

Ban`gladiso_m reak´ ar_ak´ sakamko

Ban`gladiso_m do_ hoyok´ kana dare na_r_ite sa_jao_ akan a_d.i ha_ria_r. diso_m. A_d.i ja_sti ge ar_ak´ sakam se jo_ak´ko cas-bas la_git´ mo_n´j diso_m kana. Ban`gladisom redo_ o_ko_eko ar_ak´ sakamko cas-baseda; onko do_ a_d.itet´ a_d.i tho_r.a sahar(guric´) ko lar_car_eda. Casako do_ ho_r.mo reak´ jahan muskilanak´ alo hoyok´ la_git´ a_d.itet´ a_d.i tho_r.a guric´, to_ro_c´ko lar_car_eda. Nebetarak´ jug redo_ jo_to_ o_ktege ar_ak´ sakam ar jo_ jinis ho~ n´amo_k´ kana. Noa o_kte re ar_ak´ sakam ar jo_ jinis ko cas-bas do_ a_d.i bogea. O_nkate cacas koak´ a_d.i bha_la.i hoyok´ te diso_m reak´ ka_ud_initi se sa_ota(somaj) reak´ a_d.i maran´ upka_r hoe kok´a. Dela bon bad_ae lege nia_ko di~nre cet´ ko cas-bas ho_e dar_ekok´a;

1. Nimu se Lebu; Ban`gladiso_m re saitric acid do a_d.i ja_rur.ak´ kangea. No_a Nimu se lebu jo_ do_ go_t.a se_rma ge aema lekan la_t.u, ka_t.ic´ jo_ ar a_d.i a~t.ge n´amo_k´a. Ban`gladiso_m redo_ pe lekan nimu se lebu menak´a. Jo_ reak´ n´utum do_ nonka leka mit´ n´utum Ko_lo_mbo_, do_sar n´utum Kagji ar te_sar do_ Batabi. No_ako modre jo_to_ do_ mo_n´j sapha so ar n´elo_k´ teho~ a_d.i so_ro_s. Nimu se Lebu do_ n´elo_k´te a_d.i hud.in´ uta_r, menkhan no_a reak´ gun do_ a_d.itet´ a_d.ige so_ro_sa.

O_nate delabon no_a korona bhaeras o_kte re a_d.i ba_r.ti Nimu se Lebu reak´ rasa lo_lo_dak´ so_n´ge mesao_ katet´ bon n´ua. Entet´ no_a teho~ a_d.i aema ho_r.mo_ la_git´ upka_r bon n´ama. Nimu se Lebu do_ go_t.a sermage jok´te jo_to_ o_kte bon ro_ho_e dar_eak´a. Delabon aboak´ o_r.ak´ ad_e pase re menak´ jaega/t.ha.i re ro_ho_e tabon pe ar gharon´j reak´ ja_rur.ok´ak´ bon met_ao_ tabon ma.

2. Bele ar Berel Kaera; Diso_m re aema lekan jo_ modre Kaera

ho~ maran' ja_rur_a jo_to_gharo_n'j la_git'ge. Go_t_a serma ge no_a kaera do_ n'amo_k'a bele ar berel. No_a kaera do_ n'elo_k'te berel redo_ ha_ria_r.ge, ar mit' lekanak' kaera do_ ha_ria_r.ge n'elo_k' reho~ belegea. Leher t_a.nd.ite lekan rua_ n'am lemkan do_ ha_ria_r. kaera utu kate jo_m lekhan leher t_a.nd.ite do_ ket.ejo_k'te ho_r.mo_ la_git' a.d.i boge hoyok'a.

3. Karla; No_a karla do_ utu jo_m la_git' a.d.i boge. A.d.i ba_r.ti sebel se ho_r.mo_ la_git' mo_n'j gea seton' din re. Aema ho_r. do_ ha_r.hat' gete bako jo_ma, menkhan ho_r.mo_ la_git' do_ a.d.i bha_la.i anak' kan gea.

No_a karla jo_ ho~ go_t_a serma ge hoyok' kana. O_ante delabon apnarak' o_r.ak' ad.epase re menak' phaka jaega re ro_ho_e tabonpe, ar gharon'j re ja_rur. lekate kho_jo_k'ak' bon met_ao_ dar.eak'a a.d.i algate ge.

4. Ma_ric; Ha_ria_r. ma_ric, goal ma_ric, uduk' ma_ric, caole ma_ric lekan aema ja_t reak' ge menak'a. No_ako ma_ric ho~ do_ go_t_a sermage jo_k' kana. Apnarak' gharon'j re ja_rur. leka no_a ha_ria_r. ma_ric do_ o_r.ak' ad.epase regebon cas-bas dar.eak'a a.d.i algatege.

Ma_ric do_ gharon'j la_git' dina_m din a.d.i ja_rur_a utue la_git'. O_nate hat_ia_ se bajar khon kirin' ban' kate a.d.i algatege o_r.ak' ad.epasere rohoe tahelen khan bon jo_m dar.eak'a.

5. Pa_piya(Pa_pita); Ar.ak' sakam ko modre pa_piya. do_ a.d.i maran'ak' kana; Mano_tan gon'ke koko men akada, pa_piya. utu, berel se bele kate jo_m reak' do_ a.d.i aema mon'j gun menak'a. Pa_piya. cas-bas la_git' ho~ a.d.i aema jaega do_ ban' ja_rur_a. O_r.ak' reak' a.d.epase rege a.d.itet' a.d.i algatedo_ pa_piya. reak' jo_ bon n'am dar.eak'a. No_a redo_ a.d.i a~t. vitamin ar pusti do_ menak'a. Go_t_a sermage pa_piya. do_ jo_ belek'a. O_nate delabon o_r.ak' ad.epasere phaka jaega ko menak' khan kha.li

ban' do_ho_kate mit' bar dare bon rohoe jon'ma, ar go_t.a serma bon jo_m dar_eak'a.

6. Malhan; Mit' bar ho_r. do_ a.d.i ko kusiak'a ar.ak' sakam utu jo_m. Malhan re menak'a phaibar ar vitamin. Na~wa~ ha.ria.r. malhan redo_kelori a.d.i tho_r.a tahena. Berelak' malhan redo_ 100 gm re 31 kiloke_lori ar no_a re do_jahan shacureted fat do_ban' tahena; Et.ak' ar.ak' sakam lekage no_a malhan ho~ a.d.i algate o_r.ak' ad.epase rebon rohoe dar_eak'a. No_a do_ a.d.i mo_n'j hoyok'a September cando khon January ha_bic'.

7. Kumd_ha. Ja.li: No_a ja.il do_ a.d.i a~t. jo_k'a ato o_r.ak' kore do_. Santal koak' o_r.ak' do_ba.r.ti kaete busup' cal. Ar o_nate santal koak' ato kore jo_to_o_r.ak' cal rege bon n'el n'ama. Aema ho_r. do_ja.li regeko utu jo_ma ar adom do_ko do_ho_kak'a a.d.i jo_to_n kate tayo_m dalam so_mo_e re jo_m la.git'. Ha.ria.r. kumd_ha. ja.li do_ba.r.ti kaete april khon October cando re ba.r.tige n'amo_k'a. O_nate delabon apnarak' o_r.ak' cal se kud.a.m kore ro_ho_ete mo_n'j ja.li bon n'am ar bur.i ho~bon benao_dar_eak'a.

8. Sa.pa.ri(sa.pr.i); Nahak' jug re a.d.itet' a.d.i a~t. hor_ko kusianak' jo_ho_e akana no_a sa.pa.ri jo_. Entet' aema khe_t bar.gere no_a sa.pa.ri jo_la.git' ko cas-baseda. Jo_m la.git' ho~ a.d.itet' a.d.i sebel jo_kana no_a do_.

Sa.pa.ri jo_jo_m reak' do_aema bhage gunko menak'a. A.d.i ba.r.ti se mo_n'j gun do_hoyok' kana no_a jo_m lekhan vitamin ma menak' ge, o_na chad.a ho~ cancer lekan maran' botoranak' ro_g khon ho~ sahar_aka.e bon tahe dar_eak'a. Sa.pa.ri do_July cando khon eho_p' kate O_ctober cando ha_bic' te a.d.i a~t. n'amo_k' kana hat.ia. bajar kore.

9. Bele Mandargom; No_a jo_do_ ka.t.ic' gidra. o_ktere a.d.i aema do_bon jo_m akada. Ato o_r.ak'ren ho_r. do_bego_r kirin' tegeko jo_m akada, entet' a.d.i aema daredo_

tahe~kana o_r.ak' kud.a.m sate kore se bar.ge reho~. So_ho_r bajar re taken kan ho_r.ko do_ ko kirin' kateno_a jo_ do_ jo_m hoe akan takoa. Mandargo_m do_ a.d.i her.em ar a.d.itet' a.d.i mo_n'j so_ do_ menak'a. Bele Mandargo_m do_ n'amo_k'a September khon October ha.bic'.

10. Gajor: Dina_m din setak' tikin se a.yup' reak' jo_m o_kte re gajor do_ jo_mo_k'a bin muskil. Ho_rmo_ la.git' do_ a.d.i upka_r gea mente do_cto_r do_ ko ror. sad.e akada. Et.ak' jo_ jinis se sa.bji ko leakage no_a gajor ho~bo cas-bas dar.eak'a o_r.ak' ad.epase kore.

100 gm Gajor khon 41 kelori ho_r.mo reak' dar.e anak' jomak' n'amo_k'a. Ar a.d.i ba.r.ti menak'a anti-oksident, vitamin selet' dayetari phaibar. Gajor do_ n'amo_k'a September khon January ha.bic'

11. Jhin'ga; Hako so_n.'ge jhin'ga. utu do_ a.d.i tet' a.d.i sebela. Jhin'ga. reak' ron' do_ ha.ria.r.gea ar 20-30 sent.imit.ar jelen'. A.d.i tho_r.a kelori sa.bji kana. Menkhan no_a sa.bji re menak'a vitamin selet' phaibar. Jhin'ga. do_ n'amo_k'a March cando khon O_ctober cando ha.bic'.

12. Rampot.ol: Daka jo_m la.git' a.d.i alga gea utu la.git' do_. Entet' rampot.ol do_ nuna.k' len'jera je, daka so_n'ge sipi mesal kate mo_ca re bo_lo_ lekhang ac'te bhitri sec' calak'a.

Rampot.ol do_ aema lekate jo_mo_k'a; utu katet', bha.ji katet' ar ho~ sipi katet'. Rampot.ol reak' ron' ho~ ha.ria.r. gea ar no_a do_ 10-15 sent.imitar jelen'a. Rampot.ol do_ hat.ia. bajar kore n'amo_k'a June cando khon January cando ha.bic'. Rampot.ol cas-bas la.git' ho~ bon lar.car. dar.eak'a aboak' o_r.ak' kud.a.m bar.ge kore.

13. Ben'gar.: Jo_to_ ho_r. bon bad.aea je; ben'gar. do_ jo_to_ re mesal jutuk' mit't.en ututeak' kana. Ben'gar. do_ bar lekan ron' menak'a; mit' do_ ha.ria.r. ar do_sar do_

beguni. Ben'gar. ho~ 10-15 sent.imit.ar jelen' ar 3 diameter o_sar.

Ben'gar. jo_ ho~ et.ak' sa.bji leakage go_t.a serma do_n'amo_k' kana.

14. **Ho_to_t'**; Rear. din do_a.d.i tet' a.d.i a~t.ge ho_to_t' do_jo_k'a. No_a re do_ itil a.d.i tho_r.a menak'a, menkhan vitamin do_a.d.i aema. No_a reak' ron' ho~ ha.ria.r. gea ar jo_do_ 800-1500 gm. 25 -35 sent.imit.ar jelen' ar 20-30 sent.imit.ar osara.

Hotot' ho~ aema lekate utuk'a ar aema lekan uture mesalok'a. Hotot' reak' na.r.i sakam ho~ a.d.i sebela. Et.ak' sa.bji leakage hotot' ho~ hat.ia. bajarre n'amo_k'a April cando khon January cando ha.bic'.

'15. **Kond.ha:** A.d.i sorosak' sa.bji kan gea kond.ha ho~. Ro_r. landa re santal ho_r.ko ko mena je; kond.ha utu jo_m kate in' mond.ha go_do_k'a. No_a kond.ha redo_a.d.i a~t. anti-oxdent ar vitamin te perec' menak'a. Kond.ha ho~ aema lekate utuk'a. Kond.ha reak' na.r.i ar sakam do_ utu jo_m la.git' a.d.itet' a.d.i sebil ututeak' kana.

Et.ak' sa.bji leakage kond.ha ho~ hat.ia. bajar re n'amo_k'a go_t.a sermage. Ato o_r.ak' redo_ bele kond.ha ko do_ho_ete ba.rs.a din kore a.d.i sebelanak'' utu teak'ge hoyok' kana.

Tehen' Ban'gladiso__m re_
KO_RO_NA Ajar Te_ko Go_c'ena

34 Ho_r . Arko Ja_bunena 1282 Ho_r .

Ban`gladiso_m re_ 24 gho_nt_are KO_RO_NA ajar te_ko ja_bunena 1282 hor_ , ar mit` din re_ ko go_c`ena 34 ho_r_ . IECDR reak` hisa_bte ajar reko par_ao_e_n ho_r_ak`` le_kha do_ hoena 3 lakh 36 hajar 44 ho_r_ arko go_c`en koak` lekha do_ 4 hajar 702 ho_r_ .

24 gho_nt_are ko bogeyena 2 hajar 247 ho_r_ .

O_nko se_le_t` mot_ ko_ro_na ajar khon bogeakan kodo_ ko hoyena 2 lakh 38 hajar 271 ho_r_ .

Tehen` diso_m so_mbat bulet_in re_ no_a katha ko so_do_rkeda Sastho_ 0_dhido_pto_r_ .

Hana purienae Game of thrones ren obhinetri Diana Rigg

“Game Of Thrones” re **olena tyrell** n`utumteye obhinoile_t` ar a_d_i namd_ak obhine_tri Daina rigg 82 se_rma ume_r rey hana puriye_na .

10 se_pt_embo_r se_tak` be_la cancer ajarte_ ac`ak` o_r_ak` rege khan`ca khon jiwi miru do_e pharkao_enataya . England ren nui o_bhine_tri do_ d.her namd_ak do_ hoelen taya 1960 se_rma sec`re “the Avengers” tv nat_o_k re o_bhinoe kate.o_na chad_a “Bond Girl” hisa_bteho~ o_pro_m do_ menak` taya . E_nte“James bond” cinema re_ o_bhino_e kate ho~ a_d_i n`utume hame_t_ le_da .

March candore cancer ajar n'am khon ac'ren o_r.ak' ho_r.
sa'o_te geye tahe~kana.

-source Dhaka tribune

Mit' Dinre_ K0_R0_NA Ajar Teko Ja_bunena 3 lakh ce_tan Hor_ arko Goc'ena 5,809 Hor_

Go_t.a dha.rtire_ 24 gho_nt.are K0_R0_NA ajar te_ko
ja_bunena 3 lakh 10 hajar hor_ , ar mit' dinre_ ko
goc'ena 5,809 hor_ .

D.her hor_ do_ ko ja_bun akana Indiare ar d.her ko
goc'ena America re.

K0_R0_NA ajar (hor_ ko lekha) babot dha.rti jakat
ga~ota (World Meter) ak' la_iclekate, go_t.a dha.rti
re K0_R0_NA ajar teko go_c'ena 9 lakh 19 hajar 703
got.en ho_r_ .Ja_bun akan ho_r_ koak' le_kha do_ 2
ka_rur_ 86 lakh 56 hajar 164 go_t.en ho_r_ . Menkhan
ra_ska re_ak' so_mbat do_ no_age_ , 2 ka_rur_ 8 lakh
81 hajar go_t.en ho_r_ do_ ko bogeyena.

Netro_kona re_ La_uka_ unumte

arho~ 2 got_en hor_ak' mar_i campel rakap'ena.

Ne_tro_kona jila. Ko_mlakanda Upo_jila. reak' Guma_i gad_are
bare_a la_uka. tapamen khan mit_t.en la_uka. do_unume_nte_12
go_t.e_n ho_r.ko unum go_c'e_na.

Calae_n 9 se_pt.embo_r setak'be_la 10 bajao_kte Bo_rkhapon
Union reak' Rajno_go_r ato_re no_a gho_t.na do_ghot_ao_lena.

Netroko_na jila.re_n DC menleda,10 go_t.en ho_r.ak' ma~r_i
do_nit ha_bic' n'am akana.Me_nkhan arho~ aema ho_r.do_at'ge
manak'koa.

Tho_r.a ho_r.do_ko paera rakap'e_n re_ho~ bar hor.do_
at'gekin tahe~kana.Ado_bar din taeno_m so_ko_l hila.k' bar
ho_r.ak' ma_r_i dak're_campel rakap'e_n ta.kina.

No_a nia.te Mit' candor Net.ro_kona ar o_na t.ot.ha kore
la_uka. unumte 30 got.en ho_r.ko goc'ena.

Pa_hil Iskul jhic' reak' ka_miho_rako eho_p' keda Prathomik ar Gonosikkha Montronaloe.

Niro_po_n Ho_r.mo_ A_n Manao_ Kate Ko_ro_na Tayo_m pa_hil
Iskulko Jhic' Reak' sapr_ao_hatao_la_git' hukum ko emkeda
Prathomik ar Gonosikkha Montronaloe.

Ko_ro_na ajar tayom Niro_po_n Ho_r.mo_ A.n Manao_ Kate
Ko_ro_na Tayom pa_hil Iskulko Jhic' la_git' prathomik sikkha
o_dhido_pto_r ren maran' a.yuric' t.hen a.rjiko do_ho_ keda
Prathomik ar Go_no_sikkha Mo_ntro_nalo_e.

O_na chad_a liphle_t. ar po_st.er e_mo_k' la_git' ko hudise_da
O_dhido_pto_r.

Montronaloe meneda, niro_po_n ho_r.mo_ ar sikna_t babo_t
jo_to_ lekan hudis tayom ge calao_ -banao_ la_git' mit't.en
o_lo_k'ak' do_ te_ar hoyok' kana.

Ko_ro_na ajar ia.te march cando khon Iskul ko bo_nd menak'a.
Sikna_t ga~ota chut_i arho~ 3 October ha_bic' ko d.her akada.

Et.ak' ga~ota(protisthan) ko ba_i ba_ite jhic'len reho~
jo_to_ak' ban' mo_n'j len khan sikna_t ga~ota ko do_ ban'
jhic' ho_yo_k'a,nonkae men oco akada maran' mo_ntri.

Pratho_mik ar Go_no_sikkha Mo_ntro_nalo_e ko menda Iskul ko
jhic'len khac' 6 go_t.en a.n reak' katha calao_-banao_ babo_t
em hoe akana.

O_nako do_ ho_yo_k' kana a.n a_riko bandhao_,ka.ud.i
jogar_,niropon ho_r.mo_te ka_miko calao_,asokaete sanam
t.ot.ha kore metak'me ato o_r.ak' kore set.ero_k' ar niro_pon
ho_r.mo_ babot hudis.

**Te_he_n' khon Relga_d_i
(train) re_ak' t_ikit_ do_**

Istison rege n'amo k'a

Ban'gladiso railway montronaloyak' go_t.a lekateTehen' khon Re_lga.d.i (train) reak' t.ikit. do_ Istison rege n'amo_k'a.

So_m hilok' Ban'gladiso_m railway ren sa~o_ cak'laotic' (upoporicalok)ak' suhi(signagture) akan mit't.en cit.hite no_a kho_bo_r ko bad.ae ocolet'koa kho_bo_r sakam o_no_lia. ko.

KORONA ajar ia.te 2 cando Relga.d.i bond tehekan taenom tinre ko ca_lukeda,o_na tayom t.ikit. do_ e_ke_n o_nline regeko a_khrin'et'kan tahe~kana.Ban'gladesh railway ren mit't.en la.t.u ka.mia.ic' Soriful Alome menkeda,relga.d.i reak' 50% tikit. online re a_khrin' hoyok' kan tahe~kana.O_na reak' 50% tikit. do_ nitok' station rege n'amo_k'a.

O_na Relga.d.i reak' mot. lekha dur.up'ak'(site)reak' 25% tikit. do_ station rege n'amok'a.Relga.d.i re 50% dur.up'ak'(site)reak' tikit. n'amok' kanreho~ bhar.a do_ bako d.her akada.

Christiano Ronaldo ak' 100 goal

8 Sept.embor n'inda. UEFA Nations League reak' haparao_ re Sweden sa~ote 2-0 goal teko jita.ulena Portugal. O_na khila.d. re nagam(itihias) ren dosar khila.d.ia. hisa.bte Dha.rti jakat(International)100 t.iye goal keda.

Khila.d. reak' 45 minit. re free kick te goal kate no_a nagam(Itihias) doe tear keda. 165 got.en khila.d. re selet'kate 100 t.iye goal keda.

Ona khilad re adi jhuk ar kajake gateyena Ronaldo .72
minit re arho mit'ene goal ket'te no_a haparao re do_sar
jit ko hamet akada Portugal .