CYMK

লিপি | শিলিগুড়ি, বৃহস্পতিবার, ২৫ অক্টোবর ২০১৮
Siliguri·Thursday·October 25, 2018
Arthik Lipi, Page 5

টিভিএস মোটর সংস্থার নতুন ডিরেক্টর

স্টাফ রিপোর্টার: টিভিএস মোটর সংস্থার নতুন ডিরেক্টর হিসেবে নিযুক্ত হলেন কে এন রাধাকৃষ্ণন, তিনি ডিরেক্টরের পাশাপাশি সিইও হিসাবে দায়িত্ব সামলাবেন। তিনি দীর্ঘদিন ধরে সংস্থায় কাজ করছেন। ৫ বছর যাবৎ সিইও এবং ডিরেক্টর হিসেবে কাজ করেছেন। এবার তিনি হোলটাইম ডিরেক্টর হিসেবে কাজ করবেন। সুন্দরম সংস্থায় ১৯৮৬ সালে ম্যানেজমেন্ট ট্রেনি হিসেবে কাজ শুরু করেছিলেন তিনি। টিভিএসের চেয়ারম্যান বেনু শ্রীনিবাষণ জানান, অভিজ্ঞ এক ব্যক্তিকে আমরা দায়িত্ব ছিলাম। গ্লোবাল ম্যানুফেকচারিং যে তার ভূমিকা রয়েছে। তিনি সংস্থার শ্রীবৃদ্ধিতে বিশেষ ভূমিকা পালন করবেন।

দ্রুততম এসডি কার্ড লঞ্চ করল সোনি ইন্ডিয়া

স্টাফ রিপোর্টার: অত্যাধুনিক এবং দ্রুততম এসডি কার্ড লঞ্চ করল সোনি ইন্ডিয়া। এটি ১৪ এক্স ব্যান্ড প্রুফ এবং ড্রপ প্রুফ, সঙ্গে বিশ্বের দ্রুততম ওয়ান পিস মল্ডিং স্ট্রেন্থ যুক্ত। কাজের যাবতীয় তথ্য সংগ্রহ করা যাবে। এসডি স্ক্যান ইউটিলিটি ও ফাইল রেসকিউ সফটওয়ার যুক্ত। এটি ওয়াটার প্রুফ সঙ্গে ওয়ার্ল্ড ক্লাস রেটিং সম্পন্ন আইপি এক্স ৪ এবং আইপি ৬ এক্স যুক্ত।

ইউএইচএস এসডি কার্ড বিশ্বের প্রথম রিবলেস এসডি কার্ড যা ক্রেতাদের বিভিন্ন কাজে সাহায্য করবে। ২৯৯ এমবি পর্যন্ত স্টোরেজ রয়েছে এসএফজি সিরিজে।

ক্ষুদ্র ও মাঝারি শিল্পকে ঋণ দিতে উদ্যোগী স্টেট ব্যাঙ্ক

মুম্বই, ২৪ অক্টোবর: ক্ষুদ্র ও মাঝারি শিল্প সংস্থাকে ঋণ দেওয়ার দিকে জোর দিচ্ছে ভারতীয় স্টেট ব্যাঙ্ক। এজন্য শুধুমাত্র এ ধরনের শিল্প সংস্থাগুলির জন্য আলাদা শাখা খোলার সিদ্ধান্ত নিয়েছে স্টেট ব্যাঙ্ক। বড় শিল্প সংস্থাগুলিতে তাদের লগ্নি প্রক্রিয়া স্থগিত রাখায় নগদের জোগান বেড়ে গিয়েছে স্টেট ব্যাঙ্কের। আর সেই কারণেই ক্ষুদ্র ও মাঝারি শিল্প সংস্থাগুলির ঋণের চাহিদা মেটাতে উঠে পড়ে লেগেছে ভারতের বৃহত্তম রাষ্ট্রায়ত্ত ব্যাঙ্কটি।

সম্প্রতি সংবাদসংস্থাকে ব্যাঙ্কের তরফে জানানো হয়েছে, আগে ক্ষুদ্র ও মাঝারি শিল্প সংস্থাগুলির জন্য এই ব্যাঙ্কের আলাদা শাখা এবং দল ছিল। তবে সিটি ক্রেডিট বিভাগের সবুজ সংকেত মেলার পরেই ক্ষুদ্র ও মাঝারি শিল্প সংস্থাগুলির ঋণ মঞ্জর করা হত। কিন্তু এ ধরনের ব্যবসার সঠিক মালিকানার হদিশ পাওয়া মুশকিল হত। আর সে কারণেই ক্ষুদ্র ও মাঝারি শিল্প সংস্থাগুলিকে ঋণ দেওয়ার জন্য আলাদা শাখা খোলা হচ্ছে।

এই শাখাগুলি থেকে শুধুমাত্র ক্ষুদ্র ও মাঝারি শিল্প সংস্থাগুলিকেই ঋণ দেওয়া হবে। দীর্ঘদিন ধরেই ভারতের ব্যাঙ্কগুলির বিশেষত রাষ্ট্রায়ত্ত ব্যাঙ্কগুলির অনাদায়ী ঋণের পরিমাণ বেড়ে চলেছে। দেশের বড় শিল্প সংস্থাগুলি বিশেষ করে পরিকাঠামো নির্মাণ সংস্থাগুলির বকেয়া ঋণ ক্রমেই বেড়ে চলেছে।

অন্যদিকে, ক্ষুদ্র ও মাঝারি শিল্প সংস্থাগুলির ক্ষেত্রে চিত্রটা সম্পূর্ণ ভিন্ন। এই সংস্থাগুলির বকেয়া ঋণের পরিমাণ নেই বললেই চলে। আর ঠিক এ কারণেই ক্ষুদ্র ও মাঝারি শিল্প সংস্থাগুলিকে বেশি করে ঋণ দিতে আগ্রহী হয়ে উঠেছে ভারতীয় স্টেট ব্যাঙ্ক। ইতিমধ্যেই দিল্লি ও মুম্বইয়ে পাইলট প্রকল্প চালু করা হয়েছে এবং শীঘ্রই গোটা দেশে এই পাইলট প্রকল্প চালু করা হবে। নতুন মডেলে ব্যাঙ্কের যে কর্মী ঋণ মঞ্জুর করবেন তিনিই মঞ্জুর পরবর্তী নজরদারির জন্য দায়বদ্ধ থাকবেন। কাজেই ঋণ প্রদান থেকে শুরু করে ঋণ পরিশোধ হওয়া পর্যন্ত সামগ্রিক প্রক্রিয়াটিতে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তি দায়বদ্ধ থাকবেন বলে জানিয়েছেন স্টেট ব্যাঙ্কের কর্ত্রী।

নু-শক্তি (ডিএসএম) এবং সস্তা সুন্দরের পক্ষ থেকে বিশেষ আলপনার জন্য সন্তোষপুর লেকপল্লিকে পুরস্কৃত করা হল। উপস্থিত ছিলেন সস্তা সুন্দরের ডিরেক্টর আভা মিত্তাল, ফাউন্ডার বিএল মিত্তাল। দ্বিতীয় পুরস্কার পেয়েছে রূপচাঁদ মুখার্জী লেন সর্বজনীন দুর্গোৎসব, তৃতীয় পুরস্কার পেয়েছে কেষ্টপুর প্রফুল্ল কানন পশ্চিম অধিবাসীবৃন্দ।

শ্রোতা ও বিজ্ঞাপনদাতাদের জন্য ফেস্টিভ প্ল্যান

স্টাফ রিপোর্টার: শ্রোতা ও বিজ্ঞাপন দাতাদের জন্য বিভিন্ন ফেস্টিভ প্ল্যান ঘোষণা করা হল বিগ এফ এম-এর পক্ষ থেকে। উৎসবের মরশুমে ১০টি বিনোদন মূলক কর্মসূচি লঞ্চ করল বিগ এফ এম। সামাজিক কর্মসূচির অঙ্গ হিসেবে এগুলি সাজানো হয়েছে। বিগ নাউ দেবিয়ান, বলো দুর্গা মাইকি, সুরমাইয়া চাহাথা, বিগ দিওয়ানি ধামাকা সুহানা সফর লাইফ, বিগ গোল্ডেন ভয়েস, শিশুরা কি চায় সহ ১০টি অনুষ্ঠান আশা হচ্ছে বলে জানান সংস্থার সিএফও আশিস চ্যাটার্জি। তিনি বলেন, সবকটি অনুষ্ঠান শ্রোতাদের মনোরঞ্জন, ভক্তি ও আনন্দ বৃদ্ধিতে সাহায্য করবে।

উৎসবের আনন্দকে বাড়াতে নতুন চকলেট

স্টাফ রিপোর্টার: সামনেই দেওয়ালির মরশুম। এই উৎসবের আনন্দকে বৃদ্ধি করতে আইটিসি'র পক্ষ থেকে বাজারে আনা হল নানা স্বাদের চকলেট। ফেবেল-এর এই চকলেট বিশেষ করে গিফট আইটেম হিসেবে ব্যবহার করা যাবে। ৬টি প্যাকেজিং-এ বাজারে এসেছে। আইটিসি ফুড বিভাগের চিফ এক্সজিকিউটিভ হেমন্ত মালিক জানান, রিগাল, সিগনেচার, প্রাইস্‌স্‌, রয়্যাল, গ্রান্ড, এলিগেন্ট এই ছটি হ্যাম্পারে আনা হয়েছে। দাম ক্রেতাদের সাধ্যের মধ্যে রাখা হয়েছে। এগুলি দিওয়ালিতে এবং ভাইফোঁটায় ক্রেতাদের কাছে অন্য মাত্রা নিয়ে আসবে।

অ্যাডিডাস ইন্ডিয়া রিয়েল কাশ্মীর ফুটবল ক্লাবের অফিশিয়াল পার্টনার

স্টাফ রিপোর্টার: রিয়েল কাশ্মীর ফুটবল ক্লাবের পক্ষ থেকে অফিশিয়াল পার্টনার হিসেবে অ্যাডিডাস ইন্ডিয়ার নাম ঘোষণা করা হল। খেলাধূলার ক্ষেত্রে শক্তি বৃদ্ধিতে অ্যাডিডাসের বিশেষ ভূমিকা রয়েছে। শক্তি বৃদ্ধি ইতিবাচক ভূমিকা পালন করে এই সংস্থা। টপ টিয়ার আই-লিগের শ্রেষ্ঠত্বের দাবিদার হিসেবে রিয়েল কাশ্মীর ফুটবল ক্লাব এবার তাদের নতুন পার্টনার হিসেবে অ্যাডিডাসকে বেছে নিন। ২০১৮-১৯ মরশুমের জন্য এই ক্লাবকে জুতো, জার্সি সহ অন্যান্য সরঞ্জাম প্রদান করবে অ্যাডিডাস। উপত্যকায় খেলার গতি বাড়াতে এবার উদ্যোগ হয়েছে অ্যাডিডাস।

দীপাবলির ধামাকা অফার আনল জিও, বছরভর রিচার্জে মিলবে ১০০ শতাংশ ক্যাশব্যাক

নয়াদিল্লি, ২৪ অক্টোবর: দীপাবলি উপলক্ষ্যে জবরদস্ত ধামাকা অফার আনল জিও। সারা বছরের রিচার্জ একবারে করলে গ্রাহককে দেওয়া হবে ১০০ শতাংশ ক্যাশব্যাক। সারা বছরের জন্য ১,৬৯৯ টাকার রিচার্জ অফার এনেছে জিও। প্রতিদিন দেড় জিবি ডেটার সঙ্গে রয়েছে আনলিমিটেড কল অফার। রয়েছে ১০০টি করে ফ্রি মেসেজও। এই প্রথম কোনও টেলিকম সংস্থা এত কম টাকায় ১০০ শতাংশ ক্যাশব্যাক অফার আনল। দীপাবলি পর্যন্ত জিওর গ্রাহকরা এই অফারের সুযোগ নিতে পারবেন।

Quotation Notice No. 01 (One) of 2018-2019 of The Assistant Engineer, P.W.D DURGAPUR SUBDIVISION.
Vide this office Memo No. 563 Dated: 12/10/2018
SL No. 1. Name of the Work. NOTICE INVITING QUOTATION NO. 01 (One) OF 2018-19 OF The ASSISTANT ENGINEER, DURGAPUR SUB-DIVISION, P.W.D. For 01 (One) Nos. job.
Last date for receipt of application for participating in the Quotation is : 01.11.18.

উৎসবের মরশুমে ৩.১ প্লাস

স্টাফ রিপোর্টার: এইচএমডি গ্লোবাল, নোকিয়া ফোন প্রস্তুতকারক সংস্থা ঘোষণা করল উৎসবের মরশুমে ক্রেতাদের জন্য তারা ৩.১ প্লাস বাজারে আনল। এই স্মার্টফোন আগের গুলির থেকে আরও ভাল এবং বড় কনটেন্টের, ৬ ইঞ্চি এইচডি প্লাস। দু'দিনের ব্যাটারি লাইফ। নোকিয়া ৩.১ প্লাস ফোনিট ডুয়েল ক্যামেরাযুক্ত। জয়েন অ্যান্ড্রয়েড ওয়ান ফ্যামিলি ও সিকিউরিটি যুক্ত। সংস্থার চিফ প্রোডাক্ট অফিসার জুহো সারভিকস্‌ জানান। এই ফোন আধুনিক টেকনোলজি যুক্ত। বড় স্ক্রিন সম্পন্ন।

ডিসটিংগুইজ জেনটেলম্যান রাইড-এর ফ্ল্যাগ অফ করল ব্ল্যাকবেরি। এই বিশ্বের বৃহত্তম মোটর সাইকেল চ্যারিটি ইভেন্ট। প্রোস্টেট ক্যান্সার-এর বিরুদ্ধে সচেতনতা বৃদ্ধিতে এটি করা হয় দুর্গাপুরে। প্রতি বছর দেশের ৬০০টি শহরে এটি করা হয় বলে জানান ব্ল্যাকবেরির ভাইস প্রেসিডেন্ট রমেশ কৌশিক।

দেশের অর্থনৈতিক বৃদ্ধিতে আশার কথা শোনাল আন্তর্জাতিক অর্থ তহবিল

স্টাফ রিপোর্টার: চলতি বছরের শেষে দেশের আর্থিক বৃদ্ধির হার হতে পারে ৭.৩ শতাংশ। আগামী বছর বৃদ্ধির হার হতে পারে ৭.৪ শতাংশ। মঙ্গলবার তাদের নতুন প্রকাশিত রিপোর্টে এই ইঙ্গিত দিয়েছে আন্তর্জাতিক অর্থ তহবিল বা আইএমএফ। গত বছর বৃদ্ধির হার ছিল সেখানে ৬.৭ শতাংশ। ক্রমাগত বেড়ে চলা পেট্রোপণ্য, নিত্যপ্রয়োজনীয় জিনিসের মূল্যবৃদ্ধির মধ্যেও এই খবরে স্বভাবতই আশার আলো দেখছেন অর্থনৈতিক বিশেষজ্ঞরা। আইএমএফ-এর ওয়ার্ল্ড ইকোনমিক আইটলুক বা ডব্লুইও-র রিপোর্ট বলছেন, বিমুদ্রাকরণ, জিএসটি, বড় অঙ্কের বিনিয়োগ এবং ব্যক্তিগত সংরক্ষণের ফলেই এই বৃদ্ধি। রিপোর্টে আরও বলা হয়েছে, ভারতে পরিকাঠামোগত সংস্কারের ফলে মিডিয়াম টার্ম বৃদ্ধি ৭.৭৫ শতাংশের মধ্যে ঘোরাফেরা করছে। শুধু গত এপ্রিলে বাজারে ঘাটতি হয়েছিল ০.৫ শতাংশ। তবে এই হারে আর্থিক বৃদ্ধি হলে, ২০১৮-র মধ্যে ০.৭ শতাংশ এবং ২০১৮-এ ১.২ শতাংশ বৃদ্ধি হয়ে আগামী বছরের মধ্যেই চিনকে ছাড়িয়ে দ্রুততম হারে আর্থিক বৃদ্ধি হওয়া দেশের তকমা ফিরে পাবে ভারত। কারণ ২০১৮-র শেষে চিনের বৃদ্ধির হার দাঁড়াচ্ছে ৬.৬ শতাংশ এবং ২০১৯-এ তা হবে ৬.২ শতাংশ। আমেরিকার বৃদ্ধির হার ২০১৮-র শেষে হচ্ছে ২.৯ এবং ২০১৯-এ হবে ২.৫ শতাংশ।

পূর্ব রেলওয়ে
ই-টেন্ডার বিজ্ঞপ্তি নম্বর : এমসি/ডব্লুসি/ওপি/মেক লন্ড্রি/২০১৮, তারিখ ১৫.১০.২০১৮। সিনিয়র ডিভিসনাল মেকানিক্যাল ইঞ্জিনিয়ার, পূর্ব রেলওয়ে, শিয়ালদহ, রুম নম্বর ৪২, দ্বিতীয় তল, ডিআরএম বিল্ডিং, কাইজার স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০০১৪ নিম্নলিখিত কাজ সম্পাদনের জন্য পর্যাপ্ত অভিজ্ঞতা এবং আর্থিক সঙ্গতি আছে এরূপ নামী কন্ট্রাক্টরদের থেকে নির্ধারিত টেন্ডার ফর্মে "দুই প্যাকেট পদ্ধতি"তে ওপেন ই-টেন্ডার আহ্বান করছেন : **কাজের নাম/বিবরণ :** ০৩ বছরের জন্য শিয়ালদহ কোচিং ডিপোতে মেকানাইজড্ লন্ড্রি প্ল্যান্টের চালনা। **টেন্ডার মূল্যমান :** ১৮,৯৬,৭০,৯৮৭ টাকা। **বায়নামূল্য :** ১০,৯৮,৩৬০ টাকা। **বিড জমার শুরুর তারিখ :** ২৯.১০.২০১৮। **টেন্ডার বন্ধের তারিখ ও সময় :** ১২.১১.২০১৮ তারিখে দুপুর ৩টা। **টেন্ডার খোলার তারিখ ও সময় :** ১২.১১.২০১৮ তারিখে দুপুর ৩.৩০ মিনিট। ই-টেন্ডার বিজ্ঞপ্তি সমেত টেন্ডার নথিপত্র এবং কাজের জন্য যোগ্যতার শর্তাবলী **www.ireps.gov.in** (ওয়েবসাইট **URL**)-এ দেখা যাবে এবং সেখান থেকে ডাউনলোড করা যাবে। কোনও ম্যানুয়াল অফার গ্রাহ্য হবে না।
Siddhartha SDAH-159/2018-19
টেন্ডার বিজ্ঞপ্তি পূর্ব রেলওয়ের ওয়েবসাইট www.er.indianrailways.gov.in-এও পাওয়া যাবে।

নতুন নির্দেশিকা জারি করল এসবিআই

স্টাফ রিপোর্টার: নেট ব্যাঙ্কিং পরিষেবা নিয়ে নতুন নির্দেশিকা জারি করল স্টেট ব্যাঙ্ক অব ইন্ডিয়া। যে সব গ্রাহকদের মোবাইল নম্বর রেজিস্ট্রেশন করা নেই তাদের নেট ব্যাঙ্কিং পরিষেবা বন্ধ করে দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছে। ২০১৮-র ১ ডিসেম্বরে মধ্যে মোবাইল নম্বর রেজিস্ট্রেশনের সময়সীমা ধার্য করা হয়েছে। ইতিমধ্যেই ব্যাঙ্কের ওয়েব সাইটে এই নির্দেশিকা নিয়ে গ্রাহকদের সচেতন করা শুরু হয়েছে। অনলাইন এসবিআই ওয়েবসাইটে গ্রাহকদের স্বার্থেই একটি সচেতনতা বার্তা লেখা হচ্ছে। নেট ব্যাঙ্কিং যারা ব্যবহার করে থাকেন তারা যত তাড়াতাড়ি সম্ভব নিজের মোবাইল নম্বর সংশ্লিষ্ট শাখায় রেজিস্ট্রার করান।

মনের অসুখের দাওয়াই হেল্‌থ ওয়ার্ল্ড হসপিটালের

স্টাফ রিপোর্টার: ডেঙ্গু জ্বর হলে অথবা দুর্ঘটনায় চোট পেলে আমরা চিকিৎসকের কাছে যাই। কিন্তু যদি কোনও কারণে মন-মেজাজ খারাপ হয়, তাহলে মনের চিকিৎসকের কাছে যাওয়ার কথা ভাবি ক'জন! মন ভাল রাখার শপথ নিতে অনুরোধ করলেন হেল্‌থ ওয়ার্ল্ড হসপিটালের মনস্তত্ত্ববিদ মঞ্জুশ্রী গঙ্গোপাধ্যায়।

আমাদের জীবনযাপন দ্রুত বদলে যাচ্ছে। কাজে-অকাজে নানা কারণে সকলেই দৌড়াচ্ছি। আর এর ফলে বাড়ছে শরীর ও মনের চাপ। বিশেষ করে অল্পবয়সি ছেলে-মেয়েদের মধ্যে মানসিক ভারসাম্য নানাভাবে বিঘ্নিত হচ্ছে। মনের অসুখ হলে লুকিয়ে না রেখে চিকিৎসা করানো দরকার।

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা (হু)-র এক পরিসংখ্যানে জানা গিয়েছে বয়ঃসন্ধির কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে মনের অসুখ বাড়ছে। বয়ঃসন্ধিতে পৌঁছনো ২০ শতাংশ ছেলে-মেয়েদের মধ্যে মানসিক সমস্যা দেখা যায়। ১৪ বছর বয়সের মধ্যে ৫০ শতাংশের এবং ২৪ বছর বয়সে ৭৫ শতাংশের মনের অসুখ ধরা পড়ে।

দেখা গিয়েছে, সত্তর শতাংশ ক্ষেত্রে ছোটরা ১৮ বছরের মধ্যে কোনও না কোনও সময় মানসিক সমস্যার শিকার হয়। বড়রা তা বুঝতে না পেরে বকাবকি আর মারধর করলে সমস্যা বেড়ে গিয়ে আত্মহননে পর্যন্ত পৌঁছে যেতে পারে। বিভিন্ন মনের অসুখের মধ্যে আছে অ্যাংজাইটি, ডিপ্রেশন, ইটিং ডিসঅর্ডার, পারসোনালিটি ডিসর্ডার। বাইপোলার ডিসঅর্ডার, স্ক্রিজোফেনিয়া ইত্যাদি। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে মনের অসুখের উপসর্গ হিসেবে চুপচাপ বসে থাকা, চিৎকার চেঁচামেচি, জিনিসপত্র ভাঙচুর, মারধর আত্মহত্যার কথা বলা ও চেষ্টা করা ইত্যাদি দেখা যায়। এ রকম হলে অবশ্যই মনোরোগ বিশেষজ্ঞের কাছে যেতে হবে।

বামা-মা দু'জনেই ব্যস্ত, অন্যদিকে ছোট পরিবার বাড়িয়ে দিচ্ছে শিশুদের একাকিত্ব। তাই বাচ্চাদের সময় কাটে ইন্টারনেটে দুনিয়ায়। বাচ্চা থেকে বড় সকলের মনের অসুখের এটি এক অন্যতম কারণ বলে মনে করেন বিশেষজ্ঞরা। ভার্চুয়াল জগতের সঙ্গে বাস্তবকে মেলাতে না পারায় সমস্যা দিন দিন বাড়ছে। এর থেকে বেরে করার দায়িত্ব অবশ্যই বাবা-মা-সহ কাছের মানুষদের। একইসঙ্গে স্কুলেরও একটা দায়িত্ব আছে। তবে সবার আগে সচেতন হতে হবে বাড়ির মানুষদের। বাবা-মা নিজেরাই যদি ইন্টারনেটে আসক্ত হন, বাচ্চাকে সময় দেবেন

কীভাবে! কাছের মানুষদের সঙ্গ না পেলে বাচ্চাদের সমস্যা হবেই। শিশু থেকে বয়স্ক সকলেরই মনের অসুখের পেছনে একাকীত্ব একটা বড় কারণ। ছোটদের মধ্যে অসহিষ্ণুতা ক্রমশ বাড়ছে। তাই প্রতিদিনই বাবা-মা-বন্ধুদের সঙ্গে ঝামেলা, এমনকী সহপাঠীদের মেরে ফেরার মতো ঘটনাও ক্রমশ বাড়ছে। এর জন্য কিন্তু বড়দের ভূমিকা নেহাৎ কম নয়। বিশেষ করে ছোট থেকে বাবা-মাকে যেমন আচরণ করতে দেখে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে বাচ্চাদের আচরণে তার ছাপ পড়ে। বেশিরভাগ বা তাঁদের বাচ্চাকে টিফিনের ভাগ দিতে বারণ করেন। অথচ বন্ধুদের সঙ্গে টিফিন ভাগ করে খাওয়ার মধ্যে অন্যের সঙ্গে মানিয়ে চলার সূত্রপাত। এমনকী, কোনও সহপাঠী যদি তার থেকে এক-দু'নম্বর বেশি পায় তাই নিয়েও অনেক মা-বাবা তুলনা করে বাচ্চাটিকে হেয় করেন। এর থেকে বাচ্চাদের মনে হিংসার সৃষ্টি হয়। মনে রাখতে হবে ক্লাসে কিন্তু সবাই ফার্স্ট হয় না। আর পড়াশোনা নিয়ে অতিরিক্ত চাপ দিলে পড়ার প্রতি বাচ্চার অনীহা তৈরি হবে, এ কথাও বোঝা উচিত। বাচ্চাকে ভাল ব্যবহার শেখাতে হলে নিজেদেরও সকলের সঙ্গে ভাল ব্যবহার করা দরকার। ছোটদের সামনে কখনও সহকর্মী বা বসের নিন্দে অথবা আত্মীয়দের নিন্দা ও সমালোচনা করবেন না। সব থেকে বড় কথা ছোটদের সব সময় একটা নিয়মের মধ্যে বড় করে তোলা উচিত। যা চাইবে তাই করতে দিলে মনের সমস্যা বাড়বে বই কমবে না।

মনের অসুখ নিয়ে আগের থেকে সচেতনতা অনেক বেড়েছে। এমনকী, হেল্‌থ ইন্স্যুওরেন্সের তালিকাভুক্ত হয়েছে মানসিক অসুস্থতাও। কিন্তু কাজের জায়গায় এই সাহায্য পাওয়া যায় না। আজকের যুগেও মানসিক সমস্যার কথা শুনলে চাকরি নিয়ে টানাটানি পড়ে যায়। বিশেষ করে কর্পোরেট সংস্থার অনেক কর্মীকে বলতে শোনা যায়, জ্বর হলে বা পা ভেঙে গেলে ছুটি নিতে পারি, কিন্তু কাউন্সেলিংয়ের জন্যে ছুটি পাওয়ার আবেদন বলাই যায় না। এই ধারনা বদলাতে না পারলে সমস্যা বাড়বে বই কমবে না। একই ভূমিকা নিতে হবে স্কুলগুলিতেও। বাচ্চাদের কোনও মনের সমস্যা হলে বকাবকি বা শাস্তি না দিয়ে সহযোগিতা করতে হবে।

মনের ভাব সব সময় প্রকাশ করা উচিত। কাছের মানুষদের সঙ্গে আনন্দ ভাগ করে নিলে যেমন আনন্দ বহুগুণ বেড়ে যায়, তেমনই দুঃখ ভাগ করে নিলে দুঃখ অনেক কমে যায়।

কম ঘুম হলে মনের উপর চাপ বাড়ে, ছয় থেকে আট ঘণ্টা ঘুমনো উচিত।

সঠিক ডায়েট মন ভাল রাখতে সাহায্য করে। তাই সুষম খাবার খেতে হবে।

মা, বাবা, ঠাকুমা, ঠাকুর্দা, ভাই, বোন আর ভাল বন্ধুদের সঙ্গে সময় কাটালে মন ভাল থাকবে। মোবাইলে চ্যাট না করে সামনাসামনি কথা বললে মনের অসুখ পালিয়ে যায়।

সপ্তাহে এক দিন কিছুক্ষণ সময় ছুটি উপভোগ করা দরকার। ভাল লাগার জিনিস তা গান শোনাই হোক বা বন্ধুদের সঙ্গে খেলতে যাওয়া-যা ভাল লাগে তাই করতে হবে।

নিয়মিত শরীরচর্চা করে ওজন ঠিক রাখা দরকার। ওজন বাড়লে ডিপ্রেশন বাড়ে।

SHAREKHAN LIMITED

Notice is hereby given that the following Sub-broker is no longer affiliated as Sub-broker of Sharekhan Limited [NSE SEBI Registration No: **INB231073330**] as a member with National Stock Exchange of India Ltd & **BSE SEBI** Registration No: **INB011073351** member of **Bombay Stock Exchange Ltd - Clg. No.748)**, having registered office at **Lodha, I Think Techno Campus, 10th Floor, Beta Building, Off. JVLR, Opp. Kanjurmarg Railway Station, Kanjurmarg (E), Mumbai - 400 042. PH. No. 61150000**

NOTICE

On having received an application from our sub broker **Piyali Roy** for cancellation of his / her / their registration detail as,

Sub Broker Name	Trader Name	Regd. Address	NSE / BSE SEBI Registration No
Piyali Roy	Piyali Roy	Dhanhat, Badkulla, P.O.Badkulla, District - Nadia - Pincode - 741121	**BSE-** INS019489710/01-10733 **Dated:-** 22-Jul-2010 **NSE-** INS239732717/23-10733 **Dated:-** 23-Aug-2010

People are advised not to deal with them under our affiliation. Any person henceforth dealing with the above-mentioned sub-brokers should do so at their own risk. Any client or person having any claim against the sub-broker arising out of their transaction in securities may furnish the details of their claim in writing to Compliance within 6 months of the publication of this Notice.

By order of: Sharekhan Ltd
Director/Authorised Signatory
Date:- 25-10-2018

CYMK