মালেমদা ফাওরবা কোমেডিয়ান, চার্লি চাপ্লিনগী মরমদা খঙজিনবা য়াবা খরা

Dawn Addams

Charlie Chaplin

Kay Kendall

- ফিল্মদুগী ৱারীদি অসিনি - চার্লিনা লোই থারকপা নিংথৌ অমা শাদৌরিবনি। ন্যু য়োর্কতা লাকপনি মালেমগী ঈং-তপ্পগী পাউজেল পুদুনা। অদুবু অমেরিকাগী লৈরম্লিবা লৈঙাক্কী চৎন-কাঙলোন, মীয়ামগী মেটরিয়েলিজমদা ঙাওরম্বা কয়াদুনা নিংথৌদু অৱাবা তাবগী ৱারীনি। মদুদা নিংথৌ অদুবু থেমগদবী এদভর্টাইজিং এজেন্ট নুপী অমা চঙবা তারি। নুপীদু কনানা শাগনি খন্নরকপদা Jerry Epstein না খঙবী Kay Kendall কৌবী অমেরিকাগী ফাগী পুবি Comedienne অদুনা ফগনি হৌদোরকখি। উনাসু নুপীদুনা ফগনি খন্নরে। চার্লিসু য়ারে। নুপীদু চার্লিনা খঙবা Mario Kendall কৌবী শৈশকপীদুগী মশুনি হায়বদুদা হেন্না পাল্লুরে।
- অদুবু লাইবক থীবদি জেরিগা উনাগনা ফগদ্রা খন্দুনা চার্লিবু নুপীদুনা কৃমখিবা Genevieve কৌবা ফিল্মদু হেক য়েংহল্লুরে। মদু উরুবদগী চার্লিনা নুপীদুনা মাগী হিরোনীদু ওইবা য়ারোই হায়রে। অদুনা চার্লিনা Dawn Addams কৌবী অমবু ওইনা খল্লে। নুপীসি চার্লিনা অমেরিকা থাদোক্লমদাইদা হোলিৱুদকী ফিল্ম অমা নম্বদা উরকখিবনি। মশক ফজে, ফিল্ম ফজনা কুম্মী। অদুগা লোইদা লাক্লিবা নিংথৌসিগী মহারানী অমা শাগদবী নুপীদুনা Maxine Audley কৌবী অমা খল্লে। মহাকসু সেক্সপিয়র মেমোরিএল থিএটরগী মরু ওইবা রোল লৌবী নুপীনি।
- ফিল্ম অসিগী য়াম্না মরু ওইবা রোল অমনা লোইদা লাক্লিবা নিংথৌ অসিগী এম্বেসেদর শাগদবা নুপা অমা য়াওরি। মসিগীদমক মী কয়া স্ক্রিন টেষ্ট তৌরে, মমৈথংদা Oliver Johnston কৌবা অমা খল্লে। ফাগী ফজনা হৈবা মীশকনি। অদুগা অঙাংগী রোল অমা য়াওবদুগী অঙাং অমা থিবা য়াবা থিরবা মতুংদা চার্লিনা মচানুপা মাইকেল ওইনা কুমহল্লে।
- A King in New York হায়বা ফিল্মদু নম্বা হৌরে। ন্যু য়োর্কতা চৎপা য়াদ্রবনিনা লন্দনগী মফম অমদা ন্যু য়োর্ক সহর মান্নবা শেম্লে। অদুবু অনৌবা ফোটোগ্রাফর Georges Perinal হায়বদু ফোটো নম্বদি য়াম্না হৈরগা চার্লিনা করি পাল্লি হায়বদুদি খঙফাত্তবা ওইরে। হান্নগী কেমেরামেন Totheroh গা মান্নদ্রে। অদুনা ন্যু য়োর্ক মান্নবা শেম শারিবা মওংদু ইমান মান্দ্রে।
- অদুবু অমেরিকাবু করেম্নদুনা ফিল্ম নম্বা ঙম্বদি চার্লি মতোমতনি হায়নরে। তৌইগুম্বসুং ফিল্ম অদু চার্লি শিখ্রবা মতুং ১৯৭৬ খক্তদা অমেরিকাদা উৎখি। মমাঙদদি উৎখিদে। Evening Standard কৌবা পাউচেগী ফিল্ম ক্রিটিক, John Osborne না ফিল্ম অদুবু থাগৎতুনা হায়রকখি - "In some ways 'A king in New York' must be his most bitter film. It is certainly the most openly personal. It is calculated, Passionate rage clenched into the kindness of an astonishing comic personality."
- চার্লিনা ফিল্মদু নম্লমদাইদা মচানুপা মাইকেল চাপ্লিনগী মমিংসি জোন বোলটোন হায়না ওনসি হায়না খন্নখি। চাপ্লিন হায়বদু য়াওহন্নীংদ্রদুনা। অদুবু মচানুপানা হান্নগী মাইকেল চাপ্লিন অদুম কৌজরগে হায়রে।
- অদুম্না নম্বা হৌরবা ফিল্মদু ১৯৫৬কী মে ৭তগী হৌরগা জুলাই ২৮দা লোইশিল্লে। মসিনা চাপ্লিনগী খ্বাইদগী মতম চঙদবা অশাংবা ফিল্ম ওইখ্রে। ওগষ্ট থাদগী ওক্টোবর থা ফাওবনা চার্লিনা ফিল্মদু পেরিসতা ইদিটিং তৌদুনা লৈরে। ওগষ্ট ২৫দা প্রেসমেন ময়ামদা পাউদম্লে। অদুবু অমেরিকাগী পাউমীদি য়াওহন্দে। মানা পাউমীশিংদা হায়, "It would be his best and funniest Film."
- য়াম্না নুংঙাইরিবা অমনা চার্লিনা পেরিসতা ফিল্মদু ইদিট তৌরিঙৈদা নোংমা উনা মখোয় অনী হোটেল অমদা চাক চাবা চঙলুবদা মাগী অহুমশুবা নুপী ওইরম্বী পাওলেট গোদার্দ হায়বীদু মাগী অনৌবা নুপা জর্মন মচা, নোবেলিষ্ট, Erich Maria Ramaraque কৌবদুগা লৈরম্লে। উনরে, টেবল পূন্না ৱারী ৱাতাই খরা হরাওনা শানরে। পাওলেট মতে মনাওদু মতম খরা স্বিজরলেন্দদা লাক্লম্মী। অদুব চার্লিগা অমুক্তা অতম্নগা উনখিদে। অদুনা পাওলেটনা হায়, "We live on different Mountains." ফিল্মদু ১৯৫৭কী সেপ্টেম্বর ১২দা ফোঙলে। অদুগী মমাঙ মে ২৩দনা উনাগী ৬শুবা মচা অমসু পোক্লে। মমিংনা Jane কৌবীরে।
- ফিল্ম A King in New York হায়বসি উৎপদগী মত কয়া পীনরকই। চার্লিগী মরুপ, J.B. Priestly না অসুম্না হায়, "This new film left me with no feelings of disappointment and Charlie seems to have brought off something very difficult, just as he did in 'Modern Times' and 'The Great Dictator."
- মশানা স্ক্রিনরাইটরসু ওইবা Paul Dehn কৌবা অদুনসু থাগৎতুনা ইরকই, "The more you see it, the more it will have to say - which I take to be a sympton of greatness." অদুবু চার্লিনা প্রেমিয়র শোদা অমেরিকা মচা য়াওহনখিদবা অদুনা মাবু মতম পূম্বদা থাগৎতুনা ইবীবা অমেরিকা পাউমী Gene Moskowitz নীংবা কায়খি। অদুবু অমেরিকাগী পাউমী অমা অনীদদি মানা ফিল্মদুগী ৱারী লীখি। মদুদা পাউমীশিংদুনা হংখি, "Why he had not shown any positive side of the United States." মদুদা চার্লিনা থমোয় শেংনা খুমখি, "If you give both sides it becomes bloody dull."
- মাগী ফিল্ম 'A King in New York' হায়বা অসিনা চার্লিগী ৮০শুবা ফিল্ম ওইখি। অমেরিকারোমদদি মতম অদুফাওবদা চার্লিগী মায়োক্তা কেম্পেন চথরি। ১৯৫৮গী মার্চ থাদা Hicksville Public Library না উৎকনি তৌরম্বা চার্লিগী ফিল্ম মরি লৈকায়না থিংখি। উৎখিদ্রে। অদুগী মথক্তা, হোলিৱুদনা মমিং লৈবা ষ্টার ময়ামগী মমিং ইবা 'Walk of Fame গী লিষ্টতা চার্লিগী মমিং য়াওবা থিংখি।
- অদুনা লোইদ্রি। অমেরিকান ইন্টরনেল রেভিন্যু সার্ভিস হায়বদুনা চার্লিনা চহী অহুমগী পীরমদবা টেক্স ডোল্লর লাক্ষ ৩ লীশিং ৩০ থৌগৎলকখি। মদু চার্লিনা মরৈ অমতা তৌদনা পীথোকখি অমেরিকাদা।
- চার্লি হৌজিক্তি নুংঙাইজরে। পাউমীনা হংবা ৱাহং অমদা মানা খুমখি, ‘‘ঐনা থবক্তা অমুক হঞ্জিল্লকপা অসি উনানা ইনশিনবদগীনি। ঐনা থবক লৈতনা লৈবদা ৱাবদু মানা য়েংবা ঙমদে হায়। অদুনা ঐ শিদ্রিফাওবা পোত্থাররোই। অদুনা নোংমদা পুং ৬ থবক শূরে। অহাঙবা মতমদা টেন্নিস শান্নরে। হকচাং ফনবা পুং ১দি ঈশিং অশাবদা তীংদুনা লৈ।’’
- ১৯৫৯গী এপ্রিল ১৬তা চার্লিগী চহী ৭০শুবগী মপোক নুমিৎ থৌরম অমা পাঙথোকই। মালেমগী মফম কয়াদগী, মীওই কয়াদগী মাবু য়াইফ মঙ্গল পীবগী চিঠী কয়ামা লাকখি। ময়ূমদা পাঙথোকপা থৌরমদনা জগোয় শাবী Noelle Adam য়াওখি। নুপী মচা অসি চার্লিগী মমৌ ওইদৌরিবনি, মচানুপা সিদনিগী নুপী ওইদৌরিবনি। লিতা গ্রেনা পোকপা মচা অতোনবদুনি। অতোপ্পা মীথুং অমনা বৃটিশ মচা সিনেমা ষ্টার Sydney Bernstien নি। মানা চার্লিদা টেলিসকোপ অমা খুদোল তৌরম্মী।

-মথং-মথং

চীঞ্জাক্লা খ্বাইদগী ফবা হীদাক্নি

ফিনুংগী হকচাং মপাঙ্গল কনখৎহল্লিবা কম্ফোই

তোপ তোপ্পা মনম অমদি মহাউ অমগা লোয়ননা হকচাংদা কান্নরবা মচল কয়ামরুম য়াওবা কম্ফোই হায়রিবা উহৈ অসি LYTHRACEAE ফেমিলিগী মনুং চল্লি। মসিগী সাইন্টিফিক ওইবা মমিংনা PJNICA GRANATUM কৌই।

চাংচৎতা কম্ফোই পাম্বীগী অৱাংবা মিটির মঙাদগীনা মিটর নিপাল ফাওবনি। পাম্বী অমদা সেন্টিমিটর ৬ তগী ১০ ফাওবগী দাইমেটর ওইবা অমসুং অমমম্না গ্রাম ২০০ রোম লূম্বা উহৈ কয়ামরুম পাল্লি।

গ্রাম ১০০ লূম্বা কম্ফোই অমা চাবদা হকচাংনা ফংলিবা কান্নবসি কেলোরি ৮৩, সোল্যুবল অমদি ইন্সোল্যুবল দাইটরি ফাইবর গ্রাম ৪, নোংমগী হকচাংনা মথৌ তাবা ভিটামিন সি চাদা ১৭, পেন্টোথেনিক এসিদ, ফোলেট, পাইরিদোক্সিননচিংবা ভিটামিন বী, ভিটামিন কে অমদি কেলসিয়ম, কোপ্পর, পোটাসিয়ম, মেগনিজনচিংবা মিনরেলশিংনি।

প্যুনিকেলাজিন কৌবা কম্ফোই খক্তদা য়াওবা কম্পাওন্দ অমনা হার্ট অমদি শিংলী-নাওরী ফগৎহল্লি হায়বা হন্দক্তা থিজিন হুমজিনবদগী খঙবা ঙম্লে। প্যুনিকেলাজিননা কোলেষ্টরোল অমদি ব্লদ প্রেসর হনথহনবগা লোয়ননা ঈগী ঈচেল ফগৎহল্লি। মরম অদুনা হার্টকী লায়না লৈবা মীওইশিংনা নুমীৎ খুদিংগী চাং নাইনা কম্ফোই চারবদি স্ট্রোক অমসুং হার্ট এটেক্ক চিংবা তুংদা থোক্লক্কদবা খুদোংথিবশিংদগী ঙাকথোকই।

অতোপ্পা থিজিন হুমজিনবা অমদগী কম্ফোই চাবনা ব্রেষ্ট কেন্সর, প্রোষ্টেট কেন্সর, কোলোন কেন্সর, ব্লদ কেন্সর অমসুং অতৈ কেন্সর মখল খরদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়বা খঙলে।

ইন্টরনেশনেল জর্নেল ওফ ইম্পোর্টেন্স রিসর্চতা ফোঙলকপা রিপোর্ট অমগী মতুং ইন্না নুমীৎ খুদিংগী কম্ফোই মহী য়াউম নিপাল থক্লবদি ফিনুংগী হকচাং মপাঙ্গল কনখৎলক্তুনা য়ুম্বাল পুন্সি মপুং ফাহল্লি হায়রি।

নুমিৎ খুদিংগী ময়ায় ওইরপ চাউরবা কম্ফোই মপুম অমা চারবদি হকচাংনা নোংমগী মথৌ তাবা ভিটামিন সি চাদা ৪০ রোম ফংবা ঙম্মী। মসিনা হকচাং মনুংদা থোকপা ইনফ্লেমেসন খরমখৈ হন্থহল্লি। কেন্সর, থম্মোয়গী লায়না অমদি দাইবেটিসনচিংবা লায়না পুম্নমক ইনফ্লেমেসননা ওইহল্লকপা মরম্না নুমীৎ খুদিংগী চাং নাইনা কম্ফোই চাবা য়াম্নমক তঙাইফদে।

কম্ফোইদা য়াওবা কান্নরবা মচলশিংনা ৱাখল লায়না অমদি শরু পাথরকপগী খুদোংথিবা মাঙজৌননা ঙাকথোকপা ঙম্মী।

এলার্জি

হকচাংদা খাংঙমদবা চৈথেং পীবা মখলগী অনাবা

এলার্জিশিংবু এলার্জিক দিজিজশিং (এলার্জিক্কী লায়নাশিং) হায়নসু খঙনৈ। ঐখোয়গী হকচাংগী ইম্যুন সিষ্টেমনা ইনভাইরনমেন্টদা লৈবা করিগুম্বা পোৎশক খরদা হায়পরসেন্সিটিভ ওইবদগী পুরকপা কন্দিসন খরনি। অসুম্না মীওই খরনা ইনভাইরনমেন্টদা লৈবা পোৎশক খরদা কা হেন্না সেন্সিটিভ ওইদুনা এলার্জিগী ফীভমশিং লাকহল্লবসু অয়াম্বা মীশিংদদি অদুগুম্বা রিএক্সনশিং উবা ফংদে। ঐখোয়না এলার্জিনি হায়বা লায়নাশিংগী মনুংদা হে ফিভর, চীঞ্জাক্কী এলার্জিশিং, এটোপিক, দরমাটাইটিস, এলার্জিক এজমা অমসুং এনাফিলাক্সিস (অরুবা এলার্জিক রিএক্সন অমা) য়াওরি। এলার্জিগী খুদম চাংদম, লায়ওংশিংগী মনুংদা মীৎ ঙাঙশিল্লকপা, হকচাংদা দাগফম লৈনা হাক্কৎচবা, নাতোন্দা নপ মহী চেনবা, শ্বর মতৎ-মতৎ (চনিং-চমাং শম্নদনা) হোল্লকপা, অমসুং হকচাংগী মফম কয়া পোমখৎলকপা য়াই। চানবা পোৎলম খরদা তোলরেন্স লৈতবা (চীঞ্জাক্তু থাজিনবদা হকচাংদা নুংঙাইরক্তবা) অমসুং ফুদ পোইজনিং অসিনা তোঙানবা কন্দিসনশিংনি।

ঐখোয়দা এলার্জিগী ফীভমশিং থোকহল্লিবা মরু ওইবা এলার্জেশিংগী মনুংদা লৈগী লৈরিবা অমসুং তাংদাংবা চীঞ্জাক খরা য়াওরি। মেটলশিং অমসুং অতৈ পোৎশকশিংনসু ঐখোয়দা এলার্জিগী প্রোব্লেমশিং লাকহনবা য়াই। চীঞ্জাক, তীলগী মমুনা থিনবা (খোইনা অমদি স্কোর্পিওন্না চীকপগুম্বা) অমসুং অনাবগা মরী লৈননা হীদাক লাংথকশিং থাবনা এলার্জিগী অকনবা রিএক্সনশিং লাক্লবগী মরমশিংনি। এলার্জিক ওইরকপা হায়বসি জিনেটিক অমসুং ইনভাইরনমেন্টগী ফেক্টরশিং অনীমক লৈ।

এলার্জিক কন্দিসনশিং লাকপগী মনুংগী মেকানিজমদা ইম্যুনোগ্লোব্যুলিন ঈ এন্টিবোদিজ (আই জি ঈ) চেন্নৈ। এন্টিবোদিশিং অসি হকচাংগী ইম্যুন সিষ্টেমগী শরুকনি। মখোয়না এলার্জেন অমগা নপশিন্নখি অমসুং মদুগী তুংদা সেলশিং নৎত্রগা বেসোফিলশিংগী রিসেপ্টর অমগা অমুক নপশিন্নখি। অসুম্না এলার্জেনশিংনা মাষ্ট সেলশিং নৎত্রগা বেসোফিলশিংগা থেংনরকপা মতমদা হিষ্টামিন হায়না খঙনবা ইনফ্লেম্মেটরি কেমিকেলশিং (চীকহন-নাহনবা, পোমহনবা কেমিকেলশিং) অসি থোকহল্লি।

এলার্জিক লায়নাশিংগী লায়ওং লেপ্পা অসি মীওই অদুগী মেদিকেল হিষ্ট্রিদা য়ুম্ফম ওই। করিগুম্বা কন্দিসন খরদদি মখা তানা উনশা নৎত্রগা ঈগী চাংয়েং পাঙথোকপগী তঙাই ফদবা লৈ। টেষ্টতা পোজিটিভ ওইরে হায়দুনা পোৎশক (এলার্জেন) অদুদা কা হেন্না এলার্জিক ওই হায়নিংঙাইদি লৈতে। এলার্জেন ওইবা য়াবা পোৎশকশিংদা খরা ঙন্না এক্সপোজ তৌবা হায়বসি শাথিবা এলার্জিক রিএক্সনদগী কনবা য়াবগী তাঞ্জা অমনি হায়বা য়াই। এলার্জিশিংগী লায়েংশিংদা এলার্জেনশিং থেংনদনবা তৌবা অমসুং হীদাক লাংথক্কী মতাংদনা ষ্টেরোইদশিং অমসুং এন্টিহিষ্টামিনশিং শিজিন্নবা য়াওরি। কা হেন্না শাথিবা রিএক্সনশিংদা এদ্রিনালিন কাপশিনবা ফাওবা য়াওরি। এলার্জেন ইম্যুনোথেরাপি অসি হে ফিভর অমসুং তীলনা চীকপগী রিএক্সনগুম্বা এলার্জি মখল খরদা কান্নৈ। অসিগুম্বা থেরাপি অসিদা মীশিংবু অহেনবা এলার্জেনগী চাংশিংদা তপ্না তপ্না এক্সপোজ তৌহল্লি।

এলার্জেন কয়াদি নুংশিৎতা য়াওবা উফুল ৱাইফুল নৎত্রগা পোলেন ওই। তীলনা চিকপা, এন্টিবাইওটিকশিং অমসুং অতৈ তাংদাংবা হীদাক খরনা এনাফিলাক্সিস কৌবা সিষ্টেমেটিক এলার্জিক রেস্পোন্স অমা থোকহল্লি। দাইজেষ্টিব সিষ্টেম, শ্বরগী সিষ্টেম অমসুং সার্ক্যুলেটরি সিষ্টেম য়াওনা মল্টিপল ওর্গান সিষ্টেমশিংদা শোকহনবা য়াই। মখল মখা কয়াগী চীঞ্জাকশিংনা এলার্জিক রিএক্সনশিং থোকহনবা য়াই তৌইগুম্বসুং চীঞ্জাকক্না মরী লৈনবা এলার্জিকরিএক্সন অপুক্কী চাদা ৯০ দি ষণগী শঙ্গোম, নুং হৱাই, য়েরুম, গেহু, লৈবাকহৱাই, নর্টশিং, ঙা অমসুং সেলফিসনা থোকহল্লি।

য়ুমদা লৈজবা পোৎলমশিংনা শম, উনশা ফজহন্নবা পাম্বৈ

চহী ৩০বু হেক লান্থোকখ্রবদি মীপুম খুদিংমক উনশাগী খুদোংচাদবা মায়োক্লবা হৌরে। য়াম্না তোয়না থেংনবা খুদোংচাদবা অমত্তং হায়বা তারবদি উনশা খুইজিল্লক্তুনা অহল মানশিল্লকপা হায়বসিনি। শমগী ফীভমদা অহোংবা লাকপসু অদুমক তোয়না থেংনরিবা থৌওংনি। হীরমসিগী মতাংদা শেল তিংনা কৈথেলদগী অকে-অমৌগী পোৎলম লৈরুদ্রগসু ইশা-ইশাগী য়ুমদা লৈবা ইচম-চম্বা পোৎলমশিং শীজিন্নরগা খরমখৈ ঙাকথোকপা ঙম্মী। খরদং খঙমিন্নসি:-

লফোই অমুনবা অমা নৈখায়রগা চম্প্রা মহী চামচ অনী য়ানশিন্দুনা তোৎলবা মতুংদা মায় অমদি ঙকশমদা তৈশিন্দুনা থম্লো। মিনিট ২০গী মতুংদা লুম্বু-লুম্বু শাবা ঈশিংনা মায় তাথোকপা মতমদা মশেক-মঙাল থোক্লা নীংথিজবা মায়থোং শোয়দনা ওইরক্কনি। মসিনা মায়গী দাগসু পাথহল্লি।

য়াইঙং মকুপ চামচ অমদা অচাথাউ চামচ অনী অমসুং চম্প্রা মহী দ্রোপ খরা হাপচিন্দুনা তোৎশিল্লগা পেষ্ট শেম্লবা মতুংদা মিনিট ১৫ রোম মায়দা তৈশিন্দুনা তপ্না-তপ্না নানগদবনি। অদুদগী ঈশিং অঙৈংবনা মায় তাথোকপা য়ারে।

পাত্র অমদা ঈশিং খরা শৌহল্লো। মদুদা আলুগী মকু হাপচিল্লগা মখা তানা শৌহল্লো। থাংথরগা মহী অদু গ্লাস নৎত্রগা কন্টেনর অমদা হৈজিন্দুনা থম্লো। শেম্পু লুজবা লোইরগা মহী অদুনা অমুক কোক তুমথোক্কদবনি। নোংমা-নোংমা কাল্লগা থৌরাং অসি লৌখৎপা মতমদা শমগী মচু মুশিল্লক্কনি অমসুং পোক হৌরক্কদবদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

গজর মচেৎ অমা আলু তঙ্খায় অমগা ঈশিংদা পূন্না ফৃৎমিন্নরবা মতুংদা তকখায়রগা সোদা বাইকার্ব অমদি য়াইঙং মকুপ খরা হাপচিল্লগা তোৎলো অমসুং মায়দা তৈশিন্দুনা থম্লবা মতুং মিনিট ২ লৈরগা লুম্বু-লুম্বু শাবা ঈশিংনা মায় তাথোক্লো। মসিনা উনশা খুইহন্দবগা লোয়ননা মায় নালহনগনি।

মীৎপান ময়া ইপোম-পোমখৎপগী খুদোংচাদবা মায়োক্লবা মীওইশিংনা লফোই অমা নৈখায়রগা মীৎপান অকোয়বদা তৈশিনগদবনি। মিনিট ১৫ গী মতুংদা অঙৈংবা ঈশিংনা মায় তাথোকপা মতমদা মীৎপান ময়াগী অপোম্বা অদু খুদক্তা মাঙখিগনি।

য়েরুম অমগী অঙৌবা শরুক অদু তেঙ্কোৎ অমদা হৈদোক্লগা শঙ্গোম মপাল চামচ তঙ্খায় অমসুং চম্প্রা মহী চামচ তঙ্খায় য়ানশিন্দুনা থীৎলগা মায়দা মিনিট ১৫ রোম তৈশিন্দুনা থমগদবনি। অদুদগী অচম্বা ঈশিংনা থাদোকপা য়ারে। থৌরাং অসি নোংমা-নোংমা কাল্লগা চাং নাইনা লৌখৎকদবনি।

ভিটামিন এ, ভিটামিন সি, পোটাসিয়ম অমদি মেগনেসিয়ম মরাং কায়না য়াওরিবা অৱাথবী অমুনবা মচেৎ অমা লৌরগা শঙ্গোম চামচ অমা অমসুং খোইহী চামচ অমা হাপচিন্দুনা নৈখায়রবা মতুংদা মায় অমদি ঙকশমদা তৈশিন্দুনা থমগদবনি । মিনিট ২০ গী মতুংদা ঈশিং অঙৈংবনা থাদোকপা য়ারে।

মখল খুদিংমক্কী উনশাদা লৌখৎপা য়াবা থৌরাং ওইনা অৱাথবী অমুনবা মচেৎ অমদা এলো বেরা জেল চামচ অনী হাপচিল্লগা নৈখায়রবা মতুংদা মায় অমদি ঙকশমদা তৈশিন্দুনা মিনিট ২০ রোম থমগদবনি। অদুদগী ঈশিং অঙৈংবনা থাদোকপা য়ারে।

আলু অমা মকু খোক্তোক্লগা শুগায়দুনা মহী লৌরগা য়েরুম অমা অমসুং শঙ্গোম অফম্বা খরা হাপচিন্দুনা তোৎলবা মতুংদা শমখোঙ থেংনা তৈশিনগদবনি। মিনিট ২০ গী মতুংদা লুম্বু-লুম্বু শাবা ঈশিংনা থাদোক্লগা শেম্পু লুথোকপা য়ারে। থৌরাং অসি নুমিৎ ২০ কান্নরগা অমুক অমুক লৌখৎপা তারবদি শমগী মপাঙ্গল কনখৎপগা লোয়ননা লেক-লেক লাউনা ফজবসু হেনগৎলক্কনি।

কমাগুম্না শম কেনবগী খুদোংচাদবা মায়োক্লবশিংনা আলু তকখায়বগী মহী চামচঅহুমদা এলো বেরা মহী চামচঅহুম অমদি খোইহী চামচঅমা য়ানশিল্লগা শমখোঙদা তৈশিন্দুনা থমগদবনি। পুং অনীগী মতুংদা শেম্পু লুজথোকপা য়ারে। চয়োল অমদা অনীরক থৌরাং অসি লৌখৎপা মতমদা শম কেনবগী অৱাবা কোকখিগনি।

[illegible]