিংদা শীজিন্নরিবা খুৎশেমগী থুমহন্নবা মচলশিং অসি হকচাংনা মপুং ফানা লোয়নমক তুমহনখিবা ঙমদে। মখোয়বু লার্জ ইন্টেষ্টাইনদা য়াওরিবা বেক্টিরিয়ানা পুমথহল্লি, মদুনা মরম ওইদুনা পুক নুংশিৎ কাহল্লি অমসুং পুক কামখৎহল্লকই। সোর্বিটোল, মেন্নিটোল, সিলিটোল অমসুং লেসিটোল চাদনবা মখোয়সি য়াওব্রা হায়বদু য়েংনবা চীঞ্জাক্তা থারিবা লেবেলশিংসু মতম পুম্নমক্তা চেক তৌগদবনি।

WIDE PUBLICITY

The above said unidentified dead body bearing No. UD-31- I was recovered from scene of crime i.e. Andro Sanapat Village, P.S. - Yairipok, District - Thoubal, Manipur in the night of 31.10.2009/ 01.11.2009. The above said person was killed in an alleged encounter took place between said to be Under Grounds and personnel of 28 Assam Rifles, Manipur in the night from 2330 hrs. on 31.10.2009 to 01.30 hrs. on 01.11.2009. In this regards a case FIR No. 130 (11)/2009 was registered at Yairipok Police Station, District - Thoubal, Manipur on 1.11.2009. In the said alleged encounter total 07 persons were killed and out of 07 persons 06 persons have been identified but the above said person whose photograph has been published above have not yet been identified by any person.

Any person who is aware with the whereabouts of the unidentified person whose photograph has been published above may contact on the following numbers for its identification.

1. Superintendent of Police, Central Bureau of Investigation, Special Task Force, 5th Floor, CBI Headquarters, 5-B, Lodhi Road, New Delhi, Phone Number : 011-24368659.
2. Superintendent of Police, Central Bureau of Investigation, Anti- Corruption Branch, Imphal, Manipur. Phone Number : 0385-2414145, 0385-2414673

It refers to case No. RC/DST/2018(s)0006/STF/New Delhi.

Sd/- **Insp. AK. Premjit Singh**
Officer In-charge
Yairipok Police Station

HL/P/3113/13-19 Jan.

থাজবরা, থাজদবরা ? অঙকপনা থল্লবা মালেম

- মীওইবনা অনৌ-অনৌবা পোৎলম পুথোকপদা মঙ মঙবদগী মতেং কয়ামরুম লোই। লেরি পেজনানা গুগল, টেসলানা ওলটনেটিং করেন্ট জেনরেটর, জেমস ৱাটসননা দি এন এ, দবল হেলিক্স স্পাইরেল ফোর্ম, এলিয়াসনা হোৱিনা স্যুৱিং মেচিন অমসুং দিমিট্রি মেন্দেলেয়েভনা পেরিয়দিক টেবল পুথোকপদা মঙনা অচৌবা ইথিল পীখি।
- ব্রেন শীজিন্নবা ৱাখল খনবগী থবক তৌবগী মতুং ইন্না মীওইবগী পুন্সিদা লেপতনা ন্যুরোন ময়ামরুম শেমগৎলকই। য়ু থক্লগদি ন্যুরোনশিংগী মরক্তা অমগা - অমগা শম্নবদা অকায়বা থোরকই।
- হরাউবা, নুংঙাইবা, অকিবা অমদি ইকাই থিগনবনচিংবা পূক্নিংগী ইথিল পুম্নমক মীওইবনা পোকপদগী লোয়নরক্লবনি। হায়রিবা পূক্নিং ইহুলশিং অসি করম্বা মত্তুংদা শেমগৎলকপগে হায়বদুদি অঙাং অমবু নাওয়োক নাওকোনবগী মওং - মতৌ অদুগী মখা পোল্লি।
- কনাগুম্বা অমনা ফাগি তৌরকপদা থৱায় তানা নোকপা হায়বসি অরায়বা থবক নত্তে। মদুগীদমক ব্রেনগী তোঙান- তোঙানবা মফম মঙানা মথৌ পাঙথোকপগী তঙাই ফদবা লৈ।
- ঐখোয়না তুমলিঙৈদা মঙ মঙলিবসি করি মরমগীনো হায়বা চপ চানা খঙবা ঙমদ্রি। মঙ মঙবগী চপ চাবা মরম অমদি কান্নবা অমত্তা লৈতে হায়না অখঙ - অহৈ কাঙবু অমনা হায়রি । কাঙবু অমনদি মঙ মঙবা খুদিংগী ঐখোয়গী পূক্নিং -ৱাখল অমসুং হকচাং শেংদোকই হায়না ফোঙদোক্লি। মঙ মঙবনা ৱাখলগী পোৎলুম য়াংহল্লি হায়বা কাঙবু অমসু য়াওরি।
- কনাগুম্বা মীওই অমা ৱাংবা নত্রগা নেম্বা হায়বসি মীওই অদুগী জিন খক্তগী মখা পোনবা নত্তে। গ্রোথ হোর্মোন নসু হীরমসিদা মরু ওইবা থৌদাং লোই। মশাগী চহী ২০ শুরবা মীওই অমনা নোংমদা গ্রোথ হোর্মোন মাইক্রোগ্রাম ৫০০ পুথোকই। চহী ৪০ শুরকপা মতমদা মাইক্রোগ্রাম ২০০ অমসুং চহী ৮০ শুরকপা মতমদনা মাইক্রোগ্রাম ২৫ দা হাথরকই।
- পোকপদা ঙায়রিবা অঙাং খুদিংমক অহানবগী চয়োল অহুমদগী চয়োল ৬ ফাওবদি কপ্পা মতমদা পিরাং শীনথরক্লোই
- ঐখোয়না হকাম চনবা খুদিংগী থবোম্বী (লংস) তা অহেনবা ওক্সিজেন চঙলকই।
- মালেমদা নুমিৎ খুদিংগী মীওই ২০,০০০ লোম কেন্সরনা মরম ওইরদুনা শিরি।
- মীওইবনা পোৎশক অমা য়েংবা মতমদা মথক মখা ওন্নবা উই। ব্রেনগী তোঙান তোঙানবা মথৌশিংনা মরম ওইরদুনা পোৎশক অদু চুম্না উবনি।
- করিগুম্বা মখলগী প্রোটেক্টিভ গিয়র অমত্তা য়াওদনা মীওইবনা সুন্দ্রং (স্পেস) তা মিনিট অনীরোম হিংবা ঙম্মী।
- মীওইবা খুদিংমক্কী কিদনিগী হেক মথক্তা লৈবা এড্রিনেল গ্লান্দগী সাইজ হোংবা নাই। কোর্টিসোল অমদি এড্রেনেলিনগুম্বা ষ্ট্রেস হোর্মোনশিং থাদোকপগী মথৌ তৌরিবা গ্লান্দ অসি অঙাং অমনা থা তরেৎ শুরকপদা কিদনিগা চাউবা হাইরপ মান্নে, অদুম অহল ওইশিল্লক্লবকান্দদি অসুম-অসুম পীকশিল্লক্তুনা মীৎনা উবদা ৱানা থোকই।
- মীওই ২০০০ খুদিংগী মনুংদা অমমমদি পোক্লকপদা ময়া অমা হৌরগা পোক্লকই।
- কনাগুম্বা মীওই অমনা তোঙান-তোঙানবা মনম ৫০,০০০ রোমগী খেন্নবা খঙবা ঙম্মী।
- তাবদা খ্বাইদগী নুংঙাইতবা অমদি খোইদৌ শাউনিংবা পোকপা মখোলশিংগী মনুংদা নাখোকপগী মখোলসু অমনি। অদুবু মীওইবনা মশাগী চহী ৬০ শরুকপা মতমদা নুপা চাদা ৬০ অমসুং নুপী চাদা ৪০ না তূম্বদা নাখোকই।
- নুংশাগী মঙালদা চৎপা মতমদা অল্ট্রা ভাইওলেট রেদিএশন্না কয়ামুক য়াম্না অমাঙ-অতা থোকহনবগে হায়বা কনানসু থোইনা খন্থরুবা তৌদে। সনবর্ন তৌবদগী অমাঙ-অতা থোকখ্রবা শিংলী-উতোংশিং হান্নগী ফীভমদা অমুক হঙ্গিল্লকপদা থা ১৫ রোম চঙই। নুংশা মরক্তা চৎলমদাইদা অফবা মখলগী সনস্ক্রিন লোশন অমা তৈবা তারবদি সনবর্ন তৌহন্দে।