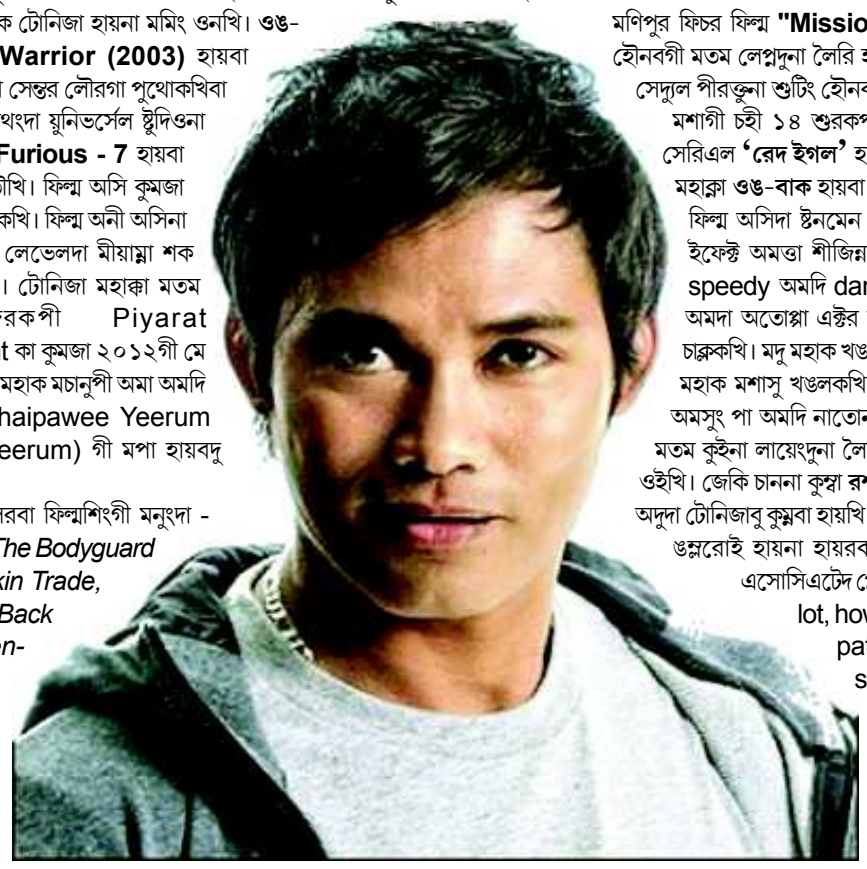
মালেমদা মমিং লৈনা ফাওরিবা এক্টর টোনিজা

- নানি

জেকি চান, জেট লি অমদি ব্রুস লী হায়রিবা মশক মমিং লৈরবা এক্সন এক্টরশিং অসিবু মহাক্কী মাষ্টরনি হায়না লৌজরিবা মখোয়গী এক্সনশিংবু তাশিন খোমজিন্দুনা মহাক মশাগী ওইবা এক্সন দিজাইন অমা পুথোক্লবা হোৎনজরিবা নহা অমা ওইনা ঙসিমক মালেমদা ফাওরিবা এক্সন এক্টর টোনিজা থাইলেন্দগী নোর্থ ইষ্টর্নদা লৈবা সুরিন হায়বা মফম অদুদা কুমজা ১৯৭৬কী ফেব্রুৱারী ৫দা পোকখি। মার্সিএল আর্ট মনুংদা লৈরিবা ৱুশু অমদি টাইক্কাণে দাদা ব্লেক বেল্ট ফংলবা ষ্টার অসি থাঙ হাইনবা, জুদো, ম্যুএ-থাই অমদি জিম্নাষ্টিক প্লেয়র অমনি। নোংমদা পুং ৮ হায়রিবা মশান্নশিং অসিদা প্রেক্টিস তৌরিবা এক্সন ষ্টার অসি অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা মার্সিএল আর্ট হায়বসি য়াম্না পামজরকখি। টোনিজানা পীক্লিঙৈদা টেম্পল ফোরদা ব্রুস লী, জেকি চান অমদি জেট লিগী ফিল্ম কয়া থৱায় য়াওনা য়েংখি। মদুনা মঙোন্দা ইন্সপাইরেসন ময়াম অমা পীখি। মমান্নবশিংগা লৌবুক্তা শান্নবা মতমদা মখোয়গী মতৌ তমদুনা মখোয়না তৌরিবা মার্সিএল এক্সন মুভ অদু য়ৌনবা প্রেক্টিস তৌদুনা শান্নখি। মহাক্কী ইন্টরভিয়ু অমদা মশানা হায়খিবা ৱাফম অমা কোট তৌজরি, "What they [Chan, Lee and Li] did was so beautiful, so heroic that I wanted to do it too. I practiced until I could do the move exactly as I had seen the masters do it." মসিদগী মহাক মার্সিএল আর্টকী মহৈ অসি তম্বা হৌরকখি। পীক্লিঙৈদা লৈকায়গী ওইবা টেম্পল স্কুল অমদা মার্সিএল আর্ট তল্লকখি মমৈথংদা ফিজিকেল এদ্যুকেসন কোলেজ, খোন ক্যেন থাইলেন্দদা মপূং ফানা তল্লকখি। ফিল্মদা মশক নাইবা ষ্টার অমা ওইরক্লিঙৈগী মমাঙদা পান্না রিট্রিকরাই হায়বা থাইলেন্দ ফিল্ম অমগী ফাইটিং সিনশিংদা ষ্টন্ট এক্টর ওইনা হান্না থোরকখি। মমৈদা মাগী হৈ শিংবা কয়া অদুনা মহাকপু ফিল্মদা ম্যেন রোল লৌদুনা কুম্বা হৌরকখি। মহাক্কী অশেংবা পোকপদগী মমা-মপানা কৌনবা মীংদি - Thatchakorn Yeerum হায়বনি অদুবু মমৈদা মমান্নবশিংনদি মহাকপু Phanom Yeerum হায়না কৌনখি। অদুগা **ওঙ-বাক** হায়বা ফিল্মসিগী মতুংদদি মহাক টোনিজা হায়না মমিং ওনখি। **ওঙ-বাক (The Thai Warrior (2003)** হায়বা ফিল্মসিমক মহাক মশাদা সেন্তর লৌরগা পুথোকখিবা ফিল্ম অমনি। মসিগী মথংদা য়ুনিভর্সেল ষ্টুদিওনা মহাকপু **Fast and Furious - 7** হায়বা ফিল্মগীদমক কন্টেক্ট তৌখি। ফিল্ম অসি কুমজা ২০১৪দা রিলিজ তৌরকখি। ফিল্ম অনী অসিনা মহাকপু ইন্টরনেসনল লেভেলদা মীয়াম্না শক খঙদুনা মীয়াম্না পাম্লখি। টোনিজা মহাক্কা মতম শাংনা নুংশিনজরকপী Piyarat Chotiwattananont কা কুমজা ২০১২গী মে ৩দা লুহোংখি। হৌজিক মহাক মচানুপী অমা অমদি মচানুপা অমগী (Hathaipawee Yeerum অমদি Narinray Yeerum) গী মপা হায়বদু ওইরে।



টোনিজাগী মমিং লৈরবা ফিল্মশিংগী মনুংদা - *The Bodyguard, The Bodyguard 2, Ong Bak 3, Skin Trade, Furious 7, Never Back Down: No Surrender, Paradox, Triple Threat, SPL II: A Time For Consequences* হায়রিবশিং অসিনি। **ওঙ বাক ৩**গী মতুংদগী মহাক মতম খরা এক্টিংগী লম্বীদগী খরা লাপথোকখি। মরমদি মহাক বুধিষ্ট টেম্পল অমদা মোঙ্ক অমা ওইনা লৈখি। চহী খরগী মতুংদা হৌজিক অমুক হন্না এক্টিংদা মায় ওনশিল্লক্লি। মহাক্কী হৈশিংবা মার্সিএল আর্টকা লোইনবা ফজরবা এক্টিং কয়ানা মীংচৎ উরোং খিন দুনা মনা কয়া পীখি। মদুগী মনুংদা - *Star Entertainment Award for Actor in Leading Role, Thailand National Film Association Award for Honorary Award,* মহাক্কী ফিল্ম *ওঙ বাকতা টোপ এৱার্দস, Nine Entertain Awards and Chalermatai Awards for Motion Picture of the Year* হায়রিবশিং অসি ফংবা ঙমখি। ঙসিদি টোনিজা মালেমগী থাক্তা মমিং লৈরবা এক্টর, মার্সিএল আর্টিষ্ট, এক্সন কোরিওগ্রাফর, ষ্টন্ট মেন অমদি দিরেক্টর অমা ওইনা শক খঙলক্লি। হৌজিকসু হোল্লিরুদকী এক্টর অমা ওইনবগী তাঞ্জা য়াম্না ফংলবসু ইংলিস লোনগী খুদোংচাদবা খরা লৈবনা ইংলিস ঙাঙবা, ইবা কন্না তল্লি। লোয়ননা তোঙান-তোঙানবা লম খরগী ফিল্ম নম্বা হৌখ্রে। সন রাইস ফিল্ম প্রদক্সন, মণিপুরনা পুথোক্কদবা মণিপুর ফিচর ফিল্ম **"Mission Bankok"** হায়বা অমগীসু এসাইনমেন্ট লৌনদুনা নম্বা হৌনবগী মতম লেপ্লদুনা লৈরি হায়বা পাউ অমা তারি। চৎলিবা চহীসিগী মার্চকী অরোইবা থাদা সেদ্যুল পীরক্তুনা শুটিং হৌনবা থৌরাং তৌরি।

মশাগী চহী ১৪ শুরকপদা পান্না ফিল্মসকী প্রদক্সন কয়াদা অমদি থাই টেলিভিজনগী সেরিএল **'রেদ ইগল'** হায়বা অদুদা ষ্টনমেন অমা ওইনা শরুক যাবা হৌরকখি। মসিদগী মহাক্না **ওঙ-বাক** হায়বা ফিল্ম অসিদা লিদিং রোল অমা কুম্নবগী য়ুম্ফম থোনবা হৌখি। ফিল্ম অসিদা ষ্টনমেন অমদি মেকানিকেল এসিষ্টেন্ট নৎত্রগা কম্প্যুটর জেনরেটেদ ইফেক্ট অমত্তা শীজিন্নদনা মহাক মশাগী ষ্টাইলদা শুটিং তৌখি। মহাক্কী এরোবিক speedy অমদি dance like move কয়াদা মীয়াম্না পেন্নখি। ফিল্ম অসিগী সিন অমদা অতোপ্পা এক্টর অমগা ফাইটিং সিন নম্বদা মহাক্না শেৎলিবা খোঙগ্রাউ অদু মৈ চাক্লকখি। মদু মহাক খঙখিদে। কেমেরাসু কট তৌখিদে। মৈরিনা মথক য়ৌরক্লবা মতমদা মহাক মশাসু খঙলকখি। অদুবু মাগী এক্সনদি লেপখিদে। মৈরি অদুনা মহাক্কী পিশুম অমসুং পা অমদি নাতোন মৈনা চাকখি। লোয়ননা মাগী খুঙ্গী লিগামেন্ট অমা তৎতুনা মতম কুইনা লায়েংদুনা লৈখি। অসি য়ৌনা মাগী ফিল্ম এক্টিংদা থৱায় লুপচবা মীশক অমা ওইখি। জেকি চাননা কুম্বা **রশ অৱার-৩** হায়বা ফিল্ম অদুগী দিরেক্টর অমদি প্রদ্যুসরনা ফিল্ম অদুদা টোনিজাবু কুম্নবা হায়খি। অদুবু মহাক্কী ফিল্ম **ওঙ-বাক ২** নম্বগী সেদ্যুল লৈবা মরম্না কুম্বা ঙম্লরোই হায়না হায়রকখিবদগী জেকি চাননা কুমখি। ৱাফম অসিমক জেকি চান্না এসোসিএটেদ প্রেসকী ইন্টরভিয়ু অমদা হায়খি, "The director liked him a lot, however, Tonyza said he had be unable to participate because of scheduling conflicts with the shooting of Ong Bak 2".

হৌজিক ফাওবদা টোনিজা শোর্ট ফিল্ম অমা য়াওরগা ফিল্ম ১৬তা এক্ট তৌখ্রে। মসিগী মনুংদা ফিল্ম অনী অমদি লোইশিনবা ঙমদনা লৈরি। হৌজিক হৌজিক শুটিং চথরিবা ফিল্মদি - **"Triple Threat"** হায়বা অসিনি। ফিল্ম অসিমদি চহীসিগী মে, জুন্দা রিলিজ তৌরকপা য়াই হায়না পানরি।

খঞ্জিল্লুদবা অচুম্বশিং

ময়াই কাবা চীঞ্জাক্তা লাইচূরিবা করিগীনো?

ৱাহং অসি পাউখুম পীবদ লুই মরমদি মীপুম খুদিংমক অমগা অমগা থবক তৌবগী মওং অমসুং হৈনবী মান্নদে। মীওই খরদি লাইচূনবগী পার্সোনেলিটি লৈ হায়বদি মখোয়গী মশাদা য়াওজরিবা হৈনবীগী ফীভমদুদা পোৎশক অমদা লাইচূরক্লবগী মচাক য়াওজরম্বননি। মখোয়গী ব্রেনশিংদসু তোঙানবা মওং অমদা হার্দ ৱ্যের তৌরকপদগী দ্রগ অমসুং য়ুনা ইরায় লায়না হুম্বা ঙম্বগী মওং ওইবা য়াই।

অতোপ্পা খরনা অমুক মশাবু মশানা থাজবা ৱাৎপা মীশিং ওইবা য়াই। মখোয় সোসিএলগী ওইবা ফীভমশিংদা মশা ইকায় থিগনবা নৎত্রগা খোইরাংগনবা ওইদুনা মখোয়গী ফিলিংশিংদু লাকহন্নবা হোৎনবদা য়ু নৎত্রগা দ্রগতা ওনশিনবা ওইবসু য়াই। মশানা মশাবু কন্ট্রোল তৌবা ৱাৎপা নৎত্রগা কন্ট্রোল তৌদবা মীশিং নৎত্রগা শাউগনবা মীশিংনা হেন্না ময়াই কাবা চীঞ্জাক্তা লাইচূনিংঙাই ওই। ষ্ট্রেস লাকপা য়াবগী ফীভম লৈবা নৎত্রগা মীগা ঙাইহাক লৈতনা হিদান্নবগী ৱাখলদা থবক তৌবা মীশিংসু এদিক্সন লাকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংনা লৈ হায়না লৌনৈ।

অতৈ ফেক্টরশিংগী মনুংদা ৱাখল লায়না লৈবা হায়বদি এঞ্জাইটি নৎত্রগা দিপ্রেসন, চহী ঙল্লিঙৈ মতমদগী দ্রগ শিজিন্নরকপা, মখোয়গী পুন্সিদা কাউঙমদবা অৱাবা থৌদোক (ত্রোমা) থোকখিবশিং, মখোয়গী ইমুংদা ময়াই কাবা চীঞ্জাক্তা লাইচূবগী ৱারী লৈবা অমসুং মীওই কাঙবু অমনা হিরম অমদা তত্তনা প্রেসর পীবা (পীয়র গ্রুপ প্রেসর) । অসিগুম্বা লৈবা মীশিংনা ময়াই কাবা চীঞ্জাক্তা লাইচূবগী চাং ৱাংই।

থবক তৌমীন্নবা মীশিংগী মরক্তা য়ু কা হেন্না থকপা নৎত্রগা দ্রগ শিজিন্নবা য়াওবনসু মীওই অমবু অদুগুম্বা ফত্তবা চীঞ্জাক্কী হৈনবীশিং অমসুং দ্রগকী লম্বীদা চঙলক্ল বগী মরম ওই। মরু ওইনা অসিগুম্বা হৈনবী অসি কোরপোরেট কলচরগী শরুক অমা ওইরকপা নৎত্রগা টিম প্লেয়র অমা ওইনা লোয়নরকপগী মওংনা থবক মফমদা ময়াই কাবা চীঞ্জাক্তা নৎত্রগা দ্রগতা লাইচূরক্লবগী মরম ওই। এদিক্সন হায়বসি কমপ্লেক্স ওইবা অনাবনি। মসিদা মীওই অদু হকচাং অমসুং ৱাখলদা শোক্লিংঙাই ওইবা পোৎশক অমা তঙাইফদবা অমা ওইনা শিজিন্নরকই। মসিগী পোৎশক অমবু কন্ট্রোল তৌদবা মওংদা তঙাই ফদবা অমা ওইনা শিজিন্নবা হায়বসিনা মখোয়গী পুন্সিদা অতৈ পোৎশকশিং অমসুং থবক ইনখাংদগী হেন্না লুবা তৌদবা য়াদবা অমা ওইনা লৈখি।

ঙাইহাঙং পোত্থাবা য়াম্না য়েংশি

খোমজিনবা, লেংজবা - **য়েন্দ্রেম্বম রনধির কুমার**

ফোনসে স্বিটচ ওফ তৌরিবনে

রাজনিকান্ট : হেল্লো গূদ মোর্নিং
নুপা : হেল্লে রাজনিকান্ট ... গূদ মোর্নিং
রাজনিকান্ট : ঐনি হায়বা কমাইনা খঙবীবনো ???
নুপা : ঐগী ফোনসে স্বিটচ ওফ তৌরিবনে ...
সিদফাও কোল লাক্লিসিনদি নঙ নত্তনা কনা ওইনি ??? -নির্মালা রাজকুমারী

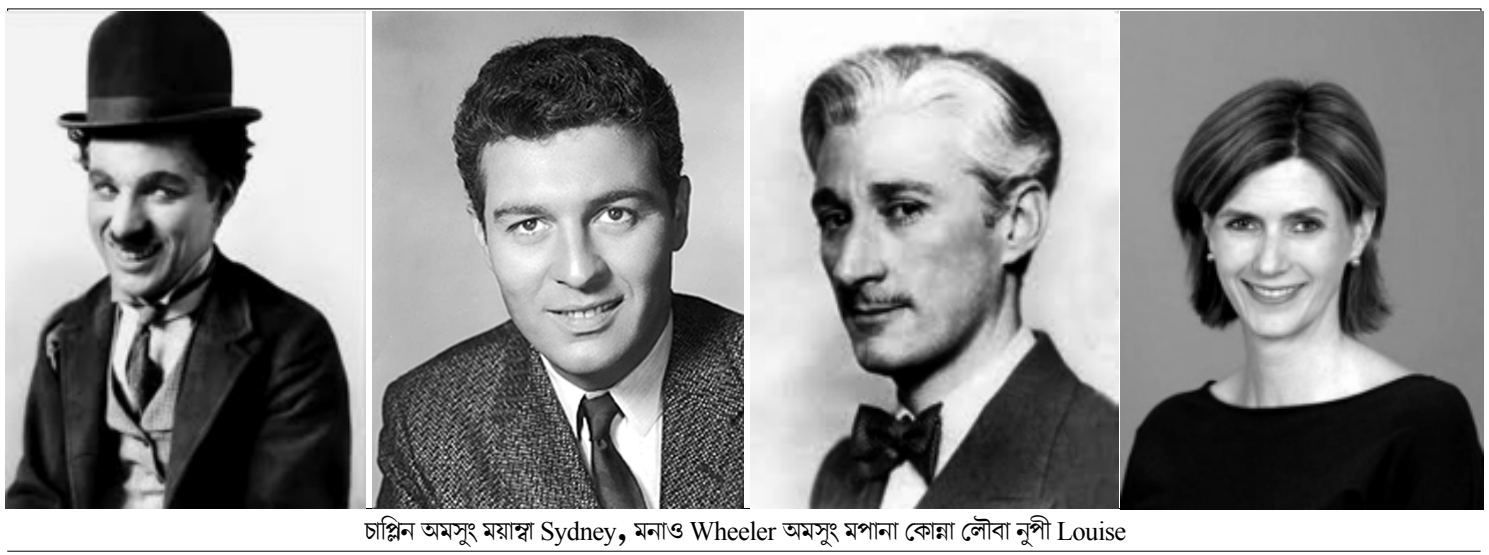
নুপী হায়দোকপা

নুপীগী মপা ঃ নুপামচাদুদি কমদৌই?
নুপাগী মপা ঃ অ ঐগী ইচানুপা অসি, ক্বা চাদে, চা থক্তে, শা য়েন চাদে, খৈনি চাদে, লাইরিক হৈতে, য়ু থক্তে, থবক তৌদে, গুলি চাদে, অসিনি নুপামচাসি তাদবু...
নুপীগী মপা ঃ হাক আই...

য়ুমদা পুরোইদ্রা?

হোটেল মনুংদা মাগী নুপীগা স্প্রাইট থকমিন্নে (সেজজজ) অদুগা স্প্রাইট লিক্লি অহাংবদু মাগী নুপীনা খাউদা হাপচিনখিবা উবদা মাগী নুপানা থকপা লোইরবা দিস্পো গ্লাস অদু মাগী নুপীদা পীরগা হায়রকই -
মাগী নুপা : দিস্পো গ্লাস অসিদি য়ুমদা পুরোইদ্রা??? -বিনোদ কুমার মোইরাংথেম

মালেমদা ফাওরবা কোমেডিয়ান, চার্লি চাপ্লিনগী মরমদা খঙজিনবা য়াবা খরা



চাপ্লিন অমসুং ময়াম্বা Sydney, মনাও Wheeler অমসুং মপানা কোন্না লৌবা নুপী Louise

☛ ১৮৯৮গী সেপ্টেম্বর ৬তদি অঙাং অনীমক Norwood School দা অমুক লৈবা য়ানবা শীল্লে। মরমদি Hanna অমুক নারে। হন্দক্তি ৱাখল লায়না ওইরে। মতমদু Sydney না চহী ১৩ মপূং ফারে, চার্লিনা ৯, মমানা ৩৩ শুরে।

☛ হন্দকসু অঙাং অনীদু স্কুলদা কুইনা লৈবা ফংদ্রে। অদুনা মমানা নাদুনা লৈবা মরম্না মপা থিদুনা চার্লস চেপ্লিন (সেনিয়র) গী নাক্তা থম্লুরে। মতমদুদা মহাক Kennington Road তা মাগী নুপী অতোনবী Louise কা লৈরি। মচানুপা চহী ৪শুবা অমসু লৈরে।

☛ মফমদুদা Sydney গা Charlie গা থা ২ দগী হেন্না লৈরমদ্রে। মরমদি মমা অতোনবীগী মওংদু হৈনদ্রে। মপাসু মমাদুসু য়ু য়াম্না থকই। অদুগী মথক্তা সিদনিবু লৈহন্নীংদবা তোয়না উৎলি।

☛ চার্লিনা কোন্না মাগী ওটোবাইওগ্রাফিদা ইখি - "মাগী মমা অতোনবীদু মশক্তি য়াম্না ফজে, শজি মিত্তানি। মপাগসু য়াম্না নুংশিনবা মাল্লি।"

☛ ১৮৯৮গী নভেম্বর ১২দা Hanna ফদুনা অমুক হোস্পিটালদগী লাক্লে। মচা অনীদু মপাগী নাক্তগী লৌরুরে। 289 Methley Street তা কা মচা অমা লৌদুনা লৈরে। কাদু শা ককফম দুকানগা তাইনৈ। হামেং, য়াওনা শিনীংদদুনা চোংবদু চার্লিনা পুন্সিগী কাউখিদে।

☛ হন্দক্তি মপানসু চার্লিগী সিদনীগী খরচ মতেং খরা পাংলকই। মদু নুংশিবগী ওইরমদ্রে। মমাতোনগী নাক্তা অমুক লাক্তনবা শীনবা ওইরল্লে।

☛ হিংনবা লানফমদা Hanna ফি তূবা হৌরে। চর্চকী ফুরিৎ তূবা হৌরে। ফুরিৎ অমা তূবদা Penny অমা ফংজে। সিদনীসু Strand Post Office কী টেলিগ্রাম লাকপগী চে থিন্দোক থিনজিনগী থবক মচা অমা ফংজরে। চার্লিদি Kennigton Road School দা অমুক থারে। অদুবু থা ফানা তম্লুদ্রে।

☛ মরমদি চার্লিগী অফবা লাইবক লাক্লে। William Jackson কৌবা অমনা মাবু থেংনখ্রে। মাগী হৈ-শিংবা, ফগী পুবা মতৌদু উবদা লৌখ্রে। মাগী Eight Lancashire Lads কৌবা অঙাং ৮গী ফগী কাঙবু অদুদা য়াওহনখ্রে।

☛ William Jackson অসি হান্না স্কুল ওজা ওইরম্মী। মমৈথংদা জগোয় ফজনা শাব তমদুনা অঙাং ৮ অসিগা শো উৎপা হৌরকপনি।

☛ অঙাং ৮মক মশক ফজে, মখজাই ঙাংতক লোইনা তৌই। ফিজেৎ ফজনা শেৎহল্লি। জগোয় হৈখ্রবা ঙাক্তনি। অয়েংবা মীবু শুমহৎপা ঙম্বা ঙাক্তনি। চার্লিসু চয়োল ৬ খক জগোয় তম্বীরগা ১৮৯৯গী জানুৱারী ৮দা ইহান হান্না Pantomime show উৎপা য়াওরে। মপাবুংসু মাগী শো অদু য়েংখি।

☛ চার্লিগী মপাগসু খঙনবা ওইরমদুনা জেকসন্দা মচাবু খরা য়াওহন্নবা হায়রক্লে। মমা Hanna নসু জেকসন মতৈ-মনাওবু থাজবা লৈবদগী মচানা য়াওখিবদা থিংদ্রে। মদুগীদমক Hanna না চয়োল অমদা পৈশা crown তঙ্খায় অমমম ফংলে।

☛ জেকসনগী অঙাং ৮ অদুগী মনুংদা মশাগী মচাশিং য়াওরি। চার্লিনদি জেকসনগী মচা ৪নি হায়, অদুগী মনুংদা নুপীমচা অমসু য়াওরি। নুপা শমকক ককহল্লগা য়াওরিবনি। জেকসন্না শাথেক অনৌ অনৌবা কয়া তম্বীরে। Pantomime ফজনা তম্বীরে। শো উৎলমদাইদা মখজাই ঙাঙদবা অঙাংদু মানা মখূৎনা লৈথৎলগা ঙাঙহল্লি।

☛ চার্লিনা ইহান হান্না শো উৎখিবা মফমদু Theatre Royal কৌবা Manchester দা লৈবা অদুদনি। মাগী হৈ-শিংবদু উবদা জেকসনগী মচানুপা Alfred না থাগৎখি। অদুদগী মাগদা লোয়নখি, তূম্বসু, চাবসু। Troupe অদুদা চার্লি চহী ২ চূপ্পা য়াওখি। ১৯০০ ফাওবা।

☛ অদুবু চহী ২গী মতুংদি চার্লিবু থাদোক্লক্লে। মদুগী মরমসি মমা Hanna না মচাগী মতাংদা ঙাইহাক লৈতনা ফিজেৎকী, করিগী মতাংদা ৱাকৎ লাকমনবদুদা হৈনদদুনা জেকসন্না থাদোকপনি হায়না চার্লিনা কোন্না ফোঙদোক্লকই।

☛ মতমসিদা Hanna গী পুন্সি অফবা ওইদে। মচা চার্লিনা মনাক্তা লৈতবা অমদি মচা Sydney না জহাজ থৌবা অমুক য়াওখিবনা ইচিক চিক্লে। মতমদুদা সিদনি চহী ১৬ শুরে। মাদি বেঙ্গুল খোংবসু হৈবদুদা SS Norman কৌবা জহাজ অদুগী Assistant Steward ওইনা থৌ পুহল্লে। ১৯০১গী এপ্রিল ৬তগী তলব ফংলে।

☛ সিদনিনা অহানবা তলবতগী ডোল্লর ১ শিলিং ১৫ থারকপদুনা চার্লি মমা মচা খরদি কোমজরে। কা ২ লৌদুনা অমুক Chester Street তা খরা কোম্না লৈররে। কা অনী অদু মদোমচা Kate নসু হান্না লৈরম্বা মফমনি। মফমদুদি চার্লিগী মপানা লৈরিবা মফমদুগা য়াম্না নক্লরে।

☛ অদুবু নুংঙাইবদু কুইখিদে। Hanna গী মপাবুং Gout অমদি Rheumatism না নাদুনা মফমদুদা পুরক্লে। মহাক্কী কনা লৈত্রবনা Hanna গী মথক্তা তারে।

-মথং-মথং

চীঞ্জাক্লা খ্বাইদগী ফবা হীদাক্লি

অঙ্গুর চাবনা ওবেসিটিগী রিস্ক হন্থহল্লি

সেচুরেটেদ ফেটকী চাং ৱাংবা চীঞ্জাক্লা লোয়ননা অঙ্গুর চাবা মতমদা ওবেসিটিগী রিস্ক হন্থরকই হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙলে।

জর্নেল ওফ ন্যুট্রিশনেল বাইওকেমিষ্ট্রিদা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অমনা হায়খি , চাং নাইনা অঙ্গুর চারবদি ফেট য়াওবা চীঞ্জাক্লা থোকহল্লক্কদবা হার্ট দিজিজ, হাইপরটেন্সন অমসুং দাইবেটিসনচিংবা খুদোংচাদবশিং ঙাকথোকপা ঙম্মী।

পোলিফেনোল কৌবা অঙ্গুরদা য়াওবা তোপ-তোপ্পা মখলগী এন্টিওক্সিদেন্ট অমনা হকচাংগী ফেট হন্থহনবগা লোয়ননা সবকুটেনিয়স ফেট অমদি ভিসরেল ফেট হন্থহল্লি।

রিছর্সচরশিংনা মীওই কাঙলুপ অমবু চয়োল ১১ চুপ্পা ফেটকী চাং ৱাংবা চীঞ্জাক পীজবগা লোয়ননা অঙ্গুর পীজরম্মী। মদুদা হকচাংগী ফেট হন্থরকপা থেংনখিবনি।

য়ুনাইটেদ ষ্টেটসতা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ নোর্থ কেরোলাইনাগী মাইকেল মেভিন্দে টশন্না হায়খি, ফেটকী চাং ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাক চাবদগী হকচাংদা থোকহল্লক্কদবা খুদোংচাদবা কয়ামরুম অঙ্গুরদা য়াওবা পোলিফেনোলনা ঙাকথোকপা ঙম্মী।

রিপোর্ট অমগী মতুং ইন্না চাং নাইনা অঙ্গুর চারবদি কেন্সর, হার্ট দিজিজ, হায় ব্লদ প্রেসর, কোন্সটিপেশন, এলজি, দাইবেটিস, দাইবেটিক ন্যুয়োপেথি, দাইবেটিক রেটিনোপেথি অমসুং অলঝিমরস দিজিজগী রিস্ক হন্থহল্লি হায়রি।

অঙ্গুর কপ অমা চাবদা হকচাংনা ফংলিবা কান্নবসি কেলোরি ১০৪, ফাইবর গ্রাম ১.৪, ভিটামিন সী মিলিগ্রাম ৪.৮, ভিটামিন এ মাইক্রোগ্রাম ১০, পোটাসিয়ম মিলিগ্রাম ২৮৮, আইরন মিলিগ্রাম ০.৫৪ অমসুং ফোলেট মাইক্রোগ্রাম ৩নি। ঈশিংগী শরুক চাং ৱাংনা য়াওবা উহৈ অমদি মনা-মশীংশিংদা মরুওইবা ন্যুট্রিয়ন্ট শিং মরাং কায়না য়াওবগা লোয়ননা কেলোরি নেম্না য়াওই। অঙ্গুরদসু মহীগী চাং ৱাংনা য়াওই।

অঙ্গুরদা মীৎ ফহনবা ঙম্বা ল্যুটিন অমদি জিয়াজেন্টিরননচিংবা এন্টিওক্সিদেন্টশিং মরাং কায়না য়াওই। অঙাংবা অঙ্গুরদনা উনশা ফজনবা রেসভরেট্রোল কৌবা ফাইটোকেমিকেল মরাং কায়না য়াওই। পুম্নমক অসিগী মথক্তা মাইরিসেটিন অমসুং ক্বেরসেটিননচিংবা ফ্লেবোনোইদ য়াওবা অঙ্গুরনা ফ্রী রেদিকেলগী কান্নদবা ইফেক্টশিং ঙাকথোক্তুনা হকচাংদা অমাঙ-অতা থোরক্কদবগী কনবা ঙম্মী।

দাইবেটিসনা নারবা মীওইশিংনা মতম শাংনা ব্লদ সুগর কন্ট্রোল তৌদ্রবদি দাইবেটিক ন্যুরোপেথি অমসুং দাইবেটিক রেটিনোপেথি মায়োক্লরকপা য়াই। অদুবু চাং নাইনা অঙ্গুর চারবদি খুদোংচাদবা অসিদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

কনাগুম্বা চাং নাইনা খোঙ হান্বা য়াদবা মীওইশিংনা ঈশিংগী শরুক মরাং কায়না য়াওবা অঙ্গুর চাবা মতমদা খোঙ হান্বা চাং নাইরক্কনি।

পোটাসিয়মনা হকচাংদা অসুক্কী মতীক কান্নবা পী। ব্লদ প্রেসর ৱাংবা অমসুং দাইবেটিসনা নারবা মীওইশিংনা পোটাসিয়ম য়াওবা চীঞ্জাক মরাং কায়না চাবা মথৌ তাই। অঙ্গুরদা পোটাসিয়ম য়াওবা মরম্না বি পি ৱাংবা অমদি দাইবেটিসনা নারবা মীওইশিংদা কান্নবা পীবা ঙম্মী।

পোলিফোনল কৌবা এন্টি ওক্সিদেন্ট মখল অমা য়াওবা অঙ্গুরনা ইসোফেনিয়ল, লংস, মাওথ, ফেরিংস, এন্দোমিট্রিয়ল, পেনক্রিয়েটিক, প্রোষ্টেট অমসুং কোভলান কেন্সর য়াওনা কেন্সর মখল খরা ঙাকথোকপা ঙম্মী।

ব্রেদ ওমলেট করম্না শেমগদগে?

ব্রেকফাষ্টতা য়াম্না তোয়না চান্নবা ব্রেদ ওমলেট অসি শেম-শাবদা লায়বা অমসুং মীওই অয়াম্বনা পাম্নবা চীঞ্জাক্লি।

চঙগদবা পোৎচং ঃ

- ব্রেদ স্লাইস মরি।
- য়েরুম অহুম।
- য়াইঙং মকুপ চামচ তঙ্খায় অমা।
- মোরোক অকংবা মকুপ চামচ অমা।
- থুম খরা।
- তীলহৌ অমা।
- খামেন অশিনবা অমা।
- অচাথাউ চামচ অনি।
- কূপ্পা শোইরবা মোরোক অতেকপা চামচ অমা।

- ফদিগোম মনা অশোইবা চামচ অহুম।

শেম শাবগী মওং ঃ

- পাত্র অমদা য়াইঙং, মোরোক মকুপ, থুম অমদি ঈশিং হাপ্লগা মুন্না থীৎলো।
- য়েরুম থুগাইরগা হাপচিল্লো অমসুং নীংথিনা ওৎলো। মতুম-মতুম তাশিন্দনবা চেকশিন্না ওৎকদবনি।
- তীলহৌ, খামেন অশিনবা, মোরোক অতেকপা অমদি ফদিগোম মনা কূপ্পা শোইরগা হাপচিল্লো অমসুং মখা তানা ওৎলগা নাকন্দা তোখাইনা থমখ্রো।
- ব্রেদ অদু কাবক-কাবক য়াইথোক্লো।
- চপ মান্নবা টৱা অদুমক মৈথক্তা থাঙ্গৎলগা অচাথাউ হৈরো।
- থাউ শারবা কান্দা য়েরুম য়াওবা অথিৎপা মিক্সর অদু হাপচিন্দুনা ওমলেট হৌরো।
- ওমলেট মথক্তা ব্রেদ স্লাইস হাপচিল্লো। মৈ পীক্লা লৈথরগা মথক মখা ওল্লগা থাংথরো অমসুং টোমেটো কেটচপ নত্রগনা চটনিগা লোয়ননা চামিন্নবা য়ারে।