

DEMENTIA : চহী হুশ্বুমঙাগী মথক্তা লৈবা মীওইশিংদা নাগনবা লায়ওং অমা

— ডা. সোৱাম মনিকান্তা —
প্রসিডেন্ট, ইন্ডিয়ান সাইকিয়াট্ৰিক সোসাইটি,
মণিপুর ষ্টেট ব্ৰাঞ্চ
dr.smanikanta@gmail.com



চহী খুদিংগী সপ্টেম্বৰ ২১ অসিবু মালেমগী অলজাইমরস নুমিং হায়দুনা খৌৱম পাঙথোকুনা লাক্ৰি। অদুগা সপ্টেম্বৰ থা অসিবুনা মালেমগী অলজাইমরস থাবুং হায়না খঙনদুনা লায়না অসিগী মরমদা খন-নেনবা খৌৱম কয়া পাঙথোক্ৰি। অসুগা অলজাইমরস দিজিট ইন্টেলনেসনলনা চখরকপা কুমওন ১০ ফারক্ৰে। মসিগী মৰু ওইবা হীৱমদি অলজাইমরস দিজিটগী মরমদা মুয়া খঙনদুনা, গুঞ্জিগৈদা লায়ওং খঙনদোকুনা লায়ংনবা হোংনবা, লায়না অসিগী ষ্টিগমা অমসুং দিসক্রিমিনেসন হুহুংনবা, লায়না অসি নাদনবা লৌখংগা য়াৰা খৌৱমশিং কৰি কৰিনেবা খঙনদুনা অমসুং নারক্ৰবা মতমদা কোৱ লৌৱিৰিশিংনা তৌগদবা যৌদাং অসিনচিংবা পনবা য়াই। মালেমগী ওইনা হেংবদা লায়না অসিগী মরমদা চাদা ৬৬না মুয়া খঙনবা ৰাংলি। দিমেলিয়া হায়বসি নীংশিংবা গুদমদা, কাউগনবা, ৰাখল খোক্তা, দিসিজন লৌবা গুদমদা, কৰি তৌগনি হায়বা খঙনদা, অনীংবা অপান্ধা অদু ৰাইনা খোক্তোৱা ফোওদোকপা গুদমদা, ইমোসনেল লাইএবিলিটি হায়বদি কৰিসু নতুবা ইচম চহা মেটৰ অমদা কপকনবা, নোকনবা, শাওগনবা, হায়া খঙনদুনা লৌবা মফম খঙন গুঞ্জিগৈ, লম্মাংনবা, পোং চৌগী মিং হায়বা গুঞ্জিগৈ, ইমুং-মনুং নংত্ৰগা লুনা তিৱবা মৰুপ-মপাংশিংগী মিং ফাওবা নীংশিংবা গুদমদা, গুসি-গুৱাং থোকখিবা যৌদোক ৰাখোক নীংশিংবা গুদমদা, পোং থফম কাউবা, হায়া তৌত্ৰবা, খঙনবা থবক কয়া মপুং ফানা তৌবা গুঞ্জিগৈ খুদম ওইনা বেঙ্ক চংতুনা শেল কায়থোকপা গুদমদা, তিনশিনবা-খাইদোকপা মচা-মচাদা অৱানবা যাওবা, ফুৱিং, খোক্তাও, খোঙুপ লিংশিনবা-তোংশিনবা অৱনবা, য়েং-ওই খঙনবা ৰাংপা, ফুৱিং-খোক্তাও মথক মখা, মনুং-মপানগী খেৱাৰা খঙনবা ৰাংপা, মপান থোকফম কাউশিল্পকপা, হৌজিগৈ হায়খিবা ৰা নীংশিংবা গুদমদা, ইমুং-মনুং, নক্ৰবা মীগী মশক খঙনবা গুঞ্জিগৈ কয়া থেংনবা য়াই। নোংমগী তৌগদবা খৌৱমশিং শোৱয়ৰকপা, কৰিগুঞ্জিগৈ তৌবা গুদমদা। অসিদস নতুনা ৰাঙাঙ-শাঙাঙ অমদি লমচংতা অহোংবা কয়া লাকপা খেংনগনি। ৰাখল পিকথবা, ময়ামদগী তোখায়া লৌবা, মীৰু থাজবা ৰাংপা, লায়না লৌবা, চিংনবা, কোয়চং চংপা, তুফুগী মতম কায়ৱকপা, পোং হুৱানত্ৰে, লৈৱিবা য়ুম অসি ঐথোয়গী নত্ৰে হায়দুনা পোং চৈ য়োম্বা কয়া থেংনবা য়াই। মসি তপ্ৰা তপ্ৰা হেঞ্জিগৈকপা যৌওং অমনি। মথক্তা পনবিবা লায়ওং ময়াম অসিবু শম্মা দিমেলিয়া হায়না খঙনবা য়াই। দিমেলিয়াগী চাদা ৬০-৭০ ফাওবদি অলজাইমরস দিজিটনা থোকনবনি। দিমেলিয়া হায়ৱিবা লায়ওং অসি চহী ৬৫গী মথক্তা লৌবা মীওইশিংদা হেমা থেংনে। অদুৰ মসি অহল ওইশিল্পকপা, চহী য়ামশিল্পকপা হায়বদি এঞ্জি প্ৰোসেস অমগী যৌওবদি নত্ৰে।

মালেমগী ওইনা মীওই মিলিয়ন ৫৫ লাগনা অসিনা নাৱি। চহী খুদিংগী মীওই মিলিয়ন ১০ লাগনা অসিনা নাবা থেংনৱি। মী অমগী লাইফ এক্সপেক্টেন্সি হায়বদি মী অমগী পুসিবগী চহী অসি হেংগলকপা মতুংইয়া দিমেলিয়া নাৱগী মশীংসু অসুং ৰাংখংলকই। চহী ৬৫গী মথক্তা লৌবা মীওই ১০০০গী মনুং ১৫.৫দি দিমেলিয়া নাবা য়াই। দিমেলিয়া অসি অশি-অনা ঝাইদগী থোকনবা লায়না পুঞ্জিগৈ মনুংদা ৭শুৱনি। দিমেলিয়া নাৱিবা মীওই অদুতা নতুনা মসিনা ফিজি কেল, সাইকোলজিকেল, সোসাল অমসুং ইকনমিক ইম্পেক্ট অমা কোৱ লৌৱিবা মীওইশিং, ইমুং-মনুং অমদি ঝাইদা পীৱি অমসুং বৰ্ন ওফ দিজিট অসি য়াম্মা চাওই। দিমেলিয়াগী মরমদা খৱগা হেংবদা গুঞ্জিগৈ লায়ওংশিং অসি অক্ৰম অহম থোক্তা খাইদোকপা য়াই।

অৰ্লি ষ্ট্ৰেজ - কাউগনবা, হঞ্জিন হঞ্জিন অমসুং গাওবা, পায়ৱম্বা পোং চৈ মফম কাউবা।
- অযুক, নুংখিল, নুমিদাং মতমগী খোঙচং খঙনবা ৰাংলকপা, অযুক-নুংখিল মতমগী

খেৱাৰা লৈৱক্ৰবা।
- হায়া খঙনুনা লৌবা মীশক, মফম হেক হায়দোকপা গুদমদা, নাকোয়না মীশক নংত্ৰগা মফম অদু হায়দুনা নীংশিংনবা হোংনবা।
- হিসাব পাবদা মতম চঙবা অমসুং য়াম্মা তেয়না লানবা। হায়ৱিৰিশিং অসি হামদি ইয়ায় লায়না তৌবা গুঞ্জি গুজনি।
- নুংতিগী চাদুনা লৌবা বি পি ৰাংবগী নংত্ৰগা দাইবেটিসকী হীদাক চাবা কাউথোকপা। মী অমনা তেয়না নীংশিংবা নংত্ৰগা হেবা মথৌ তৱকপা।
মথকী লায়ওংশিং অসি মশাগী চহী ৬০ শুরক্ৰবা অমসুং ইমুং-মনুংদা দিমেলিয়া নাখিবগী হিষ্ট্ৰি লৈৱবদি য়াম্মা চেকশিনবীগদনি। অথুবদা অখঙ অহেগা তানবীগনি। অসুগা অহানবগী তাক্ৰক অসি চহী অনী ফাওবা লৌবা য়াই।
মিদল ষ্ট্ৰেজ - কাউবগী চাং অসুং অসুং হেঞ্জিগৈকনি।
- গুসি, গুৱাং থোকখিবা যৌদোকশিং, হায়খিবা ৰা নীংশিংবা গুদমদা।
- ইমুং-মনুংগী মীওইশিং অমদি মৰুপ-মপাংশিংগী মিং নীংশিংবা গুদমদা।
- য়ুমদা লৌনা লৌনা য়ুমগী অকোৰা অমসুং কাশিং খঙনবা ৰাংপা।
- হায়াগুৱা ৰাৱি-ৰাতায় শাবগী চাং হুহুৱকপা।
- ফোওদোকনীংবা কয়া মদুগী ৰাইহে খোক্তোক শীজিগৈ হায়বা গুদমদা।
- মশাগী কোৱ খুদম ওইনা চিন-য়া শেংবা, ইক্ৰজবা, ফি-ৰোল শেংপা, চাবা-থকপা অসিনচিংবা কয়াদা মীগী মতেং মথৌ তৱকপা।
- কোয়চং চংপা, মফম অমদা লৈতানা লৌবা গুদমদা, হঞ্জিন-হঞ্জিন হায়বা নংত্ৰগা তেয়না হেংবা।
- শাউগনবা, কৰিগুঞ্জি মতমদা এপ্ৰেসিড ওইবা, চিংনবা মছাকী নুপী নংত্ৰগা নুপাদা লায়না খনবা, হুৱানবা চঙলে, পোং লৌত্ৰে, লৌগদৌৱে, য়ুম অসি ঐথোয়গী নত্ৰে চংলসি হায়বনচিংবা সাইকোলজিকেলগী লায়ওং কয়াসু উলকপা য়াই।
মিদল ষ্ট্ৰেজ নংত্ৰগা অনীশুবা তাক্ৰক অসিদি নোংমগী ৱুটিন য়েংশিনবা অমদি অতৈ অনা-অয়েক লৈৱা য়েংথোকপা অমসুং ফিজিকেল ইলনেস মতম চানা খেংনোকুনা লায়ংবগনি। ষ্ট্ৰেজ অসি চহী ২-৪ ফাওবা লৌবা য়াই।
লাষ্ট ষ্ট্ৰেজ - মফম, মতম খঙনবা গুঞ্জিগৈ।
- মচা-মশু, ইমুং-মনুং অমসুং মৰুপ-মপাংশ মশক খঙনবা গুদমদা।
- নোংমগী মথৌ তাবা পোংলম খুদিংমক য়েংশিনবা অমসুং শেংবা চঙই।
- চাবা-থকপা গুঞ্জিগৈকনি, পীজনবা হোংনবদা মতম চঙবা, পৰ্সনেল কোৱ অমসুং হায়জিন পুং ২৪ য়েংশিনবা মথৌ তৱকই।
- চংথোক চংশিন, ফমদোক-ফমজিন গুদমদা হিপুনা লৈগলি। মতম অসিদা থবাক্তা লোক তুংশিনুনা লৌবা ময়াম নিমোনিয়ানা নাৱগী চাং ৰাংই। লায়না অসিদগী শিবা-নাবা থোকপগী অচৌবা মরম অমদি ইনফেক্সন অসিননি। লাষ্ট ষ্ট্ৰেজ অসি চহী ১-২ মথায় ফাওবা লৌবা য়াই।
Caregiver শিংনা তৌবা য়াৰা খৱা - নীংশিংবা গুদমদা (মোমোৱি লেস), দিমেলিয়া অমসুং অলজাইমরস দিজিটগী মরমদা মুয়া খঙনবা হোংনগদনি। দিমেলিয়া হায়বসি চহী ৬৫গী মথক্তা লৌবা মীওইশিংদা থেংনবা লায়ওং অমনি। চহী ৬০গী মথক্তা থেংনবসু য়াওই। অহল ওইৱবা খুদিংমক দিমেলিয়াগী লায়ওং উলকনি হায়বদি লৈতে। লায়না/লাইওং অসিগী শম্মা ৰাৱা মথক্তা পঞ্জিৱে। মৰু ওইৱবিদি অসিগুৱা মীওই অমা থেংনবা মতমদা ঐথোয়না কৰি তৌবা য়াৰেগ হায়বসিনি।
- তেয়না ৰাৱি-ৰাতাই শানবা হোংনগনি। ৰাৱি শাবা মতমদা নুংশিনা তৌবগী মওং উংপীদুনা মেঙাদা য়েংলগা ৰাৱি শাবীগনি। হায়গদৌৱিবা ৰাফম অদু অমমতম খঙনবা হায়গনি। মথৌ তৱবদি পোংশক অমদা থিনুনা নংত্ৰগা বোদি লেংগেজ শীজিগৈনা খঙনহবা হোংনগনি।

- হকচাং শাজেল মচা-মচা তাকপীবা অমসুং তৌহনবা কায়গনি। মসিনা হাটকী মপাদল কনখংহলি অমসুং মশাগী বেলেগ পূৰ্বনা মতেং পাংই।
- এঞ্জিভিটি খৱা চাং নাহিনা তৌহনগনি। মসিদা মহাক্ৰা নুংগুইগদবা য়েংলগা তৌহনবা য়াই।
খুদম ওইনা গাৱেনিং, কুৰিং, সিঞ্জিং, দেলিং নংত্ৰগা ফাগি-জুগাই তৌদুনা শামবা।
- ঝাইদগী হেমা খুদোংচাদবা মতমসি নুমিদাংদনা হেলি। তুন্মদাইদা টি ভি, বেডিও, ফোন শীজিগৈ ফৰে। তুংগদৌৱিবা কা অদু য়াম্মা গুদমদা বন্ধ অমা থানবীগনি। কা অদুনা পোং চৈ য়াম্মা থমদবা ফৈ। লৈৱিবা খৱা অদু লেংদনা থমগনি। হোংদোক হোংজিন তৌৱোইবনি। তুন্মদাইদা মতমদা মেডিটেশন নংত্ৰগা ৱিলিজিয়স ৱিচুএল খৱা তৌবসু কায়গনি।
- দেলি এঞ্জিভিটি অমসুং মেডিটেশন সেদুল শেমদোকুনা থমগনি। মসি ইমুংগী মীওইশিংদসু খঙনদুনা দেলি ৱুটিন কায়দনবা হোংনগনি। অযুকী, নুমিদাংগী চাবা মতম নাহিনা পীজনগনি। মতম খঙনবা ৰাল ক্লোক অমা থন্বীবা য়াই। অসুং তৌবসিনা চাক চাৱবসু চাৱি হায়বদগী খৱা ফনবা গুদমগনি। চাগদবা, থক্ৰদা পোংলমশিং অদু খঙনগনি। অতোপ্পা মীশক অমা লাকপা মতমদা কনানো খঙত্ৰা হায়না হায়বগী মতুং লাক্ৰিবা মী অদু কনানো হায়বদু তাকপীগনি।
- দিমেলিয়া নাবা মীওই মতম শাংনা লোনৱকপা ফগংপগী ৰাফমদি লৈতনবা অৱাৰা, চোকথবা, শাওনীংবা, কপনীংবা কয়া ফাওৱকপা য়াই। অসিগুৱা মতম অসিদা নহাকী ফিজিং অদু মীওইলি লিখোকপা খুদোংচাদবসু চেবাং অমদা থমোয়গী ৰাফম কয়া ইশিন্দুনা থন্বা য়াই।
মতম হেঞ্জি গ্ৰুপ নংত্ৰগা ফেমিলিগী ওইবা গ্ৰুপ লৈৱবদি মথোয়গা ৰাৱি-ৰাতায় তৌবা কায়গনি। সেফ অৱাছাদা ফিজিকেল অমসুং মেটেলিঞ্জি এঞ্জিভি ওইনবা হোংনগনি। ইন্ডিভিজুএল নংত্ৰগা ফেমিলি কাউন্সেলিং তৌবসু কায়গনি। থবক অমা লৌৱিগা অনৌবা থবক অমা পায়ড্ৰিওঁদা পুঞ্জায় অমগী মতম লৌদুনা পোথাগনি। অসুগা তৌবা অসিনা ৰাখল নুংগুইনা অমদি নাদ-য়েক্তনা লৈনবা হোংনবদা মতেং পাংগনি।
দিমেলিয়া/অলজাইমরস নাদনবা কৰি চেকশিন যৌৱাং লৌখংকগে - ঐথোয়না চহী য়ামশিল্পকপা, অহল ওইৱকপা মতমদা দিমেলিয়াগী গুৰুথোক্ৰবা চেকশিন যৌৱাং খৱা পীজৰি -
- মনা-মশিং, উই-ৰাইহে অমসুং প্ৰাণ্ট গ্ৰেন চানবা হোংনগনি। ৱিফাইন গ্ৰেন, ৱিফাইন ওইল, চিনি য়াম্মা য়াওবা চিজাক য়াৱিবমথৈ থাদোকপা লোয়না চাং নাহিনা হকচাং শাজেল তৌগনি।
- য়ু (অলকোহোল), টোবেকো (হীদাক মনা) অমসুং মসিগী পোংলমশিং শীজিগৈৱোইবনি।
- বি পি কন্সেলে তৌনবা হোংনবা, দাইবেটিস নাদনবা চেকশিনবা, ৱদ কোলেষ্টেৰোল ৰাংহন্দবা, ৰাখল লায়না নাদনবা এঞ্জিভিটি কয়া শিনবা ফৈ।
- ওভৰৱেট ওইনবা হোংনগনি অমসুং ট্ৰাণ্‌মেটিক ব্ৰেন ইঞ্জিৰি হায়বদি কোক্তা অশোক অপর লৈতনবা চেকশিনগদনি। চহী ৫০গী মথক্তা লৌবা মীওইশিং কোক শোকখিবা হায়বসি দিমেলিয়া নারকপা য়াৱগী ওইথোকপা চাউনা লৈ।
- সিপ্ৰেসন অমসুং এঞ্জিভিটিগী অনাবশিং অথুবা মতমদা য়েংথোকুনা নাদনবা হোংনগদনি। মতম শাংনা এঞ্জিভিটি, সিপ্ৰেসন নাৱনা দিমেলিয়া নারকপা য়াৱগী মরম অমা ওইহলি।
- মপুং ফানা তুন্মবা হোংনগনি। তুন্ম য়াদবা অমসুং স্লিপ ডিষ্টৰ্বেল খুদম ওইনা নাথোকপা, Sleep apnoea, Sleep walking অসিনচিংবা থেংনবদি মতম চানা লায়ংথোক্ৰদনি।
- Vitamin-D, Vitamin-B6, Vitamin-B12, Folate ৰাংপা মীওইশিংদা দিমেলিয়া নাৱগী চাং ৰাংই। মরম অসিনা মথকী ডিটামিনশিং অসি য়াওবা চিজাক চাং নাহিনা চাগদনি।
ইন্দিয়াগী ওইনা চহী ৬০গী মথক্তা লৌবা অহল ওইৱবা মীওই মিলিয়ন ১৩৮ লৈ। মসি কুমজা ২০২০তদি মিলিয়ন ১৭৩ ওইগনি হায়না পানৱি অমসুং অপূৰ্বনা মীওইশিং চাদা ১২.৪ ওইৱবা য়াই। দিকেদ অমা হায়বদি চহী ত্ৰয়গী মতুং কুমজা ২০৩১তদি অহল ওইৱবা মীগী মশীং মিলিয়ন ১৯৪ য়ৌগনি। মরম অসিনা ঐথোয় খুদিংমক খুয়া তুশিংনা হিংবা গুদমদা অমসুং লায়না কয়াদগী গুৰুথোকপা গুদমদা মৰু ওইনা দিমেলিয়া হায়ৱিবা লায়ংবা গুদমদা লায়ওং অসি নারক্ৰনবা চেকশিনসি। ●

হীদাক কায়ৱবা পান্ধীশিং : চীকু # ৩০৮

— ডা. হুইদ্রোম বীৰকুমার —
সী এস আই আৰ : নোৰ্থ ইষ্ট ইন্সটিটিউট
ওফ সাইন্স এন্ড টেকনোলজি, লক্ষ্ণৌপাং

মালেমগী মফম অয়াহুদা য়াম্মা হাওবা হৈ অমা ওইনা চানৱিবা চীকু অসিদা হীদাকী ওইবা মগুগশিং থোইদোক-হেদেদোৱা শীংথানীংগুই ওইনা য়াওই। চীকু পান্ধী অসি ইংলিসতা সেপোতা (Sapota) নংত্ৰগা সেপোডিলা (Sapodilla) নংত্ৰগা চীকু (Chikoo) নংত্ৰগা চীকো (Chico) নংত্ৰগা নেজবৰী (Naseberry) নংত্ৰগা নিসপেৰো (Nispero), হিন্দিদা চীকু (Chikoo), অসামিজদা সেফেদা (Sopoda) নংত্ৰগা সেপোতা (Sopeta), উৰ্দুদা চীকু (Chikoo), ব্ৰাজিলদা সাপোতি (Sapoti), ফিলিপিনতা চীকো (Chico), মেক্সিকোদা চীকোজাপোতে (Chicozapote), শ্ৰী লঙ্কাদা সেপাদিলা (Sepadilla), সাইটিফিক নংত্ৰগা বোটানিকেলগী ওইবা মিমিৎদা মনিলকাৱা জাপোতা (Manilkara zapota (L.) P. Royen) নংত্ৰগা মনিলকাৱা এক্ৰাস (Manilkara achras (Mill.) Fosberg) নংত্ৰগা মনিলকাৱা জাপোতিলা (Manilkara zapotilla (Jacq.) Gilly) নংত্ৰগা মনিলকাৱিগপিস তাবোগেপিস (Manilkariopsis tabogaensis (Gilly) Lundell) নংত্ৰগা এক্ৰাস ডেৰুফোসাস (Achras verrucosus Stokes) নংত্ৰগা সেপোতা জাপোতিলা (Sapota zapolilla (Jacq.) Coville ex Safford) হায়না কোই অমসুং সেপোতেসী (Sapotaceae) শাংগৈগী মনুং চলি। শাংগৈ অসিদা চনবা অতোপ্পা ঝাইদগী মৰু ওইবা পান্ধী অমা হায়ৱগদি

বোকুল পান্ধী (মাইমোসোপস ইলেনজাই - Mimusops elengi L.) অসিনি।
চীকু হায়ৱিবা পান্ধী অসি ফুট ৯০ ফাওবা ৰাংবা, ময়ায় ওইৱপ্ৰা চাওবা, মতম পুঞ্জমক্তা শংদুনা তৌবা অদুগা মথোক অদুনা ফুট ২ ৰোম চাওবা উ পান্ধী অসিনি। পান্ধী অসিগী মনাসিংগী মচু অদু শত্ৰুক শংনা শউনগুৱা থা-থা লাওই অমসুং অক্ৰুপ অক্ৰুপ অক্ৰুপ অক্ৰুপগী মনা ৫-১০ ফাওবা অক্ৰুপবদা পান্ধীনা হেক য়েংবদা ছাতিন অমগী মওং মালি। চীকু পান্ধীগী মনাসিং অদুগী মথক অমসুং মখা থংবা শৰুকশিং অদু মোমগুৱা কুপশিলি। চীকু পান্ধীগী লৈশিং অদু মিলিমিটাৰ ২ দগী ৪ ৰোম শাংই লোননা কোৱোল হায়ৱিবা নৈনা অদু মচিন ৬ লোংই। পান্ধী অসিগী মচৈ অদু সেণ্টিমিটাৰ ৩ লোম চাওই অমসুং শাংতক তৌবা মচৈ অদুগী জৌ-জৌ লাওনা হেক য়েংবদা শউনগুৱা তৌই। চীকুগী মচৈ অমদা অশাংবা মতেন অনীমক হুইথবা মুশুক-মুবা মচুগী মচৈ ১দগী ৬ ফাওবা পালি। মনুং ফাক্ৰিবা মচৈ অদু হেকপদা অজৌবা মচুগী অনগুবা মথোক থোককই।
পাউদমশিংগী মতুংইয়া চীকু পান্ধী অসি খা থংবা মেক্সিকো, ময়ায় থংবা অমেৰিকা অমসুং কেৰিবিয়ানগী লমদমশিংদগী হৌৱকখিবনি। অদুৰ গুসিদি পান্ধী অসি মালেমগী মফম কয়ামৰুদা পূদনা থাখিবদগী মচৌশাগী ওইবা মওংদা হৌখৰে। খুদম ওইনা হায়ৱদা চীকু পান্ধী অসি স্পেনিশ (Spanish) শিংনা ফিলিপিনতা খুদাখিবা মতম অদুনা থাখিবদগী গুসিদি মফম অদুনা মচৌশাগী ওইবা মওংদা হৌখৰে। গুসিদি চীকু পান্ধী অসি ইন্দিয়া, পাকিস্তান, থাইলেণ্ড, মালেশিয়া, কম্বোডিয়া, ইন্দোনেশিয়া, ভিয়েটনাম অমসুং বাংলাদেশতা পাক শৱা থাদুনা মচৌশাগী মওংদা হৌখৰে। চীকু পান্ধী অসি অশাৰা ব্ৰোপিকেলগী

মফমশিংদা য়াম্মা চুশিননা হৌবা গুশ্মী অদুৰ অঈংবা মফমশিংদদি মপুং ফানা হৌবা গুদমে। থাখিবা মতুং চহী ৫দগী ৮ ফাওবা মচৈ পানবা গুশ্মী। ইন্দিয়াগী মনুংদা গুজৰাট, মহাৱাষ্ট্ৰ, টামিল নাদু অমসুং কৰ্ণাটকদা চীকু পান্ধী অসি য়াম্মা পাক শৱা থাই। পাউদম অমগী মতুংইয়া ইন্দিয়াগী মনুংদা লম হেক্টৰ ৮২,০০০ লোমদা চীকু পান্ধী অসি থাই। ইন্দিয়া নতুবা অতোপ্পা চীকু পাক শৱা থাৰা লেবাকশিদি ফিলিপিন্স, শ্ৰী লঙ্কা, মালেশিয়া, মেক্সিকো, ভেনেজুএলা, গুৱাতেমাল্লা অমসুং ময়ায় থংবা অমেৰিকান।
পাউদমশিংগী মতুংইয়া চীকুগী অমুনবা মচৈদা য়াওবা চিজাকী ওইবা মগুগশিংদি মতুং গ্ৰাম ১০০দা প্ৰোটিন গ্ৰাম ০.৬তগী ০.৮, কাৰ্বনাইড্ৰেট গ্ৰাম ০.৪২তগী গ্ৰাম ২৮.৩১, ফেট গ্ৰাম ০.৪৪তগী ১.২৫, ফাইবৰ গ্ৰাম ০.৪২তগী গ্ৰাম ২৮.৩১ অসিনি। সেলভাৰজ অমসুং পালনা পীথিবা পাউদম অমগী মতুংইয়া চীকুগী অমুনবা মচৈদা গুৱা, এচিড, প্ৰোটিন, এমিনো এচিডস, ফিনোলিকৰ মৰু ওইনা গেলিক এচিড, কেতিচিন, ক্লোৰোজেনিক এচিড, লুকোদেলফিনিডিন, কেৰোটিনোইডস, এসকোৰ্বিক এচিডস অমসুং মখল কয়গী মিনৰেলশিং য়াওই। পান্ধী অসিদা সেপোনিগী চাংসু য়াম্মা য়াওই।
চীকু পান্ধী অসি মীওইবনা হীৱম কয়ামৰুদা শীজিগৈ। চীকু পান্ধী অমসুং মনুং ফাক্ৰিবা মচৈ হোং থাংনা লেনবদা থোকপা অজৌবা মচুগী নং-নং লাওবা মথোক (Latex) অদু শায়নবা চিৰিং গাম (Chewing gum) শাবদা য়াম্মা পাক শৱা শীজিগৈৱমই। হায়ৱিবা মথোক অসি নোংজুখাগী মতমদা য়াম্মা থোকই অমসুং মথোক অদু মৈদা শাহনবদা মতম তাশিল্পকই অমসুং পোথোকশিং শাবদা শীজিগৈ। পান্ধী অসিগী

উগী মকুদগী লৌবা টেনিন অদু জহাজ অমসুং গা ফানবা লাংশিং মচু শংবদা শীজিগৈ। চীকু পান্ধীগী মচৈ অসি য়াম্মা হাওবা হৈ অমা ওইনা মালেমগী মফম কয়ামৰুদা চাউন। পাউদম অমগী মতুংইয়া মপুং-মৰে ফানা চাওৱা চীকু পান্ধী অমদা মচৈ ২৫০০দগী ৩০০০ ফাওবা পুথোকপা গুশ্মী অমসুং মসিগী পোথোক অসি চহীদা কেজি ২৫০দগী কেজি ৩০০ ফাওবগী চাংদা পুথোকপা গুশ্মী। চীকুগী অমুনবা মচৈ অসি থক্ৰবা মচী, আইস ক্ৰিম (Ice Cream), জাম, জেলি অমসুং মখল কয়গী অথুম-অহাও শাবদা শীজিগৈ। ইন্দিয়াদি চীকু অমুনবা মচৈদা শঙ্কোমগা য়াৱৱগা শেঙ্গা শৰ্বত অসি য়াম্মা পান্ধী থক্ৰে। চীকু পান্ধীগী উ অসি মচুং য়াম্মা কুগা লুগা অমদি মপাদল কনবা মৰুগা থাঙ-ভেন, খুংসুং-খুংলায়শিংগী মথোক পানবদা য়াম্মা পান্ধী শীজিগৈ। য়ুম-কৈ, থোঙ-থোঙনাও অমসুং উপ-কাউথোল চনবদসু য়াম্মা খুদোং চাই। শুম অমসুং লেশৌনা ইচা-চানবা মৰুগা য়ুম শাবদা য়ুম্মা মচৌ মচৌ ওইনসু পান্ধী শীজিগৈ।
অনা-লায়েংদা চীকু পান্ধীগী মচা অদু ফজনা চামথোক্ৰুগা নুওদা তকখয়দুনা শেঙ্গা নং-নং লাওবা মচী অদুনা খোইহী খৱা হাপুনা শেঙ্গা মচী অদু পীথজুনা অঙাংনা য়াম্মা তেয়না ঠেংশিং খৌৱাংবা অদু লায়ংনৈ। বিজ্ঞানগী ওইবা চাংয়েং চখদুনা য়েংবদা চীকু পান্ধীগী মনা অদু দাইবেটিস লায়না গুৰুথোকপা গুদমগী মথক্তা মীওইবগী মশাদা য়াওবা কোলেষ্টেৰোল (Cholesterol) গী চাং অদু হুহুংনবসু গুশ্মী। চীকু পান্ধীদা এণ্টিওক্সিডেণ্টকী চাং ৰাংনা য়াওবা মৰুগা মখল মখা কয়গী লায়নাশিং গুৰুথোকপসু গুশ্মী। চীকু অসিদা মীওইবগী হকচাং অশোক-অপর তৌদুনা ঈ থোকপা অদুৰ থুনা খকহনবা গুশ্মী। ●

ষ্টেটকী পাউ

অথুবদা মীহাংপা পুথোক্ৰদনিঃ জে এস সী সী

ইফল, সেপ্টেম্বৰ ২৪ (এচএনএস): জেলিয়াৰোং লুচিংবা অখোন অৱোনমৈগী মীহাং অকনবা মওংদা য়ানীংদবা ফোওদোকই। অথুবা মতমদা মীহাংপা পুথোক্ৰনা চৌক পীগদনি হায়না জেইট ষ্ট্ৰুডেটস কো-ওৰ্ণিনেসন কমিটি (জে এস সী সী)গী ময়াক্ৰেণ্টী ফোওদোক্ৰি।
জে এস সী সীগী কনভেনৰ ধনকুম্ৰাৰ নিংখৌজানা থাদোকৰকপা চেৱোল অমনা হায়, ফংত্ৰবা মীওইশিংগী তমখিৰবা মীহাংতা লৈখিৱবা জেলিয়াৰোং লুচিংবা অখোন অৱোনমৈগী মীহাং অথুবা লংলা-লংজিন অমা অথুবা মতমদা পুথোকপীসু অমদি মীয়াম খঙন চৌক পীদুনা অচুৱা পামজবা, অমতম ওইবগী ৰাংলোন চেনবশিংগীদমক লৈগাক লৈৱি হায়বদু মীয়ামদা খঙনবীসু হায়না এমসু, এম এস এফ, কে এস এ অমসুং সুককী অপূৰ্বনা লুপ জে এস সী সীনা মৰী লৈনবশিংগী মফমদা হায়জৰি।
চাং-তম খায়দবা অমতম ওইবা

কংলপাক অমা ওইনবগীদমক মতম চুগ্ৰা চীংমী-তম্মী মচিন-মনাওনি, কায়নবা য়াৱেই হায়বা ৰাখল্লোমা মাঙ থাদুনা চাং অমসুং ততু অফবা মৰী অমা শেমগংননবা হোংনদুনা লাকপা জেলিয়াৰোং লুচিংবা অখোন অৱোনমৈগী লৈখিৱবা অসি কংলপাক (মণিপুৰ)গী মেনখংপা গুঞ্জিগৈৱিবা অচৌবা মাঙজবা অমনি।
মীশুশি লৈতা অমখিৱবা মীহাং অসিদা জেইৱিৰিশিং লৈগাক্ৰা অথুবা মতমদা মীয়ামগী ঈহৌ ওইদনা ফৱগা চৌক পীগদনি। মীহাং অসি লুগা লৌবিদা অকনবা থবক পায়খংপীসু। সিকুৱিটিনা য়োমদুনা লৌবা চীফ মিনিষ্টৰ, কেবিনেট মিনিষ্টৰ, এম এল এ অমদি লৈগাক্ৰা লুচিংবা কয়া য়াওবুনা পাঙথোকখিবা খৌৱম মফমদগী খৌৱমদুনা শৰুক য়াখিবা অখোন অৱোনমৈগী ফাদুনা পুত্ৰগা মীহাং থিনা হাংলগা ছন্দোৱুগা হায়বসি লৈগাক অসিগী অচৌবা মায়খিৱনি অমদি ইকায়নিঙইনি।
যৌদোক অসিগীদমক মথৌ

ক্লীন ইন্দিয়া প্ৰোগ্ৰামগী মতংদা মীফম পাঙথোক্ৰে

ইফল, সেপ্টেম্বৰ ২৪ (এচএনএস): মথং থা ওক্টোবৰ ১দগী ৩১ ফাওবা লৈবাক শীনাৰা থুংনা পাঙথোক্ৰদবা ক্লীন ইন্দিয়া প্ৰোগ্ৰামগী মতংদা খন-নেনবা মীফম অমা গুসি দেপুটি কমিশ্বনৰ যৌৱাল ৱাৰ্ডমে ৱৰ পিতৱনা মীফম মপু ওইদুনা দি সী, যৌৱালগী কনফাৰেন্স হোলা পাঙথোক্ৰে।
ইন্দিয়া গভৰ্ণমেণ্টকী মিনিষ্ট্ৰি ওফ য়ুথ এফেচৰকী মখাদা লৌবা নেহৰু য়ুৱ কেব্ৰে সন্মতননা মপুং ওইনা শীল্গা পাঙথোক্ৰদবা ক্লীন ইন্দিয়া প্ৰোগ্ৰাম অসি তাক্ৰক অহম থোক্ৰা হায়বদি প্ৰিপ্ৰেচাৰেটৰি ফেজ, লোশিং ফেজ অমসুং কন্সেঞ্জন ওফ ৱেট এন্ড ডিপ্ৰেজেল হোলা পাঙথোক্ৰে।
ইন্দিয়া নাংখা তন্ত্ৰা চহী ৭৫ মপুং ফকপগী অজাৱি অমতমতৌসৰ অমসুং মহাত্মা গান্ধীকী মপোক থাগী পালনা খৌৱম শৰুক অমা ওইনা পাঙথোক্ৰদবা প্ৰোগ্ৰাম অসি মৰু ওইনা লৈবাক অসিবু লু-নাৱা থন্বা

জননেতা ইৱাবতকী নীংশিং খৌৱম পাঙথোক্ৰে

ইফল, সেপ্টেম্বৰ ২৪ (এচএনএস): জননেতা ইৱাবতকী থা অমা চুগ্ৰা পাঙথোক্ৰকপা ১২ ৫শুৱা থাবুং পালনগী শৰুক অমা ওইনা গুসি নুংখিল পুং ২ তাবদা হৈৱেৰুসু ই