মালেমদা ফাওরবা কোমেডিয়ান, চার্লি চাপ্লিনগী মরমদা খঙজিনবা য়াবা খরা

Isobel Elsom

Charlie

Mildred Harris

- **Geraldine** পোকপা চয়োল ৩ লোমদা ঙায়রিঙৈদা চার্লিগী ইহান হানবা নুপী **Mildred Harris** তু শিরে হায়বা পাউ লাকখি। মশাগী চহী ৪৩দা ঙায়খ্রি। লেবাননগী হোস্পিটাল অমদা লৈখিদবনি। চার্লিনা নুংশিনা লৈ কয়া থাখি লৈরোন চনবগীদমক। মতাংসিদা **General Eisenhower** না চার্লিদা মাগী ফিল্ম **The Great Dictator** হায়বদু ফেঞ্চ লোন্দা দব্বিং তৌনবা হায়রকখি। চার্লিনসু য়াখি, ১৯৪৪দুগী নবেম্বর ২১দা লোইদুনা পীখি।
- **Joan Barry** গী মচানুপী **Carol Ann** হায়বীদুগী কেসতু ১৯৪৪গী দিসেম্বর ১৩দা লেপ্লক্লে। ইনৌ নৌবা ডাক্তর অমনা অমুক ঈগী ফলদু য়েংশিল্লে। মদুদা চার্লিনা **Carol Ann** গী মপা ওইফম থোক্তে হায়বদু য়ারে। অদুগী মথক্তা উকিল **O.C. Lassiter** কৌবা অমনসু মাগা **Barry** গা ১৯৪৩গী জন্যুৱারী ২৮দা শানখিবা ৱারী অমা হায়দোক্লক্লে। ৱারীদুদা বারীনা টুলসাদা গেট্টি কৌবা নুপা অমগা কোয়মিন্নরুই, তুলসাগী হোটেল মায়ো হোটেলদা অহিং অনী লেকমিন্নখি হায় হায়না হায়দোক্লক্লে। বারীনদি কোর্টতা ৱাফমদু হায়খিদে হায়না চেল্লি।
- কুইনা য়েৎনরবগী মতুংদা **Judge Kinciad** না রাই তারে। মদুদি অঙাং অদুগী য়েংলগা চার্লিনা চয়োলদা অঙাংদুগী ডোল্লর ৭৫ পীবা তারে। মমিংসু **Carol Ann** বু চাপ্লিন শাগৈগী মমিং নপশিনবা তারে। অঙাংদুনা চাউরকপগী মতুং ইন্না চয়োলদা ডোল্লর ১০০ পীবা তাই। চার্লিনা মাগী উকিলগা তানরগা **Retrial** তৌনবা চে থাখি। কোর্টনা য়ারকখিদ্রে। চার্লিসু তুমিন্না লৈবনা ফরে খন্না অদুম কেসতু লোইশিনখ্রে।
- অদুগী মতুংদি জোন বারি চার্লিদগী লাপ্না লৈখ্রে। চহী অমগী মতুংদা নুপা অমা লুহোংখ্রে। মচা অনী পোকখি। অদুবু ১৯৫৩দা কায়নদুনা অৱাবা পুন্সি লেনখি। অঙাও-অফৈগী লায়না লাকপদগী **Patton State** হোস্পিটালদা থমখি।
- শোমদনা চার্লিদি মাগী নুপী উনাবু মাগী অরিবা ফিল্মশিং য়েংহন্দুনা শাফবা পুন্সি অমদা লেনবা ঙমজরে। মতম খরা জোন বারিগী কেসতা লূপ্তুনা লৈরুরবসু ১৯৪৫দগী অমুক ফিল্ম পুথোকপা হৌরে। মাগী **Monsieur Verdoux** হায়বদু নম্বা হৌরে।
- ফিল্ম অদুগী দিটেক্টিভ রোল ওইরিবা **Morrow** হায়রিবা অদু ময়াম্বা সিদনিবু শাহন্নীংখি। অদুবু মতৈমা জিপসিনা থিংখি।
- অমনা মেত্রোন **Madame Grosnay** গী রোল কূমগদবা থিরকপদা মমাঙগী ফিল্ম কয়াগী হেরোনি ওইখিবী **Edna Purviance** হায়বীদু ফগনি খন্নদুনা মাবু কৌখ্রে। এদনা চহী ২০গী মতুংদা ষ্টুদিও অদুদা থুংলবদা থমোয় নৌনখ্রে, চার্লিসু, দাইরেক্টর **Totheroh** সু, এদনাসু। অদুবু স্ক্রিন টেষ্ট তৌবদা এদনাদু ফেল ওইরে। মরমদি মহাক নোয়খৎলম্লে। অদুগী মতুংদি অমুক উখিদ্রে। মশাগী চহী ৬২শুবদা ১৯৫৮দা কেন্সরনা নাদুনা শিখ্রে। মানা শিদ্রিঙৈদা চার্লিদা চিঠি অনী খক ইরকখি। অদুনা **Madame Grosnay** গী রোল অদু ইংলিস এক্ট্রেস, **Isobel Elsom** না কূমখ্রে।
- অসুম্না **Monsieur Verdoux** হায়বা ফিল্মদু ১৯৪৭কী মার্চ ১১দদি প্রেমিয়র শোগীদমক শেম শারে। **Gabriel Pascal** য়াওনা অখন্নবা মীওই খরগী মমাঙদা উৎপদা পেন্নখ্রে। ফজরে হায়নরে। অদুনা মার্চ ২১দা উনা য়াওনা ন্যু য়োর্কতা উৎলুনবা চৎখ্রে।
- ন্যু য়োর্কতা ফিল্মদু এপ্রিল ১১দা **Broadway Theatre** দা প্রেমিয়র শো উৎলে। **Mary Pickford** য়াওনা মীওই খরগী মাঙদা উৎলে। নুমিৎ অদুমক্তদা হোলিৱুদকী একাদেমি থিএটরদসু উৎলে। অদুবু শো অদুমদি নীংবা কায়নীংঙাই ওইখি। মরমদি জোন বারিগী কেস অদুনা অমদি চার্লিগী রাজনীতিগী ফিরেপ, রসিয়াগী কম্যুনিষ্টকী মীচং মানবা অদুনা ভাবোকশিংদু ফিল্মদু খোয়দানা য়েংবীদ্রে। অদুনা চার্লি কুইনা হোলদা লৈরমদ্রে, উনাদি মেরি পিকফোর্দকা হোল মনুংদা লৈহৌরি।

-মথং-মথং

মালেমগী অঙকপশিং

ব্রেজিলদা লৈবা ‘খ্রাইষ্ট দ রিদিমর’

ব্রেজিলগী রাইও দি জনীরোদা লৈবা ‘‘খ্রাইষ্ট দ রিদিমর’ হায়বসি ফ্রান্সকী মখুৎ মশা হৈবা পোল লেন্দোস্কিনা শেমগৎখিবা জিজস খ্রাইষ্টকী মিতমনি। ফুট ৯৮ ৱাংবা মিতম অসি ব্রেজিলগী এঞ্জিনিয়র হিটোরদা সিলভা অমদি ফ্রেঞ্চ এঞ্জিনিয়র ওলবর্ট কেক্কোটানা নৌনা অমুক শেমগৎখি। কুমজা ১৯২২ দগীনা কুমজা ১৯৩১ ফাওবগী মনুংদা রিইনফোর্সদ কনক্রিট অমদি সোপষ্টোন শীজিন্নদুনা শাখিবা মিতম অসি টিজুকা ফোরেষ্ট নেশনেল পার্কতা লৈবা কোর্কোভেদো চীংদোলদা খিল্লি।

কোর্কোভেদো চীংদোলদা অচৌবা মিতম অমা খিনবগী ৱাফম অসি ভিন্সেন্টিয়ন প্রিষ্ট পেদ্রো মারিয়া বোসনা ইহান হান্না কুমজা ১৮৫০ দা হৌদোরকখিবনি। অদুবু কুমজা ১৮৮৯ দা ব্রেজিলনা তোখায়বা রিপব্লিক অমা ওইরকপদগী ৱাফম অসি অদুমক কাউথোক্লখ্রে।

কুমজা ১৯২০ দা রাইওগী কেথোলিক সর্কলনা চীংদোলদা অচৌবা মিতম খিনবগী ৱাফম নৌনা অমুক হৌদোরকখি। মিতম শানবা থৌরাংগী শরুক অমা ওইনা ‘‘মোন্যুমেন্ট ৱীক’’ কৌবা থৌরম অমা পাঙথোক্তুনা মীয়ামদগী শেল খায়বা হৌরম্মী। লোয়ন লোয়ননা থৌরাং অদু মায় পাকহন্নবা খুৎয়েক খোম্বগী কেস্পেন অমসু পাঙথোক্লম্মী। ব্রেজিলগী কেথোলিকশিংনা অচঙবা শেল অয়াম্বা পুথোক্তুনা মিতম শানবা থৌরাং লৌখৎপা হৌখি। অহানবদা জিজসনা গ্লোব অমা পায়বা অমসুং খৃষ্টিয়নগী ক্রোস য়াওবা মিতম অমা শানবা থৌরাংখি। অকোনবদা খন্নবমখৈ খন্নরগা ঈং-তপ্পগী পাউজেল পীবা ওইনা মখুৎ অনীমক নাকলদা শাংনা তিংথোকপগী মিতম অদু ওইনা শাখিবনি। লোকেল এঞ্জিনিয়র হিটোর দা সিলভা কোন্টানা দিজাইন তৌরবা মতুংদা পোলিশ-ফ্রেঞ্চ স্কলপ্টর লেন্দোস্কিনা মখুৎনা হক্তুনা মিতম অদু শাখি। মিতম অদুগী মমায়গী শরুক্কা রোমানিয়ন স্কলপ্টর লিওনিদানা শাখিবনি। কুমজা ১৮৯৩ দা রোমানিয়াগী গুলাটিদা পোকখিবা লিওনিদানা বুকারেষ্টকী ফাইন আর্টস কঞ্জার্ভেটরিদা স্কলপচর তম্নবা মতুং ইটলিদা মখা তানা অমুক তমথখি। মখুৎ-মশা হৈবগীদমক মনা মথুম কয়া ফংখ্রবা মীওই অদু পোল লেন্দোস্কিনা ‘‘খ্রাইষ্ট দ রিদিমর’’ শানবা মীওই খরা খনগৎপদা য়াওখি। লিওনিদানা জিজস খ্রাইষ্টকী মিতম অদুগী মমায়গী শরুক শাখিবগীদমক মালেমদা মমিং চৎপা খংহেন-হেনগৎলকখি।

মালেমগী ওইনা খ্বাইদগী নৌবা অঙকপা তরেৎকী মনুং চল্লবা ‘‘খ্রাইষ্ট দ রিদিমর’’ বু মখুৎ-মশা হৈবগী তাঙলবা খুদোল অমা ওইনা ঙসিগী মীরোলনা লৌনরি। চহী মাপল চঙনা শেমগৎখিবা মালেমগী খ্বাইদগী চাউবা মিতম অদু শাবদা চাউরাক্লা দোলর ২৫০,০০০ রোম চঙখি। মিতম অদুগী ওয় থংবা মখুৎনা রাইও দি জনীরোগী নোর্থ জোন লোমদা অদুগা য়েৎথংবা মখুৎনা সাউথ জোন লোমদা ওল্লি। তশেংবদি জিজস খ্রাইষ্টনা মীপুম খুদিংমকপু নুংশি হায়বা উৎনবগী পান্দমদা মিতম অদু শাখিবনি। চঙজরকপা খুদিংমক তরাম্না ওকই হায়বা উৎপা ওইনা জিজস খ্রাইষ্টনা মখুৎ অনীমক নাকলদা শাংনা তিংথোকপনি হায়রি।

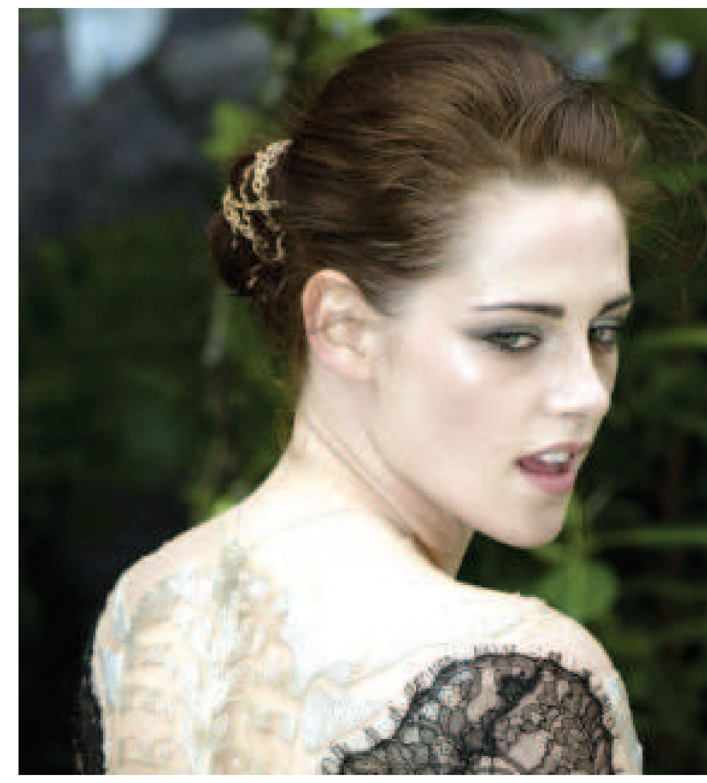
কুমজা ২০০৬ কী ওক্তোবর থাদা পাঙথোকখিবা মিতম অদু খিনবগী ৭৫ রকশুবা কুমওন থৌরমদা রাইওগী আর্কবিশোপ কার্দিনেল য়ুসেবিও ওস্কার স্কিদনা চেপেল অমা মিতম অদুগী হেক মখাদা শঙ্গাখি। মফমদুদা কেথোলিকশিংনা লুহোং-কৈহোংবা অমদি অতৈ থৌরম কয়া পাঙথোকপা য়ারে।

কুমজা ২০০৭ কী জুলাই ৭ তা ‘‘মালেমগী অঙকপা তরেৎ’’ কী মনুং চনখিবা মিতম অদু শাবদা চঙবা শেনফম পুন্নমক ব্রেজিলগী কেথোলিক ফুরুপনা কৎলকপনি। মিতম শানবা নুঙশিংনা থাপ্লবা স্বিদেনদগী পুরকপনি। কুমজা ১৯৩২ দা মতমদুগী ব্রেজিলিয়ন প্রেসিদেন্ট গের্দুলিও ভরগাসনা মিতম অদু মীচম মীয়ামদা য়েংবা ফংহনখি। মিতম অদু উরুবদগী তোঙান তোঙানবা মমিং চৎলবা অইবশিংনা শৈরেং অমদি ঈশৈ ময়েক কয়া ইনরকখি। কুমজা ২০০৮ দা অখাক অরাও য়াওনা থোকখিবা নোংথাং কুপ্পগী থৌদোক অমদা মিতমগী শরুক খরা মরু ওইনা পীশুম, খুৎশা অমদি মকোক্তা অমাঙ অতা থোকখি। অদুবু মপান থংবা শরুকশিং সোপষ্টোন্না শাখিবা মরম্না কা হেন্না অমাঙ অতা থোকপমক্তি ওইখিদে।

অহানবদা মিতম অদু মচেৎ মচেৎ ওইনা শারবা মতুংদা কোর্কোভেদো চীংদোল য়ৌনা পুখৎলগা মপুং ফানা শেমগৎখিবনি। আই পি ঐচ এ এননা প্রোটেক্টেদ মোন্যুমেন্ট ওইনা লাউথোকখ্রবা মিতম অদু কুমজা ২০১০ দা কনাগুম্বা খরনা মচু মমেন কয়া হৈজিন্দুনা মশক থিহল্লমখি।

মকোক থোংবা হোলিৱুদ এক্ট্রেসশিং

কৃষ্টেন ষ্টিৱার্ট



ত্বাইলাইট সাগা ফিল্ম সিরিজদা বেলা স্বানগী শক্তম লাংখিবদগী মীয়াম্না থোইদোক হেন্দোক্লা খঙনরবা অমেরিকন এক্ট্রেস কৃষ্টেন ষ্টিৱার্ট কুমজা ১৯৯০ গী এপ্রিল ৯ দা কেলিফোর্নিয়াগী লোস এঞ্জেলিসতা পোকখি। অপোকপা মপা জেনে ষ্টিৱার্ট ষ্টেজ মেনেজর অমসুং টেলিভিজন প্রদ্যুসরনি। অপোকপী মমা জ্যুল্স মান-ষ্টিৱার্টনা স্ক্রিপ্ট সুপরভাইজরনি।

কৃষ্টেন ষ্টিৱার্টকী পোকমিন্নবা মবুং অমা লৈ, মমিংনা কেমরোন ষ্টিৱার্ট কৌই। দানা অমদি টেলর কৌবা পোকমিন্নদবা মবুং অনীসু লৈ। মখোয় অনীদি মমা মপানা মচা শক্লা নাওয়োক নাওকোনখিবদগী ইমুং অদুদা লৈরকখিবা লম্লানবা ঙাক্তনি।

মহাক ক্লাস সেভেন ফাওবা লৈকাইগী স্কুল অমদা তম্লকখি। মতুং তারকপদা মহাক্লা এক্টিংদা হেন্না থৱায় লুপখিবদগী কোরেস্পোন্দেন্সতা হায় স্কুল তম্বা লোইশিনখি।

কেমেরা মনীংদা থবক তৌবা ইমুং অমদা চাউরকখিবা মরম্না অহানবদা ষ্টিৱার্টনা স্ক্রিনরাইটর দিরেক্টর অমা ওইগে হায়না খনখি। কৈদেঙৈদসু এক্টর অমা ওইগে হায়না খনখিবা লৈতে। অদুবু এলিমেন্টরি স্কুলদা তম্লিঙৈদা নোংমা খৃষ্টমাসকী দ্রামা অমা য়াওখিবা মতমদা মহাক্কী হৈথোই-শিংথোইবা পুন্নমক এজেন্ট অমনা উখিরম্মী। মদুনা মরম ওইরদুনা য়াম্না নৌনা, মশাগী চহী নিপাল খক্তা ঙাইহিঙৈদা ফিল্ম কুম্বা হৌখি।

মহাক্না কুমখিবা মমিং পনবা য়াবা ফিল্মশিংদি *পেনিক রুম, স্পিক, জেথ্যুরা, ইন্দু দ ৱাইল্ড, এদভেঞ্চরলেন্দ, দ রনঅৱেজ, স্নো হ্বাইট এন্দ দ হন্টসমেন, ওন দ রোদ, কেম্প এক্স-রে, ক্লাওদস ওফ সিলস মারিয়া, ষ্টিল অলাইস* অমদি *ইক্বেলস*নচিংবনি।

‘‘ফোর্বস’ মেগজিনগী মতুং ইন্না কুমজা ২০১২ দা শেল খ্বাইদগী য়াম্না ফংবী হোলিৱুদ এক্ট্রেশ ওইখিবী ষ্টিৱার্টনা ‘‘ত্বাইলাইট’’ সিরিজ কুমখিবগী ইকোন কোনবা ইন্সটোলমেন্টতা দোলর মিলিয়ন ২৫ ফংখি। চহী অসিগী ওইনা মহাক্কী অহানবা ফিল্ম ‘‘কেম্প এক্স-রে’’ গী প্রিমিয়র শো অদু সন্দন্স ফিল্ম ফেষ্টিভেলদা উৎখি। ফিল্ম অদুদা মহাক্লা ‘‘গ্বান্টানোমো বে’’ দা মথৌ তৌবা লান্মী অমগী শক্তম লাংখি। ফিল্মদুদা পীখিবা মহাক্কী পার্ফোমেন্সপু ক্রিটিকশিং য়াওনা মায়কৈ কয়াদগী থাগৎপা ফোঙদোক্নরকখি। চৎলিবা চহী অসিগী ওইনা মহাক্কী অনীশুবা ফিল্ম ‘‘ক্লাওদস ওফ সিলস মারিয়া’’ গী প্রিমিয়রনা কেন্স ফিল্ম ফেষ্টিভেলদা উৎখি। মহাক্কী ইকোন কোনবা ফিল্মদি নিকোলাস হোল্টকা কুমিন্নবা ‘‘ইক্বেল্স’’ নি। ফিল্ম অদুগী অয়াম্বা শরুক জপান অমদি সিঙ্গাপোরদা নমখিবনি।

ন্যু য়োর্ককী লোস এঞ্জেলিসতা লৈরিবা ষ্টিৱার্টনা মাইকল অঙ্গরানোগা নুংশিনরম্লবা মতুংদা হৌজিক রোবর্ট পেটিন্সনগা মরী লৈনরি।

লাল মোহোন কম্নদৌনা শেমগনি

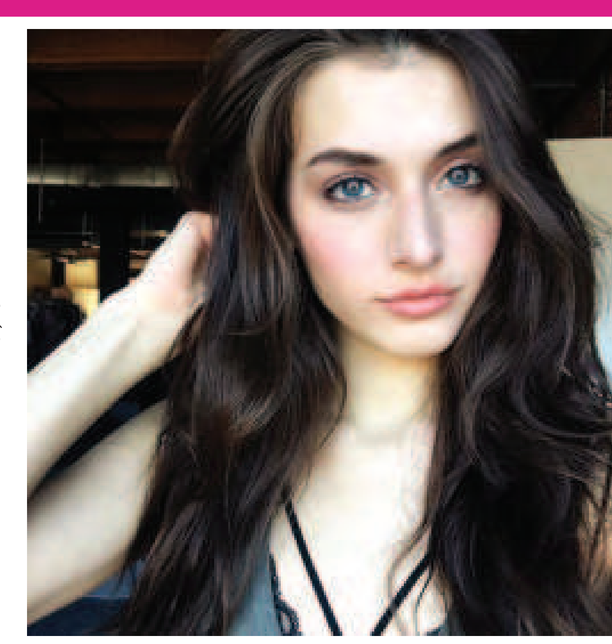
চঙগদবা পোৎচঙ ঃ

- লাল মোহোন মিক্স (গুলাব জামুন মিক্স)
- চীনি অঙৌবা কে জি ১
- ফোঙ ফোঙ শাবা ঈশিং খরা
- অচাথাউ খরা

তৌগদবা মওং ঃ

- গুলাব জামুন মিক্স পেকেটতগী কায়থোক্লবা তুংদা কোন অমদা হাপ্লগা ফোঙ ফোঙ শাবা ঈশিং হৈজিন্দুনা নীংথিনা তোৎকদবনি। মতুম তাশিনবা মতমদা চেকখায়দ্রবদি মওং চুল্লে।
- চাউহন্নিংলিবা লাল মোহোন অদুগী মওং য়েংলগা লৈবাক মরুম তাবদৌনা তাগদবনি।মতুম তাশিল্লিবা লাল মোহোন অদুদগী শরুক অনী চাউখৎলক্কনি হায়বসি খল্লগা মতুম তাগদবনি।
- খাং অমদা থাউ হৈরগা থাউদুনা মুল্লবা মতমদা মতুম তাবা লাল মোহোন অদু তাউথোক্কদবনি। কাহনবসু য়াদে, মুন্দবসু য়াদে।
- তাউথোকপা লোইরবা লাল মোহোনশিং অদু হান্না থৌরাং তৌরবা চাং য়ামদবা ঈশিংদা চীনি লোল্লবা মহী অদুদা থাদগদবনি।
- পুং ১ রোম তিংদুনা থল্লবা তুংদা শাবুং-শাবুং তৌবা ঈশিং খরা চীনি অমসুং ঈশিং য়ানশিল্লবা তুংদা লাল মোহোন তিংলিবা কোন অদুদা হৈজিনগদবনি।
- অসুম্না পুঙ্খায় অমরোম তিংলবা তুংদা চাবা য়ারবা অমদি মহাও লৈরবা লাল মোহোন ওইরে।
- মহীগী শরুক খরা লাল মোহোনগী মহী ওইনা লৌহৌরগা লেমহৌরিবা মহীশিং অদু মাঙদনবগীদমক থোং-থাক্লিবা মীওই অদুনা আতাগা য়ানশিন্নরগা তন অঙাংবা হৌবা য়াই হায়বসিমা মতম চূপ্পদা নীংশিংগদবনি।

কুচু শেংনবা, ঙৌথোক্লবা অচম্বা পাম্বৈ খরা



কুচু শেংনা ফজবা মায়থোং, ৱাই-ৱাই তানা নীংথিরবা শম্লাং, চূং-ফীরাল চানা য়েংবদা নুংঙাইরবা শাবান অমদি শেৎতোক-চাথোরকপদা ইপক্ত পকচবা হায়বদু পামদবা কনাবু লৈরমগদগে? মমং মখুৎনা লাম্বা ফংলবা, তাইবংপাল থাদোক্লমদাইগী হেদো-নাহে চনবগী চৈনা খাংদুনা তৌরাংফক্তা ওন্দুনা লৈরবা মীওই ফাওবা চুং ফিরাল চানা ফজরবা চনুরা উবদা তকশি শোন্দবা য়াওরম্লোই। ইচা-ইমৌ ওইনিংখ্রেদা হায়না মপূক্লিংদা শোয়দনা খল্লমগনি।

অদুবু ফজবা শওং-শাদা, চুং ফিরাল চাবা হায়বসি মমা পূক্লুংদগী লোয়নরকপদি মীওই লীশিং ১গী মনুংদা অমা/অনীখক্তনি। মখোয়সু অদুমঙাই, ফজরিবা শওং-শাদাশিং অদুদা হেনগৎনা ফজহন্নবগীদমক তঙাইফদনা তৌদবা য়াদবা কয়ামরুম লৈতবা নত্তে। তৌগদবা থবকশিং অসি ইশাগী হোৎনজমল য়াওদনা তরাই-তরাইনা হেক্তা ওইথোকপা য়াবা নত্তে। কুচু শেংনবা, ঙৌথোক্লবা থৌরাং লৌখৎত্রিঙৈদা কম্নদৌনা উনশাবু অমাঙ-অতা থোক্লক্কদবদগী ঙাকথোক্কদগে হায়বদু হান্না খঙবনা হেন্না মরু ওই। মদু নৎত্রবদি ফনা য়াম্না য়েকশিন-তৈশিল্লবসু উনশাগী ফজবা হেনগৎহনবা পাক ঙম্লোই।

উনশাবু অমাঙ-অতা থোক্লক্কদবদগী ঙাকথোকপগা লোয়ননা ফজবগী ময়োল চোংখৎহন্নবগীদমক মখাগী থৌরাংশিং অসি তঙাইফদনা লৌখৎপা মথৌ তাই ঃ-

- ঈশিং য়াম্না থক্কদবনি। য়ামদ্রবদা নুমীৎ খুদিংগী ঈশিং গ্লাস অচৌবা নিপালদগী তাদনা থকপগী হৈনবী অমা লৈহনগদবনি।
- মপুং ফানা তূমগদবনি। অহিং থেঙনা তূম্বগী হৈনবী থম্লোইদবনি।
- নুমীৎ খুদিংগী য়ামদ্রবদা পুংখায় অমরোম হকচাং শাজেল তৌগদবনি।
- অয়াম্বা মতমদা উনশাবু তরু-তনান্না থম্নবা হোৎনগদবনি।
- চৎথোক-খোৎতোক্লমদাইদা মায়দা য়েকশিনখিবা, তৈশিনখিবা পুন্নমক তূম্লমদাইদা শেংনা চামথোক্কদবনি। খোঙথাং অসি নোংমা ফাওবা কাংদনা লৌখৎকদবনি।
- ভিটামিন এ অমদি ভিটামিন সী মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাক নুমীৎ খুদিংগী চাগদবনি। মসিনা উনশাগী ফজবা হেনগৎহনবগা লোয়ননা কুচু শেংহল্লি।
- আলু তকখায়দুনা পেষ্ট শেম্লগা মায়দা তৈশিন্দুনা মিনিট ২০ লোম থম্লবা মতুংদা ঈশিং অচম্বনা শেংনা থাদোক্কদবনি।
- নুংশা মরক্তা চৎথোক্লমদাই খুদিংগী অফবা মখলগী সনস্ক্রিন লোশন অমা তৈগদবনি। লোশন তৈরবা মতুং মিনিট ১৫ রোম লৈরগা মপান দা থোক্কদবনি।
- জিঙ্ক অমদি লেক্টিক এসিদ মরাং কায়না য়াওবা মরম্না শঙ্গোম অফম্বা তৈবা মতমদা কুচু ঙৌথোরকই।
- থবী মহী শুম্লগা চম্প্রা মহীগা য়ানশিন্নরগা তৈবদসু কুচু ঙৌথোকই।
- য়ুবী মহী তৈবনসু কুচু শেংহল্লি। লাই থোকখিবগী দাকফমসু য়ুবী মহীনা কোকহনবা ঙম্মী।
- চয়োল অমগী মনুংদা অনীরক য়েরুমগী অঙৌবা শরুক অদু তৈবসু অদুমক কান্নবা ফংই।
- খুদক্তা কুচু ফজহনবা পান্নবদি অৱাথবী, খোইহী অমসুং শঙ্গোম য়ানশিন্নরগা তৈগদবনি।