হেং ওভর ঃ য়ু হেঞ্জিনবগী দশা

ঙরাং কা হেয়া থকচিন্থবগী অয়ুক অসি রাই। অয়ুক অঙনবগী হকচাং তেকখৎপা ফংদ্রে। নুংশিরবা উচেক ৱায়াগী মখোল, অয়াকপা খোঙ্গেলগুম তানিংদ্রে। অয়ুক্কী ফজম্রবা নুংশা মঙাল য়েংনিংবদি লাইরদুনা মীৎ পাঙনিংদ্রে। মদু পুন্নমক অসি চীঙ্গাক ৱারকপা ঙমদবদগী থোকপনিদি হায়ববু নুমিৎ চুপ্পা অসুম্না লেনগদৌবগী শরুকপুদি হেং ওভরগী লাইওংশিং হায়বদি কোক চিকপা, ইনম নঙ্গা, ইতন তনবনচিংবা অসি কোকহয়বা উপাই ইরেমক লৈতবদি নত্তে। মথাগী উপাই খরা অসি শীজিন্নবীবা য়াই।

হৈ মহি থকপা ঃ

হৈ মহিদা ফ্রুকতোজ কৌবা চিনি মখল অমা য়াওরি। মসিনা হকচাংদা লৈহৌবা য়ুগী শরুক থুনা লৌথোকপদা মতেং পাংই। কোমলা মহি নত্রগা খামেন অশিনবা মহি গ্লাস অমা থকপনা ঐখোয়গী হকচাংদা লৈহৌবা য়ু লৌথোকখিবদা মতেং পাংগনি।

খোইহি চাবা ঃ

খোইহি অসি য়াম্না কৃংবা ফ্রুকতোজনি। মরম অদুনা অয়ুক্তা খোইহি খরা চাবনা হকচাংদগী য়ুগী শরুক লৌথোকখিবদা মতেং ওইহল্লি।

কোক চিকপা কমদা ইমাক চমা ঃ

কোক চিকপা হায়বসি হেং ওভরগা লোয়নদুনা লৈরবা লাইওং অমনি। মসি কোক্লবা এসপিরিন, এসেতামিনোফেন নত্রগা ইবুফ্রোমেন চাবা য়াই। অদুবু তোয়না শীজিন্নরবদি হৈনখিবগী খুদোংখীবদি লৈ।

সুপ থকপা ঃ

য়ুমদা শেন্না সুপ থকপনা নহাক্না য়ু থকপা মতমদা মাঙহনখিবা থুম অমদি পোতাসিয়মগী মহুৎ শীনজিনবদা মতেং পাংগনি।

ঈশিং য়াম্না থকপা ঃ

য়ুনা হকচাংগী সেলশিংদা য়াওবা ঈশিং হন্থহন্দুনা দিহাইদ্রেসন থোকহল্লি। তুম্নমদাইদা ঈশিং য়াম্না থকপনা দিহাইদ্রেসন্না মরম ওইদুনা হকচাংদা থোকহনবা নুংঙাইতবশিং কোকহল্লি।

বিতামিন বি কমপ্লেক্স চাবা ঃ

য়ু থকপনা হকচাংদগী মরুওইবা বিতামিনশিং মাঙহল্লি। মসিনা মরম ওইদুনা হকচাং নুংঙাইহন্নবদা মতেং পাংই। নহাক্কী হকচাংদগী মাঙখিবা বিতামিন বি কমপ্লেক্স অদু মহুৎ শীনজিন্নবদি হেং ওভর তুনা ফহনবদা মতেংপাংই।

কোফি কপ অনি থকপা ঃ

কোফিনা ভাসোকোন্সত্রিক্তর হায়না খঙনবা ঈ চেল্লিবা শিংলি খুজিহন্দুনা কোক চিকপা হন্থহনবা থৌওং অমদা মতেং পাংই। কোফি কপ অনি/অহুম থকপনা হেং ওভরগা লোয়নরিবা কোক চিকপা অদু কোকহল্লি। অদুবু কোফি কা হেয়া থকচিনবদি ফত্তে।

অফবা চারা অমা চাশিনবা ঃ

চীঙ্গাক্কী মচল শুনা য়াওরবা চাক চারা অমনা হকচাংদগী মাঙখিবা মচিগী শরুক হনগৎহনগনি। অদুবু য়ামদনা চাগদবনি, অদুগা থাও য়াম্না য়াওবা অমদি অতাওবা পোৎ চাবদি ফত্তে।

মতম থৌহনখিবা ঃ

খ্বায়দগী ফবা শুকশোই শোইদ্রবা হেং ওভরগী লায়েংদি নোংমা খাঙদুনা হৌহনখিবনি। লাইওংশিং অদু কোকহয়বা হোৎনরো, অদুগা অহিং অমা নুংঙাইনা তুমথোক্লো। নোংঙাল্লকপদদি পুমকাও কাওপ্পগনি, হেং ওভরগী অরাবা নুংঙাইতবদু লৈররোই।

সেন্ট্রেল গভর্নমেন্টকী ইমপ্লোইয়িশিং জুলাইদগী তলব হেনগৎলবা য়াই

এস এন এস

ইম্ফাল, ২৫ ঃ সেন্ট্রেল গভর্নমেন্টকী মখাদা থবক তৌরিবা ইমপ্লোইয়িশিংদা ৭ শুবা পে কম্মিসয়া রিকোমেন্দ তৌখিবা তলবকী চাং অদু লাক্লিবা জুলাই থাদগী পীনবা গভর্নমেন্টনা ৱারপে লৌখ্রে।

পাউ অসিগী মতুং ইয়া সেন্ট্রেল গভর্নমেন্টকী ইমপ্লোইয়িশিংদা অহেনবা তলব অসি পীনবগীদমক্তা ২০১৬-১৭ বজেটতা লুপা কোটি ৭০০ হাপখ্রে।

সেন্ট্রেল গভর্নমেন্টকী থবক তৌরিবা ইমপ্লোইয়ি লাখ ৪৭ অমদি পেন্সন লৌরিবা লাখ ৫২ গী তলব অমদি পেন্সনদা অহেনবা অহোংবা লাকপদা চংগোদৌরিবা খরচ অমদি অতৈ থবকশিং য়েংশিন্নবা কেবিনেট সেক্রেটেরি পি কে সিনহানা লুচিংবা হায় পরার কম্মিটি অমসু শেমখ্রে হায়না পাউ অসিনা মখা তারি।

HAPPY ANNOUNCEMENT HAPPY ANNOUNCEMENT

AUSTIN LIFE FITNESS

Kwakeithel Bazar

Contact No. 87946262240

One month free:-
Zumba Dance, Aerobic

Starting from 1st April, 2016

Health is Wealth

নুংশি হিদাক্লা কেন্সর লায়না ঙাকথোকপা ঙম্লে

এস এন এস

ইম্ফাল, ২৫ ঃ সেন্ট্রেল ইনষ্টিট্যুট ওফ মিদিকেল এন্দ এরোমেটিক প্লান্টস (সিমেপ), লক্ষনৌগী সাইন্টিসশিংনা নুংশি হিদাক পাম্বীদগী "এল-মেনথোল"কৌবা কম্পাউন্দ অমনা কেন্সর লায়না ঙাকথোকপা ঙম্লে হায়না ফোঙদোকখ্রে।

সিমেপকী প্রিন্সিপাল সাইন্টিস অজিৎকুমার সসানেনা হায়খি, এল মেনথোলেনা কোলোন কেন্সরগী সেলশিংবু হায়রগী সেলশিং অদু শোকহন্দনা হাৎতোকপা ঙম্লে হায়বসি সাইন্টিফিক ওইনা প্রমান তৌরে। মহাক্কী লিচিং মখাদা মীওই নিপালনা শাবা সাইন্টিস টিম অমনা হীরম অসিদা থীজিন্নবা মতুংদা মসিগী মরিক চুম্বা রিপোর্ট অদু "ওমিক ঃ এজর্নেল ওফ ইন্টিগ্রেটি বাইওলোজি" দা ফোঙখ্রে। মখোয়না থীজিনবদগী ফংবা মতুং ইয়া নুংশি হিদাক্কী কম্পাউন্দ অসিনা কেন্সরগী শেলশিং মচা পোকথোকহনবদগী থীংদুনা হকচাংগী কয়াংশিংদা কেন্সর শন্দোকপা হন্দবদগীসু ঙাকথোকই হায়রি।

নুংশি হিদাক্তগী এ-মেনথোল কম্পাউন্দ শুংদোকপসি মমল য়াম্না চংহন্দে অমদি মাঙ তাকহনবসু তৌদে। মসিগীসু মথক্তা হৌজিক য়ুরোপতা হৌবা য়েউ কৌবা উ মখল অমদগী শুংদোকপা কম্পাউন্দ অদুগা চাংদম্নবদা হেন্না মরাং কায়না ফংবসু হেল্লি। নুংশি হিদাক অসিদি মালেমগী মফম খুদিংমক্তা মরাং কায়না ফংই। অদুবু য়েউ পান্বী অসিদি য়ুরোপ, অফ্রিকা অমদি এসিয়াগী মফম খরা খক্তদা ফংই। নুংশি হিদাক্তগী কম্পাউন্দ অসি লৌথোকপদা পান্বী অসি মাঙহন্দে অদুবু য়েউদগী কম্পাউন্দ অদু লৌথোকপদদি পান্বী অদু য়াম্বংলগা মউ অদুদগী শুংদোকপা দরকার ওই। ইনিয়াগুম্বা নুংশি হিদাক মরাং কায়না হৌবা লমদম অসিদদি লৌমীশিংনা পান্বী অসি থাদুনা শেন্দোং য়াম্না ফংবগী অশা লৈরে।

নিংথেম পুখ্রি মপানগী লম্বী ফীভম শোক্লে

এস এন এস

ইম্ফাল, ২৫ ঃ রাষ্ট্রে নিংথেম পুখ্রি মপানগী রামজি প্রভুদগী অয়াংপল্লি তাখিবা অরাং লৈরক হায়নসু খঙনবা লম্বী অসি য়াইস্কুল কেন্দ্র অমদি রাষ্ট্রে কেন্দ্র অনীগী তাইনফমদা লৈবা য়াম্না মরু ওইবা লম্বীনি। অদুবু মতম শাংনা য়েংশিনবীরক্তবনা মরম ওইদুনা লম্বী অসিগী ফীভম শাথীনা শোক্লে হায়না লমদম অসুদগী প্রজাশিংনা প্রেসতা ফোঙদোরক্লি।

নুমিৎ খুদিংগী স্কুলগী বস, ভান অমদি ট্যুসন থীনবা গাড়িনচিংবা কয়া য়াম্না কৃংনা চৎলিবা লম্বী অসি এম এল এ অনীমক্তা য়েংশিনবীদ্রে। কেন্দ্র অনীমক অসিদা কোইলাস থাদবা লম্বী লৈশিলক্লে। অদুবু লম্বী অসিদি হয়া য়েংবীদ্রে হায়না পেন্দবা ফোঙদোকপগা লোয়নদা অসুম্না অসুম চথরবদি লমদম অসিগী মীয়াম্না লম্বী অসি থীংজিনবগী থবক ফাওবা চথরকপা য়াই হায়রি।

হজ চৎকদৌবশিংগী লোট্টরি পাঙথোক্লগনি

এস এন এস

ইম্ফাল, ২৫ ঃ কুমশি চহি ২০১৬ গী মক্কাদা হজ চৎনবা রেজিষ্টার তৌখ্রবশিংগী কম্পুটরাইজ ওন লাইন লোট্টরি লাক্লিবা মার্চ ২৮ দা পাঙথোক্লগনি হায়না মণিপুর ষ্টেট হজ কম্মিটিগী একজিক্যুটিব ওফিসারগী চেরেল অমনা হায়রি।

সেলেক্সন লোট্টরি অসি নোর্থ এ ও সিদা লৈবা হজ কম্মিটিগী জগাদা উবা ফংগনি হায়না পাউ অসিনা মখা তারি।

মণিপুরী শগোল কনগে হায়রবদি মচিঞ্জাক চাফম পীয়ু

এস এন এস

ইম্ফাল, ২৫ ঃ নোংমা নোংমগী মশিং হন্থরক্তুনা মাঙখিবা য়ারগী ফীভমদা লৈরবা মণিপুরী শগোল (পোনি) অসি কনগে হায়রবদি মখোয়গী মচিঞ্জাক চাফম শীনবীয়ু হায়না পোলো ক্লবশিংনা ফোঙদোরক্লি।

মণিপুরদা শগোল লোয়দুনা পোলো য়োকখৎনবা হোৎনরিবা পোলো ক্লব অয়াম্বদি ইম্ফাল এরিয়াদগীনি।

মণিপুরদা লৈরিবা শগোলগী চাদ ৮০ সু মখোয়না ইম্ফাল এরিয়াদা লোইবনি। শগোলশিং অসিগী অকরুবা শজিক চাফম অমদি থাদোকফম হৌজিক ফাওবগী ওইনদি লৈত্রি। খুদোংচাদবা অসি কোকহন্দ্রবদি মণিপুরদগী শগোল মুৎখিবা য়ানা লৈরে।

আই পি এস ওফিসার ৬ সেলেক্সন গ্রেদ ফংখ্রে

এস এন এস

ইম্ফাল, ২৫ ঃ মণিপুর গভর্নমেন্টকী মখাদা থবক তৌরিবা আই পি এস ওফিসার তরুক জুনরারি ১, ২০১৬ দগী সেলেক্সন গ্রেদ পীখ্রে।

মণিপুর গভর্নমেন্টকী দিপার্টমেন্ট ওফ পার্সোনেলনা থোকপা হুকুম অমগী মতুং ইয়া সেলেক্সন গ্রেদ পীখ্রবা ওফিসারশিং অদুদি ঐচ টি গাংতে, কি জয়ন্ত সিংহ, কে রাধাশ্যাম সিংহ, ই প্রিয়কুমার সিংহ, আর কে মেমি দেবী অমদি আর কে তুতুস্নানি হায়রি।

লৈবা য়োনবা য়ারোই

সভাই এক্সপ্রেসকী মার্চ ১৮, ২০১৬ গী চেফোঙগী লমাই অহুমদা ফোঙখিবা এদভর্টাইজমেন্ট অমদা লমলোং বজারদা লৈবা দুকান প্লোট অমা য়োঙ্গরি হায়দুনা মমিং পন্দনা টেলিফোন নম্বর ৯৮৬২৪৯২৩৮৫ না ফোঙদোকখিবদুগী মতাংদা মীয়ামদা ফোঙদোকচরি। মদুদি, দুকান অসি য়োনবদা অথীংবা থমজরি। ঐগী অয়াবা য়াওদনা য়োনবা অমদি লৈবা য়ারোই।

শ্রীমতি য়ুংথাম বীমোলা দেবী
লমলোং বজার

SL/C/418/26

"EIKHOIGI KHUNGANG EIKHOINA SEMJARASHI" RGPSA

GRAM PANCHAYAT DEVELOPMENT PLAN (GPDP)-MANIPUR

- গ্রাম পঞ্চায়ত্তা GPDP শেন্না তৌদবা য়াত্রবা থবক ওইরে। তৌদবা য়াদবনি।
- GPDP শেন্নদা চহিগী গ্রাম সভা মরিরক ফমদুনা থবকশিংগী অয়াবা লীগদবনি।
- ষ্টেন্দিং কমিটিশিংগী মীফম চহিদা মরিরক্তগী তাবনা ফমদুনা ডিভেলপমেন্ট রিপোর্ট শেমগদবনি।
- য়ার্ড সভা অমদি মহিলা সভাগী মীফমনা ৱারেপ্লখিবা থবক পুম্না GPDP দা য়াওহনগদবনি।
- GPDP, পঞ্চায়েট অসিগী লায়খৎকদবা থবক পুম্নগী অপুনবা প্লান তোকুমেন্ট অমনি।
- GPDP শেন্নদা য়াওহনগদবা মরুওইবা ঝিমশিংদি : MGNREGS/IAY/State Finance Commission / Central Finance Commission/SBM(G) অতৈ অতৈ।
- GPDP শেন্নদা SHG/CBO গী থৌদাং শিংথাদুনা মখোয়গী থবক পুম্না য়াওহনগদবনি।
- GPDP দা চহিগী, চহি ৫গী, অমদি Visioning গী শরুকশিং য়াওহনগদবনি।
- গ্রাম পঞ্চায়েটকী থবক্তা দায়িত্বশিল সাসন লৈহনবদা লমজিংগদবনি।

For more details, Please contact
Department of Rural Development and Panchayati Raj, Govt. of Manipur

Porompat, Imphal East, Manipur (India)

EMPLOYMENT NEWS

থবক্কী পাও

SSC CPO (SI/ASI) Exam 2016 Cancelled : Re-ExamOn 05-June-2016

The Staff Selection Commission, in order to maintain the integrity and fairness of the selection process, has suo-motu decided to cancel the examination for the Recruitment of Sub-Inspectors in Delhi Police, CAPFs & Asst. Sub-Inspectors in CISF Examination, 2016 held on 20th March, 2016 because one paper of the afternoon session was found to have been compromised. The re-examination for only those candidates who had appeared in the examination in the forenoon and afternoon shifts on 20th March, 2016 will now be held on 5 th June, 2016.

ITBP Head Constable Recruitment 2016 Notification: 44 Vacancies

Indo-Tibetan Border Police Force, invited applications from male and female candidates for filling upvacancies to the posts of Head Constable (Education and Stress Counsellor), Group C (Non-Gazetted and Non Ministerial). Candidates will be selected on the basis of height bar test, race, checking of documents, physical standard test, and written examination, followed by medical examination.

Head Constable (Education and Stress Counsellor)- **44 Vacancies**

Last Date for Receipt of Applications:
22-April-2016

Last Date for Receipt of Applications from far flung areas: **29-April-2016**

Pay Scale: Rs. 5200-20200/- plus Grade Pay Rs. 2400/- and other alowances as admissible

Age Limit: Minimum 20 years and Maximum 25 years as on 22-April-2016. However, relaxation in upper age limit applicable as per rules.

Qualification: Candidates must possess Degree from a recognised university or equivalent with Psychology as a subject; OR Degree from a recognised university with Bachelor of Education/ Bachelor of Teaching or equivalent. Candidates must have fulfill required physical and medical standards.

Application Fees: Rs. 50/-

Candidates belonging to general and OBC category are suggested to pay the applciation fee in form of Indian Postal Order in favour of the authority (The Inspector General, North Eastern Frontier Hqr, ITBP, Old A.P. Secretariat Building, Cantt Area, Shillong, Meghalaya- 793001)

How to Apply: Interested candidates are suggested to send duly completed application form in prescribed format along with Indian Postal Order if applicable, self attested copies of testimonials as per suggested in official advertisement to "The Inspector General, North Eastern Frontier Hqr, ITBP, Old A.P. Secretariat Building, Cantt Area, Shillong, Meghalaya- 793001"

BSNL Recruitment 2016: Graduate/ Diploma Engineer Apprentices

BSNL Assam Graduate Engineer Apprentice/ Diploma Holder Technician Apprentices- Bharat Sanchar Nigam Limited (BSNL) invites applications from eligible candidates for engagement of Apprentice Trainees in BSNL, Assam Circle. Selected candidates will be on training for a period of one year.
Diploma Engineer Apprentices: 35 Positions
Graduate Engineer Apprentices: 05 Positions

Last Date for Receipt of Application: 31-March-2016

Educational Qualification:

Graduate Engineer Apprentices: Candidates must possess B.E/ B.Tech Degree from a recognized engineering college/ university in anyone of the Telecommunication/ Electronics/ Radio/ Computer/ Electrical/ Instrumentation/ Information Technology discipline OR M.Sc (Electronics)/ M.Sc.(Computer Science) from a recognized institution/ university.

Diploma Engineer Apprentices: Candidates must possess three years Diploma in Telecommunication/ Electronics/ Radio/ Computer/ Electrical Engineering, Instrumentation/ Information Technology from a Central/ State Government recognized institution or B.Sc (Electronics)/ (Computer Science) in Electronics from a recognized institution/ university.

Age Limit: Minimum 18 years and Maximum 30 years as on closing date of receipt of application.

Stipend:

Graduate Engineer Apprentices: Rs. 4984/- per month
Diploma Engineer Apprentices: Rs. 3542/- per month

How to Apply: Interested candidates are suggested to send duly completed application form in prescribed format along with all required documents as per suggested in official advertisement to DGM (A/HR), O/o the CGM Telecom, BSNL, Assam Telecom Circle, 3rd Floor, BSNL Bhawan, Panbazar, Guwahati-781001

For complete detail on Engagement of Apprentice Trainees in BSNL, Assam Circle under Clause 3 Section 8 of Apprentice Act, 1961; and prescribed application format please go through official recruitment notification.

লম্মিংলোন

– সরাংথেম বরমনি, সাহিত্য ভুসন

নম্বুল তুরেল ঃ

চেংলৈগী নিংথৌ থাংয়ি খোংজোম্বনা মচানুপা থাংয়ি তাউবুং খোংদৌবনা চেংলৈগী নিংথৌ ওইবা মতমদা লুৱাং নিংথৌ পুন্সিবগী মচানুপী ইরেম তোইবী লৈবু চেংলৈ লৈমা হাণ্ডুনা নুংঙাই য়াইফনা পাল্লি। পাখঙ অহনবা, য়ুনাউরোই য়ারম্না কৌবা মচানুপা অনী পোক্লবা মতুংদা মশক মতৌ ফজবী ইরেম তোইবী লৈমা অসি লাইথুং থুংদুনা মশক থীবনা য়েংবা য়াম্রবদা ইরেম তোইবী লৈমবু মপামদা থীনবিখি। লুৱাং নিংথৌ পুন্সিবনা মচানুপীগী লাইথুং কোক্লবা লুৱাং ঈ তুরেলগী ঈরেন্দা লুপহনবদা লাইথুং পুম্নমক কোকখিদুনা নহা ওইরিঙৈ, লৈশারিঙৈদা ফজরম্বা শকফম অদু হঞ্জিনখি। তোইবী লৈমনা ঈরুপ্পদা লাইথুং কোকখি হায়দুনা ঈরেল অদুবু "তোইবী লৈমা ঈরেল" কৌনখি।

নোংমদি থাংয়ি তাউবুং খোংদৌবনা মনাই অচানবা শোইঙারাবা পুদুনা হিদা শাদানবা চৎপদা নুমিৎ অদু শা অমত্তা ফাদদুনা হল্লকপদা লম্মখাংদা খুনু অমত্তং ফারম্মী। শোইঙারাবনা খুনু অদু লৌগদবগী মৈ লৌবা লুৱাং গুরুগী মশাইকোন্দা চঙলকই। শোইঙারাবনা মৈ লৌরগা খুনু লৌরিঙৈদা তোইবী লৈমনা মপাম থোরকপদা লাইথুং কোক্তুনা মশক মতৌ ফজরম্বদু উবদা ঙক্তুনা য়েংলিঙৈদা খুনু কাথেকখ্রে। লৈমা য়েংলিঙৈদা খুনু কাই হায়বা রাৱিদু অসিদগীনি। শোইঙারাবনা চেল্লক্তুনা মবুংঙো থায়ি তাউবুং খোংদৌবনা ঈরেম তোইবী লৈমনা লাইথুং কোক্তুনা মশক মতৌ ফজবগী পাউদু তম্বদা পাল্লক্লদুনা মপু মনাই রা তান্নরে। মবুঙোবু হিন্দুদা অশিবা শাদুনা হিপহল্লগা ফিনা কৃপশিন্দুনা ফিদা হৈঙং নৈনা ঈ মায়বা তৈশিল্লগা শোইঙারাবনা মবেম্মা তোইবী লৈমগী মনাক তম্না চেনখিদুনা কপুরে। ইবেম্মা তোইবী লৈমা, ইনিংথৌ থায়ি তাউবুং খোংদৌবদি য়াওরৌ শাদানবদা শাবা শোক্তুনা শিবা মচেৎ খাক্লা লৈহৌরে। ইবুংঙোনা শিরমদাইদা ইবেম্মবু অমুক্ত উতরগা নুংঙাইগনি কৌরুচো তাকপীবদগী ননাইনা চেনজরকপনি। ইনিংথৌদি য়াম্না রানা হিন্দেন্দা ইবেম্মবু ঙাইদুনা লৈহৌরে, তপ্রবদি থরায় থাবনা হাল্লগদগি হায়রকপা শোইঙারবগী রাদু তাবদা ইরেম তোইবী লৈমদু কপ্প-কপ্রদুনা হিদেন তান্না চেল্লক্লে। মশাদা কৃপ্পা ফিদা ঈঙাং তৈবদু উবদা শানা শোকপগী ঈনি খন্দুনা পাখৎক্তুনা কুমথরগা মবুংঙোগী মখোঙ কোন্দুনা কপ্লক্লে। শিশিন্নরিবা থাংয়ি তাউবুং খোংদৌবনা হৌগৎলক্তুনা তোইবী লৈমগী খুজেং পায়রগা শোইঙারাবনা হি হোন্দুনা কোনুং তান্না পুরক্লে। মখোয়া অনীনা নৌইনৈনা পানমিররবা মতুং কাইনখংদা কামু অতোন্না কৌবা মচানুপা অমা পোক্লম্মী।

কামু অতোন্নসি অতোন অতানি খন্দুনা মমা মপানা লুনা চায়া তৌবদগী নৌরাদুনা ময়াম্না অনীবু থওই উশিংহলমদে। মচিন মনাও অহন্না লম য়েরবদা ময়াম্না অনীনা ফংফম থোকপা লমবু কামু অতোন্না মনাও নুপানা অহিংদা চৎলগা হামুল নৈদুনা উরোং খম্বুনা থমখি। নোংঙাল্লগা ময়াম্না অহল পাখঙ অহনবনা ইশানৌ কামু অতোন্নানা, নয়াম্না ঐখোয়না ফংফম থোকপা লমবু নঙনা মুল্লিবসি করিগীনা হংবদা ইশাবি অনীদি পলেম নমা পামদবীগী মচানি। নশানৌ পলেম ইমা অপাম্বীনা পোকপনি খুদকই। পাখঙ অহানবনা করি রানো ইশানৌ অতোন্না নঙবু পলেম পম্বৌ তিরবা পোকমিন্নবা ইশানৌ নত্তবরনে হংক্লবদা ইশাবি অনীবু পোকপী লাইথুং থুংবদগী ইপানা পামদদুনা খায়নরগা মপামদা লৈপ্রবনি। ঐবু পোকপী পলেম ইমাদি মশক মতৌ ফজবগী ইপানা ফাদুনা পুরকপনি। ইপানা পাম্বী পলেম ইমানা ইচা ঐঙোন্দা পীবীবা লমনি, মুনফম থোক্তুনা মুনবনি হায়না ময়াম্না অনীগী লমবু মুন্দুনা ঙৈদি হায়বগী মফম অদু লমমুন কৌখি। লমমুন লমদা চেনবা তুরেলনি হায়বদগী লমমুন তুরেল কৌবদগী মঁমৈথংদা "নম্বুল তুরেল" কৌনখি।

নম্বোল ঃ

ঙাঙোই য়োইমোংবা, তাউথিংমাং মচিল মনাওনা শিংঙুং য়ুদুনা খরাই চাংদোন খন্দুনা শোই ঙাকই। লেপ্লে অকা অকুম্ভু অমত্তা চিথদনা ফাবদা ঙায়াম ফামনখিদুনা পুবা ঙমদদুনা চরৈ ফিদা য়োম্লগা মনঙ্গদা থোঙৎক্তুনা ঙায়াম্বু পুরকই হায়বগী মফম অদু "নম্বোল" কৌনখি।

মনা-মশিংগী লায়েং

"অঙ্গুর"

মৈতৈলোন ঃ অঙ্গুর
সংস্কৃত ঃ দ্রাক্ষা, কিসমিস
হিন্দি ঃ মুনাকা, দাখা
ইংলিস ঃ Grape

মণ্ডণ ঃ ঈংই, য়াংই, লুমই।

কায়বা ঃ মীৎকী লায়না, হকচাং পাঙ্গল ময়েং তাবদা ফহল্লি, বীর্য্য হেনগৎহল্লি, থবোম্বী ফহল্লি, ঈশিং রাৎপদা ঈশিং পৌহল্লি, টি-বিগী লায়নাদসু ফৈ। মসি অয়ুর্ব্বেদ কবিরাজশিংনা দাক্ষারিষ্ট দ্রাক্ষাসব হায়নসু লৌই। খোঙ্গেল তাবদা ফহল্লি, ঈশে শকপশিংনা শীজিন্নবদা য়াম্না কায়হল্লি। কিসমিস গ্রাম ৬, খোইহি চামচ অমা নুমিৎ খুদিংগী নোংমদা অনীরক/অহুম্নক থক্লবদি পাঙ্গল ময়েং তারোই, খোঙ্গেলসু মাঙলোই, বীর্য্যসু ফহনগনি। মসি তত্তনা শীজিন্নরবদি খোঙহান্না নুংঙাই, নোই-পেলহল্লি। চারবা মতুংদা ঈশিং লুম্বু-লুম্বু শাবা য়াউম অনি থক্লনি, হকচাং ময়েং তারোই।

"বকুল"

হিন্দি ঃ বকুল
ইংলিস ঃ Surinam Medler

কায়বা ঃ বকুল ফক্তক, খাতক, শাতক তৌই। উন্সাগী লায়নাদা, লাইথুং অন্তৌবা পকপদা ফহল্লি। য়ারি-য়াথোঙ নাবদা বকুল অসি কায়হল্লি। খোঙ-খুৎ পোম্বদা ফহয়বা মণ্ডণ লৈ। ঈশিং লিটর মখায় অমদা বকুল মকু গ্রাম ২৪ হাণ্ডুনা ফুৎলগা শরুক অহুম থোকপগী শরুক অমা লৌরগা অমুক থকপদা চা চামচ মরি, নোংমদা অহুমক থক্তুনা নুমিৎ ৭/৮ নি থকপদা ঈশিং পুকচৎপা ফহল্লি। বকুল মকু ফুৎপগী মহিনা হীগা য়ৈরবদি অপোম্বা হঞ্জিনহল্লি। চিন তেংথোক্লবদি য়া চীকপা, য়া নাবা ফহল্লি। বকুলগী মকু গ্রাম ৩ নত্রগা ৬ না ঈশিং লিটর মখায়দা ফুৎলগা শরুক মরি থোকপগী মহিদু লৌরগা খরবনগী মরু কৃপ্পা শুগায়রগা গ্রাম ১২ গা তিয়রগা থাউ অহিংবদা শোক তৌশিল্লগা, লাইথুং অন্তৌবদা থা অহুম্লোম তৈরবদি উন্সা ঙৌথোকপদা ফাজিলহল্লি। মণিপুরদা খরবন, হিন্দিদা বাকুচি, উন্সাগী লায়না অন্তৌবা পকপদা হায়নিংঙাই লৈতনা কাঁল্লে।

"খাংতুপ"

সংস্কৃত ঃ খেজুর
হিন্দি ঃ খজুর
ইংলিস ঃ Date Palm

কায়বা ঃ নুংশিংনা ওনিংবা, খৌরাংবা, লাইহৌ, থী মচিৎ-মচিৎ ফায়না, লোকখুবা হারাগী লায়না, থবাক খেবা, য়র থবেৎ-থবেৎ হোনবা, খোঙ-খুৎ পওথবা, নুংশিংনা খুকউ তাং চীকপা, কোক্কী অনাবা লৈবা ফহল্লি। থায়নগী অহল-লমনশিংনা খাংতুপ মহৈ অসি অঙাংশিংগী পুক নাবা ফৈ হায়দুনা পীঙনরম্মী। পুক নাবা ফহনবতা নত্তনা মৈ কলহল্লি। থাংতুপ মরু অনৌবা শুগাইরগা ঈশিং লিটর মখায়দা লোনবনা শরুক অহুম থোকপগী শরুক অমা লৌরগা চাক তোকপা মতুংদা চা চামচ মরি থকপনা নুমিৎ ১০ নিমুক থক্লবদি খুয়া শাবা, কোক ঙাওবা ফৈ।