হুইয়েন লানপাউ
ঋমহৈন, য়ুমশকৈশ, ৫ম্থল্লম্বৈশ্বা ১১, ২০১৫
হুইয়েন লানপাউ
ইম্ফাল, য়ুমশকৈশ, ফেব্রুৱারী ১১, ২০১৫
৩৮ শুবা চহী, ৩২৬ শুবা মশীং

লানফম থোক্তবদা লাল্লকপা

চাইথোরকপা ৱাখল

নরেন্দ্র নিঙোম্বা

অরানবা হায়বসি অচুম্বগী মতুংদা ইন্নদুনা চৎলি হায়বসি অশেংবনি। অরানবগা অচুম্বগা অনী অসি শুংথা থাদোক্লদে। অচুম্বনা করিগুম্বা অমা তৌবদা অরানবনা য়ারিমখৈ লালহন্নবা হোৎনদুনা লৈ। মসিদা চাউনা মতেং পাঙলিবনা মীওইবগী ৱাখল হায়বা অসিনি। মীওইবনা লাল্লে খঙনা নৎত্রগা খঙদনা লাল্লি। অমখক লানখিবা অদুনা অচৌবা অরানবা অমা ওল্লক্তুনা শাথীবা মওং অমদা লাকহল্লি। মদুনা পুন্সিদা অমদি মীওইবা অদুগী কেরিয়রদা শাথীনা অশোইবা ওইহল্লকই। অচৌ-অশাং, অঙম-অথৌ ময়াম্না ৱা অমা ঙাংবদা শোইখিদনবা য়াম্না কন্না হোৎনৈ। হান্ননা ঙাংগদৌরিবা হীরম অদুদা ইথোক্তুনা পুরক্লগা পারগা ঙাংনৈ, নৎত্রগা অঙম্বশিংনা শোইদনবা হৈ-শিংনা ৱা ঙাংনৈ। অদুবু মখোয়সু শাথী-শাথীনা শোইবা য়াওদুনা লৈবাক্কী ওইবা অচৌবা ৱাথোক থোক্লবা য়াওখ্রে।

হৌজিক্কী নৎতবা মমাঙগী এন দি এ গভর্নমেন্টনা এন এস সি এন(আই এম) অমদি ইন্দিয়াগা পিছকী ৱারী শান্নবগী মতাংদা বেঙ্কোক দিক্লেরেসনদা ৱিদাউট টেরিটোরিএল লিমিট হায়বা ৱাহৈ অহুম য়াওশিল্লকপদগী মণিপুর মৈ হৌখি। মদুদা হৌরকপা মৈনা মণিপুর তুল্লম্বা য়াবা ফীভম লাকখি। এসেমব্লি, পোলিটিকেল পার্টি ওফিসশিং, মিনিষ্টরগী ময়ুম-মকৈ, অমদি অতৈ মরু ওইবা মফম কয়া মৈনা চাক্তুনা তাঙ্গোই ওনখি। টেরিটোরিএল ইন্টিগ্রিটিগীদমক মীওই ১৮গী পুন্সি পীখম্লখি। মদুগী মখা তারকপদা তোঙান-তোঙানবা কাঙলূপ নাইনদুনা ওন্থোক্লা তাবদা নুংঙাইতবা অমদি থৌদোকশিং মথঙ-মথঙ থোক্লরকখি। হৌজিক মদুগী নিংদোন পোম্নবা হন্থনদ্রিবা মাল্লি। পোমদ্রে হায়বৈ ৱানি তপ্না মারগা পায়রগা য়েংলদি মদুগী নিংদোন্দু হৌজিকসু অদুম পোম্নরিবজাৎনি। মদু অতৈনা নত্তে, ৱাহৈ শোইবদগীনি। শোইবা য়াদবা মফমদা ৱাহৈ অহুম অসি হেঞ্জিল্লুবদগী অচৌবা ঈহৌ অমা হৌরকখিবনি। নাগালেন্দা বেজ তৌবা লালহৌলূপ এন এস সি এন(আই এম)গা ইন্দিয়াগা পিছকী ৱারী শানবা হায়বসি নাগালেন্দ মনুংদগী ৱানি। মসি মণিপুরদসু চৎনগদবনি হায়জিল্লকপদুনা মরম ওইরগা মীয়ামগী ওইবা ঈহৌ লাকখিবনি।

হন্দক অমুক নরেন্দ্র মোদিনা লুচিংবা বি জে পিগী গভর্নমেন্ট সেন্টরদা লৈরে। তশেংনমক্তি প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদি অসি নোর্থ ইষ্ট পিপলশিংবু থম্মোয় শেংনা নুংশিবা অমদি, নোর্থ ইষ্ট ডিভলপমেন্ট তৌনবা অকনবা থৌরাং কয়া লৌখৎলক্লিবা অমদি থবক ওইনা পায়খৎলক্লিবনি। মসিদি হেন্না হায়জিনবা নত্তে। তৌরিবা থবক অমদি তৌগনি হায়না লাউথোক্লিবা কয়া অসিনা লেংদ্রবা খুদমনি। অদুবু লাইবক থীবদি, হৌখিবা নুমিৎ খরনিসিগী মমাঙদা দিল্লিগী ইলেক্সনগা মরী লৈননা পুথোকপা বি জে পিগী ইলেক্সন মেনিফেষ্টো হায়গদ্রা ভিজন হায়গদ্রা মদুদা দিল্লিদা লৈরিবা নোর্থ ইষ্ট পিপলশিংবু ইমিগ্রেন্ট (শাইদাংবা নৎত্রগা য়ূমদাংবা) নি হায়না ফোঙদোকপদগী নোর্থ ইষ্ট পিপলশিংগী থম্মোয়দা অকনবা নুংঙাইতবা ঈথিল অমা পীরকখি। ৱাফমসি পোলিটিকেল রাইভেলশিংনসু খুদোংচাবা লৌদুনা পোলিটিকেলগী ওইবা তোঙান-তোঙানবা ৱাহন্থোক ময়াম অমা পীনরি। মদুদগী হেন্দোক্তুনা ৱাকৎ মীফম্নচিংবা মচি-মচিদা ফমদুনা অকনবা মুভমেন্ট অমা শাগৎনরকপা থেংনখ্রে। মদুদগী হেন্দোক্তুনা প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিগী মীতম ফাওবা মীয়াম মমাঙদা মৈ থাদুনা ঈকাইবা পীবগী ৱাফম লৈখ্রে। দিল্লিদা লৈরিবা নোর্থ ইষ্ট পিপলশিংবু য়ূমদাংবনি নৎত্রগা শাইদাংবনি হায়না ইফোঙ ফোঙনা হায়রকপা অসিনা তাকপদি বি জে পিগী অরোনবা এজেন্দা অমা মপাল থোরকপনি হায়না হায়নরক্লিবা অসিসু মরু ওইবা অমনি। ৱাফম অসি কয়া য়াম্না চুমগদৌরিবনো নৎত্রগা বি জে পিগী মায়কৈদগী শেংদোরক্লিবা ৱাফম হায়বদি ইমিগ্রেন্ট হায়বা ৱাহৈ অসি মুথৎখ্রে হায়বা অসিদা য়ানদৌরিবরা? নৎত্রগা অদুক শাথীবা ৱাহৈ অদু করম্না ইলেক্সন কমিটি, বি জে পিনা য়েংহৌদবনো, মখোয়গী ৱাখলদা করি লৈখিবগে হায়বা অসি ময়েক লানা শেংদোকপা অমদি লাল্লে হায়না হায়নবা অমা চঙৱা? ৱাফমসি তরাইনা লৌবা য়ারক্তবা অমসু লৈ। অদুবু মসিদা য়াম্না হেন্না থাজদুনা মখল কয়াগী মুভমেন্ট শাগৎপসু থুমল্লি হায়না লৌবদা চুমগদরা?

ৱাফম অসি প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিনা বি জে পিগী রেল্লিগা মরী লৈননা দিল্লিদা শীনখিবা ইলেক্সন কেম্পেইনগী মীফম অমদা হৌখিবা ফেব্রুৱারি ৪, ২০১৫ দা ময়েক শেংনবুদি শেংদোকখ্রে। মহাক্কী ৱাহৈদা- নোর্থ ইষ্ট পিপলশিং অসি ইন্দিয়াগী চপ চাবা সিটিজন অমনি। মখোয়বু চপ চানা ঈকাই খুম্নবা থল্লি। মমাঙদা অমুক্তা ওইখিদবা মওংদা নোর্থ ইষ্ট অসি দিভলপ তৌগনি হায়না ফোঙনা লাউথোকখি। ৱাফম অসিনা মীয়ামগী পুক্লিংদা লৈরম্বা লাংতক্লবা অমদি চরাংনবা কয়া অদু কোক্লবরা হায়বা অসিমদি ৱাহং ওইরি। পি এম নরেন্দ্র মোদি অসি মালেমগী থাক্তা মমিং চৎপা য়াম্না পোপ্যুলর ওইবা লুচিংবা অমনি। মহাক্কী তৌবা ঙম্বা অমদি মহাক্কী ৱাখল পোমিৎ অসি মীয়াম্না অসুক্কী মতিক শীংথানরিবনি। অসিগুম্বা লুচিংবা অসিনা মকোক ওইরিবা বি জে পিগী ইলেক্সন মেনিফেষ্টোদা কাঙলূপ খরগী মীয়ামগী পুক্লিং নুংঙাইহল্লোইদবা ৱাফম য়াওরকপা অসি করম্না য়েংশিলহৌদবনো অমদি চুমথোকহৌদবনো? শোইনীংঙাই ওইদবা অরুবা ৱাফম অমবু লায়না লৌদুনা নোর্থ ইষ্ট পিপলশিংগী ৱাখল নুংঙাইহন্দবা হায়বসি পার্টি অসিগী অচৌবা অশোইবা অমা ওইফম থোক্তবরা? দিল্লি অমদি অতৈ মেইনলেন্দ ইন্দিয়াগী মেট্রোপোলিটান সিটিশিংদা লৈরিবা নোর্থ ইষ্ট পিপলশিংবু রেসিজম দিস্ক্রিমিনেট তৌবী হায়বগী অচৌবা ৱাফম লৈরি। অমদি ঙৈহাক লৈতনা ৱাথোক থোক্লরি, মকা লাম্না হায়রুদ্রসু পাবীরিবশিংনা হেন্না খঙবীরিবদুনি। অসিগুম্বা ৱাফম অসিদা অসিগুম্বা ৱাহৈ অমা থোরকপসি লাইবক থীবনি।

অমরোমদা হৌজিক লৈরিবা বি জে পি গভর্নমেন্ট অসিনা নোর্থ ইষ্ট ষ্টুদেন্টশিংগীদমক দিল্লিদা অমদি অতৈ মফম খরদা হোষ্টেল শানবগী অয়াবা পীখিবা লৈখ্রে। নোর্থ ইষ্ট ষ্টুদেন্ট-শিংগীদমক স্পেসল স্কোলরশিপ পীনবা থৌরাং তৌরি। নোর্থ ইষ্ট মীয়ামাগী ফানবগীদমক তোঙান তোঙানবা থৌরাং কয়া লৌখৎলক্লি হায়বা অসিমসু অচুম্বনি। হন্দক পাঙথোক্লিবা দিল্লিগী মীখল অসিদা ইমিগ্রেন্ট হায়বা ৱাহৈ অসিনা করি অকায়বা পীরক্কদগে হায়বা অসিমসু য়েংখিবা তারি। অমদি মতুং লাক্কদবা ইলেক্সনশিংদা ৱাহৈ অসিনা মীয়ামদা করি ৱাখল তৌহল্লক্কদগে হায়বসিমসু লাক্কদবা মীখলশিংনা লেপকনি। নোর্থ ইষ্টকী কলচর য়াওদনা ইন্দিয়াগী কলচর অমা শাগৎপা য়ারোই। নোর্থ ইষ্টকী ফজরবা মফম য়াওদনা ইন্দিয়ানা ফজবা মপুং অমা শেমগৎপা য়ারোই হায়বা প্রাইম মিনিষ্টরগী ৱাফম অসিগা হন্দক্কী ৱাফম অসিগা ওন্থোক্লা খেন্নবা অমা লৈরিবা অসিগী মতাংদা মরী লৈনবা পার্টি অমদি মসিগী মীওইশিংনা করি তৌরকপা হায়বদুমসু য়েংখিবা তারি।

দিল্লিদা এ এ পিনা মায় পাকপা

তৌরু তৌরুবা থবক্কী মহৈ চাবা ফংবনি কাউরোইদবনি

ইন্দিয়াগী কেপীটেল ওইরিবা দিল্লিদা হন্দক পাঙথোকপা এসেমব্লি মীখলদা বি জে পি অমসুং কোংগ্রেস য়াওনা অতৈ পার্টিশিং য়াম্না চাউনা মায়থীবা নংখিবগা লোয়ননা আর্বিন্দ কেজ্রিৱালনা লুচিংলিবা আম আদমী পার্টি (এ এ পি)না মায়পাকখিবা অসি অঙকপা নত্তে। দিল্লিদা লৈরিবা মীয়াম্না অনৌবা মায়ওন অমদা চাউখৎ থৌরাংগী থবক পায়খৎলক্লবগী দাইত্ব অদু নৌনা শেম্লকখিবা এ এ পিদা শিন্নরকপনি। জাতিগী থাক্তা লৈবা, লীরবা পোলিটিকেল পার্টি অমা ওইরিবা ইন্দিয়ন নেসনেল কোংগ্রেস পার্টিনা য়ুনিয়ন টেরিটোরি অসিদা লৈঙাক পায়রিঙৈ মতমদা, মৈ, ঈশিংগী অৱাবা মায়োক্লখিবা অমদি লায়রবগী লৈই মখাদা লৈরিবা মীচম মীয়ামগী পুন্সিরোলদা অহোংবা লৈরকপগী মহুৎতা হেন্না হেন্না চৈথেং ফংলকপা অমদি করম্লনগী থাক ৱাংখৎলকপা কয়ানা মরম ওইদুনা মায়থীনবগী লম্বী শেম্লকখিবনি। পুম্নমক অসিগী মথক্তা, লৈবাক অসিগী লৈঙাক পায়খিবা কোংগ্রেসনা লুচিংখিপা য়ু পি এগী টর্ম অনীরক্তা করম্লনগী থাক ৱাংখৎলকখিবা অমদি তোঙান তোঙানবা স্কাম, স্কান্দল কয়া থোরকখিবগা লোয়ননা লৈঙাক ঙাক্লোনগী থবক পুরীবশিংগী মরক্তা অরোনবা এজেন্দা লৈবা মানখিবা কয়া লৈখি। মদুমক্লা মরম ওইদুনা য়ু পি এ মতমদা প্রাইম মিনিষ্টর ওইখিবা মনমোহন সিংহগী মথক্তা সুপর প্রাইম মিনিষ্টর লৈরে হায়নখিবা লৈখি। পুম্নমক অসিগী মথক্তা লৈবাক অসিগী মনুংদা লৈরিবা ষ্টেটশিংদা পার্টিগী ৱাফম নৎতনা চাউখৎ থৌরাংগী থবক্তা খেন্নবা মীৎয়েং থমদনা য়েংশিনবগী থবক ৱাৎখিবগা লোয়ননা পোলিটিকেল পার্টি অমবু ইমুং-মনুংগী লন-থুম ওইনা উবগী থৌওং চথৈ হায়নখিবা কয়ানি। তৌথোরকপা থবক কয়ানা মীয়ামগী পুন্সিরোলদা অহোংবা লৈরকখিদবা কয়া অমনা মীখলদা মায়থীনবগী লম্বী শেম্লকখিবনি হৌজিক-হৌজিক সেন্টরদা লৈঙাক পায়রিবা বি জে পিনা লুচিংলিবা এন দি এ লৈঙাক্কী ওইনদি থা মশীং য়ামদ্রি। অদুবু লৈঙাক-অসিগী মনুংসিদা প্রাইম মিনিষ্টর ওইরিবা নরেন্দ্র মোদিনা ইন্দিয়াবু মাঙলোমদা পুখৎনবা ফজবা থৌশিল কয়া পুথোরক্তুনা থবক পায়খৎপা হৌরকপা মরক'সিদা জাৎ, কুচু অমদি লাইনীং-লাইশোল খেন্নবগী লমদা তাথী তাওইনা তৌবগী মমী চাউনা তারকপা উরকপা লৈ। কেপীটেল সীটি অসিদা লৈরিবা মীয়াম অসি লৈবাক অসিগী তোঙান তোঙানবা কম্যুনিটিগী মীওইশিংনি। মতম খরগী মমাঙদগী ইন্দিয়াগী মরু ওইবা মেট্রো সীটি খর, মরু ওইনা দিল্লিদা অৱাং নোংপোক লমদমগী মীওইশিংবু তাথী-তাওইনা তৌবা, হাৎপা অমদি য়ূমদাংবনি হায়বনচিংবা কয়া লৈরকখি। সেক্যুলরিজম হায়বা ৱাহৈ অসিগী মপুং ওইবা ৱাহন্থোক লৈহন্দুনা অপুনবা ইন্দিয়াগী ওইবা শক্তম অমা শাগৎনবা হোৎনবদা বি জে পি অমদি লেঙ্গোন্নরিবা অতৈনা খোঙ থাংবদা মঙম শান্দবা উরকপা কয়ানা দিল্লি এসেমব্লি মীখলদা মায়থীনবগী মরম কয়াগী মনুংদা শরুক অমনি। এ এ পিগী ওইনদি হৌখিবা মীখলদা কোংগ্রেসনা সপ্পোর্ট তৌদুনা লৈঙাক পায়খিবা মতমদা মীয়ামগী য়েংলগা থবক পায়খৎলকপদা অপনবা লৈরকপা উখি। অদুগুম্বা অপন-অরাক অদুনা মরম ওইরগা কেজ্রিৱালনা চীফ মিনিষ্টর ফম থাদোকখি। মতমদুদা দিল্লিদা লৈঙাক লীংনবা হোৎনবদা চথখিবা পোলিটিকেলগী ওইবা খুজরু-মুজরু অদু দিল্লিদা লৈরিবা মীয়াম্না খঙখিবনি। মতমদুদা এ এ পিগী কেজ্রিৱালবু অঙাওবগী পাম্বুক ওইনা ফাওবা লৌনখি। মরম অসিনা পোলিটিকেলগী ওইবা লম্বীদা খোঙদাবা হায়বসি ইন্দিয়াদা চৎনরিবা দেম্মোক্রেসি হায়বসিগী ৱাহন্থোক মুন্না খঙগদবনি। মীয়ামগী মীহুৎশিংনি হায়রগা মীয়ামগী ওইবা য়াইফ থৌরাং পায়খৎপগী মহুৎতা মরন্নাইগী খনবা, শেঞ্জা-থুমজা চথদুনা পায়রিবা শক্তি অদুগী খুথাংদা মনুং মপান ফাওনা উবা ঙমদবা লৈঙাক চথরকপনা মীখলদা মায়থীনবগী মরমনি হায়বসি কাউফম থোক্তে। তোঙান তোঙানবা লোল ঙাংবা, লাইনীং লাইশোল খেন্নবা কয়ানা খুন্দা লৈতারিবা পাক চাউখ্রবা লৈবাক অসিদা লৈঙাক চলাইবা হায়বসি নাকল অমখক্তদা য়েংবা য়াদে। মল্টি পার্টি সিষ্টেম লৈরিবা অসিদা তোঙান তোঙানবা পার্টি কয়ানা ইন্দিয়াগী মনুংদা লৈরিবা ষ্টেটশিংদা লৈঙাক পায়রকপদা সেন্টরগী শাফু হেক হেক পীশিন্দুনা শক্তি মুন্নবা ফজবা শাজৎ চৎলকপসু লৈবাক অসিদা থোক্লি। মীখলদা মায়থীবা অমসুং মায় পাকপা হায়বসি তৌরু-তৌরুবা থবক্কী মহৈ ফংবনি হায়বসি কৈদৌঙৈদসু কাউরোইদবনি।

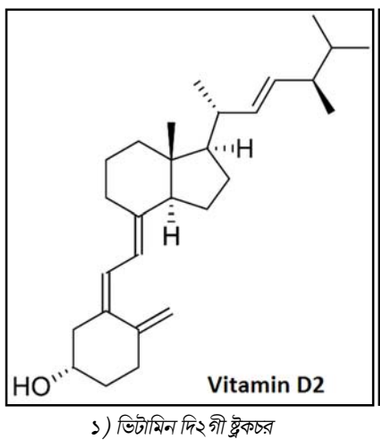
ভিটামিন দিনা কেন্সরদগী ঙাকথোকপা ঙম্ব্রা?

কাঙলোনগী তাইবং

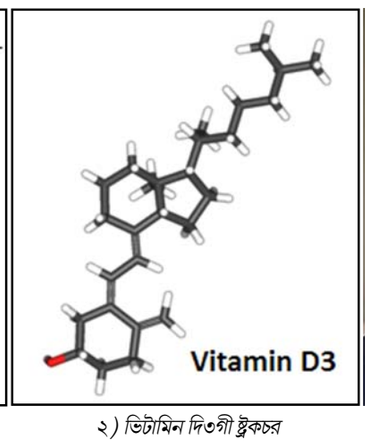
কুঞ্জো নাওরেম

ভিটামিনশিংসি মীওইবা ঐখোয়দা য়াওদবা য়াদবা অদুবু চাং য়াম্নদি দরকার ওইদবা মচি ওইবা পোৎলম অমনি। মখোয়গী মনুংদা ভিটামিন দিসু অমনি। ভিটামিন দিসি মখল খরা থোক্লা খায়দোকই। মখোয়গী মনুংদা মীওইবদা হেন্না মরু ওইরিবসি কোলিকেলসিফেরোল নৎত্রগা টোক্সিফেরোল (ভিটামিন দি৩) অমদি ইরগোকেলসিফেরোল (ভিটামিন দি২)নি। ভিটামিন দি২দি পাম্বীশিংনা শুংবা ঙম্বনিনা মীওইবনা পাম্বীশিং চাবদগী ফংবা ঙম্মী। অদুবু ভিটামিন দি৩দি মীওইবগী উনশানা নুংশা মঙালগী মতেংদগী শুংবা ঙম্মী। মসি ঐখোয়না নুংশা য়াইবদগী ফংবা ঙম্মী।

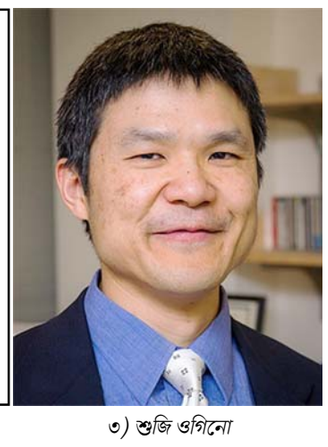
ভিটামিন দিনা কেলসিয়ম, ফোস্ফোরসনচিংবা মিনরেলশিং চুপশিনবদা মতেং পাংদুনা শরু অমদি য়া শেমগৎপদা মরুওইবা থৌদাং লৌই। মরম অসিনা নুংশা মরাং কায়না ফংদবা অঙাংশিংদা ভিটামিন দি ৱাৎলকপদগী কেলসিয়ম অমদি ফোস্ফোরস চুপ-শিনবা ঙমদবদগী শরুগী মপাঙ্গল শোম্বরক্তুনা খোঙগী শরু কোল্লক্তুনা খোঙশিংদু লীরুং মওং মাল্লকপা য়াওই। মসিবু বোলেগস হায়নসু খঙনৈ। য়া অমদি শরুগী ফীভম ফনা লৈহন্নবগীদমক ঐখোয়না ভিটামিন দি ৱাত্তনবা হোৎনবা মথৌ তাই।



১) ভিটামিন দি২গী ষ্ট্রকচর



২) ভিটামিন দি৩গী ষ্ট্রকচর


৩) শুজি ওগিনো

হৌখিবা চহী কুনমুকসিগী মনুংদা চথরকখিবা চাংয়েংশিংগী মতুংইন্না ভিটামিন দিনা থিবোং মরিল, খোম অমদি প্রোষ্ট্রেট কেন্সরনচিংবদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়বগী ঈঙ্গিৎ পীরক্লি। ওহাইও ষ্টেট য়ুনিভর্সিটি, জেমস কেন্সর হোস্পিটাল অমদি রিচার্দ সোলোভি রিছর্চ ইন্সটিট্যুটকী প্রোফেসর ওফ মেদিসিন ওইরিবা রিচার্দ গোলবর্গনা ফোঙদোকপগী মতুংইন্না ভিটামিন দি ৱাৎলকপদগী মথক্তা পঞ্জখ্রিবা কেন্সরশিংসিনা নারকপা য়াবগী চাং হেনগৎলকই হায়রি। ঐখোয়গী হকচাংদা ভিটামিন দি ৱাৎলকপা মতমদা সেলশিংগী মরক্তা পাউ পীথোক-পীশিন তৌনবগী চাং হন্থরক্তুনা সেলশিং অমগা অমগা নপশিন্নবগী চাং হন্থরকই। মরম অসিনা কেন্সর সেলশিংনা য়াম্না লাইনা শন্দোকপা ঙম্মী। অতোপ্পা অমরোমদনা ভিটামিন দিনা সেলশিংনা শ্বর হোনববু রিগুলেত তৌদুনা কেন্সর সেলশিংদা অপনবা পীবা ঙম্মী। অসুম্না ভিটামিন দিনা কেন্সরগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংই। কুমজা ২০০৫দা চথখিবা চাংয়েং অমগী মতুংইন্না নোংমদা ভিটামিন দিবুনুতিগী আইয়ু (ইন্টরনেসনেল য়ুনিট) ১০০০ নৎত্রগা হেন্না চাবা মীশিংদা থিবোং মরিলগী কেন্সর নারকপা য়াবগী চাং চাদা য়াথ্বৈ হন্থবা থেংনখি হায়না লাইফ এক্সতেন্সন, ফাউন্দেসন ফোর লোঙ্গর লাইফতা ফোঙদোক্লি। চহীসিমক্তদদা হরভর্দ মেদিকেল স্কুলদা পাঙথোকখিবা ইপিদেমিওলোজিকেল রিভিয়ু অমদা নোংমদা মী অমনা আইয়ু ২০০-৪০০ ফাওবা চাবা য়াই হায়না পীরিবসি য়াম্না নেম্মল্লি। মসিগী কান্নবশিংসি খঙবীদুনা মরী লৈনবা ওথোরিটিনা ভিটামিনসিবু হেন্না চানবা রিকমেন্দ তৌহন্নীংবগী অপাম্বা ফোঙদোকখি।

ইন্টরনেসনেল এজেন্সি ফোর রিছর্চ ওন কেন্সর (আই এ আর সি)না ২০০৮তা পীখিবা পাউদম অমদা ভিটামিন দি ৱাৎপগা থিবোং মরিলদা কেন্সর নারকপগা মরী লৈনরম্বা য়াই অদুবু খোম অমদি প্রোষ্ট্রেট কেন্সরগী মতাংদদি খুদম চাংদম অমত্তা ফংদে হায়না ফোঙদোকখি। মসি নৎতবা অতৈ পাউদম কয়াসু লৈরি। অদুবু হৌখিবা চয়োলদা 'গত' চেফোঙদা ফোঙদোকখিবা পাউদম অমগা লৌখৎচগে। মসিগী মতুংইন্না হরভর্দ স্কুল ওফ পব্লিক হেলঠতা এসোসিয়েৎ প্রোফেসর, ব্রিগহাম এন্দ ৱিমেন্স হোস্পিটাল অমদি দনা-ফর্বর কেন্সর ইনষ্টিট্যুটতা এসোসিয়েৎ পেথোলোজিষ্ট ওরিবা শুজি ওগিনো অমদি মাগী খোঙলোইশিংনা থিজিনবদগী ভিটামিন দিনা থিবোং মরিলগী কেন্সরগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংই হায়নসু ফোঙদোকখ্রে। মখোয়গী চেরোল অদুগী মতুংইন্না কেন্সর নারবা মীদুগী ইম্ম্যুন সিষ্টেমগী মতীক ময়াই কনখৎহন্দুনা কেন্সর সেলশিংগা হেন্না কন্না লাম্থেংনবা ঙম্বা থেংনরম্মী। মসিদা ভিটামিন দি২ অমদি দি৩না অচৌবা থৌদাং লৌই। মহৌশানা ভিটামিন দি২ অমদি দি৩সি চাশিনখ্রবা তুংদা ফিরাক্লা ২৫-হাইদ্রোক্সিভিটামিন দি নৎত্রগা ২৫ (ওএঐচ) দি দা ওন্থোকই। মসিনা অমুক ঈদা চঙখ্রবা কিদনি য়ৌরক্তুনা ১,২৫-দাইহাইদ্রোক্সিভিটামিন দি ওইনা থুগাইরকই। মরম অসিনা মী অমগী হকচাংদা য়াওবা ভিটামিন দিগী চাং পুথোক্কে হায়রবদি ঈদা য়াওরকপা ২৫ (ওএঐচ) দিগী চাং পুথোক্লগা খঙবা ঙম্মী। ভিটামিন দিগা কেন্সরগা করি মরী লৈনবগে হায়বসি পুথোক্লবগীদমক ওগিনোগী কাঙলূপ্না নর্সেস হেলঠ ষ্টদি এন্দ হেলঠ প্রোফেসনেল' ফোলো-অপ ষ্টদিশিংদগী মীওই ১,৭০,০০০গী ঈগী সেম্পলশিংগী দাটাশিং খোমজিল্লম্মী। সেম্পলশিংদু মীওইশিংদুনা কেন্সরগী অনাবা লৈত্রিঙৈ মতম, কুমজা ১৯৯০গী মতমদা লৌখিবনি। মখোয়দুগী মনুংদা কোন্নথংদা থিবোং মরিলগী কেন্সর নারক্লবা মীওই ৩১৮ অমদি কেন্সর নারক্তিবা মীওই ৬২৪খক খনগৎলম্মী। থিজিল্লোয়শিংনা কুমজা ১৯৯০গী মতমদা লৌখিবা সেম্পলশিংদুদা য়াওবা ২৫ (ওএঐচ) দিগী চাংশিংদু নৈনরম্মী। মতমদুদা ২৫ (ওএঐচ) দিগী চাং য়াম্না য়াওখিবা মীওইশিংদুদা কেন্সর নারম্বগী চাং নেম্বা থেংনরম্মী। মরম অসিনা কেন্সরদগী ঙাকথোকপদা ভিটামিন দিনা মতেং পাঙই হায়বসিনি।

মালেমগী মফম কয়াদা চাংয়েংশিং পাঙথোক্তুনা ভিটামিন দিনা থিবোং মরিলগী কেন্সরদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাঙই হায়রগসু মসিগী চপ চাবা থিওরি অমা পুথোকপদি লৈত্রি। অদুনা মসিগী মরমদা থিজিনবগী মথৌ তারি। অদুগা অতোপ্পা থিজিনখিবা খরদদি ভিটামিন দিনা কেন্সরদগী ঙাকথোকপগী খুদম চাংদমশিং ফংখিদবসু লৈখি। কুমজা ২০১০দা থিজিনবগী খরগী দাটাশিং এনালাইসিস তৌবদদি ভিটামিন দিগী চাং হেন্না ৱাংবা মীশিংদা পানক্রিজদা নাবা কেন্সরগী চাং হেনগৎলক্লবা মরম অমা ওইবা থেংনখি। অদুনা থিবোং মরিলগী কেন্সরগী ঙাকথোক্লবা ভিটামিন দিগী চাং খরা হেন্না চানবা নৎত্রগা নুংশা হেন্না য়াইনবগী রিকমেন্দেসনশিং লৈঙাকলোইশিংগী এজেন্সিশিংনা পীবগী ৱাফম লৈত্রি। অতোপ্পা অমনা নুংশা মঙালনা ভিটামিন দি শুংই হায়দুনা কা হেন্না নুংশা য়াইরুবগীসু মথৌ তাদে। মসিনা ওন্ন-তৈনবা উনশাগী কেন্সর অমদি অতৈ অনাবশিং নাহল্লকপসু য়ারিবনি। মরমদি নুংশা মঙালদা য়াওরিবা অল্ট্রাভাইওলেট মঙালনা উনশাদা হেঞ্জিন্না য়ৈরকপা হায়বসি খুদোংথিনিঙাইনি। ভিটামিন দি অমদি কেলসিয়ম্না শরু অমদি য়া ফহনবা অমদি কেন্সরগা মরী লৈননা কেলসিয়ম অমদি ভিটামিন দিগী সপ্লিমেন্ট চাবা তারগসু চাদ্রিঙৈদা দাক্টরগা তানবগী মথৌদি তাই হায়না গোলবর্গনা ফোঙদোক্লি। কেলসিয়মগী চাং হেঞ্জিল্লকপদগী কিদনিদা নুঙ লৈরকপা য়াবগী চাংসু হেনগৎলকই। অদুনা হৌজিকমক্কী ওইনদি ভিটামিন দিনা কেন্সরগী ঙাকথোকই হায়বসিদা য়াফম থোক্তি। থিজিনবনসু লেপত্রবদি, নোংমদি ভিটামিন দিনা কেন্সরগী ঙাকথোকপদা মতেং পাঙই নৎত্রগা পাঙদে হায়বদুগী লৈখাই তাবা অমদি খঙলক্কনি। মদুদি ঐখোয় ঙাইবা তাবনি।

••• এডিটরদা থারকপা চিঠি •••

এদ্যুকেসন মিনিষ্টরদা অফোঙবা চিঠি

ঈকাইখুম্নজরিবা এদিটর,

ঈকাইখুম্নজরিবা ওনরেবল এদ্যুকেসন মিনিষ্টর, মণিপুরগী অশানবা মীৎয়েং অমগী মখাদা লমদম অসিনা মতিং লৈবা মহৈরোয়শিং পুথোক্লবগী শরুক অমা ওইনা লাক্কদৌরিবা বোসেম অমসুং কোসেমগী ক্লাস টেন অমসুং টুয়েল্ব ইগজামগীদমক লৌখৎলক্লিবা এক্সন প্লানশিং অচুম্বা খোঙথাং অমনি হায়না লৌজবগা লোয়ননা ওনরেবল মিনিষ্টরবু ঙমখৈ লৈতনা থাগৎপা উৎচরি। অফাউবা স্কোলার কয়ানা হায়নবা লৈ- অফবা চাউখৎপা খুন্নাই অমা শেম্বদা অফবা শিক্ষা পীবা মতৌ তাই। মতাং অসিদা পঞ্জনীংলিবদি অফবা শিক্ষা পীবা হায়বসি ফজবা ইগজামগী শক্তমগা য়াম্না মরী লৈনৈ। ফন ফজনা অঙাংশিংবু তম্বীরবসু ইগজামদা নৎতবা পাম্বৈ শীজিন্নবদা ওজা, মমা-মপা কয়ানা মতেং পাংশিল্লবদি মহৈরোয় অদুনা কৈদৌঙৈদসু মদুগী খুদোংচাবদু লৌদনা চৎলোই। মসিনা মমৈথংদা মহৈরোয় অদুগী তুংগী কেরিয়রদা অমাঙবা ওইহল্লি। শম্না হায়জরবদা ইগজাম হায়বসিনা করিগুম্বদা ইগজাম অমা ওইবগী কন্দক্ট রুলশিং ঙাক্লা চত্তবা মতমদা মহৈরোয় অদুগী চপ চাবা নোলেজ লেপ্পা ঙমদবদা নৎতনা মাগী পুন্সিদা অফাউবা মীওই অমা ওইনীংবগী থৌনা হন্থরকপদা নৎতনা মশাগী মোরেলদা অকায়বা পীরকই।

অচুম্বা ইগজাম তৌবনা অচুম্বা অফবা মহৈরোয় পুথোকপা ঙমগনি। অরানবা ইগজাম তৌবনা মোরেল য়াওদবা ফত্তবা মহৈরোয় য়াম্না পুথোরক্কনি। মমাঙ চহী খরসিদা মণিপুরদা ক্লাস টেন-টুয়েল্বতা চাদা ৭০ দগী চাদা ৯০ চৎপা মহৈরোয় কয়া পুথোকখ্রে। মখোয় অয়াম্বা হৌজিক করি করম্না ফীভমদা লৈরি হায়বসি অমুক্তা ষ্টদি তৌদুনা হনগৎনা য়েংবা মথৌ তাই। মদুগী ফলনা খুন্নাই অসিদা মখল কয়াগী ক্রাইমশিং থোকহনগনি।

প্রাইভেট সেন্টর অয়াম্বা মাগী মাগী খুৎচাবী ও সি, এ ও সি, এস আই অমসুং ইনভিজিলেটর হাপ্লগা লাক্কদৌরিবা ইগজামগীদমক শেম্বা শাবা লোইখ্রে হায়না তাজৈ। হায়জনীংবা অমনা ক্লাস টুয়েল্ব ইগজামগীদমক ফ্লাইয়িং স্কাদ ৪০ অসিনা প্রাইভেট সেন্টর ৬৭তা চৎকদৌরিবসি মশীং খরা হেনগৎচহন্নীংই। অদুগা ফ্লাইয়িং স্কাদশিংদা ফাওরিবা অকি-তুজুংবা কোক্লবগীদমক মতিক চাবা সেক্যুরিটি কোভরেজ পীহঞ্জনীংই। মতাং অসিদা ঈকাইখুম্নজরিবা ওনরেবল এদ্যুকেসন মিনিষ্টর অমদি সেক্রেটরি (এদ্যুকেসন)গী পুক্লিং চিংশিঞ্জনীংলিবদি নৌনা শেম্লবা এক্সন প্লানশিং কদায় ফাওবা থবক্তা ওন্থোক্লবগে হায়বা অমুক্তা রিভিয়ু মীটিং অমা তৌদুনা য়েংশিনবীরবদি অদুক্কী মতিক নুংঙাইজগনি। মতম লৈবা খিবিক্তা অচুম্বা/অফবা খোঙথাং কয়া ঈকাইখুম্নজরিবা এদ্যুকেসন মিনিষ্টর অমদি এদ্যুকেসন সেক্রেটরি অনীনা লৌখৎলকপদা ঈশ্বরনা থৌনা অমদি পাঙ্গল পীবা ওইরসনু।

*অদোমগী : **এল চন্দ্রকিশ্বর***
রিটয়ার্দ সেনিয়র এম পি এস, থৌবাল

হায়নবা লৈ ঃ
ঙামু লুকং চাগনু নুপী তুমন লৌগনু।

কুমজা ২১০০দা মালেমদা মীওইবা হিংবা ৱারগনি - ২

গ্লোবেল ৱার্মিংগী শাথীরবা চৈথেংদগী ঙাকথোক্লবা থেংনরসি

সোটিনকুমার

মালেমগী ওইনা কুমজা ২০১৫ অসি য়াম্না মরুওইখ্রবা ৱাফম-সষ্টেনেবল দিভলপমেন্ট অমসুং ক্লাইমেট চেঞ্জকী মতাংদা পোলিসি অমা লাউথোক্কদবা চহীনি। মরম অদুনা হন্দক্কী চহী অসিগী মনুংদা হৌখ্রবা এনভাইরোনমেন্টকা মরী লৈনব