ॐ পাথর ছাড়াই প্রতিকার সম্ভব
জগদম্বা জ্যোতিষ কেন্দ্র
মালদা # 9332056956

জরুরী
আমার শহর
অপ্রতিদ্বন্দ্বী পাক্ষিক ফ্রি শিটার

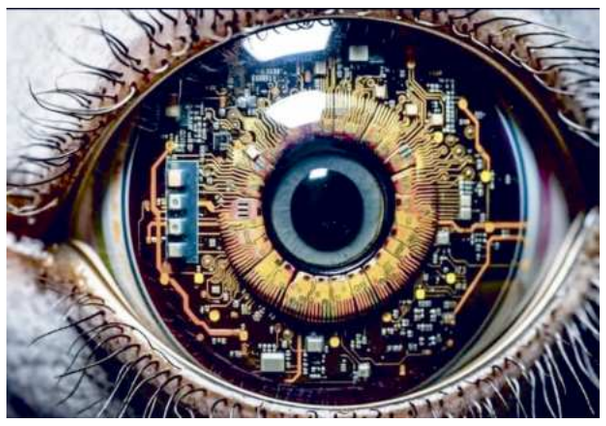
সুদক্ষ ট্রেনার দ্বারা Two / Four Wheeler ড্রাইভিং শেখানো হয়।
City Driving School
The dream come true
SAFE DRIVE SAVE LIFE
+91 7872 68 68 61
Ramkrishna Mission More, Malda.

১২ / ৫৯০ aamaarshahor.com
মালদা ৩রা পৌষ, ১৪৩২ শুক্রবার, ১৯ ডিসেম্বর, ২০২৫ ২৩ বর্ষ ১৭তম সংখ্যা বিনামূল্যে বিতরণের জন্য
বিজ্ঞাপন বিভাগ ঃ 9233 44 45 46

আপনার দুটি চোখের মূল্য ৫০০ কোটি টাকা !

এই ছবিটির ক্যাপসন দেখে চমকে গেছেন? তাহলে ধৈর্য ধরে পুরোটা পড়ুন।

আমাদের স্মার্ট ফোনের ক্যামেরা ৫০ বা ১০৮ মেগাপিক্সেল হলে গর্বে বুক ফুলে ওঠে। রোজ বাজারে নতুন ফোন লঞ্চ হয় - সাথে আরও উন্নত সেন্সর, বড় অ্যাপাচার, অপটিক্যাল স্টেবলাইজেশন, নাইট মোড! DSLR-এ 8K ভিডিও! আর আমরা ভাবি - এটাই তো ক্যামেরা প্রযুক্তির চূড়া! কিন্তু ভাবুন তো - এত কিছু দেখার পরও কি কখনও মনে হয়েছে, আপনার শরীরেই আছে এমন একটি ক্যামেরা, যার সঙ্গে পৃথিবীর কোনও কৃত্রিম ক্যামেরাই ঠিকভাবে তুলনায় টিকতে পারে না। সেই ক্যামেরা হলো আপনার চোখ। এবং এই চোখের প্রকৃত ক্ষমতা জানলে আপনি চমকে উঠবেন। চোখ বনাম ক্যামেরা - আসল তুলনাটা কোথায়? আগে একটা প্রচলিত দাবি খুব জনপ্রিয় হয়েছিল মানুষের চোখ ৫৭৬ মেগাপিক্সেল ক্যামেরা। হিসাব ছিল মোটামুটি এরকম চোখ সরাসরি সামনের দিকে প্রায় ১০২০ পর্যন্ত দৃশ্য ধরতে পারে। পারসেপশন স্কেলে arc-minute ধরে হিসাব করলে রেটিনার তাত্ত্বিক দৃশ্য গ্রহণ সক্ষমতা দাঁড়ায় - ৫৭৬ মেগাপিক্সেলের সমান। এই ৫৭৬ মেগাপিক্সেল ধারণা পুরো সঠিক নয়। কারণ চোখ ক্যামেরার মতো একটা শট নেয় না। চোখ স্ক্যান করে, মস্তিস্ক ছবি তৈরি করে, আর পুরো দৃশ্য তৈরি করে। ঠিক যেন আপনি খুব আলতো করে পুরো দৃশ্য PAN করে ভিডিও তুলছেন আর আপনার মস্তিস্ক এডিট করে এক ব্যাপক হাই রেজোলিউশনের ভিজ্যুয়াল বানিয়ে ফেলেন। তাই চোখকে ক্যামেরার মেগাপিক্সেলে রূপান্তর করা আসলে এই উপমা, বাস্তব পরিমাপ নয়। তাহলে আমাদের চোখের আসল শক্তি কোথায়?



ক্যামেরা যা পারে ঃ দৃশ্য স্থির করে ধরে ফেলে।

মানুষের চোখ যা পারে ঃ চলমান দৃশ্য থেকে LIVE ইমেজ বানায়।

ক্যামেরা যা পারে ঃ সেন্সরে আলো পড়ে - ছবি।

মানুষের চোখ যা পারে ঃ আলো পড়ে - রেটিনা - অপটিক নার্ভ - মস্তিস্ক ইমেজ তৈরি।

ক্যামেরা যা পারে ঃ Autofocus থাকে নির্দিষ্ট সীমায়।

মানুষের চোখ যা পারে ঃ ফোকাস ৩০০ মি.লি. সেকেন্ডে পরিবর্তন।

ক্যামেরা যা পারে ঃ Dynamic range সীমিত।

মানুষের চোখ যা পারে ঃ অন্ধকার - তীব্র জোরালো আলো - দুটোয় সামলায়!

ক্যামেরা যা পারে ঃ Lense বদলাতে হয়।

মানুষের চোখ যা পারে ঃ একটিই লেন্সে macro - wide - zoom সবই! বিজ্ঞানীদের ভাষায় - camera captures, eye perceives একই চিত্র ক্যামেরায় স্ট্যাটিক কিন্তু চোখে সেটি জীবন্ত। চোখ যে কেবল "দেখে" তা না সে "বোঝে"! মানুষের চোখ - অন্ধকারে বা কম আলোয় তারারন্ধ্র বড় করে। ISO বাড়িয়ে নেয়। উজ্জ্বল আলোতে তারারন্ধ্র ছোট করে exposure কমায়। দ্রুত বস্তুকে ১০০০ fps-এর মতো perceive করতে পারে। Brain real-time image stabilization করে। চোখ আমাদের depth, distance, speed — সব হিসাব করে বুঝে নেয়।

সোজা কথায় — ক্যামেরা ছবি তোলে, আর চোখ ছবি তৈরি করে। আমাদের প্রযুক্তি ১০০ বছরেও যা বানাতে পারেনি। কোনও কোম্পানি-সোনি, ক্যানন, নিকন, অ্যাপল-এখনও পর্যন্ত সেন্সর বানাতে পারেনি যা মানুষের চোখের মতো? আলো স্বয়ংক্রিয়ভাবে বিশ্লেষণ করতে পারে? বাদুড়ের গতি, বুলেটের গতিপথ বুঝতে পারে। রঙ, ছায়া, গতি, গভীরতা একসাথে ধরা দেয়। রিয়েল-টাইম বুদ্ধিমত্তা দিয়ে ছবি বানায়। যদি কেউ এই প্রযুক্তিকে সম্পূর্ণভাবে ইঞ্জিনিয়ারিং-এ রূপ দাম কত হবে? প্রায় ৫৭৬ MP সমতুল্য পারফরম্যান্স, ১০০০ fps ভিজ্যুয়াল প্রসেসিং, ডায়ানামিক রেঞ্জ।

জুম - নাইট ভিশন - auto-exposure ধরা যাক বাজারে এমন ক্যামেরা তৈরি হলো। ৫০ MP ক্যামেরার দাম যেখানে - ৫০,০০০, ১০০ MP ক্যামেরা যায় - ১,০০,০০০ + 4K বা 8K ভিডিও ক্যামেরা লাখ লাখ টাকা তাহলে ৫৭৬ MP ক্ষমতা - realtime AI-brain-integration সহ মানুষের চোখের দাম দাঁড়াবে আনুমানিক - প্রতি চোখ - ২০০-৩০০ কোটি টাকা! অর্থাৎ আপনার দুই চোখ - প্রায় ৫০০ থেকে কোটি টাকার বায়োলজিক্যাল সুপার ক্যামেরা! এটা বাজারদর নয়। এটা একটা ধারণা - তুলনা চোখের বিস্ময় বুঝিয়ে দেওয়ার। কারণ চোখের ক্যামেরা এতো দাম দিলেও কিনতে পাওয়া যায় না। আর তার বিকল্প আজও বিজ্ঞান - প্রযুক্তি উদ্ভাবন করতে পারেনি। তাহলে কি বোঝা গেল!

আপনার আমার শরীরে এমন একটি অপটিক্যাল সিস্টেম রয়েছে যা কোটি টাকার ক্যামেরাকেও পিছনে ফেলে দেয় - যা মেগাপিক্সেল দিয়ে মাপা যায় না, টাকা দিয়ে কেনা যায় না, প্রযুক্তি দিয়ে পুরো নকল করা যায় না! চোখকে প্রযুক্তির সঙ্গে *(এরপর ৩-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)

কম্পিউটার সায়েন্স অ্যান্ড ইঞ্জিনিয়ারিং

নিশ্চিন্ত কেরিয়ারের আসল ঠিকানা

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 ছাত্র-ছাত্রীদের কাছে আকর্ষণীয় এবং বৈচিত্রময় কেরিয়ারের দরজা খুলে দেয়।

কম্পিউটার সায়েন্স অ্যান্ড ইঞ্জিনিয়ারিং হলো তেমনই একটি সাবজেক্ট, যা পড়ে কেরিয়ারের এক নিশ্চিত দিশা তৈরি করা সম্ভব।

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

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

✦ জেইই মেইন এবং জেইই অ্যাডভান্সড (আইআইটি, এমআইটি এবং ট্রিপল আইটির জন্য)। ✦ রাজ্যস্তরের পরীক্ষা যেমন ওয়েস্ট বেঙ্গল জয়েন্ট এন্ট্রান্স।

(এরপর ৩-এর পাতায়)

শরীরের যে গন্ধের কারণে মশা বেশি আকৃষ্ট হয়

শিরোনাম পড়ে মশা নিয়ে মশকরা করার ইচ্ছে আপনার জাগতেই পারে।

অবশ্য এটা ঠিক যে, সুযোগ পেলেই মশা রক্ত শুষে নিতে চায়। সকালে ও সন্ধ্যার সময় বেশি পরিমাণে মশা ঘরে প্রবেশ করে। সাধারণত, মশা সব মানুষকেই কামড়ায়। তবে কিছু কিছু লোককে মশা তুলনামূলক বেশি কামড়ায়। দেখা যায়, আড্ডায় একদল লোকের মধ্যে বসে থাকলেও ওই নির্দিষ্ট ব্যক্তিকে বেছে বেছে মশারা ছেঁকে ধরে! কেন এমনটা হয়?

মশা কি তাহলে লোক বুঝে কামড়ায়?

কার্বন ডাই-অক্সাইড

কোন জায়গা থেকে কার্বন ডাই-অক্সাইড বেশি বের হচ্ছে তা মশারা সহজেই বুঝতে পারে। গবেষণায় দেখা গিয়েছে, বিভিন্ন প্রজাতির মশারা কার্বন ডাই-অক্সাইডের প্রতি পৃথক ভাবে প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করে। ফলে কোনো ব্যক্তির দেহ থেকে বেশি মাত্রায় কার্বন ডাই-অক্সাইড বের হলে মশারা দূর থেকেই তা বুঝে যায়। শিকার কাছাকাছিই আছে বুঝে সুযোগ পেলেই কামড়াতে থাকে।

শরীরের গন্ধ

প্রত্যেক মানুষের ত্বকে ও ঘামে ল্যাকটিক অ্যাসিড এবং অ্যামোনিয়ার মতো বিশেষ কিছু যৌগ থাকে।

এই যৌগগুলো আমাদের শরীরে নির্দিষ্ট ধরনের গন্ধ তৈরি করে। সেই গন্ধের প্রতি মশারা আকৃষ্ট হয়। কিছু গবেষকের মতে, এমন আলাদা গন্ধ তৈরি হওয়ার পেছনে দায়ী থাকতে পারে জিন ও ব্যাকটেরিয়া।

জলীয় বাষ্প ও তাপমাত্রা

আমাদের শরীর থেকে জলীয় বাষ্প ও তাপ বের হয়। অবশ্য কতটা মাত্রায় জলীয় বাষ্প বের হয়, তা নির্ভর করে পরিবেশের তাপমাত্রার উপর। মশা উড়তে উড়তে যত মানুষের শরীরের কাছাকাছি আসে ততই তারা শরীর থেকে কেমন মাত্রায় তাপ ও জলীয় বাষ্প বেরোচ্ছে তা নির্ণয় করতে পারে। তাপ ও জলীয় বাষ্প মশাকে কামড়ানোর সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে।

মশাদের প্রিয় রং

মশাদের কালো রঙের প্রতি বেশি আকর্ষিত হতে দেখা গিয়েছে। এই কারণেই কালো জামাকাপড় পরলে মশারা ঝাঁক বেঁধে আক্রমণ করে। কিন্তু মশারা কালো রঙের প্রতি কেন এমন আক্রোশ দেখায় সেটা স্পষ্টভাবে এখনো জানা যায়নি।

বেশি কামড়ায় গর্ভবতীদের

সন্তানসম্ভবা নন এমন মহিলার তুলনায় গর্ভবতী মহিলাদের বেশি মশা কামড়ায়। আর ভিন্ন একটি সমীক্ষায় দেখা গিয়েছে, দুটি বিশেষ প্রজাতির মশা কপালে আর পায়ে কামড় দিতে বেশি পছন্দ করে। সম্ভবত ঘর্মগ্রন্থি, ত্বকের গন্ধ ও তাপমাত্রাই এমন বিশেষ পছন্দের কারণ।

লক্ষ্যে মদ্যপায়ী

যারা নিয়মিত মদ পান করেন মশা তাদের বেশি কামড়ায়। কিছুদিন আগে করা এক সমীক্ষায় দেখা গিয়েছে, মদ্যপায়ীদের প্রতি মশারা বেশি আকৃষ্ট হয়। তাই মশার কামড় থেকে বাঁচতে মদ পান করা থেকে বিরত থাকুন। এতে স্বাস্থ্যও ভালো থাকবে।

দেখছি যেমন আরশিতে

বিভ্রান্তি

বাইরে কুয়াশারাত, ঘরে উষ্ণ পরিপাটি,
গল্পে কল্পফানুস– তবুও শুল্ক আরোপ;
বাজার আগুন, লাশে আগুন কিংবা মাটি,
অল্পে কেউ খুশি নই, সৃজনে দুশ্চিন্তা-কোপ।
বিদ্যুৎবিহীন পথে প্রকৃতির আলো জ্বলে,
রূপকথা মালা গাঁথে অনর্গল অবিশ্রান্ত,
বাজারে জাহির করি, সেলফি শপিং মলে,
সুদে টাকা ধার নিয়ে নিজেকে করি বিভ্রান্ত।

কৌশলীদের মোহজালে

মাথার কাছে বই রাখি না, চলভাষে ভ্রমণ,
মনন এখন কোম্পানি-দাস বন্ধক খাটে দেদার,
মনের আকাশ ঘরেই বন্দি সংকুচিত সৃজন,
ডিজিটালে জীবনচর্যা, ফোনেই নিউজপেপার।
শিশুমনের কল্পনা বোধ হারিয়ে গিয়ে অসাড়,
আন্তর্জালের সুখ-সুবিধায় জলের মতো খরচ;
চোখের সঙ্গে মেজাজ নষ্ট, নেটব্যবসার পসার,
প্রতিষ্ঠানে পড়ুয়া কমছে, চতুরের নেই গরজ।

– ড. গৌরাঙ্গদেব ভার্মা

মালদা জেলা থেকে সূর্য্যোদয় ও সূর্যাস্তের সময়সূচী

ডিসেম্বর - ২০২৫ / জানুয়ারি - ২০২৬

তারিখ	সূর্য্যোদয়	সূর্যাস্ত
20.12.2025	06:17 ↑ (115°)	16:52 ↑ (245°)
21.12.2025	06:17 ↑ (115°)	16:53 ↑ (245°)
22.12.2025	06:18 ↑ (115°)	16:53 ↑ (245°)
23.12.2025	06:18 ↑ (115°)	16:54 ↑ (245°)
24.12.2025	06:19 ↑ (115°)	16:54 ↑ (245°)
25.12.2025	06:19 ↑ (115°)	16:55 ↑ (245°)
26.12.2025	06:20 ↑ (115°)	16:55 ↑ (245°)
27.12.2025	06:20 ↑ (115°)	16:56 ↑ (245°)
28.12.2025	06:21 ↑ (115°)	16:56 ↑ (245°)
29.12.2025	06:21 ↑ (115°)	16:57 ↑ (245°)
30.12.2025	06:21 ↑ (115°)	16:58 ↑ (245°)
31.12.2025	06:22 ↑ (115°)	16:58 ↑ (245°)
01.01.2026	06:22 ↑ (115°)	16:59 ↑ (245°)
02.01.2026	06:22 ↑ (115°)	17:00 ↑ (245°)
03.01.2026	06:22 ↑ (115°)	17:00 ↑ (245°)
04.01.2026	06:23 ↑ (115°)	17:01 ↑ (245°)

যে কোনো দৈনিক পত্রিকায় বিজ্ঞাপন দিতে 977 5454 577

প্রস্টেট বৃদ্ধির সমস্যা

প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষদের ক্ষেত্রে প্রস্টেটের বৃদ্ধি স্বাভাবিক ঘটনা, বিশেষ করে ৬০ বছর বয়সে তাঁরা এই ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হয়ে থাকেন। ইউরোলজিস্ট ডাঃ সুরেশ ভগতের কথায়, প্রস্টেট গ্ল্যান্ডের আকার অনেকটা আখরোটের মতো এবং এটি মূত্রথলির ঠিক নীচে ইউরেথ্রা বা মূত্রনালিকে ঘিরে থাকে। বয়সের সঙ্গে হরমোনাল ভারসাম্যের হেরফেরের জন্য প্রস্টেট গ্ল্যান্ড বড় হয়ে যায় এবং মূত্রনালি ও মূত্রাশয়ের ঘাড়কে সংকুচিত করে দেয়। একে বিনাইন প্রস্টেটিক হাইপারপ্লাসিয়া বা বিপিএইচ বলে। ফলে প্রস্রাবে সমস্যা দেখা দেয়।

সতর্কতামূলক লক্ষণ

বারবার প্রস্রাব পাওয়া : এই অবস্থা আপনার রাতের ঘুম তো বটেই, দিনের রুটিনেও ব্যাঘাত ঘটাতে পারে। এক্ষেত্রে এত জোরে প্রস্রাব পায় যে বাথরুমে যেতে যেতে পড়ে যায়। এছাড়া ব্যথা হতে পারে। এই অবস্থা প্রস্টেট গ্ল্যান্ড বৃদ্ধির প্রথম ও সবচেয়ে ব্যাপক লক্ষণগুলির মধ্যে একটি।

প্রস্রাব প্রবাহ দুর্বল : এক্ষেত্রে প্রস্রাবের গতি ধীর হয়। কারণ, প্রস্টেট বড় হয়ে যাওয়ায় মূত্রনালিকে সংকুচিত করে, ফলে প্রস্রাব বেরোনোর রাস্তা সরু হয়ে যায়। এই অবস্থা সময়ের সঙ্গে আরও খারাপ হতে পারে।

নির্গত হতে সমস্যা : অনেকের ক্ষেত্রে প্রস্রাব শুরু হতে সমস্যা হয় বা দেরি হয়। কখনও বা প্রস্রাব কিছুটা হয়, বন্ধ হয়, আবার হয় এবং শেষে ফোঁটা ফোঁটা পড়ে। এই লক্ষণ পুরুষদের মধ্যে খুব সাধারণ, বিশেষ করে যাঁদের প্রস্টেট গ্ল্যান্ড বড় হয়ে যায়। এছাড়া অনেকের ক্ষেত্রে প্রস্রাব করার পরেও মূত্রথলি পুরো খালি না হয়ে প্রস্রাব জমে থাকে।

উপরিউক্ত লক্ষণগুলো দেখা দিলে অবশ্যই একজন ইউরোলজিস্টের পরামর্শ নেওয়া উচিত। কারণ, লক্ষণগুলো যেমন নিয়ন্ত্রণ করা যেতে পারে, তেমনই শুরুতেই মূল্যায়ন করে জটিলতা প্রতিরোধ করা যেতে পারে। তাছাড়া প্রস্টেট গ্ল্যান্ড বৃদ্ধির কারণে মূত্রথলিতে চাপ পড়ে, প্রস্রাব পরিষ্কার হয় না। এতে বারবার প্রস্রাবে সংক্রমণ হতে পারে। প্রস্রাবের সঙ্গে রক্তও পড়তে পারে। সুতরাং, কোনওভাবেই অবহেলা করবেন না।

ডাঃ ভগত জানিয়েছেন, বিনাইন প্রস্টেটিক হাইপারপ্লাসিয়ার চিকিৎসায় ওষুধ দেওয়ার পাশাপাশি জীবনযাত্রায় পরিবর্তন করতে বলা হয়। এই চিকিৎসা প্রস্রাব সংক্রান্ত সমস্যা কমাতে এবং অস্ত্রোপচার ছাড়াই জীবনযাত্রার মান উন্নতিতে সাহায্য করে। তবে প্রায় ২০ থেকে ৩০ শতাংশ পুরুষের ক্ষেত্রে বিনাইন প্রস্টেটিক হাইপারপ্লাসিয়ার চিকিৎসায় যে কোনও সময় অস্ত্রোপচার করার প্রয়োজন হতে পারে।

মুঠোফোন থেকে আঙুলে ব্যথা

অনেকেরই দিন শুরু হয় এবং দিনের শেষ হয় মুঠোফোন বা মোবাইল হাতে নিয়ে। এভাবে মাত্রাতিরিক্ত মোবাইল চালানোর জন্য বিশ্বজুড়ে দেখা দিচ্ছে হাত ও আঙুলের নানা ধরনের সমস্যা। এ সমস্যাকে গেমার্স থাম্ব, টেক্সট ক্ল, ট্রিগার ফিঙ্গার, স্মার্টফোন পিংকি সহ দেওয়া হয়েছে বিভিন্ন নাম। জাপানি ভাষায় একে বলা হয় সুমাহো ইউবি।

দীর্ঘসময় এক হাতে স্মার্টফোন ব্যবহার করা অথবা শুধু বুড়ো আঙুল দিয়ে টাইপ করলে আঙুল ও কবজির টেন্ডন এবং সন্ধিগুলোতে চাপ পড়ে। যাঁদের এসব লক্ষণ দেখা যাচ্ছে তাঁদের বয়স ২০, ৩০ অথবা ৪০–এর কোঠায়। আর এই সমস্যা ক্রমেই বাড়ছে বলে মনে হচ্ছে। একটি গবেষণায় দেখা গিয়েছে, দিনে দুই ঘণ্টা বা তার বেশি সময় মোবাইল ব্যবহার করলে কবজির স্নায়ুতে কার্পাল টানেল সিনড্রোমের ঝুঁকি বেড়ে যায়। আর প্রতিদিন ৬–৮ ঘণ্টা ফোনে কথা বলা ডি কোয়ারভেইনস সিনড্রোম বা কবজি ও বুড়ো আঙুলের পাশে ব্যথার ঝুঁকি বাড়ে।

মুঠোফোনের কারণে হওয়া ব্যথা যদি তীব্র হয় এবং কয়েক দিনের বেশি স্থায়ী হয়, পাশাপাশি হাতে ফোলাভাব, লালভাব অথবা জ্বালাপোড়া দেখা দেয়, তাহলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত। এ ধরনের সমস্যার চিকিৎসা সাধারণত ব্যান্ডেজ দিয়ে হাত স্থির রাখার মাধ্যমে শুরু হয়।

এছাড়া ব্যথার ওষুধ, স্টেরয়েড ইনজেকশন ও বিভিন্ন থেরাপিও নিতে হতে পারে। এতে কোনও উন্নতি না হলে অস্ত্রোপচারই শেষ ভরসা।

প্রতিকার

- কিছু টাইপ করার সময় উভয় হাতের আঙুল ব্যবহার করুন।
- বৃদ্ধাঙ্গুল ছাড়া অন্য আঙুলগুলো দিয়ে স্মার্টফোনের পর্দা স্পর্শ করুন।
- স্মার্টফোন ব্যবহারের সময় চোখের সরাসরি বা এর চেয়ে কিছুটা নীচে রেখে ব্যবহার করুন।
- হাতের ওপর চাপ কমাতে ফোন রিং হোল্ডার ও ফোন স্ট্যান্ডের মতো অনুষঙ্গ ব্যবহার করতে পারেন।
- সম্ভব হলে ভয়েস কমান্ড ব্যবহার করুন।

Guide - [590]_Jaruree Guide 16-12-2025 22:28 Page 2

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

পাত্র চাই

● কায়স্থ 25+/5′2′′ M.A., একমাত্র সন্তান পাত্রীর 32 মধ্যে সরকারী চাকুরে / প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী সুপাত্র কাম্য। M - 6295351070 (বিকেল 4 টা - রাত্রি 9:30 মধ্যে)। HUF-0919

● মালদা নিবাসী Gen. দাস 34+/5′3′′ M.A., B.Ed., ফর্সা, সুশ্রী, ডিভোর্সী পাত্রীর জন্য উপযুক্ত সুপাত্র চাই। M - 89279 44491. OL-3839

● 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

মাহিষ্য দাস 31/5′2′′
M.A., B.Ed., M.Ed.,
ফর্সা, সুশ্রী, নামমাত্র বিবাহে ডিভোর্সী পাত্রীর **40** মধ্যে চাকুরে / ব্যবসায়ী সুপাত্র কাম্য।
M - 79083 50076. HUF-1793

পাত্র চাই

● বর্মন 30+/5′ ফর্সা, সুশ্রী, ডিপ্লোমা ইঞ্জিং, মালদা নিবাসী পাত্রীর সঃ চাঃ / ব্যবসা উপযুক্ত পাত্র কাম্য। M - 8759007708. OL-3851

● সরকার কায়স্থ 37+/5′4′′ M.A., B.Ed., Sans.(H), শ্যামবর্ণা পাত্রীর জন্য অবিবাহিত মালদা নিবাসী পাত্র চাই। M - 97759 91079. HUF-1795

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

পাত্র চাই

● মাহিষ্য দাস 25+/5′ B.A.(Hons.), M.A.(Eng.), B.Ed.(R), চাকুরীজীবি মা-বাবার কন্যা। উপযুক্ত মালদা শহর নিবাসী পাত্র চাই। চাকুরীজীবি অগ্রগণ্য / প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী চলিবে। M - 7001067480. HUF-0924

● Gen. 34+/5′5′′ M.A., D.EL.Ed., Eng.(H) পাত্রীর জন্য 40 মধ্যে সরকারী / বেসরকারী সুপাত্র কাম্য। M - 94348 18403. HUF-1792

● চৌধুরী 34/5′2′′ M.A., B.Ed. (Hons.), প্রাইমারী শিক্ষিকা পাত্রীর জন্য সঃ চাঃ / স্কুল শিক্ষক / প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী পাত্র কাম্য। M - 9434730035. HUF-0905

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

পাত্রী চাই

● 38, বসাক তন্তুবায়, নামমাত্র বিবাহে ডিভোর্স (7 দিনের বিবাহিত) ব্যবসায়ী পাত্রের জন্য পাত্রী প্রয়োজন। M - 8918531407. OTS-1792

● ব্রাহ্মণ 32/5′8′′ B.Tech., MBA, MNC-তে কর্মরত পাত্রের ফর্সা, সুন্দরী, সরকারী চাকুরে / উকিল / MNC চাকুরে 27 মধ্যে ব্রাহ্মণ পাত্রী চাই। M - 62949 99040. HUF-0909

● বাঙালী চৌধুরী 30+/5′9′′ M.A., Pol. Sc. (গোল্ড মেডেলিস্ট), প্রাইভেট স্কুল শিক্ষক পাত্রের জন্য B.A. / M.A., স্লিম, সুশ্রী, ঘরোয়া পাত্রী কাম্য। M - 8670153697. HUF-1797

ঘোষ 29/5′8′′ B.Tech.,
E. Railway কর্মরত,
মকর রাশি, দেবারিগণ,
23 - 27-এর মধ্যে
গ্র্যাজুয়েট, শিক্ষিত পরিবারের
নম্র, ভদ্র, ঘরোয়া অথবা
প্রাথমিক শিক্ষিকা পাত্রী কাম্য।
M - 75013 74133. OL-3868

ভাড়া / লীজ

● পুলিশ লাইন মোড়ে রাস্তার ধারে টপ ফ্লোরে (5th) 2 BHK 1044 sq.ft. ফ্ল্যাট ভাড়া / বিক্রয়। M - 9475656380. HUF-0922

● মালদা N. S. Rd. গঙ্গাবাগে ফুল ফার্নিশড 1 BHK ফ্ল্যাট (G.Fl.) A.C., গিজার, Gas সহ ভাড়া দেওয়া হবে। মাসিক 6,900/-, M - 9434219397. OL-3841

● রথঘর সংলগ্ন গলিতে গ্রাউন্ড ফ্লোরে তিনটি রুম, ডাইনিং কাম কিচেন, 2 টি বাথরুম (কমোড ও ইন্ডিয়ান) মাসিক 10,000-এ ভাড়া দিব। M - 9933414693 / 70448 14693. KST-1907

তালতলা গ্রীনপার্কে
1 রুম কিচেন 1 জনকে
ভাড়া দেব (পিছনের ঘর)।
M - 94341 86028. OL-3870

3 BHK Flat
for
Rent
at Prantapally,
Malda Town.
Garage available.
Contact - 97341 64042. HUF-0927

Women's College Road,
Malda Girls School-এর
পাশে
Ground Floor
&
1st Floor
2 Bedroom with Dining,
Kitchen & Bath
each Floor
ভাড়া দিব।
Bank / Govt. Service.
M - 94235 77424. OL-3863

ক্রয়

জরুরী ভিত্তিতে ফাঁকা জমি ক্রয় করতে ইচ্ছুক
মালদা জেলায়
শিল্পায়ন / কারখানা স্থাপনের জন্য একলপ্তে
5 থেকে 7 বিঘা ফাঁকা জমি প্রয়োজন।
শিল্পাঞ্চল এলাকার কাছাকাছি ও উপযুক্ত চওড়া সড়ক সংলগ্ন হলে অগ্রাধিকার।
জমি বিক্রয়ার্থে আগ্রহী ব্যক্তিরা নিম্নলিখিত সুবিধাবলী মাথায় রেখে যোগাযোগ করুন :
✦ কারখানা / গুদাম / শিল্প স্থাপনের জন্য উপযুক্ত পরিবেশ।
✦ উন্নত যোগাযোগ ব্যবস্থা।
✦ জমির নথিপত্র পরিষ্কার ও ঝামেলামুক্ত হওয়া প্রয়োজনীয়।
যোগাযোগ : 95641 21111 / 98743 77960

● মালদা শহরে উপযুক্ত পরিবেশে বাড়ি করার উপযোগী দেড় থেকে দুই কাঠা বাস্তু জমি কিনতে ইচ্ছুক। প্রকৃত বিক্রেতারা যোগাযোগ করুন। দালাল নিষ্প্রয়োজন। মোবাইল নম্বর - 8240625493. OL-3833

বিক্রয়

● মালদা শহরের সুভাষপল্লীতে পুরনো বাড়ি সহ পাঁচ কাঠা জায়গা অতি সত্তর বিক্রয়। M - 9641445946. HUF-0921

● এয়ারভিউ কমপ্লেক্সে (ITI মোড়ের নিকট)-এ সুন্দর পরিবেশে 2 কাঠা প্লট বিক্রয়। এজেন্ট নিষ্প্রয়োজন। M - 9593612484. HUF-0916

● 1 নং গভঃ কলোনীতে দুর্গা মন্ডপের কাছে 2 BHK (950 sq.ft.) দ্বিতলে ফ্ল্যাট অতি সত্তর বিক্রয়। M - 9474653167 (10 A.M. - 4 P.M.). HUF-0911

মালদা 420 মোড়ের কাছে
বিবেকানন্দপল্লীতে
দুর্গা মন্ডপের কাছে
4 কাঠা জমি সহ
বাড়ি বিক্রয় আছে।
প্রকৃত ক্রেতা যোগাযোগ করুন।
M - 98746 16456 /
97330 12628 /
80177 28901. OL-3867

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.

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

ক্রয়

বিক্রয়

● মালদা তিতাস ক্লাবের কাছে গলির ভেতরে 822 sq.ft. নতুন ফ্ল্যাট (2nd Floor) অতি সত্তর বিক্রয়। M - 6294869635. HUF-0923

● 2.25 কাঠা জমির ওপর দোতলা বাড়ি বিক্রয়। বিনয় সরকার রোড, চুরিপট্টি, মালদা। (ল্যান্ডমার্ক - বিনয় সরকার মূর্তির উল্টো দিকের গলি)। M - 9883589728. OL-3843

জমি বিক্রয়
সিঙ্গাতলায়
1.8 শতক (787 বর্গফুট)
বাস্তু জায়গা
বিক্রয় হইবে।
প্রকৃত ক্রেতা যোগাযোগ করুন।
M : 97331 70517
M : 97326 27414
HUF-0914

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। সত্তর 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**

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 VII - X (সমস্ত বোর্ড) ছাত্র-ছাত্রীদের চাহিদা মতো অঙ্কের CHAPTERS বোঝাচ্ছেন SLOT বুকিং-এর মাধ্যমে (বৃহঃ / শুক্র)। Pal Sir - 9932239094. HUF-0913

MATHEMATICS
Private Tutor
(5 - 10)
All Boards.
B. Chakrabarti (D.C.E.)
M - 70018 22996. HUF-1784

টিউশন / কোচিং

● অঙ্কে সমস্যা, বিজ্ঞানে দূর্বল, ভয় নেই। VI - X বাড়ি গিয়ে সিঙ্গল / ব্যাচে পড়াই। M - 7001681732. HUF-0926

● প্রথম থেকে দশম শ্রেণী পর্যন্ত ইংরেজী বাড়িতে / বাড়ি গিয়ে পড়াই। সব বোর্ড। M - 9064770395. OTS-1795

তৃতীয় শ্রেণী থেকে দশম শ্রেণী পর্যন্ত আর্টস-এর বিষয়গুলি যত্ন সহকারে পড়ানো হয়।
M - 86703 30452. HUF-0920

জ্যোতিষ চর্চা

জ্যোতিষ চর্চা

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

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

জরুরী খাইড
সার্ভেশন অনলিমিটেড
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.**

কর্মখালি

দোকানের জন্য ছেলে চাই। কম্পিউটার জানলে অগ্রাধিকার পাবে।
M - 97341 54956. OL-3869

দেশবন্ধু চিত্তরঞ্জন মার্কেটে ভৌমিক সুটিং-সার্টিং-এ **2** জন মহিলা কর্মী প্রয়োজন। মাধ্যমিক পাস (বয়স ঃ **20 - 30**) মধ্যে যোগাযোগ করুন - **94340 55569.** HUF-1773

প্রতিষ্ঠিত কম্পিউটার সেন্টারে একজন অভিজ্ঞ শিক্ষক প্রয়োজন। সার্টিফিকেট, ডিপ্লোমা ও স্কুলের কম্পিউটার কোর্স পড়াতে হবে। বেতন আলোচনা সাপেক্ষ।
M - 96144 75363 / 89180 32783. HUF-0928

মালদা ও সংলগ্ন জেলায় বিভিন্ন ব্রান্ডের প্লাই, ল্যামিনেট ও গ্লাসের মার্কেটিং-এর কাজে ডিলারের অধীনে **21 - 25**-এর মধ্যে গ্র্যাজুয়েট (উপযুক্ত দক্ষতা ও অভিজ্ঞতা অগ্রগণ্য) "মার্কেটিং এক্সিকিউটিভ" চাই। বায়োডাটা সহ সত্তর যোগাযোগ করুন। দাশ প্লাই, রথবাড়ি, জাতীয় সড়ক সংলগ্ন, মালদা। ফোন - **(03512) 220155.** OL-3862

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

পরবর্তী
জরুরী খাইড
সার্ভেশন অনলিমিটেড
বিতরিত হবে
5 জানুয়ারী, 2026,
সোমবার।
বিজ্ঞাপন জমা দেওয়ার
শেষ তারিখ
29 ডিসেম্বর, 2025,
সোমবার,
সন্ধ্যা 7 টার মধ্যে।

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

দিশারী হেলথ্ পয়েন্ট ও দিশারী পলিক্লিনিক-এর
আউটডোর চিকিৎসকদের তালিকা

PATIENT SAFETY & QUALITY OF CARE — NABH ENTRY LEVEL — PRE ACCREDITED

MC-2356

ISO 9001:2015 — MEMBER OF MULTILATERAL RECOGNITION ARRANGEMENT — IAF — IAS ACCREDITED MSCB 118

হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ (কার্ডিওলজি)

আউটডোর চিকিৎসকদের তালিকা	দিশারী হেলথ্ পয়েন্ট	দিশারী পলিক্লিনিক
ডাঃ সিদ্ধার্থ ব্যানার্জী, ডি.এম. (কার্ডিও)	১ম ও ৩য় বৃহস্পতি	—
ডাঃ সুশীল কুমার, এম.বি.বি.এস., ডিপ্লোমা ইন ক্লিনিক্যাল কার্ডিওলজি	প্রতি রবিবার	—
ডাঃ শেখর দাস, এম.বি.বি.এস., এম.ডি. (মেডি.) (ডিপ্লোমা ইন ক্লিনিক্যাল কার্ডিওলজি)	সোম থেকে শনি	—
ডাঃ অরিন্দম বসাক, এম.বি.বি.এস., পি.জি.ডি.সি.সি. (কার্ডিও)	—	অনুমত্যনুসারে সাক্ষাৎ

ক্রিটিক্যাল কেয়ার স্পেশালিস্ট

ডাঃ তাপস চক্রবর্তী, এম.ডি. (অ্যানাস্থেসিওলজি)	—	প্রতিদিন
ডাঃ ঋক সান্যাল, ডি.পি.এম., এম.ডি. (ট্রপিকাল মেডিসিন)	প্রতিদিন	—

হেপাটোলজি

ডাঃ মহঃ আবদুল্লা হাসান, ডি.এম. (হেপাটোলজি)	বৃহঃ, শুক্র শনি	—

প্লাস্টিক সার্জারী

ডাঃ দীপঙ্কর রায়, এম.বি.বি.এস., এম.এস. (জেনা. সার্জারী), এম.সি.এইচ. (প্লাস্টিক সার্জারী)	মঙ্গল ও বুধ	—

নাক, কান, গলা বিশেষজ্ঞ (ইএনটি)

ডাঃ শুভজিৎ সরকার, এম.এস., ই.এন.টি.	—	সোম থেকে শনি
ডাঃ কৌসর আহমেদ, এম.বি.বি.এস., এম.এস. (ই.এন.টি.)	—	প্রত্যেক সপ্তাহ বৃহঃ ও শুক্র বাদে

লিভার ও পেটের রোগ বিশেষজ্ঞ (গ্যাসট্রোএনটেরলজি)

প্রফেঃ (ডাঃ) ক্ষৌণিশ দাস, এম.ডি., ডি.এম. (গ্যাসট্রো)	২য় ও ৪র্থ রবি	—
ডাঃ এস. বরণ দাসচক্রবর্তী, এম.ডি., ডি.এম. (গ্যাসট্রো)	১ম ও ৩য় রবি	—
ডাঃ নিরাজ আগরওয়ালা, ডি.এম. (গ্যাসট্রো)	সোম থেকে শুক্র	—
ডাঃ চয়ন কুমার রায়, এম.ডি. (মেডি.), ডি.এন.বি. (গ্যাসট্রো)	—	২য় ও ৪র্থ বৃহস্পতি
ডাঃ সৌমিক ঘোষ, এম.ডি., পি.এইচ.ডি. (ডব্লুবিইউএইচএস)	—	মাসে তিনদিন
ডাঃ সুদীপ আড্ডি, এম.বি.বি.এস., ডি.টি.এম.এইচ. (গ্যাসট্রোএনটেরলজিস্ট) ও গ্যাসট্রো-ইনটেসটিনাল এন্ডোস্কোপিস্ট)	—	১ম বৃহস্পতিবার

স্ত্রী ও প্রসূতি রোগ (গাইনোকলজি)

ডাঃ এস. এন. শর্মা, ডি.জি.ও., এম.ডি.	সোম থেকে বৃহস্পতি	—

ল্যাপরোস্কপি ও জেনারেল সার্জারি

ডাঃ এম. প্রামানিক, এম.এস. (এ.আই.আই.এম.এস.)	প্রতিদিন	—
ডাঃ এ. এ. আবু আহমেদ, এম.এস. (জেনারেল সার্জারী)	—	সোম থেকে শুক্র ও রবি
ডাঃ রাজা বসাক, এম.এস. (জেনারেল সার্জারী)	—	সোম থেকে বুধ, শনি ও রবি

জি. আই. সার্জারী

ডাঃ তুহীন শুভ্র মন্ডল, এম.এস., এম.সি.এইচ. (এ.আই.আই.এম.এস.)	প্রথম ও তৃতীয় রবিবার	—

ক্যানসার বিশেষজ্ঞ (মেডিক্যাল অনকোলজি)

ডাঃ কাজী সাজ্জাদ মনির, এম.ডি., ডি.এন.বি. (আর.টি.)	মাসে একদিন	—
ডাঃ অর্ণব অধিকারী, এম.ডি. (আর.টি.)	মাসে তিনদিন	—
ডাঃ তন্ময় বসাক, এম.ডি. (রেডিয়েশন অনকোলজি)	বুধ ও বৃহঃ	—

কিডনি সংক্রান্ত রোগ (নেফ্রোলজি)

ডাঃ বিস্ময় কুমার, এম.ডি., ডি.এম. (নেফ্রো)	মাসে একদিন	—

কার্ডিও ভাসকুলার এবং থোরাসিক সার্জারী

ডাঃ জাভিদ ভেকার সাদিক, এম.বি.বি.এস., ডি.টি.এম.এন্ডএইচ., ডি.সি.এইচ., এম.এস., এম.সিএইচ. (সিটিভিএস), কনসালটেন্ট কার্ডিও ভাসকুলার এবং থোরাসিক সার্জারী	মাসে একদিন	—

স্নায়ু রোগ বিশেষজ্ঞ (নিউরো মেডিসিন)

ডাঃ সিদ্ধার্থ শঙ্কর আনন্দ, এম.ডি., ডি.এম. (নিউরো মেডিসিন)	৩য় রবিবার	—
ডাঃ পিনাকি মাইতি, ডি.এম. (নিউরো) মেডিসিন	—	২য় রবিবার
ডাঃ সৌরভ হাজরা, এম.বি.বি.এস., এম.ডি., ডি.এম. (পিএইডি নিউরো)	মাসে একদিন	—
ডাঃ সুব্রত হালদার, ডি.এম. (নিউরো)	—	২য় ও ৪র্থ মঙ্গল

স্নায়ু ও মানসিক রোগ (নিউরো সাইকিয়াট্রি)

ডাঃ রূপক কুমার সাহা, এম.বি.বি.এস. (কোল), এম.ডি., (সাইকিয়াট্রি)	মাসে একদিন	—
ডাঃ পি. কে. সাহা, এম.ডি. (নিউরো সাইকিয়াট্রি)	মাসে একদিন	—
ডাঃ অনিন্দ্য কুমার রায়, এম.ডি. (নিউরো সাইকিয়াট্রি)	—	১ম বৃহস্পতিবার
ডাঃ সান্তারুল হক, এম.ডি. (সাইকিয়াট্রি)	—	প্রত্যেক মঙ্গলবার

নিউরো সার্জারি

ডাঃ সমির সাহা, এম.বি.বি.এস., এম.সি.এইচ. (নিউরো সার্জারী)	—	প্রতিদিন
ডাঃ ইন্দ্রজিৎ রানা, ডি.এন.বি. (সার্জারী), ডি.এন.বি. (নিউরো সার্জারী)	প্রত্যেক শুক্র	—

চক্ষু রোগ বিশেষজ্ঞ (অফথালমোলজিস্ট)

ডাঃ (মিসেস) সোনম প্রামাণিক (তলোয়ার), এম.এস. (অপ্থালমোলজিস্ট)	প্রতিদিন	—

ফুসফুস এবং অ্যালার্জিজনিত শ্বাস-প্রশ্বাস সম্বন্ধীয়

ডাঃ শৈবাল মৈত্র, এম.ডি. (রেস, মেড), এফ.সি.সি.পি. (ইউ.এস.এ.)	৪র্থ রবিবার	—
ডাঃ সৌমিত্র সিনহা রায়, এম.ডি., ডি.টি.সি.ডি., এম.আর.সি.পি., এফ.সি.সি.পি., এফ.আর.সি.পি.	মাসে একদিন	—

অস্থিরোগ ও শল্য চিকিৎসা (অর্থপেডিক)

ডাঃ জি. জি. কর, এম.এস., (অর্থো)	মাসে দুইদিন	—
ডাঃ তাপস কুমার বনিক, এম.বি.বি.এস., ডি. (অর্থোপেডিক সার্জেন)	—	প্রতিদিন
ডাঃ সুভাশিষ রঞ্জন মিত্র, এম.এস. (অর্থো)	সোম ও মঙ্গল	—
ডাঃ সাকেত কুমার প্যাটেল, এম.এস. (অর্থো)	বৃহঃ থেকে রবি	—

শিশু রোগ বিশেষজ্ঞ (চাইল্ড স্পেশালিস্ট)

ডাঃ দীপান্বিতা সাহা, এম.বি.বি.এস., এম.ডি. (পেডিয়াট্রিকস)	—	সোম থেকে শনি
ডাঃ বিশ্বদ্বীপ দাস, এম.ডি. (পেডিয়াট্রিকস)	—	প্রতিদিন

মেরুদন্ড সম্বন্ধীয় (স্পাইন সার্জেন)

ডাঃ ময়ূখ গুহ, এম.বি.বি.এস., এম.এস. (অর্থো) এফ.এন.বি. স্পাইন সার্জেন	—	১ম ও ৩য় বুধ

ফুসফুস বা শ্বাস-প্রশ্বাস সম্বন্ধীয় (রেসপিরেটরি মেডিসিন)

ডাঃ মহঃ ইকবাল হাসান, এম.বি.বি.এস., এম.ডি. (রেস. মেড)	বুধ থেকে শনি	—
ডাঃ (শ্রীমতি) এস. উন্নিথান (রায়), এম.ডি. (রেস. মেড)	অনুমত্যনুসারে সাক্ষাৎ	—

ফিজিসিয়ান

ডাঃ মোহঃ জাহাঙ্গীর গাজী, এম.বি.বি.এস., এম.ডি. (ক্রিটিকাল কেয়ার ও মেডিসিন)	মঙ্গল থেকে শনি	অনুমত্যনুসারে সাক্ষাৎ
ডাঃ মধুরিমা সাহা, এম.বি.বি.এস., এম.ডি. (ক্রিটিকাল কেয়ার পেইন মেডিসিন)	বুধ থেকে শনি	—
ডাঃ কাকলি ঘোষ, এম.বি.বি.এস., এম.ডি. (মেডিসিন)	—	সোম থেকে শনি
ডাঃ সন্দীপ আগরওয়ালা, এম.বি.বি.এস., ফেলোসিপ ইন্ নেফ্রোলজি	প্রতিদিন	—
ডাঃ তাপস সরকার, এম.বি.বি.এস.	—	অনুমত্যনুসারে সাক্ষাৎ
ডাঃ মানালী সাহা, এম.ডি.	—	প্রতিদিন
ডাঃ জামিরুল ইসলাম, এম.ডি. (মেডিসিন)	—	অনুমত্যনুসারে সাক্ষাৎ
ডাঃ মোহিদুর রহমান, এম.ডি., ডি.এন.বি.	অনুমত্যনুসারে সাক্ষাৎ	—

বাত, ব্যথা (রিউম্যাটলজি)

প্রফেঃ (ডাঃ) জে. রায়, এম.ডি., ডি.এন.বি. (রিউ)	—	২য় রবি ও ৪র্থ শুক্র

চর্ম রোগ বিশেষজ্ঞ (স্কিন স্পেশালিস্ট)

ডাঃ বিথীকা লোধ, এম.ডি. (স্কিন)	—	সোম, বৃহঃ থেকে শনি
ডাঃ সুরভি শর্মা, এম.ডি. (স্কিন)	—	মাসে একদিন

মূত্রথলী ও মূত্রনালী শল্য চিকিৎসা (ইউরোলজি)

ডাঃ প্রসূন প্রামাণিক, এম.এস., এম.সি.এইচ. (ইউরো)	প্রতিদিন	—

নিউট্রিশন (ডায়েট)

শ্রীমতি পিয়ালী রায় লালা, বি.এস.সি., এম.এস.সি., ডায়াটেসিয়ান	প্রতিদিন	—

ফিজিওথেরাপি

ডাঃ আবরার আলম, (পি.টি.), এম.পি.টি. (অর্থো), চিরোপ্রাকটিস চিকিৎসা বিশেষজ্ঞ	—	বুধবার ও শনিবার
ডাঃ শুভদীপ বেরা, বি.পি.টি., এম.পি.টি.	—	সোম থেকে শনি

আমাদের ডায়াগনস্টিক সুবিধা ঃ—

- **প্যাথলজি ও মাইক্রোবায়োলজি ঃ** হিস্টোপ্যাথলজি, সাইটোলজি, বোন - ম্যারো স্টাডি, ট্রেফাইন বায়োপসি সহ সমস্ত প্যাথলজিক্যাল ও মাইক্রোবায়োলজিক্যাল পরীক্ষা।
- **আল্ট্রাসাউন্ড এবং ইমেজিং ঃ** MRI 1.5 T with In-Bore facility, CT Scan, 4D কালার ডপলার আল্ট্রা সোনোগ্রাফি, পেরিফেরাল ভাস্কুলার স্টাডি, Digital এক্স-রে।
- **গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি ঃ** এন্ডোস্কোপি, কোলোনোস্কপি (ডায়াগনস্টিক এবং থেরাপিউটিক), ERCP (ডায়াগনস্টিক এবং থেরাপিউটিক), MRCP এন্ডোস্কোপিক ভেরিসিয়াল লিগেশন (EVL), ফাইবার অপটিক ল্যারিঙ্গোস্কোপি (FOL), পলিপেক্টমি।
- **কার্ডিওলজি ঃ** কালার ডপলার স্টাডি সহ ইকো-কার্ডিওগ্রাফি, ECG (ডিজিটাল), TMT (ডিজিটাল), হোল্টার মনিটর (ডিজিটাল), ২৪ ঘন্টার ব্লাড প্রেসার মনিটরিং।
- **ইউরোলজি ঃ** ইউরোডাইনামিক স্টাডি, ইউরোফ্লোমেট্রি Lithotripsy (Therapeutic)
- **নিউরোলজি ঃ** EEG, EMG এবং NCV (সমস্ত অঙ্গ), SSEP, VEP, BERA.
- **অ্যালার্জি ও হাঁপানি ঃ** স্কিন অ্যান্ড ড্রাগ অ্যালার্জি, স্পাইরোমেট্রি।

Dishari HEALTH POINT PVT. LTD.

Google Reviews ★★★★★ Suggestion & Feedback

19, B.G. ROAD, MOKDUMPUR, MALDA- 732103, WEST BENGAL.
Helpline No. 8116602193/ 99

দিশারী হেল্থ পয়েন্ট # 97340 99999 — দিশারী পলিক্লিনিক # 89006 222 22 — দিশারী হেল্থ পয়েন্ট # 97340 99999

আসল ঠিকানা

(প্রথম পাতার পর)

❖ বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয়েরও নানা পরীক্ষা রয়েছে।

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

সিলেবাস ঃ বিটেক, সিএসই প্রোগ্রামটি চার বছরের , আটটি সেমেস্টারে বিভক্ত। এই পাঠক্রমটি তত্ত্বগত জ্ঞান এবং ব্যবহারিক প্রয়োগের সমন্বয়ে তৈরি বা পড়ুয়াদের শিল্প সংস্থার জন্য প্রস্তুত করে।

❖ **পোগ্রামিং ঃ** পাইথন, জাভা।
❖ ডেটা স্ট্রাকচার ও অ্যালগরিদম।
❖ কম্পিউটার নেটওয়ার্কস অপরেটিং সিস্টেম। ❖ ডেটাবেস ম্যানেজমেন্ট সিস্টেম। ❖ সফট্ওয়্যার ইঞ্জিনিয়ারিং।
❖ কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা (এআই) এবং মেশিন লার্নিং। ❖ সাইবার নিরাপত্তা এবং ক্রিপ্টোগ্রাফি। ❖ ওয়েব প্রযুক্তি।
❖ **স্পেশালাইজেশনের জন্য ইলেকটিভ সাবজেক্ট ঃ**

পড়ুয়ারা নিম্নলিখিত বিষয়ে বিশেশায়িত ইলেকটিভ বেছে নিতে পারেন ঃ

❖ ক্লাউড কম্পিউটিং।
❖ ইন্টারনেট অফ থিংস (আইওটি)।
❖ ব্লকচেন প্রযুক্তি।
❖ রোবটিক্স।
❖ প্রাকৃতিক ভাষা প্রক্রিয়াকরণ (এনএলপি)।
❖ **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।
❖ **বিটেক, সিএসই-র পর হায়ার স্টাডিজ ঃ** অনেকে তাঁদের দক্ষতা বাড়াতে এবং কেরিয়ারের সম্ভাবনা উন্নত করতে উচ্চতর পড়াশোনা বেছে নেন।
❖ **মাস্টার অপ টেকনোলজি (এম টেক) ঃ** ডেটা সায়েন্স, কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা, সাইবার সিকিউরিটিতে স্পেশালাইজড সাবজেক্টগুলিতে এমটেক করা যায়।
❖ **মাস্টার অফ সায়েন্স (এমএস) ঃ** বিদেশি বিশ্ববিদ্যালয়গুলিতে উন্নত কম্পিউটার সায়েন্স কোর্সে ভর্তি হওয়ার জন্য জিআরই স্কোর এবং টয়ফেল বা আইইএলটিএস-এর মতো ইংরেজিতে দক্ষতা যাচাই করার পরীক্ষার প্রয়োজন।
❖ **এমবিএ ঃ** যাঁরা ম্যানেজারিয়াল ভূমিকা পছন্দ করেন, তাঁদের জন্য টেকনোলজি ম্যানেজমেন্ট বা সংশ্লিষ্ট ক্ষেত্রে এমবিএ একটি জনপ্রিয় বিকল্প। ক্যাট, জিম্যাট বা জ্যাট পরীক্ষার মাধ্যমে ভর্তি হতে হয়।
❖ **পিএইচডি ঃ** যাঁরা গবেষণায় আগ্রহী তাঁরা কোয়ান্টাম কম্পিউটিং বা বায়ো-ইনফরম্যাটিক্সের মতো উদীয়মান ক্ষেত্রে পিএইচডি করতে পারেন।
❖ **সার্টিফিকেশন প্রোগ্রাম ঃ** ডেটা অ্যানালিটিক্স, ক্লাউড কম্পিউটিং বা এথিক্যাল হ্যাকিং-এর মতো স্বল্প মেয়াদী সার্টিফিকেশনগুলি। চাকরির বাজারে অত্যন্ত মূল্যবান।

কেরিয়ারে সুযোগ ঃ

❖ **সফট্ওয়্যার ডেভলপার ঃ** অ্যাপ্লিকেশন বা সিস্টেম সফট্ওয়্যার ডিজাইন এবং ডেভেলপ করা।
❖ **ডেটা সায়েন্টিস্ট ঃ** জটিল ডেটা বিশ্লেষণ এবং ব্যাখ্যা করা।
❖ **আটিলফিইসয়াল ইন্টেলিজেন্স ও মেশিন লার্নিং ইঞ্জিনিয়ার ঃ** ইন্টেলিজেন্ট সিস্টেম এবং মেশিন লার্নিং অ্যালগরিদম ডেভলপ করা।
❖ **সাইবার নিরাপত্তা বিশেষজ্ঞ ঃ** ডিজিটাল সম্পদ অবং অবকাঠামোর নিরাপত্তা নিশ্চিত করা।
❖ **ডেটাবেস অ্যাডমিনিস্ট্রেটর ঃ** ডেটাবেস অ্যাডমিনিস্ট্রেটর ঃ ডেটাবেস অ্যাডমিনিস্ট্রেটর ডেটাবেস সিস্টেম ডিজাইন। বাস্তবায়ন এবং পরিচালনা করেন।
❖ **ওয়েব ডেভলপার ঃ** ওয়েবসাইট এবং ওয়েব অ্যাপ্লিকেশন তৈরি এবং রক্ষণাবেক্ষণ করা।
❖ **ক্লাউড আর্কিটেড ঃ** ক্লাউড কম্পিউটিং কৌশল এবং প্ল্যাটফর্ম পরিচালনা করা।

প্রধান নিয়োগকারী সংস্থা ঃ

গুগল, মাইক্রোসফট, অ্যামজন, ইনফোসিস, টিসিএস এবং উইপ্রোর মতো শীর্ষ, কোম্পানিগুলি নিয়মিতভাবে বিটেক, সিএসই স্নাতকদের নিয়োগ করে। স্টার্টআপ এবং মাঝারি সংস্থাগুলিতেও আকর্ষণীয় সুযোগ রয়েছে। সিএসই স্নাতকরা আইটি এবং সফট্ওয়্যার, পণ্য উন্নয়ন, ইকমার্স, ব্যাঙ্কিং, ফিনান্স, স্বয়ংক্রিয় যন্ত্র, মহাকাশ, ফিনটেক, স্বাস্থ্যসেবা এবং প্রতিরক্ষা সহ বিভিন্ন ক্ষেত্রে কাজ করতে পারেন। বর্তমানে, ডিজিটাল অর্থনীতি দ্রুত সম্প্রসারিত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে সিএসই'তে কাজের সুযোগ আরও বাড়ছে।

গড় বেতন ঃ

বিটেক, সিএসই স্নাতকদের প্রাথমিক বেতন চাকরির ভূমিকা এবং নিয়োগকর্তার উপরে নির্ভর করে, যা বছরে ৩, ৫-১২ লক্ষ টাকা পর্যন্ত হতে পারে। আইটি এবং নিট-এর মতো শীর্ষস্থানীয় প্রতিষ্ঠানের সেরা পড়ুয়াদের জন্য বছরে ২০ লক্ষ টাকার বেশি প্যাকেজ পাওয়া যায়। স্টার্ট আপ থেকে প্রযুক্তিবিদের চাকরি, কম্পিউটার সায়েন্স অ্যান্ড ইঞ্জিনিয়ারিং-এ বি টেক একটি গতিশীল, বহুমুখী কোর্স যা পড়ুয়াদের প্রযুক্তির জগতে সফল হওয়ার জন্য প্রস্তুত করে। কিছু আধুনিক প্রযুক্তির প্রয়োগ কাজের সুযোগ আরও বাড়িয়ে দিয়েছে।

শীতে ব্যথা

(চতুর্থ পাতার পর)

ম্যানুয়ালথেরাপি চিকিৎসার সাহায্য নেক্স্ন ওয়া যেতে পারে।

ব্যথানাশক ওষুধ খাওয়া যেতে পারে। যাকে আমরা চলতি কথায় বলি পেইন কিলার। তবে মনে রাখতে হবে ব্যথানাশক ওষুধ বেশিদিন না খাওয়াই ভালো। পর্যাপ্ত ও প্রয়োজনীয় পুষ্টি গ্রহণ খুব জরুরি। সর্দি-কাশি যেন না লাগে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

বিবেকবাণী

❖ ওঠো, জাগো এবং লক্ষ্যে না পৌছানো পর্যন্ত থেমো না।
❖ ইচ্ছাশক্তিই জগৎকে পরিচালনা করে থাকে।
❖ কোনও বড় কাজই কঠোর পরিশ্রম ও কষ্ট স্বীকার ছাড়া হয়নি।
❖ সারাদিন চলার পথে যদি কোনও সমস্যার সম্মুখীন না হও, তাহলে বুঝবে তুমি ভুলপথে চলেছ।
❖ এমন কাজ করে চলো যে তুমি হাসত হাসত মরবে আর জগৎ তোমার জন্য কাঁদবে।
❖ আমি বিশ্বাস করি যে, কেউ কিছু পাওয়ার উপযুক্ত হলে জগতের কোনও শক্তিই তাকে বঞ্চিত করতে পারে না।
❖ যখন আমাদের মধ্যে অহঙ্কার থাকে না, তখনই আমরা সবথেকে ভালো কাজ করতে পারি, অপরকে আমাদের ভেবে সবচেয়ে বেশি অভিভূত করতে পারি।
❖ মনের মতো কাজ পেলে অতি মূর্খও করতে পারে। যে সকল কাজকেই মনের মতো করে নিতে পারে, সেই বুদ্ধিমান। কোনও কাজই ছোট নয়।
❖ কাজ কর নির্ভীকভাবে। এগিয়ে চল সত্য আর ভালবাসা নিয়ে।
❖ যা পারো নিজে করে যাও, কারও ওপর আশা বা ভরসা কোনওটাই কোরো না।
❖ সাহসী লোকেরাই বড় বড় কাজ করতে পারে।
❖ উঁচুতে উঠতে হলে তোমার ভেতরের অহঙ্কারকে - বাহিরে টিপে বের করে আনো, এবং হালকা হও — কারণ তারাই ওপরে উঠতে পারে যারা হালকা হয়।
❖ মস্তিস্ককে উচ্চমানের চিন্তা ভাবনা দিয়ে পূর্ণ কর, দিবারাত্রি এগুলোকে তোমার সামনে রেখে চল, এগুলোর থেকে মহান কাজ বেরিয়ে আসবে।
❖ যেরকম বীজ আমরা বুনি, সেরকমই ফসল আমরা পাই। আমরাই আমাদের ভাগ্য তৈরি করি, তার জন্য কাউকে দোষারোপ করার কিছু নেই, কাউকে প্রশংসা করারও কিছু নেই।
❖ আমাদের জাতের কোনও ভরসা নেই, কোনও একটা স্বাধীন চিন্তা কাহারও মাথায় আসে না, সেই ছেঁড়া কাঁথা নিয়ে টানাটানি।
❖ যে অপরকে স্বাধীনতা দিতে প্রস্তুত নয়, সে কখনওই স্বাধীনতা পাইবার যোগ্য নহে। দাসেরা শক্তি চায়, অপরকে দাস বানিয়ে রাখার জন্য।
❖ নিজের উপর বিশ্বাস না এলে ঈশ্বরের ওপর বিশ্বাস আসে না।
❖ ঘৃণার শক্তি অপেক্ষা প্রেমের শক্তি অনেক বেশি শক্তিমান।
❖ জগতে এখন একান্ত প্রয়োজন হল চরিত্র; জগৎ এখন তাদের চায় যাদের জীবন প্রেমদীপ্ত ও স্বার্থশূন্য।
❖ সেবা কর তৎপরতার সাথে। দান কর নির্লিপ্তভাবে। ভালোবাসো নিঃস্বার্থ-ভাবে। ব্যয় কর বিবেচনার সাথে। তর্ক কর যুক্তি সাথে। কথা বল সংক্ষেপে।
❖ পবিত্র ও নিঃস্বার্থ হতে চেষ্টা করো, তার মধ্যেই রয়েছে সমস্ত ধর্ম।
❖ শুধু বড়লোক হয়ো না, বড় মানুষ হও।
❖ জগতে মায়ের স্থান সকলের ওপরে, কারণ মাতৃভাবেই সবচেয়ে বেশি নিঃস্বার্থপরতা শিক্ষা ও প্রয়োগ করা হয়।
❖ জগতের কল্যাণ স্ত্রীজাতির অভ্যুদয় নাহলে সম্ভাবনা নেই। একপক্ষে পক্ষীর উত্থান সম্ভব নয়।
❖ ভারতীয় নারীদের যেরকম হওয়া উচিত, সীতা তার আদর্শ।

আপনার দুটি চোখের মূল্য

(প্রথম পাতার পর)

তুলনা করা যায় - কিন্তু তা কখনও বর্তমান আবিষ্কৃত কোনো ক্যামেরার সমান নয়। আপনার দুটি চোখ অনন্য, অমূল্য। তাই চোখ আপনার সবচেয়ে বড় সম্পদ তাদের যত্ন নিন, রক্ষা করুন। এ পৃথিবীর প্রকৃতি, রূপ, সন্তানের মুখ, বইয়ের অক্ষর - সব কিছুই তার দান। আর সবচেয়ে মানবিক সিদ্ধান্ত - মরণোত্তর চক্ষুদানের অঙ্গীকার। কারণ আপনি না থাকলেও আপনার চোখ পৃথিবী দেখতে পারে অন্য কাউকে। লেখা — পঞ্চানন মণ্ডল।

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

2026 সালের
বড় মাপের
12 পাতার ওয়াল ক্যালেন্ডারের
সংগ্রহ মূল্য
প্রতি কপি 50 টাকা,
3 কপি একত্রে 100 টাকা।
বুকিং চলছে।
আপনার নাম ও ঠিকানা হোয়াটসঅ্যাপ করুন।
ইউপিআই নম্বর
9233 44 45 46

Guide - [590]_Jaruree Guide 16-12-2025 22:28 Page 4

জীবিকার নিশ্চিত সন্ধান বায়ো-মেড ইঞ্জিনিয়ারিংয়ে

বায়োমেডিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারিংয়ে ব্যাচেলর অফ টেকনোলজি (বিটেক) ডিগ্রি এমন একটি সুযোগ প্রদান করে যেখানে ছাত্রছাত্রীরা প্রযুক্তির মাধ্যমে স্বাস্থ্য পরিষেবাকে উন্নত করতে পারেন, উদ্ভাবনী ক্ষমতার মাধ্যমে নানা সমস্যার সমাধান করতে পারেন।

শিক্ষাগত যোগ্যতা ঃ ছাত্রছাত্রীদের ১০ ২ স্তরে (উচ্চ মাধ্যমিক) পদার্থবিদ্যা, রসায়ন এবং গণিত (পিসিএম) বিষয় নিয়ে উত্তীর্ণ হতে হবে। সাধারণত ১০ ২ পরীক্ষায় ৫০-৬০ নম্বর থাকা আবশ্যক।

প্রবেশিকা পরীক্ষা ঃ জেইই মেনস, জেইই অ্যাডভান্সড অথবা রাজ্য স্তরের পরীক্ষাগুলি (যেমন) প্রধান প্রবেশিকা পদ্ধতি হিসেবে ব্যবহৃত হয়। বিটেক বায়োমেডিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারিং কোর্স সাধারণত চার বছরের হয়, যা আটটি সেমেস্টারে বিভক্ত। পাঠ্যক্রমে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি থাকে ঃ

মূল ধারণা ঃ বায়োমেডিক্যাল সিস্টেম, চিকিৎসা সরঞ্জাম এবং স্বাস্থ্যসেবা প্রযুক্তির মৌলিক বিষয়গুলির উপর পরিচিতি।

বায়োমেটেরিয়াল এবং বায়োমোকনিক্স ঃ চিকিৎসা যন্ত্রের জন্য ব্যবহৃত উপাদান এবং মানব দেহের টিস্যু, জয়েন্ট ও অঙ্গের যান্ত্রিক দিকগুলির অধ্যয়ন।

মেডিক্যাল ইমেজিং এবং সিগন্যাল প্রসেসিং ঃ রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসায় এমআরআই, সিটি স্ক্যান, আল্ট্রাসাউন্ডের মতো উন্নত চিত্রায়ন কৌশলগুলির ব্যবহার।

বায়োইনফরমেটিক্স ঃ জীববিদ্যা এবং স্বাস্থ্যসেবায় তথ্য প্রযুক্তি প্রয়োগ, স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্যের ব্যবস্থাপনা এবং স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ ব্যবস্থার উন্নয়ন।

ইলেকট্রনিক্স, ইন্সট্রুমেন্টেশন ঃ পেসমেকার, ইসিজি, ইইজি মেশিনের মতো যন্ত্রে ব্যবহৃত ইলেকট্রনিক সার্কিট এবং যন্ত্রপাতি বোঝা।

টিস্যু ইঞ্জিনিয়ারিং ঃ কৃত্রিম টিস্যু, অঙ্গের বিকাশের উপর মনোযোগ।

স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থাপনা ঃ স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থা, হাসপাতাল ব্যবস্থাপনা এবং বায়োমেডিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারিং সম্পর্কিত বিধিনিষেধের উপর অধ্যয়ন।

উচ্চশিক্ষার সুযোগ

দু'বছরের এম টেক করা যায়। এম এস বায়োমেডিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারিংয়ে ইউএসএ, ইউরোপের বিশ্বদ্যিালয়গুলিতে গবেষণার সুযোগ মেলে। হেলথ কেয়ার ম্যানেজমেন্টে এমবিএ করা যায়। এছাড়াও পিএইচডি একটি আদর্শ বিকল্প।

কেরিয়ার

বিটেক উত্তীর্ণদের কাজের বিপুল সুযোগ রয়েছে স্বাস্থ্যসেবা, ফার্মাসিউটিক্যাল, গবেষণা, প্রযুক্তি উন্নয়নের মতো বিভিন্ন ক্ষেত্রে।

মেডিক্যাল ইকুইপমেন্ট ডিজাইনার ঃ পেসমেকার, প্রস্থেটিক্স, ডায়াগনস্টিক যন্ত্রের মতো চিকিৎসা সরঞ্জাম ডিজাইন এবং উন্নতি করা।

সফটওয়্যার ডেভেলপার ঃ টেলিমেডিসিন, স্বাস্থ্য পরিচালন ব্যবস্থার উন্নয়নের সঙ্গে সফটওয়্যার ডেভেলপমেন্ট দ্রুত বর্ধনশীল ক্ষেত্র।

ক্লিনিক্যাল ইঞ্জিনিয়ার ঃ হাসপাতাল এবং স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠানে চিকিৎসা যন্ত্র এবং সিস্টেমগুলির সঠিক কার্যকারিতা নিশ্চিত করা।

ফার্মাসিউটিক্যাল ইন্ডাস্ট্রির পেশাদার ঃ ওষুধ সরবরাহ ব্যবস্থা, ডায়াগনস্টিক নিয়ে জ্ঞান।

টিস্যু ইঞ্জিনিয়ারিং এবং রিজেনারেটিভ মেডিসিন ঃ কৃত্রিম অঙ্গ এবং পূনর্জনন চিকিৎসা পদ্ধতির বিকাশে কাজ। হেলথ কেয়ার পরামর্শদাতার কাজ। বায়োমেডিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারদের প্রশিক্ষণ সংক্রান্ত অ্যাপের ইন্টারফেস ডিজাইন ও অপ্টিমাইজ করা।

বাড়িতে বসে বিজ্ঞাপন দিন
WhatsApp
97754 54577-নম্বরে।

কার্ডিওলজিস্ট (সোমবার - শনিবার)
ডাঃ মৃনাল কান্তি সাহা, এম.বি.বি.এস. (কলি), ডিপ্লোমা (কার্ডিও)
ডাঃ প্রলয় রঞ্জন দাস, এম.বি.বি.এস., এফ.সি.সি.এস., ক্রিটিক্যাল কেয়ার অ্যান্ড ফেলোশিপ ইন ক্লিনিক্যাল কার্ডিও
পেডিয়াট্রিক্স (প্রতি শুক্রবার - শনিবার)
ডাঃ মহঃ আলমগীর আলম
এম.বি.বি.এস. (কোল), এম.ডি. (পেডিয়াট্রিক্স)
কোলকাতা মেডিক্যাল কলেজ, পি.জি.পি.এন. প্রো (বোস্টন ইউনিভার্সিটি)
প্রাক্তন মেডিক্যাল অফিসার (এস.এন.সি.ইউ.)
নবজাতক ও শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ
রায়গঞ্জ মেডিক্যাল কলেজ ও হাসপাতাল
শ্রীকৃষ্ণ মেডিসিন সেন্টার
গৌড় রোড মোড়ের কাছে কে. জে. সান্যাল রোড, মালদা।
M : 73843 20877 (W) / 83486 56236

শীতে ব্যথা

শীতকাল মানে পিকনিক, খাওয়াদাওয়া, দেদার ঘোরা আনন্দ আর আনন্দ, সেই সঙ্গে সেলফি আর সোশাল মিডিয়ায় পোস্ট তো আছে। কিন্তু আনন্দের সঙ্গে শীতকালে অনেকেই ব্যথার উপসর্গ নিয়ে আতঙ্কে থাকেন, বিশেষ করে একটু বয়স্করা। শীতকাল এলেই ব্যথা-যন্ত্রণা বাড়তে থাকে। শুধু আর্থ্রাইটিসজনিত জয়েন্টের ব্যথা ছাড়াও ঘাড়, কোমর ও মাংসপেশির ব্যথায় অনেকে আক্রান্ত হতে পারেন বা আগের ব্যথার তীব্রতা বেড়ে যায়।

কারও কারও আবার বেশি ঠান্ডায় মাইগ্রেনের কারণে বাথাব্যথা বেড়ে যায়। আবার কারও সাধারণ সর্দি-কাশি থেকে সাইনোসাইটিস হয়ে মাথাব্যথা হতে পারে। তাই যাঁদের মাইগ্রেনের সমস্যা আগে থেকেই আছে, তাঁরা ঠান্ডা থেকে সাবধানে চললেই মাথাব্যথা অনেকাংশে কমে যায়।

শীতকালেই কেন বেশি ব্যথা হয়?

শীতে হাত ও পায়ের দিকে রক্তসঞ্চালন কমে যায়। জয়েন্ট ও মাংসপেশি শক্ত হয়ে যাওয়া সহ বিভিন্ন সমস্যা দেখা দেয়। বিভিন্ন জয়েন্টের চারপাশের ত্বক খুব বেশি ঠান্ডা হলে স্নায়ু প্রান্তগুলোর সংবেদনশীলতা বেশি হয়। শীতকালে শক্ত কোনও কিছুর সঙ্গে আঘাত বা স্পর্শ লাগলে বেশি ব্যথা অনুভূত হয়।

শীতকালে শরীরের অনেক ক্ষেত্রে ভিটামিন-ডি'র পরিমাণ হ্রাস পায়, যা মুড বা ভাব, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা, হাড় ও জয়েন্টের সমস্যা সৃষ্টি করে। বংশগতভাবে শীতকালে বিভিন্ন জয়েন্টে ব্যথা বা ফোলা দেখা দিতে পারে।

বাতাসের চাপের সঙ্গে শীতকালে অক্সিজেনের পরিমাণও কমে যায়। আমরা নিঃশ্বাসের সঙ্গে অল্প পরিমাণ অক্সিজেন পাই, যা শরীরে সহজেই ক্লান্তি নিয়ে আসে যেকোনোও কাজে আলস্যতা এনে দেয়।

উপসর্গ ঃ খুবই কষ্টকর যন্ত্রণা ও অসহনীয় ব্যথা, কখনও কখনও জয়েন্ট ফুলে যায়, শক্ত হয়ে যায়, লাল হয়ে গরম হতে পারে। ঘাড় ও কোমরের ক্ষেত্রে ব্যথা হাত পায়ে আসতে পারে এবং অবশ লাগতে পারে। অনেকক্ষণ বিশ্রামে থাকার পর চলাচলের সময় ব্যথা ও মাংসপেশির স্টিফনেসের সমস্যা দেখা যায়। সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর জয়েন্ট শক্ত হয়ে থাকে, কাজকর্ম শুরু হলে আস্তে আস্তে সচল হয়ে যায়।

চিকিৎসা ও প্রতিরোধ ঃ কেউ আগে থেকেই ওষুধ খেলে এই সময়ে চিকিৎসকের পরামর্শে ডোজ ঠিক করে নিতে হবে। ডাক্তারের পরামর্শমতো চলতে হবে।

ব্যথার জায়গায় দিনে দু'বার গরম সেঁক দিলে কিছুটা উপশম পাওয়া যায়। তাতে কাজ না হলে ফিজিওথেরাপিস্টের শেখানো ব্যায়াম ভালো করে করা। ইলেকট্রোথেরাপি, (এরপর ৩-এর পাতায়)

আপনার মধু কি NMR পরীক্ষিত?

সারা ভারতে হাতেগোনা মাত্র কয়েকটি ব্রান্ডের নির্বাচিত কিছু মধুই NMR পরীক্ষিত। শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা অটুট রাখতে পরীক্ষিত বিশুদ্ধ মধু নিয়মিত সেবন করুন। মধুর কন্টেইনারে NMR লোগো দেখে তবেই নিশ্চিত হবেন। মধুর NMR (Nuclear Magnetic Resonance) টেস্টের মাধ্যমে মধুর বিশুদ্ধতা, ভৌগোলিক ও উদ্ভিদ

উৎস (origin), এবং ভেজাল (যেমন বিভিন্ন চিনির সিরাপ) শনাক্ত করা যায়, যা মধুর আণবিক 'ফিঙ্গারপ্রিন্ট' বিশ্লেষণ করে এর রাসায়নিক গঠন ও গুণগত মান নিশ্চিত করে এবং এটি বর্তমানে মধু পরীক্ষার একটি উন্নত ও বিশ্বস্ত পদ্ধতি হিসেবে স্বীকৃত। NMR টেস্টে যা যা জানা যায় বিশুদ্ধতা যাচাই (Purity Assurance) এটি মধুর মধ্যে অতিরিক্ত চিনি বা অন্যান্য সিন্থেটিক উপাদান যোগ করা হয়েছে কিনা তা শনাক্ত করতে পারে, যা সাধারণ পরীক্ষায় ধরা পড়ে না। ভৌগোলিক ও উদ্ভিদ উৎস (Geographical & Botanical Origin) কোন দেশ বা কোন ফুল থেকে মধু সংগ্রহ করা হয়েছে, তা NMR প্রোফাইলিংয়ের মাধ্যমে নিশ্চিত হওয়া যায়, যা লেবেলের দাবির সত্যতা যাচাই করে। ভেজাল শনাক্তকরণ (Adulterant Detection ব্রাউন রাইস সিরাপ, কর্ন সিরাপ বা অন্যান্য চিনির ভেজাল খুব সহজেই ধরা পড়ে।

সম্পূর্ণ রাসায়নিক প্রোফাইল (Chemical Fingerprint) এটি মধুর মধ্যে থাকা শর্করা, অ্যামিনো অ্যাসিড, অ্যাসিড এবং অন্যান্য উপাদানের বিস্তারিত তথ্য দেয়, যা মধুর প্রাকৃতিক বৈশিষ্ট্য (যেমন - মৌমাছির বিপাকীয় উপাদান) যাচাই করে। গুণগত মান (Quality) এটি মধুর প্রাকৃতিক গুণমান বজায় আছে কিনা এবং এটি অতিরিক্ত প্রক্রিয়াজাত কিনা বা বুঝতে সাহায্য করে, যা ভোক্তাদের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। গুরুত্বপূর্ণ দিক অধিক নির্ভরযোগ্য এটি মধু রঙ বা ঘনত্বের উপর নির্ভরশীল নয়, তাই এটি উদ্দেশ্যনিষ্ঠ (Objective) এবং বৈজ্ঞানিক ফলাফল দেয়। নন- ডেস্ট্রাকটিভ (Non Destructive) এই পরীক্ষা পদ্ধতিতে মধুর নমুনা নষ্ট হয় না। আন্তর্জাতিকভাবে স্বীকৃত বিশ্বজুড়ে মধুর সত্যতা যাচাইয়ের জন্য NMR একটি গুরুত্বপূর্ণ এবং স্বীকৃত পদ্ধতি।

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
বিশিষ্ট অনকোলজিস্ট	ডাঃ অনিমেষ সাহা, এম.ডি (রেডিয়েশন এবং অনকোলজি)	মাসে একবার
	ডাঃ বিকাশ কুমার আগরওয়াল, এম.ডি (রেডিয়েশন এবং অনকোলজি)	মাসে একবার
বিশিষ্ট কার্ডিওলজিস্ট	ডাঃ আশফাক আহমেদ, এম.ডি, ডি.এম (কার্ডিওলজি)	মাসে একবার
নিউরো ফিজিসিয়ান	ডাঃ কৌশিক কর্মকার, এম.ডি, ডি.এম পি.ডি.টি (নিউরো)	মাসে একবার
ইউরোলজিস্ট ও সার্জেন	ডাঃ কুন্তল পন্ডিত, এম.এস, ডি.এন.বি (ইউরো)	17.12.2025
	ডাঃ ইসফাক আহমেদ জিলানী, এম.এস, এম.আর.সি.এস, ডি.এন.বি	21.12.2025
ইনফার্টিলিটি ক্লিনিক	ডাঃ সুপর্ণা ব্যানার্জী, ডি.জি.ও, এম.ডি, এম.আর.সি.ও.জি	18.12.2025
পেডিয়াট্রিক হেমাটোলজিস্ট	ডাঃ স্নেহা আগরওয়ালা, এম.ডি, (পি.এ.ই.ডি), এফ.এন.বি	21.12.2025
চক্ষুরোগ বিশেষজ্ঞ ও সার্জেন	ডাঃ আঁচল আগরওয়াল, এম.বি.বি.এস, ডি.ও (আর আই ও, কোল)	প্রতিদিন
নিউরো সার্জেন	ডাঃ শেখ ইমরান আলি, এম.বি.বি.এস, ডি.এন.বি, এম.সি.এইচ. (নিউরো)	28.12.2025
	ডাঃ অশোক কুমার আচার্য্য, এম.এস, এম.সি.এইচ (নিউরো)	প্রতি মঙ্গল ও বুধবার
গ্যাস্ট্রো সার্জেন	ডাঃ সন্দীপ ইয়েলেটি, ডি এন বি, এফ এম এ এস	28.12.2025
নেফ্রোলজিস্ট	ডাঃ অভিরাল কাশ্যপ, এম.ডি, ডি এন বি, ডি.এম (নেফ্রো)	10.01.2026

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

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

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

কত অজানারে

❖ জনৈক শ্বেতাঙ্গ হাত ব্যবহার না করে শুধু কাঁটা চামচ দিয়ে পরোটা আর কাবার "ম্যানেজ" করতে পারছিলেন না দেখে কলকাতার নিজাম রেস্তোরাঁর বাবুর্চি তৎক্ষণাৎ কাবাব পরোটার মধ্যে মুড়ে, পাকিয়ে, নীচের দিকে এক টুকরো কাগজ জড়িয়ে হাতে ধরিয়ে দেন। প্রয়োজনের তাগিদে এই রোল আবিস্কারের ঘটনাটি ঘটে ১৯৩০ দশকের গোড়ায়।

❖ "স্যালাড" শব্দটা এসেছে সলাট বানুন থেকে। আগে কাঁচা অথবা সিদ্ধ শাকপাতা সবজির সঙ্গে নুন মিশিয়ে খাওয়ার রীতি ছিল। এই রীতির পথ ধরে এসেছে "স্যালাড" খাওয়ার প্রচলন।

❖ রাজস্থানে বলে 'খেলাভাস", তামিলে "আপ্পালাম" বা "পাপ্পড়ম", কন্নড় ভাষায় বলে "হাপ্পালা", আমরা বলি "পাপড়"। ভারতের বিভিন্ন অঞ্চলের পাপড়ের ভিন্ন ভিন্ন নাম।

❖ "কাবাব" নামটি এসেছে দুটি পারসিক শব্দ থেকে। "কুম" মানে অল্প এবং "আব" অর্থাৎ জল, অল্প জলে রান্না হয়েছে এমন খাদ্যটির নাম "কাবাব"।

❖ 'মুড়ি' শব্দটি ওড়িয়া ও তেলেগুতে ব্যবহার হলেও কেরলে মুড়িকে বলে 'পৌরী"।

❖ চীনা শব্দ "চাও" মানে ভাজা। আর "মেইন" অর্থাৎ নুডলস। "চাওমিন" মানে নুডলস ভাজা। ময়দা ও ডিম দিয়ে তৈরি "ন্যুডেল" খাবারটিও শব্দের মতো এসেছে জার্মানি থেকে।

❖ ল্যাটিন শব্দ "ল্যামিনা" থেকে এসেছে "অমলেট" শব্দটি। "ল্যামিন" শব্দের অর্থ পাতলা থালা। রোমানরা ছোট, পাতলাধাতুর থালা বোঝাতে ল্যামিনা শব্দটি ব্যবহার করত। প্রাচীন রোমানরা "ওভা মোলিটা" নামে একটা খাবার তৈরি করতে ডিম আর মধু দিয়ে। তাই থেকে "অমলেট"।

❖ মুড়ি মুড়কি পাশাপাশি উচ্চারিত হলেও সেকালে মুড়ি মুড়কি একসঙ্গে খাওয়ার রেওয়াজ ছিল না। মুড়কি সাধারণত ফলারে চিড়ে-দইয়ের সঙ্গে খাওয়া হত। মুড়ি খাওয়া হত নানা ধরণের ছোলা, মটর, চালভাজা, কড়াইশুটি, নারকেল দিয়ে।

❖ কনকচূড় বা গজে ধান-এই দুরকম ধান দিয়ে তৈরি হয় খই। খই ভাল করে ঘিয়ে ভেজে চিনি বা গুড়ের রসে ফেলে তৈরি হয় মুড়কি। গুড়ের মোড়কে তৈরি, তাই নাম "মুড়কি"।

❖ চালুক্য রাজ সোমেশ্বর ভলাকোমস্মন তাঁর "মানসোল্লাম" বইতে "ধোসাকা' নামে একটি খাবারের উল্লেখ করেছেন। কলাই ডাল আর অড়হর ডাল দিয়ে তৈরি সেই খাবারটি আজকের "ধোসা"।

ভেষজ চায়ের স্বাস্থ্যগুণ

বেশিরভাগ মানুষেরই চা ছাড়া দিন শুরু হয় না। তবে দুধ চা বা লাল চা ছাড়াও বেশ কিছু ভেষজ চা বা হার্বাল টি রয়েছে, যেগুলি খেলে স্বাদ তো বদলাবেই, শরীরও ভালো থাকবে। পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ এই ধরনের ভেষজ চা সারাদিনে অন্তত একবার হলেও খেতে পারেন। লিখেছেন কোচবিহারের নাটাবাড়ি গ্রামীণ হাসপাতালের সিনিয়ার আয়ুর্বেদিক মেডিকেল অফিসার
ডাঃ বাসবকান্তি দিন্দা

ভেষজ চা টিসানেস নামে পরিচিত। থেরাপিউটিক পানীয় হিসেবে এই চা ব্যবহারের দীর্ঘ ইতিহাস রয়েছে। ভেষজ চা ক্যাফিনমুক্ত। ঐতিহ্যবাহী চিনা সংস্কৃতিতে শরীরের শক্তির ভারসাম্য বজায় রাখতে এবং বিভিন্ন রোগের চিকিৎসার জন্য পাঁচ হাজার বছরেরও বেশি সময় ধরে ভেষজ চা ব্যবহৃত হয়ে আসছে। প্রাচীন ভারতীয় চিকিৎসা পদ্ধতি আয়ুর্বেদে ভেষজ চা চিকিৎসার একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ।

তৈরির পদ্ধতি

ভেষজ উদ্ভিদের ফুল, অপরিণত ফল, পাতা, বীজ এবং শিকড়ের মতো ভোজ্য তাজা বা শুকনো অংশগুলিকে গরম জলে ফুটিয়ে ভেষজ চা তৈরি করা হয়। ফলে উপকারী যৌগগুলি নিষ্কাশিত হতে পারে। সাধারণত এই প্রক্রিয়ায় উদ্ভিদের উপাদানগুলিকে ৫ থেকে ১৫ মিনিট জলে ফোটানো হয়। তারপর ছেঁকে খাওয়া হয়।

কোন চায়ে কী উপকার

আদা চা

তৈরির পদ্ধতি : এক কাপ জলে ১ চা চামচ আদা গুঁড়ো মিশিয়ে ইনফিউশন বা আদা চা তৈরি করা হয়।

উপকারিতা : আদা চা হজম প্রক্রিয়াকে উদ্দীপিত করে। ফেনল উদ্বায়ী তেল, জিঞ্জেরল ইত্যাদি হল আদার সক্রিয় রাসায়নিক উপাদান। আদা বমিবমি ভাব কমায়, রক্ত সঞ্চালন উন্নত করে, হজম উন্নত করতেও সাহায্য করে। বাতের রোগীরা আদা চা খেতে পারেন। কারণ, এর প্রদাহ নিরাময়কারী বৈশিষ্ট্য রয়েছে।

দারুচিনি চা

তৈরির পদ্ধতি : প্রায় ৩ চা চামচ দারুচিনির ছাল ১ কাপ জলে ৫ মিনিটের জন্য মিশিয়ে ফুটিয়ে চা তৈরি করা হয়।

উপকারিতা : দারুচিনি চা স্বাস্থ্যকর, হজমশক্তিকে উদ্দীপ্ত করে। এটি কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করে এবং ওজন কমাতে সাহায্য করে।

পুদিনা চা

তৈরির পদ্ধতি : এক্ষেত্রে শুকনো পুদিনা পাতার গুঁড়ো নিতে পারেন। ১ কাপের জন্য ২-৩ গ্রাম লাগবে। অথবা শুকনো পাতা ৪-৫ মিনিট ফুটিয়ে ছেঁকে নিতে পারেন।

উপকারিতা : এটি পেট এবং হজমের সমস্যা প্রতিরোধ করে। এছাড়া মানসিক চাপ উপশমের জন্য ভালো। এটি প্রায়শই মাউথফ্রেশনার হিসেবে ব্যবহৃত হয়। এটি পেট ফাঁপা কমাতে এবং ইরিটেবল বাওয়েল সিনড্রোম (আইবিএস)-এর লক্ষণগুলি উপশম করতে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। এছাড়া ব্যথা এবং মাথাব্যথা উপশম করার ক্ষমতা আছে।

তুলসী চা

তৈরির পদ্ধতি : তুলসীর তাজা পাতাগুলি জলে ধুয়ে ড্রায়ারে বা ছায়াতে শুকনো করতে হবে। শুকনো পাতা গ্রাইন্ডারে গুঁড়ো করে নিন। প্রতি কাপের জন্য ২ গ্রাম করে গুঁড়ো নিতে হবে।

উপকারিতা : তুলসী চায়ে ফ্ল্যাভোনয়েড, ফেনল এবং প্রয়োজনীয় তেল সহ জৈব-সক্রিয় যৌগ রয়েছে। এইসব যৌগ তুলসী চায়ের স্বতন্ত্র সুগন্ধ, স্বাদ এবং সম্ভাব্য স্বাস্থ্য উপকারিতায় অবদান রাখে। মূল উপাদানগুলির মধ্যে রয়েছে ইউজেনল, রোসমারিনিক অ্যাসিড এবং অসিমুমোসাইড, যার অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, প্রদাহ নিরাময়কারী, অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল এবং অ্যাডাপ্টোজেনিক বৈশিষ্ট্য রয়েছে। তুলসী চা-কে একটি অ্যাডাপ্টোজেন হিসাবে বিবেচনা করা হয়, যার অর্থ এটি শরীরকে চাপের সঙ্গে মানিয়ে নিতে এবং ভারসাম্য পুনরুদ্ধার করতে সহায়তা করে। শ্বাসযন্ত্র ঠিক রাখার জন্য বহু শতাব্দী ধরে তুলসী চা ব্যবহার করা হয়ে আসছে। এটি কাশি, সর্দি এবং হাঁপানির মতো শ্বাসযন্ত্রের রোগের লক্ষণগুলি উপশম করতে সাহায্য করে। তুলসী চায়ের এক্সপেক্টোরেন্ট এবং ব্রংকোডাইলেটর বৈশিষ্ট্যগুলি শ্বাসপ্রশ্বাসে স্বাচ্ছন্দ্য বাড়াতে সহায়তা করে।

বেল চা

তৈরির পদ্ধতি : কাঁচা ফল ২ মিমি পুরু টুকরো করে কেটে রোদে শুকিয়ে গুঁড়ো করে চালুনির মাধ্যমে ছেঁকে ২ গ্রাম জলে ৩-৪ মিনিট ফোটাতে হবে।

উপকারিতা : গবেষণায় দেখা গিয়েছে, বেল-এ অ্যান্টিজেন্সি, অ্যান্টিডায়ারিয়া, অ্যান্টিডিসেন্ট্রিসিটি, অ্যান্টিপাইরেটিক, অ্যান্টিআলসার, অ্যান্টিডায়াবিটিক, অ্যান্টিব্যাকটিরিয়াল, অ্যান্টিভাইরাল, অ্যান্টিফাঙ্গাল, অ্যান্টিইনফ্ল্যামাটরি, অ্যান্টিক্যানসার, অ্যানালজেসিক প্রভৃতি গুণ রয়েছে।

মরিঙ্গা চা

তৈরির পদ্ধতি : শুকনো মরিঙ্গা বা সজনে পাতা পিষে গুঁড়ো করে নিন। প্রতি কাপের জন্য ২ গ্রাম করে গুঁড়ো নিতে হবে।

উপকারিতা : সজনে পাতা রুচিকারক ও ক্ষুধাবর্ধক। এছাড়া হজমে সাহায্য করে, কোষ্ঠকাঠিন্য ও অতিনিদ্রা কমাতে সাহায্য করে।

লেমনগ্রাস চা

তৈরির পদ্ধতি : গাছের পরিণত পাতা ভালোভাবে পরিষ্কার করে শুকনো করে ১/২-১ ইঞ্চি ছোট ছোট টুকরো করে কেটে প্যাকেট করে রাখা হয়। ১ কাপে ৩ গ্রাম পরিমাণ নিয়ে ৪-৫ মিনিট ফুটিয়ে ছেঁকে নিতে হবে। এটি গ্রিন টি'র সঙ্গে মিশিয়েও খেতে অনেকে পছন্দ করেন।

উপকারিতা : লেমনগ্রাস সাধারণত রান্নায় ব্যবহৃত হয়। চাপ, ব্যথা কমাতে এবং মেজাজ উন্নত করতে অ্যারোমা থেরাপিতে এটি ব্যবহৃত হয়। লেমনগ্রাসে আইসোরিয়েন্টিন, ক্লোরোজেনিক অ্যাসিডের মতো অসংখ্য অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে যা রোগ সৃষ্টিকারী মুক্ত র‍্যাডিক্যালগুলি খুঁজে পেতে সহায়তা করে। এছাড়া দাঁতের ক্ষয় রোধে ব্যবহৃত হয় লেমনগ্রাস। এতে জৈব সক্রিয় সাইট্রালের উপস্থিতি অ্যাপোপটোসিস বা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে এবং ক্যানসার প্রতিরোধে সহায়তা করে। এছাড়া বদহজম এবং গ্যাস্ট্রিক আলসার নিরাময়ে, উচ্চ কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতে ও অতিরিক্ত ওজন কমাতে সাহায্য করে।