অবিলম্বে প্রকাশের উদ্দেশ্যে: 9/20/2025 **গভর্নর ক্যাথি হোকল**

গভর্নর হোকল ঘোষণা করলেন যে 'গেট অফলাইন, গেট আউটসাইড' চ্যালেঞ্জটি কমবয়সীদের এবং পরিবারগুলিকে ঘরের বাইরের অভিজ্ঞতা নিতে উৎসাহিত করবে

নতুন চ্যালেঞ্জে আছে কমবয়সীদের জন্য 19 বছর হওয়ার আগে শেষ করার জন্য 50টি মজার এবং আকর্ষণীয় কাজ

কমবয়সী এবং পরিবারের জন্য মানসিক, শারীরিক এবং সামাজিক সুস্থতার প্রচারে গভর্নর হোকলের চেষ্টাকে সমর্থন করে

গভর্নর Kathy Hochul (ক্যাথি হোকল) আজকে ঘোষণা করেছেন যে একটি নতুন চ্যালেঞ্জ শুরু করা হয়েছে যা নিউ ইয়র্কের (New York) শিশু এবং পরিবারকে তাদের ফোন রেখে দিতে এবং ঘরের বাইরে মজা করার জন্য সোশ্যাল মিডিয়া থেকে একটি বিরতি নিতে উৎসাহিত করবে। নিউ ইয়র্ক স্টেটের ডিপার্টমেন্ট অফ এনভায়রনমেন্টাল কনজার্ভেশনের (Department of Environmental Conservation, DEC) "গেট অফলাইন, গেট আউটসাইড চ্যালেঞ্জ (Get Offline, Get Outside Challenge)" হলো কিশোরদেরকে ঘরের বাইরের আকর্ষণীয় ও মজার কোনো কাজে জড়িত হতে উৎসাহিত করার মাধ্যমে কমবয়সীদের মানসিক স্বাস্থ্য সঙ্কটের সমাধান করতে সাহায্য করার জন্য স্টেটের অনেক চেষ্টার অংশ।

"নিউ ইয়র্ক স্টেটে ঘরের বাইরে করার মতো অনেক কিছু আছে এবং আমি চাই যে আমাদের কমবয়সী মানুষেরা যাতে শেখা এবং বিকাশের সময় মজা পায়, শুধু ক্লিক এবং স্ক্রল না করে," **গভর্নর Hochul (হোকল) বলেন।** "চ্যালেঞ্জটি আমাদের গেট অফলাইন, গেট আউটসাইড উদ্যোগগুলি এবং মনোযোগ নষ্ট করে না এমন স্কুলের একটি মজার, নতুন অংশ যা বিনোদন এবং সামাজিক জমায়েতকে সমর্থন করার মাধ্যমে আমাদের শিশুদের মানসিক এবং শারীরিক স্বাস্থ্যকে অগ্রাধিকার দেয়।"

চিকটোওয়াগার (Cheektowaga) Reinstein Woods Nature Preserve-এ ডিপার্টমেন্ট অফ এনভায়রনমেন্টাল কনজার্ভেশনের (DEC) 25তম বার্ষিক ফল ফেস্টিভ্যালে (Fall Festival) শুরু হতে যাওয়া চ্যালেঞ্জে 50টি কাজ আছে যেমন মাছ ধরা, পাখি দেখা, একটি প্রকৃতি নিয়ে জার্নাল শুরু করা, পাঁচটি প্রজাতির গাছ সনাক্ত করা, সাইকেল চালাতে বের হওয়া এবং নিরাপদে শিকার করা সম্পর্কে শেখা। চ্যালেঞ্জটি এমনভাবে তৈরি করা হয়েছে যাতে যে কেউ এটি পুরো করতে পারে এবং এটি অংশগ্রহণকারীদের নতুন কাজ চেষ্টা করে দেখতে এবং তাদের কমিউনিটিতে

এবং পুরো স্টেটে নতুন পার্ক, বন, ওয়াইল্ডলাইফ ম্যানেজমেন্ট এলাকা এবং অন্যান্য ঘরের বাইরের অবস্থান ঘুরে দেখতে উৎসাহিত করে।

নিউ ইয়র্ক ডিপার্টমেন্ট অফ এনভায়রনমেন্টাল কনজার্ভেশনের কমিশনার Amanda Lefton (আমান্ডা লেফটন) বলেন, "আমাদের কমবয়সীদেরকে তাদের ডিভাইস রেখে দিতে এবং ঘরের বাইরে যেতে উৎসাহিত করার মাধ্যমে তাদের মানসিক স্বাস্থ্যকে রক্ষা করার ব্যাপারে গভর্নর Hochul-এর (হোকল) নেতৃত্বকে সমর্থন করতে পেরে আমরা গর্বিত। গেট অফলাইন, গেট আউটসাইড চ্যালেঞ্জটি কিশোর এবং পরিবারকে কয়েক ডজন উপায় চেষ্টা করে দেখার প্রেরণা দেয় যা তাদেরকে টেকনোলজি থেকে বের হতে এবং নিউ ইয়র্কের সরকারি জমি এবং ঘরের বাইরের বিনোদনের অভিজ্ঞতা নিতে সাহায্য করবে। এই শরৎকালে, এবং এই পুরো বছরে, শিশুরা চ্যালেঞ্জটি পুরো করতে কাজ করতে পারবে এবং ঘরের বাইরের সম্পর্কে সত্যিকারের ইন্টারেক্টিভ কিছু শিখতে পারবে।"

চ্যালেঞ্জটি পুরো করার জন্য, 12-18 বছর বয়সের কমবয়সীদেরকে অবশ্যই 19 বছর হওয়ার আগেই 50টি কাজের সবগুলি শেষ করতে হবে। অংশগ্রহণকারীরা এরপর তাদের অর্জন উদযাপন করার জন্য একটি স্মারক স্টিকার, সার্টিফিকেট, এবং পুরস্কার পাওয়ার যোগ্য হবে। চ্যালেঞ্জের তালিকায় কাজের উদাহরণ হলো:

- হাঁটা, দৌড়ানো বা এক মাইল রোল করা;
- মাছ ধরার ছিপ ফেলতে শেখা;
- একটি তাঁবু টানানো;
- পায়ের ছাপ দেখে প্রাণীকে সনাক্ত করা;
- বীজ থেকে কিছু ফলানো;
- ঘরের বাইরে পরিবার ও বন্ধুদের নিয়ে একটি পিকনিক করা;
- একটি নতুন হাইকিং ট্রেইল চেষ্টা করা বা প্রকৃতিতে হাঁটা
- একটি পুকুর, লেক, ঝর্ণা, যদি, জলপ্রপাত বা সাগর দেখতে যাওয়া;
- প্রকৃতি থেকে কিছু আঁকা; এবং
- আগুনে মার্শম্যালো রোস্ট করা বা খাবার রান্না করা।

নিউ ইয়র্ক স্টেট পার্কসের (New York State Parks) কমিশনার প্রো টেম্পোর Randy Simons (র্যান্ডি সিমোন্স) বলেন, "মোবাইল ডিভাইস এবং স্ক্রিন টাইম অত্যধিক ব্যবহার করার এই যুগে, ঘরের বাইরে এবং অফলাইনে সময় কাটানো যে ভালো মানসিক স্বাস্থ্য তৈরি করে, স্থিতিশীলতা বাড়ায়, এবং ডিপ্রেশন ও স্ট্রেস কমায় তা বুঝতে পারার জন্য নিউ ইয়র্ক স্টেট পার্কস গভর্নর Hochul-এর (হোকল) প্রতি কৃতজ্ঞ। গেট অফলাইন, গেট আউটসাইড চ্যালেঞ্জটি গ্রহণ করার জন্য আমি নিউ ইয়র্কের শিশু ও পরিবারকে জোর দিয়ে উৎসাহিত করছি, কারণ এটি নিঃসন্দেহে অংশগ্রহণকারীদেরকে প্রকৃতির সাথে যুক্ত হতে, নতুন আগ্রহ খুঁজে পেতে, এবং ডুমস্ক্রলিংয়ের কারণে যে দুশ্চিন্তা তৈরি হয় সেটিকে অর্থপূর্ণ, স্বাস্থ্যকর কাজ দিয়ে বদলে দিবে। আপনাদের সাথে বাইরে দেখা হবে।"

নিউ ইয়র্ক স্টেটে 6-17 বয়সের 20 শতাংশ শিশু প্রতিদিন 60 মিনিট কোনো শারীরিক কাজে অংশগ্রহণ করে। হাই স্কুলের যে শতাংশ স্টুডেন্ট এই গাইডলাইনের মধ্যে আছে তা গত 10

বছরে উল্লেখযোগ্যভাবে কমেছে, 2011 সালের 25 শতাংশ থেকে 2021 সালে 19 শতাংশ হয়েছে।

একই সময়ে, ইউনাইটেড স্টেটস (United States, U.S.) এবং সারা বিশ্বের অনেক স্টাডি প্রকৃতিতে ঘরের বাইরে এবং সবুজ স্থানে, বিশেষ করে বনে সময় কাটানোর স্বাস্থ্য সুবিধা সম্পর্কে খুঁজে দেখছে। বন এবং গাছের কাছে গেলে তা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে উন্নত করে; ব্লাড প্রেশার কমায়; স্ট্রেস কমায়; মন ভালো করে; মনোযোগ দেওয়ার ক্ষমতা বাড়ায়, এমনকি অ্যাটেনশন ডেফিসিট/হাইপারঅ্যাক্টিভিটি ডিজঅর্ডার (attention deficit/hyperactivity disorder, ADHD) থাকা শিশুদের জন্যও; সার্জারি বা অসুস্থতা থেকে ভালো হওয়া দ্রুত করে; শক্তির মাত্রা বাড়ায়; এবং ঘুম ভালো করে। ঘরের বাইরে সময় কাটালে তা শিশুদের আত্মবিশ্বাস বাড়ায়, সৃজনশীলতা এবং কল্পনা বাড়িয়ে দেয়, দায়িত্ববোধ শেখায়, আলাদা আলাদা উদ্দীপনা দিয়ে থাকে, শিশুদের সচল করে, তাদেরকে ভাবতে শেখায় এবং স্ট্রেস ও ক্লান্তি কমিয়ে দেয়।

নিউ ইয়র্ক স্টেটের অফিস অফ মেন্টাল হেলথের (Office of Mental Health) কমিশনার Dr. Ann Sullivan (ডাঃ অ্যান সালিভ্যান) বলেন, "ভালো শারীরিক স্বাস্থ্যের লাভের পাশাপাশি, ঘরে বাইরে প্রকৃতির অভিজ্ঞতা নিয়ে সময় কাটানোর যে সুস্থ করার প্রভাব আছে তা ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্য ধরে রাখার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক। গভর্নরের নতুন 'গেট অফলাইন, গেট আউটসাইড চ্যালেঞ্জ' যখন ঘরের বাড়িয়ে অনেকগুলি কাজ শেষ করার প্রণোদনা দিচ্ছে, তখন আমাদের কমবয়সীদের সমর্থন করা, তাদেরকে স্মার্টফোন এবং কম্পিউটারের বাইরে অর্থপূর্ণ সময় কাটাতে উৎসাহিত করা অতি গুরুত্বপূর্ণ। 'স্ক্রিন টাইমের' বদলে আসলেই সশরীরে 'ফেস টাইম' পাওয়া হলো নিউ সকল ইয়র্কবাসীদের জন্য, কিন্তু বিশেষ করে আমাদের শিশু ও পরিবারের জন্য রোদে বসে বা ঘরের বাইরের অ্যাডভেঞ্চার করে একসাথে অর্থপূর্ণ সময় কাটানোর দারুন একটি সুযোগ।"

চ্যালেঞ্জ সম্পর্কে আরো তথ্য, এবং কাজ শেষ করতে সাহায্য করার জন্য প্রস্তাবিত অবস্থান, আসন্ন ইভেন্ট, রিসোর্স এবং এই ব্যাপারে সুপারিশ দেখার জন্য, ভিজিট করুন DEC-এর গেট অফলাইন, গেট আউটসাইড চ্যালেঞ্জের ওয়েবসাইট।

###

আরো সংবাদ পাওয়া যাবে এখানে www.governor.ny.gov -এ
নিউ ইয়র্ক স্টেট | এক্সিকিউটিভ চেম্বার | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418
গভর্নরের অফিস থেকে আপডেট পেতে সাইন-আপ করুন: ny.gov/signup | NEW YORK লিখে 81336 নম্বরে টেক্সট পাঠান

আনসাবস্ক্রাইব করুন