পূক্নিং শৌশিং | বামোন অমুমচা

[illegible]

লময়ানবা ইরাবতনা লুচিংদুনা য়ুনাইটেদ ফ্রন্ট শেমখিবা নবেম্বর ৩০গী নীংশিং থৌরম পাঙথোকখ্রে

এস এন এস

ইম্ফাল, নবেম্বর ৩০ঃ জননেতা ইরাবতকী লমজিং মখাদা চীং-তমগী মীহুৎশিং পুন্দুনা মণিপুরগী অপুনবগী শক্তম কন্নবা অচেৎপা ফিরেপ লৌদুনা অপুনবা ফ্রন্ট শেমখিবা অমদি মণিপুর লৈঙাক্তা ফুল রেস্পোন্সিবল সাসনগী ৱাখল পুখৎখিবা নুমিৎ (নবেম্বর ৩০)বু নৈনবা নীংশিং মীফম ঙসি ইম্ফালগী মেজর খুলদা লৈবা মণিপুর প্রেস ক্লবতা পাঙথোকখ্রে।

সিপিআই, মণিপুর ষ্টেট কাউন্সিলনা শীন্দুনা পাঙথোকপা থৌরম অদুদা সিপিআই মণিপুরগী ষ্টেট সেক্রেটরী সোতিনকুমারনা থৌরমগী নুঙগী ৱারোল পীরদুনা হায়, মণিপুরগী অপুনবা শক্তম হেন্না চেৎশিন্নবা য়ুনাইটেদ ফ্রন্ট শেমখিবা অসি ইং ১৯৪৭কী নবেম্বর ৩০দনি। হায়রিবা নুমিৎ অসিবু 'নীংশিং মীফম' হায়না পাঙথোকপনি।

মহাক্না মখা তানা হায়, মণিপুরগী অপুনবা শক্তম কনসি হায়বসি সিপিআইগী ফিরেপনি। চীংগী লমদমশিং কায়খিগদ্রা হায়বগী মীপাইবা ফাওনরি। হান্নদগী নাগালেন্দ পাকথোক-চাউথোকপা, অৱাং নোংপোক্কী নাগা তাবা লমশিং পুনশিন্নবা হায়বনচিংবা ৱাফম লাকখ্র। নাগা তাবা লমখৈ ৱায়েল লৈঙাক অমগী মখাদা পুনশিনবা অমদি অতৈ ৱাফমশিংনা মণিপুরগী প্রজাশিংদা মিপাইবা পীদুনা লাক্লি। ইং ১৮৮১দগী নাগা হিল ভারতকী শরুক অমা ওইরকখি। ১৯১৮দা নাগা ক্লব শেম্লকপদা নাগা রেজিষ্টেন্সকী ৱাফম লাকখি। নাগা নেসনেল কাউন্সিলনা ১৯৪৭ আগষ্ট ১৪দা ইন্দিপেন্দেন্ট ষ্টেট অমনি হায়না লাউথোকখি। মখা তারকপদা নাগালেন্দ ষ্টেট এসেমব্লিনসু তাঙ্কক কয়ারক্তা ১৯৬৪দগী হৌদুনা নাগা তাবা লমশিংগী মখাদা পুনশিন্ননবা ৱারেপ হন্না-হন্না লৌখিবা লৈখি। পূম্নমকসিনা মণিপুরগী অমত্তা ওইবা অপুনবগী শক্তমদা শোকহল্লকপা য়াই হায়বসিনি। অসিগুম্বা তাঞ্জাসিদা লমদমসিগী অমত্তা ওইবগী অচেৎপা লীপুন হেন্না চেৎশিলহন্নবগী খোঙচৎতা তাঙ্কক-তাঙ্ককশিংগী থৌদোক-ৱাথোকশিং লাকপদা মদুবু শন্তাইনবা, হেন্না ফগদবা মায়োন্দ পুরক্নবা থেংনরকপদা, হৌখ্রবা পুৱারীগা মরী লৈনবা থৌদোকশিং নীংশিংদুনা নৈনবা হায়বসি মরুওইরকই।

মদুনা মঙাল পীবদা নত্তনা খোঙজং অদুগী মায় পাকপা, অফবা মহৈ পূরক্নবগী ময়োন লেপ্পী। মদুমক্তনি ঙসি কুমজা ১৯৭৪ নভেম্বর ৩০দা চীং-তমগী লূপশিং পুন্দুনা মণিপুরগী অপুনবা শক্তম কন্নবা চঙশিনখিবা খোঙজংগী মমল নাইদ্রবা মীফম অদুগী লীখুন লীবা থোইদোক্না মথৌ তারক্লিবসি। এমদিয়ুগী হোলদা ফমখিবা মীফম অদুদা তাঙ্খুললোং, কুকি নেসনেল এসেমব্লি, কবুই এসোসিয়েসন, খুলমী য়ুনিয়ন, মীতৈ মরূপ, মণিপুর কিষন সভা, নোংপোক অপুনবা মরূপ, মণিপুর প্রজা সঙ্ঘ অমসুং য়াইরিপোক্কী মুস্লিম মীহুৎ য়াওখি।

মীফম অদুগী মতুংদা, ১৯৪৭কী ফেব্রুৱারিদা নাগা নেসনেল কাউন্সিলগী মপুং ওইবা মীফম অমনা নাগাশিংগী লম অসি ভারতকী মনুং চনবা চহী ১০গী মতুংদা মনিংতম্বা মশাগী লাইবক মশানা লেপচবগী হক তানখি।

খুদোংথীবা থোরকপা য়াবগী মীৎয়েং অসি মাঙদা থল্লগা মণিপুর চীংগী লমদমশিং কায়খিবা চুম্লোই হায়বসিদা য়ুম্ফম ওইদুনা ইং ১৯০৭কী নবেম্বর ৩০গী মীফম অদু মণিপুর সজ্ঘগী মীহুৎ শীন্দুনা ইরাবতনা কৌখিবনি।

চীং-তমগী মপুং ওইরবা লূপশিংগী মীহুৎশিং পুন্না ফমিন্নখিবা মীফম অদুনা মণিপুরগী অপুনবা শক্তম কন্ননবা অপুনবগী ফ্রন্ট শেমখি। ইরাবত অমসুং মিষ্টর লুনে অনীনা নাগা নেসনেল কাউন্সিলগী লুচিংবশিং উনদুনা তংদু -লৈতানা হিংমিন্নবগী ৱারী শান্নরুনবা ৱারেপ্পখি। কোহিমাদা চৎতুনা মিষ্টর ফিজোগা উনখি অমসুং মখা তানা ৱারী শান্নখি।

হৌজিক ইরমদম অসিদা মথৌ তারিবসি চীং-তমগী লূপশিং পূনশিন্নদুনা মণিপুরগী অপুনবা শক্তম কন্নবা অচেৎপা ফিরেপ লৌমিন্নবনি। পেন্নদ্রিবগী ইহুলশিং খঙদোকমিন্নদুনা চান্ন-চিন্নবগী ৱারোইশিন পুরক্নবা হোৎনমিন্নবা, মতম অমদা ইরাবতনা তকশিনখিবা মপুং ফাবা হক লৈবা লৈঙাক্কী ৱাখল্লোন মখা তানা পুখৎতুনা তকশিনমিন্নবা তঙাই ফদ্রে। অদুমক্না খোঙজং অসিবু মাঙদা থমদুনা তুংগী পোরম য়াৎপগী তঙাই ফদবদু য়েংদুনা সিপিআই, মণিপুর ষ্টেট কাউন্সিলনা ১৯৪৭কী নবেম্বর ৩০গী নীংশিং মীফম অসি শীনবনি।

সিপিআইগী নেসনেল এগজিক্যুটিভ মেম্বর ডা. এম নরা সিংহ, সোসিয়েল সাইন্টিষ্ট ডা. ধনবির লাইশ্রম, প্রোমিনেন্ট কলচরেল এক্টিবিষ্ট নিংথৌজা লানচা, সিপিআই মণিপুরগী ষ্টেট সেক্রেটরীয়েল মেম্বর লাঙ্গোল ইবোয়াইমানসু হিরমসিদা ৱা ঙাংখি।

এনভাইরনমেন্ট এৱেরনেস প্রোগ্রাম পাঙথোকখ্রে

বিষ্ণুপুর, নবেম্বর ৩০ ঃ

বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা কুম্বীদা লৈবা কুম্বী কলেজদা ঙসি 'গো গ্রীন টুদে সেভ দি ৱার্ল্ড টুমোরো' হায়বা থীমদা নোংমগী ওইবা এনভাইরনমেন্ট এৱেরনেস প্রোগ্রম পাঙথোকখ্রে।

কলেজসিগী এনএসএস য়ুনিট অমসুং ইকো ক্লব অনীনা পুন্না শীনমিন্নখিবা প্রোগ্রামসিদা কলেজসিগী গভর্ণিং বোদিগী মেম্বর এ নিমাই, প্রিন্সিপাল কে জুগেশ্বর অমসুং পোলিটিকেল সাইন্স দিপার্টমেন্টকী হেদ, এল গোপালনা মথংশিংনা অথোইবা মীথুংলেন, ময়ায় তাংবল অমসুং ইকাই খুম্নরবা মীথুংশিং ওইনা শরুক য়াখি।

প্রোগ্রাম অসিদা নেসনেল য়ুথ এৱার্দি নোংমাইথেম সান্তকুমারনা রিছোর্স পার্সন ওইনা ৱা ঙাঙখি লোয়ননা থৌরমসিদা মফমসিগী মীওই কয়ানা শরুক য়াখি।

IN THE FAMILY COURT IMPHAL WEST

Mat. (Declaration) Suit No. 26 of 2018

Smt. Heikrujam Ongbi Ngambi Devi aged about 67 years old W/o Late Heikrujam Tomba Singh, a resident of Yairipok Top Chingtha Kongbam Leirak, P.O. Yairipok, P.S. Andro, Imphal East District, Manipur

... *Plaintiff*

-Versus-

Smt. Heikrujam Ningol Moirangthem Ongbi Sorojini Devi W/o Moirangthem Ingobi Singh, a resident of Yairipok Laimanai Top Chingtha, P.O. Yairipok, P.S. Andro, Imphal East District, Manipur

... *Defendant*

SUMMONS

TO,

Heikrujam Nilababu Singh aged about 45 years old S/o Late Heikrujam Tomba Singh a resident of Yairipok Top Chingtha Kongbam Leirak, P.O. Yairipok, P.S. Andro, Imphal East District, Manipur

Whereas, the above named plaintiff has instituted a Matrimonial (Declaration) suit against you for declaring the plaintiff as Legal Wife of Late Heikrujam Tomba Singh u/s 34 of specific Relief Act. 1963.

You are hereby summoned to apear before this court on 19.12.2018 at 10.30 a.m. in person or by pleader duly instructed and be able answer all the questions. A copy of the petition is also enclosed herewith for your easy reference.

Take notice that in case of your failure to appear before the court on the day and years herein before mentioned, the matter will be heard and determined in your absence.

Seal and signed by the Order of the Court, on this 29.11. 2018

Sd/-

Sr. Sheristadar

Family Court, Imphal West, Manipur

SL/4206/(1&2)

Document Lost

I have lost my Provisional Certificate, Mark Sheet and Original Certificate of HSLC Exam, 1993, bearing Roll No. 27910 issued by BOSEM on the way in between Naorem Leikai and Singjamei on 28th November 2018.

Finders are requested to handover the same to the undersigned.

Sd/- Moirangthem Zenith
Singjamei Waikhom Leikai
Phone No. 9856692313

SL/4205/1

BEFORE THE OATH COMMISSIONER (JUDL), MANIPUR AT IMPHAL

Affidavit

I, Arjun Singh aged about 28 years, S/o Bishewor Singh a resident of Lalambung Makhong Pukhri Achouba Mapal, P.O.& P.S. Lamphel, Imphal West District, Manipur, do hereby take Oath and solemnly affirm as follows:-

1. That, I am a law abiding citizen of India and having a permanent resident of Imphal West District, Manipur and as such I am competent to swear this Affidavit. This is true to the best of my knowledge.

2. That, I am serving as General Duty of Assam Regiment is 119(TA) Assam under Army No. 10246301 K. This is true to the best of my knowledge.

3. That, I say that in my Service record as well as in all my Academic and Sport Certificates my name had been wrongly recorded as N. Arjun Singh instead of my actual name Arjun Singh. This is true to the best of my knowledge.

4. That, now I say and declare that my actual and real name is Arjun Singh and not N. Arjun Singh. This is true to the best of my knowledge.

Verified on this the 28th day of November, 2018 at Imphal, that the above statement made in the foregoing paragraphs of this affidavit are all true to the best of my knowledge and belief.

Signature of the Deponent
Arjun Singh

SL/4207/1

EMPLOYMENT NEWS

থবক্কী পাউ

HLL Infra Tech Services Ltd. (HITES) has released a recruitment notification for 108 posts of Chief Engineer, Manager and more. Interested candidates may check the vacancy details and apply online from 14-11-2018 to 10-12-2018.

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

Vacancy Details:

•Post Name: Chief Engineer
•No. of Vacancies: 06
•Pay Scale: Rs. 32,900-58,000

•Post Name: Manager (Monitoring)
•No. of Vacancies: 01
•Pay Scale: Rs. 35,000-55,000

Note: For more information, visit Detail Advertisement.

Job Location: All India

Eligibility Criteria for HITES Chief Engineer, Manager and More:

Educational Qualification:

For Chief Engineer: Candidates should have passed B.E./B. Tech./Diploma in Civil/Electrical/Mechanical Engineering from recognised university/college.

For Manager: Candidates should have passed B.E./B.Tech./ Diploma in Civil Engineering from recognised university/ college.

Age Limit (as on 31-10-2018):

For Chief Engineer: Maximum 55 years

For Manager: Maximum 40 years

Selection Process: Selection of candidates will be made on the basis of Written Test or Interview.

Application Fee: To Be Notified Soon

How to Apply: Interested and eligible candidates may apply online through HITES website - http://www.hllhites.com/ - from 14-11-2018 to 10-12-2018.

Important Dates:

• Starting Date of Online Application: 14-11-2018
• Last Date of Online Application: 10-12-2018

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

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....

ৱাখল লাইমন ওইদুনা ইমা লৈখিদে। ফিরোই লোইদ্রিঙৈ মাম্মসু লৈখিদ্রবদা, থোক্লিবা থৌদোক খূদিংমক ঐনা য়ুমদুদা চঙলকপদগী থোক্লিবনি হায়দুনা ইনেনা ঐবু ঈরাল তত্তনা শিবিখি। ঐগী নুপা ময়ুমগী মীওই কয়াগা চাক চামিন্নদুনা খাক্লা-খাক্লা নোক্নবীখি। অহিং কয়া তুমখিদে, চরা কয়া হেনখি। ইমাগী ইখ্লোল মচেৎ অদু ইনেদা হনজিনবীনবা হায়জরগা শুপ্নতগী লুপা লিশিং কুম্ভ্রাখক খূত্তা পায়দুনা, শিংজমৈ কৈথেল মনাক্তা থাদা লুপা চহুম পীবা কা অমা ৱায়রগা লৈখি। শনম-মীনম তাদ্রবা অনৌবা পূন্সি ওইরকখি। অদুবু মদুসু শেল লৈতবদগী শীজিন্নফম খঙদনা লৈরকখি।

ইচানা পিশক পীক্লিঙৈ তম্পাক্তা পমদুনা লৈকাইগী অঙাং খরা অয়ুক নুংথিল, লাইরিক তম্বীবা তাকপীবা হৌখি। ইংলিশ স্কুলদা তম্বা ছাত্র-ছাত্রীশিংগী মপা-মমা, অহল-লমনশিংদুনা ঐবু ঙাকপী-শেনবীবা হায়বদু ওইরকখি। লেমজফম ফংলবা পূন্সিসু ওইরকখি। নোংমদি অহল অমা ৱার্কিং লাকপদা মকোক ঙাওবমখৈ ৱাম্বুগে তৌদুনা ঐগী থোঙদা থিল্লকখি। থোঙজিন্দা ফমথরগা 'কনানো অমত্তা ঈশিং খজিক্তা পীয়ু, ঐ কোক ঙাওরে' হায়দুনা তুথরকখি। ৱারবা মতৌদুদা কোনখৎতুনা ফক্তা হিপথহনখি। বি. পি. চেক তৌবীরম্মী। ঈশিং লম্বু-লুম্বু শাহন্দুনা উপুদগী গমশা লৌথোক্কুনা লুপশিন্দুনা মমায়-মমিৎ তৈথোকপীখি। ঙাইহাক পোত্থাহল্লবা মতুংদা খরা কনখৎলকপগুম ৱারী শানখি। অহল ওইরকপা মতমসিদি ডাক্তরদা চত্তুনা ইতৎ-তত্তনা য়েংথোকপা তঙাইফদে হায়খি। চাবা থকপদা মতম নাইবা অমদি অচম্বা চাবীনবসু হায়খি। হার্টককী ফিভম নুংঙাইতবা লৈরক্তনবা নুংঙাইতবা, শাউনিংবা থাদোকপীনবসু পনখি। অহন্দুনা য়াম্না নুংঙাইনা হনখি।

খরনি লৈরগা শিব প্রসাদ পুদুনা ঐগী নাক্তা অমুক লাকখি। অহন্দুবু য়েংশিনবগী থবক ঐঙোন্দা শিন্নবীদুনা নুমিৎ খূদিংগী ইচা পুদুনা অহনগীদা চৎখি। অহল অদু কনাসু নত্তে, মেদামগী পাবুংনি। য়ুমদুদা নুপীনি হায়বা কনাসু উখিদে। মেদাম লৈ হায়বসু এদি খঙখিদে। শিব প্রসাদসু অদুম্মক উখিদ্রে, নোংমা ফাদোক লাক্লবসু পাবুংনা হায়বদু তারগতা হনখি। ঐনা থবক-ইনখাং নোম্লিঙৈ পাবুংনা ইচা-নুপীবু পোবী-পম্বীখি। ইচানুপীনা মখোঙ থাঙনা চৎপদুসু পাবুংনা তম্বীখিবনি। পাবুংসু ইচানুপীগী মতৌ য়েংবতদা নুংঙাইবগুম মশ কনখৎলকখি। পাবুংগী হীদাক-কাপ্পা, পীজবা অদুখক নত্তনা অচম্বা চাক-এঞ্জাং থোংদুনা পীজবা, ফিরোল শুবা চাম্বা, করিগুম্বদা ডাক্তরদা চেক-অপ চৎপা ঐগী তৌদবা য়াদ্রবা ইথৌ ওইরকখি। ঐগী থাগী তলবনি হায়দুনা পাবুংনা পীবীবা শেনফমদু লৌবসু ইতিক চাখিদে। করিবু ৱাৎপা লৈরুখিনি, শিব প্রসাদনা মরক-মরক্তা পূম্নমক থিলহনবীরকপদু অৱায়বা কাদুদদি থম্ফম ফাওবা লৈখিদে। মথং মথং...

য়ুমগী লায়য়েং

শগোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

চরা হেনবা

ঙরাংগী মখা ...

কোবীঃ- কোবী অসি কনানসু থওইবীরমদে। হোঙমন দুনা লৈবীদে অমসুং চাবিরমদে। হৌজিক্তি কোবী লুনা তৌবা হৌনরক্লে। ভিটামিন অমসুং মিনরেল য়াম্না য়াওবনা হৌজিক অসিদা কোবী-কোবী হায়নরকই। কোবী অসি অদুক্কী মতিক কুইনা থোংলগা অদুক্কী মতিক তুমদবা হেল্লি। খোঙ হাম্বা য়াদে। অদুগা হিংনা চারবদি লায়না তুমই অদুগা খোঙহাম্বা য়াদবদা শীজিন্নবা পোৎশক অমনি। ফুৎপা, থোংবনা থুম, ভিটামিন মাঙহল্লি।

পাউণ্ড অমনা কেরোরী ০.৪০ পী। প্রোটিন ১.২, ফেট ৩, কার্বের্বোহাইদ্রেট ৫.৫, ভিটামিন এ, বি, সি য়াওই, লাইম য়াম্না য়াওই।

কোবী থমচেৎ মানবীঃ- মনাদগীদা নত্তে, মপাল হায়বদি লৈগীদমক থানরক্লে। পোৎশক অয়াওবদি কোবীগা মান্নে। মহাওদি কোবীদগী হেল্লি। অয়াম্বা মতমদা থোংবদগী হেন্না হিংনা চানৈ। কোবী মুনবদা মিনট ৩০, থমচেৎ মুনবদা মিনট ১৫ দা মচঙই। কোরোরী ৩৫, প্রোটিন ১.৩, ফেট ৫, কার্বের্বোহাইদ্রেট ৩.৭।

খামেনঃ- খামেন অসি খামেন-শিনবা অমসুং মোরোক্কী শাগৈনি। নোংপোকলোমগী পোৎশক্লি। হৌজিক্তি পৃথিবী পূম্বা থানরে। য়েরুম মানবদগী এগফ্রুট হায়না মমিং থোল্লি। অদুগা কাঙৌ, সাগ থোংদুনা চানৈ। চম্ফুৎ ফুৎপসু য়াই। ঙাগা শাগা থোংবসু য়াই। লিভর ফহল্লি, য়াম্না চারগা ফুরী-ফুরাং ফুদোকই। কার্বের্বোহাইদ্রেট ৫% য়াওই, ৯৩% ঈশিংনি, প্রোটিন ১% অদুগা ০.৬০ মিনরেল।

চম্প্রাঃ- চম্প্রা অসি সাইট্রস এসিড য়াওবা হৈগী মনুংদা অপৌবা মীনা পাম্নবা হৈনি। ইউরোপ, আমেরিকাদা নোংপোকলোমদগী চৎখিবনি। ক্রুসেদকী মতমদা পুখিবনি। ইজিপ্তলোমদনা আরবতগী পুখিবনি। সাইত্রিক এসিড য়াওবগীদমক মমিং চৎপা হৈনি (৬% য়াওই)। আলকালীগী থুম য়াম্না য়াওই। য়ারি-য়াখোঙ পোম্বা, চাখৎপগী ফননবা ভিটামিন সি য়াওই। কেলোরী ১৮০, প্রোটিন ০.৮, কার্বের্বোহাইদ্রেট ৭.৭, ভিটামিন এ, বি, সি, সাইট্রস এসিড ৬% য়াওই।

হৈনৌঃ- হৈনৌ অসি চাক্কা চাবা য়াওই। শঙ্গোমগা চাবসু য়াই। নোয়-পেলহনবা হৈনি। মাংবা য়াদবদা অদুগা ডাইরিয়া তৌবা মতুংদা পীজবা য়াই। মুনমন্দুনা পৎলবদি চাবা ফত্তে, খোঙ হামই। অশংবা হৈনৌ শিংজিৎনা শিৎলগা নীংথিজনা মতম নাইনা নোংমদা ২। ৩ লক চারবদি ডাইবেতিজ ফৈ। হৈনৌ অমুনবা য়াম্না চারগা য়াইরোং থুংই। তরপিনটাইন য়াওবননি। প্রোটিন০.৬%, ফেট ০.৪%, কেলসিয়ম ০.১৪%, ফোসফরস ১৬, আইরন ১.৩%, ভিটামিন সি অমসুং এ য়াম্না য়াওই।

মথং মথং ....