গেটর নাগালিম পীবা তারগদি নোর্থ ইষ্টতা অচৌবা ৱাথোক লাকপা য়াই

গুৱাহাটি, মার্চ ২৩ঃ

অৱাং নোংপোক লমদমদা লৈরিবা ইন্দিয়াগী ষ্টেটশিং অসিদা নাগা তাবা লম পুনশিন্নবগী দাবী অমা হৌখিবা চহী ২ গী মমাঙদগী নেম্লেন সোসিয়েলিষ্ট কাউন্সিল ওফ নাগালন্দ (এন এস সি এন–আই এম) গী জেনরেল সেক্রেটরী থুইঙালেং মুইভানা সেন্তরগা সহি তৌনখিবা য়ান্না চেরোল অদুদা ফ্রেম ৱার্ক এগ্রিমেন্ট অমাওইনা য়ান্নখি হায়বা রাফম অসিনা মরম ওইরগা ইন্দিয়াগী নোর্থ ইষ্টতা মখল মখা কয়াগী ৱাথোক কয়াগা লোয়ননা পামদনা থৌদোক কয়া থোক্লকপা য়াবগী অকিবা লৈরে।

পুৱারীদা লৈহৌরগদবা ফ্রেম ৱার্ক এগ্রিমেন্ট অসিনা নাগাশিংগী তোপ– তোপ্পা পুৱারী, শকখঙবা, নিংখা তম্বা অমসুং নাগাশিংগী লমশিং অদু মশক খঙদোক্লুনা নাগাগী লমনি হায়না লৌবদা অয়াবা পীরি। মসিগী মথক্তা নাগাশিংনা তাবা লম খুদিংমক পুনশিনবা হায়বসি নাগাশিংগী আইননা পীবা হক অমনি হায়না শক খঙগদবনি হায়না এন এস সি এন (আই এম)গী জেনরেল সেক্রেটরী টি ঐচ মুইভানা কেন্দ্দ হেৱোনদা কাদরশিংদা নাগালিমগী ০৮ শুবা রিপব্লিক ডে পাঙথোকপগী থৌরমদা ফোঙদোকখি।

কেন্দ্দ হেৱোন হায়বসি এন এস সি এন (আই এম)গী নাগালন্দদা লৈবা গ্রুপ হেদ ক্লাটর অমনি অমসুং হন্দক্কী অসিনা মীয়ামদা ফোঙদোক্তমা লৈরিবা ফ্রেমৱার্কর এগ্রিমেন্ট অসিগী মতাংদা মুইভানা মীয়ামদা ফোঙদোরকখিবনি। রাফমসিনা মরম ওইরগা য়ুমথংনবা ষ্টেট মণিপুরদা পাঙথোকখিবা এসেমব্লি মীখলদা অচৌবা ইশু অমা ওইখিবনি।

করিগুম্বা সেন্তরনা নাগা তাবা লমশিং পুনশিন্নগা গ্রেটর নাগালিম অমা পীগনি হায়বা তারগদি মণিপুরনা মশাগী লৈজরম্বা জিওগ্রাফিকেল এরিয়া অসিদগী চাদা ৮০ হেয়া মাঙজগদৌরিবনি। রাফমসিগী মতাংদা মমাঙ থাদা ইম্ফালদা বি জে পি গীদমক ভোৎ খোম্বা লাকখিবা প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোডিনা মণিপুরগী মীয়ামদা থাজবা পীখিবসি করিগুম্বা মওং অমত্তদা নাগা একোর্দনা মরম ওইরগা মণিপুরগী টেরিটোরিয়েল ইন্টিগ্রিতি কায়হল্লোই অমসুং মীয়ামদা অকায়বা ওইগদবা রাফম অমত্তা হায়রিবা নাগা একোর্দ অদুদা য়াওদে হায়না ফোঙদোক্লক্লমখিবনি।

পনবা য়াবদি অসাম অমসুং অরুনাচল হায়রিবা নাগালেন্দগা য়ুমথংনবা ষ্টেটশিং অসিদা নাগা তাবা লমশিং লৈরি অমদি মসিগী মথক্তা এন এস সি এন (আই এম) না তল্লিবা দাবী অসিদদি ম্যানারদা লৈবা লমগী শরুকশিংসু নাগা তাবা লমনি হায়না কোনশিল্লিবনি।

বি জে পি দগী শেল চারুই হায়বগী মরালদা আই পি এফ টি গী সুপ্রিমো দেববর্ম্মা তাম্বোকখ্রে

আগটরলা, মার্চ ২৩ঃ

ইন্দিয়াগী অৱাং নোংপোক থংবা ষ্টেটশিংদা বি জে পি না সরকার পায়শিল্লকপা অমসুং মণিপুর ফাওবা য়ৌনা পার্টি অদুনা মায় পাক্লকখিবা অসিদগী নোর্থ ইষ্টকী বি জে পি না সাসন তৌদবা ষ্টেটশিং অমসুং ত্রিপুরাদা চয়েংনবা থৌওং কয়া অমা থোরক্লি। মসিগী মনুংদা সি পি এম না সাসন পায়বা ত্রিপুরাসু চয়েংনবা ময়ামগী মফম অমা ওইরক্লি। মরমসিদগী ত্রিপুরাদা লৈবা ইন্দিজিনস পার্টিশিংনা পুনশিল্লগা লাক্কদৌরিবা এসেমব্লি মীখল অসি থেংনদুনা ষ্টেট অমদি সেন্তরদা লৈরিবা লৈঙাক অসিগী মায়োক্তা লেপ্তবা থৌরাং ভৌবা হৌরে হায়রি।

হৌখিবা থৌদোক অমদা ত্রিপুরাদা লৈরিবা য়েলহৌমীশিংগী অপুনবা পার্টি ইন্দিজিনস পিপলস ফ্রন্ট ওফ ত্রিপ্রা (আই পি এফ টি) গী ষ্টেট প্রসিডেন্ট এন সি দেব বর্ম্মাবু বি জে পি দগী শেঙ্গা–থুমজা তৌই হায়বগী মরালদা পার্টিগী মকোক থোংবা লৃচিংবা অমা ওইনা তাম্বোকখ্রে হায়রি। ষ্টেট বি জে পি গী ট্রেজরর সুজিৎ কুমার ভেরজিনা সহি তৌদুনা থোকপা নোটিফিকেসন অমদা মহাক মশাগা লোয়ননা ষ্টেট বি জে পি গী জেনরেল সেক্রেটরী প্রটিমা ভৌমিক অনীনা পুন্না চৎলগা এন সি দেব বর্ম্মাদা এ দি সি গী বাইল ইলেক্সন অদুদা শীজিন্নবনা লূপা লাক্ক ২ পীখি হায়না ফোঙদোরকখি। হায়রিবা শেনফম অদু সেম্লেল লীদরশিংনা পীরকপা পাউতাক্কী মতুংইয়া আই পি এফ টি গী সুপ্রিমো দেববর্ম্মাদা খুৎশিন্নখিবনি হায়না ফোঙদোরকখি।

বি জে পি দগী ২০১৬ গী আগষ্ট থাদা লূপা লাক্ক ২ লৌখি হায়বগী রিপোর্ট ফংবদগী আই পি এফ টি গী সুপ্রিমো দেববর্ম্মা অসি পার্টিদগী তাম্বোকখিবনি হায়না ফ্রন্ট অদুনা ফোঙদোরক্লি। অদুম ওইনমক পার্টিদগী মহাকপু তাম্বোরকখিবা অমসুং মহাক্লা বি জে পি দগী শেনফম অমা লৌই হায়বদু মহাক মশা খঙবা লৈতে হায়না ঙসি শংদোরকখ্রে হায়রি।

Gun Licence Lost

I have lost my Gun Licence Bearing Licence No. 483/DM/IED on the way in between Khurai and Thangal Bazar on 21/03/2017.

Finder's are requested to handover the same to the undersigned.

Sd/-
Yaikhom Robindro Singh
Khurai Chairenthong

SL/1922/24

EMPLOYMENT NEWS

থবক্কী পাও

WBSEDCL recruitment 2017 Notification 365 Sub Assistant Engineer vacancies apply at wbsedcl.in

WBSEDCL recruitment 2016-17 notification Legal Advisor posts

365 Sub Assistant Engineer in WBSEDCL:- 07th April 2017
112 Assistant Engineer in WBSEDCL:- 24th March 2017

WBSEDCL recruitment 2017 Notification 365 Sub Assistant Engineer vacancies apply at wbsedcl.in

West Bengal State Electricity Distribution Company Limited released new notification on their official website wbsedcl.in for the recruitment of 365 (three hundred sixty five) vacancies for Sub Assistant Engineer (Electrical/Civil). Job seekers should apply from 18th March 2017 and before 07th April 2017.

Government Organization:- West Bengal State Electricity Distribution Company Limited
Post Name:- Sub Assistant Engineer
Posting:- West Bengal
Advt No.:- MPP/2017/03
Official website: wbsedcl.in
WBSEDCL hiring 2017 updates news
Sub Assistant Engineer (Electrical/Civil): 365 vacancies

Qualification:- Aspirants who decided to join WBSEDCL Sub Assistant Engineer posts should have Diploma in Electrical/ Civil Engineering from Institute/College duly recognized by any of the State Council of Technical Education.
Salary breakup:- Rs. 9000 – 20200/- Per Month
Age Limit:- 18 to 27 years as on 1st January 2017 relaxed by 5 years for SC/ST of West Bengal State, 3 years for OBC, 10 years for PWD

Selection Process:- WBSEDCL admit card 2017 will be issued to conduct the Written Test for Sub Assistant Engineer vacancy, and after exams candidates will be invited for Computer Proficiency Test (CPT) and Interview.

Fee charges:- Applicants who wanted to participate for Sub Assistant Engineer vacancy should pay the below charges through deposited in any branch of United Bank of India through a triplicate Challan (one copy of challan will be retained by the bank and two copies of challan will be handed over to the candidates by the bank)

SC/ST/PWD: Nil
Others: Rs. 300/- (Rupee three hundred only)
How to apply online for WBSEDCL recruitment 2017:-
Interested applicants may apply Online through the website www.wbsedcl.in from 18.03.2017 to 07.04.2017 & send hard copy of the online application with relevant documents and challan in an envelope should be super scribed with Name of the Post Applied for by ordinary to Post Bag No. 01 Sech Bhawan Post Office Kolkata – 700091 on or before 17.04.2017.

Important Dates to remember:-
Starting Date: 18.03.2017
Closing Date: 07.04.2017
Hard Copy Last Date: 17.04.2017
Written Examination (Tentative) Date: 14.05.2017

Official Notification
West Bengal State electricity distribution company limited released new notification on their official website for the recruitment of 112 Assistant Engineer vacancies through GATE 2017. Job seekers should apply before 24th March 2017.

Govt Department :- West Bengal State electricity distribution company limited
Designation:- Assistant Engineer
Job Location:- West Bengal
Advertisement Number:- MPP/2017/01

WBSEDCL Jobs 2017 Alert
Assistant Engineer:- 112 vacancies

Qualification:- Aspirants who wanted to participate for Assistant Engineer should have four year BE / B.Tech. / B.Sc. in engineering degree in electrical engineering / electrical and electronics engineering / power engineering / B.Sc. in Physics with 3 year B.Tech. in electrical engineering from any institute approved by AICTE / IIT or civil engineering full time 4 year BE / B.Tech. / B.Sc. in engineering in civil engineering / construction engineering from any recognized approved by AICTE.

Salary Structure:- Rs 15600 – 39100/- Per Month
Age Limit:- 18 to 27 years as on 01/01/2017.
Selection Process:- Through GATE score .

How to apply for WBSEDCL vacancies 2017:- Applicants may apply online through official website of West Bengal state electricity distribution company limited (WBSEDCL) www.wbsedcl.in from 27/02/2017
to 24/03/2017.

Recruitment Notification
Apply online
Advertisement Number:- MPP/2017/01

In the Court of the Sub-Deputy Collector
Bashikhong, Imphal East

Ref. :- Mutation Case No. 64/SDC/B/IE/2017

Ningombam Kumar Singh S/O N. Ibotombi Singh of Pebiya Pandit Leikai.

- Petitioner

-Vrs-

Ningombam Ibotombi Singh S/O Muhon Singh of Pandit Leikai.

- Pattadar

NOTICE

Bashikhong , the 23rd March, 2017

অসিনা মরম ওইদুনা Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 গী মতুং ইন্না ইঃ ইঃ তাহশিল খুলনং ৫০– তোর্কপা পট্টা নং ১৫২ অনৌবা ১১১০ মোট এরিয়া ০.২০ একর চাওবা ইংখোল অসিগী পট্টাদার নিংঙোম্বম ইবোতোম্বী সিংহ পীতা মুঃ মুহোন সিংহ সাং পন্দীত লৈকাই দা লৈবা অসি মুঃ ওইদ্রে। মরম অসিনা মুঃ পট্টাদারগী মমিংদা লৈবা ইংখোল অসি মথক্তা পনলীবা দরখাষ্ট কারী অসিনা সত্তা ওইনা ফংজরে, অমসুং নমা ওখোকপীরো হায়না উক্তা কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্লে।

মরম অসিনা লম অসিগা মরী লৈনবা মীওইশিংনা য়েৎপীনিংবা লৈরবদি লাক্লিবা তাং ৩০–০৩–১৭ গী পুং ১২.০০ তাবা ফাওবগী মনুংদা উক্তা কোর্ট অসিদা লাক্লুনা অপটি (Objection) ঢে পীনিনলবা য়াগনি, মতুং লাকপা অপটি (Objection) অমতা লৌজরোই, কোর্টকী হৌনবী মতুং ইন্না কেস মখা চৎথরগনি।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Bashikhong Imphal East

SL/1923/24

গভর্ণর ডা. নজমা হেপ্তুল্লানা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিদা পীখিবা ৱারোল

ঙরাংগী মখা...

পব্লিক ৱার্কস এণ্ড ইনফ্রাষ্ট্রকচরঃ

ইকাইখুন্নজরবা মেম্বরশিং, কন্নেক্টেভিটিগী য়েংলদুনা, ষ্টেট অসিগী সমাজ অমদি শেল থুম চাওখৎহনবদা কুম্বী–কালেন নাইহনা শিজিন্নবা য়াবা লম্বীশিংগী নেটরার্ক অমা তঙাইফদে। ঐহাক্কী গভর্ণমেন্ট অসিনা লম্বীগী নেটরার্ক ফগৎহনবা অমদি ষ্টেট অসিগী ডিষ্ট্রিক্ট খুদিংমক্তা লৈরিবা লম্বীশিংবু কুম্বী–কালেন শিজিন্নবা য়াবা লম্বীশিং ওইহনগনি। ষ্টেট অসিগী লাইফলাইন ওইরিবা নেম্লেল হায়রেশিংবু ফগৎহনবা হায়বসি ঐহাক্কী গভর্ণমেন্ট অসিনা অহানবা ওইবা পায়খৎনবা হোৎনরিবা থবকনি। মিনিষ্ট্রি ওফ রোড ট্রান্সপোর্ট এণ্ড হায়রেনসু হায়রে ফগৎহয়বগী পয়খৎলক্লিবা থবকশিং অসিদা থাগৎপিরক্কনি খল্লি।

১৫) কনেষ্টিভিটিঃ

ইকাইখুন্নজরবা মেম্বরশিং, ষ্টেট অসিগী রিজনেল এয়ার কনেক্টিভিটি ফগৎহয়বা মণিপুর গভর্ণমেন্ট অমদি এম ও সি এ (মিনিষ্ট্রি ওফ সিভিল এভিয়েসন) অনীগী মরক্তা হেলিকোপটর সার্ভিসশিং ইথোদকপগী মেমোরেন্দম ওফ অণ্ডষ্টেন্দিং সহি তৌনখ্রে। জিরবাম –টুপুল রেলরে লাইন অসিসু খুমাং চাওশিল্লক্লি।

১৬) অর্বান প্লান্নীং এণ্ড ইনফ্রাষ্ট্রকচরঃ

ইকাইখুন্নজরবা মেম্বরশিং, মিনিষ্ট্রি ওফ অর্বান ডিভলপমেন্টনা ইম্ফালবু স্মার্ট সিটি অমা ওইনা শেমগৎনবগীদমক খনগৎপদা য়াওদ্রবনি। প্রোজেক্ট অসি মায় পাক্লা পায়খৎননবা ষ্টেট গভর্ণমেন্টনা 'ইম্ফাল স্মার্ট সিটি লিমিটেড' কৌবা কম্পনি অমা লিংখৎলে।

স্বছ ভারত মিসনা (অর্বান) গী মখাদা মণিপুরগী তাউন মরি (৪) বু ওপন দিফিকেসন ফ্রি হায়বদি লম্ফাংদা খোঙ হান্না শুকতৌমক তৌদ্রবা ওইনা লাউথোকখিবগা লোয়ননা অতৈ লেমহৌরিবা মণিপুরগী অর্বান এরিয়াশিংসু লম্ফাংদা খোংহাম খুৎহাম তৌদ্রবা মফমশিং ওইহয়বা মিসন অসিগী অরোইবা মতম ইং ২০১৭ ওক্টোবর ২ ফাওবগী মনুংদা পান্দম খল্লি। স্বছ সর্ভেক্সন ২০১৬ তা ইম্ফাল সিটিনা ১৫ শুবদা লৈবগা লোয়ননা ভারতকী সিটি ৭০ না শরুক য়াবা (ক্লিনলিনেস রেঙ্কীং ওফ সিটিজ) দা অরাং নোংপোক লমদমগী ওইনা খ্বাইদগী মাংজিল থাবা ওইনা খঙবিখি।

প্রধাম মন্ত্রি অরাজ য়োজনা–মীপুম খুদিং য়ুম লৈহনবা (অর্বান)গী মখাদা গভর্ণমেন্ট ওফ ইণ্ডিয়ানা টাউন ৯ (মাপল) বু বেনিফিসিয়রি লেড কন্ট্রক্সন ভরটিকেলগী মখাদা লূপা কোটি ২৫৫.২৬, য়ুমথোঙ ৯,৭২৫ গীদমক প্রোজেক্ট এপ্রুভ তৌখ্রে।

অটল মিসন ফোর রেজুবিনেসন এণ্ড অর্বান ট্রান্সফোর্মেসন স্কিমগী মখাদা গভর্ণমেন্ট অসিনা ইম্ফাল সিটিদা তাঙ্কক অহুম থোক্লা ৱাটর সপ্লাই স্কীম পায়খৎপদা অহানবা তাঙ্কক্কী থকব পায়খৎশা হৌরে।

১৭) রুরেল দিভিলপমেন্ট এণ্ড পঞ্চায়টি রাজঃ

বেঙ্ককী খুথাংদা এম জি এন আর ই জি এ গী শেল পীবদা ট্রান্সপরেন্সি লৈহয়বগী থবক অসি তম্পাক্কী দিষ্ট্রিক্ট তরুক্তা চাদা ১০০ গী চাংদা মায় পাক্লে। চীংগী দিষ্ট্রিক্টশিংদা বেঙ্ক– পোষ্ট ওফিসকী খুদোং চাবা ফংদবদগী ভীলেজ ওথোরিটিগী খুথাংদা খুৎশুমন পীবগী থবক হৌখ্রে। এম জি এন আর জি এ স্কীমবু মপাঙ্গল কনখৎহয়বা ভিজিলেন্স এণ্ড মোনিটরিং কম্মীটি অমদি তোঙান তোঙানবা সোসিএল ওদিট ডাইরেক্তোরেট লিংখৎলে।

ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টনা ইং ২০২২ ফাওবগী মনুংদা মীপুম খুদিংগী য়ুম লৈহনবদা মীৎয়েং থম্লকপদা ঐহাক্কী গভর্ণমেন্টনসু ময়ুম লৈজদবশিংগী য়ুম শানবা অচেৎপা রাফম থল্লি।

প্রধান মন্ত্রি গ্রাম সরক য়োজননা কুম্বী–কালেন নাইদনা শিজিন্নবা য়াবা লম্বী শেমদুনা শন্নরমদবা মফমগী মীওই ২৫০ গা শন্নহনবা ঙমখ্রে অমদি মসিগী মথক্তা হায়না লৈরবা লম্বীশিংদা চাদা ২০ গী চাংদা ফগৎহল্লে। লম্বী শেন্নগী অনৌবা টেক্নোলোজিদা কোল্ড মিক্স অমদি জিও–টেক্সেটাইল শীজিন্নদুনা কিলোমিটর ১৭৪ অমদি কিলোমিটর ৪০ মথংশিংনা খুমাং য়াঙশিল্লে।

১৮) সোসিয়েল রেলফিয়ারঃ

সোসিয়েল রেলফিয়ারগী লমদা, ঐহাক্কী লৈঙাক অসিনা থাজবশিং থন্নগা লোয়ননা হোৎনরী মদুদা অহল ওইরবশিং, সমাজনা ইন্থোকপীরবা মীওইশিংগী মতিক চানা য়েংশিনবীবা অমদি অঙাংশিংগী য়াইফ থৌরাংনচিংবা, নুপীশিং অমদি হকচাংগী ফিভমদা শীনরবশিংবু য়াইফ থৌরাং কয়াগী মনুং চচা শেন্থং পীবিবা, অনইমপ্লোইমেন্ট এলারেন্স পীবা, দাইটরি এলারেন্স অমদি গ্রান্ট–ইন–এড নচিংবসু এসোসিএসন –ওর্গনাইজেসনশিংদা পীরি।

নেম্লেল সোসিয়েল এসিষ্টেন্ট প্রোগ্রাম (এন এস এ পি) অমদি মণিপুর ওল্ড এজ পেন্সন স্কীমগী মখাদা পেন্সন্নর মশীং ১,২০,০৫১ দা পেন্সনগী খুদোংচাবা পীরি। বেনিফিসরি খুদিমক্তা এন এস এ পি –এম আই এস ত্রাঞ্জেক্সন মোড না বেঙ্ক অমদি পোষ্ট ওফিসতা আধার লিঙ্ক তৌহন্দুনা হকথেংননা শেল ফংহল্লি।

নুপীশিংগী য়াইফনবগীদমক ফাইনেন্সিয়েল এসিষ্টেন্ট পীগনি। নুপীশিংবু থবক পীবা অমদি ট্রেনিং পীবদা মতেং পাংবা, ইমুং মনুংদা নুপীশিংবু ওৎ–নৈবদগী কনবা অমদি নুপীশিংবু শেল তাদ্রবা, নত্তবা লমচৎকী লম্বীদা পুশিনবদগী থিংবা, কললহৌবা অমসুং অনৌবা পুন্সি অমদা পুরক্লবা হোৎনগনি।

১৯) মাইনোরিটি রেলফিয়ারঃ

ইকাইখুন্নজরবা মেম্বরশিং, ঐহাক্কী গভর্ণমেন্ট অসিনা মীশিঙ য়ামজদবা কাঙলুপশিংবু ভাক শেন্দুনা মখোয়গীদমক য়াইফ থৌরাংগী থবক থৌরম কয়া পায়খৎতুনা পান্দমশিং অসিবু ফংনেনবা, প্রি–মেট্রিক অমদি পোষ্ট মেট্রিক স্কোলার্সিপ স্কীমশিং, হোষ্টেলশিং শাগৎপা, মনা–মশীং থাবা, ঙা য়োকপা, ঙানু–য়েন য়োকপগী স্কীমশিং, স্কীল ডিভেলপমেন্ট, য়ুম শাবা, হকশেলগী থৌরম অমদি ওর্গনাইজেসনশিংদা গ্রান্ট –ইন এড পীগনি।

মথং–মথং ...

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 য়ান্না য়োনবা মণিপুরী লাইরিক ওইরি)

১
কংলায়েন্দগী চার্লি চেপ্লিন

ঙরাংগী মখা...

হোলেংজাংগী ৱাদি হায়রুদনা কান্নদে, ব্রসতি লায়রদুনা অলু অমখঙং লৈগে হায়বা ফাওবা ফংদে। অয়ুক অদুদা হেংসিদা লৈবা দুকান অমদগী হৱাইগা ঙা কৌতা অমগা লৈরুনবা অভাং অমা থাখি। অঙাংদু মমাঙগী নুমিত্তা য়ুম শীবা য়াওরুবদা মখোঙদু য়োৎপীনা য়ুরদগী শেক্তুনা লৈবনি। অশেকপা অদুসু য়েংনবা অদুগা পোৎসু লৈরক্লবা হায়দুনা সাইকল অমদা অয়ুক পুং ৬ কী অদুৱাইদা থাখিবনি। কৈদৌরবনো হাইফেং কুইরফাও হল্লক্তে। চৎখিবা মী ঙাইবগী অৱাবা মফমসিদনা হেনবোই নীংই। চাক চারগা পুং ৭ তা চৎসি হায়নবনি। অঙাং অদুনা চৎখ্রিবদুসু য়েন্সাং লৈবা চৎখ্রিবনি। উপাই লৈত্রদুনা অয়ুক্কী ৱাউরি ৱাউরিবা নুংশা মঙালদা লেপ্তুনা মাঙদা তাদুনা লৈরিবা খোঙচৎ অদুগী মতাংদা ৱারী শানরি। চেঙ কে.জি. ৪ রোমগী চাক থোংগৎপা হৌখ্রে। চাউরাক্লা পুং ৭.৩০ অদুৱাইদা পাউখোল চৎখিবা অঙাংদু পোৎ – চৈ পূরগা থুলরে। পূরক্লিবা পোৎ–চৈদু উবদা ঐ স্বর শাংনা হৌছে। অঙাংদুনা পূরক্লিবদু ঙা কৌতা মচা পিশক অমগা হৱাইমুক কে.জি. অমরোমগনি। মীনা ১৩, মদুসু হেভি রেট ঙাক্তা। করিগী থেঙলিবনো হংলুববু মাগী মখোঙ অশোকপদু এ. আর. গী মেদিকেল ওফিসার অমদা য়েংহল্লকপদগী থেঙবনি হায়না খুম্মী।

হৱাই খোংখিবা পুংখায় ফাদে, চাকপাউ লাকই। মপান্দা লৈবা ঐখোয়না চঙখিবদদি কাঙবু অমদি চাবা হৌনরম্লে। হৱাইদু য়েংলুববু মুনবা হৌরকপগী পোকখায়রকপদা ঙায়রম্লি। থোইনা খল্লুম্রে, চঙশিন্দুনা লৈরম্না খরদু চাশিল্লে। চাবা লোইদুনা চৎনবা শেষ শাবা হৌরে। চৎলমদাই য়ৌরবনিনা খুল্লাকপীদা পোৎ – চৈগী মমল পীরম্না তারি। শজি মখোঙগী মমল লূপা চাম্না। ঙরাংগী চেঙ কে.জি. ৫ গী মমল লূপা চাম্না। চাক তিংলগা শেমবা পুকয়ু লিক্লি অহুমগী মমল লূপা চাম্না। চাম্না–চাম্নগী খুজি ংনি। মসিগী মথক্তা অহিং অমা ওৎ নৈরুবগী তৌবীমল উৎপা ওইনা ইমা খুল্লাকপীদা লূপা চাম্না অমথসু পীবীরে।

ঐখোয়না থোরকপা মতমদদি মমাঙ নুমিৎগী নুমিদাংবোইরম থেংনখিবা সেলোন্দগী নুপা মচা অদুগা লোয়ননা মখোয় তরেৎ হোলখোমাংগী য়ুম মমাঙদা লেপ্তুনা ঐখোয়গা চৎমিন্নবা ঙহিদুনা লৈরম্লে। ঐখোয়না মরী মরী মথং মথংচৎপা হৌরকপদা অয়ুক অঙনবদগী লাক্তুনা লৈরবঅসাম রাইফলসকী সিফাইশিং অদুনা খাল্লগা হায়রকই,

কদাইদা চৎকদৌরিবনো অসোমগী মায়কৈ অসিনা ইউ.এন.এল.এফ না পুম্রে, সোমনা ঐখোয়না পুরি..

সেলোন্দগী ইউ. এন. এল. এফ. না কন্ট্রোল তৌখ্রবনিনা, অসাম রাইফলসনসু মখোয়গী খুদোংচানবা অমদি ঈ–পাউ লৌথোক লৌশিন তৌনবা নিউত্রেল জোন ওইনা থম্লিবসি হোলেংজোংনি। হোলেংজাংদা এম.পি.এ.গী মীওইশিংসু মরক মরক্তা য়ৌশিল্লকই। অসাম রাইফলসকীসু চঙউ। লানফমশিংদা য়েক্লবা লৈবা মফমদা মরক্তা নিউত্রেল বফর জোন থমনৈ। মসিনা মায়কৈ অনীমক্তা খুদোং চাবা হেল্লি।

মথং মথং ...

য়ুমগী লায়য়েং

শখোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

চাবা (চিঙ্গাক)

ঙরাংগী মখা...

শা য়ান্না চাবা মীনা চরা হেনবদা, চান্নবা ফাওবদা চারিউঁগৈ মতমদা থোরকপা নাইত্রোজেন চাং মান্নানা থোরকই। অদুদগী সুম তাথনা থোরকপনা মমৈদ হন্থরকই। অসুস্না নাইত্রোজেন বেলেস্ক অসি প্রাটিন খরদা চারবসু কার্বেথাইড্রেট মহাও খরা পীদুনা হকচাংগী মৈশা হেনগৎহনবদি পংমাঙ মাঙদে। চরা হেনবা মতমদা নাইত্রোজেন খরা মৈশাগীদমক শীং ওইনা শীজিন্নবি। প্রোটিন হেয়া চাশিনবদগী ঈদা অহেনবা তাউদুনা লৈবদুনা করিসু কান্নবা পীদে। অহোইননা অনাবা অমসুং পথ–পুমথবা পীবদা মতেং পাংই। চরা হেল্লগা কান্নবসি অহেনবা প্রোটিন হকচাংদগী পুথোরকপা অসিনি। চিটেনদেয়া চাং য়েংবদগী খঙবসু প্রোটিন তাথরগা হকচাং ফনা থগ্না, পাঙ্গল কয়া থগ্না হৈ–শিংবা ৱাৎপা থোক্তে। হেয়দুম হেনগৎলি হায়বা উই। চ্রদ্রগী লাগী অমসুং এথলেটিশিংদু কায়বা ফংই, শোম্বদে। প্রোটিন য়ান্না চাগদবনি হায়বসি হাওবগী রাফন্নি। হাওবদগী চাকয়াম, শায়াম চাশিল্লি অদুনা য়ান্না থীনা নোয়হল্লি। অনাবগী তুনকম ওই। অদুবু শা অসি পুমথা থাদোকপগী মহুত্তা মনা–মশিংগা শা খরগা চাবনা ফৈ। মনা–মশিং লোয়ননা চাচ্রবদি খোইরীনদা পথ–পুমথবা অদুগা খোঙ হায়া য়াহন্দবদা মতেং পাংই। ফোই মহ (মাইগ্রেন)গী কোকচিক্তা য়েক্লম য়ারিমখৈ চাবা ফত্তে। শঙ্গোম অসি স্বাইদগী ফবা প্রোটিনমক্তি নত্তে। হকচাংগী অরূম্না পাউগুদা প্রাম অমনা ইনবা নৎত্রগা নোংমদা মী অমনা গ্রাম ১০০–১১৫ চাগথবনি হায়বসি অরানবনি। ঈদা প্রোটিন অহেনবা লৈদুনা মাঙনবা ওই অদুগা বাওয়েলদা পথ–পুমথহল্লি। গ্রাম ৬০–৭৫ ফাওবদি অথোরিটি অয়ান্নবা য়াঁহে। অদুবু ''রব নারন'' হায়বদি অঙাং মচা অমনা হকচাংগী অরূম্বগী পাউগু খুদিংদা কেলোরি অমত্তা চঙই। মসিদগী নহা, অহন্দা কয়া চঙগদগে লেপ্পা য়ারে। অতোপ্পনদা অঙাং অমনা চাম্রিবা প্রেটিনগী ৪০%দা হকচাংগী মেরামোৎকীদমক্তি ওকই। অদুনা হকচাংগী লুম্বগী পাউগু ১৫০ প্রোটিন পীরো। অদুদি প্রোটিন অকবা আউঙ ১ নৎত্রগা ১মখাই ফংই। মপুং ফাবা প্রোটিনগী রানি। মনা–মশিংদা চাবা মীদি শঙ্গোম পাউগু অমা পীরগা য়ারে। নৎত্রগা শঙ্গোম মপান লৌথোক্লবা শঙ্গোম নৎত্রগা, ছানা পনির অউঙ ২–৩ নসু ওকই। অসুম্না ডা. কেলোগনা পী।

মথং মথং ...