হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাল্লি

অমরজিৎ খাঙেম্বম, চিঙমৈরোং মমাং

সেন্ট্রেল অমদি ষ্টেট গভর্ণমেন্ট অনীগী মখাদা লৈবাক মীয়ামদা ফংহল্লিবা ৱেলফেয়র বেনিফিট ক্ষিম ময়াম অসি অদুক্কী মতিক য়াম্মি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। অদুবু হায়রিবা মীয়ামগীদমক্তা কান্নরবা ক্ষিমশিং অসি গভর্ণমেন্টনা বেনিফিট ফংহল্লে হায়রিবা বেনিফিসরিশিং অসি ওফিসিয়ল রেকোর্দতা লৈরিবা অসিগা ফিল্দদা লৈরিবা মশিংগা অদুক্কী মতিক খেন্নরমগদরা হায়না খল্লি। ক্ষিমশিং অসিবু মপুং ফনা ফংহনবা হায়বসি লুচিংবশিংগী যৌদাংনি। মসিদা পোলিটিকেলগী ওইবা অখুবা মীৎয়েংশিং থাদোকপীদুনা থম্মোয় শেংনা থবক তৌবিরবদি ক্ষিমশিং অসি পুম্নমক্কী কান্নবা হায়বদু ওইগনি হায়না খল্লি। অদুনৎত্রবদি ক্ষিম কোকথোং অমা লৈরবসু কান্নবা লৈরোই হায়জনিংই। মরমদি হৌজিকসু লৈবাক অসিগী তোঙান-তোঙানবা মফক্মশিংদা ঙসিসু লৈবাক মীয়ামগীনি হায়না পিরিবা কান্নরবা ক্ষিমশিং অসি ফংদনা লৈবা মীওই কয়া অমা লৈরি। মসিগী মথক্তা তঙইফদনা ক্ষিমশিং অসি ফংজরবদি শাফগাদবা মীওই কয়া অমনা ক্ষিমশিংগী কান্নবা ফংদনা লৈরি অদুগা থোইনা ক্ষিম অদু ফংদ্রবসু অদুমককোম্না হিংবা য়াবা মীওই কয়ানা কান্নরবা ক্ষিমশিং অদু ফংদুনা লৈরি। মরম অদুনা হীরম অসিগী মতাংদা লৈঙাক্লে কুপ্পা য়েংশিনহন্নিংই। নৎত্রবদি লৈঙাক্লে লৈবাক মীয়ামগীনি হায়না পিরিবা কান্নরবা ক্ষিমশিং অসি মীওই খরদংগী ওইনা অদুমক লৈখিবা তারে। থৌওং অসি অদুমক চৎথদুনা লৈরবদি লৈঙাক্লে মীয়ামদা কান্নবা ফংহন্নবগী মঙলান মঙফাওনবদা খরা ৱাগনি। লোয়ননা লৈবাক মীয়াম্নসু পুকচেল চাওথোকপা অমগা লোয়ননা লৈঙাক্লে পায়খৎলিবা ক্ষিম অসি ফংফম থোকপা মীওইশিংদা ফংনবা হোৎনবদা মতেং পাংনবা হোৎনবিয়ু হায়জরি।

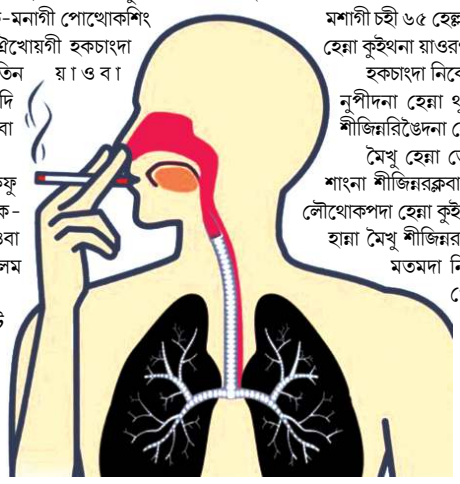
খুমন্থেম সঞ্জিৎ কুমার, শিংজমৈ মথক

লৈঙাক্লে মিসন অমগা লোয়ননা লমদম অসিদগী ময়াই কাবা চিঞ্জাক মরু ফংনা মুখৎনবগী পান্দমদা চঙশিল্লক্লিবা খোঙজং অসি তংশেংনমক থাগংনিংঙাইনি। লমদম অসিদা মপান্দগী পুশিল্লকপা অমদি লমদম অসিদা শুংবা ময়াই কাবা চিঞ্জাক কয়া নোংমা কাংদনা ফাগৎপগী থবক পায়খৎলি। মসিমক য়াম্না অফবা খোঙথাং অমনি। অদুবু লাইবক থিবদি ফাবসু লেপতে অমদি পুশিল্লকপসু লেপ্পা লৈতে। মণিপুরগী চিংগী মফম কয়াদা থারম্বা পোপি পান্থি কয়া পাক্লক্লনা য়ানথৎখি, য়ানথৎলি অমদি তুংদসু কয়া অমা অসিগুম্বা পোপি পান্থী য়ানথৎপগী থবক অসি মখা তানা চৎথিবসু য়াই। মতাং অসিদা হায়জনিংবা ৱাফমদি মফম অদুদা পোপি পান্থী কয়া য়াম্থৎস্রে হায়বগী পাউদি মেদিয়াগী খুৎথাংদা অদুমক তৎতনা তাবা ফংই। অদুবু হায়রিবা মফক্মশিং অদুদা পোপি পান্থী কনা-কনানা থাবনো অমদি থারিবা মীওইশিং অদুদি ঙসি ফাওবদা ফাবগী পাউ ফংদে। মসিগী চপচাবা মরম লৈবাক মীয়াম্না খঙনিংবা ফাওই। অসিগুম্বা ফীভম অসিদা অদুমক লৈরবদি মখা তানা অদুমক পোপি পান্থী থারকখিগনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। মরম অদুনা লোগী ওইবা ৱায়েন চৎথদুনা অকনাবা চৈরোক ফংহন্দ্রবদি ময়াই কাবা চিঞ্জাক ললোনবগী থবক অসি লমদম অসিদগী পাক হেক তরাইনা মরক্ফংনা মুখৎপা ৱাগনি। লোয়ননা লৈবাক মীয়াম্নসু ময়াই কাবা চিঞ্জাক লমদম অসিদগী মরক্ফংনা মুখৎনবা লৈঙাক্লে পায়খৎলক্লিবা থবক-থৌরমশিং অসিদা পুকচেল শেংনা মতেং পাংবগী তঙইফদবা লৈ। মরমদি ময়াই কাবা চিঞ্জাক ঐগী য়ুমগী ইচা-ইশুশিংদা চাবা-থকপা অমদি কাপ্পা য়াওদ্রবসু নাকোইন্না মদুগী চৈথেং অদুমক পুম্নমক্ল ফংগনি হায়জনিংই।

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

লৌশিং পুক্কে

নিকোটিননা হকচাংদা কয়াম কুইনা য়াওদুনা লৈবগে?



ঐখোয়না হীদাক মনাগী পোত্থোকশিং শীজিন্নবদা মদুদা য়াওরিবা নিকোতিন অদুগী শরূক খরদি হীদাক-মনাগী পোত্থোকশিং অদু শীজিন্নবা তোকখ্রবা মতুংদসু ঐখোয়গী হকচাংদা য়াওরগা লৈহৌই। হকচাংদা নিকোতিন য়াওবা অসি হক্কী ঈশিং, ঈ, তিল, শম অমদি খূজিনদা মেদিকেল টেষ্ট তৌরগা খঙবা ঙমই।

নিকোটিন অসি চুরূট, হীদাকফু নৎত্রগা ঈ-সিগরেটনচিংবা হীদাক-মনাগী পোৎলমশিং শীজিন্নবদা য়াওবা লাইচুহন্নবা মচাক ওইরিবা পোৎলম অদুনি।

কনাগুম্বা মীওই অমনা চুরূট থকপা মতমদা, মদুদা য়াওবা নিকোটিনশিং অদুগী চাদা ৯০দি মহাক্কী হকচাংনা চুপশিলহৌই। মীওই অদুদা নিকোটিনগী ইফেক্ট লৈত্রবা মতুং য়াম্না কুইবা ফাওবদা নিকোটিনগী শরূক খরদি য়াওদুনা লৈগনি।

হকচাংদগী নিকোটিন লৌথোকখিনবা হোৎনবদা কয়াম কুইনা চঙবগে অমদি মসি হকচাংদগী মপুঙ ফানা লৌথোকখিবা য়াবরা হায়বগী মতাংদা মখাদা পীরি।

হকচাংদা নিকোটিন চুপশিল্লবা মতুং পূং অনীগী মতুংদা চুপশিনখ্রিবা নিকোটিন অদুগী তঙ্খায়রোমদি হকচাংনা লৌথোকখিগনি। মসিনা তাকপদি হকচাংনা চুপশিল্লিবা নিকোটিনশিং অদুগী তঙ্খায় অমনা হকচাংদা লৈগদবা মতম অসি শূপুগী পুঙ অনীখক্তংনি হায়বনি। তঙ্খায় অমনা হকচাংদা লৈবগী মতম য়াম্না তেনবা অসিনা মরম ওইরগা নিকোটিনগী ইফেক্ট অদু য়াম্না থুনা মাঙখি, মরম অদুনা মীওই অদুনা অতোপ্পা দোজ অমগা মথৌ তারকপগুম ফাওরক্কনি।

নিকোটিননা হকচাংদা চঙখ্রগা কোটিনিন, অনাবেসিন, অমদি নোর্নিকোটিন য়াওনা তোঙান তোঙানবা পোৎলম ২০ হেনবরোমদা কায়থখিগনি। হায়রিবা পোৎলমশিং অসি মপান থোকপদা য়াওখিগনি।

মীওই অমদা নিকোটিন অমসুং মসিদগী কায়থরকপা পোৎলমশিংগী চাং ওয়বগীদমক হক্কী ঈশিং, ঈ, তিল, শম অমদি খূজিনদা নিকোটিন টেষ্ট তৌবা য়াই।

অমেরিকান এসোসিয়সন ফোর ক্লিনিকেল কেমিষ্ট্রিগী মতুংইন্না হীদাক মনা শীজিন্নবা মীওই অমগী ঈদা য়াওবা কোটিনিননগী চাং অসি হীদাক মনা শীজিন্নদবা মীওই অমগীগা মান্ননবা হোৎনবদা চয়োল ২ হেন্না চঙই। হক্কী ঈশিংদা য়াওবগী চাং নেমহন্নবা হোৎনবদনা অমুক অহেনবা চয়োল কয়া অমা চঙই হায়রি।

নিকোটিননা শমদা য়াওরগা লৈবগী মতমনা অমুক্তা হেন্না শাংই। অদুবু রিসার্চকুম্বা তৌবগী নৎত্রগদি শমদা টেষ্ট তৌবগী থৌওং অসিদি কয়া তৌনদে।

মীওই অমনা মৈখু হেন্না শীজিন্নবগী মতীক, অমদি তোয়না শীজিন্নবগী চাং হেনবগী মতীক হকচাংদগী নিকোটিন মাঙহনখিবদা কুইনা চঙই।

হকচাংদগী নিকোটিন মাঙখিবগী চপ চাবা মতমদি মীওই অদুগী চহীগী মখা পোল্লি।

মশাগী চহী ৬৫ হেল্লবা মীওইশিংদনা হকচাংদা নিকোটিন হেন্না কুইথনা য়াওরগা লৈ।

হকচাংদা নিকোটিন প্রোসেস তৌবা অসি নুপাদগী নুপীদনা হেন্না থুই, মরুওইনা বার্থ কন্ত্রোল পিল শীজিন্নরিঙৈদনা হেন্না থুই।

মৈখু হেন্না তোয়না শীজিন্নবা অমদি হেন্না মতম শাংনা শীজিন্নরক্লবা মীওইশিংদনা হকচাংনা নিকোটিন লৌথোকপদা হেন্না কুইনা চঙবা হেল্লি।

হান্না মৈখু শীজিন্নরম্বা মীওই অমনা শীজিন্নবা তোকপা মতমদা নিকোটিন ৱিদ্রোৱলগী খুদোংচাদবা থেংনৈ। ফিজিকেল ৱিদ্রোৱলগী লাইওংশিংদি মৈখু শীজিন্নবগী চাংগী মখা পোন্না খেন্নগনি।

কুমজা ২০১০গী ষ্টদি অমগী মতুংইন্না নোংমদা চুরূট ৫ নৎত্রগা ৫দগী তানা থকপা মীওইশিংনা কা হেন্না অকনবা ফিজিকেল সিম্পটোমশিং থেংনরোই, মরমদি মখোয়গী হকচাং অদু নিকোটিন য়াওদ্রগদি লৈবা ঙমদবগী চাং নেম্গী। অদুমকপু মৈখু শীজিন্ননিংবগী অপাম্বদি অদুম্মক ফাওবা য়াই। নিকোটিন ৱিদ্রোৱলগী সিম্পটোম মায়োক্লবগী চাং অসি মৈখু শীজিন্নখিবা মতুং নুমিৎ খরনিদগীনা চয়োল অনীরোমগী মতম অসিদনা খ্বাইদগী হেন্না শাথি। অহানবা চয়োলগী মতম অসি খ্বাইদগী হেন্না ৱাবা তাঙ্কক ওইগল্লি, মসিগী মতুং তারকপা চয়োলশিংদদি লাইওংশিং তপ্প তপ্পা হন্থরক্কনি। নিকোটিন ৱিদ্রোৱলগী ফিজিকেল অমদি সাইকোলোজিকেল ইফেক্টশিংগী মনুংদা এঞ্জাইটি নৎত্রগা ষ্ট্রেস, ইরিটেবিলিটি, তূম্বা য়াদবা, দিপ্রেসন, পোত্থাফম খঙদবা, পুক্লীং চঙবা ঙমদবা, অরাম থৌরাংবা হেনগৎপা অসিনচিংবা য়াওরি।

ফিজিকেল সিম্পটোমশিং অদু মাঙখিবগা অমদি হকচাংদগী নিকোটিনগী শরূক অমত্তা য়াওদ্রবা মতুংদসু, মৈখু শীজিন্ননিংবগী সাইকোলোজিকেলগী ওইবা অপাম্বা অমদি ফাওদুনা লৈবা য়াই। অনম্বনা মসি, হান্ননা মৈখু শীজিন্নবগী হৈনবী লৈখিবদুনা ওইগল্লি। নিকোটিনগী অপাম্বা ফাওরকপগী থৌওং অসি ষ্ট্রেস লৈবা মতম, মরূপ-মপাংশিংগা য়ু থকমিন্নবনচিংবা ফিভমশিংদনা হেনবা য়াই।

নিকোটিন টেষ্ট তৌবদা খঙদনবগী খ্বাইদগী ফবা পাম্বৈদি টেষ্ট তৌগদবা নুমিৎকী মমাঙ নুমিৎ ১০নি ৱাৎলিঙৈদগী নিকোটিন থাদোকপা হায়বসিনি। মরমদি নিকোটিন অসি নুমিৎ তরানি ফাওবদা ঈ টেষ্ট তৌরগা দিটেক্ট তৌবা ঙমই।

হকচাংদগী নিকোটিন য়াম্না থুনা মাঙহনখিবা তশেংনা ঙমগদবা পাম্বৈদি লৈতে। অদুমকপু হকচাং ফবা পুন্সি মরেল অমা মেন্টেন তৌদুনা হকচাংগী মথৌ নীংথিনা তৌবা ঙমহল্লগা য়েংবা য়াই। তৌবা য়াবশিংদি কিদনি অমদি লিভরদগী ফত্তবা পোৎলমশিং শেংদোকখিনবা ঈশিং মরাঙ কায়না থকপা; ঈগী ঈচেল ফগৎহনবা অমদি হুমাং থোকপদা ফত্তবা পোৎলমশিং য়াওহনখিনবগীদমক হকচাং শাজেল তৌবা; এন্টিওক্সিদেন্ট মরাঙ কায়না য়াওবা চীঞ্জাক চাদুনা হকচাংনা মশা মথন্তা রিপ্যের তৌবদা মতেং পাংবা অসিনচিংবা পনবা য়াই।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ১০।১২।২০২০ইং, শগোলশেন; নুংথিল পুং ১২.৫২ ফাওবা হিয়াঙৈগী ২৫নি পাল্লি মতু ২৬নি পানগনি।

মেষ : মীচৎ ফংবা, অনীংবা থবক পাংবা অমদি অয়েৎপা লৈরম্বা কোকচবা নুমিৎনি। হুরানবনা নরলদা মীতাবদি লৈগনি অমদি অঙম্বনা য়ানবা চৎপা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

বৃষ : অনম তানবা, মীনা ইনশিনবা অমদি মীয়াম লোয়ননবা করিমতা কান্নরোই। অচুম্বা ৱাখল অমদি অচুম্বা পাম্বৈখক্তনা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ওইদবা তৌগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : মরুপ-মপাংনা লৌথোক্লিংবা লৈগনি অদুনা মরুপ খনবা হৈয়ু। অফবা মীংচৎ অমদি মীয়ম লোয়ননবগী নুংঙাইজবা লৈগনি। হকচাংসু নুংঙাইগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নশাগীতা খনগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কর্কট : য়েংনবা, ৱা য়াম্না ঙাওবা অমদি লাংতক্লবনা কান্নবা ফংলোই। অশা চাওবা, মীনা ইনশিনবা ঙাইদনা অনীংবা পাংবনা অমদি কিদবনা মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/অশংবা।

সিংহ : নাইতোম অরুবা থৌ পাংগনু অমদি অখঙ অহৈ শাগনু-মদুনা অৱাবা মায়োক্লগনি। মরী মতা নত্রগা নক্লবা মী লোয়নৌ শাফগনি। অনাবা কোকচগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

কন্যা : হরাওবা নুংঙাইবা মীচৎ হেনগৎপা অমদি ইচৎ থৌবনা মীনা লাকচবা ঙমদবা নুমিৎনি। অথেংবদা লন ময়েং তাবা য়াবা লৈ-ফিংগনু। অঙম্বনা চানগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা নুংশিবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা : হান্নদগী পায়রকপা থবক নত্তনা পায়দবা ফৈ। লল্লোন ইতিক্তা খুৎচাও থাগনু অমদি চিন য়াংগনু-ৱা ঙাকপা ৱাগনি। অদুবু থৌনা ফবদি মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মতম ঙাইয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক : লল্লোন ইতিক্তা মায় পাকপা লৈ, লন চংগনি অমদি মরুপ মপাংনা চানবীগনি। অদুবু ৱাথোকপা য়াবসু লোয়নৈ অদুনা য়ারিমখৈ ৱা ঙাঙদবা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।

ধনু : হকচাং নুংঙাইবা, মীচং অমদি শেন্দোং ফংজবা অমদি পাউ নুংঙাইবা তাবা লৈগনি। মীয়াম্না থাগৎপিবা অমদি শেল-থুমগী লম্দা ময় পাকপসু লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা লুনা তৌই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর : লেপ্পা লৈতনা হোৎনবনা ওইজ-ওইথক য়াম্না ফংগনি। নচা ননাইগী লম্দা পুক্লিং পেঞ্জগনি অমদি অনীংবা থবক পাংগনি। খুৎচাওদি থাগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কুম্ভ : নহৈদা ময় পাকপৈ নুংঙাইবা, মীংচৎ ফংজবা অমদি তুংগী পোরম য়াৎপা হৈবা নুমিৎনি। হকচাং নুংঙাইবদি ৱাৎলি-অশাওবনা মাঙহল্লি কাউগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

মিন : নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংজবা নুমিৎনি। লল্লোন ইতিক্তা খুৎচাও থাবা য়াগনি অমদি লৌশিং লৈবনা মীনা লাকচবসু ঙমলোই। লমদৈ কান্নবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/ফৌ।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

MANITEX
MANIPUR INTERNATIONAL TEXTILE EXPO

10 December 2020
URBAN HAAT, Nilakuthi,
Imphal

LOOMS DISTRIBUTION
work from home initiative during pendamic

Livestream on dhtmanipur.com

www.dhtmanipur.com || www.panthoibi.com || www.paonamart.com
Directorate of Handlooms & Textiles, Govt. of Manipur

HL-B/6607/10