জরুরী গাইড
অপ্রতিদ্বন্দ্বী পাক্ষিক ফ্রি শিটার
০৩ / ৫৯৫ aamaarshahor.com
মালদা ১৯শে ফাল্গুন, ১৪৩২ বুধবার, ৪ মার্চ, ২০২৬ ২৩ বর্ষ ২২তম সংখ্যা বিনামূল্যে বিতরণের জন্য
বিজ্ঞাপন বিভাগ ঃ 9233 44 45 46

ওঁ
পাথর ছাড়াই প্রতিকার সম্ভব
জগদম্বা
জ্যোতিষ কেন্দ্র
মালদা # 9332056956

সাইবার-প্রতারণা

ব্যাঙ্কিং ফ্রড থেকে শুরু করে ফোন হ্যাক করে নানা অশ্লীল ভিডিও-মেসেজ পাঠানো.... সাইবার-দুনিয়ার প্রতারণার ফাঁদে পা দিলেই মুশকিল। মুশকিল-আসানে সাইবার নিরাপত্তা বিশেষজ্ঞ হৃত্বিক পাল।

সাইবার দুনিয়া যতটা প্রলুব্ধ করে আমাদের, ততটাই এর রন্ধ্রে রন্ধ্রে পাতা রয়েছে প্রতারণার ফাঁদ। আর্থিক প্রতারণা থেকে সাইবার বুলি...সবরকমের বিপদের মোকাবিলায় প্রস্তুত থাকতে হবে আমাদের। থাকতে হবে সতর্ক। কীভাবে সম্ভব সাইবার-দুনিয়ায় নিজেকে সুরক্ষিত রাখা? বিপদে পড়লে কোথায়ই বা অভিযোগ জানাবেন ? এসবের উপরেই আলোকপাত করার চেষ্টা করলাম।

কীভাবে প্রতারিত হতে পারেন?

সাম্প্রতিককালে মহিলাদের কাছে নানাধরনের থ্রেট কল আসার সংখ্যা বেশ বেড়ে গিয়েছে। নানা অজুহাতে টাকা চাওয়া হচ্ছে, না দিলে হুমকি দেওয়া হচ্ছে যে আপনার ছবি অন্য কোনও 'ইরোটিক' বা অশ্লীল ছবির সঙ্গে মার্জ করে ভাইরাল করে দেওয়া হবে। সম্প্রতি টিটাগড়ে এমন একটি ঘটনার কথা প্রকাশ্যে এসেছে। আবার বিবাহিত পুরষদের কাছে অশ্লীল ভিডিও কল আসার একাধিক ঘটনাও দেখতে পেয়েছি আমরা। এই দুটোই থ্রেট কলের উদাহরণ।

আবার আমরা সাধারণত যে কোনও কাস্টমার কেয়ার বা হেল্পলাইনের নম্বর গুগল থেকে খুঁজে নেওয়ার চেষ্টা করি। ফোন নম্বর দরকার হলেই গুগল সার্চ করি, সাধারণত সবচেয়ে উপরের দিকে যে নম্বরটি থাকে, সেটিতেই ফোন করি আমরা। গুগলের পলিসি অনুযায়ী, যে বেশি টাকা দেবে সেই অনুযায়ী তার নম্বর সবচেয়ে উপরের দিকে থাকে। সেই কারণে প্রচুর ফেক নম্বর উপরের সারিতে থাকছে। আমরা না জেনেই সেসব-নম্বরে ফোন করছি। খুব সহজেই আমরা নিজেদের ডেটা শেয়ার করে দিচ্ছি এক্ষেত্রে। এর থেকেও ফিনানশিয়াল ফ্রড হচ্ছে।

ফাস্টট্যাগের স্ক্যানারের মাধ্যমেও জালিয়াতির খবর শুনতে পাচ্ছি আমরা! সাধারণত, আপনার গাড়ির উপরে ফাস্টট্যাগের স্ক্যানার কোড লাগানো থাকে। কিন্তু আপনি হয়তো টোল প্লাজার ধারেকাছেও ছিলেন না, অথচ আপনার ফোনে মেসেজ এল টোল বাবদ অমুক টাকা কাটা গিয়েছে। এক্ষেত্রে টোলপ্লজার স্ক্যানারে জালিয়াতি হয়েছে। ফলে, অন্যান্য কোনও গাড়ি টোলপ্লাজা পেরোলে আপনার রিচার্জ করা টাকার অঙ্ক থেকে কাটা যাচ্ছে।

ভ্যাকসিন নিয়েও জালিয়াতির ঘটনা প্রকাশ্যে এসেছে। অনেকের কাছেই ফেক ফোন কল আসছে, এত টাকা দিলে বুস্টার ডোজ ভ্যাকসিন হয়ে যাবে। অনেকেই সহজে স্লট পাওয়ার লোভে ফাঁদে পা দিচ্ছেন।

একাধিক গ্যাং সক্রিয় হয়েছে যারা লোককে ফোন করে কনভিন্স করাচ্ছেন ওটিপি দিতে বা নানা রকমের অ্যাপ ইনস্টল করতে। ফাঁদে পা দিলেই প্রতারিত হওয়া নিশ্চিত। মূলত এভাবে ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্ট হ্যাক হয়ে যাওয়া বা আর্থিক প্রতারণার আশঙ্কা প্রবল।

ব্যাঙ্কিং ফ্রড থেকে সুরক্ষা

প্রাইভেট ব্যাঙ্কের ক্রেডিট কার্ড দিয়ে কোনও আন্তর্জাতিক বা অন্য লেনদেন করতে গেলে ওটিপি বা পিন নম্বর কিছুই লাগে না। কার্ড ডিটেলস দিয়ে দিলেই টাকা বেরিয়ে যাবে। আবার কেউ হয়তো ফেসবুকে কিছু দেখতে দেখতে কোনও লিঙ্কে ক্লিক করেছিলেন, তাঁকে কোনও ওটিপি বলতে হয়নি। এ দুই ক্ষেত্রে ওটিপি বা পিন নম্বর ছাড়াও আর্থিক প্রতরণা সম্ভব। সম্প্রতি রবীন্দ্রভারতী বিশ্ব-বিদ্যালয়ের এক অধ্যাপিকার কাছে একটি ফোন আসে, তিনি মেসেজে ক্লিক করতেই ফোনের স্ক্রিন নানা রংয়ের হতে থাকে ও অ্যাকাউন্ট থেকে টাকা লোপাট হয়ে যায়। ঘটনাচক্রে অনেকদিন আগেই তাঁর ফোনে ম্যালওয়্যার ইনস্টল্ড হয়েছিল হ্যাকারদের সৌজন্যে। এতদিন ওঁর অ্যাকউন্টে যথেষ্ট ব্যালান্স ছিল না বলে এরকম ঘটনা ঘটেনি, সম্প্রতি একটা বড় অ্যামাউন্ট ঢুকেছিল। হ্যাকাররা চব্বিশ ঘন্টাই ওঁর ফোনের উপর নজর রাখছিলেন। ওই যে অ্যাপ্লিকেশনটা ইনস্টল করিয়েছিল হ্যাকাররা, তার মাধ্যমে ফোনের উপর অ্যাকসেস ছিল হ্যাকারদের। ফোনে ওই মহিলাকে ব্যস্ত রেখে তারা পুরো কাজটা সেরে ফেলেছে। অজান্তে কোনও লিঙ্কে ক্লিক করেও এরকম কোনও অ্যাপ নামিয়ে ফেললে এরকম হতে পারে।

৯৯ শতাংশ ক্ষেত্রেই দেখা যায়, ইউজার কোনও না কোনওভাবে হ্যাকারদের অ্যাকসেস দিয়েছে। ওটিপি বা পিন বলে দিয়ে, লিঙ্কে ক্লিক করে, বা কোনও অ্যাপ নামিয়ে এভাবে অ্যাকসেস দেওয়া সম্ভব। এর থেকে বাঁচার উপায় কী? হয়তো আপনাকে কেউ ব্যাঙ্ক থেকে ফোন করে বলল আপনার অ্যাকাউন্ট লক হয়ে যাবে। যদি ওই ব্যাঙ্কে অ্যাকাউন্ট না থাকে, তাহলে তো মিটেই গেল। নম্বরটা ব্লক করে দিন ফোনের পরেই। আর যদি ওই ব্যাঙ্কে অ্যাকাউন্ট না থাকে, তাহলে ব্রাঞ্চে গিয়ে কথা বলুন, দ্বিতীয়ত, প্রতিটি ব্যাঙ্কের অফিশিয়াল অ্যাপে গিয়ে মিনিমাম উইথড্রয়াল লিমিট সেট করে রাখুন। অর্থাৎ, আপনি একদিকে কত টাকা তুলতে পারবেন সেই অঙ্কটা নির্দিষ্ট করা যায়। ধরুন, আপনি লিমিট সেট করলেন দুহাজার টাকার। তাহলে হ্যাকাররা চাইলেও একবারে তার বেশি টাকা লোপাট করতে পারবে না। আবার বেশি টাকা উইথড্রল বা পেমেন্ট করার হলে সঙ্গে সঙ্গে লিমিট বাড়িয়ে দেওয়া যায়। নেটব্যাঙ্কিং থেকেও করতে পারেন। ক্রেডিট ও ডেবিট দু'টোর ক্ষেত্রেই এটা সম্ভব। আবার লোন বা কোনও পলিসি নেওয়ার সময়ে ব্যাঙ্কিং অফিসিয়ালদের ওটিপি বলতে হয়।

মনে রাখবেন, সব ওটিপি কিন্তু ব্যাঙ্ক-রিলেটেড নয়। ধরুন, ফোন নম্বর রেজিস্টার করার ভ্যালিডেশনের জন্য ওটিপি এল। সেটায় অসুবিধে হবে না। প্রতিটা ওটিপির নীচে ওটিপির পারপাস লেখা থাকে। সেটা অবশ্যই পড়ে নেবেন। যদি আপনার এক শতাংশও সন্দেহ হয়, তাহলে এগোবেন না।

ফিনানশিয়াল ফ্রডের মেকানিজম একটু বুঝিয়ে বলি। আপনি যদি কারওর অ্যাকাউন্টে টাকা পাঠান, তাহলে দু'জায়গার ব্যালান্সই আপডেট দেখায় না। এই ব্যালান্সটিকে বলা হয় ফ্লোটিং ব্যালান্স। ব্যাঙ্কের আভ্যন্তরীণ একটা প্রক্রিয়ার মধ্যে দিয়ে এটা হয়। এই ব্যালান্স ৪৮ ঘন্টা ফ্লোটিং থাকে। ধরুন আপনার অ্যাকাউন্ট হ্যাক হয়ে টাকা বেরিয়ে গিয়েছে। ৪৮ ঘন্টার মধ্যে যদি পুলিশে অভিযোগ জানিয়ে ব্যাঙ্কে গিয়ে কর্তৃপক্ষকে যদি বিষয়টি বুঝিয়ে বলতে পারেন, তাহলে ব্যাঙ্ক চার্জব্যাক ক্লেম করে দিলে ওই ফ্লোটিং ব্যালান্স আবার আপনার অ্যাকাউন্টেই ফিরে আসবে। এই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি কিন্তু অনেকেই জানেন না। তাই এই ধরনের ব্যাঙ্ক সংক্রান্ত কোনও প্রতারণা হলে পুলিশকে জানান ও এফআরআই-এর কপি নিয়ে ব্যাঙ্কে যান।

সাইবার বুলির ক্ষেত্রে

বুলি মানে কার্যত হ্যারাস করা। সোশ্যাল মিডিয়ায় আজকাল ট্রোল করে ও নানাভাবে হ্যারাস করা হয়। এটাকেই মূলত সাইবার বুলিং বলা হয়। এটা মেয়েদের ক্ষেত্রে তো হয়ই, ছেলেদের ক্ষেত্রেও হচ্ছে। অনেকসময়েই দেখা যাচ্ছে পুরুষদের হোয়াটসঅ্যাপে অজানা নম্বর থেকে ভিডিও কল আসছে, সেখানে কোনও মহিলা নগ্ন হয়ে রয়েছেন। সংশ্লিষ্ট পুরষটি সঙ্গে-সঙ্গেই ফোন কেটে দিলেও সেইটুকু সময়েই দুস্কৃতিরা কলের স্ক্রিনশট তুলে নিচ্ছে।

এবং পরে সেই স্ক্রিনশট দিয়ে শুরু হচ্চে ব্ল্যাকমেল করে টাকা আদায়ের ফন্দি। তাই হোয়াটসঅ্যাপ বা অন্য কোথাও অচেনা নম্বর থেকে কোনও ভিডিয়ো কল এলে না ধরে বরং ব্লক করে দেওয়াই শ্রেয় হবে। আর যদি বাই চান্স ফোন ধরেও থাকেন, তাহলে থানায় গিয়ে দ্রুত ঘটনার কথা জানিয়ে রিপোর্ট করুন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই কোনও অশ্লীল ভিডিও কল বা মেসেজের রিপোর্ট আমরা পুলিশের কাছে করি না। থানায় না যেতে পারলেও আপনি ওয়েবসাইটে গিয়ে অনলাইন ক্রাইম রিপোর্টিংয়ের পোর্টালে গিয়ে অভিযোগ করুন। সঙ্গে সঙ্গে অভিযোগ করলে পুলিশ আধিকারিকরা হয়তো আপনার ছবিটা ভাইরাল হওয়ার হাত থেকে বাঁচাতে পারবেন। মনে রাখবেন, সিদ্ধান্ত দ্রুত নিতে হবে। ভিডিও বা ছবি ভাইরাল হয়ে যেতে পারে এটা ভেবে প্যানিক না করে পুলিশে খবর দিন।

সন্তানের ক্ষেত্রে সতর্ক থাকুন

কোভিডের সময় থেকেই সাইবার ক্রাইম প্রচুর বেড়েছে। যেহেতু বাচ্চারা এইসময়ে অনলাইনে লেখাপড়া করছে, ফলে বাবা-মায়ের অজান্তেই তারা অনেকসময় সাইবার অপরাধের সহজ লক্ষ্য হয়ে যাচ্ছে। এক্ষেত্রে দেখা যায় বাচ্চাকে লেখাপড়ার জন্য ফোন কিনে দেওয়া হচ্ছে বা বাবা-মায়েরা তাঁদের ফোনটিই ছেলে-মেয়েদের দিচ্ছেন। সবসময় সন্তান ফোনে কী করছে, সেটা দেখা সম্ভব হয় না। এক্ষেত্রে গুগলের 'ফ্যামিলি লিঙ্ক' বলে একটি পরিষেবা রয়েছে। এটি আপনার ও আপনার সন্তান যে ফোন ব্যবহার (এরপর ৩-এর পাতায়)

বসন্ত এসে গেছে
সচেতন হউন

ডাঃ জাভেদ বিশ্বাস ঃ দূষণ আর গ্লোবাল ওয়ার্মিংয়ের কারণে মাঘের শেষে শীত প্রায় উধাও। ইদানীং রোদ তেমন না উঠলেও ঠান্ডা ততটা নেই। বিশেষ করে ভোর আর রাতেই বেশি ঠান্ডা লাগে। তাপমাত্রার এই তারতম্যের কারণে বেশ কিছু জীবাণুঘটিত অসুখ এই সময়ে বেশি হয়। কীভাবে মোকাবিলা করবেন এই ধরনের অসুখ?

দূষণের কারণে বাতাসে ভাসমান ধূলিকণার পরিমাণ বেশি। সেইসঙ্গে গ্লোবাল ওয়ার্মিংয়ের প্রকোপে বাড়ছে। সেই কারণে এই সময়ে বাড়ছে সর্দিকাশি আর জ্বর। শীতের শেষে আর বসন্তের শুরুতে কিছু অসুখ বেশি হয়। এদের মধ্যে ভাইরাস তার ব্যাকটিরিয়ার জন্য নিউমোনিয়া এবং শ্বাসনালীর প্রদাহ, চিকেনপক্স, হাম, মাম্পস, অ্যাজমা, সিওপিডি ইত্যাদি অসুখ দেখা যায়। এছাড়া বাচ্চাদের রোটাভাইরাসঘটিত ডায়ারিয়া দেখা যায়।

জলবসন্ত বা চিকেনপক্স

এটি ভাইরাসঘটিত খুব ছোঁয়াচে অসুখ, যা দশ বছরের নীচে বাচ্চাদের বেশি হয়। তবে প্রাপ্তবয়স্ক অবস্থায় হলে শারীরিক কষ্ট বেশি হয়। একবার হলে ইমিউনিটি সারাজীবন থাকে। দ্বিতীয়বার এটি সাধারণত হয় না।

লক্ষণ অল্প জ্বর, শরীরে ব্যথা, জ্বরের প্রথমদিনেই র‍্যাশ দেখা যায়। সারা শরীরে বিশেষ করে মুখে, গলায়, পিঠে ও পেটে র‍্যাশ বেশি থাকে। এগুলি দেখতে ডিউড্রপের মতো লাগে। কিছুদিন পর থেকে এগুলি শুকোতে থাকে এবং জ্বর কমতে থাকে। যে বাচ্চারা আগে ভ্যাকসিন নিয়েছে তাদের খুব সামান্য লক্ষণ বা দু'একটি মাত্র র‍্যাশ দেখা যায়।

জটিলতা

জলবসন্ত সাধারণত নিজেই সেরে যায়। এই রোগে মৃত্যহার মাত্র ১ শতাংশ। তবে এটি জটিল হতে পারে তাঁদের ক্ষেত্রে যাঁরা বয়স্ক এবং যাঁদের কোমরবিডিটি রয়েছে। এছাড়া নিউমোনিয়া, এনসেফ্যালাইটিস এবং চোখের সমস্যা হতে পারে। গর্ভাবস্থায় এই অসুখে বাচ্চার জন্মগত ত্রুটি, এমনকি গর্ভপাত পর্যন্ত হতে পারে।

প্রতিরোধ র‍্যাশ দেখামাত্রই আক্রান্ত রোগীকে আলাদা রাখতে হবে এক সপ্তাহের জন্য। তার ব্যবহৃত জিনিস অন্যরা ব্যবহার করবেন না। পরিবারের যাঁদের এই অসুখ আগে হয়েছে তাঁরা রোগীর দেখাশোনা করুন। সহজে হজম হয় এমন খাবার রোগীকে দিন। প্রতিদিন স্নান করুন। কিন্তু র‍্যাশগুলি ঘষবেন না। কিছু অ্যান্টিভাইরাল ওষুধ আছে যেগুলি খেলে তাড়াতাড়ি সুস্থ হওয়া যায়। এই সময় ঘরের বাইরে না যাওয়াই ভালো।

চিকিৎসা ভ্যারিসেলা ভ্যাকসিন বাচ্চাদের ১২-১৮ মাস বয়সে দেওয়া হয়। গর্ভবতী মায়ের জলবসন্ত হলে অবশ্যই ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়া উচিত।

হাম ভাইরাসঘটিত এই অসুখটি ছয় মাস থেকে তিন বছরের বাচ্চাদের হয়। যদিও পাঁচ বছরের উপরের বাচ্চাদেরও এটি এখন দেখা যাচ্ছে। বড়দের কম হয়। সাধারণ সর্দিকাশি, জ্বর আর র্যাশ দেখা যায়। চোখ লাল হয়ে যায়। ডায়ারিয়া, বমি হতে পারে। জ্বরের চারদিনের মাথায় সারা শরীর, মুখ, কান ও হাত-পায়ে র‍্যাশ দেখা যায়। জ্বর কমে গেলে বাচ্চা খুব দুর্বল হয়ে যায়। কানে ইনফেকশন, নিউমোনিয়া, ডায়ারিয়া এবং এনসেফ্যালাইটিস হতে পারে। গর্ভাবস্থায় মায়ের হাম হলে গর্ভপাত হতে পারে।

চিকিৎসা এবং প্রতিরোধ র‍্যাশ হলে পাঁচদিন রোগীকে আলাদা রাখতে হয়। সাধারণত সহজে হজম হয় এমন খাবার দিতে হয়। বেশি জল খেতে হয়। ৯ মাস বয়সে সব সরকারি হাসপাতালে এই রোগের টিকা দেওয়া হয়। অ্যাকিউট রেসপিরেটেরি ইনফেকশন (এআরআই) সাইনুসাইটিস, ফ্যারিনজাইটিস থেকে শুরু করে নিউমোনিয়া, ব্রংকাইটিস জাতীয় অসুখকে এক সঙ্গে এআরআই বলা হয়। আমদের দেশে ২০২০ সালে ২ কোটির বেশি মানুষ এই অসুখে আক্রান্ত হয়েছেন, যার মধ্যে পাঁচ হাজারের বেশি মানুষের মৃত্যু হয়েছে। যেকোনও মানুষই এতে আক্রান্ত হতে পারেন। তবে বিশেষত শিশু, বয়স্ক এবং অন্য কঠিন রোগে আক্রান্তদের জটিলতা বাড়ে এবং মৃত্যু হতে পারে।

লক্ষণ

সাধারণত জ্বর, সর্দিকাশি, ডায়ারিয়া থেকে শুরু করে চোখ লাল হয়ে যাওয়া, শ্বাসকষ্ট পর্যন্ত হতে পারে। বাচ্চারা খাওয়া বন্ধ করে দিতে পারে, বুকে সাঁইসাঁই শব্দ হয়, ঘন ঘন শ্বাস পড়ে। অন্যদিকে, বড়দের জ্বর, প্রচণ্ড কাশি এবং শ্বাসকষ্ট হতে পারে। বড়দের সমস্যা বাচ্চা এবং বৃদ্ধদের থেকে কম হয়।

চিকিৎসা এবং প্রতিরোধ বাচ্চাদের সর্দিকাশি, জ্বর হলে অবশ্যই ডাক্তার দেখিয়ে চিকিৎসা শুরু কারানো উচিত। সব সরকারি হাসপাতালে এআরআই চিকিৎসার ব্যবস্থা আছে।

বড়দের চিকিৎসা সাধারণত অ্যান্টিবায়োটিক, অ্যান্টি অ্যালার্জিক ওষুধ দিয়ে করা হয়। অনেক ক্ষেত্রে ইনহেলারে তাড়াতাড়ি নিরাময় হয়।

এইচআইবি ভ্যাকসিন বাচ্চাদের ৬, ১০, ১৪ তম সপ্তাহে দিতে হয়। ইনফ্লুয়েঞ্জা ভ্যাকসিন বড়দের প্রতি বছর সেপ্টেম্বর / অক্টোবর মাসে দেওয়া হয়। এছাড়া নিউমোকক্কাল ভ্যাকসিন প্রতি পাঁচ বছর অন্তর বড়দের দেওয়া হয়।

চার বছর আগে এই সময়ে পৃথিবীজুড়ে কোভিড-১৯ মহামারি হয়েছিল, যাতে আমাদের দেশেরও প্রচুর মানুষ সংক্রামিত হয়েছিলেন এবং অনেকের মৃত্যু হয়েছিল। এখনও কেউ কেউ এতে সংক্রামিত হচ্ছে। যদিও টিকা ব্যবহারের দরুন এর মারণক্ষমতা অনেক কমে গিয়েছে, কিন্তু মিউটেশনের ফলে মাঝেমধ্যেই এটি নতুন স্ট্রেন তৈরি করে আক্রমণ ক্ষমতা বাড়িয়ে দিচ্ছে।

এগুলি ছাড়াও যাদের মরশুমি অ্যালার্জি আছে এর সিওপিডি আছে, তাদের এই সময়ে এআরআই হয়ে শ্বাসকষ্ট বাড়তে পারে। ডিপথেরিয়া আর হুপিং কাশি আগে এ সময়ে বেশি হত। কিন্তু স্বাস্থ্য ব্যবস্থার উন্নতির সঙ্গে সর্বজনীন টিকাকরণ এবং তার ফলে হাম, ডিপথেরিয়া, হুপিং কাশি রোগীর সংখ্যা সারা দেশেই অনেক কমে গিয়েছে।

সব শেষে, বসন্তের শুরুতে এবং শীতের শেষে মানুষ যেমন অসুস্থ হন, তেমনই এই সময়ে শীতের জরাজীর্ণতা মুছে প্রকৃতি রূপ, বর্ণ, গন্ধে নিজেকে সাজিয়ে তোলে। সেই রংয়ে মানুষ তাঁর মনটাকে রঙিন করে নিক। মন ভালো থাকলে শরীরের অসুস্থতাকে তাড়াতাড়ি জয় করা যায়।

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

জরুরী গাইড
সার্কুলেশন আনলিমিটেড
বিনামূল্যে বিতরণ কেন্দ্র
অনলাইনে পড়ুন - aamaarshahor.com
✤ রথবাড়ী (অডিটোরিয়াম), নিউ মডেল বুক ডিপো - 98514 87741 ✤ কবি সুকান্ত মোড়, রূপা ব্যান্ড বক্স - 99324 81754 ✤ এন.বি.এস. টি.সি. ডিপো সংলগ্ন, চক্রবর্তী পেপার সাপ্লায়ার - 99339 93660 ✤ রাজ হোটেল মোড়, মডেল বুক ডিপো - 94342 31832 ✤ অতুল মার্কেট, মা তারা ম্যাগাজিন - 77979 19580 ✤ রামকৃষ্ণপল্লী, এসবিআই-এর কাছে, সাইবার ফিভার - 89263 09911 ✤ ফুলবাড়ি, এম. কে. রোড, স্মার্ট নেট - 94346 81146 ✤ মকদুমপুর, রথঘর-এর বিপরীতে, মাস মিডিয়া - 9732155526 ✤ আইহো বাস স্ট্যান্ড, গীতা পুস্তকালয় - 94744 75342.

দেখছি যেমন আরশিতে

আবেশী জীবনবৃত্তে

হাতে অস্ত্র না-থাকুক, মন নিরস্ত্র নয়–
জটিল যন্ত্রকৌশলে ততোধিক জটিল
কথার প্যাঁচ, ঠুনকো মেকি সৌন্দর্যময়,
অরণ্যে আলো নিভলে কুয়াশাও অমিল।
দৈনিক শ্রমিকদের বাজার আজও বসে,
অর্থহীন সোঁদা গন্ধে ঘরে ফেরাও শক্ত;
বোতাম ছোঁয়ার আগে চুবিয়ে রাখা রসে,
আঙুলে দাগ পড়লে সহজে পরিত্যক্ত।

রঙের উৎসবে

রঙিন ফাগ, রঙিন মন বসন্তবাতাসে–
কিশোরীমুখ পিচকিরিতে সরল সুখ খোঁজে,
রামধনুরা জেগেই থাকে ঘুমন্ত আকাশে,
আগুনরং পুড়িয়ে দেয় তবু বারুদ গোঁজে।
ফাল্গুনের প্রেমপায়রা বিকেল-চেরা মেঘে
উড়তে থাকে ধুলো-ধোঁয়ায়, তারঘেরা বিদেশে,
বুকের চুপঘরে আকর আগামী থাকে জেগে,
রঙের দোল পেরিয়ে যায়–শামুকঘুম শেষে।

– ড. গৌরাঙ্গদেব ভার্মা

কর্মক্ষেত্রে মানুষের সুপার-সাব AI?

এই সময়: কলোসাস: দ্য ফরবিন প্রজেক্ট। ৫৪ বছর আগে মুক্তি পাওয়া এই হলিউডি ছবি প্রথমবার দেখিয়েছিল মানব সভ্যতার উপর যন্ত্রমগজের দাদাগিরির চেষ্টা। তার পর থেকে 'দ্য টার্মিনেটর', 'আই-রোবট' থেকে অ্যাভেঞ্জার্স: এজ অফ আলট্রন বা এমওগান, মিশন ইমপসিবল: দ্য ফাইনাল রেকনিং—কত ছবির প্লটে যে যন্ত্রমগজের বুদ্ধির সঙ্গে (আর্টিফিশিয়াল ইন্টেলিজেন্স বা এআই) লড়ে শেষ হাসি হেসেছে মানুষ, তার ইয়ত্তা করা শক্ত।

কিন্তু সিনেমার চিত্রনাট্য আর দৈনন্দিন জীবনের রূঢ় বাস্তব একেবারে ভিন্ন মেরুর বাসিন্দা। যে কাজ চ্যাট জিপিটি, জেমিনি, এজেন্টিক এআই বা ক্লদ চোখের নিমেষে সেরে ফেলতে পারে, তার সঙ্গে গতি এবং নৈপুণ্যে কোনও ভাবেই এঁটে ওঠা সম্ভব নয় মানুষের পক্ষে। যা আবহমান কালের সেই প্রশ্নগুলোকে ফের উস্কে দিয়েছে, এআই বা যন্ত্রমেধা কি আগামী দিনে মানবকর্মীর বিকল্প হতে চলেছে? তবে কি অদূর ভবিষ্যতে বেটার প্রিসিশন এবং প্রোডাক্টিভিটি'র আশায় সংস্থাগুলি পিঙ্ক-স্লিপ এর বন্যা বইয়ে দিয়ে সেই জায়গায় কাজে লাগাবে এআই টুল'কে?

এই প্রশ্নের আগুনে সাম্প্রতিক কালে আরও ঘি ঢেলেছে অ্যানথ্রপিক-এর তরফে ক্লদ কোওয়ার্ক-এর এজেন্টিক কোডিং-এ বলীয়ান এআই প্লাগইনগুলি, যা বাজারে আসার পরেই তার কর্মদক্ষতার দেখে বিশ্বজুড়ে টেক এবং আইটি সংস্থাগুলি থেকে গায়েব হয়ে গিয়েছে ২৫ লক্ষ কোটি টাকার মূলধন।

বিপদ যে গোকুলে বাড়ছে, সে প্রশ্নে কিন্তু একমত একাধিক হেভিওয়েট। গোল্ডম্যান স্যাক্স বলছে, ৩০ কোটি পূর্ণ সময়ের কর্মীর চাকরি খেয়ে নেবে এআই। ফোর্বস কর্তৃপক্ষ আবার এমআইটি এবং বস্টন ইউনিভার্সিটি'র সমীক্ষার সঙ্গে একমত হয়ে বলছে, পরের কথা পরে। চলতি বছরেই ২০ লক্ষ চাকরি যাবে এআই-এর জন্য। ম্যাকিনসে গ্লোবাল ইনস্টিটিউট তাদের সাম্প্রতিক রিপোর্টে আবার দাবি করেছে, ২০৩০ সালের মধ্যে বিশ্বজুড়ে কর্মরত ১৪% কর্মীকে নতুন কেরিয়ার বা কোম্পানি খুঁজতে হবে ডিজিটাইজেশন, রোবোটিক্স এবং সর্বোপরি এজেন্টিক এবং জেনেরেটিভ এআই-এর জন্য। ওয়ার্ল্ড ইকোনমিক ফোরাম বা প্রাইস ওয়াটার্স হাউস কুপার্স-এর বিশেষজ্ঞদের দাবি, ২০২৬-এই সাড়ে আট কোটি কর্মীর জায়গা কাড়ার পাশাপাশি ২০৩০-এর মধ্যে বিশ্বের ৩০% কর্মীর আসন টলিয়ে দেবে এআই। এইসব সংস্থার বিশেষজ্ঞদের দাবি, যে যে ক্ষেত্রে বিপদ সবথেকে বেশি তার মধ্যে রয়েছে, কাস্টোমার সার্ভিস রিপ্রেজেন্টেটিভ, অ্যাকাউন্টস, রিসার্চ অ্যানালিসিস, ওয়্যারহাউজ, আন্ডাররাইটিং, রিটেল-সহ একাধিক সেক্টর।

বিরুদ্ধ মত সেখানে গর্জে উঠে দাবি করছে, শিক্ষক, উকিল/ব্যারিস্টার/জজ, সংস্থার ডিরেক্টর/সিইও বা এইচআর ম্যানেজার এমনকী সাইকোলজিস্ট/ সাইক্রিয়াটিস্ট বা সার্জেন হতে পারবে এআই? এগুলোতে মুহূর্তের ব্যবধানে সিদ্ধান্ত নিয়ে আবার তা পাল্টাতে হতে পারে। পারবে এআই কম্পিউটার সিস্টেম অ্যানালিস্ট এমনকী লেখক বা শিল্পী হতে? যন্ত্র শুধু সেটাই করতে পারে, যেটা তার অ্যালগরিদমে পুরে দিয়েছে মানুষ। ভাবার ক্ষমতা তার নেই, হবেও না। ডেটা এন্ট্রি বা এই ধরনের রিপিটেটিভ যে সব কাজে এখন অযথা সময় নষ্ট করতে হয় মানবকর্মীকে, সেইসব জায়গায় এআই কার্যকরী ভূমিকা নিতে পারলেও কোয়ালিটেটিভ সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে মানুষের কোনও দিনই কোনও বিকল্প হবে না। নিজস্ব সৃষ্টিসুখের উল্লাসে ভাসার আনন্দ এআই-এর কপালে নেই। অন্য পক্ষ আবার দাবি করছেন, জেনারেটিভ এআই এসে অনেক কাজ দখল করে নিলেও, অনেক ক্ষেত্র খুলে যাবে যেখানে নতুন ধরনের কাজের সুযোগ তৈরি হবে।

তবে বিশেষজ্ঞদের একাংশের দাবি, বিপদ আসলে অন্য জায়গায়। সংস্থার মানবকর্মীরাই কিন্তু নিজের কফিনে নিজেই পেরেক পুঁতছেন নিজেদেরই অজান্তে। কেন?

বিশেষজ্ঞদের দাবি, সংস্থাগুলি যে এআই ব্যবহার করছে, তা মেড-টু-অর্ডার এআই বা এন্টারপ্রাইজ় এআই সিস্টেম। যা সংস্থার কাজের প্যাটার্ন বুঝে প্লাগ-ইন এর কম্বিনেশন দিয়ে তৈরি। কিন্তু ক্যাচ'টা অন্য জায়গায়। ওই প্ল্যাটফর্মেই দিনের পর দিন কাজ করে সেখানে থাকা 'খামতি' মিটিয়ে দিচ্ছেন কর্মীরাই। লার্জ ল্যাঙ্গুয়েজ মডেল-এর অ্যালগরিদমে বলীয়ান ওই এআই যা থেকে কাজ 'শিখে', সুদূর বা অদূর ভবিষ্যতে কমিয়ে দিচ্ছে মানবকর্মীর প্রয়োজনীয়তা। অদৃশ্য এই দড়ি টানাটানিতে কে জিতবে, কে হারবে সময়ই একমাত্র বলতে পারবে।

গুরুত্ব হারাবেন কর্মীরা: কী বলছেন কর্পোরেট হুজ় হু'রা

এআই নিশ্চিত ভাবেই অনেক চাকরি বদলে দেবে। নতুন চাকরি তৈরির সময়ে কিছু চাকরি বাজার থেকে গায়েব হয়ে যাবে। স্যাম অল্টম্যান, সিইও, ওপেনএআই

আগামী ১২-১৮ মাসের মধ্যে অধিকাংশ কাজ করতে পারবে এআই। যা হোয়াইট কলার চাকরির জন্য দুশ্চিন্তার বিষয়। মুস্তাফা সুলেমান, সিইও, মাইক্রোসফট এআই

আগামী ১-৫ বছরের মধ্যে অর্ধেকের কাছাকাছি এন্ট্রি লেভেল হোয়াইট কলার জব বাজার থেকে গায়েব হয়ে যেতে পারে। দারিও আমোদেই, সিইও, অ্যানথ্রপিক

এআই আগামী দিনে কিছু কর্পোরেট পদ কমিয়ে দেবে। পাশাপাশি, অনেকগুলি পদ রূপান্তরিত হয়ে যাবে। সুন্দর পিচাই, সিইও, অ্যালফাবেট

অনেক চাকরি অপ্রচলিত করে দেবে এই প্রযুক্তি। ইলন মাস্ক, টেসলা

ব্যাপক ছাঁটাই হবে এমনটা আশা করবেন না। কে কৃতিবাসন, টিসিএস

দেশে আইটি ক্ষেত্রে চাকরি যাবে ব্যাপক হারে এমনটা হবে না। রাজেশ নাম্বিয়ার, ন্যাসকম

পাত্র চাই

● মালদা নিবাসী কায়স্থ দাস 27/5′1′′ ফর্সা, সুশ্রী, সরকারী চাকুরে পাত্রীর জন্য সরকারী চাকুরীজীবি অনূর্দ্ধ 35 পাত্র চাই। যোগাযোগ - 6296033567. OTS-1828

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

● ঘোষ 25/5′ M.A. (সংস্কৃত), ফর্সা, ঘরোয়া পাত্রীর জন্য সরকারী চাকুরে / প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী সুপাত্র কাম্য। সবর্ণ / অসবর্ণ চলবে। M - 8927594784. HUF-0072

● পূঃ বঃ সাহা 35/5′3′′ স্কুল শিক্ষিকা (H.S.), মালদা নিবাসী পাত্রীর জন্য সঃ চাকুরী / প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী পাত্র চাই। M - 98511 46026 / 7001502778. HUF-0062

● কায়স্থ দাস, মালদা জেলা নিবাসী 38/5′5′′ ফর্সা, সুমুখশ্রী, M.A. (Eng.), B.Ed. হাইস্কুল (গভঃ) শিক্ষিকা, বিধবা (10 বছরের পুত্র সন্তান আছে), সন্তান সহ গ্রহণে আগ্রহী অবিবাহিত, বিপত্নীক, ডিভোর্সী যোগ্য পাত্র কাম্য। মালদা, রায়গঞ্জ অগ্রগণ্য। M - 90643 82795. HUF-0071

● 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

গুপ্তা (বাংলাভাষী) 25/5′2′′ আইনজীবী, ফর্সা, সুন্দরী, স্লিম পাত্রীর উপযুক্ত শিক্ষিত, বাঙালি / বিহারী পাত্র কাম্য। M - 94344 22242 / 86175 15842. HUF-0083

পোদ্দার, কাশ্যপ 31/5′4′′ M.Sc., B.Ed., MBA, প্রাইভেট ব্যাংকে স্থায়ী চাকুরে, সুন্দরী, সুশিক্ষিতা পাত্রীর সম্ভ্রান্ত, শিক্ষিত পরিবারের সুউপায়ী 35 বছরের মধ্যে সঃ / অসঃ পাত্র কাম্য। M - 87597 37831. KST-1967

পাত্র চাই

● 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

● বসাক 33+/5′1′′ M.A. (Hist.), প্রাইভেট স্কুলে কর্মরতা, পিতা কাপড়ের দোকানে কর্মরত। ফর্সা, সুশ্রী পাত্রীর সরকারী চাকুরে / নিজস্ব ব্যবসা পাত্র চাই। No Demand. M - 9734054179. HUF-0058

● 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

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

● 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

● 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

● 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

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

পাত্রী চাই

● ব্রাহ্মণ 29, B.Com., ব্যবসায়ী পাত্রের ব্রাহ্মণ, ঘরোয়া, মালদা নিবাসী, উচ্চ মাধ্যমিক পাস পাত্রী চাই। M - 9933444057 (রাত ৮ টার পর)। HUF-0074

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

● ব্রাহ্মণ 32/5′8′′ B.Tech., MBA, MNC-তে কর্মরত পাত্রের ফর্সা, সুন্দরী, সরকারী চাকুরে / উকিল / MNC চাকুরে, 27 মধ্যে ব্রাহ্মণ পাত্রী চাই। M - 62949 99040. HUF-0073

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

● বৈশ্য সাহা, মালদা শহর নিবাসী 35+/5′7′′ B.Tech. (Compu. Sc.), রেল দপ্তরে Tech. Gr.-D পদে অফিসে কম্পিউটারে কর্মরত (মা-বাবা উভয়েই রাজ্য সরকারের পেনশনার) পাত্রের জন্য শিক্ষিতা, সুশ্রী, গৌরবর্ণা, 30 মধ্যে চাকুরীরতা পাত্রী কাম্য। M - 9475309781. OTS-1829

ব্রাহ্মণ 23/5′7′′ B.A. (Hons.) ব্যবসায়ী / চাকুরে পাত্রের ফর্সা, সুন্দরী, শিক্ষিতা, ব্রাহ্মণ পাত্রী কাম্য। মালদা অগ্রগণ্য। M - 90933 64689. HUF-0081

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

বৈশ্য দাস, মালদা গৌড় রোড 34/5′6′′ M.A., B.Ed., নবোদয় বিদ্যালয়ে স্থায়ী শিক্ষক (কেঃ সঃ) পাত্রের জন্য সুন্দরী, শিক্ষিতা, রাঃ সঃ / কেঃ সঃ চাকুরীরতা, 27 - 30 মধ্যে পাত্রী কাম্য। মালদা অগ্রগণ্য। M - 97334 74387. HUF-0076

পাত্রী চাই

● বৈশ্য সাহা 36/5′11′′ উচ্চ প্রাথমিক শিক্ষক পাত্রের উপযুক্ত সঃ / উচ্চ অসঃ পাত্রী চাই। M - 9126448600. KST-1973

● তন্তুবায় 41/5′5′′ বি.এ. অনার্স (ইতিহাস), মালদা শহরে নিজস্ব ফ্ল্যাট, ব্যবসায়ী, সাবলম্বী, দাবীহীন, একমাত্র পুত্রের (একমাত্র বোন বিবাহিতা) উপযুক্ত পাত্রী কাম্য। M - 9775871423. KST-1963

● মালদা নিবাসী ব্রাহ্মণ 35/6′ বি.কম. (অনার্স), বেসরকারী সংস্থায় কর্মরত পাত্রের জন্য 30 মধ্যে সুশ্রী, শিক্ষিতা, চাকুরীরতা / ছাড়া উপযুক্ত পাত্রী কাম্য। M - 70013 06788. HUF-0065

● Gen. 26+/5′5′′ কেঃ সঃ চাঃ, M.Sc., 5 LPA, মালদায় কর্মরত। সুশ্রী, শিক্ষিতা পাত্রী কাম্য। চাকুরীরতা অগ্রগণ্য। M - 8670810290. OTS-1832

● 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

● 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

বিক্রয়

● নারায়ণপুর পারদেশী ধাবার বিপরীতে N.H.-এর সঙ্গে 2 বিঘা জমি বিক্রয়। যোগাযোগ রাত্রি 7.30 থেকে 9.30-এর মধ্যে। M - 8392092209. HUF-0079

মালদা শহরের রামকৃষ্ণপল্লীতে বড় রাস্তার পাশে গ্যারেজ ও দোকান সহ সোয়া কাঠা জায়গার ওপর 3 তলা, আকর্ষণীয় ও সুসজ্জিত বাড়ি বিক্রি আছে (4 বছরের পুরনো)। মূল্য 2 কোটি। যোগাযোগ - 91264 05262, দালাল নিষ্প্রয়োজন। KST-1972

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

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।**

কর্মখালি

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

● Haji Mofijuddin Kobiraj Memorial Foundation wanted Accountant. Qualification B.Com., M.Com. and Tally. Salary as per Negotiable. Apply within 10 days. President - 9933194456 / 9474656026, Mail - mdabdulmalek.mld@gmail.com KST-1978

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

প্রাইম লোকেশনে প্রাইভেট চেম্বারে প্র্যাকটিসের জন্য 1 জন M.D., Medicine এবং 1 জন M.D., Dermatology ডাক্তারবাবুর প্রয়োজন। M - 70012 41940. HUF-0084

Sreeleathers
মালদা শো-রুমে
সেলসম্যান
নেওয়া হবে। বয়স 30 মধ্যে। Bio-Data হোয়াটস্অ্যাপ / ইমেল করুন অথবা সরাসরি শো-রুমে জমা করুন।
যোগাযোগের সময় - 10 A.M. - 2 P.M.
এন.এস. রোড, পুলিশ ক্লাব বিল্ডিং, মালদা - ৭৩২১০১
WhatsApp / Call
94764 44731
maldafootwarespvt.ltd@gmail.com

ভাড়া / লীজ

● এমপ্লয়মেন্ট এক্সচেঞ্জের সামনে (বড়াল মাঠ) ঘর ভাড়া (চাকুরীজীবি) দিব। M - 9064340158. HUF-0070

উত্তর সিঙ্গাতলায় নেতাজী ক্লাবের কাছে গ্রাউন্ড ফ্লোরে 3 বেডরুমের বাড়ি ভাড়া দেওয়া হবে। M - 79085 14197. HUF-0077

420 মোড়ে 2 BHK (3rd Floor) এবং পূর্বাঞ্চল হোটেলের পেছনে গ্রাউন্ড ফ্লোরে 3 BHK ভাড়ায় দিব। M - 99329 31799. HUF-0064

টিউশন / কোচিং

● নার্সারী থেকে চতুর্থ শ্রেণী পর্যন্ত বাড়িতে গিয়ে পড়ানো হয়। M - 7047922205. HUF-0082

● English Medium, Batch & Home Tuition, Any Board, Class III - VIII, 2 No. Govt. Colony. M - 7364024847. HUF-0075

● 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

জ্যোতিষ চর্চা

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* –
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

সাংসারিক গাইড

★ আপনার চিনির বয়ামে খুব বেশী পিঁপড়ার আক্রমণ হচ্ছে? বয়াম এর মুখ খুলে চিনির উপর ৩-৪ টি লবঙ্গ রেখে দিন। পিঁপড়ে বাপ বাপ করে পালিয়ে যাবে।

★ আপনি যদি বিস্কুটের বয়ামের নিচে এক টুকরো ব্লটিং পেপার রাখেন, তাহলে সেই বয়ামে রাখা বিস্কুট সহজে নষ্ট হবে না। বরং সেগুলো শুষ্ক ও মুচমুচে রাখতে পারবেন অনেক দিন ধরে।

★ বাজারের সাধারণ মাখন ব্যবহার যত কম করবেন ততই ভালো। বাজারে লো স্যাচুরেটেড ফ্যাট বহনকারী আলাদা মাখন পাওয়া যায়। সেগুলো ব্যবহারের চেষ্টা করুন। এতে শরীরে কোলেস্টেরল বাড়ার ঝুঁকি একেবারেই কম।

★ কাটা আপেলের উপর হালকা করে লেবুর রস লাগিয়ে দিন। আপেল লালচে হবে না। বরং ফ্রেশ দেখাবে অনেক দিন ধরে।

★ যদি চামড়ায় কোথাও পুড়ে যায়, ঠান্ডা জল ঢেলে দিন। এরপর পাকা কলা চ্যাপ্টা করে নিয়ে পোড়া স্থানে লাগিয়ে দিন। জ্বলুনি একদম কমে যাবে।

★ রান্নাঘরে পোকা কামড় দিতেই পারে। যদি হুলের যন্ত্রণা বেশি হয় তাহলে চুইংগাম চিবিয়ে তার সাথে ১ ড্রপ জল মিশিয়ে হুল ফোটা স্থানে চেপে ধরুন। কয়েক মিনিটেই ব্যথা মিলিয়ে যাবে।

★ করলা মাঝখানে কেটে নিয়ে তার ভেতরে লবণ, ময়দা এবং দই এর মিশ্রণ ঢুকিয়ে আধা ঘন্টা রেখে দিন। এরপর কেটে রান্না করুন, স্বাদ বেড়ে যাবে দ্বিগুণ।

★ জিরা ফ্রেশ রাখতে চাইলে কী করবেন? খুবই সহজ। জিরাগুলোকে এ্যালুমিনিয়াম ফয়েল পেপারে মুড়িয়ে নিশ্চিন্তে ফ্রিজের এক কোণায় রেখে দিন। এরপর ভুলে যান। যখন প্রয়োজন হবে, ফ্রেশ ফ্রেশ জিরা পাবেন।

★ যদি তাজা ধনে পাতা কিংবা পুদিনা পাতা না পাওয়া যায়, আপনি বাজারে এর রেডিমেড গুঁড়ো কিনতে পাবেন। আর এই গুঁড়োকে তাজা এফ্রশ রাখতে চাইলে মসলিন কাপড়ে মুড়িয়ে ফ্রিজে রেখে দিন। অনেকদিন ফ্রেশ থাকবে।

★ যদি পাকা নারকেলের শাঁস তুলতে কষ্ট হয়, তাহলে আধ ঘন্টা গরম জলে ফুটিয়ে রাখুন। এরপর দেখবেন সহজেই উঠে আসছে।

✤ চাল, ডাল, গম প্রভৃতি খাদ্যদ্রব্য বা ওষধির সাধারণ বৈদিক নাম "মুদ।" যার ঘরে বা পণ্যশালায় এইসব বস্তু আছে সে-ই "মুদি"।

✤ আপনি কি "জ্যাপার"? টেলিভিশন দেখতে বসে যিনি ঘন ঘন চ্যানেল পরিবর্তন করেন, তাঁকে "জ্যাপার" বলা হয়ে থাকে।

★ সবজি কাটার জন্য কাঠের চকিং বোর্ড ব্যবহার করুন। প্লাস্টিকের গুলো ব্যবহার না করাই শ্রেয়। কারণ প্লাস্টিকের কুচি সবজির সাথে খাবারে চলে যেতে পারে।

★ রান্নাঘরে খুব তেলাপোকার উপদ্রপ? রান্না ঘরের সিংকের নিজে এবং কোণাগুলোতে বোরিক পাউডার ছড়িয়ে দিন। তেলাপোকা রান্নাঘর তো বটেই, বাড়ি ছেড়ে পালাবে।

✤ আগে কার্পাস তুলো দিয়ে তৈরী হত ছবি আঁকার তুলি। তুলা থেকে এসেছে "তুলি"। এখন আর তুলা দিয়ে নয়, তুলি তৈরি হয় পশুলোম দিয়ে, তবুও রয়ে গেছে "তুলি" নাম।

✤ আমাদের এখানে রাস্তায় যেমন কুকুর ও গরু দেখা যায়, রোম শহরের রাস্তায় তেমনি দেখা যায় বেড়াল।

কত অজানারে

✦ মধ্য ও উত্তর আমেরিকার প্রাণী অ্যান্টইটার (পিপীলিকাভুক) পিঁপড়ের চাইতে উইপোকা খেতে বেশি পছন্দ উইপোকা খেতে বেশি পছন্দ করে।

✦ বাচ্চা দেওয়ার পর, মা-বিড়াল মোট সাতবার বাচ্চাকে নিয়ে ঠিকানা বদল করে।

✦ প্রাচীন সংস্কৃত শব্দ "মৃগ" বলতে বোঝাত যে কোনও পশু। এখন শুধুই হরিণকে বোঝায়।

✦ "ট্রিসকাইডোফোবিয়া", ১৩ সংখ্যাটিকে অপয়া ভাবা বা ভয় পাওয়া রোগের লক্ষণটির ডাক্তারি শাস্ত্রের নাম।

✦ আইসল্যান্ড, আন্টার্কাটিকা ও গ্রিণল্যান্ডে কোনও পিঁপড়ে নেই।

✦ খেয়াল করেছেন ইংরেজিতে ১ থেকে ৯৯ সংখ্যাগুলির বানানো একবারও আসেন?

✦ রামায়ণের "কুম্ভকর্ণ" আর রবীন্দ্রনাথের "দামোদর শেঠ" দুজনেরই বুলিমিয়া রোগ ছিল। এই রোগের লক্ষণ হচ্ছে প্রচণ্ড খিদে পাওয়া ও প্রচুর পরিমাণে খাওয়া।

✦ শুনলে বিশ্বাস করা শক্ত, চড়ুই পাখি কিন্তু ভালো সাঁতারু।

✦ অ্যান্টার্কটিকা ছাড়া পৃথিবীর সব দেশেই চড়ুই পাখি দেখা যায়।

✦ টার্মিনাল হল সেই ষ্টেশন যেখানে রেলপথ শেষ হয়। ওই ষ্টেশনের পর আর যাওয়া যায় না। ভারতে ২৭টি টার্মিনাল ষ্টেশন রয়েছে।

✦ একই ষ্টেশন থেকে তিনটি পৃথব রুটের ট্রেন চলাচল করলে তাকে জংশন বলে। ভারতে তিনশোরও বেশি জংশন আছে। সবচেয়ে বড় জংশনটির নাম মথুরা। সেখান থেকে সাতটি আলাদা রুটের ট্রেন চলাচল করে।

✦ ওমর খৈয়ামকে আমরা কবি হিসেবে চিনলেও একাধারে তিনি ছিলেন দার্শনিক, গণিতজ্ঞ, জ্যোতির্বিদ, চিকিৎসক, শিল্পী ও শিক্ষক।

✦ জাপানে বছরে যত বই বিক্রি হয়, তার শতকরা ২০ ভাগ হচ্ছে কমিকস-বই।

✦ জাপানের বই কিনলে দোকানি বইতে একটি কাগজের মলাট দিয়ে দেন। জাপানি ভাষায় তাকে বলে বুরুকাওয়া।

✦ আশুতোষ মুখোপাধ্যায়ের নিজের সংগ্রহে ছিল ৭৬ হাজার মূল্যবান বই। এই বিপুল সংগ্রহের মধ্যে ছিল শুধু আরব্যাজনী'রই ৭০টি ভিন্ন সংস্করণ।

✦ নিজের বা পরিবার থাকার জন্যে নয়, তার সংগ্রহের প্রায় ৩০ হাজার বই রাখার অসুবিধে হচ্ছে দেখেই ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগর বাদুড় বাগানে নিজের বাড়ি তৈরি করেছিলেন।

✦ প্রথম পূর্ণাঙ্গ বইমেলা হয় ম্যাথু কেরির উদ্যোগে নিউ ইয়র্কে, ১৮০২ সালে। এতে মোট ২৪ জন প্রকাশক যোগ দিয়েছিলেন।

✦ বেড়াল গলা দিয়ে ১০০ রকমের আওয়াজ বের করতে পারে। কুকুর পারে মাত্র ১০ রকমের।

✦ পেছনের পা দিয়ে আঘাত করাকে ফারসিতে বলে "লাকাদ"। 'লাকাদ' সিধে বাংলায় হয়ে গেছে "লাথি"।

✦ প্রাচীন মিশরীয় রাজা দ্বিতীয় ফঅরাও রামসেস ১৬০ সন্তানের জনক ছিলেন।

✦ মাথায় রাখবেন, আপেলের বিচি বিষাক্ত।

✦ আফ্রিকার সবচেয়ে ভয়ঙ্কর জন্তু কী? তথ্যে বলছে, সবচেয়ে বেশি মানুষ হত্যঅ করেছে কুমির।

✦ ডাক্তারি মতে "রুম টেম্পারেচার" বলতে বোঝায় ২০ ডিগ্রি সেলসিয়াস বা ৬৮ ডিগ্রি ফারেনহাইট তাপমাত্রাকে।

পরবর্তী
জরুরী গাইড
বিতরিত হবে 19 মার্চ, 2026, বৃহস্পতিবার। বিজ্ঞাপন জমা দেওয়ার শেষ তারিখ 14 মার্চ, 2026, শনিবার, সন্ধ্যা 7 টার মধ্যে।

ভূমিষ্ঠ শিশুর

(চতুর্থ পাতার পর)

সবট জিজ্ঞেস করুন। রিহ্যাবিলিটেশন প্রোগ্রাম যেমন ফিজিক্যাল থেরাপি, বাচ্চাকে সুস্থ করতে অনেকখানি সাহায্য করতে পারে। সর্বোপরি আপনার ভালোবাসা ও যত্নকে কখনও ছোট করে দেখবেন না। সন্তানকে সুস্থ করে তুলতে চিকিৎসার পাশাপাশি আপনার সমর্থনেরও প্রয়োজন।

সুতরাং, এইচআইই'র সম্মুখীন হন। এটি সম্পর্কে জানুন এবং শক্তিশালী সাপোর্টি সিস্টেম তৈরি করুন।

বার্থ সার্টিফিকেট | ড্রাইভিং লাইসেন্স | পাসপোর্ট
এডুকেশনাল সার্টিফিকেট | পলিসি সার্টিফিকেট | 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

সাইবার-প্রতারণা

(প্রথম পাতার পর)

করে, সেখানে ইনস্টল করে নিন। এই 'ফ্যামিল লিঙ্ক'-এর সাহায্যে কিন্তু বাবা-মায়েরা নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন, কোন সাইট সে দেখবে বা কোন লিঙ্ক সে ক্লিক করবে। বাচ্চা কোনও ভুললিঙ্কে ক্লিক করে ফেললেই গুগলের নিজস্ব অ্যালগারিদম থেকে সতর্কবার্তা পৌঁছে যাবে বাবা-মায়ের ফোনে। এর মাধ্যমে সন্তান কী ডাউনলোড করবে, বা ইনস্টল করবে, ইত্যাদিও নিয়ন্ত্রণ করা যায়। স্মার্টফোনের মতো ল্যাপটপে বা পিসিতে বাচ্চার গতিবিধি এভাবে নিয়ন্ত্রণ করার কোনও উপায় নেই। বাচ্চাকে ল্যাপটপ দিয়ে থাকলে ভাল কোনও অ্যান্টি-ভাইরাসের টোটাল সিকিউরিটি ভার্শনটি কিনে ইনস্টল করে নিন। এটি কিন্তু সেফ লিঙ্ক করা থেকে ভাইরাস আটকানো, সব কাজেই সাহায্য করবে। আর সন্তান যে ল্যাপটপে কী করছে, সেটা কিন্তু খেয়াল রাখা জরুরি।

প্রোফাইল লক জরুরি?

অনেকেই বলেন সোশ্যাল মিডিয়ায় নাকি প্রোফাইল লক করে রাখাই নিরাপদ। এতে কোনও অজানা লোক আপনার প্রোফাইলে গিয়ে আপনার ব্যক্তিগত ছবি, তথ্য দেখতে পারবে না। তবে এটি অনেকক্ষেত্রেই কার্যকরী নয়। আপনার ফ্রেন্ডলিস্টেই যদি অচেনা কোনও ব্যক্তি থাকে, তাহলে তার কাছে তো সব তথ্যই চলে যাচ্ছে। তাই সোশ্যাল মিডিয়ায় কাকে বন্ধু বানাবেন, সেটা গুরুত্বপূর্ণ। অচেনা মানুষকে অনেকেই অনেক কিছু না বুঝে শেয়ার করে ফেলেন। এটি করবেন না। আর চেনা কাউকে কোনও কিছু জানাতে হলে বা কোনও দরকারি তথ্য দিতে হলে তা সোশ্যাল মিডিয়ায় না জানিয়ে ফোনে, মেসেজে জানান।

তথ্যের সুরক্ষা

বলা হচ্ছে একবিংশ শতকের পৃথিবীতে কিন্তু সবচেয়ে মূল্যবান পণ্য তথ্যই। ফলে এই তথ্য নিয়ে সতর্ক থাকা জরুরি। নিজেদের অনেক তথ্যই আমরা অজান্তেই গুগলের হাতে তুলে দিই। ফোনের লোকেশন অন থাকলে আপনি কখন কোথায় যাচ্ছেন, সেটাও কিন্তু গুগল ট্র্যাক করতে পারে। এছাড়া ব্যক্তিগত বা অফিশিয়াল ফোটো বা ফাইল রাখতে অনেকেই গুগল ড্রাইভ ব্যবহার করে থাকেন। গুগল সেগুলি নিজে অ্যাকসেস করতে পারলেও কিন্তু সবসময়েই জানায়, এগুলি তৃতীয় কোনও ব্যক্তির হাতে যাওয়া থেকে নিরাপদ। যতদিন গুগলের সার্ভার সুরক্ষিত ততদিন আপনার তথ্যও সুরক্ষিত। যদি সেটা কম্প্রোমাইজড হয়ে যাবে, সেদিন কিন্তু আপনার তথ্য কম্প্রোমাইজড হয়ে যাবে। এটি আটকানোর জন্য গুগল এখন সার্ভার স্পেসিফিকেশন করেছে, ফলে কেউ গুগলের একটি সার্ভারে ঢুকলেও তথ্য হাতাতে পারবে না। সার্ভারের অন্তত ১৬ থেকে ১৮ টি স্তর পেরিয়ে তবেই যেতে হবে। এবং সেটি যথেষ্ট কঠিন প্রক্রিয়া।

বিভিন্ন ই-কমার্স সাইটে কিছু কিনতে গেলে বা অন্যান্য পরিষেবা পেতে গেলে অনেকসময়েই আলাদা করে সেই সাইটে অ্যাকাউন্ট তৈরি করতে হয়। এক্ষেত্রে সাধারণত দু'টি অপশন থাকে। একটি, নতুন অ্যাকাউন্ট তৈরি করার, অন্যটি ফেসবুক বা গুগল অ্যাকাউন্টের মাধ্যমে সরাসরি লগ ইন করার। অনেকেই দ্বিতীয় প্রক্রিয়াটি বেছে নেন। এক্ষেত্রে গুগল অ্যাকাউন্টের মাধ্যমে সাইন ইন করতে পারেন। কিন্তু এছাড়া ফেসবুক ইত্যাদির অ্যাকউন্টের মাধ্যমে সাইন ইন না করাই ভাল। তবে ব্যক্তিগত অ্যাকাউন্ট থেকে সাইন ইন-এর বদলে নতুন অ্যাকাউন্ট খুলে নেওয়াই শ্রেয়। অনেকেই বিভিন্ন অ্যাপে কেনাকাটার সুবিধার জন্য কার্ড সেভ করে রাখেন। কিছুদিন আগেই জানা গিয়েছিল, একটি বড় ফুড ডেলিভারি অ্যাপের কোটি-কোটি কার্ডের তথ্য হ্যাকারদের কাছে চলে গিয়েছে। এর মধ্যে কিন্তু থাকতে পারে আপনার কার্ডের তথ্যও। ফএল এগুলি থেকে বড় কোনও ক্ষতির আশঙ্কা থেকেই যায়। তাই কোনও সাইটেই কার্ড, নেটব্যাঙ্কিয়ের আইডি, ইউপিআই আইডি সেভ করে রাখবেন না। বরং কিছু কিনতে গেলে কার্ডের তথয প্রত্যেকবার দিয়ে তারপর কেনাকাটা করুন। এতে হয়তো আপনার দু'মিনিট বেশি লাগবে, কিন্তু আপনার তথ্য সুরক্ষিত থাকবে।

কীভাবে সতর্ক থাকবেন?

কোনও অচেনা লিঙ্ক বা স্প্যাম মেলের লিঙ্কে ক্লিক না করাই ভাল। অচেনা কোনও নম্বর থেকে কল ধরার আগে সতর্ক থাকুন। নিজের কেনাকাটার বা ব্যাঙ্ক সংক্রান্ত কোনও ওটিপি-ই কারওর সঙ্গে শেয়ার করবেন না। আজকাল অনেকেই ব্যাঙ্ক থেকে ফোন করছে বলে দাবি করে ওটিপি জেনে নিয়ে বা কার্ডের পিন জেনে নিয়ে প্রতারণা করে। মনে রাখবেন, আপনার থেকে ওটিপি বা পিন জানার অধিকার কিন্তু ব্যাঙ্কের কোনও আধিকারিকেরই নেই। ব্যাঙ্কের তরফ থেকেও বারবার সতর্কমূলক এসএমএস করে আমাদের সেটি জানানো হয়। তাই সেটি খেয়াল রাখুন। ব্যাঙ্ক থেকে অনলাইনে লেন-দেনের জন্য ওয়েবসাইট বা অ্যাপে গিয়ে লিমিট সেট করুন। এক্ষেত্রে কিন্তু মোটামুটি হাজার দুয়েক টাকার লিমিট সেট করাই ভাল। এটি করলে আপনার অ্যাকাউন্ট থেকে কেউ টাকা হাতিয়ে নেওয়ার চেষ্টা করলেও সেটা হাজার দুয়েক টাকার উপর দিয়েই যাবে। এর চেয়ে বেশি পরিমাণ টাকা ট্রান্সফার করতে হলে ম্যানুয়ালি লিমিট বাড়িয়ে নিন। তবে লিমিট আবার আগের পরিমাণে ফিরিয়ে নিয়ে যেতে ভুলবেন না। কোনওরকম সাইবার অপরাধ বা বুলির শিকার হলে সেটা না লুকিয়ে পুশির কাছে অভিযোগ করুন। কারণ সেটি লুকিয়ে আপনি বেঁচে যেতে পারেন। কিন্তু হয়তো আপনারই আশপাশের আরও ১০ জন ওইভাবে প্রতারণার শিকার হয়ে গেলেন। স্মার্ট ডিভাইসের ক্ষেত্রে একটু চোখ-কান খোলা রেখে ব্যবহার করুন। তবে সাইবার অপরাধের ক্ষেত্রে স্থানীয় থানায় অভিযোগ করলে হবে না। সাধারণত সাইবার সেল পুলিশের প্রধান কার্যালয়গুলিতেই থাকে। সেখানেই গিয়ে যোগাযোগ করুন।

ডেটা ডেসট্রাকশন কেন জরুরি?

ফোন বা ল্যাপটপ নষ্ট হয়ে গেলে বা নতুন ফোন, ল্যাপটপ কিনতে হলে বেশিরভাগই পুরনো ডিভাইসগুলির বদলে নতুন কিনে নেন। এই পুরনো, বাতিল হয়ে যাওয়া ইলেকট্রনিক ডিভাইস কিন্তু ই-ওয়েস্টের তালিকায় পড়ে। কাছের কোনও দোকানে নিয়ে গেলে অনেকসময়েই এই ফোন বা ল্যাপটপে বেসিক ফ্যাক্টরি সেটআপ করে তথ্য মুছে নেন। অনেকেই জানেন না, ফ্যাক্টরি সেটআপে মুছে ফেলা তথ্য কিন্তু সহজেই রিকভার করে ফেলা যায়। তাছাড়া এই ইলেকট্রনিক বর্জ্য হ্যান্ডল করার সঙ্গে অনেকেই জড়িত থাকেন। আর এই বর্জ্য প্রক্রিয়াকরণের নানা পর্যায়ে অসাধু ব্যবসায়ীদের সঙ্গে প্রতারকদের যোগ-সাজসে তথ্য 'লিক' হওয়ার আশঙ্কা থাকে। ফলে ফোন 'ফেলে দেওয়া'র পরেও কিন্তু তথ্য কখনওই সুরক্ষিত থাকে না। তাই ইনফর্মাল সেক্টরে ইলেকট্রনিক ডিভাইস দেওয়ার বদলে কোনও প্রাতিষ্ঠানিক সংস্থায় সেগুলি দেওয়াই ভাল। ফটো বা ভিডিয়ো ও ফোন-ল্যাপটপের অন্যান্য তথ্য কেবল ডিলিট করার বা ফরম্যাট করার বদলে সেগুলিকে পেশাদার কোনও সংস্থায় গিয়ে ডেটা ডেসট্রাকশন প্রক্রিয়ার মাধ্যমে নষ্ট করে দিন। কিছু টাকা দিলেই এটি হয়ে যাবে এবং এই তথ্য নষ্ট করার সম্পূর্ণ প্রক্রিয়াটিই আপনার সামনে হবে। ব্যক্তিগতভাবে কেউ নিজের তথ্য মুছতে চাইলে প্রত্যেকটি ডিভাইসের ক্ষেত্রে মোটামুটি ২৫০ টাকা পড়বে। কর্পোরেট সংস্থার প্রতিটি ডিভাইসের ক্ষেত্রে এই মূল্য ১০০ টাকা। অনেকেই নতুন ফোন কেনার সময় কোনও দোকানে গিয়ে পুরনো ফোনের তথ্য নতুন ফোনে ট্রান্সফার করিয়ে নেন। এবং ন্যূনতম কিছু টাকার বিনিময়ে পুরনো ফোন বিক্রি করে দেন। এই প্রক্রিয়াটিও কিন্তু নিরাপদ নয়। কারণ এখান থেকেও তথ্য কপি করে চুরির ভয় থেকেই যায়। এই ডেটা ট্রান্সফারের জন্য প্রত্যেকটি ফোন সংস্থারই নিজস্ব অ্যাপ থাকে। সেটি নতুন ও পুরনো দু'টি ফোনেই ইনস্টল করে ট্রান্সফার করে নিন। অচেনা কারওর হাতে তথ্য ট্রান্সফারের জন্য ফোন দেওয়ার চেয়ে এই প্রক্রিয়াটি অনেক নিরাপদ। এরপর ডেটা ডেসট্রাকশন করে ফোন বিক্রি করে দিলে বিপদের আশঙ্কা থাকে না।

ডেবিট বা ক্রেডিট কার্ডের পিন নম্বর কাউকে দেবেন না। ব্যাঙ্কের কোনও অফিশিয়াল যদি ওটিপি চানও, মেসেজ দেখে নিন ওটিপির পারপাস কী। আপনার ফোন নম্বর রেজিস্ট্রেশন ভ্যালিডেট করার ওটিপি শেয়ার করতে পারেন। কোনও ফ্রড হলে থানায় খবর দিন। এফআরআই-এর রিপোর্ট নিয়ে ব্যাঙ্কে যান ৪৮ ঘণ্টার মধ্যে। এতে সুরাহা হলেও হতে পারে।

শীত পরবর্তী শুষ্কতা

শীতপরবর্তীতে ত্বকে নানা সমস্যা দেখা দেয়। তাই এই সময় ত্বকের অতিরিক্ত যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। টিস্যুর মধ্যে ভেমোকন্ট্রাকশনের ফলে ঘাম নিঃসরণ বন্ধ হয়ে যায়। ফলে ত্বক শুকনো হয়ে পড়ে, চামড়া ফাটে ও খসখসে হয়ে যায়। অনেকের পায়ের গোড়ালি ফাটে। তাই ওষুধ ব্যবহারের সঙ্গে সঙ্গে পায়ের বিশেষ যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। প্রতিদিন সাবানে পা পরিষ্কার করে তোয়ালে দিয়ে পা শুকনো করে মুছে ভেসলিন গ্লিসারিন বা নারকোল তেল লাগানো উচিত। হাত ও পায়ের নখ গভীর করে কাটা উচিত নয় কারণ এর থেকে নখকুনি হওয়ার সম্ভবনা থাকে। নরম ত্বকে এটা যেন বেশি না লাগে, কারণ এতে 'অ্যাসিটোন' আছে যা ত্বকের ইরিটেশন বা রং পরিবর্তনের কারণ হতে পারে।

কনুই হাঁটুতে কালো দাগ হলে লেবুর রস, নশার রস, খাবার সোডা মিশিয়ে লাগান। কনুই ও হাঁটুতে যেন বেশি ঘষা না লাগে, সে দিকে লক্ষ্য রাখুন। তা ছাড়া ওই অংশে বারবারিস অ্যাকোয়া মাদার ১০ ফোঁটা অল্প জলের সঙ্গে মিশিয়ে মাখতে পারেন।

রাতে শোওয়ার সময় কড়ায় হাইড্রাস্টিস মাদার তুলোয় করে লাগাতে পারেন। শীতকালে প্রচুর টক ফল পাওয়া যায় - যেমন লেবু, আমলকী ইত্যাদি। এতে আছে ভিটামিন সি, যা ত্বকের পক্ষে উপকারী। প্রচুর জল খেলে শরীরের শুষ্কতা কমে যাবে।

Trains Running Through
MLDT & NFK STATION
MARCH - 2026

মাস মিডিয়া
শুধু প্রচার করে না, প্রসার ঘটায়

Mail / Express Trains

Nos.	UP	MLDT Arriv	MLDT Dep.	NFK Arriv	NFK Dep.	Trains Name	Trains Type	Trains Name	Nos.	MLDT Arriv	MLDT Dep.	NFK Arriv	NFK Dep.	DN
03039	Sat	06:25	06:30	—	—	HOWRAH-NJP JN	Special	NJP JN - HOWRAH	03040	17:10	17:15	—	—	Sat
03105	Fri	14:40	14:50	14:00	14:02	SEALDAH-LUMDING JN	Special	—	—	—	—	—	—	—
03129	Daily	06:20	06:30	—	—	KOLKATA-NJP JN	Special	NJP JN - KOLKATA	03130	17:10	17:20	—	—	Daily
03409	Thu, Sat	START	20:45	21:15	21:17	MALDA TOWN-PRAYAGRAJ	Special	PRAYAGRAJ-MALDA TOWN	03410	14:.0	END	13:05	13:07	Sat, Mon
03413	Thu, Sun	START	07:10	07.42	07.44	MALDA TOWN-NEW DELHI	Special	NEW DELHI-MALDA TOWN	03414	07:55	END	06.45	06.47	Tue, Sat
03417	Sat	START	12:20	12.52	12.54	MALDA TOWN-UDHNA JN	Special	JHUSI-MALDA TOWN	03418	14:30	END	13.05	13.07	Tue
03425	Fri	START	17:30	18.02	18.04	MALDA TOWN-PUNE JN	Special	PUNE JN--MALDA TOWN	03426	16:30	END	15.30	15.32	Tue
03429	Sat	5:10	END	03.25	03.27	CHARLAPALLI-MLDA TOWN	SF Special	CHARLAPALLI-MALDA TOWN	03430	START	18:10	18.30	18.42	Tue
03435	Mon	START	09:30	10.02	10.04	MALDA TOWN-ANAND VIHAR TERMINAL	Special	ANAND VIHAR TERMINAL-MALDA TOWN	03436	22:30	END	22.07	22.09	Wed
03465	Sat	START	13:10	13:42	13:44	MALDA TOWN-DIGHA	Special	DIGHA-MALDA TOWN	03466	08:16	08:18	09:20	END	Sun
05639	Fri	04:50	05:00	—	—	SILCHAR-KOLKATA	Special	KOLKATA- SILCHAR	05640	23:15	23:25	—	—	Fri
05931	Daily	09:10	09:20	07:54	07:56	KOLKATA-DIBRUGARH	Special	DIBRUGARH-KOLKATA	05932	17:10	17:20	17:52	17:54	Daily
06565	Tue	16:30	END	15:20	15:22	SMVT BENGALURU-MALDA	Special	MALDA TOWN-SMVT BENGALURU	06566	START	16:00	16:32	16:34	Wed
08047	Sat	01:10	01:20	—	—	SANTRAGACHI-GUWAHATI	Special	GUWAHATI- SANTRAGACHI	08048	04:50	05:00	—	—	Sun
09011	Thu	09:30	ENDS	—	—	UDHNA JN.-MALDA TOWN	Summer Special	MALDA TOWN-UDHNA JN.	09012	08:45	08:50	—	—	Sun
12041	Mon to Sat	19:30	19:35	18.41	18.42	HOWRAH-NEW JALPAIGURI	Shatabdi Express	NEW JALPAIGURI- HOWRAH	12042	08:45	08:50	09.22	09.23	Mon to Sat
12343	Daily	04:15	04:25	—	—	SEALDAH-NEW JALPAIGURI	Darjeeling SF Express	NEW JALPAIGURI- SEALDAH	12344	23:30	23:40	—	—	Daily
12345	Daily	21:30	21:40	20.41	20.43	HOWRAH- GUWAHATI	Saraighat SF Express	GUWAHATI-HOWRAH	12346	23:30	23:40	00.33	00.32	Daily
12363	Tue, Thu, Sat	15:00	15:10	—	—	KOLKATA-HALDIBARI	SF Express	HALDIBARI-KOLKATA	12364	13:25	13:35	—	—	Wed, Fri, Sun
12377	Daily	05:25	05:30	—	—	SDAH-NEW ALIPURDUAR	Padatik SF Express	NEW ALIPURDUAR-SEALDAH	12378	00:40	00:45	—	—	Daily
12501	Thu	08:15	08:25	—	—	KOLKATA-AGARTALA	Garib Rath Express	AGARTALA-KOLKATA	12502	04:00	04:10	—	—	Mon
12503	Thu, Sun	00:25	00:35	—	—	SMVT BENGALURU-AGARTALA Humsafar	SF Express	AGARTALA-SMVT BENGALURU	12504	06:50	07:00	—	—	Wed, Sun
12507	Thu	17:05	17:15	—	—	THURUVANANTHAPURAM-SILCHAR	CENTRAL SF Express	SILCHAR-THURUVANANTHAPURAM	12508	18:50	19:00	—	—	Fri
12509	Fri, Sat, Sun	16:05	16:15	15.03	15.05	SMVT BENGALURU-GUWAHATI	SF Express	GUWAHATI-SMVT BENGALURU	12510	18:50	19:00	19.32	19.34	Mon, Tue, Sun
12513	Mon	00:25	00:35	23.18	23.20	SECUNDERABAD-GUWAHATI	SF Express	GUWAHATI- SECUNDERABAD	12514	18:50	19:00	19.32	19.34	Thu
12515	Tue	16:05	16:15	15.03	15.05	COIMBATORE-SILCHAR	SF Express	SILCHAR-COIMBATORE	12516	18:50	19:00	19.32	19.34	Wed
12517	Fri	04:00	04:10	—	—	KOLKATA-GUWAHATI	Garib Rath Express	GUWAHATI-KOLKATA	12518	08:15	08:25	—	—	Sun
12551	Mon	02:05	02:15	—	—	SMVT BENGALURU-KAMAKHYA	AC SF Express	KAMAKHYA- SMVT BENGALURU	12552	02:00	02:10	—	—	Thu
13011	Daily	22:45	ENDS	21.45	21.47	HOWRAH-MALDA TOWN	SF Intercity Express	MALDA TOWN- HOWRAH	13012	START	04:30	05.02	05.04	Daily
13033	Daily	07:10	07:20	06.00	06.05	HOWRAH-KATIHAR	Express	KATIHAR- HOWRAH	13034	19:10	19:20	20.06	20.08	Daily
13053	Daily	15:30	15:40	14.38	14.40	HOWRAH-RADHIKAPUR	Kulik Express	RADHIKAPUR- HOWRAH	13054	09:05	09:15	09.37	09.39	Daily
13063	Mon to Fri	15:15	15:25	14.13	14.15	HOWRAH-BALURGHAT	Express	BALURGHAT- HOWRAH	13064	23:00	23:10	23.42	23.44	Mon to Fri
13125	Daily	18:25	18:35	17.40	17.42	KOLKATA-SAIRANG	Mail Express	SAIRANG-KOLKATA	13126	08:47	08:49	08.05	08.15	Daily
13141	Daily	22:05	22:15	21.09	21.14	SEALDAH-NEW ALIPURDUAR	Teesta Torsa Express	NEW ALIPURDUAR-SEALDAH	13142	20:20	20:30	21.02	21.07	Daily
13145	Daily	02:40	02:50	01.32	01.37	KOLKATA-RADHIKAPUR	Express	RADHIKAPUR- KOLKATA	13146	00:10	00:20	00.52	00.57	Daily
13147	Daily	02:20	02:30	01.20	01.25	SEALDAH-BAMANHAT	Uttar Banga Express	BAMANHAT- SEALDAH	13148	22:20	22:30	23.02	23.07	Daily
13149	Daily	03:10	03:20	02.06	02.11	SEALDAH- ALIPURDUAR	Kanchan Kanya Express	ALIPURDUAR- SEALDAH	13150	01:10	01:20	01.52	01.57	Daily
13153	Daily	06:15	ENDS	04.48	04.53	SEALDAH- MALDA TOWN	Gour Express	MALDA TOWN- SEALDAH	13154	START	21:25	21.47	21.52	Daily
13159	Tue, Thu, Sat	05:00	05:10	03.53	03.55	KOLKATA-JOGBANI	Express	JOGBANI- KOLKATA	13160	20:05	20:15	20.47	20.49	Tue, Thu, Sat
13161	Mon to Fri, Sun	18:40	18:50	17.57	17.59	KOLKATA CHITPUR- BALURGHAT	Tebhaga Express	BALURGHAT- KOLKATA CHITPUR	13162	08:00	08:10	08.42	08.44	Mon to Sat
13163	Thu, Sat to Tue	04:35	04:45	03.37	03.42	SEALDAH-SAHARSA	Hate Bazare Express	SAHARSA- SEALDAH	13164	22:40	22:50	23.22	23.24	Thu, Sat to Tue
13169	Wed, Fri	04:35	04:45	03.37	03.42	SEALDAH-SAHARSA	Hate Bazare Express	SAHARSA- SEALDAH	13170	22:40	22:50	23.22	23.24	Wed, Fri
13173	Tue, Thu, Fri, Sun	13:35	13:45	12.50	12.52	SEALDAH-AGARTALA	Kanchanjungha Express	AGARTALA- SEALDAH	13174	12:25	12:35	13.12	13.14	Mon, Wed, Fri, Sun
13175	Mon, Wed, Sat	13:35	13:45	12.50	12.52	SEALDAH-SILCHAR	Kanchanjungha Express	SILCHAR- SEALDAH	13176	12:25	12:35	13.12	13.14	Tue, Thu, Sat
13181	Mon	15:00	15:10	—	—	KOLKATA CHITPUR-SILGHAT TOWN	Kaziranga Express	SILGHAT TOWN-KOLKATA CHITPUR	13182	06:20	06:30	—	—	Wed
13189	Daily	05:40	05:50	04.26	04.28	SEALDAH-BALURGHAT	Express	BALURGHAT-SEALDAH	13190	21:30	21:40	22.17	22.19	Daily
13409	Daily	START	05:50	06.12	06.14	MALDA TOWN-KIUL	Intercity Express	KIUL- MALDA TOWN	13410	20:45	ENDS	19.38	19:40	Daily
13413	Mon, Thu, Sat	19.25	19:35	20.14	20.21	MALDA TOWN-BATHINDA	Farakka Express	BATHINDA- MALDA TOWN	13414	09:50	10.00	08.55	09.00	Wed, Sat, Mon
13415	Wed, Fri, Sun	START	20:15	20.47	20.49	MALDA TOWN-PATNA	Express	PATNA- MALDA TOWN	13416	07:50	ENDS	06.26	06.28	Tue, Fri, Sun
13417	Thu	14:25	ENDS	13.35	13.37	DIGHA- MALDA TOWN	Express	MALDA TOWN- DIGHA	13418	START	07:45	08.22	08.24	Thu
13421	Mon, Thu	09:30	ENDS	08.45	08.47	NABADWIP DHAM- MALDA TOWN	Express	MALDA TOWN- NABADWIP DHAM	13422	START	17:00	17.37	17.39	Mon, Thu
13425	Sat	START	12:55	13.27	13.29	MALDA TOWN-SURAT	Express	SURAT- MALDA TOWN	13426	05:45	ENDS	04.43	04.45	Wed
13429	Fri	START	09:30	—	—	MALDA TOWN-ANAND VIHART	Weekly Express	ANAND VIHAR- MALDA TOWN	13430	23:30	ENDS	—	—	Sun
13431	Tue, Wed, Fri, Sat, Sun	09.30	09:40	08.45	08.47	NABADWIP-BALURGHAT	Express	BALURGHAT-NABADWIP	13432	16.50	17.00	17.37	17.39	Tue, Wed, Fri
13433	Thu	11:00	ENDS	10.00	10.01	BENGALURU-MALDA TOWN	Amrit Bharat Express	MALDA TOWN - BENGALURU	13434	START	08.50	09.22	09.23	Sun
13465	Daily	20:30	ENDS	19.26	19.28	HOWRAH- MALDA TOWN	Intercity Express (Via Azimganj)	MALDA TOWN-HOWRAH	13466	START	06:05	06.32	06.34	Daily
13483	Sun, Tue, Wed, Fri	19.25	19:35	20.14	20.21	MALDA TOWN-BATHINDA	Farakka Express	BATHINDA- MALDA TOWN	13484	09:50	10.00	08.55	09.00	Thu, sat, Sun, Tue
14003	Tue, Sat	START	09:30	10.02	10.07	MALDA TOWN-NEW DELHI	Express	NEW DELHI- MALDA TOWN	14004	23:30	ENDS	22.07	22.12	Mon, Fri
15227	Fri	17:05	17:15	—	—	SMVT BENGALURU-MUZAFFARPUR	Express	MUZAFFARPUR- SMVT BENGALURU	15228	16:05	16:15	—	—	Mon
15619	Tue	23:15	23:25	22.17	22.19	GAYA-KAMAKHYA	Express	KAMAKHYA- GAYA	15620	20:05	20:15	20.47	20.49	Mon
15629	Wed	09:10	09:20	08.13	08.15	TAMBARAM-SILGHAT TOWN	Nagaon Express	SILGHAT TOWN- TAMBARAM	15630	04:00	04:10	04.42	04.44	Sat
15639	Wed	08:25	08:35	07.38	07.40	PURI- KAMAKHYA	Express	KAMAKHYA- PURI	15640	07:35	07:45	08.22	08.24	Mon
15643	Sun	15:00	15:10	13.50	13.52	PURI- KAMAKHYA	Express	KAMAKHYA- PURI	15644	13:45	13:55	14.27	14.29	Fri
15647	Sat	23:15	23:25	22.07	22.09	LOKMANYATILAK-GUWAHATI	Express	GUWAHATI- LOKMANYATILAK	15648	04:00	04:10	04.42	04.44	Wed
15657	Daily	00:05	00:15	22.41	22.43	DELHI- KAMAKHYA	Brahmaputra Mail	KAMAKHYA- DELHI	15658	03:35	03:45	04.17	04.19	Daily
15661	Thu	08:25	08:35	07.38	07.40	RANCHI- KAMAKHYA	Express	KAMAKHYA- RANCHI	15662	02:00	02:10	02.42	02.44	Wed
15709	Daily	START	16:50	—	—	MALDA TOWN-NEW JALPAIGURI	Express	NEW JALPAIGURI- MALDA TOWN	15710	12:50	ENDS	—	—	Daily
15711	Wed	04:00	04:10	—	—	HOWRAH-KATIHAR	Express	KATIHAR- HOWRAH	15712	00:55	01:05	—	—	Tue
15721	Sun	04:00	04:10	—	—	DIGHA- NEW JALPAIGURI	Paharia Express	NEW JALPAIGURI- DIGHA	15722	00:55	01:05	—	—	Sat
15733	Mon, Thu, Sat	19.25	19.35	20.14	20.21	BALURGHAT-BATHINDA	Farakka Express	NBATHINDA- BALURGHAT-	15734	09:50	10:00	08.55	09.00	Wed, Fri, Mon
15743	Tue, Wed, Fri, Sun	19.25	19.35	20.14	20.21	BALURGHAT-BATHINDA	Farakka Express	NBATHINDA- BALURGHAT-	15744	09:50	10:00	08.55	09.00	Thu, Sat, Sun, Tue
15929	Sat	09:10	09:20	08.13	08.15	TAMBARAM-NEW TINSUKIA	Express	NEW TINSUKIA- TAMBARAM	15930	04:00	04:10	04.42	04.44	Tue
15959	Sun, Mon, Wed, Thu, Fri	01:25	01:35	00.27	00.32	HOWRAH-DIBRUGARH	Kamrup Express	DIBRUGARH- HOWRAH	15960	21:50	22:00	22.32	22.37	Sun, Tue, Wed, Thu, Sat
15961	Tue, Sat	01:25	01:35	00.27	00.32	HOWRAH-DIBRUGARH	Kamrup Express	DIBRUGARH- HOWRAH	15962	21:50	22:00	22.32	22.37	Mon, Fri
20501	Wed	15:00	15:10	—	—	AGARTALA-ANANDVIHAR TERMINAL	AGTL Tegas Raj Express	ANANDVIHAR TERMINAL-AGARTALA	20502	16:25	16:35	—	—	Wed
20507	Sat	14:50	15:00	—	—	SAIRANG-ANAND VIHAR TARMINAL	Rajdhani Express	ANAND VIHAR TARMINAL-SAIRANG	20508	—	—	16:15	16:25	Mon
22301	Daily except Wed	10:32	10:35	—	—	HOWRAH- NEW JALPAIGURI	Vande Bharat Express	NEW JALPAIGURI- HOWRAH	22302	17:55	17:58	—	—	Daily Except Wed
22501	Wed	17:05	17:15	—	—	SMVT BENGALURU- NEW TINSUKIA	SF Express	NEW TINSUKIA- SMVT BENGALURU	22502	18:50	19:00	—	—	Sat
22503	Sat, Tue	20:05	20:15	—	—	KANYAKUMARI-DIBRUGARH	Vivek Express	DIBRUGARH- KANYAKUMARI	22504	19:45	19:55	—	—	Wed, Sun
22511	Thu	01:10	01:20	—	—	LOKMANYATILAK-KAMAKHYA	Karmabhoomi SF	ExpressKAMAKHYA- LOKMANYATILAK	22512	07:35	07:45	—	—	Sun
22611	Thu	23:15	23:25	—	—	MAS CHENNAI CENTRAL- NEW JALPAIGURI	SF Express	NEW JALPAIGURI- MAS CHENNAI CENTRAL	22612	02:00	02:10	—	—	Sat
27575	Daily	22:50	23:00	21:48	21:50	HOWRAH-KAMAKHYA	Vande Bharat Sleeper Express	KAMAKHYA-HOWRAH	27576	04:05	04:07	03.25	03.35	Daily

Passenger Trains

Nos.	UP	MLDT Arriv	MLDT Dep.	NFK Arriv	NFK Dep.	Trains Name	Trains Type	Trains Name	Nos.	MLDT Arriv	MLDT Dep.	NFK Arriv	NFK Dep.	DN
03767	Daily	08:55	ENDS	07.59	08.01	SAHIBGANJ- MALDA TOWN	Passenger	MALDA TOWN- SAHIBGANJ	03768	START	16:30	17.21	17.23	Daily
05421	Daily	START	07:00	—	—	MALDA TOWN-BALURGHAT	Passenger	BALURGHAT - MALDA TOWN	05422	20:45	ENDS	—	—	Daily
05701	Daily	START	08:00	—	—	MALDA TOWN-KATIHAR	Passenger	KATIHAR - MALDA TOWN	05702	18:30	ENDS	—	—	Daily
05771	Daily	START	17:30	—	—	MALDA COURT-KATIHAR	Passenger	KATIHAR - MALDA COURT	05772	09:45	ENDS	—	—	Daily
07519	Daily	START	06:30	—	—	MALDA COURT-SILIGURI JN.	Passenger	SILIGURI JN. - MALDA COURT	07520	18:15	ENDS	—	—	Daily
53027	Daily	19:45	ENDS	18.18	18.20	AZIMGANJ- MALDA TOWN	Passenger	MALDA TOWN- AZIMGANJ	53028	START	07:10	07.58	08.02	Daily

Publish, Printed & Copyright reserved by Mass Media. ● Source : **https://enquiry.indianrail.gov.in/mntes/**

ডায়াবেটিক দায়েট বলে কিছু হয়?

মীনাক্ষী মজুমদার ঃ একসময় ডায়াবেটিসে আক্রান্ত রোগীর জন্য ডায়াবেটি ডায়েট বলে বিশেষ ধরণের খাবারের চল ছিল। তবে, পুষ্টিবিজ্ঞানের নতুন ধারণায় ডায়াবেটিক ডায়েট বলে আলাদা কিছু নেই। এক্ষেত্রে মূল দেখার জায়গাটি হল ক্যালোরি নিয়ন্ত্রণ। অর্থাৎ ব্যালান্সড ডায়েট গ্রহণ করা ও তার সঙ্গে ক্যালোরির দিকটিও বজায় রাখা। সুতরাং এই বিস্তৃত ধারণায় ডায়েট শুধুমাত্র ডায়াবেটিস আক্রান্তের জন্য নির্দিষ্ট হয় না। বরং এই ডায়েট হয়ে যায় যেকোনও সুস্থ মানুষের আদর্শ ডায়েট বা সব ধরনের মানুষই এই ডায়েট রীতি অনুসরণ করতে পারেন।

প্রশ্ন উঠতে পারে যে, কীভাবে ব্যালান্সড ডায়েট বা সুষম খাদ্য নির্ধারণ করা হবে? এক্ষেত্রে একজন ব্যক্তির দৈহিক উচ্চতা অনুপাতে আদর্শ ওজন এবং তাঁর কায়িক শ্রমের উপর ভিত্তি করে নির্ণয় করতে হয় ব্যালান্সড ডায়েট।

অর্থাৎ একজন ব্যক্তি যত পরিমাণ ক্যালোরি গ্রহণ করবেন সারাদিনে খাদ্য থেকে, ঠিক তত পরিমাণ ক্যালোরি বার্ণ হওয়াও প্রয়োজন। অর্থাৎ একজন ব্যক্তির হয়তো সারাদিনে প্রয়োজন ১২০০ ক্যালোরির। অথচ তিনি খাচ্ছেন ৯০০ ক্যালোরির খাদ্য! তাহলে তা যেমন ব্যালান্সড ডায়েটের অধীনে পড়ে না, তেমনই একজন ব্যক্তির দরকার ১২০০ ক্যালোরি অথচ তিনি খাচ্ছেন ১৮০০-২০০০ ক্যালোরির খাদ্য — তাহলেও তা সুষম খাদ্য হতে পারে না। তাই সুষম খাদ্য নির্ণয়ের জন্য প্রয়োজন সঠিক পরিকল্পনার।

ডায়েট প্ল্যান

একজন ডায়াবেটিস রোগীর ডায়েট প্ল্যানের জন্য তাঁর উচ্চতা এবং ওজন দেখে ওই ব্যক্তির বিএমআই নির্ণয় করা হয়। আর নির্ণয় করার দরকার পড়ে তাঁর আদর্শ দৈহিক ওজন কত হওয়া উচিত? অতএব আগে যা বোঝা দরকার তা হল — বিএমআই কীভাবে নির্ণয় করা হয়? বিএমআই নির্ণয়ের সহজ কৌশল হল— দৈহিক ওজনকে (কিলোগ্রামে) দৈহিক উচ্চতার (মিটারে) বর্গ দ্বারা ভাগ করা। অর্থাৎ বিএমআই ওজন (কেজি)/উচ্চতা (মিটার)

এশিয়া মহাদেশে বসবাসকারী প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য বিএমআই তিনটি ভাগে বিভক্ত —

১৮.৫-এর কম বিএমআই সাধারণত প্রয়োজনের তুলনায় কম ওজন থাকা নির্দেশ করে।

১৮.৫ থেকে ২২.৯-এর মধ্যে বিএমআই স্বাভাবিক ওজন নির্দেশ করে।

২৩-২৪.৯ রেঞ্জের বিএমআই অতিরিক্ত ওজন নির্দেশ করে। ২৫-এর বেশি বিএমআই স্থূলত্ব নির্দেশ করে।

অতএব কোনও ব্যক্তি বিএমআই বেশি থাকলে তাঁর প্রথম কাজ হল বিএমআই স্বাভাবিক মাত্রার মধ্যে নিয়ে আসা। এর জন্য তাঁর ওজন কত হওয়া উচিত তা সহজেই নির্ণয় করা যায়। এণপর নির্ণয় করতে হয় সারাদিনে ওই ব্যক্তির কত পরিমাণ ক্যালোরি গ্রহণ করা যেতে পারে সেই বিষয়টি।

ক্যালোরির হিসেব

ধরা যাক 'অ' বাবুর উচ্চতা ৫ ফুট ৬ ইঞ্চি। ওজন ৮৫ কিলোগ্রাম। তিনি একটি বড় সংস্থার কর্মকর্তা। তিনি ঘন্টার পর ঘন্টা বাড়িতে গা এলিয়ে শীততাপ নিয়ন্ত্রিত ঘরে বসে থাকেন। প্রচুর তেলমশলা দেওয়া খাবার খান। কোনও কায়িক শ্রম করেন না। ড্রাইভারে গাড়িতে চাপিয়ে তাঁকে অফিসে পৌঁছে দেয়। তিনি সারাদিন চেয়ার টেবিলে বসে কাজ করেন। অফিসেও চলে সেন্ট্রাল এসি। এক বিন্দু ঘাম যাতে তাঁর না ঝরে তার ব্যবস্থা থাকে সারাদিন। এমন পরিশ্রমহীন জীবনশৈলীতে 'অ' বাবুর প্রাত্যহিক ক্যালোরির চাহিদা যে কম হবে তা বলাই বাহুল্য।

অন্যদিকে একই বডি হাইট-এর 'অ' বাবু হলেন কৃষক। তিনি প্রতিদিন সকালে উঠে দুটো রুটি, আলু-কুমড়োর তরকারি খেয়ে মাঠে যান। সারাদিন ঘাম ঝরান, খাটাখাটনি করেন। দুপুরে বাড়ি থেকে নিয়ে যাওয়া খাবার খান, বিকেলে বাড়ি ফেরেন। রাতের খাবার খান। ৯—১০ ঘন্টা ঘুমোন। এখন 'অ' বাবুর কিন্তু প্রতিদিনের ক্যালোরির চাহিদা বেশিই হবে।

অতএব একজন ডায়াবেটিস রোগীর নিত্যদিনের ক্যালোরির চাহিদা নির্ধারণ করতে হলে তাঁর বিএমআই, তাঁর রোজনামচাও জানতে হবে। দেখতে হবে একজন ব্যক্তি বেশি পরিশ্রমী, মাঝারী পরিশ্রমী নাকি একেবারেই অলস? সেই বুঝে স্থিণ হবে তিনি সারাদিনে কী খাবেন বা তাঁর ডায়েট চার্ট।

কীভাবে খাবার খাবেন

সময় মেনে সময় ধরে খাবার খাওয়ার অভ্যেস করা প্রয়োজন। ইচ্ছে হল একদিন সকাল ১১ টায় ঘুম থেকে উঠে খাবার খেলেন, তারপর উঠলে ১২ টায়। ফের ১০ টায়—এভাবে মর্জিমতো জীবন যাপন করা যায় না। একটা নির্দিষ্ট সময়সীমা ধরে শরীরকে চালনা করতে হয়। সুতরাং কোনও ব্যক্তি সুস্থ অবস্থায় ৬ টা নাগাদ ঘুম থেকে উঠলে তাকে প্রত্যেকদিন ৬ টার আশপাশেই ঘুম থেকে উঠতে হবে।

সেইভাবে খেতে হবে ব্রেকফাস্ট। কারণ ঘুম থেকে ওঠার সময়েরই যদি কোনও ঠিক না থাকে তাহলে ব্রেকফাস্ট, লাঞ্চ, ডিনারের সময়েরও গণ্ডগোল হয়ে যাবে। আবার আজ ৭টায় ব্রেকফাস্ট করলাম আর পরের দিন ১২ টায় ব্রেকফাস্ট করলাম এমন করলে চলবে কেন? রুটিন অবশ্যই মানতে হবে। প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে খাবার খেতে হবে। একইসঙ্গে ব্রেকফাস্ট আর লাঞ্চের মাঝে হালকা টিফিন করা দরকার। এছাড়া প্রত্যেকদিন ৭ থেকে ৮ ঘন্টা ঘুম দরকার প্রত্যেক ব্যক্তিরই।

কেমন হবে খাদ্যাভ্যাস?

ব্রেকফাস্ট

✤ সকালে চিনি, দুধ ছাড়া লাল চা পান করুন। ✤ ব্রেকফাস্টে শর্করা, প্রোটিন, ফ্যাটের মাত্রা রাখতে হবে নিয়ন্ত্রণে। ✤ শর্করা জাতীয় খাদ্য অর্থাৎ সকালে খেতেই পারেন আটার তৈরি হাতরুটি। আটার তৈরি রুটি বা পাউরুটিতে ফাইবার থাকে। ফলে শরীরে শর্করা মেশে ধীর গতিতে। দ্রুত রক্তে সুগারের মাত্রা বাড়ে না। সজ্জি দিয়ে রুটি খেতে পারেন। আবার সজ্জি দিয়ে বানানো স্যুপ দিয়ে খেতে পারেন পাউরুটি।

সঙ্গে খান একটি ডিম সেদ্ধ। প্রোটিন আর ফ্যাট একসঙ্গে পেয়ে যাবেন। ডিমের বদলে ছানাও খেতে পারেন।

মধ্য সকালের খাবার ঃ সকাল আটটায় ব্রেকফাস্ট করলে সাড়ে-নটা থেকে দশটার মধ্যে একটা ফল খঅন। এর পরেও খিদে পেলে শসা খান। ফ্রুট জ্যুস নয়, খেতে হবে গোটা ফল।

লাঞ্চ ঃ লাঞ্চ সারুন ১টা থেএক ১টা ৩০ মিনিটের মধ্যে। এই সময় ভাত খেতেই পারেন। সঙ্গে অনেকটা শাক ও সজ্জি রাখুন। শাক অবশ্যই খাবেন। সঙ্গে অনেকটা শাক ও সজ্জি রাখুন। শাক অবশ্যই খাবেন। শাকে প্রচুর ভিটামিন আর মিনারেলস থাকে। শাকে ফাইবার ভালোমাত্রায় খাকায় পেটও ভরে থাকে দীর্ঘসময়। সঙ্গে রাখুন মাছ বা চিকেন। তবে হ্যাঁ, অনেক ডায়াবেটিস রোগী অভিযোগ করেন যে, ক্যালোরি মেপে খাওয়ার কারণে পেট ভরে খাবার খাওয়া হয় না বা খাবার খাওয়ার পর পেট ভরে না মনে হয়। এমন ক্ষেত্রে লাঞ্চ শুরুর আগে অনেক স্যালাড খান। লাঞ্চ চলাকালীন স্যালাড খান। পেট ভরার অনুভূতি পাবেন সহজেই। স্যালাডে রাখুন শসা, গাজর, পেঁয়াজ, টম্যাটো।

বিকেলের খাবার ঃ বিকেল চারটের দিকে খাওয়ার জন্য একাধিক আইটেম রয়েছে। সেগুলি হল টম্যাটো, শসা, পেয়াঁজ, গাজর, লঙ্কা কুচি দিয়ে ছোলাসেদ্ধ বা কাঁচা ছোলা। অঙ্কুরিত ছোলাও খাওয়া যায়। অঙ্কুরিত মুগ ও খুব ভালো খাবার। এছাড়া ছোলা ভাজা, ঘুগনিও খেতে পারেন। ভেজিটেবল চিকেন, মাহরুম দিয়ে তৈরি স্যুপ খাওয়া যায় নিশ্চিন্তে।

রাতের খাবার ঃ রুটি, সজ্জি, মাছ বা চিকেন এমনকী ডিমও খেতে পারেন। তবে, ডায়াবেটিক ডায়েট চার্ট ব্যক্তি নির্ভর। তাই পুষ্টিবিদের পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজন।

কিটোজেনিক ডায়েট ঃ কিছু জরুরি তথ্য কিটোজেনিক বা কিটো ডায়েট একটি ফ্যাট নির্ভর খাদ্যতালিকা। বর্তমান সময়ে ওজন কমাতে অনেকেই এই ডায়েটের দিকে ঝুঁকছেন, তবে এটি অনুসরণের ক্ষেত্রে বেশ কিছু সতর্কতা অবলম্বন করাও জরুরি।

পেশাদারের পরামর্শ ঃ ডায়েটিশিয়ানের পরামর্শ ছাড়া চট জলটি কিটো ডায়েট শুরু করা একদমই উচিত পয়। সঠিক নিয়ম না জানলে শারীরিক জটিলতা তৈরির ঝুঁকি থাকে।

পুষ্টির অনুপাত ঃ একটি আদর্শ কিটোজেনিক ডায়েটে ৯০ শতাংশ ক্যালোরি অসাবে ফ্যাট থেকে। বাকি ১০ শতাংশ প্রোটিন ও কার্বোহাইড্রেট খাবার থেকে মিলবে।

ভুল ধারণা ও ঝুঁকি ঃ অনেকে নিজের ইচ্ছেমতো কার্বোহাইড্রেট পুরোপুরি বাদ দিয়ে দেন, যা অত্যন্ত অবৈজ্ঞানিক। হঠাৎ শর্করা বন্ধ করে দিলে শরীর সেই পরিবর্তনের সঙ্গে খাপ খাওয়াতে পারে না, যা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।

নিয়মিত পরীক্ষা ঃ এমনকী আপনি যদি সঠিক উপায়েও এই ডায়েট মেনে চলেন, তবুও নিয়মিত বিরতিতে রক্ত পরীক্ষা করিয়ে শরীরের অবস্থা পর্যবেক্ষণ করা আবশ্যক। এই ডায়েট সকলের জন্য নয়। তবে চিকিৎসাবিজ্ঞানে শিশুদের মৃগীরোগ নিয়ন্ত্রণে এই ডায়েট বেশ কার্যকর ভূমিকা রাখতে পারে। এই নিয়ে গবেষণাও হয়েছে এবং তাতে সুফল মিলেছে।

ফাইবার বেশি খাবেন?

চিয়া সিড, ফ্ল্যাক্স সিড, ওটস ইত্যাদি খাদ্যে প্রচুর ফাইবার আছে। ব্রেকফাস্টে এই ধরণের খাদ্য খাওয়াই যায়। তবে হ্যাঁ, ফাইবার জাতীয় খাদ্য বেশি খেলে সেক্ষেত্রে জলও বেশি পান করতে হবে। নাহলে অন্ত্রে অবস্ট্রাকশন হয়ে কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা যেতে পারে।

কী কী এড়িয়ে চলবেন?

কোনও পুষ্টিগুণ নেই, শুধুই ক্যালোরি আছে এমন খাদ্যগুলিকে প্রথমেই বাদ দিন। সেগুলি কোনগুলি? তালিকায় রয়েছে— চিনি, কার্বোনেটেড বেভারেজ যেমন যেকোনও ধরনের সফট ড্রিংকস, মিষ্টি, কেন, পেষ্ট্রি, ডোনাট, চিপস, চানাচুর, ঝুরিভাজা, বিরিয়ানি, বার্গার—এই সব খাবার। আর খাবেন না ফাষ্ট ফুড, ফ্রায়েড ফুড। পুরোপুরি বাদ দিন প্রিজারভেটিভ দেওয়া খাদ্য, যেমন টিনজাত খাদ্য, নাগেটস, প্যাকেটজাত রেডি টু ইট যে কোনও খাদ্য।

দুগ্ধজাত খাদ্য বাদ?

দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্যে প্রচুর ক্যালোরি থাকে। তাই বুঝেশুনে খান ডেয়ারি পণ্য। দই চলতে পারে চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে। তবে মিষ্টি রোজ কখনওই নয়। দিন পনেরো পর একটি মিষ্টি চেখে দেখলে সমস্যা নেই।

সবই কি বাদ?

এক মাসে একটা মিষ্টি বা সামান্য বিরিয়ানি খাওয়া যেতেই পারে। তবে এই ধরনের খাবারে প্রচুর ক্যালোরি থাকে। ওইদিন একটু বেশি হাঁটাহাঁটি বা এক্সারসাইজ করে বাড়তি ক্যালোরি করিয়ে ফেলার চেষ্টা করুন। না হলে বাড়তি সুগার শরীরের নানা দরকারি অঙ্গে জমবে ও সেই অঙ্গের কাজে বিঘ্ন ঘটবে।

এক্সারসাইজ

শুধু ডায়েট দিয়ে সুগার কন্ট্রোল সম্ভব নয়। সপ্তাহে প্রতিদিন ৩৫-৪০ মিনিট ঘাম ঝরিয়ে এক্সারসাইজ মাষ্ট। তবেই মিলবে ফিটনেস আর সুগার থেকে মুক্তি।

মালদা জেলা থেকে সূর্যোদয় ও সূর্যাস্তের সময়সূচী

মার্চ - ২০২৬

তারিখ	সূর্যোদয়	সূর্যাস্ত
05.03.2026	05:56 ↑ (115°)	17:41 ↑ (245°)
06.03.2026	05:55 ↑ (115°)	17:41 ↑ (245°)
07.03.2026	05:54 ↑ (115°)	17:42 ↑ (245°)
08.03.2026	05:53 ↑ (115°)	17:42 ↑ (245°)
09.03.2026	05:52 ↑ (115°)	17:43 ↑ (245°)
10.03.2026	05:51 ↑ (115°)	17:43 ↑ (245°)
11.03.2026	05:50 ↑ (115°)	17:44 ↑ (245°)
12.03.2026	05:49 ↑ (115°)	17:44 ↑ (245°)
13.03.2026	05:48 ↑ (115°)	17:45 ↑ (245°)
14.03.2026	05:47 ↑ (115°)	17:45 ↑ (245°)
15.03.2026	05:46 ↑ (115°)	17:46 ↑ (245°)
16.03.2026	05:45 ↑ (115°)	17:46 ↑ (245°)
17.03.2026	05:44 ↑ (115°)	17:47 ↑ (245°)
18.03.2026	05:43 ↑ (115°)	17:47 ↑ (245°)
19.03.2026	05:42 ↑ (115°)	17:48 ↑ (245°)

যে কোনো দৈনিক পত্রিকায় বিজ্ঞাপন দিতে 977 5454 577

বিবেকবাণী

✦ পুরুষরা মেয়েদের ভাগ্য গঠনের ভার গ্রহণ করাতেই নারী জাতির যতকিছু অনিষ্ট হয়েছে।

✦ বাবা, সতী সতী বলে ঢের চেঁচিয়েছ, বাঁশ দিয়ে হাজার হাজার বিধবা পুড়িয়েছ। একটু ক্ষান্ত হও দেখি, এখন জনাকতক 'সত্য' হও দেখি - আমি বুঝি।

✦ নারীদের পাশ্চাত্য জ্ঞান ও বিজ্ঞান যেমন শেখাতে হবে, তেমনি জাজাতে হবে বারতীয় আদর্শ ও ঐতিহ্যের প্রতি শ্রদ্ধা।

✦ আমাদের দেশের মেয়েরা তেমন শিক্ষিতা নয়, কিন্তু অনেকবেশি পবিত্র।

✦ পাঁচশো পুরুষের সাহায্যে ভারতবর্ষকে জয় করতে পঞ্চাশ বছর লাগতে পারে, কিন্তু পাঁচশো নারীর দ্বারা মাত্র কয়েক সপ্তাহের মধ্যেই তা করা যেতে পারে।

✦ সেই নারীও ধন্য যার চোকে পুরুষ ভগবানের পিতৃভাবের প্রতীক।

✦ ভারতের জননীই আদর্শ নারী। মাতৃভাবই আদর্শ ও শেষ কথা।

✦ যদি সত্যিই মন থেকে কিছু করতে চাও তাহলে পথ পাবে; আর যদি না চাও তাহলে অজুহাত পাবে।

✦ যখন তুমি ব্যস্ত থাকে। তখন সবকিছুই সহজ বলে মনে হয়, কিন্তু অলস হলে কোনওকিছুই সহজ বলে মনে হয় না।

✦ কখনও না বোলো না, কখনও বোলো না আমি করতে পারব না। তুমি অনন্ত এবং সব শক্তি তোমার ভিতর আছে, তুমি সবকিছুই করতে পারো।

✦ একটি সময়ে একটাই কাজ কোরো এবং সেটা করার সময় নিজের সবকিছু তার মধ্যে ব্যয় করে দাও।

হার্নিয়ার সাত কাহন

নাম শুনলেও হার্নিয়া সম্পর্কে অনেকেরই পরিষ্কার ধারনা নেই। সাধারণভাবে এই অসুখে বিশেষ কোন অসুবিধা হয় না। তবে যে কোন সময়ে এটি থেকে জীবন সংশয় হতে পারে। তাই হার্নিয়া ফেলে রাখবেন না। সাবধান করলেন — বেলভিউ ক্লিনিক কলকাতার ল্যাপারোস্কোপিক ও রোবোটিক সার্জেন ডা. রাকেশ খান।

কেন হার্নিয়া

অনেকের অ্যাবডোমিনাল ক্যাভিটি বা পেটের মাংষ পেশীর স্তর বিভিন্ন কারণে দুর্বল থাকে। জন্মগত কারণ, অপারেশনের দুর্বল ক্ষতস্থান ইত্যাদি কারনে পেশীর এই দুর্বলতা দেখা দিতে পারে। এরপরে লাগাতার হাঁচি-কাশি, চাপ দিয়ে মল ত্যাগ প্রভৃতি কারণে অন্ত্রের কিছু অংশ স্থানচ্যুত হয়ে ওই অংশ দিয়ে বেরিয়ে আসলে হার্নিয়া দেখা দেয়।

বিভিন্ন ধরণের হার্নিয়া

স্থান ও কারণ ভেদে বিভিন্ন ধরণের হার্নিয়ার নামকরণ করা হয়। যেমন নাভি বা আম্বিলিক্যাল ক্যাভিটির মধ্য দিয়ে অন্ত্র বেরিয়ে এলে নাম হয় আম্বিলিকাল হার্নিয়া আবার কুঁচকির কাছে ইনগুইন্যাল ক্যানেল দিয়ে অন্ত্র বেরিয়ে এলে নাম দেওয়া হয় ইনগুইন্যাল হার্নিয়া, অন্যদিকে সিজারিয়ান সেকশান বা অন্যান্য সার্জারির দুর্বল ক্ষতস্থানে হার্নিয়া হলে নাম হয় ইনসিশনাল হার্নিয়া। এছাড়াও ফিমোরাল হার্নিয়া, এপিগ্যাস্ট্রিক হার্নিয়া প্রভৃতি নানা ধরণের হার্নিয়া হতে পারে।

হার্নিয়াতে অসুবিধা

মুশকিল হল সাধারণত হার্নিয়ার তেমন কোন কষ্টকর উপসর্গ উপসর্গ নেই। অনেক সময়ে নাভি, কুঁচকি বা পেটের অন্য অংশের হার্নিয়া অংশটি ফোলা দেখায়। আবার অনেক ক্ষেত্রে হাসলে, কাশলে, বা ভারি ওজন তুললে ঐ অংশের পেটটি ফুলে ওঠে। কখনও কখনও ওখানে সামান্য জ্বালা বা ব্যথা ও হতে পারে।

কখন প্রাণঘাতী

অ্যাম্বিলিকাল বা অন্য যে কোন হার্নিয়াতে অন্ত্রের এই হার্নিয়েটেড অংশ যদি কোন কারণে আটকে যায় আর অন্ত্রের অঞ্চলভেদে যদি এই আটক অংশে খাবার, গ্যাস, বা কোন তরল আটকে যাড তখনই মারাত্মক ব্যথা হয়, রোগীর জীবন নিয়ে পড়ে টানাটানি। তখন সব হার্নিয়াই অবস্ট্রাক্টেড হার্নিয়াতে বদলে যায়। আবার পাকিয়ে গিয়ে বা অন্য কোন কারণে সাধারণ হার্নিয়ার ঐ অংশে যদি রক্ত সরবরাহ বন্ধ হয়ে যায় তবে একে স্ট্রাংগুলেটেড হার্নিয়া বলে। উভয় ক্ষেত্রেই রোগীর প্রাণ সংশয় ঘটতে পারে। এসব ক্ষেত্রে রোগীর প্রাণ বাঁচাতে মাঝে মাঝেই সময় খুব দামী হয়ে ওঠে। রোগীকে যতদ্রতু সম্ভব হাসপাতালে নিয়ে গিয়ে অপারেশন করাতে হয়।

চিকিৎসা

কোন ওষুধ, বেল্ট বা থেরাপি নয় যে কোন হার্নিয়ার একমাত্র চিকিৎসা অপারেশন। সিটিস্ক্যান ও অন্যান্য পরীক্ষার ভিত্তিতে অবস্থা অনুসারে ওপেন সার্জারি বা ল্যাপারোস্কোপিক সার্জারি করে বোিয়ে আসা অন্ত্র স্বস্থানে সঠিক ভাবে রেখে একটি বিশেষ তারের জালি বা মেস আটকে দেওয়া হয়। এর ফলে আবার হার্নিয়া হওয়ার কোন সম্ভাবনা থাকে না।

ল্যাপারোস্কোপিক সার্জারি

ল্যাপারোস্কোপিক পদ্ধতিতে সার্জারির হলে ৩টি ছোট্ট ফুটো করে অপারেশন হয় বলে রোগী তিনদিনের মধ্যেই সুস্থ হয়ে ওঠেন। এ ক্ষেত্রে প্রথমে হার্নিয়ার ছিদ্র বন্ধ করে মেস লাগিয়ে ট্যাকার দিয়ে আটকে দেওয়া হয়। আম্বিলিক্যাল হার্নিয়াতে আজকাল উন্নত প্যারিটেক্স মেস ব্যবহার করা হয়। ল্যাপারোস্কোপিক সার্জারিতে কাটাকুটি ও রক্তপাত কম হওয়ায় ব্যথা কম হয়, রোগী তাড়াতাড়ি সেরে ওঠেন। তাই সময় নষ্ট না করে উন্নত চিকিৎসার সাহায্য নিন সুস্থ থাকুন ভাল থাকুন।

ভূমিষ্ঠ শিশুর কান্না কি জরুরী?

সাধারণত আমরা শুনে এসেছি শিশুর জন্মের পর কান্নাটা খুব জরুরি। কিন্তু যদি সে না কাঁদে তাহলে কী হবে? কীভাবে মোকাবিলা করবেন এই অবস্থা? জন্মের পর শিশু যদি না কাঁদে, তাহলে সেই অবস্থাকে চিকিৎসাবিজ্ঞানের ভাষায় হাইপোক্সিক ইসেকমিক এনসেফালোপ্যাথি বা এইচআইই বলে। নামটা বেশ বড় বলে আতঙ্কিত হওয়ার কিছু নেই, আমরা একসঙ্গে এর মোকাবিলা করতে পারি।

শিশু জন্মের সময় বা তার আগে মস্তিস্ক পর্যাপ্ত অক্সিজেন না পেলে এইচআইই ঘটে। দীর্ঘসময় প্রসব বেদনা কিংবা নাভির কর্ড বা প্ল্যাসেন্টায় অস্বাভাবিকতার কারণে এমনটা হতে পারে। মস্তিস্ক পর্যন্ত অক্সিজেন না পেলে মস্তিস্কের কোষগুলোর ক্ষতি হতে পারে, যা আপনার সন্তানের বৃদ্ধি ও বিকাশে প্রভাব ফেলতে পারে। এই সমস্যা মোকাবিলা করার সবথেকে ভালো উপায়, এইচআইই সম্পর্কে জানা, যাতে আপনি শিশুর সুরক্ষার স্বার্থে বিকল্প কোনও ব্যবস্থা নিতে পারেন। এজন্য আপনাকে যা জানতে হবে - প্রথমত, এইচআইই'র লক্ষণ ও উৎসর্গ সম্পর্কে সচেতন হওয়া খুব জরুরি। এরমধ্যে রয়েছে বাচ্চাকে খাওয়াতে সমস্যা, খিঁচুনি এবং জন্মের পরপরই চেতনায় পরিবর্তন। এরমধ্যে কোনও একটি লক্ষণ দেখলে অবিলম্বে ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। এছাড়া আপনি এইচআইই'র পূর্বাভাস পেতে পারেন, যদি গাইনিকলজিস্ট বাচ্চার কিছু সমস্যার কথা জানান,যেমন, ইউএসজি'র রিপোর্টে বাচ্চার প্লাসেন্টা থেকে রক্তপ্রবাহে অস্বাভাবিকতার উল্লেখ, সিটিজি গ্রাফে দুর্বল ট্রেন্ডস এবং গত কয়েকদিনে ভ্রুণের কম নড়াচড়া।

আপনার সন্তানের এইচআইই হলে কীভাবে তাকে সাহায্য করতে পারেন। যত দ্রুত সম্ভব শণাক্তকরণ এবং সেই অনুযায়ী চিকিৎসা করানো এইচআইই মোকাবিলার সেরা উপায়। এক্ষেত্রে চিকিৎসক বিশেষ থেরাপি ব্যবহার করতে পারেন, যা থেরাপিউটিক হাইপোথার্মিয়া নামে পরিচিত। একে সুপারহিরো ট্রিটমেন্ট বলা হয়, যা আপনার বাচ্চার মস্তিস্ককে রক্ষা করতে শরীরকে ঠান্ডা রাখে এবং তাদের আরও ভালো হয়ে উঠতে সাহায্য করে।

এবারে একটু ইন্টারঅ্যাক্টিভ এক্সারসাইজ করি। ধরুন, আপনার সামনে এক কাপ গরম চা রয়েছে। চা খুব গরম হলে আপনি কী করবেন? হয় ফুঁ দিয়ে সেটা ঠান্ডা করবেন কিংবা তাতে কয়েক টুকরো বরফ যোগ করবেন। এখানেই থেরাপিউটিক হাইপোথার্মিয়া আপনার বাচ্চার মস্তিস্ককে ঠান্ডা রাখতে বরফের কাজ করে। তাদের শরীরের তাপমাত্রা কমিয়ে আমরা তাদের মস্তিস্ককে পুনরুদ্ধার করার সুযোগ দিতে পারি এবং দীর্ঘস্থায়ী সমস্যার ঝুঁকি কমাতে পারি। এটা মনে রাখা সবথেকে জরুরি যে, সময়টা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

থেরাপিউটিক হাইপোথার্মিয়া জন্মের কয়েক ঘন্টার মধ্যেই শুরু করা প্রয়োজন। সবথেকে ভালো ৬ ঘন্টার মধ্যে শুরু করা। সুতরাং, এইচআইই'র লক্ষণ চেনা এবং সেই অনুযায়ী থেরাপিউটিক হাইপোথার্মিয়ার অভিজ্ঞ মেডিকেল টিমকে বিষয়টি জানানো অত্যন্ত জরুরি।

এখন প্রশ্ন করতে পারেন, থেরাপিউটিক হাইপোথার্মিয়া কি যে কোনও সেন্টারে করানো যায়? এটি একটি নিয়ন্ত্রিত প্রক্রিয়া, যা অতি সাবধানে করতে হয়। এজন্য একজন নিওন্যাটোলজিস্টকে প্রয়োজন, যিনি পুরো বিষয়টি মনিটর করার পাশাপাশি আপনার বাচ্চার দেহের তাপমাত্রা সামঞ্জস্য করবেন এবং তার শরীরকে ঠান্ডা করতে অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ সিস্টেম পরিচালনা করবেন। আর এই সম্পূর্ণ প্রক্রিয়াটি শুধুমাত্র দেশের সেরা নিকু (এনআইসিইউ) তেই হতে পারে।

প্রত্যেক বাচ্চার জীবন সফর যেমন আলাদা, তেমনই প্রত্যেকের ক্ষেত্রে এইচআইই'র জটিলতা একেকরকম হতে পারে। তাই নিওন্যাটোলজিস্টের সঙ্গে অবশ্যই খোলাখুলি কথা বলুন। থেরাপিউটিক হাইপোথার্মিয়ায় তাঁদের অভিজ্ঞতা কী, কোনও ঝুঁকি রয়েছে কি না এবং এতে খুদের জীবনে কী প্রভাব পড়তে পারে - (এরপর ২-এর পাতায়)