



D.O. No..... Date.....

বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস উপলক্ষে
মাননীয় মন্ত্রী, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ দপ্তর, ত্রিপুরা সরকার এর আবেদন

১৪ নভেম্বর ২০১৮ বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস। এই দিবস উপলক্ষে আমাদের রাজ্যে বিভিন্ন কর্মসূচির মাধ্যমে এই দিনটি পালন করা হচ্ছে। ডায়াবেটিস রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব। এই রোগ প্রতিহত করতে হলে রোগীকে সচেতন হতে হবে। এ রোগের লক্ষণ হল, বার বার প্রস্রাব করা, বার বার জল তেষ্টা পাওয়া, অত্যধিক ক্ষুধা, হঠাৎ করে ওজন বৃদ্ধি বা কমে যাওয়া এবং শরীরে কোন ঘা বা ক্ষত না শুকানো ইত্যাদি। ডায়াবেটিস হলে শরীরের সঠিক ওজন বজায় রাখার চেষ্টা করতে হবে। নিয়মিত শারীরিক ব্যায়াম যেমন জগিং, সাঁতার কাটা, মাঠে খেলাধুলা ইত্যাদি করুন। এই রোগের ৩০ শতাংশ প্রতিরোধ দৈনন্দিন খাদ্যাভ্যাসের উপর নির্ভর করে। সবরকম সবুজ শাকসবজি খান। মিষ্টি খাবার, তৈলাক্ত খাবার এবং ফাস্টফুড (কেক, পেস্টি, প্যাটিস) ইত্যাদি এড়িয়ে চলুন। মনে রাখবেন ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ না করা গেলে দৃষ্টিহীনতা, কিডনি ও হৃদযন্ত্র ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া, মস্তিষ্ক ও হৃৎপিণ্ডে স্ট্রোক, পায়ে দীর্ঘদিন সংক্রমণের জন্য অঙ্গহানি ইত্যাদি হতে পারে। রাজ্যের সমস্ত অংশের মানুষকে এই ক্ষেত্রে সচেতন ভূমিকা গ্রহণের জন্য বিনম্র অনুরোধ জানাচ্ছি।

সুদীপ রায় বর্মান
(সুদীপ রায় বর্মান)
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রী
ত্রিপুরা সরকার