পুক্নিং লৌশিং | বামোন অমুমচা

অৱাবা পোৎলুম থাংথবা

নহা ওইরিবী কাউন্সেলর নুপী মচা অমনা অৱা–অনা করম্না থেংনগদগে হায়বগী মতাংদা ক্লাস লৌরম্মী। মহাক্না মখুত্তা ঈশিং তঙ্খায় অমা থনবা গ্লাস অমা পুরগা কোইচৎ চৎলম্মী। মফম অদুদা লৈরিবা ময়াম অদুনা "তঙ্খায় অমা থনৱা নৎত্রগা তঙ্খায় অমা হাংৱা" হায়বা ৱাহং অদু হংলক্কদৌরে খন্দুনা শেম শাদুনা লৈনরম্মী। অদুবু ময়াম অদুনা খন্নরিবা ৱাখল অদুগী পুমওন ওন্নবদা নোকমি নোকমি তৌদুনা হংলক্লম্মী "ঈশিং গ্লাস অসি কয়া য়াম্না লূম্লমগদৌবা মাল্লি।" ময়াম অদুনা গ্রাম ১০০ দগী ৫০০ ফাওবগী মনুংদা লুম্লমগনি হায়বা পাউখুম কয়া মথং মথং লাকখি।

মহাক্না মখা তারকই "ঈশিং অসি কয়া য়াম্না লুম্বগে হায়বদু থোইদোক্তে। মসি ঐনা কয়াম কুইনা পায়বগে হায়বদুগী মখা পোল্লি। করিগুম্বা ঐহাক্না মিনিট অমা পায়দুনা লৈরবদি করিসু খন্নিংঙাই ওইদে। অদুবু ঐনা মসি পুং অমা অসুম পায়দুনা লৈরবদি পাম্বোম অসি চোকথরক্কনি। করিগুম্বা ঐহাক্না নোংমা চুপ্পা পায়দুনা অসুম লৈবা তারবদি ঐহাক ৱাম্থদুনা ডাক্তর য়ৌবসু য়াই। থৌদৌ খুদিংমক্তা গ্লাস অদুগী লুম্বগী চাংদি চপ মান্নে অদুবু কুইনা পায়রিবা মখৈ লুম্বা হেনগৎলকই।"

নুপী মচা অদুনা মখা তারকই, " অৱা ৱাখল হায়বসিসু অমহানি। করিগুম্বা ঐখোয়না ঐখোয়গী অৱা ৱাখলগী পোৎলুম অসি মতম চুপ্পদা অসুম পুদুনা লৈরবদি লুম্বা অসুম অসুম হেনগৎলক্কনি। মমৈদা পুবা–থাংবা ঙম্লক্তবসু য়াই।"

In the Court of the Sub-Deputy Collector
Porompat, Imphal East, Manipur
Ref. :- Mutation Cass No. 311/SDC/P of 2017

1. Athokpam Ratan S/o-(L) Nonganjao Singh of Top Dusara
2. A. Rajen Singh S/o -do- of -do-

- Petitioner

-Verses-

A. Nonganjao Singh
S/o (L) Tomba Singh of Top Dusara.

- O.P.

NOTICE

Porompat,the 21/4/2017

Under Section 46(3) of M.L.R. & L.R. Act, 1960 গী মতুং ইন্না খঙহল্লী মদুদি ঃ– Imphal East Porompat Circle গী Village No. 18-Top Dusara গী Patta No. 905 (অরিবা) 152 (অনৌবা) C.S. Dag No. 125 an area 0.6278 acre of Anganphou Class লম অসিগী Pattadar অসি মৃতু (Late) ওইখ্রে। মরম অসিনা মথক্কী Petitioner শিং অসিনা লৈখিদ্রবা Pattadar গী মহুত্তা লম অসি মমিং ওনবীরো হায়না কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থাররে মরম অসিনা পাউ –চে অসিনা ফোঙবা মতুং নুমিৎ ৭ (তরেৎ) নিগী মনুংদা অইবা চেগা লোয়ননা লম অসিগী মরী লৈনবা মীওইশিংনা S.D.C. Porompat Court অসিদা Objection তৌবীরনবা খঙহল্লি। নৎত্রবদি Court কী হৌনবী মতুং ইন্না Case মখা চৎথগনি মতুংদা লাকপা ৱাকৎ Court অসিনা লৌজরোই।

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

SL/2034(c)/22

In the Court of Sub-Deputy Collector,
Imphal West (Central)
Ref. :- Mutation Case No. 550/SDC/IW(c) Dt. 18/04/2017

1. R.K. Lakhendro Singh
   S/o (L) R.K. Tombisana Singh of Singjamei Chongtham Leikai
2. R.K. Vidyapati Devi, W/o R.K. Lakhendro Singh of -do-
3. R.K. Robindro Singh, S/o(L) R.K. Tombisana Singh of -do-
4. R.K. Renubala Devi, W/o Robindro Singh of -do-
5. R.K. Sanayaima Singh, S/o (L) Tombisana Singh of -do-
6. R.K. Keinatombi Devi, W/o R.K. Sanayaima Singh of -do-
7. R.K. Baljit Singh, S/o R.K. Gojendro Singh of -do-
8. R.K. (o) Helen Devi, S/o R.K. Gojendro Singh of -do-

- Petitioners-

-Vrs-

(Late) R.K. Tombisana Singh
S/o (L) Balisana Singh of Singjamei Chongtham Leikai

-Deceased Pattadar-

NOTICE

Imphal, the 18/4/2017

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 গী মতুং ইন্না খবরগী খুথাংদা মরী লৈনবশিংগী মফমদা খঙহঞ্জরি। ইঃওঃ সেন্ট্রেলগী খুন নং ৪৮– শিংজমৈগী পাট্টা নং (১) ৪৯ / ১০১৮, ৪৫৭ (অরিবা) ২৮৭, (অনৌবা) দাগ নং ২২৯২, গী এরিয়া .০১৫৫ হেক্টর (২) পাট্টা নং ৪৮ /৪৫৭ (অরিবা) ৪৭৭, (অনৌবা) দাগ নং ২২৯১ গী এরিয়া .০০৮৫ হেক্টর (৩) পাট্টা নং ৪৮ (অরিবা) ৩৯ (অনৌবা) গী দাগ নং ২২৯০ গী এরিয়া .০৩৭৫ হেক্টর চাওবা ইংখোল ৩ (অহুম) অসিগী পাট্টাদার অসি মৃঃ ওইখিবনা মথক্তা পল্লিবা / বী দংকারি / নিশিং অসিনা মৃঃ পাট্টাদার মপাগী, মকুবোক্কী অমদি মপুবোক্কী স্বর্ত্তদা অমদি দখলগী মতুংইন্না দংকারি অসিনা মখোয়গী মমিংদা নমা পাঞ্জরগে হায়দুনা উক্তা কোর্ট অইবা চেরোলনা দরখাষ্ট থারক্লে। অদুনা য়েৎপিনিংবা মৃঃ পাট্টাদারগা মরী– লৈনবা মীওইশিংনা অমদি মচা–মশুশিংনা য়েৎপিনিংবা লৈরগদি লাক্লিবা তাং ২৭–৪–২০১৭ ইংগী অয়ুক পুং ১১.০০ তাবা ফাওবগী মনুংদা দরখাষ্ট থাবিদুনা য়েৎপিহৌবা য়াগনি। মসিগী মতুংদা লাকপা ৱাকৎ লৌজরোই অমদি কোর্টকী হুকুম চত্থরগনি।

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

SL/2029/22

In the Court of Sub-Deputy Collector,
Imphal West (Central)
Ref. :- Mutation Case No. 562/SDC/IW(c) Dt. 20/4/2017

Lourembam (o) Khoisnam Bijaya Devi
W/o (L) L. Ashok Singh of Keishamthong Longjam Leirak

- Petitioners

-Vrs-

(Late) Lourembam Ashok Singh
S/o (L) Sanatomba Singh of Keishamthong Longjam Leirak

- O.P. Party

NOTICE

Imphal, the 21/4/2017

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 অসিগী মতুং ইন্না খঙহল্লী মদুদি মৃঃ পাট্টাদার Lourembam Ashok Singh পীং (L) Sanatomba Singh সাং Keishamthong Longjam Leirak গী মিংদা লৈবা ইঃ ওঃ তহশিলগী খুল নং 42-Keishamthong গী অনৌবা পাট্টা নং 977/3000 অরিবা পাট্টা নং 42/649 দাগ নং 4334/4896 অমসুং এরিয়ানা .0043 (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 চত্থরগনি।

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

SL/2034(A)/22

In the Court of the Sub-Deputy Collector
Lilong Chajing, Imphal West.
Ref. :- Mise Case No. 43 of 2017

1. Maibam Sanahal Singh
   S/o (L) M. Ibohal Singh of Langthabam Kunja Awang Leikai
2. -do- Rabichandra Singh
   S/o -do- of -do-

- Petitioner

-Vrs-

Late. Maibam Ibohal Singh
S/o (L) Nageshwor Singh of -do-

- O. P.

NOTICE

Dated Lilong Chajing the 21st April,*2017*

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 গী মতুং ইন্না মরী লৈনবা মীওইশিংদা খঙহঞ্জরি মদুদিঃ– Wangoi Sub-Devision গী Lilong Chajing SDC Circle গী মনুং চনবা খুল নং ৬৭– লংথবাল কুঞ্জ গী পাট্টা নং ৪৯ নং ৩০১ / ৬৮২ (অনৌবা) দাগ নং ২৮৫ / ৬৫৬ এরিয়া পোইন্ট .২৩ একরগী ইংখোল অসিদা পাল্লম্বা মথক্কী পাট্টাদার অসি লৈখিদ্রে মরম অদুনা .২৩ একরগী মনুংদগী .১২ একরগী লম অসি দাগসিগী নোংপোক থংবা শরুক্তা মথক্তা পল্লিবা মচা নুপা ২ অসিদা মমিং পানবীরো হায়দুনা কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থাররে। কনাগুম্বদা হায়রিবা লম অসিগী মরমদা য়েৎনিংবা লৈরবদি পাউ–চে অসিদা ফোঙবা নুমিত্তগী পারগা নুমিৎ তরেৎনি (৭) ফাওবগী মনুংদা কোর্ট অসিদা লাক্তুনা অইবা চেনা য়েৎলবা য়াগনি। করিগুম্বা হায়রিবা মতম অসি ফাওবদা য়েৎলকত্রবদি কোর্ট কী হৌনবী মতুং ইন্না কেস মখা চত্থরগনি। মতুংদা লাকপা আপতি লৌরোই হায়না খঙহল্লি।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Lilong Chajingh Imphal West.

SL/2031/22

In the Court of the Sub-Deputy Collector
Heingang, Imphal East.
Ref. :- Mutation Case No. 301/SDC/Hng/IE 2017

1. Oinam Shyamjai Singh
2. O. Pisham Devi
3. O. Chandapati
4. O. Itochabi Singh
5. O. Ibemcha Devi
6. O. Sanatombi Devi

- Petitioner

-Vrs-

(L) O. Yaima Singh S/o and D/o (L) O. Toman Singh of Mongjam

- O. P.

NOTICE

Date *20/4/2017*

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 গী মতুং ইন্না মরী লৈনবা মীওইশিংদা খঙহঞ্জরি মদুদিঃ– ইম্ফাল ইষ্ট তহশিল খুল নংঃ 17-Mongjam লৈবা অরিবা পাট্টা নং 29 অনৌবা পাট্টা নং 9 দাগ নং 30 এরিয়া .40 একর চাওবা Ingkhol অসিগী পট্টাদার অসি মৃঃ ওইখ্রে । মরম অসিনা মৃতু পাট্টাদারগী মশুশিং অমদি মমৌনুপী অসিদা নমা পানবীরো হায়দুনা S.D.C. Heingang গী কোর্টতা দরখাষ্ট থারক্লে। মরম অসিনা লম অসিগা মরী লৈনবা মীওইশিংনা য়েৎপীনিংবা লৈরবদি পাউ–চে অসিনা ফোঙবা মতুং নুমিৎ ৭ (তরেৎ) নিগী মনুংদা অইবা চেগা লোয়ননা S.D.C. Heingang গী কোর্ট অসিদা য়েৎলবা য়াগনি। হায়রিবা মতম অসিদগী হেল্লবদি কোর্টকী হৌনবী মতুংইন্না মখা তাবা ৱাকৎ তাদনা কেস মখা চত্থদুনা নমা ওল্লগনি।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Heingang Imphal East.

SL/2034(B)/22

In the Court of Sub-Deputy Collector,
Imphal West (Central)
Ref. :- Mutation Case No. 561/SDC/IW(c) Dt. 20/4/2017

Wahengbam Done Singh
S/o W. Iboyaima Singh
of Sagolband Mabudhou Mantri Leikai

- Petitioners

-Vrs-

1. Late R.K. Thariksana D/o R.K. Sanatomba Singh of Sagolband Mabudhou Mantri Leikai
2. -do- R.K. Leiriksana
3. -do- Chingoisana Rajkumari D/o -do- of -do-

- O.P. Party

NOTICE

Imphal, the 21/4/2017

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 অসিগী মতুং ইন্না খঙহল্লী মদুদি মৃঃ পাট্টাদার 1. Late R.K. Thariksana D/o R.K. Sanatomba Singh of Sagolband Mabudhou Mantri Leikai 2. -do- R.K. Leiriksana 3. -do- Chingoisana Rajkumari D/o -do- of -do- পীং Sanatomba সাং Mabudhou Mantri Leikai গী মিংদা লৈবা ইঃ ওঃ তহশিলগী খুল নং 85- Sagolband গী অনৌবা পাট্টা নং 187 অরিবা পাট্টা নং 1734 দাগ নং 7051 অমসুং এরিয়ানা .0335 (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 চত্থরগনি।

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

SL/2023/22

EMPLOYMENT NEWS
থবক্কী পাও

BMRC Recruitment 2017 Notification 60 Various Vacancies apply at bmrc.co.in

Bangalore Metro, is a metro system serving the city of Bangalore (Bengaluru). It is currently the second longest operational metro network in india after Delhi Metro. On the other hand, Namma Metro ranked the 99th largest metro system in terms of length and 92nd largest metro network in terms of number of operating stations in the world. It also contains the first underground metro line in South India. The metro network consists of two colour-coded lines, with a total length of 31.52 kilometres serving 30 stations.

60 Executive Engineer, Assistant Engineer BMRCL – 02nd May 2017

BMRC recruitment 2017 Notification 60 Executive Engineer, Assistant Engineer & Various Vacancies apply at bmrc.co.in

Bangalore Metro Rail Corporation released new notification on their official website bmrc.co.in for the recruitment of total 60 (sixty) jobs out of which 20 (twenty) vacancies for Executive Engineer, 20 (twenty) for Assistant Engineer & Various vacancies. Job seekers should register till 02nd May 2017.
Govt. Agency Name:- Bangalore Metro Rail Corporation
Job Name:- Executive Engineer, Assistant Engineer
Posting:- Bangalore (Karnataka)
Advertisement Number:- BMRCL/ 64 / ADM / 2017/ PRJ
Official Web portal: bmrc.co.in
BMRC recruitment 2017 News
Executive Engineer: 20 Vacancies
Qualification:- Candidates who wanted to participate for BMRC Executive Engineer job should have BE/ B. Tech in Civil Engineering with relevant experience.
Salary Structure:- Rs. 73860/- Per Month
Assistant Engineer: 20 vacancies
Qualification:- Aspirants who decided to join BMRC Assistant Engineer posts should have BE/ B. Tech Civil Engineering OR Diploma in Civil Engineering and relevant experience.
Salary breakup:- Rs. 51530/- Per Month
Age Limit:-
Executive Engineer: 50 years
Assistant Engineer: 35 years
Selection Process:- BMRC will be conduct the Interview for Executive Engineer, Assistant Engineer vacancies.

How to apply for BMRC vacancies 2017:- Eligible applicants may register through the website www.bmrc.co.in and take printout of online application along with documents in support of qualification and relevant experience send to the General Manager (HR), Bangalore Metro Rail Corporation Limited, III Floor, BMTC Complex, K.H. Road, Shanthinagar, Banglore 560027 on or before 02/05/2017.

CUSAT Recruitment 2017 Apply online for 01 technical Assistant at cusat.ac.in

CUSAT is a government-owned autonomous science and technology university in Cochin, Kerala, India. Founded in 1971, it has three campuses: two in Cochin and one in Kuttanad, Alappuzha, 66 km inland. The university awards degrees in engineering and science subjects at the undergraduate, postgraduate and doctoral levels. Nearly 6520 students engage yearly in undergraduate and postgraduate study at the university. CUSAT has found a place among the best universities in the world, in the Times Higher Education World University Rankings 2016-17 with a rank in the 800+ category. In the National Institutional Ranking Framework (NIRF) University rankings CUSAT was placed in the top 30 for the year 2016. The university is placed at fifth rank in India in the Webometrics Ranking of World Universities with a world ranking of 1150
01 technical Assistant CUSAT:- 6th May 2017

Cochin university of science and technology released new notification on their official website for the recruitment of 01 technical Assistant vacancies. Job seekers should register before 6th May 2017

Govt Department:- Cochin University of Science and Technology
Post Name:- Technical Assistant
Job Location:- Kerala

CUSAT Jobs 2017 Alert
Technical Assistant:- 01 vacancy
Qualification:- Aspirants who wanted to participate for technical Assistant should have diploma with 3 year experience.
Salary Structure:- Rs 36600/- Per Month
Age Limit:- As per company norms
Selection Process:- Personal Interview.

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

General / OBC: Rs. 610/- (Rupee Six hundred ten only)
How to apply for CUSAT vacancies 2017:- Applicants may register through official website http://faculty.cusat.ac.in on or before 06/05/2017.

Southern Railway recruitment 2017 advertisement 14 Staff Nurse

14 Staff Nurse in Southern Railway – 05th May 2017

Southern Railway released new notification on their official website sr.indianrailways.gov.in for the recruitment of 14 (forty) vacancies for Staff Nurse. Job seekers should register till 05th May 2017.
Govt Department:- Southern Railway
Post Name:- Staff Nurse
Posting:- Chennai (Tamil Nadu)
Advt No.:- 03/2017
Official website: sr.indianrailways.gov.in
Southern Railway jobs 2017 Alert
Staff Nurse: 14 Vacancies

Qualification:- Candidates who wanted to participate for Southern Railway Staff Nurse job should have Certificate as registered Nurse and Mid wife having passed three years course in General nursing and Mid wifery from a school of Nursing or other Institution recognised by the Indian Nursing Council or B.Sc (Nursing).
Salary Structure:- Rs. 21190/- Per Month
Age Limit:- 20 to 38 years relaxed by 5 years for SC/ST, 3 years for OBC
Selection Process:- Southern Railway will be conduct the Interview for Staff Nurse vacancy.
How to apply for Southern Railway recruitment 2017:- Interested applicants may apply in prescribed application form along with attested photocopies of relevant documents, two recent passport size photographs send to Assistant Personnel Officer/Engg, Southern Railway, Park Town, Chennai 600 003 on or before 05.05.2017.

Important Dates to remember:-
Closing Date: 05.05.2017

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...

অয়ুক্কী চাবা থকপা লোইদুনা মথংগী লমথুংফম অমগীদমক খোঙশান্নবা শেম শারি। চৎত্রিঙৈগী মাঙওইননা ঐখোয়গী এস্কোর্ট কম্মান্দর সার্জন্ট মেজর অদুনা মাগী কাদরশিং অদুবু চীংদোং অমদা পরেং লেপহল্লগা চৎকদৌরিবা খোঙচৎ অসিগী মতাংদা মচা খায়বা ৱারোল পীরি।

– সিদগীদি ঐখোয় ২৯৩ শুবা বটালিয়ন, ৱাংব্রেন টাস্ক ফোর্সকী ওপরেস্নেল হেড ক্বাটর য়ৌনা চৎকদৌরবনি। মরম অসিনা ঐখোয়গী গেষ্টশিং অসি য়ারিবমখৈ অশোয় অঙাম য়াওহন্দনা মফম অদু য়ৌনবা চেকশিন্না হোৎনগদবনি।

ঐখোয় খোঙশানবা হৌরক্লে। মহৌশা খুৎশেমগী নিংথিনা ফজরবা কয়া য়েং–য়েংদুনা লাকপদা অশুকপা উমংদা হৈনবা কয়াগী খোংবা লাউবগী খোঞ্জেল অরাপ্পদগী তাবা ফংলক্লে। অনকপদা য়োংমুশিংনা উ–উ–উ খোংলি। মদু তাবদা ঐখোয়নসু মতৌ তমদুনা অমুক খোংজিল্লি। ঐগা নক্না চৎমিন্নরিবা এম পি এ অদুনা নোক্নদুনা হায়রকই,

–ইয়াম্বহোয়দি খঙবীরমদবসু য়াই। য়োংমুশিং অসি শঙ্গু শঙ্গু পুল্লপ পুল্লপ মচিঞ্জাক থিবা চৎমিন্নে। মখোয়গী খুদোং চাগদবা মফম য়েংলগা মচিঞ্জাক থিরিঙৈদা নুমিত্তুগী ওইনা মখোয়গী মরক্তগী অমা খল্লগা য়েক্লবশিং লাকপদা পাউ পীরক্লবা তোঙান্না খন্দোক্লগা লাঞ্জাবা ওইহল্লি। নুমিৎ অদুগী ময়ামগী ঙাক শেন্নবা থল্লিবা লাঞ্জাবা য়োংমু অদুনা করিগুম্বা খুজিন খুনাহোক্তগী য়েক্লবশিং লাকপা খঙহৌদুনা মচিঞ্জাক থিরিবশিংদা এটেক্ট তৌরক্লবদি মথংগী থংনবা মীৎকুপ্তা ময়ামদুনা লাঞ্জাবদুদা ওনশিন্দুনা অমুক এটেক্ট তৌশিল্লি। য়োংমু লৈবা এরিয়া অদুদা ইহান হানবদা অমখক হান্না উগনি। অহানবদা উন্নরিবা য়োংমু অদুনা কিনবা খংনবা চোং ফন্দুনা ধপ তৌই। মদুনা চৎনবা য়ারক্তুবদি উ–উ– খোংদুনা মখোয়গী খুৎপু অদুদা য়েক্লবা লাক্লে হায়দুনা পাউ পী। মানা হেক খোঙলুবদগীদি ময়ামসু চপ মান্নবা খোংদুনা য়েক্লববু তাম্থোক্লবা হোৎনৈ। খুদোংথিবা অসিদগী ঙাকথোক্লবা মাঙজিন থাবদা লৈরিবা মী অদু য়াম্না হৈথোইবা অমদি চেকশিনবা তাবনি।

মথং মথং ...

য়ুমগী লায়য়েং

শগোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

চাবা (চিঞ্জাক)

ঙরাংগী মখা...

ব্রানঃ–

গেহু অমসু চেঙগী মকুগা হেক থংনবা মকুপ। হৱাইগী মকুগী হেক থংনবা মকুপপুসু হায়। অসিগুম্বা মকুপ অসি মীগী চিঞ্জাক্তা হৌজিক য়াম্না হাপচিন্নরি, মরমদি খোঙ হাম্বা য়াদবা মী অসি ব্রান অসিনা য়াহল্লি। তুমদবা শরুক সোলুলস য়াওবননি। অদুতসু নত্তনা মিনরেল এলেমেন্ট য়াম্না য়াওবনসু খোঙহাম্বা য়াহনবনি। ব্রান ওইনা খাইদোক্তুনা থম্লবনা সোলুলস হাপচিননিংবা চাং য়েংদুনা হাপচিনবা য়াই। ব্রান অসি সুকতুম তুমদবনি হায়বদি য়াদে। অয়াম্বা মীনা হকচাংদা চাখ্রিবা ব্রানগী তঙ্খাই অমদি তুম্বা ঙমই। মসিদা মিনরেল, ফোসফরস খরা হেন্না য়াওই অদুগা প্রোটিনসু য়াওই। থোংদবা ব্রান অসি অতোপ্পা মহৈ–মরোং, তলদা হাপচিনবা য়াই। "ব্রান–ফ্লেক" – ব্রানদি নত্তনা অতৈ মহৈ–মরোংদগী শেম্বা চিঞ্জাক লৈ। ব্রান অসি মতম কুইনা শীজিন্নবদা হকচাং অমসুং পুক–খোইরিন শোকহন্দে। ব্রান অসিনা অতৈ পোৎ তুমখ্রগা মসি লৈহৌবনা খোইরীনদা কান্নবা পী।

তল, চিনি, শঙ্গোম, শা ওক্কী মহাও, মাখোল, ইনশাং অসি অয়াম্বা তুমখ্রগা ইরেপ লেমহৌদে। বাওয়েলদি মাগী থবক তৌহন্নবা পোৎ খরদি লৈফম থোকই। ইনটেষ্টাইন অসি তিংথোকচনবা পোৎশক মপুং ফানা লৈফম থোকপনি মদু নৎত্রবদি থবক নীংথিজনা তৌদ্রে। মরমদি খোইরীন অসি উনশাদৌনা য়াম্না সেনসিটিভ, শোকপদা জ্ঞান ফাওদে। ইনটেষ্টাইনগী মনুং থংবা শরুক অসি মসল ঙাক্তনি। মসলদি চিংথোক্তুবদি মসলগী ওইবা জ্ঞান অদু পোক্তে। চারিবা চিঞ্জাক অদুনা রেসিদ্যু লৈরবদদা মসলশিংদু শুপতোক শশুপচিন শান্নে। খোইরীন্দা গ্যাস লৈরগা খোইরীন অদু ফাকথোক্তুনা পুক থিল্লি। ফাকথোকপদা নাবা নত্তে, ফাকতোকপা অদুদা লোয়নবা শুপচিনবা অমা লাকপা অদুনা পুক থিনবনি। পুক নাবা –থিনবসি চুম্নগী খোইরীন অসি শুপচিনবদগী ঈপোম অমা চৎপদগীনি। পুক নাবদগী পুক থিনবা ওল্লিবসি মসিদগীনি। খোইরীনগী পাঙ্গল মতুংইন্না ব্রানসু শীজিন্নবীয়ু। খোঙ নীংথিজনা হাম্বা ময়াখিদ্রবদি খৈরোই(খাবৈ) অচৌবা ১–২ চরা খুদিংদা হাপচিনবা য়াই।

মথং মথং ...