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

জরুরী

আমার শহর

অপ্রতিদ্বন্দ্বী পাক্ষিক ফ্রি শিটার

১১ / ৫৮৭ aamaarshahor.com

মালদা ১৭ কার্ত্তিক, ১৪৩২ মঙ্গলবার, ৪ নভেম্বর, ২০২৫ ২৩ বর্ষ ১৪তম সংখ্যা বিনামূল্যে বিতরণের জন্য

বিজ্ঞাপন বিভাগ ঃ 9233 44 45 46

ॐ পাথর ছাড়াই প্রতিকার সম্ভব
জগদম্বা জ্যোতিষ কেন্দ্র
মালদা # 9332056956

লাইফ সার্টিফিকেট পান বাড়িতে বসেই

রাজ্য / কেন্দ্রীয় সরকারের পেনশন হোল্ডাররা লাইফ সার্টিফিকেট আপডেট করুন বাড়িতে বসেই। এটি অনলাইন পরিষেবা। ব্যাঙ্কে যাওয়ার প্রয়োজন নেই। পরিষেবা শুল্ক প্রদেয়। আজই নাম নথীভূক্ত করুন।

পরামর্শ ও সহযোগিতা ঃ 9233 44 45 46

মেধার বিকাশ ঘটাতে অ্যানালিটিক্যাল মাইন্ড তৈরি করাও দরকার

হয়তো উপরের হেডলাইনটা দেখে অনেকেই ভ্রু কোঁচকাবেন অথবা তাঁদের মনে হবে, আমি কেন এই কথাটি বলছি। আমাদের দেশ ও রাজ্যে প্রচলিত পঠনপাঠন পদ্ধতিতে একটা দীর্ঘ সময় ধরে আমরা দেখেছি, ভারতীয় শিক্ষা ব্যবস্থায় ছাত্র-ছাত্রীদের নম্বর দেওয়া হতো যথোপযুক্ত বিচেনার মধ্যে দিয়ে। ছাত্র-ছাত্রীদের মেধার মান এবং পরিশ্রমকে সম্মান নিয়ে যথোপযুক্ত ভাবে নম্বর দেওয়াই ছিল চল। সেজন্য ভারতীয় শিক্ষা ব্যবস্থায় স্কুল থেকে কলেজ, কলেজ থেকে ইউনিভার্সিটিতে বারবারই ধারণা ছিল শিক্ষকরা বোধহয় ছাত্রছাত্রীদের নম্বর দেওয়ার ক্ষেত্রে কিঞ্চিৎ কনজারভেটিভ। কিন্তু অতীতে শিক্ষা ব্যবস্থার সঙ্গে তুলনা করলে দেখবেন, গত কয়েক বছরে সেই ধারণা বদলেছে। এখন নম্বরের যেন ইনফ্লেশন চলছে। দেশের স্বাধীনতা পরবর্তী ২০-৩০ বছর পরে ভারতের বিভিন্ন বোর্ডের মধ্যে দিয়ে পরীক্ষা নেওয়া শুরু হলো। এর ফলে প্রত্যন্ত গ্রামের ফার্স্ট জেনারেশন লার্নাররা যেমন স্কুলে আসতে শুরু করল, তেমনই ছিল থার্ড-ফোর্থ জেনারেশনের লার্নাররাও। আমরা দেখলাম, এত বিরাট দেশে শিক্ষার পরিকাঠামো থেকে শুরু করে আর্থিক মান, জীবনযাত্রার মানের দিক থেকে ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে একটা বিরাট ভেদাভেদ বয়ে গিয়েছে। স্বভাবতই দেখা যাচ্ছে, কোনও একটি বা দু'টি বোর্ড প্রচুর নম্বর দিয়ে পাশ করিয়ে কোনও না কোনও ভাবে পড়ুয়াদের উৎসাহিত করার প্রক্রিয়া হাতে নিল। এর পিছনে পড়ুয়াদের স্কুলমুখী করাটাও উদ্দেশ্য ছিল, যাতে ড্রপ আউট না হয়। ধীরে ধীরে আমরা দেখলাম, বেশি নম্বর দিয়ে পড়ানোর উৎসাহের কারণে ওই নির্দিষ্ট বোর্ডের স্কুলগুলিতে ছেলেমেয়েদের ভর্তি করানোর উৎসাহ বৃদ্ধি পেল। কিন্তু এই সময়ের মধ্যে যে সব বোর্ড নিজেদের গুণমান, উৎকর্ষ ও মেধাভিত্তিক ফলাফল বজায় রাখার জন্য নম্বর দেওয়ার বিষয়টি যথাযথ ভাবে মেনে চলছিল, সেই বোর্ডের স্কুলগুলিতে ছাত্রছাত্রীদের সংখ্যা কমছে। অথএব আর্থিক দিক থেকে তৎক্ষণাৎ লাভের লক্ষ্য রেখে সেই বোর্ডগুলি নম্বর দেওয়ার ব্যবস্থাকে শিথিল করল। যে সমস্ত রাজ্য পড়াশোনায় নিজেদের কোয়ালিটি বজায় রাখএত পড়ুয়াদের নম্বর কম দিত, ছাত্র কমতে থাকায় তারাও বাধ্য হলো এই বেশি নম্বর দেওয়ার প্রতিযোগিতায় নেমে পড়তে। তারাওঢালাও নম্বর দিতে শুরু করল। এই মুহূর্তে আমাদের স্কুল-কলেজ-ইউনিভার্সিটি থেকে ছেলেমেয়েরা ৮.৯ থেকে ৯.৮ সিজিপিএ বা ৯০ শতাংশেরও উপরে মার্কস নিয়ে পাশ করছে ঠিকই, কিন্তু দুঃখের কথা হলো, সেই পড়ুয়াদের থেকে কাঙ্খিত গুণমানের ছাত্র-ছাত্রী বা খুব ভালো মেধাবী পড়ুয়া আমরা পাচ্ছি না। ফলে প্রচুর মাকর্স পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে পড়ুয়াদের মনে যে গগনচুম্বী প্রত্যাশা তৈরি হয়, পরবর্তী সময়ে বাস্তব ক্ষেত্রে তাঁর নম্বরের সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে তাঁর চাকরি পাওয়ার সুযোগ মেলে না। অথবা চাকরি পেলেও প্রত্যাশা মতো বেতন মেলে না। ফলে ডিগ্রি থাকা সত্ত্বেও ডিসস্যাটিসফায়েড মাইন্ড নিয়ে অনেক ছেলেমেয়েকেই ঘুরতে হয়। বিশ্লেষণ করলে দেখা যাবে, আমাদের দেশে পড়ুয়াদের প্রাপ্ত নম্বরের সঙ্গে মেধার ব্যবধানটা তাঁদের ভালো কেরিয়ার তৈরি করতে বাধা দিচ্ছে। অথব আমাদের ছাত্র-ছাত্রীরা অথবা আমার কাছের মানুষেরাও যখন বিদেশের ইউনিভার্সিটিতে পড়ে ফিরে আসেন, তাঁদের মূল্যায়নের সঙ্গে আমাদের দেশের মূল্যায়ন ব্যবস্থার অনেক পার্থক্য রয়েছে। ইউকে, ইউএসএ-তে অনেক ইউনিভার্সিটিতে ক্লাসের মোট ছাত্রসংখ্যার মাত্র ১০ থেকে ১৫ পার্সেন্ট পড়ুয়াই ৬০ থেকে ৭০ পার্সেন্ট পান। অথচ তাঁরা সব থার্ড ফোর্থ জেনারেশন লার্নার। বাকি ৮০ পার্সেন্ট ছাত্রছাত্রী ৬০ শতাংশের নীচে নম্বর পান। কিন্তু তারপরও তাঁরা দারুণ দারুণ চাকরি পান। এঁদের দক্ষতা, বুদ্ধিমত্তা, ইনফর্মেশনের ধারে কাছে আমাদের দেশের ৯০ শতাংশ পাওয়া ছেলেমেয়েরা পৌঁছতে পারছেন না। ফএল ইউকে বা ইউএসএ-র বড় ইউনিভার্সিটিগুলোতে যখন আমাদের দেশের ছেলেমেয়েরা ৯০ পার্সেন্ট বা ১০০ পার্সেন্ট পেয়ে আপ্লাই করেন, সেই নম্বরের উপরে তাঁদের কোনও কনফিডেন্স থাকে না। কারণ ভারতীয় পড়ুয়ারা ১০ পার্সেন্ট মার্কস পেলেও অনেক ক্ষেত্রেই তাঁর সাবজেক্টের পেশার সঙ্গে ওই পড়ুয়ার যে দক্ষতা-যোগ্যতা দরকার, তা থাকে না। ইলেভেন-টুয়েলভেও এখন ছেলেমেয়েরা অনেক মার্কস পাচ্ছে। কিন্তু কলেজ-ইউনিভার্সিটিতে ভর্তি হওয়ার আগে সেই উচ্ছ্বাসকে আমরা খানিকটা জল ঢেলে দিই। আমি জানি, প্রতিটা পদ্ধতিরই কিছু ভালো দিক, কিছু খারাপ দিক রয়েছে। কিন্তু যে ভাবে হাজার হাজার ছেলেমেয়ে স্কুলমুখী এবউ উচ্চশিক্ষায় পৌঁছচ্ছেন, গ্র্যাজুয়েশন, মাস্টার ডিগ্রি কমপ্লিট করছেন — তার সঙ্গে তাল রেখে তাঁরা অনেকেই ইন্ডাস্ট্রির চাহিদা অনুযায়ী নিজেকে তৈরি করতে পারছেন না। বেশি বেশি নম্বর দেব অথচ পড়ুয়াদের মধ্যে প্রবলেম সলভিং অ্যানালিটিক্যাল মাইন্ড তৈরি করব না, এটা চলতে পারে কি না সেটা ভাবার কিন্তু সময় এসেছে।

ভারতীয় শিক্ষা ব্যবস্থায় অতিরিক্ত নম্বর দেওয়ার নানা পদ্ধতি রয়েছে। অবজেক্টিভ বা বিস্তারিত প্রশ্নের মাধ্যমে নানা উপায়ে নম্বর পাইয়ে দেওয়ার যে সিস্টেম তৈরি হয়েছে, এটা নিয়েও ভাবার সময় এসেছে। হয় তো আমার মতের সঙ্গে অনেক শিক্ষাবিদদের মতামত না-ও মিলতে পারে। কিন্তু আমার মনে হয় নম্বর ছেলেমেয়েদের মেধা যাচাই করেই দেওয়া দরকার। যাতে ছেলেমেয়েদের লড়াই করার জেদ তৈরি হয়।

আনন্দম 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
নভেম্বর - ২০২৫

তারিখ	সূর্য্যোদয়	সূর্যাস্ত
01.11.2025	05:44 ↑ (115°)	16:56 ↑ (245°)
02.11.2025	05:45 ↑ (115°)	16:56 ↑ (245°)
03.11.2025	05:46 ↑ (115°)	16:55 ↑ (245°)
04.11.2025	05:46 ↑ (115°)	16:55 ↑ (245°)
05.11.2025	05:47 ↑ (115°)	16:54 ↑ (245°)
06.11.2025	05:47 ↑ (115°)	16:53 ↑ (245°)
07.11.2025	05:48 ↑ (115°)	16:53 ↑ (245°)
08.11.2025	05:49 ↑ (115°)	16:52 ↑ (245°)
09.11.2025	05:49 ↑ (115°)	16:52 ↑ (245°)
10.11.2025	05:50 ↑ (115°)	16:51 ↑ (245°)
11.11.2025	05:51 ↑ (115°)	16:51 ↑ (245°)
12.11.2025	05:51 ↑ (115°)	16:50 ↑ (245°)
13.11.2025	05:52 ↑ (115°)	16:50 ↑ (245°)
14.11.2025	05:53 ↑ (115°)	16:50 ↑ (245°)
15.11.2025	05:53 ↑ (115°)	16:49 ↑ (245°)
16.11.2025	05:54 ↑ (115°)	16:49 ↑ (245°)
17.11.2025	05:55 ↑ (115°)	16:49 ↑ (245°)
18.11.2025	05:56 ↑ (115°)	16:48 ↑ (245°)
19.11.2025	05:56 ↑ (115°)	16:48 ↑ (245°)

যে কোনো দৈনিক পত্রিকায় বিজ্ঞাপন দিতে 977 5454 577

গ্রামের শিক্ষিতা ও নম্র
পাত্রী চাই?
নাকি শহরের
স্মার্ট ও ভালো রোজগেরে
পাত্র চাই?
ন্যূনতম 300 টাকায়
গাইডে বিজ্ঞাপন দিন।
ফোন - 9233 44 45 46

সম্মানজনক পেশার দুর্দান্ত ভিত গড়ে দেয় ব্যাচেলর অফ ফার্মেসি ডিগ্রি

ফার্মাসিউটিক্যাল শিল্প স্বাস্থ্য ব্যবস্থার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। যেখানে ওষুধ তৈরি, উৎপাদন এবং সরবরাহের কাজ করা হয়। বিশ্বব্যাপী এই শিল্পের প্রসার ঘটার সঙ্গে সঙ্গে দক্ষ পেশাদারদের চাহিদাও বাড়ছে। বি ফার্ম কোর্সটি ফার্মাসিউটিক্যাল শিল্প, বায়োটেকনোলজি, স্বাস্থ্যসেবা ও গবেষণা ক্ষেত্রে কাজ করার প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও দক্ষতা প্রদান করে।

বি ফার্ম একটি চার বছরের ডিগ্রি কোর্স। যেখানে ফার্মাসিউটিক্যাল সায়েন্সের বিভিন্ন বিষয় যেমন ড্রাগ ডেভেলপমেন্ট, ফার্মাকোলজি, মেডিসিনাল কেমিস্ট্রি, ফার্মাকোগনসি এবং ক্লিনিক্যাল ফার্মেসি পড়ানো হয়। এই কোর্সের মাধ্যমে ছাত্রছাত্রীরা ফার্মাসিউটিক্যাল উৎপাদন, গুণমান নিয়ন্ত্রণ এবং বিধিবদ্ধ কাঠামোর তাত্ত্বিক ও ব্যবহারিক জ্ঞান অর্জন করতে পারেন। অনেকে উচ্চশিক্ষার জন্য ডিপ্লোমা ইন ফার্মেসি (ডি ফার্ম), মাস্টার ইন ফার্মেসি (এম ফার্ম), ডক্টর অফ ফার্মেসি (ডি ফার্ম) করে থাকেন।

শিক্ষাগত যোগ্যতা

আবেদনকারীকে স্বীকৃত বোর্ড থেকে ১০+২ (বা সমমানের) পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হতে হবে, যেখানে পদার্থবিদ্যা, রসায়ন, এবং জীববিদ্যা বা গণিত বাধ্যতামূলক বিষয় হিসেবে থাকতে হবে।

ন্যূনতম নম্বর

বেশিরভাগ বিশ্ববিদ্যালয় আবেদন-কারীদের ১০+২ পরীক্ষায় কমপক্ষে ৫০ শতাংশ নম্বর প্রয়োজন বলে উল্লেখ করে, তবে এটি প্রতিষ্ঠানের পরিবর্তিত হতে পারে। ভর্তির জন্য প্রবেশিকা দেওয়া হয় বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে।

জাতীয় স্তরের প্রবেশিকা

- NEET
- GPAT
- JEE Mains (কিছু প্রতিষ্ঠানের জন্য)
- রাজ্য স্তরের প্রবেশিকা WBJEE (পশ্চিমবঙ্গ জয়েন্ট এন্ট্রান্স পরীক্ষা)

সিলেবাস

বি ফার্ম-এর সিলেবাস এমনভাবে তৈরি করা হয়েছে যাতে ছাত্রছাত্রীরা ফার্মাসিউটিক্যাল সায়েন্সের বিশদ জ্ঞান অর্জন করতে পারে। এটি আটটি সেমেস্টারে বিভক্ত, যেখঅনে থিওরি ক্লাস, ল্যাব ওয়ার্ক, প্র্যাক্টিক্যাল এবং ইন্টার্নশিএপর সমন্বয় থাকে। সিলেবাসের অন্তর্ভুক্ত প্রধান বিষয়গুলি হলো ঃ

ফার্মাসিউটিক্স
- ফার্মেসির পরিচিতি
- বায়োফার্মাসিউটিক্স ও ফার্মাকোকাইনেটিক্স
- ফার্মাসিউটিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারিং
- ড্রাগ ডেলিভারি সিস্টেম

ফার্মাকোলজি
- হিউম্যান অ্যানাটমি
- ফিজিওলজি
- বিভিন্ন সিস্টেমের উপরে ড্রাগের প্রভাব
- টক্সিকোলজি

ফার্মাসিউটিক্যাল কেমিস্ট্রি
- জৈব রসায়ন
- অজৈব রসায়ন
- মেডিসিনাল কেমিস্ট্রি

ফার্মাকোগনসি
- ঔষধি উদ্ভিদের অধ্যয়ন
- ভেষজ ওষুধ
- প্রাকৃতিক পণ্যের রসায়ন

ফার্মাসিউটিক্যাল অ্যানালিসিস
- বিশ্লেষণমূলক প্রযুক্তি (HPLC, GC, UV-Spectroscopy)
- গুণমান নিয়ন্ত্রণ ও আশ্বাস

ফার্মাসিউটিক্যাল জুরিসপ্রুডেন্স
- ফার্মেসি আইন
- ঔষধ আইন ও বিধি
- ফার্মেসিতে নৈতিকতা

প্রক্যাকটিক্যাল কম্পোনেন্ট
- রসায়ন, ড্রাগ ফর্মুলেশন, ফার্মাকোলজি, এবং বায়োটেকনোলজি বিষয়ক ল্যাব ওয়ার্ক।
- শিল্প সফর, ফার্মাসিউটিক্যাল কোম্পানিতে ইন্টার্নশিপ।
- চূড়ান্ত সেমেস্টারে বিভিন্ন প্রকল্পের কাজ।

কেরিয়ার

ফার্মাসিস্ট
- হাসপাতাল, খুচরো ওষুধের দোকান এবং কমিউনিটি ফার্মেসিতে ওষুধ সরবরাহ ও (এরপর ২-এর পাতায়)

দেখছি যেমন আরশিতে

শীতঘুমের গরমে

বাজার গরম রাখুন কথায় কিংবা অকাজে,
টাকা-সংকট, খরা বা বন্যা সঙ্গী থাকলে
ভুল পথ ভুল সুর জলভাত বেপথু মেজাজে,
পাশে দাঁড়ানোর নামে ছবি তোলা মঞ্চে ডাকলে।
এভাবেই আজ চলছে চলবে শামুকচলনে খুশি,
খোলা ছবি ছেপে আয় আসে ঘরে সুখী পরিবার;
সমাজ ঘুমোলে পরিসরে বাড়ে আগামীর ভূষি,
চায়ের দোকানে নারী-মজলিশে চর্চা অপার।

লেভেল ক্রসিং

সময়ে রাস্তা পেরোতে হবে নইলে চাপা পড়ব,
আলোর সংকেতের জন্য অপেক্ষা করি সন্ধ্যায়–
যে-গাড়ি ধীরে ধীরে চলছে আমি তাতেই চড়ব,
অশান্ত প্রজন্ম সাময়িক শান্ত রজনীগন্ধায়।
কোন রাস্তা পেরোতেই হবে তা লেখা নেই দেয়ালে,
তেমাথা থেকে পাঁচমাথার মোড়ে থামতেই হয়–
পেছনে না-দেখে শুধু ছুট, আমিও ছুটি খেয়ালে,
জোরে কেন পা ফেলব, দুই পার এক কেন নয়?

– ড. গৌরাঙ্গদেব ভার্মা

2002 সালের

46 ইংরেজবাজার বিধানসভা কেন্দ্রের অন্তর্ভূক্ত সমস্ত বুথের (পার্ট নম্বর অনুযায়ী) ভোটারের নামের তালিকা ডাউনলোড করুন।

google অথবা আপনার পছন্দের যে কোনো Search Bar-এ টাইপ করুন।
www.khonj.live/eb(এর সাথে স্পেস না দিয়ে টাইপ করুন পার্ট নম্বর)।

এক ডিজিটের পার্ট সংখ্যার শুরুতে দুটি শূন্য (00) এবং দুই ডিজিটের পার্ট সংখ্যার শুরুতে একটি শূন্য (0) যোগ করে নেবেন।
অর্থাৎ আপনার পার্ট সংখ্যাটি মোট তিন ডিজিটের হতে হবে।
-ঃ উদাহরণস্বরূপ ঃ-

1 নম্বর পার্টের ভোটার তালিকা ডাউনলোড করতে টাইপ করতে হবে — www.khonj.live/eb001

12 নম্বর পার্টের ভোটার তালিকা ডাউনলোড করতে টাইপ করতে হবে — www.khonj.live/eb012

123 নম্বর পার্টের ভোটার তালিকা ডাউনলোড করতে টাইপ করতে হবে — www.khonj.live/eb123

PS No.	Polling Station Name
001	Chandipur Junior Basic School (East)
002	Chandipur Junior Basic School (West)
003	Shovanagar High School
004	Shovanagar Junior Basic Training Institute
005	Nathinagar Prathamik Vidyalay
006	Madira Special Cader Primary School
007	Madiya Sarada Vidyapith
008	Uttar Bhabanipur Primary School (North Part)
009	Uttar Bhabanipur Primary School (South Part)
010	Bhabanipur Primary School
011	Pirpur New C S Primary School
012	Nasirchak Primary School
013	Mohanpur Managed Primary School
014	Kauyakhanda Primary School
015	Khaskhol Managed Primary School (East Part)
016	Khaskhol Managed Primary School (North Part)
017	Khaskhol Managed Primary School (West Part)
018	Milki Gram Panchayat Office
019	Milki Gram Panchayat Office (West)
020	Milki Managed Primary School
021	Milki High School (East Part)
022	Milki High School (West Part)
023	Milki High Attached Branch Primary School
024	Milki High School (Middle Part)
025	Milki High Attached Primary School (Hatkhola)
026	Atgama S C Prathamik Vidyalay (North Part)
027	Atgama S C Prathamik Vidyalay (West Part)
028	Vartitari P P Primary School
029	Bhagabanpur Primary School
030	Sattari Junior Basic School (East Part)
031	Sattari Junior Basic School (West Part)
032	Sattari High School (East Part)
033	Sattari High School (West Part)
034	Sattari Sarbojonin Primary School
035	Gosaipur Managed Primary School
036	Mobarakpur Managed Primary School
037	Raypur Primary School
038	Lalpur Junior Basic School
039	Binodpur Junior Basic School
040	Niyamotpur Primary School
041	Baniyagram Primary School (East Part)
042	Baniyagram Primary School (West Part)
043	Baniyagram Primary School (Middle Part)
044	Amriti Primary School
045	Amriti Gram Panchayat Office
046	Raygram High School (East)
047	Raygram High School (West)
048	Mohonpara Nivedita Uchcha Balika Vidyalay
049	Chhotomohonpara Primary School(East Part)
050	Chhotomohonpara Primary School(West Part)
051	Gokulnagar Primary Vidyalay (East)
052	Gokulnagar Primary School (West Part)
053	Harishpur S C Primary School
054	Mahajamapur S Cadre Primary School
055	Kajigram High School
056	Madapur Primary School
057	Kajigram Prathamik Vidyalay
058	Srirampur Primary School
059	Jotprithbi C S Primary School
060	Rameswarpur Prathamik Vidyalay
061	Chandipur B R S High School (East Part)
062	Chandipur B R S High School (West Part)
063	Sagardighi Primary School
064	Rajnagar Primary School
065	Damodorpur Primary School
066	Damodorpur Santa Debya Junior High School
067	Laxmipur C S Primary School
068	Amriti Colony Primary School
069	Uttar Ramchandrapur Primary School
070	Sonatola Primary School (North Part)
071	Sonatola Primary School (South Part)
072	Jadupur Anchal High School (South Part)
073	Jadupur Anchal High School (North Part)
074	Jadupur-I Gram Panchayet Office (East)
075	Jadupur-I Gram Panchayet Office (West)
076	Gabgachhi Primary School
077	Byaspur Primary School (East)
078	Bysapur Primary School (West)
079	Maharajpur Kanchantar Junior Basic School
080	Gopalpur Primary School
081	Jadupur-2 No. Gram Panchayet Office
082	Raypur C S Primary School
083	Amjamtola Primary School
084	Gobindapur Primary School
085	Moslempur Primary School
086	Kumarpur Primary School
087	Krishnapur Primary School

(এরপর ৩-এর পাতায়)

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

পাত্র চাই

• মাহিষ্য 29/5′5′′ M.A. (Eng.), উজ্জ্বল শ্যামবর্ণা পাত্রীর জন্য সঃ চাঃ পাত্র কাম্য। M - 8918062940. OL-3823

• কায়স্থ 32/5′ ফর্সা, সুশ্রী, ডিপ্লোমা ইঞ্জিঃ "নির্মাণ সহায়ক" পদে মালদায় কর্মরতা। অনূর্দ্ধ 37 মালদায় কর্মরত উপযুক্ত সঃ চাঃ পাত্র কাম্য। M - 9851308306. HUF-1757

• চাঁই মন্ডল 26+/5′ B.A. (Eng.), B.Ed., M.Ed., সুশ্রী, ফর্সা পাত্রীর জন্য উপযুক্ত সুদর্শন পাত্র কাম্য। ঘটক নিষ্প্রয়োজন। যোগাযোগ - 9332605982. OL-3815

• মালদা নিবাসী, Gen. 31/5′5′′ B.A. (Eng. H.), D.EL.Ed. পাঠরতা, কেঃ সঃ Retd পিতার একমাত্র সন্তান, ফর্সা, সুশ্রী, স্লিম পাত্রীর জন্য যোগ্য সুপাত্র কাম্য। M - 9609331343. HUF-1709

• পাত্রী দক্ষিণ দিনাজপুর নিবাসী, কর্মকার 23/5′3′′ ফর্সা, সুশ্রী, MBA, পিতা প্রতিষ্ঠিত স্বর্ণ ব্যবসায়ী। উপযুক্ত ও সুযোগ্য ব্যবসায়ী / সরকারী চাকুরে পাত্র চাই। M - 92396 78099. OTS-1775

• পাত্রী কুলীন কায়স্থ, বয়স 34+/5′2′′ M.A., উঃ শ্যামবর্ণা, বাড়ি মালদা শহরের 1 নং গভঃ কলোনী, পাত্রীর পিতা-মাতা ডিভোর্সী, পাত্রী পিতার কাছে থাকে, পাত্রীর পিতা অবসরপ্রাপ্ত সরকারী কর্মী। এরূপ পাত্রীর জন্য 35 - 45 মধ্যে হিন্দু পাত্র চাই, ডিভোর্সী বা বিপত্নীক চলিবে না, মালদা শহরের পাত্র অগ্রগণ্য। M - 9475656380 (পাত্রীর পিসি)। HUF-1732

বৈশ্য, আলাদশী 26/5′5′′
M.A. (History), B.Ed.,
একমাত্র কন্যা, ঘরোয়া, ফর্সা
পাত্রীর জন্য সরকারী চাকুরে /
ডাক্তার পাত্র অগ্রগণ্য।
M - 94343 23316.
HUF-1702

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

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

পাত্র চাই

• জেনারেল 36+ M.A., B.Ed. পাত্রীর জন্য 42-এর মধ্যে সরকারী চাকুরে সুপাত্র কাম্য। ফোন - 7679424009. HUF-1743

• চৌধুরী 34/5′2′′ M.A., B.Ed. (Hons.) প্রাইমারী শিক্ষিকা পাত্রীর জন্য সঃ চাঃ স্কুল শিক্ষক পাত্র কাম্য। M - 94347 30035. HUF-1717

• ব্রাহ্মণ 27+/5′4′′ H.S., শ্যামবর্ণা, NVF-এ কর্মরতা, শহরে নিজ বাড়ি। উপযুক্ত সুপাত্র চাই। M - 6296001949. HUF-1663

বৈশ্য সাহা 32+/5′5′′
M.A., B.Ed.,
মুর্শিদাবাদে
H.S. স্থায়ী শিক্ষিকা (2025)
(পৈতৃক নিবাস মালদা)।
একমাত্র কন্যার জন্য
উপযুক্ত সঃ চাকুরে অথবা সুপ্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী পাত্র কাম্য।
অসবর্ণ চলিবে।
M - 95475 34931 (মা) / 93826 11124 (বাবা)।
HUF-1751

ইন্দ্রানী পার্লস
শ্রীHari
COSTUME & GOLD PLATED JEWELLERY
Upto 70% MEGA Exchange OFFER
মালদা পার্লস এম্পোরিয়াম
B. S. Road (Nr. Kuttitola More).
94341 89908

পাত্রী চাই

• তিলি 30+/5′7′′ বি.টেক., ব্যবসায়ী পাত্রের জন্য সুপাত্রী চাই। কর্মরতা অগ্রগণ্য। M - 9474343839. HUF-1756

• কায়স্থ দাস 30/5′9′′ B.Tech. Deloitte (কোলকাতা) কর্মরত, মালদা নিবাসী পাত্রের জন্য উপযুক্ত শিক্ষিতা পাত্রী কাম্য। M - 9933703418. HUF-1714

• রায় 39+/5′5′′ হাই স্কুল শিক্ষক (আপার প্রাইমারি) পাত্রের জন্য সুশ্রী, শিক্ষিতা পাত্রী কাম্য। M - 9563114382 (সময় - 6 P.M. - 10 P.M.). OL-3808

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

পাত্রী চাই

• মালদা নিবাসী, সিন্‌হা 36+/5′6′′ B.Tech., M.E. (J.U.), সঃ অফিসার পাত্রের ফর্সা, সুন্দরী, শিক্ষিতা, ঘরোয়া / চাকুরে পাত্রী কাম্য। M + W - 7407925297 / 94344 04560. HUF-1755

• বেসরকারী সংস্থায় কর্মরত একমাত্র ছেলে বয়স 31, B.Tech. Civil, মালদার বাসিন্দা। ব্রাহ্মণ, ফর্সা, সুন্দরী, শিক্ষিতা পাত্রী চাই। ফোন - 9832884905. OTS-1762

• কায়স্থ দাস 36/5′7′′ ICDS সরকারী অফিসে কর্মরত একমাত্র পুত্রের সুশ্রী পাত্রী চাই। M - 9475904476. HUF-1748

• মাহিষ্য, মালদা নিবাসী 30+/5′11′′ ইউরোপে গবেষণারত (একমাত্র পুত্র)। সঃ / অসবর্ণ, উচ্চ শিক্ষিতা পাত্রী চাই। M - 87100 55261. HUF-1728

• তিলি সাহা, মালদা নিবাসী 33/5′8′′ B.Tech., নরগণ, পূর্ত বিভাগে কর্মরত ইঞ্জিনিয়ার পাত্রের অমাঙ্গলিক, সুশ্রী পাত্রী কাম্য। M - 8100195172. HUF-1759

কাঁসারি দত্ত, মালদা নিবাসী,
39+/5′10′′ শিক্ষিত ব্যবসায়ী,
স্বচ্ছল ছোট পরিবার,
সুদর্শন পাত্রের (প্রতারিত হয়ে
1 দিনের বিবাহবিচ্ছিন্ন) জন্য
H.S. পাশ, ঘরোয়া, শান্ত,
সুশ্রী, অবিবাহিতা পাত্রী কাম্য।
M + W - 97493 42495.
HUF-1760

তন্তুবায় 40/5′5′′
বি.এ. অনার্স (ইতিহাস),
মালদা শহরে নিজস্ব ফ্ল্যাট,
ব্যবসায়ী, সাবলম্বী, দাবীহীন
একমাত্র পুত্রের
(একমাত্র বোন বিবাহিতা)
উপযুক্ত পাত্রী কাম্য।
M - 97758 71423.
HUF-1750

ব্রাহ্মণ 34/5′6′′
B.Tech. / ম্যানেজার
প্রোজেক্ট এন্ড অ্যাডমিন পদে
মালদাতে কর্মরত
পাত্রের জন্য
ব্রাহ্মণ / কায়স্থ / বৈদ্য,
সুশ্রী, শিক্ষিতা
পাত্রী চাই।
M - 80015 75691 /
For bio visit :
www.bakshi.in.net
OTS-1769

রাজ্য সরকারের
Retd. শিক্ষক-শিক্ষিকার
একমাত্র পুত্র কুম্ভকার 34/5′7′′
B.Tech., MBA (Finance),
ডেপুটি ম্যানেজার
(ESAF Bank), স্থায়ী পদে
কোলকাতায় কর্মরত পাত্রের জন্য
ফর্সা, সুশ্রী, শিক্ষিতা,
25 ঊর্দ্ধে পাত্রী কাম্য।
অসবর্ণ চলিবে।
M - 78108 23109,
মালদা নিবাসী কলিতে কর্মরতা
হলেও চলিবে।
HUF-1738

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।

ক্রয়

হবিবপুর / বামনগোলাতে
কাঁচা / মোরাম রাস্তার পাড়ে
চাষযোগ্য জমি
কিনতে চাই।
মালিক যোগাযোগ করুন।
M - 86704 32226.
OL-3814

বিক্রয়

• এয়ারভিউ কমপ্লেক্সে (ITI মোড়ের নিকট)-এ সুন্দর পরিবেশে 2 কাঠা প্লট বিক্রয়। এজেন্ট নিষ্প্রয়োজন। M - 9593612484. OL-3803

রামকৃষ্ণপল্লী পল্লীশ্রী মাঠের কাছে
নতুন 2 BHK Flat 900 sq.ft.
সেল করা হবে।
M - 99322 69879.
HUF-1705

সানি পার্কে সুন্দর পরিবেশে
12′ রাস্তার ধারে **2** কাঠা প্লট
বিক্রয়। মাপ - **36′** (মুখ) × **40′.**
এজেন্ট নিষ্প্রয়োজন।
M - 89274 16649 /
96790 17920.
HUF-1745

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

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

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

বাড়িতে বসে বিজ্ঞাপন দিন
WhatsApp
97754 54577-নম্বরে।

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 :
ফর্ম দেওয়া ও ভর্তির সময় : সকাল ১১ টা - ১ টা
ভর্তির বয়স ঃ ১/১/২০২৬-এ প্রযোজ্য। Birth Certificate দেখিয়ে ফর্ম নিতে হবে।
"SRISH" - TRADITION OF EXCELLENCE - SINCE 1969

ভাড়া / লীজ

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

উত্তর সিঙ্গাতলায়
নীলিমা অ্যাপার্টমেন্টে 3rd ফ্লোরে
2 BHK ফ্ল্যাট ভাড়ায় দিতে চাই।
লিফ্‌ট আছে। 24 ঘন্টা গার্ড।
চাকুরীজীবি অগ্রগণ্য।
M - 75869 59330.
HUF-1746

ভাড়া / লীজ

• দক্ষিণ সিঙ্গাতলায় দোতলা সেপারেট বাড়ি (3 BHK) ভাড়া দেওয়া হবে। Ph. - 80165 25381. OL-3800

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-3806

পেনশন হোল্ডারদের প্রতি

প্রতি বছর নভেম্বর মাসে যারা পেনশন হোল্ডার তাদের বেঁচে থাকার প্রমাণ ব্যাঙ্কে জমা করতে হয়। ইদানিং অনলাইনে এই লাইফ সার্টিফিকেট আপডেট করার প্রচলন হয়েছে। এই পদ্ধতিতে অনেক দ্রুত ও নিখুঁতভাবে আবেদন করা যায়। পেনশন হোল্ডার চাইলে নিজ বাড়িতে বসেই এই আবেদন করতে পারেন। আবেদন করার সময় আধার কার্ড নম্বর, পিপিও নম্বর, নিজস্ব মোবাইল নম্বর, পেনশন সংক্রান্ত অ্যাকাউন্ট নম্বর প্রয়োজন হয়। ব্যক্তিগতভাবে উদ্যমী কিছু যুবক ন্যূনতম পরিষেবা মূল্যের বিনিময়ে এই ধরণের পরিষেবা বাড়িতে গিয়ে দিয়ে থাকেন। যাদের বয়সজনিত কারণে হাঁটা-চলা করতে সমস্যা হয়, এমনকি বায়োমেট্রিক মেশিনে আঙুলের ছাপ শনাক্ত হতে চায় না — সেই সমস্ত ক্ষেত্রে বিশেষ অ্যাপ্লিকেশনের মাধ্যমে বাড়িতে গিয়ে চোখের মণির ছবি স্ক্যানের মাধ্যমে এই পরিষেবা কেউ কেউ দিয়ে থাকেন। ভীড় এড়াতে পেনশন হোল্ডারের নাম, ঠিকানা ও যোগাযোগের নম্বর **SMS / WApp** করে আগাম নাম নথিভূক্ত করে রাখুন।

প্রয়োজনে কথা বলুন —
M - 9233 44 45 46

সম্মানজনক পেশার

(প্রথম পাতার পর)

পরামর্শ দেওয়ার কাজ
❖ ওষুধের নিরাপদ এবং কার্যকর ব্যবহারের নিশ্চয়তা প্রদান

ফার্মাসিউটিক্যাল ইন্ডাস্ট্রি
❖ ড্রাগ উৎপাদন, গুণমান নিয়ন্ত্রণ, এবং বিধিবদ্ধ বিষয়ক কাজ
❖ নতুন ড্রাগ ফর্মুলেশনের গবেষণা ও উন্নয়ন (R&D)-তে অংশগ্রহণ

রেগুলেটরি অ্যাফেয়ার্স অফিসার
❖ ঔষধ আইন ও বিধির সঙ্গে সামঞ্জস্য রাখা
❖ ড্রাগ অনুমোদনের জন্য আবেদনপত্র জমা এবং পরিচালনা

ক্লিনিক্যাল রিসার্চ
❖ নতুন ড্রাগ ডেভেলপমেন্টের জন্য ক্লিনিক্যাল ট্রায়াল পরিচালনা
❖ রোগীর নানা শারীরিক পরীক্ষার ফলাফল এবং পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নিরীক্ষণ।

ফার্মাসিউটিক্যাল মার্কেটিং
❖ চিকিৎসা পেশাজীবীদের কাছে ফার্মাসিউটিক্যাল পণ্য প্রচার ও বিক্রি
❖ বিক্রয় এবং ব্যবসায়িক ডেভেলপমেন্টে ভূমিকা

উচ্চতর শিক্ষা এবং গবেষণা
❖ ফার্মাসিউটিক্যাল সায়েন্সে উচ্চতর জ্ঞান অর্জনের জন্য M. Pharm বা PhD করা
❖ অ্যাকাডেমিক ক্ষেত্রে এবং শিল্প গবেষণা ক্ষেত্রে হাতেকলমে কাজের সুযোগ
❖ ফার্মাসিউটিক্যাল ম্যানেজমেন্ট বা হসপিটাল ম্যানেজমেন্টের উপরে এমবিএ ডিগ্রি অর্জন করে প্রশাসনিক বা বাণিজ্যিক ক্ষেত্রে কাজ করার সুযোগও থাকে।

সরকারি ক্ষেত্রে
❖ ভারতের ড্রাগ কন্ট্রোলার জেনারেল (DCGI) এবং ফুড অ্যান্ড ড্রাগ অ্যাডমিনিস্ট্রেশন (FDA) এর মতো নিয়ন্ত্রক সংস্থাগুলিতে চাকরি।
❖ সরকারি স্বাস্থ্যসেবা কর্মসূচি এবং ওষুধ নিয়ন্ত্রণে সুযোগ।

টিউশন / কোচিং

• বেসিক লেভেল থেকে ইংরেজী শেখানো হয় গ্রামার ও ট্রান্সলেশন সহ। ক্লাস - I to VII. 10 বছরের অভিজ্ঞতাসম্পন্ন শিক্ষিকা। M - 9064833060. HUF-1744

কর্মখালি

• ডাক্তারের চেম্বারে মহিলা রিসেপশনিস্ট ও মার্কেটিং-এর জন্য কাজ জানা ছেলে চাই। রায় হেলথ্ কেয়ার - 9434744291. HUF-1749

কর্মখালি

Admission Counselor
Required
for a
English Medium School
in
Malda.
Experience Preferred.
Send CV to 94751 51530.
OL-3829

JOB VACANCY **JOB VACANCY**
DAS DIAGNOSTIC ENTERPRISE
Application are invited for the following posts :
Manager – Graduate / Master / MBA in any discipline with a minimum of 4 years' experience.
Marketing Executive – Graduate / Master in any discipline. Experienced and fresh candidates may apply.
Group D Staff – Higher Secondary. Fresher may apply.
Eligible and interested candidates may send their application with resume and relevant documents to **DAS DIAGNOSTIC ENTERPRISE,** Gangabag, Malda - 732101 Or email at **info@dasdiagnostic.com**, Or contact us Mobile No. : **9064203083** within 7 days.

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

এই পোর্টালেই এবার থেকে ভোটার কার্ড-এর সব কাজ !

▲ নির্বাচন কমিশন চালু করেছে এক নতুন পোর্টাল, যার নাম ECINET। এই পোর্টালটির মাধ্যমে নতুন ভোটার কার্ডের জন্য আবেদন করা থেকে শুরু করে পুরনো কার্ডের ভুল সংশোধন, এখন থেকে আরও সহজে করা যাবে।

▲ এই পোর্টালটি ব্যবহার করা খুবই সহজ। গুগল সার্চে ECINET লিখে সার্চ করলেই 'ECI Unified Portal' নামক লিঙ্কটি পাওয়া যাবে। সেখানে ক্লিক করে Voter Service অপশনে গেলেই সমস্ত পরিষেবা চোখের সামনে চলে আসবে।

পরবর্তী
জাগরণী বাহিত
বিতরিত হবে
19 নভেম্বর, 2025,
বুধবার। বিজ্ঞাপন জমা দেওয়ার শেষ তারিখ
13 নভেম্বর, 2025,
বৃহস্পতিবার,
সন্ধ্যা 7 টার মধ্যে।

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

জাগরণী বাহিত
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.**

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

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

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 - [587]_Jaruree Guide 31-10-2025 22:17 Page 3

৪৬ ইংরেজবাজার বিধানসভা কেন্দ্রের বুথের নং ও নাম

(প্রথম পাতার পর)

PS No.	Polling Station Name
088	Kamlabari Primary School (North Part)
089	Kamlabari Primary School (South Part)
090	Harekrishna Kongar Colony Primary School
091	Khasimari Prathamik Vidyalay
092	Piyasbari Jela Porisod Dakbanglo
093	A K Gopalon Colony Prathamik Vidyalay
094	Ramkeli Rup Sanatan Prathamik Vidyalay (East)
095	Ramkeli Rup Sanatan Prathamik Vidyalay (West)
096	Piyasbari Managed Ptathmik Vidyalay (East)
097	Piyasbari Managed Ptathmik Vidyalay (West)
098	Mahadipur High School (East)
099	Mahadipur High School (West)
100	Mahadipur Gram Panchayat Office (North)
101	Mahadipur Gram Panchayat Office (South)
102	Mahadipur Special Cadre Primary School
103	Umorpur Junior Basic School
104	Sarbamangalapolly Primary School (North)
105	Sarbamangalapolly Primary School (South)
106	Prantopolli Primary School
107	Nibedita Girls High School (North Part)
108	Nibedita Girls High School (South Part)
109	Jugalmohini Primary School (East)
110	Jugalmohini Primary School (West)
111	Bibhuti Bhushan Primary School
112	Umeshchandra Bastuhara Vidyalay (North Part)
113	Umeshchandra Bastuhara Vidyalay (South Part)
114	Umeshchandra Bastuhara Vidyalay (West)
115	Umeshchandra Bastuhara Vidyalay (Middle Part)
116	Kutubpur 1 No Primary School
117	Chintamoni Chamatkar Girls High School (North Part)
118	Chintamoni Chamatkar Girls High School (South Part)
119	Chintamoni Chamatkar Girls High School (Middle Part)
120	Chintamoni Chamatkar Girls High School (West Part)
121	Lolitmohon Shyammohini High School (North Part)
122	Lolitmohon Shyammohini High School (South Part)
123	Lolitmohon Shyammohini High School (Middle Part-1)
124	Akrurmoni Coronation Institute (South Part)
125	Lolitmohon Shyammohini High School (Middle Part-2)
126	Akrurmoni Coronation Institute (East Part)
127	Akrurmoni Coronation Institute (Middle Part-3)
128	Kutubpur Municipal Primary School) (□□□□□□□)
129	Akrurmoni Coronation Institute (Middle Part-1)
130	Kisholoy Prathamik Vidyalay
131	Akrurmoni Coronation Institute (Middle Part-5)
132	Mirchak Girls Primary School (North Part)
133	Mirchak Girls Primary School (South Part)
134	Englishbazar Municipality Primary School
135	Dr. M S Hajari Primary School (North)
136	Baish Hajari Kachari (Waq-Of-State)
137	Dr. M S Hajari Primary Vidyalay (South) Part
138	Ramkrishna Vidyabhabon (North Part)
139	Ramkrishna Vidyabhabon (South Part)
140	Ramkrishna Vidyabhabon (Middle Part)
141	Jalaliya Girls High School (South Part)
142	Jalaliya Girls High School (North Part)
143	Bipin Bihari Das Smriti Primary School
144	Dhirendranath Saha Vidyabhaban (West Part)
145	Dhirendranath Saha Vidyabhaban (South Part)
146	Dhirendranath Saha Vidyabhaban (Middle Part-1)
147	Dhirendranath Saha Vidyabhaban (North Part)
148	Dhirendranath Saha Vidyabhaban (Middle Part-2)
149	Gobardhan Primary School
150	I. T. I. (East Part)
151	I. T. I. (North Part)
152	I. T. I. (West Part)
153	I. T. I. (South Part)
154	Malanchapolly Junior High School (North Part)
155	Malanchapolly Junior High School (South Part)
156	Krishnapolly Primary School (East Part)
157	Krishnapolly Primary School (West Part)
158	Kalyan Sangha Sadharan Gramin Granthagar
159	Thakur Anukulchandra Girls High School (East Part)
160	Thakur Anukulchandra Girls High School (North Part)
161	Thakur Anukulchandra Primary School (East)
162	Thakur Anukulchandra Primary School (West)
163	B. T. College Hostel (East)
164	B. T. College Hostel (West)
165	Housing Estate Primary School
166	Malda College (North)
167	Malda College (South Part)
168	Malda College (West Part)
169	1 No. Govt. Colony Primary School
170	Malda Zilla School (East Part)
171	Malda Zilla School (West Part)
172	Jaharmol Setiya Hindi Vidyalay (North)
173	Jaharmol Setiya Hindi Vidyalay (South Part)
174	Jaharmol Setiya Hindi Vidyalay (East Part)
175	Jaharmol Setiya Hindi Vidyalay (Middle)
176	Jaharmol Setiya Hindi Vidyalay (West Part)
177	Vivekananda High School(North Part)
178	Vivekananda High School(North Part-2)
179	Vivekananda High School(North Part-3)
180	Dakshin Baluchar Prathamik Vidyalay
181	Vivekananda Primary School
182	Parkghat Prathamik Vidyalay
183	Vivekananda High School(West Part)
184	Vivekananda High School(South)
185	Barlow Girls High School(Science Dept.) East -1
186	Barlow Girls High School(Science Dept.) East Part -2
187	Barlow Girls High School(Mul Bari) East Part -2
188	Gour Road Municipal Prathamik Vidyalay
189	Mokdumpur Durgadeul Vidyapith
190	Barlow Girls High School(Main Building) West Part -1
191	Barlow Girls High School(Main Building) West Part -2
192	Malda Women's College (East)
193	Malda Women's College (West Part)
194	Malda Women's College (Middle Part)
195	Malda Girls High School
196	Malda Town High School (East Part)
197	Malda Town High School (Middle Part)
198	Malda Town High School (West Part)
199	Malda Town High School (North Part)
200	Malda Town High School (South Part)
201	Ramkinkor Balika Vidyashrom (East Part)
202	Ramkinkor Balika Vidyashrom (Middle Part)
203	Ramkingkor Balika Vidyashrom (West Part)
204	Kalitola Prathamik Vidyalay
205	Narendrapolly Prathamik Vidyalay
206	Mahananda Primary School
207	Maheshpur Managed Prathamik Vidyalay
208	Madhabnagar Badalmoni High School (East)
209	Madhabnagar Badalmoni High School (Middle Part)
210	Madhabnagar Badalmoni High School (West Part)
211	Madhabnagar Badalmoni High School (North Part)

Trains Running Through
MLDT & NFK STATION
NOVEMBER - 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
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
13125	Daily	18:25	18:35	17.40	17.42	KOLKATA-SAIRANG	Mail Express	SAIRANG-KOLKATA	13126	08:47	08:49	08.05	08.15	Daily
13141	Daily	22:05	22:15	21.09	21.14	SEALDAH-NEW ALIPURDUAR	Teesta Torsa Express	NEW ALIPURDUAR-SEALDAH	13142	20:20	20:30	21.02	21.07	Daily
13145	Daily	02:40	02:50	01.32	01.37	KOLKATA-RADHIKAPUR	Express	RADHIKAPUR- KOLKATA	13146	00:10	00:20	00.52	00.57	Daily
13147	Daily	02:20	02:30	01.20	01.25	SEALDAH-BAMANHAT	Uttar Banga Express	BAMANHAT- SEALDAH	13148	22:20	22:30	23.02	23.07	Daily
13149	Daily	03:10	03:20	02.06	02.11	SEALDAH- ALIPURDUAR	Kanchan Kanya Express	ALIPURDUAR- SEALDAH	13150	01:10	01:20	01.52	01.57	Daily
13153	Daily	06:15	ENDS	04.48	04.53	SEALDAH- MALDA TOWN	Gour Express	MALDA TOWN- SEALDAH	13154	START	21:25	21.47	21.52	Daily
13159	Tue, Thu, Sat	05:00	05:10	03.53	03.55	KOLKATA-JOGBANI	Express	JOGBANI- KOLKATA	13160	20:05	20:15	20.47	20.49	Tue, Thu, Sat
13161	Mon to Fri, Sun	18:40	18:50	17.57	17.59	KOLKATA CHITPUR- BALURGHAT	Tebhaga Express	BALURGHAT- KOLKATA CHITPUR	13162	08:00	08:10	08.42	08.44	Mon to Sat

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
20507	Sat	14:50	15:00	—	—	SAIRANG-ANAND VIHAR TARMINAL	Rajdhani Express	ANAND VIHAR TARMINAL-SAIRANG	20508	—	—	16:15	16:25	Mon
22301	Daily except Wed	10:32	10:35	—	—	HOWRAH- NEW JALPAIGURI	Vande Bharat Express	NEW JALPAIGURI- HOWRAH	22302	17:55	17:58	—	—	Daily Except Wed
22501	Wed	17:05	17:15	—	—	SMVT BENGALURU- NEW TINSUKIA	SF Express	NEW TINSUKIA- SMVT BENGALURU	22502	18:50	19:00	—	—	Sat
22503	Sat, Tue	20:05	20:15	—	—	KANYAKUMARI-DIBRUGARH	Vivek Express	DIBRUGARH- KANYAKUMARI	22504	19:45	19:55	—	—	Wed, Sun
22511	Thu	01:10	01:20	—	—	LOKMANYATILAK-KAMAKHYA	Karmabhoomi SF	ExpressKAMAKHYA- LOKMANYATILAK	22512	07:35	07:45	—	—	Sun
22611	Thu	23:15	23:25	—	—	MAS CHENNAI CENTRAL- NEW JALPAIGURI	SF Express	NEW JALPAIGURI- MAS CHENNAI CENTRAL	22612	02:00	02:10	—	—	Sat

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/

Guide - [587]_Jaruree Guide 31-10-2025 22:17 Page 4

গবেষণা থেকে কেরিয়ার, বায়োটেকে সবই আছে!

বিশ্বে যে ফিল্ডগুলিতে অভিজ্ঞদের চাহিদা বেশি বাড়ছে, তার মধ্যে অন্যতম বায়োটেকনলজি। যা জীবনবিজ্ঞান এবং প্রযুক্তির সংমিশ্রণে স্বাস্থ্যসেবা, কৃষি, পরিবেশ বিজ্ঞান এবং শিল্পের প্রক্রিয়াকরণের মতো বিভিন্ন ক্ষেত্রের চাহিদা মেটায়। ভারতে স্নাতকস্তরে বিএসসি এবং বিটেক—এই দু'করমের ডিগ্রি নিয়েই বায়োটেকনোলজি পড়া যায়।

বায়োটেকনোলজিতে বিটেক কোর্সের বিবরণ

বায়োটেকনোলজিতে বি-টেক একটি ৪ বছরের স্নাতক কোর্স। যা বায়োটেকনোলজির ইঞ্জিয়িারিং এবং প্রযুক্তিগত দিকগুলিকে গুরুত্ব দেয়। এটি জীবনবিজ্ঞান এবং ইঞ্জিনিয়ারিংয়ের নীতিগুলিকে সংযুক্ত করে এবং বিএসসি কোর্সের তুলনায় আরও ব্যবহারিক দিকে নজর দেওয়া হয় এই কোর্সে।

যোগ্যতা

শিক্ষাগত যোগ্যতা ঃ দ্বাদশে পদার্থবিদ্যা, রসায়ন, গণিত এবং জীবনবিজ্ঞান থাকতে হবে।

প্রবেশিকা পরীক্ষা ঃ শীর্ষ প্রতিষ্ঠানগুলিতে (যেমন আইআইটি, এনআইটি) ভর্তি জাতীয় স্তরের প্রবেশিকা পরীক্ষায় (যেমন জেইই মেন এবং জেইই অ্যাডভান্সড) মাধ্যমে হয়। তা ছাড়া রাজ্য জয়েন্টের মাধ্যমেও ভর্তি হওয়া সম্ভব।

সিলেবাস

বায়োপ্রসেস ইঞ্জিনিয়ারিং ঃ

জীবনবিজ্ঞানের নানা সিস্টেমের অ্যানালিসিস করে নানা প্রক্রিয়ার ডিজাইন এবং ডেভেলপমেন্ট।

বায়োকেমিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারিং ঃ

জীববৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়াগুলিতে রাসায়নিক প্রকৌশলের প্রয়োগ।

জেনেটিক ইঞ্জিনিয়ারিং ঃ গবেষণা এবং শিল্পের উদ্দেশে জীবের জিনের পরিবর্তন এবং সেই সংক্রান্ত গবেষণা।

বায়োইনফরম্যাটিক্স ঃ জীববিজ্ঞান সংক্রান্ত তথ্য পরিচালনা এবং বিশ্লেষণের জন্য কম্পিউটেশনাল সরঞ্জামের ব্যবহার।

বায়োফিজিক্স ঃ জীববৈজ্ঞানিক ঘটনার অধ্যয়নে পদার্থবিজ্ঞানের সঠিক প্রয়োগ।

এনজাইম টেকনোলজি ঃ এনজাইমের অধ্যয়ন এবং শিল্পে এর প্রয়োগ ও প্রভাব।

ফারমেন্টেশন টেকনোলজি ঃ রাসায়নিক, ওষুধ এবং খাদ্য উৎপাদনের জন্য ফারমেন্টেশন প্রয়োগ।

ন্যানোবায়োটেকনোলজি ঃ চিকিৎসা এবং শিল্পে ন্যানোটেকনোলজি এবং বায়োটেকনোলজির সংযোগ।

কেরিয়ারের সুযোগ

বিটেক বায়োটেকনোলজির স্নাতকরা বিভিন্ন শিএল্প উচ্চ-পরিশোধিত এবং প্রযুক্তিগতভাবে উন্নত চাকরির ভউমিকা গ্রহণ করতে পারেন।

বায়োপ্রসেস ইঞ্জিনিয়ার ঃ ফার্মাসিউটিক্যাল, খাদ্য এবং বায়োফুয়েল শিল্পে প্রক্রিয়া ডিজাইন এবং অপ্টিমাইজ করা।

বায়োমেডিক্যাল ইঞ্জিনিয়ার ঃ চিকিৎসা যন্ত্রপাতি, কৃত্রিম অঙ্গপ্রত্যঙ্গ এবং ডায়াগনস্টিক সরঞ্জাম তৈরি করা।

বায়োটেক কনসালট্যান্ট ঃ কোম্পানিগুলিকে বায়োটেকনোলজির উদ্ভাবনী প্রয়োগে পরামর্শ দেওয়া।

আর অ্যান্ড ডি বিজ্ঞানী ঃ বায়োটেক ফার্ম, হাসপাতাল এবং গবেষণা ল্যাবে গবেষণা এবং উদ্ভাবনের নেতৃত্ব দেওয়া।

পেটেন্ট বিশ্লেষক ঃ বায়োটেক ডোমেইনে পেটেন্ট এবং মেধা নিয়ে কাজ করা।

এছাড়া বায়োটেকনোলজিতে বিটেক করার পর স্বাস্থ্যসেবা, কৃষি, ফার্মাসিউটিক্যালস, খাদ্য ও পরিবেশ শিল্পে রিসার্চ সায়েন্টিস্ট, বাযোপ্রসেস ইঞ্জিনিয়ার, বায়োটেকনোলজি কনসালটেন্ট এবং রেগুলেটরি অ্যাফেয়ার্স ম্যানেজারের মতো বিভিন্ন উচ্চ বেতনের চাকরি পাওয়া যায়। বি টেক ডিগ্রি আপনাকে বায়োপ্রসেস ডিজাইন ও সমস্যা সমাধানে দক্ষতা দেয়, যা একটি দ্রুত বর্ধনশীল এবং গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্র।

কম্পিউটার সায়েন্স অ্যান্ড ইঞ্জিনিয়ারিং,

গড় বেতন জানেন?

কম্পিউটার সায়েন্স অ্যান্ড ইঞ্জিনিয়ারিং (সিএসই)-এ বিটেক ভারতের অন্যতম জনপ্রিয় একটি স্নাতক কোর্স। প্রযুক্তির দ্রুত উন্নতি এবং বিভিন্ন শিল্পে এর বহুমাত্রিক প্রভাবের কারণে এই কোর্সটি আকর্ষণীয় এবং বৈচিত্রময় কেরিয়ারের দরজা খুলে দেয় কম্পিউটার সায়েন্স অ্যান্ড ইঞ্জিনিয়ারিং হলো এমনই একটি সাবজেক্ট যা পড়ে কেরিয়ারের এক নিশ্চিত দিশা তৈরি করা সম্ভব।

শিক্ষাগত যোগ্যতা

এই কোর্সে ভর্তি হতে হলে পদার্থবিজ্ঞান, রসায়ন এবং গণিত বিষয়সহ দ্বাদশ শ্রেণি বা সমতুল পরীক্ষায় উত্তীর্ণ, দ্বাদশ শ্রেণিতে ন্যূনতম ৫০-৬০ শতাংশ নম্বর, প্রয়োজন, যা প্রতিষ্ঠানভেদে ভিন্ন হতে পারে।

প্রবেশিকা পরীক্ষা

ভর্তি সাধারণত জাতীয়, রাজ্য বা প্রতিষ্ঠানের প্রবেশিকা পরীক্ষার উপর ভিত্তি করে হয়, যেমন ঃ

- জেইই মেন এবং জেইই অ্যাডভান্সড (আইআইটি, এনআইটি এবং ট্রিপল আইটির জন্য)।
- রাজ্যস্তরের পরীক্ষা যেমন ওয়েস্ট বেঙ্গ জয়েন্ট এন্ট্রাস।
- বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয়েও নানা পরীক্ষা রয়েছে।

বয়সসীমা ঃ বেশিরভাগ প্রতিষ্ঠানে ভর্তি হওয়ার সময় প্রার্থীর বয়স ন্যূনতম ১৭ বছর হতে হবে।

সিলেবাস

বিটেক সিএসই প্রোগ্রামটি চার বছরের, আটটি সেমিস্টারে বিভক্ত। এই পাঠক্রমটি তত্ত্বগত জ্ঞান এবং ব্যবহারিক প্রয়োগের সমন্বয়ে তৈরি যা ছাত্রদের শিল্প সংস্থার জন্য প্রস্তুত করে।

- প্রোগ্রামিং পাইথন, জাভা
- ডেটা স্ট্রাকচার এবং অ্যালগরিদম
- কম্পিউটার নেটওয়ার্কস অপারেটিং সিস্টেম
- ডেটাবেস ম্যানেজমেন্ট সিস্টেম
- সফটওয়্যার ইঞ্জিনিয়ারিং
- কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা এবং মেশিন লার্নিং
- সাইবার নিরাপত্তা এবং ক্রিপ্টোগ্রাফি
- ওয়েব প্রযুক্তি

স্পেশালাইজেশনের জন্য ইলেকটিভ সাবজেক্ট ঃ

ছাত্ররা নিম্নলিখিত বিষয়ে বিশেষায়িত ইলেকটিভ বেছে নিতে পারেন ঃ

- ক্লাউড কম্পিউটিং
- ইন্টারনেট অফ থিংস
- ব্লকচেইন প্রযুক্তি
- রোবোটিক্স
- প্রাকৃতিক ভাষা প্রক্রিয়াকরণ

ব্যবহারিক এবং প্রজেক্ট কাজ ঃ

এই প্রোগ্রামে ল্যাব সেশন, ইন্টার্নশিপ এবং চূড়ান্ত বর্ষের একটি বাধ্যতামূলক প্রকল্প অন্তর্ভুক্ত, যা পড়ুয়াদের বাস্তব সমস্যা সমাধানে তাঁদের শিক্ষা প্রয়োগ করতে সহায়তা করে।

উচ্চশিক্ষা

সিএসই-তে বিটেক করার রয়েছে উচ্চশিক্ষার নানা সুযোগ।

মাস্টার অফ টেকনোলজি (এম টেক) ঃ ডেটা সায়েন্স, কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা বা সাইবার নিরাপত্তার মতো বিশেষিত বিষয়গুলিতে করা যায়। ভর্তির জন্য পরীক্ষার প্রয়োজন।

মাস্টার অফ সায়েন্স (এমএস) ঃ বিদেশি বিশ্ববিদ্যালয়গুলিতে উন্নত কম্পিউটার সায়েন্স কোর্সে ভর্তি হওয়ার জন্য স্কোর এবং -এর মতো ইংরেজি দক্ষতা পরীক্ষার প্রয়োজন।

এমবিএ ঃ যারা ম্যানেজারিয়াল ভূমিকা পছন্দ করেন, তাদের জন্য টেকনোলজি ম্যানেজমেন্ট বা সংশ্লিষ্ট ক্ষেত্রে এমবিএ একটি জনপ্রিয় বিকল্প বা পরীক্ষার মাধ্যমে ভর্তি হতে হয়।

পিএইচডি ঃ যাঁরা গবেষণায় আগ্রহী তারা কোয়ান্টাম কম্পিউটিং বা বায়োইনফরম্যাটিক্সের মতো উদীয়মান ক্ষেত্রে পিএইচডি করতে পারেন।

সার্টিফিকেশন প্রোগ্রাম ঃ ডেটা অ্যানালিটিক্স, ক্লাউড কম্পিউটিং বা এগ্রিক্যাল হ্যাকিং-এর মতো স্বল্পমেয়াদি সার্টিফিকেশনগুলি চাকরির বাজারে অত্যন্ত মূল্যবান।

কেরিয়ারে সুযোগ ঃ

সফটওয়্যার ডেভেলপার ঃ অ্যাপ্লিকেশন বা সিস্টেম সফটওয়্যার ডিজাইন এবং ডেভেলপ করা।

ডেটা সায়েন্টিস্ট ঃ জটিল ডেটা বিশ্লেষণ এবং ব্যাখ্যা করা

ইঞ্জিনিয়ার ঃ ইন্টেলিজেন্ট সিস্টেম এবং মেশিন লার্নিং অ্যালগরিদম ডেভেলপ করা।

সাইবার নিরাপত্তা বিশ্লেষক ঃ ডিজিটাল সম্পদ এবং অবকাঠামোর নিরাপত্তা নিশ্চিত করা।

ওয়েব ডেভেলপার ঃ ওয়েবসাইট এবং ওয়েব অ্যাপ্লিকেশন তৈরি এবং রক্ষণাবেক্ষণ করা।

ক্লাউড আর্কিটেক্ট ঃ ক্লাউড কম্পিউটিং কৌশল এবং প্ল্যাটফর্ম পরিচালনা করা।

প্রধান নিয়োগকারী সংস্থা ঃ গুগল, মাইক্রোসফট, অ্যামাজন, ইনফোসিস, টিসিএস এবং উইপ্রোর মতো শীর্ষ কোম্পানিগুলি নিয়মিতভাবে বিটেক, সিএসই স্নাতকদের নিয়োগ করে। স্টার্টআপ এবং মাঝারি সংস্থাগুলিতেও আকর্ষণীয় সুযোগ রয়েছে।

গড় বেতন ঃ

বিটেক, সিএসই স্নাতকদের প্রাথমিক বেতন চাকরির ভূমিকা এবং নিয়োগকর্তার উপর নির্ভর করে, যা বছরে ৩.৫-২০ লক্ষ টাকা পর্যন্ত হতে পারে। আইআইটি এবং এনআইটি-এর মতো শীর্ষস্থানীয় প্রতিষ্ঠানে সেরা ছাত্রদের জন্য ২০ লক্ষ টাকা বছরেরও বেশি প্যাকেজ পাওয়া যায়। স্টার্ট আপ থেকে প্রযুক্তিবিদের চাকরি, কম্পিউটার সায়েন্স অ্যান্ড ইঞ্জিনিয়ারিং-এ বি টেক একটি গতিশীল এবং বহুমুখী কোর্স যা পড়ুয়াদের মজবুত কেরিয়ার গড়তে সাহায্য করে।

একটানা ডেস্কে কাজ নয়

এখন স্বাস্থ্য সম্পর্কে প্রায় প্রত্যেকেই সচেতন। শরীর সুস্থ রাখতে এখন অনেকেই ব্যায়াম, যোগ, প্রাণায়াম ইত্যাদি করে থাকেন, তবে যাঁরা কোনওরকম শরীরচর্চা করেন না তাদের প্রতিদিন কমপক্ষে ১৫ থেকে ২০ মিনিটের জন্য যে কোনও শরীরচর্চা করা উচিত। সে হাঁটা হতে পারে, যোগ হতে পারে, যা কিছু, এরফলে আপনার শরীরের ইতিবাচক প্রভাব পড়বে। শরীরচর্চা কার্ডিওভাসকুলার স্বাস্থ্য থেকে ইমিউনো সিস্টেম, মস্তিস্কের স্বাস্থ্য, ত্বক, চুল, বিপাকক্রিয়া এবং ডিটফিসফিকেশন প্রক্রিয়া উন্নতিতে সাহায্য করে।

প্রতিদিন ১৫ থেকে ৩০ মিনিট ব্যায়াম করা আদর্শ। তার মানে এই নয় যে, আপনি এক ঘন্টারও বেশি সময় ধরে এক জায়গায় বসে থাকবেন। আপনি যদি সারাক্ষণ বিশ্রামই করেন বা বসে বসে কাটান, তাহলে ওই কয়েক মিনিট বা ঘন্টাখানেক যে শরীরচর্চা করেছেন তা কোনও কাজেই আসবে না। আমরা যদ বেশি বসে থাকি, তত আমাদের রক্ত সঞ্চালনে নেতিবাচক প্রভাব পড়তে শুর করে। দীর্ঘসময় ধরে বসে থাকা আমাদের অঙ্গবিন্যাসে প্রভাব ফেলার পাশাপাশি পেশিতে ল্যাকটিক অ্যাসিড উৎপাদনের কারণ। ফলে, পেশি এবং জয়েন্টে অস্বস্তি, ব্যথা, শুরু হয়ে যাওয়া, খিঁচ ধরা ইত্যাদি হতে পারে।

যাঁরা ডেস্কে কাজ করেন, একই কারণে তাঁদেরও ঘাড়ে, পিঠে বা নিতম্বে ব্যথা হতে দেখা যায়। তাই সকাল বা বিকেল-যখনই ব্যায়াম করুন, ছেড়ে দেবেন না। পাশাপাশি নিশ্চিত করুন যে, সারাদিন ধরে আপনি সক্রিয় থাকবেন। প্রতি ঘন্টায় ডেস্ক থেকে ওঠার চেষ্টা করুন এবং অফিসের চারিদিকে ঘুরে আসুন। বাথরুমে যান, জল খান। সেইসঙ্গে আপনি ডেস্কে বসেই কিছু ব্যায়াম করতে পারেন। যে কোনও খাবার খাওয়ার পর ১০ মিনিট হাঁটতে ভুলবেন না এবং প্রতিদিন কমপক্ষে একবার দাঁড়িয়ে থেকে পায়ে আঙুল ছোঁয়ার চেষ্টা করুন। নিয়ম মেনে ব্যায়াম করতে না পারলেও অন্তত পক্ষে এক থেকে দু'মিনিট হাঁটুন বা স্ট্রেচিং করুন, যা ল্যাকটিক অ্যাসিড উৎপাদন কম করতে সাহায্য করতে পারে। এছাড়া হজম ক্ষমতা বাড়বে এবং রক্ত সঞ্চালন উন্নত হবে। ফলে পেশি বা জয়েন্টে ব্যথঅ কমবে এবং শক্ত ভাব কমবে।

উল্লেখ্য যে, প্রতি ঘন্টায় শরীর নাড়াতে পারলে সেটাও রক্ত সঞ্চালন ভালো করে। যেহেতু আমাদের রক্ত খাবার থেকে পুষ্টি এবং বায়ু থেকে কোষে অক্সিজেন বহন করে, তার মানে আমরা প্রতিটা কোষে সব পুষ্টি পাই এবং তা শরীর সুস্থ রাখতে সাহায্য করে।

এই কারণে আমাদের বর্তমান জীবনধারায় সক্রিয় থাকা খুবই জরুরি, না হলে বিভিন্ন বিপাকীয় রোগ হতে পারে। সেইসঙ্গে ব্যায়াম ভালো হরমোন নিঃসরণে সাহায্য করে, যা স্বভাবতই স্ট্রেস কমাতে সাহায্য করে।

কত অজানারে

- আরবি শব্দ "রাজ" মানে স্থপতি। আর "মিস্ত্রি" শব্দটি এসেছে পর্তুগিজ থেকে, যার অর্থ ওস্তাদ। রাজমিস্ত্রি শব্দের আসল অর্থ হল ওস্তাদ স্থপতি।
- ভারতের তালিকাভূক্ত ৪,৮৯,৫০,০০০ প্রজাতির প্রাণীর মধ্যে পতঙ্গ শ্রেণীর সংখ্যা ৫৯,৩৫,৩৫৩।
- ভারতে প্রথম কম্পিউটার ব্যবহৃত হয়েছিল কোলকাতা শহরে।
- প্রত্যেক মাসে ভারতে শুধু পিৎজা বিক্রি হয় ৩৫ লক্ষ।
- ইংরেজি "বব' শব্দটির মানে কোনও কিছু কেটে ছোট করা। যা থেকেই এসেছে বব-কাট চুল।
- আগে মানুষ নোনতা স্বাদ পেত পাথর চেটে। সমুদ্রের জল থেকে নুন তৈরির প্রক্রিয়া শুরু হয় অনেক পরে।
- মোগল সম্রাটদের খেয়ে দেয়ে মুখ মোছার জন্য আবিষ্কার হয়েছিল "রুমালি রুটি"।
- বাড়ি তৈরির প্রাচীনতম সামগ্রী ইট ৭০০০ বছর আগেও মিশরে ব্যবহার হত।
- কুমিরের জিভ মুখের ভেতর এমন ভাবে আটকে থাকে যে সে জিভ নাড়াতে পারে না।
- তিমির ওজন ১৫০ টন, টুনটুনির ওজন মাত্র ৮ গ্রাম। তিমির হৃদস্পন্দন হয় মিনিটে ৭ বার আর টুনটুনির ১২০০ বার।
- শিল্পীদের ব্যবহার করার জন্যে সবচেয়ে ভালো তুলি তৈরি হয় উটের ভ্রূ'র লোম দিয়ে।
- মেঠ-বাক্স থেকে মধুচাষ ভারতে প্রথম শুরু হয়েছিল কোলকাতায়, ১৮৮৩ সালে।
- ভাষাবিদদের মতে ইংরেজি "কেমিস্ট্রি" শব্দটি এসেছে মিশরীয় শব্দ থেকে, যার অর্থ পৃথিবী।
- বহুরুপীর গায়ের রং বদলাবার কারণ তাদের চামড়ার ওপরে থাকা মেলানিন কোষ। ভয়ে বা রাগে মেলানিনের কোষগুলির রূপ পরিবর্তন হয়, এবং কর্ণিকাগুলি নিমেষে হলুদ থেকে খয়েরি রঙে বদলে যায়।
- মোটামুটি হিসেবে দেখা যায়, বিশ্বে প্রতি বছর বিভিন্ন কাজে মোট ৩৭ কোটি টন সিমেন্ট ব্যবহৃত হয়।
- পাঞ্জাবিদের কুর্তা অনেকটা ঢোলা কামিজের মতো। পাঞ্জাবি কুর্তা কালক্রমে শুধু "পাঞ্জাবি" হয়ে গেছে।
- ১৯৮১ সালের জনগণনা থেকে জানা যায়, কোলকাতার ৯ জন পুরুষ, একজন মহিলার মাতৃভাষা ছিল সংস্কৃত।
- আগে ঘড়িতে থাকত শুধু ঘন্টার কাঁটা, ১৬২০ সালের পর মিনিটের কাঁটা যোগ হয়। সেকেন্ডের কাঁটা আসতে লেগেছিল আরও ৩০০ বছর।
- রান্না করার আগে যে মাংসের রং থাকে লালাভ, তাকেই বলে "রেডমিট"। সাধারণতঃ স্তন্যপায়ী প্রাণী যেমন ভেড়া, ছাগল, শুয়োর, গরু, খরগোশ ও হরিণের মাংসকে "রেড মিট" বলে।
- কাঁচা ডিম না সিদ্ধ ডিম-কার ওজন বেশী? দুটোর একই ওজন।
- মুখের লালার সঙ্গে না মিশলে খাবারের স্বাদ পাওয়া যায় না।
- অষ্ট্রিচ বিশ্বের সবচেয়ে বড় পাখিই শুধু নয়, তার ডিমটিও সবচেয়ে বড়। ওজন প্রায় ১.৫ কিলোগ্রাম।
- প্রথম বিশ্বযুদ্ধের সময় সংবাদ পরিবহণের জন্য প্রায় তিন লক্ষ পায়রাকে ব্যবহার করা হয়েছিল। তাদের মধ্যে ৩২ টি পায়রাকে তাদের সাহসের জন্য ডিকিন মেডেলে ভূষিত করা হয়েছিল।
- পাখির শরীরে ঘাম হয় না। গরমকালে তারা ঘনঘন ঢোক গিলে আর ডানা ঝাপটে নিজেদের শরীরের তাপ কমায়। জীববিদ্যায় একে বলে "গুলার ফ্লাটার"।
- খুব প্রয়োজন না হলে আফ্রিকার কেরি বাষ্টার্ড পাখি একদম উড়তে চায় না। বিশ্বের সবচেয়ে ওজনদার এই পাখিটির ওজন প্রায় ১৫-১৯ কেজি।
- কম খাওয়াকে কথায় বলে "পাখির মতো খাওয়া"। আদতে পাখি তার দেহের অনুপাতে সবচেয়ে বেশি খাদ্য গ্রহণ করে। এমনকী কোনও কোনও পাখি তার দেহের ওজনের দ্বিগুণ খাবার খায়।
- পৃথিবীর সব দেশ মিলে মোট ১৮১ প্রজাতির চড়ুই পাখি দেখা গেছে।
- গবেষকদের মতে প্রায় ছয় হাজার বছর পূর্বে ভারতে প্রথম আম চাষের প্রচলন হয়েছিল।
- বৈজ্ঞানিক পরীক্ষায় জানা গেছে, আম পুষ্টিকর ফল। আমে আছে প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট, স্নেহপদার্থ, ট্যানিন, মধুর গন্ধযুক্ত ইথার, জলীয় পদার্থ ও ভিটামিন "সি" "এ" এবং "বি"।
- চম্বলের কুখ্যাত ডাকাত মান সিংয়ের ভিজিটিং কার্ডে লেখা থাকত-ভূতপূর্ব ডাকাত সম্রাট।

এনএমআর পরীক্ষিত মধু "নিউক্লিয়ার ম্যাগনেটিক রোজো-ন্যান্স" স্পেকেট্রাস্কোপি দ্বারা পরিচালিত হয়েছে ঃ যা একটি উন্নত বিশ্লেষণাত্মক কৌশল যা রাসায়নিক যৌগ সনাক্তকরণ এবং পরিমাণ নির্ধারণের মাধ্যমে এর সত্যতা এবং বিশুদ্ধতা যাচাই করে। এই প্রক্রিয়াটি মধুর নমুনার বর্ণালী প্রোফাইলকে পরিচিত মধু প্রোফাইলের একটি ডাটাবেসের সাথে তুলনা করে, চিনির সিরাপে ভেজাল সনাক্ত করে এবং এর ভোগৌলিক এবং উদ্ভিদগত উৎপত্তি নিশ্চিত করে। ব্যান্ডগুলি প্রায়শই স্বচ্ছতা প্রদানের জন্য এবং তাদের মধু ১০০ শতাংশ বিশুদ্ধ এবং সংযোজকমুক্ত তা নিশ্চিত করার জন্য এনএমআর পরীক্ষা ব্যবহার করে।

এনএমআর পরীক্ষা কী?

প্রযুক্তি ঃ এনএমআর (নিউক্লিয়ার ম্যাগনেটিক রোজোন্যান্স) বর্ণালী একটি পদার্থের রাসায়নিক গঠন বিশ্লেষণ করার জন্য একটি শক্তিশালী চৌম্বক ক্ষেত্র ব্যবহার করে।

এটি কীভাবে কাজ করে ঃ

একটি মধুর নমুনা একটি চৌম্বক ক্ষেত্রে স্থাপন করা হয় এবং নমুনার মধ্যে থঅকা পারমাণবিক নিউক্লিয়াস এটির সাথে মিথস্ক্রিয়া করে, একটি অনন্য বর্ণালী তৈরি করে যা এর রাসায়ণিক আঙঞ্চলের ছাপ প্রতিফলিত করে।

একটি ডাটাবেসের সাথে তুলনা ঃ

এই বর্ণালী ডেটা তারপর বিশুদ্ধ মধু প্রোফাইলের একটি বিশাল ডাটাবেসের সাথে তুলনা করা হয়।

উদ্দেশ্য ঃ

তুলনাটি ভেজাল সনাক্তকরণ, বিশুদ্ধতা মূল্যায়ন এবং মধুর ভৌগোলিক এবং ফুলের উৎপত্তি নিশ্চিত করার অনুমতি দেয়।

মধুর জন্য এনঅমআর পরীক্ষা কেন ব্যবহার করা হয়?

ভেজাল শনাক্ত করে ঃ

এনএমআর হল আধুনিক, প্রচলিত এবং জটিল চিনির সিরাপের ভেজাল সনাক্ত করার জন্য একটি অত্যন্ত সংবেদনশীল পদ্ধতি যা অন্যঅন্য পরীক্ষার মাধ্যমে সনাক্ত করা কঠিন।

বিশুদ্ধতা নিশ্চিত করে ঃ

একটি কৃত্রিম বা রাসায়নিকভঅবে তৈরি সংযোজনের অনুপস্থিতি নিশ্চিত করার জন্য একটি শক্তিশালী পদ্ধতি প্রদান করে এবং নিশ্চিত করে যে মধু ১০০ শতাংশ খাঁটি।

উৎপত্তি যাচাই করে ঃ

পরীক্ষাটি মধুর উদ্ভিদগত এবং ভৌগোলিক উৎপত্তি সনাক্ত এবং নিশ্চিত করতে পারে, যা এর সত্যতার একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক।

এনএমআর পরীক্ষিত মধুর সুবিধা ঃ

স্বচ্ছতা ঃ এনএমআর পরীক্ষা ব্যবহার করে এমন ব্যান্ডগুলি ভোক্তাদের তাদের মধুর বিশুদ্ধতা এবং গুণমান সম্পর্কে স্বচ্ছতা প্রদান করে।

স্বাস্থ্য সচেতন পছন্দ ঃ

ভোক্তারা বিশ্বাস করতে পারেন যে মধু প্রাকৃতিক, প্রক্রিয়াজাত না করা এবং অতিরিক্ত চিনিমুক্ত, এটি একটি স্বাস্থ্যকর বিকল্প।

গ্যারান্টিযুক্ত গুণমান ঃ এনএমআর পরীক্ষা হল উচ্চ মানের এবং বিশুদ্ধতার একটি নিশ্চয়তা, প্রায়শই ব্যক্তিগুলি দ্বারা প্রদত্ত শংষাপত্র দ্বারা সমর্থিত।

"এনএমআর পরীক্ষিত মধু সর্বোৎকৃষ্ট কেন?