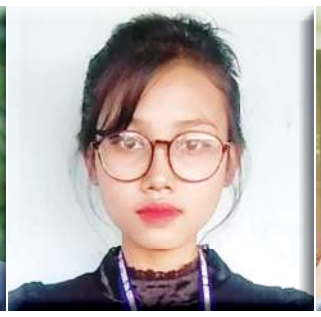

নহাশিংগী অখন্নবা ৱাখল : - নহা ফাল

"চেংলৌ তেম্বাল য়াম্বগী মীৎয়েং চেইদা য়াম্বদি নাৱা কেংগোইরাংনা ঙক্তা শিনে এ।" - লাংলোল

পুন্সিনা পুন্সিবু

হান্নগী মখা...

কুমথরকপদগীদি য়ূমদা লৈহৌরিবা ইচাশিংদো অমুক নীংশিংলক্লে। খোঙসি খরা হেন্না য়াঙনা অমুক থাংনিংলক্লে। অনৌবা থৌনা অমমুক লাকপগুম খোঙথাংসি খরা হেন্না য়াংখৎলে। হল্লকপনসু থোইনা কুইদবোই খল্লি। ঐ য়ূম অমুক য়ৌরুদ্রবসু কৈথেল্লোমদা চৎলগে খন্দুনা পরপ-পরপ চৎখৎলে।

ময়াম্না কৈনোনে মানা তৌরিসিবু য়ূম য়ৌরমদাইসিদা চেনচৎ চৎলিসিবু হায়দুনা লক্লরকই।

ইচেখোয় ইনেখোয় ৱারৌবিনু ঐ খরা হানগৎচরে কৈথেল্লোমদা হাইখ্রগে।

চৎলো-চৎলো নঙনা চৎকদবদো।

ইচাখৈদা খরা লাউবিরমউ কৈথেল্লোমদা হায়ইখ্রে হায়না।

হো হায়গে-হায়গে।

হন্না য়েংলমদনা কৈথেল মচা তল্লে ঐ। উচিন নাচিন পোৎফম ফম্বী ইমাসু লৈরল্লে।

মনাক্তা পরপ-পরপ চঙশিল্লে, ঐবু উবদা ঙক্লা।

করিনো তৌরক্লিদুনা অসুক ঙন্না?

ঙন্না চৎপনি, য়ূম য়ৌরুদ্রে ইমাগী নাক্তা হেক্তা লাক্লবনি। ঐগী পোৎসে ইমানা লৌবিদবা য়াদ্রে নসুশিংদো লোইরল্লনি অমুকতোইবা ইমাদি হায়দুনা খরা অপীকপদো। ঙাইহাক খঞ্জান্নে ইমাদো।

ঐসু থোল্লকপদা ঙাইরি করিনো নঙনা হায়নিংলিনা?

হান্নগী শেলদুনা কোন্না অমুক ...

সিগীদি চেং ঙারি থুম... লকক্লনা খুমই ঐনা।

চেং খরা থুম ঙারি মোরোক খরসু য়াওরে মতোপ-মতোপ পীরে মোরোকসু মচল অমনিনা য়াওদবা ইয়া য়াদে। ঐগী ফৈজাদুদা পুল্লপ্পা য়োমশিল্লে। হায়নিংবা অমদি ৱাৎলি হায়সিরা হায়ররোইসিরা ঙাইহাক খঞ্জানরিঙৈ।

করি ৱাৎলিগে নঙবো?

অচাপোৎ- খঙহায় হায়দোকখি।

কবোক খোইদুম খরগা য়োমশিল্লগা পীরকই তাপ লাক্তুনা ঐ অদুম চেল্লক্লে।

থীদা অঙাওবিসিদি, হায়না শোলহৌই। চেনবোই চৎপোই হল্লক্লে।

য়ূম য়ৌফাৎত্রিঙৈদা চেন্থোরক্লে ইচাখে ইমা ঙামোক হায়দুনা। পোৎয়োমদু থোক্লে কবোক্তু অমমম য়েনবিরে। ঐসু অমা চারে, হুমাং কাংলে নীংথম থাসিদা। ইমানা চাক লোইদ্রিঙৈ ঙাইহাক শান্নরো মীগী ময়ুমদা চৎখিনুকো মীনা শাওনি। খরা চাওবদুদা শান্নমীনৌকো ননাউগা হায়দুনা শিন্নরে। মায়-মীৎ, খোঙ-খুৎ চামথোক্লগা চাকখুম চংলে। চরোক্তু য়াঙদুনা পরপ-পরপ থোংলে। শীঙ চল্লুবগী ৱানি শীঙনা চাক থোংনবা নত্তে। এঞ্জাংদি ইথ্মোলদগী অফংবা মনা-মশিং খরা হেক্তা থোংজিল্লে। চাকখুন্মাঙদো ঈশিং খিক্তোক্লগা কংনান নান্থোক্লে অদুগা লাদু পাক্লা থারে, চাক্তু পুল্লপ থীথরে। এঞ্জাংসু পুন্না হাপথরে তেংকোৎ অমদা। ইচাশিং কৌরে মপান থোক্লগা। ঐগী খোঞ্জেল তাবদা লোইনা চেল্লক্লে।

ইমা করি এঞ্জাংনো খরা চাওবদুনা হংই?

য়াম্না হাউনি ... শম্না খুম্মী ঐনা। ইমা ইচা চামিন্নরে মুন্ন মুন্নদুনা। ফনবু হাউরমই লায়রবগী এঞ্জাং য়েরুম কাইরুম মোনশাউবী ইথ্মোলদা ফংবা, অৱাৎপা লৈতে মনা-মশিংদি। ইচাখে তোকখ্রে, ঙাইহাক ফল্লে, খন্না-খন্না। হংসু হংহৌদ্রে মখোয়দুবু নুংথিলদি চৎকনি চৎলোই খঙদে কমদৌনি। চগুম চনাইদি লোইশিল্লে, অমুক চৎসি হায়রক্লবসু কনানা খঙবা। চাক চাবা লোইরগা থোল্লকপদা নুমীত্তি চুরী কুমলল্লে।

ইচাশিং কৌশিল্লে ঙাইহাক পোথাখিগে খন্দুনা ফমুংদা হিপথরে। শীং চনবা চত্রগনা কনাগীনো ফৌশু লঙলুরগা নোংখন্নবা হায়দুনি।

লৈদা লৈত্রগা চেং খরা লৈরিসিগা পাল্লা মাইরেল্লা লেনবা হায়বদুনি। পান্দি হৌরি মাইরেলসু ঈরক্তা পাল্লি।

নোংজু থাসু মঙাই, নোংজু নুংশা খাঙদুনা ফারুরনি ঙাদো ঈনজিং-লোংখোন্দুনা, ঙাদি চাবা ফংবা নত্তে য়োন্ননবা হোৎনবদা। ঙরাংসু নহানসু ঙসিসু হয়েংসু হংচিৎসু চপ মান্নপোৎনি পুন্সি মহিংদি।

ঙাইবা হায়বদুনি ইচা অপীকপা চাওরকপা, শারেপ ফারকপা।

❒ *শ্যামা তোংব্রম*

কুমজা ২০২২গী মণিপুরগী মীখলদা মহৈরোয় খুন্নাইগী মীৎয়েং

লাইময়ুম সেলি

হিজম রোশন

তোইজম লিন্থোইঙম্বি

কাঙুজম নরেশকুমার

লৈবাক অসিদা মীখল মশিং থিঙমদনা পাঙথোকখ্রে। কুমজা ২০২২গী ১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিগী ইলেক্সনসু কুইশিল্লক্তরে। মীখলদা শেল চঙদনবা হোৎনসি অমদি অফবা কেন্দিদেটশিং খনসি হায়নরবসু ভোট ময়া নকশিল্লকপগা নুংশিৎনা হুম্বা মায়কৈ অমরোমদা অদুমক পুদুনা চৎলি। অদুবু হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা অমদি মহৈরোয় খুন্নাইনা লাক্কদৌরিবা মীখল অসিদা করি-করম্বা মখলগী মীখল পাম্মী, করম্বা কেন্দিদেটশিংনা ভোট কাহন্নিংই অমদি মীহুৎ খনবদা লৈবাক মীয়াম্না করম্বা মওংদা খলহন্নিংই হায়বগী মতাংদা তুংগী য়ুম্বিরেল ওইরক্কদৌরিবা মহৈরোয় খুন্নাইনা ৱাফম কয়া ফোঙদোক্লরক্লি।

এমসু ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্ট কম্মিটি ৱিমেন এফ্যেসকী সেক্রেটরি লাইময়ুম সেলিনা হায়, মমাংগী হৌখিবা ইলেক্সনদা শেল লৌরগা ভোট থাদরবা মতুংদা কাখ্রবা মীহুৎশিংনা ফজনা থবক তৌরকই নৎত্রগা তৌরক্তে হায়বসি পূম্নমক্লা খঙনরবা ৱাফমনি। মরম অদুনা য়ামদ্রবদা হৌরক্লিবা মহৈরোয় খুন্নাইনদি লাক্কদৌরিবা ইলেক্সন অসিদা ভোট থাদবা মতমদা ঐহাক্লা থাদগদৌরিবা কেন্দিদেট অসি মতিক চাব্রা নৎত্রগা লৈবাক্কী থবক তৌরক্কদবা মীওই অমরা হায়বসি ঈশা-ঈশাগী থম্মোয়দা ৱাহং হংলবা মতুংদা ভোট থাদহন্নিংই। ভোট থাদবা হায়বসিদা শেল লৌবা লৌদবা হায়বসি ঈশা-ঈশাগী খুৎতা য়াম্না লৈ হায়জনিংই। কেন্দিদেটতগী শেল লৌদনা, শেল চঙদনা ভোট কাহনখ্রবা মীহুৎ অমনা থবক শোয়দনা তৌরক্কনি হায়বগী থাজবা লৈ। করিগুম্বা মীয়াম্না কেন্দিদেটে অদুদা শেল য়াম্না চঙহন্দুনা ভোট কাহনখ্রবদি শোয়দনা মহাক্লা চঙখিবা শেনফমশিং অদু হঞ্জিন্নবা হোৎনরকপা হায়বসি অদুমক শোয়দ্রবনি। মরম অদুনা মীয়াম্না য়ারিবমখৈ ভোটতা শেল চঙদনবা হোৎনহন্নিংই। মদুনা পূম্নমক্কী য়াইফবা হায়বদু ওইগনি খল্লি।

এম এস এফকী জেনরেল সেক্রেটরি হিজম রোশননা হায়, খুন্নাই অসিবু চাওনা অওনবা অমা পুরক্লবা হোৎনবদা লাক্কদৌরিবা মীখল অসি য়াম্না মরুওই। কোভিদ-১৯ পেন্দমিকনা মরম ওইরগা অৱা-অনা নংখিবগী চৈথেং কোকপসু লোইদ্রি। লোয়ননা ঙসি মণিপুরদগী কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎ মপুং ফানা ফরে হায়বসু লৈত্রিঙৈ চৈরক অসিদা পূম্নমক অদুবু কাউথোক্তুনা পোলিটিকেলগী শাফু অমনা হুমদুনা পুখিবা অসি য়াম্না লাইবক থীবনি। দেমোক্রেসি চৎপা লৈবাক অমা ওইবা মরম্না ইলেক্সন পাঙথোকপদি মরুওই অদুবু মীখলদা মীরেপ ওইগদৌরিবা কেন্দিদেটশিংনা ভোট খোম্বা মতমদা কোভিদ-১৯গী লাইচৎপু নাথৈরগা চৎপগী চাওনা মমি অমা তারিবসি তৌহন্নিংদে। লৈবাক শেম্না য়াওরক্কদৌরিবা লুচিংবা অমমম ওইরক্কদৌরিবা মরম্না মীয়াম্বু এৱ্যারনেস পীবদা অচৌবা থৌদাং লৌহন্নিংই। কোভিদ-১৯ খরা শাফরকপদগী মহৈলোয়শঙশিং হাংদোরকপা অসি য়াম্নদি ফৈ, অফবা খোঙথাং অমনি। অদুবু ইলেক্সন মরক অসিদা মতম শাংনা থিংজিল্লুরবা মহৈ লোয়শঙশিং হাংদোকপা য়াহল্লক্লিবা অসি ইলেক্সন তৌবা য়ানবগী থৌরাংলকপরা হায়বগী মমি অমসু তাদবা নত্তে। ভেক্সিনেসন তৌদ্রিবা মহৈরোয়শিংনা স্কুল কাবা হায়বসি য়াম্না খুদোংথিনিংঙাই ওইরি। মরম অদুনা ইলেক্সন কেমপ্যেন তৌবিবা মতমদা কোভিদ-১৯গী এপ্রোপ্রিএট বিহেবিএর ঙাক্লা তৌহন্নিংই। ইলেক্সন মনুংদা চাহৈদবা ময়াই কাবা চিঞ্জাকশিং শীজিন্নদনবসু হোৎনহন্নিংই। পাঙথোক্কদৌরিবা ইলেক্সন অসিদা মীয়াম্নসু মাংদা-তুংদা অমদি নাক-য়েৎতা কোভিদ-১৯ লৈরি হায়না কাউবিদনা এস ও পি ফজনা ঙাক্লা ভোটথাদহন্নিংই। লোয়ননা অফবা মীহুৎ খন্দুনা চাওখৎপা লমদম অমা ওইনবা হোৎনমিন্নসি হায়খি।

এমসু ইম্ফাল ইষ্ট কম্মিটিগী ভাইস প্রসিদেন্ট তোইজম লিন্থোইঙম্বিনা হায়, ইলেক্সনদা মনি অমদি মসল পৱার হায়বসি লৈবাক্কী জেনরেল ইলেক্সন খক্তা নত্তনা স্কুল-কোলেজগী ইলেক্সন ফাওবদা চৎথদুনা লাক্লি। মসি মখা তানা থোক্তনবা ঐখোয় পূম্নমক্লা হোৎনমিন্নবা মথৌ তাই। ভোটতা শেল য়াম্না চঙহনবনা লমদম অসিদা করপসন অমুক্লা হেন্না হেনগৎলক্লবগী অচৌবা মরম অমা ওইহল্লি। লমদম অসিদা লাইরিক লাইশু ফজনা তমজদুনা হৌরকখিবা মহৈরোয় কয়া শেল পায়দবনা থবক তৌবা ঙমদবা কয়া অমা লৈরি। মসি লমদম অসিদা করপসন চাওনা লৈবা মরম্নি। মরম অদুনা য়ারিবমখৈ হৌরক্লিবা ভোট থাদবা য়ারবা মহৈরোয়শিংনা অমদি মমা-মপাশিংনা তুংগী খল্লগা ভোটতা শেল লৌদনা অফবা মীয়ামগী অমদি লৈবাক্কী থবক তৌরক্কদবা মীরেপশিংদা ভোট পীদুনা কাহনসি। শেল তিংনা ভোট কাখিবা কেন্দিদেট অমনা কৈদৌঙৈদো খুন্নাইগীদমকথম্মোয় শেংনা থবক তৌরক্লোই। করিগুম্বা শেল তিংদনা ভোট কাখিবা মীহুৎ অমনা থবক তৌরক্তবদি মীয়াম্না মহাক্কী মনাক্তা চৎতুনা করিগীদমকমীয়ামগী থবক তৌদ্রিবনো হায়বগী থৌনাসু লৈগনি। অদুগা মতুং তারকপদা মীওই অদুবু মীহুৎ ওইহন্দবা হায়বসি ঐখোয়গী খুৎতা লৈগনি। ইলেক্সনদা শেল চঙহল্লোইসি হায়নরবসু মীখল নকশিল্লক্লবা মতমদা অদুমক শেলনা হুমদুনা চৎখি। মরম অদুনা হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা নহাশিংগী ৱাখল্লোল খঙনদুনা অফবা মীহুৎ খনবদা নহাশিংনা অচৌবা থৌদাং লৌহন্নিংই।

মুসুগী জেনরেল সেক্রেটরি কাঙুজম নরেশকুমার ফোঙদোরকখিবদা হৌজিক মণিপুরদা চৎথরক্লিবা ইলেক্সন মওং অসি য়াম্না কিনিঙাইগী মশকনি। কেন্দিদেটশিংসু শুপ্নগী ইলেক্সন ময়া খক্তদা এক্তিভ ওইনা থবক তৌদুনা মীয়ামগী মীৎতা উৎ চাইবগী থবক তৌরি। ভোটকী মতমদা শেল য়েল্লগা ভোট লৈবা য়ারনি হায়না কেন্দিদেটশিংনা খল্লিবা অমদি মীয়াম্নসু ভোট কাখ্রবা মতুংদা মীয়ামগী থবক করিসু তৌরক্লোই। মরম অদুনা ভোট ময়াদা শেল খরা লৌহৌবনা ফরে হায়না খন্নরিবা ৱাখল্লোল অসি তঙাইফদনা থাদোকপগী মথৌ তারে। মসিনা মরম ওইদুনা খুন্নাইদা য়াম্না চাওনা শোকহনবা হায়বদু ওইরে। পাল্লিবা লৈঙাক অসিনসু ষ্টেটকী ওইবা চাওখৎনবা হোৎনদনা সেন্টরদগী থাদরকপা শেন্থংশিংদা অদুমক দিপেন্দ তৌদুনা লৈবগা লোয়ননা থাদরক্লিবা শেনফমশিং অদুসু মীয়ামগীদমক পুকচেল শেংনা থবক তৌবিদবা হায়বদু ওইরি। মখোয়না তোঙান্না হোৎনদ্রবসু সেন্টরদগী থাদরক্লিবা শেনফমশিং অদু পুকচেল শেংনা লৈবাক্কীদমক শীজিন্নরল্লবদি মণিপুর অসি পুংলম লংলমগনি হায়না খল্লি। হৌখিবনা হৌখ্রবসু মণিপুরগী হৌরক্লিবা মহৈরোয় খুন্নাইনদি ইলেক্সন অসিদা শেল লৌদনবা হোৎনদুনা অফবা মীহুৎ খন্নবা হোৎনবদা ইহৌ অমা হৌবগা লোয়ননা হোৎনবা মথৌ তারি। ঐখোয়না শেল লৌদ্রবদি করিগীদমক মীয়ামগী অমদি লৈবাক্কীদমক থবক তৌদ্রিবনো হায়বা ৱাহং হংবা ঙমগনি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

চোং-চোংদুনা ঙাংলম্বা কয়াসু ঙসিদি মখোঙদা শিংজংনা য়ানশিঞ্জবা হায়বদু থোকপা য়াওনরে

চহী মঙা শুদ্রিবা কয়া পামজদ্রে, তোকচরগে হায়জরম্বা কয়াসু থাপ্ল-থাপ্লা নীংশিংলকই কায়নখ্রবীদো। চোং-চোংদুনা ঙাংলম্বা কয়াসু মখোঙনা শিংজংনা য়ানশিঞ্জে। পোলিটিক্সকী মরুমদা মচিল-মনাও, লৈকায় মশেল থাঙ শৎনরম্বদগী ঙসিদি চাউখৎলকপগী মতুংইন্না নোংমৈ ওইনা শৎনরে। মমা ওইবী কয়ানা থাবুম তরা নাওপুরগা পোক্লম্বা মচাশিং ভোটনা মরম ওইদুনা অকিবা অমদি মীপায়বা ফাওবা থোকহল্লে। পোলিটিসিয়নশিংগী খোংবান চেনবা কয়ানা মশাগী ওইজবা থিবদা শিবা চঙবা কিনদ্রে। ইলেক্সন মতম অসিদা য়ুরেম থকপা কয়াগী পুন্সি তুরেল তোর্বান্দা মৈগী কুন্দদা চোংশিঞ্জরে। মৈরানবীগী মতৌ লৌবা হায়বদু ওইরে। সেন্টরদগী লাকপা পোলিটিসিয়নশিং ওক্লবা হোৎনবদা অপংবা মীচম প্রজা কয়া লুচিংবশিংনা তৎতনা খোল্লি। মশাগী মীহুৎ খনবদা মশানা মশাবু কনানো খঙবা ঙমজদ্রে। শেঞ্জা-থুমজা চৎনবীনা ৱা ঙাংলবনিনা করম্না দিমোক্রেসিগী ৱাহন্থোক লৈগদৌরিবা? য়েংবা তারি কুমজা ২০২২গী বি জে পি অমদি কোংগ্রেস অনীগী লান। নোংমৈ পামদে, থাঙ শৎপসু পামদে। শুপ্নতংগী মীচম অমা ওইবগী ফংফম থোকপা রাইটশিং অদু চুম্না পীবীয়ু। লোয়ননা ভোট থাদবা মতমদা লৈবাক্কী অমদি মীয়ামগী থবক তৌরক্কদবা অফবা মীহুৎ খনবীয়ু। ভাইওলেন্স য়াওদনা লৈরিবা এ সীশিংদা য়াম্না পিছ ওইনা মীহুৎশিংনা ভোট খোম্বীয়ু। মীয়ামসু অফবা সিটিজন অমা ওইনা থবক তৌবীয়ু।

❒ পুয়াম অচৌ খুমনচা, সিখোং বজার

অপীকপা ফুরুপ ওইবনা পুকচেল খোয়জেল তীন্নিনা লৈগদ্রা হায়রগা অমনা অমবু হুন্নবা হায়বদু ওইরি

পীক্লবা ঐখোয়গী ইরমদম মণিপুর অসিদা লৈমিন্নরিবা ঐখোয় অমত্তা পুকচেল তীন্নদে। অমনা ফখিনি হায়না ৱাবা ঙাক্তা ওইনা তৌবা মীওইগী মশীংনা নম্না লৈরি। মসি য়াম্না ফৎত্রবা ২১শুবা চহীচাদা চান্নদ্রবা লীচৎ অমনি। কনাগুম্বা মী অমগী থা কয়া চঙনা হোৎনজরবা মতুংদা ফৌবৈ পৈদুনা থল্লিবা অদুবু নুমীদাংগী অচিকপগী তাঞ্জা য়েংদুনা মৈ থাদোকপীবা হায়বসি য়াম্না ধর্ম্ম য়াওদবা থবক্লি অমদি মীনুংশি খঙদবগা লোয়ননা ৱাখল য়াওদবগী থবক্লি হায়জনিংই। চহী অমগী চাগনি হায়না য়াম্না ৱানা, শেল চঙনা হোৎনজরিবা অদুবু করিগুম্বা নুংঙাইতবা লৈ হায়দুনা মৈ থাদোকপা হায়বসিদি তৌবীগনু। নখোয়না অদুগুম্বা থবক তৌরবদি ফেমিলি অদু করি ওইহৌগনি। ফনা য়াম্না নুংঙাইনদবা লৈরবসু মীগী মপোৎ মচৈদা তায়নবনা ৱারোইশিন পুরকপা খক ঙল্লোই। ঐখোয় ৱাখল তারবা, লাইরিক-লাইশু হৈরবা মীওই ঙাক্তনি। মরম অদুনা অসিগুম্বা ফৎত্রবা থবক তৌবা হায়বসি পকচদে অমদি শেন্বীবা তাইবং মপুনসু কৈদৌনুংদা চানবীরোই। অফবা থবক তৌসি, ফনা খনবা তমসি, মী অমনা ফত্তবা তৌরক্লবসু ঐখোয়দি খক তৌরোইসি। ঐখোয় অমনা অমবু নুংশিননা হিংমিন্নসি। অমত্তা ওইবগী ৱাখল্লোন্দা হোৎনমিন্নদুনা য়াইফ-নুংঙাইবা খুন্নাই অমা ওইবা ঙম্নবা হোৎনমিন্নসি নৎত্রবদি করিসু নত্তবা মরম অমগীদমক লৌমী অমনা থা কয়া চঙনা, শেল কয়া থাদদুনা হুমাং মমল ফংলক্কদৌরবা মতমদা ফৌবৈশিং অদুবু মৈ থাদোকপীরম্বা হায়বসি য়াম্না মীনুংশি হৈতবগী থৌওংনি। মরম অদুনা অসিগুম্বা থবকশিং অসি মখা তানা তৌবীগনু।

❒ নিংথৌজম রোনাল্ডো, হৈরোক পার্ট টু

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নৎত্রগা hueiyen_lanpao@rediffmail.com/hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টেট) জেনিমস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৩।১১।২০২১ ইং,থাংজ; অয়ুক পুং ৫.৫৪ ফাওবা হিয়াঙ্গৈগী ৯ নি পাল্লি, মতুং ১০নি পাল্লনি।

মেষ: ঙসিসু নিংবা থুংগনি, শেন্দোং চাওনা ফংগনি, মরুপ অফবা উন্নগনি অমদি অনৌবা থবক পাঙবা কান্নগনি। হকচাং নুংঙাইবদি ৱাৎকনি-ফিংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ: য়েৎনিবা মরম নত্তনা অতৈ লম খুদিংদা মায় পাক্কনি। মীচঙ হেনগৎকনি অমদি মীংচৎ তানবদা শোয়দনা মহৈ য়ানগনি। লৌশিং চাওই, শেল ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন: মীৱা লৌগনু অমদি অরাপ্পা চৎপদা হুরানবনা মাঙহনগবা য়াবা লৈ, শকখঙদবা থাজগনু। হান্নদৈ পাঙলকপা থবক্তা মায় পাক্কনি অমদি ঈৱাং পুগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- য়াকা য়েংনা চৎলু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট: অনম তানবা অমদি নাইতোম অরুবা ৱারেপ লৌবা মতাং চারোই। লাই-গুরুগী ৱা তাবা কান্নগনি অমদি লান্দবনা মায় পাকউ হায়বা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱারৌবা লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ: নিঙবা শোয়দনা থুংগনি। শেন্দোং তানবা থবক্তা চাওনা মায় পাক্কনি অমদি অনৌবা থৌরম পাঙবদা খুৎচাও থাবা য়াগনি। অরু অহেন ফংগনি, চিংনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- থাগৎপিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা: মায় পাকচৌ হায়বা লৈ, হোয়া ফবগীসু কান্নগনি। য়েৎনবা য়াবা মরমদদি হান্নগুম খন্থবা কান্নগনি অমদি মীতোপ্না থবক্তা য়েংশিল্লি। মীৱাদি লৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা: কোক শাবা অমদি হোয়া ফবনা থবক পাঙদবা নুমিৎনি। অদুবু মীয়াম্না চানবীবা অমদি হকচাং নুংঙাইবা হেনগৎপদি লৈগনি। মীগী মতেং ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক: ঈংথবনা খ্বাইদগী শিংবা ওইগদবা নুমিৎনি। অশাওবা অমদি ফিংবনা মরম চাদনা চাদিং হেন্না তৌবা উগনি। অদুবু থেংলপ্পা মীনা থাগৎপিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

ধনু: নিংবা থুংগনি অদুবু মীনা য়েংশিনবা অমদি নরল মৎপিখিবা য়াবদি লৈ, অনম কনগনু। ইমূং-মনূংগী ৱাদি থোইনা কান্নবা অমদি ঙাং-শকপা হৈবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর: মীতোপ্না নচা-ননাইদা য়েংথিবা অমদি লৌশিং ফুদোকপা ৱাবা লৈ, লৌশিং চাওবগী ৱা লৌদবা তৌগনু। য়ারগদি অনৌবা থবক পাঙগনু, খুৎ চাওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱারৌনগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্ভ: নিংবা থুংগনি, লাইবক ফবনা অনৌবা ৱাখল্লোন্না অফবা থবক পাঙবসু ঙমগনি। অদুবু খুদক্তা নশাগী ৱা তুপথোকপদি তৌগনু। অঙম্বনদি চানবীগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন: নিংবা মপা চারোই, খুৎ চাওগনু। মরুপ-মপাং অমদি ইমুং মনুংগী ৱাদি শোয়দবনি, থওইদবা তৌগনু। অশাওবনা মাঙজগদবা ঙসিসু লৈ, শাওদবা তম্মু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

হকচাংগী টোক্সিনশিং খোঙদগী লৌথোকপা

মসিবু তশেংনা লৌথোকপরা? রিসার্চনা করি হায়রি

হেল্থ স্পাশিং অমসুং অল্টর্নেটিভ হেল্থ বিজিনেসশিংনা ফুট দিটোক্স টেক্নিকশিংবু হকচাংদগী হূ চেনবা পোৎলমশিং অমদি হেভি মেটলশিং লৌথোক্লবগী পান্থৈ অমা ওইনা মীয়ামদা শীজিন্নহনবগী চাং হেনগৎলক্লি। অদুমওইনমক, মখোয় অসিনা হায়রিবা থবকশিং অসি তশেংনা পাঙথোকপা ঙম্মী হায়বদু কনফার্ম তৌনবা সাইন্টিফিক ইভিদেন্স অমত্তা লৈতে হায়রি।

আইওনিক ফুট বাঞ্চ, ফুট সোক, অমসুং স্ক্রবনচিংবা য়াওনা তোঙান তোঙানবা টেক্নিক মখলশিং শীজিন্নদুনা খোঙদগী হকচাংগী হূ চেনবা পোৎলমশিং লৌথোকপা য়াই হায়না মীওই কয়ানা ক্লেইম তৌরি। ফুট দিটোক্স হায়বা অসিগী মরুমদা সাইন্সকী ওইবা করি ৱাফম লৈরি অমদি খ্বাইদগী হেন্না পোপ্যুলর ওইবা দিটোক্স মেথদশিংগী মতাংদা অকুপ্পা ৱারোলশিং মখাদা পীরি।

ফুট দিটোক্সনা হকচাং মনুংদগী হূ চেনবা পোৎলমশিং অমদি হেভি মেটলশিংবু খোঙগী খুথাংদগী লৌথোকই হায়না মসিবু শৌগৎপশিংনা ক্লেইম তৌরি।

মেথদ অসিগী সপোর্টরশিংনা ক্লেইম তৌই মদুদি, ফুট দিটোক্স তৌবনা হকচাংগী পি ঐচ চাং চানা থমদুনা, অপোম-অতং হন্থহন্দুনা, মুদ ফগাৎহন্দুনা, ষ্ট্রেস হন্থহন্দুনা, ইম্যুনিটি হেনগৎহন্দুনা, হকচাংগী অরূম্বা হন্থবদা মতেং পাংদুনা, হার্ট হেল্থ ফগৎহন্দুনা, অমদি খুদোংথীনিংঙাই ওইরবা মাইক্রোওর্গানিজমশিংবু মাঙতাকহন্দুনসু মীওই অমবু কান্নবা ফংহনবা য়াই।

খ্বাইদগী হেন্না পোপ্যুলর ওইবা ফুট দিটোক্স সিষ্টেমশিংগী মনুংদা অমা ওইরিবা আইওনক্লিঞ্জকী মেন্যুফেকচররশিংনা ক্লেইম তৌই মদুদি, হকচাংবু শেংদোকপা ঙম্বা আইওনিক ফিল্ড অমা পুথোক্লবগীদমক মসিনা আইওন কৌবা চার্জ তৌরবা পার্টিকলশিং শীজিন্নৈ। সিষ্টেম অসিনা ঈশিংগী মোলিক্যুলশিংবু আইওনাইজ তৌদুনা ঈশিং (H_2O) বু H^+ অমসুং OH^- তোঙান্না খাইদোক্লে।

হায়রিবা আইওনশিং অসিনা ওপোজিট চার্জ পুবা হেভি মেটলশিং অমসুং টোক্সিনশিংবু এট্রেক্ট তৌরগা খোঙয়াগী খুথাংদগী চিংথোক্তুনা ন্যুট্রেলাইজ তৌই।

মসিগী থিওরি অসি শীজিন্নরবা মতুংদা শীজিন্নরিবা মীওই অদুদা য়াম্না নুংঙাইনা পোথাবা অমদি হকচাং তেকখৎপা ফাওগনি হায়বা অসিনি। ফুট দিটোক্স অমা চয়োল খুদিংগী মিনিট ৩০ দগীনা ৬০ ফাওবা তৌনবগীদমক মেন্যুফেকচররশিংনা মীয়ামদা এদভাইস পী।

দিটোক্স তৌরিঙৈ মনুংদা শীজিন্নরিবা ঈশিং অদু মচু ওনশিল্লকপা য়াবগী ওইথোকপা লৈ, অসুম্না মচু ওল্লক্লিবসি হকচাংদগী হূ চেনবা পোৎলমশিং লৌথোকপগীনি হায়না মীওই খরনা থাজনৈ। অদুমওইনমক, ঈশিংগী মচুদা ওল্লকপা অসিদি খোঙদা পকপা হুমাং অমসুং অমোৎপশিংনা ওইগল্লি। শীজিন্নরিবা ঈশিং অদুদা থুম হাপচিল্লবসু নৎত্রগা শীজিন্নরিবা মেটল অদু মতমগী মতুংইন্না কোরোসন তৌরক্লগসু ঈশিংদা মচু ওনবা অসি ওইরকপা য়াই।

অতোপ্পা মখলগী ফুট দিটোক্স মেথদশিং, খুদম ওইনা ফুট মাস্ক অমসুং স্ক্রবনচিংবশিংদি আইওনিক চার্জশিংগী মতেং লৌদে। মদুগী মহুত্তা মখোয় অসিদি উনশাগী মপাল থংবা শরুক্তা লৈবা ফত্তবা পোৎলমশিংবু লৌথোকই।

রিসার্চনা করি হায়রি

ফুট দিটোক্সশিংগী কান্নবগী মতাংদা চথবা সাইন্টিফিট রিসার্চ অসুক্কী মতীক য়ামদ্রি। মসিনা মরম ওইরগা, হৌজিকফাওবদা লৈরিবা ইভিদেন্স অয়াম্বা পর্সনেল ওবজার্ভেসনদা য়ুম্ফম ওইবা ইভিদেন্স ঙাক্তা ওইরি।

কুমজা ২০১২দা পার্টিসিপেন্ট ৬খক্তংদা চথখিবা অপীকপা ষ্টদি অমদা আইওনক্লিঞ্জনা হকচাংদগী টোক্সিক ইলিমেন্টশিং লৌথোকপা ঙম্বগী মতাংদা চাংয়েং তৌখি। মিনিট ৩০গী সেসনশিং হৌদ্রিঙৈ মমাঙ অমসুং মতুংগী সেম্পলশিং খোঙ লূপশিনবা অমসুং লূপশিন্দবা ঈশিং অনীমক্কী সেম্পলশিং রিসার্চরশিংনা লৌখি। মখোয়না পার্টিসিপেন্টশিং অদুদগী হক্কী ঈশিং অমসুং শমগী সেম্পলশিংসু লৌখি। সেম্পল খুদিংমক অদু টেষ্ট তৌরবা মতুংদা, মখোয়না ৱারোইশিন পীখি মদুদি, ফুট দিটোক্স বাথনা হকচাংগী টোক্সিন লেভেল হন্থহন্দে। হূ চেনবা পোৎলমশিংনা খোঙদগী থোকখিবা তৌদে, অমদি সিষ্টম অদুনা লিভর, কিদনি নৎত্রগা শমগী খুথাংদগীসু দিটোক্সিফিকেসন তৌহন্দে হায়না ৱারোইশিন পীখি।

ষ্টদি অদুগী ওথরশিংনা হান্না মমাঙগী সেন্টর ফোর রিসার্চ ষ্ট্রেটিজিজনা চথখিবা, আইওনক্লিঞ্জ মেন্যুফেচররগা মরী লৈনবা রিসার্চপুসু চৎনবা য়ারোই হায়খি। হায়রিবা হান্নগী সিসার্চ অদু রিপোর্টকী ক্বালিটি ৱাৎপা, মরীক চূমদবা সাইন্টিফিক মেথদশিং ওইবা, অমসুং কনফ্লিক্ট ওফ ইন্টরেষ্ট য়াওরম্বা য়াবগী ওইথোকপা লৈবনা থাজবা য়ারোইদবা অমা ওইবা য়াই হায়নসু মখোয়না ফোঙদোকখি।

সেন্টর ফোর রিসার্চ ষ্ট্রেটিজিজনদি আইওনিক ফুটবাথ সেসনশিংনা পার্টিসিপেন্টশিংগী ঈদা য়াওবা এল্যুমিনিয়ম অমসুং আর্সেনিকগী লেভেল হন্থহল্লি হায়না রিপোর্ট তৌখিবনি। অদুমওইনমক, মর্ক্যুরি, কেদমিয়ম, নৎত্রগা লিদকী লেভেলদদি অহোংবা লৈবা থেংনদে হায়নসু মখোয়না রিপোর্ট তৌখিবনি হায়রি।

আর্টিকেল অসি রিলাইএবল সোর্সতা য়ুম্ফম ওইরগা ফোঙবনি, অদুবু মসিনা মেদিকেল প্রোফেসনেলশিংগী পাউতাককী মহুৎ শিন্নবা হোৎনবদি নত্তে