পুক্লিং লৌশিং বামোন অমুমতা

মীনুংশিগী ৱাহে

ইমুং অমগী ৱারীনি। ইমুং অদুগী মচাশিংদু থেংনা হলকপা য়াওরম্মী। অসিগুম্বা তাঞ্জাদা মমা অদুনা মচাশিং অদুদা হায়রম্মী, ''নখোয়না য়ুমদা হলক্লবা মতমদা ঐবু হৌদোকলম্মু অদুগা 'ঐ হলক্লে তাক্লম্মু।'' অঙাংশিং অদুনা নোক্তুনা খুম্মী, ''নুংঙাইনা তুমজরিবা ইমাবু কৈদৌবগী হৌদোক্তুনা তুম্বা থুগাইজরুগদৌরিবনো? ইমানা তুমদনা লৈরগা চেক তৌবিররাওদনা।'' মোমোন মোমোন নোক্লদুনা মমানা নুংশিবা খোনফমদা হায়রকই, ''নখোয়না ঐবু হৌদোক্লম্নগা ঐহাক শান্তি ওইনা তুম্বা য়াইনে।'' অঙাংশিংদু মমাগী মীনুংশিগী ৱাঙাংদুদা নুংঙাইবা ফাওজরম্মী। মমাগী অপাম্বা অদু অঙাংশিং অদুনা পাঙথোক্লম্মী।

অঙাংশিং অদুনা তেত্তং কায়দনা ময়ুমদা হঞ্জিলকপা মতমদা মমানা ফাওবা অপেনবা অদু অঙাংশিং অদুদসু ফাওরম্মী। মখোয়বু মখোয়গী মমানা কয়া মরু ওইনা লৌজবগে হায়বদুগী প্রমানগি হায়বসু মখোয়না খঙজরম্মী।

খৎনবা মুক্লবা য়াওদনা, মরৈ য়েৎনদনা, য়াম্না অচেৎ নিয়মনা পুনশিন্দনা, কিহনবা য়াওদনা ইচম চম্বা নুংশি ৱাহৈ খরনা অহল লমনশিংনা মচা মশুশিংদা তৌহনিংবা অমদি পাঙথোকহনিংবা থবক পাঙথোকহনবা য়াই

চুমথোকচবা

ঙরাং ইরাই এপ্রিল ২৮, ২০১৭ কী চেফোঙ অসিগী লমাই অনীদা য়াওরিবা 'পুক্লিং লৌশিং' গী অরোইবা পেরেগ্রাফকী মরিশুবা পরেংদা য়াওরিবা ''ফত্তবা উবগী অফবা উবগী হৈনবী থমগদবনি'' হায়বদুগী মহুত্তা ''ফত্তবা উদবগী অফবা উবগী হৈনবী থমগদবনি'' হায়গদৌবনি। শোয়খিবদুগীদমক্তা নুংঙাইতবা ফোঙদোকচরিঃ প্রুফ রীদর

মেঘালয়াদা ই ভি এম শীজিন্নবগী মহুত্তা বেলোট পেপর শীজিন্নবনা হেন্না তঙাইফদে হায়বা য়ু দি পি না ফোঙদোকখ্রে

শিলোং, এপ্রিল ২৮ঃ

২০১৮ দা পাঙথোক্কখিবা মেঘালয়া এসেমব্লি মীখল অসিদা শোয়দনা রিজনেল পার্টিশিংনা মায় পাক্কনি হায়বগী থাজবা থম্বগা লোয়ননা য়ুনাইটেদ দেমোক্রেটিক পার্টি (য়ুদিপি) গী লৃচিংবা বিন্দো এম লান্নোংনা ঙরাং রিজনেল পার্টিশিং মায় পাকপা হায়বসি ইলেক্ট্রোনিক ভোটিং মেছিন (ই ভি এম) শিং শীজিন্নবগী মহুত্তা পেপর বেল্লোট শীজিন্নবদুনা হেন্না অচুম্বা অমসুং মীখলগী প্রোসেস অদু লান্দবা ওইগনি হায়না ফোঙদোকখ্রে হায়রি।

রাফমসি মমাঙদা পাঙথোকখিবা ২০১৩ গী মেঘালয়াগী এসেমব্লি পোল অদুদা থোকখিবা থৌদোকশিং অদুদগী খঙবা ঙম্বনি অমসুং মদুমক্লা মরম ওইরগা রিজনেল পার্টিশিংনা বেল্লোট পেপর শীজিন্নবনা হেন্না চুম্বা খোঙথাং ওইগনি হায়বসি মরী লৈনবা ওঠোরিতিশিংদা খঙহনখ্রবনি। ই ভি এম হায়বসি হান্না টেম্পর তৌবা য়াবা পোৎলম অমনি হায়বসি ঙসিসু মীয়াম্না থাজরি।

কংগ্রেসনা ই ভি এমশিং টেম্পর তৌরগা ২০১৩ গী মীখল অদুদা মায় পাকখিবনি হায়না মরাল শীরদুনা ভেটরান পোলিটিয়ান অমা ওইরিবা এম লন্নোংনা হায়খি। মমাঙগী মীখলদা কংগ্রেসনা সিট ২৯ ফংখিবা অদু পার্টি মনুংগী ওইনা চয়েংনবা কয়া অমা লৈরবা ফাওবদা মায় পাকখিবা সিট মশীং ওইবনা মীয়ামগী থাজবা হায়বদু মীখল অদুদা মায় পাকখিবা মীওইশিং অদুদা থমখিদে অমসুং অচুম্বদু নাংথেক্তে হায়বা রাফম অদুহেন্না লুম্না লৌখি হায়রি।

য়ু দি পি না হায়রিবা ইশু অসি লাক্কদৌরিবা মীখল অসিদা পুথোক্কনি অমদি অতৈ চাটখৎলবা মপান লৈবাকশিংগী মনুংদা য়ুনাইটেদ ষ্টেট কুম্বা দিমোক্রেসিগী লৈঙাক লৈবা মফমশিংদা চৎনরিবা বেল্লোট পেপর শীজিন্নবা দিমান্দ তৌগনি। বেল্লোট পেপর শীজিন্নবা মতমদা টেম্পর তৌনবা থোইদোকপা খুদোংচোবা অমত্তা লৈতে অমসুং ই ভি এম শীজিন্নবদদি টেম্পর তৌই হায়বসি লৈবাকশিংগী মফম খুদিংমক্তগী ঙাংনরিবা রাফম অমনি হায়খি।

মহাক্কী দাবী অদু অচুম্বনি হায়বা প্রমান পীরদুনা য়ু দি পি গী লীদর অদুনা হায়খিবদা মেঘালয়া হায়বসি অপীকপা মীশিং য়ামদবা ষ্টেট অমনি অমসুং ই ভি এম শীজিন্নবগী মহুত্তা বেল্লোট শীজিন্নদুনা মীখল পাঙথোকপা হায়বসি ইলেক্সন কন্সিসনদা পোৎলুম ওইরোই অমসুং ভোট মশীং থীবদসু হেন্না লাইথোকহনগনি।

করিগুম্বা বেল্লোট পেপর শীজিন্নদুনা মীখল পাঙথোকপদা মীয়ামগী অচুম্বা ফিরেপ অদু উৎপা ঙম্রগদি মহাক্কী মায়কৈদগী অমসুং রিজনেল পার্টিশিংগী অপুনবা অদুনা মথংগী মীখলদা মায় পাক্তুনা শোয়দনা লৈঙাক পায়গনি হায়বগী থাজবা চপ চানা লৈ হায়নসু মহাক্কা হায়খি।

কংগ্রেস নৎত্রগা বি জে পি মেঘালয়াগী রিজনেল পার্টিশিংদা কিহন খঙহনবগী থবক লৈবরা হায়বা রাহংগী মতাংদা লান্নোংনা ফোঙদোকখিবদা নেন্সেল পার্টিশিংনা রিজনেল পার্টি শিংদা কিহন খঙহনবা হায়বসি মীখলদা ভোট থাদগদৌরিবা মীয়ামদুনা লেপ্পা ফিরেপ অদুদগী খঙগদবনি। পোলিটিকেল পার্টিশিং হায়বসি নেন্সেল পার্টি নৎত্রগা রিজনেল পার্টি হায়বগী থোইদোক্লা খেদবা অমত্তা মীয়ামদা লৈতে অমদি মখোয়না অপাম্বা মীওইদা নৎত্রগা পার্টিদা ভোট পীবা হায়বদুনা মদুগী খেন্নবদু উৎকদবনি।

কংগ্রেস অমসুং বি জে পি হায়বসি অচৌবা পার্টিনি হায়বা খঙলবসু ভোটরশিংনা থাদরিবা ভোট মশীং অদুদগী রিজনেল পার্টিশিংনা মায় পাক্কদবনি। নেন্সেল পার্টিনি হায়রগা হেক্তা মায় পাক্কদবা নত্তে হায়না মহাক্কা মখা তাখি।

মমাঙদসু য়ু দি পি না ইশু অসি পুথোকপ্তবনি অমদি মখা তানসু লাক্কদৌরিবা মীখলসিদা পুথোক্কনি। রিজনেল পার্টিশিংগী মরক্তা ঈ-পাউ ফাওনদুনা মখৌ তৌনবা হোৎনগদবনি হায়না ঐচ এস পি দি পি গী প্রসিডেন্ট আর্দেন মিলর বৈসাই ওমিক্তা ফোঙদোকখিবা অদু য়ু দি পি গী লৃচিংবা অদুনা হায়খিবদদি হুগী টৈনা ফংলবা পার্টিশিংনা মখা তানা মখোয়গী অপাম্বদু লৌনবা হোৎরোই। অদুমকপু ঐচ এস পি দি পি গী ফিরেপ অদুমদি শৌগৎলিল।

পার্টি অদুনা মখোয়গী ফিরেপ হোৎদোরকপা অসিমক্লা রিজনেল পার্টিশিংগী মরক্তা ঈ-পাউ ফাওনবগী চাং অদু হেনগৎহল্লে। মদুমক ওইরগস্থ মদুখক্লা মীখলদা মায় পাক্কনি হায়বা লৈতে। করিগুম্বা ঐচ এস পি দি পি না মশা মরোমদোম ওইনা ষ্টেট মীখলদা থেংনগনি হায়বা রাফমদুনা তাকপদি পার্টি অমখক ওইনা মখোয়না মীখল অদু থেংনগি হায়বনি। করিগুম্বা পার্টি অদুনা মশা মরোমদোম মীখল থেংনগে হায়বা তারগদি অতোপ্পা রাফম অমা ওইগনি। করিগুম্বা পার্টি অদুনা মখোয়গী রাখল্লোন হোৎদোক্তুনা রিজনেল পার্টিশিংগা চৎম্নিগে হায়বা লৈরগদি মদুমক তরাম্না ওক্কনি হায়নসু মহাক্কা মখা তাখি হায়রি।

ইম্ফালগী নো হোর্ন জোনশিং

ইম্ফাল, এপ্রিল ২৮ঃ

ডাইরেক্টোরেট ওফ ত্রান্সপোর্ট মণিপুরনা থোকখিবা নোটিফিকেসন অমগী মখা তানা শেমদোরকপা রাফম অমগী মতুং ইন্না ইম্ফাল এরিয়াদা তোঙান তোঙানবা মফমশিংগু 'নো হোর্ন জোন'শিংনি হায়না ঙরাং মণিপুর সরকারগী ডাইরেক্তোরেট ওফ ত্রান্সপোর্টকী ডাইরেক্তরনা থোকপা রোলেল অমনা হায়রি

সেন্ট্রেল মোটোর ভিহিকেল রুলস, ১৯৮৯ গী অনীশুবা সি এম ভি রুলস ২০১৬গী মখাদা তৌবা এক্টশিংগী মতুংইন্না মখা তাবা ওর্দর অমা থোক্তি ফাওবা চৎনগদবা নোটিফিকেসন অদুনা খঙহল্লকপদা অহানবা মণিপুর রাইফলসকী কালিমাই মন্দির মনাক্তা লৈবা খা-থংবা গেটতগী হৌরগা নেন্সেল হায়রে নম্বর-২ গী রাজভবনগী মরুওইবা গেট অদুফাওবা অমদিগেট অদুদগী কৈশামপাৎ ত্রাফিক জঙ্কসনা লৈরিবা থোং অদুফাওবদি হোর্ন খোঙবা য়াদবা মফম ওইগনি।

মখা তানা রাজভরন্দগী হৌরগা নোর্থ এ ও সি ফাওবা, জেনরেল পোষ্ট ওফিসকী মমাঙদা লৈবা ত্রাফিক জঙ্কসন অদুদগী সি এম বঙ্গলোদগী অরাং থংবা মায়কৈদগীনা পেলেস গেট ফাওবা, মণিপুর হায়কোর্ট কমপ্লেক্স, সংঙাকফমগী মমাঙ, চিংমৈরোংদা লৈবা মণিপুর লেজিসলেটিব এসেমব্লিগী মমাঙ, উরিপোক্কী লৈরাপ কোর্ট মমাঙ, ইম্ফাল রেষ্ট দি সি ওফিস লম্ফেল পাৎকী অকোয়বা মফমশিং য়াওনা কমপ্লেক্স মনুং, হোস্পিটালশিংগী মনুং অমসুং অকোয়বা মফমশিং, এডুকেন্সেল ইন্সটিট্যুসনশিংগী মনুং অমসুং অকোয়বদা লৈরিবা মফমশিং অদুসু নো হোর্ন জোনশিং ওইগনি হায়রি।

IN THE FAMILY COURT:
MANIPUR, AT LAMPHELPAT, IMPHAL
Matrimonial (Declaratory suit No. 23 of 2017

Thongam (N) Shanti Devi, aged about 47 years D/o (L) Th. Yaiskul Singh of Mutum Phibou Mayai Leikai P.O. Mayang Imphal P.S, Wangoi, Imphal West Distric, Manipur.

...Plaintiff/Petitioner

-Versus-

1. Thongam (N) Thounaojam (o) Keinahal Devi (63) years W/o (L) Nobin Singh of Hiyangthang Naralkonjin, P.S. Singjamei, Imphal West District, Manipur.

And---9(nine) others.

... Defendents/Respondents

To

To all the interested persons.

WHEREAS the above-named Plaintiff has filed a petition for declaring her as an un-married daughter of the deceased parents namely, (L) Th. Yaiskul Singh and (L) Th. (o) Chaobihal Devi a resident of Mutum Phibou Mayai Leikai, P.O. Mayang Imphal, P.S. Wangoi, Imphal West District, Manipur.

It is hereby summoned to all the interested persons to appear before this court on the 11th day of May, 2017 at 10:30 am either in person or by a pleader duly instructed and able to answer the claim and to file written objection, if any.

Take notice that in default of your appearance before this court on the aforesaid date and time the case will be heard and determine in your absence.

Signed and sealed by the Order of this Court the 27th day of April 2017.

(R.K. Dhanisana Devi
Sr. Sheristadar
Family Court, Imphal, Manipru

SL/2063/29&30

NOTICE FOR REGISTRATION

An association under the name & style of Harikhagok Makhong Development committee it office address at Harikhagok Makhong Mahabali Mamang Imphal East. is formed as a dist/Primary leval. So the said Association is going to be registered in the office of the the Deputy Registrar of Societies Imphal East under the provisions of the Manipur Societies Registration Act. 1989. If anybody who want to object to the registration of the proposed Association may object within 3 (three) days from the date of publication to the undersigned. No objection shall not entertained after the due date.

G. Brajamani Sharma
Secretary
Harikhagok Makhong Development Committee, Imphal East.

SL/2062/29

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

শগোলশেম হেমন্ত

খেংজোই চীংশাংদা

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

৪

খেংজোই চীংদা

ঙরাংগী মখা...

এম পি এ গী সিফাইশিং অসি মাগী মাগী ওফিসারশিংনা শীন্নরিবা থবকশিং অদু পুক্লিং চঙনা মখোয়দা পীরিবা মতম অদুগী মনুংদা পাঙথোক্লবা হোৎনৈ। করিগুম্বা মতমদসু ফাগি তৌদুনা চামিন থকমিন্নদুনা নোকমিন্নবসু য়াওই। মথক থোংবনা থৌদারকপদদি কৈদৌঙৈদসু হিক্তোক্তে। মসিগুম্বা চৎন-লোনচৎ অসিনা মখোয়বু অৱাংবা থাক্তা পুখৎলি।

অয়ুক্কী পুং ৯ মুক তারকপা অদুরাইদা চিয়ারমেন সনায়াইমা লাক্লে হায়বগী পাউ ফংই। পেরেদ গ্রাউন্দ অদুদা চিয়ারমেন লাকপগী গার্দ ওফ ওনর পীনবগীদমক ত্রেনিং ইন্সত্রক্তরনা এম পি এ গী সিফাইশিংদু পরেং লেপহল্লি। চিয়ারমেন্না থুংলবগা নোংসু অদুম তাবা হৌরে। হেক থুংলবগা নীংতম্বা হঞ্জিন্নবগী লানফমদা থরায় কৎখ্রবা এম পি এ লাম্মীশিংগী নীংশিং খুতমদা লৈ-শু কক্তুনা ইকাই খুম্নবা উৎলি। নোংসু লেপ্তনা চুই। চিয়ারমেন্না পাউমীশিংগা ময়াম লাকপগী ওকপা ওইনা কোফি ব্রেক অমা লৌমিন্নসি, নোংসু হাংবা ঙাইরসি হায়দুনা ঐখোয় ময়াম থুংলবগী খুদক্কী ওইনা শেমখিবা মেস হোলদা ফম্মীন্নে।

শুক্লবা উমং-রামং, অৱাংবা চীংদোল কয়া লাল্লগা লাক্তুনা ইউ এন এল এফ কী চিয়ারমেনগা উয়বা ফংবা হায়বসি পাউমীশিংগী মফমদদি মাইলগী খুতি অমনি হায়বা য়ারবনি। অমরোমদা সি এন এন, আই বি এন গী মরুপশিং অদুনা জঙ্গল অমদি লন্নক ওইরবা মফম অসিদা চিয়ারমেন উয়বা হায়বসি মখোয়গী মফমদদি য়াম্না চাউরবা হেদ লাইন অমনি। অদুগীসু মথক্তা নুমিৎ মরিনিরোম খোঙনা চীং কারকপগী অৱাবা কয়াদু চিয়ারমেন উয়রবদুদদি পুমকাউ কাউথোকখ্রবনি। মশা-মশা হৌগৎনদুনা শক তাক্লে। হান্না উয়াখিবা, নৌনা থেংনবা কয়ানি। চা থকমিন থকমিন্না অৱা-নুংঙাই পুন্সিগী মতাংদা ৱারী কয়া শান্নমিন্নে।

মথং মথং ...

য়ুমগী লায়য়েং

শগোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

চাবা (চিঞ্জাক)

ঙরাংগী মখা...

অফস্থা মী, কেরানী, জজনচিংবা করি চাগনি?- হিপ্তুনা, মফমদুনতা লেনবা মীদি চিঞ্জাকতনা য়াদে। নাগল্লি অমসুং হৌনদবা মরৈনি। মরম অসিনা অবস্তা অসিগা চানবা চিঞ্জাক খন্দুনা চাগদবনি। শা নৎত্রগা প্রোটিন য়াম্না হেন্না চাবা হায়বদি শা অমসুং য়েরুম অসি অফস্থা মীদা মাঙনবা ওই। হকচাং অসিনা থবক তৌদনা লেঙদনা লৈরবদি হকচাংদা ওক্সিজেন ফংলিবসি কন্না শাজেল তৌবা, নোম্বদা ফংলিবা এক্সিজেন অদুগী শরুক মঙা থোকপগী অমদগী হন্থে। ইমুং মনুংদা লৈবা শাজেল তৌদবা, থবক শুদবা মী অদু শা থাদোকপদা নত্তে, মহৈ মরোংদমু তাথনা চাগদবনি। হৈ, মনা-মশিং আলু চাগদবনি। সলাদ, কোবী, থবী, সেলেরী, খামেনশিংনবা, ভেলন্দ্রিনচিংবা অহিংবা চাবা তমগদবনি।

ঈশিং পুকচৎতা পীগদবা চিঞ্জাক-

ঈশিং পুকচৎতা শা-ঙা চাগদবনি হায়বা য়াওই। মসিদগী হেন্না লানবা অমা লৈত্রে। প্রোটিন পুম্নমক চাদা ৫০ দি চিনি ওল্লি। শানা খ্বাইদগী হেন্না ঈশিং পুকচৎতা ফত্তে। ভেজিটেবল প্রোটিননা শা-ঙা য়েরুমগুম্বা প্রোটিনগী মহুত্তা শীজিন্নগদবনি। নট অমসুং নুংঙরাইগুম্বা শীজিন্নগদবনি। ডাইবেটিজদা ভোন নুরদননা প্রোটিন অসি অসুম্না খারয়দোকই- (১) মনা-মশিং, (২) য়েরুম, (৩) শঙ্গোম, (৪) শা।

নট ঃ-	বটর নট	ফীনবাট
	পীগনোলিয়া	আমন্দ
	ব্রাজীলনট	ৱালনট
	ব্লেক ৱালনট	বিচনট
	হিকরীনট	পিস্তাচিওজ
	পিকান	য়ুবী।

ঈশিং পুকচৎ তৌবা মীগী চিঞ্জাক্তি মনা -মশিংনা মরু ওইনা চাগদবনি। মনা-মশিংশিংগী মনুংদা মখাগী পীরিবা অসিনা মফরে- হঙ্গাম সলাদ, পালংসাগ সারার ক্রাউট, হৱাই মকু চাবী, সেলেরী, এপারেগস, থবী, কোবী শতমুখি, ওনদাইট, শেনদেলিয়ম, সুইচ চার্ড, শিকেল, সালগম, থমচেৎ মানবী, কামেনশিনবা, খামেন বিট মনা, ঈশিং হঙ্গাম, কোবি , মুলা, বোনবরি ব্রোকেসবরী, ভেজিটেবল মেরো।

মথং মথং ...