



দৈনিক বাতৰি ১৫/১১/২৩

১. ম্যানমাৰত চলি থকা সংঘৰ্ষৰ ফলত উত্তৰ-পূৰ্বাঞ্চলত ভয়াৱহ পৰিণতি হ'ব পাৰে (Ongoing clashes in Myanmar can have serious consequences in North East)

- বিশেষকৈ ম্যানমাৰৰ ওপৰত চীনৰ প্ৰভাৱ বৃদ্ধি পোৱাৰ সময়ত উত্তৰ-পূবত ম্যানমাৰৰ সেনা শাসক আৰু দেশখনৰ জনগোষ্ঠীয় সশস্ত্ৰ সংগঠনৰ মাজত চলি থকা সংঘৰ্ষৰ গুৰুতৰ পৰিণতি হ'ব পাৰে।
- ২০২১ চনত ম্যানমাৰত সামৰিক অভ্যুত্থানৰ দ্বাৰা গণতান্ত্ৰিকভাৱে নিৰ্বাচিত ৰাষ্ট্ৰীয় ঐক্য চৰকাৰখন উফুৰাই পেলোৱা হৈছিল আৰু তেওঁলোকৰ পিছৰে পৰা গণতন্ত্ৰ সমৰ্থক শক্তিসমূহে সামৰিক শাসনৰ বিৰুদ্ধে যুঁজি আছে। কিন্তু এতিয়া সামৰিক শাসকসকলে ইয়াৰ এতিয়ালৈকে হোৱা আটাইতকৈ ডাঙৰ প্ৰত্যাহ্বানৰ সন্মুখীন হৈছে কাৰণ গণতন্ত্ৰ সমৰ্থক শক্তি আৰু জনগোষ্ঠীয় সশস্ত্ৰ সংগঠনসমূহে হাত মিলাই পিপলছ ডেম'ক্ৰেটিক ফ্ৰন্ট (পিডিএফ) গঠন কৰিছে আৰু সামৰিক শাসকসকলৰ বিৰুদ্ধে অস্ত্ৰ লৈ উঠিছে।
- এয়া মিজোৰামৰ বাবে এটা ডাঙৰ সমস্যালৈ পৰিণত হ'ব পাৰে কিয়নো নিৰাপত্তা সংস্থাসমূহৰ সৈতে হোৱা তথ্য অনুসৰি গাঁৱৰ মানুহৰ লগতে চিন ৰাষ্ট্ৰীয় সেনাৰ সদস্যসকলেও ভাৰতত অনুপ্ৰবেশ কৰিবলৈ সক্ষম হৈছে।

২. ধূমপান এৰিলে ডায়েবেটিছৰ সম্ভাৱনা ৩০-৪০% হ্রাস পাব পাৰে: WHO (Quitting smoking can lower diabetes risk by 30-40%: WHO)

- ডব্লিউ এইচ অ', আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় ডায়েবেটিছ ফেডাৰেচন আৰু নিউকেষ্টল বিশ্ববিদ্যালয়ে যৌথভাৱে প্ৰস্তুত কৰা এক নতুন ৱিকিত প্ৰকাশ পাইছে যে ধূমপান এৰিলে টাইপ-২ ডায়েবেটিছ হোৱাৰ সম্ভাৱনা ৩০-৪০ শতাংশ হ্রাস পাব পাৰে।

ডায়েবেটিছ

- ✓ ডায়েবেটিছ হৈছে এনে এক অৱস্থা যিয়ে শৰীৰৰ তেজৰ গ্লুক'জ প্ৰক্ৰিয়াকৰণৰ ক্ষমতাক ক্ষতিগ্ৰস্ত কৰে, অন্যথা ইয়াক ব্লাড চুগাৰ বুলি জনা যায়।

টাইপ ২ ডায়েবেটিছ

- ✓ টাইপ ২ ডায়েবেটিছ ৰোগীয়ে ইনচুলিন ফলপ্ৰসূভাৱে প্ৰস্তুত নকৰে বা ব্যৱহাৰ নকৰে। এইটোৱেই আটাইতকৈ সাধাৰণ ধৰণৰ ডায়েবেটিছ, আৰু ইয়াৰ মেদবহুলতাৰ সৈতে শক্তিশালী সম্পৰ্ক আছে।
- ✓ টাইপ ২ ডায়েবেটিছ ৰোগত আক্ৰান্ত ব্যক্তি এজনক ইনচুলিনৰ প্ৰয়োজন হ'ব পাৰে বা নাথাকিবও পাৰে। বহু ক্ষেত্ৰত ব্যায়াম আৰু খাদ্যাভ্যাসৰ পৰিৱৰ্তনৰ লগতে ঔষধে অৱস্থাটো পৰিচালনা কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।

Copyright © Academy of Civil Services

www.acsamsam.com

✓ শিশু আৰু প্ৰাপ্তবয়স্ককে ধৰি যিকোনো ব্যক্তিৰ টাইপ ২ ডায়েবেটিছ হ'ব পাৰে।

টাইপ ২ ডায়েবেটিছৰ বাবে আটাইতকৈ সাধাৰণ বিপদজনক কাৰকসমূহ হ'ল:

-বয়স ৪৫ বা তাতকৈ অধিক,

-অতিৰিক্ত ওজন,

-পৰিয়ালৰ ইতিহাস।