ত্রিপুরাদা অকনবা নোংলৈ নুংশিংনা মীওই ৪গী পুন্সি মাঙহনখ্রে

আগরটলা, মার্চ ২৫ঃ

ত্রিপুরাদা ঙসি হুমজিল্লকখিবা অকনবা নোংলৈ নুংশিংনা মীওই ৪ গী পুন্সি মাঙহনখ্রে। অদুগী ২ নিনা অশোক–অপন নংখ্রে। মদুতা নত্তনা য়ুম কয়া, ইলেক্ট্রিক পোলশিং অমসুং উপাল কয়া মরু ফুক্তোক্তুনা অমাঙ–অতা থোকহনখ্রে।

পুলিসকী পাউ মতুংইদা ত্রিপুরাগী নোচুপ থবা ঙমখৈদা থবক শুবা মীওই কাঙলুপ অমা পুদুনা চৎপা বোলেরো পিক–অপ ভেন অমা অকনবা নোংলৈ নুংশিং অদুনা মরম ওইরগা গারীঅদুগী ড্রাইভরনা কন্ত্রোল হুমদবদগী খুদোংথিবা থোকপদা অশোক–অপন কয়া নংহনখি। খুদোংথিবা থোক্লিবা মফম অদুমক্তদা লৈখিদবা মীওই ৩ দি মশক খঙবা ঙদ্রে। মখোয় অদুদি বুদ্ধ নায়ক, শঙ্কর লোহর অমসুং সোনাথন সন্যাসিনি। মখোয় রাধিক্সদগী লাকপনি হায়রি। থৌদোক অদুদা অতোপ্পা মীওই ২ সু অরুবা ফিভমদা অশোক–অপন নংখি। শোক্লবশিং অদু মনাক নকপা হোস্পিটালদা পুখত্তুনা লায়কননখ্রে। অদুম ওইনমক মখোয়গী ফিভম লুরি হায়রি। অহানবা ওইনা থিগৎপদা ফংখিবা পাউগী মতুংইদা ড্রাইভর অদুনা গারী য়াংনা থৌরকপা অমসুং অকনবা নুংশিৎ অদুনা মরম ওইরগা কন্ত্রোল হুমদবদগী খুদোংথিবা থৌদোক অদু থোকখিবনি হায়রি।

নাকল অমরোমদা মীয়াই চল্লবী নুপী অমসু নোংলৈ নুংশিং অদুনা মরম ওইরগা শিখ্রে। ষ্টেট ভেটনরী হোস্পিটাল মনাক্তা লৈরিউৈদা অচৌবা উ পান্থী অমা তুশিল্লকপদগী মহাক লৈখিদবনি। ঙসি অয়ুক ত্রিপুরাগী অরাং অমসুং নোচুপ থবা শরুকশিংদা চুখিবা অকনবা নোংলা লমদম অদুগী মীয়ামগী পুন্সিদা চাউনা অকায়বা থোকহনখ্রে হায়রি।

এন এস সি এন (কে) ৩ ফারে

ইটানাগর, মার্চ ২৫ঃ

অরুনাচল প্রদেশকী লোবার দিবাং ভেল্লি দিষ্ট্রিক্তগী আইননা থিংখ্রবা নেম্লেল সোসিয়েলিষ্ট কাউন্সিল ওফ নাগালিম–খপ্নাং (এন এস সি এন– কে) গী থবক তৌবনি চিংনবা মীওই ৩ খুৎলায়গা কোন্নানা ফারে।

ও ফি সি য়ে ল শিং না ফোঙদোরকখিবদা নুমিৎ খরনিগী মমাঙদগী পুলিসনা স্পিসয়েল ওপরেসন চথবা হৌখি। ওপরেসন অদুদা এন এস সি এন (কে)গী মীওইশিং অদুমক ফাবা ঙমখিবনি। ফারবা মীওই অদুদি ডাগর পেমে (৩০), ওবাং লোগোং(৩৬) অমসুং বোডেল লেগো (৩২) নি হায়রি। ডামবৃক্কী মনুং চনবা কালাপানি লমদমদা পুলিসকী অপুনবা খুৎপু অমনা ওপরেসন চথবদা মীওইশিং অদু ফাবা ঙমখিবনি। মীওইশিং অদুদগী ওটোমেটিক রাফলস অমা, মেগজিন অমা, একে ৪৭ সেরিজকী মরু ২৫ সু ফাগৎপা ঙমখি হায়রি।

'মিজোরাম লিকর প্রোহিবিসন কন্ট্রল এক্ট' এসেম্ব্লিনা রিপিল তৌবা ঙমখিদে

আইজোল, মার্চ ২৫ঃ

মিজোরামগী ওপোজিসন ওইরিবা মিজো নেম্লেল ফ্রন্টকী লুচিংবা লালরিনাওমানা পুখৎলকখিবা মিজোরাম লিকর প্রোহিবিসন এন্দ কন্ট্রোল এক্ট ২০১৪ শেমদোকপগী রাফম মিজোরাম এসেম্ব্লিনা ঙসি রিজেক্ট তৌগ্রে।

মিজোরামদা অকক্লবা থৌশিল খরগী মখাদা য়ু য়োনবা দুকান কয়া হাংলি। মদুনা চর্চশিং, সমাজ, ইমুং–মনুং কয়া অমসুং লন্নাই মীওই কয়াদা খুদোংচাদবা থোকহল্লে। মিজোরামদা মপুং ফানা য়ু থিংগদবা হৌজিক লৈরিবা এক্ট অদুগী মহত্তা মপুং ফানা য়ু থিংবা ঙম্রা প্রোহিবিসন এক্ট অমা দরকার ওই হায়না পুখৎলকখি। হাউসতা ঙসি খন্ন–নৈনখিবদা ওপোজিসনগী লুচিংবা অদুনা হায়, হৌজিক চৎনরিবা মিজোরাম লিক্যুয়র প্রোহিবিসন এন্দ কন্ট্রোল (এম এল পি সি) না মিজো সোসাইটিদা অকায়বা থোকহল্লে। লোয়েননা চর্চশিং অমসুং এন জি ও কয়া য়ানিংদবা ফোঙদোক্লরে হায়খি।

লৈঙাক পায়রিবা কংগ্রেসকী লুচিংবা অমদি চীফ মিনিষ্টর লালথানহাওলানা হায় ষ্টেট অদুদা চহী ১৭ অথিংবা থম্লক্লবসু য়ুদি মরাং কায়না ফংই। ষ্টেট লৈঙাক্লা এম এল পি সি এক্ট অমুক হয়া য়েংশিন্নবা ইভালুয়েসন কম্মিতি অমা শেম্লে। কম্মিতি অদুনা সোসাইটি অদুদা ওইরিবা ফিভম নিংথিনা নৈনগনি হায়খি। তুংদা হাওস অদুনা ওপোজিসন লুচিংবা লালরিনাওমানা পুখৎলকখিবা রিজেল্যুসন অদু ভোইস ভোৎ লৌনবা মতুং রিজেক্ট তৌখি হায়রি।

EMPLOYMENT NEWS

থবক্কী পাও

IIT Recruitment 2017 apply for 01 Assistant Project Manager posts

Indian institute of technology released new notification on their official website for the recruitment of 01 Assistant Project Manager Job seekers should apply before 31st march 2017.

Govt. Agency Name :- Indian institute of technology
Post Name:- Assistant Project Manager
Job Location:- Uttar Pradesh
Deadline:- 31st March 2017

IIT Jobs 2017 Updates
Assistant Project Manager:- 01 vacancy
Qualification:- Aspirants who wanted to participate for Assistant Project Manager should have passed Post-graduate
Salary Structure:- Rs 11000 – 22000/- Per Month
Age Limit:- As Per company Norms
Selection Process:- Applicants will be invited for personal Interview.

How to apply for IIT vacancies 2017:- Applicants may apply in prescribed application along with their CV and self – attested photocopies of all relevant documents send to the Dr. Sandeep K, Shukla, Room No KD-105, computer science and engineering department, IIT Kanpur on or before 31st March 2017.

Important Dates to remember:-
Closing Date: 31/03/2017
Recruitment Notification

Indian institute of technology released new notification on their official website for the recruitment of 02 Technical Superintendent. Job seekers should apply online before 22nd April 2017.

Govt. Agency Name :- Indian institute of technology
Job Name:- Technical Superintendent
Job Location:- Maharashtra
Last Date:- 22nd April 2017|
Advertisement Number:- job/123

IIT Bombay Jobs 2017 Alert
Technical Superintendent:- 02 vacancies

Qualification:- Aspirants who wanted to participate for Technical Superintendent should have BE/ B.Tech in computer science / engineering or MSC in computer science or equivalent degree with relevant experience of one year after the degree or 3 year diploma with 6 year experience.

Salary Structure:- Rs.9300 – 34800/- Per Month
Age Limit:- Maximum 32 years
Selection Process:- Applicants will be invited for personal Interview.

Fee charges:- Applicants who wanted to participate should pay the below charges through online mode (Debit or Credit Card / Net Banking).

General: Rs. 50/- (Rupee fifty only)
SC/ ST/ PWD/ Women: NIL
How to apply for IIT vacancies 2017:- Applicants may apply online through official website http://www.iitb.ac.in on or before 22nd April 2017.

Important Dates to remember:-
Closing Date: 22/04/2017

State Bank of India

নিলাম লাওগনি

বেঙ্ক অসিগী কষ্টসিদা হৌজিক লৈরিবা *বেঙ্কনা শেল থাদখিবা শেনফমগী মাম্রাবা সনাগী লৈজেংগী পোৎলমশিং ষ্টেট বেঙ্ক ওফ ইন্দিয়া এম য়ু কেম্পসতা নিলাম তৌদুনা য়োহোক্লদৌরি। নিলাম অসি বেঙ্কগী ব্রাঞ্চ অসিদা লাক্লিবা তাং ২৮–০৩–২০১৭ কী অয়ুক পুং ১১ তাবদগী পাঙথোক্লনি। মসিদা শরুক য়াবীনিংবশিংনা বেঙ্কতা লাক্তুনা পোৎলমশিং অদু য়েংলবা য়াগনি। নিলাম লাওবা নুমিত্তা মায় পাক্লবা মীওইনা নিলাম ওকখিবগী শেনফম অদুগী চাদা ১০ গী চাং বেঙ্কতা দিপোজিৎ তৌগদবনি অমসুং নিলাম য়াওবা লাকপা খুদিংমক্লা বেঙ্করস চোক (এস বি আই এম য়ু কেম্পসকী মিদ্দা ককপা অমসুং হন্দোক্লদবা শেনফম) লুপা ২৫০০.০০ দিপোজিৎ তৌগদবনি।*

সহি
চীফ মেনেজর
ষ্টেট বেঙ্ক ওফ ইন্দিয়া, কাকিপুন
এম য়ু কেম্পস ব্রাঞ্চ, মণিপুর

SI/1932/26

In the Court of Sub-Deputy Collector, Imphal West (Central)

Ref. :- Mutation Case No. 397/SDC/IW(c) Dt. 23-3-2017

1. Keisham (o) Ibetombi Devi W/o (L) Shantikumar Singh of Nagamapal Paonam Leikai
- Petitioners

-Vrs-

Late - Keisham Shantikumar Singh S/o (L) Tombi Singh of Nagamapal
- O.P. Party

N O T I C E

Imphal, the 23/3/2017

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 অসিগী মতুং ইন্না খঙহল্লী মদুদি মুঃ পাট্টাদার Late Keisham Shantikumar Singh পীং (L) Tombi Singh সাং Nagamapal গী মিংদা লৈবা ইঃ ওঃ ত হশিলগী খুল নং 89-Khwai Lalambung গী অনৌবা পাট্টা নং 122 অরিবা পাট্টা নং 69 দাগ নং 3048 অমসুং এরিয়ানা .0323 (হেক্টার) চাওবা ইংখোল অসি মথক্তা পীরিবা দংকারি অসিনা মখোয়গী মমিংদা পানবিনবা উক্তা কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্লে অদুনা ইংখোল অসিগা মরী লৈনবা মীওইশিংনা য়ানিংদবা য়াওরবদি পাউ–চে অসিনা ফোঙলবা মতুং নুমিৎ ৭ নিগী মনুংদা অইবা চেনা মথক্কী কোর্ট অসিদা ওবজেক্সন তৌগদবনি, মতুংদা লাকপা ওবজেক্সন লৌরোই কেস মখা চথরগনি।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Imphal West (Central)

Sl/1935 (A)/26

In the Court of Sub-Deputy Collector, Imphal West (Central)

Ref. :- Mutation Case No. 396/SDC/IW(c) Dt. 23-3-2017

1. Ngangbam (o) Rebika Devi W/o (L) Ng. Sarat Singh (Co-pattadar no. 1. measuring an area .013 het on the Eastern portion)
2. Ngangbam Indira Devi D/o (L) Ng. Ibotombi Singh of Sagolband Moirang Leirak Nepra Menjor Awang Leikai.
- Petitioners

-Vrs-

Late Wairakpam (N) Ibeyaima Devi W/o (L) Ibohal Singh Sagolband Nepra Menjor Leikai
- O.P. Party

N O T I C E

Imphal, the 23/3/2017

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 অসিগী মতুং ইন্না খঙহল্লী মদুদি মুঃ পাট্টাদার Late Wairakpam (N) Ibeyaima পীং W/o (L) Ibohal Singh সাং Sagolband Nepra menjor Leikai গী মিংদা লৈবা ইঃ ওঃ ত হশিলগী খুল নং 85- Sagolband গী অনৌবা পাট্টা নং 2206/4037 অরিবা পাট্টা নং ..... দাগ নং 8215/8459 অমসুং এরিয়ানা .0303 (হেক্টার) চাওবা ইংখোল অসি মথক্তা পীরিবা দংকারিশিং অসিনা মখোয়গী মমিংদা পানবিনবা উক্তা কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্লে অদুনা ইংখোল অসিগা মরী লৈনবা মীওইশিংনা য়ানিংদবা য়াওরবদি পাউ–চে অসিনা ফোঙলবা মতুং নুমিৎ ৭ নিগী মনুংদা অইবা চেনা মথক্কী কোর্ট অসিদা ওবজেক্সন তৌগদবনি, মতুংদা লাকপা ওবজেক্সন লৌরোই কেস মখা চথরগনি।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Imphal West (Central)

SL/1935 (B)/26

গভর্ণর ডা. নজমা হেপ্তুল্লানা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেম্ব্লিদা পীখিবা ৱারোল

ঙরাংগী মখা...

২৫. আর্ট এন্দ কলচরঃ

ইকাইখুমজরবা মেম্বরশিং, মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা কাঙলুপশিংগী ফোঙ্ক অমদি ত্রাইবেল আর্ট ফোর্মশিং য়োকখৎনবা অখয়বা মীৎয়ে চঙবগা লোয়ননা ষ্টেট অসিগী ইনাক খুল্লবা কলচরেল হেরিটেজ য়োকখৎনবা অমদি মাঙহন্দনা থম্নবা গভর্ণমেন্টনা হোৎনরি।

কংলাদা আর্কিয়োলোজিকেল ম্যুজিয়ম শাগৎনবা অমসুং সেনাপতি দিষ্ট্রিক্তকী পাওমতাদা লৈরিবা মেগালিথিক মোন্যুমেন্টশিংগী অকোয়বদা শম্বল খাবগী থবক চথরি। মাকলংগী বিহু লৌকোলদা এক্সপ্লোরেসন অমসুং এক্সকাভেসনগী থবক পায়খৎখ্রে। শেঙ্গেংনা শাবা রানি গাডিনলিউগী মুর্ত্তি শাবা লোইশিলক্লে অমদি য়াম্না থুনা খিল্লগনি।

আর্টিষ্টশিং য়োকখৎনবা অমদি পূক্লিং থৌগৎনবা হোৎনবগা লোয়ননা ষ্টেট অসিদা পুখোক্লিবা ফিল্মশিংগী টেক্নিকেল ক্বালিটি অমসুং কনটেন্ট হেনগৎহন্নবা মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম এন্দ টেলিভিজন ইন্সটিট্যুট (এম এস এফ টি আই) লিংখৎখ্রে।

ইং ২০১৫ দা দি মণিপুর য়ুনিভর্সিটি ওফ কলচর লিংখৎতুনা মায় পাক্লা কোর্সশিং চথরি।

২৬. ইনফোর্মেসন টেক্নোলোজিঃ

মণিপুরদা হেয়া ফবা অমদি অরোন–অথুপ লৈতবা সাসন লৈহন্নবা গভর্ণমেন্ট অসিনা নেম্লেল ই–গভর্নান্স প্লানগী মখাদা তোঙান–তোঙানবা প্রোজেক্ট কয়ামরুম থবক্তা ওহোক্লি।

নাগরিকশিংনা মরী লৈনবা লোয়শঙশিংদা বাঠঁ সাটিফিকেট, এসটি–এসসি – ওবিসি সার্টিফিকেটনচিংবা মশা চত্তুনা লৌবগী মহত্তা ই–দিষ্ট্রিক্ট প্রোজেক্টকী মখাদা হায়রিবা সার্টিফিকেটশিং অসি ইরায় লায়না লৌবা য়াহল্লে। ষ্টেট অসিদা লৈরিবা কম্মন সার্ভিস সেন্তরশিংদা আধারগা মরী লৈনবা সার্ভিসশিং মীয়ামদা ফংহনবদা নত্তনা খ্বাইদগী মরু ওইবা ডিজিটেল কেসলেস ট্রানজেক্সনগী মখাদা আধার এনেবল্ড পেমেন্ট সিষ্টেমসু য়াহল্লে। ষ্টেট শীনবা–থুংনা ইন্টর্নেটকী খুদোংচাবা হেয়া ফগৎহন্নবা গভর্ণমেন্টনা হোৎনরি।

ষ্টেট কেবিনেট মীফমদা চে শীজিন্নহন্দনবা ঈ–কেবিনেট হায়বা থৌরাং অসি হৌদোক্লে। মসিগীসু মথক্তা মণিপুর সেক্রেটরিয়েট পুম্নদা আধার বেজ বাইওমেট্রিক এটেন্দেন্স সিষ্টেম হৌদোকপগা থবক্তা ওহোক্লে। মখা তানা লোয়শঙশিংদা চে শীজিন্নদনা মথৌ পাঙথোকপা য়ান্নবা ই–ওফিস এপ্লিকেসন অমা মায় পাক্লা হৌদোক্তুনা পাইলোট বেসিসতা ডিআইটি মণিপুর, মহুড, ট্রান্সপোর্ট অমসুং ডিপার্টমেন্ট ওফ পার্সোনেলদা চৎনরি।

২৭. য়ুথ এফিয়ারর্স এন্দ স্পোর্টসঃ

ইকাইখুমজরবা স্পীকর, নেম্লেল স্পোর্টস য়ুনিভর্সিতি শানবা লম, গভর্ণমেন্টনা পীগ্রে অমসুং মতম খরগী ওইবা য়ুনিভর্সিটিগী কেম্পস অমদা য়ারিবমখৈ থুনা কোর্স হৌহন্নবা শান্ন–খোৎনবগী তঙাই ফদবা মচাক মথুমশিং ফংহনগনি।

ষ্টেট অসিদা য়েলহৌঙৈদগী লৈরক্লবা মশান্নশিং য়াওনা শান্ন–খোৎনবা অমদি নহারোলশিংগী হৈ–শিংবা হেনগৎহন্নবা গভর্ণমেন্টনা লেপ্লি। তোঙান তোঙানবা মশান্নশিংগী ওইবা ট্রেনিং অমদি কোচিং প্রোগ্রামশিং, টুর্নামেন্ট অমদি চেম্পিয়নশিপ কয়াগা লোয়ননা অতৈ ফিজিকেল এক্টিভিটিশিং পায়খৎখ্রে।

রিও ওলেম্পিক গেমসতা ষ্টেট অসিগী শান্নরোয় মঙা শরুক য়াখি। তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা পাঙথোকখিবা ৬২ শুবা নেম্লেল স্কুল গেমস, ২০১৬ তা ষ্টেট টিমনা ইনডিভিজুয়েল ইভেন্টশিংদা সনাগী তকমান–৪৫, লূপাগী– ২০, শেঙ্গেংগী –২০ অদুগা টিম ইভেন্টশিংদা রিনর ১ অমসুং অহুমক রনরস–অপ তারকখ্রে। লৈবাক অসিদা শান্ন–খোৎনবা চাওখৎহন্নবা পায়খৎখিবা 'খেলো ইন্দিয়া' চৎলিবা শেনবা চহী ২০১৬–১৭ তগী চৎনবা হৌরে।

২৮. রিলিফ এন্দ ডিজাষ্টর মেনেজমেন্টঃ

ইকাইখুমজরবা মেম্বরশিং, গভর্ণমেন্ট অসিনা ডিজাষ্টর মেনেজমেন্ট অমদি রিক্স মিটিগেসনগা মরী লৈনবা থবক থৌরমশিং নিংথিনা পায়খৎনবা হোৎনরি। ডিজাষ্টর মেনেজমেন্টকা মরী লৈনবা ষ্টেকহোল্ডরশিংবু ভাব তাহন্নবা অমদি খঙহন্নবা থৌরমশিং ষ্টেট লেভেলগী ওইনা ডিজাষ্টর মেনেজমেন্ট ইন্সটিট্যুট (ডি এম আই) তা অদুগা দিষ্ট্রিক্ট অমসুং গ্রাসরুট লেভেলদসু পাঙথোরক্লি।

ইকাইখুমজরবা স্পিকর অমদি মেম্বরশিং, সেন্তরগী 'এক্ট ইষ্ট পোলিসি' গী খুদোংচোবশিং লৌদুনা মণিপুরবু অরাং নোংপোক লমদমদা খ্বাইদগী চাওখৎলবা ষ্টেট অমা ওইহনবগা লোয়ননা কাঙলুপ খুদিংমক নুংশি চায়না লৈমিন্নদুনা শান্তি লৈবা অমদি নুংঙাই য়াইফবা ষ্টেট ওইহন্নবা ঐহাক্কী গভর্ণমেন্টনা আশা তৌরি।

পান্দম অসি ফংনবা অমদি ষ্টেট অসিগী মীয়ামগী অনীংবা থুংহন্নবা, ঐখোয়না হোৎনরিবা অসিদা ইকাইখুমজরবা মেম্বরশিংনা পুকচেল শেংনা মতেং পাংবিনবা ঐহাক্না হায়জরি।

(লোইরবা)

শগোলশেম হেমন্ত

খেংজোই চীংশাংদা

(মণিপুর অমদি মপান লমগী পাউমী খুৎপু অমনা ২০০৬ তা চান্দেল ডিষ্ট্রিক্টকী ম্যানমারগা তাইনবা ঙমখৈ পরিংদা চৎলুবগী অরা–নুংঙাই পাউদম লাইরিকনি। ঙসি ফাওবদা খুৎনম তরুকলক পুথোক্তুনা খ্বাইদগী মশীং য়াম্না য়োনবা মণিপুরী লাইরিক ওইরি)

২

চেঙ বেগ ১৩

ঐখোয়না চিংগী অঙহরোমদা লাক্লিবদু অসাম রাইফলসনা ইউ. এন. এল.এফ. লৈ, লম্বীদা বোম্ব ফুন্নমগনি অদুনা অচুম্বা লম্বীদা চৎকনু হায়না ঐখোয়নু লমতক্লিবা খুলগী নহাশিং অদুদা হায়রকপদগী চীংদা পুখৎলকপনি।

অসাম রাইফলসকী মীওইশিংসু থোইদোক্লা পঙদবনি। ঐখোয়গী খোঙচৎ অসিগী মতাংদা মখোয়না চিংনবা খরদি শোয়দনা লৈরমগনি। খুল লৈরবসু মী নিংথী নুংঙাইনা লৈতবা মফমদা চৎলগা করিবু তৌরুগদৌরিবনো? লালহৌবা উন্নবা চৎপনি হায়বসি মশানা তাবনি। (মখা চথরকপা ৱারী মতেক খরদি ১ বা ঢ্যেত্তরগী অহানবা পেরা গ্রাফতা ইখ্রে।

য়াম্না ৱানা চীংদগী কুমথরক্লবা মতুংদা কোইহলাস থাবা লম্বী অমুক থেংনখি। লম্বী অসি তেংনৌপলগী জিরো কি.মি. দগী নিউ সোমটল ফাওবা চৎলিবা লম্বীনি। হোলেংজাংদগীদি গারী চৎনদবদগী কোইহলাস মথক্তা নাপি অমদি শীংউৎ শীংনাং হৌজিনবদগী মী অমখক চৎপা য়াবগী মওংদা খোঙ লম্বীদা কোইহলাস থাবগুম লৈরি। খুলগী মীওইশিংনা সাইকল তোংদুনা জৌপী অমসুং শুগনুদা চান–থক্লবগী লমদা অচৌবা অরাবা অমা মায়োক্লুরি। মসিগীসু মথক্তা খুলমীশিংনা খ্বাইদগী কিরিবসি দাইরিয়ানি। মসিনা এটেক্ট তৌরক্লবদি হিংদ্রে হায়না খঁন্নে। মফম অসিদা দাক্তর নৎত্রগা হীদাক লাংথক্কী মমি তাদে। খুলমীশিংনা ঐখোয়দা হীদাক গুলি য়াওরবদি পীরম্মু হায়রকপসু য়াওই। মখোয় ইন্দিয়ান দেমোক্রেসিগী ভোংতি থাদৈ, চেঙ, হরাই মরূ অমফাওবা ফংদে। মসিসু ইন্দিয়ান দেমোক্রেসিগী ফজখ্রবা মশক অমনি।

মথং মথং ...

য়ুমগী লায়য়েং

শগোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

চাবা (চিঞ্জাক)

ঙরাংগী মখা...

মীওইবগী মশা অসি নোয়– পেন্নবগী মরমদা ইমুং–মনুংগী ওইনা লমজিনেবা প্রোটিন হেনগৎহনগে হায়রবসু মখাদা পীরিবা টেবল অসিদগী মী অমনা কেলোরি ২৫০০ গী চিঞ্জাক চাবা তারবদা প্রাম ৬০–৭৫ অসি চঙবা তাবনি হায়বসি অয়াম্বনা য়ানরবা হায়বদি আউন্স ২–২মকাই প্রোটিন মচঙই।

অদুগা গ্রাম ১২৫ নোংমদা চাবা –হাই প্রোটিনদনা শা, য়েক্লম, ঙা চাবা তাই। অদু ওইরবদি কমলা, এপল, কিহোম চাবা তাই। অদুগা হাইথবা চাগীনা শক্লোম, য়েক্লম খরা, মনা–মশিং, মহাও, থাউ, চনাং, চিনি চাদুনা মিনরেল অরাৎপা অদু মেনখৎপা তাই।

কেলোরি ২৫০০ দা গ্রাম মশিং পীরিঃ–

য়েক্লমগী অন্টোবা	৬৪৮	সলাদ	১২২
ছানা পনির	৪৬৩	শক্লোম	১১৯
কোংগ্রেং	২৯৬	নেভীবীন্স	১১৬
শা মতোং (ঘণ)	২৮১	লৈবাক হরাই	১১০
ক্লৌতাদা হানবা সালমোন			
শক্লোমদগী কারকপা মপং		২৭৮৫ সেলেরী	১১০
(skim) লৌথোক্লেবা	২২৫	য়েক্লম মমুৎ	১০৪
য়েক্লম	২১০	কোবী	৯৬
পালংসোগ	১০০	গেহুগী য়াম	৮৪
হরাই থরাক	১৩৬	ওট মিল	৮২
খামেন অশিনবা	৭৯	ময়দা	৭৯
বাদাম	৭৪	য়ুবী	২২
সালগাম	৬৫	এপল	২১
মীগী থোম	৬০	কিসমিস	২০
চোইদবা চেংগী চাক	৫৬	চোরফোন	১৫
হৈরোংখাক	৫৬	খেজুর	১২
আলু	৫৫	মাখোন	৩
(কোরন মিল)			
চুগজাক	৫৪	মহাও	০
চেংডৌ	৫৪	মহাও	০
গজর	৩৯	লফোই	৩৮
খরমুজ	৩৫	তরমুজ	২৭
কমলা	৩২	মন্ত্রা	২৭
অঙ্গুর	৩১	বোরোই	২৬
হৈবোং	৩০	কিহোম	২৪
চুস্ত্রে	২৯	নাসপতি	২৩

টেবল অসিদগী প্রোটিন অসি ময়ায় ওইরপ চাবনা প্রোটিন হন্থরপ চাবা তন্নবা তোংজৈ।

অদুবু শা, ঙা, য়েক্লম করিগী অমসুং য়াম্না চানবগে? সুপ্রগী হাওবগীনি। উমং–রামং, শা লৈবা মফমদা লৈবা মীবু শা চাগনু হায়বা য়ারোই। শা ফন্দ্রবা মরুভূমিদা লৈবা মী শা চাগদবনি হায়না ''অপতোন সিনক্লিয়ার'' না মুন্না য়োংলগা হায়। অওইবমক মী অসি উহৈ চাবা য়োংগী কাঙলুপ্তা লৈরম্মী, অদুনা প্রোটিন য়াম্না চঙদে। অদুগা মৈ শীজিন্নরক্লবা, খুৎলাই পায়রক্লবদা শা চাবা তন্নকই। শা লোইবা, উহৈ–রাহৈ থাবা হৈরক্লবদা প্রোটিন মরাং কায়না ফংদুনা হেন্না চাশিল্লকপনি। শাসু, ঙাসু, অথুম্বসু হৈনখিবগী ৱাদনি।

মথং মথং ...