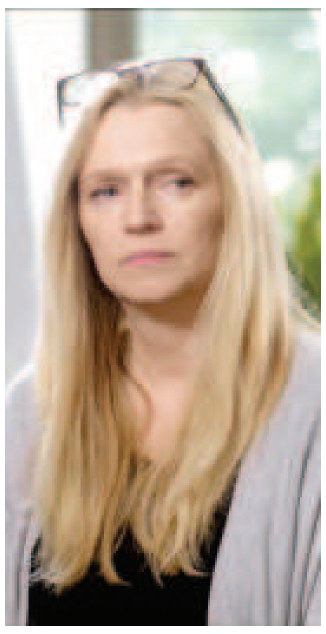
মালেমদা ৱাওরবা কোমেডিয়ান, চার্লি চাপ্লিনগী মরমদা খঙজিনবা য়াবা খরা



Lillita's Mother Mrs. Spicer

Charlie and Mack Swain in a Film

Lillita Mcmurray

- মতাংসিদা Lillita Mcmurray হায়বী ফজখ্রবী চহী ১৬কী লৈশাবী অদু ১৯২৪গী ফেব্রুৱারী ৩, থাংজ নুমিত্তা থুংঙরে। চার্লিনা মাবু স্ক্রিন টেষ্ট কয়া তৌরবা মতুংদা মাবু মথঙগী ফিল্ম The Gold Rush হায়বদুদা য়াওনবা অয়াবা পীখ্রে। মহাক The Kid ফিল্মদা নুপীমচা অমগী রোল লৌখিবনি।
- নুপীদু চার্লিগী মী খরনদি শকচাউ মায়জাউ ওইনা তৌই, মমায় পঙই, ফজরসু রাশি ৱাংলি হায়বনি। অদুবু চার্লিনা য়াবদগী মার্চকী তাং ২দা কন্ট্রেক্ট অমা ইনখ্রে। চয়োল অমদা দোল্লর ৭৫ পীবা তারে। অদুগী মতুংদি Lillita Mcmurray অসি Lita Grey হায়না খঙনখ্রে। মানা The Gold Rush হায়বা ফিল্মগী হিরোনি ওইবা তারে।
- Lita Grey নৌরিবী লৈশাবীনি ।মঙোন্দা নুংশি-নুংওনগী ৱারী লৈত্রি। মশক্লা ফজবনে, চম্লা, ঈংনা তপ্না উবনে, মাগী ফোটোগা কোন্নবা ৱারী হাপ্লকপদা অমেরিকাগী পাউ-চে পারিবা পূম্বা ফিল্ম য়েংনীংবনা লোইরে। মানা চার্লিবু য়াম্না কিনা হঙ্গোইনা লোয়নজে।
- মহাক নোবেল পাবা পামজৈ, শান্নবসু। মহাক ঈরোইবা হৈ, শগোল থৌই, টেন্নিস শান্নে। ফিজেৎ-চাকচা থোইনা হেন্দোক্তে। অদুবু ইফদা ফজৈ, মায়থোঙদু শল্লাং খরনা চাইরদুনা। অসুম্না ১৯২৪গী ফেব্রুৱারী তাং ৮দগী নম্বা হৌখ্রবা The Gold Rush হায়বসিগী Leading role লৌহনখ্রে।
- Lita Grey হরাউবদা লোইখ্রে। The Kid ফিল্মদা অঙাংগী রোল কূম্বা মতুং চহী ৪গী মতুংদনি মানা হিরোনি কূম্বা ফংলিবসি। মরকসিদা মাদি জগোয়দা, আর্টতা তম্বা য়াবা তম্লুরবনি। Business College তসু তম্লুরবনি, লোয়ননা দ্রামাগী ত্রেনিংসু য়াওরক্লবনি।
- মানা হায়জৈ, "ঐ অমুক্তং ফিল্মদা হিরোনি কূমগে হায়বসি ঐগী লাইনীংনি। অদুসু ঐ কনাগী মখাদসু থবক তৌরোই, মিষ্টর চার্লিগী মখাদা নত্তনা হায়বসিসু ঐগী লাইনীংনি। ঙসিদি নীংজরকপা অদু থুংজরে।"
- Lita Grey অসি পাউ-চেদা ফোঙলকপদদি চহী ১৯শুরে হায়না ইরকই। মসিগী মরমদি চার্লিগী ষ্টদিওগী পব্লিসিটি দিপার্টমেন্টনা মাইনর ওইরিবী নুপীমচাবু ফিল্ম কুমহল্লি হায়না উখিদনবা থওইনা চহী হাপকৎখিবনি। অদুবু য়েংবদদি Lita Grey সু চহী ১৯দু শুবা অদুম মানখি।
- Lita Grey দু ষ্টদিওদা অহানবা থাখায় অমদি কৈসু তৌহন্দনা চার্লিগা Mack Swain গা নম্লিবা সীনশিংদু য়েংদুনা লৈহনখি।
- The Kid ফিল্মদা Lita Grey মঙদা লাকপী Angel of Temptation গী রোল লৌখি। হন্দক্কী The Gold Rush অসিদসু মানা চার্লিগী মঙদা অহাউবা অচাপোৎ প্লেট অমা পায়রগা হৌদোক্লবা শারিবনি। অদুবু থাংজ, মার্চ ২২দা নমখিবা হেক অহানবা Lita Grey গী সিন অদুদি এদিটিংদা লৌথোকখ্রে।
- মথঙদি Truckee হায়বা চীংদুগী উন মরক্তা ফিল্ম নম্বা চৎপা তারে। Lita Grey সু মমাগা লোয়ননা খোঙ শানখ্রে। চয়োল অমা চঙনা উন মরক্কী সীন নমখি। অদুবু Lita Grey মমা Mrs. Spicer না ফনা কূপ্না শেন্নদনসু মচানুপী Lita গা চার্লিগদি মনুংদা মরী অমা লৈনখ্রে।
- অদুনা ১৯২৪গী সেপ্টেম্বর লোইশিল্লকপদদি Lita Grey মশা ৱাই শংদ্রে হায়না লাউথোক্লক্লে। চার্লি অৱাবা ওইরে। ফিল্ম নম্বদু পুল্লেপ লেপ্লে। পাউ অসি তাবদা মমা Mrs. Spicer শাউবনা মৈ হৌখ্রে, অদুগী মথক্তা Lita গী মপুবোক লৈরি, মখুরা উকিল অমসু লৈরি।
- মতমদুদা California গী আইনগী মতুং ইন্না চহী শুদবা নুপীবু লুহোংলবদি চহী ৩০ জেলদা লৈবগী ৱা লৈরি। অদুবু লুহোংবদা তারে চহী শুরে হায়জিল্লগা Lita বু। অসুম্না চার্লি অনীরকশুবা ওইনা মপা চাদবা নুপীগা য়ূম পানবদা তারে।

-মথং-মথং

ব্যুটি দাইরিজ - মেক অপ

মায়হিং কোক্লবা অচম্বা পাম্বি

থাজগী মায়থোংদা মায়হিং কাবদি থোইন-হেন্নদুম রাশি হাপকৎপগা লোয়ননা ফজবা হেনগৎহল্লি হায়না শৈথানরি। মীওইবগী মায়থোংদা ওইরগনা শক থীনবগী মরম ওইহল্লি।

উনসাগী মনুং থংবা শরুক্তগী থাদোরকপা মেলানিন চাং ৱাংনা মফম মফমদা তুংদুনা লৈবদগী মায়হিং কারকপনি। মেলানিন কৌবা পিগমেন্ট মখল অসিনা মায়, মিৎ, উনসা অমদি শমগী তোঙান তোঙানবা মচু ওইহল্লকই।

মেলানিন চাং খেন্নবা মরম্না শম, হকচাং অমদি খুজিন মচু অমত্তা মান্নদবনি।

নুংশাগী মঙালদা য়াওবা অল্ট্রা-ভাইওলেট রেদিএসননা মেলানিন পুথোকপগী চাংদা অহোংবা লাকহনবদগী কনাগুম্বদা মায়হিং কাবা হায়বদু ওইহল্লকই। মরম অদুনা নুংশা মরক্তা তোয়না চৎপা মীওইশিং মায়হিং কাগল্লি।

উরিং থুংখিবা নত্রগনা শোকপ-পনবা য়াওখিবা মায়গী শরুক্তা মায়হিং কারকপসু য়াওই। লায়না মখল খরনা নারুবদগী ফরল্লবা কান্দা মায়হিং কারকপসু অদুমক য়াওই।

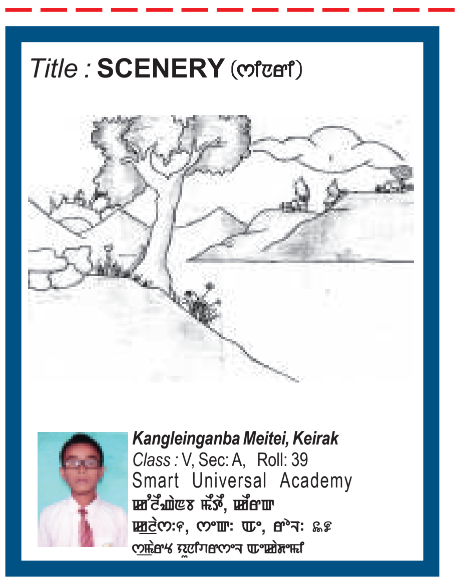
মসি নত্তবা মায়হিং কাহনবগী অতৈ অতোপ্পা মরমশিংদি কেন্সর লায়েংদা শীজিন্নবা কেমোথেরাপি দ্রগশিং অমদি এন্টি-মেলরিয়ল দ্রগশিং শীজিন্নরুবা নত্রগনা সনা লুপাগী লীক অমদি লৈ শিরুবদগী পক্লদবা অসিনচিংবনি। কনাগুম্বা নুপী খরদি মীরোন্দনবা হীদাক লাংথক চারুবদগী মায়হিং কারকপা য়াওই। মীরোল্লিঙৈ মনুংদা মায়হিং কারকপসু অদুমক য়াওই।

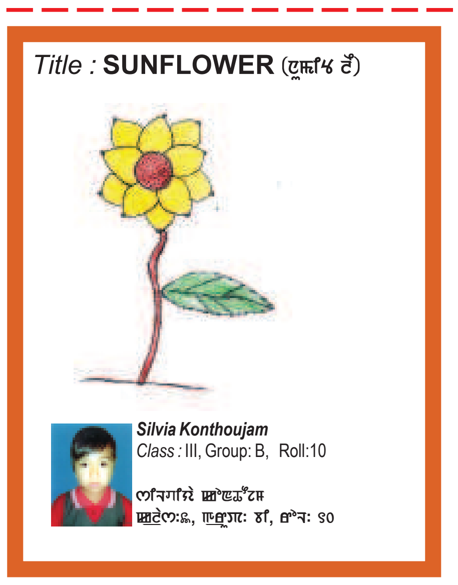
ইশা ইশানা য়ুমদা লৌখৎচবা য়াবা থৌরাং খরা খঙমিন্নসি :

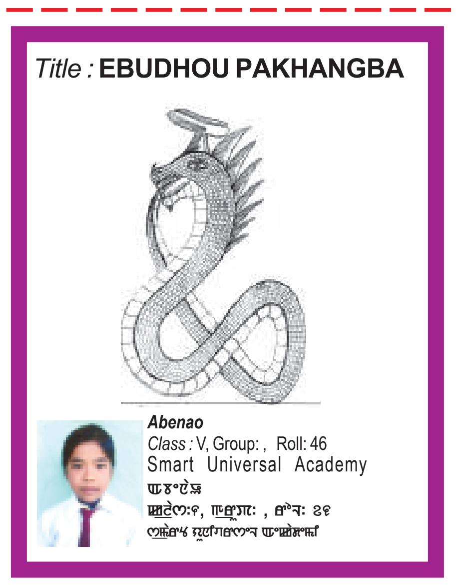
- অহিং চুপ্পা ঈশিংদা তীংদুনা থল্লম্বা লৈবাক হৱাই মরু খরা তকখায়রগা খোইহীগা য়ানশিন্নদুনা পেষ্ট শেল্লবা মতুংদা মায়হিং কাবা মফমদা তৈশিন্দুনা থমগদবনি।
- উনসা অমদি শমখোঙ শেংদোকপদা য়াম্না কান্নরবা চম্প্রা মহী খরা লৌরগা খোইহীগা য়াশিন্নরো অমসুং মায়হিং কাবা মফমদা মীনিট ৩০ রোম তৈশিন্দুনা থমগদবনি।
- নোংমদা অনীরক এলো বেরা ক্রিম নত্রগা জেল তৈবনসু মায়হিং ফহনবদা মতেং পাঙই।
- তীলহৌ শুগায়দুনা মহী লৌরগা এপ্পল সাইদর ভিনেগরগা য়ানশিন্নরবা মতুংদা লশিংনা লুপ্লগা মায়হিং কাবা মফমদা তপ্না তপ্না তৈগদবনি। মসিনা মায়হিং কোকহন্দুনা কুচু ঙৌথোকহল্লি।
- চিনি অঙাঙবা, শঙ্গোম অমদি ওটমীল য়াশিন্নরগা শেন্বা পেষ্টনা মায়দা তৈশিন্দুনা তপ্না তপ্না নোইগদবনি। মসিনা অশিবা সেল পুন্বা লৌথোকখিদুনা মায়হিং কোকহল্লি। মায়হিং কাবা মফমদা নুংশানা য়ৈরবদি অদুক্কী মতিক হেন্না ফীভম শোকচিলহল্লি। মরম অদুনা চৎথোক্লমদাইদা এস পি এফ-১৫ দগী তাদবা সনস্ক্রিন লোসন অমা তৈগদবনি।

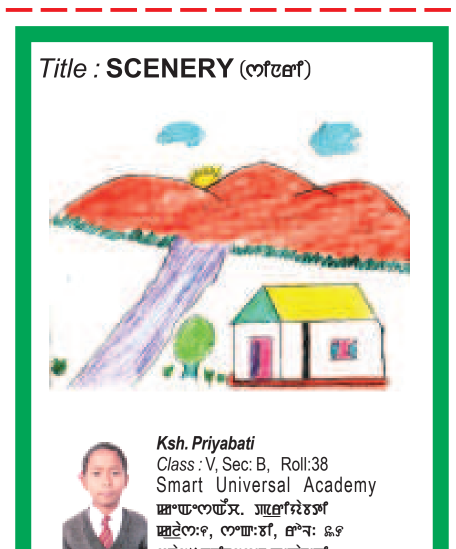
উনসাগী সেলশিং ফীভম ফরিবমখৈদি মেলানিন চাং চপ চানা থাদোরকপা মরম্না মায়হিং কাহন্দে অমসুং কুচুদা থোইদোকপা অহোংবা লৈহন্দে। স্কিন সেলশিং ফীভম শোকচিল্লক্লবদি মেলানিন চাং ৱাংনা থাদোরক্তুনা হাইপরপিগমেন্টেসন ওইহল্লকই। মতৌ অসুম্না উনসাগী মফম মফমদা মকশিল্লকই। হাইপরপিগমেন্টেসন হায়বসি থোইদোক্লা অরুবা হকশেলগী ওইবা খুদোংচাদবা থৌওং নত্তে। অদুম ওইনমক মসিদগী মাঙজৌননা ঙাকথোকহৌবা য়াম্নমক তঙাইফদে।

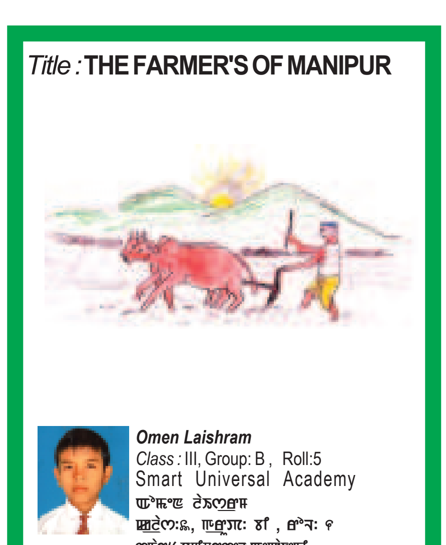
হাইপরপিগমেন্টেসনদগী ঙাকথোক্লবা মরুওইবা থৌরাংশিংগী মনুংদা চৎথোক্লমদাই খুদিংগী সনস্ক্রিন শীজিন্নবা, নুংশাদগী ঙাকথোক্লবা অফনবা তুপী উপ্পা অমদি হীদাক লাংথক চারমদাই খুদিংগী অখঙবা ডোক্তরগী পাউতাক লৌবা অসিনচিংবা য়াওরি।

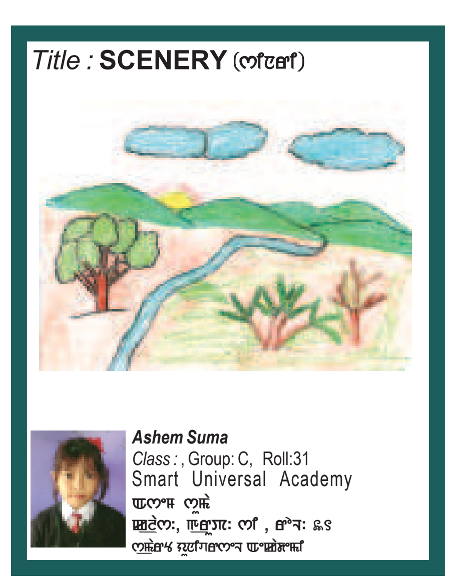


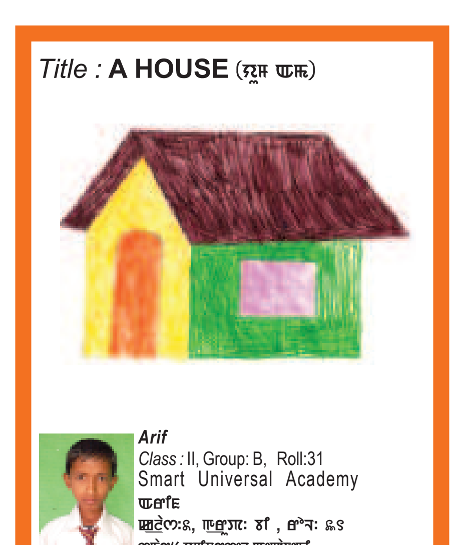


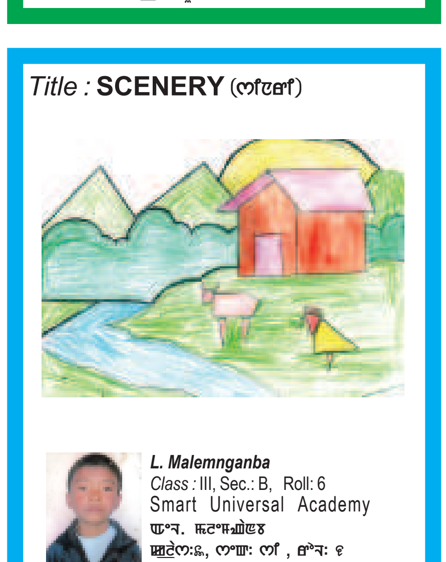












চিঙ্গাক্লা খ্বাইদগী ফবা হীদাকনি

কোমলা চাবনা পীরিবা কান্নবশিং

কোমলা হায়বসি মফম অয়াম্বদা ফংবা ভিটামিন সি মরাং কায়না য়াওবা উহৈ মখল অমনি। ময়ায় ওইরপ চাউবা কোমলা মপুম অমা চাবা মতমদা ভিটামিন সি মিলিগ্রাম ৭০ হকচাংনা লৌশিনবা ঙম্মী।

এন্টিওক্সিদেন্ট অমা ওইনা ভিটামিন সিনা হকচাংগী সেল পুম্নমক ফ্রি রেদিকেলশিংনা অমাঙ অতা থোকহনগদবদগী ঙাকথোকই। মসিদসু নত্তনা কেন্সর মখল খরা, হার্ট এটেক, ষ্ট্রোক অমদি অতৈ লাইনা খরবুসু চঙহন্দে। রুয়টিন, হেস্পরিদিন অমদি অতৈ বাইওফ্লেবোনোইদশিং য়াওবা মরম্না কোমলা চাবনা কেন্সর মখল খরদগী ঙাকথোকপা ঙম্লিবনি।

কোমলাদা য়াওবা বেটা-ক্রিপটোক্স-এন্থিন কৌবা কেরোটিনোইদ অমনা কেন্সর ঙাকথোকপদা মতেং পাংই। নোবিলেটিন কৌবা ইনফ্লেমেশন নমথবা ঙম্বা ফ্লেবোনোইদ অমসু য়াওবা মরম্না কোমলা চাবনা ট্যুমর সেলশিং চাউবা হেনগৎহন্দে হায়বা চাংয়েং তৌদুনা য়েংবদা খঙবা ঙম্লে।

কেলোরিগী চাং নেম্না য়াওবা কোমলাগী অতোপ্পা অহেনবা কান্নবা অমা হায়বা তারবদি ঈদা য়াওবা কেলেষ্টরোলগী চাং হেনগৎহন্দবা হায়বসিনি। মসি পেক্টিন কৌবা দাইটরি ফাইবর অমা কোমলাদা য়াওবননি। হেকপদা ঙায়রিবা দাইটরি কোমলা অমবু মহী শুল্লগা থকপা মতমদসু চপ মান্ননা কান্নবা ফংই। কোমলা মপুম অমা মহী শুল্লগা থকপা মতমদা নোংমগী ওইনা হকচাংদা তঙাইফদনা মথৌ তাবা ভিটামিন সিগী চাং অদু ফংবা ঙম্মী। বোটল নৎত্রগা কেনদা হান্দুনা কোমলা মহীনি হায়দুনা কৈথেলদা য়োল্লিবশিং অসিদি শেমদোক-শুংদোকপদা ভিটামিন সি অমদি মিনরেল অয়াম্বা মাঙখিবা মরম্না থকপদা হাউরবসু হকচাংদদি থোইদোক্লা কান্নদে। মসিগীসু মথক্তা অথিৎপা চিনি মহি চাং ৱাংনা য়াওই। মরম অদুনা ইচম চম্না কোমলা মপুম অমা চাবা নৎত্রগনা ইশানা মহী শুমজরগা থকপনা হেন্না ফৈ।

উহৈ মখল অয়াম্বদা ভিটামিন সি য়াওবা তারবসু খ্বাইদগী অরায়বা মওংদা ভিটামিন সি ফংনবগী পাম্বৈদি মহাওসু লৈবা মহীসু হোম্বা কোমলা অমমম নুমিৎ খুদিংগী চাবা হায়বসিনি। এস্কোবির্ক এসিদ হায়নসু খঙনবা ভিটামিন সি অসি হকচাংগী সেলশিংবু পুল্লপ পুন্না থম্বগী থৌদাং লৌরিবা কোলাজেন কৌবা কনেক্টিভ টিশ্যু অমা শেম্বদা অমসুং মেন্টেন তৌবদা তঙাইফদনা মথৌ তাই। য়াম্না মরু ওইবা এন্টিওক্সিদেন্ট অমা ওইবা মরম্না ভিটামিন সিনা থম্মোয়গী লায়না অমদি কেন্সর মখল খরা ঙাকথোকপগা লোয়ননা চহী য়ামশিল্লকপদগী থোরকপা খুদোংচাদবা খরসু কোকহল্লি।

মসিগীসু মথক্তা শোকপা পনবা নৎত্রগা মৈনা পোকখিবা মতমদা ভিটামিন সিনা অশোকপা মফম থুনা ওইশিলহল্লি। য়া অমদি শরু শেমগৎপদা মতেং পাংবগা লোয়ননা ঈ চেল্লিবা শিংলি-উতোংশিং অমদি কেপিলরি ৱালশিং মপাঙ্গল কলহল্লি। হকচাংনা চীঞ্জাক্তগী আইরন লৌশিনবদসু ভিটামিন সিনা মতেং পাংই।

অইং-অশা ওন্নরকপা মতমদা হেক-হেক নাগনবা লোক খুলাইগী লায়নাসু ভিটামিন সিনা ঙাকথোকপা ঙম্মী।

ভিটামি সি ৱাৎপা মতমদা হকচাংদা থোরকপা য়াবা খুদোংচাবশিংদি ইচোক-চোকথবা, তাং-নাবা, য়ারি য়াখোঙ ঈ থোকপা, শরুগী মপাঙ্গল শোন্থরকপা অমসুং শোকপা পনবা য়াওরকপা মতমদা পাক হেক ওইশিন্দবা অসিনচিংবনি।