



আন্তর্জাতিক ডেস্ক: মার্কিন প্রতিরক্ষামন্ত্রী পিট হেগসেথ ইয়েমেনে ইরান-সমর্থিত হুথীদের বিরুদ্ধে মার্চ মাসে চালানো এক হামলার বিস্তারিত তথ্য ব্যক্তিগত সিগন্যাল চ্যাট গ্রুপে শেয়ার করেছেন বলে অভিযোগ উঠেছে। এ বিষয়ে অবগত একটি সূত্র রোববার ব্রিটিশ বার্তা সংস্থা রয়টার্সকে জানিয়েছে, হেগসেথ তার স্ত্রী, ভাই এবং ব্যক্তিগত আইনজীবীসহ একটি গ্রুপ চ্যাটে এই তথ্য শেয়ার করেছিলেন। রয়টার্সের প্রতিবেদনে এ তথ্য উঠে এসেছে। দ্বিতীয় সিগন্যাল চ্যাটের এই তথ্যফাঁসের ঘটনা হেগসেথের অননুমোদিত মেসেজিং অ্যাপে অত্যন্ত স্পর্শকাতর নিরাপত্তা তথ্য শেয়ার করার বিষয়ে নতুন করে প্রশ্ন তুলেছে। এর আগেও তার বিরুদ্ধে ইয়েমেনে হামলার ছক শেয়ার করার অভিযোগ উঠেছিল। অভিযোগে বলা হয়, হোয়াইট হাউসের 'গ্রুপ চ্যাট' তিনি ভুল করে এক সাংবাদিক দ্য আটলান্টিক ম্যাগাজিনের প্রধান সম্পাদক জেফ্রি গোল্ডবার্গকে যুক্ত করেছিলেন। ফলে ইয়েমেনে হামলা সংক্রান্ত যাবতীয় আলোচনা ওই সাংবাদিক আগে থেকেই জানে যান এবং তা দ্য আটলান্টিক ম্যাগাজিনে প্রকাশিত হয়। ঘটনাটি ব্যাপক বিবর্তনের পরিস্থিত সৃষ্টি করে। ঘটনাটি এমন এক সময়ে সামনে এসেছে, যখন ওই তথ্যফাঁস তদন্তের অংশ হিসেবে গত সপ্তাহে পেট্টাগানের শীর্ষ কর্মকর্তাদের বরখাস্ত করা হয়েছে। পরিচিত ওই সূত্রটি নাম প্রকাশ না করার শর্তে জানান, দ্বিতীয় চ্যাটটি মূলত হেগসেথের নিয়োগ নিশ্চিত

হওয়ার সময় তৈরি হয়েছিল প্রশাসনিক বিষয় নিয়ে আলোচনার জন্য। কিন্তু তাতে সেনা হামলার পরিকল্পনার কিছু তথ্যও যুক্ত ছিল। চ্যাটে বিনাম হামলার সময়সূচির বিস্তারিত উল্লেখ ছিল বলে তিনি জানান। প্রতিবেদনে বলা হয়, যে সময়ে সাংবাদিককে গ্রুপে যোগ করেছিলেন হেগসেথ, প্রায় একই সময়ে তিনি স্ত্রী, বন্ধুদের সঙ্গেও মার্কিন সরকারের পরিকল্পনা নিয়ে আলোচনা করেন। এর ফলে ট্রান্স্প্রেন্স প্রশাসনের গোপনীয়তা এবং কর্তাদের বিশ্বাসযোগ্যতা নিয়ে প্রশ্ন উঠেছে। পেট্টাগানের প্রকাশিত কিছু ছবিতে দেখা গেছে, হেগসেথের স্ত্রী জেনিফার রাউচটে, যিনি ফর নিউজ-এর সাবেক প্রযোজক, বিদেশি সেনাবাহিনীর কর্মকর্তাদের সঙ্গে সংবেদনশীল বৈঠকে উপস্থিত ছিলেন। মার্চ মাসে ব্রিটিশ প্রতিরক্ষামন্ত্রীর সঙ্গে পেট্টাগানের হেগসেথের এক বৈঠকে দেখা যায়, তার পেছনে বসে আছেন তার স্ত্রী। হেগসেথের ভাই পেট্টাগানে নিযুক্ত মার্কিন হোমল্যান্ড সিকিউরিটি বিভাগের লিয়ার্জো কর্মকর্তা। ট্রান্স প্রশাসন আফ্রাসিভাবে তথ্য ফাঁসকারীদের বিরুদ্ধে ব্যবস্থা নিয়েছে। আর এই প্রচেষ্টাকে পেট্টাগানে উৎসাহের সাথে গ্রহণ করেছেন হেগসেথ। এদিকে দ্বিতীয় এ ঘটনার পর, ডেমনস্ট্রাট আইনপ্রণেতা বলছেন, হেগসেথ আর তার পদে থাকতে পারেন না। পেট্টাগানের এক মার্কিন কর্মকর্তা প্রশ্ন তোলেন, 'এই নতুন তথ্য সামনে আসার পর কীভাবে হেগসেথ তার পদে থাকতে পারেন?'

গোপন সামরিক তথ্য শেয়ার করে বিতর্কের মুখে মার্কিন প্রতিরক্ষামন্ত্রী

ফরাসি আইন প্রণেতাদের ভিসা বাতিল করল ইসরায়েল

আন্তর্জাতিক ডেস্ক: ইসরায়েল সরকার ২৭ জন ফরাসি বামপন্থী আইন প্রণেতা এবং স্থানীয় কর্মকর্তাদের ভিসা বাতিল করেছে। রোববার ইসরায়েল এবং ফিলিস্তিনি অঞ্চল সফর শুরু করার দুই দিন আগে প্রতিনিধিদের ভিসা বাতিল করেছে বলে জানায় ওই দলটি। ক্ষমতাসীন লেবার পার্টির দুই ব্রিটিশ সংসদ সদস্যকে ইসরায়েলে প্রবেশে বাধা দেওয়ার মাত্র কয়েক দিন পরেই এই পদক্ষেপ নেওয়া হলো। ফ্রান্স দ্রুতই ফিলিস্তিনি রাষ্ট্রকে স্বীকৃতি দেবে বলে প্রেসিডেন্ট ইমানুয়েল ম্যাখোঁ জানান। এ নিয়ে কূটনৈতিক উত্তেজনা ত্বর পর এই খবর সামনে এলো। ইসরায়েল-হামাস যুদ্ধের মধ্যে গাভা পরিস্থিত নিয়ে ম্যাখোঁ নেতানিয়াহর ওপর চাপ সৃষ্টি করার চেষ্টা করেছেন।

ইসরায়েলের স্বরাষ্ট্র মন্ত্রণালয় জানিয়েছে, ২৭ জনের ভিসা বাতিল করা হয়েছে এমন একটি আইনের অধীনে, যে আইন কর্তৃপক্ষকে ইসরায়েল রাষ্ট্রের বিরুদ্ধে কাজ করতে পারে এমন ব্যক্তিদের নিষিদ্ধ করার অনুমতি দেয়। ফ্রান্সের ইকোলজিস্ট এবং কমিউনিস্ট পার্টির ১৭ জন সদস্য এক বিবৃতিতে বলেছেন, তারা ইসরায়েলে এক 'সম্মিলিত শান্তির' শিকার হয়েছেন এবং ম্যাখোঁকে এ বিষয়ে হস্তক্ষেপ করার আহ্বান জানিয়েছেন।

বিবৃতিতে তারা জানায়, জেরুজালেমে ফরাসি কনস্যুলেট তাদের পাঁচ দিনের সফরের আমন্ত্রণ জানিয়েছে। তারা আরো বলেন, 'আন্তর্জাতিক সহযোগিতা এবং শান্তির সংস্কৃতি জোরদার করার লক্ষ্যে তাদের মিশনের অংশ হিসেবে ইসরায়েল এবং ফিলিস্তিনি অঞ্চল সফরের ইচ্ছা পোষণ করেছিলেন তারা।' তারা বলেন, 'প্রথমবারের মতো, ইসরায়েল সরকার আমাদের এক মাস আগে অননুমোদিত ভিসা বাতিল করেছে। আমাদের যাত্রার মাত্র দুই দিন আগে।' দলের সদস্যরা বলেন, 'আমরা বুঝতে চাই কেন এই আকস্মিক সিদ্ধান্ত, যা সম্মিলিত শান্তির মতো।' প্রতিনিধিদের ছিল ইকোলজিস্ট পার্টির জাতীয় পরিষদের ডেপুটি ফ্রাঁসোয়া রাফিন, অ্যালেক্সিস করবিয়ার এবং জুলি ওজেন, কমিউনিস্ট ডেপুটি সৌম্যা বোরোহা এবং কমিউনিস্ট সিনেটর মারিয়ানা মাগেট। অন্য সদস্যরা হলেন শহরের বামপন্থী মেয়র এবং স্থানীয় আইন প্রণেতা।

বিশ্বের সবচেয়ে দূষিত শহরে তীব্র শ্বাসকষ্ট ও ত্বকের সমস্যা

আন্তর্জাতিক ডেস্ক: ভারতের আসাম ও মেঘালয় সীমান্তের ছোট শহর বার্নিহাট বিশ্বের সবচেয়ে দূষিত শহর। এই শহরের স্থানীয় বাসিন্দারা এখন তীব্র শ্বাসকষ্ট ও ত্বকের সমস্যায় ভুগছেন। সরকারি তথ্য অনুসারে, ওই অঞ্চলে শ্বাসযন্ত্রজনিত সংক্রমণের রোগীর সংখ্যা ২০২২ সালের ২ হাজার ৮২ থেকে ২০২৪ সালে বেড়ে হয়েছে ৫ হাজার ৬৮১। বার্নিহাট শহরের প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রের ডা. জে মারাক জানান, আমরা প্রতিদিন যেসব রোগী দেখি, তাদের ৯০ শতাংশই কাশি বা অন্য কোনো শ্বাসজনিত সমস্যায় আক্রান্ত। স্থানীয় বাসিন্দারা জানান, বিমুক্ত বায়ু শুধু শ্বাসজনিত রোগের নয়, ত্বকে র'গাশ, চোখে জ্বালা, ফসল নষ্ট হওয়া এবং কাপড় বাইরে শুকাতো না পারার মতো সমস্যাও তৈরি করেছে।

কোটি টাকা পুরস্কারঘোষিত ভারতে মাওবাদী নেতাসহ নিহত ৮

আন্তর্জাতিক ডেস্ক: ভারতের বাড়ুখণ্ডের বোকারা জেলায় নিরাপত্তা বাহিনীর সঙ্গে সংঘর্ষে ৮ মাওবাদী নিহত হয়েছে। বন্দুকযুদ্ধে নিহত হয়েছেন কোটি টাকা পুরস্কারঘোষিত নেতা বিবেকও। এ সময় ঘটনাস্থল থেকে অত্যধিক অস্ত্রশস্ত্রও উদ্ধার করেছে নিরাপত্তা বাহিনী। বাড়ুখণ্ডের ডিজিপি অনুগ্রাহ গুপ্ত জানিয়েছেন, বোকারার বন্দুকযুদ্ধে মোট ৮ জন মাওবাদীর লাশ উদ্ধার করেছে নিরাপত্তাবাহিনীর সন্দাররা। উদ্ধার হয়েছে একটি একে সিরিঞ্জের রাইফেল, একটি এসএলআর, তিনটি ইনসাস রাইফেল, একটি পিঙ্কল ও আর্টিট দেশি ভারমার রাইফেল।

চারদিনের সফরে ভারতে পৌঁছেছেন জেডি ভ্যাস

আন্তর্জাতিক ডেস্ক: চারদিনের সফরে ভারতে পৌঁছেছেন মার্কিন ভাইস প্রেসিডেন্ট জেডি ভ্যাস। গতকাল সকাল ১০টার দিকে দিল্লির পালাম বিমানঘাটিতে অবতরণ করে তার বিমান। ভ্যাসের সঙ্গে রয়েছেন তার স্ত্রী উষা ভ্যাস এবং তিন শিশুসন্তান- ইওয়ান, বিবেক ও মিরাবেল।

হয়। হোয়াইট হাউস এই সফরের 'অর্থনৈতিক ও ভূ-রাজনৈতিক অধিকার' বলে বর্ণনা করেছে। অপরিষ্কার ভারত বলেছে যে ভ্যাসের এই সফর 'উভয়পক্ষকে দ্বিপাক্ষিক সম্পর্কের অগ্রগতি পর্যালোচনা করার সুযোগ করে দেবে'। ভারতে পৌঁছানোর কয়েক ঘণ্টা পরই



আমেরিকার ভাইস প্রেসিডেন্ট হওয়ার পর এই প্রথম ভারতের মাটিতে পা রাখলেন ভ্যাস। পালাম বিমানঘাটিতে তাকে স্বাগত জানান ভারতের কেন্দ্রীয় রেল এবং তথ্যপ্রযুক্তিমন্ত্রী অশ্বিনী বৈষ্ণব। বিমানঘাটিতে ভ্যাসকে 'গার্ড অব অনার' দেওয়া

সপরিবারে ভ্যাস যাবেন স্বামীনারায়ণ অক্ষরধাম মন্দির পরিদর্শন করতে। তার পর হস্তশিল্পের একটি শপিংহলেও যেতে পারেন তারা। দিল্লি ছাড়াও ভ্যাস ও তার পরিবার আখা এবং জয়পুরও যাবেন।

বিনোদন

দীর্ঘদিনের বাঙ্কবীকে বিয়ে করলেন ক্রিস্টেন স্টুয়ার্ট

বিনোদন ডেস্ক : দীর্ঘদিনের বাঙ্কবীকে বিয়ে করলেন 'টোয়াইলাইট'খ্যাত হলিউড অভিনেত্রী ক্রিস্টেন স্টুয়ার্ট। তার স্ত্রীর নাম ডিলান মায়ার। গত রোববার মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের লস অ্যাঞ্জেলেসের নিজ বাড়িতে ঘরোয়া আয়োজনে বিয়ের আনুষ্ঠানিকতা সম্পন্ন করেন ক্রিস্টেন। যুক্তরাষ্ট্রভিত্তিক সেলিব্রেটি গসিপ সাইট টিএমজেড এ খবর প্রকাশ করেছে। একটি সূত্র টিএমজেড-কে বলেন, 'রোববার লস অ্যাঞ্জেলেসের বাড়িতে ডিলানজনদের নিয়ে বাগদত্তা ডিলান মায়ারকে বিয়ে করেন ক্রিস্টেন স্টুয়ার্ট। তাদের দুজনের সঙ্গেই আমার কথা হয়েছে।' ক্রিস্টেনের বিয়েতে উপস্থিত ছিলেন মার্কিন অভিনেত্রী আশলে বেনসন ও তার স্বামী ব্র্যান্ডন ডেভিস। তাদের ছবিও প্রকাশ করেছে সবদামাধ্যমটি। মার্কিন লেখক, চিত্রনাট্যকার, পরিচালক নিকোলাস মায়ারের কন্যা ডিলান মায়ার। তিনিও একজন চিত্রনাট্যকার ও প্রযোজক। ২০১১ সালের ৩০ অক্টোবর মুক্তি পায় জনপ্রিয় হলিউড সিনেমা 'টোয়াইলাইট' সিনেমা। এতে জুটি বেঁধে অভিনয় করেন ক্রিস্টেন স্টুয়ার্ট ও রবার্ট প্যাটিনসন। এ সিনেমায় অভিনয় করার আগেই অর্থাৎ ২০০৯ সালে সম্পর্কে জড়ান তারা। পরবর্তীতে তা ভেঙে যায়। স্টুয়ার্ট অভিনীত 'লে হোয়াইট আন্ড দ্য হাটসম্যান' সিনেমার পরিচালক রুপার্ট স্যান্ডার্সের সঙ্গে পরকীয়া সম্পর্কে জড়িয়েছিলেন ক্রিস্টেন। ২০১২ সালে এটি প্রকাশ্যে আসে। অসম এই প্রেম নিয়ে ক্ষমাও চান এই নির্মাতা। অভিনেত্রী স্টেলা ম্যান্সফেল্ডের সঙ্গে সম্পর্কে জড়িয়েছিলেন ক্রিস্টেন স্টুয়ার্ট। ২০১৯ সাল পর্যন্ত সম্পর্কে ছিলেন তারা। ক্রিস্টেন স্টুয়ার্টের প্রেমিক-প্রেমিকার তালিকা দীর্ঘ; কখনো পুরুষ, কখনো নারীর সঙ্গে সম্পর্কে জড়িয়েছেন। তবে ২০১৭ সালে ক্রিস্টেন স্টুয়ার্ট ঘোষণা দেন- তিনি সমকামী। ২০১৩ সালে সিনেমার গুটিং সেটে ডিলান মায়ারের সঙ্গে পরিচয় হয় ক্রিস্টেন স্টুয়ার্টের। অভিনেত্রী স্টেলা ম্যান্সফেল্ডের সঙ্গে সম্পর্ক ভাঙার পর ডেট করা শুরু করেন ক্রিস্টেন-ডিলান। ২০২১ সালে বাগদান সারেন তারা।



বিনোদন ডেস্ক : দেশের পর বিদেশেও প্রেক্ষাগৃহে বাড়া তুলেছে শাকিব খানের 'বরবাদ' সিনেমা। সম্প্রতি ইতালির রোম শহরে মুক্তি পেয়েছে মেহেদী হাসান হদয় পরিচালিত এই ছবি। আর মুক্তির প্রথম দিনেই প্রবাসী দর্শকদের মাঝে শাকিব খানের প্রযোজনা প্রতিষ্ঠান এসকে ফিল্মস ই উ এ স এ - এর পরিবেশনায় যুক্তরাষ্ট্র ও কানাডাতেও চলছে 'বরবাদ'। স্টার সানডে রেসপন্স পাচ্ছি।' প্রযোজক আরও বলেন, 'ডিস্ট্রিবিউটরদের সাথে আলাপ হয়েছে। তারা জানিয়েছেন, দর্শকদের এমন চাপ যে আগামীতে আরও শো বাড়ানো হচ্ছে।' এদিকে, ইতালির পাশাপাশি শাকিব খানের প্রযোজনা প্রতিষ্ঠান এসকে ফিল্মস ই উ এ স এ - এর পরিবেশনায় যুক্তরাষ্ট্র ও কানাডাতেও চলছে 'বরবাদ'। স্টার সানডে

ইতালিতে 'বরবাদ' দেখতে প্রবাসীদের ঢল

হওয়ার পরেও দর্শকদের চাপে দুটি দেশের বাংলা অধ্যুষিত অঞ্চলের থিয়েটারগুলোতে দুটি করে বাড়িয়ে মোট চারটি শো চালানো হচ্ছে। চলতি এপ্রিলেই 'বরবাদ' মুক্তি পেতে যাচ্ছে অস্ট্রেলিয়া, নিউজিল্যান্ড, মালয়েশিয়া, ডেনমার্ক ও মধ্যপ্রাচ্যে। এছাড়া দেশেও মুক্তির ২২তম দিনেও বেশ ভালো চলছে সিনেমাটি। মুক্তির ২০ দিনে ৫০ কোটি ৮২ লাখ টাকার গ্রস কালেকশন হয়েছে বলে জানিয়েছে প্রযোজনা প্রতিষ্ঠান রিয়েল এনার্জি প্রোডাকশন।

এবার এমা ডার্সির সাথে জুটি বাঁধছেন টম ক্রুজ

বিনোদন ডেস্ক : ব্রিটিশ অভিনেত্রী এমা ডার্সি এবার যুক্ত হয়েছেন টম ক্রুজের নতুন সিনেমায়। 'বার্ডম্যান' ও 'দ্য রেভেন্যান্ট'-এর মতো প্রশংসিত চলচ্চিত্র নির্মাতা আলোহান্দ্রো গোনসাল্‌স ইনারিডুর পরিচালনায় আসছে এই বড় বাজেটের নতুন ছবিটি। এর নাম এখনো প্রকাশ করা হয়নি। বর্তমানে ছবিটির শুটিং চলছে যুক্তরাষ্ট্রের পাইনিউড স্টুডিওতে। এমা ডার্সির পাশাপাশি এই সিনেমায় অভিনয় করছেন টম ক্রুজ, জন গুডমান, জেসি প্রেম্পট, সান্দ্রা হুলাং, সোফি ওয়াইল্ড এবং মাইকেল স্টুহলবার্গ। সিনেমাটিতে যুক্ত হওয়া প্রসঙ্গে এমা ডার্সি গণমাধ্যমে বলেন, 'আলোহান্দ্রো ও টমের মতো অসাধারণ এবং নিখুঁত শিল্পীদের সঙ্গে কাজ করতে পেরে আমি দারুণ উচ্ছ্বসিত। তারা দুজনই নিজেদের কাজে প্যারদর্শী, এবং তাদের সঙ্গে কাজ করাটা এক ধরনের সৌভাগ্য।' চলচ্চিত্রটির একটি প্রাথমিক সারসংক্ষেপে বলা হয়েছে, পৃথিবীর সবচেয়ে ক্ষমতাসীলী এক ব্যক্তি এক ভয়াবহ বিপর্যয়ের মুখোমুখি হওয়ার আগে নিজেকে মানবজাতির ত্রাতা হিসেবে প্রমাণ করতে মরিয়া হয়ে ওঠেন। যদিও এই 'ক্ষমতা' এবং 'বিপর্যয়' রাজনৈতিক, বৈজ্ঞানিক, নিকি অপ্রাকৃত- তা এখনো স্পষ্ট নয়। এদিকে, খুব



না দেখা পর্যন্ত কিছুই নিশ্চিত করে বলা যায় না। তিনি বলেন, 'মিশন: ইমপসিবল- দ্য ফাইনাল রেকনিং' সিনেমায়। শিরোনামটি তার জনপ্রিয় চরিত্র ইহান হার্টের শেষ অভিযানের ইঙ্গিত দিচ্ছে। তবে পরিচালক ক্রিস্টোফার ম্যাককোয়ারি জানিয়েছেন, সিনেমা

ধর্মীয় অনুভূতিতে আঘাত? উর্বশীর বিরুদ্ধে থানায় অভিযোগ

বিনোদন ডেস্ক : বিতর্ক যেন পিছু ছাড়ছে না বলিউড অভিনেত্রী উর্বশী রাউতেলার। এবার তার বিরুদ্ধে আইনি ব্যবস্থার দাবিতে পুলিশের ঘরস্থ হয়েছে ভারতীয় পুরোহিতদের দুটি সংগঠন। উত্তরাখণ্ড চারধাম তীর্থ পুরোহিত মহাপঞ্চায়ত এবং দ্য ব্রহ্ম কপাল তীর্থ পুরোহিত পঞ্চায়ত সমিতির পক্ষ থেকে জানানো হয়েছে, উর্বশীর মন্তব্য ধর্মীয় ভাবাবেগে আঘাত করেছে। তাই তার বিরুদ্ধে অবিলম্বে ব্যবস্থা নেওয়া প্রয়োজন। ভারতীয় গণমাধ্যমের এক প্রতিবেদনে বলা হয়, উত্তরাখণ্ড চার ধাম তীর্থ এবং ব্রহ্ম গোপাল তীর্থ উর্বশীর এই মন্তব্যের বিরুদ্ধে আলাদা করে স্মারকলিপি জমা দিয়ে এই দাবি জানিয়েছে ডিজিপি দীপম শেঠিকে। এই দুই সংগঠনের দাবি, উর্বশীর এই মন্তব্য ধর্মীয় ভাবাবেগে আঘাত করেছে।

আবারও বিয়ের পিঁড়িতে বসছেন সামান্থা

বিনোদন ডেস্ক : অভিনেতা নাগ চৈতন্যের সঙ্গে সংসার ভাঙার পর একের পর এক খড় হয়ে গেছে অভিনেত্রী সামান্থা রথ প্রব্রু জীবনে। অভিনেত্রী প্রকাশ্যে জানিয়েছিলেন তার মনের দরজা চিরতরে বন্ধ করেন দিয়েছেন। সেখানে আর কারও জায়গা নেই! কিন্তু প্রেম কি কখনও বলে করে আসে! যে সামান্থা মনের দরজায় তালা দিয়েছিলেন, তার মনের নাগাল পেলেন বলিউডের পরিচালক রাজ নামির্কল। সামান্থার প্রযোজনায় প্রথম সিনেমা 'সুন্দর' মুক্তি পেতে চলছে আগামী ৯ মে। তার আগে তিরুপতি বালজির মন্দিরে পূজা দিতে গিয়েছিলেন অভিনেত্রী। সঙ্গে ছিলেন তার চর্চিত প্রেমিকও। অনেকের দাবি, নাগার সঙ্গে বিবাহবিচ্ছেদের পর নাকি রাজ নিদিম্বার সঙ্গে সম্পর্কে জড়িয়ে পড়েছেন সামান্থা। তাই রাজের সঙ্গে পর পর কাজ করছেন তিনি। গত বছর নভেম্বর মাসে গুটিটি প্র্যাটফর্মে মুক্তি পাওয়া রাজ এবং ডিকের পরিচালনায় 'সিটাডেল: হনি বানি' নামের ওয়েব সিরিজ। যেখানে অভিনয় করতে দেখা গেছে সামান্থাকে। শুধু তাই নয়, ২০২১ সালে রাজ-ডিকের পরিচালিত 'দ্য ক্যামিলি ম্যান' দ্বিতীয় সিজনেও অভিনয় করেছিলেন সামান্থা।

কল্পবাজারে ছুটে গেলেন পরীমণি

বিনোদন ডেস্ক : কয়েকদিন ধরেই সংবাদের শিরোনাম আলোচিত চিত্রনায়িকা পরীমণি। বিশেষ করে সামাজিক মাধ্যমে তার দুটি পোস্ট নানা জল্পনা সৃষ্টি করে নেটিজেনদের মাঝে। তাদের ধারণা, তরুণ গায়ক শেখ সাদীর সঙ্গে নায়িকার সম্পর্কে ফটল ধরেছে, আর তেমন কিছুই ইঙ্গিত দিয়েছেন পরীমণি। এমন আবেহের মাঝে টাকার বাইরে অবস্থান করছেন পরীমণি। নায়িকা জানান, তার ম্যানেজার তুরানকে জননিদের 'সারপ্রাইজ' দিতে কল্পবাজারে ছুটে যান তিনি। সঙ্গে নায়িকা এও জানান, তার সহকর্মীরাই তার পরিবার। তবে ধারণা করা যাচ্ছে এই মুহূর্তে একমাত্র ছেলে পুণ্যকে নিয়ে কল্পবাজারেই অবস্থা করছেন তিনি। সেখান থেকে গত রোববার সকালে একটি ভিডিও প্রকাশ করেন তিনি। যা দেখে স্পষ্ট, অবকাশ যাপনে সমুদ্রে পাড়ে 'একটা সুন্দর সকাল' কাটানেন পরীমণি। সেখান থেকে ছেলে পুণ্য ও সহকর্মীদের নিয়ে নানা এলোউ ভাগ করে নেন নায়িকা। পরদিন সামাজিক মাধ্যমে একগুচ্ছ ছবি ভাগ করে নেন পরীমণি। সিম্পল, ফিটিং আউটফিটেই এদিন নিজেকে ধরা দেন নায়িকা। পরনে সবুজ টি শার্ট; নানা পোজ দিয়ে সেলফিতে নিজেকে মেলে ধরলেন নায়িকা। আর ক্যাপশনে লেখেন 'সকাল সকাল'। পরীমণির এই ছবিগুলো প্রকাশ্যে আসতেই একরকম তোলাপাড়



নেটমাধ্যম; আসে নানা মিশ্র প্রতিক্রিয়াও। নায়িকার মোহনীয় অবতার যেমন ভক্তদের মনে কাব্যপনে লেখেন 'সকাল সকাল'। পরীমণির এই ছবিগুলো প্রকাশ্যে আসতেই একরকম তোলাপাড়

সুইমিংপুলে থেরাপি নিচ্ছেন মিম!

বিনোদন ডেস্ক : কখনো পেশাগত কাজ, আবার কখনো ব্যক্তিগত কারণে দেশ-বিদেশ ঘুরতে দেখা যায় চিত্রনায়িকা বিদ্যা সিনহা মিমকে। কিছুদিন আগেই থাইল্যান্ডে ভ্রমণে গিয়েছিলেন তিনি। সেখান থেকে একগুচ্ছ ছবিচিত্র শেয়ার করে আনন্দ ভক্তদের সঙ্গে ভাগ করে নিয়েছেন মিম। গত রোববার সন্ধ্যায় ইনস্টাগ্রামে পোস্ট করা এসব ছবিতে মিমকে সুইমিংপুলের জলে দেখা যাচ্ছে। যেখানে বেশ খোশমেজাজে তিনি। এর ক্যাপশনে এই অভিনেত্রী লেখেন, 'পুলে রিল্যাক্স করাই আমার থেরাপি।' ছবিতে মিমের সঙ্গে আছেন তার স্বামী সনি পোদারও। ছবিগুলো কোথায় তোলা, তা অবশ্য লেখেননি মিম। ২০০৭ সালে লাস-ভ্যালেনে আই সুপারস্টার প্রতিযোগিতায় বিজয়ী হয়ে বিনোদন জগতে প্রবেশ করেন বিদ্যা সিনহা মিম। হুমায়ূন আহমেদ পরিচালিত 'আমার আছে জল চলচ্চিত্রে' অভিনয় করে দর্শকদের নজরে আসেন তিনি। এরপর থেকে টেলিভিশন নাটক ও চলচ্চিত্রে কাজ করে জনপ্রিয়তা অর্জন





স্পোর্টস ডেস্ক : লেস্টার সিটির মাঠে গিয়ে পয়েন্ট হারানোর শঙ্কায় পড়ে গিয়েছিলো লিভারপুল। ম্যাচ শেষ হতে যাচ্ছিলো গোলশূন্য ড্র'তে। কিন্তু ৭৬তম মিনিটে এসে বদলি হিসেবে মাঠে নামা ট্রেস্ট আলেকজান্ডার আরনন্ডের দুর্দান্ত এক গোলে লেস্টার সিটিকে ১-০ ব্যবধানে হারিয়ে দিলো লিভারপুল। এই জয়ের ফলে ইংলিশ প্রিমিয়ার লিগের শিরোপা থেকে হাতছোঁয়া দূরত্ব অল রেডরা। আগামীকাল বুধবার যদি ক্রিস্টাল প্যালেসের কাছে আর্সেনাল হেরে যায় কিংবা পরের ম্যাচে লিভারপুল যদি টটেনহামকে হারিয়ে দিতে পারে তাহলে ইংলিশ প্রিমিয়ার লিগে দ্বিতীয় শিরোপা নিশ্চিত হয়ে যাবে তাদের। শুধু তাই নয়, ইংল্যান্ডের সর্বোচ্চ ফুটবলে রেকর্ড ২০তম শিরোপা ঘুরে তুলবে লিভারপুল। ৩৩ ম্যাচ শেষে

শিরোপার দৌড়গোড়ায় লিভারপুল

৭৯ পয়েন্ট নিয়ে শীর্ষে অল রেডরা। তাদের চেয়ে ১৩ পয়েন্ট পিছিয়ে আর্সেনাল। পরের ম্যাচেই মীমাংসা হয়ে যাবে হয়তো ইংলিশ প্রিমিয়ার লিগের। লেস্টার সিটি রয়েছে রেলিগেশনের খাঁড়ায়। ৩৩ ম্যাচে ১৮ পয়েন্ট নিয়ে তারা রয়েছে ১৯তম স্থানে। লিভারপুলকে হারাতে পারলে হয়তো তাদের রেলিগেশনের অবস্থা থেকে কিছুটা হলেও মুক্তি মিলতো; কিন্তু তা আর হলো না আলেকজান্ডার আরনন্ডের গোলের কারণে। ম্যাচ শেষে আলেকজান্ডার আরনন্ডের গোলের কারণে একেবারে ঝরঝরে। 'চার ম্যাচ মাঠের বাইরে ছিলেন আরনন্ড। ফিরেই গোল পেলেন, আক্ষেপ ঘুচলো তার। তিনি বলেন, 'আমি ফিরতে পেরেছি, এ জন্য অনেক খুব খুশি লাগছে।'

বাংলাদেশে জীবননাশের শঙ্কায় ছিলেন হাথুরু!

জুলাই-আগস্টে ছাত্র-জনতার গণ-অভ্যুত্থানে বাংলাদেশে ক্ষমতার পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে অনেক কিছুতে পরিবর্তন আসে। যার ধারাবাহিকতা ছিল ক্রীড়াঙ্গনেও। সেই পরিবর্তনের ধারায় বাংলাদেশ জাতীয় দলের কোচের চাকরি হারান চর্ভিকা হাথুরুসিংহ। তার সঙ্গে চুক্তির মেয়াদ বাতিল করে দেয় বিসিবি'র বর্তমান কমিটি। এরপরই বাংলাদেশ ছেড়ে অস্ট্রেলিয়া চলে যান হাথুরু। তবে গত রোববার হঠাৎ করেই হাথুরুসিংহে স্বীকার করেন, বাংলাদেশ থেকে যাওয়ার সময় তিনি জীবননাশের শঙ্কায় ছিলেন। বাংলাদেশে তখন যে অবস্থা ছিল এবং নিরাপত্তার অভাবের কারণে এমনটা মনে করেছিলেন তিনি। নিরাপত্তার অভাবে তিনি নাকি আক্ষরিক অর্থেই আতঙ্কিত হয়ে পড়েছিলেন। যে কারণে দ্রুত টাকা ছাড়ার সিদ্ধান্ত নেন তিনি। ক্রিকবাজ জানিয়েছে এ খবর। বাংলাদেশ ক্রিকেট বোর্ডের (বিসিবি) নতুন কমিটি দায়িত্ব নেয়ার পর আচরণবিধি লঙ্ঘনের দায়ে হাথুরুসিংহকে



সাময়িক বরখাস্ত করে। এরপরই তিনি বাংলাদেশ ছেড়ে চলে যান। পরে, বিসিবি তাকে বরখাস্ত করে। ওই সময় হাথুরুসিংহে তার বিরুদ্ধে আনা অভিযোগগুলি স্বীকার করলেও গত রোববার কোড স্পোর্টের সাথে কথা বলার আগ পর্যন্ত তিনি

তার সাথে আসলে কী ঘটেছিল তা নিয়ে কখনও কথা বলেননি। হাথুরু বলেন, 'বিসিবির সিইওর (প্রধান নির্বাহী নিজামউদ্দিন চৌধুরী সূজন) আমার প্রতি শেষ পরামর্শ ছিল, আমার চলে যাওয়া উচিত। বোর্ডের কাউকে কিছু বলার দরকার নেই।' সিইও তাকে কী বলেছিলেন, সেটাও জানান হাথুরু। '(সিইও বলেন) আপনার কি যাওয়ার চিকিট আছে?' এটা আসলে আমার জন্য একটি সতর্কতা সংকেত ছিল। তখনই আমি কিছুটা শঙ্কিত হয়ে পড়েছিলাম'- কোড স্পোর্টে গত রোববার এভাবেই হাথুরুসিংহকে উদ্ভূত করা হয়েছে। হাথুরু বলেন, 'সাধারণত বাংলাদেশে চলাচল করার সময় আমার সাথে একজন ড্রাইভার এবং একজন বন্দুকধারী থাকতেন। তিনি (সিইও) বললেন, তুমি কি আজ ধাককা বন্দুকধারী এবং ড্রাইভারকে সঙ্গে নেবে? আমি বললাম, না। আমার কাছে শুধু ড্রাইভার ছিল। আমি সরাসরি ব্যাকে গিয়েছিলাম। বাংলাদেশ ছাড়ার জন্য টাকা তুলতে চেয়েছি।

স্বর্ণের আইফোন উপহার পেলেন শাহীন

স্পোর্টস ডেস্ক : পাকিস্তান সুপার লিগ (পিএসএল) ২০২৫ শুধু মাঠের পারফরম্যান্সেই নয়, খেলোয়াড়দের জন্য ব্যতিক্রম সব উপহারে আলোচনায় এসেছে। করাচি কিংস খন জেমস ভিসকে হেয়ার ড্রায়ার আর হাসান আলিকে ট্রিমার উপহার দিয়ে চমক সৃষ্টি করেছিল, তখন লাহোর কালান্দার্স সেই চমককে ছাড়িয়ে গেছে এক অনন্য উপহারে। পিএসএলের দল লাহোর কালান্দার্স তাদের খেলোয়াড় ও সাপোর্ট স্টাফদের উপহার দিয়েছে নানা কিছু। তবে দলের অধিনায়ক শাহীন শাহ আফ্রিদি যা পেয়েছেন, তা দেখে চমকে গেছেন তার সতীর্থরাও। শাহীনের উপহার হিসেবে দেওয়া হয়েছে ২৪ ক্যারেট স্বর্ণে মোড়ানো আইফোন ১৬ প্রো। অধিনায়ক হিসেবে শাহীন আফ্রিদি দায়িত্বের প্রমাণ দিচ্ছেন। যদিও চোট থেকে ফিরে আসার পর তার বোলিংয়ে আগের ধার কিছুটা কমেছে, তবে পারফরম্যান্স ও দলের অভ্যন্তরীণ পরিবেশ উজ্জ্বল। আর এমন সোনায় মোড়ানো উপহার তার প্রতি ফ্র্যাঞ্চাইজির আস্থারই নিদর্শন। এই অভিজাত উপহার হাতে পেয়ে বিস্মিত শাহীন বলেন, 'এইটা তো অনেক বড় উপহার!' পাশে থাকা সতীর্থদের চোখে-মুখে তখন মুগ্ধতা ও ঈর্ষার মিশ্র অনুভূতি। মজার ছিলে হারিস রউফ তখন বলে ওঠেন, 'না তাই, এইটা তো একদমই ঠিক হয়নি!'

কেন্দ্রীয় চুক্তির তালিকা প্রকাশ করলো বিসিসিআই

স্পোর্টস ডেস্ক : বয়স বাড়ছে, পারফরম্যান্স নেই আগের মতো। যেকোনো সময়ই যেতে পারেন অবসরে। তবে এসব গুঞ্জন উড়িয়ে দিয়ে ভারত জাতীয় দলের কেন্দ্রীয় চুক্তিতে বহাল তবিয়তেই আছেন রোহিত শর্মা ও বিরাট কোহলি। 'এ' গ্লাস কাটাগরিতে দুইজনেরই বেতন সাত কোটি রুপি। বিসিসিআইয়ের কেন্দ্রীয় চুক্তিতে ৩৪ জন খেলোয়াড়ের তালিকায় চার প্রোডে আছে একবারক নতুন মুখ। শৃঙ্খলাজনিত অভিযোগ কাটিয়ে আবারো বিসিসিআইয়ের কেন্দ্রীয় চুক্তিতে ফিরেছেন শ্রেয়াস আইয়ার এবং ইশান কিষাণ। সোমবার ২০২৪-২৫ মৌসুমের জন্য ভারতের পুরুষ দলের কেন্দ্রীয় চুক্তির তালিকা প্রকাশ করে বিসিসিআই। পরিষ্কারের ভিত্তিতে খেলোয়াড়দের চারটি বিভাগে ভাগ করা হয়েছে- 'এ' গ্লাস, 'এ', 'বি' এবং 'সি'। যেখানে চুক্তিতে ফিরেছেন শ্রেয়াস আইয়ার এবং ইশান কিষাণ। 'এ' ক্যাটাগরিতে উত্তীর্ণ হয়েছেন রিশত পান্ট আর প্রথমবারের মতো এই তালিকায় চলেছেন সাত নতুন মুখ।

ফাইনালে অনিশ্চয়তা, চোটে পড়লেন লেভানডোভস্কি

স্পোর্টস ডেস্ক : লা লিগায় গত রোববার সেল্টা ভিগোর বিপক্ষে ৪-৩ গোলের রোমাঞ্চকর জয়ের ম্যাচে রবার্ট লেভানডোভস্কির হ্যামস্ট্রিংয়ে চোট পাওয়ার খবর নিশ্চিত করেছে বার্সেলোনা। ম্যাচের ৭৮তম মিনিটে মাঠ ছাড়তে বাধ্য হন লা লিগার শীর্ষ গোলদাতা। গুরু রিপোর্টগুলো জানিয়েছে, হ্যামস্ট্রিং ছিড়ে যাওয়ায় অন্তত দুই সপ্তাহ মাঠের বাইরে থাকতে হতে পারে পোলিশ স্ট্রাইকারকে। তার এক বিবৃতিতে জানিয়েছে, 'রোববারের টেস্ট শেষে নিশ্চিত হওয়া গেছে রবার্ট লেভানডোভস্কির বাম হ্যামস্ট্রিংয়ে চোট লেগেছে। তার ফেরা নির্ভর করছে উন্নতির ওপরে।' বার্সেলোনা ও লেভানডোভস্কির জন্য এই চোট বড় ধাক্কা। প্রায় তিন সপ্তাহ মাঠের বাইরে থাকতে হতে

পারে তাকে। তাতে রিয়াল মাদ্রিদের বিপক্ষে কোপা দেল রে ফাইনালে তার খেলা হবে না।



লেভানডোভস্কির অনুপস্থিতিতে হ্যাপি ফ্লিক সব প্রতিযোগিতায় চলতি মৌসুমে ১৭ গোল করা ফেরান তোরেসকে খেলানোর চিন্তা করছে।

নাটকীয় জয়ে শিরোপার দৌড়ে টিকে রইলো রিয়াল

স্পোর্টস ডেস্ক : ম্যাচে তখন শেষ বাঁশি বাজার অপেক্ষা। ইনজুরি টাইম চলছে। পয়েন্ট হারানোর শঙ্কায় রিয়াল মাদ্রিদ। তবে সান্তিয়াগো বার্নাব্যুতে তো শেষ মিনিট পর্যন্ত শেষ বলা যায় না। ঘরের মাঠে আরও একবার শেষ মুহুর্তে বলক দেখালো রিয়াল। গত রোববার রাতে লা লিগার উত্তেজনাপূর্ণ ম্যাচে ফেরেরিকো ভালভার্দে ৯৩তম মিনিটে এক

গোলের আগে এড্রিক অফসাইডে ছিলেন, ফলে গোলটি বাতিল হয়ে যায়। রিয়াল মাদ্রিদের মিডফিল্ডার জুড বেলিংহাম দ্বিতীয়ার্ধে হেডে একটি দারুণ সুযোগ তৈরি করেন, কিন্তু অ্যাথলেটিক গোলরক্ষক উনাই সিমোন অসাধারণ দক্ষতায় সেটি ঠেকিয়ে দেন। শেষ পর্যন্ত ডেভেলভ ডাভেন ফেরেরিকো ভালভার্দে। প্রতিপক্ষের একটি দুর্বল



দুর্দান্ত ভলিতে অ্যাথলেটিক বিলবাওয়ের বিপক্ষে ১-০ গোলের জয় ছিনিয়ে নিয়েছে রিয়াল। এই জয়ে শিরোপা দৌড়ে টিকে রইলো কার্লো আনচেলত্তির দল। পুরো ম্যাচজুড়ে রিয়াল বল দখলে রাখলেও, অ্যাথলেটিক বিলবাও তাদের রোটটেড দল নিয়েও দুর্দান্ত প্রতিরক্ষা প্রদর্শন করে। ম্যাচের ৭৯তম মিনিটে তিনিসিয়াস জুনিয়র একটি গোল করলেও ডিএআর সিদ্ধান্তে দেখা যায়,

ক্রিয়াসলের সুযোগ নিয়ে দুর্দান্ত ভলিতে বল জালে পাঠান তিনি। চ্যাম্পিয়নস লিগে আর্সেনালের বিপক্ষে মারসগুহরে হতাশাজনক বিদায়ের পর এই জয় রিয়ালকে কিছুটা স্বস্তি দিয়েছে। এই জয়ের ফলে তাদের পয়েন্ট দাঁড়িয়েছে ৬৯, যা দ্বিতীয়স্থানে থাকা বার্সেলোনার থেকে মাত্র ৪ পয়েন্ট কম। ম্যাচের ৭৯তম মিনিটে তিনিসিয়াস জুনিয়র একটি গোল করলেও ডিএআর সিদ্ধান্তে দেখা যায়,

লাইফস্টাইল

একটু মোটা হতে চাইলে যা খাবেন

লাইফস্টাইল ডেস্ক : আমাদের দেশে সঠিক মানের সুখম খাবারের অভাবে অনেক মানুষের স্বাস্থ্য খুব চিন্তন। চিন্তন স্বাস্থ্যের জন্য অনেকেই অনেক জায়গায় অবহেলা ও অবজ্ঞার শিকার হয়ে থাকে। এই বঞ্চনা থেকে মুক্তির জন্য অনেকেই মোটা হওয়ার জন্য বিভিন্ন ধরনের প্রক্রিয়া অবলম্বন করে থাকে। আজকের প্রতিবেদনে জানাবো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াবিহীন কয়েকটি খাবারের কথা। যেগুলো খেলে আপনার ইচ্ছানুযায়ী বাড়তে পারবেন স্বাস্থ্য। চলুন, তাহলে জেনে নেওয়া যাক। কিসমিস, মোটা হওয়ার জন্য সবচেয়ে শক্তিশালী ও কার্যকর খাবার হচ্ছে কিসমিস। কিসমিস আঙুর ফলের শুকনা রূপ। যা তৈরি হয় সূর্যের তাপ অথবা মাইক্রোওয়েভ ওভেনের সাহায্যে। কিসমিস সহজেই হজমযোগ্য। ফসফরাস, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, কপার, জিঙ্ক, নৌহ, ফ্লোরাইড, পটাশিয়াম, ফোলাট, নিয়াসিন, কোলিন, ভিটামিন বি-৬ এবং রিবোফ্লাবিন জাতীয় পুষ্টিগুণ রয়েছে কিসমিসে। যা রাতে ১ গ্রাম পানিতে ভিজিয়ে রেখে সকালে খালি পেটে খেলে শরীরের শক্তি, ওজন বৃদ্ধি ও মোটা হওয়া নিশ্চিত। খিচুড়ি, খিচুড়িতে বিদ্যমান কার্বোহাইড্রেট ও প্রোটিন মোটা হতে কার্যকর ভূমিকা পালন করে। খিচুড়ি তৈরির অন্যতম উপাদান ডালে রয়েছে প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন-সি, ফসফরাস, পটাশিয়াম, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, খাদ্যাংশ ও অ্যামাইনো এসিড। খিচুড়ি রান্নার সঙ্গে যদি বিভিন্ন ধরনের সবুজ



সবজি দেওয়া যায় তাহলে খাবারটি সুখম হয়। তাই খিচুড়ি একটি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াহীন মোটা হওয়ার অন্যতম খাবার। আলু, আলু আমরা প্রতিনিয়ত বিভিন্ন তরকারির সঙ্গে রান্না করে খাই। আলু সিদ্ধ হতে রয়েছে শর্করা, তন্তু, খনিজ লবণ, প্রোটিন, যা আপনাকে মোটা হতে সহযোগিতা করবে। এছাড়া ডিমের কুমড়া রয়েছে প্রচুর পরিমাণ ক্যালরি। যা আপনাকে মোটা ও শক্তিশালী করে তুলবে। বাদাম, বাদামে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ওমেগা-৩, ফ্যাটি এসিড, ক্যালরি, ফাইবার, প্রোটিন ও ভিটামিন-ই সমৃদ্ধ খাবার। যা খেলে শরীরের ওজন বাড়ানোর পাশাপাশি মোটা হওয়ার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে। ভাত ও ভাতের মাড়, সমাজ ও সংস্কৃতির কারণে ভাত আমাদের সবচেয়ে পরিচিত ও নিয়মিত খাবার।

চায়ের সঙ্গে ধূমপান করলে যে ক্ষতি

লাইফস্টাইল ডেস্ক : ব্যস্ত জীবনে দূর্ভিক্ষ, উৎকর্ষা আমাদের নিত্যসঙ্গী। তাই তো অনেকেই মাথা হালকা রাখতে একটু পর পর চা পান করেন। সেই সঙ্গে সিগারেটে টান দেওয়ার অভ্যাসও আছে অনেকের। এতেই মস্তিষ্কের বোঝা নেমে যায় বলে মনে করেন তারা। তবে সাধারণ মানুষের একাংশের এমন কর্মকাণ্ড দেখে চমকে যান বিশেষজ্ঞরা। তাদের মতে, ধূমপান স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর। তার ওপর যদি আবার চা খেতে খেতে ধূমপান করেন, তা হলে শরীরের আরো ক্ষতি ডেকে আনবেন। দেহে বাসা বাধবে একাধিক জটিল অসুখ। আজকের প্রতিবেদনে জানবেন চায়ের সঙ্গে ধূমপান করলে কী কী ক্ষতি হতে পারে। চলুন তাহলে জেনে নেওয়া যাক। হার্টের ক্ষতি, বিশেষজ্ঞদের মতে, একটা সিগারেটে মোটামুটি ৬ থেকে ১২ গ্রাম নিকোটিন থাকে। আর এই উপাদান হার্টের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর। নিকোটিনের কারনাজিত হার্টের রক্তনালী সংকুচিত হয়ে পড়তে পারে। যার জন্য স্বাভাবিক রক্ত চলাচলে ব্যাধাত ঘটতে পারে। এমনকী বিপদে ফেলতে পারে হার্ট অ্যাটাক। অপরদিকে আবার দিনে ৭-৮ কাপ চা খেলে হার্ট রেট বেড়ে যেতে পারে। উর্ধ্বমুখী হতে পারে প্রেশার। সেই কারণেও হার্টের ক্ষতি হয়। তাই সাবধান হন। ক্যান্সার গবেষণায় দেখা গেছে, চা খাওয়ার সময় ধূমপান করলে ক্যান্সারের আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা প্রায় ৩০ শতাংশ বেড়ে যায়।



গরুর মাংসের সুস্বাদু শাহী রেজালা

লাইফস্টাইল ডেস্ক : সাপ্তাহিক ছুটির দিনে খাওয়া মেরিনেট হলে চুলায় বসিয়ে দিন একটি সসপ্যান। সসপ্যানো দেলে গরুর মাংস কেটে পোয়াজ কুচি, তেজপাতা, গরম মসলা খেতে পছন্দ করেন। আর মেহমান এলেতো কথাই নেই, বাড়িতে সেদিন গরুর মাংস থাকবেই। তাই খাবারে ভিন্নতা আনতে সাপ্তাহিক ছুটির দিনে রান্না করুন গরুর মাংসের সুস্বাদু শাহী রেজালা। চলুন জেনে নেওয়া যাক শাহী রেজালার মজাদার রেসিপি। যা যা লাগবে: গরুর মাংস, পোয়াজ কুচি, আদা-রসুন বাটা, হলুদ, জিরা-ধনিয়া, কিশমিশ-আলু বোখারা, টকদই, বাদামবাটা, চিনি, কাঁচামরিচ, জয়ফল ও জয়ত্রী, গরম মসলা, তেজপাতা ও সয়াবিন তেল (সব উপকরণ নেবেন পরিমাণ মতো)। যেভাবে রাখবেন: প্রথমে মাংস ভালোমতো পরিষ্কার করুন। এবার সব উপকরণ পরিমাণমতো নিয়ে একসাথে মিশিয়ে ঘন্টামানেক মেরিনেট করে রাখুন। মাংস

মেরিনেট হলে চুলায় বসিয়ে দিন একটি সসপ্যান। সসপ্যানো দেলে গরুর মাংস কেটে পোয়াজ কুচি, তেজপাতা, গরম মসলা খেতে পছন্দ করেন। আর মেহমান এলেতো কথাই নেই, বাড়িতে সেদিন গরুর মাংস থাকবেই। তাই খাবারে ভিন্নতা আনতে সাপ্তাহিক ছুটির দিনে রান্না করুন গরুর মাংসের সুস্বাদু শাহী রেজালা। চলুন জেনে নেওয়া যাক শাহী রেজালার মজাদার রেসিপি। যা যা লাগবে: গরুর মাংস, পোয়াজ কুচি, আদা-রসুন বাটা, হলুদ, জিরা-ধনিয়া, কিশমিশ-আলু বোখারা, টকদই, বাদামবাটা, চিনি, কাঁচামরিচ, জয়ফল ও জয়ত্রী, গরম মসলা, তেজপাতা ও সয়াবিন তেল (সব উপকরণ নেবেন পরিমাণ মতো)। যেভাবে রাখবেন: প্রথমে মাংস ভালোমতো পরিষ্কার করুন। এবার সব উপকরণ পরিমাণমতো নিয়ে একসাথে মিশিয়ে ঘন্টামানেক মেরিনেট করে রাখুন। মাংস

কমলার কারিশমা

লাইফস্টাইল ডেস্ক : বিশ্বের নানা অঞ্চলের পাশাপাশি বাংলাদেশেও বেশ চাঞ্চল্য ফল। 'বাদে টক বা মিষ্টি। এটি সাধারণত শীতকালীন ফল ও ঠাণ্ডা মৌসুমে বেশি পাওয়া যায়। ঠাণ্ডাজনিত অসুখ সারাতো এ ফলটি অত্যন্ত কার্যকরী। সহজলভ্যতা, বিশ্বের সবচেয়ে বেশি কমলা উৎপাদন হয় ব্রাজিলে। ধারণা করা হয় দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ায় প্রথম কমলা উৎপন্ন হয়। ব্যবহার, কমলা ফল বা জুস হিসেবে খাওয়া হয়। ফ্রুট সালগদ ও বিভিন্ন ডেসার্টেও এর ব্যবহার রয়েছে। কমলার খোসা দিয়ে তৈরি হয় অরেঞ্জ অয়েল যা খাবারে ফ্রেজার হিসেবে ব্যবহার করা হয়। এছাড়াও কমলার খোসা দিয়ে ড্রিকস ও পারফিউম তৈরি হয়। কমলা ফুলের পাপড়ি দিয়ে রোজ ওয়াটারের ফ্রন্ট ডার্সন অরেঞ্জ ওয়াটার তৈরি হয়। কমলাগর পাতা পানিতে সিদ্ধ করে তৈরি করা হয় হারবাল চা। কমলার আচার ও জেলি বহু আগে থেকেই বাজারে ও খাবার টেবিলে সহজলভ্য একটি উপাদান। পুষ্টিমান, ও অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট, ভিটামিন, ফাইবার ও ফাইটোনিউট্রিয়েন্ট সমৃদ্ধ কমলা



ভীষণ শক্তিশালী এন্টি-অক্সিডেন্ট। এগুলো ফ্রি রেডিক্যালসের খারাপ প্রভাব থেকে ইমিউন সিস্টেমকে সুস্থ রাখে। পাশাপাশি কার্ভাইডাক্সলার ডিজেঞ্জ প্রতিরোধ করে। ও কমলায় ক্যালরির পরিমাণ খুব কম। এতে কোনো স্যাচুরেটেড ফ্যাট নেই। রয়েছে প্যাঁকাটিন একটি ডায়োটরি ফাইবার যা শরীরের অতিরিক্ত ওজন ও কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ করে। ও এতে আরও রয়েছে হেসপারেটিন, নারিঙ্গিন ও নারিঞ্জেলিন ফ্রেকটোনয়েড যা এন্টি-অক্সিডেন্ট, এন্টি-ইনফ্লেমেটরি হিসেবে কাজ করে ও ইমিউন সিস্টেমের সুস্থতা বজায় রাখে। আপনি জানেন কি- অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট। সেটের জন্য ভালো এ ফলটি ত্বককে সূর্যের ক্ষতিকর রশ্মি থেকে বাঁচায় ও বয়সের ছাপ দূরে রাখে। ও ভিটামিন এ ও সি দুটোই

চাল ধোয়া পানি

লাইফস্টাইল ডেস্ক : অথবা ভাতের মাড়- যেকোনওটিই ব্যবহার করতে পারেন ত্বকের যত্নে। নিয়মিত ব্যবহারে ত্বক প্রাকৃতিকভাবে উজ্জ্বল ও সুন্দর হবে। ব্যবহারের জন্য যেভাবে তৈরি করবেন চালের পানি- * আধা কাপ চাল ভালো করে ধুয়ে নিন। ৩ কাপ পানিতে ১ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন চাল। ছেকে পানি আলাদা করে নিন। * আধা কাপ চাল ধুয়ে ১ কাপ পানিতে ফুটিয়ে নিন। মাড়টুকু সংগ্রহ করুন ব্যবহারের জন্য। * আধা কাপ চাল ১ কাপ পানিতে আধা ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। পানি ছেকে একটি মুখবন্দ বয়ামে রেখে দিন দুইদিন। এরপর ব্যবহার করুন এই পানি। যেভাবে ব্যবহার করবেন, * টোনার হিসেবে চমককার কাজ করে চালের পানি। চাল ভিজিয়ে রাখা পানি স্বেদ বোতলে নিয়ে ফ্রিজ রেখে দিন কয়েক ঘণ্টা। পরিষ্কার ও শুকনা ত্বকে স্বেদ করুন।



প্রাকৃতিক বাতাসে শুকিয়ে নিন ত্বক। * দুই দিন রেখে দেওয়া পানি স্বেদ বোতলে নিয়ে ফ্রিজ রেখে দিন। ঠাণ্ডা হলে পরিষ্কার ত্বকে স্বেদ করুন। ভেজা টিস্যু দিয়ে মুছে নিন ত্বক। এটি ময়েশ্চারাইজারের কাজ করবে। * ভাতের মাড় তুলনা ভিজিয়ে ত্বকে চর্চাকারে ঘষুন। এটি ময়লা ও মেকআপ দূর করবে ত্বকের। * দুই দিন রেখে দেওয়া চালের পানিতে মোটা টিস্যু ভিজিয়ে সেটি পরিষ্কার ও শুষ্ক ত্বকে রেখে দিন। ২০ মিনিট পর ধুয়ে ফেলেুন দূর করে টানটান ও সুন্দর করে ত্বক। * ত্বক উজ্জ্বল করে প্রাকৃতিকভাবে। * বৃণ দূর চমককার কাজ করে চালের পানি। চাল ভিজিয়ে রাখা পানি স্বেদ বোতলে নিয়ে ফ্রিজ রেখে দিন কয়েক ঘণ্টা। পরিষ্কার ও শুকনা ত্বকে স্বেদ করুন।