পুক্নিং পৌশিং | রামোন অমুগচা

থৌনাগী ৱা

হন্দক্তা মণিপুরগী মপানগী পাউ চেশিংদা ফোঙনখিবা ৱারীনি। ভোপালগী খুঙ্গং অমদা লূহোংলকপদা ঙাইরিবা নুপী মচা অমনা লূহোংলবা মতুং নুমিৎ হুমনি শুবদা মপুরোইবগী ময়ুমদগী থোরক্লম্মী। অনীতা নারেনা মহাক্কী মপুরোই সিবরামগী ময়ুমদগী মীয়াম খঙনা চেহোক্লকখিবগী মরমদি য়ুম অদুদা খোঙ হান্নবা তোইলেট লৈরমদবগীনি। মহাক্কী নুপা ময়ুম অদুদা তোইলেট অমা শাদ্রিবা ফাওবা মহাক মপুরোইবগী মনাক্তা হঞ্জিলোই হায়না মহাক্না ফোংনা লাওথোক্লম্মী। ৱাথোক অদুনা খুঙ্গং অদুদা ৱাজাও অমা থোক্লম্মী। অদুবু খুঙ্গং অদুগী পঞ্চায়েটনা অনীতাগী মীচংদা লেপ্লিরম্মী। মখোয়না য়ুম অদুদা তোইলেট অমা শাগৎনবা লুপা ২,২০০ পীরম্মী। মতুংদা মহাত্মা গান্ধী নেসনেল রুরেল এপ্লোইমেন্ট গেরেন্টি এক্ট (এমজিনরেগা) গী সব স্কিম অমা ওইনা লুপা ৩,৪০০ অমগসু অনীতাগী মপুরোইবগী ময়ুমদা শাগৎলিবা তোইলেট অদু লোইশিন্নবা পীরম্মী। অসুন্না তোইলেট অদু শাবা লোইরবা মতুংদা অনীতা মপুরোইবগী ময়ুমদা হল্লক্লম্মী।

অনীতাগী থৌদৌ অদু চাউখৎতনা লৈরিবা খুঙ্গং অদুদা অচৌবা রিভোলুশন অমগী শক্তম লৌখিরম্মী। অনীতাগী লালহৌ অদুগী মতুং থা মাপলগী মনুদা য়ুমথোঙ ৩২৬ লৈবা খুঙ্গং অদুদা তোইলেট ৮০ শাখিরম্মী। ইকুই কুইদনা খুঙ্গং অদুগী নুপীশিংনা অনীতাগী খুদুং ইন্দুনা তোইলেট শাবীনবা চেরোল ১০০ গী মথক্তা পঞ্চায়েটতা পীশিংল্লক্লম্মী। খঙহৌদনা দিষ্টিক্কি অদুদা অনীতাগী মমিং মীপুম খুদিংনা শোন্নবা হৌরক্লম্মী। মহাক্কী অঙকপা থৌনা অমদি লমদম অদুদা লূ–নানবগী জ্ঞান তাহনবদুবু শকখঙদুনা সুলাব ইন্টরনেসনেলনা লুপা লাক্ষ ৫ গী মনা লাওথোক্লম্মী। দিষ্টিক্কি মেজিস্ট্রেটনা মহাকপু দিষ্টিক্কি অদুগী টোটেল সেনিটেসন কেম্পেনগী ব্রান্দ এন্নাসেদর ওইরে হায়না লাওথোক্লম্মী।

থৌনা হায়বসি মীওই খরা খক্তদা লৈবা গুণ নত্তে। ঐখোয় অয়াম্বনা ৱাফম অসি খঙলুদবনা অমদি খঞ্জিল্লুদবনা মহাক মহাক্না পামজবা তৌনিংবা থবক লৈরবসু মদুদা খোঙ থাংজিন্দুনা লুচিংলুবা তৌদে। খুন্নাইদা অহোংবা পুরকপা মীওইবগী মহুৎতা লাক্লিবা অহোংবা অদুদা ঙক্না য়েংদুনা লৈ। খরা অমনা অফবা অহোংবা ওইরবসু থওই ৱাওইদনা মী থানদনা লৈথোকই।

তেংনৌপল দিষ্ট্রিক্ট পুলিস ষ্টেসন য়াওনা উ চারা কয়া থাখ্রে

মোরে জুন ৭ঃ

হৌজিক হৌজিক ইন্দিয়াগী মফম খুদিমক্তা চথবিবা উ চারা থাবগী চয়োলগী মনুং চন্না চথবকপা থৌরম অমদা তেংনৌপল দিষ্ট্রিক্ট পুলিসকী এস পি ডা. এস ইবোমচা সিংহনা শীন্দুনা পুলিস ষ্টেসন অদুগী মনুং অমদি অকোয়বদা উ চারা কয়া অমা থাখ্রে হায়রি।

মখা তানসু এস পি অদুনা অমুক মোরেদা লাক্তুনা মোরে পুলিসকী ও সি ঐচ. চাউবা য়াওনা মোরেদা লৈবা মীওই কাঙলুপ খুদিমক্তী লুচিংবশিং য়াওনা মোরে পুলিস ষ্টেসন অমদি মণিপুর পুলিস ইন্সিপ্রেসন ওফিস অমসুং মোরে পুলিসকী কম্প্যান্দো কমপ্লেক্সনচিংবা মফমশিংদা উথাবগী থবক অসি চথখি।

থৌরমদুদা মণিপুরদা লৈরিবা তোঙান তোঙানবা কম্প্যুনিতিশিংগী লুচিংবশিং য়াওখি অমদি তেংনৌপলগী এস পি মশা য়াওনা মোরে টাউনদা লৈরিবা ওফিসিয়েলশিং য়াওনা উ পান্বীশিং থাবগীথবক চথখি অমদি উ পান্বীশিং অসি হিংহরবা হোৎনদুনা অকোয়বগী ফিভমদা শোকচিল্লক্লিবাশিং অদু ঙাক্লবা হোৎনসি হায়খি

গোরখাল্লেন্দ খোঙজংনা রেভিন্যু মাঙহনবগী সিক্কিম লৈঙাক্লা সু তৌরক্কদৌরি

এন ই এন এস
গেংতোক জুন ৭ঃ

গোর্খাল্লেন্দ দিমান্দগা মরী লৈননা চঙশিল্লকপা খোঙজংশিংনা মরম ওইরগা সিক্কিম লৈঙাক্তা লাক্কদবা রেভিন্যুগী শেনহক্ম কয়া মাঙহনবগীদমক সিক্কিম গভর্ণমেন্টনা রেষ্ট বেঙ্গল লৈঙাক্তা সু তৌনবা খন্নরে হায়রি।

রেষ্ট বেঙ্গলগী মায়োক্তা সিক্কিম্না সুপ্রিম কোর্টা ফাইল তৌনবা লেপ্লরে। মসিগী মরমদি হৌখিবা চহী ৩২ রোম অসিদা খোর্খাল্লেন্দগী অনৌবা ষ্টেট অমা রেষ্ট বেঙ্গলদগী খায়দোক্লগা পীগদবনি হায়বগী দাবী চথদুনা খোঙজং কয়া চঙশিন্দুনা লাকপা অসিদা সিক্কিম লৈঙাক্তা কাররুদবা লুপা ক্লোর লিশিং ৬০ রোমগী রেভিন্যু মাঙহল্লে হায়বসিনি।

ই স্দিয়া–চাইনা–ভুটানগী তাইনফম ওইরিবা মফম অদুগী মনাক্তা মমাঙ থাদা চাইনিজ লান্সীনা লম্বী অমা শেম্নবা হোৎনরকপা অদুদগী সিক্কিমগী রাথোক অসি হেন্না লুম্না লৌরকপনি। ষ্টেট অদুগী চীফ মিনিষ্টর পরন চামলিংনা ঙরাং ফোঙদোকখিবদা চাইনা অমসুং বেঙ্গলগী মরক্তা সেন্দরিচ অমা ওইনা লৈনবগীদমক সিক্কিম মীয়াম্না ইন্দিয়ান য়ুনিয়ন্দা তিনখিবা নত্তে হায়না ফোঙদোক্লদুনা হৌখিবা নুমিৎ নিনি অসিদা গোর্খাল্লেন্দ এজিটেসন অসিনা মরম ওইরগা সিক্কিমদা পোৎ চৈ পুশিল্লক্লদবা গারীশিংদা অকনবা এটেন্ট চথখিবা অদু য়ানিংদে হায়খি। সিক্কিম তান্না পোৎ পুরকপা গারীশিংদা এটেন্ট চথখিবা অদুগা মরী লৈননা ইন্দিয়াগী হোম মিনিষ্টর রাজনাথ সিংহনা অইবা চেরোল অমা থাদুনা তোখায়বা গোর্খাল্লেন্দ অমা পীনবা রাষমসু খঙহনখ্রবনি হায়না মহাক্ল মখা তাখি।

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

Ref. :- Mutation Case No. 1210/SDC/IW(C)6/7/2017

Gaijikna Gangmei
W/o (L) Lanchungpui Gangmei of Keishamthong Kabui Khul
- Petitioners

-Verses-

Gaibollu Gangmei
W/o(L) Gaininglung Kabui of Keishamthong Kabui Khul
- O.P.Party

NOTICE

Imphal, the 7/7/2017

Under the section 46(3) of MLR & LR Act 1960 অসিগী মতুং ইরা খঙহল্লি মদুদি মুঃ পাম্লাদর Gaibollu Gangmei পীং W/o(L) Gaininglung Kabui সাং Keishamthong Kabui Khul গী মিংদা লৈবা ইঃ ওঃ তহসিলদগী খুল নং 40-(A) Police Bazar গী অনৌবা পাম্লা নং 44 অরিবা পাম্লা নং 35 দাগ নং 13 অমসুং এরিয়ানা .0392 (হেক্টার) চাওবা ইংথোল অসি মথক্তা পীরিবা দংকারি অসিনা মাগী মমিংদা পানবিনবা উক্তা কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্লে, অদুনা ইংথোল অসিগী মরী লৈননা মীওইশিংনা য়ানিংবদা য়াওরবদি পাউ চে অসিনা কোঙজলবা মতুং নুমিৎ ৭ নিগী মনুংদা অইবা চেনা মথক্কী কোর্ট অসিদা Objection তৌগদবনি, মতুংলা লাকপা Objection লৌরোই কেস মখা চথরগনি।

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

SL/2408/8

In the Court of Sub-Deputy Collector

Moirang , Manipur

Ref. :- Mutation Case No. 497 /SDC/M 2017

Akbar Khan
W/o(L) Begum of Kwakta Ward No.2
Petitioner

-Vrs-

Late Begum W/o (L) BabuKhan of Kwakta Ward No.2
(opps)

NOTICE

Moirang the 7th July, 2017

Under Section 46 (3) of MLR & LR Act 1960 গা মরী লৈননা থোকপা নোটিস অসিনা খঙহল্লি মদুদি পাম্লা নং ১৪১৫ (অনৌবা) দাগ নং ৫৩৩৮ গী এরিয়া ০.৩২ একর চাউবা লম ইংথোল খুল নং ৯১–ক্বাক্তা এক্সমালি পানবা পাটিদর Begum W/o (L) BabuKhan মশা মৃত্রঃ ওইস্রে। মচানিপা Akbar Khan লম শক্তক ০.০২৫ একরবী লম অসি পানবীরো হায়দুনা উক্তা কোর্টতা দরখাষ্ট থারদে। কনাগুম্বা লম অসি মমিং পানখিবদা য়ানিংবদা লৈরদগি নোটিশ অসিনা ফোংবা মতুং নুমিৎ (৩) নিগী মনুংদা য়ানিংবদবী ৱারোজদু উক্তা কোর্টতা দরখাষ্ট য়ানিংবদগী ৱারোজদু উক্তা কোর্টতা দরখাষ্ট ওইনা থারগদবনি। লাক্তবা থোক্লবদি কোর্টনা হৌনবী মতুংইরা থুকুম তাগনি।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Moirang, Manipur

SL/2405/08

No. 104/1/2017-DHS:
GOVERMENT OF MANIPUR
MEDICAL DIRECTORATE
NOTIFICATION
Imphal, the 7th July, 2017

It is hereby informed to all the NEET-UG, 2017 qualified and eligible candidates of Manipur that the NEET-UG, 2017 merit list for Manipur are notified in the Medical Directorate Notice Bord and official website: **www.manipurhealthdirectorate.in.** Also the following information is given:

a). Issue of Application Forms:	10th to 13th July, 2017 (10.30 a.m. to 4 p.m.)
b). Submission of Application Forms:	13th to 15th July, 2017 (10.30 a.m. to 4 p.m.)
c). 1st counselling:	22nd July, 2017 (10.30 a.m. onwards)
d). 2nd Counselling:	18th August, 2017 (10.30 a.m. onwards)
e). Venue of counselling:	Main Auditorium Hall, JNIMS, Porompat.
f). Cost of Application Forms/Counselling:	Rs. 500/- for Gen/OBC and Rs. 300/- for ST/SC

Application forms will be avilable from the office of this Directorate, Lamphelpat.

Further information of the counselling process will be uploaded on our website or can be had from this Directorate.

(Dr. K. Lokendro Singh)
Director of Health Services, Manipur

SL/Bill/08

In the Court of the Sub-Deputy Collector
Imphal West, Konthoujam

Ref. :- Mutation Case No. 567/SDC/IW(K)/2017

Thoudam Amukhomba Singh
S/o(L) Tomba Singh of Malom Tulihal
- Petitioners

-Verses-

Late Thoudam (o) Ibecha Devi
- O.P.Party

NOTICE

the 6/7/2017

U/S 46(3) MLR & LR, Act 1960 অসিনা মরম ওইদুনা খঙহল্লি মদুদি মুঃ পাম্লাদর Thoudam (o) Ibecha Devi পীং মুঃ Tomba Singh সাং Malom Tulihal গী মিংদা লৈবা Imphal West তহসিলদগী খুল নং 89-Yarou Meitram গী অনৌবা পাম্লা নং 23/55 দাগ নং 15/91 অমসুং এরিয়ানা .46 acre চাওবা Phourel লৌদম অসি মথক্তা পীরিবা দংকারি অসিনা মাগী মমিংদা পানবীনবা উক্তা কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্লে। মরম অসিনা পাউ–চে অসিনা কোঙজবা মতুং নুমিৎ ৭ নিগী মনুংদা ইংথোল অসিনা মরী লৈননবা কনাগুম্বনা আপত্তি তৌবীনিংলবদি তৌবা য়াগনি। মথক্তা পীরিবা মরম অসিগী মতুংদীদি কনা অমত্তবগী আপত্তি লৈরে লৌরবা কোর্টনা মখা তাবা থবক চথজরগনি।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Konthoujam

SL/2406(B)/08

In the Court of the Sub-Deputy Collector
Imphal West, Konthoujam

Ref. :- Mutation Case No. 564/SDC/IW(K)/2017

1. Laishram Iboyaima Singh
   S/o(L) Lukhoi Singh of Sagoltongba Mamang Leikai
2. -do- Ibotombi Singh S/o(L) -do- of -do-
3. -do- Inaobi Singh S/o(L) -do- of -do-
4. -do- Tombi Devi W/o (L) Maningou Singh of -do-
5. -do- Joykumar Meitei S/o(L) Lukhoi Singh of -do-

- Petitioners

-Verses-

Late Laishram Lukhoi Singh
S/o(L) Khomba Singh of Lansonbi
- O.P.Party

NOTICE

the 6/7/2017

U/S 46(3) MLR & LR, Act 1960 অসিনা মরম ওইদুনা খঙহল্লি মদুদি মুঃ পাম্লাদর Laishram Lukhoi Singh পীং মুঃ Khamba Singh সাং Lansonbi গী মিংদা লৈবা Imphal West তহসিলদগী খুল নং 85-Lansonbi গী অনৌবা পাম্লা নং 9/490(N) দাগ নং 206/344 অমসুং এরিয়ানা .63 acre চাওবা ইংথোল অসি মথক্তা পীরিবা দংকারিশিং অসিনা মথোংগী মমিংদা পানবীনবা উক্তা কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্লে। মরম অসিনা পাউ–চে অসিনা কোঙবা মতুং নুমিৎ 7 নিগী মনুংদা ইংথোল অসিগা মরী লৈননা কনাগুম্বনা আপত্তি তৌবীনিংলবদি তৌবা য়াগনি। মথক্তা পীরিবা মরম অসিগী মতুংদীদি কনা অমত্তগী আপত্তি লৈরে লৌরবা কোর্টনা মখা তাবা থবক চথজরগনি।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Konthoujam

SL/2406(A)/08

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

Ref. :- Mutation Case No. 896/SDC/IW(C)28/5/2017

1. Chabungbam (N) Hijam (o) Ibemhal Devi
   W/o (L) H. Heramot Singh of Singjamei Chingamakhong
2. Chabungbam (N) Chongtham (o) Ibeyaima Devi
   W/o(L) Bono Singh of -do-

- Petitioners

-Verses-

Chabungbam Boruni Singh
S/o(L) Mera Singh of Chingtham Leikai
- O.P.Party

NOTICE

Imphal, the 7/7/2017

Under the section 46(3) of MLR & LR Act 1960 অসিগী মতুং ইরা খঙহল্লি মদুদি মুঃ পাম্লাদর Chabungbam Boruni Singh পীং (L) Mera Singh সাং Chingtham Leikai গী মিংদা লৈবা ইঃ ওঃ তহসিলদগী খুল নং 48-Singjamei গী অনৌবা পাম্লা নং 278 অরিবা পাম্লা নং 582 দাগ নং 2284 অমসুং এরিয়ানা .0550 (হেক্টার) চাওবা ইংথোল অসি মথক্তা পীরিবা দংকারি অসিনা মাগী মমিংদা পানবিনবা উক্তা কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্লে, অদুনা ইংথোল অসিগী মরী লৈননা মীওইশিংনা য়ানিংবদা য়াওরবদি পাউ চে অসিনা কোঙজলবা মতুং নুমিৎ ৭ নিগী মনুংদা অইবা চেনা মথক্কী কোর্ট অসিদা Objection তৌগদবনি, মতুংলা লাকপা Objection লৌরোই কেস মখা চথরগনি।

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

SL/2408/8

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

Ref. :- Mutation Case No. 1200/SDC/IW(C)6/7/2017

Sanasam Ongbi Sobita Devi
W/o (L) Jugindro Singh of Paona Bazar
- Petitioners

-Verses-

Late Sanasam Jugindro Singh
S/o(L) Anganghal Singh of Paona Bazar
- O.P.Party

NOTICE

Imphal, the 7/7/2017

Under the section 46(3) of MLR & LR Act 1960 অসিগী মতুং ইরা খঙহল্লি মদুদি মুঃ পাম্লাদর Late Sanasam Jugindro Singh পীং (L) Anganghal Singh সাং paona Bazar গী মিংদা লৈবা ইঃ ওঃ তহসিলদগী খুল নং 87-(a) Khwai Bazar গী অনৌবা পাম্লা নং 697/961 অরিবা পাম্লা নং 398 দাগ নং XVIII/220/349 অমসুং এরিয়ানা .0113 (হেক্টার) চাওবা ইংথোল অসি মথক্তা পীরিবা দংকারি অসিনা মাগী মমিংদা পানবিনবা উক্তা কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্লে, অদুনা ইংথোল অসিগী মরী লৈননা মীওইশিংনা য়ানিংবদা য়াওরবদি পাউ চে অসিনা কোঙজলবা মতুং নুমিৎ ৭ নিগী মনুংদা অইবা চেনা মথক্কী কোর্ট অসিদা Objection তৌগদবনি, মতুংলা লাকপা Objection লৌরোই কেস মখা চথরগনি।

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

SL/2409/8

EMPLOYMENT NEWS

থবক্কী পাও

ONGC recruitment 2017 advertisement Medical Officer & Director (Finance)

ONGC is the flagship company of India and making the possible team of around 33000 professional who toil round the clock the challenging geographer. ONGC is the toil which reflects in the aspirations and performance figures of ONGC. The company has adopted progressive policies in scientific planning / acquisition / utilization / training and motivation of the team. At ONGC, every-body matters / every soul counts.

Oil and Natural Gas Corporation Limited released new notification on their official website ongcindia.com for the recruitment of 14 (fourteen) for Medical Officer Vacancies. Walk-in-Interview 09th July 2017.
Govt. Agency Name:- Oil and Natural Gas Corporation Limited
Job Name:- Medical Officer
Location:- Nazira (Assam)
Advt No.:- R&P – 03/2017
Official Web portal: ongcindia.com
ONGC careers 2017
Medical Officer: 14 vacancies
Qualification:- Aspirants who decided to join ONGC Medical Officer posts should have MBBS / MS / MD in relevant discipline with Registration from IMC / State Medical Council.
Salary breakup:- Rs. 72000/- Per Month
Age Limit:- As per ONGC Rules

Se[redacted]GC will be conduct the Int[redacted]fficer vacancy.

Ho[redacted]C vacancies 2017:- Eligible ap[redacted]for Interview along with pr[redacted]orm & original certificates wi[redacted]ested photocopies of relevant do[redacted]ze photograph and experi-en[redacted]view.

Ve[redacted]ficers' Club, ONGC Colony, Na[redacted]
Im[redacted]ember:-
Da[redacted]iew: 09.07.2017 at 09:00 AM

ঈ এস সুন্দর

কাওশীং

(লমদম অসিদা লৈরিবা গোভর্ণমেন্ট অমদি লালহৌবা অনীগী মরক্তা লৈরিবা মুক্রবা মরকসিদা বাংলাদেশকী মৈতৈ চনু অমনা থেংনবা থৌদোক ৱাথোকশিংদা য়ুম্ফম ওইদুনা শাগৎপা, রিন্দা পব্লিকেসন্সনা ফোঙবা নোভেল অসি হৌজিক মীয়াম্না খ্বাইদগী পাম্না পানবা লাইরিক অমা ওইরি।)

অহানবা তাঙ্কক

১

গঙ্গা থোঙ্গাল্লোমদা তফিং–তফিং থোরকই। থোঙ্গাল য়ৌরগদি চপ লেপ্লে। ঙক্তা য়াল্লকপা ফি, হাইফেৎ, চিংখৎলগা কোক খুমই। খুঙ্গদা লৈবা গভর্ণমেন্টকী মৈশেঙ অমা ওইরিবা ভান্দারিগাউগী পিক্তক তৌবা লম্পাক্তুদা মসিগী মৈহৈরোয়শিং পরেং লেপ্লগা লৈরি। লৈবাক্কী ওইবা ঈশে "অমার সোনা বাংলা, অমি তোমে বালো বাশি" হৌনা শক্তংলকই। অশংবা মচুদা ময়ায়দা কোইরক কোয়না নুমিৎ থোকপা অদুবু নুংশিংনা হুমদবদগী নুংথিন্দা তোংবা সেকপীগুম য়াম্বরগা লৈরিবা ফিরাল চৈথোক্তুগী মখোঙদা ওজা অহল ইবুঙো সিরাজ উদ্দিন চপ তিনো লেপ্লগা লৈরি।

গঙ্গা খঙহৌদনা লানকম অমা মায়ওক্লরে। চহী লীশিং অমদগীসু হেন্না মতম চঙনা শকপা মাল্লবা ঈশেদু লোইবা ঙাইরি।

ভন্দারিগাউ য়ুম নিফুমুক্তং তরন–তরন্না খা–ৱাং ওইনা লবুক ময়ায়দা ইশাং শাংনা তাবা বাংলা লৈবাক্কী মীতৈ খুঙংনি। বাংলাশিংনা থোনবা মিংনি। খুনসিদা লৈজরিবা মীতৈশিংনদি 'মাধবপুর' হায়না খঙনৈ। গঙ্গা থম্মোয়দা মথুম মরাং হৌনা খুনসিগী অরাংলোম থংবদা মতোন ওইরপ্পা লৈরিবা রাধিকাখোয়গী য়ুমদা লাকই। তান চারুদুনা শুমাঙ মতোনগী য়ুবি পান্বীশিংগী মনাক্তা লৈবা গুহাদগী ঈশিং শোক্লমদুনা থেংনৈ। রাধিকা মমীৎ লংথোক্লগা গঙ্গাবু ঙক্লা য়েংই।

মথং মথং ...

য়ুমগী লায়য়েং

শগোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

চাবা (চিঙ্গাক)

ঙরাংগী মখা...

শঙ্গোমগী রাফমদা করিগীদমক আইরন য়াম্না য়াওদবগে মুম্না য়েংবদা, শঙ্গোম ঙাক্তা পীথকপদা ঈ থাংদবদু থাংলকই, ঈ ৱাৎপা লায়না কয়া ফবা ঙমই – ঈ হেনগৎহল্লি। শঙ্গোম ঙাক্তা পীথকপদা হকচাং ফগংনবদা চঙবা পোৎ পুন্নমক ফংই। অতোঙ্গদা য়াওবগুম্না আইরন য়াম্না য়াওদে হায়বদনি। শঙ্গো সের ৫/৬ নোংমদা পীথক্লবদি পাউগু ২০ দা আইরন ১০.৮ মিলিগ্রাম য়াওই। নোংমদা মী অমনা মিলিগ্রাম ১০ দা মচঙই। কেলসিয়ম, প্রোটিন, ভিটামিন্নচিংবা শাগৎপগী পোংচঙ অতৈ কয়া অদু য়াওবনা শঙ্গোম্না নোয় পেলহনবনি। আইরন অসি অতোপ্পা চিঙ্গাক্তগীদি ঈদা লৌশিনবা মপুঙ ফানা ঙমদে। অদুনা মিলিগ্রাম ১৫ নোংমদা পীনবা লাকনৈ। শঙ্গোমদদি মাদুক য়াম্না চঙদে ১০ না ওকই। নোংমদা শঙ্গোম পাউগু অমা থকপনদি আইরন ওক্তে। শুপুগী চঙগদবা চাংগী মঙাগী অমতা মফংই। অদুনা ময়াম্না থক্লরিবা শঙ্গোম অসিদগীদি আইরনগী চাংসু, কেলসিয়মগী চাং ৱাৎপগুম ৱাৎলি। ঈ কংবা মীদদি শঙ্গোমগী মথক্তা খ্বাইদগী ফজনা আইরন য়াওবা য়েরুম মমুৎ পীজগদবনি। মমাদগী য়াওরকপা লিভারদা পীরকপা আইরন লোইপ্রবদি শঙ্গোমদা অদুম পীথক্তুনা, অঙাংগী আইরন লৌবা তাবনি।

নোংমদা শঙ্গোম ক্লাট অমা, চহী ১ দগী ৫ শুবা ফাওবা পীনৈ। মসিদা ফংগদবা আইরনগী ১/৫ তা মফংই। মরম অসিনা চহী ৩ দগী ৫ ফাওবদা লৈবা অঙাং অসিদি অহল অমনা ফংগদবা মঙাগী অমা অদুনা ওক্তে। মরমদি কয়া চৎপা, চেনবা, মরু খিংলকপা মতমনি। আইরন হেন্না পীবা তারকপনি। য়েরুম্না খ্বাইদগী ফবা আইরন অমসুং চাং য়াম্বনা য়েরুম হাপচিনবিকম থোকই। য়েরুমদা য়াওবা আইরন অসি শঙ্গোমদা য়াওবা আইরনগী শরুক কুম্ভাতরুক্লি। অদুগা শঙ্গোম ক্লাট অমদা য়াওবা আইরন অদুগী শরুক অমা মখাই য়েরুম অমগী মমুত্তা (অত্তৌবদি সুকয়াও য়াওদে) য়াওই। অদুনা অহৈবা কয়াগী মোটতা থা ৬ হেক শুবদা য়েরুম মমুৎ খরা খরা হাপচিন্দুনা থা ৯ শুবা ফাওবদা য়েরুম অমগী মমুৎ পীজে। অদুদগী চহী ২ শুবা ফাওবা য়েরুম অমমম নোংমদা পীজবা য়াই। মদুগী অরাৎপদি মনা–মশিং, নট অমসুং হৈ, মহৈ–মরোংদগী ফংগনি। অদুগা ঈ কংলেবদি অহল ওইরবসু য়েরুম মমুৎ পীজবিয়ু। য়েরুম মমুৎ অসিদনা মপীনা কোল্লগা য়েনাউ অমা, মরী–মতাং ফজনা শাগৎলগা ঈগী পোংচঙ পুন্নমক য়াওনা হিংনবগী ঈচেলগা লোয়ননা ওল্লকই, অঙকপা মমুৎনি।

মথং মথং ...