টুনিসিয়ন ফিল্ম ফেষ্টিবেল, ২০১৯ - ৩

- নানি

অহানবা ওইনা ফিল্ম সোসাইটি মণিপুর, মণিপুর ফিল্ম দিভলপমেন্ট সোসাইটি অমদি ফেদরেসন ওফ ফিল্ম সোসাইটিজ ওফ ইন্দিয়া (ইষ্টর্ন রিজন) গা পূন্না খূৎশম্নরগা টুনিসিয়ন এম্বেসি, ন্যু দিল্লিগী ওফিসলশিংনা মতেং পাংদুনা এম এস এফ দি এসকী ওদিটোরিয়মদা মে ২৫ অমদি ২৬তা নুমিৎ নীনি চূপ্না পাঙথোকখিবা টুনিসিয়ন ফিল্ম ফেষ্টিবেল ২০১৯দা টুনিসিয়নগী মমিং লৈরবা অমদি মনা কয়া ফংলবা ফিল্ম তরুক উৎখি। ফিল্ম অসি য়েংবগা অতেনবা মতমগী মনুংদা অখন্নবা মীওশিং (ডা. এন তোম্বী, য়ুমলেম্বম ইবোমচা, ডা. আই এস কাংজম, ডা. এন প্রেমচান, ডা. লমাবম গোজেন্দ্র অমদি লোইতোংবম দোরেন্দ্রনা ফিল্মগী মরমদা ৱাফম কয়া থমখিবগা লোয়ননা অয়েংবশিংগা লোয়ননা ইন্টরেক্সনগী থৌরম অমা শিনখি। মদুদা মতম য়াম্না তেন্না ফংখিবা অমদি মখা তাবা ফিল্ম য়েংনীংবনা থোইনা শরুক য়াখিদে, অদুবু ফিল্মশিংদু উরুবদা পূক্লিংদা ফাওরকপা খরদি মীয়ামদা থমদুনা ফিল্ম অমা য়েংবগী কান্নবা অমদি ফিল্ম অমনা লৌরিবা থৌদাং কয়া অদুগী মতাংদা ৱাফম খরা থমজনবগী তাঞ্জা অদু লৌজদুনা সেরিজ নাইনা কাখল অসিদা ইজদুনা লাক্লি। ঙসিসু হায়রিবা ফেষ্টিবেল অদুগী নীনি চনবা নুমিৎকী অহানবা শো ওইনা উৎখিবা ***Whispering Sands*** হায়বা Nacer Khmir না দিরেক্সন পীবা ফিল্ম অদুগী অতেনবা মপাউ খরা পুজরক্লি। ফিল্মসিগী মমিংসি মণিপুরদা হন্দোক্লবদি ***চিরোল তৌবী লৈঙোই*** হায়গদ্রা? মমিংসু ফজৈ, ফিল্মসু ফজৈ। তশেংনমক্তি টুনিসিয়ন হায়রিবা মফম অসিদা অরিবা মতমদা লৈখিবা য়ূমলৈ কৈরৈগী ফীভম, মহৌশাগী ওইবা শক্তম কয়াশিং অদু মাঙহন্দনা হৌজিকসু প্রিজার্ভ তৌদুনা থল্লি। অদুনা মফম অসিদা মমিং লৈরবা হোল্লিৱুদ ফিল্ম ষ্টার ৱার হায়বদু শুটিং তৌনবা স্পোট অমা ওইনা সেলেক্সন তৌদুনা ফিল্ম নল্লি।

Whispering Sands হায়রিবা ফিল্ম অসিদা শীজিন্নরিবা লোকেসনশিং অসি অসুক্কী মতিক ফজৈ, ঐখোয়বু হৌখ্রবা চহী কয়াগী মমাঙদা লৈখিবা শক্তমশিং অদু তান্না পুদুনা ফিল্ম অসিনা চৎলি। অমুকসু মতমসিদা মালেমগী মফম খুদিংদা থোক্লিবা টেররিজমগী নৎত্রগা মনীং মখা তম্বগী হায়গেরা নৎত্রগসু অরোৎপা লান্মী ওইনা করিগুম্বা পান্দম অমগী মখাদা লাল হৌরিবশিংগী চৈথেং কয়া অদু ফিল্মসি য়েংনা য়েংনা নীংশিংহল্লি। কন্ত্রি অমগী অমদি মীওই ফুরুপ কয়াগী মরক্তা অমা ওইরিবা টুনিসিয়নগী চৎনবী অমদি মখোয়গী পুন্সিগী মহিং কয়া অদু ফিল্মসিদা ময়েক শেংনা উবা ফংলি। টুনিসিয়ন্দা অচৌবা চাক তাঙবা অমা থোকখ্রবদা মতমদুগী মীয়াম্না ফংখিবা লায়রবগী চৈথেং কয়া অদুগা লোয়ননা ফুরুপ অদুগী লাইনীং লাইশোন, মহৈ তম্বগী থাক অমদি লাইনীংদা পূক্লিং লুপ্তুনা মদুনা ঐখোয়গী পুন্সিদা অফবা কয়া পুরক্কনি হায়বগী থাজ চৎনরোল কয়া অদুগা লোয়ননা mystery গী ওইবা অঙকপা মতমদুগী থাজনবী কয়া অদু ফিল্ম অসিনা ময়েক শেংনা উৎলি। তশেংনমক ফিল্ম অসি অতাঙবা অমনি। মমল নাইদ্রবা ফিল্ম অমা ওইনা লৈহৌরবা অমদি মীওই কয়াদা অনৌবা ৱাখল্লোন অমা পোকহনবা ঙম্বা ফিল্মনি হায়নীংই।

কুমজা ২০১৮দা রিলিজ তৌখিবা ***Whispering Sands*** হায়রিবা ফিল্ম অসিদা য়াম্না হেন্না ফজরিবসি স্ক্রিন প্লে অসিনি হায়বা তাই। ফিল্মসি নেরেটিভ ফোর্ম অমদা হৌখ্রবা থোকখিবা অমদি ওইরিবা ফীভম কয়া ময়েক লানা অয়েংবশিংদা করিগুম্বা মখল অমত্তগী বোরিং চুহন্দনা লীবা ৱারী খূৎলিনি। ফিল্মসিদা মরুওইবা কেরেক্টর অনী য়াওরি। মখোয় অনীগী ওইবা পুন্সিগী অচৌবা থৌদোক কয়াশিং অদুগী অপূনবা ৱারীনি। ৱারী অমগী মনুংদা ৱারী অমা, অদুগুম্বা ৱারী অদুদা ফেনজিল্লক্লিবা অতোপ্পা ফজখ্রবা ৱারী অমা, ৱারী মচেৎশিং অদুনা অপূনবা ৱারী অমা শাগৎতুনা ফিল্ম অসি প্রজেন্ট তৌরকপনি। তশেংনা ফিল্ম অসি ফিদমনীংঙাই ওইবা ফিল্ম অমনি হায়দবা ঙমদে। ফিল্ম অসিগী দিরেক্টর ওইরিবা Nacer Khmir হায়রিবা অসিনা সেট দিজাইন, এদিটিং, ষ্টোরি অমদি স্ক্রিনপ্লেসু তৌবনি। ফিল্ম অসিগী ম্যুজিক দিরেক্সন অমদি কম্পোজরনা Armand Amar নি। ফিল্মসিদা লীরিবা ৱারীদা অঙকপা ফংনা ম্যুজিক্না সপোর্ট তৌই। মপূং ওইবা ঈশৈ অমা য়াওরি। ঈশৈ অদুনা ফিল্ম অসিগী নুংগী ওইবা ৱাখল্লোন অদু চপ চানা ফোঙদোক্লি। ফিল্ম অসিদা মরুওইবা কেরেক্টরসি অনীখক্তনি, দ্রাইভর অমগা কনাদাদগী মাগী উৎ পুদুনা লাকপী মমানা পামজবা অরবকী দেজার্ট অমদা লৈবা ঈশিং চাইবী থিরকপী অনী অসিতনি। অতৈ য়াওরিবা কেরেক্টরশিংদি ৱারীসিনা দিমান্দ লৈবদগী মতম চানা পুশিল্লকপা ঙাক্তনি। কেরেক্টর অনীমক্না মখোয় মখোয়গী থম্মোয়দা লোৎলিবা ৱারী অনী অদু মতাং চানা চানা শমজিন্নহন্দুনা হায়ফম খঙদবা কলচরেল এষ্ঠেটিক্স অমদা ঐখোয়বু পুদুনা চৎপা ঙম্মী। দ্রাইভর অদুনা টুরিষ্ট অদুদা মহাক্না অঙাং ওইরিঙৈগী মতমদা থোকখিবা থেংনখিবা থৌদোক ৱারীশিং খুঙ্গং অদুগা মরী লৈননা লী। লীরিবা ৱারীদুদা শক্তমশিং শাগৎলকই। টুরিষ্ট অদুনসু ৱারী তানা তানা মাগী পূক্লিংদা ফাওরিবা অরোৎপা মহাক্না থিরক্লিবা অমদি তৌগে খঞ্জরিবশিং অদুগা মরী লৈননা নীংশিং শক্তমশিং উৎলকই। ৱারী অনীমক অরাবিয়ন ফোক টেলগী মওংদা সুফি হায়বা ফুরুপ অদুগী কলচরদা শাগৎলগা মেটাফোর ময়াম অমা শীজিন্নদুনা সুফিগী ফজরবা কলচরগী মশক অমদি মীওইবগা লাইগা অনীগী মরক্তা লৈনরিবা থাজনবা মরী অদু ফিল্মসিনা উৎনবা হোৎনৈ। ফিল্মসি করিগুম্বদা ফজবা শৈরেং অমগুম খল্লকই। অমুকসু ফজরবা পেন্টিং নৎত্রগা স্কলপচর অমা য়েংবগী নুংঙাইবা পূক্লিংদা ফাওহনবা ঙম্মী। আর্ট হায়বা অসিগী চাউরবা মতিক ময়াইশিংদু ফিল্মসিদা ময়েক শেংনা উৎলি। ফিল্মসিনা য়াম্না হেক ফজরিবসি অয়েংবশিংবু চহী কয়াগী মমাঙদা পুখৎতুনা সুফিগী লাইনীং-লাইশোন, মখোয়গী আইদিএল একাদেমিক প্রোসেসকা লোয়ননা দেজর্ট লাইফ অমগী ফজরবা মফম কয়া কোয়পু পুদুনা চৎলুরবা মতুংদা কন্টেম্পোররি প্রোব্লেমশিংদা অমুক থাংজিল্লকপা অসিনি। খোঙচৎ অদুগী লেইশিল্লকপা অমদি হল্লকপদা দ্রাইভর অদুদা অনৌবা টেন্সন অমা শাগৎলকখিবদুনি। মহাক্কী মচা অমা মফম খঙদনা মাঙখ্রে, হল্লকত্রে হায়বা পাউ অমা মাগী মচানুপীনা ফোন্দা হায়রকপগী টেন্সন অসি শাগৎলকপনি। তঙাইফদনা মহাক মাগী মচা নুপা অদু মখোয়গী লম অদু থাদোক্তুনা চৎখিদ্রিঙৈ অমদি মহাক্না অরোনবা মীশক অমা ওইদ্রিঙৈগী মমাঙদা থেমদুনা লৌথোকহৌবা অমদি ফাজিনহৌবা হায়বসিনি। মসিদা চঙগদবা শেনফমগী অৱাবা অদু মহাক্কী মকোক্তা ননবা হৌরকখি। অদুনা মহাক্না মাগী গাড়ী হায়র তৌদুনা তোংলিবী কনাদিয়ন টুরিষ্ট অদুদা হায় - নহাক ঐঙোন্দা শেল খরা হেন্না পীবা ঙমগদ্রা? ৱাফম অদুদগী মতমসিগী নহাশিংনা করিগুম্বা খরগীমক অরোনবা লম্বীদা চঙশিনখিদুনা অতোপ্পা মীশক ওইরক্লিবা অসি নিংথিনা ফজখ্রবা সিচুয়েসন অমগা লোয়ননা ফিল্মসিদা পুশিল্লকপনি। ***Whispering Sand*** ফজরবা ফিল্ম অমনি। ফিল্ম অসি য়েংলুবদা ৱাখলসিদা চুখিবা ফিল্মদুগী ফজবা মচেৎশিং অমদি মচুশিং কোকপা ঙমদনা লৈরি।

Nacer Khmir, প্রদ্যুসর, দিরেক্টর অমদি রাইটরনি। মহাক পেন্টর অমসুনি। লাইরিক কয়া অমসু ফোঙখ্রে। মহাক্কী ফিল্ম কম্পেনি ৱাল্লাদা প্রদক্সন হায়বসি কুমজা ২০০৯দা লীংখৎখবনি। কম্পেনি অসিনা দোক্যুমেন্টরি অমদি ফিচর ফিল্ম খরা পুথোকখ্রে। ইন্টরনেসনলগী ওইবা এৱার্দ কয়া অমা ফংখ্রে। হৌজিকসু লভিং ৱাল্লাদা হায়বা ফিল্ম অমা য়াম্না কন্না নল্লি হায়না হায়রি। মতুংদা হেন্না ফজবা ফিল্ম কয়া পুথেরকপা ওইসনু।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৬।০৬।২০১৯, নোংমাইজিং, নুংথিল পুং ২.০২ ফাওবা ইঙাগী ১৪নি পাল্লি, মতুং থানিলনি।

মেষ : নচা-ননাইগী লম্দা পূক্লিং পেঞ্জবা, হকচাং নুংঙাইবা হেনগৎপা, ইচং থৌবগী কান্নবা ফংবা অমদি অফবা থবক পাংবগী অফবা মীংচৎ ফংবা য়াবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃষ : নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংজবা অমদি লল্লোন ঈতিক্তা খ্বাইদগী শেনদাং ফংগদবা নুমিৎনি। হন্থবদি লোইনগনু অমদি খাংবা কনবনা অঙম্ববু লাকশিনবা ঙমগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

মিথুন : নচাক-নরল চাওখৎকনি, মীচং ফংগনি অমদি অনৌবা থবক পাংবা কান্নগনি। মীনা ইনশিনবা লৌরদি কিবা পোক্কনি অমদি খন্থদ্রগনা চাদিং হেনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী -নুংশিবনা ৱারৌগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট : মরুপ-মপাং লোইনবা নত্তনা কান্নবা ফংনিংঙাই মরম ঈরৈ লৈতে। অনম তানবা য়াদবা, হুরানবনা তাথিবা, হোয়া ফবনা মতম মাঙবা,পাইরক্কী লৌশিং শোনবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা লুনা তৌবি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

সিংহ : ঙাঙবা শকপা হৈবা অমদি পোরম য়াৎপা হৈবনা মীয়াম্না থাগৎপিগদবা নুমিৎনি। মরুপতা নত্তনা নথক থোংবনসু তেংবাংবীবা নুমিৎনি। য়েক্লবনদি য়েংথি।
লৈশা পাখংশিংগী - মাই পাকপা ৱাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা : নীংবা থুংগনি, কিরম্বা মাঙখিনি, হকচাং নুংঙাইনা অরুবা থবক লৈরসু পাংবা ঙমজবা নুমিৎনি। হন্থবদি লোইনগনু অমদি য়েৎনবদা মায়থিগদবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা : মীয়াম্না চানগনি, পূক্লিং লাংগনি অমদি লৌশিং চাউবনা খজিক্তং খন্থরদি লন চাওখৎনবগী তঞ্জা শোইদনা ফংগনি। থাজদনা নক্লবনা নথৌদা য়েংশিনবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : নীংবা মপা চাবা, পূক্লিং পেন্না কান্নবা ফংগদবা নুমিৎনি অদুনা মীনা ইনশিনবা ঙাইদনা ফৈ খনবা থবক পাংহৌরো। মৈদগীদি খরা চেকশিল্লু, নাপল তৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবগী থম্মোই খঙবীয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

ধনু : পাইরক্কী লৌশিং শোন্থবা অমদি য়েৎনবনা পোথাফম খঙদবা অদুবু খাঙবা কল্লগদি তুংদা মাই পাক্কদবা লৈ। নখা থাবনা নরল মাঙহনবা য়াই-ফিংগনু শাফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - থিজিনবা কল্লু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর : শেল-থুমগী থবক্ত য়াইফবা নুমিৎনি, অচুম্বনা মাই পাক্কনি, লৌশিং চাউই অমদি শাগৈনা চানগনি। পাউ নুংঙাইবা তাগনি অমদি লম চৎপা মাই পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্ব : য়েক্লববু ঙমদুনা অনীংবা থবক লাইনা পাংগনি অমদি নুংশিবা মরুপ-মপাং ফংজদুনা ৱাখল নুংঙাইনা লৈগনি। ইমুং-মনুংদদি ঈংথদে অমদি মীখা পোনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংই, নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : লাইবক ফবরা হায়বু মীপাইবা নংগনি অদুবু অশাওবা অমদি অনম তানবনা মাঙওইনদ্রদি শাফগনি। নোল্লুকপা অমদি মোং হাদবনা ইকায়খুম্নবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - পূক্লিং ফাথবা ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

থাজবরা, থাজদবরা? *অঙকপনা থল্লবা মালেম*

- মীওইবনা তূপ্লিঙৈদা মনম অমত্তা খঙবা ঙমদে।
- চাংচৎতা মীওই অমনা নুমিৎ খূদিংগী মঙ মরি মঙই। চহীদা পাথোক্লবদি মঙ ১,৪৬০ রোমনি।
- তশেং-তশেংবা নুমিদাং অমদা মীওইবগী মীৎনা অতিয়াদা থৱানমিচাক ২০০০ দগী ৩০০০ রোম ফাওবা উবা ঙম্মী।
- মীওইবগী হকচাংগা লফোইগা মান্নবা করিনো খঙবরা? মীওইবগী দি এন এ চাদা ৫০ রোম লফোইগীগা মান্নৈ।
- মীওই নিপাল খূদিংগী মনুংদা অমমমদি তূম্বদা নাখোকই অমসুং ১০ গী মনুংদা অমা ময়া অনী ক্রক-ক্রক চীকশিন্নৈ।
- মীওইবনা মীৎ কূপ্পিবসি মীৎপু লূনা-নান্না থম্নবগীদমক্তনি।
- রেদ ব্লদ সেল অমনা শুপ্নগী সেক্সন্দ ২০ গী মনুংদা হকচাংগী কাচিন কোয়া শিন-থুংনা চৎপা ঙম্মী।
- হাকথি খনবগী মখোল অসি পূংদা কিলোমিটর ১৬৬ য়াঙনা চৎলি অমসুং লোক খূবগীনা পূংদা কিলোমিটর ১০০ য়াঙনা চৎলি।
- মীওইবগী ঈনা নোংমদা চেল্লিবসি পূন্না মাইল ৬০,০০০ গী অশাংবনি।
- মীওইবগী মীৎনা তোঙান-তোঙানবা মচুগী পোৎশক মিলিয়ন অমরোমগী খেন্নবা খঙবা ঙম্মী।
- ঐখোয়না নোকপা মতমদা হকচাংগী মশল ৩০ লেঙই।
- নাতোন অসি মীওইবগীদি ইশা ইশাগী এয়র কন্দিশনিং সিষ্টমনি। মসিনা অশাবা নুংশিৎ ঈংথহল্লি অমসুং অঙৈংবা নুংশিৎ শাগৎহল্লি। অমোৎ অকায়শিং চুমথোকপগী থবকসু তৌই।
- পীশুমগী খ্বাইদগী মরু ওইবা মথৌদি মীৎতা হুমাং চঙদনবা ঙাক্লোই ওইবনি।
- মীওই অমগী মপুন্সিদা উফুল পাওন্দ ৪০ রোমদি শ্বর হোঞ্জিনবদা য়াওখি।
- খ্বাইদগী কনবা শরুদি খদাংগী শরুনি।
- হকচাংগী শরু তঙ্খায় অমরোমদি খূৎ অমসুং খোঙদা য়াওই।

চীঞ্জাক্না খ্বাইদগী ফবা হীদাক্নি - হকচাংগী অনোয়বা লৌথোকখিনবা পাম্বৈ

পুক পাথহন্নবা ঐখোয়না করি চাগনি? কামখৎলবা পুক অমনা হকচাংদা খুদোংচাদবা কয়ামরুম থোকহন্নবগী বার্ত্তন তৌবা ওইনা থোকপা য়াই। মসি থোক্তনবা পারপ তৌবা পুক ওইহন্নবগীদমক থুম চাবগী চাং ককথবা অমসুং পোটাসিয়ম মরাং কায়বা ফাইবর চাবরোমদা মায় ওনশিনবনা মতেঙ ওইবা য়াই হায়না এক্সপার্ট অমনা ফোঙদোক্লি।

ৱাসিংটন দি সিদা লৈবা দাইজেষ্টিব সেন্টর ফোর ৱিমেনগী ফাউন্দর অমসুং গ্যাষ্ট্রোএন্টরোলোজিষ্ট রোবিয়িন্না চুটকান ইবা অনৌবা অমনা অসুম্না হায়, নুপীশিংগী ইন্টেষ্টাইনশিংনা নুপাগী ইন্টেষ্টাইনদগী হেন্না শাংবা হেনবনা মখোয়না নুপাশিংদগী হেন্না পুক নোয়বা অমসুং কামখৎকনবগী মওং লৈ।

মহাক্না হায়, নুপা অমসুং নুপীদা য়াওরিবা চীঞ্জাক তুমহন্নবগী মরীলশিংগী মরক্তা চাউনা খেন্নবা কয়া লৈ। মরম অদুনা চাকখাউপগী চাউথোকগী চাং অসি পীকহন্নবা চেকশিন থৌরাং খরখক মথৌ তাই। লৌখৎপা মথৌ তাই হায়রিবা চেকশিন থৌরাং খরা অদুদি -

থুম চাবা হন্থবা - ঐখোয়না চারিবা নোংমগী চারাদা থুমগী চাং য়াম্মন্না চারবদি মদুনা এদেমা অমসুং ব্লোটিং (কাপখৎপা) থোকপদা তেংবাঙশিল্লি। নোংমদা চাবা য়াবা থুম এম জি ১৫০০ গী চাং অসি চপ চানা ঙাক্না চৎনবা হোৎনগদবনি। চাক চাবা মতমদা চাক্লুক মতাইদা অহেনবা থুম হাপ্তুনা চারোইদবনি অমসুং থোং থাকপদা থুমগী চাং কয়া থাক্কদগে হায়বা অকক্লবদুদগী হেল্লোইদবনি অদুগা হান্নবা থৌরাং তৌরবা চাক্লেনশিংদি মহাও লৈহন্নবনি হায়দুনা থুম হাপচিনবনা মসিগুম্বা চাক্লেনশিং য়ারিবমখে চাদনবা খনগদবনি।

ফাইবর হেন্না য়াওবা চীঞ্জাক চাবা - হকচাং ফনা অমদি খীংনা লৈনবা লোয়ননা খোঙ হান্বা য়াদবগা ঈরোয় লোয়নরকপা পুক কামখৎতুনা লৈবগী ফীভম থোকহন্দনবা চপ চানা ফরবা পাম্বৈ অমদি সোলুবল অমসুং ইনসোলুবল ফাইবর হায়বদি হকচাং মনুংদা চাশিনবদা তুমখিবা অমসুং তমদবা মশিং ওইবা চীঞ্জাক মচল অনীসি পুন্না চাবনি। মশিং মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাকশিংগী মনুংদা খরদং খুদম ওইনা পল্লবদা কোম্লা, চেঙ্গুম, ব্রোক্কোলি, কোবী অমসুং রাস্পবেরিশিং য়াওরি।

পোটাসিয়ম মরাং কায়না চীঞ্জাক্তা মায় ওনশিনবা -

সোডিয়মনা হকচাংদা ঈশিংগী চাং ঙাক্না থম্বগুম্না পোটাসিয়মনা হকচাংদগী অহেনবা মথৌ তাদবা ঈশিং লৈহন্দবদা তেংবাঙই। পোটাসিয়মনা মরাং কায়না য়াওবা লফোই অমসুং অথুম্বা আলুশিং চাবনা ঐখোয় খ্বাং পীকথহনবদা মতেং পী। অদুবু মখোয়সিনা নোয়থোকহল্লকপসু য়াবনা তৌফম থোকপা শাজেল তৌগদবনি।

হকচাংদা ঈশিং ৱাৎহন্দবা - ঐখোয়না ঈশিং মতিক চানা থক্কদবনি। ঈশিং মতিক চানা থকপনা চাশিনখিবা ফাইবরবু কন্সটিপেসন থোকহন্দনবগী থবক অদু কোম্না পাঙহনবা ঙমই। ঈশিং মতিকচানা থক্তবা তারবদি হকচাংগী সোডিয়ম অমসুং পোটাসিয়ম য়াওবগী চাংদসু শোকহনবা য়াই।

চাবা তুমদবগী নুংনাংবা লৈহন্দবা - হকচাংনা তুমহনবদা ৱাবা চিনিগুম্বা অথুম্বশিং নত্রগা ফেটি ওইবা চীঞ্জাকশিংদগী লাপথোক্না লৈগদবনি। মদুগী মহুত্তা হকচাংগী চীঞ্জাক তুমহন্নবা লৈরিবা সিষ্টেমগী অৱাবা কোকহন্নবা মপুম ওইনা চীঞ্জাকশিংনা শেন্বা অচম্বা চাক্লেনশিং অমসুং ঙান্থোক্লবা নত্রগা ফুৎলবা মনা মশিংগী চীঞ্জাকশিং চাননবা অকনবা ফিরেপ লৌগদবনি।

খুৎশেমগী থুমহন্নবশিং থাদোকপা - ফ্লেবর্দ ৱাটর, দায়ট, লো-কার্ব অমসুং সুগর-ফ্রী ফুদশিংদা শীজিন্নরিবা খুৎশেমগী থুমহন্নবা মচলশিং অসি হকচাংনা মপুং ফানা লোয়নমক তুমহনখিবা ঙমদে। মখোয়বু লার্জ ইন্টেষ্টাইনদা য়াওরিবা বেক্টিরিয়ানা পুমথহল্লি, মদুনা মরম ওইদুনা পুক নুংশিৎ কাহল্লি অমসুং পুক কামখৎহল্লকই। সোর্বিটোল, মেন্নিটোল, সিলিটোল অমসুং লেসিটোল চাদনবা মখোয়সি য়াওব্রা হায়বদু য়েংনবা চীঞ্জাক্তা থারিবা লেবেলশিংসু মতম পুম্নমক্তা চেক তৌগদবনি।

HL-B/5398/20,21,22,23,25-12july (alt)

HL-B/5441/4june to 4 july

HL-P/3029/16.17