পূক্লিং পৌশিং বামোন অমুমতা

# নহাক্না করি উবগে

কলেজ অমগী সাইকোলোজিগী ক্লাস অমদা ওঝা অমনা অপাকপা অচৌবা চেবাং অমা ফক্লাংদা থেৎলম্মী। চেবাং অদুগী ময়াইদা অমুবা দাকফম অমা থম্লম্মী। ওঝা অদুনা ক্লাস অদুদা লৈরিবা মহৈরোই পুম্নমক অদুদা অমমমতা ওইনা চেবাং অদুদা করি উবগে হংলম্মী। মহৈরোই খুদিংমক্না চপ মান্নদা খুম্লম্মী, ‘‘অমুবা দাকফম অমা লৈ।’’

ওঝা অদুনা নোকমী নোকমী খুম্লকই, ‘‘অঙৌবা চেবাং অসিগী মথক্তা অমুবা দাকফম অসি নত্তবা অমতা উদব্রানে’’ অমুকসু হন্না মহৈরোইশিং অদুনা চপ মান্নদা অমুবা দাকফম অদুতমক উই হায়না খুম্লম্মী। ওঝা অদুনা তপ্পা হায়রকই, ‘‘নখোয় কনা অমতনা চেবাং অদুগী অঙৌবা শরুক অসি উবা ঙমদব্রনে?’’ মহাক্না মখা অমুক তারকই, ‘‘নখোয়গী ৱাখলদা লৈরিবা ফত্তবা অসি মসিনি। নখোয়না অমুবা দাকফম অসি খক্তদা পূক্লিং থিংজিল্লি। অমুবা দাকফম লৈতবা পাক–চাওরবা অঙৌবা শরুক অদুদদি পূক্লিং থিংজিল্লুদে’’

নখোয়গী পুন্সিদসু অমুবা দাকফম লৈবা য়াই অদুবু মসিমসু কাউগনু মদুদি চাওরবা অঙৌবা শরুকসু লৈরি। ঐখোয়না ঐখোয়গী ৱাখলদা ফত্তবা উবগী অফবা উবগী হৈনবী থমগদবনি, অৱাবা খুদোংথিবগী মহুত্তা খুদোংচাবা য়েংগদবনি। অদু ওইরবদি পুন্সিদা ঐখোয়না পঙবদগী ৱারিবসিগী মহুত্তা চাওখৎপা ৱাখল ইংবা পুন্সি মরেল অমা ফংবা ঙম্লক্লনি।

## In the Court of the Sub-Deputy Collector
**Keirao Bitra, Imphal East**
*Ref. :- Mutation Cass No. 105/SDC/KBT of dt. 27/4/2017*

Md. Imran Khan
S/o(L) Md. Hasmed ali Moulubi of Keirao Makting Makha Leikai
***- Petitioner***

***-Verses-***

Late:- Md. Hasmed Ali Moulubi
S/o (L) Hamed Ali of Keirao Makting
***- O.P.***

**N O T I C E**

*Keirao Bitra,the .....2017*

Under Section 46(3) of M.L.R. & L.R. Act, 1960 গী মতুং ইন্না খঙহল্লী মদুদি ঃ– Imphal East KBT Circle গী Village No. 48-Keirao Makting গী Patta No. 62/Angsh (অরিবা) 320/404 (অনৌবা) C.S. Dag No. 1193/1285 an area .17 acre of Ingkhol Class লম অসিগী Pattadar Late Md. Hasmed Ali M.V. অসি মৃতু (Late) ওইখ্রে। মরম অসিনা মথক্কী Petitioner অসিনা লৈখিদ্রবা Pattadar গী মচা নুপানা লম অসি মমিং ওনবীরো হায়না কোর্ট অসিদা দরখাস্ত থারদে মরম অসিনা পাউ–চে অসিনা ফোঙবা মতুং নুমিৎ ৭ (তরোৎ) নিগী মনুংদা অইবা চেগা লোয়ননা লম অসিগী মরী লৈনবা মীওইশিংনা S.D.C. KBT অসিদা Objection তৌবীরনবা খঙহল্লি। নৎত্রবদি Court কী হৌনবী মতুং ইন্না Case মখা চৎথগনি মতুংদা লাকপা রাকৎ Court অসিনা লৌজরোই।

**Sd/-**
**Sub-Deputy Collector,**
***SL/2061(C)/28*** KBT Imphal East, Manipur

## In the Court of the Sub-Deputy Collector
**Keirao Bitra, Imphal East**
*Ref. :- Mutation Cass No. 104/SDC/KBT of dt. 27/4/2017*

Yambem (o) R.K. Jyotisana Devi
W/o (L) Khomei Singh of Bamon Kampu Makha Leikai
***- Petitioner***

***-Verses-***

Late:- Yambem Tomba Singh
S/o (L) Jatra Singh of Bamon Kampu
***- O.P.***

**N O T I C E**

*Keirao Bitra,the 27th April/2017*

Under Section 46(3) of M.L.R. & L.R. Act, 1960 গী মতুং ইন্না খঙহল্লী মদুদি ঃ– Imphal East KBT Circle গী Village No. 47-Machahal গী Patta No. 91 (অরিবা) 113 (অনৌবা) C.S. Dag No. 45 an area .83 acre of Phourel Class লম অসিগী Pattadar yambem Tomba Singh অসি মৃতু (Late) ওইখ্রে। মরম অসিনা মথক্কী Petitioner অসিনা লৈখিদ্রবা Pattadar গী মমৌ নুপীনা লম অসি মমিং ওনবীরো হায়না কোর্ট অসিদা দরখাস্ত থারদে মরম অসিনা পাউ–চে অসিনা ফোঙবা মতুং নুমিৎ ৭ (তরোৎ) নিগী মনুংদা অইবা চেগা লোয়ননা লম অসিগা মরী লৈনবা মীওইশিংনা S.D.C. KBT অসিদা Objection তৌবীরনবা খঙহল্লি। নৎত্রবদি Court কী হৌনবী মতুং ইন্না Case মখা চৎথগনি মতুংদা লাকপা রাকৎ Court অসিনা লৌজরোই।

**Sd/-**
**Sub-Deputy Collector,**
***SL/2061(B)/28*** KBT Imphal East, Manipur

## In the Court of the Sub-Deputy Collector
**Keirao Bitra, Imphal East**
*Ref. :- Mutation Cass No. 103/SDC/KBT of dt. 27/4/2017*

Mrs. Fajilatun
S/o Md. Rousan ali of Kiyamgei Muslim Awang Leikai
***- Petitioner***

***-Verses-***

1. Late:- Md. Tamejuddin Mia
S/o(L) Angou Mia of Kiyamgei (Southern Side .61 acre)
2. Md. Abdu Karim Mia
S/o (L) Faju Mia of Kiyamgei Oinam Loukon (Northern Side .62 acre)
***- O.P.***

**N O T I C E**

*Keirao Bitra,the 27th April/2017*

Under Section 46(3) of M.L.R. & L.R. Act, 1960 গী মতুং ইন্না খঙহল্লী মদুদি ঃ– Imphal East KBT Circle গী Village No. 49-Urup গী Patta No. 1 (one) (অরিবা) 196 (অনৌবা) C.S. Dag No. 8 (eight) an area 1.23 acre of Phourel Class লম অসিগী Co-Pattadar No. 1 (one) Md. Tamejuddin Mia অসি মৃতু (Late) ওইখ্রে। মরম অসিনা মথক্কী Petitioner অসিনা লৈখিদ্রবা Co-Pattadar No 1 (one) গী মহত্তা, লম অসি মমিং ওনবীরো হায়না কোর্ট অসিদা দরখাস্ত থারদে মরম অসিনা পাউ–চে অসিনা ফোঙবা মতুং নুমিৎ ৭ (তরোৎ) নিগী মনুংদা অইবা চেগা লোয়ননা লম অসিগা মরী লৈনবা মীওইশিংনা S.D.C. KBT অসিদা Objection তৌবীরনবা খঙহল্লি। নৎত্রবদি Court কী হৌনবী মতুং ইন্না Case মখা চৎথগনি মতুংদা লাকপা রাকৎ Court অসিনা লৌজরোই।

**Sd/-**
**Sub-Deputy Collector,**
***SL/2061(A)/28*** KBT Imphal East, Manipur

## In the Court of the Sub-Deputy Collector
**Tulihal, Imphal East, Manipur**
*Ref. :- Mutation Cass No. 71/SDC/T of 2017*

Yumkheibam Manimohon Singh
S/o (L) Kullachandra Singh of Andro Khuman
***- Petitioners***

***-Verses-***

Late Yumkheibam Kullachandra Singh
S/o Adar Singh of Andro Khuman
***- O.P.***

**N O T I C E**

*Tulihal,the 27/4/2017*

Under Section 46(3) of M.L.R. & L.R. Act, 1960 গী মতুং ইন্না খঙহল্লী মদুদি ঃ– Imphal East Tulihal Circle গী Village No. 86-Andro গী Patta No. 4 ang (অরিবা) 1710 c (অনৌবা) C.S. Dag No. 6172 area 0.31 acre of Ingkhol Class লম অসিগী Pattadar অসি মৃতু (Late) ওইখ্রে। মরম অসিনা মথক্কী Petitioner অসিনা লৈখিদ্রবা Pattadar গী মহত্তা লম অসি মমিং ওনবীরো হায়না কোর্ট অসিদা দরখাস্ত থারদে মরম অসিনা পাউ –চে অসিনা ফোঙবা মতুং নুমিৎ ৭ (তরোৎ) নিগী মনুংদা অইবা চেগা লোয়ননা লম অসিগী মরী লৈনবা মীওইশিংনা S.D.C. Tulihal Court অসিদা Objection তৌবীরনবা খঙহল্লি। নৎত্রবদি Court কী হৌনবী মতুং ইন্না Case মখা চৎথগনি মতুংদা লাকপা রাকৎ Court অসিনা লৌজরোই।

**Sd/-**
**Sub-Deputy Collector,**
***SL/2061(D)/28*** Tulihal, Imphal East, Manipur

## In the Court of the Sub-Deputy Collector
**Porompat, Imphal East, Manipur**
*Ref. :- Mutation Cass No. 351/SDC/P of 2017*

1. Partha Pratim Longjam
S/o (L) L. Rajeeb Singh of Wangkhei Kongba Bazar
2. Prasanta chitta Longjam S/o -do-
3. L. Chiranjeeb Singh S/o L. Mahendra Singh all of -do-

***- Petitioners***

***-Verses-***

Leishangthem (n) L. (o) Chandrajini Devi
W/o L. Mehendra Singh of Wangkhei Kongba Bazar
***- O.P.***

**N O T I C E**

*Porompat,the 25/4/2017*

Under Section 46(3) of M.L.R. & L.R. Act, 1960 গী মতুং ইন্না খঙহল্লী মদুদি ঃ– Imphal East Porompat Circle গী Village No. 38-Top Dusara গী Patta No. 606,916 (অরিবা) 595 (অনৌবা) C.S. Dag No. 1131,1132,1215 and 1216 area (.52+.57+.58+.55) =2.22 acre of Phourel Class লম অসিগী Pattadar অসি মৃতু (Late) ওইখ্রে। মরম অসিনা মথক্কী Petitioner শিং অসিনা লৈখিদ্রবা Pattadar গী মহত্তা মমিং ওনবীরো হায়না কোর্ট অসিদা দরখাস্ত থারদে মরম অসিনা পাউ –চে অসিনা ফোঙবা মতুং নুমিৎ ৭ (তরোৎ) 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 রাকৎ Court অসিনা লৌজরোই।

**Sd/-**
**Sub-Deputy Collector,**
***SL/2058/28*** Porompat, Imphal East, Manipur

## In the Court of the Sub-Deputy Collector
**Sagolmang, Imphal East. Manipur**
*Ref. :- Mutation Case No. 126/SDC/SLG/IE/2017*
*27/03/2017*

Yaikhom (n) Momon Devi
D/o Late Y. Ingajaobi Singh of Kongpal Kongkham Leikai
... Co-Pattadar No.2
***- Petitioners***

***-Vrs-***

Late Irom Lila Singh
S/o Late Irom Chaoton Singh of Kongpal Kongkham Leikai
... Co-Pattadar No.1
***- O. P.***

**N O T I C E**

*Sagolmang, the 27th April, 2017*

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 গী মতুং ইন্না খঙহল্লি মদুদি ইঃ ইঃ তাহশিল খুলনঃ 24-Keibi Heikak Mapal পট্টা নং 46 (অরিবা অরীবা 12/243 অনৌবা দাগ নং 192/329 মোট এরিয়া 1.57000 একর চাওবা। Phourel লৌফমগী পট্টাদার মৃতু ওইখ্রে মরম অসিনা মথক্কী পেটিগর অসিনা মৃতু পট্টাদারগী মিং করুগা মহাক্কী মমিংদা নমা পানবিরো হায়দুনা উক্তা কোর্ট অসিদা দরখাস্ত থারক্লে।

অসিনা মরম ওইদুনা মৃতু পট্টাদারগা মরী লৈনবা কনাগুম্বা মীওইশিংনা আপত্তি (Objection) তৌনিংবা লৈরবদি পাউচে অসিনা ফোঙবা নুমিত্তগী নুমিৎ ৭ (তরোৎ) নিগী মনুংদা উক্তা কোর্ট অসিদা লাকুনা অইবা চেনা ওবজেক্সন তৌবা য়াগনি। মতুংদা লাকপা আপত্তি লৌজরোই, কোর্টকী হৌনবী মতুংইন্না থবক মখা চথরগনি।

**Sd/-**
**Sub-Deputy Collector,**
***SL/2059/28*** **Sagolmang,** Imphal East

EMPLOYMENT NEWS

# থবক্কী পাও

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

National Institute for Research in Tuberculosis released new notification on their official website nirt.res.in for the recruitment of 01 (one) vacancy for Scientist – B. Job seekers should register till 21st June 2017.

Govt. Agency Name:- National Institute for Research in Tuberculosis
Designation:- Scientist
Posting:- Chennai (Tamil Nadu)
Official website: nirt.res.in
NIRT hiring 2017 updates News
Scientist – B: 01 Vacancy

Qualification:- Candidates who wanted to participate for NIRT Scientist job should have MD in Microbiology from a recognized University or First/Second Class M.Sc. + Ph.D in Medical Microbiology from a recognized University.
Salary Structure:- Rs. 15600 – 39100/- Grade pay – 5400/- Per Month
Age Limit:- 45 years
Selection Process:- NIRT admit card 2017 will be issued to conduct the Written Test for Scientist vacancy, and after exams candidates will be invited for Interview.

Fee charges:- Applicants who wanted to participate for Scientist vacancy should pay the below charges through Crossed Indian Postal Order (IPO) or Demand Draft from a nationalized bank in favour of Director, National Institute for Research in Tuberculosis, Chennai.

SC/ST/PH/Women: Exempted Fee
Others: Rs. 500/- (Rupee five hundred only)
How to apply for NIRT vacancies 2017:- Eligible applicants may apply in prescribed application form along with self attested copies of all certificates / documents send to the Office of the Director, National Institute for Research in Tuberculosis (Formerly Tuberculosis Research Centre), No.1, Mayor Sathyamoorthy Road, Chetput, Chennai – 600 031 on or before the closing date 21.06.2017.
Important Dates to remember:-
Form Submission End Date: 21.06.201

## SBI recruitment 2017 Apply online for 12 Various Vacancies at sbi.co.in

SBI recruitment 2017 Apply online for 12 Chief Manager, Analyst & Various Vacancies at sbi.co.in

State Bank of India released new notification on their official website sbi.co.in for the recruitment of total 12 (twelve) jobs out of which 01 (one) vacancy for Chief Manager (Cost Accountant), 01 (two) for Analyst (Analytics) & Various Vacancies. Job seekers should apply from 26th April 2017 and before 12th May 2017.

Bank Name:- State Bank of India
Job Name:- Chief Manager, Analyst
Location:- Mumbai (Maharashtra)
Advt No.:- CRPD/SCO/2017-18/2
Official website: sbi.co.in

SBI hiring 2017 News
Chief Manager (Cost Accountant): 01 Vacancy
Qualification:- Candidates who wanted to participate for SBI Chief Manager job should have CA/ICWA from recognized Board. Preference will be given to candidates who are B.Tech/ BE (CSE / IT) / MCA/ M.Sc., (CS/IT) from a recognized University/Institution prior to CA/ICWA.
Salary Structure:- Rs. 50030 – 59170/- Per Month
Analyst (Analytics): 02 vacancies
Qualification:- Aspirants who decided to join SBI Analyst posts should have Degree in Statistics or equivalent qualification from reputed institute, preferably Indian Statistical Institute.
Age Limit:-
Chief Manager (Cost Accountant): 30 to 45 years 31/12/2016

Analyst (Analytics): 35 years as on 01/04/2017
Selection Process:- SBI will be conduct the Interview for Chief Manager, Analyst vacancies.
Fee charges:- Applicants who wanted to participate for Chief Manager, Analyst vacancies should pay the below charges through Online.

General/OBC: Rs. 600/- (Rupee six hundred only)
SC/ST/PWD: Rs. 100/- (Rupee one hundred only)
How to apply for SBI recruitment 2017:- Eligible applicants may apply Online through through the website www.sbi.co.in from 26.04.2017 to 12.05.2017 & send hard copy of the online application with photocopies of ID Proof, date of birth certificates, educational qualification certificates, mark sheet / degree certificates, experience certificates, brief resume, e receipt of fee payment, SC/ST, PWD, OBC certificates and in an envelope should be super scribed as “Application for the post ” by post to The General Manager, State Bank of India, Corporate Centre, Central Recruitment & Promotion Department, Atlanta Building, 3rd floor, Plot No. 209, VBR, Block No.III, Nariman Point, Mumbai – 400 021 on or before 19.05.2017.
Important Dates to remember:-
Starting Date: 26.04.2017
Closing Date: 12.05.2017
Hard Copy Last Date: 19.05.2017

## MAHADISCOM recruitment 2017 advertisement 01 Law Officials

Maharashtra State Electricity Distribution Company Limited released new notification on their official website mahadiscom.in for the recruitment of 01 (one) vacancy for Law Officials. Job seekers should register till 12th May 2017.
Government Organization:- Maharashtra State Electricity Distribution Company Limited
Job Name:- Law Officials
Posting:- Mumbai (Maharashtra)
Advt No.:- 03/2017
Official website: mahadiscom.in
MAHADISCOM hiring 2017 News
Law Officials: 01 Vacancy
Qualification:- Candidates who wanted to participate for MAHADISCOM Law Officials job should have Degree in Law of Recognized University.
Salary Structure:- Rs. 45900 – 88800/- Grade pay – 1950/- Per Month
Age Limit:- 65 years
Selection Process:- Selection will be based on Personal Interview.
Fee charges:- Applicants who wanted to participate for Law Officials vacancy should pay the below charges through Demand Draft in favour of Maharashtra State Electricity Distribution Company Limited drawn on any Nationalized Bank payable at Mumbai.
All Applicants: Rs. 600/- (Rupee six hundred only)
How to apply for MAHADISCOM recruitment 2017:- Eligible applicants may apply in prescribed application form along with attested copy of relevant documents & experience certificates send to General Manager (HRPlanning), Maharashtra State Electricity Distribution Company Limited, Estrella Batteries Expansion Building, Ground Floor, Dharavi Road, Matunga, Mumbai- 400 019 so as to reach on or before 12/05/2017.
Important Dates to remember:-
Closing Date: 12.05.2017

## NAME CHANGED

As per affidavit sworn before the oath Commissioner Manipur, Imphal dated 25th April 2017.

I declared my real name as SH. MUKTA DEVI alias Sh. Muktarei Which is recorded in my academic record.

Henceforth, I shall be known as SH. MUKTA DEVI AND SH. MUKTAREI in all my official and unofficial records entered in my documents.

**Sd/-**
SH. MUKTA DEVI ALIASES SH. MUKTAREI
W/O (L) SH.KULLACHANDRA SINGH
KHONGMAN ZONE IV
P.O. SINGJAMEI
P.O. IRILBUNG,
R.P. IMPHAL EAST MANIPUR

# 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)*

৪

## খেংজোই চীংদা

*ঙরাংগী মখা...*

মে থাগী তাং ১২, ইরাই নুমিৎনি। অয়ুক্কী পুং ৫ তাবদা খোংলক্লবা শেমখিবা ঐগী মোবাইল অদু লেপ্তুনা খোংলকপদা নুংঙাইনা তুম্নরম্বা ঐখোয়গী পার্টিদু তুম্বা কায়রমাল্লে অরুম্না লাউরকই,

– করি তৌরবগে মোবাইলদু মুখৎলোদনা।

নুমিদাং নোং কন্না চুখিবদুনা মরম ওইদুনা খেংজোই চীংশাং পরেং লৈচিননা পুম্নম মম্না থারি। কালেন য়ক লাউবা মতমদুদা মফমসিদদি নীংথম থা ময়ায় চবুক্তা চপ মান্নরি। নুমিৎ থোক্লে হায়বা খঙলবসু মঙালদি উবা ফংদে। ঙরাংদি লমশাং লাকপগী ৱাবা অমদি নোংনা ফুদিৎ ফুনা চুখিবনা মফম অসিগী অকোয়বগী ফিতম ফজনা উবা ফংখিদে। ঐখোয় পুন্না ৱারী শাদুনা ফম্মী। অরুম্না মাগী বেগ অদুদগী লং য়েত্তুম লৌথোক্লগা পংফোত্তা ফোংলি। মাগী আনোক্তু থম্বদা কায়দনবা মখুম অমা, প্লাষ্টিক অমদি ৱা মচেৎ পীক্লা ইৎলগা শেম্মী। ময়োম মচা মচাদা করি করিনো পংহাপ্তা হাপ্লগা পুরকই ইবেম্বোক্কী লুবাক্তা চপ মান্নে। মদুসু কান্নরক্কদবা ঙাক্তা। ঐনা খল্লি মসিগী নুপাসি লংফৈ চৎকদবা মীনি।

রুপনা মরোল অমা ঙাংবা শুংলেপ লেপ্তে। ময়াম্না হায়নৈ, ঙামনবসিনা ময়াঙ কংলিবনি। ৱা ঙাংদবা ঐ ফাওবা ফারিবা পেতি অদুগী মখুল অমা হেন্না লাকশিন্দ্রবদি খ্বাং কোম্লে। খোঙচৎ অসিদা পুক্কি ময়েং পুরা ইঞ্চি অমা হৈন্থে। ময়ামসু নোক্লকই। হেক লাকপদগীনি খদাং থাদবা লেপত্রিবা। মানা খঙদবা তোপিক লৈতে। ময়াম্নদি ‘‘জেক ওফ ওল ত্রেদ, মাষ্টর ওফ নন’’ হায়নবনি অদুবু মাগীসিদি ‘‘জেক ওফ ওল ত্রেদ, মাষ্টর ওফ ওল’’ হায়বদুগী ফিভমনি। অয়ুক্কী লৈচিল নোংফাই থাংবা মরক অদুদা মফম অদুগী অকোয়বদু হাইরপ চত্তুনা য়েংই। ঐখোয়না লৈরিবা মফমসি পেরেদ গ্রাউন্দ অমদি অথৌবশিংগী নীংশিং খুভম লৈরিবা অদুগা থংনরে। মখা হাইথখিবদা প্লেগাউন্দ, ওফিসারশিংগী লৈফম, রেডিও সার্ভিস, মাল খানা অমদি বেরেকশিং লৈ। হেন ক্লাটর অসিদা শীজিরবা ঈশিং অসি চহী চুপ্পা ঈশিং লেপ্তুনা ফংবা চীং অমদগী পাইপ তিংলক্লগা মরাঙ কায়না লেম পানা শীজিন্নে।

মথং মথং ...

# য়ুমগী লায়য়েং

শগোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

# চাবা (চিঞ্জাক)

*ঙরাংগী মখা...*

লাইহৌ চৎপ্পগা নোংমা নিনি অদু হৈ অমসুং মনা–মশিংদা পীজগদবনি। চাক অপেৎপা অমসুং হৱাই মহী লাঙনা, তল, খরা য়ামদনা হন্থনা পীজবীয়ু। ত্রান খরা চাবদা হাপচিন্দুনা মাংবা য়ানবা য়েংশিনগদবনি। থাউ, ঘী তপ্পা খজিক্তা হাপচিনবীগনি। মনা–মশিং মহী য়াম্না য়াওদনা চম্থুৎ ফুত্তুনা পীজগনি। অশিনবা হৈদা মোল্ট শুগায়দুনা হাপ্পা কাঁন্নে।

কেন্সারদা পীজগদবা চিঞ্জাকঃ– হকচাং অসিদা করিগুম্বা জর্ম খরনা হেক চঙলকপদা ঈদা লৈবা ‘‘লীম্ফোসাইট’’ হায়বা সেল অদু মশীং খংহেন হেন্থংলকই। জর্ম অদু তাম্থোকখি। অদুনা হকচাংনা করম হায়না অনাবা ঙাকথোক্কপা অমসুং জর্ম তাম্থোকপা হায়বদু ডা. নিউদেননা কুপ্পা য়েংই। শা য়াম্না হেক চাবদা কোলেসটরোল হায়বা খোইরুগুম্বা মহাও অদু ঈদা পোকহল্লি। মরী খুজিলহল্লি, ব্লড প্রেসর হেনগৎহল্লি। অদুগা লিম্ফোসাইটকী ঙাকথোকপা থবক অদু হন্থহল্লি। মনা–মশিং চারবদি হকচাংগী ঙাকথোকপা পাঙ্গল হেঙৎহল্লি। কোলেষ্টরোল অদু হন্থহল্লি। ইলেগুগী উইলিয়াম অমসুং আমরিকাগী বলকীনা চাংয়েবদা মসিমক য়াম্না চান্নবা ফল ফংই।

কেন্সার অসি শা চাবা মীদা অমসুং শা চাবা শাদা য়াম্না নাগল্লি। শা চাদবা মীদা কয়া লৈতে। শা চাবা হেনগৎপগা লোয়ননা কেন্সর নাবা হেনগৎলি। কেন্সারনা নারোই হায়রবদি জীবগী মশা, শা–ঙা, ঙারি – ঙাতই পুন্নমক থাদোক্কদবনি।

শা – ঙা য়াওদবা মনা–মশিং হৈদা চারবদি হকচাং পূম্না হূ চাইবা (autointoxication) ধাতুনা নাবা হায়বদু পোকহন্দে। ঈ শেংনা থমই হূ পোকহন্দবা চিঞ্জাক চারবদদা খোইরীনদা পথ–পুমথবা পোকপা হূ পোকহন্দবনা কেন্সার ঙাকথোক্লবা থেংনবা ঙমজে। কেন্সারনা নাবা মী পুন্নমক চিঞ্জাক অসি চেৎনা চেকশিন্না চাগদবনি। মপা–মমা কেন্সর তৌবা মচা মশুশিংনা মসি ইনগদবনি। ঈ মোৎহনবা চিঞ্জাক চাবসি শাদদসু নত্তে–চা, কফি, য়ু, হৈদাক, চরুপ, মোরোক, শিং, মরু–মরাং পুন্নমকপু খঙনগনি। হৈ অমসুং মনা–মশিং অনৌবা অতেকপা অসি লাইম য়াম্না য়াওই। আলু, গাজর, করি, সলাদ, থবী য়াম্না চাবীয়ু। মাথোল লৌতোকখ্রবা মহী, অমহন্থ মহী, শীজিরগদবনি। চাক এঞ্জং, তল য়াম্না শাবা চারগা পুক্কী কেন্সর তৌহল্লি। হকচাংগী মৈশাগা মান্নহল্লগা অশাবা খরা ঈংথরগা চাবা তম্বীয়ু।

মথং মথং ...