খোঁজ
www.khonj.live
ভিজিট করুন, আর পেয়ে যান
সব কিছু ... নিমেষে।

সরকারী

আমার শহর

অপ্রতিদ্বন্দ্বী পাক্ষিক ফ্রি শিটার

চিকিৎসক (OPD) সংক্রান্ত খোঁজ-খবর
বিনামূল্যে
mediguide.in
অসুস্থতায় দিশেহারার দিন শেষ।

০৭ / ৫৮০ aamaarshahor.com

মালদা ১৯ আষাঢ়, ১৪৩২ শুক্রবার, ৪ জুলাই, ২০২৫ ২৩ বর্ষ ৭ম সংখ্যা বিনামূল্যে বিতরণের জন্য ৪ পাতা

বিজ্ঞাপন বিভাগ ঃ 9233 44 45 46

সুচিকিৎসা

কম বয়সীদের মধ্যে হার্ট অ্যাটাক

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

হার্ট অ্যাটাক কী ?

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

কারণ (কমবয়সীদের হার্ট অ্যাটাক)

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

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

উপসর্গ

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

রিস্ক ফ্যাক্টর

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

শনাক্তকরণ

- ই.সি.জি.ই আদর্শ পরীক্ষা, তবে অনেক সময় ই.সি.জি.-তে হার্ট অ্যাটাক ধরা না পড়লে আধ ঘন্টা পর পর একাধিকবার ই.সি.জি. করে দেখা উচিত।
- এছাড়া অসুখ নিশ্চিত করার জন্য ইকোকার্ডিওগ্রাম করা হয়।

চিকিৎসা

- এক্ষেত্রে সবচেয়ে ভালো চিকিৎসা হল প্রাইমারি অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টি করা। হার্ট অ্যাটাকে মাল্টিপল ব্লকেজ সাধারণতঃ থাকে না তাই অ্যাঞ্জিওপ্ল্যাস্টি করলেই রোগ নিরাময় সম্ভব।
- তবে মাল্টিপল ব্লক থাকলে অনেক সময় বাইপাস সার্জারি করা হয়ে থাকে। যদি অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টির সুযোগ না থাকে তাহলে থ্রম্বোলাইটিক থেরাপি অর্থাৎ ওষুধের সাহায্যে করোনারি ধমনীর জমাট বাঁধা রক্ত অপসারণ করা হয়।
- তবে হার্টের আর্টারি ব্লকেজ যদি ৫০-৬০ শতাংশ হয় তাহলে তার চিকিৎসা ওষুধের (অ্যাসপিরিন, স্ট্যাটিল, লাইট্রোগ্লিসারিল) মাধ্যমেই করা হয়।

সতর্কতা

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

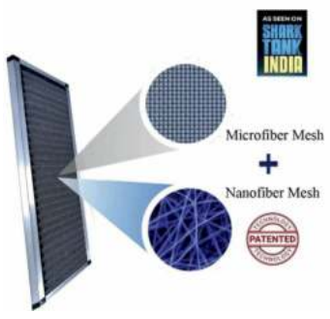
- ২০ বছরের পর থেকেই রুটিন চেকআপ করা।
- বংশে হার্ট অ্যাটাকের ইতিহাস থাকলে বিশেষ সতর্কতা।
- প্রেশার, সুগার, কোলেস্টেরল ও ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা।
- হেলদি খাদ্যাভ্যাস গ্রহণ।
- নিয়মিত শরীর চর্চা।
- নেশা আসক্তি থেকে বিরত থাকা।
- কোনও প্রকার অস্বাভাবিক দেখলেই চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া।

ফটো আইডি প্রমাণসহ
ABPweddings.com
আসল পরিচয়। সফল পরিণয়।
Booking Agent : MALDA
Mobile : 9233 44 45 46

ঘরে Split A.C. আছে?

অতি সামান্য খরচে ঘরের হাওয়াকে জীবাণুমুক্ত ও অ্যালার্জীমুক্ত করে তুলুন। হাওয়ায় মিশে থাকা সূক্ষ্ম ধূলো, পরাগ, ধোঁয়াশা কে ছেঁকে আলাদা করে।

হাওয়ায় উড়ে বেড়ানো অদৃশ্য কণাগুলি ব্যাস PM 2.5 অর্থাৎ 2.5 মাইক্রোমিটারের কম (মানুষের চুলের বেধ এই মাপের ন্যূনতম 25 গুণ)



সেই সব অদৃশ্য কণাকেও এই ফিল্টার আটকে দেয়।

এই ফিল্টার চোখ, নাক, গলার বিভিন্ন দূষণজনিত সমস্যাকে প্রতিহত করে। শিশু ও বয়স্ক ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে বিভিন্ন শ্বাসজনিত অ্যালার্জীকে প্রতিহত করার ক্ষমতা রাখে এই পিউরিফায়ার।

এটি A.C. তে লাগানো ও পরিষ্কার করা খুবই সহজ। এতে লাগালে Split A.C.-র আয়ু বহলাংশে বৃদ্ধি পায়।

NANO CLEAN
A.C. Air Purifire Filter
MRP @ Rs. 2500
Book 2 Get 1 Free
Helpline : MALDA # 9233 44 45 46

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

দুধের দাঁত তো পড়েই যাবে ভেবে ছোটদের দাঁতের যত্নে অবহেলা করবেন না

ঝকঝকে সুন্দর দাঁত পেলে হলে, শিশুকে একদম ছোট বয়স থেকেই এটির যত্ন নিতে শেখান।

শিশুদের ঝকঝকে হাসি দেখলে কার না মন ভাল হয়। সুন্দর হাসির সঙ্গে সুন্দর দাঁতের গভীর সম্পর্ক। এখনকার বাচ্চারা ছোট থেকেই জাঙ্ক ফুডে অভ্যস্ত। তার ছাপ পড়ে দাঁতেও। বাচ্চার দাঁত তখনই ভাল হবে, যদি তাকে ছোট থেকে যত্ন নিতে শেখানো যায়। রোজকার হাইজিনের সঙ্গে তাদের দাঁতের যত্ন নেওয়ারও পাঠ দিন।

দাঁত উঠলেই নজর দিন

দুধের দাঁত পড়েনি। কিন্তু দাঁতের গোড়া কালো হয়ে যাওয়া, মাঝেমধ্যে ব্যথায় ভুগছিল প্রথম শ্রেণির ছেলেটি। প্রথমে তেমন আমল দেননি বড়রা। মনে করেছিলেন, দুধের দাঁত তো এমনিই পড়ে যাবে। কিন্তু মায়ের মনে ভয়টা থেকেই গিয়েছিল। চিকিৎসকের কাছে ছেলেকে নিয়ে যান। জানা যায়, ক্যাভিটি হয়েছে। ছোটবেলায় দাঁতের ঠিক মতো যত্ন না হলে সমস্যা হতেই পারে। ১০-১২ টা দাঁতে ক্ষয়, মাড়ির সমস্যা কিন্তু একদম ছোট থেকেই দেখা যেতে পারে। চিকিৎসক পারমিতা গঙ্গোপাধ্যায়ের কথায়, "একদম ছোট বাচ্চারা কুলকুচি করতে পারে না, তাই দুধ বা যে কোনও খাবার খাওয়ার পরে ওদের একটু জল খাওয়াতে হবে। তাতে প্রাথমিক ভাবে দাঁত ধুয়ে যাবে। সন্তান আর একটু বড় হলে ফলের রস বা সিপার গ্লাসে দুধ খাওয়ার পরে কুলকুচি, শক্ত খাবারের পরে দাঁত পরিষ্কার, রাতে ঘুমোনোর আগে আর সকলে উঠে ব্রাশ করতে শেখানোটা খুবই জরুরি। উপর থেকে নীচে আবার নীচ থেকে উপর, এই পদ্ধতিতে ব্রাশ করতে হয়। তাতে দাঁতের ফাঁকে আটকে থাকা খাবার বা আঠালো কিছু থাকলে বেরিয়ে যাবে।" দুধে চিনি থাকলে তা আঠাজাতীয় হয়, এতে দাঁতে প্রভাব ফেলে। তাই দুধ বা মিষ্টি জাতীয় কিছু খাওয়ার পর কুলকুচি করলে দাঁতের স্বাস্থ্য ভাল থাকবে।

সুষম খাবারে অভ্যাস

মায়ের গর্ভেই বাচ্চাদের দাঁতের গঠন শুরু হয়। অন্তঃসত্ত্বা মায়ের পুষ্টির ঘাটতি থাকলে, জ্বর বা সংক্রমণ হলে তার প্রভাব পড়ে ভ্রূণের স্বাস্থ্যেও। তাই অন্তঃসত্ত্বা মাকেও তার খাদ্যাভাসে নজর দিতে হবে। আবার সন্তান বড় হওয়ার সময়েও বাবা-মায়ের খাওয়া দেখে শেখে। পরিবারের সকলে সুষম খাবার কেলে, সেটাই অভ্যাস হয়ে যায়। আপেল, পেয়ারার মতো ফল কামড়ে খাওয়া ভাল। একবার খাওয়া দাওয়ার পর মুখ ধোয়া, দাঁত পরিষ্কারের অভ্যেস তৈরি হয়ে গেলে, নিজেই যত্ন নিতে শিখে যাবে ছেলেমেয়েরা।

মিষ্টি থাকুক সাবধানে

বাড়িতে অতিথি এলে ছোটদের জন্য চকলেট নিয়ে আসে। অনেক সময়ে ছোট পরিবারে তা ভাগ করে খাওয়ার সুযোগও থাকে না। সেক্ষেত্রে সন্তানকে বোঝাতে হবে, চকলেট এক দিনে বেশি খাওয়া নয়। আর খেলেও তার পরে মুখটা একবার ধুয়ে নিতে হবে। "অনেক সময়েই ছোটরা কিছু খেতে না চাইলে বিস্কিট দেওয়া হয়। বাচ্চাকে জলখাবরের দুধের সঙ্গে তিন-চারটে বিস্কিট দেওয়া হয় অনেক বাড়িতেই। বিস্কিটে রিফাইনড সুগার থাকে। ফলে শুধু ক্রিম বিস্কিট, কুকিজ নয়। সাধারণ বিস্কিটেও লুকিয়ে থাকে ক্ষতিকর উপাদান। এ ক্ষেত্রেও মুখ ধোওয়াই একমাত্র সমাধান। মধু, গুড় খেলেও তাই করতে হবে," বললেন ডা. গঙ্গোপাধ্যায়। স্কুলে টিফিন খাওয়ার পর সন্তানকে কুলকুচি করতে বলবেন, নিদেনপক্ষে যেন জল খেয়ে নেয়।

এখন নানা কারনে শিশুদের শরীরের বাড়বৃদ্ধি তাড়াতাড়ি হচ্ছে। দাঁত পড়া ও ওঠার সময়ও এগিয়ে এসেছে। আর এই সময়ে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া দরকার, যাতে সমস্যা হলে গোড়াতেই আটকানো যায়। অনেকের দাঁত পড়তে বা উঠতে সময় নেয়। সন্তানের পাঁচ-ছ'বছর বয়স হলে একবার দন্তচিকিৎসকের কাছে তাকে নিয়ে গিয়ে চেকআপ করিয়ে নিলে ভাল। তার আগে যদি কোনও সমস্যা দেখা যায়, তা হলে দ্রুত যোগাযোগ করুন চিকিৎসকের সঙ্গে। ছোটদের পেস্টও কিন্তু আলাদা হয়, তাই চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ নিয়ে ওদের জন্য টুথপেস্ট নির্বাচন করুন। ব্রাশের ক্ষেত্রেও নরম ব্রিসল দেওয়া ব্রাশ দেবেন ছোটদের। সাত মাস অন্তর ব্রাশ বদলে ফেলতে হবে।

দাঁতের সঙ্গে জড়িয়ে থাকে আত্মবিশ্বাস। আর ঝকঝকে হাসি দেখতে কার না ভাল লাগে। তাই সন্তানকে ছোট থেকেই দাঁতের যত্ন নেওয়া শেখান।

— **অনুলিখন ঃ ডা. অস্মিতা দে।**

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

মস্তিষ্কের পেসমেকার

মানুষের হৃদ্‌পিণ্ডের সচলতা যখন কমে যায়, তখন যান্ত্রিকভাবে সেটাকে পূর্ব অবস্থানে নিয়ে আসতে পেসমেকার ব্যবহার করা হয়। তেমনি আমাদের মস্তিষ্কের কোনও অংশ যদি ঠিকভাবে কাজ না করে, তখন মানুষের হাত-পা কাঁপে, তিনি বেশিক্ষণ দাঁড়াতে পারেন না, খেতেও সমস্যা হয়। এগুলি মূলতঃ স্নায়ুজনিত রোগ। এর ফলে অনেকে পার্কিনস'স, ডিসটোনিয়া, ট্রেমর বা এপিলেপ্সির মতো রোগে ভুগতে পারেন। মূলতঃ মস্তিষ্কের সংশিষ্ট অংশে ইলেকট্রিক্যাল ডিসচার্জ ঠিক মাত্রায় না হওয়ার ফলে দেখা দেয় এমন সমস্যা।

মেডিসিনের চিকিৎসক অরুণাংশু তালুকদার বললেন, "এই ডিসচার্জকে নিয়ন্ত্রণে আনার জন্য একটি বিশেষ যন্ত্রের মাধ্যমে ইলেকট্রিক্যাল ইমপাল্স দিতে হয়, যাকে বলে, 'ডিপ ব্রেন স্টিমুলেশন' (ডিবিএস) মস্তিষ্কের পিছন দিকে অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে দুটো বৈদ্যুতিন তার বসানো হয়। ওই তারের দুটো সূক্ষ্ম অংশ কানের পাশ দিয়ে বার করে, চামড়ার নীচে দিয়ে এনে কলার বোন-এর নীচে বসিয়ে দেওয়া হয়। সংশ্লিষ্ট রোগীর প্রয়োজন অনুযায়ী, ওই যন্ত্রটিই পরে গোটা প্রক্রিয়াটিকে চালনা করে। ছোটবেলায় যে ভাবে দুটো তার নিয়ে ইলেকট্রিক্যাল স্পার্ক করে 'ফায়ারিং' করা হত, ঠিক তেমনই এই যন্ত্রটি চালু করে মস্তিষ্কের ইলেকট্রিক্যাল ডিসচার্জকে নিয়ন্ত্রণ করা যায়।" মেশিনটি একটি নির্দিষ্ট সময় অন্তর ওই ইলেকট্রিক্যাল ইমপাল্স তৈরি করে, ফলে শরীরের কাঁপুনি নিয়ন্ত্রণে থাকে। ডা. তালুকদারের মতে, গত ৩০-৪০ বছর ধরে এই প্রক্রিয়া নিয়ে নানা কাজ হচ্ছে এবং যে সব রোগে হাত-পা কাঁপার লক্ষণ থাকে, তা নিরাময়ের চেষ্টা চলছে। পার্কিনস'স, ডিসটোনিয়া এবং ট্রেমরের ক্ষেত্রে স্পেসিফিক নিউক্লিয়াসকে টার্গেট করা হয়। যেমন, পার্কিনস'স-এর ক্ষেত্রে মূলতঃ সাব-থ্যালামিক নিউক্লিয়াসকে আর ডিসটোনিয়ার ক্ষেত্রে গ্লোবস প্যালিডাস ইন্টারনাসকে টার্গেট করা হয়। আর ট্রেমর বা কাঁপুনির ক্ষেত্রে টার্গেট করা হয় ভেন্ট্রাল ইন্টারমিডিয়েট নিউক্লিয়াস অব থ্যালামাস (ভিম)।

এই ডিবিএস বসানোর পরে বেশ কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হওয়ার সম্ভাবনা থাকে বলে (এরপর ৩-এর পাতায়)

দেখছি যেমন আরশিতে

মানুষ

এইতো মানুষ লোমে ঢাকা দেহ– খায় ও গায়,
লোভ ভোগ রোগ সফরসঙ্গী তবু বড়াই;
আংশিক ত্যাগী স্বজনবিবাগী মুক্তি চায়–
সমতল ভেবে ভাঙে উৎরাই আর চড়াই।
সুখে বা অসুখে কেউ ছুঁয়ে আসে সাগর নদী,
কেউ স্নান করে পাড়ার পুকুরে বা বাথটবে;
কেউ ভালোবাসে, কারও জাহির শাসনগদি–
আখের গোছায়; কেউ অসহায় কাঁদে নীরবে।

এভাবেই ঘুরতে থাক

তোর সবুজ বুকে প্রেমের জলসেচ সারাদিন,
মেঘের ঔরস পিপাসিত বীজের ঘুম-ঘরে;
পূর্বপুরুষেরা অনেক শতাব্দী স্নানহীন–
সবার আবদার সাজিয়ে রেখেছিস থরে থরে।
তোর শরীর জুড়ে কোদাল-লাঙলের সরগম,
জন্ম সময়েই রচনা মৃত্যুর ইতিহাস–
গাছের সংসারে আমাদের শরীর ছমছম,
অহংকার নেই, তোকেই ভালোবাসে মহাকাশ।

– ড. গৌরাঙ্গদেব ভার্মা

মালদা জেলা থেকে সূর্য্যোদয় ও সূর্যাস্তের সময়সূচী

জুলাই — ২০২৫

তারিখ	সূর্য্যোদয়	সূর্যাস্ত
01.07.2025	04:51 ↑ (114°)	18:31 ↑ (246°)
02.07.2025	04:51 ↑ (114°)	18:31 ↑ (246°)
03.07.2025	04:52 ↑ (114°)	18:31 ↑ (246°)
04.07.2025	04:52 ↑ (114°)	18:31 ↑ (246°)
05.07.2025	04:52 ↑ (114°)	18:31 ↑ (245°)
06.07.2025	04:53 ↑ (115°)	18:31 ↑ (245°)
07.07.2025	04:53 ↑ (115°)	18:31 ↑ (245°)
08.07.2025	04:54 ↑ (115°)	18:30 ↑ (245°)
09.07.2025	04:54 ↑ (115°)	18:30 ↑ (245°)
10.07.2025	04:54 ↑ (115°)	18:30 ↑ (245°)
11.07.2025	04:55 ↑ (115°)	18:30 ↑ (245°)
12.07.2025	04:55 ↑ (115°)	18:30 ↑ (245°)
13.07.2025	04:56 ↑ (115°)	18:30 ↑ (245°)
14.07.2025	04:56 ↑ (115°)	18:29 ↑ (245°)
15.07.2025	04:57 ↑ (115°)	18:29 ↑ (245°)
16.07.2025	04:57 ↑ (115°)	18:29 ↑ (245°)
17.07.2025	04:57 ↑ (115°)	18:29 ↑ (245°)
18.07.2025	04:58 ↑ (115°)	18:28 ↑ (245°)
19.07.2025	04:58 ↑ (115°)	18:28 ↑ (245°)

যে কোনো দৈনিক পত্রিকায় বিজ্ঞাপন দিতে 977 5454 577

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

● কায়স্থ 29/5′1′′ M.A., B.Ed., Retd. গভঃ ব্যাঙ্ক ম্যানেজারের একমাত্র কন্যার জন্য সঃ চাকুরীজীবি সুপাত্র কাম্য। M - 74775 06101. OTS-1711

● মালদা নিবাসী রাঃ সঃ চাকুরে, অল্প দিনের ডিভোর্সী পাত্রীর জন্য উপযুক্ত পাত্র কাম্য। M - 9732817404 (রাত 7 - 10). OL-3704

● মালদা নিবাসী, ব্রাহ্মণ 22/5′ B.B.A. (ব্যাঙ্গালোর), একমাত্র সন্তান, নৃত্যে Gold Medalist, পণ বিরোধী পাত্রীর জন্য উপযুক্ত পাত্র চাই। অভিভাবক যোগাযোগ করুন। M - 7602451991. HUF-1593

● পাত্রী ক্ষত্রিয়, জেনারেল 41/5′5′′ M.A., শ্যামবর্ণা, কলেজ টিচার (SACT)। চাকুরীজীবি / প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী পাত্র কাম্য। মালদা অগ্রগণ্য। M - 9832851187. OL-3729

● H.S. শিক্ষিকা (গভঃ এইডেড), S.C. 39+/5′3′′ ডিভোর্সী পাত্রীর সঃ চাঃ / ব্যবসায়ী, নেশাহীন পাত্র কাম্য। M - 62977 14341. HUF-1542

● তিলি 25+/5′2" স্নাতক, একমাত্র কন্যা সুশ্রী, ফর্সা পাত্রীর উপযুক্ত চাকুরে / ব্যবসায়ী পাত্র কাম্য। অসবর্ণ চলিবে। M - 6297542712 / 9475935015. HUF-1516

● তন্তুবায় 35+ M.A., B.Ed, সুশ্রী পাত্রীর জন্য কেঃ সঃ / রাঃ সঃ উচ্চপদস্থ অফিসার, ব্যাঙ্ক, রেলকর্মী, স্কুল শিক্ষক, প্রফেসর, ডাক্তার, ইঞ্জিনিয়ার 42 মধ্যে পাত্র চাই। M - 7679424009. HUF-1549

● চৌধুরী (কায়স্থ) 28/5′2′′ M.A. (English), প্রাইভেট কোম্পানীতে চাকুরীরতা ফর্সা পাত্রীর জন্য শিক্ষিত সরকারী চাকুরে সুপাত্র কাম্য। M - 9933640013 / 80166 76804 (12 Noon - 9 P.M.). OL-3698

বৈশ্য সাহা 29+/5′3′′ M.A. (Eng. H.), D.EL.Ed, ফর্সা, সুশ্রী পাত্রীর জন্য সরকারী চাকুরে / প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী, নেশাহীন সুযোগ্য পাত্র চাই। M - 94344 21315. HUF-1560

কর্মকার 26+/5′6′′ Retd. H.S. শিক্ষকের কন্যা M.Sc. (Math.), B.Ed., ফর্সা, সুশ্রী, স্লিম। দাদা M.B.B.S. ডাক্তার, পাত্রীর জন্য ডাক্তার / অধ্যাপক / উচ্চ পদস্থ সঃ চাঃ, সম্ভ্রান্ত পরিবারের উপযুক্ত সুপাত্র কাম্য। KST-1868 **M - 84365 17607**

পাত্র চাই

● বৈশ্য সাহা 31/5′3′′ B.Tech., সরকারী কর্মচারী (Central Govt.)। সরকারী / বেসরকারী, B.Tech. উপযুক্ত পাত্র চাই। M - 8944937447. HUF-1586

● চৌধুরী 34/5′2′′ M.A., B.Ed, Pol. Sc. (H), প্রাইমারী শিক্ষিকা, শ্যামবর্ণা পাত্রীর সরকারী চাকুরে / শিক্ষক / প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী সুপাত্র কাম্য। M - 9434730035 (7 P.M. - 10 P.M.). HUF-1540

● ব্রাহ্মণ, শান্ডিল্য 28/5′7′′ M.A., B.Ed, সুশ্রী, ফর্সা, একমাত্র কন্যা, গান জানা, বেঃ সঃ স্কুলে কর্মরতা পাত্রীর উপযুক্ত ব্রাহ্মণ পাত্র চাই। M - 9609035083. HUF-1555

● বসাক 33/5′ M.A. (Hist.), প্রাইভেট স্কুলের শিক্ষিকা, একমাত্র কন্যা। প্রতিষ্ঠিত, No Demand মালদা নিবাসী পাত্র চাই। M - 9734054179. HUF-1539

● কায়স্থ নন্দী 26+/5′4" ফর্সা, সুশ্রী, B.A. (Hons.), Edu., D.EL.Ed টেট পাস পাত্রীর জন্য মালদা নিবাসী সরকারী চাকুরে জেনারেল পাত্র চাই। M - 9679022756. OL-3739

● ব্রাহ্মণ (চক্রবর্তী) 27/5′1′′ B.Sc. (Math.), B.Ed, সুশ্রী, একমাত্র কন্যার জন্য অনূর্ধ্ব 32, ব্রাহ্মণ, স্থায়ী সঃ চাকুরে / প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী পাত্র কাম্য। মালদা শহর অগ্রগণ্য। M - 9382696490 / 96790 45886. OL-3725

● চাঁই মন্ডল 26/5' B.A. (English), B.Ed, M.Ed, সুশ্রী, ফর্সা পাত্রীর জন্য উপযুক্ত সঃ / উচ্চ অসঃ, সুদর্শন, অনূর্ধ্ব 33 পাত্র কাম্য। যোগাযোগ - 9932979545. OL-3676

● পূঃ বঃ সাহা 34/5′3′′ মালদায় আপার প্রাইমারি H.S. শিক্ষিকা, M.A., B.Ed. (সংস্কৃত) পাত্রীর জন্য সঃ চাকুরে / শিক্ষক / প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী সঃ / উচ্চ অসঃ স্থানীয় পাত্র কাম্য। M - 9593810092 / 70015 02778. HUF-1570

EB, 30/5′2′′ ফর্সা, সুশ্রী, রাষ্ট্রায়ত্ত্ব ব্যাংকে ম্যানেজার, 13L P.A. পাত্রীর জন্য সুপ্রতিষ্ঠিত উপযুক্ত পাত্র কাম্য। উচ্চ অসবর্ণ চলিবে। M - 96413 97513 / 98517 00490. OL-3736

পরবর্তী

বিতরিত হবে 19 জুলাই, 2025, শনিবার। বিজ্ঞাপন জমা দেওয়ার শেষ তারিখ 14 জুলাই, 2025, সোমবার, সন্ধ্যা 7 টার মধ্যে।

পাত্রী চাই

● কায়স্থ দাস 39/5′5′′ সরকারী চাকুরীজীবি (একমাত্র পুত্র)। শিক্ষিকা / সঃ চাঃ পাত্রী কাম্য। M - 8759573703. OL-3731

● মালদা শহর নিবাসী বৈশ্য সাহা 36/5′11′′ উচ্চ প্রাথমিক শিক্ষক। অনূর্ধ্বা 30, সুন্দরী পাত্রী কাম্য। M - 9547599109. OL-3732

● কায়স্থ (দত্ত) 32/5′8′′ স্নাতক, বেসরকারী প্রতিষ্ঠানে কর্মরত পাত্রের ঘরোয়া, সুন্দরী পাত্রী চাই। M - 9735558792. HUF-1567

● পাল 29/5′3′′ B.Tech, বেঃ সঃ চাঃ (ব্যাঙ্গালোর) পাত্রের ফর্সা, সুন্দরী, 24 - 26 মধ্যে চাকুরীরতা পাত্রী কাম্য। M - 86178 66162. HUF-1604

● কায়স্থ 31/5′4′′ ব্যবসায়ী পাত্রের জন্য ফর্সা, ঘরোয়া, 22 - 27 মধ্যে সুপাত্রী কাম্য। M - 7063133900. HUF-1583

● পূর্ববঙ্গীয় ঘোষ 29/5′9′′ বেঃ সঃ চাকুরে, 4 Lac P.A. পাত্রের উপযুক্ত ঘোষ পাত্রী কাম্য। অসবর্ণ চলবে। M - 9434488932. OL-3734

● নাগর মন্ডল 35/5′9′′ MBA, প্রাইভেট সংস্থায় কর্মরত (কোলকাতা) পাত্রের জন্য ফর্সা, সুশ্রী, ঘরোয়া, স্নাতক 29/5′2′′ সুপাত্রী কাম্য। M - 9007566776. HUF-1551

● ক্ষত্রিয় 40/5′5′′ মাধ্যমিক, বিজ্ঞাপন সংগ্রহকারী, শহরে নিজ বাড়ী, পিতা হাইস্কুল শিক্ষক। ঘরোয়া, ফর্সা, 30 - 38 মধ্যে পাত্রী চাই। M - 9474655791. HUF-1589

● তন্তুবায় 40/5′5′′ বি.এ. অনার্স, একমাত্র পুত্র, ব্যবসায়িক, স্বাবলম্বী, একমাত্র বোন বিবাহিতা। উপযুক্ত পাত্রী চাই। দাবিহীন। M - 9679011785. HUF-1559

● সাহা 29+/5′7′′ B.Sc., Botany Hons., B.El.Ed., অঙ্কণ শিক্ষক পাত্রের 19 - 25 ফর্সা, সুশ্রী, শিক্ষিতা (H.S. / স্নাতক) সুপাত্রী কাম্য। M - 9609376678. HUF-1590

● কায়স্থ দাস 30/5′9′′ B.Tech, Deloitte (কোলকাতা) কর্মরত, মালদা নিবাসী পাত্রের জন্য উপযুক্ত শিক্ষিতা পাত্রী কাম্য। M - 9933703418. HUF-1558

● কায়স্থ চৌধুরী 37/5'10" M.A. (English), গভঃ কনট্রাক্টর, মালদা নিবাসী, নিজ বাসভবন। উপযুক্ত সুন্দরী পাত্রী চাই। জেনারেল কাস্ট চলবে। M - 9775801364. HUF-1532

● মালদা নিবাসী 35/5'9" প্রাঃ শিক্ষক, একমাত্র পুত্র (নামমাত্র বিবাহে ডিভোর্সী) পাত্রের জন্য সুন্দরী, শিক্ষিতা, অনূর্দ্ধা 30-এর মধ্যে অবিবাহিত পাত্রী চাই। M - 70016 91323. OL-3740

বৈষ্ণব 35/5' H.S. পাশ, ডিভোর্সী, প্রতিষ্ঠিত পাত্রের জন্য ঘরোয়া সুপাত্রী কাম্য। ইস্যুহীন ডিভোর্সী চলবে। M - 97328 06563. OL-3682

ঘোষ 28/5′11′′ উচ্চ মাধ্যমিক পাশ, প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী পাত্রের ঘরোয়া, ফর্সা, সুন্দরী কমপক্ষে স্নাতক সুপাত্রী কাম্য। M - 97350 68006. OL-3735

ভাড়া / লীজ

সুমঙ্গল লজের পিছনে মিরাজিৎ অ্যাপার্টমেন্টে 2 BHK (দোতলা), নবনির্মিত ফ্ল্যাট ভাড়া দিব। M - 98326 80243. HUF-1606

1 BHK and 2 BHK দুটো বাড়ি ভাড়া আছে। ফুল সেপারেট। কানির মোড়। M - 97759 65258. OL-3737

মালদা শহরে অভিরামপুরে (ডাঃ মৈনাক সেন-এর চেম্বারের পাশে) দোতলা বাড়ি নির্মাল্যর নিচের তলায় দুটি বড় বেডরুমযুক্ত বাড়ি ভাড়া দেওয়া হবে। M - 94740 34200. OL-3721

1 BHK বাড়ি ভাড়া দেওয়া হবে। সম্পূর্ণ Separate, হিন্দু সরকারী চাকুরীজীবি অগ্রগণ্য। ভাড়া - 6000/- বিনয় সরকার রোড। M - 98995 66292. HUF-1599

রাধে রাধে সনাতনী আধ্যাত্মিক গোষ্ঠীর ধর্মপ্রাণ সদস্যদের ভজন-সংকীর্তনের জন্য মালদা শহরের গোলাপট্টি, বালুচর, পুড়াটুলী অগ্রগণ্য আনুমানিক 1000 বর্গফুটের হলঘর / ফ্ল্যাট স্বল্প ভাড়ায় প্রয়োজন। সনাতনী মালিক পক্ষ যোগাযোগ করুন। যোগাযোগ - 92334 44546. HUF-Self

টিউশন / কোচিং

● বেসিক লেবেল থেকে ইংরেজি শেখানো হয় গ্রামার ও ট্রান্সলেশন সহ। ক্লাস I to VIII, 10 বছর অভিজ্ঞতাসম্পন্ন। M - 90648 33060. HUF-1548

● পদস্থ ইঞ্জিনিয়ার বাড়িতে গিয়ে পলিটেক্‌নিক, সপ্তম - দ্বাদশ (সমস্ত বোর্ড) অঙ্ক করাচ্ছেন পাল স্যার। 9932239094. KST-1846

Mathematics Private Tutor (5 - 10) All Boards. M - 70018 22996. HUF-1601

Biology Batch / Home Tuition (8 - 12) All Boards. M - 70638 48173. OL-3711

Future Guide এখন মালদায়
মেডিক্যাল রিপ্রেজেনটেটিভ চাকুরির ট্রেনিং-এর জন্য বিশ্বস্ত শিক্ষা প্রতিষ্ঠান
স্নাতক পাশের পরে ৩ মাসের কোর্স
বিস্তারিত জানতে যোগাযোগ করুন — **মো ঃ 75016 95124.** OL-3694

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. OL-3697

বিক্রয়

● কোঠাবাড়ী জনকল্যাণ সমিতির কাছে 1.75 কাঠা জায়গা সমেত একতলা বাড়ি বিক্রয়। M - 7407196021. HUF-1607

For SALE
Room available commercial purpose any distributorship. Gour Road, near Ujjwal Medicine. M - 9733965825. HUF-1600

● এয়ারভিউ কমপ্লেক্সে (ITI মোড়ের নিকটবর্তী) সুন্দর পরিবেশে 2 কাঠা প্লট বিক্রয়। এজেন্ট নিষ্প্রয়োজন। M - 89069 09070. HUF-1605

● আমজামতলায় 12 কাঠা বসতযোগ্য আমবাগান বিক্রয়। কমপক্ষে 2 কাঠা কেটে দেওয়া যাবে। প্রকৃত ক্রেতা যোগাযোগ করুন। M - 6296693075. HUF-1602

● আর. কে. মিশন রোডে ডাফোডিলস্ স্কুলের নিকট দেড় কাঠা জমির উপর তেতলা বাড়ি বিক্রয়। প্রকৃত ক্রেতা যোগাযোগ করুন, Agent নয়। M - 8918480694. HUF-1603

দেশবন্ধুপাড়া অগ্নিশিখা ক্লাবের গলিতে 1.5 কাঠা জায়গা অতি সত্ত্বর বিক্রয়। দালাল নিষ্প্রয়োজন। M - 81163 12464. HUF-1598

সাহাপুর ছাতিয়ান মোড়ে হাই স্কুলের পিছনে 1 কাঠা জমি অতি সত্ত্বর বিক্রয়। দালাল নিষ্প্রয়োজন। M - 97332 01398. HUF-1574

চিত্তরঞ্জন মার্কেটের উপরে দোতলায় এম এম জি রেস্টুরেন্টের নীচে, রুম নম্বর - 2, 56.5 sq.ft. একটি দোকান ঘর বিক্রি আছে। M - 98515 62223. HUF-3680

বিবেকানন্দপল্লীতে চার কাঠা জায়গার উপর দোতলা বাড়ি (আমগাছ ও বাগানসহ) সত্ত্বর বিক্রয়। মিউটেশন এবং হোল্ডিং ট্যাক্স আপডেট রয়েছে। প্রকৃত ক্রেতারা যোগাযোগ করুন। দালাল নহে। WApp/ফোন - 80177 28901. OL-3728

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**

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.live ওয়েবসাইটে বিনামূল্যে 30 দিনের জন্য পোস্ট করুন। WApp - 9233 44 45 46.

সতর্কীকরণ বিজ্ঞপ্তি

কোনও বিজ্ঞাপন সূত্র ধরে বিজ্ঞাপন দাতার সঙ্গে যোগাযোগ করার আগে পাঠকদের যথাযথ খোঁজ খবর নিতে বলা হচ্ছে। বিজ্ঞাপন দাতাদের কোনও দাবী ও বক্তব্য বিষয়ে এই বিজ্ঞাপন ক্রোড়পত্র (ফ্রী শিটার) কোনও নিশ্চয়তা বা দায়িত্ব বহন করে না। এই ঘোষণা ভারত সরকারের স্পেশাল ক্রাইম ব্রাঞ্চের নির্দেশ অনুযায়ী ছাপা হচ্ছে।

— সম্পাদক / প্রকাশক।

কর্মখালি

রবীন্দ্র এভিনিউতে অভিজাত শাড়ির দোকানে সেলস কাউন্টারে অভিজ্ঞ এবং ফ্রেসার সেলস বয় / সেলস গার্ল চাই। সত্বর যোগাযোগ। M - 9593440936. OL-3733

সুপ্রতিষ্ঠিত পাইকারী ঔষধের দোকানে কম্পিউটার চালানোর জন্য দক্ষ / অভিজ্ঞ কর্মীর প্রয়োজন। বেতন যোগ্যতা অনুসারে। M - 97359 63246. HUF-1588

ITC কোম্পানীর মালদা জেলা শাখার জন্য "মার্কেট ডেভেলপমেন্ট অফিসার" পদে ন্যূনতম 2 থেকে 3 বছরের মার্কেটিং কাজে অভিজ্ঞতাসম্পন্ন স্নাতক ও কম্পিউটার জানা কর্মী প্রয়োজন। উপযুক্ত প্রার্থীরা যোগাযোগ করুন। M - 99339 07758. OL-3724

Sreeleathers
মালদা শো-রুমে
সেলসম্যান
নেওয়া হবে। বয়স 30 মধ্যে।
Bio-Data হোয়াটস্‌অ্যাপ / ইমেল করুন অথবা সরাসরি শো-রুমে জমা করুন।
যোগাযোগের সময় - 10 A.M. - 2 P.M.
এন.এস. রোড, পুলিশ ক্লাব বিল্ডিং, মালদা - ৭৩২১০১
WhatsApp / Call
94764 44731 / 89263 10737
maldafootwarespvt.ltd@gmail.com

Teacher Required for C.B.S.E. School (English Medium) Subject Math / Physics with Sound knowledge. Contact within 7 days after publishing of the advertisement. Contact - 97321 55444 / 96358 73978. OL-3722

চিকিৎসা

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াহীন। স্বল্প ব্যয়ে চিকিৎসা
ডাঃ স্বরূপ সরকার
B.H.M.S., M.D. (W.B.U.H.S.), CONSULTANT HOMEOPATHIC PHYSICIAN
Ex-House Physician at M.B.H. Medical College & Hospital (Govt. of W.B.)
Ex-Lecturer at B.V.H.M.C. Sainthia, Birbhum.
চেম্বার ঃ- উত্তর সিঙ্গাতলা, তিতাস ক্লাবের কাছে, মালদা। **M : 90836 16188**
Mon to Sat :- 11:00 A.M. to 2:00 P.M. & 6:30 P.M. to 8:30 P.M., Sunday Closed.
বৃক্কে পাথর | হাঁপানি | মাইগ্রেন | আর্থ্রাইটিস
ফ্যাটি লিভার | ইউরিক অ্যাসিড | বিভিন্ন চর্মরোগ
জরায়ু / ডিম্বাশয়ে টিউমার | মহিলাদের জটিল রোগ
নানাবিধ পুরানো রোগ

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

বিবেকবাণী

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

❖ ইচ্ছাশক্তিই জগৎকে পরিচালনা করে থাকে।

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

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

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

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

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

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

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

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

চিকিৎসা

জয় মা
কলিকাতার প্রখ্যাত জ্যোতির্বিদ
ডঃ অশোক শাস্ত্রী
দক্ষিণা মাত্র ৭৫১/-
— উপস্থিত থাকছেন —
প্রতি রবি, সোম, মঙ্গল ও বুধবার
জুবলী রোড, উত্তর বালুচর, মালদা
ফোন : (০৩৫১২) ২৫৭৪৩৪
মো : ৯৫৪৭৮ ১৬৩৩৩

জ্যোতিষ চর্চা

❖ শিক্ষা হচ্ছে মানুষের মধ্যে ইতিমধ্যে থাকা উৎকর্ষের প্রকাশ।

❖ সাহসী লোকেরাই বড় বড় কাজ করতে পারে।

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

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

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

সাংসারিক গাইড

❖ 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।

❖ অ্যাকোরিয়ামের জল ফেলে দেবেন না। গাছের গোড়ায় দিন। সার হিসেবে চমৎকার কাজ করবে।

❖ কাজুবাদাম ব্যবহারের সময় খোসাটা ফেলে দেওয়া হয়। ঐ ফেলে দেওয়া খোসাই গোলাপ গাছের সেরা সার।

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

❖ মশা তাড়াবার একটা সহজ উপায় হল, কয়েক টুকরো কর্পূর আধকাপ জলে ভিজিয়ে খাটের নীচে রেখে দিন। তারপর নিশ্চিন্তে ঘুমান।

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

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.**

বাড়িতে বসে বিজ্ঞাপন দিন WhatsApp 97754 54577-নম্বরে।

মোটা মাইনের চাকরি পেতে সিজিএল-ই লক্ষ্য

এই সময়: ২০২৫ সালের স্টাফ সিলেকশন কমিশন কম্বাইন্ড গ্র্যাজুয়েট লেভেল পরীক্ষার জন্য নতুন নিয়োগ বিজ্ঞপ্তি প্রকাশিত হয়েছে। এই নিয়োগ প্রক্রিয়ার মাধ্যমে মোট ১৪,৫৮২টি শূন্যপদ পূরণ করা হবে। আগ্রহী প্রার্থীরা ৯ জুন ২০২৫ থেকে ৪ জুলাই ২০২৫ পর্যন্ত অনলাইনের মাধ্যমে আবেদন করতে পারবেন SSC-র অফিসিয়াল ওয়েবসাইটে। স্টাফ সিলেকশন কমিশন কম্বাইন্ড গ্র্যাজুয়েট লেভেল পরীক্ষা ভারত সরকারের বিভিন্ন দপ্তরে কর্মী নিয়োগের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ পরীক্ষা। এই পরীক্ষা ভারতের গ্র্যাজুয়েট স্তরের নাগরিকদের জন্য আঞ্চলিক, জাতীয় এবং আন্তর্জাতিক পর্যায়ে সরকারী চাকরির সুযোগ সুবিধা প্রদান করে থাকে। কেন্দ্রীয় সরকারের অধীনস্থ বিভিন্ন মন্ত্রক, বিভাগ এবং সংস্থাগুলিতে গ্রুপ বি, গ্রুপ সি আওতাধীন বিভিন্ন পদে নিয়োগের জন্য এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ পরীক্ষা।

অ্যাসিস্ট্যান্ট ইন মিনিস্ট্রিজ
কেন্দ্রীয় সরকারের বিভিন্ন মন্ত্রকে সহকারী হিসেবে কাজ করবেন। এখানে দায়িত্বের মধ্যে নথি পরিচালনা, অফিস সংক্রান্ত কাজ এবং ডাটা সংরক্ষণ অন্তর্ভুক্ত থাকে।

ইনস্পেক্টর (কাস্টমস অ্যান্ড সেন্ট্রাল এক্সাইজ)
কাস্টমস এবং সেন্ট্রাল এক্সাইজ বিভাগের অধীনে পণ্য এবং সেবা সংক্রান্ত পরিদর্শন।

জুনিয়র স্ট্যাটিক্যাল অফিসার
পরিসংখ্যান সম্পর্কিত কাজ, তথ্য সংগ্রহ এবং বিশ্লেষণ করা।

ট্যাক্স অ্যাসিস্ট্যান্ট: আয়কর বা সেন্ট্রাল এক্সাইজ বিভাগে কর্মরত থাকবে। অডিটর: সরকারি ও বেসরকারি দপ্তরে হিসেব পরীক্ষা এবং হিসেব সম্পর্কিত কাজ।

▶ শিক্ষাগত যোগ্যতা: প্রার্থীর একটি সরকারি বা অনুমোদিত বিশ্ববিদ্যালয় থেকে স্নাতক বা সমমানের ডিগ্রি থাকতে হবে।

▶ বয়সসীমা: মোটামুটিভাবে, একজন প্রার্থীর বয়স ১৮ থেকে ৩২ বছরের মধ্যে থাকতে হবে, তবে বিভিন্ন পদ অনুযায়ী বয়সসীমা আলাদা হতে পারে। বয়সের গণনা ১ জানুয়ারির থেকে করা হয়। তবে বয়সের ক্ষেত্রে বিভিন্ন ক্যাটিগরির জন্য ছাড় দেওয়া হয়। প্রার্থীদের বাছাই করার জন্য সিজিএল পরীক্ষাটি দ্বি-স্তরের পরীক্ষা হিসেবে পরিচালিত হবে।

▶ টিয়ার ওয়ান: টিয়ার-১ পরীক্ষাটি কম্পিউটার বেসড মোড-এ হয়ে থাকে। এসএসসি সিজিএল: টিয়ার-১ পরীক্ষায় প্রাপ্ত নম্বরের ভিত্তিতে প্রার্থীদের সংক্ষিপ্ত তালিকাভুক্ত করা হয়। টিয়ার-১ পরীক্ষায় ১০০টি প্রশ্ন থাকে। প্রতিটি প্রশ্নের জন্য ২ নম্বর থাকে। টিয়ার-১ পরীক্ষার মোট নম্বর ২০০। পরীক্ষায় অন্তর্ভুক্ত বিষয়গুলি হল ইংরেজি, জেনারেল অ্যাওয়ারনেস, রিজনিং এবং ম্যাথমেটিক্স। এসএসসি সিজিএল টিয়ার-১ পরীক্ষায় উত্তীর্ণ প্রার্থীরা এসএসসি সিজিএল টিয়ার-২ পরীক্ষায় অংশগ্রহণ করতে পারবেন।

▶ টিয়ার টু: সিবিটি (কম্পিউটার ভিত্তিক পরীক্ষা মোডে) টিয়ার-২ পরীক্ষায় ৩টি পেপার থাকে। প্রথম পত্র সকল প্রার্থীর জন্য বাধ্যতামূলক, দ্বিতীয় এবং তৃতীয় পত্র নির্দিষ্ট পদের জন্য রয়েছে। দ্বিতীয় পত্রটি জুনিয়র স্ট্যাটিস্টিক্যাল অফিসার (জেএসও)-এর আবেদনকারীদের জন্য এবং তৃতীয় পত্রটি নির্বাচিত সহকারি অডিট অফিসার বা সহকারি প্রার্থীদের জন্য।

যে কোনও ধরনের প্রতিযোগিতামূলক পরীক্ষার প্রস্তুতি নেওয়ার জন্য সঠিক সিলেবাসকে বোঝা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পরীক্ষার প্রস্তুতির জন্য টাইম ম্যানেজমেন্ট অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কোন সময়ে ঠিক কতটুকু পড়া দরকার, কোন বিষয়ে কতটা সময় দেওয়া উচিত, এগুলি নিধারণ করে নিতে হবে। একদিকে যেমন অবকাশ সময় রাখা জরুরি, তেমনি কঠোর সময়সূচি অনুসরণ করাও দরকার। ধারাবাহিকতা এবং দৃঢ় সংকল্প আপনাকে সর্বদা আপনার কাঙ্খিত লক্ষ্যে নিয়ে যাবে। প্রতি বছর হাজার হাজার চাকরি প্রার্থী এই পরীক্ষায় সফল হয়ে নিজেদের স্বপ্ন পূরণ করছেন তা হলে আপনিই বা করতে পারবেন না কেন?

তথ্য সহায়তা: এইউ সেন্টার ফর লাইফ লং লার্নিং

এসএসসি সিজিএল টিয়ার ২ পরীক্ষার প্যাটার্ন

পেপার ১	বিভাগ	মডিউল	বিষয়	প্রশ্নের সংখ্যা	মার্কস	গুরুত্ব	সময়কাল
সেশন- I	বিভাগ I	মডিউল-I	গাণিতিক ক্ষমতা	৩০	৯০	২৩%	১ ঘন্টা
		মডিউল-II	যুক্তি এবং সাধারণ বুদ্ধিমত্তা	৩০	৯০	২৩%	
	বিভাগ II	মডিউল-I	ইংরেজি ভাষা এবং বোধগম্যতা	৪৫	১৩৫	৩৫%	১ ঘন্টা
		মডিউল-II	জেনারেল অ্যাওয়ারনেস	২৫	৭৫	১৯%	
সেশন- II	বিভাগ III	মডিউল-I	কম্পিউটার জ্ঞান পরীক্ষা	২০	৬০	যোগ্যতা অর্জন	১৫ মিনিট
		মডিউল-II	ডেটা এন্ট্রি স্পিড টেস্ট	একটি ডেটা এন্ট্রি টাস্ক		যোগ্যতা অর্জন	১৫ মিনিট
পেপার ২			পরিসংখ্যান	১০০	২০০		২ ঘন্টা
পেপার ৩			অর্থ ও অর্থনীতি	১০০	২০০		২ ঘন্টা

বিবাহযোগ্য পাত্র-পাত্রীর অভিভাবকের কাছে আবেদন —

ডায়াবেটিকরা সাবধান !

সতর্কভাবে না চললেই ফাঁদে পড়তে পারেন

ডায়াবেটিস রোগকে হালকা ভাবে নিলেই বিপদ! কারণ এই রোগের থেকে আরও অনেক ধরনের শারীরিক সমস্যা মাথা চাড়া দিতে পারে। বিশেষ করে ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথির মতো রোগ হলে তো চোখের বারোটা বাজতে সময় লাগে না। এক্ষেত্রে দৃষ্টিশক্তি কমে যাওয়ার মতো ঘটনা ঘটে। তাই সাবধান! গত কয়েক দশকে এদেশে যে যে ননকমিউনিকেবল ডিজিজের প্রকোপ বেড়েছে, তার মধ্যে অন্যতম হল ডায়াবেটিস। পরিসংখ্যানের দিকে নজর ফেরালে কপালের ভাঁজটা যে আরও চওড়া হতে বাধ্য, তা তো বলাই বাহুল্য। বর্তমানে ভারতকে বিশ্বের ডায়াবেটিস ক্যাপিটাল বলা হয়। সমীক্ষা বলছে, সারা বিশ্বের মোট ডায়াবেটিস রোগীদের মধ্যে প্রায় ১৭ শতাংশের বাস আমাদের দেশেই। এখানেই শেষ নয়, বিশেষজ্ঞদের চিন্তা বাড়াচ্ছে আরেকটি সমীক্ষা। তাতে এমনটা দাবী করা হয়েছে যে ২০৪৫ সালের মধ্যে প্রায় ১৩৫ মিলিয়ন ভারতীয় এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা রয়েছে। আমাদের রাজ্যের মানুষদের মধ্যেও কিন্তু গত কয়েক বছরে এই রোগের প্রকোপ বেশ চোখে পড়ার মতো বৃদ্ধি পেয়েছে। আপনি বা আপনার পরিবারের কেউ কি এই দলে রয়েছেন? উত্তর যদি হ্যাঁ হয়, তাহলে সময় থাকতে থাকতে সাবধান হতে হবে। না হলে কিন্তু সর্বনাশ! কারণ, একথা আজ প্রায় সকলেরই জানা আছে যে ডায়াবেটিস রোগের হাত ধরে আরও অনেক ধরনের শারীরিক সমস্যায় আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা থাকে, যার মধ্যে অন্যতম হল ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথি। কী এই ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথি রোগ ? দিনের পর দিন যদি রক্তে সুগার লেভেল নিয়ন্ত্রণে না থাকে, তাহলে রেটিনায় রক্ত সরবরাহকারী ব্লাড ভেসেলগুলি মারাত্মক ক্ষতিগ্রস্ত হয়। যার জেরে দৃষ্টিশুক্তি কমতে শুরু করে। ভয়ের বিষয় হল, অধিকাংশ ক্ষেত্রেই রোগী প্রথম দিকে বুঝতেই পারেন না যে তাঁর দৃষ্টিশক্তি ক্ষতিগ্রস্থ হচ্ছে। যখন লক্ষণ বাড়তে শুরু করে, তখন অনেকটাই দেরি হয়ে যায়। প্রসঙ্গত, সময় থাকতে থাকতে যদি এই রোগকে আটকে দেওয়া না যায়, তাহলে এক সময়ে গিয়ে ব্লাড ভেসেলগুলি থেকে রক্তক্ষরণ হওয়ার আশঙ্কা থাকে, যা থেকে আংশিক বা সম্পূর্ণ দৃষ্টিশক্তি চলে যেতে পারে। এই কারণেই তো ডায়াবেটিক রোগীদের কিছু সময় অন্তর অন্তর মনে করে ব্লাড সুগার লেভেল চেক করতে হবে।

পেসমেকার

(চতুর্থ পাতার পর)

কখন সাবধান হবেন?

- ✤ হঠাৎ বুকে যন্ত্রণা।
- ✤ হাঁটলে ব্যথা কিন্তু বিশ্রামে উধাও।
- ✤ বুক ধড়ফড়।
- ✤ বুকের সঙ্গে পিঠে ও হাতে ব্যথা ছড়ায়।
- ✤ অনেক ক্ষেত্রে রোগী অজ্ঞানও হয়ে যান।

ধরা পড়ার জন্য কি করতে হবে?

- ✤ ব্লাড প্রেশার পরীক্ষা
- ✤ আনুষঙ্গিক পরীক্ষা

চিকিৎসা

- ✤ এক্ষেত্রে প্রেশার কতটা আছে তার ওপর ভিত্তি করে রোগীকে ওষুধ দেওয়া হয়।
- ✤ প্রতিদিন নিয়ম করে অন্ততঃ আধ ঘন্টা ঘাম ঝরিয়ে হাঁটতে হবে।
- ✤ অতিরিক্ত তেল-ঝাল-মশলা এড়িয়ে চলা।
- ✤ ধূমপান না করা।
- ✤ খাদ্যে লবণের পরিমাণ পরিমিত রাখা।
- ✤ ব্লাড প্রেশারের মূল চিকিৎসা লাইফস্টাইল মডিফিকেশন। তবে এর থেকে হার্টের সমস্যা দেখা গেলে চিকিৎসক অসুখের ধরণ অনুযায়ী ওষুধ দিয়ে কিংবা সার্জারি করে তার চিকিৎসা করে থাকেন।

প্রেশারের ওসুধ খাওয়ার নিয়ম

অনেকেরই মনে ভ্রান্ত ধারণা থাকে যে, প্রেশার নর্মাল হয়ে গেলে আর ওষুধ খাওয়ার প্রয়োজন নেই। ফলে তারা নিজে থেকেই চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়াই ওষুধ বন্ধ করে দেন। এর ফল কিন্তু মারাত্মক। হেমারেজিক স্ট্রোক কিংবা হার্ট অ্যাটাক হওয়ার সম্ভাবনা। তাই নিয়মিত ওষুধ খান এবং চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া তা বন্ধ করার সাহস না দেখানোই শ্রেয়।

সতর্কতা

- ✤ প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে প্রেশারের ওষুধ খাওয়া।
- ✤ বংশে হাই ব্লাডপ্রেশারের ইতিহাস থাকলে ২০ বছর বয়সের পর থেকেই বিশেষ করে সতর্ক হওয়া।
- ✤ যথা সম্ভব লবণ এড়িয়ে চলা।
- ✤ ব্লাডপ্রেশার থেকে হার্ট, কিডনির অসুখ হতে পারে তাই এই বিষয়ে সতর্ক থাকা।
- ✤ মানসিক চাপ এড়িয়ে চলা।
- ✤ অন্য ওষুধ শুরু করার আগে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া।

মস্তিষ্কের

(প্রথম পাতার পর)

জানাচ্ছেন ইনস্টিটিউট অব নিউরো-সায়েন্সেস, কলকাতার মুভমেন্ট ডিজঅর্ডার স্পেশালিস্ট ডাঃ জ্যাকি গঙ্গোপাধ্যায়। তাঁর কথায়, "মূলতঃ দুই থেকে তিন রকমের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। একটা যেমন ইমিডিয়েট সাইডএফেক্ট, যেগুলো মূলত অস্ত্রোপচার সংক্রান্ত। এ ক্ষেত্রে রক্তক্ষরণ, সংক্রমণ বা হার্ডওয়্যার সংক্রান্ত সমস্যা হয় কখন-সখনও। হয়তো রোগীর বুকে কোনও আঘাত লাগল, পেসমেকারের সঙ্গে কোনও তারের সংযোগ বিচ্ছিন্ন হয়ে গেল। সেক্ষেত্রে ওই তার বদলে নতুন তার লাগাতে হয়।" যদিও এগুলি বিরল বলেই দাবি ডা. গঙ্গোপাধ্যায়ের।

তবে সাধারণত এ ক্ষেত্রে স্টিমুলেশনের সমস্যাই বেশি দেখা যায়। সার্জেনরা নির্দিষ্ট স্থানে ডিবিএস লাগিয়ে দেওয়ার পরে সেটা প্রোগ্রামিংয়ের মূল কাজটা করেন মুভমেন্ট ডিসঅর্ডার স্পেশালিস্টরা। ওই প্রোগ্রামিং-এর সময়ে যখন মেশিনটি চালু করা হয়, তখনি এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ধরা পড়ে। যেমন, সাবথ্যালামিক নিউক্লিয়াস-এর পাশ দিয়ে বেশ কিছু গুরুত্বপূর্ণ ট্র্যাক যায় মস্তিষ্কে। এ ক্ষেত্রে সবচেয়ে পরিচিত পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হল কর্টিকো স্পাইনাল ট্র্যাক সংক্রান্ত। এমনিতে যে দু'টি তার মস্তিষ্কের পিছনে শল্যচিকিৎসকরা আটকান, তার চারটে 'কনট্যাক্ট পয়েন্ট' বা যোগক্ষেত্র থাকে। এই আটটি কনট্যাক্ট পয়েন্টের মধ্যে সবচেয়ে কার্যকর পয়েন্টটি খুঁজে বার করার চেষ্টা করা হয় প্রোগ্রামিং-এর মাধ্যমে।

প্রসঙ্গত, এখানে সবচেয়ে কার্যকর কনট্যাক্ট পয়েন্ট হল সেটাই, যেটাতে কম বিদ্যুৎ দিয়ে সর্বাধিক ফল পাওয়া যায়। হতেই পারে দু'টি পয়েন্ট কারেন্ট বাড়াক্ষে নার সঙ্গে সঙ্গে রোগীর মুখ বেঁকে গেল, চোখে দুটো করে দেখতে লাগলেন, হাত-পা বেঁকে গেল। এগুলি হল 'মোটর সিমটম'। এসব ক্ষেত্রে যেখানে স্টিমুলেশন হচ্ছে, সেই কনট্যাক্ট পয়েন্ট থেকে কারেন্ট ঘুরিয়ে দিতে হয় (কারেন্ট স্টিয়ারিং) বা বাকি পয়েন্টগুলিকে দেখতে হয়। আর 'সেন্সরি সিমটম' দেখা যায় মিডিয়াল লেমনিস্কার প্রভাবিত হওয়ার কারণে। এই ট্র্যাক্ট দিয়ে বিভিন্ন সেন্সরি ফাইবার যায়। এখানে কারেন্ট গেলে অনেক সময়ে হাত-পা চিনচিন করতে শুরু করে। সে ক্ষেত্রেও ওই কনট্যাক্ট পয়েন্ট বদলানোর প্রক্রিয়াটি ব্যবহার করতে হয়।

এই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সংশ্লিষ্ট রোগীর উপরেও নির্ভর করে বলে জানালেন ডা. গঙ্গোপাধ্যায়। সাধারণত এই চিকিৎসার আগে রোগীকে ভাল করে স্ক্রিনিং বা পরীক্ষা করে নেওয়া হয়। পার্কিনসন'স -এর রোগীদের যেমন তাঁদের 'অন' (যখন সমস্যা নেই) এবং 'অফ' (যখন সমস্যা আছে) পিরিয়ডে পরীক্ষা করা হয়। এ ছাড়া একটা বিস্তারিত কগনিটিভ স্ক্রিনিং-ও করা হয়, ডিবিএস-এর একটা সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হল, কিছু রোগীর এ ক্ষেত্রে ডিমেনশিয়া বেড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। প্রাথমিক স্তরে এটা নির্ণয় না করে নিলে পরবর্তী কালে ডিবিএস প্রক্রিয়ার পরে রোগী হ্যালুসিনেশন, ডিলিউশনের মতো সমস্যার ভুগতে পারেন। অনেকের হাঁটাচলা, কথা বলা, খাবার খাওয়ার মতো অ্যাক্সিয়াল সিমটমস-ও থাকতে পারে। ফলে সিভিয়র ডিমেনশিয়া, সাইকিয়াট্রিক বা অ্যাক্সিয়াল সিমটম থাকলে সেই সব রোগীর ডিবিএস না করানো পরামর্শ দিলেন ডা. গঙ্গোপাধ্যায়। অর্থ সব পার্কিনসন'স-এর রোগীকে ডিবিএস করা যায় না। এ ক্ষেত্রে বয়সেরও একটা ব্যাপার থাকে। বয়স ৭২ বছরের নীচে হলে, সেই ব্যক্তির ডিবিএস সাধারণত ভাল কাজ করে।

ডা. গঙ্গোপাধ্যায় জানালেন, এ ক্ষেত্রে দু'টি মেশিন পাওয়া যায়। একটি রিচার্জেবল, অন্যটি নন-রিচার্জেবল। নন-রিচার্জেবলটি সাধারণত পাঁচ বছর চলে। তার পরে ব্যাটারি পাল্টাতে হয়। এখনকার দিনে মূলত রিচার্জেবলই বেশি পাওয়া যায়। এগুলি সাপ্তাহে দু'বার করে চার্জ দিতে হয় ব্লুটুথ-এর মাধ্যমে। এগুলি চলে ১০-১৫ বছর। এই মেশিন লাগাক্ষে নার আনুমানিক খরচ শুরু হয় ১৪ লক্ষ টাকা থেকে।

এমনিতে ডিবিএস-এর অস্ত্রোপচার করতে লাগে মাত্র একদিন। তার পরে প্রায় এক মাস কিন্তু মেনিটা বন্ধ থাকে। এই মেশিনটি বসানোর পরে কিছু সুফল পান রোগীরা। যদিও সেটা স্বল্পমেয়াদি। এই 'হানিমুন পিরিয়ড' শেষ হয়ে গেলে, প্রায় এক মাস পরে প্রোগ্রামিং করে মেশিনটিকে চালু করা হয়। ডা. তালুকদারের মতে, এমনিতে ডিবিএস লাগানো রোগীরা সাধারণ জীবনযাপন করতে পারেন। তবে কিছু জিনিস মাথায় রাখা প্রয়োজন। যেমন — কোনও ধরনের চৌম্বক ক্ষেত্র (এয়ারপোর্ট বা শপিং মলে যেমন থাকে) ডিবএিস রোগীদের এড়িয়ে চলতে হয়। এর ইতিবাচক দিক হল, ওষুধের পরিমাণ অনে কমে যায়। জীবন অনেক উন্নত হয়।

Trains Running Through
MLDT & NFK STATION
JULY - 2025

MPPL

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
02517	Fri	04:00	04:10	—	—	KOLKATA-GUWAHATI	Summer SF Special	GUWAHATI-KOLKATA	02518	08:15	08:25	—	—	Sun
03105	Wed, Mon	06:25	06:30	—	—	SEALDAH-NJP JN	Special	NJP JN - SEALDAH	03106	17:10	17:15	—	—	Mon, Wed
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
03415	Wed	START	17:15	—	—	MALDA TOWN-LAL KUAN JN	Special	LAL KUAN JN-MALDA TOWN	03416	23:45	END	—	—	Thu
03417	Sat, Sun	START	12:20	12.52	12.54	MALDA TOWN-UDHNA JN	Special	UDHNA JN-MALDA TOWN	03418	02:55	END	01.43	01.45	Wed, Thu
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	—	—	MALDA TOWN-DIGHA	Special	DIGHA-MALDA TOWN	03466	18:30	END	—	—	Sun
05611	Thu, Sat	17:10	17:20	17.50	17.52	KAMAKHYA JN-TUNDLA JN	Special	TUNDLA JN-KAMAKHYA JN	05612	03:40	03:50	01.48	01.50	Tue, Sun
05639	Fri	04:50	05:00	—	—	SILCHAR-KOLKATA	Special	KOLKATA- SILCHAR	05640	23:15	23:25	—	—	Fri
05981	Sat	07:00	END	—	—	DIBRUGARH-MALDA TOWN	Special	—	—	—	—	—	—	—
08047	Sat	01:10	01:20	—	—	SANTRAGACHI-GUWAHATI	Special	GUWAHATI- SANTRAGACHI	08048	04:50	05:00	—	—	Sun
09011	Thu	09:30	ENDS	—	—	UDHNA JN.-MALDA TOWN	Summer Special	MALDA TOWN-UDHNA JN.	09012	08:45	08:50	—	—	Sun
12041	Mon to Sat	19:30	19:35	18.41	18.42	HOWRAH-NEW JALPAIGURI	Shatabdi Express	NEW JALPAIGURI- HOWRAH	12042	08:45	08:50	09.22	09.23	Mon to Sat
12343	Daily	04:15	04:25	—	—	SEALDAH-NEW JALPAIGURI	Darjeeling SF Express	NEW JALPAIGURI- SEALDAH	12344	23:30	23:40	—	—	Daily
12345	Daily	21:30	21:40	20.41	20.43	HOWRAH- GUWAHATI	Saraighat SF Express	GUWAHATI-HOWRAH	12346	23:30	23:40	00.33	00.32	Daily
12363	Tue, Thu, Sat	15:00	15:10	—	—	KOLKATA-HALDIBARI	SF Express	HALDIBARI-KOLKATA	12364	13:25	13:35	—	—	Wed, Fri, Sun
12377	Daily	05:25	05:30	—	—	SDAH-NEW ALIPURDUAR	Padatik SF Express	NEW ALIPURDUAR-SEALDAH	12378	00:40	00:45	—	—	Daily
12501	Thu	08:15	08:25	—	—	KOLKATA-AGARTALA	Garib Rath Express	AGARTALA-KOLKATA	12502	04:00	04:10	—	—	Mon
12503	Thu, Sun	00:25	00:35	—	—	SMVT BENGALURU-AGARTALA Humsafar	SF Express	AGARTALA-SMVT BENGALURU	12504	06:50	07:00	—	—	Wed, Sun
12507	Thu	17:05	17:15	—	—	THURUVANANTHAPURAM-SILCHAR	CENTRAL SF Express	SILCHAR-THURUVANANTHAPURAM	12508	18:50	19:00	—	—	Fri
12509	Fri, Sat, Sun	16:05	16:15	15.03	15.05	SMVT BENGALURU-GUWAHATI	SF Express	GUWAHATI-SMVT BENGALURU	12510	18:50	19:00	19.32	19.34	Mon, Tue, Sun
12513	Mon	00:25	00:35	23.18	23.20	SECUNDERABAD-GUWAHATI	SF Express	GUWAHATI- SECUNDERABAD	12514	18:50	19:00	19.32	19.34	Thu
12515	Tue	16:05	16:15	15.03	15.05	COIMBATORE-SILCHAR	SF Express	SILCHAR-COIMBATORE	12516	18:50	19:00	19.32	19.34	Wed
12517	Fri	04:00	04:10	—	—	KOLKATA-GUWAHATI	Garib Rath Express	GUWAHATI-KOLKATA	12518	08:15	08:25	—	—	Sun
12551	Mon	02:05	02:15	—	—	SMVT BENGALURU-KAMAKHYA	AC SF Express	KAMAKHYA- SMVT BENGALURU	12552	02:00	02:10	—	—	Thu
13011	Daily	22:45	ENDS	21.45	21.47	HOWRAH-MALDA TOWN	SF Intercity Express	MALDA TOWN- HOWRAH	13012	START	04:30	05.02	05.04	Daily
13033	Daily	07:10	07:20	06.00	06.05	HOWRAH-KATIHAR	Express	KATIHAR- HOWRAH	13034	19:10	19:20	20.06	20.08	Daily
13053	Daily	15:30	15:40	14.38	14.40	HOWRAH-RADHIKAPUR	Kulik Express	RADHIKAPUR- HOWRAH	13054	09:05	09:15	09.37	09.39	Daily
13063	Mon to Fri	15:15	15:25	14.13	14.15	HOWRAH-BALURGHAT	Express	BALURGHAT- HOWRAH	13064	23:00	23:10	23.42	23.44	Mon to Fri
13139	Daily	14:10	END	13.12	13.14	KOLKATA-MALDA TOWN	Intercity Express	MALDA TOWN-KOLKATA	13140	15:22	15:24	START	15.00	Daily
13141	Daily	22:05	22:15	21.09	21.14	SEALDAH-NEW ALIPURDUAR	Teesta Torsa Express	NEW ALIPURDUAR-SEALDAH	13142	20:20	20:30	21.02	21.07	Daily
13145	Daily	02:40	02:50	01.32	01.37	KOLKATA-RADHIKAPUR	Express	RADHIKAPUR- KOLKATA	13146	00:10	00:20	00.52	00.57	Daily
13147	Daily	02:20	02:30	01.20	01.25	SEALDAH-BAMANHAT	Uttar Banga Express	BAMANHAT- SEALDAH	13148	22:20	22:30	23.02	23.07	Daily
13149	Daily	03:10	03:20	02.06	02.11	SEALDAH- ALIPURDUAR	Kanchan Kanya Express	ALIPURDUAR- SEALDAH	13150	01:10	01:20	01.52	01.57	Daily
13153	Daily	06:15	ENDS	04.48	04.53	SEALDAH- MALDA TOWN	Gour Express	MALDA TOWN- SEALDAH	13154	START	21:25	21.47	21.52	Daily
13159	Tue, Thu, Sat	05:00	05:10	03.53	03.55	KOLKATA-JOGBANI	Express	JOGBANI- KOLKATA	13160	20:05	20:15	20.47	20.49	Tue, Thu, Sat
13161	Mon to Fri, Sun	18:40	18:50	17.57	17.59	KOLKATA CHITPUR- BALURGHAT	Tebhaga Express	BALURGHAT- KOLKATA CHITPUR	13162	08:00	08:10	08.42	08.44	Mon to Sat

13163	Thu, Sat to Tue	04:35	04:45	03.37	03.42	SEALDAH-SAHARSA	Hate Bazare Express	SAHARSA- SEALDAH	13164	22:40	22:50	23.22	23.24	Thu, Sat to Tue
13169	Wed, Fri	04:35	04:45	03.37	03.42	SEALDAH-SAHARSA	Hate Bazare Express	SAHARSA- SEALDAH	13170	22:40	22:50	23.22	23.24	Wed, Fri
13173	Tue, Thu, Fri, Sun	13:35	13:45	12.50	12.52	SEALDAH-AGARTALA	Kanchanjungha Express	AGARTALA- SEALDAH	13174	12:25	12:35	13.12	13.14	Mon, Wed, Fri, Sun
13175	Mon, Wed, Sat	13:35	13:45	12.50	12.52	SEALDAH-SILCHAR	Kanchanjungha Express	SILCHAR- SEALDAH	13176	12:25	12:35	13.12	13.14	Tue, Thu, Sat
13181	Mon	15:00	15:10	—	—	KOLKATA CHITPUR-SILGHAT TOWN	Kaziranga Express	SILGHAT TOWN-KOLKATA CHITPUR	13182	06:20	06:30	—	—	Wed
13189	Daily	05:40	05:50	04.26	04.28	SEALDAH-BALURGHAT	Express	BALURGHAT-SEALDAH	13190	21:30	21:40	22.17	22.19	Daily
13409	Daily	START	05:50	06.12	06.14	MALDA TOWN-KIUL	Intercity Express	KIUL- MALDA TOWN	13410	20:45	ENDS	19.38	19:40	Daily
13413	Mon, Thu, Sat	19.25	19:35	20.14	20.21	MALDA TOWN-BATHINDA	Farakka Express	BATHINDA- MALDA TOWN	13414	09:50	10.00	08.55	09.00	Wed, Sat, Mon
13415	Wed, Fri, Sun	START	20:15	20.47	20.49	MALDA TOWN-PATNA	Express	PATNA- MALDA TOWN	13416	07:50	ENDS	06.26	06.28	Tue, Fri, Sun
13417	Thu	14:25	ENDS	13.35	13.37	DIGHA- MALDA TOWN	Express	MALDA TOWN- DIGHA	13418	START	07:45	08.22	08.24	Thu
13421	Mon, Thu	09:30	ENDS	08.45	08.47	NABADWIP DHAM- MALDA TOWN	Express	MALDA TOWN- NABADWIP DHAM	13422	START	17:00	17.37	17.39	Mon, Thu
13425	Sat	START	12:55	13.27	13.29	MALDA TOWN-SURAT	Express	SURAT- MALDA TOWN	13426	05:45	ENDS	04.43	04.45	Wed
13429	Fri	START	09:30	—	—	MALDA TOWN-ANAND VIHART	Weekly Express	ANAND VIHAR- MALDA TOWN	13430	23:30	ENDS	—	—	Sun
13431	Tue, Wed, Fri, Sat, Sun	09.30	09:40	08.45	08.47	NABADWIP-BALURGHAT	Express	BALURGHAT-NABADWIP	13432	16.50	17.00	17.37	17.39	Tue, Wed, Fri
13433	Thu	11:00	ENDS	10.00	10.01	BENGALURU-MALDA TOWN	Amrit Bharat Express	MALDA TOWN - BENGALURU	13434	START	08.50	09.22	09.23	Sun
13465	Daily	20:30	ENDS	19.26	19.28	HOWRAH- MALDA TOWN	Intercity Express (Via Azimganj)	MALDA TOWN-HOWRAH	13466	START	06:05	06.32	06.34	Daily
13483	Sun, Tue, Wed, Fri	19.25	19:35	20.14	20.21	MALDA TOWN-BATHINDA	Farakka Express	BATHINDA- MALDA TOWN	13484	09:50	10.00	08.55	09.00	Thu, sat, Sun, Tue
14003	Tue, Sat	START	09:30	10.02	10.07	MALDA TOWN-NEW DELHI	Express	NEW DELHI- MALDA TOWN	14004	23:30	ENDS	22.07	22.12	Mon, Fri
15227	Fri	17:05	17:15	—	—	SMVT BENGALURU-MUZAFFARPUR	Express	MUZAFFARPUR- SMVT BENGALURU	15228	16:05	16:15	—	—	Mon
15619	Tue	23:15	23:25	22.17	22.19	GAYA-KAMAKHYA	Express	KAMAKHYA- GAYA	15620	20:05	20:15	20.47	20.49	Mon
15629	Wed	09:10	09:20	08.13	08.15	TAMBARAM-SILGHAT TOWN	Nagaon Express	SILGHAT TOWN- TAMBARAM	15630	04:00	04:10	04.42	04.44	Sat
15639	Wed	08:25	08:35	07.38	07.40	PURI- KAMAKHYA	Express	KAMAKHYA- PURI	15640	07:35	07:45	08.22	08.24	Mon
15643	Sun	15:00	15:10	13.50	13.52	PURI- KAMAKHYA	Express	KAMAKHYA- PURI	15644	13:45	13:55	14.27	14.29	Fri
15647	Sat	23:15	23:25	22.07	22.09	LOKMANYATILAK-GUWAHATI	Express	GUWAHATI- LOKMANYATILAK	15648	04:00	04:10	04.42	04.44	Wed
15657	Daily	00:05	00:15	22.41	22.43	DELHI- KAMAKHYA	Brahmaputra Mail	KAMAKHYA- DELHI	15658	03:35	03:45	04.17	04.19	Daily
15661	Thu	08:25	08:35	07.38	07.40	RANCHI- KAMAKHYA	Express	KAMAKHYA- RANCHI	15662	02:00	02:10	02.42	02.44	Wed
15709	Daily	START	16:50	—	—	MALDA TOWN-NEW JALPAIGURI	Express	NEW JALPAIGURI- MALDA TOWN	15710	12:50	ENDS	—	—	Daily
15711	Wed	04:00	04:10	—	—	HOWRAH-KATIHAR	Express	KATIHAR- HOWRAH	15712	00:55	01:05	—	—	Tue
15721	Sun	04:00	04:10	—	—	DIGHA- NEW JALPAIGURI	Paharia Express	NEW JALPAIGURI- DIGHA	15722	00:55	01:05	—	—	Sat
15733	Mon, Thu, Sat	19.25	19.35	20.14	20.21	BALURGHAT-BATHINDA	Farakka Express	NBATHINDA- BALURGHAT-	15734	09:50	10:00	08.55	09.00	Wed, Fri, Mon
15743	Tue, Wed, Fri, Sun	19.25	19.35	20.14	20.21	BALURGHAT-BATHINDA	Farakka Express	NBATHINDA- BALURGHAT-	15744	09:50	10:00	08.55	09.00	Thu, Sat, Sun, Tue
15929	Sat	09:10	09:20	08.13	08.15	TAMBARAM-NEW TINSUKIA	Express	NEW TINSUKIA- TAMBARAM	15930	04:00	04:10	04.42	04.44	Tue
15959	Sun, Mon, Wed, Thu, Fri	01:25	01:35	00.27	00.32	HOWRAH-DIBRUGARH	Kamrup Express	DIBRUGARH- HOWRAH	15960	21:50	22:00	22.32	22.37	Sun, Tue, Wed, Thu, Sat
15961	Tue, Sat	01:25	01:35	00.27	00.32	HOWRAH-DIBRUGARH	Kamrup Express	DIBRUGARH- HOWRAH	15962	21:50	22:00	22.32	22.37	Mon, Fri
20501	Wed	15:00	15:10	—	—	AGARTALA-ANANDVIHAR TERMINAL	AGTL Tegas Raj Express	ANANDVIHAR TERMINAL-AGARTALA	20502	16:25	16:35	—	—	Wed
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

Passenger Trains

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
05717	Daily	START	14:00	—	—	MALDA COURT-KATIHAR

বায়োঅ্যাবজরবেবল স্টেন্ট

ডাঃ সঞ্জীব পাত্র ঃ অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টি সম্বন্ধে আমরা সকলেই যথেষ্ট ওয়াকিবহাল। বর্তমানে করোনারি আর্টারি ব্লকেজের চিকিৎসা হল এটি। কিন্তু বহু রোগী এই সার্জারির পরেও বুকে ব্যথা অনুভব করেন। অনেক ক্ষেত্রে রিস্টেনোসিসের প্রয়োজন পড়ে। এর নেপথ্যে রয়েছে অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টিতে ব্যবহৃত স্টেন্ট। সাম্প্রতিক বায়োঅ্যাবজারবেবল স্টেন্ট চলে আসায় রোগীর রিব্লকেজের সম্ভাবনা যেমন কমেছে তেমনই ব্যথা থেকেও মুক্তি মিলছে। জানালেন কনসালটেন্ট ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজিস্ট ডাঃ সঞ্জীব পাত্র।

অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টি কি?

হার্টের আটারিতে দীর্ঘদিন ধরে কোলেস্টেরল জমা হয়ে যখন আর্টারি ব্লক হয়ে যায়, তখন ক্যাথেটারের মাধ্যমে বেলুন দিয়ে আটারির ব্লক অপসারণ করার নামই হল অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টি। ১৯৭৭ সালে এই বেলুন অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টির সুচনা হয়।

বিবর্তন

প্রথমে কেবল বেলুন দিয়ে অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টি করা হলেও কিছু বছর পর দেখা যেত আবার আটারি ব্লক হচ্ছে। এরপর ১৯৮৬ সালে স্টেন্টের সূচনা হয়। এই স্টেন্ট হল একটি ধাতব মেস বা জাল যা আটারির দেওয়ালে প্রতিস্থাপন করা হয়। এর দরুন পুনরায় আটারি ব্লকেজের সম্ভাবনা কমে যায়। তবে, অল্প কিছুদিন পর চিকিৎসকেরা লক্ষ্য করলেন এই স্টেন্টের মধ্যে পুনরায় কোলেস্টেরল জমে স্টেন্ট ব্লক হয়ে যাচ্ছে। এরপর ২০০৪ সালে এল মেডিকেটেড স্টেন্ট অর্থাৎ স্টেন্টের মধ্যে অ্যান্টি প্রলিফারেটিভ মেডিসিন বর্তমানে থাকে। যার দরুন ব্লকেজের সম্ভাবনা অনেক কমে যায়। এই ড্রাগ ইলিউটিং স্টেন্ট সার্বিক হারে ব্যবহৃত হলেও ফরেন বডি দেহে থাকার কারণে পুনরায় ব্লকেজ এবং হার্টের আনুসাঙ্গিক কর্মদক্ষতা কিছুটা হলেও বিঘ্নিত হচ্ছিল। এই সমস্যা থেকে মুক্তির জন্য সম্প্রতি বায়োঅ্যাবজারবেবল স্টেন্টের আবিষ্কার হয়েছে। এই স্টেন্ট কিছুদিন পরে আপনা হতেই অবলুপ্ত হয়ে যায়, ফলে দেহে কোনও ফরেন বডি অবশিস্ট থাকে না।

বায়োঅ্যাবজারবেবল স্টেন্ট কি?

এটি একপ্রকার মেডিকেটেড পলিমার কোটিং স্টেন্ট। এর মধ্যে অ্যান্টি প্রলিফারেটিভ মেডিসিন রয়েছে যা ১-৩ মাসের মধ্যে মেডিসিন নিঃসরণ ঘটায় এবং সম্পূর্ণ স্টেন্ট তার কার্যনির্বাহের পরে ৩-৪ বছরের মধ্যে আপনা হতেই বিলুপ্ত হয়ে যায়। যার দরুন শরীরে কোনও ফরেন বডির উপস্থিতি থাকে না।

কখন রিস্টেন্টিং প্রয়োজন?

- ✤ স্টেন্ট ডিসেকশন হলে
- ✤ স্টেন্টে ব্যবহৃত ওষুধের কারণে এলার্জি হলে বা স্টেন্টের আকার ছোট হলে।
- ✤ কোনও কারণবশতঃ স্টেন্ট ফ্র্যাকচার হলে।
- ✤ হেলদি লাইফস্টাইল ঠিকমতো না মানলে।
- ✤ ব্লাড থিনার ওষুধ রেজিস্টেন্ট হলে।

মেডিকেটেড ও নন মেডিকেটেড স্টেন্ট

আগে যে নন্ মেডিকেটেড স্টেন্ট ব্যবহৃত হয় তাতে কোনওপ্রকার মেডিসিন থাকত না। যার দরুন এন্ডোথেলিয়াম বেড়ে গিয়ে স্টেন্টের মধ্যে ব্লকেজের সম্ভাবানা বেড়ে যেত।

অন্যদিকে, এখন মেডিকেটেড স্টেন্টে দুটি টিউব থাকে এবং অ্যান্টি প্রলিফারেটিভ মেডিসিন বর্তমান, এগুলি বেটার পলিসডও হয়। যার দরুন স্টেন্টের মধ্যে ব্লকেজের সম্ভাবনা কম।

বায়োঅ্যাবজারবেবল স্টেন্টের সুবিধা

- ✤ রি-ব্লকেজের সম্ভাবনা অনেক কম।
- ✤ শরীরে কোনও ফরেন বডি থাকে না।
- ✤ সাইজ এবং সেপ এমন হয় যাতে হার্টের ডায়নমিক কার্যক্ষমতা সম্পূর্ণ ঠিক থাকে।
- ✤ অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টির পর বুকে ব্যথা হয় না।
- ✤ স্টেন্ট সংক্রান্ত সংক্রমণের সম্ভাবনা অনেক কম।

সারা বিশ্বে ব্যবহৃত এবং গবেষণালব্ধ বায়োঅ্যাবজারবেবল স্টেন্ট

- ✤ অ্যাবজারবেবল স্টেন্ট
- ✤ মিরেস স্টেন্ট /(এটি গবেষণালব্ধ ইন্ডিয়ান স্টেন্ট)
- ✤ ডিসল্ভ স্টেন্ট
- ✤ ম্যাগনেশিয়াম বেসড স্টেন্ট।

প্রসঙ্গ পেসমেকার

ডাঃ আশফাক আহমেদ ঃ হৃদপিন্ড সবসময় রক্ত সঞ্চালন করে আমাদের জীবিত রাখে। আসলে এটি একটি পেশিবহুল পাম্প বিশেষ। সুস্থ হৃদপিন্ড সুস্থ জীবনের জন্য অপরিহার্য। কারোর অনেকদিন উচ্চ রক্তচাপ থাকলে তার ধকল সইতে হয় হৃৎপিন্ডকে। কি কি জটিলতা তৈরি হতে পারে? —

(১) হার্ট ডিজিজ বা রক্ত সরবরাহ ঘাটতিজনিত হৃদরোগ।

(২) লেফট ভেন্টিকুলার হাইপারট্রফি বা বাম নিলয়ের অতিবৃদ্ধি।

(৩) হার্ট ফেলিওর।। হাইপার টেনশনের কারণে অনেক সময়ে হার্টের আর্টারিগুলো বন্ধ হয়ে মায়োকার্ডিয়াল ইনফাশন বা হার্ট অ্যাটাক হতে পারে। সাধারণত রক্তচাপ বেড়ে গেলে হার্টে আর্টারিতে ধাক্কা দিতে থাকে। হার্টের আর্টারি তখন সংকুচিত হয়ে সঙ্গে সঙ্গে প্রসারিত হতে না পারার কারণে হার্টের পেশিতে অক্সিজেনের জোগান কমে যায়। ফলে পেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এক্ষেত্রে ব্লাড ভেসেলের ভীতর ফ্যাট জাতীয় বস্তু হয়ে গিয়ে আর্টারিকে আটকে দেয়। এই কারণে অক্সিজেনের জোগান কমে গিয়ে আর্টরির পেশীগুলো অকেজো হয়ে পড়ে। ফলে মৃত্যু অবশ্যম্ভাবী হয়ে পড়ে। উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখলে হার্টকে সুস্থ রাখা সম্ভব।

হাই ব্লাড প্রেসার কী?

মানবদেহের রক্তের চাপকে মূলতঃ ব্লাড প্রেসার বলা হয়। সাইলেন্ট কিলার এই উপসর্গের পোশাকি নাম। মানুষের শরীরের রক্তচাপ যদি ১০০ (সিটোলিক) এবং ৯০ (ডায়াস্টোলিক) মাত্রায় থাকে। কিংবা তার থেকে বেশি হয়, তখন তাকে হাইপার টেনশন বলে। কিন্তু একটি মাত্র রিডিং-এর ভিত্তিতে কোনও মানুষকে হাই ব্লাড প্রেশারের রোগী হিসাবে চিহ্নিত করা যায় না। সেক্ষেত্রে অন্ততঃ দু-তিনটি রিডিং নেওয়ার পরও যদি প্রেশার ১৪০/৯০-এর বেশি হয় তবেই তাকে হাই ব্লাড প্রেশার বলা হয়।

চরিত্রের বিভাজন ঃ মূলত দু-টি ভাগ

প্রাইমারী হাইপার টেনশন

এই প্রকার অসুখ সাধারণতঃ ইডিওপাথিক অর্থাৎ অজানা কারণে হয়ে থাকে। ফলে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে রোগীকে সারা জীবন হাই প্রেশারের ওষুধ খেয়ে যেতে হয়। এখন ২২-৪০ বছর বয়সিদের গ্রুপেই এই প্রাইমারী হাইপার টেনশন দেখা দেয়।

সেকেন্ডারি হাইপার টেনশন

সাধারণতঃ কিছু সমস্যার কারণে সেকেন্ডারি হাইপার টেনশন দেখা যায়। যেমন- প্রেগনেন্সি, কিডনির সমস্যা, হরমোনের ভারসাম্যের অভাব।

উপসর্গ

অনেক সময় বোঝা যায় না। অন্য কারণে ডাক্তারবাবুকে দেখাতে গিয়ে বোঝা যায়। এই কারণেই যত মানুষ এই সমস্যায় ভোগেন, তার মধ্যে কম করে ৫০ শতাংশ মানুষ কোনওদিনই জানতে পাররে না যে, তাদের এই সমস্যা আছে। স্রোতের মতো এই উপসর্গ কিডনি খারাপ তো করেই পাশাপাশি স্ট্রোক, হার্ট অ্যাটাকের দিকেও ঠেলে দেয়। তাই পরিচিত কিছু লক্ষণ দেখলেই সাবধান হোন।

- ✤ প্যালপিটিশন (বুক ধড়ফড়)
- ✤ অতিরিক্ত ঘাম
- ✤ অল্পতে হাঁপিয়ে যাওয়া
- ✤ মাথা ঘোরা
- ✤ বুকে ও ঘাড়ে ব্যথা
- ✤ পা ফোলা
- ✤ নাক দিয়ে রক্তপড়া
- ✤ মাথা ঘোরা, বিশেষ করে মাথার পিছনের দিকে। সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর যা শুরু হয়। দু-চার ঘন্টা পর কমে।

হাই ব্লাডপ্রেশার থেকে হার্টের সমস্যা

- ✤ আর্টারিগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে সরু হয়ে যায়, ফলে আর্টারির দেওয়াল পুরু ও মোটা হয়ে যায় যা অ্যাথেরোস্ক্লো-রোসিস নামে পরিচিত।
- ✤ হার্টের মাসলের রক্ত সরবরাহকারী নালীর ক্ষতি হয়, যা করোনারী আটারি ডিজিজ নামে পরিচিত।
- ✤ উচ্চ রক্তচাপের কারণে হার্টকে বেশি পরিমাণে রক্ত সরবরাহ করার জন্য বল প্রয়োগ করতে হয় ফলে বাঁ দিকের ভেন্ট্রিকুলটি স্ফীত ও শক্ত হয়ে যায়। যাকে লেফ্ট ভেন্টিকুলার হাইপারট্রফি বলে।
- ✤ অনেক সময় হার্টের মাংসপেশী দুর্বল ও অক্ষম হয়ে পড়ে যার দরুন রোগীর হার্টফেলিওর হয়।
- ✤ এছাড়াও হার্টের অনিয়মিত ব্রিদিং থেকে ব্লাডক্লট ছিটকে গিয়ে ব্রেনে আটকে ব্রেন স্ট্রোক হতে পারে।

(১) ডায়াবেটিস থাকলে প্রেশার বাড়ার আশঙ্কা থাকে।

(২) বাবা-মা দু'জনের হাইপ্রেশার থাকলে সন্তানের ৬৫-৭০ শতাংশ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। একজনের থাকলে ৩০-৪০ শতাংশ সম্ভাবনা।

(৩) পরিবারে হাইপ্রেশার থাকলে ওবেসিটি, ধূমপান, স্ট্রেস, ভুল খাওয়া, শুয়ে-বসে থাকার অভ্যাস থেকেই এই রোগের সূত্রপাত হতে পারে।

(৪) মোবাইলে বেশি কথা বললে রক্তচাপ বাড়ে। (এরপর ৩-এর পাতায়)

MMC Malda
ISO 9001 : 2015 & NABH Certified Hospital

সুপার স্পেশালিস্ট বহিঃ বিভাগের ডাক্তারদের তালিকা

SPECIALIST	DOCTORS NAME	AVAILABILITY
গ্যাস্ট্রোএন্ট্রোলজিস্ট	ডাঃ নিরাজ আগরওয়ালা এম.ডি, ডি.এম. (গ্যাস্ট্রো)	প্রতিদিন (রবিবার বাদে)
গ্যাস্ট্রো সার্জেন	ডাঃ সন্দীপ ইয়েলেটি ডি এন বি, এফ এম এ এস	13.07.2025
নিউরো ফিজিসিয়ান	ডাঃ হর্ষ বর্ধন এম.ডি, ডি.এম.	মাসে একবার
	ডাঃ কৌশিক কর্মকার এম.ডি, ডি.এম পি.ডি.টি (নিউরো)	মাসে একবার
নিউরো সার্জেন	ডাঃ শাহিক ইমরান আলি এম.বি.বি.এস, ডি.এন.বি, এম.সি.এইচ. (নিউরো)	13.07.2025
	ডাঃ অশোক কু. আচার্য্য এম.এস, এম.সি.এইচ (নিউরো)	প্রতি মঙ্গল ও বুধবার
কার্ডিওলজিস্ট	ডাঃ শুভ্রদীপ দত্ত এম.বি.বি.এস, এম.ডি (ডি.এম)	মাসে একবার
ইনফার্টিলিটি ক্লিনিক	ডাঃ সুপর্ণা ব্যানার্জী ডি.জি.ও, এম.ডি, এম.আর.সি.ও.জি	24.07.2025
ইউরোলজিস্ট ও সার্জেন	ডাঃ ইসফাক আহম্মেদ গিলানী এম.এস, এম.আর.সি.এস, ডি.এন.বি	মাসে একবার
	ডাঃ কুন্তল পন্ডিত এম.এস, ডি.এন.বি (ইউরো)	15.07.2025
চক্ষুরোগ বিশেষজ্ঞ ও সার্জেন	ডাঃ আঁচল আগরওয়াল এম.বি.বি.এস, ডি.ও (আর আই ও, কোল)	প্রতিদিন
পেডিয়াট্রিক হেমাটোলজিস্ট	ডাঃ স্নেহা আগরওয়ালা এম.ডি. (পি.এ.ই.ডি), এফ.এন.বি	মাসে একবার

২৪×৭ নার্সিং হোম পরিষেবা ও ৩৬৫ দিন ডায়াগনস্টিক ও ই.সি.জি

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 এমএমসি স্কিন ইন্সটিটিউট
লেজার | স্কিন | হেয়ার | নেল | কসমেটিক

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

লেজার চিকিৎসা
হেয়ার 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 মেডালিস্ট
বৃধী 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

ছোট্ট একটা বিজ্ঞাপন দিয়ে পান অবাক করা রেসপন্স।
জরুরী গাইড
অপ্রতিদ্বন্দ্বী পাক্ষিক ফ্রি শিটার
সার্কুলেশন আনলিমিটেড
জেলার শক্তিশালী প্রিন্ট মিডিয়া
প্রতি ৪ এবং ১৯ তারিখে প্রকাশিত হয়
জেলার প্রচুর বিজ্ঞাপন দেখুন www.khonj.live
977 5454 577

কত অজানারে

- ✦ প্রশান্ত মহাসাগরের জায়েন্ট অক্টোপাস একসঙ্গে ৫৬ হাজার ডিম পেড়ে থাকে।
- ✦ আমাদের চোখের রেটিনা প্রায় ১০ লক্ষ রকমের রং আলাদা করে চিনতে পারে।
- ✦ মিশরে নয়, সবচেয়ে বেশি পিরামিড আছে সুদানে। মিশরে কমবেশি ১০০ টির তুলনায় সুদানে মোট ২৫৫ টি পিরামিড আছে।
- ✦ বিশ্বের অন্যতম চারটি প্রধান ধর্ম-হিন্দু, বৌদ্ধ, জৈন ও শিখ ধর্মের জন্ম ভারতবর্ষে।
- ✦ পৃথিবীর জনসংখ্যার ৯০ শতাংশ মানুষ উত্তর গোলার্ধে বাস করেন।
- ✦ ১৯০০ সাল থেকে আজ পর্যন্ত এভারেস্ট শৃঙ্গে উঠতে গিয়ে মারা গেছেন মোট ৩৩০ জন পর্বতারোহী।
- ✦ শাস্ত্রী নয়, তাঁর আসল নাম ছিল লাল বাহাদুর শ্রীবাস্তব। ২১ বছর বয়সে, ১৯২৫ সালে বারাণসীর কাশী বিদ্যাপীঠ থেকে দর্শন ও নীতিশাস্ত্রে প্রথম শ্রেণীতে ডিগ্রি লাভ করার পর তিনি "শাস্ত্রী" উপাধি লাভ করেন। তখন থেকেই তাঁর নাম হয় লাল বাহাদুর শাস্ত্রী।
- ✦ পাঞ্জাবিদের কুর্তা অনেকটা ঢোলা কামিজের মতো। পাঞ্জাবি কুর্তা কালক্রমে শুধু "পাঞ্জাবি" হয়ে গেছে।
- ✦ মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কুখ্যাত মাফিয়া আল ক্যাপোনের ভিজিটিং কার্ডে লেখা থাকত, তিনি একজন আসবাব বিক্রেতা।
- ✦ ১৩ সংখ্যাটিকে অপয়া ভাবা বা ভয় পাওয়া আসলে একটি রোগের লক্ষণ। ডাক্তারি শাস্ত্রে রোগটির নাম ট্রিস্কার্ড ডোফোবিয়া।
- ✦ একটি মাত্র হাড় নয়, আমাদের মাথার খুলি ২৬ টি টুকরো হাড়ের সমষ্টি।
- ✦ বেঁচে থাকার শ্বাসপ্রশ্বাসের জন্যে আমরা প্রত্যেক দিন ৩৩০০ গ্যালন বাতাস নিয়ে থাকি।
- ✦ যে পুকুর আদৌ কাটানো হয়নি, তার খাতে খরচ দেখিয়ে সমস্ত টাকা বেমালুক চুরিকে বলে "পুকুর চুরি"।
- ✦ আদায় কোষ্ঠ পরিষ্কার করে এবং কাঁচকলায় কাঠিন্য জমায়। এই বিপরীত গুণের জন্যই শত্রুতা অর্থে আদায় কাচকলায়" শব্দবন্ধের জন্ম।
- ✦ কোনও কিছুর প্রতি অকারণ বা রোগমূলক আতঙ্ক, বিতৃষ্ণা বা ঘৃণাকে "ফোবিয়া" বলে। ডাক্তারি শাস্ত্রে ২৬৪ রকমের "ফোবিয়ার" উল্লেখ আছে।
- ✦ তথ্য প্রযুক্তি প্রতিষ্ঠান "উইপ্রো" ব্যবসা শুরু করেছিল বনস্পতি ঘি ও পরিশ্রুত তেল তৈরি দিয়ে। তাদের তেলের নাম ছিল "পোষ্টম্যান"।
- ✦ পাখির পালকের অতিরিক্ত তেল শুষে নেয় ধূলো। তাই পাখির স্নান করে ধুলোয় গড়াগড়ি দিয়ে।
- ✦ আগে ভারতীয় পুরুষদের নিম্নাঙ্গের পোশাক ছিল সাদা থানের ধুতি। রাজা বিক্রমাদিত্য প্রথম পাড়যুক্ত ধুতি ব্যবহার শুরু করেন। তাঁর রাজত্বকাল ছিল ৩৭৬ থেকে ৪১৫ খ্রিষ্টাব্দ।
- ✦ ডোডো পাখি নিশ্চিহ্ন হয়ে যাওয়ার একটি অন্যতম কারণ, স্ত্রী ডোডো বছরে ডিম পাড়ত একটি করে।
- ✦ গড়ে একজন পূর্ণবয়স্ক পুরুষ মানুষের শরীরে ৩৬ লক্ষ কোটি সেল থাকে। তুলনায় নারীর শরীরে ২৮ লক্ষ কোটি এবং দশ বছর বয়স্ক শিশুর শরীরে থাকে ১৭ লক্ষ কোটি সেল।
- ✦ ঘুম থেকে ওঠার সময় আপনার উচ্চতা যা থাকে, তার চেয়ে প্রায় ১ সেমি কমে যায় রাতে শোওয়ার সময়।
- ✦ হিন্দু, বৌদ্ধ ও জৈন - বিশ্বের অন্যতম প্রধান তিনটি ধর্ম প্রতিষ্ঠা হয়েছিল আমাদের এই ভারতে।
- ✦ চিত্রিত করা শরীরের জন্যে নাম "চিত্রক"। চিত্রক চলতি কথায় হয়েছে "চিতা।"
- ✦ কোনও কোনও প্রজাপতি ঘন্টায় ৫০ কিমি বেগে উড়তে পারে। ধীরগতির প্রজাপতির গতিবেগ ঘন্টায় ১০ কিমি মাত্র।

আঙুলের ভাল থাকা

আঙুলের ব্যথা কমানোর জন্য জরুরি ব্যায়াম

হাতের দশটা আঙুলের উপরে জীবনের স্বাভাবিক ছন্দ নির্ভর করে। এ কথা অস্বীকার করার উপায় নেই। কিন্তু শরীরের অন্যান্য অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ নিয়ে আমরা যতটা যত্নশীল, হাতের আঙুল নিয়ে ততটা নয়!

ব্যথার কারণ

আঙুল ব্যথার পিছনে রয়েছে একাধিক কারণ। আর এই ব্যথা যে কোনও বয়সে হতে পারে। ফিজিওথেরাপিস্ট বললেন, "আঙুলের সমস্যা হয় নানা কারণে। ট্রিগার ফিঙ্গারের জন্য আঙুল, বিশেষ করে বুড়ো আঙুল বাঁকানোর সময়ে আটকে যায়। এ ছাড়া যাঁদের রাইটার্স ক্র্যাম্প থাকে, তাঁরা কিছুক্ষণ লিখলে আঙুলে বেশ ব্যথা হয়। এই ধরনের সমস্যা স্ট্রোকের পরে, পারকিনসনস'সের সমস্যা থাকলেও হয়। এখন ছোট বড় প্রায় সকলেই দীর্ঘক্ষণ কম্পিউটার বা মোবাইলে টাইপ করেন, স্ক্রোল করেন, গেম খেলেন, যার ফলে টেন্ডন থাম্ব হওয়ার আশঙ্কা থাকে।" এ ছাড়া আথ্রাইটিস, রিউমাটয়েড আথ্রাইটিস, কারপাল টানেল সিনড্রোম, দুর্ঘটনাজনিত আঘাত ইত্যাদি কারণে আঙুল নাড়ালে যন্ত্রণা হয়, আঙুলের জয়েন্টে ব্যথা হয়, ফুলে ওঠে।

আঙুলের জন্য ব্যায়াম

আঙুলের পেশিগুলি সূক্ষ্ম ও নরম। তাই অতিরিক্ত স্ট্রেস হলে আঙুল তাড়াতাড়ি দুর্বল হয়। কিছু ব্যায়ামে এর সমাধান সম্ভব। "ইনফ্লামেশন থাকলে ব্যায়াম করার আগে তা কমিয়ে ফেলা জরুরি। এর জন্য আই থেরাপি, লেজার থেরাপি বা আলট্রাসোনিক থেরাপি করার পরামর্শ দেওয়া হয়। প্রয়োজনে ফ্যারাডিক হ্যান্ড বাথের পরামর্শ দেওয়া হয়। একটা বড় জলপূর্ণ পাত্রে ছোট মেশিনের মধ্য দিয়ে জলে বিদ্যুৎ প্রবাহ করা হয়। জলে হাত ডুবিয়ে রাখলে জলের মধ্যের কম্পন হাতের সূক্ষ্ম পেশিগুলো স্টিমুলেট করে, যা ব্যথা নিরাময়ে ও পেশির জোর বাড়াতে সাহায্য করে, "ব্যাখ্যা করে বললেন ফিজিওথেরাপিস্ট। তবে ব্যথা হলে বিশ্রাম নিন এবং এই সময়ে স্প্লিন্ট বা ব্রেস ব্যবহার করলে ভাল।

টেক্সট থাম্বের সমস্যা এখন বেশি দেখা যায়, কয়েকটি ব্যায়ামের পরামর্শ দিলেন তিনি।

- ✤ টেবিলের উপরে কয়েকটি কয়েন বা বোতাম ছড়িয়ে নিন। আঙুল দিয়ে একটা করে তুলে অন্যত্র রাখুন।
- ✤ ছোট তোয়ালে মুঠোর মধ্যে দিয়ে কয়েক সেকেন্ড ধরে স্কুইজ করুন।
- ✤ বুড়ো আঙুল ও এক এক করে তর্জনী, মধ্যমা, অনামিকা, কনিষ্ঠ আঙুল দিয়ে ইংরেজির 'ও'-এর মতো করুন। পাঁচ সেকেন্ড ধরে রেখে ছেড়ে দিন।
- ✤ যে আঙুলে সমস্যা হচ্ছে অন্য হাতের আঙুল দিয়ে সেখানে হালকা মাসাজ করা এবং তার পরে মুঠো করা ও ছাড়া। এ ভাবে ৩০ সেকেন্ড। প্রতিটি এক্সারসাইজ ১০ বার করে, দিনে দু'তিন বার করতে হবে। রিউমাটয়েড আথ্রাইটিসে আক্রান্তেরা এই ব্যায়ামগুলো করুন ঃ
- ✤ টেবিলে এক হাতের পাতা সোজা করে রেখে চারটে আঙুল জড়ো করে মুঠো করা এবং বুড়ো আঙুল প্রসারিত করা।
- ✤ টেবিলের উপর হাতের পাতা উল্টো করে রেখে বুড়ো আঙুল ও তর্জনী প্রসারিত করা। তখন বাকি আঙুলের মধ্যে ফাঁক থাকবে না।
- ✤ গ্রস গ্রিপের যন্ত্র দিয়ে ব্যায়াম করা যায়।
- ✤ কোনও একটা নরম জিনিস দুটো আঙুল দিয়ে চিপতে হবে। সমস্যা না থাকলেও ব্যায়াম করতে পারেন। এতে আগাম রুখে দেওয়া যাবে সমস্যা। "নিয়মিত নকল এক্সারসাইজ করলে হাতের পেশি মজবুত থাকে, স্টিফনেস কমে। বিশেষ করে যাঁরা লেখালেখি বা টাইপ করেন, তাঁরা করতে পারেন," পরামর্শ ফিটনেস ট্রেনার সৌমেন দাসের।
- ✤ দশ আঙুল যতটা সম্ভব ফাঁক করে হাত টানটান করে খুলুন। তার পরে আঙুল ও তালুর পেশিগুলো প্রসারিত ও সঙ্কুচিত করতে হবে।
- ✤ বুড়ো আঙুলের তলায় তর্জনী থেকে কনিষ্ঠ প্রতিটি আঙুল এনে বুড়ো আঙুলে চাপ দিতে হবে।
- ✤ বাঁ হাত দিয়ে ডান হাতে বুড়ো আঙুলের ফাঁক দিয়ে চারটে আঙুল একসঙ্গে ধরে একবার পিছনে ও একবার সামনে চাপ দিতে হবে। চারটে আঙুলের মাঝে কোনও ফাঁক থাকবে না। একই ভাবে হাত দিয়ে বাঁ হাতে করতে হবে।
- ✤ আঙুল ও কবজির পেশির শক্তি বাড়ানোর জন্য কাজের ফাঁকে সফট স্মাইলি বল স্কুইজ করতে পারেন। রিউমাটয়েড আথ্রাইটিস থাকলে, ব্যায়াম করার আগে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।

জরুরী গাইডে নিয়মিত বিজ্ঞাপন
এখন আরো সুলভে

ক্লাসিফায়েড	ডিসপ্লে-ক্লাসিফায়েড
Book 2, Get 1 Free	Book 3, Get 1 Free
Book 3, Get 2 Free	Book 5, Get 2 Free
Book 5, Get 5 Free	Book 7, Get 4 Free

শর্ত ঃ পুরো চার্জ অগ্রিম জমা দিতে হবে। স্কিম চলাকালীন বিজ্ঞাপন বয়ানে সংশোধন, সংযোজন করা যাবে না। পর পর সংখ্যাগুলিতে প্রকাশিত হবে। মাঝপথে কোন সংখ্যা ড্রপ দেওয়া যাবে না। স্কিম শেষ হওয়ার আগে কোন কারণবশতঃ বিজ্ঞাপন বন্ধ করলে কোন মূল্য ফেরৎ পাওয়া যাবে না।
Mass Media (WhatsApp) - 9233 44 45 46

সুস্থ থাকতে
নিয়মিত মধু খান
রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে এর জুড়ি নেই।

Saffola Honey Active
Made with Sundarban Forest Honey, 100% Pure Honey, No sugar adulteration, Natural Immunity booster.
১ কেজি (সর্বনিম্ন দর)
M.R.P. : ₹ 515.00
350.00

Saffola Honey Gold
100% Pure Honey, Made with Kashmir Honey
১ কেজি (সর্বনিম্ন দর)
M.R.P. : ₹ 570.00
525.00

বিশুদ্ধ মধুর খুচরো মূল্য

পরিমাণ	গৌড়বঙ্গ	DiSano	Sano
500 gm.	169	160	165
1 Kg.	319	300	310
2 Kg.	600	---	---
2 Kg. 750gm.	719	---	---

শহরে হোম ডেলিভারী পাবেন।
মাস মিডিয়া - 9233 44 45 46
একসাথে 3 টি প্রোডাক্ট ক্রয়ে 10% ছাড়।

তুলসী, ইউক্যালিপটাস, কালোজিরা, সজনে, পাহাড়ী ফুলের মধু ও সুন্দরবনের মধু এবং অর্গ্যানিক মধু বুক করুন। ৫ দিনের মধ্যে হোম ডেলিভারী পাবেন।
পতঞ্জলি, সাফোলা, ঝান্ডু বিভিন্ন নামী ব্রান্ডের মধু পাওয়া যায়।