পুক্নিং শৌশিং | বামোন অমুমচা

হান্না শাওবা

হোলেন্দগী য়ুনিভর্সিটি ওফ লেকেন্দা মীয়ামগীদমক দিবেট হেক হেক পাওথোকই। লাইরিক লাইশু হৈজ দবা খোঙউপ তুবা নুপা অমা ইতৎ তৎতনা পব্লিক দিবেটে অদুগী ভাবোক ওইনা হেক হেক শরুক য়ারম্মী। ঙাওনরিবা লোন অদু লেতিন ওইবনিনা মহাক্তি শুকখঙ খঙলমদে। অদুবু দিবেট খুদিংমক থরাই য়াওনা শরুক য়ারম্মী।

অমুকখক্, মহাক্কী মমাম্নবা খোঙউপ তুবা নুপা অমনা হংই, "নহাক্না দিবেটশিং অসিদা হেক হেক তাবা চংলিবসিবু মখোয়না ঙাঙবা-শরুক্রিবশিং অসিবু খঙব্রনে?"

"ঐ মখোয়না ঙাঙন-শরুক্রিবশিং করিগুম্বা অমত্তা খঙদে", খোঙউপ তুবা অদুনা পাউখুম্মী, "অদুবু মখোয়না য়েৎনরিবা মরৈ অদুদা কনানা লানবগে হায়বদুদি খঙই।"

"করম হায়না খঙলিবা?" মরুপ অদুনা হংই "খঙই, মখোয়গী মরক্তগী খ্বাইদগী হান্না শাওবা মীদু উরগা খঙই", খোঙউপ তুবা অদুনা খুম্মী।

ꯑꯣꯏꯗꯦ ꯂꯦꯁ꯭ꯁꯟ

[illegible]

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

Ref. :- Mutation Cass No. 642/SDC/P of 2019

1. Khoisnam Brojen Singh S/o (L) Angou Singh of Top Awang Leikai
2. Khoisnam Phalguni Singh S/o (L) -do- of -do-
3. Kh. Premananda Singh S/o (L) Kumar Singh of -do-
4. Kh. Premjit Singh S/o (L) Kumar Singh of -do-

- Petitioners

-Verses-

Khoisnam Angou Singh S/o (L) Athoi Singh of Top

- O.P.

NOTICE

Porompat,the 22/04/2019

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-Top Dusara গী Patta No. 549 (অরিবা) 200/945 (অনৌবা) C.S. Dag No. 127/722 an area 0.20 acre of Ingkhol Class লম অসিগী Pattadar অসি মৃত্যু (Late) ওইক্লে। মরম অসিনা মথক্কী Petitioner শিং অসিনা লৈখিদ্রবা Pattadar গী মহুত্তা লম অসি মমিং ওনবীরো হায়না Court অসিদা দরখাস্ত থারে মরম অসিনা পাউ-চে অসিনা ফোঙবা মতুং নুমিৎ ৭ (তরেৎ) নিগী মনুংদা অইবা চেংগা লোয়ননা লম অসিগী মরী লৈনবা মীওইশিংনা S.D.C. Porompat Court অসিদা Objection তৌবীরনবা খঙহল্লি। নত্রব্দি Court কী হৌনবী মতুং ইন্না Case মখা চৎথগনি মতুংদা লাকপা রাকৎ Court অসিনা লৌজরোই।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
SL/Bill(L)B/23   Porompat, Imphal East, Manipur

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

Ref. :- Mutation Cass No. 636/SDC/P of 2019

Maisnam Pradip Singh S/o (L) M. Rajen Singh of Wangkhei Yonglam Leirak

- Petitioner

-Verses-

M. Rajen Singh S/o (L) Gambhir Singh of Kongba Laishram Leikai

- O.P.

NOTICE

Porompat,the 22/04/2019

Under Section 46(3) of M.L.R. & L.R. Act, 1960 গী মতুং ইন্না খঙহল্লী মদুদি ঃ- Imphal East Porompat Circle গী Village No. 33-Kongba Nongthombam গী Patta No. 52 (অরিবা) 304/474 (অনৌবা) C.S. Dag No. 168/302 an area 0.05 acre of Ingkhol Class লম অসিগী Pattadar অসি মৃত্যু (Late) ওইক্লে। মরম অসিনা মথক্কী Petitioner অসিনা লৈখিদ্রবা Pattadar গী মহুত্তা লম অসি মমিং ওনবীরো হায়না Court অসিদা দরখাস্ত থারে মরম অসিনা পাউ-চে অসিনা ফোঙবা মতুং নুমিৎ ৭ (তরেৎ) নিগী মনুংদা অইবা চেংগা লোয়ননা লম অসিগী মরী লৈনবা মীওইশিংনা S.D.C. Porompat Court অসিদা Objection তৌবীরনবা খঙহল্লি। নত্রব্দি Court কী হৌনবী মতুং ইন্না Case মখা চৎথগনি মতুংদা লাকপা রাকৎ Court অসিনা লৌজরোই।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
SL/Bill(L)C/23   Porompat, Imphal East, Manipur

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

Ref. :- Mutation Cass No. 649/SDC/P of 2019

Sarangthem Priyadershini Devi D/o (L) S. Ingocha Singh of Kongpal Kongkham Leikai

- Petitioner

-Verses-

Sarangthem Ingocha Singh S/o Tombi Singh of Thambalkhong

- O.P.

NOTICE

Porompat,the 22/04/2019

Under Section 46(3) of M.L.R. & L.R. Act, 1960 গী মতুং ইন্না খঙহল্লী মদুদি ঃ- Imphal East Porompat Circle গী Village No. 29-Top Naoriya গী Patta No. 41 (অরিবা) 219/802 (অনৌবা) C.S. Dag No. 265/669 an area 0.01062 acre of Ingkhol Class লম অসিগী Pattadar অসি মৃত্যু (Late) ওইক্লে। মরম অসিনা মথক্কী Petitioner অসিনা লৈখিদ্রবা Pattadar গী মহুত্তা লম অসি মমিং ওনবীরো হায়না Court অসিদা দরখাস্ত থারে মরম অসিনা পাউ-চে অসিনা ফোঙবা মতুং নুমিৎ ৭ (তরেৎ) নিগী মনুংদা অইবা চেংগা লোয়ননা লম অসিগী মরী লৈনবা মীওইশিংনা S.D.C. Porompat Court অসিদা Objection তৌবীরনবা খঙহল্লি। নত্রব্দি Court কী হৌনবী মতুং ইন্না Case মখা চৎথগনি মতুংদা লাকপা রাকৎ Court অসিনা লৌজরোই।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
SL/Bill(L)D/23   Porompat, Imphal East, Manipur

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

Ref. :- Mutation Cass No. 647/SDC/P of 2019

Athokpam Jatishore Singh S/o (L) A. Chaoren Singh of Top Makha Leikai

- Petitioner

-Verses-

Athokpam (O) Nupimacha Devi W/o (L) A. Chaoren Singh of Top Dusara

- O.P.

NOTICE

Porompat,the 22/04/2019

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-Top Dusara গী Patta No. .... (অরিবা) 22 (অনৌবা) C.S. Dag No. 1529 an area 0.83 acre of Phourel Class লম অসিগী Pattadar অসি মৃত্যু (Late) ওইক্লে। মরম অসিনা মথক্কী Petitioner অসিনা লৈখিদ্রবা Pattadar গী মহুত্তা লম অসি মমিং ওনবীরো হায়না Court অসিদা দরখাস্ত থারে মরম অসিনা পাউ-চে অসিনা ফোঙবা মতুং নুমিৎ ৭ (তরেৎ) নিগী মনুংদা অইবা চেংগা লোয়ননা লম অসিগী মরী লৈনবা মীওইশিংনা S.D.C. Porompat Court অসিদা Objection তৌবীরনবা খঙহল্লি। নত্রব্দি Court কী হৌনবী মতুং ইন্না Case মখা চৎথগনি মতুংদা লাকপা রাকৎ Court অসিনা লৌজরোই।

Sd/-
Sub-Deputy Collector,
SL/Bill(L)A/23   Porompat, Imphal East, Manipur

DUTTA

মালেমগী মমিং লৈরবা নুংশংগী হিদাক অর্শিনাসক পাইলস কেপসুল দত্তা ক্লিনিকতগী ফংবিগনি

অঙৌবা পকপা
অঙৌবা পকপশিংবু থুনা ফহনবা ঙম্বা ইঞ্জেক্সন থুংলরে। হৌজিক্কী অঙৌবা পকপশিংনা খোইনা য়াররুগী দরকার ওইদ্রে। ইঞ্জেক্সন অসি শীজিন্নবনা পুং ২৪ গী মনুংদা অঙৌবা পক্লিবা মফম অদুগী মচু হোংলক্কনি। লোয়ননা পুংফ ফহনবা ঙম্মী। লোয়ননা মায়হিং, স্কিন অজমা, উরিং, মায় চাফৎপা মখল খুদিংগী স্কিন দিজিজ লায়েংজরি।

নুপাগী সেক্সকী সমস্যা (মেল সেক্সুএল প্রোব্লেম)
নুপাগী ফম্বী থুনা থোক্কনবা, ফম্বী পাবা, ফিনুংগী হকচাংগী শক্তি শোম্বা, নুমিদাংদা ফম্বী চৎপা, খোঙ হাম্বা অমসুং মপান থোকপদা ফম্বী লোয়নরকপা, ফীনুংগী হকচাংগা হাক্কচনা, ফুরি থুবা, নাই চাবা অসিনচিংবশিং অসি অয়ুরবেদিক্কী হীদাকশিংনা অথুবা মতমদা ফহনবা ঙম্রে।

নুপীগী সেক্সকী সমস্যা (ফিমেল সেক্সচুএল প্রোব্লেম)
নুপীগী ফিঙৌ চৎপা, থাগী খোঙকাপ চাং নাইহবা অদুগা চাং হ্যো নৎস্রবা রাংনা চৎপা, মনম নমথিবা হকচাং হাক্কচবা, ফুরি থুবা, নাই চাবা অমদি অতৈ লায়নাশিং অসি অথুবা মতমদা ফহনবা ঙম্রে।

দাইবেটিসকী লায়নাদগী ঙাকথোকপা ঙম্রে
দাইবেটিসকী লায়না লৈরবদি রেট চাং হন্থরক্কনি অদুগা সেক্সকী মপাঙ্গলসু শোম্বরক্কনি অদুনা অয়ুরবেদিক্কী হীদাকশিং অসি শীজিন্নরবদি মতম খরগী মতুংদা দাইবেটিক্কী চাংসু নোমা নোমংগী হন্থরক্কনি অদুগা সেক্সকী মপাঙ্গলসু নোমা নোমংগী হেনগৎলক্কনি অদুনা অথুবা মতমদা তায়বীয়ু।

ব্রেষ্টকী প্রোব্লেম
অয়ুরবেদিক্কী মেদিসিন্না অদোমগী অপীকপা অমসুং চোম্বা মখলগী ব্রেষ্টপু হেক য়েংবদা ফজবা, পুক্কী চীশিন্নিনংঙাই ওইবা অমসুং মপুং মরৈ ফানা থম্লবগীদমক ঙসিমক লাক্কনা ব্রেষ্ট ওইন্টমেন্ট অমদি হীদাক শীজিন্নবীয়ু।

নুংশং
ঈ তাবা, চাফৎপা পোম্বা, হাক্কচবা, নুংশং কঞ্জাইনচিংবা নুংশংগী মখল অসি ওপরেসন তৌদনা হীদাক শীজিন্নরগা পুংফ ফহনবা ঙম্রে। নুমিৎ ৭ নিগী মনুংদা কান্নবা খঙবা ঙমগনি।

শমগী প্রোব্লেম
শম কেনবা, কোক তাঙবা, পোক হৌবা, শমজাবী অসিনচিংবা লায়নাশিংদা কোক্তা তৈনবা থাউ অদুগী অতোপ্পা হীদাক খরগা শীজিন্নরবদি শম কেনবা হন্থরক্কনি অনৌবা শম হৌগৎলক্কনি অমসুং পোক্কী মচু ওক্লক্কনি।

গ্যাষ্ট্রিকী প্রোব্লেম (পুক্কী লায়না)
পুক নুংশিং কাবা, চাবা থকপা তুমদবা, অসিনবা কাখৎপা, চানিং থক্কিংবা পোক্কবা, পুক থীনবা, পুক থীনবা, খোঙ হাম্বা নুংঙাইতবা অসিনচিংবা অসি অয়ুরবেদিক্কী হীদাকশিং অসিনা লায়না ফহনবা ঙম্রে।

নাকোংগী প্রোব্লেম (না ডাদবা)
না তাবা রাংপা, নাকোংদা ঙংদুনা লৈবা হায়া করিসু তৌরমদবা, নাকোংদা তাবগী চাং রাংলকপা অমদি অতোপ্পা মখলগী লায়নাশিং ফহনবা ঙম্রে। অমুক্তং লাক্কগা তায়বীয়ু।

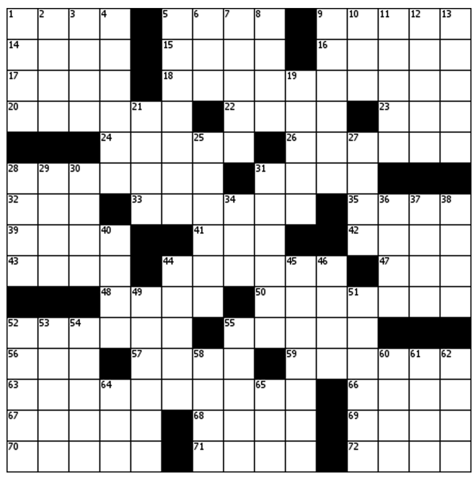
তাং চিকপা অমসুং খাঙ নাবা
তাং চিকপা, খাঙ নাবা, খোঙ খুৎ শিথবা, মশল নাবা, খুৎ হাইংগৎপা ঙমদবা অজমা, লোক খুবা, মীহুন কা হেয়া চোংবা, থবাক খেবা শুর ফুনবনচিংবগীদমক রাবীরুগুং য়াম্না থুনা উনবিদুনা কন্টেক তৌবীয়ু।

য়ু করম্না থাদোক্কনি
অফবা মখলগী অয়ুরবেদিক্কী হীদাক শীজিন্নদুনা য়ুদগী লাপথোকহনবা ঙম্মী। নুংঙাইবা পুন্সি মরেলনা ওইহনবা ঙম্মী। থুনমক তায়বীয়ু।

SL/Package

Please Contact DR. (VAID) A.K. DAS | DUTTA CLINIC (REGD. NO. 55503) AYURVEDIC & UNANI MEDICINE Khoyathong Christian Literature House Building Thangal Bazar Road, Khoyathong, Imphal

Crossword # 139



ACROSS
1. Urgent request
5. Barking sounds
9. Frank and Rice
14. Box tops
15. Ark patriarch
16. Internet pest
17. Utilizes
18. Delicious
20. Capital of the Philippines
22. Shopper's delight
23. Grant's opponent
24. Kind
26. Set in from the margin
28. Radiate
31. Unfasten
32. Support
33. Leave
35. Unwrap
39. Snow vehicle
41. Time period
42. Change residences
43. Ultimatum word
44. Feline delight
47. Author ____ Tolstoy
48. Scientist ____ Sagan
50. Horse with a horn
52. Conditional release
55. Fall flower
56. ____ glance (2 wds.)
57. Ray
59. Blackboard cleaner
63. Immaculate ____
66. Floor covering
67. Come in
68. Burden
69. She, in Bordeaux
70. Put back to zero
71. Additional
72. Street

DOWN
1. Purple fruit
2. ____ Marie Presley
3. Genesis site
4. Appoint
5. Moderately slow, in music
6. Shad delicacy
7. Quiz choice
8. Citi Field predecessor
9. Wait on
10. Shooter's group (abbr.)
11. High-minded
12. Actress ____ DeGeneres
13. Winter forecast
19. Actor/Director ____ Eastwood
21. Guide
25. Revoke
27. Terrible fate
28. Lighten
29. Flour factory
30. Fruit beverages
31. Seventh planet
34. Picasso's field
36. Horseback sport
37. At all times
38. Bright sign
40. Art ____ ('20s movement)
44. Crawl
45. Deeply felt
46. Fishing spot
49. ____ Einstein
51. Moon feature
52. Nervous walker
53. Make amends
54. Talks wildly
55. ____ acid
58. Power source
60. Farm structure
61. Jazz's ____ Fitzgerald
62. Marsh plant
64. Average grade
65. Possessive pronoun

পাউখুম লমায় ৭ দা

EMPLOYMENT NEWS
থবক্কী পাও

SBI Recruitment 2019
SBI aka State Bank Of India invites Applications for the post of 10904 Clerk & Probationary Officers (POs) Vacancy 2019. SBI Recruitment Qualification / eligibility conditions, how to apply & other rules are given below… Official Website is www.sbi.co.in

State Bank of India – SBI Recruitment – 8904 Junior Associates (Clerk) Vacancy – *Last Date 03 May 2019*

Post Name	Junior Associates (Clerk)
No Of SBI Vacancy	8904
Pay Scale	11765 – 31450/-
sbi.co.in Qualification	Graduate
Age Limit	20 to 28 years
SBI Online Job Location	All India

Join Indian Army Recruitment 2019
Indian Army Invites applications for the post of Soldier General, Soldier Clerk, Soldier Technical & Various Vacancy. Apply Online before 23 May 2019. Indian army recruitment Qualification/ eligibility conditions, how to Registration & other rules are give below… Official website is www.joinindianarmy.nic.in

Join Indian Army Recruitment 2019 – Nagaur (Rajasthan) Army *Rally – Soldier General, Soldier Clerk, Soldier Technical & Various Vacancy – Last Date 23 May 2019*

Post Name	*Soldier General, Soldier Clerk, Soldier Technical*
No Of Vacancy	Not Specified
Pay Scale	As Per Rules of Indian Army
Qualification	12th, ITI
Age Limit	17 to 21 years, 17 to 23 years
Job Location	All India

Join Indian Army Recruitment – 130th Technical Graduates Course (TGC) (40 Vacancy) – Last Date 09 May 2019

Post Name	130th Technical Graduates Course (TGC)
No Of Indian Army Vacancy	40
Pay Scale	56100 – 1,77,500/- Level 10
joinindianarmy.nic.in Qualification	B.E./B.Tech
Age Limit	20 to 27 years
Indian Army Job Location	All India

Riflemen vacancy in Tripura Police Recruitment 2019
Tripura Police recently published Riflemen recruitment notification 2019; Check all details here and apply on/before 08-06-2019.

Tripura Police March 2019	*Notification Details*
Riflemen	*10TH, ITI, Diploma*
Job Location	*West Tripura*
Total Vacancies	*1488*
Date Added	*08/03/2019*
Last date to Apply	*08/06/2019*

Join Indian Army Recruitment 2019
Indian Army Invites applications for the post of Soldier General Duty, Soldier Clerk & Various Vacancy 2019. Indian army recruitment Qualification/ eligibility conditions, how to apply & other rules are give below… Official website is www.joinindianarmy.nic.in

Join Indian Army Recruitment – Himachal Pradesh Army Rally – Soldier General Duty, Soldier Clerk & Various Vacancy – Last Date 18 May 2019

Post Name	*Soldier General Duty, Soldier Clerk*
No Of Indian Army Vacancy	*Not Specified*
Pay Scale	*As Per Rules of Indian Army*
joinindianarmy.nic.in Qualification	*12th*
Age Limit	*17 ½ – 21 Years,*
Indian Army Job Location	*All India*

শারুংবম বীনোদিনী

ꯑꯍꯤꯡꯁꯤꯅꯥ ꯂꯣꯏꯗ꯭ꯔꯤꯡꯉꯩ
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 "য়েন্দ্রেম্নম সুরলতা পুরস্কার" ফংখ্রে।)

অরোইবা শরুক

ঙরাংগী মথা...

"লৈকোলদা লাকউ তোয়না ... "অঙাঙবা গুলাপ হেক্রগা থেৎপীগে, অস নুংশিবকাসে য়ক লাউনা ফোঙদোকপনি হায়বনি।"

সুনিবলাগী লেঙজুমদা অমুক নোমখি। সুনিবলাদু হন্দক্তি ফুক হৌগৎলগা-

"চৎলসি লাকও, অঙাং অনীদু য়ুমদা তৌফম খঙলম্লরোই।" "হোয়দা-! মখোয় অনীসু অমনা লানবি, অমনা অমেয়ি।" মৈতৈলোন খঙবনিনা মখোয় অনীসু নুংশিনবা হেঙ্গরনি। মবানিসু ঈশেদু ঙঙজরনি।"

ঐ অমুক্তা হেয়া নোক্লীখে। ইমুংদগী উহৈ অহেকপা খরা লৈবদুগা লফোয় য়াদুনা থম্বা ওমদি ওমদ্রিবা লফাং অনীদগা লৌথোক্কুই। সুনিবলাদু শাউগে তৌরম্বা ঙমম্রমাল্লে, তাথোইবগী নাম্বোমদা খুজপ্পীনা লৈরুমাল্লে। তাথোইবদু খংপেক খংনা লৈথোক্লগা হায়রকই-

"হো ইমা! হিংচাবীসিদি। মানা শিকপদা ঐসে মচেৎ মচেৎ পুন্দৌনি। নুপীনবু মপুরোইবদা, মীগী ময়ুম্বি খঙদবমখৈ, হৌনবরা সিবু।"

মঙক ফেৎ হাইদোক্লা লৈথোকখিবদু মচীনসু অদুম পেথোকখি। পোলিথিন খাউ অমা লৌথোক্লবা ইমুং চঙলকপদু লময়াইদা ইতোমতা পি তাবমখৈ ইয়াদা ইনফি মচীয়া ফিবুল নম্রগা নোকখি। সুনিবলাগী তাথোইবসিদি মতা অমগী তাথোইবনি খনখি। সুনিবলানা মপান্দা হায়খিবদু তারকই-

"নুপানবু নুপা মান্দবগী মায়বা লৈথৎলিবনি, ঐনা ঙসাইনা নুপীদৌনা তৌরক্লু হায়রগা তৌরক্লিবদু করিনো, তাথোইবা।"

"নঙসু রাখল ওম্বোক্লা য়াওখিদ্রে। ইশাগী হৈনবীসিবু তৌশিন্নবসু নত্তনা, নঙদা তুমিন্না লৈবীয়ু। মীনমে ঐসে নঙনা ঙম্বোই নীংলনি।"

তাথোইবগী পাউখুমদসু মঙক অদুম হাইরমগনি খ্রা-খ্রা পোলিথিন খাউ অমা পায়দুনা থোক্কই। উহৈ-লফোয়নচিংবদু হাপচিল্লগা হায়খি-

"তাথোইবা উহৈসি মঙাইরে হাপকদবা। ঙসি নীনি, ঘন্নি শুরে হৈকোল চঙলুদবা, হয়েংমুক লাকপদদি হৈকোলসু চঙলুসি। কোক খরা শাবগী হৈনীংবা পোক্তবনি। লফোয়গা, অরাথবীগা চম্প্রা লিঙ্গুগা খরতনি। মরক মরক্তা কোয়রকউ।"

"ঐবুদি মফমসি উবদা লাক্লীই, ফজবসিদা ইচিক-চিকপগী ফজবা অমসু য়াওরি। ঈশে ঙংনীবনা ঙকই। সুনিসিনেন কোইনপ নপ্পসিদা ইনীং তন্দদি ঙমজদ্রে। খিত্তংগা থেঙদোকপ্পরবদি কদায় লৈরই? কনাগা পুল্লুই? মচানুপানা চৈৎসুম, চৈৎরকপদু অচুম্বগা হায়দৌবা তন্দুনা খুন্দীদবা, মোয়গী হিদাক হায়বদুদি ঐদি মশক ফাওবা য়েজকরদ্রি। ওফিসারশিংনা মরক-মরক্তা লৌরনবদু চেনা মরোল তরেৎ য়োমশিনদুনা উদনবা হোৎনজরিবপোংনি।"

"লাকও গাড়ীসে ঐ থৌ হায়রিবো? থক্তনা ঙাওবসু ঙম্বা তাথোইবনি খঙজেয়ে।"   মথং মথং ...

য়ুমগী লায়য়েং

শগোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

চাবা (চিঙ্গাক)

ঙরাংগী মথা...

মহৈ-মরোং মরূ মরাং অসি চহী কয়া শিদনা লৈ। ঈশিদা তীংথোক্লগা মতোল চোংই। অদুগা লৌবুক্তা হম্বগা অমুক হৌরকই। সেল অদু হিংদুনা লৈবনি। হেক থোৎবদা সেল অদু শিম্ব্রে। কৈনা, নোংশোনা শা চাবসু মী অদু হিংনা হিংনা চাবনি। শনম্বনা ঙা চাবসু হিংনা হিংনা চাবনি। হৌদোংনা উচি চাবসু হিংনা অদুম চাবনি। হৌদোং ফাওবা চাবদা ঙমদদুনা হন্দোক্লবদু অমুক হজিন্না চাদে। খ্বাইদগী চাবা কৈ অমসুং নোংশাগী মশাদি খ্বাইদগী ফবা শানি হায়দুনা শা চাবা মীনা হায়ফম থোকই। তমথীপ্রবা মীগী কাঙলুপ অমা ফাওবা কৈ নোংশাগী শা ঙসি ফাওবদা চাবগী পাউ ফংদে। খ্বাইদগী নুপানবী, খ্বাইদগী পথ-পুমথগনবা পোংনি। হকচাং নোয়-পেলহনবগী সাইন্টিষ্টশিংনা পথ-পুমথগনবা, মহীক কাংচা চঙবা হায়রা রাফম অনী অসিনা চীঙ্গাক্কী খ্বাইদগী ফত্তবা অশোয়বা ওইনা লৌই। সেলগী মনুংদা মসলগী সেল, ঈ পীথোক্লিবা সেল, নার্ভ সেল, গ্রেন্দ সেল, ব্রেন সেল কয়া লৈ। গ্রেন্দগী সেলনা রস কয়া থোকহল্লি। অথোংবা চাবা মীগী গ্রেন্দগী সেলদি শরুক মরি থোকপগী অমত্তা থবক তৌবা ঙমই।

লৈ পুম্নমক ফুত্তোক্লগা থম্লবী খোইনা খোইহী শেম্বা ঙম্লোই। শক্তিক পুম্নমক ফুত্তোক্লগা পীজরবদি মশ পুম্নমক নোয় পেল্লোই অমসুং শঙ্গোম থোক্লোই। অহিংবা পোংৎ চারগা সেল অহিংবা অদু ঈদা চঙ্গ্রগা অশেংবা মরী, তোং, গ্রেন্দ শেঙ্গক্কদনি। অনাবা সেল মশামক্তা নোয়খৎলকপা, অহৌবা নাইবা মী, কেসর শেঙ্গক্কপনি। লিভর অসি খ্বাইদগী চাউবা গ্রেন্দনি। পেনক্রিয়াস, থাইরোইদ, গ্রেন্দ ময়াম অসি কার্বোহাইদ্রেদ অথোংবা য়াম্না চাশিনবা, ঘী, থাউ, য়াম্না থোংদুনা হেয়া চাশিনবদগী মখোয়গী মশাগী ওইবা সিরোসিস ওপ লিভর, দাইবেটিস, মীজাও, মী মচা কয়া পুক কৎবা কয়া থোরক্লিবা ময়াম্না উনরি। অহিংবা চাবা মীদি মহিক-মনাই কিদে। লুনা-নাম্না চামথোক্তুনা চারগা লোইরে। লাংজা পাইরগা যণ শিবা নত্তে। যণ শিরগা লাংজা পাইরকপনি খল্লি। হকচাং ফৎলকহন্নবা ঙাকথোকচনবা উপায় লৈরক্কুবদা মহিক-মনাই পোরুকপনি। মহিক হাংননবা হ্রাইট সেল ঈদা লৈজে, পুক্তা গেষ্ট্রিক জুইস লৈরিবনিনা পুক্তা তারকপা তীল পুম্নমক হাত্তোকই। শা অথোংবদা পীজবদা নুমিৎ তরানিদা মীদু শি। চরা পুমহেন হেলহনবদা নুমিৎ ৭০ নি রোমদি হিংবা ঙমই। হকচাং পুম্নমক শাদগী ছ চাইখিদুনা শিরিবনি।

চেঙউ, মোইদা, শঙ্গোম, ঘী, চিনি অঙৌবা, চা কোফী হাপচিনবনা অঙাং নাবা, নৌনা শিবা থোকই। নুং হরাই, গেহু, চানা মতোন থোকপা, গাজর, খামেন অসিনবা, নট (লৈবাক হরাই, বদাম, কেসীনাট) কমলা, লফোয়, অঙ্গুর পীজগদবনি। হিংনা পীজবা ঙমদবসু খরা অসিনা মংৎ ওইনদি পীজবীয়ু। অঙাং নাবা খঙলোই। চাক্কী তলগী মহুত্তা চানা, গেহু মতোন থোকপা, চিনিগী মহুত্তা খোইহি, গাজর মহি, কমলা মহি, অঙ্গুর, এপল অসি শঙ্গোম অকবা নৎত্রগা ফোর্মুলাগী ফুটকী মহুত্তা শীজিন্নগদবনি। হেজ্জুগা, বদাম, হরাই মকুচাবী, উরি মতোন থোকপা, শা অমসুং ঘী থাউগী মহুৎ শিনগদবনি।   মথং মথং ...