মালেমদা ফাওরবা কোমেডিয়ান, চার্লি চাপ্লিনগী মরমদা খঙজিনবা য়াবা খরা

Geraldine

Charles Chaplin

Claire Bloom

- অদুনা য়ুনাইটেদ আর্টিষ্ট হায়বা কম্পেনিদু য়োন্থোকপদা তারে। মদুদা **Easter Theatre Circuit** কাঙবুনা মিলিয়ন ১২দা লৈরগে হায়রে। মদুদসু মখোয়নী শেল য়েন্নবদা য়ানদ্রে। চার্লিনা দোল্লর লিশীং ৫ লৌরগে অদুগা অতৈনা পিকফোর্দপু কোন্না পীরক্কদবা শেলদগী লোইনা লৌহৌরো হায়বনি। শেল ওইনা দোল্লর লিশীং ৭খক্তা থীরক্কদবনা মদু পিকফোর্দনা য়ানীংদ্রে। অতৈ অরেম্বা দোল্লর লিশীং ৫দুদি পোৎ য়োল্লগা কোন্না পীরক্কদবনি। অদুম্না য়েৎনদুনা য়োলহৌদবদু মমৈদা কম্পেনিদু য়োনবদদি হোঙনা য়োনখ্রে।
- লান মতুংগী চার্লিগী মরাইবক অসিদি ফিল্মদদি মায় ইপাক পাক্রে। অদুবু য়ূম্বাল লম্বীদদি মহাক নুংঙাইজরে। ১৯৪৬কী মার্চ ৭তদি মখোয়গী অহানবা মচানুপী **Geraldine** দু থা ১৯শুরে। মতমদুদা উনাদু অহানবা মচানুপা অমমুক ফংজরে। মমিংনা মাইকেল থোনবীরে। অসুম্না চার্লিনা মাগী ফিল্ম **Limelight** ইবা হোৎনরিঙৈদা অতোপ্পা মচানুপী অনী অমগা ফংজরে। জোসেফাইন কৌবী অদুনা ১৯৪৯গী মার্চ ২৮দা অদুগা ভিক্টোরিয়া কৌবী অদুনা ১৯৫১গী মেগী তাং ১৯দা পোকখি। খ্বাইগী অহল **Geraldine** গী ৪শুবা মপোক নুমিৎতদি ফুট ১০০০ শাংবা ফিল্ম নমদুনা মপোক নুমিৎ পাঙথোকখি।
- চার্লিনা মাগী **Limelight** ইবদু চহী ৩ চঙখি। মদুনা মাগী ফিল্ম পূম্বদগী খ্বাইদগী শাংনা লৌবা মতমনি। অহানবদদি ফিল্মদু মানা **Footlights** হায়না কৌরম্বনি। মসিগী ৱারী পরীংদি পূম্নমক্তগী তোঙাল্লি। ফ্লাসবেক সীন অনী য়াওবা ৱারীদু নোবেল অমগী মওংদা ইবনি। **Clown** ওইবা **Galvero** কৌবা অমগা জগোয়শাবী **Terry Ambrose** কৌবী অমগগী পুন্সি ৱারীদা শেমগৎলকপনি।
- ফিল্ম অদু অশেংবদি চার্লিনা ন্যু য়োর্কতা ইহান হান্না লাকপদা উখিবা মমিং লৈরবা ফাগী পুবা **Trank Tinney** গী ৱারীদা শেম্বনি। মহাক্ন া কোন্না অমুক উবদদি **Tenny** অদু মাগী মমিং লৈখিবা ফাগী পুবা মশক্তু য়াওরমদ্রে, অহল ওইবনা। মদু চার্লিনা মশাদা ফাওরকই, অদুনা মশাগী মরাইবকসু অদুম লোইগনি খন্না ইখিবনি।
- ফিল্মদুগী ৱারীদু চার্লি মশাগী ৱারী পরীংদা শেমগৎলকখি। মাগী ৱারীগা চপ মান্নহল্লি। **Clown** শারিবা অদু মাগী অঙাং ওইরিঙৈ পুন্সিদা শেমগৎলকই। মপা য়ুঙাওবগী মচা ওইহল্লি, মমানা অয়াম্বা য়োকপা ওইহল্লি। ঈশৈ তম্নিংঙি যন্ত্র লৈবা ঙমদে, এক্টর ওইনিংঙি । মী পিকপনা ওইবা য়াদে। মাগী পুন্সিগী মমি লোইনা তাহল্লি।
- চার্লিনা মচাশিংদা হায়, **Limelight** অসিনা মাগী খ্বাইদগী ফজনা নম্বা ফিল্ম ওইহন্নিংঙি। অদুগা মহাক ফিল্মদগী পোত্থারগে হায়। ফিল্ম অদু মাগী ইমুং মনুংনা নম্না কুমহল্লি। লিটা গ্রেনা পোক্লম্বা মচা অতোনবা জুনিয়র সিদনি চাপ্লিনবু ঈশৈ শেম্বা **Neville** গী রোল কুমহল্লি। অদুগা হান্নগী মচানুপা অহল চার্লেস জুনিয়র অদুবুনা জোক্কর অমা শাহল্লি। মচানুপী **Geraldine** সু অকোনবগী মচানুপা মাইকেল অমদি মচানুপী **Josephine** সু রোল মচা অমমম কূমহল্লি। **Gerandine** দি দাইলোগ মপুন্সিগী অহানবা ওইনা মতেক অমসু ঙাঙহল্লি।
- অদুদগী হেন্দোক্তুনা মনাওনুপা **Wheeler Dryden** বুসু ডোক্তর অমা শাহনখি। অসুম্না ফিল্ম **The Great Dictator** হায়বদু নম্বা মতমদগী ষ্টদিওদুদা লৈরক্লবা মনাও **Wheeler Dryden** দু ফিল্মদা পুথোক্তুনা মীয়াম মাঙদা উৎপা হৌখি। মদুদা মনাও **Wheeler** না অসুম্না হায়জে, "ইমাগা ববাগা হেক কায়নখিবদগী ঐগা ইয়াম্বা চার্লিগা পুন্সিগী উনরক্তে, মরমদি ঐনা থা ৬তা ইপানা পুদুনা চৎলবনা, ইয়াম্বা চার্লিদি অফাওবা মী ওইদুনা লৈরম্লে। ১৯১৮ খক্তদা ঐনা অমেরিকাদা লাক্লগা উনবনি।"
- **Wheeler Dryden** না মসিমসু হায়, "ইয়াম্বগা ঐখোয় অনীমক বৃটিশকী সিটিজন ওইরি। মসি হায়দুনসু ঐখোয় অমেরিকাগী মায়োক্তা লৈবা নত্তে, ঐখোয় অমেরিকাবু ওন্থোক্লা নুংশিজে। তৌবদদি ঐখোয় বৃটিশ মচা ওইনা লৈজনীংবদনি।"
- **The limelight** ফিল্ম অসি নম্লমদাইদা চার্লিগী অৱাবা অসি হেরোনি ওইগদবী নুপীদু থিবদনি। মানা পাল্লিবা নুপী অসিদি ফজগদবনি, শিংগদবনি, অদুগী মথক্তা নহাসু ওইবা, ইমোসনেল ওইবী ওইগদবনি। ফংলবদি বৃটিশ লৈশাবী পাল্লিবনি। অদুনা পাউচেদা **"Wanted, Young girl to play leading lady to a comedian..."** হায়না ফোঙখ্রে।
- চার্লিগী হান্নগী মচানুপা অতোনবা সিদনিনা নুপীদু খনবগী থবক তৌরম্মী। অহানবা নুপীমচা অমা ১৯৫১গী ফেব্রুৱারীদা স্ক্রিন টেষ্ট তৌরে। অদুবু পক্ত্রে। অসুম থিরকপনা ১৯৫১গী ওগষ্ট থাদা চার্লিগী সেক্রেটরি লী কোবিন, প্লেরাইট **Arthur Laurents** য়াওনা খন্নবদা **Claire Bloom** কৌবী চহী ২১শুরবী অমনা পক্কনি খন্নরে। মহাক্তু লণ্ডন্দা **Arthur** না **Christopher Try** গী ফিল্ম **Ring Round the Moon** কৌবদু য়েংবদা উরকপনি। অদুনা **Arthur** না **Claire Bloom** দা মাগী ফোটো থারক্লবা হায়খ্রে।
- ফোন্দু ফংবদা **Claire Bloom** দি থাজরুদে। অদুবু অমুক্তা চার্লিনা টেলিগ্রাম তৌরকপদদি থাজদুনা চয়োল অমগী ছুটি লৌরগা মমাগা লোয়নননা ন্যু য়োর্কতা লাক্লে। চয়োল অমা চঙনা চার্লিনা ব্লুম কৌবীদু রিহার্সেল পীরে। স্ক্রিপ্টতু ঙাইহাক পাহল্লে। মদুদা চার্লিগী দিরেক্সন মওংদু উবদা ব্লুম পেঞ্জখ্রে। মানা হায়জে, **"Chaplin was the most exacting director, not because he expected you to produce wonders of your own but because to follow unquestioningly his every instruction"**
- অসুম্না চয়োল অমা স্কৃন টেষ্ট তৌরবা মতুংদা আশা অমা পীরগা **Claire Bloom** ময়ূমদা হলহনখ্রে। অদুবু থা কয়া চঙখি মানা লাক্লবা পাউ ফংখিবদু। মরক অদুদা চার্লি থবক য়াম্না চিল্লুরে, উনানা ভিক্টোরিয়া কৌবী মচাদু উনবগী, কা শেমদোক শেমজিন তৌবগী, থবক্লা মহাক ফিল্ম পায়বা ঙল্লুদ্রে। অদুবু মমৈথংদা লাক্লবা কৌরক্লে। থা ৩গী কন্ট্রেক্ট অমা থারক্লে, ডোল্লর লিশীং ১৫ পীবা, লাকথোক লাকশিনগী খরচ অমদি মমা-মচাগী চয়োলগী খরচ পীবা হায়না ইরক্লে।

-মথং-মথং

কোলেষ্টরোল হন্থহন্নবা চাগদবা চীঞ্জাকশিং

মীওইবগী ঈদা ফত্তবা কোলেষ্টরোল হায়না খঙনবা লো দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন (এল দি এল) অমদি অফবা কোলেষ্টরোল হায়না খঙনবা হায় দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন (ঐচ দি এল) য়াওই। এল দি এলগী চাং কা হেন্না ৱাংখৎলক্লবদি তোঙান-তোঙানবা থম্মোয়গী অনাবা কয়ামরুম ওইহল্লকই। মরম অদুনা থম্মোয়গী লায়নাশিংদগী ঙাকথোক্তুনা হার্টএটেক নৎত্রগা ষ্ট্রোক তৌরক্তনবা মাঙজৌননা চেকশিন-তৌরাং লৌখৎহৌগদবনি। মতাংসিদা নীংশিংবা য়াবা ৱাফমদি মীওইবনা নুমীৎ খুদিংগী চারিবা চীঞ্জাক্তা তুংগী পুন্সিদা হকচাং ফবা অমসুং ফত্তবগা য়াম্না নরক্লবা মরী লৈনৈ হায়বসিনি।

মমাঙঙৈদগী হৌনা থোংবা-থাকপদা মরু ওইবা মচল অমা ওইনা শীজিন্নদুনা লাক্লিবা মেথি মরূদা ষ্টেরোইদেল সেপোনিন্স হায়না খঙনবা কান্নবা মচাক অমা য়াওবা মরম্না হকচাংদগী কোলেষ্টরোল হন্থহল্লি। ঐখোয়না নুমীৎ খুদিংগী চারি-থক্লিবা চীঞ্জাক্তগী হকচাংনা কোলেষ্টরোল পুথোকপসু হন্থহনবা ঙম্বা মচল অমা মেথি মরূদা য়াওই হায়না অখঙ-অহৈশিংনা থিজিনবদগী খঙবা ঙল্লে।

অতোপ্পা অমনা চনম হায়বসি চাকখুম খুদিংমক্তা চহী-চূপ্পা অদুমক উবা ফংবা পোৎশক্লি। থায়নগী অহল-লমনশিংনা চনমবু হীদাক ওইনা শীজিন্নবগী ৱারী কয়া লৈখ্রে। হন্দক্তা নৌনা অমুক থিজিনবদা চনম চাবনা এল দি এল কোলেষ্টরোল হন্থহনবগা লোয়ননা ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎহন্দে অমসুং ঈগী ঈচেল ফগৎহন্দুনা হার্ট এটেক নৎত্রগা ষ্ট্রোক তৌহন্দে হায়বা খঙবা ঙল্লে।

তীলহৌদসু ক্বেরসেটিন কৌবা এন্টিওক্সিদেন্টকী মগুন চেনবা মচল অমা য়াওবা মরম্না হকচাংদা ফ্রী রেদিকেলনা থোকহল্লকপা য়াবা অমাঙ-অতাশিং ঙাকথোকপা ঙম্মী। মসিগীসু মথক্তা তীলহৌ চাবনা ঐচ দি এল কোলেষ্টরোল হেনগৎহনবগা লোয়ননা এল দি এল কোলেষ্টরোল হন্থহন্দুনা থম্মোয়গী লায়নাশিং ঙাকথোকপা ঙম্মী।

অমরোমদা ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদ য়াওবা ঙা মখল খরা চাবনসু এল দি এল কোলেষ্টরোল হন্থহন্দুনা থম্মোয়গী ফীভম ফন্না থম্বদা মতেং পাংই। ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদ চাং ৱাংনা য়াওবা ঙা মখলশিংদি সালমন, মেকরেল, সার্দিন অমসুং হেলিবটনচিংবনি। ঙা চাবা মতমদা থাঙ্গা তঙ্‌থোক্লগা চাবগী মহুৎ মৈদা য়াইথোক্লগা চাবনা ফবা হেল্লি। চাং নাইনা হৱাই রাজমা চাবনসু এল দি এল অমদি ঐচ দি এল কোলেষ্টরোলগী খল কায়হন্দনা থম্বা ঙম্বা মরম্না থম্মোয়গী লায়না চঙহন্দে।

ঈদা য়াওবা এল দি এল কোলেষ্টরোল ৱাংখৎলকপদগী তোঙান-তোঙানবা থম্মোয়গী অনাবা কয়া ওইহল্লকপনি। কোলেষ্টরোল ৱাংখৎলকপগী মরম অনীখক লৈ। অহানবদা কোলেষ্টরোল অসিনা হকচাংনা শুংই। অনীশুবদনা ঐখোয়না চারি-থক্লিবা চীঞ্জাক্তগী শুংই। অহানবগী মরম অসিগী মতাংদদি মীওইবনা করিসু থোইদোকপা পাম্বৈ অমত্তা লৈতে। অনীশুবা অসিমদি ইশা-ইশানা কন্ট্রোল তৌবগী মখা পোনগনি।

মকোক থোংবা হোলিৱুদ এক্ট্রেসশিং

মেরিলিন মোনরো

আমেরিকান এক্ট্রেস, মোদেল অমদি শৈশকপী মেরিলিন মোনরো কুমজা ১৯২৬ কী জুন ১ দা লোস এঞ্জেলিসতা পোকখি। অপোকপগী মীং মার্টিন এদৱার্দ মোর্টেন্সন অমসুং অপোকপীগী মীংনা গ্লেদিস পর্ল বেকর কৌই। অহানবদা মেরিলিন মোনরোগী মমিং নোর্মা জোন মোর্টেন্সিন কৌরম্মী। মহাক পোকপগী চে-চাং (বার্থ সার্টিফিকেট) তা অপোকপগী মীং ইবদা বনান মান্নদবদগী মতমদুদা মহাক্কী অপোকপা কনানো হায়বগী মতাংদা চমম্নবা অমা লৈখি। মেরিলিন মোনরো মশানসু মহাক্কী অপোকপা মার্টেন্সন নত্তে হায়না ফোঙদোক্লম্বা লৈখি।

মহাক পুন্সিদা অহুম্লক ময়ুম পানখি অদুবু অহুম্মক খাইনখি। মহাক্কী মপুরোইবা ওইরম্বা মীওইশিং অদুদি শীট মেটেল ৱার্কর জেমস দোঘর্টি, ন্যুয়োর্ক য়াঙ্কিজকী বেজবোল শান্নরোয় জো দিমেজিও অমসুং প্লেরাইট অর্থর মিল্লরনি।

মহাক্কী ফিল্মশিংগী মনুংদা মমিং পনবা য়াবদি 'লেদিজ ওফ দ কোরস', 'লভ হেপ্পি', 'এ টিকেট টু টোমাহোক', 'রাইটক্রোস', 'ফায়রবোল', 'এসফাল্ট জঙ্গল', 'ওল অবাওট ইভ', 'হোমটাওন ষ্টোরি', 'এজ য়ং এজ য়ু ফীল', 'লব নেষ্ট', 'লেট'স মেক ইট লিগল', 'ক্লাশ বাই নাইট', 'দোন্ট বোদর টু নোক', 'ৱি আর নোট মেরিদ', 'মঙ্কি বিজিনেস', 'ফুল হাউস', 'নাইয়াগ্রা', 'জেন্টলমেন প্রিফর ব্লোন্দ', 'দাইমন্দস আর এ গর্ল'স বেষ্ট ফ্রেন্দ', 'হাউ টু মেরি এ মিলিয়ন্যোর', 'ৱিভর ওফ নো রিটর্ন', 'দ্যের'স নো বিজিনেস লাইক শো বিজিনেস', 'বস ষ্টোপ', 'দ প্রিন্স এন্দ দ শোগর্ল', 'সম লাইক ইট হোট', অমদি 'সমথিং'স গোট টু গিভ' অসিনচিংবনি।

মহাক য়ু এস প্রসিদেন্ট জোন এফ কেনেদি অমদি মনাওনুপা রোবার্ট কেনেদিগসু নুংশি মরী থম্নরকখিবা মরম্না কুমজা ১৯৬২ গী ওগষ্ট ৫ দা মহাক শিখিবা মতমদা কেনেদি মচিন-মনাওগী খুৎ য়াওই হায়না চিংনবা মীওই কয়া লৈখি।

ঐখোয়গী খুৎ-শা ফজনা থম্নবগী পাম্বৈ

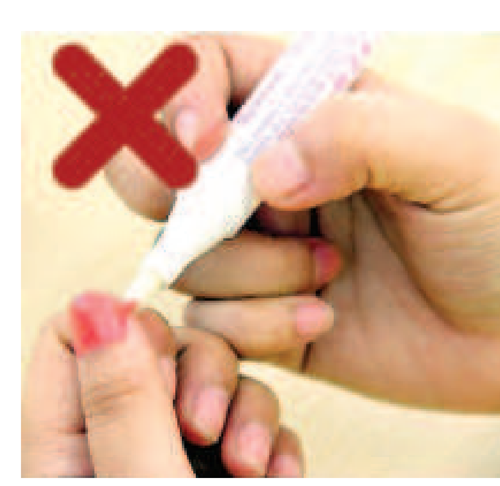
কদায়বু ফজবা খুৎ কৌবগে হায়বগী মতাংদা চপ চাবা অরেপ্পা অমা লৈফম থোক্তে। মরমদি তৌথোরকপা থবকশিংনা খুৎকী মগুন লেপকদবনি। লৌমী-শিন্মী, উকিল, অইবা, পুলিসমেন, দোক্টর নৎত্রগা এঞ্জিনিয়রশিংগী তোপ-তোপ্পা মশাগী হৈ-শিংবা অমমম লোইনা লৈনৈ। অদুবু তোঙান তোঙানবা শিনফমদা লৈরিবা মীওইশিং অসিগী মরক্তা মান্নবা মচৎ অমত্তং হায়বা তারবদি মখোয় খুদিংমক মশা মশাগী মথৌ তৌবদা মওং অমা নৎত্রগা অমদা মখুৎ শীজিন্নবা হায়বসিনি।

লৈবাক তৌবদবু ওইরবসু, লাইরিক ইবদবু ওইরবসু, লাই য়েকপদবু ওইরবসু, কম্প্যুটরগী কি-বোর্দ নম্বদবু ওইরবসু নৎত্রগনা অরু-অরুবা সর্জরি তৌবদবু ওইরবসু খুৎ হায়বসি য়াওদনদি পুম্নমক অমত্তা ওইথোকপা য়াবা হৌনদে। অঙকপা মখলগী খুৎলায়নি হায়না লৌবা য়ারবা খুৎকী মতেংনা মখল মখা কয়াগী থবক তৌবা ঙল্লিবনি। মরম অদুনা খুৎপু মপোপ কায়দনা, মওং তানা অমদি ফজনা থম্বা হায়বসি ইশা ইশাগী তঙাইফদবা থৌদাং ওইফম থোকই। তৌবগীবুদি ফজবা হায়বসি মীপুম খুদিংমক লোইনা পাম্নরিবা ঙাক্তনি। পাম্মী হায়দুনসু নোংমগী শিনথা পাঙবা হোৎনবা অমদি ইমুং মনুংগী তঙাইফদবা কুপনোম নোম্বদা খুৎকী ফিভম শোকচিল্লকই।

হৌজিক্তি নিংথমথা হায়বদু অমুক ওইরক্লবনিনা খোঙ-খুৎ কায়বসু হেঞ্জিল্লক্লগনি। ইমুংগী মকুপ-মতা নোম্লিবা মীওইশিংগীদমক্তদি পাম্মী হায়দুনসু খুৎকী ফিভম মওং তানা ফজনা থম্নবা হোৎনবা হায়বসি অচৌবা শীংনবা অমনি। পুম্নমক অসি ওইদুনসু নোংমগী মনুংদা ঙাইহাক-ঙাইহাক মতম কাইথোক্তুনা খুৎপু ফজনা, মওং তানা থম্নবা হোৎনগ-দবনি। হীরমসিগা মরী লৈননা লৌখৎপা য়াবা ইচম চম্বা থৌরাং খরা খঙমিন্নসি:

- কৈদৌঙৈদা খুৎপু ইচোৎ-চোৎনা খক থমলোইদবনি। খুৎ হাম্বা খুদিংগী ফি অকংবা অমনা শেংনা তৈথোক্লগা মোইসচরাইজর খরা তৈশিনবা কাউরোইদবনি।
- খুৎ কায়বা য়াবা থবক তৌরুরবদি য়েরুম মমুৎকা নুমিৎলৈ মরুগী থাউগা য়ানরগা খুৎতা তৈশিনগদবনি।
- নুমিদাং তুম্বা চঙলমদাই খুদিংগী খুৎতা ক্রিম খরা তৈরগা ঙাইহাক মসাজ তৌবা কাউরোইদবনি।
- খুজিল অমদি উনশাদা শোক্লকপা য়াবা থবক অমা তৌগদবা লৈরবদি মাঙজৌননা চেকশিন-থৌরাং লৌখৎপা ওইনা অফবা মখলগী গ্লোভ অমা উপকদবনি।
- নেল পোলিশ শীজিন্নবনা খুজিলবু অমাঙ-অতা থোক্লক্কদবদগী ঙাকথোকপা তারবসু কা হেন্না শীজিন্নবদি ফত্তে। অফবা, মগুন লৈবা নেল পোলিশ খক্তমক শীজিন্নগদবনি।

- ইরুজ-মায়থজবা নৎত্রগনা খোঙ-খুৎ হাম্বা লোইরবা মতুংদা লোশন নৎত্রগা ক্রিম অমা তৈবা কাউরোইদবনি।
- য়াম্না তোয়না নেল পোলিশ রিমুভর শীজিন্নবা ফত্তে। তঙাই ফদনা শীজিন্নবা তারবসু হেক লোইবগা মোইসচরাইজর তৈবা কাউরোইদবনি।
- ইচম চম্বা য়ুমদা লৌখৎচবা য়াবা চেকশিন থৌরাং ওইনা য়েরুম অমা থুগায়দুনা মনুংদা য়াওবা শরুক পুম্নমক লৌরগা খোইহি চামচ অমা অমসুং ওট চামচ অনী হাপচিন্দুনা পেষ্ট শেল্লবা মতুংদা মিনিট ১০ রোম খুৎতা তৈশিন্দুনা থল্লগা অচম্বা ঈশিংনা শেংনা থাদোক্কদবনি।



- খুৎকী ফিভমদা অহোংবা অমা লাকপা থেংনরবদি পন্থবা তৌদনা উনশাগী দোক্তর অমগা তান্নগদবনি।
- চাং নাইনা চয়োল খুদিংগী মেনিফ্যোর তৌদুনা চেকশিন থৌরাং লৌখৎপগী হৈনবী থমগদবনি। মসিনা খুৎতা ওইরকপা য়াবা খুদোংচাদবা কয়াদগী ঙাকথোকপগা লোয়ননা মতম শাংনা খুৎকী ফিভম ফজনা থম্বদা মতেং ওইগনি।