আসু ওফিসতা এক্টেক তৌরম্বদগী ইরাং হৌরক্লে ঃকে এম এস এস না বি জে পি লূচিংবশিংদা মরাল শীরক্লি

গুরাহাটি, মার্চ ১১ঃ

নাগপুরদা বেজ তৌবা মহৈরোইশিংগী লূপ অমনা ওল অসাম ষ্টুডেন্টস য়ুনিয়ন (আসু) গী ওফিস থুগাইবগা লোয়েননা অসামগী একোর্দকী মায়োক্তা গ্লোগান কয়া লাউরম্বদগী অসামগী মফম খুদিংমক্তা ইরাং লাকহল্লে হায়রি।

থেমাজি দিষ্ট্রিক্টকী সিলাপথর এরিয়াদা থোকখিবা থৌদোক অদুনা মরম ওইরগা মখা তাবদা নিখিল ভারত বঙ্গালি উদবষ্টু সম্মানয় সম্মিতি (নিবুস) কী মায়কৈদগী তোঙান তোঙানবা ইশু কয়াদা খন্নবা পব্লিক মিটিং অমা পাঙথোকখি। মদুদা বঙ্গলাদেশতগী য়ুম হোহেলকপা হিন্দু বেঙ্গোলিশিংদা সিটিজেনশিপ পীগদবনি হায়না হৌখিবা মার্চ ৬ লৌখিবা লূপ অদুগী ফিরেপ অদু খন্নখি।

মিটিং অদু লোইরবা মতুংদা লূপ অদুগী মেন্নর খরনা মফমদুদা লৈরম্বা আসুগী ওফিসতা অমাঙ–অতা কয়া থোকহনখি অমদি আসু অমসুং অসাম একোর্দকী মায়োক্তা অকনবা রাহৈ কয়া শীজিন্নদুনা গ্লোগানশিং লাউখি। আসু না য়ুমথংনরিবা লৈবাক বঙ্গলাদেশতগী মুস্লিম নত্তবদা অতৈ মীওইশিংসু ষ্টেট অদুদা খুন্দা–লৈতাবা য়াহয়বগীদমক সিটিজেনশিপ (এমেন্দমেন্ট) বিল ২০১৬ পাত তৌখিবা অদু চহনবা য়ারোই হায়না আসুনা মমাঙদগী শিংনদুনা লাকখিবনি। করিগুম্বা ধর্ম্মগা মরী লৈনবা রাফমদা য়ুফম ওইরগা ইন্দিয়ান সিটিজেনশিপ পীবা হায়বসি মহৈরোইশিংগী লূপ অদুনা য়াম্না কয়া য়ানিংদবা ফোঙদোকখিবনি। হায়রিবা বিল অদুগী মতুংইন্না মুস্লিম নত্তবা মীওইশিংবুদি সিটিজেনশিপ পীবগী অয়াবা য়াওই হায়না য়াম্না কয়া য়েক্লুনা লাকখিবনি।

অসাম একোর্দ হায়বা অমা ১৯৮৫ তা সেন্ট্রেল গভর্নমেন্ট, আসু অমসুং গন সন্ত্রাম পরিষদ য়াওনা সহি তৌনদুনা শেমখিবা অদুগী মখা তারকপদা ১৯৭১ গী মার্চ ২৫ গী মতুংদা ষ্টেট অদুদা চঙলকপা খুদিমক ধর্ম্ম, জাং–কুচু খায়দনা ফোরেন্নরনি হায়না লৌগদবনি হায়বা রাফম তকশিন্দুনা লাকখি। হায়রিবা একোর্দ অদু মীতোপশিংগী মায়োক্তা চথরকপা হিংশাগী থৌদোক কয়াগী মতুংদা শেমখিবনি।

হন্দক থোকখিবা থৌদোক অদুগী মতাংদা থৌদোক্তুবু শিনবনি হায়বা সুবুদ্ধ বিশ্বাস হায়রিবা মীশক অদু ফাগদবনি হায়না আসুনা দাবী তৌদুনা চঙশিল্লকপা খোঙজংদা অসামদা লৈরিবা বেঙ্গলি মীয়ামগী লূপশিং য়াওনা সিভিক বোর্ডশিংগী লূপশিংনা থৌদোক্তুবু য়ানিংদবা ফোঙদোক্তু না মখল কয়াগী হৌহৈশিং শাগৎলক্লি।

আসুগী ওফিসতা অকায়–অতোয় থোকহল্লম্বা অদু মীয়াম্না কন্দেম তৌফম থোকপনি। থৌওং অদু অসামী মীওই কাঙলূপকী মখক্তা চথবা এটেক্টনি হায়না লৌগনি। অসিগুম্বা থৌদোক অসিদি ঙাকপীফম থোক্তে। অদুনা গভর্নমেন্টনা অথুবা মতমদা মরাল লৈবশিং ফারগা দন্দি পীদ্রিফাওবা মখা তানা খোঙজং কয়া চঙশিনখিগনি হায়না আসুগী এডভাইজর সমুজাল ভট্টাচার্জ্য না তকশিল্লক্লি।

নিবুসকী প্রসিডেন্ট সুবোদ্ধ বিশ্বাস হায়রিবসি থৌদোক অদুগী মখা তারকপদা পুলিসনা ফানবা তান্নরিবা রাষ্টেট ক্রিমিনেল অমনি হায়না ফোঙদোক্লম্না মহাক ফানবা ঈ–পাউ পীবা ঙম্বা মীওইদা লূপা লাক্ষ ১ গী মনা পীগনি হায়না লাউথোকখ্রে। প্রসিডেন্ট অদু কাঙলূপ অমগী মায়োক্তা হিংশাগী থৌদোক থোকহনবা, আইননা য়াদনা মীয়াম নুপশিনহনবা, মীগী য়ুমদা চঙলগা অকায়–অতোই থোকহনবা, মী হাৎকে তৌবা, অরানবা থৌশিল মীজিন্নদুনা ধর্ম্মা জাতি অমসুং পোক্লফম লমদম অমদি লোনগী খেন্নবা পুথোক্তুনা মখোয়বু য়েক্লহন্নবা শিনবা মীওইনি হায়বগী চার্জ তৌখ্রে। মহাকপু ফানবা পায়খৎলগা য়াবা থৌরাং পুম্নমক পায়খৎলে হায়না অসামগী ডাইরেক্টর জেনরেল ওফ পুলিস মুকেশ সাহাইনা ঙসি ফোঙদোকখ্রে হায়রি।

ষ্টেট অদুগী টিলিভিজন চেনেলশিংদা বিশ্বাসকী ফাইল ফোটোশিং থাগৎপগা লোয়েননা মহাক্তা ষ্টেট বি জে পি গী লূচিংবশিং অমদি সেন্তরদা লৈরিবা বি জে পিগী লূচিংবশিংগা লোয়েননা নম্মিনবা ফোটো কয়াসু থাদোকখ্রে। মহাক বি জে পি গা য়াম্না নকপা মরী লৈনবা মীওই অমনি হায়নসু মীয়াম্না থাজনরি।

সুসমা স্বারাজ অমসুং বিজয়া চক্রবর্তি য়াওনা বি জে পি গী মকোক থোংবা লূচিংবা কয়াগা বিশ্বাসকী মীয়ামগী মীফম কয়াদা পুন্না নকশিন্নবা মওংদা রারী শাবা থেংনৈ। অসিনা তাকপদি মহাক বি জে পি গী মকোক থোংবা লূচিংবনা খঙই হায়বসিনি হায়না মহৈরোইশিংগী লূচিংবা অমনা ফোঙদোকখি।

ষ্টেট অদুগী লৌমীশিংগী ওইবা য়াম্না শক্তি লৈবা লূপ কৃষক শন্ত্রাম সন্মিতি (কে এম এস এস) না অসামগী রুলিং বি জে পি গভর্নমেন্ট অসিনা থৌদোক অদুগী মরাল পুম্বা পুগদবনি হায়না তকশিনখিবগা লোয়েননা বঙ্গলাদেশি হিন্দু কয়া অমা অসামদা লোন্না চঙশিল্লকপা অদু লৈঙাক অদুনা শিনবনি হায়না ফোঙদোকখি।

অসিগুম্বা ধর্ম্মদা য়ুম্ফম ওইরগা মীওই কাঙলূপশিং নুংশিনহন্দনবা থৌশিল কয়া অমা পায়খৎলকপসি বি জে পি অমসুং আর এস এস না ইন্দিয়ান্থ হিন্দুগী লৈবাক অমা ওইনা শেম্নবগী মীৎয়েং অমা লৈ হায়বদু ফোঙদোক্লি।

ওল অসাম বেঙ্গলি য়ুথ ফেদরেসন অমসুং প্রোট্রোয়িয়ব ফোরমনা বঙ্গলাদেশতগী য়ুম হোলকপগী থৌওং অদু য়াম্না য়ানিংদবা ফোঙদোরক্লি। লৈঙাক্তা মায়কৈদগী ইনক্লারি তৌবা অদুগী মথক্তা হায়রিবা থৌওংশিং অদু কনানা ইনশিন্দুনা থোকহনবনো হায়বা অসিগী তোপ–তোঁপা ইনক্লারি অমসু তৌহনফম থোকই হায়না ফোঙদোকখি।

ইন্দিয়াবু হিন্দুশিংগী লৈবাক ওছোক্লবদীদমক বি জে পি অমসুং আর এস এস না হন্দক্কী থৌশিল অসি পায়খৎপনি। অসিগুম্বা মীওই কাঙলূপ খায়দোক্লবগী থবকশিং অসি মখোয়না মখা তানা চথদুনা লাক্লি হায়না কে এম এস এস কী প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমদা ফোঙদোরক্লি।

ওল অসাম বেঙ্গলি য়ুথ ষ্টুডেন্টস ফেদরেসন অমসুং প্রোট্রেক্সন ফোর ওফ হিন্দু বেঙ্গলিস ওফ অসামনসু থৌদোক অদুদু য়াম্না কয়া য়ানিংদবা ফোঙদোরক্লি। গভর্নমেন্টকী লেভেলদা ইনক্লারি তৌবগী মথক্তা অদুগুম্বা থৌশিল অমা পায়খৎলক্লিবা অসিদা মশানা ভাব তাজরবা মীওই খরা অমসু য়াওরি। মরম অদুনা থৌদোক্তুগী মতাংদা গভর্নমেন্টকী লেভেলখক্তদা নত্তনা ঙোঙ্গল তারবা লৈবাকসিগী সিটিজেনশিংনসু থৌওং অদু করি মরমগী থোহনখিবনো হায়বা থিগৎপগা লোয়েননা চেরবা মীওই খুদিংমক ফারগা চপ চাবা দন্দি ফংহনগদবনি হায়নসু কমল চৌধুরিনা মখা তানা ফোঙদোকখি।

মমাঙ চহীগী সেপ্টেম্বর থাদা পুথোকখিবা বিল অসি সেন্তরনা চহনহল্লবা ওইরবসু আসু অমদি অতৈ লূপশিংনা মদুবু য়ানিংদবা ফোঙদোক্তুনা লাকখিবনি।

অরুনাচলগী দিপার্টমেন্ট কয়াদা ইরেগুলারিটি লৈবা থেংনরে

ইটানগর, মার্চ ১১ঃ

২০১৫ গী মার্চ থাদা লোইখিবা সেনবা চহীগী ওইনা পীখলকপা অরুনাচল প্রদেশকী রিপোর্টতা ইরেজুলারিটি কয়া অমা লৈবা থেংনরে হায়না কন্পট্রোল্লর এন্দ ওদিটর জেনরেল ওফ ইন্দিয়া রিকোবরদা সি এ জি গী রিপোর্ট অমা হায়রি। ওদিটকী রিপোর্টশিং অদুদা ময়েক লানা পল্লপা রাফমশিংগী মতুংইন্না তোঙান তোঙানবা গভর্নমেন্টকী দিপার্টমেন্টশিংনা পাঙথোকখিবা থবকশিং অদু য়াম্না হকচিন্না লৌই হায়রি।

সি এ জি না ষ্টেট অদুগী ইন্দষ্ট্রি, অর্বান ডিভলপমেন্ট এন্দ হাউসিং, টুরিজম, রুরেল এন্দ পব্লিক রার্ক্স দিপার্টমেন্ট, রাটর রিসোর্চেস, টেক্সিসন, ট্রান্সপোর্ট এন্দ ষ্টেট এক্সাইজ, পরার দিপার্টমেন্টশিং অমসুং অরুনাচল প্রদেশ পব্লিক সার্ভিস কম্মিসন অমদি অরুনাচল প্রদেশ ইন্দষ্ট্রিয়েল ডিভলপমেন্ট এন্দ ফাইনান্সিয়েল কোর্পোরেসন লিমিটেদ হায়রিবশিং অসি সি এ জি না য়াম্না কুপ্পা য়েংশিনখি। সি এ জি গী ওদিট দিপার্টমেন্টনা পীরকপা রিপোর্ট মতুংইন্না দিপার্টমেন্টশিংগী লূচিংবা ২৩ না পায়খৎখিবা থবকশিং অদু য়েংশিনখি।

ওদিট রিপোর্টকী মতুংইন্না হঙ্গিন হঙ্গিন শেমদোক্লবা ঈ–পাউ পুম্বা পুরবসু ইন্সপেক্সন রিপোর্ট অদুদা য়াওরিবা লূপা ১৪৩০.১৭ গী শেনফম অসি মার্চ ২০১৫ ফাওবদা শীজিন্নখি অমসুং মসিগী মসিগী রিপোর্টনা দিপার্টমেন্টশিং অদুগী ইন্সপেক্সন রিপোর্ট ২২৭ গী মতাংদা দিপার্ট মেন্টশিংগী মায়কৈদগী শেল থুম শীজিন্নবগী মতাংদা করিগুম্বা অমত্তা ফোঙদোরকপা লৈতে হায়খি।

থৌদোক অসিগা মরী লৈননা ফংবা পাউদা লম্বী ককপগী অমসুং চাউথোকহনবগী থবক্তা লোয়েননা কনষ্ট্রক্সন ওফ রোর্ডকী মরী লৈননবা মীওই কয়াগসু উন্নখি। মদুদা হুলকপা রাহং কয়া অদু য়াম্না মুন্না খন্নখি। লম্বী শেন্নগী মতাংদা হৌজিক ওইরিবা ফিডম নৈনখি। মসিদা নত্তনা রুরেল ইনফ্রষ্ট্রকচর ডিভলপমেন্ট ফন্দদা থাদরকখিবা শেনফম লূপা লাক্ষ ৪৭৩ কদাইদগীনো হায়না থিগৎপগা হৌখ্রে। মখা তানা ইজিক্যুটিব ইঞ্জিনিয়রগী জিরো দিভিজননা থাদোরকপা চেরোলদা মখা তানা পি দব্লিউ দি গী মখাদা লম্বী শেন্নগী শেনফম অসি য়াম্না কনথবক্লি। মখা তানা ফন্দশিং ইকজিক্যুটিব ইঞ্জিনিয়রনা লান্না শীজিন্নবদগী মাঙহনখ্রে অমসুং লম্বী থোংসু নিংথিনা শেমগৎলমদে হায়না রিপোর্ট অদুদা পল্লি। টেক্সেসনগী মখাদা ২০১০ দগী–২০১৫ ফাওবা লৌখিবা শেনফমশিং অদুগী য়ুটিলাইজেসন সার্টিফিকেট পীথোক্তি হায়নসু পল্লি।

মীওই ৩ নোংমৈনা কাপ্পুবগী পুলিস পার্সোনেল ২ সম্পেন্দ তৌখ্রে

সিলোং, মার্চ ১১ঃ

হৌখিবা মার্চ ৬ তা নোর্থ গারো হিলস দিষ্ট্রিক্টতা মীচম ৩ দা নোংমৈ কাপ্পুই হায়বা পুলিস পার্সোনেল ২ মেঘালয়া গভর্নমেন্টনা থবক্তগী সম্পেন্দ তৌখ্রে হায়না পুলিসকী ওফিসিয়েল ওইবা পাউ অমনা হায়রি।

অন–আর্মদ ব্রাথক্কী সব–ইন্সপেক্টর দব্লিউ দি সংমা অমসুং কন্সটেবল উমাকান্থ রভা হায়রিবা মীওই অনী অসিনা মীচম অহুমদা নোংমৈনা কাপ্পুই হায়বগীদমক মেঘালয়া গভর্নমেন্টনা সম্পেন্দসন ওর্দর অদু থোকখিবগী হায়না পুলিস পার্সোনেল অমনা পাউমীশিংগা উন্নবদা ফোঙদোকখি।

২ শুবা মেঘলয়া পুলিস বাটালিয়নগী এসিস্টেন্ট কম্মান্দেন্ট ডি দি এস রিমবাইনা লুচিংনুনা চথখিবা দিপার্টমেন্টেল ইনক্লারি অমগী মতুংইন্না সিভিলিয়ন অহুম হায়বদি মীলংগৎ সংমা, ট্রুবাল সংমা অমসুং জনরক সংমা হায়রিবা মীওইশিং অদু পুলিসনা রেসু–খালদাং রোর্ডতা থোকখিবা থৌদোক অমদা অশোক–অপন নংখিবনি। মখোয়বু লালহৌবনি হায়না চিনবদগী নোংমৈ কাপশিল্লকখিবনি। মখা তানা মখোয়না পুলিস ষ্টেসন অহুমদা চেনশিন্দুনা লোংলুবদগী হৌজিকচীফ মিনিষ্টর য়াওনা ফমখিবা মীফম অমদা রারেপ ওইনা লৌখ্রে হায়রি।

job REQUIRED job

We deals in various school, College General and Competitive books, and now, for the following posts we are looking enthusiastic and interested personals (Language Efficiency in Hindi, English & Manipur) to carry out business for the prodicts mentioned above in and around Manipur.

Position	Qualification
Sales Manager	Graduate/MBA (form Thoubal Dist)
Sales Executive	Graduate/MBA
Office incharge/Accountant	Graduate/B.com/M.com
Offset	হায়ার স্টেন্ড ইংলিশ ইংলিশ ওইনবদগি
D.T.P. Work (for Offset Press)	Hindi, Manipuri, English & Meitei Mayek
(any graduate)	(Good Typing Speed)

ঃ 1. Salary is negotiable for all mentioned posts.
2. Last date of recieving application- 25/03/2017.

Interested Candidates may submit their updated resume mentioning their experience informations either to the below mentioned E-mail number or to the shop/office. A returned E-mail or call for Walk-in interview shall be followed after scrutiny of the applications.

BRIGTWAY AGENCY
M.P.P.Shopping complex, Pologround, Imphal-795001
Email:- Brightwayjob2016@gamil.com

EMPLOYMENT NEWS

থবক্কী পাও

Assam PSC Recruitment 2017 Notification Inspector and Assistant Engineer posts

56 Inspector and Assistant Engineer in APSC:- 6th April 2017

Assam Public service commission released new notification on their official website for the recruitment of 56 Inspector and Assistant Engineer vacancies. Job seekers should apply before 6th April 2017.

Govt. Agency Name :- Assam Public service commission
Designation:- Inspector and Assistant Engineer
Job Location:- Assam
Deadline:- 6th April 2017
Advertisement Number:- 01/2017
Assam PSC Jobs 2017 News
Inspector:- 02 vacancies

Qualification:- Aspirants who wanted to participate for Inspector should have degree in any branch of engineering or technology. Preferably mechanical / chemical or electrical engineering.
Salary Structure:- Rs 12000 – 40000/- Per Month
Assistant Engineer:- 54 vacancies

Qualification:- Aspirants who wanted to participate for Assistant Engineer should have degree in civil engineering of an Indian or foreign university recognized by the government or passed parts A&B of the associate Membership examination of the institution of engineers (India) and possessing a certificate to that effect from the institution of engineers (India).
Salary Structure:- Rs 12000 – 40000/- Per Month
Age Limit:- Calculate the Lower and Upper age limit as on 1st January 2017.

Inspector:-23 to 43 years
Assistant Engineer:-21 to 43 years
Selection Process:- Applicants Hall Ticket 2017 will be issued to conduct the Written Examination and after exams candidates will be invited for personal Interview and last step will be documents verification.

How to apply for Assam PSC vacancies 2017:- Applicants may apply in prescribed application form along with self-attested photocopies of certificate / mark-sheets from HSLC onwards and also caste certificate / registration certificate / experience certificate (Where necessary) send to the deputy Secretary, Assam public service commission, Jawahamagar, Khanapara, Guwahati on or before 6th April 2017.

Important Dates to remember:-
Form Submission End Date: 06/07/2017

CIPET recruitment 2017 advertisement Associate Professor, Assistant Professor

CIPET Recruitment 2017 Notification librarian posts Associate Professor, Assistant Professor CIPET – 08th April 2017

CIPET recruitment 2017 advertisement Associate Professor, Assistant Professor

Central Institute of Plastics Engineering and Technology released new notification on their official website cipet.gov.in for the recruitment of Associate Professor, Assistant Professor. Job seekers should register till 08th April 2017.

Govt. Agency Name:- Central Institute of Plastics Engineering and Technology
Job Name:- Associate Professor, Assistant Professor
Job Location:- All India
Advt No.:- HLC-RECTT-03/2017
Official Web portal: cipet.gov.in

CIPET jobs 2017 News
Associate Professor: Not Specified

Qualification:- Candidates who wanted to participate for CIPET Associate Professor job should have Ph.D. in appropriate discipline from a reputed university (with 1st div. at M.Tech./M.E. & B.Tech. / B.E.) With minimum 5 years of experience in academics/research/industry.
Salary Structure:- Rs. 60000/- Per Month
Assistant Professor: Not Specified

Qualification:- Aspirants who decided to join CIPET Assistant Professor posts should have M.Tech/ Ph.D in relevant discipline with 1st class or equivalent and 3 Years of experience relevant discipline with 1st class or equivalent and 3 Year of experience. GEBHS- Master degree in respective discipline with 1st Class or equivalent and minimum of 3 year experience. MBA, MCA -1 st Class in respective degree with minimum of 3 year experience.
Salary breakup:- Rs. 40000/- Per Month
Age Limit:- As per CIPET Rules

Selection Process:- CIPET will be conduct the Interview for Associate Professor, Assistant Professor vacancies.

How to apply for CIPET recruitment 2017:- Eligible applicants may apply in prescribed application form along with relevant documents & experience certificate send to Head Administration (Academic), Central Institute of Plastics Engineering and Technology, Head Office, TVK Industrial Estate, Guindy, Chennai – 60003 on or before 08.04.2017.

Important Dates to remember:-
Closing Date: 08.04.2017

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 মশিং য়াম্না য়োনবা মণিপুরী লাইরিক ওইরি)

১

কংলায়েন্দগী চার্লি চেপ্লিন

ঙরাংগী মখা...

তাঙ্গাদুদা গারিদুসু লাক্তুনা ঐখোয়গী থোঙ্গালদা খাল্লে। ময়ামসু তপু–তপ্পা খুংলরি। পুক্লিং লাংতক্লবা হেল্লকই। ময়াম চৎলিঙেডিসদা চৎহৌদ্রবদি পাক হেক চৎপা য়াবা মফমসু নত্তে। অমুক্তা থেংনদ্রিবা লমলক অমদি ইউ. এন. এল. এফ. /এম. পি. এ. গী য়াওক্লোইশিংনা লৈরমগদৌবা মওং, রাখলদা শাগৎতুনা থমখ্রবনি। অদুগুম্বা হাকথেংনবা পাউদম অদু পাউমী অমা ওইনা মীয়ামদা থমনিংখি। অমরোমদনা নারিবা অঙাং, অশোনবা অহলশিদু কসিসু থোইদোকপা থোকলোইদা রাখল তৌখি। চৎলবসু চৎত্রবসু ইরুক্লথোক্লগা থবক লোইশিনখি। অরোইবা ওইনা বাবাদা,

– ঐ চত্তবা য়াদ্রে, ময়ামসু ঙাইদুনা লৈরে, নুমিৎ ৭ নিরোম খক্তনি।

– ঐসু শোল্লে, কোয়চেন চেন্দুনা তৌগদবসু ঙমদ্রে, চত্তবনদি ফবনি। য়াদ্রবনিনা চৎলুরো।

হায়সু শেম শাদুনা লৈহৌদবনিনা হাথু হাথু খাও মচা অমদা খোঙথ্রাউ অমা, টি সার্ট অনী, টারেল অমা, কেমেরানচিবা হাপচিন্দুনা য়ুমদগী থোরকখি। অঙাং অনাবদুগী থ্লুকোক্ত কাপলিবদু নানবীরম্লগা নাবা ফরো

– ববা চৎলুখিগে হায়রম্লগা খোঙ থাংদোরকখি।

ইং ২০০৬ মেগী তাং ৭ নোমোইজিং নুমিৎনি। অয়ুক্কী পুং ৮ মুক তারম্লনি। লৈচিল নোংফাই থাংনুনা নোং খর–খরা খিক্লসদু লেপখিদুনা নুমিৎকী মঙাল শন্দোরক্লে। পুং ৯ খর হেল্লকপা অদুরাইদা থৌবাল জিলাগী হেদ ক্লাচদদা থুংই। মফমদুদা ঙাইহাক লেপ্লগা চিংগা চৎপদা খুদোং চানবা প্লান্তিক, ঈশিং অমদি টুপিনচিবা লৈনরে। ঙাইহাক পল্লম্রবা তুদা অমুক থৌরকপনা টেংনৌপল হেক য়ৌদবা মোরে চৎকদৌবা গারি ময়াম অমা অসাম রাইফলসনা চেক তৌদুনা লৈরম্মী। গেট পান্নরিবা অদুদা,

– ঐখোয়দি প্রেসকীনি গারি অনীসি চৎহন্নীরো।

উচিন নাচিয়া গারি নম্বরশিদু ইশিল্লগা খ্বায় ময়ামগী মমাঙদা থাদোরক্লে।

তেংনৌপলগী জিরোদগী নিউ সোমটল লম্বীদা হাইজিন্দুনা থৌরক্লে। তোংনৌপলগী নিউ সোমটল য়ৌবা লম্বী অসি বোর্দর রোদ চাম্ব ফোর্স না মতম কুইরবগী মমাঙদগী কোইলাস থাদুনা শেন্নবসু গারিশিং নিংথী নুংঙইনা চৎনন্দবদগী অকায় অতোয় থোকপগী চাং য়াম্না হন্থরি। লেপ্তুনা থৌজিল্লকপনা চালোদো অসাম রাইফলসকী হনুমান পোষ্ট অমা লৈরম্মী। ঐখোয়গী গারিদু উবদা চিংথক্তগী মখুৎ খৎলগা খাল্লকই। ঐখোয়সু কুমথদুনা ঙাইহাক রারী রাতাই শানরবা মতুংদা পাউমীনি হায়বা খঙবদগী থাদোরক্লে।

মথং মথং ...

য়ুমগী লায়েং

শগোলশেম ইন্সমনি সিংহ

চাবা (চিঞ্জাক)

ঙরাংগী মখা...

নুংশিত্তা য়াওরিবা নাইত্রোজেন, হকচাংদা লৈরিবা নাইত্রোজেন চাকথোকপা য়াদে শীজিন্নবা লোইরগী কিডনিরোমদা ইউরিয়া ওইনা য়াম্না, অদুগা ইউরিক এসিদ ওইনা, ক্রিয়াটিনাইন অমসুং অতোপ্পা কেমিকেল কম্পাউণ্ড ওইনা খরা থোরকই। নাইত্রোজেনগা অতৈ চিঞ্জাক্তা মান্নদ্রিবা অসি মহাক্কী তোঙানবা মওংদা হকচাংদগী থোরকপা অসিদগী নত্তে। নাইত্রোজেন য়াওরিবা পোৎশকশিং অসিনা হকচাং অসিমক শাবনি। অদুনা প্রোটিন কৌবনি। অদুগা হকচাংগী তোং অমসুং ইন্দ্রি পুন্নমক, হকচাংদা শীং পৈশিনবগুম্না কৌবনি। অদুগা হকচাংগী তোং অমসুং ইন্দ্রি পুন্নমক, হকচাংদা শীং পৈশিনবগুম্না পৈশিল্লিবা মহাও নত্তনা, মসিনা শাবনি। শরু ফাওবা প্রোটিন অমসুং মিনরেল য়াওই।

কেলোরি – হায়রিবা প্রোটিন, কার্ব্বোহাইদ্রেট, ফেট অসিগী মৈশাগী চাং অসি ওন্নবা কেলোরি পুথোকপদগী এলিমেন্ট অসি ওন্নবা কেলোরি পুথোকপদগী এলিমেন্ট অসি মচা খাইনা পুথোকপা ঙমখি। মরমদি মৈশা পীবগী চাং অসি পোৎশক অহুম অসিদা ওক্তিদাইজ তৌরগা পুথোকপা ঙমই। মীতমনা কেলোরি কয়াগী চিঞ্জাক চাগদগে হায়বদি লেপুনবদা অকনবা ওইনা হোৎনরী। প্রোফেসার থাটরটারনা পীবদি–

	প্রোটিন গ্রাম	কেলোরি
য়াম্না কয়া মসলনা নোম্বা মীনা	১৫০	৪১৫০
খরদং মসলনা নোম্বা মীনা	১৫৫	৩৪০০
অফম্বা মী, অনোম্বা নুপীনা	১০০	২৭০০
মসলগী শাজেন তৌদবা নুপা, থবক খরা শূবা নুপী	৯০	২৪৫০

প্তেণ্ডাঁ অসি য়েংবদগী নুপা অয়াম্বদ্রী ক্লাসিফিকেসন্দা লান্দুনা কেলেরি ৫০০ দগী ১০০০ হোয়া চাশিল্লি। নুপীনা ২০০–৩০০ হেন্না হেন্না চাশিনবনা ছ্যমেন কেমেন–

মীওইনা পোকপা উট ওন্দুনা লায়না কয়া পোকই। মিনেরেল অসিসু য়াম্না নীংথিজনা খঙবা দরকার ওই। শরু, য়া শারিবা পোৎশকসি মঁমেদা মুন্না নৈনরক্লনি।

মথং মথং .....