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

জরুরী গাইড
অপ্রতিদ্বন্দ্বী পাক্ষিক ফ্রি শিটার
০৬ / ৫৭৮ aamaarshahor.com
মালদা ২০ জ্যৈষ্ঠ, ১৪৩২ বুধবার, ৪ জুন, ২০২৫ ২৩ বর্ষ ৫ম সংখ্যা বিনামূল্যে বিতরণের জন্য ৪ পাতা
বিজ্ঞাপন বিভাগ ঃ 9233 44 45 46

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

বয়ঃ সন্ধিক্ষণে পর্যাপ্ত ঘুম জরুরী

আমেরিকার একটি সমীক্ষায় দেখা গিয়েছে, বয়ঃসন্ধিক্ষণে থাকা যে সব বাচ্চার ঘুমের অভ্যাস অন্যদের থেকে ভাল, তাদেরও প্রয়োজনের থেকে কম ঘুম হয়। ঘুম ভাল, ঘুম জরুরিও, বিশেষ করে যারা বয়ঃসন্ধিক্ষণে রয়েছে।

ব্রিটেন ও চিনের বিজ্ঞানীদের একটি দল জানিয়েছেন, যে সব কিশোর-কিশোরী রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমিয়ে পড়ে, একটা লম্বা ঘুম দেয়, তাদের মস্তিস্ক আরও শক্তিশালী হয়ে ওঠে। কাজকর্মে আরও পারদর্শী হয় তারা। করে। কোনও কিছু শেখার ক্ষমতা বাড়ায়। সমস্যা সমাধানের দক্ষতা বৃদ্ধি করে। এমনকি আমাদের শরীরের নিজস্ব রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাও বাড়ায় ঘুম। মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করে।

বিশেষজ্ঞরা জানাচ্ছেন, ঘুম এত গুরুত্বপূর্ণ হলেও বাড়ন্ত বয়স থেকে ঘুমের ঘাটতি শুরু হয়। বয়ঃসন্ধিক্ষণে ঘুমের ধরন বদলাতে শুরু করে। রাত জাগা, দেরি করে ঘুমনো, কম ঘুমনো শরীরে প্রভাব ফেলে, নষ্ট করে দেয়, 'বডি ক্লক'। ধীরে ধীরে মস্তিষ্কের কার্যকলাপ যাতে ঠিকমতো কাজ করে, তার জন্য রোজ রাতে একটা সুন্দর ঘুম জরুরি। বড় বয়সে আমরা জানি ঘুমের গুরুত্ব। কিন্তু কৈশোরে এ বিষয়ে কারও অত জ্ঞান থাকে না। কিন্তু শরীরের বাড়বৃদ্ধির জন্য এই সময়টাই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।"

মস্তিষ্কের গঠন নিয়ে আমেকিায় একটি দীর্ঘ সমীক্ষা হয়েছিল। নাম 'অ্যাডোলেসেন্ট ব্রেন কগনিটিভ ডেভেলপমেন্ট'। এর থেকে পাওয়া তথ্য বিশ্লেষণ করেছে শাংহাই-এর ফিউডান বিশ্ববিদ্যালয় ও কেমব্রিজ বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষকরা। ৩২০০ জন ১১-১২ বছর বয়সি বালক-বালিকার উপর পরীক্ষা করা হয়। তিন ভাগে ভাগ করা হয়, ওই ৩২০০ জনকে। প্রথম দলে সকলে গড়ে ৭ ঘন্টা ২৫ মিনিট ঘুমোয়। খুব সামান্য হেরফের হয় সময়ের। কিন্তু বিশেষজ্ঞরা বলছেন, স্কুলের রিপোর্টে বিশেষ হেরফের হয় না। কিন্তু সামগ্রিক ভাবে দেখলে, ঘুম কমের সঙ্গে যোগ রয়েছে শব্দের জ্ঞান, পড়ার ক্ষমতা, সমস্যার সমাধান, কোনও কিছুতে মনোযোগ দেওয়ায় ক্ষমতার গবেষণাপত্রটি 'সেল রিপোর্ট'-এ প্রকাশিত হয়েছে।

যদিও সমীক্ষা বলছে, প্রয়োজনীয় ঘুম থেকে বঞ্চিত কিশোর-কিশোরীরা, আমেরিকার একটি সমীক্ষায় দেখা দিয়েছে, বয়ঃসন্ধিক্ষণে থাকা যে সব বাচ্চার ঘুমের অভ্যাস অন্যদের থেকে ভাল, তাদেরও প্রয়োজনের থেকে কম ঘুম হয়।

আমাদের শরীরের যাবতীয় কার্যকলাপের উপর প্রভাব ফেলে ঘুম। বিশেষজ্ঞরা মনে করেন, আমরা যখন ঘুমোই, তখন মস্তিস্কে জমা হওয়া বিষাক্ত রাসায়নিক (টক্সিন) শরীর থেকে বেরিয়ে যায়। শরীরের সঙ্গে মস্তিষ্কের সংযোগ স্থাপনে সাহায্য করে ঘুম। স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি ব্যহত হয়। মস্তিষ্কের 'কগনিটিভ পাওয়ার', অর্থাৎ কোনও তথ্য বোঝার ক্ষমতা, কোনও সমস্যার সমাধান, নতুন পরিস্থিতির সঙ্গে মানিয়ে নেওয়া ... এ সবে ব্যাঘাত ঘটে। স্মৃতিশক্তি তো কমেই, কোনও কাজ কেন করছি, কী করা উচিত, এ ধরনের সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতাও কমতে থাকে। 'আমেরিকান অ্যাকাডেমি অব স্লিপ মেডিসিন'-এর বক্তব্য বয়ঃসন্ধিক্ষণে ৮ থেকে ১০ ঘন্টা ঘুম জরুরি।

কেমব্রিজ বিশ্ববিদ্যালয়ের মনো-বিজ্ঞান বিভাগের অধ্যাপক বারবারা সাহাকিয়ান বলেন, "আমাদের শরীরে

কিডনি রোগীর খাদ্য তালিকা

ডাঃ বিবেক গোয়েল ঃ আপনার কিডনি নিরাপদ রাখতে স্বাস্থ্যকর খাওয়ার খান।

আপনি কি খেতে পারেন?

সিরিয়াল ঃ ভাত, জোয়ার, ডালিয়া, সাগু, গমের আটা, সুজি, চিড়ে ও মুড়ি (সীমিত)।

সবজি ঃ পেঁয়াজ, লাউ, চাল কুমড়ো, লেটুস, ঢেড়স, বিনস, চিচিঙ্গা, ঝিঙে, রসুন, শশা, পটল, কুদ্রি, ধনে পাতা সিদ্ধ করে জল ফেলে সেই সবজি খেতে পারেন। ফুলকপি, বাঁধাকপি, কাঁচকলা, ক্যাপসিকাম, বেগুন, মুলো, করলা।

ফল ঃ আপেল, নাশপাতি, পেয়ারা, পেঁপে।

ডাল ঃ অরহর, তুড়।

দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য ঃ সাদা দই, সর ছাড়া দুধ।

তেল ঃ সানফ্লাওয়ার, রাইস ব্রান, সর্ষের তেল (সব তেল সীমিত)।

আমিষ ঃ ডিমের সাদা অংশ, পুকুর ও নদীর মাছ, চর্বি ছাড়া মুরগির মাংস (সীমিত)।

বিস্কিট ঃ মারি ও ক্রিম ক্র্যাকার।

আপনি কি খেতে পারেন না?

সিরিয়াল ঃ রাগি, বাজরা।

সবজি ঃ মিষ্টি আলু, আলু, সব রকম শাক, কচু, বিটরুট, বরবটি, শিম, টমেটো, কুমড়ো, ব্রোকলি, গাজর, মাশরুম, এঁচোড়, সজনে ডাঁটা, স্কোয়াশ, লঙ্কা।

ফল ঃ কলা, কিউই, খেঁজুর, কিশমিশ, শুকনো ফল, পাকা আম, কাঠাল, কমলা লেবু, বাতাবি লেবু, কামরাঙা, আমড়া, নারকেল, মুসম্বি, সবেদা।

ডাল ঃ রাজমা, মুসুর ডাল, কাবুলি ছোলা।

দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য ঃ মোষের দুধ, চর্বিসহ গরুর দুধ, পনীর।

তেল ও চর্বি ঃ নারকেল তেল, তিলের তেল, মাখন, ডালডা, ঘী।

আমিষ ঃ পাঠার মাংস, গোমাংস, শুয়োরের মাংস, ডিমের কুসুম, সামুদ্রিক মাছ, চিংড়ি, কাঁকড়া, শুটকি মাছ।

মশলা ও আচার মশলা যত কম তত ভালো। কোন রকম আচার না।

পানীয় ঃ ডাবের জল, কোল্ড ড্রিংক্স, সোডা, নীরা, মদ্য জাতীয়।

নানারকম ঃ ক্রীম বিস্কিট, মিষ্টি, পাঁপড়, সমস্ত সস, চাটনি, চানাচুর, রেডিমেড স্যুপ ও প্যাকেটের খাওয়ার, বাদাম, চকোলেট, পাউরুটি, নোনতা বিস্কিট, আইসক্রিম, পাস্তা, নুডলস, অজিনামোট যুক্ত খাবার, লবণ যুক্ত শুকনো ও প্রিসারভেটিভ খাবার।

ভর্তির জন্য যোগাযোগ করুন
BHARATI
A HIGHER SECONDARY SCHOOL FOR DEAF AND DUMB
দুশ্চিন্তার অবসান
২০২৫ শিক্ষাবর্ষে ভর্তি চলছে
পশ্চিমবঙ্গে সর্বপ্রথম
মূক ও বধির শিক্ষার্থীদের
উচ্চমাধ্যমিক বিদ্যালয়
ভারতী
(পশ্চিমবঙ্গ সরকারের জনশিক্ষা প্রসার ও গ্রন্থাগার পরিষেবা দপ্তর দ্বারা স্বীকৃত)
প্রসপেক্টাস ডাউনলোড করতে স্ক্যান করুন অথবা ভিজিট করুন khonj.live/bharati
পরিচালনায়
হায়দারপুর শেল্টার অফ মালদা
ব্যবস্থাপনায়
নরেন্দ্রনাথ ঝা মেমোরিয়াল স্কুল অ্যান্ড ভোকেশনাল ট্রেনিং ইনস্টিটিউট ফর মাল্টিপল ডিসেবল
স্কুলের ঠিকানা ঃ নিত্যানন্দপুর (আই.এম.পি.এস. ইঞ্জিনিয়ারিং কলেজের সামনে), মালদা।
ফোন ঃ 8293996014 / 9734950066 / 9002500678 / 9733156704
ই-মেল ঃ bharatischoolfordeafhs@gmail.com

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

অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল রেজিস্ট্যান্স

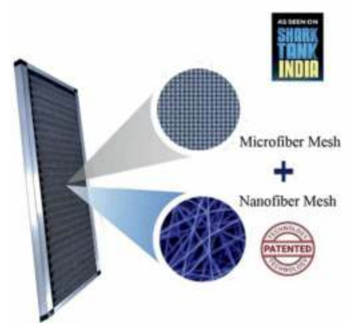
এটা কি এবং কেন আমাদের চিন্তা করা উচিত?

অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল রেজিস্ট্যান্স (এমএমআর) একবিংশ শতাব্দীর অন্যতম প্রধান জনস্বাস্থ্য সমস্যা হিসাবে আবির্ভূত হয়েছে যা অণুজীবের দ্বারা সৃষ্ট ক্রমবর্ধমান সংক্রমণের কার্যকর প্রতিরোধ এবং চিকিৎসার জন্য ভয়ের অন্যতম প্রধান কারণ। ব্যাকটেরিয়াতে অ্যান্টি-বায়োটিক প্রতিরোধের বিষয়ে এমএমআর-এর সমস্যা বিশেষ করে জরুরি। কয়েক দশক ধরে, বিভিন্ন মাত্রায়, সাধারণ বা গুরুতর সংক্রমণ সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়া (এরপর-৩এর পাতায়)

ঘরে Split A.C. আছে?

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

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



সেই সব অদৃশ্য কণাকেও এই ফিল্টার আটকে দেয়।

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

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

NANO CLEAN
A.C. Air Purifire Filter
MRP @ Rs. 3000
Book 2 Get 1 Free
Helpline : MALDA # 9233 44 45 46

সেভিংস অ্যাকাউন্ট এবং কারেন্ট অ্যাকাউন্টের মধ্যে পার্থক্য কতখানি?

প্রতিটি ব্যক্তি তার উপার্জিত অর্থ ভবিষ্যতের জন্য সঞ্চয়ের ক্ষেত্রে ব্যাংকে টাকা জমা করে রাখেন। এছাড়া বাড়িতে টাকা রাখার চেয়ে ব্যাংকে টাকা রাখা বেশি নিরাপদ। ব্যাংকে টাকা রাখার জন্য দু ধরনের অ্যাকাউন্ট রয়েছে একটি হলো সেভিংস একাউন্ট এবং অপরটি হল কারেন্ট একাউন্ট।

কিন্তু ব্যাংক একাউন্ট খোলার সময় ব্যাংক কর্তৃপক্ষ সাধারণভাবে প্রত্যেকের জন্য সেভিংস অ্যাকাউন্ট ওপেন করে থাকেন। তবে আপনার অবশ্যই জানা দরকার সেভিংস এবং কারেন্ট একাউন্ট এর মধ্যে পার্থক্য কি, এছাড়াও সেভিংস একাউন্টে কি কি সুবিধা পাবেন, এবং কারেন্ট একাউন্টে কি কি সুবিধা পাবেন? এ নিয়ে বিস্তারিত জানার জন্য শেষ পর্যন্ত পড়ুন।

সেভিংস একাউন্ট কি?

বর্তমান সময়ে প্রায় প্রত্যেক ব্যক্তিরই একাউন্ট রয়েছে তার মধ্যে বেশিরভাগ ব্যক্তির সেভিংস অ্যাকাউন্ট রয়েছে। আপনি সেভিংস একাউন্ট সিঙ্গেল অ্যাকাউন্ট অথবা জয়েন্ট অ্যাকাউন্ট হিসেবে খুলতে পারেন। সেভিংস অ্যাকাউন্টে ব্যাংক আপনাকে সাধারণত ৩ থেকে ৪ শতাংশ শুধু অফার করে আবার কিছু কিছু স্মল ফাইন্যান্স ব্যাংক সেভিংস অ্যাকাউন্টে ৭ থেকে ৮ শতাংশ সুদ পর্যন্ত অফার করে। কিছু কিছু ব্যাংকের সেভিংস অ্যাকাউন্টে ন্যূনতম টাকা রাখা প্রয়োজন আবার কিছু কিছু ব্যাংকে আপনি জিরো ব্যালেন্স সেভিংস অ্যাকাউন্ট খুলতে পারেন।

সেভিংস অ্যাকাউন্ট-এর বিভিন্ন প্রকার রয়েছে। যথা —

১) নিয়মিত সেভিংস একাউন্ট,
২) স্যালারি সেভিংস একাউন্ট,
৩) জিরো ব্যালেন্স সেভিংস একাউন্ট।

কিন্তু অবশ্যই মনে রাখুন সেভিংস একাউন্টে ব্যাংক অনুযায়ী লেনদেনের একটি সীমা রয়েছে।

সেভিংস অ্যাকাউন্টের সুবিধা

সেভিংস অ্যাকাউন্টে আপনি নির্দিষ্ট পরিমাণ সুদ পাবেন। এছাড়াও বিভিন্ন ব্যাংক সেভিংস একাউন্টে জীবন বীমা বা লাইফ ইন্সুরেন্স অফার করে। এছাড়াও সেভিংস একাউন্টে আপনি লকার ফি-তে ১৫ থেকে ৩০ শতাংশ পর্যন্ত ছাড় পেতে পারেন।

কারেন্ট অ্যাকাউন্ট কি?

যে সকল ব্যক্তি ব্যবসা করেন বা বড় চাকরি করেন এবং বড়সড় লেনদেন করেন তাদের জন্য ব্যাংকের তরফ থেকে কারেন্ট একাউন্ট অফার করা হয়েছে। কারেন্ট একাউন্টে আপনি যত খুশি টাকা লেনদেন করতে পারবেন। এর কোন সীমা নেই। কিন্তু অবশ্যই মনে রাখবেন কারেন্ট একাউন্টে আপনি সেটিংস একাউন্টের মত কোন প্রকার সুদ পাবেন না।

কারেন্ট অ্যাকাউন্টের সুবিধা

কারেন্ট অ্যাকাউন্ট ধারীরা ড্রাফটের মাধ্যমে অর্থ জামা এবং স্থানান্তর করতে পারে। বর্তমানে অধিকাংশ ব্যাংক কারেন্ট একাউন্টে ডোর স্টেপ ব্যাংকিং-এর সুবিধা প্রদান করে। এছাড়াও আপনি যদি একজন কারেন্ট একাউন্টধারি হন তাহলে আপনি আপনার ব্যাংকের যে কোন শাখা থেকে সেটি দেশের যে কোনো জায়গায় অবস্থিত হোক না কেন সেখান থেকে আপনি টাকা লেনদেন করতে পারবেন।

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

সময়মতো
ইলেকট্রিক বিল
জমা দিলেই
মিলছে
1% রিবেট*।
* নিয়ম জানুন ফোনে
পরামর্শ ও সহযোগিতা -
9233 44 45 46

মালদা জেলা থেকে সূর্যোদয় ও সূর্যাস্তের সময়সূচী

জুন — ২০২৫

তারিখ	সূর্যোদয়	সূর্যাস্ত
05.06.2025	04:47 ↑ (114°)	18:24 ↑ (246°)
06.06.2025	04:47 ↑ (114°)	18:25 ↑ (246°)
07.06.2025	04:47 ↑ (114°)	18:25 ↑ (246°)
08.06.2025	04:47 ↑ (114°)	18:26 ↑ (246°)
09.06.2025	04:47 ↑ (114°)	18:26 ↑ (245°)
10.06.2025	04:47 ↑ (115°)	18:26 ↑ (245°)
11.06.2025	04:47 ↑ (115°)	18:27 ↑ (245°)
12.06.2025	04:47 ↑ (115°)	18:27 ↑ (245°)
13.06.2025	04:47 ↑ (115°)	18:27 ↑ (245°)
14.06.2025	04:47 ↑ (115°)	18:28 ↑ (245°)
15.06.2025	04:47 ↑ (115°)	18:28 ↑ (245°)
16.06.2025	04:47 ↑ (115°)	18:28 ↑ (245°)
17.06.2025	04:47 ↑ (115°)	18:29 ↑ (245°)
18.06.2025	04:47 ↑ (115°)	18:29 ↑ (245°)
19.06.2025	04:47 ↑ (115°)	18:29 ↑ (245°)

যে কোনো দৈনিক পত্রিকায় বিজ্ঞাপন দিতে 977 5454 577

বার্থ সার্টিফিকেট | ড্রাইভিং লাইসেন্স | পাসপোর্ট
এডুকেশনাল সার্টিফিকেট | পলিসি সার্টিফিকেট | 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

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

● মাহিষ্য 32/5′3″ স্নাতক, সুশ্রী পাত্রীর জন্য সরকারী চাকুরে / প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী সুপাত্র কাম্য (গালে অল্প শ্বেতী)। M - 96148 68917. HUF-1517

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

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

● পঃ বঃ সাহা, দেবগণ 34/5′2″ (M.D. Doctor), স্লিম, সুশ্রী, নামমাত্র বিবাহে Divorcee. 38-এর মধ্যে উপযুক্ত প্রতিষ্ঠিত পাত্র কাম্য। M - 6291474839. HUF-1522

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

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

● বর্মন 30+/5′ ফর্সা, সুশ্রী, ডিপ্লোমা ইঞ্জিঃ, মালদা নিবাসী পাত্রীর সঃ চাঃ / ব্যবসায়ী উপযুক্ত পাত্র কাম্য। M - 8759007708. HUF-1515

● দত্ত, বণিক 26/5′3′′ M.A., B.Ed, ফর্সা, সুশ্রী, একমাত্র সন্তান, পিতা রিটায়ার্ড, মাতা H.S. শিক্ষিকা পাত্রীর সঃ চাঃ / বেঃ সঃ পদে কর্মরত পাত্র কাম্য। মালদা নিবাসী কলিতে কর্মরত চলিবে। মো ঃ 70633 98953 / 8972444229. OL-3707

● কায়স্থ 32/5′ ফর্সা, সুশ্রী, ডিপ্লোমা ইঞ্জিঃ "নির্মাণ সহায়ক" পদে কর্মরতা। অনূর্ধ্ব 36, মালদায় কর্মরত সঃ চাঃ উপযুক্ত পাত্র কাম্য। M - 9851308306. HUF-1535

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

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

পাত্র চাই

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

● সুশ্রী, ফর্সা 35+/5′2″ M.A., B.Ed, SACT, সঃ / অসবর্ণ পাত্র চাই। M - 96093 56306. HUF-1527

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

● বৈশ্য 31+/5′3′′ B.Ed., M. Music (শান্তি নিকেতন বিশ্বভারতী), ইংলিশ মিডিয়াম শিক্ষিকা পাত্রীর সরকারী চাকুরে / প্রাইভেট সুপাত্র কাম্য। M - 9932470862. HUF-1538

● ব্রাহ্মণ 29/5′2″ M.A., B.Ed, দেবারি / কন্যা, সুশ্রী, একমাত্র কন্যার জন্য সুশিক্ষিত ও প্রতিষ্ঠিত অনূর্ধ্ব 35 উপযুক্ত ব্রাহ্মণ সুপাত্র চাই (বিবাহ প্রতিষ্ঠান ও ঘটক না)। M - 75015 14257. HUF-1528

● মালদা নিবাসী কেঃ সঃ Retd. পিতার একমাত্র সন্তান, Gen 30/5′5″ B.A. (Eng. H), D.El.Ed পাঠরতা, ফর্সা, সুশ্রী, স্লিম পাত্রীর জন্য যোগ্য পাত্র কাম্য। M - 9609331343. HUF-1500

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

● Gen. 29/5′2″ M.Tech. in Civil Engineering পাত্রীর জন্য 32 - 33-এর মধ্যে মালদাস্থিত উপযুক্ত ইঞ্জিনিয়ার বা ডাক্তার পাত্র কাম্য। M - 7602147916 (7 - 10 P.M.). OTS-1683

● চিকিৎসক পাত্র কাম্য। রিটায়ার্ড সরকারি এক্সিকিউটিভ ইঞ্জিনিয়ারের একমাত্র কন্যা পৌণ্ড্র ক্ষত্রিয় 31/5′5′′ M.B.B.S., M.D. (Respiratory Medicine), A.I.I.M.S., কল্যাণীতে SR পদে কর্মরতা, পৈতৃক নিবাস মালদা শহর। উপযুক্ত কর্মরত চিকিৎসক (সঃ / অসঃ) পাত্র কাম্য। M - 97755 95681 (7 P.M. - 10 P.M.), WApp - 97347 17054. OL-Compl.

পরবর্তী
আমার শহর
বিতরিত হবে 19 জুন, 2025, বৃহস্পতিবার। বিজ্ঞাপন জমা দেওয়ার শেষ তারিখ 14 জুন, 2025, শনিবার, সন্ধ্যা 7 টার মধ্যে।

পাত্রী চাই

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

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

● ব্রাহ্মণ 31/5′8″ B.Tech., MBA, MNC-তে কর্মরত পাত্রের ফর্সা, সুন্দরী, সরকারী চাকুরে / MNC, 27 মধ্যে পাত্রী চাই। M - 6294999040. HUF-1497

● কর্মকার (চাঁচল নিবাসী) 36+/5′6′′ প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী কর্মরত পাত্রের জন্য 28+ সুশ্রী, ঘরোয়া পাত্রী কাম্য। সত্বর বিবাহ। M - 7001161871 / 9932969622. OTS-1703

● দেবনাথ 30/5′8″ B.Tech., T.C.S. (Kol.) পাত্রের সঃ / বেঃ সঃ কলিতে চাকুরে অগ্রগণ্যা। সঃ / অসঃ পাত্রী কাম্য। M - 7003588725. KST-1860

● ব্রাহ্মণ 35/5′9″ M.Sc. সরকারী চাকুরে (APO) পাত্রের জন্য উপযুক্ত ব্রাহ্মণ পাত্রী কাম্য। M - 9474472809. HUF-1505

● Gen., কায়স্থ 32+/5′9′′ M.D. চিকিৎসক পাত্রের জন্য মালদা নিবাসী শিক্ষিতা উপযুক্ত পাত্রী কাম্য। M - 8759948556 / 80167 06156 (7 P.M. - 10 P.M.). OL-3686

● মালদা নিবাসী বসাক, তন্তুবায় 38, ব্যবসায়ী। (5 দিনের ডিভোর্স) পাত্রের জন্য পাত্রী প্রয়োজন। M - 6297048124. OTS-1691

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

● দত্ত 30+/5′3″ B.Tech. কলিকাতায় বেঃ সঃ সংস্থায় কর্মরত। পিতা রিটায়ার্ড রাঃ সঃ চাঃ একমাত্র পুত্রের জন্য অনূর্ধ্ব 26 পাত্রী কাম্য। মালদা জেলা অগ্রগণ্য। M - 9434223551. HUF-1498

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

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

পঃ বঃ মালদা নিবাসী কায়স্থ বেঃ সঃ চাঃ CBSE স্কুলে কর্মরত 31/5′5″ M.Sc. (কেমিস্ট্রিতে ফার্স্ট ক্লাস), B.Ed পাত্রের জন্য অনূর্ধ্ব 26 পঃ বঃ (উঃ), সুশ্রী, কায়স্থ পাত্রী কাম্য। M - 87688 48047. HUF-1513

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

সতর্কীকরণ বিজ্ঞপ্তি

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

— সম্পাদক / প্রকাশক।

আমার শহর
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.

ক্রয়

● মালদা শহরে উপযুক্ত পরিবেশে বাড়ি করার উপযোগী দেড় থেকে দুই কাঠা বাস্তু জমি কিনতে ইচ্ছুক। প্রকৃত বিক্রেতারা যোগাযোগ করুন। দালাল নিষ্প্রয়োজন। মোবাইল নম্বর - 8240625493. OL-3697

হবিবপুর / বামনগোলাতে কাঁচা / মোরাম রাস্তার পাড়ে চাষযোগ্য জমি কিনতে চাই। মালিক যোগাযোগ করুন। M - 98006 08258. OL-3647

বিক্রয়

● মহেশপুরে প্রভাত সংঘের মাঠের কাছে এক কাঠা ছয় ছটাক জায়গা অতি সত্ত্বর বিক্রয়। দালাল নহে। M - 7001067424. OL-3702

● মাধবনগর গোল্ডেন স্টার ক্লাবের সামনে রেশন দোকানের গলিতে 1 কাঠা জায়গার উপর একতলা বাড়ি অতি সত্বর বিক্রয়। M - 9733158730. HUF-1509

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

মালদা, উত্তর সিঙ্গাতলায় 3.5 কাঠা জমি (বাড়ি সহ) বিক্রি হবে। আগ্রহীরা যোগাযোগ করুন। ফোন - 91263 65050 (10 A.M. - 7 P.M.). HUF-1475

ফ্ল্যাট বিক্রয়
Station Road Pantaloons-এর নিকটে Ready to Move 2 / 3 BHK ফ্ল্যাট বুকিং চলছে। M - 97751 40119 / 94342 45554. OL-3635

ফ্ল্যাট বুকিং চলছে

অভিরামপুর 2nd লেন, বাঁধ রোড সংলগ্ন J.M.C. ক্লাব-এর রাস্তায় "HINDOL" Apartment-এ মধ্যবিত্তের ধরাছোঁয়ার মধ্যে B+G+6 Multi Storied Residential Building-এ
2 BHK 750 - 850 স্কোয়ারফিট,
3 BHK 1050 - 1150 স্কোয়ারফিট,
4 BHK 1700 - 2000 স্কোয়ারফিট
ফ্ল্যাট-এর বুকিং শুরু হয়েছে। সত্ত্বর যোগাযোগ করুন।
Car Parking Available in Basement.
WBRERA Approved.
RERA Registration No. - WBRERA/P/MAL/2025/002401.
Website : www.rera.wb.gov.in
Mobile No.
97341 02876 / 96478 01310

পুরনো / ব্যবহৃত সম্পত্তি বেচুন
পুরনো জিনিস বা যে কোন অস্থাবর সম্পত্তি বিক্রি করতে চাইলে জরুরী গাইডে বিজ্ঞাপন দিন সর্বাধিক 50 টি অক্ষর মাত্র 100 টাকার বিনিময়ে। সাথে khonj.live ওয়েবসাইটে বিনামূল্যে 30 দিনের জন্য পোস্ট করুন।
WApp - 9233 44 45 46.

ভাড়া / লীজ

● বাড়ি ভাড়া দেওয়া হবে। 2 BHK, গৌড় রোড গার্ডেন (তালতলা), মালদা। Mob. - 7908634621. HUF-1531

● গোডাউন ভাড়া দেওয়া হবে। 1520 sq.ft., যদুপুর, PRM মলের বিপরীতে, মালদা। M - 7908634621. HUF-1530

● রাজধানী ক্লাবের সামনে (168 sq.ft.) ঘর ভাড়া দেওয়া হবে। ডাক্তার চেম্বার / অফিস / দোকান / টিউশন। M - 8653642211 / 7872249031. HUF-1529

পিরোজপুরে ওমেন্স কলেজের সামনে 2 BHK / 3 BHK (2nd Floor) ভাড়া দেব। ডাক্তার / সঃ চাঃ / বেঃ সঃ চাঃ অগ্রগণ্য। M - 91681 35505 / 87681 06500. HUF-1466

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

টিউশন / কোচিং

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

● Computer Tuition Class V - XII, B.Sc., Comp., Sc., BCA, B.Tech. M - 8967804422. HUF-1356

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

Invited Tuition from Commerce Students of 11 & 12 C.B.S.E., I.S.C., W.B. Board & B.Com by an Experienced Teacher. M - 70768 69203. HUF-1478

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

বাড়িতে বসে শ্রেণীবদ্ধ বিজ্ঞাপন দিন WhatsApp - 977 54 54 577

কর্মখালি

● মালদায় নিজ চেম্বারে কম্পিউটার জানা ছেলে চাই। 4 ঘন্টা / Rs. 5000/-. M - 9434219397. OL-3692

● ঔষধ Co.-তে উত্তরবঙ্গের সমস্ত জেলাতে কাজের অভিজ্ঞতাসম্পন্ন ম্যানেজার প্রয়োজন। অভিজ্ঞতা ছাড়া যোগাযোগ প্রয়োজন নেই। priyajitsahamld@gmail.com HUF-1533

ডিস্ট্রিবিউটরের অধীনে সুদক্ষ, কর্মঠ সেল্‌সের ছেলে দরকার। M - 94340 50052 / 93393 83124. HUF-1541

Dream'Z
রেডিমেড গার্মেন্টস শোরুমে কাউন্টার সেল্‌সের কাজে পুরুষ / মহিলা অভিজ্ঞ / ফ্রেসার কর্মী চাই। M - 97330 18828. OL-3703

মালদা
জন্‌ ডীয়ার ট্রাক্টর-এর অনুমোদিত শোরুমে 1 জন ট্যালি জানা অ্যাকাউন্ট্যান্ট ও রতুয়া, চাঁচল, হরিশ্চন্দ্রপুরে সেল্‌স ম্যানেজার চাই। শিক্ষাগত যোগ্যতা - স্নাতক, আকর্ষণীয় বেতন ও অন্যান্য ভাতা। ইন্টারভিউ-এর দিন ও সময়-এর জন্য ফোন করুন 96097 01063. HUF-1547

রেজিস্ট্যান্স

(তৃতীয় পাতার পর)

প্রয়োজন তখনই অ্যান্টিবায়োটিকগুলি লিখে দেন। অ্যান্টিবায়োটিকের অত্যধিক ব্যবহার এবং অপব্যবহার অ্যান্টি-বায়োটিক প্রতিরোধের শীর্ষস্থানীয় অবদানকারী। আপনার প্রদানকারীর নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে ভুলবেন না। অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ করুন শুধুমাত্র যখন প্রয়োজন এবং সঠিক নির্দেশিত পথে।

চিকিৎসা

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

জ্যোতিষ চর্চা

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

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

কত অজানারে

▲ পঞ্চাশের ওপর বয়সের পুরুষেরা একই বয়সী মহিলাদের চেয়ে বেশি পশুপ্রেমী হয়ে থাকেন।

▲ বৈজ্ঞানিকনাম "হিবিস্কাস রোজা চাইনেনসিস" অর্থাৎ চীন দেশের গোলাপ। বাংলায় ফুলটির নাম জবা।

▲ বর্তমান বিশ্বে মোটামুটি ২ লক্ষ ৫০ হাজার রকমের ফল গাছ জন্মায়।

▲ ভারতীয় সংবিধান মতে ভোটারের বাড়ি থেকে ভোটকেন্দ্রের দূরত্ব হবে ২ কিলোমিটারের মধ্যে।

▲ পুরুষদের চেয়ে মহিলারা অনেক কম পরিশ্রমে বেশিক্ষণ কথা বলে থাকেন। কারণ মহিলাদের স্বরনালী (ভোকাল কর্ড) পুরুষদের অপেক্ষা সরু হওয়ার ফলে কথা বলার সময় কম বাতাস নিঃসৃত হয়। শ্বাস-প্রশ্বাস জনিত কারণে তাই কথা বলার সময় মহিলাদের পরিশ্রম কম হয়।

▲ পুরাণে, মাতৃভারতে ভ্রাতৃদ্বিতীয়া বা যমদ্বিতীয়ার কথা থাকলেও, ভাইয়ের কপালে ফোঁটা, টিকা বা তিলক দেওয়ার কথা শাস্ত্রে নেই। এটি লোকাচার, এবং শুধু হিন্দু নয়, জৈন ও বৌদ্ধদের মধ্যেও ভাইফোঁটার প্রচলন আছে।

▲ এই পৃথিবীতে যত ফুল জন্মায়। তার শতকরা ৯০ ভাগে হয় কোনও গন্ধ থাকে না, নয়তো তাদের গন্ধ ভাল নয়।

▲ যেতে গিয়ে ঝাল লাগলে জল খেলে কোনও কাজ হয় না। ঝালের উপশম হয় একমাত্রা দুধ অথবা দই খেলে।

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) –
উচ্চতা –
ব্লাড গ্রুপ –
রাশি –
মাঙ্গলিক / অমাঙ্গলিক –
জাতি –
গোত্র –
ধর্ম –
ওজন –
শিক্ষাগত যোগ্যতা –
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 বিশদে 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/patro (পাত্র চাই বিজ্ঞাপন দেখুন) /
khonj.live/patri (পাত্রী চাই বিজ্ঞাপন দেখুন)।

মানুষের চোখের মণি

মানুষের চোখের মণির রঙ কালো না হয়ে খয়েরি বা সবুজ বা নীল রঙের হলে কি এটা দৃষ্টিশক্তিতে প্রভাব ফেলে ? কালো রঙ আলো বেশি শোষণ করে, তাই কালো হলে বেশি আলো শোষণ করে লেন্সে ফেলার কথা। ফলে সব কিছু দেখতে পাওয়ার কথা ভালোভাবে, ক্যামেরাতে যেমন রাখা হয়। তাহলে অন্য রঙের চোখের মানুষদের তো কালো রঙের মানুষদের তুলনায় কম দেখতে পাওয়ার কথা ? প্রথমতঃ কালো আইরিস বেশি আলো শোষণ করে লেন্সে ফেলে, এই ধারণাটাই মারাত্মক ভুল। একই ভাবে, ক্যামেরাতে কালো রাখার কারণও সেটা নয়। কতটা আলো যাবে, সেটা নির্ভর করে, লেন্সের আগে থাকা ফুটোর ব্যাসের উপরে। চোখ ও ক্যামেরা দুই ক্ষেত্রেই। চোখের ক্ষেত্রে সেটাই মণি, আর ক্যামেরার ক্ষেত্রে বল অ্যাপারচার, ক্যামেরায় কালো করা হয় রিফ্লেকশ্‌ন এড়াতে। আর চোখের উপরে আইরিস এর রঙের সাথে আলো কমবেশি প্রবেশের বা দৃষ্টিশক্তির পার্থক্যের কোনো সম্পর্ক নেই। না চোখের মণির রঙের সাথে দৃষ্টিশক্তির কোনো সম্পর্ক নেই নিচের ছবিতে দেখুন। রং টা থাকে আইরিস এ। আর চোখের ভেতের ইমেজ টা তৈরি হয় একদম ভেতরের দেওয়ালে, অপটিক নার্ভের কাছে। — ধূমকেতু ধর।

শ্রী জগন্নাথ ধাম, দীঘা'র যাত্রারম্ভ ও সময়সূচী

উত্তরবঙ্গ রাষ্ট্রীয় পরিবহন নিগম

পরিবহন ভবন

বাসের বিবরণ : ৪৫ আসন বিশিষ্ট **ভলভো বাতানুকূল ভিডিও কোচ,** ২ x ২ পুশ ব্যাক সিট, বেলুন সাস্পেনশন, জিপিএস সিস্টেম, প্যানিক বটন, মোবাইল চার্জিং, স্বয়ংক্রিয় অগ্নি নিরোধক ব্যবস্থা।

যাত্রারম্ভ ও সময়সূচী ঃ—

ক্রমিক সংখ্যা	সার্ভিস	সপ্তাহে যাত্রার দিন		যাত্রা শুরু
		উৎস থেকে	দীঘা থেকে	
১	**কোচবিহার** – শ্রী জগন্নাথ ধাম, দীঘা ভায়া ফালাকাটা, শিলিগুড়ি, রায়গঞ্জ, মালদা, বহরমপুর, কৃষ্ণনগর, কলকাতা	সোম ও শুক্র দুপুর : ২-০০ টা	মঙ্গল ও শনি দুপুর : ২-০০ টা	৩০শে মে, ২০২৫ শুক্রবার
২	**আলিপুরদুয়ার** – শ্রী জগন্নাথ ধাম, দীঘা - ভায়া ফালাকাটা, শিলিগুড়ি, রায়গঞ্জ, মালদা, বহরমপুর, কৃষ্ণনগর, কলকাতা	মঙ্গল ও শনি দুপুর : ২-০০ টা	বুধ ও রবি দুপুর ২-০০ টা	৩১শে মে, ২০২৫ শনিবার
৩	**জলপাইগুড়ি** – শ্রী জগন্নাথ ধাম, দীঘা - ভায়া শিলিগুড়ি, রায়গঞ্জ, মালদা, বহরমপুর, কৃষ্ণনগর, কলকাতা	বুধ ও শনি বিকাল : ৪-০০ টা	বৃহস্পতি ও রবি দুপুর : ২-৩০ টা	২৮শে মে, ২০২৫ বুধবার
৪	**শিলিগুড়ি** – শ্রী জগন্নাথ ধাম, দীঘা ভায়া রায়গঞ্জ, মালদা, বহরমপুর, কৃষ্ণনগর, কলকাতা	বৃহস্পতি ও রবি বিকাল : ৫-৩০ টা	শুক্র ও সোম দুপুর ২-৩০ টা	২৯শে মে, ২০২৫ বৃহস্পতিবার
৫	**রায়গঞ্জ** – শ্রী জগন্নাথ ধাম, দীঘা ভায়া মালদা, বহরমপুর, কৃষ্ণনগর, কলকাতা	সোম ও শুক্র রাত্রি : ৭-৩০ টা	মঙ্গল ও শনি দুপুর : ৩-০০ টা	৩০শে মে, ২০২৫ শুক্রবার
৬	**মালদা** – শ্রী জগন্নাথ ধাম, দীঘা ভায়া মালদা, বহরমপুর, কৃষ্ণনগর, কলকাতা	মঙ্গল ও শনি রাত্রি : ৯-০০ টা	বুধ ও রবি দুপুর : ৩-০০ টা	৩১শে মে, ২০২৫ শনিবার

যাত্রী ভাড়া :—

উৎস	নির্দ্ধারিত ভাড়া		রিবেটসহ বিশেষ ভাড়া (১৫ই জুন ২০২৫ পর্যন্ত)	
	কলকাতা	দীঘা	কলকাতা	দীঘা
কোচবিহার	১৭২০/-	২১৬০/-	১৩০০/-	১৬২০/-
আলিপুরদুয়ার	১৭১০/-	২১৫০/-	১২৯০/-	১৬১০/-
জলপাইগুড়ি	১৪৯০/-	১৯২০/-	১১২০/-	১৪৫০/-
শিলিগুড়ি	১৩৭০/-	১৮০০/-	১০৬০/-	১৩৬০/-
রায়গঞ্জ	৯৫০/-	১৩৮০/-	৭৬০/-	১০৭০/-
মালদা	৭৯০/-	১২২০/-	৬৩০/-	৯৪০/-

টিকিট বুকিং :—
নিগমের বুকিং কাউন্টার : কোচবিহার, আলিপুরদুয়ার, ফালাকাটা, জলপাইগুড়ি, শিলিগুড়ি, রায়গঞ্জ, মালদা ও দীঘা, SBSTC বাস স্ট্যান্ড।
অন লাইন টিকিট বুকিং : www.redbus.in **বাড়তি সুবিধা :** পানীয় জলের বোতল ও কম্বল।

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

অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল রেজিস্ট্যান্স

(প্রথম পাতার পর)

বাজারে আসা প্রতিটি নতুন অ্যান্টিবায়োটিকের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তুলেছে। এই বাস্তবতার মুখোমুখি হয়ে, স্বাস্থ্যসেবার ক্ষেত্রে একটি উন্নয়নশীল বিশ্বব্যাপী সংকট এড়াতে এই পদক্ষেপের প্রয়োজন অপরিহার্য।

অ্যান্টিবায়োটিক রেজিস্ট্যান্স কি?

অ্যান্টিবায়োটিক প্রতিরোধ ঘটে যখন ব্যাকটেরিয়া পরিবর্তিত হয় এবং অ্যান্টিবায়োটিক ঔষধ যা সাধারণত তাদের হত্যা করে সেই সমস্ত ওষুধের বিরুদ্ধে লড়াই করতে পারে। অ্যান্টিবায়োটিক প্রতিরোধ ক্ষমতা চিকিৎসার বিকল্পগুলিকে ব্যাপকভাবে সীমিত করে এবং এটি একটি বিশ্বব্যাপী স্বাস্থ্য সমস্যা। ব্যাকটেরিয়ার কিছু স্ট্রেন এখন সুপারবাগ, যার মানে তারা অ্যান্টিবায়োটিকের প্রতি সাড়া দেয় না।

কেন অ্যান্টিবায়োটিক প্রতিরোধের একটি সমস্যা?

যখন অ্যান্টিবায়োটিক প্রতিরোধের ঘটনা ঘটে, তখন আমরা কাউকে চিকিৎসা না করা পর্যন্ত আমরা জানি না এটি ঘটেছে। পূর্বে সকল অ্যান্টিবায়োটিক হঠাৎ কাজ করা বন্ধ করে দেয় বা কম কার্যকর হয়। কি ঘটেছে তা বোঝার আগেই মানুষটি অসুস্থ হয়ে পড়েন। একটি সংক্রমণ যা বাড়িতে চিকিৎসা করে মানুষটিকে সুস্থ করা যেত কিন্তু হাসপাতালে ভর্তি করার মত প্রয়োজন হচ্ছে।

অ্যান্টিবায়োটিক প্রতিরোধ কিভাবে ঘটবে?

ব্যাকটেরিয়াগুলি ক্রমাগত বিকশিত হয়। একটি অ্যান্টিবায়োটিক দিয়ে চ্যালেঞ্জ করা হলে, ব্যাকটেরিয়াটি বেঁচে থাকার যেকোনো উপায় খুঁজে বের করে নেবে। এটি ঘটতে পারে যদি ব্যাকটেরিয়া মিউটেশন অর্জন করে যা তাদের একটি অ্যান্টিবায়োটিকের হত্যার প্রক্রিয়া এড়াতে সক্ষম করে দেয়।আরও সাধারণভাবে, কিছু ব্যাকটেরিয়া কিছু নির্দিষ্ট অ্যান্টিবায়োটিক থেকে নিরপেক্ষ করার উপায় তৈরী করেছে এবং সেই কোশগুলি ডিএনএ-এর মাধ্যমে অন্য ধরনের ব্যাকটেরিয়াগুলিতে স্থানান্তর করছে। যেহেতু ব্যাকটেরিয়া তাদের পরিবেশের সাথে খুব সহজেই ভালভাবে খাপ খাইয়ে নেয়, বিশেষজ্ঞরা মনে করেন যে এমন পরিস্থিতি থাকলে কিছুদিনের মধ্যে সমস্ত রকম অ্যান্টিবায়োটিক তাদের কার্যক্ষমতা হারিয়ে ফেলবে।

অ্যান্টিবায়োটিক প্রতিরোধের কারণ?

❁ অ্যান্টিবায়োটিকের অত্যধিক ব্যবহার অপ্রয়োজনে অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ করলে সেটি অ্যান্টিবায়োটিক প্রতিরোধে অবদান রাখে উদাহরণস্বরূপ, ফ্যারিঞ্জাইটিস (গলা ব্যথা) এর বেশিরভাগ ক্ষেত্রে ভাইরাল হয়। অ্যান্টিবায়োটিক সাহায্য করবে না। এমনকি ব্যাকটেরিয়াজনিত কানের সংক্রমণ প্রায়শই অ্যান্টিবায়োটিক ছাড়াই উন্নতি করে।

❁ অ্যান্টিবায়োটিকের অপব্যবহার ব্যাকটেরিয়া সংখ্যাবৃদ্ধির যে কোনো সুযোগের সদ্ব্যবহার করে। আপনি যদি একদিন বা বেশ কয়েন দিনের জন্য ওষুধ খেতে ভুলে যান, খুব শীঘ্রই চিকিৎসা বন্ধ করে দেন, বা ভুল অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহার করেন (যেমন অন্য কারও ওষুধ খাওয়া), ব্যাকটেরিয়া প্রজনন শুরু করে। যখন তারা সংখ্যাবৃদ্ধি করে, তারা পরিবর্তন করতে পারে (মিউটেশন ঘটতে পারে)। পরিবর্তিত ব্যাকটেরিয়া ওষুধের প্রতি ক্রমবর্ধমানভাবে প্রতিরোধী হয়ে ওঠে।

নির্দিষ্ট ধরণের ব্যাকটেরিয়া কি প্রতিরোধী হওয়ার জন্য বেশি সংবেদনশীল?

হ্যাঁ, কিছু ব্যাকটেরিয়া আরও সহজে পরিবর্তিত হয় এবং প্রতিরোধী জিন স্থাক্ষ্ম নান্তর করতে সক্ষম হয়। অতএব, কিছু অ্যান্টিবায়োটিকের সংস্পর্শই যথেষ্ট, এই জীবাণুগুলির প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে। এটি লক্ষণীয় যে আমরা যখন অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ করি, তখন ওষুধগুলি কেবল আমাদের সংক্রমণ ঘটাতে পারে এমন প্যাথোজেনের উপর কাজ করে না বরং আমাদের নাক, মুখ বা অন্ত্রে বসবাসকারী কোটি কোটি ভাল বা খারাপ ব্যাকটেরিয়াগুলির উপরও কাজ করে, যা তাদের অ্যান্টিবায়োটিকের বিরুদ্ধে প্রতিরোধী করে তোলে। আমাদের শরীরের যে কোনো অংশ থেকে কিছু অ্যান্টিবায়োটিক-প্রতিরোধী ব্যাকটেরিয়া ফিরে আসতে পারে এবং আমাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হয়ে গেলে আমাদের সংক্রমিত করতে পারে।

প্রতিরোধ কমাতে সাহায্য করার জন্য একটি সমাজ হিসাবে আমরা কী পদক্ষেপ নিতে পারি?

আমরা যখন প্রচুর অ্যান্টিবায়োটিক সেবন করি তখন অ্যান্টিবায়োটিক রেজিস্ট্যান্স ঘটে। অ্যান্টিবায়োটিক, যথাযথভাবে নেওয়া হলে, সংক্রমণ থেকে আমাদের আরও দ্রুত পুনরুদ্ধার করতে সাহায্য করে। যাইহোক, অ্যান্টিবায়োটিকগুলি প্রায়শই অনুপযুক্তভাবে নির্ধারিত হয় - যেমন, ভাইরাল সংক্রমণের জন্য, যখন ব্যাকটেরিয়া কোন ভূমিকা পালন করে না। আমরা যদি অপ্রয়োজনীয় অ্যান্টিবায়োটিকগুলি এড়িয়ে চলি, তাহলে প্রতিরোধের বিরুদ্ধে আমাদের লড়াইয়ে আমরা সফলতার দিকে অনেক এগিয়ে যেতে পারি। যখন অ্যান্টিবায়োটিকগুলি নির্ধারিত হয়, তখন সেগুলি সম্ভব সংক্রমণের জন্য নির্দিষ্ট হওয়া উচিত। এটি আমাদের সিস্টেমের সমস্ত ব্যাকটেরিয়ার উপর তাদের প্রভাব কমিয়ে দেয়।

কিছু রোগ যেগুলি জন্য সচরাচর আমরা অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ করি আদৌ কি অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ করা উচিত?

ভাইরাল রোগগুলি প্রায়শই ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণের অনুকরণ করে এবং আমাদের শোচনীয় করে তুলতে পারে, যা তাদের অ্যান্টিবায়োটিক খোঁজার জন্য তৎপরিত করে তোলে। যাইহোক, অ্যান্টিবায়োটিকগুলি ভাইরাসের উপর কোন প্রভাব ফেলে না এবং আলোচিত হিসাবে বিরূপ প্রভাব ফেলতে পারে। অ্যান্টিবায়োটিকের অনুপযুক্ত ব্যবহার কমাতে আমাদের অবশ্যই ব্যাকটেরিয়া এবং ভাইরাল রোগের মধ্যে পার্থক্য ভালো করে জানা উচিত।

সুপারবাগ কি?

বছরের পর বছর ধরে, ব্যাকটেরিয়াগুলির বিভিন্ন প্রজাতি ওষুধের সাথে খাপ খাইয়ে নিয়েছে যা সাধারণত তাদের হত্যা করে। তারা ওষুধের বিরুদ্ধে লড়াই করতে পারে, এরাই সুপারবাগ নামে পরিচিত। এই ব্যাকটেরিয়াগুলি বিভিন্ন অ্যান্টিবায়োটিকের সাথে চিকিৎসা করা সত্ত্বেও ক্রমাগত সংখ্যাবৃদ্ধি করে এবং সংক্রমণ ঘটায়। ভবিষ্যতে কোন অ্যান্টিবায়োটিক কাজ করে না এমন সম্ভাবনাও রয়েছে।

অ্যান্টিবায়োটিক প্রতিরোধের জটিলতাগুলি কী কী?

ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ ওষুধ প্রতিরোধী হয়ে উঠলে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের শুধুমাত্র সীমিত চিকিৎসার বিকল্প থাকে। নিম্নলিখিত সমস্যাগুলির সম্ভাবনা রয়েছে —

- ✤ গুরুতর বর্ধিত অসুস্থা এবং মৃত্যুর ঝুঁকি বৃদ্ধি।
- ✤ গুরুতর ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া।
- ✤ দীর্ঘ সময় হাসপাতালে থাকা।
- ✤ আরও মেডিকেল অ্যাপয়েন্টমেন্ট।
- ✤ বর্ধিত চিকিৎসা খরচ।

অ্যান্টিবায়োটিক প্রতিরোধের ক্ষতির ঝুঁকিতে কারা?

অ্যান্টিবায়োটিকের সংস্পর্শে যে কেউ অ্যান্টিবায়োটিক প্রতিরোধের ঝুঁকিতে থাকে। বয়স্ক ব্যক্তিরা এবং যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল তাদের গুরুতর ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে যার জন্য অ্যান্টিবায়োটিক চিকিৎসার প্রয়োজন হয়। সংমিশ্রণ তাদের অ্যান্টিবায়োটিক প্রতিরোধের জটিলতার জন্য উচ্চ ঝুঁকিতে রাখে।

আপনার অ্যান্টিবায়োটিক প্রতিরোধের দ্বারা প্রভাবিত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি হতে পারে যদি আপনি —

- ✤ এইডসে আক্রান্ত থাকেন।
- ✤ একটি অটোইমিউন রোগের জন্য চিকিৎসা করা হচ্ছে, যেমন লুপাস, ইমিউন-দমনকারী থেরাপির মাধ্যমে।
- ✤ ক্যান্সার এ আক্রান্ত থাকেন।
- ✤ আপনার একটি অঙ্গ প্রতিস্থাপন বা স্টেম সেল (অস্থি মজ্জা) প্রতিস্থাপন প্রাপক হয়ে থাকে।

আপনি অ্যান্টিবায়োটিক প্রতিরোধের প্রতিরোধ করতে পারেন?

এই পদক্ষেগুলি আপনার অ্যান্টিবায়োটিক প্রতিরোধের বিকাশের ঝুঁকি কমাতে পারে —

- ✤ শুধুমাত্র আপনার জন্য নির্ধারিত অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ করুন। অন্য কারো ওষুধ খাবেন না।
- ✤ অ্যান্টিবায়োটিক ছাড়াই আপনার উপসর্গের চিকিৎসা করতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর পরামর্শ অনুসরণ করুন। একটি অপ্রয়োজনীয় প্রেসক্রিপশনের জন্য আপনার প্রদানকারীকে চাপ দেবেন না।
- ✤ আপনার সুস্থ বোধ করলেও নির্দেশিত সমস্ত ওষুধের ডোজ পূর্ণ করুন। আপনি খুব শীঘ্রই একটি অ্যান্টিবায়োটিক বন্ধ করলে, ব্যাকটেরিয়া আবার বৃদ্ধি পেতে শুরু করতে পারে এবং তারা প্রতিরোধ গড়ে তুলতে পারে।
- ✤ নিয়মিত আপনার হাত ধুয়ে নিন। ভালো স্বাস্থ্যবিধি ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি কমায়।

ব্রড-স্পেকট্রাম অ্যান্টিমাইক্রোবিয়ালগুলির অত্যন্ত অপব্যবহার জন্য প্রতিরোধের মাত্রা প্রতি বছর ৫ থেকে ১০০ শতাংশ বৃদ্ধি পাচ্ছে। ওষুধ প্রতিরোধী সংক্রমণ চিকিৎসার জন্য এখন কোন নতুন অ্যান্টিবায়োটিক না থাকায় পূর্বের অ্যান্টিবায়োটিক গুলি আমাদের বিবেচনার সাথে ব্যবহার করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

অ্যান্টিবায়োটিক প্রতিরোধের বিকাশকারী ব্যাকটেরিয়া সাধারণ চিকিৎসায় সাড়া দেয় না। ফলাফল একটি ব্যাকটেরিয়া ইনফেকশন সংক্রমণ হতে পারে যা চিকিৎসা করা কঠিন। অ্যান্টিবায়োটিক প্রতিরোধ একটি বিশ্বব্যাপী স্বাস্থ্য সমস্যা। ওষুধ প্রতিরোধে সহায়তা করার জন্য, স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা যখন (এরপর ২-এর পাতায়)

Trains Running Through
MLDT & NFK STATION
JUNE - 2025

Mail / Express Trains

Nos.	UP	MLDT Arriv	MLDT Dep.	NFK Arriv	NFK Dep.	Trains Name	Trains Type	Trains Name	Nos.	MLDT Arriv	MLDT Dep.	NFK Arriv	NFK Dep.	DN
02517	Fri	04:00	04:10	—	—	KOLKATA-GUWAHATI	Summer SF Special	GUWAHATI-KOLKATA	02518	08:15	08:25	—	—	Sun
03105	Wed, Mon	06:25	06:30	—	—	SEALDAH-NJP JN	Special	NJP JN - SEALDAH	03106	17:10	17:15	—	—	Mon, Wed
03409	Thu, Sat	START	20:45	21:15	21:17	MALDA TOWN-PRAYAGRAJ	Special	PRAYAGRAJ-MALDA TOWN	03410	14:.0	END	13:05	13:07	Sat, Mon
03413	Thu, Sun	START	07:10	07.42	07.44	MALDA TOWN-NEW DELHI	Special	NEW DELHI-MALDA TOWN	03414	07:55	END	06.45	06.47	Tue, Sat
03415	Wed	START	17:15	—	—	MALDA TOWN-LAL KUAN JN	Special	LAL KUAN JN-MALDA TOWN	03416	23:45	END	—	—	Thu
03417	Sat, Sun	START	12:20	12.52	12.54	MALDA TOWN-UDHNA JN	Special	UDHNA JN-MALDA TOWN	03418	02:55	END	01.43	01.45	Wed, Thu
03425	Fri	START	17:30	18.02	18.04	MALDA TOWN-PUNE JN	Special	PUNE JN--MALDA TOWN	03426	16:30	END	15.30	15.32	Tue
03429	Sat	5:10	END	03.25	03.27	CHARLAPALLI-MLDA TOWN	SF Special	CHARLAPALLI-MALDA TOWN	03430	START	18:10	18.30	18.42	Tue
03435	Mon	START	09:30	10.02	10.04	MALDA TOWN-ANAND VIHAR TERMINAL	Special	ANAND VIHAR TERMINAL-MALDA TOWN	03436	22:30	END	22.07	22.09	Wed
03465	Sat	START	13:10	—	—	MALDA TOWN-DIGHA	Special	DIGHA-MALDA TOWN	03466	18:30	END	—	—	Sun
05611	Thu, Sat	17:10	17:20	17.50	17.52	KAMAKHYA JN-TUNDLA JN	Special	TUNDLA JN-KAMAKHYA JN	05612	03:40	03:50	01.48	01.50	Tue, Sun
05639	Fri	04:50	05:00	—	—	SILCHAR-KOLKATA	Special	KOLKATA- SILCHAR	05640	23:15	23:25	—	—	Fri
05981	Sat	07:00	END	—	—	DIBRUGARH-MALDA TOWN	Special	—	—	—	—	—	—	—
08047	Sat	01:10	01:20	—	—	SANTRAGACHI-GUWAHATI	Special	GUWAHATI- SANTRAGACHI	08048	04:50	05:00	—	—	Sun
09011	Thu	09:30	ENDS	—	—	UDHNA JN.-MALDA TOWN	Summer Special	MALDA TOWN-UDHNA JN.	09012	08:45	08:50	—	—	Sun
12041	Mon to Sat	19:30	19:35	18.41	18.42	HOWRAH-NEW JALPAIGURI	Shatabdi Express	NEW JALPAIGURI- HOWRAH	12042	08:45	08:50	09.22	09.23	Mon to Sat
12343	Daily	04:15	04:25	—	—	SEALDAH-NEW JALPAIGURI	Darjeeling SF Express	NEW JALPAIGURI- SEALDAH	12344	23:30	23:40	—	—	Daily
12345	Daily	21:30	21:40	20.41	20.43	HOWRAH- GUWAHATI	Saraighat SF Express	GUWAHATI-HOWRAH	12346	23:30	23:40	00.33	00.32	Daily
12363	Tue, Thu, Sat	15:00	15:10	—	—	KOLKATA-HALDIBARI	SF Express	HALDIBARI-KOLKATA	12364	13:25	13:35	—	—	Wed, Fri, Sun
12377	Daily	05:25	05:30	—	—	SDAH-NEW ALIPURDUAR	Padatik SF Express	NEW ALIPURDUAR-SEALDAH	12378	00:40	00:45	—	—	Daily
12501	Thu	08:15	08:25	—	—	KOLKATA-AGARTALA	Garib Rath Express	AGARTALA-KOLKATA	12502	04:00	04:10	—	—	Mon
12503	Thu, Sun	00:25	00:35	—	—	SMVT BENGALURU-AGARTALA Humsafar	SF Express	AGARTALA-SMVT BENGALURU	12504	06:50	07:00	—	—	Wed, Sun
12507	Thu	17:05	17:15	—	—	THURUVANANTHAPURAM-SILCHAR	CENTRAL SF Express	SILCHAR-THURUVANANTHAPURAM	12508	18:50	19:00	—	—	Fri
12509	Fri, Sat, Sun	16:05	16:15	15.03	15.05	SMVT BENGALURU-GUWAHATI	SF Express	GUWAHATI-SMVT BENGALURU	12510	18:50	19:00	19.32	19.34	Mon, Tue, Sun
12513	Mon	00:25	00:35	23.18	23.20	SECUNDERABAD-GUWAHATI	SF Express	GUWAHATI- SECUNDERABAD	12514	18:50	19:00	19.32	19.34	Thu
12515	Tue	16:05	16:15	15.03	15.05	COIMBATORE-SILCHAR	SF Express	SILCHAR-COIMBATORE	12516	18:50	19:00	19.32	19.34	Wed
12517	Fri	04:00	04:10	—	—	KOLKATA-GUWAHATI	Garib Rath Express	GUWAHATI-KOLKATA	12518	08:15	08:25	—	—	Sun
12551	Mon	02:05	02:15	—	—	SMVT BENGALURU-KAMAKHYA	AC SF Express	KAMAKHYA- SMVT BENGALURU	12552	02:00	02:10	—	—	Thu
13011	Daily	22:45	ENDS	21.45	21.47	HOWRAH-MALDA TOWN	SF Intercity Express	MALDA TOWN- HOWRAH	13012	START	04:30	05.02	05.04	Daily
13033	Daily	07:10	07:20	06.00	06.05	HOWRAH-KATIHAR	Express	KATIHAR- HOWRAH	13034	19:10	19:20	20.06	20.08	Daily
13053	Daily	15:30	15:40	14.38	14.40	HOWRAH-RADHIKAPUR	Kulik Express	RADHIKAPUR- HOWRAH	13054	09:05	09:15	09.37	09.39	Daily
13063	Mon to Fri	15:15	15:25	14.13	14.15	HOWRAH-BALURGHAT	Express	BALURGHAT- HOWRAH	13064	23:00	23:10	23.42	23.44	Mon to Fri
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

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

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

Nos.	UP	MLDT Arriv	MLDT Dep.	NFK Arriv	NFK Dep.	Trains Name	Trains Type	Trains Name	Nos.	MLDT Arriv	MLDT Dep.	NFK Arriv	NFK Dep.	DN
03767	Daily	08:55	ENDS	07.59	08.01	SAHIBGANJ- MALDA TOWN	Passenger	MALDA TOWN- SAHIBGANJ	03768	START	16:30	17.21	17.23	Daily
05421	Daily	START	07:00	—	—	MALDA TOWN-BALURGHAT	Passenger	BALURGHAT - MALDA TOWN	05422	20:45	ENDS	—	—	Daily
05701	Daily	START	08:00	—	—	MALDA TOWN-KATIHAR	Passenger	KATIHAR - MALDA TOWN	05702	18:30	ENDS	—	—	Daily
05717	Daily	START	14:00	—	—	MALDA COURT-KATIHAR	Passenger	KATIHAR - MALDA COURT	05718	11:15	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/

মূত্রের রঙ পরিবর্তনে সাবধান

ডাঃ নীলাঞ্জন মিত্র ঃ তলপেটে বা অ্যাবডোমেনের নীচের দিকে থাকা মূত্রথলি বা ইউরিনারি ব্লাডারে কিডনিতে তৈরি হওয়া মূত্র এসে জমা হয়। জমার পরিমাণ যত বাড়ে, ব্লাডারের দেওয়াল তত প্রসারিত হয়। ব্লাডারের ধারণ ক্ষমতার চেয়ে মূত্রের পরিমাণ বেশি হয়ে গেলে দেওয়ালে সঙ্কোচন শুরু হয়। এই সময় যে ধরণের অস্বস্তি হয়, তাতে প্রাপ্তবয়স্কদের নিয়ন্ত্রণ থাকলেও তলপেটে যে চাপ বাড়ছে তা স্পষ্ট হয়ে মূত্রকে শরীরের বাইরে বের করে দিতে সাহায্য করে। ব্লাডার ক্যান্সার অতি পরিচিত রোগ। এতে পুরুষেরা বেশী আক্রান্ত হন। তবে সাধারণভাবে বয়স্ক পুরুষদেরই ব্লাডার ক্যান্সারের ঝুঁকি বেশী। দেখা গেছে, ব্লাডার ক্যান্সারে আক্রান্ত পুরুষ ও মহিলার অনুপাত ৩১ অনুপাত। পাশ্চাত্যে এই রোগ বেশি হয় এবং কালো চামড়ার লোকেরা সাধারণ ব্লাডার ক্যান্সারে কম আক্রান্ত হন।

লক্ষণ ঃ ব্লাডার ক্যান্সারের অন্যতম লক্ষণ মূত্রের সঙ্গে রক্ত। একে হিমাচুরিয়া বলে। তবে সব সময়েই যে রক্ত দেখা যাবে এমন হয়। যাইহোক প্রস্রাবের সঙ্গে রক্ত দেখা গেলে সেটিকে অবশ্যই গুরুত্ব দিয়ে দেখে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। ব্লাডার ক্যান্সারের অন্য লক্ষণও থাকে। তবে এরা ঠিক নিশ্চিত উপসর্গ নয়, কারণ ব্লাডার ক্যান্সার ছাড়া মূলতন্ত্রের সংক্রমণ, প্রস্টেট গ্ল্যান্ড সংক্রমণ সিস্টাইসিস কিংবা কিডনি ক্যান্সারেও একই উপসর্গ হতে পারে। লক্ষণগুলি হল —

প্রস্রাব করার সময় যন্ত্রণা বা জ্বালার অনুভূতি, বারবার সংক্রমণ জ্বর এবং মূত্রত্যাগের অভ্যাসের পরিবর্তন, অর্থাৎ বারবার প্রস্রাব পাওয়া, প্রস্রাবে অসুবিধা ইত্যাদি। তবে অনেক কারণে অবশ্য হিমাচুরিয়া হয়। যদিও মূত্রতন্ত্র বা ইউরিনারি সিস্টেমে হওয়া ক্যান্সারের লক্ষণ হিসেবে এর পরিচিত বেশি। আবার ইউরিনারী সিস্টেমের ক্যান্সারের মধ্যে ব্লাডার ক্যান্সারেরই সবচেয়ে বেশি হিমাচুরিয়া হয়।

নির্ধারণ ঃ রোগীর লক্ষণের নির্ধারণের সঙ্গে ব্লাডার ক্যান্সারের উপসর্গের সাদৃশ্য পাওয়া গেলে প্রথমেই রোগের বিস্তারিত ইতিহাস শুনে নেওয়া হয়। জেনে নেওয়া হয় আগে কখনও তাঁর ব্লাডার টিউমার হয়েছিল কিনা, কিংবা পায়খানার অভ্যাসে বা মলের চরিত্রে কোনও বদল হয়েছিল কিনা, এছাড়াও দেখা হয় তিনি ধুমপায়ী ফিল কিংবা তাঁর কার্যক্ষেত্রে সম্ভাব্য কার্মিনোজেনিক এক্সপোজার আছে কিনা।

এরপরে আসে ক্লিনিক্যাল পরীক্ষা। প্রস্টেট ক্যান্সার ও বিপিএইচ (প্রস্টেট গ্ল্যান্ডের বিনাইন বৃদ্ধি) এর সঙ্গে ব্লাডার ক্যান্সারের লক্ষণের সাদৃশ্য থাকার রেক্টাল একজামিনেশন করা হয়। আর মহিলাদের ক্ষেত্রে একই রকম গুরুত্ব দিয়ে করা হয় পেলভিক এগজ্যামিনেশন। তবে সুপার ফিসিয়াল ব্লাডার ক্যান্সারের মূত্র ধারণ সংক্রান্ত মারাত্মক কোনও সমস্যা না হলে শারীরিক পরীক্ষায় সাধারণত খুব কাজ হয় না। যতক্ষণ পর্যন্ত ক্যান্সার ব্লাডারের প্রান্তরেখা বরাবর থাকে এবং অন্য অঙ্গে ছড়িয়ে পড়ে, ততক্ষণ পর্যন্ত ক্যান্সারটি সুপার ফিসিয়াল পর্যায়ের। এরপরে কয়েকটি পরীক্ষা করা হয়। যেমন —

(১) ইউরিন্যালিমিন
(২) ইমেজিং
(৩) সিস্টোস্কোপি

পর্যবেক্ষণ

ক্যান্সারের চরিত্র ঠিক করতে গ্রেড ও স্টেজের প্রয়োজন হয়। ক্ষতি করার ক্ষমতাকে গ্রেড দিয়ে এবং বিস্তারের ক্ষমতাকে স্টেজের ভিত্তিতে বিচার করা হয়। গ্রেড বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে ক্যান্সারের ক্ষতি করার ক্ষমতাও বাড়ে। গ্রেড ১ থেকে ৪ হতে পারে।

ব্লাডার ক্যান্সারের অন্যতম লক্ষণ মূত্রের সঙ্গে রক্ত। একে হিমাচুরিয়া বলে। তবে সব সময়েই যে রক্ত দেখা যাবে এমন নয়।

যাইহোক প্রস্রাবের সঙ্গে রক্ত দেখা গেলে সেটিকে অবশ্যই গুরুত্ব দিয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

অন্যদিকে বিস্তারের পরিপ্রেক্ষিতে ক্যান্সার প্রথম, দ্বিতীয়, তৃতীয় ও চতুর্থ পর্যায়ের হতে পারে। অপেক্ষাকৃত ছোট আকারে টিউমার প্রথম স্টেজের ক্যান্সার ও কিছু বড়ো আকারের টিউমার দ্বিতীয় স্টেজের ক্যান্সার ব্লাডারের ভেতরে থাকে। তৃতীয় স্টেজের ক্যান্সার আরও বড়ো হয়। প্যাথলজিতে প্রাপ্ত ফলাফল প্রথম সিস্টোস্কোপিতে পাওয়া যায় টিউমারের সংখ্যা এবং তিন মাস পরে রিভিউ সিস্টোস্কোপিতে পাওয়া টিউমারের ওপর নির্ভর করে ব্লাডার টিউমার কম ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে। এছাড়াও ব্লাডার ক্যান্সারেরও গ্রেড ও স্টেজ করা হয়।

চিকিৎসা ঃ কম ঝুঁকিপূর্ণ ব্লাডার টিউমার থেকে পুনরায় ঝুঁকি থাকে। তবে এরা ছড়িয়ে পড়ে না বলে সিস্টোস্কোপি ফলোআপে নজরদারি করলেই চলে। মাঝারি ঝুঁকির টিউমার যেমন আবার হতে পারে। তেমনি অন্য অঙ্গে ছড়িয়ে পড়তে পারে। ইন্টাভেসিক্যাল কেমোথেরাপি দিয়ে এদের নিয়ন্ত্রণ ও আবার হওয়ার ঝুঁকি রুখে দেওয়া যায়। তবে তাতে ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা কিন্তু কমে না। অন্যদিকে উচ্চ ঝুঁকির টিউমার সাধারণত আবার হয় এবং ঠিকমত চিকিৎসা না করালে ছড়িয়ে পড়ে। দেখা গেছে ৩০ শতাংশ লোকের ক্ষেত্রে এই টিউমার প্রাণঘাতী। এদের চিকিৎসায় মূলত ইন্ট্রাভোমিক্যাল বি-সি-জি করা হয়। তাতে না কমলে সিস্টোস্কোপি করা হয়। যেহেতু প্যাথলজিক্যাল সিদ্ধান্তে সাহায্যে সঠিক চিকিৎসা বাছাই করা হয়, তাই মাঝারি ও উচ্চ ঝুঁকির টিউমারের ক্ষেত্রে কোনও বিশেষজ্ঞ প্যাথলজিস্টের পরামর্শ নেওয়া ভাল।

একবার ক্যান্সার শনাক্ত হয়ে গেলে প্রকৃতি ও স্টেজের ওপর নির্ভর করে চিকিৎসার ব্যবস্থা করা হয়। এছাড়াও চিকিৎসা শুরুর আগে রোগীর বয়স, স্বাস্থ্য ও এর আগে এই ধরণের ক্যান্সারের চিকিৎসা হয়েছে কিনা তা দেখে নেওয়া হয়।

একবার সেরে যাওয়ার পর মাস ছয়ের পর ব্লাডার ক্যান্সার আবার মাথাচাড়া দিতে পারে। তবে সুপার ফিসিয়াল স্টেজের ও লো গ্রেডের ক্যান্সারে ভয়ের কিছু থাকে না। তাই প্রথমে টি-ইউ-আর-বি-টি করার পরে সিস্টোস্কোপি করে ব্লাডারকে ক্লিনিকে ফলোআপের চেয়ে তিন মাস অন্তর নজরদারি গুরুত্বপূর্ণ। আজকাল ইন্টা রিসাইকেল থেরাপিতে টি-ইউ-আর-বি-টি হওয়ার অন্তত ২ সপ্তাহ পর থেকে ৬ সপ্তাহ ধরে বিসিজি নামে রাসায়নিক ব্যবহার করে ক্যান্সার হওয়ার সমস্যা রুখে দেওয়া যায়।

গ্রেড -২ টিউমারে ক্যান্সার যেহেতু পেশি পর্যন্ত পৌঁছে যায় তাই সেই ক্ষেত্রে রেডিওথেরাপির প্রয়োজন। আবার যদি এমন হয় যে, ক্যান্সার পেশি ছুঁয়ে ফেলেছে এবং গ্রেডের মাত্রাও বেশি, তা হলে বড়ো অস্ত্রোপচারের কথা ভাবা হয়। এক্ষেত্রে শুধু মাইক্রোসার্জারিতে কাজ হয় না। এই বড়ো অস্ত্রোপচারের নাম টোটাল রেডিক্যাল সিস্টেক্টোমি। এতে প্রস্টেট সহ পুরো ব্লাডারটি বাদ দেওয়া হয়। এরপরে একটি কৃত্রিম থলিকে পেটের নিচের দিকে ফুটো করে নতুন একটি নালির সাহায্যে জুড়ে দেওয়া হয়। শরীরের বাইরে একটি কৃত্রিম থলির মধ্যে মূত্র জল হতে থাকে। এতে রোগীর জীবনরক্ষা হয়। গোটা ব্যাপারটিকে ইলিয়াল কনডুইটি বলে। যে ইলিয়াল কনডুইট মূত্রপ্রবাহকে ভিন্ন পথে চালিত করে শরীরের বাইরে বের করে দেয়। বহু মানুষ এই পদ্ধতির সাহায্যে স্বাভাবিক জীবনযাপন করছেন। দেখা গেছে, তাঁদের ক্যান্সারে মৃত্যু না হয়ে অন্য কোন রোগে মৃত্যু হয়েছে। ব্লাডার বাদ দিয়ে ইলিয়াল কনডুইট করে দিতে পারলে রোগী বাকী জীবন শান্তিতে কাটাতে পারবেন।

একবার সেরে যাওয়ার পর মাস ছয়ের পর ব্লাডার-ক্যান্সার আবার মাথাচাড়া দিতে পারে। তবে সুপার ফিসিয়াল স্টেজের ও লো গ্রেডের ক্যান্সারে বয়ের কিছু থাকে না। এই রোগে চিকিৎসকের ক্লিনিকে ফলোআপের চেয়ে তিন মাস অন্তর নজরদারি গুরুত্বপূর্ণ।

নিজের জেলায়
পাত্র-পাত্রীর খোঁজ খবর পেতে
বিনামূল্যে পড়ুন
জরুরী গাইড — অপ্রতিদ্বন্দ্বী পাক্ষিক ফ্রি শিটার
সার্কুলেশন আনলিমিটেড
9233 44 45 46

আধার আপডেট কেন্দ্র
অনলাইন স্লট বুকিংয়ের জন্য
সরকার পরিচালিত কেন্দ্র মালদায় —
বি.এস.এন.এল. বিল্ডিং, গ্রাউন্ড ফ্লোর,
মালদা কালেক্টরেট রোড, মালদা
ডিএম অফিসের নিকটে, মালদা - ৭৩২১০১

মাটিতে বসে খাওয়াই বাঙালির আদি অভ্যাস

যদিও ডাইনিং টেবিল বা টেবিল-চেয়ারে বসে খাবার খাওয়ার ট্রেন্ড হয়ে গেছে। তবে, এ কথা সত্যি মাটিতে বসে খাওয়ার উপকারিতা অস্বীকার করা যায় না। দক্ষিণ ভারত, পশ্চিমবঙ্গ, বিহার, আসাম, ঝাড়খণ্ড এবং পাঞ্জাবের মতো ভারতের অনেক জায়গায় এখনও খাবার খাওয়া হয় ঘরে মাটিতে বসে। পশ্চিমবঙ্গের অনেক জায়গায় এখনও পর্যন্ত পংক্তি ভোজন করান হয়। মাটিতে বসে খাবার খাওয়ার ঐতিহ্য প্রাচীন কাল থেকেই হয়ে আসছে। তখনও টেবিল চেয়ারের চল হয়নি। মাটিতে বসে খাওয়াই বাঙালির আদি অভ্যাস। চিকিৎসকরা বলছেন, সেই অভ্যাস ফেরাতে। কারণ এটি আমাদের স্বাস্থ্যের উপর অনেক ইতিবাচক প্রভাব ফেলে এবং আমরা অনেক রোগ থেকেও রক্ষা পাই। আসলে মাটিতে, বাবু হয়ে খাওয়ার সময় আমাদের শরীরের ভিতরে এমন কিছু পরিবর্তন হতে শুরু করে যে তার প্রভাবে বেশ কিছু উপকার মেলে। মাটিতে বসে খাবার খাওয়ার উপকারিতা ঃ মাটিতে বসে খাওয়ার অভ্যাস করলে শরীরের কী কী উপকার হয় - মানসিক চাপ দূর করে একাগ্রতা বাড়ায় খাবার টেবিলে বা টেবিল-চেয়ারে বসে খাবার খাওয়ার চেয়ে এভাবে বসে খাওয়ার অভ্যাস এক ধরণের যোগ ভঙ্গি। এতে আমরা যেভাবে একটি বা অন্য পায়ের উপর রেখে বসে থাকি তা পদ্মাসনের ভঙ্গি। এর ফলে অ্যাবডোমেনের মাসলে টান পড়ে। একই সঙ্গে মানসিক চাপও মুক্তি পাওয়া যায়। হজম ভালো হয় মাটিতে বাবু হয়ে বসে খেলে খাবার হজম হয় তাড়াতাড়ি। আপনি মাটিতে থাকাল রেখে সামান্য ঝুঁকে খান, তারপর আবার সোজা হয়ে বসেন, এটাই স্বাভাবিক অভ্যাস। বারবার এই ঘটনা ঘটে বলেই হজম হয় দ্রুত। শারীরিক ভঙ্গি নিখুঁত হয় মেঝেতে খাওয়ার ফলে আমাদের দেহ-অঙ্গভঙ্গি আরও ভালো হয়। দেহের অনেক সমস্যা কাটিয়ে ওঠে। এটি আপনার পেশী শক্তিশালী করে তোলে। এছাড়াও, সঠিক ভঙ্গিতে বসে আপনার শরীরের রক্ত সঞ্চালনের উন্নতি ঘটে, যার কারণে হৃৎপিণ্ডকেও কম পরিশ্রম করতে হয়। এইভাবে বসে আপনার মেরুদণ্ডের নীচের অংশকে জোর দেওয়া হয়, এটি আপনার শ্বাসের গতি নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করে। পেশীগুলির স্ট্রেন হ্রাস করে এবং রক্তচাপ হ্রাস করে। জয়েন্টে ব্যথা কমাতে সাহায্য করে মাটিতে বসে খাবার খেতে আপনার হাঁটুতে বাঁকতে হবে। এটি আপনার হাঁটুর আরও ভালো অনুশীলন করে। মাটিতে খাওয়া হিপ সন্ধি, হাঁটু এবং গোড়ালি নমনীয় করে তোলে। এই নমনীয়তার সঙ্গে, জয়েন্টগুলি মসৃর থাকে। তাদের স্থিতিস্থাপকতা বজায় থাকে, যার কারণে আপনি জয়েন্টে ব্যথার সমস্যা এড়াতে পারবেন সহজেই। যার কারণে উঠে বসার সমস্যা নেই। রক্ত সঞ্চালন আরও ভালো হয় এ পদ্ধতিতে খেলে রক্ত সঞ্চালনের উন্নতি হয়। স্নায়ুর প্রসারকেও সরিয়ে দেয়। এটি হার্টের চারপাশে চাপও হ্রাস করে। আপনি যদি হার্টের রোগী হন, আপনার ডাইনিং টেবিল বা টেবিল-চেয়ারে বসে না খেয়ে আজই মাটিতে বসে খাবার খাওয়া উচিত। বাবু হয়ে বসে খাওয়া অভ্যাস করলে আপনার বসার স্বাভাবিক অভ্যাসটাই পাল্টে যেতে পারে। এর ফলে কোমর, পা থেকে মেরুদণ্ড, সব কিছুর উপকার হয়। তাই অভ্যাস করলে একসঙ্গে অনেক উপকাবক মেলে। ওজন কমতে পারে দ্রুত বাবু হয়ে বসে খেলে ওজন কমতে পারে দ্রুত। কারণ, এতে অ্যাবডোমেনের মাসেলের মুভমেন্ট হয় যা পেটের মেদ অনেকটা কমতে পারে। এতে মাথারও অনেকটা রিল্যাক্স হয়। এভাবে বসে খেলে বেশি খাওয়াও সম্ভব নয়। ফলে খাওয়া নিয়ন্ত্রণে থাকে মাটিতে বসে খেলে।

দেখছি যেমন আরশিতে

মানুষ যখন গৌণ

বাঁধনের সুতোটা মানবতার তুলো দিয়ে গড়া
তবুও জন্মেছে কথার ছত্রাক বারবার—
শুধু ঘাতক নয়, বিশ্বাসঘাতক দুই পাড়া,
বোধ টুকরো করে বারুদ ছড়ানোর কারবার।
অমাবস্যাবুকে ক্রোধ ও জিঘাংসা চাষবাস,
আকাশ ফাঁকা পেলে আলকাতরা লেপে আলো ঢাকে;
বিবেক বলি দিয়ে নিজেকে হেলা করে হা-হুতাশ,
অমৃত ছেড়ে তারা ফুলগাছে মৃতের ছবি আঁকে।

অনিয়মের অকালবৈশাখী

রোদদহনে শুকনো মাটি, শুকনো ঘাস,
পাহাড়চুড়ো বেনিয়মটা দিনের আলো;
জলপথের ভুল সাকিনে কলস্বাস—
বুনো প্রাণীও মানুষদের চায় যে ভালো।
গরম পথে আঁকছে ছবি নরম চক,
শিক্ষকেরা লাখো শিশুর মনের দ্বারে,
মুখে শপথ, বুকে কপট আরণ্যক—
যোগ্য কি না পড়ুয়ারাই বলতে পারে।

— ড. গৌরাঙ্গদেব ভার্মা

মধুর সাতকাহন

ড. কমলকৃষ্ণ দাস (শিক্ষারত্ন) ঃ আমাদের দৈনন্দিন চিরাচরিত খাদ্যাভ্যাস অনেক সময়েই শারীরিক অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলির গঠনতগত চাহিদা মেটাতে সক্ষম হয় না। ফলে অল্প বয়সে না হলেও বয়স বাড়ার সাথে সাথে মানব-শরীরে নানান উপসর্গ দেখা যায়। চিকিৎসা গবেষণা জানান দিচ্ছে সহজলভ্য অনেক খাদ্যসামগ্রী আমাদের শারীরিক বিভিন্ন উপসর্গগুলিকে নস্যাৎ করে দিতে পারে। আর এমনই একটি খাদ্যবস্তু হল মধু। সাবেকী এই খাদ্য বস্তু প্রাকৃতিক উপায়ে তৈরী হয়ে মানব শরীরের নানাবিধ উপসর্গগুলি নিমেষে নির্মূল করে ফেলে। তাই এর গুরুত্ব মানবকূলে অপরিসীম সেই সভ্যতার প্রত্যুষলগ্ন থেকে।

এহেন মহার্ঘ্য খাদ্যোপাদান-এর নানান গুণাবলী সম্পর্কে আসুন কিছুটা অবহিত হওয়া যাক।

রাসায়নিক উপাদান ও সাধারণ বৈশিষ্ট্য —

মূল উপাদান শর্করা। যা গ্লুকোজ, ফ্রুক্টোজ, সুক্রোজ ও মল্টোজ রূপে অবস্থান করে। এছাড়াও অ্যামাইনো অ্যাসিড, উৎসেচক, খনিজ উপাদান (আয়োডিন, জিংক, কপার), নানান ভিটামিন (বি-১, বি-২, বি-৩, বি-৫, বি-৬), একাধিক অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল উপাদানে সমৃদ্ধ প্রাকৃতিক এই তরল। এতে চর্বি বা ফ্যাট থাকে না। প্রাকৃতিক তরল মধু কখনোই নষ্ট হয় না — উচ্চ শর্করার ঘনত্বের কারণে। আর এই কারণেই প্লাজমালাইসিস প্রক্রিয়ায় ব্যাকটেরিয়া মারা যায়। আবার প্রকৃতি এই তরলে জলের পরিমাণ অল্প থাকায় কোহল সন্ধানে পটু ঈস্ট সক্রিয় হতে পারে না। আপেক্ষিক আর্দ্রতা ১৫-১৮ শতাংশ হওয়ায় মধুতে কোন জীবাণুই বংশবৃদ্ধি করতে পারে না। স্বল্প পরিমাণে উপস্থিত ভিটামিন-সি, ভিটামিন-বি, ভিটামিন-ই, ভিটামিন-কে সেগুলিও নানান কোষ প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তোলার রসদ গড়ে তোলে। একাধিক জৈব অ্যাসিড (ম্যালি অ্যাসিড, সাইট্রিক অ্যাসিড, টারটারিক অ্যাসিড, অক্সালিক অ্যাসিড নিত্যদিনের নানান কোষীয় মেটাবলিজমে অংশ নিয়ে শারীরবৃত্তীয় ক্রিয়াকলাপগুলিকে সুষ্ঠুভাবে সমাধানে সাহায্য করে।

এবারে আমরা মধুর কিছু উপকারী গুণাবলীর দিকে নজর দেব, যেগুলি বেশিরভাগই সাবেকী। তবে বর্তমানে নানান রোগের সমস্যায় জর্জরিত মানবসমাজ মধুর মাধ্যমে একাধিক রোগের উপশম ঘটানোর ঠিকানা পেতে পারে, যা সার্বিকভাবে সারা বিশ্বের মানব সম্পদকে রক্ষা করতে পারে।

✤ সকালে এক চামচ মধু খেলে কাশি, সর্দি, কফ থেকে চিরতরে মুক্তি পাওয়া সম্ভব, তবে এটি নিয়মিতভাবে সেবন করতে হবে।

✤ সকালে গরম জলের সাথে মধু মিশিয়ে খেলে অতিরিক্ত স্থূলতা কমবে। লিভার তরতাজা থাকবে।

✤ মধুর সাথে দারুচিনির গুঁড়ো মিশিয়ে খেলে রক্তনালী পরিষ্কার থাকে, খারাপ কোলেস্টেরলের পরিমাণ কমে। এই মিশ্রণ নিয়মিত সেবন করতে পারলে হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কমে।

✤ শরীরের বাইরের কোন অংশের ক্ষতে মধুর প্রলেপ লাগালে অনেক ক্ষেত্রেই দ্রুত সেই ক্ষতস্থানের নিরাময় ঘটে।

✤ মধুর সঙ্গে আখের গুড়ের রস মিশিয়ে খেলে বমি বন্ধ হয়ে যায়।

✤ শরীরের বাড়তি মেদ ঝরাতে মধু অত্যন্ত কার্যকরী ভূমিকা নেয়। মধুর সঙ্গে অল্প পরিমাণ জল মিশিয়ে খেলে বাড়তি মেদ অনায়াসে নিয়ন্ত্রণ করা যায়।

✤ এক চা চামচ বাসক পাতার রস, এক চা চামচ আদার রস ও এক চা চামচ মধুর মিশ্রণ নিয়মিত সেবনে যক্ষা রোগ সেরে যায়।

✤ এক গ্লাস গরম দুধ/জলে ২ চা চামচ মধু মিশিয়ে রাতে ঘুমানোর আগে নিয়মিত সেবন করলে কোষ্ঠ-কাঠিন্য সেরে যায়।

✤ পিপুল ও গোল মড়িচের গুঁড়ো সমপরিমাণ সামান্য মধুর সঙ্গে মিশিয়ে কিছুদিন খেলে পুরানো উদরাময় ভালো হয়ে যায়।

✤ দুর্বল শিশুকে দুধের সঙ্গে এক ফোঁটা মধু মিশিয়ে দিনে দুইবার করে খাওয়ালে তার স্বাস্থ্য ভালো হয় ও শক্তি লাভ করে।

✤ হালকা গরম জলে কয়েক ফোঁটা মধু মিশিয়ে নিয়ে গারগিল করতে গলার স্বর পরিষ্কার হয়।

✤ এক চা চামচ আদার রস এবং এক চা চামচ মধু একসঙ্গে মিশিয়ে খেলে পুরোনো সর্দি সারে, খিদে বাড়ে। তবে প্রত্যহ সকাল ও সন্ধ্যেবেলা তা সেবন করতে হবে।

✤ কচি বেল ও আমগাছের কচি বাকল একত্রে বেঁটে নিয়ে আখের গুড় ও মধু মিশিয়ে খেলে আমাশয়ের নিরাময় ঘটে।

✤ মধুতে কপার, আয়রন ও ম্যাঙ্গানিজ থাকায় মধু হিমোগ্লোবিন গঠনে বিশেষ সহায়তা করে। তাই নিয়মিত মধু খেলে রক্তশূণ্যতা দূর হয়।

✤ অন্তত‌ঃ এক বছরের পুরেনো মধু নাকের কাছে নিয়ে গভীর ভাবে শ্বাস-নিলে শ্বাসকষ্ট দূর হয়।

✤ অনিদ্রার রোগীরা রাতে ঘুমোনোর আগে একগ্লাস জলে দুই চা-চামচ মধু মিশিয়ে পান করলে অনিদ্রা থেকে মুক্তি পাবেন।

✤ ছোলা ও মধু নিয়মিত একত্রে খেলে পুরুষদের বন্ধ্যাত্বের হাত থেকে মুক্তি ঘটে।

✤ নিয়মিত মধু সেবনে পাকস্থলী থেকে হাইড্রোক্লোরিক অ্যাসিড ক্ষরণ হ্রাস পায়। ফলে হজম শক্তি বাড়ে, অরুচিভাব কমে, বুক জ্বালা কমে ও বমিভাব কমে।

✤ গাজরের রসের সঙ্গে মধু মিশিয়ে খেলে চোখের দৃষ্টিশক্তি বাড়ে।

✤ প্রতিদিন সকালে খাওয়ার এক ঘন্টা আগে দুই চা চামচ মধুর সঙ্গে এক চা-চামচ রসুনের রস মিশিয়ে খেলে শরীরের উচ্চ রক্ত চাপ কমে। তবে নিয়মিত সেবন করা প্রয়োজন।

এছাড়াও আরো বহুরোগ আছে, যা শুধুমাত্র শুধু সেবনে বা নানান উপাদান সহযোগে সেবনে নানাবিধ শারীরিক প্রতিবন্ধকতা দূর হয়। তবে ডায়াবেটিস রোগীদের মধু না খাওয়াই ভাল। এতে হিতে বিপরীত হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।

তবে বর্তমানে বাজারে যে সমস্ত দেশী বা বিদেশী ব্র্যান্ডের মধু পাওয়া যায় তা কতটা বিশুদ্ধ বা ভেজালহীন তা কিন্তু একটা বড় প্রশ্ন। কেননা মধু ভোজলহীন না হলে উপরোক্ত কোন কার্যকারিতাই সফল হবে না, বরং শারীরিক ক্ষতির সম্ভাবনা বাড়াবে।

সম্প্রতি দেশের নামী কয়েকটি মধুর ব্র্যাণ্ডে ভেজাল ধরা পড়েছে বলে কেন্দ্রীয় নিয়ামক সংস্থা মারফৎ সোশাল সাইটে সংবাদ ছড়িয়ে পড়ায় জন সমাজে আতঙ্ক ছড়িয়ে পড়েছে। ব্যাপারটা অত্যন্ত স্বাভাবিক তবে আমাদের কি করণীয় ? এই প্রসঙ্গে জানিয়ে রাখা ভাল আমরা কিন্তু ছোট ছোট উপায়ে কিছু সহজলভ্য বস্তু সামগ্রীর সাহচর্য্যে ও বুদ্ধি প্রয়োগের মাধ্যমে দিব্যি গৃহ পরিবেশে নিরীক্ষণ করে নিতে পারি যে মধু সত্যিই ভেজালবিহীন কিনা? আসুন দেখে নিই সেই পন্থাগুলি -

(১) একটি ছোট কাঁচের পাত্রে মধু নিয়ে ফ্রীজে রেখে দিন (ডিপ চেম্বারে)। ঘন্টা ছয়েক পর দেখুন সেই তরলের প্রকৃতি। যদি সেটি জমে যায়, তাহলে সেটি ভেজাল। আর যদি না জমে তাহলে সেটি খাঁটি মধু।

(২) মেঝেতে কিঞ্চিৎ মধু ছড়িয়ে দিন। যদি পিঁপড়ের ভিড় হয়, তাহলে ভেজাল মধু। আর পিঁপড়ে না লাগলে খাঁটি মধু।

(৩) একটি কাঁচের গ্লাসে কিছু পরিমাণ জল নিন। একটি ড্রপারে কিছু পরিমাণ মধু নিয়ে সেই ড্রপারের সাহায্যে এক বিন্দু মধু কাঁচের জলের মধ্যে ফেলে দিন। যদি সেই মধু সম্পূর্ণভাবে জলে দ্রবীভূত হয়ে যায় তাহলে সেটি ভেজাল মধু।

বিশুদ্ধ মধুর খুচরো মূল্য

পরিমাণ	গৌড়বঙ্গ	DiSano	Sano
500 gm.	169	160	150
1 Kg.	319	300	290
2 Kg.	600	---	---
2 Kg. 750gm.	719	---	---

শহরে হোম ডেলিভারী পাবেন।
মাস মিডিয়া - 9233 44 45 46
তুলসী, ইউক্যালিপটাস, কালোজিরা, সজনে, পাহাড়ী ফুলের মধু ও সুন্দরবনের মধু এবং অর্গ্যানিক মধু বুক করুন। ৫ দিনের মধ্যে হোম ডেলিভারী পাবেন।
পতঞ্জলি, সাফোলা, ঝাড়ু বিভিন্ন নামী ব্রান্ডের মধু পাওয়া যায়।
একসাথে 3 টি প্রোডাক্ট ক্রয়ে 10% ছাড়।

MMC Malda — ISO 9001 : 2015 & NABH Certified Hospital

সুপার স্পেশালিষ্ট বহিঃ বিভাগের ডাক্তারদের তালিকা

SPECIALIST	DOCTORS NAME	AVAILABILITY
গ্যাস্ট্রোএন্ট্রোলজিস্ট	ডাঃ নিরাজ আগরওয়ালা এম.ডি, ডি.এম. (গ্যাস্ট্রো)	প্রতিদিন (রবিবার বাদে)
গ্যাস্ট্রো সার্জেন	ডাঃ সন্দীপ ইয়েলেটি ডি এন বি, এফ এম এ এস	15.06.2025
নিউরো ফিজিসিয়ান	ডাঃ হর্ষ বর্ধন এম.ডি, ডি.এম.	মাসে একবার
নিউরো ফিজিসিয়ান	ডাঃ কৌশিক কর্মকার এম.ডি, ডি.এম পি.ডি.টি (নিউরো)	মাসে একবার
নিউরো সার্জেন	ডাঃ শাহিক ইমরান আলি এম.বি.বি.এস, ডি.এন.বি, এম.সি.এইচ. (নিউরো)	15.06.2025
নিউরো সার্জেন	ডাঃ অশোক কু. আচার্য্য এম.এস, এম.সি.এইচ (নিউরো)	প্রতি মঙ্গল ও বুধবার
কার্ডিওলজিস্ট	ডাঃ শুভ্রদীপ দত্ত এম.বি.বি.এস, এম.ডি (ডি.এম)	মাসে একবার
ইনফার্টিলিটি ক্লিনিক	ডাঃ সুপর্ণা ব্যানার্জী ডি.জি.ও, এম.ডি, এম.আর.সি.ও.জি	24.07.2025
ইউরোলজিস্ট ও সার্জেন	ডাঃ ইসফাক আহমেদ গিলানী এম.এস, এম.আর.সি.এস, ডি.এন.বি	মাসে একবার
ইউরোলজিস্ট ও সার্জেন	ডাঃ কুন্তল পণ্ডিত এম.এস, ডি.এন.বি (ইউরো)	17.06.2025
চক্ষুরোগ বিশেষজ্ঞ ও সার্জেন	ডাঃ আঁচল আগরওয়াল এম.বি.বি.এস, ডি.ও (আর আই ও, কোল)	প্রতিদিন
পেডিয়াট্রিক হেমাটোলজিস্ট	ডাঃ স্নেহা আগরওয়ালা এম.ডি. (পি.এ.ই.ডি), এফ.এন.বি	মাসে একবার

২৪×৭ নার্সিং হোম পরিষেবা ও ৩৬৫ দিন ডায়াগনষ্টিক ও ও.পি.ডি
TPA / ক্যাসলেশ ইন্স্যুরেন্স / প্যাকেজের সুবিধা
SBI general, HDFC ERGO, STAR, IFFCO-TOKIO, ACKO, BAJAJ Allianz, Safeway, Chola MS, ICICI Lombard, FUTURE GENERALI
মালদা মেডিক্যাল সেন্টার প্রাঃ লিঃ
কে. জে. সান্যাল রোড, মকদুমপুর, মালদা - ৭৩২১০৩
8170007650 / 9434052889
Find us www.mmchospitals.com

জরুরী গাইডে নিয়মিত বিজ্ঞাপন
এখন আরো সুলভে
ক্লাসিফায়েড: Book 2, Get 1 Free; Book 3, Get 2 Free; Book 5, Get 5 Free
ডিসপ্লে-ক্লাসিফায়েড: Book 3, Get 1 Free; Book 5, Get 2 Free; Book 7, Get 4 Free
শর্ত ঃ পুরো চার্জ অগ্রিম জমা দিতে হবে। স্কিম চলাকালীন বিজ্ঞাপন বয়ানে সংশোধন, সংযোজন করা যাবে না। পর পর সংখ্যাগুলিতে প্রকাশিত হবে। মাঝপথে কোন সংখ্যা ড্রপ দেওয়া যাবে না। স্কিম শেষ হওয়ার আগে কোন কারণবশতঃ বিজ্ঞাপন বন্ধ করলে কোন মূল্য ফেরৎ পাওয়া যাবে না।
Mass Media (WhatsApp) - 9233 44 45 46

পুরানো/অব্যবহৃত জিনিসপত্র বেচে
ভালো দাম পেতে
বিজ্ঞাপন দিন মাত্র 100 টাকায়
জরুরী গাইড — অপ্রতিদ্বন্দ্বী পাক্ষিক ফ্রি শিটার
সার্কুলেশন আনলিমিটেড
9233 44 45 46