অসামগী খুঙ্গং কয়াদা থক্লবা অফবা ঈশিং ফংবা ঙমদ্রি

গুৱাহাটি, এপ্রিল ৫ঃ

অসামগী খুঙ্গং কয়াদা লৈবা মীওই লিশিং কয়া অফবা থক্লবা ঈশিং ফংবা ঙমদ্রি। ষ্টেট লৈঙাক্লা নেস্লেল রুরলেল ড্রিঙ্কীং ৱাটর প্রোগ্রাম (এন আর দি দব্লিউ পি) নীংথিনা পায়খৎপা ঙমদ্রে। মদুতা নত্তনা সেন্ত্রেল গভর্ণমেন্টকী ফ্লেগশিপ স্কিমশিং মপুং ফানা চৎনহনবা ঙমদ্রি। পাউগী লিখুন অসিনা ফোঙদোরকখিবদা ষ্টেট পব্লিক হেলথ ইঞ্জিনিয়রিং হেদ দিপার্টমেন্টদা চহী ৫ গী মনুংদা প্রায়খৎকদবা থৌরাংশিং পায়খৎপা ঙমদ্রে। লৈঙাক্লী রেকোর্দ মতুংইন্না ২০১৩-১৪ দগী ইং ২০১৬-১৭ ফাওবনা পি ঐচ ই দিপার্টমেন্টনা খুঙ্গং ২২৮৫৮ এন আর দি দব্লিউ পি গী মখাদা খুদোংচাবা ফংহন্নবা পান্দম থমখি। অদুম ওইনমক দিপার্টমেন্ট অদুনা খুঙ্গং ১৪৮৭২ খক্তমক খুদোংচাবা অদু ফংহনবা ঙমখি।

খুঙ্গংদা লৈবা মীওই কয়াদি লৈঙাক্লী থৌশিল অদুগী খুদোংচাবা ফংহনবা ঙমদনা লৈরি। কংগ্রেস লৈঙাক্লী মতমদা সেন্তরগী থৌশিলশিং অদু নীংথিনা চৎনহনবা ঙমদে। থৌশিল অদুগী মচেৎ খরখক্তমক মফম খরদা লৈবা মীওইশিংদা ফংহনবা ঙমখি।

চৎলিবা চহী ইং ২০১৬-১৭ তা পি ঐচ দি দিপার্টমেন্টনা খুঙ্গং কয়াদা লৈবা মীওইশিং কোনশিন্নবা থৌরাং তৌরি হায়রি।

জে এন কে দা অকনবা নোংনা মীওই ২ শিহনখ্রে, ৪ শোকহনখ্রে

সির্নাগর, এপ্রিল ৫ঃ

জম্মু অমসং কাশ্মীরদা হৌখিবা পুং ২৪ দা উন তাবা, অকনবা নোং চুবা অমসুং ব্রজ তাবনা মরম ওইরগা মীওই ২ শিহনখ্রে অদুগী ৪ না অশোক-অপন নহনখ্রে।

কাশ্মীরদা ওইরিবা ফিভম অদুনা মৈ পীবদা চাউনা অকায়বা থোকহল্লে। লমদম অদুদা চেনবা ঝেলম তুরেল অমসুং মশা মরেংশিংগী ইমায় রাংখেলকখ্রে। লৈখিদ্রবা মীওইশিং অদুদি তরাচান্দ (৩২) অমসুং গুলশনকুমার (২৪) নি হায়রি।

অকনবা নোং অমসুং ব্রজ তাবনা মরম ওইরগা ফিভম লুনা শোকহল্লবা মীওই অমা সিমলা হোস্পিটালদা লায়কয়রি। মদুতা নত্তনা পুলিস পার্সোনেল ২ য়াওনা মীওই কয়া রামপুরদা লৈবা ঝোনেল হোস্পিটালদা লায়কয়রি হায়রি। সির্নাগরদা মাইনস দিগ্রি সেলসিয়স ০.৮ য়ৌনা ঈংবগী খুদোংচাদবা মায়োক্লরি হায়রি।

In the Court of the Sub-Deputy Collector, Imphal West (North) Sekmai

Mutation Case No. 178,179,180/SDC/IW(N) Sekmai

Khwairakpam Shilamani Devi
W/o Late Khwairakpam Brajamani
Lois of Awang Sekmai Koujengleima

- Petitioners

-Vrs-

Late Khwairakpam Brajamani Lois
S/o Khwairakpam Amujao Singh
of Awang Sekmai Koujengleima

- O.P. Party

N O T I C E

Sekmai, the 4 April 2017

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 গী মতুং ইন্না খংকদ্রি অসিনা থারকপা দরখাষ্টগী মতুংইন্না খুল নং ৩০-সেকমাই ১) অনৌবা পাটা নং ৭২৪ / ২০৩৫ অরিবা পাটা নং ৮৩২ ২) অনৌবা পাটা নং ২০৮ অরিবা পাটা নং ৪৪৩, ৪৯১,১৫২ অমসুং ৩) অনৌবা পাটা নং ৬৪২ অরিবা পাটা নং ২০৩ দাগ নং ১৮৭৫,১১৩৯ অমসুং ২২৪৭ এরিয়া একর ১.৮৮,১.৫৫ অমসুং .৯০ চাওবা ফৌরেল লৌফমশিং অসি পাটাদার খ্বাইরাকপম ব্রাজমনি লোইস পীতা খ্বাইরাকপম অমুজাউ সিংহ মৃতু ওইদ্রে দংকারি মাগী নুপী খ্বাইরাকপম শিলামনি দেবীদা পানবীয়ু হায়না দরখাষ্ট থারক্লে। মরম অদুনা কনাগুম্বনা আপত্তি (ওবজেক্সন) তৌবিনিংবা লৈরবদি আপতি মরম ইদুনা লাক্লিবা তাং ১৩-৪-২০১৭ ইং অয়ুক পুং ১১ তাবা ফাওবগী মনুংদা উত্তা কোর্ট অসিদা তরখাষ্ট থাবিহৈগদবনি। মতুংদা লাকপা আপতি (য়েংপা) গী দরখাষ্ট লৌজরোই। কেস মখা চথত্তগনি।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Imphal West North Sekmai

SL/1972/(C)/6

In the Court of Sub-Deputy Collector, Imphal West (North) Sekmai

Mutation Case No. 197/SDC/IW(N) Sekmai of 2017

Naorem Raja Singh
S/o (Late) Thambal Singh
of Moibung Khunou

- Petitioners

-Vrs-

Naorem Sanjit Singh
S/o (Late) Thambal Singh
of Moibung Khunou

- O.P. Party

N O T I C E

Sekmai, the 5/4/2017

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 গী মতুং ইন্না মরী লৈনবা মীওইশিংদা খঙহক্কদ্রি মদুদি Imphal West Tahsil Village No. 40-Senjam Khunou Under Patta No. 116 (old) 315 (New) Covered by c.s. Dag No. 1228 গী area .67 acres চাওবা ফৌরেল লৌফম অসিগী পাট্টাদার অসি মতু ওইদ্রে। মরম অসিনা মথক্কী দংকারী অসিনা নমা পানবীরো হায়দুনা SDC, Sekami গী Court তা application থারক্লে, অমদি লৌফম অসিগা মরী লৈনবা মীওইশিংনা য়েংপীনিংবা লৈরবদি পাউ-চে অসিনা ফোঙবা নুমিৎ ৭ (তরেৎ) নিগী মনুংদা অইবা চেগা লোয়েননা SDC, Sekmai গী কোর্টতা য়েংলবা য়াগনি মতুংদা লাকপা রাকৎ লৌজরোই কেস মখা চথত্তপ্তনি।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Imphal West North Sekmai

SL/1972/(A)/6

In the Court of Sub-Deputy Collector, Imphal West (North) Sekmai

Mutation Case No. 199/SDC/IW(N) Sekmai of 2017

Laishram Bheigya Meitei S/o L. Nobo Singh of Uripok Gopalji Leirak

- Petitioners

-Vrs-

Pabam Ningol Laishram Ongbi Keinya Devi W/o Thambou Singh of Awang Sekmai

- O.P. Party

N O T I C E

Sekmai, the 5/4/2017

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 গী মতুং ইন্না মরী লৈনবা মীওইশিংদা খঙহক্কদ্রি মদুদি Imphal West Tahshil Village No. 31-Kanglatongbi Under Patta No. 370 (old) 156 (New) Covered by c.s. Dag No. 5148 গী area 1.10 acres চাওবা ইংখোল অসিগী পাট্টাদারনি অসি মতু ওইদ্রে। মরম অসিনা মথক্কী দংকারী অসিনা নমা পানবীরো হায়দুনা SDC, Sekami গী Court তা application থারক্লে, অমদি লৌফম অসিগা মরী লৈনবা মীওইশিংনা য়েংপীনিংবা লৈরবদি পাউ-চে অসিনা ফোঙবা মতুং নুমিৎ ৭ (তরেৎ) নিগী মনুংদা অইবা চেগা লোয়েননা SDC, Sekmai গী কোর্টতা য়েংলবা য়াগনি মতুংদা লাকপা রাকৎ লৌজরোই কেস মখা চথত্তপ্তনি।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Imphal West North Sekmai

SL/1972/(B)/6

In the Court of the Sub-Deputy Collector Sagolmang, Imphal East. Manipur

Ref. :- Mutation Case No. 109/SDC/SLG/IE of 2017 27/03/2017

Naorem Mangi Meitei
S/o N. Tampha Meitei
of Sagolmang Bazar

- Petitioners

-Vrs-

(Late) Naorem Shaolin Meitei
S/o Naorem Mangi Meitei
of Sagolmang Bazar

- O. P.

N O T I C E

Sagolmang, the 5th March, 2017

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 গী মতুং ইন্না খঙহল্লি মদুদি ইঃ ইঃ তাহশিল খুলনং 15-Sagolmang পট্টা নং 110 অরীবা 57 অনৌবা দাগ নং 1110 মোট এরিয়া 0.32 একর চাওবা ইংখোল লৌফমগী। ইংখোলগী পট্টাদার মৃতু ওইদ্রে মরম অসিনা মথক্কী পেটিস্নার অসিনা মৃতু পট্টাদারগী মিং কল্লগা মহাক্কী মমিংদা নমা পানবিরো হায়দুনা উক্তা কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্লে। অসিনা মরম ওইদুনা মৃতু পট্টাদারগা মরী লৈনবা কনাগুম্বা মীওইশিংনা আপত্তি Objection তৌনিংবা লৈরবদি পাউচে অসিনা ফোঙবা নুমিত্তগী নুমিৎ ৭ (তরেৎ) নিগী মনুংদা উক্তা কোর্ট অসিদা লাক্লুনা অইবা চেনা অপত্তি ওবজেক্সন তৌরবা য়াগনি মতুংদা লাকপা আপত্তি চে লৌজরোই, কোর্টকী হৌনবী মতুংইন্না থবক মখা চথরগনি।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Sagolmang, Imphal East

SL/1967/6

In the Court of the Sub-Deputy Collector Thoubal, Manipur

Ref. :- Mutation Cass No. 305 of 2017

1. Leimapokpam Bikash Singh S/o (L) Amu Singh of Haokha Maning.
2. Leimapokpam Kison Singh S/o (L) Amu Singh of Haokha Maning.

- Petitioners

-Verses-

Leimapokpam Amu Singh S/o (L) Ato Singh of Haokha Maning.

- O.P.

N O T I C E

Thoubal,the 5th April 2017

Under Section 46(3) of M.L.R. & L.R. Act, 1960 গী মতুং ইন্না খঙহল্লী মদুদি মথক্তা পল্লিবা দংকারিশিং অসিনা দরখাষ্ট অমা থারক্লে মদুদি village No. 20-Haokha Maning, patta No. 182, Dag No. 210, an area 0.10470 Hect. of Ingkhol class অসিগী pattadar অসি মতু ওইখ্রে। মতু ওইখ্রবগী তুংদা মাগী মচাশিং অসিনা মতু pattadar গী মমিং অসি ককলগা মখোয়গী মমিংদা নমা ওনশিনবিরো হায়দুনা মথক্কী Court অসিদা হায়রবে মরম অসিনা মতু pattadar গী লৈহৌরিবা ইমুং মনুং অমদি লম অসিগা মরী লৈননবা মীওইশিংনা য়ানিংদবা য়েংপিনিংবা য়াওরবদি খবরদা ফোঙবদগীনা নুমিৎ ৭ নি ফাওবগী মনুংদা মশা মশা লাক্লুনা অইবা চেদা য়ানিংদবগী রারোল হাপ্তুনা মথক্কী Court অসিদা Objection তৌগদবনি। পীরিবা মতম অসি ফাওবগী মনুংদা Objection তৌরদ্রবদি আইনগী মতুংইন্না Court না Case মখা চথগনি মতুংদা লাকপা Objection Court অসিনা লৌজরোই।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Thoubal, Manipur

SL/1971/6

In the Court of Sub-Deputy Collector, Imphal West (Central)

Ref. :- Mutation Case No. 443/SDC/IW(c) Dt. 3-4-2017

1. RK. Chourajit Singh S/o (L) RK. Manisana Singh of Keishampat Leimajam Leikai
2. Rajkumar Tomma Singh S.o (L) -do- of -do-

- Petitioners

-Vrs-

Late Rajkumar Manisana Singh S/o (L) Sanajaoba Singh of Keishampat Leimajam 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 খঙহল্লী মদুদি মুঃ পাট্টাদার Late Rajkumar Manisana Singh পীং (L) Sanajaoba Singh সাং Keishampat Leimajam Leikai গী মিংদা লৈবা ইঃ ওঃ ত হশিলগী খুল নং 85-Sagolband গী অনৌবা পাট্টা নং 2550 অরিবা পাট্টা নং 107,1477 দাগ নং 18175 অমসুং এরিয়ানা .1090 (হেক্টার) চাওবা ইংখোল অসি মথক্তা পীরিবা দংকারিশিং অসিনা মাগী /মখোয়গী মমিংদা 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/1935 (B)/26

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 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

OFFICE OF THE
MANIPUR NURSING INSTITUTE
HIYANGTHANG MAYAI LEIKAI IMPHAL WEST, MANIPUR NO. 350 OF- 2004 MOB:9774016989

NOTICE

Notice অসিনা খঙহক্কদ্রি মদুদি Manipur Nursing Institute Regd. NO. 350 গী 2004 অসি Manipur Information and Network Service হায়না মিং ওঙ্গোকচরে, মরম অসিনা কনাগুম্বা য়েংপিনিংবা মীওইশিংনা নুমিৎ তরেৎনিগী (৭) মনুংদা য়েংপিনা 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

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

ঙরাংগী মখা...

নোং ঙানবসি পংকুই কুইখিদ্রিমাল্লে হায়না খনবনি, খল্লিঙৈ চাকপাউ লাকপনা হল্লি। করিনোনে মখোয়সিবো নুমিৎ তাদ্রিঙৈদো চাক, নোং ঙান্দিঙৈদো চাক। খরা খুইথনা লৈরবদি চাক হোৎনবদা মফম মরাং খঙগদৌবা মান্দে। ঙরাং নুংথিল চাবা মফমদুদা ঐখোয় ময়াম চাম্নিমখি। মতম অদু অয়ুক্কী পুং ৭.৩০ রোম তারে। য়েন্সাং মথেলদি হরাই অমগা ওকশা থোংবা অমগা ফজনা লাঙলম্মী। অয়ুক্কী য়া থিনবোই খিন্দবোই পংচাদা চাশিল্লি, ফনবু হাউই। চানা চানা চীং লম্বীদা চৎকদবনিনা চাকয়োম পুসি হায়না হৌদোক্লরকপসু য়াওই। ৱাদু তাবদা ঐখোয়গী খোঙচৎ অদুগী এস্কোর্ট কম্মান্দর ওইরিবা মেজর অদুনা হায়রকই,

– মদু ফৈ ইয়াম্বা, চৎকদৌরিবসি চীংনিনা মরক্তা পোখারগা চানবা পুহয়বা থৌরাং তৌগে।

অয়ুক্কী পুং ৮ মুক তাবা অদুরাইদা ঐখোয় সেলোন খুল থাদোক্তুনা অতোপ্পা লমথুংফম অমগীদমক খোঙশাল্লক্লে। খোঙচৎ অসিদা চৎমিন্নিরিবসি এম. পি. এ. গী কাদর ৩০, খুলগী মীওই ১০, ঐখোয় ১৩ গা পুনা ৫৩ গী টিন্নি। অকা অকুম লৈতবা লৈতেম মান্নবা লম্বী অমদা শাংনা লাক্লবা মতুংদা চীংগী অঙম্বা অমুক কাবা হৌরক্লে। চীং কাখৎলকপগী অদুদা এম. পি. এ. গী পোন্ত মচা অমা থোংনৈ। মখোয় খরা ঈশিং হোয়বা অমদি অকায়বা পাইপ শেমদুনা লৈরি। মখোয়না করিসু থৌশাবা তৌদনা, তৌরিবা থবক অদুদা মায় ওস্নিদুনা লৈরি। ৱা ঙানদে, য়েংনিরবা মীৎয়েশিং অদুনা পুক্লিংগী ৱা ফাওদোক্লরবঙমৈ লৈহৌই।

লেপ্তনা খোঙ থাংজিল্লকপনা উ য়ান্না কুংনা হৌবা মফম অমা য়ৌরক্লে। লৈমায়না তারিবা উনাশিং নুমিদাং নোং তখিবনা ইচোৎ চোংনা লৈরম্মী। নুংশা শারবসু মাশা মরেং ফল্লবা উখাদা নুংশা চঙবা ঙমদবনা লৈমায়না তারিবা উনাশিং কংবা ঙমদনা লৈরি। মথং মথং ...

য়ুমগী লায়য়েং

শগোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

চাবা (চিঙ্গাক)

ঙরাংগী মখা...

গাজর ঃ– গাজর অসি চহী লিশিং ২ রোমগী মমাঙদগী ইউরোপ অমসুং নোচুপ এসিয়াদা থানরকই। গাজরদা য়াওরিবা পোৎ মওং কয়া অসি অয়াম্বা মীনা করিনো হায়বা খঙনদবনা মসিবু অদুক য়ান্না চানরমদে। অহানবদদি ঙৌরোক ঙৌরমই। নাপু অসিদগী হাউবসু হেল্লি। অদুক্কী মতিক নৌরিবমখৈ থোৎপা অমসুং হাওবা হেল্লি। আলকালি পোকহনবা থুম য়ান্না য়াওই। কেলসিয়ম য়ান্না য়াওই। গাজর চারগা কুচু ফঙ্কে হায়নৈ। অসিগী অচ্চুবা খরসু লৈ। গাজরদা য়াওরিবা কেরোটীন অসিনা উনশী, মশা ফহল্লি অমসুং ফজহল্লি। থোংলগা চাবা য়াই অদুবু হিংনা চানবনা হেন্না পামনৈ। নীংথিজনা শুগাইরগা অহল অমসুং অঙাং মচানা মনা-মশীং চাবা তম্বা হৌরকপদা পীজবা য়াই। ফুংলগা পুংখাইদা মুল্লি, মনীলদা ফুংলগা মিনিট ৪০ চহই। হীদাক্কী ভাবতা লৌরগা গাজর পীজবনা খোইরনীনদা পথ-পুমথবা অদু থিংই। অফুৎপা গাজর অসি শুগাইরগা ফগন্দবা অপাৎ অনোমদা থোম্বদা হেক্তা ফৈ। চীকপা-নাবা মরোঙ লৌথোকপদা য়ান্না কাঁয়ে। থোমদা হৌবদা নৎত্রগা থোমজিন কায়বদা গাজর হিংনা শুগাইরগা থোম্বা হেক্তা ফৈ। লিভর নাবা, নাপু কাবদা পীজবা ফৈ। হিংনা নৎত্রগা চফুৎ নৎত্রগা থোংবা ওইনা চাবসু য়াই।

কেলোরি পাউগু অমনা ২০০ পী। প্রোটিন ৭, মহাও ৪, কার্বোহাইড্রেট ৮.৯, ভিটামিন – এ, বি, সি, প্রোটিন না ২৫০০ গী কেলোরিদা ৩৯ পী। কেলসিয়মনা ৩১০, ফোসফোরস ২৫০, আইরন ৩৮।

সেলেরীঃ– সেলেরী অসি গ্রীক রোমগী মতমদগী শীজিন্নরকই। মতম অদুদা লৈতংগী ওইনা শীজিন্নরমই। হৌজিক্তি আমেরিকাদা য়ান্না থানৈ। সেলেরী অসি তোনিক মথল অমনি। হাউনবদা মরোইগুম্না শীজিন্নে। থোংলগা লাইনা তুমই। হিংনা চারগা মশাগী থুম মাঙদে। তাং চীকপদা য়ান্না কাঁয়ে। লিন চৈশুগী জাংনি। কুইনা কলচর তৌরকপদগী মশক হোংলকপনি।

আউন্স অমদা লাইম .৪৭৮, আইরন্না .০০২২, কেলোরী পাউণ্ডদা ৮০, প্রোটিন .৮, মহাও .১, কার্বোহাইড্রেট ৩.২, ভিটামিন বি য়াওই।

অঙ্গুর ঃ– অঙ্গুর অসি চহী লিশীং ৬ কী মমাঙদগী হৌনা চানরকই অদুগা য়ু শুংনরকই। এসিয়া অমসুং ইউরোপতনা হায়দগীসু, হৌজিকসু থানরি। নুংশাদা কংহল্লগা কিসমিস শেমদুনা চানরী অমসুং ঈ শেংনবা, খোঙ হামদেক্লবদা মপা লৈতনা হীদাক্লম শিজিয়রী। হৌজিক আমেরিকারোমদা য়ান্না থানরে। য়ু শুংনবগীদমক অয়াম্বা শীজিন্নে। য়ু শুপ্তেবদি চিনি অমসুং মিনরোলগী মণ্ডপ অয়াম্বা মাঙদে। ''গ্লেপ কিওর'' হায়দুনা অঙ্গুরদা চাদুনা লায়য়েবো মখল অমা লৈ। মসিনা কয়াম্নুক মণ্ডপ লৈবা হৈনো হায়বদু তাকই। অমুনবা অঙ্গুরদি য়ান্না লাইনা তুমই। ভিটামিন অমসুং আলকালি ওলহনবা থুম কয়া য়াওবনা এসিডনা থন্না লৈবা ঈদা মপা লৈতনা কান্নহল্লি। মথং মথং ...