Naya Jamana Evening Edition..........9 October....adddddddd..._Layout 1 21-10-2025 14:31 Page 1

বাংলা আজ যা ভাবে

সংবাদ নয়া জামানা

সান্ধ্য সংস্করণ

৩ কার্তিক ।। ১৪৩১।। মঙ্গলবার ২১ অক্টোবর ২০২৫ ।। ১ ম বর্ষ ১৪৩ সংখ্যা ।। ৫ পাতা

বাংলা আজ যা ভাবে

সংবাদ নয়া জামানা

সান্ধ্য সংস্করণ

৩ কার্তিক ।। ১৪৩১।। মঙ্গলবার ২১ অক্টোবর ২০২৫ ।। ১ ম বর্ষ ১৪৩ সংখ্যা ।। ৫ পাতা

‘সবুজ’ দীপাবলিতে ধোঁয়ার চাদরে ঢাকল দিল্লি, দূষণের মাত্রা ৪৫০ পার

ষড়যন্ত্রের শিকার! বিহার ভোট থেকে সরে দাঁড়াল হেমন্তের দল, তোপ আরজেডি-কংগ্রেসকে

পাকিস্তানে সেনা কনভয়ে ফের বড় হামলা, অন্তত ৭ জওয়ানের মৃত্যু, আহত ১৫

দীপাবলিতে কম দূষণ কলকাতায়!

দাবি কলকাতার পুলিশ কমিশনার মনোজ বর্মার

নয়া জামানা ডেক্স ঃ এ বছরও দীপাবলিতে শব্দবাজির দাপট দেখা গিয়েছে সর্বত্র। নিয়ম কানুন কোনও কিছুর তোয়াক্কা না করেই গভীর রাত পর্যন্ত দেদার শব্দবাজি ফাটানো হয়েছে। এই পরিস্থিতির মধ্যেও কলকাতার পুলিশ কমিশনার মনোজ দাবি করলেন, গত বারের তুলনায় এ বছর কলকাতার পরিস্থিতি অনেক ভাল। ভারতের অন্যান্য বড় শহরের তুলনায় এ বার দূষণও অনেক কম হয়েছে কলকাতায়।মঙ্গলবার সকালে সিপি মনোজ বলেন, শব্দ ৯০ ডেসিবলের থেকে কম রয়েছে মানে তা সীমার মধ্যেই রয়েছে। এ সংক্রান্ত সীমা ১২৫ ডেসিবল। এ ছাড়া, আমরা সোমবার সন্ধ্যা ৬টা পর্যন্ত বায়ুদূষণের উপরেও নজর রেখেছিলাম। তখনও পর্যন্ত সারা ভারতের অন্যান্য বড় শহরের তুলনায় কলকাতায় দূষণ কম ছিল। রাত ১০টা কিংবা ১২টার রিপোর্ট খতিয়ে দেখলে গোটা চিত্রটা স্পষ্ট হবে।” তবে মনোজের কথায়, শব্দদূষণ হোক বা বায়ুদূষণ; চলতি বছরে দীপাবলিতে দুটোই গত বছরের তুলনায় কম রয়েছে। শহরের বিভিন্ন জায়গায় টহল দিয়ে সবদিক খতিয়ে দেখে পুলিশের আরও দাবি, এ বছর ভারতের অন্যান্য বড় শহরের তুলনায় কলকাতায় দূষণ অনেক কম হয়েছে।

২৬-এর ভোটে ৫ সোশাল মিডিয়া বিশেষজ্ঞই ভরসা বিজেপির

নয়া জামানা ডেক্স ঃ সোশাল মিডিয়ার জগতে নতুন ‘লড়াই’-এর ঘোষণা করেছেন তৃণমূলের সর্বভারতীয় সাধারণ সম্পাদক অভিষেক বন্দ্যোপাধ্যায়। তার পালটা দিতে ভিনরাজ্য থেকে পাঁচ সোশাল মিডিয়া বিশেষজ্ঞকে বাংলায় আনতে চলেছে বিজেপি। ইতিমধ্যেই এনিয়ে কলকাতায় বিশেষ বৈঠক সেরেছেন বঙ্গ বিজেপির নেতারা।সামাজিক মাধ্যমে সক্রিয় ইনফ্লুয়েন্সাররা আগামী দিনে জনমত গঠনের বড় ভূমিকা নিতে চলেছেন। ছাব্বিশের বিধানসভা নির্বাচনে তাঁদের অস্ত্র হিসাবে কাজে লাগিয়ে ডিজিটাল লড়াইয়ের প্রস্তুতি ইতিমধ্যেই শুরু করে দিয়েছে তৃণমূল। শাসকদলের এই মোক্ষম অস্ত্র সামলাতে পাঁচ হেভিওয়েট ডিজিটাল বিশেষজ্ঞকে অন্য রাজ্য থেকে নিয়ে আসতে চলেছে গেরুয়া শিবির। নির্বাচন পর্যন্ত তাঁরা বঙ্গ বিজেপির পাঁচ সাংগঠনিক জোনের দায়িত্বে থাকবেন। এব্যাপারে কলকাতায় জরুরি বৈঠক করেছে বঙ্গ বিজেপি। সেখানে ছিলেন কেন্দ্রীয় নেতা তথা বিজেপির সর্বভারতীয় আইটি ইনচার্জ অমিত মালব্য, রাজ্য সাংগঠনিক সম্পাদক অমিতাভ চক্রবর্তী, রাজ্য সোশ্যাল মিডিয়া কনভেনর সপ্তর্ষি চৌধুরী প্রমুখ।ফেসবুক, ইউটিউব, এক্স হ্যান্ডেল, ইনস্ট্রাগ্রাম এবং হোয়াটসঅ্যাপের মতো সামাজিক মাধ্যমকে কীভাবে দ্রুত কাজে লাগাতে হবে, তা নিয়ে দীর্ঘ আলোচনা হয়েছে। ইতিমধ্যেই সোশাল মিডিয়ায় দলের বিভিন্ন জেলার কনভেনর ও কো-কনভেনরদের নিয়ে একটি কর্মশালাও করেছে বিজেপি। দলের রাজ্য সোশাল মিডিয়া কনভেনর সপ্তর্ষি চৌধুরী বলেছেন, “রাজ্যে দলের সোশাল মিডিয়াকে কীভাবে আরও সংগঠিত, শক্তিশালী ও জনমুখী করা যায় তা নিয়ে পরিকল্পনা করার জন্য কর্মশালা হয়েছে।এই কর্মশালায় আলোচনা হয়েছে, ফেসবুক, ইউটিউব, ইনস্টাগ্রাম এবং হোয়াটসঅ্যাপের মতো সামাজিক মাধ্যমগুলোতে কীভাবে আরও বড় স্তরে কাজ করা যায়। পাশাপাশি দলের প্রতিটি কর্মীকে এই মাধ্যমে আরও সক্রিয়, আত্মবিশ্বাসী এবং দায়িত্বশীল করে তোলার পরিকল্পনাও নেওয়া হয়েছে। অবশ্য রাজনৈতিক মহলের একাংশের মত, কার্যত চাপে পড়েই সোশাল মিডিয়াকে অস্ত্র করে মাঠে নামতে হচ্ছে বঙ্গ বিজেপিকে। কারণ, ‘বাংলা-বিরোধী’ সব চক্রান্ত রুখতে এই মোক্ষম অস্ত্রে ইতিমধ্যে শান দিতে শুরু করে দিয়েছে তৃণমূল।

প্রথম মহিলা প্রধানমন্ত্রী পেল জাপান, অভিনন্দন বার্তা মোদির

নয়া জামানা ডেক্স ঃ নারীশক্তির নতুন ইতিহাস জাপানে। প্রথম মহিলা হিসাবে সেদেশের প্রধানমন্ত্রী হতে চলেছেন সানাই তাকাইচি। মঙ্গলবার জাপান পার্লামেন্টের নিম্নকক্ষে সংখ্যাগরিষ্ঠের সমর্থন পেয়েছেন তিনি। জোট সরকারের প্রধানমন্ত্রী হিসাবে জাপানের দায়িত্ব সামলাবেন সানাই। জাপানের প্রথম মহিলা প্রধানমন্ত্রী নির্বাচিত হওয়ার পরে সানাইকে শুভেচ্ছা জানিয়েছেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদিও। গত তিনমাস ধরে জাপানের রাজনীতিতে ডামাডোল চলেছে। জুলাই মাসের নির্বাচনে পরাস্ত হয়েছে তাকাইচির লিবারাল ডেমোক্র্যাটিক পার্টি। তবে অন্যান্য দক্ষিণপন্থী দলগুলির সঙ্গে জোট বেঁধে ফের ক্ষমতায় এসেছে এলডিপি। এহেন পরিস্থিতিতে জাপানের প্রধানমন্ত্রী পদ থেকে ইস্তফা দেন শিগেরু ইশিবা। তারপরেই নিম্নকক্ষে নির্বাচিত হন সানাই, জাপানের প্রধানমন্ত্রী হিসাবে। প্রয়াত শিনজো আবের মতোই রক্ষণশীল মানসিকতা রয়েছে সানাইয়ের, এমনটাই বলে জাপানের রাজনৈতিক মহল। ১০৪তম প্রধানমন্ত্রী হিসাবে শপথ নেবেন সানাই। প্রথমবার মহিলা প্রধানমন্ত্রী পাবে জাপান। ‘বন্ধু’ জাপানের নতুন রাষ্ট্রপ্রধানকে এক্স হ্যান্ডেলে শুভেচ্ছা জানিয়েছেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি। জাপানি হরফে তিনি লেখেন, ‘জাপানের প্রধানমন্ত্রী হওয়ায় সানাই তাকাইচিকে অনেক অভিনন্দন। আগামী দিনে ভারত-জাপানের সম্পর্ককে আরও দৃঢ় করতে আপনার সঙ্গে কাজ করতে চাই। প্রশান্ত মহাসাগরীয় অঞ্চলে শান্তি, স্থিতাবস্থা এবং উন্নতির জন্য ভারত-জাপানের গভীর সম্পর্ক খুবই জরুরি।’

হামাসকে হুমকি ট্রাম্পের

নয়া জামানা ডেক্স ঃ শান্তিচুক্তির মাঝেই ইজরায়েলে ফের হামলার ষড়যন্ত্র করছে হামাস। এই রিপোর্ট সামনে আসার পর এবার হামাসকে কড়া হুঁশিয়ারি দিলেন মার্কিন প্রেসিডেন্ট ডোনাল্ড ট্রাম্প। সতর্কবার্তা দিয়ে জানালেন, ‘ইজরায়েলের সঙ্গে সংঘর্ষবিরতি চুক্তি লঙ্ঘন করলে হামাসকে সমূলে বিনাশ করা হবে।’সোমবার হোয়াইট হাউসে সাংবাদিক বৈঠকে হামাস প্রসঙ্গে ডোনাল্ড ট্রাম্প বলেন, আমরা হামাসের সঙ্গে একটি চুক্তি করেছি। যার মাধ্যমে ওরা শুধরে যাবে এবং ভালো আচরণ করবে। কিন্তু তা যদি না হয় সেক্ষেত্রে আমরা ভিতরে ঢুকব এবং প্রয়োজনে ওদের ধ্বংস করে দেব। শুধু তাই নয় হামাসের সমালোচনা করে ট্রাম্প আরও বলেন, তওরা বরাবরই অত্যন্ত হিংস্র। কিন্তু এখন ওদের পিছনে ইরানের সমর্থন নেই।

২৯-এ প্রধানমন্ত্রী মমতা!

ভবিষ্যদ্বাণী কুণালের

নয়া জামানা ডেক্স ঃ ছাব্বিশের নির্বাচনে রাজ্যে যে সবুজঝড় বইবে, মোটের উপর তা নিয়ে নিশ্চিত সকলেই। এসবের মাঝেই তৃণমূলের অন্যতম রাজ্য সাধারণ সম্পাদক কুণাল ঘোষ দাবি করলেন, জ্যোতি বসুর মুখ্যমন্ত্রিত্বের রেকর্ড ভেঙে দেবেন মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়। তবে ২০২৯-এর মমতা বন্দ্যোপাধ্যায় প্রধানমন্ত্রী হতে পারেন বলেও ভবিষ্যদ্বাণী কুণালের। সেক্ষেত্রে মুখ্যমন্ত্রী কে হবেন, জানিয়ে দিলেন তাঁর নামও। কালীপুজোর সকালে এক হ্যান্ডেলে বাংলার রাজনীতির ভবিষ্যৎ কী, তা নিয়ে একটি পোস্ট করেন কুণাল ঘোষ। লেখেন, ‘জনভিত্তিহীন নাটকবাজ বিরোধীপক্ষ এবং ঈর্ষাকাতর, অবসাদগ্রস্ত, হতাশ কিছু কুৎসাকারীকে এক নাগরিক হিসেবে বলে রাখি -জ্যোতি বসুর মুখ্যমন্ত্রিত্বের রেকর্ড ভেঙে দেবেন মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়। ২০৩৬ পর্যন্ত মুখ্যমন্ত্রী তিনিই। ওই সময়টার আগেপরে থেকে তাঁর আশীর্বাদে অভিষেক বন্দ্যোপাধ্যায়ের মুখ্যমন্ত্রিত্ব শুরু।(এর মধ্যে ২০২৯-এ যদি মমতাদি প্রধানমন্ত্রী হন, তাহলে আলাদা কথা)বিরোধীরা মিডিয়া, সোশ্যাল মিডিয়াতেই থাকুন। তৃণমূল নবান্নে সুন্দর, বিরোধীরা ফেসবুকে।’কুণাল ঘোষের এই পোস্ট ঘিরে বিতর্ক দানা বেঁধেছে। বিজেপি নেতা সজল ঘোষ খোঁচা দিয়ে বলেন, অজ্ঞানে বলে থাকলে একটা টিয়াপাখি কিনে দেব!দ প্রসঙ্গত, ১৯৭৭ সালে প্রথমবার মুখ্যমন্ত্রী হল জ্যোতি বসু। ২০০০ সাল পর্যন্ত অর্থাৎ ২৩ বছর মুখ্যমন্ত্রিত্ব সামলেছেন তিনি।

Naya Jamana Evening Edition..........9 October....adddddddd..._Layout 1 21-10-2025 14:31 Page 3

এই মিষ্টির এক কেজির দাম ১.১১ লক্ষ টাকা!

নয়া জামানা ডেস্ক ঃ একটা সময় ছিল যখন শনপাপড়ির বাক্স ছিল দীপাবলি সবচেয়ে সাধারণ উপহার। কিন্তু সময়ের পরিবর্তনের সঙ্গেই দীপাবলির মিষ্টি বিতরণের ধরণ বদলেছে। ভারতের উৎসবের স্বাদ ক্রমশ বিলাসিতা এবং শৈল্পিকতার প্রতীক হয়ে উঠেছে। এই দীপাবলিতে, জয়পুরের মিষ্টি বাজার রাজকীয় বিলাসিতা এবং রন্ধনসম্পর্কীয় সৃজনশীলতার প্রতীক হয়ে উঠেছে। নজর কাড়ছে জয়পুরের অঞ্জলি জৈনের বুটিক আউটলেটে তৈরি একটি অনন্য মিষ্টি, 'স্বর্ণ প্রসাদম', যার দাম প্রতি কেজি ১.১১ লক্ষ টাকা। সর্বভারতীয় সংবাদ মাধ্যমে প্রকাশিত প্রতিবেদন অনুসারে এটিই ভারতের সবচেয়ে দামী মিষ্টি বলে মনে করা হচ্ছে।অঞ্জলি জৈন বলেছেন যে, তার লক্ষ্য ছিল স্বাদ, স্বাস্থ্য এবং রাজকীয় পরিশীলিততাকে একটি একক সৃষ্টিতে মিশেয়ে দেওয়া। পাইন বাদাম (চিলগোসা), খাঁটি জাফরান এবং ভোজ্য সোনার ছাই (স্বর্ণ ভাষ্মা)-এর মতো প্রিমিয়াম উপাদান দিয়ে তৈরি, মিষ্টিটি সোনালী রঙের ঝলমলে

রাঙতা দিয়ে মোড়া। এই মিষ্টির দাম সোনার সহে্গ প্রতিযোগিতায় নেমেছে। প্রতিটি টুকরোর দাম প্রায় তিন হাজার টাকা। এই দামী মিষ্টিকে একটি গয়নার মতো দেখতে বাক্সে পরিবেশন করা হয়। জৈনের মতে, স্বর্ণ ভাষ্মা আয়ুর্বেদে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য পরিচিত, ফলে মিষ্টিটি স্বাস্থ্য-সচেতন বলেও মনে করা হয়।স্বর্ণ প্রসাদম ছাড়াও, অঞ্জলি জৈনের আউটলেটে রয়েছে অন্যান্য দামী মিষ্টও। স্বর্ণ ভাষ্মা ভারত প্রতি টুকরোর দাম ১,৯৫০ টাকা (প্রতি কেজি ৮৫ হাজার টাকা) এবং প্রতি টুকরো চণ্ডী ভাষ্মা ভারতে ১,১৫০ টাকা (প্রতি কেজি ৫৮ হাজার টাকা) দাম।এই দামী মিষ্টিগুলিতে বাদাম, পেস্তা, কাজু, ডুমুর, ব্লুবেরি, সাদা চকোলেট এবং লবণাক্ত মাখন ক্যারামেলের মতো বিদেশি উপাদান রয়েছে। এমনকী কাজু কাটলি, রসমালাই এবং লাড্ডুর মতো ঐতিহ্যবাহী প্রিয় খাবারগুলিকেও নয়া মোড়ক দেওয়া হয়েছে।উৎসবের আমেজ আরও বাড়িয়ে তুলতে, অঞ্জলি দীপাবলির জন্য একটি বিশেষ পাটাখা থাল (আতশবাজির থালা) চালু করেছে, যেখানে কাজু-ভিত্তিক মিষ্টি রয়েছে যা পটকা, ঝিলিমিলি এবং দিয়া আকারে তৈরি। থালায় রয়েছে স্বর্ণ ভাষ্মা রসমালাই এবং স্বাস্থ্য সচেতন গ্রাহকদের জন্য তৈরি শুকনো ফলের কেক।এই দীপাবলিতে, জয়পুরের মিষ্টির দোকানগুলি কেবল মিষ্টি পরিবেশন করছে না, তারা বিলাসিতা, সুস্থতা এবং উৎসবের শৈল্পিকতার এক বিরল মিশ্রণও অফার করছে।

ঘ্রাণশক্তি বলে দেবে আপনি কতদিন বাঁচবেন!

নয়া জামানা ডেস্ক ঃ যার জন্ম হবে তাকে মরতেই হবে, এই ধারণাই রয়েছে পৃথিবীর শুরু থেকে। মানুষকে অমর করার বহু চেষ্টা করেছেন বিজ্ঞানীরা। কিন্তু কত ওষুধ, কত বিদ্যাই ব্যর্থ হয়েছে। জীবনের আয়ু কতটা দীর্ঘ হবে, তা আগে থেকে নির্ধারণ করতেও সফল হয়নি কোনও পরীক্ষা-নিরীক্ষা। তবে সম্প্রতি এবিষয়ে এক বিজ্ঞানীর বক্তব্যে উঠে এসেছে চাঞ্চল্যকর তথ্য। ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের নিউরো বায়োলজি বিশেষজ্ঞ ড. মাইকেল লিয়ন বলছেন, জীবনের মেয়াদকাল বলা সম্ভব। আর সেই সূত্র লুকিয়ে আছে আমাদের ঘ্রাণশক্তিতে! ড. মাইকেল লিয়নের মতে, ঘ্রাণশক্তি আমাদের জীবনের আয়ুর একটি 'অদৃশ্য পূর্বাভাস' হতে পারে। গন্ধের প্রতি মনোযোগ দেওয়া মানে

মস্তিষ্কের প্রতি যত্ন নেওয়া। তাই শরীর ও মন দুটোই সতেজ রাখ তে আজ থেকেই নিজের ঘ্রাণশক্তির যত্ন নিতে শুরু করুন।সম্প্রতি এক সাক্ষাৎকারে ড. লিয়ন জানিয়েছেন, মানুষের ঘ্রাণ বা গন্ধ অনুভব করার ক্ষমতা আসলে তার মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য ও দীর্ঘায়ুর গুরুত্বপূর্ণ সূচক। তিনি বলেন, মধ্যবয়সে যদি কারও ঘ্রাণশক্তি দুর্বল হয়ে যায়, সেটি শুধু নাকের সমস্যা নয়, বরং এটি ভবিষ্যতে আয়ুর দৈর্ঘ্য এবং স্নায়ুতন্ত্রের দুর্বলতার ইঙ্গিত দিতে পারে। আসলে ঘ্রাণ ও মস্তিষ্কের যোগসূত্র রয়েছে। ড. লিয়নের ব্যাখ্যা অনুযায়ী, আমাদের ঘ্রাণ স্নায়ু সরাসরি হিপোক্যাম্পাস ও অ্যামিগডালা নামের মস্তিষ্কের অংশের সঙ্গে যুক্ত-এই দুটি অংশই স্মৃতি, আবেগ ও শেখার জন্য দায়ী। তাই ঘ্রাণের কোনও পরিবর্তন মানে মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতায়ও কিছুটা পরিবর্তন ঘটছে। তিনি আরও বলেন, ঘ্রাণশক্তি হারানো বা কমে যাওয়া অনেক সময়ই আলঝাইমার, পারকিনসনস-এর মতো রোগের প্রাথমিক লক্ষণ

গোপনে হারেম চালান পুতিন!

সাফাইকর্মী থেকে বার ড্যান্সার কাউকেই ছাড়েন না!

ফাঁস পুতিনের যৌন কেচ্ছা...

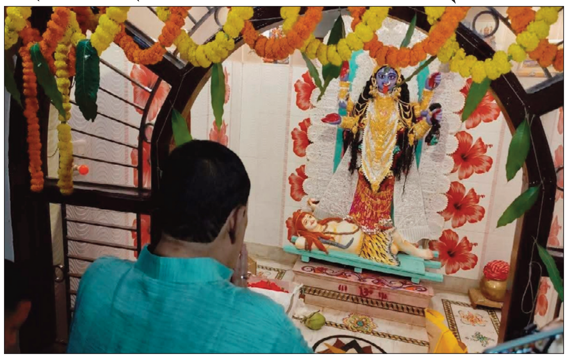
২০২১ সালের জুন মাস। রাশিয়ার রাজধানী মস্কোর চের্তানোভো এলাকার এক বহুতলের ফ্ল্যাটে সকাল ছয়টার সময় ঘুম ভাঙল সাংবাদিক রোমান বাদানিনের। দরজার ঘণ্টা বাজছিল অবিরাম। দরজা খুলতেই চোখের সামনে দৃশ্য দেখে স্তব্ধ তিনি;রুশ গোয়েন্দা সংস্থা এফএসবির ছয় থেকে আটজন আধিকারিক, সবাই সাদা পোশাকে, একজনের হাতে তল্লাশি পরোয়ানা। এরপর প্রায় ছয় ঘণ্টা ধরে বাদানিনের দুই ঘরওয়ালা ফ্ল্যাট ও তাঁর স্ত্রীর গাড়ি তছনছ করে তল্লাশি চালানো হয়। পরে তাঁকে নিয়ে যাওয়া হয় থানায় এবং চার ঘণ্টা টানা জিজ্ঞাসাবাদ করা হয়।এই আচরণ দেখে অনেকে ভেবেছিলেন, হয়তো তিনি কোনও আর্থিক কেলেঙ্কারি বা রাষ্ট্রবিরোধী ষড়যন্ত্রে জড়িত। কিন্তু প্রকৃত সত্য ছিল ভিন্ন। বাদানিনের তঅপরাধদ একটাই তিনি রাশিয়ার প্রেসিডেন্ট ভ্লাদিমির পুতিনের 'অবৈধ কন্যা'র সঙ্গে একটি সংক্ষিপ্ত সাক্ষাৎকার প্রকাশ করেছিলেন। বাদানিন জানান, রাশিয়ায় পুতিনের ব্যক্তিগত জীবন একেবারে নিষিদ্ধ বিষয়। সাংবাদিকদের মধ্যে প্রবাদ আছে ; 'তার পরিবারের বিষয়ে হাত দিও না।বর্তমানে বাদানিন স্ত্রী ও কন্যাকে নিয়ে ক্যালিফোর্নিয়ায় নির্বাসিত জীবনযাপন করছেন। তিনি ও তাঁর সহকর্মী মিখাইল রুবিন মিলে সম্প্রতি প্রকাশ করেছেন একটি বই । বইটিতে পুতিনের ব্যক্তিগত জীবন, প্রেম ও পরকীয়া নিয়ে বিস্ফোরক তথ্য প্রকাশ করা হয়েছে।

বইয়ে দাবি করা হয়েছে, পুতিন যদিও বিশ্বের সামনে নিজেকে ঐতিহ্যবাহী পারিবারিক মূল্যবোধের রক্ষক হিসেবে তুলে ধরেন, বাস্তবে তাঁর রাজনৈতিক জীবনের শুরু থেকেই তিনি নানান তরুণী, নর্তকী ও স্ট্রিপারদের সান্নিধ্যে সময় কাটাতেন।পুতিনের কর্মজীবনের শুরু সোভিয়েত ইউনিয়নের কুখ্যাত গুপ্তচর সংস্থা কেজিবি থেকে। ১৯৯১ সালে সোভিয়েত পতনের পর রাজনীতিতে যোগ দেন এবং তিন বছরের মধ্যেই সেন্ট পিটার্সবার্গের উপমেয়র হন। তখ নই তাঁর স্ত্রী লিউদমিলার সঙ্গে বিবাহিত জীবন চলছে, তাঁদের দুই কন্যাও রয়েছে। কিন্তু ব্যক্তিগত জীবনে পুতিনের পথ ছিল একেবারে ভিন্ন। বইয়ে লেখা আছে, সে সময় পুতিন নিয়মিত যেতেন সেন্ট পিটার্সবার্গের একটি স্ট্রিপ ক্লাবে, যার নাম ছিল লুনা। দ্বিতীয় তলায় ছিল তাঁর ব্যক্তিগত কক্ষ, যেখানে নর্তকীদের সঙ্গে 'বিশেষ সময়' কাটাতেন তিনি। ক্লাবটি পরিচালনা করত এক অপরাধচক্র, যার সঙ্গে পুতিনের তৎকালীন দেহরক্ষী রোমান সেপভের ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ ছিল।পুতিনের প্রথম বহুল আলোচিত সম্পর্ক ছিল স্বেতলানা ক্রিভোনোগিখ নামে এক সাফাইকর্মীর সঙ্গে। ১৯৯৯ সালে এই সম্পর্কের সূত্রপাত হয়, যখন পুতিন প্রধানমন্ত্রী এবং প্রেসিডেন্ট পদে ওঠার দৌড়ে রয়েছেন। চার বছর পর তাঁদের কন্যা এলিজাভেতা বা লুইজা রোজোভার জন্ম হয়। ২০২০ সালে প্রোজেক্ট নিউজপোর্টালে বাদানিনের দল এই তরুণীর সাক্ষাৎকার প্রকাশ করে। তরুণীর মুখাবয়বে পুতিনের সঙ্গে আশ্চর্য মিল দেখা যায়। এমনকি তাঁর নামের মধ্যবর্তী অংশ ভ্লাদিমিরভনা; যা পুতিনের নামের প্রতি ইঙ্গিতবহ।২০০৩ সালে এলিজাভেতার জন্মের পর স্বেতলানা মোনাকোতে প্রায় ২.৯ মিলিয়ন পাউন্ডে একটি বিলাসবহুল অ্যাপার্টমেন্ট কেনেন। তাঁর মোট সম্পদের পরিমাণ ৭৮ মিলিয়ন পাউন্ডেরও বেশি ; যা এক প্রাক্তন সাফাইকর্মীর আয়ে সম্ভব নয়।২০০৪ সালে পুতিনের জীবনে আসেন আলিনা কাবায়েভা;এথেন্স অলিম্পিকে রিদমিক জিমন্যাস্টিকে স্বর্ণপদকজয়ী এক তরুণী। ম্যাক্সিম ম্যাগাজিনের জন্য তাঁর নগ্ন ছবি প্রকাশিত হয়েছিল, যা দেশজুড়ে আলোড়ন তোলে। তাঁর কোচ ইরিনা ভিনার (অলিগার্ক আলিশার উসমানভের স্ত্রী) পুতিনের সঙ্গে তাঁর পরিচয় করিয়ে দেন। ২০০৬ সাল নাগাদ তাঁদের সম্পর্ক শুরু হয় বলে দাবি করা হয়েছে।২০০৮ সালে মস্কোর এক ট্যাবলয়েড খবর প্রকাশ করে যে, পুতিন ও কাবায়েভার বিয়ে হতে চলেছে। খ বর প্রকাশের পরই সংবাদপত্রের অফিসে এফএসবি হানা দেয়। সম্পাদক গ্রিগরি নেখোরোশেভকে জেরা করা হয় এবং পরে তাঁকে পদত্যাগে বাধ্য করা হয়। শেষমেশ সরকারচাপের কারণে সংবাদপত্রটি বন্ধ করে দেওয়া হয়।বর্তমানে কাবায়েভা দুই সন্তানের মা;ইভান ও ভ্লাদিমির। ২০১৪ সালে তাঁকে জাতীয় মিডিয়া গ্রুপের প্রধান করা হয়, যেখানে তাঁর বার্ষিক বেতন প্রায় ৭.৭ মিলিয়ন পাউন্ড।

পুতিনের স্ত্রী লিউদমিলার সঙ্গে সম্পর্ক বহু আগেই তিক্ত হয়ে উঠেছিল। তিনি স্বামীর দীর্ঘ কর্মঘণ্টা নিয়ে অভিযোগ করে এক বন্ধুকে বলেন, তও যেন ভ্যাম্পায়ার।দ অবশেষে ২০১৩ সালে তাঁরা বিবাহবিচ্ছেদের ঘোষণা দেন এবং ২০১৪ সালে তা আনুষ্ঠানিকভাবে সম্পন্ন হয়।কিন্তু তাতেও শেষ হয়নি পুতিনের বিতর্কিত সম্পর্কের কাহিনি। ২০১০ সালে প্রকাশিত এক যৌন আবেদনময়ী ক্যালেন্ডারে ১৭ বছর বয়সি এক ছাত্রী আলিশা খারচেভার সঙ্গে সম্পর্কের গুজব ছড়ায়। শোনা যায়, কিছুদিন পরেই ওই তরুণী মস্কোর শীর্ষ বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি হন এবং বিলাসবহুল আবাসনে থাকতে শুরু করেন।বইটিতে বাদানিন ও রুবিনের দাবি;পুতিন ও তাঁর ঘনিষ্ঠ মহলে বিবাহ একটি অবাধ প্রতিষ্ঠান, যেখানে একাধিক সম্পর্ক ও প্রতারণা স্বাভাবিক ঘটনা। তাঁরা লিখেছেন, প্রত্যেক নারী তাঁর সাফল্য ও সম্পদের জন্য পুরুষের উপর নির্ভরশীল।২০২১ সালের ঘটনার পর বাদানিন মরক্কোতে ছুটিতে যান। সাহারায় ইন্টারনেটহীন কয়েকদিন কাটানোর পর জানতে পারেন, তাঁকে রাশিয়ায় তঅবাঞ্ছিত ব্যক্তিদ ঘোষণা করা হয়েছে। তিনি বলেন, তআমি বুঝেছিলাম রাশিয়ায় ফিরলে আমাকে গ্রেপ্তার করা হবে।দ পরে তাঁর স্ত্রী রাশিয়ায় ফিরে গিয়ে প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র নিয়ে আসেন, আর পরবর্তী দেড় মাসে তাঁদের প্রায় দশজন সহকর্মী দেশ ছেড়ে পালিয়ে যান।সব মিলিয়ে, এক তরুণীর সংক্ষিপ্ত সাক্ষাৎকার প্রকাশের জন্য যে তাণ্ডব নেমে আসে, তা শুধু বাদানিনের নয়;সমগ্র রুশ সাংবাদিক সমাজের জন্য এক কঠোর সতর্কবার্তা। ক্রেমলিনের তরফে অবশ্য এখনও পর্যন্ত এই বই বা বাদানিনের অভিযোগ নিয়ে কোনও প্রতিক্রিয়া জানানো হয়নি। কিন্তু বিশ্বজুড়ে আলোড়ন পড়েছে এই প্রশ্নে;রুশ প্রেসিডেন্টের ব্যক্তিগত জীবনের অনুসন্ধান কি সত্যিই রাষ্ট্রবিরোধী অপরাধ?

Naya Jamana Evening Edition..........9 October....adddddddd..._Layout 1 21-10-2025 14:31 Page 4

কেষ্টর প্রত্যাবর্তনে জৌলুস ফেরাল বোলপুরে তৃণমূলের কালীপুজো



রুম্পা দাস, নয়া জামানা,বীরভূম ঃ বোলপুরে তৃণমূল কংগ্রেসের কার্যালয়ে কালীপুজো মানেই আলাদা জাঁকজমক। বিশেষ করে অনুব্রত মণ্ডলের উপস্থিতিতে এই পুজো হয়ে উঠত রাজনীতি ও ধর্মীয় আবহের এক অনন্য সংমিশ্রণ। এই পুজো শিরোনামে আসে, যখন প্রায় ৬০০ ভরি সোনার গয়না দিয়ে সাজানো হয়েছিল কালী মায়ের প্রতিমা। গয়না নিজে হাতে পরিয়ে দিয়েছিলেন তৎকালীন জেলা তৃণমূল সভাপতি অনুব্রত মণ্ডল স্বয়ং।এরপর অনুব্রত মণ্ডলের গ্রেফতারি ও কারাবাসের জেরে পুজোর জৌলুসে পড়ে ধস। ধুমধাম করে পুজো হলেও ছিল না সেই চেনা ছন্দ, ঝলক বা নেতৃত্বের উপস্থিতি। ইডি-র তরফে সেই বিপুল পরিমাণ গয়নার উৎস খতিয়ে দেখার জন্য তদন্তও শুরু হয়।তবে, ২০২৫ সালে রাজনৈতিক আবহে নতুন মোড়। দলীয় কোর কমিটির আহ্বায়ক হিসেবে অনুব্রত মণ্ডলের ফের সক্রিয় ভূমিকায় প্রত্যাবর্তনের সঙ্গেই আবার বোলপুরে তৃণমূল কার্যালয় পুজো। যদিও তৃণমূল শিবির বলছে, এটা নিছক ধর্মীয় অনুষ্ঠান, এর সঙ্গে রাজনীতির কোনও যোগ নেই। কালীপুজো ঘিরে বোলপুরে তৃণমূল কার্যালয় এখন আলোচনার কেন্দ্রে।কেষ্টর প্রত্যাবর্তনে ফের একবার সেই পুরনো জৌলুসে ফিরছে পুজ।

বাজি ফাটানোর অভিযোগে গ্রেফতার ১৮৩ , বাজেয়াপ্ত ৮৫২ কেজি বাজি

নয়া জামানা, কলকাতা ঃ কালীপুজোয় কড়া পদক্ষেপ নিল কলকাতা পুলিশ। নিষিদ্ধ বাজি ফাটানোর অভিযোগে সোমবার ১৮৩ জনকে গ্রেফতার করা হয়েছে এবং ৮৫২ কিলোগ্রাম নিষিদ্ধ শব্দবাজি বাজেয়াপ্ত করা হয়েছে।কলকাতার সিপি জানিয়েছেন যে অন্যান্য বছর বা অন্যান্য মেট্রো শহরের তুলনায় এবার কলকাতায় দূষণ অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে। যদিও গতকাল রাতে অ্যাডেড এরিয়া থেকে বহু অভিযোগ আসে, যার ভিত্তিতে একশোর বেশি জনকে গ্রেফতার করা হয়।মঙ্গলবার সকালে কলকাতার এয়ার কোয়ালিটি ইনডেক্স গড়ে ১৬৬, যা অন্যান্য বড় শহরগুলির তুলনায় কম এবং কেন্দ্রীয় দূষণ নিয়ন্ত্রণ পর্ষদের পরিসংখ্যান অনুযায়ী শহরটিকে 'নিরাপদ' তালিকায় রেখেছে। তবে, গতকাল রাত ১১টা থেকে ১২টার মধ্যে কলকাতার দূষণ মাত্রা ৩৭৩ ছুঁয়েছিল।সিপিসিবি -এর চেয়ারম্যান কল্যাণ রুদ্র বলেন, উত্তরের হাওয়ার কারণে অন্যান্য রাজ্যের দূষণ পশ্চিমবঙ্গে চলে আসে, যা দূষণ বৃদ্ধির একটি কারণ। যদিও তিনি সহ-নাগরিকদের আবেদনে সাড়া দেওয়ার জন্য ধন্যবাদ জানিয়েছেন।

রঙের কারখানায় ভয়াবহ আগুন, নিয়ন্ত্রণে দমকলের ২০টি ইঞ্জিন

নয়া জামানা, খড়দহ ঃ মঙ্গলবার সকালে খড়দহের ঈশ্বরীপুর এলাকায় একটি রঙের কারখানায় ভয়াবহ অগ্নিকাণ্ডের ঘটনা ঘটেছে। কারখানায় মজুত রাসায়নিক ও দাহ্য বস্তুর কারণে দ্রুত আগুন ছড়িয়ে পড়ে এবং চারপাশ ধোঁয়ায় ঢেকে ধূসর হয়ে যায়। এই বিধ্বংসী পরিস্থিতিতে আগুন নেভাতে দমকল বাহিনীকে রীতিমতো হিমশিম খেতে হয়।সকাল থেকে প্রথমে পাঁচটি, পরে আরও তিনটি এবং সকাল ৮টার দিকে গোটা দশেক ইঞ্জিন সহ মোট ২০টি ইঞ্জিন আগুন নিয়ন্ত্রণে আনার কাজ শুরু করে। আগুনের তীব্রতা এতটাই বেশি ছিল যে পাশের একটি গেঞ্জি কারখানাতেও তা ছড়িয়ে পড়ে। ঘটনাস্থলে ছুটে যান ব্যারাকপুরের পুলিশ কমিশনার এবং দমকল বিভাগের আধিকারিকরা ও প্রাথমিকভাবে মনে করা হচ্ছে, শর্ট সার্কিট থেকে এই আগুন লেগেছিল। সকাল সাড়ে ৯টা নাগাদ অবশেষে বিধ্বংসী আগুন অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে আনা সম্ভব হয়। দমকলের আধিকারিকরা জানান, আগুনকে কারখানার মধ্যেই আটকে রাখার জন্য চেষ্টা চালানো হয়েছিল, যাতে তা অন্যান্য কারখানায় ছড়িয়ে না পড়ে। তবে, তারা এই অঞ্চলে কারখানাগুলির মধ্যে পর্যাপ্ত ব্যবধান না থাকার বিষয়টি নিয়ে উদ্বেগ প্রকাশ করেন, যা বিপদ আরও বাড়িয়ে তুলেছিল। হতাহতের কোনও ঘটনা এখনও পর্যন্ত নেই।

গৃহবধূকে গণধর্ষণ ,গ্রেপ্তার ১

নয়া জামানা, জলপাইগুড়ি ঃ বাড়ি ফাঁকা থাকার সুযোগে এক বধূকে গণধর্ষণের অভিযোগ উঠেছে তিন প্রতিবেশী যুবকের বিরুদ্ধে। গত শুক্রবার রাতে বধূটি শ্বশুরবাড়িতে একা থাকাকালীন এই ঘটনা ঘটে বলে অভিযোগ। ঘটনাটি প্রকাশ্যে আনার হুমকি দিলে অভিযুক্তরা তাঁকে প্রাণে মারার হুমকি দেয় বলেও নির্যাতিতা জানিয়েছেন। প্রথমদিকে ভয় পেলেও পরে তিনি তাঁর স্বামীকে সবটা খুলে বলেন। এরপর স্বামীর সঙ্গে পঞ্চায়েত সদস্যর পরামর্শে থানায় লিখিত অভিযোগ দায়ের করেন তিনি। অভিযোগ পাওয়ামাত্রই ময়নাগুড়ি থানার পুলিশ অভিযান চালিয়ে গৌরাঙ্গ রায় নামে এক অভিযুক্তকে গ্রেপ্তার করেছে। পুলিশ জানিয়েছে, বাকি দুই অভিযুক্তের খোঁজে তল্লাশি চলছে। এই ঘটনা প্রকাশ্যে আসতেই স্থানীয়দের মধ্যে তীব্র ক্ষোভের সৃষ্টি হয়েছে এবং সকলে অভিযুক্তদের কঠোরতম শাস্তির দাবি জানিয়েছে।

শিশুকে যৌন নির্যাতন ,গ্রেপ্তার ৩ নাবালক

নয়া জামানা, বর্ধমান ঃ ছয় বছরের এক শিশুর উপর ধারাবাহিক যৌন নির্যাতনের অভিযোগে তিন নাবালককে গ্রেপ্তার করেছে মেমোরি থানার পুলিশ। অভিযুক্তদের বয়স ১৪ থেকে ১৭ বছরের মধ্যে।নির্যাতিত শিশুর বাবা মেমারি থানায় অভিযোগ দায়ের করেন। তিনি জানান, কিছুদিন ধরে তাঁর ছেলে তলপেটে যন্ত্রণায় অসুস্থ হয়ে পড়লে তাকে চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যাওয়া হয়। শারীরিক পরীক্ষার পর চিকিৎসক পরিবারের লোকজনকে জানান যে শিশুটির ওপর যৌন নির্যাতন করা হয়েছে। এরপর শিশুটিকে জিজ্ঞাসা করলে সে জানায়, এলাকারই পরিচিত তিন নাবালক তাকে বেশ কিছুদিন ধরে নির্যাতন করছিল। কাউকে কিছু জানালে মারধর ও ফল খারাপ হওয়ার হুমকি দেওয়ায় শিশুটি ভয়ে চুপ ছিল।পরিবারের সন্দেহ না হওয়ায় অভিযুক্তরা শিশুটিকে মাঝেমধ্যে বাড়ি থেকে ডেকে নিয়ে যেত। রবিবার বিকেলে অভিযুক্ত তিনজন শিশুটিকে ফের ডেকে নিয়ে যেতে চাইলে তাদের পাকড়াও করা হয় এবং পুলিশের কাছে অভিযোগ জানানো হয়।পুলিশ নির্দিষ্ট ধারায় মামলা রুজু করে অভিযুক্ত তিন নাবালককে গ্রেপ্তার করে। সোমবার ধৃতদের বর্ধমান সিজেএম আদালতে পেশ করা হলে বিচারক তাদের আগামী ২৮ অক্টোবর পর্যন্ত বিচার বিভাগীয় হেফাজতে রাখার নির্দেশ দিয়ে হোমে পাঠানোর নির্দেশ দিয়েছেন। এই চাঞ্চল্যকর ঘটনায় স্থানীয় বাসিন্দারা হতবাক।

মহিলা চিকিৎসককে মারধর, গ্রেপ্তার শাসক দলের নেতা

নয়া জামানা , উলুবেড়িয়া ঃ সোমবার সন্ধ্যায় উলুবেড়িয়ার শরৎচন্দ্র মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল-এ এক মহিলা চিকিৎসককে মারধর ও শ্লীলতাহানির অভিযোগ উঠল এক অস্থায়ী হোমগার্ড শেখ বাবুলালের বিরুদ্ধে। বাবুলাল তার গর্ভবতী ভাইঝিকে হাসপাতালে ভর্তি করতে এসেছিল। বাবুলালের অভিযোগ ছিল, ভাইঝিকে প্রসূতি বিভাগে ভর্তি করা হলেও, চিকিৎসকরা সময়মতো তাকে দেখতে যাননি। এই অভিযোগ নিয়েই সে এবং তার সঙ্গীরা কর্তব্যরত মহিলা চিকিৎসক লিজা কোলে-এর কাছে যান। প্রথমে বচসা শুরু হয়, এবং কিছুক্ষণের মধ্যেই উত্তেজনা চরমে পৌঁছালে বাবুলাল ও তার সঙ্গীরা চিকিৎসককে মারধর করে বলে অভিযোগ।আক্রান্ত চিকিৎসক লিজা কোলে বাবুলালের সমস্ত অভিযোগ খারিজ করেছেন। তিনি জানান, রোগী ভর্তি হওয়ার পর তিনি তাকে দেখতে গিয়েছিলেন। রোগী যন্ত্রণায় তাকে লাথি মারলেও তিনি চিকিৎসা করেন। তিনি আরও বলেন, ভিজিটিংয়ের সময় শেষ হওয়ার পর সিনিয়র চিকিৎসকের আসার কথা তিনি রোগীর পরিবারকে জানিয়েছিলেন। এরপরই উত্তেজনা বাড়ে।চিকিৎসকের গুরুতর অভিযোগ, বাবুলাল ও তার সঙ্গীরা তার হাত মুচড়ে দিয়েছে, মারধর করেছে এবং প্রাণনাশের হুমকি দিয়েছে। অভিযুক্তদের মধ্যে একজন নিজেকে শাসকদলের নেতা ও পুলিশের বড় আধিকারিক হিসেবে পরিচয় দিয়ে হুমকি দেয়।স্থানীয় সূত্রে জানা গেছে, অভিযুক্ত শেখ বাবুলাল পেশায় অস্থায়ী ট্রাফিক গার্ডের পুলিশ কর্মী হলেও সে তৃণমূলের 'ফুল-টাইম' কর্মী এবং উলুবেড়িয়ার সংখ্যালঘু মোর্চার সভাপতি। উলুবেড়িয়া পুরসভার ৬ নং ওয়ার্ডের কাউন্সিলর শুক্লা ঘোষের ঘনিষ্ঠ হিসেবেও সে পরিচিত। হাসপাতালের নিরাপত্তারক্ষীরা ছুটে এসে অভিযুক্ত বাবুলালকে পুলিশের হাতে তুলে দেন। মহিলা চিকিৎসকের বয়ানের ভিত্তিতে পুলিশ বাবুলালের বিরুদ্ধে শ্লীলতাহানির অভিযোগ দায়ের করেছে এবং তাকে গ্রেফতার করা হয়েছে। এই ঘটনায় উলুবেড়িয়া জুড়ে শোরগোল পড়েছে এবং শাসকদলের অন্দরেও অস্বস্তি বেড়েছে।

সোমবার সন্ধ্যায় উলুবেড়িয়ার শরৎচন্দ্র মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল-এ এক মহিলা চিকিৎসককে মারধর ও শ্লীলতাহানির অভিযোগ উঠল এক অস্থায়ী হোমগার্ড শেখ বাবুলালের বিরুদ্ধে। বাবুলাল তার গর্ভবতী ভাইঝিকে হাসপাতালে ভর্তি করতে এসেছিল। অভিযোগ ভাইঝিকে প্রসূতি বিভাগে ভর্তি করা হলেও, চিকিৎসকরা সময়মতো তাকে দেখতে যাননি। এই অভিযোগ নিয়েই সে এবং তার সঙ্গীরা মহিলা চিকিৎসক লিজা কোলে-এর কাছে যান।

শীত পড়ার আগেই টান ধরছে ত্বকে ?

রোজের পাতের এই সব খাবারেই শীতের দিনে শুষ্কতা থেকে বাঁচাবে ত্বক

নয়া জামানা ডেস্ক ঃ শীত মানেই হানা দেয় ত্বকের হাজারো সমস্যা। টানটান ভাব, ফাটল আর শুষ্কতায় ভোগেন আট থেকে আশি। বাইরে ঠান্ডা হাওয়া, কম আর্দ্রতা-সবমিলিয়ে ত্বক হয়ে ওঠে রুক্ষ ও নিস্তেজ। এমনকী ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করেও খুব একটা সুফল পাওয়া না। কারণ শুধু বাইরের যত্ন নয়, ত্বকের আদ্রতা ভেতর থেকে ধরে রাখতে চাই সঠিক খাবারও। বিশেষজ্ঞদের মতে, কিছু পুষ্টিগুণে ভরপুর খাবার নিয়মিত খেলে শীতের শুষ্কতা থেকে সহজেই ত্বককে রক্ষা করা যায়।

বাদাম ও বীজঃ শীতে বাদাম, আখরোট, ফ্ল্যাক্সসিড, চিয়া বীজের মতো খাবারগুলো যেন প্রাকৃতিক স্কিনকেয়ার সাপ্লিমেন্ট। এই ধরনের খাবারে রয়েছে ভিটামিন ই, জিঙ্ক ও ওমেগা ফ্যাটি অ্যাসিড যা ত্বকের কোষকে পুষ্টি জোগায় এবং আর্দ্রতা ধরে রাখতে সাহায্য করে। বিশেষজ্ঞরা বলেন, সকালে এক মুঠো আমন্ড বা দইয়ের সঙ্গে এক চামচ ফ্ল্যাক্সসিড খেলে ত্বকের শুষ্কতা অনেকটাই কমে।

কমলালেবু ও বেরি ঃ কমলালেবু, স্ট্রবেরি, ব্লুবেরি-এই ফলগুলোতে থাকে প্রচুর ভিটামিন সি। এটি ত্বকে কোলাজেন তৈরি করে, ফলে ত্বক থাকে টানটান ও মসৃণ। অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট ত্বককে ঠান্ডা ও ধুলোময় পরিবেশের ক্ষতি থেকে রক্ষা করে। প্রতিদিন একবেলার ফল হিসেবে সাইট্রাস জাতীয় ফল খেলে মুখে আনে প্রাকৃতিক উজ্জ্বলতা।

অ্যাভোকাডো ঃ অ্যাভোকাডোতে থাকা মনোস্যাচুরেটেড ফ্যাট। ফলে নিয়মিত এটি খেলে ত্বক থেকে আর্দ্রতা বেরিয়ে যায় না। এতে থাকা ভিটামিন ই ত্বককে মসৃণ করে এবং বার্ধক্যের ছাপ কমায়। স্যালাদ, স্মুদি বা রুটিতে অ্যাভোকাডো স্প্রেড করে খাওয়া শীতকালে ত্বকের জন্য দারুণ উপকারী।

ওমেগা-৩ সমৃদ্ধ মাছ ঃ স্যালমন, ম্যাকারেল, সার্ডিনের মতো চর্বিযুক্ত মাছ ওমেগা ৩ ফ্যাটি অ্যাসিডের উৎকৃষ্ট উৎস। এই ফ্যাটি অ্যাসিড ত্বকের শক্তি বজায় রাখে ও প্রদাহ কমায়। নিয়মিত খেলে ত্বক থাকে কোমল ও উজ্জ্বল। যারা মাছ খান না, তারা উদ্ভিজ্জ ভিত্তিক ওমেগা-৩ সাপ্লিমেন্ট নিতে পারেন।

গাজর ও মিষ্টি আলু ঃ গাজর ও মিষ্টি আলুতে থাকে বিটাক্যারোটিন যা শরীরে গিয়ে ভিটামিন এ-তে রূপ নেয়। এটি ত্বকের কোষ পুনর্জন্মে সাহায্য করে ও রুক্ষতা কমায়। নিয়মিত খেলে ত্বকের প্রাকৃতিক উজ্জ্বলতা ফিরে আসে। শীতের স্যুপ বা রোস্টেড সবজিতে গাজর ও মিষ্টি আলু রাখলে ত্বক পায় প্রয়োজনীয় পুষ্টি।জলসমৃদ্ধ ফল-সবজি শীতেও শরীরে জলে ঘাটতি হলে ত্বক শুকিয়ে যায়। তাই সেলারি, কমলালেবু, তরমুজের মতো জলসমৃদ্ধ খাবার খাওয়া জরুরি। এগুলো শরীরে আর্দ্রতা বাড়িয়ে ত্বককে ভিতর থেকে হাইড্রেটেড রাখে।সবুজ শাকসবজি পালং শাক, ব্রকলি, পালং ইত্যাদি শাকসবজিতে আছে ভিটামিন এ, সি ও কে-যা ত্বককে পুনরুজ্জীবিত করতে সাহায্য করে। ম্যাগনেশিয়াম ও জিঙ্ক কোষ মেরামত করে এবং ত্বকের স্থিতিস্থাপকতা বাড়ায়। স্যালাদ বা স্মুদিতে এসব শাকসবজি রাখলে ত্বক আরও উজ্জ্বল হয়ে ওঠে।এছাড়াও শীতকালে ভেতর থেকে ত্বকের যত্ন নিন। পর্যাপ্ত জল পান করুন, ঘুম ঠিক রাখুন, আর পুষ্টিকর খাবার খান। শীতের দিনে খুব গরম জল দিয়ে মুখ না ধুয়ে ঈষদুষ্ণ জল ব্যবহার করুন। অতিরিক্ত কফি, চা ও প্রসেসড খাবার খাওয়া কমান।

শীত মানেই হানা দেয় ত্বকের হাজারো সমস্যা। টানটান ভাব, ফাটল আর শুষ্কতায় ভোগেন আট থেকে আশি। বাইরে ঠান্ডা হাওয়া, কম আর্দ্রতা-সবমিলিয়ে ত্বক হয়ে ওঠে রুক্ষ ও নিস্তেজ। এমনকী ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করেও খুব একটা সুফল পাওয়া না। কারণ শুধু বাইরের যত্ন নয়, ত্বকের আদ্রতা ভেতর থেকে ধরে রাখতে চাই সঠিক খাবারও। বিশেষজ্ঞদের মতে, কিছু পুষ্টিগুণে ভরপুর খাবার নিয়মিত খেলে শীতের শুষ্কতা থেকে সহজেই ত্বককে রক্ষা করা যায়।

সম্পাদক মানস কুমার দাস । সংবাদ নয়া জামানার পক্ষে প্রকাশক ও স্বত্বাধিকারী মানস কুমার দাস কর্তৃক ১০৯,মেঘনাথ সাহা সরণী, নিউ ব্যারাকপুর,কলকাতা -৭০০১৩১ থেকে ডিজিটালি প্রকাশিত।