কাটাগী এস এন চান্দ নীংশিং মনা, ২০২৫ থৌদাম দোরেন দা পীদুনা ঈকায় খুম্নখ্রে

- নানি

মঙম শান্না মতিং লৈনা মণিপুরী ফিল্মবু মাঙদা হেন্না চঙশিনবা ঙম্লনবা, লম্বী অসোমদা থরায় য়াওনা চঙশিল্লকখিবা অনৌবা য়ূম্বীশিংবু থৌনা হাপ্তুনা মখোঙ শোম্লকখিবতা নত্তনা, মণিপুরী ফিল্মগী অনৌবা মায়ওন অমা য়েংলক্লবা অচৌবা অমদি অহকপা থৌদাং কয়া লৌদুনা লাকখিবা সিনে আর্টিষ্ট এন্দ টেক্নিসিয়ন এসোসিএশন শমজিল্লগা কাটানা হেক শাফোঙলকপদগী ফিল্মগী থৌমীশিং অমদি এক্টরশিংবু ঈকায় খুম্নবা উৎচবা থৌরম কয়া শীন্দুনা লাক্লি। মণিপুরদা ফিল্মগী ওইবা অপূনবা খন্ন-নৈনফম, তান্নফম, তুংলমচৎ য়েংনা অরাৎ-অপা কয়া অমদি তৌফম থোকপা থৌদাং কয়াগী মতাংদা ৱাফোঙদোক ওইনা লৈরকপসি কাটা খক্তনি।

কাটানা ফিল্ম পোলিসী অমা লৈনবা, ফিল্মগী ওইবা লৈঙাক্লা লৌফম থোকপা থৌদাং কয়া লৌননবা মতম-মতমগী ওইবা থৌরাং কয়াগা লোয়ননা মীৎয়েং থমদুনা হোৎনরকখি। ফিল্ম ৱার্কশোপশিংবু হেন্না মতিং লৈনবগীদমক একাদেমীক এপ্রোচ অমদা চঙশিন্দুনা মথৌ শঙনবগীদমক, মতম-মতমগী ওইবা ফিল্মগী নৈনবা, ৱার্কশোপ, সেমিনার, দিস্কসন, দিস্কোর্স, প্রদক্সননচিংবা কয়া পাঙথোক্তুনা লাক্লি। মতম-মতমগী লৈঙাক্লসু কাটাগী ৱাফমশিং হুক্ল লৌদুনা শকথঙবীরকখি। হৌজিক্তি মতমগী মতুংইন্না ফিল্ম ফোরম লাকখ্রে। লোয়ননা তোঙান তোঙানবা ফিল্মগী দিপার্টমেন্টশিংগী ওইবা গিল্ডশিং লৈদুনা হেন্না মপাঙ্গল কন্নবা হনবা লৈতনা হোৎনদুনা লাক্লি।

কাটানা শুপ্পা থৌদাং কয়া পাঙলম্বা অদু হৌজিক্তি তোঙান তোঙানবা গিল্ডশিং অমদি ফিল্ম ফোরমনা কোকথোংনদুনা থৌ পাঙনরকপদগী কাটাগী থৌদাংসু খরা য়াংথোরকপগুম তৌখি। মতম-মতমগী ওইবা থবক খরা অদুক তৌরুবা নত্তনা মঙম শান্না থৌ পাঙলক্তবা কুইখ্রে। মসিগী অচৌবা মরম খরসু লৈরি- কোভিদ-১৯না চহী ২ হেন্না মীপুম খৃদিং অকি-তুজুংহন্দুনা মশা খিঙনা থবক অমত্তা পাঙথোকপা ঙমখিদে। খিত্তং ফরকপগা ২০২৩গী মে ৩দগী অমুক লমদমসিদা থোকপা লান্দারকপগুম্বা থৌওং খরনা হৌজিক ফাওবদা মহৌশাগী ফীভমদা হঞ্জিনবা ঙমদ্রি। চৈরক অসিদা, হৌখিবা ওগষ্ট ৮, ২০২৫দা মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম দিভেলপমেন্ট সোসাইটি (এম এস এফ দি এস)গী ওদিটোরিয়নদা মণিপুরী ফিল্মদা ইহান হানবা মীতৈ মচানা দিরেক্তর ওইখিবা, মশামক্কী বেন্নর সজটায়া ফিল্ম অমা হায়বা লিখখক্তুনা মশানা প্রদুসর ওইবা, ষ্কুনপ্লে ইখিবা, ম্যুজিক কম্পোজর ওইবদা নত্তনা প্লেবেক সিঙ্গরসু ওইখিবা, এক্টর অমা ওইনসু অচৌবা প্রোটাগোনিষ্টকী রোলসু লৌদুনা 'ব্রোজেন্দ্রোগী লুহোংবা' হায়বা ফিল্ম অমা পুথোকখিবা লৈখিদ্রবা এস এন চান্দগী মপোক নুমিৎতা লৈখিদবগী ইমুং-মনুংগা লোয়ননা কাটা, এম এস এফ দি এসনা পুন্না শীন্দুনা এস এন চান্দ নীংশিং মনা লাম্থোকপগী থৌরম অমা মশক থোক্লা, মচু তানা পাঙথোকখি। থৌরম অদুগা লোয়ননা লমদম অসিগী লিরবা, অহল মতম ওইশিল্লক্লবা মণিপুরী ফিল্মগী লমদা তোঙান তোঙানবা কেপাসিটিদা থবক তৈবীরম্বা শক্লাইরবা মীওই ২৪দসু সাইটেশন, লেংয়ান অমদি শেল ওইনা খরদা ওইরবসু খুদোল তমদুনা মমাঙথক্তা অমুক্তা তৌদ্রিবা মওংদা ঈকায় খুম্নবগী লেমজরবা থৌরম অমা ওইখি। অহল-লমনশিং অদুদা ঈকায় খুম্নবা উৎপগী ৱাখল্লোন অমদি মদুগী থৌদাং অদুমদি থৌরমদুগী অথোইবা মীথুং ওইনা শরুক য়াখিবা কাটাগী পেট্রোন মেম্বরসু ওইরিবা ৱাথ্বে এ সীগী এম এল এ থাংজম অরুনকুমারনা ওইখি। মহাক্কী মীৎয়েং অদুবুসু মীয়াম্না থাগৎনখি।

থৌরম অদুদা অখন্নবা মীথুং ওইনা সঞ্জু বাচস্পতি, মেঘচন্দ্র কোংবম, খাঙেম্বম কুলেশোর অমদি থৌরম মপু ওইনা কাটাগী প্রসিদেন্ট হুইদ্রোম নিমাইনা শরুক য়াখি। এস এন চান্দ নীংশিং মনা ২০২৫ ফংলিবা থৌদাম দোরেন মণিপুরী ফিল্মগী প্রদ্যুসর অমদি দিরেক্তরনি। মীৎয়েং য়াম্না শানবা, ৱাখল লুথনা খনবা, খুম্নাইগী পৃন্সিরোলবু হকচিন্না য়েংবা অমদি লৈরিবা ইস্যু, প্রোব্লেম কয়াবু চিংথোক্তুনা মীয়ামদা অনৌবা ৱাখল লৌশিং পীবা ঙম্বা ফিল্ম পুথোকপদা হেন্না পামজবা অতাঙবা মীশক অমা ওইখি। মহাক মশামক্তি পামজবগী ৱানি। কা হেন্না আর্টিষ্ট অমা ওইনা নৎত্রগা টেক্নিসিয়ন অমা ওইনা চঙশিল্লকখিবা মীশক অমদি নত্তে। মহাক লাইরিক-লাইশুদা থরায় য়াম্না য়াওবা, ঐখোয়গী তুংলমচৎ অসিদি লাইরিক-লাইশু হৈতবা য়াদে, অদুনা মীপুম খৃদিংবু লাইরিক হৈহনগদবনি হায়বা ৱাখল্লোন চেৎনা চেনবা মীশক অমা ওইরকখি।

থৌদাম দোরেন অঙাংশিংবু তাকপী-তম্বীবগী ওজা হায়বা শিনফম অদুদা হৌরকখি। সাইতোন জুনিয়র হায় স্কুলদা ওজা ওইনা লৈরম্মী। মখা তারকপদা উখুল হায়র সেকেন্দরি স্কুলদা মতম শাংনা ওজাগী শিনফমদা লৈরমখি। ওজা অমা ওইনা লৈঙাক্কী স্কুলদা মরু ওইনা টিচিং মেটরিএলগী অরাৎপা, মহৈ তম্বা মতমদা তঙাইফদনা চঙদবা য়াদবা মচাক কয়াগী অরাৎপা উরকখি। মহাক ওজাগী শিনফম থাদোক্লগা লল্লোন-ইতিকলোমদা মায় ওনশিল্লকখি। মরু ওইনা মহাক্কী বিজিনেসতি স্কুল-কোলেজশিংদা মহৈরোয়শিংনা শীজিন্নগদবা সাইন্সকী প্রাক্টিকেলগী পোৎলম-চৈরমশিং, মেদিকেলগী ওইবা খৃৎশু-খৃৎলায়শিং, লেবোরেটরিগী ওইবা রিএজেন্টশিং লায়না ফংহন্নবা মরী লৈনবশিংদা সপ্লাই তৌবা অমদি লন্নাই মীওইশিংনসু মথৌ তারকপদা ফংহনবা, এগ্রিকলচর দিপার্টমেন্টতা অফবা মরু-মরাং শীজিন্নদুনা চাথোক-পোথোক হেনগৎনবা অশেংবা মরুশিং, হিদাক-লাংথকশিং মখল শুনা ফংহন্নবা 'দেলব্রোস' হায়বা দুকান অমা হাংদুনা মীয়ামগী মতেং পাংলকখি।

ফিল্মগী লাইনদা চঙশিল্লকখিবদি মহাক্কা তীন্নবা লৈখিদ্রবা নোংমাইথেম পহারীগী স্কৃপ্ট 'সনাকৈথেল' হায়বদু মতমদুদা এ আই আর ইম্ফালগী রেদিও প্লে ওইনা মীয়াম্না য়াম্না পাম্না তান্নখিবা অদুবু ফিল্ম ওইনা নমসি হায়না হৌদোরকপদগী মতমদুদা ফিল্ম এন্দ টেলিভিজন ত্রেনিং ইন্সটিট্যুট, পুনেদগী গ্রেজ্যুএট লৌইদুনা থোরক্লবা এম এ সিংহগা তান্নদুনা ফিল্ম নম্বগী থবক অসি পায়খৎলকখিবনি। মহাক মশাগী ওইবা বেন্নর এ টি বি ফিল্ম ইন্টরনেশনল হায়বা অমা লীংদুনা ফিল্ম অদু কৈথেল মনুংগী চিল্লবা মফম অদুদা কেমেরা লোন্না থল্লগা য়াম্না চেকশিন্না শুপ্লগী নুমিৎ ১৪নিদা মপুং ফানা নম্বা লোইশিনখি। ফিল্ম অদু নেশনল এৱার্দ অমদি ইন্দিয়ন পেনোরমা চঙদুনা ইন্টরনেশনল ফিল্ম ফেষ্টিভেল (আই এফ এফ আই)দা উৎখি। মসিগী মতুং তারকপদা 'ইচে শখি' হায়বা মণিপুরগী অনীশুবা কলর ফিল্ম অদু পুথোক্তুনা মীয়ামদা লাম্থোকখি। থৌদাম দোরেন মশাগী শেন্দোংগী ৱাখল খন্দবা, মণিপুরী ফিল্মগী অফবা মায়কৈ অমা পুরকপা ঙম্লবা য়াম্না চেকশিনবা ফিল্ম পুথোকপদা পৃক্লিং চঙখিবা অতাঙবা মীশক অমনি। অসিগুম্বা মীশক অসিদা কাটানা এস এন চান্দ নীংশিং মনা ২০২৫ লাম্থোক্তুনা ঈকায় খুম্নবা অসিমক্তি য়াম্না শীংথানিংঙাই ওইখি।

মসিগা লোয়ননা থৌরমসিগী শরুক অমা ওইনা অহল ওইরবা মমিং লৈরবা ফিল্ম মেকর, এক্টর, সিঙ্গর, ম্যুজিক কম্পোজরশিং, মেক-অপ অমদি কোষ্ট্যুম দিজাইনরশিংদসু ঈকায় খুম্নবা উত্তুনা পুক্লিং থৌগৎখিবা, শকখঙবীখিবা অসিমক্তি য়াম্না তমজনিংঙাই ওইবা অমদি খৃৎ থেক্তুনা পুৱারী অমা শেম্বদা লেঙদনা লৈহৌরগদবা থৌরম অমা ওইখি। কাটাগী ইনৌ নৌবা থৌ পুরকপশিংনা ইহান হানবা ওইনা পাঙথোকপা থৌরম অমদা মায় পাকখিবা অসিমক্লা মতুং তারকপদসু হেন্না ফজবা অমদি শীংথাবা য়াবা থৌরম কয়া শীল্লক্কনি হায়বগী থাজবা থম্লি।

স্কুইদ অমনা মনুং-মপান ফাওনা উরিবা করিগীনো?

সেল মখল-মখা কয়ামরুম য়াওবা মরমদগী মল্টিসেল্লুলর ওর্গানিজম হায়না খঙনবা হিংকুপশিং অসি অয়াম্বনা ঈশিং ইরূগুম্না নৎত্রগা মনুং-মপান ফাওনা উই, অমসুং কয়া অমনা তরু-তরুবা নৎত্রগা হাইফেৎ মনুং-মপান ফাওনা উবা মশাগী কয়াৎ নৎত্রগা টিসুশিং পাল্লি। মনুং-মপান ফাওনা উবা টিসুশিং অসিগী মপুং ওইনা মান্নবা মওং-মতৌ খরা লৈ: ঈ পুবা শিংলী য়াওদে নৎত্রগা য়াওরবসু খরখক্তমক য়াওই, মচু থোকহনবা পিগমেন্ট সেল অমত্তা য়াওদে, সেল অমগা অমগা লাপ্পবগী চাং অসি মঙালগী ৱেভলেংথ অমদগী হেন্না পীকই অমসুং কয়াৎ শাগৎলকপগী মওং হাইফেৎ মান্নে।

শা-ঙাশিংগী মরক্তা মনুং-মপান ফাওনা উবা য়াওরিবা অসি অয়াম্বনা ম্যুকোপোলিশাকচারাইদ অমসুং কোল্লাজেন হায়রিবা কম্পাউন্দশিং অসিনা উহনবনি, অদুবু গ্লাইকোপ্রোটিনশিং (জেল্লিফিশতা) অমসুং চিটিন (তীল-কাঙশিংদা) অনী অসিসু য়াওবা থেংনৈ। অতোপ্পা খুদমশিংগী মনুংদা সমুদ্রগী য়াম্না লুথবা ঈশিং মনুংদা লৈবা স্কুইদ অমসুং সমুদ্র অমদি ঈশিং ইচমগী খজিং মখল খরা, এরোৱোর্মশিংগী মখল ১০০ রোম হায়রিবশিং অসি মমিং পনবা য়াই। কুরাক (কল্লিটেয়া মেনান্দর) খরগী মশাশিং অমসুং ঙা কাঙবু খরদসু মনুং ফাওনা উবা য়াওই। সমুদ্রদা লৈবা শাশিংনা মশাদা নুং-পান ফাওনা উবগী মওং অসি য়াওবা মরমদগী মচু অমসুং মঙালগী তোঙান তোঙানবা ঈশিংগী মরোলশিং ফাওদুনা চপ য়ুংনা হাইগৎলগা চাক্তাফম হোংবা ঙম্মী। খোম থকপা থৱায় পানবশিংগী মরক্তসু খুজিন অমসুং মীৎকী লেন্সকুম্বা টিসুশিংদা মনুং ফাওনা উবা য়াওই।

টিসু খরনা মনুং ফাওনা উবা ঙমদবা তারবসু ঐখোয়গী ব্রেইন অসিগা হকচাংগী মফম পুম্নমক্কা শম্নদুনা অৱা-নুংঙাই, চৈনাখোল অমসুং লেঙব-ওৎপনচিংবা ঙমহল্লিবা কুপ্পবা শিংলী-পাফল (নার্ভস সিষ্টেম) অসিদা লৈরিবা নর্ভশিং অসিদি মশাদা অতৌবা মহী (লিপিদ) য়াম্না য়াওবা মরম্না মতম পুম্নমক্তা ভৌনা উগনি অমসুং অতৌবা মচুগী পিগমেন্ট সেল য়াওবা মীৎনহা (রেটিনা) অসিনা মচু মুরেনরপ উই।

নথোশিংগী অখন্নবা কাখল : - নথা ফাল

য়েলহৌমীশিংনা নুংশিনরবদি কনানসু লাকচবা ঙম্লোই হায়বা উৎলিবা ফিল্ম লান্মী

তাইবংপান অসিদা কল্লক-মিহৌবা, য়েংথিনবা হায়বসিনা অমনা অমদা থাজবা মাঙনরক্তুনা নুংশিনরক্তনবগী মরু ওইবা মরম অমা ওইহল্লি। নুংশিনবা ৱাৎলক্লবদি অমনা অমগী অশোয়বা থিনদুনা নোংমদি খৎনরক্লবগী মচাক ওইহল্লক্তুনা লান ফাওবা থোক্লরি। পাৱর পান্দদগী, পাৱর উৎনবগী অমদি ইশাখক্কী ওইজবা থিবা, অতোপ্পা মীগী খন্দবনা মরম ওইরগা অমগা অমগগী মরক্তা লান শোক্লদুনা য়াইবি থৱায় কয়া অমা খাঙুথক্তা মাঙনরি, থানরি। অদুবু নুংশিনবা হায়বসিনা খ্বাইদগী অথোইবা মতিক-ময়াইনি। ঐহাক্কী ওইবা ৱাখল্লোন হায়বসি থাদোক্লগা লৈমিন্নরিবা, হিংমিন্নরিবশিংগীসু খরা খরা খনবা ফৈ। লোয়ননা লমদমসিদা খুন্দামিন্নরিবা য়েলহৌ-ফুরুপশিং অমত্তা ওইনা পুনশিন্নদুনা নুংশিননা, লিংজেল মান্ননা লৈমিন্নরবদি কনানসু লাকচবা ঙম্লোই হায়বা থীম অসিদা য়ুম্ফম ওইরগা শাগৎলকখিবা মণিপুরী ফিচর ফিল্ম অমনি 'লান্মী'। ফিল্ম অসিগী দিরেক্তরনা দেবচান্দ খুমননি। পুথোক্লিবনা হুইদ্রোম ওংবী শ্যামা অমদি সোরোখাইবম সঙ্গিতানি। ফিল্ম অসিগী স্কৃপ্ট রাইটরনা পাথৌ অঙোমচানি। ফিল্ম অসি হৌজিক নম্বা অমদি এদিটিংনচিংবা পুম্নমক পুম্লোই লোইদুনা থা অসিগী ২৩দা পেলেস কম্পাউন্দদা লৈবা এম এস এফ দি এসকী ওদিটোরিয়মদা প্রেমিয়র শো উৎননবা থৌরাং লোইখ্রে।

লান্মী, ফিল্ম অসিগী শম্লপ্পা ৱারীদি- তাইবংপানসিদা হিংলিবা থৱায় পানবা খৃদিংমক মতাং মতমনা অৱা-অনা, হরাও-নুংঙাইবনচিংবা মখল মখা কয়াগী লানফমদা লাম্থেংনরি। লোয়ননা অমনা অমবু য়েংশিনবা, খৎনবা, শাউনবা, মুক্লবা, তাথিনবা খৃদিংমক মশা-মশাদা শাগোন্নদুনা লৈ। মতৌ অসুম্না লৈরবদি ঈং-চিকপা, নুংঙাইরবা তাইবংপান অমা শেমদুনা মালেম লৈমা ইমাবু মশক ফজহনবা কৈদৌনুংদসু ওইথোক্লোই। থৱায় পানবা খৃদিংমক্তগী অথোইবা ওইরিবা, খন্থবা ঙম্বগী চাং ৱাংলিবা তাইবং মীওইবা ঐখোয়দি অমনা অমবু ঈকায় খুম্নদুনা, থাক অনেম-অৱাং খায়দোকপা তৌদনা নুংশি-চান্নরা হিংমিন্নবা তঙাইফদবনি। মরু ওইনা য়েলহৌমী ওইরিবা ঐখোয় অমনা অমবু থম্মোয়গী অশেংবা নুংশিবদু উৎনরবদি মীতোপ কনানসু লাকচ-খুদুম চনবা ঙম্লোই হায়বদু উৎপা ফিল্মনি। ফিল্মসিদা থোইবা কৌবা মীশক অমনা মাগী নুংশিবীগীদমক, মচাগীদমক অমদি কাঙলুপকীদমক মখল খৃদিংগী লানফমদা য়াম্না ৱানা লাম্থেংনদুনা মমৈথংদা মায় পাক্তুনা অশেংবা লান্মী অমগী থৌদাং পাঙখি। অৱা-অনা থিদনা হোৎনবা অমদি মীঙোন্দা অকায়বা তৌদবা, লাঞ্জদবনা পোলোইদা মোমোন মীনোক তম্বী হায়বদু উৎলিবা ফিল্মনি।

ফিল্মগী তাইবংদা নৌনা মচিন তুমখৎলক্লিবা অদুগা ফিল্ম অসিগীসু দিরেক্তর ওইরিবা দেবচান্দ খুমননা ফিল্মসিগী মতাংদা ফোঙদোরকপদা, তশেংনা ফিল্ম অসি য়াম্না ৱানা অহিং-নুংথিল খায়দনা আর্টিষ্টশিং অমদি ক্রুশিংগী কো-ওপরেশননা অৱাবা পুম্বা মায়োক্লরগা নমখিবা ফিল্ম অমনি। ফিল্ম অসি অয়ুক্তগী নমথরকপনা নোংঙাল্লমদাই পুং ৫ তারমদাই ফাওবা সূটিং তৌবসু য়াওখি। মসি ঐ ইশানা স্কৃপ্লে তৌজবা মতমদসু ৱারীনা পাম্লিবা প্লোটশিংসিগা হেন্না ময়েক শেংনা ৱারী পরিং শেম্বদা য়ানবা হোৎনবদসু কোক ফজনা চিকখিবা ৱারী অমনি। ৱারীসিদা কুমজা ২০১৫গী মতম অমদি ২০২৫গী মতম অনীসিগী অহোঙবা উৎনবা হোৎনবদসু মীগী অনানবা য়ূম থুগাইবা, মোৎশিনবা কয়া অমসু তৌখি। নুংশিগী লানফম, হিংনবগীদমক, ইচাগীদমক, খুন্নাইসিগী, কাঙলুপসিগী, ফুরুপসিগী, খৃদিংমক্কী থেংনদ্রবা য়াদ্রবা লানফম কয়াসি থৌনা ফবা অশেংবা লান্মী ওইদুনা লাম্থেংনগদবনি অমদি ঐখোয় মশেল নুংশি-চান্নরা হিংমিন্নগদবনি হায়বদু ফিল্ম অসিদা উৎচবনি। মরম অসিনা ফিল্মসিদা শক্তম লাংলিবা নৌজরিবা আর্টিষ্টশিং অমদি নৌনা ফিল্মগী লম্বীদা চঙশিল্লক্লিবা ঐখোয় খৃদিংমকপু ময়াম্না নুংশিবীয়ু, শৌগৎপীয়ু অমদি ফিল্মসিবু মীৎয়েং তাবীরগা অফ-ফত্ত, অশোয়-অরান পুম্নমক তাকপীয়ু। ময়ামগী সজেশন অমদি ফিদবেক খৃদিংমক তরাম্না ওকচগে হায়না ফোঙদোরকখি।

ফিল্মসি য়াম্না ফজবা অমদি অয়েংবশিংদা থৌনা পীবা হায়বদু ওইরবা য়াই হায়না খল্লি। অদুবু ফিল্মসিগী অশেংবা মহাওদি ওগষ্ট ২৩দা য়েংলগা মীয়াম্না খঙলগনি। ফিল্মসিদা শক্তম লাংলিবা অমদি শরুক য়ারিবশিংদি- ইথোই ওইনাম, প্রিয়া য়েন্দ্রেম্বম, বসন্ত, বিশ্বজিৎ, পুনেশ্বরি, ললিতাবি, জোতিন, মাষ্টর সচিন অমদি অতৈ কয়া অমনি। অদুগা ফিল্মসিদা নৌনা শক্তক্লিবনা মহেজ য়ুমজ অমদি লীভিজ কোননি। ফিল্ম অসিদা য়াওরিবা ঈশৈশিংগী শৈশকপশিংনা

জিমথোক, বিজেন, মঙ্গিরাজ, পুস্পারানি অমদি মন্দানি। ঈশৈ ময়েক ইখিবশিংনা দেবচান্দ খুমন, বিনোরঞ্জন ওইনাম, কুমারজিৎ খাইদেম অমদি বিজেন হিদমনি। মেক-অপতা কোরৌ তৌবুল, এসিষ্টেন্ট মেক-অপতা অঙাংচা অমসুং নন্দরাম, আর্ট দিরেক্তরদা সনামচা, এসিষ্টেন্ট কেমেরা প্রিয়ো (পি কে), গেষ্ট সিনেমাটোগ্রাফিদা রোমেন নোং, সিনেমাটোগ্রাফিদা মনাওতোন ঐচ, ফাইট কোরিওগ্রাফিদা নরেশ নিংথৌজা, ষ্টোরিদা পাথৌ অঙোমচা, এসিষ্টেন্ট এদিটরদা জগদিস সিনাম, এদিটরদা সনাতোম্বা ইরুংবমনি।

হেমচান্দ নিংথৌজম

পুৱারীদা ঙসি

গ্লাৱৈশ্বিং থাগৎ

১। কুমজা ২০১২গী ওগষ্ট ১০ দা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লীগী এষ্টিমেট কম্মিটিনা সাইকুল কন্সটিট্যুএন্সিগী লম্বী-থোংগী ফীভম য়েংশিনবা চৎপদা মোলকোন খুলগী ইথাই রিভর মথক্তা ৱর্ক ওর্দর য়াওদনা স্পেসল প্লান এসিষ্টেন্সকী মখাদা লুপা ক্রোর ১ চঙগদবা থোং শারম্বা থেংনখি।

২। [illegible] ১ [illegible]।

৩। কুমজা ১৯৪৫ দা নাগাসাকিদা এটম বোম থাদরবা মতুং নোংমা লৈরগা ইম্পিরিয়েল জাপাননা, এম্পরর হিরোহিটোগী ফম অসি কায়হন্দনা থম্লবদি সরেন্দর তৌনীংবগী অপাম্বা লৈ হায়না ফোঙদোক্লকখি। মথংগী নুমিত্তা এল্লাইশিংনা এম্পররগী তুংগী ফম অসি মখোয়না লেপ্লগনি হায়না পাউখুম পীরকখি।

৪। কুমজা ১৯৮৮ দা প্রসিদেন্ট রোনাল্ড রেগননা মালেমগী ২শুবা লাঞ্জাও মনুংদা মরৈপাক্কী লৈঙাক্লা ফাজিন্দুনা থমখিবা অমসুং হুজিক হিংলিবা জাপানিজ-অমেরিকানশিংদা দোল্লর ২০,০০০ পীনবা থৌরাং অমদা অয়াবা পীখি।

৫। কুমজা ২০০৬ তা টেররিষ্ট অমনা সোফ্ট ড্রিঙ্কশিং মান্না শেম-শাবা মহী লাঙবা বোমশিং শীজিন্নদুনা য়ু এস তম্না পাইরকপা এয়রক্রাফ্ট ১০ মতম অমত্তদা চপ মান্ননা পোকখায়হন্নবা হোৎনবগী থৌরাং অমা অরেম্বা তাহল্লে হায়না বৃটিশ ওথোরিটিশিংনা লাউথোকখি।

৬। [illegible]।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টে) জেনিমস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১০।০৮।২০২৫ ইং, নোংমাইজিং;
নুমিৎয়ুংবা ১২.১১ ফাওবা থৱানগী১৬নি পাল্লি, মতুংদি ১৭নি পাল্লনি।

মেষ: হকচাং নুংঙাইবা হেনবা, লল্লোন-ইতিক্তা শেন্দোং চাউবা, য়েক্লবা লাকশিন্দুনা শেন্দোং চাউনা ফংজবা নুমিৎনি। হন্থবদি লোয়নগনু।
লৈশা পাখঙগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

বৃষ: পোরম শীন্দোকপা হৈবা, লান্দবনা চাওখৎপা, অঙম্বনা ঙসিসু চানবীবগা লোয়ননা খুৎলোইনা থৌ পাঙগনি। ফিংলবদি শোক-পনবা নংগনি।
লৈশা পাখঙগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

মিথুন: ৱানোম-থৌনোম কান্নরোই, আশাসু চাউরুখিনু, অনিরক খন্থখো। থিবা-হুম্বা কনবনা অনীংববুদি পাঙগনি, মীয়াম্নসু হান্নগুম চানবীগনি।
লৈশা পাখঙগী- মরীদি হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কর্কট: মীৱা লৌবা অমদি অনম তানবা শুকয়া য়ারোইদবা নুমিৎনি। মীচঙনি খল্লম্বদু তায়ওন্নগনি, য়ারগদি অরিবা নত্তনা অনৌবা থবক পায়গনু।
লৈশা পাখঙগী- মতম হৌহনখো।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

সিংহ: অশাওবা লোয়নদ্রবদি খ্বাইদগী হেন্না নীংবা থুংগনি, মিংচৎ/অরং-অরাক ফংগনি। য়েংশিনবদি লৈরি অদুনা য়েৎনবা য়াবদা য়াওরুনু।
লৈশা পাখঙগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কন্যা: পল্লম্বা লন ফংজবা, হকচাং নুংঙাইবা হেনবা, ঙাং-শকপা হৈবা নুমিৎনি। অরাপ্পগী মতেং কান্নগনি। খুরৌ থাংদনবদি হন্থবা লোয়নগনু।
লৈশা পাখঙগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

তুলা: মহু চাউবনা নচা-ননাইদা তাথিবা অমদি আশা চাউরুবনা মতম মাঙবা হেনবা নুমিৎনি। শেল-থুম অমদি নীংহন্নদবগী কান্নবদি ফংগনি।
লৈশা পাখঙগী- নুংশিবনদি চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: মীয়ামগা মরী ফগৎলকপা, চাদিং হন্থবা ঙম্বা, য়েক্লবা ময়েং তাবা লৈ। আশা চাউবা অমদি ঙক কনবনদি অঙম্বগী থৌজাল ৱাংকনি।
লৈশা পাখঙগী- মরীদি ফরি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

ধনু: লাইবক ফগনি, নচা-ননাইগী মতেংনা পাঙনিংবা থবকসু পাঙগনি। থৌরম শীন্দোকপা হৈগনি অমদি অরং-অরাক লৌশিনবা য়াগনি।
লৈশা পাখঙগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মকর: য়েৎনবদা ঙম্বীনবা লৈতবা, থিবা-হুম্বগী কান্নবা, লৌশিংনা লন তানশিনবা ঙমগদবা লৈ। হুরানবনা নরল মৎপিবগী পেন্দবদি লৈখিনি।
লৈশা পাখঙগী- ৱারৌনগনি, ঈংথৌ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কুম্ভ: ৱাখল থোকপা, য়েক্লববু ঙমজদুনা নুংঙাইজবা, মরুপ অমদি অঙম্বনা চানবীবা লৈগনি। য়েক্লবনা কিহনবা লৈরবসু লাকচবদি ঙম্লোই।
লৈশা পাখঙগী- নীংবা থুংজগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মীন: মীয়াম্না চৎপা লম্বীদা চৎনবা হোৎনৌ, মদুনা অমত্তা ঙাইরবা পাম্বৈনি। নক্লবা/মরী-মতাগী ৱা তাবা খরা শাফগনি। হে-তোংবা ফরোই।
লৈশা পাখঙগী- মতম হৌহনখো।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

মমাংঙৈদগী পাম্না চানরক্লবা পানগী মতা; পান্দাদা করিবু য়াওরিবগে?

ডা: এম থোইথোই সিংহ, ক্রোপ সোল্যুসন্স

(The Science Behind this Question)

পান্থীদগী পান্দা থিন্দোরকপা

মমাংঙৈদগী চাননবগীদমক থানরকপা পান্থীশিংগী মনুংদা পানসিসু য়াম্না মরু ওইবা অমা ওইনা থানরি। ফুঙ্গা ৱারীদা 'হনুবা-হনুবীনা পান থাবগী ৱারী' ফাওবা অঙাংশিংদা লীনরি। মরু ওইনা পানগী মনাও (Cormels) অমসুং মরু (Central Corm) গীদমক পান থাৎনে। পানগী মকা অমসুং মনাসু চানবতা নত্তনা মতাশিংসু (Stolon) য়াম্না পাম্না মমাংঙৈদগী চানরকই। হৌরিবা পানগী মরূদুদগী পান মনাওশিং (পান্নাও) থোরক্তুনা মরূদুগী অকোয়বদু পুময়োম য়োম্লকই। পান্নাওশিং মপুং ফাবদা থা ৬-৭ চঙই। পান্থী মখল খরদদি থা ৮-৯ চঙই। ঈশিং খরা হেনবা মফম, ফৈদোম ৱাংনা চিংখত্তবা অমসুং পান্থী মখোঙ খোপচিনবীদবা মফমশিংদা পান-মনাও ওইগদবা মমিংশিংদুনা মতা ওইনা চংখি। মফম চাবা, হৌফম চাবা মফম হেক য়ৌবগা পান্থী অমা ওইনা হৌরকই। পানগী মতাবু 'পান্দা' হায়না খঙনরিবসি ইনখৎলক্লিবা নহা কয়া অমনদি খঙনদ্রে। পান্দাসি ঙরী, ঙা অয়ায়বা হাপ্পগা থোংবা কাংশোই, থাউ ভৌরগা থোংবা নৎত্রগা থাউদা কংলপ ভৌরগা শেম্বা য়েঙ্গাংগী মহাও তংদ্রিবা নহা কয়া অমসু লৈরবনি।

পান, পানগী মকা অমসুং মনাদা য়াওবা হকচাংদা মচি ওইবা করি-করি য়াওরিবগে হায়বদু অয়াম্বা থিজিল্লোইশিংনা নৈনৈ, খঙনৈ। অদুবু পান্দাগী মরমদদি কয়া কুপ্পা নৈনবা থেংনরক্তে। অদুমকপু চৎলিবা চহী অমা অনীসিদা পান্দাদা য়াওরিবা মচি ওইবা পোৎলমশিংবু থিজিল্লোইশিংনা কুপ্পা নৈনরকপা অমসুং মসিদা য়াওরিবা মচি ওইবা পোৎলমশিং অসিবু উরক-খঙলকপা মতমসিদা লাই ওইখ্রবা ইপা-ইপুশিংদুনা পান্দাবু য়াম্না পাম্না শীজিন্নরম্বদুগী মরমদু খল্লরগা ইপা-ইপুশিংদুবু থাগত্তবা ঙমদে।

অতেকপা (fresh) পান্দাদা য়াওরিবা, হকচাংদা মচি ওইবা পোৎলমশিং : ঈশিং চাদা ৮১, এস চাদা ৬.২, ফাইবর চাদা ৫.৯, প্রোটিন চাদা ১.৪৫, ফেট চাদা ২.১ অমসুং কার্বোহাইদ্রেট চাদা ৩.৩৫ য়াওই। মসিগী মথক্তা মখল কয়াগী বাইওএক্টিপ কম্পাউনশিং য়াওবগী মথক্তা য়াম্না মরু ওইবা এন্টিওক্সিদেন্ট অমসুং ডাইটরি ফাইবর য়াওবসিনি। পান্দাদা অফবা হিদাক লাংথকশিংগী মগুনশিং য়াওবা অমসুং মীওইবগী হকচাংদা অকায়বা পীরিবা কোকফাই অমসুং বেক্টেরিয়া কয়াবুসু লাকশিনবা ঙম্বগী মগুনসিনা পান্দাবু মরু ওইনা লৌনবগী চাং হেনগৎলক্লি।

পান মতাদা Omega-3 Fatty Acids, Amino acids, মিনরেল অমসুং ভিটামিনশিং য