[redacted]

[redacted]

[redacted]

[

ক্ষতিকর পদার্থ শোষণ ও বায়ু পরিশোধন করে এই গাছ।

স্পাইডার প্ল্যান্ট

স্পাইডার প্ল্যান্ট এমন একটি উদ্ভিদ যা বায়ু বিশুদ্ধ করে। বাতাস থেকে জাইলিন, বেনজিন, ফর্মালডিহাইড এবং কার্বন মনোঅক্সাইডের মতো ক্ষতিকারক উপাদান ফিল্টার করে।

তথ্যসূত্র: বোল্ডস্কাই

এ সময় সংসারের খরচ কমানোর উপায়

করোনাভাইরাসের কারণে বেকার হয়েছেন বিশ্বের অনেক মানুষ। আবার অনেক দেশ লকডাউন শেষে কাজে ফিরতে শুরু করেছেন সাধারণ মানুষ। এ সময়ে আর্থিক সংকটে পড়েছেন অনেকেই।

তাই হাত টানের এই সময়ে সংসারের প্রয়োজনের অতিরিক্ত খরচ কমিয়ে আনা ভালো।

মনে রাখতে হবে আয় ও ব্যয়ের সঠিক ভারসাম্য থাকলেই সংসারে উন্নতি।

এ সময় সংসারের খরচ কমানোর কিছু উপায়-

১. কার্ডে বা মোবাইল ব্যাংকিংয়ে কেনাকাটা করেন অনেকে। অনেকেই ক্রেডিট কার্ড ব্যবহারের মাধ্যমে অতিরিক্ত খরচ করেন। মাস শেষে এই বাড়তি খরচ বিপাকে ফেলে। তাই কার্ড ব্যবহার না করে নগদে কেনাকাটা করুন।

মাসের মাছের বাজার একসঙ্গে করুন। এ ছাড়া মসলাও পাইকারি দোকান থেকে একসঙ্গে কেনার চেষ্টা করুন। তাতে যেমন ফ্রেশ পাবেন, দামেও কম হবে।

২. গরমে বিদ্যুৎ বিল একটু বেশি বেড়ে যায়। অযথা ফ্যান ও লাইট জ্বালিয়ে রাখবেন না। এসি রাতে স্লিপ মোডে দিয়ে ২ থেকে ৩ ঘণ্টা

টাইমারে দিয়ে দিন। রাতে ঘুমানোর আগে বাথরুমের লাইট বন্ধ করুন।

৪. প্রতি মাসে কেনা তেলের বোতল, বস্তা, খবরের কাগজ এগুলো একেবারেই অপ্রয়োজনীয়। এগুলো বিক্রি করে দিতে পারেন।

৫. কেনাকাটার ভাউচার সংরক্ষণ করুন। মাস শেষে ভাউচার দেখে আপনার আয়-ব্যয় সম্পর্কে ভালো ধারণা হবে।

৬. অপ্রয়োজনীয় ব্যয় করবেন না। মোবাইল ইন্টারনেট প্যাক ব্যবহার করলে বাসায় ব্রডব্র্যান্ডের খচর কমাতে পারেন। তা ছাড়া মোবাইলের ডাটা সবসময় সচল না রেখে কাজ শেষে বন্ধ করে দিন। তাতে আপনার ইন্টারনেটের খরচও কমবে।

৭. বাইরের খাবার খাবেন না। বাসায় তৈরি করা খাবার খান। অফিসেও বাসায় তৈরি করা খাবার নিতে পারেন। এতে খরচ কমবে ও স্বাস্থ্য ভালো থাকবে।

সূত্র: টাইমস অব ইন্ডিয়া

করোনার ভয়কে জয় করতে কী করবেন

প্রতিদিনই করোনাভাইরাসের সংক্রমণ বাড়ার সঙ্গে পাল্লা দিয়ে বাড়ছে লাশের সারি। আতঙ্কে ঘরবন্দি রয়েছেন বেশিরভাগ মানুষ। এ সময় আতঙ্কিত হওয়ার কিছু নেই, শুধু সতর্ক থাকুন।

করোনার আগেও অনেকে ভাইরাস যেমন কলেরা ও গুটিবসন্ত মহামারী হিসেবে দেখা দিয়েছিল। এসব রোগ থেকে মুক্তি পেতে অনেক সময় লেগেছে। তাই করোনার ভয়কে জয় করুন এবং পরিবারের সবাই স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন।

আসুন জেনে নিই করোনার ভয়কে জয় করতে কী করবেন-

১. করোনা সংক্রমণ রোধে মাস্ক ব্যবহার বাধ্যতামূলক বলে জানিয়েছেন বিশেষজ্ঞরা। আর গ্লাভস ব্যবহার না করলেও বারবার সাবান হাত ধুতে হবে।

২. এ ভাইরাস চোখ দিয়েও ছড়ায়। তাই চশমা ব্যবহার করলে তা সবসময় সঙ্গে রাখুন। আর যদি ব্যবহার না করে থাকেন, তা হলে ব্যবহার শুরু করুন। সানগ্লাস ব্যবহার করতে পারেন।

৩. কোনো কিছু স্পর্শ করলে অবশ্যই সাবান পানি দিয়ে হাত ধোয়ার পরামর্শ দিয়েছেন চিকিৎসক ও বিশেষজ্ঞরা। কারণ হাত ধোয়া সংক্রমণ ঠেকাতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে।

৪. বাইরে যাওয়ার সময় সঙ্গে রাখতে পারেন পকেটে বহনযোগ্য অ্যালকোহলযুক্ত স্যানিটাইজার কিংবা জীবাণুনাশকের শিশি। সাবান পানি না পেলে এগুলো দিয়ে বাইরে হাত পরিষ্কার করতে পারেন।

৫. হাত ধুয়েছেন তবে বারবার চোখে–মুখে হাত দেবেন না।

৬. বাইরে যাওয়ার জন্য এমন জুতা বা স্যান্ডেল ব্যবহার করুন যা পানি দিয়ে ভিজিয়ে পরিষ্কার করা যায়। সাবান পানি দিয়ে কিংবা জীবাণুনাশক ছিটিয়ে এই জুতা বা স্যান্ডেল আবার পরিষ্কার করুন। জুতা বা স্যান্ডেল বাসার বাইরে রাখাই ভালো।

৭. এক-আধা কিলোমিটার যাওয়ার জন্য হাঁটুন। সামাজিক দূরত্বও ঠিক থাকল আবার সংক্রমণেরও ভয় কমবে।

৮. হাত ঘড়ি ও মোবাইল ফোন ব্যবহার করলে বাইরে থেকে এসে এসব জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

এ ছাড়া চুড়ি, ব্রেসলেটসহ যে কোনো ধাতব অলঙ্কার ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন। যে কোনো ধাতুতে ৫ ঘণ্টার মতো ভাইরাস জীবিত থাকতে পারে।

৯. চুল ঢাকার জন্য ওড়না কিংবা স্কার্ফ ব্যবহার করুন। টাকাপয়সা ব্যবহারের জন্য মোবাইল ওয়ালেট কিংবা কার্ড ব্যবহার করতে পারেন।

১০. অফিসে গিয়ে কাজে বসার আগে হাত-মুখ ভালো করে পরিষ্কার করে নিন। অ্যালকোহল প্যাড দিয়ে মোবাইল ও মানিব্যাগও পরিষ্কার করুন।

১১. প্রতিদিন ব্যবহৃত জিনিস ল্যাপটপ, মাউস, চেয়ার, ডেস্ক, মেশিনপত্র ইত্যাদি সব প্রথমে পরিষ্কার করে নিন। এগুলোর জন্য অফিসের ব্যবস্থা থাকলে ভালো। নইলে নিজেই ব্যবস্থা করে নিন।

১২. কারও সঙ্গে কথা বলার সময় মাস্ক ব্যবহার করুন। পারলে সব ধরনের

যোগাযোগ মেইল কিংবা ফোনে সেরে ফেলুন।

১৩ যত দূর হেঁটে ওঠা যায় সিঁড়ি ভেঙে তত দূর হেঁটেই উঠুন। লিফটের বোতাম টিপতে কনুই ব্যবহার করুন অথবা টিস্যু পেপার।

১৪. সুযোগ থাকলে অফিসের যানবাহন ব্যবহার করুন।

১৫. এ সময় লেবু-পানি, গ্রিন টি ও গরম চা পান করুন। মানসিক প্রশান্তি আনতে গান শুনন। এ ছাড়া পর্যাপ্ত ঘুম নিশ্চিত করতে হবে।

জেনে নিন ল্যাপটপ ব্যবহারের সঠিক পদ্ধতি

অফিসের বা নিজের ব্যক্তিগত কাজে আমরা ল্যাপটপ ব্যবহার করে থাকি। ছোট-বড় বিভিন্ন মডেলের ল্যাপটপ খুব সহজে বহন করা যায়।

ডেস্কটপের পরিবর্তে অফিসে কিংবা বাড়িতে বসে ল্যাপটপের মাধ্যমে আমরা সহজেই কাজ সেরে ফেলি। তবে বেশিরভাগ মানুষ ল্যাপটপ ব্যবহারের সঠিক পদ্ধতি জানি না।

ফলে ঘাড়, পিঠ ও কাঁধের ব্যথা এবং পাশাপাশি দেখা যায় চোখের অনেক সমস্যাও।

আসুন জেনে নিই ল্যাপটপ ব্যবহারের সঠিক পদ্ধতি-

১. ল্যাপটপ নির্দিষ্ট স্থানে রেখে কাজ করুন। কাজ করার জন্য ব্যবহার করুন টেবিল ও চেয়ার।

২. টেবিলের উচ্চতা থেকে কম উচ্চতাযুক্ত চেয়ারে বসে কাজ করুন। যাতে কাজ করার সময় আপনার ঘাড় এবং মেরুদণ্ড সোজা থাকে।

৩. ল্যাপটপের স্ক্রিন চোখের সোজাসুজি রাখুন। যেন ওপরের দিকে বা নিচের দিকে তাকিয়ে কাজ করতে না হয়।

৪. চেয়ারে বসার সময় কোমরের কাছে বালিশ বা কুশন দিন। যাতে পিঠ

সোজা রাখতে সাহায্য করে।

৫. ল্যাপটপটি নির্দিষ্ট স্থানে রেখে আলাদা কিবোর্ড এবং মাউস ব্যবহার করুন। বেশি সময় ধরে কখনই ল্যাপটপের কিবোর্ডে কাজ করবেন না।

৬. বসে কাজ করার ক্ষেত্রে সমস্যা হলে একটি উঁচু টেবিলে ল্যাপটপ রেখে আপনি মাঝে মাঝে দাঁড়িয়ে কাজ করতে পারেন। এ সময় ঘাড়, পিঠ ও মাথা সোজা রেখে কাজ করুন।

৭. একটানা কাজ না করে মাঝেমধ্যেই বিরতি নিন। এতে শরীরের রক্ত চলাচল স্বাভাবিক হবে এবং পেশিগুলোও সক্রিয় থাকবে।

৮. সুস্থ থাকতে নিয়মিত এক ঘণ্টা করে যোগব্যায়াম করুন। বিশেষ করে ঘাড়, কাঁধ, পিঠ ও কোমরের ব্যায়াম।

কী করবেন না

১. ল্যাপটপ নিয়ে বিছানায় কিংবা সোফাতে শুয়ে-বসে কাজ করবেন না।

২. ল্যাপটপ কোলে তুলে কাজ করবেন না, এতে ঘাড় ও চোখের সমস্যা আগে দেখা দেয়।

৩. চেয়ারের থেকে টেবিলের উচ্চতা যাতে কম না হয়। কখনই একটানা কাজ করবেন না।

তথ্যসূত্র: বোল্ডস্কাই

রান্নায় কোন তেল ব্যবহার স্বাস্থ্যের জন্য ভালো

খাবার রান্নার জন্য আমরা বিভিন্ন ধরনের তেল ব্যবহার করি। এসব তেলের পুষ্টিগুণ সম্পর্কে অনেকেরই জানা নেই। আমরা কি জানি রান্নায় কোন তেল স্বাস্থ্যের জন্য ভালো?

সাধারণ তেলের চাইতে অলিভ অয়েল, তিলের তেল বা সরিষার তেল দিয়ে রান্না করতে পারলে ভালো। এসব তেল খাবারের পুষ্টিগুণ বজায় রাখে।

মনোস্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিডের উৎস হচ্ছে তিলের তেল ও অলিভ অয়েল। এসব তেলে ‘ব্যাড ফ্যাটে’র পরিমাণ অনেক কম। ‘ব্যাড ফ্যাট’ যত কম তা স্বাস্থ্যের জন্য ভালো।

রিফাইনড অয়েলের চেয়ে অলিভ অয়েল, সরিষার তেল ও তিলের তেলে স্যাচুরেটেড ফ্যাটের পরিমাণ অনেক কম।

তেলে স্যাচুরেটেড ফ্যাটের পরিমাণ বেশি হলে তা শরীরে কোলেস্টেরলের মাত্রা বাড়িয়ে দেয়। ফলে হার্টের সমস্যা থেকে শুরু করে নানা ধরনের সমস্যা শুরু হয়।

সাধারণ তেলের তুলনায় অলিভ অয়েল বা তিলের তেলে ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড বেশি পরিমাণে থাকে। ফলে এই তেল হার্টের জন্য ভালো।

প্রতিদিনের রান্নায় এই তেল ব্যবহার করতে পারেন। তবে কোনো তেলই অতিরিক্ত ব্যবহার করা যাবে না। রান্নায় পরিমিত তেল ব্যবহার স্বাস্থ্য ভালো রাখবে।

তথ্য: রিডার্স ডাইজেস্ট

ডাল পাতে রাখলে যেসব রোগ কাছেও ঘেষবে না

তরকারির সঙ্গে পাতে ডাল খেয়ে থাকি আমরা। প্রোটিনসমৃদ্ধ ডাল খাবার তালিকায় রাখতে সবাই পছন্দ করেন। শরীরের প্রয়োজনীয় পুষ্টি, ভিটামিন ও খনিজ ডাল থেকেই পেয়ে থাকি। বাজারে সাধারণত পাঁচ রকম ডাল পাওয়া যায়।

তবে আমরা জানি না যে, কোন ডালে পুষ্টিগুণ সবচেয়ে বেশি ও কোন ডাল খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য ভালো।

জেনে নিন ৫ ধরনের ডালের পুষ্টিগুণ-

মুগ ডাল

বাজারে দুই ধরনের মুগ ডাল পাওয়া যায়। একটি খোসা ছাড়া হলুদ রঙের, অন্যটি খোসাসমেত সবুজ রঙের। এই ডাল খুব সহজে হজম হয়ে যায়। এই ডাল প্রোটিন, প্রয়োজনীয় অ্যামিনো অ্যাসিড, ফাইবার ও ভিটামিন বি১-এ ভরপুর।

মুগ ডালের উপকারিতা

ওজন কমায়, অতিরিক্ত কোলেস্টেরল কমায় ও গর্ভবতী নারীদের জন্য মুগডাল খুবই উপকারী।

মসুরি ডাল

শরীরের প্রয়োজনীয় প্রোটিন, অ্যামিনো অ্যাসিড, ফাইবার, পটাশিয়াম, আয়রন, ভিটামিন বি১ প্রভৃতি প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায় মসুরি ডাল থেকে। লাল রঙের মসুরি ডালের মধ্যে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার ও প্রোটিন থাকে। মাত্র এক কাপ মসুর ডালে ২৩০ ক্যালোরি, প্রায় ১৫ গ্রাম ফাইবার এবং ১৭ গ্রাম প্রোটিন থাকে।

মসুরি ডালের উপকারিতা

মসুরি ডাল পেটের সমস্যা, হজম ক্ষমতা বৃদ্ধি, শরীরে পটাশিয়ামের ঘাটতি পূরণ এবং শরীরে জমে থাকা কোলেস্টেরল দূর করে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখে।

অড়হর ডাল

অড়হর ডাল বেশিরভাগ মানুষই খুবই পছন্দ করেন। বিভিন্নভাবে খুবই সুস্বাদু এই ডাল প্রস্তুত করা হয়। এই ডালে আয়রন, ফলিক অ্যাসিড, ম্যাগনেসিয়াম, ক্যালসিয়াম, ভিটামিন বি এবং পটাসিয়াম থাকে। শরীরকে সুস্থ ও সবল রাখতে সাহায্য করে এই ডাল।

অড়হর ডালের উপকারিতা

অড়হর ডালে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার রয়েছে। এটি কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা থেকে মুক্তি দিতে পারে। এ ছাড়া হৃদরোগের ঝুঁকি কমিয়ে স্ট্রোক ও ওজনও নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়।

এতে থাকা ফলিক অ্যাসিড নারীদের স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত উপকারী। এই ডাল কার্বোহাইড্রেটের একটি ভালো উৎস। এর সাহায্যে দেহের শক্তি বৃদ্ধি পেতে পারে।

বিউলির ডাল

এই ডাল বাজারে দুই রকম রূপে পাওয়া যায়। একটি খোসা ছাড়া সাদা রঙের, আর একটি কালো। পাঁপড় তৈরির কাজেও ব্যবহৃত হয় এই ডাল। পুষ্টিতে ভরা এই ডাল যেমন সুস্বাদু তেমনি বিভিন্ন গুণে ভরপুর।

বিউলির ডালের উপকারিতা

এই ডালে প্রচুর পরিমাণে আয়রন পাওয়া যায়। পেটের জ্বালা দূর করতে উপকারী। এছাড়া ত্বককে চকচকে ও উজ্জ্বল করে তোলে এই ডাল।

ছোলার ডাল

ছোলার ডালে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার ও প্রোটিন পাওয়া যায়। এই ডাল শরীরকে সুস্থ রাখার পাশাপাশি পর্যাপ্ত শক্তি সরবরাহ করে।

ছোলার ডালের উপকারিতা

এই ডাল ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করে। এতে কোলেস্টেরলের পরিমাণ খুবই কম। এ ছাড়া ছোলার ডাল খাওয়া রক্তস্বল্পতা, জন্ডিস ও কোষ্ঠকাঠিন্যের দূর করে।

তথ্যসূত্র : এনডিটিভি

এই সময়ে ঈদ ফ্যাশন

দেশীয় ফ্যাশন হাউজগুলোর সবচেয়ে বেশি বিক্রি হয় রোজার ঈদে। কিন্তু করোনার প্রভাবে এবারের ঈদ ফ্যাশনের চিত্রটা পাল্টে গেছে। কেমন কাটছে তাদের সময়।

‘উৎসবে ও প্রতিদিনে ভিন্নমাত্রা’— এই শ্লোগান নিয়েই অঞ্জন’স-এর পথচলা। ঈদকে আরও বেশি উৎসব মুখর ও প্রাণবন্ত করতে অঞ্জন’স

শপিংয়ের জন্য

করোনায় থমকে থাকা জীবনে আসন্ন ঈদ উৎসব খানিকটা বর্ণিল করতে জেন্টল পার্ক এনেছে নতুন ডিজাইনের ঈদ পোশাক। স্টোরের মতো সব পণ্যই এবার মিলছে তাদের অনলাইন স্টোর ও ফেসবুক প্লাটফর্মে। দেশি মোটিফের সঙ্গে প্যাটার্ন, কাটিংয়ের বৈচিত্র্যতা নিয়ে পুরো ঈদ পোশাকই এবার তারুণ্যের ট্রেন্ড নির্ভর। থাকছে কাবলি, কামিজ, কুর্তি, পাঞ্জাবিসহ শিশুদের পোশাক। নতুন পোশাক ক্রয়ে ক্রেতা আগ্রহ বাড়াতে থাকছে মূল্যছাড় ক্যাম্পেইন। শোরুমে বা অনলাইন প্লাটফর্মে কেনাকাটায় থাকছে সকল পণ্যে ২০% মূল্যছাড় সুবিধা। ঘরে বসে ঈদের পোশাক পেতে বাড়তি ডেলিভারি চার্জ দিতে হবে না। জেন্টল পার্ক অনলাইন প্লাটফর্মে কেনাকাটায় নিজস্ব ডেলিভারি টিম ঢাকা ও চট্টগ্রামে পণ্য পৌঁছে দিবে ২৪ ঘণ্টার মধ্যেই। পাশাপাশি সারাদেশের গ্রাহকরাও বিনামূল্যে পাবেন বাড়তি মূল্যছাড় সহ ডেলিভারি সুবিধা। জেন্টল পার্কের উদ্যোক্তা ও প্রধান ডিজাইনার শাহাদত্ হোসেন বাবু জানান, করোনা ভাইরাস সংক্রমণে বিশ্বজুড়েই এখন দুঃসময়। তবুও ফ্যাশনপ্রিয় সবাই যেন সীমিতভাবে হলেও ঈদ আনন্দে মেতে ওঠতে পারে তাই গ্রাহকদের বিভিন্ন সুবিধা দিচ্ছি আমরা। নিয়ম মেনে দেশজুড়ে বিনামূল্যে পণ্য ডেলিভারি সুবিধাছাড়াও সকল পণ্যে ২০% মূল্যছাড়ের ব্যবস্থা করেছি। সামাজিক দূরত্ব এবং সব ধরনের সুরক্ষা নিশ্চিত করে ১০ মে থেকে আমাদের রিটেইল স্টোর খোলা রাখা হচ্ছে। জেন্টলপার্কের স্টোর ছাড়াও ফেসবুক ভেরিফাইড পেজ এবং অনলাইনে মিলবে ঈদ পোশাকের খোঁজ ও ছবি সহ প্রয়োজনীয় তথ্য। অনলাইন শপিংয়ের জন্য: www.gentlepark.com

মুসলিম বিশ্বে চলছে সিয়াম সাধনার মাস রমজান। কয়েকদিন পরই আসছে আনন্দের দিন ঈদ। যদিও চলতি বাস্তবতায় ঈদের সেই চিরচেনা আনন্দ থাকবে না। ঘরে আটকে থাকা মানুষের মার্কেটে মার্কেটে ঘুরে কেনাকাটার আনন্দ নেই। তবুও যে জীবন থেমে নেই। আর এমন বাস্তবতায় ফ্যাশন ব্রান্ড বিশ্বরঙ-এ থাকছে ঘরে বসেই ঈদ শপিং করার সুযোগ। অনলাইনে পছন্দের পোশাকটি অর্ডার করলেই পৌঁছে যাবে আপনার ঘরে। কারণ পণ্য সরবরাহের প্রতিটি ধাপে বিশ্বরঙ-এর থাকে সর্বোচ্চ সতর্কতা। বিশ্বরঙ-এর অনলাইন শপে স্বাভাবিক সময়ের মতো মন মাতানো সব বাহারি ডিজাইনের কালেকশনই থাকছে; সেই সঙ্গে থাকছে ঈদ শুভেচ্ছা স্বরূপ ১০% মূল্যছাড়। ওয়েব পেজ www.bishworang.com এবং ফেসবুক পেজ bishworangfanclub-এর মাধ্যমে অনলাইনে ঘরে বসেই কিনতে পারেন আপনার পছন্দের পোশাকটি।

এই করোনাকালে সরকার নির্দেশিত নিয়ম মেনে ক্রেতা ও কর্মীদের স্বাস্থ্য সুরক্ষা নিশ্চিত করে কে ক্র্যাফট ঢাকাতে কিছু নির্দিষ্ট শাখা ও খুলনায় অবস্থিত শাখা ক্রেতাদের জন্য সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৪টা পর্যন্ত খোলা রাখছে। এ ছাড়া প্রতিষ্ঠানটির অনলাইন শপ www.kaykraft.com এবং ফেসবুক পেজ kaykraft.com.bd-এর মাধ্যমে দেশে ও বিদেশে ক্রেতারা বিকাশ, ক্রেডিট ও ডেবিট কার্ড এবং ঢাকায় ক্যাশ অন ডেলিভারি নিয়ে পছন্দের পোশাক কিনতে পারছেন।

স্বাস্থ্যবিধি মেনে খোলা আছে কে ক্র্যাফট এর ঢাকার সোবহানবাগ, রিং রোড মোহাম্মাদপুর, মিরপুর, বনানী রোড ১১, বেইলি রোড, ওয়ারি, মালিবাগ, আজিজ সুপার মার্কেট, গুলশান দেশিদশ এবং খুলনা শাখা।

দেশের জনপ্রিয় ব্র্যান্ড কে ক্র্যাফটের উদ্যোক্তা খালিদ মাহমুদ খান বলেন, অনলাইন ও আউটলেট থেকে এই দুর্যোগ সময়ে যারা কেনাকাটা করে দেশীয় পোশাক শিল্পের সাথে যুক্ত সবাইকে তাদের নিজ নিজ পেশা রক্ষায় সাহায্য করছেন—তাদের সবার প্রতি কে ক্র্যাফট কৃতজ্ঞতা স্বরূপ সীমিত সময়ের জন্য ৩০% ছাড়ে সকল পণ্য বিক্রি করছে। তিনি আরও বলেন, এবারের ভিন্ন প্রেক্ষাপটে ঈদ উদযাপনে অনেক ক্রেতা নানা কারণে কেনাকাটাতে সাশ্রয়ী হবেন, আবার কেনাকাটা না-ও করতে পারেন। ক্রেতাদের প্রতি আহ্বান, আপনি যদি কেনাকাটা করেন, তাহলে দেশীয় পণ্যই কিনুন, দেশজ উৎপাদনে সহযোগী হন।

ইত্তেফাক/

ইফতার-সেহরিতে কি খাবেন, জেনে নিন পুষ্টিবিদের পরামর্শ

রমজানের সময় এমনিতেই আমাদের দৈনন্দিন রুটিনে পরিবর্তন আসে। অনেকে পানিশূন্যতা, কোষ্ঠকাঠিন্য, এসিডিটি, বুক-পেটে ব্যাথা, বদহজমসহ নানা জটিলতায় ভোগেন। তবে খাবার গ্রহণে কিছুটা সতর্কতা ও নিয়ম মেনে চললে এসব সমস্যার বেশিরভাগই এড়ানো সম্ভব।

রোজায় ইফতার, রাতের খাবার ও সেহরি খাওয়ার বিষয়ে কিছু নিয়ম মানতে হবে। আসুন জেনে নেই রোজায় কি ধরনের খাবার খাবেন?

ইফতার

১ ইফতারে খেতে পারেন পুষ্টিগুণে ভরপুর খেজুর। এটি নিমেষেই দেহে শক্তি যোগায়। ইফতার শুরু করুন পানি ও ২টি খেজুর দিয়ে। তবে ডায়াবেটিক রোগীরা ১টি খেজুর খেতে পারেন।

২. সময় নিয়ে ভালো করে চিবিয়ে এবং ধীরে ধীরে ইফতার করুন। সব খাবার একবারে খাওয়া চলবে না। এতে করে খাবার পরিপাকে সমস্যা হবে না, সেই সঙ্গে তৃপ্তি সহকারে খাওয়া যাবে।

৩ শরবতে চিনির পরিবর্তে গুড় বা মধু ব্যবহার করুন। এছাড়া ডাবের পানি, চিনি ছাড়া ফলের রস, লাচ্ছি, স্মুদি, বিভিন্ন ফ্রুট সেক, লেবু পানি বা স্যালাইনও রাখতে পারেন। ডায়বেটিক রোগীর খাবারে বাড়তি চিনি যোগ করা যাবে না।

৪. ভাজা-পোড়া খাবার খেতে হবে একটু হিসেব করে। অতিরিক্ত ভাজা খাবার শরীরে এসিডিটি, তৃষ্ণা, বদহজম, অস্বস্তি তৈরি করে। পিয়াজু, বেগুনি, আলু, মাংস ও সবজির চপ, বিভিন্ন পাকোড়া সপ্তাহের দিন হিসেবে ভাগ করে নিন।

৫. অল্প তেল, মসলায় রান্না করা ছোলার সঙ্গে শসা, টমেটো, লেবু, কাঁচা মরিচ, পুদিনা বা ধনে পাতার সালাদ খেলে ভিটামিন-সি’সহ অন্যান্য ভিটামিন ও মিনারেল পাওয়া যাবে। অনেকে কাঁচা ছোলা বা অঙ্কুরিত ছোলা খেতে পছন্দ করেন। যা খুবই স্বাস্থ্যকর। এই ছোলা মুখে ঘা সারাতে সাহায্য করে।

৬. ইফতারে খেতে পারেন মৌসুমি ফল। এসময় পেঁপে, তরমুজ, বাঙ্গি, কলা, মাল্টা, আপেল, আনারস, কমলা, পেয়ারা, আম পাওয়া যায়। ফ্রুট সালাদ করে খেলেও অনেক ধরনের ভিটামিন ও মিনারেলস পাওয়া যায় এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও বাড়ে।

৭. ১ কাপ দুধ বা দুধের তৈরি খাবার পুডিং, পায়েস, ছানা, সেমাই, ফ্রুট কাস্টার্ড আপনার প্রোটিন, ক্যালসিয়াম, পটাশিয়ামের ঘাটতি পূরণ করবে। দুধের সঙ্গে কাঠবাদাম যুক্ত করে খেতে পারেন।

৮. যারা এসিডিটির সমস্যায় ভুগছেন তারা মুড়ি ভালো করে চিবিয়ে খেলে এ সমস্যা থেকে মুক্তি পাবেন। কাঁচা পেঁপেও এক্ষেত্রে

সাহায্য করে।

৯. চাল, ডাল, সবজি ও ডিম দিয়ে তৈরি নরম খিচুড়ি ইফতারের জন্য একটি ভালো খাবার। যদি কেউ নুডুলস খেতে চান তাহলে অল্প তেল, সবজি ও মাংস যুক্ত করে খেতে পারেন। তবে অবশ্যই অন্য খাবারের সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে খেতে হবে।

১০. যাদের কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা আছে তারা ইসুবগুল, তোকমা প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় রাখুন।

রাতের খাবার রাতে অল্প পরিমাণে পুষ্টিকর ও সহজপাচ্য খাবার প্রয়োজনীয় ক্যালরি চাহিদা পূরণ করবে। অল্প পরিমাণে ভাত, রুটির সঙ্গে মিক্সড সবজি, মাছ অথবা মাংস, সামান্য ডাল রাখতে পারেন।

সেহরি

সেহেরি সময় শেষ হওয়ার ৩০ মিনিট আগে থেকে খাওয়া শুরু করুন। এই সময়ের খাবারে জটিল শর্করা যেমন- লাল চাল, লাল আটা, ওটস, বার্লি, শস্য দানা খেলে অনেক সময় পর্যন্ত শক্তি পাওয়া যায়। কেননা এই জাতীয় খাবার ধীরে হজম হয় এবং সময় নিয়ে রক্তে গ্লুকোজ সরবরাহ করে।

সেহরিতে প্রোটিন জাতীয় খাবার অবশ্যই রাখতে হবে। মাছ, মুরগির মাংস বা ডিম যেকোনো একটি খেতে পারেন। রোজায় ডাল জাতীয় খাবার পরিমাণে বেশি খাওয়া হয় বলে মাছ, মাংস, দুধ ও ডিমের দিকে একটু খেয়াল রাখতে হবে।

এছাড়া রঙিন ও পানি জাতীয় সবজি যেমন-লাউ, পটল, পেঁপে, ঝিঙা, চিচিঙ্গা, টমেটো, চালকুমড়া, ক্যাপসিকাম ইত্যাদি খেতে পারেন। যেগুলো পাকস্থলীতে উত্তেজনা কমায় এবং সহজে হজম হয়।

ব্যায়াম

রোজায় ইফতারের ২ ঘণ্টা পর হালকা ব্যায়াম করতে পারেন। তারাবির নামাজেও অনেকটা ব্যায়াম হয়ে যায়। সুত্র-যুগান্তর

বাজারে কোন আম কখন পাবেন

বাজারে পাওয়া যাচ্ছে পাকা আম। বাজার থেকে পাকা আম কেনার আগে কিছু বিষয় অবশ্যই খেয়াল রাখবেন।

আমের রয়েছে অনেক জাত। অনেকেই জানি না তা কোন সময় বাজারে পাওয়া যায়। অনেক সময় আম কিনতে গেলে সন্দেহ হয়। আম আসলে পাকা কিনা। এই সময়ে বেশিরভাগ আম ক্ষতিকর রাসায়নিক দিয়ে পাকানো হয়ে থাকে। বাজারে আম কিনতে গেলে আম ওপরে দেখে বোঝার উপায় নেই পাকা নাকি কাঁচা।

আর কেমিক্যাল দিয়ে পাকানো আম স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। এই কেমিক্যাল শরীরে গেলে ত্বকের ক্যান্সার, কোলন ক্যান্সার, জরায়ুর ক্যান্সার, লিভার ও কিডনির সমস্যা, মস্তিষ্কের ক্ষতির মতো মারাত্মক রোগ হতে পারে।

পাকা আম চেনার সবচেয়ে সহজ উপায় হচ্ছে– বেশি চকচকে দেখায় এমন আম কিনবেন না। গাছপাকা আমের মিষ্টি গন্ধ থাকে।

পুষ্টিকর ভালো আম পেতে চাইলে ফলের মৌসুমের আগে কিনবেন না। আম খাওয়ার আগে কিছুক্ষণ পানি দিয়ে ভিজিয়ে রাখুন।

আসুন জেনে নিই আম পাড়ার সরকারিভাবে নির্ধারণ হওয়া তারিখ সমূহ-

১. সব প্রকার গুটি আম ১৫ মে

২. গোপালভোগ ২০ মে

৩. লক্ষণভোগ ২৫ মে

৪. রানিপছন্দ ২৫ মে

৫. হিমসাগর ২৮ মে

৬. ল্যাংড়া ৬ জুন

৭. আম্রপালি ১৫ জুন

৮. ফজলি ১৫ জুন

৯. আশ্বিনা ১০ জুন

১০. বায়ী আম-৪ ১০ জুলাই

সুত্র-যুগান্তর

পৃথিবীর মতোই নতুন গ্রহের সন্ধান, ৬১৭ দিনে বছর!

করোনা সঙ্কটে পৃথিবী। লাখ লাখ মানুষ করোনার কবলে। মৃত্যু মিছিলও বেড়েই চলছে। তবে পৃথিবীর মতো গ্রহ খোঁজার তোড়জোড় বিজ্ঞানীদের আজ নতুন নয়। আর এবার সেই তল্লাশিতে বড়সড় সাফল্য এলো।

নিউজিল্যান্ডের মহাকাশ বিজ্ঞানীরা অবিকল পৃথিবীর মতো আরো একটি গ্রহের সন্ধান পেলেন। বিজ্ঞানীরা জানাচ্ছেন, এই গ্রহটি নিয়ে গবেষণা চালিয়ে দেখা গেছে, গ্রহটির আবহাওয়া থেকে শুরু করে সব কিছু পৃথিবীরই মতো।

গ্রহটির নাম ওজিএলই-২০১৮-বিএলজি-০৬৭৭। গ্রহটি চিলি থেকে একটি টেলিস্কোপে প্রথম আবিষ্কার করেন গবেষকরা। পরে তিনটি আইডেন্টিক্যাল টেলিস্কোপ দিয়ে চিলি, অস্ট্রেলিয়া ও দক্ষিণ আফ্রিকা থেকে দেখেন বিজ্ঞানীরা। এরপর শুরু হয় বিস্তর গবেষণা।

বিজ্ঞানীরা বলছেন, পৃথিবী ও নেপচুনের মধ্যবর্তী কোনো একটি জায়গায় গ্রহটি অবস্থান করছে। গ্রহটির নক্ষত্র আমাদের সূর্যের থেকে ছোট। গ্রহটি সম্ভবত ৬১৭ দিনে তার সূর্যকে প্রদক্ষিণ করে।

গবেষক দলের প্রধান হেরেরা মার্টিন বলেন, আমরা পৃথিবীর বিভিন্ন প্রান্তে টেলিস্কোপ দিয়ে গ্রহটি দেখছি। নজরে রাখছি গ্রহটির দিনরাত কিভাবে হচ্ছে। আমরা কাজ করছি গ্রহটির সিস্টেমের বৈশিষ্ট্যগুলো জানতে। সূত্র-কালের কণ্ঠ