হৌজিক ফম্লিবা এসেমব্লি সেসন অসি শাংদোক্লবা সি পি আইনা দাবী তৌরি

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ৩ঃ হৌজিক চথরিবা ১০ শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিগী ১৪ শুবা এসেমব্লি সেসন অসি নুমিৎ নিনি খক্তা ফম্লবা থৌরাং তৌরিবসিগী মথক্তা হেন্না শাংদোক্লুনা মণিপুরদা ফোঙ ফোঙ শাদুনা লৈরিবা রাথোকশিং অসি খন-নৈনফম থোকই হায়না মণিপুর ষ্টেট কাউন্সিল কম্যুনিষ্ট পার্টি ওফ ইন্দিয়ানা দাবী তৌরি।

মণিপুর ষ্টেট কাউন্সিল সি পি আই গী সেক্রেটরী ডা. এম নরসিংহনা থোকপা চেরোল অমনা নেন্নেল ফুদ সিক্যুরিটি এক্ট ২০১৩ ইমপ্লিমেন্ট তৌবদা ফেল ওইবা, য়েলহৌমী কয়বা বিল পুথোকপগী রাথোক, লৈবাক রাথোক ওইরবা মণিপুর পুলিস কন্সটেবল (মেন) লিশিং অনী লৌবগী রাফমনচিংবা অসি সেসন অসিদা তঙাইফদনা খন্নগদবনি হায়রি।

য়ামন্নবদা চহী অমদা নুমিৎ ৫৫ এসেমব্লি সেসন ফম্নবা ভারত পুম্নগী ওইবা ভাইরেক্টিক লৈরবসু মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিদি নুমিৎ মশীং শুনা ফমদুনা লৈবাক্কী ইশু অমদি লৈঙাক্তা মরী লৈনবা রাফম মপুং ফানা পুথোক্লুনা মীফম ইফম ফমদে। মণিপুর এসেমব্লিদি চহী অমদা নুমিৎ ৩৫ নিদগী হেন্না ফম্না ইয়াও য়াওদি হায়বগী পেন্দবসু চেরোল অদুনা ফোঙদোক্লি।

করিগীদমক্তা মণিপুর লৈঙাক্তা এসেমব্লি তোয়না ফমনিংদ্রিবনো হায়বা রাহং অমসু চাওনা থোরক্লি হায়বা রাফম অমসু ফোঙদোক্লদুনা ষ্টেটনা থেংনরিবা ইশু কয়া অসি নৈননবা মীয়ামগী ইন্টরেষ্টতা মীফম অসি শাংদোক্লা ফমগদবনি হয়না সি পি আই গী চেরোল অদুনা তকশিল্লি।

এস কে চৌরাসিয়ানা জোইন্ট সি ইও ওইরগনি

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ৩ঃ ইন্দিয়ান এডমিনিষ্ট্রেটিভ সার্ভিসকী ওফিসার ওইরিবা শৈলেস কুমার চৌরাসিয়াবু মণিপুরগী জোইন্ট চীফ ইলেক্তোরেল ওফিসার ওইহয়বা ইলেক্সন কমিসন ওফ ইন্দিয়ানা মণিপুর গভর্নমেন্টতা খঙহলক্লে। মহাক্কা হৌজিক জোইন্ট সি ইও ওইরিবা এন প্রবীন সিংহদগী চার্জ লৌগদবনি। মহাক্কা অতোপ্পা থবক অমতা পায়হনবা য়ারোই হায়বা রাফমসু ইলেক্সন কমিসন ওফ ইন্দিয়ানা তিরেক্টিভ পীরক্লে হায়রি।

অতোপ্পা ওফিসিয়েল ওইবা পাউ অমগী মতুং ইন্না রুরেল দিভলপমেন্টকী জোইন্ট সেক্রেটরী ওইরি নীত অরাম্বম অমদি জেনিমসকী দিপুতি সেক্রেটরী ওইরিবা কে বোনোনা চীফ মেডিকেল ওফিসারগী ওফিসতা ও এস ডি ওইনা পোষ্টিং পীরগনি হায়রি।

মথং চহীগী অঙনবা শরুক্তা পাঙথোক্কনি হায়না পানরিবা মণিপুর এসেমব্লিগী ইলেক্সন অসিগী থবক্তা ইলেক্সন কমিসন ওফ ইন্দিয়ানা মাঙজৌনদা পায়খৎপা থবকশিংগী শরুক অমা ওইনা থৌরাং অসি পায়খৎলকপনি।

নীংশিংবা য়াবদি ইলেক্সন কমিসননা মফম অমদা চহী অহুম পোষ্টিং লৈরবা ইলেক্সনগা মরী লৈনবা ওফিসার ত্রান্সফর তৌনবা ইন্সএক্সনসু মাঙজৌনদা পীরকপা লৈখৎবনি।

ইলেক্সন কমিসন না চঙশিলক্লিবা খোঙথাং ময়াম অসি য়েংলুরগা ইলেক্সন অসি মশাগী তৌফম থোকপা মতমদগী ঙনখৎলগা ইন্দিয়াগী অতৈ ষ্টেটশিংগা পুন্না তৌনবা থৌরাং লৈরব্রা হায়বগী চীংনবা লৈনরক্লবনি।

ডাইখোং খুল্লেন্দা আই ই দি লৈরম্লে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ৩ঃ তম্পাত্তনা বেজ তৌবা অন্দরগ্রাউন্দ খরনা ডাইখোং খুল্লেন মাঙ পাত্তোনদা আই ই দি বোম অমা প্লান্ট তৌরে হায়বা পাউ ফংবদগী বিষ্ণুপুরগী দিষ্ট্রিক্ট কমান্দো অমদি ২/৫ গ্রেন্নানা রাইফলক্কী কাঙবুনা চঙশিন্দুনা থি-ঙম্বগী থবক চথবদা মীওইবগী পুন্সি অমদি লন থুম পাকচাওনা মাঙহনবা ঙমগদৌবা আই ই দি বোম অমা ফংবা ঙমখ্রে হায়না মণিপুর পুলিসকী পি আর ও না থোকপা চেরোল অমনা হায়রি।

বিষ্ণুপুর পুলিসনা কেস অমা রেজিষ্টার তৌদুনা থিগৎপা হৌখ্রে।

নাগা পীপল কনভেন্সননা এম এল এ ৩ বোইকোট তৌখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ৩ঃ নাগাগী ঈশুগী মায়োক্তা রা ঙাংই হায়বগীদমক মণিপুরগী এম এল এ অহুম চান্দেল দিষ্ট্রিক্টকী নাগা মীয়াম্না বোইকোট তৌরে হায়রি।

চান্দেল দিষ্ট্রিক্ট হেড ক্লার্টরগী ইন্দোর ষ্টহিয়মদা ঙসি পাঙথোকখিবা চান্দেল দিষ্ট্রিক্টকী নাগা পীপলস কনভেন্সন অমনা বোইকোট তৌরে হায়দুনা লাওথোকখ্রবা এম এল এ শিং অদুদি তেংনৌপল এসেমব্লি কন্সটিট্যুয়েন্সিগী এম এল এ দি কে কোরুংথাং কৈশামথোং এসেমব্লি কন্সটিট্যুয়েন্সিগী এম এল এ লাইশোম ইবোমচা অমদি শুধু এসেমব্লি কন্সটিট্যুয়েন্সিগী এম এল এ কে রনজিৎনি।

ঙসি কনভেন্সন অদুদা নাগা মীওই ৩০০ লোম তিনখি হায়রি।

হেড মাষ্টর ওইরম্বা ১ থৌরি য়ান্দুনা শিরম্লে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ৩ঃ য়াইরিপোক গভর্নমেন্ট হায়স্কুলগী কমপ্লেক্সতা মণিপুর ষ্টেট পরার ডিষ্ট্রিব্যুসন কম্পেনিগী পরার সব-ষ্টেসন¸অমা নাকপাক-নাকপাক তাম্নদুনা শাবা য়ানি-য়ারোই চয়েৎননা লৈরিঙৈ চৈরক্তা স্কুল অসিগী হেদ মষ্টর ওইরম্বা য়াইরিপোক বিষ্ণুনহাদা লৈবা কে রঘুমনি ঙসি নোঙাল্লমদাই পুং ৩.৩০ রোম তাবা মতমদা মশাগী য়ুমদা থৌরি য়ান্দুনা শিরম্লে হায়রি। হৌজিক স্কুল অসিগী মহৈরোইশিংনা স্কুল কমপ্লেক্সতা শিদ্রিবা ফাওবা চরা হেনবগী রাহোকসু লৈরিবনি।

শেংদোকচবা

হৌখিবা তাং ৩০-৮-১৬ দা দি জি আর ভেলোসিতি কেএসকে, নাপেট পল্লিদা লৈবা ওইল পম্প অসিদা ঐনা নিষা চাশিল্লরগা মপু অমদি পম্প মেনেজরগী অয়াবা য়াওদনা পিপাদা থাউ লৌবা লাকপা কষ্টমরশিংদগী মমল হেন্না লৌরুবগীদমক লৈবাক মীয়াম অমদি এম এস এফ তা লাল্লে অমদি মতুংদা অমুক হন্না তৌজরবোই হায়না শেংদোকচরি।

শেংদোকচরিবা
টিএচ থোই সিংহ
পম্প মেন

SL/1230

GOVERNMENT OF MANIPUR
DIRECTORATE OF VETERINARY & A.H. SERVICES

NOTIFICATION
Imphal, the 1st September, 2016

No. G/2/CA/2011-Vety(Pt.VI) : Application from intending candidates are invited for appointment of Veterinary Attendant on direct recruitment in the pay scale of Rs. 4,440 – 7,440/- + G.P. Rs. 1,300/- p.m. in the Department of Veterinary & Animal Husbandry, Manipur. The prescribed form shall be available on payment of Rs. 300/- (Rupees three hundred) only for General/OBC candidates and Rs. 200/- (two hundred) only in respect of ST/SC candidates from the Directorate of Vety. & A.H. Services, Manipur. The candidates should attain the age not below 18 years and not more than 38 years as on 1/9/2016. The upper age limit is relaxable for 5 years and 3 years in respect of SC/ST and OBC category candidates respectively as shown below.

2. Number of Posts & Reservation :

Name of Post	Number of Reserved posts						Total
	General (UR)	SC	ST	OBC(M)	OBC(MP)	OBC(Teli,Badi/Nepali)	
Veterinary Attendant	119	4	72	29	9	1	234

3. Eligibility & Desirable for the post of Veterinary Attendant :

Essential Qualification	Desirable
Matriculate/HSLC or its equivalent from a recognised University/Board.	i) Knowledge of Manipuri ii) Knowledge of Hindi

4. Issue/submission of Application Form :
The willing and eligible candidates should get their names sponsored by the concerned Employment Exchange Offices **on or before 15/9/2016**. Thereafter, the sponsored candidates should obtain/collect Application Form from the Directorate of Vety. & A.H. Services, Sanjenthong on production of Original Exchange Card and submit their completed forms with the required attested documents **on or before 21/9/2016**.

5. Eligible candidates shall be issued Admit Card for appearance in the viva voce which will be informed later on.

Sd/-
(N. Rajendro Singh)
Director,
Vety. & A.H. Services, Manipur.

N0.2/33/2015-DIPR(V-III)

DOCUMENT LOST

I have lost my Original certificate of HSLC Examination 2014 bearing Roll no. 21026 issued by BOSEM and Migration cirtificate bearing no . coo29938, HS Examination 2016 bearing Roll no. 9938 issued by COHSEM on the way in between Paona Bazar and Konthoujam Mayai Leikai on 31 Agus 2016.

Sd/-
BABULU KONTHOUJAM
S/o Konthoujam Kullachandra Singh
Konthoujam Mayai Leikai
Mobile No. 9862764580

SL/1228/04

ঙী ঙরাম 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

ELECTION NOTICE NO. 31

নোটিশ অসিনা মরম ওইদুনা ঙারম ইবুংঙো এদেত এল পি স্কুলগী ছাত্র-ছাত্রীশিংগী *GUARDIANS* শিংগা খঙহল্লরি, মরমদি MOIRANG D.I. গী ORDER NO. 11/9/2008 ED/D.I. (M) DATED 1ST JUN 2016 গী মতুংইন্না GUARDIANS অনীগী ELECTION গীদমক্তা দরখাস্ত কৌজরি। স্কুল অসিগী মেম্বর ওইবীনিংবা GUARDIANS শিংনা লাক্লিবা তাং 09/09/2016 ইং ফাওবদা হেন্ন মাষ্টরদা দরখাস্ত থাবিরক্লবা খঙহল্লরি। তাং অসিগী মতুংদা লাকপা দরখাস্ত খুদিংমক লৌজরোই।

1. Last date of application 09/09/2016
2. Election date 12/09/2016

Time. 3.00 pm .

sd/-
Kh. Biren Singh
Headmaster Ngaram Ibungo LP School
Thanga Ngaram

SL/1223/04

In the Court of Sub-Deputy Collector,
Imphal West Konthoujam

Ref. :- Mutation Case No. 847/SDC/IW(k) 30-8-2016

1. Samom Johnkumar Singh s/o (L) Kuber Singh of Konthoujam Maning Leikai.
2. Samom Pholmani Singh s/o (L) Kuber Singh of -do-

- Petitioners

-Vrs-

Late Samom Kuber Singh S/o Gulamjat Singh of Konthoujam

- O.P. Party

NOTICE
Imphal, The 1/9/2016

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 অসিনা মরম ওইদুনা খঙহল্লী মদুদি মুঃ পাট্টাদার S. Kuber Singh S/o \ Gulamjat Singh সাং Konthoujam গী মিংদা লৈবা Imphal west তহশিলগী খুল নং ৮৪ খুম্বোংগী অনৌবা পাট্টা নং 140/566 (N) দাগ নং 1347/1500 এরিয়া ১.২৫ একর চাওবা অঙনফৌ লৌফমসি মথক্তা পিরিবা দকোরী শিংনা মখোয়গী মিংদা পানবীনবা কোর্ট অসিদা দরকাষ্ট তৌরক্লে। মরম অদুনা পাউচেসিনা ফোঙবা মতুং নুমিৎ ৭ নিগী মনুংদা অইবা চেনা মথক্তী কোর্ট অসিদা ওবজেক্সন তৌগদবনি, মতুংদা লাকপা ওবজেক্সন লৌরোই কেস মখা চথরগনি।

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

SL/1220/03

EMPLOYMENT NEWS
থবক্কী পাও

IBPS CWE Clerk - VI Recruitment 2016 - 19243 Vacancies, Apply Online

Institute of Banking Personnel Selection (IBPS) has released a notification for the recruitment of 19243 Clerical Vacancies in Nationalized Banks through Common Written Examination (CWE Clerk - VI) 2016. All candidates who are interested to pursue their career in banking sector may check the eligibility criteria and apply online from 22-08-2016 to 12-09-2016.
More details about IBPS CWE Clerk - VI Recruitment 2016 including number of vacancies, eligibility criteria, selection procedure, important dates and how to apply are given below:
IBPS CWE Clerk Vacancy Details:
• Clerical cadre (CWE Clerks - VI)
• Number of Vacancies: 19243 Posts
Job Location: All India
Eligibility Criteria for IBPS CWE Clerk - VI:
Educational Qualification: Graduation degree in any discipline from any recognised University/Institution or any equivalent qualification.
Age Limit (as on 01-08-2016): 20 to 28 years
Age Relaxation:
• For SC/ST Candidates: 5 years
• For OBC Candidates: 3 years
• For PWD Candidates: 10 years
Application Fee:
• Un-reserved Category Candidates: Rs. 600
• For SC/ST/PWD/EXSM Candidates: Rs. 100
Selection Process: Selection of candidates will be made on the basis of Online test (Preliminary & Main Examination).
Preliminary Examination Structure:

Sr. No.	Name of Test	No. of Questions	Maximum Marks	Duration
1	English Language	30	30	Composite time of 1 hour
2	Numerical Ability	35	35	
3	Reasoning Ability	35	35	

How to Apply: Interested and eligible candidates may apply online through IBPS website http://www.ibps.in/ from 22-08-2016 to 12-09-2016.
Important Dates:
• Starting Date of Online Application: 22-08-2016
• Last Date of Online Application: 12-09-2016
• Date of Online Payment of Application Fees: 22-08-2016 to 12-09-2016
• Date of Online Examination (Preliminary):26& 27-11-16, 03-12-16& 04-12-16
• Date of Online Examination (Main): 31-12-2016 & 01-01-17

UP Co-operative Institution Service Board Recruitment 2016

UP Co-operative Institution Service Board has released a notification for the recruitment of 188 Manager, Assistant Field Officer and Assistant Branch Ankik. Interested candidates may check the eligibility criteria and apply online from 23-08-2016 to 21-09-2016. More details about UP Co-operative Institution Service Board Recruitment 2016 including number of vacancies, eligibility criteria, selection procedure, important dates and how to apply are given below:
UP Co-operative Institution Service Board Vacancy Details:
Manager 05 Posts Rs. 24550-47965 -
Assistant Field Officer93 Posts Rs. 5200-20200,Rs. 2800
Assistant Branch Ankik 93 PostsRs. 5200-20200Rs. 2800
Job Location: Lucknow (Uttar Pradesh)
Eligibility Criteria for UP Co-operative Institution Service Board Recruitment:Educational Qualifications:
• For Manager: Graduation degree in Economics/Statistics/Maths or MBA/PGDM recognized by UGC or AICTE.
• For Assistant Field Officer & Assistant Branch Ankik: Graduation degree in any discipline from any recognized university.
Age Limit (as on 01-07-2016): 21 to 40 years
Selection Process: Selection of candidate will be made on the basis of Written Examination and Personal Interview.
Application Fee:• Un-reserved Candidates: Rs. 500
• SC/SC/PH Candidates : Rs. 200
How to Apply: Interested and eligible candidates may apply online through www.upsevamandal.org from 23-08-2016 to 21-09-2016.
Important Dates:
• Starting Date of Online Application: 23-08-2016
• Last Date Of Online Application: 21-09-2016

মাধবী

ডাক্তর কমল সিংহ

চীঙ্গোই বারুণী

থা শিরমদাই অহিংনি। মহৌশানা থা শিরমদাইগী অহিং অসি য়াম্না শূকই অমসুং চীকই, তৌইগুম্বসুং ঙসিগী অহিং অসিদদি অয়ুক লাইরেম্বীনা ঙম্না হৌগত্তুনা বারুণী মহাদেবদা লৈশি- লৈথোনবা হৌরমাল্লে, অহিংগী শরুক থুনা হৌখরে। নোংপোকথংবা অতিয়াদা চীক্লা হুন্দোক্লক্লবা থাবা কৌবা থরানমিচাক্লা অমম্বগী শরুক খরা কোকহনবা হৌখরে, অহিংগী অচীকপা নমথথক্তুনা, লৈরক-খুল্লক পুন্নমক্তা রা রা নিয়রক্লে য়াহৌঙনবা উচিয়াউনচিংবা উচেক খোংবা হৌরক্লে। মী পুন্নমক লাই খুরুম্বা চৎকদবগী ঙম্না থৌরাং তৌনখ্রে। কনানা মরুপ-মপাং কৌরি। ময়াম্না লাঙবদা তুম্না কায়রদুনা অঙাং পিশকশিংসু হৌগৎখরে অমসুং ''ঐসু চৎকনি'' হায়না কপ্পা হৌরক্লে। মতৌ অসুম্না মফম পুন্নমক্তা পুমনিন নিনখরে। লম্বীদা মীনা ক্রক ক্রক ইয়খরে। মতম অসিদা শশীনা তূম্বদগী ইফিং-ফিংনা হৌগত্তুনা থেঙখরে হায়না বীরেনগী ময়ুমদা চেনখরে। মতম অদুদা বীরেন্দি নখোক্তুনা তুমদুনা লৈরম্মী। শশীনা থোঙদা হন্না হেন্না দং দং থীনবা হৌরক্লে। মথং মথং হৌগৎনরক্তুনা ইরুমায়তজবা লোসনখরে। বীরেন্দে, শশীনে, থম্বালম্লানে অহুম্মক নোংমাইজিং তম্না যাত্রা তৌরক্লে। মতম অদুদদি নোংপোকথংবা মায়কৈদা নোংমাইজিংগী মরুমদগী নুমিৎ তরং-তরং হুন্দোরক্লে। লম্বীদা অসুম অসুম চৎপদা মী পুন্নমক্তি পুক্লিং মকারামই তৌইগুম্বসুং বীরেনগী পুক্লিংদি কয়া মকারামখিদ্রে, করিগুম্বা পোৎ অমত্তং চীখাহৌবগুম, তাহৌবগুম, রাৎপগুম নিংকোক-নিংকোক তৌবা হৌরক্লে, অমরোমদা শশীনা চৎপা পাঙদে চেনখৎলকউ হায়না চৈবা লাক্লরি। অসুম তৌনা তৌনা নোংমাইজিংগী চিংশাং পরেং নকশিল্লক্লে। অশংবা হূপ্পা কূপ্পবা পাৎ-লোক্তগী থাক-থাক নাইনা চেম্বরক্লিবা ঈশিং ঈচেল, মচী-মচী খূদিদো বসত্ত হৌগৎলকপগী নৌনা য়েন্নীং ছন্নক্লবা থৈবোং হৈনৌনচিংবা উপাল, লৈমায়থক্তা নেন্ন-নেন্না হৌরিবা লৈপাক্লে, কোম্বীরৈ, লংম্মৈ চাকখরবগী তুংদা ইনৌ-নৌনা চোংখৎলকপা অশাংবা হানৌ মরক্তা উথুন্ন 'তুম-তুম' খোংলক্লিবা,

মথং মথং...

চিঙ্গাক

ডেলেম যোগেন্দ্রজিৎ

ঙা

ঙসি মীতৈগী অথোইবা এঙ্গাং অহাওবা পুন্নমক্তগী হাওজনা চারবা চীঙ্গাক্লী। য়ুহারাবদা ''চাক-ঙা! চাক-ঙা!'' হায়দুনা লাউবনা ''চাক হোঙলো, ঙাহোঙলো!'' হায়নরিবনি। ইমুংগী মমা ওইবীনা কৈথেল কুন্নকপদা মচা-মশুনা ''ইমা করি ঙা লৈরকই'' হংনে। ঙাতবু হেনবা ঙন্নবদি লম্বোইবা লায়রে হায়নরিবনি ঙা অতেকপা থোংলমতজা চারলুক মচিদা ঙারৌ হাপত্রবদি নিংঙাই চাউবা, চিলহাও থিবা নিপা-নুপীদি চাক মপুক থম্ভিরবনি ঙা থোংবা অদুদগী হেন্দোক্তুনা অমেৎপা হায়দুনা ঙারি-ঙাতাই চানরিবনি। মরম অসিনা ঙাসিস চাক্কী মথংদা মরু ওইবা চীঙ্গাক ওইরি। শা-ঙাদা অমবা প্রোটিন, ভিটামিন এ-গী শরুক য়াওরি। ভিটামিন বিদি শা-ঙাদা ইয়াও য়াওদে হায়বা য়াই। শাদগী ঙানা থুনা তুম্না হেল্লি। তৌইগুম্বসুং ঙা তগৎ-তগৎ তেকপা নৎত্রবদি ঙাগী মগুন মাঙই। অপুম্না ঙা চাবদি হূ চাবনি। ঙাদি য়াম্না কিগনবা জীবনি। মখোয়বু ফাবদা অমসুং হাৎলমদাইদা অকিবা পোক্তুনা মশাদা হূ অমা কায়। মরমদুনা অশিবা ঙানা য়াম্না থুনা পুমথৈ অমসুং মনম নমথিরকই। করি করিগুম্বা ঙাদি মরুম কোকপা মতমদা হূ কায়। ঙাক্রানচিংবা মচী পানবা ঙাগী মচী পানফম অদুদা হূ জাৎ অমা লৈ। মরম অদুনা ঙা চাবা তারবদি অতেকপা ঙা অদু মচী, মশীংখা অমসুং মবুক নীংথিনা লৌথোক্তুনা শেন্নগা ঈশিং অশাবদা চামথোক্লবগী তুংদা অমুক অনীরক্তং ঈশিং ব্রোং ব্রোং শৌহল্লগা হান্নগী মহী অদু মৈথেদুক্লবদি ফত্তবা মরেক-মহাও অমসুং হূগী শরুক অদু মৈথেদু মাঙথি। অদুদগী মনা-মশিং মসলানচিংবা হাপ্তুনা অনৌবা মহী হাপ্তুনা থোংবনা অশেংবা হকচাং ফবা য়াবা প্রোটিন ফংই। ঙারি-ঙাতাই, খঙিংনচিংবা ঙাগী মকোক্তা ফসফরিক এসিদ, ল্যাসিথন-নচিংবগী শরুক য়াওবনা শিংলি ফগৎহল্লি অমসুং ফম্বী ফহল্লি। ঙাগী ফিরাক, থোপ, কিডনি-নচিংবদা হকচাংগী কান্নগদবা শরুক য়ান্না য়াওরি। ঙাগী ফিরাক্তা য়াওবা মহাওদা ভিটামিন এ অমসুং ডি-দি হকচাং নোয়- পেলহল্লি অমসুং মিৎ, য়া, শরু, ফাহল্লি। তৌইগুম্বসুং তুম্না ঙমন্নবদি মাংবা য়ৈখৎলি অমসুং পুক্তা পুমথদুনা লৈবনা পুক্কী লায়না অয়াম্বা পোকহল্লি। ঙা চাবা তারবদি মনা -মশিংগী শরুক মরাং কায়না চামিন্নগদবনি।

অকংবা অমসুং অপুম্বা ঙাদি হকচাংদা পনবদি থম্বীদ্রে। ঈদা অশীনবা হেনগৎহন্দুনা হকচাংগী ইন্দ্রি পুন্নমকপু শোম্বহল্লি। ঙারি-ঙাতাই, হেন্তাক চাবা মীগী ময়া ফবা হৌনদে অমসুং শেংদবা চীঙ্গাকশিং অসিগী মচাক্লা ফিরাক য়ৌরকপা মতমদা ফিরাক শোকহন্দুনা ফিরাক্কী থবক জুগোৎ চাহন্দে। মরম অদুনা অপুম-অশা চাবসি ঐখোয়না মখোয়বু চাবা নত্তে মখোয়না ঐখোয়গী হকচাং চাখিয়বনি। মখোয়দগী কান্নবগী শরুক ইফং ফংব্রবা তামসিক আহার, বুদ্ধি, লৌশিং, পঙহনবা ইশাদা অতনবা পোকপা ফত্রবা চীঙ্গাক্লি। অপুম্বা ঙারি-ঙাতাইদি মীগী চিঙ্গাক নত্তে। তীল, কাঙ, হলগী চীঙ্গাক্লি । মরমদুনা শা-ঙাদগীসু শিংবা হেল্লি হায়দুনা চাওথোকচরিবা মী ঐখোয়না তীল -কাঙ, হলনা চাগদবা চীঙ্গাক চাবা ইচুম চুমদবা ৱানি।

(অপুম-অশা চাদুনা পুকপু মোংফম ওইহনগনু)