পুক্নিং শৌশিং মামোন অমুম্বা

ইমুং অনীগী ৱারী

লৈকাই অমদা মতৈ মনাওখক্তা লৈবা য়ুম অনীখক য়ুমলোন্নদুনা লৈরম্মী। য়ুম অমদা লৈবা মতৈ মনাও অমদি য়াম্না নুংঙাইতনা লৈরম্মী। মতম চুপ্পদা মখোয় অনী খৎন-চৈনরম্মী, ফুনরম্মী। অতোপ্পা য়ুম অদুদা মতম চুপ্পদা ইংনা চীক্লা নুংঙাইনা লৈরম্মী।

নোংমা ফুনগনখ্রবা মতৈ মনাও অদু খৎনবা মখৈ খৎনরুরগা নুপী অদুনা নুপা অদুদা হংলম্মী, ''য়ুমলোন্নবগী মখোয় অনী অসি নোংমতা খৎনবা লাওনবসু তাদে করমহায়না তৌরিবা জাৎনো।'' নুপা অদুনা ''হোয়নে মখোয় খৎনবা অমুক্তা তাদেনে করম তৌরিবা জাৎনোনে। অমুক্তং য়েংসিরা।''

মখোয় অনী থোংনাও অমগী মনাক্তা লাক্লগা য়ুমলোন্নবগী য়ুম অদুদা তৌরিবদু য়েংলম্মী। নুপী অদুনা চাখুমদা চাক থোংলি অদুগা নুপা অদুনা টেবলদা করিনো খরা ইরি। টেলিফোন খংখিং খিংলকপদা নুপা অদুনা পায়খৎকে হায়দুনা হেক লৈথোক্লকপদা নুপী অদুনা থম্লম্বা প্লেট অমা থেংলদুনা লৈবাক্তা তাবদগী কায়রে। নুপা অদুনা কুম্বরগা বৌক্তংগী প্লেট মচেৎশিং অদু খুনগৎলম্মী। নুপী অদুসু চেত্থোক্লক্তুনা নুপা অদুগী মতেং পাংলম্মী। ''ঐনা শোইখিবনি ঐনা টেলিফোন পায়গে হায়না লান্নুবদা প্লেট অসিদা থেংলুবদগী লৈবাক্তা তাখিদুনা কায়খিবনি।'' নুপা অদুনা নুংঙাইতনা শোল্লম্মী। ''নত্তে, নত্তে ঐনা লানবনি। ঐনা প্লেট অদু মফম চাদনা থম্লবদগী শোয়খিবনি'' নুপী অদুনা খুদক্তা খুন্নকই। অদুদগী মখোয় অনী নোকফেৎ তৌনরগা তেনশিন্নখি।

থোংনাওদা কুম্বে য়েংলিবা নুপা অদুনা মহাক্কী নুপীদা, ''ঐ খঙলে, মখোয়গী ইমুংদনা মখোয় অনীমক অরানবা ঙাক্তা ওইবা অদুগা ঐখোয় ইমুংদনা ঐখোয় অনীমক মতম চুপ্পদা অচুম্বা ঙাক্তা ওইবনি। খেৎনরিবসি অসিনি।''

ইন্দিয়ানা ঙমখৈ চাউথোকপা পান্বদগী টৱাং লৌশিনখিবনি হায়না চাইনিজ মেডিয়ানা ফোঙদোরক্লি

ইটানাগর, এপ্রিল ১৬ঃ

অকনবা সেক্যুরিতিগী চেকশিন থৌরাং মরক্তা অরুনাচল প্রদেশকী খোঙচৎ অমদা লাকখিবা ১৪ শুবা দলাই লমানা টরাংদা লৈবা লোকেল ষ্টেদিয়মদা তিনখিবা মীয়ামদা রা ঙাংখি অমদি ধর্ম্ম-কর্ম্মগী মরী লৈনবা থৌরম কয়া অমা পাঙথোকখিবা অদুনা হিমালয় চীংশং পরেংদা খুন্দারিবা লমদমশিংদা শান্তি পুরকপা ঙমগ্রে। অদুবু চাইনাগী মায়কৈদগী অরুনাচল প্রদেশ ইন্দিয়ানা লৌশিনখিবা অসি লৈবাক অসিগী ঙমখৈগী শরুক চাউথোক্লবনি হায়না চাইনিজ মেডিয়ানা ফোঙদোকপ্রে হায়রি।

টিবেটান পার্লিয়ামেন্ট হৌজিক চঙজফম লৌদুনা লৈরিবা খেনপো সোনম টেনফেল অমসুং টিবেটান পোলিটিকেল লীদর সিক্যোং ডা. লোবসাং সংগেনা দলাই লমাগী খোঙচৎ অদু গাগল এয়ারপোর্টতা তরান্না ওকখি। অরুনাচল প্রদেশ ইন্দিয়ান য়ুনিয়নগী শরুক অমা ওইবনিনা মসিদা থোকপা থৌদোক খুদিমক অসি ইন্দিয়ানা লৌবা ফিরেপ অদুগী মখা পোনগনি অমদি চীফ মিনিষ্টর খন্দুগী মায়কৈদগী দলাই লমাদা অথুবা মতমদা অরুনাচল প্রদেশকী মীয়ামদা কালচক্রগী পরা অদু তম্বীনবসু দলাই লমাদা হায়জখ্রবনি হায়না ফোঙদোকখি।

অদুবু চাইনাগী ফোরেইন মিনিষ্ট্রিগী মচিন চৎপা অমনা হায়খিবদা ইন্দিয়ানা হৌজিক পায়খৎলিবা থবকশিং অসি টিবেটকা মরী লৈনবা ইশুশিংদা য়ায়খিবা কয়া অদু থুগাইরে অমদি মসিনা মরম ওইরগা ৱারী শান্নদুনা নাকল অনীগী মরক্তা য়ান্নবা পুরক্লদবা ঙমখৈগী ৱাথোক কয়া অমা অচুম্বা মওদবা পুরক্লদবসু কায়হল্লে হায়খি।

চাইনাগী ফোরেইন মিনিষ্ট্রিনা থাদোরকপা চেরোল অমদা হায়রিবনা দলাই লমাগী খোঙৎশিং অসিনা চাইনাগী ইন্টরেষ্ট অমসুং চাইনা অমদি ইন্দিয়াগী লৈনরিবা মরী অসিদা য়াম্না চাউনা অকায়বা ওইহল্লে। অদুবু ইন্দিয়ানদি বৈজিদা ইন্দিয়াগী মনুং চনবা ষ্টেটশিংদা থোকপা থৌদোকশিং অসি ইন্দিয়াগী লন্নাই ওইবা রাফমনিনা মসিদা খুৎ থিংজিল্লক্তনবা খঙহনখিবা লৈরবনি।

পনবা য়াবদি রসিয়া, ইন্দিয়া, চাইনা (আর আই সি) হায়রিবা লৈবাক অহুমগী ফোরেইন মিনিষ্টরশিংনা চহী অমগী মনুংদা অমুক উদ্রদুনা ৱারী শান্নবা হায়বসিদা লৈবাক অহুম্বা য়ান্নহবনি। অরুনাচলগী চীফ মিনিষ্টর খন্দুনা মসিগী মতাংদা পল্লদুনা হায়খিবদা ইন্দিয়াদা চাইনানা করি তৌগদগে হায়নসু তাক্তদবা নত্তে হায়খি হায়না পাওগী এজেন্সি অমনা রিপোর্ট তৌরক্লি। অদুবু চাইনাগী মায়কৈদগীদি লাইন ওফ একচুয়েল কন্ট্রোল হায়রিবা কিলোমিটর ৩,৪৮৮ শাংবা ঙমখৈগী শরুক অসিদা থোক্লিংবা ৱাথোক কয়া অদুদা য়াশিন্নবা পুরক্লবা হায়রিবা আর আই সি অসি শেমখিবনি অমসুং করিগুম্বা য়ান্নখিবা অদুবু থুগাইবা তারগদি মখা তাবা এক্সন চাইনানা লৌখৎকনি হায়না লু-না ফোঙদোকখি হায়রি।

চাইনানা অরুনাচল অসি মখোয়গী লমগী মনুং চল্লি হায়না ক্লেম তৌদুনা লৈরিবা মফম অমা ওইবা মরম্মা লমদম অসিসু ৱাথোক লৈবা মফম অমা হায়নদু ওইরিবনি। ন্যুক্লিয়ারগী শক্তি চপ চানা লৈববা এসিয়াগী য়ুমথংনরিবা লৈবাকশিং অসিদা দলাই লমাগী খোঙচৎ অদুনা ৱাথোক কয়া অমা লাকহল্লে হায়না মরাল শিরদুনা চাইনাগী মেডিয়া অমসুং ফোরেইন মিনিষ্ট্রিনা অরুনাচল প্রদেশতা টিবেটান বুদ্ধিষ্ট লীদরশিংনা খোঙচৎ কয়া লাকপা অসি য়ানিংদে হায়না য়াম্না তোয়না ফোঙদোকপা লৈপ্রবনি হায়রি।

সোসিয়েল কেম্প পাঙথোকখ্রেঃ এম এস এফ

ইম্ফাল, এপ্রিল ১৬ঃ

মণিপুর ষ্টুডেন্ট ফেদরেসন(এন এস এফ) কী ঐখোয় লাইরিক নীংথিনা তমসি হায়বা একাদেমীক কেম্প অসিগী মনুং চন্না ঙসি এম এস এফ ক্বাকতা ব্রাঞ্জনা ঙসি তাং ১৬ এপ্রিল ২০১৭ অসিদা ক্বাকটা টেরা খোঙখাংবীদগী হৌদুনা ক্বাটা পব্লিক গ্রাউনফাও সোসিয়েল সার্ভিস অমা পাঙথোকখ্রে। সোসিয়েল সার্ভিস অদুদা মণিপুরগী ষ্টুডেন্ট ফেদরেসন্ এম এস এফ ক্বাকটা ব্রাঞ্জকী মেম্বর (৭০) না শরুক য়াদুনা মপুং ফানা পাঙথোকখ্রে।

মণিপুরী ষ্টুডেন্ট ফেদরেসন এম এস এফ না লু-নাননা অমদি মশা-মউ ফনা লাইরিক নীংথিনা তম্মীন্নদুনা মণিপুর খক্তা নত্তনা অহোংবা অওনবা মণিপুর অমা ওইহনবদা লিংশাং শিংনা ঙসি ঙসি পোলিসি হনবা লৈতনা এম এস এফ না চঙশিল্লকখি। মণিপুরী ষ্টুডেন্ট ফেদরেসন এম এস এফ না হৌজিক হৌজিক এম এস এফ কী একাদেমীক কেম্প অসিগী মখাদা মোরেল এডুকেসন এব্রার্নেস কেম্পনচিংবা কয়া পাঙথোক্লি। মণিপুরী খুন্নাই অসিদা তিনজং কায়জংদবা অমদি লু-নাননা লাইরিক নীংথিনা তম্মীন্নরসি হায়না এম এস এফ কী চেরোল অমনা মখা তানা হায়খি হায়রি।

রিমসতা সোসিয়েল সার্ভিস কেম্প পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ১৬ঃ

মণিপুরগী মনুংদা খ্বাইদগী চাউবা সেন্ট্রেল মিনিষ্ট্রি হোস্পিটাল অমা ওইরিবা রিজনেল ইন্সটিট্যুট ওফ মেডিকেল সাইন্সেস হোস্পিটালগী মনুংদা লৈবা মফমশিংদা ঙসি এপ্রিল ১৬ সোসিয়েল সার্ভিস পাঙথোকখ্রে হায়রি।

রিমস হোস্পিটালগী মেডিকেল সুপরিন্টেন্দেন্ট প্রোফেসার সি ঐচ অরুনকুমার সিংহগী মখাদা হায়রিবা ইরম-নালা নচিংবা কয়া শেংদোকপগী থবক অদু চখখিবনি। হায়রিবা শিত্তোক-শেংদোকপগী থবক অদুদা মণিপুর সেক্যুরিতি সার্ভিসেসকী মীওইশিং, ক্লেদ অমসুং রিমসকী ষ্টাফশিংসু শরুক য়াখি হায়রি।

অরেম্বদা শেনফম কয়া হুন্দোক্লে

মোরে, এপ্রিল ১৬ঃ

হৌখাবী এপ্রিল ১১ দগী এপ্রিল ১৬ ফাওবা পাঙথোকপা ম্যান্নারগী অচৌবা ফেষ্টিভেল অমা ওইরিবা রাটর ফেষ্টিভেল অসিদা মণিপুরদগী মীয়াম কয়া অমনা লাক্লুনা অচৌবা শেনফম কয়া চাদিং তৌরি।

ফেষ্টিভেল অসিবু য়েংনবগীদমক নৎত্রগা য়াওনবগীদমক মণিপুরগী মফম কয়াদগী লাকখিবা মীগী মশীং অসি য়ামনখিবনা মরম ওইরগা মোরে টাউনদা লৈরিবা হোটেলশিংদা লৈফম চাফম অমত্তা ফংনহি অমদি হোটেল কয়ানা মীওইশিং চাক পীনবা হোৎনবদা অচৌবা প্রোব্লেম অমা ওইহল্লে হায়রি।

লম কোয়বা অমদি ফেষ্টিভেল য়াওবা লাকপা মীয়াম্না মোরে টাউন অসি খ্বাইদগী চিনবা মফম অমা ওইহল্লে। মোরেগী হোটেল পুম্নমক ফুল ওইনা বুক তৌখিবা মরম্না মীওই কয়া অমদি মখোয়গী খঙন-চানবা মীওইশিংগী য়ুমদা লৈনবসু য়াওরি। ফেষ্টিভেলসিগী মনুংদা ম্যান্নারগোম থংবা কৈথেলগী শরুক্তা নোংমদা লুপা লাখ ১ দগী লাখ ১০ ফাওবা লাইনা পোং-চৈশিং য়োনবদা শেন্দোং ফংলি। ফেষ্টিভেলদুনা মরম ওইরগা হান্না মীওই অমগী ওইনা লুপা ১০ ওইরম্বা অদু লুপা ৫০ ফাওবা লৌরগা চঙহল্লে।

মসিগী মথক্তা লৌরিবা মতম মতমগী ওইবা টেক্সশিংনা মরম ওইরগা ম্যান্নারগী গভর্ণমেন্টতা অচৌবা ইনকম অমা ওইহল্লে অদুবু হায়রিবা ফিভম অসি লম কোয়বা লাক্লিবা মীওইশিং অমদি মণিপুরগী গভর্ণমেন্টকী অশোয়বা অমনি। অদুমকপু হৌজিক নৌনা পাল্লিবা বি জে পি না লুচিংবা সরকার অসিনদি মখা তাবা শেঙ্গা-থুমজাগী থবক অমত্তা চঙহল্লোই হায়বগী অচৌবা ফিরেপ অমসু শেম্লবনি।

এক্সটেন্দেট মিটিং

ইম্ফাল, এপ্রিল ১৬ঃ

হায়কোর্ট বার এসোসিয়েসন ওফ মণিপুরগী ওইনা মেনেজিং কমিতিগী এক্সটেন্দেট মিটিং অমা হয়েং এপ্রিল ১৭ কী অয়ুক পুং ১১.৩০ তাবা মতমদা পাঙথোক্লনি হায়না বার এসোসিয়েসন অসিগী সেক্রেটরী জোটিন্দ্র লুরাংনা থোকপা চেরোল অমনা হায়রি।

হায়রিবা মীফম অসিদা মরুওইনা খয়গদৌরিবা অসি মণিপুরগী ওইবা এডভোকেট জেনরেল অমা খনবগী রাফম অমসু অতৈ মরী লৈনবা রাফমশিংনি। মসিদা হায়কোর্ট বার এসোসিয়েসন ওফ মণিপুরগী মেম্বরশিংনা শরুক য়াবিয়ু হায়না সেক্রেটরীগী চেরোল অদুনা মখা তারক্লি।

EMPLOYMENT NEWS

থবক্কী পাও

SSC Recruitment 2017 apply for Junior Hindi Translator, Junior Translator, Senior Hindi translator and Hindi Pradhyapak

The Staff Selection Commission is an attached office of the Department of Personnel and Training and comprises of Chairman, two Members and a Secretary-cum-Controller of Examinations who are appointed on such terms and conditions as may be prescribed by the Central Government from time to time. The Commission is provided such supporting staff as considered necessary by the Central Government. The Headquarter of the Commission is located at New Delhi.

junior Hindi Translator & various SSC:- 5th May 2017
Staff Selection commission released new notification on their official website for the recruitment of junior Hindi Translator, Junior translator, senior Hindi translator and Hindi Pradhyapak examination 2017 vacancies. Job seekers should register before 5th May 2017.
Govt Department:- Staff Selection Commission
Post info:- Junior Hindi Translator, Junior Translator
Job Location:- All India

SSC Jobs 2017 Alert
Junior Hindi Translator:- Not Specified

Qualification:- Aspirants who wanted to participate for Junior Hindi Translator should have master degree and registered diploma in translation from Hindi to English.
Salary Structure:- Rs 35400 – 1124000/- per Month
Senior Hindi Translator:- Not Specified

Qualification:- Aspirants who wanted to participate for Senior Hindi Translator should have master degree and registered diploma in translation from Hindi to English.
Salary Structure:- Rs 35400 – 1124000/- per Month
Age Limit:- Maximum 30 years as on 1st January 2017.

Selection Process:- 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:- Aspirants who wanted to participate should pay the below charges through online mode (Debit or Credit Card / Net Banking) or SBI Challan.

General: Rs. 300/- (Rupee Three hundred only)
SC/ ST/ women/ EXSM: NIL
How to apply for SSC vacancies 2017:- Applicants may register through official website of Staff selection commission website http://ssconline.nic.in or http://ssc.nic.in from 15/04/2017 to 05/05/2017.

Desert Machine Research Centre Recruitment 2017-18 Notification Assistant, Data entry operator and multitasking staff vacancies

Desert Medicine Research Centre is a one of the 32 Institutes/ Centres of Indian Council of Medical Research (ICMR), an autonomous body under Department of Health, Ministry of Health and Family Welfare, Govt. of India, New Delhi. DMRC was established in 1984. It is established to undertake and promote research on health problems specific to desert areas ,study the changing patterns of health problems especially in view of various developmental activities taking place in the region.

04 Assistant, Data entry operator in Desert Machine Research:- 27th April 2017

Desert Machine Research Centre released new notification on their official website for the recruitment of 04 Assistant, Data entry operator and multitasking staff vacancies. Job seekers may appear walk-in-interview from 19th April 2017 to 27th April 2017.
Government Organization:- Desert Machine Research Centre
Designation:- Assistant, Data Entry Operator
Job Location:- Rajasthan
Desert Machine Research Centre Jobs 2017 News
Assistant:- 02 vacancies

Qualification:- Aspirants who wanted to participate for Assistant should have graduate in any discipline with 5 year experience of administration and finance and accounts work.
Salary Structure:- Rs 32000/- Per Month
Data Entry Operator:- 01 vacancy

Qualification:- Aspirants who wanted to participate for Data Entry Operator should have +2 class in science from the recognized board or from a recognized institute.
Salary Structure:- Rs 18000/- Per Month
Age Limit:- Calculate the Lower and Upper age limit as on 01/01/2017.
Assistant:- Maximum 30 years
Data Entry Operator:- Maximum 28 years
Selection Process:- Walk-in-interview
How to apply for DMRC vacancies 2017:- Applicants may appear walk-in-interview along with all documents.
Important Dates to remember:-
Walk-in-interview Date: 19/04/2017 to 27/04/2017

NIMR Recruitment 2017 advertisement 01 project technician post

National Institute of Malaria Research (NIMR) was established in 1977 as 'Malaria Research Centre', which was renamed as 'National Institute of Malaria Research' in November 2005. NIMR is one of the institutes of the Indian Council of Medical Research (an autonomous body under Department of Health Research, Ministry of Health & Family Welfare, Govt. of India). The primary task of the Institute is to find short term as well as long term solutions to the problems of malaria through basic, applied and operational field research.
01 project technician NIMR:- 27th April 2017

National institute of Malaria Research released new notification on their official website for the recruitment of 01 project technician vacancies. Job seekers may appear walk-in-interview on 27th April 2017.
Govt Department:- National Institute of Malaria Research
Post Name:- Project Technician
Posting:- Punjab
NIMR Jobs 2017 News
project technician:- 01 vacancy

Qualification:- Aspirants who wanted to participate for project technician should have passed +2 class standard examination in science subject with 2 year diploma in medical laboratory technology.
Salary Structure:- Rs 18000/- Per Month
Age Limit:- Max 30 years
Selection Process:- Walk-in-interview
How to apply for NIMR vacancies 2017:- Applicants may appear walk-in-interview along with bio – data / one recent passport photograph of the testimonials and also original for verification at the time of interview.
Important Dates to remember:-
interview Date: 21/04/2017

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...

– লালহৌবশিংদি করম তৌই?

– লালহৌবা ইউ. এন. এল. এফ. না খুল ফাওরকপদা ফিভম্না য়াদবদগী লেক চাদুনা লৈবা তারবদি মদুগী চপ চাবা মমল মখোয়না পীরম্মী। খুলগী মীওইশিং করিগুম্বা নাদুনা লৈরম্না থেংনরবদি মদুগী হীদাক লাংথক পীবদা নত্তনা লাইয়েংবীরম্বসু য়াওই। ঐখোয়না য়াম্না তোয়না উন্নরিবা মীওইশিং হায়বববু এম. পি. এ. গী সিফাইশিং অসিখক্তনি। মখোয়গী লমাংৎ শাজৎ অসি য়াম্না ফজাবা, খুলমীশিংগা মরুপ মপাং ওইবগী ৱাখল্লোন চেনবনি।

ঙামখোমাংগী ৱারী তারিঙৈ অয়ুক্কী পুং ৭ তাগ্রে। ময়ামদুসু মথংগী খোঙচৎ অমগীদমক শেম শাদুনা চাক চাথোক্লবা থৌরাং তৌনরি। স্থুলগী মমাঙদা থারিবা দেস্ক অমদি বেঞ্চশিং অদুদা খুল্লাকপা অমদি ঐখোয়বু সেলোন্দগী ঙাক শেনবীরকপা এস্ক্লোর্ট কম্মান্দর অদুগা ঐখোয় ময়াম পূন্না ফম্মিন্নদুনা চাক চাথোকমিন্নরে। ঙরাং নুমিদাং খরা থেঙলপ চাক চাখিবনা অয়ুক অঙনবদা অমুক চাবদুদদি মপুং ফানা চঙউ হায়বা ইয়া ময়াদ্রে। অদুবু হোরেল নুমিৎ চাইথরকপা মতমদা থেংনরুগদৌবা অৱাবদুগী খল্লবদা গর্ডসিদা খরা শুজিয়বদি কয়া হোৎনে। ঙরাং নোং ফুং ঙানবদগী নুমিৎ তাবা ফাওবা চৎপগী খোঙচত্তা চানিংঙাই থক্লিংঙাই লৈতদুনা ৱাখিবসু কাউগে হায়বা ইঙম ঙমদ্রে।

চাবা থকপা লোইরদুনা চৎনবা থৌরাং তৌনরক্লে। মফমসিদগীদি ঐখোয়না পূরকপা পোৎচৈ পূম্নমক এম. পি. এ. গী কাদরশিংনা পূবিরগনি। খুনমীশিংগা মফমসিদগী কায়নরগনি। মখোয়তা নত্তনা সেলোন্দগী লাকমিন্নবা এম.পি. এ. গী কাদরশিং অদুসু হায়গী মফমদা অমুক হনখ্রগনি। অতোপ্পা সেক্সন অমগা লোয়ননা ঐখোয়গী লমথুংফমদু য়ৌনবা অমুক চৎমিন্নবা তারি। নুংশিরবা ৱামিন্নরক্লবা মরুপশিং কায়নরন্নগা অয়ুক্কী পুং ৮.৩০ রোম তাবদা এম.পি.এ.গী কাদর ৩০ গা লোয়ননা চেংজোল খুল থাদোক্লদ্রে। লৈচিল নোংফাই থাংবনা ফনা থেঙলবা ফওবদা নুংমিংকী মঙালদি উবা ফংদ্রি। মথং মথং ...

য়ুমগী লায়য়েং চাবা (চিঞ্জাক)

শগোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

ঙরাংগী মখা...

য়েরুম অসি শঙ্গোমবু তানখৎচরকইবা চিঞ্জাক্লি। মথ্বাই পানবা হিংহনবগী মগুন্দা অওইবমক শঙ্গোমগী লাম্বা পাবা ঙম্নবা চথরকই। মখোয় অনিসিমক নেচরনা পান্না মতুং ইন্না জীবগী থরায় হিংহনবদা চঙইবা পোৎচঙ পূন্নমক য়াওই। শঙ্গোমদগী য়েরুম্না অমুক ছেলা "কোনসেনট্রেট" ওইবা হেল্লি। চাগদবা চিঞ্জাক্কী পোৎচঙনা শরুক অসি হেল্লি। অদুগা ঈশিং ৱাৎনা য়াওই। য়েরুমগী মৈশা পীবা চিঞ্জাক্কী শরক্লা ফেটনি, শঙ্গোমগীনা চিনি অমসুং ফেটনি। চিঞ্জাক ওইনা য়েরুমনা শা, নটকুম্না ফেট প্রোটিন তিরবনি। অদুগা ভিটামিন, মিনরেল চাং চানা য়াম্না পীবা চিঞ্জাক অতোপ্পা অমা লৈতে। শঙ্গোম্না কেলসিয়ম হেল্লি। আইরননা য়েরুম্না হেল্লি।

ভিটামিন অসি থোইদোক- হেদোক্লে ডি- দা শঙ্গোমদগী হেল্লি । ভিটামিন সি-দি ৱাৎপনা শঙ্গোম অমসুং য়েরুমদি হৈ, মনা-মশিং অৱাৎপা অদু মেনখৎনবা চাগদবনি। মনাগী সলাদত্তা য়েরুম মমুরনা তোৎপদি খ্বাইদগী ফৈ অমসুং পকনৈ।

অদুগা খ্বাইগী লুবদি য়েরুম, শা, শাঙ্গোম অহুম অসি য়াম্না নোয়বা ব্লড প্রেসার লৈবা মীনা চাগনু। মরমদি কোলেসতরোল কৌবা খোইরুগুম্না তৌবা মহাও অমা লৈ, ঈদা মদু য়াম্না লৈদুনা শিংলিদা চঙখিদুনা শিংলি খুজীনহল্লি। ব্লড প্রেসর, হাট ফেলার পোকহল্লি।

খোইহিঃ- হৈ অয়াম্বদা য়াওবা লেবুলোজ অমসুং জেঙ্গত্রাইন হায়বা চিনি অনী অসি চাং মান্নরনা খোইহিদা য়াওই। মহৌশা লৈজবা পোৎকী মনুংদা কনশিননা থুমহল্লবা পোৎশক অমনি। অসিগুম্বা অমৃত অসি হয়িংখোইনা চাজনবা লৈদগী মখোয়গী পৈশিগ্বনি। কেমিকেলদা খোইহি অসি থ্রুকোজ অমসুং লেবুলোজনা শেমবনা ইনভাট সুগার কৌই। মিনরেল খরদ য়াওই। চুগী চিনিদগী য়াম্না হেন্না রাদনা ঈদা হেক্তা চঙখি। অদুগা খোইহিদা য়াওরিবা পোৎশক খরদি চীনদা থোকইবা তিন অসিনা চনাংবু চিনি ওইহনবা ঙম্বগুম পুমহন্দনা ফারমেন্ট তৌহন্দুনা থম্বা ঙমই। খোইহিদা তাবা ককচং হয়িং পুমদে। খোইহিদা থম্নবদি মীগী মশা ফাওবা পুমদে হায়না থাইনগী অরিবা জাতিনা খঙনরকই।

মথং মথং ...