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

জরুরী

আমার শহর

অপ্রতিদ্বন্দ্বী পাক্ষিক ফ্রি শিটার

০৯ / ৫৮৪ aamaarshahor.com

মালদা ১৮ ভাদ্র, ১৪৩২ বৃহস্পতিবার, ৪ সেপ্টেম্বর, ২০২৫ ২৩ বর্ষ ১১তম সংখ্যা বিনামূল্যে বিতরণের জন্য

বিজ্ঞাপন বিভাগ ঃ 9233 44 45 46

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

হেল্‌থ গাইড

অ্যাটাক মানে ফেলিওর নয়

হার্ট অ্যাটাক এবং হার্ট ফেলিওর-এই দুটি শব্দ প্রায়শই সাধারণ মানুষের মধ্যে বিভ্রান্তির সৃষ্টি করে। যদিও উভয়ই হার্টের সঙ্গে সম্পর্কিত গুরুতর অসুস্থতা, তাদের কারণ, লক্ষণ এবং চিকিৎসার পদ্ধতি সম্পূর্ণ ভিন্ন। এই দুটি অবস্থার মূল পার্থক্য বোঝা জরুরি, কারণ সঠিক সময়ে সঠিক পদক্ষেপ জীবন বাঁচাতে পারে।

হার্ট অ্যাটাক

হার্ট অ্যাটাক একটি আকস্মিক ঘটনা। যখন হার্টের পেশিগুলিতে রক্ত সরবরাহকারী প্রধান ধমনী (করোনারি আর্টারি) সম্পূর্ণরূপে বা আংশিকভাবে অবরুদ্ধ হয়ে যায়, তখন হার্ট অ্যাটাক হয়। এই অবরোধ সাধারণ ধমনীতে চর্বি জমার কারণে তৈরি হওয়া প্লাক ফেটে গিয়ে রক্ত জমাট বাঁধার ফলে ঘটে। রক্তপ্রবাহ বন্ধ হয়ে যাওয়ার কারণে হার্টের পেশির সেই অংশ অক্সিজেনের অভাবে মারা যেতে শুরু করে।

কারণ

ধমনীর ভিতরে চর্বি, কোলেস্টেরল এবং অন্যান্য পদার্থের প্লাক জমা হওয়া (এথেরোস্ক্লেরোসিস)।

এই প্লাক ফেটে গিয়ে রক্ত জমাট বাঁধা, বা রক্তনালিকে সম্পূর্ণভাবে বন্ধ করে দেয়।

লক্ষণ

- বুকে তীব্র ব্যথা বা চাপ, যা বুক থেকে বাম হাত, ঘাড়, চোয়াল বা পিঠে ছড়িয়ে পড়তে পারে।
- শ্বাসকষ্ট।
- বমি বমি ভাব বা বমি।
- ঠান্ডা ঘাম।
- মাথা ঘোরা বা অজ্ঞান হয়ে যাওয়া।
- অত্যন্ত দুর্বল অনুভব করা।

হার্ট অ্যাটাক একটি জরুরি অবস্থা এবং অবিলম্বে চিকিৎসা প্রয়োজন। সময়মতো চিকিৎসা না পেলে হার্টের স্থায়ী ক্ষতি হতে পারে বা রোগীর মৃত্যুও হতে পারে। চিকিৎসা পদ্ধতিতে সাধারণত রক্তনালি খুলে দেওয়া (অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টি) বা বিকল্প রক্তনালি তৈরি করা (বাইপাস সার্জারি) এবং ওষুধ ব্যবহার করা হয়।

হার্ট ফেলিওর

হার্ট ফেলিওর সম্পূর্ণ ভিন্ন একটি দীর্ঘস্থায়ী অবস্থা। এর মানে এই নয় যে হার্ট কাজ করা বন্ধ করে দিয়েছে, বরং এর অর্থ হল, হার্ট শরীরের চাহিদা অনুযায়ী পর্যাপ্ত রক্ত পাম্প করতে পারছে না। এটি একটি প্রগতিশীল অবস্থা যা ধীরে ধীরে খারাপের দিকে যায়।

সময়ের সঙ্গে সঙ্গে হার্টের পেশি দুর্বল বা শক্ত হয়ে যেতে পারে, যার ফলে এটি কার্যকরভাবে রক্ত পাম্প বা গ্রহণ করতে অক্ষম হয়।

কারণ

- পূর্ববর্তী হার্ট অ্যাটাক, যা হার্টের পেশিকে দুর্বল করে দেয়।
- উচ্চ রক্তচাপ, যা হার্টের উপর অতিরিক্ত চাপ ফেলে।
- ডায়াবেটিস।
- হার্টের ভালভের সমস্যা।
- অ্যারিদমিয়া (অনিয়মিত হৃদস্পন্দন)।
- কিছু দীর্ঘস্থায়ী রোগ।

লক্ষণ

- শারীরিক কার্যকলাপের সময় ব বিশ্রামকালে শ্বাসকষ্ট, বিশেষ করে শুয়ে থাকলে শ্বাসকষ্ট বেড়ে যাওয়া।
- পা, গোড়ালি এবং পেটে তরল জমার কারণে ফোলাভাব।
- ক্লান্তি এবং দুর্বলতা।
- নিয়মিত কাশি বা বুকে কফ জমা।
- দ্রুত ওজন বৃদ্ধি (শরীরে তরল জমার কারণে)।
- ক্ষুধামন্দা এবং বমি বমি ভাব।

(এরপর ২-এর পাতায়)

দেখছি যেমন আরশিতে

মাইলফলক

যখন ঘামের গন্ধে অলস কর্মজীবন
জেগে উঠে হাই তোলে, ছিবড়ের মতো নাগ,
অকারণ স্নায়ুযুদ্ধে রাতহীন চাঁদে মন,
ধুলোমাখা শিশিরের শারদীয়া অনুরাগ।
টুকরো টুকরো করে সভ্যতা সাজাই ঘরে,
মেঘ ভাঙা বৃষ্টি তৈরি শিলার বেশ সরাতে
তবুও ছুটির নামে ভ্রমণ সার্থক করে,
পুজো-মাইলফলকে বাজার চায় ভরাতে।

আত্মকল্যাণ

এক আবর্তন বন্যা এসে ভেঙে দিয়ে গেছে
রাজপথে জমে থাকা মৌন কান্নার মিনার,
ঠান্ডা ঘরে কাটাকুটি খেলা– চাঁদরাত চেঁছে
বাড়তি টাকায় পাহাড় বা সমুদ্রকিনার
সহজেই ঘুরে আসা যায়, পরিবেশ তুচ্ছ!
মদ খেয়ে কবি সাজে কেউ, কেউ জনসেবী,
অদৃশ্যই থেকে যায় মেকি মানুষের পুচ্ছ,
স্বার্থসিদ্ধি হলে গালমন্দ, ভয়ে দেবদেবী।

– ড. গৌরাঙ্গদেব ভার্মা

টেক্কা দেবে সবাইকে,

‘উদ্যোগপতি হও’

বাঙালি ব্যবসা করতে পারে। স্বপ্ন সাধারণ হলেও তাকে বাস্তবায়িত করার ইচ্ছা-পরিশ্রম জরুরি। অভিজ্ঞতা শেয়ার করে অনুপ্রেরণা দিলেন মহিলা উদ্যোগপতি, মিষ্টান্ন-র কর্ণধার অনিন্দিতা মিত্র।

যে রাঁধে, সে চুলও বাঁধে, সে ব্যবসাও করে। তাঁর গুণের পরিসীমা নেই। বাঙালি বাড়ির শিক্ষিত গেরস্থ বধূ থেকে মিষ্টান্ন ইন্ডাস্ট্রির অন্যতম সফল উদ্যোগপতি অনিন্দিতা মিত্রের কথাই ধরা যাক। সেই সব রন্ধনপটিয়সী ও সংসার ম্যানেজমন্টে নিপুণা গৃহবধূদের প্রেরণা তিনি, যাঁরা নিজে কিছু করার জন্য মনে মনে স্বপ্ন বুনে চলেছেন কিন্তু সাহস করে ঝাঁপিয়ে পড়তে পারছেন না।

হুগলি, কলকাতার মিষ্টান্ন শিল্প বংশপরম্পরায় মোদক, ঘোষ, মল্লিক, সেন, নন্দীদের দখলে। শতাব্দীপ্রাচীন ঐতিহ্যবাহী এই সব প্রখ্যাত দোকান পুরুষনিয়ন্ত্রিত। সেখানে বছর তিনেক আগে প্রথম মিষ্টান্ন দোকান খুলে আজ ছ'টি দোকানের মালকিন হয়ে গিয়েছেন অনিন্দিতা ও তাঁর তিন জা। এই ব্যবসা করার কোনও পারিবারিক অভিজ্ঞতা ছিল না কারও। বাড়ির তিন বউ মিলে মিষ্টির দোকানের ব্যবসা সামলানো, তার পরিধি বিস্তার করার রেকর্ড এই বাংলায় আর কারও নেই বলেই অনুমান।

পুঁজি বলতে ছিল বাড়ির সামনে শ্বশুরবাড়ির কিনে রাখা একটা ছোট্ট দোকানঘর। পাড়ার ভিতরে সেই ছোট্ট ঘর থেকে কোন ব্যবসা করা যাবে ভাবতে ভাবতে মিষ্টিপ্রেমী অনিন্দিতার মাথায় আসে মিষ্টান্ন ভাণ্ডারের কথাই। বাঙালি শেষ পাতে একটু মিষ্টি খাবেই। তাই আশপাশের এলাকায় অনেক মিষ্টির দোকান থাকলেও তাঁদের দোকান চলবেই ধরে নিয়েছিলেন যাদবপুর ইউনিভার্সিটির অর্থনীতির প্রাক্তনী। ব্যাঙ্কের উচ্চপদে চাকরি করা স্বামীর সঙ্গে বিয়ের পর সংসারেই মন দিয়েছিলেন। দুই সন্তানের জন্মের পর তাদের বড় করার দিকেই মন দিয়েছিলেন বেশি। নতুন কিছু করার স্বপ্ন কিন্তু সব সময়ই মনের কোণে বাসা বেঁধেছিল। স্বামী অমিত মিত্রও সাহস জুগিয়েছিলেন, দিয়েছিলেন উৎসাহ। অবশেষে অল্প পরিকল্পনা করেই মিত্র বাড়ির তিন তরুণী গিন্নি কোমর বেঁধে নেমে পড়লেন ‘মিষ্টান্ন’-র জন্ম দিতে। বাড়ির পরিচারিকার কাছ থেকে জানতে পারলেন একটু দূরেই একজন ভালো ময়রা আছে যে, মিষ্টির দোকানে কাজ করত। তাকে ডেকে নিলে অনিন্দিতারা। অমিতবাবুও খোঁজ নিতে শুরু করলেন কোথায় ভাল দুধ পাওয়া যায়। কীভাবে মিষ্টির প্রক্রিয়াকরণ হয়? শুরু থেকেই স্বাদ আর মানুষের সাধ্যের মধ্যে মিষ্টির দাম রাখার দিকে বিশেষ নজর দিয়েছে মিত্র পরিবার। প্রথম দোকান খোলার পরই যে সব কিছু মসৃণ মিষ্টান্ন-র কর্ণধার অনিন্দিতা মিত্র ও অমিত মিত্র চলেছিল তা অস্বীকার করলেন অনিন্দিতা। ঠকে, ঠকে শিখেছেন সবাই। বুঝেছেন সফল হতে ‘ইউনিক’ কিছু করতেই হবে।

সোনারপুর, শাদিনগর, মুকুন্দপুর, কালিকাপুর, সাউই উইন্ডস গ্যালোরিয়া, অহস্যানগরের পর সম্প্রতি কসবার প্রাইম লোকেশনে ‘মিষ্টান্ন’র নতুন দোকান উদ্বোধনের দিন তৃপ্তির হাসি হেসে অনিন্দিতা জানালেন, “ভিন্ন বয়সের মানুষ ভিন্ন স্বাদের মিষ্টি ও নোনতা পছন্দ করে। আমরা সেইভাবেই সাজিয়েছি মিষ্টির সম্ভার। নারকেল পাটিসাপটা, ক্ষীর পাটিসাপটা, ছানার ক্ষীর, কালোজাম, রসগোল্লার মতো বাংলার সাংস্কৃতির বাহক মিষ্টির পাশাপাশি নতুন প্রজন্মের পছন্দের স্বাদের (এরপর ২-এর পাতায়)

আনন্দন শিক্ষা নিকেতন
প্রি-নার্সারী, নার্সারী, কে.জি. ও প্রাথমিক বিদ্যালয় মো ঃ ৯৭৩৫০ ৯৩৪৪২
উত্তর সিঙ্গাতলা (তিতাস ক্লাবের নিকটে), মালদা
ভর্তি সংক্রান্ত বিজ্ঞপ্তি ঃ ২০২৬
আগামী ২০২৬ শিক্ষাবর্ষে প্রি-নার্সারী (বয়স ২+), নার্সারী (বয়স ৩+) থেকে নবম শ্রেণিতে খালি আসন সংখ্যা অনুসারে
ভর্তির ফর্ম দেওয়া ও ভর্তি নেওয়া চলছে।
সময় ঃ সকাল ১১টা থেকে বেলা ৩টা (শনিবার ১১টা থেকে ১টা)
(উপরের লিখিত ভর্তির বয়স ১.১.২০২৬-এর ক্ষেত্রে প্রযোজ্য)

মালদা জেলা থেকে সূর্য্যোদয় ও সূর্যাস্তের সময়সূচী

সেপ্টেম্বর — ২০২৫

তারিখ	সূর্য্যোদয়	সূর্যাস্ত
01.09.2025	05:18 ↑ (115°)	17:56 ↑ (245°)
02.09.2025	05:18 ↑ (115°)	17:55 ↑ (245°)
03.09.2025	05:19 ↑ (115°)	17:54 ↑ (245°)
04.09.2025	05:19 ↑ (115°)	17:53 ↑ (245°)
05.09.2025	05:19 ↑ (115°)	17:52 ↑ (245°)
06.09.2025	05:20 ↑ (115°)	17:51 ↑ (245°)
07.09.2025	05:20 ↑ (115°)	17:50 ↑ (245°)
08.09.2025	05:20 ↑ (115°)	17:48 ↑ (245°)
09.09.2025	05:21 ↑ (115°)	17:47 ↑ (245°)
10.09.2025	05:21 ↑ (115°)	17:46 ↑ (245°)
11.09.2025	05:22 ↑ (115°)	17:45 ↑ (245°)
12.09.2025	05:22 ↑ (115°)	17:44 ↑ (245°)
13.09.2025	05:22 ↑ (115°)	17:43 ↑ (245°)
14.09.2025	05:23 ↑ (115°)	17:42 ↑ (245°)
15.09.2025	05:23 ↑ (115°)	17:41 ↑ (245°)
16.09.2025	05:23 ↑ (115°)	17:40 ↑ (245°)
17.09.2025	05:24 ↑ (115°)	17:39 ↑ (245°)
18.09.2025	05:24 ↑ (115°)	17:38 ↑ (245°)
19.09.2025	05:24 ↑ (115°)	17:37 ↑ (245°)

যে কোনো দৈনিক পত্রিকায় বিজ্ঞাপন দিতে 977 5454 577

স্তন ক্যানসারে আগাম সতর্কতা

আজকের দিনে স্তন স্ক্রিনিং শুধুমাত্র একটি পরীক্ষা নয়, বরং সচেতনার প্রথম ধাপ। নিয়মিত স্ব-পরীক্ষা, চিকিৎসকের পরামর্শ এবং প্রয়োজনে ম্যামোগ্রাফি এই সহজ পদ্ধতিগুলো আপনাকে অনেক আগে থেকেই সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করে। অনেকসময় শরীর নিজেই সঙ্কেত দেয়, শুধু দরকার একটু মনোযোগ। বর্তমান সময়ে নারীদের মধ্যে স্তন ক্যানসার একটি গুরুতর সমস্যা। যদিও সময়মতো শনাক্ত হলে আধুনিক চিকিৎসার মাধ্যমে এই রোগ থেকে বাঁচা সম্ভব। স্তন ক্যানসারে মৃত্যুহার কমানোর সবচেয়ে কার্যকর উপায় হল - প্রাথমিক পর্যায়ে রোগ শনাক্ত হলে চিকিৎসা হয়ে ওঠে অনেক সহজ। তাই নিজেই সতর্ক থাকুন। মনে রাখবেন, সময়মতো স্তন পরীক্ষা হতে পারে জীবন বাঁচানোর চাবিকাঠি।

স্তন স্ক্রিনিং করবেন কীভাবে?

স্তন স্ক্রিনিং-কে আমরা সাধারণ তিনটি পর্যায়ে বাগ করে দিতে পারি —

স্ব-স্তন পরীক্ষা ঃ প্রথমে বলি সেই পদ্ধতির কথা, যেখানে মেয়েরা নিজেরাই নির্দিষ্ট নিয়মে স্তন পরীক্ষা করতে পারেন। এটি প্রতি মাসে অন্তত একবার করা উচিত। বিশেষত, মেনষ্ট্রুয়েশন বা মাসিক শেষ হওয়ার কয়েকদিন পর, যখন স্তন তুলনামূলকভাবে কম সংবেদনশীল থাকে। তবে যে (এরপর ৩-এর পাতায়)

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

সুস্থ থাকতে নিয়মিত মধু খান রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে এর জুড়ি নেই।
তুলসী, ইউক্যালিপটাস, কালোজিরা, সজনে, পাহাড়ী ফুলের মধু ও সুন্দরবনের মধু এবং অর্গ্যানিক মধু বুক করুন। ৫ দিনের মধ্যে হোম ডেলিভারী পাবেন।
ঝান্ডু, গৌড়বঙ্গ, ডিসানো, সাফোলা, বৈদ্যনাথ বিভিন্ন নামী ব্রান্ডের মধু পাওয়া যায়।

● বিশুদ্ধ মধু ইম্যুনিটি বাড়ায় ● সালফার মিশ্রিত চিনি বর্জন করুন ● চিনির বিকল্প হিসাবে মধুর ব্যবহার বাড়ান ● ১০০% পরীক্ষিত মধু ● সারা ভারতে হোম ডেলিভারী।
ডেলিভারী পার্টনার ঃ amazon অনুমোদিত ক্যুরিয়ার। সর্বাধিক ৫ দিনে ডেলিভারী। বুকিং সহায়তা ঃ 9233 44 45 46
বিভিন্ন ব্রান্ডের সুন্দরবনের মধু, পাহাড়ী মধু ও অর্গ্যানিক মধুও পাওয়া যায়। ❁ বিক্রয়ার্থে একসাথে ১০ কে.জি. ক্রয়ে ১০% ছাড়।

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

• শর্মা (কর্মকার) মালদা নিবাসী শান্ডিল্য 28+/5′1′′ M.A. পাত্রীর জন্য সঃ চাঃ উপযুক্ত সুপাত্র চাই। M - 9800370527. HUF-1690

• মাহিষ্য 26+/5′ B.A. (H), M.A., D.El.Ed পাশ ও টেট্ পাশ পাত্রীর জন্য সঃ চাকুরে / প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী সুপাত্র কাম্য। M - 8371036019. HUF-1639

• বৈশ্য সাহা 43/4′10′′ মালদা শহরে নিজস্ব বিউটি পার্লার, ডিভোর্সী (6 বছরের কন্যা সন্তান বর্তমান)। উপযুক্ত সুউপায়ী পাত্র কাম্য। M - 8918922303. HUF-1688

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

• কায়স্থ 31+/5′2′′ B.Sc. (ফ্যাশন ডিজাইনার) কম্পিউটার কোর্স করা, বেসরকারী প্রতিষ্ঠানে চাকুরীর অভিজ্ঞতা, ফর্সা, সুন্দরী পাত্রীর সঃ চাঃ / বেঃ সঃ চাঃ / প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী সুপাত্র কাম্য। M - 98006 75250, শীঘ্রই বিবাহ। HUF-1695

• বসাক (দাস) 27/5′2′′ B.Sc., Fashion Designing, ফর্সা, সুশ্রী, প্রতিষ্ঠিত পরিবারের পাত্রীর জন্য উপযুক্ত সুপাত্র কাম্য। SC / ST বাদে। ঘটক বা ম্যাট্রিমনি নিষ্প্রয়োজন। M - 8250756504. HUF-1660

কেন্দ্রীয় সরকারী চাকুরে,
মালদা নিবাসী 28+/4′11′′
B. Pharma,
উজ্জ্বল শ্যামবর্ণা, হিন্দু বাঙালি,
তপশিলি উপজাতি,
সাঁওতাল পাত্রীর জন্য
উপযুক্ত সরকারী চাকুরে /
প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী পাত্র কাম্য।
M - 82590 87733 (দাদা),
77970 41337 (মা)।
OL-3794

ব্রাহ্মণ, বদ্যি পাত্র চাই
ব্রাহ্মণ, বদ্যি 34
(DOB. - 28.06.91) / 5′1′′
Ph.D,
সরকারী বিশ্ববিদ্যালয়ে
সহকারী প্রফেসর (চুক্তিবদ্ধ),
সুন্দরী
(পিতা - রিটায়ার্ড ব্যাঙ্ক অফিসার)
পাত্রীর
সুযোগ্য, সুশিক্ষিত,
ডাঃ / ইঞ্জিঃ /
সঃ উচ্চ পদস্থ অফিসার,
শিক্ষিত পরিবারের
ব্রাহ্মণ পাত্র কাম্য।
M - 96477 29849.
OL-3758

পাত্র চাই

• হরিশ্চন্দ্রপুর নিবাসী মাহিষ্য 28/5′5′′ M.A. (Eng. Hons) পাত্রীর জন্য সরকারী চাকুরে পাত্র কাম্য। M - 8918062940. OL-3786

• Gen. দাস 34/5′3′′ M.A., B.Ed, ফর্সা, সুশ্রী, ডিভোর্সী পাত্রীর জন্য উপযুক্ত সুপাত্র চাই। M - 8927944491. OL-3772

কাশ্যপ গোত্র 28/5′2′′
নার্সিং স্টাফ, মালদা মেডিক্যাল কলেজ। ফর্সা পাত্রীর জন্য সরকারী চাকুরে, উচ্চ শিক্ষিত সুপাত্র চাই।
M - 90640 56416 / 89006 49788.
HUF-1694

কায়স্থ 26/5′1′′ GNM Pass,
ভালুকা হসপিটালে
সিনিয়ার নার্স,
সুশ্রী পাত্রীর জন্য
সরকারী চাকুরে সুপাত্র কাম্য।
M - 83482 58621.
HUF-1642

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।
M - 84365 17607
KST-1876

পাত্রী চাই

• মালদা, কর্মকার 46/5′5′′ হাইস্কুল শিক্ষক। উপযুক্ত সুপাত্রী চাই। M - 7584911541. HUF-1662

• বৈশ্য সাহা, মালদা শহরে বাস, 34+/5′7′′ B.Tech. (Com. Sc.), রেল দপ্তরে Tech. Gr.-D পদে অফিসে Comp.-এ কর্মরত। মা, বাবা উভয়ে রাজ্য সরকারের Pensioner। শিক্ষিতা, সুশ্রী, গৌরবর্ণ (26 - 30 বঃ) চাকুরীরতা অগ্রগণ্যা। M - 9475309781. OTS-1725

বৈশ্য দাস, মালদা 33+/5′6′′
M.A., B.Ed,
নবোদয় বিদ্যালয়ে
(কেন্দ্রীয় সরকার) শিক্ষক পাত্রের
জন্য সুশ্রী, শিক্ষিতা,
কেঃ সঃ / রাঃ সঃ চাকুরীরতা,
27 - 30 মধ্যে সুপাত্রী কাম্য।
M - 97334 74387.
HUF-1644

পাত্রী চাই

• কায়স্থ (দত্ত) 33/5′8′′ স্নাতক, বেসরকারী প্রতিষ্ঠানে কর্মরত পাত্রের ঘরোয়া, সুন্দরী পাত্রী চাই। M - 9735558792. HUF-1679

• কায়স্থ দাস 39/5′5′′ সরকারী চাকুরীজীবি (একমাত্র পুত্র)। শিক্ষিকা / সঃ চাঃ পাত্রী কাম্য। M - 8759573703. HUF-1652

• মাহিষ্য, মালদা নিবাসী 30/5′7′′ Mackintosh Burn (Govt. Sector), মালদায় Posting পাত্রের জন্য শিক্ষিতা সুপাত্রী কাম্য। M - 6289798996 / 6295400821. KST-1873

• কায়স্থ 39+/5′6′′ প্রাথমিক শিক্ষক, খুব অল্প দিনের ডিভোর্সী ইস্যুহীন পাত্রের জন্য উপযুক্ত পাত্রী চাই। M - 9832071274. OL-3792

• কায়স্থ 38/5′6′′ B.E. (CIVIL), সঃ চাঃ (অবিবাহিত বোন আছে) পাত্রের উচ্চ শিক্ষিতা, অদেবারি, প্রকৃত ফর্সা, সুন্দরী পাত্রী কাম্য। শীঘ্র বিবাহ। মালদা- 9609919160 / 8918723719. HUF-1681

• কায়স্থ 33+/5′4′′ Math.(H) মালদা নিবাসী, একমাত্র সন্তান, কলিকাতায় রাজ্য সরকারের ডাইরেক্টরেট অফিসে Clerk পদে কর্মরত, পিতা Retd কেঃ সঃ কর্মচারী পাত্রের জন্য অনূর্দ্ধা 26, ফর্সা, সুশ্রী, শিক্ষিতা ছোটো পরিবারের উপযুক্ত পাত্রী কাম্য। M - 8617810024. HUF-1692

• পৌন্ড্রক্ষত্রিয় (SC) 38+/5′7′′ Com. (H), MCA, WBCS Coaching করা, Eng., Med. স্কুলে কর্মরত পাত্রের ফর্সা, সুন্দরী, ঘরোয়া, 30 - 34 মধ্যে যোগ্য পাত্রী কাম্য। M - 7602221785. HUF-1624

• বৈশ্য সাহা 40+/5′7′′ D.El.Ed, M.A., B.Ed, শ্যামবর্ণ, সঃ চাকুরী (শিক্ষক) পাত্রের জন্য ফর্সা, সুশ্রী, সভ্য, মার্জিত, কালচারাল, 28 - 33 মধ্যে যোগ্য পাত্রী কাম্য। প্রতিষ্ঠিত পাত্রী অগ্রগণ্য। M - 9775951014. HUF-1632

• মাহিষ্য জেনারেল কাস্ট 30/5′11′′ কলিতে ব্যাঙ্কের হেড অফিসে উচ্চ পদে কর্মরত (অফিসার, স্কেল - II), সুদর্শন পাত্রের জন্য উচ্চ শিক্ষিতা, 27/5′4′′ মধ্যে, পৈতৃক বসতবাড়ি মালদা, কলিতে কর্মরতা অবদলীযোগ্য স্থায়ী চাকুরে পাত্রী কাম্য। M - 8250153721 (রাত 9 - 10 টা)। ঘটক / বিবাহ প্রতিষ্ঠান ব্যতীত যোগাযোগ করুন। OL-3767

কায়স্থ 28/5′7′′ স্নাতক,
প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী পাত্রের ফর্সা,
সুন্দরী, ঘরোয়া, শিক্ষিতা (মাধ্যমিক)
সুপাত্রী চাই। M - 94340 55569 /
99329 36364
(10 P.M. - 11 P.M.).
HUF-1675

কায়স্থ 36/5′3′′
M.A., B.Ed, ডিভোর্সী,
হাইস্কুল শিক্ষক পাত্রের
শ্যামবর্ণা, ঘরোয়া, সুন্দরী,
ডিভোর্সী (ইস্যুবিহীন) পাত্রী কাম্য।
M - 98006 22272.
HUF-1615

পরবর্তী

বিতরিত হবে
19 সেপ্টেম্বর, 2025,
শুক্রবার। বিজ্ঞাপন জমা
দেওয়ার শেষ তারিখ
15 সেপ্টেম্বর, 2025,
সোমবার,
সন্ধ্যা 7 টার মধ্যে।

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.live

ক্রয়

• সোয়া কাঠার মধ্যে ভালো অবস্থায় বাড়ী কিনতে চাই। সুভাষপল্লী অঞ্চল, সানিপার্ক। প্রকৃত বিক্রেতা যোগাযোগ করুন - 98833 81344 (সকাল 10 টা - 12 টা)। HUF-1674

বিক্রয়

• গোপালপুর থেকে জহরাতলা যাবার পথে আট কাঠা জায়গা বিক্রয় আছে। M - 96094 44888 / 9474035091. HUF-1696

• উত্তর সিঙ্গাতলা (ওয়ার্ড নং - 5) বড় রাস্তার উপরে 4th Floor, Approx 820 sq.ft. ফ্ল্যাট অতি সত্ত্বর বিক্রয় করা হবে। M - 8918665488. OTS-1739

1 No. গভঃ কলোনীতে
5th Floor-এ 824 sq.ft.-এর
2 BHK ফ্ল্যাট সত্বর বিক্রয়।
M - 89677 52300.
OL-3753

• বাঁধাপুকুর মোড়ে N.H.-এর সঙ্গে তিন বিঘা Commercial জমি সত্ত্বর বিক্রয়। যোগাযোগ -9332054668 (রাত্রি 7.30-9.30-এর মধ্যে)। HUF-1691

স্কুলে ব্যবহারের জন্য পুরানো হাইবেঞ্চ ও সিট বেল্ট, লোহার খাট, কাঠের সিঙ্গল চৌকি বিক্রয় আছে। শীঘ্রই যোগাযোগ করুন।
M - 94340 60441 / 97333 93502.
OTS-1736

1 No. Govt. কলোনী
সোনার তরী অ্যাপার্টমেন্টের
বিপরীতে
1 কাঠা ফাঁকা জায়গা
অতি সত্ত্বর বিক্রয়।
M - 70019 39105.
HUF-1685

3 No. Govt. কলোনীতে
স্কোয়ার নার্সিং হোমের পিছনে
150 sq.ft.
সাজানো দোকান ঘর
অতি সত্ত্বর বিক্রয়।
M - 70019 39105.
HUF-1684

মালদা শহরে বি. এস. রোডে
অগ্রণী ক্লাবের পাশে
প্রিয়ংবদা অ্যাপার্টমেন্টে 6th
ফ্লোরে 3 BHK, 1192 বর্গফুটের
ফুল ফার্নিশড ফ্ল্যাট
(ফার্নিচার ও 3 টি A.C. সহ)
সত্ত্বর বিক্রয়।
M - 79083 24212.
OL-3790

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

টিউশন / কোচিং

ESTD. 1969
Mob. : 94753 91727
Ph : 03512-253113
SRISH CHANDRA MEMORIAL KINDERGARTEN
B.G. ROAD (Opp. UNION BANK), MOKDUMPUR, MALDA-732103
ADMISSION / ভর্তি ঃ ২০২৬
নার্সারী (৩+) L.KG, U.KG, Std.I, II, III, IV :
ভর্তির ফর্ম দেওয়া হচ্ছে : সকাল ১১টা - ১২টা
ভর্তির বয়স ঃ ১/১/২০২৬-এ প্রযোজ্য। Birth Certificate দেখিয়ে ফর্ম নিতে হবে।
"SRISH" - TRADITION OF EXCELLENCE - SINCE 1969

বিক্রয়

• দেশবন্ধুপাড়ায় প্রায় 2 কাঠা জায়গার উপর দ্বিতল বাড়ি বিক্রয় (খেলাঘর স্কুলের কাছে)। M - 9474035091 / 9749471906. HUF-1697

1 No. গভঃ কলোনীতে
150 sq.ft.-এর একটি দোকান
ঘর / গ্যারেজ সত্বর বিক্রয়।
M - 77976 05869.
OL-3752

কর্মখালি

সেলস্ / মার্কেটিং-এর জন্য কর্মঠ ছেলে প্রয়োজন। বেতন 10 - 12 হাজার। M - 94340 50052 / 93393 83124. HUF-1680

ইনভেস্টমেন্ট সার্ভিস

শেয়ার মার্কেটে
নিশ্চিত লাভ চান ?
BASIC TO ADVANCE
SWING TRADING
MENTORSHIP
PROGRAMME.
ONLINE MODE
M - 8617 666 834.
HUF-1678

ভাড়া / লীজ

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।

টিউশন / কোচিং

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

ভাড়া / লীজ

• 3 নং গভঃ কলোনীর পরশ পাথর অ্যাপার্টমেন্টের দোতলায় 2 BHK ফ্ল্যাট ভাড়া দেওয়া হবে। যোগাযোগ - 7363955457. OL-3793

গৌড় রোড পেট্রোল পাম্পের পাশে গোডাউন ভাড়া দিব। প্রকৃত ক্রেতা যোগাযোগ করুন।
M - 70019 39105.
HUF-1686

TATA ACE
ছোটা হাতি
ভালো কন্ডিশনে ভাড়া দিব।
M - 70019 39105.
HUF-1687

1 নং গভঃ কলোনীতে গ্রাউন্ড ফ্লোরে দুই কামরার সুন্দর ফ্ল্যাট ভাড়া দেব। ভাড়া সাধ্যের মধ্যে।
M - 96099 06864.
OL-3789

কে. জে. সান্যাল রোডে (নেতাজী ক্লাবের কাছে) 1 BHK ফার্নিশড্ ফ্ল্যাট ভাড়া দিতে চাই। যোগাযোগ ঃ 89677 52300. HUF-1622

বিনয় সরকার রোডে
1 BHK (14′ x 14′)
কিচেন, ডাইনিং, বাথরুম ও যাতায়াতের পথ স্বতন্ত্র।
ব্যাঙ্ক / সরকারি চাকুরে,
হিন্দু পরিবারকে
ভাড়ায় দিব।
M - 98995 66292.
OL-3795

Women's College Road,
Malda Girl's School
-এর পাশে
Ground Floor
&
1st Floor,
2 Bedroom
with
Dining,
Kitchen & Bath
each Floor
ভাড়া দিব।
Bank / Govt. Service.
M - 94235 77424.
OL-3744

বাড়িতে বসে বিজ্ঞাপন দিন
WhatsApp
97754 54577-নম্বরে।

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

'উদ্যোগপতি হও'

(প্রথম পাতার পর)

শাহিটুকুরা, হানি ক্রিম ডিলাইট, পনির কুলচা রোল, অ্যাপ্রিকট ড্রাই ফ্রুটস বাইটস, রেকড জামুন টার্ট, চকোলেট সন্দেশ, চকোলেট টার্ট, মিহিদানা কেক স্লাইস আমাদের দোকানের স্পেশাল। সাবেকি আর আধুনিক স্বাদের মিষ্টি ও স্ন্যাকস এক ছাদের তলায় নিয়ে আসা আমাদের অন্যতম লক্ষ্য ছিল, মিষ্টির পাশাপাশি কয়েকটি দোকানে দক্ষিণি, চাইনিজ ও স্ন্যাকসের লাইভ কাউন্টারও আছে। ভাল লাগে যখন দেখি স্কুল-অফিসের টিফিন বা শেষপাতে খাওয়ার জন্য আমাদের দোকানের খাবার পছন্দ করছে। ঘরোয়া বা অফিসের অনুষ্ঠান, পুজা-পার্বণে আমাদের নিরামিষ থালি বা কম্বো প্যাকেটের অর্ডারের জন্য মুহুর্মুহু ফোন আসে। এখন ক্রেতা যেমন দোকানে এসে কিনছে তেমনই অনলাইনেও অর্ডার দিচ্ছে। যুগের সঙ্গে তাল মিলিয়ে ক্রেতার রসনার পরিবর্তন বুঝে আমরা যেমন মিষ্টির স্বাদকে অন্যরকম করেছি তেমনি জোর দিয়েছি আমাদের অনলাইন ডেলিভারি পরিষেবার উপরও। ফোন করে আমরা খোঁজ নিই ক্রেতার মিষ্টি কেমন লাগল। কারও কোনও অভিযোগ থাকলে সঙ্গে সঙ্গে তাঁর বাড়িতে পৌঁছে দেওয়া হয় অন্য প্যাকেট। এমন আন্তরিকতায় মোড়া আধুনিক পরিষেবা দেওয়াই আমাদের লক্ষ্য। মানুষ অবাক হয়ে যান মিষ্টির দোকানের কাস্টমার কেয়ার সার্ভিস দেখে। কর্পোরেট ধাঁচে পরিষেবা আর আন্তরিক ব্যবহার পেয়ে ক্রেতারা খুশি হন। ফিরে ফিরে আসেন। এটাই আমাদের প্রাপ্তি।"

অনিন্দিতাদের ব্যবসা তরতরিয়ে এগোতেই বেসরকারি ব্যাঙ্কের উচ্চপদের চাকরি ছাড়তে একপ্রকার বাধ্য হন অমিতবাবু। বললেন, "মিষ্টির দোকানের পরিধি বাড়ানোর সুযোগ আসছিল। তাই অনিন্দিতার পাশে দাঁড়ানোটা দরকার হয়ে পড়েছিল। চাকরিটা তাই ছেড়েই দিই। দিনে কয়েক ঘন্টা ঘুম বাদ দিয়ে বাকি সারাক্ষণ আমার মাথায় এখন শুধু ঘোরে কী করে আমাদের দোকানের মিষ্টিকে আরও নতুন করা যায়। ফিউশন ও ঐতিহ্যের মিশেলে মিষ্টান্নকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়াই আমাদের লক্ষ্য।"

জয় মা
কলিকাতার প্রখ্যাত জ্যোতির্বিদ
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

স্টেরয়েড

(চতুর্থ পাতার পর)

চেহারা পরিবর্তন করা বা সেই চেহারা ধরে রাখার জন্য দীর্ঘদিন এই ধরনের স্টেরয়েড ব্যবহার করে। এর ফলে শরীরের ইমিউনিটি সিস্টেম অচিরেই ভেঙে পড়ে এবং এর প্রবাব এক এক করে পড়ছে কিডনি থেকে চোখে।

ফেলিওর নয়

(প্রথম পাতার পর)

✤ হার্ট ফেলিওরের চিকিৎসা সাধারণত জীবনযাত্রার পরিবর্তন, ওষুধের মাধ্যমে লক্ষণ নিয়ন্ত্রণ এবং হার্টের কার্যকারিতা উন্নত করার উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে। কিছু ক্ষেত্রে, পেসমেকার, ডিফিব্রিলেটর বা গুরুতর পরিস্থিতিতে হার্ট প্রতিস্থাপনের প্রয়োজন হতে পারে।

উপসংহারে বলা যায়, হার্ট অ্যাটাক হল হার্টের রক্ত সরবরাহকারী ধমনীর একটি আকস্মিক অবরোধ, যেখানে হার্ট ফেলিওর হল হার্টের পাম্প করার ক্ষমতা কমে যাওয়ার একটি দীর্ঘস্থায়ী অবস্থা। উভয়ই গুরুতর হৃদরোগ, তবে তাদের উৎপত্তি, লক্ষণ এবং চিকিৎসার পদ্ধতি বিন্ন। হৃদরোগের যে কোনো লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া অত্যন্ত জরুরি।

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

Guide - [584]_Jaruree Guide 01-09-2025 22:33 Page 3

বিএসএফ ১১২ হেড কনস্টেবল নিয়োগ

বর্ডার সিকিউরিটি ফোর্স (বিএসএফ) নিয়োগ করতে চলেছে হেড কনস্টেবল পদে। অনলাইনে আবেদন করা যাবে বিএসএফের অফিশিয়াল ওয়েবসাইটের মাধ্যমে। এই নিয়োগের মাধ্যমে ১১২১ টি শূন্যপদ পূরণ করতে বিএসএফ। আগামী ২৫ আগষ্ট থেকে রেডিস্ট্রেশন প্রক্রিয়া শুরু হতে চলেছে। আর তা চলবে ২৩ সেপ্টেম্বর পর্যন্ত।

হেড কনস্টেবল (রেডিও অপারেটর)

৯১০ টি শূন্যপদ, হেড কনস্টেবল (রেডিও মেকানিক) ঃ ২১১ টি শূন্যপদ। এই চাকরির জন্য আবেদনকারীকে কী কী পরীক্ষা দিতে হবে।

আবেদনকারীদের ফিজিকাল স্টান্ডার্ড টেস্ট (পিএসটি) এবং ফিজিকাল এফিসিয়েন্সি টেস্ট (পেট) নেওয়া হবে। এছাড়াও থাকবে কম্পিউটার বেসড টেস্ট এবং ডকুমেন্ট ভেরিফিকেশন। কম্পিউটার বেসড টেস্টে ইংরেজির পাশাপাশি হিন্দিতে পরীক্ষা দেওয়ার সুযোগ থাকবে। এমসিকিউ ধরনের প্রশ্ন থাকবে। ২ ঘন্টার পরীক্ষা হবে। বিএসএফ ডিজি হেডকোয়ার্টার পরীক্ষার দিনক্ষণ ঠিক করবে। তার ভিত্তিতে নির্দিষ্ট কেন্দ্রে পরীক্ষা হবে। মোট ১০০ টি প্রশ্ন থাকবে এই কম্পিউটার ভিত্তিক পরীক্ষায় এবং প্রতিটি প্রশ্নে ২ নম্বর করে থাকবে।

হেড কনস্টেবল (রেডিও অপারেটিভ) পদে নিযুক্ত হওয়ার জন্য চূড়ান্ত মেধাতালিকা তৈরি হবে ২০০ নম্বরের কম্পিউটার ভিত্তিক পরীক্ষায় প্রাপ্ত নম্বর এবং ৫০ নম্বরের ডিকটেশন টেস্টে প্রাপ্ত নম্বরের ভিত্তিতে। অর্থাৎ মোট ২৫০ নম্বরের মধ্যে আবেদনকারী কত নম্বর পেয়েছেন তার ভিত্তিতে তৈরি হবে মেরিট লিস্ট। অন্যদিকে, হেড কনস্টেবল (রেডিও মোকনিক) পদে নিযুক্ত হওয়ার জন্য কম্পিউটার ভিত্তিক নম্বরের উপর নির্ভর করেই মেধাতালিকা নির্মাণ করা হবে। অর্থাৎ ২০০ নম্বরের মধ্যে আবেদনকারী কত নম্বর পেয়েছেন তার ভিত্তিতে তৈরী হবে মেরিট লিস্ট।

অসংরক্ষিত শ্রেণি, ওবিসি এবং আর্থিকভাবে পিছিয়ে থাকা ব্যক্তিদের আবেদকারীদের দিতে হবে ১০০ টাকা। হেড কনস্টেবল (রেডিও অপারেটিভ) এবং হেড কনস্টেবল (রেডিও মোকনিক)-এই পদের জন্য আবেদন করতে হবে। প্রতি ক্ষেত্রেই ১০০ টাকা করে লাগবে। নেট ব্যাঙ্কিং, ক্রেডিট অথবা ডেবিট কার্ডের মাধ্যমে আবেদনকারী অ্যাপ্লিকশেন ফি জমা দিতে পারবেন। অন্যদিকে, তফসিলি জাতি, তফশিলি উপজাতি, বিএসএফ ডিপার্টমেন্টাল প্রার্থী, অবসরপ্রাপ্ত চাকরিজীবী এবং মহিলা আবেদনকারীদের কোনও অ্যাপ্লিকেশন ফি জমা দিতে হবে না।

কয়েক ফোঁটা কথামৃত

শুধু ঈশ্বর আছেন, বোধে বোধ করলে হবে? ঈশ্বরদর্শন হলেই যে সব হয়ে গেল, তা নয়। তাঁকে ঘরে আনতে হয়-আলাপ করতে হয়। কেউ দুধ শুনেছে, কেউ দুধ দেখেছে, কেউ দুধ খেয়েছে। রাজাকে কেউ কেউ দেখেছে। কিন্তু দু—একজন বাড়িতে আনতে পারে, তার খাওয়াতে-দাওয়াতে পারে। ১৭৯৯ সেজোবাবুর সঙ্গে যখন কাশী গিয়েছিলাম, মণিকর্ণিকার ঘাটের কাছে দিয়া আমাদের নৌকা যাচ্ছিল। হঠাৎ শিবদর্শন। আমি নৌকার ধারে এসে দাঁড়িয়ে সমাধিস্থ। মাঝিরা হৃদকে বলতে লাগল - 'ধর! ধর!' পাছে পড়ে যাই। যেন জগতের যত গম্ভীর নিয়ে সেই ঘাটে দাঁড়িয়ে আছেন। প্রথমে দেখলাম দূরে দাঁড়িয়ে তারপর কাছে আসতে দেখলাম, তারপর আমার ভিতরে মিলিয়ে গেলেন।

ছোট নরেন - আচ্ছা, আমাদের স্বাধীন ইচ্ছা (ফ্রি উইল) আছে কি না? শ্রীরামকৃষ্ণ-আমি কে খোঁজ দেখি। আমি খুঁজতে খুঁজতে তিনি বেরিয়ে পড়েন! 'আমি যন্ত্র তুমি যন্ত্রী'। চীনের পুতুল (রোবট) দোকানে চিঠি হাতে করে যায় শুনেছ! ঈশ্বরই কর্তা! অপনাকে অকর্তা জেনে কর্তার ন্যায় কাজ করো।

যতক্ষণ উপাধি, ততক্ষণ অজ্ঞান; আমি পণ্ডিত, আমি জ্ঞানী, আমি ধনী, আমি মানী; আমি কর্তা বাবা গুরু-এ সব অজ্ঞান থেকে হয়। "আমি যন্ত্র, তুমি যন্ত্রী"-এই জ্ঞান। অন্য সব উপাধি চলে গেল। কাঠ পোড়া শেষ হলে আর শব্দ থাকে না - উত্তাপও থাকে না। সব ঠান্ডা! শান্তিঃ শান্তিঃ!

ঈশ্বরীয় রূপ দর্শন করা যায়। যখন উপাধি সব চলে যায়, - বিচার বন্ধ হয়ে যায়, - তখন দর্শন। তখন মানুষ অবাক্ সমাধিস্থ হয়। থিয়েটারে গিয়ে বসে লোকে কত গল্প করে, - এ-গল্প সে-গল্প। যেই পর্দা উঠে যায় সব গল্প-টল্প বন্ধ হয়ে যায়। যা দেখে তাহাতেই মগ্ন হয়ে যায়।

তোমাদের অতি গুহ্যকথা বলছি। কেন পূর্ণ, নরেন্দ্র, এদের সব এত ভালবাসি। জগন্নাথের সঙ্গে মধুরভাবে আলিঙ্গন করতে গিয়ে হাত ভেঙে গেল। জানিয়ে দিলে, "তুমি শরীরধারণ করেছ-এখন নবরূপের সঙ্গে সখ্য, বাৎসল্য এইসব ভাব লয়ে থাকো। রামলালার উপর যা যা ভাব হত, তাই পূর্ণাদিকে দেখে হচ্ছে। রামলালাকে নওয়াতাম, খাওয়াতাম, শোয়াতাম, সঙ্গে সঙ্গে নিয়ে বেড়াতাম, - রামলালার জন্য বসে বসে কাঁদতাম, ঠিক এই সব ছেলেদের (অর্থাৎ পূর্ণ নরেন্দ্র আদিদের) নিয়ে তাই হয়েছে! দেখ না নিরঞ্জন। কিছুতেই লিপ্ত নয়। নিজের টাকা দিয়ে গরিবদের ডাক্তারখানায় নিয়ে যায়। বিবাহের কথায় বলে, 'বাপরে! ও বিশালাক্ষীর দ!' ওকে দেখি যে একটা জ্যোতিঃর উপর বসে রয়েছে।

পূর্ণ উঁচু সাকার ঘর - বিষ্ণুর অংশে জন্ম। আহা কি অনুরাগ!... নরেন্দ্রের খুব উঁচু ঘর - নিরাকারের ঘর। পুরুষের সত্তা।

ছোট নরেন এলো না? মনে করেছে, আমি চলে গেছি। (মুখুজ্জের প্রতি) কি আশ্চর্য! সে (ছোট নরেন) ছেলেবেলায় স্কুল থেকে এসে ঈশ্বরের জন্য কাঁদত। (ঈশ্বরের জন্য) কান্না কি কমেতে হয়! আবার বুদ্ধি খুব। বাঁশের মধ্যে বড় ফুটোওলা বাঁশ! (অর্থাৎ অনেক জিনিস ধরে) আর আমার উপর সব মনটা। আবার ভয় নাই - যে বাড়িতে থাকবে। দক্ষিণেশ্বরে তিনরাত্রি সমানে থাকে।

পূর্ণজ্ঞান আর পূর্ণভক্তি একই। 'নেতি' 'নেতি' করে বিচারের শেষ হলে, ব্রহ্মজ্ঞান। - তারপর যা ত্যাগ করে গিছিল, তাই আবার গ্রহণ। ছাদে উঠবার সময় সাবধানে উঠতে হয়। তারপর দেখে যে, ছাদও যে জিনিস - ইট-চুন-সুরকি-সিঁড়িও সেই জিনিসে তৈয়ারী।

আগাম সতর্কতা

(প্রথম পাতার পর)

নারীদের মেনোপজ অর্থাৎ, মাসিক বন্ধ হয়েছে, তাঁরা মাসের একটি নির্দিষ্ট দিন নির্ধারণ করে পরীক্ষা করতে পারেন। নিয়মিত স্ব-স্তন পরীক্ষা নারীদের নিজের স্তনের গঠন ও স্বাভাবিক পরিবর্তনের সঙ্গে পরিচিত করে তোলে। যার ফলে যে-কোনও অস্বাভাবিকতা মেয়েটির চোখে সহজেই ধরা পড়ে বা তিনি অনুভব করতে পারেন। বর্তমানে অনলাইনে এমন অনেক শিক্ষণীয় ভিডিও রয়েছে, যেগুলোর মাধ্যমে ঠিকভাবে স্ব-স্তন পরীক্ষা শেখা সম্ভব।

ক্লিনিক্যাল ব্রেস্ট এগ্‌জামিনেশন ঃ

এক্ষেত্রে একজন অভিজ্ঞ চিকিৎসক রোগীর পূর্ণ ইতিহাস যাচাই করে স্তন পরীক্ষা করেন। একজন অভিজ্ঞ চিকিৎসক, যিনি স্তনের সমস্যাগুলোর সঙ্গে পরিচিত, তিনি কখনও কখনও ক্যান্সার প্রকাশ পাওয়ার আগেই তা শনাক্ত করতে পারেন। তাছাড়া যেব নারীর স্তনে কোনও উপসর্গ রয়েছে, সেসব ক্ষেত্রে তিনি যথাযখ ভাবে পরীক্ষা করে ক্যান্সার আছে কি না, তা নিশ্চিত করতে পারেন।

ম্যামোগ্রাফি ঃ এটি স্তনের একটি বিশেষ এক্স-রে পরীক্ষা, যা দু'টি ভিন্ন কোণ থেকে করা হয়, যাতে স্তনের ভিতরে থাকা কোনও অস্বাভাবিক গাঁট বা গঠন স্পষ্ট ভাবে দেখা যায়। ম্যামোগ্রাফির মাধ্যমে খুব ছোট গাঁটও শনাক্ত করা সম্ভব, যেগুলো হাত দিয়ে সাধারণত অনুভব করা যায় না। তবে ম্যামোগ্রাফির সংবেদনশীলতা সর্বোচ্চ ৬০-৭০ শতাংশ পর্যন্ত অর্থাৎ, এটি সবক্ষেত্রে নির্ভুল নয়। তাই আমরা সাধারণ মানুষকে জোর দিয়ে বলতে চাই —নিজেদের ইচ্ছায় ম্যামোগ্রাফি করবেন না। আগে একজন চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া অত্যন্ত জরুরি। কারণ, ম্যামোগ্রাফিতে অনেকসময় এমন কিছু অস্পষ্ট ফলাফল দেখা যায়, যেগুলো অকারণে আপনার মনে দুশ্চিন্তা সৃষ্টি করতে পারে। আবার অন্যদিকে যদি সত্যিই কোনও সমস্যা ধরা পড়ে, তাহলে চিকিৎসক তৎক্ষণাৎ চিকিৎসা শুরু করতে পারেন।

আসলে স্তন ক্যান্সার প্রতিরোধে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল — সচেতনতা, নিয়মিত স্ক্রিনিং এবং ঠিক সময়ে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া। প্রতিটি নারী যেন নিজের শরীরের পরিবর্তন সম্পর্কে সচেতন হন এবং নির্দিষ্ট সময় অন্তর স্ক্রিনিং করান—এটাই হতে পারে স্তন ক্যান্সার প্রতিরোধের প্রথম পদক্ষেপ।

Trains Running Through
MLDT & NFK STATION
SEPTEMBER - 2025

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
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	—	—	—	—	—	—	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
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
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

সব গাড়ির ইন্স্যুরেন্স করুন সবচেয়ে কম প্রিমিয়ামে

সরকারী নথিতে নামের ভুল বানান দ্রুত সংশোধন করুন GAZETTE নোটিফিকেশন Lifetime Validity

পরামর্শ ও সহযোগিতা > Mass Media # 9233 44 45 46

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
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/**

মেঘের আড়াল থেকে স্বপ্নের উড়ান ক্লাউড কম্পিউটিংয়ে

কম্পিউটার সায়েন্স অ্যান্ড ইঞ্জিনিয়ারিংয়ের একটি অতি গুরুত্বপূর্ণ অংশ ক্লাউড কম্পিউটিং। রূপকার্থে, উন্নত প্রযুক্তি সম্বলিত তথ্য ভাণ্ডারের মেঘ থেকে যেন মেঘনাদের মতো মসৃণভাবে এবং নিরাপদে তথ্য পরিষেবা প্রদান করা হয় এই প্রযুক্তির মাধ্যমে তথ্য প্রযুক্তি পরিষেবা দিন দিন যত বেশি করে ডেটা ও ডিজিটাল পরিকাঠামো নির্ভর হয়ে উঠছে, ক্লাউড কম্পিউটিং প্রযুক্তি ততই তথ্য পরিষেবা মাধ্যম হিসেবে আগের চেয়ে আরও শক্তিশালী হয়ে উঠছে। বিশেষজ্ঞদের মতে, ভবিষ্যতের আইটি ও যাবতীয় অনলাইন ব্যবসার নিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা থাকবে এই প্রযুক্তির হাতেই। তাই বাজারের চাহিদা মেনে ভারতের অনেক ইঞ্জিনিয়ারিং কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়ে কম্পিউটার সায়েন্স অ্যান্ড ইঞ্জিনিয়ারিং (সিএসই) কোর্সের সঙ্গে ক্লাউড কম্পিউটিং-এ স্পেশালাইজেশন করানো হয়। এই স্পেশালাইজেশনের কারণেই ভারতীয় তথ্য প্রযুক্তিবিদদের কদর বেড়েছে দুনিয়ায় সর্বত্র।

যোগ্যতা

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

সময়সীমা

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

পাঠ্যক্রম

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

উচ্চশিক্ষা

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

কর্মজীবন

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

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

আধার কার্ডে নিজের নাম, পিতার নাম, জন্ম তারিখ, ঠিকানা, মোবাইল নম্বর, ই-মেইল আইডি, জেন্ডার (লিঙ্গ), বায়োমেট্রিক (ছবি, ফিঙ্গারপ্রিন্ট, আইরিশ) ইত্যাদি তথ্য সংশোধন / সংযোজন (আপডেট) অথবা নতুন আধার কার্ডের আবেদনের জন্য যোগাযোগ করুন ঃ UIDAI ভারত সরকার অনুমোদিত আধার কেন্দ্র, বি.এস.এন.এল. বিলিল্ডং, মালদা কালেক্টরেট ভবনের পাশে, মালদা শহর।
নাম রেজিষ্ট্রেশন-এর জন্য ভিজিট করুন
appointments.uidai.gov.in/book appointment.aspx
জনস্বার্থে প্রচার করছে
মাস মিডিয়া # 9233 44 45 46

NGO / পূজা কমিটিগুলি অবহিত হোন
স্বনামধন্য চিকিৎসকদের দ্বারা শংসিত ২৫ বছরের বেশি সময়ের অভিজ্ঞতাসম্পন্ন মেডিকেল সহায়ক বিভিন্ন এনজিও অথবা পূজা কমিটিগুলির সহায়তায় বিনামূল্যে প্রেসার ও সুগার চেক্ করতে আগ্রহী।
মেডিকেল গাইডেন্সও দেওয়া হবে।
উৎসাহী সংস্থারা সরাসরি ফোন করুন
গোপাল চন্দ্র সাহা - 9614573052
(By courtesy : mediguide.in)

স্টেরয়েড - ক্রাইসিস ম্যানেজার

স্টেরয়েড, যা একাধিক অসুখে সুরাহা দেয়, আবার অন্যদিকে ডেকে আনে অন্য সমস্যাও। অনেকেই বলেন সাইড এফেক্ট আছে। মেডিসিন বিশেষজ্ঞ ডা. সৌমাদিত্য বন্দ্যোপাধ্যায় জানালেন কখন স্টেরয়েড ভালে, কখন মারাত্মক।

চিনে নিন

স্টেরয়েড একধরনের হরমোন। এটি মানবশরীরে অ্যাড্রিন্যাল গ্ল্যান্ডে তৈরি হয়। এই হরমোনের প্রধান কাজ হল শরীরে জল ও নুনের পরিমাণ ঠিক রাখা, রক্তচাপ ঠিক রাখা, সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখা, রিপ্রোডাকটিভ ফাংশন নিয়ন্ত্রণ করা। তবে সব চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ হল শরীরে যখন কোনও অসুখের কারণে প্রদাহ বা ইনফ্লামেশন হয়, তখন স্টেরয়েড হরমোন তা কমাতে সাহায্য করে। তবে সবার আগে সে অসুখের জন্য প্রদাহ হচ্ছে, সেই অসুখের চিকিৎসা দরকার। তার সঙ্গে স্টেরয়েড দিতে হবে। এই ধরনের অসুখেই মূলতঃ স্টেরয়েড ভালো কাজ করে।

ক্রাইসিস ম্যানেজার

দুটি কারণে বাইরে থেকে স্টেরয়েড দেওয়ার প্রয়োজন হয়। প্রথমতঃ, শরীরে যতটা তৈরি হওয়া দরকার, স্টেরয়েড তার চেয়ে কম তৈরি হলে। দ্বিতীয়ত, যতটুকু স্টেরয়েড তৈরি হচ্ছে, তা শরীরকে পরিচালনা করার জন্য যথেষ্ট না হলে, বেশ কিছু অসুখ রয়েছে, যেগুলিতে বাইরে থেকে অতিরিক্ত স্টেরয়েড দরকার পড়ে। যেমন ব্রংকিয়াল অ্যাস্থমা (শ্বাসকষ্ট), টেম্পুরাল আর্টেরাইটিস, লিউপাস। এছাড়া অ্যাডিরনোকোর্টিক্যাল ইনসাফিয়েন্সি, অটোইমিউন ডিসঅর্ডার, নেফ্রোটিক সিনড্রোমের মতো জটিল সমস্যার ক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে সঠিক ওষুধ এবং রুটিন টেস্ট করা জরুরি।

শরীরে তিনধরনের স্টেরয়েড হরমোন তৈরি হয়। যদি কারও ক্ষেত্রে সঠিক বিবেচনা না করে বাইরে থেকে স্টেরয়েড ইনজেকশন বা ট্যাবলেট দেওয়া হয় তাহলে শরীর স্বাভাবিক নিয়মে যে স্টেরয়েড তৈরি করত, সেটা তৈরি করা বন্ধ করে দেবে। ফলত, হঠাৎ করে যেদিন স্টেরয়েড ওষুধ খাওয়া বন্ধ করে দেওয়া হয় তখন কিন্তু স্বাভাবিক মাত্রায় অ্যাড্রিনোকর্টিকল ক্রাইসিস। এতে করে রোগীর মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। আবার বেশি পরিমাণে স্টেরয়েড হরমোন দীর্ঘদিন বাইরে থেকে শরীরে প্রবেশ করলে তার জন্য সুগার, প্রেশার বাড়তে পারে, হাড়ের ক্ষয়, চোখে ছানির সমস্যা দেখা দেয়। তাই স্টেরয়েড চিকিৎসকের পরামর্শ মেপে যতদিন, যতটুকু প্রয়োজন ততটুকুই নেওয়া উচিত। অতিরিক্ত একেবারেই নয়। লাইফ সেভার যে কোনও মৃত্যুর পিছনে কোনও সংক্রমণ, হার্ট অ্যাটাক অথবা কোনও রকম অ্যাকসিডেন্ট দায়ী হতে পারে। এই সব ক্ষেত্রেই শরীরে স্টর্ম বা ঝড় বয়ে যায়। অর্থাৎ ম্যাসিভ ইনফ্লামেশন বা বিশাল প্রদাহ তৈরি হয়। এই প্রদাহ নিয়ন্ত্রণ সম্ভব স্টেরয়েড দ্বারা। এমন জটিল পরিস্থিতিতে স্টেরয়েড রোগীকে মৃত্যুমুখ থেকে ফিরিয়ে আনতে পারে। তবে কিছু কিছু অসুখ বাড়াবাড়ি পর্যায়ে গেলে তখন স্টেরয়েড গেম চেঞ্জারের ভূমিকা নেয় না, হিতে-বিপরীতও হতে পারে। তাই খুব বুঝে এই প্রয়োগ দরকার। কিছু ক্ষেত্রে দেখা যায় কিছু 'হাটুরে চিকিৎসক' সামান্য জ্বর সর্দি হলেও সেখানে স্টেরয়েড ব্যবহার করতে নির্দেশ দেন, এতে রোগের প্রকোপ বা প্রদাহ হয়তো কমছে কিন্তু ভীষণভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে শরীরের ইমিউন সিস্টেম। তাই যেখানে দরকার নেই সেখানে অযাতিভাবে এই ওষুধের প্রয়োগ বিপজ্জনক।

ওষুধ ছাড়াও আরও কিছুতে

বেশ কিছু নন অ্যালোপ্যাথিক ওষুধে স্টেরয়েড থাকে। বিশেষতঃ যে ওষুধগুলো খুব তাড়াতাড়ি সুরাহা দেয়, সেগুলিতে ওষুধের কম্পোজিশনও লেখা থাকে না। এগুলি বুঝে খাওয়া জরুরি। এছাড়া বেশ কিছু ত্বকের ওষুধ বা মলম স্টেরয়েড থাকে। তাই ওষুধ যতদিন চিকিৎসক বলবেন ততদিনই তা ব্যবহার করুন। অতিরিক্ত ব্যবহারে স্টেরয়েড শরীরের ভালো চেয়ে ক্ষতিই করে।

শরীরচর্চায় নো স্টেরয়েড

আজকাল সুন্দর চেহারা পাওয়ার আশায় অল্পবয়সি ছেলেমেয়েরা জিমে যাচ্ছে এবং সেখানে নানা রকম অ্যানাবলিক স্টেরয়েড ব্যবহার করছে খুব অল্প সময়ে (এরপর ২-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)	সোম থেকে শুক্র
	ডাঃ আবদুল্লাহ মহম্মদ হাসান এম.ডি (মেডিসিন), ডি.এম (হেপাটোলজি)	প্রতি শনিবার
গ্যাস্ট্রো সার্জেন	ডাঃ সন্দীপ ইয়েলেটি ডি এন বি, এফ এম এ এস	14.09.2025
নিউরো ফিজিসিয়ান	ডাঃ কৌশিক কর্মকার এম.ডি, ডি.এম পি.ডি.টি (নিউরো)	14.09.2025
নিউরো সার্জেন	ডাঃ শেখ ইমরান আলি এম.বি.বি.এস, ডি.এন.বি, এম.সি.এইচ. (নিউরো)	14.09.2025
	ডাঃ অশোক কুমার আচার্য্য এম.এস, এম.সি.এইচ (নিউরো)	প্রতি মঙ্গল ও বুধবার
ইনফার্টিলিটি ক্লিনিক	ডাঃ সুপর্ণা ব্যানার্জী ডি.জি.ও, এম.ডি, এম.আর.সি.ও.জি	18.09.2025
ইউরোলজিস্ট ও সার্জেন	ডাঃ ইসফাক আহমেদ জিলানী এম.এস, এম.আর.সি.এস, ডি.এন.বি	07.10.2025
	ডাঃ কুন্তল পন্ডিত এম.এস, ডি.এন.বি (ইউরো)	09.09.2025
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	07.09.2025

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

মালিশের চাপে সংশয়

ঘাড়-কাঁধের যন্ত্রণা কমাতে সেলুনে একটু ম্যাসাজ করিয়ে ননি? পার্লারে শ্যাম্পু করাতে অভ্যস্ত? সেকেন্ডের মধ্যে হতে পারে স্ট্রোক। সতর্ক করছেন ইনস্টিটিউট অফ নিউরোসায়েন্সের নিউরোহ্যাবিলিটেশন বিভাগের প্রধান ডা. সুপর্ণ গঙ্গোপাধ্যায়, পৌষালী দে কুণ্ডু।

'কী রে, কেমন আছিস?' বন্ধুদের আড্ডায় বাপ্পাকে অনেকদিন পর দেখতে পেয়ে কাঁধে জোরসে একটা চাপড় দিয়ে জিজ্ঞাসা করেছিল সৌগত। উত্তর দেওয়ার আগেই ঘাড় এলিয়ে গিয়েছিল ২২ বছরের তরতাজা ছেলেটির। ডাক্তার বলেন, 'স্ট্রোক'। দিন দশেক আইসিউতে থেকে প্রাণে বাঁচলেও হাঁটতে-চলতে পারছেন না। এখন জোরকদমে চলছে নানা থেরাপি।

দ্বিতীয় ঘটনাস্থল

রবীনদার সেলুন। আর পাঁচটা কাস্টমারের মতোই চুল-দাড়ি কাটার পর রবীনদাকে ঘাড়-হাত-পা-ম্যাসাজ করে দিতে বলেছিলেন মুখার্জীবাবু। প্রায় সবাইকে ঘাড় মটকে, কিল-ঘুসি মেরে, তেল মাখিয়ে হাত-পিঠ-কাঁধে ম্যাসাজ করে দেয় পাড়ার সকলের প্রিয় নাপিত। সেদিনও ম্যাসাজের সময় আরামে চোখ বুজে আসছিল মুখার্জীবাবুর। কিন্তু কেউ কিছু বুঝে ওঠার আগেই হঠাৎই খিঁচুনি শুরু হল। তারপর সঙ্গে সঙ্গে সেলুনের চেয়ারে বসে ঢলে পড়লেন। তাঁরও নাকি ম্যাসিভ স্ট্রোক।

ঝাঁচকচকে স্পা, পাড়ায় পাড়ায় গজিয়ে ওঠা ম্যাসাজ পার্লার, সেলুনে গা-হাত-ঘাড় টেপাতে গিয়ে এমন বিপদ কখন যে কার জীবনে আসবে কেউ জানেন না। যে কারও সঙ্গেই হতে পারে। কেন এমন হয়? ডাক্তারি ভাষায় মূলতঃ এই ধরণের কেসে ভার্টিব্রাল আর্টারি ডিসেকশনের কারণে স্ট্রোক হয়। ঘাড়ের দু'ধারে থাকা মোটা দুটো রক্তবাহী ধমনী হল ভার্টিব্রাল আর্টারি। আচমকা সেখানে কোনও জোর ধাক্কা লাগলে ধমনীর ভিতরের অংশ ছিঁড়ে যেতে পারে বা প্রায়ই আঘাতপ্রাপ্ত হতে হতে ধমনীর পথ সরু বা দুর্বল হয়ে যেতে পারে। যার ফলে রক্ত জমাট বেঁধে বা রক্ত চলাচল বন্ধ হয়ে যাওয়ায় ব্রেনে রক্ত পৌঁছতে না পরায় কিছুক্ষণের মধ্যেই ব্রেন হেমারেজ শুরু হয়ে যায়। আকস্মিক এমন পরিস্থিতি ছাড়াও কানেকটিভ টিস্যু ডিজঅর্ডারের (নন ট্রমাটিক) কারণে ব্যক্তির এই ধমনীর ভিতরের অংশ সোজা না থেকে কাঁপা কাঁপা বা দুর্বল হতে পারে। তাদেরও আঘাত লেগে এই বিপদ হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে। অনেক সময় ধমনির ভিতরের পাতলা আস্তরণ ছিঁড়ে ব্রেনের যে সব অংশে ফ্লুইড থাকে সেখানেও রক্ত গিয়ে ছড়িয়ে পড়ে।

বছর কয়েক আগে সিডনির মাঠে অস্ট্রেলিয়ান ক্রিকেটার ফিলিপ হুজের ঘাড়ে বল লাগার ঘটনা নিশ্চয় মনে আছে! হেলমেটের নিচ দিয়ে ঘাড়ে বল লেগে ক্রিজেই মৃত্যু হয় তাঁর। সেই মর্মান্তিক মৃত্যুর কারণও ছিল ভার্টিব্রাল আর্টারি ডিসেকশনের কারণে মস্তিস্কে রক্তক্ষরণ।

কারা করবেন ম্যাসাজ?

মনে রাখবেন সেলুন, স্পা-পার্লার- বাড়িতে ম্যাসাজ করতে আসা অপেশাদারদের দিয়ে কখনই কাঁধ, ঘাড়, পিটের উপরের অংশ ও মাথায় ম্যাসাজ করাবেন না। শরীরের কোন অংশে কতবার, কতটা চাপ দেওয়া উচিত, কতটা স্পিডে করা উচিত, কোন শিরায় কতটা জোর দিলে শিয়রে মৃত্যু এসে দাঁড়াতে পারে তা নাপিত-হেয়ার স্টাইলিস্টরা জানেন না। হয়তো সেই নাপিত ঘাড়-কাঁধের ব্যথা কমানোর ম্যাসাজের মোটামুটি টেকনিক রপ্ত করেছেন। কিন্তু সমস্যা সব সময় কেউ কতটা জানে না, তা দিয়ে হয় না। কতটা জানে না, তা থেকে হয়। তাই ব্যথা-যন্ত্রণা হলে প্রথমেই নিউরো রিহ্যাবিলিটেশন বিশেষজ্ঞের কাছে যান। তিনি সমস্যা বুঝে নিউরো-ফিজিওথেরাপিস্টের কাছে পাঠাতে পারেন। অ্যানাটমি, ফিজিওথেরাপি, প্যাথোলজি নিয়ে সঠিক জ্ঞান ও ডিগ্রি আছে এমন ব্যক্তি সঠিকভাবে এইসব যন্ত্রণার উপশম করতে পারেন। পড়াশোনা করা, পেশাদার ম্যাসিওর, কায়রোপ্রোক্টর কিছুটা তবু জানেন।

সেলুনে সতর্ক

✤ নামীদামি বা পড়ার সেলুনে গিয়ে ঘাড়-কাঁধ-মাথায় ম্যাসাজ করাবেন না।

✤ সেলুনে শ্যাম্পু করতে গিয়েও ভার্টিব্রাল আর্টারি ডিসেকশন হতে পারে। চুল ধোয়ানোর সময় সিঙ্কে ঘাড়ের চাপ লাগে। তখন বিপদ ঘটতে পারে। একে বলে 'বিউটি পার্লার স্ট্রোক সিন্ড্রোম'।

✤ চুল ধোয়ার সময় খেয়াল রাখুন আপনার ঘাড় কমফর্টেবল পজিশনে রাখা আছে কি না। ঘাড় পিছন দিকে ২০ ডিগ্রির বেশি ঝোঁকানো উচিত নয়। ঝুঁকি কমাতে অ্যাডিশনাল নেক সাপোর্ট চেয়ে নিন।

✤ অতিরিক্ত হাই প্রেশার বা স্ট্রোক হওয়ার অন্যান্য ঝুঁকি থাকলে আগে থেকে সেলুনে জানিয়ে রাখুন। সেক্ষেত্রে শ্যাম্পুর সময় মাথা উপর বা পিছনের দিকে না ঝুঁকিয়ে রেখে সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে রাখুন।

বিপদ বুঝবেন কীভাবে?

ভুলভাল পদ্ধতিতে ম্যাসাজ করানোর জন্য ভার্টিব্রাল আটারি ডিসেকশন একটু একটু করে শুরু হতে পারে। সেক্ষেত্রে লক্ষণ হিসাবে যেদিকের ভার্টিব্রাল ধমনীর ভিতরে সমস্যা তৈরি হয় সেদিকের মাথায় প্রচণ্ড যন্ত্রণা হয়। দু'দিকের শিরায় সমস্যা হলে গোটা মাথাজুড়েই অসহনীয় যন্ত্রণা হবে। ব্যথা নিচ থেকে মাথার মাঝের দিকে উঠতে থাকবে। মাইগ্রেন ভেবে অবহলো করবেন না। এটা শনাক্ত করতে সিটি অ্যাঞ্জিওগ্রাম করতে হবে। ফেলে রাখলে পরিস্থিতি হবে আরও জটিল।

এছাড়া ব্যালেন্সের সমস্যা হয়, হাঁটাচলায় অসুবিধা হবে। কথা বলতে, দেখতে অসুবিধা হবে। কখনও কখনও একটা চোখ নেমে যায়।

কত অজানারে

▲ অনলাইন শপিং সেন্টার "অ্যামাজন"-এর প্রথম নামকরণ হয়েছিল ক্যাডাব্রা। অর্থাৎ "যা চাইব তাই পাব"। লোকে ভুল করে উচ্চরণ করত ক্যাডাভার, মানে মৃত মানবশরীর। ফলে নামটা পাল্টে অ্যামাজন রাখা হয়।

▲ আমাদের শরীরের দুটি ফুসফুসের মধ্যে বাঁ-দিকেরটি মাপে ডানদিকের চাইতে শতকরা ১০ ভাগ ছোট।

▲ অষ্টাদশ শতাব্দীতে মধ্য আমেরিকার সাধারণ মানুষের ধারণা ছিল চকোলেট খুবই উত্তেজক খাবার। বিশেষতঃ ৬০ বছর বয়সের আগে চকোলেট খাওয়া তাদের নিষেধ ছিল।

▲ মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের ম্যানহাটান থেকে চকোলেটের খবরাখবর দিয়ে প্রকাশিত হয় "চকোলেট নিউজ" নামে একটি পত্রিকা। পত্রিকাটি ছাপা হয় চকোলেটের রং ও গন্ধযুক্ত কালিতে।

▲ অসমের সংযুক্ত খাসি ও জয়ন্তীয়া পার্বত্য জেলার অন্তর্গত ছোটগ্রাম চেরাপুঞ্জিতে পৃথিবীর মধ্যে সবচেয়ে বেশি বৃষ্টিপাত হত। বছরে গড়ে ১১, ৪২০ মিলিমিটার (৪৫০ ইঞ্চি)। এখন তার বদলে সবচেয়ে বেশি বৃষ্টি হয় মেঘালয় রাজ্যের মৌসিনরামে। এটি ১৭৭৫ সালে।

▲ নেপোলিয়ন ঘোষণা করেছিলেন, যে ব্যক্তি খাবার বেশি দিন সংরক্ষণের উপায় বার করতে পারবেন তাঁকে পুরস্কার দেওয়া হবে। খাবারকে টিনের কৌটার মধ্যে রাখার উপায় বলে পুরস্কারটি জিতে নেন নিকোলাস অ্যাপার্ট নামে এক ফরাসি। টিনজাত খাবারের ব্যাপারে সেটাই ছিল প্রথম পদক্ষেপ।

▲ ১৮৬৯ সালে পোকা লেগে নষ্ট হয়ে গিয়েছিল বিশ্বের অন্যতম কফি রপ্তানিকারী দেশ সিংহলের সমস্ত কফিখেত। এরপর থেকেই সিংহলবাসীরা কফির বদলে চা চাষ করার চিন্তা করেন। এখন সিংহলের (বর্তমান শ্রীলঙ্কা) প্রধান রপ্তানি দ্রব্য চা।

▲ প্রায় ২০ লক্ষ ফুলে পরিক্রমার পরই একটি মৌমাছি সংগ্রহ করতে পারে এক পাউন্ড পরিমাণ মধু।

▲ শশার ওজনের শতকরা ৯৬ ভাগ, আপেলের ৮৪ ভাগ এবং আলুর ৭৮ ভাগ কেবল জলের ওজন।

যে কোন নেটওয়ার্কের প্রি-পেইড মোবাইল, DTH রিচার্জ করে 1.50% - 5.30% ক্যাশ ব্যাক পান।

ALL OPERATOR	RETAILER
AIRTEL	2.80%
JIO	1.50%
BSNL	5.30%
VI	4.00%
G PLAY [COD]	1.80%
ALL DTH	3.40%
LIC	₹5
BBPS	0.50%

24x7 কাস্টমার সাপোর্ট
ইলেকট্রিক বিল, LIC প্রিমিয়াম, গুগল প্লে (COD) সহ বিভিন্ন বিলের অনলাইন পেমেন্টেও ক্যাশ ব্যাক পান।
কোন "রেজিষ্ট্রেশন ও প্ল্যাটফর্ম ফি" নেই। কোন টার্গেট নেই।
যত বেশী রিচার্জ, ততো বেশী আয়।
অ্যান্ড্রয়েড ফোনের মাধ্যমেই কাজ করা যায়।
আজই যোগাযোগ করুন
অনুমোদিত ডিস্ট্রিবিউটর
9233 44 45 46