তম্বতনা ৱাৎলগদবা, মতিক-ময়াইতনা চীংগুম ৱাংলিবী এক্টর ক্ষেত্রিময়ুম রাশি বু নীংশিংজবা

- নানি

মণিপুরী ফিল্মনা হেক হৌরকপদগী হৌনা চঙখোনবী এক্টর অমা ওইনা শরুক য়াদুনা মমিং লৈরবা মালেমগী থাক্তা কাখৎপা ঙমখ্রবী মণিপুরী ফিল্ম কয়া কুম্লকখ্রবী, মণিপুরী থিয়েটরগী অচঙবা এক্টর অমা ওইনা লৈরম্বী, লমদমসিগী শক্লাইরবী এক্টর ক্ষেত্রিময়ুম রাশি থা অসিগী ২০গী নুমিদাংদা তাইবং চেঙজেল লোইদুনা অমঙ য়াইথোঙ কুমখ্রবদা, লৈহৌরিবা মচা-মশু ওইবশিংনা কায়নবগী অৱাবা মৈচাক খাঙদুনা লৈহৌরি। শক্লাইরবী এক্টর অসিবু নীংশিংজবা ওইনা তেন্তকপা পাউদম মহাক্না মণিপুরী ফিল্ম অমদি থিয়েটরদা লৌবীরম্বা থৌদাং কয়াবু নীংশিংজদুনা পাউদম অমত্তং তমজরি।

ঙসি মীয়ামদা পুজরক্লিবা এক্টর অসি মণিপুরী থিয়েটরগী জাদোনাং হায়বা প্লেদুদা রানি গাইদিনলিয়ু শাবদা থোইদোক হেন্দোক্লা মমিং চৎখিবী, চীং-তমগী মীপূম তীংনা খঙনখিবী অমদি মণিপুরী ফিল্ম 'ইমাগী নিংথেম'দা আইদিয়েল মাদর অমগী রোল লৌদুনা লমদমসিগী নুপীশিংগী থম্মোয়দা লোত্তুনা লৈরিবা মচা নুংশিবা অমদি মীওইবগী তাঙলবা নুপী ওইবীগী লৈতেং কয়ানা য়োল্লবী অমা শাখিবদা মমিং লৈখিবী ক্ষেত্রিময়ুম রাশিনি। শক্লাইরবী অসিনা হিংলিঙৈ উনজদুনা ৱারী শানহৌবগী তেন্তকপা পাউদম খরা অদুক তমজগে। মহাক্না হায়বীরম্মী- ঐ উরিপোক্তা পোকখি। অপোকপনা ভুবোন, ইমানা রাসমনি কৌই। হৌজিক্তি অনীমক লৈখিদ্রে। ইমা অসি মতমদুগী মমিং লৈরবী দ্রামাগী এক্টর অমা ওইখি। অদুবু করিগুম্বা মরম খরদগী ঐ ইমাগী পোকফম ওইরিবা থাংমৈবন্দ লৌরুং পুরেল লৈকায়দা চাউরকখি। হৌজিকসু মফমদুমক্তদা লৈরি। ঐবু পীক্লিঙৈদা কনামত্তনা য়েংশিনবীনবা লৈরকখিদে। ঐগীদি ইচেসু, ইবুংসু অমত্তা লৈজদে, ইমা পোকপা ইকুবোকনা শেন্নবীরকই। য়াম্না ৱানা-নংনা হৌরকখি। পূন্সিদা নীং-তম্না শেৎনিং-চানিংবা অমা ফাওবা ফংলক্তে, হৌজিকসু ফীভম অদুদগী পঙহেন হেনগৎপা ওইদ্রি। হৌজিন্নবুদি খরা য়াইফরে।

ইমানা দ্রামা চৎলগা অঙম্বা থবক শু-নোম্লগা ঐবু থাকপীরকই। মমিং লৈখ্রবী ইমানা ষষ্ঠি খুল্লগা শীং ওইনা থারকই। শীং লৈনবা শেল লৈখিদে। লম্ফেলপাৎ অসিমক লৈরমদ্রবদি হেন্না অৱাবা ওইরমগনি, ইমানা অশংবা মতমদা লম্ফেলদা ঈন চিংই, ঙা ফাই, মতম-মতমগী ওইবা শিনফম শুদুনা শেল তাল্লকই। নোংমা ঐনা অঙাং ওইরিঙৈদা, মতমদুগী মমিং লৈরবা ৱাঙ্গৈই দ্রামাটিক য়ুনিয়নগী ওজাশিং দল্লিয়ু নুপামচা, ওজা রাজ মোহোননচিংবনা ইমাবু মখোয়গী দ্রামাগী আর্টিষ্ট ওইনবা নেকপা লাকখি। অদুবু ইমাদি লম্ফেলদা ষষ্ঠি খুনবা চৎখি। মখোয়না ইমাবু মাঙ্গৈলদা ফমদুনা ঙাইখি। ইমানা থুমোক মচা অমদা ষষ্ঠি খুল্লুরগা মকোকতা থোনগত্তুনা লাকপদা মাঙ্গৈলদা মী ফম্লম্বদু উবদা থুমোকতু থুনা থম্লগা মখূৎ-মসা হামদুনা ইমানা ঈকায়না চঙলকখিবদু ঐনা হৌজিক্তদা নীংশিংলগা তুজুংবা ফাওনা নুংশিরিয়ে। ঐগী পূন্সিদা থেংনরকখিবা অৱা-নুংঙাইগী পোৎলুম কয়াদু অমুক হন্না কাউবা ঙম্লরোই। ইমাগী মতুংদা ঐ কোন্নথংদা আর্টকী লন্বীসিদা চঙলকখিবনি।

ইমাগা তীন্নরম্বা ময়াম্না ঐবু হিংনবগী লম্বী অমা থীরকপদা এক্টর অমা ওইনবা ইনশিনবীখিবনি, লম্বী য়াৎলকখিবনি, ইহান হানবা ওইনা অরিয়ন থিয়েটরদা য়াওরকখি। অহল-লমনশিংনা ঐবু নীংথিনা তাকপী-তম্বীরকখি। মখোয়গী মপান্না ঐ তপ্না তপ্না আর্ট, এক্টিং করিনো হায়বসি খঙলকখিবনি। মমৈথংদদি হিংবদা চঙবা শেলনা হেন্না মথৌ তারকপদগী ইমাগুম তোঙান তোঙানবা মণিপুরগী থিয়েটর গ্রুপ কয়াগী এক্টর ওইনা নেক্লকপদা ঐহাক অরিয়নগী অহল-লমন ওজাশিংদগী অয়াবা লৌরগা চৎপা হৌরকখি। মতমদুদদি নুপী এক্টর অসি য়াম্না তাঙলম্মী। অদুনা দ্রামা অমা শান্নবদা ঐহাকপুসু নেকপা য়াম্না লাকপীখি। মখোয় ময়াম্না নেকপীরকপদুনা ঐগী ফীভমসি অসুম-অসুম শেম্বীরকখিবনি। মতমদুদা শেলদি য়াম্না ফংদে, লুপা ৫০/১০০ ফংবা অদুনি। মমলগী ৱা ঙাকসু নত্তে, পামজবদু য়াওবনিনা থোইদোক্লা মমল থীরক্তে। মীনা পীরকপা খরা অদুনা অদুম অপেনবা ওইখি।

ঙসি ফাওবদা কাউবা ঙমদনা নীংশিংলিবদি, দ্রামাদা মহারানি শানবা ফিজেৎ-লৈতেং ফজবা অমত্তসু ঐগীদি লৈজদে, লৈকায়গী ইচে-ইনেমশিং, ইমান্নবীশিংদগী ফনেক, ইন্নফি ৱাইদুনা পুই। মখোয়নসু নুংশিবীদুনা পীবী। মদু শেৎলুরগা কেনা মৌনা দ্রামা থোক্লুরগা য়ুমদা হল্লকপদা চরা কয়া হেনখিবদু ঐনা করম কাউরসিগে। ঐদি ময়াম্না নুংশিবীবদগী ফীভমসি য়ৌরকপনি। নৎলমদ্রবদি মথোং চাদবা ওইরকখিবা য়াই। য়াম্না ৱানা হৌরকখিদা। অদুবু দ্রামা তৌরকপদা আর্ট, এক্টিং তৌরকপদদি ঐহাক শিনি-নানি হায়বা খঙখিদে। ওজাশিং, অহল-লমনশিং অদুনা তাকপীখিবশিংদু থৱায় য়াম্না য়াওনা ৱানা হোৎনখি। খঙদবশিং ওজাদা হঞ্জিন-হঞ্জিন হংনবদা চোকথবা লৈখিদে। অদুগুম্বা কয়া অদুনসু ইশাগী ওইবা মথন্তা পোকচরকপা ৱাখল্লোন কয়া অমসু থোরকখি। এক্টর অমদদি মসিসু য়াম্না মথৌ তাই। মসি থোরক্লবা হোৎনবা হায়বসিসু কাঙলোন অমা চুম্না খল্লগা থোরক্কদবনি। ঐ অদু তৌগে হায়রগা হেক্তা থোরক্কদবদি নত্তে। পূন্নমকশিং অসি ঐবু পোকপী ইমা অমদি ওজাশিংগী মপানদগীনি হায়না ঐনা হৌজিকসু খল্লগা মখোয়বু পূক্লিংদা খুরুমজরি।

মণিপুরী ফিল্ম অমা নমগদৌরি হায়দুনা ঐবুসু য়াওনবা হায়রকপদা ঐ য়াম্না হরাওখি। ফিল্মদু 'মতমগী মণিপুর' হায়বদুনি। মদুদা ঐসি করি রোল লৌগদবনো, করিনো হায়বা থোইদোক্লা খল্লুবা তৌখিদে। অপান্বসু খনখিদে। মণিপুরী ফিল্ম অমা পুথোকপা হায়বসি য়াম্না মরু ওই খল্লুবনা শেল-থুমগী, রোলগী খল্লুবা শংদে। ঐখোয় লোয়নমক থৱায় য়াওনদুনা নমখিবনি। কোলকটাদা চৎলগা অয়াম্বা শরুক নমখিবনি। কোলকটতা ফিল্ম নম্লিঙৈদা নোংমদি ঐ ইশা খরা নুংঙাইতবা অমা য়াওখি। অদুনা ঐখোয়না লৈরিবা মফমদুদা ঐহাক লৈহৌখি। মতমদু দুর্গা পূজা মতমনি। লৈরিবা য়ুমদুগী অনকপদা নুপা অমনা অপীকপা মচা অনী মখূৎ শমদুনা পুরগা দুর্গা পূজাগী থৌরম য়াওবা চৎপা মাল্লি। মদু ঐনা উখি। মদু উরুবদগী ঐ য়ুমদা লৈহৌরিবা অপীকপা ইচাশিং নীংশিংলক্তুনা মচি অমদা চঙশিন্দুনা পেন্না কপখি। য়াম্না কপনিংখি। হৌজিকসু নীংশিংলুরগা কপ্লিংলি।

ফিল্মসিগী মতুংদা 'লমজা পর্শুরাম' হায়বা অমসু নমখি। মদুদা ঐসি কেথবী হায়বা রোল অমা লৌখি। ফিল্মদু হেক থোকখিবদগী ঐসি লম্বী চৎপদসু ময়ামসিনা 'ইমাগী মমৌ, ঐহাকপু থাজৌ' হায়না পংলক্তা লক্লে, মদুই হেন্দোক্তুনা ইমাঙসিদা ফন-ফন চোংশিল্লকপগসু য়াওরিপোৎনি। মদুদসু ঐ কোলকটাদা ঈশৈদু নম্বগী চৎলি, ঈশৈ মরক্তুদা দাইলোগ অমা য়াওই, মদু রেকোর্দিং তৌবগীনি। 'ঐনা ওফিস কাবা, নঙনা চাক থোংবা, ঐনা সিনেমা য়েংবা, নঙনা অঙাং লৌবা, নশানা য়ারব্রা' হায়বা অদুনি। মদুদা ভাইওলিন খোংবা ময়ামদুনগা য়াম্লিবা। ঈশৈদুগী মপা চানা ঐনা দাইলোগতু ঙাংগদৌরিবনি। ইশাসি পাখৎপনা থক-থক নীকখি। অদুবু ঈশ্বরনা চানবীবদগী অহানবা লৌবদা অশোয়-অঙাম য়াওদনা রেকোর্দ লৌখি। মদুগী ফিল্মদুগী মতুংদা 'ওল্লাংথাগী ৱাংমদসু' হায়বা ফিল্মসি অমুক নমখি। মদুদসু ঐহাক রোল অমা ফংদুনা য়াওখি। সিগী মতুংদগীদি 'ইমাগী নিংথেম' হায়বা ফিল্মসি লাকখিবনি। মসিদদি দিরেক্তর ওইরিবা ঐগী ওজা ঐজ্ঞা শ্যামনা হন্দক্তি ঐখোয় ইশাগী খূৎশু-খূৎলায়, ঐখোয়গী হেক লৈজবশিংনা নমগদবা ফিল্মনি, মপানগী মী অমত্তা য়াওরোই। নঙনা শাগদৌরিবসিনা পোক্তবী মমা অমগী রোলনি। সুমাই-সুমাই তৌগদবনি হায়না ৱারী লীবী। নমগদবা, ঙমগদবা কয়াগী মতাংদসু ঐজ্ঞানা হয়েংদি সিগুম্বগী সিন অমা নমগদবনি, নঙনা তৌগদৌরিবসি সিনি, নঙ নশানা খল্লু হায়না নীংথিজনা তাকপী। মদু ঐনা য়ুমদা অহিং তূমদবমখৈ খল্লি। ওইহন্নিংবা দিরেক্তরগী ৱাখল অদুদা ঐনা তৌগদবশিংদু খনবদা য়াম্না ৱাখি। থৱায় ৱানা ৱানা নমখিবা ফিল্মনি। ফিল্ম অদু মীয়াম্না পান্নীবদগী মালেম শীনবা থুংনা চৎখি। মদুসু ঐগীদি য়াম্না নুংঙাইজবা অমা হায়বদু ওইখি।

কাউঙমদবা ৱারী য়াম্না লীবীরম্মী। পূন্সিগী লাম্হেং কয়াগী ৱারী কয়ানি। হিংলিঙৈ পূন্সিদা অসুক্কী মতিক অৱাবনা য়োমদুনা হৌরক্লবসু নোংমতা ৱাই হায়দুনা মমায় শুপ্পুনা লৈখিদ্রবী থৌনা লৈবী ওজা অসিনা খঙহৌদনা লৈখিদবদা থম্মোয় শোক্লা নুংঙাইতবা ফোঙদোকচরি। মতম চুপ্পদা মপুগী নাক্তা লেঙদনা লৈবীদুনা ঈংনা চিক্লা য়াতাবা ওইরসনু হায়না মপুগী মফমদা থৌনিজরি।

নহাশিংগী ওখন্নবা কাখল : - নহা ফাল

অম্ফিম্পাগী ফ্যুচর এক্ট্রেস ২০২৫ তারকখ্রবী

ৱাহেংবম গোল্ডপ্রিয়া

'মতমগী মণিপুর'দগী হৌরগা ঙসি ফাওবা লেপ্তুনা চেন্থরক্তুনা চহী ৫০ হেল্লক্লিবা মণিপুরী ফিল্মগী খোঙচৎ অসি ফিল্মবু পামজবা নুংশিজবা মীওইশিং অমদি এক্টর কয়াগী কথোকপগা লোয়ননা হোৎনজরকপগী মহয়নি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। কুমজা ১৯৭২দগী হৌরকখিবা ইন্দষ্ট্রি অসিনা ঙসি ফাওবদা মশক নাইরবা অমদি লাই ওইখ্রবা এক্টর কয়া অমা লৈখ্রে। মণিপুরদা নত্তনা ইন্দিয়াগী অমদি অতোপ্পা মালেমগী লৈবাকশিংদা ফাওবা ইরায় লায়না শকখঙলবা শক্লাইরবা এক্টর কয়া অমা ইরমদম অসিদসু থোরক্লি। ঙসি লৈবনা হয়েং লাকপনি, হয়েংগীদমকসু ঙসি লৈরিবনি। মরম অসিনা হয়েংগী মণিপুরী ফিল্মগীদমক্তা ফিল্ম মেকর অমদি এক্টর কয়া অমা শেমগৎপা হায়বসি তঙাইফদনা তৌফম থোকপনি হায়বা তাই। মরম অসিনা ফ্যুচর এক্টরশিং পুথোক্লবগী পান্দমদা ওল মণিপুর ফিল্ম মেকর্স এন্দ প্রদ্যুসর্স এসোসিএশন (অম্ফিম্পা)না শীন্দুনা হেক-হেক পাঙথোকপা অম্ফিম্পা ফ্যুচর এক্টরনা মমিং লৈরবা, মশক নাইরবা এক্টর কয়া পুথোকখ্রে। কুমসি চহীগী ওইনা হৌখিবা মে ১০দা পেলেস কম্পাউন্দগী এম এস এফ দি এসতা পাঙথোকখিবা মঙারকশুবা অম্ফিম্পা ফ্যুচর এক্টর ২০২৫দা বেষ্ট ফিমেল এক্টর ২০২৫ তাখ্রবী ৱাহেংবম গোল্ডপ্রিয়া (২৩) নৌনা ইনখৎলক্লিবী এক্টর অমা ওইনা য়াম্না হোৎনবা কঞ্জবী অমনি।

মহাক ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী ইতম নুঙ্গৈই মখা লৈকায়দগীনি। অপোকপগী মিংনা ৱহেংবম ওজিৎ অমদি অপোকপীনা ৱাহেংবম ওংবী প্রেমিলা কৌই। মহাক্না হন্দক ফ্যুচর এক্টর তারকপসিগা মরী লৈননা মহাক্কী পূক্লিংগী ওইবা ৱাফম কয়া পাউচে অসিদা পাউদম্লকখি। মহাক্না হায়জে- আর্ট হায়বসি ঐনা অঙাং ওইরিঙৈদগী পামজরকই। মসিদা গুণ কয়া অমা য়াওই। রেস্পেক্ট লৈবা, থৌগল্লোন ফজবা, ওজা অমদি ইথক থোংবশিংদা কোক নোন্না ঈকায় খুম্নবা উৎপা অমদি ইরমদমসিবু মালেমদা শক তাকপদা আর্টনা অচৌবা থৌদাং লৌরি। মসিমক্তনা ঐহাক্না আর্টপু থোইনা হেন্না পামজরুবনি। অমরোমদা, ঐনা ফিল্ম ঈশৈগী জগোয়শিংদসু এক্টিং তৌনিংবা, এক্টর অমগী থৌদাং লৌরিবশিংগী মতিক-ময়াই চেনবী অমসু ওইনিংখি। ঐহাক্না পামজরিবা ইরমদমসিগী ফিজেৎ-লৈতেং অসি ঐহাক্না করিগুম্বা এক্টর অমা ওইরবদি মীয়ামদসু উৎপা ঙমগনি হায়না খঞ্জখি। অসুম্না ঐহাক্না আর্টকী লমদা খোঙ থাংজিনবা হৌরকখিবসি অঙাং ওইরিঙৈদগী পামজরকখিবননি। স্কুলগী ফঙ্কশন, লৈকায়গী কুম্মৈ-হরাওগী থৌরমনচিংবা হেক পাঙথোরকপদা জগোয় শাদুনা এক্ট তৌবসি অদুম পাঙথোকচরকখি। অদুবু ঐহাক্না আর্টকী লম্বীসিদা তশেংনা খোঙ থাংজিল্লগে খন্না চঙশিনখিবদি কুমজা ২০১৮ অদুৱাইদগীনি। ঐগী পূন্সিগী পান্দমদি তুংগী পূন্সিদা মীয়াম্না পান্নীবা, নুংশিবীবা অফবা এক্টর অমা ওইবা হায়বসিনি। অদুগা ঐগী তুংগী পূন্সিদা মীয়ামগীদমক করিগুম্বা খরা পাঙথোল্লক্লম্বা হায়বসিসুনি। ঐহাক্কী হোবিনা জগোয় শাবা অমদি ৱারী তাবনি। হৌজিক্কী মতমদা এক্টর অমা ওইনা মণিপুরদা করিয়র শেম্বা, প্রোফেশন অমা ওইনা চঙশিনবদা ইশানা ঙমগনি হায়বা ৱাখল্লোন অসিদা য়ুম্ফম ওইদুনা ঙমদবা য়াদে খল্লবদি শোয়দনা ঙমগনি থাজে। ইশানা ইশাবু হান্না শক খঙজরগা ঐনা পামজরিবা এক্টর অমা ওইবগী ৱাখলসি থাদোক্তনা থবক পাঙথোল্লবদি ঐগী পূন্সিদা মসিনা প্রোফেশন অমা ওইনা চঙশিনবা ঙমগনি হায়বসি ঐগী অচেৎপা থাজবনি।

মহাক্না মখা তানা ফোঙদোরকপদা, হন্দক্কী ফ্যুচর এক্টর অসি ঐনা এক্টর অমা ওইবা পামজরুবগী অহানবা ওইনা হোৎনজখিবনি। মসিদগী ৱাখল লৌশিং ওইহৌগনি খন্দুনা শরুক য়াজখিবনি। ঐহাক্না য়াম্না পাখৎখিবদি করম্না দাইলোগ, এক্টিং তৌগদবনো হায়বসিনি। ঐদি ৱা ঙাংবসি খরা থুবনা করম্না ঙাংগনি হায়বসিগী মতাংদনি। রিদম ইন ম্যুজিকসু য়াওবনিনা ঐগী ওইনা চেচে রিনাগা তান্নদুনা দাইলোগ, এক্টিং, জগোয়নচিংবসি মাগী মনাক্তা চত্তুনা তম্লকখিবনি।

জগোয় শাবদা শীজিন্নগদবা শুম্বলগা তরেংগা থীবদা অৱাবা অমা ওইখি। থায়নাগী ওইবা মওংদা কোরিওগ্রাফ শেম্নবা হোৎনবসি অৱাবনি। মসিগা লোয়ননা ওদিশনগী দাইলোগ, এক্টিংগী মতাংসি ঐহাক্না য়ুমদা হোৎনৈ। কপ্পগী মতাংসিনা ইথন্তা ঙাংজরগা কপ্পগা হোৎনজরকই। য়ুমগী মীনা তাখ্রগা নুংঙাইরোই খনবসু লৈখি। মরমদি মসিগী দাইলোগ, এক্টিংগী ৱারীসি ঐ ইশামক্কী ইমুংগী মীওইদা শাগৎলগা শেমজবনি।

ওদিশন নুমিত্তসু য়াম্না পাখৎখি, য়াম্নসু নুংঙাইখি। ওজা ময়াম উজবা ফংবগীদমক, খনবা নৎত্রগা খন্দবা, হৈবা হৈতবা থীদনা ঐনা পাঙথোকচরিবা খরদুনা মখোয়না মীৎয়েং তাবীগনি খল্লুবদা ঐদি য়াম্না নুংঙাইখি। অসুম্না ফাইনেল রাউন্দগী খল্লকপদা ঐহাক্না য়াম্না নুংঙাইবা ফাওখি। মদুগী খনবদা ওজাশিংদা কোল তৌদুনা হংবা য়াবা হংজখি। ফাইনেলগী ৱাহং-পাউখুমগী থৌরমদা নুপী মরি, নুপা মরিখক খনগৎকনি হায়রকখি। ঐ পাখৎখি। মরিসিগী মনুং চনবা ঙমগদ্রা ঙল্লোইদ্রা খনবদা লৈতাফম খঙখিদে। অতোপ্পগী জগোয় য়েংলবসু মীৎতা পিগী ইরা অদুম শিন্থরকখি। তাইবং মপু অমদি তাইবংপান থাদোকখ্রবা পুপুবু নীংজদুনা থম্মোয়দা খুরুমজদুনা লৈজরকখি। নাকলদা লৈরিবা প্রাইজশিং অদুদা য়েংদুনা ইথন্তা খঞ্জখি, 'সর্টিফিকেট অমত্তং ওইরবসু ফংলবদি য়ারেদা'। ঐহাক্না পাখৎচবদু শেম্বীবা মপুনা উবীদুনা টোপ ফোর ফাওবা য়াওরকখি। মীওই অহুম ৱাহং হংখ্রবা মতুং ঐনা ঐগী ৱাহংশিংদু ঐনা খল্লিবদু ওইরক্কদ্রা খল্লিঙৈদা মদুমক ওইরকখি। ঐ পাখত্তুনা হায়গে তৌরম্লগা তরং চত্তুনা লেপ্পগা 'ওজা ক্রেসনশিংদু অমুক্তা হনবীয়ু' হায়খি। অমুক হন্না হংলকপদা মীৎ উঁইশিন্দুনা তারগা পাউখুম পীজখি। ফ্যুচর এক্টরগী লাউথোরকপদাবেষ্ট রিদম ইন ম্যুজিক ফিমেল তারকখি। লোয়ননা অরোইবদা ফিমেলগী ফ্যুচর এক্টরগীদমক ঐহাক্কী মিং লাউথোরকপদা খঙহৌদনা হরাওবগা লোয়ননা মীকুপ অদুদা মীৎতগী পি তাখি।

হেমচান্দ নিংথৌজম

চিনি অসি করিগীদমক্তা এন্টিসেপ্টিক অমা ওইনা শীজিন্নবা য়ারিবনো?

অনা-লায়েংগী খুদোংচাবা নীংথিনা ফংদবা মফমশিংদা অশোক-অপন থোকপা মতমদা চিনি হৈজিল্লগা পুনশিন্দুনা থম্নৈ। মসিনা অশোকপা অদু সেপ্টিক ওইদুনা লায়জৌরক্কদবদগী ঙাকথোকই।

ৱাফম অসি ঙক্লিংঙাইগী মশক্লি, মরমদি চিনি হায়বসি বেক্টিরিয়াগী মচীঞ্জাক্লি, অদুনা মহীক-মতাই লৈবা হেনগৎলকপা হায়বসি মশানা তাবনি। য়ামদবা চাং ওইরবদি চিনিদগী বেক্টিরিয়া পোকই মসিনা মরম ওইদুনা বীয়র শুংবা অমসুং দববল রোটি শাবদা পথ্য-পুমথহন্নবগীদমক্তা চিনি খরা খরা হাপ্পী। অদুবু চাং য়াম্লবদি (চাদা ৬০ হেন্না) ওস্মোশিসকী মেকানিজম (পেশেজ ওফ সোলভেন্ট ফ্রোম এ দাইলুট সোল্যুশন টু এ কন্সেন্ত্রেটেদ ৱান) হায়বসি ওইরকই। কন্সেন্ত্রেট তৌরবা চিনিগী সোল্যুশন অমনা মাগী অকোয়বদা লৈরিবা ঈশিং পূম্নমক অদু চিংশিনখিবদগী বেক্টিরিয়া অমসুং কোকফাই শুজানচিংবা মচা পোকপা ঙমদে।

চিনিদা য়াওবা এন্টিসেপ্টিককী মতীক-মঙম হায়বদু মসিনি। পোৎশক অসি জাম অমসুং অতে অচাপোৎশিংবু লীদুনা থম্বদসু শীজিন্নৈ। চিনিগী চাং য়াম্না য়াওদবা জামদদি অসিগুম্বা মতীক-মঙম অসি য়াওদবা মরম্না মখুম হাংদোক্লবদি রেফ্রিজরেটরদা থম্মী। ওস্মোশিসকী থৌওং অসি কয়াগী মতীক মপাঙ্গল কনবগে হায়বদা, কনাগুম্বা মীওই অমনা চাদা ৭০গী গ্লুকোজ সোল্যুশন অমগী গ্রাম চা খরা চাশিনবদা মশা অদু দিহায়দ্রেশন থোক্তুনা য়াম্না নুংঙাইতবগা লোয়ননা, কেস খরদদি খুদোংথীনিংঙাই ওইবা য়াই।

পুৱারীদা ঙসি

ꯄꯨꯋꯥꯔꯤꯗꯥ ꯉꯁꯤ

১। কুমজা ২০০৯ দা, থৌবাল মল্টিপর্পজ প্রোজেক্টকী ঈশিং অসি ইম্ফাল ময়োলদা কি: মি: ২৫ শাংনা পুরক্লবা ষ্টেট কেবিনেটকী মীফম অমনা ৱারেপ লৌখি অমসুং হায়রিবা মীফম অসিনা এম সী এস অমদি এম পি এসকী প্রমোশনগী মতমসু তেনশিনহনখি।

꯱. ꯀꯨꯝꯖꯥ ꯲꯰꯰꯹ ꯗꯥ, ꯊꯧꯕꯥꯜ ꯃꯜꯇꯤꯄꯔꯄꯖ ꯄ꯭ꯔꯣꯖꯦꯛꯇꯀꯤ ꯏꯁꯤꯡ ꯑꯁꯤ ꯏꯝꯐꯥꯜ ꯃꯌꯣꯜꯗꯥ ꯀꯤ: ꯃꯤ: ꯲꯵ ꯁꯥꯡꯅꯥ ꯄꯨꯔꯛꯂꯕꯥ ꯁ꯭ꯇꯦꯠ ꯀꯦꯕꯤꯅꯦꯇꯀꯤ ꯃꯤꯐꯝ ꯑꯃꯅꯥ ꯋꯥꯔꯦꯞ ꯂꯧꯈꯤ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯍꯥꯌꯔꯤꯕꯥ ꯃꯤꯐꯝ ꯑꯁꯤꯅꯥ ꯑꯦꯝ ꯁꯤ ꯑꯦꯁ ꯑꯃꯗꯤ ꯑꯦꯝ ꯄꯤ ꯑꯦꯁꯀꯤ ꯄ꯭ꯔꯃꯣꯁꯟꯒꯤ ꯃꯇꯃꯁꯨ ꯇꯦꯅꯁꯤꯟꯍꯟꯈꯤ॥

২। কুমজা ১৬১৩ দা, সেক্সপিয়রগী প্লে কয়ামরুমগী শান্নফম লন্দনগী ওরিজিনেল গ্লোব থিয়েটর অসি 'হেনরি ঐথ' হায়বা প্লে অসি শান্নরিঙৈদা তোপ কাপ্পদগী মৈ হৌরক্তুনা চাকখি।

꯲. ꯀꯨꯝꯖꯥ ꯱꯶꯱꯳ ꯗꯥ, ꯁꯦꯛꯁꯄꯤꯌꯔꯒꯤ ꯄ꯭ꯂꯦ ꯀꯌꯥꯃꯔꯨꯃꯒꯤ ꯁꯥꯟꯅꯐꯝ ꯂꯟꯗꯟꯒꯤ ꯑꯣꯔꯤꯖꯤꯅꯦꯜ ꯒ꯭ꯂꯣꯕ ꯊꯤꯌꯦꯇꯔ ꯑꯁꯤ 'ꯍꯦꯟꯔꯤ ꯑꯩꯊ' ꯍꯥꯌꯕꯥ ꯄ꯭ꯂꯦ ꯑꯁꯤ ꯁꯥꯟꯅꯔꯤꯉꯩꯗꯥ ꯇꯣꯞ ꯀꯥꯞꯄꯗꯒꯤ ꯃꯩ ꯍꯧꯔꯛꯇꯨꯅꯥ ꯆꯥꯛꯈꯤ॥

৩। কুমজা ১৯৬৭ তা জেরুসালেম অসি ইজরেলনা ওল্ড সিটি অমসুং ইজরেলি সেক্তরদগী তোঙান্না তাহল্লিবা পলশিং অদু লৌথোকখিবগা লোয়ননা অমুক হন্না অমত্তা ওইনা পুনশিন্নখি।

꯳. ꯀꯨꯝꯖꯥ ꯱꯹꯶꯷ ꯇꯥ ꯖꯦꯔꯨꯁꯥꯂꯦꯝ ꯑꯁꯤ ꯏꯖꯔꯦꯜꯅꯥ ꯑꯣꯜꯗ ꯁꯤꯇꯤ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯏꯖꯔꯦꯂꯤ ꯁꯦꯛꯇꯔꯗꯒꯤ ꯇꯣꯡꯥꯟꯅꯥ ꯇꯥꯍꯜꯂꯤꯕꯥ ꯄꯂꯁꯤꯡ ꯑꯗꯨ ꯂꯧꯊꯣꯛꯈꯤꯕꯒꯥ ꯂꯣꯌꯅꯅꯥ ꯑꯃꯨꯛ ꯍꯟꯅꯥ ꯑꯃꯠꯇꯥ ꯑꯣꯏꯅꯥ ꯄꯨꯅꯁꯤꯟꯅꯈꯤ॥

৪। কুমজা ১৯৯৫ দা, য়ু এসকী স্পেস সট্টল এটলান্টিস অসি রুসিয়াগী মির স্পেস ষ্টেশনগা শমজিন্নদুনা মালেমগী অকোয়বদা পাইমিন্নখি।

꯴. ꯀꯨꯝꯖꯥ ꯱꯹꯹꯵ ꯗꯥ, ꯌꯨ ꯑꯦꯁꯀꯤ ꯁ꯭ꯄꯦꯁ ꯁꯇꯜ ꯑꯦꯇꯂꯥꯟꯇꯤꯁ ꯑꯁꯤ ꯔꯨꯁꯤꯌꯥꯒꯤ ꯃꯤꯔ ꯁ꯭ꯄꯦꯁ ꯁ꯭ꯇꯦꯁꯟꯒꯥ ꯁꯃꯖꯤꯟꯅꯗꯨꯅꯥ ꯃꯥꯂꯦꯃꯒꯤ ꯑꯀꯣꯌꯕꯗꯥ ꯄꯥꯏꯃꯤꯟꯅꯈꯤ॥

৫। কুমজা ২০০৬ তা, প্রসিদেন্ট জোর্জ বুশকী গুৱান্টানামো বেদা ফাজিন্দুনা থল্লিবা মীওইশিংবু মিলিটরি ত্রাইব্যুনেলশিংনা ৱায়েল চথহন্নবা থৌরাং অদু য়ু এস অমসুং ইন্টরনেশনল লোগী মায়োক্তনি হায়না সুপ্রীম কোর্টনা রুল্লিং পীখি।

꯵. ꯀꯨꯝꯖꯥ ꯲꯰꯰꯶ ꯇꯥ, ꯄ꯭ꯔꯁꯤꯗꯦꯟꯇ ꯖꯣꯔꯖ ꯕꯨꯁꯀꯤ ꯒꯨꯋꯥꯟꯇꯥꯅꯥꯃꯣ ꯕꯦꯗꯥ ꯐꯥꯖꯤꯟꯗꯨꯅꯥ ꯊꯜꯂꯤꯕꯥ ꯃꯤꯑꯣꯏꯁꯤꯡꯕꯨ ꯃꯤꯂꯤꯇꯔꯤ ꯇ꯭ꯔꯥꯏꯕ꯭ꯌꯨꯅꯦꯂꯁꯤꯡꯅꯥ ꯋꯥꯌꯦꯜ ꯆꯊꯍꯟꯅꯕꯥ ꯊꯧꯔꯥꯡ ꯑꯗꯨ ꯌꯨ ꯑꯦꯁ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯏꯟꯇꯔꯅꯦꯁꯅꯜ ꯂꯣꯒꯤ ꯃꯥꯌꯣꯛꯇꯅꯤ ꯍꯥꯌꯅꯥ ꯁꯨꯞꯔꯤꯝ ꯀꯣꯔꯇꯅꯥ ꯔꯨꯜꯂꯤꯡ ꯄꯤꯈꯤ॥

৬। ইহান হানবা আইফোন মখল অদু কুমজা ২০০৭কী জুন ২৯ দগী মীয়ামদা য়োনবা হৌখিবগা লোয়ননা মতম অদুদগী ঙসি ফাওবদা আইফোন বিল্লিয়ন ২.৩ হেন্না য়োনখ্রে।

꯶. ꯏꯍꯥꯟ ꯍꯥꯟꯕꯥ ꯑꯥꯏꯐꯣꯟ ꯃꯈꯜ ꯑꯗꯨ ꯀꯨꯝꯖꯥ ꯲꯰꯰꯷ꯀꯤ ꯖꯨꯟ ꯲꯹ ꯗꯒꯤ ꯃꯤꯌꯥꯃꯗꯥ ꯌꯣꯟꯕꯥ ꯍꯧꯈꯤꯕꯒꯥ ꯂꯣꯌꯅꯅꯥ ꯃꯇꯝ ꯑꯗꯨꯗꯒꯤ ꯉꯁꯤ ꯐꯥꯎꯕꯗꯥ ꯑꯥꯏꯐꯣꯟ ꯕꯤꯜꯂꯤꯌꯟ ꯲.꯳ ꯍꯦꯟꯅꯥ ꯌꯣꯟꯈ꯭ꯔꯦ॥

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিস্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টেট) জেনিমস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ২৯।০৬।২০২৫ ইং, নোংমাইজিং;
অয়ুক পুং ৯.১৫ ফাওবা ঈঙেলগী ৩ পাল্লি, মতুংদি৪ নি পাল্লনি।

মেষ: অকল-অথৌগী থবক্তা থৱায় য়াওশিনগনু, খূৎচাও থাবনা মাঙগনি। নচা ননাইগী মতেংদি ফংজগনি, মী ঙমগনি, নীংহন্নদবনা শাফগনি।
লৈশা পাখঙগী- নীংবা থুংবা ৱাগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

বৃষ: নীংবা থুংবা ৱাৎকনি, আশা চাউরুনু। অকল-অরিং শীঙবনা মীগা নুংশিনরোই। তপ্থরবদি ঙাং-শকপদা মীনা তানিংগনি, অফবা মফম ফংগনি।
লৈশা পাখঙগী- চরাংনরবদি মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম

মিথুন: য়েৎপা অমদি থিবা-হুম্বা কনবগী কান্নবা ফংজগনি। লৌশিং চাউবা শাবা অমদি মীৱা থাজবনা নথক থোংবগা ফাওবা মরী ফবা ৱাৎকনি।
লৈশা পাখঙগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

কর্কট: মরম খঙদনা খূৎচাও থারবদি মরল চৎকনি, মীতোপ লোয়নরবদি অকিবা নংগনি, পঙথগনু। মীয়ামগী ৱা তারবদি অফবা থবক পাঙগনি।
লৈশা পাখঙগী- মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

সিংহ: হরাওবা, নীংবা মপা চাবা, চাদিং হন্থবা ঙমজবা অরং-অরাক ফাওবা ফংবা য়াবা লৈ। অদুবু শাওনবা য়াবা মরমদদি য়াওরুদবা ফগনি।
লৈশা পাখঙগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

কন্যা: হকচাংদি নুংঙাইবা হেনগনি, পাংঙমদবা থবক পাঙবগী হেন্না ঈকায় খুম্নবীগনি। অফা-অপুন অমদি খৎন-চৈনবগী থবক্তদি য়াওরুনু।
লৈশা পাখঙগী- নীংবনা অমা ওইগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

তুলা: শেল-থুম অমদি মীচঙ খোম্বগী থবক্তা মায় পাকচগনি। নক্লবগী মতেং অমদি নথক থোংবগী থৌজালনা শেন্দোং য়াম্না তানশিনবা ঙমগনি
লৈশা পাখঙগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

বৃশ্চিক: নথক থোংবনা চানবীবনা থবক পাঙগনি, নীংবা মপা চাগনি। ঙক কনবদি মাঙজগনি, মৈদগী চেকশিল্লু, নোল্লুক্লা চৎচবনা চাওখৎকনি।
লৈশা পাখঙগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা

ধনু: হোয়া ফবা মতাং চারোই, ঙাইঙমদবনা নচাক-নরল অমদি মরুপ কায়নগনি। ইমুং-মনুংগী ৱাদি য়াম্না কান্নগনি, ঙাং-শকপসু পকচগনি।
লৈশা পাখঙগী- চরাংনবনা মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মকর: ৱাখল তারবদি নচাক-নরল থোইনা চাওখৎকনি, হকচাংসু নুংঙাইবা হেনগনি। লৌথোক-চাথোক্লিংবদি য়াম্না লৈ, মীতোপ থাজবা লুই।
লৈশা পাখঙগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কুম্ভ: নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংগনি, শেন্দোং তানবা থবক্তা খূৎচাও থাহৌরো, য়েক্লবা লৈরম্লবসু লাকশিনগনি। মীয়াম্নদি হান্নগুম চানবীগনি।
লৈশা পাখঙগী- নুংশিবা ফংজবগী নুংঙাইজৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মীন: লাইবক ফরনি, খূৎ চাউবগীসু কান্নজগনি, থৌনা ফুদোকপগীসু ওইজ-ওইথক ফংগনি। য়েক্লবসু হান্নগুম লৈরি, নাপলদি লোয়নগনু।
লৈশা পাখঙগী- লাইবক ফরনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

কোটতা ফৌজুম অমসুং মহীক-মতাই লৈতনবা খোইজু-লৈখামগী মৈখু খুহনবা

ডা: এম থোইথোই সিংহ, ক্রোপ সোল্যুসন্স

(The Science Behind this Age Old Practice)

খোইজু অমসুং লৈখাম

কোটতা লৈরিবা ফৌশিং ফৌজুম ইনবগী চাং ৱাংখৎলকপা মতমসিদা ফৌজুম লাকশিন্নবা হোৎনৈ। অৱাবা অমা ওইনরি। ফৌজুমগী মথক্তা শামু তীল হায়না খঙনবা অপীকপা, Rice Weevil শিংনা কোটকী ফৌশিং হুৎপসিমসু য়াম্না নুংঙাইখিদ্রবা অমনি। ফৌজুম অমসুং শামু তীল অনীমক লাকশিনবা ঙম্বা করি লৈবগে হায়না থীনৈ। চাগদৌরবা ফৌদা হীদাক কাপ্পবা হীদাক মখলশিং হংনৈ। হীদাক কাপ্পসু য়াবা নত্তে। হীদাক কাপ্পা হায়বসি ঈশিং য়াওগদৌরিবনি। ঈশিংনা পুচোৎ চোৎহল্লবা ফৌদু শীজিন্নবা য়াররোই। অদুবু মনিল ওইনা থাজিন্দুনা ফৌশিংগী মরক্তা অমসুং মনুংদা লৈরিবা তীলশিংদুবু হাৎনবা হীদাকশিং (Fumigent) মখল কয়া শীজিন্নরকই। খুদম ওইনা Phosphine অমসুং Methyl bromide নচিংবা। অদুবু Methyl bromide তি মতম খরা শীজিন্নরক্লবা মতুংদা মতমগী মতুংইন্না সাইন্সনা চাওখৎলকপগা লোয়ননা মখা তানা শীজিন্নদ্রে। Ozone layer দা অকায়বা পীবতা নত্তনা অতে অতোপ্পা সাইদ ইফেক্টশিং লৈবদগী অথিংবা লৈখ্রে, হীরমসিদা শীজিন্নদ্রে। হীদাকসিনা তীলশিং হাৎখ্রবা মতুংদা হীদাক্কী ময়াই চল্লকপা মতমদা অমুক হন্না শীজিন্নবদা ফৌ নৎত্রগা চেঙদুদা হীদাক্কী লেমখাক (Pesticide residne) য়াওবগী চাং হেনগৎলকপসিনসু মরম অমা ওইরগা হীদাকসি পান্নরকখিদবনি।

অদুগা Phosphine বুদি শীজিন্নবা শুকয়া য়াহন্দবমক্তি নৎত্রি। লৈবাক্কী মীওইশিংনা শীজিন্নবা য়ারবসু লন্নাই মীওই অমনা শীজিন্ননীংবা মওংদা শীজিন্নবা য়াহন্দে। লৈঙাক্কী অহৈবা মীওই অমগী মীৎয়েং মখাদা শীজিন্নহল্লিবসি শীজিন্নবা য়াদে হায়বগুম্বনি। Restriction লৈরে। মমাংঙৈদবুদি য়াম্না কোম্না শীজিন্নরম্মী। খুদোংথিনিংঙাই কয়া অমা লৈবদগী তপ্পা তপ্পা অথিংবা লাক্লি।

য়াম্না তোয়না শীজিন্নরম্বা, মমিং চিনফা পুনরম্বা Celphes (Aluminium phosphide) অমসুং মসিগা মান্নবা অতোপ্পা ব্রান্দ নেমশিং Quickphos, Alphos, Phostek অমসুং Phostoxin শিং Aluminium Phosphide ঙাক্তনি। মসিনা নুংশিত্তা য়াওবা ঈশিং ইনিলগা নৎত্রগা ষ্টোমাক এদিদকা হেক থেংনবদা Phosphine gas থাদোরকই। তীলশিং শ্বর হোনজিনবদা য়াওখি। তীলশিং হাৎলি। তীলশিং হাৎনবা হোৎনরিবা মীদুসু শোক্লিংঙাই ওইবা মরম্না শীজিন্নহনখিদবনি।

ঐখোয়না পীক্লিঙৈদগী উরক্লবা, লাই ওইখ্রবা ইপা-ইপুশিংদুনা কোটতা তীল-কাঙ ইন্দনবনি, ফৌজুম (Rice moth), শামু তীল Rice Weevil) লৈতনবনি, কোকফাই মনম নমদনবনি হায়দুনা খোইজু-লৈখাম থানরম্মী। ঙসিসু থানরি।

ফৌজুম মপি

খোইজু (Plectranthus ternifolius) অমসুং লৈখাম (Goniothalamus sesquipedalis) হায়না খঙনবা তোঙান তোঙানবা পাম্বী অনীগী মনাশিং কংহল্লবা মতুংদা মৈ থায়। মৈরী থোকহন্দনা ওমচাক চাকহল্লি। থোরক্লিবা মৈখুদু থবক থৌরম কয়াগা মরী লৈননা মৈখু খুদোকহল্লি। Fumigation তৌনৈ। মসি অনা-অয়েক, মহীক-মতাই অমসুং তীল-কাঙ কয়া তাম্থোকপদা নত্তনা লাই-তীলগা মরী লৈনবা থবক থৌরম কয়াদসু শীজিন্নবা উজে। অদুবু য়াম্না মরু ওইনা শীজিন্নরিবা অমদি কোটতা ফৌজুম অমসুং অতে তীল-কাঙশিংদা নত্তনা মহীক-মতাই, কোকফাইনচিংবা লৈতনবা হায়দুনা খোইজু-লৈখামগী মৈখু খুদোক্লে। মৈখুসিনা মরম ওইরগা তীল-কাঙ কয়া পাইথোরকপসি অয়াম্বা উনরে; খঙনরে। অদুবু মৈখুসিনা নৎত্রগা পান্বীশিং অসিগী মনাশিং অসিনা কোটতা লৈরিবা ফৌশিংদা নপুনা, চেন্নদুনা লৈরিবা কোকফাইশিংগী মশীং হন্থহল্লি হায়বদুসু থিজিল্লোইশিংনা পুথোক্লরি। য়াম্না নুংঙাইজরিবা অমনা খোইজু অমসুং লৈখামবু তোঙান তোঙান শীজিন্নবদগীদি পান্বী অনীমক্কী মনাশিং পুন্না শীজিন্নবনা হেন্না কান্নরম্বসিনসু য়াম্না ঙক্লিংঙাই ওইহনবতা নত্তনা চাউথোকচবা পোকচৈ।

ঙসিদি তীল-কাঙ লাকশিন্নবগীদমক য়াম্লবা খোইজু-লৈখাম শীজিন্নবা হায়বসিসু শেল চঙগনি। Cost effective ওইররোই। পঙহৌ হৌরিঙৈ মতমদুসু নৎত্রে। অথাপ্পদগী পুরক্লম্বদুগী চাংসু হন্থখ্রে। মসিগী মথক্তা হান্না শীজিন্নরম্বা কেমিকেলশিংগুম খোইজু-লৈখামগী মপাঙ্গল লৈবা নত্তবনিনা কোটতা ফৌ হাপ্পগী কাঙলোন খরদা চেকশিনবা চঙই।

কোটতা ফৌজুম, শামু তীল অমসুং কোকফাইনচিংবা লৈবগী চাং হন্থহনবা ঐখোয়না তৌগদবা খরা :

১) কোটতা লৈরিবা অরিবা ফৌশিং অনৌবা ফৌ হাপচিন্দ্রিঙৈদা শেংনা লৌথোকপা। অরি-অনৌ তীন্নহন্দবা।
২) অনৌবা ফৌ হাপত্রিঙৈদা তীল-কাঙ, কোকফাই লৈতনবা শেংনা শেংদোকপা।
৩) হাংলবা কোটতু মতম খরা কংনা থম্বা।
৪) লৌবুক্তা লৈরিবা ফৌশিং খাওগদবা নুমিৎ ২০ নিমুক ৱাৎলিঙৈদা লৌবুক্তগী ঈশিং লোয়নমক থাদোকহৌবা।
৫) ঙল্লিবমখৈ কংহল্লবা ফৌ খক কোটতা হাপ্পা।

থবক থৌরম খরসিনা কোটতা তীল, কোকফাই লৈবগী চাং হন্থহনবদা চাউনা মতেং ওইনগনি হায়না থমজগে।