পূক্লিং লৌশিং বামোন অমুমচা

অৱাবা মায়োক্লবা

খুঙ্গং অমদা নুপা অমা লৈরম্মী। মহাক্কী ফজরবা শগোল অমা লোইরম্মী। নোংমা শগোল অদু নুপা অদুনা তৌবা য়ান্না লুবা কোম অমদা তাশিনখিরম্মী। নুপা অদুনা কোম অদুদগী শগোল অদু লৌখৎনবা হোৎনবা খুদিংমক অরেম্বা তারম্মী। মমৈথংদা নুপা অদুনা মহাক্কী নুংশিজরবা শগোল অদু কুইনা ৱাদুনা লৈবদু য়েংবা ঙম্লক্লমদে। মরম অদুনা মহাক্কী য়ূপ্লোন–কৈরোন্নবশিংবু কৌরগা মহাক্কী শগোল অদুগা লোয়ননা কোম অদু লৈবাক থাদদুনা ফুমজিনবদা মতেং পাংবীনবা হায়জরম্মী। ময়াম অদুনা ঙাঙনরিবা ৱাদু তাবদা শগোল অদু হায়ফেৎ জ্ঞান মাঙলম্মী। অদুবু নুপা অদুগা মহাক্কী য়ূপ্লোন কৈরোন্নবশিং অদুগনা মহাক্কী মথক্তা লৈবাক শীজিল্লকপা মতম অদুদা জ্ঞান খংলাক লাক্লম্মী। মহাক্কী মথক্তা লৈবা শিজিল্লকপা খুদিংগী লৈবাক অদু হেক হেক নিকথোক্লম্মী অদুগা মহাক্কী মখোঙনা হেক হেক নেৎশিল্লম্মী। অসুন্না লৈবাকশিং অদু কোম মনুংদা থাদরকপা খুদিংগী শগোল অদুনা নেৎশিন–নেৎশিন্দুনা খোঙদাফম শেম–শেল্লগা কোম অদু ফুনজিল্লক্লবা মতূংদা শগোল অদু কোম অদুদগী চোংথোক্লম্মী।

অসুন্না তশেংবদি মহাকপু ফুমজিনখিনবা থাদরকপা লৈবাকশিং অদুগী মতেংনা শগোল অদুনা অৱাবা তারক্লবা মতমদা ইংনা তপ্পা ৱাখল খন্থরগা মহাক্কী অনৌবা পুন্সি অমা ফংবগী উপাই ওন্থোক্লম্মী।

করিগুম্বা নহাক্না অৱাবা খুদোংথিবা প্রোব্লেমশিং মায়োক্নরবদি পাখৎতুনা জ্ঞান মাঙবগী মহুৎতা ফিভম অদুদগী করম্না নাম্থোক্কনি অমদি করি খুদোংচাবা লৌবা য়াবগে হায়বদু খন্থবনা হেন্না ফৈ।

[illegible]

লাইওন ক্লব কাঞ্চিপুরনা তেংবাং পোৎলমশিং পীখ্রে

ইম্ফাল, নবেম্বর ২৫ঃ

লাইওন ক্লব, কাঞ্চিপুরনা দি ধনঞ্জয় ফিজিকেল্লি হেন্দিকেপ রেসিদেন্টসিয়েল ইংলিশ স্কুল দা চান্ন–থক্লবা, হৱাই–চেংৱাইশিংগী মতেং পীখ্রে।

খোংমন জোন টুদা লৈবা স্কুল অসিদা ঙসি লাইওন ক্লব কাঞ্চিপুরগী মেম্বরশিংগা লোয়ননা পাঙথোকখিবা থৌরম অদুগী শরুক অমা ওইনা হান্না স্কুল অসিদগী হৌখিবা মাগী–মাগী লম কয়াদা মরোমদোম লেপচবা ঙমখ্রবা ছাত্রশিংনা অচম্বা খুদোল তম্বগা লোয়ননা তরাম্না ওকখি।

ঙসিগী তেংবাঙগী পোৎলমশিং খূৎশিন্নবগী থৌরমদুগা মরী লৈননা স্কুল অসিগী ফাউন্দর ঐচ ব্রোজেন্দ্রা শর্ম্মনা ফোঙদোরকপদা স্কুল অসিগী বোর্দ ওফ দাইরেক্তরশিংগী মায়কৈদগী লাইওন ক্লব কাঞ্চিপুরবু ঙমখৈ লৈতনা থাগৎপা ফোঙদোকখি।

কোইজম কামিনি দেবী মেমোরিয়েল লাইব্রেরি অমসুং থাউ ইনফোর্মেসন সেন্টরগী কুমওন পাঙথোকখ্রে

এস এন এস

ইম্ফাল, নবেম্বর ২৫ঃ ইম্ফালগী থাংমৈবন্দগী থাউ স্পোর্ট কমপ্লেক্সতা লৈবা কোইজম কমিনি দেবী মেমোরিয়েল লাইব্রেরি এন্দ থাউ ইনফোর্মেসন ওন কলচরগী ৯শুবা ফাউন্দেসন দেগী থৌরম ঙসি নুংথিল সেন্টর অসিদা পাঙথোকখ্রে।

হান্নগী চীফ মিনিষ্টর রাধাবিনোদ কোইজমনা থৌরমগী নুঙগী ৱারোল পীরদুনা হায়, নোলেজ হায়বসি শক্তিনি। থবক খুদিংমক নোলেজ বেজ ওইরবা মতমদতা অফবা ওইগনি। নোলেজ অসি ঐখোয়না লাইরিক অমসুং লাইব্রেরিদগী ফঙবা ঙম্মী। চাউখৎলকপগী মতুং ইন্না ইন্টরনেটকী খূৎথাংদা লাইরিক কয়া পাবা য়ারবসু লাইব্রেরি অসিদি ঐখোয়গা থাদোক্লবা য়াদনা লৈহৌরগনি। প্রিন্টেদ দোক্যুমেন্ট নৎত্রগা হেন্না মরী লৈনবা (রিলিভেন্ট) প্রিন্টেদ দোক্যুমেন্ট থীরকপদা লাইব্রেরিদা অদুম তাই। মরমসিনা লাইব্রেরি হায়বসি নোলেজ পুলনি। মফমসিদা লাক্লগা লাইরিক পাবিয়ু, লাইরিক ৱাইবিয়ু। রিছার্সরশিংনা হেন্না পাম্নবা লাইরিকশিংসু হায়বীরকউ। অদুম্মক লৈশিন্দুনা লাইব্রেরিদা থমজগে।

মহাক্না মখা তারদুনা হায়, সর্ভাইভেল ফোর ফিটেষ্ট হায়বসি মালেমগী চৎনবীনি। অকনবনা অশোনববু য়োৎশিনখিগনি, অশোনবদি অদুম মাংখিগনি। মসিগী লো অসি সাইন্টিষ্টনা হায়রম্বা অদু সমাজ অসিগসু য়াম্না চুনবা পাউতাক্নি।

ত্রিপুরাদা ত্রিপুরী মুৎখিবা অদুগুম্না মণিপুরদসু মীপাইবা য়াবা থাক্তা লাক্লি। তাঞ্জা অসিদা নহাশিংনা তুমিন্না লৈশিনবীগনু। ঙসিগী নহারোল য়াওদনা অকনবা মণিপুর শাগৎপা য়ারোই। শিংনরকপশিং অসি থেংনবদা নহারোলগী অচৌবা দায়ত্ব লৈ। নহারোলশিং তুমদুনা লৈবীরগনু।

মতম–অমগী ইন্দিয়াগী হোম সেক্রেটরী ওইরম্বা জেকে পিল্লাইনা হায়রম্বা,ৱাহে কয়া নীংশিংখি। মণিপুর অসি ইন্দিয়াগী ম্যেন লেনদনা খঙবা ৱাৎলি, খঙগে হায়নসু হোৎনদে হায়বা ৱাহৈশিং অদু নীংশিংলদুনা হায়, পার্লিয়ামেন্টতা মণিপুরগী ইশু পুথোক্তুনা নৈনবা ঙম্বা মীহুৎ থারক্তবা অসি মণিপুরী প্রজাগী মরালনি।

থৌরমগী অথোইবা মীথুংলেন ওইখিবা লেফটনেন্ট জেনরেল (রিটয়ার্দ) ডা. কোন্সম হিমালয় সিংহনা হায়, লাইরিক পাবনা লৌশিং ফঙহনবতা নত্তনা অফবা লমচৎ শেমগৎপদা চাওনা মতেং পাঙই।

নহাশিংনা লাইব্রেরিদা চঙদুনা লাইরিক পাবগী হৈনবী থম্নবা হোৎনগদবনি। লাইরিক পাবগী হৈনবী লৈরক্লবদি ফত্তবা থবকশিংদগী লাপথোকপসু ঙম্লকই। লাইরিক্না মীওইবা সমাজবু অফবা মায়কৈদা পুদুনা চৎলি।

কেকেদিএমএলগী চিয়ারমেন অচার্য্য লাইময়ুম কৃষ্ণচন্দ্র শর্ম্মনা থৌরম মপু অদুগা থাউগী প্রসিদেন্ট নাওরেম রঞ্জিৎ সিংহনা ইকায়–খুম্নবা মীথুং ওইনা শরুক য়াখিবগা লোয়ননা ডা.চোংথাম নরেন্দ্র সিংহনা 'কন্সটিট্যুসনেল ষ্টেটস ওফ মণিপুর প্রোব্লেমস এন্দ প্রেস্পেক্ট' হায়বা হিরমদা ৱা ঙাংখি।

অফবা থবক তৌরসু য়েৎকনি হায়বা ৱাখল থাদোকসিঃ তোম্বী

এস এন এস

ইম্ফাল, নবেম্বর ২৫ঃ অফবা থবক তৌরবসু ওপোজিসননি য়েৎকনি চৈগনি হায়বগী ৱাখল অসি থাদোকপা তাই। অফবা থবক তৌরকপা তারবদি কো ওপরেসন পীবা তাই হায়না সিব সেনাগী মণিপুর ষ্টেট য়ুনিটকী প্রসিদেন্ট এম তোম্বীনা ফোঙদোকখ্রে।

ঙসি সিবসেনাগী ওফিসতা পাঙথোকপা পাউগী মীফম অমদা মহাক্না হায়, মমাঙ মমাঙদা পাল্লম্বা গভর্ণমেন্টনা থৌবাল প্রোজেক্টকী থাদরকপা শেনফমনা নুপী অঙাংগী লিক কোন শাবা, কোনুংগুম্না য়ুম শাবা মখোয়না য়ান্নবা ওফিসার ময়াম্না কোনুংগুম্বা য়ুম শারে। অদুগা লৌমীনা ঈশিং ফংদদুনা লৌ পান্দবা, ঈশিং হেন্দুনা লৌ শিবা কয়া মায়োক্নরি।

অদুগা লমদম অসিদনা অমগা অমগা মরাল থংদোক থংজিন তৌনদুনা লৈরি। মী লাক্ষ ২৮ রোম লৈবা লমদম অসিদা থবক ফংদবা মীনা লাক্ষ কয়া য়াল্লক্লে। মখোয়না তৌরম্বা অশোয়বা ময়াম্না মরম ওইরগা ভগবান কৃষ্ণ লাক্লগা শেমদোক্লবসু য়ারোই।

বোর্দরগী ইশুদা সেন্টরগী মী তুমিন্না লাকপা, ম্যানমারগী মী তুমিন্না কৌবা অমসুং প্রজাশিংনা য়াওহৌদবা অসি কখোকপগা লোয়ননা থবক তৌবা তাই।

হৌজিক লৈরিবা ফিভম অসিদা কখোক্লগা থবক তৌগদবা মিনিষ্টর দরকার লৈ। দরকার লৈরবদি থবক তৌরোইদৌবা মিনিষ্টর খরা লৌথোকপা মতম ওইরে হায়খি। লৈরিবা গভর্ণমেন্ট অসিনা অফবা থবক তৌরিবমখৈ শৌগৎকনি অমসুং মতেং পাঙগনি।

বি জে পিনা রাম মন্দির শাগনি হায়বা ৱাশক ঙাকপা ঙমদে। মন্দির শাবা হায়বসি মদুদা লৈরিবা ঈশ্বরবু নিংজরিবা মীয়ামগী হক্নি। মুসলমানশিংগী, খৃষ্টানশিংগী, মীতৈ লাইনিং লাইশোন চৎপগীসু শাবা য়াই। অদুবু বি জে পিনা মদুগী ৱাশক অদু ঙাকপা ঙমদে। বি জে পিনা মদুগী ৱাশক অদু ঙাক্কদবনি হায়খি। মীখল মমাঙদা রাম মন্দির শাগদবনি হায়বসি সিব সেনাগী দিমান্দনি হায়খি।

Reena Physiotherapy Clinic

YUMNAM LEIKAI, INDO-MYANMAR ROAD, IMPHAL WEST

Treatments
- Fracture
- Frozen Shoulder
- Back Pain
- Knee Pain
- Arthritis, (Hip, Knee, Joints, Gout, Fracture, Paralysis, Bell's Palsy)

Instruments
- Tense
- Ultrasound
- IFT
- Traction
- Wax Therapy
- Hot Pack
- Pully
- Shoulder wheel
- Ladder
- Swiss Ball

অসিনচিংবা Instrument শীজিন্নদুনা হায়রিবা মখলশিং অসি লায়েংজরি ।

Sunday Open 8 AM. to 12 Noon.

Home visit কী খুদোংচাবা লৈজগনি।

Visiting Hours 8 AM. to 12 Noon. and 3 PM. to 7PM.

Please Contact:
Dr. Moirangthem Reena Devi (BPT)
Phone No. 9774980552 / 8974282395

SL/BILL/Alt/30 Days upto 20 Dec.18

EMPLOYMENT NEWS

থবক্কী পাউ

National Testing Agency (NTA) has released a notification for General Ability Test for admission to the MBBS/BDS Courses in all over respective Institutes in India through National Eligibility Cum Entrance Test (NEET). Interested candidates may check the eligibility criteria, selection procedure, application fee and apply online from 01-11-2018 to 30-11-2018.

More details about NEET (2019), including academic programmes, eligibility criteria, how to apply and important dates, are given below:

Examination Details:

•Exam Name: National Eligibility Cum Entrance Test (NEET) 2019

•No. of Vacancies: Not Mentioned

Academic Programmes:

•MBBS

•BDS

Eligibility Criteria for NEET (2019):

Educational Qualification: Candidates should have passed 10+2 in Physics, Chemistry, Biology/Biotechnology and English with 50% marks from a recognised board. Candidates appearing in 10+2 examination can also apply.

Age Limit:Born on or between 05-05-1994 and 31.12.2002

Age Relaxation:

Sr. No.	Category of Candidates	Relaxation of Age Permissible
1.	SC/ST Candidates	05 Years
2.	OBC Candidates	05 Years
3.	PH Candidates	05 Years

Selection Process:Selection of candidates will be made on the basis of Computer Based Written Examination.

Application Fee: General/UR/OBC candidates have to pay Rs. 1,400 and SC/ST/PH candidates have to pay Rs. 750 through online mode using Net-banking/Credit or Debit Card.

How to Apply: Interested and eligible candidates may apply online through NEET website - https://ntaneet.nic.in/ - from 01-11-2018 to 30-11-2018.

Important Dates:

• Starting Date of Online Application: 01-11-2018

• Last Date of Online Application: 30-11-2018

• Date of Examination: 05-05-2019

High Court of Delhi has released a recruitment notification for 147 posts of Judicial Services. Interested candidates may check the vacancy details and apply online from 22-11-2018 to 22-12-2018.

More details about Delhi High Court Recruitment (2018), including number of vacancies, eligibility criteria, selection procedure, how to apply and important dates, are given below:

Vacancy Details:

•Post Name: Judicial Services

•No. of Vacancies: 147

•Pay Scale: Not Mentioned

Job Location: Delhi

Eligibility Criteria for Delhi High Court Judicial Services:

Educational Qualification: Candidates should have passed Bachelor's Degree in Law from recognised university/college.

Age Limit (as on 01-01-2019): Maximum 32 years

Selection Process: Selection of candidates will be made on the basis of Preliminary Examination and Main Examination.

Application Fee: General/OBC candidates have to pay Rs. 1,000 and SC/ST/PH candidates have to pay Rs. 200 through online mode using Net-banking/Credit or Debit Card.

How to Apply: Interested and eligible candidates may apply online through Delhi High Court website - http://delhihighcourt.nic.in - from 22-11-2018 to 22-12-2018.

Important Dates:

• Starting Date of Online Application: 22-11-2018

• Last Date of Online Application: 22-12-2018

Indian Navy has released a recruitment notification for 275 posts of Trade Apprentice. Interested candidates may check the vacancy details and apply online from 14-11-2018 to 05-12-2018.

More details about Indian Navy Recruitment (2018), including number of vacancies, eligibility criteria, selection procedure, how to apply and important dates, are given below:

Vacancy Details:

•Post Name: Trade Apprentice

•No. of Vacancies: 275

•Pay Scale: Not Mentioned

Job Location: All India

Eligibility Criteria for Indian Navy Trade Apprentice:

Educational Qualification: Candidates should have passed 10th with minimum 50% marks and ITI(NCVT) in related trade with minimum 65% marks.

Age Limit: Born on or between 01-04-1998 and 01-04-2005

Selection Process: Selection of candidates will be made on the basis of Written Examination.

Application Fee: No Application Fee

How to Apply: Interested and eligible candidates may apply through Indian Navy website - https://www.indiannavy.nic.in/ - from 14-11-2018 to 05-12-2018.

Important Dates:

• Starting Date of Online Application: 14-11-2018

• Last Date of Online Application: 05-12-2018

Central Industrial Security Force (CISF) has released a notification for the recruitment of 519 Sub-Inspectors. Interested candidates may check the vacancy details and apply from 05-11-2018 to 15-12-2018.

More details about CISF Recruitment (2018), including number of vacancies, eligibility criteria, selection procedure, how to apply and important dates, are given below:

Vacancy Details:

•Post Name: Sub-Inspector

•No. of Vacancies: 519

•Pay Scale: Not Mentioned

Job Location: All India

Eligibility Criteria for CISF Sub-Inspector:

Educational Qualification: Candidates should have passed Graduation Degree from recognised university/college.

Age Limit (as on 01-08-2018): Maximum 35 years

Age Relaxation:

Sr. No.	Category of Candidates	Relaxation of Age Permissible
1.	SC Candidates	05 Years
2.	ST Candidates	05 Years

Selection Process: Selection of candidates will be made on the basis of Written Test, Physical Endurance Test and Medical Examination.

Application Fee: No Application Fee

How to Apply: Interested and eligible candidates may apply by sending their application form along with required documents to Zonal DIsG viz., DIG(NZ-1) New Delhi, DIG(SZ) Chennai, DIG(WZ-1) Mumbai from 05-11-2018 to 15-12-2018.

Important Dates:

• Starting Date of Application: 05-11-2018

• Last Date of Application: 15-12-2018

শারুংবম বীনোদিনী

ꯑꯍꯤꯡꯁꯤꯅꯥ ꯂꯣꯢꯗ꯭ꯔꯤꯗꯔꯦ
অহিংসিনা লোইদ্রিঙৈ

(লাইরিক অসি হৌজিক হৌজিক মীয়াম্না পাম্না পানরিবা নোভেলনি। লাইরিক অসিদা মণিপুরী সাহিত্য পরিষদ ইম্ফালনা পীবা ''ডা. যামিনি সাহিত্য মনা'' অমদি সাহিত্য সেবা সমিতি, মণিপুর ঃ ককচিংনা পীবা ''য়েন্দ্রেম্বম সুরলতা পুরস্কার'' ফংখ্রে।)

অনীশুবা শরুক

ঙরাংগী মখা....

য়েনবা লাবা খোঙবসিসু অরাপ্পদগী তারবদি মিরবা শৈশক অমনিদনা, য়াম্না নুংশিনা তারুই। নোংঙাল্লকপগী শৈশক্তুমদি য়েনবানা ঈশৈদু হল্লম্বতনি, মখাদি উচেক ৱায়াশিংদুনা অদুম শমথরক্লে। মমাঙ থঙবা কাগী থোঙনাওদু খজিক্তং হাংদোক্তুনা য়েংলুবদদি নোংপোক চীংদোল পরেংনা থৎপা ঙমদ্রবা সনাগী মৈরী হৌরক্লে। চীং–লেম্না খোঙফম কায়দা লেপচরবসু মমায়দি ইমক মকশিল্লে, চীংজাওশিংদু। মতম ওইরমাল্লে, লেপখ্রে, অহিং তুমদা শৈহেকপী কৌজেং হারৌগী ঈশৈসু। খোঙজাও হাংদোক্তুনা মাঙ্গোল থোক্লকপদু পাক্লবা ঈপাক অমা লাম্থোক্তুনা অনৌবা ইথৎ অমদা থুংলবগুম থোক্লে। ফজবা পূম্বা অমত্তা ওইনা পুনশিল্লক্লে চেৎনা–নুংশিবনা। মুশুক–মুশুক তারিবা খুলশিং হাংলবা লৌবুক লক্ষাংনা লাইয়ুম ওই, চোইনা তাবা লিকোন পোদু মঙাইরে। ইম্ফাল মায়োলদা ঙাল্লিবা ইলেক্ট্রিক ব্লবশিংদু অরিয়াদা থোকপা থৱানমিচাক উরিবদুসু, মাল্লে মমি অতিয়াগী। খঙহৌদে হুল্লকখি চীঙ্খ্রে ফিদুপ। নোংপোক চীংশাংনা সনাগী পারবা ইন্নফি ফিবান্দ, হিগোক মচুগী মুক্তা পরেং থিনবগুম শক্লাইদবা মহাক্কী মশেক মঙালদা পোক্লফম মণিপুরগী শেংলবা শক্তমদু উজবা ফংলবা কনাগী মিত্তা, খায়ররোই অমুক চীংমী তম্মী, অমত্তা ওইনা ফাওরবদা থম্মোয়দা। শক্তমদুমদি উহন্নীংই লমদমসিগী মীওই খূদিংমক্কী মীত্তা। পকচৈ হায়নবদো অকনবা পোকপীনি, থাজৈ অথৌবা য়োকপীনি। লাই ওইখ্রবা ইপা–ইপুশিংনা শক্তম অসিবু উজরগা শেল্লম্বা লম্বী নুংশি চান্নবগী চীংমী তম্মী মরক্তা পারি পুরি থিনা মৈরা চুখৎলম্বা মেরাগী থাউমৈ, মীরোল কয়াদা খোম্থাং য়ৈ, লিরি ৱারী পরিং শিৎনা। নীংশিদবা ঙম্লোই কনাসু শেংলবা শক্তমসি উবদা। মৈহৌরোলগী শক্তমদি লৈরি ঙসিসু লেঙদনা, করিগী খায়রুনি, চীং–তম কোল্লবদা ইমানা অমত্তা ওইনা। শুমহৎখি থম্মোয়, কৎচরুই নুংশিবা পূম্বা, পোক্লফম ইমাগী খুয়াদা। খল্লকই ঙমগনি হিংবদি, ইমাগী য়াইফবতা খন্দুনা। করিগুম্বদা উজবা ফংলবা নঙসু শক্তমসে, কোক্কনি হু চেল্লবা লানগী ৱাখল, নুংশিবনা থল্লবা থম্মোয়দুনা ঙম্লনি ঙাকপসু অপুনবগী শক্তম। য়েক্লবা থমদ্রবা মালেমদা নোকচবা ঙমগনি হরাও মোমোন। ফজবা নুংশিবা পূম্বদু য়েংমিন্ননিংখি অমুক্তং চীংমী তম্মী পুন্দুনা, শাগৎচবা ঙম্নবা অপূনবগী শক্তম অমা, পুন্সিসিনা লোইদ্রিঙৈ। মীৎফমসু হোংলুদ্রি উরিবা শক্তমদুদগী কুপখিদে। মীৎসু মীকুপ্তুমদি পাম্মুজখি, লোইখিনি অরেম্বদা।

মথং মথং...

য়ুমগী লায়য়েং

শগোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

চরা হেনবা

ঙরাংগী মখা ...

গাজরঃ– গাজর অসি চহী লিশিং ২ রোমগী মমাঙদগী ইউরোপ অমসুং নোংচুপ এসিয়াদা থানরকই। গাজরদা য়াওরিবা পোৎ মওং কয়া অসি অয়াম্বা মীনা করিনো হায়বা খঙনদবনা মসিবু অদুক য়াম্না চান্নরমদে। অহানবদি ঙৌরোক ঙৌরমই। নাপু অসিদগী হাউবসু হেল্লি। অদুক্কী মতিক নৌরিবমখৈ থোৎপা অমসুং হাওবা হেল্লি। আলকালী পোকহনবা থুম য়াম্না য়াওই। কেলসিয়ম য়াম্না য়াওই। গাজর চারগা কুচু ফজৈ হায়নৈ। অসিগী অচুম্বা খরা লৈ। গাজরদা য়াওরিবা কেরোটীন অসিনা উনশা, মশা ফহল্লি অমসুং ফজহল্লি। থোংলগা চাবা য়াই অদুবু হিংনা চানবনা হেন্না পাম্নে। নীংথিজনা শুগাইরগা অহল অমসুং অঙাং তুমগন্দবা মীদা পীজবা য়াই। শুগাইরগা ফুৎপীরো, অদুগা চুমথোকপীরগা অঙাং মচাংনা মনা–মশিং চাবা তম্বা হৌরকপদা পীজবা য়াই। ফুৎলগা পুংখাইদা মুল্লি, মনীলদা ফুৎলগা মিনিট ৪০ চঙই। হিদাক্কী ভাবতা লৌরগা পীজবনা খোইরিন্দা পথ–পুমথবা অদু থিংই। অফুৎপা গাজর অসি শুগাইরগা ফগনদবা অপাৎ অপোমদা থোম্বদা হেক্তা ফৈ। চীকপা–নাবা মরোং লৌথোকপদা য়াম্না কান্নে। খোমদা হৌবদা নৎত্রগা খোমজিন কায়বদা গাজর হিংনা শুগাইরগা থোম্বা হেক্তা ফৈ। লিভর নাবা, নাপু কাবদা পীজবা ফৈ। হিংনা চম্ফুৎ নৎত্রগা থোংবা ওইনা চাবসু য়াই।

কেলোরি পাউণ্ড অমনা ২০০ পী। প্রোটিন ৭, মহাও ৪, কার্ব্বোহাইদ্রেট ৮.৯, ভিটামিন–এ, বি, সি, প্রোটিননা ২৫০০গী কেরোলিদা ৩৯ পী। কেলসিয়মনা ৩১০, ফোসফোরস ২৫০, আইরন ৩৮।

সেলেরীঃ– সেলেরী অসি গ্রীক রোমগী মতমদগী শীজিন্নরকই। মতম অদুদা লৈতেংগী ওইনা শীজিন্নরমই। হৌজিক্তি আমেরিকাদা য়াম্না থানৈ। সেলেরী অসি তোনিক মখল অমনি। হাউনবদা মরোইগুম্না শীজিন্নৈ। থোংলগা লায়না তুমই। হিংনা চারগা মশাগী থুম মাঙদে। তাং চীকপদা য়াম্না কান্নে। লিন চৈশুগী জাৎনি। কুইনা কলচর তৌরকপদগী মশক হোংলকপনি।

আউন্স অমদা লাইম .৪৭৮, আইরন্না .০০২২, কেলোরী পাউণ্ড ৮০, প্রোটিন .৮, মহাও, .১ কার্ব্বোহাইদ্রেট ৩.২, ভিটামিন বি য়াওই।

অঙ্গুরঃ– অঙ্গুর অসি চহী লিশিং ৬ কী মমাঙদগী হৌনা চান্নরকই অদুগা য়ু শুংনরকই। এসিয়া অমসুং ইউরোপ্তা হান্নদগীসদু, হৌজিকসু থানরি। নুংশাদা কংহল্লগা কিসমিস শেমদুনা চানরি অমসুং ঈ শেংনবা, খোঙ হামদোক্লবদা মপা লৈতনা হীদাক্লম শীজিন্নরি।

মথং মথং ....