ইস্টার্ণ নিউজলেটার

ইষ্টার্ণ ইন্স্যুরেন্স কোম্পানী লিমিটেডের ত্রৈমাসিক বার্তা

AAA CREDIT RATING Strongest Credit Quality

● ৫ম সংখ্যা | জ্যৈষ্ঠ/আষাঢ় ১৪৩২ | জুন ২০২৫

মানুষের জীবন ও সম্পদের সুরক্ষায় বীমার প্রয়োজনীয়তা

মানুষের জীবন ও সম্পদের সুরক্ষায় বীমার প্রয়োজনীয়তা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। নিচে এর কিছু মূল দিক তুলে ধরা হলো:

১. **আর্থিক নিরাপত্তা প্রদান করে**
জীবন বা সম্পদ বীমা মানুষের অনিশ্চিত ভবিষ্যতের জন্য একটি আর্থিক সুরক্ষা হিসেবে কাজ করে দুর্ঘটনা, অসুস্থতা, মৃত্যু বা সম্পদহানির সময় বীমা ক্ষতিপূরণ দিয়ে পরিবারকে আর্থিকভাবে সহায়তা করে।

২. **অপ্রত্যাশিত বিপদের মোকাবিলায় সহায়ক**
জীবনে যখন অপ্রত্যাশিত বিপদ ঘটে, যেমন-অগ্নিকান্ড, দুর্ঘটনা, প্রাকৃতিক দুর্যোগ ইত্যাদি-তখন বীমা ক্ষতির একটি বড় অংশ পূরণ করে দেয়, যা না থাকলে মানুষকে বড় আর্থিক ক্ষতির সম্মুখীন হতে হতো।

৩. **সঞ্চয় ও বিনিয়োগের সুযোগ**
জীবন বীমা অনেক সময় সঞ্চয় বা বিনিয়োগ হিসেবেও কাজ করে এটি ভবিষ্যতের জন্য অর্থ সঞ্চয়ের অভ্যাস গড়ে তোলে এবং মেয়াদ শেষে একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ অর্থ ফেরত দেয়, যা বিভিন্ন প্রয়োজন মেটাতে কাজে লাগে।

৪. **মানসিক শান্তি প্রদান করে**
যেকোনো বিপদের সময় বীমা পাশে থাকবে, সেটা জানা থাকলে মানুষ মানসিকভাবে প্রশান্তি পায় এটি জীবনের প্রতি আস্থা ও স্থিরতা বাড়ায়।

৫. **পরিবারের ভবিষ্যৎ সুরক্ষা নিশ্চিত করে**
কোনো উপার্জনক্ষম ব্যক্তি যদি অকালে মৃত্যুবরণ করেন, তাহলে তাঁর বীমার অর্থ তাঁর পরিবারের জীবিকা নির্বাহ, সন্তানের শিক্ষা বা অন্য প্রয়োজন মেটাতে কাজে আসে।

বলা যায়, মানুষের জীবন ও সম্পদের অনিশ্চয়তার বিরুদ্ধে একটি কার্যকর ঢাল হলো বীমা এটি শুধু একটি আর্থিক পণ্য নয়, বরং একটি দায়িত্বশীল ও দূরদর্শী সিদ্ধান্ত, যা ব্যক্তিগত, পারিবারিক ও সামগ্রিকভাবে সমাজে স্থিতিশীলতা আনে।

– দীপক কুমার দাস

সম্প্রতি বাংলাদেশ ইন্স্যুরেন্স ফোরাম (বিআইএফ) নির্বাচনে ইষ্টার্ণ ইন্স্যুরেন্স কোম্পানি লিমিটেড এর মুখ্য নির্বাহী কর্মকর্তা জনাব হাসান তারেক নির্বাহী কমিটির সদস্য নির্বাচিত হওয়ায় কোম্পানীর সন্মানিত পরিচালকদের এবং ইষ্টার্ণ ইন্স্যুরেন্স পরিবারের এর পক্ষ থেকে জনাব হাসান তারেক, মুখ্য নির্বাহী কর্মকর্তাকে ফুল দিয়ে শুভেচ্ছা ও আন্তরিক ধন্যবাদ জ্ঞাপন প্রদান করেন ইষ্টার্ণ ইন্স্যুরেন্স কোম্পানি লিমিটেড এর মাননীয় চেয়ারম্যান মহোদয় জনাব আ.স.ম. ওয়াহিদুজ্জামান ও সম্মানিত পরিচালক জনাব মতিউর রহমান।

ইষ্টার্ণ ইন্স্যুরেন্স কোম্পানী লিমিটেড কর্তৃক আয়োজিত ২৬০ তম বোর্ড সভায় মাননীয় চেয়ারম্যান মহোদয় জনাব আ.স.ম. ওয়াহিদুজ্জামান স্যার এর সভাপতিত্বে কোম্পানীর সার্বিক পরিস্থিতি নিয়ে গুরুত্বপূর্ণ আলোচনা করা হয়, সভায় আরও উপস্থিত হয়ে বোর্ডসভাকে সাফল্যমন্ডিত করেছেন কোম্পানীর পরিচালক মহোদয়গণ সর্বজনাব মতিউর রহমান, আজমল হোসেন, হায়দার আহম্মেদ খাঁন, এফ.সি.এ, তোফাজ্জল হোসেন, এফ.সি.এ, রোকেয়া ফেরদাউসী, তাজরীনা মান্নান সহ ইষ্টার্ণ ইন্স্যুরেন্স কোম্পানী লিমিটেড এর অন্যান্য নির্বাহীগণ।

বীমা শিল্পের পেশাগত আচরণবিধি

একটি পেশাগত আচরণবিধি পেশাদারিত্বের পূর্বসূরী। প্রতিটি বীমা কোম্পানীরই লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য নির্ধারণ করা উচিত এবং কোম্পানীর সম্মানিত বোর্ড সদস্য থেকে শুরু করে নিম্নস্তরের কর্মকর্তা-কর্মচারী পর্যন্ত সম্মিলিত প্রচেষ্টার মাধ্যমে লক্ষ্য অর্জনের ভূমিকা রাখা উচিত। নির্ধারিত লক্ষ্যের সাথে সামঞ্জস্য রেখে প্রতিষ্ঠানের একটি সুনির্দিষ্ট 'আচরণবিধি' প্রণয়ন করা উচিত যাতে সেই আচরণবিধি অনুসরণ করে নির্দিষ্ট লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য অর্জন করা যায়। প্রতিটি বীমা প্রতিষ্ঠানে নির্ধারিত লক্ষ্য অনুসারে নিজস্ব কোড তৈরি করতে হয়। আমি ব্যক্তিগতভাবে বীমা কোম্পানীর সাথে পেরে গর্ববোধ করি এবং আমি সর্বদা প্রতিশ্রুতিবদ্ধ যে দেশের জনসাধারণের মাঝে বীমার সুবিধা পৌঁছে দেয়া এবং সম্পত্তি রক্ষা করার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করনের মাধ্যমে বীমা শিল্পকে সুদূরপ্রসারী প্রচারিত করে কোম্পানীর সুনাম রক্ষা করা। আমাদের উচিৎ বীমা পেশাকে উচ্চ মর্যাদার চোখে দেখা এবং বীমা পেশার সাথে যুক্ত থাকতে পেরে গর্বিতবোধ করা। আমরা সর্বোচ্চ মিতব্যয়ীতার সাথে বীমা ব্যবসা অর্জনের চেষ্টা করব যাতে কোম্পানীর লাভজনকভাবে প্রতিষ্ঠিত হয়। আমরা ক্লায়েন্টদের প্রতি সর্বদা সৎ ও আন্তরিক থাকব এবং তাদের স্বার্থ রক্ষা করার চেষ্টা করব। বীমা গ্রাহকের আনন্দই আমাদের আনন্দ। আমাদের উচিৎ নিয়োগকর্তা, কর্মচারী, সহযোগী, প্রতিযোগী, গ্রাহক, জনসাধারণ এবং যাদের সাথে আমাদের ব্যবসায়ীক বা পেশাদার সম্পর্ক রয়েছে তাদের সকলের প্রতি ন্যায্য আচরণ করা। আমাদের সকলের উচিৎ বীমা পেশার সকল নীতিগত নীতিমালা, দেশের আইন এবং সম্প্রদায়ের নৈতিক মানদন্ডের প্রতি বিশ্বস্ততার সহিত কঠোরভাবে আইন এবং নিয়মাবলী *(২য় পৃষ্ঠায় পড়ুন)*

সম্পাদকের টেবিল থেকে

সম্মানিত পাঠকবৃন্দ

আসসালামু আলাইকুম!

পরম করুনাময় মহান আল্লাহ তালার অসীম মেহেরবানীতে ইষ্টার্ণ ইন্স্যুরেন্স কোম্পানী লিমিটেড এর ৩৯ বছর সুদীর্ঘ পথ চলায় কোম্পানীর সকল সম্মানিত শেয়ারহোল্ডারবৃন্দ, সম্মানিত গ্রাহক ও শুভাকাঙ্খীদের মধ্যে সুসম্পর্ক স্থাপন ও যোগাযোগের মাধ্যম হিসাবে **"ইষ্টার্ণ নিউজলেটার"** ইতোমধ্যে একটি নতুন দিগন্ত উম্মোচন করেছে। আমি কোম্পানীর পক্ষ থেকে গভীর শ্রদ্ধাসহ কৃতজ্ঞচিত্তে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি কোম্পানীর সম্মানিত চেয়ারম্যান জনাব আ.স.ম ওয়াহিদুজ্জামান স্যারকে, এবং আমাদের এই মহৎ উদ্দেশ্যকে অনুপ্রাণিত করার জন্য ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি কোম্পানীর সম্মানিত পরিচালক ও উত্তরা গ্রুপ অব কোম্পানীর চেয়ারম্যান ও ব্যবস্থাপনা পরিচালক জনাব মতিউর রহমান স্যার সহ অন্যান্য পরিচালকবৃন্দকে। ইষ্টার্ণ ইন্স্যুরেন্স কোম্পানী লিমিটেড এর পক্ষ থেকে গভীর শ্রদ্ধাসহ ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি আমাদের সম্মানিত মুখ্য নির্বাহী পরিচালক জনাব হাসান তারেক সহ ইষ্টার্ণ পরিবারের সকল সদস্য ও অন্যান্য পাঠকবৃন্দকে, যারা আমাদের কোম্পানীর প্রকাশিত **"ইষ্টার্ণ নিউজলেটার"** নিয়মিত পাঠ করে আমাদেরকে সবসময় উৎসাহ, উদ্দীপনা, অনুপ্রেরণা দিয়েছেন এবং প্রশংসিত করেছেন।

আমরা অত্যন্ত আনন্দিত ও গর্বিত যে, আমাদের সম্মানিত পাঠক বৃন্দের অকৃত্রিম ভালবাসায় অনুপ্রাণিত হয়ে পর্যায়ক্রমে **"ইষ্টার্ণ নিউজলেটার"** ভলিয়ম-(০৫) প্রকাশ করতে যাচ্ছি। আমি কোম্পানীর পক্ষ থেকে আগামী দিনের পথ চলায় সকল সম্মানিত পাঠকবৃন্দকে কোম্পানীর শুভাকাঙ্খীদের অতীতের ন্যায় ভবিষ্যতেও আমাদেরকে উৎসাহ, উদ্দীপনা ও সমর্থন দিয়ে পাশে থাকার জন্য অনুরোধ জ্ঞাপন করছি। পরিশেষে ইষ্টার্ণ ইন্স্যুরেন্স কোম্পানী লিমিটেড এর সর্বাঙ্গীন মঙ্গল ও সফলতা এবং সম্মানিত শেয়ারহোল্ডারবৃন্দ, সম্মানিত গ্রাহক ও শুভাকাঙ্ক্ষীদের সু-স্বাস্থ্য, দীর্ঘায়ু জীবন কামনা করছি।

কাজী ফারহানা
কোম্পানী সচিব এবং মানব সম্পদ উন্নয়ন প্রধান
ইষ্টার্ণ ইন্স্যুরেন্স কোম্পানী লিমিটেড।

ইষ্টার্ণ ইন্স্যুরেন্স কোম্পানী লিমিটেড কর্তৃক আয়োজিত মহান স্বাধীনতা দিবস ২০২৫ উপলক্ষে চিত্রাঙ্কন প্রতিযোগিতা

বীমা শিল্পের পেশাগত আচরণবিধি

(১ম পৃষ্ঠার পর)

মেনে চলা। আমাদের উচিৎ পেশাদার জ্ঞান অর্জন এবং পেশায় কার্যকর হওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা বিকাশের চেষ্টা করা। বীমা কোম্পানিগুলো যেখানে কাজ করে সেই বীমা বাজারে পেশাদারিত্বের বিকাশের প্রসারিত করা। যদি বীমা বাজার সুস্থ না থাকে এবং নিয়মকানুন কঠোরভাবে পালন না করা হয়, গ্রাহকদের চাহিদা পূরণের জন্য পর্যাপ্ত পণ্য পাওয়া না যায়, তাহলে সেই বাজারকে সুস্থ বাজারে এবং প্রশংসিত পেশাদারিত্বে বিকশিত করা যায় না। বাংলাদেশে বীমা শিক্ষার পরিধি খুবই সীমিত। যদিও বাংলাদেশ ইন্স্যুরেন্স একাডেমি স্বল্প ও দীর্ঘমেয়াদী প্রশিক্ষণ প্রদান, বীমা বিষয়ে ডিপ্লোমা প্রদান এবং বীমা জার্নাল প্রকাশের মাধ্যমে ভালো ও প্রশংসিত কাজ করে যাচ্ছে, কিন্তু আমাদের দেশের বীমা কোম্পানিগুলোতে প্রশিক্ষণ কর্মসূচির জন্য বাজেটের অভাব, দেশে এবং বিদেশে প্রশিক্ষণের জন্য নির্বাহীদের পাঠানোর জন্য কোম্পানি ব্যবস্থাপনার পক্ষ থেকে আগ্রহের অভাব। এ সমস্ত কারণে বীমা শিল্পের পেশাদারিত্বের প্রসার তরাণ্বিত হচ্ছে। যার ফলে বীমা পেশাদাররা ডাক্তার এবং আইনজীবীদের মতো সমাজে তেমন প্রভাব ফেলতে পারেন না। ব্যবস্থাপনাকে কার্যকর করার জন্য প্রয়োজনীয় কার্যকর নির্বাহীর অভাব। কার্যকর নির্বাহীরা বাহ্যিক অবদানের উপর মনোনিবেশ করেন। তারা তাদের প্রচেষ্টাকে কাজের পরিবর্তে ফলাফলের দিকে পরিচালিত করেন। কার্যকর নির্বাহীরা শক্তির উপর ভিত্তি করে গড়ে তোলেন-তাদের নিজস্ব শক্তি, তাদের উর্ধ্বতন, সহকর্মী এবং অধস্তনদের শক্তি; এবং পরিস্থিতির শক্তির উপর, অর্থাৎ তারা কী করতে পারে তার উপর। কার্যকর নির্বাহীরা কয়েকটি প্রধান ক্ষেত্রে মনোনিবেশ করেন যেখানে উচ্চতর কর্মক্ষমতা অসাধারণ ফলাফল আনবে। তারা নিজেদেরকে অগ্রাধিকার নির্ধারণ করতে এবং তাদের অগ্রাধিকার সিদ্ধান্তের সাথে থাকতে বাধ্য করে। তারা জানে যে তাদের কাছে প্রথম কাজটি প্রথমে করা এবং দ্বিতীয় কাজটি একেবারেই না করা ছাড়া আর কোন বিকল্প নেই। বিকল্প হল কিছুই না করা। কার্যকর নির্বাহীরা অবশেষে কার্যকর সিদ্ধান্ত নেয়। তারা জানে যে এটি সর্বোপরি সঠিক ক্রমানুসারে সঠিক পদক্ষেপের ব্যবস্থার বিষয়। তারা জানে যে একটি কার্যকর সিদ্ধান্ত সর্বদা 'তথ্যের উপর ঐক্যমত্যের' পরিবর্তে 'অসমত মতামতের' ভিত্তিতে একটি রায় এবং তারা জানে যে দ্রুত অনেক সিদ্ধান্ত নেওয়ার অর্থ ভুল সিদ্ধান্ত নেওয়া। যা প্রয়োজন তা হল অল্প কিছু, কিন্তু মৌলিক সিদ্ধান্ত। যা প্রয়োজন তা হল ঝলমলে কৌশলের চেয়ে সঠিক কৌশল। সুতরাং বলা যায় যে, একটি কোম্পানীর সৌন্দর্য ও উন্নতির ক্ষেত্রে সুন্দর পেশাদারিত্বের আচরণবিধি নীতিমালা এবং সঠিক নেতৃত্বের বিকল্প নেই।

মুহাম্মদ জিলন, সহকারী ব্যবস্থাপক (প্রশাসন)।

নববর্ষ উপলক্ষে ১লা বৈশাখ ১৪৩২ উদযাপন

গত ১৪ এপ্রিল ২০২৫ বাংলা নববর্ষ উপলক্ষে ১লা বৈশাখ ১৪৩২ উদযাপন উপলক্ষে ইষ্টার্ণ ইন্স্যুরেন্স কোম্পানি লিমিটেড কর্তৃক বাংলা সাংস্কৃতিক বিষয় নিয়ে আলোচনা সভা অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত অনুষ্ঠানে উপস্থিত হয়ে সভাকে সাফল্যমন্ডিত করেছেন ইষ্টার্ণ ইন্স্যুরেন্স কোম্পানী লিমিটেড এর সম্মানিত চেয়ারম্যান মহোদয় জনাব আ.স.ম. ওয়াহিদুজ্জামান, কোম্পানীর মুখ্য নির্বাহী কর্মকর্তা হাসান তারেক এর উদ্যোগে এবং সম্মানিত চেয়ারম্যান মহোদয় এর সম্মতিক্রমে অনুষ্ঠান এর কার্যক্রমকে বাস্তবায়িত করার জন্য সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গদেরকে ইষ্টার্ণ ইন্স্যুরেন্স পরিবারের পক্ষ থেকে গভীর শ্রদ্ধাসহ কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করা হয়।

বজ্রপাত থেকে বাঁচতে বাংলাদেশ ফায়ার সার্ভিস ও সিভিল ডিফেন্স অধিদফতরের ২০টি জরুরি নির্দেশনা

১. বজ্রপাতের ও ঝড়ের সময় বাড়ির ধাতব কল, সিঁড়ির ধাতব রেলিং, পাইপ ইত্যাদি স্পর্শ করবেন না।

২. প্রতিটি বিল্ডিংয়ে বজ্র নিরোধক দন্ড স্থাপন নিশ্চিত করুন।

৩. খোলাস্থানে অনেকে একত্রে থাকাকালীন বজ্রপাত শুরু হলে প্রত্যেকে ৫০ থেকে ১০০ ফুট দূরে দূরে সরে যান।

৪. কোনো বাড়িতে যদি পর্যাপ্ত নিরাপত্তা ব্যবস্থা না থাকে তাহলে সবাই এক কক্ষে না থেকে আলাদা আলাদা কক্ষে যান।

৫. খোলা জায়গায় কোনো বড় গাছের নিচে আশ্রয় নেয়া যাবে না। গাছ থেকে চার মিটার দূরে থাকতে হবে।

৬. ছেঁড়া বৈদ্যুতিক তার থেকে দূরে থাকতে হবে। বৈদ্যুতিক তারের নিচ থেকে নিরাপদ দূরত্বে থাকতে হবে।

৭. ক্ষয়ক্ষতি কমানোর জন্য বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতির প্লাগগুলো লাইন থেকে বিচ্ছিন্ন রাখতে হবে।

৮. বজ্রপাতে আহতদের বৈদ্যুতিক শকের মতো করেই চিকিৎসা দিতে হবে।

৯. এপ্রিল-জুন মাসে বজ্রপাত বেশি হয়। এই সময়ে আকাশে মেঘ দেখা গেলে ঘরে অবস্থান করুন।

১০. যত দ্রুত সম্ভব দালান বা কংক্রিটের ছাউনির নিচে আশ্রয় নিন।

১১. বজ্রপাতের সময় বাড়িতে থাকলে জানালার কাছাকাছি বা বারান্দায় থাকবেন না এবং ঘরের ভেতরে বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম থেকে দূরে থাকুন।

১২. ঘন-কালো মেঘ দেখা গেলে অতি জরুরি প্রয়োজনে রাবারের জুতা পরে বাইরে বের হতে পারেন।

১৩. উঁচু গাছপালা, বৈদ্যুতিক খুঁটি, তার, ধাতব খুঁটি ও মোবাইল টাওয়ার ইত্যাদি থেকে দূরে থাকুন।

১৪. বজ্রপাতের সময় জরুরি প্রয়োজনে প্লাস্টিক বা কাঠের হাতলযুক্ত ছাতা ব্যবহার করুন।

১৫. বজ্রপাতের সময় খোলা জায়গা, মাঠ বা উঁচু স্থানে থাকবেন না।

১৬. কালো মেঘ দেখা দিলে নদী, পুকুর, ডোবা, জলাশয় থেকে দূরে থাকুন।

১৭. বজ্রপাতের সময় শিশুদের খোলা মাঠে খেলাধুলা থেকে বিরত রাখুন এবং নিজেরাও বিরত থাকুন।

১৮. বজ্রপাতের সময় খোলা মাঠে থাকলে পায়ের আঙুলের ওপর ভর দিয়ে এবং কানে আঙুল দিয়ে মাথা নিচু করে বসে পড়ুন।

১৯. বজ্রপাতের সময় গাড়ির মধ্যে অবস্থান করলে, গাড়ির ধাতব অংশের সঙ্গে শরীরের সংযোগ ঘটাবেন না। সম্ভব হলে গাড়িটিকে নিয়ে কোনো কংক্রিটের ছাউনির নিচে আশ্রয় নিন।

২০. বজ্রপাতের সময় মাছ ধরা বন্ধ রেখে নৌকার ছাউনির নিচে অবস্থান করুন।

(সংগৃহীত)

ফোন ছাড়া অস্থির লাগে? ॥ যে রোগে ভুগছেন আপনি।

মোবাইল ফোনটা হাতে না থাকলে মনে হয় কি যেন একটা নেই। চার্জ-এ দিলে সেটি এমন জায়গায় রাখা হয় যেন সেটি হাতের নাগালেই থাকে। বিছানায় মাথার আশ-পাশে সুইচ বোর্ড নেই সেজন্য একপাশে এক্সটেনশন বোর্ড টাঙ্গিয়ে দিচ্ছেন মোবাইল চার্জ। কারণ একটাই, মোবাইলটা কোনো ভাবেই হাত ছাড়া করা যাবে না। ওয়াশরুমে যাওয়ার সময় ও মোবাইল সঙ্গে করে নিয়ে যান অনেকেই। এই গেজেট ছাড়া থাকলে নিজের মধ্যে তৈরি হওয়া এই অস্থিরতা একটি মারাত্মক রোগ। এমনটাই বলছেন চিকিৎসা বিজ্ঞান।

মোবাইল ফোনের প্রতি অতিরিক্ত আসক্তিকে অনেক সময় অসুস্থতার সাথে তুলনা করা হলেও এবার চিকিৎসা বিজ্ঞান বলছে এটি একটি গুরতর রোগ, নাম নমোফোবিয়া। মনোবিজ্ঞানবিদরা বলছেন মানুষের মধ্যে নমোফোবিয়া রোগ দেখা যাচ্ছে। বিভিন্ন গবেষণায় তার প্রমাণও মিলছে। সবচেয়ে বড় কথা দিন দিন এমন রোগীর সংখ্যা বাড়ছে। মোবাইলে আসক্তিতে শিক্ষার্থীদের পড়াশোনার ক্ষতি করছে সঙ্গে মানসিক স্বাস্থ্যেরও ক্ষতি করছে। তবে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে এই আসক্তির পেছনে রয়েছে সোশ্যাল মিডিয়ার কারসাজী ও অনলাইন গেইম। বড়দের ক্ষেত্রে বিষয়টি অন্যরকম। মোবাইল ফোনের প্রতি তাদের অতিরিক্ত নির্ভরশীলতা নমোফোবিয়া জন্ম দেয়।

কীভাবে বুঝবেন আপনি নমোফোবিয়া রোগে আক্রান্ত? চিকিৎসা জানাচ্ছে সব সময় ফোনের নোটিফিকেশন চেক করা এর অন্যতম লক্ষণ। কী ম্যাসেজ এলো, আদৌ কোনো ম্যাসেজ এলো কিনা তা নিয়ে মনের মধ্যে উদ্বেগ সৃষ্টি হওয়া। ফোনটা যতক্ষণ হাতে থাকছে না, ততক্ষণ কী হলো, কী হয়ে যাচ্ছে তা নিয়ে মনের মধ্যে ভয় কাজ করতে থাকে। ফোনের ব্যাটারী লো সিগন্যাল দেখালে বা বন্ধ হয়ে গেলে অনেকের প্যানিক অ্যাটাক হয়, কী করবেন ভেবে পান না। অস্থির হয়ে ওঠেন। ফোনটা সচল না থাকলে অনেক সময় অনিদ্রা জনিত সমস্যা, অবসাদ, খাবারে অনিহা, সারাক্ষণ খিটখিটে মেজাজ এর লক্ষণ দেখা যায়। এগুলো সবই নমোফোবিয়ার লক্ষণ। সোশ্যাল মিডিয়ায় থাকতে না পারার উদ্বেগ বেশী দেখা যায় তরুণ প্রজন্মের মধ্যে। সারাক্ষণ মনের মধ্যে অদ্ভুত এক অস্থিরতা কাজ করতে থাকে। দিনের পর দিন এ ধরনের সমস্যা এড়িয়ে গেলে তা মানসিক চাপ, অবসাদ, একাকিত্বের সমস্যা বেড়ে যেতে পারে। দীর্ঘদিন ধরে এমনটা চলতে থাকলে ঘুমের স্বাভাবিক চক্র বিঘ্নিত হতে পারে। পরিস্থিতি জটিল হলে অবশ্যই মনোবিদের পরামর্শ নিতে হবে। স্মার্টফোন ব্যবহারে আরো সচেতন হতে হবে।

মোঃ হাফিজুর রহমান (নাহিদ)
সহকারী ব্যবস্থাপক
মানব সম্পদ উন্নয়ন ও প্রশাসন বিভাগ

গত ২২ এপ্রিল ২০২৫ ইষ্টার্ণ ইন্স্যুরেন্স কোম্পানি লিমিটেড এর সম্মানিত চেয়ারম্যান মহোদয় জনাব আ.স.ম. ওয়াহিদুজ্জামান স্যার, এর মহৎ উদ্যোগে "5th Healthcare Awareness Seminar Session" শীর্ষক সেমিনার অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত সেমিনারে উপস্থিত ছিলেন কোম্পানীর মুখ্য নির্বাহী কর্মকর্তা জনাব হাসান তারেক এবং কোম্পানীর উচ্চ কর্মকর্তাবৃন্দসহ অন্যান্য কর্মকর্তা কর্মচারীবৃন্দ। ইষ্টার্ণ ইন্স্যুরেন্স কোম্পানি লিমিটেড এর মাসিক স্বাস্থ্য সচেতন শীর্ষক সেমিনারে প্রতিবারের ন্যায় এবারও সকলের সু-স্বাস্থ্য বিষয়ক গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ প্রদান করার পাশাপাশি শিশুদের নৈতিক শিক্ষা ও আধুনিক প্রযুক্তি ব্যবহারের উপকারিতা ও অপকারিতা সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে আলোচনা করা হয় যাহা আমাদের সকলের ব্যক্তিগত ও পারিবারিক জীবনে ব্যাপকভাবে উপকৃত হবে। ইষ্টার্ণ পরিবারের পক্ষ থেকে মাননীয় চেয়ারম্যান মহোদয় এর দূরদর্শী এবং অভূতপূর্ব স্বাস্থ্য সচেতন বিষয়ক গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ প্রদান করার জন্য তাঁর প্রতি গভীর শ্রদ্ধাসহ কৃতজ্ঞতা ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন করা হয়।