পূক্নিং লৌশিং | বামোন অমুমচা

কৈশাল অনীগী ৱারী

নোংমা অহল ওইরবা মবুবোক্কী মনাক্তা মমান্নবনা থিনা তৌবিরকপগী শাওনা লাক্লিবা মশু নুপাদা হায়রক্লম্মী, 'তপথৌ ঐ নঙোন্দা ৱারী অমা লীবিগে।'

'ঐসু নহাককুম্না অয়াম্বা মতমদা ঐঙোন্দা তাথি তাওইনা তৌরকপশিংদা য়াম্না তুকচবা অমদি শাওনিংবা পোক্লম্মী। মদুনা ঐনা নুংশিদ্রিবা য়েক্লবা অদুদা শোকহনবা ঙম্লমদ্রে। মসি নহাক্কী য়েক্লবদু শিনবনি হায়দুনা নহাক্না হু থকপগা মান্নরম্লে। ঐহাক্না মসিগুম্বা ফিভম থেংননবা কয়ারক হন্না হোৎনখ্রে।'

'মসি ঐগী ইশাদা কৈশাল অনী লৈবগুম্বনি। কৈশাল অমনা য়াম্না ফবা অদুগা মাঙনবা অমতা তৌদবা। মহাক্তি ঐগী অকোয়বদা লৈরিবশিং অসিগা নুংশি চান্ননা লৈ। মরম চাদনা অতোপ্পদা লান্দাবদু তৌদে। মহাক্না অচুম্বগীদমক্তা অসুম্বা মওং দা লান শোক্লে।'

'অদুগা কৈশাল অসিনা কৈসু নত্তবা মরম অমগীসু হেক্তা শাওগৎলি। মী খুদিংগা মরম লৈত্রবসু খৎনৈ। মহাক্ক অশাওবা অমদি তুকচবা অসি কনমনবনা ৱাখল খন্থবসু ঙমদে। মহাক্কী উপায় লৈতবা অশাওবা অদুনা করিসু হোংদোকহনবদি ঙমদে।'

'কৈশাল অনীমক অসিনা ঐগী পূক্নিং ৱাখলদু লাকশিন্নবা হোৎনবদা করিগুম্বা মতমদা ঐঙোন্দা য়াম্না ৱাবসু য়াওদবা নত্তে।'

মপুবোক্কী ৱারী মুন্না তারম্বা মশু অদুনা মপুবোক্কী মমায়দা মুন্না য়েংলগা হায়রকই, 'অদুদি কৈশাল অনীদুগী মরক্তা কনানা হেক হেক ঙম্মী'

মপুবোক্না নোক্লগা খুম্মী, 'ঐহাক্না মচিঞ্জাক হুনবা অদুনা ঙম্মী।'

[illegible]

[illegible]

BEFORE THE OATH COMMISSIONER, IMPHAL WEST, MANIPUR

AFFIDAVIT

16th Feb. 2018

I, Phaomei Armstrong, Date of Birth 02-01-1989, son of Phaomei Thoiba and Phaomei Puiruna, a resident of Majorkul, P.O. Imphal, P.S. City, District Imphal West, Manipur (India), do hereby take oath and solemnly affirm as follows:-

1. That I am a law abiding citizen of India having a permanent resident of the above memtioned place. This is true to my knowledge.
2. That, my father's name have been known by two names i.e. **Phaomei Thoiba** (as recorded in my academic records) and **Thoiba Kabui Phaomei** (as recorded in some of my document). This is true to my knowledge.
3. That, that above mentioned two names of my father i.e., **Phaomei Thoiba** and **Thoiba Kabui Phaomei** is one and same person. This is true to my knowledge.

Verified that the contents of the above para No. 1 to 3 of this affidavit are all true to the best of my knowledge and nothing has been concealed therein.

Signature of the Deponent
Sd/-
Phaomei Armstrong

SL/3978/18

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

Ref. :- Mutation Cass No. 258/SDC/P of 2018

Mayanglambam Tombi Singh, S/o (L) M. Athoijao Singh of Thangmeiband Sinam Leikai

- Petitioners

-Verses-

Mayanglambam Athoijao, S/o (L) Aram Singh of Kontha Ahallup

- Opposite Party

NOTICE

Heingang, the 17/02/2018

Under Section 46(3) of MLR & LR Act 1960 গী মতুং ইন্না খঙহল্লি মদুদি Imphal East Heingang Circle গী Village No. 10-Meitei Kairang গী Patta No. 105 (অরিবা) 133 (অনৌবা) C.S. Dag Nos. 6 & 23 an area 1.40, .18 = 1.58 acre of Phourel Class লম অসিগী Pattadar অসি মৃতু (Late) ওইখ্রে। মরম অসিনা মথক্কী Petitioner অসিনা লৈখিদ্রবা Pattadar গী মহুত্তা লম অসি মমিং ওনবীরো হায়না Court অসিদা দরখাষ্ট থাররে মরম অসিনা পাউচে অসিনা ফোঙবা মতুং নুমিৎ ৭ (তরেৎ)নিগী মনুংদা অইবা চেগা লোয়ননা লম অসিগী মরী লৈনবা মীওইশিংনা S.D.C. Heingang Court অসিদা Objection তৌবীরনবা খঙহল্লি। নৎত্রবদি Court কী হৌনবী মতুং ইন্না Case মখা চত্থগনি। মতুংদা লাকপা ৱাকৎ Court অসিনা লৌজরোই।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Heingang, Imphal East

SL/3984(e)/18

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

Ref. :- Mutation Cass No. 81/SDC/IW/(S) of 2018

Khumanthem Ongbi Bilashini Devi, W/o (L) Kh. Krishnamohon Singh of Awang Khnunou

- Petitioner

-Verses-

Late Khumanthem Krishnamohon Singh, S/o Lokhon Singh of Awang Khunou Maning Leikai

- Opposite Party

NOTICE

Salam, the 17/02/2018

Under Section 46(3) of MLR & LR Act 1960 গী মতুং ইন্না খঙহল্লি মদুদি খুল নং ৭৭–অৱাং খুনৌ পাট্টা নং ৭৭/২৪০ অরিবা ৩১৩ অনৌবা দাগ নং ১৪৪ অমসুং ১৬১গী এরিয়া .৬৯+.৭০ একর অপুনবা এরিয়া ১.৩৯ একর চাওবা অঙনফৌ লৌফম অসিগী মনুংদগী এরিয়া .৭০ একর চাওবা দাগ নং ১৬১গী লম অসি শ্রীখুমন্থেম কৃষ্ণমোহোন সিংহগী শরুক্নি। হায়রিবা পাট্টাদার অসি লৈখিদ্রে। মরম অদুনা লম অসি মথক্কী দরখাষ্টকারি অসিনা মহাক্কী মীংদা পানবীরো হায়দুনা উক্তা কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্লে। লম অসিগা মরি লৈনবা মীওইশিংনা য়েৎনিংবা লৈরবদি পাউ চে অসিদা য়াওরকপা মতুং নুমিৎ তরেৎনি মনুং ফাওবদা অইবা চেগা লোইন্না কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারকপা য়াগনি মসিগী মতুংদা লাকপা অয়েৎপা ৱাকৎ অমত্তা লৌজরোই। কোর্টকী হৌনবী মতুং ইন্না কেস মখা চত্থজগনি।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Salam, Imphal West

SL/3984(d)/18

[illegible]

[illegible]

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

Ref. :- Mutation Cass No. 246/SDC/P of 2018

1. Adhikarimayum Nabachandra Sharma, S/o (L) Haridas Sharma of Brahmapur Bheiyabati Leikai
2. Gurumayum (N) A. (O) Hemabati Devi, W/o (L) A. Sharat Sharma
3. A. Motilal Sharma, S/o (L) Haridas Sharma all of -do-

- Petitioners

-Verses-

Laimayum (N) A. (O) Sanahalbi Devi, W/o (L) Haridas Sharma of Bheigyabati Leikai

- Opposite Party

NOTICE

Porompat, the 17/02/2018

Under Section 46(3) of MLR & LR Act 1960 গী মতুং ইন্না খঙহল্লি মদুদি Imphal East Porompat Circle গী Village No. 49 - Bheigyabati Leikai গী Patta No. 91 (অরিবা) 23/1023 (অনৌবা) C.S. Dag Nos. 81/968 an area 0.12 acre of Ingkhol Class লম অসিগী Pattadar অসি মৃতু (Late) ওইখ্রে। মরম অসিনা মথক্কী Petitioner অসিনা লৈখিদ্রবা Pattadar গী মহুত্তা লম অসি মমিং ওনবীরো হায়না Court অসিদা দরখাষ্ট থাররে মরম অসিনা পাউচে 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 চত্থগনি। মতুংদা লাকপা ৱাকৎ Court অসিনা লৌজরোই।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Porompat, Imphal East

SL/3984(c)/18

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

Ref. :- Mutation Cass No. 245/SDC/P of 2018

1. Athokpam Shamungou Singh, S/o (L) Ibobi Singh of Top Awang Leikai.
2. A. Somendro Singh, S/o (L) -do- of -do-
3. A. Vikramjit Singh, S/o (L) -do- of -do-

- Petitioners

-Verses-

Co-Pattadar No.1 A. Ibobi Singh, S/o (L) Tomba of Top and 2 others

- Opposite Party

NOTICE

Porompat, the 17/02/2018

Under Section 46(3) of MLR & LR Act 1960 গী মতুং ইন্না খঙহল্লি মদুদি Imphal East Porompat Circle গী Village No. 38 - Top Dusara গী Patta No. 120 (অরিবা) 8 (অনৌবা) C.S. Dag Nos. 268 an area 0.38 acre of Ingkhol Class লম অসিগী Co-Pattadar No. 1 (One) অসি মৃতু (Late) ওইখ্রে। মরম অসিনা মথক্কী Petitioner অসিনা লৈখিদ্রবা Co-Pattadar No. 1 (One) গী মহুত্তা লম অসি মমিং ওনবীরো হায়না Court অসিদা দরখাষ্ট থাররে মরম অসিনা পাউচে 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 চত্থগনি। মতুংদা লাকপা ৱাকৎ Court অসিনা লৌজরোই।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Porompat, Imphal East

SL/3984(a)/18

EMPLOYMENT NEWS

থবক্কী পাউ

UPSC recruitment 2018 notification 782 Civil Service Examination 2018 posts apply at www.upsc.gov.in

782 Jobs found

UPSC recruitment 2018 notification has been released on official website www.upsc.gov.in for the recruitment of 782 (seven hundred and eighty two) for Civil Service Examination 2018 vacancies. Job seekers should apply from 07th February 2018 and before 06th March 2018.

Commission Name	Union Public Service Commission
Post Name	Civil Service Examination 2018
No of vacancies	782
Job location	All India
Official website	www.upsc.gov.in
Last date	06th March 2018

UPSC Civil Service Examination 2018 recruitment vacancy details

S.No	Post Name	No. of Vacancies	Salary Details
1	Civil Service Examination 2018	782	Not Specified

UPSC Civil Service Examination 2018 eligibility criteria

Educational Qualification: The candidate must hold a degree of any of Universities incorporated by an Act of the Central or State Legislature in India or other educational institutions established by an Act of Parliament or declared to be deemed as a University Under Section-3 of the University Grants Commission Act, 1956, or possess an equivalent qualification.

Age Limit: A candidate must have attained the age of 21 years and must not have attained the age of 32 years on the 1st of August, 2018 i.e., he must have been born not earlier than 2nd August, 1986 and not later than 1st August, 1997

Age Relaxation: Age relaxation will be as per following table.

Category	Age relaxation
SC/ST	05
OBC	03

Nationality: Applicants should be:

For the Indian Administrative Service and the Indian Police Service, a candidate must be a citizen of India.

For other services, a candidate must be either:—

(a) a citizen of India, or (b) a subject of Nepal, or (c) a subject of Bhutan, or (d) a Tibetan refugee who came over to India before 1st January, 1962 with the intention of permanently settling in India, or (e) a person of Indian origin who has migrated from Pakistan, Burma, Sri Lanka, East African countries of Kenya, Uganda, the United Republic of Tanzania, Zambia, Malawi, Zaire, Ethiopia and Vietnam with the intention of permanently settling in India.

Provided that a candidate belonging to categories (b), (c), (d) and (e) shall be a person in whose favour a certificate of eligibility has been issued by the Government of India.

Provided further that candidates belonging to categories (b), (c) and (d) above will not be eligible for appointment to the Indian Foreign Service.

A candidate in whose case a certificate of eligibility is necessary, may be admitted to the examination but the offer of appointment may be given only after the necessary eligibility certificate has been issued to him/her by the Government of India.

Note: Check the official notification to get detailed information regarding eligibility criteria.

UPSC Civil Service Examination 2018 Selection process

The candidate's selection will be happening as per the below process.

Preliminary Exam, Main Exam, Interview,

UPSC application fee 2018

Fee charges: Applicants who wanted to participate for UPSC should pay the below charges through Cash to SBI branch bank or by using net banking facility of the SBI or by using visa/master credit/debit card.

SC/ST/PWD/Women: Exempted Fee

Others: Rs. 100/- (Rupee one hundred only)

Application form for UPSC Civil Services Examination 2018

Interested and eligible aspirants can apply online form the website www.upsconline.nic.in from 07.02.2018 to 06.03.2018.

UPSC Civil Services Examination 2018 Important Dates

Notification Name	Tentative Dates
Starting date of registration	07.02.2018
Last date of Registration	06.03.2018
Last Date for Fee Payment (by Cash)	05.03.2018
Last Date for Fee Payment (Online)	06.03.2018
Date of Civil Services Preliminary Examination	03.06.2018
Date of Main Examination	September 2018

BEFORE THE OATH COMMISSIONER, IMPHAL WEST, MANIPUR

AFFIDAVIT

16th Feb. 2018

I, **Phaomei Arjun**, Date of Birth 02-01-1989, son of **Phaomei Thoiba** and **Phaomei Puiruna**, a resident of Majorkul, P.O. Imphal, P.S. City, District Imphal West, Manipur (India), do hereby take oath and solemnly affirm as follows:-

1. That I am a law abiding citizen of India having a permanent resident of the above memtioned place. This is true to my knowledge.
2. That, my father's name have been known by two names i.e. **Phaomei Thoiba** (as recorded in my academic records) and **Thoiba Kabui Phaomei** (as recorded in some of my document). This is true to my knowledge.
3. That, that above mentioned two names of my father i.e., **Phaomei Thoiba** and **Thoiba Kabui Phaomei** is one and same person. This is true to my knowledge.

Verified that the contents of the above para No. 1 to 3 of this affidavit are all true to the best of my knowledge and nothing has been concealed therein.

Signature of the Deponent
Sd/-
Phaomei Arjun

SL/3979/18

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

Ref. :- Mutation Cass No. 247/SDC/P of 2018

Tokpam (N) Kakchingtabam (O) Bidyarani Devi, W/o (L) K. Lenin Sharma of Wangkhei Tokpam Leikai

- Petitioners

-Verses-

K. Lenin Sharma, S/o K. Rocky Sharma of Wangkhei Tokpam Leikai

- Opposite Party

NOTICE

Porompat, the 17/02/2018

Under Section 46(3) of MLR & LR Act 1960 গী মতুং ইন্না খঙহল্লি মদুদি Imphal East Porompat Circle গী Village No. 38 - Wangkhei Panchim Brahmapur গী Patta No. 176/Angsh (অরিবা) 457/1048/1802 (অনৌবা) C.S. Dag Nos. 2168/2707 an area .0066 acre of Ingkhol Class লম অসিগী Co-Pattadar No. 1 (One) অসি মৃতু (Late) ওইখ্রে। মরম অসিনা মথক্কী Petitioner অসিনা লৈখিদ্রবা Co-Pattadar No. 1 (One) গী মহুত্তা লম অসি মমিং ওনবীরো হায়না Court অসিদা দরখাষ্ট থাররে মরম অসিনা পাউচে 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 চত্থগনি। মতুংদা লাকপা ৱাকৎ Court অসিনা লৌজরোই।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
Porompat, Imphal East

SL/3984(b)/18

ঈ এস সুন্দর

[illegible] কাওশীং

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

২২

ঙরাংগী মখা...

– 'হা, ইতৈ থোইববো সার?' লিহ্থোই পাখৎনা হংই। গঙ্গানসু মশাদু থক থক নীক্লকই।

– লানশঙদা ঐগা ৱারী শানরম্লগা থোকখিবদা ঙাইরিবনি। লাম্মীনা ফাষ্ট এদ পীরগা তা থোইবদি ইম্ফালদা পুখ্রে। অতোপ্পা অদুমদি য়াদ্রে।

– 'ও! অতোপ্পা অমদুদি শিরবা...।' লিহ্থোই হায়নীংঙাই লৈতনা নুংঙাইতবা ফাওনা শোনখি।

– কোম্থোংসি লোনশিল্লু লাউ। শকখঙদবা মী অমত্তা চঙহনগনু। খূৎলাই পায়বা মীওইশিংদু তুরেল ৱাংমা শোমদা চেনশিনখি হায়বা পাউ ফংই।

কেপ্তেন পি কে, মহাক্না য়ুমশিদা মহৌশা লাকখিবা মতৌশিংদগী পুমওন ওন্নে। মশাদু অশাউবনা তশেংনা খোয়রাঙ খোয়শাউনবগী মমি চাউনা তাই। মাঙদা লৈরিবা লানফম অমদা চঙশিল্লকপগী মতৌনি। য়াম্না থুনা অমুক থোকখি। অৱাং থংবা কানন্দেং কুকি খুলগী মায়কৈরোমদা মখোয় খরা চৎখ্রগা খরা অমনা লৈরক খুল্লকশিংদা পঙচঙ চঙশিন্নখি। গঙ্গা কেপ্তেন্না হায়রম্বা মতুং ইন্না লিহ্থোইগা ইপা পাখৎনা কোম্থোংগী শো লোলশিল্লি। পুক্নিংদদি খন্নে, মমা থরোশংদি হৌজিক ফাওবা হোটেলদগী চঙলক্ত্রি। অদুগা মতৈ থোইবগী ফিভম্না করি ওইরমগবা? খঞ্জে, মখোয়না কয়াম চাউবা মরাল লঙশিল্লুদুনা অদুক কনবা চৈরাক মায়োক্লরি? ও! মীওইশিংসি হায়নিংঙাই লৈতনা তমথিনরবোই?

নুমিদাংগী পুং মাপল তাখ্রে। মন্দোমচা কেতুকিনা থোঙগান দগী কৌরকই। চেম্থোক্লগা মখোয় অনী শো হাংলুই। চাক চাবগী ৱাখল কাউথোক্লে। মমা অমদি মন্দোমচা কেতুকি থোকখ্রিবা থৌদোক্কুগী মতুং মৈরা পায়বীশিংগা পুন্না থোইবখোয়গী দুকান দা চৎলুই। তান চারুগুম্ নুমিৎসি থোইবগী ইমা অমদি পাবা ককচিংদগী লাক্কুনা মোরেদা লৈরবা নুমিৎ ওইখি। মাগী নুপী অমদি মপানা থোইববু লায়েংশঙদা পুখ্রগা মমানা অঙাংশিংগা লোয়ননা কপ লাউনা দুকান্দা লৈহৌরি। চাক তোক্লবা মতুং থরোশং কোতুকিগা লোয়ননা মফমদুদা অমুক চৎলুগদৌরি।

মোরেদা লৈরিবা লাম্মীশিং লোয়ননা মৈরা পায়বী অমদি মীওই খরনা খনবা লৈ। থোক্লিবা থৌদোকসি পাউখুম অমা ওইবা য়াই। মদুদি ম্যান্মারগী নম্ফালোং কৈথেলগী মীতৈশিংনা নৱাং হায়রগা খঙনবা মাউ মাউটেন, মোরে কৈথেলদা লাকপদা, মোরেদা লৈবা লাম্মীশিংনা ফাখি।

মথং মথং...

য়ুমগী লায়য়েং

শগোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

চাবা (চিঞ্জাক)

ঙরাংগী মখা ...

ইন্সিপিদস ডায়বেটিজ – লায়না অসিনা মরী ফত্তবদগী পোকপা লায়নানি পাফং ফারকপা মতমদা তৌগল্লি। ঈশিং য়াম্না খৌরাংই ঈশিং য়াম্না চৎলি। চিনিদি য়ুংদা য়াওদে। খরা লৈরগা ফজখিবা য়াওই। অদুগা করিগুম্বা মতমদা চহী ৩০ /৪০ অদুম লৈবা য়াওই। অদুগা হকচাংদি অদুম ফদুনা লৈ।

লায়য়েং – অনাবসি ফনীংলবদি হেক খঙবগা ঙন্না লায়য়েংবা হৌগৎকদবনি। গ্লেণ্ড অসিনা পত্থ পুমথখ্রবদি ফবা ৱায়। য়ুংদা চিনি য়াওদ্রগা ফরে হায়না লৌবিগনু। চিনি লৈরবদি থোকতবা য়াদবনি। কিদনিদগী লাম্থোকখ্রবা চিনি অদু থোইনা কিনিঙাই লৈতে। অদুগী ঈদা হকচীন্না লৈখ্রবা চীনি অমসুং এসেতোননা পোকহল্লিবা হুনা এসীদোসি কৌবা ফিভম অমা পুরকই। মসিনা হকচাংগী তোংশা অসি থিনা শোকহল্লি। খুদোং থীবা অসিবু পুরকইবা ইন্দ্রি কয়া অদুসু য়েংশিনবা তাই। য়ুং অদুদা চিনি হেক য়াওরিবমখৈ চাবা হায়বসি তোকপা তাই। য়ুং অদুদা চিনি হেক য়াওদ্রবা হায়বদি য়াওদবা মতুং নোংমা কোম্থনা চরা হেনবা অদু তোক্কদবনি। চরা হেনবসি ঈশিং থক্কুনা লৈবগী মহুত্তা কমলা খরা খরা চাদুনা নৎত্রগা মহী থক্কুনা হেনবনা ফৈ। চরা হেনবগী মতুংদা শঙ্গোমদা থক্কুনা লৈবনা খুদোং চায়। অদুবু শঙ্গোমদগী লাকপা মশানা য়াওজবা মাখোন, শঙ্গোম মপান অদুনা চিনি ওনখিদুনা এসীদোসি পুরক্তনবা হোৎনগনি। নৎত্রবদি পঙথবা লাক্লবদি খুদোং থীনিঙাইনি। অদুনা শঙ্গোম মপান লৌথোকখ্রবা শঙ্গোম শীজিন্নবীয়ু।

ঈদা চিনি য়াম্না লৈরবা, য়ুংদা চিনি য়াম্না য়াওরবদি উইদুনতা লৈ। য়ুংদা চিনি য়াওরক্ত্রবদি শঙ্গোম অশেংবা অদুম শীজিন্নবা য়াই। য়াম্না উইরক্লবদি এসীদোসিগী লাক্লবদি কার্বোহায়ড্রেট হায়বসি চবোন, হৱাই মহী, কোরন, স্টার্চ, তাঞ্জা, বিস্কুট, ত্রোকার্স পীজগদবনি। মনা–মশিং অতেকপা থোংবিদনা হিংনা ছানা খরগা পীজগদবনি। শঙ্গোমঙাক্তা পীথকপা অসি লৌখৎত্রবদি কার্বোহায়ড্রেটকী চাং হেনগৎপগী মপীজ অদু পীজগদবনি (লাঃ ৪৩/৪৪), (৯৯–১০০ লাঃ) ঙা ওইরবসু শঙ্গোম ওইরবসু প্রোটিনশিংগী মনুংদা অমত্তা চাগদবনি। ৫% কার্বোহায়ড্রেট য়াওবা পোৎ হাপচীনগনি। মতুংদা ফগৎলকপগা লোয়ননা ১০% মতুংদা ১৫%, ২০% কার্বোহায়ড্রেট হাপচিনগদবনি। চয়োল ১/২গী মনুংদা ফগৎলকপগা লোয়ননা হাপকৎপিয়ু।

মথং মথং ....