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

জরুরী গাইড
অপ্রতিদ্বন্দ্বী পাক্ষিক ফ্রি শিটার
০৪ / ৫৯৭ aamaarshahor.com
মালদা ২০ চৈত্র, ১৪৩২ শনিবার, ৪ এপ্রিল, ২০২৬ ২৩ বর্ষ ২৪তম সংখ্যা বিনামূল্যে বিতরণের জন্য
বিজ্ঞাপন বিভাগ ঃ 9233 44 45 46

ওঁ পাথর ছাড়াই প্রতিকার সম্ভব
জগদম্বা জ্যোতিষ কেন্দ্র
মালদা # 9332056956

সরকারী নথিতে
নামের বানান ভুল নেই তো?
এফিডেভিট | সংবাদপত্রে ঘোষণা প্রকাশ | গ্যাজেট নোটিফিকেশন
আইনি পরামর্শ ও সহযোগিতা > মাস মিডিয়া 9233 44 45 46

# গ্যাস হবে সাশ্রয়

পশ্চিম এশিয়ায় অস্থিরতায় দেশ জুড়ে গ্যাস নিয়ে আতঙ্ক তৈরি হয়েছে। মূল্যবৃদ্ধিও হয়েছে। এই অবস্থায় গ্যাসের খরচ কমাবেন কী ভাবে?

রান্নার জন্য গ্যাসের জোগান নিয়ে এখন মধ্যবিত্ত সংসারে দেখা দিয়েছে নতুন উদ্বেগ। এক দিকে রান্নার গ্যাসের দাম উর্ধ্বমুখী, অন্য দিকে একটা সিলিন্ডার ডেলিভারি হওয়ার ২৫ দিনের আগে দ্বিতীয়টি বুক করা যাচ্ছে না। মাসের হিসেব মেলাতে এখন একমাত্র ভাবনা— গ্যাস বাঁচানো যায় কী ভাবে? রান্নার জন্য গ্যাসের বিকল্পই বা কী হতে পারে, তা নিয়ে ভাবনাচিন্তাও শুরু হয়েছে। তবে ছোটখাটো কয়েকটা অভ্যাস পরিবর্তন এবং কিছু বিকল্প প্রযুক্তি ব্যবহার করলে গ্যাসের খরচ কিন্তু অনেকটাই কমানো সম্ভব। শুধু যুদ্ধকালীন পরিস্থিতি বলে নয়, একবার অভ্যাস হয়ে গেলে তাতে ভবিষ্যতেও সুবিধা হবে।

## প্যানিক বুকিং নয়

গৃহস্থের রান্নার গ্যাসের জোগান অব্যাহত রাখতে ইতিমধ্যেই উদ্যোগী হয়েছে কেন্দ্র ও রাজ্য সরকার উভয়েই। সম্ভাব্য জ্বালানি সঙ্কটের আশঙ্কায় অতি প্রয়োজনীয় পণ্য সরবরাহ নিয়ন্ত্রণ আইন অর্থাৎ এসমা জারি করেছে কেন্দ্র। সুতরাং এই পরিস্থিতিতে এখনও আতঙ্কিত হওয়ার তেমন কিছু নেই। আতঙ্কিত হয়ে অগ্রিম বুক করলে বা মজুত করে রাখলে বরং সমস্যা বাড়তে পারে।

## গ্যাস বাঁচানোর সহজ কৌশল

- প্রথমেই নজর দিতে হবে রান্নার পদ্ধতিতে। একাধিক বার্নার একসঙ্গে না জ্বালিয়ে ছোট বার্নারে রান্না করুন। বড় আঁচের বদলে মাঝারি বা ছোট আঁচে ঢাকা দিয়ে রান্না করুন। রান্নার সময়ে ঢাকনা ব্যবহারে খাবার দ্রুত সিদ্ধ হবে, গ্যাস কম লাগবে।
- ছোট বার্নারে বড় হাঁড়ি বসালে তাপের অপচয় হয়। তাই বার্নারের সঙ্গে মানানসই পাত্র ব্যবহার করুন।
- নিয়মিত বার্নারের সার্ভিসিং জরুরি। এতে গ্যাসের অপচয় কম হয়।
- গ্যাস জ্বালানোর আগেই রান্নার উপকরণ গুছিয়ে নিন। আনাজপাতি কাটা, মশলা বাটা, ডাল ধোয়া— এ সব আগে করে রাখলে গ্যাস জ্বালিয়ে অপ্রয়োজনীয় অপেক্ষা করতে হয় না।
- আনাজপাতি বা মাংস ছোট ছোট টুকরো করে কাটুন। চাল, ডাল ইত্যাদি রান্নার অন্তত একঘণ্টা আগে ভিজিয়ে রাখলে তা দ্রুত সিদ্ধ হয়। ছোলা, রাজমা আগের দিন রাত থেকে ভেজাতে হবে। এতে রান্নার সময় কমে এবং গ্যাস বাঁচে।
- প্রেসার কুকারের ব্যবহার বাড়াতে হবে। ডাল, মাংস, আলু, ছোলা প্রেসার কুকারে রান্না করলে সময় কম লাগে।
- ভাত বা তরকারি রান্না করার সময়ে ফুটতে শুরু করলে গ্যাস বন্ধ করে ঢাকা দিয়ে রাখুন কিছুক্ষণ। ভাপে বাকিটা সিদ্ধ হয়ে যাবে।
- রান্নায় গরম জল ব্যবহার করুন। ডাল বা তরকারি রান্নায় ঠান্ডা জলের বদলে গরম জল দিলে রান্না দ্রুত হবে।
- ফ্রিজের ঠান্ডা খাবার সরাসরি গরম করতে বসাবেন না। অন্তত এক ঘণ্টা আগে বার করে রাখবেন। ঠিক মতো ডিফ্রস্ট করেই রান্না করবেন, তাতে গ্যাস কম লাগবে।
- একই বার্নারে স্টিম ব্যবহার করে একসঙ্গে দু'-তিনটি খাবার রেঁধে নিন। যে পাত্রে ভাত রাঁধবেন, তার মধ্যেই ছোট টিফিনবক্সে ডাল বসিয়ে দিন। ভাতের মধ্যেই ডিম, আলু বা আনাজপাতি সিদ্ধ করে নিতে পারেন।
- ঠিকঠাক বাসন নির্বাচনও জরুরি। স্টিল বা অ্যালুমিনিয়ামের পাতলা হাঁড়ির বদলে হেভি বটম কুকওয়্যার ব্যবহার করা ভাল। মোটা তলার পাত্র তাপ ধরে রাখতে পারবে।ভাজাভুজির জন্য ফ্ল্যাট প্যান ব্যবহার করুন। এতে তেলও কম লাগবে। আজকাল একসঙ্গে একাধিক পদ রান্না করার মতো বাসনও সহজলভ্য, সেগুলো ব্যবহার করুন। মাল্টিকুকার ব্যবহার করলে যেমন একসঙ্গে অনেক পদ রান্না হয়ে যাবে।
- দু'বেলা আলাদা করে রান্না না করে একই পদ বেশি করে রেঁধে নিলে গ্যাস সাশ্রয় হবে।

মাইক্রোওয়েভ

ইলেকট্রিক মাল্টিকুকার

## বিকল্প কী?

গ্যাস সাশ্রয় যেমন দরকার, তেমনই দৈনন্দিন জীবনে বিকল্প জ্বালানির ব্যবহারও বাড়াতে হবে। রান্নাঘরের প্রয়োজন মেটাতে বৈদ্যুতিক ও সোলার গ্যাজেট এখন সহজলভ্য।

- **ইন্ডাকশন:** গ্যাসের পরিবর্তে ইন্ডাকশন বা ইনফ্রারেড কুকটপ ব্যবহার করুন। এতে সব ধরনের রান্না তুলনামূলক ভাবে দ্রুত রান্না হবে, তাপের অপচয় কম হবে। গ্যাসের তুলনায় এর খরচও কম।

ইন্ডাকশন ওভেন

- **ইলেকট্রিক কেটলি:** গরম জল, চা বা সুপ ইত্যাদি বানাতে ইলেকট্রিক কেটলি ব্যবহার করলে গ্যাস বাঁচবে অনেকটাই। রান্নায় দেওয়ার জন্য আগে ইলেকট্রিক কেটলিতে জল গরম করে নিন। চাল, ডালও গরম জলে ভিজিয়ে রাখলে তাড়াতাড়ি রান্না হবে।
- **মাইক্রোওভেন:** খাবার গরম করার জন্য মাইক্রোওয়েভ ব্যবহার করুন। তাতে টুকিটাকি ভাজাভুজি, সবজি সিদ্ধ-সহ আরও নানা রান্নাবান্না সেরে নেওয়া যায়।
- **রাইস কুকার:** ভাত, পোলাও, খিচুড়ি তো বটেই নুডলস, তরকারিও এতে রাঁধতে পারবেন। যে কোনও আনাজপাতিও এতে সিদ্ধ করা যায়।
- **এয়ারফ্রায়ার:** গ্যাস তো বাঁচবেই, স্বাস্থ্যও ভাল থাকবে। ভাজাভুজি ছাড়াও এয়ারফ্রায়ারে রুটি তৈরি, পাউরুটি সেঁকা, চিঁড়ে-মুড়ি ভাজার মতো কাজও হয়।
- **সোলার কুকার:** পরিবেশবান্ধব এই কুকারের প্রচলন শহরাঞ্চলে এখনও কম। গ্যাসের পাশাপাশি এতে বিদ্যুৎ সাশ্রয়ও হবে। সোলার কুকারে রান্নার পদ্ধতিও বেশ সহজ।
- **মাটির উনুন বা বায়োগ্যাস:** শহরাঞ্চলে তা ব্যবহার করা সম্ভব না হলেও শহরতলি ও গ্রামাঞ্চলের মানুষেরা মাটির উনুন বা বায়োগ্যাস প্ল্যান্ট ব্যবহার করতে পারেন। কেরোসিন তেলের জোগান পর্যাপ্ত রাখার চেষ্টা করছে সরকার। টুকিটাকি কিছু রান্না স্টোভে সেরে নেওয়া যায়।

এ ছাড়াও হিটার, ইকমিক কুকারের মতো রান্নার পুরনো সরঞ্জামও ফিরিয়ে আনা যায়। বিকল্প উপায়গুলোর ব্যবহার শুরু করলে সংসারে সাশ্রয়ও হবে।

উদ্যোগী হতে হবে নিজেদেরও। বদলাতে হবে খাওয়াদাওয়ার ধরন। বেশ কয়েক পদ না রেঁধে এক-দু'পদেই খাওয়াদাওয়া সারুন। প্রত্যেক দিন বারবার রান্না না করে একবারে বেশি করে বানিয়ে নিয়ে সংরক্ষণ করুন। স্টিমড, বয়েলড, বেকড... এ ধরনের খাবার খান। গ্যাস ছাড়াই যে সব খাবার বানানো যায়, দিনের একটা সময়ে অন্তত তেমন কোনও খাবার রাখুন পাতে। সকাল-বিকেলের জলখাবারে চিঁড়ে, মুড়ি, ওটস, দই ইত্যাদি খাওয়াই যায়। ছোলা, মুগ ডাল ইত্যাদি ভিজিয়ে শসা, টম্যাটো, পেঁয়াজ দিয়ে স্যালাড বানিয়ে নিতে পারেন। ফ্রুট স্যালাডও রাখতে পারেন খাদ্যতালিকায়। মুড়িমাখা, খই-দুধের মতো খাবারও খাওয়া যায়। স্বাদ বাড়াতে নারকেল কোরা, গুড়, কলা মেখে নিতে পারেন।

দায়িত্ববান নাগরিক হিসেবে এ সময়ে সচেতন ভাবে কিছু পদক্ষেপ করা দরকার। যেমন লোকজন নিমন্ত্রণ, পার্টি, অনুষ্ঠান উপলক্ষে ভোজের আয়োজন কয়েকটা দিন এড়িয়ে চলুন। আপৎকালীন অবস্থায় ঠিক যেটুকু দরকার, সেটুকুই যেন খরচ হয়, সে দিকে খেয়াল রাখুন। ঠিকঠাক পরিকল্পনা করলে সহজেই ২০-৩০ শতাংশ গ্যাসের খরচ কমানো যায়।

কোয়েনা দাশগুপ্ত

এয়ারফ্রায়ার

# সুগার কমানোর সেরা ব্যায়াম

**ভারতে ডায়াবেটিস এখন ঘরে ঘরে। বলতে দ্বিধা নেই যে অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন, খাদ্যাভাস, এক্সরসাইজ না করার অভ্যেসই টাইপ-টু ডায়াবেটিস ডেকে আনে। একটা মূল প্রশ্ন থেকেই যায়। ডায়াবেটিস হওয়া কি প্রতিরোধ করা যায়? গেলে কীভাবে?**

অনেক কারণে রক্তে সুগার বাড়ে। প্রথমতঃ, অগ্ন্যাশয়ের বিটা সেল থেকে ইনসুলিন বেরতে না পারলে বাড়তে পারে রক্তে সুগার। আবার অগ্ন্যাশয় থেকে ইনসুলিন বেরনোর পর তা রক্তে কাজ না করতে পারলেও সুগারের বৃদ্ধি ঘটতে পারে। তাই প্রতিটি মানুষকে অবশ্যই এই বিষয়টি নিয়ে সতর্ক হতে হবে। এছাড়া দেখা গিয়েছে মানসিক চাপ থেকে শুরু করে, উত্তেজনা ইত্যাদি কারণেও রক্তে সুগার বাড়ে। এখন ডায়াবেটিস বা সুগার নিয়ন্ত্রণে যোগ-প্রাণায়াম কতটা কাজ দেবে, তা নির্ভর করবে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির জীবনশৈলির উপর। যাঁদের খাদ্যাভ্যাসে স্যাচুরেটেড ফ্যাটের পরিমাণ বেশি, তাঁরা কিন্তু ডায়াবেটিসের ঝুঁকিতে থাকেন। আবার অতিরিক্ত মানসিক চাপ, উত্তেজনাও অনেক সময় ডায়াবেটিসের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। আর সুগার বাড়লে তা ধীরে ধীরে কিডনি, চোখ ও শরীরের অন্যান্য স্নায়ুতেও ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে।

তবে নিয়মিত প্রাণায়ম আর যোগব্যায়ামের মাধ্যমে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করা সম্ভব। বিশেষ করে ওজন নিয়ন্ত্রণে এনে ও প্যানক্রিয়াসের বিটা সেল থেকে পর্যাপ্ত ইনসুলিন ক্ষরণ করাতে পারলেই ব্লাড সুগার কন্ট্রোল করা যায় অনেকখানি। ইনসুলিন নিসরণের জন্য দরকার ব্যাক মাসল এফিসিয়েন্সি এক্সারসাইজ করার। অর্থাৎ পিঠের পেশিগুলির ক্ষমতা বাড়ানোর ব্যায়াম। ডায়াবেটিস প্রতিরোধে খুব ভালো যোগব্যায়ামগুলি হল —

**উৎকটাসন ঃ** সোজা হয়ে দাঁড়ান। দু'হাত সোজা করে সামনের দিকে বাড়িয়ে দিন। এবার মেরুদণ্ড সোজা রেখে চেয়ারে বসার মতো ধীরে ধীরে কোমরসুদ্ধ হিপ অংশকে নামাতে থাকুন। মোটকথা পুরো দেহের ভঙ্গি অনেকটা হবে বাংলার 'দ'-এর মতো। তবে হাত সামনের দিকে ছড়ানোই থাকবে। খেয়াল রাখবেন, বুক যেন সোজা থাকে। এবার শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে দশ পর্যন্ত গুনুন। এই হল একটি সেট। এভাবে তিনবার করতেই হবে।

**ধনুরাসন ঃ** উপুড় হয়ে শুয়ে পা দু'টি হাঁটুর কাছ থেকে ভাঁজ করে গোড়ালি দু'টি জোড়াভাবে হিপ-এর কাছে আনুন। এবার দু'হাত দিয়ে পায়ের দু'টি গেড়ালি বেশ শক্ত করে ধরে বুক এবং উরু মাটি থেকে উপরের দিকে টেনে তুলুন। খেয়াল রাখবেন, তলপেট যেন মাটির সঙ্গে লেগে থাকে। দৃষ্টি সামনে ও ঘাড় পেছন দিকে হেলে থাকবে। স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাসে মনে মনে দশ গুনুন। ধীরে ধীরে তিরিশ পর্যন্তও গুনতে পারেন।

**উষ্ট্রাশন ঃ** প্রথমে হাঁটু গেড়ে বসুন। পিছন দিকে হেলে দু'হাত দিয়ে পায়ের গোড়লি ধরে মাথা পিছনের দিকে ঝুলিয়ে দিয়ে আস্তে আস্তে পেট সামনের দিকে এগিয়ে দিন। ডানহাতের বুড়ো আঙুল ডান গোড়ালির ভিতর দিকে ও অন্যান্য আঙুলগুলি বাইরের দিকে থাকবে। বাঁ-হাত বাঁ-গোড়ালির উপর একইভাবে থাকবে। পায়ের পাতা মাটিতে ঠেকে থাকবে। এভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস নিন স্বাভাবিকভাবে।

(এরপর ৩-এর পাতায়)

## দেখছি যেমন আরশিতে

### ভাঙনের উল্লাসে

বৈশাখের উত্তাপ নিয়েছি সকাল সকাল—
সব পথ এসে মিশে গেছে বৃষ্টি-ধোয়া মোড়ে,
চশমা-খোলা দু-চোখ ছুঁতে নিসর্গ নাকাল—
বর্তমান চাপা পড়ে যায় আগামীর ঘোরে।
পর্যটক না-এলেও শৃঙ্গে রোজ সূর্য ওঠে,
ঝরনাও নামে, আকাশের গলা ধরে মেঘ,
জনহীন অরণ্যে আনন্দে হরিণেরা ছোটে—
গর্বে প্রকৃতি শাসাই, থামে জীবনের বেগ।

### চুপ থাকতে নেই

চুপ থাকতে নেই, সবাই জানান দিয়ে আসে—
আকাশে মেঘ রোদ, নদীতে খরস্রোতা বান,
ভূকম্প বৃষ্টি ঝঞ্ঝা তুফান বাতাসে—
বসন্তের প্রেম— ঝিঁঝির গোলাপবাগান,
খেলায় জয়লাভ, মহাকাশে রকেট ছোড়া,
ভয়ে বা ভক্তিতে উপরওয়ালার গান—
তাই মৌন নয়, ছুটে যাক কথার ঘোড়া;
ঢাক পেটান জোরে নইলে মান অবসান।

— ড. গৌরাঙ্গদেব ভার্মা

LIFE TOUCH TRUE VALUE IVF
The Fertility IVF Clinic & Lab
(A Unit of Dishari Health Point)
M. K. Road, English Bazar, Malda - 732101
বিশদে জানতে কল করুন 03512 267733

## মালদা জেলা থেকে সূর্যোদয় ও সূর্যাস্তের সময়সূচী

এপ্রিল - ২০২৬

| তারিখ | সূর্যোদয় | সূর্যাস্ত |
|---|---|---|
| 05.04.2026 | 05:25 ↑ (115°) | 17:55 ↑ (245°) |
| 06.04.2026 | 05:24 ↑ (115°) | 17:55 ↑ (245°) |
| 07.04.2026 | 05:23 ↑ (115°) | 17:56 ↑ (245°) |
| 08.04.2026 | 05:22 ↑ (115°) | 17:56 ↑ (245°) |
| 09.04.2026 | 05:21 ↑ (115°) | 17:57 ↑ (245°) |
| 10.04.2026 | 05:20 ↑ (115°) | 17:57 ↑ (245°) |
| 11.04.2026 | 05:19 ↑ (115°) | 17:58 ↑ (245°) |
| 12.04.2026 | 05:18 ↑ (115°) | 17:58 ↑ (245°) |
| 13.04.2026 | 05:17 ↑ (115°) | 17:58 ↑ (245°) |
| 14.04.2026 | 05:16 ↑ (115°) | 17:59 ↑ (245°) |
| 15.04.2026 | 05:15 ↑ (115°) | 17:59 ↑ (245°) |
| 16.04.2026 | 05:14 ↑ (115°) | 18:00 ↑ (245°) |
| 17.04.2026 | 05:13 ↑ (115°) | 18:00 ↑ (245°) |
| 18.04.2026 | 05:12 ↑ (115°) | 18:01 ↑ (245°) |
| 19.04.2026 | 05:11 ↑ (115°) | 18:01 ↑ (245°) |

যে কোনো দৈনিক পত্রিকায় বিজ্ঞাপন দিতে 977 5454 577

# রেলে ১১ হাজারের বেশি সহকারী লোকো পাইলট নিয়োগ

ভারতীয় রেলওয়ে কেন্দ্রীয় কর্মসংস্থান বিজ্ঞপ্তি (CEN) নং 01/2026 এর অধীনে সহকারী লোকো পাইলট (ALP) পদে নিয়োগের জন্য একটি বিজ্ঞপ্তি প্রকাশ করেছে। সারা দেশের বিভিন্ন রেলওয়ে নিয়োগ বোর্ড (RRB)-এর মাধ্যমে এই নিয়োগ প্রক্রিয়া পরিচালিত হবে। আগ্রহী প্রার্থীরাও অনলাইন মোডের মাধ্যমে আবেদন করতে পারবেন। আবেদন প্রক্রিয়া ১৫ মে, ২০২৬ থেকে শুরু হবে এবং ফর্ম জমা দেওয়ার শেষ তারিখ ১৪ জুন, ২০২৬। এই নিয়োগ প্রক্রিয়ায় বিভিন্ন রেলওয়ে জোনে মোট ১১,১২৭ জন সহকারী লোকো পাইলটের শূন্যপদ পূরণ করা হবে।

▶ রেলওয়ে নিয়োগ বোর্ড (আরআরবি) ALP-র সিলেবাস এবং পরীক্ষার প্যাটার্ন বিজ্ঞাপনের সঙ্গে প্রকাশ করেছে। এই পরীক্ষার জন্য প্রস্তুতি নিচ্ছেন এমন প্রার্থীদের সিলেবাস CBT 1, CBT 2 এবং CBAT সহ সকল পর্যায়ের পরীক্ষার প্যাটার্ন সম্পর্কে ভালভাবে জ্ঞান থাকতে হবে। অফিসিয়াল লোকো পাইলট পরীক্ষার প্যাটার্ন অনুসারে, CBT 1-এ গণিত, সাধারণ বুদ্ধিমত্তা যুক্তি, সাধারণ বিজ্ঞান, সাধারণ সচেতনতা এবং বর্তমান ঘটনাক্রম অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। CBT 2-এ বেসিক ইঞ্জিনিয়ারিং এবং একটি ট্রেড-নির্দিষ্ট পেপার (পার্ট বি) অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

▶ CBT 1-এ ৭৫ নম্বরের জন্য ৭৫টি প্রশ্ন রয়েছে।

▶ CBT 2-এ ১৭৫ নম্বরের জন্য ১৭৫টি প্রশ্ন রয়েছে।

▶ RRB ALP-র পরীক্ষার প্যাটার্ন ২০২৬ তিনটি ধাপ নিয়ে গঠিত যা হল CBT 1, CBT 2 এবং কম্পিউটারভিত্তিক অ্যাপটিটিউড টেস্ট (CBAT)। পরীক্ষার প্যাটার্ন অনুসারে, প্রশ্নগুলি দশম শ্রেণি স্তরের উপর ভিত্তি করে তৈরি করা হবে যা সহকারি লোকো পাইলট পদের জন্য প্রয়োজনীয় ন্যূনতম যোগ্যতা। নীচে প্রতিটি পর্যায়ের জন্য বিস্তারিত পরীক্ষার প্যাটার্নটি নিচে দেওয়া হলো।

▶ CBT 1 পরীক্ষার প্যাটার্নে একটি অবজেক্টিভ টাইপ পরীক্ষা যা যোগ্যতা পরবর্তী ধাপের অর্জনে কাজে লাগে। পরীক্ষায় ৭৫ নম্বরের ৭৫টি প্রশ্ন থাকে, যা ৬০ মিনিটের মধ্যে শেষ করতে হবে এবং প্রতিটি ভুল উত্তরের জন্য প্রতিটি প্রশ্নের জন্য বরাদ্দকৃত নম্বরের ১/৩ অংশ কেটে নেওয়া হবে।

▶ CBT 2 পরীক্ষা দুটি অংশে (Part A ও Part B) বিভক্ত, যা মোট ২ ঘণ্টা ৩০ মিনিট সময়সীমার মধ্যে ১৭৫টি প্রশ্ন নিয়ে হয়। পার্ট A-তে গণিত, রিজ়নিং, বেসিক সায়েন্স ও ইঞ্জিনিয়ারিং (১০০টি প্রশ্ন, ৯০ মিনিট) থাকে যা মেরিট তৈরি করে এবং পার্ট বি-তে ট্রেড সম্পর্কিত টেকনিক্যাল বিষয় (৭৫টি প্রশ্ন, ৬০ মিনিট সময়সীমা) থাকে যা কোয়ালিফাইং প্রকৃতির।

- পার্ট এ — ১০০টি প্রশ্ন (৯০ মিনিট): এটি মেধা তালিকা নির্ধারণের জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অংশ।
- গণিত: সংখ্যা পদ্ধতি, সরলীকরণ, লসাগু-গসাগু, অনুপাত, শতকরা, সময় ও কার্য ইত্যাদি।
- সাধারণ বুদ্ধিমত্তা, রিজ়নিং: সিরিজ, কোডিং-ডিকোডিং, সম্পর্ক, পাজ়ল।
- বেসিক সায়েন্স, ইঞ্জিনিয়ারিং: ইঞ্জিনিয়ারিং ড্রয়িং, ইউনিট, মেজ়ারমেন্ট, ভর-ওজন, কাজ-শক্তি-ক্ষমতা, বিদ্যুৎ ইত্যাদি নিয়ে পড়াশোনা। এক্ষেত্রে দশম শ্রেণির সিলেবাসের চ্যাপ্টারগুলি পড়তে হবে।
- পার্ট বি — ৭৫টি প্রশ্ন (৬০ মিনিট): এটি শুধুমাত্র কোয়ালিফাইং বা যোগ্যতা অর্জনের পরীক্ষা।
- ট্রেড সম্পর্কিত: প্রার্থী যে ট্রেডে (ITI বা ডিপ্লোমা) আবেদন করেছেন, সেই বিষয়ের ওপর প্রশ্ন থাকে।
- যোগ্যতা: পাশের জন্য ন্যূনতম ৩৫% নম্বর প্রয়োজন (সব ক্যাটিগরির জন্য বাধ্যতামূলক)।

▶ CBT 2 পর্যায়ে পার্ট এ-তে ভালো স্কোর করা এবং পার্ট বি-তে পাশ করা চূড়ান্ত মেধা তালিকায় জায়গা পাওয়ার জন্য অত্যন্ত জরুরি।

▶ প্রতিটি ভুল উত্তরের জন্য ১/৩ নম্বর নেগেটিভ মার্কিং থাকবে।

▶ CBAT (সাইকো টেস্ট) কম্পিউটার ভিত্তিক অ্যাপটিটিউড টেস্ট (CBAT) বা সাইকো টেস্ট শুধুমাত্র রেলওয়ে রিক্রুটমেন্ট বোর্ডের সহকারী লোকো পাইলট পদের জন্য নেওয়া হয়। প্রার্থীদের CBAT পরীক্ষার ধরন সম্পর্কে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি মনে রাখতে হবে। এই পর্যায়ের জন্য ন্যূনতম যোগ্যতা অর্জনের নম্বর হলো প্রতিটি পরীক্ষার ব্যাটারিতে ৪২ নম্বর, বিভাগ নির্বিশেষে।

▶ প্রতিটি বিভাগের জন্য ALP শূন্যপদের সংখ্যার ৮ গুণের সমান প্রার্থীদের CBT II-তে তাদের পারফরম্যান্সের উপর নির্ভর করে এই পর্যায়ের জন্য সংক্ষিপ্ত তালিকাভুক্ত করা হবে। প্রার্থীদের কম্পিউটার ভিত্তিক অ্যাপটিটিউড টেস্টের প্রতিটি টেস্ট ব্যাটারিতে যোগ্যতা অর্জন করতে হবে। CBAT পরীক্ষার প্রশ্নের মাধ্যম হবে ইংরেজি এবং হিন্দি। CBAT-তে কোনও নেগেটিভ মার্কিং থাকবে না।

▶ RRB ALP-এর চূড়ান্ত মেধা তালিকা শুধুমাত্র CBAT পর্যায়ে উত্তীর্ণ প্রার্থীদের মধ্য থেকে তৈরি করা হবে। মেধা তালিকা প্রস্তুত করার জন্য CBT-2 এর পার্ট A-তে প্রাপ্ত নম্বরের উপর ৭০% গুরুত্ব নির্ধারণ করা হবে এবং CBAT-তে প্রাপ্ত নম্বরের উপর ৩০% গুরুত্ব নির্ধারণ করা হবে।

▶ RRB ALP ২০২৬ পরীক্ষার প্রস্তুতির জন্য গণিত, রিজ়নিং, সাধারণ বিজ্ঞান (দশম শ্রেণির স্তর পর্যন্ত) এবং কারেন্ট অ্যাফেয়ার্সের ওপর জোর দিন। CBT 1-এর জন্য NCERT বই পড়ুন এবং নিয়মিত মক টেস্ট দিন। CBT 2-এর জন্য ট্রেডভিত্তিক টেকনিক্যাল বিষয় ও বেসিক ইঞ্জিনিয়ারিং-এ দক্ষতা তৈরি করুন, নিয়মিত রিভিশন ও প্রয়োজন হলে কোচিংয়ের সহায়তা নিন।

তথ্য সহায়তা: এইউ সেন্টার ফর লাইফ লং লার্নিং।

আপনার মধু কি NMR পরীক্ষিত?
রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে কার্যকরী
বিশুদ্ধ মধুর ব্র্যান্ডগুলির মধ্যে সর্বোত্তম
ঘরে বসে পান - 9233 44 45 46

ছোট্ট একটা বিজ্ঞাপনে আনলিমিটেড রেস্পন্স
জরুরী গাইড অপ্রতিদ্বন্দ্বী পাক্ষিক ফ্রি শিটার
সার্কুলেশন আনলিমিটেড
প্রত্যেক 4 এবং 19 তারিখে প্রকাশিত
আরো অনেক কাজের বিজ্ঞাপন দেখতে ভিজিট করুন — khonj.in
9233 44 45 46

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?

## পাত্র চাই

- কায়স্থ 33+/5′1′′ M.A., B.Ed., বাংলা (H), Retd. রেল কর্মীর একমাত্র মেয়ের জন্য সরকারী চাকুরে / প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী 35 - 40 মধ্যে সুপাত্র কাম্য। M - 8327034623. HUF-0109
- 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
- বিহারী সাহা 35/5′3′′ মাধ্যমিক পাশ, কিছুদিনের ডিভোর্সী পাত্রীর 40 - 45 মধ্যে নিজস্ব ব্যবসা / নিজ বাড়ি সুপাত্র চাই। M - 7479327753. HUF-0093
- ঘোষ 25/5′ M.A. (সংস্কৃত), ফর্সা, ঘরোয়া পাত্রীর জন্য সরকারী চাকুরে / প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী সুপাত্র কাম্য। সবর্ণ / অসবর্ণ চলবে। M - 8927594784. HUF-0072
- 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
- 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

গুপ্তা (বাংলাভাষী) 25/5′2′′ আইনজীবী, ফর্সা, সুন্দরী, স্লিম পাত্রীর উপযুক্ত শিক্ষিত, বাঙালি / বিহারী পাত্র কাম্য। M - 94344 22242 / 86175 15842. HUF-0120

সাহা 34/5′1′′ ডাক্তার M.D., ডিভোর্সী, ইস্যুহীন স্লিম, সুশ্রী, বাঙালি পাত্রীর জন্য উচ্চ শিক্ষিত উপযুক্ত পাত্র কাম্য। ইস্যুলেস ডিভোর্সীও চলবে। M - 62914 74839. HUF-0111

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

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

## পাত্র চাই

- 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

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

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

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

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

## পাত্রী চাই

- রায় 39+/5′5′′ হাইস্কুল শিক্ষক (আপার প্রাইমারী) পাত্রের জন্য সুশ্রী, শিক্ষিতা পাত্রী কাম্য। M - 9563114382 (সময় ঃ 6 P.M. - 10 P.M.)। HUF-0121
- সাহা 30/5′6′′ বেসরকারি ফাইনান্স কোম্পানীতে কর্মরত পাত্রের ঘরোয়া, B.A. পাশ, সুশ্রী সঃ / অসঃ পাত্রী কাম্য। M - 9932016245. HUF-0089
- 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
- বৈশ্য সাহা 36/5′11′′ উচ্চ প্রাথমিক শিক্ষক পাত্রের উপযুক্ত সঃ / উচ্চ অসঃ পাত্রী চাই। M - 9126448600. KST-1973
- কায়স্থ 43+/5′3′′ স্নাতক, মালদা নিবাসী, সরকারি ব্যাঙ্ক কর্মী, নামমাত্র ডিভোর্সী ও দাবিহীন পাত্রের জন্য সুশ্রী, ঘরোয়া পাত্রী চাই। M - 9153459708. HUF-0102
- ব্রাহ্মণ 31/5′5′′ M.A., Hist. (Hons.), B.Ed., SET উত্তীর্ণ (2022), প্রাইমারীতে ইন্টারভিউ চলছে। বর্তমানে আয়ের উৎস টিউশন ও জায়গা / জমি ব্যবসা, শহরে নিজস্ব ত্রিতল বাড়ি। মা পেনশনভোগী, একমাত্র সন্তান, দাবিহীন পাত্রের উপযুক্ত সুশ্রী, ব্রাহ্মণ পাত্রী চাই। M - 9474654688. HUF-0040
- তন্তুবায় বসাক 30/5′3′′ Eng. (H), মেডিক্যাল রিপ্রেজেনটেটিভ (Hetro Healthcare Pvt. Ltd.) মালদা শহরে নিজস্ব বাড়ি, একমাত্র ছেলের জন্য ঘরোয়া, সুশ্রী, 23 - 25, উচ্চ মাধ্যমিক পাস, গৌরবর্ণা পাত্রী চাই। M - 9749014440. HUF-0103

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

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

## ক্রয়

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

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

## বিক্রয়

- কৃষ্ণকালিতলা, মল্লিকা লজের পিছনে তিনতলা বাড়ি বিক্রয়। M - 9933554350 / 9144805152. HUF-0106
- 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, ফুলবাড়ী পৌর বাজারের পেছনে দুই কাঠা স্কোয়ার ফাঁকা জায়গা সত্ত্বর বিক্রয়। M - 74781 06389. KST-2000

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

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

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

## ভাড়া / লীজ

- মকদুমপুর বার্লো স্কুলের নিকট 2 BHK বাড়ি অতি সত্ত্বর ভাড়া দিতে চাই। M - 9474797001. HUF-0118
- মালদায় সোনোস্ক্যানের কাছে গ্রাউন্ড ফ্লোরে 2 বেডরুম, 1 কিচেন, 1 বাথরুম, বারান্দা সহ ভাড়া দেব। M - 9733237454. HUF-0119
- এমপ্লয়মেন্ট এক্সচেঞ্জের সামনে (বড়াল মাঠ) ঘর ভাড়া (চাকুরীজীবি) দিব। M - 9064340158. HUF-0070
- উত্তর সিঙ্গাতলায় নেতাজী ক্লাব (থানার কাছে) গ্রাউন্ড ফ্লোরে 3 বেডরুমের বাড়ি ভাড়া দেওয়া হবে। M - 7908514197. HUF-0101

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

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

## ভাড়া / লীজ

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

## 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

## কর্মখালি

সুপ্রতিষ্ঠিত পাইকারী ঔষধের দোকানে কাজের জন্য অভিজ্ঞ / দক্ষ কর্মীর প্রয়োজন। বেতন যোগ্যতা অনুসারে। M - 99320 18735 / 79082 75735. HUF-0117

## কর্মখালি

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

## জ্যোতিষ চর্চা

## 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

জরুরী গাইড-এর পক্ষ থেকে সকলকে বাংলা নববর্ষের হার্দিক শুভেচ্ছা ও অভিনন্দন।

# বিবাহযোগ্য পাত্র-পাত্রীর অভিভাবকের কাছে আবেদন —

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

### ব্যক্তিগত তথ্য

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

### পেশাগত তথ্য

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

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

তবে তথ্যগুলি আমাদের রেকর্ডের জন্য অবশ্যই পাঠাতে হবে।

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

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

## 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।

জরুরী গাইড
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.

2026 SEASON SCHEDULE
দেখুন ৩-এর পাতায়

TATA IPL

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.

পরবর্তী জরুরী গাইড বিতরিত হবে 19 এপ্রিল, 2026, রবিবার। বিজ্ঞাপন জমা দেওয়ার শেষ তারিখ 14 এপ্রিল, 2026, মঙ্গলবার, সন্ধ্যা 7 টার মধ্যে।

# চৈত্র মাস

(চতুর্থ পাতার পর)

করার সময় নিম্নলিখিত মন্ত্রপাঠ করতে হয় —

"মঙ্গলার্থ মহীপাল নীরাজনমিদং হরে।
সংগৃহাণ জগন্নাথ রামচন্দ্রো নমোহস্তু তে।"

পুষ্প সহ অঞ্জলি প্রদানকালে নিম্নলিখিত মন্ত্রপাঠ করতে হয় —

"নমো দেবাধিদেবায় রঘুনাথায় শার্ঙ্গিনে।
চিন্ময়ানন্তরূপায় সীতায়াঃ পতয়ে নমঃ।"

প্রদক্ষিণ করার সময় নিম্নলিখিত শ্লোক পাঠ করতে হয় —

"যানি কানি চ পাপানি ব্রহ্মহত্যাদিকানি চ।
তানি তানি প্রনশ্যন্তি প্রদক্ষিণ পদে পদে।"

ব্রহ্মহত্যাজনিত যে সমস্ত পাপ হয় সমস্তই প্রদক্ষিণের সঙ্গে সঙ্গে নিঃশেষ হয়ে যায়। শ্রীরামনবমীর দিন ভগবান শ্রীরামচন্দ্রের প্রতিমা দান খুবই মাহাত্ম্যপূর্ণ। অগস্ত্য সংহিতায় বলা হয়েছে যে, প্রতিমা সুবর্ণ নির্মিত প্রস্তর নির্মিত কিংবা কাষ্ঠ নির্মিত যাই হোক না কেন সুফল আছেই। মূর্তির সঙ্গে সীতারামের চিত্র অর্পণও অভীষ্ট ফলদায়ক। অন্য ব্রত পালনের সঙ্গে শ্রীরামনবমী ব্রত পালনের কিছু স্বাতন্ত্র্য আছে। এই ব্রত পালনের শুধু সাংস্কৃতিক মূল্যই নয়, বৈজ্ঞানিক মহত্বও আছে। এই শুভ দিনে যে কেউ সারাদিন উপবাস এবং সারা রাত জাগরণ করে শ্রীরামচন্দ্রের পূজা করে এবং আপনার সামর্থ্য অনুযায়ী দান ধ্যান করে তাঁর বহু জন্মের পাপ ক্ষয় হয়ে যায় এবং তিনি শ্রীরামচন্দ্রের প্রসন্নতা লাভ করেন। শ্রীরামনবমীর দিন রামচন্দ্রের জীবনী পাঠ, রামনাম সঙ্কীর্তন, স্তোত্রপাঠ, দানধ্যান, অনুচিন্তন সবই পুণ্যফল-দায়ক। হৃদয়কে সঙ্কীর্ণমুক্ত করতে হবে, অন্তরকে শুদ্ধ করতে হবে, জ্ঞানের সীমানা বিস্তার করতে হবে, চিত্তকে রামচন্দ্রময় করে সমস্ত কর্মফল "শ্রীরামসমর্পনমস্তু" করে হৃদয়কে পূর্ণ করতে হবে। তবেই বিশ্বমূর্তি রামচন্দ্রের জন্মদিবস পালন সার্থক হবে।

**হনুমান জয়ন্তী** ঃ- হনুমানের মাতা অঞ্জনা এবং পিতা পবনদেব। বাল্যকালে ক্ষুধিত হনুমান রক্তবর্ণ সূর্যকে ফুল মনে করে লাফ দিয়ে উপরে ওঠেন। বায়ু পুত্রকে রক্ষার জন্য শীতল হন। সূর্য তাকে দগ্ধ করেন নি, রাহু সূর্যকে গ্রাস করতে উদ্যত হলে হনুমান রাহুকে দেখতে পেয়ে তাকে আক্রমন করেন। রাহু ইন্দ্রের শরণাপন্ন হন। ইন্দ্র ঐরাবতে চড়ে সূর্যের কাছে উপস্থিত হন। হনুমান ঐরাবতকে প্রকাণ্ড ফলভ্রমে গ্রাস করতে যেতেই ইন্দ্র বজ্রপ্রহার করেন। এরফলে বাম হনু ভগ্ন হয়ে হনুমান পর্বত শিখরে পতিত হন। রাম তাকে নিয়ে গুহায় প্রবেশ করলে বায়ুর অভাবে ত্রিলোকে হাহাকার পড়ে। দেবতারা ব্রহ্মাকে নিয়ে বায়ুর কাছে উপস্থিত হন। ব্রহ্মার করস্পর্শে হনুমান পুনর্জীবিত হন। সব দেবতা হনুমানকে বর দিতে থাকেন। ইন্দ্র বর দেন যে বজ্রাঘাতে হনু ভগ্ন হয়েছে। অতএব এই শিশুর নাম হবে হনুমান। বজ্রে এর মৃত্যু হবে না। সূর্য তাঁর তেজের শতাংশ দান করেন। ব্রহ্মা বর দেন হনুমান ব্রহ্মজ্ঞ হবেন। মহাদেব বলেন হনুমান তাঁদের অস্ত্রসমূহের অবধ্য হবেন। বরুণও বর দেন। হনুমান সূর্যের কাছে নানা শাস্ত্রে সুপণ্ডিত হয়ে ওঠেন। রামায়ণে হনুমানের বিশাল কীর্তির কথা উল্লিখিত। ধৈর্য মিশ্রিত তেজে হনুমান দীপ্ত। তিনি ছিলেন নিষ্কাম কর্মের জীবন্ত আদর্শ। রাম চন্দ্রের প্রতি ভক্তি এবং সীতার প্রতি তাঁর শ্রদ্ধা এবং বিনয় সম্ভ্রম উদ্রেক করে। পর্বত বহনকারী এবং বৃক্ষ উৎপাটনকারী হনুমান বায়ুর মত বেগবান। দ্বাপরে হনুমান গন্ধমাদন পর্বতে ভীমকে দর্শন দিয়েছিলেন। তাঁর বিন্ধ্যপর্বত তুল্য বিশাল দেহ দেখে ভীম বিস্মিত হয়েছিলেন। হনুমান ছিলেন ভীমের অগ্রজ। কুরুক্ষেত্রের মহাযুদ্ধে হনুমান ভীমকে সাহায্য দানের প্রতিশ্রুতি দিয়েছিলেন।

হনুমান জয়ন্তী পালনে দুইটি মত প্রচলিত আছে। একটি পালিত হয় শুক্ল পূর্ণিমায়, অপরটি কার্তিক কৃষ্ণ চতুর্দশীতে। হনুমান জয়ন্তীতে হনুমানের যত্নপূর্বক আরাধনা করতে হয়। ব্রতের পূর্বরাত্রিতে ব্রহ্মচর্য পালন পূর্বক ভূমিতে শয়ন করতে হয়। প্রাতঃকালে ব্রাহ্ম মুহূর্তে উঠে শ্রীরাম সীতা এবং হনুমানের স্মরণ করে নিত্যক্রিয়া সম্পন্ন করে স্নান করতে হয়, "ওঁ হনুমতে নমঃ" বলে বিধিপূর্বক ষোড়শোপচার পূজা করতে হয়। এই দিন বাল্মীকি রামায়ণ অথবা তুলসীকৃত শ্রীরামচরিত মানসের সুন্দর কাণ্ডের শ্রীহনুমান চল্লিসার অখণ্ড পাঠ করতে হয়। শ্রীহনুমানের মূর্তি সিঁদুরের দ্বারা শৃঙ্গার করা উচিত। নৈবেদ্য, গুড়, মিষ্টান্ন এবং বেসনের তৈরী লাড্ডু রাখা কর্তব্য। পূজার পর ব্রাহ্মণ ভোজন করিয়ে প্রসাদ নিতে হয়। রাত্রিতে ঘৃতপূর্ণ প্রদীপে দীপাবলী প্রদর্শন করা কর্তব্য। কার্তিক কৃষ্ণা চতুর্দশীতে হনুমান জয়ন্তী পালনের একটি কারণ আছে। লঙ্কা বিজয়ের পর অযোধ্যায় সমস্ত বানরকে রামচন্দ্র এবং সীতা পুরস্কৃত করেছিলেন। সে সময় সীতা নিজ গলার বহুমূল্য মোতি এবং রত্নখচিত মালা হনুমানকে দিয়েছিলেন। কিন্তু তাতে রামনাম না থাকায় হনুমান সন্তুষ্ট হতে পারেন নি। তখন সীতা নিজ কপালের সিঁদুর হনুমানকে প্রদান করে বলেছিলেন — "এর চেয়ে মহামূল্য বস্তু আমার কাছে আর কিছু নেই। অতএব তুমি আনন্দের সঙ্গে গ্রহণ করো আর সর্বদা অজয় অমর থেকো।" এই কারণেই কার্তিক মাসের কৃষ্ণ চতুর্দশীতে হনুমান জয়ন্তী উৎসব পালিত হয় এবং হনুমানের মূর্তিতে তেল সিঁদুর মাখানো হয়। বিশেষভাবে উল্লেখ্য যে রামনবমী এবং হনুমানজয়ন্তী পালিত হয় এই চৈত্রমাসেই।

**শ্রীশ্রী চড়ক পূজা** ঃ- বাংলা মাসের প্রতিটি সংক্রান্তিতে একটি করে উল্লেখযোগ্য পর্ব অনুষ্ঠিত হয়। বৈশাখ সংক্রান্তির নাম মহাবিষুব এবং কার্তিক সংক্রান্তির নাম জলবিষুব। বাংলা মাসের সর্বশেষ মাসের শেষ দিনে যে উল্লেখযোগ্য পর্বের অনুষ্ঠান তাকেই বলে চড়ক। চড়ক চৈত্র মাসের সংক্রান্তিতে অনুষ্ঠেয় শৈব পর্ববিশেষ। চড়ক গাজনোৎসবের একটি উল্লেখ-যোগ্য দিক। পল্লীবাংলার চত্বরে চত্বরে চড়ক উপলক্ষে যে গাজন উৎসব পালিত হয় তার সূচনা করেছিলেন বাণরাজা। দৈত্যরাজ বলির একশত পুত্রের মধ্যে বাণ শ্রেষ্ঠ। শিবভক্ত বলে বাণ দেবতাদের অজেয় হয়ে তাঁদের উপর উৎপীড়ন করতে থাকেন। বাণের কন্যা ঊষার কৃষ্ণের পৌত্র ও প্রদ্যুম্নপুত্র অনিরুদ্ধকে স্বপ্নে দেখে তাঁর প্রতি অনুরক্ত হন এবং সখী চিত্রলেখার সাহায্যে তাঁকে অজ্ঞাতভাবে রাজভবনে এনে গান্ধর্বমতে বিবাহ করেন। বাণ এই সংবাদ অবগত হয়ে অনিরুদ্ধকে নিহত করার জন্য সৈন্যদের আদেশ দেন। সৈন্যরা পরাজিত হলে বাণ স্বয়ং যুদ্ধে নেমে অনিরুদ্ধকে পরাজিত ও বন্দী করেন। কৃষ্ণ এই সংবাদ শ্রবণমাত্র বলবান এবং প্রদ্যুম্নকে সঙ্গে করে শোণিতপুরে উপস্থিত হলে উভয় পক্ষে ঘোরতর যুদ্ধ হয়। মহাদেব বাণের সাহায্যার্থে রণক্ষেত্রে আবির্ভূত হলেন। তবুও বাণকে পরাজয় স্বীকার করতে হয়। মৃত্যুর আগে বাণ কৃষ্ণের কাছে বরলাভ করলেন যে, যেহেতু অন্ত্যজ কন্যা ঊষা কৃষ্ণের বংশধরদের জননী হবেন সেহেতু বছরে একটি দিন "অন্ত্যজ" রা সকলেই পূজ্য হবেন। সেদিন থেকে গাজন তিথির শুরু। চৈত্র সংক্রান্তিতে মহাদেবের প্রীতি সাধনের জন্য বাণ বন্ধুবান্ধবসহ শিবভক্তিসূচক নৃত্য গীতাদিতে মত্ত হয়ে স্বীয় গাত্র হতে রুধির প্রদান করে শিবের সন্তুষ্টি বিধান করেন। স্বল্পবয়স্ক বালকদের চৈত্র সংক্রান্তিতে গণ্ডদেশ বিদ্ধ করা, পৃষ্ঠদেশে লৌহশলাকা দ্বারা বিদ্ধ করে গাত্র রুধিরাক্ত করা বাণরাজ কর্তৃক আচরিত অনুষ্ঠানের একটি সশ্রদ্ধ অনুকৃতি ছাড়া আর কিছুই নয়।

### চড়ক কিসের পূজা?

আন্তর্জাতিক লোকসংস্কৃতিবিদ্ ডঃ আশুতোষ ভট্টাচার্য বলেন চড়ক সূর্যোৎসব। তিনি বলেন গাজন উৎসবের মূল লক্ষ্য কৃষিকার্যমূলক। সেই অর্থে চড়ক বাংলার প্রধানতম কৃষি উৎসব। পণ্ডিত শ্রীসুধাংশু মোহন বন্দ্যোপাধ্যায় বলেন, "ধর্মের গাজন, সূর্যের গাজন হয়ে গেল শিবের গাজন --- সূর্য আর ধরিত্রী হয়ে গেলেন হর আর গৌরী --- তাঁরাই মহাকাল ও ত্রিপুরা সুন্দরী, তাঁরাই শূন্য ও প্রজা, মহাজন ও নিয়তি, কৃষ্ণ ও রাধা"। আবার কেউ কেউ চড়ক পূজায় চড়কের বৃত্তাকারে ঘোরাকে সূর্যের চক্রাকারে ঘোরার প্রতীক হিসেবে গণ্য করেন। চড়ক চৈত্র মাসে হয় কেন? লৌকিক সাহিত্যে চৈত্র মাসকে শিবের জন্মমাস বলে বর্ণনা করা হয়েছে ---"চৈত্রমাস মধুমাস/শিবের জনম মাস।" তাছাড়া চৈত্রমাসেই পার্বতী শিবকে পূজা করেছিলেন। কালিকা পুরাণেও বলা হয়েছে --- চৈত্রে শুক্লচতুর্দশ্যাং পলাশৈঃ কুসুমৈঃ শিবম্ অপূজয়দিবারাত্রৌ তং স্মরন্তী নিনায় তম্।"

চড়কে অলৌকিক আচার অনুষ্ঠান পালনের হেতু কি? ভয়-ভীতির হাত থেকে রক্ষা পাবার জন্য আদিম যুগ থেকে আজও পর্যন্ত মানুষ অলৌকিক ক্ষমতার আশ্রয় নিয়ে চলেছে। সারা পশ্চিমবঙ্গের বিভিন্ন জেলায় বিভিন্ন সম্প্রদায়ের মধ্যে প্রচলিত নানাবিধ অলৌকিক আচার আচরণের অনুষ্ঠান মানুষের চিরপোষিত কামনা পরিপূর্তি লাভের একটি সার্থক দিক।

**শীতলাষ্টমী** ঃ- চৈত্র মাসের কৃষ্ণা অষ্টমীর দিন শীতলাষ্টমী ব্রত পালন করা হয়। নারী এবং পুরুষ উভয়েই এই ব্রত পালন করতে পারে। এই ব্রত পালন করলে দাহজ্বর, পীতজ্বর, বিস্ফোটক, চোখের যাবতীয় রোগ, শীতলাজনিত দোষ দূর হয়। এই ব্রত পালন করলে শীতলা দেবী প্রসন্না হন। সপ্তমীর দিন রান্না করে অষ্টমীর দিন শীতল ভোগ দেওয়া হয়। ব্রত পালনের পর ব্রতী ব্রতকথা শোনেন। "শীতলাস্তোত্র" তে শীতলাদেবীর স্বরূপ নিম্নরূপে করা হয়েছে —

বন্দেহহং শীতলাং দেবীং রাসবস্থাং দিগম্বরম্।
মার্জনীকলসোপেতাং শূর্পালঙ্কৃত মস্তকাম্"।

(এরপর ৩-এর পাতায়)

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

# সুগার কমানোর

(প্রথম পাতার পর)

এবং মনে মনে দশ পর্যন্ত গুনুন। এই হল একটি সেট। এইরকম তিনবার করতে হবে।

**ভুজঙ্গাসন ঃ** উপুর হয়ে শুয়ে হাতের তালু দু'টি বুকের দু'পাশে মাটিতে এমনভাবে রাখুন যেন আঙুলের ডগাগুলি কাঁধের কাছাকাছি থাকে। খেয়াল রাখবেন কনুই যেন গায়ের সঙ্গে লেগে থাকে। পা দুটি জোড়া ও পায়ের পাতা মাটিতে ঠেকে থাকবে। এবার কোমরের উপর জোড় দিয়ে নাভি থেকে শরীরের উপরিভাগ মাটি থেকে তুলুন। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে এই অবস্থায় মনে মনে দশ গুনুন। সময়ের সঙ্গে ব্যায়ামটি আয়ত্তে চলে আসলে গোনার প্রক্রিয়া ক্রমশ বাড়িয়ে তিরিশ পর্যন্ত করুন। ব্যায়াম শেষে শবাসন বিশ্রাম নিন। এইভাবে তিনবার করুন।

এই ব্যায়ামগুলির মধ্যে যেকোনও একটি বা দু'টি ব্যায়াম প্রতিদিন সকালে খালি পেটে করতে পারেন। পরিপাক-তন্ত্রকে শক্তসবল করে তুলতেও প্রয়োজন সঠিক যোগাসন করা। একে বলে ডাইজেস্টিভ ভিসেরাল এফিসিয়েন্সি এক্সারসাইজ। কারণ পেট ভালো থাকলে শরীরে রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতাও বজায় থাকবে ও কার্যকলাপও সঠিকভাবে করা যাবে। পেট ভালো রাখতে —

**অর্ধকূর্মাসন ঃ** হাঁটু গেড়ে পায়ের পাতার উপর বসুন। হাঁটু দুটো জোড়া থাকবে। এবার হাত দু'টি সোজা করে ওপরে তুলে নমস্কারের ভঙ্গিতে জোড়া করুন। হাত কানের সঙ্গে ঠেকে থাকবে। এরপর সামনে ঝুঁকে প্রণাম করুন। পেট ও বুক উরুর সঙ্গে এবং কপাল মাটিতে লেগে থাকবে। লক্ষ রাখবেন, হিপ যেন গোড়ালির সঙ্গে লেগে থাকে। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে মনে কুড়ি থেকে ক্রমশ বাড়িয়ে তিরিশ গুনুন। এই হল একটি সেট। এভাবে তিনবার অভ্যেস করবেন। সবশেষে শবাসনে ৩০ সেকেন্ড বিশ্রাম নিন।

**উড্ডীয়মান বন্ধ ঃ** সুগার বা ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য এই যোগাসন অত্যন্ত কার্যকর, কারণ এটি সরাসরি প্যাংক্রিয়াসকে উদ্দীপিত করে। এক্ষেত্রে দুই পা এক ফুট দূরত্বে রেখে সোজা হয়ে দাঁড়ান। হাঁটু সামান্য ভেঙে সামনের দিকে একটু ঝুঁকে দুই হাতের তালু দুই উরুর ওপর শক্ত করে রাখুন। নাক দিয়ে গভীর শ্বাস নিয়ে মুখ দিয়ে সশব্দে (হাঁ করে) সবটুকু বাতাস বাইরে বের করে দিন। ফুসফুসে যেন বিন্দুমাত্র বাতাস না থাকে। বাতাস পুরোপুরি বের করে দিয়ে (বাহ্য কুম্ভক) পেটকে ভেতরের দিকে টেনে শিরদাঁড়ার সঙ্গে লাগিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করুন। এই অবস্থায় থুতনি বুকের কাছে নামিয়ে আনুন (জালন্ধর বন্ধ)। এই অবস্থায় মনে মনে ১ থেকে ৬ পর্যন্ত গুনুন। এরপর প্রথমে পেটের পেশি শিথিল করুন, থুতনি ওপরে তুলুন এবং ধীরে ধীরে সোজা হয়ে শ্বাস নিন। এই হল একটি সেট। এভাবে পর পর ৬ বার অভ্যাস করে সবশেষে শবাসনে বিশ্রাম নিন।

**জানুশিরাসন ঃ** মেঝেতে দুই পা সামনের দিকে ছড়িয়ে সোজা হয়ে বসুন। মেরুদণ্ড সোজা রাখুন। এবার ডান পা ভাঁজ করে ডান পায়ের গোড়ালি বা তলা বাম উরুর মূলে (কুঁচকির কাছে) ঠেকিয়ে রাখুন। বাম পা সোজা থাকবে। গভীর শ্বাস নিতে নিতে দু'হাত কানের পাশ দিয়ে সোজা করে মাথার উপরে তুলুন। শরীর উপরের দিকে একটু টেনে নিন। এবার শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে কোমর থেকে সামনের দিকে ঝুঁকে আসুন। লক্ষ রাখবেন যেন মেরুদণ্ড খুব বেশি কুঁজো না হয়ে যায়। দু'হাত দিয়ে বাম পায়ের বুড়ো আঙুল বা পাতা ধরার চেষ্টা করুন। এরপর কপাল বাম পায়ের হাঁটুর ওপর রাখেন। যদি কপাল হাঁটুতে না ঠেকে, তবে যতটা সম্ভব ঝুঁকুন। জোর করবেন না। এই অবস্থায় স্থির থেকে স্বাভাবিকের ১০ থেকে ১৫ বার গভীর শ্বাস নিন এবং ছাড়ুন। শ্বাস নিতে নিতে আবার হতাসহ সোজা হয়ে বসুন এবং শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে হাত নামিয়ে নিন। এবার পা বদল করুন। অর্থাৎ বাম পা ভাঁজ করে ডান পা ছড়িয়ে দিন এবং একইভাবে ডান হাঁটুর ওপর কপাল ঠেকিয়ে ১০-১৫ বার শ্বাস নিন ও ছাড়ুন। এই হল একটি সেট। নতুনরা ২ থেকে ৩ বার করুন।

**উত্থাপপদাসন ঃ** সমতল ম্যাট বা কম্বল বিছিয়ে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ুন। হাত দুটি শরীরের দুই পাশে সোজা করে রাখুন, হাতের তালু মেঝের দিকে থাকবে। এবার গভীর শ্বাস নিতে নিতে হাঁটু না ভাঁজ করে দুই পা একসঙ্গে মাটি থেকে প্রায় ৩০ থেকে ৪৫ ডিগ্রি উপরে তুলুন। এই অবস্থায় পা দু'টি টানটান রাখুন এবং আপনার দৃষ্টি পায়ের বুড়ো আঙুলের দিকে রাখার চেষ্টা করুন। স্বাভাবিকের শ্বাস-প্রশ্বাস নিন। শুরুতে এই অবস্থায় ১০-২০ সেকেন্ড থাকুন। ধীরে ধীরে সময় বাড়িয়ে ৩০-৬০ সেকেন্ড পর্যন্ত করতে পারেন। এবার শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে খুব ধীরে ধীরে পা দুটি মেঝেতে নামিয়ে আনুন। পা হঠাৎ করে আছড়ে ফেলবেন না। পা নামানোর পর কয়েক সেকেন্ড শবাসনে বিশ্রাম নিন। এভাবে আসনটি ৩ থেকে ৫ বার পুনরাবৃত্তি করুন।

শুরুতে যদি দু পা একসঙ্গে তুলতে কষ্ট হয়, তবে প্রথমে এক পা তুলে অভ্যাস করতে পারেন (অর্ধ-উত্থানপদাসন)।

**কখন করবেন যোগাসন?**

সবসময় খালি পেটে যোগাসন করা উচিত। সেই কারণে উষাকাল বা ভোরবেলা যোগাসন এবং প্রাণায়ামের জন্য সবথেকে উপযুক্ত সময়। তবে সকালে একান্তই সময় না পেলে বা কোনও কারণে খাবার খেয়ে ফেললে, ভারী খাবার খাওয়ার অন্তত ৩ থেকে ৪ ঘন্টা পর এবং হালকা জলখাবার খাওয়ার অন্তত এক-দেড় ঘন্টা পর যোগাসন করা যেতে পারে। শাসন করুন জিভকে শুধু এক্সারসাইজ করলেই চলবে না। ব্যায়ামের খাদ্যাভ্যাস ও খাবারে লোভ নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে। পরিমিত আহার করুন। তেল, মশলা দেওয়া খাবার যতখানি সম্ভব এড়িয়ে চলুন। ডায়েটে তেতোজাতীয় খাদ্য অবশ্যই রাখুন। নিমবেগুন, করলা, উচ্ছের একটা পদ রোজ খাওয়া অভ্যাস করুন। কথায় কথায় চিনি, মিষ্টি খাওয়া বন্ধ করে দিন। এড়িয়ে চুলুন সফট ড্রিঙ্কস, মাখন, চিজ দেওয়া খাদ্য।

**কমান স্ট্রেস ঃ** অত্যধিক মানসিক চাপ ডায়া- বেটিসের আশঙ্কা বাড়িয়ে তোলে। তাই মনকেও প্রশান্ত করতে হবে। মন শান্ত থাকলে যে কোনও ধরনের সিদ্ধান্ত নিতে সমস্যা হবে না। সবরকম দুশ্চিন্তা থেকে মুক্ত থাকা যাবে। তাই রোজ নিয়ম করে প্রাণায়াম করুন।

**প্রাণায়াম কপালভাতি ঃ** প্রথমে মেঝের ওপর একটি আসন বা মাদুর পেতে শিরদাঁড়া সোজ করে বসুন (পদ্মাসন, সিদ্ধাসন বা সুখাসনে) হাত দু'টি হাঁটুর ওপর রাখুন (জ্ঞান মুদ্রায় রাখলে ভালো হয়)। স্বাভাবিকের একটি গভীর শ্বাস নিন। এবার নাক দিয়ে সজোরে শ্বাস ছাড়ুন এবং একই সময়ে পেটের পেশিকে ভেতরের দিকে (শিরদাঁড়ার দিকে) টেনে ধরুন। মনে রাখবেন, এখানে শ্বাস ছাড়ার ওপরই মূল জোর দেওয়া হয়। একবার শ্বাস ছাড়ার পর পেট শিথিল করলে শ্বাস নিজে থেকেই শরীরের ভেতরে চলে যাবে। আপনাকে আলাদা করে কষ্ট করে শ্বাস নিতে হবে না। শুধু সজোরে শ্বাস ছাড়ার দিকেই মনোযোগ দিন। শুরুতে প্রতি সেকেন্ডে একবার করে শ্বাস ছাড়ুন (অর্থাৎ এক মিনিটে ৬০ বার)। নতুনদের জন্য প্রতিদিন সকালে ও বিকেলে ৫ মিনিট কপালভাতি অভ্যাস করা যথেষ্ট। ধীরে ধীরে সময় বাড়িয়ে ১০-১৫ মিনিট পর্যন্ত করা যেতে পারে।

**শিবানন্দ ভ্রমণ প্রাণায়ম ঃ** অনেকে সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য প্রচুর হাঁটেন। হাঁটলে সত্যিই কাজ হয়। এভাবে হাঁটার সময় বিশেষ নিয়মে শ্বাস নিলে প্রাণায়ামের কাজটিও হয়ে যায়। হাঁটতে হাঁটতে শ্বাস নেওয়ার এই বিশেষ পদ্ধতিটি আবিষ্কার করেছিলেন যোগাচার্য স্বামী শিবানন্দ।

**কীভাবে হাঁটবেন?**

সুগার সহ যেকোনও অসুখেই শিবানন্দ ভ্রমণ প্রাণায়ামটি করবার চেষ্টা করুন। এক্ষেত্রে ৪ থেকে ৫ বার শ্বাস নিতে নিতে চার পা হাঁটুন, আবার তারপরে চার-পাঁচবার শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে চার পা হাঁটুন। ৫-১০ মিনিট এভাবে হাঁটার চেষ্টা করুন। হাঁপিয়ে গেলে স্বাভাবিক ছন্দে একটু হেঁটে নিয়ে আবার প্রাণায়ামটি করুন।

এছাড়া করতে পারেন অনুলোম বিলোম।

**অনুলোম বিলোম ঃ** সুখাসনে বসে বসে চোখ বন্ধ করুন। খানিকক্ষণ ওইভাবেই বসে থাকুন। দেখবেন মনটা শান্ত লাগবে। এরপর ডানহাতের বুড়ো আঙুল দিয়ে ডান নাক বন্ধ করে বাঁ নাক দিয়ে প্রশ্বাস নিন। শ্বাস ধএর রেখে ডান হাতে অনামিকা দিয়ে বাম নাক বন্ধ করে বুড়ো আঙুলটা ডান নাক থেকে সরিয়ে নিন। এবার ডান নাক দিয়ে নিঃশ্বাস ছেড়ে আবার ডান নাক দিয়েই শ্বাস নিয়ে তা বাম নাক দিয়ে টানুন। এইভাবে পাঁচ মিনিট করতে হবে।

করা যায় ভ্রামরি প্রাণায়ামও।

**ভ্রামরি ঃ** প্রথমে বজ্রাসনে বসে দু'হাতের আঙুল দিয়ে দু'কানের ছিদ্র ও চোখ বন্ধ করুন। এরপর নাক দিয়ে শ্বাস নেওয়ার পর। ভ্রমরের মতো গুঞ্জন করতে করতে নাক দিয়েই শ্বাস ছাড়ুন। ছাড়ার সময় কানের পর্দায় একধরনের কম্পন অনুভূত হবে। শ্বাস নিয়ে গুঞ্জন করে শ্বাস ছাড়া - এই পদ্ধতি পর পর ছ'বার করুন।

**উজ্জয়ী ঃ** প্রথমে সুখাসনে বসুন। তারপর ধ্যানের মুদ্রা করুন। এবার দুই নাক দিয়ে শ্বাস টানুন। শ্বাস নেওয়ার সময় গলা দিয়ে একটা সামান্য হিসহিস শব্দ করবেন। এরপর তা খানিকক্ষণ ধরে রেখে আস্তে আস্তে ছেড়ে দিন। এইভাবে দশ মিনিট অভ্যাস করুন। প্রাণায়াম মনের প্রশান্তি আনে। এগুলির মধ্যে যে কোনও একটি ব্যায়াম করতে হবে পাঁচ মিনিট।

**লেখক ঃ** রাজ্য যোগা কাউন্সিলের সভাপতি।

# 2026 SEASON SCHEDULE

| Match No. | Date | Day | Time (IST) | Home Team | Away Team | Venue |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 28-Mar-26 | Sat | 7:30 PM | Royal Challengers Bengaluru | Sunrisers Hyderabad | Bengaluru |
| 2 | 29-Mar-26 | Sun | 7:30 PM | Mumbai Indians | Kolkata Knight Riders | Mumbai |
| 3 | 30-Mar-26 | Mon | 7:30 PM | Rajasthan Royals | Chennai Super Kings | Guwahati |
| 4 | 31-Mar-26 | Tue | 7:30 PM | Punjab Kings | Gujarat Titans | New Chandigarh |
| 5 | 01-Apr-26 | Wed | 7:30 PM | Lucknow Super Giants | Delhi Capitals | Lucknow |
| 6 | 02-Apr-26 | Thu | 7:30 PM | Kolkata Knight Riders | Sunrisers Hyderabad | Kolkata |
| 7 | 03-Apr-26 | Fri | 7:30 PM | Chennai Super Kings | Punjab Kings | Chennai |
| 8 | 04-Apr-26 | Sat | 3:30 PM | Delhi Capitals | Mumbai Indians | Delhi |
| 9 | 04-Apr-26 | Sat | 7:30 PM | Gujarat Titans | Rajasthan Royals | Ahmedabad |
| 10 | 05-Apr-26 | Sun | 3:30 PM | Sunrisers Hyderabad | Lucknow Super Giants | Hyderabad |
| 11 | 05-Apr-26 | Sun | 7:30 PM | Royal Challengers Bengaluru | Chennai Super Kings | Bengaluru |
| 12 | 06-Apr-26 | Mon | 7:30 PM | Kolkata Knight Riders | Punjab Kings | Kolkata |
| 13 | 07-Apr-26 | Tue | 7:30 PM | Rajasthan Royals | Mumbai Indians | Guwahati |
| 14 | 08-Apr-26 | Wed | 7:30 PM | Delhi Capitals | Gujarat Titans | Delhi |
| 15 | 09-Apr-26 | Thu | 7:30 PM | Kolkata Knight Riders | Lucknow Super Giants | Kolkata |
| 16 | 10-Apr-26 | Fri | 7:30 PM | Rajasthan Royals | Royal Challengers Bengaluru | Guwahati |
| 17 | 11-Apr-26 | Sat | 3:30 PM | Punjab Kings | Sunrisers Hyderabad | New Chandigarh |
| 18 | 11-Apr-26 | Sat | 7:30 PM | Chennai Super Kings | Delhi Capitals | Chennai |
| 19 | 12-Apr-26 | Sun | 3:30 PM | Lucknow Super Giants | Gujarat Titans | Lucknow |
| 20 | 12-Apr-26 | Sun | 7:30 PM | Mumbai Indians | Royal Challengers Bengaluru | Mumbai |
| 21 | 13-Apr-26 | Mon | 7:30 PM | Sunrisers Hyderabad | Rajasthan Royals | Hyderabad |
| 22 | 14-Apr-26 | Tue | 7:30 PM | Chennai Super Kings | Kolkata Knight Riders | Chennai |
| 23 | 15-Apr-26 | Wed | 7:30 PM | Royal Challengers Bengaluru | Lucknow Super Giants | Bengaluru |
| 24 | 16-Apr-26 | Thu | 7:30 PM | Mumbai Indians | Punjab Kings | Mumbai |
| 25 | 17-Apr-26 | Fri | 7:30 PM | Gujarat Titans | Kolkata Knight Riders | Ahmedabad |
| 26 | 18-Apr-26 | Sat | 3:30 PM | Royal Challengers Bengaluru | Delhi Capitals | Bengaluru |
| 27 | 18-Apr-26 | Sat | 7:30 PM | Sunrisers Hyderabad | Chennai Super Kings | Hyderabad |
| 28 | 19-Apr-26 | Sun | 3:30 PM | Kolkata Knight Riders | Rajasthan Royals | Kolkata |
| 29 | 19-Apr-26 | Sun | 7:30 PM | Punjab Kings | Lucknow Super Giants | New Chandigarh |
| 30 | 20-Apr-26 | Mon | 7:30 PM | Gujarat Titans | Mumbai Indians | Ahmedabad |
| 31 | 21-Apr-26 | Tue | 7:30 PM | Sunrisers Hyderabad | Delhi Capitals | Hyderabad |
| 32 | 22-Apr-26 | Wed | 7:30 PM | Lucknow Super Giants | Rajasthan Royals | Lucknow |
| 33 | 23-Apr-26 | Thu | 7:30 PM | Mumbai Indians | Chennai Super Kings | Mumbai |
| 34 | 24-Apr-26 | Fri | 7:30 PM | Royal Challengers Bengaluru | Gujarat Titans | Bengaluru |
| 35 | 25-Apr-26 | Sat | 3:30 PM | Delhi Capitals | Punjab Kings | Delhi |
| 36 | 25-Apr-26 | Sat | 7:30 PM | Rajasthan Royals | Sunrisers Hyderabad | Jaipur |
| 37 | 26-Apr-26 | Sun | 3:30 PM | Gujarat Titans | Chennai Super Kings | Ahmedabad |
| 38 | 26-Apr-26 | Sun | 7:30 PM | Lucknow Super Giants | Kolkata Knight Riders | Lucknow |
| 39 | 27-Apr-26 | Mon | 7:30 PM | Delhi Capitals | Royal Challengers Bengaluru | Delhi |
| 40 | 28-Apr-26 | Tue | 7:30 PM | Punjab Kings | Rajasthan Royals | New Chandigarh |
| 41 | 29-Apr-26 | Wed | 7:30 PM | Mumbai Indians | Sunrisers Hyderabad | Mumbai |
| 42 | 30-Apr-26 | Thu | 7:30 PM | Gujarat Titans | Royal Challengers Bengaluru | Ahmedabad |
| 43 | 01-May-26 | Fri | 7:30 PM | Rajasthan Royals | Delhi Capitals | Jaipur |
| 44 | 02-May-26 | Sat | 7:30 PM | Chennai Super Kings | Mumbai Indians | Chennai |
| 45 | 03-May-26 | Sun | 3:30 PM | Sunrisers Hyderabad | Kolkata Knight Riders | Hyderabad |
| 46 | 03-May-26 | Sun | 7:30 PM | Gujarat Titans | Punjab Kings | Ahmedabad |
| 47 | 04-May-26 | Mon | 7:30 PM | Mumbai Indians | Lucknow Super Giants | Mumbai |
| 48 | 05-May-26 | Tue | 7:30 PM | Delhi Capitals | Chennai Super Kings | Delhi |
| 49 | 06-May-26 | Wed | 7:30 PM | Sunrisers Hyderabad | Punjab Kings | Hyderabad |
| 50 | 07-May-26 | Thu | 7:30 PM | Lucknow Super Giants | Royal Challengers Bengaluru | Lucknow |
| 51 | 08-May-26 | Fri | 7:30 PM | Delhi Capitals | Kolkata Knight Riders | Delhi |
| 52 | 09-May-26 | Sat | 7:30 PM | Rajasthan Royals | Gujarat Titans | Jaipur |
| 53 | 10-May-26 | Sun | 3:30 PM | Chennai Super Kings | Lucknow Super Giants | Chennai |
| 54 | 10-May-26 | Sun | 7:30 PM | Royal Challengers Bengaluru | Mumbai Indians | Raipur |
| 55 | 11-May-26 | Mon | 7:30 PM | Punjab Kings | Delhi Capitals | Dharamshala |
| 56 | 12-May-26 | Tue | 7:30 PM | Gujarat Titans | Sunrisers Hyderabad | Ahmedabad |
| 57 | 13-May-26 | Wed | 7:30 PM | Royal Challengers Bengaluru | Kolkata Knight Riders | Raipur |
| 58 | 14-May-26 | Thu | 7:30 PM | Punjab Kings | Mumbai Indians | Dharamshala |
| 59 | 15-May-26 | Fri | 7:30 PM | Lucknow Super Giants | Chennai Super Kings | Lucknow |
| 60 | 16-May-26 | Sat | 7:30 PM | Kolkata Knight Riders | Gujarat Titans | Kolkata |
| 61 | 17-May-26 | Sun | 3:30 PM | Punjab Kings | Royal Challengers Bengaluru | Dharamshala |
| 62 | 17-May-26 | Sun | 7:30 PM | Delhi Capitals | Rajasthan Royals | Delhi |
| 63 | 18-May-26 | Mon | 7:30 PM | Chennai Super Kings | Sunrisers Hyderabad | Chennai |
| 64 | 19-May-26 | Tue | 7:30 PM | Rajasthan Royals | Lucknow Super Giants | Jaipur |
| 65 | 20-May-26 | Wed | 7:30 PM | Kolkata Knight Riders | Mumbai Indians | Kolkata |
| 66 | 21-May-26 | Thu | 7:30 PM | Chennai Super Kings | Gujarat Titans | Chennai |
| 67 | 22-May-26 | Fri | 7:30 PM | Sunrisers Hyderabad | Royal Challengers Bengaluru | Hyderabad |
| 68 | 23-May-26 | Sat | 7:30 PM | Lucknow Super Giants | Punjab Kings | Lucknow |
| 69 | 24-May-26 | Sun | 3:30 PM | Mumbai Indians | Rajasthan Royals | Mumbai |
| 70 | 24-May-26 | Sun | 7:30 PM | Kolkata Knight Riders | Delhi Capitals | Kolkata |

# সাংসারিক গাইড

❖ গ্যাস ওভেন-এ রান্নার সময় কিছু উপচে পড়ে গেলে লবন ছিটিয়ে দিন। ওভেন ঠাণ্ডা হয়ে গেলে পোড়া জিনিসগুলো ভিজে স্পঞ্জ দিয়ে ভালভাবে মুছে দিন।

❖ রাতের দিকে বেসিনের পাইপের মুখে মাঝে মাঝে আধ কাপ মত ভিনেগার ঢেলে দিয়ে রাখুন। সকালে দু'মগ জল ঢেলে দিলেই বেসিনের পাইপ পরিষ্কার থাকবে।

❖ সিঙ্কের মুখ বন্ধ হয়ে গেলে লবন ফুটিয়ে সিঙ্কের মুখে ঢেলে দিন। পরিষ্কার হয়ে যাবে।

❖ বালতি বা ড্রাম ফুটো হয়ে গেলে ঐ জায়গা পরিষ্কার করে শুকিয়ে নিয়ে ধুনো গুঁড়ো করে নারকেল তেল ও সাবান মিশিয়ে মিশ্রণটি লাগান, ফুটো বন্ধ হয়ে যাবে।

❖ আস্ত ধনেতে পোকা ধরেছে বলে ফেলে দেবেন না। ঘন্টা খানেক ভিজিয়ে রেখে মাটিতে ছড়িয়ে দিন। ধনে পাতার চাষ হবে আপনার বাগানে।

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

# চৈত্র মাস

(দ্বিতীয় পাতার পর)

অষ্টমীর দিন স্নান করে একটি সংকল্প গ্রহণ করতে হয়। অষ্টমীর দিন উনুন জ্বালানো চলে না। বসন্ত রোগ থেকে নিষ্কৃতি পাবার কামনায় শীতলাষ্টমী ব্রত পালন করা হয়। গ্রামাঞ্চলের মহিলাদের মধ্যে শীতলাষ্টমী ব্রতের গীত গাইবার বিধি প্রচলিত।

**বারুণীপর্ব** ঃ- চৈত্র মাসের কৃষ্ণপক্ষের ত্রয়োদশী তিথি বারুণীপর্ব নামে পরিচিত। এই পুণ্যপ্রদ মহাযোগ তিন প্রকারে হয়। এই তিনটি যোগ "বারুণী" "মহাবারুণী" এবং "মহামহাবারুণীপর্ব" নামে পরিচিত। এই যোগে গঙ্গায় স্নান, দান এবং উপবাস করলে প্রভৃত ফললাভ করা যায়। শাস্ত্রে বলাও হয়েছে —

"চৈত্রাসিতে বারুণ ঋক্ষযুক্তা ত্রয়োদশী সূর্যসুতস্য বারে।
যোগে শুভে সা মহতী মহত্যা গঙ্গাজলেহর্ক গ্রহকোটিতুল্যা।"

এই তিথিতে কাশী, প্রয়াগ কিম্বা হরিদ্বারে স্নান মহাপুণ্যফল দায়ক।

**চৈত্র অমাবস্যা** ঃ— এই দিন বৎসরের সমাপ্তি। প্রাতঃকালে স্নান করে ঐ দিন যথাসামর্থ্য অন্ন, গাভী, সুবর্ণ, বস্ত্রদান, পিতৃশ্রাদ্ধ করালে বহু পুণ্যফল লাভ করা যায়। ঐ দিন সোম, মঙ্গল কিম্বা বৃহস্পতিবার হলে ঐ যোগে দান খুবই অভীষ্ট ফলদায়ক।

এবারে সারা ভারতবর্ষে চৈত্রমাসে পালিত কিছু ব্রতের উল্লেখ করা হ'ল। **ওড়িশা** — চৈতী মঙ্গলবার ওষা, **হিন্দী বলয়** — চৈত্রী অমাবস্যা গণগৌরী, শ্রীরামনবমী, কামদা একাদশী, চৈত্রীপূর্ণিমা, হোলিধুলেণ্ডী, পাপমোচনী একাদশী, তিসুআ সোমবার, **বিহার** — গৌরী তৃতীয়া, চৈত সতুয়ানী, শীতলাষ্টমী, চৈত্রনবমী, **উত্তরপ্রদেশ** — চৈত্রবারুণী, কামদা একাদশী, নবরাত্রি, তিসুআ সোমবার, চৈত্রী অমাবস্যা, গণগৌর, অরুন্ধতী ব্রত, **মধ্যপ্রদেশ** — জাওয়ারা, ফুলপতি, আশমাতা, মিলিমটম, দশমাতা বা দশরানি, রামনবমী, **হিমাচলপ্রদেশ** — গৌরী তৃতীয়া, চৈত্রী অমাবস্যা, নববৎসর প্রতিপদা, চৈত্রশুক্লা প্রতিপদা, রামনবমী, **রাজস্থান** — ধুলন্দী, গণগৌর, শীতলা অষ্টমী, ঘুদলা, নবরাত্রি, হনুমান জয়ন্তী, **পাঞ্জাব** — জারগ, আন নওয়ান কর্ণা, **বাংলাদেশ** — শুক্লা নবমীতে রামনবমী ব্রত, চৈত্র সংক্রান্তিতে গাজন সন্ন্যাসীদের শিব ব্রত, সারা বছর ধরে বিভিন্ন পূজা, পার্বন, ব্রত অনুষ্ঠান পালন করে ব্রত পালনকারীদের মনে গভীর ছাপ রেখে নববর্ষকে সাদর সম্বর্দ্ধনা জানিয়ে চৈত্র বিদায় নেয়। আসে নববর্ষ। নূতন উদ্যমে, নূতন উল্লাসে শুরু হয় নববর্ষের পথচলা।

4] JARUREE GUIDE 4 APRIL, 2026, MALDA, VOL - 23, NO. - 24 RNI No. WBBEN / 2003 / 11198

# সাংবাদিকতা বা কনটেন্ট ক্রিয়েশন

## মাস কমিউনিকেশন-ই আসল কথা

**এখন তথ্য বিস্ফোরণ যুগে ইন্টনারনেটে ঘুরে বেড়ানো খরবটা কতটা অথেন্টিক, সেটা নিশ্চিত করতে প্রয়োজন মিডিয়া। আর যে কোনও পেশাতেই জনসংযোগ তো খুবই জরুরী। মিডিয়া জগতে কেরিয়ারের স্বপ্ন থাকলে এই কোর্স ছাত্রছাত্রীদের আল্টিমেট ডেস্টিনেশন।**

**পাঠ্যক্রম ঃ** বিএ ইন মিডিয়া অ্যান্ড কমিউনিকেশন সাধারণত চার বছরব্যাপী, যা আটটি সেমেস্টারে বিভক্ত। পাঠ্যক্রমটি তাত্ত্বিক জ্ঞান ও ব্যবহারিক প্রশিক্ষণের মিশ্রণ, যা মিডিয়া স্টাডিজের বিভিন্ন দিকগুলোর উপর নজর দেয়।

**জার্নালিজম এবং রিপোর্টিং ঃ** সংবাদ লেখার নীতি, রিপোর্টিংয়ের কৌশল, সাংবাদিকতার নীতি বোঝা।

**বিজ্ঞাপন এবং পাবলিক রিলেশনস ঃ** আকর্ষণীয় বিজ্ঞাপন তৈরি, পাবলিক রিলেশনস ক্যাম্পেন চালাতে মৌলিক বিষয়গুলি শেখা।

**ডিজিটাল মিডিয়া ঃ** মিডিয়া কার্যক্রমে ডিজিটাল প্রযুক্তির প্রভাব, সামাজিক মাধ্যম, বিষয়বস্তু বা কনটেন্ট প্রস্তুতি এবং ডিজিটাল বিপনন নিয়ে আলোচনা।

**মিডিয়া তত্ত্ব এবং ইতিহাস ঃ** মিডিয়ার বিকাশ, সমাজে এর ভূমিকা এবং মিডিয়ার নানা বিষয়বস্তু বিশ্লেষণের জন্য ব্যবহৃত তাত্ত্বিক কাঠামো অধ্যয়ন করা।

**প্রোডাকশন স্কিলস ঃ** ভিডিয়ো প্রোডাকশন, অডিয়ো প্রোডাকশন এবং গ্রাফিক্স ডিজাইনে হাতে-কলমে এবং গ্রাফিক্স ডিজাইনে হাতে-কলমে অভিজ্ঞতা পাওয়া এই প্রোগ্রামটিতে প্রায়শই ইন্টার্নশিপ, কর্মশালা এবং প্রকল্প অন্তর্ভুক্ত থাকে যা ব্যবহারিক দক্ষতার উন্নতি করে, বাস্তব বিশ্বের দক্ষতা বাড়িয়ে তোলে।

**যোগ্যতা ঃ** স্বীকৃত বোর্ড থেকে যে কোনও স্ট্রিমে (বাণিজ্য, ব্যবসা বা বিজ্ঞান) উচ্চ মাধ্যমিক (১০+২) বা সমতুল পাশ। সাধারণত ৫০-৬০ এর মধ্যে নম্বর দরকার হয়। কিছু বিশ্ববিদ্যালয়ে বা কলেজে তাদের নিজস্ব প্রবেশিকার পরীক্ষা থাকতে পারে বা ভর্তি নেওয়ার জন্য জাতীয় স্তরের পরীক্ষায় (যেমন এন্ট্রাস) বসতে হয়।

**উচ্চশিক্ষা ঃ** বিএ ইন মিডিয়া এবং কমিউনিকেশন শেষে উচ্চশিক্ষার সুযোগুলি হলো ঃ

**মাস্টার্স ঃ** সাংবাদিকতা, গণমাধ্যম কমিউনিকেশন, মিডিয়া স্টাডিজ বা এই সম্পর্কিত ক্ষেত্রগুলিতে এমএ করা জ্ঞান বাড়ানোর এবং উন্নত পদে প্রবেশের সুযোগ দিতে পারে।

**পেশাদার ডিপ্লোমা ঃ** ডিজিটাল মার্কেটিং, চলচ্চিত্র নির্মাণ, গ্রাফিক ডিজাইনিং বা বিষয়বস্তু লেখার মতো বিশেষ ক্ষেত্রগুলিতে স্বল্পমেয়াদি কোর্স এবং ডিপ্লোমা নিয়ে এক্ষেত্রে স্পেশালাইজেশন অর্জন করা।

**গবেষণা ঃ** যাঁরা অ্যাকাডেমিয়া বা গবেষণায় আগ্রহী, তাঁরা মিডিয়া স্টাডিজ বা কমিউনিকেশনে পিএইচডি প্রোগ্রাম অনুসরণ করতে পারেন।

**কেরিয়ার ঃ** মিডিয়া শিল্পটি বিস্তৃত এবং বৈচিত্রময়, যা ব্যক্তিগত আগ্রহ এবং দক্ষতার উপর ভিত্তি করে গড়ে ওঠে। এই কোর্স শেষের পর মেজর কিছু কেরিয়ারের সুযোগ রয়েছে।

**জার্নালিজম ঃ** সংবাদপত্র, টেলিভিশন বা অনলাইন মিডিয়াতে রিপোর্টার, নিউজ অ্যাঙ্কর বা অনুসন্ধানী সাংবাদিক হিসেবে কাজ।

**জনসংযোগ বিশেষজ্ঞ ঃ** এজেন্সি বা কর্পোরেট ফার্মের জন্য যোগাযোগ কৌশল তৈরি এবং ক্লায়েন্টের সঙ্গে সম্পর্ক স্থাপন করা, ক্লায়েন্ট সে ব্যক্তি হোন বা সংস্থা, তার ব্যবসায়িক স্বার্থ, প্রচার প্রসার ও সুনামের জন্য কাজ করা।

**কনটেন্ট লেখক ও সম্পাদক ঃ** ওয়েবসাইট, ব্লগ, ম্যাগাজিন এবং অন্যান্য ডিজিটাল প্ল্যাটফর্মের জন্য কনটেন্ট তৈরি এবং নির্বাচন।

**বিজ্ঞাপন নির্বাহী ঃ** বিজ্ঞাপন প্রচারের কৌশল এবং পণ্য পরিষেবার প্রচারের জন্য ক্লায়েন্টদের সঙ্গে কাজ।

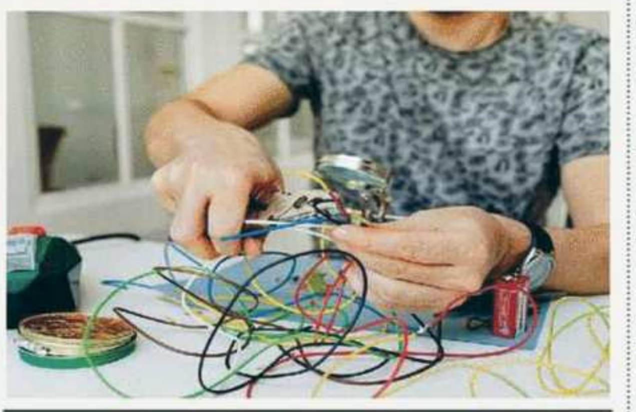
**সোশ্যাল মিডিয়া ম্যানেজার ঃ** কৌশলগত সোশ্যাল মিডিয়া মার্কেটিং এবং কনটেন্টের মাধ্যমে মানুষের কাছে নানা ব্র্যান্ডের দৃশ্যমানতা বৃদ্ধি করা।

**ফিল্ম, টেলিভিশন প্রোডাকশন ঃ** সিনেমা এবং টিভি-শোর জন্য স্ক্রিপ্ট লেখ, পরিচালনা করা, প্রোডাকশন, এবং পোস্ট প্রোডাকশনে ভূমিকা গ্রহণ।

**ইউটিউবার বা কনটেন্ট ক্রিয়েটর ঃ** বিভিন্ন বিষয়ে পড়াশোনা, রিসার্চ করে কনটেন্ট তৈরির দক্ষতা থাকলে ইউটিউবার বা কনটেন্ট ক্রিয়েটর হিসেবে সোশ্যাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্মে নিজের জায়গা তৈরি করা যায়। এই পেশায় বিপুল আয় করতে পারেন যে কেউ। তবে তাঁকে ভাষা, তথ্য, প্রমাণ, বর্ণনা, ছবি ভিডিয়ো নিয়ে উপস্থাপনাটা নির্ভুল করতে হবে।


বার্থ সার্টিফিকেট
ড্রাইভিং লাইসেন্স
পাসপোর্ট
স্কুলের কাগজপত্র
জমির দলিল
পলিসি সার্টিফিকেট
চাকুরীর নিয়োগপত্র
সমস্ত সরকারী কাগজপত্রে
নামের বানান সঠিক আছে তো?
এফিডেফিট করে
সংবাদপত্রে সঠিক নাম ঘোষণা করুন।
পরামর্শ ও সহযোগিতা ঃ
মাস মিডিয়া
শুধু প্রচার করে না, প্রসার ঘটায়
মকদুমপুর রথঘরের বিপরীতে, মালদা
9233 44 45 46


# দক্ষ ইলেকট্রিক্যাল ইঞ্জিনিয়ার হয়ে উঠুন



কোর ইঞ্জিনিয়ারিং সাবজেক্টগুলির চাহিদা কখনওই কম হয় না। এমন সাবজেক্টের মধ্যে ভারতে 'বিটেক ইন ইলেকট্রিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারিং' এমন একটি স্নাতক কোর্স যা সম্ভাবনাময় কেরিয়ার তৈরির দিশা দেখাচ্ছে। স্মার্ট সিটি তৈরি থেকে বড় ম্যানুফ্যাকচারিং ইন্ডাস্ট্রি— সর্বত্র ইলেকট্রিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারদের চাহিদা রয়েছে। রইল সেই কোর্সেরই সুলুক-সন্ধান।

### যোগ্যতা ও সময়সীমা

স্বীকৃত বোর্ড থেকে ১০+২ পাশ বা সমতুল শিক্ষাগত যোগ্যতা দরকার। উচ্চমাধ্যমিক স্তরে কোর সাবজেক্ট কম্বিনেশনে থাকতে হবে ফিজিক্স, কেমিস্ট্রি ও অঙ্ক। জাতীয় ও রাজ্য স্তরের জেইই মেন, জেইই অ্যাডভান্সড, ডব্লিউবিজেইই-র মাধ্যমে আইআইটি ও এনআইটি-প্রতিষ্ঠানগুলিতে ভর্তির সুযোগ পাওয়া যায়। বিটেক ইন ইলেকট্রিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারিংয়ে কোর্স চার বছরের। থিয়োরি ও প্র্যাকটিক্যাল মিলিয়ে আটটি সেমেস্টারে বিভক্ত।

### পাঠ্যক্রম

কোর সাবজেক্টগুলির মধ্যে আছে সার্কিট থিওরি, ইলেকট্রিক্যাল মেশিন্স, পাওয়ার সিস্টেমস, কন্ট্রোল সিস্টেমস, পাওয়ার ইলেকট্রনিক্স, ইলেকট্রোম্যাগনেটিক ফিল্ডস, ডিজিটাল সিগন্যাল প্রসেসিং, মাইক্রো-প্রসেসর, ল্যাবরেটরি ওয়ার্কের মধ্যে রয়েছে, ম্যাটল্যাব, পিএসসিএডি বা ইটিএপি সফটওয়্যারের সাহায্যে ইলেকট্রিক্যাল মিশনস, সার্কিট, পাওয়ার ইলেকট্রনিক্স, সিম্যুলেশন নিয়ে কাজ করা। সিলেবাসে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, আধুনিক প্রযুক্তি নিয়ে পড়াশোনা করে ইন্টার ডিসিপ্লিনারি মডিউলস নিয়ে দক্ষ হয়ে ওঠা। এর মধ্যে রয়েছে আইওটি (ইন্টারনেট অফ থিংস), এমবেডেড সিস্টেমস, মেশিন লার্নিং, এআই। চূড়ান্ত সেমেস্টারগুলিতে পড়ুয়ারা বিভিন্ন ক্যাপস্টোন প্রকল্পে যুক্ত থেকে কাজ করার অভিজ্ঞতা অর্জন করেন

### এআই-এর সাহায্যে পড়াশোনা

এখন ইলেকট্রিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারিংয়ের পড়াশোনা, প্রশিক্ষণ সবটাই হচ্ছে শিল্প সংস্থা ও বাজারের চাহিদা মেনে। তাই এআই নির্ভর পাঠ্যক্রম জনপ্রিয় হচ্ছে। বিভিন্ন ডেটা সেন্টারগুলিতে তথ্য ভাণ্ডার সংরক্ষণের জন্য বিপুল পরিমাণ বিদ্যুতের সরবরাহ লাগে। এ জন্য বিশেষ ধরনের ইলেকট্রিক্যাল হার্ডওয়্যার তৈরি ও রক্ষণাবেক্ষণ করতে হয় এআই অ্যালগোরিদম মেনে। ফলে ডেটা সেন্টারগুলিতে বিদ্যুতের সুষ্ঠু ও নিরবচ্ছিন্ন সরবরাহ বজায় থাকে। এ ছাড়া এআই নির্ভর পড়াশোনায় শেখানো হয়, কী ভাবে শিল্প সংস্থাগুলির চাহিদা মেনে উপযুক্ত বিদ্যুৎ সাশ্রয়ী ব্যবস্থা গড়ে তোলা যায়, কী ভাবে মেশিন লার্নিং, রোবোটিক্স প্রযুক্তি ব্যবহার করে স্মার্ট গ্রিড ও প্রেডিকটিভ মেনটেন্যান্সের মতো ক্ষেত্রগুলিকে উন্নত করা যায়। বাণিজ্যিক সংস্থাগুলির আসল লক্ষ্য থাকে, যতটা সম্ভব বিদ্যুৎ ব্যয় কম করে আরও বেশি সময় ধরে আরও বেশি পণ্য উৎপাদন ও পরিষেবা প্রদান নিশ্চিত করা। এখন কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা পরিচালিত মেশিন ও স্মার্ট মেশিন, অটোমেশনের ব্যবহার বাড়ছে শিল্প সংস্থাগুলিতে। তার ফলে যে সব ইলেকট্রিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারের এআই নিয়ে দক্ষতা আছে তাঁদের ভালো চাহিদা রয়েছে।

### উচ্চশিক্ষা

বিটেক করার পর পাওয়ার সিস্টেমস, কন্ট্রোল অ্যান্ড ইনস্ট্রুমেন্টেশন, রিনিউয়েবল এনার্জি, ভিএলএসআই ডিজাইনের উপর স্পেশালাইজেশন নিয়ে ইলেকট্রিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারিংয়ে এমটেক বা এমএস করা যায়। যাঁরা বিভিন্ন শিল্প সংস্থা, সরকারি বা বেসরকারি সংস্থায় ম্যানেজমেন্ট পদগুলিতে চাকরি করতে চান তাঁরা এমবিএ করতে পারেন। দেশে ও বিদেশে বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে (যেমন আইআইটি, আইআইএসসি, বিদেশি বিশ্ববিদ্যালয়গুলি থেকে) এমএ বা পিএইচডি করতে পারেন একদম অত্যাধুনিক প্রযুক্তিভিত্তিক ক্ষেত্রগুলির উপরে যেমন, বিদ্যুৎ শক্তিতে এআই ইন্টিগ্রেশন, স্মার্ট গ্রিড, সুস্থায়ী শক্তি ব্যবস্থাপনা ইত্যাদি। কোনও স্পেশালাইজেশন-সহ উচ্চতর গবেষণায় যুক্ত থাকলে পরবর্তীকালে নামী সংস্থায় মোটা বেতনের চাকরি পেতে সুবিধে হয়।

### কর্মজীবন

গেট পরীক্ষার মাধ্যমে পাবলিক সেক্টর ইউনিটগুলির মধ্যে বিএইচইএল (ভেল), এনটিপিসি, ওএনজিসি, রাজ্য বিদ্যুৎ পর্ষদ, রাজ্য বিদ্যুৎ বণ্টন নিগমসহ পাওয়ার গ্রিড সংস্থায় ইলেকট্রিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারদের সারা বছর নিয়োগ করা হয়। ইসরো, ডিআরডিও, ভারতীয় সেনাবাহিনীর বিভিন্ন বিভাগে, প্রতিরক্ষা মন্ত্রকের অধীন বিভিন্ন শাখায়, ভারতীয় রেলে, পূর্ত দপ্তরে, সেচ ও জলপথ দপ্তরে, নিয়োগ করা হয়। বেসরকারি ক্ষেত্রে অজস্র পাওয়ার প্ল্যান্টের রক্ষণাবেক্ষণের কাজে, ক্ষুদ্র, মাঝারি ও বৃহৎ শিল্পে, ম্যানুফ্যাকচারিং প্ল্যান্টে নিয়মিত নিয়োগ করা ইলেকট্রিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারদের। বেসরকারি সংস্থাগুলির মধ্যে ভারতীয় ও বিদেশি বহুজাতিক তথ্য প্রযুক্তি সংস্থাগুলিতে, বিদ্যুৎ উৎপাদন সংস্থাগুলিতে প্রতি বছর বড় সংখ্যায় কর্মী নিয়োগ করা হয়। এআই পরিচালিত বিদ্যুৎ উৎপাদন ও পরিচালনা সংক্রান্ত ব্যবস্থাপনায় অনেক স্টার্ট আপ প্রতি বছর নতুন ইলেকট্রিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারদের নিয়োগ করে। ইদানিং সবচেয়ে বেশি নিয়োগ করা হচ্ছে ইলেকট্রিক ভেহিক্যাল নির্মাণকারী সংস্থাগুলিতে।

তথ্য সহায়তা: ড. নীহার কর্মকার, অধ্যাপক, ইলেকট্রিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারিং


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) | 25.04.2026 |
| নিউরো ফিজিসিয়ান | ডাঃ কৌশিক কর্মকার এম.ডি, ডি.এম পি.ডি.টি (নিউরো) | 05.04.2026 |
| ইউরোলজিস্ট ও সার্জেন | ডাঃ কুন্তল পন্ডিত এম.এস, ডি.এন.বি (ইউরো) | 01.04.2026 |
| | ডাঃ ইসফাক আহমেদ জিলানী এম.এস, এম.আর.সি.এস, ডি.এন.বি | 10.04.2026 |
| ইনফার্টিলিটি ক্লিনিক | ডাঃ সুপর্ণা ব্যানার্জী ডি.জি.ও, এম.ডি, এম.আর.সি.ও.জি | 30.04.2026 |
| পেডিয়াট্রিক হেমাটোলজিস্ট | ডাঃ স্নেহা আগরওয়ালা এম.ডি. (পি.এ.ই.ডি), এফ.এন.বি | 26.04.2026 |
| চক্ষুরোগ বিশেষজ্ঞ ও সার্জেন | ডাঃ আঁচল আগরওয়াল এম.বি.বি.এস, ডি.ও (আর আই ও, কোল) | প্রতিদিন |
| নিউরো সার্জেন | ডাঃ শেখ ইমরান আলি এম.বি.বি.এস, ডি.এন.বি, এম.সি.এইচ. (নিউরো) | 10.05.2026 |
| | ডাঃ অশোক কুমার আচার্য্য এম.এস, এম.সি.এইচ (নিউরো) | প্রতি মঙ্গল ও বুধবার |

২৪×৭ নার্সিং হোম পরিষেবা ও ৩৬৫ দিন ডায়াগনষ্টিক ও ও.পি.ডি
TPA / ক্যাসলেশ ইন্স্যুরেন্স / প্যাকেজের সুবিধা
মালদা মেডিক্যাল সেন্টার প্রাঃ লিঃ
কে. জে. সান্যাল রোড, মকদুমপুর, মালদা - ৭৩২১০৩
8170007650 / 9434052889
Find us www.mmchospitals.com

MMC SKIN INSTITUTE Laser - Skin - Hair - Nail - Cosmetic
এমএমসি স্কিন ইনস্টিটিউট
লেজার | স্কিন | হেয়ার | নেল | কসমেটিক
চর্ম, চুল এবং নখের সমস্ত চিকিৎসা
চর্ম, চুল এবং নখের যেকোনো সমস্যার চিকিৎসা, স্কিন বায়োপসি ও সমস্ত পরীক্ষা-নিরীক্ষা আধুনিক মেশিনের সাহায্যে করা হয়।
লেজার চিকিৎসা
হেয়ার রিমুভ্যাল, স্কার রিমুভ্যাল, ট্যাটু রিমুভ্যাল, ট্যান রিমুভ্যাল, তিল, আঁচিল অপসারণ ও সব ধরনের লেজার চিকিৎসা।
স্কিন কেয়ার / থেরাপি
কেমিক্যাল পিল, MNRF (এম.এন.আর.এফ), সোরাইসিস ও একজিমা ক্লিনিক।
হেয়ার ট্রিটমেন্ট
অতিরিক্ত চুল পড়া, অল্প বয়সে মাথায় টাক প্রভৃতি সমস্যার সমাধান, পি.আর.পি ও হেয়ার ট্রান্সপ্ল্যান্টেশন করা হয়।
সার্জারি
স্কিন ও নখের সার্জারি, শ্বেতী চিকিৎসা ও গ্রাফ্ট সার্জারি করা হয়।
আগে পরে
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


# চৈত্র মাস এত বরণীয় কেন?

চৈত্রমাসের বাসন্তী পূজার বিশেষ নিয়ম কী? দুর্গা নামের তাৎপর্য কী? অন্নপূর্ণার প্রকৃত স্বরূপ কী? শতাক্ষী রূপে তিনি কী করেছিলেন? "রাম" শব্দের ব্যুৎপত্তিগত অর্থ কী? রামনবমী ব্রত পালনের উদ্দেশ্য কী? বিভিন্ন দেবতা হনুমানকে কী বর দিয়েছিলেন? হনুমান জয়ন্তীতে বিশেষ কী নিয়ম পালন করতে হয়? গাজন উৎসব কে সূচনা করেছিলেন? কেন? চড়ক কীসের পূজা? শীতলাষ্টমী পালনের সার্থকতা কী? ভারতবর্ষের বিভিন্ন প্রদেশে চৈত্র মাসে কী কী ব্রত পালিত হয়? প্রশ্নগুলির তথ্যসমৃদ্ধ উত্তর, ডঃ রাধাগোবিন্দ ঘোষ-এর বর্তমান নিবন্ধটিতে আলোচিত হল।

চিত্রা নক্ষত্রযুক্ত মাসই চৈত্র। চৈত্র বঙ্গাব্দের দ্বাদশ মাস। ঋতুর নিরিখে চৈত্র বসন্ত ঋতুর অন্তর্গত। জ্যোতিষীদের মতে, চৈত্র মাস "চান্দ্র - চৈত্র" এবং "সৌর - চৈত্র" এই দু'ভাগে বিভক্ত। চৈত্র মাসের জাতিক বিনয়ী, ভোগী, সুখী, সৎকর্মশীল, বিদ্বান, পায়সাদি মধুরান্নভোজী, মিত্রানুগত, মন্ত্রণাকুশল এবং নানা মন্ত্রবিদ্ হয়। শাস্ত্রে বলাও হয়েছে "সৎকর্মবিদ্যা - বিনয়োপপন্নে ভোগী নরস্যাম্মধুরান্নভোজী সৎপাত্র মিত্রানুরতশ্চ মন্ত্রী চৈত্রোদ্ভবশ্চাদি বিচিত্রমন্ত্রঃ"। চৈত্র মাসে বিবাহ সহ কতকগুলি কর্ম নিষিদ্ধ। চৈত্র মাস ধর্মকৃত্যের মাস। শ্রীশ্রী বাসন্তীদুর্গাপূজা, অন্নপূর্ণা পূজা, শ্রীশ্রী রামনবমী ব্রত, হনুমান জয়ন্তী, শ্রীশ্রী চড়ক পূজা, শীতলাষ্টমী, বারুণীপর্ব, চৈত্র অমাবস্যা প্রভৃতি পূজা, ব্রত উৎসব চৈত্রমাসকে মহনীয় মর্যাদায় মহিমান্বিত করেছে।

জ্যোতিষ শাস্ত্রে ২৭ টি নক্ষত্রের কথা স্বীকার করা হয়েছে। আবার প্রতিটি নক্ষত্রের অধিপতি দেবতা আছেন। যেমন, কৃত্তিকার অগ্নি, স্বাতীর পবন, অনুরাধার মিত্র, তেমনি চিত্রার বিশ্বকর্মা। চিত্রা পার্শ্বমুখ নক্ষত্র। পার্শ্বমুখ নক্ষত্র মোট নয়টি। এতে রথ কিম্বা নৌকাদি নির্মাণ কিম্বা গ্রহ প্রবেশাদি কার্য শুভ ফলদায়ক। যাত্রায় চিত্রা মধ্যম নক্ষত্র। পণ্ডিতগণের বিচারে যাত্রা বিচারে মধ্যম নক্ষত্র শুভ নক্ষত্র বলে চিহ্নিত।

**শ্রীশ্রী বাসন্তী দুর্গাপূজা ঃ-** বৎসরের মধ্যে শরৎ এবং বসন্ত এই দুই ঋতুতে দুর্গাপূজার বিধান আছে। শরৎকালে দেবি দুর্গার বোধন এবং পূজাকে "অকালবোধন" বলা হয়ে থাকে। কালিকাপুরাণ এবং বৃহদ্ধর্মপুরাণে অকালবোধনের উল্লেখ আছে। প্রসিদ্ধি আছে যে, রামচন্দ্র রাবণবধের জন্য দেবীর কৃপালাভের উদ্দেশ্যে অকালে (শরৎকালে) দেবীর পূজা করেছিলেন। দুর্গাপূজার মন্ত্রে আছে - "রাবণস্য বিনাশায় রামস্যানুগ্রহায় চ অকালে বোধিতা দেবী"। রামচন্দ্র যখন দেবীর পূজা করার সংকল্প গ্রহণ করেন তখন দেবী নিদ্রিতা ছিলেন। এজন্য শরৎকালে দেবীর বোধন করে পূজা করতে হয়। শরৎ ঋতু দেবতাদের রাত্রি। কিন্তু চৈত্র মাসে যে বাসন্তী পূজা হয় তাতে দেবীর বোধন নেই। কারণ এই সময় দেবতারা জাগরিত থাকেন। সত্যযুগে রাজা সুরথ এবং সমাধি বৈশ্য দুর্গামূর্তি প্রস্তুত করে তিন বৎসর পূজার্চনা করেছিলেন। ত্রেতাযুগে রাবণ চৈত্রমাসে বসন্তকালে দুর্গার পূজা করতেন। সেজন্য এই পূজা বাসন্তী পূজা নামে বিখ্যাত। মা দুর্গা পরব্রহ্মময়ী, সৃষ্টি - স্থিতি - প্রলয়ের অধীশ্বরী বিশ্বমঙ্গল বিধায়িনী, মহাশক্তিরূপা, তিনি চির আরাধ্যা। দেবী উপনিষদ্ "দুর্গা" নামের নিরুক্তি করতে গিয়ে বলেছেন — "যস্যাঃ পরতরঃ নাস্তি সৈষা দুর্গা প্রকীর্তিতা"।

দুর্গাৎ সংত্রায়তে যস্মাৎ দেবী দুর্গেতি কথ্যতে।" অর্থাৎ যা হতে শ্রেষ্ঠতর কিছুই নেই, তিনি দুর্গা বলে কীর্তিত হয়ে থাকেন। দুর্গতি হতে রক্ষা করেন বলে দেবী "দুর্গা" নামে অভিহিত হয়েছেন। দেবী উপনিষদে ভগবতী দুর্গাকে জগতের মূলীভূত চৈতন্যাত্মক ব্রহ্মরূপিনী বলা হয়েছে। দেবতারা প্রশ্ন করেছেন — "কাসি ত্বং মহাদেবী।" দেবী আপনি কে? দেবী উত্তরে বলেছেন - "অহং ব্রহ্মস্বরূপিনী। মত্তঃ প্রকৃতি পুরুষাত্মকং জগৎ।" অর্থাৎ আমা হতেই প্রকৃতি - পুরুষাত্মক এই জগতের সৃষ্টি। শুধু সৃষ্টি নয়, স্থিতি এবং লয় সাধনও তিনিই করেন। তাই মার্কন্ডেয় চণ্ডীতে ব্রহ্মা বলেছেন —

"ত্বয়ৈব ধার্যতে সর্বং ত্বয়ৈতৎ সৃজতে জগৎ।
ত্বয়ৈতৎ পাল্যতে দেবী ত্বমৎস্যন্তে চ সর্বদা।"

অর্থাৎ ব্রহ্মা বলেছেন — হে দেবী, আপনিই এই জগৎ ধারণ করে আছেন। আপনিই এই জগৎ সৃষ্টি করেছেন, আপনিই একে পালন করেছেন এবং সর্বদা প্রলয়কালে আপনিই একে সংহার করবেন। শ্রীশ্রী চণ্ডীতে দেবীর বিভিন্ন নাম। তিনি নারায়ণী, শাকম্ভরী, শতাক্ষী, জগদ্ধাত্রী, দেবজননী, বেদজননী, সিংহবাহিনী, ভদ্রকালী, ত্রয়ী, অপরাজিতা, ব্রহ্মাণী, বৈষ্ণবী, শিবদূতী, কাত্যায়নী। দেবি অনন্তভূজা অর্থাৎ বিশ্বব্যাপিনী। দেবীকে এক জায়গায় সহস্রনয়না অর্থাৎ বিশ্বতশ্চক্ষু বলা হয়েছে। শ্রীশ্রী দুর্গাপূজার আবাহন মন্ত্রে আমরা বলি -"ওঁ আগচ্ছ মদ্গৃহে দেবী সর্বকল্যাণহেতবে / বলি পূজামিমাং। সর্বাং গৃহাণ পরমেশ্বরি। ওঁ আগচ্ছ মদ্গৃহে দেবি সর্বাভিঃ শক্তিভিঃ সহ/পূজাং গৃহাণ বিধিবন্মম কল্যাণকারিণি।"

মহাশক্তির রূপ বিচিত্র। তিনি নানা মূর্তিতে ও মাধুর্যে আমাদেরই আহ্বানে পৃথিবীতে অবতীর্ণা হন। আমাদের জীবনে অভাব আছে, বেদনা আছে, শোক আছে, হতাশা আছে, দুঃখ আছে, নৈরাশ্য আছে। আমাদের জীবনের দুঃখ, যাতনা, দৈন্য, বিবাদ কলহ মনোমালিন্য দূর করার জন্য এবং মনে প্রগাঢ় শান্তি আনয়নের জন্য মহাশক্তিময়ী দেবী বরদা এবং অভয়া মূর্তিতে,আমাদের মাঝে আবির্ভূতা হন। মহাশক্তির সান্নিধ্য এবং আশীর্বাদ লাভ করে আমরাও ধন্য হই। তাঁর শুভ এবং কল্যাণময় আর্শীবাদে আমাদের বুক প্রসন্নতায় ভরে ওঠে, আমরা সর্বসিদ্ধির অধিকারী হই। দেবী আমাদের অসহায়ের সহায়, নিরালম্বের অবলম্বন। আমাদের দুঃখ দারিদ্রে তিনি ছাড়া আর রক্ষাকর্ত্রী কে আছেন ? তিনি তো নিজেই বলেছেন - "একৈবাহং জগত্যাত্র দ্বিতীয়া কা মমাপরা।" অর্থাৎ আমিই একা এই জগতে বিরাজিতা, আমি ছাড়া অন্যা দ্বিতীয়া আর কে আছে ? সর্ব ঐশ্বর্যময়ী দেবী দুর্গাই আমাদের শরণাগতি, তিনিই নিরাশ্রয়ের আশ্রয়।

**অন্নপূর্ণা পূজা ঃ-** অন্নদ্বারা পরিপূর্ণা অন্নপূর্ণা। নিখিল ব্রহ্মাণ্ডের জন্য প্রয়োজনীয় সমস্ত অন্নই যাঁর আছে, প্রাতঃকালে যাঁর নাম করলে সেদিনের জন্য অন্নের অভাব ঘটে না, তিনিই অন্নপূর্ণা। অন্নপূর্ণা আদ্যাশক্তি ভগবতীর বিশেষ মূর্তি। এই মূর্তি দ্বিভুজ। বামহস্তে সুবর্ণময় অন্নপাত্র। দক্ষিণ হস্তে দর্বী (হাতা দেবাদিদেব মহাদেবকে তিনি অন্ন পরিবেশন করেন। বারাণসীতে একটি সুন্দর মন্দিরের মধ্যে এই মূর্তি প্রতিষ্ঠিত। অন্নপূর্ণা স্বরূপতঃ পরা প্রকৃতি। তিনি জীবকূলের ভবদুঃখহন্ত্রী। তিনি পরা মুক্তিদায়িনী। অন্নপূর্ণা বাৎসল্যময়ী। তিনি সন্তান পালয়িত্রী, স্নেহ, প্রেম, করুণার আধারস্বরূপিনী। ক্ষুধার জ্বালা বড় জ্বালা। ক্ষুধার ক্লেশ অসহনীয়। শ্রীশ্রী চণ্ডীতে বলা হয়েছে — "যা দেবী সর্বভূতেষু ক্ষুধারূপেণ সংস্থিতা"। দেবী সমস্ত জীবের অন্তরে ক্ষুধা রূপে বিরাজিতা। আবার ক্ষুধা তৃষ্ণার শান্তিরূপেও তিনি আশ্বাসদাত্রী। ক্ষুধা রূপেও তিনি, আবার অন্নরূপেও তিনি। গীতায় অন্নকে ব্রহ্ম বলে স্বীকার করা হয়েছে। তাই দেবী অন্নপূর্ণা অন্নব্রহ্মময়ী। লিঙ্গ পুরাণ, স্কন্দপুরাণ এবং শিবপুরাণে শ্রীশ্রী অন্নপূর্ণার মাহাত্ম্য কীর্তিত হয়েছে। শ্রীশ্রী অন্নপূর্ণা কেবল অন্নব্রহ্মময়ী নন, তিনি অমৃত ব্রহ্মময়ী। দেবীর শিরোভূষণ চন্দ্রকলা থেকে অমৃত সিন্ধু ক্ষরিত হচ্ছে। তিনি অমৃতের রত্নাকার। স্বয়ং দেবাদিদেব মহাদেব দেবীর রত্নময় আধারে সঞ্চিত অমৃত পান করে তুষ্ট হয়েছিলেন। দেবী অন্নপূর্ণা অমৃত ব্রহ্মময়ী রূপে নিত্যানন্দকরী এবং সর্বানন্দকরী। তিনি ত্যাগ এবং বৈরাগ্যের আদর্শে দীপ্তা। আচার্য শঙ্কর এই ত্যাগ এবং বৈরাগ্যের আলোকে প্রদীপ্তা অন্নপূর্ণার কৃপা প্রার্থনা করে বলেছিলেন —

"অন্নপূর্ণে সদাপূর্ণে শঙ্কর প্রাণ বল্লভে।
জ্ঞান বৈরাগ্য সিদ্ধ্যর্থং ভিক্ষাং দেহি চ পার্বতি।"

কবি ভারতচন্দ্র রায় গুণাকর প্রসিদ্ধ অন্নদামঙ্গল কাব্যের রচয়িতা। সেখানে উল্লিখিত কাহিনী থেকে জানা যায় যে, ভিক্ষাব্রতী শঙ্করকে অন্নদা অন্নদান করেছিলেন এবং শঙ্কর দেবী অন্নপূর্ণার পূজা প্রবর্তন করেছিলেন। শঙ্করের আদর্শে স্বয়ং বিশ্বকর্মা কাশীধামে এসে অন্নপূর্ণার পুরী নির্মাণ করেন। দেবীর স্বর্ণমূর্তি রচিত হ'ল। দেবগণ এবং মহর্ষিগণ কাশীধামে আমন্ত্রিত হলেন। শঙ্কর নিজেই দেবীর পূজা সমাপন করেছিলেন। বাংলা দেশে শ্রীশ্রী অন্নপূর্ণার পূজা প্রবর্তিত হয়েছিল মহারাজ কৃষ্ণচন্দ্র কর্তৃক। বর্তমানে বহু জায়গায় বাসন্তী অষ্টমীতে শ্রীশ্রী অন্নপূর্ণা পূজা গভীর নিষ্ঠা ভরে পালিত হতে দেখা যায়। অন্নপূর্ণা পূজা গভীর অর্থদ্যোতক। অন্নপূর্ণা শুধু উদরের ক্ষুধা নিবৃত্তি করেন তাই নয়, তিনি রূপ, রস, গন্ধ, স্পর্শ এবং শব্দের বিষয় দ্বারা জীবের প্রাণ, মন ও ইন্দ্রিয়ের ক্ষুধার আহার্যও দান করেন। জীবের অন্নময়, মনোময়, প্রাণময়, বিজ্ঞানময় এবং আনন্দময় কোষের অন্তরালে অধিষ্ঠিত আছেন আনন্দস্বরূপ আত্মা। অন্নই ব্রহ্ম। "অন্নং ব্রহ্মেত্যাতি ব্যজানাৎ।" অন্নের ভিতরেই সৃষ্টির অন্তরালে আছে অন্ন। "অন্নাদ্ধেব খাল্বিমানি ভূতানি জায়ন্তে, অন্নেন জাতানি জীবান্তি, অন্নং প্রয়ন্ত্যভিসংবিশন্তীতি।" অন্নভোজনেই জীবের বেঁচে থাকা। সুতরাং অন্ন পালনশক্তি সম্পন্ন। আবার মৃত্যুর পর আত্মা অন্নের ভিতরে প্রবেশ করে অন্নে মিলিয়ে যায়। সুতরাং, 'অন্নের মধ্যে সংহারের বীজও লুকিয়ে থাকে। শ্রীশ্রী চণ্ডীতে দেবীর শাকম্ভরী এবং শতাক্ষী রূপের কথা বলা হয়েছে। একশত বৎসর ধরে বৃষ্টি না হওয়ার ফলে সমস্ত পৃথিবী যখন জলশূন্য হ'ল, ধরণী খাদ্যাশূন্যা হ'ল, তখন দেবী জীবগণকে রক্ষার জন্য নিজ দেহ সম্ভূত শাক দ্বারা প্রতিপালনের জন্য শাকম্ভরীরূপে অবতীর্ণা হয়েছিলেন। আবার তার একশত নয়নের অমৃত দৃষ্টিতে অমৃতবর্ষণ হয়েছিল। দেবী শতাক্ষী রূপে আর্ত জীবের অন্নকষ্ট দূর করেছিলেন। একদিকে অন্নদানকারিণী, মূর্তি অপর দিকে অন্ন উৎপাদনকারিণী শান্তিরূপে আবির্ভূতা হয়ে তিনি জীবের মঙ্গলবিধান করেছিলেন। এইখানেই দেবী অন্নপূর্ণার অপার করুণা এবং অসীম দয়ার মাহাত্ম্য লুকিয়ে আছে। তাঁর স্মরণেই দেবীর আরাধনা, দেবীর উপাসনা, দেবীর পূজা। অন্নপূর্ণা পূজা নিরর্থক নয়, ভঙ্গীসর্বস্ব নয় — তা ভক্তের প্রাণের পূজা, অন্তরের আর্তি। সেই আর্তিতেই ভক্ত ভক্তির নৈবেদ্য সাজিয়ে বলে — ওঁ অন্নপূর্ণে নমস্তুভ্যং নমস্তে জগদম্বিকে। তচ্চারুচরণে ভক্তিং দেহি দীনদয়াময়ি।" অন্নপূর্ণা পূজা হয় এই চৈত্রমাসেই। তাই চৈত্রমাসের এত গুরুত্ব।

**শ্রীরামনবমী ব্রত ঃ-** শ্রীরামনবমী ব্রতের বিশাল ইতিহাস। খুবই মাহাত্ম্যপূর্ণ ব্রত। দশাবতারের মধ্যে পরশুরাম, শ্রীরামচন্দ্র এবং বলরাম এই তিনজনই বিষ্ণুর তিন অবতার। "রাম" শব্দের ব্যুৎপত্তি নির্ণয় করতে গিয়ে পণ্ডিতেরা বলেছেন — "রা" শব্দের অর্থ বিশ্ব এবং "ম" শব্দের অর্থ ঈশ্বর। অর্থাৎ "রা"-র (বিশ্বের) "ম" (ঈশ্বর) এটিই রাম শব্দের অর্থ। রাজা দশরথ সূর্যবংশীয় অযোধ্যার রাজা। তিনি অশ্বমেধ যজ্ঞ করেছিলেন, রামচন্দ্র তাঁর জ্যেষ্ঠ পুত্র। বিভিন্ন গুণের গরিমায় তিনি জগৎপূজ্য। তিনি নরচন্দ্রমা। শ্রীরামচন্দ্রের মত আদর্শ পুরুষ, আদর্শ রাজা, আদর্শ মিত্র, আদর্শ ধর্মাত্মা, আদর্শ ভ্রাতা, আদর্শ পুত্র, আদর্শ পতি, আদর্শ বীর, আদর্শ সত্যবাদী, আদর্শ প্রজানুরঞ্জক, আদর্শ শরণাগত বৎসল, আদর্শ সংযমী পুরুষের উদাহরণ জগতে দুর্লভ। শ্রীরামনবমী সারা জগতের পক্ষে সৌভাগ্যসূচক দিন। কপটাচারী রাবণকে পর্যুদস্ত করার জন্য এবং পৃথিবীতে শান্তি স্থাপনের উদ্দেশ্যে শ্রীরামের রূপ ধরে হরির আবির্ভাব। ধর্মসংস্থাপন এবং দানব নিধনই ছিল তাঁর মুখ্য উদ্দেশ্য। বলাও হয়েছে — "দশানন-বধার্থায় ধর্মসংস্থপনায় চ/দানবানাং বিনাশায় দৈত্যানাং নিধনায় চ/পরিত্রাণায় / সাধূণাং, জাতো রামঃ স্বয়ং হরিং।" চৈত্র মাসের শুক্ল নবমীতে শ্রীরামচন্দ্রের জন্ম। শ্রীরামনবমী পালনের প্রধান উদ্দেশ্য শ্রীরামকে প্রসন্ন করা। রামচন্দ্রের পবিত্র আদর্শ অনুসরণ করে নিজের জীবন ধন্য করাই এই ব্রতের উদ্দেশ্য। অগস্ত্য সংহিতায় বলা হয়েছে যে, শুক্ল নবমী যদি পূনর্বসু নক্ষত্রের সঙ্গে যুক্ত থাকে এবং সেটি মধ্যাহ্নকালে হয় তবে তা পুণ্যদায়ক। নবমীতে ব্রত পালন এবং দশমীতে পারণ করা কর্তব্য। পুনর্বসু নক্ষত্রযুক্ত নবমী তিথিতে ব্রত পালন করলে পালনকারীর পূর্ব জন্মার্জিত পাপরাশি ভস্মীভূত হয়। এই ব্রত পালনে ভুক্তি এবং মুক্তি উভয়েরই সিদ্ধিলাভ ঘটে। শ্রীরামনবমীর দিন প্রাতঃকালে নিত্যকর্ম করার পর নিজের ঘরের উত্তর দিকে একটি সুন্দর মণ্ডপ বানাতে হয়। মণ্ডপের পূর্ব ধারে শঙ্খ, চক্র এবং হনুমানের মূর্তি স্থাপন করতে হয়। দক্ষিণদ্বারে বাণ, শাঙ্গধনু এবং গড়ুরের মূর্তি, পশ্চিমদ্বারে গদা এবং শ্রীনীলের মূর্তি স্থাপন করতে হয়। মাঝের বেদী চারহাত যুক্ত বিস্তৃত হওয়া চাই। চারদিকে সুন্দর তোরণযুক্ত থাকলে ভাল। শ্রীরামের আরতি (এরপর ২-এর পাতায়)


ভাড়ায় প্রজেক্টর
Opp. to Rathghar
MASS MEDIA
The Media Maker
Mokdumpur, Malda.
● 49" 4K LED TV ● Wi-Di রাউটার ● Android 8.1 যুক্ত মিডিয়া প্লেয়ার
● HDMI পোর্টযুক্ত শর্ট-থ্রো প্রোজেক্টর ● অ্যান্ড্রয়েড মিডিয়া প্লেয়ারযুক্ত LED প্রজেক্টর
● $i_3$ প্রসেসরযুক্ত ল্যাপটপ ● শক্তিশালী UPS পোডিয়াম ● 4G ইন্টারনেট রাউটার
● HD (হাই ডেফিনেসন) ভিডিও / ডিজিটাল স্টিল ফটোগ্রাফি ● Google Crome Cast
● কর্ডলেস মাইক্রোফোন ● ল্যাপেল মাইক্রোফোন ● ভয়েস রেকর্ডার ● সাউন্ড সিস্টেম
● পয়েন্টার ● Android সমৃদ্ধ HD LED মনিটর ● ইনভার্টার ● মাল্টি ইউজার সুইচ
● Air PC ● Blooth Tooth 5.0 Speaker ● আরো অনেক কিছু ...
রেট কার্ড পেতে অন-লাইনে লগ্ অন করুন - aamaarshahor.com/projector
অর্ডার করুন massmedia.malda@gmail.com এই ঠিকানায়।
Per shift upto 3 hours
Available on Rent # 9233 44 45 46