নাগালেন্দ ষ্টেটতা "বীফ বেন" ওইথোক্তবনি– এন পি এফ

কোহিমা, এপ্রিল ১৩ঃ

আর এস এস কী চীফ মোহন ভগবাটকী ইন্দিয়া পুম্বদা যথ হাৎপা থিংবা হায়বসি নাগালেন্দগী ওইনা অচুম্বা খোঙথাং ওইরোই হায়না এন পি এফ কী মায়কৈদগী ফোঙদোরক্লি।

বি জে পি গা চুংশিন্নরিবা নাগা পিপলস ফ্রন্ট, এন পি এফ না মখা তানা ফোঙদোকখিবদা পার্টি অসিনা ধর্ম্মগী রাফমদা ইন্দিয়াগী মফম খুদিংমক্তা যথ হাৎপা থিংখিবগী মায়োক্তা ফোঙদোকখিবদা ইন্দিয়ানা পুনশিন্নবা অমসুং খায়দোক্লবগী রাফম তোঙান্না থগ্নগা লৈবাক অসিগী কম্যুনিতিশিংগী কলচর অমদি ফুদ হেবিত্তা চনৈনবা রাফমশিং ফোঙদোরকপদা নুংনাবা ফাওরি।

ইং ২০১৮ দা পাঙথোক্লদৌরিবা এসেমব্লিগী মীখলদা "বীফ বেন" না বি জে পি গী এজেন্দা ওইহ্রবসু ষ্টেট গভর্ণমেন্টকী ওইনদি অখন্নবা থৌরাং কয়া লৈরি হায়না বি জে পি গী নেম্লেল জেনরেল সেক্রেটরী কৈলাস বিজয় উৈগ্যানা ফোঙদোকখি।

নাগালেন্দ কংগ্রেসকী ভাপ্রচমু দেমোনা হায়খিবদা ষ্টেট অসিদা যথশা হাৎপা থিংলবসু ষ্টেট আসগা য়ুম্নোন্নারবা ৷ব জে ৷প না লৈঙাক্লি বা অসাম নংত্রগা মণিপুরদগী পুশিন্নক্লি বশিং অসিদি থিংবা ঙমত্রি হায়না মখা তানা ফোঙদোকখি।

সেন্তরনা তেংবাংবীয়ু য়াদ্রবসু ষ্টেট ফন্দদগী এসেমব্লি বিল্ডিং চহী অসিদা শাবা হৌনবা হোৎনরিঃ চীফ মিনিষ্টর

সিল্লোং, এপ্রিল ১৩ঃ

সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টনা তেংবাংবীয়ু হায়বা য়াদ্রবসু ষ্টেট ফন্দদগী এসেমব্লি সেক্রেটরীয়েট বিল্ডিং চহী অসিগী মনুংদা শাবা হৌনবা হোৎনরগনি হায়না চীফ মিনিষ্টর ডা. মোকুল সংমানা ফোঙদোকখ্রে।

মহাক্না মখা তানা হায় চহীসিগী মনুংদা অনৌবা এসেমব্লিগী বিল্ডিং শাবা হৌবা ঙম্লগনি। মীয়ামগী অনিংবা অপাম্বা অদু পুক্লিংদা থমদুনা চপ চাবা এসেমব্লি বিল্ডিং শাদুনা সিলোংগী প্রি অমসুং পোষ্ট ইন্দিপেন্দেন্ট মমাঙদা লৈরম্বা শক্তম অদু কয়বা হোৎনবনি। হায়রিবা বিল্ডিং অসি ২০১৯ মপুং ফানা লোইশিনবা ঙমগনি হায়না আশা তৌরি।

নৌনা শাগদৌরিবা বিল্ডিং অসিগী কেম্পসতা মওং তাবা ম্যুজিয়ম অমসু থমদুনা ষ্টেট অমসুং অতৈগা লৈনবা ইনফোর্মেসন, বেকগ্রাউন্দ অমসু দোক্যুমেন্টশিং থমগনি।

নৌনা শাগদৌরিবা মেঘালয়া এসেমব্লিগী মওং

চীফ মিনিষ্টরনা মখা তানা হায়, অনৌবা বিল্ডিং অসি শাবদা অহানবগী ওইনা লূপা ক্লোর ৭০ দগী ৭৫ রোম চঙলবা য়াই। মসিগীদমক সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টতা থাখিবা প্রোপোজেলদা অয়াবা ফংদ্রি। অদুনা ষ্টেট সরকারনা মশাগী লৈজরিবা রিসার্চতগী থবক অসি পায়খৎকনি।

নৌনা এসেমব্লি বিল্ডিং শাগদৌরিবা অসি ২০০১ গী জনুরারী ৯ দা চহী ১২৫ রোম শুরবা এসেমব্লি বিল্ডিং অদু তুম্না মৈ চাকখিবদগীনি হায়রদুনা মৈ চাকখিবা বিল্ডিং অদু ইন্দিয়ানা নিং–তম্বা ফংদ্রিঙৈ মমাঙ বৃটিশনা বর্ম্সিস টিক্না শারম্বনি। হায়রিবা লেমজনিংঙাই ওইরবা অরিবা এসেমব্লি অদুদা ইতিহাসিক ওইবা শাক মিতিং পাঙথোকখিবনি।

বিল্ডিং অদু মৈনা তুম্না চাকখ্রবা মতুংদা ব্রোকসাইট প্রেমিসেসকী মনুং চনবা আর্ট এন্দ কলচর ওদিটোরিয়মদা এসেমব্লি সেসন পাঙথোক্লনা লাকখিবনি। হায়রিবা মেঘালয়া হাউস অসি ১৯১৯ দা নোবেল লৌরেপ রবিন্দ্রনাথ টেগোরনা মহাক্কী সেসার পোবিটা ইবা হৌখিবা মফমনি হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

কাংপোকপী দিষ্ট্রিক্ট হেদ ক্লাটরদা দিজিধন মেলা হৌদোকখ্রে

কাংপোকপী, এপ্রিল ১৩ঃ

এ দি সি সদর হিলসকী চিয়ারমেন হাউখোলাল হংসিননা ঙসি কাংপোকপী কম্যুনিতি হোলদা দিজি ধন মেলা হৌদোকখ্রে। থৌরম অদুদা দিপুতি কম্মিন্নর টি রঞ্জিৎ সিংহ আই এ এস না থৌরম মপু অদুগা এ দি সি হৈয়াম বালকৃষ্ণ সিংহ এম সি এস অমসুং এল দি এম কাংপোকপী জেট থোলি পাউলনা ইকাইখুম্বনা মিংথুং ওইনা শরুক য়াখি।

দি জি ধন মেলা অদু হৌদোক্লদুনা এ দি সি চিয়ারমেন হাউখোলাল হংসিননা হায়, অসিগুম্বা মখলগী মেলা অসিনা কাংপোকপী দিষ্ট্রিক্টকী শেমগৎ–শাগৎপপী থবক্তা চাউনা মতেং ওইরগনি। মীয়ামগী ইন্টরেষ্টতা অসিগুম্বা মখলগী ইভেন্ট পাঙথোকপা অসিগীদমক দিষ্ট্রিক্ট এডমিনিষ্ট্রেসনবু মহাক্না থাগৎপা ফোঙদোকখি।

দিপুতি কম্মিন্নর টি রঞ্জিৎ সিংহনা হায়, হৌজিক্তি দিজেটাইজেসন্দা ওত্থোকপগী মতম অদু লাক্লে অমসুং ডিজিটেল রিভোলুসননা ঐখোয়গী থোংজিন্দা লেপ্পরবা মতম অসিদা ট্রান্সপোনেসনদা হেন্না মীৎয়েং চঙদুনা অনৌবা মালেম অমগীদমক খোঙ থাংজিনবা তঙাইফদে।

মতমগী হোংলক্লিবা কয়াদা ঐখোয়না খুদোং চাবা লৌবা ঙমদ্রবদি ঐখোয় মীৎশিং নাশিংদবা অমসুং খঙদবা হায়বদু ওইহৌবতা নত্তনা লাইরিক লাইশুদা শোথাইবা তাবনি। অদুনা দিজিটেল রিভোলুসন অসিদা দিষ্ট্রিক্ট অসিগী মীয়াম্না হৈনিংনা শরুক য়াবা তঙাইফদে।

দি জি ধন মেলা অসিগী মীৎয়েংদি য়ুনিফাইট পেমেন্ট ইন্টরফেস (য়ু পি আই), আধার অননেবল পেমেন্ট সিষ্টেম (এ ই পি এস), অনষ্ট্রকচর সপ্লিমেন্টেরী সার্ভিস ডাটা (য়ু এস এস ডি) অমসুং রুপে কার্দ নচিংবা তোঙান তোঙানবা পেমেন্ট সিষ্টেমশিং অসি মীয়ামদা অমসুং লাল্লোন ইতিক তৌরিবশিংদা নীংথিনা ভাব তাহনবা হায়সিনি।

মেলা অসিগী মতুংদা ষ্টেটকী থাক্তা অমসুং বেন্ধ ব্রঞ্চকী থাক্তা কেম্প কয়া পাঙথোক্লবা থৌরাংসু তৌরি হায়না মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি। দেমোনিটাইজেসন লাউথোকশ্তবা মতুংদা দিজিটেল পেমেন্টগী মায়কৈদা খোঙ থাংজিনবা হৌরকখিবনি অমসুং সরকারনা ক্লেম তৌরিবা দিজিটেল ইন্দিয়া হায়বসিমক পুকচেল শেংবা সরকার, শেঙ্গা–থুমজা তৈলবা অমসুং শেল–থুমগী ফিতম হেন্না ফগৎহনবা হায়বা অসিনি হায়নসু মহাক্না মখা তাখি।

লৈবাক অসিগী মীয়াম পুন্না শরুক য়াদুনা অপুনবগী খোঙজং অমা দিজিটেসনগীদমক চঙশিনবা মতম ওইরে অমসুং কাংপোকপী দিষ্ট্রিক্টতসু খোঙজং অসিদা চপ চানা শরুক য়াবা মত ওইরে হায়নসু মখা তাখি।

মেলা অদু হৌদোকপগী থৌরমদা রিসার্চ পার্সন ওইনা শরুক য়াখিবা নবার্দকী দিপুতি ডাইরেক্টর থোকচোম কিরন না দি জি ধন (গো কেসলেস, গো দিজিটেল) গা মরী লৈনবা পরার পোইন্ট অমসুং ডিদিওনচিংবা উত্তুনা মীয়াম্বু ভাব তাহন্নবা হোৎনখি।

তোঙান তোঙানবা দিষ্ট্রিক্ট লেভেল ওফিসার অমদি এস পি কাংপোকপী হৈন্নাম বলরাম সিংহ এম পি এস সু থৌরম অদুদা শরুক য়াখি।

অসাম এসেমব্লিগী ধেমাজি সিট বি জে পি না ফংখ্রে

ধেমাজি, এপ্রিল ১৩ঃ

অসামগী ধেমাজি এসেমব্লিগী কেন্দ্রগী হন্দক্তা পাঙথোকখিবা বাই ইলেক্সন্দা বি জে পি কেন্দিদেট রনোজ পেগুনা মহাক্কী খ্বাইদগী নকুবা লম্বা কংগ্রেসকী বাবুল সোনোরালবু মায়থিবা পীদুনা সিট অসি বি জে পি না ফংবা ঙমখি।

বাই ইলেক্সন অসিগী ঙসি ভোৎ মশিং থিবদা বি জে পি মীরেপ রনোজ কেঙনা ভোৎ ৭৫,২১৭ ফংখি। অদুগা খ্বাইদগী নকুবা কংগ্রেস মীরেপ বাবুল সোনোরালনা ভোৎ ৬৫,৯৩২ ফংখি হায়না ইলেক্সন ওফিসগী পাউনা হায়রি।

কেন্দ্র অসিগী এম এল এ ওইরম্বা বি জে পি গী প্রাবন বরুব্রানা লক্ষিপুর লোক সভা সিট ফংখিবদগী হাংদুনা লৈরকপনা তঙাইফদনা বাই ইলেক্সন অদু পাঙথোকখিবনি। ইলেক্সন অদুদা পুন্না কেন্দিদেট ৫ লম্বা তৌনখি।

বি জে পি অমসুং কংগ্রেস মীরেপ নত্তবা অতৈ মীরেপ ৩ অদুদি সি পি আই (এম) জাদু হাজারিকা, এস য়ু সি আই (সি বি) হেমকান্তা মিরি অমসুং ইন্দিপেন্দেন্ট রাজকুমার দোলেনি। অসাম এসেমব্লিগী অপুনবা সিট ১২৬ কী মনুংদা বি জে পি না ৬০ ফংদুনা অতোপ্পা পার্টি খরগা প্রিপোল এলাইন্স তৌদুনা মমাঙ চহীদা ষ্টেট অসিদা সরকার পায়খিবনি হায়নসু পাউ অসিনা মখা তারি।

EMPLOYMENT NEWS

থবক্কী পাও

Indian Navy recruitment 2017 Apply online for 08 Short Service Commission (SSC) Officer in Naval Armament Inspection Cadre at joinindiannavy.gov.in

08 Short Service Commission (SSC) Officer in Naval Armament Inspection Cadre Indian Navy:- 27th April 2017
28 short service commission (SSC) Officer Indian Navy:- 20th April 2017
Indian Navy recruitment 2017 Apply online for 08 Short Service Commission (SSC) Officer in Naval Armament Inspection Cadre at joinindiannavy.gov.in

Indian Navy released new notification on their official website joinindiannavy.gov.in for the recruitment of 08 (eight) vacancies for Short Service Commission (SSC) Officer in Naval Armament Inspection Cadre. Job seekers should apply from 08th April 2017 and before 27th April 2017.

Government Organization:- Indian Navy
Job Name:- Short Service Commission (SSC) Officer in Naval Armament Inspection Cadre
Posting:- All India
Official website: joinindiannavy.gov.in
Indian Navy hiring 2017 News
Short Service Commission (SSC) Officer in Naval Armament Inspection Cadre: 08 vacancies
Qualification:- Aspirants who decided to join Indian Navy Short Service Commission (SSC) Officer in Naval Armament Inspection Cadre posts should have BE/ B.Tech in Mechanical / Electrical / Electronics / Production / Instrumentation / IT / Chemical / Metallurgy / Aerospace Engineering.
Salary breakup:- Rs. 15600 – 39100/- Grade pay. 5400/- Per Month
Age Limit:- Born between 02 Jan 1993 – 01 Jul 1998

Selection Process:- Selection will be based on Intelligence Test, Picture Perception, Discussion Test, Psychological Test, Group Test and Interview.
How to apply for Indian Navy recruitment 2017:- Interested and eligible applicants may apply Online through the website www.joinindiannavy.gov.in from 08.04.2017 to 27.04.2017.

Important Dates to remember:-
Form Submission starts From: 08.04.2017
Form Submission End Date: 27.04.2017

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: 20/04/2017

KRCL recruitment 2017 Apply online for 37 Junior Engineer at konkanrailway.com

37 Junior Engineer in KRCL – 11th May 2017
KRCL recruitment 2017 Apply online for 37 Junior Engineer at konkanrailway.com

Konkan Railway Corporation Limited released new notification on their official website konkanrailway.com for the recruitment of 37 (thirty seven) vacancies for Junior Engineer (Civil/Electrical). Job seekers should register till 11th May 2017.
Govt Department:- Konkan Railway Corporation Limited
Job Name:- Junior Engineer
Posting:- Goa
Advt No.:- CO/P-R/02/2017
Official Web portal: konkanrailway.com
KRCL jobs 2017 Alert
Junior Engineer (Civil/Electrical): 37 Vacancies

Qualification:- Candidates who wanted to participate for KRCL Junior Engineer job should have Full time regular Diploma in Civil / Electrical Engineering from university / Institute recognized by AICTE.
Salary Structure:- Rs. 37400 – 67000/- Grade pay – 8700/- Per Month
Age Limit:- 32 years as on 01/07/2017 relaxed by 5 years for SC/ST, 3 years for OBC

Selection Process:- KRCL admit card 2017 will be issued to conduct the Written Test for Junior Engineer vacancy.

Fee charges:- Applicants who wanted to participate for Junior Engineer vacancy should pay the below charges through Demand draft in favour of FA&CAO/KRCL and payable at Navi Mumbai.

NO Examination fee for SC/ST candidates.
Others: Rs. 200/- (Rupee two hundred only)
How to apply for KRCL recruitment 2017:- Eligible applicants may apply Online through the website www.konkanrailway.com on or before 11.05.2017 and send hard copy of Online application along with all requisite documents, and clearly mentioning the above Notification No. and Post applied for and registration ID to Assistant Personnel Officer (Recruitment), Konkan Railway Corporation Limited, Plot No. 6, Belapur Bhavan, Sec – 11, CBD Belapur, Navi Mumbai – 400614 on or before 12.05.2017
Important Dates to remember:-
Form Submission End Date: 11.05.2017

রিপোলদা চাদা ২তমক ভোৎ থাদনখ্রে

শ্রীনাগর, এপ্রিল ১৩ঃ

শ্রীনাগর লোক সভা কেন্দ্রগী পাঙথোকখিবা বাই ইলেক্সানগী ঙসি পোল্লিং ষ্টেসন ৩৮ দা অমুক হয়া ভোৎ থাদনখিবদা শুপ্রতগী ভোটর চাদা ২ খতমক থোরকখ্রে।

হৌখিবা নোংমাইজিং নুমিত্তা ভোৎ থাদনখিবা অদুদা পাক–শন্না হিংশাগী থবক চখখি হায়বগীদমক ইলেক্সন কম্মিসন্না পোল্লিং ষ্টেসন ৩৮ দা অমুক হয়া ঙসি ভোৎ থাদনখিবনি। ভোৎ থাদনখিবা অদুদা শোয়বাক এরিয়াদা নুংনা চিবো থানবগী থৌদোক থোকখি। অদুবু ভোৎ থাদনবদদি অকায়বা থোকখিদে

শগোলশেম হেমন্ত খেংজোই চীংশাংদা

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

২

চেঙ বেগ ১৩

ঙরাংগী মখা...

ঙরাং ঙন্তানা তুমখিবা ঐখোয়গী খোঙবু খরদি অয়ুক অঙনবদা হৌগত্তুনা খুঞ্জাশিংনা তৌরিবশিং অদু ফোটো কাপ্তুনা লৈরম্মী। খর অমনা মৈ হৌরিবা অদুগী মনাক্তা কোয়না ফম্লগা ৱারী শান্নদুনা লৈরম্মী। খরা অমনা নাখোক্তুনা তুম্লি। নুমিৎ অদুগী চেলজাং খুলগী অয়ুক্তা থেঙলবফাওবদা লৈচিল থাবনা নুমিৎকী মঙাল উবা ফংদে। ময়াম হৌগৎনখ্রবনিনা ঐসু খরা থেঙতক হৌগৎলে। অঙাংশিং অমদি অহলশিংনা ঐখোয় ময়াম থুলেলবদুগী হরাওবা ওইনা ঐখোয়গী নাক্তা চঙশিল্লক্তুনা ৱারী ৱাতাই শান্নররি। খুলগী স্কুলদুদা অঙাং কুম্ভারোম্না অয়ুক অদুদা খাউ য়ান্দুনা লাইরিক তম্বা লাক্লরি। স্কুল অদুদা ঐখোয় ময়াম য়ারেকশিনবনা ছাত্র ময়াম লাক্লবদুদদি উপাই লৈত্রদুনা ওজাগী ময়ুমদা ময়াম পুল্লপ চঙশিল্লে। মফমদুদা লৈরিবা মীয়ামদুগী মখুৎশিংদু ঙাইহাক্তা তুমিন লৈনদে। পাম্বোমদা খরা হোৎলে ময়দা অমদি পুক্তা পংহোত্তা হোৎনৈ। করিনো তৌনরিসিবু মখুৎ মশাশিংসি ঙাইহাক্তা পোখানদ্রিবসিবো? খন্না খন্না ঐ চা কন্না থকপা হোৎনরি। তাঞ্জাদুদা এম পি এ গী কাদর অমা চঙলক্লগা ঐঙোন্দা হংলৈ,

– ইয়াম্বদি হুইরি চিক্তা, তুমিন্না ফমদুনা লৈবীরিসিবু?
– কৈদৌরবা? (ঐনা ঙক্লগ হংই) কৈদৌরগেনে?
– ইয়াম্বদি ভাব অমদা লৈবীরম্লে
– ময়ামসি য়েংবিয়ু, মখুৎ মশাশিং ঙাইহাক্তা তুমিন লৈনদ্রিবসি।

ঐ হৌজিক্তা ভাব তারকই। হোৎনরিবসি হুইরি চিকপদগীনি। মফমসি জঙ্গলগা ওইরে, ওক–য়েন্নচিংবা লোয়নবনা মখোয়দগী থোরকপা মহীক মতাইশিং অদুনা ঐখোয়দা তাইনরকপনি। তীল কাঙ চিক্তনবা ওইরম্বসু য়াই খুঞ্জাশিংনা জেকেৎ নংত্রগা অথাবা ফিরোল মতম পুম্বদা শীজিন্নরিবসি। খুলসিগী খুঞ্জাশিং অয়াম্বা ৱারী ৱাতাই শানবা নুংঙাই। অইংবা মফম ওইবগী হৌনবা মফমসিদা লৈরিবা মীওইশিং অসি ইরু মাইথজবগী ৱাখলসিমদি ইতৌ তৌনদবা মাল্লি। মতম পুম্বদা অথাবা ফিরোলশিংগতা লোয়নদুনা লৈ। কালেন নীংথম নাইদনা লৈচিন থাবা অমদি ইংবা চীংগী পাম্লৌ ফাওবা মহৈ য়ানবা ঙমদবা অরেম্বদা মাঙদুনা তোকই। ৱারী শানবা মতাং অমদা হেলজাং খুলগী চীফ ঙামখোমাংনা হায়।

মথং মথং ...

য়ুমগী লায়য়েং চাবা (চিঞ্জাক)

শগোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

ঙরাংগী মখা...

হৈনৌঃ– হৈনৌ অসি চাক্তা চাবা য়াওই। শঙ্গোমগা চাবসু য়াই। নোয়–পেলহনবা হৈনি। মাংবা য়াদবদা অদুগা ভাইরিয়া তৌবা মতুংদা পীজবা য়াই। মুনমন্নুনা পংলবদি চাবা ফত্তে, খোঙ হামই। অশংবা হৈনৌ শিংজিংনা শিংলগা নীংথিজনা মতম নাইনা নোংমদা ২–৩ লক চারবদি ডাইবেজিজ ফৈ। হৈনৌ অমুনবা য়াম্না চারগা য়াইরোং খুংই। তরপিনটাইস য়াওবনি। প্রোটিন চাদা ০.৬, ফেট চাদা ০.৪, কেলসিয়ম চাদা ০.১৪, ফোসফরস ১৬, আইরন চাদা ১.৩, ভিটামিন সি অমসুং এ য়াম্না য়াওই।

মোরোকঃ– মোরোকতা য়াওরিবা থাউ অসি য়াম্না শাই। ডা. উইলিয়ামগী মোততা মোরোক্তা য়াওরিবা কেয়েনী হায়বা থাউ অসি প্রোসিক এসিডকা মান্নবা হুনি। উনশাদা নংত্রগা মীৎতা মোরোক নোইশিনবদা মদুমুক নুংঙাইহবা শাবা অমা লৈত্রে। পুক্লুংগী ম্যাকস মেমব্রেনদসু অদুম শাহনবনি, পুক, চনিং শাওগৎপদু অচাবা মীনা খঙনবনি। অহানবদা থুপ্লগা মমৈদা শারিবদু কেয়েনী চঙশিনখিবদগীনি। পুক খোইরীন্দা অদুক য়াম্না শাদ্রিবনা পুক্লুং থোরকইবা রসশিং অদুনা তিরবদা খরা য়ানখাইনরে। ম্যুকস অদুসু রসশিং অদুগা তিন্নখ্রে। মনুংদা মপালদা মোরোক্লা পীরিবা ফত্তবা অদুদি অঙ্গানি। মোরোক তত্তনা শীজিন্নবনা পুক অসি তত্তনা শাউগৎহন্দুনা পুক্কী গ্রেন্দ মাঙহল্লি অমসুং গেসত্রিক কেটোরা পুক্তগী হাও থোকহল্লি। মোরোক্লা মরীগী চাউথোকপা–পীকশিনবা য়াবদু মাঙহল্লি। ব্লদ প্রেসর তৌহল্লি। জীন লিভর হায়বদি জীন থক্লথগা লিভর শোকহনবদুগুম্না লিভর শোকহল্লি। জীনগী হু অদুগী শরুক ৬ হেনবা হুগী মণ্ডণ লৈ হায়না পেরিসকী "বোইক্স" না হায়। য়ুগুম্না মোরোক চাবসু লমদম্লে। উৎসব ফাওবদা ময়ুমদগী মোরোক পুরক্লগা চখোম খুদিংগী মোরোক চিজু না চাবা য়াওই।

মথং মথং ...