পে রিভিজনগী দিমান্দদা নাগালেন্দ ষ্টেট সর্ভিস ইমপ্লোইয়িশিংনা চথরকপা খোঙজং নুমিৎ ৩ নি শুখ্রে

কোহিমা, মার্চ ২৭ঃ

ষ্টেট কনফিদরেসন ওফ ওল নাগালেন্দ ষ্টেট সার্ভিসেস ইমপ্লোইয়িজ এসোসিয়েসন (কান্সিয়া) না মার্চ ২৫ দগী চথরকপা পে রিভাইস তৌনবা খোঙজং অদু ঙসি নুমিৎ ৩ নি শুজিনখ্রে। খোঙজং অসি নাগালেন্দ গভর্ণমেন্টনা মখোয়গী ষ্টেট সার্ভিসতা লৈরিবা ইমপ্লোয়িশিংগী দিমান্দশিং অদু পীবা ঙমদবদগী চঙশিনখিবনি।

কান্সিয়ানা হন্দক থোকপা ৱারোল অমগী মতুংইয়া কোহিমাদা লৈবা কান্সিয়াগী কনফরেন্স হোলদা মার্চ ২৫, ২০১৭ দা লৌখিবা ইমর্জেন্সি মিটিংগী ৱারেপ অমগী মতুংইয়া হায়রিবা খোঙজং অসি চঙশিনবা হৌরকখিবনি হায়না লূপ অদুগী কনভেনর এস কন্টুবা আইয়রনা ফোঙদোকখি। হৌখিবা থাংজ নুমিত্তগী কান্সিয়াগী মখাদা লৈবা ইমপ্লোইয়িশিংগী পেন–দাউন ষ্ট্রাইক্কী খোঙজং অদু খুদক্তগী চঙশিনবা হৌখিবনি। লূপ অদুনা তান্নিবসি ইন্দিয়াগী ৭ শুবা পে রিভিজনগী স্কিম অদু ষ্টেট অদুদা চৎনহল্লু হায়বা দাবী অসিনি।

গভর্ণমেন্টকা ৱারী শান্নবা মতমদা ষ্টেট ইমপ্লোইয়িশিংগী দাবী অদু পীবা ঙদ্রগী ফিতম লৈতবদগী কান্সিয়ানা ফিরেপ অদু লৌদুনা খোঙজং মখা তনা চঙশিল্লকখিবনি।

প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অদুদা এসোসিয়েসনগী মায়ঙকৈদগী ২০১৬ গী জনুৱারী ১৫ দগী হৌরগী ৭ শুবা পে রিভিজনগী মতুংইয়া পীগদবা খুদোচোবা অমদি শেনফমশিং অদু পীখোক্লবা অমদি থবক্তা ওন্থোক্লবা মাঙতৌনা খঙহনখি। মদুগী মতাদা ৭ শুবা পে রিভিজননা পীরকপা রিপোর্ট অদু মমাঙগী শেনবা চহী ১ গী ওইনদি পীবা ঙদ্রগোই অদুবু ২০১৭ গী মার্চ ১ দগী হৌরগা থবক্তা ওন্থোক্লবা হোৎনবগী মতাদা য়াম্নবা অমদি লৈপ্লে হায়রি। মদুসু এসোসিয়েসন অদুনা অয়াবা পীখ্রবনি। মদুমক ওইদুনসু ষ্টেট গভর্ণমেন্টনা শেমখিবা কেবিনেট সব–কন্সিতিনসু ইশু অসিগী ৱারোইশিন অমা ঙসি ফাওবা পুরকপা ঙমদ্রি।

মসিগী মথক্তা গভর্ণমেন্টনা নাগালেন্দ মীয়ামগী দিমান্দশিং অদু থবক্তা ওন্থোরক্তবনা মরম ওইরগা ষ্টেট কেবিনেটদা হিরমসিগা মরী লৈননা লৌখিবা ফিরেপ অদু মীয়ামগী অনিংবগী ৱাংমদনি হায়বা খঙবা ঙদ্রে হায়নসু কান্সিয়াগী ওফিসিয়েলশিংনা থমখ্রে হায়রি।

বোরাগীরিবু মহৌশাগী ফিভমদা পুশিন্নবা এন জি ও অমসুং বোদো মহৈরোই লূপশিংনা তকশিনখ্রে

গুৱাহাটি, মার্চ ২৭ঃ

কোক্রাঝার মনাক্তা লৈবা বোদোলেন্দ টেরিটোরিয়েল কাউন্সিল, অসামগী মনুং চনবা বোরাগিরি হায়রিবা মনুং হঞ্জিনবা খুঙ্গং অদু ঙসি থক্লবা অফবা ঈশিং, মৈ, স্কুল অমসুং হোস্পিটাল অমফাওবা লৈত্রি হায়রদুনা হায়রিবা মফম অসি অতৈ লমশিংগা মান্নবা মওংদা পুখৎনবা এন জি ও অমদি বোদো ষ্টুদেন্টশিংগী লূপ অমনা য়াম্না কয়া হোৎনরি অমসুং হিরমসিদা অসাম গভর্ণমেন্টকী মীৎয়েসু চিংশিল্লক্লি।

ওল বোদো ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন (অপস্) না গুৱাহাটিদা বেজ তৌবা সরহদ কৌবা লূপ অমগা পুনশিন্দুনা হায়রিবা খুঙ্গং অদু মান্নবা থাক অমদা পুখৎলক্লবা থৌরাং অমা ওইনা ম্যুজিয়ম, লাইব্রেরি, ওদিটোরিয়ম, এমফিথিয়েটর অমসুং মপুং ফারবা স্পোর্টস গ্রাউন্দ অমা থম্নবা থৌরাং কয়া পায়খৎলি হায়রি।

বোরাগিরি হায়বসি বোদোশিংগী মপানি হায়না শিংথানরিবা অমসুং তোঙানবা বোদোলেন্দ অমা অসামদা পীগদবনি হায়বগী দাবী তৌখিবা মশক নাইরবা বোদো লূচিংবা উপেন্দ্রনাথ ব্রহ্মাগী হৌরকফম পোক্লফম লমদম অমনি। মহাক্কী মপুক্সি চুপ্পা বোদোশিংগী হকশিংগীদমক লাম্থেংনখিবনি অমদি বোদো মীওই কাঙলূপ অসি মীয়ামগা মান্নবা থাক অমদা লাকপদু উবা পামখিবা মীশক অমনি। হিংশাগী থৌদোক ময়াম অমা চহী খরগী মমাঙদা লমদম অদুদা থোকখিবনা মরম ওইরগা লমদমদুদা লৈরিবা বোদো মীয়াম অসি মখোয়গী লমগী ৱাংমদা কন্নবা ফিভম লৈরিবগে হায়বদু খঙবা লাক্লিবনি। অদুঙদা বোদোশিংগী লূচিংবা ব্রহ্মাগী মঙলান অদু মঙফাওনহায়গীদমক বোরাগিরিবু মোডেল ভিলেজ অমা ওইনা শেমগৎনবা অমসুং মসিগী মতৌ তমদুনা অতৈ খুঙ্গংশিংসু চাউখৎ লম্বীদা পুরক্লবা থৌশিল অসি পায়খৎপনি হায়না অবসুগী প্রসিডেন্ট প্রমোদ বোরোনা ফোঙদোকখি হায়রি।

২০১২ গী জুলাই থা হায়বদি ঙসিদগী চহী ৪ গী মমাঙদা বেঙ্গলি লোন ঙাংবা মুন্নিমশিং অমসুং বোদো মীওই কাঙলূপকী মরক্তা অকনবা কাঙলূপকী ইরাং অমা থোকখিবনি। থৌদোক অদুদা মীওই কয়া শিখি অমদি কয়া অমনা অশোক–অপন নংখি। মীওই লাক্ক কয়া ময়ুম – মকৈ লৈতবা হায়বদু ওইখি অমসুং রেলিফ কেম্পশিংদা মতম শাংনা লৈখিবনি। অবসুনা পান্নিবা রাফমশিং অদু থবক্তা ওন্থোক্লবগীদমক কাশিরিশিং অমসুং অন্তাংশিংগী য়াহিফ থৌরাংগীদমক হৌখিবা চহী ২০ অসি থবক তৌদুনা লাকপা সরহদ কৌবা এন জি ও অসিগা রা তান্নখি অমসুং মখা তাবা থৌরাংশিং পায়খৎপা হৌখি। নীংশিংবা য়াবদি দিসেম্বর ২০১৪ দা থোকখিবা বোদোশিংগী মথক্তা তৌরকখিবা এটেন্ডে অমদা ময়ুম–মকৈ পূম্নমক মাঙ–তাকখ্রবা অসামদগী বোদো অঙাং ১০০ রোম সরহদনা ২০১৫গী জুলাই থাদগী য়োজুনা মহৈ–মশিং তমহল্লকখি। হৌজিকসু অঙাংশিং অদু সরহদগী মফমশিংদা লৈদুনা শেল অমফাওবা তিংদনা মহৈ–মশিং তমহল্লি অমদি মখোয় লৈনবগী খুদোংচাবা পুম্না পীদুনা লাক্লি।

সরহদগী ফাউন্দর শঞ্জয় নাহরনা ফোঙদোকখিবদা বোরাগিরিগী মতাদা পায়খৎকদবা থৌদাং অসিগী মতাদা মখোয়না শরুক য়াবা হৌরকপদগী লূপা লাক্ক ২কী শেনফম দান তৌখ্রে। মখা তাবদা লাইব্রেরিদা থম্নবা লাইরিকশিং য়াওনা অতৈ থৌরাং কয়া পাখৎপদা মখোয়বু মতেং পাংগনি। হন্দক্তা সোসিয়েল এক্টিভিষ্ট অন্না হাজারেগসু উদানুনা প্রোজেক্টগা মরী লৈননা লমদম অদু য়েংশিনবীনবা অমদি অবসুগী মেম্বরশিং অদুদা থৌনা হাঞ্জিনবা তকশিনখি অমদি মদুদা অয়াবসু পীরকপ্রবনি হায়না ফোঙদোককি।

পোল লিংদোদা লূপা ক্লের অমগী শেনফম লান্না শীজিন্নখিবগী মরাল শিখ্রে

সিলোং, মার্চ ২৭ঃ

য়ুনাইটেদ দিমোক্রেটিক পার্টি (য়ু দি পি)গী লেজিসলেটর পোল লিংদো মশা চেঁয়ে অমসুং চেনদে হায়বগী মরাল কয়া শীজিন্নদুনা শেংদোক শেংজিন তৌনরিঙৈ তাঙ্কক অসিদা পোল লিংদোগী মথক্তা মহাকপু শৌগৎপা মীওই অমনা আর টি আই গী খুখাংদা এপ্লিকেসন অমা ফাইল তৌদুনা মীয়ামগীদমক থাদরকপা শেনফম লান্না শীজিন্নখি হায়না মরাল শিরক্লি।

ঙসি মহাকপু হান্না শৌগৎলম্বা আই টি আই এক্টিভিষ্ট অদুনা রেষ্ট সিলোংগী এম এল এ অদুনা মীয়ামগীদমক থারকখিবা শেনফম কয়া অমা লূপা লাক্ক ৫৫.৮০ দগীনা লূপা ক্লের ১ হেয়া লান্না শীজিন্নখ্রে হায়না ফোঙদোরক্লি। আর টি আই এক্টিভিষ্ট মার্কেন পাকিন্টেননা ক্রেম তৌরকখিবদা লূপা লাক্ক ৩৩ গী পোৎলমশিং সপ্লাই তৌখিবনি হায়বা কম্পনি অমগী মমিং থেংনবা অসিদগী মহাক্কা মীয়ামগী শেনফম হাত্তোকখিবগী চাং অসি লূপা ক্লের ১ লাক্ক ৪০ রোমগী ওইগনি হায়খি।

লিংদোগী মথক্তা মহাকপু হান্না শৌগৎলম্বা মীওইশিংনা ফাইল তৌরকখিবা কেস অদুগী এফ আই আর অদু চীফ ডিভিলেন্স ওফিসারদা পীখৎখি। অদুগা মদুদা ফংবা পাউখুম অমদা মতমদুদা মীয়ামগী ওইনা থাদরকখিবা শেনফম লূপা লাক্ক ৫৫.৮০ লান্না শীজিন্নখি হায়বা খঙবা ঙমখ্রবনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

মখোয়গী রাফম অদুগী মায়োক্তা পোলনা এফ আই আর অমা মায়কেল অমসুং অতোপ্পা মীওই ৩ গী মথক্তা লৌখুনা মীওই অহুম অদুনা শীরক্লিবা মরাল অদু মহাক্কী ইঙৎ শোক্লবনি হায়বা রাফম ফোংদোকখ্রে। মখা তানা মহাক মশানা মহাক্কী কেন্দ্র অদুগীদমক লৈখিবা পোৎলমশিং অমসুং সপ্লাই তৌখিবা পোৎশিং অদু ইমপ্লিমেন্টেসন কম্মিতিনা কায়থোক–কায়শিন তৌগদবনি। মসিগী মথক্তা মরী লৈনবা চে–চাং পুম্না সিলোং ম্যুনিসিপাল বোর্ডগী ওঠৌরিতিশিংদা পীশিন্নখ্রবনি। মখোয়না এডমিনিষ্ট্রেটিব এপ্রুভেল অদুগা লোয়ননা টেক্লিকেল সেঙ্কসন অসি দিপার্টমেন্টনা পীরকপগী মতুংইয়া লৌগদবনি হায়নসু থমখি ।

NOTICE

27th March 2017

It is hereby notified for General information that Society called "Apunba Bakery Association" Manipur has been formed in its Inaugural General body meeting held on 23rd Sept. 2016. and will be registered under the Manipur Societies Registration Act 1989 for which necessary paper have been Susmitted to the Registrar of Societies Manipur. In this Connection, if there is any conplains/Suggestion/ Comment etc. the Same may be Susmitted to the Registrar of Societies Manipur within 7 (Seven) days from the date of issued of the Notice.

President
Okram Ragumani

SL/1938/28

In the Court of the Sub-Deputy Collector
Keirao Bitra, Imphal East

Ref. :- Mutation Cass No. 47/SDC/KBT of 27-03-2017

Ningthoujam Lata Devi D/O (L) N. Ram Singh of Keirao Bitra

- Petitioner

-Verses-

(L) N. Ram Singh S/O (L) Iboton Singh of Bitra

- O.P.

N O T I C E

Keirao Bitra,the 27/3/2017

Under Section 46(3) of M.L.R. & L.R. Act, 1960 গী মতুং ইয়া খঙহল্লা মদুদি ঃ– Imphal East KBT Circle গী Village No. 57-Keirao Bitra গী Patta No. 313 (অরিবা) 228 (অনৌবা) C.S. Dag No. 76 area 0.33 acre of Phourel Class লম অসিগী Pattadar Ningthoujam Ram Singh অসি মতু (Late) ওইখ্রে। মরম অসিনা মথক্কী Petitioner অসিনা লৈখিদ্রবা Pattadar গী মহুত্তা মচানুপীনা লম অসি মমিং ওনবীরো হাইনা কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারদে মরম অসিনা পাউ–চে অনি ফোঙবা মতুং নুমিৎ ৭ (তরোৎ) নিগী মনুংদা অইবা চেগা লোয়ননা লম অসিগা মরী লৈনবা মীওইশিংনা S.D.C. KBT অসিদা Objection তৌবীরনবা খঙহল্লি। নংত্রবদি Court কী হৌনবী মতুং ইয়া Case মখা চৎথগনি মতুংদা লাকপা রাকৎ Court অসিনা লৌজরোই।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
KBT Imphal East, Manipur

SL/1939(e)/28

In the Court of the Sub-Deputy Collector
Keirao Bitra, Imphal East

Ref. :- Mutation Cass No. 46/SDC/KBT of 27-03-2017

Ningthoujam Lata Devi D/O Late Ram Singh of Keirao Bitra.

- Petitioner

-Verses-

(L) N. Ram Singh D/O (L) Iboton Singh of Keirao Bitra.

- O.P.

N O T I C E

Keirao Bitra,the 27/3/2017

Under Section 46(3) of M.L.R. & L.R. Act, 1960 গী মতুং ইয়া খঙহল্লা মদুদি ঃ– Imphal East KBT Circle গী Village No. 57-Keirao Bitra গী Patta No. 14 (অরিবা) 229 (অনৌবা) C.S. Dag No. 0.80 area 0.32 acre of Ingkhol Class লম অসিগী Pattadar অসি মতু (Late) ওইখ্রে। মরম অসিনা মথক্কী Petitioner অসিনা লৈখিদ্রবা Pattadar গী মচানুপীনা লম অসি মমিং ওনবীরো হাইনা কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারদে মরম অসিনা পাউ–চে অনি ফোঙবা মতুং নুমিৎ ৭ (তরোৎ) নিগী মনুংদা অইবা চেগা লোয়ননা লম অসিগা মরী লৈনবা মীওইশিংনা S.D.C. KBT অসিদা Objection তৌবীরনবা খঙহল্লি। নংত্রবদি Court কী হৌনবী মতুং ইয়া Case মখা চৎথগনি মতুংদা লাকপা রাকৎ Court অসিনা লৌজরোই।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
KBT Imphal East, Manipur

SL/1939(d)/28

EMPLOYMENT NEWS

থবক্কী পাও

NCSCM recruitment 2017 Apply online for 35 Project Scientist – I, Project Associate – I, II & III & Various Vacancies at ncscm.res.in

National Centre for Sustainable Coastal Management released new notification on their official website ncscm.res.in for the recruitment of total 35 (thirty five) jobs out of which 06 (six) vacancies for Project Scientist – I, 26 (twenty six) for Project Associate – I, II & III & Various vacancies. Job seekers should register till 08th April 2017.

Govt Department:- National Centre for Sustainable Coastal Management
Post Name:- Project Scientist – I, Project Associate – I, II & III
Job Location:- Chennai (Tamil Nadu)
Advt No.:- HR02/2017
Official website: ncscm.res.in
NCSCM recruitment 2017
Project Scientist – I: 06 Vacancies

Qualification:- Candidates who wanted to participate for NCSCM Project Scientist – I job should have Masters degree in Geo informatics/ Remote Sensing/ GIS/ statistical software or Bachelors degree in Engineering/ Technology/ Marine Science/ Environmental Sciences/ Marine Chemistry or its equivalent from a recognised university.
Salary Structure:- Rs. 40000 – 45000/- Per Month
Project Associate – I, II & III: 26 vacancies

Qualification:- Aspirants who decided to join NCSCM Project Associate – I, II & III posts should have Masters degree in Geo informatics/ Remote Sensing/ GIS/ statistical software or Bachelors degree in Geo informatics/ Remote Sensing/ GIS/ statistical software.
Salary breakup:- Rs. 25000/- for I, Rs. 30000/- for II, Rs. 35000/- for III Per Month
Age Limit:-

Project Scientist – I: 45 years
Project Associate – I, II & III: 30 years
Selection Process:- NCSCM will be conduct the Interview for Project Scientist – I, Project Associate – I, II & III vacancies.
How to apply for NCSCM vacancies 2017:- Interested applicants may apply Online through the website www.ncscm.res.in on or before 08.04.2017.

Venue of Interview:- National Centre for Sustainable Coastal Management, Koodal Building, Anna University Campus, Chennai – 600025.

Important Dates to remember:-
End Date: 08.04.2017
Date of Interview: 10 & 11.04.2017 at 09:00 AM to 01:00 PM

GMCH Chandigarh recruitment 2017 Apply online for 16 Medical Officer, Assistant Professor & Various Vacancies at gmch.gov.in

Government Medical College & Hospital Chandigarh released new notification on their official website gmch.gov.in for the recruitment of total 16 (sixteen) jobs out of which 01 (one) vacancy for Medical Officers, 06 (six) for Assistant Professor & Various vacancies. Job seekers should register till 17th April 2017.

Govt Department:- Government Medical College & Hospital
Post Name:- Medical Officers, Assistant Professor
Posting:- Chandigarh
Advt. No:- GMCH/1EA1/7(283)/2017/1826
Official website: gmch.gov.in
GMCH Chandigarh jobs 2017 Alert
Medical Officers: 01 Vacancy

Qualification:- Candidates who wanted to participate for GMCH Chandigarh Medical Officers job should have basis University or equivalent qualification include any one of the schedule to the Indian Medical Council Act, 1956 and registered with Indian Medical Council.
Salary Structure:- Rs. 57500/- Per Month
Assistant Professor: 06 vacancies

Qualification:- Aspirants who decided to join GMCH Chandigarh Assistant Professor posts should have MD/MS in relevant discipline with three years teaching experience in relevant discipline.
Salary breakup:- Rs. 125900/- Per Month
Age Limit:- Calculate the Lower and Upper age limit as on 1st January 2017.

Medical Officers: 35 years
Assistant Professor: 50 years
Selection Process:- GMCH Chandigarh will be conduct the Interview for Medical Officers, Assistant Professor vacancies.
Fee charges:- Applicants who wanted to participate for Medical Officers, Assistant Professor vacancies should pay the below charges through Challan.

General: Rs. 500/- (Rupee five hundred only)
How to apply for GMCH Chandigarh recruitment 2017:- Eligible applicants may apply Online through the website gmch.gov.in on or before 17.04.2017. Printout of Online application form along with copy of relevant documents send to the Director Principal, (Diary & Dispatch Section), GMCH-32, Chandigarh on or before 20.04.2017.

Important Dates to remember:-
Form Submission End Date: 17.04.2017
Last Date for Receipt of Application: 20.04.201

RMSA recruitment 2017 Apply online for 550 Subject Specific Teachers at rmsa.jk.gov.in

Rashtriya Madhyamik Siksha Abhiyan, Jammu & Kashmir released new notification on their official website rmsa.jk.gov.in for the recruitment of 550 (five hundred fifty) vacancies for Subject Specific Teachers. Job seekers should apply from 24th March 2017 and before 10th April 2017.

Government Organization:- Rashtriya Madhyamik Siksha Abhiyan
Job Name:- Subject Specific Teachers
Job Location:- Jammu & Kashmir
Advt No.:- Edu/RMSA/Adm/24791-824/2017
Official Web portal: rmsa.jk.gov.in
RMSA jobs 2017 Alert
Subject Specific Teachers: 550 vacancies

Qualification:- Aspirants who decided to join RMSA Subject Specific Teachers posts should have Master Degree in relevant subject with 50% marks & B.Ed.
Age Limit:- 18 to 40 years as on 1st January 2017 relaxed by 03 years for Reserved Category, 02 years for PWD

Selection Process:- RMSA admit card 2017 will be issued to conduct the Written Test for Subject Specific Teachers vacancy.

Fee charges:- Applicants who wanted to participate for Subject Specific Teachers vacancy should pay the below charges through e-Challan.
All Applicants: Rs. 100/- (Rupee one hundred only)
How to apply for RMSA recruitment 2017:- Eligible applicants may apply Online through the website rmsa.jk.gov.in from 24.03.2017 to 10.04.2017.

Important Dates to remember:-
Starting Date: 24.03.2017
End Date: 10.04.2017
Challan Payment: 10.04.2017

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)

২

চেঙ বেগ ১৩

ঙরাংগী মখা...

– ঈশিং য়াওনরিত্রা?
– ইয়াম্না ঙাইহাক পোখাবীয়ু, ঈশিং পুরক্লগনি।

মিনিট অনীরোমগী মনুংদা লিটর ৫–৫ চনবা প্লাস্তিকী গোলোন অনী চিনাগী স্কুটর অমদা হাপ্লগা থৌরকখি। ঈশিংদু উবদা নোংগৌবীনা নোং ঙাইবগুম লৈরম্না ময়ামদু ফুক ফুক হৌগক্লুনা ঈশিং থক্লে। ঙাইহাক্কী মনুংদা গেলোন অনীদু থ্রক–থ্রক হেক কংই। ঐখোয়না পুরকপা পোৎলুমশিংদু মখোয়না থৌরকপা চাইনিজ স্কুটর অদুদা হাপ্পা য়াবা হাপচিল্লে। রিক্সো অমদা হাপ্পা পোত্তথীদি মসিনা খরা হেল্লমদৌ মাল্লি। পোৎশিংদুগী মথক্তা ইরৈবাক্কী এদিটর অরুনসু অমুক তোংশিল্লিবনি। মহাকসু লূম্বদা সেথুরি ফুরিবনি। স্কুটর অদু কোইলাস থাবা লম্বীদুদা য়াঙনা থৌরগা চৎখি।

চৎমিন্নরিবা এম. পি. এ. গী সার্জন্ট মেজর অদুনা মখোয়না পায়রিবা রেডিও সেট অদুদা হায়খি,

–সার, চেঙ বেগ ১৩ ঈশিল্লক্লে। ১৩ গী মনুংদা অমদি কুইন্টল অনিনি। ঙসদি খেঙলে হয়ে থৌজিল্লক্লগে।

ঙাইহাক লৈরগা ভাব তারকই, চেঙ বেগ ১৩ থুংলরে হায়খিবদু চেঙ ওইরমদ্রে। মখোয়গী খঙনবা লোন্দা ঐখোয় পাউমীশিং অসি চেঙ হায়না শীজিন্নরম্মী। মশা চাউবা কিলোগ্রাম ১১৩ রোম লূম্বা CNN, IBN গী প্রদুসর রোহিৎ খাননাবুনি কুইন্টল অনী হায়রিবসি। ঐখোয় মথং মথং পরেং শান্না লাকমিন্নরে। নুংশাগী মৈগা অদুক হাক্লা কনবদি নত্তে। নুমিৎকী মঙাল অদুনা ঐখোয়গী তুংলোমদা য়েকনা মি অদু মাঙলোমদা শাংনা তারি। ঐখোয়না চৎলিবসি নোংপোক পাংনি হায়বদুমদি খঙলে। জৌপীদা লৈহৌবা অসাম রাইফলস পোত্তকী কর্নেল বেনর্জিনা খুদোমবী থিন্দুনা তাক্লকপা মফমদুনি ঐখোয়না চৎলিবা লম্বীসি। শুম লেপ্তুনা লাকপনা সরক্কী নাকন্দা লৈবা ফাইফোকোট কৌবা পিক্তকপা খুল অমা থেংনরে। খুল অসিদা ওক অমদি য়েন যগ্রচিংবা লোইরম্না থেংনৈ। মতমসি নুংথিলগী পুং ২ মুক্তি তারে। মীয়ায় চল্লবা খুলগী অমনা বেঙ অশাংবা অমা পুথোরক্লগা লমশাং লাকপগী অরা পোখানবা ঙাইহাক ফমহনখি। সার্জন্ট মেজরদুনা ঙাইহাক্কী মতুংদা চৎলসি ইয়াম্বিং য়োগদৌরে হায়রকই। মখোয়না য়োগদৌরে হায়বসিদি শুংয়ৌ হেক য়ৌদবনি। মখোয়নবু য়ৌদৌরে হায়রবা ঐ ৱাবা অদুম হৌরে। করিগীনো হায়বু মখোয়না হায়রিবদু রাদনবা হায়রিবনি হায়বা ঐ খঙই।

ফাইফেংকোট তুংওইনরম্রে। নুমিৎকী মঙালসু অথাবা লৈচিন মপৈনা কুপশিনখিবনা মৈশা খরদি হন্থরক্লে। লম্বীগী নাক য়েত্তা এম. পি. এ. গী য়াওল্লোইশিং মখুত্তা অটৌ অটৌবা নোংমৈ পায়রদুনা চপ চাবা লাম্বীগী ফিজেত্তা ঐখোয়বু অশোয়–অঙাম থোকহন্দনবা ঙাক শেন্নি। চীংদগী চেন্থরকপা ঈশিংদু প্রান্তিক্কী অমুবা পাইপ অদুদা পুথরক্লগা অটৌবা ঠৈন্নি লিটর লিশিং অমরোম চনবা অনীখক মমায়দু ককথংলগা চীংদগী পুথরকপা ঈশিংদু হাণ্ডুনা থম্লি। মথং মথং ...

য়ুমগী লায়য়েং

শগোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

চাবা (চিঞ্জাক)

ঙরাংগী মখা... **কেলোরি নুপাখী**

অরাংবা প্রোটিন ফেট কার্বোহাইড্রেট টোটেল

ফুট ইঃ

৪	৯	১৭৯	৫৩৭	১০৭৪	১৭৯০
৫	০	১৮৩	৫৪৯	১০৯৮	১৮৩০
৫	১	১৮৬	৫৫৮	১১১৬	১৮৬০
৫	২	১৯১	৭৭৩	১১৪৬	১৯১০
৫	৩	১৯৭	৫৯১	১১৮২	১৯৭০
৫	৪	২০১	৬০৩	১২০৬	২০১০
৫	৫	২০৯	৬২৭	১২৫৪	২০৯০
৫	৬	২১৫	৬৪৫	১২৯০	২১৫০
৫	৭	২২১	৬৮১	১৩৬২	২২৭০
৫	৮	২২৭	৬৮১	১৩৬২	২২৭০
৫	৯	২৩২	৬৯৬	১৩৯২	২৩২০
৫	১০	২৩৯	৭১৭	১৪৩৪	২৩৯০

য়াম্না কয়া নোম্না মীওইদি তঙ্খাই অমা হাপকৎপা য়াই। প্রমাণ প্রাপোসন্দা কার্বোহাইদ্রেট। ফেটসু হাইগৎপীয়ু। হেয়া শুবা নোম্না সুকতৌ তৌদ্রগা লামবা –লামদবা য়েংদুনা হন্থবিয়ু। নীংথমথাদা খরা হেংগৎপীয়ু। অঙাংগী উনশাগা অরূম্বগা য়েংবদা উনশানা পাকপনি, অহনগী উনশা অমসুং অরূম্বগা চাং য়েংবদা অরূম্বনা হেল্লি। পাউগু ১০ দা লূম্বা অঙাং অদু স্মার ফিটও গী উনশা লৈ, অদুগা পাউগু ১৪০ লূম্বা নুপা অদুগী স্মরার ফিট ১৮ থোকপগী অমা চঙদবা তাই। ময়াং কখবা মীনা তুম্বগী পাঙ্গল লৈরবদি চুম্নগী মীওইবগী কার্বোহাইড্রেট ফেট ১০% হেনগৎনবা চাবা ঙমই। অসুম্না কেলোরী ১৪০০ চাবা মী অসি ১৫০০, ১২০০ দা অমুক অমুক হন্থবসু ফৈ। মশা য়াম্না নোয়বা মীদি অহুম থোকপগী অমা হন্থরগা অহুমগী অনীদা লৈবনা ভোংজৈ। অচিক–অশা থবক কনবা, কন্দবগী মতুং ইয়া কেলোরী লেপ্পীয়ু। থবক শুকন্থ শুদনা ইমুংদা লূম্না লৈবা অদু কেলোরী য়াম্না চঙদে। কালেন ওইরবসু হুমাং য়াম্না তাদুনা থবক শাজেন কয়া তৌবা মীতবু কেলোরী য়াম্না চঙই। অঙৈবদা থবক শুদুনা নীংথমথাদা হুমাং শৌদুনা মনীল হুমাং ওইনা চৎখিবনা মৈশা মাঙখি। অদুনা প্রোটিন হেয়া পীবা তাবনি। মী অমনা অরূম্বা অমসুং উশাগী অপাকপা য়েংলগা মশাগী কেলোরী কয়া চঙগদবা হায়বসি মশাগী অরূম্বা অদুদা ৪.২৫ ফেক্টর অসিনা পুরিরগা উনশাগী এরিয়া অদুনা ৮০ না পুরিরগা অথোকপা অনী অসি তিনশিন্নরগা থোকপা অদু চঙগদৌরিবা কেলোরী মশীংনি অদুদি মশাগী অচিক –অশা থবক কনবা, কন্দবা হুমাং থোকপা থোক্তবা, হুকাং চোংপা (হুমাংনা) চোংতবা স্নর হোন্দোক হোঞ্জিন্দা চঙইবা স্নরনা য়ৈরীবা শোকইবা ইন্দ্রিগী শরুক পুন্নমক্কী অঙৈ–অশাগী অমাঙ–অত্তা পূম্নমক মুপখংবনবা কেলোরী মশীং ওইগদবনি। মথং মথং ...