নোর্থ ইষ্ট ইন্দিয়াগী অহানবা পোষ্ট ওফিস পাসপোর্ট সেবা কেন্দ্র অসামদা থমখ্রে

সিলচর, মার্চ ২৬ঃ

পোষ্ট ওফিসকী খুথাংদা পাসপোর্ট লৌনবগী খুদোচোবা নোর্থ ইষ্টকী ষ্টেটশিংদা অমত্তা লৈরমদবা অদু হন্দত্তা হৌখিবা থাঙ্জনুমিৎ মার্চ ২৫ দা মরী লৈনবা ওফিসিয়েলশিংনা পোষ্ট ওফিস পাসপোর্ট সেবা কেন্দ্র (পি ও পি এস কে) অমা ঙরাং হাংদোক্তু না লমদমসিগী মীয়ামদা খুদোচোবা পীবা হৌখ্রে হায়রি।

গুৱাহাটিদা লৈবা রিজনেল পাসপোর্ট ওফিসার জোন মাইনা থৌরম অদুগী মরী লৈননা পীখিবা রারোলদা হন্দক সিলচরদা হাংদোক্লিবা পোষ্টেল পাসপোর্ট সেবা কেন্দ্র অসি নোর্থ ইষ্টতদি অহানবনি। কেন্দ্র অসিনা বরাক ভেল্লি অমদি দিমা হসাউনচিংবা বরাক ভেল্লিগী মফমশিং ফাওবদা কোনশিনগদবনি হায়রি।

কছার পোষ্টেল ওফিসকী সেনিয়ার সুপরিন্টেন্দেন্টকী ওফিস কাদা কেন্দ্র অদু শঙ্গাবগী থৌরম অমা পাঙথোকখিবা অদুগা অসামগী পি দব্লিউ দি মিনিষ্টর পরিমাল সুক্লাবৈদ্যানা মহাক্কী রারোলপীবা মতমদা পি দব্লিউ দি মিনিষ্টর অদুনা এক্সটর্নেল এফিয়ারসকী মিনিষ্টর সুসমা স্বারাজবু থাগৎপা ফোঙদোকখি।

অনৌবা পি ও পি এস কে অসি হাংদোরকপদগী সাউদ অসামগী মীয়ামদা খুদোচোবা কয়া ফংলগনি হায়বগী নুংঙাইবদু শোয়দনা ফাওরমগনি হায়না পরিমলনা ফোঙদেক্লদুনা ঙরাং কেন্দ্র অসিগী শঙ্গাবা মতমদা এপ্লিকান্ট ৫গী বাইওমেট্রিক টেষ্ট থাঙ্জ নুমিত্তা লোইশিনখ্রে। এপ্লিকান্ট ৮০ অমগীনা তেরিফিকেসনগী প্রোসেস ওফিস অরাবদা চথগনি হায়রি।

থৌরমদুগা মরী লৈননা অসামগী সিলচরদগী কাথিবা এম পি সুশমিটা দেবনা পি ও পি এস কে ওফিসিয়েলশিংদা মশাগী মখোঙ মথুৎ শিবদগী লেঙ–ওৎপা ঙমত্রবা অমদি মীয়ামগী মীমান্নত্রবশিংদসু থোইদোক্লা মতেং পাংবীয়ু হায়বা ৱাফম ফোঙদোকখি হায়রি।

মোরেদা স্বাচ্ছ ভারত মিসন কেম্পেইন মায় পাক্লা পাঙথোকখ্রে

মোরে, মার্চ ২৬ঃ

রাংজিংগী সেন্তর ফোর দিভলপমেন্ট এক্টিভিটিজনা চলাইবা ইপাম লমদম প্রোটেক্টিব এন্দ রিহেবিলিটেটিব হোম অমসুং ইপাম লমদম ওপন শেলটর হোম ফোর গরস মোরেনা ঙসি অয়ুক হোম অদুগী কেম্পস অমসুং অকোইবদা লৈবা মফমশিংদা কালেন থা চঙলকপা মতমসিদা লু–নায়া লৈননবা পাউজেল পীদুনা তরু–তনান্না লৈনবগীদমক শিংতোক শেংদোকখ্রে হায়রি।

ঙসি পায়খংখিবা স্বাচ্ছ পখরাদি ২০১৭ হায়না মিংথোনবা মিসন অদুগী মখাদা শিংতোক শেংদোকপগী থবকশিং অদু রিহেবিলিটেসন হোমশিং অদুগী রাংমদা লৈরিবা মোরেগী তাল্লি রোডকী মফম কয়াদা য়াওনা পাঙথোকখিবনি।

লম–ত্তু শেংবগী থৌরম অদুদা হোম অদুদা লৈবা অঙাংশিং অমসুং মখোয়গা লোয়নরিবা নুপীনচিংবা য়াওনা পুন্না মীইও ৫০ মুক্লা শরুক য়াখি হায়রি।

থৌরম অদুগা মরী লৈননা হোম অদুবু চলাইরিবা সি দি এ সি গী সেক্রেটরী শ্রী এম সুসিলকুমারনা ফোঙদোকখিবদা ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টনা পায়খংলক্লিবা স্বাচ্ছা ভারত মিসন অসিনা ওফিস কেম্পসশিং য়াওনা অকোইবগী লম–ত্তু পুম্বা নান্না থম্লবা অচৌবা অফবা খোঙথাং অমা ওইনা পায়খংলকপদি খ্বাইদগী থাগৎনিংঙাই ওইবা অমনি অমসুং মসিনা মখা তানা অসুম্মক পায়খংলকপা তারগদি সহর অমদি খুঙংগী লম–ত্তু পুম্বদা লৈরিবা মীওই পুম্নমক্কী হকশেলদা য়াম্না চাউনা কান্নবা পীগনি। মতুং তারকপদা থাদরকপা স্থিমসিগী শেনফমশিং অদুনা চাউরকপা তারগদি ঙসি পাঙথোক্লি বা থৌরমসিদগী হেন্না চাউনা পাঙথোক্কনি হায়নসু মহাক্না মখা তাখি হায়রি।

লক্ষিমপুরদা লংজা ২০ লোম শিরে মীওই ১ কৈ মউন অমসুং শরুগা কোন্ননা ফারে

গুৱাহাটি, মার্চ ২৬ঃ

হৌখিবা থাংজ নুমিত্তা এন্টিবাইওটিক্কী চাং য়াম্না কা–হেন্না য়াওবা অশিবা যণ অমা চারুবদগী অসাম লক্ষিমপুর দিষ্ট্রিক্টতা লংজা ২০ লোম শিরম্না থেংনরে। নাকল অমদনা আইননা থিংখ্রবা লম্লক্কী শা–উচেক হাৎপগী মায়োক্তা কৈগী মউন অমসুং শরুশিং পুদুনা লাকপা মীওই ১ নোর্থ লক্ষিমপুরদা ফারে হায়রি।

লক্ষিমপুর দিষ্ট্রিক্টকী থোকুৱাখানাগী মনাক্তা লৈবা অখোইফুথিয়া খুঙ্গংগী মীওইশিংনা খুল অদুগী মনাক্তা চেঙ্গিবা তুরেলগী তোর্বান্দা লংজা ৬০ রোম তাদুনা লৈরে অমসুং খরা অমদি শিরবা মাল্লি হায়না ফোরেষ্ট ওফিসিয়েলশিংদা পাউ পীরকপদগী ওফিসিয়েলশিং অদুনা চঙশিন্দুনা য়েংশিনখি। মদুদা লংজা ৫২ অমদি হিলেন্না থেংনখি অদুবু ২০ অমদি শিনা ফংখি হায়না ফোরেষ্ট ওফিসিয়েলশিংনা ফোঙদোরক্লি।

হিদাক–লাংথক পীজদুনা লায়েংলেবা মতুং লংজা ৪৫ অমদি থাদোকপদা পায়রগা চংখি। অদুবু খরা অমদি পায়বা ঙমত্রনা মখা তাবা লায়েং পীরি হায়না দিষ্ট্রিক্ট অদুগী এডিস্লেল দিপুতি কম্পিয়ার দিকে বোরানা ফোদোরকখি।

অখোইফুথিয়া খুলগী মনাক্তা হন্দোকপা যণগী অশিবা মশা অদু চারুবদগী লংজাশিং অদু শিখিবনি। বোভাইন দিজিজ শন্দোরকপদগী লমদমদুদা লৈরিবা যণ–ঈরোই পুম্বা হন্দত্তা হিদাক কাপথোকখিবতা ঙাইরিবনি হায়না ভেটরিনারিয়ানশিংনা ফোঙদোরক্লি। হায়রিবা শা–যণশিং অদু অরাংবা থাত্তা লৈবা এন্টিবাইওটিক্কী দোজ হেন্না কাপখিবা মতুং শিখিবা ঙাক্তা ওইগনি। পনবা য়াবা অমনা ২০১৫ ইংদা হায়রিবা লমদম অদুমক্তদা ভেটরিনারিগী হিদাকশিং কাপত্থবা অশিবা শা–যণশিং চারুবদগী লংজা ২৮ অমসু শিখিবগী থৌদোক লৈখ্রবনি হায়রি।

অমরোমদা লম্লক্কী শা–উচেকশিং হাৎপা অমসুং শাশিংগী মউননচিংবা পুথোক–পুশিন তৌবা হায়বদি য়াম্না কয়া অথিবগী লৈরবসু মরক–মরক্তা অদুমক অথিবসিগী মায়োক্তা মীওই কয়ানা লম্লক্কী শাশিং হাৎলগা মউন অমদি শরু–শায়ানচিংবা লল্লোনবগী থবক অসি মখা চথরি। অসিগুম্বা থৌংশিং অসি থিংনবা হোৎনরিবা ডাইরেক্টোরেট ওফ রেভিন্যু ইন্টলিজেন্স (দি আর আই) না হন্দক্তা অরাংথংবা লক্ষিমপুরগী মনাক্তা মীওই অমদগী কৈগী মউন অমগা কিলোগ্রাম ১০ রোমগী শরুশিংগা কোন্ননা ফাগৎপা ঙমখ্রে।

পনবা য়াবদি ২০১৫ চহী অমগী মনুংদা হাৎখিবা কৈ মশিংদগীদি ২০১৬ গী থৌগৎলকপা শরুক্কী থা ৪ দা হাৎখিবা কৈ মশিংনা হেনখিবনি। মসিগী মরুওইবা মরম অমদি কৈগী হকচাংগী শরুকশিং অসিগী দিমান্দ য়াম্না লৈবা অমসুং শাদানবশিংগী নেটরাকং অমা নৌনা থোক্লকপদগী ওইগনি হায়রি।

মেঘালয়াগী তুরেল তোর্বান্দা নুপীগী পুমথরবা অশিবা হকচাং অমা থেংনরে

নোংষ্টোইন, মার্চ ২৬ঃ

নুপীগী মথক্তা চথবা ক্রাইমশিং হৌজিক মেঘালয়াদা লেপ্তুনা থোক্ক কপগী পাউ কয়া অমা লৈরিঙৈগী চৈরক অসিদা নোংষ্টোইন পুলিস ষ্টেসনগী মখাদা লৈবা নোংপথর মনাক্তা চেনবা তুরেল নোনদৈনগী তোর্বান্দা শকখঙদবা নুপী অমগী পুমথরবা হকচাং অমা ঙসি নুংথিল থেংনরে হায়রি।

নোংমাইজিং নুমিংকী নুংথিলদা নোংপথরগী মীওইশিংনা থবক চৎপা মতমদা নুপীগী অশিবা হকচাং অদু থেংনখি অমসুং মখোয়না খুদত্তা মরী লৈনবাপুলিস ষ্টেসন্দা পাউ পীখি।

রেষ্টে খাশি হিলসকী এস পি এস. নোংতংগরনা ফোঙদোরকপগী মতুংইয়া অশিবা হকচাং অদু য়াম্না শাথিনা পথ–পুমথরস্রে। অদুবু ইনক্লেষ্ট তৌবা মতমদা মশক খঙবা ঙমত্রবসু নিষা বি এন হায়না থাবা ফ্রেন্দশিপ বেন্দ অমা মখুত্তা পায়রম্বা থেংনখি।

শিগ্রবী নুপীমচা অদু চাউরাক্লা চহী ১৮–২০ ফাওবগী মনুংদা লৈবা ওইবা য়াই। মহাক্কী মমিং খঙদোক্লবা হৌজিক য়াম্না কননা থিজিন ঙমজিল্লি হায়না এস পি না মখা তারকখি।

পনবা য়াবদি হৌখিবা ফেব্রুৱারী অমসুং মার্চ থা অনী

অসিগী মনুংদা নহা ওইরিবা নুপীশিং হাৎলগা হুন্দোক্লবা থৌদোক অসি মেঘালয়াদা হন্দক্কীসিনা অহমশুবনি। হৌখিবা ফেব্রুৱারী ২২ দা নেম্লেল হায়রে–৬ (হায়না এন ঐচ–৪৪) গী লম্বী মনাক্তা য়াম্না নহা ওইরিবী নুপী অমগী অশিবা হকচাং থেংনখিবনি অমসুং মহাক অদু রেপ তৌরবা মতুং হাৎতোক্লগা হুন্দোক্লম্বনি হায়বা পুলিসনা কনফার্ম তৌগ্রবনি। অতোপ্পা থৌদোক অমদনা চহীসিগী মার্চ ৭ মীয়াই চল্লবী মৌপ্রেমদগী নুপী ১ নেগ্রিম তাবা লম্বীগী ইশিরু রাটঁতা লম্বীগী চিদাইদা হাৎলগা হুন্দোক্লম্বগী থৌদোক থোকখ্রবনি। মহাক মতৌ করম্না শিরগা লৈরম্লিবনো হায়বদু চপ চানা খঙদোক্লবা মেঘালয়া পুলিসনা কয়া থিজিন ঙমজিনবগী থবক চথরিবনি হায়রি।

EMPLOYMENT NEWS থবক্কী পাও

IIT Recruitment 2017 apply for 01 Assistant Project Manager posts

RMSA recruitment 2017 Apply online for 550 Subject Specific Teachers at rmsa.jk.gov.in

Rashtriya Madhyamik Siksha Abhiyan, Jammu & Kashmir released new notification on their official website rmsa.jk.gov.in for the recruitment of 550 (five hundred fifty) vacancies for Subject Specific Teachers. Job seekers should apply from 24th March 2017 and before 10th April 2017.

Government Organization:- Rashtriya Madhyamik Siksha Abhiyan
Job Name:- Subject Specific Teachers
Job Location:- Jammu & Kashmir
Advt No.:- Edu/RMSA/Adm/24791-824/2017
Official Web portal: rmsa.jk.gov.in

RMSA jobs 2017 Alert
Subject Specific Teachers: 550 vacancies

Qualification:- Aspirants who decided to join RMSA Subject Specific Teachers posts should have Master Degree in relevant subject with 50% marks & B.Ed.
Age Limit:- 18 to 40 years as on 1st January 2017 relaxed by 03 years for Reserved Category, 02 years for PWD

Selection Process:- RMSA admit card 2017 will be issued to conduct the Written Test for Subject Specific Teachers vacancy.

Fee charges:- Applicants who wanted to participate for Subject Specific Teachers vacancy should pay the below charges through e-Challan.
All Applicants: Rs. 100/- (Rupee one hundred only)
How to apply for RMSA recruitment 2017:- Eligible applicants may apply Online through the website rmsa.jk.gov.in from 24.03.2017 to 10.04.2017.

Important Dates to remember:-

Starting Date: 24.03.2017
End Date: 10.04.2017
Challan Payment: 10.04.2017

HSDC Recruitment 2017-18 advertisement 106 Clerk, Account Clerk & Salesman posts

HSDC Recruitment 2017-18 apply online www.haryanaseeds.gov.in apply online this week Haryana Seeds Development Corporation Limited govt jobsHaryana Seeds Development Corporation is an Indian state government undertaking company, established in the year 1974. Haryana Seeds Development Corporation was established to quality seeds at affordable price in Haryana state for farmers. HSDC has a Seed Testing Lab at Umri for testing seed samples to measure quality.

106 clerk, salesman, accounts clerk at HSDC:- 31st march 2017
Haryana Seeds Development Corporation Limited released new notification on their official website for the recruitment of 106 clerk, salesman, accounts clerk and various vacancies. Job seekers should apply before 31st march 2017.

Govt Department:- Haryana Seeds Development Corporation Limited
Post Name:- clerk, salesman, accounts clerk
Job Location :- Haryana
Advertisement Number:- UO1122HR19745GC007442

HSDC Jobs 2017 News
Clerk:- 19 vacancies

Qualification:- Aspirants who wanted to participate for Clerk should have graduate with computer typing knowledge.
Salary Structure:- Not Specified
Salesman:- 45 vacancies

Qualification:- Aspirants who wanted to participate for Salesman should have matriculation.
Salary Structure:- Not Specified
Age Limit:- As Per company Norms

Selection Process:- Applicants will be invited for personal Interview and last step will be documents verification.
How to apply for HSDC vacancies 2017:- Applicants may send the details on plain paper along with attested copies of relevant documents and experience certificate send to the O/o Managing director, Haryana Seeds Development Corporation Limited, Bays 3-6, sector-2, Panchkula on or before 31st March 2017.

Official Notification

DRDO Recruitment 2017-18 apply for 18 Scientist "B" at www.drdo.gov.in

DRDO recruitment 2016-17 notification Scientist 02 postsThe Defence Research and Development Organisation (DRDO) is an agency of the Republic of India, charged with the military's research and development, headquartered in New Delhi, India. It was formed in 1958 by the merger of the Technical Development Establishment and the Directorate of Technical Development and Production with the Defence Science Organisation. It is under the administrative control of the Ministry of Defence, Government of India.

18 Scientist "B" DRDO:- 7th April 2017
Defence Research and development organization released new notification on their official website for the recruitment of 18 scientist "B" at Armed Forces Medical college (AFMC) / service selection board (Army. Job seekers should register before 7th April 2017.

Govt Department:- Defence Research and Development Organization
Post Name:- scientist "B"
Posting:- All India
Advertisement Number:- 122

DRDO Jobs 2017 Alert
scientist "B":- 18 vacancies

Qualification:- Aspirants who wanted to participate for scientist "B" should have first class Master Degree in Chemistry / Medical bio-chemistry / Bio-physics / Radiotherapy / Physics / Pharmacy / Psychology from a recognized university or equivalent.

Salary Structure:- Rs. 15600 – 39100/- Per Month

Age Limit:- Maximum 28 years as on 19/09/2016.

Selection Process:- Applicants Hall Ticket 2017 will be issued to conduct the Written Examination and after exams candidates will be invited for personal Interview followed by documents verification.

Fee charges:- Applicants who wanted to participate should pay the below charges through online mode (Debit or Credit Card / Net Banking).

General/ OBC: Rs. 100/- (Rupee one hundred only)
SC/ ST/ PWD: NIL
How to apply for DRDO vacancies 2017:- Applicants may register through official website of Defence research and development organization (DRDO) www.rac.gov.in on or before 18/03/2017 to 07/04/2017.

শগোলশেম হেমন্ত

খেংজোই চীংশাংদা

(মণিপুর অমদি মপান লমগী পাউমী খুৎপু অমনা ২০০৬ তা চান্দেল ডিষ্ট্রিক্টকী ম্যানমারগা তাইনবা ঙমখৈ পরিংদা চৎলুবগী অরা–নুংঙাই পাউদম লাইরিকনি। ঙসি ফাওবদা খুৎনম তরুকলক পুথোক্তুনা খ্বাইদগী মশীং য়াম্না য়োনবা মণিপুরী লাইরিক ওইরি)

২

চেঙ বেগ ১৩

ঙরাংগী মখা...

ময়াম মথং মথং কোইলাম মথক অদুদা পরেং শানা খুৎতা চৈশু অমমম পায়নরদুনা চৎলি। ঐখোয়বু লমজিংবীরিবা খুলগী নহারোলশিং অদুদি ঐখোয়া ময়ামগী অরম্বা পোৎশিং অদু পুরগা চৎলিবনি। মখোয়া রারমগনি। করিগীদি রারমগনি, কৈসু পুদবা ঐখোয়ফাও অসুক রারদবো। হোয় অদুবুদি, সিগুৱসি তৌদুনতা লাক্লবনিনা ঐখোয়দগীদি খরা মফরম্বসু য়াই। খরা চৎলগা চীং নিংখায়খিবদগী লম্বীদা রাংনা থক্লুনা লৈবা মফম অমা থেংনরে। মফমদুদা মাঙদা চখিবা খরসু পোখাদুনা লৈনরম্মী। ঐখোয়না ঙাইহাক ফম্লিঙৈদা অরুন, রোহিৎ খান্না, রোবিন্দ্র অমসুং রাজেসসু মথং মথং য়ৌরক্লে। হোলেংজাংদগী পুরকপা ঈশিং লিটর অনীদু ময়াম চঙদুনা থকমিয়বদগী লোইখোক্তে। হৌজিকপু কনাইদগী ঈশিংনো লৌরকদৌরিবা চীং নিংখায়খিবগী নুংজ্রেং ময়াম লৈরিবা মফম অদুদা ঙাইহাক ফমখিসি হায়না রাজেসনা হায়রকপদগী রোবিন্দ্র, ঐ অমদি খুলগী নহা অমগা ঐখোয় মরীখত্তা ঙায়হৌরে। নহা অদুনা ৱারী লীরকখি,

– মফমসি হায়দগী হৌনা নিংখায়দুনতা লৈবনি। নোংমা সেলোন মনাক্তা লৈবা ফাইফেংকোত্তগী অহল অহমথক শা তানবা চৎপদা রাদুনা পোখারিঙৈদা চীংথক্তগী নূং ওম্বরক্তুনা মকোক্তা পান্দুনা খুদক্তা শিখি।

মানা হায়রিবদু ঐখোয়না ফম্লিবা অদুগী হেক মমাঙদা আর. সি. সি. কলর্ভট অকায়বা অমা লৈ। কলর্ভট অদু চীং নিংখায়রকপদা ফক্লগা পুথখিবনি। মফমদুদা বিম অহৈবা অমা ফৈনা তাদুনা লৈরি, মদুদা ফম্লিঙৈদনি হায়না মখুৎ থিল্লগা তাক্লকখি। মদু হেক তাবদা রাজেসনা ইপা পাখৎনা,

– হৈ অদুদি কিহে, ঐখোয়না ফম্লিবসিসু নিংখায়বগী মফম্নিনে।

মানা ঙাংবা লোইরকপগী অদুবাইদা মথক্তগী নুংজ্রেং খর সর–সর নাম্বরকপগী মখোল তাখি। নহা অদুনা হায়বগুম তৌরক্লব্রা হায়দুনা হয়া য়েংখত্তনা ফুক ফুক হৌগৎনৈ। লৱাই লুতোন শাৎপমখৈ ঐখোয় মরি ঙক তঙক য়েংদুনা লৈ। অদুবু কৈসু খোইদোকপা ওইরমদ্রবদা চৎলগি হায়দুনা পম্বরুবা তৌদনা প্রপ –প্রপ হাইগৎমিয়রক্লে, রারী শানা শানা সুম লাকপনা উ অমগী উখাদা ঐখোয়গী কোঙবুশিংগা মণিপুর পিপলস আর্মিগী (এম.পি.এ.) সার্জন্ট মেজর অনীগা ৱারী শানদুনা লৈরম্বদু থেংনরে। মফমদু চীংথক ওইরবসু চীং অনীগী মরক ওইবা অহাঙবা পাক্তক তৌবা লম্পাক মচা অমনি। ঐখোয়না চঙশিল্লবদা অরুম্না সার্জন্ট মেজর অদুদা ঐখোয়বু শক তাকখি। ময়াম মরক্তা চঙশিন্দুনা ফম্লগা হংলুই,

মথং মথং ...

য়ুমগী লায়য়েং

শগোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

চাবা (চিঞ্জাক)

ঙরাংগী মখা...

কাসি রাজপুতনাদা লৈবা মীনা অথুম্বা ছন্দেশ, শিল্লোং, নাগালেণ্ড অঙৈবদা লৈবা মীনা শাদা হৈনবা অদুগা অঙৈবা লম, লাপলণ্ডগুম্বা মফমদা শাদা চাদুনা লৈ। চাওখংলবা সমাজদা শা য়াম্না চাবদি লমচঙ ওইনা হৈনজখিবদগীনি। নাইট্রোজেন য়াওদ্রবসু ঐখোয় হিংবা ঙম্লেই। নাইট্রোজেন অসি হেনমম্না চাদুনা ঈদা লৈরিবা ঈগী কেমিষ্ট্রীনা উৎলক্লবদা থরায়বু লৌনখীবনি। ঈউরেমিয়া, ব্রাইটস দিজিজ, ষ্টোমাক ফাকতোকপা, এনগীনা পেকটোরিয়া পুম্নমক অসি নাইট্রোজেন্না হকচাংগী ঈদা কুইনা লৈবদগী পোকপনি। পুম্নমক অসি পোৎশক অসিগী চাদো লৈবনি। অমরোমদা থরাই শাগৎপা নাইট্রোজেন, অমরোমদা থরাই মাঙহনবা নাইট্রোজেন।

বেলেন্স ডাইট করিনো?

মী অমগী থবক্তা মরী লৈননা চাগদবা চিঞ্জাকশিংগী চাং অদু প্রোটিন, ঢেট, কার্ব্বোহাইদ্রেটদা চাননা মুয়া য়েংদুনা চাং লেপকদবনি। ফমদুনা লৈবা চুয়গী য়ায়য় ওইরকপা তৌবা নুপা অমনা কেলোরি ২০০০ চঙই। চঙবা চিঞ্জাক অদুগী রেসিওসি প্রোটিন ঃ ফেট ঃ কার্ব্বোহাইদ্রেট ২ঃ৩ঃ৬ নি। হায়বদি চারিবা চিঞ্জাক অদুগী তরাগী অমা প্রোটিননি। লেমহৌরিবা অহমগী অমদু মহাও, লেমদৌরিবা অদুনা কার্ব্বোহাইদ্রেটনি।

টেবল অসিনা চঙইবা কেলোরি অদু নুপী–নুপা চাননা রাংবা চাউবা য়েংলগা চিঞ্জাক পুম্নমক পীগদবা উৎপনি–

কেলোরি নুপাগী

অরাংবা ফুট ইঃ		প্রোটিন	ফেট	কার্ব্বোহাইদ্রেট	টোটেল
৫	১	১৯৭	৫৯১	১১৮২	১৯৭০
৫	২	২০০	৬০০	১২০০	২০০০
৫	৩	২০৪	৬১২	১২২৪	২০৪০
৫	৪	২১০	৬৩০	১৩৬০	২১০০
৫	৫	২১৫	৬৪৫	১২৯০	২১৫০
৫	৬	২২১	৬৬৩	১৩২৬	২২১০
৫	৭	২২৮	৬৮৪	১৩৬৮	২২৮০
৫	৮	২৩৬	৭২৯	১৪১৬	২৩৬০
৫	৯	২৪৩	৭২৯	১৪৫৮	২৪৩০
৫	১০	২৫২	৭৫৩	১৫০৭	২৫১০
৫	১১	২৬০	৭৮০	১৫৬০	২৬০০
৬		২৬৯	৮০৭	১৬১৫	১৬৯০

মথং মথং ...