পূক্নিং লৌশিং | বামোন অমুমচা

অশাওবা

মালেম পূম্বা জয় তৌনবা মঙ মঙলিবা আলেকজেন্দরনা ইনি দয়াদা লান্দানবা কন্না শেম শারিঙৈদা মহাক্কী নুপীনা ইন্দিয়াদগী শাধু অমা পুবিরক্নবা তক্লরম্মী, "ইন্দিয়াদা লৈবা শাধুশিংদি য়ান্না মহৈ–মশিং হৈ, শিংই হায়না তাজে। ঐ অমদি ঐগী ইচাশিংবু মহৈ–মশিং তম্বীনবা মফম অদুদগী শাধু অমতং পুবিরকউ।" মহাক্কী নুপীনা হায়জবদু আলেকজেন্দরনা য়ারম্মী। মহাক্না ইনি দয়া জয় তৌরবা মতূংদা মহাক্কী নুপীগীদমক শাধু অমা পুনবা হোৎনরম্মী। অদুবু শাধু অদুনা মহাক্না লোয়ননা চৎশি হায়বদু য়ারমদে।

আলেজেন্দর শাওবগী ঙমখৈ লৈরমদে। মহাক্কী পুন্সিদা মহাক্না হায়বা ইনখিদবা মীওই অসি শাধু অসিনা অহানবা ওইরম্মী। মহাক্না নাকলদগী থাঙশাং শৎতোক্লগা হায়রকই, "ঐহাক্না নঙবু য়ান্না ইকায়খূন্ননা পুগনি। করিগুম্বা য়াদ্রগনা ঐগী থাঙশাং অসিনা নঙক কক্তুনা হাৎকনি।" আলেকজেন্দরগী অশাওবা ৱাহৈ তাবদা শাধু অদুনা নোক্লদুনা হায়রকই, "নহাক্না খূৎ থাদ্রিঙৈদা ঐগী ৱা অনীখক্তং তাখো। অহানবদা নহাক্না ঐবু হাৎপা শুঙম ঙম্লোই, অনীশুবদা নহাক্তি ঐহাক্কী মীনাইগী মীনাইনি।" আলেকজেন্দর ঙকপনা থনখ্রে। "ঐনা নঙবু হাৎপা ঙম্লোই করন্না হায়রিবনো?" আলেকজেন্দরনা হায়রকই।

"নহাক্কী থাঙশাং অদুনা ঐগী হকচাং অসিবুদি মচেৎ–মচেৎ ককথৎপা ঙমখিবা য়াই। অদুবু ঐদি ঐগী হকচাং অসিখক্তা নত্তে। মদুদি নহাক্না হাৎপা ঙম্লোই।"

"অদুগা নহাক্না ঐবু নহাক্কী মীনাইগী মীনাইনি হায়রিবা?"

"ঐহাক্না ঐগী ধ্যানগী মতেংনা অশাওববু জয় তৌরে। হৌজিক অশাওবসি ঐগী মীনাইনি। ঐগী অয়াবা য়াওদনা অশাওবনা ঐঙোন দা করিগুম্বা অমতা তৌবা ঙম্লোই। অদুগা নঙদি অশাওবনা লাকশিন দুনা লৈরি। মরম অদুনা নহাক্তি ঐগী মীনাই ওইরিবা অশাওবগী মীনাই ওইরি।"

[Meitei Mayek heading]

[illegible]

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

Ref. :- Mutation Cass No. 870 of 2018

1. Maisnam Joykumar Singh S/o (L) Yaima Singh of Kangmong Maisnam Leikai
2. Maisnam Muktamani Singh S/o (L) Yaima Singh of -do-
3. Maisnam Hemanta Singh S/o (L) Yaima Singh of -do-

- Petitioners

-Verses-

Late Maisnam Yaima Singh S/o (L) Indramani Singh of Kangmong Maisnam Maning

- Opposite Party

NOTICE

The 17/11/2018

Under Section 46(3) of MLR & LR Act 1960 অসিনা মরম ওইদুনা খঙহল্লি মদুদি মৃঃ পাট্টদার M. Yaima Singh পীং মৃঃ Indramani Singh সাং Kangmong Maisnam গী মিং দা লৈবা Imphal West তহশিলগী খুল নং 98-Kangmong গী অনৌবা পাট্টা নং 577, দাগ নং 3027 অমসুং এরিয়ানা .535 acre চাওবা ইঙ্খোল অসি মথক্তা পীরিবা দংকারি অসিনা মাগী মমিংদা পানবীনবা উক্তা কোর্ট অসিদা দরখাষ্ট থারক্লে। মরম অসিনা পাউ–চে অসিনা ফোঙবা মতুং নুমিৎ ৭ (তরেৎ)নিগী মনুংদা ইঙ্খোল অসিগা মরী লৈনবা কনাগুম্বা আপতি তৌবিনিংলবদি তৌবা য়াগনি। মথক্তা পীরিবা মতম অসিগী মতুংদগীদি কনা অমত্তগী আপতি লৈত্রে লৌরগা কোর্টনা মখা তাবা থবক চখ্তজরগনি।

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

SL/1193/19

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

Ref. :- Mutation Cass No. 1095/SDC/P of 2018

1. Mohmmad Munir Raza Khan S/o (L) Nur Mohmed of Kshetri Bengoon Mayai Leikai
2. Ipham Mahmmed Munish Raza Khan S/o -do- of -do-

- Petitioner

-Verses-

(L) Nur Mohmmed Khan S/o (L) Nur Ali of Kshetri Bengoon

- Opposite Party

NOTICE

The 17/11/2018

Under Section 46(3) of MLR & LR Act 1960 গী মতূং ইন্না খঙহল্লি মদুদি Imphal East Porompat Circle গী Village No. 40 -Kshetri Bengoon গী Patta No.204 (অরিবা) 534/835 (অনৌবা) C.S. Dag Nos. 259/698 an area 0.24 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 চখ্তগনি। মতুংদা লাকপা ৱাকৎ Court অসিনা লৌজরোই।

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

SL/1192(C)/19

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

Ref. :- Mutation Cass No. 1096/SDC/P of 2018

1. Rafiquah Jahan Khan D/o (L) Z.A.S. Yarseng of Kshetri Bengoon Mayai Leikai
2. Abdur Rahaman Khan (A. R. Khan) S/o L. Moulana Abdur Rasheed Khan of -do-

- Petitioners

-Verses-

1. Marem Banu W/o (L) Moulana Abdur Rasheed Khan of Kshetri Bengoon
2. Mujibur Rahaman S/o (L) Moulana Abdur Rasheed of -do-
3. Khalilur Rahaman S/o -do- of -do-
4. Miss Mahmuda Khanam D/o -do- of -do-
5. Habibur Rahaman S/o -do- of -do-
6. Z.A. S. Yurseng S/o Z.A.S. Mimachung of Hundung Dungrei

- Opposite Parties

NOTICE

The 17/11/2018

Under Section 46(3) of MLR & LR Act 1960 গী মতূং ইন্না খঙহল্লি মদুদি Imphal East Porompat Circle গী Village No. 102 -Hafiz Hatta গী Patta No.3/Angsh (অরিবা) 9/63 (অনৌবা) C.S. Dag Nos. 54/150 an area 0.215 acre of Ingkhol Class লম অসিগী Co-Pattadar No. 1 and 6 অসি মৃতু (Late) ওইখ্রে। মরম অসিনা মথক্কী Petitioner শিং অসিনা লৈখিদ্রবা Co-Pattadar No. 1 and 6 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 চখ্তগনি। মতুংদা লাকপা ৱাকৎ Court অসিনা লৌজরোই।

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

SL/1192(D)/19

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

Ref. :- Mutation Cass No. 1093/SDC/P of 2018

Mohmed Habibur Rahaman S/o L. Moulana Abdul Rasheed of Kshetri Bengoon Mayai Leikai

- Petitioner

-Verses-

Jamaruddin S/o (L) Haji Jamedulah of Kshetri Bengoon Awang Leikai

- Opposite Party

NOTICE

The 17/11/2018

Under Section 46(3) of MLR & LR Act 1960 গী মতূং ইন্না খঙহল্লি মদুদি Imphal East Porompat Circle গী Village No. 40 -Kshetri Bengoon গী Patta No.353 (অরিবা) 57 (অনৌবা) C.S. Dag Nos. 353 an area 0.54 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. Porompat Court অসিদা Objection তৌবীরনবা খঙহল্লি। নৎত্রবদি Court কী হৌনবী মতুং ইন্না Case মখা চখ্তগনি। মতুংদা লাকপা ৱাকৎ Court অসিনা লৌজরোই।

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

SL/1192(A)/19

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

Ref. :- Mutation Cass No. 1094/SDC/P of 2018

Md. Shafiqur Rahman S/o (L) Samsir Ali of Kshetri Bengoon Mayai Leikai

- Petitioner

-Verses-

(L) Samsir Ali S/o (L) Rahim Baksh of Kshetri Bengoon

- Opposite Party

NOTICE

The 17/11/2018

Under Section 46(3) of MLR & LR Act 1960 গী মতূং ইন্না খঙহল্লি মদুদি Imphal East Porompat Circle গী Village No. 40 -Kshetri Bengoon গী Patta No.204/Angsh (অরিবা) 534/834 (অনৌবা) C.S. Dag Nos. 259/697 an area 0.24 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 চখ্তগনি। মতুংদা লাকপা ৱাকৎ Court অসিনা লৌজরোই।

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

SL/1192(B)/19

EMPLOYMENT NEWS
থবক্কী পাউ

Union Public Service Commission (UPSC) has released a recruitment notification for 417 posts of Combined Defence Services. Interested candidates may check the vacancy details and apply online from 31-10-2018 to 26-11-2018.

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

Vacancy Details:

•Post Name: Combined Defence Services

•No. of Vacancies: 417

•Pay Scale: Rs. 56,100

Job Location: All India

Eligibility Criteria for UPSC Combined Defence Services:

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

Age Limit: Born between 02-01-1996 and 01-01-2001

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

Application Fee: General/OBC candidates have to pay Rs. 200 through online mode using Net-banking/Credit or Debit Card/E-Challan. SC/ST candidates don't have to pay any fee.

How to Apply: Interested and eligible candidates may apply online through UPSC website - http://upsc.gov.in/ - from 31-10-2018 to 26-11-2018.

Important Dates:

• Starting Date of Online Application: 31-10-2018
• Last Date of Online Application: 26-11-2018
• Date of Examination: 03-02-2019

Institute of Banking Personnel Selection (IBPS) has released a recruitment notification for 1,599 posts of Specialist Officer (SO). Interested candidates may check the vacancy details and apply online from 06-11-2018 to 26-11-2018.

More details about IBPS 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 (SO)

•No. of Vacancies: 1,599

•Pay Scale: Not Mentioned

Job Location: All India

Eligibility Criteria for IBPS Specialist Officer (SO):

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

Age Limit (as on 26-11-2018): Minimum 20 years and Maximum 30 years

Age Relaxation:

Sr. No.	Category of Candidates	Relaxation of Age Permissible
1.	OBC Candidates	03 Years
2.	SC/ST Candidates	05 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 IBPS website - https://www.ibps.in/ - from 06-11-2018 to 26-11-2018.

Important Dates:

• Starting Date of Online Application: 06-11-2018
• Last Date of Online Application: 26-11-2018

Uttar Pradesh Power Corporation Limited (UPPCL) has released a notification for the recruitment of 299 Assistant Engineers. Interested candidates may check the vacancy details and apply online from 06-11-2018 to 30-11-2018.

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

Vacancy Details:

•Post Name: Assistant Engineer

•No. of Vacancies: 299

•Pay Scale: Rs. 56,100

Job Location: Uttar Pradesh

Eligibility Criteria for UPPCL Assistant Engineer:

Educational Qualification: Candidates should have passed Degree in Electrical/Electronics and Telecommunication/ Computer Science/Information Technology/Civil Engineering from recognised university/college.

Age Limit (as on 01-07-2018): Minimum 21 years and Maximum 40 years

Selection Process: Selection of candidates will be made on the basis of Computer Based Test (CBT) and Interview.

Application Fee: All candidates have to pay application fee through online mode using Net-banking/Credit or Debit Card.

General/OBC	SC/ST	PH
Rs. 1,000	Rs. 700	Rs. 10

How to Apply: Interested and eligible candidates may apply online through UPPCL website - http://upenergy.in/ - from 06-11-2018 to 30-11-2018.

Important Dates:

• Starting Date of Online Application: 06-11-2018
• Last Date of Online Application: 30-11-2018

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

[Meitei Mayek title]
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....

"য়াগনি, স্কুটরদা চৎপদি কুইদনা য়ৌরেবা। ইম্ফালদগী অমা–অমা গারীদা অদুম য়ৌগনি। চাক্তু সিষ্টর থোংলোবা, এঙ্গ্লাংসু করিনো তৌরোবা অদু হোটেকেস লৈবদো মেদামগী হাপ্লে, মাগী খোঙ ময়াদা থম্মে লোইরেবা অদু নখোয় নুপীদি চামিন্নবসু হাওগনি। ঐ চৎপনা ফরেবা–।"

"হোয়নে মদুবুদি ঐনা থোকপা তৌরগে, অদুদা–শিব প্রসাদ নঙ হয়েং অয়ুক ঙন্না চৎপনা ফরোইদ্রা হায়বনি!"

"ঐদো কুইরেবা সিষ্টর লাকপা ঙাইবকান্দা ৱারেবা–। অঙাং–মমাদো নহান ফোন তৌবকান্দা য়াম শাউরে। শেল তানবা নুপা! নঙদি লুপা–পৈশাগা তুমিন্নৌ হায়রেবা।"

করম্ননো ঐনা মাবু খান্নগদবা, চৎনিংবনা হোবে–হোবে ঙাঙথোরকপদুদা হায়রোইদবা ৱাসু হেক পম্থোরক্লবনি। মহাক চৎখ্রসনু অমুক থীংহৈদ্রে মখন্দুনা হায়খি।

"ফরে, চৎকদবা লৈরবনি, চৎলুরো। মরক্তা পাউ ওইনা ফাওনরসি। ঐসু বেঙ্কতদি হেক–হেক লাক্কনি। তৌগদবা য়াম্না লৈ। শে–শে শোসিমদি পায়খো থেঙদুনা ফরক তারবসু গেটকী শোদুনা হাংদ্রবদি নঙগী কাদু চঙবা য়াররোই।"

গেটকী শোজে অমা লৌথোক্তুনা পীরগা মখা তাখি।

"দুকান অশানমনশিংদু বেঙ্কতা ওইনা থিবীনবা হায়রম্লবনি। ঙাগী ফার্মশিংদুসু অনৌবা ঙা–মচা থাদোকপা মতম ওইরক্লবনিনা নঙগী থবক ঙাক্তা লাক্লনি। চৎলো–চৎলো, নঙগী অঙাং মমাদো হান্না থেন্নুরো–ইম্ফালগী য়ুমদুদা পুন্না লৈরবদি ইফদা ফরনি।"

"মদুদি ফবনেবা–করি ওইরবসু অঙাং নুপীমচাদু ইম্ফালদা স্কুল অফবদা তম্বদো পাম্মেবা। চাওবকান্দা লাইরিক হৈত্রদি পামদেবা।"

শিব প্রসাদ স্কুটর থৌদোকখি। পীক্তক তৌবা মাঙ্গোলদুগী ফম্মেল থংবা নাকন্দি মৈতে ইপা–ইপুশিংগী য়ুমগুম্নদি ফল্লাং খারমদ্রে। ফম্মেল ফক থাফমদুদনি ফম্না–ফম্না হায়বা য়াবা য়োৎলিন নীংথিনা লাক্লবা উপাক্কী ফম্ফম অমা তরু–তরু লৈরিবা, মদুগী হেক মনাক্তুনা টীক্না ইত্তুনা শেন্নবা পোখা চৌক্রি হায়নবসু অমসু থারি। পাবুংনা ঙাইহাক পোখাবদা শীজিন্নরম্বগী ওইরম্বা য়াই খল্লি। মদুদা ফমথবদি ঙমখিদে, হাই–হাইবী ফম্বাক্তুদা ফমথরগা শিব প্রসাদনা থোকখিবা লম্বীদু অমুক্তং শান্না য়েংলুবনি। য়াম্না ৱাবগুম নিংশা মপী শাংনা হোনখিবদু ঐ ইতোমতা ঙকই।

মথং মথং...

য়ুমগী লায়য়েং

শগোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

চরা হেনবা

ঙরাংগী মখা ...

অদুনা গেস্ট্রিক অমসুং খোইরীনগী কেতারা (হাউ থোকপদা) নাপু কাবা, খোঙ হান্বা য়াদবদা অদুগা কিডনিগা ফিরাক্কা শোকপদা য়াম্না কান্নে। হকচাং সুম শোকচিল্লকপা চানিং–থক্লিংলক্তবা, নোয়–পেন্দবদা য়াম্না কান্নে। নোংমদা ক্লাট অমা থক্লবদি কান্নে। চাক চাগদবা পুংখায় অমা ৱাৎলিঙৈ নৎত্রগা তুল্লমদাইদা থকপা য়াই।

হারবোল সিম্পল হায়বা ডাক্তর অমনা ইবা লাইরিক্তা লিঙ্কোল সাইয়ারগী লৌউবা মীনা মিৎকী "রিউমোটিক্তা" শীজিন্নে হায়। এপলগী পোলটিস অসি মিৎ নাবদা শীজি ন্নে হায়না ফ্রেন্সকী লাইরিক্তা ইবা য়াওই। মৈদা লৌরগা থোন্বনি। অহিংদা এপল ২। ৩ চারগা খোঙ হান্বা য়াই। ইংলিসমেনশিংনা হায়নবা অমা লৈঃ To eat an apple before going to bad will make the docter beg his bread. ইং শোক ১৫৬২ দা কর্নাৱালদা রেভরেন্ট মিঃ আট কৌবা লায়য়েংবা অমনা শঙ্গোম অমসুং এপলতনা লায়য়েংবদা অসুক্কী মতিক ফবা ঙমখি, অতোপ্পা নক্লবা লৈবাক্তগী ফত্তবা লায়য়েংনবা লাক্লখি। ঈশিং ৮২.৫, কার্বো ১২.৫, এস ০.৪, এসিদ ১.০, কেলোরি পাঃ দা ২৬০ নি। প্রোটিন ০.৪, মহাও ০.৫, ভিটাঃ ABC।

মালহৈঃ– এপ্রিকোট, হৈখা, বোরোই (plum) অসি, সব এসিদ ওইবা হৈনীং, হৈখা, মালহৈদা চিনি ১০। ১৩ % য়াওই। চুন্ত্রে অমসুং এপলগা চিনি চাং মান্নে। এসিদতদি চুন্ত্রেনা এপলদগী হেল্লি। কৌতাদা হানবা অকংবা ওইনা শীজিন্নে। হৈজিং ফাদনা চাবা খোঙ হামই, পুক থিল্লি। মুলমল্লবসু দাইরিয়া তৌই। ফজনা হৈজিং ফারগা অম্বোল ওইনা থোংদুনা চাবা য়াই।

এস্পারেগসঃ– "এস্পারাসিন" কৌবা নাইট্রোজেন য়াওবা পোৎশক অমা য়াওরি। ঈশিং পৌহল্লি। মসিদি সোদিয়ম, কেলসিয়ম, আইরন, সলফর য়াওই। লৈনুংদগী ফুকপনা নুংশিৎ নুংশাদা হৌবদগী হেন্না হাউই। ঈশিং হাপ্তুনা নৎত্রগা মনিন্দা মিঃ ২০। ৩০ লোল্লগা চাবা য়াই। কিদনি য়াম্না শোকখ্রবা মীদদি চাবিগনু।

এভোকেদোঃ– কেলোরি ভেলু য়াম্না লৈ। ওলিভ নত্তবা অতৈদগী খ্বাইদগী হেন্না মহাও য়াওই।

ঈশিং ৭০%	কার্বোহাইদ্রেট ৬%
প্রোটিন ২০%	মিনরেল ১ ১/২ %
মহাও ২২%	

মথং মথং ....