# তুংগী মীরোলশিংগীদমক মণিপুরদা কলা কয়া দান
## তৌরম্বা শক্লোন য়াম্বা রাজর্ষিনি ঃ গাইখাঙম

ইম্ফাল, ওক্টোবর ২ঃ

রাজর্ষি ভাগ্যচন্দ্র কলচরেল ফাউন্দেসন মণিপুরনা শীন্দুনা উট্টরপ্রদেশকী মথুরা দিষ্ট্রিক্তা লৈবা রাধাকুন্দদা ওক্টোবর ৪ ফাওবা নুমিৎ ছম্নি চুপ্পা চথগদবা থৌরমদা মণিপুরগী রাজর্ষি ভাগ্যচন্দ্র অসি কালাগী পুক্কৈদা তুংগী মীরোলশিংগীদমক্তা অরাং থাক্কী দান কয়া তৌবিরম্বা শক্লোন য়াম্বা নিংথৌনি হায়না মণিপুরগী দিপ্যুতি চীফ মিনিষ্টর গাইখাঙমনা থৌরম হৌদোকপগী চীফ গেষ্টকী রারোলদা ফোঙদোকস্থে হায়রি।

রাধাকুন্দদগী ফংবা পাউ অমদা চহী অসি মহারাজ ভাগ্যচন্দ্র শীখিবগী চহী ২১৮ শুবা চহীনি অমসুং মসিদা রাজর্ষি অসিনা হৌদোকপীরম্বা জগোয় রাজনচিংবা কয়া অমা খুদোল তম্বগা লোয়ননা মণিপুরগী কলচরবু উট্টরপ্রদেশতা উৎনবা খুদোংচাবা অমা ওইখিবনি।

মসিদা দিপ্যুতি চীফ মিনিষ্টরনা হায়খিবদা হিরম খুদিংমক্তা মীৎয়েং শান্না য়েংদুনা মীয়ামগী অমদি লৈবাক্কী য়াইফনবা অচৌবা থৌদাং লৌরম্বা রাজর্ষি ভাগ্যচন্দ্রনি। চীং–তম অমত্তনি হায়বা পাউজেল পীবগা লোয়ননা মদুমক থক্তা ওম্থোক্লম্বা অমদি ওম্থোক্লবগী শক্তি চেনবা নিংথৌ অমনি হায়খি।

মায়থোং অমদা য়েংলগা

## মোরেদা ১ কাপ্লম্লে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ২ ঃ ঙসি নুংথিল পুং ১ রোম তাবদা চান্দেল দিষ্ট্রিক্টকী মোরে পুলিসকী মনুং চনবা নম্ফালোং গেটকা খঙনবা মোরে ওটো পার্কিংদা শকখঙদবা খুংলায় পায়বশিংনা আইহ্না থিংশ্বা লালহৌলুপ কেসিপিগী লুচিংবনি হায়বা অমা নোংমৈনা কাপ্পুনা হাৎলম্লে।

শকখঙদবশিংনা কাপ্পুনা হাৎলম্লবা কেসিপিগী লুচিংবনি হায়বা মীওই অদুগী মমিং পাম্বোই কৌই হায়রি। শকখঙদবশিং অদুনা মহাকপু নোংমৈনা কাপ্লম্বদগী মফম অদুদা তাদুনা লৈরবা মতুং মোরেগী হেল্ঠ সেন্টরদা লায়কঙনবা পুখৎলকপদা লম্বীদা লৈখিদবনি হায়রি।

## ফোর্ম ফংগনি

ইম্ফাল ওক্টোবর ২ঃ মণিপুর সরকারগী ডাইরেক্টোরেট ওফ সেরিকলচরনা থাদোরকপা চেরোলদা তোঙান তোঙানবা ইমপ্রোইমেন্ট একচঞ্জেনা স্পোন্সর তৌবা দিপার্টমেন্ট অসিগী ক্লাস থ্রি পোষ্ট খয়নবগী এগ্রিকেসন ফোম ডাইরেক্টোরেট অসিদগী ওক্টোবর ৩ দগী ওক্টোবর ১২ ফাওবদা ফংগনি হায়রি। ফোর্ম লৌশিনবগী অরোইবা মতমনা ওক্টোবর ৩ দগীনা ওক্টোবর ২০ ফাওবনি হায়রি।

## কুমওন থৌরম

ইম্ফাল ওক্টোবর ২ঃ থা অসিগী ২৯দা ইম্ফাল রেইকী মনুং চয়া লৈবা নাওরেমথোংদা দিসএবল রেলফিয়ার ওর্গানাইজেশন লিংখৎখিবগী অনীরকশুবা কুমওন থৌরম পাঙথোকপ্তে। থৌরম অদুদা শরুক য়াখিবা শকাইরবা মীওই কয়ানা দিসএবলশিংবু তাথি–তাওনা তৌবীদনবা অমদি মীয়াম্না ঙমদবা থবক থৌরম কয়াসু মখোয়না পাঙতোকপা ঙম্লি হায়নসু পুক্লিং থৌংখথি।

## ছাত্রি রেপ তৌখিবা ওঝা অনী পুলিসনা ফারে

ইম্ফাল ওক্টোবর ২ঃ

হৌখিবা সেপ্তেম্বর গী ৩০দা মেঘলয়াগী রেন্ত গারো হিলসকী তুরাদা লৈবা কেন্দ্র বিদ্যালয়াদা ক্লাস তুয়েঙ তন্নিবী ছাত্রি অমবু স্কুলগী প্রিন্সিপাল ইন চার্জ অমগা ওঝা অমগনা নমদুনা রেপ তৌবীখ্রবা মতুঙ কেস অদুদা চেন্নরম্বা ওঝা অনীমক পুলিসনা ফারবা মতুং এফ আই আর কেস অমা লৌখৎতুনা ওঝা অনী অদুবু নুমীৎ মঙানি পুলিস কন্ডদিদা থমখ্রে।

মশামক্কী স্কুলদা তমলিবী ছাত্রি অমবু মশানা য়াদনা নমদুনা ইজৎ মাঙহনবদা চেন্নরিবা ওঝা অনী অদুদি স্কুল অদুগী প্রিন্সিপাল ইন চার্জ ওইরিবা জোগেস ঝোসি (৩২) অমদি স্কুল অসিগী ওঝা দেপজয়েতি দাস (২৫)নি। মখোয় মথংগী নুমিৎতা পুলিসনা ফারগা কোর্ততা পুথোক্লবা মতুংদা পুলিস কন্ডদিদা নুমিৎ মঙানিগী রিমান্দ লৌথথিবনি। মখোয়গী মথক্তা প্রোতেক্সন ওফ চিলদ্রেল এন্দ সেক্সচুএল ওফেন্স (পোক্সো) এক্তকী সেক্সন ৩৭৬ ইন্দিয়ান পেনাল কোর্ট গী মখাদা কেস লৌখৎখি।

ওঝা অনী অসিবু কোর্টনা বেলদা থাদোক্তনবগীদমক সিবিল সোসাইতি রুমেক্স ওর্গানাইজেসন আপিল তৌরি। লোয়ননা মতীক চাবা আইনগী থবক লৌখৎতুনা মখোয়বু জেলদা থাজিন্নবা দিমান্দ তৌরি।

## খৎন–চৈনবা থোকহন্দনবা হোৎনবদা ইরমদম কনবা অপূনবা লুপ য়াওররোই

ইম্ফাল ওক্টোবর ২ঃ লমদম অসিদা লৈমিন্নরিবা ফুরুপ, কাঙলুপ অমদি লনাই মীওইশিংগী মরক্তা রাখল তান্নদবা, খৎন চৈনবা, হাৎন শুনবনচিংবা পামদবা থৌদোক থোক্কহদনা অমগা অমগা নুংশি চান্নবা, মতীক মখৌনা লৈবা মনিং তম্বা লৈবাক খুনাই অমা ওইহন্নবা ইরমদম কনবা অপূনবা লুপ (ইকল) না মতম পুন্নমক্তা হোৎনদুনা লাকই। অদুবু খৎন চৈনবা থোকহন্দনবা হোৎনবদদি ইকল য়াওররোই হায়না ইকলগী প্রসিদেন্ত দরিউ লুৱাং লৈমনা প্রেসতা তোরকপা চেরাল অমনা হায়রি।

চেরোল অসিনা হায়, ইকলনা হোৎজরিবা অসিগী তাইওন্নবা মওদবা খুনাই মীয়াম মরক্তা পামদবা রাথোক লাম্থোক কয়া থোক্লি। মসিনা মরম ওইরগা লূপ অসিদা খুনাই মীয়াম মরক্তগী য়াম্না খুদোংথিনিংঙাই ওইবা পামদবা থৌদোক থোক্লকপা য়াবা রখলগী মতাঙদা পামদবা থৌদোক থোন্দনবা রাকৎ কয়া লাকই। রাকৎ লাকপা নৎত্রগা ইকলনা হেক খঙবগা মতম চানা হোৎনহৌবদগী খৎন চৈনবা নৎত্রগা হাৎনা শুনরমগদবা কয়া রাখল তামিন্নদুনা নুংশি চান্নহনবা ঙমখি হায়রি।

খৎন চৈনবগী থৌদোক থোরকপগী রাকৎশিংগী মরক্তা থৌবাল অরাং লৈকয়দা লৈবা বচসপতিময়ুম রঞ্জিৎ শমগী মচানুপা বিক্রমজিৎ শর্ম (৩৫) দগী য়াম্লবা শেনফম অমা নমথাক তৌরগা লোম্থে, শিংহনবীয়ু হায়বসিসু অমনি। সোরোকখাইবম রন্ধারানগী রাকৎ অসি ফংবদগী ইকলগী মেম্বরশিংনা বিক্রমজিৎ শর্মগী ময়ুমদা চত্তুনা মহাকপু উননবা হোৎনরমখি। সেপ্তেম্বর ২৪ দা বিক্রমজিৎ মশা উনবা ফংদবদগী মহাক্কী অপোংকপা মপা রঞ্জিৎতা মচানুপাবু ইকলগী ওফিসতা সেপ্তেম্বর ২৯ গী নুংথিল পুং ২ দা লাকহল্লগা রন্ধারানগা মখোয় অনী পুন্না উনহন্দুনা য়ানবা পুরক্লবা হোৎনসি হায়বগী মতাঙদা অইবা চেরোল অমা পীরমখি হায়রি।

বিক্রমজিৎ মথং সেপ্তেম্বর ২৯ দা লাক্তবদগী মথং নুমিৎকী অয়ুক পুং ৬ দা ইকলগী মেম্বরশিংনা মহাকপু উনবা ময়ুমদা চৎখি। অদুবু রাকিৎ চৎখ্রে হায়রকপদগী উনবা ফংদবদগী ইকলগী ওফিসতা মশা য়াওনা মচানুপাগা লোয়না লাকপীনবা হায়রমখি। হন্না হন্না লাক্লবা খঙহল্লবসু বিক্রমজিৎ শর্মনা লাক্তবগী মরম খিগৎপদা খোংজোম লাংথবাল খুনৌদা লৈবা মৈরা পায়বী লুচিংবীনি হায়বা অমনা থিংবনি হায়বা খঙলে। মৈরা পায়বীগী লুচিংবীনি হায়বসিগা ফোন্দা মহাক্কী মনাক্তা থারকউ মানা রায়েনগনি হায়রকখি হায়রি।

চেরোল অসিনা হায়রিবদি মৈরা পায়বী লুচিংবীনি হায়রিবসিনা খুৎ থিংজিনবসিদগী বিক্রমজিৎ অমদি রন্ধারা অনীগী মরক্তা পামদবা থৌদোক থোক্লবদি মদু মরম ইকলনা ওইরোই, রাফমসিদা ইকলনা য়াওররোই হায়না মীয়াম অমদি লৈবাক মীয়ামদা খঙহল্লক্লি। লোয়ননা মৈরা পায়বীগী লুচিংবী অসিনা নংত্রগা লৈবাক্কী খুনাইগী অচুম অরান থিরিবশিংনা রাফম অসিগী অচুম্বা রায়েন পীবীনবসু ইকলনা আপিল তৌরক্লি।

## গভর্ণমেন্টকী অনৌবা বীলদা জনুবারী ২১, ১৯৭২ ফাওবদা লৈবা মীমখৈ য়েলহৌমী ওইদৌরি

হান্নাগী মখা...

6. Any owner who fails to furnish the names and particulars of the Non-Local People to the Deputy Commissioner concerned within the period specified in sub-section (2) of section 4 shall be punishable with fine up to a minimum of two thousand rupees but not exceeding five thousand rupees. — Failure to furnish information

7. The provisions of this Act shall not apply to persons employed in connection with affairs of the Union Government, the State Government, Public Undertaking, and persons employed by a local authority or a body established by law with the approval of the State Government, persons holding constitutional and statutory position in the Centre and the States, leaders of recognized and registered political parties of the country, teachers, employees and students of educational establishments situated in the State, or such other persons as may be determined by the State Government from time to time, and their family members. — Persons to be exempted.

*Explanation.— For the purpose of this section, production of a valid identity card issued by the concerned authority of the employer or the educational establishment or such other documents as may be prescribed shall constitute sufficient documentary evidence for such employment or studentship.*

8. The provisions of this Act shall be in addition to, and not in derogation of any other laws for the time being in force. — Provisions to be in addition to existing laws.

9. No suit, prosecution or other legal proceedings shall lie against any officer of the State Government for anything which is in good faith done or intended to be done under this Act. — Protection of action taken in good faith.

10. (1) The State Government may, by notification in the Official Gazette, make rules to carry out the purposes of this Act. — Power to make rules

(2) In particular and without prejudice to the generality of foregoing powers, such rules may provide for all or any of the following matters, namely,—

(a) to establish registration centres for Non-Local People under sub-section (2) of section 3;

(b) form and manner of issue of Pass to be issued to the Non-Local People under sub-section (4) of section 3;

(c) form and manner of renewal of Pass issued under this Act under sub-section (4) of section 3;

(d) form and manner of maintenance of the register under sub-section (5) of section 3, sub-section (2) of section 4 and section 5;

(e) forms and manner of issue of the receipts to be issued to the owners under sections 5; and

(f) any other matter which is required to be, or may be, prescribed.

(3) Every rule made under this Act shall be laid, as soon as may be after it is made, before the Manipur Legislative Assembly, while it is in session, for a total period of thirty days which may be comprised in one session or in two or more successive session, and if, before the expiry of the session immediately following the session of the successive sessions aforesaid, the House agrees in making any modification in the rule or the House agrees that the rule should not be made, the rule shall, thereafter, have effect only in such modified form or be of no effect, as the case may be, so however, that any such modification or annulment shall be without prejudice to the validity of anything previously done under that rule.

11. If any difficulty arises in giving effect to the provisions of this Act, the State Government may, by order, make such provisions or give such directions not inconsistent with the provisions of this Act as may appear to it to be necessary or expedient for the removal of the difficulty: — Power to remove difficulties.

Provided that no such power shall be exercised after the expiry of a period of two years from the commencement of this Act.

## নীংশিং লাইয়েক চাংদম্নবা

ইম্ফাল ওক্টোবর ২ঃ কৈশামথোংদা লৈবা আর কে সি এস আর্ট গেল্লরিগী কমপ্লেক্সতা অঙাংশিংগী ওইবা ৮ শুবা আর কে সি এস নীংশিং লাই য়েকপা চাংদম্নবগী থৌরম অমা পাঙথোক্লগনি হায়রি।

চাঙদম্নবসি লৈখিদবা চিত্রকলা রত্ন আর কে সি এসকী ৯২ শুবা মপোক কুমওনগা মরী লৈননা মথং থাগা পাঙথোক্লদবনি হায়না আর কে সি এস ম্যুজম ওফ আর্টস এন্দ ক্রাফটসকী সেক্রেটরী বুদ্ধিমন্তা করতানা খঙহল্লক্লি।

লমদমসিগী ক্লাস থ্রি দগী টেন ফাওবগী মনুংদা লৈবা মৈহেরোইশিংগী গ্রুপ অনী থোক্লা চাঙদমনগদবা অসিগী মরীলৈনবা ফোর্ম আর কে সি এস আট গেল্লরি দগী ফঙগনি অমসুং মেনশিল্লবা ফোম পিশিনবগী নুমিৎনা ওক্টোবর ৮ নি । শেলগী মনা য়াওবা প্রাইজশিং অসি লায়য়েকপা অসিগী মপোক কুমওন নুমিৎতা য়েম্থোক্লনি হায়রি।

## অরাৎপনা থল্লবা কেন্দ্র ওইরি

ইম্ফাল ওক্টোবর ২ঃ মণিপুরগী চুরাচান্দপুর ডিষ্ট্রিক্টকী মনুচনবা ৫৫ টিপাইমুখ কেন্দ্র অসি ষ্টেট অসিগী মনুংদা খ্বাইদগী শোখবা অরাৎপনা থল্লবা কেন্দ্র অমা ওইরে। মিজোরামগা লোয়না ষ্টেট অসিগী কেন্দ্র অসিদা হৌখিবা চহি ৪০ রোম অসিদা চৌখৎথৌরাংগী থেবক অমত্তা পায়খৎত্রি হায়রি। কেন্দ্র অদুদা লৈরিবা ভোতর শিং অদু মৈতৈলোন খঙদবগা লোয়ননা মপানগী মীওইশিংগা ঈ–পাউ ফাওনবা ঙমদবগী মওদা লৈরি।

লমদম অদুগী লম্বী–থোঙগী ফিতম অসুক্কী মতিক ফত্তে অমসুং দিষ্ট্রিক্ট হেটকরাটর চৎপদা য়াম্না অরাবা অমা ওইরি। অসিগুম্বা কেন্দ্র অসি চাওখৎ থৌরাঙগী মমি অমত্তা তাম্রিবনা মরম ওইরগা লৈঙাক অসিগী মরিলৈনবা ওথোরিটিংশিংগী মীৎয়েং চিংশিন্নরকলি।

## In the Court of Sub-Deputy Collector

Moirang , Manipur

*Ref. :- Mutation Case No. 521 /SDC/M 2016*

Konjengbam Jugeshwor Singh S/O (L) Konjengbam Sajou Singh of Moirang Okshongbung Leikai

*-Petitioner*

*-Vrs-*

Konjengbam Maipak Singh
President
Konjengbam Kollup Co-Op Society of Moirang Okshongbung Leikai.

*-O.P.P.S. -*

**NOTICE**

*Moirang the 28th Sept, 2016*

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 গা মরী লৈননা থোকপা নোটিস অসিগা মরী লৈনবা মীওইশিংদা খঙহল্লি। মদুদি পাটা নং ১৪১ (অসৌবা) দাগ নং ২৪৪৫ গী এরিয়া ০.৩৫ একর চাউবা ইংখোল খুল নং ৫১– ঙাংখলরাই অসিগী মনুংদগী এরিয়া ০.১৬ একর চাউবা অসি দংকারিগী মীদা অন্থোকপিরো হায়দুনা উক্ত কোর্ট অসিদা দরখাস্ত থারদে। কনাগুম্বা দংকারিদা মিং পানখিবদা য়ানিংদবা লৈরবদি নোটিস অসিনা ফোঙবা মতুং নুমিৎ (৭) নিগী মনুংদা উক্ত কোর্ট অসিদা য়ানিংদবগী রারোলদু দরখাস্ত ওইনা থারগদবনি। লাক্তবা থোক্লবদি কোটনা হৌনবী মতুং ইয়া হুকুম তাগনি।

*SL/1354/05*

*Sd/-*
**Sub-Deputy Collector,**
Moirang, Manipur

EMPLOYMENT NEWS

## থবক্কী পাও

### TCIL recruitment 2016-17 notification 04 Engineer posts

TCIL recruitment 2016-17 notification 04 Engineer postsTCIL recruitment 2016-17 notification 04 Engineer posts :- Telecommunication Consultant India limited (TCIL) invites application for the position of 04 junior engineer, engineer, executive officer – I (HR) vacancies on regular basis for schedule caste categories candidates / schedule tribe categories candidates. Apply before 18th October 2016.

Name of post:- junior engineer, engineer
Eligibility:- diploma, BE, B.Tech., MBA. PG diploma, MSW
Job Location:- All India
Last Date:- 18th October 2016
Total No. of Posts:- 04 Posts
Junior Engineer – II:- 02 posts
Age Limit:- The age of the candidate should not be less than 21 years and should not be more than 30 years. The age of the applicant should be as on 1st September 2016.
Pay Scale:- Rs 11300 – 21000/- Per Month
Qualification:- Candidates should have diploma in engineering in electrical and electronics engineering / electronics and communication engineering from a recognized university / institute.
Selection Procedure:- The selection of the candidates will be on the basis of written examination and personal interview depending on the number of applications received.
Engineer – II:- 01 posts
Age Limit:- The age of the candidate should not be less than 21 years and should not be more than 30 years. The age of the applicant should be as on 1st September 2016.
Pay Scale:- Rs 16400 – 40500/- Per Month
Qualification:- Candidates should have BE / B.Tech. in engineering in electronics and communication from a recognized institute / university.
Selection Procedure:- The selection of the candidates will be on the basis of written examination and personal interview depending on the number of applications received.
How to apply:- Candidates may apply in prescribed application form along with self –attested copies of certificates send to the group general manager (HRD), Telecommunication consultant India limited, TCIL Bhawan, greater Kailash – I, New Delhi:- 110048 on or before 18th October 2016.

### Odisha AIIMS recruitment 2016-17 notification 07 Supervisor posts

Odisha AIIMS recruitment 2016-17 notification 07 Supervisor posts :- All India institute of medical science (AIIMS) invites application for the position 07 field supervisor vacancies. Applicants may appear walk – in – interview on 4th October 2016.

Name of post:- field supervisor
Eligibility:- MSC, MSW
Job Location:- Odisha
Pay Scale:- Rs 14000/- Per Month
Last Date:- 4th October 2016

Total No. of Posts:-07 Posts

Age Limit:- The age of the candidate will be according to rules and regulation of All India institute of medical science (AIIMS) organization.
Qualification:- Candidates should have Master degree in science M.Sc. in nutrition / MPH / MSW with one year experience.
Selection Procedure:- The selection of the candidates will be on the basis of walk – in – interview that will be held at board room, academic block, 1st floor, All India institute of medical science (AIIMS) on 4th October 2016.
How to apply:- Candidates may appear for interview in prescribed application form along with all original certificates of educational certificates / photo at the time of interview that will be held at board room, academic block, 1st floor, All India institute of medical science (AIIMS) on 4th October 2016.
Important Dates:-
Date of interview is 4th October 2016.
General Instruction:-
Detailed advertisement and conditions are available on website www.aiimspatna.org.
The number of posts are tentative and liable to change.
The applicants required to be present "In person" along with application form duly filled with supporting certificates.
NOC from the present employer (Applicable for those working in government organization / OBC – certificate should be valid for government of India employment.
One set self-attested photocopies of all certificates to be submitted at the time of verification.
Only Indian national are eligible for this position.

### RSMSSB recruitment 2016-17 notification 1896 Lab Assistant posts

RSMSSB recruitment 2016-17 notification 1896 Lab Assistant posts :- Rajasthan Subordinate and ministerial services selection board (RSMSSB) invites application for the position of 1896 Lab Assistant vacancies. Apply online before 27th October 2016.

Name of post:- Lab Assistant
Eligibility:- Higher secondary
Job Location:- Rajasthan
Pay Scale:- Rs.5200 – 20200/- Per Month
Last Date:- 27th October 2016
Total No. of Posts:-1896 Posts
Age Limit:- The age of the candidate should not be less than 18 years and should not be more than 35 years. The age of the applicant should be as on 1st January 2017.
Qualification:- Candidates should have passed higher secondary class or senior secondary school with science subject or equivalent from a recognized by government.
Selection Procedure:- The selection of the candidates will be on the basis of written examination and personal interview depending on the number of applications received.
Application fee:- Candidatesare required to pay application fee Rs 650/- for general categories candidates / backward class categories candidates (Creamy layer) / special backward class categories candidates and Rs 450/- for non-creamy layer backward class categories candidates and special backward class categories candidates of Rajasthan and Rs 350/- for schedule caste categories candidates (SC) / schedule tribe categories candidates (ST) of Rajasthan. Fee can be paid through e-Mitra / CSC or net banking / ATM cum debit card or credit card.
How to apply:- Candidates may apply online through official website rsmssb.rajasthan.gov.in from 27th September 2016 to 27th October 2016.
Important Dates:-
Starting date for the submission of online application is 27th September 2016.
Last date for the submission of online application is 27th October 2016.
Last date for the payment of fee is 27th October 2016.

## মাধবী

*ডাক্তর কমল সিংহ*

### য়েংথিনবা

কাঞ্চিপুরগী মনুংদা ইনাকখুনবা নুপা অমা লৈ, মাগী থাঙ্গেশেংবা মমীংদি ধনঞ্জয়সিংহ কৌই, তৌইগুম্বসুং চুডাকরণগী নুমিত্তা নাপিতনা মাগী মশম অদু মশীং থীদুনা য়েংবদা তরামরিতা মশুই অদুগা মকোক অদু ''ব'' চীন্দুম্বগুম্না চিথেক অহুম নাইদুনা মরাইবক্লোমদা তোঙলগা লূখন্নোমদা পাকই। মরম অসিনা মীনা মাবু ''মশুং অহুম'' হায়বা উপাধি অসি থোন্দুনা থোইদোক্লা ইকায়খুম্লে। ইনাকখুনবা নত্তনা নুপা অসিনা লোম্না তৌবা ঙমদবা থবকসু থোইদোকপা লৈতে। মীগী ময়ুম মৈ থাবা অহিংদা মনাই–মশল থাদুনা মীগী মরল–মথুম লুট তৌদুনা লৌবা অসি পূন্নমক মাগী মথৌনি। নুপা অসিগী মতীকচাবা মগুণ চল্লবা মচানুপা অমসু লৈ। মাগী মমিং ভুবনচন্দ্রসিংহ কৌই, তৌইগুম্বসুং খ্বাইনদি মাবু 'ভুবন' অদুগা নুপীনহাশিংনা 'ফুবন' হায়না কৌনৈ। পাখং অসিবুসু মমাংঙৈদা নুপী চিংলিঙৈদা পাঠকশিংনা থেংনখ্রে, মরম অসিনা মাগী তৌবা ঙম্বা মগুণ পূন্নমক নীংথিনা বর্ণন তৌদ্রবসু পাঠকশিংনা খঙবীরগনি। মগুণ চেনবা মচা অসি পোক্লবা মতুংদা ধনঞ্জয়সিংহবু খ্বাইনা ''ভুবন মপা'' হায়না খঙনরক্লে।

ভুবন মপান উরীরৈগী মশক ফঙে হায়বা অসি তাদুনা অমসুং মচা ভুবননা উরীরৈবু পান্মী হায়না অসি খঙলদুনা উরীরৈবু মমৌ ওইগে হায়দুনা, মপা মমাদা হায়রুই, তৌইগুম্বসুং মগুণ চেনবা মপা মচা অনী অসি কয়া শন্নমীংদদুনা উরীরৈগী মপা মমানা পীখিদ্রে। মদুগী শাউবনাং ভুবন মপানা মখোয়বু মাঙনবনা তৌরক্লে। য়াউশং ঙকয়া য়ৌশিল্লক্লবদা লোম্না মনাইশিং থাদুনা, মনাইশিং অদুনা য়াউশং কেয়বা নুপামচাশিংগী মরক্তা য়েঙ্খুনা অহিং থেঙজিল্লক্লবদা উরীরৈখোয়গী ময়ুমদা মৈ চুররে। মপা মমা অমসুং উরীরৈ মখোয় অহুম থরায়ছি উচিন–নাচিনা হিংহৌই। তৌইগুম্বসুং য়ুম, শঙ্গোয়, শঙ্গোল, ফৌ–কৈ পূন্নমক্তি উৎ ওইনা তুমখ্রে। মদুদগী হৌদুনা উরীরৈগী ইমুং অসি নোংমা নোংমগী নংথখ্রে। মীগী শেল তোনবা খ্বাং কেয়খ্রে। মমৈথঙদদি মখোয়না হৌদ্রিঙৈগী মমাঙদা শেল থৌবা মীনা হান্না লাক্তুনা হৌদোকপিররে। মরম অসিনা য়ান্না নুংঙাইত্রদুনা উরীরৈগী মপা অসি মীরৈবাক্তা শেল তানগে হায়দুনা চৎখ্রে। চহী অহুম্লোম ওইখ্রে মাগী করিঙম্বা পাউ অমত্তা তাবা লৈখিদ্রে। নোংমদি টেলিগ্রাম অমা লাক্তুনা উরীরৈগী মপা অসি লংফৈদা শিগ্রে হায়না খঙহল্লকই। মমা মচানা অরাবগী মথক্তা অরাবা পাউ তাবদা নোং খোংবগুম্না কপখ্রে। মখোয়গী খরদং লৈজবা পোং– কৈ কোল–লীক লোইনা য়েন্দুনা শোরাং শোনখ্রে। ভুবন মপা মচাগী নুংঙাইজবা লোইরে।

মথং মথং ...

## চিঞ্জাক

*তেলেম যোগেন্দ্রজিৎ*

### চীঞ্জাক্কী মথেল

মথক্তা হায়খ্রিবা থৌদোকশিং অসিদগী ঐখোয়না খঙবা ঙম্লে–চারীবা চীঞ্জাকশিং অদুগী তুম্বগী থৌওং তুম্ফম অসি তিন্নদ্রবদি চারীবা অচাপোৎশিং অদু য়েমৌনগনি।

তৌইগুম্বসুং চনাং, প্রোটিন, মহাও অহুম অসিনা হকচাংগী চঙদবা য়াদ্রবা মচাক ওইবা মরম্না চাং চপ চানা তিন্নরগা চাগদবা মীতদি হাজম শক্তি য়ান্না কল্লিবা মীদদি শোকফম লৈতে হায়না লৌবসু য়াই।

মসিগী মথক্তা মহৌশানা কুংশন্নগা ওইরকপা চীঞ্জাকশিং চেঙ, হরাই, গেহু, য়েরুম, আলু, মগ্রা, হৈ অকবা, বাদাম, পেন্তানচিংবগা ফাদোকপা চীঞ্জাকশিং হায়বদি নমা মশীং হৈ–রা অতেকপা। লফোইনচিংবগা তিন্নরা চামিন্নবা য়াই।

তিন্নরা চাবা য়াবা চীঞ্জাক্কী মনুংদা
কার্ববহাইড্রেট (চনাং) + মনা–মশীং
প্রোটিন + মনা–মশীং
প্রোটিন + হৈ–রা
প্রোটিন + মহাও
প্রোটিন + মহাও + মনা–মশীং
শংগোম + হৈ–রা
শংগোম + নটকী জাৎ
শংগোম + হৈ + নটকী জাৎ

অয়ান্না মীনা চাক্তা শংগোমগা তোঙুনা নৎত্রগা চেঙগী শংগোমগা থোংদুনা পায়স হৌদুনা চায়। মসিদি হকচাং ফগৎকদবা চীঞ্জাক নত্তে। মরমদি চাকসু মহৌশানা মপুং ফাজরবা চীঞ্জাক্লি। অদুগী শংগোমসু মহৌশানা মপুং ফাজরবা চীঞ্জাক্লি। অনী অসি তিন্নদুনা চামিন্নরবদি তুম্বদা য়ান্না মতম চঙগনি।

করম করম্বা অচাপোৎনা তুম্বদা মতম কয়া কুইনা চঙবগে হায়বগী মরমদা কানাদা পুথোকখি। আর্লেক্সস সেন্ট মার্টিন কৌবা নিপা অমা চাকখাওগী মফম য়ৌনা ইহৌ হোরম্মী। হোরিবা মায়কৈ অদুদা শাদোং খরনা ফুল্লিবা হায়ববু শরুক অয়াম্বদি হোদুনা লৈবা মরম্না চারীবা চীঞ্জাকশিং অদু তুম্বদা মতম কয়া কুইনা চঙবগে হায়বদু উবা ফংলম্মী। মহাক্কী মবুক অদুনা খুদম লৌদুনা মখাদা পীরিবা টেবল অসি লেপখিঃ–

| চীঞ্জাক | পুং, মিং | চীঞ্জাক | পুং, মিঃ |
|---|---|---|---|
| চাক | ১ | ঙাক্রানচিংবা | |
| চোইথোকপা | ১ | ঙা–মচাশিং | ২.৩০ |
| চেঙগী চনাং | | | |
| তনগং | ২.৩০ | হামেং, য়াও, শজি | ৩ |
| পাউরুটি | ৩.৩০ | অতাউবা, ঙা | ৪ |
| কবোক অখিঙবা | ১.১৫ | হৈনৌ | ২ |
| চেঙপাক অতিঙবা | ১–১ | থৈথোং | ৩ |
| সাগু, বালি, এরারুট | ১–২ | আপেল | ১.৩০ |
| হরাই | ৩–৪ | কিহোম | ২ |
| প্লাও | ৫ | য়ুবী | ৩ |
| আলু অঙৌবা | | তরবুজ, লফোই | ১,১৫ |
| ফুলকবি | ৩.৩০ | কমলা, চম্প্রা | ২ |
| বাধাকবি | | কিসমিস | ২.৩০ |
| মুলা, গাজর | ৩ | শঙ্গোম অঙৌবা | ২ |
| য়েরুম | ২.৩০ | ঙৌদবা | ৩ |

মথং মথং ..