পূক্নিং লৌশিং | য়াথোন অমুখচা

ক্বাক অমসুং চরোই

চহী খরগী মমাঙদা মণিপুরদা ক্বাক মরাং কায়না লৈরম্মী। মতম অদুগী অয়ুক অঙনবদা ক্বাক্না “ক্বাক ক্বাক” হায়না কোইপাই পাই। মসিনা নোংঙাল্লে হায়বা খঙহন্নরম্মী। মসিবু ক্বাক্না লানবাও চেনবা কৌই। মতম অদুদা য়াম্না তোয়না উবা নুংঙাইরবা লীলা অমদি ক্বাকপু চরোইনা পায়শিল পায়শিল্লগা মতু ফোয়নবা হোৎনবদুদি। ক্বাক অদুনা ৱাতোন নৎত্রগা উগী মশাদা তোংদুনা লৈবা মতমদা চরোই খরনা মথং মথং পায়থরগা মতু ফোইবসিনা ক্বাক অদুবু য়াম্না নুংঙাইহল্লমদে। ক্বাক অদুনা থৈদোক থৈজিন তৌদুনা ফনা য়াম্না হোৎনরবসু অৱাবা অদুদগী নাম্থোকপা ৱারম্মী। অদুগুম্বা লীলা অদু উরুরগা ক্বাক অমদি উমাইবী অনীগী মরক্তা খেন্নবা অদু নীংশিংহল্লকখি। উমাইবীদি য়েক্রুবনা তান্নরক্লবদি নুমিৎ তম্না ৱাংনা পায়খৎলি মথক্তা ৱাংনা পায়খৎখ্রগা মখাদা হন্না য়েংথরকপদা লৈমাইদা চৎলিবা উচিদা মীৎয়েং থম্বা ঙম্মী। মঙোন্দা অশোই অঙাম থোকত্রে অদুগা লোয়ননা মহাক্কী মচিঞ্জাক থিবগী মথৌদা পূক্নিং চংবসু ঙম্লে।

খুদম অসি ঐখোয় মীওইবদসু পানশিনবা য়াই। অপীকপা মীশিংনা (মশা পীকপগী ৱা নত্তে) তৌথোক্লকপা থবক থৌদৌ কয়ানা পুন্সিদা নুংঙাইহন্দবা থোকহল্লি। অদুগুম্বা থৌদৌশিং অদুদগী থৈদোক্লবা নৎত্রগা ঙাকথোক্লবা হোৎনবদা খোইরাং খোয়শাওনবা থোকহল্লি। অদুবু মশানা মশাবু চপ চানা থাজজবা নুপা নুপীশিংদি অসিগুম্বা মী মচাশিংগী থৌদৌ অদুনা শোকহনবা ঙমদনা অৱাংবা থাক্তা লৈ। মখোয়না মী মচাশিংদু কনানো মখোয়না করি তৌরি হায়বদু চপ চানা খঙই।

In the Court of the Sub-Deputy Collector
Porompat, Imphal East, Manipur

Ref. :- Mutation Cass No. 409/SDC/P of 2017

1. Khundrakpam Santosh Singh
   S/o(L) Chaoba Singh of Brahmapur Lalji Lakpa Leikai
2. Kh. Ibomcha Singh S/o(L) -do- of -do-
3. Kh. Suresh Singh S/o(L) -do- of -do-

- Petitioners

-Vrs-

Kh. Chaoba Singh S/o(L) Kh. Tonna Singh of Brahmapur.

- O.P.

NOTICE

Porompat,the 5th May,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-Wangkhei Panchim Brahmapur গী Patta No. 370 (অরিবা) 241 (অনৌবা) C.S. Dag No. 221 area 0.14 acre of Ingkhol 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/2094/06

In the Court of Sub-Deputy Collector
IMPHAL WEST, KONTHOUJAM

Ref. :- Mutation Case No. 301/SDC/IW(K)/2017

Nandeibam Sobita Devi
W/o(L) Binoy Singh of Thangtek Tera makhong

- Petitioners

-Vrs-

Lae Nandeibam Nobin Singh
S/o Tomba Singh of Phoijing

- O.P. Party

NOTICE

The 03/05/2017

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 অসিনা মরম ওইদুনা খঙহল্লি মদুদি মৃঃ পাট্টাদার Nandeibam Nobin Singh পীং মৃঃ Tomba Singh সাং Phoijing গী মিংদা লৈবা Imphal west তহশিলগী খুল নং 91-Awang Phoijing গী অনৌবা পাট্টা নং 145, দাগ নং 319 অমসুং এরিয়ানা .47 acre চাওবা অঙনফৌ লৌফম অসি মথক্তা পীরিবা দংকারী অসিনা মাগী মমিংদা পানবীনবা উক্ত কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্লে। মরম অসিনা পাউ–চে অসিনা ফোঙবা মতুং নুমিৎ ৭ নিগী মনুংদা লৌফম অসিগা মরী লৈনবা কনাগুম্বনা আপতি তৌবীনিংলবদি তৌবা য়াগনি। মথক্তা পীরিবা মতম অসিগী মতুংদগীদি কনা অমত্তগী আপতি লৈত্রে লৌরগা কোর্টনা মখা তাবা থবক চথজরগনি।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Konthoujam

SL/2092/06(B)

In the Court of Sub-Deputy Collector
IMPHAL WEST, KONTHOUJAM

Ref. :- Mutation Case No. 302/SDC/IW(K)/2017

Wangkhem Lokeshor Singh
S/o(L) Amu Singh of Phoijing

- Petitioners

-Vrs-

1. Late Wangkhem Kulla Singh
   S/o Ningthoujao Singh of Phoijing
2. Late Khundrakpam Bino Singh
   S/o Bihari Singh of Phoijing Makha

- O.P. Party

NOTICE

The 03/05/2017

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 অসিনা মরম ওইদুনা খঙহল্লি মদুদি মৃঃ পাট্টাদার 1. W. Kulla Singh 2. Kh. Bino Singh পীং মৃঃ Ningthoujao Singh & Bihari Singh সাং Phoijing গী মিংদা লৈবা Imphal west তহশিলগী খুল নং 90-Thangtek গী অনৌবা পাট্টা নং 408, দাগ নং 1063 অমসুং এরিয়ানা .71 চাওবা ইঙ্খোল অসি মথক্তা পীরিবা দংকারী অসিনা মাগী মমিংদা পানবীনবা উক্ত কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্লে। মরম অসিনা পাউ–চে অসিনা ফোঙবা মতুং নুমিৎ ৭ নিগী মনুংদা ইঙ্খোল অসিগা মরী লৈনবা কনাগুম্বনা আপতি তৌবীনিংলবদি তৌবা য়াগনি। মথক্তা পীরিবা মতম অসিগী মতুংদগীদি কনা অমত্তগী আপতি লৈত্রে লৌরগা কোর্টনা মখা তাবা থবক চথজরগনি।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Konthoujam

SL/2092/06(A)

In the Court of Sub-Deputy Collector,
Imphal West (Central)

Ref. :- Mutation Case No. 679/SDC/IW(c) Dt. 5/5/2017

1. Chingakham (N) Jayenti Devi
   D/o(L) Ch. Iboyaima Singh of Moirangkhom Chingakham Leikai
2. -do- Biramani Singh S/o (L) -do- of -do-
3. -do- Robinchandra Singh S/o (L) -do- of -do-
4. -do- Nishikanta Singh S/o(L) -do- of -do-

- Petitioners

-Vrs-

Late Chingakham Iboyaima Singh S/o(L) Ch. Mangi Singh of Moirangkhom Chingakham Leikai

- O.P. Party

NOTICE

Imphal, the 5/5/2017

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 অসিগী মতুং ইন্না খঙহল্লী মদুদি মৃঃ পাট্টাদার Late Chingakham Iboyaima Singh পীং (L) Ch. Mangi Singh সাং Moirangkhom Chingakham Leikai গী মিংদা লৈবা ইঃ ওঃ তহশিলগী খুল নং 40-Chingakham Leikai গী অনৌবা পাট্টা নং 143 অরিবা পাট্টা নং 316 দাগ নং 2240/2242 অমসুং এরিয়ানা .1734 (হেক্টার) চাওবা ইংখোল অসি মথক্তা পীরিবা দংকারি মচাশিং অসিনা মখোয়গী 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/2093/06

In the Court of Sub-Deputy Collector,
Imphal West (Central)

Ref. :- Mutation Case No. 675/SDC/IW(c) Dt. 5/5/2017

1. Kshetrimayum (o) Roma Devi
   W/o (L) Ksh Nobo Singh of Chingamakha Kshetri Leikai
2. Kshetrimayum Samananda Singh
   S/o(L) Ksh. Nobo Singh of -do-
3. Kshetrimayum Premananda Singh
   S/o of -do- of -do-
4. Ksetrimayum Kuber Singh S/o -do- of -do-

- Petitioners

-Vrs-

Late Kshetrimayum jatishore Singh
S/o(L) Bapuyaima Singh of Chingamakha Kshetri leikai

- O.P. Party

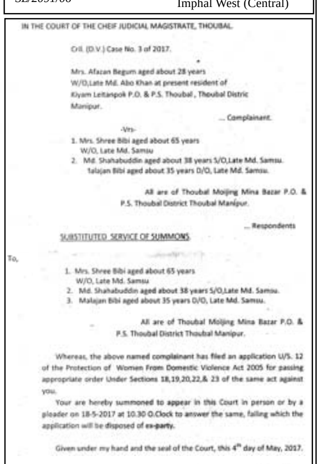
NOTICE

Imphal, the 5/5/2017

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 অসিগী মতুং ইন্না খঙহল্লী মদুদি মৃঃ পাট্টাদার Late Kshetrimayum Jatishore Singh পীং (L) Bapuyaima Singh সাং Chingamakha Kshetri Leikai গী মিংদা লৈবা ইঃ ওঃ তহশিলগী খুল নং 47-Chingamakha গী অনৌবা পাট্টা নং 360/698 অরিবা পাট্টা নং 22,233 দাগ নং 1145/1250 অমসুং এরিয়ানা .0623 (হেক্টার) চাওবা ইংখোল অসি মথক্তা পীরিবা দংকারি মমৌ অমসুং মশুশিং অসিনা মখোয়গী 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/2091/06



IN THE COURT OF THE CHEIF JUDICIAL MAGISTRATE, THOUBAL.

Cril. (D.V.) Case No. 3 of 2017.

Mrs. Afazan Begum aged about 28 years
W/O,Late Md. Abo Khan at present resident of
Kiyam Leitanpok P.O. & P.S. Thoubal, Thoubal Distric
Manipur.

... Complainant.

-Vrs-

1. Mrs. Shree Bibi aged about 65 years
   W/O, Late Md. Samsu
2. Md. Shahabuddin aged about 38 years S/O,Late Md. Samsu.
   Malajan Bibi aged about 35 years D/O, Late Md. Samsu.

All are of Thoubal Moijing Mina Bazar P.O. &
P.S. Thoubal District Thoubal Manipur.

... Respondents

SUBSTITUTED SERVICE OF SUMMONS.

To,

1. Mrs. Shree Bibi aged about 65 years
   W/O, Late Md. Samsu
2. Md. Shahabuddin aged about 38 years S/O,Late Md. Samsu.
3. Malajan Bibi aged about 35 years D/O, Late Md. Samsu.

All are of Thoubal Moijing Mina Bazar P.O. &
P.S. Thoubal District Thoubal Manipur.

Whereas, the above named complainant has filed an application U/S. 12 of the Protection of Women From Domestic Violence Act 2005 for passing appropriate order Under Sections 18,19,20,22,& 23 of the same act against you.

Your are hereby summoned to appear in this Court in person or by a pleader on 18-5-2017 at 10.30 O.Clock to answer the same, failing which the application will be disposed of ex-party.

Given under my hand and the seal of the Court, this 4th day of May, 2017.

CHEIF JUDICIAL MAGISTRATE
Thoubal Manipur.

SL/2086/05&06

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 পরিংদা চৎলুবগী অৱা–নুংঙাই পাউদম লাইরিক্নি। ঙসি ফাওবদা খুৎনম তরুক্লক পুথোক্তুনা খ্বাইদগী মশীং য়াম্না য়োনবা মণিপুরী লাইরিক ওইরি)

৪

খেংজোই চীংদা

ঙরাংগী মখা...

৪। মীয়াম্না পীবা রাই অদুগী মতুং ইন্না য়ু এন না পোলিটিকেল পৱার শীন্নহনবা।

য়ু এন এল এফ কী চেয়ারমেন সনায়াইমনা সহী তৌবা চেরোল অদুদা ডা. সিধুগী পাউজেল মতাং অমদা নীংতম লাল হৌরিবশিংবু ‘মপূক্নিং পেন্দ্রবা ইচিল ইনালশিং’ হায়না পনখিবা, লোয়ননা ঐখোয়গী ৱাখল মীৎয়েং অমসুং অপাম্বশিং নন–ভাইওলেন্ট অমসুং দেমোক্রেটিক ওইবা পাম্বৈনা ফোঙদোক্তুনা মণিপুরদা তংদু–লৈতাবা অমসুং নুংঙাই য়াইফবা পুরক্লবা ঈচেলদা য়াওফম থোকই হায়খি। মসি তাবদদি নুংঙাই। মরমদি নহানমখৈদি ইন্দিয়াগী লূচিংবশিংনা মণিপুরগী য়াওল্লোইশিংবু ‘শেরান্ননা লমচিংবীখ্রবা নহারোল’ হায়না হেক হেক পল্লম্বনি। ‘পেন্দবা’ গী ৱাফম অমদি নন ভাইওলেন্স অমসুং দেমোক্রেসিগী ৱাফম পল্লক্লবনিনা মসিগী মতাংদা ঐখোয়না লৌরিবা ফিরেপ অদু চেরোল অসিগী খুখাংদা খঙহন্নিংই।

ঐখোয় মণিপুরীশিংসু সিখ ইচিল ইনাওশিংদৌনা য়াম্না ঈং–তপ্পা অমসুং ফ্রীদম পামজবা মহৌশানা ভাইওলেন্ট ওইদবা, অদুবু হৌরক্লবদি লেম্না থাদবা অদুগুম্বা ফুরুক্লি। মণিপুরগী খুন্নাইদদি দেমোক্রেসি হায়বসি মৈহৌরোলদগী অদুম শাগোন্নরক্লবা খুন্নাইলোন অমনি। মরম অদুনা ঐখোয়গী পেন্দবগী হৌরকফম মরুদি মনীংতম্না ইংনা চিক্লা লৈজরম্বা মণিপুরবু ইন্দিয়ানা নমথাক নম্ফু শীজিন্নদুনা ওক্টোবর ১৯৪৯ দা লৌশিনখিবা অদুনি। ফুরুপ অমা ওইনা ঐখোয়গী শাওনিংবসু ফিভম অসিদগী থোরকখিবনি। নমদুনা লৌশিনখ্রবা মতুংদা ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টনা চত্থরকখিবা থৌশিল অমসুং থবকশিং অদু ডা. সিধুদা শন্নপ্না অমুক্তং নীংশিংনিংই।

মথং মথং ...

য়ুমগী লায়য়েং

শগোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

চাবা (চিঞ্জাক)

ঙরাংগী মখা...

চিনি হায়বসি খ্বাইদগী কেলোরী য়াম্না য়াওবদা অনী শুবনি। মহাও হেক লৌথোকপদা কেরোলরী হেক্তা তাথে। হাপচিনবদা হেক্তা কেরোলরী হেঙ্গৎলি, নোয়খৎলি। চারবসু চাদ্রবসু খজিক্তং চারবসু হকচাং অসিনা নোয়–পেন্নবা পোৎশক লৌশিন্দুনা মেতাবলিজম – লৌশিনবা অমসুং মেরামত তৌবা, চিঞ্জাক অনৌবা য়েম্থোকপা, ফত্ত–হৌদি শীজিন্নদবা, সেল অশিবা পুথোরকপদগী থবক তৌদুনতা লৈবনি। চরা হেক হেনবদা মশানা মশামক চাদুনা লৈবনি। হকচাং কংথনবা চিঞ্জাক হেক পীবদা চিঞ্জাক অদুসু চাগনি অদুগা মশাগী মহাও অদু চাথোক্কনি, চাদুনা লৈগনি। অদুনা হকচাং ময়েং তাহনগে হায়রবদি হকচাং নোয় পেন্নবদা চঙবা পোৎচঙ শুনবা পীজগনি। মশানা থাংদোকচরিবা, পীরিবা মহাও অদুদি পীবিগনু। চঙগদবা কেলোরী তংখাইদা পীরবদি তংখাই মহাওনা ওইহল্লি। নোয়বা হন্থহনগে হায়বা মীদা মহাও অমুক পীশিল্লবদি হকচাংদা লৈগদবা নোয় পেন্নবগী খল অদু মাঙহল্লি। কুইনা নোয়দুনা লৈরবা মী অনোয়বদা য়াম্না মাঙনবা পুরকই। খুদম ওইনা দাইবেটিশকী চিঞ্জাক্তা কাবের্বাইহাইড্রেট লৌথোকপদা কাবের্বাহাইড্রেটকী মহুৎ মরেং অদু মহাওদা শিনখিবদা ওম্থোকপা ফিভম অমা শেন্লকই, মদুবু এসেটোন এসিদোসিস কৌই। হকচাং অসি হুনা চাইখ্রে, অহেনবা ফেটশিং অদু মেতাবোলাইজ তৌবা ঙমদদুনা কাবের্বান ডাইওক্সাইড পোকহনবগী মহুত্তা এসেটোন পোকহল্লি। মরম অসিনা ফেট হাপচিন্দনবা লাক্লগনি। চারিবা চিঞ্জাক অয়াম্বদা ফেট অদুম খরা খরা য়াওই। পুময়াও য়াওহন্দবা য়াবসু নত্তে।

মহাও য়াওদবা মখৈ, নোয়বা হন্থনবা চিঞ্জাক্কী মনুংদা অফবনি হায়নসু লৌবা য়াদে। মায়দা, চেং অমসুং চিনি অঙৌবা ফেট য়াম্না য়াওদে অদুবু হকচাং নোয়বা হন্থহনবা চিঞ্জাক্তি নত্তে। অদুগী ফেট য়াওবা মনা–মশিংসু মশিং–মরাং য়াওবা অমসুং মিনরেল য়াওবা, কেলোরীসু হন্থবা, নোয়বা হন্থনবা চিঞ্জাক্কী মনুংদা অফবনি হায়না লৌগনি। অহিংবগা অথোংবগা চংদম্নবদা অহিংবদা মহাও পকশিন্দবা অথোংবনা মহাও য়ানশিনখিবনা অশংবনা নোয়বা হন্থহনবদা ফবা হেল্লি।

চিঞ্জাক্কী মনুংদা ফেটকী কেলোরী– চিনি, চিনি অঙাংবা, খোইহী ফেট য়াওদে, ফেটকী কেলোরী চাদা ০ নি। খামেনশিনবা, আলু চাদা ১, বিট, বিনস, নবাব চাদা ২ মায়দগী য়াম, চাক চাদা ৩, লফোই, মঙ্গল, মঙ্গ্রা, সেলেরী চাদা ৫, তিলহৌ, কিহোম, চাদা ৬, নাসপতি, এপল, খেজুর চাদা ৭, অঙ্গুর চাদা ১০, থমচেৎ মানবী, জাম চাদা ১৫, কন্দেন্স মিল্ক চাদা ২২, শঙ্গোম চাতা ৫২, য়েন, ঙানু চাদা ৫৬, যণশা চাদা ৬০, য়েরুম চাদা ৬১, শঙ্গোম মপাল চাদা ৮৫, মাখোল চাদা ৯৯ সরামথাউ চাদা ১০০ ।

মথং মথং ...