মালেমদা ফাওরবা কোমেডিয়ান, চার্লি চাপ্লিনগী মরমদা খঙজিনবা য়াবা খরা

- চার্লিগী নুপী অনীশুবী Lita Grey দি অমুক ময়ূম পানখিদ্রে। মচানুপা অনীদু য়োক্তুনা লেনখি। অদুবু নীংবা কায়বগী মমিদি তাখি। য়ু থক্তুনা মাঙবা য়াবগী তানফমফাও য়ৌখি।
- Lita Grey গী মচানুপা অনীমক, অহলদুনা Charle Chaplin (Junior) কৌখি। অদুগা অতোনবদুনা চাপ্লিনগী ময়াম্বা Sydney গী মমিং লৌদুনা Sydney Chaplin (Junior) কৌখি। অদুবু মচা অহল অসিদি লাইবক থীবনা মাগী অহানবা নুপী শিখি, অনীশুবা নুপীসু কায়নখি। মতম খরা নেভিদা থবক তৌরুবদা য়ু থকপা হৈনরকপনা অমদি অৱাংবদগী তাবা অমদগী পুন্সি তেনখি। মশাগী চহী ৪৩দা, ১৯৬৮দা।
- মচানুপা অতোনবা Sydney (Junior) গী নুংঙাইরবা ৱারী অমা লৈ। মানা চহী ১৪ শুরকপদা মপাগী ফিল্ম, "The Great Dictator" গী আউটদোর শুটিং অমদা মপানা তোপ মখোন্দা খঙদুনা তৌবা ফাগীদু উবদা খংনোক নোকখি হৌনা। মদুদা চাপ্লিন্না পাইশিল্লক্তুনা অঙাংদুদা হায়, "নঙনা নোকপসিদা ঐ পৈশা কয়া মাঙখ্রে খঙব্রা? ডোল্লর লিশীং তরামঙা মাঙলবনি। অমুক নমদবা য়াররোই, খঙঙব্রা?" অদুবু কোন্নদি নিংঙল্লক্ত্রদুনা মচাবু নানবীরগা হায়, হন্দকমুক্তি নোল্লক্কনুকো।' অমুক নমখি।
- চার্লি চাপ্লিন্না নুপী অমত্তা থিদ্রিঙৈদা ইহান হান্না নুংশিনখিবদি মশক ফজবী, Hetty Kelly নি। ষ্টেজ পর্ফোম তৌবদা থেংনখিবনি। অদুবু Hetty গী মমানা কোমেদিয়ান অমদা ইচা পীবা ঙম্লোই হায়দুনা মরী থদৎনখি। চহী ৪ লৈরগা Hetty সিফাই Leiutenant অমদা লুহোংখি। অদুবু লাইবক থীবনা চহী ৩ মতুংদা মচানুপী অমা পোকপগা ন্যুমোনিয়ানা নাদুনা তাইবঙ থাদোকখি। ১৯১৮দা।
- Hetty Kelly না কন্না নারল্লবা মতমদা চাপ্লিনবু নীংশিংলক্তুনা চিঠি অমা ইরকখি। অদুবু চাপ্লিনগী পাউখুমদি পাব নংখিদ্রে। শিবনা হানখ্রে।
- চাপ্লিনগী থম্মোয়নসু Hetty বু কাউবা লৈতে। মানা হায়, ইংলেন্দ হেক নীংশিংবদা হেটি হেক্তা মমাঙদা চোংথোল্লকই। মানা হেটিদা নীংবা কায়না হায়খি, "Money and Success are not everything."
- চাপ্লিনগী নুপী মরিমক মাগী ফিল্মশিংগী হেরোইন ঙাক্তনি। অনীশুবা Lita Grey দি লুহোংদ্রিঙৈদা মশা ৱাই শংলক্তবদগী লোন্না কোর্ট মেরিএজ তৌখি।
- অদুনা মচা অহল অদু পোকপদু থা ৬ তা পোকপনা লোন্না পোল্লগা থা ২গী মতুংদা মীয়ামদা অঙাং পোকপগী পাউ পীখি।
- ১৯৪৩গী দিসেম্বরদা Oona লুহোংবদগীদি চাপ্লিনগী পুন্সি শান্তি ওইনা হিংবা ফংজখি। অদুবু মচানুপী ৩শুবা ভিক্টোরিয়ানা মাগী নুংশিনবা ফ্রেঞ্চ মচা অমগী মতুং ইন্দুনা ইংলেন্দা চংখিবা অমদি মচানুপা অহল Michael Chaplin না লোন্না চংখ্রগা ইংলেন্দা নুপী থিদুনা লৈখিবা থৌদোক অনীসিনা থম্মোয় শোকহনখি। অদুমক্তনা মচানুপী ৩ শুবা ভিক্টোরিয়াদুগীদমক শেমগৎপা ফিল্ম 'The Freak' নম্বা তোকথোকখি। ১৯৬৯দনি।
- ১৯৬৬তনা চাপ্লিন্না নুমিদাংৱাই ৱাকিং চৎপদা খোঙফম চাহৌদদুনা মখোঙ লৈথেকখি। লায়েংশঙদা লৈবা তাখি। মদুনা মাগী পুন্সিগী অহানবা অশোক-অপননি।
- চাপ্লিন্না মপামক্তি খঞ্জবা ময়াম্বা Sydney দি লাইবক ফবা হায়বদুমক্তি ওইখিদ্রে। মাগী নুপী Minnie লৈখিদ্রে। মচা থনমদে। কোন্না অমুক লৌবা ফ্রেঞ্চ নুপী Gypsy কৌবীদুসু মচা য়াওখিদে।
- চাপ্লিনগী থমোয় ফজবনা ময়াম্বা Sydney মনাও Wheeler Dryden অনীমক মাগী ফিল্ম ইন্দষ্ট্রিদা দায়ত্ব চাউনা পীদুনা মতম খরা নুংঙাইনা লৈমিন্নখি। অদুবু মাবু অমেরিকাদগী তান্থোল্লক্তুনা Switzerland দা লৈখিদবদগীদি Sydney না ফ্রান্সতা, Wheeler না অমেরিকাদা লৈহৌরে।

-মথং-মথং

ঈজিপ্টকী কার্নাক টেম্পল কমপ্লেক্স

মালেমগী অঙকপশিং

ঈজিপ্টকী লক্সরদা লৈবা কার্নাক টেম্পল কমপ্লেক্স অসি মীয়াম্না কার্নাক হায়রগা হেন্না খঙনৈ। অরিবা মতমগী অমনবা লাইশঙ অমদি বিল্ডিং কয়ামরুম লৈবা কমপ্লেক্স অসি ঈজিপসিয়নশিংগী লাইনিং লাইশোনগী খ্বাইদগী মরু ওইবা মফমনি। কন্বোদিয়াগী অঙ্কোর ৱাট টেম্পলগী হেক মথংদা মালেমগী ওইনা অনীশুবা খ্বাইদগী চাউবা লাইনিং লাইশোলগী ওইবা মফমনি। ঈজিপ্টকী ওইনদি কাইরো মনাক্তা লৈবা গিজা পিরামিদকী হেক মথংদা মীয়াম্না খ্বাইদগী পাম্না য়েংনবা লাকপা পুৱারীগা শাগোন্নবা মফমনি।

শরুক মরি থোক্লা খায়দোকপা কমপ্লেক্স অসিগী মনুংদা "অমুন-রা" কৌবা খ্বাইদগী চাউবা কমপ্লেক্স অদুখক্তমক মীয়াম্না য়েংবা ফংলি। অতোপ্পা শরুক অহুম-মুট, মোন্টু অমসুং অমেনহোটেপ টেম্পলদদি কনামত্তা চঙহন্দ্রে। অতৈ অতোপ্পা লাইশঙ মচা মচা অমদি অমনবা বিল্ডিং কয়ামরুমসু কমপ্লেক্স অসিগী মনুংদা লৈ।

ঈজিপ্টকী অতৈ অতোপ্পা লাইশঙশিংগা মান্নদবা মওং মতৌ অমত্তং হায়বা তারবদি কার্নাক অসি মথং-মথং পানখিবা নিংথৌরেল ৩০ রোম্না মতম চঙনা, মাগী মাগী মতমদা শেমগৎখিবা অদুনি। থায়না মমাঙঙৈদা ঈজিপসিয়নশিংনা নীংনরম্বা খোয়ুম-লাই কয়াগী মিত্তম মফমসিদা লৈ।

কার্নাককী খ্বাইদগী মমিং চৎপা শরুক্তি স্কৱার ফুট ৫০,০০০ (স্কৱার মিটর ৫,০০০) পাক চাউবা হাইপোষ্টাইল হোলনি। পরেং ১৬ তা কোলম ১৩৪ লৈবা হোল অসিগী কোলম অয়াম্বা মিটর ১০ দগীনা মিটর ২১ ফাওবা ৱাংই অমসুং অমমমগী অচৌবনা মিটর অহুমগী দাইমিটরনি।

কার্নাক টেম্পল কমপ্লেক্সকী নীংথিজবা উরুবদগী মমিং চৎলবা ফিল্ম কয়া, মরু ওইনা "ট্রান্সফোর্মরস: রিভেঞ্জ ওফ দ ফোলন", অগাথা খৃষ্টিগী "দেথ ওন দ নাইল", "টোম্ব রেদর: দ লাষ্ট রেভেলেশন", "দ মম্মি রিটন্স" অমদি জেমস বোন্দগী ফিল্ম "দ স্পাই হু লভ মি" মফমসিদা নমখিবনি।

কম্প্যুটর গেম "সিরিয়স সেম" দসু কার্নাক উৎপগা লোয়নননা মফমসিদা শৈথাবা শৈরেং অমদি ঈশৈ কয়া লৈরে।

কার্নাক টেম্পল কমপ্লেক্সকী **মরমদা মরু ওইবা ৱাফম খরা :**

- কার্নাক অসি ওপন ইয়র ম্যুজিয়ম অমা ওইবতা নত্তনা মালেমগী ওইনা খ্বাইদগী চাউবা লাইনিং-লাইশোলগা মরী লৈনবা মফমনি।
- কমপ্লেক্স অসিদা অমমম্না ফুট ৯৭ ৱাংবা অমসুং টন ৩২৩ লূম্বা য়ুন্বী মখোঙ য়াওই।
- মথং-মথং পানখিবা নিংথৌরেল ৩০ না মতম চঙনা, মাগী মাগী মতমদা কমপ্লেক্স অসি শেমগৎলম্বনি।
- অনৌবা মতমগী অনা লায়েংদা শীজিন্নরিবা ওপরেশন তৌনবা থাঙ, ফোর্সেপ, অঙাং উনবদা শীজিন্নবা চৌক্রি অমদি হীদাক্কী বোটল মওং মানবা শক্তম কয়া কার্নাক্কী লাইশঙ অমদা উবা ফংই।
- মিত্তম ৫,০০০ রোম লৈবা কার্নাক্কী অমোন রা লাইশঙদা থবক শূনবা মীওই ৮০,০০০ রোম থল্লি।
- শা মকোক লাখ কয়ামরুম কার্নাক্কী লাইশঙশিংদা লাই ওইনা লাৎতুনা থল্লি।
- ঈজিপ্টকী ওইনা গিজাদা লৈবা পিরামিদকী হেক মথংদা লমকোয়বশিংনা খ্বাইদগী পাম্না য়েংবা লাকপা মফমদি কার্নাকনি। কনাগুম্বনা ঈজিপ্টতা কোয়বা চৎলগা মফম অসি য়েংলমদনা হল্লকপা থোল্লবদি খোঙচৎ অদু মপুং ফাদে হায়না লৌনৈ।

ব্যুটি দাইরিজ - মেক অপ

শেগ্রাক্কী অমুবা কোকহন্নবা অচম্বা পাম্বৈ

শেগ্রাম মুবা হায়বসি নুপীশিংদা য়াম্না তোয়না মায়োক্নবা খুদোংচাদবা অমনি। ওইহল্লকপগী তোঙান তোঙানবা মরম কয়ামরুম লৈবা তারবসু মরু ওইবা খরদং পনবা তারবদি তোয়না শেগ্রাক তু ফানবা, হ্যের রিমুভেল ক্রিম তৈবা, হুমাং চোৎতনবা ময়াক কনবা এন্টিপর্সপিরেন্ট অমদি দিওদোরেন্ট তোয়না শীজিন্নবা অসিনচিংবনি।

হোর্মোনগী খল কায়রকপা, দাইবেটিস নাবা অমদি উনশাদা মেলানিন চাং ৱাংনা থোরক্তুনা হাইপরপিগমেন্টেশন তৌবনবসু শেগ্রাক মুহল্লকপা য়াওই। খুদোংচাদবা অসি কোকহন্নবগী মতাংদা লৌখৎপা য়াবা খ্বাইদগী মরু ওইবা অমসুং অহানবা খোঙথাংদি শেগ্রাক তু ফান্দবা অমসুং ময়াক কনবা কেমিকেল শীজিন্নদবনি।

শেগ্রাক মপাগী উনশাদা পকপা অশিবা সেলশিং লৌথোক্নবগীদমক চাং নাইনা এক্সফোলিয়েটর অমদি স্ক্রব শীজিন্নবা মথৌ তাই। কেমিকেল য়াওবা ব্লিচিং ক্রিম শীজিন্নবগী মহুৎতা চম্প্রা, আলু নৎত্রগা থবী শীজিন্নগদবনি। হায়রিবা পোৎলমশিং অসি পানা শোইরগা শেগ্রাক্তা তকপা য়াই, নৎত্রগনা মহী শুম্লগা তৈশিন্দুনা মিনিট খরা থম্বসু য়াই। নুমিৎ খুদিংগী ঈরুজরমদাইদা চম্প্রা মচেৎ অমনা শেগ্রাক্তা তক্কদবনি অমসুং ঈরুজবা লোইরগা মোইচরাইজর তৈশিনগদবনি।

শেগ্রাক্তা য়াম, য়াইঙং, শঙ্গোম অফম্বা অমদি চম্প্রা মহী য়ান্নরগা শেন্বা পেষ্ট তৈশিল্লগা পুংখায় অমরোম থল্লবা মতুংদা ঈশিং অচম্বনা শেংনা চামথোকপা কান্নগনি।

দিওদোরেন্ট অমসুং এন্টিপর্সপিরেন্টকী মহুৎতা এন্টি ফঙ্গেল পাওদর ওইনা শীজিন্নগদবনি। চাং নাইনা শেগ্রাক্তা য়ুবী থাউ নৎত্রগনা ভিটামিন ঈগী থাউ তৈদুনা মসাজ তৌবগা লোয়নননা লংজমগী ফিরোল ঙাক্তা শেৎলবদি শেগ্রাক্কী অমুবা কোকখিগনি।

শেগ্রাক্কী অমুবা কোকহন্নবা অতৈ অতোপ্পা ইচম-চম্বা পাম্বৈ খরা খঙমিন্নসিঃ-

. য়াইঙং অমদি খোইহি খরা লৌরগা চম্প্রা মহী শুমজিন্দুনা শেন্বা পেষ্ট তৈশিল্লগা মিনিট ১০ রোম থল্লবা মতুংদা ঈশিং অচম্বনা শেংনা থাদোক্লো।

. পানা শোইরবা আলু মচেৎ অমনা শেগ্রাক্তা মিনিট ১০ রোম তল্লবা মতুংদা লুম্বু-লুম্বু শাবা ঈশিংনা থাদোক্কদবনি। মদুগী মতুংদা আলু শুগায়দুনা মহী লৌরগা শেগ্রাক্তা তৈশিন্দুনা মিনিট ১০ রোম থল্লো অমসুং অচম্বা ঈশিংনা শেংনা থাদোক্লো।

. য়ানশিন্নরবা থবী মহী অমসুং চম্প্রা মহীদা য়াইঙং মকূপ খরা হাপচিন্দুনা থীৎলবা মতুংদা শেগ্রাক্তা তৈশিল্লো। মিনিট ১০ গী মতুংদা ঈশিংনা চামথোকপা য়ারে।

. কংহল্লবা কোল্লা মকু তকখায়রগা রোজ ৱাটর অমদি শঙ্গোম য়ানশিন্দুনা শেন্বা পেষ্টনা শেগ্রাক্তা তৈশিল্লগা মিনিট ১০ রোম মসাজ তৌরবা মতুংদা ঈশিংনা চামথোক্কদবনি। মসিনা অশিবা সেলশিং লৌথোকখিদুনা শেগ্রাক্কী অমুবা কোকখিগনি।

. অতোপ্পা পাম্বৈ অমনা শঙ্গোম চামচ অনী, শঙ্গোম অফম্বা চামচ অমা অমসুং য়াম চামচ অমা তোৎশিন্নদুনা পেষ্ট শেন্লগা শেগ্রাক্তা তৈশিন্দুনা মিনিট ১০ রোম থল্লবা মতুংদা ঈশিংনা থাদোক্কদবনি।

মথক্তা পনখ্রিবা অচম্বা থৌরাংশিং অসি লৌখৎপা মতমদা শেগ্রাক্কী অমুবা কোকখিগনি।

সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি

পোৎলম খুদিংমক বেট্টরি ওন্থোকপা

রাইস য়ুনিভর্সিটিদা চৎথরিবা চাংয়েং অমগী মখাদা পোৎলম খুদিংমক বেট্টরি ওনথোকপা য়াহন্নবা হোৎনরি। ঙসি ঙসিমক লেপটোপ অমদি মোবাইল ফোনশিংদা শীজিন্নরিবা রিচার্জেবল লিথিয়ম-আইওন বেট্টরি অসি মতম খরগী মতুংদদি অপাম্বা পোৎশক অমদগী হেক্তা শেন্বা য়ারগনি হায়না রিসর্চরশিংনা ফোঙদোক্লি।

চাংয়েং অমগী মখাদা রিসর্চরশিংনা গ্লাস স্লাইদ, ষ্টেনলেস ষ্টিল, প্লাষ্টিক শীট, সেরামিক টাইল অমদি রিয়র মগতা লিথিয়ম-আইওন তৈশিন্দুনা বেট্টরি ওনথোকপা ঙমলে। হাওষ্টনদা লৈবা রাইস য়ুনিভর্সিটিগী মেটরিয়ল সাইন্টিষ্ট নীলম সিংহনা ফোঙদোকখিবা মতুং ইন্না অনৌবা মহী অসি তৈশিনবা মতমদা বাথরুমগী ফক্লাং, খোঙউপ অমদি অতৈ পোৎলম খুদিংমক বেট্টরিগী মতীক ময়াই চেল্লকখি হায়রি। বাথরুমগী সেরামিক টাইল মাপলদা মহী অদু তৈশিনবা মতমদা বেট্টরি ওল্লক্তুনা এল ঈ দি বলব ৪০ থানবা য়ারম্মী।

মীওইবনা মশা-মশাগী ময়ুমদা তোঙান তোঙানবা মচু মমেন কয়া তৈনরি। চুম্না ফজনবখক্কী মচু মমেন কয়া তৈরিবা অসিগুম বেট্টরি মহী তৈশিল্লগা য়ুমগী শরুক খরা, নৎত্রগনা পুম্নমক বেট্টরি ওনথোকপা য়ারগনি।

চীঙাক্লা খ্বাইদগী ফবা হীদাক্নি -

হীরম কয়াদা কান্নবা পীরিবা সিতাফোন

চাবদা খোইথুম্ননা মহাউ লৈবা সিতাফোন অসি হকচাংদা য়াম্না কান্নবা উহৈ মখল অমনি। খা থংবা অমেরিকা, মরু ওইনা পেরাগুয়েদা ইহান-হান্না পুথোরকখিবনি হায়না থাজনরিবা উহৈ অসি PASSIFLORACEAE কাঙলুপকী মনুং চল্লি অমসুং মসিগী সাইন্টিফিক ওইবা মমিংনা PASSIFLORA EDULIS কৌই।

সিতাফোনগী তোঙান-তোঙানবা মখল ৫০০ রোম হেন্না লৈবা তারবসু মপুং ওইনা মখল অনী (নাপু মচুগা হঙ্গামপাল মচুগা) পাক শন্না থানরি।

এন্টিওক্সিদেন্ট, মিনরেল, ভিটামিন অমদি ফাইবর মরাং কায়না য়াওবা মরম্না উহৈ অসি হকচাংদা অসুক্কী মতিক কান্নবা পী। সিতাফোন গ্রাম ১০০ চাবদা ফংলিবা কান্নবসি ফাইবর গ্রাম ১০৪; ভিটামিন সি মিলিগ্রাম ৩০; ভিটামিন এ ইন্টরনেশনেল য়ুনিট ১২৭৪ অমসুং পোটাসিয়ম মিলিগ্রাম ৩৪৮ নি।

মসিদসু নত্তনা বেটাকেরোটিন, ক্রিপ্টোজেনথিন, ফ্লেবোনোইদ, আইরন, মেগনে-সিয়ম অমদি ফোসফরস মরাং কায়না ফংবা ঙম্মী। কেন্সর মখল খুদিংমক ফ্রী রেদিকেলশিংনা ওইহল্লকপনিনা এন্টিওক্সিদেন্ট মরাং কায়না য়াওবা সিতাফোন চাং নাইনা চারবদি লায়না অসিদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

উহৈ অসিদা য়াওবা পোটাসিয়মনা ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎহন্দবা মরম্না হার্ট এটেক তৌহন্দে। মসিগীসু মথক্তা পোটাসিয়মনা হকচাংগী ইলেক্ট্রোলাইট খল কায়হন্দবগা লোয়নননা মসলশিং মথৌ নিংথিনা তৌহল্লি।

সিতাফোনদা য়াওবা ফাইবরনা কোলোনদা লৈবা অমোৎপা পুম্নমক শেংদোক্তুনা খোঙ হাম্বা চাং নাইহল্লি। মীপুম খুদিংমক চহী য়ামশিল্লকপগী মতুং ইন্না মীৎ শোল্লকই অদুবু চাং নাইনা সিতাফোন চারবদি মসিদা য়াওবা ভিটামিন এ, ভিটামিন সি, ফ্লেবোনোইদ অমসুং বেটা-কেরোটিননা মীৎ ফহল্লি।

ঈগী মচু ঙাংশঙ ঙাঙলিবসি হীমোগ্লোবিন কৌবা মচল অমনা ওইহনবনি। কনাগুম্বা মীওই অমা হীমোগ্লোবিন ৱাৎলবদি ঈ ৱাৎলে হায়না লৌনৈ। সিতাফোনদা আইরন অমদি ভিটামিন সি চাং ৱাংনা য়াওবা মরম্না ঈদা য়াওবা হীমোগ্লোবিন ৱাংখৎহল্লি।

সিতাফোন চাবনা পীরিবা অতৈ অতোপ্পা কান্নবশিংদি চাবা তুমহনবা; ইম্যুন সিষ্টম কনখৎহনবা; ঈদা য়াওবা অফবা কোলেষ্টরোল (ঐচ দি এল) ৱাংখৎহনবগা লোয়নননা ফত্তবা কোলেষ্টরোল (এল দি এল) হন্থহন্দুনা হার্ট ফহনবা; ৱাখল নুংঙাইহনবা অমসুং অজমা ফহনবা অসিনচিংবনি।

ইহাক্তং পোখাবা য়াব্রা য়েংশি

খোমজিনবা, লেংজবা - য়েন্দ্রেম্বম রনধির কুমার

পাখোং চন্নবা

পাখোং চনবী শান্নবা "এ সতর্ডে নাইট জোক...
(দা মোনো ক্ষেত্রিময়ুমনা লীবিরকপা ৱারীনি...
মাদি মসিগী ফাগীসি পোষ্ট তৌবা কিরবরা খঙদে...
ঐঙোন্দা খরা ইবিখো হায়রকপনি...)
নোংগা চুবদুদা... লৈকায় অঙাং ময়াম দু শান্নবা য়াদবদগী...
ফি অচৌবা অমমম ইনশিল্লগা ফমদুনা পাখোং চনবী শান্নরম্মী।
মথং মথং চন্নরকপনা, খরা চাওরবী য়াম হৈ-শিংবী অঙাং নুপী মচাদুগী টর্ন য়ৌরক্লে।
নুপী মচা - "ফারে ফারে, অদুদি ঐ অমুক চল্লগে...
'পীক্লিঙৈদা মচীন্না চাবা,... চাওরক্লবা মতমদনা মনাতোননা চাবা জীব অমগী মমিং হায়রক-উ!"
অঙাং ময়ামদু তুমিন তুমিন্না ৱাখল খন্নে...
ময়াম মরক্তগী, মকোক মরু ইফা ফাবা, নাতোন শুমাংদুসু মনপনা পুমতৈ তৈবা তোম্বুংনা খঙহৌদনা খুল্লকই,
তোম্বুং - "...ঐ খঙঙে, ঐ খঙঙে..."
ময়াম ইঙক ঙক্লা তোম্বুং তম্না য়েংলকই
তোম্বুংনা মোং হাদনা মখা তানা খুল্লকই
তোম্বুং- "অদুদি... ইরোম শর্মিলানি...!"

-কোঙ্গম সুকেননা থাবীরকপা

লৌবুক ওন্থোকপগী থৌরাং পাইখৎপা হৌখ্রে

তম্পাক্কী লম অসি অপুনবা মনিপুরগী চাদা ১০ খক্তনি অদুগা মসিগী পীক্লবা মফম অসিদা জাৎ কয়াগী মীনা খুন্দা শল্লকপা অমদি সরকারগী লোয়শঙ কয়ানা লৌ উফম লৌবুকশিং কক্লগা শাজিল্লকপদগী লমদম অসিগী ফৌথোক্তা লমদম অসিগী প্রজাশিংগী কোন্নজবা ঙল্লক্তবগী খুদোংথিবা থোক্তনবা ঐখোয়গী সি এমগী অখন্নবা য়োজনা অমগী মখাদা লৌখৎপা থৌরাং অমা ওইনা মনিপুরগী লম্বীশিংবু লৌবুক ওন্থোকপগী থৌরাং পাইখৎপা হৌখ্রে।

- পিদি মঙাংচা

প্রোন মসালা করম্না থোংগদগে

চঙগদবা পোৎচঙ :

- খজিং অচৌবা গ্রাম ৫০০

মেরিনেদ তৌনবগীদমক :

- চনম অশুবা চামচ অমা
- ফদিগোম মনা অশোইবা কপ তংখায় অমা
- মোরোক অতেকপা অনী
- চম্প্রা মহী চামচ অমা
- অচাথাউ চামচ অমা

গ্রেভি শেম্নবগীদমক :

- অচাথাউ চামচ মরি
- তিলহৌ অচৌবা অনী (পানা শোইরবা)
- চনম অশুবা চামচ অনী
- শিং অশুবা চামচ অমা
- খামেন অশিনবা মকক অনী
- ফদিগোম মরু চামচ অনী
- জীরা মকুপ চামচ অমা
- য়াইঙং মকুপ চামচ তংখায় অমা
- মোরোক অকংবা মকুপ চামচ তংখায় অমা
- গরম মসালা চামচ অনী
- থুম খরা

থোং থাকপগী মওং:

মেরিনেদ তৌনবা মচলশিং অদু গ্রাইন্দর অমদা পূন্না তকখায়রগা পাত্র অমদা হৈদোক্লো। মদুদা খজিং হাপচিন্দুনা তোৎশিন্নরবা মতুংদা রেফ্রিজরেটরদা থমখ্রো।

গ্রেভি শেম্নবগীদমক অথাবা উয়ান অমা মৈথক্তা থাংগৎলগা অচাথাউ হৈরো। তিলহৌ হান্না ঙৌরবা মতুংদা শিং অমদি চনম অশুবা হাপচিল্লো। মথংদা খামেন অশিনবা অমদি অতৈ মরু-মরাং, থুম্নচিংবা লোইনা হাপচিনবা য়ারে। মিনিট ১০ রোম লৈরগা মৈ মুথৎলগা থাংথরো অমসুং গ্রাইন্দর অমদা তকখায়রো। মৈথক্তা খাং থাংগৎলগা মরু মরাং পুম্নমক ঙৌরো। মদুদা খজিং অমদি মেরিনেদ তৌখ্রবা পোৎলমশিং হাপচিল্লগা মখা তানা ঙৌরো। মাঙজৌননা শেম শাখ্রবা মসালা অমদি ঈশিং অশাবা কপ তংখায় অমা হাপচিল্লগা ওৎলো। মিনিট ১-২ গী মতুংদা থাংথরগা ফদিগোম মনা চাইশিল্লো অমসুং ফোঙ-ফোঙ শানা চাবা য়ারে।