

এডিটোরিয়েল

কোৰ্টকী থোঙ্গালদা প্ৰোটেষ্ট তৌবা জুদিসিয়েল সিস্টেমদা মীয়ালা থাজবা লৈহন্নবা হোংনসি

লৈবাক অসিগী দিমোফ্ৰেসি সিস্টেম অসি লেজিসলেচৰ, এগজিকুটিভ অমসুং জুদিসিয়েল হায়বা যুধী মথোঙ অহন্ন পূৰ্বনি। লৈবাক অসিগী মীশীং য়ামখঙলকপনা মথোয় মথোয়গী পুন্সিগী অপাৰা ফোডোৱেলকপনা মৰু ওইখৰা যুধী মথোঙ অহন্ন অসিগী ৰাহং কৰা হনেন হৌৱেক্তে। মীয়ালা ৰাহংশিং হেনৱক্ৰিবসি ঐথোয়না য়ালা লায়খোঙা লৌৱোইহনবনি। ক্ৰিৱিগীদত্তা মীয়ালা থাজবা থংক্ৰিবনো হায়বসি মথোয়গী মীওইহনবনি, নাকোচনা অৱিৰা কৰা অদুনা হায়বা য়াই। মৰু ওইনা লো কৰকশিং অসি কাছোঙ চায়বগী ফীডমাল। অফবা লৈবাক অমা মীয়ামগী থবক থৌৱমশিং অসি কাছোঙ চায়বগী ফীডমাল। অফবা লৈবাক অমা মীয়ামগী ওইবা থবক জুৰ মীওই ওইহনবনদা মশাগী খনবা, কনাগ্ৰা খৰগী য়াইফনবতা য়েলগা থবক তৌবা হায়বসিনা মৰম ওইৱগা মীয়ালা থাজবা থংক্ৰিবনি। শেঞ্জা-থুমজা হায়ববিনৱা ঐথোয় মশেলগী মৰতা থোং মায়বা মীওইহনবনো য়েবা ওহন্নৱে। মী অমগা মী অমগা মৰতা খেমৰা লৈৱকই। অসিগ্ৰা কৰা অসিনা মৰম ওইৱগা লৈবাক অসি কাছোঙ চায়বগী ফীডমাল লাকহন্ন। লৈবাক অসিদা লৈৱিৰা মীয়ালা তৌৱোইহনবা থবক কৰা অমা লৈ। মথোয়গী মনুন্দা ৰায়লেশপ্তা মথোই তৌৱিৰা জুদিসিয়েলসিষ্টাম থাজবা থংক্ৰিবনি। তেহৰা মতম খৰসিদা অসক তখিৰা ৰাখল মীয়ামদা লৈৱকপনো হায়বসি থবকগী তানকম য়ৌৱে। মণিপুৰদু য়ালা তেয়না ৰায়লেশপ্তা থোলাদা নুপীশিংনা হেং- হেং প্ৰোটেষ্ট তৌবা চনবী অমা ওইৱক্ৰি। মৱাল লৈবা মীওই চৈৱাক পীয়, ফাখিবা মীওই বেলদা থাৎকপা য়াৱেই হায়বদগী হেংক্ৰি। পুন্সিগী ফাৱগা কোৱাট পুথোৱকপনা ফাওবা এৱেক তৌৱগী চনবী অমা লৈৱক। ওইৱক্ৰিবা ফীডমাল অসি ঐথোয়গী জুদিসিয়েল সিস্টেমদা মীয়ালা থাজবৰতৰগী অটোবা মৰম অমনি হায়না। লৌবা য়াই। অমৱোমদা লৈবাক অসিগী জুদিসিয়েল সিস্টেম কনাগ্ৰা মতমক মীওই লৈবা কাৰু খননা হুমুদা পুনৰবগী ৰাখলেনাদ য়ুফ্ৰম ওইৱগা কোৰ্টকী থোঙ্গালদা প্ৰোটেষ্ট তৌৱবিনপ্ৰা হায়বা ফাওবা নৈনবা চুৱে।

মণিপুৰদা অসুন্দা জুৰ ৫৪ লৈকম থোকপনা হৌজিক ৩৯ লৈ। অজোপা ১১ অমা হায়বনা প্ৰোপেস তৌৱি। লেংহৌৱিৰা অহাৰবিশিং অদুনা প্ৰেমোন কাহন্নবা থবকশিং খুমাঙ চাউশিমা পায়খঙলি। হৌজিক ফাওবগী ওইনা ষ্টেট অসিগী দিষ্ট্ৰিক্ট কোৰ্টশিং অমদি অতৈ কোৰ্টশিং ইন্ট্ৰাষ্ট্ৰাক্চৰশিং মথোইশাপা য়েনেৱকৰবা ফীডমাল য়ালা ফগঙলে। ফাৰ্ট ট্ৰেক কোৰ্ট ৪ লিংখঙতনা ময়াই কাবা ব্ৰগ অমসুং নুপী অজাংশিংদা চখবা মীওই-মীনেগী কেমশিং থুনা য়ালা লৌৱিৰা হোংনবনি। অদুকপ চাদেলগী দিষ্ট্ৰিক্ট কোৰ্ট মণু ফাৰনবা ডম্ৰিট অমসুং তমেনোং দিষ্ট্ৰিক্ট কোৰ্টকী বিল্ডিং শাগঙলিবা মৱাল ইফলাদা মথোই তৌৱি। অতৈ দিষ্ট্ৰিক্ট কোৰ্টশিং মগী মগী দিষ্ট্ৰিক্ট হেডকোৰ্টশিংদা মথোই তৌৱনবা শুৱে। অদু মীয়ালা ক্ৰিৱিগীদত্তা কোৰ্টকী থোঙ্গালদা প্ৰোটেষ্ট তৌৱবিনপ্ৰা হায়বদু কুপননা নৈনৱগদি অহোবা খৰা উৰা ফকই। অহোবসি কোৰ্টকী মায়কেন্দী চাদা ১০ ওইগনি অমসুং অজোপা চাদা ৯০ অমা কোৰ্টকী থবক থৌৱমদা মতেং পাউলিবা পুন্সি পাৰ্চোনেলশিং থবক মডোনা ওইগনি। ৰায়লেশপ্তা হায়বসি তেখাফানা থংক্ৰা পুন্সি পাৰ্চোনেলশিংদা তৌবা থবক অয়াৰ ষ্টেটসিগী মীয়ালা থাজে। মসি মীয়ামগী মৱাল জুৰনি হায়না। লৌবা য়াৱেই। পুন্সি পাৰ্চোনেলশিংদা কৰনা থবক জুৰনিবগে হায়বা মুনা নৈনৱগদি মীয়ালা থাজবা থংক্ৰিৱিবসি কনায়ৱাইদা লৈৱিৰা? অমৱোমদা পুন্সিকী ইন্ট্ৰাষ্ট্ৰাক্চন হায়বসি মৱাল লৈৱে হায়বসি মীওই অমা পুথোকপনা জুৰবা অমসুং মহাকপু লৌগী ওইবা চৈৱাক ফংফংগী অটোবা থবক অমনি। হে-শিংবা, মথোই মশক খঙবা অমসুং থৱায়া য়াওশিবনগী মথঙা ইন্ট্ৰাষ্ট্ৰাক্চনদা মথোই তাবা মচাক-মথুশিং শূন্য ফংফংগীদা। ৰাংকপ লাংকইবা কাৰুখুনা শেল নিবগী হেনবী উথোকপা শুৰা পাৰ্চোনেল অদ্ৰ একুজকী কাৰুখুনিপুন্সি শেল নিৱেই হায়বগী থাজবা লৈকম থোঙে। মসিগীসু মথঙা মীয়ালা পাৰ্চিনা অডেনবা মতমগী মনুন্দা মৱাল লৈবা মীওই অদ্ৰ ফংফং থোকপা তৌৱা ফংফংনুদি। মৱম চাদনা কেম অমা চই। ৪. ৫ চঙফ্ৰগ্ৰা মীয়ামগী থাজবা মাডবা হায়বসি মথোইশা। মতাং অসিদা পঞ্জনীবা ৰাফমদি নৈমোফ্ৰেসিগী যুধী মথোঙ অমা ওইৱিৰা জুদিসিয়েল সিস্টেমদা মীয়ালা থাজবা লৈহন্নবা হোংনসি, পুন্সিকী মায়কেন্দী লৈৱিৰা অশোয়া চুখোতুনা ৰায়লেশপ্তা থাজবা থাৰা ষ্টেট ওইহনসি। কোৰ্টকী থোঙ্গালদা প্ৰোটেষ্ট তৌৱবিনপ্ৰা হোংনবনো নৈমোফ্ৰেসিগী মতীক ময়াই হেনগংহনবা ডমগনি খলি।

মণিপুৰদা জুৰ মতমক মীওই লৈবা কাৰু খননা হুমুদা পুনৰবগী ৰাখলেনাদ য়ুফ্ৰম ওইৱগা কোৰ্টকী থোঙ্গালদা প্ৰোটেষ্ট তৌৱবিনপ্ৰা হায়বা ফাওবা নৈনবা চুৱে।

মণিপুৰদা জুৰ মতমক মীওই লৈবা কাৰু খননা হুমুদা পুনৰবগী ৰাখলেনাদ য়ুফ্ৰম ওইৱগা কোৰ্টকী থোঙ্গালদা প্ৰোটেষ্ট তৌৱবিনপ্ৰা হায়বা ফাওবা নৈনবা চুৱে। মণিপুৰদা জুৰ মতমক মীওই লৈবা কাৰু খননা হুমুদা পুনৰবগী ৰাখলেনাদ য়ুফ্ৰম ওইৱগা কোৰ্টকী থোঙ্গালদা প্ৰোটেষ্ট তৌৱবিনপ্ৰা হায়বা ফাওবা নৈনবা চুৱে। মণিপুৰদা জুৰ মতমক মীওই লৈবা কাৰু খননা হুমুদা পুনৰবগী ৰাখলেনাদ য়ুফ্ৰম ওইৱগা কোৰ্টকী থোঙ্গালদা প্ৰোটেষ্ট তৌৱবিনপ্ৰা হায়বা ফাওবা নৈনবা চুৱে।

মণিপুৰদা জুৰ মতমক মীওই লৈবা কাৰু খননা হুমুদা পুনৰবগী ৰাখলেনাদ য়ুফ্ৰম ওইৱগা কোৰ্টকী থোঙ্গালদা প্ৰোটেষ্ট তৌৱবিনপ্ৰা হায়বা ফাওবা নৈনবা চুৱে। মণিপুৰদা জুৰ মতমক মীওই লৈবা কাৰু খননা হুমুদা পুনৰবগী ৰাখলেনাদ য়ুফ্ৰম ওইৱগা কোৰ্টকী থোঙ্গালদা প্ৰোটেষ্ট তৌৱবিনপ্ৰা হায়বা ফাওবা নৈনবা চুৱে।

মণিপুৰদা ডাইবেটিজ নাবগী চাং হেনগৎলকপা অমসুং চেকশিন থৌৱাংশিং

ডা. হুৱেম তেহা

লায়েবো ডমদে হায়নৱিৰা দাইবেটিস লায়না অসি জুৰদি মালেমগী ওইবা অটোবা খুদেংথিবা অমা ওইৱে। ইন্দিয়াদা লায়না অসিনা নাবগী চাং য়ালা ৰালে হায়ৱিঙে তাজুদা ঐথোয়গী পীকপ্ৰবা লৈবাক মণিপুৰদু অডুকপা মওং অমদা নাৱে। লৈকইদগী হেদোতুনা য়ুমথোঙ খুদিদো দাইবেটিসনা নাবা মীওই লৈৱে হায়বা য়াই। য়ালা নুঙাইতবা অমদা ইনখংলক্ৰিবা অজাংশিংদা লায়না অসিনা নাৱকপা অসি।

মালেমগী ওইবা চাইনো দাইবেটিস খুইদগী নাবা লৈবাক ওইজৰবসু অপূৰবা মীশিংগী চাংচত্ৰা পাবদা ইন্দিয়াদা হেদুনা 'কেপিটেল ওৱ দাইবেটিস' হায়না মিংখোলা ফঙলি। ইন্টেন্ৰেল দাইবেটিস ফেব্ৰুৱেৰিনা পীথিবা ৱিৰিপোৰ্ট মালেমগী ওইবা মীওই মিলিয়ন ০.৮৭ দাইবেটিস নাৱে অদুগা চাদা ৪৩.৩ মিলিয়ন দাইবেটিস তৌবা ডমদা লৈৱি হায়না পল্লি। খিংহৌৱবদি ইং ২০০৫ দদি মিলিয়ন ৫৯২ য়ৌগনি হায়না ৱিৰিপোৰ্ট তৈৱি। ইন্দিয়াগী ওইনসু মীওই মিলিয়ন ৩৫.১ হোৱা লায়না অসিনা নাৱে হায়ৱি। ৱিৰিপোৰ্ট অসিদা মীপাইনিঙাই ওইৱিবদি মীওই ১০ গী মনুন্দা অমদি দাইবেটিসনা নাৱকপা য়ালা লৈৱে অদুগা মালেমগী ওইনা সেকেন্দ ৩ খুদিগী মী অমমম লায়না অসি নাৱগা শি হায়বসিনি। চাংচত্ৰা মণিপুৰদা দাইবেটিস নাৱকী চংবা ৰালে হায়বসি খঙলে। মসিগী মৱমসু লৈকম থোকই ইন্দিয়াগী ওইনা সহৱতা ২১ অদুগা খুঙবা চাদা ৩ গী চাং লায়না অসিনা নাই। মালেমগী ওইনসু দাইবেটিসনা নাবা অপূৰবা মীগী চাদা ৮০ দি লাইৱবা, চিউংলক্ৰিবা থৰ্দ ৱাৰ্ড কৰ্মশিদ্দা লৈ। অদুনা লায়না অসি অৰ্বানাইজেনসগী চৈংথেং নোনা ফঙবা লৈবাকশিং অমদি মফমশিংদা মৰু ওইনা নাই। হিংবগী মওং অমসুং চাচকা ইথতা অহোডবা কৰা লাকপা অদুগা হায়গী লেৱা (ৱাৰ্ক কলচাৰ) শুবা নোৱৰী মওং কাইৱকপা, অৱাৰা পাজলগী থবক শুনিদো, ৱাদনা নুঙাইনা হিনেবা হোংনৱকপা কৰা অসিনা দাইবেটিস নাৱকৰগী অটোবা মৱম ওই। শুবা নোৱা অমসুং শাজেল ৰাংপা অদুগা চাবা থকপদা অখিবা থমদনা অহাও অহাওবা খন্দুনা পংচা চাবদগী হকচাং নোইখোতুনা অৱুহা হেনগৎলক (Obesity) মীওই দাইবেটিস নাবগী চাং হেয়ি।

(১) টাইপ- ১ ঃ ইন্সুলিন শুকক্ৰম শুলক্ৰবদগী নাবা মখলনি। চইী ৩০ গী মখাদা নাগৰি হায়দুনা জুৱেনাইন দাইবেটিস হায়নসু খঙন (IDDM)। (২) টাইপ- ২ ঃ ইন্সুলিন চাং ৰাংপা নংত্ৰগা মথোই তৌৱবদগী নাবা মখলনি। মীয়াই চল্পা মীদা নাগৰি হায়দুনা এলক্ট দাইবেটিস হায়ৱগসু খঙন। হৌজিকী মতমদা খুইদগী নাগনবা মখলনি। চাৰিবা চিঞ্জাক অমসুং পুন্সি মথিংগা মৱী লৈননা নাবা দাইবেটিস মখলনি।

মৰু ওইবা লায়ওথিং ঃ

- (১) চ্ৰেকথগনবা
- (২) মপান তেয়না থোকপা (Frequent urination)
- (৩) ষ্টীং থৌৱাৰো (Polydipsia)
- (৪) চক লামগনবা (Polyhagia)
- (৫) অৱল্ল খঙন হহুবা
- (৬) উৰ্গী পাজল ৰাংপা (Blurred vision), মশেন-মৱাৰা
- (৭) শোঙ-শজিং হৌবা, পংখ-শিখবা
- (৮) অপোম-অত, অশোকপা ওইশিনগনবা
- (৯) ফ্ৰী শোনাৰা, অজ্ঞা ওইহনবা (Sterility)
- (১০) নুপী-নুপাগী হককথোডা নাগনবা

দাইবেটিসনা থোকহনবা খুদেংথিবা ঃ

দাইবেটিস মতম চানা ড্ৰা লায়োহৌৱবদি অখিবা লায়থে কয়ানা নাৱকুনা খুদেংথিহল্লি। ষ্ট্ৰাট গ্লুকোজগী চাং হেবদগী ষ্ট্ৰাট উত্ৰোংথিবা গমগুলা নপশিন্দুনা মৱিল খুল্লিকই। ষ্ট্ৰাট ষ্ট্ৰেল য়ৌবা ডমদুদা মচিঞ্জাক পীদবদগী মপাজল শেছৱল্ল মথোই তৌবা ড্ৰায়ে। অনাবা ওল্লকই। দাইবেটিস অনাবিশিংগী ষ্ট্ৰাট ফেটকী চাং (Lipids-cholesterol and triglyceride) হেনবদগী ষ্ট্ৰাট উত্ৰোং থাগংলগা মৱিল খুজিন্দুনা (Atherosclerosis) হকচাংগী মৱু ওইবা কয়ংশিংদা (Organs) খুদেংথিবা নহল্লি। হাটতা নাৱা, ব্ৰেনাড ষ্ট্ৰোক, মীং তাজবা (Diabetic retinopathy, Uremia) নচিবা থোকুনা য়ালা ৱানা শিগলি। খোঙদা পংখ শিখবদগী হেদোতুনা চাফতুনা দাইবেটিস গেংগ্ৰিন থোকহন্দুনা য়ালা নুঙাইহন্দে। ওইশিনবা ডমদুদা হেঞ্জল্লকপদগী এম্প্ৰুটেন তৌৱনা খোঙ কৰুপা ফাওবা য়াওই।

শীংলি-নাওৱ শোছহন্দুনা খোঙ-খুং চিকপা-নাৱা, শাৰা, শিখৰা, চাৰা তুন্দবা, ফোৰ্ণ শোনাৰা, যুং অমসুং অমাংবা চাং কয়বা কয়। থোকই। খঙবীগদবা অমদা দাইবেটিসনা কুইনা নাৱকুনা মীদা ব্ৰা প্ৰেসবসু ৰালকুনা হাইপৰটেন্সন নাৱকই। মদুগীসু মথঙা হকচাংগী লায়না তিৱা ড্ৰাফথোক্ৰা লৈজবা ইয়ুনা হেছকপদগী টিঃ বিঃ নচিবা ওপাৰ্চিন ইনফেক্চন কয়ানা নাৱা তেয়না থেংনৈ।

টাইপ-২ দাইবেটিস নাগনবগী (Risk Factors) ঃ

- (১) হককঃ ৰঃ হোৱা নোৱা (Obesity)
- (২) ফহজিক্ৰুট লৈবা (Sedentary life style)
- (৩) অফ-ফত থিন্দা ওইবা ৰঃ হোৱা চাবা
- (৪) পাৰী-পুৰীগী ওইবা (Genetic Factor)
- (৫) চইী য়াকপা (G5+)
- (৬) ৱুদ প্ৰেশ অমসুং ৰেলেট্ৰোলগী চাং ৰাংবা
- (৭) মীৱোনবদা দাইবেটিস নাৱা (গেণেটিকেল দাইবেটিস) অসিদিবা।

লায়েঃ অমসুং থিনেবা উপাই ঃ

দাইবেটিস লায়না নাশ্ৰবদি পুৱা ফংফনা ডমদবা অনাবনি হায়সি পুন্সিগী খঙনৰবা ৰাফনি। অদু পুন্সিগী ইথক, পুন্সি মথিং হোংমোতুনা য়ালা হিনেবা হোংনৱিবা পুন্সি নুশোনা খুদেংথিবা য়াওন্দা হিবা য়াই। অদুনা নাশ্ৰবদা মৱম খঙনা নাৱকুনা হোংনবা অদুগা নাশ্ৰগনা অখঙ-অখৈ তাজুদা লাকশিন্দা হোংনবা হায়বসিনা ঐথোয়গী পাদম ওইগৱে। দাইবেটিস নাগনবা অমদা হোৱা কামে। মৰু ওইনা মৱমদি শাজেল তৌৱনা পুন্সি ৰাখল

নুঙাইহন্দুনা তেঙ্গন হহুহনবা অসিনি। মসিনা ইন্সুলিন পুথোকপগী চাংসু হেনগৎহল্লি। মথোই ঐথোয়না ৰাখল নুঙাইবা মতমদা ইন্সুলিনগী চাং হেনগৎহল্লি অদুগা পুন্সি ৰাৱা লাংতকুৱা মতমদা হইহে। অসুগা ইন্সুলিনগা মীওইবগী পুন্সি ৰাখলগা মৱী য়ালা লৈনি।

টাইপ-২ দাইবেটিস অসি থবক শুবগী চাং ৰাংপা। অনোয়বা চাইয়ু য়াৱা মীওইদা নাগনবা ওইবনা তৌগদবা শাজেলসু খোঙনা ৰাঙ্কিঃ চংপা, সাইকল খৌবা, যোগা শায়নচিংবা অচগা শাজেল তৌৱিবা য়াই। তৌৱতবু নুমিং খুদিংগী চাং নাইনা নোংমদা মিনিট ৪৫ দগী পুং ১ ফাওবদি তৌৱা য়াদবনি। হৌলিঙ, বোনিঙা অমসুং থাঙা অওখল্লবা (Fried food) পোং চাৱেইদবনি। শীঃজুগুয়া হিনেবা চাবা ফে। অদু হাওনবা মসলা, থাউ অমসুং চত্ৰনি য়ানশিনবদি ফত। দাইবেটিস নাৱবা মী অমদা নোংমদা অচ থাউ চামত ২.৩ চাবা কইদে। থাউসু চাকশঙা থন্দা ফমজিন্দবা, মই ওইবা চাগবনি। মপং ওনবা ঘী, দালদা চাবা ফত। হকচাংগী প্ৰোটিন ফঙবা ষ্ট্ৰিম তৌৱবা শসোম, শসোম অফলা, ছানা, ডা, য়েন, ৱেৰুমগী অজোবা শৰুক, নুঙ হৰাই, মতেন থোকপা চানানচিবা চাবা য়াই। দাইবেটিসকী অনাবিশিংদা মৰু ওইনা চাগদবা এনশাং-হৰাই, মেথি, কাৱোল অখাৰা, চেমু, ফৰ্ণ, কোৰী, মনা-মশিং অসিনি।

চনবা চিঞ্জাক শেঞ্জা-শাৰা, অদুগা থোংবা থোকপা অসিসু য়ালা মৰু ওইৱি। হিনেবা চাবা অদুগা অশৌবা পোং চাবা ষ্ট্ৰাট গ্লুকোজগী চাং থোইনা হেংহেংদে (Low glycemic index)। অদুগা কুপা তৌইনা থোংবা চিঞ্জাক glycemic index ৰাই। মৈদা য়াইবা, লৌবা তুগং চাবা অখোংবা চক, হৰাই হে মই, ক্লেপ্ৰিগী গ্লুকোজ চাং হকচাং য়াওন্দা হোৱা ফে। অকনবা অনাবদি ডেজিটেল জুইসনা হে মইদগী হোৱা কামে। হেৱা হায়। খঙলবসু নংত্ৰগা ডমগদবা লৈৱবসু ইনবু ইববিবদি কৱিসু কামে। হায়ৱিৰিশিং অসি ড্ৰাৱা চংপা হায়বসিসু অৱাইবা অমদি নত্ৰে। ইশাগী চপ চাবা ফিৰেপ অমগা লোয়না হোংনবা চঙই। মসিদা লৈমিৱিৰা ইমুং মনুগী মীওইশিংগী থৌদোসু চঙই। শাজেল ইনবা ইশাগী মথঙা থাৎকপা তাই। চাৱগা ফতবা, চানদবা চিঞ্জাক চাবা তাই। মদুগা লোয়না চাং নাইনা শাজেল তৌবা তাই। তশেংনমক হায়গী মওং অদুদগী অশৌবা পুন্সি মৱেল অমদা হোংদোতুনা হিবা তাই। অসুগা ওইৱগা মণ্ডোলা ফহুথিবা লায়ওগী অপূৰবা মশক অমসুং মগী তেপ তেঞ্জা মশক অদুগা চাবা হীদাক পী। দাইবেটিসকী হায়দুনা অনাবা খুদিদো পীগদবা অকনবা হীদাক লৈৱে। অদুকপ গ্লুকোজগী চাং হহুহল্লি, ৱুদ প্ৰেশ হহুহল্লি। হকচাংগী অৱল্ল হহুহন্দুনা চাং চান। থৰা শুম্মী। মসিদা নত্ৰনা অনাবিশিংদা শিজিমিৰা ইন্সুলিন অমসুং চাৰিবা হীদাকী চাংসু হহুহনবা শুম্মী। হকচাং পাজল কনহন্দুনা লায়না তিৱা কয়াদগী ডাকথোতুনা হকচাং নুঙাইনা হিবা ডমহল্লি। দাইবেটিসতদি থবক কৰা শুবদগী শাজেলনা হোং কামে। মৰু ওইনা মৱমদি শাজেল তৌৱনা পুন্সি ৰাখল

কৰুগা লায়নো ?

দাইবেটিস মেটাৰোলিক দিসওৰ্ণৰগী অনাবনি। হায়বদি ঐথোয়না চাৰিবা চিঞ্জাকশিং অসি হকচাংগী শীজিমিৰা মওং কাইৱকপদগী থোকপনি। চাৰিবা চিঞ্জাক অয়াৰা চাবা ওদা তুগলজুয়া ইন্ট্ৰাষ্ট্ৰাক্চনগী গ্লুকোজ ওইনা ষ্ট্ৰাট চুপশিল্লবা মতুদা হকচাংগী সেল খুদিদো পুৰুগা ইন্ট্ৰাষ্ট্ৰাক্চন মীওইবনা হিই। চাংও মনাঙা লৈবা পেনক্ৰিয়াস কৌবা ওৰ্গান অমদগী ইন্সুলিন কৌবা হোৱোনি অমা থোকপনি। ইন্সুলিন চিঞ্জাকগী ফঙলিবা গ্লুকোজ অদু সেল মনুন্দা পুন্সিগী থবক তৌই। অদুগা ইন্সুলিনগী চাং ৰাংপা নংত্ৰগা মথোই নীৰ্শিংবা তৌবা ডমদবা নংত্ৰগা হকচাংগী সেলশিংদা মদুৰু শীজিমিৰা ডমদবা কাদা ষ্ট্ৰাট গ্লুকোজগী চাং হেদুনা দাইবেটিস নাৱকই। অদুনা শল্লা ষ্ট্ৰাট গ্লুকোজগী চাং হোৱা য়াওন্দা তেজান তেজানবা লায়ও কৰা থোকুনা নাৱকপা লায়নাবু দাইবেটিস হায়।

তউইহন্দুনা খঙগনবা ঃ

মথোই দাইবেটিসকী লেবোৱেটৰি দাইগ্ৰেফিসত মৱল অনী থোল্ল তৌই। চাক চাৰ্ভিঙেদা অদুগা চাৰবা মতুদা তৌবা অসিনি। চাক চাৰ্ভিঙেদা ১০০ মিলিগ্ৰাম, দিঃ এলঃ গী মখাদা লৈৱিবদি নাৱি। ১০০ দগীনা ১০ ফাওবদা লৈৱিবদি নাৱা হৌগদৌৱি হায়বা তাকই। অদুগা ১২০ দগী হেনখুদিদা নাৱে। চাবা মতুদা য়েবদা মিলিগ্ৰাম ১৪০ গী মখাদা লৈৱিগা নাৱি হায়বা তাকই। ১৪০ দগীনা ২০০ ফাওবদা লৈৱিগা নাৱাগৌৱে অদুগা ২০০ গী মথক লায়খঙবদি নাৱে হায়না লৌই। হৌজিকী মতমদি অজোপা AIC Test কৌবা আৱেৰিকন মেথড অমসুং লৈৱে।

দাইবেটিস মখল ঃ

- (১) হৌজিকী মতমদা
- (২) দাইবেটিসকী অনাবসি শাল্লা অনী খায়দোকই।

নীৰ্শিংবা অমসুং কাউবা

চাংখাম থোইবা সিংহ

নীৰ্শিংবা ঃ নীৰ্শিংবগী শক্তিগা মীওইবগী ৰাখল অমসুং জ্ঞানবু মণুং ফাহল্লি। নীৰ্শিংবা ওধৰী শক্তি লেব্ৰদ তৰ্বীৱগীসু কাইদে। নীৰ্শিংবা নীৰ্শিংবদগীমক তৰা, তুংশিল্লনা থৰা, হায়গী ৰাখল। অমসুং হোং মশক খঙবগী মণুং ফানা ফগংহনবা তায়। হায়ৱিৰিশিং অসি তেয়না হোংনবনা ফগংহনবা ওমই, নংত্ৰগা ডমদে হায়বগী মৱমদা মোত য়ালা পীনে। তুংশিল্লনা থৰা অসিদি মী অমগী মশাগী ষ্ট্ৰাট মৱী লৈনবা থোকপী শক্তিগী মখা পোল্লি। হোংনবদা ফগংহনবা ডমলোয় হায়না দৱিট জেমসনা মোত পীৱি। অদুৰু McDougall অমসুং Miss Smith না হোংনবদা মতেং ওইহন্দা অমসুং নীৰ্শিংবা য়ানবা ফিউজ কয়ামকৰুগী মৱম য়েংশিনবা তায়। মী খুদিমক মশাগী ওইৱিৰা পাজলগী মওংগা ৰাখল অমসুং নীৰ্শিংবগী থাঙা য়ালা মৱী লৈনি। থোক শোনাৰা মফমদা নীৰ্শিংবা নীৰ্শিংবগী শক্তি লৈৱে। অদুৰু মখা অসিদি মী অমগী মপাজলগী ফিউজগা য়ালা মৱী লৈনি। মশা শোনাৰা, মশাদা লায়না লৈবা মীনা মশাগী পাজল ডাঙা শোঞ্জাৰ নতনবা ৰাখল অমসুং নীৰ্শিংবগী শক্তিগু শোঞ্জা। মপাজল লৈবা মখাদি মশা-মত য়ালা ফনা লৈহনবা হোংনবা তায়। অদুৰু নীৰ্শিংবা অসি তৰ্বীৱ মওং অমদি ৰাখলগী হৈনিবা মওং অমগা লোয়না নৈব্ৰবদি ৰাখলদা কুইনা তুংশিল্লনা লৈৱে। অদুগীসু মখঙা তৰ্বীৱবগী অদু মৱম ডাব য়ালা তাবসু দৱকাৰ ওই। কাউবনবগীমক হেনবা অমসুং নৈনবা তায়। হায়ৱিৰিশিং অসিনা তুংশিল্লনা থৰ্বগী শক্তি হেনগৎহুনা নীৰ্শিংবদা উভবাংই। নীৰ্শিংবগী শক্তি অসি পুন্সিগী অহানবা তাখিবা মনি অদুগী মখা পোল্লি। মৱম অসিনা কৰিগুয়া পোৎশক অমদি থৌদোক অদু থাংসেশোনা উবা অমসুং মশাৰা পাঙথোক্ৰা হোংনবা ফে। মসিগা লোয়ন- লোয়ন মথং মনাও নায়না চত্ৰবা, মায়- মায়বা অমসুং মায়ববিশিং চাঙদল্লবা মওংগী মতমগীসু শীজিমিৰা দৱকাৰ লৈ। মশা- মশাগী ওইনা খঙজবা নিয়ম অমদা নংত্ৰগা চনবী নিয়ম অমগী

মতুংইয়া অশ্বা মওংগী উপায় শীজিমিৰা অসিনা য়ালা থুনা নীৰ্শিংবা ওমই। হায়ৱিৰা ফিউজশিং অসি তানবা মমা- মপা অমসুং ওজাশিনা য়ালা চেকশিনবগীমক লোয়না হায় খুদিদো মতাং চানা মতেং পাৰ্ভিবা ফে। মথঙা পীৱিবা ফিউজশিং অসি লৈৱে। তৰ্বীৱ, তুংশিল্লনা থৰ্বগী হায় নীৰ্শিংবগী অমসুং হায় মশক খঙবগী মওং নীৰ্শিংবা লৈবা মতমদা নীৰ্শিংবগী অফবা মওং লৈৱে হায়না লৌবা য়াই। "To have a good memory is to have a well organised mind." (নীৰ্শিংবা নীৰ্শিংবে হায়ৱবদি মওং তানা লৈৱনা লৈবা পুন্সি ৰাখল ওইবা তায়।

কাউবা ((Forgetting) ঃ কাউবা হায়বা অসিগী শক্তি শোকুদুনা তামখিৰিশিং অদু নীৰ্শিংবা তুংশিল্লনা থৰ্বগী অমসুং মতম চানা হেক নীৰ্শিংবা ডমদবগী মওংগী। মীওইবনা খঙথিবা, তামখিৰিশিং অসি কবা নায়। কাউবা অসি নীৰ্শিংবগী ওম- তৈনবা মওংগী। কাউবগী মৰুওইবা মৱমখিৰি- ১. থোকপী শক্তি শোনাৰা, ২. তুংশিল্লনা থৰ্বগী শক্তি ৰাংপা, ৩. হায় নীৰ্শিংবগী শক্তি ৰাংপা, ৪. তৰ্বীৱ নীৰ্শিংবগী শক্তিগু শোঞ্জা, ৫. মতম কুইনা থাৎকক্ৰবগী অমসুং উদবদগী কাউবা, ৬. ৰাখলদা অখিবা পীবা, ৭. তেয়না হোংনাবদবগী কাউবা।

ৰাখলদা অখিবা পীবা অসি ওইৱক্ৰবগী মৰুওইবা ফিউজ অহম (৩) লৈ। মথোয়শিং অদুদি।

১. মায়বা মওংগা কাউবনবা ঃ ঐথোয়না কৰিগুয়া বিষয় অমা অত্ৰগা হোংনবদা মায়- মায়বা পোং নংত্ৰগা হীৱন অনী থোকুনা ৰাখলদা চয়েংনহন্দুনা নীৰ্শিংবা ডমহন্দে। খুদম ওইনা হায়ৱবদা ' ইবোভেজি ' কৌবা মী অনীগী মিং অসিনা ঐথোয়দা মায়- মায়বা ওইনা থোকুনা কৰনা ওইগদগে হায়বগী চয়েংনবা ৰাখল অমা পোকুনা চপ চাবা মীওই অদ্ৰ হেক হেক কাউবা মতম লাকই। বিষয়শিংগী মৱকসু অমগা অমগা ইমান মায়বঙম তৌবা মওং লাউনা

ডাব য়ালা তাজিঙেদা তেজান- তেজানবা মশক তাকপা ডমদবদগী কাউথোকখিবা য়াওই।

২. অকোন অহান লৈনবা মৱীগী থবকু। অখিবা পীবা ঃ- কৰিগুৱা মৱী লৈনবা বিষয় নংত্ৰগা মায়বা পাৱা অমগী অকোন- অহান অদুগী মতুং ইয়া তৰ্বীৱা মতমদা অহানবা তামখিবা অদ্ৰ অকোনবা তৰ্বনা কাউহল্লি অদুগা অকোনবা তামখিবা অদ্ৰ অহানবা তৰ্বনা অমুক কাউহল্লি। খুদম ওইনা হায়ৱবদা অহানবা পেৰিওডতা অকুগী পাৱা অমা তামখিবা অদুগা অনীশ্ৰবা পৈৱিওডতসু অকুগী পাৱা অমা তৰ্বা মতমদা অকোনবগী অকু অসিনা অহানবগী অকু অসিনু কাউহল্লি। নংত্ৰগা অহানবগী অকু অসিগী ৰাখলনা অকোনবগী অকু কাউহল্লি। মসিবু Ebbinghausগী মোত মতুং ইয়া Retroactive inhibition হায়না কেই। "The negative effect on retention when experiences follow the learning is called retroactive inhibition

৩. পুন্সি ষ্ট্ৰোক য়ালা কল্পবা ঃ- পুন্সিগী য়ালা অকনবা ষ্ট্ৰোক অমা লাকপা মতমদা তামখিৰিশিং অদ্ৰ হেক হেক কাউই। পুন্সিগী অপনবা লৈৱেবা মতম অসিদা ৰাখলসু মৱম চুমা খনবা ডমদে। মৱম অসিনা তামখিবা খুদিমক হেক হেক কাউই। খুদিমগী মশক ওইনা ঐথোয়না য়ালা কিৱবা, হাৱাওমল্লা, থৱায়া ৱাৱবা, অমদা কৰিগুৱা অমতা নীৰ্শিংবা নীৰ্শিংবা ডমদে। হায়ৱিৰা পুন্সিগী ষ্ট্ৰোকশিং অসি অখিবা পীদুনা তমখৰিশিং অদ্ৰ কাউথোকখি। "Checking of one activity by another মৱম অসিনা ওজনা ছাৰ্ভিশিংগী খৌশিল পৱেদা য়ালা চেকশিমা য়েংশিনবিদুনা মথকী ম