

মন-মেজাজের চিকিৎসা

প্রফেশনে ব্যর্থতা

প্যাশনের এত দাম কি কেউ দেয়...

বন্ধুরা সব কেউকেটা। কেউ অধ্যাপক তো কেউ মার্শিন্যাশনালের চিফ, রেলের বড় কর্তা কেউ তো কেউ হিসেব-নিকেশের বস। কেউ বছরের অর্ধেক বিদেশে কাটায়ে তো কেউ যায় কথায় কথায়। আমিই কেবল পড়ে আছি। এক কোণে। লেখার টেবিল আর কম্পিউটার নিয়ে। এক রাশ সবুজ আর মন ভোলানো এক আকাশ নিয়ে। পাখির ডাকে আমার ভোর হয়। যুগ্মেতে যাই খোলা আকাশের নীচে কিছু সময় কাটিয়ে, তবে। আছে ছোট এক নার্সিংহোম, যার সুখে-দুর্গেই আমার আনন্দ ও বিষণ্ণতা। সে আমার দাপট দেখানোর জায়গা। কাজের অবসরে লেখার ঘরও।

হ্যাঁ, লেখা কী লিখি জানি না। তবে এটুকু জানি, সেই আমার যাবতীয় ব্যর্থতার কারণ। সকালে লেখার অবসর পাখো না বলে কর্পোরেট হাসপাতালের বড় চাকরি ছেড়েছিলাম। হেলায় ছাড়িনি। প্রচুর সোনামনা ছিল। এক দিকে

গ্ল্যামার, অন্য দিকে স্বস্তি, এক দিকে হিল্লী-দিল্লী, অন্য দিকে ছাপার অঙ্করে নিজের নাম দেখা, মাঝেমাঝে বই লেখা। কোন দিকে যাই ভাবতে ভাবতে কুল না পুয়ে কথ্য বলেছিলাম শুভার্থীদের সঙ্গে। কেউ বলছিলেন টাকার কথা, কেউ প্যাশনের। বন্ধু ডা. সব্যসাচী পট্টনায়ক

আক্রান্ত হয়ে হাড়ে হাড়ে বুঝলাম, এটা আমার কাপ অফ টি নয়। লেখার বাই না থাকলে হয়তো হত। কিন্তু সে বাই আছে যখন তাকেই মাথায় করে রাখি না কেন! আমি ঠিক জানি না এটা আমার প্রফেশনাল ব্যর্থতা না কি সাফল্য! মেটেরিয়ালিস্টিক এই দুনিয়ায় প্যাশনের এত দাম কি কেউ দেয়! যখন জানি সেই প্যাশন তেমন কোনও উচ্চতার শিখারে আমাকে পৌঁছে দেবে না!

**স্ট্রী-কন্যার সামনে দিয়ে আমাকে টেনে নিয়ে গেল পুলিশ**

আমরা কখনও বার্থ হই নিজের ভুলে, কখনও ভগবানের মারে। নিজের ভুলে বার্থ হলে, সে ভুল চিনে নেওয়ার মতো মন যদি থাকে, তাকে শুধরে নেবু ওয়ার হচ্ছে থাকে, বার্থতার কষ্ট যেমন সহনীয় হয়, সাফল্যের দরজাও খুলে যায় সহজে। তাই বার্থতা আসলে মানুষের বন্ধু। সে আত্মবিশ্লেষণ করতে শেখায়। তার হাত ধরে বাড়ে অভিজ্ঞতা। মানুষ নস হয়। উত্তরণ ঘটে তার।

জীবনের দীর্ঘ সময় এই বন্ধুর দেখা আমি তেমন পাইনি। তাই মাঝেমাঝেই মনে হত, 'অল মাই সাকসেসেস আর মাই ফেলিওর' মনে হত বড় কম মূল্যের বিনিময়ে সফল হয়ে চলেছি। দু-চারটে বার্থতাও যদি আসত জীবনে, তার কারণ খুঁজতে গিয়ে সমৃদ্ধ হত জ্ঞান। জীবন বইত অন্য খাতে। যে সব ভুলের সঙ্গে আমার

**কর্মখালি**  
মালাদা  
শোরুম নিম্নলিখিত পদে কর্মী চাই

**গিনি এম্পোরিয়াম**  
গোপনীয় তথ্যে ভরপুর

**সেলস এক্সিকিউটিভ (পুরুষ/মহিলা)**

**কথাবার্তায় সাবলীল, গ্রাজুয়েট, অনূর্ধ্ব ৩৫ বছর বয়সী পুরুষ ও মহিলা চাই।**

- গোপনীয় জয়েন্টারি শোরুম সেলস-এর অভিজ্ঞতা সম্পন্ন ব্যক্তির আগ্রহিকার পাবেন।
- আকর্ষণীয় বেতন ও সেলস-এর উপর ইনসেন্টিভ প্যাকেজ।

**বিলিং অপারেটর**

- গোপনীয় জয়েন্টারি শোরুম সেলস-এর অভিজ্ঞতা সম্পন্ন ব্যক্তির আগ্রহিকার পাবেন।
- কম্পিউটারে পারদর্শী হতে হবে।

**সেলস কাউন্টারে ক্যাশিয়ার বা বিলিং-এর কাজে অভিজ্ঞ গ্রাজুয়েট পুরুষ চাই।**

উপরোক্ত শূন্যপদগুলির জন্য ১০ দিনের মধ্যে ছবি সহ বায়োডাটা পাঠান ইমেলে।  
আমাদের ইমেলে  
hr.guineaemporium@gmail.com

**আবেদন করার সময় পদের নাম উল্লেখ করা প্রয়োজন। স্থানীয় আবেদনকারীরা আগ্রহিকার পাবেন।**

এই পদ্ধতি প্রয়োগ করার চেষ্টা চলিয়ে গেছি আগাগোড়া। কাজটা সহজ ছিল না। অর্ধের কড়া নিয়ম-কানুন সিভিলিয়ানরা তত মানতে চান না। তাও লড়াই ছাড়িনি। মনে হত অন্য সব কাজের মতো এতেও আমি জয়ী হবো। মনে হত, সারা পৃথিবী যখন এই রাস্তায় গিয়ে সফল হচ্ছে, আমরাই বা পিছিয়ে থাকব কেন? সারা জীবন লড়াইয়ের পর কেরিয়ারের প্রায় শেষ ধাপে এসে দেখলাম কোয়ালিটি কার্ডগুলি অফ ইন্ডিয়া প্রায় এই ধাঁচেই চিকিৎসা পদ্ধতির সংস্কার এনেছে। নিজের হাসপাতালে তাকে প্রয়োগ করতে উঠে-পড়ে লাগলাম। এবারও লড়াই হত অনেক। কারণ চিকিৎসার কোয়ালিটি কন্ট্রোলের ব্যাপারটা অনেকেই এখনও বোঝেন না। এক জন রোগী হাসপাতালে ঢোকান পর যে যে পদ্ধতির মধ্যে দিয়ে তাকে যেতে হয় তাকে সুসংহত করে নির্দিষ্ট নিয়মের মধ্যে এনে ফেলার যে গুরুত্ব তা জেনে জেনে বোঝানো। রিসেসপশনে ভর্তির ফর্ম ফিলআপ করা থেকে বেড়ে পৌঁছানো, যথাসময়ে চিকিৎসা শুরু হওয়া, পরীক্ষা-নিরীক্ষা দরকার হলে যত দ্রুত সম্ভব তা করারো, কী চিকিৎসা হচ্ছে তা নথিভুক্ত করা, রোগী সূস্থ না হলে কেন হল না বা মারা গেলে কী কারণে মারা গেল তার সম্পূর্ণ হিসেব-নিকেশের কাজ গুরু হল। আমি ছিলাম এই প্রসেস সেফটি কমিটির চেয়ারম্যান। ভাল কাজ হচ্ছিল। ঠিক সে সময়ই ঘটল অঘটন। আওনে দমনবদ্ধ হয়ে মারা গেলেন হাসপাতালের অসংখ্য রোগী। হারখার হয়ে গেল আমার সাধের আমার হাসপাতাল।

মধ্যরাত পার করে স্ট্রী-কন্যার সামনে দিয়ে আমাকে টেনে নিয়ে যাওয়া হল লালবাজারে। হাতে হাতকড়া। সবাই জানল, হাসপাতালের সুরক্ষার দায়িত্বে ছিলাম বলে আমার এই শাস্তি। কিন্তু সত্যিই কি তাই? তা যে নয়, এত দূর পড়ার পর নিশ্চয়ই বুঝেছেন। হাসপাতাল পুড়ে গেলে, ভেঙে পড়লে, হাসপাতালের মাথায় বাজ পড়লে যে অপূরণীয় ক্ষতির মুখোমুখি হন সাধারণ মানুষ, তাঁদের প্রতিনিধি হিসেবে সেই যন্ত্রণা, হাহাকার উপলব্ধি করেও, প্রসেস সেফটির সঙ্গে যুক্ত থেকে, এর দায়িত্ব আমি কী করে নিই! প্রসেস সেফটি মানে যে হাসপাতালের সুরক্ষা নয়, এই সরল সত্যটা বোঝাতে না পারার পরই আমি নিজের ভুল বুঝলাম। যে পদ্ধতির প্রয়োগ নিয়ে আমার নাওয়া-খাওয়া ছিল না, আমাদের দিকশে পক্ষে তা যে বড় বেশি আধুনিক ছিল তা আমি বুঝিনি। তাই শহিদ হলাম।

ব্যক্তিগতভাবে এর জন্য যে আমি একেবারে ভেঙে পড়েছি তা নয়। কিন্তু যখন আমার সন্তানের কথা ভাবি, স্ত্রীর ভোগ করেছে তার কথা ভাবি, মনে হয় কর্মজীবনে এতটা সফল না হলেই হয়তো ভাল হত। আমার অতিরিক্ত আত্মবিশ্বাসের (এরপর ৩-এর পাতায়)

**Hyper Link সহ Digital V Card**

এখন মাত্র 300 টাকা।  
(আজীবন বারবার ব্যবহারযোগ্য)

(কার্ডে আপনার পছন্দমতো 3 টি Field Active থাকবে।)  
**9233 44 45 46**

প্রস্রাবে যখন নিয়ন্ত্রণ থাকে না

ডাঃ কিশোর রায়, ইউরোলজিস্ট  
কনসাল্ট্যান্ট : মহিলাদের বিভিন্ন সমস্যার মধ্যে একটি স্ট্রেস ইনকন্টিনেন্স। অর্থাৎ প্রস্রাবের নিয়ন্ত্রণ হারানো। সাধারণত ৪০-৫০ বছর বয়সি মহিলাদের মধ্যে বেশি দেখা যায়। বয়সকালে ইস্ট্রোজেন নামক এক হরমোন কমার জন্য এটি হয় বলে ধারণা করা হয়। মেসব মায়েরা অনেকবার সন্তান প্রসব করেছেন বা যাদের অস্ত্রোপচার করে জরায়ু বাদ দেওয়া হয়েছে, প্রস্রাবের রাস্তায় বাধাজনিত সমস্যা আছে, তাদের সমস্যাটা বেশি পরিমাণে দেখা যায়।

স্ট্রেস ইনকন্টিনেন্স নির্ধারণের সময় প্রধানত জোর দেওয়া হয় রোগীর সমস্যার গভীরত্বের ওপর। কারণ, যেক্ষেত্রে কাশি বা হাচির সময় ছাড়াও এমন একটি একটু করে প্রস্রাব বেরিয়ে যায়। এই সমস্যা দিন-দিন বেড়েই চলে। এমনও হয় যে, মন খুলে হাসলেও প্রস্রাব বেরিয়ে যায়। তাই পুষ্টিপুষ্টিভাবে মূল্যায়ন করাটাই প্রধান কাজ হয়ে থাকে। সমস্যাটা কবে থেকে হয়েছে, পরিমাণ কত -এসব নির্ণয় করা খুব জরুরি।

এক্ষেত্রে অনেক সময় শারীরিক পরীক্ষানিরীক্ষার সঙ্গে অতিরিক্ত কিছু টেস্টও করতে হতে পারে। যেমন, প্রস্রাবের পরীক্ষা বা আক্টিনোগ্রাফি। ব্যাসাপেক্ষ কোনও টেস্ট করতে হয় না। তবে কেউ যদি এক বা দুদিনের জন্য একটু ডায়েরিতে লিখে রাখেন যে, কতবার, কত পরিমাণ প্রস্রাব হল, তাতে কিংবা সমস্যা দীর্ঘমেয়াদি বা প্রস্রাব নির্গমনের পরিমাণটা অনেক বেশি থাকে, তবে তাঁদের জন্য শল্যচিকিৎসা করা যেতে পারে। আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানে শল্যচিকিৎসা নিখুঁত থেকে নিখুঁততর হয়ে উঠেছে। জটিল থেকে জটিলতর শল্যচিকিৎসা হয়ে উঠেছে সাধারণ এবং সহজলভ্য।

**উন্নতমানের স্নায়ুরোগের চিকিৎসা এখন মালাদাতেই**

**সুখ্যাত নিউরোসার্জন ডাঃ সমীর সাহা**

এখন OPD নয়ছেন দিশারী হেলথ শয়েন্টে

উপলব্ধ পরিষেবাবহি হলো

- হেড ইনচার্জ
- অ্যাকিউট সাবডুরাল হেমাটোমা
- ক্রনিক সাবডুরাল হেমাটোমা
- হেমােরজিক স্ট্রোক
- স্মাইনাল ইনজুরি
- হাইড্রোসেফালাস
- স্মাইনাল ইনজুরি
- ইন্ক্রেমিক স্ট্রোক
- ব্রেন টিউমার

নাথার অ্যান্ড সার্ভিকাল ডিস্ক ডিজিজ (পি.এই.ডি.)

**ডাঃ সমীর সাহা**  
MBBS, M. Ch (Neurosurgery)  
Ex. Neuro Surgeon SKM (P.C) & Bangur Institute of Neuro Sciences, Kolkata

বিশদে জানতে কল করুন  
8116602193 / 8116602199

19 B G Road, Makdumpur Malda

**আসন্ন শিক্ষা নিকেতন**  
প্রি-নার্সারী, নার্সারী, কে.ডি. ও প্রাথমিক বিদ্যালয় (৯:১৫০৫ ৯৫৪৪২)  
উত্তর সিদ্ধাতলা (তিতাস ক্লাবের নিকটে), মালাদা  
ভর্তি সংক্রান্ত বিজ্ঞপ্তি : ২০২৫

আগামী ২০২৫ শিক্ষাবর্ষে প্রি-নার্সারী (বয়স ২+), নার্সারী (বয়স ৩+) থেকে অষ্টম 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 ১.১.২০২৫-এর ক্ষেত্রে প্রযোজ্য)

বললেন, 'টাকার যদি খুব হেরফের না হয় তুমি লেখা আর নার্সিংহোম নিয়ে থাকো। গ্ল্যামার বসো, ফন বসো, সব এতেই হবে। কর্পোরেট হাসপাতালে কাজ করলে আর যাই হোক লেখা হবে না।' 'লেখা হবে না' শুনেই গিয়ে ইন্ডিয়া দিয়ে এলাম। তারপর থেকে এই সে দিন পর্যন্ত বার্থতার বোধ আমায় কুরে কুরে খেয়েছে। মাঝেমাঝেই। সেই দহন থেকে মুক্তি পেতে ৮ বছর বাদে ওই হাসপাতালেই আবার হাজির হলাম কনসাল্ট্যান্ট হিসেবে। কাজ করলাম ৩ বছর। তার মধ্যে প্রথম দু-বছর কাগজে লেখালেখি চলেলেও বন্ধ রইল বইয়ের কাজ। তার পাশাপাশি দেখলাম কর্পোরেট পলিটিস্কের রূপ। বুঝলাম এ কাজ চালিয়ে গেলে শুধু যে সময়ে টান পড়বে তা নয়, হারিয়ে যাবে লেখার মনটাও। আর তখনই বুঝলাম, ১১ বছর আগেও সিদ্ধান্তে কোনও ভুল ছিল না। আগেগের বশে আবার ভুল করতে চলেছিলাম। বেছে নিছিলাম সেকেন্ড প্রায়োরিটিতে। তার মূল কারণ, আমার সেই সময়কার সহকর্মীদের সাফল্যে ঈর্ষান্বিত হচ্ছিলাম আমি। তাদের যে কত সমস্যা আছে, তা বুঝছিলাম না। নিজে

সহবাস, তাদের শোষণরতে পারতাম। বললেন অন্ত্রুজা প্রপের ডিরেক্টর, মেডিকেল সার্ভিসেস, ডা. সত্যরত উপাধ্যায়।

সচেতন থাকা সত্ত্বেও নিয়মিত এই সাফল্যের কারণেই হয়তো বহু ভুল শোষণরতে পারিনি। জীবনের শেষ প্রান্তে এসে তাই ভুল কড়া শাস্তি। কারাবাস। একে ভাগ্যের মার ভাবতে পারলে দায় এড়ানো যেত। কিন্তু আমি তা পারি না। আমি বিশ্বাস করি কার্য-কারণে। তাই বন্ধী থাকার অর্থও অবসরে এই যোগসূত্র খুঁজে গেছি প্রতিনি। আমার সেই সব অভিজ্ঞতার কথা বলি এবার।

৪০ বছরের বেশি সময় আমি যুক্ত আছি স্বাস্থ্য পরিষেবার সঙ্গে। জীবন শুরু হয়েছিল সেনাবাহিনীতে। সেখানে চিকিৎসা হত কপি বুক স্টাইলে। অর্থাৎ বইতে যেভাবে লেখা আছে চিকিৎসা হত সেভাবেই। ফলাফল নথিভুক্ত হত। ভুলের বিচার হত। সেখান থেকে তৈরি হত সংশোধনী। যা সংশোধন হলে উন্নততর হত পদ্ধতি এবং তার প্রয়োগ কৌশল। সেনাবাহিনী থেকে অবসর নিয়ে যখন কর্পোরেট হাসপাতালে কাজ শুরু করি,

গ্যাসের জন্য কি মাথা ঘোরে?

বাঙালি আর পেটের সমস্যা সমার্থক। কিন্তু পেটের গ্যাসের জন্য কি মাথা ঘুরতে পারে? সেই বিষয়টা নিয়েই নিজের মতামত জানালেন চিকিৎসক। কিছুদিন ধরেই মাঝে মাঝে মাথা ঘুরে যায় অপিতার। বাড়ির লোককে সমস্যার কথা জানিয়েছেন তিনি। তাঁরা সব শুনে বলেছেন গ্যাসের জন্যই এই সমস্যা হচ্ছে। আই তাঁরা অর্পিতাকে সমস্যা হলেই গ্যাসের ট্যাবলেট খাওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন। আর সেই ওষুধ খাওয়ার পরই হয়েছে মার্জিক। ধীরে ধীরে মাথা ঘোরে। তাই অর্পিতা ধরেই নিয়েছে যে পেটে গ্যাস থেকেই বোধহয় মাথা ঘোরে। তবে প্রশ্ন হলো, সত্যিই কি গ্যাসের জন্য মাথা ঘোরে? নাকি এর পিছনে রয়েছে অন্য কোনও কারণ? সেই উত্তরটা জানতে আমরা যোগাযোগ করেছিলাম কলকাতা শহরের বিশিষ্ট মেডিসিনের চিকিৎসকের সঙ্গে। তিনিই আমাদের এই বিষয়ে বিশদে জানালেন। গ্যাসের জন্য মাথা ঘোরে? এই প্রশ্নের উত্তরে বলেন, 'গ্যাসের থেকে কোনও ভাবেই মাথা ঘোরে না। এটা একেবারেই ভুল ধারণা। মাথা ব্যথার পিছনে হাজারটা কারণ থাকতে পারে। তবে সাধারণত অস্ত্রকর্ণের সমস্যার জন্যই মাথা ঘোরায়। আর এই ধরনের সমস্যা কিছু ক্ষণের জন্য স্থায়ী হয়। তার পর নিজের থেকেই ঠিক হয়ে যায়। তাই অনেকেই ভাবেন গ্যাসের ওষুধ খেয়ে মাথা কমে গেল, অর্থাৎ সমস্যাটা পেট থেকে হচ্ছে। যদিও এমনটা একবারেই নয়। এমনিতেই সমস্যাটা কিছুক্ষণ পর কমে যেত, তাই কমে গিয়েছে। এখানে গ্যাসের ওষুধের কোনও ভূমিকা নেই। তাই গ্যাস থেকে যে মাথা ঘোরে, এই ভুল ভাবনায় থাকবেন না।' মাথা ব্যথা তো হয়? এই প্রশ্নের উত্তরেও 'না' বললেন ডাক্তার বাবু। তাঁর সাফ কথা, 'গ্যাসের জন্য মাথা ব্যথাও হয় না। এর পিছনেও অন্য একাধিক রোগ থাকতে পারে। তবে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই মাইগ্রেনের জন্য ব্যথাটা হয়। আর এই সমস্যার চিকিৎসা খুব জরুরি। অন্যথায় ধীরে ধীরে সমস্যা বাড়তে পারে। একটা সময় যন্ত্রণার জন্য সাধারণ কাজকর্মও ব্যাহত হতে পারে। তাই দিনের পর দিন মাথা ব্যথা হতে থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া ভীষণই জরুরি।' কথায় কথায় (এরপর ৩-এর পাতায়)

শীতে ব্যথা

শীতকাল মানে পিকনিক, সাইনোসাইটিস হয়ে মাথাব্যথা হতে পারে। তাই যাদের মাইগ্রেনের সমস্যা আগে থেকেই আছে, তাঁরা ঠান্ডা থেকে মিজিয়ায় পোস্ট তো আছে। কিন্তু আনন্দের জন্য শল্যচিকিৎসা করা ব্যথার উপসর্গ নিয়ে আতঙ্ক থাকেন, বিশেষ করে একটু বয়স্করা। শীতকাল এলেই ব্যথা-যন্ত্রণা বাড়তে থাকে। শুধু আত্মহিটসজনিত জয়েন্টের ব্যথা ছাড়াই ঘাড়, কোমর ও মাংসপেশির ব্যথায় অনেকে আক্রান্ত হতে পারেন বা আগের ব্যথার তীব্রতা বেড়ে যায়।

কারও কারও আবার বেশি ঠান্ডায় মাইগ্রেনের কারণে ব্যথাব্যথা বেড়ে যায়। আবার কারও সাধারণ সর্দি-কাশি থেকে

**জরুরী গাইডে নিয়মিত বিজ্ঞাপন এখন আরো সুলভে**

ক্লাসিকারেড  
Book 2, Get 1 Free  
Book 3, Get 2 Free  
Book 5, Get 5 Free

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

শর্ত : পুরো চার্জ অগ্রিম জমা দিতে হবে। স্ক্রিম চলাকালীন বিজ্ঞাপন বন্ডানে সংশোধন, সংযোজন করা যাবে না। পর পর সংখ্যাভুলিতে প্রকাশিত হবে। মাঝপথে কোন সংখ্যা ভুল দেওয়া যাবে না। স্ক্রিম শেষ হওয়ার আগে কোন কারণবশত বিজ্ঞাপন বন্ধ করলে কোন মূল্য ফেরৎ পাওয়া যাবে না।  
**Mass Media (WhatsApp) - 9233 44 45 46**

**ভাড়ায় প্রজেক্টর**

● 49" 4K LED TV ● Wi-Di রাউটার ● Android 8.1 যুক্ত মিডিয়া প্লেয়ার

● HDMI পোর্টযুক্ত শর্ট-থ্রো প্রোজেক্টর ● অ্যান্ড্রয়েড মিডিয়া প্লেয়ারযুক্ত LED প্রজেক্টর

● i3 প্রসেসরযুক্ত ল্যাপটপ ● শক্তিশালী UPS পোডিয়াম ● 4G ইন্টারনেট রাউটার

● HD (হাই ডেফিনেসন) ভিডিও / ডিজিটাল স্টিল ফটোগ্রাফি ● Google Crome Cast

● কর্ডলেস মাইক্রোফোন ● ল্যাপেল মাইক্রোফোন ● ভয়েস রেকর্ডার ● সাউন্ড সিস্টেম

● পয়েন্টার ● Android সমৃদ্ধ HD LED মনিটর ● ইনভার্টার ● মাল্টি ইউজার সুইচ

● Air PC ● Blooth Tooth 5.0 Speaker ● আরো অনেক কিছু ...

রেট কার্ড পেতে অন-লাইনে লগ্ন অন করুন - [aamaarshahor.com/projector](http://aamaarshahor.com/projector)  
অর্ডার করুন [massmedia.malda@gmail.com](mailto:massmedia.malda@gmail.com) এই ঠিকানায়।

Per shift upto 3 hours  
Available on Rent # 9233 44 45 46

**বার্থ সার্টিফিকেট**  
এডুকেশনাল সার্টিফিকেট

**ডাইভিং লাইসেন্স**  
পলিসি সার্টিফিকেট

**পাসপোর্ট**  
রেজিস্ট্রি ডিভ  
চাকুরী সংক্রান্ত কাগজপত্র

**সমস্ত সরকারী কাগজপত্রে**  
**নামের বানান**  
**সঠিক আছে তো?**

এফিডেফিটের মাধ্যমে নামের বানান সংশোধনের বিজ্ঞপ্তি সংবাদপত্রে ঘোষণা করুন। পরামর্শ ও সহযোগিতা : মাস মিডিয়া # 9233 44 45 46

**পাত্র চাই**

- কংসবনিক 34/5' M.A., B.Ed, উজ্জ্বলবর্ণা, প্রাইভেট স্কুল শিক্ষিকা। সঃ চাঃ / বাবসা, মালদাহিত পাত্র চাই। M - 94344 21415. HUF-1130
- টোপুদী 33+5/2' M.A., B.Ed, প্রাইমারী শিক্ষিকা পাত্রীর সরকারী চাকুরে / প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী সুপার কাম। M - 9434730035 (7 P.M. - 10 P.M.). HUF-1273
- কায়স্থ 30+5' গ্রাজুয়েট, গ্রুপ C-তে চাকুরীরতা, ফর্সা, সুস্থী পাত্রীর জন্য কেশরী / রাজ সরকারী চাকুরে সুপার কাম। মালদা অগ্রগণ্য। M - 8759022970. HUF-1298
- মালদা নিবাসী রায়, এম. এ., বি.এড., সরকারী কর্মরতা, সুন্দরী, ফর্সা, সুস্থী, 34+5/2' SC পাত্রীর জন্য স্কুল শিক্ষক / বাবু / স্থায়ী সরকারী কর্মচারী পাত্র কাম (মালদা অগ্রগণ্য)। M - 7908489806. OTS-1633
- পঃ বঃ কুলীন কায়স্থ 24/5' দেবরী, মেস, ফর্সা, সুস্থী, M.A., B.Ed, যারোগা, নাচ-গান জানা পাত্রীর সঃ চাঃ অনূর্ধ্ব 30 উপযুক্ত কায়স্থ পাত্র কাম, ঘটক নিম্প্রয়োজন। M - 9064383499 (5 P.M. - 10 P.M.). HUF-1305
- EB পাল, কায়স্থ 31/5'3' দেবগণ, মকররাশি, M.A. (সংস্কৃত), B.Ed, উজ্জ্বল শ্যামবর্ণা, বাবা-মা Rly. Retd., সঃ চাঃ পাত্র কাম। M - 9733136504 / 6296681653 (WA). HUF-1319

কায়স্থ 32/5' M.Sc. (বেটানি) রাক্ষসগণ, মধ্যম বর্ণা, সুস্থী, অন্ধন জানে। সঃ চাঃ অগ্রগণ্য। M - 97330 51271. HUF-1287

পঃ বঃ SC, 26/5'3' M.A. পাশ, সরকারী চাকুরীজীবী, ফর্সা, সুস্থী, পাত্রীর জন্য শিক্ষিত, দেশাহীন, সঃ চাঃ, 30 - 32, সঃ / অসবর্ণ মালদাহিত পাত্র চাই। M - 75859 70884 (1 P.M. - 10 P.M.). HUF-1308

SC, নমশূদ্ধ 33/5' কামার (স্নাতক), MBA, টেলিকম PSU (RailTel) কলিকাতায় কর্মরতা ফর্সা পাত্রীর সরকারী চাকুরে / বেঃ সঃ চাঃ / প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী পাত্র কাম। M - 99322 70367. HUF-1291

পাত্রী চাই

রাজ্য সরকারের Retd. শিক্ষক-শিক্ষিকার একমাত্র পুত্র কুন্তলা 33/5'3' B.Tech, MBA (Finance), ডেপুটি ম্যানেজার (RBL), স্থায়ী পদে কলকাতায় কর্মরত পাত্রের জন্য ফর্সা, সুস্থী, শিক্ষিতা, 25 উর্ধ্বে পাত্রী কাম। অসবর্ণ চলিবে। M - 78108 23109, মালদা নিবাসী অলিগে কর্মরতা হলেও চলিবে। HUF-1279

**বিবাহযোগ্য পাত্র-পাত্রীর**  
**অভিভাবকের কাছে আবেদন**

আপনাদের বিবাহযোগ্য ছেলে-মেয়েদের তথ্য (পূর্ণাঙ্গ প্রোফাইল) জনপ্রিয় ওয়েবসাইট [www.khonj.live](http://www.khonj.live)-এ বিনামূল্যে আপলোড করে রাখুন। এতে আপনাদের অতিরিক্ত খেঁজখবর পেতে সুবিধা হবে। শুধু তাই নয়, প্রোফাইলের লিঙ্ক যে কাউকে এমনকি সোশ্যাল মিডিয়াতেও শেয়ার করতে পারবেন। এই পরিষেবায় প্রতিমাসে শারদিক পরিবার উপকৃত ও সন্তুষ্ট। নিচের তথ্যগুলি যতটা সন্তব পূরণ করে পাঠান। যতো বেশী তথ্য দিতে পারবেন, ততো বেশী রেসপন্স পাবেন।

- ব্যক্তিগত তথ্য**
- পাত্রীর (পাত্র / পাত্রীর) নাম -
  - লিঙ্গ (পুরুষ / মহিলা) -
  - হোয়াটসঅপ বা কলিং নম্বর\* -
  - ই-মেইল আইডি -
  - জন্মতারিখ (DOB) -
  - উচ্চতা -
  - ব্লাড গ্রুপ -
  - রাশি -
  - মাসলিক / অমাসলিক -
  - জাতি -
  - গোত্র -
  - ধর্ম -
  - ওজন -
  - শিক্ষাগত যোগ্যতা -

- পেশাগত তথ্য**
- কর্মস্থল (ঠিকানা) -
  - আয়ের উৎস - চাকুরী (স্থায়ী / চুক্তিবদ্ধ) / ব্যবসা / প্রফেশনাল / স্থায়ী সম্পত্তি বা আমানত / ঘরোয়া / অন্য কিছু পদ -
  - বার্ষিক আয় -
  - শিক্ষাগত / কারিগরী যোগ্যতা -

(পাত্র / পাত্রীর নাম, বাসস্থানের ঠিকানা, ছবি বা স্টার) চিকিত প্রদানের তথ্য যদি প্রকাশ করতে না চান সেক্ষেত্রে জানাতে হবে।  
তবে তথ্যগুলি আমাদের রেকর্ডের জন্য অবশ্যই পাঠাতে হবে।  
প্রত্যেক আবেদনের সাথে ফটো আইডি (যেমন - আখার, প্যান / পাসপোর্ট / ভোটার কার্ড) ও ন্যূনতম এক কপি ছবি পাঠানো বাধ্যতামূলক। স্ব-অভিভাবক পাত্র / পাত্রীরও আবেদন করতে পারেন।  
Only WhatsApp to 9233 44 45 46 (11 A.M. to 7 P.M., except holiday).  
Visit : [khonj.live/patro](http://khonj.live/patro) (পাত্র চাই বিজ্ঞপন দেখুন) / [khonj.live/patri](http://khonj.live/patri) (পাত্রী চাই বিজ্ঞপন দেখুন)।

**পাত্রী চাই**

- সাহা, হাইস্কুল শিক্ষক (মালদা), Double M.A., 5'3", 48 বৎ পাত্রের জন্য সরকারী চাকুরীজীবী 35 বৎ-এর মধ্যে সঃ / অসঃ পাত্রী চাই। 9733051528 (6 - 10 P.M.). HUF-1329
- কেশ্য দেবগণ 34/5'7" M.A., কোম্পানী ম্যানেজার পাত্রের সুস্থী, ঘরোয়া উপযুক্ত পাত্রী কাম। M - 8967447718. HUF-1334
- মাহিয়া 32/5'3" B.Tech., Engg., মালদায় রেলে কর্মরত পাত্রের জন্য ফর্সা, সুস্থী, শিক্ষিতা উপযুক্ত পাত্রী কাম। M - 8900393335. HUF-1290
- কায়স্থ পাল 27/5'7" সরকারী চাকুরীজীবী, ঘরোয়া, সুস্থী, মার্জিত স্বভাবের 24 মথো পাত্রী কাম। অভিভাবকই যোগাযোগ করিবেন। M - 9933049597. HUF-1299
- Gen. কায়স্থ 30/6' চিকিৎসক পাত্রের জন্য মালদা নিবাসী ডাক্তার / অধ্যাপিকা, সংস্কৃতমত উপযুক্ত যোগ্য পাত্রী কাম। মালদা অগ্রগণ্য। M - 9434518096. HUF-1296
- পৌত্ত্বকীয় 34/5'8" M.Sc., রাজ্য সরকারী চাকুরীজীবী, সম্ভ্রান্ত পরিবারের একমাত্র পুত্র, মালদাহিত পিরোজপুর নিবাসী পাত্রের জন্য উপযুক্ত শিক্ষিতা, ফর্সা, সুস্থী পাত্রী কাম (রাজ্য সরকারী চাকুরীরতা অগ্রগণ্য) অসবর্ণ চলিবে। M - 94757 00556 সন্ময় (6 P.M. - 10 P.M.). OL-3474

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

কায়স্থ 31/5'8" সরকারী ইঞ্জিনিয়ার পাত্রের জন্য ফর্সা, সুস্থী, শিক্ষিতা, ঘরোয়া উপযুক্ত পাত্রী কাম। M - 86373 54225. HUF-1311

টিউশন / কোচিং

I - IV All Subjects, All Boards. V - X Eng. (বাংলা মিডিয়াম) ব্যাচে পড়ানো হয়। গ্লো নার্সিং হোমের কাছে। M - 82500 27768. HUF-1328

যে কোনো সরকারী চাকুরী পরীক্ষা ও অন্যান্য প্রতিযোগিতামূলক পরীক্ষার জন্য অঙ্ক শিখতে আসুন। M - 8250409747. HUF-1293

পদস্থ ইঞ্জিনিয়ার বাড়িতে গিয়ে পলিটেকনিক, সপ্তম - দ্বাদশ (সমস্ত বোর্ড) অঙ্ক করাচ্ছেন পাল স্যার। 9932239094. OL-3469

অঙ্ক সমস্যা, বিজ্ঞানে দুর্বল, ভয় নেই। V - XII বাড়ি গিয়ে সিঙ্গল / ব্যাচে পড়াই। 7001681732 (M.Sc., B.Ed., MCA). HUF-1278

ক্লাস 7 - 12 অঙ্ক CBSE, ICSE, ISC বোর্ড-এর ছাত্র-ছাত্রীদের পড়াই। M - 94746 54271. HUF-1294

Lkg - V সব বিষয়, VI - VIII আর্টস গ্রুপ (বাংলা মাধ্যম), নার্সারী থেকে IV সব বিষয় (ইংরেজি মাধ্যম) যঃ সহকারে পড়ানো হয়। M - 9064833060. HUF-1316

বাড়িতে গিয়ে বা ব্যাচে VIII - XII ময় সহকারে পড়াই। CBSE / ICSE WB Board, Eng. পড়ানো হয়। M - 97330 79343. HUF-1301

বিজ্ঞপ্তি

ক্যালেন্ডার - ২০২৫

জরুরী গাইডের ১২ পাতার ওয়াল ক্যালেন্ডার প্রকাশিত হবে ২৫ ডিসেম্বর। সঃগ্রহ মূল্য ১ কপি ৫০ টাকা। ৩ কপি ১০০ টাকা। সীমিত সংখ্যক প্রকাশিত হবে। HUF-Self

সতর্কীকরণ বিজ্ঞপ্তি

কোনও বিজ্ঞপন করা যাবে বিজ্ঞপন দাতার সঙ্গে যোগাযোগ করার আগে পাঠকদের যথাযথ খোঁজ খবর নিতে বলা হচ্ছে। বিজ্ঞপন দাতাদের কোনও দাবী ও বক্তব্য বিষয়ে এই বিজ্ঞপন ফ্রেমওয়ার্ক (শ্রী শিটার) কোনও নিশ্চয়তা বা দায়িত্ব বহন করে না। এই ঘোষণা ভারত সরকারের স্পেশাল ক্রাইম ব্রাঞ্চার নির্দেশ অনুযায়ী ছাপা হচ্ছে। -সম্পাদক / প্রকাশক।

**PATANJALI**  
1 Kg.  
(Pack of 1)



₹ 395

**Sano Pure Honey**  
1 Kg  
(Pack of 1)



₹ 290

**DiSano Pure Honey**  
500 g.  
(pack of 1)



₹ 150

**Saffola Honey Active**  
Natural Immunity booster, 1 Kg.



₹ 330

**ZANDU Honey**  
1 Kg.  
(Pack of 1)



₹ 425

**Gour Banga Drumstick Honey**  
1 Kg.



₹ 320

• বিসুদ্ধ মধু ইয়ুনিট বাড়ায় • সালফার মিশ্রিত চিনি বর্জন করুন • চিনির বিকল্প হিসাবে মধুর ব্যবহার বাড়ান • ১০০% পরীক্ষিত মধু • সারা ভারতে হোম ডেলিভারী।  
ডেলিভারী পার্টনার : [amazon](http://amazon) অনুমোদিত ক্যারিয়ার। সর্বাধিক ৫ দিনে ডেলিভারী। বুকিং সহায়তা : 9233 44 45 46  
বিভিন্ন ব্র্যান্ডের সুন্দরবনের মধু, পাহাড়ী মধু ও অর্গ্যানিক মধুও পাওয়া যায়। বিক্রয়ার্থে একসাথে ১০ কে.জি. ক্রয়ে ১০% ছাড়।

## প্রফেশনে ব্যর্থতা

(প্রথম পাতার পর)

ফলেই হয়তো যে কাজটা আমার না করলেও চলত, তার দিকে এগিয়ে গিয়েছিল। আমার ভাবি। একটু দর্শনিক হই। নতুন কথা বলে কবে না শান্তি পেয়েছেন? সক্রিয় পেয়েছেন, কোপানিকাস পেয়েছেন, গ্যালিলিও পেয়েছেন। তাঁদের তুলনায় আমি তো এক তুচ্ছতিত্ত্ব মানুষ। আমিও না হয় পাই!

কিন্তু তারপরও কষ্ট পাই। কারণ ব্যর্থতা হজম করা সহজ কথা নয়। ঘুপ পোকায় মনে। যত কুরে কুরে খায় দিন-রাত। আসে বিষয়তা, রাগ, বিদ্বেষ। অনীহা জাগে জীবনে যখন দেখি দূরে সরে যাচ্ছেন নিতান্ত আপনজনও। সময়ে ক্ষতে প্রলেপ পড়লে জানি। কিন্তু ক্ষত যের বড় গভীর। সময়ও তাই বেশি লাগবে।

তাও হাল ছাড়িনি। কোথায় আমার ভুল, কোথায় আমি ঠিক তা বুঝিয়েছি কাছের মানুষের। যত তাঁরা বুঝেছেন, ভার লাব্য হয়েছে আমার। মনে জোর বেড়েছে। জোর বেড়েছে এই ভেবেও যে আমার পেশার সংস্কারে কিছু কাজ অস্তত করতে পেরেছি। সে কাজে যে প্রহৃত আনন্দ পেয়েছি তার আলোয় আজকের এই নিরানন্দকে জস্টিফাই করি না কেন! তার পরেও যে বাধ্য থাকে গেছে তা কমাতে যা যা পদক্ষেপ নিয়েছি, তা অন্য যে কোনও ধরনের প্রফেশনাল ব্যর্থতার ক্ষেত্রে কাজে লাগতে পারে ভেবে আপনাদের জানাচ্ছি। যেমন—

(১) দীর্ঘ কারাবাসের ছাপ পড়েছে শরীরে-মনে। অবসাদ কমাতে ওষুধ খেয়েছি। কাউন্সেলিং করেছি। পরামর্শ করেছি হিতাকাঙ্ক্ষীদের সঙ্গে। শারীরিক চিকিৎসা করতে হয়েছে। ঘুরে দাঁড়াতে গেলে সুস্থ না থাকলে তো চলবে না।

(২) ক্ষতির খতিনা নিয়েছি বসে। বুঝেছি কিছু ক্ষতি অপূরণীয়। কাজেই চেষ্টা করেছি এই ব্যাপারগুলি মাথা থেকে ফেলতে। কষ্ট হয়েছে। সেই কষ্ট ভুলতে কিছু শারীরিক পরিশ্রমের কাজ করে চলেছি নিয়মিত। যেমন, গাড়ি না চড়ে বাসে-ট্রামে বা পায়ে হেঁটে যাতায়াত করছি। এতে সময় কাটবে। পথের নানান ঘটনা, দৃশ্য মনকে সে দিকে আকৃষ্ট করছে। ফলে সাময়িকভাবে হলেও মন অন্য দিকে ঘুরে যাচ্ছে। এছাড়া গাড়ি থেগেওয়া থেকে শুরু করে বাজার-হাট, ঘরেরও কিছু কাজ করছি। মনিংওয়াক আর ব্যায়াম তো আছেই। ফলে মন আগের চেয়ে ভাল থাকছে। পরিশ্রমের ফলে ঘুম হচ্ছে। বন্ধুদের সঙ্গে আলোচনা করছি। তারপরও যে কষ্ট থেকে যাচ্ছে তাকে সহ্য করছি।

(৩) যে যে ক্ষতি পূরণ করা সম্ভব তা কীভাবে করা যেতে পারে তার স্ট্র্যাটেজি ঠিক করছি। সাহায্য নিচ্ছি বিশেষজ্ঞদের।

(৪) কোনও একটি কাজে ব্যর্থ হলে সেই ঘটনার রেশ না টেনে অন্য কোনও কাজে যুক্ত হওয়া যায় কিনা তা দেখা দরকার। আমার ক্ষেত্রে তা সম্ভব নয় বলে চেষ্টা করিনি। অন্যদেরও এ রকম সমস্যা থাকলে, আমার সাজেশন, চেষ্টাই করবেন না। নতুন করে আঘাত পেতে হবে।

(৫) স্টেটব্যাকের পর টাকা-পয়সার টানাটানি হলে সাধারণত জীবন-যাপন করুন। রুটিন আনুন জীবনে। সুস্থ থাকার চেষ্টা করুন। পারিপার্শ্বিকের সঙ্গে সম্পর্ক সহজ করতে দাঁতে দাঁত চেপে অপেক্ষা করুন।

আমার যেমন, গড়গড়িয়ে চলতে থাকা কেবিরার এক ধাক্কায় একেবারে থেকে গেল। যে আমি দশ ফেলার অবকাশ পেতাম না, সেই আমিই এখন সারা দিনই প্রায় ফাঁকা বসে থাকি। মনে নিয়মি। উপায় কী? ওই যে কথায় আছে না, 'ইউ ক্যান ফরগেট, বাট ইউ ক্যানট ফরগেট এনাক'। আমার হয়েছে সেই হাল। যত দিন না পরিস্থিতি আমার অনুকূলে যাবে উকিল-আদালত করে এবং পড়াশোনার ব্যস্ত থেকেই আমাকে সময় কাটাতে হবে, সেটাই মনে নিয়মি।

ব্যর্থতার দায়ভাগ অন্য কারও ঘাড়ে চাপাইনি। কষ্ট যা পেয়েছি তা পূর্ণমাত্রায় ভোগ করে সেখান থেকে উত্তর খোঁজার চেষ্টা করেছি। কারণ আমি বিশ্বাস করি উত্তরগের এটাই একমাত্র রাস্তা। যারা তা করতে না পেরে কখনও ব্যর্থতা করে অস্বীকার করে, কখনও উড়িয়ে দিয়ে, কখনও আবার উপর রাগ দেখিয়ে, কখনও দুঃখ-হতাশা চেপে রেখে অসুস্থ হয়ে, কিম্বা ভাগ্য বা অপরের উপর দায়ভার চাপিয়ে নিজের দায়িত্ব অস্বীকার করেন, তাঁরা আসলে খুলে দেন আরও নতুন নতুন ব্যর্থতার রাস্তা। সুদিন তাঁদের আর কোনও দিনই আসে না।

আমি তা করি না। আমার আজকের এই চরম ব্যর্থতার দিনেও আমি সুদিনের অপেক্ষায় দিন গুনি। সেই স্বপ্নেই দিন-রাত পার হয় আমার।

### ভাবুন, আপনার কোন খামতির জন্য ব্যর্থ হলেন

এক দল মানুষ আছেন যারা সাফল্য এলে ভাবেন সেটা তাঁর প্রাপ্য ছিল, ব্যর্থ হলে অন্যকে দোষ দেন। 'আমি প্রফেশনাল জেলাসির শিকার,' 'ও তেল দিয়ে সব পেয়ে গেল' ইত্যাদি বাক্যবন্ধে ব্যর্থতাকে জস্টিফাই করে ডুবে যান আরও বড় ব্যর্থতার পক্ষে। আরেক দল মানুষ হারকে কাটাচ্ছে করে নিজের ভুল খুঁজে, তাকে শুধরে, ব্যর্থতার জ্বালাকে সিঁড়ি করে এগিয়ে যান জীবনের পথে। এই যে এক দল মানুষ হারের কাছে

হার স্বীকার করছেন, আর আরেক দল তাকেই পুজি করে এগিয়ে যাচ্ছেন জীবনে, এর মূলে রয়েছে মানুষটির ব্যক্তিত্ব। বিজ্ঞানীরা দেখেছেন কয়েকটি গুণ বা পজিটিভ মেন্টাল হেলথ ইন্ডিকটর আছে যাদের, তাঁরা কেবল প্রফেশনাল ব্যর্থতা নয়, জীবনের প্রফেশনাল হেজ জরুরি।

(৯) অপছন্দের কাজ বাধ্য হয়ে করে যেতে হলে আশানুরূপ সাফল্য না আসা খুব অস্বাভাবিক নয়। কাজের ক্রান্তিত্বও ব্যর্থতার বোধ জাগতে পারে, যা ভাললাগার কাজে যুক্ত থাকলে আসে না। এই দিনগত পাপক্ষয়ের হাত থেকে মুক্তি পেতে গেলে নিজের অন্য কোনও আগ্রহের জায়গা খুঁজে বার করে অবসর সময় নিয়ে মনোনিবেশ করুন।

(১০) শুরুতে হয়তো কাজটা তত অপছন্দের ছিল না, কিন্তু যত দিন যাচ্ছে, বোঝা যাচ্ছে এত নতুন ধরনের সমস্যা আসছে বা এত নিত্য-নতুন প্রযুক্তির প্রয়োগ হচ্ছে যে তা সামলাতে না পেরে পিছিয়ে পড়ছেন। এ রকম পরিস্থিতিতে নিজের অন্য ভাললাগার জায়গাগুলির

(১১) নিশ্চিত জীবন ছেড়ে নতুন কাজে নামার আগে শতবার ভাবুন। ডাক্তারিতে বোর হজম অভিনয়, অধ্যাপনা ছেড়ে বই লেখা বা ম্যানেজমেন্টের লেভেল চাকরি ছেড়ে ফটোগ্রাফিতে সফল হয়েছেন এমন মানুষের সংখ্যা নেহাত কম নয়। মাঝ বয়স পর্যন্ত ঘর সামলানোর পর হঠাৎ করে কোনও কাজে নেমে সফল হয়ে গেছেন এমন মানুষও আছেন। নিজের আসল জায়গা খুঁজে পেতে অনেক সময়ই নতুন চড়াই-উতরাই পেরোতে হয়। কিন্তু তার জন্য চাই অসাধারণ মনের জোর, দূরদৃষ্টি, একাগ্রতা, শারীরিক সুস্থতা, লেগে থাকার ক্ষমতা, কষ্টসহিষ্ণুতা। এই গুণগুলি যদি প্রয়োজন হচ্ছে যে তা সামলাতে না পেরে পিছিয়ে পড়ছেন। এ রকম পরিস্থিতিতে নিজের অন্য ভাললাগার জায়গাগুলির

(১২) সক্রিয় জীবনের যে কোনও ধাপে পরিবর্তন আনতে পারে এ রকম মানসিক প্রস্তুতি থাকে বলে পরিবর্তিত পরিস্থিতির সঙ্গে সহজে মানিয়ে নিতে পারেন এঁরা। অফিসে নতুন কম্পিউটার বসলে হা-হতাশ না করে দ্রুত ব্যাপারটা আয়ত্ত করার চেষ্টা করেন। বা অন্য অফিসে বসেছে শুনেলে আগে থেকে নিজেকে আগ্রহে করেন। চরম সাফল্যের মুহূর্তেও এঁরা নিজেকে হারিয়ে ফেলেন না। মনে মনে প্রস্তুত থাকেন নতুন কোনও পরিবর্তন বা ব্যর্থতার জন্য।

(১৩) সামাজিক সম্পর্ক খুব ভালভাবে বজায় রাখতে পারেন বলে সমস্যা এলে হতাশা বা একাকিত্বে কম ভোগেন। বরং সবার সাহায্যে দ্রুত ঘুরে দাঁড়াতে পারেন এঁরা।

(১৪) প্রবল বিরুদ্ধতার মুখেও নিজের চিন্তাধারা বজায় রেখে চলতে পারেন।

(১৫) পরিস্থিতি যত খারাপই হোক না কেন মানুষের সঙ্গে কথাবার্তা বা যোগাযোগ রেখে চলেন। রাগ হল তো একেবারে সুইচ অফ করে দিলাম বা কেউ অপমান করল বলে সারা জীবনে আর তার মুখ দেখলাম না, এ রকম করেন না। এই ধরনের ব্যক্তিত্ব যাদের নেই তাঁরা নিয়মিত কাউন্সেলিং করে ব্যক্তিত্ব তৈরি করার পাশাপাশি প্রফেশনাল ব্যর্থতা সামলাতে কীভাবে ধাপে ধাপে এগোবেন তার টিপস দিয়েছেন ডা. মুখোপাধ্যায়। যেমন—

(১) ভেবে দেখুন, সত্যিই কি আপনি কাজে ব্যর্থ? কী বলছেন অনার?

(২) ক্ষমতার অতিরিক্ত উচ্চাকাঙ্ক্ষার জন্য এ রকম মনে হচ্ছে না তো?

(৩) মনে মনে কারও সঙ্গে অসম লড়াইয়ে নেমেছেন বলে কি এমন লাগছে?

(৪) ধরা যাক, সত্যিই ব্যর্থ হয়েছেন, দীর্ঘ দিন ধরে পরোক্ষি হচ্ছে না, অবনতি হয়েছে, চাকরি চলে গেছে, বাবসায় লোকসান হয়েছে বা ক্ষমতা অনুযায়ী যেভাবে পৌঁছানোর কথা ছিল তার ধার-কাছেও পৌঁছাতে পারেননি। এবার তাহলে ভেবে দেখুন আপনার কোন কোন খামতির জন্য এ রকম হল। যেমন—

(ক) আপনার কি লেগে থাকার ক্ষমতা কম?

(খ) সহজ হার মেনে নেন?

(গ) সব কিছু সহজে পেয়ে এমন অভ্যাস হয়েছে যে সাফল্যও খুব সহজে আসবে এমন ধরে নিয়েছেন? সামান্য ব্যর্থতা এলেই তাই আর ঘুরে দাঁড়াতে পারেন না?

(ঘ) সমালোচনা সহ্য হয় না? রিয়েলিটি করে ফেলেন?

(ঙ) একটুতেই মান-অভিমান হয় আর ঝোঁকের মাধ্যমে সিদ্ধান্ত নেন?

(চ) নমনীয়তার অভাব আছে? ইগো দেখাতে গিয়ে কাজ পয় হয়?

(ছ) বুদ্ধি করে অফিস পলিটিস সামলাতে পারেন না?

(জ) বসের বেশি কাছের হতে গিয়ে সবার চক্ষুশূল হয়েছেন?

(ঝ) এর কথা তাকে বলে পরিস্থিতি জটিল করে ফেলেন?

(ঞ) দক্ষতার অভাব আছে? বা পরিবর্তনের হাওয়া বুঝতে ভুল হয়েছে?

(৫) নিজের দোষ দেখার অভ্যাস না থাকলে এমন কারও সঙ্গে ব্যাপারটা নিয়ে আলোচনা করুন, যিনি আসল ছবিটা দেখাতে পারবেন। বলতে পারবেন কোথায় ভুল হচ্ছে। অন্য জীবিকার সঙ্গে যুক্ত, কোনও বুদ্ধিমান, শুভাকাঙ্ক্ষী মানুষের সঙ্গে কথা বলাই ভাল। তবে সাবধান, আবেগের বশে এমন কাউকে সব কথা বলে বসবেন না যিনি মিষ্টি কথায় আপনাকে বিপথে চালনা করে দেন বা গোপন খবর ব্যবহার করে নিজের স্বার্থসিদ্ধি করবেন।

(৬) দোষ খুঁজে পেলে তাকে সামলাতে উঠে-পড়ে লাগুন। ধরুন, ভাল লিখতে পারছেন না বলে খবরের কাগজে আপনাকে দিয়ে লেখানো হচ্ছে না বা ব্যবহার খারাপ বলে রোগী কম হচ্ছে, কিম্বা বস দু-চার কথা শুনিয়েছিল বলে চাকরি ছেড়ে দিয়েছেন, এই যে কার্য-কারণ, এটা খুঁজে বার করা খুব জরুরি। ক্ষতি যা হয়েছে তা পূরণ হতে সময় লাগবে। সেই অবসরে বিকল্প কাজ খোঁজার পাশাপাশি নিজেকে শোধরতে না পারলে সেখানেও আবার সেই একই সমস্যা পড়বেন।

(৭) নিজের দোষে সমস্যা হচ্ছে, এটা অনেকেই মানতে পারেন না। ধরিয়ে দিলে সম্পর্ক নষ্ট হয়ে যেতে পারে ভেবে শুভাকাঙ্ক্ষীরাও অনেক সময় মুখ খোলেন না। কাজেই সাফল্যের সময়ও এমন কিছু মানুষের সঙ্গে সম্পর্ক রাখুন যারা মুখের

উপর সত্যি কথা বলতে পারেন।

(৮) ইগোইস্ট মানুষ যখন বোঝেন ব্যর্থতার মূলে তাঁরও কিছু অবদান আছে, অবসাদ আসতে পারে। বড় ধরনের ব্যর্থতা এলেও অবসাদ আসে। এ সময় প্রফেশনাল হেজ জরুরি।

(৯) অপছন্দের কাজ বাধ্য হয়ে করে যেতে হলে আশানুরূপ সাফল্য না আসা খুব অস্বাভাবিক নয়। কাজের ক্রান্তিত্বও ব্যর্থতার বোধ জাগতে পারে, যা ভাললাগার কাজে যুক্ত থাকলে আসে না। এই দিনগত পাপক্ষয়ের হাত থেকে মুক্তি পেতে গেলে নিজের অন্য কোনও আগ্রহের জায়গা খুঁজে বার করে অবসর সময় নিয়ে মনোনিবেশ করুন।

(১০) শুরুতে হয়তো কাজটা তত অপছন্দের ছিল না, কিন্তু যত দিন যাচ্ছে, বোঝা যাচ্ছে এত নতুন ধরনের সমস্যা আসছে বা এত নিত্য-নতুন প্রযুক্তির প্রয়োগ হচ্ছে যে তা সামলাতে না পেরে পিছিয়ে পড়ছেন। এ রকম পরিস্থিতিতে নিজের অন্য ভাললাগার জায়গাগুলির

(১১) নিশ্চিত জীবন ছেড়ে নতুন কাজে নামার আগে শতবার ভাবুন। ডাক্তারিতে বোর হজম অভিনয়, অধ্যাপনা ছেড়ে বই লেখা বা ম্যানেজমেন্টের লেভেল চাকরি ছেড়ে ফটোগ্রাফিতে সফল হয়েছেন এমন মানুষের সংখ্যা নেহাত কম নয়। মাঝ বয়স পর্যন্ত ঘর সামলানোর পর হঠাৎ করে কোনও কাজে নেমে সফল হয়ে গেছেন এমন মানুষও আছেন। নিজের আসল জায়গা খুঁজে পেতে অনেক সময়ই নতুন চড়াই-উতরাই পেরোতে হয়। কিন্তু তার জন্য চাই অসাধারণ মনের জোর, দূরদৃষ্টি, একাগ্রতা, শারীরিক সুস্থতা, লেগে থাকার ক্ষমতা, কষ্টসহিষ্ণুতা। এই গুণগুলি যদি প্রয়োজন হচ্ছে যে তা সামলাতে না পেরে পিছিয়ে পড়ছেন। এ রকম পরিস্থিতিতে নিজের অন্য ভাললাগার জায়গাগুলির

কথা ভাবুন। সে সব ক্ষেত্রে কাজ শুরু করা যায় কিনা, করলে সফল হওয়ার কতটা সম্ভাবনা আছে তা ভাল করে খতিয়ে দেখুন।

(১১) নিশ্চিত জীবন ছেড়ে নতুন কাজে নামার আগে শতবার ভাবুন। ডাক্তারিতে বোর হজম অভিনয়, অধ্যাপনা ছেড়ে বই লেখা বা ম্যানেজমেন্টের লেভেল চাকরি ছেড়ে ফটোগ্রাফিতে সফল হয়েছেন এমন মানুষের সংখ্যা নেহাত কম নয়। মাঝ বয়স পর্যন্ত ঘর সামলানোর পর হঠাৎ করে কোনও কাজে নেমে সফল হয়ে গেছেন এমন মানুষও আছেন। নিজের আসল জায়গা খুঁজে পেতে অনেক সময়ই নতুন চড়াই-উতরাই পেরোতে হয়। কিন্তু তার জন্য চাই অসাধারণ মনের জোর, দূরদৃষ্টি, একাগ্রতা, শারীরিক সুস্থতা, লেগে থাকার ক্ষমতা, কষ্টসহিষ্ণুতা। এই গুণগুলি যদি প্রয়োজন হচ্ছে যে তা সামলাতে না পেরে পিছিয়ে পড়ছেন। এ রকম পরিস্থিতিতে নিজের অন্য ভাললাগার জায়গাগুলির

লেখাই আমার ব্যর্থতার সবচেয়ে বড় কারণ। লেখার অবসর পাবো না বলে কর্পোরেট হাসপাতালের বড় চাকরি ছেড়েছিলাম। তারপর থেকে এই সে দিন পর্যন্ত ব্যর্থতার বোধ আমায় কুরে কুরে খেয়েছে।

আমার ব্যর্থতার দায়িত্ব আমি ভাগ্য বা অন্য কারও ঘাড়ে চাপাইনি। কষ্ট যা পেয়েছি তা পূর্ণমাত্রায় ভোগ করে সেখান থেকে উত্তর খুঁজেছি। কারণ আমি বিশ্বাস করি উত্তরগের এটাই একমাত্র রাস্তা।

— ডা. সত্যরত উপাধ্যায়।

কোন রাস্তায় ব্যর্থতা আসতে পারে, এলে কীভাবে সামলাবেন, কোন মেস্টাল রিসোর্সের সাহায্যে সেই সব দিন কাটাবেন, সব ভেবে প্রস্তুত থাকলে ব্যর্থতার হাত ধরেই সাফল্যের রাস্তা খুলে যাবে।

— ডা. রীমা মুখোপাধ্যায়।

বাস্তববাদী হওয়া। ১০০ শতাংশ সফল হবে। ভালবে ব্যর্থতা এলে হজম করা কোন কোন মানুষ কাজে আসতে পারেন তখন, সব ভেবে মানসিক এবং কার্যকরী দিক থেকে প্রস্তুত থাকতে পারলে ব্যর্থতার হাত ধরেই যে সাফল্যের নতুন এক রাস্তা খুলে যাবে তা আর বলার অপেক্ষা রাখে না।

কাজেজাজে ঝাঁক — ড. সঞ্জিতা মুখোপাধ্যায় (মন মেজাজের কাউন্সেলিং)।

দিনগুলি কাটাতে পারবেন, ঘুরে দাঁড়ানোর সজ্জা রাস্তা কী কী হতে পারে, কোন কোন মানুষ কাজে আসতে পারেন তখন, সব ভেবে মানসিক এবং কার্যকরী দিক থেকে প্রস্তুত থাকতে পারলে ব্যর্থতার হাত ধরেই যে সাফল্যের নতুন এক রাস্তা খুলে যাবে তা আর বলার অপেক্ষা রাখে না।

কাজেজাজে ঝাঁক — ড. সঞ্জিতা মুখোপাধ্যায় (মন মেজাজের কাউন্সেলিং)।

দিনগুলি কাটাতে পারবেন, ঘুরে দাঁড়ানোর সজ্জা রাস্তা কী কী হতে পারে, কোন কোন মানুষ কাজে আসতে পারেন তখন, সব ভেবে মানসিক এবং কার্যকরী দিক থেকে প্রস্তুত থাকতে পারলে ব্যর্থতার হাত ধরেই যে সাফল্যের নতুন এক রাস্তা খুলে যাবে তা আর বলার অপেক্ষা রাখে না।

কাজেজাজে ঝাঁক — ড. সঞ্জিতা মুখোপাধ্যায় (মন মেজাজের কাউন্সেলিং)।

## গ্যাসের জন্য

(প্রথম পাতার পর)

আ্যাস্টিসিত নয় এখন মানুষ মুড়িমুড়িকির মতো গ্যাসের ওষুধ খান। কিন্তু হলেই মুখে পুরে দেন আ্যাস্টিসিত। সব বাড়িতেই এই ওষুধ থাকে মজুত। তবে মাথায় রাখবেন, চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া এই ধরনের ওষুধ খাওয়া একেবারেই উচিত নয়। এই ডুয়ের দরদর শরীরের হাল বিগড়ে যেতে পারে। বিপদে পড়তে পারে পাকস্থলী, লিভার ও কিডনির মতো

অঙ্গগুলি। তাই ভুলেও এই ধরনের ওষুধ রোজ রোজ খাওয়া চলবে না। চিকিৎসকের পরামর্শ মাঝে মাঝে খোরালো বা মাথা ব্যথা করলে তেমন একটা সমস্যা নেই। এই ধরনের সমস্যা বিরক্ত করে, সে ক্ষেত্রে সাবধান হতে হবে। কারণ, এই লক্ষণের পেছনে বড় কোনও রোগও থাকতে পারে। তাই এমন পরিস্থিতিতে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। তিনি আপনাকে কয়েকটি টেস্ট দিতে পারেন, সেগুলি দ্রুত সেবে ফেলুন। তাতে রোগ নির্ণয় করা সম্ভব হবে। তার পর অনায়াসে শুরু করা যাবে চিকিৎসা। ওষুধ বন্ধ করবেন না আমাদের মধ্যে অনেকেই চিকিৎসাকে থেকে বেশি বৃদ্ধি ধরেন। তাই তাঁরা সময়ের আগেই ওষুধ বন্ধ করে দেন। অথবা ঠিক ডোজে ওষুধ খান না। আর সেই কারণে সমস্যা সাময়িক ভাবে কমার পর আবার বাড়ে। তখন পরিস্থিতি সামান্য দিতে পিছপেতে হয়। তাই চিকিৎসক ঠিক যে ভাবে যতদিন ওষুধ খেতে বলবেন, তা মেনে চলুন।



# Trains Running Through MALDA TOWN STATION DECEMBER - 2024

Enquiry : 131 / 266000 Reservation : 138 / 266944

Nos.	UP	Arrival	Dep.	Trains Name	Trains Type	Trains Name	Nos.	Arrival	Dep.	DN
<b>Mail / Express Trains</b>										
02517	Fri	04:00	04:10	KOLKATA-GUWAHATI	Summer SF Special	GUWAHATI-KOLKATA	02518	08:15	08:25	Sun
03409	Thu	START	19:30	MALDA TOWN-KHATIPURA	Special	KHATIPURA-MALDA TOWN	03410	20:55	END	Fri
03413	Thu, Sun	START	07:10	MALDA TOWN-NEW DELHI	Special	NEW DELHI-MALDA TOWN	03414	07:55	END	Tue, Sat
03415	Wed	START	17:15	MALDA TOWN-LAL KUAN JN	Special	LAL KUAN JN-MALDA TOWN	03416	23:45	END	Thu
03417	Sun	START	12:20	MALDA TOWN-UDHNA JN	Special	UDHNA JN-MALDA TOWN	03418	02:55	END	Thu
03435	Mon	START	09:30	MALDA TOWN-ANAND VIHAR TERMINAL	Special	ANAND VIHAR TERMINAL-MALDA TOWN	03436	23:30	END	Wed
03465	Sat	START	13:25	MALDA TOWN-DIGHA	Special	DIGHA-MALDA TOWN	03466	18:00	END	Sun
05639	Fri	04:50	05:00	SILCHAR-KOLKATA	Special	KOLKATA-SILCHAR	05640	23:15	23:25	Fri
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	HOWRAH-NEW JALPAIGURI	Shatabdi Express	NEW JALPAIGURI-HOWRAH	12042	08:45	08:50	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	HOWRAH-GUWAHATI	Saraighat SF Express	GUWAHATI-HOWRAH	12346	23:30	23:40	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-NEWALIPURDUAR	Padatik SF Express	NEWALIPURDUAR-SEALDAH	12378	00:40	00:45	Daily
12501	Mon	04:00	04:10	KOLKATA-AGARTALA	Garib Rath Express	AGARTALA-KOLKATA	12502	08:15	08:25	Thu
12503	Thu, Sun	00:25	00:35	SMVT BENGALURU-AGARTALA	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	SMVT BENGALURU-GUWAHATI	SF Express	GUWAHATI-SMVT BENGALURU	12510	18:50	19:00	Mon, Tue, Sun
12513	Mon	00:25	00:35	SECUNDERABAD-GUWAHATI	SF Express	GUWAHATI-SECUNDERABAD	12514	18:50	19:00	Thu
12515	Tue	16:05	16:15	COIMBATORE-SILCHAR	SF Express	SILCHAR-COIMBATORE	12516	18:50	19:00	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	HOWRAH-MALDA TOWN	SF Intercity Express	MALDA TOWN-HOWRAH	13012	START	04:30	Daily
13033	Daily	07:10	07:20	HOWRAH-KATI HAR	Express	KATI HAR-HOWRAH	13034	19:10	19:20	Daily
13053	Daily	15:30	15:40	HOWRAH-RADHIKAPUR	Kulik Express	RADHIKAPUR-HOWRAH	13054	09:05	09:15	Daily
13063	Mon to Fri	15:15	15:25	HOWRAH-BALURGHAT	Express	BALURGHAT-HOWRAH	13064	23:00	23:10	Mon to Fri
13141	Daily	22:05	22:15	SEALDAH-NEWALIPURDUAR	Teesta Torsa Express	NEWALIPURDUAR-SEALDAH	13142	20:20	20:30	Daily
13145	Daily	02:40	02:50	KOLKATA-RADHIKAPUR	Express	RADHIKAPUR-KOLKATA	13146	00:10	00:20	Daily
13147	Daily	02:20	02:30	SEALDAH-BAMANHAT	Uttar Banga Express	BAMANHAT-SEALDAH	13148	22:20	22:30	Daily
13149	Daily	03:10	03:20	SEALDAH-ALIPURDUAR	Kanchan Kanya Express	ALIPURDUAR-SEALDAH	13150	01:10	01:20	Daily
13153	Daily	06:15	ENDS	SEALDAH-MALDA TOWN	Gour Express	MALDA TOWN-SEALDAH	13154	START	21:30	Daily
13159	Tue, Thu, Sat	05:00	05:10	KOLKATA-JOGBANI	Express	JOGBANI-KOLKATA	13160	20:05	20:15	Tue, Thu, Sat
13161	Mon to Fri, Sun	18:40	18:50	KOLKATA-CHITPUR-BALURGHAT	Tebhaga Express	BALURGHAT-KOLKATA-CHITPUR	13162	08:00	08:10	Mon to Sat
13163	Thu, Sat to Tue	04:35	04:45	SEALDAH-SAHARSA	Hate Bazare Express	SAHARSA-SEALDAH	13164	22:40	22:50	Thu, Sat to Tue
13169	Wed, Fri	04:35	04:45	SEALDAH-SAHARSA	Hate Bazare Express	SAHARSA-SEALDAH	13170	22:40	22:50	Wed, Fri
13173	Tue, Thu, Fri, Sun	13:35	13:45	SEALDAH-AGARTALA	Kanchanjunga Express	AGARTALA-SEALDAH	13174	12:25	12:35	Mon, Wed, Fri, Sun
13175	Mon, Wed, Sat	13:35	13:45	SEALDAH-SILCHAR	Kanchanjunga Express	SILCHAR-SEALDAH	13176	12:25	12:35	Tue, Thu, Sat
13181										

