মনখারাপের মরণফাঁদ

খ্যাতি-সাফল্যের মাঝেও হারাচ্ছে জীবনের প্রতি আগ্রহ! কেন? কী উপায়? জানালেন মনস্তাত্ত্বিক সমাজকর্মী মায়াঙ্ক কুমার

বাইরে থেকে দেখলে জীবন যেন স্বপ্নের মতো। খ্যাতি, সাফল্য, অর্থ, অনুরাগীর ভালবাসা, সবই রয়েছে। অথচ সেই ঝলমলে জীবনের আড়ালে লুকিয়ে গভীর একাকীত্ব, একরাশ হতাশা, মানসিক চাপ। অদৃশ্য যন্ত্রণার সঙ্গে লড়াইয়ে হাল ছেড়ে দেওয়ার সিদ্ধান্ত। সাম্প্রতিককালে পরিচালক অনীক দত্ত হোক কিংবা সুশান্ত সিং রাজপুত, জিয়া খান অথবা ফসিলস ব্যান্ডের প্রাক্তন সদস্য বেসিস্ট চন্দ্রমৌলি বিশ্বাস সহ আরও অনেক তারকা-শিল্পী বেছে নিয়েছেন আত্মহননের পথ।

আজকাল বয়স ভেদে সমাজের সর্বত্র যেন গ্রাস করছে হতাশা! জীবনের প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলছেন সাফল্যের চূড়ায় থাকা মানুষেরাও। কিন্তু কেন বাড়ছে এই প্রবণতা?

প্রত্যাশা আর বাস্তবের ফারাক

জীবনের নানা পরিস্থিতি অনেকেই সামলে উঠতে পারেন না। প্রত্যাশা এবং বাস্তবের মধ্যে যখন বিস্তর ফারাক তৈরি হয়, তখন মানসিক চাপ বাড়তে থাকে। প্রত্যাশা হওয়া উচিত নিজের ক্ষমতা ও সম্ভাবনা অনুযায়ী। আর সেই মূল্যায়নটা খুব জরুরি। 'SWOT Analysis' অর্থাৎ স্ট্রেন্থ, উইকনেস, অপরচুনিটি এবং থ্রেট-এই চারটি দিক থেকে নিজের জীবন ও পরিস্থিতিকে বিচার করা প্রয়োজন। কোনটা স্ট্রেন্থ, কোথায় দুর্বলতা, কী সুযোগ রয়েছে এবং কী ঝুঁকি রয়েছে, তা বুঝতে পারলে পরিস্থিতি সামলানো সহজ হয়। তবে সবসময় একা তা সম্ভব নাও হতে পারে। সেক্ষেত্রে পরিবার, বন্ধু বা পেশাদারদের সাহায্য নেওয়া প্রয়োজন।

প্রতিযোগিতার যুগে বাড়ছে চাপ

বর্তমান সময়ে প্রতিযোগিতা আগের তুলনায় অনেক বেশি। কর্মক্ষেত্রে নিজেকে প্রমাণ করার চাপ, সাফল্য ধরে রাখার দায় এবং ব্যর্থতার ভয় অনেক সময় মানুষকে মানসিকভাবে বিপর্যস্ত করে দেয়। বিশেষত বিখ্যাত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে এই চাপ আরও বেশি। কারণ তাঁদের প্রতিটি পদক্ষেপ, প্রতিটি সাফল্য বা ব্যর্থতা জনসমক্ষে বিচার হয়।

পরিবার সবচেয়ে বড় ভরসা

কাছের মানুষদের ভূমিকা খুব গুরুত্বপূর্ণ। পরিবারে যদি এমন কেউ থাকেন যাঁর কাছে মনের কষ্ট বলা যায়, তাহলে অনেকটাই হালকা লাগে। তবে জাজমেন্টাল না হয়ে সহমর্মিতা জরুরি। অনেক সময় বড় কারণ হয়ে দাঁড়ায়। আবার দীর্ঘদিনের শারীরিক অসুস্থতা, অসহনীয় যন্ত্রণা বা কঠিন রোগে আক্রান্ত হওয়ার পর অনেকের মধ্যে গভীর হতাশা তৈরি হতে পারে।

আত্মহত্যার আগে ইঙ্গিত

খুব কম ঘটনায় মানুষ কোনও পূর্বাভাস ছাড়া আত্মহত্যা পথে পা বাড়ান। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই তাঁরা প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে কিছু সংকেত দিয়ে থাকেন। হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তি আগে যে কাজগুলো করতে ভালবাসতেন, সেগুলির প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলতে পারেন। পরিবার বা প্রিয়জনদের থেকে নিজেকে গুটিয়ে নিতে পারেন। অনেক সময় দেখা যায়, যাঁর সঙ্গে সবচেয়ে বেশি কথা বলতেন, তাঁর সঙ্গেই যোগাযোগ কমিয়ে দিয়েছেন, ঘুম বা খাওয়ার অভ্যাসে পরিবর্তন, হঠাৎ করে বেশি আবেগপ্রবণ হয়ে যাওয়া, ঝুঁকিপূর্ণ কাজে জড়িয়ে পড়া, আচরণে হঠাৎ পরিবর্তন, নেতিবাচক চিন্তা, বারবার মৃত্যু নিয়ে কথা বলা বা 'আমার আর বাঁচতে ইচ্ছে করছে না', 'আমাকে দিয়ে আর কিছু হবে না'— এই ধরনের মন্তব্য গুরুত্বপূর্ণ সতর্ক সংকেত হতে পারে।

সাহায্য চাইতে দ্বিধা নয়

হতাশা বা অবসাদ ক্রমশ গ্রাস করলে দ্রুত বিশেষজ্ঞের সাহায্য নেওয়া উচিত। কেন্দ্র ও রাজ্যের যৌথ উদ্যোগে রয়েছে সহায়তা পরিষেবা। ১৪৪১৬-এ ফোন করলে প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতাদের সঙ্গে কথা বলার সুযোগ পাওয়া যায়। সেখানে গোপনীয়তা বজায় রেখে প্রয়োজন অনুযায়ী বিশেষজ্ঞদের কাছে যাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। এরাজ্যে আয়ুষ্মান কর্মসূচি চালু হওয়ার প্রেক্ষিতে মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবাকে আরও সহজলভ্য করার বিষয়ে নতুন সম্ভাবনা তৈরি হচ্ছে। আয়ুষ কেন্দ্রগুলির মাধ্যমে যোগব্যায়াম, ধ্যান, মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের বিভিন্ন উপায়, স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন এবং সার্বিক সুস্থতার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়, যা অনেক ক্ষেত্রে মানসিক চাপ মোকাবিলায় সহায়ক হতে পারে।

কথা বলাই প্রথম পদক্ষেপ

অনেক সময় কথা বলার জন্য কাউকে পাশে পাওয়া যায় না, আবার সকলের কাছে মনের কথা বলাও যায় না। এমন পরিস্থিতিতে কোনও বিশ্বস্ত ব্যক্তি, কাউন্সেলর বা অচেনা প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতার সঙ্গেও কথা বলা লাভজনক হতে পারে।

নেশা ও পারিবারিক সমস্যা

অতিরিক্ত মাদক বা নেশার ব্যবহার মানসিক অবসাদ এবং উদ্বেগ বাড়িয়ে দিতে পারে। পারিবারিক অশান্তি, সম্পর্কের টানাপোড়েন বা দীর্ঘদিনের মানসিক চাপে আত্মহত্যাপ্রবণতা দেখা যায়।

এছাড়াও শিশু-কিশোরদের ক্ষেত্রে পড়াশোনার চাপ, পরীক্ষায় খারাপ ফল, অভিভাবকদের বকাবকি কিংবা সামাজিক লজ্জা আধ্যাত্মিক চর্চা বা ধ্যান অনেকের ক্ষেত্রে মানসিক শান্তি এনে দেয়। তবে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল, নিজের কষ্টকে চেপে না রেখে তা ভাগ করে নেওয়া। কারণ অধিকাংশ ক্ষেত্রেই মানুষ কোনও না কোনওভাবে সাহায্যের আবেদন জানান। সেই সংকেতগুলো বুঝতে পারা এবং সময়মতো পাশে দাঁড়ানোই হতে পারে একটি জীবন বাঁচানোর অন্যতম পদক্ষেপ।

ঘাটতি মেটাতে স্লিপ ব্যাঙ্কিং

সামনে অনেক কাজ? ঘুমানোর সময় নেই! কী করবেন? রইল হদিশ

বিয়েবাড়ি, কোনও অনুষ্ঠান, ভ্রমণ বা অফিসের গুরুত্বপূর্ণ কাজ—এমন অনেক সময় আসে যখন কয়েক দিন টানা ঘুমানোর সময় হয় না। ফলে ক্লান্তি, মনোযোগের অভাব, খিটখিটে মেজাজ এবং কাজের দক্ষতা কমে যাওয়ার মতো সমস্যা দেখা দেয়। তবে বিশেষজ্ঞরা বলছেন, এমন পরিস্থিতির জন্য আগে থেকেই শরীরকে প্রস্তুত করা সম্ভব। এই পদ্ধতিকেই বলা হয় 'স্লিপ ব্যাঙ্কিং'।

বিষয়টা কী

স্লিপ ব্যাঙ্কিং বলতে বোঝায়, ভবিষ্যতে কয়েক দিন কম ঘুম হওয়ার সম্ভাবনা থাকলে কয়েকদিন অতিরিক্ত ঘুমিয়ে নেওয়া। অর্থাৎ ঘুমকে আগাম সঞ্চয় করে রাখা। গবেষণায় দেখা গিয়েছে, নির্দিষ্ট সময়ের জন্য পর্যাপ্ত বা একটু বেশি ঘুমিয়ে নিলে পরবর্তীতে ঘুমের ঘাটতি হয়না। এতে শরীর কিছুটা বিশ্রাম সঞ্চয় করে রাখে এবং পরবর্তী ব্যস্ততার ধাক্কা তুলনামূলকভাবে সামলানো যায়।

বিশেষজ্ঞদের মতে

স্লিপ ব্যাঙ্কিং শুধু ক্লান্তি কমাতেই সাহায্য করে না, একইসঙ্গে মনোযোগ, স্মৃতিশক্তি এবং কর্মক্ষমতাও কিছুটা ধরে রাখতে সাহায্য করতে পারে। যারা দীর্ঘ ভ্রমণ, পরীক্ষার প্রস্তুতি, শিফট ডিউটি বা বিশেষ কোনও প্রকল্পের জন্য রাত জাগেন, তাঁদের ক্ষেত্রেও এই কৌশল উপকারী হতে পারে। চিকিৎসকরা সাধারণত প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতিদিন ৭ থেকে ৯ ঘণ্টা ঘুমের পরামর্শ দেন। তাই যদি সামনে ব্যস্ত সময় থাকে, তাহলে আগে থেকেই পর্যাপ্ত বিশ্রাম নেওয়ার চেষ্টা করুন। একইসঙ্গে ক্যাফেইন কম খাওয়া, নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাতে যাওয়া এবং মোবাইলের ব্যবহার কমানোর মতো অভ্যাসও ভাল ঘুম পেতে সাহায্য করে।

মনে রাখবেন

স্লিপ ব্যাঙ্কিং মানে এই নয় যে আপনি দীর্ঘদিন ঘুমের ঘাটতি পূরণ না করেও সুস্থ থাকতে পারবেন। এটি কেবল অস্থায়ীভাবে শরীরকে প্রস্তুত রাখার একটি উপায়। দীর্ঘ সময় ধরে কম ঘুমালে শরীর ও মস্তিষ্কের ওপর নেতিবাচক প্রভাব পড়বেই।

আজকাল

শ্রেণীবদ্ধ বিজ্ঞাপন গ্রহণ কেন্দ্র

''বিজ্ঞাপনী''

এস এম এন্টারপ্রাইজ
ফ্যান্সি মার্কেট, লায়ন্স ক্লাবের পাশে
রুম নং-৭, বর্ধমান-১
দূরভাষ: 9434474356
9232462019
সময় : সকাল ১০ হতে সন্ধ্যা ৭.৩০ মিনিট (রবিবার বন্ধ)

সুমিতা ব্লাউজ স্পেশালিস্ট
৪, রাজেন্দ্র বাগ রোড
শ্রীরামপুর, হুগলি , PIN- ৭১২২০১,
ফোন: 98307-23466

অমিতাভ বিশ্বাস,
রাজ টেলিকম
করিমপুর কলেজ রোড,
পোস্ট - করিমপুর,
জেলা- নদীয়া,পিন- ৭৪১১৫২,
M- 9093688530, 9434420686

pnb Housing Finance Limited Ghar Ki Baat

পরিশিষ্ট-IV-A — স্থাবর সম্পত্তি(সমূহ) ই-নিলাম বিক্রির বিজ্ঞপ্তি
সিকিউরিটি ইন্টারেস্ট (এনফোর্সমেন্ট) রুলস, ২০০২-এর রুল ৮(৬)-এর সংস্থানসমূহ-সহ পঠনীয় সিকিউরিটাইজেশন অ্যান্ড রিকনস্ট্রাকশন অফ ফিনান্সিয়াল অ্যাসেটস অ্যান্ড এনফোর্সমেন্ট অফ সিকিউরিটি ইন্টারেস্ট অ্যাক্ট, ২০০২-এর অধীনে স্থাবর পরিসম্পদসমূহ বিক্রির জন্য ই-নিলাম বিক্রির বিজ্ঞপ্তি

রেজিস্টার্ড অফিস: ফ্লোর নং ৯, অন্তরীক্ষ ভবন, ২২, কস্তুরবা গান্ধী মার্গ, নতুন দিল্লি-১১০০০১। ফোন: ০১১-২৩৩৫৭১৭১, ২৩৩৫৭১৭২, ২৩৭০৫৪১৪, ওয়েবসাইট: www.pnbhousing.com
শাখা অফিস কলকাতা: ফ্লোর নং ৫, সাউথ ব্লক, প্রেমিসেস নং ৭, কিড স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০০১৬

এতদ্দ্বারা জনসাধারণ-সহ বিশেষত নীচের টেবিলে কলাম নং 'A'-তে উল্লিখিত ঋণগ্রহীতা(গণ) ও জামিনদার(গণ)-এর প্রতি এই বিজ্ঞপ্তি জারি করা হচ্ছে যে, **মেসার্স পিএনবি হাউজিং ফিনান্স লিমিটেড**/সুরক্ষিত ঋণদাতা-এর অনুমোদিত আধাকিরিক দ্বারা নীচের টেবিলে কলাম নং 'D'-তে বর্ণিত সুরক্ষিত ঋণদাতার অনুমোদিত আধাকিরিক দ্বারা গঠনমূলক/ বাস্তবিক দখল (কলাম নং 'C'-তে উল্লেখমতো) নেওয়া ও সুরক্ষিত ঋণদাতার কাছে বন্ধক রাখা/ দায়বদ্ধ স্থাবর সম্পত্তিগুলি নীচে উল্লিখিত বিশদ তথ্য অনুযায়ী **'যেখানে আছে, যেমন আছে, যা কিছু আছে'** ভিত্তিতে বিক্রি করা হবে। নীচের টেবিলে কলাম নং 'A' তে উল্লিখিত ঋণগ্রহীতা(গণ)/ বন্ধকদাতা(গণ)/ সংশ্লিষ্ট ঋণগ্রহীতাগণ বা বন্ধকদাতাগণের (প্রয়াত হলে) আইনি উত্তরাধিকারীগণ (জ্ঞাত বা অজ্ঞাত), এগজিকিউটর(গণ), অ্যাডমিনিস্ট্রেটর(গণ), সাক্সেসর(গণ), অ্যাসাইনি(গণ) (প্রযোজ্যমতো)-এর প্রতি হাল তারিখ পর্যন্ত সংশোধনী-সহ পঠনীয় সিকিউরিটি ইন্টারেস্ট (এনফোর্সমেন্ট) রুলস, ২০০২-এর রুল ৮(৬) ও ৯-এর সংস্থানাধীনে এতদ্বারা এই বিজ্ঞপ্তিটি জারি করা হচ্ছে।
বিক্রির বিশদ শর্ত ও নিয়মাবলির জন্য অনুগ্রহপূর্বক মেসার্স পিএনবি হাউজিং ফিনান্স লিমিটেড/ সুরক্ষিত ঋণদাতার এই ওয়েবসাইট দেখুন: **www.pnbhousing.com**.

লোন অ্যাকাউন্ট নম্বর/ ঋণগ্রহীতা/ সহ-ঋণগ্রহীতা/ জামিনদার(গণ)/ আইনি উত্তরাধিকারীগণের নাম (A)	দাবিকৃত অর্থাঙ্ক ও তারিখ (B)	দখলের প্রকৃতী (C)	বন্ধক রাখা সম্পত্তির বিবরণ (D)	সংরক্ষণ মূল্য (আরপি) (E)	ইএমডি (আরপি-র ১০%) (F)	ডাক জমার শেষ তারিখ (G)	ডাক বাড়ানোর হার (H)	পরিদর্শনের তারিখ ও সময় (I)	নিলামের তারিখ ও সময় (J)	জ্ঞাত দায়/ বিচারাধীন মামলা (যদি থাকে) (K)
HOU / KOL / 0519 / 696088 অশোক সিং, সিকন্দর যাদব (জামিনদার) শাখা অফিস: কলকাতা	₹ ২১৬,৪২,৮৫০.০৮ এবং ১৮.০৪.২০২২	বাস্তবিক দখল	সংশ্লিষ্ট প্রেমিসেসের সাধারণ এলাকা সমেত 'সাধনা অ্যাপার্টমেন্টস' নামক প্রস্তাবিত জি+৪ তলবিশিষ্ট বিল্ডিংয়ের 'বি' ব্লকের ৪ নং ফ্লোরে সুপার বিল্ট আপ এরিয়া অন্তর্ভুক্ত করে সামান্য কমবেশি ৭৩৫ বর্গফুট মাপের ফ্ল্যাট নং ৪০১-এর অপরিহার্য সমগ্র পরিমাণ, তৎসহ বিল্ডিংয়ের নিম্নস্থিত সামান্য কমবেশি ৫ (পাঁচ) ডেসিমেল বাস্তু জমির অবিভক্ত সমানুপাতিক অংশ পরিমাণ ভোগদখলের সমানাধিকার, যার হাল খতিয়ান নং ৩৮৮৩, হাল দাগ নং ৮৪৬, আর এস খতিয়ান নং ১৬৫, তৎসহ সামান্য কমবেশি ৩ (তিন) ডেসিমেল জমির অবিভক্ত সমানুপাতিক অংশ পরিমাণ ভোগদখলের সমানাধিকার, যার হাল দাগ নং ৫২৪, হাল খতিয়ান নং ৩৮৮৩, আর এস খতিয়ান নং ৮০১, মোট জমি ৮ (আট) ডেসিমেল বা ৫ (পাঁচ) কাঠা ৭ (সাত) ছটাক ৪০ (চল্লিশ) বর্গফুটের সমতুল, এর অবস্থান: জে এল নং ৫, পরগনা ও মৌজা- ধাড়সা, হাওড়া পুরনিগমের ৪৭ নং ওয়ার্ড, থানা- জগাছা এবং এটি এরূপে চৌহদ্দি পরিবেষ্টিত: উত্তর- সুবলচন্দ্র দাসের জমি; দক্ষিণ- সরকারি রাস্তা; পূর্ব- সুকুমার সাহার জমি; পশ্চিম- সুবলচন্দ্র দাসের জমি।	₹ ১১,৫০,০০০.০০	₹ ১,১৫,০০০.০০	২৫.০৬.২০২৬	₹ ১০,০০০/-	১৯.০৬.২০২৬ সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৫টা ৩০ মিনিট	২৬.০৬.২০২৬ দুপুর ২টো থেকে দুপুর ৩টে	জানা নেই

* তৎসহ পরিশোধের তারিখ পর্যন্ত এবং/বা পরবর্তীতে আদায়ীকৃত অর্থাঙ্ক বাদে বার্ষিক ১৮% হারে প্রযোজ্যমতো সুদ, আনুষঙ্গিক খরচ, মাশুল, চার্জ ইত্যাদি। ** পিএনবি হাউজিং ফিনান্স লিমিটেড-এর অনুমোদিত আধিকারিকের সেরা জ্ঞান ও তথ্যানুসারে উপরিলিখিত স্থাবর/ সুরক্ষিত পরিসম্পদের ওপর অন্য কোনও দায়/ দাবি বকেয়া নেই (কলাম নং 'K'-তে উল্লিখিত বাদে)। পরবর্তী যাবতীয় দায় সফল ক্রেতা/ডাকদাতাকেই আদায় দিতে হবে। উল্লিখিত দায়গুলির পরিস্থিতি স্বাধীনভাবে যাচাই করে নেওয়ার জন্য সম্ভাব্য ক্রেতা(গণ)/ ডাকদাতাদের প্রতি অনুরোধ জানানো হচ্ছে।
[১] আজকের তারিখ পর্যন্ত উপরিলিখিত স্থাবর সম্পত্তি/ সুরক্ষিত পরিসম্পদ বিক্রি, দায় ঝেড়ে ফেলা ও/বা হস্তান্তর করায় পিএনবি এইচএফএল/ পিএনবি এইচএফএল-এর অনুমোদিত আধিকারিকের প্রতি নিষেধাজ্ঞা জারি করে কোনও আদেশ/ আদালতের স্থিতাবস্থা জারির নির্দেশ নেই। [২] নিজেদের দরপত্র/ বিড অ্যাপ্লিকেশন ফর্ম জমা দেওয়া বা দরপ্রস্তাব(সমূহ) পেশের আগে সম্ভাব্য ক্রেতা/ ডাকদাতা এবং আগ্রহী পক্ষগণ ওপরের টেবিলে কলাম নং 'K'-তে উল্লিখিত মামলা/ জারিকৃত আদেশের প্রেক্ষিতে শুনানি স্বাধীনভাবে পর্যবেক্ষণ করতে পারেন এবং এগুলি বাদেও তাঁরা পিএনবি এইচএফএল-এর জিম্মায় থাকা সম্পত্তির নথিপত্র ও স্বত্ব যাচাই করে নিজেরা নিঃসন্দেহ হয়ে নিতে পারেন। বিড ফর্মের পাশাপাশি ডাকদাতা(গণ)-কে এই নিলামের শর্ত ও নিয়মাবলিতেও স্বাক্ষর করতে হবে। [৩] অনুগ্রহপূর্বক খেয়াল রাখবেন যে, সিকিউরিটি ইন্টারেস্ট (এনফোর্সমেন্ট) রুলস, ২০০২-এর রুল ৯(৩)-এর শর্তানুসারে ডাকদাতা(গণ)/ ক্রেতা নিলামের দিনেই বা সর্বাধিক পরবর্তী কাজের দিনের মধ্যে বিক্রয়মূল্যের ২৫% অর্থাঙ্ক (জমাকৃত ইএমডি ধরে, যদি থাকে) আদায় দিতে বাধ্য। সিকিউরিটি ইন্টারেস্ট (এনফোর্সমেন্ট) রুলস, ২০০২-এর রুল ৯(২) অনুযায়ী সুরক্ষিত ঋণদাতা বিক্রয়মূল্যের ২৫% অর্থাঙ্ক বুঝে পাওয়ার পরে সফল ক্রেতার/ ডাকদাতার অনুকূলে বিক্রয় চূড়ান্ত করা হতে পারে। ক্রেতাকে বিক্রয়মূল্যের বাকি ৭৫% অর্থাঙ্ক আদায় দিতে হবে বিক্রি নিষ্পত্তির চিঠি প্রাপ্তির ১৫ দিনের মধ্যে এবং এরূপে অর্থাঙ্ক আদায় দিতে ব্যর্থ হলে সম্পত্তি/ সুরক্ষিত পরিসম্পদ পুনরায় বিক্রি করা হবে। [৪] ই-নিলামের মাধ্যমে বিক্রি পরিচালনায় অনুমোদিত আধিকারিকের সহায়তায় থাকবে মেসার্স সি১ ইন্ডিয়া প্রাঃ লিঃ, কর্পোরেট অফিসের ঠিকানা: প্লট নং ৬৮, ফ্লোর নং ৩, সেক্টর ৪৪, গুড়গাঁও, হরিয়ানা- ১২২০০৩, ওয়েবসাইট: www.bankeauctions.com। সম্পত্তি পরিদর্শন বা বিড ডকুমেন্ট সংগ্রহ সংক্রান্ত কোনও সহায়তার প্রয়োজনে এবং রেজিস্ট্রেশন সম্পর্কিত কোনও প্রশ্নের ব্যাখ্যা পেতে আপনারা এখানে যোগাযোগ করতে পারেন: পিএনবিএইচএফএল-এর অনুমোদিত ব্যক্তি মিঃ ইন্দ্র সেন যাদব, টোল ফ্রি নম্বর: ১৮০০ ১২০ ৮৮০০ অথবা www.pnbhousing.com দেখতে পারেন।

স্থান: কলকাতা; তারিখ: ০৯.০৬.২০২৬
স্বাঃ- অনুমোদিত আধিকারিক, মেসার্স পিএনবি হাউজিং ফিনান্স লিমিটেড

পঞ্জাব নৈশনল বৈঙ্ক ...भरोसे का प्रतीक ! punjab national bank ...the name you can BANK upon!

বিক্রয় বিজ্ঞপ্তি ৩০.০৬.২০২৬ তারিখের ই-নিলাম

অ্যাসেট রিকভারি ম্যানেজমেন্ট ব্রাঞ্চ, দুর্গাপুর

সিটি সেন্টার, রেড ক্রস রোড, দুর্গাপুর-৭১৩২১৬, পশ্চিম বর্ধমান, পশ্চিমবঙ্গ। ই-মেল: cs8222@pnb.bank.in

স্থাবর সম্পত্তি বিক্রির জন্য বিক্রয় বিজ্ঞপ্তি

ইএমডি (বায়না জমা) এবং নথিপত্র দাখিলের শেষ তারিখ ও সময়: ৩০.০৬.২০২৬, দুপুর ২টো পর্যন্ত

সিকিউরিটাইজেশন অ্যান্ড রিকনস্ট্রাকশন অফ ফিনান্সিয়াল অ্যাসেটস অ্যান্ড এনফোর্সমেন্ট অফ সিকিউরিটি ইন্টারেস্ট (সারফায়েসি) অ্যাক্ট, ২০০২ (নং ৫৪/২০০২) অধীনে এই ব্যাঙ্কে বন্ধক রাখা স্থাবর সম্পত্তি বিক্রি। সিকিউরিটি ইন্টারেস্ট (এনফোর্সমেন্ট) রুলস, ২০০২-এর রুল ৯(১)-এর সংস্থানসমূহ-সহ পঠনীয় সিকিউরিটাইজেশন অ্যান্ড রিকনস্ট্রাকশন অফ ফিনান্সিয়াল অ্যাসেটস অ্যান্ড এনফোর্সমেন্ট অফ সিকিউরিটি ইন্টারেস্ট অ্যাক্ট, ২০০২-এর অধীনে স্থাবর পরিসম্পদসমূহ বিক্রির জন্য ই-নিলাম বিক্রয় বিজ্ঞপ্তি।

এতদ্দ্বারা জনসাধারণ এবং বিশেষত সংশ্লিষ্ট ঋণগ্রহীতা(গণ) ও জামিনদার(গণ)-এর জ্ঞাতার্থে এই বিজ্ঞপ্তি জারি করা হচ্ছে যে, সুরক্ষিত ঋণদাতার কাছে বন্ধক রাখা/ দায়বদ্ধ করা নিম্নোক্ত বিবরণযুক্ত এবং সুরক্ষিত ঋণদাতার অনুমোদিত আধিকারিক দ্বারা গঠনমূলক/ বাস্তবিক/ প্রতীকী দখল নেওয়া নিম্নলিখিত স্থাবর সম্পত্তিগুলি সংশ্লিষ্ট ঋণগ্রহীতা(গণ) ও জামিনদার(গণ)-এর থেকে ব্যাঙ্ক/সুরক্ষিত ঋণদাতার পাওনা অর্থাঙ্ক পুনরুদ্ধারের জন্য নীচে লেখা তারিখে **'যেখানে যেমন আছে', 'যা কিছু আছে'** এবং **'যেভাবে আছে'** ভিত্তিতে বিক্রি করা হবে। নীচের টেবিলে প্রতিটি সম্পত্তির নির্ধারিত সংরক্ষণ মূল্য ও বায়না জমা (ইএমডি) উল্লেখ করা হয়েছে।

স্থাবর সম্পত্তিগুলির বিবরণ
[সম্পত্তিগুলি সুরক্ষিত ঋণদাতার গঠনমূলক / বাস্তবিক দখলে রয়েছে]

ক্রম নং	শাখার নাম / অ্যাকাউন্টের নাম, ঋণগ্রহীতা/ জামিনদারের নাম ও ঠিকানা	বন্ধক রাখা স্থাবর সম্পত্তিগুলির বিবরণ এবং স্বত্বাধিকারীর নাম [সম্পত্তি(গুলি)র বন্ধকদাতার নাম] এবং দখলের প্রকৃতি	ক) ১৩(২) ধারাধীনে দাবি বিজ্ঞপ্তির তারিখ খ) দখলের তারিখ গ) ১৩(২) নোটিসের তারিখে বকেয়া	ক) সংরক্ষণ মূল্য খ) ইএমডি গ) বিড বাড়ানোর মূল্য (টাকার অঙ্কে)	ই-নিলামের তারিখ ও সময়
১	**শাখা অফিস: ০৪৫০২০- সিটি সেন্টার (দুর্গাপুর)** **অ্যাকাউন্টের নাম: মেসার্স এনটিইসি ইঞ্জিনিয়ারস প্রাঃ লিঃ** **ঋণগ্রহীতা/ সহ-ঋণগ্রহীতা/ জামিনদার/ অংশীদার:** **মেসার্স এনটিইসি ইঞ্জিনিয়ারস প্রাঃ লিঃ** হোল্ডিং নং ২৩০, বাদু রোড, পোঃঅঃ- মধ্যমগ্রাম, উত্তর ২৪ পরগনা- ৭০০১২৮ **শ্রী আশিস কুমার ব্যানার্জি,** গোপীনাথপুর, ১৪৫/এন, পোঃঅঃ- বিধাননগর, দুর্গাপুর-৭১৩২১২ **শ্রী মনোজিৎ কুমার সাহা,** পিতা- প্রয়াত ভোলানাথ সাহা, ১৭/১এইচ, সেভেন ট্যাঙ্কস লেন, পোঃঅঃ- বেলগাছিয়া, কলকাতা-৭০০০৩০ **শ্রী রঞ্জিত কুমার সাহা,** পিতা- প্রয়াত ভোলানাথ সাহা, ১৪জি, সমর সরণি, পোঃঅঃ- সিঁথি, কলকাতা-৭০০০৫০	প্রায় ৪ কাঠা ৩ ছটাক ৩০ বর্গফুট জমি ও এর উপরিস্থিত তিনতলা আবাসিক বাড়ির অপরিহার্য সমগ্র পরিমাণ যার স্থিতি ও বিবরণ: ১৪জি, সমর সরণি সাউথ সিঁথি রোড, গ্রাম- ডিহি পঞ্চান্ন, ডিভিশন নং ১, সাব ডিভিশন XV, হোল্ডিং নং ১২২ ও ১২৯, থানা- কাশীপুর, কলকাতা-৭০০০৫০, ১৯৮৩ সালের দলিল নং ৬৬৫৮ অনুযায়ী স্বত্বাধিকারী রঞ্জিত কুমার সাহা। **[সম্পত্তিটি ব্যাঙ্কের প্রতীকী দখলে রয়েছে]**	ক) ০৬.০৭.২০২১ খ) ০৮.১০.২০২১ (প্রতীকী দখল) গ) ₹৪,০৯,০৩,৮৭৭.১৭ (চার কোটি নয় লক্ষ তিন হাজার আটশো সাতাত্তর টাকা এবং সতেরো পয়সা মাত্র), ৩০.০৬.২০২১ অনুযায়ী	ক) ₹২,০৫,০৪,০০০.০০ খ) ₹২০,৫০,৪০০.০০ গ) ₹৫০,০০০.০০	৩০.০৬.২০২৬ সকাল ১১টা থেকে বিকেল ৪টে
২	**শাখা অফিস: ৪৭৩৬০০- পাণ্ডবেশ্বর** **অ্যাকাউন্টের নাম: মেসার্স স্টার এন্টারপ্রাইজ** **ঋণগ্রহীতা/ সহ-ঋণগ্রহীতা/ জামিনদার/ অংশীদার:** **মেসার্স স্টার এন্টারপ্রাইজ** **প্রোপ্রাইটর: মিসেস সবিতা ঘোষ,** গ্রাম ও পোঃঅঃ- রামনগর, থানা- পাণ্ডবেশ্বর, জেলা- বর্ধমান, পিন-৭১৩৩৪৬ **মিসেস সবিতা ঘোষ,** স্বামী- প্রয়াত বরুণ কুমার ঘোষ, গ্রাম ও পোঃঅঃ- রামনগর, থানা- পাণ্ডবেশ্বর, জেলা- বর্ধমান, পিন-৭১৩৩৪৬ **মিঃ সাগর ঘোষ,** পিতা- প্রয়াত বরুণ কুমার ঘোষ, গ্রাম ও পোঃঅঃ- রামনগর, থানা- পাণ্ডবেশ্বর, জেলা- বর্ধমান, পিন-৭১৩৩৪৬	নিম্নোক্ত সম্পত্তির অপরিহার্য সমগ্র পরিমাণ যার স্থিতি ও বিবরণ: জেলা- পশ্চিম বর্ধমান, থানা- পাণ্ডবেশ্বর, মৌজা- দেলুরবাঁধ, জে এল নং ৪, পূর্ববর্তী স্বত্বাধিকারীর এল আর খতিয়ান নং- ১৭২১, স্বত্বাধিকারিণী সবিতা ঘোষের এল আর খতিয়ান নং- ৩৫৬৯, আর এস এবং এল আর দাগ নং ৫৪০, জমির পরিমাপ- ৪.৬৬ ডেসিমেল (দান দলিল অনুসারে), মোট জমি ৭ ডেসিমেল (এলআরআরওআর অনুসারে), ২০১৯ সালের দলিল নং ৪৩৪২ অনুসারে সম্পত্তির স্বত্বাধিকারিণী সবিতা ঘোষ। **[সম্পত্তিটি ব্যাঙ্কের প্রতীকী দখলে রয়েছে]**	ক) ০৭.০১.২০২৫ খ) ০৯.০৪.২০২৫ (প্রতীকী দখল) গ) ₹৭১,৬৪,৬৭৫.১১ (একাত্তর লক্ষ চৌষট্টি হাজার ছশো পাঁচাত্তর টাকা এবং এগারো পয়সা মাত্র), ২১.১১.২০২৪ অনুযায়ী	ক) ₹৬৫,২৯,০০০.০০ খ) ₹৬,৫২,৯০০.০০ গ) ₹২০,০০০.০০	৩০.০৬.২০২৬ সকাল ১১টা থেকে বিকেল ৪টে
৩	**শাখা অফিস: ০১৫৮০০- দুর্গাপুর ভিরিঙ্গি** **অ্যাকাউন্টের নাম: মেসার্স রুদ্রাক্ষ মেটাল অ্যান্ড মিনারেল ইন্ডাস্ট্রিজ** **ঋণগ্রহীতা/ সহ-ঋণগ্রহীতা/ জামিনদার/ অংশীদার:** **১. মেসার্স রুদ্রাক্ষ মেটাল অ্যান্ড মিনারেল ইন্ডাস্ট্রিজ** **অংশীদারগণ: মিঃ ব্যাসমুনি গুপ্তা এবং মিঃ নিত্যানন্দ গুপ্তা** **২. মিঃ ব্যাসমুনি গুপ্তা,** পিতা- প্রয়াত কিষান গুপ্তা **৩. মিঃ নিত্যানন্দ গুপ্তা,** পিতা- ব্যাসমুনি গুপ্তা সকলের ঠিকানা: গুপ্তা ভবন, ফিলিপস লেন, স্ট্রিট নং ২৭, বেনাচিতি, দুর্গাপুর- ৭১৩২১৩	নিম্নোক্ত জমি ও বাড়ির অপরিহার্য সমগ্র পরিমাণ যার অবস্থান: মৌজা- শ্রীরামপুর, জে এল নং ২৫, দাগ নং ২৬৩, খতিয়ান নং ১৭১, ১৭২, ১৭৩, থানা- সালানপুর, ডেভুয়া, চিত্তরঞ্জন রোড, জেলা- পশ্চিম বর্ধমান, জমির পরিমাপ ৩৭ কাঠা বা ৬১.৫ ডেসিমেল, ২০১০ সালের দলিল নং ০৯৫৩৪ অনুযায়ী সম্পত্তির মালিকানা মেসার্স রুদ