

‘সরাফিনা’ ফিল্মদর্শী মালেমদা শেং কায়না ফাওখিবী এক্শন লেলেটি খুমালো

-নানি

মীওইবগী লাইবক হায়বসি তন্বা গুমদে। কনা অমনা খরায় য়াওনা মপুসি চুপ্পা কথোজুনা হোংনবদা মীয়ায়...



ডুমগদ্রা হায়না হংবদা লেলেটিনসু ডুমগনি হায়না পাউখুম পীরকখি। লেলেটি সরাফিনাগী শানবগীদমক এসাইনমেন্ট...



Sarafina, Hotel Rawanda, Invictus অমদি Yesterday হায়বা অসিনি। অতৈ ফিল্মশিংদি Cry the beloved country, Winnie Mandela, Uzalo, Faiths Corner...

সরাফিনা হায়রিবা ফিল্ম অসি কুমজা ১৯৭৬তা থোকখিবা সাউথ অফ্রিকাগী মহৈরায়শিংনা হৌখিবা ‘Soweto riot uprising’...

তন্বকখি। দাল পর্ফোমেন্স অমা ওইনা হান্না মীয়ায় শক খঙনৈ, মাগী তোপ তোপ্তা অমা হায়বা...

কুমজা ২০০৫দদি য়ানদবা খরদগী Ngema গা মহাক্সা খায়নদুনা ময়ুমদা লৈখি। হৌজিক্তি লেলেটি ব্যুজি নেস...

লেলেটি খুমালো সাউথ অফ্রিকাগী নোর্থ দার্বানী স্বা মাসু টাউন্ডনা কুমজা ১৯৭০দা পোকখি। মহাক্সা চহী ৩ শুরকপদা মহাক্সী অপোকপা মপা লৈখিদি।

লেলেটি টি ভি সেরিএল জেনরেশন হায়বা অমগীদমক এনগেজ তৌদুনা কাষ্ট তৌখি। সাউথ অফ্রিকাদা স্বাইদগী শাংবা অমদি মমিং চংপা মায় পাকপা সেরিএল অমা ওইখি।

থাংজবরা, থাংজবরা? অঙকপনা থল্লবা মালেম



- মালেমগী ওইনা ঙসি ফাওবদা স্বাইদগী মতম শাংনা থগোকখিবা অসি চহী ৬৯ চুপা থগোকখিবা অমনা ওইরি। চার্লস ওয়ান কৌবা অমেরিকান অসিনা কুমজা ১৯২২ দর্শনা কুমজা ১৯৯০ ফাওবা থগোকখি।

সাইস এন্ড টেকনোলজি

মালেমগী লৈমায়দা স্বাইদগী লুবা মফম অন্টাটিকাদা পুথোকখ্বে

মালেমগী ওইনা স্বাইদগী লুবা মফম অদু অন্টাটিকাগী নোংপোক থংবা মফমদা লৈবা দেনমান গ্লোসিয়রদা পুথোকখ্বে। হায়রিবা মফম অসি উননা থল্লবা মফম অমা ওইনা সমুদ্রগী...



অন্টাটিকাগী অনৌবা মেপ অমা য়ু এস এদা লৈরিবা য়ুনিভার্সিটি অফ ক্যালিফোর্নিয়াদা রিচার্সর অমা ওইরিবা অর্বাইন দনা ফোণ্ডেদোকখিবা, কিলোমিটার ২০ পাকপা কিলোমিটার ১০০ শাংবা মফম অসিদা মখা তানা থিজন-ছমজিনবগী থবক চখরবদি মালেমগী মীয়ায় হান্না খঙলমদবা কয়া অমসু খঙবা য়াবগী মফম লৈরি হায়খি।

ওসিনগী নোংচুপ থংবা মফমদা লৈরিবা মারিয়ানা ট্রেস হায়না খঙনরিবা সমুদ্রগী লৈমায়দগী কিলোমিটার ১১ লুবা মফম অসিনা ওইরি। অদুবু অন্টাটিকাগী দেনমান গ্লোসিয়রদা লৈরিবা মফম অসিনা ঈশিগী মফম নংত্রগসু কিলোমিটার ৩.৫ লুবা লৈবা মফম অমনি হায়না লৌনদুনা অনৌবা অমা ওইরি।

চিকিৎসা স্বাইদগী ফবা হীদাকনি - ‘হঙ্গাম পাহুদা নোয়হৌদদি পুসিগী নোয়ররোই’

‘হঙ্গাম পাহুদা নোয়হৌদদি মীদ পুসিগী নোয়বা গুপ্তরোই’- মীতৈ ইপা-ইপুশিংনা য়ান্না মরম লৈনা থস্বীরহা পাউরৌনি। মসিগী নুংগী ওইবা মরমদি হঙ্গাম হায়বসি হকচাদা কাববা পোংলম কয়না পীক থনা য়াওবা পান্না অমনি।

এ অমদি সীসু য়াওই। মসিনা মরম ওইরগা ঐথোয়গী হকচাংগী সেল দেমেজ মখল খরা অমদি দি এন এদা মুটেসন থোকপদগী ঙাকথোকপা গুন্মী। হঙ্গামদা য়াওবা এণ্টিওক্সিডেণ্ট টশিংনা হকচাং মনুংদা য়াওবা ফ্রী বেদিবেলশিংবু মাঙহুদুনা খুদোংখিবা কয়া থোক্কদবদগী ঙাকথোকই।

হঙ্গামদা য়াওবা মচি ওইবা পোংলমশিং: তগৎ-তগৎ তেত্রিকা অহিংবা হঙ্গাম গ্রাম ৫৬তা চাউরাক্স কেলেরি ১৪.৬; কার্বোহাইড্রেট গ্রাম ২.৭; প্রোটিন গ্রাম ১.৫; ফেট গ্রাম ০.১; ফাইবর গ্রাম ১; ভিটামিন কে মাইক্রোগ্রাম ২৭৮; ভিটামিন এ ইন্টারনেশনাল য়ুনিট ৫.৮৮১; ভিটামিন সী মিলিগ্রাম ৩৯.২; ফোলেট মাইক্রোগ্রাম ১০৫; মেগনিসিয়াম মিলিগ্রাম ০.৩; ভিটামিন ঈ মিলিগ্রাম ১.১; কেলসিয়াম মিলিগ্রাম ৫৭.৭; পোটাসিয়াম মিলিগ্রাম ১৯৮; ভিটামিন বি৬ মিলিগ্রাম ০.১; আইরন মিলিগ্রাম ০.৮ য়াওই।

হঙ্গাম অসিনা মরুওইনা থোংবা মতমদা বাইল বাইল শিঙগী চাং হেনগুহনবা গুন্মী। কোলেস্টেরোল হকচাংহনবা গুন্মী। কোলেস্টেরোল হকচাংহনবা গুন্মী। কোলেস্টেরোল হকচাংহনবা গুন্মী। কোলেস্টেরোল হকচাংহনবা গুন্মী।

চিকিৎসা সুপ



- মচলশিং: ১. ময়ায় ওইরপ চাওবা তিলহৌ তঙাই অমা কুপ্পা শৌগিনি। ২. এগ নুদল পেকেট ১ ৩. প্রেসর কুক তৌরবা চিকিৎসা মথিক ২/৩, মহি চিতোকপীগিনি। ৪. পারপ পারপ্পা শৌহা গজর কপ অমা ৫. ঈশিং ৬. চিকিৎসা গ্ৰোথ ৭. ফদিগোম

ঙসিগী রাশি ফল

Table with 2 columns: Sign (e.g., Aries, Taurus) and Description (e.g., মেঘ: শেল-থুম অমদি থবক পনবা ষরদি লৈগনি। অদুবু নুংঙাইবা পাউ তাবা, থাংজবদা মরমদগী কাববা ফংবা অমদি লৌশিংনা খুংলায় ওইদুনা কাববা ফংগনি।)