জরুরী গাইড
অপ্রতিদ্বন্দ্বী পাক্ষিক ফ্রি শিটার
০৩ / ৫৯৬ aamaarshahor.com
মালদা ৪ চৈত্র, ১৪৩২ বৃহস্পতিবার, ১৯ মার্চ, ২০২৬ ২৩ বর্ষ ২৩তম সংখ্যা বিনামূল্যে বিতরণের জন্য
বিজ্ঞাপন বিভাগ ঃ 9233 44 45 46

মন-মেজাজের চিকিৎসা

ফেসবুক আসক্তি

বুঝলাম লোকে আমাকে ফেসবুক অ্যাডিক্ট ভাবছে

যারা একা থাকে তাদেরই বোধহয় আসক্তি বেশি হয়। বা কমবয়সী ছেলে-মেয়েদের, যারা সব সময় মজার সন্ধানে আছে। আমিও একবার কিছুদিনের জন্য এতে মজেছিলাম। পর পর কয়েকটা অপারেশনের দাপটে গৃহবন্দী হয়ে, বোর হয়ে যখন প্রচুর মন খারাপ হচ্ছিল, তখন নিয়ম করে ফেসবুকে আপডেট দিতাম। সবই করুণ রসাত্মক। লাইক আর উত্তরের মধ্যে দিয়ে সহানুভূতির বন্যা বইতো। সময় কাটত ভাল। সকালে মুখ-হাত ধোওয়ার আগেই বসে পড়তাম। সকালের বাণী পোস্ট করে তবে চা খেতাম। এরপর সারা দিন ধরে চলত এই সব এটা সেটা।

কিছুদিন পর চমক ভাঙল বন্ধুদের কথায়, 'আপনি ফেসবুকে বেশ অ্যাকটিভ তো!' বা, 'এত ব্যক্তিগত কথা লিখছেন কেন?' কিম্বা, 'কী হচ্ছে কী? এত ভিজিব্‌ল কেন?' বুঝলাম লোকে আমাকে ফেসবুক অ্যাডিক্ট ভাবছে। এবং যে কোনও অ্যাডিকশনেই যেহেতু আমার প্রবল অনীহা, লজ্জায় পড়ে গেলাম। এক কালের প্রাণের বান্ধবী বলল, 'তোর ছবিতে এত লাইক আর কমেন্টস পড়ে, সেটা কিন্তু ঠিক না। তোর যা প্রফেশন, ছবিও সে রকম হওয়া উচিত।' ভেবে পেলাম না অনুচিত ছবি কী দিয়েছি। সপরিবারে বেড়ানোর ছবি পোস্ট করেছি এবং তাতে লোকজন যা কমেন্টস্ দিয়েছে তাতেও তেমন কোনও অরুচিকর কিছু নেই। আরেক বান্ধবী বলল, 'বাব্বা! লোকেরা যেন ওৎ পেতে থাকে তোমার ছবি দেখবে বলে!' বহু কালের পুরনো ডাক্তার বন্ধু বলল, 'তোমার পোস্টে কমেন্টস্ দিতে ইচ্ছে করে। কিন্তু হারিয়ে যাওয়ার ভয়ে দিই না।' আরেকজন এসএমএস করল, 'আপনার সব ছবি দেখেছি। কিন্তু ভীড়ে হারিয়ে যেতে চাই না বলে এখানে লিখলাম।' আমার ওয়ালে এক দিন দেখি এক ডাক্তার বান্ধবীর পোস্ট, 'সুজাতার বন্ধুরা প্লিজ আমাকে ফ্রেন্ড রিকোয়েস্ট পাঠাবেন না। আমি অচেনা কারও বন্ধুত্ব অ্যাকসেপ্ট করি না।' সেই বান্ধবীর সঙ্গেই এক দিন ফোনে কথা হচ্ছিল। কী কথায় বললাম, 'এ কথাটা তুমি এখনই কাউকে বোলো না, আমি ফেসবুকেও আপডেট দিইনি...।' আমার মুখের কথা কেড়ে নিয়ে ও বলল, 'আমি তো তোমার ফ্রেন্ড লিস্ট থেকে অনেক আগেই নিজেকে উইথড্র করে নিয়েছি। তোমার লিস্টের ছেলেগুলো এমন জ্বালাতো...!'

এত অবাক হলাম যে বলার নয়। আমার লিস্টের ছেলেরা আমাকে না জ্বালিয়ে, আমার অন্য বান্ধবীদের না জ্বালিয়ে কেন যে কেবল ওকেই থেকে থেকে জ্বালায় তা মাথায় ঢুকলো না। কিন্তু এতে একটা কাজের কাজ হল, আমার ফেসবুক আসক্তি যতটুকু যা ছিল, এই ধাক্কায় একেবারে কেটে গেল। ধাক্কাটা বেশ জোরেই লেগেছিল। কারণ প্রিয় বান্ধবীর কাছ থেকে এই উপহারটা আমি পেয়েছিলাম আমার ৫০তম জন্মদিনের দিন।

পরিচিত গণ্ডির মধ্যেই বন্ধুত্ব সীমাবদ্ধ রাখুন

ফেসবুকে মেতে থাকলে কাজের তো দফারফা হয়ই, ডিপ্রেশনও হয় কখনও। একটা ঘটনা বলি। আমার এক বন্ধু একদিন একটা কবিতা লিখে পোস্ট করল ফেসবুকে। আর সঙ্গে সঙ্গে আরেক বন্ধু তা বাংলায় অনুবাদ করে পোস্ট করে দিল। অনুবাদ খুব একটা উচ্চমানের না হওয়া সত্ত্বেও তাতে 'লাইক', 'কমেন্টস' পড়ল প্রচুর। তা দেখে রেগেমেগে আরেক কবি বন্ধু তার মতো করে আবার অনুবাদ করল। সেটা আগের চেয়ে উচ্চমানের হল। কিন্তু তা নিয়ে কেউ বিশেষ মাথা ঘামাল না। ওই বন্ধু তখন কবিতা তিনটে নিয়ে গেল ইংরেজীর এক অধ্যাপকের কাছে। তিনি বললেন ওর অনুবাদই বেশি ভাল হয়েছে। সে কথা প্রথম বন্ধুকে জানাতে সে গুরুত্ব তো দিলই না, বরং ও ব্যাপারটা নিয়ে বাড়াবাড়ি করছে বলে বকাবকি করল। মেয়েটি আগেই মনমরা হয়ে ছিল, এই সব কথায় আরও ভেঙে পড়ল। তার মনে হতে লাগল যে তার যোগ্যতার কেউ দাম দিল না।

ফেসবুকের বিভিন্ন কমিউনিটিতে এ রকম হিংসে, ঝগড়া একেবারে রোজের ব্যাপার। জায়গাটা যেহেতু খোলা মাঠের মতো সব কিছুই প্রকাশ্যে চলে আসে। যে আবেগপ্রবণ সে বেশি প্রভাবিত হয়। কখনও মুষড়ে পড়ে, কখনও আরও বেশি করে ঝগড়ায় জড়িয়ে পড়ে, কখনও বন্ধুত্ব বিচ্ছেদ হয়। যত মেলামেশা বাড়ে, এই সব সমস্যাও বাড়ে তত।

আবার ধরুন, কয়েকজন মিলে হয়তো বেড়াতে গেছে। বেশ ছবি-টবি উঠেছে, আড্ডা হয়েছে। এবার তাদেরই একজন সে সব ছবি ফেসবুকে পোস্ট করে দিল। তা দেখে যে বন্ধুদের ডাকা হয়নি বা কোনও কারণে ডাকা সম্ভব হয়নি তারা রাগ করল। এতে শুধু যে প্রাইভেসি নষ্ট হল তা নয়, ক্ষেত্রবিশেষে মনে-মালিন্যেরও সূত্রপাত হল।

কারও হয়তো হাজারখানেক বন্ধু। সবার সঙ্গে সম্পর্ক রাখতে গিয়ে অনেককেই ঠিকভাবে সময় দিতে পারছে না। সেখান থেকে ঝগড়া-অশান্তি হতে পারে। আবার ফেক অ্যাকাউন্টের কারও সঙ্গে বন্ধুত্ব জমিয়ে, ঘনিষ্ঠ হয়ে পরে যখন জানা গেল পুরো ব্যাপারটাই ভুয়ো, মানসিক কষ্টের সম্মুখীন হতে হয় অনেককে। এমন কষ্ট যা সামলাতে সময় লাগতে পারে। মনোচিকিৎসকের কাছে যেতে হয়েছে (এরপর ৩-এর পাতায়)

দেখছি যেমন আরশিতে

বান্ডিল না-থাকলে

সব নড়বড়ে, এ গ্রহে সবাই অভিনয় করি,
জনকল্যাণে তপস্যারত আপাতত ঘুমে–
সব দেখেশুনে চুপ করে থাকি, টোকা দিলে নড়ি,
বসন্তে প্রেম কুলকুচি করি বোবা ক্লাসরুমে।
পৃথিবীর এক টুকরো মাটিও জোটে না কখনও,
আকাশবিলাসে হাড়হিম কথা– ভাঙে মনোবল,
বৈশাখে তাপে দেহ পুড়ে যায়, থামি না তখনও
রোদ-সেঁকা রুটি আর গাছঘাম শেষ সম্বল।

দেখার চোখ চাই

স্রষ্টা তুমি চোখ এঁকেছ, দাওনি কোনও চোখ,
নিসর্গরূপ অন্তরের সাজ অধরাই থাকে–
অতীন্দ্রিয় অনুভবে বিশ্বে শুধুই শোক!
অনাদরের পলাশের শ্বাস বসন্তবাঁকে–
মেকি চোখের মহামিছিল; দৃষ্টিশক্তি চাই,
চোখে কাজল না-পরালেও দেখতে হবে চাঁদ,
অন্ধকারে বন্ধ ঘরে নিজের নাগাল পাই–
হৃদয় জুড়ে হিরের দ্যুতি, জ্যোৎস্না বালির বাঁধ।

– ড. গৌরাঙ্গদেব ভার্মা

সুগার কমাতে হোমিওপ্যাথি

একথা বলাই যায় যে, এখনকার সময়ে সুগার বা ডায়াবেটিস একটা বার্নিং মেডিক্যাল প্রবলেম। প্রায় প্রত্যেক বাড়িতেই ডায়াবেটিস আক্রান্ত রোগী রয়েছেন। ডায়াবেটিস-এ অটো ইমিউন ডিজিজ এই ক্ষেত্রে শরীরে ঠিকমতো ইনসুলিন তৈরি হয় না। আবার ডায়াবেটিস-২ এর ক্ষেত্রে ইনসুলিন তৈরি হয় না। আবার ডায়াবেটিস-২ এর ক্ষেত্রে ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্ট হয়ে যায়। অর্থাৎ শরীর ইনসুলিনকে কাজে লাগাতে পারে না। তাই ডায়াবেটিস একটা গুরুতর সমস্যা।

সুগারের ক্ষেত্রে আমাদের কী করণীয়?

হোমিওপ্যাথি চিকিৎসার মাধ্যমে ডায়াবেটিস কন্ট্রোল করা গেলেও সবক্ষেত্রে পুরোপুরি নির্মূল করা সম্ভব হয় না। সাধারণত যেসব রোগী চিকিৎসা করাতে আসেন, তাঁদের বেশিরভাগই চল্লিশ থেকে ষাটোর্ধ্ব। তাঁরা প্রত্যেকেই ওষুধ খেয়ে সুস্থ থাকেন। তিন-চার মাস অন্তর রক্ত পরীক্ষা করে দেখা হয়, তাঁদের সুগার লেভেল কেমন রয়েছে।

তবে নিয়মিত ওষুধ খাওয়ার পাশাপাশি সুগারের রোগীদের ডায়েট কন্ট্রোল ও শরীরচর্চার পরামর্শ দেওয়া হয়। মানুষের শরীর কীভাবে কাজ করে, সেটার বিষয়ে এখনও আমরা পুরোপুরি অবগত নই। একই অ্যানাটমি ও ফিজিওলজি নিয়ে কেন প্রত্যেকটি মানুষের রুচি, খাদ্যাভ্যাস, পিপাসা, ঘুম, অভ্যাসগত আচরণ — সব আলাদা? এটারও সঠিক ব্যাখ্যা চিকিৎসা বিজ্ঞান এখনও দিতে পারেনি। তাই কেন আমাদের শরীর উল্টোভাবে রি-অ্যাক্ট করে — তা সবসময় বোঝা যায় না। তবে এর পেছনে যাই কারণ থাকুক না কেন আজকালকার দিনে মেন্টাল স্ট্রেস বা মানসিক চাপ খুব গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। মানসিক চাপ থেকেই আমাদের শরীরে অনেক রকম রোগের সৃষ্টি হয়। বর্তমান সময় দাঁড়িয়ে সকলের পারিবারিক, সামাজিক, কর্মক্ষেত্রসহ বিভিন্ন বিষয় নিয়ে মানসিক চাপ থাকে। যেভাবেই হোক মানসিক চাপ থেকে নিজেকে মুক্ত রাখতে হবে। তার জন্য যা করণীয় তাই করতে হবে। এই স্ট্রেস বা মানসিক চাপকে যদি কমানো সম্ভব হয়, তাহলে কিন্তু অনেক সমস্যারই সহজে সমাধান করা সম্ভব।

সুগারের উপসর্গ কী?

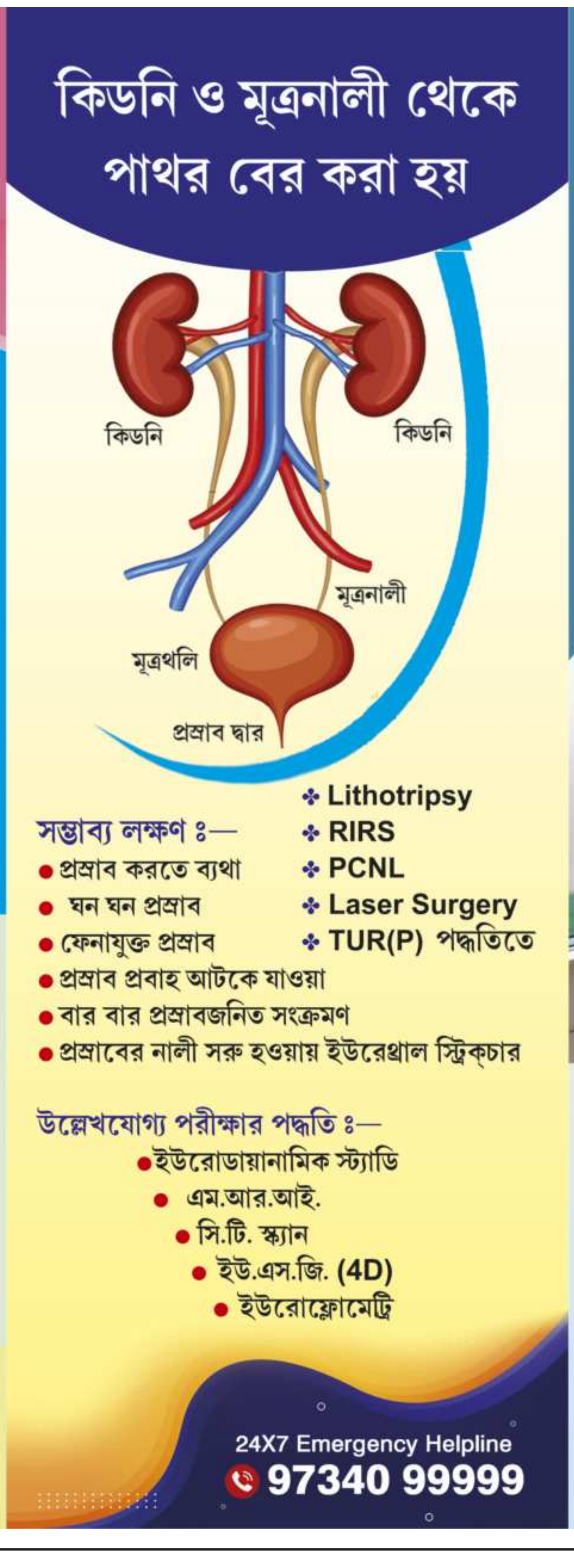
কেউ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হলে তাঁকে ওপর থেকে দেখে বোঝাই যায় না অনেক সময় ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তি দুর্বল হয়ে পড়েন। একটুতেই ক্লান্ত হয়ে যান, মাথা ঝিমঝিম করে, কেমার থেকে পায়ে প্রচণ্ড ব্যথা হয়। অনেকের আবার প্রচুর জল তেষ্টা পায়। বারংবার মূত্রত্যাগ করতে যেতে হয়। যাকে ডাক্তারি পরিভাষায় বলা হয় পলিডিপসিয়া। কারও কারও আবার সামান্য ওজন কমে যায়। এই উপসর্গগুলো সাধারণত অ্যাডভান্সড স্টেজে দেখা যায়। তবে দীর্ঘদিন ধরে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত রোগীর অনেক সময় নার্ভজনিত দুর্বলতা আসে। এটাকে ডায়াবেটিক নিউরোপ্যাথি বলে। আবার অনেকের কিডনি খারাপ অর্থাৎ ডায়াবেটিক নেফ্রোপ্যাথি হয়। আবার চোখের অপথ্যালমিক পরিবর্তন আসতে পারে। যাকে ডাক্তারি পরিভাষায় ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথি বলা হয়। দীর্ঘদিন ধরে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হলে এসব সমস্যা দেখা যায়। তাই আগে থেকেই সতর্ক হওয়া জরুরি। এই ধরণের সমস্যা হলে ওষুধের মাধ্যমে-এর মোকাবিলা করার চেষ্টা করা হয়।

যাঁদের বেশি জল খাওয়ার প্রবণতা তৈরি হয় তাঁদের মূত্রত্যাগের পরিমাণ অনুযায়ী জল খেতে বলা হয়। বা অনেকক্ষেত্রে কাউন্সেলিং করা হয়। যাঁদের ডায়াবেটিসের কারণে ওজন কমছে তাঁদের কিন্তু অবশ্যই উপযুক্ত চিকিৎসা করাতে হবে।

এই প্রসঙ্গে আরও একটা বিষয় উল্লেখ করতে চাই, অনেকের সুগারের পাশাপাশি অন্য সমস্যাও থাকে। অনেক সুগার রোগী খুগ বদহজমের সমস্যায় ভোগেন। তাঁরা সামান্য কিছু খেলেও হজম পরতে পারেন না। সেক্ষেত্রে তিনি যদি কোনও হোমিওপ্যাথি ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করেন, তাহলে এই সমস্যাটি থেকে মুক্তি পেতে পারেন।

অনেক সুগারের রোগী আবার আর্থ্রাইটিসের ব্যাথায় কষ্ট পান। বয়স্কদের ক্ষেত্রেই এটা লক্ষ করা যায়। সে হাঁটুর অস্টিও আর্থ্রাইটিস হোক অথবা কোমরের লাম্বার স্পন্ডাইলোসিস হোক কিংবা ঘাড়ে সারভাইক্যাল স্পন্ডাইলো-সিস, অনেকেরই এই ধরনের সমস্যা হয়ে থাকে।

হোমিওপ্যাথি চিকিৎসায় সুগারের পাশাপাশি এই সমস্যাগুলির চিকিৎসাও করা হয়। সুগারে আক্রান্ত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই হয়তো কিছু বোঝা যায় না, কিন্তু পরবর্তীতে সমস্যায় ফেলে। তাই জীবনযাপনে বদল নিয়ে আসা জরুরি, ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চললে সমস্যা হয় না। (এরপর ৩-এর পাতায়)



পাত্র চাই

• মালদা নিবাসী, কায়স্থ 30/5′4′′ B.Sc., L.D.C. (Clerk) পাত্রীর জন্য উপযুক্ত পাত্র চাই। M - 9734902958. HUF-0087

• 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

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

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

• 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

• 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

• 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

• 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

• 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

• 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

কাশ্যপ, মন্ডল 28/5′2′′
ফর্সা, B.A., কানে খুব কম শুনতে পাওয়া পাত্রীর জন্য মালদা জেলা নিবাসী প্রতিষ্ঠিত মানবিক পাত্র চাই।
M - 97343 15145. KST-1989

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

পাত্র চাই

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

পাত্রী চাই

• কায়স্থ দাস 36/5′7′′ সরকারি ICDS অফিসে কর্মরত, একমাত্র পুত্রের জন্য সুশ্রী পাত্রী চাই। M - 9475904476. HUF-0085

• 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

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

• মাহিষ্য, মালদা নিবাসী 30+/5′11′′ B.Tech. / MBA, IIT কলিঃ, Govt. Bank-এ উচ্চপদে কর্মরত, অনূর্দ্ধা 30 সুশ্রী, ফর্সা, উচ্চ শিক্ষিতা, সঃ / অসঃ পাত্রী কাম্য। ফোন - 6289379449. KST-1986

• 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

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

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

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

পাত্রী চাই

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

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

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

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

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

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

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

অপ্রতিদ্বন্দ্বী পাক্ষিক ফ্রি শিটার
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.**

প্রাইম লোকেশনে
প্রাইভেট চেম্বারে প্র্যাক্টিসের জন্য
1 জন Sexologist ডাক্তারের প্রয়োজন।

আয়ুর্বেদ / এ্যালোপ্যাথি।
M - 70012 41940

ক্রয়

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

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

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

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

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.**

কর্মখালি

• রিসেপশনিস্ট মেয়ে / অর্থোপেডিক দোকানের জন্য ছেলে / DMLT ছেলে চাই। রয় হেল্‌থ কেয়ার। M - 9800619535. HUF-0090

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

টিউশন / কোচিং

• 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

Coaching in Political Science for XI & XII students (English Medium) and aspirants of administrative services with Political Science as a paper in English Version. Contact - 75578 87516. KST-1980

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।**

ভাড়া / লীজ

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

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

মকদুমপুরের দত্ত পাড়ায় গ্রাউন্ড ফ্লোরে পৃথকভাবে সর্ব সুবিধা সহ 2 BHK ভাড়ায় দিব। কেবলমাত্র পরিবার অগ্রগণ্য। দুটি পৃথক পথে বাড়িতে প্রবেশের সুবিধা।
M - 99331 36242. KST-1996

মালদা ক্লাবের মূল ভবনের একতলায় দুটি ঘর, যথাক্রমে 650 এবং 750 স্কোয়ার ফিট ভাড়া দেওয়া হবে। আগ্রহী ব্যক্তিরা যোগাযোগ করুন 97756 66629 বা 97359 00690 নম্বরে। KST-1995

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

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**

জ্যোতিষ চর্চা

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

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

সুগার কমাতে

(প্রথম পাতার পর)

সুগারের রোগী কি কিডনির রোগে ভুগতে পারেন?

ডায়াবেটিস কিন্তু জ্বর-সর্দির মতো সাধারণ রোগ নয়। এই রোগ দীর্ঘদিন থাকলে বা যথাযথ চিকিৎসা না করালে শরীরের বড় ক্ষতি করে দিতে পারে। তারমধ্যে অন্যতম হল কিডনির সমস্যা। যাকে ডাক্তারি পরিভাষায় ডায়াবেটিক নেফ্রোপ্যাথি বলা হয়। এটা একটা সিভিয়ার সমস্যা। এই সমস্যা বেশিরভাগ ক্ষেত্রে বয়স্ক মানুষদের হতে দেখা যায়। ব্যতিক্রমী কিছু ক্ষেত্রে কম বয়সেও কিডনির সমস্যা দেখা দেয়। তাই সব কিছুর মতো সুগারের সমস্যাকেও গুরুত্ব দিতে হবে।

সকাল থেকে রাত পর্যন্ত একজন সুগার রোগীর কীভাবে চলা উচিত?

একজন সুগারের রোগীকে যেমন নিয়মিত ওষুধ খেতে হবে, পাশাপাশি নির্দিষ্ট ডায়েট ও শরীরচর্চা করাটাও প্রয়োজন। এবং সর্বোপরি স্ট্রেস কমানোটাও ভীষণ জরুরি। কারও মনে হতেই পারে যে স্ট্রেস কমালে কি সুগার কন্ট্রোল হতে পারে? হ্যাঁ, স্ট্রেস কমালে অনেক সমস্যারই সমাধান হয়। ইদানীংকালে স্ট্রেস কিন্তু একটা ভয়াবহ রূপ নিচ্ছে। সে যে পেশাতেই থাকুক না কেন, এমনকী স্কুল পড়ুয়াদের মধ্যেও এই সমস্যা দেখা যাচ্ছে। তাই সবাইকে মেডিট্রেশন বা প্রাণায়াম করার পরামর্শ দেওয়া হয়। একদম নিয়মনীতি মেনে যে করতে হবে তার কোনও মানে নেই। কিন্তু সকালে উঠে ফ্রেশ হয়ে নিয়মিত অল্প সময়ের জন্য হলেও মেডিট্রেশন বা প্রাণায়াম করা উচিত। বা মর্নিং ওয়াক বা ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ করা প্রয়োজন। এগুলোই ভালো থাকতে সাহায্য করে। এগুলো খুব সহজেই করা যায়। মুক্ত বাতাসে হাঁটাচলা করলে স্ট্রেস কমতে বাধ্য। তাই নিয়মিত ওষুধ খাওয়ার পাশাপাশি ডায়েট মেইনটেন এবং শরীরচর্চা করাটা ভীষণ জরুরি। রাতের খাওয়া তাড়াতাড়ি সেরে ফেলার পরামর্শ দেওয়া হয়। তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যেতে বলা হয়।

সুগারের ডায়েট

দীর্ঘ সময় ধরে ফাস্টিং মানে খালি পেটে থাকা কখনই উচিত নয়। অনেকেই মনে করেন, না খেলে বুঝি সুগার কমবে। এটা সম্পূর্ণ ভুল ধারণা। শরীরের জন্য যত ক্যালোরি প্রয়োজন ততটাই গ্রহণ করতে হবে। যতটা সম্ভব সকালের দিকে ক্যালোরি ইন্টেক বাড়াতে হবে। সন্ধের পর থেকে ক্যালোরি ইন্টেক কমিয়ে দেওয়া উচিত।

সকালর দিকে আমাদের হজম করার ক্ষমতা বেশি থাকে। যত বেলা গড়ায় তত খাবার ভাঙার ক্ষমতা কমে যায়। সঠিকভাবে খাবার না ভাঙলে শরীরের যেকোনও অংশে সেগুলো জমা হয়।

লক্ষ করলে দেখবেন, পাশ্চাত্যের মানুষ মধ্যাহ্নভোজের থেকে প্রাতরাশ বেশি করে করেন। মধ্যাহ্নভোজ করেন খুব সামান্য, রাতে খাবার খান আরও সামান্য। আর অতি অবশ্যই ফ্রিকোয়েন্ট ডায়েট নেওয়া প্রয়োজন। সকালবেলা অনেকেরই অফিস বা অন্য কোনও খাওয়ার তাড়া থাকে, বা সকালে অন্য কাজে ব্যস্ত হয়ে পড়েন। হাতে একটুও সময় থাকে না। একদম খালি পেটে না থেকে কিছু খেয়ে নেওয়া উচিত। তারপর কাজ করতে যান। খাবারে দীর্ঘ বিরতি দেওয়া কখনওই ঠিক নয়। প্রয়োজনে হাতের কাছে হ্যান্ডি কিছু রাখবেন। সেটা সুগারের পক্ষে মতিকর না হলেই ভাল। দরকার হলে ক্রিম ক্যাকার বিস্কুটও খাওয়া যায়।

সপ্তাহান্তে বাড়িতে থাকলে মধ্যাহ্ন-ভোজে একটু বেশিই খাওয়া হয়ে যায়। সে ব্যাপারে সতর্ক হওয়া প্রয়োজন। একজন ডায়াবেটিসের রোগীকে 'অবশ্যই সময় মতো মধ্যাহ্নভোজ সারতে হবে এবং বিকেলের পর হালকা খাবার খাওয়া ভালো।

মিষ্টি খাওয়া কি একদমই বন্ধ?

বেশিরভাগ সময় দেখা যায় যে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিরা খেতে খুব ভালোবাসেন। রোগ সম্পর্কে অবগত থাকা সত্ত্বেও যেসব খাবার খাওয়া বারণ সেটাই তাদের বেশি করে খেতে ইচ্ছে করে। ভাবেন, একদিন খেলে কিছু হবে না। একটা মিষ্টি খেলে কী এমন হতে পারে? কিন্তু একদিন একদিন করে যদি রোজ খাওয়া হয় তাহলে?

এই ব্যাপারে একটু সতর্ক হতে হবে। ডায়াবেটিসের কারণে খেতে ইচ্ছে করবে। কিন্তু সেই ইচ্ছেটাকে নিজেকেই দমন করতে হবে। সর্বোপরি প্রত্যেকেরই আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে ভাবা উচিত আমি নিজে নিজেকে সুস্থ রাখব। সুস্থ ও সুন্দর রাখার জন্য যা যা করণীয় তা করতে হবে। তাহলে রোগ ও ডাক্তার, দুজনের থেকেই দূরে থাকা যায়। এই সময় দাঁড়িয়ে এটা করা খুব জরুরি।

লক্ষ করলে দেখা যাবে, মানুষ এখন আগের তুলিনায় অনেক বেশি স্বাস্থ্য সচেতন। বিচারবুদ্ধি, চিন্তাধারা অনেকটাই বদলে গেছে। খাদ্যাভ্যাসেও পরিবর্তন এসেছে। তাই সকলে সুস্থ।

সুগার কমান্ডে হোমিওপ্যাথি

হোমিওপ্যাথি সুগার কন্ট্রোল করতে কতটা সাহায্য করে? অন্য চিকিৎসা পদ্ধতি থেকে যেসব রোগী হোমিও-প্যাথিতে আসেন তাঁরা এই ধরনের প্রশ্ন করে থাকেন। তাঁরা আরও একটি প্রশ্ন করেন, হোমিওপ্যাথিতে চিকিৎসার পাশাপাশি অন্য চিকিৎসা পদ্ধতির ওষুধ খাওয়া যায় কি না? দুটো প্রশ্নেরই উত্তর, হ্যাঁ যায়। রোগীর শরীর একটা সিস্টেমে অভ্যস্ত হয়ে আছে, হয়তো সেই পদ্ধতিতে ভালোও আছেন। কিন্তু আরও একটু ভালো থাকার জন্য হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা করা যায়। হোমিওপ্যাথিতে চিকিৎসা করার পাশাপাশি যে পদ্ধতিতে রোগীর শরীর অভ্যস্ত সেই পদ্ধতির ওষুধই পাশাপাশি খেতে বলা হয়। ফলাফল পেতে শুরু করলে আস্তে আস্তে আগের পদ্ধতির ওষুধের ডোজ কমানো হয়। আর হোমিওপ্যাথির ডোজ বাড়িয়ে দেখা হয় রোগী কেমন আছেন। যদি রোগী ভালো থাকেন, তাহলে আগের পদ্ধতির ওষুধ খাওয়া বন্ধ করতে বলা হয়। দু-তিন মাস পর রক্ত পরীক্ষা করে দেখঅ হয় রেজাল্ট কেমন আসছে যদি রেজাল্ট ভালো হয় তখন হোমিওপ্যাথি ওষুধই কন্টিনিউ করা হয়।

তবে ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া ওষুধের নাম জেনে খাওয়া উচিত নয়।

অনেকের ধারণা হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা পদ্ধতিতে সব ধরনের রোগের চিকিৎসা করা সম্ভব হয় না। এটা সম্পূর্ণ ভুল ধারণা। হোমিওপ্যাথির পরিসীমাও খুব একটা ছোট নয়। সুগার কন্ট্রোলের জন্য কী সারা জীবন হোমিওপ্যাথি ওষুধ খেয়ে যেতে হবে?

অন্য চিকিৎসা পদ্ধতির মতোই হোমিওপ্যাথিতেও সুগারের রোগীদের ওষুধ খেয়ে যেতে হয়। তবে অবস্থা বুঝে অনেক সময় ওষুধের ডোজ বাড়াতে বা কমাতে হয়। ওষুধ ছাড়া থাকাটা সম্ভব হয় না। এটা নির্ভর করে রোগের বাড়বৃদ্ধির ওপর। কারও মাইল্ড সুগার থাকলে অর্থাৎ কারও ফাস্টিং ১৩০-এর ঘরে থাকলে তিনি যদি হোমিওপ্যাথিতে চিকিৎসা করা শুরু করেন তাহলে কিছুদিন পর দেখা যায় যে সুগার লেভেল নর্মালে চলে এসেছে। তখন ওষুধ বন্ধ রেখে পরীক্ষা করে দেখা হয় সুগার নর্মাল আছে কি না। যদি ঠিক থাকে তাহলে সেই রোগীকে ওষুধ বন্ধ রাখার পরামর্শ দেওয়া হয়। মাইল্ড সুগারের রোগীরা ওষুধ খাওয়ার পাশাপাশি যদি (এরপর ৩-এর পাতায়)

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

অপ্রতিদ্বন্দ্বী পাক্ষিক ফ্রি শিটার
জরুরী গাইড
সার্কুলেশন আনলিমিটেড

ঘোষণা

কেন্দ্রীয় সরকারের সংবাদপত্র রেজিস্ট্রেশন নিয়মাবলীর (১৯৫৬) ৮ নং ধারা ৪ নং ফর্ম অনুযায়ী জ্ঞতব্য বিষয় প্রকাশ করা হলো —

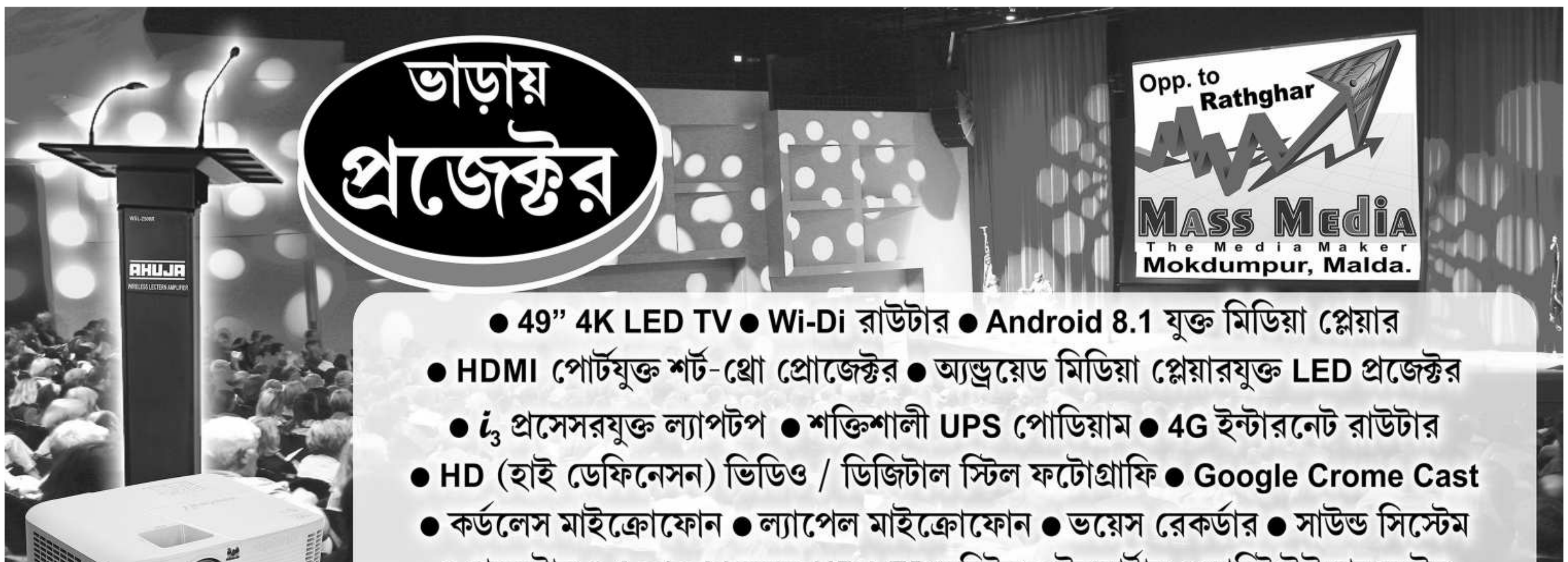
- পত্রিকার নাম ঃ জরুরী গাইড।
- প্রকাশ স্থান ঃ ১১/১৯ গয়ানাথ কাপুরিয়া লেন, মকদুমপুর, মালদা - ৭৩২১০৩
- প্রকাশ কাল ঃ পাক্ষিক (প্রতি মাসে ৪ ও ১৯ তারিখে)।
- প্রকাশক ও মুদ্রক ঃ অর্ণব কুমার দে।
- সম্পাদক ঃ অর্ণব কুমার দে।
- সত্বাধিকারী ঃ অর্ণব কুমার দে, ভারতীয়, ১১/১৯ গয়ানাথ কাপুরিয়া লেন, মকদুমপুর, মালদা - ৭৩২১০৩

আমি, অর্ণব কুমার দে এতদ্বারা ঘোষণা করিতেছি যে, উপরোক্ত তথ্যগুলি আমার জ্ঞান ও বিশ্বাস মতে সত্য।

০৫-০৩-২০২৬

অর্ণব কুমার দে,
প্রকাশক

পরবর্তী
জরুরী গাইড
সার্কুলেশন আনলিমিটেড
বিতরিত হবে
4 এপ্রিল, 2026, শনিবার।
বিজ্ঞাপন জমা দেওয়ার শেষ তারিখ
28 মার্চ, 2026, শনিবার, সন্ধ্যা 7 টার মধ্যে।



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

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

জরুরী গাইড-এর পক্ষ থেকে ঈদের আন্তরিক শুভেচ্ছা —

ঈদ মোবারক

সুগার কমাতে

(দ্বিতীয় পাতার পর)

নির্দিষ্ট ডায়েট ফলো ও শরীরচর্চা করেন তাহলে সহজেই অসুখ সেরে যায়। কিন্তু হাই সুগারের রোগীদের ওষুধ ছাড়া থাকাটা একটু মুশকিল। এটা বয়সের ওপরও নির্ভর করে।

প্রি-ডায়াবেটিস রোগীরা হোমিও-প্যাথি ওষুধ খেলে কি আবার নর্মাল হতে পারে সুগার?

এখন এই শব্দ বন্ধনীটি খুব ব্যবহার হচ্ছে, প্রি-ডায়াবেটিস। যাঁদের সুগার মার্জিনের অর্থাৎ ১২০-এর থেকে একটু বেশি তাঁদেরকে প্রি-ডায়াবেটিক বলা হয়। এইক্ষেত্রে হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা পদ্ধতিতে অভূতপূর্ব সাফল্য পাওয়া যায়। একথা আগেই উল্লেখ করেছি। এসব রোগী যদি ডাক্তারের পরামর্শ মতো ওষুধ খান এবং নির্দিষ্ট ডায়েট ফলো ও শরীর চর্চা করেন তাহলেই সুগার স্বাভাবিক হয়ে যায়। সাধারণত অড্ড কোনও সমস্যার কারণে ডাক্তারের কাছে গেলে তিনি অনেক সময় রক্ত পরীক্ষা করতে বলেন। তখন দেখা যায় যে সুগার স্বাভাবিকের থেকে একটু বেশি। সঠিকভাবে চিকিৎসা করালে সহজেই এই সমস্যার থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। দেখা যায় যে সমস্যার জন্য ডাক্তারের কাছে গিয়েছিলেন সেই সমস্যা থেকেও সহজেই মুক্তি ঘটে।

প্রি-ডায়াবেটিস রোগীদের বলব, ভয় পাওয়ার কিছু নেই। আপনি যদি সচেতন হন তাহলে কোনও সমস্যাই নয়। শুধু একটু নিয়মানুযায়ী চলুন। দেখবেন, খুব সহজেই সুস্থ হয়ে উঠেছেন।

তবে বারংবার সতর্ক করলেও প্রি-ডায়াবেটিস রোগীরা খুব একটা সচেন হন না।

কী কী ওষুধ খেতে পারেন?

হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা পদ্ধতিতে লক্ষণ ভিত্তিক চিকিৎসা করা হয়। তাই আগেই বলেছি, আবারও বলছি — ডাক্তারের পরামর্শ মতো ওষুধ খাওয়াই ভালো। উপসর্গ না মিললে ওষুধ কাজ করবে না।

ডায়াবেটিসের ক্ষেত্রে সেফাল্যা-ন্ডরা, ক্রেটেগাস, অ্যাব্রোমা অগাষ্টা এই ওষুধগুলো খুব কার্যকারী। এছাড়াও সিজিজিয়াম জ্যাম্বোলেনাম, জিবনেমা সিলভেষ্ট্রাব প্রভৃতি ওষুধ সুগার নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে। এই ওষুধগুলি মাদার ফার্মেই বেশি ভালো কাজ করে। তবে এর ডোজ কী হবে বা দিনে কতবার খেতে হবে সেটা ডাক্তার বলে দেবেন।

হোমিওপ্যাথিতে 'ইনসুলিন' নামেরও ওষুধ হয়। হোমিওপ্যাথি ওষুধটা ইনসুলিন হরমোন থেকেই তৈরি হয়। যেটা আমাদের শরীরে প্যানক্রিয়াস সিক্রেট করে। এটা পোটেনশি ও ট্রাইচ্যুরেশন বা ট্যাবলেট সবরকমভাবেই পাওয়া যায়। উদাহরণ হিসেবে হেলোনিয়াস ডুয়িকার কথা বলাই যায়। তবে এটা ব্যবহার করার জন্য কিন্তু উপসর্গের মিল থাকতে হবে না হলে কিন্তু ওষুধ কাজ করবে না।

এছাড়াও আজকাল বড় বড় হোমিওপ্যাথি ওষুধ প্রস্তুত সংস্থাগুলি খুব কার্যকারী ওষুধ প্রস্তুত করছেন। সেগুলো সব জায়গাতেই কমবেশি পাওয়া যায়। ডায়াবেটিসের রোগীদের ওষুধ খাওয়ার পাশাপাশি তিন-চার মাস অন্তর রক্ত পরীক্ষা করে দেখাটা খুব জরুরি। দীর্ঘদিন ওষুধ খেয়ে যাওয়াটা ঠিক নয়। সুগার কম থাকলে ওষুধের ডোজ কমানো হয়। রক্ত পরীক্ষা করে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। নিয়মিত চেকআপ করান। আজকাল বাড়িতে বসেও ইলেকট্রনিক ডিভাইসের মাধ্যমেও রক্ত পরীক্ষা করা সম্ভব হচ্ছে। যদি দেখেন সব ঠিক আছে, তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে ক'দিন ওষুধ বন্ধ রেখেও দেখতে পারেন।

ফেসবুক আসক্তি

(প্রথম পাতার পর)

এমন বেশ কয়েকজনকেও জানি আমি।

অনেকে আবার একাকিত্বের কারণে একে সঙ্গী করে। এবং ভুল মানুষের সঙ্গে জড়িয়ে পড়ে সমস্যা ডেকে আনে। সে জন্য, আমার মনে হয় নিছক বন্ধুত্বের সন্ধানে যারা ফেসবুকে আসে তাদের উচিত পরিচিত গণ্ডির মধ্যে বন্ধুত্বকে সীমাবদ্ধ রাখা। এবং চব্বিশ ঘন্টা এতে মেতে না থেকে অন্য কোনও ভাল লাগার কাজেও মন দেওয়া। কারণ যত বেশি সময় এতে দেবেন, তত জটিলতা বাড়বে। দরকার কী? জীবনে কি জটিলতা কিছু কম পড়েছে? বললেন শিক্ষিকা ও কবি তমালি রায়। তবে হ্যাঁ, যারা একে বিজ্ঞাপনের কাজে ব্যবহার করতে চায় তাদের কথা আলাদা। তাদের চাওয়া-পাওয়ার হিসেব আগে থেকে ঠিক করা থাকে বলে কে 'কমেন্টস' দিল আর কে 'লাইক' করল না, তা নিয়ে মাথাব্যথা থাকে না। এ রকম নিরাবেগ থেকে ফেসবুককে ব্যবহার করতে না পারলে ততটুকু সময়ই ফেসবুকে কাটানো উচিত, যতটুকুতে কাজকর্মের ব্যাঘাত না হয়, মানসিক কষ্ট না বাড়ে। ফেসবুক করার পাশাপাশি বই পড়া, ভাল সিনেমা দেখা, গান শোনা বা অন্য কোনও হবির চর্চা করলে অনেক বেশি ভাল থাকা সম্ভব।

মদ-হেরোইনের মতো সরাসরি ফেসবুক আসক্তি কাটাতে যদিও এখনও তেমন কেউ আসে না, কিন্তু এমন রোগী আমরা হরবখত পাই, যাদের মূল সমস্যার আড়ালে এই আসক্তির প্রভাব রয়েছে। বললেন মনোচিকিৎসক ডা. জয়রঞ্জন রাম। যেমন ধরুন, বাবা-মা এসেছেন ছেলের মনোযোগের সমস্যা নিয়ে। কথা বলে বুঝলাম সমস্যা অন্য। বাবা বাইরে বাইরে থাকেন। স্বচ্ছল পরিবারে মায়ের তেমন কাজ নেই। ফলে সময় কাটাতে তিনি মন দিয়েছেন ফেসবুকে। সঙ্গে কিছুটা হতাশা ও একাকিত্বও সম্ভবত ছিল। ছেলের রেজাল্ট খারাপ হতে থাকায় সে হতাশা যত বেড়েছে, তত বেশি করে এতে ডুবে গেছেন। এই সমস্যা কাটাতে বেশি বেগ পেতে হয়নি। কাউন্সেলিং ও দু-চারটে ওষুধে মহিলার হতাশা, অবসাদ কাটতে শুরু করা মাত্র ছেলের খাতিরে নেটে থাকার সময় কমিয়ে আনেন তিনি। ভদ্রলোকও বাইরে বাইরে থাকা কমান। মা-বাবার মনোযোগ পেয়ে ছেলের সমস্যা মিটে যায়।

এ ক্ষেত্রে সবাই সবার প্রতি সহানুভূতিশীল ছিল বলে সহজে কাজ হয়েছিল। কিন্তু যেখানে তা হয় না, এক সমস্যার হাত ধরে আরও নানান সমস্যার মেলা বসে যায়। একটা ঘটনা বলি। সেদিন এক ভদ্রলোক এলেন চেম্বারে। অ্যাংজাইটি, ডিপ্রেশন, হতাশা, সবে মিলে বেশ জটিল অবস্থা। রাতে ঘুম হয় না। অফিসের কাজে মন দিতে পারেন না। কী? না, তাঁর স্ত্রী বয়ফ্রেন্ডের সঙ্গে পালিয়ে গেছে। কথা বলে বুঝি, তিনি কোনও দিনই স্ত্রীকে গুরুত্ব দেননি। কাজ, পার্টি, বন্ধু ও স্যোশাল নেটওয়ার্কিং সাইটেই মগ্ন ছিল তাঁর দুনিয়া। স্ত্রী ঘ্যানঘ্যান করত বলে তাকে ব্যস্ত রাখতে ফেসবুকে অ্যাকাউন্ট খুলে দেন। এরপর গুরুমারা বিদ্যা ফলাতে শুরু করে স্ত্রী। খাওয়া-ঘুমের সময় ছাড়া বাকি সময় তার কাটতে থাকে কম্পিউটারের সঙ্গে। এখানে যে কবে সে তার আগের বয়ফ্রেন্ডের সন্ধান পায়, কবে তাদের পুরনো প্রেম নতুন করে জেগে ওঠে তা জানা নেই স্বামীর। হঠাৎ একদিন অফিস ট্যুর সেরে ফিরে এসে দ্যাখেন এই অবস্থা!

কাউন্সেলিং ও ওষুধে স্বামীর সমস্যা কমতে শুরু করার পর হঠাৎ একদিন চেম্বারে সস্ত্রীক হাজির হন ভদ্রলোক। বয়ফ্রেন্ড দু-মাসেই ছেড়ে পালিয়েছে। কমন ফ্রেন্ড মারফত সে খবর পেয়ে ভদ্রলোক নিজে গিয়ে স্ত্রীকে নিয়ে এসেছেন। এরপর কিছুদিন স্ত্রীর অবসাদ ও অপরাধবোধ কাটানোর চিকিৎসা করতে হয়।

আসলে ফেসবুক অনেকটা 'সব পেয়েছির দেশ'-এর মতো হয়ে দাঁড়িয়েছে। এখানে পুরনো প্রেমিককে খুঁজে পাওয়া যায়। উঠতে-বসতে প্রশংসার বন্যা বয়। দেখতে ভাল হলে, 'ভাত খেয়েছি' কমেন্টেও ১০০টা লাইক পড়ে। সাধারণ ছবি দেখে ধন্য ধন্য করে লোকে। ফলে দৃঢ়তা না থাকলে মানুষ এতে ভেসে যায়। স্তুতিকে সত্যি বলে ভাবতে শুরু করে। তখন বাস্তব জীবনের চেয়ে এই জীবনই বেশি আকর্ষণীয় মনে হয়।

আবার যে স্তুতি পেল না, তার অন্য রকম সমস্যা হয়। কেউ হিংসেয় জ্বলে-পুড়ে মরে, কেউ ভেঙে পড়ে অবসাদে। কত বন্ধুত্বের যে বিচ্ছেদ হয় এখানে তার ঠিক নেই। অনেক দম্পতির ঝগড়ার ইস্যু হয় ফেসবুক। ওই মেয়েটা কেন তোমাকে কমেন্টস দিল বা ওই ছেলে কেন তোমার সঙ্গে ফ্লার্ট করে। এর ফলে অনেক সময়ই সম্পর্ক নষ্ট হয়ে যায়। আমার চেনা একজন তো স্ত্রীর পাসওয়ার্ড হ্যাক করে ফেসবুকে ঢুকে দেখে সে অনেক ছেলের সঙ্গেই ফ্লার্ট করে। তার পর মারামারি, খুনোখুনির অবস্থা।

কিছু কিছু মানুষ আছে যারা চট করে আসক্ত হয়ে পড়ে। তাদের বেশি সমস্যা হয়। আসক্তিপ্রবণ না হলেও যে সমস্যা হয় না তা নয়। যত জীবনে চাওয়া-পাওয়ার হিসেব মিলছে না, তত মানুষ মদ-সিগারেটের মতো একেও আঁকড়ে ধরছে। একাকিত্বও একটা বড় কারণ।

কেউ হয়তো একে ফ্লার্ট করার জায়গা হিসেবে বেছে নিয়েছে। কেউ হতাশা ভুলতে ফেসবুক করছে। কারও নিজেকে জাহির করার মাধ্যম সোস্যাল সাইট। টানাপোড়েনে ব্যতিব্যস্ত মানুষেরও আশ্রয় হতে পারে সে। তবে কারণ যাই হোক সব ভুলে এতে মেতে গেলে সমস্যা আরও বাড়ে।

এই আসক্তি কাটানোর প্রথম ধাপ, বুঝে দেখা এর জন্য কাজকর্মের ক্ষতি হচ্ছে, সম্পর্ক নষ্ট হচ্ছে, অথচ তার বিনিময়ে অন্তঃসারশূন্য একটা বিষয়ে ডুবে সময় নষ্ট করা ছাড়া আর কোনও কাজের কাজ হচ্ছে না। কাজেই ভাবতে হবে কোন সমস্যা ভুলতে সে এতে আশ্রয় নিয়েছে এবং সেই সমস্যা বাস্তব সম্মতভাবে কীভাবে কাটানো যাবে। প্রয়োজনে মনোবিদের সাহায্যও নিতে হতে পারে।

কৃতজ্ঞতা স্বীকার —
ড. সুজাতা মুখোপাধ্যায়
(মন মেজাজের কাউন্সেলিং)।

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

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
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/**

ঋতু বদল

ঋতু পরিবর্তনের শুরুতে প্রায় সবাই ভোগেন নানা ধরনের ভাইরাল রোগে। সঙ্গে ব্যাকটিরিয়াল ইনফেকশন তো আছেই। এর জন্যেই ঘরে ঘরে সবার সর্দি-কাশি, গলাব্যথা, গা ম্যাজম্যাজ, গায়ে লালচে র‍্যাশ, চোখ লাল হয়ে যাওয়া কিংবা হালকা টেম্পারেচার। ইনফ্লুয়েঞ্জা তো প্রত্যেক ঋতু পরিবর্তনেই ঘুরে আসে। হতে পারে মামস, ডেঙ্গু বা চিকুনগুনিয়াও। পরিস্থিতি ঘোরালো হলে জ্বর থেকে খিঁচুনি হতে পারে। গ্যাসট্রো এনট্রাইটিস হলে বদহজম, পেটের গোলমাল, বমি, পায়খানা হতে থাকবে নাগাড়ে। অনেক সময় এর থেকে শরীরে ডিহাইড্রেশন বা জলের ঘাটতি দেখা দেয়। ব্লাড প্রেসার নেমে যেতে পারে। এমনকী, রোগী অজ্ঞানও হয়ে যেতে পারেন।

কেন হয়

ঋতু পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে আবহাওয়ারও পরিবর্তন ঘটে। দিনে তাপমাত্রা বাড়ে। রাতে সেই তাপমাত্রা আচমকা কমতে থাকে। এই সময় বায়ুর আর্দ্রতাও কমে-বাড়ে। পরিবেশের এই বিশেষ অবস্থার জন্যই জীবাণুরা সক্রিয় হয়ে ওঠে। অন্যদিকে দিনে মানুষ এসি-তে থাকছেন। গরমের দাপটে পাতলা চাদরও গায়ে রাখতে পারছেন না। আবার মাঝরাত হলেই শিরশিরে ঠান্ডায় জড়োসড়োভাব। জীবাণুর সক্রিয়তা আর তাপমাত্রা পরিবর্তনের ডবল ডোজে আক্রান্ত হয়েই সাময়িক বিছানা নিচ্ছেন আট থেকে আশি। হয় ভুগছেন ভাইরাল ফিভারে। নয়তো রোটা ভাইরাস বা এন্টেরো ভাইরাসের দাপটে পেটের নানা সমস্যায়।

কীভাবে ছড়ায়

সর্দি-কাশি-জ্বর, ইনফ্লুয়েঞ্জা বা মামস-এর মতো ভীষণ ছোঁয়াচে। একজনের হলেই তার থেকে বাড়ির বাকিদেরও হওয়ার সম্ভাবনা থেকে যায়। ডেঙ্গু বা চিকুনগুনিয়ার মতো রোগের বাহক কিন্তু মশা। এই সমস্ত রোগ সরাসরি মানুষ ছড়ায় না। তাই এগুলোকে ছোঁয়াচে বলা যায় না।

কী চিকিৎসা করাবেন

সর্দি-কাশি-গলা ব্যথার তো নির্দিষ্ট কোনও চিকিৎসা নেই। অনেকে গার্গলিং করেন। মাথা ব্যথা কমাতে ভেপার নেন। ইনফ্লুয়েঞ্জা হলে হালকা প্যারাসিটামল ভালো কাজ দেয়। খাওয়ার আগে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নেবেন। পেটের সমস্যায় বারবার ওআরএস খাওয়ান (বিশেষ করে ডেঙ্গি হলে)। এতে জলের অভাব ঘটবে না শরীরে। রোগীর খিঁচুনি, মাসল ক্র্যাম্প (পেশিতে টান) ধরলে, ব্লাডপ্রেসার কমে গেলে, অজ্ঞান হয়ে পড়লে কিন্তু বাড়িতে রাখবেন না। সঙ্গে সঙ্গে হাসপাতালে ভর্তি করবেন।

রোগ ঠেকাবেন কী করে

সরাসরি ঠান্ডা বা গরমের মধ্যে যাবেন না। এসি কম ব্যবহার করুন। ব্যবহার করলেও গায়ে যেন পাতলা চাদর বা গলায় মাফলার থাকে।

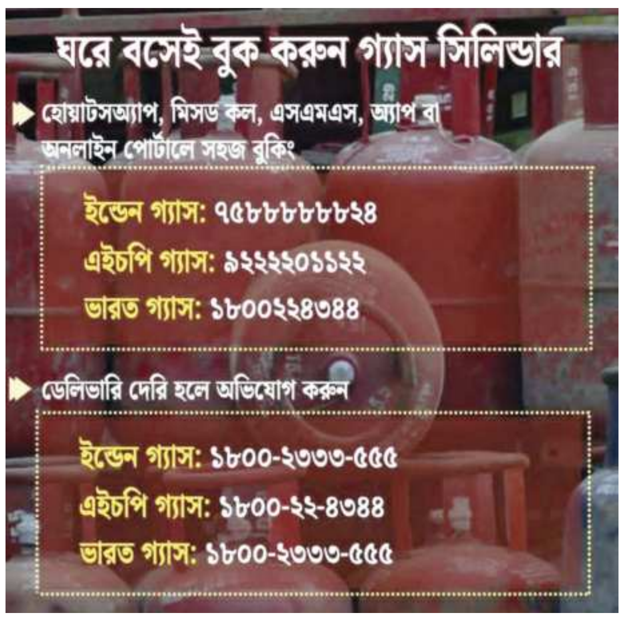
সন্ধের পর কুয়াশা বা হিম পড়ে। ঠান্ডায় কাবু হন যাঁরা তাঁরা পাতলা চাদর জড়িয়ে বাইরে বেরোন।

রাতে ঘুমানোর সময় মাথার কাছের বা আশপাশের জানলা বন্ধ রাখুন। কারণ, শেষ রাতে তাপমাত্রা সবচেয়ে বেশি কমে যায়। তখনই ঠান্ডা লাগার চান্স বেশি থাকে।

পেটের সমস্যা এড়াতে রাস্তার কাটা ফল খাবেন না। বাড়িতে তৈরি টাটকা, হালকা গরম খাবার খান।

ডেঙ্গি বা চিকুনগুনিয়া এড়াতে মশারি টাঙিয়ে ঘুমোন। বাড়ির সবচেয়ে ছোটো আর একদম বয়স্করা আক্রান্ত হন বেশি। তাই বাড়ির কারোর মামস, ইনফ্লুয়েঞ্জা, সর্দি-কাশি হলে তার ধারপাশে ঘেঁষতে দেবেন না এঁদের।

লিভার, কিডনি, ডায়াবেটিস, ক্রনিক ব্রঙ্কাইটিস (সিওপিডি)-তে ভুগছেন যাঁরা তাঁরাও ছোঁয়াচে রোগীদের থেকে দশহাত দূরে থাকুন।



বিবেকবাণী

✤ ওঠো, জাগো এবং লক্ষ্যে না পৌঁছানো পর্যন্ত থেমো না।

✤ ইচ্ছাশক্তিই জগৎকে পরিচালনা করে থাকে।

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

✤ 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।

✤ শিক্ষা হচ্ছে মানুষের মধ্যে ইতিমধ্যে থাকা উৎকর্ষের প্রকাশ।

✤ 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।

✤ মস্তিস্ককে উচ্চমানের চিন্তা ভাবনা দিয়ে পূর্ণ কর, দিবারাত্র এগুলোকে তোমার সামনে রেখে চল, এগুলোর থেকে মহান কাজ বেরিয়ে আসবে।

✤ যেরকম বীজ আমরা বুনি, সেরকমই ফসল আমরা পাই। আমরাই আমাদের ভাগ্য তৈরি করি, তার জন্য কাউকে দোষারোপ করার কিছু নেই, কাউকে প্রশংসা করারও কিছু নেই।

অনিদ্রা থেকে মুক্তি

বর্তমানে অনিদ্রার সমস্যায় ভোগেন আট থেকে আশি প্রায় সকলেই। অতিরিক্ত কাজের চাপ, ক্রোধ, স্ট্রেস, দুশ্চিন্তা, মানসিক দুর্বলতা এই সব কারণের জন্য অনিদ্রার সমস্যা যেন দিনের পর দিন মানুষকে চেপে ধরছে। এই কারণগুলি ছাড়াও শারীরিক ক্ষয়জনিত কারণেও অনেক সময় অনিদ্রার সমস্যা হয়ে থাকে।

এছাড়াও অত্যাধিক ধুমপান, উপবাস, পরিশ্রম, মাত্রাতিরিক্ত মদ্যপান, পেটে গ্যাসের সমস্যা বা বায়ু জমে থাকার সমস্যা অতিরিক্ত গরম বা ঠাণ্ডা লাগা ইত্যাদি কারণেও অনিদ্রার প্রকোপ হতে পারে। আধুনিক যুগে মানব শরীরে কাজের ধরনধারণ পাল্টেছে, মানুষের খাদ্যাভ্যাস পাল্টেছে। খাওয়ার সময় ও খাদ্যদ্রব্যও বদলেছে। এখন মানুষ ঘরোয়া খাবারের থেকে অনেক বেশি পছন্দ করে জাঙ্ক ফুড, ফাস্ট ফুড, অতিরিক্ত তেল মশলাযুক্ত খাবার। ফলে শরীর খুব সহজেই খারাপ হয়ে যায়। কিছু ডাক্তারের মতে, অনিদ্রার ফলে মানুষের গড় আয়ুও দিনে দিনে কমে যাচ্ছে, নানা রোগের পরিমাণও বাড়ছে ক্রমশ।

শরীর ঠিক রাখতে মানবদেহে নির্দিষ্ট পরিমাণ জল পানের যেমন প্রয়োজন, তেমনই নিয়মিত নির্দিষ্ট পরিমাণ ঘুমেরও প্রয়োজন। প্রত্যেক প্রাপ্ত বয়স্ক মানুষের দিনে গড়ে প্রায় ৭-৮ ঘণ্টা ঘুমের দরকার। পশ্চিমি দুনিয়ার মতো আমাদের দেশেও ক্রমশ প্রকট হচ্ছে এই সমস্যা। এই জন্য, বলা ভালো সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য প্রত্যেক বছর ১৬ মার্চ দিনটিকে 'বিশ্ব নিদ্রা দিবস' হিসেবে পালন করা হয়।

কিছু সমীক্ষার রিপোর্ট অনুযায়ী, ভারতের প্রায় ৯৩ শতাংশ মানুষ অনিদ্রা রোগে ভোগেন। বর্তমান যুগের ছেলে মেয়েরা বিশেষত জেনারেশন এক্স বা জেনারেশন ওয়াই নিজেদের স্বপ্নপূরণের লক্ষ্যে এত বেশি আগ্রহী যে লক্ষ্যে পৌঁছতে না পারলে খুব তাড়াতাড়ি হতাশাগ্রস্ত, আতঙ্কগ্রস্ত হয়ে পড়ে।

এই জন্য খুব সহজেই মাদকের প্রতি আসক্ত হয়ে পড়ে। আর অতিরিক্ত মাদক সেবন অনিদ্রার একটি কারণ। অনিদ্রা থেকে মানব দেহে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়, সেই সঙ্গে অতিরিক্ত মোটা হওয়া, সুগার (মধুমেহ বা ডায়াবেটিস) উচ্চ রক্তচাপ, ডিমেনশিয়া বা ভুলে যাওয়া ইত্যাদি নানারকম সমস্যা দেখা দেয়। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে অনিদ্রার হাত থেকে মুক্তি পেতে হরেকরকম পদ্ধতির কথা বলা হয়েছে।

সেই কারণগুলি সঠিকভাবে নির্বাচন করে সঠিক পদ্ধতিতে সমস্যার সমাধান করলে দ্রুত অনিদ্রাজনিত কারণ থেকে মুক্তি পাওয়া সম্ভব। নিয়মিত সুস্নি শাক খাদ্য তালিকায় রাখা, আরামদায়ক শয্যার ব্যবহার, নিজেকে চাপমুক্ত রাখার চেষ্টা করা, ঘুমতে যাওয়ার আগে মোবাইল ব্যবহার না করা ইত্যাদি করতে পারলে প্রাথমিক ভাবে এই সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।

তবে এতেও যদি সমস্যা থেকে মুক্তি না পাওয়া যায়। তবে এতেও যদি সমাধান না হয়, তবে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত। সেই সঙ্গে সকাল বিকেল একটু করে হাঁটার অভ্যাস করা উচিত। কারণ একটু এক্সারসাইজ করলে শুধু অনিদ্রা নয়, অনেক রোগ থেকে রেহাই পাওয়া যায়।

যে কোনোরকম রোগ থেকে বাঁচতে টেনশন বা দুশ্চিন্তা থেকে যতটা সম্ভব দূরে থাকতে হবে, ঘুমের ধারাবাহিকতা বজায় রাখতে হবে।

তবে শুধু অনিদ্রা নয়, সুস্থ থাকতে গেলে পুরো শরীরের দিক থেকেই সুস্থ হন। কারণ এটা একটা সমস্যা থাকলেই তা অনেক সমস্যাকে ডেকে আনে। তাই সঠিক অভ্যাস গড়ে তুলুন আর সুস্থ থাকুন।

MMC Malda
ISO 9001 : 2015 & NABH Certified Hospital

সুপার স্পেশালিষ্ট বহিঃ বিভাগের ডাক্তারদের তালিকা

SPECIALIST	DOCTORS NAME	AVAILABILITY
গ্যাস্ট্রোএন্ট্রোলজিস্ট	ডাঃ নিরাজ আগরওয়ালা এম.ডি, ডি.এম. (গ্যাস্ট্রো)	সোম থেকে শুক্র
	ডাঃ আবদুল্লাহ মহম্মদ হাসান এম.ডি (মেডিসিন), ডি.এম (হেপাটোলজি)	প্রতি শনিবার
নেফ্রোলজিস্ট	ডাঃ অভিরাল কাশ্যপ এম.ডি, ডি এন বি, ডি.এম (নেফ্রো)	04.04.2026
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)	22.03.2026
ইউরোলজিস্ট ও সার্জেন	ডাঃ কুন্তল পণ্ডিত এম.এস, ডি.এন.বি (ইউরো)	মাসে একবার
	ডাঃ ইসফাক আহমেদ জিলানী এম.এস, এম.আর.সি.এস, ডি.এন.বি	24.03.2026
ইনফার্টিলিটি ক্লিনিক	ডাঃ সুপর্ণা ব্যানার্জী ডি.জি.ও, এম.ডি, এম.আর.সি.ও.জি	19.03.2026
পেডিয়াট্রিক হেমাটোলজিস্ট	ডাঃ স্নেহা আগরওয়ালা এম.ডি. (পি.এ.ই.ডি), এফ.এন.বি	22.03.2026
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)	29.03.2026
	ডাঃ অশোক কুমার আচার্য্য এম.এস, এম.সি.এইচ (নিউরো)	প্রতি মঙ্গল ও বুধবার

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

TPA / ক্যাসলেশ ইন্স্যুরেন্স / প্যাকেজের সুবিধা

SBI general · HDFC ERGO · STAR · IFFCO-TOKIO · ACKO · BAJAJ Allianz · Safeway Insurance TPA Pvt. Ltd. · Chola MS · ICICI Lombard · FUTURE GENERALI TOTAL INSURANCE SOLUTIONS

মালদা মেডিক্যাল সেন্টার প্রাঃ লিঃ
কে. জে. সান্যাল রোড, মকদুমপুর, মালদা - ৭৩২১০৩
8170007650 / 9434052889
Find us www.mmchospitals.com

MMC SKIN INSTITUTE Laser - Skin - Hair - Nail - Cosmetic
এমএমসি স্কিন ইন্সটিটিউট
লেজার | স্কিন | হেয়ার | নেল | কসমেটিক

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

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

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

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

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

ডাঃ নিশান্ত আগরওয়ালা
এম.ডি (স্কিন), গোল্ড মেডেলিষ্ট
রুগী দেখছেন -
সকাল ১০.৩০ টা থেকে দুপুর ১.৩০ টা (প্রতিদিন)
সন্ধ্যা ৬.০০ টা থেকে ৭.৩০ টা (বৃহস্পতি ও রবিবার বাদে)
97499 97231 / 81700 81960 | www.drnishantagarwala.com

কত অজানারে

✦ ১৯৩৫-৩৬ সালে ইংল্যান্ডের নিউজিল্যান্ডে সফরের সময়, টেষ্টে জে এইচ হিউম্যান এক ওভারে ৩০ বার বল করেছিলেন। বোঝাই যাচ্ছে তাঁর ২৪ টি নো-বল ছিল।

✦ প্রায় ২০০ লক্ষ বছর আগে হিমালয়ের জন্ম। শুরুতে হিমালয়ের উচ্চতা ছিল ৪৫০০ ফুট। এখন উচ্চতা ২৯০৩১ ফুট। বিজ্ঞানীদের মতে হিমালয়ের উচ্চতা ক্রমশ বাড়ছে।

✦ ৩০ রৌপ্যমুদ্রার বিনিময়ে বিশুকে ধরিয়ে দিয়েছিলেন তাঁর অন্যতম শিষ্য জুডাস ইস্কারিয়ট।

✦ পুরাণ মতে রাজর্ষি ইন্দ্রদ্যুম্ন প্রথম দোলের প্রবর্তন করেছিলেন।

✦ নৃতাত্ত্বিক নির্মল কুমার বসুর মতে প্রাচীন ভারতের দোলের মতো ইরানেও বসন্তকালে নববর্ষের প্রারম্ভে রং নিয়ে নানারকম মেলা আর উৎসবের উল্লেখ পাওয়া যায়।

✦ পুরুষদের মধ্যে বিশ্বে সবচেয়ে বেশি মূর্তি স্থাপিত হয়েছে বুদ্ধের। মেয়েদের মধ্যে কার বেশি জানেন ? মাতা মেরি-র।

✦ ২০০৩ সালে ইংল্যান্ড ও ওয়েলস দলের মধ্যে অনুষ্ঠিত হয়েছিল প্রথম 'টোয়েন্টি ২০' পদ্ধতির ক্রিকেট খেলা।

✦ গ্রিক শব্দ "হিপ্পো" মানে ঘোড়া, আর "পটেমাস" মানে নদী। "হিপোপটেমাস" শব্দের অর্থ "জলঘোটক"। কিন্তু আমরা বলি "জলহস্তী"।

✦ মাথা না ঘুরিয়েও নিজেদের পিছন দিক দেখতে পারে দুটি মাত্র প্রাণী খরগোশ আর টিয়াপাখি।

 ক্যাপসিকাম দুরকমের হয় - পুরুষ ও নারী। "ফিমেল" ক্যাপসিকাম সামান্য মিষ্টি হয়, তা স্যালাডে ব্যবহৃত হয়। "মেল" ক্যাপসিকাম রান্নায় ব্যবহার করা হয়।

সাশ্রয়ী মূল্যে উন্নত মানের হাঁটু প্রতিস্থাপন

হাঁটুর আর্থ্রাইটিস বয়স্ক মানুষের দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা ও চলাফেরার অক্ষমতার অন্যতম প্রধান কারণ। অনেকেই মনে করেন হাঁটু প্রতিস্থাপনের অপারেশন অত্যন্ত ব্যয়বহুল বা ঝুঁকিপূর্ণ - এই ভুল ধারণার জন্য বহু রোগী অপ্রয়োজনীয় কষ্ট সহ্য করে চলেন।

কিন্তু আধুনিক অর্থোপেডিক প্রযুক্তির উন্নতির ফলে আজকের দিনে হাঁটু প্রতিস্থাপন অস্ত্রোপচার অনেক বেশি সূক্ষ্ম, ব্যক্তিকেন্দ্রিক এবং তার হাত ধরে আগের তুলনায় অনেক দ্রুত আরোগ্যলাভ সম্ভব।

সাশ্রয়ী ও স্বচ্ছ হাঁটু প্রতিস্থাপনের প্যাকেজ

অর্থনৈতিকভাবে দুর্বল রোগীদের সহায়তার জন্য এখন সম্পূর্ণ হাঁটু প্রতিস্থাপনের প্যাকেজ ন্যায্য মূল্যে, যার মধ্যে রয়েছে -

- কোনও লুকোনো খরচ নেই
- সম্পূর্ণ স্বচ্ছ বিলিং ব্যবস্থা
- আন্তর্জাতিক মানের ইমপ্ল্যান্ট
- অভিজ্ঞ সার্জিক্যাল টিম
- সুসংগঠিত পুনর্বাসন (রিহ্যাবিলিটেশন) পরিকল্পনা

এখানে লক্ষ্য একটাই - আর্থিক স্বচ্ছতা ও নৈতিক চিকিৎসার মাধ্যমে উচ্চমানের অস্ত্রোপচার প্রদান।

আরও নিখুঁত অস্ত্রোপচারের জন্য আধুনিক প্রযুক্তি

ডাঃ মনোজ কুমার খেমানির নেতৃত্বে অস্ত্রোপচার করা হয় অত্যাধুনিক প্রযুক্তির সাহায্যে, যেমন- • রোবোটিক-সহায়তায় হাঁটু প্রতিস্থাপন • অগমেন্টেড রিয়ালিটি (AR) নির্দেশিত সার্জারি • ভার্চুয়াল রিয়ালিটি (VR) ভিত্তিক সার্জিক্যাল পরিকল্পনা ও প্রশিক্ষণ • কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা (AI)-নির্দেশিত হাঁটু প্রতিস্থাপন

এই প্রযুক্তিগুলি ব্যবহারে অস্ত্রোপচার আরও বেশি নির্ভুল হয়ে ওঠে, ইমপ্ল্যান্টের সঠিক অবস্থান নিশ্চিত করে এবং রোগীর দ্রুত সুস্থতায় সাহায্য করে।

কারা এই চিকিৎসা থেকে উপকৃত হতে পারেন?

• উন্নত পর্যায়ের হাঁটু আর্থ্রাইটিসে আক্রান্ত রোগী • তীব্র ব্যথার কারণে দৈনন্দিন কাজকর্মে অসুবিধা • হাঁটুর গঠনে বিকৃতি • দীর্ঘদিনের চিকিৎসায় ফল না পাওয়া • সাশ্রয়ী ও নৈতিক চিকিৎসা খুঁজছেন এমন রোগী

সঠিক সময়ে পরামর্শ নিলে রোগের জন্য উপযুক্ত চিকিৎসার পথ নির্ধারণ করা সহজ হয়।

ডাঃ মনোজ কে. খেমানি
এমবিবিএস, ডি অর্থো, এমসিএইচ অর্থো, এটিএলএস (এআইএমএস), অর্থোপ্লাস্টিতে ফেলোশিপ।
১৮ বছরেরও বেশি অভিজ্ঞতাসম্পন্ন সিনিয়র জয়েন্ট রিপ্লেসমেন্ট সার্জন।
চেম্বার: হিলিং টাচ ক্লিনিক, ৫৯, বাঙ্গুর অ্যাভিনিউ, কলকাতা

নাক-কান-গলার সমস্যার অত্যাধুনিক চিকিৎসা ঘোষ ইএনটি ফাউন্ডেশনে

ফ্যাসফ্যাসে গলার স্বর কিংবা গলা বসে যাওয়া, থাইরয়েড অথবা ভোকাল কর্ডের বিনাইন বা ম্যালিগন্যান্ট টিউমার, বছরভর সর্দি হাঁচি, নাক ডাকা, অ্যাডিনয়েডের বেড়ে ওঠা, কানের অসুবিধের অত্যাধুনিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানালেন ***ঘোষ ইএনটি ফাউন্ডেশনের অধিকর্তা, ইএনটি সার্জন*** **ডা. তুষার কান্তি ঘোষ।**

সিজন চেঞ্জের এই সময়টায় অনেকেই সর্দিকাশি, হাঁচি, টনসিল সহ নানান নাক কান গলার সমস্যায় জেরবার হন। যাঁদের সাইনাস আছে তাঁদের যখন তখন সর্দি হাঁচি হতে পারে। নাকের পেছনে চোখ, গাল ও কপালের কিছু অংশ জুড়ে থাকে সাইনাস। ঠান্ডা লেগে সংক্রমণ হলে বা অ্যালার্জির কারণে সাইনাসের আবরণ মিউকোসা ফুলে যায়। এর ফলে মিউকাস বা সর্দি বেরোয় বলে নাক আটকে যায়, মাথা ব্যথা করে। নাকে পলিপ বা অন্য বাধা (অবস্ট্রাকশন) থাকলে সর্দি হাঁচি, নাক আটকে যাবার সম্ভাবনা বাড়ে। এর থেকে কানে ব্যথা ও শোনার অসুবিধে হতে পারে। বাচ্চার অ্যাডিনয়েড গ্ল্যান্ড বড় থাকার কারণে সারা বছর সর্দিকাশি, হাঁ করে ঘুমোন, পড়াশোনায় অমনোযোগ, খিটখিটে মেজাজ সহ নানান সমস্যা হয়। নাক ডাকাও যে একটা অসুখের পর্যায়ে পড়ে তা এখন কম বেশি সকলেরই জানা। এছাড়া গলা ব্যথা, স্বর বদলে যাওয়া, খাবার গিলতে কষ্ট, কানে ব্যথার মত উপসর্গ হলে অবশ্যই ইএনটি চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিৎ। ভোকাল কর্ডের ম্যালিগনেন্সির জন্য এসব লক্ষণ দেখা যেতে পারে। আবার থাইরয়েড ও প্যারাথাইরয়েডের টিউমার হলেও কিংবা গলায় স্টোন হলেও খাবার খেতে সমস্যা হয়। বাচ্চাদের অ্যাডিনয়েড থাকলে কোনও কাটা ছেঁড়া না করে নাকের মধ্যে দিয়ে এন্ডোস্কোপের সাহায্যে কোবলেশন ব্লাডলেস সার্জারির সাহায্যে বেড়ে ওঠা অ্যাডিনয়েড বাদ দেওয়া হয়। ভর্তি থাকার দরকার হয় না। নেভিগেশন সিস্টেমের সাহায্যে এন্ডোস্কোপিক সাইনাস সার্জারি করে রোগ সারানো হয়। নাকের ভিতরের কিছু কার্টিলেজ ও টিস্যু সংলগ্ন অজস্র নার্ভ ক্যারোটিড আর্টারি বাঁচিয়ে সার্জারির জন্য চিকিৎসকের দক্ষতার পাশাপাশি এই নেভিগেশন সিস্টেম রোগীকে দ্রুত রোগ মুক্ত হতে সাহায্য করে। সম্পূর্ণ বধিরতায় উন্নত প্রযুক্তির ককলিয়ার ইমপ্ল্যান্টের সাহায্যে রোগীর শ্রবণশক্তি ফিরিয়ে দেওয়া হয়। নাক কান গলার অসুখে সঠিক চিকিৎসার সাহায্য নিয়ে ভাল থাকুন।

মালদা জেলা থেকে সূর্যোদয় ও সূর্যাস্তের সময়সূচী

মার্চ ও এপ্রিল - ২০২৬

তারিখ	সূর্যোদয়	সূর্যাস্ত
20.03.2026	05:41 ↑ (115°)	17:48 ↑ (245°)
21.03.2026	05:40 ↑ (115°)	17:48 ↑ (245°)
22.03.2026	05:39 ↑ (115°)	17:49 ↑ (245°)
23.03.2026	05:38 ↑ (115°)	17:49 ↑ (245°)
24.03.2026	05:37 ↑ (115°)	17:50 ↑ (245°)
25.03.2026	05:36 ↑ (115°)	17:50 ↑ (245°)
26.03.2026	05:35 ↑ (115°)	17:51 ↑ (245°)
27.03.2026	05:34 ↑ (115°)	17:51 ↑ (245°)
28.03.2026	05:33 ↑ (115°)	17:51 ↑ (245°)
29.03.2026	05:32 ↑ (115°)	17:52 ↑ (245°)
30.03.2026	05:31 ↑ (115°)	17:52 ↑ (245°)
31.03.2026	05:30 ↑ (115°)	17:53 ↑ (245°)
01.04.2026	05:29 ↑ (115°)	17:53 ↑ (245°)
02.04.2026	05:28 ↑ (115°)	17:54 ↑ (245°)
03.04.2026	05:27 ↑ (115°)	17:54 ↑ (245°)
04.04.2026	05:26 ↑ (115°)	17:54 ↑ (245°)

যে কোনো দৈনিক পত্রিকায় বিজ্ঞাপন দিতে 977 5454 577

মেঘের আড়াল থেকে স্বপ্নের উড়ান ক্লাউড কম্পিউটিংয়ে

কম্পিউটার সায়েন্স অ্যান্ড ইঞ্জিনিয়ারিংয়ের একটি অতি গুরুত্বপূর্ণ অংশ ক্লাউড কম্পিউটিং। রূপকার্থে, উন্নত প্রযুক্তি সম্বলিত তথ্য ভাণ্ডারের মেঘ থেকে যেন মেঘনাদের মতো মসৃণভাবে এবং নিরাপদে তথ্য পরিষেবা প্রদান করা হয় এই প্রযুক্তির মাধ্যমে

তথ্য-প্রযুক্তি পরিষেবা দিন দিন যত বেশি করে ডেটা ও ডিজিটাল পরিকাঠামো নির্ভর হয়ে উঠছে, ক্লাউড কম্পিউটিং প্রযুক্তি ততই তথ্য পরিষেবা মাধ্যম হিসেবে আগের চেয়ে আরও শক্তিশালী হয়ে উঠছে। বিশেষজ্ঞদের মতে, ভবিষ্যতের আইটি ও যাবতীয় অনলাইন ব্যবসার নিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা থাকবে এই প্রযুক্তির হাতেই। তাই বাজারের চাহিদা মেনে ভারতের অনেক ইঞ্জিনিয়ারিং কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়ে কম্পিউটার সায়েন্স অ্যান্ড ইঞ্জিনিয়ারিং (সিএসই) কোর্সের সঙ্গে ক্লাউড কম্পিউটিং-এ স্পেশালাইজেশন করানো হয়। এই স্পেশালাইজেশনের কারণেই ভারতীয় তথ্য প্রযুক্তিবিদদের কদর বেড়েছে দুনিয়ার সর্বত্র।

যোগ্যতা

স্বীকৃত বোর্ড থেকে ১০+২ বা সমতুল শিক্ষাগত যোগ্যতা নিয়ে বিজ্ঞান বিভাগে পাশ করা দরকার। কোর সাবজেক্ট কম্বিনেশনে থাকতে হবে ফিজিক্স, কেমিস্ট্রি ও ম্যাথ। সর্বমোট কমপক্ষে ৫০ থেকে ৬০ শতাংশ নম্বর পেলে পরীক্ষায় বসার বা মেধা তালিকায় থাকার সুযোগ মেলে। তবে জাতীয় ও রাজ্যস্তরের জেইই মেন, জেইই অ্যাডভান্সড, ডব্লুবিজেইই, এমএইচটি, সিইটি অথবা বিশ্ববিদ্যালয়ের নিজস্ব প্রবেশিকা পরীক্ষার মাধ্যমে ভর্তির সুযোগ মেলে।

সময়সীমা

চার বছরের বিটেক ইন সিএসই স্নাতক কোর্স আটটি সেমেস্টারে বিভক্ত। পাঠ্যক্রমে কম্পিউটার সায়েন্সের বেসিকসহ ক্লাউড কম্পিউটিং-এর স্পেশালাইজড মডিউলগুলি পড়ানো হয়।

পাঠ্যক্রম

কম্পিউটার সায়েন্সের মূল বিষয়গুলি যেমন, ডেটা স্ট্রাকচারস্, অ্যালগোরিদমস্, অপারেটিং সিস্টেমস, কম্পিউটার নেটওয়ার্কস, ডেটাবেস ম্যানেজমেন্ট সিস্টেমস, সফটওয়্যার ইঞ্জিনিয়ারিং, অবজেক্ট ওরিয়েন্টেড প্রোগ্রাম। ক্লাউড কম্পিউটিং-এর পাঠ্যক্রমে পড়ানো হয়, ক্লাউড আর্কিটেকচার অ্যান্ড ডিপ্লয়মেন্ট মডেলস, ভার্চুয়ালাইজেশন টেকনোলজিস, ক্লাউড সিকিউরিটি অ্যান্ড কমপ্লায়েন্স, ডেভেলপমেন্ট অপারেশনস অ্যান্ড অ্যাজাইল ডেভেলপমেন্ট, বিগ ডেটা অ্যানালিটিক্স, ইন্টারনেট অফ থিংস, ক্লাউড ইন্টিগ্রেশন, ক্লাউড প্ল্যাটফর্মস (এডব্লুএস, অ্যাজুওর, গুগল ক্লাউড ইত্যাদি)। প্র্যাকটিক্যাল ক্লাসের অংশ হিসেবে ছাত্রছাত্রীরা ল্যাবরেটরি ওয়ার্ক, বিভিন্ন প্রজেক্ট, ইন্টার্নশিপ, ফাইনাল ইয়ারে বাস্তব জগতের চাহিদার সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে হাতে কলমে কাজ শেখার সুযোগ পান।

উচ্চশিক্ষা

বিটেকের পর এমটেক বা এমএস করা যায় ক্লাউড কম্পিউটিং-এ, আর্টিফিশিয়াল ইন্টেলেজেন্সে, ডেটা সায়েন্সে অথবা সাইবার সিকিউরিটি বিষয়ে। অনেক পড়ুয়া নামী তথ্য প্রযুক্তি সংস্থার ম্যানেজমেন্ট সহ উচ্চপদে কাজ করতে আগ্রহী হন। তখন তাঁরা বিটেক পাশ করে এমবিএ কোর্সে ভর্তি হন। এর বাইরেও সমীহ করার মতো আকর্ষক কেরিয়ার গড়ার জন্য বা নিজের দক্ষতা বাড়ানোর জন্য অনেক পড়ুয়া বিভিন্ন আন্তর্জাতিক তথ্য প্রযুক্তি সংস্থা থেকে সার্টিফিকেট কোর্স করেন। যেমন, মাইক্রোসফট থেকে অ্যাজুরি অ্যাডমিনিস্ট্রেটর, এডব্লুএস সার্টিফায়েড সল্যুশনস আর্কিটেক্ট, গুগল থেকে প্রফেশনাল ক্লাউড আর্কিটেক্ট।

প্রযুক্তিগত সুবিধা

ক্লাউড কম্পিউটিং-এর বড় সুফল হলো, সাশ্রয়ী মূল্যে তথ্য প্রযুক্তি পরিষেবা প্রদান, যে কোনও জায়গা থেকে ডেটা অ্যাক্সেস করা, দ্রুত ডেটা ব্যাকআপ ও দুর্যোগে পুনরুদ্ধারের সুবিধা। এটি হার্ডওয়্যার রক্ষণাবেক্ষণের খরচ কমায় এবং কাজ দ্রুত সম্পাদন করতে সাহায্য করে। স্কেলেবিলিটি অর্থাৎ ব্যবসার প্রয়োজন অনুযায়ী খুব সহজেই স্টোরেজ বা কম্পিউটিং পাওয়ার বাড়ানো বা কমানো যায়। ক্লাউড প্রদানকারীরা উন্নত নিরাপত্তা, স্বয়ংক্রিয় রক্ষণাবেক্ষণ এবং ডেটা ব্যাকআপের সুবিধা দেয়। কোনও সংস্থার কর্মীরা সহজেই এক সঙ্গে শেয়ার্ড ফাইল ও অ্যাপ্লিকেশনে কাজ করতে পারেন।

কর্মজীবন

আইটি, ব্যাঙ্কিং, ই কমার্স প্ল্যাটফর্ম, স্বাস্থ্য পরিষেবা, শিক্ষা পরিষেবা, সরকারি ও বেসরকারি সংস্থাগুলি সহ নানা ক্ষেত্রে ক্লাউড কম্পিউটিং-এর কাজের বিপুল সুযোগ ও দক্ষ পেশাদারের চাহিদা বাড়ছে। ইনফোসিস, টিসিএস, উইপ্রো, কগনিজেন্ট, আইবিএম, আমাজন, গুগল, মাইক্রোসফট, অ্যাকসেনচার, ক্যাপজেমিনি-সহ তথ্য প্রযুক্তি জগতের গ্লোবাল জায়েন্ট সংস্থাগুলিতে ক্লাউড কম্পিউটিং-এ দক্ষ তথ্যপ্রযুক্তিবিদদের নিয়মিত নিয়োগ করা হচ্ছে। ওই সংস্থাগুলিতে ক্লাউড কনসালটেন্ট, ডেটা ইঞ্জিনিয়ার (ক্লাউড প্ল্যাটফর্মস), সিস্টেম অ্যাডমিন (ক্লাউড ইনফ্রাস্ট্রাকচার), ক্লাউড সিকিউরিটি অ্যানালিস্ট, ক্লাউড সল্যুশন্স আর্কিটেক্ট, ক্লাউড সফটওয়্যার ইঞ্জিনিয়ার পদে নিয়োগ করা হয়। ভারতের বিভিন্ন তথ্য প্রযুক্তি সংস্থায় এন্ট্রি লেভেলের বেতন বছরে চার থেকে আট লক্ষ টাকা। অভিজ্ঞতা, পারফরম্যান্স, শংসাপত্রের উপর বেতন বৃদ্ধি নির্ভর করে। বিটেক ইন সিএসই (ক্লাউড কম্পিউটিং) একটি উন্নত প্রযুক্তিভিত্তিক যুগোপযোগী পাঠ্যক্রম যা তথ্য প্রযুক্তির জগতে কর্মসংস্থানের ভালো সুযোগ তৈরি করে।

তথ্য সহায়তা: ড. সজল সাহা, অধ্যাপক, কম্পিউটার সায়েন্স অ্যান্ড ইঞ্জিনিয়ারিং