

गोदान फटशुटआव दिशा पाटनीखौ गोबां समायना नुनो मोन्दों



दिशा पाटनीआ गावनि सावथुनफोरिनफ्राय बांसिन लुक्सखौ लानानै खौराफोरव थायो। सशेल मिडियाआव बिनिया गोबां फेन फलइं दड। बिन सावगारिफोर एबा मिडियाफोर सोराडव फेनाय लोगो-लोगोनो भाइरेल जायो। बे खेबआव दिशाया गावनि फटशुटनि मोनसे भिडियखौ शेयार खालामदों। बेकलेस ड्रेसआव दिशाखौ गोबां समायना नुदों। बे भिडियआ फटशुटनि समनि बिहाइन्ड दा सिन। दिशाया गुफुर गाबनि ड्रेस गान्दों। बियो ज्वेलरी गान्दों आरो फिसा खेर गान्दों। बियो गावनि खानायफोरखौ उदाइ हगारदों। दिशानि बेकग्राउन्डआव गलाब बिबारखौ लागायदों। बियो गावनि आखाइयावबो मोनसे बिबार लादों। फावखुंग्रिआ आलादा-आलादा आखुआव पड होदों। भिडियआव दासिमाव लाख-लाख सुबुंफोर लाइक खालामदों। दिशाया बे परस्टजों लोगोसे जेबो केषन लिराखे। सासे फेनआ लिरदों गोबां समायना नुदों दिशा। सोरबाया बिखौ गाजियस बुंदोंब्ला सोरबाया बिखौ बिउटी कुइन होन्ना फोरमायदों। वार्कफ्रन्टनि बाश्राखौ बुडोब्ला दिशा पाटनीखौ जोबथा खेब रधे: यर मस्ट वान्टेड भाइ'आव नुनो मोन्दोंमोन। बिन फैनो गोनां सावथुनआ 'एक भिलेन रिटर्न्स' सावथुनआव दिशानि अनगायै अर्जुन कापुर आरो जन आब्राहामखौ नुनो मोनगोन। बे सावथुनआ एक भिलेननि सीक्वेल।

प्रियंका चप्राआ देशी गार्ल जानानै दोहौ सोमजि होदों

बलीउडनिफ्राय लानानै हलीउडसिम गावनि आलादा सिनायथिखौ बानायखानाय फावखुंग्रि प्रियंका चप्राआ श'सियेल मेडियाआव गोबां एक्टिभ थायो। बियो गावनि एक्टिजों आथिखालाव हलीउडआवबो सिनायजानो हादों। श'सियेल मेडियाआव साग्लोबसारनानै थाप्रा फावखुंग्रि प्रियंका चप्राआ गावनि सावगारिफोरखौ परस्ट खालामदों, जायखौ नुनायनि उनाव फेन्सफोर उमुखुथु जादों। प्रियंका चप्राआ गावनि माखासे सावगारिफोरखौ परस्ट खालामदों। गासैबो सावगारिफोरव बिखौ भारतनि आखुआव नुनो मोन्दों। प्रियंकानि आखुखौ साफ्रोमबो मोजां मोन्दों। चप्राखौ सम सम वेस्टर्न आउटफिटआव नुनो मोनो। बेबायदियाव गोलाव समनि उनाव सुबुंफोर बिखौ ट्रेडिशनल आउटफिटआव नुनानै खुसि जादों। लेहेंगायावबो गावनि बडी फिगारखौ दिन्दिदों। प्रियंकाआ माखासे आलादा आलादा प'शआव सावगारिफोरखौ सेबखांजादों। प्रियंकाआ दिवालीनि गहाम हामब्लायथि जासिहरनानै के प्सनआव लिरदों 'साफ्रोमनोबो दिवालीनि गहाम हामब्लायथि जासिहरबाय... फोर्बोखौ गोबां मोजाइ



फालिनांगों।' बिनि वार्कफ्रन्टनि बाश्राखौ बुडोब्ला 'सिटाडेल आरो मेट्रिक्स 4 नि अनगायै माखासे गुबुन हलीउड प्रजेक्टफोर पापलाइनआव दड'। बेनि अनगायै बिखौ फरहान अखतरनि बिथोन होनायाव बानायनो गोनां हिन्दी सावथुन 'जी ले जरा' आवबो नुनो मोनगोन। बेवहाय बिखौ लिया भाट्ट आरो के टरिना के फजों लोगोसे गिबि खेब नुनो मोनगोन।

हिना खानआ गावनि श्टाइल स्टेटमेन्टनि थाखाय अरायसम बाख्नाय जायो



हिना खानआ इन्डास्ट्रिनि गोबां समायना फावखुंग्रि फेन्सफोर फावखुंग्रिनि समायना महारव जावलिना जायो। सुबुंफोर बिन आकुखौ गोबां मोजां मोनो आरो खनफ्रोमबो गावनि आखुजों फेन्सफोरनि गोसोखौ बोनो हायो। बिन हास्थायगिरिफोर बिखौ बाख्नायनायाव मेड। हिनानि फेन्सफोर बिन मोनफ्रोमबो आउटफिट आरो श्टाइलखौ मोजां मोनो। बे खेबआव बियो नेभी ब्लू अफ शल्डर गाउन गान्दों। बिखौ बे आउटफिटआव र'क खालामनाय नुनो मोन्दों। बिन मोनफ्रोमबो सावगारियाव बिन मोजां एक्सप्रेसनफोरखौ नुनो मोनो। हिना खानआ बिग बसनिबो बाहागो जादों। बियो रव'खौ देरहानो हायाखैमोन, नाथाय रानार्स आप जादों। बीबी हाउसआव फेनायनि उनाव बियो साफ्रोमनिबो मोजां मोनजानाय जादोंमोन। मख'नो गोनांदि हिना खानआ टिभिनि मुंदांखा स्व' 'ये रिश्ता क्या केहेलाता है' जों मुंदांखा जादों। स्व'आ 12 बोसोरनिफ्राय सुबुंफोरनि मोजां मोन्नाय जादों। हिना कानआ 'ये रिश्ता क्या केहेलाता है'आव अक्षरानि फाव खालामदोंमोन। बिखौ सासे आखल-आखु गोनां बिहामजोनि फाव खालामनाय नुनो मोन्दोंमोन, जाय गावनि खरखौ सामलायो।

गाहाम देहानि राहा

गुसु बोथोराव दावदै रुनाय जायोब्ला माखासे बेमारफोरा जानगार जागोन

गोदान दिल्ली, 7 नभेम्बर: हेल्थ एक्सपार्टफोरनि बुनाय बायदिब्ला गुसु बोथोराव देहा सिडव बिदुड कमायो जायखौ बांहोनो थाखाय देहानो उफ्रा गोहोनि गोनांथि जायो। दावदैया बेनि आंखालखौ थाबैनो सुफुडो। मख'नो गोनांदि, दैसे रुनाय दावदै जानायजों 77 केलरी गोहो मोनो हागौ। बेनि अनगायै 0.6 ग्राम कार्बहाइड्रेट, 5.3 ग्राम मे जे म, 1.6 ग्राम सेचुरेटेड फेट, 2 ग्राम मनसेचुरेटेड फेट, 212 कि:ग्रा: कलेस्ट्रल, 6.3 ग्राम प्रटिन, 6 जौखोन्दो भिटागिन ए, 15 जौखोन्दो भिटागिन बि-2, 9 जौखोन्दो भिटागिन बि-12, 7 जौखोन्दो भिटागिन बि-5, 86 कि:ग्रा: फस्फरास आरो 22 जौखोन्दो सेलेनियाम मोन्नाय जायो। बे गासै गुणफोरा मोनसे हेल्दी देहानि थाखाय जोबोद गोनांथार। 1.सानफ्रोमबो दैसे रुनाय दावदै जानायजों बडिआ गोखोडै थायो। दावदैयाव



थानाय एन्ट अक्सिडेन्ट भिटागिन प्रटिन आरो माखासे देरहोग्रा लावहोग्रा गुन थायो जाय इमिउइन्टिखौ गोखों खालामनायाव बान्जायजाथाव। 2. दावदैयाव जोबोद बारा कलेस्ट्रल थायो, नाथाय बेयो बिखानि थाखाय खहा गोनां नड। मानोना बेयो डाइटरी कलेस्ट्रल जायो। बेजों गाजि कलेस्ट्रलआ बाराया। बेनि जाहोनाव दावदैया बिखाखौ गाहामै लाखियो। 3.दैसे दावदैयाव 6 ग्रामनिखुइ बांसिन प्रटिन थायो। बेखौ लान्थियै जानायजों देहायाव थानाय प्रटिननि आंखाला जानगार जागोन आरो गोहो मोनगोन। देहायाव जिबखिफोरखौ दाफिन्नायनि खामानिखौ प्रटिनआनो

खालामो। 4. मेगननि थाखायबो दावदैया गोबां मुलाम्फा गोनां जायो। सानफ्रोमबो डाइटआव दैने दावदै लाफानायजों केर'टिनायड्सआ आबु जायो, जायजों मेगननि इन्फेक्सननिफ्राय रैखा खालामनो हायो। 5. दावदैयाव गोबां बिबानि भिटागिन-डिबो मोन्नाय जायो, जाय बेगेंफोरखौ गोखों खालामनो थाखाय जोबोद गोनांथार। 6. डू रन्जना सिंहआ बुनाय बादिब्ला, फुनि ब्रेकफास्टआव दावदै जानाया गोबां मुलाम्फा गोनां। (बेयाव होन्नाय राहाखौ आजावना लानायनि सिगां डाक्तरनि बोसोन लागो)।

लेडी गागाआ अरायसम गुबुननि सिडाव थायो



गोबां भाइरेल जादों। लेडी गागाखौ बे सावगारिफोरव गोबां बलड आखुआव फाखाव गोलांनाय नुनो मोन्दों। बिन बे सावगारिफोरखौ फेन्सफोर गोबां शेयार खालामदों। माखासे घन्टानि गेजेववो गासै 20 लाख सुबुंफोर गागानि बे सावगारिखौ लाइक खालामदों। कमेन्ट शेक्सनावबो फेन्सफोर बिन लुकखौ गोबां बाख्नायदों। सोरबाया कमेन्ट खालामनानै बिखौ आइकनिक मामा होन्ना फोरमायदोंब्ला सोरबाया बिखौ वार्क कुइन बुंदों। लेडी गागाआ कमेन्ट शेक्सनआव बै मेगजीननो टेग खालामदों, जायनि थाखाय बियो बे फट'सुटखौ खालामजादों। मख'जाथाव बाश्राया बेबोदि गागाखौ बे सावगारियाव सिनायनो हानायाव जेना गोनां जादों। बियो गावनि लुकखौ आबुडै सोलायदों। गागानि बे मेकअभारजोंबो फेन्सफोरा गोबां इम्प्रेस जादों।

ब्राजीलनि देखोगिरि मारिलिया मेन्डन्काया उरां जाहाजनि जाब्रथायाव रुंसारि जाबाय

ब्राजीलनि सासे लाइमोन देखोगिरि मारिलिया मेन्डन्काया उरां जाहास बेरफुनायनि जाब्रथायाव रुंसारि जाबाय। बियो गावनि हादतनि बयनिखुइबो मुंदांखा देखोगिरिफोरनि गेजेराव सासेमोन।

आथिखालाव दासिमबो बे जाब्रथाय जानायनि जाहोनखौ मोनथिनाय जायाखै। मारिलियाआ लेटिन ग्रेमी एवाड बिनार जाखांबाय। दा कुइन अफ सफरिनि मुडाव सिनायजानाय देखोगिरिआ 26 बोसोर

बैसोनिल'मोन। मारिलिया मेन्डन्काया ब्राजीलआववो गावनि मोनसे मिउजिक प्रग्रामआव बाहागो लानो थादोंमोन। बिन उरां जाहाजआ ब्राजीलनि गइयानिया शहरनिफ्राय केरेटिन्गायाव थादोंमोन।



बे समाववो बिन उरां जाहाजआ बेरफुयो। जाथायाव देखोगिरि मारिलियानि अनगायै सा 4 गुबुन सुबुंफोरनि रुंसारि जानायनि खौरांखौ मोन्नाय जादों जायनि गेजेराव बिन बिबर्थेबो दडमोन। बे जाथायाव

सासे प्रडिउसार आरो बिन सा 2 कु मेम्ब्राफोराबो दडमोन। मिडिया रिपर्टनि बायदिब्ला बियो शुक्र बारनि मोनाबिलियाव ब्राजीलनिनो के रेटिन्गायाव मोनसे स्वआव पारफर्म

खालामनो गोनांमोन। देखोगिरिया जाब्रथाय जानायनि एसे सिगां गावनि सशेल मिडिया एकाउन्टआव मोनसे भिडियखौ शेयार खालामदोंमोन। जाय आथिखालआव भाइरेल जादों।



सत्यमेव जयते
आसाम सरकार

रोगाथाय बिफान



गंब्रै स्टिल गोनां जाहाज बेखेवनाय

जखाथि: 100 दावबायारि आरो 50 मटर साइकेल

आरो उमानन्द जाहाज सिबिथायनि

थाखाय इ-टिकेटिं सिस्टेम बेखेवनाय

बेखेवगोन

ड॰ हिमन्त बिश्व शर्मा

मानगोनां आसामनि गिबि मन्थि

नुजाथिगोन

मुस्त्रि चन्द्र महन पाटवारी

मानगोनां रोगाथाय, दारिमिन आरो

फालांगि, सिडस बायदि बिफाननि मन्थि



ड॰ हिमन्त बिश्व शर्मा
मानगोनां आसामनि गिबि मन्थि

अक्ट': 08 नभेम्बर, 2021 | सम: फुंबिलि 10:30 रिगा | थावनि: पान्दु गाथोन

स्टिल जाहाजनि रैखाथि आखुथायफोर

- स्टिलनि जाहाजफोरा बांसिने दिदोमथि गोनां।
- लैथोयारि इन्जिनआ साबसिन सोलिनायनि राहा जगायो।
- जाहाजनि ट्रेकिनि थाखाय जि पि एस गोनां।
- हरखाब थासारिनि थाखाय अर खोमोरग्रा आगजु, एलार्म, लाइफ बड आरो लाइफ जेकेटनि खाबु थागोन।

दावबायारिफोरनि रैखाथि आरो खाबुखौ बांहोनाय

- गंथाम 100 पेक्स स्टिलनि जाहाज फारियै एम भि लहित, एम भि सनाइ आरो एम भि प्रतिमाखौ 2021 नि सेप्टेम्बर दानाव गनायथिदोमोन आरो दा बुर्लु बुथुराव खारहोसिगोन।
- माजुलि-जरहात जाहाज सिबिथायनि थाखाय इ-टिकेटिंनि राहाखौ 27 सेप्टेम्बर, 2021 निफ्राय जागायदोमोन। 5 नभेम्बर 2021 सिमआव गासै सा 80,796 दावबायारिफोरा बे सिबिथायनि मुलाम्फाखौ मोन्नो हादों।

इ-टिकेटिं

- टिकेट बुकिनि गोलेँ आरो जिगा गैयै राहा।
- पेपारलेस टिकेट सिस्टेमआ आबहावाखौ लोगोआरि खालामो।
- फोनांजाब गैयै, गाथोन काउन्टरफोराव सुबुंफोरनि थुबुरखौ खमायनाय।
- आय गलानायखौ होबथानाय।

इ-टिकेटखौ माबोरै बुक खालामो

- www.asiwt.in आव नाय आरो नोंथानि मबाइल नाम्बारजों रेजिस्टार खालाम।
- नोंथानि रोखा फोरमायथिखौ हो।
- दावबायनायनि अक्ट', आय आरो जायगाखौ सायख' आरो सार्सआव क्लिक खालाम।
- बुक खालामनो थाखाय जाहाजखौ सायख', दावबायारिनि रोखा फोरमायथिखौ हो आरो मासुलखौ हो।
- इ-टिकेटखौ प्रिन्ट/डाउनल 'ड खालाम।

