সবসিদাইজ তৌরবা এল পি জি সিলিন্দর অমগী মমল লূপা ৫.৫৭ হেনগৎখ্রে এভেয়েসন ফ্যুয়েলগী মমল চাদা ৫

ন্যুদিল্লি, এপ্রিল ২ঃ

সবসিদাইজ তৌরন্বা য়ুমথোঙ খুদিংদা শীজিন্নরিবা এল পি জি হায়না খঙনবা কুকিং গ্যাসকী মমল অসি সিলিন্দর অমদা সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টনা লূপা ৫.৫৭ সিলিন্দর অমদা হেনগৎহনখ্রে। অদুগা এভিয়েসন টর্বাইল ফ্যুয়েলগী মমলনা চাদা ৫ হন্থহনখ্রে।

হায়রিবা নন-সবসিদাইজ এল পি জি সিলিন্দরশিংগী মমল অসি ইন্টরনেস্নেল হায়বদি মালেমগী থাক্তা সিলিন্দর অমদা লূপা ১৪.৫০ ককথনবা থৌশিল অমা লৈখিবনি। অদুগা এ টি এফ কী মমল অসিনা কিলো লিটর অমদা লূপা ২,৮১১.৩৮ কী চাং হায়বদি চাদা ৫.১ ককথনবা নৎত্রগা হন্থহন্নবা থৌরাং অমা পায়খৎখিবনি। মসিনা তাকপদি কিলো লিটর অমদা এভিয়েসন ফ্যুয়েলগী মমল অসি লূপা লিশিং ৫১,৫০০ রোম এপ্রিল ১ দগী হন্থহনখ্রে হায়না ওইল কেম্পেনিশিংনা ফোঙদোরক্লি।

হন্মক মার্চ তাং ১ দগী কিলো লিটর অমদা লূপা ২১৪ হেনগৎখিবা অমসুং ফেব্রুৱারী তাং অমদগী চাদা ৩ গী চাংদা হেনগৎহনখিবা অদুগী মতুং হন্দক্কী থাউগী মমল হন্থরকপগী থৌশিল অসি লাকখিবনি।

অদুবু চহী অমদা ১৪.২ কেজিগী সিলিন্দর ১২ পীগদবনি হায়বা কোটা অদুগী অহেনবদা লাকপা হায়বদি মদুগী মথক্তা সিলিন্দরশিং লৈরিবশিংগীদি সিলিন্দর অমদা হান্না লূপা ৭৩৭.৫০ ওইরম্বদগী লূপা ৭২৩ দা হন্থখবনি। মমল হন্থরক্লিবা অসি মার্চ তাং ১ দা সিলিন্দর অমদা লূপা ৮৬ হেনগৎখিবা অদুগী মখা তারকপনি।

ফেব্রুৱারী তাং ১ থোকখিবা ওর্দর অমদা এল পি জি সিলিন্দর লূপা ৬৬.৫ হেনগৎকনি হায়না থোকখিবনি।

পনবা য়াবদি ২০১৬ গী ওক্টোবর থাদগী পেত্রোলিয়ম প্রদক্টশিংগী মতাংদা মমল খঙহেন হেনগৎখিবনি। চহীদুগী সেপ্টেম্বর থাদা দিল্লিন্না সিলিন্দর অমদা লূপা ৪৬৬.৫০ লৈরম্বা অদু সিলিন্দর অমদা লূপা ২৭১ হেনগৎহনখিবনি হায়বদি ইন্সটোলমন্টে ৬ তা এল পি জি সিলিন্দর অমগী মমল অসি চাদা ৫৮ হেনগৎহনখিবনি।

থাউ পুথোক্লিবা ফার্মশিংগী মতুংইন্নদি ১৪.২ কেজিগী সিলিন্দর অমদা হান্না পীরম্বা শেনফম অদুদগী সবসিদাইজ তৌবা রেটতা লূপা ৪৪০.৫ লৈরম্বা অদুদা লূপা ৫.৫৭ হেনগৎকনি হায়খি। মসিসু ষ্টেটনা চলাইবা ওইল ফার্মশিংনা ফেব্রুৱারী অমদি মার্চ থাদা লাউথোকখিবা মতুংইন্না চংনবা য়ৌখিবনি। মদুমক ওইরবসু মীখল থেংনরিবা উট্টর প্রদেশনচিংবা ষ্টেট অমগী মতাংদদি গ্যাস সিলিন্দরশিং মমল হেনগৎখগী রাফম অসি লৈখিদে।

পনবা য়াবদা থাউ পুথোক্লিবা ফার্মশিংনা এয়ার টর্বাইন ফ্যুয়েল (এ টি এফ) অমসুং কুকিং গ্যাস হায়বদি এল পি জি সিলিন্দরশিংগী মমল অসি মমাঙ থাগী ইন্টরনেস্নেল ওইবা থাউগী মমলশিংদা য়ুম্ফম ওইরগা থা খুদিংগী চাং অমদা অনৌবা মমলশিং অমা লেপ্পনি।

এন এস সি এন (আই এম) গী কাঙবু ৱারী শান্নরবা য়াই ৱারোইশিন অমা পুরক্কনি হায়বগী থাজবা লৈরে হায়রি

দিমাপুর, এপ্রিল ২ঃ

নেস্নেল সোসিয়েলিষ্ট কাউন্সিল ওফ নাগালেন্দ (এন এস সি এন) আই-এম গী অতো কিলোন্সর টিঐচ মুইভা অমসুং ভাইস প্রসিডেন্ট জেনরেল (রিউয়ার) খোলিনা লূচিংবা লূপ অদুগী টিম অমনা দিল্লিন্না মখা তানা ইন্দো-নাগা পোলিটিকেল তোঙ্ক চথনবা খোঙশানখ্রে হায়রি।

এন এস সি এন (আই এম)গী অপুনবা লূচিংবশিং অদু নাগালেন্দদা লৈবা দিমাপুরগী মফম অমদা ৩৮ শুবা নাগা রিপব্লিক ডে সেলেব্রেসন্দা শরুক য়ানবা লাকখিবনি। হায়রিবা লূচিংবশিং অদু এন এস সি এন কাউন্সিলগী মিটিং অমসুং নুমিৎ নিনি চুপ্পা টাটার হো হো বক্তে সেসন অদু য়াওখি।

হায়রিবা রাফম অসি পাউ ওইনা ফোদোরক্তুনা এম আই পি গী প্রেসকী চেরোল অমনা ফোঙদোরকপদা হৌজিক ইন্দো-নাগা পিছ তোঙ্ক অসি লোইশিন্দুনা নাগাশিংগী তোঙানবা অনৌবা পুন্নারী অমা শেন্না য়াবগী ফিভমদা লৈরে অমসুং মরমসিদদী নাগা মীয়াম্না হৌজিক চথরিবা পোলিটিকেল তোঙ্কশিং অসিদা কায়হনবা য়াগদবা রাহৈ অমত্তা ফোঙদোকপীদবগা লোয়নানা মদু কায়হনবা য়াবা এক্সনশিং চথবীগনু হায়না আপিল তৌখি।

তুংগী ফিরেপ উদবা মওংদা তৌনিংবা তৌবা অমসুং চিরোলগী রাহৈ কয়া হেন্না চাউথোক্লবা তোকণ্ডা ওইনা শন্দোকপা হায়বসিনা খুদক্তা মীয়ামগী অনিংবা অপাম্বা অদু থুগাইরবা খোয়শাওনহনবা কয়া অমা পোকহনবা য়াই। অদুবু খাংবা কন্না নাগাশিংগী হেন্না ফগদবা অরোইবা রারেপ অমা পুরক্লবা হোৎনগদবা মতম অদু ঙাইবা হায়বসি য়াম্না তঙাইফদবা অমনি হায়না এম আই পি গী প্রেস রিলিজ অদুনা ফোঙদোরক্লি।

নাগালেন্দদা এম আই পি না থমখিবা চেরোল অদুদা মখা তানা হায়রিবনা এন এস সি এন (আই এম) খক্তনা নাগাশিংগী মহুৎ শিন্না থবক তৌবনি অমসুং নাগাশিংগী খ্বাইদগী হেন্না ফগদবা রাফমশিং অদুদা রারোইশিন অমা পুরক্লবা হোৎনরিবনি। মসিদা নাগাশিংনা য়াম্নবা অমা পুরক্লিঙৈদা রারী শান্নবা অসিদা অকয়বা থোক্লদবা রাফম অমত্তা ফোঙদোক্তবা তাই। মরমসিদগী নাগালিমগী মনুং চন্দুনা লৈরিবা নাগা পুন্নবা লেপ্তুনা ঈশ্বরদা থৌনিজবিয়ু অমসুং ইন্দো-নাগা রারী শান্নবসিদা অথুবা মতমদা রারোইশিন অমা পুরক্লবা থৌনিজবিয়ু হায়না চেরোল অদুনা ফোঙদোকখ্রে হায়রি।

বি জে পি লূচিংবশিংদা মেঘালয়া মায়নোরিতি কাঙবুনা কষ্টমরি লো গারো হিলস ত্রাইবকী ওইনা চৎননবা খঙহনখ্রে

টুরা, এপ্রিল ২ঃ

কষ্টমরি লো বিলগী মতুংইন্না গারো হিলসতা অশেংবা ঈ খক্তনা মায়নোরিতি ওইগদবনি। হন্দক্তা জি ঐচ এ দি জি না পাস তৌখিবা বিলগী মতুংইন্না বি জে পি লূচিংবা বর্নাদ এন মরকনা অকনবা রাফম ফোঙদোরক্লি। লূচিংবা অদুনা বিল অদুগী মতাংদা অশাওবা উৎপগা লোয়ননা অকনবা রাফম ফোঙদোরকখিবা হন্দক্কী অসিনা অনীশুবনি। মতম অসিদা গারো কষ্টমরি লো মাঙলাক্লবা অমগুম ওইহল্লে। করন্নবা মীওইশিংবু অশেংবা গারো মচানি হায়বা খঙদোক্লদৌরিবনা।

গারো অমা ওইবগী শরুক তঙ্খায় অমফাওবা য়ৌত্রিবা মীওইশিংবু করম তৌনা অশেংবা গারোনি হায়গদৌরিবনা। গারো ত্রাইবেলশিং গারো হিলস লমমন্নদা খুন্দাদুনা লৈবনি। মীওইশিং অদুবু ত্রিপুরানচিংবা মফমশিংদদি মায়নোরিতি ওইনা লৌরি হায়নসু বর্নাদনা ফোঙদোরক্লি।

গারো হিলসকী কন্সটিট্যুয়েন্সি অয়াম্বদা মীওইশিং অদুবু সেদুাল ত্রাইব ওইনা শকখঙলোইদবনি। অদুগা শরুক খরখক্তমক গারোনি হায়জবশিং অদুনা জেনরেল পোপুলেসন্দা হাপচিনগদবনি। গারোনি হায়না শকখঙলবা অদুগা চপ চাবা গারোশিং ওইদবশিং অদুনা আইহনা য়াবা গারো অমা ওইহনবা য়ারোই। লমদম অদুগী সিট কয়াদি গারো নত্তবা কাঙবুশিংনা ফংলে।

ইন্সিয়ান কন্সটিট্যুসনগী ৬ সেদুালগী পেরা ১২-এ গী মখাদা লৈবা আইনশিং অদু মঙলাক্লবা অমগুম ওইহল্লে। মীওই কাঙলুপ খরনা হাথু-হাথুনা রাজনিতিগী খুদোংচাবা লৌনবগীদমক বিল অদু পাস তৌহনখ্রে। বিল অদু এক্ট ওইনা চৎনরকপা মতমদা খুদোংচাদবা কয়া থোহনগনি। বি জে পি গী লূচিংবা অদুনা হায়, মীয়ামগী ইন্টরেষ্টতা বিল অদু রিপিল তৌবা তঙাইফদে হায়খি।

অশিবা হকচাং ১১, মীগী মকোক ৪ ফংখ্রে

নর্রানা, এপ্রিল ২ঃ

কা-হেন্না পথ-পুমথবা অশিবা মীওই ১১ গী হকচাং অমদি মীওই ৪ গী মকোক ভঙ্রা কেনেলদগী ফংলে হায়না পুলিসতগী ফংবা পাউ অমনা হায়রি।

পাউ অসিনা মখা তারদুনা অশিবা হকচাংশিং অদু ভক্তা কেনেলগী মনাক্তা লৈবা গহারী অমসুং নর্রানাগী মনাক নকপা জগাদগী ফংখিবনি হায়রি। পুলিসনা পীরকপা পাউ অসিগী মতুংইন্না হকচাং ৮ অমনা নর্রানাদগী ফংখিবনি। হকচাং অমদি মকোক ৪ না গহারিদগী ফংখিবনি।

পুলিসকী রিপোর্ট অসিগী মতুংইন্না কেনেল অদুগী ইমায় নেমথখবা মতুং অশিবা হকচাং অমা উরকপদগী থি-হুন্থা চথবদা মশীং য়াম্নবা অশিবা হকচাংশিং অদু ফংখিবনি হায়রি

কুমজা ২০১৬-১৭ দা ৱিন পৱার মেগাৱাট ৫৪০০ রেজিষ্টার তৌখ্রে

ন্যুদিল্লি, এপ্রিল ২ঃ

মিনিষ্ট্রি ওফ ন্যু এন্দ রিন্যুয়েবল ইনর্জিনা হৌখিবা কুমজাদা লৈখিবা মেগাৱাট ৪০০০ গী টার্গেট অদুদগী হেন্দোক্তুনা চহলিবা চহী অসিদা মেগাৱাট ৫৪০০ গী রিন পরার রেকোর্ড তৌখ্রে।

মিনিষ্ট্রি অসিগী চেরোলনা ফোঙদোরকপদা চহী অসিগী রিন পরার রেজিষ্টার তৌবগী চাং অসি মমাঙগী চহীদা রেকোর্ড তৌখিবা চাংদগী হেনখি হায়রি। কুমজা ২০১৬-১৭ দা ৱিন পরার কেপাসিতি হেন্না লৌশিনবা ঙমখিবা রাজাশিংগী মনুংদা অন্ত্র প্রদেশনা খ্বাইদগী মকোক্তা লৈরি।

রাজ্য অসিগী মতুংদা গুজরাট, কর্নাটকা, মধ্য প্রদেশ, রাজস্থান, তামিল নাদু, মহারাষ্ট্র, টেলঙ্গনা অমসুং কেরলা লৈরি হায়না মিনিষ্ট্রিগী পাউ অসিনা ফোঙদোরক্লি।

EMPLOYMENT NEWS

থবক্কী পাও

Public Work department recruitment 2017 notification 02 Peon Posts

Public Works department recruitment 2016-17 Peon posts02 Peon Public work Department:- 10th April 2017

Public work Department released new notification on their official website for the recruitment of 02 Peon vacancies on permanent basis. Job seekers should apply before 10th April 2017.

Government Organization:- Public work Department
Designation:- Peon
Job Location:- Haryana
Last Date:- 10th April 2017

Public work Department Jobs 2017 News
Peon:- 02 vacancies

Qualification:- Aspirants who wanted to participate for Peon should have passed 8th class and should have knowledge of Hindi and English language.

Salary Structure:- Rs 16900 – 53500/- Per Month

Age Limit:- 14 to 42 years as on 1st April 2017.

Selection Process:- Applicants will be invited for personal Interview.

How to apply for PWD vacancies 2017:- Applicants may apply on plain paper along with attested copies of relevant documents and experience certificate send Engineer-in-chief, PWD department, Haryana, Chandigarh on or before 10th April 2017.

Important Dates to remember:-

Closing Date: 10/04/2017

Indian Navy recruitment 2017 advertisement 28 short service commission (SSC) Officer in Education Branch & permanent commission (PC) officer
Indian Navy recruitment 2016-17 notification Steward posts28 short service commission (SSC) Officer Indian Navy:- 20th April 2017

Indian Navy released new notification on their official website for the recruitment of 28 short service commission (SSC) Officer in Education Branch and permanent commission (PC) officer in Logistics cadre of Indian Navy for the course commencing January 2018 at Indian Navy Academy, Kerala. Job seekers should apply online before 20th April 2017.

Govt Department:- Indian Navy
Post Name:- short service commission (SSC) Officer in Education Branch and permanent commission (PC) officer
Job Location:- All India
Deadline:- 20th April 2017

Indian Navy Jobs 2017 Alert
short service commission (SSC) Officer:- 28 vacancies

Qualification:- Aspirants who wanted to participate for short service commission (SSC) Officer in Education Branch and permanent commission (PC) officer should have MSC / MA / BE / B.Tech / MBA / BSC / B.Com and a PG Diploma / MCA.

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

Age Limit:- born between 2nd January 1993 to 1st July 1998 (Both dates inclusive)

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

How to apply for Indian Navy vacancies 2017:-Applicants may apply online through official website of Indian navy www.joinindiannavy.gov.in from 1st April 2017 to 20th April 2017.

Important Dates to remember:-

Starting Date: 1/04/2017
Closing Date: 20/04/201

ICMR recruitment 2017 advertisement 33 Consultant, Date Entry Operator & Various Vacancies

Indian Council of Medical Research released new notification on their official website icmr.nic.in for the recruitment of total 33 (thirty three) jobs out of which 01 (one) vacancy for Consultant, 01 (one) for Date Entry Operator & Various vacancies. Job seekers should register till 10th April 2017.

Government Organization:- Indian Council of Medical Research
Post info:- Consultant, Date Entry Operator
Posting:- New Delhi
Official Web portal: icmr.nic.in

ICMR jobs 2017 Alert
Consultant: 01 Vacancy

Qualification:- Candidates who wanted to participate for ICMR Consultant job should have Professionals with MD/ MS or PhD in Medical Science.
Salary Structure:- Rs. 15600 – 39100/- Grade pay – 6600/- Per Month
Date Entry Operator: 01 vacancy

Qualification:- Aspirants who decided to join ICMR Date Entry Operator posts should have 12th Pass from recognized board. A speed test of not less than 15000 key depressions per hour through speed test on computer.
Salary breakup:- Rs. 16000/- Per Month
Age Limit:-

Consultant: 21 to 28 years

Date Entry Operator: 25 years
How to apply for ICMR recruitment 2017:- Eligible applicants may apply in prescribed application form along with self attested copy of relevant documents & recent passport size photograph send to the Director-in-Charge, National Institute of Medical Statistics, Indian Council of Medical Research (ICMR), Near AIIMS, Ansari Nagar, New Delhi – 110029 on or before 10.04.2017.

Important Dates to remember:-

Closing Date: 10.04.201

KSBB recruitment 2017 advertisement 10 Data Entry Operator
Kerala KSBB recruitment 2015 District Coordinator 4 posts

10 Data Entry Operator KSBB – 10th April 2017

KSBB recruitment 2017 advertisement 10 Data Entry Operator

Kerala State Biodiversity Board released new notification on their official website keralabiodiversity.org for the recruitment of 10 (ten) vacancies for Data Entry Operator. Job seekers should register till 10th April 2017.

Govt Department:- Kerala State Biodiversity Board
Post Name:- Data Entry Operator
Posting:- Thiruvananthapuram (Kerala)
Official website: keralabiodiversity.org

KSBB jobs 2017 Alert
Data Entry Operator: 10 vacancies

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...

– কোবী ফংগদ্রা? করি মনা মশীং ফংগনি?
মসিনি মাগী চেকশিঞ্জবা।

নুমিৎনা নংহৌরারোই মতাঙম চাক চাবা লোইরম লোইফাংত্রিঙৈ চীংশাং পরেংদুগী মরুমদা শৎ হাইজিনখিবদগীদি সংসারসি মতৌ অমা ওইরক্লে। তশেং তশেংলম্বা অতিয়া অদু খঙহৌদনা মীৎকুপ্তা অমুবা লৈচিলনা কুপশিনখিদুনা মঙাল খরদং ফংলম্বদু মমশিনহনখি। নোং পুবা অহৈংবা নুংশিৎ থুংলরে, নোং তাবদি শোয়দ্রে। পম্ববা য়াবা নত্তে, চীংগী নিতি নিয়মদি মখোয়না খঙই। অম.পি.এ. গী কাদরশিংদু খুৎলৈ থুনা ঐখোয়না চারম থক্লম্বা ময়ামদু শৎ-শৎ লোইশিনখি। মপান্দা ঙাইহাক ফন্নিঁৎ নোংলিক খিকথবা হৌরক্লে। য়ারোইদৌরি হায়দুনা মাঙ্গোলদা অমুক কাখত্তুনা য়েংই, য়াবা মরৈল্লে। নুংশিৎ অমসুং নোং অনী পাদুনা কয়া হুমজিল্লকই। নুমিদাংদা সেলোনগী ফজবা য়েংগে খল্লম্বদু নোং য়াওবা নুংশিৎনা পুমকয়া কায়হনখ্রে। তৃম্বনা ফরে খন্দুনা মনুংদা চঙলক্লে। অরুনগা ইনাওচাগদি চীং অকা অকুম অমদি লমশাং চৎপদা খোঙগী মশলশিং চাং খরা হেন্না শীজিন্নখিমান্নে মোলোম তৈর-তৈরগা নোইনরম্মী ঐগীদি খরা ৱাগনবগী ৱানি থোইদোকপা চৈনা ফাওবদি লৈতে। মসিমদি ফৈ। ইতোমত্তা খনখি।

ঐখোয়না তুমগদৌরিবা মফমদু মনীং থংবরোমদা উপাক্লা খারিবা ফক্লাং অদুগা হেক থংনবনি। উপাক্কী ফক্লাং অদু নোং অমসুং নুংশানা তাইনফমশিংদু ইঞ্চি অমগী ময়াদা লাওনা লাওনা হোরে। অহোবা অদুদা নুংশিৎ য়াওবা নোং অদু ফাওজিল্লক্তুনা ময় মীত্তা নোংলিকশিং তাশিল্লক্লে। মদু খঙলদুনা লান্সী অমনা মখোয়গী হীরম খুদিংমক্তা শীজিন্নবা য়ারবা প্রান্তিক্তুনা খঞ্জিন্দুনা ঙাকথোকপীখি।

মথং মথং ...

য়ুমগী লায়য়েং

শখোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

চাবা (চিঞ্জাক)

ঙরাংগী মখা...

অরাইবা মওংগী নুং হরাই ফুৎপগী মরমদা অমা পীজরিবসি আমেরিকাগী বেটল গ্রিক সিনোতোরিয়মগী মেদিকেল ডাইরেক্টর ডা. কেলোগনা পুথোকপনি। নুং হরাই অদু অহিং অমা তিংলো ঈশিং গ্যালোন অমনা থুম পাউণ্ড মঙা হাপ্পগা ত্রাইন শেগ্রো, মৈ থাদুনা ঈশিংদু শাহল্লো অদুগা নুং হরাই অদুগী মনুংদা হাপচিন্দুনা ফুৎলু। ত্রাইন অদু ডিগ্রী ২২৫ য়ৌবা মতমদা শৌগনি। ক্লোরাইদ ওব কেলসিয়ম খরা ত্রাইন অদুদা হাপচিল্লবদি টেম্পরেচর অদু হাইগৎকনি। মসিদি শাগা মান্নবা হাউই হায়।

চেকশিনগদবা খরা – নুং হরাই অসি প্রোটিন য়ান্না য়াওবনা ব্লদ প্রেসারদদি চাবা ফত্তে। মহান্না গান্ধী মশামক – শঙ্গোম, অসি শলদগী থোকপনি। মরম অসিনা শারোমদগী থোকপা প্রোটিন অসিগী মহুৎ শিন্নবা মনা –মশিংদগী থোকপা শঙ্গোম মখল অমা শেন্নবা খল্লকপা নোংপোক্লোমদা নুং হরাইনা শঙ্গোম শেন্রগা চাই। ভিটামিন এ, বি, সি, দি য়াওই। মিনরেলসু য়ান্না য়াওই। প্রোটিন ৪০-৪৬% য়াওই হায়বা খঙলবদা নুং হরাইনা শেন্না শঙ্গোম শীজিন্নদুনা শলগী শঙ্গোম, হামেংগী মখোম থাদোকখি। চহী লান্দনা হাই, ব্লদ প্রেসরনা নাদুনা চহী ৪-৫ য়ান্না রাখি। অদুগা ব্লদ প্রেসারসু চন্নরা ফহনখি। ব্লদ প্রেসর লৈবা মীদা পীজবিঙনু। হাট নাবা মীদসু নুং হরাইদা নত্তনা প্রোটিন পুন্নমক য়ান্না চাং হন্থনা পীজগদবনি। অদুগা ঈশিং পুবচত্তবি নুং হরাইমুক ফাব চিঞ্জাক লৈতে। মসিদা কার্বোহাইদ্রেট য়াওদে। নুং হরাইশি ঊথোক্লগা শুন্নদ কুপ্পা শুরগা ঈশিং অশৌবদা হাপ্পগা চা থকপগুম অয়ুক্তা লোনদুনা থকপা য়াই। ২২৫ দিগ্রিদা থোংলগা ফজনা থুন্নবদি নুমিৎ ২-৩ নি চাবা য়াই।

নুং – হরাইগী শঙ্গোম অফম্বা (Soyaben Curd)ঃ– Tofu, জপান অমসুং চীনাদা মরুওইবা চিঞ্জাক ওইনা শীজিন্নবা মওং অমগী মশেমনি। মীওইবনা নুং হরাই অসি শীজিন্নবা মওং কয়াগী মনুংদা খ্বাইদগী মরুওইবা মখলনি।

নুং – হরাইগী মকুপ অদুদা ঈশিং য়ানশিন্দুনা চোংহল্লে। পুং অমা তীংদুনা থম্মু। ঈশিং অশৌবা শরুক মঙা হাপচিল্লু। মিনিট ১০ দং মৈদা শৌহুগু। ফি অপাবা অমদা চুমথোক্লে। চুমথোক্লবা মহীদু নুং-হরাইগী শঙ্গোমনি। চুমথোক্লবা শরুক অদু অমুক শৌহল্লে। মাদুদা মোপ্লেসিয়া ক্লোরাইদ মহী ওইনা শেন্রগা য়ানশিল্লু। নৎত্রগা সাইহিক এসিডনা মেগ্রেসিয়া ক্লোরাইদকী মহুৎতা শীজিন্নবসু য়াই। মসিনা শঙ্গোম অফম্বা ওল্লগা মহিগা মপংগা তোঙান তাই। শলগী শঙ্গোমদা য়াওরিবা অদুগা হাইফেৎ মান্নবা পোংচঙ য়াই।

মথং মথং ...