

পায়ে পায়ে



বিখ্যাত ঘোষ

দক্ষিণ দিনাংকপুর জেলার হিলি থানার অন্তর্গত ধলমাড়-ও পঞ্চায়েতের ত্রিমোহিনী প্রতাপচন্দ্র উচ্চমাধ্যমিক বিদ্যালয় ২০২৫ সালে ৭৫ বছরে পদচারণ করে। ২০২৫ সালের ১৫ অগস্ট, স্থায়ীনাম দিবসে স্কুলের প্ল্যাটিনাম জুবিলি উদযাপন শুরু হয়। বর্ণাচ প্রভাতকের ও ঢাকালো শোয়ের মাধ্যমে অনুষ্ঠানের স্থগন হয়। ২৫ সেপ্টেম্বর ২০২৫ তারিখ বিদ্যালয়ের প্ল্যাটিনাম জুবিলি উপলক্ষে রক্ষণাত্মক বিবরের আয়োজন করা হয়। ৪ জানুয়ারি ২০২৬ প্ল্যাটিনাম জুবিলি অনুষ্ঠান সমাপ্ত হয়।

হিলির বরেণ্য স্থায়ীনাম সংগ্রামী প্রতাপচন্দ্র মঞ্জুমদারের নামাঙ্কিত এই বিদ্যালয়ের সুবৃহৎ এক সৌরাব্যাত্মিত ইতিহাস রয়েছে। ১৯৫০ সালে ২৪ ডিসেম্বর ত্রিমোহিনী ক্লান্সপট প্রাথমিক বিদ্যালয়ের পথ ঢালা শুরু হয়। তারপর স্থায়ীনাম এই বিদ্যালয়ের জমি ও পঠনপাঠন সম্পর্কীয় নাম করেন। ১৯৫১ সালের ২ জানুয়ারি এই স্কুলে ইংরেজিমাধ্যমে পঠন ও যথ শিখির পঠনপাঠন শুরু হয়। নাম হয় ত্রিমোহিনী জুবিলির হাতাহ্নুল। এই ক্লান্সের পথে মঞ্জুমদারের স্থায়ীনাম সংগ্রামী প্রতাপচন্দ্র মঞ্জুমদারের সমান দিয়ে এই স্কুলের নাম হয় ত্রিমোহিনী প্রতাপচন্দ্র উচ্চমাধ্যমিক বিদ্যালয়। মুখ্য ঘর থেকে শুরু হয়ে স্কুলের এখন তিতালো নিষিদ্ধ হয়েছে। ৭৫ বছরের যাত্রায় এই স্কুলের স্বাক্ষর অন্ত জেলা ছড়িয়ে গেটা রাজে ছড়িয়ে পড়েছে।

বিদ্যালয়ের প্রতাক্তী উত্তোলন, বৰীভূন্নাথ ঠাকুর, উচ্চরচন্দ্র বিদ্যালয়ের এবং বরেণ্য স্থায়ীনাম সংগ্রামী প্রতাপচন্দ্র মঞ্জুমদারের আবক্ষ মৃত্যুতে মালদারের মাধ্যমে ২ জানুয়ারির দুপুরে প্ল্যাটিনাম জুবিলির মূল অনুষ্ঠানের স্থগন হয়। তারপর বিদ্যালয়ের প্ল্যাটিনাম জুবিলির বরেণ্য স্থায়ীনাম সংগ্রামী প্রতাপচন্দ্র মঞ্জুমদারের সমান দিয়ে এই স্কুলের নাম হয় ত্রিমোহিনী প্রতাপচন্দ্র উচ্চমাধ্যমিক বিদ্যালয়। মুখ্য ঘর থেকে শুরু হয়ে স্কুলের এখন তিতালো নিষিদ্ধ হয়েছে। ৭৫ বছরের যাত্রায় এই স্কুলের স্বাক্ষর অন্ত জেলা ছড়িয়ে গেটা রাজে ছড়িয়ে পড়েছে।

স্কুলের প্রাক্তনী পায়েলে মণ্ডল

ত্রিমোহিনী প্রতাপচন্দ্র উচ্চমাধ্যমিক বিদ্যালয়



বিভিন্ন বিষয়ের প্রদর্শনীর পথে ঢালা শুরু হয়। এরপর বিভিন্ন বিশিষ্টত্বকে স্বীকৃত দেওয়া হয়। ওই অনুষ্ঠান শৈলৈ বিদ্যালয়ের ছাত্রাচারীদের দ্বারা সাস্কৃতিক অনুষ্ঠান পরিবেশিত হয়।



প্রদর্শিত হয়ে তাইকেন্দো। রাতে পুরুলিয়া থেকে আগত শিখিরার হৈ নৃত্য পরিবেশন করেন।



জানুয়ারির

বিভিন্ন সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান পরিবেশন

করেন। প্রাক্তনীরা মানব দোষে নামক

একটি নটর প্রক্রিয়া নেওয়া হলে নেওয়া হলেন।

অনুষ্ঠানের শেষ দিন অধৃৎ

৮ জানুয়ারি কইজ প্রতিমূলিকা অনুষ্ঠিত হয়। তারপরে সংগৃহ ও

অস্তম শ্রেণির পড়ায়ার ইংরেজি নটর

সেলাফিশ জায়েন্ট মুক্তি করেন।

বিদ্যালয়ের অষ্টম শ্রেণির ছাত্রী

রেশম আফরুজ, সেলাফিশ নটরেন্ট

নটরেন্ট শেষে বিখ্যাত শিখিশীর্জী

অক্ষমা দের গান।

স্কুলের প্রাক্তনী পায়েলে মণ্ডল

এই অনুষ্ঠানে নৃত্য পরিবেশন করেন।

তিনি বলেন, 'দীর্ঘ ১৫ বছর পর

আবার স্কুলের মধ্যে নাচলাই, মনে

হল হারিয়ে যাওয়া শিশুদ্বা দেন এবং

লহমায় ফিরে এল। স্কুলের দোলতে

অনেক দিন পরে নেচে বুলালাম কিছু

দালাবাসা কখনও পুরোনো হয় না,

শুধু সঠিক সময়ে নতুন রূপে ফিরে

আসার অপেক্ষায় থাকে।

বিদ্যালয়ের অষ্টম শ্রেণির ছাত্রী

রেশম আফরুজ, সেলাফিশ নটরেন্ট

নটরেন্ট শেষে মুখ্য ভূমিকায় অভিনন্দন

করে। তার কথায়, 'স্কুলের প্ল্যাটিনাম

জুবিলি অনুষ্ঠানের মধ্যে নাটক

করতে পেরে আমরা সবাই খুশি।

নাটকের মহড়া, স্টেজে ঘোর আগে

সংস্কৃত ভাবে শিশুদ্বা মনে থেকে

যাবে। মনে থাকবে শিশুদ্বা দেন এবং

যাওয়া এই সময়ে, আমরা একটি নটরেন্ট

শুধুমাত্র স্টেজে দেখে আসেছি।

শিখিশীর্জী অনুষ্ঠানের সময়ে রোপে

করতে পেরে আমরা আপনাদের স্বাক্ষর

করতে পেরে আসেছি।

জুবিলি অনুষ্ঠানের মধ্যে নাটক

করতে পেরে আমরা সবাই খুশি।

নাটকের মহড়া, স্টেজে ঘোর আগে

সংস্কৃত ভাবে শিশুদ্বা মনে থেকে

যাবে। মনে থাকবে শিশুদ্বা দেন এবং

যাওয়া এই সময়ে, আমরা একটি নটরেন্ট

শুধুমাত্র স্টেজে দেখে আসেছি।

শিখিশীর্জী অনুষ্ঠানের সময়ে রোপে

করতে পেরে আমরা আপনাদের স্বাক্ষর

করতে পেরে আসেছি।

জুবিলি অনুষ্ঠানের সময়ে রোপে

করতে পেরে আমরা আপনাদের স্বাক্ষর

করতে পেরে আসেছি।

জুবিলি অনুষ্ঠানের সময়ে রোপে

করতে পেরে আমরা আপনাদের স্বাক্ষর

করতে পেরে আসেছি।

জুবিলি অনুষ্ঠানের সময়ে রোপে

করতে পেরে আমরা আপনাদের স্বাক্ষর

করতে পেরে আসেছি।

জুবিলি অনুষ্ঠানের সময়ে রোপে

করতে পেরে আমরা আপনাদের স্বাক্ষর

করতে পেরে আসেছি।

জুবিলি অনুষ্ঠানের সময়ে রোপে

করতে পেরে আমরা আপনাদের স্বাক্ষর

করতে পেরে আসেছি।

জুবিলি অনুষ্ঠানের সময়ে রোপে

করতে পেরে আমরা আপনাদের স্বাক্ষর

করতে পেরে আসেছি।

জুবিলি অনুষ্ঠানের সময়ে রোপে

করতে পেরে আমরা আপনাদের স্বাক্ষর

করতে পেরে আসেছি।

জুবিলি অনুষ্ঠানের সময়ে রোপে

করতে পেরে আমরা আপনাদের স্বাক্ষর

করতে পেরে আসেছি।

জুবিলি অনুষ্ঠানের সময়ে রোপে

করতে পেরে আমরা আপনাদের স্বাক্ষর

করতে পেরে আসেছি।

জুবিলি অনুষ্ঠানের সময়ে রোপে

করতে পেরে আমরা আপনাদের স্বাক্ষর



ইসলামপুর শহরের দুগন্ধিরের বাসিন্দা কোয়েল সরকার
একটি বেসরকারি স্কুলে পঞ্চম শ্রেণির ছাত্রী। পড়াশোনার
পাশাপাশি আবৃত্তি, গান ও নাচে সমান পরদর্শী এই খুন্দে।

আমাৰ শিৰ্ষক

উত্তৱসঙ্গ সংবাদ

S 11

১০ জানুয়াৰি ২০২৬

আগুনে ছাই
নথি, শুনানি
নিয়ে চিন্তা

শিলিঙ্গি, ৯ জানুয়াৰি :
শুনানিকেন্দ্ৰে পা রাখা ২৪ ঘণ্টা
আগে অভিকানেৰ ঘটনা চৰম বিপদ
ডেক আলাৰ আপোনাত সকাৰৰ
পৰিৱেৰ। বুথ লেসালাৰ অধিবেৰৰ
(বিএলও) দেওয়া শুনানিৰ নেটোশি
সহ যৰচৰী নথি পঢ়ে থক
শুন্দৰবাৰেৰ সকাৰৰ আগুন।
ভোটাৰ ভালিকাৰ লিখেৰ নিবিড়
সংশেখীন (এসআইআর) প্ৰক্ৰিয়াৰ
শুনানিতে শনিবাৰই পৰিৱেৰটিৰ
প্ৰাপ্তবয়সকে হৰে হৰে হৰে।
এমন পৰিস্থিতিতে কী কৰবে,
বুথে উঠতে পাৰছে না পৰিৱেৰটি।
গুহকুৰা আঢ়া সৰকাৰৰ চৰেৰ জল
নিয়ে বললেন, 'বিএলও-কে ফেন
কৰে সময় ঘানা জানিয়েছি।' উনি
বলছেন শুনানিকেন্দ্ৰে গিয়ে সমস্ত
ঘটনা জানাবে। বুথতে পাৰছি না
কী হৈব।'

পৰিনিগমেৰ ১৪ নম্বৰ ওয়াৰ্টেৰ
ৱামকৰ্ণ ব্যায়াম শিক্ষা সংস্থা সংলগ্ন
বাড়িতে ঘটনা বাড়িত পঢ়ে দেখে
বাঢ়িৰ বাই বেিৰে স্থানীয়দেৱ
ভাকাড়িক কৰেন। খৰে দেওয়া
হয় দমকাকৰণক এবেপৰ দমকলেৰ
একটি ইঞ্জিন এসে আগুন নিবিড়ে
আন। আগুনে অন্য আগুনৰেৰ
সঙ্গে পঢ়ে দিয়েছে খৰ। শুনানিতে
যোগোৰ ভজন খৰেৰ গদিৰ নথীই
শুনানি নেটোশি, এন্ডুন ফৰ্মেৰ
প্ৰতিনিবেশন কৰিব। ভোটাৰ কাৰ্ড,
আধাৰ কাৰ্ড সহ বিভিন্ন প্ৰযোজনীয়
নথি মেছেছিলেন আৰুন। সমস্ত
কিছুই পঢ়ে ছাই। আৰু বললেন,
'স্থানীয়েৰ স্কুলে পাঠনোৰ পৰ
ঠাকুৰবয়সৰেৰ কাজ কৰছিলাম।
ঠাকুৰবয়সৰেৰ বাসিন্দাৰ বাসিন্দাৰ
পৰিকাৰেৰ সময় শৰীৰেৰ পৰ
শুন্দৰবয়সৰেৰ কাজ কৰছিলাম।'
পৰিনিগমেৰ ১৪ নম্বৰ ওয়াৰ্টেৰ
ৱামকৰ্ণ ব্যায়াম শিক্ষা সংস্থা
বাড়িতে ঘটনা পঢ়ে দেখেৰ পৰ
ঠাকুৰবয়সৰেৰ কাজ কৰছিলাম।
ঠাকুৰবয়সৰেৰ বাসিন্দাৰ বাসিন্দাৰ
পৰিকাৰেৰ সময় শৰীৰেৰ পৰ
শুন্দৰবয়সৰেৰ কাজ কৰছিলাম।
শুন্দৰবয়সৰেৰ মেছে দেখি বিদ্যুতেৰ
তাৰ জলছে। মুহূৰ্তে আগুন ঘৰে
ছড়িলৈ পোড়া ঘৰান, খৰ্ট, আলামুৰ,
সমস্ত কিছুই আগুন ধৰে যায়।'

সেতুতে ঝুঁকি

শিলিঙ্গি, ৯ জানুয়াৰি :
দীনদিন থেকে সেতুৰ অবস্থা খাৰাপ
থাকলেও সেটি ঠিক কৰাৰ কৰাণও
উদ্যোগ নেই। দুধাৰে রেলিং ভেঙে
আছে। স্লিলাৰে অবস্থাও ভালো
নয়। এমনকি সেতুৰ মুখ্য স্থানৰ
অজস্র খালাবল। এৰ মধ্যে দিয়েই
প্ৰাপ্তিৰ ঝুঁকি নিয়ে চলেছে যাতাত।
শিলিঙ্গি পৰিনিগমেৰ ৪৬ নম্বৰ
ওয়াৰ্টেৰ মহিমুৰ নদীৰ উপৰ
নৰ্মদা বাগানৰ সেতুৰ এগুনই বেহাল
অবস্থা। যা নিয়ে এলাকাৰ তীৰ কেভল
বাড়ে। স্লিলাৰ কাটাবলৈ দিলাপুৰ
বৰ্মণৰ স্থানৰে, পূৰ্ব দণ্ডৰ থকে
পাঁচ-ছয় মাস আগে ইঞ্জিনিয়াৰো
ওই এলাকাৰ বাসা এবং সেতুটিৰ
মাপোখ কৰে দিয়েছে। আশা
কৰছি, কুচুলি কাজ শুৰু হৈয়ে যাবে।'

বাসিন্দাৰ অবস্থাৰ বাধাৰ বাধাৰ
তাৰখলৈ পৰিষ্কাৰ কৰে দিয়েছে। এই
সেতুৰ অবস্থাৰ থাকলেও থিক
কৰাৰ কোনও নাম নেই। কুচুলি
হৈতে সেতুৰ এবং বাসাৰ পৰিষ্কাৰ
কৰে দিয়েছে যাবে। এই সেতুৰ
শুন্দৰ বাগানৰ সেতুৰ এগুনই
বেহাল অবস্থা হৈতে যাবে।

অবস্থান

বাগড়োগুৰা, ৯ জানুয়াৰি :
সিডিলিয়ান পেনশনার্স
আসামীসৰেশন শিলিঙ্গি শাখাৰ
তাৰফে শুন্দৰৰ বাগড়োগুৰা বিহাৰ
মোড়ে বিভূত দাবি নিয়ে আগুনৰ
বিক্ষেপ কৰা হৈ। এদিনেৰ অবস্থান
কমসূচিতে শ্ৰমিকবৰোধী চাৰিটি
শ্রমকোড়ে বাতিল সহ শ্ৰমিক,
কম্পনিয়াৰ বিভিন্ন অভিকাৰৰ বাজায়
ৱাখা এবং সমুদ্দৰসূবিধা চালু রাখাৰ দাবি
জানাবো হৈ।

ছেড়া জুতো ধিৰে সুপৰ



ফুটপাথেৰ মুচিদৈৰ ভুলতে বসেছে মানুষ। সন্তায় বাজাৰে এখন বহু
জুতো। একটা ছিড়লে অন্য একটা কিনে নিতেই যেন স্বাচ্ছন্দ্য। তবে
এখনও নিজেদেৱ পেশাকে টিকিয়ে রাখতে মৱিয়া তাঁৰা। উপাৰ্জন কম
হোক, ভবিষ্যৎ প্ৰজন্ম আৱ এই পেশায় না আসুক তবু 'যতদিন শ্বাস
ততদিন আশ' এই মন্ত্ৰে পেছনে ছুটে চলেছেন তাঁৰা।

ফুটপাথনামা



তাৰ সঙ্গে যোগ দিয়েছে কাজে।
ফুটপাথন সবাই বিহাৰে থাকেন।
এই কাজ চাইলৈ যেতে চান তিনি।
ভোজে থাকেন তিনি। সকালে ঘৰ
থেকে উঠে বাড়িৰ সব কাজ সেৱে।

পেশাই বাঁচাৰ শক্তি
হাসপাতাল মোড়ে নাগিনীৰ
ৱাম তিনি পুৰুষ ধৰে ভুতো
সেলাইয়েৰ কাজ কৰেছেন। বাবাৰ
কাজ শিখেন তাৰে বাবাৰ কাজে।

তাৰ পৰিৱাৰেৰ কেটে বহু বহু এখনও

যোগ দিয়ে আছে।

তাৰ পৰিৱাৰেৰ কেটে বহু বহু এখনও

যোগ দিয়ে আছে।

তাৰ পৰিৱাৰেৰ কেটে বহু বহু এখনও

যোগ দিয়ে আছে।

তাৰ পৰিৱাৰেৰ কেটে বহু বহু এখনও

যোগ দিয়ে আছে।

তাৰ পৰিৱাৰেৰ কেটে বহু বহু এখনও

যোগ দিয়ে আছে।

তাৰ পৰিৱাৰেৰ কেটে বহু বহু এখনও

যোগ দিয়ে আছে।

তাৰ পৰিৱাৰেৰ কেটে বহু বহু এখনও

যোগ দিয়ে আছে।

তাৰ পৰিৱাৰেৰ কেটে বহু বহু এখনও

যোগ দিয়ে আছে।

তাৰ পৰিৱাৰেৰ কেটে বহু বহু এখনও

যোগ দিয়ে আছে।

তাৰ পৰিৱাৰেৰ কেটে বহু বহু এখনও

যোগ দিয়ে আছে।

তাৰ পৰিৱাৰেৰ কেটে বহু বহু এখনও

যোগ দিয়ে আছে।

তাৰ পৰিৱাৰেৰ কেটে বহু বহু এখনও

যোগ দিয়ে আছে।

তাৰ পৰিৱাৰেৰ কেটে বহু বহু এখনও

যোগ দিয়ে আছে।

তাৰ পৰিৱাৰেৰ কেটে বহু বহু এখনও

যোগ দিয়ে আছে।

তাৰ পৰিৱাৰেৰ কেটে বহু বহু এখনও

যোগ দিয়ে আছে।

তাৰ পৰিৱাৰেৰ কেটে বহু বহু এখনও

যোগ দিয়ে আছে।

তাৰ পৰিৱাৰেৰ কেটে বহু বহু এখনও

যোগ দিয়ে আছে।

তাৰ পৰিৱাৰেৰ কেটে বহু বহু এখনও

যোগ দিয়ে আছে।

তাৰ পৰিৱাৰেৰ কেটে বহু বহু এখনও

যোগ দিয়ে আছে।

তাৰ পৰিৱাৰেৰ কেটে বহু বহু এখনও

যোগ দিয়ে আছে।

তাৰ পৰিৱাৰেৰ কেটে বহু বহু এখনও

যোগ দিয়ে আছে।

তাৰ পৰিৱাৰেৰ কেটে বহু বহু এখনও

যোগ দিয়ে আছে।

তাৰ পৰিৱাৰেৰ কেটে বহু বহু এখনও

যোগ দিয়ে আছে।

তাৰ পৰিৱাৰেৰ কেটে বহু বহু এখনও

যোগ দিয়ে আছে।

তাৰ পৰিৱাৰেৰ কেটে বহু বহু এখনও

পেরিফেরোল নার্ডে ডায়াবিটিসের প্রভাব

অনেক সময় দেখা যায়, বাড়ির বয়স্ক ব্যক্তিগুলি আগাম লাগলে ঠিকমতো বুঝতে পারছেন না। কখনও বা তাঁদের হাত থেকে পড়ে যাচ্ছে জিনিসপত্র, কখনও বা এটা-ওটা ভুলে যাচ্ছেন। এই ধরনের ঘটনা পেরিফেরোল নিউরোপ্যাথি নামক স্ন্যায়ুর রোগের ইঙ্গিত হতে পারে। বিশেষ করে ডায়াবিটিকদের এই রোগের বুঁকি বেশি। লিখেছেন নেওটিয়া গেটওয়েল মাল্টিস্পেশালিটি হসপিটালের নিউরোলজি কলান্টার্ট্যান্ট **ডাঃ মায়াক প্রিয়রঞ্জন**



মা

নবশৰীরে বিভিন্ন অঙ্গের মধ্যে যোগাযোগের প্রধান মাধ্যম পেরিফেরোল নার্ড। এটি মাঝে ও মেরুভঙ্গের মধ্যে এবং বাকি অঙ্গে

সিগ্নাল পাঠায়। সময়ের সঙ্গে হাই রেড সুগার (হাইপারগ্লাইসেমিয়া) স্ন্যায়তন্ত্রে ধীরে পরিষিক বিষ হিসেবে কাজ করে, যা ডায়াবিটিক পেরিফেরোল নিউরোপ্যাথি (ডিএপ্রে) এর জন্ম দায়ী। এটা ডাইপ-১ এবং ডাইপ-২ ডায়াবিটিস রয়েছে এমন বৈশিষ্ট্য প্রায় ৫০ শতাংশের প্রতিবিত করে।

ক্ষতির প্রক্রিয়া : শর্করা কেন নার্ডকে আঘাত করে

হাই রেড সুগার ও নার্ডের ক্ষতির মধ্যের মোস্টপ্রে বিপরীতীয় এবং রক্ত সংবর্ধন সম্পর্কিত উভয় কারণই যুক্ত।

► মাইক্রোভাস্কুলার ইনজুরি (ইংসেক্রিম হিট)

পেরিফেরোল নার্ডের নিজস্ব রক্ত সরবরাহের প্রয়োজন হয়, যা ভাসা নার্ডের নামে স্ক্রিন রক্তালি দিয়ে সরবরাহ হয়। ডায়াবিটিস এই ছোট রক্তালির ক্ষতি করে। ক্রমে রক্তালি পুরু হয়ে শিয়ে বেশ হয়ে যায়। এতে নার্ডগুলি অঙ্গজেন ও পৃষ্ঠি (ইংসেমিয়া) থেকে বাধিত হয়। সেইসঙ্গে কার্যকরভাবে স্ন্যায়তন্ত্রের শস্ত্রসূরাধ করে দেয় যাত্রক্ষণ না সেগুলো মারা যায়।

ডায়াবিটিক নিউরোপ্যাথির ধরন

ডায়াবিটিক নিউরোপ্যাথি কোনও একটা

► বিপাকীয় বিষক্রিয়া (কেমিক্যাল হিট)

ফুকোজ শোষ করতে নার্ডের ইনসুলিন প্রয়োজন হয়। আরও বক্তে শর্করা যখন উচ্চমাত্রায় থাকে তখন নার্ড এমিনিতেই শর্করায় ভরে থাকে এই অতিরিক্ত ফুকোজ বিষক্রিয়াক পথ তৈরি করে।

পালিওল পাথওয়ে : অতিরিক্ত ফুকোজ সরবিটল ও ফুকটোজে রূপান্তরিত হয়। সরবিটল স্ন্যায়ুক্তিকের মধ্যে জমা হয় ও জল টেনে নেয়। ফলে কোষ ফুলে যায় এবং ক্ষতি হয়।

অঙ্গিটোক্ত স্টেস : হাই সুগার ফ্রি

রায়িক্যালসের উৎপাদন বাড়িয়ে দেয়। ফলে অঙ্গের অন্তু ডিএপ্রে এবং কোবেরের কাঠামোর ক্ষতি করে।

আঠাভাল্ড গ্লাইকেশন এন্ড-প্রোডাক্টস

(এজিইএস) : প্রোটিন ও লিপিডকে একসঙ্গে



বাঁধে ফুকোজ, যা আঠালো অধরু রূপ নেয়। এতে মায়ুর প্রক্রিয়ায় ব্যাধাত ঘটে এবং প্রদাহ হয়।

ডিস্ট্রিভিশন সিম্পোটিক
পেরিফেরোল নার্ডের নিজস্ব রক্ত

সরবরাহের প্রয়োজন হয়, যা ভাসা নার্ডের নামে স্ক্রিন রক্তালি দিয়ে সরবরাহ হয়।

ডায়াবিটিস এই ছোট রক্তালির ক্ষতি করে।

ক্রমে রক্তালি পুরু হয়ে শিয়ে বেশ হয়ে যায়।

এতে নার্ডগুলি অঙ্গজেন ও পৃষ্ঠি (ইংসেমিয়া) থেকে বাধিত হয়। সেইসঙ্গে কার্যকরভাবে

স্ন্যায়তন্ত্রের শস্ত্রসূরাধ করে দেয় যাত্রক্ষণ না সেগুলো মারা যায়।

অটোনমিক

নিউরোপ্যাথি : এটা সরবরাহকে প্রচিটিত রূপ। এটা প্রথমে শর্করার নীর্ধতা নার্ডে প্রভাব পেলে। ‘স্টকিং-গ্লাভ’

ডিস্ট্রিভিশন সিম্পোটিকে বিশেষ করে পায়ের আঙুল ও পাতা দিয়ে শুরু হয়, তারপর পায়ের ছড়ায় এবং পরে হাতে ছড়ায়।

লক্ষণ : অসাড়তা, বিনবিন ধরা,

জলাপোড়া ব্যাথ বা সম্পূর্ণ বেথ হারিয়ে ফেলা।

ক্ষতির দিক : বেথ বা সংবেদন হারিয়ে

ফেলনো বিপরীতে কাটাছেড়া,

ফুসফুড়ি প্রভৃতি দিকে নজর থাকে না।

ক্রমে এগুলো সংক্রমিত হয়ে যায় এবং রক্ত

সঞ্চালনের অভাবে আলসার এমনকি অঙ্গছেদের

প্রয়োজন হতে পারে।

ইটোরেজেনিটিল : এক্ষেত্রে মূলাশয় ধরে

রাখা এবং ইঞ্জেক্টিল ডিস্ফাংশনের সমস্যা

হতে পারে।

প্রক্রিয়াল নিউরোপ্যাথি (ডায়াবিটিক

আমিওট্রিফি) : এটি সাধারণত উক ও নিতেরে

একসিনে প্রভাব পেলে। সেসব ব্যাথ মাধ্যমের

টাইপ-২ ডায়াবিটিস রয়েছে তাঁদের মধ্যে এটি

বেশি দেখা যায়। এক্ষেত্রে তাঁর ব্যাথের পর

পেশিত দুর্বলতা ও আধুফি (কেনও অস্ফ বা

চিস্যুর আকর করে যায়া বা ক্ষয় হওয়াকে

বেঁকায়) হতে পারে।

ফোকাল নিউরোপ্যাথি

(মেনিওপ্রোপ্যাথি) : এক্ষেত্রে প্রায়ই মুখ,

পা বা ধড়ের নিম্নে কেনও একটি নার্ডের

ক্ষতি হয়। এটি হাঁটাঁ দুর্বলতা (যেমন, বেলস

প্রতিরোধের উপায়

■ মায়ুকোষ একবার মারা গেলে আর তৈরি হয় না। তখন চিকিৎসার লক্ষ্য হয় প্রতিরোধ এবং ধীর অগ্রগতি।

■ **রক্তে শর্করার মাত্রা** নিয়ন্ত্রণে রাখাই নিউরোপ্যাথির অগ্রগতি রোধের একমাত্র প্রাপ্তি।

■ **যাঁদের বোধক্ষতি** করে মিয়েছে তাঁদের কোথাও কাটাছেড়া বা যা হয়েছে কি না তা নিয়ামিত পরীক্ষা করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

■ **যে ক্ষতি** হয়ে গিয়েছে সেটার কিছু করা না গেলেও নির্দিষ্ট ওয়্যথের সাহায্যে ব্যাথ নিয়ন্ত্রণে আনা যায়। তবে স্ট্যার্ডার্ড পেইন্টিলিকার প্রায়শই কোণও কাজে দেয়।

■ **ধূমপান ছাড়ুন, রক্তচাপ** নিয়ন্ত্রণে রাখুন, যাতে ব্যাকি স্থানকর নার্ডে রক্ত সঞ্চালন ঘটায় থাই।

জীবানের মান বাধায় রাখতে

নিয়মিত পারীক্ষা ও নিউরোলজিক্যাল স্ক্রিনিংয়ের মাধ্যমে প্রাথমিক শনাক্তকরণ অপরিহার্য।

(পালসি)
বা ব্যথার
কাগ হতে
পারে। তবে কয়েক

সপ্তাহ বা মাস পড়ে নিজে
থেকেই সেরে যায়।

হাই রেড সুগার প্রয়োজন কারণ হলেও
অন্যান্য কারণের নার্ডের ক্ষতিকে ভ্রায়িত

করে। এরমধ্যে রয়েছে -

ডায়াবিটিসের সম্বন্ধে : আপনার যত

সময় ধরে ডায়াবিটিস থাকে ব্যাকি তত নেশি

হবে।

গ্লাইসেমিক নিয়ন্ত্রণে না থাকা : উচ্চতর

HbA1c মাত্রা রোগের তীব্রতার সঙ্গে সরাসরি

সম্পর্কিত।

ক্ষতিগ্রসকুলার বুঁকি : উচ্চ

কোলেস্টেরল, ওমেটিনি এবং উচ্চ রক্তচাপ

- ভাস্কুলারের ক্ষতির জন্ম দায়ী, যা নার্ডের ক্ষতি।

বুঁপান : ধূমপানের ফলে ধূমলী সংকুচিত

হয়ে যায়। এতে নার্ডে রক্ত প্রবাহের অভাব</p

