খাসি এৱাকনিং ডে পাঙথোক্তুনা ইফিজি মৈ থাখ্রে

সিল্লোং, এপ্রিল ৪ঃ

খাসি ফ্রিদম ফাইদর তিরোতসিং সয়েমবু নীংশিংবা অমদি ইকাইখুম্নবা উৎপা ওইনা খাসি ষ্টুডেন্ট য়ুনিয়ন (কে এস য়ু) না ঙসি খাসি নেস্লেল এৱাকনিং ডে পাঙথোকখ্রে। থৌরম অসিগী মরী লৈননা কে এস য়ু গী ভোলুন্টয়ার লিশিং কয়ানা শরুক য়াদুনা প্রোসেসন অমা পাঙথোকখি।

চহী খুদিংগী এপ্রিল ৪ অসিদা বৃটিশকী মায়োক্তা নোংখলাউ সয়েমশিপগী চীফ য়ু তিরোতসিংনা এপ্রিল ৪, ১৮২৯ দা বৃটিশকী মায়োক্তা লাল হৌখিবনু নীংশিংদুনা নুমিৎ অসি পালন তৌবনি।

প্রোসেসন অদু উমকালিয়ারদগী হৌরগা নোংমেনসোংদা লৈবা এটোমিক মিনরেল ডাইরেক্টোরেট ফাওবা চৎলবা মতুংদা ষ্টেট অসিদগী য়ুরানিয়ম মাইনিং তৌনগী মায়োক্তা য়ুরানিয়ম কোর্পোরেসন ওফ ইন্দিয়া অমদি এটোমিক মিনরেল ডাইরেক্টোরেটকী ইফিজিশিং মৈ থাখি।

থৌরম অদুদা রা ঙাংলদুনা নোর্থ ইষ্টর্ন ষ্টুডেন্ট ওর্গনাইজেসনগী চীয়ারমেন সামুয়েল জেররানা হায়খি, নুমিৎ অসি রেষ্ট খাসি হিল দিষ্ট্রিক্টতা য়ুরানিয়ম প্রোজেক্ট পায়খৎকদৌরবা অসি ঝরখন্দদা য়ুরানিয়ম মাইনিং তৌবদা লাকখিবা ফত্তবা ফলশিং অদু য়েংলগা য়ানিংদবা ফোঙদোক্লবা লমদম অদুগী মীয়াম্নু ভাব তাহনবনি।

সেন্তরনা হান্না থবক তৌরুক্লবা য়ুরানিয়ম মাইনিং অসি থবক অমুক হৌনবগীদমত্তা রাহকাজি, মংথবাহনচিংবা খুনশিং ফাওদুনা লম্বী শেমজিন্নবা থৌরাং তৌরক্লি। পুম্নমক অসিগী ফত্তবা ফল লাক্কদবনা মীয়াম্না মায়োক্লফম থোকই হায়না মহাক্লা মখা তাখি।

প্রসিডেন্ট য়াওনা রাম নবমীগী পাউজেল পীরক্লি

ন্যু দিল্লি, এপ্রিল ৪ঃ

প্রসিডেন্ট ভাইস প্রসিডেন্ট, প্রাইমমিনিষ্টর অমদি স্পিকরনা রাম নবমীগী থৌরমদা য়াইফ পাউজেল পীরক্লি।

প্রসিডেন্ট প্রনাব মুখর্জিনা মহাক্লী পাউজেলদা নুংঙাইহরবা কৃষ্ণৈ অসিনা লাকপদা লৈবাক অসিগী মীয়ামগী পুক্নিং অমদি ৱাখল পুনশিনবা ওইরসনু হায়না ফোঙদোক্লি।

ভগবান রামগী পুন্সিনা ঐখোয়দা ফীদমনিংঙাই ওইবা অমদি অরাংবা মীওইবা ওইবগী মশক অদু উৎলি হায়না ভাইস প্রসিডেন্ট হমিদ অন্সারিনা মহাক্লী পাউজেলদা ফোঙদোকখি।

"লৈবাক অসিগী মীয়ামদা রাম নবমীগী য়াইফ পাউজেল পীজরি" হায়না প্রাইম মিনিষ্টরনা ফোঙদোক্লি।

লোক সভাগী স্পিকর সুমিত্রা মহাজননস্যু মহাক্লী পাউজেলদা মীওইবনা মীওইবা ওইবগী মতৌ অমদি অচুম্বগী লম্বী ভগবান রামনা উৎলি হায়না ফোঙদোকখি।

ট্রকনা থোমজিনবদা মীওই ৩ শিরে, ১৬ শোক্লে

জলন্ধর, এপ্রিল ৪ঃ

জলন্ধরগী জয়োটি চোকতা পাঙথোকপা ধর্ম্মগী মরী লৈনবা খোঙচৎ অমা পাঙথোক্লিউে চৈরক্তা ট্রক অমনা থোমজিক্লকপদগী নুপী ২ য়াওনা মীওই ৩ শিরে অদুগা ১৬ না অশোক– অপন নঙথ্রে।

পুলিসকী পাউ মতুংইন্না খুদোংথিবা থৌদোক অদু ঙসি জলন্ধরদা রাম নবমিন কৃষ্ণৈ থৌরমগা মরী লৈননা মীয়ামগী খোঙচৎ অমা চৎলিউেদা থোকখিবনি হায়না জলন্ধর পুলিসকী কম্মিস্নার পি কে সিনহানা ফোঙদোরক্লি।

ট্রক অদুগী ড্রাইভরনা কন্ত্রোল ঙমদবদগী মীয়াম মরক্তা থৌজিক্লকখিবনি। জয়োটি চোকতা কৃষ্ণৈ অদুগা মরী লৈননা মীওইচা কয়া পুন্দুনা লৈরিঙৈ চৈরক্তা লাকশিনবা ঙমদবা মওংদা গারী থৌজিক্লকপদগী মীওই কয়া অশোক–অপন নঙথি। শোক্লবা মীওইশিং অদু সদর হোস্পিটালদা পুখত্রুনা লায়করানবা হোংনখি।

হোস্পিটাল ওঠোরিতিনা মীওই ৩ দি শিনা পুরক্লে হায়না লাউথোরকখি। অতোম্বা শোক্লবা মীওইশিং অদুদি হৌজিকসু হোস্পিটাল অদুদা লায়করারি। লৈখিদ্রবা মীওইশিং অদু মশক মমিং খঙদোক্লবা হোংনরি।

ট্রক ড্রাইভর অদু পুলিস কষ্টদিদা লৈরে। মহাক মেডিকেল একজামিনেসন চথনবা থবকসু পায়খৎখ্রে। ঠৈরক অসিদা লমদম অদুগী মীৎনা উহৌবনি হায়বা মীওই অমনা ফোঙদোরকখিবদা ট্রক অদু ব্রেক ফেল ওইবদগী মীয়াম মরক্তা থৌজিক্লকখিবনি হায়রি। অদুম ওইনমক পুলিস কম্মিস্নারনদি রাফম অদু য়াখিদ্রে।

খঙহঞ্জবা

মুঃ অসদ আলি পিং মুঃ হাজি অহমদ আলি সাং হাওরৈবী তুরেল অহনবীদা লৈবা ঐনা মীয়ামদা খঙহঞ্জরিবা মরমদি অসিনি ঐ ইশাগী মিংদা লৈজবা লম .৭৮ এক্রর চাওবা পট্টা নম্বর ১৩৭ দাগ নম্বর ৩৪৮০–১৫ হাওরৈবী, ঙাঙৌ লৌকোন্দা লৈবা অসি করিগুম্বা অচিনবা অমগীদমক য়োল্লগা মিং ওঙ্গরগনি। কনাগুম্বনা মসিদা য়েংপিনিবো লৈরবদি তাং ১১–৪–২০১৭ ফাওবগী মনুংদা কাউন্সিল্লর রার্দ নম্বর ৫ কী খুৎথাংদা অইবা চেরোলগা লোয়েননা ওবজেক্সন তৌবিরকপা য়াগনি।

মুঃ অসদ আলি
পিং মুঃ হাজি অহমদ আলি
লিলোং হাওরৈবী তুরেল অহনবী
রার্দ নম্বর–৫

SL/1966/05

OFFICE OF THE
MANIPUR NURSING INSTITUTE
HIYANGTHANG MAYAI LEIKAI IMPHAL WEST, MANIPUR NO. 350 OF–2004 MOB 9774019999

NOTICE

Notice অসিনা খঙহঞ্জরি মদুদি Manipur Nursing Institute Regd. NO. 350 গী 2004 অসি Manipur Information and Network Service হায়না মিং ওঙ্গোকচরে, মরম অসিনা কনাগুম্বা য়েংপিনিবা মীওইশিংনা নুমিৎ তরেৎনিগী (৭) মনুংদা য়েংপিবা য়াগনি, মসিগী মতুংদা লাকপা রাকৎ অমসুং অয়েংপা লৌজরোই।

Dated/Imphal
4th April 2017

Ch. Priyokumar Singh
Chairman
Manipur Nursing Institute
Hiyangthang Mayai Leikai, Imphal West.

SL/Bill/Naresh/05&06

OFFICE OF THE
THOUBAL DISTRICT MILK PRODUCERS' CO-OPERATIVE UNION LTD. (TMUL)
Kakching Lamkhai Thoubal District, Manipur
.....

Ref. No. 01/N/TMUL/2013/K Dated, the 1st April, 2017

URGENTLY WANTED

One post of Managing Director/CEO, having a good Degree/Deploma in Food Technology/Precessing/Dairy Technology/Dairy Engineering, must have at least 5 years managerial experienced in the field of Dairying & Three years as overall in charge of a large dairy/consumer products processing unit is urgently required. Please contact the undersigned before 6th April, 2017

Sd/-
Chairman,
Selection Committee
TMUL, Kakching Lamkhai
Contact No. - 9089220045

SL/1963-05

In the Court of the Sub-Deputy Collector
Keirao Bitra, Imphal East
Ref. :- Mutation Cass No. 65/SDC/KBT of dt. 4-4-2017

Kangabam Tenny Devi
D/o (L) Kangabam Madhumani Singh of Langdum
- Petitioner

-Verses-

Late Kangabam Madhumani Singh
S/o (L) Nimai Singh of Langdum
- O.P.

N O T I C E

Keirao Bitra,the 4/4/2017

Under Section 46(3) of M.L.R. & L.R. Act, 1960 গী মতুং ইন্না খঙহঞ্জী মদুদি ঃ– Imphal East KBT Circle গী Village No. 56 Keirao Langdum গী Patta No. 738 (অরিবা) 102 (অনৌবা) C.S. Dag No. 266 an area 0.78000 acre of Phourel Class লম অসিগী Pattadar Kangabam Madhumani Singh অসি মৃতু (Late) ওইদ্রে। মরম অসিনা মথক্কী Petitioner অসিনা লৈখিদ্রবা Pattadar মচানুপীনা মমাগী মহত্তা লম অসি মমিং ওনবীরো হায়না কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্লে মরম অসিনা পাউ–চে অসিনা ফোঙবা মতুং নুমিৎ ৭ (তরোৎ) নিগী মনুংদা অইবা চেগা লোয়েননা লম অসিগা মরী লৈনবা মীওইশিংনা S.D.C. KBT অসিদা Objection তৌবীরনবা খঙহঞ্জি। নৎত্রবদি Court কী হৌনবী মতুং ইন্না Case মখা চৎথগনি মতুংদা লাকপা রাকৎ Court অসিনা লৌজরোই।

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

SL/1962/5

Government of Manipur
Office of the Divisional Forest Officer
Tengnoupal Forest Division.

AUCTION NOTICE
Dated, the 4th April 2017

No. 19/01/2013-14/TFD:- It is hereby notified for information of the general public that there will be an auction sale of *Paris polyphyla* having approximate weight of 95 (ninety five) Kgs (confiscated vide order dated 09.12.2016 of the Chief Judicial Magistrate, Chandel in Case (Crl) No. 51 of 2016) on 12.04.2017 at 11.00 am at the office of the Divisional Forest Officer, Tengnoupal Forest Division, Chandel under certain terms and conditions. The terms and conditions of the auction sale can be had from the office of the Divisional Forest Officer, Tengnoupal Forest Division, Chandel or, the Office of the Range Forest Officer, Chandel along with auction participation form on payment of Rs. 100 during office hours.

Sd/-
Memo No. 19/01/2013-14/TFD (Sh. Tomba Sharma)
Member Secretary, Public Auction Committee
Tengnoupal Forest Division, Chandel

SL/1965/(b)/05

Government of Manipur
Office of the Divisional Forest Officer
Tengnoupal Forest Division.

AUCTION NOTICE
Dated, the 4th April 2017

No. 10/01/2013-14/TFD:- It is hereby notified for information of the general public that there will be an auction sale of *Paris polyphyla* having approximate weight of 133 (one hundred thirty three) Kgs (confiscated vide order dated 10.10.2016 of the Chief Judicial Magistrate, Chandel in Case (Crl) No. 42 of 2016) on 12.04.2017 at 11.00 am at the office of the Divisional Forest Officer, Tengnoupal Forest Division, Chandel under certain terms and conditions. The terms and conditions of the auction sale can be had from the office of the Divisional Forest Officer, Tengnoupal Forest Division, Chandel or, the Office of the Range Forest Officer, Chandel along with auction participation form on payment of Rs. 100 during office hours.

Sd/-
Memo No. 19/01/2013-14/TFD (Sh. Tomba Sharma)
Member Secretary, Public Auction Committee
Tengnoupal Forest Division, Chandel

SL/1965/(a)/05

In the Court of Sub-Deputy Collector, Imphal West (Central)
Ref. :- Mutation Case No. 439/SDC/IW(c) Dt. 1-4-2017

Leimapokpam Hemochandra S/o(L) Indrajit Singh of Yaiskul Hiruhanba Leikai
- Petitioners

-Vrs-

Late Leimapokpam Indrajit Singh S/o(L) Chaoba Singh of Yaiskul Hiruhanba Leikai
- O.P. Party

N O T I C E

Imphal, the 3/4/2017

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 অসিগী মতুং ইন্না খঙহঞ্জী মদুদি মুঃ পাট্টাদার Late Leimapokpam Indrajit পীং (L) Chaoba Singh সাং Yaiskul Hiruhanba Leikai গী মিংদা লৈবা ইঃ ওঃ ত হশিলগী খুল নং 40- Chingakham Leikai গী অনৌবা পাট্টা নং 365 অরিবা পাট্টা নং 23 দাগ নং 24 অমসুং এরিয়ানা .0214 (হেক্টার) চাওবা ইংখোল অসি মথক্তা পীরিবা দংকারি অসিনা মাগী মমিন্দা পানবিনবা উক্তা কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্লে, অদুনা ইংখোল অসিগা মরী লৈনবা মীওইশিংনা য়ানিংদবা য়াওরবদি পাউ–চে অসিনা ফোঙলবা মতুং নুমিৎ ৭ নিগী মনুংদা অইবা চেনা মথক্কী কোর্ট অসিদা ওবজেক্সন তৌগদবনি, মতুংদা লাকপা ওবজেক্সন লৌরোই কেস মখা চথরগনি।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Imphal West (Central)

SL/1961/5

EMPLOYMENT NEWS
থবক্কী পাও

Postal Circle recruitment 2017 Apply online for 2250 Gramin Dak Sevaks at indiapost.gov.in

391 Gramin Dak Sevaks in HP Postal Circle:- 02nd May 2017
1859 Gramin Dak Sevaks in MP Postal Circle:- 02nd May 2017
1072 Gramin Dak Sevaks in Odisha Postal Circle:- 26th April 201

HP Postal Circle recruitment 2017 Notification 391 Gramin Dak Sevaks Vacancies apply at indiapost.gov.in

Himachal Pradesh Postal Circle released new notification on their official website indiapost.gov.in for the recruitment of 391 (three hundred and ninety one) vacancies for Gramin Dak Sevaks. Job seekers should apply from 03rd April 2017 to 02nd May 2017.

Government Organization:- Himachal Pradesh Postal Circle
Designation:- Gramin Dak Sevaks
Location:- Himachal Pradesh
Advt No.:- R&E/77-55/2017
Official web portal: indiapost.gov.in
HP Postal Circle Hiring 2017 updates news
Gramin Dak Sevaks: 391 Vacancies
Qualification:- Aspirants who decided to join HP Postal Circle Gramin Dak Sevaks posts should have pass 10th standard from approved state boards by the respective State Govt. / Central Govt.
Salary breakup:- Not Specified
Age Limit:- 18 to 40 years as on 02/05/2017 relaxed by 5 years for SC/ST, 3 years for OBC-NCL

Selection Process:- Only marks obtained in 10th standard of approved Boards aggregated to percentage to the accuracy of 4 decimals will be the criteria for finalizing the selection.

Fee charges:- Applicants who wanted to participate for Gramin Dak Sevaks vacancy should pay the below charges through at any Head Post Office. Candidate who requires to make the payment has to visit any Head Post Office to make the payment.

OC/OBC: Rs. 100/- (Rupee one hundred only)
SC/ST/All Female: Exempted Fee
How to apply online for HP Postal Circle vacancies 2017:- Interested applicants may apply Online through the website indiapost.gov.in OR www.appost.in/gdsonline from 03.04.2017 to 02.05.2017.
Important Dates to remember:-
Starting Date: 03.04.2017
Closing Date: 02.05.2017

MP Postal Circle recruitment 2017 Apply online for 1859 Gramin Dak Sevaks at indiapost.gov.in

Madhya Pradesh Postal Circle released new notification on their official website indiapost.gov.in for the recruitment of 1859 (one thousand eight hundred and fifty nine) vacancies for Gramin Dak Sevaks. Job seekers should apply from 03rd April 2017 and before 02nd May 2017.

Govt Department:- Madhya Pradesh Postal Circle
Job Name:- Gramin Dak Sevaks
Job Location:- Madhya Pradesh
Advertisement Number:- ESTT/1-110/GDS ONLINE SELECTION/16-17
Official website: indiapost.gov.in
MP Postal Circle recruitment 2017 Alert
Gramin Dak Sevaks: 1859 Vacancies

Qualification:- Candidates who wanted to participate for MP Postal Circle Gramin Dak Sevaks job should have pass 10th standard from approved state boards by the respective State Govt. / Central Govt.
Salary Structure:- Not Specified
Age Limit:- 18 to 40 years as on 02/05/2017 relaxed by 5 years for SC/ST, 3 years for OBC-NCL

Selection Process:- Only marks obtained in 10th standard of approved Boards aggregated to percentage to the accuracy of 4 decimals will be the criteria for finalizing the selection.

Fee charges:- Applicants who wanted to participate for Gramin Dak Sevaks vacancy should pay the below charges through at any Head Post Office. Candidate who requires to make the payment has to visit any Head Post Office to make the payment.

OC/OBC: Rs. 100/- (Rupee one hundred only)
SC/ST/All Female: Exempted Fee
How to apply online for MP Postal Circle recruitment 2017:- Interested applicants may apply Online through the website indiapost.gov.in OR www.appost.in/gdsonline from 03.04.2017 to 02.05.2017.

Important Dates to remember:-
Form Submission starts From: 03.04.2017
Form Submission End Date: 02.05.2017

Recruitment Notification & Apply Link

Odisha Postal Circle recruitment 2017 Notification 1072 Gramin Dak Sevaks vacancies apply at indiapost.gov.in

Odisha Postal Circle released new notification on their official website indiapost.gov.in for the recruitment of 1072 (one thousand and seventy two) vacancies for Gramin Dak Sevaks. Job seekers should apply from 27th March 2017 and before 26th April 2017.

Govt. Agency Name:- Odisha Postal Circle
Designation:- Gramin Dak Sevaks
Posting:- Odisha
Advt No.:- ST/1-3/19/GDS/2017
Official Web portal: indiapost.gov.in

Odisha Postal Circle hiring 2017 News updates
Gramin Dak Sevaks: 1072 vacancies

Qualification:- Aspirants who decided to join Odisha Postal Circle Gramin Dak Sevaks posts should have pass 10th standard from approved state boards by the respective State Govt. / Central Govt.
Age Limit:- 18 to 40 years as on 26/04/2017 relaxed by 5 years for SC/ST, 3 years for OBC-NCL

Selection Process:- Only marks obtained in 10th standard of approved Boards aggregated to percentage to the accuracy of 4 decimals will be the criteria for finalizing the selection.

Fee charges:- Applicants who wanted to participate for Gramin Dak Sevaks vacancy should pay the below charges through at any Head Post Office. Candidate who requires to make the payment has to visit any Head Post Office to make the payment.

OC/OBC: Rs. 100/- (Rupee one hundred only)
SC/ST/All Female: Exempted Fee
How to apply for Odisha Postal Circle vacancies 2017:- Interested applicants may apply online through the website indiapost.gov.in OR www.appost.in/gdsonline from 27.03.2017 to 26.04.2017.

Important Dates to remember:-
Starting Date: 27.03.017
Closing Date: 26.04.2017

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

ভরাংগী মখা...

– ঙসিদি ঙন্তা হৌরেদা।

হায় শাবা হায়দুনি, মখোয়গী মরক্তসু নাখোকপা মীসু অদুম য়াওরি। ঐদি তুম্বা য়াখিদে। খল্লি পুন্সিসিদবু মখোয়গা লোয়ননা অসিঙমবা খোঙচৎ অমা চৎমিয়াগনি খল্লবা লৈখিব্রা! খল্লুবদুনা ঙসিদি অচুম্বা ওইররেদনা। তামহৌরবা য়ুম, নাদুনা লৈহৌরিবা ইচা অতোম্বা, ৱারক্লবা লমশাং, নিংথীনা তুম্নগে খনখিবা অহিং, উচেক্লা খোংলকপা তাবদা নোংঙাক্লমাল্লে খন্দুনা, হৌগৎলুই। নোংপোক থংবা চীংশাং পরেংদা হুন্দোরক্লিবা তঙাং তঙাংলবা নুমিৎকী মশেক মঙাক্লক্তা, নুমিদাং নাং তাখিবগী হৌনবা হৈপাল লৈপাল খুদিংমক তগৎ তগৎ তেক্লা, লৈনাদা পক্লিবা ঈশিং লিক্লানা চুমথাংগুম মশেক মঙাল নাইরহন্দু উবা ফংলক্লে। চীংখৈ ফিদুপ হল্লকপা পুংফম মক্তদা সেলোন খুলগী নিংথীজবা উবা ফংলে খল্লবদা নুংনাংঙি পুক্লিংদা, কৈদৌঙে অমুক উবা ফংগনি! নঙগী মোং হাদবা শক্লোন অসিবু! ঐখোয়না লৈরিবা মফমদুদগী অরাংলোমদা খরা চৎখৎলগা শান্নফম লম্পাক ওইনা তৌবা মফম অমা লৈ। মফম অদুদগী য়েংখিবদা কবো তম্পাক উবা ফংলে। চীংদোলদগী লেপ্তুনা পাক চাউখ্রবা কবো তম্পাক উগনি হায়বগীনু আশা তৌরুদে। নুমিক্তুনা অহানবনি ইপা ইপু পুরোন হাক্তক্তগী থম্বীরন্নবা কবো তম্পাক উবা, কয়াদা পাক চাউখ্রবা নিংথীজখ্রবা। ঐনা অদুগুম্বা ফজবা নিংথীবা খিবীক্ল পুল্লবা তম্পাক অদু মীৎ পেন্না য়েংজখি। হে নিংথীজরবা তম্পাক ঙসিফাওবা লেঙলি পাল্লিবা তাইহঙ জিবশিংদা অরাবা রারী লীদুনা লৈরম্লিবোই। হয়েং চারোন শুরোন ফাওবা লৈহৌরগনিদকো নহাক্কী লোইনাইদ্রবা ৱারী কয়া, কয়া!!

মথং মথং ...

য়ুমগী লায়েংয়ে

শখোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

চাবা (চিঞ্জাক)

ভরাংগী মখা...

আলুঃ– আলু অসি খামেনশিনবগা বোটানিদা নক্লবা মরী লৈ। খা–আমেরিকা অমসুং মেকসিকোদগী লাকপনি। শতাব্দী ১৬ শুবদা ইউরোপগা স্পেনিসশিংনা পুখোকপনি। আইয়েল্দো লৈবা লৈহাওগা চান্নবনা আলু অসি পাকনা – চউনা থাবা হৌখি। স্লোটেলগুদদি হৌজিক ফাওবা চে, গেহুগী মহুৎ ওইনা আলু শীজিন্নে। মহৈ–মরোংগী হেক মথংদা আলু অসি মীওইবগী চানবনা মরুওইবা পোৎশক্লি। চনাং য়াম্না য়াওই। মিনরেলগী শরুকসু য়াম্না য়াওই। কেলসিয়মদি য়াম্না য়াওদে। থোংলগা মাগী লৈজবা অফবা পোৎশক্ল অয়াম্বা মাঙখি। লৌবা অমসুং ঙৌবদা মিনিট ৪৪ চহই। আলুগা মনা–মশিংগা থোংবা মহি অদু য়াম্না কান্নবা য়াওই। লৈনুদা তাবা পোৎশক্ল ওইবনা অতৈ চিঞ্জাক্তগী হেন্না পাঁন্নে। মহাওদি ৱাৎপনা শঙ্গোম মপান, ঘী, মাখোন, থুম, মোরোক হাপচিন্দুনা হাউহল্লি, নৎত্রবদি লেথোকই। গাজরগুম্বা, মগ্রাগুম্বা অহাওবা লৈনুদো তাবা কয়া লৈরিবনা আলুবু হাউদুনা পান্নবদি নত্তে। নোয় – পেলহন্নবগীদমক্তা পান্নবনি। গেহুগী প্রোটিনদা নোয়–পেলহন্নবা মগুণ লৈবদগী আলুগী প্রোটিনদা লৈবা মগুণনা শরুক অনী হেল্লি–থোমাসনা হায়, হীংধেদনা হায়বদি আলু য়াওদে। ফেটবা য়াম্না ৱাৎপনি। আলুদা য়াওরিবা আলকালি থুম অসিনা ঈদা লৈবা অশিনবা পুন্নমক শেংদোকপদা কাঁন্নে। ইউরিক এসিদা লৌথোকপদা কান্নবনা হীনথেদিগুম্বা অহাওবা কয়ানা কিডনি অমসুং ৱাদারদা নুং লৈবদা আলু ঙাক্তা চাদুনা লৈনবা হায়। আলুসি য়াম্না ৱাদনা তুমই। অদুগা নোয়–পেলহল্লি। আলুগী অরুম্বা অদুগী ২/৪ দি চানবা পোৎশকনি। অদুগী মনুংদা ১১ থোকপগী ৯ না চনাংনি। লেমহৌরিবা অদুগী ৩/৪ না প্রোটিননি। ২/৪ না আলকালী সোল্টনি। মসিমক্তদা চম্প্রা অমসুং এপলগী এসিড য়াওই। চম্প্রাগীনা সাইট্রাস, এপ্লেলগীনা মেলিক। প্রোটিন খরা ৱাৎলি হায়বসু য়াওই অদুগা মী অমনা নোয়–পেলহন্নবা চপ চানা চঙগদবা প্রোটিন য়াওই হায়বসু য়াই। অদুগা মহাওদি ইয়াও য়াওদে হায়বসি চুমই। মরু অমসুং মউ পানদবনা ফেটকী লাকফম লৈফম লৈতে। ফেটকী শরুক অদু মেনখৎনবা শঙ্গোম মপান, ঘী, মাখলনচিংবা হাপচিন্দুনা চাগনি। প্রোটিন ৱাৎলি ফেট য়াওদে হায়রিবসি থুমলোমদা ফজনা মেনখৎলকই। আলুগী অফংবা শরুক অদুগী ৫% দি থুমনি, নোয়–পেনবা অমসুং ঈ শেমহনবগী ৱাফমদা মপা লৈতবা পোৎশক য়াওরি –মদুদি, মী অসি নাবা চঙদনবা অমসুং হকচাং ফনা লৈহনবদা চঙদবা য়াঙ্গবা, ঈবু আলকালি ওইনা থম্বা ঙমহনবা পোটাস অমসুং চুম্নগী থুম য়াম্না য়াওবসিনি। অদুগা লাইমদি ৱাৎলি। মসিবু মেনখৎনবা মনা–মশীং, শঙ্গোম মাখোল লৌথোকঙ্রবা শঙ্গোম থক্কদবনি।

আলুদা হূ ঃ– আলুগী মকু অদুগা মতোন থোকপা অমসুং শীংলৈ কাবদা হূ য়াওই। আলু অসিমক হূ পোকহনবা পাম্বীগী মনুং চল্লি। সোলনীন হায়বা হূ অদু আলুগী মকুদা য়াওই। মতোন থোকপা অদুগী লৈনুদো লৈতনা, নুংশা য়েনা লৈথক্তা লৈবা আলুদসু সোলনীন য়াওই। মদু শংত্রীক শংবনি, শীংলৈ কাবা কৌই, অদুগা চাবদসু খায়। মতোন থোকপা আলুসু চাবীগনু সোলানীনগী শরুক য়াম্না য়াওই।

মথং মথং ...