অচুম্বা ভোটনা চাওখৎপা লৈবাক অমা ওইগদৌরিবনি হায়বসিদা কেম্পেইন চখগদৌরি

ইম্ফাল, আগষ্ট ২৫ঃ ঐখোয়গী অচুম্বা ভোটনা চাওখৎপা লৈবাক অমা ওইগদৌরিবনি হায়বসিদা কম্মিটি ওন ভোটিং ফোর এ চেঞ্জ (সি ভি সি)না পাকশন্না কেম্পেইন চখগদৌরি।

সি ভি সিগী কনভেনর থোঙম জিওগোনা থাদোরকপা চেরোলনা হায়। কেম্পেইন অসি লাক্লিবা ওক্তোবর ৩তা ইম্ফালগী থাংমৈবন্দ থাও গ্রাউন্দসগী সাইকলগী রেল্লি চৎতুনা মীয়ামদা পাউজেল পিবগা লোয়ননা হৌদোক্কনি অদুগা ওক্তোবর ৮দগী ১০ ফাওবনা তোঙান তোঙনবা মফমদা পোস্টর কেম্পেইনগা লোয়ননা 'ঐখোয় ভোট থাদবা হৈসি' হায়না মিথোম্বা স্ত্রিত প্রেসু উৎকনি।

চেরোল অসিনা মখাতানা হায় ডিমোক্রেসি চৎপা লৈবাক অমদা মীয়াম্না খ্বায়দগী মকোক্তা লৈগদবনি। লৈঙাকপা হায়বসি মীয়ামদগী লাক্কদবনি। মীয়ামনা লৈঙাক্কদবনি হায়বগী রাখল্লোন অসি মমি শান্থগুম তৌরক্লি।

মসিনা মরম ওইদুনা লৈঙাক্কা মীয়ামগা অসুম অসুম লাপখোক্লরক্লি। মীয়ামগী অরাবা লৈঙাকপা অমসুং ফমনাইবশিনা উবা ভন্রক্তে অদুনা অমোংপা হায়বদু ওইরবই। রাজনিটিদা মোংল্লবদি মদুবু শেমদোক্লবা অমদি শেঙদোক্লবা হায়বসি মীয়ামগী থৌদাং চঙই। অদুনা ঐখোয় রাখল তামিন্নবা তঙাইফদে।

রাখল্লোন অসিনা য়ুমফম ওইরগা তোঙান তোঙানবা শিনফবদা লৈরিবা অহল লমনশিং, একাদমিসিয়ান কয়াগা তান্নরগা কম্মিটি ওফ ভোটিং ফোর এ চেঞ্জ (সি ভি সি) শেমখিবনি। কম্মিটি অসিগী মোতোদি রাইট ভোট–ব্রাইট নেসন হায়বসিনি।

পোলিটিকেল পার্টি খুদিমক্কা অওনবা অমা পুরক্লবা ভোট থাদবিয়ু হায়না লাওরবসু মখোয়না শক্তি পায়রবা তুদো অওনবা অমতা পুরকপা ঙমদ্রি। মীয়াম্না থাগৎপনি হায়বসি কাউথোক্তুনা নিংথৌঙম লৈরকই। চাওথোকপনা মাঙ থিখিদুনা মীয়ামবু উশিল্লক্লে। মথঙগী ভোটচা মখল কয়াগী পাম্বে য়ুনচিবা ময়াইকাবা নিশা অমদি শেল চাইথোক্লগা ভোট কাগনি হায়না খল্লকই। শ্বাইদনি ভোট থাদরিবা ঐখোয়না লাল্লিবসি। পৈশা নৎত্রগা নিশানা উৈহাক নুংঙাইহল্লগা চহী মঙা মৈথক্তা ঠৌগৈরিবনি। অসিদসু নৎত্রনা তাং পাংকী লুচিবশিনা মপাঙ্গল কনখৎলক্কনি কাইন থঙদা ঐখোয়সু য়াওনা পুল্লপ লুপম্লিনবগী ফিন্ডমদা লাক্লি। অদুনা সি ভি সিনা ইলেক্সনগা মরী লৈননা তাং পাংকী মিল্লু পিরাংগী লাঙদা অমুক থুদনবা মীয়ামগা লোয়ননা ভাব তাম্মিনদুনা খোঙজং চৎথম্লিনসি, মীয়ামগী খনবা মীয়ামগী রা ডাংবা ঙম্বা লুচিবা থাগৎসি, শেলগীদমক নিশাগীদমক ঐখোয়গী পুলি য়োম্বোলঙমসি। তুংগী মীরোলদা করক্তন লৈতবা খুম্রাই অমা শিন্নরমনবা হোৎনবনা ফ্রি এন্দ ফিয়ার ওইবা ইলেক্সন ওইহনসি হায়নসু মখা তানা ফোঙদোকক্লি।

ত্রিপুরাগী য়েলহৌমীশিং কঞ্জনবা খোঙজংদা চখখিবা কাহেনবা থৌওং কন্দেম তৌই ঃ ইপাক

ইম্ফাল, আগষ্ট ২৫ঃ ত্রিপুরাগী য়েহৌমীশিং কঞ্জনবগীদমক ইন্দিজেনস পিপলস ফ্রন্ত ওফ ত্রিপুরানা শীন্দুনা ত্রিপুরেন্দ্র টেটে ডিমান্দ দেগা মরী লৈননা চৎখিবা খোঙচৎতা অতোপনা য়েংখাই, থিঙগাইবা পিদুনা মীওই কুন হোন্না অশোক অপন নঙহখিবা নুগী কয়া শোকহনখিবা থৌওংবু ইন্দিজেনস পিপলস এসোসিয়েসন ওফ কংলৈপাক (ইপাক)না অকননা মওংদা কন্দেম তৌঙে।

ডসি ইপাক্কী ওফিসতা পাউমীশিংগা উয়বদা চিয়ারমেন সাপমচা জাদুমনিনা হায়, মতম অমদা মনিং–মখা তন্না লৈরহা ত্রিপুরাদা কুমজা ১৯৭০ –৭১ গী বঙ্গলাদেশ লিবরেসন রার অমদি ১৯৪৫ দগী ১৯৪৭ ফাওবদা ইন্দিয়া পকিষ্টান খায়দোকপগী মতাংদা মতম অদুগী ইষ্ট পকিষ্টানদগী হায়দোরকপা হিন্দু, মুস্লিম কয়াগী শৈণাংফম লৌখিবনি। ১৯৪৯ দা ইন্দিয়াগী ফিবানুংদা পুশিনখিবদগী হৌজিক্তী ত্রিপুরাগী য়েলহৌমী ত্রিপুরীশিং ময়ানোরিতি ওইরে। মপাল লমদগী হায়জিল্লকপা মীতোপশিংনা ষ্টেট অসিগী লৈঙক্লেন অমদি শেম্শীংলোন পায়শিনংম্লে। ত্রিপুরীশিংনা মশাগী মরমদা মনিং তন্না হিংজবা ফাওবা ঙম্রক্তবগী ফিন্ডমদা লাকপদগী ফংফম থোকপা হক অদু ফংনবা দাবী তৌরকপনি। ভারত সরকারনা অরাং নোংপোক লমদমগী য়েলহৌমীশিং ঙাকপী শেনবীবগী মহুত্তা মুংখিনবা হোৎনবগী থৌশিল কয়া চথদুনা লাক্লি। মরুওইনা নোর্থ ইষ্টকী মণিপুর অমদি ত্রিপুরা মনিং মখা তন্না লৈজরয়রদগী নমদুনা ইন্দিয়ান লৌশিনখিবনি। অদুবু লমদম অসিগী য়েলহৌমীশিং কয়রবীদমক মতিক চাবা আইনচিবো শেষগী রাখল হৌজিক ফাওবা লৈত্রি। য়েহৌমীশিং কঞ্জনবগী খোঙজংদা ভারত সরকারনা থৌওইদ্রি অমসুং তাবীদ্রি।

ষ্টেট অসিদসু য়েলহৌমী কয়রবী চঙশিল্লিবা খোঙজং অসিদা মণিপুর সরকারগী ওইবা পোলিটিকেল রিল চঙই অমদি রাখল খঙনবগী মতম হেল্লবনি। ২০১২–১৩ দা মণিপুর ষ্টেট এসেম্লিনা আই এল পি সিষ্টেম অমুক চৎনহয়বা রারেপ কয়া লৌখিবা লৈশ্লে। নাগালেন্দ, মিজোরাম অমদি অরুনাচল প্রদেশতা চৎনরিবা অসিগুম্লা মণিপুরদসু চৎনহনগদবনি হায়না সরকারনা রারেপ লৌরবা মতুং ভারত সরকারদা খঙহনখ্রবসু ঙসি ফাওবা পাউখুম অমত্তা পীদনা তুমিন্না লৈথোক্লি।

জাদুমনিনা মখা তানা হায় মমাঙগী ষ্টেট এসেম্ব্লিগী মিফমদা য়েলহৌমী কয়রবা অমদি ঙাক শেয়রবা বিল শেমদুনা পাস তৌম্রে অদুবু ভারত সরকারনা য়ারক্তবদগী অনৌবা বিল অমা শেমদুনা মীয়ামগী মত লৌনবা অমুক হোৎনরক্লিবা অসি য়ানিদে।

খুরাই শাজোর লৈকাই হায়স্কুলগী এস এম সি অয়াবা পীগদবনি

ইম্ফাল, আগষ্ট ২৫ঃ

হৌখিবা মে ১০ দা শেমখিবা খুরাই শাজোর লৈকাই হায়স্কুলগী স্কুল মেনেজমেন্ট কমিটি (এস এম সি) অথুবা মতমদা এডুকেসন দিপার্টমেন্টনা এপ্রুভেল পীগদবনি হায়না অমুক হন্না নীংশিংবগী রারেপ অপুনবা মীফম অমনা লৌম্রে।

ইর্তং পোপুলর ক্লব খুরাই থোইজিজম লৈকাইনা শীন্দুনা ঙসি স্কুলগী শঙলেদা পাঙথোক্খিবা মীয়ামগী মীফমনা কুপ্পা খরবরা মতুংদা শেমখিবা এস এম সি অদু অথুবা মতমদা অয়াবা পীনবা হায়জবগী রারেপ লৌখিবনি। টি ঐচ জুগিনমোহন সিংহ অমসুং রাই লালবাবু সিংহনা প্রসিডেন্ট মেম্বর ওইদুনা পাঙথোকখিবা মীফম অদুনা মখা তানা মীয়াম খঙদনা শেম্লকপা এস এম সি বু করিগুবা অয়াবা পীরক্লবদি স্কুল অসি ফগৎনবা মীয়াম পুন্না অকনবা খোঙজং চঙশিনবা হায়নসু রারেপ্খি। অসিদসু নন্তনা স্কুল অসিগী মতাংদা লৈরিবা বিজিলেন্স কেস অথুবা মতমদা লোইশিবীনবা, মতিক চাদবা জেং ই ও জোন টুগীমথক্তা অচুম্বা বিচার তৌদুনা এক্সন লৌখৎনবা, অতোপ্পা লুপনা স্কুলদা চঙহন্দবা, লৈকাইগী ক্লব নংত্রগা কো–ওডিনেটিং বোডিনা থবক থৌরম কয়া তৌবা ঙমদ্রবা মতমদা অতোপ্পা লুপশিদা মতে পাংবা হায়জবা, স্কুল ফগৎনবা হোৎনবদা তেমশিন্নরকপশিং পুন্না থেংনমিন্নবা ওজা পি. জয়কুমারগী মথক্তা এক্সন লৌবা হায়নসু মীফম অদুনা য়ানখি হায়রি।

থাঙ–তাগী ওজা মনমোহন লৈখিদবদা অরাবা ফোঙখ্রে

ইম্ফাল, আগষ্ট ২৫ঃ

হুলা শিন্দম শঙ ইম্ফালগী প্রিন্সিপাল ওইরম্বা থাঙ–তাগী শক্তাইরবা ওজা খাইদেম মনমোহন সিংহনা হৌখিবা নিংথৌকাবা নুমিত্তা মশাগী ময়ুম উরিপোক খাইদেম লৈকাইদা লৈখিদবদা করৌ শক্তম লাংবা কাঙলুপ হাওবম মরক ইরোম লৈকায় ইম্ফালনা অরাবা অমসুং নুংঙাইহবা ফোঙদোকখ্রে। কাঙলুপ অসিগী প্রসিডেন্ট চিথাম বিনোদ খুমননা ময়াই ফমদুনা পাঙথোকখিবা অরাবা ফোঙবগী মীফম্না লৈখিহবা ওজাকী মফমদা ইকায়খুম্বা উক্লা মিনিট ২ তুমিন্না লেপখি। করৌ শক্তম লাংবা কাঙলুপকী ওজা, মৈহেরোই অমদি আর্টিসিংনা শরুক য়াখিবা মীফম অদুনা লৈখিহবা ওজাগী থরায়না তাইবঙ মপুগী লৈকোন্দা ইংনা–চিক্লা লৈরুনবা পৌনিজখি হায়নসু সেক্রেটরী চিংথাম রঙ্গিং খুমননা থাদোরকপা চেরোলনা ফোঙদোরক্লি।

ক্লাস ফাইবতগী টেন ফাওবগী ইংলিস লেঙ্গুইজ কম্পিটিসন পাঙথোক্কনি

ককচিং, আগষ্ট ২৫ঃ লাইব্রেরি এন্দ ইনফোর্মেসন সেন্টর ককচিংনা শীন্দুনা মথং থা সেপ্তেম্বর ৪গী অয়ক পুং ৭তগী হৌনা সেন্টর অসিগী ওডিতোরিয়মদা ইংলিস লেঙ্গুইজ কম্পিটিসন পাঙথোক্কনি। কম্পিটিসন অসি কাঙলুপ অছম থোক্লা হায়বদি ক্লাস ফাইব ফাওবগী কাঙলুপ, ক্লাস সিস্নতগী আইত ফাওবগী কাঙলুপ অমসুং ক্লাস নাইনদগী তেন ফাওবগী কাঙলুপ হায়না পাঙথোক্কনি। য়াওনিংবা মহৈরোইশিংনা অকুপ্পা মরোল লাইব্রেরি এন্দ ইনফোর্মেসন সেন্টর ক ক চিংগী সেক্রেটরী কে এসঐচ জয়কুমারদগী খঙবা য়াগনি হায়রি।

ফিসরিজ ডিপার্টমেন্টকী টেম্পরেরী বেসিসতা ফম খরা লৌগদৌরি

ইম্ফাল, আগষ্ট ২৫ঃ তেম্পররি বেসিসতা ফিসরিজ ডিপার্টমেন্টকী ফম খরা লৌগদৌরি। ফমশিং অদুদি রিছার্স এসিস্ট্যেন্ট অনী, ফিসরি এক্সটেন্টসন এসিস্ট্যেন্ট মরি, ফিসরিজ ইন্সপেক্টর ১৩, ফিসারি ইন্সত্রক্তর ৫, ফার্ম মেনেজর ৫, ফিসারি ডিস্পেন্সত্রেতর অনী, ফিস ফার্ম এসিস্ট্যেন্ট ১৭, লেবোরেটরি এসিস্ট্যেন্ট ৩, গেয়ার এসিস্ট্যেন্ট ৪, এল দি সি ১৯, কম্পুতর ২, ষ্টেনোগ্রাফর গ্রেদ টু অমা, ষ্টেনোগ্রাফর গ্রেদ থ্রি অমা, ড্রাইভর ৬, রাতর পম্প ওপরতর ৪, পিওন ১৩, লেবোরেটরি এতেন্দেন্ট ৪, ফিল্দদ এতেন্দেন্ট ৪, ফিস ফার্ম এতেন্দেন্ট ২৭, ফিল্দদ মেন্দ ৪, রাটচমেন্ট ৭ অমসুং চৌকিদার ৪নি।

ফিসরিজ ডিপার্টমেন্টনা থাদোরকপা চেরোল পল্লদুনা পাউ অসিনা হায় ফমশিং অসিগীদমক কেন্দ্রিদেটশিংনা মরী লৈনবা ইমপ্লোইমেন্ট একচেঞ্জগী খুথাদো অপিবা ফোরমেটো দরখাই থাবা য়াগনি। ইমপ্লোইমেন্ট একচেঞ্জদগী কেন্দ্রিদেটশিং সেপ্তেম্বর ১৫ ফাওবগী মনুংদা রিক্যুজিসন তৌবা য়াগনি। অদুগা ফোর্মনা থা অসিগী ২৬তা ইসু তৌগনি অদুগা ফোর্ম পিশিন্নবগী অরোইবনা সেপ্তেম্বর ১৯দা ওইগনি।

কেন্দ্রিদেটশিংগী এডমিত কার্ড সেপ্তেম্বর ২৬তা পিগনি। এডমিত কার্ডতগী রিতন তেত্তকী মতমসু খঙগনি অদুগা স্থিল তেত্ত অমসুং ভিডা–ভোসিগী মতমদি কোন্না লাওথোক্কনি হায়রি।

PENSION BOOK LOST

I have lost my Pension Book bearing PPO No. SF/7027 issued by Bishnupur Treasury on the way in between Bishnupur and Nambol on 19th August, 2016

Finders are requested to handover the same to the undersigned.

Sd-
H. SAKHITOMBI DEVI
W/o (L) H. Mani Singh
Nambol Sobal Leikai
Mobile No. 7085129719

In the Court of the Sub-Deputy Collector Moirang

Ref. :- Mutation Case No. 465/SDC/M/2016

1. Laishram Manglemba Singh, S/o (L) Birahari Singh of Ngangkhalawai.
2. -do- Premkumar Singh, S/o L.Manglemba Singh of -do-
3. -do- Rampal Singh, S/o -do- of -do-

- Petitioners

-Vrs-

Late-Laishram Birahari Singh, S/o (L) Tomba Singh of Ngangkhalawari. *- O. P.P*

NOTICE

Moirang, the 24th August, 2016

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 গা মরী লৈননা থোকপা নোটিস অসিনা খঙহল্লি মদুদি পাট্টা নং ৭৭২ (অনৌবা) দাগ নং ২০৩২গী এরিয়ার ১.৩৬ একর চাওবা মনুংদেগী এজবালি পানবা L. Birahari Singh গী ০.৬৮ একর চাওবা ফৌরেল লৌফম খুল নং ৫১–ডাংখ লরাইবা মশা মৃত্যু ওইগ্রে। দকারীশিংদা মিং পানবিগ্রো হায়দুনা উক্তা কোর্টতা দরখাই থারবে। কনাঙম্না মিং পানখিবদা য়ানিদেবা লৈরদি নৌটিস অসিনা ফোঙবা মত্তুং নুমিং (৭) নিগী মনুংদা উক্তা কোর্ট অসিদা য়ানিদেবগী রারোলদু দরখাই ওইনা থারগদবনি। লাক্তবা থোক্লবদি কোর্টনা হৌনবী মত্তুং ইন্না হুকুম মখা তাগনি।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Moirang

SL/1094/26

M/S BEE BRICK FIRM
Wangjing Sabal Checkon Leikai
Near Khongjom War Memorial Gate

Class	Rate	No. Brick	Amount	Gari Charge	Labour Charge	Total Amount
1st	Rs.9.00	3000	Rs.27,000	Rs.3,000	Rs.600	Rs.30,600
1st	Rs.9.00	2000	Rs.18,000	Rs.2,000	Rs.400	Rs.20,400
1st	Rs.9.00	1500	Rs.13,500	Rs.1,500	Rs.350	Rs.15,350
2nd	Rs.8.00	3000	Rs.24,500	Rs.3,000	Rs.600	Rs.27,600
2nd	Rs.8.00	2000	Rs.16,000	Rs.2,000	Rs.400	Rs.18,400
2nd	Rs.8.00	1500	Rs.12,000	Rs.1,500	Rs.350	Rs.13,850
1st Rej.	Rs.7.00	3000	Rs.21,000	Rs.3,000	Rs.600	Rs.24,600
1st Rej.	Rs.7.00	2000	Rs.14,000	Rs.2,000	Rs.400	Rs.16,400
1st Rej.	Rs.7.00	1500	Rs.10,500	Rs.1,500	Rs.350	Rs.12,350
PT	Rs.6.00	3000	Rs.18,000	Rs.3,000	Rs.600	Rs.21,600
PT	Rs.6.00	2000	Rs.12,000	Rs.2,000	Rs.400	Rs.14,400
PT	Rs.6.00	1500	Rs.9,000	Rs.1,500	Rs.350	Rs.10,850
3rd	Rs.3.20	3000	Rs.9,600	Rs.3,000	Rs.600	Rs.13,200
3rd	Rs.3.20	2000	Rs.6,400	Rs.2,000	Rs.400	Rs.8,800
3rd	Rs.3.20	1500	Rs.4,800	Rs.1,500	Rs.350	Rs.6,650
Chektek		407 Load	Rs.3,500	1500	350	5350

Contact: 1) Kanta : 9615839170, 2) Bikom : 9856479022, 3) Ratan : 9856916762

SL/808/cont. 30 Days

EMPLOYMENT NEWS

থবক্কী পাও

Punjab National Bank jobs for Specialist Officers Across India. Last Date to apply: 09 Sep 2016

Specialist Officers
Eligibility : MA, BE/B.Tech
Location : Anywhere in India
Last Date : 09 Sep 2016
Hiring Process : Written-test, Face to Face Interview
Specialist Officers Job Vacancy in Punjab National Bank
21. Officer (Economics)/02 Posts
Qualification:Post Graduate Degree in Economics with 60% marks OR equivalent CGPA from the University recognized by Govt. of India or its regulatory bodies.
Age: 21 -28 years.
23. OFFICER (Industry)- Mechanical/02 Posts
Qualification: B.E./B.Tech Degree in Mechanical Engineering from any University /Institute recognized by Govt. of India with a minimum of 60% marks in aggregate at Sr. Secondary & Graduation Level
24. OFFICER (Industry)- Electrical/01 Post
Qualification: B.E./B.Tech Degree in Electrical Engineering from any University /Institute recognized by Govt. of India with a minimum of 60% marks in aggregate at Sr. Secondary & Graduation Level
25 . Officer Printing Technologist/04 Posts
Qualification: a)B.E./B.Tech degree in Printing Technology, with a minimum of 60% marks in aggregate, from any University/ Institute recognized by the Govt. of India/ Govt. Regulatory bodies OR b) Diploma (03 years) in Printing Technology with a minimum of 60% marks in aggregate and a Bachelor's degree, from any University/ Institute recognized by the Govt. of India/ Govt. Regulatory bodies.
Age: 21 – 30 years
Pay Scale : Rs. 23700-42020
Selection Procedure: Selection will be through on-line test and/or interview.
Application Fee: SC/ST/PWD category candidates Rs 50/- per candidate (only intimation charges) General/ OBC/EXSM category candidates Rs 400/- per candidate
How to apply
The candidates can apply only for one post. Candidates can apply online only from 23.08.2016 to 09.09.2016
Tentative Date of On-line Examination 14.10.2016 (Friday)

Assam University jobs for Guest Faculty Sanskrit in Guwahati. Last Date to apply: 29 Aug 2016

Guest Faculty Sanskrit
Eligibility : M Phil / Phd
Location : Guwahati
Last Date : 29 Aug 2016
Hiring Process : Face to Face Interview
No. 102/2/2012-Estt/Part-IV
Guest Faculty Sanskrit job Position in Assam University on purely temporary basis
Department : Sanskrit
Eligibility Essential : i. Good academic record with at least 55% marks (or an equivalent grade in a point scale wherever grading system is followed) at the Masters Degree level in a relevant subject from an Indian University, or an equivalent degree from an accredited foreign University. ii. Besides fulfilling the above qualifications, the candidate must have cleared the National Eligibility Test (NET) conducted by the UGC, CSIR or similar test accredited by the UGC like SLET/SET
iii. Notwithstanding anything contained in (i) and (ii), candidates, who are or have been awarded a Ph.D Degree in accordance with the University Grants Commission (Minimum Standards and Procedure for Award of Ph.D degree) Regulations, 2009, shall be exempted from the requirement of the minimum eligibility condition of NET/SLET/SET for recruitment and appointment of Assistant Professor or equivalent positions in Universities/Colleges/Institutions
No. of Post : 01 (UR)
Remuneration : Rs. 1000/- per lecture with a ceiling of Rs. 25, 000/- per month
How to apply
Eligible Candidates may attend the walk-in-interview with dully filled in prescribed application form and self attested copies of all the supporting documents. A walk-in-interview will be held on 29.08.2016 at 11:00 am at the Office of the Head, Department of Sanskrit of this University.

য়াইথিংকোনু

লোইতোংবম মনিহল

থোইনু মচিন মৌপ্বানা মমা থিরকপা

মোইরাং কৈথেল ওইরম্মী, কেগে ঙাংখা লমদমদা অয়ুক য়েন্দা ওইবনা, পলেম মানবী কনাসু মোইরাং কৈথেন কারমদ্রি, কেগে ঙাংখা কৈথেন্দো। কেগে খুয়োন হাওবদি, মোইরাং ঙাংখা পাঙদুনা তেশা রাখোঙ শেঙনবা, তায়ান মরী থৎনবা থাংজিং লাইকোন তমদুনা, তম্না মনাই তরাগা লাঙ্গোই শগোন তোংলগা, খুয়োন হাওবা লাক্লিবোই। চীয়া থেবা মচাগম, মতু মমান ইচোং চোং থোইনু মচিন মৌপ্বানা, মকোক মক্ত ইফা ফা। অয়ুক লিক্লা চোংপগী, নিংথম্বনা থক থক নিক পোইরৈে খাজিক তাম্বদা, খুয়োন তম্না তরাবু থোইনু মানা উখ্রবোই, চুরান লাল্লোই ওইরবোই। কিখিবনা থোইনুনা, কেগে ঙাংখা কৈথেনগী খোঙবান চাম্লৈ লারক্তা, থোইনু চেংনা লোংখ্রেদো। হাওবা মনাই তরাগা, নারা অনী উখিবা

''য়াম্না লাল্লোই তরামক, ঙসি অয়ুক অঙনবা মোইরাং ঙাংখা কৈথেনগী, খোঙবান চাম্লৈ লারক্তা নারা অনী লোংখিবা, 'য়াম্না নখোয় উহৌদ্রা?''

খুইয়োন মনাই তরাদা, হাওবা য়ারা চিনগোইখ্রে।

''মোইরাং লালোই অঙম্বা, ননাই ঐখোয় তরাদি নারা অদু উহৌদ্রে'', পাউখুমলক্লে তরাদো।

কেগে খুইয়োন হাওবনা, লাঙ্গোই থৈক্তে কুমথরে তম্না মনাই তরাগা, খোঙবান চাম্লৈ লারক্তা হাওবা শেক্তোক ফাক্তোক্লা, নারা অনী থিরক্লে।

কিনা কিনা লোংলিঙে, খুয়োন মানা থওনরে।

''ইমোম শক্তম মাল্লবী, নারা নখোয় অনীবু লমদম কৈদে লাকপনো, পলেম পম্বৌ কোলোইনা করি কোলোই কৌবগে, মোইরাং লাল্লোই ঐঙোদ্দা নারা শেঙনা পাউখুম্মু'', হাওবা য়ারা পাউমেল্লি।

খুয়োন মপাও তাবদা, থোইনু তনিক তনিক্লা মীংলু পিরাং ইথকহৌ, হিক্লা হিক্লা কপ্পগা

''কেগে লাল্লোই অঙম্বা,পম্বৌ মানবা ইপাও পলেম কোলোই তাক্লগা, পম্বৌ মিদু কংলগা ইদু ইচিন ইখ্বাগী, য়াইখী থরাই কনগদ্রা?''

কেগে খুয়োন মফমদা, থোইনু কপ্পা পাওমেঙ্গে।

নারা মপাও তাবদা, মোইরাং খুইয়োন হাওবদি থম্মোয় লাইয়ুম কায়শ্রবোই, মীৎলু নাপোম অনীদা চীংজুম লাইজ ইফুৎ থোক, লাইজ তরঙ হৌরকপা মণি পরেং তক্লুনা, মুক্তাই হৈরু কেনগুম্না পিরাংতনা পুমচোং চোং, ''ইমোম মানবী চরৈহল নদু নচিন নৌখ্বাবু, কেগে লাল্লোই কনানা নতু নাম্ম শোকহল্লোই, কিগনুনে চরৈহল পম্বৌ কোলোই হায়য়ুনে, পলেম মিংলেন তাক্লোনে''

নারা অনী ঙেঙলগা, খুয়োন য়ারা তোয়রক্লে।

''মোইরাং লাল্লোই অঙম্বা, নমোম লাইবক খীবীনা পলেম পম্বৌ অনীগী, কোলোই মিংলেন কচ্চগে।

পাইমা শেল্লোই নিক্তনা, তাবিয়ুনে অপোকপা।

মথঙ মথঙ...

চিঙ্গাক

তেলেম যোগেশ্বজিৎ

য়োংকী জাৎ

ঈগী মরু–ওইবা মচাক অমনি। চারিবা চীঙ্গাকপু চাকথেক্তুনা তুমহনবদা য়াম্না তেংবাঙবা পোৎ অমনি। মচাক অসি রাৎলগা ঈ কঙশনবা থম্মোয় শোনবনচিংবা লায়ানানা নাগল্লি। কুচু তাইফেৎ তারকই অমসুং ওক্সিজেন লৌশনবদা মতেং পাঙবা মরম্না আইরন অসি লাংবগা কচনাং শোন্থে।

মরীচৎপা মনা–মশিং ঃ– পালঙশাক, পেরুক, নুংশিহিদাক, হঙ্গাম, তিলহৌ, চনম, ফদিগোম, য়াইঙং, য়েরুম মমুৎ, কিসমিস, মঙ্গে, কমলা, চম্প্রানচিবা হৈ–রা, চানা মুগনচিংবা হরাইদা অথোই–অহেন নাইনা য়াওই।

চীঙ্গাক্কী মরমদা মুন্না খঙলবা ডাক্তরশিংনা চাং য়াম্না মুন্না য়েঙলগা অসুন্না লেপ্পি মদুদি – খনিদগী ফঙবা য়োত্তগী শেম্বা লোহতম্মনচিংবা খুংশেমগী য়োত্তি ঈদা তিনবা ঙমদদুনা হকচাদা কুইনা লৈরগা অনাবা পোকহল্লকই। মরমদুনা ঙম্বমখৈ য়োত্তগী শেম্বা হিদাক থাদোক্লগা চীঙ্গাক্তা য়াওবা য়োৎ চাগদবনি।

সোদিয়ম

ঈবু য়োকহন্দুনা থম্বা থুম জাৎ অমনি। অদুগা চাবা তুমদবদগী থোকপা পুক্কী লায়না অয়ান্বদা য়াম্না কান্দে। হকচাং চীকখোৎপা, ঈশিং মরীদা নাবা লায়নাদা, সোডিয়ম অসি য়াওবা পোৎ চারগা ফৈ। তৌইগুম্বসুং মশা ফরিবা মীনা চাং হেন্না শীজিয়রগা হজম শক্তি রাৎলকই।

থোইদোক হেন্দোক্লা – সেলেরী, গাজর, মুলা ভেলঙ্গি, য়ুবী, য়েরুম মমুৎ, আলু, খামেদা য়াওই।

আইওডিন

মহাও অমসুং ক্যালসিয়ম য়াওবা পোৎ চাবদা আইওডিন অসি চঙই। তাং–তাংদা, চীক–খোৎপা, খোঙশাদা নাবা লায়না ফগল্লি।

গেহু, মঙ্গল, কোবি, হরাই উরিগী জাত্তা য়াওই।