

পুষ্টি শৌকি বায়ো অমুখ্য

পুষ্টিমক হোদোকোপা যাই

নিংখৌ অমা লৈবাক অমলা পান্ধী। মহাচী চাওৱা ফজৰা ডাইমদ অমা লৈৱন্দী। মহাৰা মদুৰীমজ্ঞা যান্না চাওখোকাবগা লোয়নাম নেয়েল সিলো ওহীয়া প্ৰশ্নদী। লাইবক থিবদগী নোমা ডাইমদ অমদা শমঙলা শান্না খেংখিবগী মমি ভাবা খেনেৱন্দী। মসিনা ময়ম ওইয়া ডাইমদ অদুগী ফজৰা শাখিনা মাঙহলে হায়না নিংখৌ অদু মথৰাই যান্না নুংইহৈ। মহাৰা লৈবাক অদুগী মমি লৈৱা সনা শাবা, ডাইমদ শেখা পুষ্টিমক কৌখত্ৰনা ৰা ভাৱন্দৰী। অদুৰ মথোয় কনা অমতনা ডাইমদ অদুগী হাৱা লৈৱা ফজৰা অদু হাঙিৱন্দৰগী লাংলা-লংজিন পুথোকা ওম্ৰে। নীবা কায়ৱা নিংখৌ লৈবাক মীয়ম খাঙনা লাউখোকে, “কনাওখনা ডাইমদ অসি শেমজিন শাজিন্দা হাঙমগ মণ্ডণ লৈহেনবা ওম্ৰবদি মমা চাটনা পীগনি।”

নিংখৌ অদুনা অশা পুষ্টিমক খোদোজনা নীবা কায়না লৈৱিঙে মতমদা লায়ৱা মনি-নুঙা তৰুণা নুপা অমা

লাক্ৰা নিংখৌনা হসৎচৰকই, “ইনিংখৌ ডাইমদ অদুনা খেংখিবগী মমি ভাবনা মসিগী ফজৰা মাঙহল্লি লৌৱিবা অসিনা খাইদগী ফজৰা শত্ৰু অমা লৌহন্দা ডাইমদ অসিগী মণ্ডণ হেনগৎহেনবা যোগনি।”

নিংখৌনা ডাইমদ অদু নুপা অদুনা শিৱন্তে। চয়োল খৰগী মত্ৰুনা নুপা অদুনা ডাইমদ অদু মহাচী খাইদগী লৌখোৱকপদা নিংখৌদু ওকপনা লৌইশ্ৰে। খুংশা লৈৱা নুপা অদুনা ডাইমদন্দুৱা ভাৱিবা খেংখিবগী মমি অদুনা অতৰঙলাপ অমগী মখোক ওইহল্লগা নিংখিৱা অতৰঙলাপ অমা হৰুন্দী। মদুনা ডাইমদ অদুগী ফজৰা হাৱা অদুগী হেদোকোপে।

ডাইমদ অদুগী মতৌম দাকফম লৈৱা ঐখোয়গী পুসিফ জৰবা বুদোচাবা ওখোকপা ওইখোজবা নতৌ তৌবতৰু ঐখোয়না মতম চুৱাৱা অফা মাৱাকৈবা খাঙা য়েবা তথা তাই। ঈশ্বৰনা ফত্ৰবা অসি অফৰা ওখোৱকপ অমদি খাইদোকপা অসি তিনশিৱা বুদোচাবা অদুগী পী।

In the Court of the Sub-Deputy Collector Porompat, Imphal East, Manipur
Ref.: Mutation Case No. 340/SDCP of 2017

1. Phanjoubam Kiraneshwar Mangang
S/o (L) Ph. Mohindro Singh of Wangkhei Konsam Leikai
- Verses-
Phanjoubam Chidananda Singh
S/o (L) Ph. Gourdhon of Wangkhei Konsam Leikai
- O.P.

NOTICE
Porompat, the 24/4/2017
Under Section 46(3) of M.L.R. & L.R. Act, 1960 গী মত্ৰু ইয়া খৰছৰী মদুৰী - Imphal East Porompat Circle গী Village No. 38-Wangkhei Panchin Brahmapur গী Patta No. 91 (জৰিলা) 281/ 1532 (জৰিলা) C.S. Dag No. 1077/2603 area 0.042 acre of Ingkhoh Class লম অসিগী Pattadar অসি মত্ৰু (Late) ওম্ৰে। ময়ম অসিনা মত্ৰুগী Petitioner অসি লৈৱাৰা অসি মত্ৰুগী Petitioner গী মত্ৰুগী লম অসি মমি ওখীৱা হায়না কোট অসি দখৰাই পৰাৱে ময়ম অসিনা পাঠ - চ অসিনা কোৱা মত্ৰু নুৰি ৭ (তৰেং) নিমী মত্ৰুগী অইবা ওমা লোয়নাম লম অসিগী মৰী লৈৱাৰা হীওখিনা S.D.C. Porompat Court অসিগী Objection তৌৱিৱাৰা খৰছৰী। নতৰুনি Court কী তৌৱিৱা Case মমা হংখনি মত্ৰুগী লাকপা ৰাৱক Court অসিগী লৌজৱেই।
Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Porompat, Imphal East, Manipur
SL/2046(a)/25

In the Court of the Sub-Deputy Collector Porompat, Imphal East, Manipur
Ref.: Mutation Case No. 341/SDCP of 2017

1. Arambam Madan Mohan
S/o (L) A. Raghunani Singh
- Verses-
Arambam Raghunani Singh
S/o A. Maniachoubha Singh of Brahmapur
- Petitioners
- O.P.

NOTICE
Porompat, the 24/4/2017
Under Section 46(3) of M.L.R. & L.R. Act, 1960 গী মত্ৰু ইয়া খৰছৰী মদুৰী - Imphal East Porompat Circle গী Village No. 38-Wangkhei Panchin Brahmapur গী Patta No. 15/ 817 (জৰিলা) C.S. Dag No. 371/603 area 0.10 acre of Ingkhoh Class লম অসিগী Pattadar অসি মত্ৰু (Late) ওম্ৰে। ময়ম অসিনা মত্ৰুগী Petitioner গী মত্ৰুগী লম অসি মমি ওখীৱা হায়না কোট অসি দখৰাই পৰাৱে ময়ম অসিনা পাঠ - চ অসিনা কোৱা মত্ৰু নুৰি ৭ (তৰেং) নিমী মত্ৰুগী অইবা ওমা লোয়নাম লম অসিগী মৰী লৈৱাৰা হীওখিনা S.D.C. Porompat Court অসিগী Objection তৌৱিৱাৰা খৰছৰী। নতৰুনি Court কী তৌৱিৱা Case মমা হংখনি মত্ৰুগী লাকপা ৰাৱক Court অসিগী লৌজৱেই।
Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Porompat, Imphal East, Manipur
SL/2046(b)/25

In the Court of the Sub-Deputy Collector Porompat, Imphal East, Manipur
Ref.: Mutation Case No. 329/SDCP of 2017

1. Paanam Shanjoy Singh
S/o (L) Chaoba Singh of Khurai Kongpal Sajor Leikai
- Verses-
Paanam Chaoba Singh of (L) Jatra Singh of Sajor Leikai
- O.P.

NOTICE
Porompat, the 24/4/2017
Under Section 46(3) of M.L.R. & L.R. Act, 1960 গী মত্ৰু ইয়া খৰছৰী মদুৰী - Imphal East Porompat Circle গী Village No. 15-Sajor Leikai গী Patta No. 207 (জৰিলা) 245/983 (জৰিলা) C.S. Dag No. 606/1184 area .233 acre of Ingkhoh Class লম অসিগী Pattadar অসি মত্ৰু (Late) ওম্ৰে। ময়ম অসিনা মত্ৰুগী Petitioner গী মত্ৰুগী লম অসি মমি ওখীৱা হায়না কোট অসি দখৰাই পৰাৱে ময়ম অসিনা পাঠ - চ অসিনা কোৱা মত্ৰু নুৰি ৭ (তৰেং) নিমী মত্ৰুগী অইবা ওমা লোয়নাম লম অসিগী মৰী লৈৱাৰা হীওখিনা S.D.C. Porompat Court অসিগী Objection তৌৱিৱাৰা খৰছৰী। নতৰুনি Court কী তৌৱিৱা Case মমা হংখনি মত্ৰুগী লাকপা ৰাৱক Court অসিগী লৌজৱেই।
Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Porompat, Imphal East, Manipur
SL/2046(c)/25

In the Court of Sub-Deputy Collector, Imphal West (Central)
Ref.: Mutation Case No. 566/SDCM of Dt. 24/4/2017

1. Nepram Ibbi Singh S/o (L) N. Gourachandra Singh of Thangmeiband Khomdram Selungba Leikai
2. Khwairakpam (o) Mangi Devi
W/o Kh. Bhorat Singh of -do-
- Vers-
Late 1. Thingbajam Ibbah Singh
S/o (L) Kala Singh of Thangmeiband Hijam Dewan Leikai
2. Nepram (o) Jamini Devi W/o Ibbi Singh of -do-
- O.P. Party

NOTICE
Imphal, the 20/4/2017
Under Section 46 (3) of M.L.R. & L.R. Act, 1960 অসিগী মত্ৰু ইয়া খৰছৰী মদুৰী নু. পাৰ্শ্বাৱ। (i) Late Thingbajam Ibbah Singh S/o (L) Kala Singh, (ii) Nepram (o) Jamini Devi W/o Ibbi Singh সং Thangmeiband গী মিনা দেৱা ৫ ৫১ তৰুণীৰী মত্ৰু সং 90-Thangmeiband গী অসিগী পাঠাঃ 799 অসিগী পাঠাঃ 402 দাগঃ 9016 অসুঃ এৱিয়না .0206 (হেঙাৰ) চাওবা ইংখোল অসি মত্ৰুগী পীৱাৰা দখৰাইশ্ৰি: অসিনা মথোয়গী মন্থোৱা পানিৱাৰা ওলা কোট অসিগী দখৰাই ৰাৱক অসিগী হেঙোল অসিগী মৰী লৈৱাৰা হীওখিনা যানিৱাৰা য়াওৱদি পাঠ - চ অসিগী কোৱাৰা মত্ৰু নুৰি ৭ (নিমী) মত্ৰুগী অইবা ওমা মত্ৰুগী কোট অসিগী ওম্ৰেজেন তৌৱিৱাৰা, মত্ৰুগী লাকপা ওম্ৰেজেন লৌৱেই কোম মমা হংখনি।
Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Imphal West (Central)
SL/2046(F)/25

In the Court of the Sub-Deputy Collector Keirao Bitra, Imphal East
Ref.: Mutation Case No. 97/SDCKBT of dt. 22/4/2017

1. Soraisam Binaskhi Devi
W/o (L) S. Manglemjao Singh of Uchehon Khunou
2. Soraisam Somorji Singh
S/o (L) S. Manglemjao Singh of -do-
- Verses-
Late Soraisam Iboncha Singh
S/o (L) Amuba Singh of Uchehon Khunou
- Petitioner
- O.P.

NOTICE
Keirao Bitra, the 24/4/2017
Under Section 46(3) of M.L.R. & L.R. Act, 1960 গী মত্ৰু ইয়া খৰছৰী মদুৰী - Imphal East KBT Circle গী Village No. 35-Uchehon Khunou গী Patta No. 100 (জৰিলা) 104 (জৰিলা) C.S. Dag No. 54 an area .35(Port three five) acre of Ingkhoh Class লম অসিগী Pattadar অসি মত্ৰু (Late) ওম্ৰে। ময়ম অসিনা মত্ৰুগী Petitioner গী অসিগী লৈৱাৰা অসিগী মত্ৰুগী লম অসি মমি ওখীৱা হায়না কোট অসিগী দখৰাই ৰাৱক ময়ম অসিনা পাঠ - চ অসিগী কোৱা মত্ৰু নুৰি ৭ (তৰেং) নিমী মত্ৰুগী অইবা ওমা লোয়নাম লম অসিগী মৰী লৈৱাৰা হীওখিনা S.D.C. KBT অসিগী Objection তৌৱিৱাৰা খৰছৰী। নতৰুনি Court কী তৌৱিৱা Case মমা হংখনি মত্ৰুগী লাকপা ৰাৱক Court অসিগী লৌজৱেই।
Sd/-
Sub-Deputy Collector,
KBT Imphal East, Manipur
SL/2046(d)/25

In the Court of the Sub-Deputy Collector Keirao Bitra, Imphal East
Ref.: Mutation Case No. 96/SDCKBT of dt. 22/4/2017

1. Namojam Rashi Meitei S/o (L) Gopal Meitei of Langdum Awang Leikai area 0.14 acre of Southern Side
2. Namojam Borjen Meitei S/o -do- of -do- area 0.14 acre of Middle Side
3. Namojam Khelei Meitei S/o Naran Meitei of -do- area .16 acre of Middle Side
4. -do- Menaka Devi D/o Borjen Meitei of -do- area .10 acre of Northern Side
5. -do- Kamcha Meitei S/o (L) Tomba Meitei of -do- area .03 acre of North East Corner.
- Verses-
Late Namojam Amu Singh
S/o (L) Bapu Singh of Langdum
- O.P.

NOTICE
Keirao Bitra, the2017
Under Section 46(3) of M.L.R. & L.R. Act, 1960 গী মত্ৰু ইয়া খৰছৰী মদুৰী - Imphal East KBT Circle গী Village No. 56-Keirao Langdum গী Patta No. 728 (জৰিলা) 489 (জৰিলা) C.S. Dag No. 278 an area 0.570000 acre of Ingkhoh Class লম অসিগী Pattadar Late Namojam Amu Singh অসি মত্ৰু (Late) ওম্ৰে। ময়ম অসিনা মত্ৰুগী Petitioner গী অসিগী লৈৱাৰা অসিগী মত্ৰুগী লম অসি মমি ওখীৱা হায়না কোট অসিগী দখৰাই ৰাৱক ময়ম অসিনা পাঠ - চ অসিগী কোৱা মত্ৰু নুৰি ৭ (তৰেং) নিমী মত্ৰুগী অইবা ওমা লোয়নাম লম অসিগী মৰী লৈৱাৰা হীওখিনা S.D.C. KBT অসিগী Objection তৌৱিৱাৰা খৰছৰী। নতৰুনি Court কী তৌৱিৱা Case মমা হংখনি মত্ৰুগী লাকপা ৰাৱক Court অসিগী লৌজৱেই।
Sd/-
Sub-Deputy Collector,
KBT Imphal East, Manipur
SL/2046(e)/25

EMPLOYMENT NEWS
খবৰী পাও

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

Bangalore Metro, is a metro system serving the city of Bangalore (Bangalore). 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 BMRCCL - 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:- BMRCCL/ 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. 73560/- Per Month
Assistant Engineer: 20 vacancies
Qualification:- Aspirants who wanted 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, Bangalore 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 ranking of 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:- 01 vacancy
Qualification:- Aspirants who wanted to participate for technical Assistant should have diploma with a 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. 640/- (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 s.r.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)
Adv. No:- 03/2017
Official website: s.r.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 wife 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 খুংপু
অমনা ২০০৬ তা চান্দেল ডিষ্টিক্টকী

ম্যানমাৰগা তাইনবা ওম্ৰে পৰিৱা চংলুৱৰী
অৰা-নুংগুই পাউদম লাইৱিকনি। ওসি
ফাওবদা খুংনম তৱকলক পুথোজনা খাইদগী
মশীং যান্না য়োনবা মণিপুরী লাইৱিক ওইৱি)

২
চেঙ বেগ ১৩

ডৱাগী মখা...
-নোয়েদি মদু কাপ্ৰগা চাৱা?
- হাৱদি কাপ্ৰগা চাৱন্দী। হৌজিত লুৱকী শাখি
হাংপদী অখিবা এম পি এ গী ওইনা লেৱে।
-এ! অদুগী ঐখোয়দি হৰাই চাবা তাৱে?
এনা ফাগি তৌৱেই।
-ইয়াৰহোয়না লাকপীগীমজিত অমা কাপ্ৰা যাই।
মৰমদি লাকখোঙনা লাকপা ইয়াৰখোয়গীমজিত অমা
শোয়গদবা মায়ে।

মণী ৰাত্ৰু ফনবু নুংইহৈ। ঐদি শা চাবসি থোইনবু
পানুৱা লেতে, চুয়া ফাগি জৌৱবতনি। এনা খৰা পামজবা
হাংববু যেন অমদি গুা খতনি। মনা মশিঃ ওইৱবু কৈনা
অমবু থোলেদি ঐখোঙনি থোইলোৱা অকাৰবা লেতে,
নুৰিতুগী যান যানবা অদুৰ কৰশিনবনি।

খৰা ওমতক তোনা কুমখৰিবা চীংগী লগী অদু
গোৱপদদি ৰাজেসকী মখোভু যান্না কৰা চোনা গাওৱে।
চুং খেৱিৱা ঐখোয় মৰী তঙাই ফন্দা উইহাক শোপানবা
যাৱেইদৌৱি। এনা অকুনা যাওখিবা মাই ওম্ৰেদু অদু
লৌৱা ৰাজেসকী নাৰিবা য়েং খৰা খুঙউ অদু ফজনা
মলিস তৌৱেই। মসিনিনা নাইতময় তাৱবা পুসিদা
হেমিৱা মৰুপকী মতেঃ পাবা হাংববু। মালিস এনা
লৌৱিৱা মত্ৰুগী ক্ৰেপ বেংজত অদুতা পুশিৱগা ঐখোয়
অমক হাৱা মাঙ পাখশিৱগী শোৱল লীবা হৌৱে। মাঙ
পাখশিৱঃ অদুৰ অদুৰ হাঙা শান্না চলেৱলি। ঐখোয় ঙাইবা
ওইনা মালিবা তপ্তি তপ্তি চলেৱলি। অসুৱা অৰা-অনা কৰা
খাঙনা ঐখোয়গী পুথকম অদুতৰু অমক কৰা তালকপদু
মাঙদা উৱিবা অসিনি -২৯৩ শ্ৰুতা ওপৱসেনলে কলিৱান
ৰাৱেনে চাৱ ফোৰকী ফেৰকাট। ঐখোয় গুলবদু উৱা
এম পি এ গী ওকিলাশিঃ অমদি কৱশিঃ ময়ম থোৱকু
ঐখোয়বু ওকুন্দী।
মখং মখং ...

যুমগী লায়ৱেং
শ্ৰেণালেন ইছমনি সিং

চাবা (চিঞ্জাক)

ডৱাগী মখা...
ভীটিনি “ডিঃ-“এ” যাওবা পুষ্টিমক ডি যাওই।
মহাওলা যাওৱনি। ভীটিনিম ডি-নি কেলসিয়ম বেংজিৱজম-
গা নক্ৰবা মৰী লৈনে। অজা চাউখংহেনবা অমসুঃ শৰুগী
চাবা লাকপদা ভীটিনিম অসি মত্ৰু ওইবা ৰাখৰ খানপদগী। অথবা
শৰু তেৰেকপদু ডি পীৱাৰা ওমা। অজাৰী “পীৱেন” বাৱা,
মাকোক চাউখংগা, মথোঙ-মথুং পোনোৱা, হৌগৎগা লোৱা
ঙমবদা, পত্ৰাক-পত্ৰাক লাউবা লায়নাবা ভীটিনিম ডি অমসুঃ
কেলসিয়ম ওম্ৰে। টি, বি -না ভীটিনিম ডি পীজগদবনি,
মীৱোনগী অমসুঃ যাওবদা কেলসিয়ম অমসুঃ ডি ওম্ৰে।
মণী নিজৰ অমসুঃ কোত নিজৰ ওলৈ অসি ডি কংখমনি।
কেলসিয়ম মত্ৰু অসি ডি যাওই। অদুৰ অদুৰুগা যেন অদু
নুশোৱা থৰীদগনি। ৱিকিটনা নুশোৱা গাইবা ৰাওনা ভীটিনিম
ডি-দনা ফকবা ওম্ৰে। হৌজিত মডাৰনী লায়ৱেং থৰা
খঙজিনবা দৰকাৰ ওই। দ্ৰুদী চিঞ্জাক অলৱা-ভাই ওলেট
ৱেং য়েহল্লগা ডি পোকহল্লি। নুশোৱা খোঙাপক, খুঙউ ফেনন
মখং মখং মিনিট ৫-৫ খুৱিগী ওইনা ইছোকপী।

ভীটিনিম “ঈঃ”- ভীটিনিম ডি-গী থোকফম ঈ-
গী থোকফমগা ময়মদুনা লেবৰেটোৱিবা য়েবা নতনা
খায়দোকৰা ৰানা থোক। অজাঃ পোন্তবা নিপা, ইঞ্জিন লায়না
অমসুঃ অখুৰী নুগী অথবা ৰঙ-হাৱা হংগা পুষ্টিমক “ঈঃ” না
ফহেই। লাহেইলা ভীটিনিম “ঈঃ” মৱাঃ কায়না যাওই। মইহে
মৱোং, মনা মনিবদু যাওই।

ঈ শোৱেদোকৰা চাবা চিঞ্জাক-এলিমিনেটিভ ডাইট-
কৱিৱা মখণগী লায়নাবা কুমায়না ওইনা লেবৰলি ময়বু
ফনবনা লায়ং অমা লৌখংৱিঙেই ঈ শোৱেদোকপী থৰক
হাৱা পায়খংহেনবদি। এলিডা খৰবা হককা অদুগী ঈগী
কেমিকেল অদু চুমাখোজনা লায়বেবা হাঙিন-হাঙিন লায়না
অদু নানুৱতা লৈগনি নতৰুগা লায়না লাইখক হেলে হোলোৱনা
নানুনা লৈগনি। অদুনা, সিডনা থৰবা ঈদু আলকালি ওইহেনবা
হৈ-অমসুঃ মনা-মশিবা থমগদবনি। ঈগী কেমিকেল চুয়া
থমগে হাৱৰলি হৈ, মনা-মশিঃ, শাৱোনচিৰা আলকালি
পোকপা অসি চাবা ৮০ অদুগা চাক, তণ, গা-শা, গেমম,
গী-পাউ এলিড হাঙা পোকপা শোখক অসিগী চাবা ২০ দা
চাংগদবনি। মদু ঐখোয়না চাৰগী মত্ৰুগী এলিড পোকপা শোংনা
চাবা ৮০ চাৰগা আলকালি পোকপা চিঞ্জাক চাবা ২০ দা
চাৱে। অদুনা উইৱিৱিৱা ঈফেনা, লাইৱেই, লোক, পাং-পোৱা,
ফুৱিৱিৱিৱা পুষ্টিমক অসি অমাবা নতে। এলিড ময়ম ঈগী
তাহোৱপদগী শৰকদনি। অদুনা এলিড ময়ম অদু হকাওখী
তাহোৱবা মখাদা গীজৰিৱা ৱলি অসি মত্ৰু ইয়া চায়েল
১-২ লেৱিৱ। থা খৰগী মত্ৰুগী অমক তৌৱিৱ
মখং মখং ...