মালেমদা ফাওরবা কোমেডিয়ান, চার্লি চাপ্লিনগী মরমদা খঙজিনবা য়াবা খরা

চার্লি চেপ্লিন, অপোকপী অমদি অপোকপা

☛ চেপ্লিনগী মপা-মমা অনীমক মশক মতৌ ফজে। মতমদুদা শক ফজবশিং ষ্টেজদা য়াম্না চন্নে। অদুমক্না মখোয়নীমক ষ্টেজদা খোঙদারে। মমা Hanna দি মীতৌ তম্বদা মমিং চৎলি। অদুবু মাগী আর্ট অদু মতমদুদা চন্নবা খরা ৱাৎপদগী অপীকপা হোলদা মমল হোঙনা ঈশৈ শকখি। মাগী ঈশৈশিংগী মরক্তা J. Bowess না ইবা "He might have sent on the gloves." মমিং চৎখি

☛ চার্লি চাপ্লিনগী মমানা চেল্লকপা ময়াম্বসি Sydney Chaplin হায়না খঙনখ্রে। অদুবু চেপ্লিন্নদি Sidney হায়না ই। মরমদি চর্চকী রেকোর্দতা ময়াম্বগী মিংসি Sidney হায়না ইরি। অশম্বীদা চেপ্লিন্না Sid নৎত্রগা Syd হায়নসু ইরি। অদুবু Lita Grey দা পোকপা মচানুপা অনীশুবগী মমিং থোনবদদি ময়াম্বগীগা খিত্তং খেন্ননবা Sydney Earle Chaplin হায়না থোনখ্রে। Y না i গী মহুৎ শিনখ্রে।

☛ মমা ইবেম্মা Hanna গী ঈশৈগী পুন্সি কুইনা চৎখিদ্রে। শৈশকপা শৈশকপীশিংগী মমিং অসুম ইথরকপদা মমৈদা হাইথখ্রে। মাগী মখাদা ইরিবা হায়ববু চহী ১৬তা ঙায়রিবী Marie Lloyd খক্তা ভাইরে। মমৈদদি Lloyd সু মমিং চৎপী শৈশকপী ওইখ্রে।

☛ Hanna গী হেক লাইবক থীখিবসি মাগা পূন্না ঈশৈ শকমিন্নরম্বী শৈশকপী Eva Lester না ফাওগৎলকপদগীনি। মখোয়গী agent সু পূল্লি। মখোয়নীগী খেন্নবসি Eva গী মখোলনা হৌবা, পৌবা হেল্লি। Hanna না মদু ৱাৎলি। Eva বু California Queen অমসুং England's Queen of Song হায়নফাও কৌনখ্রে।

☛ অদুবু কমদৌখিবনো খঙদ্রে, চহী ১২গী তুংদা Hanna গা চেপ্লিনগা ৱানা পুন্সি হিংলিঙৈ নোংমা Eva অসি লমজাউদা অনাবা মীদৌনা, চমোৎনরদুনা চৎলম্বা থেংনখি। চার্লিদি মাবু উবদা কিবা ফাওখি। অদুবু মমানা য়াম্না নুংশিনা মাবু পুশিনবীরগা ঈরুজথোকপীদুনা সেবা তৌবিখি।

☛ অমরোমদা চার্লিগী মমানা ঈশৈদা নীংবা কায়রবসু মপা Charles Chaplin (Senior) দি তপ্পা তপ্পা ফাওগৎলক্লি। অদুনা ১৮৮৭কী জুন ২০দদি Poly Variety Theatre দা মহারানি Victoria গী Golden Jubilee ফক্কসন্দা ঈশৈ শকপা ফংলে।

☛ মপা ইবুংঙোসি অহানবদদি মীগী মতৌ তমদুনা ঈশৈ শকপা শৈশকপা অমা ওইরম্মী। মতুংদদি দ্রামাগী ঈশৈ, অতৈ descriptive ঈশৈ কয়া শকপা ওইরক্লে। মশক্লে, মতৌনে, ভাবোক ফাবা ঙল্লে।

☛ চার্লিনা মপাগী শক্তমসি অসুম্না হায়, "ববাদি ৱা য়াম্না ঙাঙদে, ৱাখল খনগল্লি। মমিৎ মুশুক মুই।" অদুবু মমা Hanna নদি মপুরোইবসি Nepolean মাল্লি হায়।

☛ মপাগী ঈশৈসি মখল শুরে। শাবী-শানৌগী, সহরগী মীগী, খুঙ্গংগী মীচমগী, নুপী-মপুরোইবশিংগী, মপা ওইবশিংগী, মনেমশিংগী, লেন্দ লেডিশিংগী, লুখ্রাবীশিংগী, কপ্পিবা অঙাংশিংগী মখল শুরে।

☛ ১৮৯০ দগীদি মমিং খংচৎ চৎখৎলক্লে। অদুনা মাগী ঈশৈ ফোঙলে ফামশিংনা। কেসেট মখুমদা মাগী ফোটো হাপ্তুনা Francies, Day and Hunter না ফোঙদুনা মশীং য়াম্না শিৎখি।

☛ অদুমকপু মাগী মতমগী অফাওবা শৈশকপা Herbert Campbell, Dan Leo, Arthur Roberts, Charles Coborn খোয়গী থাকমত্তি য়ৌবা ঙমখিদে।

☛ অদুবু ১৮৯৮ য়ৌরকপদদি মহাক New Empire Palace Theatre of Varieties, Leicester দা Top Singer ওইনা শকখি। মাবু মীয়ামদা লাউথোকপদা - Very important and Welcome return of one of Leicester's greatest favourites, Mr. Charles Chaplin হায়না লাউথোকখি। মানা অমেরিকাদা চহীমুক চৎলুরগা হল্লক্লবা তুংদনি।

-মথং-মথং

থিবোং-থিরিলদা চীকপা, নাবা পোমখৎপনচিংবা তৌবা

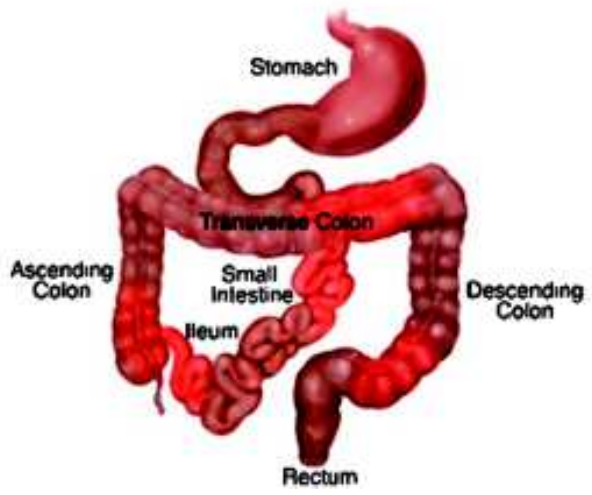
ক্রোঞ্জ দিজীজ

ক্রোঞ্জ দিজীজ অসি থিবোং-থিরিলদা চীকপা, নাবা পোমখৎপনচিংবা তৌবা হায়বদি ইনফ্লেম্মেটরি বোৱল দিজীজ (আই বি দি) অমনি। মসিনা নহাক্কী দাইজেষ্টিভ ট্রেক্টকী লাইনিংদা চীক-শাবা থোকহল্লি। অসুম্না চীক-শাবা তৌবা অসিনা পুক্তা নাবা, দাইরিয়া কন্না তৌবা, হকচাং চোকথবা, অরুম্বা হন্থবা অমসুং চাবদা মচী ওইদবনচিংবা থোকহল্লকপা য়াই। ক্রোঞ্জ দিজীজনা থোকহনবা ইনফ্লেম্মেসন অসি তোঙান-তোঙানবা মীওইশিংদা দাইজেষ্টিভ ট্রেক্টকী তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা ওইগল্লি। ক্রোঞ্জ দিজীজনা মরম ওইদুনা ইনফ্লেম্মেসন থোক্লিবদু লায়না অসিনা শোকহল্লবা থিবো-থিরিলগী মরোল কয়া হঞ্জিন্না য়ৌবা য়াই। লায়না অসি য়াম্না নাবা ফাওবা অমসুং হকচাং লেঙ-ওৎপনচিংবা ঙমহন্দবা লায়না ওই অমসুং করিগুম্বা মতমদা খুদোংথীনিংঙাই ওইবা হেন্না লুবা ফীভম কয়াসু লাকহনবা য়াই।

ক্রোঞ্জ দিজীজ অসি চপ চানা ফহনবা ঙম্বা লায়না অমা ওইদ্রবসু লায়েং চথদুনা মসিগী লায়ওং অমসুং খুদমশিং শিংথানিংঙাই ওইনা হন্থহনবা অমসুং মতম শাংনা লাকশিন্দুনা থম্বা ফাওবা য়াই। মীওই কয়া লায়েংদুনা লায়না অসি লৈনা-লৈনা থবক-ইনখাং শূ-নোমদুনা লৈনরি।

ক্রোঞ্জ দিজীজনা নাবা মীওই খরদি থিবোং-থিরিল মচাগী অরোইবা শরুত্তমক শোক্লম্বা থেংনৈ। অতৈ মীওইশিংদনা লায়না অসি থিবোং-থিরিল অচৌবগী শরুক ওইরিবা কোলোন্দা নাবা থেংনৈ। অদুনা ক্রোঞ্জ দিজীজনা খ্বাইদগী কম্মন ওইনা শোকহনবা মফমশিংদি থিবোং-থিরিল মচাগী অরোইবা শরুক অমসুং কোলোন্নি। লায়না অসিগী লায়ওংশিং অমসুং খুদম চাংদমশিং খরা তপ্পাশাথিবা মওংদা উখোরকপা য়াই। মহৌশানা লায়ওংশিং অদু তপ্প া-তপ্পা লাক্কল্লি। তৌইগুম্বসু করিগুম্বা মতমদা ৱ্যার্নিংগা অমত্তা উত্তবা মতম খরসু লৈবা য়াই। লায়না অসিনা চপ চানা নারবা মীশিংদা খ্বাইদগী তোয়না থেংনবা প্রোব্লেমদি দাইরিয়ানি। থিবোং-থিরিন্দা চিংশিন্নবা, নুংঙাইতবা থোকপসু (ক্রামশিং) খোং মচিৎ-মচিৎ তোয়না হাম্লবগী মরমসু ওই। ইনফ্লেম্মেসন নৎত্রগা ইনফেক্সন লৈবদগী ক্রোঞ্জ দিজীজনা নাবা মীওই কয়া লাইহৌ খরা নেম্না হৌবা উই। হকচাং চোকথবা অমসুং পাঙ্গল ইয়াও-য়াওরক্তবগী ফীভমসু লাকপা য়াই। ইনফ্লেম্মেসন অমসুং অলসরগী ফীভম লৈবনা থিবোং-থিরিলগী থবকশিং মহৌশাগুম্না পাঙথোকপা ঙমদে, পুক নাবা অমসুং লেঙবা য়াই। পুক খরা নুংঙাইতবদগীনা কা-হেন্না নাবা ফাওবা, থুক-থুক লাওবা অমসুং ওবা য়াই। অমাংবদা ঈখেং নৎত্রগা মুশিনবা ঈসু য়াওবা য়াই। চীনদা নাবা, পোকথোকপা, চানিংবা পোকপা পোক্তবা অমসুং অরুম্বা হন্থরকপা য়াই। খুদমশিং অসি মতম শাংনা ইফ-ফবা ঙমদনা লৈবা তারবদি দোক্টর তানগদবনি।

Crohn's Disease



ব্যুটি দাইরিজ - মেক অপ

কুচু কুমেন ফজাথোকহন্নবা চীঞ্জাকশিং

শক-চু ফজনবগী অফবা রেজিম অমগা লোয়ননা অফবা চীঞ্জাক চাক অমসুং শাজেল তৌবনা উনশাবু নীংথিনা মচু-মমেন থোক্লা থম্লবগী মরু ওইবা পান্থৈশিংনি। মীওইবগী উনশাবু মপাঙ্গল ফনা অমসুং মঙাল থোক্লা থম্লবগীদমক্তা নুংতিগী চাগদবা চীঞ্জাক খরা পীজরি:

খামেন অশিনবা অমসুং খামেন অশিনবা য়াওবা চীঞ্জাক চাবনা উরিং কোকহনবদা মতেং পাংই। মরু ওইনা খামেন-অশিনবদা য়াওবা লাইকোপেন্না উরিং অমসুং উনশাদা চেৎনা পকশিন্দুনা লৈবা অমুবশিং থেংনবদা মতেং পাংই। চয়োল অমগী মনুংদা অহুমদগী মঙারক ফাওবদা নহাক্কী চীঞ্জাক্তা খামেন অশিনবা য়াওহনগদবনি। ফাইটোকেমিকেল লাইকোপেন্না উনশাবু অল্ট্রা-ভাইওলেট রেশিংদগী ঙাকথোকপা অমসুং নহাক্কী উনশাগী এন্টি-ওক্সিদেন্টকী ষ্টেটস ফগৎহনবা ঙম্মী। এন্টি-ওক্সিদেন্টশিংনা নুংশাদা কা-হেন্না এক্সপোজ তৌবদগী থোক্লকপা ফ্রী রেদিকেলশিংবু থেংনৈ। গ্রীন-টীনা উরিং থোকহল্লিবা হোর্মোন দিহাইদ্রোটেষ্টেরোন (দি ঐচ টি) কৌবা হোর্মোনগী চাং হন্থহন্দুনা উরিং থেংনৈ। অমকপা লৈতবা কুচু ফংনবগীদমক্ত মীওই অমনা নুংতিগী গ্রীন-টী কপ অহুমদগী মঙা ফাওবা থক্কদবনি। গ্রীন-টীদা নহাক্কী উনশাবু নহা ওইনা অমসুং ফীভম ফনা উহনবা ঙম্বা এন্টি-ওক্সিদেন্টশিংসু য়াওই। অয়াকপা মচূগী রেরিশিং(মহী হোম্বা, মরু য়াওদবা থোৎ-থোৎ লাওবা উহৈ মচাশিং) হায়বদি ব্লুরিশিং, চেরিশিং অমসুং ষ্ট্রোবেরিশিংগুম্বদা এন্টি-ওক্সিদেন্টশিং মরাঙ কায়না য়াওই। এন্টি-ওক্সিদেন্টশিং অসিনা নহাক্কী হকচাংবু উরিং অমসুং কুচু লাংশিনবনচিংবা থোকহন্দে। ওক্সিদেটিব ষ্ট্রেসনা মরম ওইদুনা করি করিগুম্বা মতমদা উনশাবু মকশিন্না লাংহল্লি। বেরিশিংদা য়াওরিবা এন্টি-ওক্সিদেন্টশিংনা অসুম্না উনশা লাংশিল্লকপশিংবু মাঙহনবদা মতেং পাংগনি।

ষ্ট্রোবেরিশিং, রাম্পবেরিজ, ব্লেকবেরিজ অমসুং ব্লুবেরিজগুম্বা বেরিশিংদা ভিটামিন-সী মরাঙ কায়না য়াওই। চীকপা শাবা থিংবগা লোয়ননা উনশাবু মরেক-মহাও থোক্লা ঙাম্থোক্লা লৈহনবা ঙম্মী। জর্নেল ওফ দ অমেরিকান কোলেজ ওফ ন্যুত্রিসন্দা ফোঙলকখিবা ইন টরনেসনেল ষ্টদি অমনা ঙা অমদি সিফুদ চাং নাইনা চাবা মীশিংগী উনশা খুইজিনবগী চাং নেমই হায়বা উৎখ্রে। মসি ঙা অমদি সিফুদশিংদা য়াওরিবা ওমেগা-থ্রি ফেট্টি এসিদশিংনা উনশা খুইজিনবগী প্রোসেস তপথহনবননি। চীক-শাহনবা থোকহলিবা কেমিকেলশিংনা উনশাগী কোলাজেনগা থেংনবা মতমদা উনশা খুইবা হায়বসি থোকহল্লি। ওমেগা থ্রি ফেট্টি এসিদশিংনা হকচাং চীক-শাহনবা কেমিকেলশিং পুথোকপা ঙমহল্লি অমসুং উনশাদা মতম চাদনা অহল ওইশিল্লকপগী খুদমশিং উখোরক্কদবদু থিংই। ওমেগা থ্রি ফেট্টি এসিদশিংনসু উরিং থেংনবদা মতেং পাংই। অদুনা উরিং থুঙ্গনবা মীশিংদি চয়োল অমগী মনুংদা ঙা মরিদগী মঙারক ফাওবা চাগদবনি। নহাক্কা ঙাগী থাউগী সপ্লিমেন্টশিংসু শীজিন্নবা য়াই।

অলমোন্দনা হকচাংদা ঈশিং-ঈনিল থম্বদা মতেং পাংই। নুংতিগী (অহিংগী মতমদা) ঈশিংদা তীংথোক্লবা অলমোন্দশিং চাবনা উনশাবু ফীভম ফনা উহল্লি অমসুং কংশিনবগী চাং হন্থহল্লি। অলমোন্দদা উনশাদা য়াম্না কান্নবা ভিটামিন-ঈসু য়াওই। লফোইদা ভিটামিন-এ, বি অমসুং ঈ মরাঙ কায়না য়াওবনা মসি অহল ওইশিনহন্দনবগী অফবা এজেন্ট অমনি। হৈ অসিগা খোইহীগা য়ান্নরগা চারবদি খুদক্তা উনশাবু মচু-মমেন থোক্লা ফজহল্লি। অদুনা নুংতিগী লফোই অমমম চাবা য়াম্না কান্নে। শঙ্গোমদা উনশাদা কান্নবা ভিটামিন মরাঙ কায়না য়াওই। নুংতিগী শঙ্গোম গ্লাস ২-৩ থকপা য়াম্না কান্নে। শঙ্গোমগী লেক্তোজদা নুংঙাইত্রবদি, প্রোটিন মরাঙ কায়না য়াওবা নুঙ হৱাইগী শঙ্গোম থকপা য়াই।

BEAUTY FOOD

How to Get the Glow from Within

লোকি কোফটা করী করম্না থোংগদগে

চঙগদ্বা পোৎচঙ:

কোফটা শেম্নবগীদমক :

- খোংদ্রুম মচা অমা।
- বেসোন চামচ অমা।
- গরম মসালা চামচ অমা।
- জিরা অশুবা চামচ তঙ্খায়।
- য়াইঙং মকুপ খরা।
- মোরোক অতেকপা অমা।
- ফদিগোম মনা অশোইবা চামচ অনী।
- থুম খরা।
- য়ুবী থাউ খরা।

গ্রেভী শেম্নবগীদমক:

- তিহ্লৌ অমা।
- খামেন অশিনবা অমা।
- চনম খরা ২-৩।
- কাজু অহিংবা কপ তঙ্খায়।
- গরম মসালা চামচ তঙ্খায়।
- জিরা অশুবা চামচ তঙ্খায়।
- ফদিগোম মরু অশুবা চামচ তঙ্খায়
- য়াইঙং মকূপ চামচ তঙ্খায়।
- করী পট্টা মনা ৫-৬।
- য়ুবী থাউ চামচ অনী।
- থুম খরা।

শেম শাবগী মওং:

- খোংদ্রুম শেংনা চামথোক্লগা মকু খোক্লো।
- তঙ্খায় খায়দোক্লগা মরু লৌথোক্লো।
- মকক-মকক কক্লগা শিংশীৎতা শীৎলো।
- মহী চুমথোক্লগা কংনা থল্লো।
- মহী অদু হৈদোকখিগনু, কোন্না শীজিন্নরক্কনি।
- শিংশীৎতা শীৎলগা মহী চুমথোক্লবা খোংদ্রুম অদু পাত্র অমদা হাপ্লগা কোফটা শেম্নবা পোৎলম পুম্নমক হাপচিল্লগা তোৎলো। অদুগা মতুম-মতুম তাশিল্লো।
- মৈথক্তা খাং থাঙ্গৎলগা য়ুবী থাউ হৈরো।
- থাউ মুল্লগা মতুম-মতুম তাশিনখিবা খোংদ্রুম অদু তাউথোক্লো।
- লৌথরগা অহেনবা থাউ চূপথোকখিনবা পেপর টাৱেল অমদা হাপ্লো।

অরোইবা ওইনা :

- তিহ্লৌ, চনম, খামেন অশিনবা অমদি কাজু কূপ্না শোইরগা পাত্র অমদা পুল্লপ হাপ্লো।
- মৈথক্তা খাং থাঙ্গৎলগা য়ুবী থাউ হৈরো।
- তিহ্লৌ, চনম, খামেন অশিনবা অমদি কাজু হাপচিল্লগা ঙৌরো।
- খোংদ্রুমগী মহী হৈজিল্লগা মিনিট ৭-৮ শৌহল্লো।
- মরু-মরাং অমদি করী পট্টা হাপচিল্লো।
- থুম হাপচিল্লবা মতুংদা কোফটাশিং তপ্না-তপ্না হাপচিনবা য়ারে।
- মিনিট ২-৩ শৌহল্লগা খাং থাংথরো অমসুং ফোঙ-ফোঙ শানা চাবা য়ারে।

ꯀꯦꯡꯖꯤ ꯁꯦꯡꯇꯔ ꯑꯣꯂꯦꯖꯤꯟ ꯀꯤꯗꯦꯟ ꯒꯔꯦꯗ