ফ্রি হার্ট চেক–অপ পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ২৪ঃ

হট্টাদা লৈবা পব্লিক হোস্পিটাল অমসুং রিসার্চ ইন্সটিট্যুট অমদি এবোট হেলথ কেয়র প্রাইভেট লিমিটেদকা খুৎশন্নরগা নোংমগী ওইবা লেন্না হার্ট চেক–অপ তৌবগী থৌরম পব্লিক হোস্পিটালদা পাঙথোকখ্রে।

ঙসি লেন্না লায়েংবগী থৌরম অদুদা লমদম অসিগী মীওই ১৭০ হেনবনা খুদোংচাবা লৌখি।

হিরম অসিগা মরী লৈননা, হার্ট সর্জরি ডা. কেএসঐচ কলা নাহায়, থম্মোয়গী লায়নাদা খ্বাইদগী কিনিংঙাই ওইরিবসি হার্ট এটেক্ট অসিনি অমদি থম্মোয়গী লেন্না মখল কয়াদগী ঙাকথোকহৌনবগী থৌরম অমা ওইনা ঙসিগী থৌরম অসি পাঙথোকপনি হায়রদুনা ঙসি টেষ্ট তৌখিবা অয়াম্বনা লেন্না মখল কয়া অমদি থম্মোয়গী লায়নাশিং অয়াম্বনা নারগা লৈরম্বা থেংনরি। মসিনা মরম ওইরগা মীয়াম্না নিষা চাদবা, মতম চানা হকচাং চেক–অপ তৌবা, হকচাং শাজেল তৌবা অমদি অরাবা রাখলদগী লাপ্পা লাক্লবা হোৎনগদবনি হ য়ানা ফোঙদেকখি।

ঙসিগী ফ্রি হার্ট চেক–অপ অদুদা বি পি, সর্জরি অমদি ই সি জি নচিংবা টেষ্ট তৌবগী খুদোং চাবা পাঙথোকখি।

শিল্লোংগী পেত্রোল পম্প ১ মৈ চাক্লকখ্রে

শিল্লোং, মার্চ ২৪ঃ

শিল্লোংগী নোঙ্গ্রিম হিলস অমসুং রিঙ্গাগী মরক্তা লৈবা জন্ধসন অমগী মনাক্তা লৈবা পেত্রোল পম্প অমদা ঙসি নুমিৎয়ুংবা মতুং মৈ হৌদুনা চাক্লকখ্রে।

থৌদোক অদুদা অশোক–অপন য়াওখিবা পাউ অমত্তা লৈত্রি। পুলিসনা মখা তানা থৌদোক অদুগী মতাংদা থিজিন হুমজিনবগী থবক চথরি। মৈ অদু হেক হৌরকপগা ফায়ার সার্ভিসকী মীওইশিং মফমদুদা চঙশিনখি। হৌজিক ফাওবা মতৌ করম্না মৈ অদু হৌরকখিবনা হায়বগী তাংদোংবা অমা খঙদ্রি।

মীয়াম্না হৌজিক ঙাংনিরবদি পম্পগী অদুগী মনুংদা লৈবা ওইল টেঙ্কর ট্রক অমদগী মৈ অদু চাক্লকপা ওইগনি হায়রি। থৌদোক্তুনা মরম ওইরগা নোঙ্গ্রিম হিলসতা খুন্দাদুনা লৈরিবা মীওইশিংদা মীপায়বা পোকহনখি হায়রি।

অতোপ্পা মৈহৌ লাংপোক্তা মরী লৈননা পাউ অমদনা নাগাল্লেন্দগী দিমাপুরদা থোকপা থৌদোক অমদা য়ুম ৩৫ পুল্লপ মৈনা চাকখ্রে হায়রি।

থৌদোক অদু দিমাপুরগী খেলমহল এরিয়াদা থোকখিবনি। ইলেক্ট্রিকেল সোর্ট সার্কুটতগী ওইগনি হায়না থাজবা মৈহৌ লাংপোক্কী থৌদোক অদু নুমিৎয়ুংবা মতুং মিনট ৪৫ রোম চৎপদা থোকখিবনি। মৈ অদুনা ইনা কুপ্পা য়ুম কয়া অমা তুম্না চাকখ্রে। মদুদা নত্তনা মনাক নকপদা লৈবা কংক্রিটকী য়ুমশিংসু চাউনা অমাঙ–অতা থোকহনখ্রে। মৈ অদু করবা হোৎনবদা ফায়ার সার্ভিসকী ফায়ার টেন্দর ভেন ১০ হেন্না শীজিন্নখি।

লুপা লাক্ষ ১০ রোমগী ওইগদবা লন–থুম মৈনা তুম্না চাকখ্রে। অদুবু মীশি–মীনাগী পাউদি লৈতে হায়রি।

OFFICE OF THE
TRIBAL CULTURAL ORGANISATION
New Salem Village (Tml. ward No. IV),
Tamenglong District Head Quarter, Manipur
Regd. No. 81/SR/TD/2003

The Tribal Cultural Organisation, New Salam Village (TML ward No. 4) Tamenglong District have sucessfully concluded the ***"5-Days long Training - cum-Production Programme on Traditional Rongmei Tribe in Manipur"*** under Ministry of Culture, Govt. of India, held from 20th to 24th March, 2017 at Kadi Village, Tamenglong District, Manipur.

Secretary
Tribal Cultural Organisation
Tamenglong District

SL/1929/25

In the Court of Sub-Deputy Collector
Moirang , Manipur
Ref. :- Mutation Case No. 98 /SDC/M 2017

Md. Abdul Barik S/O (L) Abdul Matalip of Kwakta W/No. 5.

-Petitioner

-Vrs-

Late Abdul Ali Miya S/O (L) Iboton Miya of Oinam Saombung.

(opp)

NOTICE
Moirang the 22st March, 2017

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 গা মরী লৈননা থোকপা নোটিস অসিনা মরী লৈনবা মীওইশিংদা খঙহল্লি মদুদি পাটা নং ৬৯১–১৭৫৮ (অনৌবা) দাগ নং ৫৭০১–৫৮৮৩ গী এরিয়া ১.২৫ একর চাউবা ফৌরেল লৌফম খুন নং ৯১–ক্বাক্তাদা পাল্লম্বা পাটাদার মশা মৃত্তঃ ওইখ্রে। দংকারীগী মিদো ওহোকপীরো হায়দুনা উক্ত কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারবে। কনাগুম্বা মিং ওনখিবদা য়ানিংদবা লৈরদি নোটিশ অসিনা ফোঙবা মতুং নুমিৎ (৭) নিগী মনুংদা য়ানিংদবগী ৱারোলদু উক্ত কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট ওইনা থারগদবনি। লাক্তবা থোক্লবদি কোর্টনা হৌনবী মতুং ইন্না হুকুম মখা চৎথগনি।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Moirang, Manipur

SLC/1933/25

EMPLOYMENT NEWS

থবক্কী পাও

UPPSC Recruitment 2017 Notification apply online for 529 various at uppsc.up.nic.in

UPPSC Recruitment 2017 Notification Assistant coach 142 posts

UPPSC recruitment 2017-18 notification
UPPSC – Uttar Pradesh Public service Commission is a department of the government Uttar Pradesh which is responsible for governing the hiring of personal into the state's public Commission.

529 Lecturer, Registrar & various in UPPSC:- 18th April 2017
Uttar Pradesh Public service commission released new notification on their official website for the recruitment of 529 Lecturer, Scientific officer, Registrar and various vacancies. Job seekers should apply online before 18th April 2017.

Govt Department:- Uttar Pradesh Public service commission
Designation:- Lecturer, Registrar
Job Location:- Uttar Pradesh
Last Date:- 18th April 2017
Advertisement Number:- 5/2016-2017

UPPSC Jobs 2017 Hiring
Lecturer:- 408 vacancies

Qualification:- Aspirants who wanted to participate for Lecturer should have good academic record as defined by the concerned university with at least 55% marks at the master degree level / PHD degree in accordance with the university grants commission.
Salary Structure:- Rs 15600 – 39100/- Per Month
Registrar:- 12 vacancies

Qualification:- Aspirants who wanted to participate for Registrar should have graduate degree and good knowledge of Hindi and English.
Salary Structure:- Rs 15600 – 39100/- Per Month
Age Limit:- Calculate the Lower and Upper age limit as on 1st July 2017.

Lecturer:-21 to 40 years
Registrar:-35 to 45 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.

Fee charges:- Applicants who wanted to participate should pay the below charges through Challan.

General/ OBC: Rs. 105/- (Rupee one hundred five only)
SC/ ST: Rs 65/- (Rupee Sixty Five only)
How to apply for UPPSC vacancies 2017:- Applicants may apply online through official website of Uttar Pradesh Public service commission www.uppsc.up.nic.in from 17th March 2017 to 18th April 2017.

Important Dates to remember:-
Starting Date: 17/03/2017
Closing Date: 13/04/2017
Challan Payment: 13/04/2017

Repco Home Finance recruitment 2017 notification apply for Branch Head posts

Repco Home Finance recruitment 2017 notification Manager posts

Branch Head Repco Home Finance:- 10th April 2017

Repco Home Finance Limited released new notification on their official website for the recruitment of Branch Head. Job seekers should apply before 10th April 2017.

Govt. Agency Name :- Repco Home Finance Limited
Post Name:- Branch Head
Job Location:- Jharkhand
Last Date:- 10th April 2017

Repco Home Finance Jobs 2017 Alert
Branch Head:- Not Specified
Qualification:- Aspirants who wanted to participate for Branch Head should have any graduation (10+2+3 format) from a UGC recognized university / post-qualification and professional qualification shall be given additional weightage.

Salary Structure:- Rs.5 Lakh/- Per Annum
Age Limit:- Maximum 28 years as on 1st April 2017.
Selection Process:- Applicants will be invited for personal Interview.

How to apply for Repco Home finance vacancies 2017:- Applicants may apply in prescribed application form along with requisite documents and upper-scribing the "Application for the position of Branch Head- Ranchi" to the General Manager (HR), Repco Home Finance limited, 3rd floor, Alexander Square New No 2/old No 34 and 35, sardar Patel road, Guindy Chennai on or before 10th April 2017.

Important Dates to remember:-
Closing Date: 10/04/2017

In the Court of Sub-Deputy Collector
Moirang , Manipur
Ref. :- Mutation Case No. 108 /SDC/M 2017

1. Laishram Nobin Singh S/O (L) Chaoyaima Singh of Terakhongsangbi.
2. Ningthoujam Sanahal Devi W/O (L) Raghu Singh of -do-

-Petitioner

-Vrs-

Late 1. Ningthoujam Raghu Singh S/O Hera Singh of Terakhongsangbi.
2. -do- Bikram Singh S/O (L) Raghu Singh of -do-

(opps)

NOTICE
Moirang the 23/3/2017

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 গা মরী লৈননা থোকপা নোটিস অসিনা খঙহল্লি মদুদি পাট্টা নং ১৯১ (অনৌবা) দাগ নং ১২৯৯ গী এরিয়া ৩.৬৮ একর চাউবা ফৌরেল লৌফম খুন নং ৯১–ক্বাক্তাদা এক্তমালি পানমিন্নরি অদুগা Op. No. (1) গী শরুক ০.৬০ হাপীচন্নুনা অপুনবা (.৬২+.৬০)=১.২২ একর ওইগনি লোয়ননা লৈখিদ্রবা Op.no. (3) গী শরুকনা Applicant No. (2) দা মমিং ওনবীনবা হায়দুনা দরখাষ্ট থারবে। কনাগুম্বা মিং ওনবদা য়ানিংদবা মীওই লৈরদি নোটিশ অসিনা ফোংবা মতুং নুমিৎ (৭) নিগী মনুংদা উক্ত কোটতা লাক্তুনা দরখাষ্ট ওইনা থারগদবনি। লাক্তবা থোক্লবদি কোর্টনা হৌনবী মতুং ইন্না হুকুম মখা চৎথগনি।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Moirang, Manipur

SLC/1926/25

গভর্ণর ডা. নজমা হেপ্তুল্লানা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেম্ব্লিদা পীখিবা ৱারোল

ঙরাংগী মখা...

২০. অদর বেকরার্ড ক্লাসেস এন্দ সেদ্যুল কাষ্টসঃ

ইকাইখুম্নজরবা মেম্বরশিং, ও বি সি অমদি এস সি শিং চাওখৎননবগীদমক অহেনবা মীৎয়ে থম্মনবা তোঙানবা দিপার্টমেন্ট অমা লিংখৎলে। ষ্টেট অসিগী লায়রবা ও বি সি অমদি এস সি শিংগী সমাজ অমদি শেল–থুমগী ফিডম ফগৎহন্নবা ইকোনোমিক দিভলপমেন্ট প্রোগ্রামগী মখাদা ইমুং–মনুংগী ওইবা, থবক পীবা, শেল–থুম তান্নবা থবক থৌরম কয়া পায়খৎলে। ক্রাফট, এমব্রোইডরি, টেলরিংনচিংবগী ট্রেনিং স্কিল দিভলপমেন্ট প্রোগ্রামগী মখাদা লৌখৎলি।

২১. ত্রাইবেল এফিয়ার্স এন্দ হিলঃ

ইকাইখুম্নজরবা মেম্বরশিং, মমাঙগী গভর্ণমেন্টনা পায়খৎলন্বা মখল–মখা কয়াগী স্কিমশিংনা ফেমিলি ওরিয়েন্টেট প্রোগ্রামশিংগী মখাদা সেদ্যুল ত্রাইব ১৬৯০ দা মতেং পীরি। ত্রাইবেল রুমেন সোসাইটি ১৪০ অমদি ওর্গানাইজেসনশিংদা মখল মখা কয়াগী থবক পায়খৎননবা মতেং পীরি। য়ুম কুপ্পনবা জি সি আই সিটশিং এস টি গী ইমুং ১৪০০ দা মতেং পীখ্রে। সেদ্যুল ত্রাইব মহৈরোয় ৪০,০০০ দা প্রি–মেট্রিক অমদি মহৈরোয় ৫৯,০০০ দনা পোষ্ট–মেট্রিক স্কোলার্সিপ পীদুনা মতেং পাংলি।

ত্রাইবেল নুপীমচাশিংগী হোষ্টেল ৮ অমদি ত্রাইবেলশিংগী কৈথেল ৭ শেমগৎ শাগৎলি।

২২. লেবর রেলফিয়ার এন্দ এমপ্লোইমেন্টঃ

ইকাইখুম্নজরবা মেম্বশিং, গভর্ণমেন্ট অসিনা ষ্টেট অসিগী থবক ফংদ্রিবা নহাশিংবু ওর্গানাইজ অমদি অনওর্গানাইজ সেক্তরগী ইন্সটিট্যুটশিংদা থবক পীননবা হোৎনগনি।

গভর্ণমেন্ট অসিনা লেবরশিংগী য়াইফনবগীদমক থরায় হকচাং য়াওনা হোৎনগনি। অরাননবা লেবরগী থবক, আইয়া য়াদবা স্ত্রাইক–থোঙ লোনশিনবা, মশীং হন্থহন্নবা–খুৎশুমল মরম চাদনা হন্থহন্নবা, অঙাংশিংবু থবক শুহনবা অমদি বোন্দেদ লেবরনচিংবশিংবু ঙাকথোক্লবা হোৎনগনি ইং ২০১৬ কী দিসেম্বর ১২ দা খ্বাইদগী হন্থবা চাংগী খুৎশুমল সেদ্যুল্ড এমপ্লোইমেন্ট মখল ১৫ দা থবক শুরিবা শিন্নীশিংগী হেনগৎহনখ্রে।

রাষ্ট্রিয়া স্বহথা বিমা যোজনা (আর এস বি ৱাই) গী মখদা অনওর্গানাইজ ৱার্কর্সশিংদা কান্নবা পীরি। মশানা মশাবু থবক পীজনবগী পায়খৎপা থবক থৌরম ওইনা গভর্ণমেন্ট অসিনা ভোকেশেন্সল ট্রেনিং প্রোগ্রামশিং অমদি সিষ্টেমেটিক ট্রেনিং, ষ্টেট অসিগী দিষ্ট্রিক্টশিংদা লৈরিবা গভর্ণমেন্ট আই টি আই ১১ (তরামাথোই) দা পীরি।

২৩. কম্মর্স এন্দ ইন্দষ্ট্রিজঃ

ইকাইখুম্নজরবা মেম্বরশিং, ষ্টেট অসিদা ইন্দষ্ট্রি চাওখৎননবা পোলিসিগী মখাদা ললোন –ইতিক হেনগৎহন্নবা হৌখিবা মতম খরদগী গভর্ণমেন্ট অসিনা অকনবা থবক পায়খৎলক্লি অমদি লৈবাক অসিগী এক্ট ইষ্ট পোলিসিগী মখাদা হেন্না খুমাং চাওশিন্নবা হোৎনবি। দিষ্ট্রিক্টশিংদা ইন্দষ্ট্রি য়োকখৎনবা থৌরাং ওইনা হৌখিবা চহী ২০১৬ তা অনৌবা দিষ্ট্রিক্ট ইন্দষ্ট্রিয়েল এষ্টেট অনী হাংদোকখ্রে অমদি মখা তানা হাংদোক্লবা থৌরাং তৌরি।

ষ্টেট অসিদা শাজবা পোথোকশিং ম্যান্নার অমদি অতৈ লৈবাকশিংদা থাদোকপা ঙম্নবগীদমক মোরেদা মল্টি–স্টোরি সোপ্পিং কমপ্লেক্স নৌনা শাদুনা হাংদোকখ্রে। ইং ২০১৬ তা নিল্লুকথিদা ফুড পার্ক হাংদোকখি। ইম্ফালগী লম্বোইখোংনাংখোঙদা এপারেল এন্দ গভর্ণমেন্ট সেন্তর হাংদোক্লে অমদি মফম অসিদা ট্রেড–কম পর্মানেন্ট এক্সিবিসন সেন্তর শাগৎলি।

ষ্টেট অসিগী চীং অমসুং তম্পাক্কী দিষ্ট্রিক্টশিংদা সেরিকলচর চাওখৎহন্নবীদমক নোর্থ ইষ্ট রিজন টেক্সটাইল প্রমোসন স্কিম অমসুং রাষ্ট্রিয়া কৃষি বিকাস য়োজনাগী মখাদা তোঙান তোঙানবা সেরিকলচরগী স্কিমশিং মখা তানা পায়খৎকনি।

২৪. টুরিজমঃ

ইকাইখুম্নজরবা মেম্বরশিং, মণিপুরদা টুরিজমগী মচাক মরাং কয়ানা লৈরি অমদি মসিনা ষ্টেট অসিগী শেল–থুমগী ফিডমদা চাউনা অওনবা পুরকপা ঙমগনি। ষ্টেট অসি হৌজিক লৈবাক মনুং অমসুং মপান লমগী লমকোয়বশিংনা য়াম্না পান্নরিবা লম কোয়ফম ওইরক্লি। থারোল অমদি কাংখুই কেডশিং, শিরোই হিলস অমদি জুকো ভেল্লি, লোক্তাক অমসুং জাইলেড লেকশিং, বরাক ৱাটরফোলস, অন্দ্রো, বন্নিং মিদোনংবা ষ্টেট অসিগী লমকোয়ফমশিং নিংথিনা শেমগৎনবা ঐহাক্কী গভর্ণমেন্টনা লেপ্লি।

চহীগী ওইনা পাঙথোক্লিবা মণিপুর শঙাই ফেষ্টিভেল ঙসিদি অরাং নোংপোক ভারত্তা টুরিজমগা মরী লৈননা পাঙথোকপা খ্বাইদগী চাউবা কুঁক্লে অমা ওইনা খররক্লে। ৫ শুবা ইন্টরনেন্সেল টুরিজম মিট ফোর নোর্থ ইষ্ট ২০১৬, ইম্ফালগী সিটি কনভেন্সন সেন্তরদা পাঙথোকখি। ৱার্ল্ড টুরিজম ডে – ২০১৬, সেনাপতি দিষ্ট্রিক্টকী মপাউ জিঙসো ভিলেজদা পাঙথোকখি। মসিদসু নত্তনা, ওরেঞ্জ ফেষ্টিভেল, শিরোই লিলি ফেষ্টিভেল, মেরা হৌচোংবা, লুই ঙাইনি, কুট অমসুং লোক্তাক ডে নচিংবসু পাঙথোক্লি।

২ শুবা মণিপুর ষ্টেটহুড ডে ব্রুমেন্স পোলো টুর্নামেন্ট পাঙথোকখ্রে। টুর্নামেন্ট অদুদা নুপীগী পোলো টিম অহুম–ওল মণিপুর পোলো এসোসিয়েসন (এ এম পি এ), টিম ইউ এস পি এ ব্রুমেন অমসুং য়ুনাইটেড কিংডমনা শরুক য়াখি।

টুরিজমগী মচাক মখা তানা চাউখৎহন্নবগীদমক তোঙান তোঙানবা প্রোজেক্টশিং খুদম ওইনা হায়রবদা ডেষ্টিনেসন দিভলপমেন্ট প্রোজেক্ট, দিভলপমেন্ট ওফ টুরিষ্ট সর্কিটস, ইকো টুরিজম, এডভেঞ্চর টুরিজম অমসুং ষ্টেট ইন্সটিট্যুট ওফ হোটেল মেনেজমেন্টনচিংবা লিংখৎনবা থৌরাং তৌরে।

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)

২

চেঙ বেগ ১৩

অয়ুক্কী পুং ৯ লোম তারে, নুংশাগী মৈশাসু ফনা লৈখৎলক্লে, ঐখোয়বু লমজিংলৈবা খুলমীশিং অদুগা পরেং শানা লাকমিয়রদুদা অশোংবা মরক্তুদা শোৎ–শ্রোৎ লাউরকপদুদা খংবোই লাকপোই চপ লেপ্পী। খুলমীদুনা হায়রকই,

– লমওকনি কৈসু তৌরোই। মফমসিদা লমওক য়ান্না লৈ। লমওক শঙ্গু শঙ্গু চৎপা অদুদি খুদোংথিনিংঙাই ওইদে। মখোয়গী মরক্তগী অমনা চেনবা হৌখিবদা মতুং ইয়দুনা চেনখিগনি। নায়তোম চৎপা অদুনি য়ান্না শাথিরিবসি। মাদি লৈরম্বা লোইনমক থেংগায়নগে হায়বগী মওংনি। মী লাকপা উবা ফাওবদা ওনশিল্লগা পাইশিল্লকই। নায়তোম চৎপা লমওক উরবদি চেকশিনগদবনি।

– নখোয়গী নোংমৈ অসুবীদুনা কাপত্রা?

– লমওকশিং অসি অমুক কাপ্পদা পাল্লবসু শিদে। চেনখি। অদুনা মরক মরক্তা লাং থাক্তুনা ফাই। লাং থাকপদা থুরম্না অদু অয়াম্বনা পুম্নবা মতুংদা থোনৈ। লাং থাক্লত্রিবা নুপা অদুনা ঙসি থাক্লম্লগা হনখিবদা ঙসি থুরবদি কায়বা লাক্কদৌরিবা অদুদি নুমিৎ ৪ নিগী মতুংদনি অদুনা পুমলম্মী।

– খ্বাইদগী লাইবা মওংদি মতৌ করম্না ফায়।

– লমওকশিং অসি লফোই য়ান্না পাম্মী। মখোয়না হেক হেক লাকপা মফমদা লফোই মনুংদা, ঙা ফানবা 'খোই' অদু লং অমনা পুম্লগা হাপচিনপ্রগা থাদুনা থম্মী। লফোইদু ওক অদুনা চাশিনখিদুনা পুকনুংদা চঙপ্রবা মতুংদা, ঙসাইগী খোই অদুনা শিংলি নাওরিশিংদা পন্দুনা, চৎপা ঙমদে। মচিঙ্গাক থিবা চৎমীন্নরিবা ওকশিং অদু চৎপ্রবা তুংদা লফোই চারুবা অদুদি চৎপা ঙমদনা লৈহৌই। য়াম্না লায়না ফাদুনা চীঙ্গাক ওইনে।

কোইলাস থাবা লম্বী নত্তবা, খুলমীশিংনা চৎনবা চীংগী অঙম্বা লম্বী অদোমদা কাখৎসি হায়দুনা খুলমীশিং অদুনা তাকখি। চীংগী অঙম্বা অদু মতোন লোম্না কাখৎলবা মতুংদা অমুক চীংখোঙ তানবা অতোপ্পা মায়কৈ অমদা কুমথরকখি।

মথং মথং ...

য়ুমগী লায়য়েং

শগোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

চাবা (চিঙ্গাক)

ঙরাংগী মখা...

শাগা য়েরুমগা চাদবা মীগী মনা–মশিংলোমদগী শিনবা য়াবা পোংচাক অসি য়ান্না লৈ। মঙ্গল হরাই অমসুং হরাই উরিগী জাঙ অসি মীওইবগী চঙইবা প্রোটিন্দগী হেন্না য়াওই। নট পুম্নমক লৈপাক হরাই, হৈজুগা, কাজু পুম্নমক প্রোটিন য়াওই। পাইন নট অমসুং বদাম অসি শাদগী হেন্না য়াওই। শা পাউন্দ অমগা মখায়দা য়াওবা প্রোটিনগা বদাম পাউন্দ অমদা য়াউবা প্রোটিনগা চাং মগৈ। শা, য়েরুম চাদে হায়দুনা ৱানিংঙাই লৈতে। নুংহরাই অসি শা–ঙাগী মহুৎ শিন্দুনা ঐখোয়না শীজিন্নরকই–লাইম য়ান্না য়াওই, ভিটামিনসু য়াওই, মশানা মপুং ফাবা প্রোটিননি। চাদা ৪০, চাদা ৪৬ প্রোটিন য়াওই।

চাউদুনতা লৈগদৌরিবা অঙাংনো থকইবা মপুং ফারবা মমাগী খোম অসিদা প্রোটিন কয়া য়াওইঃ

মমাগী	শণবীগী	
ঈশিং	৮৮.০০	৮৭.১৭
প্রোটিন	১.৫০	৩.৫৬
মহাও	৩.৫০	৩.৬৪
চিনি	৬.৫০	৪.৮৮
মিনরেল	০.৫০	০.৭১

মী অমনা কেলোরি ২৫০৩ চঙলবদি খোম কেলোরি ২৫০০ চঙই। অদু ওইরবদি প্রোটিন গ্রাম ৬০ চঙই। চহী অমগী মখাদা লৈরিবা অঙাংদি য়ান্না চাউখৎলিবা মতমনি। চাউবা লোইরবা নুপা অমদা মদুগী চাংদা চঙবা য়ারোই। নহা হেক ওইরিবমখৈ প্রোটিনগী চাং হেনগদবনি। অঙাং ওইরিবা জীবদা চাউবা লোইরবা মীদগী শরুক অনী হেন্না চঙই। অদুগা মসিদা কাউরোইহবা হায়ববু য়েরুম কোকইবা অমসুং মচা খোমজিংইবা মমাদি অঙাংদা চঙবগুম প্রোটিন হেন্না চঙই। অদু নত্তবা পুম্নমক্তা অঙাং ওইরিবা জীব পুম্নমক চাউনবগীদমক, চাউবা লোইরবা মীদগী শরুক অনী হেন্না চঙলগা তাইবংমী কৌবা জীব অসিদি চাউবা লোইরবা মীগীদমক ডবল চঙগনি হায়দুনা চহী ৪০–৫০ রোম অসি লাকই। লোজিকেল ওইদবা সাইন্সনসু তাক্তবা ৱাফমনি। শন্নাও অসি চহী ১ দা মশাগী অরুস্না অসি ডবল ডবল হেঙৎনা চৎলি। ওক মচা, থেব মচা অসি চয়োলদা ডবল ডবল লুমই। মখোয়গী খোম য়েংবদা অদু তাকই। মাগী খোম অসি চাউরাক্লা প্রোটিনদা খেয়রবসু নক্লনা খেন্নে। অদুগা মীওইবগী খোমগা য়েনরবদি শলগী শঙ্গোম্না মীগী খোমদগী প্রোটিন শরুক অনী য়াওই। ওক্কী খোম্না শলগী শঙ্গোমদগী প্রোটিন ডবল য়াওই। অদুগা থেবগী মখোম্না প্রোটিন অসি চাদা ১৪ য়াওই, মীগী খোমদগী শরুক ১০ হেন্না য়াওই। অদুনা চাউখৎপা অসুক থুবনি। অঙাংনো থুনা চাউবা অদুগা অহয়া চাউবা লেপ্পা অসিনা প্রোটিন হন্থনা চঙফম থোকই, অদুগা হকচাংগী চাংদা অঙাংগী মশা পীকপনা মৈশা পীনবগীদমক খরসু হেন্না প্রোটিন চঙফম থোই হায়না খনবসু য়াই। অদুগা মিন্থন থুবা অসিনসু হকচাং পুম্না মৈশা য়েন্নবা, মৈশাসু চঙই হায়বা য়াই।

মথং মথং ...