গুগলের নতুন ফিচার এখন অ্যান্ড্রয়েডে

প্রতিনিয়ত ব্যবহারকারীদের জন্য নতুন নতুন ফিচার নিয়ে হাজির হচ্ছে মার্কিন প্রযুক্তি জায়ান্ট গুগল। এবার অ্যান্ড্রয়েড স্মার্টফোন ব্যবহারকারীদের জন্য ৭টি নতুন ফিচার চালু করা হয়েছে।

এখন থেকে গুগল মেসেজের অধীনে আরসিএস মেসেজ খুব সহজে এডিট করা যাবে। মেসেজে কোনো ভুল সংশোধন বা নতুন টেক্সট যুক্ত করতে হলে ব্যবহারকারীদের প্রথমে নির্দিষ্ট মেসেজের ওপর লং প্রেস করতে হবে। এরপরে এডিট করার বিকল্প আপশন এসে যাবে। তবে মেসেজ পাঠানোর ১৫ মিনিটের মধ্যেই সংশোধন করতে হবে। তা নাহলে আর এই বিকল্পটি কাজ করবে না।

ইনস্ট্যান্ট হটস্পট:এ সুবিধা কাজে লাগিয়ে মাত্র একটি ট্যাপের মাধ্যমে ফোনের হটস্পটে অ্যান্ড্রয়েড ট্যাবলেট ও ক্রোমবুক যুক্ত করতে পারবেন ব্যবহারকারীরা।

নতুন ইমোজি:অ্যান্ড্রয়েড ফোনের জিবোর্ডে আরো নতুন ইমোজি যোগ করছে গুগল। ইমোজি কিচেনে আরো নতুন কম্বিনেশন ব্যবহারের সুযোগ পাবেন ব্যবহারকারীরা। এছাড়াও এতে চ্যাটিং হবে আরো মজাদার।

গুগল হোম ফেভারিট উইজেট:এর সাহায্যে খুব সহজেই স্মার্ট হোম অ্যাপ্লায়েন্স পরিচালনা করা যাবে। অ্যান্ড্রয়েড ব্যবহারকারীরা এখন তাদের ডিভাইসের হোম স্ক্রিনে ‘গুগল হোম ফেভারিট উইজেট’ যুক্ত করার বিকল্প পাবেন। এর ফলে গুগল হোম অ্যাপ চালু না করে ফোনের স্ক্রিন থেকেই সহজে স্মার্ট হোম যন্ত্র নিয়ন্ত্রণ করা যাবে।

গুগল হোম ফেভারিট টাইল অন ওয়্যার ওএস:ওয়্যার ওএস চালিত স্মার্টওয়াচের ব্যবহারকারীরা এখন সরাসরি তাদের ওয়াচ ফেসে ‘গুগল হোম ফেভারিট’ যুক্ত করতে পারবেন। মূলত পার্সোনালাইজড ইউজার অভিজ্ঞতা দিতেই এই ফিচার নিয়ে আসা হয়েছে। এই বৈশিষ্ট্যটি ওয়্যারেবল থেকেই স্মার্ট হোম যন্ত্র নিয়ন্ত্রণ করা যাবে।

গুগল ওয়ালেট এনহ্যান্সমেন্ট:ওয়্যার ওএস চালিত স্মার্টওয়াচ থেকে

ব্যবহারকারীরা সরাসরি পেপাল অ্যাপ ব্যবহার করে অর্থপ্রদান করতে পারেন। ‘গুগল ওয়ালেট এনহ্যান্সমেন্ট’ বর্তমানে জার্মান এবং মার্কিন ওয়ালেট ব্যবহারকারীদের জন্য সীমাবদ্ধ।

ডিজিটাল কার কি : ডিজিটাল কার কি সেবার পরিধি বাড়াচ্ছে গুগল। ফলে ব্যবহারকারীরা আরো ভালো আনলক সিকিউরিটি সিস্টেমের সুবিধা পাবেন। বর্তমানে নির্বাচিত কয়েকটি ‘মিনি’ মডেলের জন্য এই ফিচার নিয়ে আসা হয়েছে। তবে খুব শিগগিরই এ সুবিধাটি মার্সিডিজ বেঞ্জ ও পোলেস্টার গাড়িতে ব্যবহার করা যাবে। ডিজিটাল কার কি ব্যবহার করে ফোনের সাহায্যেই গাড়ি চালু, লক ও আনলক করা যাবে।

সূত্র: ইত্তেফাক

ঝিনাইদহ জেলা আওয়ামী লীগের সাধারণ সম্পাদক মিন্টুকে আটকের প্রতিবাদে মানববন্ধন

ঝিনাইদহ-৪ আসনের সংসদ সদস্য ও কালীগঞ্জ উপজেলা আওয়ামী লীগের সভাপতি আনোয়ারুল আজীম আনার এমপি হত্যার ঘটনায় ঝিনাইদহ জেলা আওয়ামী লীগের সাধারণ সম্পাদক সাইদুল করিম মিন্টুকে আটকের প্রতিবাদে ঝিনাইদহে মানববন্ধন করেছে আওয়ামী লীগের নেতাকর্মীরা।

আজ বুধবার (১২ জুন) সকাল সাড়ে ১১টায় শহরের পায়রা চত্ত্বরে জেলা স্বেচ্ছাসেবক লীগের আয়োজনে জেলা স্বেচ্ছাসেবক লীগের সভাপতি শাহরিয়ার করিম রাসেলের সভাপতিত্বে ও সাধারণ সম্পাদক রানা হামিদের সঞ্চালনায় এই মানববন্ধন অনুষ্ঠিত হয়।

এতে বক্তব্য রাখেন জেলা আওয়ামী লীগের যুগ্ম সাধারণ সম্পাদক মাসুদ আহমেদ সনজু, ধর্ম বিষয়ক সম্পাদক এস.এম আনিচুর রহমান খোকা, কৃষি ও সমবায় বিষয়ক সম্পাদক অ্যাড: আব্দুল মালেক মিনা, যুব ও ক্রীড়া বিষয়ক সম্পাদক মামুনুর রশিদ টোকন, জেলা কৃষক লীগের সাধারণ সম্পাদক আশরাফুল আলম, জেলা ছাত্রলীগের সাধারণ সম্পাদক আল-ইমরান,

সদর উপজেলা স্বেচ্ছাসেবক লীগের সভাপতি ওহিদুজ্জামান উজ্জল, সাধারণ সম্পাদক সোহেল রানা সিটি, জেলা শ্রমিক লীগ নেতা মামুন হুসাইন লস্কার, সরকারি কেসি কলেজ ছাত্রলীগের সভাপতি হুসাইন মোহাম্মদ ফরহাদ, ঝিনাইদহ কলেজ ছাত্রলীগের সভাপতি আল আমিন হোসেন প্রমুখ।

বক্তারা বলেন, কালীগঞ্জ উপজেলা আওয়ামী লীগের সভাপতি ও ঝিনাইদহ-৪ আসনের সাংসদ হত্যায় আমরা বিচার দাবি করছি। কিন্তু এই মামলায় ষড়যন্ত্রমূলকভাবে জেলা আওয়ামী লীগের সাধারণ সম্পাদক সাইদুল করিম মিন্টুকে জড়ানোর চেষ্টা করা হচ্ছে। এই ষড়যন্ত্রের তীব্র নিন্দা ও প্রতিবাদ জানায়। অবিলম্বে তারা সাইদুল করিম মিন্টুর মুক্তি দাবি করেন। বক্তারা বলেন, রাজনৈতিক ফায়দা লুটতে উদ্দেশ্যমূলক ভাবে এই মামলায় সাইদুল করিম মিন্টুকে জড়ানো হচ্ছে। আমাদের তদন্তকারী সংস্থার প্রতি আস্থা ও বিশ্বাস আছে। যারা হত্যার সাথে প্রকৃত পক্ষে জড়িত তাদেরকে আইনের আওতায় আনার দাবি জানান।

উল্লেখ, গত ১১মে ঝিনাইদহ-৪ আসনের সাংসদ আনোয়ারুল আজিম আনার ভারতে চিকিৎসার উদ্দ্যেশে গিয়ে নিখোঁজ হন। এরপর ১৩মে ভারতীয় গণমাধ্যম এমপি আনারের হত্যার খবর প্রকাশ করে। তার পর তার দেহবাশেষ উদ্ধার এবং হত্যার রহস্য উম্মোচন করা নিয়ে নানা চাঞ্চল্যকর ঘটনার সৃষ্টি হয়। ইতিমধ্যে কলকাতা ও ঢাকা থেকে বেশ কয়েকজন আসামীকে গ্রেপ্তার করা হয়েছে এবং এই গ্রেপ্তার প্রক্রিয়া অব্যাহত রয়েছে।

একমঞ্চে তাহসান-মিথিলা

গান ও অভিনয় জগতের জনপ্রিয় তারকা তাহসান খান ও রাফিয়াত রশীদ মিথিলা এক সময়ের দম্পতি ছিলেন। একসঙ্গে বহু কাজও করেছেন এই জুটি। কিন্তু ২০১৭ সালে আনুষ্ঠানিক বিচ্ছেদ হওয়ায় ভক্তরা বেশ দুঃখ পেয়েছিল। তবে বিচ্ছেদের এতবছরের তাহসান-মিথিলার মধ্যে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক বজায় ছিলো সব সময়। সেটাই আরও একবার প্রমাণ করলেন তারা।

সম্প্রতি ওটিটি প্লাটফর্ম চরকির জন্য একটি ওয়েব সিরিজে কাজ

করেছেন তাহসান-মিথিলা। আরিফুর রহমান পরিচালিত ‘বাজি’, শিরোনামের সিরিজটি ঈদে স্ট্রিমিং হবে। সে উপলক্ষ্যে মঙ্গলবার (১১ জুন) রাজধানী গুলশানের একটি ক্লাবে ডাকা হয় সংবাদ সম্মেলন। অতিথি মঞ্চে দেখা গেছে তাহসান ও মিথিলাকে।

এই দুই তারকাকে একমঞ্চে হাস্যোজ্জ্বল ভাবেই দেখা গেছে। তাদের মাঝখানে বসে ছিলেন চরকির সিইও রেদওয়ান রনি।

বাজির মধ্য দিয়ে প্রথমবারের মতো ওটিটি প্লাটফর্মে অভিষেক ঘটছে তাহসানের। এই সিরিজে তাকে একজন ক্রিকেটারের চরিত্রে দেখা যাবে। তবে তিনি বাস্তব কোনো ক্রিকেটারের চরিত্রে অভিনয় করছেন কি না, তা নিশ্চিত করেনি চরকি। কিন্তু জানা গেছে, ক্রিকেটে বাজি ও বাজির প্রভাব ঘিরেই গড়ে উঠেছে ‘বাজি’র গল্প।

এর আগে তাহসান বলেছিলেন, ‘ওটিটি প্ল্যাটফর্মে কাজ করার আগ্রহ আছে। সেখানে টেলিভিশন নাটকের চেয়ে দর্শকদের প্রত্যাশা অনেক বেশি থাকে। ভালো পরিচালক, অনেক বেশি প্রস্তুতি মাথায় রেখেই সিদ্ধান্ত নেওয়া উচিত হবে।

তার আগে কাজ করা উচিত মনে হয় না আমার কাছে। সময় নিয়েই ফিরতে চাই।’ শেষ পর্যন্ত ‘বাজি’ দিয়ে ওটিটিতে অভিষেক হচ্ছে তার।

এবার তাহসান বললেন, ‘বাজির গল্প দারুণ। ওটিটিতে এমন একটি কাজের মাধ্যমেই যাত্রা হোক– এটাই চেয়েছিলাম। অবশেষে সেটা হচ্ছে। আশা করি কাজটি দর্শকদের আশাহত করবে না।’

সাসপেন্স ড্রামা ঘরানার এই সিরিজে তাহসান খান ও মিথিলা ছাড়াও অভিনয় করেছেন মিম মানতাসা, মনোজ প্রামাণিক, নাজিয়া হক অর্ষা, শাহাদাৎ হোসেন, পার্থ শেখ, তাসনুভা তিশা, আবরার আতহারসহ আরও অনেকে।

সূত্র: ইত্তেফাক

মেহেরপুরে কৃষি মেলার উদ্বোধন

মেহেরপুর সদর উপজেলায় কন্দাল ফসল উন্নয়ন প্রকল্পের আওতায় মেহেরপুরে তিন দিনব্যাপী কৃষি মেলার উদ্বোধন করা হয়েছে।

আজ বুধবার (১২ জুন) সকাল ১০ টার সময় মেহেরপুর সদর উপজেলা প্রাঙ্গণে মেলার উদ্বোধন করা হয়।

সদর উপজেলা নির্বাহী কর্মকর্তা কাজী নাজিব হাসান সভাপতিত্বে মেলার উদ্বোধন করেন সদর উপজেলা চেয়ারম্যান আনারুল ইসলাম।

এ সময় সদর উপজেলা কৃষি কর্মকর্তা কৃষিবিদ মনিরুজ্জামান, সদর উপজেলা ভাইস চেয়ারম্যান আবুল হাশেম, মহিলা ভাইস চেয়ারম্যান লতিফুন্নেছা লতা উপস্থিত ছিলেন।

মেলায় আটটি স্টল অংশগ্রহণ করছে। স্টল গুলোতে কৃষকের উৎপাদিত বিভিন্ন কৃষি পণ্যসহ বিভিন্ন ফলজ ও বনজ গাছ প্রদর্শন করা হচ্ছে।

বিতর্কিত গোলে হারলো ভারত

বিশ্বকাপ বাছাইয়ে রাউন্ড-২ এর ম্যাচে কাতারের বিপক্ষে মাঠে নামে ভারত। পরের রাউন্ডে যেতে এই ম্যাচ জয় প্রয়োজন ছিল ভারতের। তবে বিতর্কিত এক গোলে ২-১ গোলের হার নিয়ে মাঠ ছাড়ে ভারত। সেইসঙ্গে বিশ্বকাপ স্বপ্ন শেষ ইগর স্টিমাচের শিষ্যদের।

ম্যাচের শুরু থেকে ভারতের ওপর আধিপত্য বিস্তার করে খেলতে থাকে কাতার। তবে ধীরে ধীরে নিজেদের গুছিয়ে নেয় ভারত। ম্যাচের ৩৬ মিনিটে গোলের দেখা পায় ভারত। লালিয়ানজুয়ালা ছাংতের করা গোলে লিড নেয় ভারত। ১-০ গোলে এগিয়ে থেকে বিরতিতে যায় ভারত।

বিরতি থেকে ফিরে গোল শোধে মরিয়া হয়ে খেলতে থাকে কাতার। তবে আক্রমণে আটকে যায় ভারতীয় ডিফেন্সে। ম্যাচের ৭৪ মিনিটে গোল শোধ করে কাতার। এই গোল নিয়েই দেখা দেয় বিতর্ক।

বল গোল পোস্টের পাশ দিয়ে বাইরে চলে যায়। তবে কাতারের আল হাসান সেই বল মাঠে ঢুকিয়ে দিলে সেখান থেকে গোল করেন ইউসুফ আয়মান। এরপর ভারতের ফুটবলাররা রেফারির কাছে অভিযোগ করেন। তবে তা নাকচ করে দেন রেফারি।

এরপর ম্যাচের ৮৬ মিনিটে আহমেদ আল রাউইয়ি গোল করে লিড এনে দেন কাতারকে। শেষ পর্যন্ত আর কোনো গোল না হলে ২-১ গোলের হার নিয়ে মাঠ ছাড়ে ইগোর স্টিমাচের শিষ্যরা।

সূত্র: ইত্তেফাক

দামুড়হুদা হাউলী ইউনিয়নে দুঃস্থদের মাঝে চাউল বিতরণ

দামুড়হুদা হাউলী ইউনিয়ন পরিষদে আসন্ন পবিত্র ঈদুল আযহা উপলক্ষে গরিব, দুঃস্থ, অসহায় মানুষের মাঝে ১০ কেজি করে বিনামূল্যে চাউল বিতরণ করা হয়েছে।

গতকাল বুধবার সকাল ৯ টার সময় দামুড়হুদা হাউলী ইউনিয়ন পরিষদের আয়োজনে, পরিষদ চত্বরে, দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা ও ত্রাণ মন্ত্রণালয় ও দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা অধিদপ্তর কর্তৃক ভিজিএফ কর্মসূচির আওতায় বিনামূল্যে চাউল বিতরণ করা হয়।

আসন্ন পবিত্র ঈদুল আযহা উপলক্ষে প্রতিটি গরিব অসহায় দুঃস্থ মানুষ যেন ভালোভাবে ঈদ উদযাপন করতে পারে সেজন্য সারা দেশের ন্যায় দামুড়হুদা উপজেলার হাউলী ইউনিয়ন পরিষদে সরকারি বিনামূল্যে ২৬শ ১৬ জন অসহায় দুঃস্থদের মাঝে ১০ কেজি করে চাউল বিতরণের শুভ উদ্বোধন করেন হাউলী ইউনিয়ন আওয়ামীলীগের সাধারণ সম্পাদক আবু সাঈদ খোকন ও হাউলী ইউনিয়ন পরিষদের চেয়ারম্যান (ভারপ্রাপ্ত) নিজাম উদ্দিন। এসময় উপস্থিত ছিলেন ইউনিয়ন পরিষদের সচিব নাঈম উদ্দিন, ইউপি সদস্য শহিদুল ইসলাম, আ: হান্নান পটু, শাহজামাল, রিকাত আলী, জাহাঙ্গীর আলম টিক্কা, আব্দুল হান্নান, আব্দুল্লাহ সেলিম, সাবিনা ইয়াসমিন, রওশনারা খাতুন, রহিমা খাতুনসহ ইউনিয়ন পরিষদের

সকল সদস্যবৃন্দ উপস্থিত ছিলেন।

বামন্দীতে ক্লিনিক মালিককে এক বছর কারাদন্ড ও ৫০ হাজার টাকা জরিমানা

ক্লিনিকের নানা অনিয়ম ও জণগনের ক্ষতি হবে জেনেও সেটি করার অপরাধে মেহেরপুরে এক ক্লিনিক মালিককে জেল ও জরিমানা করেছে ভ্রাম্যমান আদালতের নির্বাহী ম্যাজিস্ট্রেট।

দন্ডিত ওই ক্লিনিক মালিকের নাম সাইদুল ইসলাম ওরফে বিদ্যুৎ। তিনি গাংনী উপজেলার বামন্দী করবি এন্ড ডায়াগনস্টিক সেন্টারের মালিক ও আওয়ামীলীগ নেতা হাজী ইছার উদ্দীনের ছেলে।

ক্লিনিক মালিক সাইদুল ইসলাম বিদ্যুৎ এর আগেও ভূঁয়া প্রতিষ্ঠানের নামে প্রতারণা মামলায় দীর্ঘদিন স্বস্ত্রীক জেল খেটেছেন।
গতকাল মঙ্গলবার বিকেল সাড়ে ৫ টার সময় ভ্রাম্যমাণ আদালত বসিয়ে তাকে জেল ও জরিমানা আদায় করা হয়।
ভ্রাম্যমাণ আদালতের নির্বাহী ম্যাজিস্ট্রেট ও গাংনী উপজেলা সহকারী কমিশনার (ভূমি) নাদির হোসেন শামীম এই দণ্ডাদেশ দেন।

এসময় গাংনী উপজেলা স্বাস্থ্য ও পরিবার কর্মকর্তা ডাক্তার সুপ্রভা রানী উপস্থিত ছিলেন।

ভ্রাম্যমান আদালতের নির্বাহী ম্যাজিস্ট্রেট নাদির হোসেন শামীম জানান, জণগনের ক্ষতি হবে জেনেও সেটি করার অপরাধে “ভোক্তা অধিকার সংরক্ষণ আইন ২০০৯ এর ৫২ ধারায় করবি ক্লিনিক ও ডায়াগনস্টিক সেন্টারের মালিক জাহিদুল ইসলাম ওরফে বিদ্যুৎকে এক বছর বিনাশ্রম কারাদন্ড ও ৫০ হাজার টাকা জরিমানা করা হয়। পরে তাকে মেহেরপুর জেলা কারাগারে পাঠানোর নির্দেশ দেওয়া হয়।

এর আগে দুপুরের দিকে এ উপজেলার কল্যাপুর গ্রামের কালিতলা পাড়া এলাকার গার্মেন্টস ব্যবসায়ী পিংকু হোসেনের স্ত্রী রিভা খাতুনকে

[illegible]

[illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

ঢাকার আগারগাঁও এলাকার নিউরো সাইন্স হাসপাতাল বহুতল ভবনের লিফটের নবম তলার সিলিং এর কাজ করার সময় অসাবধানতা বসত বিদ্যুৎপৃষ্ট হয়ে মারা যান তিনি।

আলমগীরের চাচা রবিউল ইসলাম রবি এই তথ্য নিশ্চিত করেছেন। তিনি জানান, করিম গ্রুপের কাছ থেকে কাজটি সাব কন্ট্রাক্ট নেন আমার বড় ভাই শফিকুল ইসলাম। আমার আরেক ভাই মাহাতব উদ্দীনের ছেলে আলমগীর হোসেনসহ বেশ কয়েকজন গতকাল সোমবার বিকালে ওই ভবনের টাইলসের কাজ করছিলেন। হঠাৎ অসাবধানতা বসত বিদ্যুৎপৃষ্ট হয়ে মারা যায় সে। স্থানীয় থানায় ইউডি মামলা হয়েছে। এছাড়া তার মরদেহ ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে ময়না তদন্ত শেষে আজ মঙ্গলবার বিকালে বাড়ির উদ্দ্যেশ্যে রওনা হয়েছে।

এদিকে আলমগীর হোসেনের বাড়ি গাংনী উপজেলার সহড়াতলা গ্রামে গিয়ে দেখা গেছে পরিবারের সকলেই শোকার্ত। স্ত্রী শর্মিলা খাতুন তার বড় ছেলে আরাফাত আলী (১৪) সাব্বির হোসেন(৪) নিয়ে স্বামীর লাশের জন্য অপেক্ষা করছেন। শর্মিলা খাতুন বলেন, মরার কিছুক্ষণ আগে তার সাথে আমার মোবাইল ফোনে কথা হয়। আমাকে বলেছিলো একবারে ঈদের ছুটি নিয়ে কয়েকদিনের মধ্যেই বাড়ি ফিরবো। তোমার জন্য শাড়ি ও ছেলে মেয়েদের জন্য ঈদের সব পোশাক কিনে আনবো। আমি এখন আর শাড়ি চাইনা। বড় ছেলে আরাফাত হোসেন বলে, আগের দিন আব্বুর সাথে কথা হয়েছে। আমার কি কি লাগবে জানতে চেয়েছিল। আমার কিছু জামা কাপড় আনার কথা বলেছিলাম আব্বুকে। শুধু তার পরিবারই নয় তার পাড়ার সকলেই শোকার্ত আলমগীর হোসেনের মৃত্যুর সংবাদে।

উল্লেখ্য, গাংনী উপজেলার সহড়াতলা গ্রামের মধ্যপাড়া এলাকার মাহাতাব উদ্দীনের ছেলে আলমগীর হোসেন ঢাকার নিউরোসাইন্স হাসপাতালের নির্মাণাধীণ বহুতল ভবনের টাইলস মিস্ত্রির কাজ করছিলেন। অসাবধানতাবসত বিদ্যুৎপৃস্ট হয়ে মারা যান তিনি।

পারিবারিকভাবে নিজ গ্রামের কবরস্থানে দাফন করা হবে বলে পারিবারিকভাবে জানা গেছে।

মুজিবনগরে কৃষি মেলার উদ্বোধন ও র্যালি

কৃষিই সমৃদ্ধি এ এই প্রতিপাদ্যে মুজিবনগরে কন্দাল ফসল উন্নয়ন প্রকল্পের আওতায় ৩ দিন ব্যাপি কৃষি মেলা ২০২৪ এর উদ্বোধন ও র্যালি অনুষ্ঠিত হয়েছে।

আজ মঙ্গলবার সকাল সাড়ে ১১ টায় উপজেলা কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তরের আয়োজনে উপজেলা পরিষদ চত্বরে অনুষ্ঠিত কৃষি মেলা মুজিবনগর উপজেলা পরিষদের চেয়ারম্যান আমাম হোসেন মিলু প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত থেকে উদ্বোধন করেন, উদ্বোধন শেষে প্রধান অতিথির নেতৃত্বে একটি বর্ণাঢ্য র্যালি অনুষ্ঠিত হয়।

উদ্বোধন ও র্যালিতে উপস্থিত ছিলেন, মুজিবনগর উপজেলা ভাইস চেয়ারম্যান জাহিদ হাসান রাজিব মহিলা ভাইস চেয়ারম্যান তকলিমা খাতুন, উপজেলা যুব মহিলা লীগের সাধারণ সম্পাদিকা তহমিনা খাতুন উপজেলা ছাত্রলীগের সভাপতি ইমাম হোসেন ইমন সহ উপজেলা কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তরের কর্মকর্তা কর্মচারী ও সাধারণ কৃষকবৃন্দ।

উদ্বোধন ও রেলি শেষে আমন্ত্রিত অতিথিবৃন্দ মেলা অবস্থিত দশটি স্টল ঘুরে দেখেন।

কৃষি মেলা ২০২৪ এর সার্বিক ব্যবস্থাপনায় ছিলেন, উপজেলা কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তরের কৃষি অফিসার আব্দুল মোমিন।

অতিরিক্ত লবণ ক্ষতির কারণ

পরিমাণমত লবণ খাবারের স্বাদকে বাড়িয়ে তোলে। খাবারে লবণ কম বা বেশি হলে স্বাদ নষ্ট হয়। তবে অনেকেই ভাতের সঙ্গে কাঁচা লবণ খেতে পছন্দ করেন, অনেকে আবার তরকারি রান্নার সময়ও প্রয়োজনের থেকে একটু বেশি লবণ ব্যবহার করেন। অতিরিক্ত লবণ গ্রহণ শরীরের জন্য ক্ষতিকর।

পুষ্টিবিদদের মতে, অতিরিক্ত লবণ খাওয়ার কিছু খারাপ দিক রয়েছে। কারণ লবণের একটি উপাদান হচ্ছে সোডিয়াম। যেটি অতিরিক্ত মাত্রায় গ্রহণ করলে নানা ধরনের রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে।

খাবার লবণ হলো সোডিয়াম ক্লোরাইড। প্রতিদিন সোডিয়াম ক্লোরাইড গ্রহণের মাত্রা ২ হাজার ৪০০ মিলিগ্রামের মধ্যে সীমিত রাখতে হবে, লবণের হিসেবে ৬ গ্রাম বা ১ চা চামচের সমান।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্য অনুযায়ী, বিশ্বের প্রায় সব মানুষ প্রয়োজনের তুলনায় অতিরিক্ত সোডিয়াম গ্রহণ করে থাকে। পূর্ণ বয়স্ক একজন মানুষ দিনে প্রায় ৪৩১০ মিলিগ্রাম সোডিয়াম গ্রহণ করে। যা ডাব্লিউএইচও নির্ধারিত মাত্রার তুলনায় প্রায় দ্বিগুণ।

১১ বছর ও এর বেশি- ৬ গ্ৰাম, ৭-১০ বছর- ৫ গ্ৰাম, ৪-৬ বছর – ৩ গ্ৰাম, ১-৩ বছর -২ গ্ৰাম এর বেশি খাওয়া লবণ খাওয়া উচিত নয়। অতিরিক্ত লবণ গ্রহণের কারণে শরীরে বিভিন্ন ধরনের সমস্যা দেখা দিতে পারে। এ ছাড়া যাদের শরীরে বিভিন্ন ধরনের রোগ আছে তাদের খাবারে লবণের পরিমাণ কমবেশি হলে অবস্থার অবনতি হতে পারে। চলুন জেনে নিই অতিরিক্ত লবণ যেসব ক্ষতি করে:

রক্তচাপ বাড়িয়ে দিতে পারে
যারা উচ্চ রক্তচাপের সমস্যায় ভুগছেন তারা লবণ যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলার চেষ্টা করবেন। অতিরিক্ত লবণ খাওয়ার ফলে দেখা দিতে পারে উচ্চ রক্তচাপ। এর কারণ হল, সোডিয়াম-জাতীয় খাবার রক্তের চাপ বাড়ায়। ফলে ধনীর মধ্যে প্রচুর পরিমাণে রক্ত প্রবাহিত হয়। সেইসঙ্গে এই অভ্যাস ডেকে আনতে পারে হৃদরোগ, স্ট্রোক এবং কিডনির সমস্যার ঝুঁকি। যাদের উচ্চ রক্তচাপ নেই তারাও অতিরিক্ত লবণ খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

কিডনির কার্যকারিতা নষ্ট করে
বেশি লবণ খেলে কিডনির কার্যকারিতা কমিয়ে দেয় এবং কিডনিতে পাথর হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে। কিডনি ভালো না থাকলে তার প্রভাব পড়বে পুরো শরীরেই। তাই সময় থাকতে সতর্ক হোন।

পানির পিপাসা
অতিরিক্ত লবণ-জাতীয় খাবার খাওয়া মুখ শুষ্ক করে ফেলে। তাই তেষ্টা বৃদ্ধি পায়। এর কারণ হল, দেহ সোডিয়ামের ভারসাম্য বজায় রাখতে পানির ঘাটতি অনুভব করে। শুধু নোনতা খাবার খাওয়াই না বরং লবণ ও গরম পানি দিয়ে ‘গারগল’ করা হলেও কয়েক মিনিট পরে মুখে শুষ্ক অনুভব

হয়।

সূত্র : ইত্তেফাক