Guide - [598]_Jaruree Guide 17-04-2026 22:08 Page 1

অপ্রতিদ্বন্দ্বী পাক্ষিক ফ্রি শিটার

জরুরী গাইড

০৪ / ৫৯৮ aamaarshahor.com

মালদা ৫ বৈশাখ, ১৪৩৩ রবিবার, ১৯ এপ্রিল, ২০২৬ ২৪ বর্ষ ০২তম সংখ্যা বিনামূল্যে বিতরণের জন্য

বিজ্ঞাপন বিভাগ ঃ 9233 44 45 46

ক্রমাগত চোখ থেকে জল পড়লে সচেতন হন

কান্নাকাটি করছে না নবজাতক শিশুটি, কিন্তু তা সত্ত্বেও তার চোখ দিয়ে অনবরত অশ্রুধারা বয়ে চলেছে, এমন সমস্যা অনেক সময়েই দেখা যায়। শুধু শিশুদের নয়, বয়স্করাও এই সমস্যার সম্মুখীন হন। কোনও কারণে নেত্রনালির পথ অবরুদ্ধ হলে চোখ দিয়ে জল গড়িয়ে পড়ার মতো সমস্যার সূত্রপাত হয়। একে ডাক্তারি ভাষায় বলে টিয়ার ডাক্ট ডিসফাংশন।

টিয়ার ডাক্ট ডিসফাংশন আসলে কী

টিয়ার ডাক্ট বা নাসোলাক্রিমাল ডাক্ট বা নালি চোখের ড্রেনেজ সিস্টেমের একটি অংশ। এই নেত্রনালি চোখ থেকে নাকের ভিতরে অশ্রু বহন করে, তার পরে তা গলা দিয়ে নেমে যায়। "টিয়ার ডাক্ট বিভিন্ন কারণে বাধাপ্রাপ্ত হলে, চোখের জল নেত্রনালি দিয়ে স্বাভাবিক ভাবে বয়ে যেতে পারে না। তখন অতিরিক্ত জল চোখ দিয়ে বাইরে উপচে পড়ে। এই বাধা চিকিৎসার মাধ্যমে সারিয়ে ফেলা যায়। কিন্তু এই বিষয়টিকে অবহেলা করলে ক্রমাগত জল পড়া থেকে চোখে সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে," বললেন চক্ষুরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. শুভ্রাংশু

সেনগুপ্ত। অশ্রুগ্রন্থির বৈকল্য অনেক সময়ে শিশুদের মধ্যে, বিশেষ করে নবজাতকের মধ্যে দেখা যায়। তবে বয়স্করাও এই সমস্যায় ভোগেন।

এই ধরনের সমস্যায় চোখ দিয়ে সব সময়ে জল পড়বে। চোখের কোণ ফুলে যাবে এবং ব্যথা হতে পারে। ক্রমাগত জল পড়ায় চোখ জ্বালা করে বা লাল হতে পারে। দৃষ্টি ঝাপসা হয়ে যেতে পারে।

শিশুদের অশ্রুগ্রন্থিতে বৈকল্য

এই প্রসঙ্গে শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. প্রভাসপ্রসূন গিরি বললেন, "এটা জন্মগত কারণে হয়। বাবা-মা কারও হলে যে তাঁদের সন্তানদেরও হবে এমন নয়। বাচ্চাদের এই সমস্যা হলে চিন্তার কিছু নেই। চিকিৎসা পেলে ৯৫ শতাংশ শিশু সেরে যায়।" এ ক্ষেত্রে অভিভাবকদের দায়িত্ব অনেকটাই। কোনও সমস্যা হলে ছোটরা তা স্পষ্ট করে বলতে পারে না। তাই বাচ্চার চোখ দিয়ে অকারণে জল পড়ছে কি না তা অভিভাবকদেরই নজরে রাখতে হবে। এই ধরনের সমস্যা চোখে পড়লে দেরি না করে শিশুরোগ বিশেষজ্ঞের কাছে নিয়ে যাওয়া প্রয়োজন। কারণ ক্রমাগত চোখ দিয়ে জল পড়তে থাকলে সংক্রমণ হতে পারে। "একটু বড় শিশুদের মধ্যেও এই সমস্যা দেখা যায়। তবে সেটা জন্মগত কারণে নয়, সংক্রমণ বা ড্যাক্রিয়োসিস্টাইটিস থেকে হয়। এটা অশ্রুগ্রন্থির একটি সংক্রমণ, যা সাধারণত নাসোলাক্রিমাল নালিকে অবরুদ্ধ করে দেয়," বললেন ডা. গিরি।

যাদের জন্মগত ভাবে অশ্রুগ্রন্থি বন্ধ থাকে, তাদের নাকের পাশে আঙুল দিয়ে মাসাজ করতে বলা হয়। কী ভাবে মাসাজ করতে হবে তা শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ দেখিয়ে দেন। "আমরা যে ভাবে দেখিয়ে দিই, সে ভাবে রোজ ১০-১২ বার মাসাজ করতে হয়। রাতারাতি নয়, কয়েক মাস ঠিক মতো মাসাজ করলে টিয়ার ডাক্ট খুলে যায়। যত দিন না খোলে, চোখ দিয়ে জল পড়লে পরিষ্কার কাপড় দিয়ে চোখের জল মুছিয়ে দিতে বলা হয়। কোনও আই ড্রপ দেওয়া হয় না, যদি না বাচ্চার চোখ লাল হয়ে যায়। যাদের মাসাজ করা সত্ত্বেও ব্লক খোলে না তাদের ক্ষেত্রে অস্ত্রোপচার করতে হয়। তবে এদের সংখ্যা বেশ কম। আর যাদের সমস্যা জন্মগত নয় সংক্রমণ থেকে হয়, তাদের অ্যান্টিবায়োটিক, আই ড্রপ এবং কিছু ক্ষেত্রে চোখের মলম দেওয়া হয়," বললেন ডা. গিরি।

প্রাপ্তবয়স্কদের সমস্যা

মধ্যবয়স্ক বা বয়স্কদের চোখেও সংক্রমণ থেকে এই সমস্যা হয়। ক্রমাগত চোখ দিয়ে জল পড়ে। বয়স্করা বুঝতে পারলেও অনুমান করতে পারেন না আসলে সমস্যাটি কোথায়। "সাধারণ ভাবে মানুষের পক্ষে এটা বোঝা সম্ভব নয় যে টিয়ার ডাক্ট ডিসফাংশন থেকে নাকি অন্য কারণে চোখ দিয়ে জল পড়ছে। যেমন এখন চোখ দিয়ে জল পড়ার অন্যতম কারণ বায়ুদূষণ। অতিরিক্ত স্ক্রিন টাইমের জন্য ড্রাই আইজ়ের সমস্যাতেও চোখ থেকে জল পড়ে," বললেন ডা. সেনগুপ্ত। অনুমান করতে না পারার জন্য, প্রথমেই কেউ চক্ষুরোগ বিশেষজ্ঞদের কাছে যাওয়া প্রয়োজন মনে করেন না, বাজারচলতি আই ড্রপ ব্যবহার করেন। তাতে সমাধান না হলে তবেই চিকিৎসকদের কাছে যান। এই প্রসঙ্গে ডা. সেনগুপ্ত বললেন, "বড়দের ক্ষেত্রে কিন্তু অনেক সময়েই মাসাজ করে সমাধান করা যায় না। তখন অস্ত্রোপচার করতে হয়। তার আগে অবশ্য অ্যান্টিবায়োটিক ড্রপ বা মলম দিয়ে সংক্রমণ কমিয়ে নেওয়া হয়। তার পরে সিরিঞ্জিংয়ের মাধ্যমে দেখে নেওয়া হয় অস্ত্রোপচার করার মতো অবস্থা আছে কি না। তাই যত আগে আসা যাবে, তত তাড়াতাড়ি সুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে।"

কয়েকটি ভুল ধারণা

- ছানি পড়ার সঙ্গে টিয়ার ডাক্ট ডিসফাংশনের কোনও যোগ নেই।
- এই রোগের পিছনে জিনগত কারণ নেই।
- শিশু বয়সে টিয়ার ডাক্ট ডিসফাংশন হলে ভবিষ্যতে চোখের সমস্যা হবেই, এমন নয়। এর সঙ্গে ভবিষ্যতে চোখের পাওয়ার বাড়ারও কোনও সম্পর্ক নেই। ''অনেক সময়ে ছোট বাচ্চাদের পাওয়ার বাড়লে বুঝতে পারে না। চোখে স্ট্রেন পড়ে এবং চোখ দিয়ে জল পড়ে। তখন কিন্তু ঠিক পাওয়ারের চশমা দিলে সমাধান হয়ে যায়। আবার কিছু ক্ষেত্রে চাইল্ডহুড গ্লকোমার জন্য জল পড়তে পারে।'' বললেন ডা. সেনগুপ্ত।

নবজাতক হোক বা বয়স্ক ব্যক্তি, টিয়ার ডাক্ট ডিসফাংশন ভয়ঙ্কর কিছু নয়। তবে ঠিক সময়ে চিকিৎসা করালে চোখ সুস্থ থাকবে, দৃষ্টিও স্বচ্ছ হবে।

উর্মি নাথ

গ্রীষ্মে সানস্ট্রোক থেকে বাঁচতে সচেতন থাকুন

কালবৈশাখীর ঝড় মাঝে মাঝে প্রখর দাবদাহে জীবনে স্বস্তি এনে দিলেও, সকাল থেকে রৌদ্রের তাপ আমাদের জীবন করে তুলছে ওষ্ঠাগত। তীব্র গরমে নানা রোগ, যেমন হিট স্ট্রোক, সান বার্নে আক্রান্ত হচ্ছে মানুষ। অতিরিক্ত গরমে আপনার স্বাস্থ্যের সুরক্ষা একান্ত প্রয়োজনীয়।

গরমে যারা সরাসরি সূর্যের আলোয় বেশিক্ষণ থাকেন, তাঁদের ত্বক পুড়ে যেতে পারে, লাল হয়ে যায়, জ্বালা করে, চুলকায় এবং ফোস্কা পড়ে। গরমে সবচেয়ে বড় সমস্যা হলো হিটস্ট্রোক। এই রোগ হওয়ার পর প্রথমে শরীরের মাংসে খিঁচুনির মতো দেখা দেয়, যাতে গায় ব্যথা হয়, দুর্বল লাগে এবং খুব বেশি তেষ্টা পায়। এরপর ক্লান্তি অনুভব হয়। শ্বাস-প্রশ্বাস দ্রুত হয়, প্রচণ্ড মাথাব্যথা করে।

গরমে তৃষ্ণা মেটাতে অনেকেই বাইরে জল বা শরবত পান করেন, যা অনেক সময় বিশুদ্ধ হয় না। ফলে ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হতে পারেন তিনি। একই কারণে গরম কালে জলবাহিত নানা রোগ বেশি হয়। গরমে অনেকে আবারপ প্রচুর জল পান করে, কিন্তু তাতে পর্যাপ্ত মিনারেলস থাকে না, ফলে মিনারেলস-এর অভাব দেখা দেয়। অনেক সময় গরমে খাবার নষ্ট হয়ে যেতে পারে। ওই খাবার খেলে বদহজমসহ পেটের বিভিন্ন রোগ দেখা দিতে পারে। গরমে যতটা সম্ভব ছায়াযুক্ত স্থানে থাকতে হবে। বাইরে বের হলে সরাসরি রোড যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলতে হবে। প্রয়োজনে টুপি বা ছাতা এবং রোদচশমা ব্যবহার করতে হবে। রোদচশমা ব্যবহার করতে হবে। পরনের কাপড় হতে হবে হালকা, ঢিলেঢালা ও সুতির। শরীর যতটা সম্ভব ঢেকে রাখতে হবে।

শরীরের উন্মুক্ত স্থানে এস.পি. এফ.-৩০ সানস্ক্রিন লোশন বা ক্রিম ব্যবহার করতে হবে, যা রোদের থেকে সুরটা দেবে। প্রচুর পরিমাণে জল ও অন্যান্য তরল পান করতে হবে। যেহেতু ঘামের সঙ্গে জল ও মিনারেলস দুই-ই বের হয়ে যায়, তাই মিনারেলস দুই-ই বের হয়ে যায়, তাই মিনারেলসযুক্ত পানীয় যেমন ফলের রস ইত্যাদি বেশি করে পান করতে হবে। অবশ্যই বিশুদ্ধ জল পান করতে হবে। গরমের সময় চা ও কফি যথাসম্ভব কম পান করা উচিত। কাজের ফাঁকে কিছুক্ষণ পর পর বিশ্রাম নিতে হবে। গুরুপাক খাবার এড়িয়ে চলতে হবে। সাধারণ খাবার যেমন ভাত, ডাল, সবজি, মাছ ইত্যাদি খাওয়াই ভাল। খাবার যেন টাটকা হয়, সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। নানা রকম ফল যেমন আম, তরমুজ ইত্যাদি এবং লেবুর শরবত শরীরের প্রয়োজনীয় জল ও মিনারেলস ঘাটতি মেটাবে। শিশু বা বয়স্কদের বেলায় বাড়তি সতর্ক হতে হবে। বাচ্চারা স্কুলে গেলে বা মাঠে (এরপর ৩-এর পাতায়)

দেখছি যেমন আরশিতে

নতুন বছরের কবিতা

অভাবের ভাঁজে প্রতিটি চরণ অনুপ্রাসহীন—
দূরের আকাশ বাঁকা দেখলেও বেশ ভালো লাগে,
আগামী এখন অতীতপিয়াসী, ঝোপ বুঝে লীন,
আশার পারদ ওঠা-নামা করে, কৃশ ভ্রূণ জাগে।
কৃত্রিম মেধা মেকি স্বরে গাঁথে কোকিলের গান,
শ্মশান কবর মানুষ দখল করে, প্রেত নয়—
কাজ মিটলেই পুরোনোকে ভাবি মৃত পঞ্জিকা,
নতুন বছরে চালাকির মালা গাঁথে নির্ভয়!
কথা-কলকেতে সেবন করেছি কাঁচা গঞ্জিকা।

প্রজ্ঞাতৃষ্ণার উৎসমুখে

গরমের মর্মগাথা কুঁজো থেকে এসি ফ্রিজে,
সকালের সূর্যোদয়ে কল্যাণের কলতান—
ক্লান্ত রাত তাপস্নানে নিরলস ঘামে ভিজে
কর্মগান তবু রোদ আকাঙ্ক্ষিত মন-প্রাণ।
পথভোলা পথিকেরও সংসার অভিসার,
সৈকতের সাজঘরে নীরবতা অনুধ্যান—
একতারা হাতে নিলে বাউলের নেই হার,
হিমশিলা মরুতাপ আদতেই মহাজ্ঞান।

– ড. গৌরাঙ্গদেব ভার্মা

গরমে রুগী এবং সুস্থ ব্যক্তি কী খাবেন? কীভাবে?

- খাদ্য কে ভয় নয়।
- সঠিক খাদ্য (ডায়েট) দ্বারা রুগীকে তাড়াতাড়ি ভালো করা সম্ভব।
- চিকিৎসার খরচ কমাতে আগে ব্লাড রিপোর্ট অনুযায়ী খাদ্য ঠিক করুন।

রুগীর বিভিন্ন পরিস্থিতিতে বিশেষ খাদ্য -

মিষ্টি কুমড়ো

কারা খেতে পারেন ঃ (১) ডায়াবেটিক (খ) খাদ্যের ইউরিক অ্যাসিড ও কোলেস্টেরল বেশী (গ) মোটা পেশেন্ট (ঘ) ৬ মাসের বাচ্চা (ঙ) কোষ্টকাঠিন্য (চ) গর্ভবতী ও ডেলিভারীর পর (চ) অপারেশনের পর।

কী ভাবে খেলে ভালো ঃ

(ক) ভাতে সেদ্ধ, জোয়ান, কাঁচালঙ্কা ও অল্প সরষের তেল দিয়ে মেখে। (খ) মেশানো সব্জীর মধ্যে (গ) ছোলা দিয়ে (ঘ) ভাজা (বিশেষ (এরপর ৩-এর পাতা)

খাবার যখন ওষুধ

ক্রমশ জনপ্রিয় হচ্ছে নিউট্রাসিউটিক্যালস ডায়েট। জেনে নিন এই খাদ্যাভ্যাসের সুবিধা

মধুমেহ, উচ্চ রক্তচাপ, বাড়তি ওজন নানা কারণে নিয়মের বেড়াজালে বাঁধা খাদ্যতালিকা। ডায়েট করতেই হবে— চিকিৎসকের কড়া হুকুম মানেই বিস্বাদ খাবারের ভাবনায় মন খারাপ। ডায়েট মানেই যেন খাবারতালিকা থেকে ভাত, রুটি বাদ। মিষ্টিতে কড়া নজরদারি। তবে ক্লিনিক্যাল নিউট্রিশনিস্ট অনন্যা ভৌমিক বলছেন, "খাবার থেকে যেমন অনেক শারীরিক সমস্যার সূত্রপাত, তেমন তা ওষুধও হতে পারে। প্রয়োজন শুধু পুষ্টিগুণ বুঝে খাওয়া।"

নিউট্রাসিউটিক্যালস ডায়েট কী?

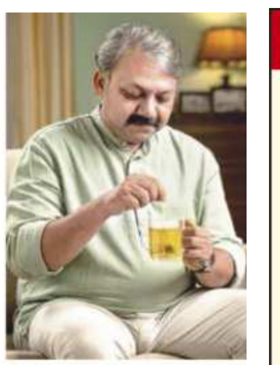
'নিউট্রিশন' এবং 'ফার্মাসিউটিক্যাল' এই শব্দ দু'টি থেকে নিউট্রাসিউটিক্যালস ডায়েট কথাটির উৎপত্তি। এই ডায়েটে সেই সব খাদ্য-উপাদানের উপরে জোর দেওয়া হয়, যা খাবার হিসেবেও কাজ করে, আবার শরীরের রোগ প্রতিরোধ ও চিকিৎসাতেও সহায়ক। ১৯৮৯ সাল নাগাদ প্রখ্যাত চিকিৎসক এবং ক্লিনিক্যাল ফার্মাকোলজিস্ট স্টিফেন এলডি ফেলিসের হাত ধরে এই ডায়েটের জন্ম। পুষ্টিবিদ কোয়েল পালচৌধুরী বলছেন, "এই ডায়েটে থাকে প্রাকৃতিক পুষ্টিকর খাবার, যাতে পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিনস, মিনারেলস, অ্যান্টিঅক্সিড্যান্টস রয়েছে। মূলত ভেষজ, উদ্ভিদজাত, প্রোবায়োটিক জাতীয় খাবার এই ডায়েটের আওতায় পড়ে। খাবারকে চিকিৎসার অংশ হিসেবে ব্যবহার করাই এই ডায়েটের মূল লক্ষ্য। ফাংশনাল ফুডস, সাপ্লিমেন্টস, হার্বাল নিউট্রাসিউটিক্যালস এবং ফর্টিফায়েড ফুডস এই চার ধরনের খাবার এই ডায়েটে থাকে।"

- ফাংশনাল খাবার যেমন, দইয়ে প্রোবায়োটিকস থাকে, যা অন্ত্রের স্বাস্থ্য ভাল রাখে। রসুনে থাকে অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল উপাদান, তা হৃৎপিণ্ড ভাল রাখে। হলুদে থাকা অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি গুণ প্রদাহনাশক। গ্রিন-টি অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট সমৃদ্ধ। ওটসে বিটা-গ্লুকান থাকে, যা কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করে।
- ভিটামিন সি, ওমেগা থ্রি, ম্যাগনেশিয়াম, কোলাজেন, প্রোটিন পাউডার ইত্যাদি যা কিছু খাবারের সঙ্গে মিলিয়ে খাওয়া হয়, তা হল ডায়াটরি সাপ্লিমেন্টস।
- হার্বাল নিউট্রাসিউটিক্যালস হল সেই সমস্ত উদ্ভিদ, যার নিজস্ব গুণ রয়েছে যেমন নিম, অশ্বগন্ধা, তুলসী ইত্যাদি।
- ফর্টিফায়েড ফুডস হল এমন খাবার যাতে অতিরিক্ত পুষ্টি উপাদান যোগ করা হয়, যেমন, ভিটামিন ডি সমৃদ্ধ দুধ, আয়রন সমৃদ্ধ সিরিয়াল ইত্যাদি।

এই ধরনের ডায়েটে রাখতে পারেন মাল্টিগ্রেন রুটি, পালং শাক, ব্রকোলির মত আনাজ, দই, বিভিন্ন ধরনের বাদাম, চিয়া, তিসি, কুমড়োর বীজ, আঙুর, আমলকি, ডালিম, পেঁপে ইত্যাদি ফল।

উপকার কী?

হলুদ, গ্রিন-টি, ওমেগা থ্রি ইত্যাদি শরীরের প্রদাহ কমায়। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। নিউট্রাসিউটিক্যালস ডায়েট অক্সিডেটিভ স্ট্রেস ও ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স কমিয়ে মধুমেহ, উচ্চ রক্তচাপ, কোলেস্টেরলের মতো শারীরিক সমস্যা কমাতে সাহায্য করে।



ক্যানসারের ঝুঁকি কমায়। ওজনকেও নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারে। খাদ্যতালিকায় অধিক পরিমাণে প্রোবায়োটিকস এবং ফাইবার থাকায় অন্ত্রের স্বাস্থ্য ভাল থাকে, হজমে সহায়ক। পিসিওএস, বন্ধ্যাত্ব, মেনোপজ়ের সমস্যাতেও এই ডায়েট উপকারী। সঙ্গে ত্বকের জেল্লা বাড়ায়, চামড়া টানটান রাখে। স্ট্রেস কমাতেও এই ডায়েট কার্যকর।

তবে খেয়াল রাখবেন দীর্ঘমেয়াদে এই ডায়েট কিন্তু শরীরের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে। অতিরিক্ত সাপ্লিমেন্ট হরমোনাল ব্যালান্স নষ্ট করতে পারে। তাই এই ডায়েট করার আগে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে নেবেন।

মালদা জেলা থেকে সূর্যোদয় ও সূর্যাস্তের সময়সূচী

এপ্রিল - মে, ২০২৬

তারিখ	সূর্যোদয়	সূর্যাস্ত
19.04.2026	05:11 ↑ (115°)	18:01 ↑ (245°)
20.04.2026	05:11 ↑ (115°)	18:02 ↑ (245°)
21.04.2026	05:10 ↑ (115°)	18:02 ↑ (245°)
22.04.2026	05:09 ↑ (115°)	18:03 ↑ (245°)
23.04.2026	05:08 ↑ (115°)	18:03 ↑ (245°)
24.04.2026	05:07 ↑ (115°)	18:04 ↑ (245°)
25.04.2026	05:06 ↑ (115°)	18:04 ↑ (245°)
26.04.2026	05:05 ↑ (115°)	18:04 ↑ (245°)
27.04.2026	05:05 ↑ (115°)	18:05 ↑ (245°)
28.04.2026	05:04 ↑ (115°)	18:05 ↑ (245°)
29.04.2026	05:03 ↑ (115°)	18:06 ↑ (245°)
30.04.2026	05:02 ↑ (115°)	18:06 ↑ (245°)
01.05.2026	05:02 ↑ (115°)	18:07 ↑ (245°)
02.05.2026	05:01 ↑ (115°)	18:07 ↑ (245°)
03.05.2026	05:00 ↑ (115°)	18:08 ↑ (245°)
04.05.2026	04:59 ↑ (115°)	18:08 ↑ (245°)

যে কোনো দৈনিক পত্রিকায় বিজ্ঞাপন দিতে 977 5454 577

বার্থ সার্টিফিকেট
এডুকেশনাল সার্টিফিকেট
ড্রাইভিং লাইসেন্স
পলিসি সার্টিফিকেট
পাসপোর্ট
রেজিস্ট্রি ডিড
চাকুরী সংক্রান্ত কাগজপত্র
এফিডেফিটের মাধ্যমে নামের বানান সংশোধনের বিজ্ঞপ্তি সংবাদপত্রে ঘোষণা করুন।
পরামর্শ ও সহযোগিতা ঃ মাস মিডিয়া # 9233 44 45 46
সমস্ত সরকারী কাগজপত্রে নামের বানান সঠিক আছে তো ?

পাত্র চাই

• বৈশ্য সাহা 34+/5′4′′ M.A., B.Ed., মালদা নিবাসী নামে মাত্র বিবাহ এরূপ পাত্রীর জন্য শিক্ষিত, প্রতিষ্ঠিত, ইস্যুলেস সরকারী চাকুরে পাত্র চাই। M - 9002296608. HUF-0137

• বিহারী সাহা 35/5′3′′ মাধ্যমিক পাশ, কিছুদিনের ডিভোর্সী পাত্রীর 40 - 45 মধ্যে নিজস্ব ব্যবসা / নিজ বাড়ি সুপাত্র চাই। M - 7479327753. HUF-0093

• চাঁই মন্ডল 27+/5′ B.A. (Eng.), B.Ed., M.Ed., SLST2 IX - X qualified সুশ্রী, ফর্সা পাত্রীর জন্য উপযুক্ত সুদর্শন পাত্র কাম্য। ঘটক নিষ্প্রয়োজন। যোগাযোগ - 9332605982. KST-1953

পাত্র চাই

• শিক্ষক পিতা-মাতার উচ্চ শিক্ষিতা, ডিভোর্সী কন্যা, 44 বছর, অ্যাসথেটিসিয়ান, একটি কন্যা সন্তান আছে। উপযুক্ত শিক্ষিত পাত্র চাই। M - 8918922303. HUF-0130

• সাহা, মালদা নিবাসী 29/5′2′′ ফর্সা, সুশ্রী, M.A. (Eng.), B.Ed., অবিবাহিতা, একমাত্র কন্যার জন্য রেল / পুলিশ / ব্যাঙ্ক / অফিসার / সরকারী চাকুরে পাত্র কাম্য। M - 70290 69718. HUF-0161

• চৌধুরী 34/5′2′′ M.A., B.Ed. (Hons.), প্রাইমারী শিক্ষিকা পাত্রীর জন্য সঃ চাঃ / স্কুল শিক্ষক / প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী পাত্র কাম্য। M - 9434730035. HUF-0063

সব সরকারি নথিতে
নামের বানান সঠিক আছে তো?
পরামর্শ ঃ 9233 44 45 46 (মালদা)
সংবাদপত্রে প্রকাশ করতে যোগাযোগ করুন।

বিবাহযোগ্য পাত্র-পাত্রীর অভিভাবকের কাছে আবেদন —

আপনাদের বিবাহযোগ্য ছেলে-মেয়েদের তথ্য (পূর্ণাঙ্গ প্রোফাইল) জনপ্রিয় ওয়েবসাইট www.khonj.live-এ বিনামূল্যে আপলোড করে রাখুন। এতে আপনাদের অতিরিক্ত খোঁজখবর পেতে সুবিধা হবে। শুধু তাই নয়, প্রোফাইলের লিঙ্ক যে কাউকে এমনকি সোস্যাল মিডিয়াতেও শেয়ার করতে পারবেন। এই পরিষেবায় প্রতিমাসে শতাধিক পরিবার উপকৃত ও সন্তুষ্ট। নিচের তথ্যগুলি যতটা সম্ভব পূরণ করে পাঠান। যতো বেশী তথ্য দিতে পারবেন, ততো বেশী রেসপন্স পাবেন।

ব্যক্তিগত তথ্য

প্রার্থীর (পাত্র / পাত্রীর) নাম* –
লিঙ্গ (পুরুষ / মহিলা) –
হোয়াটসঅ্যাপ বা কলিং নম্বর* –
ই-মেইল আইডি –
জন্মতারিখ (DOB) –
শিক্ষাগত যোগ্যতা –
উচ্চতা –
ব্লাড গ্রুপ –
রাশি –
মাঙ্গলিক / অমাঙ্গলিক –
জাতি –
গোত্র –
ধর্ম –
ওজন –
অন্যান্য যোগ্যতা –
বর্তমানে বৈবাহিক স্থিতি –
অবিবাহিত / ডিভোর্সী / বিপত্নীক / বিধবা / ডিভোর্সের জন্য অপেক্ষারত – (যে কোন একটি অপশন বাছুন)
ঠিকানা (বাসস্থান) –
চেহারার সংক্ষিপ্ত বিবরণ –
শখ –
খাদ্যাভাস – (আমিষাশী / নিরামিষাশী) –
পিতা-মাতার কততম সন্তান (প্রথম / দ্বিতীয় / তৃতীয়) – একমাত্র
সাম্প্রতিক ছবি (ন্যূনতম ১ টি / সর্বাধিক ৩ টি) পাঠান –

পেশাগত তথ্য

কর্মস্থল (ঠিকানা) –
আয়ের উৎস – (চাকুরী (স্থায়ী / চুক্তিবদ্ধ) / ব্যবসা / প্রফেশনাল / স্থায়ী সম্পত্তি বা আমানত / ঘরোয়া / অন্য কিছু)
পদ –
বার্ষিক আয় –
শিক্ষাগত / কারিগরী যোগ্যতা –
পিতামাতা / পরিবার সংক্রান্ত সংক্ষিপ্ত বিবরণ –
অন্যান্য বিষয়ে মন্তব্য (যদি জানাতে চান) –
কেমন পাত্র বা পাত্রী খুঁজছেন তা সংক্ষেপে লিখুন –

(পাত্র / পাত্রীর নাম, বাসস্থানের ঠিকানা, ছবি বা (স্টার) চিহ্নিত প্রশ্নের তথ্য যদি প্রকাশ করতে না চান সেক্ষেত্রে জানাতে হবে।

তবে তথ্যগুলি আমাদের রেকর্ডের জন্য অবশ্যই পাঠাতে হবে।

প্রত্যেক আবেদনের সাথে ফটো আইডি (যেমন - আধার, প্যান / পাসপোর্ট / ভোটার কার্ড) ও ন্যূনতম এক কপি ছবি পাঠানো বাধ্যতামূলক। স্ব-অভিভাবক পাত্র / পাত্রীরাও আবেদন করতে পারেন।

Only WhatsApp to 9233 44 45 46
(11 A.M. to 7 P.M., except holiday).
Visit : khonj.in

পাত্রী চাই

• কায়স্থ দাস 36/5′7′′ সরকারী I.C.D.S. অফিসে কর্মরত। একমাত্র পুত্রের জন্য সুশ্রী পাত্রী চাই। M - 9475904476. HUF-0134

• কর্মকার 29/5′9′′ B.Tech., মালদায় কর্মরত S.A.E. (রাঃ সঃ)। ফর্সা, সুন্দরী, মার্জিত, অনূর্ধ্ব 25, সঃ / উঃ অসবর্ণ, যোগ্য পাত্রী কাম্য। M - 9932057739. HUF-0141

• ব্রাহ্মণ 36+/5′7′′ প্রাথমিক শিক্ষক, মালদা শহর নিবাসী পাত্রের জন্য অনূর্দ্ধা 30, জেনারেল, সুশ্রী পাত্রী কাম্য। M - 90027 02040 / 8016329443. OTS-0158

• রায় 39+/5′5′′ হাইস্কুল শিক্ষক (আপার প্রাইমারী) পাত্রের জন্য সুশ্রী, শিক্ষিতা পাত্রী কাম্য। M - 9563114382 (সময় ঃ 6 P.M. - 10 P.M.)। HUF-0121

• সাহা 30/5′6′′ বেসরকারি ফাইনান্স কোম্পানীতে কর্মরত পাত্রের ঘরোয়া, B.A. পাশ, সুশ্রী সঃ / অসঃ পাত্রী কাম্য। M - 9932016245. HUF-0089

• শর্মা (কর্মকার), মালদা 35/5′11′′ Ph.D ফিজিক্স, গোল্ড মেডালিস্ট, ফর্সা, সুদর্শন, H.S. শিক্ষক (ক্লাস XI, XII) পাত্রের সুশ্রী, ফর্সা, উচ্চ শিক্ষিতা, 30 মধ্যে 5′2′′ উর্ধ্বে চাকুরে পাত্রী অগ্রগণ্য। M - 9647714939. HUF-0151

মালদা শহর নিবাসী, কংসবণিক 32/5′6′′ স্নাতক, প্রতিষ্ঠিত, প্রাইভেট স্বাস্থ্যকেন্দ্রে উচ্চ পদে কর্মরত পাত্রের জন্য 25 মধ্যে উপযুক্ত পাত্রী চাই। M - 70016 97278. HUF-0146

ভাড়া / লীজ

• উত্তর সিঙ্গাতলায় নেতাজী ক্লাব (থানার কাছে) গ্রাউন্ড ফ্লোরে 3 বেডরুমের বাড়ি ভাড়া দেওয়া হবে। M - 7908514197. HUF-0101

• উত্তর সিঙ্গাতলায় তরুবালা সেন সরণীতে এক তলায় বড় বারান্দা সহ 2 BHK বাড়ি ভাড়া দেওয়া হবে। আলো, জল, পাখা সহ সম্পূর্ণ সেপারেট একোমোডেশন - 1, সরকারী চাকুরে অগ্রগণ্য। M - 97350 17600. HUF-0144

Womens College Road, Malda Girls' School-এর পাশে 1st Floor 2 Bedroom with Dining ভাড়া দিব। Doctor's / Bank / Govt. Service. M - 94235 77424. KST-1997

BUNGALOW FOR RENT
Fully Furnished **Bungalow** with Garden, Wi-Fi, CC TV, Parking, Servant's Quarter Near Rathbari (Netaji Park) for **RENT**.
Mob. / WA - 97751 40119 HUF-0097

পাত্রী চাই

• ফরাক্কা, কায়স্থ 43/5′7′′ B.A., ডিভোর্সী, জলশক্তি দপ্তরে আউটসোর্সিং-এ কর্মরত। পাত্রী ডিভোর্সী হলে চলবে। M - 79081 02719. HUF-0153

• কুন্ডু 31/5′10′′ সুদর্শন, B.Tech.; কোলকাতায় MNC-তে কর্মরত। উচ্চ আয়। পিতা M.B.B.S. ডাক্তার, পেনশনার। সুন্দরী, চাকুরীজীবি পাত্রী কাম্য। M - 7872130237. HUF-0128

• কায়স্থ 43+/5′3′′ স্নাতক, মালদা নিবাসী, সরকারি ব্যাঙ্ক কর্মী, নামমাত্র ডিভোর্সী ও দাবিহীন পাত্রের জন্য সুশ্রী, ঘরোয়া পাত্রী চাই। M - 9153459708. HUF-0102

• 38, বসাক তন্তুবায়, নামমাত্র বিবাহে ডিভোর্স (7 দিনের বিবাহিত) ব্যবসায়ী পাত্রের জন্য পাত্রী প্রয়োজন। M - 8918531407. OTS-1845

• মকদুমপুর নিবাসী, মাহিষ্য 35/5′2′′ বেসরকারী ফাইনান্স শেয়ার হোল্ডার এবং কাজে নিযুক্ত। প্রবঞ্চক পাত্রী হইতে স্বল্প-কালীন ডিভোর্স পাত্রের ঘরোয়া, H.S. / সমতুল্য 27 মধ্যে পাত্রী কাম্য। M - 98513 00302. HUF-0142

• ব্রাহ্মণ 31/5′5′′ M.A., Hist. (Hons.), B.Ed., SET উত্তীর্ণ (2022), প্রাইমারীতে ইন্টারভিউ চলছে। বর্তমানে আয়ের উৎস টিউশন ও জায়গা / জমি ব্যবসা, শহরে নিজস্ব ত্রিতল বাড়ি। মা পেনশনভোগী, একমাত্র সন্তান, দাবিহীন পাত্রের উপযুক্ত সুশ্রী, ব্রাহ্মণ পাত্রী চাই। M - 9474654688. HUF-0040

W.B. বৈষ্ণব, মালদা, গাজোল নিবাসী, দেবগণ 35/5′6′′ M.A., Govt. প্রাইমারি শিক্ষক পাত্রের 26 - 30 মধ্যে উপযুক্ত সুশ্রী পাত্রী কাম্য। M - 98324 77945. KST-1983

পাত্র পূঃ বঃ ব্রাহ্মণ, 30+/5′4′′ এম.এ. (ইং.), সুদর্শন, মালদা নিবাসী, বেসরকারি সংস্থায় কর্মরত (মালদা)। ঘরোয়া, চাকুরীরতা, সুশিক্ষিতা, মার্জিত স্বভাবের পাত্রী চাই। অসবর্ণ চলবে। যোগাযোগ - 94344 20009. KST-1988

গ্রীষ্মে সানস্ট্রোক

(প্রথম পাতার পর)

খেলাধূলা করতে গেলে যেন বাইরের জল বা শরবত না খায়, সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। বয়স্করা অনেকক্ষণ যেন রোদে চলাফেরা বা কাজকর্ম না করেন, সেদিকেও লক্ষ রাখতে হবে।

গরমে অল্প সময়ের জন্য হলেও শরীরচর্চা করতে হবে। রোজ সকালে ঘুম থেকে উঠে আধঘন্টা ব্যায়াম, সাইক্লিং, সাঁতার বা স্কিপিং করতে পারেন। এতে শরীরের ক্লান্তি কিছুটা দূর হবে। আর ব্যায়াম শেষে খেতে হবে।

গরমজনিত কারণে কেউ যদি অসুস্থ হয়ে পড়ে, তবে দ্রুত ব্যবস্থা নিতে হবে। রোগীকে দ্রুত শীতল কোনো স্থানে নিয়ে ফ্যান বা এসি চালিয়ে দিতে হবে, না হলে অন্ততঃ পাখা দিয়ে হাওয়া করতে হবে। সম্ভব হলে ভেজা কাপড় দিয়ে শরীর মুছে দিতে হবে। বছরের এই সময়ে প্রখর তাপে গরমের কারণে ঘামাচি, অ্যালার্জি, সর্দিজ্বর থেকে শুরু করে ইনফ্লুয়েঞ্জা, ডায়রিয়া, জন্ডিস, সাইনাস, টনসিল আর কানের নানাবিধ সমস্যা হতে পারে। গরমের দিনগুলোতে সুস্থ থাকার জন্য অবশ্যই বাড়তি সতর্কতা গ্রহণ করতে হবে। অতিরিক্ত গ্রহণ করতে হবে।

অতিরিক্ত রোদ বা গরম এড়িয়ে চলতে হবে। বিশেষ করে শিশু, বৃদ্ধ ও অসুস্থ ব্যক্তি এবং যাঁরা বাইরে কাজ করেন, তাঁরা প্রয়োজনমত জল পান করার সুযোগ পান না, তারাই মারাত্মক ডিহাইড্রেশনের শিকার হন বেশি।

কর্মখালি

একটি স্বনামধন্য ও ব্র্যান্ডেড গেস্ট হাউসের জন্য জরুরী ভিত্তিতে
"রুম সার্ভিস বয়" ও "হাউস কিপিং স্টাফ (ছেলে)"
নিয়োগ করা হবে।
প্রার্থীর যোগ্যতা : ন্যূনতম মাধ্যমিক, পরিশ্রমী ও দায়িত্বশীল হতে হবে। বয়স : 40-এর মধ্যে।
আগ্রহী প্রার্থীদের অনুরোধ করা হচ্ছে তাদের CV পাঠানোর জন্য, কাঙ্খিত বেতন জানিয়ে।
Anjali Grand
Malda & Balurghat, যোগাযোগ - 74308 31733.

• Require Website Developer Coding knowledge mandatory. Send your resume at : bimalenduone@gmail.com, M - 8697485217. HUF-0132

প্রতিষ্ঠিত অ্যাসট্রোলজারের চেম্বারে দশম মান পর্যন্ত পড়া সৎ, পরিশ্রমী মহিলা কর্মী চাই। চেম্বারের যাবতীয় কাজ করিতে হইবে। M - 95478 16333. HUF-0163

প্রৌঢ় চিকিৎসকের ব্যক্তিগত কাজে পুরুষ অ্যাটেনডেন্ট চাই
মালদা শহর নিবাসী 78 বছর বয়স্ক প্রৌঢ় (চলাফেরায় সক্ষম) চিকিৎসকের দৈনন্দিন ব্যক্তিগত কাজকর্মে সর্বক্ষণ (১২/২৪ ঘন্টা) সহায়তার জন্য ধৈর্য্যশীল, মানবিক, স্মার্ট পুরুষ নার্স / শিক্ষানবিশ সহকারী কর্মী প্রয়োজন। মাসিক পারিশ্রমিক আলোচনা সাপেক্ষ। শুশ্রূষা করার অভিজ্ঞতা রয়েছে এমন প্রার্থী অগ্রগণ্য। যোগাযোগ - 97750 00489. HUF-0159

টিউশন / কোচিং

• পদস্থ ইঞ্জিনিয়ার বাড়িতে গিয়ে VII - X (সমস্ত বোর্ড) ছাত্র-ছাত্রীদের চাহিদা মতো অঙ্কের CHAPTERS বোঝাচ্ছেন SLOT বুকিং-এর মাধ্যমে (বৃহঃ / শুক্র)। Pal Sir - 9932239094. HUF-0913

Mathematics Private Tutor (5 - 10) All Boards. M - 70018 22996. HUF-0067

কর্মখালি

জলের ফ্যাক্টরীতে কাজের জন্য Sales / Manager ও অভিজ্ঞ Driver চাই। M - 82507 36400. HUF-0155

ক্রয়

• মালদা শহরে উপযুক্ত পরিবেশে বাড়ি করার উপযোগী দেড় থেকে দুই কাঠা বাস্তু জমি কিনতে ইচ্ছুক। প্রকৃত বিক্রেতারা যোগাযোগ করুন। দালাল নিষ্প্রয়োজন। মোবাইল নম্বর - 8240625493. KST-1981

হবিবপুর / বামনগোলাতে কাঁচা / মোরাম রাস্তার পাড়ে চাষযোগ্য জমি কিনতে চাই। মালিক যোগাযোগ করুন। M - 86704 32226. KST-1999

বিক্রয়

• হবিবপুর থানার অর্ন্তগত লোটাভাঙ্গা মৌজায় পৌঁনে 9 বিঘা কৃষি জমি বিক্রয়। যোগাযোগ করুন - 9434818713. HUF-0149(2)

স্টেশন রোডে চুনিলাল সাহার জায়গার ঠিক বিপরীতে উপযুক্ত কমার্শিয়াল পরিবেশে একতলা বাড়ি সহ দুই কাঠা জায়গা বিক্রয়। ফোন - 74070 00125 / 97754 27379. HUF-0136

ফ্ল্যাট বুকিং চলছে
অভিরামপুর 2nd লেন, বাঁধ রোড সংলগ্ন J.M.C. ক্লাব-এর রাস্তায় "HINDOL" Apartment-এ মধ্যবিত্তের ধরাছোঁয়ার মধ্যে B+G+6 Multi Storied Residential Building-এ
2 BHK 750 - 850 স্কোয়ারফিট,
3 BHK 1050 - 1150 স্কোয়ারফিট,
4 BHK 1700 - 2000 স্কোয়ারফিট
ফ্ল্যাট-এর বুকিং শুরু হয়েছে। সত্বর যোগাযোগ করুন।
Car Parking Available in Basement.
WBRERA Approved.
RERA Registration No. - WBRERA/P/MAL/2025/002401.
Website : www.rera.wb.gov.in
Mobile No.
97341 02876 / 96478 01310

জ্যোতিষ চর্চা

জ্যোতিষী (Astrologer)
তাপস কুমার ব্যানার্জী
M.A.R.P. (Kol)
দক্ষিণ সিঙ্গাতলা, মালদা টাউন হাইস্কুলের মেইন গেটের ডান দিকে
Mobile : 98320 78468 / 92326 71649

বিক্রয়

• কুতুবপুর-এ 2 কাঠা বাস্তু জমি সত্বর বিক্রয়। যোগাযোগ করুন - 9434818713. HUF-0149(1)

• কৃষ্ণকালিতলা, মল্লিকা লজের পিছনে তিনতলা বাড়ি বিক্রয়। M - 9933554350 / 9144805152. HUF-0106

গৌড় রোড গার্ডেনে সোয়া তিন কাঠার উপর একতলা মার্বেল পাথরের নতুন বাড়ি, পেছনে দেড় কাঠা জায়গা ফাঁকা আছে। প্রকৃত ক্রেতারা যোগাযোগ করুন - 89182 60124. HUF-0099

মালদা 420 মোড়ের কাছে বিবেকানন্দপল্লীতে দুর্গামন্ডপের কাছে 4 কাঠা জমি সহ বাড়ি বিক্রয় আছে। প্রকৃত ক্রেতা যোগাযোগ করুন। M - 98746 16456 / 97330 12628. HUF-0125

এক নম্বর গভর্নমেন্ট কলোনীর অনিক সংঘ মাঠ সংলগ্ন দুর্গা মন্ডপ ও সোনারগাঁও লজের নিকটে অবস্থিত "নভোনীল এপার্টমেন্ট"-এর দোতলায় দক্ষিণ-পূর্বমুখী হওয়ায় প্রাকৃতিক আলো-বাতাসে সমৃদ্ধ ও মনোরম পরিবেশে অবস্থিত 914 বর্গফুট (গ্যারেজ ব্যতীত) একটি সুপরিকল্পিত, সুসজ্জিত ও ব্যবহৃত 2 বেডরুম বিশিষ্ট 2 BHK ফ্ল্যাট বিক্রয়যোগ্য। মনোরম পরিবেশ ও সুবিধাজনক অবস্থানের ভিত্তিতে ন্যূনতম মূল্য 55 লক্ষ টাকা নির্ধারিত। প্রকৃত আগ্রহী ক্রেতাগণ দালাল ব্যতীত সরাসরি যোগাযোগ করুন। যোগাযোগ ঃ 94339 36471 (সকাল 9 টা - রাত 10 টা, অফিস সময় ব্যতীত)। HUF-0127

সতর্কীকরণ বিজ্ঞপ্তি

কোনও বিজ্ঞাপন সূত্র ধরে বিজ্ঞাপন দাতার সঙ্গে যোগাযোগ করার আগে পাঠকদের যথাযথ খোঁজ খবর নিতে বলা হচ্ছে। বিজ্ঞাপন দাতাদের কোনও দাবী ও বক্তব্য বিষয়ে এই বিজ্ঞাপন ক্রোড়পত্র (ফ্রী শিটার) কোনও নিশ্চয়তা বা দায়িত্ব বহন করে না। এই ঘোষণা ভারত সরকারের স্পেশাল ক্রাইম ব্রাঞ্চের নির্দেশ অনুযায়ী ছাপা হচ্ছে।
— সম্পাদক / প্রকাশক।

জ্যোতিষ চর্চা

জয় মা
কলিকাতার প্রখ্যাত জ্যোতির্ব্বিদ
ডঃ অশোক শাস্ত্রী
দক্ষিণা মাত্র ১১০২/-
— উপস্থিত থাকছেন —
প্রতি রবি, সোম, মঙ্গল ও বুধবার
জুবলী রোড, উত্তর বালুচর, মালদা
ফোন : (০৩৫১২) ২৫৭৪৩৪
মো : ৯৫৪৭৮ ১৬৩৩৩

বিক্রয়

পুরনো / ব্যবহৃত সম্পত্তি বেচুন
পুরনো জিনিস বা যে কোন অস্থাবর সম্পত্তি বিক্রি করতে চাইলে জরুরী গাইডে বিজ্ঞাপন দিন সর্বাধিক 50 টি অক্ষর মাত্র 100 টাকার বিনিময়ে। সাথে khonj.in ওয়েবসাইটে বিনামূল্যে 30 দিনের জন্য পোস্ট করুন।
WApp - 92334 44546.

গ্রামের শিক্ষিতা ও নম্র **পাত্রী চাই?** নাকি শহরের স্মার্ট ও ভালো রোজগেরে **পাত্র চাই?**
ন্যূনতম 300 টাকায় গাইডে বিজ্ঞাপন দিন।
ফোন - 9233 44 45 46

পরবর্তী
জরুরী গাইড
বিতরিত হবে 4 মে, 2026, সোমবার।
বিজ্ঞাপন জমা দেওয়ার শেষ তারিখ 29 এপ্রিল, 2026, বুধবার, সন্ধ্যা 7 টার মধ্যে।

রেট কার্ড পেতে অন-লাইনে লগ্ অন করুন - aamaarshahor.com/projector
অর্ডার করুন massmedia.malda@gmail.com এই ঠিকানায়।
Per shift upto 3 hours
Available on Rent # 9233 44 45 46

স্বত্বাধিকারী অর্ণব কুমার দে কর্তৃক ক্যুইক সার্ভিস, ১১ / ১৯ জি. কে. লেন, মকদমপুর, মালদা ৭৩২১০৩ হইতে প্রকাশিত ও মুদ্রিত। সম্পাদক ঃ অর্ণব কুমার দে। মুদ্রণ সহায়তা ঃ সত্যযুগ এমপ্লয়িজ কো-অপারেটিভ ইন্ডাস্ট্রিয়াল সোসাইটি লি, কলকাতা। নির্বাচিত বিতরণ কেন্দ্রগুলি থেকে বিনামূল্যে বিতরণের জন্য। M : 977 5454 577

দিশারী হেলথ্ পয়েন্ট ও দিশারী পলিক্লিনিক-এর
আউটডোর চিকিৎসকদের তালিকা

NABH PATIENT SAFETY & QUALITY OF CARE PRE ACCREDITED · MC-2356 · ISO 9001:2015 · IAF · IAS ACCREDITED MSCB 118

আউটডোর চিকিৎসকদের তালিকা	দিশারী হেলথ্ পয়েন্ট	দিশারী পলিক্লিনিক
হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ (কার্ডিওলজি)		
ডাঃ সিদ্ধার্থ ব্যানার্জী, ডি.এম. (কার্ডিও)	১ম ও ৩য় বৃহস্পতি	—
ডাঃ সুশীল কুমার, এম.বি.বি.এস., ডিপ্লোমা ইন ক্লিনিক্যাল কার্ডিওলজি	প্রতি রবিবার	—
ডাঃ শেখর দাস, এম.বি.বি.এস., এম.ডি. (মেডি.) (ডিপ্লোমা ইন ক্লিনিক্যাল কার্ডিওলজি)	সোম থেকে শনি	—
ডাঃ অরিন্দম বসাক, এম.বি.বি.এস., পি.জি.ডি.সি.সি. (কার্ডিও)	—	অনুমত্যনুসারে সাক্ষাৎ
ক্রিটিক্যাল কেয়ার স্পেশালিস্ট		
ডাঃ তাপস চক্রবর্তী, এম.ডি. (অ্যানাস্থেসিওলজি)	—	প্রতিদিন
ডাঃ ঋক সান্যাল, ডি.পি.এম., এম.ডি. (ট্রপিকাল মেডিসিন)	প্রতিদিন	—
হেপাটোলজি		
ডাঃ মহঃ আবদুল্লা হাসান, ডি.এম. (হেপাটোলজি)	বৃহঃ, শুক্র শনি	—
প্লাস্টিক সার্জারী		
ডাঃ দীপঙ্কর রায়, এম.বি.বি.এস., এম.এস. (জেনা. সার্জারী), এম.সি.এইচ. (প্লাস্টিক সার্জারী)	মঙ্গল ও বুধ	—
নাক, কান, গলা বিশেষজ্ঞ (ই.এন.টি)		
ডাঃ শুভজিৎ সরকার, এম.এস., ই.এন.টি.	—	সোম থেকে শনি প্রত্যেক সপ্তাহ
ডাঃ কৌসর আহমেদ, এম.বি.বি.এস., এম.এস. (ই.এন.টি.)	—	বৃহঃ ও শুক্র বাদে
লিভার ও পেটের রোগ বিশেষজ্ঞ (গ্যাসট্রোএনটেরলজি)		
প্রফেঃ (ডাঃ) ক্ষৌনিশ দাস, এম.ডি., ডি.এম. (গ্যাসট্রো)	২য় ও ৪র্থ রবি	—
ডাঃ এস. বরণ দাসচক্রবর্তী, এম.ডি., ডি.এম. (গ্যাসট্রো)	১ম ও ৩য় রবি	—
ডাঃ নিরাজ আগরওয়ালা, ডি.এম. (গ্যাসট্রো)	সোম থেকে শুক্র	—
ডাঃ চয়ন কুমার রায়, এম.ডি. (মেডি.), ডি.এন.বি. (গ্যাসট্রো)	—	২য় ও ৪র্থ বৃহস্পতি
ডাঃ সৌমিক ঘোষ, এম.ডি., পি.এইচ.ডি. (ডব্লুবিইউএইচএস)	—	মাসে তিনদিন
ডাঃ সুদীপ আডি, এম.বি.বি.এস., ডি.টি.এম.এইচ. (গ্যাসট্রো-এনটেরলজিস্ট) ও গ্যাসট্রো-ইনটেস্টিনাল এন্ডোস্কোপিস্ট)	—	১ম বৃহস্পতিবার
ডাঃ পর্ণা রায় মন্ডল, এম.ডি., ডি.এম. (গ্যাসট্রো)	সোম থেকে শুক্র (বৃহস্পতি বাদে) মাসের ১ম ও ৩য় রবি	—
স্ত্রী ও প্রসূতি রোগ (গাইনোকলজি)		
ডাঃ এস. এন. শর্মা, ডি.জি.ও., এম.ডি.	সোম থেকে বৃহস্পতি	—
ল্যাপরোস্কপি ও জেনারেল সার্জারি		
ডাঃ এম. প্রামানিক, এম.এস. (এ.আই.আই.এম.এস.)	প্রতিদিন	—
ডাঃ এ. এ. আবু আহমেদ, এম.এস. (জেনারেল সার্জারী)	—	সোম থেকে শুক্র ও রবি
ডাঃ রাজা বসাক, এম.এস. (জেনারেল সার্জারী)	—	সোম থেকে বুধ, শনি ও রবি
জি. আই. সার্জারী		
ডাঃ তুহীন শুভ্র মন্ডল, এম.এস., এম.সি.এইচ. (এ.আই.আই.এম.এস.)	প্রথম ও তৃতীয় রবিবার	—

দিশারী হেলথ্ পয়েন্ট # 97340 99999

আউটডোর চিকিৎসকদের তালিকা	দিশারী হেলথ্ পয়েন্ট	দিশারী পলিক্লিনিক
ক্যানসার বিশেষজ্ঞ (মেডিক্যাল অনকোলজি)		
ডাঃ কাজী সাজ্জাদ মনির, এম.ডি., ডি.এন.বি. (আর.টি.)	মাসে একদিন	—
ডাঃ অর্ণব অধিকারী, এম.ডি. (আর.টি.)	মাসে তিনদিন	—
ডাঃ তন্ময় বসাক, এম.ডি. (রেডিয়েশন অনকোলজি)	বুধ ও বৃহঃ	—
কিডনি সংক্রান্ত রোগ (নেফ্রোলজি)		
ডাঃ বিস্ময় কুমার, এম.ডি., ডি.এম. (নেফ্রো)	মাসে একদিন	—
কার্ডিও ভাসকুলার এবং থোরাসিক সার্জারী		
ডাঃ জাভিদ ভেকার সাদিক, এম.বি.বি.এস., ডি.টি.এম.এন্ডএইচ., ডি.সি.এইচ., এম.এস., এম.সিএইচ. (সিটিভিএস), কনসালটেন্ট কার্ডিও ভাসকুলার এবং থোরাসিক সার্জারী	মাসে একদিন	—
স্নায়ু রোগ বিশেষজ্ঞ (নিউরো মেডিসিন)		
ডাঃ সিদ্ধার্থ শঙ্কর আনন্দ, এম.ডি., ডি.এম. (নিউরো মেডিসিন)	৩য় রবিবার	—
ডাঃ পিনাকি মাইতি, ডি.এম. (নিউরো) মেডিসিন	—	২য় রবিবার
ডাঃ সৌরভ হাজরা, এম.বি.বি.এস., এম.ডি., ডি.এম. (পিএইডি নিউরো)	মাসে একদিন	—
ডাঃ সুব্রত হালদার, ডি.এম. (নিউরো)	—	২য় ও ৪র্থ মঙ্গল
স্নায়ু ও মানসিক রোগ (নিউরো সাইকিয়াট্রি)		
ডাঃ রূপক কুমার সাহা, এম.বি.বি.এস. (কোল), এম.ডি., (সাইকিয়াট্রি)	মাসে একদিন	—
ডাঃ পি. কে. সাহা, এম.ডি. (নিউরো সাইকিয়াট্রি)	মাসে একদিন	—
ডাঃ অনিন্দ্য কুমার রায়, এম.ডি. (নিউরো সাইকিয়াট্রি)	—	১ম বৃহস্পতিবার
ডাঃ সান্তারুল হক, এম.ডি. (সাইকিয়াট্রি)	—	প্রত্যেক মঙ্গলবার
নিউরো সার্জারি		
ডাঃ সমির সাহা, এম.বি.বি.এস., এম.সি.এইচ. (নিউরো সার্জারী)	—	প্রতিদিন
ডাঃ ইন্দ্রজিৎ রানা, ডি.এন.বি. (সার্জারী), ডি.এন.বি. (নিউরো সার্জারী)	প্রত্যেক শুক্র	—
চক্ষু রোগ বিশেষজ্ঞ (অফথালমোলজিস্ট)		
ডাঃ (মিসেস) সোনম প্রামানিক (তলোয়ার), এম.এস. (অপথালমোলজিস্ট)	প্রতিদিন	—
ফুসফুস এবং অ্যালার্জিজনিত শ্বাস-প্রশ্বাস সম্বন্ধীয়		
ডাঃ শৈবাল মৈত্র, এম.ডি. (রেস. মেড), এফ.সি.সি.পি. (ইউ.এস.এ.)	৪র্থ রবিবার	—
ডাঃ সৌমিত্র সিনহা রায়, এম.ডি., ডি.টি.সি.ডি., এম.আর.সি.পি., এফ.সি.সি.পি., এফ.আর.সি.পি.	মাসে একদিন	—
অস্থিরোগ ও শল্য চিকিৎসা (অর্থোপেডিক)		
ডাঃ জি. জি. কর, এম.এস., (অর্থো)	মাসে দুইদিন	—
ডাঃ তাপস কুমার বনিক, এম.বি.বি.এস., ডি. (অর্থোপেডিক সার্জেন)	—	প্রতিদিন
ডাঃ সুভাশিষ রঞ্জন মিত্র, এম.এস. (অর্থো)	সোম ও মঙ্গল	—
ডাঃ সাকেত কুমার প্যাটেল, এম.এস. (অর্থো)	বৃহঃ থেকে রবি	—
ডাঃ জিসান আজাদ, এম.এস. (অর্থো)	—	সোম, বৃহঃ, শুক্র, রবি
শিশু রোগ বিশেষজ্ঞ (চাইল্ড স্পেশালিস্ট)		
ডাঃ দীপান্বিতা সাহা, এম.বি.বি.এস., এম.ডি. (পেডিয়াট্রিকস)	—	সোম থেকে শনি
ডাঃ বিশ্বদ্বীপ দাস, এম.ডি. (পেডিয়াট্রিকস)	—	প্রতিদিন

দিশারী পলিক্লিনিক # 89006 222 22

আউটডোর চিকিৎসকদের তালিকা	দিশারী হেলথ্ পয়েন্ট	দিশারী পলিক্লিনিক
মেরুদন্ড সম্বন্ধীয় (স্পাইন সার্জেন)		
ডাঃ ময়ুখ গুহ, এম.বি.বি.এস., এম.এস. (অর্থো) এফ.এন.বি. স্পাইন সার্জেন	—	১ম ও ৩য় বুধ
ফুসফুস বা শ্বাস-প্রশ্বাস সম্বন্ধীয় (রেসপিরেটরি মেডিসিন)		
ডাঃ মহঃ ইকবাল হাসান, এম.বি.বি.এস., এম.ডি. (রেস. মেড)	বুধ থেকে শনি	—
ডাঃ (শ্রীমতি) এস. উন্নিথান (রায়), এম.ডি. (রেস. মেড)	অনুমত্যনুসারে সাক্ষাৎ	—
ফিজিসিয়ান		
ডাঃ মোহঃ জাহাঙ্গীর গাজী, এম.বি.বি.এস., এম.ডি. (ক্রিটিকাল কেয়ার ও মেডিসিন)	মঙ্গল থেকে শনি	অনুমত্যনুসারে সাক্ষাৎ
ডাঃ মধুরিমা সাহা, এম.বি.বি.এস., এম.ডি. (ক্রিটিকাল কেয়ার পেইন মেডিসিন)	বুধ থেকে শনি	—
ডাঃ কাকলি ঘোষ, এম.বি.বি.এস., এম.ডি. (মেডিসিন)	—	সোম থেকে শনি
ডাঃ সন্দীপ আগরওয়ালা, এম.বি.বি.এস., ফেলোসিপ ইন্ নেফ্রোলজি	প্রতিদিন	—
ডাঃ তাপস সরকার, এম.বি.বি.এস.	—	অনুমত্যনুসারে সাক্ষাৎ
ডাঃ জামিরুল ইসলাম, এম.ডি. (মেডিসিন)	—	অনুমত্যনুসারে সাক্ষাৎ
ডাঃ মোহিদুর রহমান, এম.ডি., ডি.এন.বি.	অনুমত্যনুসারে সাক্ষাৎ	—
বাত, ব্যথা (রিউম্যাটলজি)		
প্রফেঃ (ডাঃ) জে. রায়, এম.ডি., ডি.এন.বি. (রিউ)	—	২য় রবি ও ৪র্থ শুক্র
চর্ম রোগ বিশেষজ্ঞ (স্কিন স্পেশালিস্ট)		
ডাঃ বিথীকা লোধ, এম.ডি. (স্কিন)	—	সোম, বৃহঃ থেকে শনি
ডাঃ সুরভি শর্মা, এম.ডি. (স্কিন)	—	মাসে একদিন
মূত্রথলী ও মূত্রনালী শল্য চিকিৎসা (ইউরোলজি)		
ডাঃ প্রসুন প্রামাণিক, এম.এস., এম.সি.এইচ. (ইউরো)	প্রতিদিন	—
নিউট্রিশন (ডায়েট)		
শ্রীমতি পিয়ালী রায় লালা, বি.এস.সি., এম.এস.সি., ডায়াটেসিয়ান	প্রতিদিন	—
ফিজিওথেরাপি		
ডাঃ আবরার আলম, (পি.টি.), এম.পি.টি. (অর্থো), চিরোপ্রাকটিস চিকিৎসা বিশেষজ্ঞ	—	বুধবার ও শনিবার
ডাঃ শুভদীপ বেরা, বি.পি.টি., এম.পি.টি.	—	সোম থেকে শনি

আমাদের ডায়াগনস্টিক সুবিধা ঃ—
- **প্যাথলজি ও মাইক্রোবায়োলজি ঃ** হিস্টোপ্যাথলজি, সাইটোলজি, বোন - ম্যারো স্টাডি, ট্রেফাইন বায়োপসি সহ সমস্ত প্যাথলজিক্যাল ও মাইক্রোবায়োজিক্যাল পরীক্ষা।
- **আল্ট্রাসাউন্ড এবং ইমেজিং ঃ** MRI 1.5 T with In-Bore facility, CT Scan, 4D কালার ডপলার আল্ট্রা সোনোগ্রাফি, পেরিফেরাল ভাস্কুলার স্টাডি, Digital এক্স-রে।
- **গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি ঃ** এন্ডোস্কোপি, কোলোনোস্কপি (ডায়াগনস্টিক এবং থেরাপিউটিক), ERCP (ডায়াগনস্টিক এবং থেরাপিউটিক), MRCP এন্ডোস্কোপিক ভেরিসিয়াল লিগেশন (EVL), ফাইবার অপটিক ল্যারিঙ্গোস্কোপি (FOL), পলিপেক্টমি।
- **কার্ডিওলজি ঃ** কালার ডপলার স্টাডি সহ ইকো-কার্ডিওগ্রাফি, ECG (ডিজিটাল), TMT (ডিজিটাল), হোল্টার মনিটর (ডিজিটাল), ২৪ ঘন্টার ব্লাড প্রেসার মনিটরিং।
- **ইউরোলজি ঃ** ইউরোডাইনামিক স্টাডি, ইউরোফ্লোমেট্রি Lithotripsy (Therapeutic)
- **নিউরোলজি ঃ** EEG, EMG এবং NCV (সমস্ত অঙ্গ), SSEP, VEP, BERA.
- **অ্যালার্জি ও হাঁপানি ঃ** স্কিন অ্যান্ড ড্রাগ অ্যালার্জি, স্পাইরোমেট্রি।

Dishari
HEALTH POINT PVT. LTD.
Google Reviews
Suggestion & Feedback
19, B.G. ROAD, MOKDUMPUR, MALDA- 732103, WEST BENGAL.
Helpline No. 8116602193/ 99

দিশারী হেলথ্ পয়েন্ট # 97340 99999

কী খাবেন ?

(প্রথম পাতার পর)

করে কিশোর-কিশোরীদের জন্য)।

নিশ্চিতরূপে মিষ্টি কুমড়োয় এলার্জির রুগী এটি খাবে না। ভয় ও কুসংস্কার বর্জন করলে রুগীর লাভ।

আলু কারা খেতে পারেন

(ক) যারা খুব হজম সমস্যায় ভোগেন **(খ)** যাদের রক্তে পটাশিয়াম লবণ কমে যায় **(গ)** ডায়াবেটিক পেশেন্ট (২০-৪০ গ্রাম অর্থাৎ ৫-৭ পিস) **(ঘ)** ডায়রিয়া **(ঙ)** যারা দিনের বেশীর ভাগ সময় বাইরে কাটান বা বাইরে খেতে হয় **(চ)** শিশু, কিশোর-কিশোরী, গর্ভবতী, ডেলিভারীর পর, যারা অনেক দৈহিক পরিশ্রম করেন।

কী ভাবে খেলে ভালো

(ক) আলু সেদ্ধ অথবা মেশানো সব্জী সেদ্ধ (আশ্রম, হোম বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে) গোলমরিচ, কাচালঙ্কা, বীটলবণ দিয়ে, **(খ)** রুটীতে আলু পুর আলু সয়াবীন বড়ি যে কোন একটা প্রতিদিনের ডায়েটে থাকলে কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা হবে না। **(গ)** শশা, গাজর, বীট, লেবু, স্যালাডের মধ্যে ৫০-৬০ গ্রাম কুচি কুচি আলু সেদ্ধ (যারা ত্বক ও সৌন্দর্য সচেতন এবং যারা মাথা ব্যাথা ও দুর্বলতায় ভোগেন) **(ঘ)** স্যাণ্ডউইচ-এ **(ঙ)** বাড়ীর তৈরী আলুর চিপ্‌স ও আলু ভাজা — বাচ্চা, স্কুল, কলেজ - টিফিনের জন্য।

খুব নরম সজনে ডাঁটা

(ক) যারা হাসপাতাল, নার্সিং হোমে ভর্ত্তি - ডায়াবেটিক - শ্বাসকষ্ট - আর্থারাইটিস, কোলেস্টেরল বেশী - কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা বর্তমান। **(খ)** কিশোর-কিশোরী, গর্ভবতী ও ডেলিভারীর পর **(গ)** যাদের ত্বকের ঔজ্জ্বলতা কম **(ঘ)** হার্টের অপারেশনের পর **(ঙ)** শিশু থেকে কিশোর-কিশোরী।

কী ভাবে খেলে ভালো

(ক) অন্যান্য সব্জীর সাথে সজনে ডাটার ঝোল - প্রতিদিন **(খ)** সজনে-পোস্ত **(গ)** মাছের ঝোলে সজনে (পর্যাপ্ত ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ) **(ঘ)** পনীর প্রিপারেসনে কচি সজনে পর্যাপ্ত ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ) (সজনে ডাটা প্রিপারেশনে সর্ষে ও রসুন বাটা অবশ্যই এড়িয়ে চলুন - বিশেষ করে খাদ্য নালীর অপারেশনের পর)।

ভিণ্ডি কারা খেতে পারেন

(ক) হাসপাতাল, নার্সিং হোমে ভর্ত্তি, বিশেষ করে ক্রিটিক্যাল কেয়ার ইউনিটের রুগী **(খ)** অন্ত্রের বড় অপারেশনের পর **(গ)** কেমোথেরাপি চলছে **(ঘ)** ডায়াবেটিক **(ঙ)** শ্বাসকষ্ট **(চ)** খসখসে চামড়া, রুক্ষ চুল **(ছ)** শিশু থেকে বৃদ্ধাবস্থা পর্যন্ত **(জ)** কোলেস্টেরল ও ইউরিক অ্যাসিডের সমস্যা যুক্ত রুগী।

কী ভাবে খেলে ভালো

(ক) ভিণ্ডি সেদ্ধ গোলমরিচ বা লঙ্কা দিয়ে **(খ)** ভিণ্ডির সাথে অন্যান্য সব্জীর প্রিপারেশন **(গ)** ভিণ্ডি পোস্ত **(ঘ)** ভিণ্ডি ভাজা (ঘ) কাঁচা আম বা তেঁতুল দিয়ে ভিণ্ডি প্রিপারেশন (বিশেষ করে গর্ভবতী ও অ্যাথলিটদের, পুলিশ, রিপোর্টার (যাদের বাইরে সূর্যালোকে বেশী থাকতে হচ্ছে)।

সব্জীর বীজ

ভিণ্ডি, পটল, লাউ, চালকুমড়ো, বেগুনের বীজ বর্জন করে খাওয়ার কোনো বিজ্ঞান সম্মত ব্যাখ্যা নেই। এই বীজগুলি খেলে ইউরিক অ্যাসিড বাড়ে না। ব্যাথা হয় না। (পেটে গাছও হয় না - অনেকেই বিশ্বাস করতে পারছেন না?

আমাদের দেশে খাদ্য নিয়ে যে কেউ বলে থাকেন। ডাক্তারের চেম্বার থেকে শুরু করে ফিল্ড স্টাফ - সব্জী বিক্রেতা - দোকানদার - কেউ বাদ যায় না।

রুগী ভয়ে - আতঙ্কে একাধিক খাদ্য বর্জন করতেই থাকে। আর ওষুধ বাড়তেই থাকে।

❖ রুগীকে রোগ অনুযায়ী ও ওষুধ অনুযায়ী সঠিক খাদ্য বা ডায়েট দেওয়ার ব্যক্তি (ডায়েটিশিয়ান- ক্লিনিক্যিাল, নিয়র বা রেজিস্টার্ড) -র অভাব বা প্রয়োগ না হওয়ার জন্যই আজ এত ভোগান্তি। টি.ভি, পেপার, ম্যাগাজিনে - দু-থেকে ২০ টা মতামত জানলেও ব্যক্তি রোগ ওষুধ অনুযায়ী ডায়েট কাউন্সিলিং হয় না (ডায়েট সব সময় পেশেন্ট - ব্যক্তি অনুযায়ী হওয়া উচিত)।

মিষ্টি ও টক দৈ ও রায়তা কারা থেকে পারেন

(ক) কারা খেতে পারেন

অপারেশনের পর (গ্লডব্লাডার, অ্যাপেন্ডেক্সি, গ্যাস্ট্রে, ইনষ্টেডিটনাল অপারেশন, পাইল্‌স সিজারিয়ান ডেলিভারীর পর, হাড়ের অপারেশনের পর, ওজন সমস্যায়, হার্টে পেসমেকার বসানোর পর, **(খ)** ফ্যাটি লিভার ও কিডনি স্টোনের রুগী, জন্ডিস **(গ)** চাকুরীজীবি (যারা অনেক দূর যান, রাস্তায় বেশীক্ষণ সময় কাটান)

❖ চিত্তরঞ্জন, রসগোল্লা, কাচাগোল্লা, বাড়ীর টক দৈ, স্যালাড বা ফল দিয়ে।

পিরিয়ডের সময়

(চতুর্থ পাতার পর)

গর্ভাবস্থা

✪ গর্ভাবস্থায় ইস্ট্রোজেন এবং প্রোজেস্টেরনের উৎপাদন বৃদ্ধি পায়। শরীর গর্ভাবস্থায় ফাব্রিয়েডসগুলি দ্রুত বিকাশ এবং বৃদ্ধি পেতে পারে।

✪ ভিটামিন ডি-এই ভিটামিনের অভাব হলে এই সমস্যা হতে পারে।

✪ অত্যধিক লাল মাংস খাওয়া এবং পর্যাপ্ত সবুজ শাকসবজি, ফল বা দুগ্ধজাত খাবার না খেলে এই সমস্যা হতে পারে।

ওজন বেশি হলে

✪ চর্বি কোষগুলি আরও ইস্ট্রোজেন তৈরি করে এবং হরমোনের হঠাৎ পরিবর্তন হলে ফাইব্রয়েড বৃদ্ধির দিকে পরিচালিত করে।

ফাইব্রয়েড-এর লক্ষণগুলি কী কী

✪ পিরিয়ডের সময় অতিরিক্ত ব্লিডিং।

✪ তলপেটে বা কোমরে প্রচণ্ড ব্যথা।

✪ পিরিয়ডের সময় তীব্র পেট ব্যথা।

✪ অনেকক্ষেত্রে পিরিয়ড স্বাভাবিকের থেকে অনেক বেশিদিন ধরে চলতে থাকে।

✪ পেটের নিচের দিকে ব্যথা বা চাপ সৃষ্টি হলে। ফাইব্রয়েডের ঝুঁকি প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ করতে যা করা জরুরি। খাদ্যতালিকগত পরিবর্তন-মাংস এবং উচ্চ ক্যালরিযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন। পরিবর্তে, উচ্চ ফ্ল্যাভোনয়েডযুক্ত খাবার, রান্না করা সবুজ শাকসবজি, তাজা ফল, লেবু বেছে নিন। গ্রিন টি, ঠান্ডা জল, টুনা বা স্যামন এড়িয়ে চলুন। (১) ওজন কমান। এটি ফাইব্রয়েড প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারে। (২) স্ট্রেস লেভেল নিয়ন্ত্রণে রাখার চেষ্টা করুন। (৩) ইস্ট্রোজেনের ভারসাম্য বজায় রাখুন। (৪) রক্তচাপ কমান। (৫) পর্যাপ্ত ভিটামিন ডি খান। (৬) অ্যালকোহল সেবন হ্রাস করুন, যদি থাকে।

খাদ্য, নিয়মিত ব্যায়াম রুটিন এবং চাপমুক্ত জীবন সাহায্য করতে পারে রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ করে, তার মধ্যে ফাইব্রয়েড অন্যতম।

ডিপ্রেশন
সম্পর্কে কিছু ভুল ধারণা

সর্দি, কাশি, জ্বর, ক্যান্সার, টিবি হলে না হয় কথা, কিন্তু ডিপ্রেশন হয়েছে! এ আবার কোনও কথা হল। সবেতেই বাড়াবাড়ি। মন খারাপ কার হয় না শুনি। তা নিয়ে এত হইচই করার কী আছে? কোনও কাজ কর্ম না থাকলে এরকম শখের মন খারাপ হয়...

ডিপ্রেশন নিয়ে এমনই নানা রকমের মনোভাব ও ভ্রান্ত ধারণা রয়েছে এই সমাজের বহু মানুষেরই। ডিপ্রেশন বা অবসাদ যে একজন মানুষকে ভিতর থেকে ঝাঁঝরা করে দিতে পারে। এই সত্যিটা মেনে নিতে ভারতে কেউই বিশেষ আগ্রহী নন। এমনকী যাঁরা অবসাদের শিকার তাঁরা বা তাঁদের পরিবারের মানুষেরাও চোখ উল্টে থাকেন। তাঁদের মধ্যে কাজ করে 'সেন্স অফ ডিনায়াল'।

ডিপ্রেশনের সঙ্গে জড়িয়ে রয়েছে নানা ভুল ধারণা। যেহেতু এই রোগের লক্ষণ প্রকটভাবে চোখে পড়ে না, তাই এই রোগকে বুঝে ওঠা হয়ে দাঁড়ায় বেশ কষ্টকর। ন্যাশনাল কেয়ার অফ মেডিকাল হেল্থ-এর করা একটি সমীক্ষার কথা প্রকাশ করে ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন। সেই সমীক্ষা অনুযায়ী ভারতের ৬.৫ শতাংশ মানুষ কোনও রকমের মানসিক রোগের স্বীকার। যার মধ্যে সব থেকে বেশি দেখা যায় অবসাদ। ভারতে ডিপ্রেশন নিয়ে যে কয়েকটি ভুল ধারণা মানুষের মন গেঁথে রয়েছে, তার মধ্যে সব থেকে বেশি করে দেখা যায় এগুলি...

বানিয়ে বলা মন খারাপ

যেহেতু ডিপ্রেশন অন্যান্য রোগের মতো চোখে দেখেই বোঝা যায় না, তাই বেশিরভাগ মানুষেরই ধারণা, কেউ কেউ বানিয়ে বানিয়ে অবসাদ বা মন খারাপের কথা বলেন। কিন্তু সত্যিটা এর থেকে একেবারেই আলাদা।

ভালোবাসা আর যত্ন পেলেই ডিপ্রেশন সেরে যাবে

ডিপ্রেশনের সঙ্গে ভালোবাসা বা যত্নের বিশেষ কোনও সম্পর্ক নেই। অর্থাৎ পরিবার এবং কাছের মানুষদের ভালোবাসা, সাপোর্ট, যত্ন পেলে জীবনে কোনও দিন ডিপ্রেশনের সমস্যা হবে না, বা যৎসামান্য ডিপ্রেশন দেখা দিলেও তা নিমেষেই পালাবে এই ভ্রান্ত ধারণা থেকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব বেরিয়ে আসা উচিত। হ্যাঁ, ভালোবাসা, আদর যত্ন পেলে এই রোগের সঙ্গে মোকাবিলা করা সহজ হয়ে উঠবে।

মানসিক অসুস্থতা চারিত্রিক দুর্বলতার প্রতীক

বেশিরভাগ ভারতীয়র ধারণা, মানসিক অসুস্থতা বা ডিপ্রেশন একজনের চারিত্রিক এবং মানসিক দুর্বলতার কারণেই হয়। যাঁরা কঠিন পরিস্থিতির মোকাবিলা করতে পারেন না, তাঁরাই ডিপ্রেশনের শিকার হন। এই মনোভাব যাঁদের, তাঁদের চিন্তা ভাবনার রদবদল করার সময় এসেছে। ডিপ্রেশনের সঙ্গে কারও মানসিক বা চারিত্রিক দৃঢ়তার কোনও সম্পর্ক নেই।

ডিপ্রেশন থাকলে স্বাভাবিক জীবনযাপন সম্ভব নয়

মস্তিষ্কে রাসায়নিক ভারসাম্যহীনতার জন্যেই ডিপ্রেশন দেখা দেয়। সঠিক চিকিৎসা করালে পুরোপুরি সুস্থ হয়ে ওঠা সম্ভব। যাঁরা ডিপ্রেশনের সমস্যায় ভুগছেন তাঁরা স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে পারবেন না এই ধারণা একেবারেই ভুল। আর পাঁচ জন সুস্থ মানুষের মতো তাঁরাও স্বাভাবিকভাবেই জীবন কাটাতে পারেন।

কোনও দুর্ঘটনা দায়ী ডিপ্রেশনের জন্যে

এই দুনিয়ায় এমন কোনও মানুষ নেই যিনি জীবনে কোনও সঙ্কটের মধ্যে দিয়ে যাননি। কিন্তু তার মানে কি এই তাঁরা সবাই ডিপ্রেশনের শিকার? না। শুধুমাত্র কোনও অপ্রিয় ঘটনার জন্যে কেউ মানসিক অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়েছেন, এটা ভাবাটা একেবারেই ভুল। অনেক না জানা কারণ থাকে ডিপ্রেশনের পিছনে।

পায়ে ফোসকা

সাধারণত গোড়ালির পিছন দিকে, বুড়ো আঙুলের তলায় ফোসকা পড়ে। এর ফলে হাঁটাচলাই মুশকিল হয়ে পড়ে। প্রথমেই মনে রাখতে হবে ফোসকা পড়লে তা ফাটানো ঠিক নয়। কোনও কারণে ফোসকা যদি ফেটে যায় সে ক্ষেত্রে ক্ষত স্থানে অ্যান্টিসেপটিক ক্রিম লাগিয়ে দিন। ফোসকা পড়লে ওই স্থানে দিনে অন্তত ৩ বার মধু লাগিয়ে দেখুন। এতে ফোসকা দ্রুত শুকিয়ে যাবে। নতুন জুতো পরার আগে পায়ে ভালো করে সরষা বা নারকেল তেল মেখে নিন। এতে পায়ে ফোসকা পড়ার ঝুঁকি অনেকটাই কমে যাবে। নতুন জুতোর ঘষায় ফোসকা পড়লে ওই জায়গায় অ্যালোভেরা জেল লাগান। এতেও ফোসকা তাড়াতাড়ি শুকিয়ে যাবে। এতে জুতোর ওই জায়গাগুলো কিছুটা নরম হয়ে যাবে। ফোসকা পড়ার ঝুঁকিও কমবে।

RNI No. WBBEN / 2003 / 11198

বড়পর্দায় কিশোরী শিল্পী অনুস্মিতার অভিনয় : গর্বিত মালদাবাসী

গতানুগতিক পুঁথিগত বিদ্যার পাশাপাশি শিল্প ও সংস্কৃতির সাথে ভালোলাগা গড়ে ওঠে শৈশবেই। সন্তানের আগ্রহ বুঝে উঠতে অভিভাবকরা নাচ, গান, আঁকা, আবৃত্তি, বাদ্যযন্ত্র, শরীর চর্চা, বিভিন্ন ধরণের শিশু উপযোগী খেলা... সবেতেই চান তার সন্তান পারদর্শী হয়ে উঠুক। অনেকের মধ্যে আবার কেউ কেউ আবার সকলের মাঝে ব্যতিক্রমী হয়ে ওঠে। পর্যায়ক্রমে বিভিন্ন ক্ষেত্রে তাদের উৎকর্ষতায় সকলে আকৃষ্ট হয়। ক্রমে সুনাম ছড়িয়ে পড়ে চতুর্দিকে।

আমাদের শহর মালদার অনুস্মিতার বয়স এখন মাত্র ১৫। এর মধ্যেই সে নতুন বাংলা চলচ্চিত্র "তোমার জন্য" তে অভিনয় করে মালদাবাসীকে গর্বিত করেছে।

অনুস্মিতা সরকার। বাবা সুদেব সরকার, পেশায় আইনজীবী। মা অন্নপূর্ণা সরকার স্বাস্থ্যকর্মী। শহরের অনতিদূরে এক ইংরেজি মাধ্যম স্কুলের নবম শ্রেণীর ছাত্রী সে। ঠিকানা রামকৃষ্ণ পল্লী। পরিবারের সহযোগিতা ও নিজের অদম্য ইচ্ছা ও প্রয়াস তাকে খুব ছোটতেই নাচ, গান, মডেলিং ও অভিনয়ে পারদর্শী করে তোলে।

জনপ্রিয় টেলিভিশন চ্যানেল জ়ি বাংলার টেলিফিল্ম "পরিণতি"তে পার্শ্বচরিত্রে অভিনয়ের মাধ্যমে তার হাতে খড়ি। এরপর ১৩ বছর বয়সে মালদা প্রোডাকশনের "ভাসান" শর্ট ফিল্মে তার অভিনয় দর্শকদের নজর কাড়ে। এছাড়া "তিন মূর্তি" শর্ট ফিল্মেও তার অভিনয় প্রশংসা কুড়ায়।

"নাচ-গান-ফ্যাশন শো" -এর জেলাভিত্তিক বিভিন্ন প্রতিযোগিতায় পুরস্কারস্বরূপ প্রচুর মেডেল, ক্রাউন -এ বাড়ির ড্রইংরুম ঝলমল করছে।

সম্প্রতি ২০২৬ সালের ৩০ শে জানুয়ারি কলকাতার উৎপল দত্ত মঞ্চে মুক্তি পেয়েছে বিশিষ্ট পরিচালক সুবীর পাল চৌধুরীর নতুন বাংলা ছবি "তোমার জন্য"। বড় পর্দার এই চলচ্চিত্রের এক বিশেষ চরিত্রে অনুস্মিতার অভিনয় এক কথায় দুর্দান্ত। খুব শিগগির মালদার প্রেক্ষাগৃহেও দেখা যাবে এই সিনেমা।

কত অজানারে

✤ সংস্কৃত শব্দ "অযোধ্যা" মানে যুদ্ধের দ্বারা জয় করা যায়নি যে স্থান।

✤ আপনি কি খবরের কাগজ দেখলেই হাতে কলম নিয়ে শব্দছক করতে শুরু করেন? তাহলে ইংরেজিতে আপনাকে বলা হবে "ক্রুসিভারব্যালিষ্ট"। শব্দটি তৈরি হয়েছে "ক্রুশ" আর "ওয়ার্ড" এর ল্যাটিন প্রতিশব্দ যোগ করে।

✤ টিভিতে কোনও বিশেষ অনুষ্ঠান বা সিরিয়ালের আগে দেখানো বিজ্ঞাপনগুলিকে বলা হয় "কার্ডক্যাচার"।

✤ ইডরেজিতে "আলপিন" বলে কোনও শব্দ নেই। ইংএরজিতে শুধুই "পিন"। মাথায় টোপ বসানো। আলপিন পর্তুগিজদের আবিষ্কার। ওরা বলত "আলফিনেট"। আমরা বলি আলপিন।

✤ অতীশ দীপঙ্কর তিব্বতে গিয়েছিলেন ১০০৩ খ্রিষ্টাব্দে। তখন তাঁর বয়স প্রায় ষাট বছর।

✤ কলকাতায় প্রথম লিথোগ্রাফ পদ্ধতিতে ছবি ছাপা হয়েছিল ১৮২১ সালে, দুই ফরাসি শিল্পী বেলেনোস ও দ্য স্যভিঞ্চার চেষ্টায়।

✤ কাঙ্গারু আর এমু পিছন দিকে হাঁটতে পারে না।

✤ ২৪ ক্যারাটের সোন সম্পূর্ণ বিশুদ্ধ নয়। ওতে সামান্য পরিমাণ তামা থাকে। খাঁটি সোনা এতই নরম যে, হাত দিয়ে বেঁকিয়ে ফেলা যায়।

✤ হলুদ জামা পরে ছবি তুলুন, আপনাকে বড় দেখাবে। সবুজে ছোট বা রোগা লাগবে।

✤ চাবুকের ডগাটি শব্দের চেয়ে বেশি দ্রুত নাড়াচাড়া করে বলেই অমন তীক্ষ্ণ শব্দ হয়।

✤ ক্ষৌম, দুকুলা, পত্রোর্ণ, কার্পাসিকা, ভঙ্গকো, পৌন্ড্রকা এই সবই প্রাচীন বাংলার বিভিন্ন ধরনের বস্ত্র।

✤ একই পকেটে ফোন, আর অন্য পকেটে ওয়ালেটের পরিবর্তে ফোনেই মানিব্যাগের ব্যবহার করার উদ্দেশ্যে বিজয়শেখর শর্মা ২০১০ সালে পেটিএম ডিজিট্যাল পেমেন্ট সার্ভিস অ্যাপটি চালু করেন।

✤ মলোচিনা, মনাচি, জুদাইও, আরবাওল (জলধারা), বা ফতে হাওয়া (হাওয়ায় বোনা), শবনম, (ভোরের শিশির) এগুলি সবই সেকালের বিভিন্ন ধরণের মসলিন বস্ত্র।

✤ শুধু নালন্দা নয়, বিহারের ওদন্তপুরী, বিক্রমশীলা, উত্তরবঙ্গের সোমপুরী, বাংলাদেশের জগদ্দল ও গুজাটের বল্লভী প্রাচীন ভারতের বৌদ্ধ বিশ্ববিদ্যালয়।

✤ ভারতের প্রথম স্টিম ইঞ্জিন যুক্ত কাপড়ের মিল, কোলকাতার কাছে বার্ডায়িয় "বার্ডারিয়া কটন মিলস" তৈরি হয়েছিল ১৮১৭ সালে।

সকলকে শুভ নববর্ষের প্রীতি ও শুভেচ্ছা–

MMC

Malda

ISO 9001 : 2015 & NABH Certified Hospital

সুপার স্পেশালিস্ট বহিঃ বিভাগের ডাক্তারদের তালিকা

SPECIALIST	DOCTORS NAME	AVAILABILITY
গ্যাস্ট্রোএন্ট্রোলজিস্ট	ডাঃ নিরাজ আগরওয়ালা এম.ডি, ডি.এম. (গ্যাস্ট্রো)	সোম থেকে শুক্র
	ডাঃ আবদুল্লাহ মহম্মদ হাসান এম.ডি (মেডিসিন), ডি.এম (হেপাটোলজি)	প্রতি শনিবার
নেফ্রোলজিস্ট	ডাঃ অভিরাল কাশ্যপ এম.ডি, ডি এন বি, ডি.এম (নেফ্রো)	28.04.2026
পেডিয়াট্রিক কার্ডিওলজিস্ট	ডাঃ নুরুল ইলসাম এম.ডি, এফ.এন.বি	03.05.2026
বিশিষ্ট কার্ডিওলজিস্ট	ডাঃ আশফাক আহমেদ এম.ডি, ডি.এম (কার্ডিওলজি)	25.04.2026
নিউরো ফিজিসিয়ান	ডাঃ কৌশিক কর্মকার এম.ডি, ডি.এম পি.ডি.টি (নিউরো)	26.04.2026
ইউরোলজিস্ট ও সার্জেন	ডাঃ কুন্তল পন্ডিত এম.এস, ডি.এন.বি (ইউরো)	19.05.2026
	ডাঃ ইসফাক আহমেদ জিলানী এম.এস, এম.আর.সি.এস, ডি.এন.বি	মাসে একবার
ইনফার্টিলিটি ক্লিনিক	ডাঃ সুপর্ণা ব্যানার্জী ডি.জি.ও, এম.ডি, এম.আর.সি.ও.জি	30.04.2026
পেডিয়াট্রিক হেমাটোলজিস্ট	ডাঃ স্নেহা আগরওয়ালা এম.ডি. (পি.এ.ই.ডি), এফ.এন.বি	26.04.2026
চক্ষুরোগ বিশেষজ্ঞ ও সার্জেন	ডাঃ আঁচল আগরওয়াল এম.বি.বি.এস, ডি.ও (আর আই ও, কোল)	প্রতিদিন
নিউরো সার্জেন	ডাঃ শেখ ইমরান আলি এম.বি.বি.এস, ডি.এন.বি, এম.সি.এইচ. (নিউরো)	10.05.2026
	ডাঃ অশোক কুমার আচার্য্য এম.এস, এম.সি.এইচ (নিউরো)	প্রতি মঙ্গল ও বুধবার

২৪×৭ নার্সিং হোম পরিষেবা ও ৩৬৫ দিন ডায়াগনষ্টিক ও ও.পি.ডি

TPA / ক্যাসলেশ ইন্স্যুরেন্স / প্যাকেজের সুবিধা

SBI general · STAR · IFFCO-TOKIO · ACKO · BAJAJ Allianz · Safeway · Chola MS · ICICI Lombard · FUTURE GENERALI

মালদা মেডিক্যাল সেন্টার প্রাঃ লিঃ

কে. জে. সান্যাল রোড, মকদুমপুর, মালদা – ৭৩২১০৩

8170007650 / 9434052889

Find us www.mmchospitals.com

MMC SKIN INSTITUTE Laser - Skin - Hair - Nail - Cosmetic

এমএমসি স্কিন ইনস্টিটিউট

লেজার | স্কিন | হেয়ার | নেল | কসমেটিক

চর্ম, চুল এবং নখের সমস্ত চিকিৎসা

চর্ম, চুল এবং নখের যেকোনো সমস্যার চিকিৎসা, স্কিন বায়োপসি ও সমস্ত পরীক্ষা-নিরীক্ষা আধুনিক মেশিনের সাহায্যে করা হয়।

লেজার চিকিৎসা

হেয়ার রিমুভ্যাল, স্কার রিমুভ্যাল, ট্যাটু রিমুভ্যাল, ট্যান রিমুভ্যাল, তিল, আঁচিল অপসারণ ও সব ধরনের লেজার চিকিৎসা।

স্কিন কেয়ার / থেরাপি

কেমিক্যাল পিল, MNRF (এম.এন.আর.এফ), সোরাইসিস ও একজিমা ক্লিনিক।

হেয়ার ট্রিটমেন্ট

অতিরিক্ত চুল পড়া, অল্প বয়সে মাথায় টাক প্রভৃতি সমস্যার সমাধান, পি.আর.পি ও হেয়ার ট্রান্সপ্ল্যান্টেশন করা হয়।

সার্জারি

স্কিন ও নখের সার্জারি, শ্বেতী চিকিৎসা ও গ্রাফ্ট সার্জারি করা হয়।

ডাঃ নিশান্ত আগরওয়ালা

এম.ডি (স্কিন), গোল্ড মেডেলিষ্ট

রুগী দেখছেন – সকাল ১০.৩০ টা থেকে দুপুর ১.৩০ টা (প্রতিদিন) সন্ধ্যা ৬.০০ টা থেকে ৭.৩০ টা (বৃহস্পতি ও রবিবার বাদে)

97499 97231 / 81700 81960 | www.drnishantagarwala.com

বার্থ সার্টিফিকেট

ড্রাইভিং লাইসেন্স

পাসপোর্ট

স্কুলের কাগজপত্র

জমির দলিল

পলিসি সার্টিফিকেট

চাকুরীর নিয়োগপত্র

সমস্ত সরকারী কাগজপত্রে

নামের বানান সঠিক আছে তো?

এফিডেফিট করে

সংবাদপত্রে সঠিক নাম ঘোষণা করুন।

পরামর্শ ও সহযোগিতায়ঃ

মাস মিডিয়া

শুধু প্রচার করে না, প্রসার ঘটায়

মকদুমপুর রথঘরের বিপরীতে, মালদা

9233 44 45 46

ডায়াবেটিস থেকে মুখের নানা রোগ

ডায়াবেটিস রোগটি প্রাচীন। খিস্টপূর্ব ৪০০ বছর আগে ভারতবর্ষের চিকিৎসকরা মধুমেহ, ইক্ষুমূত্রের উল্লেখ করেছেন। ক্যাপডেসিয়ার এরোটিউস এই রোগের নাম দেন ডায়াবেটিস (গ্রিক শব্দ, অর্থ নির্গত হওয়া) ১০০০ খ্রি. মুসলমান চিকিৎসাবিজ্ঞানী আবিসিনা মহুমূত্র রোগের চমৎকার বর্ণনা দিয়েছেন তার গ্রন্থে। বহুমূত্র রোগের একটি প্রধান বৈশিষ্ট্য মূত্রের মিষ্ট স্বাদ। ১৯২১ সালে টরেন্টো বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্যানাডিয়ান সার্জন ফ্লেডরিক প্রান্ট বেন্টিং এবং অধ্যাপক কেজেআর মার্কলিওড এবং এদের সঙ্গে টরেন্টো বিশ্ববিদ্যালয়ের ২১ বছরের তরুণ চিকিৎসা বিজ্ঞানের ছাত্র চার্লস হার্বার্ট বেস্ট বহুমূত্রের সাথে অগ্ন্যাশয়ের সম্পর্ক অনুসন্ধান শুরু করেন।

এই রোগের মূলউপসর্গ ঃ অতিরিক্ত প্রস্রাব, প্রচণ্ড তৃষ্ণা, প্রচুর ক্ষুধা, ওজন কমতে থাকা, ক্লান্ত লাগা, গা চুলকানো, চোখে অষ্পষ্ট দেখা, মহিলাদের ঋতুচক্রের গোলমাল, কেটে গেলে না শুকানো ইত্যাদি। প্রস্রাব ও রক্তের রুটিন পরীক্ষায় ধরা পড়ে ডায়াবেটিস। বহুমূত্রের কারণ এখনও জানা যায়নি। কেউ বলেন, এই রোগ বংশগত। মহুমূত্র যে কেবল বড়োদের রোগ তা নয়, শিশু-কিশোরদের মধ্যেও এই রোগ হয়। এই রোগ একবার হলে কখনও সারে না, তবে রোগ নিয়ন্ত্রণে রাখলে স্বাভাবিকভাবে সুস্থ জীবনযাপন করা সম্ভব।

ডায়াবেটিস রোগটির সঙ্গে মুখের রোগগুলোর সম্পর্ক এখনও গবেষণার বিষয়বস্তু। তবে ইতিমধ্যে বৈজ্ঞানিক গবেষণায় বেশ উল্লেখযোগ্য মিল খুঁজে পাওয়া গেছে। মুখের ভেতরে নান ধরনের রোগ হতে পারে। যেমন-ডেন্টাল ক্যারিজ, মাড়ির রোগ, মুখের বিভিন্ন ধরনের সাদা ঘা, থলিকা, ক্ষতান্দুবোমা, দাঁতের ক্ষয়, কোশ প্রদাহ, আঁকাবাঁকা দাঁত ইত্যাদি। এসব রোগ দাঁতের বা মুখের অসুস্থতার কারণেই শুধু নয়, দেহের অন্য কোনও রোগ, অপুষ্টি বা বিপাকজনিত কারণেও হতে পারে। তাই অনেক সময় দেহের অন্যান্য রোগের লক্ষণ মুখের ভেতর দেখা যায়। মুখের রোগগুলোর মধ্যে ডেন্টাল ক্যারিজ ও মাড়ির প্রদাহই পৃথিবীর সব দেশে বেশি।

আমরা জানি, দেহে রক্তপ্রবাহের কাজ হচ্ছে কোশে অক্সিজেন ও অন্যান্য উপকরণ বহন করা এবং অবশিষ্ট বাজে অংশ বের করে আনা, ফলে দেহে রক্তের স্বাভাবিক গতি ব্যাহত হয়। সেই সঙ্গে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও কমে যায়। এ সময় মাড়িতে কোনও আঘাত লাগলে প্রদাহ দেখা দেয়। তাছাড়াও আগের কোনও মাড়ির রোগ থাকলে মাড়ির সংক্রমণ আরও বৃদ্ধি পায়।

ডায়াবেটিস রোগীদের মাড়ির প্রদাহ বেশি হওয়ার কারণ হল ঃ (১) দেহে ইনসুলিন ঘাটতি হলে আমিষেরও ঘাটতি হয়, ফলে কোশকলার স্বাভাবিক বৃদ্ধি, সংস্কার ও উৎপাদন ব্যাহত হয়। তাই মুখের কোনও স্থানে ঘা হলেও প্রদাহ থাকলে শুকাতে দেরি হয়। (২) দেহে রোগ প্রতিরোধ শক্তি কমে আসে, ফলে দাঁতের গোড়ায় প্লাক জমাকালে সহজেই মাড়ির প্রদাহ শুরু হয়। ডায়াবেটিক রোগীর দন্তক্ষয় বা ডেন্টাল ক্যারিজ রোগ হতে পারে। তার কারণ ঃ

মুখের লালার সঙ্গে গ্লুকোজ মুখে এক ধরনের অণুবীক্ষণিক জীবাণুর সঙ্গে মিশে অ্যাসিড তৈরি করে। এই অ্যাসিড দাঁতের শক্ত আবরণ এনামেলকে ক্ষয় করতে থাকে এবং ধীরে ধীরে দাঁতের ভেতরে গর্তের সৃষ্টি করে। মুখের লালার স্বাভাবিক গতি ব্যাহত হয় এবং পরিমাণ কমে যায়। ফলে মুখের অতিরিক্ত শুকনো পরিবেশে আহারের কণাগুলো ধুয়ে-মুছে যেতে পারে না। এই খাদ্য কণাগুলো দীর্ঘদিন দাঁতের গায়ে বা ফাঁকে জমে থেকে যে আবরণ সৃষ্টি হয় এর নাম ডেন্টাল প্লাক। এই প্লাক লাখ লাখ অণুবীক্ষণিক জীবাণুর সমষ্টি। মুখের দুই প্রধান রোগ ডেন্টাল ক্যারিজ ও মাড়ির প্রদাহে ডেন্টাল প্লাকই দায়ী। ডায়াবেটিক রোগীদের যে কারণে ডেন্টাল প্লাক বৃদ্ধি পেতে পারে সেগুলো হচ্ছে —

(১) ডায়াবেটিস রোগ দেখা দেওয়ার আগেই যাদের মাড়ির প্রদাহ বা দন্তাবর প্রদাহ থাকে তাদের প্রবাহ নিঃসৃত সর বৃদ্ধি পায়। ফলে ডেন্টাল প্লাকও বাড়তে থাকে।

(২) বৃহৎ ক্ষুদ্র লালাগ্রন্থি থেকে নিঃসৃত রস বৃদ্ধি পায় এবং তা খাদ্যকণার সঙ্গে মিশে প্লাক তৈরি করে।

(৩) দাঁত দিয়ে খাদ্যদ্রব্য চিবানোর কর্মক্ষমতা যাদের কমে যায় (ডায়বেটিক রোগীর মাড়ির সংক্রমণ) তাদের মুখেও প্লাকের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। ডায়াবেটিক রোগীদের খাদ্য নিয়ন্ত্রিত হয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে মাড়ির ও দাঁতের ধারণ শক্তি এবং প্রতিরোধ শক্তি কমে যায়, ফলে খাওয়ার সময় বাধা অনুভূত হয়, তাই চিবিয়ে খাবার প্রবণতাও হ্রাস পায়। এসবের জন্য ডায়বেটিক রোগীদের প্লাক বৃদ্ধিও তাড়াতাড়ি হয়।

ডায়াবেটিক রোগীদের জন্য দাঁতব্য মুখের যত্নের কয়েকটি সতর্কীকরণ ইঙ্গিত ঃ

(১) সর্বপ্রথমেই ডায়াবেটিক রোগটিকে নিয়ন্ত্রণে রাখার চেষ্টা করা প্রয়োজন। রক্তের শর্করার পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে রাখাই হচ্ছে দাঁত ও মাড়ির রোগ প্রতিরোধের অত্যন্ত প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ। মাড়ির অতিরিক্ত প্রদাহ অনেক সময় ডায়াবেটিসকে নিয়ন্ত্রিত রাখতে অনেক অসুবিধার সৃষ্টি করে। যদি কোক্ষ্মে নাভাবে কখনও দাঁত ও মাড়ির প্রদাহ শুরু হয়, তবে ওই ঘা শুকাতে সার্জনের কাছ থেকে আপনার মুখের যত্নের জন্য কী কী করা প্রয়োজন তাও জেনে নেওয়া প্রয়োজন।

(২) প্রতিদিন দু'বেলা সকাল ও রাতে দাঁত ব্রাশ এবং মাড়ির জন্য প্রয়োজন একটি নরম টুথপেস্ট। ব্রাশটিকে উপরের পাটির দাঁত থেকে নীচের পাটির দাঁত আবার নীচর পাটি থেকে উপরের পাটির দিকে এভাবেই ঘুরিয়ে দাঁত ও মাড়ি পরিস্কার করে দেওয়ার জন্য ডেন্টাল ফ্লস বা এক ধরনের সুতা ব্যবহার করা ভালো।

(৩) কখনও যদি াব্ধাপনার মাড়ি থেকে দাঁত ব্রাশের সময় বা খাবার খাওয়ার সময় রক্ত বের হয়, তবে তা আপনার মাড়িতে প্রদাহের পূর্ব লক্ষণ কিনা বোঝার জন্য অবশ্যই একজন ডেন্টাল সার্জনের পরামর্শ গ্রহণ প্রয়োজন। মনে রাখবেন, প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধই শ্রেয়, এবং তা সস্তা ও নিরাপদ ব্যবস্থা।

শরীরে ভিটামিনের কমতি

সিম্‌টমস অফ ভিটামিন বি ডেফিসিয়েন্সি আমাদের মধ্যে প্রায় ৫০ শতাংশ মানুষের শরীরে রয়েছে ভিটামিন বি-এর ঘাটতি। এক্ষেত্রে শরীরে ক্লান্তি থেকে শুরু করে গা হাত পায়ে ব্যথা ইত্যাদি সমস্যা দেখা যায়। এবার মাল্টিভিটামিন এমন ক্ষেত্রে দারুণ কাজ করে।

ভিটামিন বি ডেফিসিয়েন্সি

আমাদের প্রতিটি মানুষকেই নিজের শরীর নিয়ে সতর্ক হয়ে যেতে হবে। এবার দেখা গিয়েছে যে খাবারে ঠিকমতো পুষ্টি না থাকলে অনেক সময় থেকে যায় ক্লান্তি। এই কারণে শরীরও ধীরে ধীরে খারাপ হয়ে যায়।

সম্প্রতি ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব নিউট্রিশনে প্রকাশিত একটি গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে প্রায় ৫০ শতাংশ ভারতীয়ের শরীরে রয়েছে ভিটামিন বি ডেফিসিয়েন্সি। এই পরিস্থিতিতে কিছু মাল্টিভিটামিন এই সময়ে আপনার শরীর সুস্থ রাখতে পারে। আর তা করতে হবে চিকিৎসকের পরামর্শ মতো। এই প্রসঙ্গে ডা প্রদীপ কুমার, নারায়ণা হৃদয়ালয়া বেঙ্গালুরু চিকিৎসক বলেন, আমাদের শরীর বয়সের সঙ্গে সঙ্গে নানা পরিবর্তনের মধ্যে দিয়ে যায়। এবার দেখা গিয়েছে কিছু পরিবর্তন আমরা দেখতে পাই, আর কিছু আমাদের চোখে পড়ে না।

মাথায় রাখতে হবে যে ভিটামিন শরীরে কম থাকার জন্য নানা সমস্যা হতে পারে। এক্ষেত্রে ভিটামিন ডি কম থাকলে হাড় সংকুচিত হয়, পেশি দুর্বল হয়, এমনকী ত্বক আলগা হয়ে যায়। চুলও হাতে থাকে সরু। এবার বিষয় হল কোন মানুষের এই ভিটামিন জরুরী? এক্ষেত্রে চিকিৎসক জানাচ্ছেন যে বেশি বয়সের মানুষের এই সমস্যা বেশি করে হয়। এছাড়া প্রেগন্যান্ট হলে এবং অপুষ্টি থাকলে এই সমস্যা বেশি করে দেখা যায়।

এখনকার দিনে জীবনযাত্রার পরিবর্তনের জন্যও অনেক ক্ষেত্রে সমস্যা তৈরি হয়ে যায়। মাল্টিভিটামিন খেলে শরীর সুস্থ থাকে। মাল্টিভিটামিন এই সময়ে দারুণ কার্যকরী হয়ে যেতে পারে। এক্ষেত্রে শরীরে ভিটামিনের ঘাটতি কমিয়ে দিতে পারে এই ভিটামিন। এর মধ্যে রয়েছে ভিটামিন এ, বি, সি, ডি, ই এবং কে। এছাড়া মাথায় রাখা দরকার যে ভিটামিনের পাশাপাশি ক্যালশিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম, ক্রোমিয়াম, জিঙ্ক, সেলেনিয়াম, আয়রন, পটাশিয়াম থাকে মাল্টিভিটামিনে। মাল্টিভিটামিনের উপকার মাল্টিভিটামিনের উপকারের শেষ নেই। ঠিক পরিমাণে মাল্টিভিটামিন খেতে পারলে শরীরে এনার্জি বেড়ে যায়। এমনকী দেখা গিয়েছে যে স্নায়ুর জন্যও ভালো এই ভিটামিন।

ইমিউনিটি বাড়ানোর ক্ষেত্রে কার্যকরী এই ভিটামিন। এই যেমন করোনার অতিমারীর সময় আমাদের সামনে আসে জিঙ্ক থেকে শুরু করে নানা ভিটামিন ও খনিজ খাওয়ার উপকার। এমনকী দেখা গিয়েছে এই মাল্টিভিটামিন আপনার দুর্বলতা কাটায়, ক্লান্তি দূর করে।

ভিটামিন বি খুবই জরুরি (ভিটামিন বি) আসলে আপনাকে মাথায় রাখতে হবে যে ভিটামিন বি কিন্তু শরীরে খুবই প্রয়োজন। এক্ষেত্রে শরীরে এনার্জি বাড়াতে পারে। এই ভিটামিন। এমনকী ভিটামিন বি৯ (ফোলিক অ্যাসিড) এবং ভিটামিন বি-১২ মানুষকে অ্যানিমিয়া থেকে বাঁচায়। এছাড়া ত্বক ও চুলের জন্যও প্রয়োজন এই ভিটামিন। এই বিষয়টি মাথায় রাখুন এবার মাথায় রাখুন যে চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া কোনও মাল্টিভিটামিন খাওয়া যাবে না।

এই ভিটামিন সাপ্লিমেন্ট কিন্তু সকলের জন্য নয়। অনেক সময় দেখা যায় যে আপনি এক কারণে ভিটামিন খেতে গেলেন, আর উলটে হয়ে গেল সমস্যা। এক্ষেত্রে চিকিৎসক বললেই খাবেন মাল্টিভিটামিন। নইলে সমস্যা বহুগুণ বাড়বে। কোন সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজন।

পিরিয়ডের সময়

ব্লিডিং, পেটে ব্যথা

সাধারণ ভাষায় ফাইব্রয়েডশ হল জরায়ুর টিউমার, যা প্রধানত মহিলাদের ইউরেটাস বা জরায়ুতে তৈরি হয়। এর আকার কখনও ছোট বা কখনও বড় হয়। এই সমস্যা হলে তলপেটে ব্যথা বা স্বাভাবিকের থেকে বেশি ঋতুস্রাব হয়। অনেক সময় আবার ইউটেরাসে ফাইব্রয়েডস থাকলেও যথাযথ কোনও লক্ষণ দেখা যায় না। এই অসুখ হলে কী কী করা উচিত পরামর্শ।

শরীরে কোনোও রকমের ব্যথা বা অস্বস্তি হয় না। তবে, অনেকসময় এর উপসর্গগুলি এতটাই অস্বাভাবিক হয়ে পড়ে যা সঠিক চিকিৎসা না করলে পরবর্তীকালে তা থেকে গর্ভধারণে অসুবিধা ও ওজনবৃদ্ধির মতো সমস্যা হতে পারে। যদিও ফাইব্রয়েড বা জরায়ুর টিউমার কেন হয় বা এর উৎস কি তা নিয়ে এখনও কোন সঠিক তথ্য পাওয়া যায়নি। পিরিয়ডসের সময়ে পেটে অসহ্য যন্ত্রণা বা অত্যধিক ব্লিডিং হয় এবং পিরিয়ডসও নির্দিষ্ট দিনক্ষণ মেনে হয় না।

এমনও দেখা গিয়েছে, এই সাব মিউকাস ফাইব্রয়েডসের কারণে সারা মাস ধরে ব্লিডিং চলছে। সাধরণভাবে ৩০ থেকে ৫০ বছর বয়সি মহিলাদের জরায়ুতে এই ধরনের টিউমারের উপস্থিতি দেখা যায়। আসলে ফাইব্রয়েডস সাধারণত তিনটি জায়গায় দেখা যেতে পারে। যেমন জরায়ুর দেওয়ালের বাইরের দিকে। কখনও আবার জরায়ুর দেওয়ালের মধ্যে, যাকে ইন্ট্রামিউরাল বলে। আর জরায়ুর যে অংশ থেকে পিরিয়ডস হয়, সেই ক্যাভিটি-তেও হতে পারে। এই সব মিউকাস ফাইব্রয়েডসই সবচেয়ে ঝামেলা সৃষ্টি করে। পরামর্শ দিলেন চিকিৎসক তথ্য কিরণ রুকাদিকর, ব্যারিয়্যাট্রিক ফিজিশিয়ান এবং ওবেসিটি কনসালট্যান্ট, সেলিব্রিটি পুষ্টিবিদ এবং ডায়েট ক্যুইন অ্যাপের প্রতিষ্ঠাতা।

কেন হয় এই সমস্যা?

জানুন পুষ্টিবিদের পরামর্শ

✪ হরমোন-ইস্ট্রোজেন এবং প্রোজে-স্টেরন হল ডিম্বাশয় দ্বারা উৎপাদিত হরমোন । এই হরমোন প্রতিটি মাসিক চক্রের সময় এবং হতে পারে জরায়ুর আস্তরণের পুনজর্ম্ম ঘটায় এবং ফাইব্রয়েডের বৃদ্ধি উদ্দীপিত করে।

পারিবারিক ইতিহাস

✪ পরিবারে ফাইব্রয়েড থাকলে এই অসুখ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। যদি মা, বোন বা দিদা-ঠাকুমার থাকে তাহলে এই আশংকা থেকে যায়। (এরপর ৩-এর পাতায়)

ছোট্ট একটা বিজ্ঞাপনে আনলিমিটেড রেস্পন্স

জারুরী গাইড

অপ্রতিদ্বন্দ্বী পাক্ষিক ফ্রি শিটার

সার্কুলেশন আনলিমিটেড

প্রত্যেক 4 এবং 19 তারিখে প্রকাশিত

আরো অনেক কাজের বিজ্ঞাপন দেখতে ভিজিট করুন — khonj.in

9233 44 45 46

ফটো আইডি প্রমাণসহ

ABP weddings .com

আসল পরিচয়। সফল পরিণয়।

Booking Agent : MALDA

Mobile : 9233 44 45 46