ওঁ
পাথর ছাড়াই প্রতিকার সম্ভব
জগদম্বা জ্যোতিষ কেন্দ্র
মালদা # 9332056966

জরুরী গাইড
অপ্রতিদ্বন্দ্বী পাক্ষিক ফ্রি শিটার
০২ / ৫৯৪ aamaarshahor.com
মালদা ৬ই ফাল্গুন, ১৪৩২ বৃহস্পতিবার, ১৯ ফেব্রুয়ারী, ২০২৬ ২৩ বর্ষ ২১তম সংখ্যা বিনামূল্যে বিতরণের জন্য
বিজ্ঞাপন বিভাগ ঃ 9233 44 45 46

সুদক্ষ ট্রেনার দ্বারা Two / Four Wheeler ড্রাইভিং শেখানো হয়।
City The dream come true SAFE DRIVE SAVE LIFE
Driving School
+91 7872 68 68 61
Ramkrishna Mission More, Malda.

বাবা-মাকে যেমন হতে হবে

প্যারেন্টিং শব্দটি শুনতে বেশ দারুণ। কিন্তু বিষয়টা কি আদৌ সহজ? অতিরিক্ত কঠোর প্যারেন্টিং অর্থাৎ বাচ্চাকে শুধু আদেশ মানতে বাধ্য করা যেমন ঠিক নয়, তেমনই অতিরিক্ত সফট প্যারেন্টিং অর্থাৎ বাচ্চাকে সবেতে প্রশ্রয় দেওয়া মোটেও ভালো নয়। তাহলে কেমন হওয়া উচিত প্যারেন্টিং, জানালেন শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ শমীক বসু

স্কুল আমাকে দুটো জিনিস শিখিয়েছিল– অনুশাসন এবং শ্রেষ্ঠত্ব। বাবা-মা আমাকে দুটো জিনিস শিখিয়েছিলেন– ভালো অভ্যাস এবং শ্রেষ্ঠত্বের প্রতি সম্মান। আজকালকার বাচ্চাদের নিয়মানুবর্তিতা এবং ভালো আচরণ শেখার প্রয়োজন রয়েছে। এটা স্কুলে এবং বাড়িতে বিভিন্ন স্তরে শেখানো উচিত। শাস্তি শারীরিক না হোক, মৌখিক শাসন বা কোনওভাবে সামাজিক হতে পারে। আমার মতে, পড়ুয়ারা ভুল করলে তাদের শাস্তি দেওয়া উচিত।

শিশুদের মধ্যে ঠিক-ভুল সম্পর্কে, বিশেষ করে সহপাঠী ও বড়দের প্রতি আচরণ এবং কীভাবে কথা বলতে হবে সে ব্যাপারে সচেতনতা তৈরি করা উচিত। কিছু ক্ষেত্রে ক্যারট অ্যান্ড স্টিক পলিসি নেবেন। অর্থাৎ সন্তান ভালো কাজ করলে যেমন পুরস্কার দেবেন, তেমনই ভুল কাজে শাস্তিও দেবেন।

লক্ষ করে দেখেছি, আজকাল স্কুলে বাচ্চাদের শাস্তি তো দূর, বকুনিও দেওয়া হয় না, এমনকি দুর্ভাগ্যজনকভাবে বাড়িতেও না। বরং কর্মরত বাবা-মায়েরা তাদের মিষ্টি, ফিজি ড্রিংকস বা জাংক ফুড দিয়ে প্রশ্রয় দেন। আর দাদু-ঠাকুমারা তাঁদের ছেলেমেয়েদের বেলায় বেশ কঠোর ছিলেন। কিন্তু নাতি-নাতনিদের ক্ষেত্রে অনুশাসন তো দূর, প্রশ্রয়ের যেন অবারিতদ্বার।

মানুষজন বোঝেন না, শিশুদের ভালোবাসা এবং তাদের আদর করা বা প্রশয় দেওয়া– দুটো আলাদা বিষয়। কারও আবেগ বুঝতে শিশুরা যেমন অত্যধিক স্মার্ট, তেমনই কীভাবে সেই আবেগ কাজে লাগিয়ে লাভ ওঠাতে হয় সে ব্যাপারেও সমান স্মার্ট। তাই দুর্বল নয়, বাবা-মা'কেও স্মার্ট হতে হবে। জাংক ফুড সহ স্মার্টফোন এবং টাচ সেন্সিটিভ গ্যাজেট শৈশব ধ্বংস করছে। গল্পের বই পড়া বা শোয়ার আগে বই পড়ার চল এখন প্রায় নেই। ছেলেমেয়েরা কমিক বইও খুব কম পড়ে। আর সময়ের সঙ্গে স্থানীয় ভাষার সাহিত্য হারিয়ে যাওয়া উপকথার মতো হয়ে গিয়েছে। এই অবস্থায় বাচ্চাদের মধ্যে ইতিবাচক মূল্যবোধ গেঁথে দিতে হবে। ঠিক-ভুলের পার্থক্য শেখাতে হবে এবং সবথেকে জরুরি তাদের সমতা ও সহানুভূতির শিক্ষা দেওয়া।

এখনকার দিনে ছাত্রছাত্রীরা শিক্ষক বা শিক্ষিকার সঙ্গে চ্যাট করে, তাঁদের ইমোজি পাঠায়, এমনকি তাঁদের ফেসবুক বা ইনস্টা অ্যাকাউন্টেও যুক্ত থাকে। প্রায় বেশিরভাগ ছাত্রছাত্রীই তাদের শিক্ষককে বন্ধু বা সঙ্গী বলে মনে করে। আমার মনে হয় এগুলো ঠিক নয়। বরং শিক্ষকদের সম্মান করা উচিত এবং কিছুটা হলেও ভয় পাওয়া উচিত।

অন্যদিকে, এখনকার দিনে পার্টিতে বাবা-মা এবং তাঁদের বন্ধুবান্ধবদের মদ্যপান খুব স্বাভাবিক ঘটনা। দয়া করে বাচ্চাদের এই ধরনের পার্টি থেকে দূরে রাখুন। এমন পার্টি তাদের কোনও সাহায্য তো করেই না, বরং অনেক বেশি ক্ষতি করে।

আমি ডন বসকোতে পড়ার সময় কঠোর অনুশাসনের মধ্যে দিয়ে বড় হয়েছি, বাড়িতেও তাই। শিক্ষকদের ভয় পেতাম। এত অনুশাসনে খারাপও লাগত। কিন্তু এখন মনে করি সেই অনুশাসনই আমার জীবনের ভিত গড়ে দিয়েছে। অনুশাসন ও সময়ানুবর্তিতা আমাকে জীবন ও সংগ্রামের মধ্যে দিয়ে বাঁচিয়েছে।

জীবন কঠিন ও নির্মম। বাচ্চাকে তুলোর মধ্যে না রেখে তাদের বাইরে ছেড়ে দিন, নিজের ডানায় ভর করে উড়তে দিন। কারণ, জিন্দেগি না মিলেগি দোবারা...

ছোটদের যা শেখাবেন
- ঠিক-ভুলের পার্থক্য
- ইতিবাচক মূল্যবোধ
- সমতা ও সহানুভূতির শিক্ষা
- সহপাঠী ও বড়দের প্রতি আচরণ এবং কীভাবে কথা বলা উচিত
- শিক্ষকদের সম্মান করা এবং কিছুটা হলেও ভয় পাওয়া

গোবিন্দ রাই কুঠি
২৯/৮২/১০৭, কুট্টিটোলা লেন, সহযোগিতা ক্লাবের বিপরীতে।
মাত্র কয়েকটি রেডি টু মুভ ফ্ল্যাট খালি আছে।
GOBINDO RAI KUTHI
Malda Project Pvt. Ltd. যোগাযোগ ঃ- 99075 05165 / 94341 70704

ছোট্ট একটা বিজ্ঞাপনে আনলিমিটেড রেস্পন্স
জরুরী 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

Hyper Link সহ
Digital V Card
এখন মাত্র 300 টাকায়।
(আজীবন বারবার ব্যবহারযোগ্য)
(কার্ডে আপনার পছন্দমতো 3 টি Field Active থাকবে।)
9233 44 45 46

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 সহযোগিতায় ঃ
মাস মিডিয়া
মকদুমপুর রথঘরের বিপরীতে, মালদা
9233 44 45 46

সুগার কমাতে কী করবেন?

ঘরে ঘরে সুগারের বাড়বাড়ন্ত। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হলে ওপর থেকে বোঝাই যায় না। আক্রান্ত ব্যক্তি দুর্বল হয়ে পড়েন। একটুতেই ক্লান্তি, মাথা ঝিমঝিম করে, কোমর থেকে পায়ে প্রচন্ড ব্যথা হয়। ওজনও কমে যায়। অনেক সময় নার্ভজনিত দুর্বলতা আসে। অনেকের কিডনি কমজোর হয়। চোখের সমস্যা হয়। খাবারের নানা বিধিনিষেধও যুক্ত হয়। সুগারের জন্য কি স্ট্রেস দায়ী? নাকি অনিয়ন্ত্রিতি জীবন? এখনই সতর্ক হওয়া জরুরী। আছে ওষুধ, ডায়েট, কাউন্সেলিং আর লাইফস্টাইল ম্যানেজমেন্ট। যা সুগারকে নিয়ন্ত্রণে রাখার মোক্ষম পন্থা। কীভাবে এগুলি সঠিক নিয়মে মেনে চললে সুস্থ থাকবেন? **জানালেন ডাঃ আশিস মিত্র, ডাঃ প্রিয়ব্রত হাইত, ডাঃ পুলককান্তি কর, যোগবিশারদ তুষার শীল ও পুষ্টিবিদ মীনাক্ষী মজুমদার।**

সহজে কমান ব্লাড সুগারের মাত্রা!

ডায়াবেটিস কী?

ডায়াবেটিস বলতে বোঝায় যে, একজন ব্যক্তির রক্তে সুগারের মাত্রা স্বাভাবিকের চাইতে বেশি আছে। মজার ব্যাপার হল রক্তে সুগার না থাকলে আমরা বাঁচবই বা কীভাবে। আমাদের শরীর সুগারের উপর নির্ভরশীল। তবে, রক্তে সুগারের একটা স্বাভাবিক মাত্রা আছে। সুগারের মাত্রা বৃদ্ধি পেলে তখনই বাড়ে জটিলতা। বুঝতে হয় রোগী আক্রান্ত হয়েছেন ডায়াবেটিসে। সেক্ষেত্রে রক্তে সুগার স্বাভবিক মাত্রার থেকে কতটা কমল বা বাড়ল তা দেখতে হয়।

ডায়াবেটিস মূলত তিন ধরনের হয়। **(১) টাইপ-১ ডায়াবেটিস ঃ** এটি একটি অটোইমিউন রোগ। এক্ষেত্রে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ভুলবশতঃ অগ্ন্যাশয়ের ইনসুলিন উৎপাদনকারী কোষগুলোকে ধ্বংস করে দেয়। ফএল শরীরে আর ইনসুলিন তৈরি হতে পারে না। সাধারণত শিশু বা কিশোর বয়সে বেশি ধরা পড়ে টাইপ-১ ডায়াবেটিস।

(২) টাইপ-২ ডায়াবেটিস ঃ এক্ষেত্রে শরীর পর্যাপ্ত ইনসুলিন তৈরি করে না অথবা তৈরি করলেও কোষগুলো তা সঠিকভাবে ব্যবহার করতে পারে না যাকে ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স বলা হয়। সাধারণত ৪০ বছর বয়সের পর এই অসুখ বেশি হতে দেখা যায়, তবে স্থূলত্ব এবং অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপনের কারণে এখন ৩০-৩৫ বছর বয়সি তরুণ-তরুণীদের মধ্যেও এই সমস্যা হতে দেখা যাচ্ছে।

(৩) গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে বা জেস্টেশনাল ডায়াবেটিস ঃ কিছু মহিলার গর্ভাবস্থায় রক্তে সুগার বেড়ে যায়। একেই গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে বলে। সাধারণত সন্তান প্রসবের পর এই সমস্যা সেরে যায়। তবে ভবিষ্যতে মা ও শিশুর টাইপ-২ ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি থেকে যায়।

তবে আমাদের আলোচনা মূলত টাইপ-২ ডায়াবেটিসের রোগীদের নিয়েই। কারণ মোট ডায়াবেটিস রোগীর ৯০-৯৫ শতাংশই ভোগেন টাইপ-২ ডায়াবেটিসে।

রক্তে সুগারের স্বাভাবিক মাত্রা কত? ডায়াবেটিস আছে তা বোঝার পারক্ষা কী কী আছে?

রক্তে সুগারের স্বাভাবকি মাত্রা ঃ

ফাস্টিং সুগার পরীক্ষা ঃ অন্তত ৮-১২ ঘন্টা উপোস করার পরে প্রতি ডেলিলিটার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা ১০০ মিলিগ্রামের নীচে থাকতে হবে।

পোস্ট প্রান্ডিয়াল টেস্ট (পিপি) ঃ পেট ভরে খাওয়ার ২ ঘন্টা পর প্রতি ডেসিলিটার রক্তে শর্করার মাত্রা থাকতে হবে ১৪০ মিলিগ্রামের এর নীচে।

ডায়াবেটিস ঃ

ফাস্টিং ঃ প্রতি ডেসিলিটার রক্তে সুগারের মাত্রা ১২৬ মিলিগ্রাম বা তার বেশি।

পিপি ঃ খাবার খাওয়ার ২ ঘন্টা পর প্রতি ডেসিলিটার রক্তে সুগারের মাত্রা ২০০ মিলিগ্রাম বা তার বেশি।

এছাড়া ব্লাড সুগার মাপার একটি বিহেষ পরীক্ষা আছে যার নাম এইচ বি এ ওয়ান সি। এই পরীক্ষার শেষ তিনমাসে ব্লাড সুগাররের মাত্রার গড় হিসেব জানা যায়। ডায়াবেটিস থাকলে তার রিপোর্ট ৬.৫ বা তার বেশি আসবে।

ডায়াবেটিসের উপসর্গগুলি কী কী?

রক্তে সুগার বাড়লে তার একাধিক উপসর্গ প্রকাশ পায়। উদাহরণ হিসেবে বলা যায় — কারও ওজন কমতে শুরু করে, বার বার ইউরিনের বেগ আসে, এমনকী রাতে ঘুমের মধ্যেও ইউরিনের চাপে ঘুম থেকে উঠে পড়তে হয়, বার বার খিদে পায়, মাথা ঝিম ঝিম করে, শরীরে দুর্বল বোধ হয়, ক্লান্ত লাগে সর্বক্ষণ, চোখের দৃষ্টি ঝাপসা হয়, শরীরে বারংবার সংক্রমণ দেখা যায়। অতএব এমন উপসর্গ দেখা দিলে অবশ্যই একবার ব্লাড সুগার পরীক্ষা করান।

ডায়াবেটিসের চিকিৎসা কী?

টাইপ-১ ডায়াবেটিসের রোগীকে বেঁচে থাকার জন্য প্রতিদিন ইনসুলিন ইঞ্জেকশন নিতে হয়।

জেস্টেশনাল ডায়াবেটিসেও সন্তানসম্ভবা মাকে নিতে হয় ইনসুলিন।

তবে টাইপ-২ ডায়াবেটিস রোগীকে প্রথমে ওষুধ দিয়ে চিকিৎসা করা হয়। এরপর প্রয়োজন হলে দেওয়া হয় ইনসুলিন।

প্রি-ডায়াবেটিস বলে শব্দবন্ধটি এখন আমরা মাঝেমধ্যেই শুনতে পাচ্ছি? বিষয়টি কী?

প্রি-ডায়াবেটিস হল এমন এক পর্যায়, যে অবস্থঅয় একজন রোগী স্বাভাবিক অবস্থাতেও থাকেন না আবার সম্পূর্ণভাবে ডায়াবেটিসের রোগীও হয়ে যান না। দুই অবস্থানের মাঝামাঝি এক চৌকাঠে অবস্থান হয় ব্যক্তির। প্রশ্ন হল, প্রি-ডায়াবেটিসের রোগী কাদের বলব আমরা? এক্ষেত্রে খালি পেটে সুগার ১০০ থেকে ১২৫-এর মধ্যে থাকতে হবে। খাবার খাওয়ার ২ ঘন্টা পরে সুগার থাকা উচিত, ১৪০ থেএক ১৯৯-এর মধ্যে। আর এইচবিএ১সি থাকতে হবে ৫.৭ থেকে ৬.৪-এর মধ্যে।

কোনও ব্যক্তি প্রি ডায়াবেটিস পর্যায়ে আছেন কি না তা জানা খুব জরুরি। কারণ একজন ব্যক্তি স্বাভাবিক অবস্থা থেকে রাতারাতি ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হন না। প্রি ডায়াবেটিস পর্যায়ের মধ্যে দিয়েই যান।

কীভাবে প্রি ডায়াবেটিস পর্যায় বোঝা সম্ভব? এই অবস্থা থেকে কি পূর্ণাঙ্গ ডায়াবেটিসে হওয়া ঠেকানো সম্ভব?

সাধারণভাবে বাইরে থেকে প্রি-ডায়াবেটিস স্টেজ বোঝা সম্ভব নয়। বিশেষ করে যতক্ষণ না কেউ প্রতিবছর পরীক্ষা করে দেখছেন। এখন কেন কেউ বিনা কারণে সুগার টেস্ট করাবেন? বিশেষ করে যখন পরিবারেও যদি ডায়াবেটিস হওয়ার ইতিহাসই না থাকে। অথচ জানলে অবাক হবেন প্রতিবছরই অসংখ্য ব্যক্তির ব্লাড সুগার ধরা পড়ছে নতুন করে। তাঁদের অনেকেই রয়েছেন ডায়াবেটিসের ঘরে প্রবেশের চৌকাঠে বা প্রি-ডায়াবেটিসের পর্যায়ে। আধুনিক সময়ে ৩০ বছর বয়সের পরে প্রত্যেক ব্যক্তির উচিত একবার অন্তত ফাস্টিং-পিপি ব্লাড সুগার টেস্ট করানো। এছাড়া পরিবারে সুগর হওয়ার ইতিহাস থাকলে অতি অবশ্যই এই ধরনের পরীক্ষা ৩০ বছর বয়সের পর প্রতিবছর একবার করতেই হবে।

এছাড়া বিএমআই ২৫ এর বেশি থাকলে, অলস জীবনযাপন করলে, এক্সারসাইজ না করলে, হাঁটাচলা এড়ানোর জন্য যা যা করা দরকার সব করার অভ্যেস থাকলে অবশ্যই ৩০ বছর বয়সের পর প্রতিবছর ব্লাড টেস্ট করান। (এরপর ৩-এর পাতায়)

দেখছি যেমন আরশিতে

বসন্ত-দরবারি

আসন্ন রোদের জন্মকথা জানার অপেক্ষায়–
রাত থেকে লাইনে দাঁড়িয়ে, চাঁদপিপাসা শুনি–
লম্বিত লয়ে বিস্তার চলে, তেহাই পথ চায়,
বুঝে বা না-বুঝে মাথা নাড়ি, চৌষট্টি মাত্রা গুনি।
সমে ফেরার আগেই ঘোর, বোল পেরিয়ে যায়,
ক্লান্ত সলতে জ্বলতে থাকে, ভেজাল তেল ঢালি,
চড়াৎ চড়াৎ শব্দ করে, ইমনে দ্রুত গায়—
ফাল্গুনেও দরবারি টোড়ি, কাফির বুক খালি।

বাঁধভাঙা বাঁধন

তুই তো আমার জন্মান্তরের পটে আঁকা
চিরজুটি– ময়ূরপাখার ভেতরমহল,
পৃথিবীটা ঘুরছে ঘুরুক– ছাদে রাখা
গোলাপটব ছাদেই থাকুক, মেঘঝরা জল
গায়ে পড়ুক– ঘরের মধ্যে প্রেমমিনারে,
ধুয়ে নে তুই রংচটা-মন প্রশ্নমালায়–
নীল আকাশে চোখের চাওয়া চাঁদকিনারে,
আলিঙ্গনেও মিথ্যে বিনয় ভাসান-পালায়।

– ড. গৌরাঙ্গদেব ভার্মা

ব্যাংক ব্যালেন্স চেক করার মিসড কল নম্বর (২০২৬)

আপনার রেজিস্টার্ড মোবাইল নম্বর থেকে মিসড কল দিন

স্টেট ব্যাংক অফ ইন্ডিয়া	09223766666
এইচডিএফসি ব্যাংক	18002703333
আইসিআইসিআই ব্যাংক	9594612612
অ্যাক্সিস ব্যাংক	18004195959
পাঞ্জাব ন্যাশনাল ব্যাংক	18001802223
ব্যাংক অফ বরোদা	8468001111
ইউনিয়ন ব্যাংক অফ ইন্ডিয়া (অন্ধ্র ব্যাংক ও কর্পোরেশন ব্যাংক সহ)	09223008586
কানারা ব্যাংক	09015483483
ব্যাংক অফ ইন্ডিয়া	09015135135
ইন্ডিয়ান ব্যাংক (এলাহাবাদ ব্যাংক সহ)	09677633000
আইডিবিআই ব্যাংক	18008431122
ইন্ডাসইন্ড ব্যাংক	18002741000
ইয়েস ব্যাংক	09223920000
কোটাক মাহিন্দ্রা ব্যাংক	18002740110
ইউকো ব্যাংক	09278792787
বন্ধন ব্যাংক	9223008666

*নম্বরগুলি পরিবর্তনসাপেক্ষ। পরিষেবা পেতে আপনার মোবাইল নম্বরটি ব্যাংকে রেজিস্টার্ড থাকতে হবে।

পাত্র চাই

• বৈদ্য 35/5′2′′ M.A. (English), B.Ed. পাত্রীর জন্য সুপাত্র চাই। মালদা - 90646 12674. KST-1955

• কায়স্থ 32/5′ ফর্সা, সুশ্রী, ডিপ্লোমা ইঞ্জিঃ "নির্মাণ সহায়ক" পদে মালদায় কর্মরতা। অনূর্দ্ধ 37, মালদায় কর্মরত উপযুক্ত সঃ চাঃ পাত্র কাম্য। M - 9851308306. HUF-0015

• মালদা নিবাসী কেঃ সঃ Retd. পিতার একমাত্র সন্তান, Gen. 31/5′5′′ B.A. (Eng.H.), D.El.Ed., ফর্সা, সুশ্রী, স্লিম পাত্রীর জন্য যোগ্য পাত্র কাম্য। M - 96093 31343. HUF-0050

• W.B. মাহিষ্য 28+/5′5′′ M.B.B.S. (শিশুরোগ), সরকারী হাসপাতালে কর্মরতা একমাত্র সন্তান (পাত্রীর) অবিবাহিত W.B. সরকারী স্থায়ীপদে কর্মরত M.B.B.S. / M.D. / M.S. / W.B.C.S. অফিসার, 29 - 33 মধ্যে সঃ / অসঃ সুপাত্র কাম্য। M - 95934 33389. OTS-1819

S.C., 28+/5′4′′
PhD (রায়গঞ্জ ইউনিভার্সিটি)
ফর্সা পাত্রীর 35 মধ্যে
সরকারী চাকুরীজীবি
সুপাত্র কাম্য।
M - 97343 05576. HUF-0045

বৈশ্য সাহা 32+/5′3′′
M.A., B.Ed., মুর্শিদাবাদে
H.S. স্থায়ী শিক্ষিকা (2025)
(পৈতৃক নিবাস মালদা) একমাত্র
কন্যার জন্য উপযুক্ত সঃ চাকুরে
অথবা সুপ্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী
পাত্র কাম্য। অসবর্ণ চলিবে।
M - 95475 34931. HUF-0931

পাত্র চাই

• সাহা 26/5′2′′ শ্যামবর্ণা, O+, History (Hons.), ঘরোয়া পাত্রীর জন্য চাকুরীজীবি বা প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী পাত্র চাই। M - 99322 93896. KST-1946

• মাহিষ্য 29/5′6′′ M.A. (Eng.), উজ্জ্বল শ্যামবর্ণা পাত্রীর জন্য সঃ চাঃ পাত্র কাম্য। M - 8670911851 / 8918062940. OL-3891

• কায়স্থ Gen. 32+/5′6′′ M.A., D.EL.Ed., ফর্সা, গান জানা পাত্রীর সরকারী চাকুরে 35 - 38 মধ্যে সুপাত্র কাম্য। মালদা শহর অগ্রগণ্য। M - 8250128031 / 9475447838. HUF-0016

• 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

• সাহা 30/5′3′′ শ্যামবর্ণা, O+, 10 Pass, রাষ্ট্রীয় ব্যাংকে গ্রুপ-ডি পদে কর্মরতা পাত্রীর জন্য ইংরেজবাজার বা হবিবপুর ব্লকের মধ্যে সরকারী চাকুরে বা প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী পাত্র চাই। M - 9932293896. KST-1947

হালদার (SC) 33/5′
M.A., B.Ed., শ্যামবর্ণা পাত্রীর
35 - 38 মধ্যে
সরকারী চাকুরে /
প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী সুপাত্র কাম্য।
M - 86707 84345. HUF-0046

কুন্ডু 31/5′4′′ M.A.,
B.Ed শ্যামবর্ণা, বেঃ সঃ চাঃ
(স্কুলে) কর্মরতা, ডিভোর্সী পাত্রীর
36 - 40 মধ্যে সরকারী চাকুরে /
প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী সুপাত্র কাম্য।
M - 97332 80125. HUF-0938

পাত্রী চাই

• কায়স্থ দাস 36/5′7′′ I.C.D.S. সরকারী অফিসে কর্মরত একমাত্র পুত্রের জন্য সুশ্রী পাত্রী চাই। M - 9475904476. HUF-0034

• পাত্র 31+/5′7′′ বি.টেক, ব্যবসা, বড় কোং-এর ডিস্ট্রিবিউটর। পাত্রের জন্য যোগ্য পাত্রী কাম্য। কর্মরতা অগ্রগণ্য। M - 94743 43839. HUF-0026

• **ঘোষ, 29/5′7′′ M.Tech., E. Railway মালদা D.R.M.-এ কর্মরত। 23 - 27-এর মধ্যে শিক্ষিতা, সুশ্রী পাত্রী কাম্য। চাকুরীরতা অগ্রগণ্যা। M - 6297003491.** HUF-0014

• পঃ বঃ কায়স্থ ঘোষ 32/5′5′′ M.Sc. (Chemistry 1st class), B.Ed. 1st class, বেসরকারী স্কুলে কর্মরত। পঃ বঃ সরকারের অবসরপ্রাপ্ত কর্মচারীর একমাত্র পুত্র। B.A. / B.Sc., 26 - 27 মধ্যে সুশ্রী, পঃ বঃ কায়স্থ পাত্রী কাম্য। মালদহ, মুর্শিদাবাদ, বীরভূম অগ্রগণ্য। M - 8768848047. HUF-0044

পঃ বঃ কাশ্যপ, বসাক 33+/5′6′′
রেলে স্থায়ী চাকুরে পাত্রের জন্য
ন্যূনতম স্নাতক, সুশ্রী,
ঘরোয়া উপযুক্ত পাত্রী কাম্য।
অসবর্ণ চলিবে।
M - 79086 94938. HUF-0036

কায়স্থ 33+/5′6′′
B.Tech., LLB
(Income Tax & GST) উকিল
একমাত্র সন্তানের জন্য 25 - 30
মধ্যে সুশ্রী, শিক্ষিতা পাত্রী কাম্য।
পিতা Retd. ব্যাঙ্ক কর্মী,
মাতা (উকিল)।
M - 94349 81499
(8 P.M. - 11 P.M.). HUF-0030

পাত্রী চাই

• 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

• তন্তুবায় 34/5′3′′ B.Com, প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী, একমাত্র পুত্রের 25 - 28 মধ্যে ফর্সা, সুন্দরী, ঘরোয়া পাত্রী চাই। M - 97331 59443. HUF-0022

• পঃ বঃ বৈষ্ণব 26/5′7′′ M.Tech., ব্যাঙ্গালোরে Wipro-তে কর্মরত। নিবাস সিঙ্গাতলা, মালদা শহর পাত্রের জন্য 25 অনূর্দ্ধা, ফর্সা, সুশ্রী, ন্যূনতম স্নাতক উপযুক্ত পাত্রী কাম্য। M - 9679002727 / 94344 56761. HUF-0002

• কায়স্থ 28+/5′3′′ স্নাতক, D. Pharma মালদায় প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী পাত্রের জন্য 25 - 26 মধ্যে কায়স্থ মাঙ্গলিক সুশ্রী পাত্রী কাম্য। M - 8509893028. HUF-0003

চৌধুরী 29/5′9′′ M.Sc.,
সরকারী চাকুরে পাত্রের জন্য
ফর্সা, সুন্দরী, ঘরোয়া,
অনূর্দ্ধা 24 পাত্রী কাম্য।
M - 70984 34344 /
80018 10242. HUF-0042

মালো হালদার (S.C.)
32/5′9′′ M.Tech.,
Civil Engg.
প্রাইভেট সংস্থায় কর্মরত
পাত্রের 25 - 30 মধ্যে
ফর্সা, ঘরোয়া, লম্বা,
পাত্রী অগ্রগণ্য।
M - 96470 97065. HUF-0047

ইন্দ্রানী পার্লস
শ্রীHari
COSTUME & GOLD PLATED JEWELLERY
মালদা পার্লস এম্পোরিয়াম
B. S. Road (Nr. Kuttitola More).
94341 89908

ভাড়া / লীজ

উত্তর সিঙ্গাতলায় নেতাজী ক্লাবের
কাছে ত্রিপর্ণা অ্যাপার্টমেন্টে
2 BHK ফ্ল্যাট (4th Floor)
ভাড়া দেওয়া হবে।
M - 82508 19330 /
83278 81816. OL-3898

মালদা শহরে দোতলায়
গোলাপট্টী-তে 14′ x 12′ মাপের
বারান্দা সহ দুটো ঘর ভাড়া
দেওয়া হবে। অফিস, স্কুল কিংবা
ভালো ফ্যামিলি কাম্য।
যোগাযোগ - 95937 07080. KST-1960

1 নং গভঃ কলোনীতে
ফুল ফার্নিশড 650 বর্গফুটের
2 BHK ফ্ল্যাট (3rd Floor)
ভাড়ায় দেব।
চাকুরীজীবি অগ্রগণ্য।
ভাড়া চলাকালীন
পরিষেবা ভাড়াটের।
M - 85096 13024. KST-1954

টিউশন / কোচিং

• Home Tuition, English Medium. V - XII, any Board. M - 8509278370. OL-3900

• 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

কর্মখালি

• পাইকারী ঔষধের দোকানে কর্মচারী প্রয়োজন, শিক্ষা পঞ্চম ক্লাস থেকে উচ্চ শ্রেণী পর্যন্ত। M - 9434050252. HUF-0031

LAO PALA এবং JAIPAN
কোম্পানীর
প্রোডাক্ট Sale করার জন্য
অভিজ্ঞ Salesman
দরকার।
যোগাযোগ - 93393 83124. HUF-0037

কাজের জন্য
ছেলে ও মেয়ে চাই।
যোগাযোগ করুন -
Sikha Enterprise, Malda.
Call - 97331 07070 /
86178 59732. HUF-0035

প্রতিষ্ঠিত কম্পিউটার সেন্টারে
একজন অভিজ্ঞ শিক্ষক প্রয়োজন।
সার্টিফিকেট, ডিপ্লোমা ও
স্কুলের কম্পিউটার কোর্স
পড়াতে হবে।
বেতন আলোচনা সাপেক্ষ।
M - 96144 75363 /
89180 32783. HUF-0043

কর্মপ্রার্থী

• Please keep kind attention to English medium School / institution an M.Sc. in Chemistry with a B.Ed. (age 60+) having three years of teaching experience in English Medium Schools upto class 10 (ICSE Curriculum) in earlier ages is looking for a teachership job in english medium school or private / public institution in Malda District. Contact No. - 9635890203. OL-3899

পরবর্তী
জরুরী গাইড
বিতরিত হবে
3 মার্চ, 2026, মঙ্গলবার।
বিজ্ঞাপন জমা দেওয়ার
শেষ তারিখ 24 ফেব্রুয়ারী,
2026, মঙ্গলবার,
সন্ধ্যা 7 টার মধ্যে।

জ্যোতিষ চর্চা

মালদার মানুষের জন্য সুবর্ণ সুযোগ!

একবার Chamber Visit বদলে দিতে পারে আপনার গোটা জীবন!
চেম্বার ২২শে ফেব্রুয়ারী, মালদা
সমস্যার নিশ্চিত সমাধান মানেই
শ্রী অনিকেত
সীমিত সংখ্যায় ক্লায়েন্ট দেখা হবে!
চেম্বারে এসে Consult করতে আজই বুকিং করুন।
8250 0124 29 / 8348 1111 55

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

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

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

পেশাগত তথ্য

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

বিবেকবাণী

✤ ইচ্ছাশক্তিই জগৎকে পরিচালনা করে থাকে।

✤ কোনও বড় কাজই কঠোর পরিশ্রম ও কষ্ট স্বীকার ছাড়া হয়নি।

✤ সারাদিন চলার পথে যদি কোনও সমস্যার সম্মুখীন না হও, তাহলে বুঝবে তুমি ভুলপথে চলেছ।

✤ এমন কাজ করে চলো যে তুমি হাসতে হাসতে মরবে আর জগৎ তোমার জন্য কাঁদবে।

✤ আমি বিশ্বাস করি যে, কেউ কিছু পাওয়ার উপযুক্ত হলে জগতের কোনও শক্তিই তাকে বঞ্চিত করতে পারে না।

✤ যখন আমাদের মধ্যে অহঙ্কার থাকে না, তখনই আমরা সবথেকে ভালো কাজ করতে পারি, অপরকে আমাদের ভাবে সবচেয়ে বেশি অভিভূত করতে পারি।

✤ মনের মতো কাজ পেলে অতি মূর্খও করতে পারে। যে সকল কাজকেই মনের মতো করে নিতে পারে, সেই বুদ্ধিমান। কোনও কাজই ছোট নয়।

✤ যা পারো নিজে করে যাও, কারও ওপর আশা বা ভরসা কোনওটাই কোরো না।

✤ কাজ কর নির্ভীকভাবে। এগিয়ে চল সত্য আর ভালবাসা নিয়ে।

✤ শিক্ষা হচ্ছে মানুষের মধ্যে ইতিমধ্যে থাকা উৎকর্ষের প্রকাশ।

✤ উঁচুতে উঠতে হলে তোমার ভেতরের অহঙ্কারকে - বাহিরে টেপে বের করে আনো, এবং হালকা হও — কারণ তারাই ওপরে উঠতে পারে যারা হালকা হয়।

বাণিজ্যে বসতে লক্ষ্মী, প্রবাদ সত্য করেছে বিবিএ কোর্স

এই সময়: ব্যবসায়িক বুদ্ধি, সাংগঠনিক দক্ষতা, ক্রেতার আস্থা অর্জন করার মতো আত্মবিশ্বাস থাকলে আপনার লক্ষ্মীলাভ নিশ্চিত। আর লক্ষ্মীলাভ করার এই সহজপাঠ পাবেন ব্যাচেলর অফ বিজ়নেস অ্যাডমিনিট্রেশন (বিবিএ) কোর্সে। সময়োপযোগী কোর্সটি এই প্রজন্মের পড়ুয়াদের মজবুত কেরিয়ার গড়তে সাহায্য করে। বিবিএ কোর্সে পড়ুয়ারা ব্যবসায়িক দক্ষতা, নেতৃত্ব দেওয়া, ব্যবসায়িক কৌশল, বাজার অর্থনীতি এবং ব্যবস্থাপনা পদ্ধতি সম্পর্কে ব্যাপক ধারণা লাভ করেন।

যোগ্যতা

■ পড়ুয়াদের সাধারণত ১০+২ পদ্ধতিতে যে কোনও শাখায় (সায়েন্স, আর্টস, কমার্স) পাশ করা প্রয়োজন অনেক শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানেই ভর্তি হতে পড়ুয়াদের একটি প্রবেশিকা পরীক্ষা বা স্কোরের ভিত্তিতে নির্বাচিত করা হয়।

■ এছাড়া কিছু কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয় ইন্টারভিউ বা গ্রুপ ডিসকাশনও নিয়ে থাকে, যার মাধ্যমে ছাত্রছাত্রীদের যোগাযোগ দক্ষতা, নেতৃত্বের ক্ষমতা এবং সমস্যা সমাধানের ক্ষমতা মূল্যায়ন করা হয়।

সিলেবাস

■ ব্যবসায়িক পরিবেশ: ব্যবসায়িক পরিবেশ, অর্থনীতি এবং আন্তজাতিক বাজারের ধারণা।

■ অ্যাকাউন্টিং: ব্যবসায়িক অ্যাকাউন্টিং, ফিনান্সিয়াল অ্যাকাউন্টিং এবং ম্যানেজমেন্ট অ্যাকাউন্টিং।

■ অর্থনীতি: মাইক্রো ইকনমিক্স এবং ম্যাক্রোইকনমিক্স।

■ বিজনেস কমিউনিকেশন: ব্যবসায়িক যোগাযোগ, মেল, রিপোর্ট রাইটিং এবং পাবলিক স্পিকিং।

■ ম্যানেজমেন্ট: ম্যানেজমেন্টের মৌলিক ধারণা, নেতৃত্বের নীতি, পরিকল্পনা এবং পরিচালনা কৌশল

■ বিজনেস ল: ব্যবসায়িক আইন, কনট্র্যাক্ট ল, কর্পোরেট আইন।

■ মার্কেটিং: মার্কেটিং কৌশল, ব্র্যান্ড ম্যানেজমেন্ট, ব্র্যান্ড এনডোর্সমেন্ট, কাস্টমার রিলেশনশিপ ম্যানেজমেন্ট।

■ হিউম্যান রিসোর্স ম্যানেজমেন্ট: কর্মী নির্বাচন, প্রশিক্ষণ, মূল্যায়ন এবং মোটিভেশন পদ্ধতি।

■ স্ট্র্যাটেজিক ম্যানেজমেন্ট: দীর্ঘমেয়াদী পরিকল্পনা ও কৌশল নির্ধারণ।

■ ফিনান্সিয়াল ম্যানেজমেন্ট: বিনিয়োগ, বাজেটিং এবং ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা এই বিষয়গুলি পড়ুয়াদের ব্যবসায়িক জ্ঞান এবং দক্ষতা উন্নত করতে সাহায্য করে, যা তাঁদের ভবিষ্যতে সফল ব্যবস্থাপক হিসেবে গড়ে তোলার জন্য প্রয়োজনীয়।

উচ্চশিক্ষা

উচ্চশিক্ষার বিকল্পগুলি:

■ বিজনেস অ্যাডমিনিস্ট্রেশন বা এমবিএ (মাস্টার অফ বিজনেস অ্যাডমিনিস্ট্রেশন) কোর্সে ভর্তি হতে সাধারণত একটি ভর্তি পরীক্ষা, যেমন CAT (ক্যাটালিসিস) বা MAT (ম্যাথেমেটিক্যাল অ্যাপটিটিউড টেস্ট) প্রয়োজন হয়।

■ এছাড়া, বিভিন্ন বিশ্ববিদ্যালয়ে বিবিএর পর মাস্টার্স ডিগ্রি যেমন মাস্টার অফ কমার্স (M.Com) বা মাস্টার ইন ফিনান্স (M.Fin) গ্রহণের সুযোগও থাকে, যা পড়ুয়াদের বিশেষ জ্ঞান অর্জন করতে সাহায্য করে।

কেরিয়ারের সুযোগ

বিবিএ কোর্সের পর ব্যবসায়িক ক্ষেত্রে কেরিয়ার গড়তে পারেন।

▶ বিজ়নেস কনসালট্যান্ট :ব্যবসায়িক সমস্যা সমাধানে সহায়তা করা এবং কোম্পানির মুনাফা বৃদ্ধি করার জন্য কৌশল প্রস্তাব করা।

▶ এইচআর ম্যানেজার: কর্মী নিয়োগ, প্রশিক্ষণ, কর্মী ম্যানেজমেন্ট এবং কর্মী সন্তুষ্টি নিশ্চিত করা।

▶ সেলস অ্যান্ড মার্কেটিং ম্যানেজার: পণ্যের বিপণন কৌশল তৈরি করা এবং গ্রাহকদের আকর্ষণ করার জন্য কৌশল প্রণয়ন করা।

▶ ফিনান্স ম্যানেজার: কোম্পানির আর্থিক পরিকল্পনা, বাজেট তৈরি এবং অর্থনৈতিক পরিস্থিতি বিশ্লেষণ করা।

▶ উদ্যোক্তা: নিজস্ব ব্যবসা (স্টার্ট আপ) শুরু করা বা নতুন উদ্যোগ গ্রহণ করা একটি ভালো অপশন। পড়ুয়ারা বিভিন্ন ব্যবসায়িক সংস্থায় ম্যানেজমেন্ট ট্রেনি হিসেবে কাজ শুরু করতে পারে যা সম্ভাবনাময় কেরিয়ার গড়তে পারে।

বেতন কাঠামো

সাধারণত এন্ট্রি লেভেলে মাসে ২৫ থেকে ৪৫ হাজার টাকা, সিনিয়র লেভেলে ৭৫ হাজার থেকে এক লক্ষ টাকা পর্যন্ত বেতন পাওয়া যায়।

তথ্য সহায়তা: ড. গৌরাঙ্গ পাত্র, অধ্যাপক, ডিপার্টমেন্ট অফ ম্যানেজমেন্ট

বিক্রয়

• মকদুমপুরে পৌনে 1 কাঠা জমিতে পিলারসহ একতলা বাড়ি বিক্রি আছে (12 ফুট রাস্তা)। M - 9123654417. KST-1949

দুর্গাবাড়ি মোড়ে 1200 sq.ft.
নতুন Flat বিক্রয় হবে
গ্যারেজ সহ। দালাল নিষ্প্রয়োজন।
M - 97350 27369. HUF-0936

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।
সত্ত্বর 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

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।

বিক্রয়

• এয়ারভিউ কমপ্লেক্সে (ITI মোড়ের নিকট)-এ সুন্দর পরিবেশে 2 কাঠা প্লট বিক্রয়। এজেন্ট নিষ্প্রয়োজন। M - 9593612484. HUF-0916

অভিরামপুরে 1018 বর্গফুটের
2 BHK ফ্ল্যাট বিক্রয় হবে।
M - 70020 37166 /
70024 43082. HUF-0039

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।
WhatsApp - 9233 44 45 46.

জরুরী গাইড-এ
বাড়িতে বসে
শ্রেণীবদ্ধ বিজ্ঞাপন দিন
WhatsApp
977 5454 577

ভাড়ায় প্রজেক্টর

Opp. to Rathghar
MASS MEDIA
The Media Maker
Mokdumpur, Malda.

• 49" 4K LED TV • Wi-Di রাউটার • Android 8.1 যুক্ত মিডিয়া প্লেয়ার
• HDMI পোর্টযুক্ত শর্ট-থ্রো প্রোজেক্টর • অ্যান্ড্রয়েড মিডিয়া প্লেয়ারযুক্ত LED প্রজেক্টর
• i_3 প্রসেসরযুক্ত ল্যাপটপ • শক্তিশালী UPS পোডিয়াম • 4G ইন্টারনেট রাউটার
• HD (হাই ডেফিনেসন) ভিডিও / ডিজিটাল স্টিল ফটোগ্রাফি • Google Crome Cast
• কর্ডলেস মাইক্রোফোন • ল্যাপেল মাইক্রোফোন • ভয়েস রেকর্ডার • সাউন্ড সিস্টেম
• পয়েন্টার • Android সমৃদ্ধ HD LED মনিটর • ইনভার্টার • মাল্টি ইউজার স্যুইচ
• Air PC • Blooth Tooth 5.0 Speaker • আরো অনেক কিছু ...

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

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 ?

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

PATIENT SAFETY & QUALITY OF CARE — NABH (ENTRY LEVEL) PRE ACCREDITED
MC-2356
ISO 9001:2015 — MEMBER OF MULTILATERAL RECOGNITION ARRANGEMENT 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 (ইএনটি)		
ডাঃ শুভজিৎ সরকার, এম.এস., ই.এন.টি.	—	সোম থেকে শনি
ডাঃ কৌসর আহমেদ, এম.বি.বি.এস., এম.এস. (ই.এন.টি.)	—	প্রত্যেক সপ্তাহ বৃহঃ ও শুক্র বাদে
লিভার ও পেটের রোগ বিশেষজ্ঞ (গ্যাসট্রোএনটেরলজি)		
প্রফেঃ (ডাঃ) ক্ষৌণিশ 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 আড্ডি, এম.বি.বি.এস., ডি.টি.এম.এইচ. (গ্যাসট্রোএনটেরলজিস্ট) ও গ্যাসট্রো-ইনটেসটিনাল এন্ডোস্কোপিস্ট)	—	১ম বৃহস্পতিবার
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 হেল্থ 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 প্রামাণিক (তলোয়ার), এম.এস. (অপ্থালমোলজিস্ট)	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 (অর্থপেডিক)		
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 ময়ূখ 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 প্রসূন 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 হেল্থ পয়েন্ট # 97340 99999

সুগার কমাতে

(প্রথম পাতার পর)

আবার যে সমস্ত মহিলার জেস্টেশনাল ডায়াবেটিস হয়েছে তাদেরও প্রত্যেক বছর, স্ক্রিনিং করতে হবে। যদি কোনক্ষ্ম ওভাবে জেস্টেশনাল ডায়াবেটিস নাও হয়ে থাকে অথব ভূমিষ্ঠ সন্তানের ওজন যদি সাড়ে তিন কেজির বেশি হয়, সেক্ষেত্রেও প্রেগন্যান্সির পর প্রত্যেক বছর ব্লাড সুগার স্ক্রিনিং, অর্থাৎ, ফাস্টিং, পিপি, এইচবিএ-১সি পরীক্ষা করাতেই হবে।

এবার আসি দ্বিতীয় প্রশ্নের উত্তরে। প্রি-ডায়াবেটিস পর্যায় থেকে ডায়াবেটিসে যাওয়া ঠেকানো সম্ভব। কারণ ডায়াবেটিস হল একটি লাইফস্টাইল ডিজিজ।

জানলে অবাক হবেন, শুধুমাত্র জীবনযাত্রার পরিবর্তন করেই ব্লাড সুগারের মাত্রা অনেকখানি পরিবর্তন করা যায়। তার মধ্যে প্রথম যে পরিবর্তন করা দরকার তা হল ডায়েটে পরিবর্তন। ফাইবারবিহীন যে কোনও খাদ্য খাওয়া এক্ষেত্রে এড়িয়ে চলা দরকার। তার সঙ্গে করতে হবে এক্সারসাইজ।

মানে সুগার কমাতে ওষুধ খাদ্যাভ্যাসে নিয়ন্ত্রণ আনলেই হবে? কোন কোন খাবার খাদ্যতালিকা থেকে আগে বাদ দেওয়া দরকার? আর কী কী খাওয়া দরকার?

প্রথমেই ময়দার তৈরি খাবার যেমন পাউরুটি, নুডলস, লুচি সম্পূর্ণভাবে এড়িয়ে চলা দরকার। এছাড়া উচ্চ মাত্রার শর্করা আছে এমন কিছু খাদ্য যেমন ভাত, চিঁড়ে এড়িয়ে চলাই ভালো।

খেতে হবে একটু জটিল ধরনের শর্করা যেমন ওটস, কিনোয়া, ছাতু, জোয়ার, বাজরা, রাগি-এর মতো খাদ্য। এছাড়া খাদ্যতন্তু বেশি থাকে এমন খাদ্যও খাওয়া দরকার যেমন শাকসবজি, ফল ইত্যাদি।

এছাড়া লাঞ্চ ও ডিনার শুরু করতে হবে স্যালাড দিয়ে, কারণ আমাদের খাবারে ফাইবারের মাত্রা অনেকখানি কম থাকে। তাই যখনই খাবার খাবেন তার আগে খাদ্যবস্তুর মধ্যে ফাইবার কতখানি আছে তা দেখতে হবে। না থাকলে স্যালাড ভরসা। এছাড়া খাবার খেতে হবে অল্প অল্প করে আর বার বার।

একটু উদাহরণ দিয়ে বলুন যে কীভাবে খাবার খেতে হবে?

লাঞ্চ এবং ডিনার করার আগে ১ বাটি করে স্যালাড খেয়ে নেওয়া দরকার। স্যালাডে রাখুন গাজর, টমেটো, শসা। সঙ্গে দিতে পারেন সেদ্ধ ব্রকোলি, বিনস ইত্যাদি। এর উপর একটু লেবু আর ধনে পাতা দিয়ে মেখে নিন। এভাবে লাঞ্চ বা ডিনারের আগে একবাটি স্যালাড খেলে ভাত বা রুটি বেশি মাত্রায় খাওয়ার প্রবণতা কমবে। এছাড়া এমন স্যালাডে প্রচুর মাত্রার ফাইবার খাতায় রক্তে সুগারও চট করে মিশবে না। দ্রুত রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বাড়ার আশঙ্কা কমবে। এছাড়া কমাতে হবে প্রসেসড ফুড খাওয়া প্রবণতা। অর্থাৎ চিপস, চানাচুর, বিস্কুট, কুকিজ, ক্র্যাকার্স, কোল্ড ড্রিংকস, এনার্জি ড্রিংকস, প্যাকেটজাত ফলের রস, ইনস্ট্যান্ট নুডলস, কাপ-নুডলস এবং রেডি-টু-ইট স্যুপ, বার্গার, পিজ্জা, ফ্রোজেন নাগেটস, সসে, ক্যান্ডি, চকোলেট, পেষ্ট্রি, বোতলজাত স্যস, মেয়োনিজ, পিনাট বাটার, প্যাকেটজাত মাংস, প্রক্রিয়াজাত পনির, চিজ, মিষ্টি দই, সাদা পাউরুটি বা হোয়াইট ব্রেড ইত্যাদি খাওয়া চলবে না।

এই খাবারগুলি খেতে নিষেধ করার মূল কারণগুলি হল, এই ধরনের খাদ্যে খাদ্যতন্তু বা প্রাকৃতিক ফাইবার না থাকায় এই খাবারগুলো দ্রুত হজম হয়ে যায়। আসলে খাদ্যতন্তু বা ফাইবার থাকে না বললেই চলে। এই ধরনের খাদ্য রক্তের গ্লুকোজ লেভেলকে দ্রুত বাড়িয়ে দেয়। এভাবে দ্রুতগতিতে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেড়ে যাওয়ার বিষয়টিকে বলে সুগার স্পাইক। এছাড়া কোল্ড ড্রিংকস, ক্যান্ডি বা ফলের রসে সরাসরি চিনি থাকে — এটা আমরা সবাই জানি। কিন্তু স্যস, মেয়োনিজ, পিনাট বাটারেও প্রচুর পরিমাণে লুকনো চিনি থাকে। এই ধরনের খাদ্যের গ্লাইসেমিক ইন্ডেক্স (জিআই) অনেক বেশি। হাই জিআই সম্পন খাবার খাওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই সুগার স্পাইক ঘটে। বার বার এমন সুগার স্পাইক হলে শরীরে বিভিন্ন অঙ্গের রক্তনালীতে সুগার জমতে থাকে যা ধীরে ধীরে ওই অঙ্গটির ক্ষতি করতে থাকে। এখানেই শেষ নয়। ফ্রোজেন নাগেটস, সসেজ বা প্যাকেটজাত মাংস সংরক্ষণের জন্য নানা রাসায়নিক ও ট্রান্স ফ্যাট ব্যবহার করা হয়। এগুলো শরীরে প্রদাহ সৃষ্টি করে যা অগ্ন্যাশয়ের ইনসুলিন তৈরি করার ক্ষমতায় নেবিাচক প্রভাব ফেলে।

এখানেই শেষ নয়। ভাজা যেকোনোও জিনিস খাওয়া সম্পূর্ণভাবে কমাতে হবে। সেক্ষেত্রে মনে হতে পারে যে, খাওয়ার জন্য কোনও খাদ্যসবস্তুই তো আর বেঁচে থাকলো না। সেদ্ধই খেয়ে যেতে হবে সারাজীবন। না, এমন নয় বিষয়টা। একটু বুদ্ধি করে চলতে হবে। যেমন পাঁপড় না ভেজে বরং পুড়িয়ে খেলেই ভালো। বেগুনও না ভেজে পুড়িয়ে খেএলই ভালো ঢেঁড়শ না ভেজে পুড়িয়ে খেলেই লাভ বেশি। এছাড়া যে সব সব্জি খোসা সমেত খাওয়া যায় সেগুলি খেতে হবে। পটোল একেবারে খোসা বাদ দিয়ে না খেয়ে সব্জি কটার সময় গায়ে একটু খোসা লাগিয়ে খেলে বেশি উপকার পাবেন। খোসাসুদ্ধ সব্জি খাওয়ার কথা যখন বলা হচ্ছে তখন ফলের কথাও বলতে হয়। আপেল, নাশপাতি খোসে সমেত খাওয়াই ভালো। পেয়ারা খোসা সমেত খেতে হবে। খাদ্যাভ্যাসে এমন ছোট্ট ছোট্ট পরিবর্তন আর তার সঙ্গে নিয়মিত ৪৫ মিনিট হাঁটার অভ্যেস বজায় রাখলে প্রি-ডায়াবেটিস পর্যায় থেকে ফিরে আসা সম্ভব। এমনকী যাঁরা রক্তে বেশি মাত্রায় সুগারের সমস্যায় ভঞ্ঞগছেন তাঁরাও পাবেন উপকার।

অনেকেই বলেন সুগার ধরা পড়ার থেকে আর চায়ে চিনি দিয়ে খাচ্ছি না। শুধু কি খাবারে চিনি বাদ দিলেই সুগার কমানো সম্ভব? অনেকে চায়ে চিনি বাদ দিয়ে পান করেন। শরবতও পান করেন না।

এই অভ্যেস রক্তে চট করে সুগারের মাত্রাবৃদ্ধি অনেকটাই রোধ হয়। সমস্যা হল, আজকাল ভুল ধারণার বশবর্তী হয়ে চিনির বদলে গুড় খান। সেক্ষেত্রে সুগার কিন্তু কমবে না। চা, কফি যাই খান না কেন, প্রথম দুধ আর চিনি ছাড়াই খাবেন। মিষ্টিজাতীয় যদি কিছু খেতেই হয় তাহলে ভালো গুণমানের ১ চামচ মধু সকালে গ্রিন-টি-এর মধ্যে ১ চামচ মধু মিশিয়ে খাওয়া যায়। আর কফির সঙ্গে বড়জোর তালমিছরি দিয়ে খাওয়া যেতে পারে।

এগুলি প্রাকৃতিক, তবে নিয়ম মেনে খেতে হবে।

তবে আপাত নিরাপদভাবে যে মিষ্টি ব্যবহার করা যেতে পারে তা হল — (১) ষ্টিভিয়া পাতার চূর্ণ (২) মঙ্ক ফ্রুট থেকে যে চিনি পাওয়া যায় সেই চিনি। ষ্টিভিয়া বাজারে পাওয়া গেলেও মঙ্ক ফ্রুটের চিনি পাওয়া একটু সমস্যাবহুল হয়ে যায়।

মুশকিল হল, এই ধরনের প্রাকৃতিক মিষ্টির স্বাদও অনেকের কাছে তেতো ঠেকে। আসলে এই ধরনের প্রাকৃতিক চিনি খাদ্যবস্তুতে মিষ্টি স্বাদ আনতে পারে খুব সামান্য মাত্রার প্রয়োগেই!

অর্থাৎ কোনও ব্যক্তি যদি ১ কাপ চায়ে ১ চামচ চিনি মিশিয়ে খান, তাহলে মঙ্ক ফ্রুটের চিনি লাগবে ১ চা চামচের ২০ ভাগের ১ ভাগ বা এক চিমটে। ষ্টিভিয়া ব্যবহারের নিয়মও প্রায় এইরকম। ১ চা চামচের মিষ্টত্ব পাওয়া যায় এক চিমটে ষ্টিভিয়া থেকেই।

ফলে বেশি মাত্রায় এই ধরনের প্রাকৃতিক চিনি ব্যবহার করলে খাদ্যবস্তু স্বাদে তিতকুটে হয়ে পড়ার আশঙ্কা উড়িয়ে দেওয়া যাবে না।

আজকালে বাজারে সুগার ফ্রি কেক, পেষ্ট্রি বিক্রি হয় বলে দাবি করা হয়। আদৌ বিষয়টি কতখানি সম্ভব?

চিনি কী? চিনি হল সরল শর্করা, সরল শর্করা খেলেই রক্তে বাড়বে সুগার। তেমনই কেক, পেষ্ট্রি, কুকিজে দেওয়া হয় একধরনের ইন্ডাষ্ট্রিয়াল ষ্টার্চ যার নাম মল্টোডেক্সট্রিন। মল্টোডেক্সট্রিন সুগারের থেকেও বিপজ্জনক। চিনির গ্লাইসেমিক ইনডেক্স ৬৫-৭০। মল্টোডেক্সট্রিন-এর গ্লাইসেমিক ইনডেক্স প্রায় ১০৫। সুতরাং এই ধরনের খাদ্য কেনার সময় আমাদের খেয়াল করে দেখতে হবে ঠিক কোন ধরনের স্টার্চ ওই খাদ্যে মেশানো আছে। অর্থাৎ চিনি আছে নাকি মল্টোডেক্সট্রিন আছে। এই যে লোকে বলে তাঁরা সুগার ফ্রি বিস্কুট খাচ্ছেন, জানলে অবাক হবেন এই সুগার ফ্রি বিস্কুটও তৈরি হয়েছে ময়দা দিয়ে। আর ময়দা হচ্ছে রিফাইনড কার্বোহাইড্রেট বা সরল শর্করা, যা রক্তে চট করে মিশে সুগার স্পাইক ঘটায়। ফলে যাই খান না কেন, তা ব্লাড সুগার বাড়বে। একইরকমভাবে বিস্কুটও এড়িয়ে চলার চেষ্টা করতে হবে। ফলে বিস্কুট খাওয়ার চাইতে ভালো পপর্কন বা ছানা খাওয়া।

তেলের মাত্রা কমানোর কথা বলছিলেন।

হ্যাঁ। অবশ্যই কমাতে হবে তেলের মাত্রা। সমস্ত রকম সিড অয়েল আমাদের শরীরে নেবিাচক প্রতিক্রিয়া তৈরি করে। উদাহরণ হিসেবে চানাচুরের কথা বলা যায়। চানাচুর তৈরি করা হয় পাম অয়েল দিয়ে। পাম অয়েল বিভিন্ন অঙ্গে চর্বি আকারে জমা হয়। অর্থাৎ ফ্যাট কোষের সংখ্যার বাড়ায়, যা আবার ইনসুলিন রেজিষ্ট্যান্স তৈরি করে। শুধু পাম অয়েল নয়, তার সঙ্গে অন্যান্য তেল, মাখন, ঘি মাত্রাতিরিক্ত হারে খেলে তা দেহে চর্বি আকারে জমা হয় ও ইনসুলিন রেজিষ্ট্যান্স বাড়ায়। সুতরাং তেল জাতীয় খাদ্য খাওয়া কমিয়ে বাড়ানো দরকার প্রোটিন ও ফাইবার জাতীয় খাদ্যের মাত্রা বৃদ্ধি করা। প্রোটিন ও ফাইবার প্রধান খাদ্য আমাদের দীর্ঘসময় পেট ভর্তি রাখতে সাহায্য করে। ফলে উল্টোপাল্টা খাওয়া হয় না। সুগারের মাত্রা ও রক্তে দ্রুত বাড়ে না।

ডায়াবেটিস রোগী কীভাবে পাতে স্বাস্থ্যকর প্রোটিন ও ফাইবার জাতীয় খাদ্য রাখতে পারে?

পাতে নানাভাবে স্বাস্থ্যকর প্রোটিন যুক্ত করার উপায় জানতে হলে আগে স্বাস্থ্যকর প্রোটিনের উৎস সম্পর্কে জানতে হবে।

উদ্ভিজ্জ প্রোটিন ঃ ডাল (মুগ, মসুর), ছোলা, রাজমা ও সয়াবিন। প্রোটিনের পাশাপাশি ফাইবারও থাকে এই ধরনের খাদ্যে।

প্রাণিজ প্রোটিন ঃ মুরগির মাংস, সামুদ্রিক মাছ বা দেশি মাছ। মাছের ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড হার্টের জন্যও ভালো।

ডিম ঃ প্রদিনি একটি করে সিদ্ধ ডিমের সাদা অংশ খাওয়া যেতে পারে। প্রোটিনের সবচেয়ে সস্তা ও সেরা উৎষস ডিম।

দুগ্ধজাত খাবার ঃ টক দই বা ঘরে তৈরি পনির বা ছানা খান।

এবার আসা যাক ফাইবার যুক্ত খাবার নিযোয় আলোচনায়। ফাইবার বা আঁশযুক্ত খাবার রক্তে সুগার স্পাইক প্রতিরোধ করে।

লাল আটা ও লাল চাল ঃ সাদা চাল বা ময়দার বদলে ভুসিযুক্ত লাল আটা বা লাল চাল বেছে নিতে পারেন।

সবুজ শাকসব্জি ঃ পাতে অর্ধেকটা অংশ সবুজ শাকসব্জির তরকারি (যেমন -পালং শাক, লাউ, করলা, পটোল, বাঁধাকপি, ফুলকপি, ব্রকোলি, শিম, কুমড়ো, পেঁপে, ঢেঁড়শ) দিয়ে ভরিয়ে দিন। মোট কথা আলু খুব কমিয়ে দিয়ে বাকি সব সব্জিই খেতে পারেন। এছাড়া গোটা ফল খান। গোটা ফলেও প্রচুর ফাইবার আছে।

ডায়াবেটিসকে সাইলেন্ট কিলার বলা হয়। এর কারণগুলি কী কী?

ডায়াবেটিস শরীরের খুব ধীরে ধীরে ব্লাড সুগারের মাত্রা বাড়ায়। খুব ধীরে পরিবর্তন হওয়ার কারণে রোগী বুঝতেও পারেন না যে তাঁর ব্লাড সুগার বেড়ে গিয়েছে। অনেক সময় দেখা যায় রোগী অন্য কোনও সমস্যা নিয়ে চিকিৎসকের কাছে এসেছেন। চিকিৎসক জেনারেল ব্লাড সুগার টেষ্ট করাতে দিয়েছেন। তাতেই ধরা পড়েছে ডায়াবেটিস।

দীর্ঘদিন রোগ ধরা না পড়ায় রক্তে থাকা সুগার জমা হতে থাকে বিভিন্ন অঙ্গের সুক্ষ্মসূক্ষ্ম রক্তজালিকায়। এভাবে ধীরে ধীরে হার্টের করোনারি আর্টারিতে জমে প্লাক। সুগার জমে কিডনির সূক্ষ্ম রক্তজালিকায়, রেটিনার রক্তনালিতে। দেখা দেয় হার্ট অ্যাটাক, ষ্ট্রোক, কিডনি ফেলিওর, ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথির মতো জটিলতা। (এরপর ৪-এর পাতায়)

Guide - [594]_Jaruree Guide 16-02-2026 22:45 Page 4

সুচিকিৎসা

কম বয়সীদের মধ্যে হার্ট অ্যাটাক

ডাঃ সুপ্রতীপ কুন্ডু ঃ কল্লোলিনী তিলোত্তমা এখন মল কালচারে অভ্যস্ত। ৮ থেকে ৮০ সকলেরই সানডে অডিটিং মানেই যে কোনও শপিং মলে সারাটা দিন উদযাপন। বিলাসবহুল জীবনযাত্রা, ফাস্টফুড আসক্তি এবং অন্য কিছু অভ্যাসের কারণে কমবয়সীদের মধ্যে হার্ট অ্যাটাকের প্রবণতা ক্রমশঃ বাড়ছে। তাই চিকিৎসক মহল বেশ চিন্তিত। প্রয়োজন সার্বিক সচেতনতা। জানালেন বিশিষ্ট কার্ডিওলজিস্ট ডাঃ সুপ্রতীপ কুন্ডু।

হার্ট অ্যাটাক কী ?

হার্ট অ্যাটাক মানবদেহের হার্টের রক্তবাহী নালীতে হঠাৎ করে রক্ত সঞ্চালন বন্ধ হয়ে যাওয়া। এর ফলে হার্টের কর্মক্ষমতা বিঘ্নিত হয়ে রোগীর মৃত্যু ঘটতে পারে।

কারণ (কমবয়সীদের হার্ট অ্যাটাক)

কমবয়সীদের মধ্যে হার্ট অ্যাটাক বৃদ্ধির নানান কারণ রয়েছে। প্রথম ভারতীয়দের মধ্যে করোনারি হার্ট ডিজিজ ইউরোপীয়ান বা আমেরিকানদের চেয়ে ৫-১০ বছর আগে দেখা দেয়। এছাড়া বর্তমানে অল্পবয়সীদের মধ্যে —

- ✤ লাইপোপ্রোটিন অধিক মাত্রায় বৃদ্ধি।
- ✤ অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাত্রা, শারীরিক পরিশ্রম না করা।
- ✤ জাঙ্ক ফুডের প্রতি আসক্তি।
- ✤ রক্তে সুগারের অধিক্য।
- ✤ অতিরিক্ত মানসিক চাপ।
- ✤ বংশে হার্ট অ্যাটাকের ইতিহাস।
- ✤ অনিয়ন্ত্রিত ওজন ইত্যাদির কারণে হার্ট অ্যাটাকের সম্ভাবনা দ্বিগুণ বৃদ্ধি পাচ্ছে।

উপসর্গ

- ✤ হার্ট অ্যাটাকের প্রধান উপসর্গ অ্যাকিউট চেস্ট পেইন।
- ✤ ঘাম হওয়া, ব্যথা বুক থেকে পিঠে ও দু'হাতে ছড়িয়ে যায়।
- ✤ অনেক সময় চোয়ালে, দাঁতে ও কানেও ছড়ায়।
- ✤ গ্যাস ও অম্বল হওয়া।
- ✤ রোগী অজ্ঞান হয়ে যেতে পারেন।

রিস্ক ফ্যাক্টর

- ✤ উচ্চ রক্তচাপ।
- ✤ হাই ব্লাড সুগার।
- ✤ হাই কোলেস্টেরল।
- ✤ অত্যধিক ওজন।
- ✤ ধুমপান ও মদ্যপান।

শনাক্তকরণ

✤ ই.সি.জি.ই আদর্শ পরীক্ষা, তবে অনেক সময় ই.সি.জি.-তে হার্ট অ্যাটাক ধরা না পড়লে আধ ঘন্টা পর পর একাধিকবার ই.সি.জি. করে দেখা উচিত।

✤ এছাড়া অসুখ নিশ্চিত করার জন্য ইকোকার্ডিওগ্রাম করা হয়।

চিকিৎসা

✤ এক্ষেত্রে সবচেয়ে ভালো চিকিৎসা হল প্রাইমারি অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টি করা। হার্ট অ্যাটাকে মাল্টিপল ব্লকেজ সাধারণতঃ থাকে না তাই অ্যাঞ্জিওপ্ল্যাস্টি করলেই রোগ নিরাময় সম্ভব।

✤ তবে মাল্টিপল ব্লক থাকলে অনেক সময় বাইপাস সার্জারি করা হয়ে থাকে। যদি অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টির সুযোগ না থাকে তাহলে থ্রম্বোলাইটিক থেরাপি অর্থাৎ ওষুধের সাহায্যে করোনারি ধমনীর জমাট বাঁধা রক্ত অপসারণ করা হয়।

✤ তবে হার্টের আর্টারি ব্লকেজ যদি ৫০-৬০ শতাংশ হয় তাহলে তার চিকিৎসা ওষুধের (অ্যাসপিরিন, স্ট্যাটিল, লাইট্রোগ্লিসারিল) মাধ্যমেই করা হয়।

সতর্কতা

বর্তমানে কম বয়সীদের মধ্যে যে পরিমাণে হার্ট অ্যাটাকের প্রবণতা বৃদ্ধি পাচ্ছে তাতে একদম প্রাথমিক অবস্থা থেকে সতর্কতা অবলম্বন না করলে পরবর্তী ক্ষেত্রে মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারে। তাই যে যে সতর্কতাগুলি পালন অবশ্য কর্তব্য —

- ✤ ২০ বছরের পর থেকেই রুটিন চেকআপ করা।
- ✤ বংশে হার্ট অ্যাটাকের ইতিহাস থাকলে বিশেষ সতর্কতা।
- ✤ প্রেশার, সুগার, কোলেস্টেরল ও ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা।
- ✤ হেলদি খাদ্যাভ্যাস গ্রহণ।
- ✤ নিয়মিত শরীর চর্চা।
- ✤ নেশা আসক্তি থেকে বিরত থাকা।
- ✤ কোনও প্রকার অস্বাভাবিক দেখলেই চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া।

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)	21.02.2026
নিউরো পেডিয়াট্রিসিয়ান	ডাঃ ইন্দ্রাশিষ রায় চৌধুরী এম.ডি (পেডিয়াট্রিক), ডি.এন.বি	মাসে একবার
বিশিষ্ট কার্ডিওলজিস্ট	ডাঃ আশফাক আহমেদ এম.ডি, ডি.এম (কার্ডিওলজি)	28.03.2026
নিউরো ফিজিসিয়ান	ডাঃ কৌশিক কর্মকার এম.ডি, ডি.এম পি.ডি.টি (নিউরো)	08.03.2026
ইউরোলজিস্ট ও সার্জেন	ডাঃ কুন্তল পন্ডিত এম.এস, ডি.এন.বি (ইউরো)	17.02.2026
	ডাঃ ইসফাক আহমেদ জিলানী এম.এস, এম.আর.সি.এস, ডি.এন.বি	16.02.2026
ইনফার্টিলিটি ক্লিনিক	ডাঃ সুপর্ণা ব্যানার্জী ডি.জি.ও, এম.ডি, এম.আর.সি.ও.জি	26.02.2026
পেডিয়াট্রিক হেমাটোলজিস্ট	ডাঃ স্নেহা আগরওয়ালা এম.ডি. (পি.এ.ই.ডি), এফ.এন.বি	22.02.2026
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)	01.03.2026
	ডাঃ অশোক কুমার আচার্য্য এম.এস, এম.সি.এইচ (নিউরো)	প্রতি মঙ্গল ও বুধবার

শিশুর মনের দরজা খোলার ৭টি কার্যকরী প্রশ্ন

নিজস্ব প্রতিনিধি

যতই প্রযুক্তি আমাদের ঘিরে থাকুক না কেন, এখনও বহু অভিভাবক বিশেষ করে মায়েরা সন্তানের স্কুল ছুটির অপেক্ষায় থাকেন। কারণ, সন্তান স্কুল থেকে ফিরলে তার সঙ্গে যে জমিয়ে গল্প করা যাবে। তাই সন্তান ফিরলে একরাশ উত্তেজনা নিয়ে তাকে প্রশ্ন করেন, 'কেমন ছিল স্কুল?' কিন্তু সন্তান মাত্র একটি শব্দে উত্তর দেয়, 'ভালো'। আর এতেই মায়ের সব উত্তেজনা দমে যায়। এই 'কথার দেওয়াল' ভেঙে শিশুর মনের গভীরে পৌঁছানোই আজকের দিনে অভিভাবকদের কাছে সবচেয়ে বড় চ্যালেঞ্জ।

প্যারেন্টিং বিশেষজ্ঞ অ্যামি মরিনের মতে, আমরা যে প্রশ্ন করি, তার মধ্যেই লুকিয়ে রয়েছে ব্যর্থতার বীজ। 'কেমন ছিল স্কুল?' - এটি একটি শুষ্ক ও সাধারণ প্রশ্ন, যার উত্তর শুধু 'হ্যাঁ/না' বাচক উত্তরকেই উৎসাহিত করে। যদি আমরা গভীর আত্মিক সংযোগ তৈরি করতে চাই, তাহলে আমাদের প্রশ্ন হতে হবে নির্দিষ্ট, কৌশলগত এবং অনুভূতির দিকে নির্দেশিত।

'কেমন ছিল স্কুল?' - প্রশ্নটি শিশুকে তার অভিজ্ঞতা নিয়ে কোনও বিশ্লেষণ বা ভাবনা প্রকাশ করতে উৎসাহিত করে না। বরং আপনার প্রশ্ন হওয়া উচিত এমন যা তার সারাদিনের ছোট ছোট ঘটনা, আবেগ বা চিন্তাকে উন্মোচন করবে। যেমন -

আজ কোন বিষয়টা তোমার কাছে সবচেয়ে মজার ছিল?

এই প্রশ্নটি সরাসরি ইতিবাচকতা ও আনন্দের ওপর জোর দেয়। যখন আপনি 'কী শিখেছ' জিজ্ঞেস করেন তখন শিশুর ওপর এক ধরনের চাপ তৈরি হয়। কিন্তু 'সবচেয়ে মজার কী ছিল' জিজ্ঞাসা করলে সে তার প্রিয় শিক্ষকের কোনও উক্তি, খেলার সময়কার কোনও মজার ঘটনা বা ল্যাবরেটরির কোনও কৌতূহলোদ্দীপক অভিজ্ঞতার কথা বলতে পারে। আলোচনা ইতিবাচকভাবে শুরু হলে সন্তানের মন সহজে খোলে।

আজ কারও কোনও ভুল তুমি ক্ষমা করে দিয়েছ?

এটি একটি শক্তিশালী এবং চরিত্র-নির্ভর প্রশ্ন। এর মাধ্যমে তার মধ্যেকার সহমর্মিতা এবং সামাজিক দক্ষতা কেমন কাজ করছে তা বোঝা যায়। এই প্রশ্নের উত্তরে হয়তো বেরিয়ে আসবে যে, খেলার সময় কোনও বন্ধু তাকে ধাক্কা মারলেও সে রাগ করেনি বা ভুল করলেও ক্ষমা করে দিয়েছে। এটি সরাসরি নৈতিকতা ও অন্যের প্রতি তার ভূমিকাকে জানতে সাহায্য করে।

আজ কোনও বন্ধু তোমাকে সাহায্য করেছে?

এই প্রশ্নটি তার বন্ধু মহলে ঘনিষ্ঠতা এবং সামাজিক বৃত্ত সম্পর্কে ধারণা পাওয়ার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। শিশুরা বন্ধুত্বের মাধ্যমেই নিজেদের আবিষ্কার করে। এই প্রশ্নের উত্তরে আপনি বুঝতে পারবেন কার সঙ্গে তার সম্পর্ক সুদৃঢ় এবং কারা তার ওপর ইতিবাচক বা নেতিবাচক প্রভাব ফেলেছে।

তুমি কি এমন কিছু করেছ, যা তোমার করা উচিত হয়নি?

শুনতে কঠিন লাগলেও, এই প্রশ্নটি স্বীকারোক্তি ও সততাকে উৎসাহিত করে। যদি আপনার সন্তান কোনও ভুল করে থাকে, তবে সে আপনার কাছে নিরাপদ বোধ করে তা বলার সুযোগ পাচ্ছে। আপনি যখন বকাঝকা করার পরিবর্তে সহমর্মিতা দেখাবেন, তখন সে ভবিষ্যতে আপনার প্রতি আরও বেশি আস্থা রাখতে শিখবে।

আজ কোন জিনিসটা তোমায় সবচেয়ে বেশি ভাবিয়েছে?

প্রতিটি মানুষের জীবনেই চ্যালেঞ্জ বা বিরক্তি থাকে। কঠিন কোনও বিষয় বুঝতে না পারা বা সহপাঠীর খারাপ ব্যবহার- যে কোনও কিছুই তাকে দুঃখ দিতে পারে। এই প্রশ্নটি তার মানসিক চাপ বা দুশ্চিন্তার ক্ষেত্রটি চিহ্নিত করতে সাহায্য করবে। আপনি তখন তাকে সঠিক দিকনির্দেশনা দিয়ে তার মানসিক ভার হালকা করতে পারবেন।

যদি তুমি শিক্ষক হতে তাহলে কী করতে বা কী শেখাতে?

এই প্রশ্নটি মজার, সৃজনশীল এবং শিশুটির ব্যক্তিগত অনুরাগ উন্মোচন করে। সে হয়তো বলবে, 'আমি আজ ফুটবল খেলা শেখাতাম', অথবা 'আমি মহাকাশ বিজ্ঞানে হাতেকলমে কিছু করে দেখাতাম'। এর মাধ্যমে আপনি তার প্যাশন বা আগ্রহের ক্ষেত্রটি জানতে পারবেন।

কাল ক্লাসে কী শেখানো হবে, তোমার কৌতূহল আছে কি?

এই প্রশ্নটি ভবিষ্যৎ ভাবায় এবং স্কুলের প্রতি তার আগ্রহকে চাগিয়ে তোলে। এর উত্তরে যদি সে আগামীর কোনও পাঠের বিষয়ে উত্তেজিত থাকে, তাহলে বোঝা যায় সে যথেষ্ট মনোযোগ দিয়ে বর্তমান ক্লাসের কথা শুনছে।

কত অজানারে

❖ ব্যবহৃত চা-পাতা ফেলে না দিয়ে ভাল করে রোদে শুকিয়ে নিন। এইভাবে ঐ চা' পাতা ধুনোর বদলে ব্যবহার করুন। শুকনো চা' পাতা পোড়ানো ধোঁয়ায় ঘরের সমস্ত মশা, মাছি পালিয়ে যাবে।

❖ দই যদি নষ্ট হয়ে যায় তো ফেলে দেবেন না। বাড়িতে কারি পাতার গাছ থাকলে তার গোড়ায় মাটিতে দিন। এতে পাতার তেজ ও সুগন্ধ দুই-ই বাড়বে।

❖ কয়লা বা কাঠ-কয়লার আগুনে নিমপাতা পড়লে যে ধোঁয়া হবে তাতে সবংশে মশা পালাবে।

মালদা জেলা থেকে সূর্য্যোদয় ও সূর্যাস্তের সময়সূচী

ফেব্রুয়ারি থেকে মার্চ - ২০২৬

তারিখ	সূর্য্যোদয়	সূর্যাস্ত
20.02.2026	06:08 ↑ (115°)	17:34 ↑ (245°)
21.02.2026	06:07 ↑ (115°)	17:35 ↑ (245°)
22.02.2026	06:06 ↑ (115°)	17:35 ↑ (245°)
23.02.2026	06:05 ↑ (115°)	17:36 ↑ (245°)
24.02.2026	06:04 ↑ (115°)	17:36 ↑ (245°)
25.02.2026	06:04 ↑ (115°)	17:37 ↑ (245°)
26.02.2026	06:03 ↑ (115°)	17:37 ↑ (245°)
27.02.2026	06:02 ↑ (115°)	17:38 ↑ (245°)
28.02.2026	06:01 ↑ (115°)	17:38 ↑ (245°)
01.03.2026	06:00 ↑ (115°)	17:39 ↑ (245°)
02.03.2026	05:59 ↑ (115°)	17:39 ↑ (245°)
03.03.2026	05:58 ↑ (115°)	17:40 ↑ (245°)
04.03.2026	05:57 ↑ (115°)	17:40 ↑ (245°)

যে কোনো দৈনিক পত্রিকায় বিজ্ঞাপন দিতে 977 5454 577

সুগার কমাতে

(তৃতীয় পাতার পর)

এই প্রসঙ্গে আরও একটা কথা বলি। কিছু কিছু রোগী বলেন, তাঁর ফাস্টিং, পিপি টেষ্ট-এ রক্তে উচ্চ মাত্রার সুগারের উল্লেখ নেই, তা সত্বেও তাঁর কেন নানা ধরনের শারীরিক সমস্যা হচ্ছে। এক্ষেত্রে দেখতে হবে এইচবিএ১সি-এর রিপোর্ট। নানা সময়েই দেখা নিয়েছে, কোনও কোনও ব্যক্তির ব্লাড সুগার বাড়ে ব্রেকফাস্টের পর। অথচ ফাস্টিং হয় খালি পেটে আর পিপি হয় খাবার খাওয়ার ২ ঘন্টা পরে। ফলে ওই মাঝের ২ ঘন্টায় বা ব্রেকফাস্টের পরেই সুগারের মাত্রা বাড়ছে। এইচিবিএ১সি পরীক্ষার রিপোর্টে এই ধরনের সুগারের বাড়া-কমা পরিষ্কার ধরা পড়ে।

আরও একটা কথা বলি। বিশেষ করে প্রশ্নটা যখন 'সাইলেন্ট কিলার' নিয়ে। বিশেষ করে দীর্ঘদিনের সুগার রোগীর বিষয়টা জানা প্রয়োজন।

অনেক সময়েই সুগার রোগী ব্লাড ইউরিয়া, ক্রিয়েটিনিন পরীক্ষা করান ও তাতে কোনও সমস্যা ধরা পড়ে না। তবে সকালে ইউরিন করার সময় প্রচুর ফেনা তৈরি হতে দেখা যায়, যা আসলে প্রোটিন লিক-এর দিকে নির্দেশ করে। সেক্ষেত্রে মাইক্রো অ্যালবুমিন রয়েছে কি না তার পরীক্ষা করানো যেতে পারে। কেন না কিডনির সমস্যা থাকলে বহু দিন আগে থেকেই ইউরিনে অ্যালবুমিন লিক হতে শুরু করে।

হার্টের ক্ষেত্রে আবার পাম্পিং ঠিক থাকে, তবে রিল্যাক্সেশন সঠিকভাবে হয় না। সেক্ষেত্রে ডায়াস্টোলিক হার্ট ফেলিওরের আশঙ্কা একটা থেকেই যায়। আবার হার্টের পেশিতে অক্সিজেন এবং পুষ্টি উপাদান সরবরাহকারী ধমনিতে যদি কোনও ব্লক হয় তাহলেও প্রথম দিকে বিষয়টি বোঝা সম্ভব হয় না। ৩০-৪০ শতাংশ ব্লক হলে কিছু বোঝা যায় না। ৬০-৭০ শতাংশ ব্লক হলে তখন সমস্যা গোচরে আসে। হার্টে ব্যথা শুরু হয়। আরও বড় জটিলতা হল, ডায়াবেটিস থাকলে রোগী হার্ট অ্যাটাকের ব্যথা নাও অনুভব করতে পারেন। কারণ দীর্ঘদিন ধরে ডায়াবেটিস থাকলে (পরের সংখ্যায়)