থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

ললিতকী মপোক কুমওন'দা রনবীরগী দ্রামা

সোরোখাইবম ললিত'কী ১২৭শুবা মপোক কুমওন থৌরম লোইশিল্লকপদুদা, মণিপুর দ্রামাটিক য়ুনিয়নগী ফম্বাক্তুদা এম দি য়ুনা মমাঙদা শান্নখিবা, সোরোখাইবম ললিত'না ইরম্বা লীলা অমা নৌনা হিংগৎহল্লগা শান্নবগী মহুত্তা, খোরিফাবা আর্টিষ্টস য়ুনিয়ন, নম্বোলগী লীলা 'পোষ্ট মাষ্টর' শান্নহনখি। চেবাউ অদু ফংবা নুমিত্তুদা খনখিবা ৱাখলদু, অঙকপা কলাকার অসিগী পুন্সি ৱারী তারুরগা ঐবু হেন্না ঙকহল্লকখি - করিগীনো ত্রষ্ট অসিনা এম দি য়ুদা ললিতকী লীলা শান্নৌ হায়দ্রিবা? এম দি য়ু'না য়ারকখিদবরা? নৎত্রগা, মতম খুয়ৌনখিবরা? তৌবগীদি অচৌবা কলাকার অসিগী লীলাশিংদি লীলা মচা অমত্তসু ওইরম্লোই - অচৌবা দিরেক্টর অমনা অফাওবা এক্টর/কলাকার ময়ামগা লোয়ননা মতম চঙনা পানখৎপা নত্তনা, তরায় তরায় কৈথেল নংবীগী মওংদা পানখৎলগা হেক্তা উৎশিনবদু য়ুনিয়ন অসিগী বোর্দ'নসু য়ারক্লম্লোই, ললিত মেমোরিঅল ত্রষ্টকী থৌপুবশিংনসু পাল্লম্লোই। মরম অদুনা, নক্লরুবা চান্নরুবা, অনৌবা লীলা পুথোক্লিবা থিয়েটর দাইরেক্টর অমগী অনৌবা প্রদক্সন অমা, থৌরমদুগা মরী লৈননা পুথোকপীনবা হায়জগে থিরকপদা খোইস্নাম রনবীর অমদি খোরীফাবা আর্টিষ্টস য়ুনিয়নগী কলাকারশিংদা তারুবা শোয়দনা ওইরমগনি। এম দি য়ু অমদি ললিত মেমোরিঅল ত্রষ্টকী মরুওইবা থৌপুবশিংদা হায়জ-ৱারোল অমত্তং থমজনীংই - মতুংগী থৌরমশিংদদি লীলা উৎপা তারবা, পাবুং ললিতকী লীলা অমা সুকশোয় শোয়দনা উৎপীয়ু। লীলা উৎপা ঙমদ্রগনা মহাক্না ইরম্বা লীলাশিংগী মরমদা, নৎত্রগা, মানা তৌরম্বা থবকশিংগী মরমদা অখঙ অহৈ থিরগা নৈনহনবা অদুনা, পাঙথোক্লিবা থৌরমদু মশক থোকপা হেনগনি। অদুমকপু, নুমিত্তুদা মমাঙদা য়েংবা ফংহৌদ্রবা, ফজখ্রবা লীলা অমা য়েংবা ফংহনবীবগীদমক্তি থাগৎনীংই ত্রষ্ট অসিবু।

লীলা অসিগী দিরেক্টর মশানা হৌদ্রিঙৈদা হায়রম্মী - কোরস এক্টর খরা শিন্দোক-শিনজিন তৌবদা লীলা অসিগী মরীন চিংথোক-চিংশিন খরা তৌখরে, হান্নগীদু য়ৌবা ঙমদরে। হান্নগীদু য়েংহৌদবনা, ঐঙোন্দদি খেন্নবদু খঙদরে। য়েংহৌবা মরুপ অমনদি হায়রকই - চন্দ্রকির্তি ওদিটোরিয়মদা উৎখিবদুনা মওং তাবা, নীংথিজবা হেল্লি।

মালেমগী অশৈবা (বিশ্ব-কবি) নি হায়বা পুম্নমক্না য়ানরবা বেঙ্গোলগী রবিন্দ্রনাথ ঠাকুর'না ইরম্বা ৱারী মচা 'পোষ্ট মাষ্টর' হায়বদুদা য়ুম্ফম ওইরগা রনবীর খোইস্নাম'না দ্রামা ওইনা ওম্বোক্লগা, মাগী আর্টিষ্টশিংবু শান্নহনবনি। ৱারীদি শুমদৌবনি - কলকত্তা সহরদগী নুপা অমা থাপ্লবা খুঙ্গং, শিলাপুর কৌবা মফমদুদা লৈবা পোষ্ট ওফিস অমদা পোষ্ট মাষ্টর ওইনা থবক তৌবা লাকই। চাওখৎখিদ্রবা মফমদুদা অতোপ্পা লমদগী চিথি থারক্কদৌবা, নৎত্রগা, মফমদুগী মীনসু অতোপ্পা লমদা চিঠি নৎত্রগা পোৎ থাদোক থাজিন তৌনগদবা করিমত্তা লৈবা নত্তে। মফমদুদা বৃটিশশিংনা লীংখৎপা 'লং/ফি'নচিংবা মচু শঙফম ফেক্টরি অমা লৈ। অতোপ্পা লম/লমফৈদগী লাকপা, ফেক্টরিদুদা থবক শূবা শিন্মীশিংদুগীদমক খল্লগা, ফেক্টরিদুগী মপু বৃটিশ মচাদুনা, বৃটিশ ওফিসরশিংদা ৱানোল্লগা পোষ্ট অমা হাংহল্লকপনি, খুঙ্গংদুগী মীয়ামগী য়াইফনবা হাংলকখিবা ওফিস নত্তে। অফবা শঙ অমা শাবীরগা থম্বীবসু নত্তে। শঙ্গোনগুম্বা, ইনা কূপ্পা য়ুম অমদা ওফিস হেক্তা ওইশিনবনি। মরম অদুনা, মফম অদুদা পোষ্ট মাষ্টরগী পূক্লিং খোয়দাদে। মতম লেনবা য়াম্না ৱায়। করিগুম্বদা অতেনবা শৈরেং অমা ৱারেঙ অমা ইদুনা অইবা ওইবা য়াগদ্রা? হোৎনরুদবসু নত্তে। য়ুমদুদা, ইমুংদুদা লৈরম্বী 'রতন' কৌবী, মমা-মপা অনীমক লৈখিদ্রবা, মরায়বক থীরবী নুপীমচা অমনা মাগী মতেং পাংবী - থোংবা থাকপা তৌবীদুনা, ৱাইশিৎ-লমশেং তৌবীদুনা, করিগুম্বদা মফি-মরোল শুদোক-চামথোকপীদুনা। কনা লৈজদ্রবী, চমজরবী মতৌদুদা মীনুংশি পোল্লক্তুনা পোষ্ট-মাষ্টর'দুনা 'রতন' দা লাইরিক ময়েক ইবা-পাবা, মশীং থীবা (শূপ্লাক) নচিংবা তম্বীখি। ময়েক মশক খঙলক্তুনা ৱাহৈ পরেং শমজিন্নদুনা ইবা-পাবা হৈরক্লবা মতমদুদা, পোষ্ট মাষ্টরদু য়াম্না কন্না নারকখি। 'রতন' না কোয়চেন চেন, মাইবা কৌদুনা লায়েংখি। মমা অমনা লৌগদবা থৌদাং অদু লৌখি। নারুবদগী হৌগৎলক্লগা, মফম অদু মহাক্না চানদ্রে কলকত্তা'দা ত্রান্সফর তৌবীরো হায়না দরখাষ্ট থাখি। মহাক্কী হায়জ-চে অদু খন্নবীয়ু য়াখিদবদগী মহাক থবক তোক্তুনা ময়ূম হন্নবগী ফিরেপ লৌখি। পোষ্ট মাষ্টরদু ময়ূমদা হনখ্রগনি, অমুক হন্না খুঙ্গংদুদা হল্লক্লরোই হায়বা ৱাদু তাবদা অতিয়া পূম্বা কীন্থরক্তুনা মথক্তা 'নল্লরবগী পোৎলুম অমগুম থোকখি রতনগী মফমদা। মায়কৈ খুদিংমক অমম্বগী অমম্বমক্তা, হায়ফম তৌফম খঙখিদে... 'নঙনা হন্দুনা চৎপদা ঐবুসু নঙগা লোয়ননা পুবিগদ্রা'? ... খঙহৌদনা হংদোকখি। 'করম হায়না পুদৌরিবনো' ৱাহং ওইনা খুল্লকখিবা পাউখুমদুনা রতনগী পুন্সিগী থাউমৈ মূৎথৎপগুম থোকখিবনি। 'নৌনা থুংলগদৌরিবা পোষ্ট মাষ্টরদুদা ঐ নঙবু শিন্নরমগে' পোষ্ট মাষ্টরনা থেমজিনখিবদু 'রতন' নদি তাখিদে। নোংনা ঈমায় চোলহল্লবা ঈপাক অদু লান্দুনা ময়ূম লমদম পাংলকপগী হিথক্তুদদি খনখিবনি 'অমুক হন্দুনা রতন লৌরুখিসিরা'। অদুবু 'শেৎনবা কায়নবা হায়বসিদি তাইবঙসিগী লীচৎনি' খন্দুনা অমুক মথম্মোয়দু থেমজিঞ্জখি। অদুবু, অতোপ্পা তাইবঙ উদ্রিবা রতন'নদি খলহৌই - দাদা অমুক হল্লকখিনি।

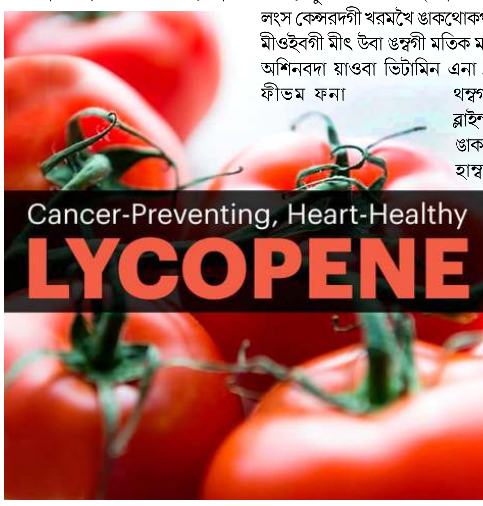
ৱারী অসি মণিপুরগী ঈশিং নুংশিৎকা চূশিন্ননা শেমদোকপদা তায়োন্নবা খরা য়াওরিবদু লৌথোকহন্নীংই - 'খুনগী মিং, রতনগী মিং, দাদাবাবু মিংগৌ... তোম্বা-চাউবা-চাওভলগা চূশিন্নদবা' ... অসিনচিংবা। এদাপ্ট তৌরবদি পূম্নমক লমদমসিগী লৈহাওগা নাখে শেংনা চূশিন্ননা তৌহন্নীংই। খ্বাইদগী মরু ওইরিবা ৱাফম অমনা, দাউন রাইট'তা খিন্দুনা থল্লিবা পোষ্ট ওফিসকী 'পোষ্ট বোক্স' অদুনা খুন'দুগী খুঞ্জা অমত্তদা কান্নবা পীবা উৎপা ঙমখিদবা, উৎননবসু হোৎনখিদবা অদুনি। পোষ্ট মাষ্টর নত্তবা, স্কুল অমগী হেদ মাষ্টর ওইনা লাকহল্লম্বনা, লীলাসিদদি হেন্না চূশিন্নরমগদবা মাল্লকই। টেগোরগী ৱারী'দদি করিগীদমক কনানা পোষ্ট ওফিস অসি লীংখৎলমখিবনো হায়বা ময়েক শেংনা পল্লম্বনি। দ্রামাটাইজ তৌরিবা দাইরেক্টরনা করম্না চিংখিবনো অমুক্তং খন্থহঞ্জনীংই। অদুম ওইদুনমকসু পোষ্ট মাষ্টর শারিবা 'দরবারি শর্ম্মা', রতন শাখিবী 'সঞ্জোলি দেবী' অমদি দাইরেক্টর 'খোইস্নাম রনবীর' অহুমসিবুদি হঞ্জিন-হঞ্জিন কোল্লগা চূপনীংই।

লৌশিং পুক্কে

খামেন অশিনবদা য়াওবা লাইকোপিননা থম্মোয়গী লায়না অমসুং কেন্সর মখল খরা ঙাকথোকপা ঙম্মী

মনা মশিং অয়াম্বা মৈথক্তা থাঙ্গৎতুনা থোংবদা ভিটামিন অমদি মিনরেলগী চাং খরা মাঙখি। মরম অদুনা অথোংববুদি হিংনা চাবনা হকচাংদা কান্নবা হেল্লি। অদুবু খামেন অশিনবদি থোংলগা চাবনা কান্নবা হেল্লি।

খামেন অশিনবদা য়াওবা লাইকোপিননা থম্মোয়গী লায়না অমসুং কেন্সর মখল খরা, মরুওইনা প্রোষ্টেট কেন্সর ঙাকথোকপা ঙম্মী। অতৈ অতোপ্পা মনা-মশিংগা মান্নদবা মওংদা খামেন অশিনবদি থোংবা মতমদা লাইকোপিন য়াওবগী চাং হেনগৎলকই।



হার্বার্দ মেদিকেল স্কুলগী রিপোর্ট মতুংইন্না খামেন অশিনবা মচেৎ অমখক্তা লাইকোপিন মাইক্রোগ্রাম ৫১৫ য়াওই। থোংলবা মতুংদনা মাইক্রোগ্রাম ১৩,৮০০ লোম য়াওই। মরম অদুনা খামেন অশিনবা হিংনা চাবগী মহুত্তা টোমেটো সোস, পেষ্ট, সুপ নৎত্রগা অথোংবা ওইনা চাগদবনি। খামেন অশিনবা চাবনা হকচাংদা পীরিবা কান্নবশিংদি মীৎ ফহনবা, চাকখাউ ফহনবা, ব্লদ প্রেসর হন্থহনবা, দাইবেটিসনা থোকহল্লকপা খুদোংচাদবশিং খরমখৈ হন্থহনবা, উনসা ফজহনবা অমসুং য়ুরিনরি ট্রেক্ট ইনফেক্সনগী অৱাবা কোকহনবা অসিনচিংবনি। মসিগীসু মথক্তা চাবা তুমহল্লি, ঈগী ঈচেল ফগৎহল্লি, কোলেষ্টরোলগী চাং হন্থহল্লি, কিদনি ফহল্লি, হকচাং মনুংগী অমোৎপা শেংদোকই অমসুং ইনফ্লেমেসনগী চাং হন্থহল্লি।

খামেন অশিনবদা মখল কয়াগী কেন্সর ঙাকথোকপা ঙম্বা এন্টিওক্সিদেন্ট মরাং কায়না য়াওবগা লোয়ননা থম্মোয়গী লায়নাশিং ঙাকথোকপা ঙম্বা ভিটামিন অমদি মিনরেলশিংসু য়াওই। মেক্সিকোদা ইহান-হান্না থেংনরকখিবনি হায়না থাজনরিবা খামেন অশিনববু উহৈ ওইনসু লৌনরি।

ভিটামিন এ, ভিটামিন বি, ভিটামিন সী, ভিটামিন কে, ফোলেট, থিয়ামিন, পোটাসিয়ম, মেনগনিজ, মেগনেসিয়ম, ফোসফরস, কোপর, দাইটরি ফাইবর, প্রোটিন অমদি লাইকোপিন মরাং কায়না য়াওবা খামেন অশিনবনা হকচাংদা পীরিবা কান্নবা পুম্নমক ঙল্লিঙৈ মতমদগী খঙনদুনা লাক্লবনি।

হার্বার্দ স্কুল ওফ পব্লিক হেল্‌থনা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অমনা হায়খি, মদুদি খামেন অশিনবদা য়াওবা লাইকোপিননা কেন্সর ওইহল্লকপা য়াবা ফ্রী কেদিকেলশিং মায়োক্লদুনা প্রোষ্টেট কেন্সর, সভাইকেল কেন্সর, ষ্টোমাক কেন্সর, রেক্টম কেন্সর, ফেরিংস কেন্সর, ইসোফেগিয়ল কেন্সর, ব্রেষ্ট কেন্সর অমসুং মাউথ কেন্সর ঙাকথোকপা ঙম্মী।

লাইকোপিননা সিরম লিপিদ ওক্সিদেসন থোকহন্দবা মরম্না কার্দিওভাস্ক্যুলর দিজিজশিং ঙাকথোকপা ঙম্মী। চাং নাইনা খামেন অশিনবা চারবদি ঈদা য়াওবা এল দি এল কোলেষ্টরোল অমসুং ট্রাইগ্লাইসরাইদগী চাং হন্থহল্লি। হায়রিবা লিপিদশিং অসি চাং ৱাংনা য়াওরবদি থম্মোয়গী লায়না ওইহল্লকপগা লোয়ননা ঈ উতোংদা ফেট পৈশিল্লক্লবগী মরম ওইহল্লি।

মৈখু শীজিন্নবা মীওইশিংনা খামেন অশিনবা চাং নাইনা চাবা মতমদা লংস কেন্সরদগী খরমখৈ ঙাকথোকপা ঙম্মী। ফ্রী রেদিকেলনা মরম ওইরদুনা মীওইবগী মীৎ উবা ঙম্বগী মতিক ময়াই তপ্পা তপ্পা হন্থরকই। অদুবু খামেন অশিনবদা য়াওবা ভিটামিন এনা ফ্রী রেদিকেলশিং মায়োক্লদুনা মীৎকী ফীভম ফনা থম্বগা লোয়ননা নুমীদাং মীৎ উদবা (নাইট ব্লাইন্দনেস) অমদি মেক্যুলর দিজেনরেসন ঙাকথোকপা ঙম্মী। খামেন অশিনবনা খোঙ হাম্বা চাং নাইহন্দুনা দাইজেষ্টিভ সিষ্টেম ফহল্লি। হকচাং মনুংদগী অমোৎপা পুম্নমক শেংনা লৌথোকখিবা মরম্না জোন্দিস তৌহন্দে। ফাইবর মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাক অসি চাবা মতমদা খোঙ হাম্বা চাং নাইহন্দুনা দাইজেষ্টিভ সিষ্টেম ফহনবা মরম্না কোলোরেক্টেল কেন্সর তৌহন্দে। নুমীৎ খুদিংগী খামেন অশিনবা চারবদি ব্লদ প্রেসর ৱাংহন্দে মসিগী মরুওইবা মরমদি পোটাসিয়ম মরাং কায়না য়াওবননি। পোটাসিয়মনা ঈগী ঈচেল ফগৎহন্দুনা হার্টতা অকায়বা থোকহন্দবা মরম্না ব্লদ প্রেসর ৱাংহন্দবনি।

জর্নেল ওফ অমেরিকান মেদিকেল এসোসিএসন (জে এ এম এ) দা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অমনা হায়খি, টাইপ-টু দাইবেটিস নারবা মীওইশিংনা নুমীৎ খুদিংগী খামেন অশিনবা চারবদি লায়না অসিনা থোকহল্লকপা ওক্সিদেটিভ ষ্ট্রেসকী চাং হন্থহল্লি। য়া, শরূ, শম অমদি উনসাগী ফীভম ফনা থম্বদা মতেং পাংলিবা খামেন অশিনবনা নুমীৎকী মঙাল য়াওবা অল্ট্রা-ভাইওলেট রেদিয়েসনগী খুদোংথিবশিং ঙাকথোকপা ঙম্মী। মরম অদুনা তোঙান তোঙানবা এন্টি-এজিং প্রদক্ট শেম্বদা খামেন অশিনববু মরুওইবা মচল অমা ওইনা শীজিন্নরি। চাং নাইনা খামেন অশিনবা চারবদি ঈশিং য়াফম হৌহন্দে অমসুং ব্লদর কেন্সর ঙাকথোকপদা মতেং পাংই। মসিগী মরুওইবা মরমদি খামেন অশিনবদা ঈশিংগী শরুক য়াম্না য়াওবননি। ঈশিংগী চাং ৱাংনা য়াওরবনিনা মপান থোকপগী চাং নাইহল্লি। মতৌ অসুম্না হকচাং মনুংদগী অমোৎপা, অহেনবা য়ুরিক এসিদ, থুম, ফেট অমদি ঈশিংগী শরুক লৌথোককখি। মরম অদুনা গোল ব্লদরদা নুঙ লৈহন্দে। কান্নবা হেন্না ফংনবগীদমক খামেন অশিনবা চাবা মতমদা হিংনা চাবগী মহুত্তা থোংলগা চাগদবনি হায়না হার্বার্দ মেদিকেল স্কুলগী রিপোর্ট অমনা ফোঙদোকখি।

লাই হরাওবদা জগোই উৎপদা অখঙ-অহৈদগী অয়াবা লৌগদবনি : বোর্দ

ইম্ফাল, জুন ০৭ (ঐচ এন এস): লাই হরাওবদা অতোপ্পা কাঙলূপকী জগোই নৎত্রগা ঈশৈ উৎপা তারবদি কাঙলূপতুগী অখঙ-অহৈদগী অয়াবা লৌগদবনি হায়না লাইনিংথৌ সনামহি টেম্পল বোর্দকী ওফিস সেক্রেটরিনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, নোংমা-নীনিগী মমাংদা ফেসবূকনচিংবদা থোকহন্নীংদবা থৌদোক খরা থোকখিবা অদু লাইবক থীবনি। মোইরাং থাংজিং হরাওবদা রোংমৈ ফুরুপকী জগোই উৎপদা রোংমৈ কাঙলূপনা য়ানিংদবা ফোঙদোক্লকপসু অচুম্বা খোঙথাংনি হায়নিংই। কাঙলূপ অমগী জগোই নৎত্রগা ঈশৈ উৎপা তারবদি কাঙলূপ অদুগী অখঙ-অহৈদগী অয়াবা লৌগদবনি। জগোই নৎত্রগা ঈশৈ উৎলিবা মফম অদুদসু কষ্ট্যুম অদু জগোইদুগা চানব্রা হায়বদু হংলগা চথুগদবনি। লাই হরাওবদা করেম-কথাইনবা থবক তৌরোইদবনি। উমং লাই হরাওবদা কাঙলোন চুমদবা জগোই উৎপা য়ারোই। শরুক য়ারুবা মীওইশিং অদু সনামহি টেম্পল বোর্দতা থা অসিগী ৮গী নুংথিল পুং ৩ তাবা মতমদা লাক্তুনা ৱাখল তামিন্ননবা খঙহল্লি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

অমরোমদা বোর্দ অসিনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, শৈশকপী অমনা ঈশৈ শকফম অমদা সনামহি লাইনিংদা শোকপা ৱা ঙাঙখিবদু য়াম্না লাইবক থীবনি। মহাক্না চৎনিংবা লাইনিং চৎপদা কনানসু থিংদে। অদুবু মহাক্না হায়খিবা ৱাফমশিং অদু লাল্লে হায়না শেংদোক্কদবনি হায়নসু মখা তারি।

লিলোং এ সিদা ঈশিং পীরি

ইম্ফাল, জুন ০৭ (ঐচ এন এস): লিলোং কেন্দ্রগী মনুংদা লৈরিবা ৱাটর সপ্লাই স্কিমশিং ইম্ফাল অমসুং ইরিল তুরেলদগী ঈশিং চিংখৎতুনা মীয়ামদা ঈশিং লেপ্তুনা পীরি।

এ সি অসিগী মনুং চন্না লৈরিবা তুরেল অহনবী অমসুং অতৈ কেনেলশিংদা নোং চুদবনা মরম ওইরগা মীয়ামদা ঈশিংগী অৱাবা মায়োক্লরিবা অসিগা পি ঐচ ই দি মণিপুরগা মরী অমত্তা লৈনদে হায়না পি ঐচ ই থৌবাল দিভিজনগী ই ই কে এস ঐচ তোম্বীনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

অমরোমদা দিষ্ট্রিক্ট অসিগী হৈরোক কেন্দ্রগী মনুং চন্না লৈবা শলুংফমদা লৈরিবা ৱাটর সপ্লাই স্কিম অসিসু ঈশিং লৌফম ওইরিবা পুখ্রি অসি কংখিবনা মরম ওইরগা হৌখিবা এপ্রিল থাদগী ঈশিং পীবা ঙমখিদ্রে। করিগুম্বা নোংজু থা লাক্তুনা পুখ্রি অসিদা ঈশিং মরাং কাইনা লৈরবদি হান্নগুম ঈশিং পীবগী থবক চথুগনি। মরম অসিনা মীয়াম্না থেংনরিবা অৱাবা অদুদা দিপার্টমেন্ট অসিনসু নুংঙাইতবা ফোঙদোকচরি হায়না ই ইনা থোকপা চেরোল অদুনা মখা তারি।

ঐচ পি সী কাদর অমা ফারে

ইম্ফাল, জুন ০৭ (ঐচ এন এস): ৩৭শুবা অসাম রাইফলস 'এ' কোই কেপ্টেন প্রভিননা লুচিংবা অমদি এস দি পি ও লক্ষিপুরগী অনুরাগনা লুচিংবা অপূনবা টিম অমনা থা অসিগী ৫গী অয়ুক পুং ৮ তাবদা লক্ষিপুরগী দিগর খুলদগী ঐচ পি সীনি চিংনবা কাদর অমা নোংমৈ অনীগা কোন্ননা ফারে।

ফারবা মীওই অদুগী মমিং লালবিয়া কুং (২৬) কৌই। মঙোন দগী এ কে ৫৬ রাইফল অমা, মেগজিন অমদি নোংমৈ মরূ কয়াসু ফংলে হায়না পাউ অসিনা মখা তারি।

দ্রগ মৈ থাদুনা মাঙহনখ্রে

ইম্ফাল, জুন ০৭ (ঐচ এন এস): নার্কোটিক্স কন্ট্রোল ব্যুরো ইম্ফালগী দিসপোজেল কম্মিটিনা ঙরাং শীংজমৈ পুলিস ষ্টেসনগী মনুং চনবা মোংশাঙ্গৈ মনিং নিংঙোম্বম লম্বীদা লৈবা এম এস খুমন ব্রিক ফিল্ডদগী ফাগৎলকপা লুপা লাখ ৭০ রোমগী ওইগদবা ময়াই কাবা চীঞ্জাকশিং মৈ থাদুনা মাঙহনখ্রে।

মৈ থাদুনা মাঙহনখ্রবা ময়াই কাবা চীঞ্জাকশিং অদুদি ফেন্সিদাইল বোট্টল ৪৯, স্যুদো ইফিদ্রিন টেব্লেট ৫,১১,৬৫০নি। ময়াই কাবা চীঞ্জাক মৈ থাবগী থৌরম অদুদা জোনেল দিরেক্টর এন সী বি গুৱাহাটি, রাকেশ চন্দ্র, এস পি নাব মণিপুর অমদি এসিষ্টেন্ট কম্মিস্নর কষ্টমস ইম্ফালসু শরুক য়াখি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ৮।০৬।২০১৯ ইং, থাংজ, অয়ুক পুং ৫.১৭ ফাওবা ইঙাগী ৫নি পাল্লি, মতুং ৬নি পানগনি।

মেষ : মীয়াম্না চানগনি, নচাক-নরল চাওখৎকনি, অরাপ্পদগী নুংঙাইবা অমদি য়াইফবা লাক্কনি। মরুপ-মপাং অমদি নখা থাবনা মাঙহনবা খরদি লৈগনি, নোল্লুকউ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

বৃষ : নকন্থিনা নরল মাঙহনবা য়াবা অমদি মরুপ-মপাংনা কোক চিকহনবা য়াবা লৈ। লল্লোন-ঈতিক্তদি মাই চাউনা পাক্কনি। অনীংবা পাংবদা লাইবক লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মীচং খরদি ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

মিথুন : খোইরাং-খোইশাওবা খরদি লৈগনি-পূক্লিং ফাথৌ। হকচাংগী খল্লগা থৌয়াম পাংগনু অমদি অফা-অপুনগী থবক্তগী লাপ্পা লৈবা ফগনি। খাংবা কল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - অয়েৎপা চেল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট : ৱাখল নুংঙাইজে, লাইবক থোইনা ফবা নুমিৎনি অদুবু মীৱা লৌবদা চাদিং হেনবা য়াবসু লৈ। লাই-গুরুগী পাউতাক লৌবনা পাংঙমদবা থবক পাংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : শাগৈ অমদি নক্লবনা তেংবাঙবীগদবা লৈ। মীয়াম্নসু য়াম্না থাগৎপিগনি। পাঙ্গল ফুদোকপা থবক পাংবা ঙমগনি অমদি মীকোক থোংবা য়াই, শেল ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী : নুংশি মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কন্যা : লল্লোন-ঈতিক্তা শোইদনা কান্নবা ফংগনি। নঙগী ওইবা মীশিং লোয়নবা কান্নগনি অমদি অকিবা মাঙখিনি। পন্দুনা লৈরুবা থবক্কী নুংঙাইবা পাউ তাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী : নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা : থবক মঙ্গল ওইগনি, মরুপ-মপাংশিংগী মতেং থোইনা ফংগনি। অদুবু মীংচৎ থীবা য়াবদি লৈ অদুনা ৱা য়াম্না ঙাঙগনু। অচুম্বনদি মাই পাকউ হায়বা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিস মিস।

বৃশ্চিক : হেন্না অশা চাউবা মাঙনিংঙাইনি, মীয়ামগী মায়োক্তা চৎনবা হোৎনগনু অমদি ঈথক-ঈরাংদা লৈথোক্কনু। অনৌবা মরুপ লোয়নবনা মাঙবা হেনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - পূক্লিং ফাথদ্রদি মাঙগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : অঙম্বগী মতেং ফংগনি, ইহোৎ-হোৎনদনা মীকোক থোংগনি অমদি পাইরক্কী লৌশিং চাউবনা কনানসু লাকচবা ঙম্লোই।
শোক পনবা য়াবদি য়াওরুনু।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর : লাইবক ফগনি, মীচংসু য়াম্না লৈ, শেলসু ফংগনি অমদি লাই-গুরুনা চানগনি। ঙাঙ-শকপা হৈবগী কান্নবা ফংগনি অদুবু অফা অপুন্নবা য়াবদৈ চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্বা : ঙসিসু ওইজ-ওইথক শোইদনা ফংগনি। অনীংবা পাংবা মাই পাক্কনি। হকচাং নুংঙাইবা হেনগৎলি অমদি থিজিনবগী কান্নবা শোইদনা ফংগনি। মীৱাদি লৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - মীৱা লৌবনা মরী ফরোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন : অকিবা কোক্কনি, মীয়াম্না চানবীরনি অমদি মীখা পোল্লম্বা কোকচবা য়াবসু লৈ। মীতোপ্পগী/মীৱাদগী খরদি চেকশিনবা ফগনি। ৱাখল নেম্মী অশা চাউগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।