পূক্লিং লৌশিং | বামোন অমুমচা

শগোলনা গধা ওনবা

মতম অমদা খুঙ্গং অমদা মশা মউ ফরবা ৱাং চাওরবা নুপা অমা লৈরম্মী। মহাক্কী ফজখ্রবা শগোল অমসু লৈরম্মী। মহাক্না মহাক্কী শগোল অদু তোংদুনা হেক হেক চৎপদুদা হুরানবা মরিখক্না য়াম্না কল্লক্না য়েংলম্মী। অদুবু মশা মউ ফখ্রবা নুপা অদুগী শগোল অদু হুরানবা নৎত্রগা মুন্দুনা লৌবা হায়বদু ওইথোক্লমদে। মরম অদুনা মখোয়না অচেংবা তাঞ্জা অমা য়েংনবা মীৎকুপ নাহুম শেন্নদুনা লৈরম্মী। নোংমদি মশা ফবা নুপা অদু মহাক্কী শগোল অদু তোংদুনা অরাপ্পা মফম অমদা চৎকদৌরি হায়বা পাউ অমা মখোয়না ফংলম্মী। মখোয় মরিনা মহাক্না চৎকদৌবা লম্বী অদুদা কিলোমিটর অমমম কান্নরগা লেপ্তুনা লৈরম্মী। নুপা অদুনা শগোল অদু তোংদুনা লাকপদা অহানবা হুরানবা অদুনা খান্নগা হায়রম্মী "কদাইদগী গধানো অদোম্না তোং বিরক্লিসে ওন্থোক্না ফজখ্রেদা"। মহাক্কী শগোলদা গধা হায়বদুদা নুপা অদু শাথিনা শাওরম্মী। মহাক্না শগোলদগী কুমথরগা হুরানবা অদু ফুগাইরন্নগা চৎখিরম্মী। মহাক্না কিলোমিটর অমমুক চৎলবা মতুংদা অতোপ্পা হুরানবা অমমুক থেংনরম্মী। হুরানবা অদুনসু হায়রক্লম্মী, " অদোমগী গধা অসি কদাইদগী লৈবিরকপদো"? হন্দক্তি নুপা অদু শাওদুনা ফুরুদ্রে। হুরানবা অদুদা হায়রকই, "নহাকপু ঙাওরব্রা, শগোলগা গধাগা খেন্নবা খঙদ্রিবসিবো।" নুপা অদু মখা তানা অমুক থৌথরক্লম্মী। কিলোমিটর অমমুক চৎলবা মতুংদা অতোপ্পা হুরানবা অমনা অমুক চপ মান্নবা ৱাহৈদা হায়রক্লম্মী, "ফজখ্রেদা গধা অসিদি, কদাইদগী লৈবিরকপা ওইরবনো?" নুপা অদু হন্দক্তি ৱাখল অমা তৌরক্লে। তপ্না হায়রকই, "অদোমবু শগোলগা গধাগা খেন্নবসি তশেংনা খঙবীদবা জাৎলা?" হুরানবা অদু করিসু খুমদনা নোক্তুনা লৈহৌরম্মী। নুপা অদু মখা তানা থৌথরম্মী। হান্নগী মতৌগুম কিলোমিটর অমমুক থৌরক্লবা মতমদা মরিশুবা হুরানবা অদু অমুক থেংনরম্মী। মহাক্না য়াম্না ইকাই খুম্নুনা হায়রক্লম্মী, "অদোমগুম্বা লৈবাক্না শকখঙ মায়খঙনবা মীশক অমনা লম্বীদা গধা তোংদুনা চৎপিরিবসিবু ইকাইবিদ্রা?" হন্দক্তি নুপা অদু তশেংনা ৱাখল খন্থরক্লে। মহাক্না মশক শুখঙ খঙনদবা নুপা মরিনা চপ মান্ননা মহাক্না তোংলিবা অদু গধানি হায়রকপা অদুদা মশানা মশাবু থাজবা ঙমলক্ত্রে। মহাক্না খল্লকই, "ঐনা তশেংনা শগোল তোংগদৌবগী মহুৎতা গধা ওইনা তোংদুনা লাক্লবা জাৎলনে। মসিমক্না অচুম্বা ওইরন্নবদি শাথিনা ইকাইনিংঙাইনি।" অসুম্না খল্লদুনা নুপা অদুনা মহাক্কী শগোল অদু থাদোক্লন্নগা মখোঙনা চৎখিরম্মী। অসুম্না নমথাক তৌদুনা হুরানবা মরি অদুনা কল্লবা নুপা অদুগী শগোল অদু ফংখি।

নহাকপু অতোপ্পশিংনা অপংবা শিখিদনবা মতম লৈবা খিবিক্তা চেকশিনগদবনি, নশাগী জ্ঞান লৌশিং শিজিন্নগদবনি।

লোংনবা গাজে ঘৌথক

ইম্ফাল, দিসেম্বর ১০ ঃ মণিপুর গোভর্ণমেন্টকী তোঙান-তোঙানবা দিপার্টমেন্টনা পায়খৎলিবা থবকশিং রিভিয়ু তৌরকপগী পরিংদা চীফ মিনিষ্টর এন বিরেননা ঙসি চীফ মিনিষ্টরগী কেবিনেট হোলদা পব্লিক ৱার্ক্স দিপার্টমেন্ট অমদি সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি দিপার্টমেন্টকী থবকশিং রিভিয়ু তৌখ্রে।

ঙসিগী রিভিয়ু মিতিং অদুদা চীফ মিনিষ্টরনা চীংমৈরোংদা শাগৎলিবা সিভিল সেক্রেটরিয়েট, হৈঙাং চীংদা শাগৎলিবা মার্জিং কমপ্লেক্স, হান্না তোম্বীস্না হায় স্কুলগী মফমদা শাগৎলিবা কৈথেলশঙ লোয়ননা লম্বী কয়াদা শাগৎলিবা ফুট ওভরব্রিজগী থবকশিংগী মতাংদা তকখৎখি।

চীংমৈরোংদা শাগৎলিবা সিভিল সেক্রেটরিয়েট বিল্ডিং অপীবা মতমগী মনুংদা লোইশিন্নবগীদমক্তা প্রোজেক্ট অদুগী মরী লৈনবা ফাইলশিং তান্ননবা দিজিগনেটেদ ওফিসার হাপ্লবা মিতিং অদুদা শরুক য়াখিবা চীফ সেক্রেটরী ডা. সুরেস বাবুদা শিন্নখি।

রাজনিতিগী থাক্তা লৌখৎপা য়াবা থবকশিং মহাক মশানা লৌখৎকনি হায়বগা লোয়ননা চীফ সেক্রেটরী অমদি কমিস্নার ৱার্ক্সনা থবক অদু মোনিটর তৌনবসু হায়খি।

ইন্টরভিলেজ রোর্দ, ষ্টেট হায়ৱে মেজর দিষ্ট্রিক্ট রোর্দ অমদি নেসনেল হায়ৱেগী মতাংদা মরিক চুম্বা রিপোর্ট অমা মথংগী মিতিং দা পুথোক্লবা চীফ মিনিষ্টরনা ওফিসিয়েলশিংদা শিন্নখি।

মসিগী মমাঙদা চীফ মিনিষ্টর এন বিরেননা সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি দিপার্টমেন্টকা লোয়ননা মসিগী মখাদা লৈবা রেজিষ্টার সোসাইটি অনী মণিপুর সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি কাউন্সিল অমদি মণিপুর রিমোর্ট সেন্সিং এপ্লিকেসন সেন্টরগী থবকশিং রিভিয়ু তৌখি।

রিভিয়ু মিটিং অদুদা চীফ মিনিষ্টরনা মণিপুরগী হাউসহোল্ডদা মশীং, খুঙ্গংশিং, লম্বীশিং, পাৎকী ফিভমনচিংবগী রিমোট সেন্সিং ইমেজশিং মথংগী মীফমদা পুথোক্লক্লবা খঙহনখি। লোয়ননা সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টতগী লৌবা য়াবা প্রোজেক্টশিংগী লিষ্ট অমা শেম্নবসু শিন্নখি।

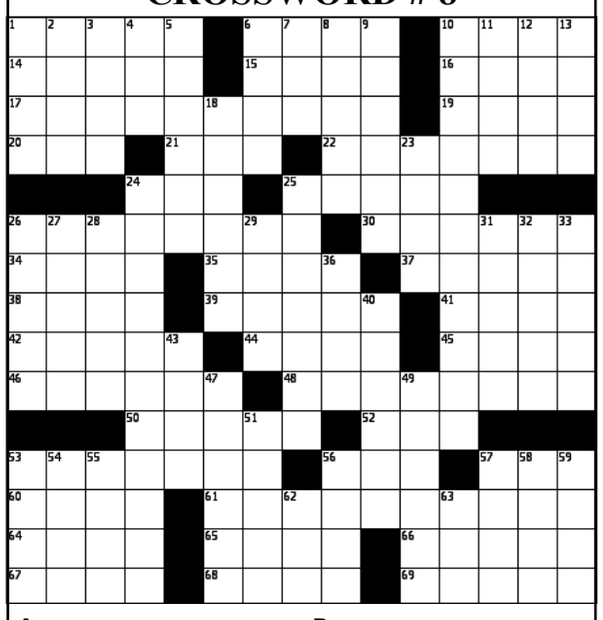
কমিস্নার (সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি) টি পানমৈনা মীফম অদুদা পৱার পোইন্ট প্রজেন্টেসন অমা পুথোকখি। তাকয়েল পাৎতা লৈরিবা প্লানেটোরিয়ম অসিদা হৌজিক ফাওবদা ভিজিটর শাগৎলিবা প্লানেটোরিয়মসু লোইশিল্লক্ক দৌরে হায়নসু দিপার্টমেন্টকী মায়কৈদগীসু মীফম অদুদা থমখি।

চীফ মিনিষ্টরনা পি দব্লিউ দি অমসুং সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি দিপার্টমেন্টকী থবক রিভিয়ু তৌখ্রে

৫০,০০০ গী মথক্তা য়েংখিদুনা লুপা ৪,৪৫,০০০ তানবা ঙমখ্রে।

চুরাচান্দপুর অমসুং উখ্রুলদা নোর্থ ইষ্টর্ন কাউন্সিলগী মখাদা

CROSSWORD # 8



Across

1. Warwick song
6. Song and dance, e.g.
10. One of the brassicas
14. Companion of live
15. Throw out of kilter
16. Footnote word
17. '60s TV catchphrase
19. Use the pony express
20. January, briefly
21. Telephonic 4
22. Potato dish garnish, perhaps
24. Patient insurance grp.
25. Carved pole
26. Library work
30. Tom, the TV host
34. Of all time
35. Seasonal air
37. Share a view
38. Hymenopteran home
39. Small shoot
41. Western actor Calhoun
42. Bikini blast
44. Arsenal inventory
45. First name in tennis
46. They're picked in Nashville
48. Divine dozen
50. 10-year-old Oscar winner
52. USO audience
53. Ball, notably
56. Get stuck (with "down")
57. Queen Anne's lace place
60. Club in a bag
61. TV game show catchphrase
64. Ear pieces?
65. Like slander
66. Helped out
67. Take notice of
68. Left
69. Once bitten, say

Down

1. Therewithal
2. "Your Feets Too Big" singer Redbone
3. Deal with
4. Rankle
5. Conundrum
6. Wine-growing region
7. "King Kong" studio
8. Metronome setting
9. Workout wear
10. "Alice" catchphrase
11. Eve's second son
12. Bit of dialogue
13. Countercurrent
18. Material of an infamous crown
23. Sofer the soap actress
24. Late night catchphrase, once
25. Associated with heat
26. Get-well program
27. 1980 Tony-winning musical
28. Crew members on the space shuttle
29. Noted nightclub
31. Witty
32. Kind of silence
33. Spanish kings
36. Droopy
40. Flirty eyes, e.g.
43. Whole step
47. Manatee or dugong
49. A wink or a nod, e.g.
51. Revere
53. A bed in the kitchen?
54. Cupid's counterpart
55. Village or hamlet
56. Pulley connector
57. Sourdough's strike
58. Antique item
59. "Toy Story" boy
62. Supply a crew
63. Last word of New Hampshire's motto

পাউখুম লমায় ৭ তা

OFFICE OF THE
IMPHAL MUNICIPAL CORPORATION

নোটিশ

তাং ১০। ১২। ১৮ ইং

No. IMC/TWS/2001-20(Pt-1)News Approval-অসিনা মরম ওইদুনা মরী লৈনবা মীওইশিংদা খঙহল্লি মদুদি Shop/ Stall No. C-18 Paona International Market শ্রীমতী Heisnam Kalapana Devi W/o Sinam Tombisana Singh of Naoremthong Khullem Leikai গী মিংদা Lease পানবা দুকান অসি Lessee মশানা শ্রী Thiyam Nilachandra Singh S/o Th. Meipak Singh of Irengbam Awang Leikai Lessee গী মিং ওনবিরো হায়দুনা দরখাষ্ট থারক্লে।

মরম অদুনা Lessee গা মরী লৈনবা মীওইশিংনা অপতি তৌনিংবা লৈরবদি নোটিশ অসিনা ফোঙবা নুমিৎ ১০ (তরা) নিগী মনুংদা অইবা চেনা অপতি তৌরবা য়াগনি। মসিগী মতুংদা লাকপা অপতি লৌজরোই অমদি Lessee গী মিং ওনখ্রগনি।

Sd/-
Asst. Municipal Commissioner
Imphal Municipal Corporation

SL/4229/11

EMPLOYMENT NEWS

থবক্কী পাউ

Bank of Baroda has released a recruitment notification for 913 posts of Specialist Officer. Interested candidates may check the vacancy details and apply online from 05-12-2018 to 26-12-2018.

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

Vacancy Details:

•Post Name: Specialist Officer

•No. of Vacancies: 913

•Pay Scale: Rs. 23,700-51,490

Job Location: All India

Eligibility Criteria for Bank of Baroda Specialist Officer:

Educational Qualification: Candidates should have passed Graduation/Post-Graduation Degree in relevant stream from recognised university/college.

Age Limit: Minimum 21 years and Maximum 35 years

Age Relaxation:

Sr. No.	Category of Candidates	Relax. of Age Permissible
1.	OBC Candidates	03 Years
2.	Ex-servicemen and SC/ST Candidates	05 Years
3.	PWD Candidates	10 Years

Selection Process: Selection of candidates will be made on the basis of Written Test and Group Discussion (GD)/Personal Interview.

Application Fee: General/OBC candidates have to pay Rs. 600 and SC/ST /PWD candidates have to pay Rs. 100 through online mode using Net-banking/Credit or Debit Card.

How to Apply: Interested and eligible candidates may apply online through Bank of Baroda website - https://www.bankofbaroda.com/ - from 05-12-2018 to 26-12-2018.

Important Dates:

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

• Last Date of Online Application: 26-12-2018

The New India Assurance Corporation Limited (NIACL) has released a notification for the recruitment of 312 Administrative Officers. Interested candidates may check the vacancy details and apply online from 10-12-2018 to 26-12-2018.

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

Vacancy Details:

•Post Name: Administrative Officer

•No. of Vacancies: 312

•Pay Scale: Rs. 32,795

Job Location: All India

Eligibility Criteria for NIACL Administrative Officer:

Educational Qualification: Candidates should have passed Graduation/Post-graduation degree in relevant stream from recognised university/college.

Age Limit (as on 01-12-2018): Minimum 21 years and Maximum 30 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. 600 and SC/ST/PH candidates have to pay Rs. 100 through online mode using Net-banking/Credit or Debit Card.

How to Apply: Interested and eligible candidates may apply online through NIACL website - https://www.newindia.co.in - from 10-12-2018 to 26-12-2018.

Important Dates:

• Starting Date of Online Application: 10-12-2018

• Last Date of Online Application: 26-12-2018

Air Force Common Admission Test (AFCAT) has released a notification for the recruitment of 163 Flying, Ground Duty (Tech) and Ground Duty (Non-tech) in various branches. Interested candidates may check the vacancy details and apply online from 01-12-2018 to 30-12-2018.

More details about AFCAT Recruitment (2019), including number of vacancies, eligibility criteria, selection procedure, how to apply and important dates, are given below:

Vacancy Details (AFCAT Entry):

•Post Name: Flying

•No. of Vacancies: 25

•Pay Scale: Rs. 56,100-1,10,700

•Post Name: Ground Duty (Tech)

•No. of Vacancies: 80

•Pay Scale: Rs. 56,100-1,10,700

•Post Name: Ground Duty (Non-tech)

•No. of Vacancies: 58

•Pay Scale: Rs. 56,100-1,10,700

Vacancy Details (NCC Special Entry):

•Post Name: Flying

•No. of Vacancies: Not Mentioned

•Pay Scale: Rs. 56,100-1,10,700

Job Location: All India

Eligibility Criteria for AFCAT Flying and Ground Duty (Tech & Non-tech):

Educational Qualification:

For Flying: Candidates should have passed 10+2 with Maths and Physics with at least 60% marks in each subject and B.E./B.Tech. Degree from a recognised university.

For Ground Duty (Tech): Candidates must have 4-year Degree qualification and have cleared Sections A and B Examination of Associate Membership of Institution of Engineers (India) or Aeronautical Society of India with minimum 60% marks.

For Ground Duty (Non-tech): Candidates must have passed B.Com. with minimum 60% marks. For education posts, the candidates must have passed MBA/MCA or M.A./M.Sc. Degree in English/Physics/Mathematics/Chemistry/Statistics/International Relations/International Studies/Defence Studies/Psychology/Computer Science/IT/Management/Mass Communication/Journalism/Public Relation with minimum of 50% marks and have scored minimum 60% marks in graduation.

Age Limit (as on 01-01-2020):

For Flying: Minimum 20 years and Maximum 24 years

For Ground Duty (Tech & Non-tech): Minimum 20 years and Maximum 26 years

Selection Process: Selection of candidates will be made on the basis of Computer Based Online Test, Psychological Test, Group Tests and Personal Interview.

Application Fee: All candidates have to pay Rs. 250 through online mode using Net-banking/Credit or Debit Card. Candidates with Meteorology Entry and NCC Special Entry don't have to pay any fee.

How to Apply: Interested and eligible candidates may apply online through AFCAT website - http://www.careerairforce.nic.in/ - from 01-12-2018 to 30-12-2018.

Important Dates:

• Starting Date of Online Application: 01-12-2018

• Last Date of Online Application: 30-12-2018

• Date of AFCAT Exam: 16-02-2019 and 17-02-2019

শারুংবম বীনোদিনী

ঙসাংলেপ ঠসক্লগী

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....

"ঐখোয় কৈথেলদু য়ৌথোক্লুরসি, নঙগী অঙাং মমাসু য়াওরসনু, ৱারী শান্নবগী মতমসু লৈত্রে। ঐদি ঙসিমক হন্দবা য়াদ্রে।"

"সিষ্টর চাক হান্না তৌসেবা-অদু মথংদা কৈথেলদু চৎলসি।"

"চাক্তি চাররোই, চাক চারগা লাক্লবনি। মেদামদু ঙসিদি মতৌ অমা হোংলে, লুপা লিশিং তরানি পীরক্লিবা, ঐবু গারী অমা ৱাইরগা লাকউ হায়না মাগী ঈঙ্গিৎতো তৌরকইবনি। খোঞ্জেল থোক্ত্রবসু মচীন খরা খরা লেঙলকপদু য়াম্না নুংশি। ঙাগী ফার্মগী মীশিং লাক্লন্নবরা? করম তৌরি খঙব্রা নঙবো?"

"লাকপনি, হৌজিক অয়ুক্তা লুপা লিশিং কুনমঙা কুনমঙাদো পীখ্রে, অনৌবা ঙাগীনি। য়াইমদো অদুনে কুমারগদনেবা। অদুবু বুদ্ধীচোন্দ্রো পাখঙ লিবদো শেল য়াম নিয়েবা, মাদো শেল য়াম্বগী পীদ্রেবা? দুকানগী শেল য়াম্বদি মখোয়দো বেঙ্কতা অদুম দিপোজিৎ তৌরেবা, ফরেবা-।"

"বুদ্ধীগীদি শেল খরা হেন্না থাদবা করিসু কায়দে খল্লি। মশাসু পিসিকলচরদা মাষ্টরনি, অদুগা এম-বি-এসু লোইরবনি। মাগী পামজবা অনীংবদু ঐ খঙই। মদু পাঙথোক্লবা হোৎনবদা নুপী থিবা শংদ্রবনি, পাখঙ অরিবা ওইরিবদো। মাগা নোংমা ৱারী শাখ্রে, হোৎনবা কনবা মীনি, মাগীদুমদি অমুক্তং য়েং হনবা ফৈ।"

"অদু মীদো ফবদি য়াম্না ফৈ। অদো মাগী ফার্মদু উরেবা, চাউবসু চাউরে। রিং বন্দ তৌরগসু শেম্মেদা, শেল য়াম্বদো খনবগী পীদবনি।"

"মাগীদুদি পীবীখ্রো য়ারে। হোৎনদুনা য়েংসনু। বেঙ্কতা লৈবসু মখোয়গুম্বদা পীবসু চপ মান্নে। মানা বেঙ্কতগীদি হেক্তা ফংবা য়াবা নত্তবগী ৱারীনি।"

শিবপ্রসাদকী অঙাং মমানা পুথোরকপা চাদু থকমিন্নে। ৱারী ঙাইহাক শারুরগা থেঙখ্রনি খন্দুনা ৱারী লোইশিল্লি। ঐখোয় পুন্না কৈথেলদা চৎমিন্নদুনা নুপাগী ফুরিৎ, খোঙগ্রাউ, চপল, অমা লৈরবা মতুং অচাপোৎ ময়াম লৈশিল্লম্মী। ফার্মাসিদা চঙদুনা হিদাক-লাংথক, লশিং, বেন্দেজ, বেটামিন, সিলভরেজ, শিরিঞ্জ, বেন্দ-এদ, কোক চিকপগী, লোক খুবগী, ঐনা খঙজবা খরমখৈদু লৈশিল্লকই। রেডিও মচা অমদি লৈনীং দুনা শিবপ্রসাদতা হায়রুই।

"শিবপ্রসাদ, নঙ রেডিও মচা অমত্তংদি লৈবীরুরো। ভেন অমগা ৱাইরসি, য়ুমদগী পোৎশিংদুসু হাপচিল্লগা নঙনা থিনবা তারে হনবদসু মদুনা ফরনি।"

মথং মথং...

য়ুমগী লায়য়েং

শগোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

চরা হেনবা

ঙরাংগী মখা ...

ভীটামিন 'ঈ'ঃ- ভীটামিন বি-গী থোকফম ঈ-গী থোকফমগা মান্নমন্দুনা লেবরেটোরীদা য়েংবা নত্তনা খায়দোক্লবা ৱানা থোকই। অঙাং পোক্তবা নিপা, ইম্পোটেন্স অমসুং অখুংবী নুপী অদুগা মঙ-হাদা চৎপা পূম্নমক "ঈ" না ফহল্লি। লফোইদা ভীটামিন "ঈ" মরাং কায়না য়াওই। মহৈ মরোং, মনা মশিংদসু য়াওই।

ঈ শেংদোক্লবা চাবা চীঞ্জাক-এলিমিনেটিভ ডাইটঃ- করিগুম্বা মখলগী লায়নানা কুমন্নায়না ওইনা লৈরবদি মদুবু ফননবা লায়য়েং অমা লৌখৎত্রিঙৈদা ঈ শেংদোকপগী থবক হান্না পায়খৎকদবনি। এসিডনা থল্লবা হকচাং অদুগী ঈগী কেমিকেল অদু চুমথোক্তুনা লায়য়েংবদা হঞ্জিন-হঞ্জিন লায়না অদু নাদুনতা লৈরগনি নৎত্রগা লায়না লাইশক হোংল হোংলদুনা নাদুনা লৈগনি। অদুনা এসিডনা থনবা ঈদু আলকালি ওইহন্নবা হৈ অমসুং মনা-মশিংদা থমগদবনি। ঈগী কেমিকেল চুম্না থমগে হায়রবদি হৈ, মনা-মশিং, শঙ্গোমনচিংবা আলকালি পোকপা অসি ৮০% অদুগা চাক, তল, ঙা-শা, য়েরুম, ঘী-থাউ এসিড ঙাক্তা পোকপা পোৎশক অসিনা ২০% দা চাগদবনি, মদু ঐখোয়না চাবগী মহুত্তা এসিড পোকপা পোৎনা ৮০% চারগা আলকালি পোকপা চিঞ্জাক্না ২০% দা চারে। অদুনা ডাইরিয়া ঈতোন, লাইহৌ, লোক, পাৎ-পোম্বা, ফুরিনচিংবা পূম্নমক অসি অনাবা নত্তে। এসিড ময়াম ঈদগী তাম্বোরকপগী শকফম্নি। অদুনা এসিড ময়াম অদু হকচাংদগী তাম্বোক্লবা মখাদা পীজরিবা রুটিন অসি মতুং ইন্না চায়োল ১। ২ লৈবিয়ু। থা খরগী মতুংদা অমুক তৌবিয়ু।

অয়ুক্তাঃ- কমলা, কীহোম, লফোই, অৱাথবী, কিসমিস (কিসমিসতি পুং ২৪। ৪৮ ঈশিংদা তীংলগা) খরা খরা চাবা।

পুং ৯ঃ৩০। ১১ তাবদা হঙ্গাম, কোবি, য়েন্দেম, হৈবী মনা, হৱাই মতোন, চেংক্রুক, এরুম-কৈরুম, মোনশাওবী, সেলেরী, হৱাই মনা, হৱাই মকুচাবী অনৌবা, গাজর মনা, শালগোম মনা, তিলহৌ অহিংবা শোয়রগা সলাদ ওইনা চাবা।

অথিংবা চিঞ্জাক (রেষ্ট্রিকটেড ডাইট)ঃ- শেংদোক্লবা চিঞ্জাক্কী রুটিন লৌরবগী মতুংদা মতম খরদি অথিংবা চিঞ্জাক্তা হৈনহনগদবনি। থাউ, থুম, ঘী, মোরোক, ঙা অকংবা, ঙারি-ঙাতাই, ইরোনবা, অচার, অমেৎপা চাদবা ফৈ।

ঈ শেংদোক্লবা চাবা চীঞ্জাক অদুগী রুটিন অদুদা অয়ুক্কী হৈ অদুদা তরবুজ, চীনার, হাপচিনবা য়াই। চাক খরা নৎত্রগা তল খরা হাপচিনবা য়াই। সমিক খরসু হাপচিনবা য়াই-চরা অহুমক্তা চাবা য়াই। তুম্মমদাইদা খোইহি চামচ ২ /৩ হাপ্লগা ঈশিং অশাবা গ্লাস অমা থকপা য়াই। মথং মথং ....