ওঁ
পাথর ছাড়াই প্রতিকার সম্ভব
জগদম্বা
জ্যোতিষ কেন্দ্র
মালদা * 9332056956

অপ্রতিদ্বন্দ্বী পাক্ষিক ফ্রি শিটার
আমার শহর

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

০১ / ৫৬৯ aamaarshahor.com
মালদা ৫ মাঘ, ১৪৩১ রবিবার, ১৯ জানুয়ারী, ২০২৫ ২২ বর্ষ ২০তম সংখ্যা বিনামূল্যে বিতরণের জন্য ৪ পাতা
বিজ্ঞাপন বিভাগ ঃ 9233 44 45 46

মন-মেজাজের চিকিৎসা

রাগকে হেলায় হারান

যেখানে রেগে গেলে ক্ষতি, সেখানে রাগবেন না

রাগতে রাগতে রাগের শেষ সীমায় পৌঁছে আসে ক্লান্তি, অপরাধবোধ, অবসাদ। কাজ বিগড়ে যায়। ভাঙে সম্পর্ক, বন্ধুত্ব। নষ্ট হয় ইমেজ। হাজার চেষ্টাতেও পরে আর যা ঠিক করা যায় না। ফলে হতাশা জমে। জমে জমে পাহাড় হয়। তার অভিঘাতে আবার একদিন ফেটে পড়ি। আবার কিছু স্থায়ী ক্ষতি হয়।

একদিন বুঝলাম, কথায় কথায় রেগে আগুন হয়ে যাওয়া স্বভাবে দাঁড়িয়ে গেছে। কোন কথায় কীভাবে রিঅ্যাক্ট করবো সেই ভয়ে বা বিরক্তিতে এড়িয়ে চলছে সবাই। অর্থাৎ আমি গণ্য হচ্ছি আনপ্রেডিক্টেব্‌ল হিসেবে। টেনশনের সময় তা আরও বাড়ছে। মুহূর্তের রাগে এমন কথা বলে ফেলছি যার দাম চোকাতে হচ্ছে অনেক মূল্যে। বুঝলাম বদলাতে হবে। কিন্তু কীভাবে? চোখে পড়ল অ্যারিস্টটলের কয়েকটি লাইন, যার বাংলা করলে দাঁড়ায়, 'রেগে যাওয়া খুব সোজা। কিন্তু সঠিক মানুষের উপর, সঠিক মাত্রায়, সঠিক সময়ে, সঠিক কারণে এবং সঠিক ভাবে রাগা খুব কঠিন।' কঠিন শুধু নয়। অসম্ভব। কারণ এভাবে রাগতে গেলে মাথা ঠাণ্ডা রাখা দরকার। দরকার যুক্তি-বুদ্ধির। চণ্ডাল রাগের সময় যা পুরোপুরি হারিয়ে যায়। তাহলে?

আমার এক সময়ের বস কম্যাণ্ডার জোশ ভার্গিস বলেছিলেন, 'মাথা যত গরম হবে তত ধীরে এবং নীচু গলায় কথা বলবে। হাজার উস্কানিতেও চেঁচামেচি করবে না। ১০ মিনিট কাটলেই দেখবে মাথা ঠাণ্ডা হচ্ছে। আর রাগের কারণটাকে কখনও জাস্টিফাই করবে না। ও এমন করেছে বলে আমি এমন করলাম, এটা পরাজিতের যুক্তি। যে যা করুক, আমি রাগবো না, এ হল জয়ী মানুষের জীবন দর্শন। যেখানে রেগে গেলে ক্ষতি, সেখানে রাগবে না। আর যেখানে না রাগলে ক্ষতি সেখানে রাগবে। অর্থাৎ, তোমার আবেগের রাশ থাকবে তোমারই হাতে। অবশ্য যদি জীবনে জয়ী হতে চাও।'

জয়ী হতে আর কে না চায়?

কাজেই একে আমারও যুক্তি করার চেষ্টায় আছি। সব সময় পারছি না বলাই বাহুল্য। তবে লেগে আছি। আশা আছে একদিন না একদিন ঠিক পেরে যাবো।

রাগ দেখিয়ে কোনও লাভ হয় না

রাগ করে করবো কী! রাগের প্যাথোমেকানিজ্‌ম জানি যে! দুনিয়ার স্ট্রেস হরমোন ঘুরে বেড়াবে শরীরে। প্রেশার বাড়বে, হার্টবিট বাড়বে। বিচার বুদ্ধি হারাবো। যা নয় তাই বলে ইমেজ খারাপ করবো। দরকার কী ? রাগ তো আর থাকতে আসেনি! সে এসেছে যেমন, চলেও যাবে। ধৈর্য ধরে একটু অপেক্ষা করলেই হল। বললেন চিকিৎসক ডা. সুকুমার মুখোপাধ্যায়।

তাছাড়া, রাগ দেখিয়ে লাভও তো কিছু নেই। কেউ কি আর বদলায় ? এই যে আমার স্ত্রী বিজয়া, এমন অনেক কথা বলে যা আমার মোটেই পছন্দ নয়। বকাবকি করেছি এক সময়, রেগে গেছি। পরে ভেবে দেখেছি, ও নিজে না বুঝলে হাজার বলে-কয়ে বা রেগে গিয়ে লাভ কিছু হবে না। তারচেয়ে ও ওর মতো থাকুক। তাতে দুজনেরই শান্তি।

মায়ের উপরেও খুব রেগেছিলাম একবার। তখন সবে কনসালট্যান্ট হয়েছি বিলেতে। মা বললেন, 'বিদেশ-বিভুঁইয়ে থেকো না। ফিরে এসো।' ফিরে এলাম। ৬ মাস আশায় আশায় রইলাম, হয়তো মায়ের মত ঘুরবে, হয়তো ফিরে যেতে পারবো। পারলাম না। চাকরি নিলাম বাঁকুড়া মেডিকেল কলেজে। কোথায় বিলেতের সর্বশ্রেষ্ঠ হাসপাতালে কাজ করার গরিমা, আর কোথায় হাটে-মাঠে ঘুরে বেড়ানো! রাগ-হতাশা-দুঃখে ভুগতে ভুগতে একদিন হঠাৎ মনে হল, আমি ভুল করছি। মা হিসেবে যা তাঁর করা উচিত, তিনি ঠিক তাই করছেন। বিদেশে আমার কেরিয়ার কী হতে পারে তা দেখার চোখ তো তাঁর নেই। তিনি ভেবেছেন তাঁর বড় সন্তান সবাইকে আগলে রাখবে। তাঁর এই আদেশ আমার মেনে নেওয়া উচিত। মুহূর্তে মন ঠাণ্ডা হয়ে গেল।

আজ বুঝি, মেনে নিয়ে কোনও ভুল করিনি। কেরিয়ারের চেয়ে অনেক বড় মায়ের আদেশ। তা শিরোধার্য করেছিলাম বলেই ভাই-বোন-তাঁদের পরিবার আমার পরিবার সবে মিলে সুখের এক সংসার আমার। তখন রাগের মাথায় সিদ্ধান্ত নিলে এই জগৎটা হারিয়ে যেত। আর কেরিয়ার ? তাও তো ঠিকই আছে। কাজেই আমার মনে হয় জীবনে যাই ঘটুক না কেন, খুব ব্যাকুল হওয়ার কিছু নেই। একটা পথ বন্ধ হয়ে গেলে অন্য পথ অন্যরকমভাবে ঠিকই খোলে। ভগবান সবদিক দিয়ে কাউকে মারেন না।

কুনাল সাহার সঙ্গে লড়াইয়ের সময়ও একই উপলব্ধি হয়েছে। একদিকে মিডিয়া লেগে আছে পিছনে। যেখানে গেছি একই প্রশ্নের জাব দিয়েছি সহস্রবার। রাগ হয়েছে। হতাশা এসেছে। আর তখনই দেখেছি আমার ছাত্র, শুভানুধ্যায়ীরা পাশে এসে দাঁড়িয়েছেন। মনে হয়েছে এই ঘটনা না ঘটলে কি জানতে পারতাম আমাকে এঁরা কত ভালোবাসেন। রাগ জল হয়ে গেছে। মনে হয়েছে ঈশ্বর আমার পরীক্ষা নিচ্ছেন। বুঝতে পেরেছি আমরা যারা পাবিলক সার্ভিসে আছি, ধৈর্যই আমাদের সম্বল।

ধৈর্য আছে বলেই অন্যের রাগেরও মোকাবিলা করতে পারি সহজে। একটা উদাহরণ দিই। চেম্বার শেষ হতে হতে তো রাত বারোটা-একটা বাজে রোজ। রোগীরা অপেক্ষা করেন ঘন্টার পর ঘন্টা। তারই মাঝে হয়তো ঘনিষ্ঠ কাউকে দেখতে হয়। তা নিয়ে রোগীরা রাগারাগি করেন। কেউ কেউ এত ইমোশনাল হয়ে যান যে কাজ ছেড়ে তাকে বোঝাতে বসতে হয়। এদিকে সময় চলে যাচ্ছে। রাগ হয় একেক সময়। বলি তখন, 'দেখুন আমাকে তো আপনাকে দেখেশুনে একটা জাজমেন্ট দিতে হবে। মাথা ঠাণ্ডা থাকা দরকার। এই যে আমাকে উত্তেজিত করছেন, এতে তো আপনারই ক্ষতি।'

কেউ আবার বলেন, বম্বে থেকে এসেছি, কালই দেখে দিন। রাগ হয়। তখন নিজেকে বোঝাই। অসুস্থ মানুষ, আমাকে দেখাতে এতদূর থেকে এসেছে। ওর দরকারটা তো বেশি। কিন্তু আমি বা কী করে অ্যাকোমোডেট করবো? নাছোড়-বান্দা হলে বা ঘনিষ্ঠ কারও সূত্রে এলে ফেরাতে পারি না। রুটিন অপসেট হয়। ঘরে-বাইরে অনেক রাগের মোকাবিলা করতে হয়।

আগে রাগের মাথায় কথা-টথা বলতাম। পরে দেখলাম বৃথা। রাগের মধ্যে কেউ কারও কথা শোনে না। আর বললেই যে রাগ কমে তা তো নয়। তার চেয়ে যা বলতে চাইছি তা যদি শোনাতেই হয়, বলতে হবে অপর পক্ষের রাগ কমার পর। দেখেছি, এতেই সবচেয়ে লাভ।

ধৈর্য বাড়ছে দিনে দিনে। এ আমার অভিজ্ঞতার ফল না গীতাপাঠ আর সাধুসঙ্গের প্রভাব তা নিজেও জানি না। রাগ মানুষের সবচেয়ে বড় রিপু, এ কথা আধ্যাত্মিকভাবে যেমন বুঝেছি, দৈনন্দিন জীবনেও প্রত্যক্ষ করেছি এর কুফল। আমার খুব কাছের একজন মানুষ কী অদ্ভুত ভাবে মারা গেলেন। ভাই-এর বউ প্রেগন্যান্ট, ব্যথা উঠেছে, অথচ ট্যাক্সিতে যেতে চাইছে না। অন্য ট্যাক্সির খোঁজ করলেই হত, তা না করে তিনি রেগে গেলেন, শুরু হল ঝগড়া। মারাত্মক ঝগড়া। আর তারই মাঝে হার্ট ফেল হয়ে গেল তাঁর।

এসব কারণেই রাগ করতে ভয় পাই। যতই হোক ডাক্তার তো। জানি তো কত অঘটন ঘটতে পারে।

রাগের মাথায় সিদ্ধান্ত নেবেন না

ভয়ানক রাগ? কাণ্ডজ্ঞান হারিয়ে যায়? পরে আফসোস করেন? নাকি ভেতরে ভেতরে গজরান, কী করবেন ভেবে পান না? কিম্বা রাগের চোটে সম্পর্ক নষ্ট হচ্ছে, প্রেশার বাড়ছে, ডাক্তার বলছেন রাগ না সামলালে হার্ট অ্যাটাক হবে অবধারিত!

চিন্তা নেই। রাগ উঠলে কী করবেন, রাগ ঠেকাতে কী করবেন, সবেরই রাস্তা আছে। মেনে চলুন। আপনি হয়ে যাবেন ঠাণ্ডা-ঠাণ্ডা, কুল-কুল। কীভাবে কী করবেন তা জেনে রাখুন।

রেগে গেছেন

(১) মুখে কুলুপ। বা কম কথা। প্রথম যে কথাটা মাথায় আসছে সেটা কিছুতেই বলবেন না। বলতেই যদি হয়, ভাল করে ভেবে দেখুন কোন কথা বললে সবচেয়ে কম ক্ষতি।

(২) রাগের মাথায় সিদ্ধান্ত নেবেন না বা প্রতিজ্ঞা করবেন না।

(৩) অশান্তির জায়গা থেকে সরে যেতে পারলে সবচেয়ে ভাল।

(৪) জোরে জোরে হাঁটলে, ব্যায়াম করলে, বন্ধু-বান্ধবকে মনের কথা খুলে বললে বা কারও সঙ্গে অন্য বিষয়ে কথাবার্তা শুরু করলে ১০-১৫ মিনিটে রাগের প্রথম ধাক্কা কেটে যেতে পারে।

(৫) এ সব না করা গেলে হাতিয়ার সুইচ অন-সুইচ অফ্ এবং ভিস্যুয়াল ইমেজারি। ঠিক করুন ঘটনাটা নিয়ে ভাববেন না। অর্থাৎ মনের সুইচ অফ্ হল। এবার প্রিয় কোনও বিষয় নিয়ে গভীরভাবে ভাবতে শুরু করুন। এতটাই গভীরভাবে যাতে ঘটনাটা চোখের সামনে ভেসে ওঠে। আজকাল নানারকম ক্যাসেট পাওয়া যায়। সমুদ্র বা ঝর্ণার শব্দ, পাখির ডাক বা বাতাস বয়ে যাওয়ার সঙ্গে ধারাভাষ্য। চোখ বন্ধ করে শুনলে মনে হয় পৌঁছে গেছেন পাহাড়, সমুদ্র বা জঙ্গলে। বাস্তবের যন্ত্রণা থেকে খানিকক্ষণের জন্য মুক্তি। একে বলে ভিস্যুয়াল ইমেজারি। প্রথম দিকে অন্ধকার ঘরে প্র্যাকটিস করার পর অনেক মানুষের মধ্যে বসেও এর সাহায্যে মনকে সরিয়ে নিতে পারবেন। রাগ কমে যাওয়ার পর বাস্তবে ফিরে আসুন। অর্থাৎ মনের সুইচ অন হল।

(৬) রাগের প্রথম ধাক্কা কাটল, কিন্তু ঘটনাটা মুঝে ফেলতে পারছেন না, এ রকম হলে একটাই রাস্তা, ক্ষমা করে দিন।

(৭) ক্ষমা করা মানে কিন্তু পরাজয় স্বীকার করা নয়। বুদ্ধিকে কাজে লাগিয়ে নিজের শরীর এবং মনকে নানান ক্ষতির হাত থেকে বাঁচানো।

(৮) তাছাড়া রেগে ফাটাফাটি না করে শান্তভাবে সরে যাওয়ার অর্থ আপনার মানসিক জোর আর পাঁচজনের চেয়ে বেশি।

(৯) এবার তাকে সূক্ষ্মভাবে অবহেলা করুন। গালাগালের চেয়ে অবহেলার আঘাত অনেক বেশি।

(১০) পারছেন না? মনে হচ্ছে দু'-কথা শোনাতে না পারলে মন ঠাণ্ডা হবে না ? তারও রাস্তা আছে। মেনে দেখুন ম্যাজিকের মতো কাজ হবে।

(ক) **চেয়ার টেকনিক ঃ** দুটো চেয়ার মুখোমুখি রেখে একটায় বসুন। কল্পনা করে নিন সামনের চেয়ারে বসেছে আপনার শত্রু। এবার তাকে যা খুশি বলুন। যত অপমান করতে পারেন করুন। খানিক বাদেই দেখবেন রাগ কমছে। পুরো কমে গেলে চেষ্টা করুন ব্যাপারটা ভুলে যেতে। এবং নিজের শান্তির কথা ভেবে তাঁকে ক্ষমা করে দিন।

(খ) অপমান করে চিঠি বা মেল লিখে সেভ করে রাখুন। ঘটনাটা ভুলে যাওয়ার পর নষ্ট করে ফেলুন। এবং মানুষটির মুখোমুখি হন স্বাভাবিকভাবে।

রাগ ঠেকাতে

(১) কোন্ কোন্ ঘটনায় রেগে যান তা ভাল করে বুঝে নিন।

(২) সেরকম পরিস্থিতি যাতে না হয় সে চেষ্টা করুন। ধরুন, কারও সঙ্গে কথা বলছেন, কথা কোন্ রাস্তায় গেলে সমস্যা হতে পারে তা বুঝে সেই রাস্তা এড়িয়ে চলুন। তারজন্য যদি নত হতে হয় সেও ভাল।

(৩) নত হতে হয়েছে বলে যদি খারাপ লাগে, ভেবে দেখুন এর বিনিময়ে আপনার শরীর, মানসিক শান্তি, সম্পর্ক সবই কিন্তু রক্ষা পেল। অতিরিক্ত পাওনা আত্মবিশ্বাস। নিজেকে সংযত রাখতে পেরেছেন।

(৪) চেষ্টা করেও পরিস্থিতি এড়াতে না পারলে প্রতিজ্ঞা করুন, যাই ঘটুক আপনি রাগবেন না। এমন কথা বলবেন না যাতে পরিস্থিতি জটিল হয়।

(৫) চেষ্টা বিফল। রেগে গেছেন। অস্থির হবেন না। অন্য সব ইমোশনের মতো রাগও খানিকক্ষণের মধ্যে কমতে শুরু করবে। ধৈর্য ধরুন।

(৬) এই সময় কাজে আসবে সুইচ অফ-সুইচ অন মেকানিজ্‌ম এবং ভিস্যুয়াল ইমেজারি।

(৭) রাগ বেশি হলে ডিপ বেলি ব্রিদিং করুন। খুব গভীর থেকে লম্বা শ্বাস টানুন। ছাড়ুন ধীরে ধীরে। শ্বাস-প্রশ্বাসের সময় পেটের মাংসপেশী ওঠানামা করবে। প্রতিদিন দশ মিনিট করে করুন। টানা না পারলে সকালে পাঁচ মিনিট, বিকেলে পাঁচ মিনিট।

(৮) নিয়মিত যোগাসন করুন। এতে শরীর-মন ঠাণ্ডা থাকে। চট করে রাগ ওঠে না। বা উঠলেও সহজে নেমে যায়।

(৯) অতিরিক্ত রাগ হলে থেরা-পিস্টের তত্ত্বাবধানে কগনিটিভ বিহেভিয়ার থেরাপি করাতে পারেন। অর্থাৎ কেন রেগে যান তা বুঝে নিজেকে বদলানোর চেষ্টা করা। যার প্রথম ধাপ নিজের মনকে ভাল করে বুঝে নেওয়া। যেমন —

(ক) আপনার কি চাহিদা খুব বেশি?
(খ) আপনার কি ইগো খুব বেশি? হতাশা বা দুঃখ এলে তা (এরপর ৩-এর পাতায়)

আনন্দন শিক্ষা নিকেতন
২০০৪
আনন্দন শিক্ষা নিকেতন
প্রি-নার্সারী, নার্সারী, কে.জি. ও প্রাথমিক বিদ্যালয়
মোঃ ৯৭৩৫০ ৯৩৪৪২
উত্তর সিঙ্গাতলা (তিতাস ক্লাবের নিকটে), মালদা
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)

দেখছি যেমন আরশিতে

একফালি আলোর খোঁজে

গরিবের সব রাত অন্ধকারে অবনত,
সকালের জানলাতে অভাবের রোদফালি;
অমৃতের বুদবুদ কল্পনায় উদ্ভাসিত—
অনাগত আগামীর সাপলুডো-ঘর খালি।
অশান্তির বীজ থেকে হিংসার বাঁশগাছ
জিজীবিষা দূরে রেখে জিঘাংসা ভালো বোঝে,
মমিদেহ ঝেড়ে ফেলে প্রতারণা নাগপাশ—
প্রত্যবায় কুয়াশায় তবু আলো পথ খোঁজে।

বক্ররৈখিক

ইটের অরণ্যে থেকে মনুষ্যত্ব জমাট বেঁধেছে—
দর্শক-আসন খালি, মঞ্চে চেয়ারের দাপাদাপি,
পথেই মানুষ হাঁটে, বেপথু ওত পেতে রেখেছে,
সময় বা কর্মক্লান্তি— অজুহাত খাড়া করে রাখি।
রেশমকীটের মতো গুটিয়ে রেখেছি সভ্যতাকে,
প্রশ্নমালা তৈরি থাকে জবাব কেউ দেয় না আর;
সমতাবিধান নিয়ে নিদান দাখিল ভব্যতাকে—
বহুভুজ ছুঁতে ছুঁতে বক্ররেখায় পগার পার।

– ড. গৌরাঙ্গদেব ভার্মা

সব গাড়ির
ইন্স্যুরেন্স করুন
সবচেয়ে কম
প্রিমিয়ামে
সরকারী নথিতে
নামের ভুল বানান
দ্রুত সংশোধন করুন
GAZETTE নোটিফিকেশন
Lifetime Validity
পরামর্শ ও সহযোগিতা > Mass Media # 9233 44 45 46

কম খরচে
পছন্দসই ফ্রেমের চশমা কোথায় পাবেন?
পঞ্চাশ বছরের অধিক সময় ধরে জনপ্রিয়
Manzoor Alam
OPTICAL
হাজি সামিম আখতার
চোখের পাওয়ারের পরিবর্তন হয়েছে?
অপটোমেট্রিক্স-এর মাধ্যমে বিনামূল্যে সঠিক পাওয়ার জেনে নিন।
ডাক্তারবাবুর প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী পাওয়ার চশমা সুলভে পাওয়া যায়।
অত্যন্ত কম খরচে চশমা মেরামত করা হয়।
পুলিশ ক্লাব বিল্ডিং, সমবায়িকার লাইনে, মালদা। যোগাযোগ ঃ 9434120055 / 9064978921

চোখের স্বাস্থ্য

বড় থেকে ছোটো - সব বয়সেই হতে পারে চোখের সমস্যা। সমাধানে চাই সময় মতো চিকিৎসা।

চোখের অসুখ শুনলেই অনেকে ডিপ্রেসড হয়ে পড়েন। এতদিন ধরে চারপাশের রঙিন জগতটাকে স্বচ্ছ, স্পষ্টভাবে দেখছিলেন! হঠাৎ যদি দৃষ্টিশক্তি কমে যায় বা অন্য কোনো অসুখ বাঁধান, তাহলে সেই রঙিন জগতটাই তো ঝাপসা হয়ে যায়। এ ব্যাপারটা মেনে নেওয়া খুবই মুশকিল। কিন্তু সমস্যা থাকলে সমাধানের রাস্তাও বের করতে হবে। তাই, চোখের অসুখ প্রতিরোধ করতে নিয়মিত চেক-আপ, জীবনযাপনে পরিবর্তন আর খানিকটা সতর্কতা - এতেই হবে।

বাচ্চাদের সাধারণ চোখের সমস্যা

যদি চোখের জন্মগত কোনো অসুখ থাকে, তাহলে সেগুলো প্রথমেই ধরা পড়ে যায়। এধরণের অসুখের অনেকগুলোই চিকিৎসাযোগ্য নয়। তবে আপাতদৃষ্টিতে বাচ্চার চোখে সমস্যা বোঝা না গেলেও সমস্যা থাকতে পারে। অক্ষর পরিচয় হওয়ার পরও বাচ্চার ভিশন রেকর্ডিং করা প্রয়োজন। বিশেষত স্কুলে ভরতি হওয়ার পরে ভিশন রেকর্ডিং করে নিলে ছোটোবেলাতেই কোনো সমস্যা থাকলে ধরা পড়ে যায়। বাচ্চাদের পড়ার বইতে অক্ষরের সাইজ বড় থাকে, তাই সাধারণত ওদের পড়তে কোনো অসুবিধে হয় না। খেয়াল করুন, বাচ্চা টিভি দেখার সময় টিভির খুব কাছাকাছি এগিয়ে যাচ্ছে কিনা। এরকম লক্ষণ দেখলে চোখের পরীক্ষা করিয়ে নেবেন। বেশি বয়সে গিয়ে যদি দেখা যায় যে, তাঁর ভিশন বা দৃষ্টিশক্তি কম আছে, তাহলে সেটি পুরোপুরি তোলা সম্ভব নয়। লেজি আইজ বা অ্যাম্বলোপিয়া ছোটোবেলায় ধরা পড়লে পুরোপুরি সেরে যেতে পারে। ভিশন কারেকশনের জন্য প্রয়োজনে ছোটোবেলা থেকে চশমা পরতে হতে পারে। সাধারণত (এরপর ৩-এর পাতায়)

ইরিটেবল বাওয়েল সিনড্রোম ও কোলাইটিস

আগেকার দিনে যা ছিল কোলাইটিস আজ তারই নাম ইরিটেবল বাওয়েল সিনড্রোম বা আই বি এস। খুব বিরক্তিকর অসুখ। সব সময়ই কিছু না কিছু লেগে থাকে। শুনলে অবাক হবেন পেটের সমস্যা নিয়ে যত রোগী ডাক্তারের কাছে যান তার মধ্যে প্রায় ৩০-৪০ শতাংশই ভোগেন এই অসুখে। আরও আশ্চর্যের কথা ক্রনিক আমাশা ভেবে যাঁরা ওষুধের পর ওষুধ খান তাঁদের প্রায় ৯০ শতাংশ আসলে আই বি এস-এর রোগী।

কেন হয়?

কোলনের মোটিলিটি বা পাম্প অ্যাকশন এলোমেলো হয়ে যায়। যাকে বলে ডিসমোটিলিটি। মুভমেন্ট মাঝেমধ্যে বাড়ে-কমে। ফলে কখনও ডায়েরিয়া, কখনও কনস্টিপেশন দেখা দেয়। সঙ্গে আবার ক্ষুদ্রান্ত্রের মোটিলিটিও যদি কমে, পেটভার হয়ে থাকে। কী কারণে একরম হয় তার সবটা জানা নেই। তবে দেখা গেছে কিছু খাবার-দাবার এবং মানসিক টানাপোড়েনে সমস্যা বাড়ে।

উপসর্গ

❖ একাধিকবার টয়লেটে গিয়েও মনে হয় পেট পরিষ্কার হয়নি। ❖ কখনও কোষ্ঠকাঠিন্য হয়, কখনও ডায়েরিয়া। একবার শুরু হলে চলতে থাকে দিনের পর দিন। একেক জনের একেকটা বেশি হয়। কোষ্ঠকাঠিন্য বেশি হলে তাকে বলে কনস্টিপেশন প্রিডমিনেন্ট আই বি এস। ডায়েরিয়া বেশি হলে বলে ডায়েরিয়া প্রিডমিনেন্ট আই বি এস। ❖ পেটব্যথা থাকে। ❖ এছাড়া মাথা বা গা-হাত-পা জ্বালা, মাথাব্যথা, কোমরব্যথা, পেচ্ছাপে জ্বালা বা ঘন ঘন পেচ্ছাপের বেগ, কষ্টকর সহবাস ইত্যাদি একেবারে আলাদা রকমের উপসর্গও থাকে অনেকের। ❖ অনেকের আবার (এরপর ৩-এর পাতায়)

SHESHRAJ MEDICARE
We care to save life
শেষরাজ মেডিকেয়ার
(নার্সিং হোম)
আমরা যত্ন করি পরিবারের মতো
স্বাস্থ্য সাথী কার্ডের মাধ্যমে ডায়ালাইসিস পরিষেবা প্রদান করা হয়
DOCTOR LIST
-: SURGEON :-
DR. MANMOHAN KAPOOR, M.B.B.S.
DR DEBAJIT DAS, M.B.B.S., M.S. (Gen. Surgery)
-: GYNAECOLOGY:-
DR. PIYALI BALA
DR MD MOHSIN
-: ORTHOPAEDIC :-
DR. NITIN KUMAR, M.S. (Ortho.)
-: RADIOLOGIST :-
DR. REETIKA KAPOOR, M.D. (Radiologist)
-: PHYSIOTHERAPY :-
DR. SUMON HALDAR
-: CARDIOLOGIST :-
DR. SHEKHAR DAS, M.D. (Physician)
-: GENL.PHYSICIAN :-
DR. MD JAHANGIR GAZI, M.B.B.S., M.D. (Gen. Medicine)
-: ORAL & MAXILLOFACIAL SURGEON :-
DR. NIKITA SINGHAL, B.D.S., M.D.S.
আমাদের পরিষেবা
● ডায়ালিসিস সুবিধা
● ICU পরিষেবা
● অত্যাধুনিক মেশিনে ডায়ালিসিস
● অত্যাধুনিক মডুলার অপারেশন থিয়েটার
● সব ধরনের ল্যাপারোস্কোপিক এবং মাইক্রোসার্জারী করা হয়।
● সব ধরনের রক্ত পরীক্ষা...
* ইউএসজি ইকো কার্ডিওগ্রাফি
* ডিজিটাল এক্স-রে * কালার ডপলার
365 দিন পরিষেবা
* ইএসআই * নগদবিহীন * টিপিএ
সমস্ত TPA এবং পশ্চিমবঙ্গ পুলিশ হোমগার্ড এবং সিভিক ভলেন্টিয়ার সদস্যদের জন্য নগদ বিহীন সুবিধা রয়েছে
ESI সুবিধাভোগীদের জন্য SHESHRAJ MEDICARE-এ প্রাইমারি ও সেকেন্ডারি পরিষেবা প্রদান করা হয়
SHESHRAJ মেডিকেয়ার বিভিন্ন বীমা (TPA) তৃতীয় পক্ষ এবং রাজ্য সরকারের পুলিশ এবং হোম গার্ডদের জন্য নগদ বিহীন চিকিৎসা অফার করে
Booking No. - +917872002024 / Emergency No. - 8670849568

Guide - [569]_Jaruree Guide 17-01-2025 21:34 Page 2

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

পাত্র চাই

- বৈশ্য 36/5'5" M.A., B.Ed পাত্রীর জন্য শিক্ষক / সরকারী কর্মচারী পাত্র কাম্য। মালদা অগ্রগণ্য। M - 9932707474. HUF-1363

- কায়স্থ 28/5'1" ফর্সা, নরগণ, M.A. (Sociology), B.Ed, M.A. (Eng.) পাঠরতা, Retd. ব্যাঙ্ক ম্যানেজার পিতার একমাত্র কন্যা। সঃ চাঃ পাত্র কাম্য। M - 7679386698. OTS-1639

- কংসবনিক 34/5' M.A., B.Ed, উজ্জ্বলবর্ণা, প্রাইভেট স্কুল শিক্ষিকা। সঃ চাঃ / ব্যবসা, মালদাস্থিত পাত্র চাই। M - 94344 21415. HUF-1330

- কায়স্থ 31/5' ফর্সা, সুশ্রী, ডিপ্লোমা ইঞ্জিঃ "নির্মাণ সহায়ক" পদে কর্মরতা। অনূর্দ্ধ 36 মালদায় কর্মরত সঃ চাঃ উপযুক্ত পাত্র কাম্য। M - 9851308306. HUF-1362

- 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-1373

- বর্মন, মালদা নিবাসী 30+/5' ফর্সা, সুশ্রী, ডিপ্লোমা ইঞ্জিঃ। সঃ চাঃ / ব্যবসা, উপযুক্ত পাত্র কাম্য। M - 8759007708. HUF-1349

- কায়স্থ নন্দী 26+/5'4" ফর্সা, সুশ্রী, বি.এ. অনার্স (এডু.), ডি.এল.এড., টেট পাশ পাত্রীর জন্য মালদা নিবাসী সরকারী চাকুরে জেনারেল পাত্র চাই। M - 9679022756. OL-3586

- দাস (SC) 30/5'3" M.A., কম্পিউটার, নাচ, গান, ফর্সা, সুশ্রী পাত্রীর জন্য 36-এর মধ্যে উপযুক্ত সুপাত্র চাই। M - 89000 08445. HUF-1339

- পাত্রী ফর্সা, সুন্দরী 30+ বছর বয়স। বেসরকারী ফার্মে কর্মরতা (Work from home)। চাকুরীজীবি বা প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী পাত্র চাই। মালদা অগ্রগণ্য। 9475223794 / 8293940138. HUF-1346

মালদা নিবাসী রজক 28/5'2" B.A. (H), GNM (Nursing), কনিষ্ঠা কন্যার (পিতা পুলিশে কর্মরত) জন্য সঃ চাঃ উপযুক্ত পাত্র কাম্য। M - 91630 64917 / 81672 01771. OL-3585

ব্রাহ্মণ 30/4'10" M.A., B.Ed, সুশ্রী, ফর্সা, একমাত্র কন্যার জন্য শিক্ষিত, সরকারী / আধা সরকারী 35 মধ্যে সঃ / অসবর্ণ মালদাস্থিত উপযুক্ত পাত্র কাম্য। M - 98740 62482. HUF-1317

পাত্র চাই

- রায় (সদ্‌গোপ) 26/5' Hist. (Hons.), M.A., B.Ed, ফর্সা, প্রকৃত সুন্দরী পাত্রীর জন্য উপযুক্ত সঃ / অসবর্ণ পাত্র চাই। M - 94341 54245 / 8637840914. HUF-1372

- বৈশ্য সাহা 30/5'3" উজ্জ্বল শ্যামবর্ণা, বি. টেক. ইঞ্জিনিয়ার, কলিকাতায় কর্মরতা পাত্রীর জন্য কলিকাতায় কর্মরত সঃ চাঃ / বেঃ সঃ চাকুরীজীবি সুপাত্র কাম্য। M - 9474655852. HUF-1348

পাত্রী চাই

- স্বর্ণকার 34/5'7" রেলে কর্মরত পাত্রের জন্য সুশ্রী, শিক্ষিতা পাত্রী চাই। (চাকুরীরতা হলেও চলবে)। M - 9641469215. HUF-1370

- কায়স্থ, মালদা নিবাসী 34/5'4" MBA, একমাত্র পুত্র Sr. Sales Officer (Medicine), কলিতে কর্মরত, দাবীহীন। সুশ্রী, ঘরোয়া, পাত্রী চাই। M - 9733080742. HUF-1357

- কায়স্থ দাস 39/5'5" সরকারী চাকুরীজীবি (একমাত্র পুত্র)। শিক্ষিকা / সঃ চাঃ পাত্রী কাম্য। M - 8759573703. OTS-1634

- মালদা নিবাসী 34/5'11" হাইস্কুল শিক্ষক, সুদর্শন পাত্রের জন্য প্রকৃত সুন্দরী, অনূর্দ্ধা 30-এর মধ্যে পাত্রী চাই। M - 95475 99109. OL-3573

- কায়স্থ 40/5'7" O+, স্নাতক, শহরে ও গ্রামে বাড়ী ও নিজস্ব আম বাগান আছে, আম Stock ব্যবসা ছাড়াও জমি কেনাবেচা ব্যবসা। উপযুক্ত পাত্রী চাই। M - 8327818635 / 9434375814. HUF-1374

31/6' বৈশ্য বাঙালি আগরওয়ালা, B.Tech (Mechanical), P.S.U. (Manager), বর্তমানে পঃ বঃ বাইরে কর্মরত পাত্রের জন্য 27 মধ্যে ফর্সা, সুশ্রী, শিক্ষিতা উপযুক্ত পাত্রী চাই। অভিভাবক সরাসরি যোগাযোগ করিবেন। M - 94070 15865. OL-3561

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।

পাত্রী চাই

- কায়স্থ দাস 35/5'8" সরকারী (I.C.D.S.) অফিসে কর্মরত, একমাত্র পুত্রের সুশ্রী পাত্রী চাই। M - 9475904476. HUF-1364

- বৈশ্য দাস 32/5'7" মালদা নিবাসী, কলেজ শিক্ষক (SACT), মাঙ্গলিক পাত্রের জন্য 25 - 28 মধ্যে উপযুক্ত মাঙ্গলিক / অমাঙ্গলিক পাত্রী কাম্য। M - 9434057755. HUF-1355

- রায় SC, 39/5'5" হাইস্কুল শিক্ষক (মালদা) পাত্রের জন্য ফর্সা, সুশ্রী, শিক্ষিতা পাত্রী কাম্য। (চাকুরীরতা অগ্রগণ্য)। M - 9563114382, সময় - 8 P.M. - 10 P.M. OL-3569

- তন্তুবায় 31/5'3" B.A. (English Hons.), মালদা শহরে প্রসিদ্ধ ব্যবসায়ী, নিজ বাড়ি, জমি। উপযুক্ত পাত্রী চাই। কাস্টের বিচার নাই। M - 9434066962. AG-1644

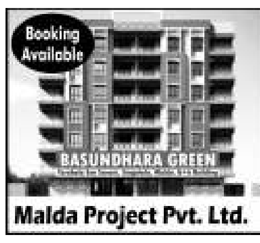
- সাহা, হাইস্কুল শিক্ষক (মালদা), Double M.A., 5'3", 48 বৎ পাত্রের জন্য সরকারী চাকুরীজীবি 35 বৎ-এর মধ্যে সঃ / অসঃ পাত্রী চাই। 9733051528 (6 - 10 P.M.). HUF-1329

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

ব্রাহ্মণ, সুদর্শন, M.A. (Eng.), B.Ed, একমাত্র সন্তান, 32/5'8" মালদহ নিবাসী, ইলেক্ট্রো মেকানিক, নিজ ব্যবসা। সমতুল্য সঃ / অসবর্ণ উপযুক্ত পাত্রী কাম্য। M - 91539 09859 / 70035 47204. OL-3567

পরবর্তী খাইড — বিতরিত হবে 4 ফেব্রুয়ারি, 2025, মঙ্গলবার। বিজ্ঞাপন জমা দেওয়ার শেষ তারিখ 27 জানুয়ারী, 2025, সোমবার, সন্ধ্যা 7 টার মধ্যে।

বিক্রয়



গোবিন্দ রাই কুঠি — মাত্র কয়েকটি 2 BHK / 3 BHK ফ্ল্যাটের বুকিং চলছে। ২৯/৮২/১০৭, কুট্টিটোলা লেন, ওয়ার্ড নং - ১৬। Malda Project Pvt. Ltd. যোগাযোগ ঃ- 99075 05165 / 94341 70704

- 7' x 6' মাপের তুলোর পুরাতন গদি বিক্রয় আছে। M - 8670909603. OTS-1645

- 250 sq.ft.-এর গোডাউন / দোকান ঘর বিক্রয়। M - 9933361050. OL-3565

- মীরচক মসজিদের কাছে তিন কাঠা জায়গার উপর তিন তলা বাড়ি বিক্রয়। M - 7797605869. OL-3564

- মকদুমপুর LIC অফিসের নিকটে সাড়ে তিন কাঠার একটু উপরে দোতলা বাড়ি বিক্রি আছে। দালাল নিষ্প্রয়োজন। M - 75010 54110. HUF-1338

বি. এস. রোড অগ্রণী ক্লাবের পাশে প্রিয়ংবদা অ্যাপার্টমেন্টে 6th Floor 1200 sq.ft. Full Furnished ফ্ল্যাট বিক্রয়। M - 79083 24212. HUF-1352

ফ্ল্যাট বিক্রয় Station Road Pantaloons-এর নিকটে Ready to Move 2 / 3 BHK ফ্ল্যাট বুকিং চলছে। M - 97751 40119 / 94342 45554. OL-3518

পিরোজপুর "শ্রেষ্ঠ সপ্তালয়"-এ 3rd Floor-এ তিন দিক খোলা 1835 sq.ft. (সুপার বিল্ডআপ) 4 Bedroom, 1 Living, 3 Toilet, 1 Kitchen, 1 Dining & 3 Balcony New Flat সত্বর বিক্রয়। মধ্যবিত্ত-এর ধরাছোঁয়ার মধ্যে। Mob. - 97330 05131 / 94341 39917.

বিক্রয়

- 3 BHK New Flats Selling @ Cheap Rate at Singatala. Call - 8116030209. OL-3583

- রবীন্দ্র এভিনিউতে একটি দোকান ঘর 180 sq.ft. বিক্রয় আছে। (10 / 18) সম্পূর্ণ নিজস্ব মালিকানা ভিত্তিক। দালাল নিষ্প্রয়োজন। M - 9475586019 / 8367872539. HUF-1340

কে. জে. সান্যাল রোডের উপর 910 sq.ft.-এর 3 BHK Flat সত্বর বিক্রয়। M - 77976 05869. OL-3537

রাজমহল রোড-এর Hero Showroom-এর বিপরীতে 360 sq.ft.-এর (গ্রাউন্ড ও 1st ফ্লোর-এ) দুটি দোকান ঘর বিক্রি হইবে, প্রকৃত ক্রেতা চাই। বাড়ি, জমি, জায়গা ও জমি সংক্রান্ত সমস্যার সমধানের জন্য যোগাযোগ - 74071 96021. HUF-1366

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.

বিক্রয়

- মহেশপুর মৌজা আমজামতলা 12 কাঠা বসতযোগ্য আম বাগান বিক্রয়। 89184 80694 / 6296693075. HUF-1368

মালদা শহরের ১ নং কলোনীতে 1600 বর্গফুটের ফার্নিশড ফ্ল্যাট (প্রায় নতুন) বিক্রি আছে। M - 70633 98476. OL-3587

ক্রয়

- ছোট চালু কারখানা ও মদের দোকান, ব্যবসা প্রতিষ্ঠান কিনতে চাই। M - 94340 50252. HUF-1336

1 অথবা 3 নং গভঃ কলোনীতে ব্যবহৃত দুই কামরার ফ্ল্যাট ক্রয় করিতে ইচ্ছুক। দালাল নহে। M - 75010 54110. OL-3580

হবিবপুর / বামনগোলাতে কাঁচা / মোরাম রাস্তার পাড়ে চাষযোগ্য জমি কিনতে চাই। মালিক যোগাযোগ করুন। M - 98006 08258. OL-3530

ভাড়া / লীজ

- মকদুমপুর রথঘরের গলিতে তিনতলা বাড়ি ভাড়া দেওয়া হবে। M - 9474472415. HUF-1358

ইংলিশবাজার গঙ্গাবাগ ব্যায়াম সমিতির ক্লাবে 600 sq.ft. গোডাউন ভাড়া দেওয়া হবে। M - 75480 80202. HUF-1360

কর্মখালি

- পাইকারী ঔষধের দোকানে কম্পিউটার Marg Packeg-এ কাজ জানা কিছু সেলস্‌ম্যান চাই। M - 9434050252. HUF-1337

মালবাহী লাইসেন্সপ্রাপ্ত ড্রাইভার ও খাবার প্যাকিং ইউনিটে কর্মী চাই। M - 97341 54956 / 75012 40212. OL-3568

মার্কেটিং-এর জন্য ছেলে প্রয়োজন 3 থেকে 5 বছরের অভিজ্ঞতাসম্পন্ন। বেতন আলোচনা সাপেক্ষ। মহাবীর টাইলস এবং স্যানেটারী, বাঁশবাড়ি মোড়, দে ইলেকট্রিক-এর কাছে। যোগাযোগ - 86955 04566 / 85129 10711. OL-3588

কর্মখালি

Urgently Required some Montessory Trained or Experienced Lady Trainers for a Nationally Famous "Pre-School Brand" in Malda Town. Drop your Biodata in WhatsApp No. 86709 70567. OL-3581

অফিসে বসে কর্মখালি বিজ্ঞাপন দিন **WhatsApp 97754 54577**-নম্বরে।

Daffodils ENGLISH ACADEMY

BANDH ROAD (BEHIND R.K. MISSION), MALDA
Mobile: 7551051185, Email : daffodilsoffice124@gmail.com

RECRUITMENT OF TEACHERS

We are currently seeking a dynamic dedicated & enthusiastic teacher for "*DAFFODILS ENGLISH ACADEMY*", *MALDA*

- ✓ A GRADUATE / POST GRADUATE DEGREE
- ✓ B.ED / D.EL.ED
- ✓ PROFICIENCY IN WRITTEN & ORAL ENGLISH LANGUAGE
- ✓ CONVERSANT WITH THE LATEST TEACHING TRENDS AND USE OF TECHNOLOGY.
- ✓ MALE & FEMALE BOTH ARE ELEGIBLE

If you are passionate about education and believe you have the skills we are looking for, please put your application along with updated **Bio-data** within **31.01.2025** at **daffodilsoffice124@gmail.com** or **7551051185** (Whatsapp)

** Preferred Subjects : Mathematics, Physics, Chemistry, Biology, Computer Science / Application.

কর্মখালি — ইংরেজবাজারে নব নির্মিত জুয়েলারি শোরুমে নিম্নলিখিত পদে কর্মী চাই

১) ফ্লোর ম্যানেজার (পুরুষ / মহিলা)
কথাবার্তায় সাবলীল, অনূর্ধ্ব ৪৫ পুরুষ / মহিলা আবেদন করতে পারেন। এই পদের জন্য ন্যূনতম গ্র্যাজুয়েট, তিন বছরের অধিক স্টোর পরিচালনার অভিজ্ঞতাসম্পন্ন পুরুষ / মহিলা চাই। জুয়েলারি রিটেল স্টোরের অভিজ্ঞতা ও স্থানীয় ব্যক্তি অগ্রাধিকার পাবেন।

২) সেলস এক্সিকিউটিভ (পুরুষ / মহিলা)
কথাবার্তায় সাবলীল, ন্যূনতম গ্র্যাজুয়েট, অনূর্ধ্ব ৩৫ বছর বয়সী পুরুষ ও মহিলা চাই। গোল্ড জুয়েলারি শোরুমে সেলস-এর কাজে অভিজ্ঞরা অগ্রাধিকার পাবেন। আকর্ষণীয় বেতন, সেলস-এর উপর ইনসেনটিভ এবং অন্যান্য সুযোগ-সুবিধা।

৩) বিলিং অপারেটর
সেলস কাউন্টারে ক্যাশিয়ার বা বিলিং-এর কাজে অভিজ্ঞ গ্র্যাজুয়েট পুরুষ চাই। বিলিং সফটওয়্যারে পারদর্শী হতে হবে।

৪) হাউজ কিপিং (পুরুষ / মহিলা)
বিভিন্ন অফিসিয়াল কাজ ও হাউজ কিপিং-এর জন্য কর্মী নিয়োগ হবে। ন্যূনতম শিক্ষাগত যোগ্যতা মাধ্যমিক পাশ। এই কাজে অভিজ্ঞতা থাকলে অগ্রাধিকার পাবেন।

স্থানীয় আবেদনকারীরা অগ্রাধিকার পাবেন।
উপরোক্ত শূন্যপদগুলির জন্য ৭ দিনের মধ্যে ছবি সহ বায়োডাটা পাঠান ইমেলে।
আমাদের ইমেল ঃ **hr.houseofguinea@gmail.com**
যোগাযোগ ঃ **8100110062**
আবেদন করার সময় পদের নাম উল্লেখ করা প্রয়োজন।

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)।

জ্যোতিষ চর্চা

জয় মা — কলিকাতার প্রখ্যাত জ্যোতির্বিদ **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

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

জ্যোতিষ চর্চা

amazon-এর **prime Product** কিনুন — শিপিং চার্জ ছাড়াই। পরামর্শ ও সহযোগিতা - 9233 44 45 46

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

টিউশন / কোচিং

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

Biology Batch / Home Tuition (8 - 12) All Boards. M - 70638 48173. OL-3584

টিউশন / কোচিং

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

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

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

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

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

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

PATANJALI 1 Kg. (Pack of 1) | Sano Pure Honey 1 Kg (Pack of 1) | DiSano Pure Honey 500 g. (pack of 1) | Saffola Honey Active Natural Immunity booster, 1 Kg. | ZANDU Honey 1 Kg. (Pack of 1) | Gour Banga Drumstick Honey 1 Kg.

₹ 395 | ₹ 290 | ₹ 150 | ₹ 330 | ₹ 425 | ₹ 320

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

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

চোখের স্বাস্থ্য

(প্রথম পাতার পর)

আমরা যখন কোনো বস্তু দেখি, তখন সেটির উপর কোনো আলো প্রতিফলিত হয়ে আমাদের চোখে পৌঁছায়। চোখের কার্নিয়া আর লেন্সের মাধ্যমে প্রতিফলিত হয়ে রেটিনার উপরে পড়ে। যদি আইবলের লেংথ ছোটো হয় (হাইপারমেট্রোপিয়া) তাহলে, রেটিনার উপর আলো সরাসরি না পড়ে, রেটিনার পেছনে পড়ে। সেক্ষেত্রে কনভেক্স লেন্স (প্লাস পাওয়ার) দিয়ে সমস্যার সমাধান করা হয়। আবার আইবলের আকার যদি বড় হয় তাহলে, আলো রেটিনার সামনে পড়ে। কনকেভ লেন্স দেওয়ার প্রয়োজন হয়। চশমা নির্বাচনের মূল মাপকাঠি এটাই। হাইপারমেট্রোপিয়া অনেকের ক্ষেত্রেই বয়সের সঙ্গে সঙ্গে কমতে পারে। মায়োপিয়া কিন্তু বাড়তেও পারে। মায়োপিয়া পুরোপুরি সেরে যায় না। বাচ্চাদের ছোটো স্কুইন্ট থাকলে যদি ডাক্তারের পরামর্শে অপারেশন করানো হয়, তাহলে সেই চোখের দৃষ্টিশক্তি কমতে পারে। তাই স্কুইন্ট কোনোভাবেই অবহেলা করবেন না। এছাড়া যে সমস্যাগুলো দৃষ্টিশক্তি কমাতে পারে, সেগুলো বেশিরভাগই জন্মগত সমস্যা। ছোটোবেলা থেকে চশমা পড়লে ভবিষ্যতে দৃষ্টিশক্তি ভালো হয়ে যাবে, এমনটা নয়। হাইপারমেট্রোপিয়া থাকলেই একমাত্র চোখের পাওয়ার কমতে পারে। মায়োপিয়ার পাওয়ার কমে না সাধারণত।

বড়দের সমস্যা রিফ্র্যাক্টিভ এরর

চল্লিশের পর আমাদের সকলেরই কাছের দেখতে কিছুটা সমস্যা হয়, যাকে আমরা 'চল্লিশে চালশে' বলি। এদের নিয়ার কারেকশন দিতে হয়। তবে কারেকশন (চশমা বা লেন্স) দেওয়া সত্ত্বেও যদি দৃষ্টিশক্তি উন্নত না হয়, তাহলে দেখতে হবে চোখের অন্য অসুখ আছে কি না।

চোখের প্রেসার ও গ্লকোমা

চোখের ভিতরে একধরণের ফ্লুইড থাকে। সাধারণ অবস্থায় এই ফ্লুইড যে পরিমাণে তৈরি হয়, সেই অনুপাতেই বেরিয়ে যায়। অর্থাৎ একটা ভারসাম্য বজায় থাকে। কিন্তু যদি এই ভারসাম্য বজায় কোনো কারণে ব্যহত হয়, অর্থাৎ ফ্লুইড উৎপাদনের তুলনায় ড্রেনেজ কম হয়, তাহলে চোখের ভিতরে জল জমে আভ্যন্তরীণ প্রেশার তৈরি করে। একে বলে ইন্ট্রাঅকুলার প্রেশার। আইবলের পেছন থেকে অপটিক নার্ভ বেরিয়ে আসে। বর্ধিত ইন্ট্রাঅকুলার প্রেশার অপনিক নার্ভে একধরণের চাপ সৃষ্টি করে। ফলে নার্ভ ক্ষতিগ্রস্ত হয়। তবে এই নার্ভ ড্যামেজ একদিনে হয় না। ধীরে ধীরে হয়। নার্ভ নষ্ট হয়ে গেলে সেগুলো কিন্তু আর নতুন করে তৈরি হয় না। ধীরে ধীরে এই সমস্যা কিন্তু দৃষ্টিশক্তি নষ্ট করে দিতে পারে। এর চিকিৎসা হল ওষুধের সাহায্যে ফ্লুইড উৎপাদন কমানো। তাহলে উৎপাদন আর নির্গমনের মধ্যে ভারসাম্য আনা হয় এর লক্ষণের মধ্যে প্রাথমিক অবস্থায় চোখে ব্যথা হয়, কাছের পাওয়ার বদলে যায়। ধরা পড়ার সঙ্গে সঙ্গে চিকিৎসা করা দরকার। আইরিসে (চোখের মণি) লেজার দিয়ে ছিদ্র করে চিকিৎসা করা যেতে পারে। অপটিক নার্ভ মস্তিষ্কে ইমেজ ট্রান্সমিশন করে। বেশিরভাগ মানুষেরই ড্রেনেজ চ্যানেল সরু হয়ে যায়। সাধারণত ওষুধে এধরণের গ্লকোমা নিয়ন্ত্রণে থাকে। যদি ওষুধে (অ্যান্টি গ্লকোমা আই ড্রপ) নিয়ন্ত্রিত না হয়, তখন সার্জারির কথা ভাবা হতে পারে। যদি আপনার বয়স চল্লিশের উপরে হয় আর আপনার পরিবারে গ্লকোমার ইতিহাস থাকে, তাহলে নিয়মিত চোখ পরীক্ষা করানো জরুরি। ডায়াবিটিস থাকলেও সতর্ক হন।

চোখের স্ট্রোক

রেটিনার বিভিন্ন কোষকে জীবিত রাখার জন্য অক্সিজেনের প্রয়োজন হয়। অক্সিজেন বাহক রক্ত সঞ্চালনের এই কাজটা করে শিরা ও ধমনী। যদি কোনোকারণে রেটিনার রক্ত সঞ্চালন বন্ধ হয়ে যায়, তাহলে হেমারেজ হয়। একেই সাধারণভাবে স্ট্রোক বলে। ধমনীগুলো যদি খুব সরু হয়ে যায় বা আর্টারিয়াল স্ক্লেরোসিস হয়, তাহলে শিরার উপর চাপ পড়ে ও বিভিন্ন জায়গা থেকে রক্ত বেরোতে পারে। চোখেও স্ট্রোক হতে পারে, এমনকি একদম হঠাৎ করেই হতে পারে। হঠাৎ একটা চোখে কম দেখতে পাওয়া এই প্রধান লক্ষণ। স্ট্রোক হলে প্রাথমিকভাবে পরীক্ষা করে নিন ব্লাড সুগার, ব্লাড প্রেশার বা কোলেস্টেরল আছে কি না। দেখে নিতে হয় রেটিনার ঠিক মধ্যভাগে জল জমেছে কি না। যদি জল জমে তাহলে অ্যান্টি ভিইজিএফ ইনজেকশন দিতে হয়। যদি দৃষ্টিশক্তি খুব খারাপ না থাকে, অপেক্ষা করা হয় ব্লাড অ্যাবজর্বশনের জন্য। তারপরে অ্যাঞ্জিওগ্রাম করে লেজার সার্জারির প্রয়োজন হতে পারে।

ম্যাকুলার ডিজেনারেশন

চোখের স্ট্রোক যেমন রেটিনার একটি গুরুত্বপূর্ণ সমস্যা, তেমনই আরও একটি সমস্যা হল ম্যাকুলার ডিজেনারেশন। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে এটি হতে পারে। দু'ধরণের ম্যাকুলার ডিজেনারেশন হতে পারে, ড্রাই আর ওয়েট। রেটিনার ঠিক মাঝখানে (ম্যাকুলা) যদি ফ্লুইড জমে, তাহলে এই অবস্থাকে ম্যাকুলার ইডিমা বলে। ড্রাই ম্যাকুলার ডিজেনারেশনে ইডিমা হয় না। আর অন্যটিতে ইডিমা হয়। ওয়েট ম্যাকুলার ডিজেনারেশনে ভেসেল থেকে লিকেজ হয়। অ্যান্টি ভিইজিএফ ইনজেকশন দিলে দৃষ্টিশক্তি অনেকটাই ভালো হয়। তবে পুরোপুরি সেরে উঠতে পারবেন, একথা নিশ্চিত করে বলা যায় না। ড্রাই ম্যাকুলার ডিজেনারেশনের ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট কোনো চিকিৎসা নেই। অ্যান্টি অক্সিডেন্ট খেতে বলা হয় অনেক সময়ে। যদি একই অবস্থায় থিতু থাকেন, অর্থাৎ দৃষ্টিশক্তি আর নতুন করে খারাপ না হলে, ভয় পাওয়ার কিছু নেই।

রেটিনা ডিট্যাচমেন্ট

রেটিনার পর্দা যদি কোনো কারণে ছিঁড়ে যায়, তাহলে রেটিনা ডিটাচমেন্ট হতে পারে। নিয়মিত চেক-আপ করলে আগে থেকেই বোঝা সম্ভব রেটিনার কোন জায়গায় ডিটাচমেন্ট হতে পারে কি না। সম্ভাব্য জায়গা লেজার দিয়ে পুড়িয়ে দিলে আগে থেকেই প্রতিরোধ করা সম্ভব। রেটিনার কিছু কিছু জায়গা দুর্বল থাকে। মায়োপিকদের ক্ষেত্রে বেশি হলেও বাকিদের রেটিনায় এই সমস্যা হতে পারে। হঠাৎ আঘাত লাগার ফলে রেটিনা ডিটাচমেন্ট হতে পারে।

ছানি বা ক্যাটারাক্ট

কার্নিয়া আর লেন্সের মাধ্যমে বাইরের আলো আমাদের চোখে আসে। ফলে সব কিছু দৃশ্যমান হয় আমাদের কাছে। বাইরের আলোকে একই বিন্দুতে মিলিত হওয়ার কাজটি করায় লেন্স। লেন্স তৈরি প্রোটিন ফাইবার দিয়ে। এই প্রোটিন ফাইবার যদি কোনো কারণে নষ্ট হয়ে যায় বা ওপেক (অস্বচ্ছ) হয়ে যায়, তাহলে লেন্সের মধ্যে দিয়ে আলো যেতে পারে না। স্বভাবতই দেখতে অসুবিধে হয়। একেই ছানি বা ক্যাটারাক্ট বলে। ছানি পড়লে রোগী সবকিছুই ঝাপসা দেখেন। চিকিৎসা হিসেবে আসল লেন্সটি সরিয়ে কৃত্রিম লেন্স বসানো হয়। যেহেতু কৃত্রিম লেন্স বসানো হচ্ছে, তাই একবার অপারেশন হয়ে গেলে দ্বিতীয়বার ছানির ফিরে আসার আশঙ্কা থাকে না। তবে যেহেতু লেন্সের পিছনের পরদা রেখে দিয়ে লেন্স বসানো হয়, সেক্ষেত্রে পরদা ভবিষ্যতে অস্বচ্ছ হয়ে যেতে পারে। তখন লেজার অপারেশন করতে হতে পারে। ছানি সার্জারির পরে এটি হতে পারে।

লেজি আইজ

দু'চোখের মধ্যে একটিতে যদি আপনি খারাপ দেখেন অথচ অন্য চোখটি তুলনায় অনেকটা ভালো দৃষ্টিশক্তির অধিকারী, তাহলে আপনার লেজি আইজের সমস্যা আছে। যে চোখে সমস্যা আছে, অর্থাৎ দৃষ্টিশক্তির অভাব কিন্তু ছোটোবেলা থেকেই থাকে। ছোটোবেলায় যদি ধরা পড়ে, তাহলে ভালো চোখকে বন্ধ করে রেখে খারাপ চোখটিকে বেশি ব্যবহার করলে ও দু'চোখের এক্সারসাইজ করলে লেজি আইজের সমস্যার অনেকটা সমাধান সম্ভব। এক্ষেত্রে চশমা হল চিকিৎসার মাধ্যম। আট-ন বছরের মধ্যে ধরা পরলে দৃষ্টিশক্তি অনেকটাই ভালো হয়ে যায়। তবে বেশি বয়সে ধরা পড়লে ভিশন ইমপ্রুভমেন্টের সম্ভাবনা কম।

ড্রাই আইজ

চোখের অকুলার সারফেসে (কর্নিয়া ও কনজাংটিভা) কয়েকটি গ্ল্যান্ড আছে। এগুলো থেকে নানা ধরণের জলীয় পদার্থ (চোখের জল) বেরোয়। ফলে চোখ আর্দ্র থাকে। চোখের পাতা বারবার পড়ার মানে হল চোখের পাতার সঙ্গে অকুলার সারফেসের ঘর্ষণ। এর ফলে সারফেসের উপর একটা প্রভাব পড়ে। কিন্তু যদি পর্যাপ্ত চোখের জল থাকে, তাহলে সারফেসে সেরকম প্রভাব পড়ে না। এই চোখের জলের অভাবে বা জলের কোয়ালিটি ভাল না হলে, ড্রাই আইজ হতে পারে। আগে অনেকেই একে অ্যালার্জির সঙ্গে গুলিয়ে ফেলতেন। ড্রাই আইজ তিনধরণের চোখে জল কম তৈরি হলে, জলের কোয়ালিটি ভাল না হলেও এই দু'টো সমস্যা একসঙ্গে থাকলে। কী ধরণের ড্রাই আইজ হয়েছে, তার উপর নির্ভর করবে চিকিৎসা। আইলিডের গ্ল্যান্ড থেকে যাতে জল পর্যাপ্ত পরিমাণে বেরোয়, সেদিকে গুরুত্ব দেওয়াই চিকিৎসার মূল কথা। লুব্রিকেন্ট সিক্রেশন কম হওয়ার প্রধান কারণ হল প্রদাহ। সেক্ষেত্রে অ্যান্টি ইনফ্ল্যামেটরি দিতে হবে।

কম্পিউটার ভিশন সিনড্রোম

অনেকক্ষণ ধরে কম্পিউটার বা মোবাইলের স্ক্রিনের দিকে তাকিয়ে থাকলে আমরা চোখের পলক ফেলি কম। একদৃষ্টে তাকিয়ে থাকার ফলে অকুলার সারফেস শুষ্ক হয়ে যায়। যদি দীর্ঘক্ষণ এসি তে কাজ করেন, তাহলে এমনিতেই আর্দ্রতা কম থাকে। হাওয়ায় যে জলীয় বাষ্প থাকে, তা চোখকে আর্দ্র রাখে। ফলে শুষ্ক ঘরে থাকলে চোখের সারফেসও দ্রুত শুষ্ক হবে। আর এছাড়া স্ক্রিনের থেকে একধরণের রেডিয়েশন তো হয়ই। সবকিছুই ড্রাই আইজের লক্ষণ। কম্পিউটার বা মোবাইল বাদ দিয়ে দেওয়া তো সম্ভব নয়। তবে চেষ্টা করুন বারবার চোখের পলক ফেলতে। মাঝেমধ্যে এসি ঘরের বাইরে গিয়ে চোখে জল দিয়ে আসুন।

আঞ্জনি

আঞ্জনি হল মূলত চোখের পাতার ইনফেকশন। চোখের পাতায় একাধিক গ্ল্যান্ড থাকে। অনেকেরই বারবার আঞ্জনি হয়। সেক্ষেত্রে আগের ইনফেকশন যদি পুরোপুরি না সারে বা ইনফেকশনের কোনো উৎস থেকে যায়, তাহলে বারবার আঞ্জনি হতে পারে। যাঁরা বারে বারে চোখে হাত দেন তাঁদের ইনফেকশনের সম্ভাবনা থাকে। চোখে ব্যথা বা চুলকানি হলেই চোখে হাত দেন। সেক্ষেত্রে আপনার রিফ্রাক্টিভ এরর আছে। সাময়িক অস্বস্তি হলে চোখে হাত দেওয়াটাও স্বভাবে দাঁড়িয়ে যাবে। এসব ক্ষেত্রে বারবার ইনফেকশন হয়। আবার যদি একবার ইনফেকশন হয় অথচ ইনফেকশন নিয়ন্ত্রণ করা না যায়, তাহলে দেখতে হবে আপনার ডায়াবিটিস আছে কি না। যদি ইনফেকশন নিয়ন্ত্রণ করা না যায়, তাহলে দেখতে হবে আপনার ডায়াবিটিস আছে কি না। যদি ইনফেকশন হয়, তাহলে অবশ্যই অ্যান্টিবায়োটিক দিতে হবে। ফেলে রাখতে সমস্যা আরও বাড়তে পারে।

ডায়াবিটিস থেকে চোখের সমস্যা

ডায়াবিটিসের সমস্যা থাকলে সাধারণত ব্লাড ভেসেলগুলো সরু হয়ে যায়। ফলে রক্ত সঞ্চালনের মাধ্যমে অক্সিজেন সরবরাহের কাজটি ঠিকমতো হতে পারে না। অস্বাভাবিক ব্লাড ভেসেল তৈরি হয়ে যায়। এগুলো বেশিরভাগই শক্তপোক্ত হয় না। ফলে ছিঁড়ে গিয়ে হেমারেজ হওয়ার আশঙ্কা থাকে। ডায়াবিটিস থেকে দৃষ্টিশক্তি কমে যাওয়ার আর একটি কারণ হল রেটিনার মাঝখানে (ম্যাকুলা) জল জমা। অবশ্যই ডায়াবিটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে। রেটিনার অ্যাঞ্জিওগ্রাম করে দেখে নিতে হবে। কোনও কোনও জায়গায় ব্লাড সাপ্লাই কম হচ্ছে কি না। তখন লেজারের সাহায্যে ওই জায়গাগুলো পুড়িয়ে দিতে হয়। ইডিমা বা জল জমলে অ্যান্টি ভিইজিএফ ইনজেকশন দিতে হতে পারে। প্রয়োজনে সার্জারিও করতে হতে পারে। আর ওই চোখের পরীক্ষা করা প্রয়োজন। চোখের সমস্যা অবহেলা করবেন না। চোখে একটা দু'টো ব্ল্যাক স্পট দেখা কোনো গুরুতর অসুখ নয়। বয়স্ক মানুষরা অনেক সময় একটা দুটো ব্ল্যাক স্পট দেখেন। খেয়াল রাখবেন চোখে কম দেখছেন কি না বা ব্ল্যাক স্পট সংখ্যায় বাড়ছে কি না।

অ্যান্টি অক্সিডেন্ট খান। ব্যালেন্সড ডায়েট মেনে চলুন। মোটের উপর হেলদি জীবনযাত্রা আপনার চোখকেও সুরক্ষিত রাখবে।

মনে রাখুন

আঞ্জনি হল মূলত চোখের পাতার ইনফেকশন। যাঁরা বারে বারে চোখে হাত দেন তাঁদের ইনফেকশনের সম্ভাবনা বেশি থাকে। আঞ্জনির অন্যতম প্রধান কারণ এটি।

চোখের সমস্যা ও প্রতিকার

এই ব্যস্ত জীবনে ব্যালেন্সড ডায়েট এর বিশেষ প্রয়োজন। গাজর, পালংশাক ও বিটের মতো সব্জী ও আম, পেঁপে-র মতো ফল চোখের পক্ষে উপকারী। কারণ এগুলোর মধ্যে ক্যারোটিন থাকে। ভিটামিন-এ এর একটা এন্টিসিডেন্ট যা দৃষ্টিশক্তি ভালো রাখে।

টিভি সবসময় একটা দূরত্ব বজায় রেখে দেখুন। ৩.৫ মিটার আপনার আর টিভি এর মধ্যে কমকরে এই দূরত্বটা রাখুন। টিভি দেখুন ঘরে লাইট জ্বালিয়ে। কারণ টিভির সরাসরি রশ্মি চোখের পক্ষে খুবই ক্ষতিকর। দূর থেকে টিভি দেখলে চোখ খারাপ এর সম্ভাবনা কমবে।

নিয়মিত হাত ধোয়া জরুরি। বাইরে খেলার সময় নোংরা হাত চোখে দেওয়া উচিত নয়। হাত পরিষ্কার থাকলে, কনজাংটিভাইটিস থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

চলন্ত গাড়িতে বই পড়া একদম উচিত নয়। এতে চোখের ওপর চাপ সৃষ্টি হয়। চলন্ত যানবাহনটির গতির কারণেই বই এরও একটা গতি সৃষ্টি হয়, ফলে শব্দগুলো পড়া কঠিন হয়ে যায়। চলন্ত গাড়িতে তাই বই পড়লে চোখের ক্ষতি হয়।

চোখকে মাঝেমধ্যে আরাম দেওয়া খুবই প্রয়োজন। পড়াশোনা, খেলাধূলা কিংবা কম্পিউটার গেমস খেলার ফাঁকে অন্তত ২০-৩০ মিনিট চোখকে আরাম দেওয়া প্রয়োজন। এতে চোখের ওপর চাপ, মাথাব্যথা, দৃষ্টিশক্তি কমে যাওয়া ও ক্ষীণ হওয়া থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।

প্রতিটি বাবা-মা এর উচিত নিজের সন্তান এর নিয়মিত চোখ পরীক্ষা করা। স্কুলে হোক বা ডাক্তারের চেম্বারে, নিয়মিত চোখ পরীক্ষা করা অত্যন্ত প্রয়োজন। বাবা-মা'দের ও নিজেদের চোখ পরীক্ষা করা প্রয়োজন। সময় মত চোখে কোনো সমস্যা ধরা পড়লে, তা অবশ্যই চিকিৎসার দ্বারা নিরাময় সম্ভব।

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 - 94343 55101 ❖ রামকৃষ্ণপল্লী, এসবিআই-এর কাছে, সাইবার ফিভার - 89263 09911 ❖ নেতাজী সুভাষ মোড়, মালদা বুক সেন্টার - 94344 56347 ❖ ফুলবাড়ি, এম. কে. রোড, স্মার্ট নেট - 94346 81146 ❖ মকদুমপুর, রথঘর এর বিপরীতে, মাস মিডিয়া - 97321 55526 ❖ আইহো বাস স্ট্যান্ড, গীতা পুস্তকালয় - 94744 75342 ❖ চাঁচল কলেজ রোড, প্রতিলিপি - 99329 69622 ❖ ওল্ড মালদা রোড, দামিনী ডিজিটাল - 99331 82153.

ইরিটেবল বাওয়েল

(প্রথম পাতার পর)

অম্বল, গলা-বুকজ্বালা থাকে সঙ্গে। অর্থাৎ আই বি এসে যুক্ত হয় অ্যাসিড রিফ্লাক্স।

কী করব?

❖ ডাক্তার দেখান। উপসর্গ শুনে এবং রোগীকে পরীক্ষা করেই সাধারণত রোগ নির্ণয় হয়। তবে কয়েকটি ক্ষেত্রে কিছু পরীক্ষা-নীরিক্ষা করে অন্য কোনও অসুখ নেই সে সম্বন্ধে নিশ্চিত হওয়া দরকার। যেমন — ❖ উপসর্গ হঠাৎ করে দেখা দিলে। ❖ দ্রুত ওজন কমতে শুরু করলে। ❖ পায়খানায় রক্ত এলে। ❖ অ্যানিমিয়া হলে বা ❖ বয়স যদি ৫০-এর উপরে হয়। ❖ পরীক্ষা বলতে আপার জি আই এন্ডোস্কোপি, কোলনোস্কোপি, সোনোগ্রাফি, স্টুলের অকাল্ট ব্লাড। ❖ রিপোর্ট নর্মাল এলে নিশ্চিন্ত মনে ইরিটেবল বাওয়েল সিনড্রোমের চিকিৎসা শুরু করা যায়।

চিকিৎসা এবং জীবনযাপন

❖ কয়েকটি খাবারে সমস্যা বাড়তে পারে। যেমন আটা, ময়দা, দুধ, দুধের তৈরি খাবার, অতিরিক্ত চর্বি, অতিরিক্ত তেল-মশলা ইত্যাদি। খাবারটিকে চিনে বাদ দিন। অর্ধেক সমস্যা কমে যাবে। ❖ অম্বল থাকলে টক ফল, টমেটো, অতিরিক্ত চা-কফি-কোলা-চকলেটে কষ্ট বাড়তে পারে। ❖ সিগারেট এবং মদ যথাসম্ভব কম খাওয়াই ভাল। ❖ স্ট্রেস টেনশনে সমস্যা বাড়ে। টেনশন কম রাখার চেষ্টা করুন। না পারলে, হয় কাউন্সেলিং করান, নয় তো টেনশন কমানোর ওষুধ খান অথবা এই সময় রোগের প্রকোপ বাড়ে সেটা মেনে নিন। ❖ কোষ্ঠকাঠিন্য কমাতে শাকসবজি, ফল, রুটি তো আছেই ইসবগুলের ভুষিও খান নিয়মিত। ❖ কিছু আয়ুর্বেদিক ওষুধে মেশানো থাকে 'সেনা', কোলনের স্নায়ু উত্তেজিত করে পায়খানার বেগ নিয়ে আসে। নিয়মিত খেলে কোলনের মোটিলিটি আরও কমে যায়। অতএব, মোটেও খাবেন না। ❖ ডায়েরিয়া চলাকালীনও ইসবগুল খেতে পারেন। মলের জল টেনে নেয় বলে সমস্যা খানিকটা কমে। ❖ কোষ্ঠকাঠিন্যে দেওয়া হয় টেগাসেরোড জাতীয় বেগ বাড়ানোর ওষুধ। প্রথমে ২-৩ মাস টানা খেতে হয়। সমস্যা কমে গেলে, পরে প্রয়োজনমতো ৪-৬ সপ্তাহের জন্য খাওয়া যেতে পারে। ❖ ডায়েরিয়ায় মেবেভেরিন গ্রুপের ওষুধ দিতে হয় টানা ২-৩ মাস। ❖ কম মাত্রায় অ্যান্টিডিপ্রেসেন্ট দিতে হয় অনেক সময়। এ সব ওষুধে কোলনের মোটিলিটি খুব ভালভাবে নিয়ন্ত্রিত হয়। ফলে রোগের উপসর্গ যেমন কমে, স্ট্রেস টেনশনও অনেক কমে যায়। ডায়েরিয়া প্রিডমিনেন্ট আই বি এস-এ দেওয়া হয় ট্রাইসাইক্লিক গ্রুপের ওষুধ। কোষ্ঠকাঠিন্যে এস এস আর আই। তথ্য ঃ ডাঃ সুজিৎ চৌধুরী।

হেলায় হারান

(প্রথম পাতার পর)

মানতে পারেন না? তাকে রাগ দিয়ে ঢেকে রাখেন? (গ) জীবনে যা ঘটছে তাকে সহজভাবে মেনে নিতে পারেন না? (ঘ) সমস্যা সমাধান করতে না পারলে রাগ হয়ে যায়?

(১০) এই চারটি প্রশ্নের মধ্যেই লুকোনো আছে রাগের কারণ। চাহিদা বেশি হলে তা না মিটলেই রাগ হবে। ইগো বেশি হলে চাহিদা না মেটায় যে হতাশা বা দুঃখ হয় তা প্রকাশ করতে তো বটেই স্বীকার করতেও লজ্জা হয় অনেকসময়। ফলে তা চাপা পড়ে রাগের আড়ালে। প্রতিটি বিষয়কে বেশি গুরুত্ব দিলে হতাশা এবং দুঃখ আসার সম্ভাবনা প্রতি পদে। হতাশা এবং দুঃখ জমতে জখমতে হয় তা রাগ হিসেবে দেখা দেয়, নয়তো ডিপ্রেশন আসে। সমস্যা সামনে, কী করব জানা নেই, এই অবস্থাতেই সঙ্গী হয় রাগ বা ডিপ্রেশন। এই সমস্যাগুলির মধ্যে কোনটা আপনার আছে ভেবে দেখুন। খুঁজে পেলে একটু ভানা-চিন্তা করে তাদের সামলাতে হবে। যেমন —

(ক) কোন চাহিদা থাকা উচিত আর কোনটা নয় তা বোঝা জরুরি। উচিত চাহিদাও যে সবসময় মেটে না সে ব্যাপারে ওয়াকিবহাল থাকতে হবে। এবং সে রকম ঘটনা ঘটলে তাকে খোলা মনে মেনে নিতে হবে।

(খ) হতাশা, দুঃখ এবং রাগ তিনটে আলাদা আবেগ। রাগ দিয়ে দুঃখ বা হতাশাকে ঢেকে রাখলে তারা তো কমেই না বরং বেড়ে যায়। তার চেয়ে সমস্যার গভীরে যান। কারণ খুঁজে সমাধান করুন।

(গ) জীবনকে হালকাভাবে নিন। যে কোনও সমস্যার প্রকোপই সময়ের সঙ্গে কমে। আজ যেটা রাগের কারণ, কাল হয়তো তার কোনও গুরুত্বই থাকবে না। অতএব বেশী ভেবে লাভ নেই। ভবিষ্যতের কিছু প্ল্যান থাকুক। কিন্তু তার বাইরেও যদি কিছু ঘটে তাকে মেনে নিন। জীবন যেভাবে আসে তাকে সেভাবেই গ্রহণ করুন। নিশ্চিত প্ল্যানও ভেস্তে যেতে পারে। আগে থেকে প্রস্তুত থাকুন। তাহলে রাগ, হতাশা কম হবে।

(ঘ) সমস্যা এলে ভেবে দেখুন কোন কোন রাস্তায় সমাধান সম্ভব। প্রতিটি রাস্তার সুবিধে-অসুবিধে বিচার করুন। যে রাস্তায় গেলে সুবিধের পাল্লা ভারী সে রাস্তায় যান। সঙ্গে কিছু অসুবিধেও থাকবে। সেগুলি মেনে নিন। এভাবে ধাপে ধাপে এগোলে দেখবেন অনেক সমস্যার সমাধান হয়তো আছে, কিন্তু তা করে কোনও লাভ হবে না। সেক্ষেত্রে মেনে নেওয়া ছাড়া আর যখন রাস্তা নেই মাথা গরম করা বোকামি নয় কি?

কৃতজ্ঞতা স্বীকার —
ড. সুজাতা মুখোপাধ্যায়
(মন মেজাজের কাউন্সেলিং)।

দিশারী হেলথ্ পয়েন্ট ও দিশারী পলিক্লিনিক-এর আউটডোর চিকিৎসকদের তালিকা

দিশারী হেলথ্ পয়েন্ট	আউটডোর চিকিৎসকদের তালিকা	দিশারী পলিক্লিনিক
	হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ (কার্ডিওলজি)	
১ম ও ৩য় বৃহস্পতি	ডাঃ সিদ্ধার্থ ব্যানার্জী, ডি.এম. (কার্ডিও)	—
প্রতিদিন	ডাঃ হেমন্ত কুমার গর্গ, ডি.এম. (কার্ডিও)	—
প্রতি রবিবার	ডাঃ সুশীল কুমার, এম.বি.বি.এস., ডিপ্লোমা ইন ক্লিনিক্যাল কার্ডিওলজি	—
সোম থেকে শনি	ডাঃ শেখর দাস, এম.বি.বি.এস., এম.ডি. (মেডিসিন) (ডিপ্লোমা ইন ক্লিনিক্যাল কার্ডিওলজি)	—
—	ডাঃ অরিন্দম বসাক, এম.বি.বি.এস., পি.জি.ডি.সি.সি. (কার্ডিও)	অনুমত্যনুসারে সাক্ষাৎ
	ক্রিটিক্যাল কেয়ার স্পেশালিস্ট	
—	ডাঃ তাপস চক্রবর্তী, এম.ডি. (অ্যানাস্থেসিওলজি)	প্রতিদিন
প্রতিদিন	ডাঃ ধ্রুবজ্যোতি সাটিয়ার, এম.বি.বি.এস., ডিএ,	প্রতিদিন
প্রতিদিন	ডাঃ ঋক সান্যাল, ডি.পি.এম., এম.ডি. (ট্রপিকাল মেডিসিন)	—
	চর্ম রোগ বিশেষজ্ঞ (স্কিন স্পেশালিস্ট)	
—	ডাঃ বীথিকা লোধ, এম.ডি. (স্কিন)	সোম, বৃহঃ থেকে শনিবার
—	ডাঃ সুরভি শর্মা, এম.ডি. (স্কিন)	মাসে একদিন
	প্লাস্টিক সার্জারী	
মঙ্গলবার ও বুধবার	ডাঃ দীপঙ্কর রায়, এম.বি.বি.এস., এম.এস. (জেনারেল সার্জারী), এম.সি.এইচ. (প্লাস্টিক সার্জারী)	—
	নাক, কান, গলা বিশেষজ্ঞ (ইএনটি)	
—	ডাঃ শুভজিৎ সরকার, এম.এস., ই.এন.টি.	সোম থেকে শনি
—	ডাঃ কৌসর আহমেদ, এম.বি.বি.এস., এম.এস. (ই.এন.টি.)	প্রতিদিন বৃহঃ ও শুক্র বাদে
	লিভার ও পেটের রোগ বিশেষজ্ঞ (গ্যাসট্রোএনটেরলজি)	
২য় ও ৪র্থ রবিবার	প্রফেঃ (ডাঃ) কৌশিশ দাস, এম.ডি., ডি.এম. (গ্যাসট্রো)	—
১ম ও ৩য় রবিবার	ডাঃ এস. বরণ দাসচক্রবর্তী, এম.ডি., ডি.এম. (গ্যাসট্রো)	—
সোম থেকে শুক্র	ডাঃ নিরাজ আগরওয়ালা, ডি.এম. (গ্যাসট্রো)	—
—	ডাঃ চয়ন কুমার রায়, এম.ডি. (মেডিসিন), ডি.এন.বি. (গ্যাসট্রো)	২য় ও ৪র্থ বৃহস্পতি
—	ডাঃ সৌমিক ঘোষ, এম.ডি., পি.এইচ.ডি. (ডব্লুবিইউএইচএস)	প্রতি শনিবার
—	ডাঃ সুদীপ আড্ডি, এম.বি.বি.এস., ডি.টি.এম.এইচ. (গ্যাসট্রোএনটেরলজিস্ট) ও গ্যাসট্রো-ইনটেসটিনাল এন্ডোস্কোপিস্ট)	১ম বৃহস্পতি
	জি. আই. সার্জারী	
প্রথম ও তৃতীয় রবিবার	ডাঃ তুহীন শুভ্র মন্ডল, এম.এস., এম.সি.এইচ. (এ.আই.আই.এম.এস.)	—
	স্ত্রী ও প্রসূতি রোগ (গাইনোকলজি)	
সোম থেকে বৃহস্পতি	ডাঃ এস. এন. শর্মা, ডি.জি.ও., এম.ডি.	—
	ল্যাপরোস্কপি ও জেনারেল সার্জারি	
প্রতিদিন	ডাঃ এম. প্রামাণিক, এম.এস. (এ.আই.আই.এম.এস.)	—
—	ডাঃ এ. এ. আবু আহমেদ, এম.এস. (জেনারেল সার্জারী)	সোম থেকে শুক্র ও রবি
—	ডাঃ রাজা বসাক, এম.এস. (জেনারেল সার্জারী)	সোম থেকে বুধ, শনি ও রবি
	ক্যানসার বিশেষজ্ঞ (মেডিক্যাল অনকোলজি)	
মাসে দুই রবিবার	ডাঃ কাজী সাজ্জাদ মনির, এম.ডি., ডি.এন.বি. (আর.টি.)	—
মাসে দুই রবিবার	ডাঃ অর্ণব অধিকারী, এম.ডি. (আর.টি.)	—
	কিডনি সংক্রান্ত রোগ (নেফ্রোলজি)	
মাসে একদিন	ডাঃ অভিনব দেবনাথ, ডি.এম. (নেফ্রো)	—
মাসে একদিন	ডাঃ বিস্ময় কুমার, এম.ডি., ডি.এম. (নেফ্রো)	—
	কার্ডিও ভাসকুলার এবং থোরাসিক সার্জারী	
মাসে একদিন	ডাঃ জাভিদ ভেকার সাদিক, এম.বি.বি.এস., ডি.টি.এম.এন্ডএইচ., ডি.সি.এইচ., এম.এস., এম.সিএইচ. (সিটিভিএস), কনসালটেন্ট কার্ডিও ভাসকুলার এবং থোরাসিক সার্জারী	—
	স্নায়ু রোগ বিশেষজ্ঞ (নিউরো মেডিসিন)	
৩য় রবিবার	ডাঃ সিদ্ধার্থ শঙ্কর আনন্দ, এম.ডি., ডি.এম. (নিউরো মেডিসিন)	—
—	ডাঃ পিনাকি মাইতি, ডি.এম. (নেউরো) মেডিসিন	২য় রবিবার
	স্নায়ু ও মানসিক রোগ (নিউরো সাইকিয়াট্রি)	
মাসে একদিন	ডাঃ রূপক কুমার সাহা, এম.বি.বি.এস. (কোল), এম.ডি., (সাইকিয়াট্রি)	—
মাসে একদিন	ডাঃ পি. কে. সাহা, এম.ডি. (নিউরো সাইকিয়াট্রি)	—
—	ডাঃ অনিন্দ্য কুমার রায়, এম.ডি. (নিউরো সাইকিয়াট্রি)	১ম বৃহস্পতিবার
—	ডাঃ সাত্তারুল হক, এম.ডি. (সাইকিয়াট্রি)	প্রত্যেক মঙ্গলবার
	নিউরো সার্জারি	
—	ডাঃ সমীর সাহা, এম.বি.বি.এস., এম.সি.এইচ. (নিউরো সার্জারী)	প্রতিদিন
প্রত্যেক শুক্রবার	ডাঃ ইন্দ্রজিৎ রানা, ডি.এন.বি. (সার্জারী), ডি.এন.বি. (নিউরো সার্জারী)	—
	চক্ষু রোগ বিশেষজ্ঞ (অফথালমোলজিস্ট)	
প্রতিদিন	ডাঃ (মিসেস) সোনম প্রামাণিক (তলোয়ার), এম.এস. (অপ্থালমোলজিস্ট)	—
	অস্থিরোগ ও শল্য চিকিৎসা (অর্থপেডিক)	
মাসে দুইদিন	ডাঃ জি. জি. কর, এম.এস., (অর্থো)	—
—	ডাঃ সেখ মইনুদ্দিন, এম.বি.বি.এস., এম.এস., (অর্থো)	সোম থেকে শুক্র ও রবিবার
—	ডাঃ ইকবাল হাসান রানা, এম.এস. (অর্থো)	সোম, মঙ্গল, বৃহঃ, শুক্র
—	ডাঃ এস. ব্যানার্জী, এম.এস. (অর্থো)	প্রতিদিন
	ডাঃ তাপস কুমার বনিক, এম.বি.বি.এস. (অর্থোপেডিক সার্জেন)	প্রতিদিন
	শিশু রোগ বিশেষজ্ঞ (চাইল্ড স্পেশালিস্ট)	
—	ডাঃ দীপান্বিতা সাহা, এম.বি.বি.এস., এম.ডি. (পেডিয়াট্রিক্স)	সোম থেকে শনিবার
	ফিজিসিয়ান	
মঙ্গলবার থেকে রবিবার	ডাঃ মোহঃ জাহাঙ্গীর গাজী, এম.বি.বি.এস., এম.ডি. (ক্রিটিকাল কেয়ার ও মেডিসিন)	প্রতিদিন
সোমবার থেকে শনিবার	ডাঃ মধুরিমা সাহা, এম.বি.বি.এস., এম.ডি. (ক্রিটিকাল কেয়ার পেইন মেডিসিন)	—
—	ডাঃ কাকলি ঘোষ, এম.বি.বি.এস., এম.ডি. (মেডিসিন)	সোমবার থেকে শনিবার
প্রতিদিন	ডাঃ সন্দীপ আগরওয়ালা, এম.বি.বি.এস., ফেলোসিপ ইন্ নেফ্রোলজি	—
—	ডাঃ তাপস সরকার, এম.বি.বি.এস.	অনুমত্যনুসারে সাক্ষাৎ
—	ডাঃ মানালী সাহা, এম.ডি.	প্রতিদিন
	ডাঃ জামিরুল ইসলাম, এম.ডি. (মেডিসিন)	প্রতিদিন
	ফুসফুস এবং অ্যালার্জিজনিত শ্বাস-প্রশ্বাস সম্বন্ধীয়	
৪র্থ রবিবার	ডাঃ শৈবাল মৈত্র, এম.ডি. (রেস, মেড), এফ.সি.সি.পি. (ইউ.এস.এ.)	—
	ফুসফুস বা শ্বাস-প্রশ্বাস সম্বন্ধীয় (রেসপিরেটরি মেডিসিন)	
বুধবার থেকে শনিবার	ডাঃ মহঃ ইকবাল হাসান, এম.বি.বি.এস., এম.ডি. (রেস. মেড)	—
অনুমত্যনুসারে সাক্ষাৎ	ডাঃ (শ্রীমতি) এস. উন্নিথান (রায়), এম.ডি. (রেস. মেড)	—
	বাত, ব্যথা (রিউম্যাটলজি)	
—	প্রফেঃ (ডাঃ) জে. রায়, এম.ডি., ডি.এন.বি. (রিউ)	২য় রবি ও ৪র্থ শুক্র
	মূত্রথলী ও মূত্রনালী শল্য চিকিৎসা (ইউরোলজি)	
প্রতিদিন	ডাঃ প্রসূন প্রামাণিক, এম.এস., এম.সি.এইচ. (ইউরো)	—
	নিউট্রিশন (ডায়েট)	
প্রতিদিন	শ্রীমতি পিয়ালী রায় লালা, বি.এস.সি., এম.এস.সি., ডায়াটেসিয়ান	
	ফিজিওথেরাপি	
—	ডাঃ আবরার আলম, (পি.টি.), এম.পি.টি. (অর্থো), চিরোপ্রাকটিস চিকিৎসা বিশেষজ্ঞ	বুধ ও শনিবার
সোম থেকে শনি	ডাঃ শুভদীপ বেরা, বি.পি.টি., এম.পি.টি.	—

দিশারী হেলথ পয়েন্ট
NABH Accredited Multi-Speciality Hospital
আই.এস.ও ৯০০১ : ২০১৫ শংসিত এবং এন.এ.বি.এল স্বীকৃত প্যাথলজি ল্যাবরেটরি
১৯ বি. জি. রোড, মকদুমপুর, মালদা - ৭৩২ ১০৩
নাম রেজিস্ট্রেশনের জন্য ফোন করুন – 97340 99999

ISO 9001:2015 IAF IAS ACCREDITED
NABH PRE ACCREDITED

দিশারী
পলিক্লিনিক এ্যান্ড ডায়াগনস্টিক
গৌড় রোড মোড়, পুলিশ লাইন রোড, মকদুমপুর, মালদা - ৭৩২১০৩
নাম রেজিস্ট্রেশনের জন্য ফোন করুন – 89 006 222 22

হিন্দু সংস্কৃতিতে মাঘ মাসের গুরুত্ব

মৌনী অমাবস্যা কাকে বলে? মাহাত্ম্যই বা কী? সরস্বতীর জন্ম কোথা থেকে হয়েছিল? সরস্বতী আরাধনা এবং শ্রদ্ধার দেবী কেন? ভীষ্ম আজীবন ব্রহ্মচারী ছিলেন কেন? গণেশ চতুর্থীর সার্থকতা কী? বরাহদেবের আবির্ভাব কোন মাসে? সূর্য আরাধনার মাহাত্ম্য কী? এরকম বিভিন্ন প্রশ্নের সদুত্তরে তথ্যনিষ্ঠ প্রমাণযোগে আলোচ্য নিবন্ধটি হৃদ্য এবং মনোগ্রাহী।

ডঃ রাধাগোবিন্দ ঘোষ ঃ মাঘ মাস বঙ্গাব্দের দশম মাস এবং শীত ঋতুর অন্তর্গত। জ্যোতীষীদের মতে মাঘমাসকে চান্দ্র মাঘ এবং সৌর মাঘ এই দুইভাগে ভাগ করা হয়েছে। এই মাস উত্তরায়ণের অন্তর্গত। এই মাসের জাতক বিষয়াসক্ত, সদাচারী, মন্ত্রবিৎ, সাধু সংসর্গী, যোগবিদ্যাভাস পরায়ণ, বুদ্ধি বলে শত্রুহন্তা, পাপবর্জিত এবং দেবজ্ঞ হয়। এই মাসে গৃহপ্রবেশ কিংবা গৃহারম্ভে শাস্ত্রজ্ঞ ব্যক্তিদের নিষেধাজ্ঞা আছে। ২৭টি নক্ষত্র আছে। প্রতিটি নক্ষত্রের একটি করে অধিপতি দেবতাও আছেন। যেমন - রোহিণীর ব্রহ্মা, স্বাতীর পবন, অনুরাধার মিত্র, শ্রবণার হরি, তেমনি মঘার পিতৃগণ। মঘা নক্ষত্রযুক্ত মাসই মাঘ। মাঘ মাস ধর্মকৃত্যের মাস। ষটতিলা একাদশী, মৌনী, অমাবস্যা, শ্রী শ্রী গণেশ চতুর্থী, বসন্ত পঞ্চমী, শ্রী শ্রী সূর্য গ্রহাবির্ভাব, শ্রীবরাহ দেবের আবির্ভাব, ভীষ্মাষ্টমী, অচলা সপ্তমী ব্রত, মাঘী পূর্ণিমা, শ্রী শ্রী সত্যনারায়ণ ব্রত প্রভৃতি পালনীয় ব্রত, পূজা, শাস্ত্র নির্দিষ্ট ধর্মকৃত্য মাঘমাসকে মহনীয় মর্যাদায় অভিষিক্ত করেছে।

শ্রী শ্রী সীতারাম দাস ওঁ কারনাথ ঠাকুরের জন্মতিথি এবং পূজা মাঘ মাসের উল্লেখযোগ্য পালনীয় পর্ব। এছাড়া এই মাসে মকর সংক্রান্তি মহাপর্ব পালন সারা ভারতবর্ষে বিশেষ মাহাত্ম্যপূর্ণ পালনীয় পর্ব।

মাঘ মাসের কৃষ্ণপক্ষের একাদশী ষটতিলা একাদশী নামে পরিচিত। এই দিন তিলের ব্যবহার ছয় প্রকারে করা হয়। শাস্ত্রে বলা হয়েছে এই দিন তিলের জলে স্নান তিল দিয়ে যজ্ঞ করা, তিল মিশ্রিত জল পান, তিলভক্ষণ এবং তিলদান করলে সমস্ত পাপ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। বলা হয়েছে, 'তিলস্নায়ী তিলোদ্বর্তী তিলহোমী তিলোদকী। তিলভুক্ তিলদাতা চ ষটতিলাঃ পাপনাশনাঃ।' এই দিন তিলদান কিংবা কালরঙের গাভী দান খুব মাহাত্ম্যপূর্ণ। ষটতলা একাদশী ব্রতের পালনীয় রীতি সম্বন্ধে বলা হয়েছে যে এই দিন সকালে স্নান করে 'শ্রী কৃষ্ণ' এই নাম জপ করে সারাদিন উপবাসী থেকে রাত্রি জাগরণ করে এবং তিলদিয়ে যজ্ঞ করতে হবে। ভগবান আরাধনা নিম্নলিখিত মন্ত্রদ্বারা করতে হয় -

'সুব্রহ্মণ্য নমস্তেহস্তু মহাপুরুষ পূর্বজ। গৃহাণার্ঘ্যং ময়া দত্তং লক্ষ্ম্যা সহ জগৎপতে।' নৈবেদ্যে ফলাহারী সামান্য তিল রাখবে এবং ব্রাহ্মণকে তিলযুক্ত ফলাহার করাবে। এই ব্রতের মাহাত্ম্য সম্বন্ধে একটি কাহিনী প্রচলিত আছে।

মৌনী অমাবস্যা ঃ মাঘমাসের কৃষ্ণপক্ষের অমাবস্যাকে মৌনী অমাবস্যা বলে। এই পবিত্র তিথিতে মৌনী থেকেএবং মুনিদের মত আচরণ করে স্নান এবং দান করলে বিশেষ ফল লাভ করা যায়। মৌনীবস্যা যদি সোমবারে হয় তবে সেটি হয় আরও মাহাত্ম্যপূর্ণ। ত্রিবেণীতে কিংবা গঙ্গার তীরভূমিতে স্নান এবং প্রদত্ত দান খুব মহিমময়। এই তিথিতে তিল, তিলের নাড়ু, তিলের তেল, বস্ত্রদান করা কর্তব্য। এই দিন সাধু, মহাত্মা এবং ব্রাহ্মণ সেবার জন্য অগ্নিপ্রজ্বলন করা কর্তব্য। এ ছাড়া কম্বল প্রদান বিশেষ ফলদায়ক। এই দিন গুড়ের সঙ্গে কালো তিল মিশিয়ে লাড্ডু তৈয়ারী করার বিধি আছে। একটি লাল কাপড়ে বেঁধে সেগুলি ব্রাহ্মণকে দেওয়া কর্তব্য। এই দিন ব্রাহ্মণভোজন করিয়ে দক্ষিণা দিতে হয়। মৌনী অমাবস্যা যদি রবিবার এবং শ্রবণ ক্ষত্রে পরে তবে তাকে বলা হয় 'অর্ধোদয়যোগ'। এই দিনে সব জায়গার জল গঙ্গাজল তুল্য এবং সমস্ত ব্রাহ্মণ হন শুদ্ধাত্মা। এজন্য এই যোগে সামান্য স্নান এবং দান পালনকারীদের অনেক কামনা পূরণ করে।

বসন্ত পঞ্চমী ঃ মাঘমাসের উল্লেখযোগ্য আনন্দজনক পূজা বসন্তসপ্তমী। এই দিন বিদ্যাদেবী সরস্বতীর আরাধনা এবং শ্রদ্ধা সহকারে পূজা ছাত্র-ছাত্রী, অভিভাবক, অভিভাবিকা এবং সমস্ত লোকদের মধ্যে ব্যাপকভাবে পালিত হয়। সরস্বতী পূজা এত শ্রদ্ধা সহকারে পালন করার কারণ কী? সরস্বতী বিদ্যা, বুদ্ধি, জ্ঞান এবং বাণীর অধিষ্ঠাত্রী দেবী। সৃষ্টিকালে আদ্যাশক্তি নিজেকে পাঁচ ভাগে বিভক্ত করেছিলেন। সেই পাঁচটি ভাগ হল রাধা, পদ্মা, সাবিত্রী, দুর্গা এবং সরস্বতী। এই পাঁচজন শ্রীকৃষ্ণের বিভিন্ন অঙ্গ থেকে উদ্ভূতা হয়েছিলেন। শ্রীকৃষ্ণের কণ্ঠ থেকে যে দেবীর জন্ম হয়েছিল তিনিই সরস্বতী। দেবী সরস্বতী সত্বগুণসম্পন্না। সরস্বতীর অনেক নাম। বাক, বাণী, গীঃ, গিরা, ভাষা, বাচা, ধীশ্বরী, বাগীশ্বরী, ব্রাহ্মী, গৌ, সোমলতা, বাগ্দেবী এবং বাগদেবতা। ঋগ্বেদের ১০/১২৪ সূক্তে আটটি মন্ত্রে দেবী বাগদেবী সরস্বতীর গুণের কথা বলা হয়েছে। সরস্বতী রাষ্ট্রীয় ভাবনা প্রদান করেন। সৃষ্টি নির্মাণ বাগদেবী সরস্বতীর কাজ। সরস্বতী সমস্ত সংসারের নির্মাত্রী এবং অধীশ্বরী। সরস্বতীর অনুগ্রহে মানুষ, জ্ঞানী, বিজ্ঞানী, মেধাবী, মহর্ষি এবং ব্রহ্মর্ষি হতে পারে। বাগদেবী ব্রহ্মস্বরূপা, কামধেনু এবং সমস্ত দেবতার প্রতিনিধি।

অমিত তেজস্বিনী এবং অনন্ত গুণশালিনী দেবীর পূজা এবং আরাধনার জন্যই মাঘমাসের শুক্লপঞ্চমী তিথি নির্ধারিত হয়েছে। এই তিথি বাগীশ্বরী জয়ন্তী এবং শ্রী পঞ্চমী নামে খ্যাত। শিশুদের বিদ্যারম্ভ এই শুভদিনেই হয়ে থাকে।

'মাঘস্য শুক্লপঞ্চমাং বিদ্যারম্ভ দিনে২ পি চ। পূর্বে২হ্নি সংযমং কৃত্বা তত্রাহ্নি সংযতঃ শুচিঃ।'

(ব্রহ্ম বৈবর্তপুরাণ, প্রকৃতিখণ্ড)

বেদোক্ত অষ্টাক্ষর যুক্ত মন্ত্র সরস্বতীর মূলমন্ত্র। দেবী ভাগবতে (১/৪/৪০৪১) বলা হয়েছে প্রত্যেক বস্তু 'শ্রীং হ্রীং সরস্বত্যৈ স্বাহা' এই অষ্টাক্ষর মন্ত্রে সমর্পণ করতে হবে। দেবী ভাগবতে সরস্বতী পূজার সময় নিম্নলিখিত শ্লোকদ্বারা সরস্বতীর ধ্যান করার কথা বলা হয়েছে। 'সরস্বতী শুক্লবর্ণা সস্মিতাং সুমনোহরাম / কোটি চন্দ্র প্রভামুষ্ট পুষ্ট শ্রীযুক্ত বিগ্রহাম্' ইত্যাদি। এছাড়া যা কুন্দেন্দু তুষারহারধ-বলা যা শুভ্রবস্ত্রাবৃতা দিয়ে ধ্যানমন্ত্র জগদ্বিখ্যাত। মাঘ শুক্ল পঞ্চমীতে অধ্যয়ন করা নিষেধ হয়েছে শাস্ত্রে। সরস্বতী সত্ত্বগুণের প্রতীক। তাই সরস্বতীর পূজায় অধিকাংশ উপচার শ্বেতবর্ণের। দুধ, দৈ, মাখন, সাদা তিলের নাড়ু, মধু, শ্বেত চন্দন, শ্বেত পুষ্প,শ্বেত পরিধেয় বস্ত্র, চাঁদি নির্মিত শ্বেত অলঙ্কার, চিনি, সাদা ধানের আতপচাল, ঘৃত, সাদা মিষ্টান্ন, নারিকেল, বেল, এই ঋতুতে উৎপন্ন শেত পুষ্প প্রভৃতি। ব্রহ্মবৈবর্ত পুরাণে বলা হয়েছে ভগবান শ্রী নারায়ণ বাল্মীকিকে সরস্বতীর মন্ত্র বলে দিয়েছিলেন। ফলে বাল্মীকি জগৎশ্রেষ্ঠ কবি হয়েছিলেন। মহর্ষি বাল্মীকি, ব্যাস, বশিষ্ট, বিশ্বামিত্র এবং শৌনক সরস্বতীর সাধনা করে কৃতার্থ হয়েছিলেন। দেবী গঙ্গা এবং সরস্বতী দুই দেবীই সমানভাবে পবিত্র। একজন পাপহারিণী অন্যজন অবিবেকহারিণী। ভগবতী সরস্বতীর প্রসন্নতার জন্য এবং আকাঙ্খিত বস্তুলাভের জন্য বিশ্ববিজয় নামে সরস্বতী কবচ ধারণের কথা বলা হয়েছে। ব্যাস, ঋষ্যশৃঙ্গ, ভরদ্বাজ এবং দেবল বিশ্ববিজয় কবচ ধারণ করে সিদ্ধিলাভ করেন। বেদ, পুরাণ, রামায়ণ, গীতা প্রভৃতি ধর্মগ্রন্থগুলি দেবীর ব্রা□য়ী মূর্তি কল্পনা করে অত্যন্ত পবিত্র স্থানে রাখতে হবে। দেবী সরস্বতীর প্রসন্নতার জন্য দ্বাদশ নামাবলী আছে। ত্রিসন্ধ্যা এই নামাবলী পাঠ করা কর্তব্য। দ্বাদশ নামাবলী পাঠ করলে দেবী সরস্বতী মানুষের জিহ্বাগ্রে বিরাজমানা থাকেন।

প্রথমং ভারতী নাম দ্বিতীয়ং চ সরস্বতী।
তৃতীয়ং সারদা দেবী চতুর্থং হংসবাহিনী।
পঞ্চমং জগতি খ্যাতা ষষ্ঠং বাগীশ্বরী তথা।
সপ্তমং কুমুদী প্রোক্তা অষ্টমং ব্রহ্ম চারিণী।
নবমং বুদ্ধিদাত্রী চ দশমং বরদায়িনী।
একাদশং চন্দ্রকান্তি দ্বাদশং ভুবনেশ্বরী।
দ্বাদশৈতানি নামানি ত্রিসন্ধ্যাং যঃ পঠেন্নরঃ
জিহ্বাগ্রে বসতে নিত্যং ব্রহ্মরূপা সরস্বতী।

অচলা সপ্তমী ঃ পুরাণে রথ, সূর্য, ভানু, অর্ক পুত্রসপ্তমী প্রভৃতি অনেক নামে প্রসিদ্ধ ব্রত অচলাসপ্তমী নামে অভিহিত। মাঘমাসের শুক্ল সপ্তমীই অচলাসপ্তমী। ভবিষ্য পুরাণে অচলা সপ্তমী ব্রতের কথা উল্লিখিত হয়েছে। ভগবান শ্রীকৃষ্ণ যুধিষ্ঠিরকে বলেছিলেন মগধ দেশের ইন্দুমতী নামে অতি রূপবতী নারী বিষয়রূপ সংসার সাগরের ভয়ঙ্কর রূপের কথা ভেবে মহর্ষি বশিষ্ঠের কাছে গিয়ে বলেছেন - 'হে ভগবান! আমি কখনও জপ, তপ, ব্রতপালন কিংবা উপবাস করিনি, কাউকে দানও করি নি কিংবা শিব, বিষ্ণু প্রভৃতি কোনও আদি দেবতার আরাধনা করিনি। আপনি এমন একটি ব্রতের কথা বলুন যা পালন করে আমি পুণ্যফল লাভ করতে পারি। বশিষ্ঠ তাকে বলেছিলেন - তুমি মাঘ মাসের শুক্লপক্ষের সপ্তমীতে নদীর ধারে কিংবা কোন জলাশয়ে গিয়ে দীপদান কর এবং স্নান কর। সেখানেই স্নান করবে যেখানে পূর্বে কেউ জল স্পর্শ করে নি। এতেই তোমার কল্যাণ হবে। ইন্দুমতী ঘরে ফিরে মুনি নির্দিষ্ট ব্রত পালন করল। মৃত্যুর পর দেবরাজ ইন্দ্রের সভায় শ্রেষ্ঠ নায়িকার পদ লাভ করেছিল। সপ্তমীর দিন নদী, সরোবর কিংবা জলাশয়ে গিয়ে সূর্যোদয়ের পর স্নান করে সুবর্ণ, চাঁদী কিংবা তাম্রপাত্রে প্রদীপ, তিলের তেল ঢেলে দীপ প্রজ্জ্বলন করে হৃদয়ে ভগবান সূর্যের ধ্যান করে নিম্নলিখিত মন্ত্রপাঠ করতে হবে।

'যাবজ্জন্ম কৃতং পাপং ময়া জন্মসু সপ্তসু
তন্মে রোগং চ শোকং চ মাকরী হন্তু সপ্তমী।।
জননী সর্বভূতানাং সপ্তমী সপ্তসপ্তিকে।
সর্বব্যাধিহরে দেবি নমস্তে রবি মণ্ডলে।।'

পুষ্প, ধূপ, দীপ, নৈবেদ্য এবং বস্ত্র সহ বিধিপূর্বক ভগবান সূর্যের পূজা করার পর 'স্বস্থানং গম্যতাম্' এই কথা বলে বিসর্জন করতে হবে। গরিব ব্যক্তিকে পাত্রটি দান করতে হবে। গুরুকে বস্ত্র, তিল এবং দক্ষিণা দিয়ে সামর্থ্য অনুযায়ী ব্রাহ্মণভোজন করাতে হবে। নিয়ম বিধিপূর্বক যে অচলা সপ্তমী ব্রত মাঘ মাসে পালন করে সে মাঘমাসের সম্পূর্ণ মাসের ফললাভ করে।

ভীষ্মাষ্টমী ঃ মাঘ মাসের শুক্লপক্ষের অষ্টমীই 'ভীষ্মাষ্টমী।' মাঘ মাস উত্তরায়ণ। এই উত্তরায়ণেই ভীষ্মপিতামহ যুদ্ধক্ষেত্রে শরশয্যায় স্বেচ্ছামৃত্যু বরণ করেন। প্রত্যেক হিন্দু ভীষ্মের প্রতি শ্রদ্ধা রেখে, কুশ, তিল, জল নিয়ে তর্পন করবে - এই রূপ শাস্ত্রের নির্দেশ। পিতা-মাতা জীবিত কিংবা মৃত হলেও তর্পনে কোন বাধা নেই। এই ব্রত পালনে মানুষ সুন্দর এবং গুণবান পুত্র লাভ করে। হেমাদ্রিতে বলা হয়েছে -

'মাঘ মাসি সিতাষ্টম্যাং সতিলং ভীষ্মতর্পনম্।
শ্রাদ্ধং চ যে নরাঃ কুর্যুস্তে স্যুঃ সন্ততিভাগিনঃ।

মহাভারতে বলা বয়েছে যে লোক মাঘের শুক্ল অষ্টমী তিথিতে ভীষ্মের জন্য তর্পন এবং জলদান করে তার সারা বৎসরের পাপ নষ্ট হয়ে যায়।

"শুক্লাষ্টম্যাং তু মাঘস্য দদ্যাৎ ভীষ্মায় যো জলম্ সংবৎসরকৃতং পাপং তৎক্ষণাদেব নশ্যতি।"

ভীষ্মাষ্টমীর ব্রত বিধিতে বলা হয়েছে কোন নদী কিংবা জলাশয়ে গিয়ে স্নান করে দক্ষিণদিকে মুখ করে হাতে তিল এবং জল নিয়ে নিম্নলিখিত মন্ত্রপাঠ করতে হয় -

'ভীষ্ম শান্তনবো বীরঃ সত্যবাদী জিতেন্দ্রিয়ঃ।'
আভিরদ্ভিরবাপ্নোতু পুত্র পৌত্রোচিতাং ক্রিয়াম্।

ভীষ্ম হস্তিনাপুরের রাজা শান্তনুর পুত্র ছিলেন। দেবনদী ভাগীরথী গঙ্গা ইনার মাতা। বাল্যকালের নাম দেবব্রত। ইনি বৃহস্পতির কাছে শাস্ত্র এবং পরশুরামের কাছে অস্ত্রবিদ্যা এবং শাস্ত্রবিদ্যায় পারদর্শী হন। তাঁকে পরাস্ত করার মত কোন যোদ্ধা তখন ছিল না। ইনি ছিলেন সদাচারী এবং ধার্মিক। সমস্ত দিকের যোগ্যতা বিবেচনা করে মহারাজ শান্তনু ইনাকে যুবরাজ ঘোষণা করেন। একবার মহারাজ শান্তনু শিকার করতে গিয়ে মৎস্যগন্ধা নামে এক নিষাদ কন্যাকে দেখে মুগ্ধ হয়ে তার পিতার কাছে গিয়ে বিবাহের জন্য কন্যা প্রার্থনা করলে নিষাদরাজ বলেন তাঁর কন্যার গর্ভে জাত সন্তান যদি রাজ্যলাভের অধিকারী হয় তবে তিনি কন্যাদান করতে পারেন। শান্তনু পড়লেন মহাসমস্যায়। দেবব্রতের নায্য অধিকার খর্ব করা অনুচিত আবার মৎস্যগন্ধার স্মৃতি তিনি ভুলতে পারছেন না। ফলে তিনি অসুস্থ হয়ে পড়েন। দেবব্রত শান্তনুর অসুস্থতার কথা শুনে নিষাদরাজের কাছে গিয়ে পিতার জন্য নিষাদ কন্যাকে প্রার্থনা করলেন। নিষাদরাজ নিজ শর্ত দেবব্রতকে জানালে দেবব্রত বলেন, যে এই কন্যার জাত সন্তানই রাজ্যের অধিকারী হবে। তিনি সত্যের নামে শপথ করে বললেন যে তিনি রাজ সিংহাসনে বসবেন না। নিষাদ রাজ বললেন আপনি সিংহাসনে বসবেন না কিন্তু আপনার পুত্র কন্যার সন্তানের হাত থেকে সিংহাসন ছিনিয়ে নেবেন। সে কথা শুনে দেবব্রত সমস্ত দেবতাকে সাক্ষী রেখে প্রতিজ্ঞা করলেন যে তিনি আজীবন ব্রহ্মচারী থাকবেন এবং বিবাহ করবেন না। এই ভীষণ প্রতিজ্ঞার জন্যই তিনি 'ভীষ্ম' নামে পরিচিত। পুত্রহীন অবস্থায় ভীষ্মের শরশয্যায় আটান্ন রাত্রি থাকার পর মাঘ মাসের শুক্ল পক্ষের অষ্টমী তিথিতে প্রাণত্যাগ করেন। শৌর্যে, বীর্যে, জ্ঞানে, রাজনীতিতে, দৃঢ়তায়, ধর্মে এবং সংযমে ভীষ্মের মত মহাপুরুষ জগতে দুর্লভ। ভীষ্মের কঠোর প্রতিজ্ঞায় দেবতাগণ পুষ্পবৃষ্টি করেছিলেন আর পিতা শান্তনু তাঁকে বর দিয়ে বলেছিলেন, তিনি যতদিন ইচ্ছা জীবিত থাকবেন এবং তাঁর ইচ্ছানুসারেই মৃত্যু হবে। ভীষ্মাষ্টমী তিথি তাই হিন্দুদের কাছে পরম পবিত্র তিথি। মাঘমাসে এই তিথিতে স্নান যুব পুণ্য জনক।

মাঘী পূর্ণিমা ঃ শাস্ত্রে মাঘমাসের পূর্ণিমা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ তিথি হিসেবে প্রাধান্য লাভ করেছে। মাঘমাসের প্রত্যেকটি তিথিই মাহাত্ম্যপূর্ণ। মাঘমাসে তীর্থস্থানে স্নান এবং দান পরম ফলদায়িনী বলে স্বীকার করা হয়েছে। প্রয়াগে এই দিন স্নান, দান, গোদান এবং যজ্ঞ খুবই মাহাত্ম্যপূর্ণ। সঙ্গমস্থলে এক মাস ব্যাপী কল্পবাস পালনকারী তীর্থ যাত্রী অশেষ পুণ্য অর্জন করেন। কল্পবাসী গৃহস্থ প্রাতঃকালে গঙ্গাস্নান করে গঙ্গামায়ের আরতি এবং পূজা করেন এবং নিজ নিজ গৃহে এসে যজ্ঞ করেন। এরপর সাধু সন্ন্যাসী, ব্রাহ্মণ এবং ভিক্ষুকদের ভোজন করিয়ে নিজে ভোজন করে। যা কিছু অবশিষ্ট থাকে তা দান করে দেওয়া হয়। শাস্ত্রে। মাঘ মাসে পূর্ণিমা তিথিতে কিছু অবশ্য পালনীয় বিধি নির্দিষ্ট হয়েছে। প্রাতঃকাল স্নান সেরে বিষ্ণুর পূজা খুব শ্রদ্ধা সহকারে করা হয়। এরপর পিতৃশ্রাদ্ধ করতে হয়। অসমর্থ ব্যক্তিদের ভোজন, বস্ত্র এবং আশ্রয় দেওয়া কর্তব্য। তিল, কম্বল, গুড়, ঘি, মিষ্টান্ন,ফল, অন্ন, সাধ্যমত, সুবর্ণ, রৌপ্য দান করা কর্তব্য। ব্রাহ্মণকে ভোজন করানো কর্তব্য। সৎসঙ্গ এবং কীর্তনে দিনরাত ঈশ্বর চিন্তায় নিমগ্ন থাকতে হয়। দ্বিতীয় দিন পারণ করা কর্তব্য। মাঘ মাসের শুক্ল পূর্ণিমায় যদি শনি মেষ রাশিতে হয়, বৃহস্পতি এবং চন্দ্র সিংহরাশিতে থাকে এবং সূর্য শ্রবণ নক্ষত্রে থাকে তবে মহামাঘী পূর্ণিমার যোগ দেখা যায়। এই পুণ্য তিথিতে স্নান এবং দানাদি কার্য খুব ফলদায়িনী।

মালদা জেলা থেকে সূর্যোদয় ও সূর্যাস্তের সময়সূচী

জানুয়ারী ও ফেব্রুয়ারী - ২০২৫

তারিখ	সূর্যোদয়	সূর্যাস্ত
19.01.2025	06:23 ↑ (114°)	17:12 ↑ (246°)
20.01.2025	06:23 ↑ (114°)	17:13 ↑ (246°)
21.01.2025	06:23 ↑ (114°)	17:14 ↑ (246°)
22.01.2025	06:23 ↑ (114°)	17:14 ↑ (246°)
23.01.2025	06:23 ↑ (114°)	17:15 ↑ (245°)
24.01.2025	06:22 ↑ (115°)	17:16 ↑ (245°)
25.01.2025	06:22 ↑ (115°)	17:17 ↑ (245°)
26.01.2025	06:22 ↑ (115°)	17:17 ↑ (245°)
27.01.2025	06:21 ↑ (115°)	17:18 ↑ (245°)
28.01.2025	06:21 ↑ (115°)	17:19 ↑ (245°)
29.01.2025	06:21 ↑ (115°)	17:20 ↑ (245°)
30.01.2025	06:20 ↑ (115°)	17:20 ↑ (245°)
31.01.2025	06:20 ↑ (115°)	17:21 ↑ (245°)
01.02.2025	06:20 ↑ (115°)	17:22 ↑ (245°)
02.02.2025	06:19 ↑ (115°)	17:22 ↑ (245°)
03.02.2025	06:19 ↑ (115°)	17:13 ↑ (245°)
04.02.2025	06:18 ↑ (116°)	17:24 ↑ (244°)

যে কোনো দৈনিক পত্রিকায় বিজ্ঞাপন দিতে 977 5454 577

CONGRATULATIONS
to our STATE & NATIONAL Level
DMF of Mastermind abacus The Brain Booster..
Winners in 2024

State Level	State Level	National Level
Aalekhyo Tewari	Ayushman Pal	Adhrit Jha
Abraham Siddiqui	Benazir Shahani	Ahana Singh Parmer
Abu Tanim	Joyorgha Sinha	Alisha Khatun
Adhrit Jha	Koustav Rakshit	Arko Mandal
Adrij Podder	Md. Sarfaraz	Ayushman Pal
Adriti Mandal	Nandini Ghosh	Jiya Rahaman
Ahana Singh Parmar	Pritam Sarkar	Pranabashish Kumar
Alisha Khatun	Reyan Pandey	Saimon Biswas
Anirban Mandal	Rudra Pramanik	Soham Saha
Ankush Ghosh	Sagnik Saha	Sruti Singha
Anubhab Das	Soham Saha	Subhadeep Hembrom
Aratrika Seth	Sreejita Singha	
Arko Mandal	Subhadeep Hembrom	
Arnab Ghosh	Subhojit Haldar	
Atmaprabha Mandal	Toddhita Chatterjee	

All of you our pride! Wish your more & more achievement. Be healthy.
DEVELOPER
We Create Talent
No. 1 Govt. Colony, Malda. M : 75840 29929
No. 1 Abacus Institute in North Bengal.

MMC Malda
ISO 9001 : 2015 & NABH Certified Hospital
আগামী দিনগুলির সুপার স্পেশালিস্ট
বহিঃ বিভাগের ডাক্তারদের তালিকা

SPECIALIST	DOCTORS NAME	AVAILABILITY
গ্যাস্ট্রোএন্ট্রোলজিস্ট	ডাঃ নিরাজ আগরওয়ালা এম.ডি, ডি.এম. (গ্যাস্ট্রো)	প্রতিদিন (রবিবার বাদে)
নিউরো ফিজিসিয়ান	ডাঃ হর্ষ বর্ধন এম.ডি, ডি.এম.	মাসে একবার
	ডাঃ কৌশিক কর্মকার এম.ডি, ডি.এম পি.ডি.টি (নিউরো)	09.02.2025
কার্ডিওলজিস্ট	ডাঃ শুভ্রদীপ দত্ত এম.বি.বি.এস, এম.ডি (ডি.এম)	23.01.2025
ইনফার্টিলিটি ক্লিনিক	ডাঃ সুপর্ণা ব্যানার্জী ডি.জি.ও, এম.ডি, এম.আর.সি.ও.জি	23.01.2025
ইউরোলজিস্ট ও সার্জেন	ডাঃ কুন্তল পন্ডিত এম.এস, ডি.এন.বি (ইউরো)	মাসে একবার
	ডাঃ ইসফাক আহমেদ গিলানী এম.এস, এম.আর.সি.এস, ডি.এন.বি	25.01.2025
পেডিয়াট্রিক সার্জেন	ডাঃ মায়াঙ্ক দোকানিয়া এম.এস, এম.সি.এইচ.	মাসে একবার
নিউরো সার্জেন	ডাঃ অশোক কু. আচার্য্য এম.এস, এম.সি.এইচ (নিউরো)	প্রতি মঙ্গল ও বুধবার
নিউরোসাইকাট্রিস্ট	ডাঃ অভিষেক দন্ডপাথ এম.ডি (সাইকাট্রি)	প্রতি সোম ও মঙ্গলবার

২৪×৭ নার্সিং হোম পরিষেবা
ল্যাপারোস্কোপিক, জেনারেল, অর্থো, গায়নো, ই.এন.টি, চক্ষু, মাইক্রো সার্জারি, লিথোট্রিপসি, ICU, HDU, NICU ও ডায়ালিসিস
৩৬৫ দিন ডায়াগনস্টিক ও ও.পি.ডি
ডিজিটাল এক্স-রে, ই.সি.জি, টি.এম.টি., হল্টার, ই.ই.জি, ই.এম.জি, সিটি স্ক্যান, ইকো কার্ডিওগ্রাফি, USG, মাল্টি স্পেশালিটি ওপিডি
এছাড়াও অন্যান্য বিভাগের বিশেষজ্ঞ ডাক্তার উপলব্ধ
MMC SKIN INSTITUTE Laser - Skin - Hair - Nail - Cosmetic
এমএমসি স্কিন ইনস্টিটিউট
লেজার | স্কিন | হেয়ার | নেল | কস্মেটিক
চর্ম, চুল এবং নখের সমস্ত চিকিৎসা
চর্ম, চুল এবং নখের যেকোনো সমস্যার চিকিৎসা, স্কিন বায়োপসি ও সমস্ত পরীক্ষা-নিরীক্ষা আধুনিক মেশিনের সাহায্যে করা হয়।
লেজার চিকিৎসা
হেয়ার রিমুভ্যাল, স্কার রিমুভ্যাল, ট্যাটু রিমুভ্যাল, ট্যান রিমুভ্যাল, তিল, আঁচিল অপসারণ ও সব ধরনের লেজার চিকিৎসা।
স্কিন কেয়ার / থেরাপি
কেমিক্যাল পিল, MNRF (এম.এন.আর.এফ), সোরাইসিস ও একজিমা ক্লিনিক।
হেয়ার ট্রিটমেন্ট
অতিরিক্ত চুল পড়া, অল্প বয়সে মাথায় টাক প্রভৃতি সমস্যার সমাধান, পি.আর.পি ও হেয়ার ট্রান্সপ্ল্যান্টেশন করা হয়।
সার্জারি
স্কিন ও নখের সার্জারি, শ্বেতী চিকিৎসা ও গ্রাফ্ট সার্জারি করা হয়।

রুগী দেখছেন - সকাল ১০.৩০ টা থেকে দুপুর ১.৩০ টা (প্রতিদিন) সন্ধ্যা ৬.০০ টা থেকে ৭.৩০ টা (বৃহস্পতি ও রবিবার বাদে)
ডাঃ নিশান্ত আগরওয়ালা এম.ডি (স্কিন), গোল্ড মেডেলিস্ট
97499 97231 / 81700 81960
www.drnishantagarwala.com
মালদা মেডিক্যাল সেন্টার প্রাঃ লিঃ
কে. জে. সান্যাল রোড, মকদুমপুর, মালদা - ৭৩২১০৩
8170007650 / 9434052889
Find us www.mmchospitals.com

শীতে সুস্থ থাকতে
নিয়মিত মধু খান
রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে এর জুড়ি নেই।

৫০০ গ্রাম ১৫০ টাকা (সর্বনিম্ন দর)
১ কেজি ২৯০ টাকা (সর্বনিম্ন দর)
তুলসী, ইউক্যালিপটাস, কালোজিরা, সজনে, পাহাড়ী ফুলের মধু ও সুন্দরবনের মধু এবং অর্গ্যানিক মধু বুক করুন। ৫ দিনের মধ্যে হোম ডেলিভারী পাবেন।

বিশুদ্ধ মধুর খুচরো মূল্য

পরিমাণ	গৌড়বঙ্গ	DiSano	Sano
500 gm.	169	150	299 (1+1)
1 Kg.	319	495 (1+1)	290
2 Kg.	600	---	---
2 Kg. 750gm.	719	---	---

শহরে হোম ডেলিভারী পাবেন।
মাস মিডিয়া - 9233 44 45 46
একসাথে 3 টি প্রোডাক্ট ক্রয়ে 10% ছাড়।
পতঞ্জলি সাফোলা ঝান্ডু বিভিন্ন নামী ব্রান্ডের মধু পাওয়া যায়।

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