স্মার্ট টিভি কেনার আগে যে ৭টি বিষয় জানতে হবে

বর্তমান যুগে স্মার্ট টিভি একটি অত্যন্ত জনপ্রিয় গ্যাজেট হয়ে উঠেছে। এটি শুধু টিভি দেখার জন্য নয়, বরং আমাদের দৈনন্দিন জীবনকে আরও সহজ, আকর্ষণীয় এবং স্মার্ট করে তুলতে সাহায্য করে।

ইন্টারনেট সংযোগ, ভিডিও স্ট্রিমিং, সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার, গেম খেলা, এবং আরও অনেক সুবিধা স্মার্ট টিভির মাধ্যমে পাওয়া যায়। কিন্তু, স্মার্ট টিভি কেনার সময় অনেকগুলো বিষয় রয়েছে যা বুঝে নেয়া প্রয়োজন, যাতে আপনি সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

এই নিবন্ধে আমরা জানবো স্মার্ট টিভি কেনার আগে আপনাকে যে ৭টি বিষয় অবশ্যই জানতে হবে।

১. স্ক্রীন সাইজ এবং রেজ্যুলেশন

স্মার্ট টিভি কেনার আগে প্রথম বিষয়টি হল স্ক্রীন সাইজ এবং রেজ্যুলেশন। আপনার ঘরের আকার অনুযায়ী সঠিক সাইজ নির্বাচন করা গুরুত্বপূর্ণ।

ছোট ঘরের জন্য ৩২ ইঞ্চি থেকে ৪০ ইঞ্চি সাইজের টিভি যথেষ্ট হতে পারে, তবে বড় ঘরের জন্য ৫৫ ইঞ্চি বা তার বেশি সাইজের টিভি বেছে নিতে পারেন।

টিভির রেজ্যুলেশনও গুরুত্বপূর্ণ। বর্তমানে ফুল এইচডি (১০৮০পি), 4K (আলট্রা এইচডি), এবং 8K রেজ্যুলেশন টিভি পাওয়া যায়। ফুল এইচডি রেজ্যুলেশন সাধারণ ব্যবহারের জন্য ঠিকঠাক, তবে যদি আপনি সিনেমা দেখেন বা গেম খেলে থাকেন, তবে 4K রেজ্যুলেশনটি আপনাকে অনেক ভালো অভিজ্ঞতা দেবে।

4K টিভিতে ছবির বিশদ এবং প্রাকৃতিক রং দেখার সুবিধা পাওয়া যায়। 8K রেজ্যুলেশন এখনো কিছুটা নতুন এবং বেশ ব্যয়বহুল, কিন্তু এটি ভবিষ্যতের জন্য একটি ভালো বিনিয়োগ হতে পারে, বিশেষ করে যদি আপনি বড় স্ক্রীনের অভিজ্ঞতা নিতে চান।।

২. স্মার্ট টিভি ফিচার

স্মার্ট টিভির সবচেয়ে বড় বৈশিষ্ট্য হলো এর বিভিন্ন ফিচার। স্মার্ট টিভি দিয়ে আপনি নেটফ্লিক্স, আমাজন প্রাইম, ইউটিউব, হুলু এবং অন্যান্য স্ট্রিমিং সেবা ব্যবহার করতে পারবেন।

স্মার্ট টিভিতে আপনি ইন্টারনেট ব্রাউজিং, সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাপ্লিকেশন ব্যবহার, এবং বিভিন্ন ভিডিও গেম খেলতে পারবেন। কিছু টিভিতে ভয়েস রিকগনিশন ফিচার রয়েছে, যার মাধ্যমে আপনি কেবল ভয়েস কমান্ড দিয়ে টিভি চালু বা বন্ধ করতে পারেন, অথবা সিক্রেট ভিডিও খুঁজে পেতে পারেন।

স্মার্ট টিভিতে সাধারণত গুগল এসিস্ট্যান্ট বা আমাজন এলেক্সা–এর মতো ডিজিটাল অ্যাসিস্ট্যান্ট থাকে, যা স্মার্ট হোম ডিভাইসের সঙ্গে সংযুক্ত করা যায়।

তাই, আপনি যদি স্ট্রিমিং বা ইন্টারনেটের মাধ্যমে অন্য কিছু করতে চান, তবে টিভির এই ফিচারগুলি আপনার জন্য বেশ উপকারী হতে পারে।

৩. অপারেটিং সিস্টেম

স্মার্ট টিভির অপারেটিং সিস্টেম খুবই গুরুত্বপূর্ণ। অনেক টিভিতে এন্ড্রয়েড টিভি, WebOS, বা Tizen OS ব্যবহৃত হয়। এন্ড্রয়েড টিভি সবচেয়ে জনপ্রিয়, কারণ এটি গুগল প্লে স্টোর থেকে অ্যাপ ডাউনলোড করতে দেয়, তাই আপনি আপনার প্রয়োজনীয় অ্যাপগুলো সহজেই ইন্সটল করতে পারেন।

WebOS এবং Tizen OS বিশেষ করে এলজি এবং স্যামসাং–এর টিভি মডেলে ব্যবহৃত হয়। WebOS টিভি ব্যবহার করা খুবই সহজ এবং এতে অনেক ফিচার রয়েছে, যেমন কুইক এক্সেস মেন্যু, ভয়েস সার্চ, এবং স্ক্রিন শেয়ার। Tizen OS Samsung-এর একমাত্র অপারেটিং সিস্টেম এবং এটি বেশ দ্রুত এবং স্ট্যাবল।

তাই আপনি যে অপারেটিং সিস্টেমের সাথে পরিচিত, সেই অপারেটিং সিস্টেমের স্মার্ট টিভি নির্বাচন করুন।

৪. কানেক্টিভিটি এবং পোর্ট

স্মার্ট টিভি কেনার আগে কানেক্টিভিটি অপশনগুলো যাচাই করুন। এইচডিএমআই, ইউএসবি, ব্লু টুথ এবং ওয়াই-ফাই কানেক্টিভিটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এইচডিএমআই পোর্টের মাধ্যমে আপনি গেম কনসোল, ল্যাপটপ, ব্লু–রে প্লেয়ার ইত্যাদি সংযোগ করতে পারবেন।

একাধিক এইচডিএমআই পোর্ট থাকলে, আপনি একসাথে বেশ কিছু ডিভাইস সংযোগ করতে পারবেন। এছাড়াও, ইউএসবি পোর্টের মাধ্যমে আপনি পেন ড্রাইভ বা এক্সটার্নাল হার্ড ড্রাইভ সংযোগ করতে পারবেন।

ব্লু টুথ কানেক্টিভিটি দিয়ে আপনি অডিও সিস্টেম বা হেডফোনও সংযোগ করতে পারেন। ওয়াই-ফাই কানেক্টিভিটি একটি অপরিহার্য বৈশিষ্ট্য, কারণ এটি আপনাকে ইন্টারনেট সংযোগ করতে এবং স্ট্রিমিং সার্ভিস ব্যবহার করতে সহায়তা করবে। কিছু টিভিতে Ethernet পোর্টও থাকে, যা Wired কানেকশনের ক্ষেত্রে কাজে লাগে।

৫. অডিও কোয়ালিটি

কেবল ছবির রেজ্যুলেশন ভালো হলেই হবে না, অডিও কোয়ালিটিও খুব গুরুত্বপূর্ণ। অনেক স্মার্ট টিভির অডিও কোয়ালিটি দুর্বল থাকে, যা সিনেমা এবং গেমিংয়ের অভিজ্ঞতা খর্ব করে।

আপনার টিভির অডিও কোয়ালিটি পরীক্ষা করা উচিত, যাতে আপনি পরিষ্কার এবং শক্তিশালী শব্দ পেতে পারেন।

কিছু টিভি ব্র্যান্ড যেমন সনি, এলজি এবং স্যামসাং–এর উচ্চমানের অডিও সিস্টেম রয়েছে, তবে আপনি যদি আরও উন্নত সাউন্ড চান, তাহলে একটি সাউন্ডবার বা হোম থিয়েটার সিস্টেম সংযোগ করার কথা ভাবতে পারেন।

৬. ব্র্যান্ড এবং পর্যালোচনা

টিভি কেনার আগে ব্র্যান্ড নির্বাচন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। স্যামসাং, এলজি, সনি, টিসিএল, ভিজিও—এগুলো প্রত্যেকটি বিশ্বস্ত ব্র্যান্ড এবং প্রতিটি ব্র্যান্ডের নিজস্ব বৈশিষ্ট্য এবং প্রযুক্তি রয়েছে।

স্যামসাং এবং এলজি–এর টিভি সাধারণত খুবই ভালো পিকচার কোয়ালিটি এবং সাউন্ড অফার করে, তবে সনি তার অত্যন্ত উচ্চমানের অডিও এবং পিকচার কোয়ালিটির জন্য বিখ্যাত।

টিসিএল এবং ভিজিও অন্যান্য ব্র্যান্ডের তুলনায় কিছুটা সস্তা, তবে সেগুলিরও ভালো কর্মক্ষমতা রয়েছে। স্মার্ট টিভি কেনার আগে, অন্যান্য গ্রাহকদের পর্যালোচনা এবং রেটিং দেখে নেওয়া উচিত, যা আপনাকে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে।

৭. দাম এবং বাজেট

স্মার্ট টিভি কেনার আগে আপনার বাজেট সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা থাকা উচিত। স্মার্ট টিভির দাম তা টিভির সাইজ, রেজ্যুলেশন, ব্র্যান্ড, এবং ফিচারের উপর নির্ভর করে ভিন্ন হতে পারে।

যদি আপনার বাজেট সীমিত থাকে, তবে কিছু সাধারণ ফিচারের সঙ্গে টিভি নির্বাচন করতে পারেন, তবে যদি আপনি প্রিমিয়াম ফিচার এবং 4K বা 8K রেজ্যুলেশন চান, তবে আপনি একটু বেশি দামেও টিভি কিনতে পারেন।

বাজারে বিভিন্ন ডিসকাউন্ট এবং অফারও থাকে, যা আপনাকে সঠিক দামে সেরা স্মার্ট টিভি কিনতে সাহায্য করবে।

স্মার্ট টিভি কেনার আগে এই ৭টি বিষয় জানা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। স্ক্রীন সাইজ, রেজ্যুলেশন, ফিচার, অপারেটিং সিস্টেম, কানেক্টিভিটি, অডিও কোয়ালিটি, ব্র্যান্ড এবং দাম—এই সব বিষয় নিশ্চিত হলে আপনি সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সক্ষম হবেন।

স্মার্ট টিভি আপনার বিনোদন অভিজ্ঞতাকে বাড়িয়ে দেয়, তাই এটি আপনার জন্য একটি ভাল বিনিয়োগ হতে পারে, যদি আপনি সঠিক সিদ্ধান্ত নেন।

রায়ান্সে আপনি যেমন পাবেন ভালো দামের স্মার্ট টিভি, ঠিক একইভাবে আপনি পাবেন ভালো দাম এবং বিক্রয়োত্তর সঠিক সার্ভিস। এই ছাড়া রয়েছে স্যামসাং টিভি, এলজি, সনি ইত্যাদি। আপনার পছন্দের যে কোনো স্মার্ট টিভি নিতে পারেন এখান থেকে।

আজ মেহেরপুর আইটি ট্রেনিং ও ইনকিউবেশন সেন্টারের উদ্বোধন

মেহেরপুরে আজ (শুক্রবার) উদ্বোধন হতে যাচ্ছে আইটি ট্রেনিং ও ইনকিউবেশন সেন্টার। তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তি বিভাগ এবং বাংলাদেশ হাই-টেক পার্ক কর্তৃপক্ষের আয়োজনে সকাল সাড়ে ১০টায় মেহেরপুর সদর উপজেলার খড়ের মাঠ আইটি ট্রেনিং ও ইনকিউবেশন

সেন্টারে ফলক উন্মোচনের মধ্য দিয়ে আনুষ্ঠানিকভাবে এ উদ্বোধন অনুষ্ঠিত হবে।

উদ্বোধনী কর্মসূচির অংশ হিসেবে বেলুন উড্ডয়ন, বৃক্ষরোপণ, “স্পেশালাইজড আইসিটি ট্রেনিং ফর কলেজ টিচার্স” শীর্ষক প্রশিক্ষণ কর্মশালার উদ্বোধন এবং মতবিনিময় সভা অনুষ্ঠিত হবে।

উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করবেন বাংলাদেশ হাই-টেক পার্ক কর্তৃপক্ষের (প্রশাসন ও কারিগরি) যুগ্ম সচিব ও সদস্য মোহাম্মদ সাইফুল হাসান।

প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত থাকবেন ডাক, টেলিযোগাযোগ ও তথ্যপ্রযুক্তি মন্ত্রণালয়ের দায়িত্বপ্রাপ্ত প্রধান উপদেষ্টার বিশেষ সহকারী ফয়েজ আহমদ তৈয়্যব।

বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত থাকবেন প্রধান উপদেষ্টার বিশেষ সহকারী (ঐকমত্য) মনির হায়দার, মেহেরপুর বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাচার্য ড. শেখ বখতিয়ার উদ্দিন, জেলা প্রশাসক ড. সৈয়দ এনামুল কবির এবং পুলিশ সুপার উজ্জ্বল কুমার রায়।

উইন্ডোজ ১০-এর আপডেট শেষ আজ, সাইবার হামলার ঝুঁকিতে ব্যবহারকারীরা

উইন্ডোজ ১০ অপারেটিং সিস্টেমের জন্য আর কোনো সফটওয়্যার হালনাগাদ, নিরাপত্তা সংশোধনী বা কারিগরি সহায়তা দেবে না মাইক্রোসফট। ফলে মঙ্গলবার (১৪ অক্টোবর) থেকে উইন্ডোজ ১০ অপারেটিং সিস্টেমে চলা কম্পিউটারগুলো সাইবার হামলার ঝুঁকিতে পড়তে পারে। এই সমস্যা সমাধানে প্রতিষ্ঠানটি ব্যবহারকারীদের দ্রুত উইন্ডোজ ১১ অপারেটিং সিস্টেম ব্যবহারের পরামর্শ দিয়েছে।

মাইক্রোসফট জানিয়েছে, ব্যক্তিগত ব্যবহারকারীরা চাইলে উইন্ডোজ ১০ অপারেটিং সিস্টেমে চলা কম্পিউটারে বিনা মূল্যে উইন্ডোজ ১১

ব্যবহার করতে পারবেন, তবে সব পুরোনো মডেলের কম্পিউটারে উইন্ডোজ ১১ ব্যবহার করা সম্ভব হবে না। সফটওয়্যার হালনাগাদ, নিরাপত্তা সংশোধনী বা কারিগরি সহায়তা বন্ধ হলেও উইন্ডোজ ১০ কম্পিউটার ব্যবহার করা যাবে, কিন্তু তা বড় ধরনের ঝুঁকি তৈরি করবে।

ইউরোপে বসবাসকারী উইন্ডোজ ১০ ব্যবহারকারীরা চাইলে এক্সটেন্ডেড সিকিউরিটি আপডেট সুবিধা নিতে পারবেন। এর মাধ্যমে তারা ২০২৬ সালের অক্টোবর পর্যন্ত নিরাপত্তা পেলেও নতুন সুবিধা বা প্রযুক্তিগত কোনো সহায়তা পাবেন না। ইউরোপের বাইরে অন্য অঞ্চলের ব্যক্তিগত ব্যবহারকারীদের এ সুবিধা পেতে হলে কম্পিউটারে সর্বশেষ সংস্করণের উইন্ডোজ ১০ থাকার পাশাপাশি মাইক্রোসফট অ্যাকাউন্ট এবং ব্যাকআপ সম্পন্ন থাকতে হবে।

অন্যথায় প্রতি কম্পিউটারের জন্য ৩০ মার্কিন ডলার খরচ করতে হবে। বাণিজ্যিক প্রতিষ্ঠানের জন্য এই খরচ প্রতি কম্পিউটারের জন্য ৬১ ডলার নির্ধারণ করা হয়েছে এবং অঞ্চলভেদে এ পরিমাণ কিছুটা ভিন্ন হতে পারে।

মাইক্রোসফটের তথ্যমতে, বর্তমানে বিশ্বজুড়ে ১৪০ কোটি কম্পিউটারে উইন্ডোজ অপারেটিং সিস্টেম ব্যবহার করা হয়, যার মধ্যে প্রায় ৪৩ শতাংশই চলে উইন্ডোজ ১০-এ। ব্রিটিশ ভোক্তা নির্দেশিকা সংস্থা উইচের তথ্যানুযায়ী, যুক্তরাজ্যে এখনো দুই কোটিরও বেশি মানুষ উইন্ডোজ ১০ ব্যবহার করছেন।

সংস্থাটির সাম্প্রতিক এক জরিপে দেখা গেছে, ব্যবহারকারীদের প্রায় এক-চতুর্থাংশ মাইক্রোসফটের সহায়তা বন্ধ হওয়ার পরও পুরোনো সংস্করণটি ব্যবহার চালিয়ে যাওয়ার পরিকল্পনা করেছেন, অন্যদিকে প্রতি সাতজনের একজন জানিয়েছেন, তারা নতুন কম্পিউটার কেনার প্রস্তুতি নিচ্ছেন।

ভোক্তা সংগঠনগুলো জানিয়েছে, মাইক্রোসফটের এই সিদ্ধান্তের ফলে অপ্রয়োজনীয় ব্যয় ও প্রযুক্তি বর্জ্যের পরিমাণ আরও বাড়বে। যুক্তরাষ্ট্রভিত্তিক ভোক্তা অধিকার সংস্থা পিআইআরজির জ্যেষ্ঠ পরিচালক নাথান প্রোক্টর বলেন, ‘উইন্ডোজ ১০–এর সহায়তা বন্ধ করা ভোক্তা ও পরিবেশ দুয়ের জন্যই একটি বিপর্যয়। আমাদের এমন প্রযুক্তি প্রয়োজন, যা টেকসই ও দীর্ঘমেয়াদি।’

সূত্র: ইত্তেফাক

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

মেহেরপুরে ফ্রিল্যান্সিং বিষয়ক প্রশিক্ষণের সমাপনী অনুষ্ঠিত

মেহেরপুর জেলা আইসিটি অধিদপ্তরের তত্ত্বাবধানে ৪০ দিনব্যাপী “ফ্রিল্যান্সিং ট্রেনিং অন ডিজিটাল মার্কেটিং এন্ড গ্রাফিক্স ডিজাইন” এর সমাপনী অনুষ্ঠিত হয়েছে।

মেহেরপুর জেলা আইসিটি অধিদপ্তরের বাস্তবায়নে এবং মেহেরপুর সদর উপজেলা প্রশাসনের সহযোগিতায় আয়োজিত ফ্রিল্যান্সিং প্রশিক্ষণ শেষে প্রশিক্ষণার্থীদের মধ্যে সনদপত্র বিতরণ করা হয়েছে। আজ বৃহস্পতিবার সকালে উপজেলা পরিষদ হলরুমে এই সমাপনী অনুষ্ঠিত হয়।

উক্ত সমাপনী অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন, সরকারি প্রোগ্রামার সুব্রত কুমার বিশ্বাস। অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন, সদর উপজেলা নির্বাহী অফিসার (ইউএনও) মো. খাইরুল ইসলাম। এছাড়াও ৪০ দিনব্যাপী এই ফ্রিল্যান্সিং প্রশিক্ষণের প্রশিক্ষক হিসেবে উপস্থিত ছিলেন, রাসেল আহমেদ ও হারেজ উদ্দীন (হিরো)।

এ প্রশিক্ষণে মোট ২০ জন প্রশিক্ষণার্থী অংশ নেন। প্রশিক্ষনার্থীদের মধ্যে বক্তব্য রাখেন, মোঃ রাফি হাসান, তাজমির ইসলাম, পলক মিয়া ও জান্নাতুল ফেরদৌসসহ আরও অনেকে।

সমাপনী অনুষ্ঠানে ইউএনও মো. খায়রুল ইসলাম বলেন, “পড়ালেখার পাশাপাশি আধুনিক প্রযুক্তি নির্ভর দক্ষতা অর্জন সময়ের দাবি। শুধু সরকারি চাকরির স্বপ্ন নয়, দক্ষ ফ্রিল্যান্সার হয়ে ঘরে বসেই বৈদেশিক মুদ্রা অর্জন সম্ভব। সরকার তরুণদের দক্ষ জনশক্তিতে রূপান্তর করতে নানা প্রকল্প হাতে নিয়েছে। আজ যারা সনদ পেয়েছেন, তারা যেন নিয়মিত চর্চা করে আত্মকর্মসংস্থান গড়ে তোলেন এবং অন্যদেরও কর্মসংস্থানের সুযোগ তৈরি করেন। মেহেরপুরের তরুণরা যদি আইটি দক্ষতায় এগিয়ে আসে, তবে বেকার সমস্যা কমবে এবং একদিন মেহেরপুরই ফ্রিল্যান্সিং হাবে পরিণত হবে।”

অনুষ্ঠান শেষে সকল প্রশিক্ষণার্থীদের সার্টিফিকেট প্রদান করা হয়।

মেহেরপুরে জেলা পর্যায়ে সীরাত প্রতিযোগিতার পুরস্কার বিতরণী

ধর্মবিষয়ক মন্ত্রণালয়ের আওতাধীন ইসলামিক ফাউন্ডেশন, মেহেরপুর জেলা কার্যালয় কর্তৃক বাস্তবায়িত জেলা পর্যায়ের সীরাত প্রতিযোগিতা ও সনদসহ পুরস্কার বিতরণী অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়েছে।

বুধবার সকাল ১১টায় ইসলামিক ফাউন্ডেশনের হলরুমে অনুষ্ঠিত হয়েছে।

অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন মেহেরপুরের জেলা প্রশাসক সিফাত মেহনাজ। তিনি বিজয়ীদের মাঝে পুরস্কার ও সনদপত্র বিতরণ করেন।

জেলা প্রশাসক সিফাত মেহনাজ তার বক্তব্যে বলেন, “তোমরা নতুন, তোমরা তরুণ। তোমাদের দিকে তাকিয়ে আছে বাংলাদেশ। তোমরা সবার সঙ্গে ভালো ব্যবহার করবে, সততা ও আদর্শ নিয়ে বড় হবে, এবং পড়ালেখার মাধ্যমে মা-বাবার স্বপ্ন পূরণ করবে।”

ইসলামিক ফাউন্ডেশনের উপ-পরিচালক এ. জে. এম সিরাজুম মুনীরের সভাপতিত্বে ও মোহাম্মদ তাওহীদুল ইসলামের সঞ্চালনায় অনুষ্ঠানে আরও উপস্থিত ছিলেন তথ্য অফিসার আব্দুল আল মামুন, খাদ্য অফিসার রিয়াজ মাহমুদ, ফিল্ড অফিসার ওবাইদুর রহমান প্রমুখ।

মেহেরপুরে ১ নং ওয়ার্ড বিএনপির কর্মী সমাবেশ

বিএনপি কেন্দ্র ঘোষিত প্রতিক্রিয়া দলের পূর্ণগঠন জাতীয় স্থায়ীয় পর্যায়ের সকল চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় সক্ষমতা অর্জনের মেহেরপুর পৌরসভা ১ নং ওয়ার্ড বিএনপির কর্মী সমাবেশ অনুষ্ঠিত হয়েছে।

আনিসুল হক লাভলু, জেলা যুবদলের আইন বিষয়ক সম্পাদক অ্যাডভোকেট এহান উদ্দিন মনা, ছাত্রদলের সাবেক সহ-সভাপতি ফিরোজুর রহমান ফিরোজ, জেলা যুবদলের সদস্য মেহেদী হাসান রোলেক্স,

সাবেক কাউন্সিলর আব্দুর রহিম, জেলা মহিলা দলের সহ-সভাপতি ছাবিহা সুলতানা মোশিউল আলম দিপু, আব্দুল লতিফ, দবির উদ্দিন আশাদুল ইসলাম, নুরুল ইসলাম মুকুল, জনি,সহ পৌর বিএনপি ১ নং ওয়ার্ড নেতাকর্মী উপস্থিত ছিলেন।

স্বাস্থ্য সচেতনতায় স্মার্ট ওয়াচের ভুমিকা

স্বাস্থ্য সচেতনতায় স্মার্ট ওয়াচের ভুমিকা অপরিসীম। আপনি যখন যেখানেই থাকেন না কেন, একটি ভালো মানের স্মার্ট ওয়াচ আপনাকে সব দিক থেকেই সাপোর্ট দিবে। যদিও বা সময় দেখার জন্যে ঘড়ির চাহিদা কমে গেছে অনেক আগে থেকেই। কিন্তু এখন স্বাস্থ্যে সচেতন মানুষেরা প্রায়শই স্মার্ট ওয়াচের উপরে নির্ভরশীল হচ্ছে। কারণ অল্প বাজেটে ফিটনেস ট্র্যাকিং স্মার্ট ঘড়ি পাওয়া যায়। ফিটনেস ট্র্যাকিং স্মার্ট ঘড়ির ব্যবহার সম্পর্কে নিম্নে আলোচনা করা হলো।

স্বাস্থ্য সচেতনতায় স্মার্ট ওয়াচের ভূমিকার বিস্তারিত:

স্বাস্থ্য সচেতনতায় স্মার্ট ওয়াচের ভূমিকার বিস্তারিত সমূহ নিচে আলোচনা করা হলো।

হাঁটার পদক্ষেপ নির্ণয়:
হাঁটার পদক্ষেপ নির্ণয় করার জন্যে হলেও অনেকে স্মার্ট ওয়াচ ক্রয় করে থাকেন। একটি ভালো মানের স্মার্ট ওয়াচ আপনাকে প্রতিমূহুর্তে সহায়তা করবে যাতে আপনি সঠিক ভাবে আপনার হাঁটার পদক্ষেপ নির্ণয় করতে পারেন।

হৃদস্পন্দনের উপর নজর রাখা:
প্রতি পরতে পরতে হৃদস্পন্দনের উপরে নজর রাখা ও স্মার্ট ওয়াচের

জন্যে একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ। বিশেষ করে, যারা হার্ট এ্যাাটাকের রোগী রয়েছেন তাদের কাছে এই ব্যাবপারটি অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ। আপনার সাথে থাকা স্মার্ট ওয়াচটি আপনার জন্যে ইবেস্ট কেন না এটি আপনাকে প্রতি মুহূর্তে আপনার হৃদস্পন্দনের ক্রিয়া নির্নয় করতে সহায়ক ভূমিকা পালন করে থাকেন।

দেহের তাপমাত্রা নির্ণয়:
দেহের তাপমাত্রা নির্ণয়ে সব থেকে বেশি কাজ করে থাকে স্মার্ট ওয়াচ। সাধারণত, স্মার্ট ওয়াচে দেহের তাপমাত্রা নির্ণয়ের জন্যে থার্মোমিটার ব্যবহৃত হয়ে থাকে। এই থার্মোমিটার দিয়ে আপনি খুব সহজেই আপনার শরীরের সমস্ত তাপমাত্রা নির্ণয় করে ফেলতে পারবেন। আপনার দেহের প্রতি পরতে পরতে তাপমাত্রার যেকোন পরিবর্তন আপনি খুব সহজেই স্মার্ট ওয়াচের মাধ্যামে ট্রাক করে ফেলতে পারবেন। বিশেষ করে, অ্যা থেলেটদের জন্যে এই ফিচারটি বেশ কার্যকর। আপনি যদি একজন অ্যাাথেলেট হয়ে থাকেন, তাহলে একটি ভালো মানের স্মার্ট ওয়াচ আপনার অবশ্যই প্রাপ্যপ। কেননা এটি আপনাকে অন্তত এই টুকু জানান দিবে যে আপনার ঠিক প্রতিদিন কতটুকু পরিমাণ ক্যালরি বার্ন করতে হবে।

ব্যায়াম এর প্রশিক্ষণ দেওয়া:
একটি ভালো মানের স্মার্ট ওয়াচ আপনাকে নিয়মিত ব্যায়াম এবং কায়িক পরিশ্রম করতে সহায়তা প্রদান করবে। এটি দিয়ে আপনি জিম করা, দৌড়ানো, পাহাড়ে ওঠা, সাইকেল চালানো, ও সাঁতার কাটার সময় পরিমাপ করা যায়। পাশাপাশি এটি আপনার ঘুমের মান সম্পর্কেও অবহিত করে থাকেন।

স্মার্ট ওয়াচের কলএ্যালার্টনোটিফিকেশন:
স্মার্ট ওয়াচের কল এ্যালার্ট নোটিফিকেশন ও হচ্ছে অন্য আরেকটি বিশেষ ফিচার যা আপনাকে অন্য সব কিছু থেকে এগিয়ে রেখেছে। এটি দিয়ে আপনি যেমন সমস্ত ধরনের কলট্রাক করতে পারবেন, তেমনি ভাবে কল এ্যালার্ট নোটিফিকেশনও পেয়ে যাবেন।

স্বাস্থ্যা সম্পর্কে কার্যকরী দিক নির্দেশনা প্রদান:
স্মার্ট ওয়াচ স্বাস্থ্য সম্পর্কে কার্যকরী দিক নির্দেশনা প্রদান করে থাকেন। এই ওয়াচটি আপনাকে এ্যা্লার্ম কল নোটিফিকেশন এর মাধ্যমে গুরুত্বপূর্ণ সব কাজের শিডিউল সম্পর্কে মনে করিয়ে দিবে। শুধু তাই নয়, এটি আপনাকে ব্যবহার কারীর স্বাস্থ্য সম্পর্কেও কার্যকর দিক নির্দেশনাও প্রদান করেন।

মন্তব্য:
স্বাস্থ্য সচেতনতার জন্যে আপনার সবচাইতে বেশি যেটা দরকার সেটি হচ্ছে স্মার্ট ওয়াচ ক্রয় করা। এটি আপনাকে প্রতিনিয়ত আপডেটেড হতে সহায়তা প্রদান করবে। শুধু তাই নয়, এটি আপনাকে অন্য সবার চাইতে এগিয়ে থাকতে এবং স্বাস্থ্যকে আরও উন্নত করতে বিশেষ বিশেষ সুবিধা প্রদান করে থাকেন।