ভদ্রক্তা কার্য্যু কোমথোকখ্রে সোসিয়েল মেডিয়াদা অথিংবা থম্লম্বা লৌথোকখ্রে

ভদ্রক, এপ্রিল ১২ঃ

উরিয়াগী ভদ্রক্তা ফেসবুক্না কাঙলুপকী উংখংনবা হেগংহল্লি হায়না সোসিয়েল মেডিয়াদা অথিংবা থম্লম্বা অমসুং কার্য্যু লৌথোকখ্রে।

এপ্রিল ৭ তগী হৌনা থম্লকখিবা কার্য্যু অদু ঙসি পুং ৯ কোমথোকখি। ভদ্রক কলেক্টর গ্যানা রঞ্জন দাসনা ফোহুদোকখিবদা কার্য্যু কোমথোকখিবা মতুংঙসি লমদম অদুদা লৈবা স্কুল, কলেজ, হোস্পিটাল, লৈঙাক্কী ওফিস, বেঙ্ক অমসুং এ টি এম বুটশিং হাংনখ্রে। অদুম ওইনমক লৈঙাক্না অকনবা সেক্যুরিতিগী চেকশিন থৌরাং লৌখংখি।

লমদম অদুদা হায়গুম্না গারী চংথোক-চংশিন তৌনখি। ফিভম ফগংলকখিবা য়েংলগা ইন্টর্নেট অথিংবা থম্লম্বা অদু লৌথোকপগী রারেপ লৌখিবনি।

তঙাইফদবা থবক থৌরমশিং মপুং ফানা পাঙথোকহন্নবা দিষ্ট্রিক্ট ওঠোরিতিশিংনা থবক পায়খংখি। চংলৈবা থা অসিগী ৬ তগী সহর অদুদা কাঙলুপকী হিংশা থোকপা হৌরকখিবনি। হিংশা থোকপা হৌরকপগা লোয়ননা সোসিয়েল মেডিয়াদা হিংশা অদুবু শৌগংপা মানবা রাফম কয়া ফোঙদোক্লরকপদগী তঙাইফদনা লৈঙাক অদুনা হিংশাগী থৌওংশিং হন্থহন্নবা অমসুং উংখংনরবিশিং অদু নেমথহন্নবগী পান্দমদা এপ্রিল ৭ তগী সোসিয়েল মেডিয়াদা অথিংবা থমখিবনি হায়রি।

ইন্দিয়াদা অহানবা ওইনা সেকপীদা রেবিজ ভাইরস লৈরম্বা থেংনখ্রে

কোহিমা, এপ্রিল ১২ঃ

রেবিজ ব্রেন অমসুং স্পাইনেল কোর্দতা অনাবা থোকহনবা শাথিবা লায়না ইম্যেফেলোমেলাইটিস লায়না ওইহনবা ভাইরস মখল অমনি। ভাইরস অদু হুইশিংদা লৈবা ভাইরস মখল অমনি হায়না লৌনরম্বনি।

রার্ল্ড হেলথ ওর্গনাইজেসনগী মতুংইন্না চহী খুদিংগী ইন্দিয়ানা মীওই লিশিং ৬০ রোম রেবিজনা শিহল্লি হায়রি। বেঙ্গলোর অমসুং সিঙ্গাপুরদলৈবা থিজিনবা কাঙবু অমনা নাগাল্লেন্দদা রেবিজ ভাইরস পুবা সেকপী মখল অমা থেনরে।

সেকপীদা রেবিজ ভাইরস থেংনবা ইন্দিয়াগী ওইনদি হন্দক্কী অসিনা অহানবনি। শাশিংদেগী মীওইবদা শন্দোকপা লায়না মখল অদু চহী খরগী মমাঙদা মালেমগী তোঙান তোঙানবা লৈবাকশিং মরুওইনা চিনা, হেন্দ্রা নচিংবা অমদি মালেসিয়াগী নিপা, আফ্রিকা, সাউদিঅরাবিয়াদা সেকপীশিংদা লৈরম্বা থেংনখ্রে।

হায়রিবা লায়না অদু নোক্লপ লৈবাকশিংদদি সেকপীদগী শন্দোকই হায়বা য়ামদুনা লৈরবনি। এসিয়াগী লৈবাকশিং ভেটনাম, চিনা, কম্বোদিয়া, থাইলেন্দ অমসুং ফিলিপিন্স নচিংবদা রেবিজকা লোয়ননা লিজা ভাইরস শন্দোকপগী রিপোর্ট লৈখ্রে। অদুম ওইনমক ইন্দিয়াগী ওইনদি সেকপীনা রেবিজ ভাইরস পুরম্বা থেংনবসি হন্দক্কী অসিনা অহানবনি। ওইরক্লিবা ফিভম অসি য়েংলগা ইন্দিয়াদা লৈবা সেকপীশিংনা মীওইবদা লায়না শন্দোরকপা য়াবগী ওইথোকপা লৈরে হায়রি।

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

Ref. :- Mutation Case No. 228/SDC/IW(k) 6/4/2017

Moirangthem Hemantakumar Singh
S/o Late M. Tomcha Singh of Keishampat Leimajam Leikai
- Petitioners

-Vrs-

(Late) Rajkumari Khombisana Devi
S/o Late M. Tomcha Singh of Keisampat Leimajam Leikai
- O.P. Party

N O T I C E

Imphal, the 11 April, 2017

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 অসিনা মরম ওইদুনা খঙহল্লী মদুদি মুঃ পাট্টাদার Rajkumari Khombisana Devi পীং মুঃ (L) M. Tomcha Singh সাং Keisampat Leimajam Leikai গী মিংদা লৈবা I/W (K) ত হশিলগী খুল নং 87-Top Khabi গী অনৌবা পাট্টা নং 207, দাগ নং 373 অমসুং এরিয়ানা 2.05 চাওবা ইংখোল অসি মথক্তা পীরিবা দংকারি অসিনা মাগী মমিংদা পানবিনবা উক্তা কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্লে, মরম অসিনা পাউ-চে অসিনা ফোঙবা মতুং নুমিৎ ৭ নি গী মনুংদা ইংখোল অসিগী মরী লৈনবা কনাগুম্বনা আপতি তৌবীনিংলবদি তৌবা য়াগনি। মথক্তা পীরিবা মতম অসিগী মতুংদগীদি কনা অমত্তগী আপতি লৈত্রে লৌরগা কোর্টনা মখা তানা থবক চথজরগনি।

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

SL/2004(F)/13

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

Ref. :- Mutation Case No. 507/SDC/IW(c) 12/4/2017

Oinam Nganthoi Devi
S/o (L) Tonjao Singh of Kwakeithel Thiyam Leikai
- Petitioners

-Vrs-

Co-Pattadar No (1) Late Oinam Tonjao Singh
S/o Thoiren Singh of Kwakeithel
- O.P. Party

N O T I C E

Imphal, the 12/4/2017

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 অসিগী মতুং ইন্না খঙহল্লী মদুদি মুঃ কোঃ পাট্টাদার নং(১) Oinam Tonjao Singh পীং Thoiren Singh সাং Kwakeithel গী মিংদা লৈবা ইঃ ওঃ ত হশিলগী খুল নং 85-Sagolband গী অনৌবা পাট্টা নং 230 অরিবা পাট্টা নং 2302 দাগ নং 4096 অমসুং এরিয়ানা 0.0145 (out of .0290 hect.) (হেক্টার) চাওবা ইংখোল অসি মথক্তা পীরিবা দংকারি অসিনা মাগী 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/2003/13

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

Ref. :- Mutation Case No. 504/SDC/IW(c) 12/4/2017

Wahengbam Killachandra Singh S/o(L) Kalachand Singh of Sagolband Wahengbam Leikai
- Petitioners

-Vrs-

(Late) Wahengbam Kalachand Singh S/o (L) Tolchou Singh of Sagolband Wahengbam Leikai
- O.P. Party

N O T I C E

Imphal, the 12/4/2017

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 অসিগী মতুং ইন্না খঙহল্লী মদুদি মুঃ পাট্টাদার Late Wahengbam Kalachand পীং (L) Tolchou Singh সাং Sagolband Wahengbam Leikai গী মিংদা লৈবা ইঃ ওঃ ত হশিলগী খুল নং গী অনৌবা পাট্টা নং 2244 অরিবা পাট্টা নং 1278 দাগ নং 16090 অমসুং এরিয়ানা .0190 (হেক্টার) চাওবা ইংখোল অসি মথক্তা পীরিবা দংকারি অসিনা মাগী 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 তৌরগদবনি, মতুংদা লাকপা ওবজেক্সন লৌরোই কেস মখা চথরগনি।

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

SL/2004(E)/13

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

Ref. :- Mutation Case No. 503/SDC/IW(c) 12/4/2017

R.K. Ongbi Rani Devi
W/o (L) Birachndra Singh of Haobam Marak Chingtham Leikai
- Petitioners

-Vrs-

R.K. Birachandra Singh
S/o (L) Iboton Singh of Chingtham Leikai
- O.P. Party

N O T I C E

Imphal, the 12/4/2017

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 অসিগী মতুং ইন্না খঙহল্লী মদুদি মুঃ পাট্টাদার R.K. Birachandra Singh পীং (L) Iboton Singh সাং Chingtham Leikai গী মিংদা লৈবা ইঃ ওঃ ত হশিলগী খুল নং 46- Naoriya Pakhanglakpa গী অনৌবা পাট্টা নং 439 অরিবা পাট্টা নং 512 দাগ নং 474 অমসুং এরিয়ানা 0.1100(হেক্টার) চাওবা ইংখোল অসি মথক্তা পীরিবা দংকারি অসিনা মাগী 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/2004(C)/13

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

Ref. :- Mutation Case No. 471/SDC/IW(c) 7/4/2017

Seram Radharani Devi
D/o (L) S. Shamu Singh of Maibam Leikai
- Petitioners

-Vrs-

Seram Shamu Singh
S/o (L) S. Bilabir Singh of Maibam Leikai
- O.P. Party

N O T I C E

Imphal, the 10/4/2017

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 অসিগী মতুং ইন্না খঙহল্লী মদুদি মুঃ পাট্টাদার Seram Shamu Singh পীং (L) S. Nilabir Singh সাং Maibam Leikai গী মিংদা লৈবা ইঃ ওঃ ত হশিলগী খুল নং 62-Maibam Leikai গী অনৌবা পাট্টা নং 188 অরিবা পাট্টা নং 130 দাগ নং 5 অমসুং এরিয়ানা 0.0482(হেক্টার) চাওবা ইংখোল অসি মথক্তা পীরিবা দংকারি অসিনা মাগী 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/2004(D)/13

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

Ref. :- Mutation Case No. 476/SDC/IW(c) 7/4/2017

1. Keisham Ongbi Ibenungshi Devi W/o (L) K. Shamsundar Singh of Keishamthong Ahanthem Leikai.
2. -do- Loken Singh S/o (L) Ibohal Singh of -do-
3. -do- Nilla Singh S/o (L) Ibohal Singh of -do-
4. -do- Chandrakumar Singh S/o (L) Ibohal Singh of -do-

- Petitioners

-Vrs-

(Late) Keisham Ibohal Singh S/o (L) Nodiyachand Singh of Keishamthong Ahanthem Leikai.
- O.P. Party

N O T I C E

Imphal, the 10/4/2017

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 অসিগী মতুং ইন্না খঙহল্লী মদুদি মুঃ পাট্টাদার Keisham Ibohal Singh পীং (L) Nodiyachand Singh সাং Keishamthong Ahanthem Leikai গী মিংদা লৈবা ইঃ ওঃ ত হশিলগী খুল নং 42-Keishamthong গী অনৌবা পাট্টা নং 192 অরিবা পাট্টা নং 111/802 দাগ নং 6198 অমসুং এরিয়ানা .1093 (হেক্টার) চাওবা ইংখোল অসি মথক্তা পীরিবা দংকারিশিং অসিনা 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/2004(G)/13

EMPLOYMENT NEWS

থবক্কী পাও

Indian Navy recruitment 2017 Apply online for 08 Short Service Commission (SSC) Officer in Naval Armament Inspection Cadre at joinindiannavy.gov.in

08 Short Service Commission (SSC) Officer in Naval Armament Inspection Cadre Indian Navy:- 27th April 2017
28 short service commission (SSC) Officer Indian Navy:- 20th April 2017
Indian Navy recruitment 2017 Apply online for 08 Short Service Commission (SSC) Officer in Naval Armament Inspection Cadre at joinindiannavy.gov.in

Indian Navy released new notification on their official website joinindiannavy.gov.in for the recruitment of 08 (eight) vacancies for Short Service Commission (SSC) Officer in Naval Armament Inspection Cadre. Job seekers should apply from 08th April 2017 and before 27th April 2017.

Government Organization:- Indian Navy
Job Name:- Short Service Commission (SSC) Officer in Naval Armament Inspection Cadre
Posting:- All India
Official website: joinindiannavy.gov.in
Indian Navy hiring 2017 News
Short Service Commission (SSC) Officer in Naval Armament Inspection Cadre: 08 vacancies
Qualification:- Aspirants who decided to join Indian Navy Short Service Commission (SSC) Officer in Naval Armament Inspection Cadre posts should have BE/ B.Tech in Mechanical / Electrical / Electronics / Production / Instrumentation / IT / Chemical / Metallurgy / Aerospace Engineering.
Salary breakup:- Rs. 15600 – 39100/- Grade pay. 5400/- Per Month
Age Limit:- Born between 02 Jan 1993 – 01 Jul 1998

Selection Process:- Selection will be based on Intelligence Test, Picture Perception, Discussion Test, Psychological Test, Group Test and Interview.
How to apply for Indian Navy recruitment 2017:- Interested and eligible applicants may apply Online through the website www.joinindiannavy.gov.in from 08.04.2017 to 27.04.2017.

Important Dates to remember:-
Form Submission starts From: 08.04.2017
Form Submission End Date: 27.04.2017

Indian Navy released new notification on their official website for the recruitment of 28 short service commission (SSC) Officer in Education Branch and permanent commission (PC) officer in Logistics cadre of Indian Navy for the course commencing January 2018 at Indian Navy Academy, Kerala. Job seekers should apply online before 20th April 2017.

Govt Department:- Indian Navy
Post Name:- short service commission (SSC) Officer in Education Branch and permanent commission (PC) officer
Job Location:- All India
Deadline:- 20th April 2017
Indian Navy Jobs 2017 Alert
short service commission (SSC) Officer:- 28 vacancies
Qualification:- Aspirants who wanted to participate for short service commission (SSC) Officer in Education Branch and permanent commission (PC) officer should have MSC / MA / BE / B.Tech / MBA / BSC / B.Com and a PG Diploma / MCA.

Salary Structure:- Rs 15600 – 39100/- Per Month
Age Limit:- born between 2nd January 1993 to 1st July 1998 (Both dates inclusive)

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.
How to apply for Indian Navy vacancies 2017:-Applicants may apply online through official website of Indian navy www.joinindiannavy.gov.in from 1st April 2017 to 20th April 2017.
Important Dates to remember:-
Starting Date: 1/04/2017
Closing Date: 20/04/2017

KRCL recruitment 2017 Apply online for 37 Junior Engineer at konkanrailway.com

37 Junior Engineer in KRCL – 11th May 2017
KRCL recruitment 2017 Apply online for 37 Junior Engineer at konkanrailway.com

Konkan Railway Corporation Limited released new notification on their official website konkanrailway.com for the recruitment of 37 (thirty seven) vacancies for Junior Engineer (Civil/Electrical). Job seekers should register till 11th May 2017.
Govt Department:- Konkan Railway Corporation Limited
Job Name:- Junior Engineer
Posting:- Goa
Advt No.:- CO/P-R/02/2017
Official Web portal: konkanrailway.com
KRCL jobs 2017 Alert
Junior Engineer (Civil/Electrical): 37 Vacancies

Qualification:- Candidates who wanted to participate for KRCL Junior Engineer job should have Full time regular Diploma in Civil / Electrical Engineering from university / Institute recognized by AICTE.
Salary Structure:- Rs. 37400 – 67000/- Grade pay – 8700/- Per Month
Age Limit:- 32 years as on 01/07/2017 relaxed by 5 years for SC/ST, 3 years for OBC

Selection Process:- KRCL admit card 2017 will be issued to conduct the Written Test for Junior Engineer vacancy.

Fee charges:- Applicants who wanted to participate for Junior Engineer vacancy should pay the below charges through Demand draft in favour of FA&CAO/KRCL and payable at Navi Mumbai.

NO Examination fee for SC/ST candidates.
Others: Rs. 200/- (Rupee two hundred only)
How to apply for KRCL recruitment 2017:- Eligible applicants may apply Online through the website www.konkanrailway.com on or before 11.05.2017 and send hard copy of Online application along with all requisite documents, and clearly mentioning the above Notification No. and Post applied for and registration ID to Assistant Personnel Officer (Recruitment), Konkan Railway Corporation Limited, Plot No. 6, Belapur Bhavan, Sec – 11, CBD Belapur, Navi Mumbai – 400614 on or before 12.05.2017
Important Dates to remember:-
Form Submission End Date: 11.05.2017

শগোলশেম হেমন্ত খেংজোই চীংশাংদা

(মণিপুর অমদি মপান লমগী পাউমী খুৎপু অমনা ২০০৬ তা চান্দেল ডিষ্ট্রিক্টকী ম্যানমারগা তাইনবা ঙমখৈ পরিংদা চৎলুবগী অৱা-নুংঙাই পাউদম লাইরিকনি। ঙসি ফাওবদা খুৎনম তরুকলক পুথোক্তুনা খ্বাইদগী মশীং য়াম্না য়োনবা মণিপুরী লাইরিক ওইরি)

২

চেঙ বেগ ১৩

ঙরাংগী মখা...

– কাকফেগদু ফজনা মহোকউ।

স্বায় লাউই। ঐনা কিখিবা কাকফে, ৱাবনা নীংবু নীংশিংলুদে। ইপা পাখৎনা থোঙউপ মোজা অমদি খোঙগ্রাও অদু হোংদোক্লগা মপান্দা ফৌদুনা থম্লরে। ঐখোয়দগী মাঙজৌননা থুংখিবশিং অদুদি মওং অমা তানা শেখনদুনা লৈরম্রে। কৌবা ঙাংবগা অমতা তানরমদ্রে। ফরে তুম্লসনু মখোয় ৱানরবা ঙাক্তনি

ঐনা থুংলবা ঙাইহাক লৈরগা শশি অমসুং ইনাওচাসু য়ৌশিল্লক্লে। মখোয় হেক লাকপগা ঐখোয়গী খাক্তুনা থনম্বা চাক অদু সেলোন্দগী ঐখোয়বু শেদদুনা লাকখিবা কম্মান্দর অদুগা লোয়ননা চামিন্নরে। চীং লম্বীদা ঈশিং অইংবা থক-থক্তুনা লাকপদুনা খৌনাওসি চাক য়োৎপদা নাবা ফাওরকই। চাদ্রবদি শোম্বগদবনিনা নারবসু নানা নমদুনা চাশিনবদা তাপ্রে। খ্বাইদগী তুং থংনা লাকহৌবা অরুন, রাজেস, রোহিৎ অমসুং রোবীন্দ্র, মখোয়না থুংলবা মতমদু নোংয়াই পুংখায় চৎলম্লগনি।

অয়ুক ঙম্ভা হৌগৎনদুনা মানা মানা তৌগদৌবা নোংমগী শীম্বা পাঙথোক্লরি। সহরদা লৈরিবা মীশিংগা অথাপ্পা চীংলক অসিদা লৈরিবা মীওইশিং অনীগী মরক্তা লৈনরিবা খেন্নবা কয়া ঐনা হান্না খঙলমদ্রবসু ঙসিদি অপান্নবা খঙলে। হিংবগী লম্বীসিদা মখোয় কয়াদা ৱারিবা। মখোয় ভোৎতি থাদি অদুবু মণিপুর গভর্ণমেন্টকী ময়ংকেদগীদি করিগুম্বা কান্নবা অমতদি ফংবা ঙমদে। লোজিসলেটরশিংদগী মখোয় খুজিন মমায় অমগী মান কান্নবা ফংদে। ঙসি ফাওবা মখোয়গী এম এল এ কনানো হায়বা মশক খঙদে। নোংমগী চাদবা য়াদে, চাদ্রবদি শি হায়বা মখোয় খঙই। মরম অদুনা করিগুম্না অমনা হিংনবা হোৎনবা তারকই। অদুবু ঙসি ফাওবা মণিপুরগী লম ইঞ্চি অমগী মান মাঙবা য়ারোই হায়দুনা ঙমখৈ ঙাক্তুনা লৈরি। সহরগী মীনা কৈদৌঙৈদসু ঙমখৈ ঙাকপা ঙম্লোই, লাউবনা য়াদে, থবক্লা উৎকদবনি। মখোয়সি ঐখোয়গী মমল য়াম্লবা ঙমখৈ ঙাকপা খুৎপুনি।

মথং মথং ...

য়ুমগী লায়য়েং

শগোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

চাবা (চিঞ্জাক)

ঙরাংগী মখা...

কোবী থমচেৎ মানবীঃ– মনাদগীদ নত্তে, মপাল হায়বদি লৈগীদমক থানরক্লে। পোৎশক অয়াওবদি কোবীগা মাম্লে। মহাওদি কোবীদগী হেল্লি। অয়াম্না মতমদা থোংবদগী হেন্না হিংনা চানি। কোবী মুনবদা মিনিট ৩০, থমচেৎ মুনবদা মিননিট ১৫ দা মচঙই। কেলোরী ৩৫, প্রোটিন ১.৩, ফেট ৫, কার্ব্বোহাইদ্রেট ৪.৭।

খামেনঃ– খামেন অসি খামেন – শিনবা অমসুং মোরোক্কী শাগেনি। নোংপোকলোমগী পোৎশক্লি। হৌজিক্তি পৃথিবী পুম্না থানরে। য়েরুম মানবদগী এগফ্রুট হায়না মমিং থোল্লি। অদুগা কাত্তৌ, সাগ থোংদুনা চানি। চম্ফুৎ ফুৎপসু য়াই। ঙাগা শাগা থোংবসু য়াই। লিভর ফহল্লি, য়ান্না চারগা ফুরী–ফুরাং ফুদোকই। কার্ব্বোহাইদ্রেট ৫% য়াত্তই, ৯৩ ঈশিংনি, প্রোটিন ১% অদুগা ০.৬০% মিনরেল।

চম্প্রাঃ চম্প্রা অসি সাইট্রস এসিড য়াওবা হৈগী মনুংদা অপৌবা মীনা পান্নবা হৈনি। ইউরোপ, আমেরিকাদা নোংপাক লোমদগী চৎখিবনি। ক্রুসেদকী মতমদা পুখিবনি। ঈজিপ লোমদা আরবতগী পুখিবনি। সাইট্রীক এসিড য়াওবগীদমক মমিং চৎপা হৈনি (৬% য়াওই)। আলকালিগী থুম য়ান্না য়াওই। য়ারি–য়াখোঙ পোম্না, চাখৎপগী ফননবা ভিটাংমিন সি য়াওই। কেলোরী ১৮০, প্রোটিন ০.৮, ফেট ০.৬, কার্ব্বোহাইদ্রেট ৭.৭, ভিটামিন এ, সি, সাইট্রস এসিড ৬% য়াওই।

হৈনৌঃ–

হৈনৌ অসি চাক্কা চাবা য়াওই। শঙ্গোমগা চাবসু য়াই। নোয়–পেলহনবা হৈনি। মাংবা য়াদবদা অদুগা ভাইরিয়া তৌবা মতুংদা পীজবা য়াই। মুনমদুনা পংলবদি চাবা ফত্তে, খোঙ হামই। অশংবা হৈনৌ শিংজিৎনা শিংলগা নীংথিজনা মতম নাইনা নোংমদা ২–৩ লক চারবদি ডাইবেটিজ ফৈ। হৈনৌ অমুনবা য়াম্না চারগা য়াইরোং থুংই। তরপিনটাইন য়াওবনি। প্রোটিন চাদা ০.৬, ফেট চাদা ০.৪, কেলসিয়ম চাদা ০.১৪, ফোসফরস ১৬, আইরন চাদা ১.৩, ভিটামিন সি অমসুং এ য়াম্না য়াওই।

মথং মথং ...