সেলা পাসতা উন য়াওবা নোংলৈ নুংশিৎ মরক্তগী ইন্দিয়ান আর্মিনা টুরিষ্ট ১২৭ কনখ্রে

ইটানাগর, মার্চ ২০ঃ
মার্চ ২০ গী নোংঙোলমদাই ফাওবদা চখথিবা মী কনবগী থৌদোক অমদা ইন্দিয়ান আর্মিগী ব্রেজিং সোর্দ দিভিজন্না টরাংগী মনাক্তা লৈবা সেলা পাম মনাক্তা অকনবা উন পুবা নোংলৈ নুংশিৎ মরক্তা চৎপা য়াদনা লৈরম্না টুরিষ্ট ১২৭ কনবা ঙমখ্রে হায়রি।

মার্চ ১৯ গী নুংথিল পুং ২.৪৫ চৎপা মতমদগী হৌনা য়াম্না কুংবা উন পুবা নোংলৈ নুংশিৎ অমনা অরুনাচল প্রদেশকী রেষ্ট কামেং দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা টেজপুরদগী টরাং তাবা লম্বীদা শিংচিল্লজুনা অহিরগর, সেলা অমসুং নুরানংগী লম্বী পুম্বদা অঙকপা ফংনা অকায়–অতোয় নংহনখি। লম্বীসিদা টুরিষ্ট অমসুং মীয়ামগী পোৎ–চৈ পুবা গারী কয়া অমা পন্দুনা লৈরে হায়বা পাউ হেক ফংবদগী মফমদুদা লৈরম্না আর্মিগী দিভিজন্না খুদক্তা মখৌ

তৌবা হৌদুনা পুং ১ ফাবাক্তিঙৈদা মী কনবগী থবক পুম্বা চখথি।

নুংথিল পুং ৫ তাবা মতমদা নুমিৎ তাখিবগা লেয়ননা ওপরেসন অদু নুমিদাংগী অমম্বা মরক্তা চখথি অমসুং জপান, নিউ জিলন্দদ অমসুং বুলগেরিয়াদগী লাকপা ফেরেন নেম্লেল ৫ য়াওনা টুরিষ্ট ১২৭ উন মরক্তা কনবা ঙমখি।

বুলগেরিয়াগী নুপী টুরিষ্টর অমদি মতোমতা লম্বীদুদা লাক্লবা হোংনবদা অঙম্বা চীমায়গী শরুক্তা চৎলুবদগী লোক অমদা তারমগদবদগী কয়বা হোংনখি। অদুবু মহাক্লা হান্না তাখিবা মরম্না অশিবা হকচাং ওইনা মার্চ ১৯ অমসুং ২০ গী লোয়বা অহিং নোংয়াইদা অশিবা হকচাং ওইনা লৌখৎলকপা ঙমখি।

অকনবা উন পুবা নোংলৈ নুংশিৎ মরক্তগী কল্লক্লবা মীওই পুম্বা আর্মিগী ট্রান্সিট কেম্পশিংদা পুশিন্দুনা থমখি অমদি তঙাইফদবা অনা–লায়েংশিং চথবগা লেয়ননা মখোয়বু পোথাহয়বা শিনখি।

অকনবা উন পুবা নোংলৈ নুংশিৎ অদুনা হায়রিবা লমদম অদুগী লম্বী পুম্বদা উননা ফুট ৩ ফাওবা কুপশিন্দুনা লৈখি অমসুং মার্চ ২০ নুংথিলদা বোর্ডর রোর্দস ওর্গনাইজেসন (বি আর ও) না লাক্লুনা উন পুম্বা তকথোক্লুনা মহৌশাগী ফিতমদা হঞ্জিক্লকপদগী অমুক হন্না মীয়াম চৎথোক–চৎশিন তৌবা য়াহনখি। মমাঙগী থৌদোক অদুদা চৎপা য়াদনা লৈরম্নবা টুরিষ্টশিংগী গারীশিং অমসুং পোৎ–চৈ পুবা গারী পুম্বা অমুক হন্না লম্বী অদুদা পুথোরকখ্রে হায়রি।

লৌউ–শিংউগীদমক ত্রিপুরাদা থাদখিবা শেনফমশিং চুম্না শীজিন্নখিদেঃএগ্রিকলচর মিনিষ্টর

আগরটলা, মার্চ ২০ঃ

ত্রিপুরাদা লৈঙাক পুরিবা লেফট ফ্রন্ট লৈঙাক্লা সেন্দ্রেল গভর্ণমেন্টতগী লৌউ–শিংউগা মরী লৈননা পায়খৎকদবা প্রোজেক্টশিংদা থাদখিবা ফফদশিং অদু লৌমীশিংনা পান্না অদু য়ৌনা শীজিন্নবা ঙমখিদে হায়না য়ুনিয়ন এগ্রিকলচর মিনিষ্টর রাধা মোহন সিংহনা ফোঙদোকখ্রে হায়রি।

য়ুনিয়ন এগ্রিকলচর মিনিষ্ট্রিদগী ২০১৬–১৭ গী ওইনা 'পরমপরাগট কৃষি বিকাশ যোজনা' ত্রিপুরাদা থবক ওইনা পাঙথোক্লবগীদমক লুপা লাক্ষ ৩৫ গী শেনফম থাদখি। অদুবু ষ্টেট গভর্ণমেন্টনা শেনফম অদু শীজিন্নখিদে লৈবাক লৈহাও চাংয়ে তৌনবগী মেনেজমেন্ট স্কিমগী মখাদা লুপা ক্লোর ৩.৫৬ কী শেনফম অমসুং শেঙ্কসন তৌখি অমসুং হৌজিক ফাওবা শেনফম অদু মতৌ করম্না শীজিন্নখিবখে হায়বদু খঙবা ঙমদ্রি হায়না য়ুনিয়ন মিনিষ্টর রাধা মোহননা লেম্বুচান্দা পাঙথোকখিবা মীয়ামগী মীকম অমদা ওফিসিয়েলশিংনা অমদি লৌমীশিংদা য়ৌনবা রাফম থমখি।

নুমিৎ নিনিগী ত্রিপুরা খোঙচত্তা লাকখিবা য়ুনিয়ন মিনিষ্টর রাধা মোহন সিংহনা মখা তানা ফোঙদোকখিবদা হৌখিবা চহী ২ অসিদা এগ্রিকলচর মিনিষ্ট্রিদগী ষ্টেট অদুগী মনুংদা লৈবা লৌমী লাক্ষ ১.৮০ মখোয়গী লৌবুকশিংদা লৈরিবা লৈবাক লৈহাওগী চাংয়ে তৌনবগীদমক সেঙ্কসন তৌদুনা থাদখিবনি। অদুবু ষ্টেট গভর্ণমেন্ট থাদখিবা শেনফম অদুগী মনুংদগী চাদা ৪০ দগী হন্নবা শীজিন্নখি।

হৌখিবা চহী ৫ অসিদা হান্নগী কংগ্রেসনা লুচিবা য়ুনাইটেদ প্রোগেশিব এলাইয়েন্স (য়ু পি এ) সরকারনা ত্রিপুরা সরকারদা লুপা ক্লোর ৭,৬৪৬ থাদখি অমসুং নরেন্দ্র মোডিনা লুচিবা এন দি এ লৈঙাক্লা লাকপা মতমদা চহী ৩ ফাক্লিঙৈগী মতমদা ষ্টেট অদুগী থাগৎলকখিবা প্রোজেক্ট অমসুং স্কিমশিংগী ওইনা পুম্না লুপা ক্লোর ২৩,৬৫৫ থাদখি হায়নসু ফোঙদোকখি।

য়ু পি এ সরকারনা মমাঙদা থাদরম্না শেনফম অদুদগী শরুক ৩ হেন্না হৌজিক লৈরিবা এন দি এ গী সেন্দ্রেল গভর্ণমেন্ট অসিনা শেনফম কয়া থাদরিবা অসি হান্নগী সেন্দ্রেল গভর্ণমেন্টনা অদুনা শেমগৎলন্না অদুদগী মীয়ামদা শরুক ৩ হেন্না খুদোংচোবা পীবগা লোয়ননা শরুক ৩ হেন্না চাউখৎ থৌরাংগী থবক পায়খৎনবগীদমক্লী। মরম অদুনা ষ্টেট গভর্ণমেন্টদা মশাগী লৈরিবা ইকজিকুটিবশিংগী মেছিরিশিং অদুনা শীজিন্নদুনা ফিসরিজ, হোর্টিকলচর অমসুং এনিমেল হজবেন্দরিগা মরী লৈননা পায়খৎফম থোকপা সেন্দ্রেল স্কিমশিং অদু থবক্তা ওঙ্খোকপগী মখৌ তাই হায়নসু ফোঙদোকখি।

ত্রিপুরাগী লেফটফ্রন্ট লৈঙাক অসিনা ঙসি ফাওবদা রাষ্ট্রিয় গোকুল মিসন (আর জি এম) গী মখাদা প্রোজেক্ট অমা ফাওবা থাগৎলক্তি, মরমদুনা ষ্টেট গভর্ণমেন্টনা মিসন অসিগী মতক্তাংদা হেন্না পুক্লিং চঙবগী মখৌ তারি অমসুং মরী লৈনবা প্রোজেক্টশিং সেক্লদা থাজিনবগী মখৌ তাই হায়না মীয়ামদা খঙহনখি। আর জি এম হায়রিবা প্রোজেক্ট অসি ষ্টেট অদুগী মনুংদা মহৌশাদগী হৌনা লৈরক্লবা য়ুমশাশিংগী ধরা শব্দোক্লবা অমসুং মখোয়বু বৈজ্ঞানিক ওইবা মওঙদা য়োকখত্তুনা হিংহয়নগী থৌরাং পায়খৎনবগীদমক্লি।

ইন্দিয়াগী অরাং–নোংপোক্তা লৈরিবা লমদম পুম্নমক অসি লৌউ–শিংউদা যুন্ফম ওইরগা খ্বাইদগী শেম্থোক লৈবা মওংদা চাউখৎহয়নগীদমক মোডিনা লুচিবা লৈঙাক অসিনা পান্দম অমা থম্লি। মসিদা নোর্থ ইষ্টকী মীয়াম অসিগী চাউখৎহয়নগীদমক সেন্দ্রেল স্কিমশিং অসি মরম চানা শীজিন্নদুনা মীয়ামদা য়োহনবগীমক মথৌদি ষ্টেট গভর্ণমেন্টশিংগী থৌদাংনি হায়না মখা তাখি।

নোংচুপ থংবা ত্রিপুরাদা লৈরিবা কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্র (কে ভি কে) গী অনৌবা সেন্তর অমসু মিনিষ্টর অদুনা হাংদোকখি অমসুং থৌরম অদুদা মহাক্লা সেন্দ্রেল গভর্ণমেন্টকী মায়ক্লৈকদগী ত্রিপুরদা কে ভি কে সেন্তর ৭ মাঙজৌননা হাংদোক্লবা শেনফম থাদোকখ্রে। হন্দক হাংদোক্লিবা সেন্তর অসিগা হৌজিক ষ্টেট অসিদা সেন্তর ৬ মথৌ তৌবা হৌখ্রে। মখা তানা সেন্তরগী মায়ক্লৈকদগী ৮ শুবা কে ভি কে সেন্তর অমা হাংদোক্লবা লম অমদি মফম খান্নবগীদমক সেলেঙ্গন কন্মিতিনা য়েংশিন্নি। মসিগা থাগরদি ত্রিপুরাগী দিষ্ট্রিক্ট খুদিংমজা কে ভি কে সেন্তর অমমম লৈরগনি।

মখা তানা মহাক্লা হায়খিবদা কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্র মথং মথং ইন্দিয়াগী ষ্টেট পুম্বদা লিংখৎলক্লিবা অসি মমাঙগী চহী ৩ দা ৬৩৭ লৈরম্বদগী হৌজিক্তি ৬৬৮ শুরে। অদুবু নোর্থ ইষ্টকী ষ্টেটশিংদা হৌজিক ফাওবদা মপুং ফানা মখৌ তৌরিবা কে ভি কে সেন্তররি ৭৮ খক্তা ওইরি হায়নসু মিনিষ্টরনা ফোঙদোকখি হায়রি।

In the Court of the Sub-Deputy Collector
Bashikhong, Imphal East
Ref. :- Mutation Case No. 52/SDC/B/IE/2017

1. Ningombam Jim Singh S/O (L) N. Mohindro Singh of Kongba Kshetri Likai.
2. N. Pitam S/O (L) -do- of -do-

- Petitioners

-Vrs-

Ningombam Mohindro Singh S/O (L) N. Gopal Singh of Kongba Kshetri Leikai.

- O. P.

N O T I C E

Bashikhong , the 20th March, 2017

অসিনা মরম ওইদুনা Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 গী মতুং ইন্না ইঃ ইঃ তাহশিল খুলনঃ ৩৪ – উচেকোন পট্টা নং ১৪১/৮৩৯ অনৌবা ৩৭২/১০২১ মোট এরিয়া ০.০৯৭৫০ একর চাওবা ইংখোল অসিগী পট্টাদর শ্রী নিংঙোম্বম মোহিন্দো সিংহ পৌ পোপাল সিংহ সাং কোংবা ক্ষেত্রী লৈকাই দা লৈবা অসি মৃঃ ওইখ্রে। মরম অসিনা মৃঃ পট্টাদারগী মমিংদা লৈবা ইংখোল অসি মথক্তা পনলীবা দরখাষ্ট কারীশিং অসিনা সত্তা ওইনা ফংজেরে, অমসুং নমা ওথোকপীরো হায়না উক্তা কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্লে।

মরম অসিনা লম অসিগা মরী লৈনবা মীওইশিংনা য়েৎপীনিংবা লৈরবদি খবর অসিদা ফোঙথিবা মতুং নুমিৎ ৭ (তরেৎ)নি ফাওবগী মনুংদা উক্তা কোর্ট অসিদা লাক্লুনা অপটি(Objection) ঢে পীশিনলবা য়াগনি, মতুং লাকপা অপটি (Objection) অমতা লৌজরোই, কোর্টকী হৌনবী মতুং ইন্না কেস মখা চৎথরগনি।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Bashikhong Imphal East

SL/1910(c)/21

In the Court of the Sub-Deputy Collector
Bashikhong, Imphal East
Ref. :- Mutation Case No. 54/SDC/B/IE/2017

1. Adhikarimayum Gopeshor Sharma S/O (L) Bapu Sharma of Thongju part II.
2. -do- Jayenta Sharma S/O (L) -do- of -do- .
3. -do- Bishrup Sharma S/O (L) -do- of -do-.
4. -do- Parus Sharma S/O (L) -do- of -do- .

- Petitioners

-Vrs-

Adhikarimayum Bapu Sharma S/O (L) Angou Sharma of Thongju Part II.

- O. P.

N O T I C E

Bashikhong , the 20th March, 2017

অসিনা মরম ওইদুনা Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 গী মতুং ইন্না ইঃ ইঃ তাহশিল খুলনঃ ৫৮ – থোঙ্জু পট্টা নং ১০ অনৌবা ৬৩৭ মোট এরিয়া ০.১৯২০০ একর চাওবা ইংখোল অসিগী পট্টাদার শ্রী অধিকারীময়ুম বাবু শর্ম্মা পীং মৃঃ অঙৌ শর্ম্মা সাং থোঙ্জু পার্ট টু দা লৈবা অসি মৃঃ ওইখ্রে। মরম অসিনা মৃঃ পট্টাদারগী মমিংদা লৈবা ইংখোল অসি মথক্তা পনলীবা দরখাষ্ট কারীশিং অসিনা সত্তা ওইনা ফংজেরে, অমসুং নমা ওথোকপীরো হায়না উক্তা কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্লে।

মরম অসিনা লম অসিগা মরী লৈনবা মীওইশিংনা য়েৎপীনিংবা লৈরবদি খবর অসিদা ফোঙথিবা মতুং নুমিৎ ৭ (তরেৎ)নি ফাওবগী মনুংদা উক্তা কোর্ট অসিদা লাক্লুনা অপটি(Objection) ঢে পীশিনলবা য়াগনি, মতুং লাকপা অপটি (Objection) অমতা লৌজরোই, কোর্টকী হৌনবী মতুং ইন্না কেস মখা চৎথরগনি।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Bashikhong Imphal East

SL/1910(b)/21

In the Court of the Sub-Deputy Collector
Bashikhong, Imphal East
Ref. :- Mutation Case No. 53/SDC/B/IE/2017

1. Adhikarimayum Gopeshor Sharma S/O (L) Bapu Sharma of Thongju part II.
2. -do- Bishrup Sharma S/O (L) -do- of -do- .
3. -do- Jayenta Sharma S/O (L) -do- of -do- .
4. -do- Parus Sharma S/O (L) -do- of -do- .

- Petitioners

-Vrs-

Adhikarimayum Bapu Sharma S/O (L) Angou Sharma of Thongju Part II.

- O. P.

N O T I C E

Bashikhong , the 20th March, 2017

অসিনা মরম ওইদুনা Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 গী মতুং ইন্না ইঃ ইঃ তাহশিল খুলনঃ ৫৮ – থোঙ্জু পট্টা নং ১০/৯৭১ অনৌবা ৬৩৭/১২৭৭ মোট এরিয়া ০.১৫৯০ একর চাওবা ইংখোল অসিগী পট্টাদার শ্রী অধিকারীময়ুম বাবু শর্ম্মা পীং মৃঃ অঙৌ শর্ম্মা সাং থোঙ্জু পার্ট টু দা লৈবা অসি মৃঃ ওইখ্রে। মরম অসিনা মৃঃ পট্টাদারগী মমিংদা লৈবা ইংখোল অসি মথক্তা পনলীবা দরখাষ্ট কারীশিং অসিনা সত্তা ওইনা ফংজেরে, অমসুং নমা ওথোকপীরো হায়না উক্তা কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্লে।

মরম অসিনা লম অসিগা মরী লৈনবা মীওইশিংনা য়েৎপীনিংবা লৈরবদি খবর অসিদা ফোঙথিবা মতুং নুমিৎ ৭ (তরেৎ)নি ফাওবগী মনুংদা উক্তা কোর্ট অসিদা লাক্লুনা অপটি(Objection) ঢে পীশিনলবা য়াগনি, মতুং লাকপা অপটি (Objection) অমতা লৌজরোই, কোর্টকী হৌনবী মতুং ইন্না কেস মখা চৎথরগনি।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Bashikhong Imphal East

SL/1910(a)/21

EMPLOYMENT NEWS

থবক্কী পাও

ONGC recruitment 2017 Apply online for 15 Assistant at ongcindia.com

Oil and Natural Gas Corporation Limited released new notification on their official website ongcindia.com for the recruitment of 15 (fifteen) vacancies for Assistant (Legal Adviser). Job seekers should register from 05th May 2017 and before 25th May 2017.

Govt. Agency Name:- Oil and Natural Gas Corporation Limited
Job Name:- Assistant
Posting:- Dehradun (Uttarakhand)
Advt No.:- 02/2017 (R&P)
Official website: ongcindia.com

ONGC Hiring 2017 updates
Assistant (Legal Adviser): 15 Vacancies

Qualification:- Candidates who wanted to participate for ONGC Assistant job should have Graduate Degree in Law (Professional) with minimum 60% marks.
Salary Structure:- Rs. 24900 – 50500/- Per Month
Age Limit:- 30 years as on 01/01/2017 relaxed by 5 years for SC/ST, 3 years for OBC
Hiring Process:- Selection will be based on through CLAT-2017.

How to apply for ONGC recruitment 2017:- Eligible applicants may register through the website www.ongcindia.com from 05/05/2017 to 25/05/2017.

MPSC recruitment 2017 Apply online for 75 Civil Judge Junior Division and Judicial Magistrate First Class Preliminary Examination – 2017 at mpsc.gov.in

Maharashtra Public Service Commission released new notification on their official website mpsc.gov.in for the recruitment of 75 (seventy five) vacancies for Civil Judge Junior Division and Judicial Magistrate First Class Preliminary Examination – 2017. Job seekers should register from 15th March 2017 and before 04th April 2017.

Commission Name:- Maharashtra Public Service Commission
Post Name:- Civil Judge Junior Division and Judicial Magistrate First Class Preliminary Examination – 2017
Job Location:- Mumbai (Maharashtra)
Advt No.:- 03/2017
Official Web portal: mpsc.gov.in
MPSC Jobs 2017 News
Civil Judge Junior Division and Judicial Magistrate First Class Preliminary Examination – 2017: 75 vacancies

Qualification:- Aspirants who decided to join MPSC Civil Judge Junior Division and Judicial Magistrate First Class Preliminary Examination – 2017 posts should have LLB / LLM Degree form recognized University for fresh candidates and 3 years experience for Advocate.
Salary breakup:- Rs. 27700 – 44770/- Per Month
Age Limit:- Calculate the Lower and Upper age limit as on 15/03/2017

Fresh: 21 to 25 years
Advocate: 21 to 35 years
Selection Process:- MPSC admit card 2017 will be issued to conduct the Preliminary, Main Examination for Civil Judge Junior Division and Judicial Magistrate First Class Preliminary Examination – 2017 vacancy, and after exams candidates will be invited for personal Interview.

Fee charges:- Applicants who wanted to participate for Civil Judge Junior Division and Judicial Magistrate First Class Preliminary Examination – 2017 vacancy should pay the below charges through SBI Challan / Online Payment / Debit Card / Credit Card / Net Banking / CSC (Citizen Service Centre).

General: Rs. 373/- (Rupee three hundred seventy three only)
Reserved: Rs. 273/- (Rupee two hundred seventy three only)
How to apply for MPSC recruitment 2017:- Eligible applicants may register through the official website www.mpsc.gov.in from 15/03/2017 to 04/04/2017.

Important Dates to remember:-
Challan Payment: 05/04/2017

Exim Bank recruitment 2017 Apply online for 10 Manager, Deputy Manager & Various Vacancies at eximbankindia.in

Export-Import Bank of India released new notification on their official website eximbankindia.in for the recruitment of total 10 (ten) jobs out of which 06 (six) vacancies for Manager, 02 (two) for Deputy Manager & Various vacancies. Job seekers should apply from 20th March 2017 and before 08th April 2017.

Bank Name:- Export-Import Bank of India
Post Name:- Manager, Deputy Manager
Job Location:- Mumbai (Maharashtra)
Official website: eximbankindia.in
Exim Bank jobs 2017 News
Manager: 06 Vacancies

Qualification:- Candidates who wanted to participate for Exim Bank Manager job should have Post Graduates in Business Management or Chartered Accountants (CA) Minimum 50% marks each in Graduation and Post-Graduation.
Salary Structure:- Rs. 31705 – 45950/- Per Month
Deputy Manager: 02 vacancies

Qualification:- Aspirants who decided to join Exim Bank Deputy Manager posts should have Post Graduates in any discipline. Minimum 50% marks each in Graduation and Post-Graduation.
Salary breakup:- Rs. 23700 – 25700/- Per Month
Age Limit:- Calculate the Lower and Upper age limit as on 01/02/2017.

Manager: 35 years
Deputy Manager: 32 years
Selection Process:- Exim Bank admit card 2017 will be issued to conduct the Written Exam for Manager, Deputy Manager vacancies, and after exams candidates will be invited for personal Interview.

How to apply for Exim Bank recruitment 2017:- Eligible applicants may apply Online through the website www.eximbankindia.in from 20.03.2017 to 08.04.2017.
Important Dates to remember:-
Form Submission starts From: 20.03.2017
Form Submission End 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 মশীং য়াম্না য়োনবা মণিপুরী লাইরিক ওইরি)

১

কংলায়েন্দগী চার্লি চেপ্লিন

ঙরাংগী মখা...

ঐদি লফুথরোদু ইরোন্দৌরিব্রা নৎত্রগা থোংদৌরিব্রা খল্লম্বনি, ফুন্সী লৌবসিমদি ঙসিনা উবা অহানবনি ।

হোলখোমাংগী য়ুমদা চঙশিল্লি। ইমুংগী মৈখুদু হৌজিক ফাওবা হল্লমদ্রি। মীৎ থুপ্পনা পি তাই। নিংশা শ্বর হোনবদা রাই। ঐনা খল্লি, করি হোলখোমাং অমসুং মাগী নুপীনা মচা থা অহুমলোমদা ঙাইরিবা অদু পোশিল্লগা তেক্লি অমদগী মখোয়না চাক তিংলগা শেন্দদু সানা থাদুনা কয়া শুম্বা হোংনরি। মখোয়না কয়া শুম্বা লাক্লরিবদু লিক্লি অহুম মখায়রোমদি ফংই। পুকয়ু–য়ুঙৌ হায়বদু ওইরমাল্লে। মাগীসিদি ফবনিদা, ঢিল য়োংলি শান্তোস ইবানিনা লিক্লি অমা মহাও য়েংগে হায়দুনা থক্তোলে অদুদগী মী অতৈ থাজিক্লক্তে হায়রম্লগা শান্তোস হৌগৎলগা চৎখি। মৈখুনা খাঙবা ঙমদবদগী নাকন্দা লোনশিল্লগ লৈরিবা থোঙনাওদু হাংদোক্লুববু মপান্দা থাবলগী কুম্মৈ হৌরম্রে। হোলখোমাংগী য়ুমদু সরক্কী নাকন্দা, উপাক্লা ফমথক হারগা শানবি। য়ুমদুগী হেক নাকন্দগী চীংগী অঙম্বদুসু হাইথপ্পি মদুগী শরুক খরনা ঈশিংখোং অমদি লৌবুক্কী মায়কৈদা হাইথপ্পি। লশিং মফোলঙম ফিংউী ফৌরবা থাবল অদুনা মালেম পুম্না ঙালহল্লগে তেমশিংলবসু মাগী মঙাল চঙবা ঙমদবা উমংগী শরুকশিং অদুদি মুশুক মুশুক মুনা রাতান্নবঙম তুমিন তুমিন উংজা পুনরি।

হোলখোমাংগী য়ুমদা ঙাইহাক ফমদুনা রারী রাতাই তৌরবা তুংদা চাক চারুরসি হায়দুনা মরি মরি থোরক্লে। ঐখোয়না য়ারেক্লদৌবা য়ুমদুদা হেক চঙখিবদা খুলগী পাখঙ লৈশাবী ময়াম অমা য়ৌ–য়ৌ তৌদুনা লৈরম্মী। করি তৌরিবনো হায়দুনা য়েংলুববু কল্লর চি.ভি. ময়েক থোক্তবা জৌ জৌ শৌদুনা লৈবা অমদা ময়াম ওমশিল্লম্মী। হংলুববু মণিপুরী ফিলম "নুংশি হেক্তা হায়রগে" হায়বদু ক্লাপকপৌরিবনি হায়। ফিলমদু হোলখোমাংনা শুগুনুদগী পুরকপনি হায়না তম্মী। খুলসিদা চি.ভি. অসিমখক্তনি লৈরিবা।

মথং মথং ...

য়ুমগী লায়য়েং

শখোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

চাবা (চিঙ্গাক)

ঙরাংগী মখা...

অদুগা অশোন –অনানা ফেট চারবদি মদু তুল্লগা নোয়খৎতুনা লৈ। চাক য়াম্লসু চাবা তারকই। খোঙ হান্না য়াম্রগা মিনরেল ওইল নৎত্রগা পারফিন পীরিবসি মদুগীদমক্লি। মখোয় অসি ফেট নত্তে, তুমদবা পোৎনি। চিঙ্গাক্কী মগুণ লৈতে। হকচাংসু শাগৎহন্দে। অদুনা গারীদা হান্না থাউগুম্রা তুন্নদা চঙইবা ইন্দ্রিদা চিঙ্গাক্লা চৎকদবা লম্বীদা থাউ পীবনি। নান্নবা অমসুং থোৎনবা পীবনি।

মহাও অসি মৈশা পীনবা চিঙ্গাক্লি হায়। থুনমক মৈশা পীনবা শীজিন্নহৌদ্রবদি মতুংগী শীং ওইনা পৈশিন্দুনা লীদুনা থমই। অহিংবা সেল পুম্নমক্তা ফেট খরদি লৈ। করি মরমগী মহাও অসি লৈরিবনো হায়বদি খঙনদে। অদুবু য়ান্না কায়বা পী হায়বসিদি খঙনৈ। "লেসিথীন" হায়বা মরী অমসুং থোকপকী সেলদা মহাও জাৎ অসি য়াওরি। মসিদি ফোসফরস, কার্ব্বোন, হাইদ্রোজেন, ওক্সিজেন অসি য়াওই। "কোলেস্তরোল" হায়বা জাৎ অসিসু লৈ। মসিগা মরী লৈননা "এরগোস্তরোল" দা আলত্রা ভাইওলেট রেনা ভিটামিন দি পোকহল্লি। মসিগুম্না মহাও অমসুং মহাও মানবা পোৎশকক য়াথঙ্গৈশেবা মহৌশাগী ওইবা চিঙ্গাক্তা য়াওই। লল্লোন–ইতিক্কীদমক শেম্না মহাও অশাবা, ঘীদদি খক য়ান্না য়াওদে হায়নি খঙবিগদবনি। য়েরুম, শা, শঙ্গোমদা য়ান্না য়াওই। ঈদা য়ান্না লৈরগদি ব্রদ প্রেসার হার্টকী লায়না তৌহল্লি। ঙাদদি য়াওদে।

প্রোটিন ঃ–

শা, ঙা, য়েরুম, শঙ্গোম প্রোটিনা অসিগী কেমিকেলদি কার্ব্বোন, হাইদ্রাজেন অমসুং ওক্সিজেন অহুম অসিগী মথক্তা নাইট্রোজেন অমসুং সলফারসু য়াওই। প্রোটিন খরনা ফোসফোরস য়াওই।

প্রাটিন অয়াম্বনা ৫১ দগী ৫৫ কার্ব্বোন, ৭ না হাইদ্রোজেন, ২০–২৩% না ওক্সিজেন, ১৫$^{২}/_{১}$ দগী ১৮$^{১}/_{২}$ নাইট্রোজেন, ১ দগী ২% সলফার। নাইট্রোজেন অসি প্রোটিনগী খ্বাইদগী মরু ওইবা পোৎচাঙনি। পাম্বী অমসুং জীবগী মশাদা লৈবা সেল অসি মখল য়াম্বনা প্রোটিন মখল য়ামই। অদুতসু নত্তনা সেল অমদা প্রাটিন মখল য়ান্না য়াওবা থেংনৈ, অহিংবা সেলদগী হেন্না। মতুংগীদমক লীদুনা পৈশিল্লিবা শরুক অদুদা ফংবনা প্রোটিনা অশেংবা ওইবা হেল্লি। অশেংবা প্রোটিন অসি য়েরুমদগী ফংই। য়েরুমগী অঙৌবা শরুক অসি প্রোটিনগা ঈশিংগনি য়েরুমগী মমুৎ অসিদি খরা কমপ্লিকেদ ওই। ওভোভীটেলীন কৌবা প্রোটিন য়াওই। কমপ্লিকেদ ওই, মহাওসু মিনরেল অমসুং ভিটামিনসু য়ান্না য়াওই।

শঙ্গোমদা প্রোটিন মখল অনী য়াওই। খ্বাইদগী মরাং কায়না লৈরিবদি কেসীগী। কেসীন অসি চিজ অমসুং অমফন্দগী ওল্লকই। অলবুমীন য়াওই, মদুদি য়ামদে হায়না মহীরোমদা ওল্লকই অদুনা চিজদা য়াওদে। তাইবং মীগী খোন্না কেসীন য়ান্না য়াওদে শলগী শঙ্গোমদগী খরা হেন্না এলবুমীন য়াওই।

মথং মথং .....