জরুরী গাইড

অপ্রতিদ্বন্দ্বী পাক্ষিক ফ্রি শিটার

০৬ / ৬০১ aamaarshahor.com

মালদা ২০ জ্যৈষ্ঠ, ১৪৩৩ বৃহস্পতিবার, ৪ জুন, ২০২৬ ২৪ বর্ষ ০৫ তম সংখ্যা বিনামূল্যে বিতরণের জন্য

বিজ্ঞাপন বিভাগ ঃ 9233 44 45 46

বাড়ল বয়সের ঊর্ধসীমা, সঞ্জীবনী পেল যুব সমাজ

নবগঠিত পশ্চিমবঙ্গ সরকার তার প্রথম মন্ত্রিসভার বৈঠকে সরকারি চাকরিতে আবেদনের ক্ষেত্রে বয়সের ঊর্ধসীমা ৫ বছর বৃদ্ধি করার ঐতিহাসিক সিদ্ধান্ত নিয়েছে। এই সিদ্ধান্ত রাজ্যের যুব সমাজের জন্য একটি যুগান্তকারী, গুরুত্বপূর্ণ, ভীষণ ইতিবাচক, ভালো পদক্ষেপ বলে মনে করছে ওয়াকিবহাল মহল। এই সিদ্ধান্তের ফলে গ্রুপ সি, ডি পদের ক্ষেত্রে সাধারণ ক্যাটিগরিতে আবেদনের বয়সসীমা ৪০ থেকে বেড়ে ৪৫ বছর এবং সংরক্ষিত ক্যাটিগরিতে (ওবিসি, এসসি, এসটি) আবেদনের বয়সসীমা আরও ৩ থেকে ৫ বছর বৃদ্ধির সম্ভাবনা তৈরি হয়েছে। ডব্লিউবিসিএস সহ পিএসসি”র অন্যান্য গ্রুপ এ/বি পদের ক্ষেত্রে বর্তমানে আবেদনের জন্য বয়সের যে ঊর্ধসীমা রয়েছে তা ৫ বছর বাড়তে চলেছে।

দীর্ঘদিন থেকে রাজ্যে নিয়মিত ও স্বচ্ছ নিয়োগ না হওয়ায় লক্ষ লক্ষ চাকরিপ্রার্থী বয়সের ভারে প্রতিযোগিতা-মূলক পরীক্ষা থেকে ছিটকে গিয়েছিলেন। এই বয়সের ছাড় তাঁদের জন্য নতুন করে বাঁচার পথ খুলে দিয়েছে এবং ”সঞ্জীবনী” হিসেবে কাজ করবে বলে মনে করা হচ্ছে। বহু বছর ধরে অপেক্ষার পর এই সিদ্ধান্তকে চাকরিপ্রার্থীরা সাধুবাদ জানিয়েছেন। অনেকেরই ‘চাকরি পাওয়ার সুযোগ চলে যাওয়ার যে তীব্র মানসিক হতাশা ও চাপ ছিল, তা এই সিদ্ধান্তে অনেকটা প্রশমিত হবে বলে মনে করা হচ্ছে। পারিবারিক দায়িত্ব এবং করোনা পরবর্তী পরিস্থিতির কারণে বহু তরুণ, তরুণী নির্ধারিত বয়সসীমার মধ্যে সরকারি চাকরির প্রস্তুতি সম্পূর্ণ করতে পারেননি। এই পরিস্থিতিতে বয়সসীমা বৃদ্ধি শুধুমাত্র একটি প্রশাসনিক সিদ্ধান্ত নয়, বরং এটি বহু মানুষের মধ্যে বাঁচার দ্বিতীয় সুযোগ হিসাবে কাজ করবে।

বয়সসীমা বৃদ্ধি কেন গুরুত্বপূর্ণ?

সরকারি চাকরির প্রস্তুতির জন্য দীর্ঘ সময় প্রয়োজন হয়। অনেক পরীক্ষার্থী গ্র্যাজুয়েশন বা পোস্ট গ্র্যাজুয়েশন শেষ করতে করতেই বয়সের বড় অংশ পার করে ফেলেন। কেউ কেউ অর্থনৈতিক সমস্যার কারণে টিউশন বা অন্য কাজ করতে করতে প্রস্তুতি নেন। ফলে বয়সসীমা অতিক্রম হয়ে যাওয়ায় অনেকের স্বপ্ন ভেঙে দেয়। কিন্তু সরকারের নয়া সিদ্ধান্তের জেরে আবেদনের জন্য বয়স ৫ বছর বৃদ্ধির ফলে যাঁরা আগে আবেদন করার সুযোগ হারিয়েছিলেন, তাঁরা আবার পরীক্ষায় বসতে পারবেন।

উপকৃত হবে পশ্চিমবঙ্গের যুব সমাজ

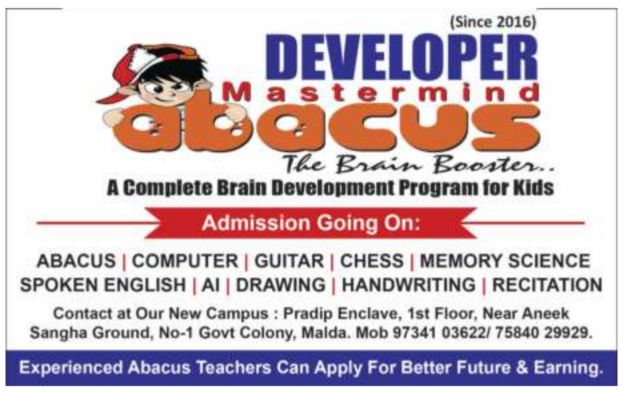
মানসিক চাপ কমবে অনেক যুবক-যুবতী বয়সসীমার কারণে ভয় এবং হতাশায় ভুগতেন। এখন তাঁরা আরও সময় নিয়ে পরিকল্পিতভাবে প্রস্তুতি নিতে পারবেন। এতে আত্মবিশ্বাস বাড়বে এবং মানসিক স্থিতি উন্নত হবে।

প্রতিযোগিতামূলক দক্ষতা বাড়বে

সরকারি চাকরির পরীক্ষাগুলি যেমন, ডব্লিউবিসিএস, পিএসসি”র অন্যান্য পরীক্ষা, এসএসসি, প্রাইমারি টেট, পশ্চিমবঙ্গ পুলিশ, গ্রুপ সি, ডি এগুলির জন্য দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি প্রয়োজন। অতিরিক্ত ৫ বছর সময় পাওয়ায় পরীক্ষার্থীরা নিজেদের দুর্বল বিষয়গুলিকে উন্নত করতে পারবেন।

শিক্ষিত বেকারদের নতুন সুযোগ

পশ্চিমবঙ্গে বহু শিক্ষিত যুবক দীর্ঘদিন বেকার অবস্থায় রয়েছেন। বয়সসীমা বৃদ্ধি তাদের নতুন করে সরকারি চাকরির সুযোগ এনে দেবে।



কর্মসংস্থানে সামাজিক ভারসাম্য

শহরের তুলনায় গ্রামের ছাত্রছাত্রীরা সাধারণত কম সুযোগ সুবিধা পান। তাদের অনেক সময় প্রস্তুতির জন্য বেশি সময় লাগে। বয়স বৃদ্ধি এই বৈষম্য কিছুটা কমাতে সাহায্য করবে।

মহিলা চাকরি প্রার্থীদের সুবিধা

অনেক মেয়ের পড়াশোনা মাঝ পথে বন্ধ হয়ে যায় বা পারিবারিক কারণে পড়াশোনা শেষ করতে দেরি হয়। এখন তাঁরা ফের প্রস্তুতি শুরু করে সরকারি চাকরির সুযোগ নিতে পারবেন।

এই সুযোগ কাজে লাগান

রাজ্য সরকারের এই সিদ্ধান্তকে কাজে লাগান চাকরি প্রার্থীরা।

✤ প্রথমে নিজের লক্ষ্য নির্ধারণ করুন

আপনি কোন ধরনের সরকারি চাকরি চান, সেটা পরিষ্কার করুন। যেমন, প্রশাসনিক চাকরি (ডব্লিউবিসিএস, পিএসসি ক্লার্ক, মিসলেনিয়াস), স্কুল শিক্ষকতা, পুলিশ, গ্রুপ সি বা ডি”র ক্লারিক্যাল চাকরি নাকি অন্য কোনও ধরনের চাকরি। নির্দিষ্ট দুটি বা একটি পরীক্ষাকে লক্ষ্য রেখে প্রস্তুতি নিন।

✤ একটি দীর্ঘমেয়াদি পরিকল্পনা তৈরি করুন

অতিরিক্ত ৫ বছর সময় মানে আলস্য করার সুযোগ নয়। বরং সময়কে ভাগ করে পরিকল্পনা করুন। প্রতিদিন ৬ থেকে ৮ ঘণ্টা পড়াশোনা করুন। সাপ্তাহিক মক টেস্ট দিন, প্রতি মাসে লক্ষ্য নির্ধারণ করে পড়ুন, কারেন্ট অ্যাফেয়ার্স নিয়মিত পড়ুন, আগের বছরের প্রশ্নপত্র সমাধান করুন।

✤ বেসিক শক্ত করুন

প্রস্তুতির সময় অনেক পরীক্ষার্থী সরাসরি কঠিন প্রশ্নে চলে যান। কিন্তু সরকারি চাকরির পরীক্ষায় ভিত্তি শক্ত হওয়া সবচেয়ে জরুরি। তাই বিশেষভাবে গুরুত্ব দিন গণিত, রিজনিং, ইংরেজি, বাংলা সাধারণ জ্ঞান। গণিতের ক্ষেত্রে নিয়মিত অনুশীলন খুব গুরুত্বপূর্ণ। যেমন শতকরা, লাভ-ক্ষতি, সময় ও কাজ, গড় ইত্যাদি অধ্যায় বারবার প্র্যাকটিস করতে হবে।

✤ অফলাইনে নামী প্রতিষ্ঠানের সঙ্গে যুক্ত হয়ে চাকরির পরীক্ষার জন্য প্রশিক্ষণ নিন। প্রস্তুতির জন্য প্রশিক্ষণ নিতে ডিজিটাল রিসোর্স ব্যবহার করতে পারেন।

✤ অনলাইন কোর্স করুন, মোবাইল অ্যাপ এবং অনলাইনে মক টেস্টের মাধ্যমে কম খরচে ভালো প্রস্তুতি নেওয়া সম্ভব। বিশেষ করে গ্রামের ছাত্রছাত্রীরা এখন অনলাইন ক্লাসের মাধ্যমে স্বনামধন্য প্রতিষ্ঠানের সঙ্গে যুক্ত যুক্ত হওয়ার সুযোগ পাচ্ছেন।

✤ সময় নষ্ট করবেন না

বয়সসীমা বাড়ার পর অনেকেই প্রস্তুতি পিছিয়ে দেন। এতে শেষ পর্যন্ত আবার সময় কম পড়ে যায়। তাই এখন থেকেই ধারাবাহিকভাবে প্রস্তুতি শুরু করা জরুরি। পরে করব বলে ফেলে রাখবেন না।

✤ শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখুন

সরকারি চাকরির প্রস্তুতি দীর্ঘমেয়াদি একটি প্রক্রিয়া। তাই নিয়মিত ঘুম, ব্যায়াম, গান শোনা, খেলাধুলো, শরীরচর্চা জরুরি। শখ পূরণ নিয়ে আপস করবেন না। প্রয়োজন ছাড়া মোবাইলের অতিরিক্ত ব্যবহার বন্ধ করুন। মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ এসব বিষয়ও গুরুত্বপূর্ণ।

✤ ব্যর্থতাকে ভয় পাবেন না

একবার বা দু”বার পরীক্ষায় ব্যর্থ হওয়া স্বাভাবিক। নতুন বয়সসীমা আপনাকে আরও কয়েকবার চেষ্টা করার সুযোগ দিচ্ছে। অনেক সফল সরকারি কর্মচারী বহুবার ব্যর্থ হওয়ার পর সফল হয়েছেন।

ইতিবাচক প্রভাব

রাজ্য সরকারের এই সিদ্ধান্ত দীর্ঘমেয়াদে সমাজ ও অর্থনীতিতেও ইতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে।

শিক্ষিত বেকারদের হতাশা কমবে, প্রতিযোগিতামূলক শিক্ষার পরিবেশ তৈরি হবে। শহরে, গ্রামে অজস্র পরিবারে আর্থিক স্থিতি বাড়বে। কর্মসংস্থানের মাধ্যমে সামাজিক অপরাধ কমতে পারে, প্রশাসনে অভিজ্ঞ ও পরিণত বয়সের কর্মী পাওয়া যাবে। সরকারি চাকরিতে আবেদনের ঊর্ধসীমা ৫ বছর বৃদ্ধির সুযোগকে কাজে লাগাতে হলে সময়ের সঠিক ব্যবহার, প্রাতিষ্ঠানিক কোচিং, পরিকল্পিত প্রস্তুতি এবং ধারাবাহিক পরিশ্রম প্রয়োজন।

তথ্য সহায়তা এ ইউ লার্নিং সেন্টার

দেখছি যেমন আরশিতে

আয়তপর্দার আকর্ষণে

আকাশে অনেক দাগ, ছোটো বড়ো সোজা বাঁকা,
ডানপিটে ছেলেদের রকে বসে নীরবতা–
বাসে ট্রেনে সভাগৃহে মোহযন্ত্রে চোখ রাখা,
কোনও মধ্যপন্থা নেই– উগ্রতা বা পেলবতা।
কখন পা ভেজে আর কখন শুকিয়ে যায়
জীবন্মৃত পুতুলেরা আবেশে টের পায় না,
অন্য পৃথিবীতে ঢুকে মুহুর্মুহু বদলায়–
আয়তপর্দায় প্রেম– হৃদয়ে প্রেম চায় না।

অপারেশন নিসর্গ

মনের জঞ্জাল সরাতে হবে খুব দ্রুত,
নইলে চাইলেও মুক্তি মিলবে না আর–
এ পৃথিবীর জল মাটিতে নিয়মিত গুঁতো,
আকাশ অরণ্য বায়ু কেউ পায় না ছাড়।
অথচ রোদ হাসে, বরফ গলে পালা করে,
খরা বৃষ্টি ঝড়ে সাময়িক সমতা ফেরে,
বিদ্যুৎ এলেই বন কেটে বিলাসী ঘরে–
দূষণ রোধে চলে ভাষণ, পালনের জেরে।

– ড. গৌরাঙ্গদেব ভার্মা

কর্মখালি

WBCS প্রিলিমস দূরে নয়, ইতিহাস-ভূগোলে তৈরি তো?

আগামী ১৪ জুন, ২০২৬ - ২০২৪ সালে প্রকাশিত বিজ্ঞপ্তির প্রিলিমিনারি পরীক্ষা অনুষ্ঠিত হবে। এই অল্প সময়ে সফল হতে প্রয়োজন সুনির্দিষ্ট স্ট্যাটেজি ও নিরলস অনুশীলন। বিগত বছরের প্রশ্নপত্র বিশ্লেষণ, মক টেস্ট এবং নেগেটিভ মার্কিং এড়িয়ে সঠিক উত্তর নির্বাচনই আপনার প্রস্তুতিকে অন্যদের চেয়ে এগিয়ে রাখবে। এখন আর নতুন কোনও বিষয় পড়ার সময় নেই, বরং রিভিশন ও দুর্বলতাগুলি চিহ্নিত করার ওপর জোর দিন। তিনটি পর্বে আলোচিত হবে প্রস্তুতির গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি। আজ প্রথম পর্বে ইতিহাস ও ভূগোল।

ইতিহাস

প্রিলিমস একটা গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। মোট ২০০ নম্বরের মধ্যে ৫০ নম্বর রয়েছে ইতিহাসে। ভারতের ইতিহাসের জন্য ২৫ নম্বর এবং ভারতের জাতীয় আন্দোলনের জন্য ২৫ নম্বর। ভারতের ইতিহাসের তিনটি যুগ প্রাচীন, মধ্য, আধুনিক যুগের ইতিহাস এই সিলেবাসে পড়তে হয়। তিনটি যুগ মিলিয়ে প্রশ্নপত্র তৈরি হয়। আমরা এখানে কয়েকটা গুরুত্বপূর্ণ অধ্যায়ের কথা উল্লেখ করতে পারি। যেমন, সিন্ধু সভ্যতা, আর্য সভ্যতা, বিভিন্ন রাজবংশের ইতিহাস, জাতীয় কংগ্রেস, ভারতের নবজাগরণ, গভর্নর জেনারেল, ভাইসরয়, গভর্নর, সভাকবি, বিদেশী পর্যটক, যুদ্ধ চুক্তি, মুসলিম রাজনীতি প্রভৃতি। পরীক্ষার প্রশ্নপত্রে বেশ কিছু নতুন ট্রেন্ড লক্ষ্য করা যাচ্ছে। যেমন, আগে প্রশ্নপত্রে আমরা দেখেছি এই প্রশ্ন ‘Traditional Morderniser’ কাকে বলা হয়! এই প্রশ্নটাই আসছে এই ভাবে, কে বিদ্যাসাগরকে ‘Traditional Morderniser’ বলেছেন? অর্থাৎ এখন যে কোনও বিষয়কে অনেকটা গভীর থেকে দেখা হচ্ছে। আগে আমরা দেখেছি এই প্রশ্ন “লোকাহিতবাদী” কাকে বলা

হয়। এখন এই প্রশ্নটাই আসছে এই ভাবে কেন তাঁকে ”লোকহিতবাদী” বলা হয়। অর্থাৎ যে কোনও বিষয়ের বিশ্লেষণাত্মক দিক থেকে প্রশ্ন আসছে এখন। হাতে সময় কিন্তু এখন কম। এই কম সময়ের মধ্যে এত বড় সিলেবাসটা কী ভাবে কভার করবেন তা নিয়েআলোচনা করা যাক। প্রথমে চ্যাপ্টারটি ভালো করে পড়ে নিন। তারপর চ্যাপ্টারটির উপর বিভিন্ন প্রশ্নগুলি পর্যালোচনা করুন। এতে ওই চ্যাপ্টারের উপর একটা আত্মবিশ্বাস তৈরি হবে। সব চ্যাপ্টার উপর সমান গুরুত্ব দিতে হবে। গুরুত্বপূর্ণ সাল, তারিখগুলি আলাদা করে নিন। এগুলি একটু লিখে লিখে পড়লে মনে থাকবে। গুরুত্বপূর্ণ গভর্নর জেনারেল, ভাইসরয়ের রাজত্বকালের ঘটনাগুলি ভালো করে পড়ে নিতে হবে। (এরপর ৩-এর পাতায়)

মালদা জেলা থেকে সূর্যোদয় ও সূর্যাস্তের সময়সূচী

জুন – ২০২৬

তারিখ	সূর্যোদয়	সূর্যাস্ত
04.06.2026	04:47 ↑ (115°)	18:24 ↑ (245°)
05.06.2026	04:47 ↑ (115°)	18:24 ↑ (245°)
06.06.2026	04:47 ↑ (115°)	18:25 ↑ (245°)
07.06.2026	04:47 ↑ (115°)	18:25 ↑ (245°)
08.06.2026	04:47 ↑ (115°)	18:25 ↑ (245°)
09.06.2026	04:47 ↑ (115°)	18:26 ↑ (245°)
10.06.2026	04:47 ↑ (115°)	18:26 ↑ (245°)
11.06.2026	04:47 ↑ (115°)	18:27 ↑ (245°)
12.06.2026	04:47 ↑ (115°)	18:27 ↑ (245°)
13.06.2026	04:47 ↑ (115°)	18:27 ↑ (245°)
14.06.2026	04:47 ↑ (115°)	18:28 ↑ (245°)
15.06.2026	04:47 ↑ (115°)	18:28 ↑ (245°)
16.06.2026	04:47 ↑ (115°)	18:28 ↑ (245°)
17.06.2026	04:47 ↑ (115°)	18:29 ↑ (245°)
18.06.2026	04:47 ↑ (115°)	18:29 ↑ (245°)
19.06.2026	04:48 ↑ (115°)	18:29 ↑ (245°)

যে কোনো দৈনিক পত্রিকায় বিজ্ঞাপন দিতে 977 5454 577

জীবন গড়ে দেবে অণুজীব, পড়ুন মাইক্রোবায়োলজি

এমএসসি মাইক্রোবায়োলজি একটি গেটওয়ে যেখানে রয়েছে অনুসন্ধান, আবিষ্কার ও উদ্ভাবনের অনন্ত সম্ভাবনা। এই কোর্স আপনাকে এক অনন্য বৈজ্ঞানিক যাত্রায় নিয়ে যেতে পারে, তা দেশেই হোক বা বিদেশে। বিজ্ঞান গবেষণায় রাখতে পারবেন গুরুত্বপূর্ণ অবদানও।

মাইক্রোবায়োলজি হলো এমন একটি শাখা, যেখানে জীবনের সবচেয়ে ক্ষুদ্র অথচ গুরুত্বপূর্ণ রূপ, ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস, ছত্রাক ও প্রোটোজোয়াদের নিয়ে গবেষণা করা হয়। চিকিৎসা, কৃষি, পরিবেশ, খাদ্য ও শিল্পে এই অণু জীবদের প্রভাব অপরিসীম। যাঁরা জীববিজ্ঞান ও গবেষণায় আগ্রহী, তাদের জন্য মাইক্রোবায়োলজি একটি আকর্ষণীয় ও সম্ভাবনাময় ক্ষেত্র।

যোগ্যতা

ভারতের বিভিন্ন বিশ্ববিদ্যালয়ে এমএসসি মাইক্রোবায়োলজি কোর্সে ভর্তির জন্য প্রার্থীকে কোনও স্বীকৃত বিশ্ববিদ্যালয় থেকে জীববিজ্ঞান, মাইক্রোবায়োলজি, বায়োটেকনোলজি, বায়োকেমিস্ট্রি, বা সম্পর্কিত বিষয়ে স্নাতক বা বিএসসি ডিগ্রি থাকা আবশ্যক। অধিকাংশ শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে ভর্তির জন্য অন্তত ৫০-৬০ু নম্বর থাকা বাধ্যতামূলক।

সিলেবাস

এমএসসি মাইক্রোবায়োলজির পাঠ্যক্রম সাধারণত দুই বছরের, চারটি সেমিস্টারে বিভক্ত। সিলেবাসে আছে জেনারেল মাইক্রোবায়োলজি, মাইক্রো-বিয়াল ফিজিওলজি। অ্যান্ড জেনেটিক্স, ইমিউনোলজি, মেডিক্যাল মাইক্রো-বায়োলজি, এনভায়রনমেন্টাল অ্যান্ড ইন্ডাস্ট্রিয়াল মাইক্রোবায়োলজি, ফুড অ্যান্ড এগ্রিকালচার। রয়েছে প্র্যাকটিক্যাল ওয়ার্কও।

উচ্চশিক্ষার সুযোগ

➻ পিএইচডি ঃ সিএসআইআর-ইউজিসি এনইটি, জিএটিই ডিবিটি বিইটি, আইসিএমআর ইত্যাদি স্কলারশিপ পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হয়ে দেশের কোনও বিশ্ববিদ্যালয় বা গবেষণা প্রতিষ্ঠানে পিএইচডি করা যায়।

➻ বিদেশে উচ্চশিক্ষা ঃ মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র, ব্রিটেন, জার্মানি, কানাডা, অস্ট্রেলিয়া ইত্যাদি দেশে মাইক্রোবায়োলজি, ইনফেকশাস ডিজি, জেনেটিক্স বা বায়োমেডিক্যাল সায়েন্সের উপর গবেষণা ও পিএইচডি করার সুযোগ রয়েছে অনেক দেশেই ফুল ফান্ডেড স্কলারশিপ পাওয়া যায়। যেমন ফুলব্রাইট, ডিএএডি, ইরাসমাস মুণ্ডাস, শেভেনিং ইত্যাদি।

➻ পোস্ট ডক্টরাল রিসার্চ ঃ পিএইচডি শেষে ভারত ও বিদেশে বিভিন্ন গবেষণা কেন্দ্রে পোস্ট ডক্টরাল রিসার্চের মাধ্যমে উন্নত কেরিয়ার পড়ার সুযোগ থাকে। কেরিয়ারে সম্ভাবনা মাইক্রো-বায়োলজির মতো অ্যাপ্লায়েড সায়েন্সের কেরিয়ারের ক্ষেত্রও খুবই বিস্তৃত ও বৈচিত্র্যময়। (এরপর ২-এর পাতায়)

বর্ণময় কেরিয়ার গড়ে দেয় ফিজিক্সে এমএসসি কোর্স

এই ডিগ্রিটি বিজ্ঞান, প্রযুক্তি, ইঞ্জিনিয়ারিং সব ক্ষেত্রেই সম্ভাবনাময় কর্মজীবনের অনেক সুযোগ তৈরি করে। এআই, মেশিন লার্নিং নিয়ে পড়ারও সুযোগ রয়েছে। এর মাধ্যমে পদার্থবিদ্যার উন্নত ধারণা ও গবেষণা নিয়ে বিস্তারিত জ্ঞান লাভ করা যায়।

আমাদের দৈনন্দিন জীবনে সকালে ঘুম থেকে ওঠা থেকে রাতে ঘুমোতে যাওয়া পর্যন্ত প্রায় সব ক্ষেত্রেই পদার্থবিদ্যার অবদান অনস্বীকার্য। ইলেকট্রনিক্স, মহাকাশ গবেষণা, চিকিৎসাবিজ্ঞান, ডেটা প্রযুক্তি, পরিবহন, চালিত মোটর নির্ভর কাজকর্ম, শিল্প সংস্থায় উৎপাদন সবই পদার্থবিদ্যা নির্ভর।

সম্ভাবনাময় কোর্স

এই কোর্স শুধু অ্যাকাডেমিক উন্নতির পথ খুলে দেয় না, পাশাপাশি গবেষণা, প্রযুক্তি ও শিল্পক্ষেত্রে বিস্তৃত কর্মজীবনের প্রচুর সুযোগও তৈরি করে। যাঁরা বিজ্ঞানমন, বিশ্লেষণক্ষম এবং গবেষণায় আগ্রহী, তাঁদের জন্য এই কোর্স হতে পারে সমাজ ও রাষ্ট্রের প্রতি অবদান রাখার এক আদর্শ ভিত্তি। এই ডিগ্রির সামাজিক মর্যাদাও অনেক।

যোগ্যতা ঃ ভারতে এমএসসি ফিজিক্সে ভর্তির জন্য প্রার্থীকে অবশ্যই স্নাতক স্তরে বা সমমানের ডিগ্রি কোর্সে ফিজিক্সে ৫০%-৬০% নম্বর থাকা আবশ্যক। দেশের বিভিন্ন বিশ্ববিদ্যালয় এবং প্রতিষ্ঠানে ভর্তি প্রক্রিয়া আলাদা হতে পারে। যেমন, আইআইটি জেএএম (এমএসসি”র জয়েন্ট অ্যাডমিশন টেস্ট), কেন্দ্রীয় বিশ্ববিদ্যালয়গুলোর জন্য সিইউইটি পিজি। অনেক রাজ্য বিশ্ববিদ্যালয় ও (এরপর ৩-এর পাতায়)

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

পাত্র চাই

● বাংলা M.A., 33+/5′ পাল, ফর্সা পাত্রীর জন্য সঃ চাকুরে / প্রঃ ব্যবসায়ী পাত্র কাম্য। M - 9614906228. NP-0252

● কায়স্থ নন্দী 27+/5′4′′ ফর্সা, সুশ্রী, B.A. Hons., Edu., D.EL.Ed., টেট পাশ পাত্রীর জন্য মালদা নিবাসী সরকারী চাকুরে জেনারেল পাত্র চাই। M - 9679022756. HUF-0177

● মাহিষ্য (SC) দাস 29+/5′5′′ B.Sc., D.El.Ed., ফর্সা পাত্রীর জন্য 35 মধ্যে সরকারী চাকুরে সুপাত্র কাম্য। M - 94343 71642. HUF-0205

● কায়স্থ 30+/5′4′′ B.Sc., B.Ed., অমাঙ্গলিক, মালদায় স্থায়ী সরকারী চাকুরে একমাত্র কন্যার জন্য সঃ চাঃ পাত্র কাম্য। M - 9734902958. NP-0249

● W.B. মালদা, কায়স্থ 29/5′1′′ M.A., B.Ed., ফর্সা, নরগণ, গভঃ ব্যাঙ্ক ম্যানেজারের একমাত্র কন্যার জন্য সঃ চাঃ পাত্র কাম্য। M - 7679386698. OTS-1846

● মালদা শহর নিবাসী, কর্মকার 28/5′3′′ B.A., D.El.Ed., প্রাইভেট স্কুলে চাকুরে, প্রকৃত ফর্সা, সুন্দরী পাত্রীর জন্য সঃ চাকুরে / প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী, নেশাহীন পাত্র কাম্য। M - 9932057739. NP-0262

● চাঁই মন্ডল 30+/5′5′′ M.Sc. (Math.), 1st class, B.Ed. পাত্রীর জন্য উপযুক্ত পাত্র চাই। M - 9641511026. HUF-0181

● তিলি কুন্ডু 32+/5′5′′ আয়ুর্বেদিক (M.D.) কর্মরতা পাত্রীর উচ্চপদস্থ অফিসার / ডাক্তার সুপাত্র কাম্য। ঘটক নিষ্প্রয়োজন। M - 94330 37879. HUF-0171

● বৈশ্য (আগরওয়ালা) 32+/5′ M.A., B.Ed., সঃ প্রাঃ শিক্ষিকা পাত্রীর জন্য অনূর্দ্ধ 35, সঃ চাঃ / উপযুক্ত পাত্র কাম্য। উচ্চ অসঃ চলিবে। মালদা শহর অগ্রগণ্য। M - 74781 94152. HUF-0164

● চাঁই মন্ডল 27+/5′ B.A. (Eng.), B.Ed., M.Ed., SLST 2, IX - X qualified, সুশ্রী, ফর্সা পাত্রীর জন্য উপযুক্ত সুদর্শন পাত্র কাম্য। ঘটক নিষ্প্রয়োজন। যোগাযোগ - 93326 05982. HUF-0234

● শিক্ষক পিতা-মাতার উচ্চ শিক্ষিতা, ডিভোর্সী কন্যা, 44 বছর, অ্যাসথেটিসিয়ান, একটি কন্যা সন্তান আছে। উপযুক্ত শিক্ষিত পাত্র চাই। M - 8918922303. HUF-0206

কায়স্থ লাহা 26+/5′3′′
B.Tech., কর্মরতা, ফর্সা,
সুশ্রী পাত্রীর জন্য উপযুক্ত শিক্ষিত,
সরকারী চাকুরে পাত্র কাম্য।
ঘটক নিষ্প্রয়োজন।
M - 97341 82101. HUF-0201

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

পাত্রী চাই

● কায়স্থ 37/5′5′′ মালদা নিবাসী, Private Job পাত্রের 30 - 31-এর মধ্যে ঘরোয়া পাত্রী চাই। M - 7076614658. NP-0253

● মালদা 29/5′9′′ রাঃ সঃ চাঃ Group - B। সুন্দরী, স্লিম, ন্যূনতম 25/5′3′′ চাকুরীজীবি পাত্রী কাম্য। ঘটক নিষ্প্রয়োজন। M - 99320 57739. NP-0248

● ব্রাহ্মণ 44/5′7′′ M.Tech., MBA, Ph.D, LLM (PHD), ইঞ্জিনিয়ারিং-এর উপর শিক্ষকতা করেন, সুদর্শন, ডিভোর্সী। মালদা শহরের মধ্যে উপযুক্ত পাত্রী চাই। M - 8918413359. HUF-0238

● কায়স্থ 36+/5′1′′ স্নাতক, মালদা নিবাসী, Private Job পাত্রের জন্য 30-এর মধ্যে ঘরোয়া পাত্রী চাই। M - 9232775848 / 9153459708. HUF-0225

● সদ্‌গোপ ঘোষ, 35, P.G. Post-এ উচ্চ মাদ্রাসায় কর্মরত (XI, XII), নিয়োগ 2025 পাত্রের জন্য ফর্সা, সুন্দরী, কর্মরতা, 28 থেকে 32 মধ্যে পাত্রী চাই। W.B. সরকারের চাকুরী অগ্রগণ্য। M - 9593332185. OTS-1869

● ব্রাহ্মণ 35/5′7′′ M.Sc., পঃ বঃ রাঃ সঃ কর্মচারী (Ext. Officer) পাত্রের জন্য উপযুক্ত শিক্ষিতা, ব্রাহ্মণ পাত্রী চাই। M - 9474472809. HUF-0193

● গন্ধবণিক 42/5′ Triple M.A., B.Ed., সিঙ্গাতলায় নিজস্ব ফ্ল্যাট, প্রাইভেট সংস্থায় কর্মরত পাত্রের জন্য মধ্যবিত্ত পরিবারের সুশিক্ষিতা পাত্রী কাম্য। M - 9733238571. HUF-241

● Gen. 31+/5′7′′ বি.টেক., প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী (7 Lac P.A.) পাত্রের জন্য সুশ্রী যোগ্য পাত্রী চাই। কর্মরতা অগ্রগণ্য। M - 9474343839. HUF-0174

● মিশ্র 29+/5′6′′ B.Tech. ইঞ্জিনিয়ার (Infosys), মালদা নিবাসী একমাত্র পুত্রের জন্য অনূর্দ্ধা 27 শিক্ষিতা, ঘরোয়া, সুন্দরী, ব্রাহ্মণ / কায়স্থ পাত্রী কাম্য। M - 7001094885 / 8016606329. HUF-0198

কায়স্থ 35+/5′7′′
M.A. (Eng.),
মেডিক্যাল রিপ্রেজেনটেটিভ
(এরিয়া ম্যানেজার)
কর্মরত পাত্রের জন্য
28 মধ্যে শিক্ষিতা, সুশ্রী,
ঘরোয়া / চাকুরীরতা পাত্রী কাম্য।
M - 97349 00165. NP-0269

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

● 3 নং গভঃ কলোনীতে মালদা মেডিক্যাল কলেজের পাশে একটি গ্যারেজ ঘর ভাড়া দেওয়া হবে। M - 7001161345. NP-0270

● সিঙ্গাতলা, নেতাজী ক্লাব (মেডিক্যাল কলেজের কাছে) গ্রাউন্ড ফ্লোরে 3 বেডরুমের বাড়ি ভাড়া দেওয়া হবে। M - 79085 14197. HUF-0178

2 BHK SEMI FURNISHED FLAT
NEAR PANTALOONS
(KANIR MORE)
FOR RENT,
MOBILE - 97751 40119. HUF-0247

ভাড়া চাই

হিন্দু, সরকারি কর্মচারী।
মালদা শহরে (ফোয়ারা মোড় থেকে 700 মিটারের মধ্যে)
3 / 2 BHK (চওড়া সিঁড়ি ও বাইক রাখার জায়গাসহ)
বাড়ি ভাড়া চাই। ছাদে 60 টা (প্রাচীন বনসাই) গাছ থাকবে।
M - 83500 47955. NP-0261

পরবর্তী
জরুরী গাইড
বিতরিত হবে
19 জুন, 2026,
শুক্রবার।
বিজ্ঞাপন জমা দেওয়ার
শেষ তারিখ
13 জুন, 2026,
শনিবার,
সন্ধ্যা 7 টার মধ্যে।

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

টিউশন / কোচিং

ICSE / CBSE বোর্ডের সিলেবাস অনুযায়ী
VIII - XII ছাত্র / ছাত্রীদের
কোচিং ক্লাসে "ইংরেজী" যত্ন নিয়ে পড়ানো হয়।
অত্যন্ত দক্ষ শিক্ষিকা প্রত্যেককে আলাদাভাবে গুরুত্ব দিয়ে খেয়াল রাখেন। অধ্যয়ন (দীপশিখা মিশ্র), দক্ষিণ সিঙ্গাতলা, মালদা।
M - 89448 11274. NP-0263

বিক্রয়

● আমজামতলায় আড়াই কাঠা জায়গার ওপর প্যাকেজ ড্রিংকিং ওয়াটার ফ্যাক্টরী অতিসত্বর বিক্রয়। M - 8436421778. HUF-0250

● মালদা শহরের সুভাষপল্লীতে দেড় কাঠা করে দুটো প্লট অতি সত্বর বিক্রয়। M - 9641445946. HUF-0173

হবিবপুরের মোহনা বিলের পাশে ধান চাষ / পুকুর খননের উপযোগী 15 বিঘা জমি শীঘ্র বিক্রয়।
M - 82505 67812. NP-0267

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।
WApp - 92334 44546.

কর্মখালি

পরদেশী ধাবায় নিম্নলিখিত পদে কর্মী চাই —
☛ সেলসম্যান (M.P. / H.S.)
☛ হাউস কিপিং
☛ কিচেন ইউটেনসিল (বাসনপত্র ধোয়ার কাজে)
উপযুক্ত যোগ্যতাসম্পন্ন অনূর্দ্ধ ৩০ পুরুষ / মহিলা চাই।
সংলগ্ন "বউরানী" কাপড়ের দোকানে
☛ মহিলা সেল্‌স গার্ল (M.P. / H.S.) প্রয়োজন।
বেতন আলোচনা সাপেক্ষ।
পরদেশী ধাবা, জাতীয় সড়ক, শিমুলতাব, নারায়ণপুর, ওয়াটার পার্কের কাছে।
ফোন - 97335 99902

মালদা শহরে
একটি বিজ্ঞাপন সংস্থায়
ব্যাক অফিসের জন্য
ন্যূনতম স্নাতক পুরুষ প্রার্থী প্রয়োজন। হিসাব-নিকাশের কাজে অভিজ্ঞতা থাকলে অগ্রাধিকার।
বেতন আলোচনা সাপেক্ষ।
M - 86534 44413. NP-0264

মালদার
একটি প্রতিষ্ঠিত
NGO-তে
"Project Co-ordinator"
পদে একজন কর্মী
নিয়োগ করা হবে।
মাসিক বেতন **16000** টাকা।
আগ্রহী প্রার্থীরা বিশদে জানতে
ওয়েবসাইট দেখুন —
https://sites.google.com/view/sshakti-msp/home
বা
ফোন - **90027 43271.** HUF-0244

কর্মখালি

SITE SUPERVISOR
মালদা শহরে শীঘ্রই চালু হবে এমন প্রোজেক্টে কন্সট্রাকশন কাজ দেখা শোনার জন্য অভিজ্ঞ, সৎ, কর্মঠ লোক প্রয়োজন।
ভবিষ্যতে উক্ত প্রোজেক্টে পার্মানেন্ট কাজ দেওয়া হবে।
Biodata WhatsApp / Mail করুন।
Call : 89263 10737,
digitalmldt37@gmail.com NP-0268

Requires
Paints Marketing Salesman
and
a Telecaller.
Qualification minimum H.S.,
Unique's White
www.mdpcin.com,
Biodata send
No. : 97333 02444,
mdpc1@yahoo.in HUF-0240

কর্মখালি

● পাইকারি ঔষধের দোকানে কর্মচারী সত্বর প্রয়োজন। M - 9434050252. HUF-0180

মালদা শহরে
একটি বিজ্ঞাপন সংস্থায়
"অফিস বয়"-এর জন্য
নিয়োগ চলছে।
যোগ্যতা ঃ ক্লাস VII থেকে X পাশ।
বেতন আলোচনা সাপেক্ষ।
আগ্রহীরা যোগাযোগ করুন।
Ph. : 86534 44413. NP-0258

জ্যোতিষ চর্চা

জয় মা
কলিকাতার
প্রখ্যাত
জ্যোতিৰ্বিদ
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

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

সাংসারিক গাইড

● এক টুকরো সন্ধক লবণ ঘি-এর শিশির মধ্যে রেখে দিন। এতে ঘি বেশি দিন টাটকা থাকবে, স্বাদেরও পরিবর্তন হবে না।

● বিস্কুটের টিনে এখ টুকরো ব্লটিং পেপার দিন। বিস্কুট মিইয়ে যাবে না।

● বাতাস থেকে কার্বন ডাই অক্সাইড শোষণ ও অক্সিজেন ছাড়ার ক্ষেত্রে অন্যান্য গাছের চেয়ে বাঁশগাছের শক্তি চার গুণ বেশি।

● তুলসী পাতা শুকিয়ে গুঁড়ো করে রাখুন। চা তৈরির সময় দুচিমটি লিকারে দিয়ে দেবেন। আরো ভালো স্বাদ আসবে। নানা রোগও আটকাবে।

হাঁটবেন

(চতুর্থ পাতার পর)

হাঁটাই যথেষ্ট। তবে নিয়মতি অন্তত ৩০ মিনিট হাঁটলে শরীরের হাড় সুস্থ থাকবে। চেষ্টা করুন এই বয়সে প্রতিদিন ৩০-৪০ মিনিট হাঁটতে।

৬৬-৭৫ বছর এই বয়সে কেউ ধীরে ধীরে ২০-৩০ মিনিট হাঁটলে শরীরের ভারসাম্য বজায় থাকবে। বাঁচা যাবে বিভিন্ন রোগের সংক্রমণ থেকে। এই বয়সে ভুলে যাওয়ার সমস্যাও দেখা দেয়। একটু হাঁটাচলা করলে মেন সমস্যা থেকে মুক্তি মিলতে পারে। টানা ৩০ মিনিট হাঁটতে না পারলে ১৫ মিনিট করে দু'বারে হাঁটার অভ্যাস করুন। এছাড়া বন্ধুদের সঙ্গে গল্প করতে করতে প্রতিদিন একটু হাঁটতে পারেন। তাতে বার্ধক্যজনিত সমস্যা অনেকটাই কমবে।

৭৫ বছরের উর্ধ্বে এবং অশীতিপর এই বয়সে হাঁটাচলা করা একটু মুশকিলই বটে, তবে ধীরে ধীরে ২০ মিনিট হাঁটলে অনেক উপকার পাবেন। ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য হাঁটা উপকারী। তবে সতর্ক হয়ে হাঁটবেন। হাঁটতে হবে সমতল রাস্তায়। সেই জুতোই পরবেন, যেটা পরে হাঁটতে সুবিধা হয়। যাঁদের মাথা ঘুরে পড়ে যাওয়ার সমস্যা রয়েছে তাঁরা ওয়াকার বা এই ধরনের কিছু ব্যবহার করতে পারেন। হাঁটাচলা করলে মেজাজ খিটখিটে থাকে না। সামগ্রিকভাবে জীবনযাত্রার মান উন্নত হয়।

মনে রাখবেন

দীর্ঘস্থায়ী রোগ প্রতিরোধ করতে এবং মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে প্রতিদিন কমপক্ষে আধঘন্টা হাঁটতেই হবে। তবে বয়স ও শরীরের ফিটনেসের ওপর ভিত্তি করে হাঁটার সময় পরিবর্তন করতে হতে পারে। একদিন হেঁটে চারদিন না হাঁটলে চলবে না। নিয়মমতো প্রতিদিন হাঁটার চেষ্টা করুন। তাতে সামগ্রিভাবে আপনি সুস্থ থাকবেন।

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

মাইক্রোবায়োলজি

(প্রথম পাতার পর)

➻ **রিসার্চ ও অ্যাকাডেমিয়া ঃ** গবেষণা বিজ্ঞানী, বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক হিসাবে কর্মসংস্থানের সুযোগ রয়েছে।

➻ **হাসপাতাল ও ক্লিনিক্যাল ঃ** ডায়াগনস্টিক ল্যাব মাইক্রোবায়োলজিস্ট বা ল্যাব ম্যানেজার।

➻ **ফার্মাসিউটিক্যাল কোম্পানি ঃ** ওষুধ কোম্পানিগুলিতে কোয়ালিটি কন্টোল, রয়েছে।

➻ **কৃষি ঃ** বীজ উৎপাদন, উদ্ভিদ প্রজনন এবং কৃষি-রাসায়নিক কোম্পানি- গুলিতে কাজ করার সুযোগ।

পরিবেশ বিজ্ঞান দূষণ

নিয়ন্ত্রণ, বর্জ্য ব্যবস্থাপনা, এবং পরিবেশ সুরক্ষার জন্য সরকারি ও বেসরকারি সংস্থাগুলিতে প্রচুর চাকরির সুযোগ রয়েছে।

ফুড টেকনোলজি খাদ্য

রিসার্চ অ্যান্ড ডেভেলপমেন্ট, উৎপাদন এবং বিপণন বিভাগে চাকরি।

➻ **বায়োটেক কোম্পানি ঃ** প্রোডাক্ট ডেভেলপমেন্ট, বায়ো- ইনফরমেটিক্স।

➻ **সরকারি সংস্থা ও এনজিও ঃ** বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (হু), আইসিএমআর, ডিবিটি, এফএও সংস্থায় গবেষণা ও নীতিনির্ধারক পদে সুযোগ।

➻ **ফুড অ্যান্ড বেভারেজ ইন্ডাস্ট্রি ঃ** ফুড সেফটি অফিসার, কোয়ালিটি অ্যানালিস্ট হিসেবে খাদ্য প্রক্রিয়াকরণ এবং মান নিয়ন্ত্রণ বিভাগে কাজ।

➻ **স্বাস্থ্যসেবা ঃ** ক্লিনিকাল ডেটা ম্যানেজার, ক্লিনিকাল রিসার্চ অ্যাসোসিয়েট, মেডিকেল রাইটার, বা বায়োমেডিকেল ইঞ্জিনিয়ার হিসাবে কাজ

প্রক্রিয়াকরণ এবং গুণমান নিয়ন্ত্রণ বিভাগে কাজ। বায়োটেক অ্যানালিস্ট, বায়োকেমিস্ট, এপিডেমোলজিস্ট, জেনেটিক কাউন্সেলর, বায়োইন-ফরমেটিক্স স্পেশালিস্ট, এনভায়রনমে-ন্টাল বায়োটেকনোলজিস্ট, ক্লিনিক্যাল রিসার্চ অ্যাসোসিয়েট হিসেবে নানা ক্ষেত্রে কাজের সুযোগ ও ডিগ্রিধারীদের চাহিদা বাড়ছে। পরিবেশ, স্বাস্থ্য, খাদ্য, শিল্প ও গবেষণায় মাইক্রোবায়োলজিস্টদের ভূমিকা ও চাহিদা ক্রমাগত বাড়ছে। ভারতে এমএসসি বায়োটেকনোলজি উত্তীর্ণদের গড় বেতন বছরে তিন থেকে পাঁচ লক্ষ টাকা থেকে শুরু হতে পারে।

তথ্য সহায়তা ড. অরিজিৎ ভট্টাচার্য, অধ্যাপক, বায়োলজিক্যাল সায়েন্স

বিশ্ব ফুটবল দিবসে বিশ্বকাপের সহজ সূচী

ফুটবল বিশ্বকাপ – ২০২৬

ফিক্সচার্স। প্রথম রাউন্ড

তারিখ	ম্যাচ	সময়	তারিখ	ম্যাচ	সময়	তারিখ	ম্যাচ	সময়
১১ জুন	মেক্সিকো/ দক্ষিণ আফ্রিকা	রাত ১ টা	১৮ জুন	চেক প্রজাতন্ত্র/ দক্ষিণ আফ্রিকা	রাত ১০ টা	২৪ জুন	কানাডা/ সুইজারল্যান্ড	রাত ১ টা
১২ জুন	দক্ষিণ কোরিয়া/ চেক প্রজাতন্ত্র	সকাল ৮ টা	১৮ জুন	সুইজারল্যান্ড/ বসনিয়া	রাত ১ টা	২৪ জুন	বসনিয়া/ কাতার	রাত ১ টা
১২ জুন	কানাডা/ বসনিয়া	রাত ১ টা	১৯ জুন	কানাডা/ কাতার	ভোর ৪ টা	২৫ জুন	স্কটল্যান্ড/ ব্রাজিল	ভোর ৪ টা
১৩ জুন	যুক্তরাষ্ট্র/ প্যারাগুয়ে	সকাল ৭ টা	১৯ জুন	মেক্সিকো/ দক্ষিণ কোরিয়া	সকাল ৭ টা	২৫ জুন	মরক্কো/ হাইতি	ভোর ৪ টা
১৩ জুন	কাতার/ সুইজারল্যান্ড	রাত ১ টা	১৯ জুন	যুক্তরাষ্ট্র/ অস্ট্রেলিয়া	রাত ১ টা	২৫ জুন	মেক্সিকো/ চেক প্রজাতন্ত্র	সকাল ৭ টা
১৪ জুন	ব্রাজিল/ মরক্কো	ভোর ৪ টা	২০ জুন	স্কটল্যান্ড/ মরক্কো	ভোর ৪ টা	২৫ জুন	দক্ষিণ কোরিয়া/ দক্ষিণ আফ্রিকা	সকাল ৭ টা
১৪ জুন	হাইতি/ স্কটল্যান্ড	সকাল ৭ টা	২০ জুন	ব্রাজিল/ হাইতি	সকাল ৭ টা	২৫ জুন	ইকুয়েডর/ জার্মানি	রাত ২ টা
১৪ জুন	অস্ট্রেলিয়া/ তুরস্ক	সকাল ১০ টা	২০ জুন	তুরস্ক/ প্যারাগুয়ে	সকাল ১০ টা	২৫ জুন	কুরাসাও/ আইভরিকোস্ট	রাত ২ টা
১৪ জুন	জার্মানি/ কুরাসাও	রাত ১১ টা	২০ জুন	নেদারল্যান্ডস/ সুইডেন	রাত ১১ টা	২৬ জুন	জাপান/ সুইডেন	ভোর ৫ টা
১৪ জুন	নেদারল্যান্ডস/ জাপান	রাত ২ টা	২০ জুন	জার্মানি/ আইভরিকোস্ট	রাত ২ টা	২৬ জুন	তিউনিসিয়া/ নেদারল্যান্ডস	ভোর ৫ টা
১৫ জুন	আইভরিকোস্ট/ ইকুয়েডর	ভোর ৫ টা	২১ জুন	ইকুয়েডর/ কুরাসাও	ভোর ৬ টা	২৬ জুন	যুক্তরাষ্ট্র/ তুরস্ক	সকাল ৮ টা
১৫ জুন	সুইডেন/ তিউনিসিয়া	সকাল ৮ টা	২১ জুন	তিউনিসিয়া/ জাপান	সকাল ১০ টা	২৬ জুন	প্যারাগুয়ে/ অস্ট্রেলিয়া	সকাল ৮ টা
১৫ জুন	স্পেন/ কেপ ভার্দে	রাত ১০ টা	২১ জুন	স্পেন/ সৌদি আরব	রাত ১০ টা	২৬ জুন	নরওয়ে/ ফ্রান্স	রাত ১ টা
১৫ জুন	বেলজিয়াম/ মিশর	রাত ১ টা	২১ জুন	বেলজিয়াম/ ইরান	রাত ১ টা	২৬ জুন	সেনেগাল/ ইরাক	রাত ১ টা
১৬ জুন	সৌদি আরব/ উরুগুয়ে	ভোর ৪ টা	২২ জুন	উরুগুয়ে/ কেপ ভার্দে	ভোর ৪ টা	২৭ জুন	উরুগুয়ে/ স্পেন	সকাল ৬ টা
১৬ জুন	ইরান/ নিউজিল্যান্ড	সকাল ৭ টা	২২ জুন	নিউজিল্যান্ড/ মিশর	সকাল ৭ টা	২৭ জুন	কেপ ভার্দে/ সৌদি আরব	সকাল ৬ টা
১৬ জুন	অস্ট্রিয়া/ জর্ডান	সকাল ১০ টা	২২ জুন	আর্জেন্টিনা/ অস্ট্রিয়া	রাত ১১ টা	২৭ জুন	নিউজিল্যান্ড/ বেলজিয়াম	সকাল ৯ টা
১৬ জুন	ফ্রান্স/ সেনেগাল	রাত ১ টা	২২ জুন	ফ্রান্স/ ইরাক	রাত ৩ টা	২৭ জুন	মিসর/ ইরান	সকাল ৯ টা
১৭ জুন	ইরাক/ নরওয়ে	ভোর ৪ টা	২৩ জুন	নরওয়ে/ সেনেগাল	সকাল ৬ টা	২৭ জুন	পানামা/ ইংল্যান্ড	রাত ৩ টা
১৭ জুন	আর্জেন্টিনা/ আলজেরিয়া	সকাল ৭ টা	২৩ জুন	জর্ডান/ আলজেরিয়া	সকাল ৯ টা	২৭ জুন	ক্রোয়েশিয়া/ ঘানা	রাত ৩ টা
১৭ জুন	পর্তুগাল/ গণপ্রজাতন্ত্রী কঙ্গো	রাত ১১ টা	২৩ জুন	পর্তুগাল/ উজবেকিস্তান	রাত ১১ টা	২৮ জুন	কলম্বিয়া/ পর্তুগাল	ভোর ৫.৩০
১৭ জুন	ইংল্যান্ড/ ক্রোয়েশিয়া	রাত ২ টা	২৩ জুন	ইংল্যান্ড/ ঘানা	রাত ২ টা	২৮ জুন	কঙ্গো/ উজবেকিস্তান	ভোর ৫.৩০
১৮ জুন	ঘানা/ পানামা	ভোর ৫ টা	২৪ জুন	পানামা/ ক্রোয়েশিয়া	ভোর ৫ টা	২৮ জুন	জর্ডান/ আর্জেন্টিনা	সকাল ৮ টা
১৮ জুন	উজবেকিস্তান/ কলম্বিয়া	সকাল ৮ টা	২৪ জুন	কলম্বিয়া/ কঙ্গো	সকাল ৮ টা	২৮ জুন	আলজেরিয়া/ অস্ট্রিয়া	সকাল ৮ টা

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

WBCS

(প্রথম পাতার পর)

বিভিন্ন যুদ্ধগুলি নিয়ে পড়ার সময়ের সঙ্গে যুক্ত চুক্তিগুলিও দেখে নিতে হবে। পূর্ববর্তী বছরের প্রশ্নগুলি পর্যালোচনা করতে হবে। এগুলি দেখে বুঝতে পারবেন যে পিএসসি-র প্রশ্নকর্তারা কোন কোন বিষয়গুলির ওপর গুরুত্ব দিচ্ছেন। বিগত বছরগুলির কয়েকটি প্রশ্নের নমুনা এখানে দেওয়া হলো —

☛ ভারতের নবজাগরণের ”প্রভাতী তারকা” কাকে বলে?

উঃ- রাজা রামমোহন রায়।

☛ কোন বিদ্রোহকে ”উলগুলান” বলে?

উঃ- মুণ্ডা বিদ্রোহকে।

☛ কোন কংগ্রেস সভাপতি বলেছিলেন ”আমি একজন সমাজতন্ত্রী?

উঃ- জহরলাল নেহেরু।

☛ কোন বিদেশি পর্যটক ছ”বার ভারতে এসেছিলেন?

উঃ- তাভার্নিয়ে।

☛ 'Indian Musalmans' গ্রন্থের রচয়িতা কে?

উঃ- উইলিয়াম হান্টার।

☛ কলকাতা বিশ্ববিদ্যালয় প্রতিষ্ঠার কথা কোথায় উল্লেখিত হয়।

উঃ- উডের নির্দেশনামা (১৮৫৪)।

ভূগোল

যে কোনও প্রতিযোগিতামূলক পরীক্ষায় ভূগোলের সিলেবাস প্রায় একই ধরনের। ভূগোল বিষয়টিকে তিনটি ভাগ করা যায়- পশ্চিমবঙ্গ, ভারত এবং বিশ্বের ভূগোল। পশ্চিমবঙ্গের সরকারি প্রতিযোগিতামূলক পরীক্ষায় উপরি উক্ত তিনটি ভাগ থেকেই সাধারণত প্রশ্ন আসে। তবে ভারতের ভূগোল থেকেই বেশি প্রশ্ন আসে।

পশ্চিমবঙ্গের ভূগোল

ডব্লিউবিসিএস-এ প্রিলিমস-এর জন্য ২৫ নম্বর এবং মেন কম্পালসারির জন্য ১০০ নম্বর রয়েছে। তবে এখানে মূলত ভারত ও পশ্চিমবঙ্গের ভূগোল থেকে প্রশ্ন আসে। প্রিলিমসে ভূগোল বিষয় থেকে ২৫ নম্বর ও ২৫টি প্রশ্ন এসে থাকে। এর মধ্যে পশ্চিমবঙ্গের ভূগোল থেকে ৮১২টি প্রশ্ন থাকে এবং ১৪-১৮টি ভারতের ভূগোল থেকে এসে থাকে। তবে তুলনামূলক ভাবে ভারতের ভূগোল থেকেই সবচেয়ে বেশি প্রশ্ন এসে থাকে। যেহেতু পরীক্ষাটি পশ্চিমবঙ্গ সিভিল সার্ভিসের, তাই পশ্চিমবঙ্গের ভূগোল খুবই গুরুত্বপূর্ণ। বিগত বছরগুলির প্রশ্নপত্র বিশ্লেষণ করলে দেখা যাচ্ছে, পশ্চিমবঙ্গের ভূগোলের কিছু গুরুত্বপূর্ণ চ্যাপ্টার থেকে প্রশ্ন আসছে। যেমন- পশ্চিমবঙ্গের রাজনৈতিক বিভাগ, পশ্চিমবঙ্গে প্রাকৃতিক বিভাগ, পশ্চিমবঙ্গের মৃত্তিকা পশ্চিমবঙ্গের বনভূমি, পশ্চিমবঙ্গের জলবায়ু বিশেষত মৌসুমি জলবায়ু, পশ্চিমবঙ্গের কৃষি ও কৃষিজ ফসল, পশ্চিমবঙ্গের খনিজ সম্পদ, পশ্চিমবঙ্গের শিল্প সম্পদ, পশ্চিমবঙ্গের পরিবহন মাধ্যমসমূহ, পশ্চিমবঙ্গের শক্তি সম্পন্ন, পশ্চিমবঙ্গের নদনদী, জলাধার, বাঁধ, নদী পরিকল্পনা, পশ্চিমবঙ্গের ২০১১ সালের আদমসুমারি, পশ্চিমবঙ্গের শিল্পকলা ও সংস্কৃতি সংক্রান্ত তথ্যাদি, পশ্চিমবঙ্গের জাতীয় উদ্যান, বায়োপিয়ার রিজার্ভ, বন্যপ্রাণী অভয়ারণ্য, জলাভূমি অথবা রামসার সাইট। উপরিউক্ত চ্যাপ্টারগুলি পরীক্ষার্থীরা ভালো করে মনোযোগ সহকারে পড়বেন।

ভারতের ভূগোল

প্রিলিমস এসব থেকে বেশি প্রশ্ন আসে ভারতের ভুগোল থেকে। বিগত বছরগুলির প্রশ্নপত্র বিশ্লেষণ করলে দেখা যাচ্ছে যে, ভারতের ভূগোলের কিছু গুরুত্বপূর্ণ চ্যাপ্টার থেকে প্রশ্ন আসছে। যেমন- ভারতের রাজনৈতিক বিভাগ, ভারতের প্রাকৃতিক বিভাগ, ভারতের নদনদী, জলাধার, বাধ, নদী পরিকল্পনা, ভারতের মৃত্তিকা, ভারতের গুরুত্বপূর্ণ হ্রদ, উপহ্রদ সমূহ, ভারতের গুরুত্বপূর্ণ জলপ্রপাত সমূহ, ভারতের বনভূমি সংক্রান্ত, ভারতের জলবায়ু, বিশেষত মৌসুমি বায়ু, ভারতের কৃষি ও কৃষিজ ফসল, ভারতের পরিবহন মাধ্যম সমূহ, ভারতের খনিজ সম্পদ, ভারতের ২০১১ সালের আদমসুমারী, ভারতের জাতীয় উদ্যান, বায়োস্ফিয়ার রিজার্ভ, বন্যপ্রাণী অভয়ারণ্য, জলাভূমি অথবা রামসার সাইট, ভারতের শক্তি সম্পন্ন, ভারতের রক সিস্টেম, ভারতের শিল্পকলা ও সংস্কৃতি সংক্রান্ত গুরুত্বপূর্ণ তথ্যাদি। সুতরাং উপরিক্ত চ্যাপ্টারগুলিকে ভালো করে মনোযোগ সহকারে অধ্যয়ন করিলে আসন্ন ডব্লিউবিসিএস প্রিলিমস পরীক্ষায় ভালো ফল হবে। ভূগোলের সিলেবাসটি অনেকটাই বড়। কিন্তু চ্যাপ্টারগুলিকে ঠিক ভাবে পড়া যায় তাহলে অনায়াসেই ভালো নম্বর পাওয়া যাবে। নিচের পদ্ধতিগুলো অনুসরণ করলেই বিষয়টিকে সহজে আয়তে জানা যায়।

■ প্রথমে বিষয়টির পরীক্ষাভিত্তিক সিলেবাস ভালো করে পড়ে নিতে হবে। যা পূর্বেই দেওয়া হয়েছে।

■ ভূগোল থেকে প্রিলিমস পরীক্ষায় বিগত বছরগুলিতে আসা প্রশ্নগুলি দেখে নিলে প্রশ্ন সম্পর্কে ধারণা আরও স্পষ্ট হয়ে যাবে।

■ উপরিউক্ত সিলেবাস অনুযায়ী অধ্যায়গুলিকে একটু খুঁটিয়ে পড়তে হবে এবং তার থেকে সম্ভাব্য প্রশ্নগুলি অনুশীলন করতে হবে।

■ তবে বর্তমানে পরীক্ষার প্রশ্নের ধরন অনুযায়ী প্রতিটি অধ্যায়কেই একটু বিশদে পড়তে হবে।

■ সর্বোপরি প্রিলিমস পরীক্ষায় মূলত নবম ও দশম শ্রেণীর সিলেবাস অনুসরণ করা হয়। তাই এই দুই শ্রেণীর পাঠ্য বইগুলি মানচিত্র ভিত্তিক পড়ে নিলে বেসিক নলেজ পরিষ্কার হয়ে যাবে।

তথ্য সহায়তা এ ইউ লার্নিং সেন্টার

এমএসসি কোর্স

(প্রথম পাতার পর)

স্বতন্ত্র প্রতিষ্ঠান মেধা তালিকা বা নিজস্ব পরীক্ষার মাধ্যমে ভর্তি গ্রহণ করে।

সিলেবাস

এমএসসি ফিজিক্স সাধারণত দুঃ বছরের কোর্স যা চারটি সেমেস্টারে বিভক্ত। এতে থাকে তাত্ত্বিক ও প্রায়োগিক বিষয়ের সমন্বয়। সিলেবাসে রয়েছে, কোয়ান্টাম মেকানিক্স, ইলেকট্রোডায়-নামিক্স, ক্লাসিক্যাল মেকানিক্স, স্ট্যাটিস্টিক্যাল ফিজিক্স, নিউক্লিয়ার ও পার্টিকেল ফিজিক্স, কন্ডেন্সড ম্যাটার ফিজিক্স, অপটিক্স, লেজার ও সলিড স্টেট ফিজিক্স। সঙ্গে ল্যাব ও একটি রিসার্চ প্রজেক্ট থাকে।

উচ্চশিক্ষার সুযোগ

■ পিএইচডি

তাত্ত্বিক বা অ্যাপ্লায়েড ফিজিক্সে গবেষণার জন্য। এই ক্ষেত্রে সিএসআইআর-এনইটি, জিএটিই, জেইএসটি ইত্যাদি পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হওয়া জরুরি।

■ ইন্টিগ্রেটেড পিএইচডি প্রোগ্রাম

আইআইএসসি, টিআইএফআর, এসআইএনপি-র মতো বিখ্যাত প্রতিষ্ঠানে সরাসরি রিসার্চের প্রবেশের সুযোগ রয়েছে।

■ এম টেক

মেটিরিয়ালস সায়েন্স, জিওফিজিক্স, ন্যানোটেকনোলজি ইত্যাদি ক্ষেত্রে অ্যাপ্লায়েড পড়াশোনা।

বিদেশে পড়াশোনা। জিআরই ও টিওইএফএল বা আইইএলটিএস-এর মাধ্যমে বিদেশি বিশ্ববিদ্যালয়ে পিএইচডি অথবা মাস্টার্স প্রোগ্রাম।

কেরিয়ারে সুযোগ

এমএসসি ফিজিক্স ডিগ্রি অর্জনের পর ছাত্রছাত্রীদের জন্য উন্মুক্ত থাকে নানা রকম পেশাগত পথ।

■ শিবেষণা ও উন্নয়ন

ইসরো, ডিআরডিও, ভাবা অ্যাটমিক রিসার্চ সেন্টার (বার্ক), ভিইসিসি, সাহা ইনস্টিটিউট, আইজিসিএআর-এর মতো আন্তর্জাতিক সংস্থায় গবেষণার সুযোগ।

■ শিক্ষা ও অ্যাকাডেমিয়া

স্কুল, কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষকতা।

■ সরকারি চাকরি

ইউপিএসসি, পিএসসি, ব্যাঙ্ক, রেল, তেল-গ্যাস, খনি, বিদ্যুৎ উৎপাদন সহ নানা ক্ষেত্রে নিয়োগ।

■ বেসরকারি ক্ষেত্র

ডেটা অ্যানালিটিক্স, সফটওয়্যার ফার্ম, টেলিকম, পরামর্শদাতা সংস্থা।

■ স্পেশালাইজেশন

মেডিক্যাল ফিজিক্স, ক্লাইমেট স্টাডিজ, নিউক্লিয়ার সেফটি, সাইবার সিকিউরিটি।

■ ডেটা বিজ্ঞানী

ডেটা বিশ্লেষণ এবং মডেলিংয়ে দক্ষতা কাজে লাগিয়ে বিভিন্ন শিল্পে ডেটা বিজ্ঞানী হিসাবে কাজ করা যেতে পারে। এখানে ডেটা থেকে মূল্যবান তথ্য বের করে এনে সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহায়তা করা হয়।

■ চিকিৎসা পদার্থবিদ

ক্যানসার থেরাপি, ইমেজিং টেকনোলজি ইত্যাদি ক্ষেত্রে কাজের সুযোগ।

■ জ্যোতির্বিজ্ঞানী

মহাকাশ পর্যবেক্ষণ, গ্রহ নক্ষত্রের গঠন এবং মহাকাশ গবেষণা নিয়ে কাজ করা যায়।

■ প্রযুক্তিবিদ

বিভিন্ন শিল্প কারখানায় (যেমন ইলেক্ট্রনিক্স, টেলিকমিউনিকেশন, শক্তি) প্রযুক্তিবিদ হিসাবে কাজ করা যেতে পারে।

■ ন্যানোটেকনোলজিস্ট

ন্যানো-স্কেলে বস্তু নিয়ে গবেষণা ও নতুন প্রযুক্তি উদ্ভাবনে কাজ করা যেতে পারে। সম্প্রতি ফিজিক্স ব্যাকগ্রাউন্ডযুক্ত প্রার্থীদের মেশিন লার্নিং ও ফিনান্স অ্যানালিটিক্সেও চাহিদা বেড়েছে। এমএসসি ফিজিক্স কেবল একটি উচ্চশিক্ষার কোর্স নয়, এটি কেরিয়ারে একাধিক ভবিষ্যতের দরজা খুলে দিতে পারে।

তথ্য সহায়তা ড. পূর্বা ভট্টাচার্য, অধ্যাপক, ডিপার্টমেন্ট অফ ফিজিক্স

কত অজানারে

● ধর্মপ্রাণ ফরেস্ট স্মিথসন ছিলেন মনেপ্রাণে খ্রিষ্টান। ১৯০৮ সালের লন্ডন অলিম্পিকে ১১০ মিটার হার্ডলস দৌড়বার সময় তাঁর বাঁ হাতে ধরা ছিল একটা বাইবেল। দৌড়ে তিনি শুধু প্রথমই হন নি, বিশ্বরেকর্ডও গড়েছিলেন।

● ১৯৫২ সালের আমস্টারডাম অলিম্পিকে জাপানের মিকিও ওডা ট্রিপল জাম্পে ১৫.২১ মিটার লাফিয়ে এশিয়াবাসী হিসেবে প্রথম সোনা পান। তাঁর সম্মানে ১৯৬৪-র টোকিও অলিম্পিকে মূল অলিম্পিক পতাকা টাঙানো হয়েছিল ১৫.২১ মি. লম্বা একটি পতাকা দন্ডে।

Tele Guide.in
যাকে চাই তাকে পাই, পলকে

Trains Running Through
MLDT & NFK STATION
JUNE - 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
03203	Daily	START	16:00	—	—	MALDA TOWN-KIUL JN	*Special*	KIUL JN - MALDA TOWN	03204	15:00	END	13:18	13:20	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
08871	Tue, Mon	08:00	END	06:33	06:35	NSCB - ITWARI JN - MALDA TOWN	*Special*	MALDA TOWN - NSCB - ITWARI JN	08872	START	12:55	13:27	13:29	Mon, Tue
09013	Thu	05:10	END	04:05	04-07	UDHNA JN.-MALDA TOWN	*Summer Special*	MALDA TOWN-UDHNA JN.	09014	START	08:10	08:42	08:44	Thu
09063	Wed	11:30	END	10:52	10:54	UDHNA JN.-MALDA TOWN	*Summer Special*	MALDA TOWN-UDHNA JN.	09064	START	17:35	18:07	18:09	Wed
09463	Mon	09:10	END	08:16	08:18	GANDHI DHAM JN.-MALDA TOWN	*Special*	MALDA TOWN-GANDHI DHAM JN.	09464	START	17:35	18:07	18:09	Mon
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

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

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/**

Guide - [601]_Jaruree Guide 01-06-2026 22:07 Page 4

গর্ভাবস্থায়

মহিলাদের শারীরিক লক্ষণ

গর্ভসঞ্চার হওয়ামাত্র হরমোনের পরিবর্তন হয় শরীরে। সঙ্গে সঙ্গে শুরু হয় একগুচ্ছ পেটের সমস্যা। বমি, অম্বল, কোষ্ঠকাঠিন্য। গলস্টোন থেকে শুরু করে পাইলস এমনকী লিভারও আক্রান্ত হয় অনেক সময়।

বমি

৫০-৬০ শতাংশ মহিলার প্রথম ৩-৪ মাস একটু বমি হয়। বেশি হলেও চিন্তার কিছু নেই। সন্তানের ওপর তার প্রভাব পড়ে না। তবে মায়ের অবস্থা কঠিন হয়ে পড়ে। বেশি বমি হলে ডাক্তারের পরামর্শমতো মেটক্লোরপ্রো-পামাইড বা প্রোক্লোরপেরাজিন জাতীয় ওষুধ খান। বাড়াবাড়ি হলে হাসপাতালে ভর্তি করে স্যালাইন চালাতে হতে পারে।

অম্বল, বুকজ্বালা, বদহজম

✤ ৪০-৫০ শতাংশ মহিলা এই সমস্যায় ভোগেন। পেট বাড়তে শুরু করলে সমস্যা বাড়ে।

✤ যে খাবারে কষ্ট হয়, তা খাবেন না। তেল-মশলা, ভাজাভুজি, টক, দুধ, ফল, রুটি থেকে সমস্যা হয় সাধারণত।

✤ ক্যালসিয়াম জাতীয় অ্যান্টাসিড খেতে পারেন। অ্যালুমিনিয়াম মেশানো অ্যান্টাসিড নয়।

✤ র‍্যানিটিডিন বা ফ্যামোটিডিন জাতীয় ওষুধ ৭-১০ দিনের জন্য খাওয়া যেতে পারে। নিয়মিত একদম নয়।

✤ অম্বল মারাত্মক বেড়ে গেলে প্রচন্ড বমি, শ্বাসকষ্ট বা হাঁপানির মতো উপসর্গ দেখা দিতে পারে। খাদ্যনালির নীচের অংশ চিরে রক্তও আসে অনেক সময়। এরকম পরিস্থিতিতে আপার জি আই এন্ডোস্কোপি করে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নেওয়া হয়।

কোষ্ঠকাঠিন্য

হরমোনের জন্য শুরু থেকেই থাকে। আয়রন পিলে সমস্যা বাড়ে। আরও বাড়ে পেট বড় হতে শুরু করার পর।

সমাধান

✤ ইসবগুলের ভুষি খান।

✤ ল্যাকটুলোজ জাতীয় পায়খানা নরম করার ওষুধও খেতে পারেন মাঝে মধ্যে।

✤ পাইলসের সমস্যা থাকলে এ সময় তা বেড়ে যায়। না থাকলেও সূত্রপাত হতে পারে। সমস্যা এড়াতে ল্যাকটুলোজ খান।

✤ প্রয়োজনে পাইলসের জায়গায় মলম লাগান। বরফ ঘষলেও আরাম পাওয়া যায়।

পেট কামড়ানো

অ্যান্টিস্প্যাসমোডিক ট্যাবলেট একটা করে দিনে ৩ বার খেতে পারেন। না কমলে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে আইসক্সলুপ্রিন ট্যাবলেট খান দিনে ৩ বার।

ডায়েরিয়া

এমনিতে হয় না। তবে বাইরের খাবার বেশি খেলে সংক্রমণজনিত ডায়েরিয়া হতে পারে। হজ্ঞে কিন্তু তৎক্ষণাৎ ডাক্তার দেখাবেন। ইচ্ছেমতো ওষুধ খেলে বিপদ আছে।

গলব্লাডারে পাথর

গর্ভাবস্থায় প্রজেস্টেরন হরমোন বাড়ে। মাঝের ৩ মাসে বাড়ে পাথরের সম্ভাবনা। ৩-১২ শতাংশ মহিলার গলস্টোন হয় এ সময়। অল্পস্বল্প ব্যথা কমিয়ে রাখা যায় উডকা দিয়ে। বাড়াবাড়ি হলে মাঝের ৩ মাসের যে কোনও সময় অপারেশন করা যেতে পারে।

জন্ডিস ও লিভারের সমস্যা

লিভারে কয়েকটি সমস্যা হতে পারে। যেমন —

✤ বিনাইন কোলেস্ট্যাসিস — পিত্তরস আটকে সারা শরীরে চুলকানি

✤ হেলপ সিনড্রোম

✤ অ্যাকিউট ফ্যাটি লিভার

✤ হেপাটাইটিসের সমস্যা বাড়ে না। তবে হলে, মারাত্মক পর্যায়ে চলে যেতে পারে।

বিনাইন কোলেস্ট্যাসিস

শেষের দু-এক মাসের সমস্যা। চুলকে চুলকে একেবারে হয়রান হয়ে যেতে হয়। লিভারের সমস্যা না গর্ভাবস্থার স্বাভাবিক চুলকানি তা জানতে লিভার ফাংশন টেস্ট করা যেতে পারে। অ্যালকালাইন ফসফাটেজ বেশি এলে লিভারই কারণ। দিনে ৩ বার করে উডকা, সঙ্গে প্রয়োজনমতো অ্যালার্জি কমানোর ওষুধ দেওয়া হয়। বাড়াবাড়ি হলে ডেলিভারির আগে পর্যন্ত সমস্যা কমে না। ক্যালামাইন লোশন বা বরফ সেঁক দিয়ে কিছুটা ঠেকা দেওয়া যেতে পারে।

হেলপ সিনড্রোম

মারাত্মক অসুখ। লিভার খারাপ হচ্ছে, রক্ত ভাঙছে, কমছে প্লেটলেট। সাধারণত একলাম্পসিয়া নামে বিপজ্জনক অসুখের সঙ্গী হয়ে আসে। শেষের ৬ মাসের যে কোনও সময় দেখা দিতে পারে।

উপসর্গ —

✤ উপর পেটের ডানদিকে ব্যথা

✤ বমি

✤ মাথাব্যথা

✤ জন্ডিস

রোগ নির্ণয়

✤ লিভার এনজাইম বিশেষ করে এস জি ও টি, এস জি পি টি বাড়ে।

✤ রক্তের পি টাইম বাড়ে। এও আরেক বিপদের লক্ষণ।

চিকিৎসা

✤ অধিকাংশ সময়ই হাপাতালে ভর্তি করে চিকিৎসা হয়।

✤ আশানুরূপ ফল না হলে তাড়াতাড়ি প্রসব করিয়ে দিতে হয়। প্ল্যাসেন্টা বেরিয়ে যাওয়া মাত্র মা ঠিক হয়ে যান। বাচ্চা কতখানি ঠিক থাকবে তা নির্ভর করে কতমাসে ডেলিভারি করানো হল তার উপর। নিওনেটাল কেয়ার ইউনিটের প্রয়োজন হতে পারে।

অ্যাকিউট ফ্যাটি লিভার

খুবই মারাত্মক অসুখ। পেটব্যথা, মাথাব্যথা নিয়ে রোগী অজ্ঞান হয়ে যেতে পারেন। কোমাতেও চলে যান অনেক সময়। আই টি ইউ-তে ভর্তি করে চিকিৎসা শুরু না করলে বাঁচার আশা খুব কম। সমস্যার সূচনাতেই ডেলিভারি করিয়ে দিতে পারলে বিপদ কম থাকে। তবে হেলপ সিনড্রোম এবং অ্যাকিউট ফ্যাটি লিভার হয় খুব কম।

হেপাটাইটিস

গর্ভাবস্থায় হেপাটাইটিসের সম্ভাবনা বাড়ে না। তবে খাবার এবং জলের ব্যাপারে সকর্ত না হলে হতে পারে। এবং হলে তা মারাত্মক পর্যায়ে পৌঁছে যায় অনেক সময়। বিশেষ করে যদি হেপাটাইটিস ই হয়। কাজেই জন্ডিস হলেই ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

তথ্য ঃ ডাঃ জয়ন্ত মুখোপাধ্যায়।

কোন বয়সে কতক্ষণ হাঁটবেন

বিভিন্ন শরীরচর্চার মধ্যে সবথেকে সহজ হাঁটা এবং এটি সবথেকে কার্যকরী পদ্ধতিও। হাঁটলে কার্ডিওভাসকুলার স্বাস্থ্য থেকে মানসিক স্বাস্থ্য সবই ভালো থাকে। প্রতিদিন অল্প সময়ে হাঁটলেও তা শরীরের উপকার করে। তবে বয়স অনুযায়ী ঠিক কতক্ষণ হাঁটলে তা শরীরের ওপর প্রভাব ফেএল সেটা জানা জরুরি।

১৮-৩০ বছর অল্প বয়সে সাধারণত মানুষের পেশিতে শক্তি থাকে বেশি। এ সময় হাঁটার গতিও থাকে ভালো। এই বয়সে নিয়ম মেনে ৩০-৬০ মিনিট হাঁটলে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। সঙ্গে স্ট্রেসও কমে। তাই আপনার বয়স ১৮-৩০-এর মধ্যে হলে নিয়ম করে প্রতিদিন অন্তত আধ ঘন্টা হাঁটার চেষ্টা করুন।

৩১-৫০ বছর বছর বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে পেশির শক্তি কমে যায়। তাই বয়স ৩০ বছরের বেশি হলে হাঁটার সময় একটু কমাতে পারেন। এই বয়সে ৪৫ মিনিট হাঁটার অভ্যাস করতে পারেন। একান্তই হাঁটার অভ্যাস করতে পারেন। একান্তই হাঁটার সময় না পেলে এবং সুযোগ থাকলে নিয়মিত হেঁটে অফিস যেতে পারেন। এছাড়া প্রতিদিন লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি দিয়ে হেঁটে ওঠানামা করুন।

৫১-৬০ বছর এই মধ্য বয়সে শরীরে বিভিন্ন পরিবর্তন দেখা যায়। পেশির শক্তি কমে যায় এবং বিপাক প্রক্রিয়া দুর্বল হয়ে যায়। এই বয়সে সর্বোচ্চ ৪০ মিনিট (এরপর ২-এর পাতায়)

মহিলাদের স্বাস্থ্য

গোটা সমাজে এখনও মহিলারা স্বাস্থ্যের প্রতি যথেষ্ট সচেতন নন। তবে এর কারণ যাই হোক না কেন, এটি আমাদের শরীর স্বাস্থ্যের উপর যাতে প্রভাব না ফেলে নজর দিতে হবে।

নিজের ভালো থাকার দিকে নজর দিন ঃ আপনার হয়তো প্রচুর দায়িত্ব রয়েছে, তবে তার মধ্যেও আপনার শরীর স্বাস্থ্যের দিকে নজর রাখা আপনারই কর্তব্য। নিজেকে সুস্বাস্থ্যের অধিকারী করতে সঠিক পুষ্টিকর খাবার খাওয়া প্রয়োজন, তার পাশাপাশি পর্যপ্ত পরিমাণ ঘুম খুবই জরুরি। এগুলি ছাড়াও মন ভালো রাখতে, নিজের পছন্দের বিভিন্ন কাজ এবং প্রিয় মানুষদের সঙ্গে বসে আড্ডা মারুন।

গতানুগতিক বিষয় থেকে বেরিয়ে আসুন ঃ সময়ের সঙ্গে সঙ্গে হয়তো মহিলারা বর্তমানে অধিকারের দিক থেকে অনেকটা এগিয়ে এসেছে। কিন্তু এখনও এমন বহু মহিলা আছেন, যাঁরা বিভিন্ন ক্ষেত্রে বিভিন্নভাবে বাঁধার সম্মুখীন হন। নিজের বাড়িতে কর্মক্ষেত্রে, এমনকি বিশ্বের প্রগতিশীল বিভিন্ন জায়গাতে আজও বহু মহিলা আছেন, যারা প্রতিদিন নানাভাবে শারীরিক ও মানসিক হেনস্থা, সহিংসতা, লিঙ্গ বৈষ্যম্যতা ইত্যাদির শিকার হচ্ছেন।

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের প্রতি নজর ঃ স্ট্রেস, দুশ্চিন্তা, হতাশা ও শরীর স্বাস্থ্যের উপর মদ্যপানের প্রভাব সম্পর্কে নিজের স্বাস্থ্য উপদেষ্টার সঙ্গে আলোচনা করুন। এই সমস্যাগুলি মহিলাদের ক্ষেত্রে আরও অনেক বেশি মারাত্মক হতে পারে। প্রয়োজনীয় টিকা জন্মের আগে যত্ন, দৃষ্টিশক্তি দাঁতের যত্ন, শ্রবণশক্তি ইত্যাদি বিষয়ে নিয়মিত চেকআপ করানো অত্যন্ত জরুরি।

মহিলাদের মধ্যে সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির দিকে নজর দিন

মূত্রনালীর সমস্যা (ইউটিআই), ওভার অ্যাক্টিভ, সুগার, ইনকন্টিনেন্স, গাঁটে ব্যথ্যা, অস্টিও আর্থারাইটিস মাইগ্রেন ইত্যাদি সমস্যাগুলিতে পুরুষদের তুলনায় মহিলারা বেশি আক্রান্ত হয়। পরিবারের মানুষদের স্বাস্থ্য সম্পর্কে জানুন এবং নতুন কিছু রোগের লক্ষণ নজরে এলে অবশ্যই স্বাস্থ্য উপদেষ্টার পরামর্শ নিন।

ধূমপান করবেন না ঃ আমেরিকান লাং অ্যাসোসিয়ে- শনের মতে, আগের তুলনায় বর্তমানে বেশি সংখ্যক মহিলা ধূমপান জনিত সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন, এছাড়াও অতিরিক্ত ধূমপানের জন্য মহিলাদের (এবং পুরুষদেরও) মৃত্যুর সংখ্যা অনেক বেড়ে গেছে। তাই ধূমপান ছাড়ুন। এবং নিজের ও পরিবারের মানুষদের সুস্থ রাখতে ও থাকতে সাহায্য করুন।

হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি সম্পর্কে জ্ঞান রাখুন ঃ যুক্তরাষ্ট্রে মহিলাদের (এবং পুরুষদের) মৃত্যুর সম্ভাবনা বেশি থাকে। তাছাড়াও মহিলাদের ক্ষেত্রে স্ট্রোকের ঝুঁকির অনেক বেশি। হৃদরোগ জনিত সমস্যা সম্পর্কে স্বাস্থ্য উপদেষ্টার আলোচনা করুন।

সঠিক ও স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন ঃ মহিলাদের সাধারণত কম মাংসপেশী এবং পুরুষদের তুলনায় বেশি ফ্যাট থাকে। তাই সুসাস্থ্যের অধিকারী হতে এবং সঠিক ওজন বজায় রাখতে মহিলাদের কম ক্যালোরি খাবার খাওয়া প্রয়োজন। সঠিক ডায়েট, নিয়মিত শারীরিক ক্রিয়াকলাপ এবং বিএমাআই সঠিক পরিসরে রাখা খুবই জরুরি।

প্রজননের বিষয়ে যত্ন নিন ঃ যৌন স্বাস্থ্য সামগ্রিক স্বাস্থ্যের একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। প্রজনন সংক্রান্ত বিষয়গুলির মধ্যে অন্যতম হল ঋতুস্রাব, গর্ভনিরোধ। বিভিন্ন ক্যান্সার গর্ভাবস্থা, মেনোপজ ইত্যাদি। নিরাপদ যৌনতা, এসটিডি প্রতিরোধ ইত্যাদি বিষয়ে উপদেষ্টার পরামর্শ নিন।

হাড় মজবুত রাখত সঠিক পদক্ষেপ নিন ঃ খুব খারাপ এক বিশেষ ধরণের হাড়ে রোগের নাম হল অষ্টিওপেরোসিস। হাড়ের ঘনত্ব কমে যাওয়া, হাড় ভঙ্গুর হয়ে যাওয়া, হাতের কব্জি ভেঙ্গে যাওয়া, গাঁটে গাঁটে যন্ত্রণা ইত্যাদির মাধ্যমে এই রোগ চিহ্নিত করা যায়। আপনি কি জানেন যে, অষ্টিওপেরোসিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে প্রায় ৮০ শতাংশ মানুষই মহিলা ? এই রোগের ঝুঁকি কমাতে পর্যাপ্ত ক্যালসিয়াম, ভিটামিন ডি নির্দিষ্ট পরিমাণ গ্রহণ করুন, সঠিক ওজন বজায় রাখার নির্দিষ্ট ব্যায়াম করুন এবং ধূমপান অবশ্যই বন্ধ করুন।

পর্যাপ্ত পরিমাণ আইরন এবং ফলিক অ্যাসিড গ্রহণ ঃ পর্যাপ্ত পরিমাণ আয়রন এবং ফলিক অ্যাসিড (বা ফোলেট) গ্রহণ করলে, তা সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে, দেহে প্রয়োজনীয় শক্তি যোগাতে এবং জন্মগত ত্রুটির ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে। আয়রন সমৃদ্ধ খাবারগুলির মধ্যে অন্যতম হল মাংস, মাছ, পালং শাক, মটরশুটি, মুসুর ডাল ইত্যাদি। নিজেকে এবং নিজের পরিবারকে ভালো রাখতে, সর্বদা স্বাস্থ্যকর খাবার খান, নিজের স্বাস্থ্যের দিকে নজর দিন।

গরমে সুস্থ থাকতে ডাবের জল নাকি ওআরএস, কোনটি খাওয়া উচিত?

গরমে ডাবের জল এবং ওআরএস দুইই অত্যন্ত কার্যকরী। তবে মনে প্রশ্ন উঠতেই পারে, এই দুই পানীয়ের মধ্যে কোনটা বেশি উপকারী। সেই উত্তরই দিলেন পুষ্টিবিদ। গরমে ক্লান্ত বঙ্গবাসী। দহনের জ্বালা আর সহ্য হয় না। এপ্রিলের মাঝামাঝি এমন হাঁসফাঁস অবস্থা শেষ কবে দেখা গিয়েছে, তা অনেকেই মনে করতে পারছেন না। সূর্যের চোখরাঙানিতে সব যেন জ্বলে-পুড়ে শেষ! এমন দহন দিনে শরীরের দিকে খেয়াল রাখা খুবই জরুরি। নইলে বড়সড় শারীরিক জটিলতা বাসা বাঁধতে পারে। বিশেষজ্ঞদের কথায়, এই সময়ে দেহ থেকে দ্রুত পরিমাণে জল বেরিয়ে যায়, এমনকী ইলেকট্রোলাইটসের ভারসাম্যও বিগড়ে যায়। এই কারণে চেপে ধরছে বহু শারীরিক জটিলতা। তবে এই জটিল পরিস্থিতি থেকে রেহাই পাওয়ার অস্ত্র আমাদের হাতের কাছেই আছে। মনে রাখবেন, ডাবের জল এবং ওআরএস সূর্যের প্রখর রোদের সামনে আমাদের ঢাল হয়ে দাঁড়াতে পারে। প্রসঙ্গত, এই তীব্র গরমেও যাঁরা রোদে বেরিয়ে কাজ করছেন তাঁদের সমস্যা হচ্ছে বেশি। এক্ষেত্রে হিট এক্সইউশন, হিট স্ট্রোক, হিট ক্রাম্পের মতো সমস্যার আশঙ্কা দেখা দিচ্ছে। এই প্রসঙ্গে কলকাতা শহরের বিশিষ্ট পুষ্টিবিদ কোয়েল পাল চৌধুরি জানালেন, এই সমস্ত সমস্যা থেকে রেহাই পেতে চাইলে ওআরএস বা ডাবের জল পান করুন। তবে এখন অনেকেই প্রশ্ন করছেন, এই দুই পানীয়ের মধ্যে কোনটি বেশি উপকারী?

(১) ডাবের জল হল প্রাকৃতিক ওআরএস প্রকৃতি আমাদের সামনে যেমন সমস্যা তৈরি করে, ঠিক তেমনই হাতের কাছেই দিয়ে রাখে সমাধান। আমাদের শুধু সেই সমাধানে চিনে নিতে হয়। এই যেমন গরমে আমাদের শরীরকে হাইড্রেট রাখতে এবং সোডিয়াম-পটাশিয়ামের ভারসাম্য ধরে রাখতে পারে ডাবের জল। এতে থাকা জল শরীরে জলের ঘাটতি দূর করে। ঠিক তেমনই এই পানীয় ইলেকট্রোলাইটসেরও ভাণ্ডার। তাই গরমে শরীর সুস্থ রাখতে চাইলে ডাবের জলের কোনও বিকল্প নেই। বলেই জানালেন পুষ্টিবিদ।

(২) ওআরএস মহৌষধি আবিষ্কার হওয়ার পর থেকে কোটি কোটি মানুষের প্রাণ বাঁচিয়েছে ওআরএস। তবে এখনও একটা বড় অংশের জনগণ মনে করেন, কেবল ডায়রিয়া হলেই ওআরএস খেতে হয়। যদিও বিষয়টি একেবারেই তেমন নয়। বরং ওআরএস গ্রীষ্মের দাবদাহ থেকে শরীরকে বাঁচাতেও কাজে লাগে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ওআরএস-এর কম্পোজিশন সম্পর্কে জানাচ্ছে, এতে সোডিয়াম ক্লোরাইড ২.৫ গ্রাম, সোডিয়াম সাইট্রেট ২.৯ গ্রাম, পটাশিয়াম ক্লোরাইড ১.৫ গ্রাম, সুগার ১৩.৫ গ্রাম থাকা উচিত। এক্ষেত্রে এক গ্লাস জলে এক প্যাকেট ওআরএস গুলে খেলে শরীর সুস্থ থাকে। দেহে জলের ঘাটতি মেটে, ইলেকট্রোলাইটসের সমতা ফেরে।

(৩) ওআরএস না ডাবের জল উপকারী? পুষ্টিবিদ জানালেন, ওআরএস ও ডাবের জল দুইই ভীষণ উপকারী। তাই আপনার পছন্দ মতো যে কোনও একটি পানীয় বেছে নিতে পারেন। তবে আমার মতে, প্রাকৃতিক উপাদান খাওয়াটা বেশি উপকারী। তাই আমার ভোট থাকবে ডাবের দিকে। তবে এখানে একটা মুশকিল রয়েছে। বর্তমানে ডাবের দাম অনেকটাই বেশি। এমনকী ডাবের ভিতর যে কতটা জল থাকে, তা নিয়ে প্রশ্ন উঠতে পারে। তাই ওআরএস হতে পারে ডাবের জলের দারুণ বিকল্প। এক্ষেত্রে রোদে বেরনোর আগে ১ প্যাকেট ওআরএস ১ লিটার জলে মিশিয়ে নিন। তারপর তৃষ্ণা পেলেই খেতে থাকুন।

(৪) জলের বিকল্প নয় কোয়েল পাল চৌধুরীর কথায়, অনেকেরই মনে হতে পারে ডাবের জল এবং ওআরএস যখন এত উপকারী, তখন জলের বদলে এই পানীয়ই খাওয়া যেতে পারে। ওআরএস বা ডাবের জল উপকারী হতে পারে, তবে তা জলের বিকল্প নয়। বরং পর্যাপ্ত জলপানের পাশাপাশি ডাবের জল এবং ওআরএস গলায় ঢালতে পারেন। এতেই লাভ মিলবে। আর তপ্ত দিনে ৩ থেকে ৪ লিটার জলপান জরুরী।