অলজাইমরস দিজিজ অমসুং দিমেন্সিয়া

– ডা. সোরাম মনিকান্ত –
প্রসিদেন্ট, ইন্দিয়ন সাইকিয়াট্রিক সোসাইটি,
মণিপুর স্টেট ব্রাঞ্চ
dr.smanikanta@gmail.com

চহী খুদিংগী সেপ্টেম্বর ২১ অসিবু কুমজা ১৯৯৪দগী হৌনা মালেমগী অলজাইমরস নুমিৎ হায়দুনা থৌরম পাঙথোক্তুনা লাক্লি। হন্দক চহী সেপ্টেম্বর ২১, ২০২২গী ওইনা Know Dementia Know Alzheimer's disease হায়বা থিম অসিদা পাঙথোক্লি। কুমজা ২০১২দগী হৌদুনা সেপ্টেম্বর থাবুম অসিবু ৱর্ল্ড অলজাইমরস মন্থ হায়না খঙনদুনা হেন্না পাক চাওনা অলজাইমর দিজিজগী মরমদা খন্নবগী খুদোংচাবা অমা পীরি। মরমদি অলজাইমরস দিজিজগী মরমদা মীওই চাদা ৬৬না খঙবা ৱাৎলি। মালেমগী ওইনা মীওই মিলিয়ন ৫৫ হেনবনা লায়না অসিনা নারি। চহী খুদিংগী মীওই মিলিয়ন ১০ দিমেন্সিয়ানা নাবা থেংনরি। মসিগা লোয়ননা চহী ৬০/৬৫গী মথক্তা লৈবা মীগী মশীংসু অসুম অসুম হেনগৎলক্লি। চহী ৬৫গী মথক্তা লৈবা মীওই লিশীং অমগী মনুংদা মীওই ১৫.৫ দিমেন্সিয়া নাবা থেংনৈ। দিমেন্সিয়াগী চাদা ৬০-৮০ ফাওবদি অলজাইমরস দিজিজনা ওইহল্লি। মী অমগী মশাগী চহী য়ামশিল্লকপগী মতুংইন্না অলজাইমরনা নাবগী চাংসু হেল্লি। চহী অমদা চহী ৬৫-৬৯ ফাওবদা লৈবা মীওইশিংদা চাদা ০.৫গী চাংদা নাবা থেংনৈ। চহী ৭০-৭৪ ফাওবদা লৈবা মীওইশিংনা চাদা ১গী চাংদা চহীদা নারি। অদুগা চহী ৮০-৮৪ অমসুং চহী ৮৫গী মথক্তা লৈবা মীওইশিং চহীগী ওইনা য়েংবদা চাদা অহুম অমসুং নিপানগী চাংদা নাই হায়না পানরি।

ঐখোয় অলজাইমরস দিজিজগী মতাংদা খঙমিন্নসি। মসি ফগৎপা ৱারগদবা তপ্না তপ্না শুম হেঞ্জিল্লকপা ব্রেনগী লাইওং অমনি। নীংশিংবা ঙমদবা, কাউগনবা, ৱাখল পরিং কায়না খনবা ঙমদবা অমসুং নোংমগী পুন্সি মহিংদা অকায়বা ওইহল্লি। কুমজা ১৯০৬তা German Psychiatrist Alois Alzheimer না চহী ৫১শুরবা নুপী অমদা নীংশিংবা ঙমদবা, চমম্নবা, ঙাঙথোকপা ঙমদবা, হান্না খঙখ্রবা মফম খঙবা ৱাৎপা, চিংনগনবা অমসুং মীশক খঙবা ঙমদবা লাইওং কয়ামরুম থেংনখি অমসুং মসি অসুম অসুম হেনজিল্লকপা, লায়েংবা ঙমদবা অমগুম থোকখি। চহী ৪গী মতুংদা নুপী অদুনা লৈখিদ্রবা মতুংদা মহাক্কী ব্রেন অদু য়েংবদা Atrophy হায়বদি পিকশিল্লকপদা নত্তনা Amyloid Plaques অমসুং Neurofibrillary Tangles কয়ামুক থেংনখি। দিমেন্সিয়া খ্বাইদগী হেন্না থোকহনবা ব্রেন দিসওর্দর অসিবু মহাক্কী মমিং লৌরগা অলজাইমরস দিজিজ হায়না খঙনখি। অদুগা দিমেন্সিয়া হায়বসিনা লাইওং কয়ামরুম পুনশিল্লগা শেম্বা অকক্লবা থৌওং অমনি। মসিগী লাইওংশিংদি - মেমোরি মাঙলকপা, খুদম ওইনা হঞ্জিন হঞ্জিন ঙাঙবা নৎত্রগা হংবা, পোৎ চৈ থম্ফম কাউবা, ইমুং মনুংগী মীওইশিং অমসুং পোৎ চৈগী মমিং কাউবা, নীংশিংবা ঙমদবা, ৱা ঙাঙনবা হোৎনবদা মসিগী ৱাহৈ-ৱাতা খোম্থোক পুথোকপা ঙমদবা, ৱাখল পরিং নাইনা খনবা ঙমদবা, তোয়না তৌরম্বা থবক তৌবা ঙমশিল্লক্তবা, নোংমগী পুন্সি মহিংদা অকায়বা ওইরকপা অমসুং ৱাঙাঙদা, লমচৎতা অহোংবা লাকপগী থৌওং অমনি। হায়রিবা থৌওং অসি মরম কয়ামরুম্না থোকহনবা য়াই। অদুবু দিমেন্সিয়াগী চাদা ৬০-৮০ ফাওবদি অলজাইমর দিজিজনা ওইহল্লি।

ঐখোয়না হৌজিক চেকশিনগদবা ৱাফমদি চহী ৬৫গী মথক্তা লৈবা মী অহুমগী মনুংদা মীওই অমদি অলজাইমর নৎত্রগা দিমেন্সিয়ানা মরম ওইদুনা শিরি। শিবগী মশীং অসি ব্রেষ্ট অমসুং প্রোষ্টেট কেন্সরনা শিবা মীগী মশীংদগী অলজাইমরনা মরম ওইদুনা শিবা মশীংনা হেল্লি। হৌখিবা চহী অহুম অসিদা হার্ট দিজিজনা শিবগী চাং অসি চাদা ৭.৩ হন্থখি। অদুবু অলজাইমরস দিজিজনা মরম ওইরগা শিবগী মশীংদি চাদা ১৪৫গী চাংদা হেনগৎখি। অমুক্তা হেন্না মীপাইনীংঙাই ওইবা ৱাফমদি কোভিদ-১৯ লাইচৎ মনুংদা অলজাইমরস অমসুং দিমেন্সিয়ানা মরম ওইদুনা শিবগী চাং চাদা ১৬ হেনগৎখি। মীওই মিলিয়ন কয়া অমা অলজাইমরসনা নারবা মীওইশিং শেন্নবদা মাঙখিবা শেনফম অসি চাওরাক্লা য়ু এস দোলর ২৫৭ বিলিয়নগী মথক্তা ওইগনি হায়না পানরি।

অলজাইমরসকী মরু ওইবা লাইওংশিং খরা পনবা তারবদি - নীংশিংবা ঙমদবা, কাউগনবা, ৱাখল থোক্তবা, দিসিজন লৌবা ঙমদবা, অনীংবা অপাম্বা ৱাহৈনা খোম্থোক্লা ফোঙদোকপা ঙমদবা, হান্না খঙবা মফম খঙবা ঙমদবা, লম্মাংনবা, পোৎ চৈগী মমিং হায়বা ঙম্লক্তবা, ইমুং-মনুং নৎত্রগা তিন্নবা মরুপ মপাংশিংগী মমিং কাউবা, ঙসি ঙরাং থোকখিবা থৌদোক নীংশিংবা ঙমদবা, পোৎ থম্ফম কাউবা, হান্না তৌখ্রবা, খঙখ্রবা থবক কয়া মপূং ফানা তৌবা ঙম্লক্তবা, ফুরিৎ-খোংগ্রাও মনুং-মপানগী খেন্নবা খঙবা ৱাৎপা, হৌজিক্তা হায়খিবা ৱা নীংশিংবা ঙমদবা, ইমুং মনুং নক্লবা মীগী মশক খঙবা ঙম্লক্তবা। নোংমগী তৌগদবা থৌরমশিং শোয়রকপা। ৱাঙাঙ-শঙাঙ অমদি লমচৎতা অহোংবা লাকপা থেংনগনি। ৱাখল পীকথবা, ময়ামদগী তোখায়না লৈবা, মীবু থাজবা ৱাৎপা, লান্না লৌবা, চিংনবা, মরম লৈতনা কোয়চৎ চৎপা, তূম্বগী মতম কায়রকপা অসিনচিংবা কয়া থেংনবা য়াই। মসি তপ্না তপ্না অসুম হেনজিল্লকপগী থৌওং অমনি।

অলজাইমরস দিজিজ ওইরকপগী চপ চাবা মরম খঙবা ঙমদ্রবসু ঐখোয়না চেকশিনবা অমদি খঙজিনবা য়াবা ৱাফম খরদি - ইমুং মনুং মরু ওইনা মমা-মপা, মচিন-মনাও, মচে-মচল, মচাদা অলজাইমরস নাবা লৈখিবা ইমুংগী মীওইশিংদনা অলজাইমরস নাবগী ওইথোকপা ৱাংনা লৈ। চহী ৬৫গী মথক্তা লৈবা মীওইশিং দাওন সিন্দ্রোম, কোক তোয়না শোকপা, হার্টকী অনাবা লৈবা, মতম কুইনা বি পি ৱাংবা, য়ু মতম কুইনা শীজিন্নবা মীওইশিং, তূম্বা ৱাৎপা, কোলেস্টেরোল ৱাংবা, অনকন্ট্রোল দাইবেটিস, দিপ্রেসন/এনজাইটি মতম কুইনা নারকপা, ফিজিকেল এক্টিভিটি ৱাৎপা, এক্সর্সাইজ তৌদবা, কা হেন্না নোইবা মীওইশিং দিমেন্সিয়া নাদনবা চেকশিনবা ফৈ।

অলজাইমরস দিজিজ নৎত্রগা দিমেন্সিয়াগী অকক্লবা লায়েং লৈত্রবসু Cognitive functions, পুক্লিং, ৱাখল, বিহেবিয়র ঈংনা লৈনবা হোৎনবা মথৌ তাই। মসিগীদমক্তা ডাক্টরনা পীবা হীদাক লাংথক মতম চানা পীজনবা হোৎনগনি। এনজাইটি, দিপ্রেসন মতম চানা লায়েংথোক্কনি। চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌহনবা কান্নগনি। অফবা চিঞ্জাক পীজনবা হোৎনগনি। ফাষ্ট ফুদ আইটেম য়ারিবমখৈ পীজরোইদবনি। নোংমদা Caffeine/Coffee অমুক/অনীরক চাং নাইনা থকপা ফৈ। ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদ চাবা ফৈ। মসি মরু ওইনা ঙা মরাং কায়না চাবনা ফংবা ঙমগনি। মহি-মনাই মরাং কায়না থক্তুনা দিহাইদ্রেসন তৌদনবা হোৎনগদবনি। অতেকপা, ফ্রেশ ওইবা চিঞ্জাক, মনা-মশিং, উহৈ-ৱাহৈ চাগদবনি। চিনিগী চাং হন্থবা ফৈ। প্রোটিন য়াওবা চিঞ্জাক মরাং কায়না পীজগদবনি। য়াইঙং (Turmeric) চাক-এঙ্গাং থোংবদা মরাং কায়না শীজিন্নবা ফৈ।

য়ারিবমখৈ মথন্তা লৈতনবা হোৎনবীগনি। মথৌ তারবদি ম্যুজিক নৎত্রগা জগোয় ঈশৈ য়েংহনবা, তাহনবা য়াই। লাইরিক পাবা, লিচৎকা মরী লৈনবা ৱারী তাহনবা নৎত্রগা অনীংবা অপাম্বা কয়া অদু ইদুনা থমহনবা কান্নগনি। লৈ-শু, মনা-মশিং থাবা নৎত্রগা পোৎ চৈ শাবা, লোনবা মচা মচা তৌহনবা য়াই। দে ক্যের সেন্টর লৈরবদি মদুদা মতম লেলহনবসু কান্নগনি। অঙাংশিংগা লোয়নহনবা, শান্ন-খোৎনবা তৌবসু ফৈ। মখোয়গা লোয়নবা মতমদা য়াম্না ঈং-তপ্পা, অচিকপা হোম ইনভাইরনমেন্ট অমা লৈহনবা তঙাইফদে। মসিনা লাংতক্লবা, খোইরাংনবা, চরাংনবা অমসুং ৱাখল পীকথবা ফহনবদা মতেং পাংই। য়াম্না লাংবা, থবক অমদা হঞ্জিন হঞ্জিন হংবা নৎত্রগা তৌনবা হোৎনরোইদবনি। তূমগদৌরিবা কা অদু য়াম্না ঙান্দবা বল্ব অমা থানবীগনি। কা অদুদা পোৎ চৈ, ফর্নিচর য়াম্না থমদবা ফৈ। লৈরিবা খরা অদু লেংদনা থমগনি। তোয়না হোংদোক হোংজিন তৌরোইদবনি। অসুম তৌবনা মহাক্কী তূম্ফম কানি হায়বদু খঙহল্লি।

অলজাইমরস নৎত্রগা দিমেন্সিয়া নারবা মীওই অমবু শেন্নরিবা, মতেং পাংলিবা, লোয়নরিবা মীওইশিংদা নীংবা কায়বা, চোকথবা, থৱায় ৱাবা, হৈনীংবা ৱাৎপা, ফবা ঙম্লরোইদবা, শিবা ঙাইবা, শিবা হায়বসি শোয়দ্রে খনবদা মখল মখা কয়াগী পুক্লিং শোম্থবা, পাঙ্গল থৌনা লৈতবা, মীয়ামগা লোয়নবা ৱাৎপা, তূম্বা চাবা য়াদবা কয়া থেংনবা য়াই। মসিদগী ঙাকথোক্লবা তৌবা য়াবা থৌওং খরদি :-

- মরক মরক্তা মরুপ মপাংশিংগা ফোনদা ৱারী ৱাতাই তৌবা।
- মতম খরা কায়থোক্তুনা মরুপ মপাংশিংগা মতম লেনবা।
- নোংমগী মনুংদা মতম খরা লৌদুনা পোখ্থানবা হোৎনবা।

চাবা, থকপা, তূম্বা মতম নাইবা, অফবা চিঞ্জাক চাবা অমসুং চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবা।

- মথৌ তারবদি দিমেন্সিয়া নাবা ইমুং মনুংগী মীওইশিংগী ওইবা অপূনবা মীফম পাঙথোক্তুনা খন্ন-নৈনবা।
- মথৌ তারবদি অখঙ অহৈ তান্নবা, পূক্লিং ৱাখল ফনা থম্লবা হোৎনবা অমসুং মরক মরক্তা কাউন্সেল্লিং চথবা ফৈ।

অরোইবদা নাদ্রিবা মীওইশিংনা অলজাইমর/দিমেন্সিয়া নাদনবা করি চেকশিন থৌরাং লৌখৎপা য়াবগে :

- ফ্রেশ ওইবা, অতেকপা মনা-মশিং, উহৈ-ৱাহৈ অমদি ফোং ফোং শাবা চিঞ্জাক চানবা হোৎনবা।
- রিফাইন গ্রেন, রিফাইন ওইল, চিনিগী শরুক য়াম্না য়াওবা চিঞ্জাক থাদোকপা।
- চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবা।
- য়ু (অলকোহোল), হীদাক মনা (টোবেকো) অমসুং মসিগী পোৎলমশিং শীজিন্নদবা।
- হায় ব্লদ প্রেসর কন্ট্রোল তৌনবা হোৎনবা।
- দাইবেটিস নাদনবা হোৎনবা অমসুং নারগনা মদু কন্ট্রোল তৌনবা হোৎনবা।
- ৱাখল লায়না মরু ওইনা এনজাইটি, দিপ্রেসন নাদনবা হোৎনবা।
- হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎতনবা হোৎনবা, কা হেন্না নোয়হন্দবা।
- কোক্তা অশোক অপন লৈতনবা চেকশিনবা। মরু ওইনা চহী ৫০ অমসুং মথক্কী মীওইশিংনা হেন্না চেকশিনগদবনি।
- মপূং ফানা তূম্লবা হোৎনগদবনি। তূম্বা য়াদবা নৎত্রগা স্লিপ দিষ্টর্বেন্স লৈরবদি মতম চানা অখঙ অহৈগা তান্নগদবনি।
- ভিটামিন - দি, ভিটামিন-বি$_{৬}$, বি$_{১২}$, Folate অমসুং Ginkgo চাং নাইনা চাবা ফৈ।

ঐখোয় অলজাইমরস দিজিজ, দিমেন্সিয়া খঙমিন্নসি, নাদনবা চেকশিনসি, নারবা মীওইশিংবু মতেং পাংসি।) ●

খোঙচৎ কায়খিবনা শিন্থরক্লি পিরাং লেপ্তুনা
(লাইওইখ্রবা থৌনা ফরবা ইপা-ইপুশিংনা, লাংবন থানা লাকপসিদা নখোয়গী থৌনাবু হাপ্পীরম্মু নচাশিংদা)

– মুতুম শান্তি –

মীওইবা ঐখোয়গী খোঙচৎ অসি অৱাবনা হেনবা, নুংঙাইবনা য়ামদবা ওইনা উরি। মপান্দা নুংঙাইবা মানবা, ইমুং মনুংদদি হকচাং নুংঙাইতবা শিদ্রিবা ফাওবা কোকপা ঙম্লরোইদবা লায়না কয়া নারি। অমরোমদনা ইচা-ইশুশিং ঙাঙনবা য়াদবা, মখোয়গী অপাম্বখক্তা হায়রি। মমা-মপানা হায়বা তাদবা কয়ানসু অৱাবা ওইহল্লি। মমাঙতৈ ঐখোয়না অঙাং ওইরিতৈগী ইমা ইপাগী লৈতবা, অৱাবা উরগা অপাম্বা কয়া হায়বা ঙমজখিদে। মতমসিগী অঙাংশিংদি ওন্ন-তৈনবদা লাক্লি। ইমুংগী ৱাবা উরগা অঙাং ওইনা মতেং পাংলকখি। হৌজিক্কীদি মখোয়গী অপাম্বা পীদ্রবদি শাউরি। কয়াদা খেন্নরিবনো? ইমুংগী অৱাবদা শরুক য়ানীংদবা হায়বসিদি মমা, মপা নুংশিবা ৱাৎপগী শক্তমনি। ঐনা অহল লমনবু নুংশিনা তৌখিদ্রবদি ঐনা অহল ওইরকপদা অঙাংশিংনা নুংশিনা তৌবীরোই। ঐনা তৌবনা ঐনা ফংই হায়বদুনি। মসি অফবগী খুদম নত্তে। মরম খুদিংমক ফত্তে খঙলবদি থাদোকসি। অফবা থবক, অফবা ৱাখলনা হিংলবদি নুংঙাইবা ইমুং ওইরবনি। ইমুং অমদা লৈমিন্নরিবা ঐখোয় পূন্না অৱা-নুংঙাই কয়ামরুম তান্নদুনা হিংমিন্নবা ইমুং মশীং তাঙলি। হৌরক্লিবা ইচা ইশুশিং ইমুংগী অহলশিংনা হায়বা ইনবনা তুংগী পুন্সিদা য়াইফবা ওইগনি। মীনা লাল্লবসু ঐনা ঙাকপী হৈবা অমা ওইসি।

পুন্সি হায়বসি অমগা অমগা অমত্তা মান্নদ্রি। পীক্লিতৈদা ৱারগা মশানা হোৎনজবনা নুংঙাইরগা পুন্সি লোইখিবসু লৈ। হেক পোকপদগী ৱাবনা পুন্সি লোইবা ফাওবা ৱাখিবসু লৈ। ইমা, ইপাগী মরুম থুপ্তুনা লৈরিতৈ, অৱাৎপা লৈতনা, নুংঙাইনা লৈবা, অহলশিং লৈখিদ্রবা মতুংদদি ৱাবগী ঙমখৈ লৈখিদবসু লৈ। ৱামন্দুনা অহলশিংনা থম্লম্বা য়ূম-ইখোল য়োম্থোক্তুনা অশানবা য়ূমদা লৈদুনা হিংবসু য়াওরি।

মীওইবা ওইনা পোক্লম্বগী করিবু কান্নরিবগে? পোকমিন্নবা মচিন মনাও পুন্সিগী কৌন-ঙাঙনদে, শিরবগী তুংদা কৌনরি, ঙাঙনরি। শিদ্রবদি নুংশিনদবগুম শিরগনা নুংশিনবা, করম্বা মখলগী ৱাখল্লোন্দা চৎনরি। অশিবা মচা ঙাক্তনি ঐখোয় পূম্বা। উরকখিবা, খঙলকখিবা খুদিংমকপু থৈদোক্লগা লমদমসিগী পোথোক করিনো থিরকখি। চহীনা নোংমগী অসুম য়ামশিল্লক্লি। লৈঙাক্কী থবক তৌরুবনা পুন্সি খোঙচৎ অমাঙবা মতম ওইখি। পাঙ্গল কল্লিতৈ, মীৎ-না শিংলিতৈ, থবক শুহৌগদবা পূম্নমক তৌহৌদে। ঐখোয়সি ৱাখল ৱাৎপদগী থবক শুনীংদে। মীগী মখাদা থবক শুরগা হিংবনা ফৈ খল্লি। মসিগী ৱাখল থাদোক্তুবদি লমদমসি চাওখৎপা ঙম্লোই। ইশানা ইরোমদোম লেপচবা ঙম্বনা পোকপগী মহয় য়াল্লবনি। ঐখোয়গী লমদমগী মীওইশিংনা ঙসি ফাওবা হিংবগী লম্বীদা মহৌশাগী পোথোক্লা নুংঙাইবা, ৱাত্ত-পাদবা হায়বদু ওইগনি হায়বগী ৱাখল উদ্রি। থবক ওইনা তৌবগী ৱাখল মমি তাদ্রি হায়বা য়ারি। ফম্নাইবা খরনা পাউচেদা ইরকই - ঐখোয়গী রিসোর্স লৈতে, ঐখোয়না হায়জরিবনা খঙদ্রবদি ঙাঙথোরক্কনু। খঙদনা ঙাঙথোকখ্রবনিনা হঞ্জিনবা য়াররোই। খঙদনা ঙাঙলিবদুগী মগুনদি ময়েক শেংহৌরি। মীয়ামগী থৌগল তৌগে থোকপীরক্লিবা কয়াবু, ৱাখলনা শাদুনা, মীগী ৱারীনা ঙাঙথোকপীগনু তাবদা য়াম্না ৱাই। ঐনা খ্বাইদগী পামজরকপা, অৱাবা লায়রবা, লুখ্রাবী চাম্মখক্তং মাগী ইমুং ৱাদনা নুংঙাইনা হিংহনবা পামজরকখি। ফার্ম অমা তৌজনীংবনি। কোয়না চৎতুনা হংলুবদা অয়াম্বা ফম্নাইবশিংগী ওইরমখি। অচৌ অশাং ফম্নাইবশিংগী লৌশিল্লিবা লমশিং অসি নেচরেল রিসোর্সকী ফার্ম তৌহঞ্জনীংই। শুফম নোমফম খঙদ্রবা ৱারবা মীশিং থবক অমমম পীবিদুনা নুংঙাইনা হিংহনসি। শাংলবা চহী কয়াবু কনানসু নীংশিংবীদে, খল্লুদে। ইশাগী পোথোক্লা হিংগদবনি। ৱারিবনি, হেঞ্জিন্না ৱারকখিনি, কলকখিনি, করিনো ঙসি ঐখোয়না হিংলিবসিবু ৱাহংনি, পাউখুমদি কনানা পীবীরক্কনি।

এম শান্তি
ইরমদম নুংশিসি, চাওখৎহনসি

লাকপগা, ফোইবগা, নিবগা অহুমসিদগী ফংলকপা শেনফমনা অচৌবশিংগী ফুরিৎখাওদা চাদা ৭৫ চঙখ্রগা চাদা ২৫না প্রজাদা থাদরি। প্রজাশিংনা অমুক করম্না হিংলি/ইচা মহৈ তম্বদা প্রাইভেট স্কুলদা শেল ময়াম থিরি। অনাবা অমা য়াওবদা প্রাইভেট হোস্পিটালদা শেল ময়াম থিরি। পীকখ্রবা লমদমসিদা লিংখৎলিবা ডাক্টর খানা, স্কুল কয়ানো? চহী খরা লৈরবদি য়ূমথোঙ খুদিংগী হাংলকপা য়াই। প্রজাশিং ৱাখল খনসি, খল্লুদবনা ঙসি ৱারে। অসিদগী হেন্না হেন্না ৱারকখিনি। মীনা পুথোকপা পোৎ লৈবা লেপসি। ঐখোয়গী পোথোক্লা মীরমদা য়োনদ্রিবা ফাওবা, চাদবা, শেৎতবা য়াদবা খরখক নত্তনা অহেনবা লৈররোইসি। অহানবদা ইশাগী পোথোক পুথোকসি। মীরমদা য়োনসি। য়োল্লবা মতুংদা লৈনীংবা লৈসি। মসিগী ফোর্মুলা অসি নৎত্রবদি তুংগী নহারোলশিং করম্না হিংহৌগনি। ঐখোয়না খঙনা খঙনা, উনা উনা লাম্বা ফংদনা পুন্সি লোইশিল্লক্লি। মীয়ামগী অৱাবা কয়াবু কঞ্জনীংবা ৱাখল খক্তা ঙাইরে, থবক ওইনদি পাঙথোকপা ঙম্লমদ্রে। মীওইবা ঐখোয়গী পুন্সি অসি য়াম্না তেল্লি। অহলশিংনা কৈরাক থাবীরম্বা মচা-মশুদি করিগুম্বা অমা পাঙথোকপদা অপনবা-অয়েৎপা লৈতে। অৱাৎপা লৈতে, ৱাখল শোখরবা মহৈরোয়শিংনি হায়রি।

অদুম ওইনমক থা অসিগী ১৪দা স্কুল কেম্পসতা থোকখ্রিবা থৌদোক অদুগী মতুংদগী মহৈরোয়শিং কিদুনা স্কুল কান্নরক্তবগা লোয়ননা নুংতিগী ওইবা স্কুল অসিগী একাদেমিক দ্যুলদা অকায়বা থোকহল্লে হায়রি। মরম অসিনা স্কুল অৱর মতমদা স্কুল কেম্পসতা টিয়র গ্যাস কাপশিনবা অসি অকনবা মওংদা য়ানীংদে হায়বগা লোয়ননা মরী লৈনবা পূম্নমক্লা স্কুল অসিগী ফীভম কায়হনবীগনু অমসুং থোকই, তৌথোরকপদা মচু তাই। ৱাখলদি য়াম্না ৱাংনা ইনখৎপীনবা কনাসু লৈতবা মীওই কয়াসু লৈ। লমজিং লমতাকপীবা হায়বসিসু পুন্সিগী খোঙফমদদি য়াম্না মরু ওই।

লুহোংবদা চৎনবীনি হায়দুনা মখল মখা কয়ামরুম তৌদুনা মতম মাঙহল্লি। শেল মাঙহল্লি, হান্না তৌরমদবা অহেনবা ময়াম অমা হাকচিল্লি। শিবা মতমদসু বামোননা হায়রিবমখৈ তৌদবা য়াদে হায়রি। লুহোংবা, শোরাৎ লোইরগা মীগী শেন্দোলনা খ্বাং কোইরি। ৱারবা মতমদুদা কনানা মতেং পাংবীগনি। ইমুং খক্তনি ৱাগদবা, মরম অদুনা থৌদোক খুদিং পিকশিন্না তৌবনা খ্বাইদগী য়াইফবা ওইগনি। ঐনা ঙমজগদবা, ঙমলোইদবা তৌগদবা নত্তে। লৌ ইখোল য়োন্দুনা কর্ম্ম তৌবা হৌনদে। ঐখোয়গী খ্বাইরম্বন্দ বজার মীরম মচাশিংগী শেন্দানফম ওইরিবা লুহোংবদা চৎনরিবা মুগা ফি, ফিগে ফনেক মপান্দগী পুরকপা লংনা শারগা শীজিন্নরি। নেচরগী পোথোক্তি ঐখোয়গীনি। খঙবা, থিজিনবা য়াওদবনিনা কনানসু খঙদ্রি। অখঙবনা থম্মোয় শোক্লা খাংলি। মীরমগী পোৎনা চৎনবী ওইবসিদি তোকপনা ফরবা? মমাঙতৈদদি ঐখোয়না লং (মুগা) পুথোকচদুনা পূম্নমক্তা শীজিন্নৈ। ঙসিমক অৱাংবা দুকান্দা ফম্লিবা মুগা লং য়োল্লিবশিং ঐখোয়গী চৎনবীগী মরুমদা নোংমদা লুপা ক্রোর ক্রোর তাল্লি। ঐখোয়না মীরমদগী পুরকপা মুগা লং লৈরগা লুহোংবগী চৎনবী ঙাক্লি। ইচা লুহোংবদা লৌ ইখোল য়োন্দুনা ৱানা হিংনরি। লাইরেন্না মশাগী ঈজৎ ঙাক্লবা হোৎনবদা মবুক পোকখায়দুনা শি হায়বদুগা চপ চানা হিংলিবনি। অপংবগী মরল অশিংবনা চাবা তাবনি। অশিংবা মীনা নুংঙাইনা হিংগনি অপংবনা ৱানা হিংলি। অতোপ্পা ফুরুপ্পা লৈবা নত্তে, মীতৈ ঐখোয় খক্তনা লৈবনি।

লমদমসিদা পোক্লুরবা, হিংমিন্নরিবা ঐখোয়গী থবক শুনীংদবা, মতম মাঙহনবা অসুক য়াম্না হৈনরিবা করিগীনো? থবক শুবা মীগী থবক শুনীংদবনা মীনাই ওইরকপা তাবনি। থবক শুনীংদবসি ৱাখল খন্দবগীনি। ৱাখল য়াম্না খনবা মীদি মতম পাম্মুগনি, থবক কন্না শুগনি। ঐখোয় কয়াম কুইনা মীগী মপোৎ শেৎতুনা, চাদুনা হিংখিসিগে। ঐখোয় থবক শুসি, ইশানা থবক শুরগা চাবদি হাওবনি, কনাদসু হায়জরোইসি। থৌনা লৈনা হিংলমসি। পোক্লম্বগী মমি অমদি থম্লমসি। ঐখোয় পূম্বা অঙম্বা থাক্তা হোৎনসি। করিগী ঙমদনি, মীওইবনা ঙমদবা লৈতে হায়নরিবনি। ঐখোয়গী ইরমদম ঐখোয়না শেমগৎলসি। মথংগী মপোক লৈতে। লৈবাক লৈহাও, হৱা নুংশিৎ ফখ্রবা লমদমসিদা লম ইঞ্চি অমা ফাওবা মাঙহন্দনা পান্থী থারমসি। ●

ষ্টেটকী পাউ

ৱাঙ্গোই ম্যুনিসিপাল কাউন্সিলগী ফত্ত-হৌদি শেংদোকপদা...

লামায় ১গী মখা... মমাঙদা ময়ায় লম্বী কোলেজদা গভর্ণর লা গনেসন লাক্তুনা দিষ্ট্রিক্ট লেভেল ওফিসরশিং অমসুং মীয়ামগা হকথেংননা উন্নদুনা শানখিবা ৱারী-ৱাতাইদা ৱাঙ্গোই ম্যুনিসিপাল কাউন্সিলগী এরিয়াদা লৈরিবা ফত্ত-হৌদিশিং খোমদোকপা মতমদা শামুরৌ ম্যুনিসিপাল কাউন্সিল অমসুং থোংখোং লক্সমি বজার ম্যুনিসিপাল কাউন্সিলগী মেছিন্নরিশিং অমসুং গাড়ীশিং শীজিন্নদুনা ৱাঙ্গোই ম্যুনিসিপাল কাউন্সিল অসি য়াম্না লূ-নানবা কাউন্সিল অমা ওইনা উহন্নবা হোৎনখিবনি হায়খি।

গভর্ণরগী খোঙচৎ অদুগী মতুংদগীদি ফত্ত-হৌদিশিং শেংদোরক্তবনা পীক থন্না লৈরে। মসিদগী মহাক্লা ঈ ওগা উন্নদুনা ৱাঙ্গোই ম্যুনিসিপাল কাউন্সিলগীসু অতৈ কাউন্সিলশিংগুম্না লৈফম থোকপা মেছিন্নরিশিং লৈবা উদবগী মতাংদা হংখি হায়রি। লোয়ননা গভর্ণরগী খোঙচৎ অদুগী মাঙওইননা অতোপ্পা কাউন্সিলশিংদগী ৱাইদুনা শীজিন্নখিবগী মরমসু হংখি হায়রি।

ৱাহং অসিগী পাউখুমদা ৱাঙ্গোই ম্যুনিসিপাল কাউন্সিলগী এগজিক্যুটিভ ওফিসরনা মেছিনশিং অদু থম্ফম লৈতবদগী হান্নগী চোরপর্সন ইন চার্জ ওইরিবা ৱাঙ্গোই মখা লৈকায়দগী থৌদাম প্রতাপকী য়ূমদা থম্মী হায়না ফোঙদোরকখি।

ঈ ওগী পাউখুম অসিদগী থল্লি হায়রিবা গাড়ীশিং অদু য়েংমিন্নরুসি হায়দুনা থৌদাম প্রতাপকী য়ূমদা চৎমিন্নবদা কুমজা ২০২১দা লৈবা মিনি ব্রক ৪০৭ অমা শীজিন্নদনা লৈরম্বদা নত্তনা মমাঙগী কুমজাদা লৈবা গাড়ী অদু য়াম্না মন্না লৈরম্বা থেংনরকখি। ফত্ত হৌদি হুন্দোকপদা শীজিন্নবা ঈ রিক্সো ৪ লৈবগী মনুংদা ২দি থবক চৎখি হায়দুনা লৈরমখিদে। অতোপ্পা অনীনা শীজিন্নবা য়াদবা মওংদা লৈরমখি। অদুবু বেকহো লোদর (জে সী বি) অমসুং ট্রেল্লরগা কোন্নবা ট্রেক্টরদি লৈরমখিদে। হায়রিবা মেছিনরিশিং অসিদি মফম খঙদ্রে হায়রি।

মমল য়াম্লবা জে সী বি অমসুং ট্রেক্টর কদাইদা লৈখ্রবগে হায়না শগোলশেম অচৌবনা হংখিবগা লোয়ননা ৱাঙ্গোই ম্যুনিসিপাল কাউন্সিলদা লৈরিবা অমোৎপশিং মরী লৈনবা ওথোরিটিনা চুমথোকপীয়ু হায়রি। লোয়ননা কাউন্সিল অসিগী ওইনা লম লৈতে হায়রিবসি অথুবা মতমদা লৈকায়গী অহল লমনশিংগা তান্নরগা য়েংমিন্নরসি। মদুদা মতেং পাংগে। অদুম ওইনমক লম লৈরে হায়রবসু মেছিনরিশিংদি অমত্তসু লৈতে হায়খি।

লোয়ননা মহাক্লা পাউমীশিংদা মখা তানা ফোঙদোকপদা ৱাঙ্গোই এসেমব্লি কন্সটিটুয়েন্সি অসি মপু পান্দবগুম তৌবীগনু। চীফ মিনিষ্টর ফাওবা ওইখ্রবা এ সী অসি হৌজিক য়েংশিনবীনবা কনামত্তা লৈত্রে হায়না লৌবীগনু হায়নসু এগজিক্যুটিভ ওফিসরদা খঙহনখ্রে হায়রি। অদুগা ম্যুনিসিপাল কাউন্সিল অসিদা ওইরম্লিবা ফীভমশিং অসিগী মতাংদা চীফ মিনিষ্টর অমসুং মাহুদ মিনিষ্টরদসু ৱাকৎলগনি হায়রি।

লোয়ননা কাউন্সিল অসিগী ঈ ওনসু পোষ্টিং মতম লোইবা ঙাইদুনা লৈবগী মহুত্তা মীয়ামগী য়াইফ থৌরাংশিং পাঙথোকপীরম্মু। কাউন্সিল অমা লৈ হায়বগী কান্নবা ফংহনবীরম্মু হায়বগা লোয়ননা শামুরৌ অমসুং থোংখোং লক্সমি বজার ম্যুনিসিপাল কাউন্সিলশিংনা পাঙথোকফম থোকপা থবকশিং নিংথিজনা পাঙথোক্লম্ববুদি মহাক্লা থাগৎপা ফোঙদোকখি।

স্কুলদা টিয়র গ্যাস কাপশিল্লম্বদগী মহৈরোয়শিং...

লামায় ১গী মখা... মতুংইন্না য়েৎনরিবা মফম অসি য়ু জে বি গ্রাউন্দ নৎত্রগা স্কুল গ্রাউন্দ হায়দুনা হৌখিবা চহী ৬০/৭০ রোমগী মমাঙদগী খঙনদুনা লাক্লবনি। হৌজিক ফাওবদা মফম অসি স্কুল অসিগী মহৈরোয়শিংগী স্পোর্টস পাঙথোকপা নৎত্রগা স্কুল এসেমব্লিনচিংবদা শীজিন্নরকখিবা মফমনি হায়রি।

স্কুল অসিদা তম্লিবা মহৈরোয়শিংনা তরুং, লৈ ইখোল, তাঙ্খুল এভেন্যু, চীংমৈরোং অমসুং পাওমাই কোলোনিদগী ঙাক্তনি। মখোয়গী মনুংদা অয়াম্বনা শোখরবা মহৈরোয়শিংনি হায়রি।

অদুম ওইনমক থা অসিগী ১৪দা স্কুল কেম্পসতা থোকখ্রিবা থৌদোক অদুগী মতুংদগী মহৈরোয়শ